

Don't be Sad

不要忧伤

作者：Dr.Aaidh Al-Qarni 【沙特】

中文译者：孔德军

电子版制作：马麟|Sulayman

上百本伊斯兰电子资料，点击下载：

<http://iask.sina.com.cn/u/1390545881/ish?uid=1390545>

[881](#)

更多信仰美文更新，敬请关注[马麟|Sulayman](#)

目录

简介	7
代前言	7
编译感言	11
勇敢面对现实	11
致遭受灾难的人们	11
过去的已经过去	12
不要为明天而忧伤	13
请用酸柠檬制作甘甜的饮料	13
直面人生	14
坚韧不拔	14
以经受考验者自勉	15
痛苦也是一种恩典	15
不要被痛苦吞没	16
不要因求生的艰辛而感到悲伤	17
教法禁止人们忧愁	18
不要被琐碎小事打垮	19
不要忧愁	20
驱散生活的烦恼	20
摆脱焦虑	21
任何事情都是依据前定而发生	22
耐心地等待一个开心的结果	23

“难道早晨不是临近的吗？”	23
不值得为今世而悲伤	24
不要忧愁，驱除忧虑	24
不要因为可能要发生的事而恐慌	25
看看别人的处境	25
灾难降临时减轻悲伤的方法	26
不因陷入困境而忧伤	26
当你有了六种要素，为什么还要悲伤	26
忍辱负重	27
不因工作繁杂而焦虑	27
问问自己以下问题	28
不要绝望	28
焦虑对身心造成伤害	28
学会面对现实	29
抑郁是通往不幸的捷径	30
抑郁症能导致人自杀	31
求恕可以打开心锁	33
不要生气	34
任何事物迟早都会消亡	34
磨难铺就坦途	34
今天完全属于你	35
用工作驱除无聊	36

用平静来应对困境	36
回避的益处	36
正确理解幸福	37
微笑	37
坚忍是通往成功和幸福坦途的保障	39
新生活总会到来	39
坦然接受安拉为你的分配	40
安居陋室	40
不要因为贫穷而悲伤	41
善于理财者不会贫穷	41
苏富扬·邵里的沙土枕头	42
贪婪无益	42
品尝自由的甜蜜	42
欢乐的艺术	42
幸福的生活	43
幸福守则	44
幸福的调味剂	45
友善对待他人	45
与人为善	45
不要指望任何人的感谢	46
面对无端的指责	47
善待他人能使自己心胸舒畅	47

以德报怨	48
不要因为别人的责备和轻视而伤心	48
不要因为嫉妒者和愚蠢者的批评而悲伤	48
当听到无理的言辞后	50
不要完全模仿他人	50
忧愁和嫉妒造成的不良影响	51
让人们依靠你，而你不能依靠别人	51
一些开阔胸襟的因素	51
不要听信流言蜚语	52
辱骂不会伤及你	52
高处不胜寒	53
扶贫济困使给予者心胸开阔	53
从长官到木匠	54
勿与沉闷压抑的人为友	54
虔心皈依信仰	55
信仰就是生活	55
谁能应答受难者的祈求	55
知识的恩典	56
书籍是你最好的朋友	56
阅读的箴言	57
阅读的益处	57
请思考以下章节	58

当你的思想走神的时候	58
阅读美丽的宇宙天书	58
难道他们不观察吗	59
相信定然	59
坚忍者的损失在安拉那里会得到补偿	59
坚持礼拜	60
安拉使我们满足，他是优美的监护者	60
安拉确实是接受悔改的，宽恕罪过的	61
经常向安拉求饶恕	62
时刻记念安拉	62
永远不要绝望于安拉的仁慈	63
你享有许多恩典	63
向安拉要求报酬	64
接受安拉为你选择的	64
对造物主有正确的信仰	64
不要对安拉以外的念念不忘	65
安拉能使我们满足	65
请来礼拜	65
一切心灵因为记念安拉而宁静	66
啊，安拉！	67
后记	68

简介

《不要忧伤》强调了对一些受害者案例的研究和近期的治疗技术。这些技术包括拂晓模拟和其他的光治疗、药物治疗、食物治疗、锻炼和普通的生活方式的改变，同时也讨论了自我评价、思想紊乱的定义，解释思想紊乱的原因和描述紊乱的症状。还有讲述针对受害者当前在抑郁方面得到的门诊、参与者和支持者的治疗。

《不要忧伤》可以作为走出黑暗冬日的有价值的向导。冬天人往往感到压抑，食欲也失去了控制，犹喜淀粉类和含糖食物，感到困乏、睡眠不足等。

在《不要忧伤》里，你可以：

作一次自我检测，判断你是否有受季节影响的情绪紊乱，如果有，到什么级别（非常悲伤、抑郁或轻微的冬日忧郁症）。

用不到一周时间，用光治疗法检验你怎样才能驱逐冬日忧郁症或减轻悲伤。

咨询别人，看他们怎样对待悲伤。

从生活方式改变、饮食、锻炼、光治疗法和悲伤源中得到益处。

学习重新设计你的住房或办公室来愉悦你的心情。

这是一本不错的书。我非常喜欢它，还准备留给我的孩子看。这本书让我看到了生活的坚强，使我意识到根本没有必要悲伤或认为我处在劣势。这是一本鼓舞人心的书，不仅是对那些有信仰的人。这本书写得很好，有具体的现在和过去的实例，这些都可以让你感到你会是一个更好的人。为什么不呢？我们是好人，有时可能会因为别的原因走了弯路，但只要活着还有一口气，我们就能够改正错误，成为一个好人。

我们都有这种经历，我们希望有只手搭在我们的肩膀上说：“别怕，放松点，事情会好转的，不要悲伤。”这就是这本书的内容，也是 Dr.Aaidh Al-Qarni 所要讲述的。

这本书就是那只手，它告诉我，悲伤、抑郁除了能埋葬和断送一个活人外一无是处。唯一的区别是我埋葬的是我自己的灵魂。

这是一本为全人类写的书，不管他（她）的性别、种族、宗教和国籍。每个人都可以从不同的层面得到益处。

也有为那些愿意读阿语原版的人准备的。我读了两遍原稿，现在准备读第三遍。

另外一本由 Dr.Aaidh Al-Qarni 撰著的不错的书是《世界上最幸福的女人》。

代前言

当汶川大地震牵动亿万中国人心心的时候，孔德军兄弟选译的这本《不要忧伤》出版了，是一些仁人志士建议送给灾区同胞的。孔德军兄弟不是传统意义上的那种阿訇和学者，所以能够一边看经典，一边看社会，举意短期内从阿伊德·哥尔

尼的著作《不要忧伤》中选译出这个本子，以这种特殊的方式尽一份爱心，去抚平灾区人民的伤痛。在几位同仁的协助下，这个译本如期发行。孔德军兄弟相信我，让我为本书写个前言，对大地震很有感触的我，自然有了一吐为快的机会，何乐而不为呢？从央视新闻看到一些穆斯林志愿者奔赴灾区第一线参加救灾的消息，又了解到全国许多清真寺、伊斯兰学校、穆斯林企业和个人纷纷为灾区同胞募捐，是伊斯兰普世使命的活生生体现：“我派遣你，只为慈爱全世界。”在这段《古兰经》文里，安拉没有说“只为慈爱穆斯林”，足以证明穆斯林同胞和全国人民一道投身救灾是对《古兰经》的行动诠释。我想，灾区人民需要的，除了物质上的支援，更需要一种精神上的抚慰，这个译本审时度势的发行正是献给灾区同胞的另一种形式的礼物。

这场突如其来、波及大半个亚洲的大地震，带来的不仅仅是生命和财产的巨大损失，而且是对人们心灵的巨大震撼，对人们灵魂的严峻拷问。“我们没有选择灾难的权利，但我们可以选择面对灾难的态度。”这句频频出现于媒体上的名言，与伊斯兰的理念不谋而合：坦然接受已知的一切，积极进取未知的一切。“努力去做有益的事情，依托安拉，不要软弱无能，不要说‘假如……’，而要说安拉的法则无可抗拒。‘假如’会使恶魔有机可乘。”

媒体报道，一些生命奇迹的发生，根据专家的分析，其中一个重要因素就是被埋者的心理素质和精神状态。因此，灾区的伤员收治处配备一些心理医生，通过温暖话语，向伤员传达积极乐观的人生理念，这有利于他们尽早康复。而且，不仅是伤员，数万失去亲人的同胞，数百万直接遭遇这一特大灾害的同胞，怎样面对这一人力无法抗拒的灾难？怎样理解自己是这千万个受灾者中的一员？既然灾难已经发生，既然亲人已经离世，既然房屋已经倒塌，既然已经被截去下肢，那么，我们是哭天喊地，痛不欲生呢，还是坦然面对，积极进取呢？不同的心态，导致不同的选择，甚至导致不同的命运！心态决定命运：“安拉不改变一个民族的现状，除非他们改变自己。”这段《古兰经》文还可以根据原文字面译为“安拉不改变一个民族的现状，除非他们改变自己的心态。”一千多年前降示的《古兰经》对此早已有了明晰的定义，与近代智者们的话语异曲同工。“两个囚徒从监狱的窗户向外望去，一个看到的是天上的星星，于是满怀希望；一个看到的是地上的泥土，于是苦不堪言。”美国成人教育专家戴尔·卡耐基写道，美国医院中几乎一半以上的病人，是由于心理障碍诱发的疾病。于是他有一句传世名言：“你是不是幸福，取决于你自己的思想。”这句名言，不正是对前述《古兰经》文的最好脚注吗？

英雄所见略同，智者心有灵犀。沙特当代著名学者阿伊德·哥尔尼的畅销著作《不要忧伤》中的许多观点，与卡耐基的有关论述如出一辙，不过本书作者由于倾注了一种卡耐基的著作所没有的精神家园和终极关怀，使这部著作的含金量骤然高升。如果说，卡耐基等大师们为解除人的烦恼开出了世俗的良方，那么，本书作者却在不放弃世俗良方的同时，提供了关乎灵魂关乎归宿的神圣良方，或者说，世俗与神圣合一的良方。唯此，才能解决作为物质与精神、世俗与神圣统一的人的问题：“主啊！求你赐我们今世的美好，并赐我们后世的美好。”“为今世工作，仿佛永远长生；为后世努力，仿佛明日将死。”与单纯的世俗方法相比，这更能触及人的灵魂深处，人的终极关怀，因而以更充实的心理储备，更博大的文化内涵去解除人的烦恼与不安。一个人的一生，小到磕磕碰碰的家庭琐事，大到难以承受的大灾大难（有人或许能避免诸如地震、火灾之类的灾难，却无法避免诸如亲人离世乃至自己面对死亡之类的生活现实），几乎一生连绵不断。那

么，针对这些属于生活本质的现实问题，伊斯兰的方法和单纯的世俗解脱办法有什么区别呢？以小的烦恼为例，像被荆棘扎了一下这样似乎微不足道的事情，一般的心理解脱办法无非是说，与大灾相比，这不足挂齿，无需烦恼，但伊斯兰解决这一心理问题的方法却有微妙而深刻的特点：它肯定这一层面的同时，把这件小事与一种神圣意义、永恒理念相联系，先知说：“信士哪怕被荆棘扎了一下，也会勾销自己的一些罪过。”有这种心态的信士，与单纯世俗理念的人，能同日而语吗？大的烦恼乃至悲哀，如亲人去世等，谁能避免？但伊斯兰与世俗理念的区别在于，不是单纯地用世俗语言、现世理念让人节哀、克制，而是把死亡这一人人无法回避的严酷现实与人的终极价值、人生归宿联系起来，从而使人对死亡的态度具有了一种神圣意义，它对受伤心灵的慰藉更为彻底。遭遇灾难（包括亲人、伟人去世）时，伊斯兰教我们念如下《古兰经》文：“我们属于安拉，最终归于安拉。”汉语中的“视死如归”应该是对这段《古兰经》的精彩注释。先知又说：“孩子去世，父母如果坚忍，那么，将来孩子牵着父母的手进入天堂。”对于地震或其他灾难中遇难的孩子，以及早早夭折的孩子及其亲人，还有比这更好的慰藉吗？针对死亡这样几乎无与伦比的灾难尚能坦然面对、乐观接受，那么，生活中还有什么不能克服的“烦恼”呢？古代一位伊斯兰学者伊本·泰米叶因为坚持真理被投入监狱，最后死在狱中。他在狱中留下流芳百世的名句：“敌人对我如之奈何？对我来说，囚禁是与主密谈；流放是漫游大地；杀头是为主捐躯！”现代一位穆斯林领袖被殖民者判处死刑，后又改判终身监禁，记者问他听到宣判中“死刑”二字时有何感想？他说：“我觉得要从客厅到卧室去休息了。”何等的豁达与坦然，何等的乐观与自信！集世俗与神圣于一身的人，才能高擎希望的火炬去照亮社会、照亮生活。

物质世界里，人们虽然惯于用世俗心态表达对灾难的态度，但在试图动人心魄的方式去表达对逝者的哀思和慰藉时，不自觉地运用神圣的意境、宗教的语言。试看一位网友献给地震中遇难孩子的诗：

孩子
妈妈知道你害怕黑暗
妈妈告诉你
瓦砾中的黑暗只是暂时的
天堂里没有黑暗
孩子
妈妈知道你害怕孤独
妈妈告诉你
你的爸爸、爷爷、奶奶
你的老师、同学们
已经在天堂等着你
天堂里没有孤独
孩子
妈妈知道你很倔强
早上让你多穿一件衣服
你就是不肯
妈妈告诉你
天堂里没有寒冷
孩子

没有想到早晨的一顿早餐
竟然成为我们永远的诀别
妈妈真想获救的那个人不是我
而是你
孩子
妈妈很想你
妈妈自从苏醒的那一刻
就想睡一觉
目的是想在梦中看看你
可是
妈妈怎么也睡不着
孩子
妈妈高兴地告诉你
你的姥姥已经获救
如果没有姥姥
妈妈真想去天堂
照顾你
陪伴你
孩子
妈妈告诉你
天堂没有地震
天堂没有黑暗
天堂没有孤独
天堂没有寒冷
愿你在天堂里永远健康、快乐！
你在天堂等着妈妈
妈妈永远爱你！

这位饱蘸情感的诗人网友很清楚，只有这种诗意的表达信仰的意境，才能淋漓尽致地宣泄对逝者的深深的爱。是的，人生并不因为离开这个地球就宣告结束；死亡，只是另一种新生的开始。无论对于逝者还是生者，任何方式的慰藉，与这种融入神圣的哀思或祈祷相比，都显得苍白无力。

亲爱的同胞，让我们共同拥抱这本《不要忧伤》，让我们立足于信仰的沃土，坦然面对这次特大地震灾害以及其他一切灾难和不幸。那么，迎接我们的，不仅是重建家园的喜悦，更是另一种新生的憧憬。“不要气馁，不要忧伤，只要你们有信仰，你们是不可战胜的。”

罕 戈

2008年5月22日 星期四

编译感言

一年前，伊斯兰之光网站 ygub 版主介绍给我一个非穆斯林朋友。他在某大学读书，正准备考研。他陷入了信仰危机，走到了人生的十字路口。每当夜深人静，他都会给我发送信息或打来电话，讲他的事情。他曾多次告诉我，这个从未谋面的陌生人有一个非常可怕的念头：自杀！

前年，我接待了一位从英国留学归来的博士，他在回归伊斯兰时不无感慨地说：“赞美安拉，他没有让我选择自杀…伊斯兰让我感到了生活其实非常美好……我确曾在自杀的边缘游弋……”

这些年来，这样的事情在我身边不断发生着……

我以我所掌握的那点肤浅的伊斯兰知识与他们小心交流着。无论是否穆斯林，我们都有义务帮助他们，使他们走出信仰危机，看到阳光。

一位打算自杀的工程师了解到我介绍的一些穆斯林的情况后，无比震惊地说，他们看到的往往只是穆斯林贫穷的外表，对穆斯林的认识仅仅局限于对清真食品的认识程度，而对穆斯林的精神世界则一无所知。现在才知道穆斯林的内心世界真是太富有太坚韧了，如果换成他，早就自杀了，最起码要离开这个环境。他说，穆斯林内心的幸福太宝贵了，但非穆斯林感觉不到，如果感觉到，他们会真切认识到生活中充满了阳光。有一次，我在外地接到那位考研生的信息，他告诉我，他打算彻底放弃自杀的念头，并准备做一名“真正的穆斯林”。他说，他无法抗拒穆斯林虔诚的内心世界无比幸福的诱惑……

接触《Don't be sad》是三年前的事了，一位在上海复旦大学做访问学者的科威特朋友送给我这本书的电子版，当时虽然他多次强调，但我正忙于另一本书的校对工作，所以没有太关注。去年六月我去利雅得，受朋友邀请去著名的欧白康书店购书，书店中央的热门书籍推荐栏中赫然摆放着这本书的阿文版《》，封面上写着“发行百万册”，同行的法德里教授又一次向我郑重推荐了这本书。我以前读过穆罕默德·安萨里先生的励志类作品《刷新生活》（），感觉非常不错，多年前曾拙译一篇《生活在一个完全独立的今天里》，发表在某期刊上，得到过一些朋友的鼓励。眼下这本书，内容丰富新颖，条理清晰严密，语言通顺流畅，阐述简明精当，有非常强的可读性和趣味性，同时，也是一部轻松宣教的好教材，于是……

勇敢面对现实

致遭受灾难的人们

穆圣（愿安拉福安之）说：安拉说：“当我从今世带走某人深爱的人后，如果他祈求从我这里获得回报，那么我将以天堂补偿他。”

诗人说：“你的生活是对我的劝诫，今天，你比活着时劝诫深刻。”

另一段圣训中先知叙述，安拉说：“任何经历我的考验而失去两个心爱之物——两只眼睛的人，我将以天堂给他做补偿。”《古兰经》说：“因为肉眼不盲，胸中的心眼却盲了。”

先知说，当安拉要带走一位忠诚信士的儿子时，安拉对天使说：“你们是否已将我忠诚信士的儿子带走了？”天使们回答说：“是的。”安拉继续问：“你们带走了他心灵的果实吗？”天使们回答：“是的。”安拉问：“我的仆人说了什么？”天使们回答：“他赞扬你，并且说‘一切都属于安拉，并且要回归于安拉。’”于是安拉命令说：“你们去为我的仆人在天堂里建造一座精美的宫殿，起名叫做赞美宫。”

据说，在末日，有些人希望曾在今世经受创伤，并能够坚韧不拔，因为他们看到遭受不幸者的报酬和归宿太优美了。

安拉说：“惟有坚忍的人，得享受完全的、无量的报酬。”

“祝你们平安！这是你们因坚忍而得的报酬。”

“我们的主啊！求你把坚忍注入我们的心中。”

“你应当容忍——你的容忍只赖安拉的佑助。”

“你坚忍吧，安拉的应许确是真实的。”

先知说：“确切地说，成功所得到的回报与付出是成正比的，这种付出便是经受安拉对你们的考验。如果安拉喜爱一个人，就会对他进行考验。对于一个坦然接受的人来说，他是幸福的；对于一个恼怒的人来说，他只能遭到更大的不幸。”

当灾难降临，安拉给予我们耐心和平静时，我们应该知道：安拉收回人的灵魂，因为灵魂是安拉所赋予的。

《古兰经》说：“安拉的确命令你们把一切受信托的事物交给应受的人。”

有诗言：

财富和家庭只是债务，

终有一天会全部奉还。

过去的已经过去

沉溺于辛酸往事的回忆而不能自拔，为此悲伤难过，是缺乏理智的表现。这样做不仅瓦解人的意志，还会影响现在的生活。对智者而言，陈年的账本应该被放到遗忘的角落里，尘封锁闭，而不是时时打开。过去的已经过去，成为历史，历史不会因为悲伤而重演，也不会因为回忆而改变，因为它已经一去不返。因此，不要生活在过去的梦魇和永失所爱的阴影中。

人，应该拯救自己，慷慨地放手过去。难道你想让江河倒流，日月复回，子归母体，奶汁回乳，返老还童，泪返眼睛？对过去纠缠不休，悲伤难过，焦虑不安，无法释怀，是人生可怕的悲剧。

常读陈年老账不但会摧毁现在，还会使眼前的努力毁于一旦。安拉讲述过去的民族及它们的作为时说：“那是已经逝去的民族。”

往事已逝，重翻老账，解剖历史的尸体是没有意义的。

缠绵于历史而无法释怀的人，就像将面粉放到磨上不断重磨，或将木屑放到锯上不断重锯的人。古人安慰痛失亲人者说：“逝者长已矣。”有这样一条谚语：一些

动物问驴子：“你怎么不反刍？”驴子回答：“我讨厌撒谎。”

事实上，我们往往对现实都无能为力，更何况对逝去的往事。我们的悲剧往往是对眼前美丽的屋舍熟视无睹，却对早已腐朽的废墟依依不舍。就算人类和精灵群策群力，也不能使时光倒流。

人要向前看，因为无论刮风下雨，生命之舟都只能勇往直前。所以，不要违背生活的规律。

不要为明天而忧伤

“安拉的命令必定来临，所以你们不必要求其早日实现。”

不要考虑那些还没有发生的事情。难道你想让胎儿成形前流产，果实成熟前被采摘？尚不存在的明天无色无味，毫无意义，为什么要让自己与之纠缠不休，为可能发生的事情提心吊胆，诚惶诚恐？这些事情也许会发生，也许不会发生，也有可能转忧为喜。问题是这些事情还在未见的世界，并没有发生在现实生活中。生活的常规是：我们要过桥，就得来到桥跟前，也许我们在到达之前就停止了脚步，也许在我们到达之前桥已坍塌，也许我们到达后安然过桥。

任由思绪在未来世界中无限飞扬，在可能发生的一些事情到来之前忧心忡忡，是教法所憎恶的。因为这是非理性地“沉浸于幻想”，犹如“和影子摔跤”。许多人担心未来挨饿受穷，患病遭难，其实这些担心都是恶魔学校的课程内容。“恶魔警告恐吓你们即将受穷，命令你们做丑事；安拉为你们许诺他的宽恕和恩惠。”许多人在哭泣，因为明天即将挨饿，或者明天可能生病，或者百年之后末日将临。没有人能真正掌握自己的生命，所以不应该将虚无作为赌注；没有人知道自己何时死亡，所以不应该沉溺于没有实际意义的空洞的幻想之中。

明天到来之前，不要为它忧伤，不要打探它的消息，不要等待它的到来，因为你有今天要做的事情。

真正让人难以理解的是这样一些人：明天的太阳还未升起，曙光还没出现，他们却预支了明天的烦恼。

人们啊！千万不要沉溺于对未来虚无的忧患之中。

请用酸柠檬制作甘甜的饮料

聪明人能扭亏为盈，怯懦无知者却使单灾成双。

安拉的使者（愿安拉福安之）被逆徒从贫瘠的麦加驱逐出去后，在麦地那建立了永载史册的辉煌的伊斯兰国家。

艾哈麦德·罕伯里教长曾遭受牢狱之苦，鞭笞之刑，但他后来成为了逊尼派的领袖；伊本·泰米叶也曾身陷囹圄，但他积累了巨大的精神财富，成就了丰富学问；赛尔赫希曾被扔进枯井，后来他撰写了二十卷教法专著；伊本·艾希尔身残志不残，曾撰写鸿篇巨制《佳米尔吾苏里》，编辑整理了蜚声世界的圣训经《尼哈叶》；伊本·焦齐被驱逐出巴格达后，攻读诵经学，最终精通《古兰经》的七种读法，成为一代诵经大师；马立克·本·力白留给世人脍炙人口的诗篇，可与阿拔斯王朝所有诗人的诗篇相媲美；伊本·艾卜祖艾卜丧子之后，为他们谱写的吊唁诗，举世闻名，被载入史册。

