การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของศาสนทูตแห่งอิสลาม

The Strengthening of Well-Being in Accordance with Guidelines Suggested by the Messenger of Islam

วิศรุต เลาะวิถี *

บทคัดย่อ

บทความนี้ต้องการนำเสนอความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของศาสนทูตแห่งอิสลาม ได้แก่ ท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม โดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์อัลกุรอาน อัลหะดีษ และทัศนะของปวงปราชญ์มุสลิม การศึกษาในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ พบได้ว่า การดำรงตนตามหลักคำสอนของศาสนา โดยการปฏิบัติตามคำสั่งใช้ และละทิ้งสิ่งที่เป็นข้อห้ามทั้งปวง ประกอบอาชีพสุจริตที่ศาสนาอนุมัติ เป็นแนวทางที่ทำให้จิตใจเป็นสุข การประกอบศาสนกิจอย่างสม่ำเสมอและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างตระหนักรู้ ความสำคัญของการบริโภค การรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยออกกำลังกาย บำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย และจัดการเรื่องสาธารณสุข เป็นหนทางไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะโดยสมบูรณ์ ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของศาสนทูตมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมุสลิมผู้ศรัทธา ที่จะนำหลักคำสอนของท่านศาสนทูตมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอันบริสุทธิ์ อันจะนำไปสู่ความมั่นคงและยั่งยืนอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: สุขภาวะ, แนวทาง, ศาสนทูต, อิสลาม

Abstract

The objective of this article is to present the essence of people's well-being in accordance with the guidelines provided by the messenger of Islam, the Prophet Muhammad, through descriptive document analysis. Data were collected from the Al-Quran, Al-Hadith and views of Muslim scholars. The result revealed that strengthening the well-being in accordance with the guidelines of the Prophet Muhammad was the existence of the doctrines of the religion by obeying commands and abandoning all prohibitions, having honest occupations approved by the religion, living a happy life by conducting religious activities regularly, living with hope to enhance the quality of life with awareness of consumption, maintaining physical and mental health by always exercising, and knowing how to treat oneself when being ill and knowing public health leading to complete well-being.

---

* ผู้อำนวยการสถาบันวิทยาการอิสลามและอาหรับศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต

Therefore, the well-being according to the guidelines of the messengers of Muhammad was found necessary for humanity or Muslim believers. It was recommended to be adapted to use in life in accordance with the rapidly changes social conditions. The study also found that following the principles, teachings, and examples of the Prophet Muhammad (SAW) could strengthen the well-being both physically and mentally including a pure spirit to stability and truly sustainable.

Keywords: Well-being, Method, the Prophet, Islam

บทนำ

แนวทางการดำเนินชีวิตและแบบอย่างของท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อล) แห่งอิสลาม ซึ่งประกอบด้วยคำพูด การกระทำและการยอมรับของท่านนั้น ล้วนเป็นแนวปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอาน และประมวลเป็นจริยวัตรของท่าน หรือที่เรียกว่า “สุนนะฮ์”[2] นั่นเอง ถือเป็นที่มาของ “ชะรีอะฮ์”[3] หรือกฎหมายอิสลาม และเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตในทุกมิติของมุสลิม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านการเสริมสร้างสุขภาพ อนามัย การสาธารณสุข การแพทย์ ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ได้สร้างแบบอย่างในเรื่องดังกล่าวสำหรับมนุษยชาติไว้ โดยได้รับการดลใจจากพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ)[4] องค์พระผู้เป็นเจ้า เพื่อให้เป็นแบบอย่างของมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ นั่นคือท่านเป็นศูนย์รวมของสิ่งที่ดีที่สุดแห่งมนุษยชาติ ทั้งด้านจริยธรรมและมารยาท (วิศรุต เลาะวิถี, 2558 : 18) ดังปรากฏตามนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“แน่นอน ในศาสนทูตแห่งอัลลอฮ์นั้น มีแบบอย่างอันดีงามสำหรับพวกเจ้า” (อัลกุรอาน, บทอัลอะห์ซาบ : 21)

อิสลามกับสุขภาพ

ท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ยังมีคำสอนที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพร่างกายไว้อีกมากมาย โดยถือว่า การมีสุขภาพดีเป็นของขวัญและความกรุณาอันยิ่งใหญ่ที่มนุษย์ได้รับจากพระผู้เป็นเจ้า ดังนี้

“บุคคลใดที่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้า แล้วพบว่าตนเอง ครอบครัวและชุมชนโดยรอบอยู่กันอย่างสงบสุข ปลอดภัย มีจิตใจสงบและเป็นสุข ร่างกายของตนก็สมบูรณ์ และมีเครื่องยังชีพที่สามารถบริโภคได้ในวันนั้น ดังนั้น ประหนึ่งว่าโลกทั้งผองได้ถูกมอบให้เขาครอบครองไว้แล้ว” (บันทึกโดย อัลบุคอรี, 1979 : 300)

---

[2] พระจริยวัตรหรือแบบอย่างและการดำเนินชีวิตของท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อลฯ)

[3] กฎหมาย คำสั่ง และการดำเนินชีวิตที่ได้ถูกบัญญัติโดยพระผู้เป็นเจ้าสำหรับมนุษยชาติ

[4] เป็นคำย่อของข้อความว่า “สุบฮานะฮู ตะอาลา” หมายความว่า “พระองค์ทรงมหาบริสุทธิ์และสูงส่งยิ่ง” ซึ่งมุสลิมใช้กล่าวเมื่อเอ่ยชื่อของพระผู้เป็นเจ้า เพื่อเป็นการถวายสดุดีต่อพระองค์

