

คุณลักษณะเฉพาะของศาสนาอิสลาม (5)

[ไทย - Thai - تايلاندي]

อัปดูรเราะห์มาน อัซซีหะยู

แปลโดย : อิบน์รอหมดี ยูนูส

ตรวจทานโดย : ซุฟอัม อุษมาน

2011 – 1432

IslamHouse.com

﴿ خصائص الدين الإسلامي - ٥ ﴾

« باللغة التايلاندية »

عبدالرحمن بن عبدالكريم الشيحة

ترجمة: ابن رملي يونس

مراجعة: صافي عثمان

2011 – 1432

IslamHouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงเมตตา ปราณียิ่งเสมอ

คุณลักษณะเฉพาะของศาสนาอิสลาม (5)

ศาสนาแห่งความเมตตา

ศาสนาอิสลามคือศาสนาแห่งความเมตตา หลักสั่งสอนของอิสลาม ชักชวนคนให้ทิ้งห่างความรุนแรง ท่านศาสนทูตผู้หมั่มมัด คืออัลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่

«الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ، اِرْحَمُوا أَهْلَ الْأَرْضِ يَرْحَمَكُمُ أَهْلُ السَّمَاءِ، وَالرَّحِمُ شُجْنَةٌ مِنَ الرَّحْمَنِ، مَنْ وَصَلَهَا وَصَلَتْهُ وَمَنْ قَطَعَهَا قَطَعَهُ» (المستدرک علی الصحیحین ج ٤ ص ١٧٥ رقم الحدیث ٧٢٧٤)

“บรรดาผู้เมตตาต่อทั้งหลายอัลลอฮุจะเมตตาพวกเขา จงเมตตาต่อมนุษยย์โลก บรรดาชนที่อยู่บนฟากฟ้าย่อมเมตตาต่อท่าน ความเมตตาเป็นส่วนหนึ่งของนามอัลลอฮุ ผู้ใดรักษามันอัลลอฮุจะรักษาเขา ผู้ใดตัดขาดมันอัลลอฮุจะตัดขาดเขา” (อัล-มุสตัดริก อะลัดเศาะฮียะฮ์ 4/175 เลขที่ 7274)

อิสลามไม่ได้เจาะจงว่ให้เมตตาต่อมนุษยย์เท่านั้น ทว่จะรวมถึงสัตว์ด้วย ผู้หญิงคนหนึ่งได้เข้ามกรเพราะทารุณต่อสัตว์ ท่านศาสนทูต คืออัลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่

«عَدَّبْتُ امْرَأَةً فِي هِرَّةٍ، حَبَسْتُهَا حَتَّى مَاتَتْ فَدَخَلْتُ فِيهَا النَّارَ، لَا هِيَ أَطْعَمَتْهَا وَلَا سَقَّتْهَا إِذْ حَبَسْتُهَا، وَلَا هِيَ تَرَكَتْهَا تَأْكُلُ مِنْ خَشَائِشِ الْأَرْضِ» (صحیح البخاری ج ٣ ص ١٢٨٤ رقم الحدیث ٣٢٩٥)

“ผู้หญิงคนหนึ่งได้ถูกลงโทษเพราะแมวที่เขาชังไว้จนตาย แล้วเข่านรก เธอไม่ได้ให้อาหารมัน ไม่ให้น้ำมันตลอดเวลาที่กักขังมัน และไม่ปล่อยมันเพื่อมันจะได้หาอาหารกินเอง” (เศาะฮี้หฺ อัล-บุคอรียฺ 3/1284, เลขที่ 3295)

ในทางตรงข้าม ความเมตตาต่อสัตว์คือหนทางสู่สวรรค์ได้ ท่านศาสนทูตคืออัลลอฮฺอูอะลียะฮฺสัลลิม ได้กล่าวว่า