当遭受不幸时，你应当看到光明的一面。

如果有人送给你一杯柠檬，你应该在其中加一点糖；如果有人送给你一条蛇，你应当留下它昂贵的皮，扔掉其他；如果你被蝎子咬伤，你应当知道，它也有预防其他毒素的作用。

所以，要学会适应逆境，以便最终看到鲜花。“也许你们憎恶一件事情，其实它对你们是更好的。”

法国大革命前，曾有一位杰出诗人被关进监狱，一位是悲观主义者，另一位是乐观主义者。有一次，两人将头伸出窗外观看，乐观主义者看着满天星斗，高兴地笑了；悲观主义者看到临街的泥土后，伤心地哭了。所以，要看悲剧的另一面，这样就会发现世上并没有纯粹的坏事，任何事都有其积极美好的一面。人无论遭受什么打击，安拉都会因此而解救他，并赐给他报酬。

直面人生

今世的本质是：快乐短暂，痛苦连连，多灾多难，辛劳疲惫，而你在其中则永远是艰辛的。

无论父母妻儿，还是亲朋好友，每个人都难免烦恼的缠绕，要经受生活的煎熬。所以，请学会化解痛苦，用幸福的凉爽消解不幸的焦灼。《古兰经》说：“一切创伤都有抵偿。”

安拉使今世在矛盾中存在：物有雄雌，事有正邪，人有好坏，观点有对立，人生有忧乐，最后，一切美好的、正义的和幸福的都将被提炼到天堂里，一切丑陋的、邪恶的和不幸的都将被汇聚到火狱中。圣训中说：“今世是受诅咒的，其中的一切都是被诅咒的，除了记念安拉、记念安拉之人、学者和求学者。”所以，你当直面现实生活，不要沉溺于幻想世界；要学会适应不同的环境和形式。现实生活中，没有十全十美的朋友，也没有一帆风顺的事情。因为完美无缺并不是这个世界的本质属性。

任何人都不能拥有完美无缺的配偶。圣训中说：“男信士不会憎恶女信士，如果他憎恶她的一方面，他会喜欢她的另一方面。”

所以，我们应该坚守中正的处世之道，温和宽容，无论得失，都不能斤斤计较。

坚韧不拔

坚韧不拔是优秀者的品性，他们以博大的胸怀、坚定的毅力和顽强的斗志面对逆境。如果不懂得坚忍，我们能做些什么呢？除了坚忍，难道我们还拥有其他办法和武器吗？

宰相肚里能撑船。先知们的一生必定不断经历艰难险阻，但这只能使他们更加坚强，更加信赖安拉。

优秀者就是这样面对困难、迎接挑战的。

有人去探问病重的艾卜·伯克尔，对他说：“我们为你请一位大夫吧？”艾卜·伯克尔回答说：“大夫（暗指安拉）已经看了我。”众人问：“大夫是怎么说的？”

艾卜·伯克尔回答说：“大夫说：我要做我想做之事。”

无论问题多么复杂，灾难多么深重，你都要忍耐，只有凭着安拉，你才能忍耐；请坚信事情会有转机，结果必然优美，灾难能得厚报，罪恶将被消除。因为安拉的援助和信士的忍耐同在，出路伴随着患难，困难伴随着容易。

我读过一些伟大人物的传记，发现他们大多富有坚韧不拔的精神和忍辱负重的品德。灾难降临头顶，他们视之如凉爽的雨水降落一般，依然坚持真理，坚若磐石，纹丝不动，最终看到曙光，见到出路，迎来欢乐和胜利。他们中有人不仅忍受灾难，而且敢于挑战艰辛，搏击困难。

以经受考验者自勉

看看左右，你就会发现没有一个人从不流泪，没有一个人不经受考验，没有一个家庭一帆风顺，当然，也没有一个山村会完全失去欢乐。

受到打击的人何其之多，经受煎熬的人到处都是。受到考验的，不仅仅是你我，与别人相比，你所经受的考验微不足道。许多病人长年卧床不起，痛苦呻吟，辗转反侧，不能安宁；许多人经年陷身牢笼，除了铁窗，不见日月；许多男女，痛失正处豆蔻年华的爱子；许多人，负债累累，忧虑不安，灾难深重。

想想这些人，你的内心就会平静许多，你也应当清楚地认识到，今世是信士的监牢，是忧愁和患难的处所。今世的宫殿早上欢歌笑语，晚上坍塌在地；其中月缺花残，悲欢离合，生老病死，贫富贵贱，不断交替。“你们曾居住在自亏者所住的地方，而且明白我是怎样处置他们的。我也为你们打了许多比方。”所以，你应当以周围的人为鉴，以前人为鉴，这样，你就会发现与之相比，你是幸运的，你经受的考验微不足道。所以，你要赞美安拉对你的慈爱，因为拥有的而感谢他，因为失去的而祈求报偿。

安拉的使者（愿安拉福安之）是你最好的榜样。有人曾把动物内脏放到他的头上，他的两脚被打得鲜血淋漓，面部被打破，门牙被打损，曾被围困园中，被迫吃树叶，他还被人从麦加驱逐出去，爱妻遭人诽谤，七十位朋友被杀害，孩子夭折，因为饥饿而在腹部绑石头，被人诬陷成“诗人”、魔术师、术士、疯子和谎言家等。后来安拉护佑了他，虽然如此，他还是难免经受巨大考验。其他先知也是如此。宰克忍雅和叶合雅曾被人杀害，穆萨曾被迫出走异地他乡，伊卜拉欣曾被扔进烈火之中。许多成功之士都曾遭受过类似磨难，经历了血与火的考验。欧麦尔、奥斯曼、阿里最后都被歹徒惨杀。安拉说：“你们还没有遭遇前人所遭遇的患难，就猜想自己得入乐园了吗？前人曾遭受穷困和患难，曾受震惊。”

痛苦也是一种恩典

痛苦并不总是消极或可憎的，有时，经受一些痛苦也是好事。

人在经受痛苦的时候，就会热切地祈求安拉，真诚地赞美安拉。坎坷的求学经历，可能造就一个优秀的学者；多灾多难的人生经历，往往可以使诗人写出优美的诗篇，因为痛苦曾经触及他的灵与肉，所以他的作品能够扣人心弦，感人肺腑，他的作品也就流芳百世了。

有些学生无忧无虑，没有经受过困难和危机的煎熬，所以，他们往往是懒惰的，脆弱的。

大多没有品尝过痛苦，不曾以整个身心感悟世界的诗人，其作品往往仅是一些华丽辞藻的堆砌，无法深入人心。

早期穆斯林就是活生生的例子。他们生活在伊斯兰复兴初期，是信仰最坚定、内心最纯洁、言语最真诚、知识最丰富的群体，他们曾经饱尝艰辛苦难，经历了饥

寒交迫、背井离乡和生离死别，所以，他们成为纯洁高尚和富有献身精神的楷模。安拉说：“因为凡他们为安拉而遭遇的饥渴和劳顿，他们触怒不信道者的每一步伐，或每次对敌人有所获，每有一件就必为他们记一功，安拉一定不使行善者徒劳无酬。”

有些人为人类社会做出了卓越的贡献，因为他们曾经遭受过苦难。譬如穆太奈比，他在遭受热病后写下他最著名的诗篇：“黑暗之中来访问，说明它本能为情。”奴尔曼曾恐吓纳比俄，要将他处死，但纳比俄还是为人类写下了脍炙人口的诗篇：“你是太阳，诸王是星；太阳升起，群星失色。”

许多人之所以能为人类做出巨大贡献，是因为经历过太多苦难。所以，不要因为苦难而担忧害怕，因为苦难往往是成功的动力和人生的享受。所以，宁愿激情奔放地迎接考验，也不能死气沉沉地安逸享受。安拉说：“假若他们（伪信士）有心出征，必定早已准备就绪了。但安拉不愿他们出征，故阻止他们。有人曾对他们说：‘你们与老弱妇孺们待在家里吧！’”

一位品尝过寒苦，富有激情的宣教员，其言辞必定扣人心弦，感人肺腑。安拉说：“安拉确已喜悦信士们。当时，他们在那棵树下与你订约，他已知道他们的心事，故降镇静于他们，并报酬他们临近的胜利。”

有些诗人的作品僵化呆板，没有生机和灵魂，因为这些人“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”，所以不是风花雪月，就是小桥流水。

还有一些宣教员，未经受过考验，没有激情，虽然滔滔不绝，强聒不舍，但听众却面无表情，不为所动。“他们口里所说的，并不是他们心里所想的。”

如果你想以你的言论或诗作打动别人，你自己首先要投入生活的痛苦之中，细细地品尝它，感悟它，受它的感化，这样，才能感化他人。《古兰经》说：“你看大地是不毛的，当我使雨水降于大地的时候，它就活动和膨胀，而且生出各种美丽的植物。”

不要被痛苦吞没

不要被痛苦吞没，因为安拉护佑你，天仙为你求恕。每次礼拜的时候，信士们都在为你祈福。穆圣（愿安拉福安之）将为你说情，古兰在为你承诺。最重要的是，还有至仁的主的慈恩。

不要被痛苦吞没，一件善功将得到十几倍、几百倍、甚至更多倍的回赐。但同时，坏事不会增加丝毫，并且可能得到安拉的原谅和宽恕。我们曾多少次目睹安拉的慷慨仁慈，无可匹配。

不要被痛苦吞没，因为你信仰着伊斯兰，热爱安拉的使者（愿安拉福安之），热爱朝正向礼拜的人们。如果做错了事情，你要悔过；如果做了善事，你应该欣喜。因为你还不了解你所拥有的幸福潜质。

不要被痛苦吞没，因为无论逆境顺境，贫穷富裕，坎坷坦途，你总是在幸福之中。先知说：“信士的情况是多么美好啊！凡事对他都是好的：如果他有值得高兴的事而感谢安拉，这对他无疑是好的；如果遭受磨难后，他能充满耐心，这无疑对他更有裨益。”

在艰难困苦中坚韧不拔，是通往成功和幸福的坦途。

“你应当容忍，你的容忍只赖安拉的佑助。”

“我只有很好地忍耐，对你们所叙述的事，我只能求助于安拉！”

“你安然地忍受吧！”

“祝你们平安！这是你们因坚忍而得的报酬，后世的善果真优美！”

“你应当忍受患难。”

“信道的人们啊！你们当坚忍，当奋斗，当戒备，当敬畏安拉，以便你们成功。”

欧麦尔（愿安拉喜悦他）说：“我们赢得美好的生活，是因为我们坚韧不拔。”

对遵守圣行的人们来说，面对灾难，他们依靠三种力量：忍耐、祈祷和充满信心的期待。

一位诗人说：“我们因为他们而流了血，同样他们也为我们流了血。但是，在面对死亡的时候，我们更有耐心。”

穆圣（愿安拉福安之）在一段圣训中说：“当别人用言语冒犯时，没有人比安拉更加宽容忍让。那些人妄称安拉有妻子和孩子，而安拉却在给他们供给健康和生计。”

穆圣（愿安拉福安之）还说：“愿安拉慈悯穆萨。他比我经受了更多考验，但他仍然充满耐心。”

穆圣（愿安拉福安之）又说：“坚忍的人，安拉会给他力量，让他更加坚韧不拔。”

远大的目标只有依靠坚定的意志才能实现，而不是凭单纯的憧憬和幻想。不要因为遭受不公平的待遇而悲伤，请看看这些人如何对待安拉：

伊玛目·艾哈迈德在《淡泊红尘》一书中说：穆圣（愿安拉福安之）曾引述过安拉的这样一段话：“啊，真是奇怪！阿丹的子孙，我创造了你，你却去崇拜别人；我为你提供一切，你却感激别人；我赐你们以恩惠，以示我对你们的慈爱，并且我是无所求的，有求的你却用罪恶和不敬来回报我；我给你降下福祉，而你的罪恶却与日俱增。”

在尔萨先知（愿主赐他平安）的传记中记载：他曾奉安拉之名医治了三十个病人，并且治愈了很多失明的人，但是那些人后来都反目成仇，把他当作敌人。

不要因求生的艰辛而感到悲伤

的确，给养者只是伟大的安拉。他掌管众仆的给养，并保障供给。他说：“在天上，有你们的给养，也有应许你们的赏罚。”

既然安拉是万物的供养者，为什么为了生计却向一些人点头哈腰，阿谀奉承，从而降低自己的身份呢？

安拉说：“大地上的动物，没有一个不是由安拉担负其给养的。”

“无论安拉赏赐你们什么恩惠，绝无人能加以阻拦；无论他扣留什么恩惠，在禁施之后，绝无人能加以开释。”

灾难降临后减轻悲伤的方法：

一、期待来自至高安拉的奖赏和恩赐。

“惟有坚忍的人，得享受完全的，无量的报酬。”

二、去探望那些正在遭受灾难和痛苦的人。

一位诗人说：“要不是我周围这些为他们的兄弟哀哭的人，也许我已经结束了自己的生命。”所以，请看看你周围的人吧！每个人都曾经历过各种灾难和痛苦。

三、心存感激。与别人相比，你的痛苦确实微不足道。

四、如果艰难不是来自于你的信仰，而只是一些世俗的事务，那么，你就知足吧！

五、人在面临所憎恶的事情时，比面临所喜爱的事情时更能显示对安拉的忠诚。

六、要知道，从来都没有诀窍可以让你消除艰难困苦给你带来的影响。一位诗人说：“请不要试图用某种方法去改变环境，唯一的方法是停止任何徒劳的尝试。”

七、对一切处境都心存感激，因为他们都是来自伟大的安拉：“也许你们厌恶某件事，而那件事对你们是有益的。”

教法禁止人们忧愁

安拉的下列经文禁止人们忧愁：“你们不要灰心，不要忧愁。”“你不要为他们而悲伤。”“不要忧愁，安拉确是和我们在一起的。”“谁遵守我的引导，谁在将来没有恐惧，也不忧愁。”

忧愁消磨人的意志，毁坏人的抱负，冷却人的渴望，麻痹人的心灵。忧愁使人裹足不前，使人对生活失去信心，忧愁对心灵毫无益处。恶魔最喜欢的事情就是使人们陷入忧愁，停止前进。安拉说：“密谈惟出自恶魔，以便使信士们忧愁。”先知曾说：“两个人不要避开第三个人密谈，因为这会使第三个人感到忧伤。”信士的忧愁不是伊斯兰所要求和鼓励的，因为它是一种心理伤害。穆斯林被要求通过各种合法手段驱除和抵制忧愁，并与之作斗争。

忧愁没有任何益处可言。穆圣（愿安拉福安之）说：“主啊！求你使我不要遭受忧愁和焦虑。”这是两种相伴的心理现象，两者的不同之处在于：焦虑是因为未来，忧愁是因为过去。它们都能使人心灵受损，意志受挫。

忧愁还能搅乱生活，是侵害灵魂的毒血。它能导致人意志脆弱、生活不幸，自认为前途渺茫；使人失去对真善美的鉴赏能力，沉浸在苦闷、痛苦和倒霉之中。

但人生难免忧愁。因此，天堂的居民进入天堂后，说：“一切赞颂，全归安拉！他祛除我们的忧愁。”这节经文说明，他们曾在今世遭受忧愁，正如他们曾遭受其他不可抗拒的困难一样。如果遇到忧愁后无法抗拒，那么会因此而得到安拉的奖励，因为它是一种遭遇。即便如此，我们还是应当通过祈祷和其他有效方法预防忧愁。

安拉说：“那等人也是无可非难的，当他们请求你以牲口供给他们（出征）的时候，你说：‘我没有牲口供给你们。’他们就挥泪而去，他们因为不能自筹旅费而悲伤。”经文表扬这些人，不是因为他们遭受了悲伤，而是通过他们的悲伤说明他们具备坚定的信仰。令他们忧伤的，是因为没有旅费和使者一起出征。经文旁敲侧击地谴责那些伪信士，他们失去与使者并肩作战的机会后并不伤心，甚至沾沾自喜。

如果忧愁在所难免，那么，受到称赞的忧愁应该是因为失去了行善的机会，或因为犯了错误。人们因为对安拉有所怠慢而陷入忧愁，说明他坚持的是信士的生活，在坚持接受正道、光明和正确引导。

穆圣（愿安拉福安之）说：“信士只要遭受一点焦虑、困难和悲伤，安拉就会因此而消除他的罪恶。”圣训说明忧伤是来自安拉的考验，安拉通过它消除仆人的罪恶。但圣训的意思并不是说忧愁是人们应该追求的一种品级。仆人不应该认为安拉喜欢并鼓励人们去忧愁，而将忧愁看成一种功修来追求。如果是那样，先知就会在忧愁中度过他的一生，但先知总是神清气爽，笑逐颜开，心情愉悦。

杏德·本·艾卜哈莱曾传述一段圣训：“先知一直忧心忡忡。”这段传述并不可靠，传述系统中出现了陌生人，它的精神也违背先知的实际情况。

先知怎么会经常忧心忡忡呢？安拉已经保护他，不让他为今世而忧愁，并且禁止他为那些逆徒而忧愁，还宽恕了他的一切错误。先知的内心都是对安拉的记念，时刻考虑坚持正道，遵循天启的道路，相信安拉的许诺，欣然接受安拉的判决和行为。不但如此，先知还经常面带微笑，致使牙齿微露。有人讲述他的特征说：

“先知经常面带微笑，但他作战勇猛。”如果我们研究先知的生活，就会发现他带来的使命就是为了消灭谬误，驱除忧愁，解放心灵，使人们的心灵免于疑惑、怀疑和以物配主；是为了拯救人们于毁灭的深渊，为了追求安拉的喜悦，他对人类恩重如山。

有一段传述说，“安拉喜爱一切苦闷的心灵”，这段圣训的传述系统不完整，可能不正确，因为它有悖伊斯兰的宗旨。即使这段圣训是正确的，那也说明忧愁是安拉对仆人的一种考验，如果经受考验的仆人能够忍耐，安拉喜欢仆人忍受考验。有些人赞美和鼓吹忧愁，妄称教法命令人们忧愁，其实事实并非如此，教法总是禁止人们陷入忧愁，命令人们抗拒忧愁，欣然接受安拉的慈悯和恩典，接受安拉降给使者的信息和引导，以及安拉从天上降到他在大地上的朋友心中的吉庆与福祉。

还有一段传述：“如果安拉喜欢一个仆人，就在他的心中设立一个嚎哭者；如果他恼怒一个仆人，他就在其心中设置一个笛子。”这是以色列式的传说，有人说它是《讨拉特》中的一段经文，应该有其正确含义。信士因为犯罪而忧愁，逆徒则游手好闲，乐以忘忧，欣喜若狂。清廉者的忧愁，只是因为失去了行善的机会，或失去了提高品位的机会，或做了错事，与那些犯罪者的忧愁截然不同。犯罪者的忧愁是因为失去了今世的名利和地位。

至于安拉关于叶尔孤白先知的表述：“他因悲伤而两眼发白，他是压住性子的。”讲的是这位先知痛失爱子后的情况，仅仅是对他们父子分离之苦的表述，而不是奖励或鼓励忧愁。其实安拉命令我们祈求他，使我们远离忧愁，因为忧愁是内心的阴霾，是通向崇高事业途中的绊脚石。

除了艾卜·奥斯曼之外，苏菲修炼者一致认为，今世的忧愁并不是可嘉的。他认为，只要不是犯罪的忧愁，无论从哪一方面讲，忧愁都是一种美德，是信士的装饰。他说：“如果忧愁不是（仆人）因为获得特别提拔而必须的，那么，它就是为了得到（安拉）精选而必然的。”

有人说，忧愁无疑是来自安拉的磨难和考验，就像疾病、痛苦和忧患一样，但它并不属于苏菲修行中的一个品级。

所以，你应当心情舒畅，并且祈求安拉赐给你舒畅的心情和幸福美满的生活，因为这些都是现实的恩典。有人甚至说：“今世中有座天堂，谁没有进入它，谁就进不了后世的天堂。”

祈求安拉以正信之光开阔我们的胸襟，引导我们的内心坚守正道，并从苦闷的生活中拯救我们。

不要被琐碎小事打垮

许多人忧愁的原因非常渺小，微不足道。

请看古兰是如何讲述这些伪信士卑微的理想、志趣和言论的。他们互相嘱咐说：

“你们不要在热天出征。”“请你准我的假吧。不要使我经遇考验。”“我们的房屋，确是破烂的。”“我们恐怕遭遇厄运。”“安拉及其使者，只虚伪地应许我们。”

这些人的灵魂是多么可悲啊！

他们关心的只是衣食住行，从不抬头观望典范，仰视美德。他们的理想和知识程度，只是骑乘、衣服、鞋子和食物。他们中许多人耗费巨大精力，没日没夜地和妻子儿女、亲朋好友闹矛盾，或听信一些攻击性的言论，或坚持一个无关紧要的立场，这就是这些人的灾难。他们没有更高的追求目标，也没有远大的理想。有

人说：“当水被倒出器皿后，空气会占据它的空间。”因此，请研究一下，你到底为什么而忧愁？它是不是值得你耗费精力？你为它消耗你的脑力、血肉、休息和时间，弄不好，这是巨大的亏折。心理学家说：“请为每件事情安排一个合理的限度。”此间，最真实的莫过于下列经文所述：“安拉确已使万物各有定数。”所以，要就事论事，不要将事情扩大到其原来的范围之外。切记，不能过分。

清廉的圣门弟子们关心的是在树下与先知宣誓缔约，因此得到了安拉的喜悦。他们中有人去寻找丢失的骆驼，等他回来时，宣誓已经结束，他因此错失良机，悔恨不迭。

请抛弃一切琐碎之事，你会发现大部分烦恼会离你而去，欢乐将重返你的身边。

不要忧愁

不要忧愁，昨天的惆怅，今天有用吗？有人儿子考试不及格，焦虑伤心，儿子是否能及格？有人死了父亲，悲痛不已，死人是否能复活？有人生意受损，痛心疾首，最终是否能获利？

不要忧愁，为一件遭遇忧愁，可能使它变成多个忧愁；为贫穷而忧愁，可能使人更加不幸；为诽谤而忧愁，事实上是在助长敌人的气焰；为不可避免的事情忧愁，不能阻止事情发生。

不要忧愁，因为忧愁的时候，宽敞的房子，美貌的妻子，花花的票子，高高的位子和优秀的儿子，都对你失去意义。

不要忧愁，因为忧愁的你，把泉水看成毒素，将玫瑰看成苦瓜，将花园看成沙漠，将生活看成劳役。

不要忧愁，你眼睛明亮，两耳灵敏，能言会道，手脚灵便，身心健康，生活安宁，安拉说：“你们究竟否认你们的主的哪一件恩典呢？”

不要忧愁，因为你有坚信的宗教，还有住的房，吃的馍，喝的水，穿的衣，你还忧愁什么？

驱散生活的烦恼

如果一个人的生活只是一成不变的单调重复，毫无疑问，他会厌倦不堪。因为渴望变化是人类的本性。正因如此，全能的安拉创造了不同的时空，多样的饮食以及千奇百怪的被造物：黑夜和白昼、溪谷和山脉、阴影和阳光、白与黑、冷和热、酸与甜等等，让我们从中感受世界的变幻万千。

安拉在经典中提到了这种多样性：

“将有一种颜色不同，而可以治病的饮料。”

“有椰枣树，其中有二株同根生的，二株异根生的。”

“与果实各异的椰枣和百谷，与形同味异的橄榄和石榴。”

“山脉之间是白色、红色颜色条纹各异的石头。”

“那些风光的日子，我使其周流于世人之间。”

尽管以色列后裔享用着最佳美的食物，但他们仍然感到厌倦——因为这是他们唯一的食物。

“我们不能忍受只吃一样食物。”

麦蒙在诵读《古兰经》时，采取不同的方法：有时坐着诵读、有时站着诵读、有

时躺着诵读，并且说：人们很容易因为重负而感到厌烦。他读道：“他们站着，坐着，躺着记念真主……”