“มีสิ่งสำคัญสองอย่างที่อัลลอฮ์ทรงประทานมา ซึ่งมนุษย์มักได้รับการอิจฉาคือ สุขภาพที่ดีและจิตใจที่ปราศจากจากความทุกข์” (บันทึกโดย อัลบุคอรี, 1979 : 6049)

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ติบ นะบะวีย์” ในภาษาอาหรับ ตรงกับความหมายว่า “การแพทย์ของท่านศาสนทูต” มีคุณลักษณะ 3 ประการ ดังต่อไปนี้ (Fazlur Rahman, 1989)

1. สุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ได้แก่ จิตวิญญาณ ภาวะจิตใจ ร่างกายและคุณธรรม ถือเป็นหัวใจสำคัญของสาระใน “ติบ นะบะวีย์”

2. การสนับสนุนการศึกษาโดยทั่วไป และการเผยแผ่คำสอนของศาสนทูตสู่สาธารณชน สามารถเข้าถึงและรับรู้โดยง่าย แม้ว่าในตอนแรกจะเป็นการให้มาตรการเพื่อการป้องกัน แต่ก็มีมาตรการเพื่อการรักษาด้วย เมื่อถึงคราวจำเป็น การดำเนินตามวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีนี้ ต้องกระทำพร้อมการปฏิบัติศาสนกิจ

3. ประเด็นจูงใจสำคัญของ “ติบ นะบะวีย์” คือ การปฏิบัติตนให้เป็นค่านิยมทางศาสนา เพื่อให้เป็นศูนย์กลางของความเชื่อมั่นศรัทธาเป็นสำคัญ

เอลกู้ด (Elgood, 1962 : 32) เขียนไว้ในบทนำของหนังสือการแพทย์ของศาสนทูตว่า

“เป็นหน้าที่ของมุสลิมทุกคน ที่จะต้องเสาะแสวงหาทุกวิถีทางที่เป็นไปได้ เพื่อที่จะใกล้ชิดกับพระผู้เป็นเจ้า และกระทำทุกอย่างจนสุดความสามารถ เพื่อปฏิบัติตามคำบัญชาของพระองค์ ผลดียิ่งจากการเข้าใกล้พระผู้เป็นเจ้า เชื่อฟังคำสั่งของพระองค์ และหลีกเลี่ยงจากข้อห้ามของพระองค์ เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ในการรักษาสุขภาพและบำบัดอาการเจ็บป่วย เนื่องจากสุขภาพเป็นเรื่องหนึ่งในหลายเรื่องที่เราขอจากพระผู้เป็นเจ้า ขณะเมื่อทำการสักการะต่อพระองค์”

บางหะดีษรายงานว่า ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ได้กล่าวอย่างชัดเจนว่า มุสลิมต้องดูแลตนเองและเยี่ยมเยียนผู้ป่วย รวมทั้งต้องหาทางรักษาโรค เมื่อถึงคราวจำเป็น ดังนี้

“จงรักษาตัวเมื่อเจ็บป่วยเถิด บ่าวของอัลลอฮ์ เพราะอัลลอฮ์ทรงส่งโรคลงมา และได้ทรงส่งวิธีการรักษามาด้วย” (บันทึกโดย อัลบุคอรี, 1979 : 897)

หลักการอิสลามข้อหนึ่งที่เกี่ยวกับสุขภาพคือ การป้องกันความเจ็บป่วยหรือการเกิดโรค ก่อนที่จะปรากฏอาการ ชีวิตของสรรพสิ่งทั้งมวล ได้รับการนำทางสู่ความมีสุขภาพอนามัยที่ดีและยั่งยืน โดยมุ่งเน้นเรื่องการป้องกันและการรักษา อิสลามมีคำสอนที่เกี่ยวกับจริยธรรมและการใช้ชีวิตแบบองค์รวมเพื่อดูแลร่างกายสุขภาพ และจิตใจของแต่ละคน รวมทั้งประชาคมโดยรวม กล่าวคือ จิตวิญญาณและจริยธรรมแห่งคำสอนตลอดจนหลักปฏิบัติตน มุ่งเน้นที่จะบูรณาการจิตสำนึกภายในให้กลมกลืนกับสภาพอันแท้จริงที่เป็นกายภาพภายนอก รวมทั้งมุ่งเน้นให้มีการช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีขึ้น (Al Gazali, 1970 : 14)

ความหมายของ “สุขภาพ” ในมุมมองของอิสลามนั้น ต้องมีมิติด้านจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะมุสลิมดำเนินชีวิตตามวิถีทางของศาสนาอิสลามตลอดเวลา มีความสัมพันธ์กับพระผู้เป็นเจ้า และศรัทธาในพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ดังนั้น บุคคลผู้มีศรัทธา จะมีสุขภาพดีได้ ต้องครอบคลุมอีก 3 มิติ ได้แก่

- ฮับลุม มินัลลอฮ์ คือ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า (อัลลอฮ์)
- ฮับลุม มินัลอาละมีน คือ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

- ฮับลุม มินันนัฟซ์ คือ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ที่มีต่อตนเอง

ด้วยเหตุนี้ อิสลามจึงมุ่งเน้นมิติด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being) โดยเชื่อว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณจะเป็นพลังนำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวม เพราะมิได้เป็นเพียงศาสนาเท่านั้น แต่เป็นวิถีในการดำเนินชีวิต (Way of Life) นับตั้งแต่ลืมตาจนนอนหลับ โดยตั้งอยู่ในกรอบคำสอนของศาสนาที่บัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน ตลอดจนแบบอย่างของท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) เรื่องการกิน การนอน กิจวัตรทั่วไป สุขภาพ อนามัย การเจ็บป่วย ความตาย เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง การศึกษา สังคม วัฒนธรรม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนมีบัญญัติไว้ทั้งสิ้น ในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วยนั้น อิสลามมีคำสอนอย่างละเอียดทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งมุสลิมทุกคนต้องยึดถือนำมาปฏิบัติ ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยมุสลิม จึงสอดคล้องกับหลักความเชื่อของผู้ป่วยด้วย (Anees, 1993 : 45)

