



**Sofbats by**  
**Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani**

**我们的身体是一个责任**

2021.06.02,毛拉納·谢赫·穆罕默德·阿迪尔·冉巴尼（愿主喜悦之）

*As-Salāmu ‘alaykum wa rahmatu Llāh.*

*Aū‘dhu bi-Llāhi mina sh-Shayṭāni r-rajīm. Bismi Llāhi r-Rahmāni r-Rahīm.*

*Waş-şalātu wa s-salāmu ‘alā Rasūlinā Muḥammadin Sayyidi l-Awwalīna wa l-Ākhirīn. Madad yā Rasūla Llāh, madad yā Sādāti Aşḥābi Rasūli Llāh, madad yā Mashāyikhinā, dastūr yā Shaykh ‘Abdu Llāh al-F’āiz ad-Dāghistānī, Shaykh Muḥammad Nāzim al-Ḥaqqānī. Madad.*

*Ṭarīqatunā ş-şuḥbah wa l-khayru fi l-jam’iyyah.*

*A’ūdhu bi-Llāhi mina sh-shayṭāni r-rajīm. Bismi Llāhi r-Rahmāni r-Rahīm:*

我从被驱逐的恶魔上求主护佑。奉至仁至慈的真主之名：

真主ﷻ为人类创造了最完美的身体，它对于我们来说是一个责任。每个人的身体都是他们的责任，人们需要去照顾他们的责任，人们应该研究它有什么益处，并且远离一切伤害它们的东西，你必须保持自己的身体的健康，因为安拉ﷻ给予我们各种各样的指示来保持你的身体健康，对于身体健康来说，最重要的就是礼拜和斋戒，所有这些都对人类在精神和身体上都有用，但人类正在逃离它们。他们做运动，并且拿对身体没用的东西。人们利用他们的责任，他们的身体将会终生舒适健康，所以一定要小心。

有些事情是我们的先知ﷺ对于我们的圣训，这些圣训始终都在造福人类，并且不会对人类造成任何伤害。就像我们的先知ﷺ的封斋，还有放血拔罐，这些东西对于我们来说现在正是时候，而且放血拔罐对人们非常有益，现在是一年中拔罐的最佳时间。如果有需要，也可以在其他时间进行，但一年做一次对人们来说就足够了。如果有人生病了，需求更多的话，一年两次就可以了。有许多自称放血拔罐专家的人们，但事实上他们对此一无所知，他们经常每周或每月做一次，这是错误的。放血是一件困难的事情，没有必要浪费自身的血液。当你完成放血拔罐时，你会遵守我们神圣先知ﷺ的圣训，你会保护自己免受很多疾病的伤害。放血拔罐的人们年龄必须在30岁以上。除非有必要，否则不需要低于这个年龄，30岁以后会好得多。

放血拔罐的最大好处是对血压。我们的先知ﷺ会说血液在流动，血液在抽吸意味着高血压，所以放血拔罐在这样的事情上是有很多益处的。它还有许多其他好处，但正如我们所说，他们把它变成了生意。他们从中获利。当你从中获利时，你就失去了责任。当一个人希望获得健康并执行我们的先知ﷺ的圣训时，如果身体上没有完全的卫生和健康，你就有可能会传染给他人，然后你要为此负责。

正如我们所说，你的身体就是你的责任。你应该寻找最好的老师，你可以在一切事物中寻找并选择最好的。对此没有任何抵制。你不应该说：“我是一个苦行僧，无论如何都很好”。这是错误的。你应该尊重和保护你的责任，你的身体，因沙安拉。愿真主ﷻ赐予我们健康。愿我们尽可能多地履行我们的先知ﷺ的美好圣训。



*Sofibats by*  
*Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani*

成功来自于真主。法提哈