人们思考伊斯兰规定的崇拜时，会发现它们是形式多样的，譬如：心灵的、口舌的、身体和金钱（为行善而花费）方面的，又如礼拜、施舍、斋戒、朝觐、为主道奋斗等。礼拜中包括了站立、鞠躬、叩头和静坐。如果你想得到放松，精力充沛并且保持效率，那么你需要使你的工作、学习以及日常生活丰富多彩。以阅读为例，博览各类书籍，比如古兰注解、先知（愿安拉福安之）及其同伴的传记、圣训、伊斯兰法律、历史、文化以及综合知识等。把你的时间分配在敬畏安拉，享受合法的事物上，如走访好友、款待客人、体育活动或者旅游等。如果是这样，你会发现你变成了一个欢愉聪慧的人，因为你的心灵在多姿多彩的生活中得到了愉悦。

摆脱焦虑

不要感到忧伤，因为安拉在《古兰经》中说：“难道我没有为你开拓你的胸襟吗？”这句经文针对一切能够看见光明，坚持真理以及坚持正道的人们。

“安拉使他的胸襟为伊斯兰而开拓，故他在安拉的光明中，难道跟胸襟狭隘的人一样吗？悲哉，那些封闭内心不愿记念真主的人。”

如此说来，必定有一个真理可以开拓世人胸襟，也有一种谬误可以封闭世人胸襟。

“真主欲使谁遵循正道，就使谁的心胸为伊斯兰而敞开。”

因此，只有安拉意欲的人才会接受并坚持正道。

“不要哀伤（或害怕），安拉确是和我们在一起的。”

每个坚信安拉的襄助、保护、慈悯的人都会念诵这段经文。

“有人曾对他们说：‘那些人确已为进攻你们而集合队伍了，故你们应当畏惧他们。’”这句话却增加了他们的信念，他们说：“安拉是使我们满足的，他是完美的监护者。”

安拉的保障可以使我们满足，不再依赖别人，并能使我们得到解放和佑护。

“先知啊！真主能使你满足，能使追随你的信士们满足。”

“你应当信任永生不灭的主。”

“你应当容忍——你的容忍只赖真主的佑助——你不要为他们而悲伤，不要为他们的计谋而烦恼。真主确是同敬畏者和行善者在一起的。”

经文中提到安拉与他们同在，是指安拉以保护、关心、襄助和守护的形式给予敬畏他的崇拜者们一种特殊的佑护。这一切都和他们的信仰程度、行动和努力是成正比的。

“你们不要软弱，不要忧伤，你们必占优势，如果你们确是信道的人。”

“除恶言外，他们绝不能伤害你们；如果你们和他们交战，他们将要溃败，且不获援助。”

“真主已经制定，我和我的众使者必定胜利，真主确是强大的，是万能的。”

“我必定使我的众使者和众信士获得胜利，在今世生活中，和在众见证者起立之日。”

“我把我的事情委托真主，真主确是明察众仆的。真主保护他免遭他们所计谋的祸害。”

“信士们只信托真主吧。”

不要忧伤，把今天当作你生命中的最后一天。有了这样的世界观和生活观，你就

没有理由让忧伤和愤怒窃走你短暂宝贵的时间。在一段圣训中，先知（愿安拉福安之）说：“当早晨来临时，不要期望看到夜晚；当夜晚来临时，也不要期望看到早晨。”

换言之，用心过好今天，不要为往事而悲惜，也不要为未来而焦虑。一位阿拉伯诗人写道：“过去的已经过去，而期望的遥不可及，你所拥有的只是现在。”

沉溺往事，并把往日的哀伤带到眼前，是愚蠢的。

中国有句谚语：“车到山前必有路。”换言之，处理好眼前的事情，不要为没有发生的事情过分忧虑。

一位先贤说：“阿丹的子孙啊，你确实只有三天：已经度过的昨天，还没有到达的明天，还有今天，所以你要敬畏安拉。”

如果一个人总是承担着昨天、今天和未来的烦恼，他怎么能够感悟生活的真谛？

如果一个人不断回忆过去，他怎能活得舒心？不断回味往事，体味痛楚，最终对人有何益处？

“当早晨来临时，不要期望看到夜晚；当夜晚来临时，也不要期望看到早晨。”

这句话是说，我们不应该对这个世界抱有虚幻的长远的幻想，我们应该为死亡做准备，并尽力行善。不要让我们的精力超越我们生活的这一天，这样，我们可以每天都全力以赴，保持较高效率。全神贯注地对待今天，改变我们的习惯，保持我们的健康，改善我们与别人的关系。

任何事情都是依据前定而发生

任何事情都是依据前定而发生的。这是穆罕默德（愿安拉福安之）的追随者——穆斯林的信仰。世间万事万物都是按照安拉的知识、允许和意欲运行着，发展着。

“大地所有的灾难，和你们自己所遭的祸患，在我创造那些祸患之前，无不记录在天经中；这事对于安拉确是容易的。”

“我确已依定量而创造万物。”

“我必以些微的恐怖和饥馑，以及资产、生命、收获等的损失，试验你们，你当向坚忍的人报喜。”

在一段圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“信士，真了不起！他的一切都是善功，这是除信士之外的任何人都绝对做不到的；得福知感是善功，遇难坚韧也是善功。”

在另一段可靠圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“如果你要问，那么就问安拉；如果你要寻求帮助，那么向安拉寻求帮助。要知道，把所有的国家聚集起来给你福利，也不会带给你什么福利，除非是安拉的定制；所有的国家聚集起来想谋害你，他们也不能得逞，除非是安拉的定制。笔已经被拿起放下，纸墨也已经变干。”

穆圣(愿安拉福安之)还说：“要知道，已经降临于你的不会错过你，错过你的本来就不是要降临于你的。”

在一段可靠的圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“为对你有益处的事情而努力奋斗，向安拉寻求帮助，不要变得软弱，也不要事后说如果我当时怎么做，情况就会变成如何。而是说：安拉已经最终定夺，他为所欲为。”

在另一段可靠的圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉定夺的任何事情，对于他的仆人都更好的。”

有人向谢赫·伊本·泰米叶询问关于罪恶的事情时说：“它对于某些人是好事吗？”

他说：“是的，条件是要忏悔、悔悟，通过寻求饶恕，通过真诚的悔改。”

尊大的安拉说：“也许你们厌恶某件事，而那件事对你们是有益的；或许你们喜爱某件事，而那件事对于你们是有害的。安拉知道，你们却不知道。”

耐心地等待一个开心的结果

《提尔米兹圣训集》记载：“最贵的功修是去耐心等待一个开心的结果。”

“难道早晨不是临近的吗？”

忧愁者的曙光已经出现，请看看黎明，请等待来自解放之主的解放。阿拉伯谚语说：“如果绳子拉得太紧，它就会被断裂。”意思是，如果情况变得非常危急时，就期待光亮之门和出路吧。安拉说：“谁敬畏安拉，他将免除谁的罪恶，而且赏赐他重大的报酬。”

“谁敬畏安拉，他将使谁顺利。”

在一段可靠的圣训中，穆圣(愿安拉福安之)说，安拉说：“我与仆人的猜测同在，让他对我的意欲猜测吧。”

全能的安拉说：“直到众使者绝望，而且猜想自己被欺骗的时候，我的援助才来临他们，而我拯救了我所意欲的人。”

安拉说：“确实，困难伴随着容易，确实，困难伴随着容易。”一些《古兰经》经注学家说：“一次困难不能战胜两次容易。”

穆圣(愿安拉福安之)在一段可靠的圣训中说：“胜利伴随着坚韧，而出路伴随着苦难。”

一位阿拉伯诗人说：

当事情紧迫时，就等待出路吧，此时的出路是非常临近的。
一些眼睛在熬夜，另一些眼睛在睡觉，
沉思那些或许发生或许不会发生的事情，
所以要尽量远离焦虑，
因为负担焦虑是愚蠢的，
你们的主已经解决了昨天的事，
同样，他也会为你解决明天的问题。
另一个人说：
让事情走在前定的路上，
所以要安心入睡，
在眨眼和睁眼的那一瞬间，
安拉将把事情从一种状态改变到另一种状态。

“难道早晨不是临近的吗？”

忧愁者的曙光已经出现，请看看黎明，请等待来自解放之主的解放。阿拉伯谚语说：“如果绳子拉得太紧，它就会断裂。”意思是，如果情况变得非常危急时，就期待光亮之门和出路吧。安拉说：“谁敬畏安拉，他将免除谁的罪恶，而且赏赐他重大的报酬。”

“谁敬畏安拉，他将使谁顺利。”

在一段可靠的圣训中，穆圣(愿安拉福安之)说，安拉说：“我与仆人的猜测同在，让他对我的意欲猜测吧。”

全能的安拉说：“直到众使者绝望，而且猜想自己被欺骗的时候，我的援助才来临他们，而我拯救了我所意欲的人。”

安拉说：“确实，困难伴随着容易；确实，困难伴随着容易。”一些《古兰经》经注学家说：“一次困难不能战胜两次容易。”

穆圣(愿安拉福安之)在一段可靠的圣训中说：“胜利伴随着坚韧，而出路伴随着苦难。”

不值得为今世而悲伤

不要把注意力放在那些无聊的琐事上面，你已具备获得幸福的品质；一个具有崇高目标的人，会更加关注后世的事情。

一位虔诚的先贤忠告他的兄弟，说：“请将所有的忧愁转化为一个忧愁：如何面见安拉，迎接后世，接受安拉的审判。”

在那日，你们将被检阅，你们的任何秘密都无法隐藏。

如果与后世的事情相比较，世间的一切担心、忧虑都显得微不足道。那么我们为生活还担心什么呢？是身份、声望、名誉、收入、财富、房子和孩子吗？当面对安拉时，它们都不值一提！

我们的养主这样描述他的敌人——伪信士：

“另一部分人则为自身而焦虑，他们像蒙昧时代的人一样，对安拉妄加猜测……”

“他们关心的只是自己，自己的胃口，自己的欲望，没有更高的追求。”

当人们在树下宣誓效忠穆圣（愿安拉福安之）时，有个伪信士却在匆忙寻找他的红毛骆驼，从而迷失了自己。他说：“对于我来说，找到我的骆驼比你们的宣誓仪式更为重要。”与此事相关的一段圣训说：“除了红毛骆驼的主人，你们都将被宽恕。”

远征泰布克时，一个只为自己着想的伪信士对他的同伴们说：“不要在热天出征。”尊大的安拉说：“火狱的火是更炽热的，假若他们是明理的。”

他们中的另一个人说：“请你准我的假吧。不要使我遭遇祸害。”我们的主说：“其实，他们正堕入祸害之中。”

而其他被他们的财富和家人所困扰，他们说：“我们要照料我们的家产和家属，所以请你为我们求饶。”

所有那些都是微不足道的小事，不应该占据我们生活的全部，当然，那些本身就是无名小卒和无关紧要的人例外。至于圣门弟子们，他们希望得到安拉的慈悯，渴望得到安拉的喜悦。

不要忧愁，驱除忧虑

对信士而言，游手好闲、虚度光阴、无所事事无异于杀戮生命。承受恐惧和忧虑的人一般都比较懒散，无所事事。那些曾经叱咤风云、取得丰硕成果而后又破落失意、一蹶不振的人们，整日炫耀着昨日辉煌或散布流言蜚语聊以自慰。

让自己去做点事情吧，并且努力地去做好。利用宝贵的时间赞颂安拉、读书写作、看望朋友。总之，分秒必争，不要让时间白白流走。当你空闲的时候，恐惧和忧虑就会入侵你的生活，迷信和恶魔就会侵入你的心灵，把你的心灵变为魔鬼游戏的乐园。

不要因为可能要发生的事而恐慌

《讨拉特》中有这么一句话：“很多令人担心的事情往往不会发生！”意思是说，人们担忧和害怕的大多数事情并不会发生，人们臆测的灾难和困难，无论在数量上还是在范围上都要比现实生活中实际发生的要多、要广。

因此，如果你遇到一件事情，或听到一件灾难时，要泰然处之，不要陷入烦恼。一位阿拉伯诗人说：

当我有些焦虑的时候，我告诉自己：

开心一点，因为大多恐惧是错误的。

这句话告诫我们，如果你听到一件不幸的事即将发生，或者灾难即将来临，不要过分紧张，因为大多数关于灾难的预测是错误的。

“……我把我的事情委托安拉，安拉确是明察众仆的。安拉保护他免遭他们所计谋的祸害……”

看看别人的处境

人们并不掌握益处或伤害，生死或惩罚。伊卜拉欣·艾德罕说：“如果国王们知道我们过着怎样的生活，他们会持剑和我们争夺。”

伊本·泰米叶说：“有时，我们会有这样的心态：如果天堂的居民有这样的经历，他们肯定会有美好的生活。”

他在另外一个场合说：“心脏有时会因为记念安拉而幸福不已，兴高采烈地跳动。”他曾身陷牢笼，当狱卒正在关闭牢门的时候，他念了下列经文：

“于是，彼此之间，筑起了一堵隔壁来，隔壁上有一道门，门内有恩惠，门外有刑罚。”

他在狱中说：“敌人奈我如何？天堂乐园在我心中，无论处身何地，幸福总是相伴左右。杀身成仁便是烈士，流放异地就是旅游，囚禁牢笼即得幽静。”

一位智者曾经说：“错过安拉的人能得到什么，感知安拉的人又能失去什么？两者天壤之别，感知安拉的人得到了一切，错过安拉的人错失万有。”

不要盲目忧伤，相反，应该了解事情的来龙去脉，而不是为此忧愁不已。

穆圣（愿安拉福安之）说：“对于我来说，‘赞主清净，万赞归主，应受拜者惟有安拉，安拉至大’比太阳所照耀的一切都好。”

一位先贤关于富人的城堡、房子、财富说：“我们吃，他们也吃；我们喝，他们也喝；我们看，他们也看。我们不受审计，他们要遭清算。”

一位诗人说：“坟墓里的第一个夜晚，即可让人忘却凯斯拉的城堡和恺撒的财宝。”安拉说：“你们确已孤孤单单地来见我，犹如我初次创造你们的时候一样。”

众信士说：“这是安拉及其使者应许我们的，安拉及其使者说对了。”而伪信士们说：“安拉及其使者，只虚伪地应许我们。”

生活的质量取决于态度，你的思想将会对你的生活产生巨大影响，不论那是幸福的思恋，还是痛苦的萦绕。

一位诗人曾说：

在那令人恐惧的事情发生之前，

恐惧从不占据我的心灵，

即便是它不期而至，

我也不会为此过分消沉。

不要为求生艰辛而感到悲伤

的确，给养的供给者只是伟大的安拉，安拉掌管众仆的给养，并保障供给。安拉说：“在天上，有你们的给养，也有应许你们的赏罚。”

如果安拉是万物的供养者，为什么总会有人为了生计向一些人点头哈腰，阿谀奉承，从而降低自己的身份呢？

安拉说：“大地上的动物，没有一个不是由安拉担负其给养的。”

“无论安拉赏赐你们什么恩惠，绝无人能加以阻拦；无论他扣留什么恩惠，在禁施之后，绝无人能加以开释。”

灾难降临时减轻悲伤的方法

1. 期待来自至高安拉的奖赏和惠赐：“惟有坚忍的人，得享受完全的、无量的报酬。”

2. 去探望那些正在遭受灾难和痛苦的人。

一位诗人说：“若不是周围这些因为失去亲人而哀哭的人们，也许我已经结束了我的生命。”

所以，请看看你周围的人吧！每个人都经历过各种灾难和痛苦。

3. 心存感激。比起别人，你的痛苦确实微不足道。

4. 如果你的艰难不是来自于你的信仰，而只是一些世俗的事务，那么，你就知足吧！

5. 人在逆境中比顺境中更能显示对安拉的忠诚。

6. 要知道，从来都没有诀窍可以让你消除那些过去的艰难困苦给你带来的影响。

一位诗人说：“不要试图用某种方法去改变定局，唯一的方法是停止任何徒劳的尝试。”

7. 对一切好的或不好的处境都心存感激，因为他们都来自伟大的安拉：“也许你们厌恶某件事，而那件事对你们是有利的。”

不因陷入困境而忧伤

困难可以使人坚定信心，弥补过错，抑制傲慢，消除疏忽，促进思考；困难还可以使人获得他人的关爱和清廉者的祈祷。此时，你应当虔诚并谦逊地臣服于安拉的意愿，并顺从他的裁定。困难还会使人提高警觉，具备先见之明，避免走错路；灾难降临在谁身上，就能显示那个人的勇气与耐心。而对于那些沉醉于现世的人，困境则是对其妄为的抑制。他将得知，其实他曾获得的关爱太大，他曾隐藏的罪恶太重，他曾得到太多的宽恕。

当你有了六种要素，为什么还要悲伤

《后就是出路》的作者提到一位哲人遭受磨难的故事。一些兄弟去看这位哲人，安慰他不要失落。他回答道：“我已经发明了一种治疗法，它由六种要素组成。”兄弟们问他是哪六种要素，他回答：“一，坚信安拉；二，安拉所预定的事情都

会发生；三，如果遭受了磨难，忍耐是最好的方法；四，告诉自己：如果连忍耐都做不到，我还能成就什么呢？五，自问：我为什么要如此任性地毁灭自己？六，困难的消除需要一个过程。”

忍辱负重

忍耐比焦虑更仁慈，负重比散慢更尊贵。一个不愿自愿忍耐的人，必将无奈地忍耐。

穆塔奈比说：“时间接踵而至，把困难带给了我，直到心上的箭痕愈合；我不幸受伤，无疑两箭相遇，现在，我不再计较困难，而是无忧无虑地生活，因为无比的惆怅对我没有任何好处。”

如果能克制自己，就不要去求助于他人，不要使自己汗颜，要保护自己的尊严，那么，一间木屋，一个布篷，也胜过了宽阔的宫殿和漂亮的花园，何况物质的东西总会使你陷入苦恼和不安。

苦难就像疾病，在治愈之前，它必须按照它固有的方式发生。那些急躁的人想草率治病，结果急于求成，往往使疾病更加恶化。所以，必须满怀希望地等待病痛减轻，坚持不懈地祈求安拉。

不因工作繁杂而焦虑

罗伯特·罗丝·史蒂芬森说：“每个人都有能力做好每天的工作，不管那些工作有多难；每个人都有能力快乐地度过每一天，而这正是生命的真谛。”

有哲人说：“生活中你只拥有今天，昨天已逝，明天未至。”

史蒂芬·里高克说：“生活真是奇妙！小孩子说：‘等我长成个大孩子……’大孩子说：‘等我长大成人之后……’等他长大成人后说：‘等我结了婚……’结婚后说：‘等我退休了……’当他退休后，回顾往昔，往日好似闪电而过，又似一阵冷风刮过，将一切扫荡得干干净净。时光过去后我们才知道生命的价值。其实，生命就在生活中，在每一天每一刻中。”

那些没有及时忏悔自己罪过的人的情况就是这样。

一位先贤曾经说过：“我提醒你们不要说‘将要’，因为它会妨碍善行言辞。”

“你听任他们吃喝玩乐吧！你听任他们接受希望的诱惑吧！因为他们不久就会知道的。”

法国哲学家摩太恩说过：“我的生活充满了厄运，从来没有什么幸运光顾过我。”我敢说，许多著名的思想家尽管有渊博的知识和卓越的才智，但他们并不知道人生的意义，没有听从安拉通过使者穆罕默德（愿安拉福安之）传达的教诲。

“安拉没有给谁光明，谁就绝无光明。”

“我确已指引他正道，他或是感谢，或是辜负。”

但丁说：“想一想，今天绝不会第二次再来。”这句话在圣训中得到更完美的解释：

“你应当像辞别（今世）的人那样礼拜。”

一个认为今天就是最后一天的人，将会时时忏悔，积极行善，努力服从安拉和他的使者穆罕默德（愿安拉福安之）。

问问自己以下问题

把过去和将来用铁门关闭起来，好好生活在今天的分分秒秒中。

1. 我有没有因为对未来恐惧和忧虑，或者因为感到希望渺茫而对现在的生活失去兴趣？
2. 我有没有因为纠缠于过去的事情而让现在的生活充满苦恼？
3. 我有没有在清晨醒来时就打算让今天过得有意义？
4. 当我全力以赴面对现在的工作和责任时，我有没有觉得正在人生中受益？
5. 我什么时候开始不去为我的过去和未来担忧，并能真正地生活在现在？下周？明天？还是今天？然后努力让自己学会接受它。

不要绝望

如果你发现自己正面临困境，请按如下所说的去做：

1. 问问自己，最糟糕的状况是什么？
2. 时刻准备面对和处理最糟糕的状况。

如果不好的状况出现，必须沉着冷静，只有那样你才能更好地处理问题。

“有人曾对他们说：‘那些人确已为进攻你们而集合队伍了，所以你们应当畏惧他们。’这句话却增加了他们的信念，他们说：‘安拉是使我们满足的，他是优美的监护者！’”

焦虑对身心造成伤害

诺贝尔医学奖获得者亚历克西斯·卡莱尔博士说：“不了解应对焦虑和压力的工作者，比其他人群更容易早逝。”的确，一切事情都凭定然的法则发生，每个人都必须做必要的努力，避免困境的出现，因此，卡莱尔正确地提出焦虑是直接导致身体不良状况出现的原因之一。

焦虑也可造成溃疡

约瑟夫·蒙达格诺博士在他的《关于神经问题》一书中说：“你吃进的食物不是使你患溃疡的罪魁祸首，真正的元凶是侵袭你思想的病毒！”

著名阿拉伯诗人穆泰纳比说：“忧愁，使人消瘦，使少年白头，使人陷入绝境。”据《生活杂志》报道，在所有致命的疾病中，溃疡排名第十。

焦虑可能造成的其他后果

最近，德华·宝德里斯基著有一本名为《不要忧虑，走向更尊贵的方面》的书籍，以下是其中一些章节的标题：

- 焦虑对心脏的危害。
- 焦虑促使血压升高。
- 焦虑可能是导致某些风湿疾病的元凶。
- 为了保护肠胃，请尽量降低焦虑度。
- 焦虑可能是普通感冒的缘由。
- 焦虑与甲状腺的关系。
- 焦虑与糖尿病的关系。

心理学家卡尔·麦宁格博士写了一本名为《人与自身的斗争》的书，他在书中写道：“麦宁格博士不是要告诉你如何避免焦虑，而是要让你了解一些惊人的事实报告：焦虑，紧张，埋怨，恐惧，甚至复仇思想等不良情绪对人的身心的危害。

“敬畏的人，在康乐时施舍，在艰难时也施舍，且能抑怒，又能恕人。”我们可以从这些章节中总结出一个明显的重要经验：在面临困境的时候，我们应该有一个良好平和的心态，冷静乐观的态度。

法国哲学家蒙泰格尼曾说：“我希望用我的双手，而不是用怒气，来帮你解决问题。”

学会面对现实

如果你轻视困难，困难就会变得容易；如果你对某事不抱希望，你就会坦然处之。

《古兰经》说：“安拉及其使者将以别的恩惠给予我们，我们确是渴求安拉的。”我曾经读过这样一则故事：有个人从窗户跳下来，可是他左手的一个手指上戴的戒指挂到了钉子上，很快他戴戒指的手指被连根拔了下来，那只手只剩下了四个指头。事后，那人说：只有想起那个事件时，我才想到我的一只手上只有四个手指，失去了一个手指，否则，我将继续做我的事情，情愿发生的一切。“安拉决定了，并且做了他所意欲的事情。”

我认识一个因病失去左手的人，多年以来，他生活幸福婚姻美满，生有子女，他能熟练驾车，轻松工作，好像安拉创造他的时候就给他造了一只手。“满足于安拉为你分配的一切，你将成为最富裕的人。”

我们对环境的适应太快了，对生活环境和生活方式的适应也是惊人的。五十年前，房子是用棕榈做成的，里面只有毯子、水壶、少量的煤和一些锅碗瓢盆。那时的生活就是那样，因为我们情愿接受那个现实。

一位阿拉伯诗人写道：“如果你随心所欲，内心就会渴望更多，如果有所节制，它就心满意足。”