อิสลามกับการเจ็บป่วย

การเจ็บป่วยหรือความตาย เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ และเป็นสภาวะที่ถูกกำหนดไว้จากพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ฉะนั้น เมื่อมุสลิมประสบปัญหาเรื่องการเจ็บป่วย บุคคลนั้นต้องยอมรับและปฏิบัติตามสิ่งที่อิสลามบัญญัติไว้ในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการเจ็บป่วย ดังนี้

1. ให้รีบบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) กล่าวว่า “จงรักษาเถิด แท้จริง พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) จะไม่ทรงนำโรคมา เว้นแต่พระองค์จะนำยาเพื่อการบำบัดมาด้วย ยกเว้นโรคเดียวที่ไม่มียารักษาคือ โรคชรา” (บันทึกโดยอัตติรมีซี, 1979 : 2038) ส่วนผลการบำบัดรักษาจะหายหรือไม่ หรือจะเรื้อรัง ย่อมขึ้นอยู่กับพระประสงค์ของพระองค์เท่านั้น ดังปรากฏตามนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“และเมื่อฉันป่วย ดังนั้น พระองค์ทำให้ฉันหายป่วย” (อัลกุรอาน, บทอัชชุอะรออ์ : 80)

การบำบัดรักษาจึงเป็นหน้าที่และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่เจ็บป่วย แต่วิธีการรักษา ต้องไม่ขัดกับหลักการศาสนา เช่น การตั้งภาคี การใช้สุราหรือยาดองเหล้า เป็นส่วนหนึ่งของการรักษา ส่วนการหายจากโรคภัยไข้เจ็บนั้น ขึ้นอยู่กับพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) เท่านั้น ดังนั้น มุสลิมจึงต้องวิงวอนและเชื่อมั่นต่อพระเจ้า ต้องมีความอดทน มีจิตใจเข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความหวังในความเมตตาของพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) เพราะว่าทุกโรคมียารักษา ไม่เสียใจหรือท้อแท้ หากการบำบัดรักษาไม่ได้ผล เนื่องจากทุกกรณีเกิดจากพระประสงค์ของพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) เป็นสำคัญ

2. การเจ็บป่วยเป็นการทดสอบ

พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ได้ตรัสในคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“แน่นอน เราจะทดสอบพวกเจ้าด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากความกลัวและความหิว และด้วยความสูญเสีย (อย่างใดอย่างหนึ่ง) จากทรัพย์สมบัติ ชีวิตและพืชผล และเจ้าจงแจ้งข่าวดีแก่บรรดาผู้อดทนเถิด” (อัลกุรอาน, บทอัลบะเกาะเราะฮ์ : 155)

การเจ็บป่วย ถือเป็นการทดสอบอย่างหนึ่งจากพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) กล่าวคือ เป็นการทดสอบถึงความอดทนในการบำบัดรักษา ทดสอบถึงระดับความศรัทธาที่มีอยู่ ผู้ป่วยที่เข้าใจและมีความศรัทธาจะมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วยที่ประสบอยู่ เขาจะเพิ่มการวิงวอนขอพรจากพระองค์ให้หายจากโรคมากขึ้น หากผู้ป่วยไม่มีความเชื่อหรือไม่เข้าใจเรื่องนี้ จิตวิญญาณเขาก็จะอ่อนแอ เกิดความท้อแท้ ไม่มีพลังต่อสู้ ทำให้เกิดความเครียด และส่งผลต่อโรคทางกายที่มีอยู่ หรือมีโรคแทรกซ้อนขึ้นมาได้

3. การเจ็บป่วยเป็นการลงโทษจากพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ)

ผู้ที่อธรรมหรือฝ่าฝืนบทบัญญัติของพระองค์ การเจ็บป่วยก็ถือเป็นการลงโทษและสร้างความสำนึกให้กลับเป็นคนที่เชื่อมั่นศรัทธาต่อพระผู้เป็นเจ้ามากยิ่งขึ้น แต่การลงโทษอาจจะไม่เกิดกับผู้ฝ่าฝืนเท่านั้น ผู้ศรัทธาก็อาจจะได้รับผลกระทบตามมา โดยถือเป็นการทดสอบความศรัทธาจากพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ด้วย

4. การเจ็บป่วยถือเป็นความเมตตา

การเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับความตาย และเป็นโอกาสที่ผู้ป่วยจะไม่ยึดติดกับวัตถุหรือทรัพย์สมบัติ ในทางตรงกันข้ามกลับจะเป็นโอกาสให้ผู้ป่วยหันกลับมามองตัวเอง พิจารณาถึงสิ่งที่ผ่านมา ขอลุแก่โทษในความผิดบาปที่ผ่านมา รีบปรับปรุงตัวเองก่อนที่ความตายจะมาถึง ดังนั้น การเจ็บป่วยจึงถือเป็นความเมตตาที่พระผู้เป็นเจ้ามีต่อมนุษย์

5. ไม่สิ้นหวังหรือท้อแท้

อิสลามสอนให้ทุกคนมีจิตใจที่เข้มแข็งในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ท้อแท้หรือสิ้นหวังในความเมตตาของพระผู้เป็นเจ้า อิสลามห้ามการทำร้ายตัวเอง ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เนื่องจากร่างกายของมนุษย์เป็นสิ่งที่พระเจ้าให้มาดูแลรักษา ดังนั้น การฆ่าตัวตาย (Suicide) จึงถือเป็นบาปอย่างยิ่ง กรณีผู้ป่วยมุสลิมที่มีอาการซึมเศร้า จึงพบว่า ไม่มีการฆ่าตัวตายหรือมีน้อยที่สุด เนื่องจากมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็งนั่นเอง

