



196796 – 先知（愿主福安之）对保护健康的指导

السؤال

在先知（愿主福安之）的正确圣训中有关于保护健康、皮肤和头发的记载吗？他有关于这一方面的指导吗？他为了健康的生活而采取了哪些方式？比如他怎样为了与阿伊莎（愿主喜悦之）、或者海蒂彻（愿主喜悦之）、或者法蒂玛（愿主喜悦之）一起健康的生活？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

真主派遣他的使者穆罕默德（愿主福安之），为了给世人传喜讯和报警告，把人类从重重黑暗引向光明，引导他们遵循端庄的道路，真主并没有派遣他成为医生，治疗身体的各种疾病和顽疾；真主命令他修建清真寺，没有命令他修建医院，并鼓励人们采用仁慈之主的的治疗方法，用《古兰经》治疗心灵的顽疾，信仰真主，摒弃悖逆；服从真主，摒弃违抗；遵循正道，摒弃迷误；真主降示《古兰经》不是为了叙述一些治病镇痛的药方，尽管《古兰经》能够治疗身体的疾病和心灵的顽疾，正如真主说：“你说：“它《古兰经》是信道者的向导和药方。”（41:44）；真主说：“我降示可以为信士们治疗和给他们以恩惠的《古兰经》。”（17:82）。

绍卡尼（愿主怜悯之）说：“学者们对《古兰经》的“治疗”有两种观点：第一个观点：能够治疗心病，消除愚昧无知、解除疑惑、揭示真相，让人们通过万物的证据认识真主；第二个观点：通过念诵经文（茹更耶）和求护词等治疗明显的疾病；《古兰经》的“治疗”包括这两种意思。”《造物主的启迪》（3 / 362）。

毫无疑问，这是来自《古兰经》的吉庆和完美的优越性，先知（愿主福安之）用《古兰经》治疗疾病，通过念诵合法的求护词治疗疾病，命令穆斯林在身体不舒服的时候可以这样做。

《布哈里圣训实录》（5016段）和《穆斯林圣训实录》（2192段）辑录：阿伊莎（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）每当身体不舒服的时候，他就念《曙光章》和《世人章》，在手上吐唾沫，然后擦抹全身。当他的病痛加重的时候，我就念这两章，并抓住使者（愿主福安之）的手抚摸他的身



体，希望经文能给他带来吉庆。

《布哈里圣训实录》（3371段）辑录：伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述：先知（愿主福安之）经常为哈桑和侯赛因向真主求护佑，他说：“你们的始祖父（易卜拉欣）经常为伊斯玛仪和伊斯哈格向真主求护佑，他说：‘主啊！以您完美的言词求护佑，使我们免遭一切魔鬼、各种毒物和毒眼的伤害。’”

先知（愿主福安之）经常祈求健康，命令穆斯林也这样做，这个健康（阿菲耶）包括宗教的健康和现世的健康。

阿卜杜·拉哈曼通过他的父亲艾布·柏克莱传述：他对父亲说：“我的父亲啊，我听到你每天早晨念：‘主啊，求你使我身体健康！主啊，求你使我听觉灵敏！主啊，求你使我视觉敏锐！万物非主，唯有你是真主’；你每天早晨念三遍，每天晚上念三遍；你还念：‘主啊，求你保护我免遭悖逆和贫穷；主啊，求你保护我免遭坟墓的惩罚；万物非主，唯有你是真主’；你每天早晨念三遍，每天晚上念三遍。”他说：“是啊，我的孩子，我听到先知（愿主福安之）念早晚这些祈祷词，我喜欢仿效他的圣行。”艾哈迈德（19917段）和《艾布·达伍德圣训实录》（5090段）辑录，谢赫艾利巴尼在《艾布·达伍德圣训实录》中认为这是正确的圣训。

先知（愿主福安之）曾经叙述了除《古兰经》和念诵经文治病之外的一些处方，使用有益的药物，禁止有害的东西；《穆斯林圣训实录》（1024段）辑录：奥斯曼（愿主喜悦之）传述：曾有一位受戒的人患了眼疾，真主的使者（愿主福安之）让他用芦荟包敷双眼。