«بَيْنَا رَجُلٌ بِطَرِيقِ اسْتَدَّ عَلَيْهِ الْعَطَشُ، فَوَجَدَ بَيْتًا فَنَزَلَ فِيهَا فَشَرِبَ، ثُمَّ خَرَجَ فَإِذَا كَلْبٌ يَلْهَثُ يَأْكُلُ التُّرَى مِنَ الْعَطَشِ، فَقَالَ الرَّجُلُ لَقَدْ بَلَغَ هَذَا الْكَلْبُ مِنَ الْعَطَشِ مِثْلَ الَّذِي كَانَ بَلَغَ مِنِّي، فَنَزَلَ الْبَيْتَ فَمَلَأَ خُفَّهُ مَاءً فَسَقَى الْكَلْبَ، فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ، فَعَفَرَ لَهُ، قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِن لَنَا فِي الْجَهَنَّمَ لِأَجْرًا؟ فَقَالَ فِي

كُلِّ ذَاتِ كَيْدٍ رَطْبَةٌ أَجْرٌ» (صحيح البخاري ج ٢ ص ٨٧٠ رقم الحديث ٢٣٣٤)

ความว่า : ในขณะที่ชายหนุ่มคนหนึ่งได้เดินบนท้องถนนเขารู้สึกกระหายอย่างแรงแล้วไปเจอบ่อน้ำแห่งหนึ่ง เขาจึงลงไปอาบน้ำแล้วดื่มน้ำ หลังจากที่เขาเป็นขึ้นมาเขาเจอสุนัขตัวหนึ่งแลบลิ้นด้วยความกระหายและเลียดินเปียก เขากล่าวในใจว่าแน่นอนหมาตัวนี้กระหายน้ำเหมือนที่ฉันเคยกระหายน้ำ เขารีบลงไปอาบน้ำที่และเอารองเท้าใส่น้ำแล้วให้สุนัขกิน อัลลอฮฺชมเชยการกระทำของเขาเลยพระองค์ปลดบาปเขา บรรดาเหล่าสาวกที่ฟังอยู่ถามท่านว่า เราจะได้ผลบุญจากการกระทำดีของเราต่อสัตว์ด้วยหรือ? ท่านตอบว่า ใช่ การทำดีต่อสัตว์มีชีวิตทุกชนิดได้ผลบุญ” (อัล-บุคอรียฺ 2/870 เลขที่ 2334)

ที่ผ่านมาคือความเมตตาปรานีที่อิสลามมีต่อสัตว์ ซึ่งเน้นหนักอย่างดี ฉะนั้นการเมตตาของอิสลามที่มีต่อมนุษย์ย่อมมากกว่านั้นอีกในฐานะที่มนุษย์คือสิ่ง ถูกสร้างที่ประเสริฐสุด อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอาน

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (الإسراء: ٧٠)

ความว่า : “และโดยแน่นอน เราได้ให้เกียรติแก่ลูกหลานของอาดัม และเราได้บรรพทุก พวกเขาทั้งทางบกและทางทะเล และได้ให้ปัจจัยยังชีพที่ดีทั้งหลายแก่พวกเขา และ เราได้ให้พวกเขาดีเด่นอย่างมีเกียรติเหนือกว่าผู้ที่เราได้ให้บังเกิดมาเป็นส่วนใหญ่” (อัล-อิสรออ์ 70)

ศาสนาที่ไม่มินิกบวช และไม่ได้เน้นแต่ทางโลก

ศาสนาอิสลามไม่มีระบบบวชเป็นพระหรือชีและ การตัดขาดทางโลก โดย ไม่สนใจหรือไม่ลิ้มรสชาติของสิ่งดีๆ ที่อัลลอฮ์สร้างมาเพื่อบริการบ่าว ท่านศาสนทูต ของอิสลามกล่าวว่า

« ... لَا تُشَدُّوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ فَيَشُدَّ عَلَيْكُمْ، فَإِنَّ قَوْمًا شَدُّوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ فَشَدَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ، فَيَلِكُ بَقَايَاهُمْ فِي الصَّوَامِعِ وَالدِّيَارِ ﴿وَرَهْبَانِيَّةٌ ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ﴾ (الحديد: ٢٧) ...» (سنن أبي داود ج ٤ ص ٢٧٦ رقم الحديث ٤٩٠٤)

