

内容: 《古兰经》包含一种促进健康和治疗的指导。

由 Aisha Stacey (2014 IslamReligion.com)

发布时间 17 Mar 2014 - 最后修改时间 17 Mar 2014

种类: [文章](#) > [伊斯兰制度](#) > [健康与营养](#)

伊斯兰对人的健康采取了一种全方位的保障方法。恰如宗教生活与世俗生活不可分割一样，身体的、情感的、精神的健康也是彼此不能分开的，它们是一个人成为全面健康人的三个组成部分。当一个部分受到伤害或者不健康时，其它部分也会出现健康问题。如果一个人身体有病或者受伤了，除了疼痛，他或许很难全神贯注于其它任何事情，如果一个人情感上不舒服，那他就不能够正确地照顾自己或者会对生活抓狂。



先知对他的追随者们谈到，在真主看来，强壮的信士比羸弱的信士好。^[1]这里的“强壮”可以理解为信仰或者品德的强大，也可以理解为身体的强壮健康。我们的身体是真主给予我们的信托，我们有责任照料好我们的身体健康。尽管身体和情感的健康都是很重要的，但是精神健康需要成为我们生命中的首要事务。如果一个人面临精神上的困难，生活就可能出现问题，所有领域都可能出现出问题。

许多原因会引发伤病，但是要承认并接受世间发生的一切都得到真主的允许。

“真主那里，有幽玄的宝藏，只有他认识那些宝藏。他认识陆上和海中的一切；零落的叶子，没有一片是他不认识的，地面下重重黑暗中的谷粒，地面上一切翠绿的，和枯槁的草木，没有一样不详载在天经中。”（《古兰经》6：59）

今世只是一个客栈，被我们喜爱的事物所装饰，其中有配偶、儿女、健康和享受。但是与天堂中的幸福和美好相比，这些只是短暂的快乐和享受。^[2]为帮助我们在天堂中得到一块住所，真主在我们的道路上设置了一些障碍作为考验。他考验我们是否忍耐和感恩，但与此同时也给我们提供了克服那些障碍的途径和方法。真主是仁慈的公正的，我们可以肯定无论我们遭遇了什么考验，都是真主计划好用以帮助我们得到永恒恩典的途径。伤病是一种考验，我们必须耐心地克制地面对它并接受之。

接受考验并不意味着消极地等待考验，而是要尽力克服它并从中汲取教训。接受的意思是

用真主赋予我们的武器武装自己，耐心地面对考验。最大的武器是《古兰经》——一部充满恩典和治病良方的引导性经典。《古兰经》不是教科书或者医书，但它确实包含了一些保障健康和治疗病症的良方：

“人们啊！确已降临你们的，是从你们的主发出的教诲，是治心病的良药，是对信士们的引导和慈恩。”（《古兰经》10：57）

“我降示可以为信士们治疗和给他们以恩惠的《古兰经》，它只会使不信道者更加亏折。”（《古兰经》17：82）

毋庸置疑，《古兰经》字词和经文能够医治人类的悲痛和病症。先知的圣训中提到，凭借真主的意欲，某些经文和章节对于治疗疾病和预防灾难是有功效的。长久以来，我们过多地依靠药物和物理疗法甚于伊斯兰的精神疗法。如果信仰坚定不动摇，精神疗法的功效或许更快更有效。

圣训中提到一个故事，先知派一伙人去宣教，当地人没有热情地招待他们，他们就在附近露营住了下来。当地首领被蛇咬伤，当地人不知医疗，便去寻找这些圣门弟子求助。一位圣门弟子对受伤者念了《古兰经》第一章，那人站了起来，“好像没有任何痛苦”。[\[3\]](#)按照先知制定的方式方法从《古兰经》中寻找治疗，固然重要，但是同等重要的是，要知道求医问药也是允许的，有时还是必须的。我们的身体是真主寄存的信托，我们有义务去善待它，要以最好的方式对待它。根据伊斯兰对健康的全面关注，求医问药和精神治疗是不冲突的。

先知说：“清高的真主创造一种病症，就造化一种治疗方案”。[\[4\]](#)他还说：“每种病都有药可治，当药物对症的时候，病就以真主的准许而被治愈了。”[\[5\]](#)

《古兰经》是真主针对人的身体和灵魂开出的药方。当生活变得太艰难或者被伤痛、病症和忧愁困扰的时候，《古兰经》将照亮我们的道路，减轻我们的负担。它是一个给以安慰和解除烦恼的良师益友。当今世界的人们拥有数不清的财富和奢侈品，但是很少感到幸福。西方的寻医问药，只是治疗了身体的疾病，情感上的痛苦和情绪低落依旧存在。他们失去的是对真主的信仰。

在过去的几十年中，人们普遍接受这一事实：宗教信仰和实践对人的身体和情感健康具有非常重要的影响。医学和科学研究已经证实，宗教在预防和治疗情感混乱、疾病以及提高痊愈率中具有很大的帮助。[\[6\]](#)

信仰真主并顺从他的意志是维持身心健康的一个最基本的要素。读《古兰经》能够治愈心灵和理智上的疾病，也能够治疗身体上的病症和创伤，但是完全托靠真主并不是让我们忽视医学上的疗效——我们只是以合法的途径运用医学。事实上，真主对万事是全能的，因此，我们应该相信他，与他的引导之书——《古兰经》，发展一种持久的关系，遵循先知的圣行，并寻求各种治疗。

脚注：

[\[1\]](#) 布哈里圣训集。

[\[2\]](#)

穆斯林认为天和天堂不是同一个地方。天（阿拉伯语的塞玛依）是我们之上的天空的一部分呢，在审判日的时候将会被摧毁。天堂（阿拉伯语的践乃）是穆斯林相信的火狱的反义词，是永久的和平和快乐的永恒住所。

[3] 《布哈里圣训实录》。

[4] 《布哈里圣训实录》。

[5] 《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》。

[6]

马邵，D，2000年《宗教对您的健康有益吗》，选自斯坦纳地编《上帝之于21世纪》费城泰姆普雷屯基金会出版社。

本文网址:

<http://www.islamreligion.com/cn/articles/1891>

Copyright 2006-2013 www.IslamReligion.com. 版权所有.