两个部落在库法清真寺起了纠纷，双方剑拔弩张，战争一触即发。有人悄悄离开清真寺去找艾哈奈夫·盖斯——当时被称为“和事佬”的君子，到他家后，发现他正在房子里喝羊奶。艾哈奈夫穿着简朴，形容憔悴，两腿罗圈。他听到消息后，反应迟缓，异常冷静，因为他一生经历曲折，目睹过太多战乱之祸。他告诉那个人：“如果安拉意欲，这也许是件好事。”然后若无其事地开始吃早餐。他的早餐只有少量的干面包、奶油、盐和一杯水。他奉至仁至慈的安拉尊名开始吃饭，然后他感赞安拉，说：“小麦来自伊拉克，奶油来自叙利亚，盐来自土耳其，水来自底格里斯河，这些都是伟大安拉的恩赐。”他穿上衣服，拄着拐杖走向人群。当人们看到他的时候，都注视着他，静听他想说什么。他想了一个折中的办法，双方遂心平气和地接纳了他的意见，最后毫无怨言地离开了。一场一触即发的冲突就这样和平解决了。

阿拉伯有诗云：“衣衫褴褛，不碍获得荣耀。”

我们可以从这个故事中吸取以下教训：一个人的高贵不能看其外表，物质财富的贫乏也不能说明其生活不幸；同时，幸福不是来自于财富或享受。

“至于人，当他的主考验他，故优待他，而且使他过安逸生活的时候，他说：‘我的主优待我了。’当他考验他，故限制他的给养的时候，他说：‘我的主凌辱我了。’”决定一个人价值的，是其品质和德行，而不是凭他的服饰和财产；他的分量体现在他的知识、风度、礼节和涵养之中。“安拉看来，你们中最尊贵者，是最畏主

守法的人。”幸福并不是拥有财富或宫殿，幸福来自内心对安拉的信仰。

“他们的财产和子嗣，不要使你赞叹。”

“你说：‘这是由于安拉的恩惠和慈恩，叫他们因此而高兴吧！这比他们所聚积的还要好。’”

要习惯于接受安拉的定然，如果你不相信安拉的定然，你还能做什么呢？难道你想掘地入洞或登梯上天？但这对你有用吗？能使你不受定然的限制吗？既然如此，解决困境的方法到底是什么呢？方法是我们接受，欣然地接受它：“你们无论在什么地方，死亡总要追及你们，即使你们在高大的堡垒里。”

在我这一生中，最受打击、最难受的是这样一天：医生告诉我，我兄弟穆罕默德的胳膊要被截肢。这对我无疑是个晴天霹雳，但我马上克制住情绪，接受了安拉的下列经文：

“凡灾难的发生，无一不是依安拉的判决的。谁信安拉，他将引导谁的心，安拉是全知万物的。”

“你当向坚忍的人报喜。他们遭难的时候，说：‘我们确是安拉所有的，我们必定只归依他。’”

这些经文使我一下子平静下来，获得了心灵的慰藉。我们没有任何办法可以改变安拉的决定，所以，我们必须坚定我们的信仰，控制我们的情绪。

“他们已决定一件事了吗？我也必决定一件事。”“安拉是胜任其事的。”“当他判决一件事的时候，他只对那件事说声‘有’，它就有了。”

女圣门弟子涵撒尔·奈赫尔得知她的四个孩子在卡迪西亚战役中英勇牺牲后，她的第一反应是向安拉祈祷，感赞安拉的选择和定然。信念使人从困境走向光明。她将因此而在今后两世中获得奖励、报酬和幸福。如果她不这样做，还能做什么？抱怨、焦虑、拒绝，然后应该是今后两世的不幸吧？

“无论谁感激，感激对他自己有益；无论谁恼怒，恼怒对他自己有害。”

治愈劫难和危机的良方是，我们真诚地说：“我们属于安拉，他是我们的归宿。”也就是说：安拉创造了我们，我们属于他，我们活在他的权力之中，我们来自他，将归于他，一切事物都在他的掌控之中，而我们无力改变。

一首阿拉伯诗写道：生命主赐予，何必空悲泣？

安拉说：“除他的本体外，万物都要毁灭。”

“凡在大地上的，都要毁灭；”

“你确是要死的，他们也确是要死的。”

假若你听到房子被烧，儿子归真，你生命中的一切都顷刻消失，你将会怎么办？此时，你应该做好思想准备，试着避免无谓的逃避，你应当接受安拉的定然，承认现实，祈求安拉的回赐，因为你没有更好的选择。我提醒你不要抱怨和反抗安拉，否则你将失去安拉的庇护。这种态度和行为会导致什么后果呢？它会使你遭受人神共愤，失去报酬，罪恶加深，更重要的是灾难并不会因此而消失。“叫谁悬梁自尽，教他看他的计策能否解除他的愤怒！”

抑郁是通往不幸的捷径

《穆斯林报》回历 1410 年（公元 1990 年）2 月第 240 期说，世界上有近两亿人患有抑郁症。

抑郁症是一种可以在世界范围内无形传播的疾病，它的传播不管东方和西方，普及穷人和富人，残酷地袭击所有的人，在特定的情况下也可能导致自杀。

同样，自杀也不分姓名、地位和区域。一个令人担忧的研究数据告诉我们：世界上有近两亿人正徘徊在自杀的边缘。最近的一项研究表明，至少有一成的人有过一次或多次自杀的念头。

这种现象并不仅仅局限在成人身上，甚至一些少年也经受着这样的压力，甚至危及还在孕育过程中的胎儿。

抑郁症能导致人自杀

“你们不要自杀。”

“你们不要自投于灭亡。”

报道，美国前总统里根曾经因为严重的精神压力而陷入抑郁的深渊，他曾做出的一些不理智行为，归因于他年过七旬都未曾摆脱的抑郁症，虽然他曾为此做过多次手术。

“你们无论在什么地方，死亡总要追及你们，即使你们在高大的堡垒里。”

许多名人特别是艺术家，极容易遭受压力的袭击。据说，著名诗人 Saletti Jaaheen's 的主要死因肯定是压力所致，拿破仑也死于抑郁症。“而他们的灵魂将在不信的情况下离去。”

据多家通讯社报道，不久前，有一个德国妇女杀死了自己的三个孩子，之后人们发现她的可怕举动归因于心理消沉。她太爱自己的孩子了，所以不想让孩子们遭受她曾经遭受的痛苦，于是决定“拯救”他们，从困苦的生活中给予他们“舒适”。在杀害自己的孩子后，她自杀身亡。

组织提供的数据充分说明这种事情的严重性。据报道，1973 年，世界上 3% 的人口处于精神强压之下。1978 年，这个比例已经上升至 5%。调查表明 1/4 的美国人患有精神压力疾病。

1981 年，在美国芝加哥举行的心理研究大会上，会议主席宣布，世界上有一亿人口患有抑郁症，大多数患者来自发达国家。另一数据表明，这样的患者将近 2 亿。“难道他们不知道吗？他们每年经受一两次考验。”

一位智者说：“请用酸柠檬制作甜美的饮料。”另一位智者说：“明智的人不是那些增加利润的人，而是那些将损失变成利润的人。”“这等人，享有来自他们养主的祝福和慈悯，这等人，是遵循正道的。”

有这样一句哲言：“不要用头撞墙。”意思是说，不要做无谓的反抗。

有一句阿拉伯诗文说得好：“如果无可奈何，请你回避，迎接力所能及。”

有人说，不要把面粉放到磨子上去磨。《古兰经》说：“安拉便以重重忧愁报答你们，以免你们为自己所丧失的战利品和所遭遇的惨败而惋惜。”意思是不应该再让那些已经结束的悲剧重演，因为它只能使人更加伤怀，浪费时间。英国有这样一句谚语：“不要再次锯木屑。”意思是不要徒劳无功。这是他们对那些整天处理鸡毛蒜皮的小事，沉浸在往昔痛苦之中的人说的话。《古兰经》说：“他们对自己的兄弟们说：假若他们服从我们，他们就不会被杀。你说：‘如果你们说得对，你们替自己预防死亡吧。’”

无事可做的时候，你应该充分利用时间，去参加一些有意义的活动。诸如助人为乐，走亲访友，探望病人，探访墓地，关心清真寺，参加社会义务工作，打扫办公室或家庭，锻炼身体，或者帮助那些年老多病、孤苦伶仃的人们。“人啊！你必定勉力工作，直到会见你的主，你将看到自己的劳绩。”

一首阿拉伯诗歌这样写道：善事，滋味甜蜜，外观美丽。

博览史书，你就会发现世间充满了辛酸艰辛、你争我夺，总是多灾多难。通过这些研究，你会看到这样一个现象：不幸者的忧愁牌上写着这样一句话：“以不幸者为慰藉！”

一首诗这样写道：

“解读历史真相，必获前人殷鉴。”

“关于使者们的消息，我把它告诉你，用来安定你的心。”

“在他们的故事里，对于有理智的人们，确有一种教训。”

“你要讲述这个人的故事，以便他们省悟。”

欧麦尔说：“我每天清晨除了欣然接受安拉的定然，别无所求。”他满足于安拉对他的定然和安排，无论结局是苦是甜。

有人说：“我不在乎骑着两个‘坐骑’的哪一个（面临哪种遭遇），如果是穷困，就忍耐；如果是富裕，我必感谢。”

艾卜·祖艾卜的八个儿子在一年内都死于瘟疫，你猜他会说什么？他保持正信，服从安拉的安排，说：“无论我遭到多少痛苦，我都虔诚为主，不会动摇，即使死亡来临，我也在所不惜。”“凡灾难的发生，无一不是依安拉的判决的。”

伊本·阿拔斯失明后，自我解忧地说：“虽然安拉让我看不见，但我的内心依然光明。我的心智健全得就像利剑。”他安慰自己：失去的这些算不了什么，真正的财富仍在自己掌握之中。

欧勒外·本·祖拜尔失去了一条腿，并被告知他的儿子当日已经死去时，他作出的反应是诵念：“主啊，万赞归主，如果你拿走了一些东西，你也曾给了一些东西；如果你要让我经受磨难，你也曾使我享受安乐。你曾赐我四肢，你又拿走一件；你曾赏我四子，现在你收回了一子。”“他将因他们的坚忍而以乐园和丝绸报酬他们。”“祝你们平安！这是你们因坚忍而得的报酬。”

在一次战役中，杜莱德的兄弟阿卜杜拉遭人杀害，杜莱德虽然拼死相救，但前定不可抗拒，然后赋诗自我安慰。

伊玛目沙菲尔曾安慰一些不幸者，他说：“让时间正常运转，如果前定如此，敬请欣然接受；惩罚一旦降临，虽然海阔天空，还是无处藏身。”

艾卜·阿塔希叶说：多少次我们惧怕死亡，但仍平安无事；多少次已经走投无路，但总是峰回路转。”

我们曾无数次担心死亡降临，但我们依然活着；我们曾多少次认为身陷绝境，但每次都有了新的转机。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。出路总是伴随着困境。“安拉会拯救你们脱离这些苦难，和一切忧患。”

我们也曾多次孤立无援，束手无策，感到大地虽广，却无容身之处，但最终还是迎来无限幸福、容易和胜利。《古兰经》说：“如果安拉使你遭受灾难，那么，除他外绝无能解除的。”

当我们真正认识到安拉掌控着宇宙万物时，除了安拉之外，还有什么事情值得我们去敬畏呢？当我们知道万物都在安拉掌控之下的时候，我们还会因为在安拉掌控之内而恐惧吗？一个真正敬畏安拉的人，还会畏惧其他的吗？安拉说：“你们不要畏惧他们，你们当畏惧我。”

“我的军队，必定是胜利的。”

“我必定援助我的众使者和众信士，在今世生活中，和在众见证起立之日。”

伊本·凯西尔在其经注中引用了这么一段记载安拉语言的圣训：“以我的尊严和伟大发誓，仆人只要抓紧我，此后天地几乎都要属于他，我必会为他在天地间开

设一条出路；以我的尊严和伟大发誓，只要仆人抓紧除我之外的，我就会让大地在他脚下沦陷。”

伊玛目伊本·泰米叶说：“只有通过‘无法无力，全凭安拉’这句祈祷辞，才能忍辱负重，经受恐惧，获得荣耀。”

所以，安拉的仆人啊，请坚持诵读这句祈祷辞，因为它是天堂的宝藏，快乐的源泉。

求恕可以打开心锁

伊本·泰米叶说：“当我对一个问题迷惑不解时，我向安拉求恕一千次，最终会豁然开朗。”“我说，你们应当向你们的主求饶，他确是至赦的。”寻找内心安宁的方法就是祈求安拉的宽恕。

有害的东西往往也有益处，安拉的所有定然都是美好的，甚至规定的有条件的犯罪。

有段圣训说：“安拉对仆人的一切判决都是对仆人更好的。”有人问伊本·泰米叶：“安拉判定的罪恶也是如此吗？”他回答：“是的，如果仆人能够忏悔、求恕和为自己的罪恶而伤心。”

“他们自欺的时候，假若他们来见你，而且向安拉求饶，使者也替他们求饶，那么，他们必发现安拉是至宥的，是至慈的。”“我使气运周流于世人之间。”“他们在见它（末日）的那日，好像在坟里只逗留过一朝或一夕。”

我非常敬佩那些先贤们，他们往往把面临的巨大苦难当作惠风雨露。穆罕默德（愿安拉福安之）则是众先贤的模范。当敌人逼近他与艾卜·伯克尔（愿安拉赐悯他）避难的山洞时，他对艾卜·伯克尔说：“不要忧愁，安拉和我们同在。”在被迫离家迁徙麦地那的途中，他告诉苏拉格一个喜讯：他将戴上波斯国王凯斯拉的手镯。在白德尔战役中，他穿着盔甲大步流星地冲向前，说道：“那个团体将败北，他们将转背。”

在吴侯德战役中，当许多穆斯林牺牲和受伤时，先知对他的同伴们说：“请站在一排，让我们一起颂扬安拉吧。”在战场上，先知总是昂首挺胸，气壮山河。

盖斯·本·阿斯木的涵养在阿拉伯世界闻名遐迩。有一次，他披着大衣正在给同伴们讲一个故事，一个人跑来说，你的儿子刚才被杀害了。盖斯继续演讲，非常冷静。演讲结束后，他说：“帮我清洗我孩子的遗体吧，给他穿上克凡（穆斯林亡人的衣服），并且请允许我为他举行殡礼！”《古兰经》说，他们是“忍受穷困、患难和战争”的。

艾克莱麦临终前，有人给他水喝，他说：“把它给其他人吧！还有很多人都饥渴着……”众人让来让去，谁也没有喝水，最后全被渴死了。

遭遇困境可以抵赎罪过

安拉的使者告诉我们：“当信士遭遇忧虑、疼痛、疲乏、疾病，甚至手上扎了刺……只要遭受任何一样痛苦，安拉都会因为这些痛苦而消除他们的错误。”只有那些信仰安拉、遇事坚忍、寻求报酬、悔过自新，并能认识到自己面对的是独一、博施的安拉的人，才能获得这种奖励。

“以免你们为自己所丧失的而悲伤，为他所赏赐你们的而狂喜。”

不要生气

“如果恶魔怂恿你，你当求庇于安拉。他确是全聪的，全知的。”

先知建议他的一个同伴，说：“莫生气！莫生气！莫生气！”曾经有人在他面前发怒，他命令那人：你应当祈求安拉，使自己摆脱被驱逐的恶魔之蛊惑。

安拉说：“我的主啊！我求你保佑我得免于他们的来临。”“敬畏者遭遇恶魔蛊惑的时候，能恍然大悟，立刻看见真理。”

生气是导致沮丧、失落、不幸的主要因素。穆圣（愿安拉福安之）的下列做法可以帮助你医治它们：

1. 像对待你的敌人一样与怒气做斗争。
2. 做小净。因为生气如同余火，可以用水来扑灭它。
3. 如果你站着，那么请坐下来；如果你坐着，就躺下来。
4. 当你生气时，保持冷静，不要和任何人说话。
5. 努力使自己想起那些能压制自己情绪并原谅他人的人们所得到的回报。

任何事物迟早都会消亡

死亡是每个人的必然结局，无论是压迫者还是被压迫者，强者还是弱者，富者还是贫者。死亡不是新鲜事，所有的民族最终都会消失。

伊本·白图泰曾说，在南方有一个葬有 1000 位国王的墓地，墓地入口处的墓志铭上写道：“请向泥土询问诸王的消息，昔日伟人今成朽骨。”

浸于灯红酒绿之中，对早晚不断出现的死亡熟视无睹，忘记了注定的归宿，淡忘了一切生命必将结束这个定律。“众人啊！你们应当敬畏你们的主，复活时的地震，确是一件大事。”“对众人的清算已经临近了，他们却在疏忽之中，不加思维。”

要毁灭一个民族，消灭不义的地区时，就会说：“你能发现那些世代中的任何人，或听见他们所发的微声吗？”此后，他们留给世人的，仅仅是一些传说。

磨难铺就坦途

人啊！有饥饿就有美餐，有干渴就有畅饮，有困倦就有睡眠，有疾病就有痊愈，游子终将回家，迷路者还是能找到正路，俘虏最后要被解放，黑暗最终都要消失。

“也许安拉会带来解放，或来自他的命令。”

请告诉夜晚，黎明的曙光必将出现在山头峡谷；告诉忧伤的人，人生的出路将会电闪雷鸣般到来，光彩夺目；告诉受难者，冥冥中总有关爱之手伸出。

当看到沙漠遥无边际时，你应该知道，沙漠的尽头必有绿荫葱葱的园林；当看到绳子越绷越紧时，你应该知道，它已经离断裂不再遥远。

烈火没有烧伤伊卜拉欣先知，因为安拉关照着他。安拉说：“烈火啊，你对伊卜拉欣成为凉爽的，平安的。”

大海没有淹没穆萨先知，因为他曾真诚地呼唤：“不，我的养主和我同在，他将会引导我。”

穆罕默德先知（愿安拉福安之）在避难洞时，对其伙伴艾卜·伯克尔说：“伟大

的安拉与我们同在。”此后，安拉降下了安宁和胜利。

只有那些被逆境打倒的人才满目艰难与忧伤，因为他们只见树木，不见森林，不愿解开思想束缚，极目远眺，看看森林之外的世界。

所以，任何情况下都不要悲观失望，因为任何现状都不会一成不变。最珍贵的功修是等待出路的到来。光阴流逝，日夜交替，幽玄未知，明哲的安拉每天都在处理事务，也许他会带来转机，因此，不要悲伤。

今天完全属于你

既然迎来清晨，就不要等待夜幕降临。因为你只生活在今天里，昨天无论好坏都已逝去，明天此刻尚未来临。你所拥有的，是晨曦微露、太阳升起的今天。所以，心中切记：生活就是今天，就好像你生于今天，又将死于今天。让生活摆脱过去阴影和烦恼的羁绊，脱离未来幽灵和担忧的约束，珍视生活中的这一天，为今天辛勤工作，努力拼搏。为了今天，你要虔恭礼拜，精心阅读，努力思考，认真记主，还要陶冶情操，安贫乐道，坦然处事，并且注意仪表，保重身体，有益他人。为了今天，你要珍惜时光，分秒必争，播撒正义，助人为乐，时时纪念安拉，为自己的过失忏悔，准备辞世的旅程；你当快乐地度过今天，随遇而安，满意现状，热爱妻儿家庭，安于职业学习。

“你当接受我赐给你的，并且成为一个感谢者。”不要恼怒，不要怀恨。

你当在心中牢记一句话，并将它写在办公室里：“今天完全属于你。”当你吃着今天香喷喷、热腾腾的面包时，难道还担心昨天发干的坏面包或者还没有出现的明天的面包会伤害你吗？当你喝着今天甘甜的饮料时，难道会为昨天的苦水和未出现的明日的沸水而悲伤痛苦？

如果你意志刚毅坚定，你应当让自己接受这么一个道理：“我只生活在今天里。”当你善用生活中的每一刻建设你的整体、发展你的天赋、完善你的工作时，你应当这样想：我只为今天而美化我的言语，所以，我不骂人，不背毁，不说污言秽语；我只为今天打扫我的房间和办公室，让周围整洁美观，不致杂乱无章，茫无头绪；我只为今天而生活，所以，我要讲究个人卫生，打扮我的仪表，风度翩翩，无论走路还是说话，无论做任何事情，都要恰当得体。

我只为今天而活着，所以，我要努力服从我的养主，完善我的拜功，携带副功作为川资，常读古兰，博览群书，掌握有益知识。

我只为今天而活着，所以，我要在心中栽种美德，将邪恶之树连根拔起，远离骄傲自大，自以为是，沽名钓誉，嫉妒怀恨和邪恶猜测。

我只为今天而活着，所以，我要善待他人，助人为乐，探望病人，送别亡者。我要迷途指津，见义勇为，扶危济困，拜访学者，尊老爱幼。

只为今天而活着，所以，我要说：啊！过去的，你已一去不回，正如那夕阳西下。

所以，我不为你哭泣，也不会占用片刻时间，只将你留在心间。

啊，未来！你还在未知世界，所以我不能设想你的样子，我绝不把自己出卖给幻想，也不能揠苗助长，因为明天并未到来，明天还不存在，明天不是可以记忆的东西。

人啊！请你完全掌握今天。对于那些追求精彩生活的人而言，幸福的辞典中最优美的话语就是：“今天完全属于你。”

用工作驱除无聊

者容易散布流言蜚语，因为他们的大脑缺乏有益的思考。安拉说：“他们愿与妇女们在一起。”

无所事事的时候，人的内心就会处于最危险的状态，这时的他就像山路上无人驾驶的汽车，跌跌撞撞，投向无底的深渊。

当你百无聊赖时，你就做好迎接忧烦的准备吧。因为空闲会为你打开生活抽屉中一切过去和未来的文件，使你沮丧失落。所以，真诚地忠告你：做一些有意义的事情，而不要被无聊的空闲这无形的杀手将自己活活埋葬。

空闲就像某些地区施行的酷刑：将囚犯放到自来水下，让水从他的头顶一滴一滴不断流下，最终使囚犯精神错乱。

庸庸无为是疏虞的温床，无所事事是职业的盗贼，理智则是这场空幻战中的牺牲品。

所以，你应该起身礼拜、诵读古兰、赞美安拉，或阅读、写作、整理办公室、打扫房屋，也可以帮助他人，以此消磨时间。

如果你用工作之刀手刃空闲，你将赢得幸福的一大半。请看看那些农民、面包师和建筑工，他们是怎么唱着欢快的歌儿，像小鸟一样幸福活泼；而你，却因为被蚊子叮咬而伤心拭泪，辗转反侧。

用平静来应对困境

戴尔·卡耐基说：“居住在南美的黑人和中国人一样，他们很少因为焦虑而受到影响，引起心脏类疾病，这应当归功于他们平静而无忧无虑的生活方式。”

他还说，在美国，因为焦虑等不良情绪而产生自杀念头的人数已经远远超过五大致命疾病致死人数的总和，这个惊人的数字不容忽视。

回避的益处

此处所说的回避，指回避邪恶，甚至回避一些并不属于罪恶的事物。它能开阔人的胸襟，消除忧愁。伊本·泰米叶说：“如果要完善功修、记主、诵读古兰、自我检讨、祈祷和求恕等，仆人就必须避开别人。”伊本·焦齐在其名著《赛义德·哈提尔》中写了三章关于这个主题的内容。他说：“任何事物都不能像回避那样可以使人得到舒畅和尊贵，帮助人远离邪恶，保护人的尊严，抢救人的时间，使人远离怨恨，促进人参悟后世，使人时刻准备与安拉的会面，珍惜行善的机会，促使人思考有意义的事情，挖掘智慧的宝藏，研究经典的奥义……”

只有安拉知道回避的好处。当我们在回避的时候，我们的思想可以无限扩展，观念变得成熟，内心变得从容。所以，要给自己找一个理想的礼拜环境，在那个时候，保持心灵的从容，让自己远离磨难，远离不值得赞赏的垂头丧气者。不要让自己的眼睛看到充满嫉妒的人们，将自己从骄傲中拯救出来，从愚昧无知中惊醒。回避还可以遮蔽缺陷：语言和行为方面的缺陷，甚至思想方面的不足。