การป้องกันและการบำบัดรักษาในอิสลาม

- **การป้องกัน**

ความสำคัญของการป้องกัน เป็นประเด็นสำคัญมากกว่าการบำบัดรักษา การปล่อยปละละเลยให้โรคมารุมเร้าตัวเรา แล้วค่อยบำบัดรักษาในภายหลังนั้น เป็นแนวคิดที่อิสลามไม่ให้การสนับสนุน แต่ก็ใช่ว่าการบำบัดรักษา อิสลามไม่ส่งเสริม พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ได้บัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“แท้จริง อัลกุรอานนั้นนำสู่ทางที่เที่ยงตรงยิ่ง” (อัลกุรอาน, บทอัลอิสรออ์ : 9)

จากโองการดังกล่าว นักวิชาการบางท่านอธิบายความหมาย “ทางที่เที่ยงตรง” ในที่นี้ ถ้าในด้านร่างกายก็หมายถึงทางที่สามารถทำให้ร่างกายของมนุษย์มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และสมบูรณ์ มีสุขภาวะ (Fazlu Rahman, 1989 : 17)

อิสลามห้ามมิให้มนุษย์นำตัวเองไปในทางที่ทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเอง พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ได้บัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน ซึ่งเป็นธรรมนูญชีวิตสำหรับมุสลิมทุกคน ความว่า :

“จงอย่าโยนตัวพวกเจ้าสู่ความพินาศ และจงทำดีเถิด แท้จริง อัลลอฮ์ทรงชอบผู้กระทำดีทั้งหลาย” (อัลกุรอาน, บทอัลบะเกาะเราะฮ์ : 195)

ความพินาศในที่นี้ รวมถึงการไม่เอาใจใส่ดูแลสุขภาพและไม่ป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งอาจจะนำไปสู่ความทุกข์ยากลำบาก และสิ่งนั้นไม่เป็นสิ่งที่ดีสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะพระองค์ได้สอนให้พยายามทุกวิถีทางเพื่อจะได้ซึ่งความดีงามและความสุข ทั้งในโลกดุนยา[5] และโลกอาคิเราะฮ์[6] ดังปรากฏนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“โอ้ พระเจ้าของเรา โปรดประทานให้แก่พวกเรา ซึ่งสิ่งที่ดีงามในโลกนี้และสิ่งที่ดีงามในปรโลก” (อัลกุรอาน, บทอัลบะเกาะเราะฮ์ : 201)

สุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นสิ่งดีงามที่มนุษย์ทุกคนใฝ่หาและปรารถนาอย่างยิ่ง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ดังนั้น อิสลามจึงกำหนดมาตรการต่าง ๆ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและในระดับชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ประเด็นสำคัญมี 3 มาตรการ ได้แก่ การดูแลความสะอาด การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร

การดูแลทำความสะอาด

1. การดูแลทำความสะอาดของร่างกาย อิสลามให้ความสำคัญกับการดูแลความสะอาดของปัจเจกบุคคลเป็นอันดับต้น ๆ โดยได้กำหนดมาตรการสำคัญ ดังนี้

1.1 การอาบน้ำละหมาด มุสลิมต้องใช้น้ำเพื่อชำระล้างมือ ข้อศอก ใบหน้า ลูบศีรษะและเท้าก่อนปฏิบัติละหมาดทุกเวลาละหมาด ไม่ว่าจะเป็นละหมาดฟัรดู[7] หรือสุนัต[8] ดังปรากฏนัยแห่งอัลกุรอาน ความว่า :

“ผู้ศรัทธาทั้งหลาย เมื่อพวกเจ้ายืนขึ้นจะไปละหมาด ก็จงล้างหน้าของพวกเจ้า และมือของพวกเจ้าถึงข้อศอก และจงลูบศีรษะของพวกเจ้า และล้างเท้าของพวกเจ้าถึงตาตุ่มทั้งสอง” (อัลกุรอาน, บทอัลมาอิดะฮ์ : 6)

1.2 การทำความสะอาดทั่วไป อิสลามมีคำสอนให้มุสลิมต้องมีความสะอาดอยู่เสมอ หรือทุกอิริยาบทของชีวิต เช่น เข้ามัสยิด พบปะผู้คนในสังคม หลังมีเพศสัมพันธ์ ฯลฯ ดังปรากฏนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“เพราะในมัสยิดนั้นมีกลุ่มบุคคลที่ชอบชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ และอัลลอฮ์ทรงรักบรรดาผู้ที่ชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ” (อัลกุรอาน, บทอัตเตาบะฮ์ : 108)

---

[5] โลกที่มนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลายอาศัยหรือมีอยู่ในปัจจุบัน ในช่วงเวลาสั้น ๆ หรือชั่วคราว

[6] โลกสุดท้ายหรือปรโลก เป็นสถานที่ที่พักอันถาวร โดยการสอบผ่านจากโลกดุนยาด้วยคุณความดีสะสมตลอดชีวิตของบุคคลหนึ่ง

[7] การกำหนด การบังคับ กฎบังคับ

[8] การปฏิบัติที่ทำแล้วจะได้รับกุศล หากละทิ้ง ก็ไม่เป็นบาป

2. การดูแลทำความสะอาดเครื่องแต่งกาย อิสลามมีคำสอนที่มุ่งเน้นให้มุสลิมหมั่นดูแลความสะอาดในการแต่งกาย ดังปรากฏนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“และเสื้อผ้าของเจ้า จงทำให้สะอาด” (อัลกุรอาน, บทอัลมุดดัซซิร : 4)

