

安宁的心灵

通往美好的生活

安宁的心灵

通往美好的生活

Madarej

简体中文增订版 · 2026 年 9 月

本译本依据增订阿拉伯文版，包含可靠事迹、全部 25 章、实践训练，以及三十天跟进练习册。

本书以中文呈现《古兰经》经文及先知传述的意义。章、节标注对应原文；编号脚注保留阿拉伯文版的来源。

跟进部分包括使用说明、起始记录，以及三十天中每天各一页。这是实践学习记录，不设总分，也不承诺困难的情绪会消失。

目录

献给读者	5
前言	6
1. 安于自己的主的心灵	8
2. 当信仰使生活美好	13
3. 让疑问安定下来的确信	17
4. 在爱真主中获得喜悦	21
5. 以记念与《古兰经》滋养心灵	25
6. 礼拜与呼求真主的亲近	30
7. 使心灵归向主的悔改	35
8. 希望真主的慈悯	41
9. 诚意与目标中的安定	45
10. 使人继续前行的托靠	53
11. 定然发生时，心灵的引导	59
12. 知道向何处归依的悲伤	64

目录（续）

13. 病中日子的坚忍	72
14. 道路漫长时的希望	78
15. 合法给养与守信的心	83
16. 让恩典进入生活的感恩	89
17. 当目光停止比较，知足便有了位置	95
18. 使心灵获得自由的宽恕	103
19. 与我们同住家中的安宁	111
20. 使他人生活更好的善待	119
21. 恐惧加剧时的坚定	125
22. 在状态变化中持续行善	130
23. 守护心灵的敬畏与承托它的希望	137
24. 心怀喜悦归向你的主	141
25. 训练心灵获得安宁	147
在日常生活中持续践行	166

献给读者

献给你——你希望从与真主的联系中获得力量，度过每一个日子：在你珍爱的家中，在令你疲惫的工作中，在你等待得到满足的需要中，也在你难以说清的悲伤中。

我们将这些文字献给你，同时深知，我们与你一样，需要引导、宽恕与坚定。我们祈求真主，赐给你和我们使人亲近他的理解，赐给我们蒙他喜悦的善行，以及在顺境和逆境中都归向他的心。愿他帮助我们看见他的恩惠，履行对他众仆的应尽之责，并在承受遭遇时，不对他的慈悯失去希望。

当你为自己祈祷时，也请记起我们、我们的父母，以及帮助本书来到你手中的人。请祈求真主宽恕我们，接受我们的努力，并赐给我们美好的归宿。愿真主使我们从所学中受益，使余下的岁月比过去更好。

这是共同的努力。我们祈求真主赐予虔诚，并予以接受。

前言

也许你的生活大体安稳，却仍为尚未发生的事担忧。也许你正身处困境，对真主的信仰却帮助你忍耐、思考并采取行动。内心的状态并不总与生活的外在情形一致。金钱能够满足许多需要，却不能独自回答人的恐惧、过错以及努力究竟有何意义。因此，在改善生活境况的同时，我们也需要明白：置身这些境况时，什么能够使自己的心灵得到滋养与修正。

真主在《古兰经》中说，其意为：“无论男女，谁在信仰的同时行善，我必使其过上美好的生活。”（蜜蜂章，16:97）这一许诺与信仰和善行相联系。在黎明章的末尾，真主又说，其意为：“安宁的灵魂啊，你当归向你的主，你喜悦他，他也喜悦你。”（黎明章，89:27—28）我们希望自己属于蒙受这一召唤的人，并在生活中寻求能够帮助我们信仰真主、坚守他命令的事。

心灵安于自己的主，意味着信赖他的告知，尊重他的命令并盼望他的慈悯。当内心不安时，人可以凭借这份联系归向他。美好的生活包括真主赐给信士的种种善：内心之善

行为之善，以及谋生中的善。两者的联系并不难理解：当你不再过分依赖别人的赞美，便更容易真诚地行事；当你知足于所得，便能善加利用；当你真诚悔改，改正错误便成为可能。信仰引导行为，善行增强信仰，而它们的果实会显现在实际生活中。

在这些美好之中，悲伤、恐惧或疾病乃可能存在。我们不能凭一个人的笑容，或他隐藏痛苦的能力，来判断他的信仰。先知们也曾悲伤、流泪，并向真主祈求解困。他们的榜样使我们明白：痛苦并不会切断人与真主的联系。寻求帮助、努力改善处境，与忍耐及悦纳真主为主并不冲突。

无论是在敬拜真主、谋取生计、与家人意见不合，还是失去所爱之人时，我们都需要这种理解。一个人可能懂得某个信仰道理，却不明白它与眼前处境有什么关系：肩负家庭责任时，怎样托靠真主？怎样宽恕他人，同时保护应有的权利？想起自己的罪过时，又怎样盼望宽恕？把这些联系弄清楚，知识才能真正帮助我们生活。

我们祈求真主，赐给我们认识他的心、记念他的舌，以及使我们亲近他的善行。愿他在我们每一天的生活中，引导我们走向他所喜爱和悦纳的事。

安于自己的主的心灵

心灵依靠什么获得安宁

当所爱的人平安、生计足以维持生活、家能提供庇护时，感到安心是自然的。然而，这些境况会改变。如果你的内心必须等到一切都始终如愿才能安稳，那么即使正在享受这些恩惠，你也会害怕失去。心灵需要一份与真主的联系使人在享用恩惠、面对变化时有所依靠。

黎明章以这样的召唤结束，其意为：“安宁的灵魂啊，你当归向你的主，你喜悦他，他也喜悦你。你当加入我的仆人之列，进入我的乐园。”（黎明章，89:27—30）萨阿迪解释说，这是因记念真主而安宁、因爱他而安定、因他而喜悦的心灵。塔巴里在解释中提到，对真主许诺的信仰，以及对后世恩荣的确信。^{1,2} 因此，这一描述关乎心灵对其