回避是善事的帐幕，美德之珠的贝壳，品质之花的花托，作家的法宝，生命的补给，避世的中心，行善的旅行，参悟的漫游。

当心灵宁静的时候，每个人的思想和观念都会得到净化。在那样一种状态下，我们的思想很容易理解深刻意义，形成正确观念；当我们从其他人群中隔离出来时，我们的灵魂就会获得欣慰，去寻找振奋人心的思想。这时候，我们不必做任何事情去展示和炫耀自我，安拉在关注我们，在聆听我们的声音。

无论是天才还是智者，都是用自己的隐退之水浇灌成功的种子，直到那棵种子长成植物，成为一棵参天大树，在安拉意欲的时刻果实累累。

大法官阿里·伊本·阿卜杜拉·阿齐兹·朱尔加尼说：“直到成为家庭和书籍的同伴，我才尝到了生活的甜美，没有什么能比知识更崇高，我只将它作为伙伴。堕落只产生于与人混合的时候，因此，离开它，才能出色并且威严地活着。”

他还说：“我在独居时找到了我的伙伴，并且我在家里保持热情。所以幸福对于我来说是永恒的，我的快乐在不断增加，我满足于人际关系，我不介意，军队出发或是主席来访，与我无关！”

一首诗中说：

为了利益和人交往，
只能增加闲言碎语，
尽量避免与人混杂，
除非为了求知和改善环境。

正确理解幸福

微笑

微笑是消除忧愁的良药，心神愉悦的魔法。艾卜·德尔达伊（愿主喜悦之）说：“我经常微笑，所以我心情舒畅；最慷慨的人，是常带笑容牙齿微露的人；这是那些谙熟心病治愈良方的智者们所拥有的微笑。”

微笑是舒畅开怀、轻松愉悦的极致，但不宜过多。先知说：“不要笑得太多，因为多笑能使内心死亡。”先知说：“对着兄弟的脸微笑，是一种施舍。”《古兰经》说：“素莱曼为她的话而诧异地微笑了。”微笑要适中，不能嘲笑和讥笑。《古兰经》批评逆徒说：“当他把我的许多迹象昭示他们的时候，他们立刻嘲笑那些迹象。”微笑也是天堂居民的恩典，《古兰经》说：“今日，信士们嘲笑不信道的人们。”

阿拉伯人赞美常带微笑之人，认为这种人心胸豁达，宽容大度，豪侠仗义。

事实上，伊斯兰就立根于中正主义，即在信仰功修和道德品行中都要持中，不能过激；不提倡欣喜若狂，也不讲求额蹙心痛，而要严肃稳重，平心静气。

愁眉苦脸是怨天尤人、焦虑暴躁和素质低下的表现。《古兰经》说：“然后皱眉蹙额。”圣人说：“不要因善小而不为，哪怕微笑着与兄弟相会。”

艾哈麦德·艾敏在《非多哈退尔》中说：“对生活微笑的人，不仅给自己带来幸福，而且能创造财富，承担责任，更适宜面对和解决艰难困苦，开创各种利人利己的大事业。”

假若让我在财富地位与愉悦心情之间做出选择，我必定选择后者。如果总是闷闷

不乐，财富和地位又有何用？如果一个人整天悲伤沮丧，就像刚刚参加过朋友的葬礼一样，生活中的一切对他有什么意义？如果妻子漂亮美丽，但她把家变成了火狱，她的美丽有何意义？相貌平平的妻子，如果能把家变成天堂，就比那美丽者强过千百倍。

如果不是发自内心，表象的微笑没有任何意义。花朵、丛林、江河、星空、小鸟都在微笑；人类如果不是受贪婪、邪恶和自私所累，成为和谐世界中的不和谐之物，他们生来就是微笑的。因此，心情沮丧、闷闷不乐的人，看不到世界的真善美。因为每个人都是通过自己的行为、思想和动机来看世界的。如果行为高贵，思想纯洁，动机良好，那么他看世界的眼睛是明净的，能看到世界原本的美丽；如果眼脸上有灰尘，那么，他看到的一切都是灰暗的，浑浊的。

有些人可以把一切转化成不幸，而另一些人则可以把一切变成幸福。

有些女人，在家里只看别人的错误，所以将生活搞得一塌糊涂，今天碟子打碎了，明天饭菜盐多了，后天屋里有纸屑……因为这些琐事大呼小叫，指桑骂槐，将矛头指向家里的每个人，就像一团火焰；有些男人，将自己弄得垂头丧气，搅得别人不得安宁，听到一句话，错误理解一句话，买卖没有获利……一件微不足道的小事，都会令他火冒三丈，怒不可遏。在他看来，整个世界都是黑色的，而他又将别人的生活搞得天昏地暗。这些人都有夸大事态的能耐，他们能把芝麻变成西瓜，能把种子说成大树。他们没有营造幸福的能力，无论得到多少都不感到高兴和欣慰，只是一味地在自己创造的不幸与痛苦中生活。

生活是一门艺术，值得人们学习。对人类而言，最好的现象是在生活中努力栽培鲜花和幸福，而不是一心积累财富。如果一生只知竭尽全力积累财富，不知追求生活中的真善美，生活还有什么意义？

大部分人不懂得睁开眼睛观看美好的生活，只知关注金钱，对美丽的花园、鲜艳的花朵、潺潺的流水、唱歌的小鸟视而不见。金钱固然是幸福生活的媒介，但人不能颠倒主次，为了金钱而丧失幸福。安拉给我们创造眼睛，是让我们观看美好事物的，而我们却习惯于专注金钱！

没有什么比绝望更能使人焦头烂额，垂头丧气的了。如果你想微笑着生活，就应该抗拒绝望，因为机遇和成功的大门始终为你敞开着，所以，你应该对未来满怀希望。

如果你认为自己生来是个无能之辈，你只能考虑一些小事；如果你认为“天生我才必有用”，那你就应该有远大的志向，克服种种苦难，通往更广阔的天地。有这样一个例子能说明这个道理：参加一百米赛跑的人，跑完后往往感到疲惫不堪；而那些参加四百米赛跑的人，跑完一二百米后，丝毫不觉疲乏。人的意志取决于理想的大小，所以，你应当树立远大理想，克服种种困难。只要你每天向前迈出新的一步，你就不应该感到绝望。对生活感到绝望，没有理想，将一切都看成邪恶的，打探别人的隐私，抱怨生活中的阴暗面，都能使人一筹莫展，愁眉苦脸，将自己送到人间地狱。

对人最有益的莫过于这样一位导师：他不但培养学生的能力，拓宽学生的视野和胸怀，还让他们明白最美好的理想，就是为他人谋幸福，同时，使自己像太阳一样，发出光明和友爱，使自己的内心充满慈爱、善良、人性，给身边每一个人带去幸福。

微笑的心灵是指笑对人生，以克服困难为乐趣；沮丧的心灵，则善于扩大事态，妄自菲薄，为自己的无所作为寻找各种借口，这些人妄想取得成功，但不愿付出努力，看到每条路上都有拦路虎，只等待天上掉下金子，地上露出宝藏。

生活当中的苦难是相对的，在胸无大志的人看来，一切都是非常困难的，其实，世上无难事，只怕有心人。一个有远大抱负的人，困难越大，他越坚强；一个胸无大志的人，困难越大，他越怯弱。困难就像恶狗，如果它看到你害怕它，见它就跑，它就追过来，扑向你；如果它看到你走你的路，对它不予理睬，甚至盯着它，它就让开道路，夹着尾巴灰溜溜地逃走了。

最能消磨意志的就是妄自菲薄，有了这种心态，人们就无法做大事情，也不能创造更大的财富。这种心态还能使人低估自己的能力，对自己失去信心。每做一件事情，总怀疑自己是否能够胜任，这样，他会得过且过，失败也就在所难免了。自信是一种巨大的美德，是成功的保障。但自信和自以为是是天壤之别。自以为是是一种恶德。这二者之间的区别是：自以为是依靠幻想和骄傲；而自信的基础则是承担责任，发展才能，完善适应力。

我们多么需要微笑，多么需要友善的面孔、开阔博大的胸怀、随和谦逊的品性、温柔宽容的心态啊！先知说：“安拉启示我：你们要谦虚，直到任何人不欺压任何人，任何人不藐视任何人。”

坚忍是通往成功和幸福坦途的保障

“你应当容忍，你的容忍只赖安拉的佑助。”

“我只有很好地忍耐，对你们所叙述的事，我只能求助于安拉！”

“你安然地忍受吧！”

“祝你们平安！这是你们因坚忍而得的报酬，后世的善果真优美！”

“你应当忍受患难。”

“信道的人们啊！你们当坚忍，当奋斗，当戒备，当敬畏安拉，以便你们成功。”

欧麦尔（愿安拉喜悦他）说：“我们赢得美好的生活，是因为我们坚韧不拔。”

对遵守圣行的人们来说，面对灾难时，他们要依靠三种力量：忍耐，祈祷和充满信心的期待。

一位诗人说：“我们因为他们而流了血，同样他们也为我们流了血。但是，在面对死亡的时候，我们更有耐心。”

穆圣（愿安拉福安之）在一段圣训中说：“当别人用言语冒犯时，没有人比安拉更加宽容忍让。那些人妄称安拉有妻子和孩子，而安拉却在给他们供给健康和生计。”

穆圣（愿安拉福安之）还说：“愿安拉怜悯穆萨，他比我经受了更多考验，但他仍然充满耐心。”

穆圣（愿安拉福安之）又说：“坚忍的人，安拉会给他以力量，让他更加坚韧不拔。”

远大的目标只有通过坚定的意志才能实现，而不是仅凭单纯的憧憬和幻想。

新生活总会到来

安拉将前人和后人聚合在一起的那天终将到来，得知这一点，会使你确信安拉的公正。今世中被剥夺的钱财，将在那里找到；今世中遭受不公，将在那里看到公正；今世中遭受压迫，将在那里得到解放。

德国哲学家康德说：“生命这场戏还未完结，一定还接着第二幕，因为我们看到

了不义者和受害者，却没有看到公正被执行。我们看到征服者和被征服者，却没有看到仇恨得以偿还。因此一定有另一个世界，在那里公正得以施行。”

谢赫·团塔威对此做出评价，说：“这个陈述暗示，这个外国人承认伊斯兰信仰，相信末日的审判。”

一位阿拉伯诗人说：

如果宰相和他的代表们飞扬跋扈，

大地上的审判者是非颠倒，

天上的法官将把来自他那里的不幸接踵降临在大地的法官。

“今日，毫无亏枉，安拉确是清算迅速的。”

坦然接受安拉为你的分配

你应该对自己的身体、财产、子女、住所和能力感到满意。《古兰经》说：“你要接受我所赐你的恩惠，并当感谢我。”

大部分先贤和第一代穆斯林精英都是贫困的，他们没有多少财富和住所。虽然如此，在生活中，他们舍己为人，助人为乐，将安拉赐给自己的财富用到正确道路上，所以，他们的生命是吉庆的；相反，有些人虽然财富丰厚，儿女成群，却因为他们不走正道，天性扭曲，所以招致不幸和霉运。这充分说明物质的丰厚并不代表一切。有些人虽然获得了高学历，但理解有限，贡献不大，影响甚微；而另一些人学问有限，但他们能够充分发挥，使之像河流那样源源不断做出贡献。

如果你想追求幸福，你应当对安拉为你创造的形象感到满意，对你的理解能力、家庭处境和收入感到满意。有些受过良好教育、淡泊今世之人则更加突出，他们会对你说：“即使你的情况比现在差，你也应该坦然接受。”

请看看下面这些伟人，虽然他们俗世的财富微不足道，但个个都是名垂史册：

阿塔·本·磊巴哈，当时最负盛名的学者，他是一个黑奴，他鼻子扁平，半身不遂，满头鬃发。

艾哈奈夫·本·盖斯，阿拉伯世界的君子，他身体瘦弱，背驼，两腿弯曲。

艾尔麦什，是著名圣训学家，奴隶出身，视力衰弱，一贫如洗，衣衫褴褛，家徒四壁。

尊敬的先知们也是如此，他们都放过羊，达吾德是铁匠，宰克忍雅是木匠，伊德里斯是裁缝，但他们却是人类的精英。

所以，你的价值在于你的能力、善功和贡献。不要因为缺乏美貌、财富和家人而感到绝望，请坦然接受安拉的分配：“我将他们在今世生活中的生计分配给他们。”

安居陋室

圣训所许可的避世隐居，是指远离邪恶，同时远离游手好闲、无所事事的作恶滋事者。这样，人才能安下心来，全神贯注地思考有益的问题，眼睛才能畅游知识的花园。

勤于做益事和善功，远离一切干扰，是心理医生们开出的最佳药方，所以我特将它送给你。远离邪恶、无聊和愚昧，能激发人的思维，激起内心的敬畏，使人时刻参悟并忏悔。美好的聚会只应该是为了礼拜、求知和正义事业；至于无所事事的场所，则应该避免接近它，尽量逃离它，并因为自己的过错而懊悔。

安居陋室，慎于言语。与不义者的聚会，是对自己残酷的战争，是对安宁的内心世界的无情摧残，因为这时和你同坐的，是传播流言蜚语的能手，散布灾害磨难的导师。身处其间，如同让你真正尝试死亡，每天死亡若干次。“假若他们同你一起出征，那么，他们只会是你们中间的捣乱者。”

所以，我对你唯一的希望是：安居家中，专注事业，除非为了善言懿行。不背毁他人，不歹猜他人，你就会耳根清净，内心安宁，时间不被浪费，生命没有白白流逝。谁尝试以上忠告，谁必定认识它的价值；谁信马由缰，胡思乱想，与低俗之人为伍，那就看他的运气吧。

不要因为贫穷而悲伤

享受得越多，心灵的污垢也越多；享受得越少，就越有安全感。淡泊今世是安拉给他喜悦的仆人提供的及时享受。安拉说：“我必定继承大地和大地上所有的一切。”

一位诗人说：

水、面包、绿荫，
它们是最美的赏赐，
如果我说我拥有的太少
那是对主的忘恩负义。

这个世界上最重要的是什么呢？那是清凉的水、美味的面包、宜人的绿荫！

善于理财者不会贫穷

一位诗人写道：“若保尊严，节省金钱；卑躬屈膝，威信扫地。”

穷奢极欲、毫无节制地花费，是错误的。

伊斯兰提倡勤俭节约，合法积累财富，合理支配财富，以便保护人们的尊严。穆圣（愿安拉福安之）说：“清廉的财富在清廉者的手中是多么美好啊！”

负债累累或一贫如洗总会使人忧愁不断。先知曾说：“你们等待的，不过是过分的富裕或被遗忘的贫穷。”因此，先知（愿安拉福安之）说：“我的养主啊，求你庇护我，使我免于不信和贫穷。”又说：“贫穷几乎变成不信（真理）。”

以上圣训和下面的圣训并不矛盾，伊本·马哲辑录：先知说：“不贪图今世，安拉就会喜欢你；不贪图人们手中的财产，人们就会喜欢你。”意思是，人要有自知之明，不能贪图别人的施舍，这样才能成为一个尊严不受侵犯的人；当你没有祈求别人帮助的时候，你的人格也得到了升华。

先知说：“谁无求于人，安拉就使谁富裕。”又说：“你最好留下富裕的后人，而不要留下穷得向人伸手的后人。”

一首阿拉伯诗中写道：“最美好的语言是‘拿去吧’，最丑恶的语言是‘不’、‘或许’。”

先知（愿安拉福安之）说：“高手强于低手。”意思是：施舍的手强于索要的手。安拉说：“不明他们真相的人，以为他们是富足的，因为他们总是安分守己。”意思是不要通过奉承巴结来索取他人财物，因为人的衣食都由安拉安排。伊斯兰的信仰要求人们昂首挺胸，自尊自爱。安拉说：“他们想在不信者面前求得尊严吗？其实，一切尊严全归安拉。”

伊本·沃勒德说：“我宁肯砍去双臂，也不愿亲吻权贵。”

苏富扬·邵里的沙土枕头

在朝觐季节，苏富扬·邵里枕着沙土枕头就地休息，有人对他说：“你是世界上最伟大的圣训研究者，怎么睡在这样的地方？”他回答道：“确实，我的这个枕头比哈里发曼苏尔的枕头好得多。”安拉说：“我们只遇到安拉所注定的。”

贪婪无益

穆圣（愿安拉福安之）说：“任何人的大限都不会在享受完预定的给养之前降临。”“在安拉那里，万物是各有定量的。”生命不终，给养不尽，既然如此，贪婪与焦虑有何意义呢？“安拉的命令是不可变更的定律。”

品尝自由的甜蜜

拉希德在《麦萨尔》中写道：“无论是谁，只要他拥有三百六十个面包，一罐奶油，一千六百枚枣，那么将没有人可以奴役他。”

一位先贤曾说：“除了给安拉做奴仆，一个有干面包和水的人是不可能被奴役的。”

安拉说：“他没有受过任何人的应报的恩德。”

有人说：“贪婪奴役了我，否则，我永远自由人。”

那些想通过敛财、名誉和地位谋取幸福的人，到最后会发现自己才是真正的损失者，除了烦恼，他们一生徒劳无获。

安拉说：“你们确已孤孤单单地来见我，犹如我初次创造你们的时候一样。你们把我所赏赐你们的，抛弃在背后。”

“不然，你们却选择今世的生活；其实，后世是更好的，是更久长的。”

欢乐的艺术

拥有欢乐和平静的心情是最大的幸福之一。因为有了欢乐，才可以脚踏实地，生产创造。有人说：“欢乐是一门值得学习的艺术。”懂得获取欢乐的人，掌握了获取幸福生活的良方。而生活在欢乐之中的最佳方法是忍辱负重，不为艰难险阻所动，不因琐碎小事焦虑，内心越坚毅纯洁，世界越光明灿烂。在那些坚韧不拔，勇于承担艰难困苦的人看来，一切干扰和困难都显得微不足道。

欢乐的对立面是鼠目寸光，自私自利，对周围世界漠不关心。安拉叙述他的敌人时说：“另一部分人则为自身而焦虑……”这些目光短浅的人，只看到了自己的世界，不为别人考虑。所以，你我不应该总是只为自己而活着，应该放远视野，将自己的忧愁和创伤放置一边，努力去做两件事：一，善待自己；二，兼善天下。欢乐的艺术中有这么一条原则：要经常思考，并善于思考，而不能浑浑噩噩，得过且过。如果你不去正确思考，你就可能自我陶醉，刚愎自用，同时会陷入陈年的痛苦之中，一生的悲剧就会不断在你眼前上演。不去正确思考问题，不仅可能纠缠于过去而痛心疾首，而且可能对未来患得患失，最终动摇你的信心，磨灭你

的意志。所以，应该勇敢地面对现实，考虑一些有意义的工作。安拉说：“你应当托靠永生不灭的主。”

要获得欢乐，就要认清生活真正的价值，让它处于一个正确客观的位置。人生就像一场戏，看重它，我们得到的往往只能是悲伤。既然生活的本质就是这样，怎能对它过于重视，因它而哀婉心伤？既然生活的本质就是这样，怎能对它过于重视，因它忧心如焚？今世中清澈的事物，不免浑浊；光彩的事物，不乏昏暗；今世给人的承诺都是沙漠中的幻影；领袖遭人嫉妒，富人遭人威胁，爱人毁于失信。圣训中说：“知识只能学而得之，涵养只能忍而得之。”

文学艺术中有这样一个信条：欢乐只能通过追求和微笑获得，必须为此创造有利条件，同时杜绝不利因素。

今世的生活不值得我们愁眉苦脸，痛心疾首。

毋庸置疑的事实是，你不能在生活中彻底清除忧愁的痕迹，因为生活的本质就是如此，《古兰经》说：“我确已把人创造在苦难里。”“我用混合的精液创造了人类，我要考验他。”“以便他考验你们，看谁的工作更好。”所以，你只能尽量减少忧愁和痛苦。完全没有忧愁和痛苦，那是只有在天堂才有的恩典。因此，享受天堂的人们说：“一切赞颂，全归安拉！他祛除我们的忧愁。”他们到了天堂后，忧愁才离开他们。正如只有到了天堂，人们才能摆脱怨恨那样，《古兰经》说：“我清除他们胸中的怨恨。”谁要是认识了今世的这个本质特征，谁就会明白，今世中不可能完全杜绝或离开忧愁。

信誓旦旦不践约，斩钉截铁不守信。如果今世的情况如前所述，智者就不应该自寻烦恼，而应该想尽办法，排除烦恼。《古兰经》说：“你们应当为他们而准备你们所能准备的武力和战马，你们借此威胁安拉的敌人和你们的敌人。”“那些明哲没有为主道上所遭遇的艰难而灰心，懈怠，屈服。”

幸福的生活

信仰和善行，是赢得幸福生活的奥秘，所以，应该追求。

多读书，追求真知卓识，因为知识会消除你的忧愁。

经常向安拉忏悔，远离罪恶，因为罪恶能搅乱幸福的生活。

要多读《古兰经》，参悟奥义，记念安拉，连绵不绝。

当善待他人，以便胸襟开阔。

要勇敢，不要怯懦，勇敢是开阔心胸的钥匙。

要纯洁心灵，远离怀恨嫉妒、自欺欺人和各种心病。

不该看的不要看，不该说的不要说，不该听的不要听，不该去的场所不要去，不该吃的不要吃，不该睡时不要睡。

专注于可能结下果实的工作，你就会忘记忧愁。

生活在一个完全独立的今天里，忘记昨天和明天。

多看看那些形象、生活、健康等不如你的人。

遇事做最坏打算，然后就事论事。

不要任由思绪在漫无边际的恐惧中浮游。

少生气，多忍耐，宽宏大度，因为人生短暂。

不要担心幸福消失、灾难降临，而要托靠安拉。

实事求是，不要夸大事实。

洁身自好，不要幸灾乐祸。

生活简朴，不要穷奢极欲，那样，既浪费时间，又伤害身体。
比较一下享受的幸福和遭受的不幸，你会发现得到的总比失去的多。
恶言者只是自寻其害，不必为之斤斤计较。
正确思考问题，多考虑享有的幸福、成功和优点。
不要等待别人的感谢，因为你对任何人没有权力，信士行善只是为了博得安拉的喜悦。
为自己制定一个有益的计划，三思而后行，以便忘记忧愁。
处理好手边的事情，今天的事情不要拖到明天。
做适合自己的有益工作，不要难堪收场。
考虑安拉赐给你的恩典，宣扬它，感谢安拉。
满足于安拉所赐的健康、财产、家人和工作。
善待远亲近邻，不要计较别人短处。
疏忽别人的错误，不要检查别人的失误和隐私。
常步行，多锻炼，爱护身体，因为，有了健康的体魄才有健康的理智。
常常祈求安拉宽恕原谅，多做善事，祈祷平安。

幸福守则

1. 要知道，如果你没有活在独立的今天的范围内，你的思想将是零散的，私事将是混乱的，焦虑将与日俱增。下面的圣训所讲的正是这个意思：“身处清晨时，不要期待看到夜晚；身处夜晚时，不要期待看到清晨。”
2. 忘记过去的一切，为已经发生的事情而忧愁是愚蠢的。
3. 不要为明天忧虑，未来是不可预见的，不要让它提前来烦扰你。
4. 不要被批评所左右，相反，要坚定自己的信念，要知道，你的价值和别人的批评是成正比的。
5. 相信安拉并且行善，因为这是我们快乐生活的源泉。
6. 记念安拉，你能感觉到内心的平静、祥和与宽慰。
7. 坚信所有已经发生的事情都是遵从安拉的旨意。
8. 不要指望别人感激你。
9. 锻炼自己，为最坏的结果做准备。
10. 或许有些已经发生的事是符合你的利益的（尽管你不明白为什么）。
11. 穆斯林遇到的所有定然，都是对他们最好的。
12. 参悟安拉的恩典，并心存感激。
13. 你比很多人都幸福。
14. 痛苦的消退要有一个循序渐进的过程（任何出路都要经历一个过程）。
15. 有了考验，人们才会更加踊跃祈祷。
16. 灾难能坚强你的心，重树你对生活的积极态度。
17. 困难总是生活的调剂品。
18. 不要让琐碎小事毁灭了自己。
19. 安拉确是至恕的。
20. 不要动怒，不要动怒……
21. 生活是面包、水和绿荫，不要担忧缺乏其他物质。
22. “在天上，有你们的给养，也有应许你们的赏罚。”
23. 人所担心的大部分事情并不会发生。