3. ความสะอาดของสิ่งแวดล้อม คำว่า “สิ่งแวดล้อม” ในที่นี้ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ซึ่งมีอิทธิพลเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ผลกระทบจากปัจจัยหนึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างหรือทำลายอีกส่วนหนึ่ง อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ เช่น บ้าน มัสยิด โรงเรียน ฯลฯ ดังปรากฏนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“และจงทำบ้าน (มัสยิด) ของข้าให้สะอาด สำหรับผู้มาเวียนรอบ ผู้ยืนละหมาด ผู้ก้มรุกัวะอ์[9] และสุญูด[10]” (อัลกุรอาน, บทอัลฮัจญ์ : 26)

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ถือเป็นภารกิจหนึ่งที่พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ได้บัญญัติให้มุสลิมทุกคนปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ และบางอย่างจะให้ประโยชน์เสมือนการออกกำลังกาย เช่น การละหมาด การประกอบพิธีฮัจญ์ การยิงธนู การขี่ม้า (Ibn Taymiyya, 1982 : 124) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การละหมาด ถือเป็นการออกกำลังกายและการฝึกจิตวิญญาณ เพราะการละหมาดเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างครบวงจร มีนักวิชาการหลายท่านต่างยืนยันว่า การออกกำลังกายที่ดีนั้น ต้องปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน (Ibn Taymiyya, 1982 : 124) ดังปรากฏนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

“โอ้ ผู้ศรัทธาทั้งหลาย พวกเจ้าจงก้มรุกัวะอ์ จงสุญูด และจงเคารพภักดีต่อพระเจ้าของพวกเจ้าเถิด” (อัลกุรอาน, บทอัลฮัจญ์ : 77)

2. การประกอบพิธีฮัจญ์ ถือเป็นลักษณะหนึ่งของการออกกำลังกายและสร้างความเข้มแข็งแก่จิตใจ ประกอบด้วย การยืนนิ่งเพื่อตั้งจิตและสมาธิ การเดินรอบกะอ์บะฮ์[11] การเดินและวิ่งเหยาะ ๆ (เฉพาะชาย) ระหว่างภูเขาซอฟาอ์และมัรวะฮ์[12] การพำนัก (วุกุฟ) ณ ทุ่งอะรอฟะฮ์[13] และการเดินทางไกล เป็นต้น ดังปรากฏนัยแห่งคัมภีร์อัลกุรอาน ความว่า :

---

[9] การก้มโดยให้ลำตัวขนานกับพื้นราบ และให้สายตามองจรดจุดที่จะก้มกราบ ซึ่งเป็นหลักการหนึ่งของการละหมาด

[10] การก้มกราบ โดยหน้าผากจรดที่พื้นราบ พร้อมฝ่ามือและหัวเข่าทั้งสอง ซึ่งเป็นหลักการหนึ่งของการละหมาด

[11] สิ่งก่อสร้างที่อยู่ในมัสยิดอัลฮารอม นครมักกะฮ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมของมุสลิมทั่วโลก เพื่อการประกอบพิธีฮัจญ์ และผินหน้าไปสู่เมื่อปฏิบัติละหมาด

[12] เป็นภูเขาที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของมัสยิดอัลฮารอม และถูกนับเป็นสัญลักษณ์หนึ่งในการประกอบพิธีฮัจญ์ โดยการเดินไปมา 7 รอบ

[13] สถานที่ที่ผู้ประกอบพิธีฮัจญ์ต้องทำการ “วุกุฟ” หรือปรากฏตัวในช่วงเวลาตั้งแต่ดวงอาทิตย์คล้อยของวันที่ 9 เดือนซุลฮิจญะฮ์ตามปฏิทินอิสลาม

“จงป่าวประกาศในหมู่มนุษย์ให้มาทำฮัจญ์เถิด แล้วคนทั้งหลายก็จะพากันมายังเจ้าจากทั่วสารทิศ ทั้งที่เดินเท้า และบนยานพาหนะที่ผ่ายผอม เพื่อจะได้ประจักษ์ในผลประโยชน์ของพวกเขาเอง” (อัลกุรอาน, บทอัลฮัจญ์ : 27)

3. การยิงธนูและการขี่ม้า เป็นการออกกำลังกายที่สำคัญมากในอิสลาม ซึ่งได้มีการปฏิบัติกันมา

4. ในสมัยท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) การออกกำลังกายตามแบบฉบับของท่านมีหลายประเภท เริ่มตั้งแต่การเดินเท้า การขี่ม้า การยิงธนู การปล้ำ การแข่งขัน และการว่ายน้ำ ดังคำกล่าวของท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ความว่า :

“ทุกสิ่งนอกเหนือจากการรำลึกถึงอัลลอฮ์ ถือว่าเป็นความสนุกสนานหรือการละเล่น เว้นแต่สี่ประการดังต่อไปนี้ คือ การเดินของบุคคลไปยังที่หมายสองที่คือ เพื่อยิงธนู และการฝึกขี่ม้า ตลอดจนการหยอกล้อกับภริยา และการฝึกว่ายน้ำ ท่านศาสนทูตได้จัดให้มีการแข่งม้าและให้รางวัลแก่ผู้ชนะ” (บันทึกโดย อะห์มัด, 1978 : 8365)

อิสลามมิได้ห้ามในการออกกำลังกาย หรือการทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่อิสลามส่งเสริมและสนับสนุนให้มุสลิมออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ยังผลประโยชน์แก่ตนเองและสังคม และท่านศาสนทูตก็ส่งเสริมให้เยาวชนฝึกฝนในเรื่องของการยิงธนู มวยปล้ำและการใช้อาวุธอื่น ๆ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว และสามารถนำไปใช้ในการปกป้องมาตุภูมิในยามถูกรุกรานได้ด้วย