ความว่า : “พวกเจ้าอย่าเข้มงวดกับตัวพวกเจ้ามากเกินไป ดั่งนั้นอัลลอฮ์จะทรง เข้มงวดกับพวกเจ้าด้วย แท้จริงแล้วชนกลุ่มหนึ่งได้เคร่งและเข้มงวดกับตัวพวกเขา มากเกินไปจนอัลลอฮ์เข้มงวดกับพวกเขา เหล่านั้นคือบรรดาคนที่เหลือให้เห็นอยู่ใน โบสถ์และอาศรม (อัลลอฮ์ตรัสว่า)

﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ﴾ (الحديد: ٢٧)

“การบวชเป็นพระหรือชีคคือสิ่งที่พวกเขาคิดค้นมาเอง เราไม่ได้บัญญัติให้พวกเขาปฏิบัติแต่อย่างใด (จากสุเราะฮ์ อัล-หะดีด 27)” (สุนัน อับ ดาวูด 4/276 เลขที่ 4704)

ท่านศาสนทูตมุหัมมัด คืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام กล่าวว่

﴿كُلُّوا وَاشْرَبُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ سَرْفٍ وَلَا مَخِيلَةٍ ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ أَنْ يَرَى

أَنْ تَرِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ﴾ (المستدرک علی الصحیحین ج ٤ ص ١٥٠ رقم الحديث ٧١٨٨)

ความว่ : “พวกเจ้าจงกินและดื่มแล้วจงบริจาคทาน โดยไม่ฟุ่มเฟือยและไม่อวดกัน แท้จริงแล้วอัลลลอฮุชอบที่จะเห็นร่องรอยนิอุมัตพระองค์ (สิ่งที่อัลลลอฮุประทานให้บ่าวทั้งหมด) ได้ปรากฏบนตัวบ่าวพระองค์ด้วย“ (อัล-มุสตัดร็อก 4/150 เลขที่ 7188)

แต่อิสลามก็ไม่ใช่ศาสนาที่เน้นหนักทางโลกอย่างเดียว ไม่ใช่หมกมุ่นอยู่กับรชชาติและความสนุกสนานในโลกนี้จนเกินขอบเขต ทว่าอิสลามเป็นศาสนาที่ยึดเนวกลางแบบพอดีๆ รวบรวมทั้งสองทาง ทางศาสนาและทางโลก ไม่ให้เน้นหนักกับทางหนึ่งแล้วละทิ้งอีกทาง ดังนั้นอิสลามสั่งให้ปฏิบัติต่ออย่างพอเพียงระหว่างร่างกายกับจิตใจ เมื่อไหร่ที่มุสลิมมัวแต่หมกมุ่นกับทางโลกมากเกินไปอิสลามสอนให้นึกถึงความต้องการด้านจิตใจโดยสั่งให้ทำในสิ่งที่เป็นการภักดีต่ออัลลลอฮุ อัลลลอฮุตรัสในคัมภีร์อัลกุรอาน

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ

وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (الجمعة : ٩)

ความว่า : “ไ้บรรดาผู้ศรัทธาเอ๋ย เมื่อได้มีเสียงร้องเรียก (อะซาน) เพื่อทำละหมาดในวันศุกร์ก็จงรีบเร่งไปสู่การรำลึกถึงอัลลอฮ์ และจงละทิ้งการค้าขายเสีย นั่นเป็นการดีสำหรับพวกเจ้าหากพวกเจ้ารู้” (อัล-ญุมอะฮ์ 9)

เมื่อไหร่ที่มุสลิมมัวแต่หมกมุ่นอยู่แต่เรื่องการทำอิบาดะฮ์ (การงานที่แสดงถึงความภักดีต่ออัลลอฮ์) ก็ให้เขาคำนึงถึงสภาพความต้องการของร่างกายบ้าง อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอาน

﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾﴾ (الجمعة : 10)

ความว่า : “ต่อเมื่อการละหมาดได้สิ้นสุดลงแล้ว ก็จงแยกย้ายกันไปตามแผ่นดิน และจงแสวงหาความโปรดปรานของอัลลอฮ์และจงรำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก ๆ เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้รับชัยชนะ” (อัล-ญุมอะฮ์ 10)