24. 遭受灾难的人们是我们的榜样。
25. 当安拉喜爱一些人的时候，他会考验他们。
26. 经常诵念穆圣（愿安拉福安之）教给我们的有关忧患的祈祷词。
27. 努力做一些会让你有所收获的事情，不要懒散。
28. 不造谣。假如你不可避免地听到一些谣言，那么请不要相信它。
29. 你的怨恨和试图复仇的情绪，将危害你的健康，给你造成的危害要远远大于给敌人造成的伤害。
30. 你所遭受的艰难和不幸会弥补你的过错。

幸福的调味剂

《提尔密济圣训集》中说，穆圣（愿安拉福安之）曾说：“无论是谁，如果能够安全过夜，身体健康，并且有足够一天的食物，他就等于拥有了整个世界。”意思是说：如果一个人有足够的食物和一个可以安睡的地方，他便得到了这个世界上最美好的东西。但是尽管如此，许多人享受这种待遇，却从来不知感激。

万能的安拉对他的使者说：“我已经完成了对你的恩典。”看过这一节经文后，你应当问自己这样一个问题：对于穆罕默德（愿安拉福安之）来说，什么样的好事才算完美？是物质上的富裕？还是拥有广袤的土地、舒适的房屋或者是金银珠宝？然而所有的这些东西都不是安拉所指的好事，因为穆罕默德并不富裕。

穆罕默德（愿安拉福安之）住在一间泥土搭建起来的房子里，屋顶是由棕榈树枝搭盖成的。极度的饥饿迫使他经常在自己的腹部绑上两块石头，以减轻饥饿带来的难受。他的床垫是由棕榈树枝编织成的，睡上去会在他的身上留下痕迹。他不得不为了三十斗小麦而将自己的盔甲典当给一个犹太人；有时他连续三天连一点裹腹的劣质食物都找不到。关于穆圣安拉说：“后世于你，确比今世更好；你的主将来必赏赐你，以至你喜悦。”“我确已赐你多福。”

友善对待他人

与人为善

与人为善是通往幸福的坦途。穆圣（愿安拉福安之）说：“审判日，安拉审查众仆时，对他的仆人说：‘阿丹的子孙啊，我饥饿的时候你未曾供给我吃。’仆人回答：‘我何以供给众世界的主食物啊！’安拉说：‘你不知道我的仆人经受了饥饿，而你未施给他们任何食物！如果你施给他食物，就会得到我的回赐。啊，阿丹的子孙，我渴的时候你不曾给我水喝。’仆人回答：‘我何以供给众世界的主水喝呢？’安拉说：‘你不知道我的仆人口渴，而你也未曾施予他水喝。假如你施以他们水喝，就会得到我的回赐。阿丹的后人啊，我生病的时候，你未曾探望过我。’仆人回答：‘我何以探望众世界的主呢？’安拉说：‘你不知道我的仆人在遭受病痛的折磨，而你未曾探望过他们。假如你探望他们并送上你的祝福，你会发现，我与他们同在。’”

一个引人深思的问题是这段圣训的最后部分，安拉的回答是：“你会发现我

与他们同在。”这和之前的两部分不同：“你会得到我的回赐。”

特别强调，至仁至慈的安拉与那些经受煎熬的人同在。在另一段圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“每个柔软的心肠都将得到回赐。”意思是善待任何生物，都能得到安拉的回赐。

安拉使一个古代以色列淫妇进入了天堂，因为她曾给一只饥渴的狗水喝。不难想象，如果我们给那些饥饿的同胞以食物，给那些干渴的同胞以水喝，为他们减轻痛苦的折磨，我们会得到安拉多大的回赐啊！

穆圣（愿安拉福安之）在另一段圣训中说：“那些有多余的盘缠的人，应该把多出来的部分让给没有盘缠的人；那些有多余坐骑的人，应该把多出来的坐骑让给徒步而行的人。”

在吩咐仆人外出寻找客人的时候，哈蒂姆说了一些十分动人的话：“把煤燃起来吧，夜晚实在太冷。如果客人来访，你就属于自由之人。”然后他又告诉自己的妻子：“准备食物的时候，去找那些饥饿的人，让他们与我们同桌而坐，因为我不独享食物。”

伊本·穆巴拉克的邻居是一位犹太人，他经常先给这位犹太人食物，然后才去喂自己的孩子们；先给犹太人衣服，然后才会想到自己的孩子。有些人对犹太人说：“把你的房子卖给我们吧！”犹太人回答：“我的房子要卖两千第纳尔（一些穆斯林国家的货币。译者注），一千是房子的价值，另外一千是为了能够拥有伊本·穆巴拉克这样的邻居。”伊本·穆巴拉克听到后，高兴地祈祷：“安拉啊，引他走上顺主的道路吧！”安拉允诺了他，犹太人接受了伊斯兰教。

有一次，伊本·穆巴拉克去麦加朝觐，途中路过一个也是去朝觐的驼队，当他看到驼队中的一位妇女从污水沟中捡起一只死去的乌鸦时，便派一个仆人上前询问缘由。那妇女回答：“我们除了能在路上偶尔碰到一些别人给的食物外，已经三天没有吃任何食物了。”伊本·穆巴拉克听后双眼泪如泉涌。他吩咐将他所有的食物和盘缠分给驼队。由于所有的东西都施予了别人，他只好放弃当年的朝觐。后来，在一次梦中，有人对他说：“你的朝觐已被安拉接受。你所有的罪恶，也都将被安拉饶恕。”

安拉说：“他们虽有急需，也愿把自己的所有让给那些教胞。”

一位诗人曾说：

即使远离我的朋友

我也希望能够帮助他渡过难关

我将毫不犹豫地应答他的呼求，给他最大的帮助

但是，假如他得到一件精美的外套

我不会企望穿那衣服的人是我

那些得体的礼节和慷慨大方的灵魂是多么让人钦佩啊！没有人会因为做了好事或者慷慨行善而后悔，真正让人悔恨的是，你做了一件坏事或犯了一个错误，哪怕是十分微小的坏事。

不要指望任何人的感谢

安拉创造人类，以便他们纪念安拉；恩赐他们，以便他们感谢安拉。但是许多人崇拜他物，感谢他人。因为忘恩负义和冷漠无情是大多数人的本质。所以，当你遇到这样一些忘恩负义甚至恩将仇报的人时，不要因此而倍感沮丧。“他们非难，只因安拉及其使者以其恩惠使他们富足。”

翻开现实世界的手册，你就会发现，这样的现象其实屡见不鲜：父母含辛茹苦，养育子女，而子女长大成人，羽翼丰满后，对老人不孝不敬，甚至极尽侮辱折磨。所以，你当平静地对待那些倒行逆施、人性扭曲的人；你应该想到，你的善行会在无比富有的安拉那里换来善报，这样，你就能安然舒心。

这并不是要求你自私自利，不做善事，而是让你养成这样一个习惯：漠视忘恩负义，不要等待他人的感谢，更不要因为对某些人忘恩负义的行为感到绝望，从而不做善事。

你行善的目的应该就是为了博得安拉的喜悦，因为任何情况下你都是收获者，忘恩负义和横加指责不会伤害你；你应当赞美安拉，因为你是行善者。高手永远强于低手。“我们只为爱戴安拉而赈济你们，我们不希望你们的报酬和感谢。”

许多人纵然非常明智，但对一些素质低下的忘恩负义者的本质认识不清。他们好像没有听到伟大的启示是这样叙述不仁不义者的蛮横和顽固的：“等我解除他们的灾害后，他们就继续作恶，仿佛不曾祈求我解除他们的灾害一样。过分的人们是这样为他们的行为所迷惑的。”

也许你送给愚人一支笔，他却拿起笔开始攻击你；也许你送给粗人一根棍棒，他却扶着它站起来攻击你的羊群，甚至打破你的头颅。你不要感到意外，因为这是那些至死都不对安拉感恩戴德之人的本性。我们该如何对待他们，其实是不言而喻的。

面对无端的指责

一些愚蠢的人，竟敢胆大妄为地辱骂万物独一无二的创造者和养育者，那么，我们这些自身缺陷重重、错误不断的人，怎能躲得过他们的指责？现实生活中，只要你有建树，光彩照人，就难免碰到无端的指责、处心积虑的攻击或蓄谋已久的凌辱。一些人不会对你善罢甘休，除非你为了逃避他们掘地入洞或登梯上天；只要你生活在他们的眼皮底下，他们就会以预谋的打击使你难堪，让你痛哭流涕，置你于死地而后快。

平庸无为者不会经历风浪，死无生息者必然默默无闻，但他们却会因为你而燃起心中的怒火，因为你比他们更正直，更富有，更有礼貌，更有学问。所以，他们认为你罪不可赦，除非你一贫如洗，无才无德，一无是处，像傻瓜一样无所作为。因此，应该将这些人的风言风语和横加指责当成耳旁风，你当坚如磐石，傲然屹立于狂风暴雨之中；如果你和这些人计较，在乎他们的言论，那么，你正中他们下怀，你的生活必然闷闷不乐。所以，你当宽宏大度，泰然处之，一笑而过，不为所动。他们对你的无端指责，恰恰是对你的反面介绍，你越优秀，他们的批评就越是猛烈。

你不能堵上他们的嘴巴，不能拴住他们的舌头，但你可以对他们的指责不屑一顾，无视他们的存在。“你说：你们就生气而死吧！”你也可以用你高尚的品德、良好的素质和端正的作风使他们意识到自己的话语一文不值。但是，你永远不要试图成为所有人都喜欢的完美无缺的天才，那只是痴心妄想。

善待他人能使自己心胸舒畅

投身慈善事业让他人感到幸福，受益者首先是自己。因为慈善能让我们内

心感到舒畅开朗，平静安宁。

当遭遇忧愁和烦恼的事情时，应当善待他人，这样你就会感到释然；如果你扶危济困，探望病人，你就会发现幸福围绕着你。

因为善事就像香水，给每个人都带来芬芳，无论是携带者，还是买卖者；它的益处，就像爱心药店中的吉祥之药。

露出光彩的微笑，是对那些素质低下者的施舍。先知说：“即使微笑着与兄弟见面也属于施舍。”

冷眼横眉，是对别人的宣战，只有全知幽玄的安拉知道它的恶劣程度。

先知告诉我们，曾有一个淫荡的女人，因为给一只口渴的狗饮过水，而进入与天地一样宽阔的天堂。因为，执掌报酬的安拉是至赦的，极仁至慈的，他喜爱慈善，他是富有的，受人赞诵的。

被不幸和恐惧的梦魇缠绕的人啊，请到慈善花园，为他人做一点事情，给他们施舍，招待他们，服务他们，与他们同甘共苦吧，这样，你就会品尝到幸福的滋味。安拉说：“他虔诚地施舍他的财产，他没有受过任何人的应报的恩德，但他施舍只是为了求他的至尊主的喜悦，他自己将来必定喜悦。”

以德报怨

嫉妒和怨恨的代价是巨大的，这个代价是意欲报复的人将恶意施加与别人，为此付出自己的感情，血肉，安宁和快乐——他放弃了这些原来属于自己的恩典，去一解心头之恨。

嫉妒和怨恨是一种疾病，安拉告诉我们治愈的方法，说：

“敬畏的人既能抑怒，又能恕人……”

“你要原谅，要劝导，要避开愚人。”

“善恶不是一样的，你应当以最优美的品行去对付恶劣的品行，那么，与你相仇者，忽然间会变得亲如密友。”

不要因为别人的责备和轻视而伤心

“除恶言外，他们绝不能伤害你们。”

“……不要为他们的计谋而烦恼。”

“……你应当任随他们辱骂，你应当信任安拉……”

“……安拉已为他（穆萨）洗雪冤诬……”

一位阿拉伯诗人说：“小孩向浩瀚的大海扔出的石头，并不会激起惊涛骇浪！”

穆圣（愿安拉福安之）说：“不要在我面前说我同伴的坏话，的确，我更喜欢你们在我面前时心胸舒畅。”

不要因为嫉妒者和愚蠢者的批评而悲伤

如果你能够忍受他们的批评和无端的指责，你将会得到回赐。他们批评得越多，就越能说明你的价值，因为只有那些平庸之辈不会招人嫉妒，正如阿拉伯谚语所说：“死狗懒得踢。”

一位诗人说：“高处不胜寒，庸人无人嫉。”

就像怀恨在心的妇女在谈及一个美丽的少女时，总是充满嫉妒和怨恨，说对方是一个人品低下的人。

祖海里说：“他们嫉妒他，因为安拉慈悯他，安拉不会因为他们的怨恨而减少对他的慈悯。”

一位哲人说：“他们将嫉妒我的死亡，这是多么可悲的事情啊，即使我死去了，他们依然嫉妒我。”

一位诗人说：

你抱怨那些散布闲言碎语者的不公，你不会发现，
那些受人尊敬的成功者，总在躲避嫉妒，
啊，君子，你总受人嫉恨，
卑微者不会招人嫉妒。

另外一首诗说得好：

如果贵人与天同齐，
敌人将是满天繁星，
他们不择手段，迫害他，
然而，他们并没有变得尊贵。

穆萨圣人曾请求安拉阻止人们对他的辱骂，安拉说：“穆萨啊，我至今没有因为自己而如此做过。我创造他们，供养他们，他们却亵渎我，咒骂我！”

穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉说：‘阿丹的子孙咒骂我，亵渎我，他们没有权利这样做。他们咒骂我，因为他们在咒骂光阴，而我就是光阴，我使昼夜按照我的意欲交替出现。他们亵渎我，他们说我娶妻生子，但我并没有妻子和儿子。’”

你可能无法阻止人们践踏你的尊严，但你可以做得更好，最终，让他们的冷嘲热讽无处可击。

一位诗人说：“我经过一个愚人时，他咒骂我，我继续走我的路，他没有谈及我！”

哲人说：“当一个愚人说话时，不要理睬他，因为最好的回答是保持沉默。”

高尚的人愈光辉、愈高贵、愈有才智，就会使愚人愈受凌辱。

“伤哉！每个诽谤者，诋毁者，他聚积财产，而当作武器，他以为他的财产，能使他不灭。绝不然，他必定要被投在毁灭坑中。”

一位知名的西方学者说：“做正确的事情，然后转过身，背对那些粗俗的批评。”

一些经验告诉我们：不要去反驳那些伤害你的言语。承受将埋葬缺点，宽容就是尊贵，沉默将征服敌人，原谅别人是可敬的，并且还会让人得到回报。如果遭人诽谤，要知道，诽谤者往往是顾此失彼，因此不要急于慌乱地反驳那些诽谤的言语。

一位智者说：“人们忙于面包，忘记你我；如果有人口渴，他们完全忘记了你我的生死。”

一位诗人说：“不要与你同坐的伙伴说你的私事，因为他们会因为嫉妒而对你幸灾乐祸。”

一个衣食无忧的家胜过一个摆满美味佳肴的家，因为后者往往是麻烦与不安的温床。

当听到无理的言辞后

假如你听到那些充满愤恨的言辞，不要为此而烦恼，嫉妒是由来已久的病态心理。正如一位诗人所说：将生命投入到美德的积累上，专心于你的工作，不要理会那些想通过损毁你来释放自己嫉妒的人。应该明白，短暂的生命是聚积美德与善功的季节，在此期间，宽容对待损毁你的人，死后，一切嫉妒都将息止。

一位智者曾说：“在面对批评与不公正的指责时，那些敏感的人必须学会强制自己，镇静泰然。”

有人说：“啊，安拉。这嫉妒真是好玩，首先损毁嫉妒者。”

阿里说：“大限是坚固的盾牌。”

另一位智者说：“懦弱将经历无数次死亡，而勇敢的人只需面对一次。”

如果安拉意欲赐福某个仆人，将赐给那人甜美的睡眠，正如在伍侯德战役中发生在特里哈（愿主喜悦他）身上的事情那样。那些逆徒们在紧张和恐惧中煎熬的时候，他却在甜美的睡眠中得到护佑，以至他的剑好几次从手中滑落，可见他是何等的宁静和镇定。

万能的主说：“你说：‘你们只期待着我们获得两大善果之一，我们却期待着安拉降天灾来折磨你们，或借我们的手来惩治你们。你们期待着吧，我们确是与你们一道期待着的！’”

“不得安拉的许可，任何人都不会死亡；安拉已注定各人的寿限了。”阿里（愿主喜悦他）说：“哪日我能逃避死亡？是假定的日子，还是主定的日子？前者无所畏惧，后者就是主的安排。”一个人无论怎么谨慎，也是无济于事，因为那是安拉的安排。

艾布·伯克尔（愿主喜悦他）说：“坦然面对死亡，就能赢得生活。”

不要完全模仿他人

“各人都有自己发展的方向，故你们当争先为善。”

“他（安拉）以你们为大地的代治者，并使你们中的一部分人超越另一部分人若干级……”

“各部落都知道自己的饮水处。”

每个人都有自己的天赋、能力、技术和喜好。先知穆罕默德的伟大优点之一是：他能因材施教，知人善任。阿里公正英明，所以穆圣（愿安拉福安之）任命他为法官；穆阿兹博学多识，伍班伊熟读《古兰经》，赛义德精通遗产学，哈立德善于领军打仗，哈桑精于诗歌艺术，盖斯·伊本·萨比特则擅长公众演讲……这些人，都被穆圣安排到相应的位置。

不论出于什么原因，只要将自己融入了他人当中，就无异于自杀。模仿他人天生的特征就是毁灭自己。安拉的迹象之一是：人人天赋特征鲜明，语言肤色各异。譬如，艾布·伯克尔（愿安拉喜悦他）的温和与慈爱使所有穆斯林和伊斯兰国度受益；欧麦尔的刚毅坚强则使伊斯兰和它的信仰者勇往直前，所向披靡。因此，你要因为自己的内在天赋和能力而感到欣慰！发掘它们，拓展它们，并从中受益。

“安拉只依各人的能力加以责成。”

盲从他人，过分仿效他人，都是对天赋的埋葬，是对意志的抹杀，对个性的

泯灭。

忧愁和嫉妒造成的不良影响

美国康奈尔大学的拉塞尔·塞西博士提到四个导致关节炎的普遍因素：

1. 婚姻纠葛。
2. 经济困难和忧虑。
3. 孤独和焦虑。
4. 怨恨和嫉妒。

威廉·马克·刚基尔博士在给美国牙医联合会的演讲中讲道：“像焦虑、恐惧这样的不良情绪可能影响钙在人体内的分布，从而导致蛀牙。”

让人们依靠你，而你不能依靠别人

睿智者总是让别人依靠自己，而自己不依靠别人，所以他不随意坚持一种立场，或采取一种决定让他人去服从。因为人们在帮助他人时，总是有限度的；在做事或者付出时，每个人都有一个不可逾越的范围。

你可以看看阿里之子侯赛因。他虽然贵为先知外孙，被杀害后，当政者不但不缉拿凶手，相反，还让杀手逍遥法外，任他们欢呼雀跃。愿安拉怜悯侯赛因。一位阿拉伯诗人写道：

“啊，穆圣的孙子！
他们提来你的头颅，
踏着你的鲜血载歌载舞，高呼安拉至大。
他们并没有杀害你，
他们是在玷污安拉的尊名。”

伊玛目艾哈麦德曾被囚禁，遭受皮鞭拷打。在他奄奄一息时，在场者居然全部无动于衷。

伊本·泰米叶被俘后，被迫骑骡游街示众，来参加他葬礼的那些人竟然也没有采取任何行动制止发生的一切，因为人们都是明哲保身。

安拉说：“他们不能主持自身的祸福，也不能主持（他人的）生死和复活。”

又说：“先知啊！安拉能使你满足，能使追随你的信士们满足。”

“你应当信任永生不灭的主。”

“他们必定不能为你抵御安拉的刑罚一丝一毫。”

抓紧安拉的绳索，因为只有它是永不断裂的。

一些开阔胸襟的因素

一、伊斯兰的核心是认主独一。纯洁的信仰认主独一可以使人胸怀坦荡，气壮山河，而多神教徒和无神论者的生活总是苦闷的。安拉说：

“谁违背我的教诲，谁必过窘迫的生活，复活日我使他在盲目的情况下被集合。”

“安拉欲使谁遵循正道，就使谁的心胸为伊斯兰而敞开。”

“安拉为伊斯兰而开拓其胸襟，故能接受主的光明者，难道跟胸襟狭隘的人一样吗？”

在下面的章节中，伟大的安拉警告他的敌人，他们将心胸狭隘、生活苦闷，陷入恐惧和忧虑之中：

“我要把恐怖投在不信道者的心中，因为他们把安拉和安拉所未证实的（偶像）去配他。”

“悲哉心硬而不记忆安拉的人们，这等人是在明显的迷误中的。”

“安拉欲使谁遵循正道，就使谁的心胸为伊斯兰而敞开；安拉欲使谁误入迷途，就使谁的心胸狭隘，（要他信道）难如登天。”

二、有益的知识。心胸最开阔，生活最幸福、最平易近人、最善良的人，一般都是学者。因为他们是穆罕默德先知（愿安拉福安之）精神财富的继承者。

安拉说：

“安拉降示你天经和智慧，并以你所不知道的（义理）教导你。”

“你应当知道，除安拉外，绝无应受崇拜的。”

三、做善事。因为善行能使人的内心光明和外表光彩，使人生活宽裕，受人敬重。

安拉说：“假如他们遵循正道，我必赏赐他们丰富的雨水。”

四、勇敢。勇敢的人一般非常豁达，不会因为困难而动摇，也不会因为风言风语而烦恼，他们托靠安拉，遇事泰然。

五、远离罪恶。罪恶是现成的苦闷，僵化的孤寂，无尽的黑暗。

六、远离原本合法的某些事物。换句话说，在言谈举止，睡觉吃饭，社会交往时应该适度。安拉表扬那些优秀的人说：

“他们是远离谬论的。”

“他每说一句话，他面前都有天神当场监察。”

“你们应当吃，应当喝，但不要过分。”

不要听信流言蜚语

危言耸听，传播骇人听闻的消息，都是荒谬的做法。

《古兰经》说：“恶魔以贫乏恐吓你们，以丑事命令你们；安拉却应许你们赦宥和恩惠。安拉是宽大的，是全知的。”

焦虑、失眠和胃溃疡，都是绝望和消沉情绪导致的结果。

辱骂不会伤及你

美国第16位总统亚伯拉罕·林肯曾说：“我不会阅读敌人的信件，也不会打开它，更不会回复它们。如果我整天忙这些事，我将没有时间为我的人民做事。”

《古兰经》说：“你应当温和地原谅众人。”

“你当宽恕他们，当劝诫他们。”

“你应当原谅他们，你应当说：‘祝你们平安！’”

二战时美国海军的指挥官是一位明智的军事领袖，他赢得了许多人的敬重。然而，他不得不去应对政敌们的指责和诋毁。对于这种经常发生的事，他非常清楚敌人的用意，他总是对此评论道：我现在对此已经习以为常，我在不惑之年明

白了这样一个道理：流言蜚语抹杀不掉丰功伟绩，群众的眼睛是雪亮的。

尔萨先知曾告诫我们：“爱你的敌人。”意为我们应当宽容地对待对手，只有这样才能摆脱复仇的思想，摆脱钩心斗角。

《古兰经》说：“敬畏的人，在康乐时施舍，在艰难时也施舍，且能抑怒，又能恕人。安拉是喜爱行善者的。”