การบริโภคอาหาร

เมื่อพิจารณาถึงหลักคำสอนของอิสลามโดยทั่วไปแล้ว จะเห็นว่า มุ่งเน้นความสำคัญทั้งด้านจิตวิญญาณและร่างกาย หากตราบใดที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่สมบูรณ์ ก็จะมีผลกระทบต่อความคิด สติปัญญา และจิตใจได้ ดังนั้น อิสลามได้กำหนดมาตรการสำคัญในการบริโภคอาหาร ดังนี้

1. การบริโภคอาหารที่ดีมีคุณภาพและคุณประโยชน์ ซึ่งปรากฏนัยแห่งอัลกุรอาน ความว่า :

“มนุษย์ทั้งหลาย จงบริโภคสิ่งที่ถูกอนุมัติและดีจากสิ่งที่อยู่ในแผ่นดิน” (อัลกุรอาน, บทอัลบะเกาะเราะฮ์ : 168)

2. พึงละเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่ดี และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ทรงห้ามไม่ให้บริโภคอาหารที่ไม่ดี ความว่า :

“และจะอนุมัติให้แก่พวกเขาในสิ่งที่ดีทั้งหลาย และจะเป็นสิ่งที่ต้องห้ามแก่พวกเขาในสิ่งที่เลวทั้งหลาย” (อัลกุรอาน, อัลอะอ์รอฟ : 157)

3. การบริโภคที่เหมาะสม พอเพียงหรือพอควร ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ดังปรากฏนัยแห่งอัลกุรอาน ความว่า :

“จงกิน จงดื่ม และจงอย่าฟุ่มเฟือย แท้จริง พระองค์ไม่รักบรรดาบุคคลที่ฟุ่มเฟือย” (อัลกุรอาน, บทอัลอะอ์รอฟ : 31)

ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “ไม่มีภาชนะใดที่มนุษย์บรรจุเต็มแล้วจะเลวร้ายไปกว่าท้องของเขา เป็นการพอเพียงสำหรับเขา ซึ่งอาหารเพียงไม่กี่คำที่ทำให้ครองร่างอยู่ได้ หากไม่สามารถทำได้ ก็ให้รับประทานเพียงหนึ่งส่วนสามของกระเพาะ อีกหนึ่งส่วนสามเตรียมไว้สำหรับดื่มน้ำ และอีกหนึ่งส่วนสำหรับการหายใจ” (บันทึกโดย อะฮ์มัดและ อัตติรมีซี, 1979 : 3558)

- การบำบัดรักษา

อิสลามได้เน้นและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการป้องกัน แต่มิได้หมายความว่า การบำบัดรักษานั้นไม่มีความสำคัญเท่ากับการป้องกัน ทั้งนี้ สามารถสังเกตความสำคัญของการบำบัดรักษาได้จากคัมภีร์อัลกุรอาน ซึ่งพระผู้เป็นเจ้าได้บอกให้รู้ว่า พระองค์ได้สร้างบางสิ่งบางอย่าง เพื่อเป็นยารักษาให้กับมนุษยชาติ ดังปรากฏนัยแห่งอัลกุรอาน ความว่า :

“และพระเจ้าของเจ้าทรงดลใจแก่ผึ้งว่า จงทำรังตามภูเขาและต้นไม้ และตามที่พวกเขาทำร้านขึ้นแล้ว เจ้า (ผึ้ง) จงกินจากผลไม้ทั้งหลาย แล้วจงดำเนินตามทางของพระเจ้าโดยสะดวกสบาย มีเครื่องดื่มที่มีสีสันต่าง ๆ ออกาจากท้องของมัน ในนั้นมีสิ่งบำบัดแก่ปวงมนุษย์ แท้จริง ในการนั้น แน่นอนย่อมเป็นสัญญาณแก่กลุ่มชนผู้ตรึกตรอง” (อัลกุรอาน, บทอันนะฮ์ลุ : 68-69)

ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ได้สอนวิธีต่าง ๆ ในการบำบัดรักษาผู้ป่วย เช่น การใช้วิธีสมุนไพรเพื่อรักษาคนเบื่ออาหาร และการให้เทียนดำ (หรือยี่หร่าดำ) ในการรักษาโรคต่าง ๆ อีกด้วย

หลักฐานต่าง ๆ ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ให้ความสำคัญกับการป้องกันบำบัดรักษาโรคภัยต่าง ๆ โดยการปฏิบัติตน รวมทั้งสั่งสอน ส่งเสริม สนับสนุนและแนะนำบรรดาอัครสาวกและประชาคมมุสลิมทั้งมวล นอกจากนี้ ท่านยังได้กล่าวถึงสภาวะที่จะทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ และสอนวิธีการที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสงบสุข ทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ (กษิดิษ ศรีสง่า, 2552 : 18)

ท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) กับแนวทางการแพทย์

แนวทางของท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) เกี่ยวกับการแพทย์ที่ท่านเป็นผู้รักษาด้วยตนเอง หรือได้บอกเล่า แนะนำแนวทางแก่ผู้อื่นให้รักษาในโรคต่าง ๆ นั้น มีความมหัศจรรย์ และมีวิทยปัญญาอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่บรรดาแพทย์ และนักวิชาการต่าง ๆ เห็นว่าเป็นความมหัศจรรย์อย่างยิ่ง เมื่อเทียบเคียงการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ของท่าน เปรียบเทียบได้กับการแพทย์ของแพทย์ธรรมดากับการแพทย์ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากวิทยาการดังกล่าว เกิดจากการช่วยเหลือของพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ผู้ทรงเดชานุภาพในสรรพสิ่งทั้งหลาย (กษิดิษ ศรีสง่า, 2552 : 35)