อิสลามได้ยกย่องคนที่ยึดเอาสองลักษณะดังกล่าวข้างต้น อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا بَيْعًا عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَاقَامَ الصَّلَاةَ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةَ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ ﴿٣٧﴾﴾ (النور : 37)

ความว่า : “บรรดาผู้ที่การค้าและการขายมิได้ทำให้พวกเขาหันห่างออกจากการรำลึกถึงอัลลอฮ์และการดำรงละหมาด และการจ่ายซะกาต เพราะพวกเขากลัววันที่หัวใจและสายตาจะเหลือกลานในวันนั้น” (อัน-นูร 37)

อิสลามได้นำแนวทางที่พิทักษ์รักษาทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง ซึ่งต่างก็มีสิทธิของมันโดยไม่มากเกินไป หรือละเลยไป ตามบทบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้า

ดังนั้น ในขณะที่อิสลามกำหนดให้มุสลิมทุกคนหมั่นตรวจสอบตนเองและไตร่ตรองในสิ่งที่ตัวเองทำไป หรือทุกการกระทำที่ออกมาจากตัวเขา ดังที่อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۗ﴾
(الزلزلة: ๗-๘)

ความว่า : “ดังนั้น ผู้ใดกระทำความดีหนักเท่าละอองธุลี เขาก็จะเห็นมัน ส่วนผู้ใดกระทำความชั่วหนักเท่าละอองธุลีเขาก็จะเห็นมัน” (อัล-ซัลซะละฮฺ 7-8)

มุสลิมเองก็ไม่ควรละเลยความสุขของร่างกาย ด้วยการแสวงสุขจากสิ่งที่จะหาลาและมีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นกิน การดื่ม การแต่งกาย และการแต่งงาน ตามคำสั่งที่อัลลอฮ์ตรัสว่า

﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ ۖ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ (الأعراف: ๓๒)

ความว่า : “จงกล่าวเถิด(มุหัมมัด)ว่า ผู้ใดเล่าที่กำหนดให้เป็นที่ต้องห้าม ซึ่งเครื่องประดับร่างกายของอัลลอฮ์ ที่พระองค์ได้ทรงประทานมันให้กับปวงบ่าวของพระองค์ รวมถึงบรรดาสิ่งดีๆ จากปัจจัยยังชีพด้วย” (อัล-อะฮฺรอฟ 32)

อิสลามไม่ห้ามนอกจากสิ่งที่เลวและเป็นอันตรายต่อมนุษย์ในทุกด้าน อาทิ เช่น ด้านสมอง ด้านร่างกาย สรรพสิ่งเงินทอง หรือสังคม ดังนั้น อิสลามได้สร้างจิตวิญญาณของมนุษย์ก็เพื่อให้ใช้ในทางที่เป็นการรักดีต่ออัลลอฮ์ และเพื่อให้ปฏิบัติตามบทบัญญัติแห่งอิสลาม บุคคลใดก็ตามยอมไม่มีสิทธิที่จะทำลายมันเด็ดขาด

นอกจากตามสิทธิความชอบธรรมที่อิสลามกำหนด และอัลลอฮ์ได้สร้างร่างกายพร้อมจิตวิญญาณอย่างสมบูรณ์เข้ากันได้ดี จุดประสงค์คือให้จิตวิญญาณทำการภักดีอัลลอฮ์ผ่านร่างกายที่อัลลอฮ์สร้างมา อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾ (التين : ٤)

ความว่า : “โดยแน่นอนเราได้บังเกิดมนุษย์มาในรูปแบบที่สวยงามยิ่ง” (อัต-ติน 4)

ด้วยเหตุนี้เองอัลลอฮ์บังคับให้เราอนุรักษ์ร่างกายและเอาใจใส่มันอย่างดีให้อยู่ในขอบเขตแห่งศาสนา โดยการปฏิบัติตามข้อต่อไปนี้ :

1. ทำความสะอาดร่างกาย อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾﴾ (البقرة : ٢٢٢)

ความว่า : “แท้จริงอัลลอฮ์ทรงชอบบรรดาผู้สำนึกผิด กลับเนื้อกลับตัว และทรงชอบบรรดาผู้ที่ทำตนให้สะอาด” (อัล-บะเกาะเราะฮะฮ์ 222)