哈克木（7438段）辑录：艾奈斯·本·马力克（愿主喜悦之）传述：先知（愿主福安之）说：“如果你们有人发烧，就让他黎明时分把凉水倾倒在身上，连续三天。”谢赫艾利巴尼在《正确的圣训系列》（1310段）中认为这是正确的圣训。

《布哈里圣训实录》（5680段）辑录：伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）说：“三种东西能治病：饮用蜂蜜、拔火罐和火灸。我禁止我的教民用火灸。”

保护健康和预防疾病的礼节之一就是不要暴食暴饮，禁止挥霍浪费，《提尔密集圣训实录》（2380段）辑录：米格达德·本·麦尔迪·克尔布（愿主喜悦之）传述：我听到真主的使者（愿主福安之）说：“人类填充的容器，最坏的莫过于填满肠肚。人只要吃上几口食物，挺起脊梁骨便足矣；如果不



得不吃，那么三分之一进食，三分之一喝水，留下三分之一呼吸。”谢赫艾利巴尼在《提尔密集圣训实录》中认为这是正确的圣训。

伊本·甘伊姆（愿主怜悯之）说：“这是对身体和心脏最有裨益的，如果吃饱了食物，喝水就困难；如果喝饱了水，呼吸就困难，遭受痛苦和疲劳，犹如怀胎十月的孕妇一样，从而使心脏受损，四肢懒惰，疏于宗教功修，而且饱暖思淫欲，所以饱食对心脏和身体有害。”《归途粮秣》（4 / 17）。

总而言之，先知（愿主福安之）通过四件事情保护自己和健康：

1 念诵《古兰经》和合法的求护词。

2 向真主祈祷和祈求健康。

3 预防为主，预防胜于治疗。

4 使用真主让他了解的治疗方法和药物。

至于先知（愿主福安之）的头发，则是通过洗发、梳理、擦油和染色精心护理的，正如先知（愿主福安之）说：“谁如果有头发，就让他精心护理它。”《艾布·达伍德圣训实录》（4163段）辑录，谢赫艾利巴尼认为这是正确的圣训。

《提尔密集圣训实录》（1851段）辑录：欧麦尔·本·汗塔布（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）说：“你们应该食用橄榄油，应该用它搽脸，因为它源于吉祥的树木。”谢赫艾利巴尼在《提尔密集圣训实录》中认为这是正确的圣训。

至于先知（愿主福安之）的眼睛，在正确的圣训中记载：先知（愿主福安之）在右眼涂抹黑眼圈三次，在左眼涂抹黑眼圈两次。伊本·赛尔德在《大层次》（1 / 376）中辑录，谢赫艾利巴尼在《正确的圣训系列》（633段）中认为这是正确的圣训。

伊本·阿巴斯（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）说：“你们应该使用“伊思迷得”（眼影石）涂抹黑眼圈，因为它能明目生发。”谢赫艾利巴尼在《提尔密集圣训实录》中认为这是正确的圣训。

欲了解先知（愿主福安之）在这一方面的详细情况，我们建议您参阅伊玛目伊本·甘伊姆（愿主怜悯



之）所著的《归途粮秣——先知（愿主福安之）的指导》，尤其是专门叙述先知医学的第四卷，我们还建议你参阅罕百利学派的舍目宋丁·伊本·木福利哈所著的《教法礼仪和规范行为》中的相关章节。

但是智者不应该把所有的精力耗费在类似的事情中，而应该把后世以及在真主的跟前使他获救的宗教功修作为最大的志向。

《伊本·马哲圣训实录》（257段）辑录：阿卜杜拉·麦斯欧德（愿主喜悦之）传述：先知（愿主福安之）说：“谁舍弃现世的万般忧愁，只为后世的一种忧愁而忧愁，那么，真主一定会为他消除现世的忧愁；谁如果为现世的各种情况而忧心忡忡，真主不在乎他死在哪一道山谷。”谢赫艾利巴尼在《伊本·马哲圣训实录》中认为这是正确的圣训。

真主至知！