ความเจ็บป่วยตามที่ปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอาน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความเจ็บป่วยทางจิตใจ แบ่งย่อยออกเป็น ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความสงสัย ความไม่แน่ใจกับความเจ็บป่วยจากอารมณ์ กิเลสต่าง ๆ

อัลลอฮ์ (สุบฯ) ได้ตรัสถึงโรคแห่งความสงสัยและความไม่แน่ใจ ความว่า :

“ในหัวใจของพวกเขามีความเจ็บป่วยอยู่ และอัลลอฮ์ได้เพิ่มความเจ็บป่วยให้กับพวกเขามากยิ่งขึ้น” (อัลกุรอาน, บทอัลบะกอเราะฮ์ : 10)

“บรรดาพวกที่มีความเจ็บป่วยอยู่ในหัวใจของเขา และบรรดาผู้ปฏิเสธต่างก็กล่าวว่า พระผู้เป็นเจ้าทรงต้องการอะไรจากตัวอย่างเหล่านี้” (อัลกุรอาน, บทอัลมุดดัซซิร : 31)

ส่วนโรคแห่งความใคร่และกิเลสนั้น ปรากฏนัยแห่งโองการของพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ความว่า :

“โอ้ บรรดาเหล่าหญิงของท่านนบีทั้งหลาย พวกท่านมิได้เป็นดั่งหญิงทั้งหลายทั่ว ๆ ไป หากพวกท่านเกรงกลัวต่ออัลลอฮ์แล้ว จงอย่าพูดจาให้อ่อนหวานจนเกินไป เพราะจะทำให้หัวใจของผู้ที่เป็นโรคนั้นเกิดอารมณ์ได้ แต่จงพูดด้วยถ้อยคำที่ดี” (อัลกุรอาน, บทอัลอะห์ซาบ : 32)

โรคในที่นี้ คือ โรคทางอารมณ์ใคร่ที่จะนำไปสู่การผิดประเวณี ซึ่งพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ทรงรู้ดียิ่ง

2. ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังคำตรัสของพระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ความว่า :

“ไม่เป็นสิ่งที่ผิดสำหรับผู้ที่ตาบอด หรือผู้ที่พิการ หรือผู้ป่วย” (อัลกุรอาน, บทอันนูร : 61)

เป็นที่แน่นอนว่า สุขภาพจิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับจิตวิญญาณที่ดี เรื่องของจิตและจิตวิญญาณนั้น มีปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอานหลายตอน อิสลามเน้นเรื่องสุขภาพจิตไว้มากมาย เพื่อสนับสนุนให้มุสลิมปฏิบัติตนไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ขณะเดียวกัน สามารถใช้หลักคิดอิสลามมาบำบัดรักษาความทุกข์ใจได้ สำหรับสังคมมุสลิมแล้ว การเข้าสู่หลักคำสอนทางศาสนา เป็นแนวทางรักษาจิตใจอย่างเข้มแข็ง หลักการของอิสลาม ทั้งหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติจากคัมภีร์อัลกุรอานและสุนนะฮ์ ถือเป็นหลักในการเยียวยาจิตใจ และฟื้นฟูจิตใจของตนให้ดีขึ้นได้ ชาวมุสลิมทุกคนมีความตระหนักในหลักศรัทธาอยู่แล้ว จึงเข้าถึงจิตใจและจิตวิญญาณได้เป็นอย่างดี ศาสนาอิสลามส่งเสริมให้คนพัฒนาจิตใจให้ไปสู่ระดับขั้นสูง โดยใช้สติในการพัฒนาบนพื้นฐานของการคิดใคร่ครวญและการใช้เหตุผล สิ่งเหล่านี้เป็นบททดสอบการดำเนินชีวิตในโลก ผู้ที่ผ่านการทดสอบคือผู้ที่สามารถแก้ไขความขัดแย้งระหว่างจิตระดับต่ำกับจิตระดับสูงได้ เกิดภาวะความสมดุลทางจิตใจ โดยทำจิตวิญญาณให้เข้มแข็งและมีความมั่นคงในศรัทธาต่อพระเจ้า อันจะส่งผลให้สภาวะจิตใจอยู่ในภาวะแห่งความสงบได้ (สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2556 : 30)

สำหรับบทบัญญัติเรื่องการถือศีลอดในเดือนรอมฎอนนั้น หากบุคคลใดกำลังอยู่ในภาวะเจ็บป่วย หรือการเดินทาง ศาสนาอิสลามมีข้อผ่อนปรนทางร่างกาย ในหลักการที่สำคัญทางการแพทย์ 3 ประการ ได้แก่

- การรักษาสุขภาพ
- การป้องกันสิ่งที่จะทำให้เกิดอันตราย
- การขับของเสียออกจากร่างกาย

พระองค์อัลลอฮ์ (สุบฯ) ได้กล่าวถึงหลักทั้ง 3 ประการนี้ในช่วงต่าง ๆ กัน เช่น โองการที่เกี่ยวกับเรื่องการถือศีลอดว่า ความว่า :

“ผู้ใดในหมู่พวกเจ้าที่เจ็บป่วย หรืออยู่ในระหว่างเดินทาง ดังนั้น เขาก็จงนับวันเลื่อนไปถือวันอื่นแทน” (อัลกุรอาน, บทอัลบะกอเราะฮ์ : 184)

