



Hakkani TV

Sohbats by
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

健康生活之道

真主ﷻ的平安和慈悯以及吉庆在你们上。

我从被驱逐的恶魔上求主佑助，奉至仁至慈的真主之尊名：

美好的祝福和平安在至圣ﷺ上，今后两世的最高领袖。哎，贵圣ﷺ呀，请疼慈（相助）我们吧；哎，贵圣ﷺ的索哈白们（求主喜悦你们）啊，请关照（相助）我们吧；哎，道统里的筛赫大人们（求主纯洁你们高贵的机密）啊，请照看（相助）我们吧，请照料（相助）我们吧；哎，毛俩纳·大筛赫·阿卜杜拉·发伊兹·达厄斯塔尼（求主纯洁筛赫的机密），请照料（相助）我们吧；哎，毛俩纳·筛赫·纳泽姆·哈格尼（求主纯洁筛赫的机密），请提拔（相助）我们吧；我们的教团建立于友谊，益处来自于团体。

全能和荣耀的真主将人类创造为完美的形态。祂ﷻ将身体托付于我们，维护身体是为了感赞全能和荣耀的真主的恩典。

人们说，“照顾好自己。”毛俩纳·筛赫·纳泽姆过去经常开玩笑说，“我在照顾自己。”照顾意味着关心你的健康，注意饮食，以及你的生活方式。饮食过度对身体不好。我们必须给予身体必要的东西。它们是什么呢？对于身体健康必需的所有东西，我们都要留意。

健康不是靠吃喝。任何事物都有数量和尺度。穆圣先知（愿主福安之）说，胃的三分之一是食物，三分之一是水分，另外三分之一是空气。如果你吃的太饱，就没有地方容纳水和空气了。会感到筋疲力尽。当胃部过劳时，整个身体也会感到很疲惫。因为问题就出在那里。节食——不只是节食，而是关注你的意志力，你的饮食，这会带来健康和益处。

你必须以BismiLlah（真主的名义，起始词）饮食。在饮食时有Adab（艾达卜，礼仪）。当你坐在餐桌前时，做Dua（杜瓦，祈祷），念诵起始词。首先，吃一点盐。用手指蘸一点盐放入口中是Sunnah（逊奈，圣行），是有益的。用餐结束时，也做同样的事情。这也是健康有益的。它增加了食物的益处。履行圣行会带来Barakah（巴拉卡，吉庆，祝福），带来益处。对身体和精神都是有益的。

www.hakkani.org / www.hakkaniyayinevi.com



Hakkani TV

Sohbats by
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

此外，一天被分为三份；八小时休息，八小时工作，还有八小时用来敬拜。这会强壮并修复身体。人们因此而变得健康。这些指令都来自全能和荣耀的真主。就像当你购买机器或工具时，会有使用说明一样，这也是全能和荣耀的真主对我们身体的使用说明。

我们的身体可以在一生之中保持强壮。如果人们这样做，他们可以获得健康强壮。否则，如果你按照自己的想法行事，它很快就会损害。当某样东西被损坏后，就很难修复了。愿真主护佑我们。愿真主赐予我们充满信仰的健康生活，
insha'Allah（银沙安拉乎，托靠主）。

成功来自于真主！法提哈。

毛拉纳·谢赫·穆罕默德·阿迪尔·阿尔-冉巴尼（愿主喜悦之）

2023年03月26/1444年09月04日

晨礼，阿克巴巴道堂

www.hakkani.org

www.hakkani.org / www.hakkaniyayinevi.com