我们要以优素福先知为榜样。他险些被兄弟们谋害，但他在有权有势的时候，并没有报复他们，而是说：“今天对你们毫无谴责，但愿安拉饶恕你们。他是最慈爱的。”《古兰经》说：“安拉已恕饶以往的罪过。”

高处不胜寒

人一般地位越高，工作压力就越大。职务的“赋税”是沉重的，高职务者的责任经常影响着他们的身心健康，很少有人能够摆脱各种人事纠纷，清享名誉、地位和劳动成果。穆圣曾说：“不要要求做官。”《古兰经》叙述后世的不幸者说：“我的权柄已从我的手中消失。”

试想，今世带来的一切最终去向何处？毫无疑问，所有的一切将会灭亡。“惟有你的主的本体，具有尊严与大德，将永恒存在。”

一位清廉者对儿子说：“孩子啊，不要去当领导，因为领导者会承担不尽的痛苦。”换句话说，不要总想着出人头地，因为职责、咒骂以及很多棘手的问题，总会缠绕着有这种想法的人。正如一句诗文所说：“统治者即使公正无私，也会导致一半世人的敌对。”

扶贫济困使给予者心胸开阔

扶贫济困、孝敬父母、与人为善都可以使人获得幸福，消除忧愁，因为它们都是开阔胸襟的良药。

安拉说：

“你们当分舍你们的财产。”

“好施的男女。”

“施舍财产，以求安拉的喜悦，并确定自身信仰的人，譬如高原上的园圃，它得大雨，便加倍结实。如果不得大雨，小雨也足以滋润。”

你不要把自己的手束在脖子上。”灵魂被束缚属于双手受缚的一部分，吝啬者通常是心胸最狭隘，道德最低下之人，因为他们企图将安拉的恩惠据为己有。假若他们知道慷慨解囊可以带来幸福，他们一定会踊跃向前，不甘落后。

安拉说：

“如果你们以善债借给安拉，他将加倍偿还你们，而且赦宥你们。”

“能戒除自身的贪吝者，才是成功的。”

他们分舍我所给予他们的。”

敛财可以使人长寿，慷慨能够折人寿命吗？当然不会。

从长官到木匠

麦蒙之子阿里原是一位哈里发，曾经居住在巨大的城堡里，过着无忧无虑的生活。

一天，他在城堡的阳台上看见一个人在田里辛勤工作。接下来的数日里，阿里对此人投入了更多的关注，目睹此人劳动一个早晨后，休息片刻，便在江边洗小净礼拜，然后直到傍晚才回家。于是，他想更多地了解此人的情况。一天，阿里将他请到宫中，询问了许多问题，得知那人家中有妻子、两个妹妹和母亲，需要他的照顾，这也是他辛勤劳动的缘故。那人天天守斋，到日暮时用白天收获的食物开斋。阿里问他：“你对此没有抱怨吗？”那人回答说：“没有，一切赞美全归安拉，万物的主宰。”

阿里被这位普通的劳动者深深感动了，于是他离开了城堡，辞去哈里发之职，开始周游世界。许多年后，人们发现他去世在呼罗珊附近。原来在离开城堡之后，他做了一名木匠，并且从新的生活中获得了幸福，这种幸福是他以前在宫殿中所不曾有过的。“遵循正道者，安拉要更加引导他们。”

这个故事使我想起了山洞人。他们曾和国王住在宫殿里，但却感到压抑、困惑、闷闷不乐。他们因为宫中的人们否认安拉而离开荣华富贵。他们当中的一员说：“当你们离弃他们和他们舍安拉而崇拜的神明，可避居山洞，你们的主将对你们广施恩惠——为你们的事业为有利的。”

勿与沉闷压抑的人为友

许多伊斯兰学者指出，沉闷压抑是可憎的，这种行为可能导致朋友感到难堪窘迫。伊玛目艾哈迈德说，这些人是异端分子；有人说他们是愚人，也有人说他们是暴躁或冷淡的人。

《古兰经》说：

“他们好像木头一样。”

“这些民众，怎么几乎一句话都不懂呢？”

伊玛目沙菲尔说：“与压抑的人同坐时，我感到对方身下的大地开始下沉。”

艾尔麦什每当见到这种人时就会诵念下列经文：“我们的主啊！求你为我们解除这种刑罚，我们确是信道的。”

伊本·泰米叶每次和沉闷的人同坐后便说：“和沉闷者同坐是就好像在遭受热病的煎熬。”

至高的安拉在《古兰经》中说：

当你看见他们谈论我的迹象的时候，你当避开他们，直到他们谈论别的事。”

“你们不要和他们同坐。”

人们很难和那些品德低下，鼠目寸光，顺从私欲的人共处一室。“邪恶的同坐者就像吹皮风箱的人。”有诗云：“你的伙伴让我感觉很沉重，很沉重，很沉重，表面上你是一个人，然而你却有大象的重量。”

伊本·戈义目说：“如果你被迫与一个不可忍受的人交谈，你要貌合神离，听而不闻，视而不见，直到安拉使你离开他。”

我使某些人的心忽视我的教训，而顺从自己的欲望，你不要服从这些人。他们的行为是过分的。”

虔心皈依信仰

信仰就是生活

那些十足的不幸者，是信仰宝库前的无缘者。他们永远是不幸的，恼怒的，卑微的。“谁违背我的教诲，谁必过窘迫的生活。”

人只有归信众世界的养育者安拉，才能净化心灵，消除忧虑不安，享受幸福；人只有拥有正信，才能品尝生活的美味。

对那些没有正信的人而言，今世中最佳的选择就是自杀，以便从罪恶、桎梏、黑暗和灾难中得以解脱。对他们而言，生活是多么不幸啊！那些在大地上脱离主道的人们，遭受着永远的诅咒。“我要翻转他们的心和眼，使他们和初次未信一样，我将任随他们彷徨在过分之一中。”这个世界经历了几个世纪痛苦而漫长的考验，应该完全明白信仰这个道理：否认真理必遭诅咒，背离正道即是谬误；众使者都是真诚的；安拉是真宰，他应该接受赞美，他是全能万事的。你生活的幸福程度和安宁境界，取决于你的信仰的坚定程度。

“凡行善的男女信士，我势必要使他们过一种美满的生活，我势必要以他们所行的最大善功报酬他们。”优美的生活，就是内心安然接受安拉的预许，坚定不移地热爱安拉，远离离经叛道的污泥浊水，坦然面对生活中发生的各种事件，欣然接受安拉的定然。真正的信士们承认安拉是他们的养主，伊斯兰是他们的宗教，穆罕默德（愿安拉福安之）是安拉的使者和他们的先知。

谁能应答受难者的祈求

忧愁者向谁投奔？受难者向谁呼救？万事向谁仰赖？万物向谁祈求？众口对谁念念不忘？众心将谁崇敬至上？是为了安拉，独一无二的受拜者。

无论是在艰难还是容易中，无论是在顺境还是逆境中，你我都应祈求安拉；在艰难困苦中，我们应当投奔于他，向安拉哀怜祈求，痛哭流泪，这样，安拉必定援助我们，提供出路，化解危机。“受难者呼救时，谁能答应祈求？”安拉会解救被淹没者，引导迷误者，解放受考验者，襄助受亏者，使病人痊愈，使忧伤者快慰。

“当他们乘船的时候，他们诚恳地祈求安拉。”

在此，我不想为你讲述消除忧愁的祷词，我只想引用一些圣训，让你学习祈求安拉的礼貌，你以此呼唤他，指望他。当你祈求安拉时，你就拥有了一切；当你失去对安拉的信仰后，你就失去了一切。你对你的养主的祈求，是另外一件善功，是达到一切要求之后的第二大善功。懂得祈祷礼节的信士，是自由的，不忧愁、不忧虑的。因为除了安拉的绳索，一切绳索都会断裂；除了安拉的大门，一切大门都会关闭。安拉是临近的，全听的，答应祈求的，当受难者祈求他时，他会答应他。无求、强大、独一和优胜的安拉，命令贫穷、羸弱、无能的你向他祈祷：“你们祈求我，我就答应你们。”

当你遭遇不测，蒙受苦难时，你应当记念安拉，呼唤安拉的美名，祈求安拉的援助。你应当叩头在地，为安拉的尊名而表示谦恭，以便你荣获自由的桂冠；

你应当为了崇拜他而卑躬屈膝，以便你得到成功的奖章；你要伸出双手，高高举起，不断地祈求，期盼安拉的慈爱和援助；你要歌颂安拉的美名，满怀希望，完全投奔于他，直到获得幸福和成功。

知识的恩典

“（安拉）以你所不知道的（义理）教导你。安拉赐你的恩惠是重大的。”

无知是对内心的杀戮，是对生命和生活的宰割。《古兰经》说：“我劝你不要自居于无知者之列。”

知识是烛照真理的光明，是灵魂的生命，人性善美的能源。“一个人，本是死的，但我使他复活，并给他一道光明，带着他在人间行走。他与那在重重黑暗中绝不走入光明的人，难道是一样的吗？”

欢乐和舒畅只能伴随知识到来，因为知识的效用是发掘奥秘，获取遗失的真理，而人性恰恰是酷爱发现新事物的。

无知让人忧愁和厌烦，它让我们的生活没有新意，缺滋少味，今天复制昨天，明天重复今天。

如果你想追求幸福，你就要追求有益的知识，这样，忧愁就会悄悄地溜走。

《古兰经》说：

“你说：‘我的主啊！求你增加我的知识。’”

“你应当奉你的创造主的名义而宣读。”

先知说：“安拉欲使谁幸福，就会使谁精通教义。”如果一个人一无所知，他就无须为拥有财产和地位而洋洋自得，因为他的生命是残缺的。“你的主降示你的，正是真理，难道认识这个道理的人跟盲人是一样的吗？”

知识太宝贵了，拥有知识的内心太愉快了。《古兰经》说：“依据从主降示的明证者，与那为自己的恶行所迷惑，而且顺从私欲者是一样的吗？”

书籍是你最好的朋友

带来快乐的方法之一是专心读书，获取知识，发展心智。

贾赫兹是一位几个世纪前的阿拉伯作家，他曾建议人们通过读书驱逐焦虑。

一本好书是你最好的朋友，它不吹捧你，不诱惑你走错路，它是从不厌烦你的朋友，从不嫌你迟缓的索求者，从不伤害你的邻居，是从不想着从你身上捞取油水的伙伴；它从不虚伪欺骗、尔虞我诈、阳奉阴违。

当你仔细阅读一本好书时，你将赏心悦目，理解加深，视野开阔，备受鼓舞。通过读书，你会懂得尊重他人，掌握管理者处理问题的方式。甚至可以说，有时候你一个月中从书本上学习到的东西，是你花费一个世纪从别人口中不能学到的。读书，你不会有财富上的损失，不遭受求知的煎熬，不必站在老师或道德品质低下者门前，卑躬屈膝地向他们求学。

无论白天还是夜晚，也无论出门还是在家，书本总是服从你。它不会因为睡觉而生病，也不会因为熬夜而疲劳；它是时刻恭候你光临的老师，即使你拒绝给它付钱，它也不会拒绝传授你知识；如果你遗弃它，它不会因此而拒绝服从你；即使所有的人反对你，它仍旧会和你站在一起；只要你与书有一些联系，它就会满足你的需要，不会让你与那些闲散的人相依为伴；它阻止你闲坐在门口，观看

人们从你面前来来往往；它把你从轻浮、粗俗、无知和可悲的人群中拯救出来，保护你的尊严；即使书本的唯一好处是防止你做愚蠢的白日梦，阻止你举止轻浮，它也应该是一个给你恩惠的真正的朋友。

阅读的箴言

艾布·欧巴拜说：“穆罕莱卜给他的儿子忠告说：‘我的儿子啊，不要在商业中心徘徊，除非去拜访铁甲的制造者或书商。’”

哈桑·鲁吾洛伊说：“40年来，我日夜不曾合过眼，除非有本书置放在我的胸前。”

伊本·贾哈姆说：“如果在睡觉的时间我没有睡意——超出必须的睡觉太恶劣了——我就拿起一本富有哲理的书籍阅读，我会因为邂逅书中的智慧而信心倍增……当我高兴地读书并从中学习到有益的知识时，我的警觉性骤然提升，此时，无论驴鸣还是房倒，都不能引起我的注意。”

他还说：“如果我发现了一本书讨人喜欢，令人快乐，对人有益，你将会看到我随时在查看那本书还剩了多少页，因为我担心这本书很快被看完。如果这本书章节很多，内容丰富，那么我的生活就完美了，快乐达到了极致。”

有一次，欧太比提及一位古人的书籍，说：“如果这本书篇幅短小，我一定要撰写它。”但伊本·贾哈姆却说：“你所舍弃的，正是我所渴望的，我每读一部巨著，就会有所收获；我读过的小册子不计其数，但每次读完，总有不同的感觉。”

所有书中最好的、最高尚的、最有价值的是《古兰经》：“这是降示给你们的经典——你的胸中切不可因此而有一点烦闷——以便你借此而警告，并以此做信士们的教训。”

阅读的益处

1. 驱除焦虑和痛苦。
 2. 防止探究虚假的事情。
 3. 远离游手好闲、无所事事的人们。
 4. 培养演讲的雄辩逻辑和清晰的表达能力。
 5. 开发智力，净化思想。
 6. 增长知识，提高记忆力，促进理解力。
 7. 使人受益于他人的经历、智者的智慧和学者的见解。
 8. 培养获取知识、消化知识的能力，掌握不同领域的知识，学会在生活中应用这些知识。
 9. 坚定信仰，尤其阅读虔诚穆斯林作家写的书。因为书籍是最好的宣教者，最佳的劝人行善、止人作恶者。
 10. 帮助人身心愉悦，集中注意力，节约时间。
 11. 掌握大量词汇，学到不同的句子结构；更重要的是提高掌握概念及理解字里行间深层含义的能力。
- “灵魂的营养是深刻的理念，不是食物和饮品。”

请思考以下章节

“谁敬畏安拉，他将为谁辟一条出路。而且从他料想不到的地方供给他。谁信托安拉，他将使谁满足。”

“在窘迫之后，安拉将给宽裕。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“要知道，忍耐过后就是成功，困境之中总会有出路，困难之后便是容易。

在另一段圣训中，穆圣（愿安拉福安之）引述安拉的话说：

“我跟我仆人的思想同在，所以让他对我做他臆想的猜测。”

“安拉将替你们抵御他们。他确是全聪的，确是全知的。”

“你应当信任永生不灭的主。”

“安拉也许降下胜利，或发出命令。”

“除安拉外，没有能揭示它的。”

当你的思想走神的时候

托马斯·爱迪生说：“人没有任何方法可以解脱思考。”

这句话可以通过经验得到证实，甚至当一个人在读书或者写作的时候，他也在思考问题。控制思想的最好方式是做一些有意义的事情！因为无所事事的人容易想入非非，走向偏执，散布流言蜚语。

阅读美丽的宇宙天书

观察伟大安拉的造化，欣赏宇宙的美景——这部打开的无字天经，你将心胸开阔，释然开怀。

“他给你们从云中降下雨水，以培植美丽的园圃。”

“这是安拉的被造，你们告诉我：安拉之外的那些创造了什么？你说：‘你们要观察天地之间的森罗万象。’”

我将在后面提到一些宇宙迹象，证明恰如其分地创造万物并引导它们的安拉，是绝对智慧和伟大的。

“安拉是以天性赋予万物，而加以引导的。”

有诗人说：“宇宙天经，森罗万象，有字经书，涵盖其中。”

从耀眼的太阳，闪亮的星星，奔腾的江河，以及高山溪流，树木果实和空气清水中感受安拉的奇迹。

“愿安拉降福，他是最善于创造的。”

有一首诗中这样写道：万物显露迹象，证明安拉独一。

伊里亚·艾卜·马丁曾说：

悲观者总是无病呻吟，

想想你生病时的样子吧，

你注视荆棘无视玫瑰，

对那露珠熟视无睹，

自身残缺之人，

无视宇宙之美。

难道他们不观察吗

爱因斯坦曾经说过，只要人们思考并理智地去认识宇宙，他们必将发现宇宙的创造者是完美无缺的！其创造者没有将它造成筛子一般。

“他精制他所创造的万物。”

“我只本真理而创造之。”

“难道你们以为我只是徒然地创造了你们吗？”意思是，世间万物都是凭着安拉的预定、哲理和精密安排，研究者们必定会认识到这个宇宙是由一个全能的主宰所掌控和管理的，那些巧合之说完全荒诞不经。

“日月是依定数而运行的。”

“太阳不宜赶上月亮，夜晚不得超越白昼，一切都在天际浮游。”

相信定然

《古兰经》说：“大地上所有的灾难，和你们自己所遭的祸患，在我创造那些祸患之前，无不记录在天经中。”

一切都是安拉决定好的，不可改变。又说：“我们所遭遇的，只是安拉规定好的。”所以，是福不是祸，是祸躲不过。

如果你坚信这一点，你就可以坦然面对生活，这时的你，视考验为天赐，将磨难当礼物，欣然接受发生的一切。穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉欲使谁幸福，就会使他遭受磨难。”这样，你就不会因为遭受疾病、亲人亡故、财产损失或房屋烧毁而忧心如焚，因为这都是造物主的意愿和定然。造物主有权这样做，而你在其中可以得到报酬，你的罪恶也将被消除。所以，遭遇不测不要怨天尤人，相信安拉是赏赐者，也是收取者。《古兰经》说：“他的行为不会被过问，但他们是要被审问的。”

只有相信定然，你才能坦然面对生活，不受烦忧所累。你应该相信，安拉早已注定你将遇到什么事情，所以你不要悲伤彷徨。大厦已倾不可挽救，江水东去不可回流，飓风狂吹不可拦挡，玻璃破碎不可复原，你我纵有三头六臂，这一切都不在能力之内。安拉说：“谁愿意，就让谁信仰；谁愿意，就让谁否认。”

在你沉溺于愤怒、自责、悔恨和痛苦之前，你应该接受定然；只要你曾经努力过，争取过，你当坦然面对发生的一切，因为这是必然发生的事情。你不要说：“如果我当初那样做，现在就不致这样。”你应该说：“这是安拉的定然，必然发生。”

坚忍者的损失在安拉那里会得到补偿

如果安拉使你遭受一点损失，你能忍耐，并努力追求安拉的回赐，安拉必定赐给你更好的。圣人转述安拉的语言说：“如果我使某人失明后他能忍耐，我必赐给他今世（荣华富贵）作为补偿。”又说：“如果我从今世居民中带走某人的爱子后，他能追求后世的报酬，我必以天堂补偿他。”即谁若能在痛失爱子后忍耐，

安拉将在永恒的天堂中为他修建一座宫殿。所以，遇事请以此类推，这仅仅是一个例子。

不要因为遭遇灾难而悲伤，因为注定灾难发生的安拉同时也预备了天堂和巨大的报酬，以便补偿遭受损失的人。

安拉的那些经受考验的朋友们，在天堂中是这样被呼唤的：“祝你们平安！这是你们因坚忍而得的报酬，后世的善果真美。”

所以，当遇到灾难后，我们应该看看安拉为我们准备的相应补偿。安拉说：“这等人，是蒙安拉的庇佑和慈恩的；这等人，确是遵循正道的。”因此，向那些遭受灾难后的坚忍者们表示祝贺。

今世的文明是短暂的，它的宝藏是渺小的，而后世是更好更久远的。谁在今世中遭受打击，他将在后世得到补偿；谁在今世中受苦受累，他将在后世得到安然休息。那些疯狂地一心追求今世的人，遭受一点损失后，往往难以承受，因为他们追求的只是眼前利益，他们的眼中只有腐朽卑微的今世，所以他们才将这些损失视为难以承受的灾难。

遭受灾难的人啊！你们没有失去什么，你们是获利的。这部充满慈爱、奖励和优选信息的天经告诉我们：任何人遭受损失后，都应该放远目光看看最后的结果。《古兰经》说：“于是，彼此之间，筑起了一堵隔壁来，隔壁上有一道门，门内有恩惠，门外有刑罚。”安拉那里是更优美、更永恒、更舒适、更伟大的。

坚持礼拜

“信道的人们啊！你们当借坚忍和拜功，而求佑助。”

当你被恐惧侵扰，烦恼缠身，不能自拔时，应该起身礼拜，这样，你将会心静神宁，心情舒畅。因为凭借安拉的允许，礼拜是根除忧愁和治愈抑郁的保障。

安拉的使者（愿安拉福安之）每当为一件事情感到烦难时，就说：“毕俩里啊！请让我们通过礼拜感到舒畅吧！”礼拜是穆圣的慰藉、幸福和最爱。

我曾阅读许多杰出穆斯林人物的传记，发现他们遇事苦恼时，就会立即谦恭地投入礼拜。他们用这个方法消除忧虑，焕发意志，抖擞精神。

即使在出生入死的战场上，安拉还是命令穆斯林坚持礼恐惧拜，可见虔诚的礼拜是稳定军心、带来安宁的最佳方法。

被多种心理疾病缠绕的现代人，更应该常去清真寺，为安拉叩头礼拜，首先取悦安拉，同时从这长期的惩罚中拯救自己。当你难以驱散忧愁时，揩去泪水，只有礼拜能使人宁静。

如果我们能理解，我们必将知道每天的五时礼拜可以消除我们的罪恶，提高我们在安拉那里的地位。同时，礼拜能有效治疗我们的心理忧伤和生理疾病，在我们心中不断注入信念和满足。至于那些远离清真寺，撇弃礼拜的人，则是困难重重，忧愁不断，一个不幸接着另一个不幸。“不信道的人们，将一蹶不振，安拉将任他们的善功无效。”

安拉使我们满足，他是优美的监护者

将一切事情交付安拉，托靠安拉，相信安拉的许诺，对安拉抱持坚定的期望，盼望安拉解决难题，这是信士的主要属性，属于正信的最大效果。当一个人相信

自己能得到优美的结局，在一切事务中托靠安拉的时候，他就会发现来自安拉的关爱、保障和援助就在眼前。

伊卜拉欣先知被扔进烈火中后，说：“安拉是使我们满足的，他是优美的监护者。”因此，安拉使烈火成为凉爽的，使他毫发无损。穆罕默德先知和他的弟子们受到恐吓，偶像崇拜者组成的联军大兵压境，向他们发起总攻时，“他们说：‘安拉是使我们满足的，他是优美的监护者！’他们带着从安拉发出的赏赐和恩惠转回来，他们没有遭受任何损失，他们追求安拉的喜悦。安拉是有宏恩的。”

任何人都不能独自迎接风暴，抗拒灾难，因为人类生来脆弱无能，除非信赖安拉，托靠安拉。将事务交付安拉，这就是被困难包围、忧虑重重时渺小的人类所能采取的唯一办法。“你们只应该信托安拉，如果你们是信士的话。”

谁想善待自己，谁就应该托靠强胜、富裕、大能、坚强的安拉，以便从忧虑和灾难中拯救自己；应该经常诵念“安拉是使我们满足的，他是优美的监护者！”如果你没有财富，缺乏经济来源，并且负债累累，就应该呼唤：“安拉是使我们满足的，他是优美的监护者。”如果你担心受到敌对者伤害，或被不义者冤枉，担心受到打击，就应该呼唤：“安拉是使我们满足的，他是优美的监护者！”“你的主足为引导者和援助者。”

安拉确实是接受悔改的，宽恕罪过的

当你读到下面的经文时，你的心灵是否感到平静？你的忧虑是否烟消云散？幸福感是否油然而生？

“我的过分自害的众仆呀！你们对真主的恩惠不要绝望，真主必定赦宥一切罪过，他确是至赦的，确是至慈的。”

安拉通过“我的众仆”这种亲切的呼唤，来净化我们的心灵，抚慰我们的灵魂。他特别提到那些犯罪的人，因为他们的罪过比别人的多，想想，对于其他人，安拉又是何等慈爱？安拉对他们确是至赦的！所以安拉不许他们绝望，不许他们失去信心。安拉还告诉他们，只要肯悔过自新，安拉既往不咎，不论罪恶大小轻重。