ด้วยเหตุนี้เอง อิสลามสั่งให้อาบน้ำชำระร่างกายทุกครั้งที่ต้องการละหมาดทำนาศาสนนุตมุหัมมัด คืออัลลัลลอฮ์อะลัยฮิวะสَّلَام กล่าวว่ :

«لَا تُقْبَلُ صَلَاةٌ بِغَيْرِ طَهْوَرٍ، وَلَا صَدَقَةٌ مِنْ غُلُولٍ» (صحيح مسلم ج ١ ص ٢٠٤ رقم

الحديث ٢٢٤)

ความว่า “ไม่มีการตอบรับการละหมาดที่ไร้ความสะอาด และไม่มีการตอบรับการบริจาคทานที่มาจากกรรภัยยกทรัพย์” (เศาะฮีหุ มุสลิม 1/204 เลขที่ 224)

เช่นเดียวกัน อิสลามบังคับให้อาบน้ำหลังการมีเพศสัมพันธ์ อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَأَطَّهَرُوا﴾ (المائدة: 6)

ความว่า : “และหากพวกเจ้ามีญะนาบะฮฺ (จะด้วยการสัมผัสกับภริยาหรือมีสุจฺหฺหลังออกก็ตาม) ก็จงชำระร่างกายให้สะอาด” (อัล-มาอิดะฮฺ 6)

แล้วอิสลามยังสนับสนุนให้มีการอาบน้ำในบางพิธีทางศาสนาเช่น ก่อนละหมาดญุมอะฮฺ(ละหมาดวันศุกร์) ก่อนละหมาดในวันฮีด(ละหมาดในวันรื่นเริงของอิสลามทั้งสอง คือ ฮีดิลฟิฏริ และฮีดิลอฎฺฮฺฮา) และในช่วงทำหัจญ์หรืออุมเราะฮฺ (เป็นพิธีกรรมทางศาสนาอย่างหนึ่งโดยมุ่งไปทำที่ นครมักกะฮฺ ประเทศซาอุดีอาระเบีย) เป็นต้น

2. รักษาความสะอาดอยู่เสมอ เช่น

- การล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ท่านศาสนทูตมุหัมมัดคือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลิม กล่าวว่า

﴿بَرَكَتُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ﴾ (سنن الترمذي ج ٤ ص ٢٨١ رقم الحديث ١٨٤٦)

“ความบะรอกะฮฺ (ความจำเริญ) ของอาหารคือการล้างมือก่อนและหลังกิน” (สุนันฮัด-ติรมิซียฺ 4/281 เลขที่ 1846)

- การทำความสะอาดปากหลังรับประทานอาหาร ท่านศาสนทูตกล่าวว่า

﴿مَنْ أَكَلَ فَمَا لَأَكْ بِلِسَانِهِ فَلْيَبَلِّغْ وَمَا تَخَلَّلَ فَلْيَلْفِظْ، مَنْ فَعَلَ فَقَدْ أَحْسَنَ،

وَمَنْ لَا فَلَا حَرَجَ﴾ (المستدرک علی الصحیحین ج ٤ ص ١٥٢ رقم الحديث ٧١٩٩)

“ผู้ใดรับประทานอาหาร อันไหนที่ฟันเคี้ยวได้ก็จงกลืนมันไป อันไหนที่หลงเหลือและออกมาจากปากเนื่องจากการเคี้ยวฟันก็จงคายมัน ใครทำถือว่าเป็นการดี ใครไม่ทำถือ

ว่าไม่เป็นไร” (อัล-มุสตัดดีร็อก 4/152 เลขที่ 719)

- เอาใจใส่เรื่องทำความสะอาดฟันและปาก เช่นการใช้ลิวกา (ใช้แปรงสีฟัน) เพราะท่านศาสนทูต คือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า

«لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ» (صحيح مسلم ج ١

ص ٢٢٠ رقم الحديث ٢٥٢)

“ถ้าไม่เป็นสร้างความลำบากสำหรับประชาชาติของฉัน ฉันก็จะสั่งให้พวกเขาใช้ลิวกาทุกครั้งก่อนละหมาด” (มุสลิม 1/220 เลขที่ 7199)