¹ 萨阿迪，《Taysir al-Karim al-Rahman》，黎明章 89:27 经注。电子文本来自沙特国王大学《古兰经》项目。引用依据为章与节，不是某个未注明纸质版本的页码。来源

主的信仰和向他的回归；其中的喜讯将在与他相会时得到完全实现。

所以，仅仅性情平静，并不足以表明一个人已具备这样的品质。有人可能因不义所得的财物而安心，也可能因不认为自己需要接受清算而无所忧虑。信士却可能因害怕自己的罪过而悔改。区别在于内心相信什么，以及这种信念使人做什么。让不义持续下去的舒适，不应成为追求的目标；促使人修正不义的悔恨，即使令人痛苦，也是善。

帮助人行动的信赖

当你相信真主知道你的行为，不会使善行的回报落空时，即使无人监督，你也能守住托付。当你相信后世时，眼前的利益便不能为一切手段辩护。你需要钱，但这种需要不能使背信成为合法的求财之路。对真主的信赖正是这样影响具体决定的：你放弃他所禁止的，努力寻求他所允许的并盼望他的援助与回报。

2 塔巴里，《Jami ‘ al-Bayan》，黎明章 89:27 经注，沙特国王大学《古兰经》项目。穆贾希德这段解释的一条传述链依次经过伊本·巴沙尔、阿卜杜·拉赫曼·本·马赫迪、苏富扬、曼苏尔和穆贾希德。这里引用的是穆贾希德的经文解释，并非归于先知的传述。 [来源](#)

即使已经明白应当怎么做，作出决定仍可能很难。你知道必须归还他人的权利，却害怕承认错误会带来的后果。此时，你需要的不只是知道规定，还要相信：为求真主的喜悦，修正错误所需付出的代价值得承担。你可能仍然害怕当面解决问题，但不会让这种害怕使不义继续下去。

由此，我们可以理解安宁所产生的作用：困难没有消失，内心却知道什么应当优先，不会被每一种可能性都带离原来的方向。伊本·盖伊姆谈到安宁时，重视内心因知识和确信而获得的稳定。³使心灵坚定的，是它所认识的真理。因此，认识真主、他的许诺与命令，是修正心灵的重要基础。

恐惧加剧时，我们对这种认识的需要更加明显。贾比尔·本·阿卜杜拉——愿真主喜悦他父子二人——讲述了真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——经历的一件事：

他叙述说，他曾随真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——出征内志。使者返回时，他也一同返回。到了午休时分，他们来到处长满荆棘树的山谷。使者停下来，众人分散到树荫下。使者在一棵刺槐下休息，把剑

3 伊本·盖伊姆，《Madarij al-Salikin》，论 tuma' ninah（安宁）的含义及其与 sakinah（宁静）关系的部分。电子文本来自 Islamweb 图书馆。[来源](#)

挂在树上。我们睡了一会儿，使者便叫我们过去，他身边有一个游牧人。他说：“我睡着时，这个人拔出我的剑对着我。我醒来，见他手里拿着出鞘的剑。他说：‘谁能保护你免遭我伤害？’我说：‘真主。’”——三次。使者没有惩罚他，那人便坐下了。⁴

那人的问题只看到了手中的剑；先知的回答表达了对真主的信赖。危险似乎压倒一切时，心灵需要这种信赖：施暴者的力量从来不能脱离主的治理而独立存在。先知没有惩罚那人的决定，也显出坚定与克制，宽恕能够相伴。恐惧不必化为仅因能够报复就实施报复的愤怒。我们希望真主保护，采取防范措施，并求他不让困境把我们引向他不喜悦的行为。

当你的状态发生变化

心灵不会一直停留在同一种感受中。一次礼拜时，你可能专心敬畏，另一次却频频走神；某一天你能够耐心承受，第二天又觉得负担沉重。从中，你会认识自己的软弱和对

4 《布哈里圣训实录》2910，贾比尔·本·阿卜杜拉传述。阿拉伯文引文从传述者姓名之后的故事开头引至结尾，仅省略传述链。al-qa' ilah 指正午；al- 'idah 指带刺的树；ikhtarat al-sayf 意为拔剑；saltan 意为出鞘。来源

真主的需要，并重新审视能够改进的地方。然而，如果把每一次感受变化都当作对全部信仰的判决，就会使你偏离敬拜本身，以及帮助你敬拜的实际方法。

如果发现自己有所善行，就为此感谢真主；如果发现不足就向他求饶并加以改正。你不必为自己宣布已经达到安宁心灵的境界；你可以盼望这一善，并为之努力。过去只为争胜而争论的人，可以学习公正；过去隐瞒错误的人，可以开始归还他人的权利。在这样的行动中，内心对其主的认识显出实际影响。

继续祈求真主，使你坚守信仰，直到与他相会。你今天寻求的安宁，与你明天盼望的回归相联系：你在有生之年认识并敬拜自己的主，也祈求他在你归真时赐予恩荣。

当信仰使生活美好

在今世可以体验的美好

真主把美好生活的许诺与信仰、善行相连：“无论男女，谁在信仰的同时行善，我必使其过上美好的生活。”（蜜蜂章 16:97）经文接着许诺报酬：“我必按照他们所做的最优美的行为报酬他们。”（蜜蜂章 16:97）信士盼望真主在今世赐予美好，也盼望在后世得到最圆满的报酬。

经注学者阐明这种美好的不同方面。萨阿迪提到心灵安定、灵魂安宁和合法的给养。塔巴里倾向于知足的解释。伊本·凯西尔汇集了这节经文的各种解释所提到的美好。^{5,6,7} 这些意义帮助我们理解许诺，而不把它缩减为收入增加或困难消失。

5 萨阿迪《至仁主义经义简释》（Taysir al-Karim al-Rahman），16:97 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位，不引用版本不明的页码。来源

6 塔巴里《经义汇释》（Jami ‘al-Bayan），16:97 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位，不引用版本不明的页码。来源

