

# 伊斯兰与健康

【 中文 】

[ باللغة الصينية ]

伊斯兰信仰网  
موقع دين الإسلام

编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

沙特利雅得莱布宣传指导合作办公室  
المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

2014 - 1435

IslamHouse.com

( 1/4 ) : 一种全面的方式

**内容:** 伊斯兰是一种生活方式，它对健康有积极意义。



像“穆斯林”（服从的人）和“塞俩目”（和平）一样，“伊斯兰”这个词也源于“赛来麦”，“赛莱麦”有“和平”、“平安”、“安全”之意，同样也有顺从和服从真主之意。这种安全是顺从唯一的真主所固有的特性。当一个人顺从安拉的意志时，内心就会有和平与安宁感，也就必定知道安拉是一切存在和将要存在事物的创造者，对于宇宙万物是全能的。伴随着这种顺从和相关礼节，真正的永久的和平才会降临，才会触手可及。

从人类在大地上繁衍生息的那一刻起，安拉就通过派遣众先知不断地给人类带来它的信息，向人类显示自己。真主没有伴侣没有子女，人类崇拜真主不需要中介。尽管它带给不同民族和地区的法律和制度不尽相同，但所有使者的使命都是一脉相承的，即：你们当崇拜我，你们将得到今后两世的幸福。当先知穆罕默德在

公元7世纪到来时，它同样是召唤人们信仰独一无二的主宰，但与以往的先知使者不同的是，他是在向全人类宣传。那个信息现在已经完美了，并且是启示给所有时代和所有空间的。

伊斯兰之所以已被全美，是为了所有事物的利益，它不是阿拉伯人的宗教，尽管先知穆罕默德是阿拉伯人；它不是亚洲或第三世界的宗教，尽管那里穆斯林很多，但它是全人类各大洲的宗教，涵盖各个民族和种族。纽约、悉尼、开普敦、柏林都有穆斯林，就像开罗、吉隆坡和迪拜会有穆斯林一样。与丰富多彩的世界一样，穆斯林也是多种多样各种肤色的。伊斯兰不是接受随意承诺的宗教，它是一种全面的生活方式。

真主创造世界，没有任随它不稳定、不安全，恰好相反，他派遣了向导，降下了坚实的绳索，通过紧抓这个绳索，卑微的人类能够变得伟大并获得永久的和平。穆斯林努力顺从真主的命令，通过追随真主给他们的生活指导——《古兰经》和先知穆罕默德的圣训来顺从真主的命令。

《古兰经》是一部引导之书，先知穆罕默德的圣训解释甚至详述了这个引导。作为一种完整的生活方式，伊斯兰强调维持健康的重要性，并提供了一些方法和途径来应对有害于健康的事物。

《古兰经》是一部智慧之书，其中充满了真主的奇迹和荣耀，它是真主慈恩和公正的证明。

真主用他无限的恩典给我们提供了一种全面的生活方法，这种生活方法涵盖了方方面面，精神的、情感的和身体的。真主的创造只为一个目的——让他人类崇拜他。

**“我创造精灵和人类，只为他们崇拜我。”（《古兰经》**

**51 : 56）**

伊斯兰的包罗万象使生活的方方面面，从睡觉到穿洗，从礼拜到

工作，都可以成为功修行为。真正顺从真主的人，会为真主给他生活中无数的恩泽而感激，并因为他的慷慨、亲善和仁慈而渴望感谢他、赞颂他。先知穆罕默德告诉我们，在任何处境下都应该感谢真主，无论我们的处境是好还是坏。事实上，真主是公正的，无论信士处于何种处境下，他都知道其中必有恩典和奥妙。

**“信士的事情太奇妙了！一切对他们都是有益的。如果他处于顺境他感谢了，这对他是好的。如果处于逆境，他忍耐了，这对他也是好的。”（《穆斯林圣训实录》）**

今生并非是一帆风顺的，每个人都要经历各种阶段和过程，时而欢喜时而忧，风雨过后才会有彩虹。一个人的信仰是坚不可摧的，不可征服的，有时表明看似下降，凭借真主的意欲，它还会慢慢恢复。受伤或者生病之后，才会有稳定和健康，但是信士每经受疼痛和苦难，都会感觉到他的一些罪过消失了。