- ทำความสะอาดหรือขจัดสิ่งสกปรกที่เป็นต้นเหตุของเชื้อโรค ท่านศาสนาทูต คือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า

«الْفِطْرَةُ حَمْسٌ، الْحَتَانُ، وَالْإِسْتِحْدَادُ، وَتَنْفُ الْإِيطِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ

الْأظْفَارِ» (صحيح البخاري ج ٥ ص ٢٣٢٠ رقم الحديث ٥٩٣٩)

“อัล-ฟิฏเราะฮฺ (สิ่งควรทำตามธรรมชาติของมนุษย์) มีห้าอย่าง หนึ่งใน การขลิบปลายองคชาติ สอง การโกนขนบริเวณอวัยวะเพศ สาม การถอนขนรักแร้ สี่การขลิบหนวดห้า การตัดเล็บ” (อัล-บุคอรีย์ 5/2320 เลขที่ 5939)

3. การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ อัลลอฮ์ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ

إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ (البقرة: ١٧٢)

ความว่า : “บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย จงบริโภคสิ่งที่เราได้ให้เป็นปัจจัยยังชีพแก่พวก
เจ้า จากสิ่งดี ๆ ทั้งหลาย และจงขอบคุณอัลลอฮฺเถิด หากเฉพาะพระองค์เท่านั้นที่พวก
เจ้าเป็นผู้เคารพสักการะ” (อัล-บะเกาะเราะฮฺ 172)

และควรต้องจำกัดการกินดื่มแต่พอเพียง ไม่กินเยอะเกินขอบเขต ซึ่งมักจะ
ก่อผลเสียต่อร่างกายอย่างชัดเจน ดังที่อัลลอฮฺตรัสว่า

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف : ٣١)

ความว่า : “จงกินและดื่ม และอย่าได้กินจนเกินเลย แท้จริงอัลลอฮฺไม่ชอบผู้ที่
สุรุ่ยสุร่ายเกินเลย” (อัล-อะอฺรอฟ 31)

ส่วนวิธีการที่ดีที่สุดในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม คือ ตามที่
ท่านศาสนทูตอธิบายว่า

«مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُكَ يَا ابْنَ آدَمَ لَقِيمَاتُ يُعْمَنَ صُلْبِكَ،
فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَتَلْتُمْ طَعَامًا، وَتَلْتُمْ شَرَابًا، وَتَلْتُمْ نَفْسًا» (صحيح ابن حبان ج ١٢
ص ٤١ رقم الحديث ٤٢٣٦)

ความว่า : “ไม่มีภาชนะใดที่มนุษย์ใส่อาหารจนเต็มจะเลวร้ายไปกว่าท้องของมนุษย์
เอง เพียงพอแล้วโอ้มนุษย์เอ๋ย แค่อสองสามคำที่จะทำให้กระดูกลิ้นหลังของท่านแข็ง
แรง ถ้าหากจำเป็นต้องกินก็ขอให้แบ่งสามส่วน หนึ่งส่วนสามสำหรับอาหารของเขา
หนึ่งส่วนสามสำหรับเครื่องดื่มของเขา และหนึ่งส่วนสามสำหรับลมหายใจของเขา”
(เศาะฮี้หฺ อิบนิ หิบบาน 12/41 เลขที่ 4236)

4. ห้ามรับประทานอาหารหรือเสฟสิ่งที่สกปรกและไม่บริสุทธิ์ เช่น สัตว์ที่ตายโดยไม่เชือด เลือด สุกร สุรา ยาเสพติด และบุหรี่ ทั้งนี้ก็เพื่อรักษาความปลอดภัยของร่างกายมนุษย์ อัลลอฮฺตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَالْخَنِزِيرَ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿۱۷۳﴾﴾ (البقرة: 173)
ความว่า : “แท้จริง ที่พระองค์ทรงห้ามพวกเจ้านั้นก็คือ สัตว์ที่ตายเอง เลือด เนื้อสุกร สัตว์ที่ถูกเชือดเพื่อสิ่งอื่นนอกจากอัลลอฮฺ แล้วผู้ใดได้รับความคับขัน โดยมีชีผู้เสาะแสวงหา และมีชีเป็นผู้ละเมิดขอบเขตแล้วไซ้ร ก็ไม่มีบาปใดๆ แก่เขา แท้จริงอัลลอฮฺเป็นผู้ทรงอภัยโทษผู้ทรงเมตตาเสมอ” (อัล-บะเกาะเราะฮฺ 173)