7 伊本·凯西尔《尊贵的古兰经注》（Tafsir al-Qur’ an al- ‘Azim），16:97 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位，不引用版本不明的页码。来源

一个人可能拥有巨额财富，却一生担心失去它；另一个人所得足够，也懂得从中受益、照顾家人。两种情形下，金钱都重要，但内心状态以及取得和使用金钱的方式也重要。健康同样是我们祈求的大恩典。即使如此，病人仍能在所做的功修、所受的善待和盼望的报酬中发现美好。这不能抹去病痛，却能避免让痛苦成为其人生唯一的描述。

伊本·盖伊姆对老师伊本·泰米叶的记述，为艰难处境中的美好生活提供了见证。他写道：

真主知道，我从未见过比他生活更美好的人，尽管他处境窘迫，缺少安逸和享受——甚至恰恰相反——又遭遇监禁、威胁和压迫。即便如此，他仍属于生活最美好、胸怀最开阔、心志最坚定、灵魂最喜悦的人。他脸上焕发着安乐的光彩。⁸

伊本·盖伊姆先指出贫困、监禁和威胁，再描述这些困难仍在时自己的观察。这有助于区分舒适的境遇与一个人同其

⁸ 伊本·盖伊姆《佳言的甘霖》（Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib），记念的第三十四项益处；Dar al-Hadith出版社，赛义德·易卜拉欣校订，第3版，1999年，依电子文本页码为第48页。这是作者对其老师的亲历见证，不是先知圣训，也不是最初几代先贤的传述。[来源](#)

主的关系所包含的美好。我们 不要求每个受苦的人都表现如此；人的力量各不相同。我们从中学会超越外在富足寻找美好，也不只凭财产评判一个致力于知识与功修者的生活。

信仰怎样进入你的一天

信仰通过改变眼光和行动结出果实。当你明白别人的给养不会夺走真主恩惠中属于你的份额，比较的冲动便会减轻。当你知道真主看见你的努力，主管的话就不再决定它的全部价值。当你相信清算，便会在伤害无力反抗的人之前有所顾忌。

你的行为随后影响生活。守信保护与你往来者的权利；诚实减少隐瞒和借口；仁慈让家人生活的家更温和。别人未必感谢你，有些分歧也可能在你善待他们之后继续存在。然而，你所做的善仍然是善。成果迟迟不显现时，对真主报酬的希望使其意义得以保存。

想一个熟悉的例子：丈夫伤害妻子，又不断为自己的话辩解，直至冲突加深。当他承认错误、道歉并改变伤害她的

行为，他就在行善，也打开了修复关系的道路。妻子可能需要时间相信这种改变。他应当真诚、坚持，盼望和解，而不把和解的迟延当作道歉毫无意义的证据。

这里区分了你能够做的事与所盼望的结果。你可以采取合法行动去努力，希望真主接纳并赐予善果；却不能控制每个人的反应或明天的每个细节。疲惫的一个来源，就是要求自己保证这些结果，然后每逢有一个未能实现，便判定人生失败。

安宁与美好生活

内心平安是美好生活的一部分。生活包括功修、生计、关系，以及真主在其中赐予的美好。安宁的心灵让我们关注它对主的信仰和对此信仰的坚守。健全的心支持正确行动善行使信仰得到表达，并使它坚固。

让疑问安定下来的确信

为了理解而提问

有关信仰的疑问可能出现，你却 在寻找答案之前就害怕它的存在。你可能把它藏起来，直到它越来越大；而它真正需要的，是一位你信任的有识学者给出清楚解释。理解不会因掩藏困难而增长；它来自追求真理、核实答案，以及分清已经知道和仍不清楚的事。

《古兰经》告诉我们易卜拉欣——愿他平安——提出的问题，以及他的主的回答：

当时，易卜拉欣说：“我的主啊，求你使我 看见你怎样使死人复活。”他说：“难道你不信吗？”他说：“不然，我信，不过是为了使我的心安定。”他说：“你取四只鸟，使它们亲近你，然后在每座山上放置它们的一

部分，再召唤它们，它们就会迅速向你飞来。你当知道，真主是万能的，至睿的。”（黄牛章 2:260）⁹

提问者是一位信士，他先回答“我信”，再请求目睹死人复活，使内心得到安定。回答教他如何亲历所问之事。萨阿迪正是这样解释这节经文的。追求理解和更深的确信需要行动，准确的问题帮助提问者得到准确的答案。

我们由此知道，知识能够增加信仰；问题有具体对象，也有提问者所寻求的答案。若一则圣训使你困惑，先查其可靠性和含义；若不理解一节经文，就查其解释与上下文。这样能确定真正的困难，而不把一个疑问变成对整个宗教或整个自我的模糊判决。

我们知道的与不知道的

我们信任真主的话，因为它是真实的。但这并不使我们知道将遇到的一切细节。你可以确信他的能力与慷慨，向他

⁹ 萨阿迪《至仁主经义简释》，2:260 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位。来源

祈求给养，却不知道哪份工作将会出现 收入何时增加。你可以相信他的智慧，却看不出 某次灾难中的智慧。混淆这些事情，会使你向自己许诺 真主未曾许诺的事，并在它没有发生时动摇。

提醒自己真主听见祈祷，是依据 你对他的尊名与属性的认识。说某个请求必定在你选定的日期实现，则增加了需要证据的主张。清楚守住这条界限，能避免把对主的信赖建立在自己的预测上。你呼求他、希望于他，同时仍需要选择中的引导，以及面对未来的耐心。

核实来源也能保护 你免受没有根据却令人感动的说法影响 有人传播说，某些词重复固定次数就会带来特定的解脱。急需帮助的人可能因需要太迫切 而紧抓这些说法。要对真主抱有善意的期待，并不需要这种许诺。《古兰经》和可靠的圣行教你认识主，为你打开祈祷之路。在据某句话设立功修或向别人许诺之前，先问它的来源。