**“每当一个穆斯林遭受到病痛或者其他事情的折磨，真主将会罚赎他的罪恶，如同树叶从树上纷纷落下一样。”（《布哈里圣训实录》《穆斯林圣训实录》）**

伊斯兰教导我们关心整个人，追随真主的引导和命令，将会使我们坚忍地面对病症和伤害。抱怨和哀叹处境将于事无补，只会是伤口撒盐。我们的身体和理智被赋予我们，是作为一种信托，我们要对它们负责。真主的引导包括生活的方方面面，对待健康问题，也有专门的方法，下面我们将探讨这个方面。

## **伊斯兰与健康（2/4）：《古兰经》是药方**

**内容：**《古兰经》包含一种促进健康和治疗的指导。



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。

---

### 伊斯兰与健康(3/4)：饮食与营养

---

伊斯兰是一个生活方式，穆斯林不是只在周末或节日才实践他们的宗教，宗教是他们日常生活中的一部分。伊斯兰注重人类的精神和道德的培养，也关注对人类的物质需求和生理需求的正确引导与满足。伊斯兰的原则源于《古兰经》和先知的圣训，这两个源泉是人生的引导和指南。

就拿电脑说明书和伊斯兰生活相比较吧，虽然看似奇怪。想象一下，最近几十年的科技进步的信息你一直没有看到，突然有了一台平板电脑，你知道怎么使用吗？你知道怎么日常维护、系统修复及查杀病毒吗？没有说明书，就不懂得使用它，也就一无是处了。

电脑的设计者制作了使用指南，他知道没有一份特殊的说明书，这台电脑将不能得到最好的使用，或者不能充分地发挥它的功能。每一个技术都会有品质保证和担保，如果不遵守使用指南，这个技术就没有作用。若想使我们高价买回来的机器的功能得到



充分发挥，我们就需要阅读使用手册并遵守其中的指南。

伊斯兰也提供了一套特殊的说明，这套说明对永恒的乐园做出了保证和承诺。它的保证书上没有过期时间，并且它还允许无限的延期。如果你错用或者摁错键，这份指示会清楚地忠告你怎样修正，怎样重新正常运作。真主创造我们是为了特殊的目的——崇拜他，他还派遣了先知和使者带来专门的指引使我们轻松容易。没有真主的指引，人类会在一个不具备多少意义并且不能提供任何真正的保证和满意的世界中迷失、飘零。生活过的毫无目的和意义，许多人虚度一生浑浑噩噩。

先知教导我们珍爱健康，让我们意识到健康作为真主无限的慷慨之一的真正价值。

**“当时，你们的主曾宣布说：‘如果你们感谢，我誓必对你们恩上加恩；如果你们忘恩负义，那末，我的刑罚确是严厉的’。”（《古兰经》14：7）**

伊斯兰对健康的全面关注包括尊重我们的身体，并且给它提供精神上的营养和法律许可的佳美食物。根据造物主的指示，生活的一个重要部分是进食合适的食物。选择健康的食物避开不健康的食物，对健康是极为重要的。真主说：

**“你们可以吃大地上所有合法而且佳美的食物”。（《古兰经》2:168）**

许多经文都忠告健康饮食，把身体健康与精神健康结合在一起。鼓励只食用佳美的洁净食物，往往与提醒纪念真主和远离恶魔联系在一起。健康饮食不仅仅能充饥，同时还对我们的崇拜质量产生影响。

**“众人啊！你们可以吃大地上所有合法而且佳美的食物，你们不要随从恶魔的步伐，他确是你们的明敌。”（《古**

## **兰经》2：168 )**

一个人如果贪食或者沉迷于不健康或垃圾食品，就会身体虚弱或者偏离人生的基本目的——服从真主。另一方面，如果只注重精神锤炼而忽视身体的健康和营养，身体的虚弱和病症将导致他们不能完成崇拜真主的义务。《古兰经》和圣训忠告人类在这两个极端之间保持中庸。

健康饮食包括了真主给仆人提供的一切食物。食物的多样性满足了身体对碳水化合物、矿物、维他命、蛋白质、脂肪和氨基酸的需要。《古兰经》的若干节经文提到了真主提供给我们的维持身体的食物。它不是一个详尽的所需食物的列表，而是提供了维持健康身体，预防疾病的食物的总体概念。