และอัลลอฮฺได้ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอานอีกว่า

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿۹۰﴾﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنتَهُونَ ﴿۹۱﴾﴾ (المائدة: 90-91)

ความว่า : “ผู้ศรัทธาทั้งหลาย! ที่จริงสุราและการพนันและแท่นหินสำหรับเชือดสัตว์บูชาตัณหา และการเสี่ยงตัวนั้น เป็นสิ่งโสมมอันเกิดจากการกระทำของชัยฏอน ดังนั้นพวกเจ้าจงห่างไกลจากมันเสีย เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้รับความสำเร็จ ที่จริงชัยฏอนนั้นเพียงต้องการที่จะให้เกิดการเป็นศัตรูกันและการเกลียดชังกันระหว่างพวกเจ้าในสุราและการพนันเท่านั้น และมันจะหันเหพวกเจ้าออกจากการรำลึกถึงอัลลอฮฺและการละหมาด ดังนั้น พวกเจ้าจะหยุดจากพฤติกรรมดังกล่าวได้หรือยังเล่า” (อัล-มาอิดะฮฺ 90-91)

5. **เล่นกีฬาที่มีประโยชน์** เช่น มวยปล้ำ ครั้งหนึ่งท่านศาสนทูตคืออัลลิลลอฮฺอะลัยฮิอะสสลัม แข่งเล่นมวยปล้ำกันกับสาวกท่านหนึ่งที่ชื่ออรูกานะฮฺ ท่านสามารถเอาชนะเขาได้ (ดู อัล-มุสตัดดริค 3/511 เลขที่ 5903)

หรืออาจจะเป็นการแข่งขันความเร็วหรือความแข็งแรง รายงานจากท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮฺอันฮา ภรรยาท่านศาสนทูต คืออัลลิลลอฮฺอะลัยฮิอะสสลัม ท่านหญิงได้กล่าวว่า

سَابَقَنِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَبَقْتُهُ، فَلَيْتَنَا حَتَّى إِذَا أَرَهَقَنِي اللَّحْمُ سَابَقَنِي فَسَبَقَنِي فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « هَذِهِ بَيْتُكَ » (صحيح ابن حبان ج ١٠ ص ٥٤٥ رقم الحديث ٤٦٩١)

“ท่านศาสนทูตอัลลิลลอฮฺมุหัมมัดได้แข่งวิ่งเร็วกับฉัน แต่ฉันแข่งท่านได้ พอเวลาผ่านไประยะหนึ่ง จนกระทั่งฉันรู้สึกว่าคุณเริ่มอวบขึ้น ท่านแข่งวิ่งเร็วกับฉันอีกครั้ง ท่านสามารถแข่งฉันได้ ท่านกล่าวว่า : อันนี้เป็นการเอาคืนกับครั้งที่แล้ว” (เศาะฮิหฺ อิบนิ ฮิบบาน 10/545 เลขที่ 4691)

นอกจากนี้ ให้หมั่นเล่นกีฬาอื่นๆ ด้วย อาทิ การว่ายน้ำ ยิงธนู ซี่ม้า ได้มีการรายงานจากท่านอุมร์ บิน อัล-ค็อฏฏอบ เคาะลีฟะฮฺคนที่สองของท่านศาสนทูตคืออัลลิลลอฮฺอะลัยฮิอะสสลัม ท่านอุมร์ได้กล่าวว่า “พวกท่านจงสอนลูกๆ ให้เรียนการยิงธนู การว่ายน้ำ และการขี่ม้า”

6. **เชียวร่างกายเมื่อเจ็บป่วยหรือเป็นไข้** ท่านศาสนทูตกล่าวว่า
«إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوُوا وَلَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ»
(سنن أبي داود ج ٤ ص ٧ رقم الحديث ٣٨٧٤)