当确信化为决定

确信不只影响回答问题的能力。你可能知道真主要人对托付负责，随后遇到一个有利可图的机会，却需要向买家隐瞒缺陷。这时，学习的影响便显现了。眼前利益会成为借口，还是相信清算使你克制欺骗？知识需要相应的行动，才能与生活保持联系。

行为有欠缺时，不要放弃学习。检视哪里失败，向真主求助，并寻找能使诚实更容易的条件。你可能需要离开鼓励欺骗的伙伴，或建立明确合伙人权利的制度。知识使你看见责任，实际措施帮助你履行。

健全的理解也追求同时有益于心灵与生计的事。易卜拉欣祈求后代谨守拜功、得到给养，并使人心倾向他们（易卜拉欣章 14:37）。生活需要不会使你脱离仆人的身份。把需要带到真主面前，通过他允许的方式追求。知识与行动一同成长时，信赖更加坚定：你知道自己相信什么，也知道如何依此生活。

在爱真主中获得喜悦

有路可循的爱

艾奈斯——愿真主喜悦他——叙述：

有个人问先知——愿真主赐福他，使他平安——复活时刻的事，说：“复活时刻何时到来？”他说：“你为它准备了什么？”那人说：“没有什么，只是我爱真主和他的使者——愿真主赐福他，使他平安。”他说：“你将在你所爱的人同在。”艾奈斯说：没有什么比先知所说的“你将在你所爱的人同在”更令我们高兴。艾奈斯又说：我爱先知——愿真主赐福他，使他平安——、艾布·伯克尔和欧麦尔，我希望因爱他们而与他们同在，虽然我没有做出像他们那样的功行。¹⁰

艾奈斯为这份喜讯欢喜，同时承认所爱之人的优越，承认自己的功行远不及他们。爱给予心灵希望，鼓励它追随榜

¹⁰ 《布哈里圣训实录》3688，艾奈斯·本·马立克传述。事件及艾奈斯谈及喜悦与希望的话，依布哈里所录措辞。来源

样。我们因正直者的信仰与行为而爱他们，一面努力走他们所走的道路，一面希望与他们相伴。

爱真主，把顺从与你所崇拜、所求其喜悦的主联系起来。你礼拜，因为真主命令你；也在礼拜中学习归向他、盼望他的慈悯。即便欲望仍在，你仍因敬畏他而离开禁令。真诚的爱不要求顺从变得毫不费力；它给予你承受困难、继续坚持的理由。

《古兰经》指明这份爱的道路：“你说：如果你们爱真主就当跟随我，真主就爱你们。”（仪姆兰的家属章 3:31）跟随使者，说明什么能使你接近真主。强烈情感不能替代这份指引，感受减弱也不应使你放弃它。萨阿迪解释“他爱他们，他们也爱他”（筵席章 5:54）时，把爱与认识真主、跟随使者、接近他联系起来。¹¹

认识你所崇拜的主

思考主告诉你有关他自身的事，能使你更加认识他。认识他的慈悯使希望坚固；认识他的赦宥使你从罪过中回归；

¹¹ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《筵席章》5:54 经注：爱真主及其对认识、遵从和功修的要求。此处为意旨转述 [来源](#)

认识他的全知使你留意所隐瞒的事。看见生活中的恩典。

健康、给养、家人，以及蒙引导崇拜他，都值得感恩。

这种认识避免功修变成不顾意义的动作。祈祷时，记得你对真主的需要；求饶时，记得想要离开的罪；赞颂他时，承认他的恩赐。通过反复实践与理解，你与主的关系逐渐坚固，你希望在这关系中获得安息。

你可能听见别人描述功修中的体验，却发现自己没有类似感受。接受其中鼓励顺从的部分，放下使你忽略自身处境的比较。今天，你可能需要理解所诵读的内容、守住忽略的拜功，或停止伤人。这些是你能够着手的事。别人的感受无法复制，也不是判断功修真诚与否的唯一尺度。

爱怎样影响周围的人

伊本·泰米叶在《仆人之道》中说明，功修包括真主喜爱并悦纳的言语与行为。¹²因此，诚实、履行托付、善待家人也属于顺从。如果你在礼拜中求真主喜悦，也应在经管的钱财和对待受你管辖的弱者时寻求他的喜悦。

¹² 伊本·泰米叶《仆人之道》(Al-‘Ubdyyah)，论功修涵盖外在与内在行为，以及启示中的命令与真主前定的区别。来源

爱真主、跟随使者的人会检视行为，而不满足于记念时的感受。你可能在功修中得到安慰，随后因愤怒而不公。此时，真诚要求修复不公。爱真主在这里与美好生活相连：它推动人去做有益自己和他人的善事，也使人在做错时有理由重新思考。

对家人和朋友的爱仍有其位置。你享受相伴，善待他们，却不为取悦任何人而违抗真主。拒绝所爱之人的要求可能很难，但这条界限避免感情成为不公的原因。你可以温和拒绝、解释缘由，并尽力保留善意和关爱。

爱需要通过记念、学习和顺从不断更新。越认识主，希望与敬畏越深，功修就越有意义。当你依知识而行动，与真主的关系就进入决定之中。无论在礼拜内外，心灵都能在其中发现美好。

以记念与《古兰经》滋养心灵

心灵归向何处

一天中，各种要求和消息接踵而来。你可能过分专注一件事，忘了更广阔的全貌：一次损失遮住许多恩典，想起的一个错误似乎无法修复。当生活中的某一部分占据全部注意力时，心灵需要使它回到真相的指引。

真主说：“信道的人们，他们的心因记念真主而安定。真的，一切心灵因记念真主而安定。”（雷霆章 13:28）这里的解释包括记念真主和诵读他的经典。《古兰经》教你认识主、他的许诺与命令；记念则更新你归向他的心。¹³伊本·盖伊姆论及通过《古兰经》获得安宁时，描述了心灵在其中找到并安住于其上的确信。¹⁴

