

常说五句话身体保健康

项目说明

标题: 常说五句话身体保健康

语言: 中文

🌐: عربي - ไทย - മലയാളം - বাংলা - Bosanski - Türkçe

阅读次数: 2390

添加的时间: Dec 28, 2007

链接: <http://www.islamhouse.com/p/70065>

其实这五句话在中国穆斯林社会中家喻户晓,古已有之,只不过是在某些地区由于信仰衰败而人们在渐渐淡忘。读到此文,令人深感中国穆斯林丢失珍贵的传统太多,汉化严重,卡菲勒思想侵蚀人心甚重,随波逐流,走在信仰的危机道路上。

译者借此机会冒昧表示个人见解,希望与广大读者共勉之。这五句话中国传统的翻译是:知感主、托靠主、赞主清高、求主恕饶、大能的主。(译者)

伊斯兰的信仰根源基于《古兰经》和圣训,引导伊斯兰信士敬畏真主,遵循天启的法度,克制私欲,坚韧不拔,性情豁达,宽容和乐观。这些优秀的品格训练正是尊贵斋月的目的,这些性格不论种族和语言,是世界人类的共性,所以全世界的穆斯林都必须一致遵守,在这个月里,守斋戒,学习《古兰经》,加强功修,锻炼品性。伊斯兰的斋月是全体穆斯林社会的一次精神、躯体、道德和全面纪律教育的训练期,因为优秀的人性需要这样的训练。真主在《古兰经》中启示说:“故在此月中,你们应当斋戒,害病或旅行的人,当依所缺的日数补斋。真主要你们便利,不要你们困难,以便你们补足所缺的日数,以便你们赞颂真主引导你们的恩德,以便你们感谢他。”(2:185)

很明白,只有通过整个斋月的斋戒训练,才能体会到真主引导的恩德和懂得感谢真主的意义。通过斋戒的人可以切身体会到,斋戒不是苦行僧的折磨,但却包涵着真主无限恩德,真主要我们便利,不要我们困难,改善信士的健康便是受益之一。

人与动物的区别主要在于思维和心灵,这就是通常所说的人性,因此,人的躯体是肉体的生理机能与精神存在的结合,二者也是构成个人身心健康的基本条件。

人的身心健康,互相补偿,也是互相影响,例如信仰高尚的人,精神因素可以补偿物质生活的缺乏和不足,获得身体健康和生活幸福的果实。

真主在《古兰经》中昭示:“我必以些微的恐怖和饥馑,以及资产、生命和收获等的损失,试验你们,你们当向坚忍的人报喜。”(2:155) 在真主意欲的各种物质损失考验中,坚韧不拔的信士必然是信仰坚定的人,心胸开阔,意志刚强,在真主的正道上安贫乐道、坚定不移,任何艰难险阻都摧不垮的性格,因此,在今世能获得健康的体魄和乐观的情绪,这样的人是值得报喜和祝贺的。在我的医学研究中,对人的身体健康与精神信仰的关系做了长时期考察和研究,发现真主启示中颠簸不破的真理。《科学与精神实践》的作者白纳德·杰森博士说:“现代医学认识到,对人的生理机能影响最大的不是身体器官的功能,而是人的精神面貌。”另外一位西方著名医学博士泰德·穆尔特在《健康与生命选择》一书中说:“思想负担强烈地刺激体内腺体的酸性液分泌(酸性液体分泌物是造成各种疾病的主要原因),精神苦恼和思想懊愁对生理机能的副作用如同对生命的威胁一样严重。”

在美国和加拿大的医院里,百分之七十以上的门诊病人没有器官性的疾病,而都是与精神状况有关的气质性症状。这么高的病因比例充分说明,人体器官的功能是疾病的次要原因,而对人体健康伤害最大的因素是心情、思想和感情。西方的医学早期理论是建立在机体功能的理解上,人只不过是一台有许多部件组成的机器,没有考虑太多情绪的健康作用。十九世纪欧洲著名的精神病专家弗洛伊德开创了心理分析学说,他认为有许多疾病不是由于机体的原因,而是直接来自思想负担,因此,医生不应当头痛医头,脚痛医脚,而无视病人的精神状态,因为他们忽略了大脑也是人体的一个器官。大脑对生活现实的反应发生许多变异,也能构成供应身体其它部份营养的差别,其它器官健康功能对大脑有倚赖作用。当其它器官需求钾元素和脂肪来维持运动时,大脑需求糖的成份维持能量,如果血液中出现低糖状态时,大脑的功能立即减弱。弗洛伊德说,任何医生对患有精神分裂症的病人都只能望洋兴叹,没有办法,因为那属于精神状况引起的疾病,病人体内的酸性分泌物发生了变化。