**“他创造了牲畜，你们可以其毛和皮御寒，可以其乳和肉充饥，还有许多益处。”（《古兰经》16：5）**

**“他制服海洋，以便你们渔取其中的鲜肉，做你们的食物；或采取其中的珠宝，做你们的装饰。你看船舶在其中破浪而行，以便你们寻求他的恩惠，以便你们感谢。”（《古兰经》16：14）**

**“他为你而生产庄稼、油橄榄、椰枣、葡萄和各种果实。对于能思维的民众，此中确有一种迹象。”（《古兰经》16:11）**

**“在牲畜中，对于你们，确有一种教训。我使你们得饮那从牲畜腹内的粪和血之间提出的又纯洁又可口的乳汁。”（《古兰经》16:66）**

**“然后，你从每种果实上吃一点，并驯服地遵循你的主的道路。”将有一种颜色不同，而可以治病的饮料，从它的腹中吐出来；对于能思维的民众，此中确有一种迹象。”**

**(《古兰经》 16:69)**

**“他创造了许多园圃，其中有蔓生的和直立的果木，与果实各别的海枣和百谷，与形同味异的橄榄和石榴。当结果的时候，你们可以采食其果实；在收获的日子，你们当施舍其中的一部分，但不要过分。真主的确不喜爱过分的人。” (《古兰经》 6:141)**

**“他们有一种迹象：已死的大地，我使它复活，我使它生长粮食，以作他们的食品。” (《古兰经》 36:33)**

真主还列出了一个禁食的清单，除了这些食物外，其它的都是合法的。

**“禁止你们吃自死物、血液、猪肉、以及诵非真主之名而宰杀的、勒死的、捶死的、跌死的、觐死的、野兽吃剩的动物，但宰后才死的，仍然可吃；禁止你们吃在神石上宰杀的……” (《古兰经》 5:3)**

**“恶魔惟愿你们因饮酒和赌博而互相仇恨，并且阻止你们记念真主，和谨守拜功。你们将戒除（饮酒和赌博）吗？” (《古兰经》 5：91)**

甜食及一些不易消化的食品并没有被完全禁止，只是允许适当食用，才能保持食物营养均衡，不影响最佳的健康指数。当今的许多慢性病都是不健康的饮食习惯引起的。冠心病、高血压、糖尿病、肥胖、低血压都与不适当的饮食有关。先知穆罕默德称适度是获得健康的一个方法，《古兰经》也强调需要在各种极端之间保持平衡。

为了正确地崇拜真主，真信士需要健康的身体和头脑。为了获得聪慧的头脑、纯洁的心灵和健康的身体，必须特别关注健康。心灵和理智从记念真主以及正确的功修中汲取营养；身体从真主提

供的佳美合法的食物中汲取营养。注意食品和营养是伊斯兰固有的全面健康体系的一部分。

## 伊斯兰与健康(4/4)：健身与锻炼

**内容:** 锻炼是穆斯林生活中不可或缺的一部分。



先知穆罕默德说强壮的信士强于羸弱的信士。<sup>[1]</sup>他说的是信仰和道德，但也包括体质和力量，也就是说，假若真主给予我们合适的方式和方法来获得这些力量的话，最佳的健康是非常有必要的。伊斯兰对生活 and 健康的全面指导，给我们提供了保持强壮和健康的基本保障。如果真主判定生病是我们人生的一部分，那么伊斯兰也给我们提供了接受甚至是感激那些在我们周围的考验的机会。

本文将探讨伊斯兰、先知穆罕默德和伊斯兰的学者们对于健身和锻炼的看法，我们将看到，当我们受到病症或者伤痛打击的时候，伊斯兰是怎样建议的。

信仰伊斯兰的人必须关注他们的精神、情感和身体健康。我们的身体，是最复杂的机器，是真主作为一个信托物寄存在我们这儿

的。它不应该被滥用或者怠慢，而应该得到礼遇。正如前述，食物和营养在尽可能的维持身体的健康中起到很大的作用，生活化的锻炼也有这样的功用。伊斯兰强调粗茶淡饭和身体锻炼。