“悔罪信道，并且力行善功，永循正道者，我对于他，确是至赦的。”

先知穆萨杀了一个人后，说：“我的主啊，请饶恕我！”真主饶恕了他。

达吾德先知悔改后，安拉说：“我就饶了他的过失，他在我那里，的确获得宠爱和优美的归宿。”

伟大的安拉是仁慈慷慨的，甚至将他的仁慈和宽恕给予那些信仰三位一体的人——如果他们悔过。他说：“妄言真主确是三位中的一位的人，确已不信道了。除独一的主宰外，绝无应受崇拜的。如果他们不停止妄言，那么，他们中不信道的人，必遭痛苦的刑罚。难道他们还不向真主悔罪，求得宽恕吗？真主是至赦的，是至慈的。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“清高伟大的安拉说：‘阿丹的子孙啊！的确，只要你真心向我祈求，我就饶恕你，无论你犯了什么罪，我都不介意；阿丹的子孙啊！假若你的罪恶与天同高，你只要向我祈求饶恕，我会饶恕你，我不介意；阿丹的子孙啊！当你带着充满大地的罪恶归于我，而你没有以物配主地来见我时，我一定会带着充满大地的饶恕迎接你。’”

布哈里圣训传述，穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉在夜晚敞开忏悔的大门，以便接受白天犯罪者的忏悔；在白天敞开忏悔的大门，以便接受夜晚犯罪者的忏悔，

直到太阳从西方升起。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉说：‘我的仆人啊，的确你们昼夜犯罪，而我饶恕你们所有的罪过；因此，你们从我这里寻求宽恕，我会饶恕你们。’”

在另一段可靠的圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“指掌握我生命的主发誓，假若你们不犯罪，安拉一定会收回你们，而造化另外一些人，他们会犯罪，然后向安拉求饶，安拉会饶恕他们。”

穆圣(愿安拉福安之)还说：“指掌握我生命的主发誓，假若你们没有犯罪，那么我担心你们做比犯罪还要严重的事情，那便是自负。”

在另一段可靠的传述中，穆圣（愿安拉福安之）说：“你们中每一个人都在经常犯错，而那些经常犯错的人中最好的是那些经常向安拉悔过自新的人。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉喜欢仆人忏悔，胜过你们中一个人在沙漠中失去骆驼而又复得的惊喜。那人骑着骆驼，在沙漠中行走，后来骆驼驮着他的干粮和水跑掉了，他绝望了，于是来到一棵树前，失望地躺在树下。这时骆驼突然出现在他的面前，他一把抓住缰绳欣喜若狂地说：主啊！你是我的仆人，我是你的主人。因为过分喜悦而说出了错话。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“安拉的仆人犯了罪，他说：‘我的主啊，原谅我的罪过，的确，只有你能饶恕我。’当他又犯罪时，他说：‘我的主啊，原谅我的罪过，的确，只有你能饶恕我。’随后他又犯罪了，他又说：‘我的主啊，原谅我的罪过，的确，只有你能饶恕我。’这时安拉说：‘我的仆人知道他有一个记录罪过的主，这个主也饶恕罪过，所以让我的奴仆做他希望的事情吧。’”此处的意思是只要安拉的仆人深感懊悔并悔罪，安拉会饶恕他。

经常向安拉求饶

“我(努哈)说，你们应当向你们的主求饶，他确是至赦的。他使丰足的雨水降临你们，并且以财产和子嗣援助你们，为你们创造园圃和河流。”

经常向安拉求饶恕

经常向安拉求饶恕可以获得以下恩典：心神的安宁，合法的给养，清廉的子女和丰厚的恩惠。

你们应当向你们的主求饶，然后，向他悔过，他就使你们获得优美的享受，到一个期限，并赏赐有美德者以大量的恩惠。

穆圣（愿安拉福安之）说：“谁经常向安拉求饶，安拉将使他所遇之事有个美好的结局，并使他摆脱困境。”

《布哈里圣训实录》中有一段被认为是求恕辞之首的圣训：“我的主啊！你是我的主，除了你，绝无应受崇拜的。你创造了我，我是你的仆人。我遵守与你的盟约，并努力实践它。求你庇佑我免遭恶魔的教唆而犯错。我承认你所给予的，也承认我所犯的罪过，求你饶恕我，的确，只有你能饶恕我的罪过。”

时刻纪念安拉

清净无染的安拉说：

“的确，一切心境因记忆安拉而安静。”

“故你们当记忆我，(你们记忆我，)我就记忆你们……”

“常念安拉的男女，安拉已为他们预备了赦宥和重大的报酬。”

“信士们啊！你们应当常常记念安拉。你们应当朝夕赞颂他超绝万物。”

“信道的人们啊！你们的财产和子女，不要使你们忽略了记念安拉。”

“如果你忘了，就应当记念起你的养主……”

“你起来的时候，应当赞颂你的主；在夜间和在星宿没落之后，你应赞颂他。”

“信道的人们啊！当你们遇见一伙敌军的时候，你们应当坚定，应当多记念安拉，以便你们成功。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“一个记念安拉的人和一个不记念安拉的人相比，好比一个活人和一个死人。”

穆圣（愿安拉福安之）说：“无与伦比者超越了其他人。”有人问：“安拉的使者啊！谁是无与伦比者？”他说：“经常记念安拉的男女信士。”

在另外一段圣训中，穆圣（愿安拉福安之）说：“我告诉你们在安拉那里最完美最纯洁的行为好吗？这件事优于你们为一件好事而花费金银，优于你们在战场上遭遇敌人时杀敌立功或杀身成仁。”他们问：“那是什么？”他说：“记念安拉。”

穆圣（愿安拉福安之）又说：“一个人来到先知那里，说，安拉的使者啊！伊斯兰的戒律对于我来说有点繁重，我年龄大了，请告诉我一些事情，以便我能够遵守。”穆圣说：“让你的舌头因为记念安拉而保持湿润吧。”

永远不要绝望于安拉的仁慈

“你们不要绝望于安拉的慈恩，只有不信道的人们才绝望于安拉的慈恩。”

“直到众使者绝望，而且猜想自己被欺骗的时候，我的援助才来临他们……”

“我就答应他，而拯救他脱离忧患；我这样拯救信道者脱离忧患。”

“你们对安拉做种种猜测。在那时，信士们曾受到考验，并受剧烈的震动。”

你享有许多恩典

思考安拉给予你的宏恩，并心存感恩。须知，你是沉浸于安拉的恩赐之中的。伟大的安拉说：

“如果你要计算安拉的恩惠，你们是无法统计的。”

“安拉博施你们表里的恩惠。”

“凡你们所享受的恩惠都是从安拉降下的，然后当你们遭难的时候，你们只向他祈祷。”

安拉说，他确实在照顾着人类：“难道我没有为他创造两只眼睛，一条舌头，两片嘴唇，并指示他两条明显的道路吗？”

生命、健康、听觉和视觉的能力，双手和双腿、水、空气、食物——这些是看得见的赐福，而最美的赐福则是伊斯兰和正确的引导。假若有人要用巨额的金钱去换取你的眼睛，你的耳朵，你的腿，你的手，你的心脏，你将如何看待？现实中健康是多么重要啊！而我们却不感恩不报答安拉无法计量的赐予。

向安拉要求报酬

不要因为那些忘恩负义的人而伤心，因为你是为博得安拉的喜悦而工作的，你所渴望的是安拉的赏赐，你不要指望任何人的感谢。

当你帮助了某人，而他并不心存感激，对你没有一句感谢的言词或者一个感激的表情时，你不要放在心上，你应该在安拉那里寻求回赏。安拉对他清廉的仆人说：

“他们寻求从安拉发出的恩典和喜悦。”

“你说：‘我对于完成这项使命，不向你们索取任何报酬。’”

“他没有受过任何人的应报的恩德。”

“我们只为爱戴安拉而赈济你们，我们不指望你们的报酬和感谢。”

所以你只为安拉而工作，你所做的善事只能在安拉那里得到回赐。安拉喜悦那些做善功的人们，给予他们，赏赐他们；他恼怒那些作恶的人，并将清算和惩罚他们。

在坎大哈战役中，有一些人殉教了，欧麦尔问同伴们：“谁被杀了？”他们提说了一些人的名字，又说：“还有一些人你不认识！”欧麦尔流着泪说：“但安拉认识他们！”

有个清廉的人给一位盲人吃一种非常名贵的食物，他的家人说：“这位盲人并不知道自己吃的是什么。”清廉者说：“安拉知道。”

安拉知道你的行为，知道你所做的好事，知道你帮助别人，而对别人的看法毫不在意。

接受安拉为你选择的

如果安拉召唤你站起来，你就要站起来；如果安拉命令你坐下，你就要坐下。如果安拉使你贫穷，你要忍耐；如果安拉使你富裕，你要感恩。可从下面的圣训中理解上述哲理：“我们很高兴安拉是我们的主宰，伊斯兰是我们的宗教，穆罕默德是安拉的使者。”

一位阿拉伯诗人说：

不要为自己算计，

那些密谋的人都被消灭，

满足于我的定制，

我为你规划的超越于你自己的谋划。

对造物主有正确的信仰

威廉·詹姆士说：“安拉会原谅我们的罪过，但是我们的神经系统却不会这样做。”

伊本·瓦兹尔在他的《自我保护及不幸的因素》一书中写道，“确实，对安拉慈悯的期望，可以打开民众的乐观之门，使他们渴求对安拉的崇拜，促使他们积极主动地义务工作，争先行善。”

这的确是事实，因为有些人只有想到安拉的仁慈、宽恕和慷慨后，才会去做

一些善事，才会接近安拉，坚持不懈地努力奋斗。

不要对安拉以外的念念不忘

如果赋予和取走生命的，以及供养万物的只是安拉，人们为什么要惧怕除安拉之外的一切呢？人们的大多痛苦和忧虑的根源是对人的因素考虑太多。为了满足他人的喜好，为了赞扬那些重要人物，为了哗众取宠，明哲保身……这一切都源于对安拉的信仰不够坚定。

一位阿拉伯诗人写道：
生活原来是苦涩的，
但你应该乐观面对。
当人们生气时，
你应该尝试着与他们沟通。
如果你虔诚信仰安拉，
那么，
其他的一切都轻如鸿毛，
黄土上面的一切终将变成黄土。

安拉能使我们满足

这是先知伊卜拉欣被扔进大火之后所说的话。当时，他感觉到的却是凉爽和安宁。在吴侯德战役中，穆圣(愿安拉福安之)也说过这句话，后来安拉襄助他大获全胜。

当先知伊卜拉欣将要被置于熊熊大火中时，杰伯莱依里天仙来到他跟前，说：“你需要我帮助吗？”他坚定地回答道：“我不需要你的帮助，我只需要安拉的帮助。”

当穆萨圣人被敌人追赶到大海边，无路可逃时，他说：“决不会的！我的主同我在一起，他将引导我。”因此，他凭安拉的允许获救了。

许多传述中都曾提及穆圣（愿安拉福安之）藏在山洞避难的事情，安拉派遣鸽子在洞边筑巢，让蜘蛛在洞口织网。多神教徒们说：“穆罕默德不会躲到这里。”“来自全能的，特慈的主的护佑总是与信道者们同在。”

安拉说：
“你在我的监视之下。”
“安拉是最好的保护者，他是最慈爱的。”

请来礼拜

“你们当借坚忍和礼拜而求佑助。”

穆圣（愿安拉福安之）只要遇到困难，就会立即去做礼拜。他会对比拉里说：“比拉里啊，请让我们通过礼拜感到心情舒畅吧！”

当你感到压抑、艰难，或当你发现自己受骗时，赶紧到清真寺去礼拜。
当你感到乾坤颠倒，世态炎凉时，你当立即投入礼拜。

特别在一些重大的事情上，先知总是通过礼拜释放心情。例如在白德尔战役、联军战役等一些重大战役中，先知非常重视礼拜。据说，《解放》的作者哈菲兹·本·哈杰勒有一次被强盗包围在埃及的一座城堡里，但他不为所动，站起来礼拜，安拉随即解救了他。

伊本·尔萨克尔和伊本·戈义目曾提到一个强盗和一个清廉者的故事。这个清廉者当时正在去往沙姆的路上，强盗图谋杀害他。当强盗走近他时，清廉者要求对方宽限他几分钟，以便他可以做一番礼拜。于是，他站起来开始礼拜。他记得安拉曾说过：“是谁答应被迫害者的祈祷呢？”“如果有人祈求他，他一定会答应。”于是他连续将这节经文念了三遍，这时，从天上下来了一个身带长矛的天使，将强盗杀死了。天使说：“我是当无奈者恳求他时，他便应答的那个主宰派来的使者。”“你应当命令你的信徒们礼拜，对于拜功，你也应当持之以恒。”“你当谨守拜功，拜功的确能防止丑事和罪恶。拜功对于信士，确是定时的义务。”

除此之外，赞圣也可以帮助人消除忧虑，释然开怀。安拉说：“信士们啊！你们应当为他祝福，应当祝他平安！”

吴班叶·本·凯尔卜（愿安拉喜悦之）问：“安拉的使者啊！我应该把多少赞美献给你？”使者说：“根据你的意愿。”吴班叶说：“四分之一？”使者说：“根据你的意愿，如果再加一点会更好。”吴班叶问：“三分之二？”先知回答道：“根据你的意愿，如果再加一点会更好。”于是吴班叶说：“那我就全给你。”先知回答道：“这样你的罪恶会得到宽恕，你的忧虑将被消除。”

以上圣训证实赞圣可以消除忧虑。穆圣说：“谁赞美我一次，安拉会因此而祝福他十次。”又说：“你们当在聚礼的昼夜多多赞美我，因为你们的赞美将被呈现在我的面前。”圣门弟子们问：“当你成为朽骨时，我们的赞美怎么可以呈现在你面前呢？”先知说：“安拉禁止大地侵蚀众先知的躯体。”那些跟随先知，并且跟随和先知一道下降的光明的人们，必将胸襟开阔，品位高尚。

伊本·泰米叶说：“对使者（愿安拉福安之）最完美的赞辞是伊卜拉欣赞辞：主啊，请在全世界赞美穆罕默德及其眷属，正如你曾赞美伊卜拉欣及其眷属那样；请赐福穆罕默德及其眷属，正如你曾赐福伊卜拉欣及其眷属那样。”

一切心灵因为记念安拉而宁静

真诚是安拉的朋友，直爽是心灵的清洁剂，经验就是明证。前方侦察员不会给主人撒谎，世上没有任何事物可以像记念安拉那样使人开阔胸襟，赢得报酬。安拉说：“你们记念我，我就记念你们。”

记主词是大地上安拉的花园，谁在今世没有进入它，他就进不了后世的花园。记念安拉可以消除心理疾病、负担和犹豫，是直达一切成功的捷径。请看看天启的卷宗，以便看到记主的益处；请尝试生活的良药，以便得到身心痊愈。

记念安拉可以驱除恐惧、忧愁和焦虑的阴霾。记主者能够舒心生活不是令人奇怪的事情，真正令人奇怪的是，疏于记念安拉的人是怎样生活的？安拉说：“他们是死的，不是活的，他们不知道崇拜者们将在何时复活。”

疾病缠身，遭受不测，痛苦不堪的人们啊，请呼唤安拉神圣的尊名。“难道你知道谁和安拉同名？”

你对安拉的赞美越多，你的内心就越开朗、平静和幸福，因为从某些方面来讲，记念安拉也是对安拉的托靠、信赖、回归、希望和期盼；当人们呼唤安拉时，他是临近的；当人们向他恳求时，安拉是答应祈求的。所以，你应该向安拉哀求

怜悯，向他卑躬屈膝，表示敬畏；你应当不断地诵念他吉庆的美名，认主独一，赞美安拉，恳求幸福，祈求宽恕。若是那样，凭着安拉的大能，你将发现幸福、安宁、欢乐和光明就在眼前。“故安拉将今世的报酬和后世优美的报酬赏赐他们，安拉是喜爱行善者的。”

让我们一起真诚热切地诵读下列祷词吧，因为它能消除忧患和痛苦：

“应受拜者，惟有伟大宽容的安拉；应受拜者，惟有安拉——伟大阿莱什的主宰；应受拜者，惟有诸天的养主、大地的养主和伟大阿莱什的养主。永生的主啊！维护万物的主啊！应受拜者，惟有你，我以你的慈悯向你求救。”

“主啊！我指望你的慈悯；即使是眨眼间，也不要把我交给我自己；请为我安排好我的一切事情；应受拜者，惟有你。”

“我向安拉——应受拜者，惟有他，永生的主，维护万物的主求恕，我向他忏悔。”

“应受拜者，惟有你；赞美你清静超绝，我曾是一个不义者。”

“主啊！我是你的奴仆，是你奴仆的儿子，是你女奴的儿子；我的性命归你所管；你对我的判决畅行无阻；你对我的判决公正无误；我以你自己称呼自己的，或者你在你的经典中所降示的，或者你给任一个被造物教授的，或者你在你幽玄的知识中所独具的所有美名祈求你：使古兰成为我心灵的春天，带给我心胸的光明，并求你消除我们的忧愁！”

“主啊！求你使我不要遭受忧愁、无能、懒惰、吝啬、胆怯、负债和受欺。”

“安拉使我们足够了，可以信托的安拉真优美！”

啊，安拉！

“凡在天地间的都仰求他；他时时都在处理事务。”

当飓风刮起，波浪起伏，大海波涛汹涌时，船员们呼唤：啊，安拉！

当道路迷失，误入歧途，大漠遥无边际时，旅客们呼唤：啊，安拉！

当不测降临，灾难突发，浩劫重重压来时，蒙难者呼唤：啊，安拉！

当求助无门，恳求遭拒，受尽人间冷漠时，无奈者呼唤：啊，安拉！

当脑汁绞尽，计谋用罄，希望再次破灭时，智者呼唤：啊，安拉！

大地虽宽，却无容身之地，虽然忍辱负重，最终走投无路时，胸怀大志者呼唤：啊，安拉！

美好的语言，虔诚的祈祷，真诚的呼唤，纯洁的眼泪，痛苦的哀求，只能呈现给他。

深夜，伸起双手，向他祈祷；灾难中，干枯的眼睛，期望着他。

千万个生灵，歌颂他的美名，呼唤着他，向他求救；因为记念他，而心静神宁，意志坚定。“安拉对众仆是特慈的。”

安拉，是最完美的名称，最漂亮的字母，最真实的语句，最富有的言辞。“难道还有谁和安拉同名？”

提及安拉，那就是富裕、永存、力量、胜利、尊严、能力和智慧。“今天权力属于谁？属于独一、强胜的安拉。”

提及安拉，就会联想到恩情、关爱、解救、襄助、友情和善待。“你们所享有的所有恩典，都来自安拉。”

安拉，是伟大的，尊严的。

安拉啊！请将忧愁转化为快乐，将恐惧转化为安宁，请用信念之雪溶化焦灼

的心灵，请用信仰之水平息燃烧的灵魂。

安拉啊！请让漫漫长夜中煎熬的双眼安然入睡，让焦虑不安的内心趋于平静，见到黎明的曙光。

安拉啊！请让迷茫者走向你的光明，使彷徨者步入你的正轨，使偏离者回归你的坦途。

安拉啊！请使恶魔的教唆在黎明的曙光中破灭，让邪恶在真理的铁骑利剑前瓦解，让恶魔在天使的打击下溃败。

安拉啊！请消除我们的忧愁，解除我们的焦虑。

安拉啊！求你使我们除了你别无所惧，除了你别无所依，除了你别无所靠，除了你别无所求。你是我们的保佑者，保佑者多么卓越，襄助者多么优秀啊！

后记

灾区的同胞，你们可好？

亲爱的同胞，我们并不相识，可是，在我们享受着全能的安拉赐予的幸福安宁的时候，那个猝不及防天崩地裂的瞬间，一下子将我们紧紧地联系在了一起！

2008年5月12日14时28分，这个原本该顺着时间的轨迹像水一样悄然滑过的时刻，却突然定格成一场悲天泣地的大灾难！山河易位，大地陷落，家园瞬间碎裂成无数狰狞的利爪，电光火闪之间，无数人被抛入了生命最恐惧的深渊，甚至来不及伸出求救的手！

倾颓的民居、崩塌的校舍、绝望的眼神、悲戚的嘶喊，死神在顷刻之间关上了无数生命的大门。电视上不断滚动播出的画面，一次次撞击着我们的心，震撼着我们的心，让我们陷入了长久的哀痛与沉思之中。

旅游指南上说，汶川的鸽子花此时正烂漫开放。可是，那些长眠于楼板和山石之下的同胞永远都嗅不到这熟悉的芳香了。

所有勇敢的和怯懦的人们，所有高贵的和庸凡的灵魂，所有年长和年幼的逝者，你们都是我受难的同胞，请带着我最真诚的哀悼与祝福上路。

时间流逝，生活依然继续。瓦砾之中坚守生命的大叔，废墟之下受尽煎熬的孩子，抱起同学跑向操场的学子，伤心欲绝四处寻子的母亲，背儿遗体徒步归家的父亲，抛下亲人紧急驰援的解放军战士，至亲蒙难仍坚守一线的女警——大地震之中，劫后余生满心伤痛的父老乡亲兄弟姐妹，你们可好？

你们，在离我很远很远的地方，但你们的痛苦我感同身受。

“其实难以想象的，并不是黑暗，而是早晨，灯光将怎样延续下去？”也许，抗震棚里的灯火会很快亮起，毕竟有那么多救援者志愿者在为你们而奔忙，但是，你们心里的明灯呢？不敢想象当大地把你的家园撕成碎片的时候，它狰狞的眼神怎样深深地刺痛了你，当地震的呼啸如尖利的玻璃般划过心房的时候，我真的怕你脆弱敏感的心灵和对生活单纯善良的热望犹如那些鸽子花瓣一样散落、凋零，遍地狼藉。

我一下子就想起了“绝望”这个会使我们丧失信心，使生命和信仰变得毫无尊严的词，我告诉自己，一定要为你们的心灵做点事情。

当孔德军阿訇翻译的《不要忧伤》一书的文稿摆在我案头的时候，我知道，安拉以某种神秘的机缘襄助我实现了心愿。

在您看到这本小册子之前，这些睿智的文字即以伊斯兰的信仰和精神之光照

亮了我，让我从挥之不去的伤痛中看到了希望和力量。我坚信，它也一定会坚定你的信仰抚平你的伤痛，让你在废墟与瓦砾之上看到生命的阳光。

不管我们对这个世界抱着多大的善意，那躲在暗角的灾难都可能突然出击，在我们最猝不及防的时候击中我们，甚至不需要任何理由和借口。

我们可以流泪，但我们绝对不能自弃与沉沦。来自这个世界的伤害，我们往往来不及闪避，但我们不能用自我伤害来回应。你可能会在一次次灾难中遍体鳞伤自暴自弃，也可能在一次次灾难中隐忍坚强成熟豁达。你的生命将会有怎样的结局，取决于你面对伤害的选择。

也许，生命没有权力拒绝灾难，我们会被刺伤，但我们有权利选择不被刺倒。

感谢原书作者阿伊德·哥尔尼，是他的学养与耕耘让我们有了抚慰灾区人民的精神食粮。

感谢孔德军阿訇，是他的辛勤劳动让我们分享了来自伊斯兰世界的智慧。

感谢甘肃民族出版社的编辑先生们，是他们的重视和努力使这本小册子能如此快捷地付梓并送达灾区人民的手中。

感谢所有为这本书付出努力的人们。

亲爱的同胞，你在遥远的西南，我无法伸出手去抚慰你流血的伤口。如果你要哭，就哭吧，让泪水带走心底的苦痛，也让泪水软化因为悲戚而可能坚硬起来的心。

我只想对你说一句话：灾难能够击痛我们能够打倒我们，但我们还是要选择站起来，微笑着面对世界。

马新民

2008年7月25日