现代的医学发现,大脑不仅是负责思考的器官,而且大脑也负责向其它器官提高营养物质,那么,大脑的疲劳就可能造成磷元素的缺乏,引起其它器官的疾病,也可能因为其它器官的疾病引起大脑磷质的不足。这是用唯物主义的方法对精神与健康的理解。

根据阿布·胡赖拉的传述,先知穆圣说:“最坚强的人不是那个能在体力上制服他人的人,而是在发怒时能够克制自己的人。”一个人如果能够克制和忍耐,心理因素稳定,就是身体健康的最佳状态。

大脑中的磷质营养是因为动脑筋过多而损耗,引起磷质缺乏症,那么整天心情忧郁,思想负担沉重的人,他也同样是在消耗大脑中的

磷质,由此引起甲状线分泌等一系列变化,根源是人的情绪,而不是食物的营养和器官的功能,因此,精神状态与身体健康就发生了直接的关系。生活中的各种压力,例如失学、失业、失恋、事业失败、面临危险和羞辱以及患得患失等原因,都可能造成体内钾、钠、磷、碘元素的缺乏,导致各种腺体和器官功能的失常和疾病。

现代的生活,节奏加快,许多人情绪紧张,脾气暴躁,行为极端,例如大吵大闹,长时间看电视和过渡娱乐,商战谈判,争权夺利,紧张竞争。人在极度狂热和激动的时候,体内的肾上腺、甲状腺、血糖水平和胰岛素分泌的状况都会使器官功能不正常,造成痛苦的病症。先知穆圣给我们留下的许多圣训和圣行教育我们走中正之路,性情温和,心地善良,语言优美。由《古兰经》和圣训培育的伊斯兰信士处处以敬畏真主,知足常乐为生活原则,一举一动都以道“特斯密”(凭着普慈独慈真主的尊名)为先导,对任何情况都要说:“埃拉哈目图·林俩希”(知感主)。知真主之恩,生活永远满足,心境和平,没有悲伤和激情。

伊斯兰虽然反对苦行主义,但是许多功修也是很辛苦的功课,如斋月其间调节生活习惯,礼夜功拜,每天五次走到清真寺去参加哲玛尔提礼拜,诵读《古兰经》,朝觐,听尔林讲卧尔兹,而工作或学习照常进行,这些都消耗体力,需要健康的身体。

性情和平的人身心保证健康,能达到超常的坚韧不拔和刚强意志。

现代城市生活迫使人们追逐物质福利的时候,更加追求物质高度享乐,把精神的需要和训练撇在了一边,他们说那是落后的唯心主义,浪费时间,没有实际利益。

他们只看到人与所有动物都具备的躯体,而忽略了更为重要的人性,人性就是人的理想、动机、精神追求和精神自制能力,也是人类健康所倚赖的基本因素。《古兰经》和圣训引导我们最佳的生活和思想方式,可以保证我们健康、家庭幸福、社会安定。每年的斋月就是这种性格和生活方式的训练时机,总的目标有两点:训练对真主的忠诚,加强个人坚忍的性格。

我们把尊贵斋月训练的收获和意义归纳为穆斯林常说这样的五句话,以便平常巩固斋月的成果:埃拉哈目图·林俩希(知感主);印沙安拉(托靠主);苏布哈乃俩希(赞主清高);艾斯塔格鲁拉希(求主恕饶);安拉乎·艾克白勒(大能的主,或真主至大)。这五句话应当天天讲,经常讲,处处讲,能使你的心接近真主,记念真主,敬畏真主,你立即获得的恩赐是安宁、平静、感恩和知足,精神愉快,身体健康。《古兰经》说:“他们信道,他们的心境因记忆真主而安静,真的一切心境因记忆真主而安静。信道而且行善者,得享幸福和优美的归宿。”(13:28-29)

开远阿专网站下载

2002-12-1 21:10:53 伊光 阿里译自Islam Online.Health Benefits of Believers by K

联合列表

 [了解伊斯兰 \(评论\) - \(中文\)](#)