13 萨阿迪《至仁主经义简释》，13:28 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位。来源

14 伊本·盖伊姆《修行者的阶梯》（Madarij al-Salikin），安宁品级中讨论其实质的部分；Islamweb 文库。来源

读到真主的赦宥，你明白罪过要求悔改；读到公正的命令你想起与你意见不合者的权利。事情不会因此都变得容易但你不再局限于情绪反应。你有可以回归的指引，借此修正眼光与行为。

白拉——愿真主喜悦他——叙述了这件事：

有人诵读山洞章，身旁一匹马用两根绳子拴着。一团云笼罩他，不断靠近，而他的马惊跳起来。清晨，他去见先知——愿真主赐福他，使他平安——并提起此事。他说：“那是随《古兰经》降临的宁静。”¹⁵

这则传述显明《古兰经》的尊贵，以及伴随诵读而来的宁静。从中获益，不以目睹那人所见之事为条件。你可以诵读、学习、实践，希望真主借此坚定你的心。阅读带来的指引，大于每次坐下诵读时所追求的某一种感受。

15 《布哈里圣训实录》5011，白拉·本·阿齐卜传述。shatan 意为绳子，shatanayn 意为两根绳子。传述涉及诵读《古兰经》时宁静的降临，不意味着诵读者必须亲见某种异象。来源

言辞及其意义

说“赞颂全归真主”，就是因主的完美与恩典而赞颂他；向他求饶，就是请求他宽恕你；说“除真主外，绝无应受崇拜的”，就是确认只有他值得崇拜。熟悉的词语承载深刻意义，但频繁重复也可能削弱我们对意义的注意。

伊本·盖伊姆在《佳言的甘霖》中，根据心与舌的参与讨论记念的层次，最圆满的是两者结合。¹⁶努力理解所说的话，心神游离时把它带回来。不必等到完全专注才开始。记念真主、学习，并逐渐改善专注。

理解也帮助你看清记念对自己的要求。若为能够消除的不公求饶，就开始消除它；若感谢真主的恩典，就保护它不被用于禁令。言语由此与行为相连，而不是从选择旁边经过，却不促成任何检视。

圣行已证实的记念措辞、时间与次数，应当遵循。自行编造的次数被说成能在固定天数内满足需要，不会因为流传

¹⁶ 伊本·盖伊姆《佳言的甘霖》，关于记念的第一部分：记念的种类及心舌参与的层次。此处转述的是作者的论述，不是他所引传述的文字。[来源](#)

广就变得可靠。祈祷和记念属于功修。有需要的人应当得到帮助，正确实践，而不是把希望挂在没有依据的许诺上。

阅读之后仍然相伴的指引

真主说：“这是我降示你的一部吉祥经典，以便他们沉思经中的节文，以便有理智的人觉悟。”（萨德章 38 :29）沉思从理解经文开始。需要时查可靠经注，再思考经文要求你做什么。心中出现的每个念头并非都是经文解释。意义应通过语言、上下文和学者的阐释学习。

履行约定的经文，可能使你想起忽略的承诺。接下来便有明确责任：能够履行就履行，不能则向当事人说明。这样合上《古兰经》之后，阅读仍在影响你。你学到一项责任并作出回应。不必每次都发现奇特的新意；当你看清熟悉的意义在生活中应放在哪里，它就能使你受益。

再传弟子艾布·阿卜杜·拉赫曼·苏莱米的事迹，把听见一则圣训与毕生从事教学联系起来。传述说：

据奥斯曼——愿真主喜悦他——传自先知——愿真主赐福他，使他平安——，他说：“你们中最好的人，是学

习《古兰经》并教授它的人。”他说：艾布·阿卜杜·拉赫曼从奥斯曼执政时起教授诵读，直到哈贾吉的时代。

他说：正是这句话使我一直坐在这个位置上。¹⁷

所学使他坐下来教人：对许诺之优越的希望，化为持续工作。当你选择一种能够坚持的与《古兰经》的关系，这个意义也能进入生活。学习所需，再以所学帮助能够帮助的人。

每个人的能力与处境不同。你可以从正确诵读开端章、理解常读的一章，或教孩子自己学到的内容开始。建立能够维持的与《古兰经》的关系。不懂就问，让阅读影响功修和待人接物。这样，在需要安定、辨别和良好行为的地方它的指引都会相伴。

17 《布哈里圣训实录》“古兰经的尊贵篇”5027。阿拉伯文版按来源原文保留圣训、传述者的评论及艾布·阿卜杜勒·拉赫曼·苏莱米的事迹，省略奥斯曼之前的传述链。来源

礼拜与呼求真主的亲近

不断回来的需要

开始礼拜时，你可能正为债务、亲人的疾病或未解决的纠纷分心。你站立、诵读、鞠躬、叩头，向主求助。结束时并非所有需要都已满足，但你已经崇拜真主，把需要带到他面前，并记起经营人生不只依靠自己的能力。

这则传述让我们听见在礼拜中获得安息的意义：

“但愿我能礼拜，从中得到安息。”他们似乎因这句话而责备他，他便说：我听见真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：“比拉勒，你当举行礼拜，让我们在其中得到安息。”¹⁸

18 《艾布·达伍德圣训集》4985；据文本所附鉴定，艾勒巴尼判为健全。萨利姆·本·艾布·贾阿德从一位圣门弟子传述。阿拉伯文版保留该圣门弟子的话及所引依据的原文。传述链中有米斯阿尔的话：“我想他属于胡扎阿部族。”[来源](#)

他所求的安息就在礼拜之中：记念真主、向他祈求、站在他面前。穆萨——愿他平安——奉命：“我确是真主，除我外绝无应受崇拜的。你当崇拜我，当为记念我而谨守拜功。”（塔哈章 20:14）正如萨阿迪在经注中解释的，礼拜把心与舌的记念、身体行动的功修结合起来。¹⁹因此，在礼拜中求安息，与知道自己站在谁面前、理解正在做什么相连。