จากนัยแห่งอัลกุรอานดังกล่าว เป็นการอนุญาตให้ผู้ป่วยละศีลอดได้ และเป็นการยกเว้น เนื่องจากการป่วยไข้ของบุคคลนั้น ส่วนผู้เดินทางก็ให้ละศีลอดได้เช่นกัน เพื่อรักษาสุขภาพที่ดี ไม่ต้องถือศีลอดทั้ง ๆ ที่ยังต้องเคลื่อนไหวเดินทางตลอดเวลา เนื่องจากการเดินทางทำให้ต้องใช้พลังงานมาก การอดอาหารทำให้ไม่สามารถสร้างพลังงานทดแทนได้ ทำให้มีกำลังลดลงและอ่อนแรง ดังนั้น จึงอนุญาตให้ผู้เดินทางละศีลอดได้ เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่ให้อ่อนแอลง เช่นเดียวกับรักษาสุขภาพที่เกี่ยวกับศาสนกิจอื่น เช่น การบำเพ็ญฮัจญ์ ก็ถือเป็นการรักษาสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับบ่าวของพระองค์อีกด้วย (มนัส วงศ์เสงี่ยม : 56)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจย่อมรักษาได้ด้วยการแพทย์ทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ และการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ย่อมรักษาได้ด้วยการแพทย์ทางร่างกาย และอาจจะต้องใช้การผสมผสานระหว่างการแพทย์ทั้งสองทาง โดยมีแนวทางการให้ยาและการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง

บทสรุป

การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) นั้น ล้วนยึดหลักคำสอนจากคัมภีร์อัลกุรอานและแบบอย่าง (สุนนะฮ์) ของท่านเป็นสำคัญ โดยมุ่งเน้นให้มนุษยชาติผู้ศรัทธาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะให้เกิดคุณภาพชีวิตคือ การดำรงตนอยู่ในหลักคำสอนด้วยการปฏิบัติตามคำสั่งใช้และละทิ้งสิ่งที่เป็นข้อห้ามทั้งปวง โดยเริ่มจากการทำจิตใจให้เป็นสุขด้วยการประกอบศาสนกิจ รำลึกต่อพระผู้เป็นเจ้าอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งการปฏิบัติทั้งกาย วาจา ใจ ต่อพระผู้เป็นเจ้า และมีความหวังยิ่งต่อการเสริมสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการตระหนักรู้แห่งการบริโภค การรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกาย การบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย และการสาธารณสุข เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมุสลิมที่จะต้องนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากหลักคำสอนและแบบอย่างของท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) สู่การเสริมสร้างสุขภาวะให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงจิตวิญญาณอันบริสุทธิ์ด้วยความมั่นคง และยั่งยืนอย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

กษิดิษ ศรีสง่า. 2552. **การแพทย์ตามแนวทางของท่านศาสดามุฮัมมัด ซ.ล** แปลจาก Imam Ibn Qayyim Al-Jawziyah. 2014. **Healing with the Medicine of the Prophet**. แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย (สสม.) คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนัส วงศ์เสงี่ยม. 2556. **ศิลปะการสร้างเสริมสุขภาวะแนวทางอิสลามกับการแก้ปัญหาสาธารณสุขร่วมสมัย.** แปลจาก Dr. Asim Abdelmoneim Hussein. 1998. **The Art of Health Promotion in Islam & The Contemporary Public Health Challenges.** กรุงเทพ ฯ : อรุณการพิมพ์.

มุสตอฟา มามะ. 2552. **ศาสตร์การแพทย์ของท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อลฯ)**. แปลจาก Salah Saifuddin Abdul Hak. Ilmu Altib Nabawi. กรุงเทพ ฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์หนังสืออิสลาม.

วิศรุต เลาะวิถี. 2558. **สุขภาวะในอิสลาม.** ปทุมธานี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต.

สมาคมนักเรียนเก่าอาหรับแห่งประเทศไทย. 2014. **พระมหาคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมความหมายภาษาไทย.** ศูนย์กษัตริย์ฟัฮด์เพื่อการพิมพ์อัลกุรอานแห่งนครมะดีนะฮ์ ราชอาณาจักรซาอุดิอาระเบีย.

สุใจ ส่วนไพโรจน์. 2556. “การเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา : หลักการอิสลามในการรักษาใจเมื่อใจวิกฤติ.” วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 24, ฉบับพิเศษ : 30-41.

Abdullati, H. 1975. **Islam in Focus**. Indianapolis, Indiana. American Trust Publications. Reprint. 1985 by Kuwait Ministry of Awqaf & Islamic Affairs.

Al Gazali, Trans. 1970. **The Book of Knowledge in “Ihya ‘Ulum elDin”** Revitalization of the Sciences of Religion, Lahore, sh, Muhamed Ashraf.

Al-Nawawi, Abi Zakariya Yahya Bin Sharaf. 1985. **Al-Azkar Al-Nawawiyah**.

----------. 1987. **Sahih Muslim bi Sharsh Al-Nawawi**.

Al-Tirmidhiy, Abi Isa Muhammad Bin Saurah. 1978. **Al-Jami’Al-Sahih wa Hua Sunan Al-Tirmidhiy.**

Anees, M.A. 1993. **History of Islamic Medicine: An Introduction in Health Sciences in Early Islam**, collected papers by Sami K. Hamanreh, edited by Munawar A. Anees, Noor health Foundation & Zahra Publications, Blanco, Texas.

Elgood, C. 1962. **“Tib-ul-Nabi”– Medicine of the Prophet**. Osiris.

Fazlu Rahman. 1989. **Health and Medicine in the Islamic Tradition = Change and Identity** (eds) Martin E. Marty & Kenneth L. Vary. Crossroad New York. The Crossroad Publishing Company.

Hughes, T.P. 1978. **Dictionary of Islam**. Cosmos Publications. New Delhi.

Ibn Taymiyya. 1982. **An English translation of “Public Duties in Islam: Institution of Hisba”**. Leicester: Islamic Foundation.