“แท้จริงแล้วอัลลอฮ์ได้ประทานโรคและยารักษามาด้วย และทรงทำให้แต่ละโรคนั้นมี ยารักษา ดังนั้น พวกเจ้าจงรักษาเถิด และอย่ารักษากับสิ่งที่ต้องห้าม” (สุนัน อิบิ ดา วูด 4/7 เลखที่ 3874)

8. การดูแลสุขภาพจิต อัลลอฮ์สั่งให้กระทำการภักดีต่อพระองค์ ตามที่ พระองค์ทรงใช้ให้ทำ ทั้งนี้ เพื่อเป็นอาหารสำหรับจิตวิญญาณของมนุษย์ ซึ่งช่วยขัด เกลาจิตใจให้ออกห่างจากความกังวลใจที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ อัลลอฮ์ตรัสใน คัมภีร์อัลกุรอานว่า

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد : ๒๘)

ความว่า : “บรรดาผู้ศรัทธาและจิตใจของพวกเขาสงบด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ พึง ทราบเถิด! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์นั้นทำให้จิตใจสงบ” (อัล-เราะอะฮุด 28)

อิสลามถือว่า การไม่เอาใจใส่ต่อสุขภาพ ไม่ให้สิทธิแก่มันอย่างพอเพียง ไม่ว่าจะเป็นในด้านอาหาร การพักผ่อน การผ่อนคลายทางเพศอย่างถูกต้องตามที ศาสนากำหนด เป็นสิ่งต้องห้ามทั้งสิ้น รายงานโดยอะนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮุ อันฮู กล่าววว่า

جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطٍ إِلَى بِيوتِ نِسَائِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَتْهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَا أَنَا فَإِنِّي أَصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ فَقَالَ: «أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لِكَيْتِي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ

رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي» (صحيح البخاري ج ٥ ص ١٩٤٩ رقم الحديث ٤٧٧٦)

“มีบุคคลสามคนมาที่บ้านภรรยาของท่านศาสนทูตมุหัมมัด คืออัลลิลลอฮฺอะลัยฮิ วะสัลลัม เพื่อสอบถามเกี่ยวกับการเป็นอยู่ของท่าน ครั้นเมื่อพวกเขาได้คำตอบ พวกเขาต่างพูดคุยกันประหนึ่งเหมือนว่าจะมัดของท่านนบีที่พวกเขาได้ยินนั้นเป็นงานที่ เล็กน้อยมาก พวกเขาจึงพูดว่า พวกเราจะเทียบกับท่านศาสนทูตมุหัมมัด คืออัลลิลลอ ฮฺอะลัยฮิ วะสัลลัม ได้อย่างไรกัน เพราะท่านนั้นได้รับการอภิไภษจากอัลลอฮฺทั้งที่ ผ่านมาและที่จะเกิดขึ้นในบั้นปลายแล้ว ดังนั้น บุคคลหนึ่งในจำนวนพวกเขา กล่าวว่า ฉันจะละหมาดตลอดคืน อีกคนกล่าวว่า ฉันจะถือศีลอดตลอดปีจะไม่มีวันไหนที่ฉัน ไม่ถือศีลอดเป็นอันขาด คนต่อไปกล่าวว่า ฉันจะไม่เข้าใกล้ผู้หญิงและจะไม่แต่งงาน ตลอดไป ทันทีที่ท่านศาสนทูตผ่านมาได้ยิน ท่านกล่าวว่า “พวกท่านได้กล่าวเช่นนั้น ฟังรู้เถิดว่า ฉันขอสาบานด้วยพระนามของอัลลอฮฺ ฉันคือคนที่ยำเกรงต่อพระองค์ มากกว่าพวกท่าน แต่ฉันนั้นถือศีลอดแล้วก็ละศีลอด ฉันละหมาดและฉันก็พักผ่อน นอนหลับ และฉันได้แต่งงาน ใครก็ตามที่เกลียดชังแบบอย่างของฉัน ถือว่าเขาไม่ใช่ พวกฉัน” (เศาะฮี้หฺ อัล-บุคอรี 5/1949 หมายเลข 4776)