礼拜反复到来，因为你对主的需要持续存在。各种事务分散注意力，随后你又归来崇拜他。这种回归可能困难，忙碌时尤其如此。坚持它，让功修在一天中有应得的位置，而不是延后到也许永远不会出现的空闲。

你在开端章中祈求什么

每一拜中，你都说：“我们只崇拜你，只求你襄助。”

（开端章 1:5）你崇拜真主、求他帮助，同时承认自己的责任，以及对他成全之恩的依赖。随后你祈求引导。认识真

¹⁹ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《塔哈章》20:14 经注：礼拜汇集心、舌及肢体的功修，并与记念相连。此处为意旨转述。来源

理并依之行动，无论日常小事还是大事，你都需要这种引导。

这项祈求可能在与商业伙伴的分歧中结出果实。你求真主引导，随后发现对方有一部分是对的。公平待他，就使行动与祈求一致：你想知道正确的事，知道后便回应。若因它与自身利益冲突而拒绝，就发现了需要克服私欲、重新求助的地方。

礼拜就是这样与一天相连。所诵读的内容教你归向真主、承认需要；礼拜之外的经历则显露这种需要。下一次礼拜时，你可能为欠缺求饶，也可能因他帮助你完成困难的责任而感恩。

学习专注

理解赞词、尽可能为礼拜作准备、去除能够避免的干扰，都能改善谦恭的专注。心神游离时，回到诵读和祈祷。不要在分心之外再加上对整场礼拜的冗长判决；回到正在履行的功修即可。

从可靠来源学习礼拜的方法与规则。好意不能免除正确履行的要求，学习也能解决妨碍专注的疑惑。关注礼拜外在形式的同时，求真主改善灵魂。先知——愿真主赐福他，使他平安——的祈祷中有：

真主啊，求你赐我的灵魂敬畏，并净化它。你是最善于净化它的，你是它的保护者和主宰。²⁰

你向主祈求灵魂的敬畏与净化，使其改善始终依靠他的帮助。这项祈祷伴随学习与实践。努力不能使祈祷变得多余，祈祷也不能替代依所知行动。

拉比阿·本·凯尔卜·艾斯莱米——愿真主喜悦他——说：

我常在真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——那里过夜，给他拿来小净用水和需要的东西。他对我说：

“你求吧。”我说：“我求在乐园里与你相伴。”他说：

20 《穆斯林圣训实录》2722，祈求净化心灵的祷词。这是收入《穆斯林圣训实录》的健全圣训。引文是该传述中连续的一段 [来源](#)

“还有别的吗？”我说：“我只求这个。”他说：“那么，你当多叩头，以此助我成全你。”²¹

拉比阿说出希望，得到帮助自己追求它的行动。遵守主命在先；随后，仆人在能力内以副功亲近，同时履行其他责任。爱与希望在反复叩头、随之祈祷和坚持的努力中得到表达。

真主说：“你们当借坚忍和礼拜求助。”（黄牛章 2:45）为即将面对的事向主求助，再采取能力内的实际步骤。欠债者需要努力偿还，并对债权人诚实；伤人者需要修复错误。礼拜帮助你履行这份责任，在内心出现软弱或欲望时更新求引导的祈祷。

21 《穆斯林圣训实录》489，拉比阿·本·凯尔卜·艾斯莱米传述 依穆斯林所录措辞。
[来源](#)

使心灵归向主的悔改

面对已经发生的事

自己犯下的过错可能压在心上，你想靠忘记或反复辩解求得轻松。但辩解让错误继续留在那里：欠人的权利仍未偿还，每次被提及，你都得为行为辩护。悔改始于承认罪过求真主宽恕，随后努力离开它，并尽力修复后果。

阿丹与妻子说：“我们的主啊，我们已自欺了；如果你不赦宥我们，不慈悯我们，我们必定成为亏折的人。”（高处章 7:23）真主说：“然后，阿丹从他的主接受了几句话，主就接受他的悔改。他确是至宥的，至慈的。”（黄牛章 2:37）他们的祈祷表达承认与需要；这件事显出真主对仆人的慈悯，以及他教导回归道路的恩典。

盼望宽恕，不需要把罪说小。你可以承认所做之事不公，同时相信悔改仍然可能。这区分了有益的懊悔与沉溺于自

我鄙弃。懊悔呼唤你进行可辨认的修复；断言自己不可能行善，则可能使你彻底背离修复。

即便付出代价也诚实

凯尔卜·本·马立克——愿真主喜悦他——讲述了因诚实和悔改而发生的事：

他从未缺席真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——参加的出征，只有两次例外：艰难之役和白德尔之役。他说：我决意在上午向使者说实话。他旅行归来几乎总在上午，先到清真寺礼两拜。先知禁止人们同我和我的两位同伴说话，却没有禁止同其他未出征的人说话。因此，人们避开我们，不与我们交谈。我一直如此，直到事情拖得很长，变得沉重。最使我难过的是想到：我可能死去，先知却不给我礼殡礼；或者使者去世，而我仍在人们中处于这种境地，无人与我说话，也无人为我礼殡礼。夜里还剩最后三分之一时，真主向先知启示，接受了我们的悔改。当时使者在乌姆·赛莱迈那里。乌

姆·赛莱迈一直善待我，关心我的处境。使者说：“乌姆·赛莱迈，凯尔卜的悔改已被接受了。”她说：“我何不派人告诉他，向他报喜？”他说：“那样，人们就会拥挤到你这里，使你后半夜不能入睡。”使者礼过晨礼之后，宣布真主接受了我们的悔改。他高兴时，面容发光，仿佛一片明月。我们就是那三个人：那些提出借口的人得到接受之后，我们的事情仍被搁置，直到真主降示接受我们的悔改。提及那些没有出征、向使者撒谎并提出虚假借口的人时，对他们的措辞极其严厉。真主说：“当你们回到他们那里时，他们要向你们托辞。你说：不要托辞，我们绝不相信你们。真主已把你们的情况告诉我们。真主及其使者将看你们的行为。”——这节经文。²²