完成五功需要穆斯林具有健康的体格。每日立行拜功本身就是一种锻炼，它还使肌肉和骨骼有机地运动，拜功中的聚精会神还能减轻精神压力。如果想封斋，健康的身体也是必不可少的。朝觐也是一个艰辛的任务，身体要经受多日的旅途劳累并进行一系列辛苦的功课。

先知穆罕默德告诫弟子们要工作，要精神充沛，要早起，这都是保持健康的身体的条件。他说：“**主啊，使早晨的时光成为我民族的祝福吧。**” [2] 肥胖或不适当的饮食，懒惰和虚弱都是一些苦恼，我们将为之而被质问。虽然有时候预防疾病并非能力所及，但对于饮食或锻炼不重视会导致身体每况愈下。先知穆罕默德说：“**任何行为，如果不纪念真主的话，它不是娱乐就是消遣，除过四样事务：从一个目的地走向另一个目的地、驯马、与家人玩耍及游泳。**” [3]

先知和他的弟子们的身体是非常健康的，他们生活艰辛，长途步行，打猎生存，没有任何无益的消遣制造懒惰或消磨时间。21世纪有许多消遣和娱乐活动，诱使懒惰并导致不健康。

尽管高科技有优点，但大量时间用于电视和游戏，却有损健康。研究证明儿童看电视的时间越长就会越肥胖。 [4] 另一些研究指出，成年人也是如此。

锻炼能够增加肌肉的弹性，提高其强度，巩固心脏，抵抗低压。锻炼还有助于减轻体重。增氧锻炼、健身锻炼、抗击心脏病和高血压、减少糖尿病的风险，而举重、锻炼增加肌肉强度，降低脂肪，增加骨密度，抗击疼痛和关节炎，改善心理健康。尊敬的伊斯兰学者伊玛目伊本·盖伊姆指出，运动有助于身体自然地去除

多余的食物，加强身体的免疫系统。他还指出身体每个器官都有适合自己的运动，骑马、射箭、摔跤和赛跑是有助于整个身体的运动。

锻炼和健身在穆斯林的生活中扮演着重要的角色，然而，锻炼身体不应该妨碍宗教义务，也不应该占用本应给家人的时间。根据伊斯兰全面的生活方法，任何事物都应该适中，不允许极端或者狂热的举动。让锻炼或者运动占据你的生命，有违伊斯兰号召中正和均衡的教义。锻炼和运动也不应该卷入到不必要的男女混杂或者暴露羞体的活动中。

伊斯兰鼓励任何有助于让人头脑清新或者身体获得活力的事情，前提是这些事情不能导致或者包含罪恶，伤害妨碍或者延迟宗教义务。圣训清楚地鼓励参加体育活动，将其作为一种健康的生活方式，先知还鼓励兄弟情谊和家庭团结。

伊玛目布哈里传述的一段圣训说，先知经过艾斯莱姆部落时，一群人正在（市场上）进行射箭比赛。他对他们说：“**伊斯玛依的子孙啊，射箭吧，你们的祖先是个神箭手。射箭吧，我和这队一起。**”其中的一队停了下来。先知问：“**你们为什么不射击了？**”他们回答：“**你和他们在一队，我们怎能射击？**”他说：“**射击吧！我和你们所有人在一起。**”在另一段传述中，先知穆罕默德的爱妻阿伊莎提到她们喜欢游戏和运动。她说：“我和先知赛跑，我还赢了他。后来我体重增加了，我们赛跑，他赢了。他说：这刷新了上次的记录。”

真正的信士承认身体的奇妙并对造物主感激不尽。这种态度在关注获得最大可能的健康中得到了证明。伊斯兰全面的健康方法包含了理智、身体和精神的方方面面。真正有健康意识的人，把饮食营养锻炼与纪念真主，完成宗教义务结合在一起。

---

**脚注:**

[1] 穆斯林圣训集。

[2] 伊玛目艾哈迈德圣训集。

[3] 推布拉尼圣训集。

[4] 布法罗大学，约翰斯·霍普金斯大学，国家癌症研究院，疾病控制中心的学者们的报告，(2001年3月15日)，《美国小孩的看电视、能量摄取和肥胖》，《儿科档案和青少年药物》，155, 360-365。