

保持健康是大家共同的责任

2021年12月3日 | 伊历1443年4月28日

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ. وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ
أَعْمَالِنَا. مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ.

وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.
أَمَّا بَعْدُ،

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ وَأُوصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

让我们大家一起坚定对安拉的虔诚敬意吧！服从安拉的一切命令，远离安拉所禁止的一切吧！我们期盼在今世与后世都能够得到安拉的吉庆。

安拉所怜悯的穆斯林兄弟姐妹们！

健康，是至高无尚的安拉给予我们的一个丰厚的礼物，是一项莫大的恩典。如果拥有强健的体魄，便能够使人完美的履行其世俗的责任及宗教的义务。所以，伊斯兰命令每一个穆斯林要时刻保护身体的健康，并且养成健康的生活方式，以及禁止人们做出摧毁自身健康的事情。至高无尚的安拉在《古兰经》“黄牛”章，第195节里说道：

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ

“你们当为主道而施舍，你们不要自投于灭亡。你们应当行善；真主的确喜爱行善的人。”

先知穆罕默德（愿主赐予平安）也敦促穆斯林善用健康的恩典，不要浪费健康。据 Imam Bukhari 以及 Imam Muslim 传述，先知穆罕默德（愿主赐予平安）教导我们：

خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

“在生病之前，要珍惜你的健康；在死亡之前，要珍惜你的生命。”

安拉所怜悯的穆斯林兄弟姐妹们！

为了维护我们的健康，伊斯兰教鼓励我们以健康的方法生活。健康的生活方式包括适度的饮食习惯，选择清真以及有益健康的食物，并且要经常锻炼身体。同时，健康的生活方式也包括履行特定的功修，比如说洗小净与做礼拜，因为洗小净与做礼拜之前都是要清洁自己的身体。还有，保持周围生活环境的卫生也包括在伊斯兰教所要求的健康生活方式当中。

然而今天的现实是，我们的穆斯林群体，尤其是在我们国家和我们州属的马来民族，与其他民族比较起来，都是最多患有各种疾病的群体，比如新冠肺炎，登革热，高血压，糖尿病，心脏病等等。因此，按照伊斯兰教的教诲，我们应该听取医学专家所推荐的预防措施，来保持我们的健康。

据 Imam at-Tirmizi 传述，先知穆罕默德（愿主赐予平安）教导我们：

مَا سَأَلَ اللَّهُ شَيْئًا أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنَ الْعَافِيَةِ

“安拉最喜欢仆人向他祈求恩赐健康。”

至高无尚的安拉在《古兰经》“蜜蜂”章，第 114 节里说道：

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ
إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

“你们可以吃真主赏赐你们的合法而佳美的食物，你们应当感谢真主的恩惠，如果你们只崇拜他。”

بَارِكِ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَاسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.