凯尔卜的话显明决定的代价：他选择诚实，随后经历恐惧和漫长等待，才得到解脱。因此，我们绝不应把诚实说成

²² 《布哈里圣训实录》“古兰经注释篇”4677。这是凯尔卜故事的一则独立短传述；长篇见4418。阿拉伯文引文从提及凯尔卜姓名之后开始。yahtimukum al-nas意为人们围拥你们；adhana意为宣告、告知。[来源](#)

即时舒适的保证。其价值在于使人回到真实，避免在错误之上再添谎言。纠正事情仍有持续后果时，对真主的希望帮助我们忠于这项工作。

真主形容他们：“他们心里觉得烦闷，知道除了归向真主外，无处逃避真主。然后，他向他们施恩，以便他们悔改。真主确是至宥的，至慈的。”（忏悔章 9:118）他们归向真主时，心灵仍然困苦。不要把面对罪过的痛苦，当作回归无用的证据。你可能需要承受一直推迟面对的后果。

你可能欠着拿走的钱、损害了别人的工作，或用言语伤人。修复取决于涉及的权利：归还钱财，改正能够改正的事；对于如何恢复他人权利的不明之处，应询问学者，尤其当透露细节可能加重伤害时。懊悔应化为真诚悔改与修复，处理旧伤时不制造新伤。

改变方向的回归

离开罪过，需要认出什么把你拉回去。可能是让背谈变得轻易的交往圈、你明知错误的财务安排，或私下接触难以

抵抗之物的机会。一面求饶，一面让所有原因原封不动，会使回归更难。改变能够改变的，寻求有助行善的同伴，更新离开罪过的决心。

凯尔卜——愿真主喜悦他——谈到这次悔改的持久影响时说：

指真主发誓，我不知道有谁在言语诚实方面蒙真主的恩惠比我更多。自从我向真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——提起这件事，直到今天，我从未故意说过谎。尊严伟大的真主向他的使者——愿真主赐福他，使他平安——降示：“真主确已向先知和迁士施恩”，一直到他说：“你们当与诚实的人同在。”²³

诚实没有停留在过去的一次决定中，而成为凯尔卜在言语中不断作出的选择。我们也希望悔改带来这样的持续影响报告事情时诚实，恢复一项权利，离开把自己引回罪过的条件。

23 《布哈里圣训实录》“古兰经注释篇”4678：凯尔卜在悔改后谈论诚实的话。传述中对经文的节略，来源中即如此。[来源](#)

悔改后再次跌倒，就再次真诚悔改，不把赦宥的宽广当作重犯的许可。说“试过一次却失败了”没有帮助。罪仍在就需要离开；回归之门仍开着，就需要进入。真主说：“你们不要绝望于真主的慈悯。”（队伍章 39:53）这节经文的解释呼唤过分者归来悔改。²⁴

²⁴ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《队伍章》39:53 经注：盼望真主的饶恕，以及为寻求饶恕而悔改、归返。此处为意旨转述。来源

希望真主的慈悯

希望从哪里来

你可能知道应当悔改，却说自己罪太大，无法宽恕；也可能听说慈悯，就以为无需改变行为。两种误解都阻碍前进：前者让你背离回归，后者让你轻易留在有害的状态中。希望建立在认识真主的慈悯之上，并在归向他时结出果实。

真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：

真主完成创造时，在他那里、宝座之上的册簿中写道：

“我的慈悯胜过我的愤怒。”²⁵

真主说：“你说：我那些过分自害的仆人啊，你们不要绝望于真主的慈悯。真主赦宥一切罪过，他确是至赦的，至慈的。”（队伍章 39:53）随后便是呼唤：“你们当归依你们的主，当顺从他。”（队伍章 39:54）你听见喜讯而归向真主，听见命令而实行他所要求的事。

25 《布哈里圣训实录》“创造之始篇” 3194。阿拉伯文引文依该传述原文。来源

开始改变最难的部分，可能是你相信改变不会有任何作用。这里显出灵魂对希望的需要。如果认定过去挡住了一切美好，什么还能促使你起身？真主赦宥的消息打开了能够顺从他的未来。你不必始终停留在原来的样子。

离开恶地的人

真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：

在你们之前的人中，有个人杀了九十九人。他询问世上最有知识的人，人们指给他一位修士。他去说自己杀了九十九人，问能否悔改。修士说不能。他便杀了修士，凑足一百人。随后他又询问世上最有知识的人，人们指给他一位学者。他说自己杀了一百人，问能否悔改。学者说：“能。谁能阻隔他与悔改呢？你去某地，那里有人崇拜真主，你同他们一起崇拜真主，不要回自己的地方，因为那是恶地。”他出发了，走到半途，死亡来到。慈悯的天使与刑罚的天使为他争论。慈悯的天使说：“他带着悔改而来，心已归向真主。”刑罚的天使说：“他从未做过善事。”一位天使以人的形象来到，他们请他裁决。他说：“量一量两地的距离，他更靠近哪一

地，就属于哪一地。”他们量了，发现他更靠近想去的地方，慈悯的天使便接走了他。²⁶

他归向真主，把相信悔改可能与迈出第一步结合起来。他不知道还剩多少生命，却知道该离开什么、往哪里去。这正是悔改者所需要的：不必等过去的重担消失，才开始第一个正确行动。

罪恶巨大，没有使悔改不可能；悔改之门敞开，也没有使罪过变得轻微。迁往别处的指示突出同伴与环境对改善的影响。要改变方向，需要支撑这种改变。这并非说每个悔改者都必须离开国家，而是要检视什么把自己引回罪过，寻找有助离开的同伴与工作。

超过想象限度的慈悯

欧麦尔·本·哈塔卜——愿真主喜悦他——叙述：

有一批俘虏被带到真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——面前。其中一位妇女正在寻找，她在俘虏中找

26 《穆斯林圣训实录》“悔改篇” 2766a。所引为归于先知的传述。其后盖塔代从哈桑传述的评论，并非先知话语的一部分，因此未收入引文。先被询问者是专事功修的修士，第二位则被称为有知识的人。来源

到一个孩子，便抱起他，贴在腹前喂奶。使者问我们：“你们认为这位妇女会把孩子扔进火里吗？”我们说：“不会，指真主发誓，只要她能够不把他扔进去。”使者说：“真主对仆人的慈悯，比这位妇女对孩子的慈爱更大。”²⁷

这幅情景借熟悉的母爱，使慈悯接近我们的理解；随后告诉我们，真主以符合其尊严的方式，对仆人施予更大的慈悯。当罪过使你难以抱有希望，就回到主关于慈悯的教导真诚悔改并停止不义。

自己盼望慈悯，就要警惕否定别人得到慈悯的希望。你可能看见罪过深重的人，其行为需要谴责，人们也需要免受其伤害，但你不知道他永远不会悔改。能够帮助时，就帮助他认识真理；不要用他的过去否定其表现出的每一次真诚改善。

改变缓慢、过去的后果仍在时，希望与你相伴。关注今天能修复的事，工作中盼望接纳，并求真主赐予坚定。悔改之后，你仍持续需要他的慈悯。

27 《穆斯林圣训实录》“悔改篇” 2754：妇人与孩子的故事，依穆斯林措辞。布哈里也在 5999 录有此事。来源

诚意与目标中的安定

你为谁而行动

你帮助了人，对方却感谢别人，你可能受伤；工作做得出色，无人注意，你可能失去继续的意愿。希望得到肯定可以理解。困难在于，当别人的认可开始决定你所做一切善事有无价值，负担就会加重。

先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

行为只凭举意，每个人只得到他所举意的。谁为真主及其使者而迁徙，他的迁徙就是归于真主及其使者；谁为获得今世利益，或为娶一位女子而迁徙，他的迁徙便归于他迁徙所为之事。²⁸

28 《布哈里圣训实录》“启示之始篇”1；《穆斯林圣训实录》“领导篇”1907，欧麦尔·本·哈塔卜传述。穆斯林的传述区分了为真主及其使者迁徙，与为世俗目的迁徙。圣训确立举意的重要性；好的举意并不取消行为本身必须合法的要求。来源

两件外表相似的行为，意图可能截然不同。诚意，是以功修求真主的喜悦，希望他的接纳与报酬。知道真主看见工作，使你即便无人看见、无人称赞，仍有行善的理由。

这不要你放弃交往中的权利。你可以忠实工作，同时要求公平报酬；可以善待亲人，同时阻止利用。约定的工资是权利，合作需要清晰边界。但若把礼拜或施舍作为被称为正直之人的手段，就把功修系在赞美上。这正是以下神圣圣训所警告的：

我是最不需要任何伙伴的。谁做一件事，把别人同我并列在其中，我便撇下他和他的举伴。²⁹

这份警告使你回到开始功修时的目的。心转向人的称赞时更新求真主喜悦的愿望。做你知道他所喜悦的事，即便你等待其称赞的人永远不会听说。

29 《穆斯林圣训实录》“淡泊与柔化心灵篇”2985。艾布·胡莱赖传述的神圣圣训，说明在行为中以他物配主者，其行为被拒绝。所论是功修中举意以他物配主，并非仆人抵抗的每一个闪念。[来源](#)

先知——愿真主赐福他，使他平安——讲述三个人的故事
其中诚意表现为照顾父母、守贞和忠实经管财物。他说：

你们之前的人中，有三人出行，来到一个山洞过夜。他们进入后，一块石头从山上滚下，堵住洞口。他们说：

“只有凭善行祈求真主，才能从这块石头下获救。”其中一人说：“真主啊，我有年迈的父母，晚间饮品从不先给家人或仆役而后给他们。有一天，我为寻找东西走得很远，回来时他们已睡。我为他们挤好晚间喝的奶，却发现他们睡着了。我不愿在他们之前给家人或仆役喝，就拿着杯子等他们醒来，直到天亮。他们醒来，喝了晚间的奶。真主啊，若我这样做是为求你的喜悦，求你解除这块石头带来的困境。”石头动了一点，但他们仍不能出去。先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

“第二个人说：‘真主啊，我有一个堂妹，是我最爱的人。我想与她发生关系，她拒绝了。后来她遭遇饥荒，来找我。我给她一百二十第纳尔，条件是让我与她发生关系。她答应了，但当我能够这样做时，她说：“除凭

正当权利外，我不准你破开封印。”我害怕做这件事，便离开她，尽管她是我最爱的人；我也把给她的金子留给了她。真主啊，若我这样做是为求你的喜悦，求你解除我们的困境。’石头又动了，但他们仍不能出去。”

先知说：“第三个人说：‘真主啊，我雇过工人，付了他们工资，只有一个人留下自己的工资便走了。我把他的工资拿去经营，积累了许多财富。过了一段时间，他回来，说：“真主的仆人啊，付我工资吧。”我说：

“你看到的骆驼、牛、羊和奴仆，全是由你的工资而来的。”他说：“真主的仆人啊，不要取笑我。”我说：

“我没有取笑你。”他把它们全带走了，什么也没留下。真主啊，若我这样做是为求你的喜悦，求你解除我们的困境。’石头移开了，他们走了出去。”³⁰

30 《布哈里圣训实录》“雇佣篇”2272。洞中三人的故事依此传述，省略传述链 la aghbuq 意为不先给其他人晚间饮品；na’ a 意为走得很远；ghabuq 指晚间饮品；sanah min al-sinin 指困苦、干旱的时期。“唯有凭其正当权利才解开封印”，冠指合法婚姻内性关系的委婉表达 thammartu ajrahu 意为把那人的工钱用于经营，使其增值。来源

祈祷中反复出现求真主喜悦，行为却各不相同：孝敬父母、克制禁行、保护他人财产。诚意解释了他们为何在眼前私利指向别处时仍这样行动。检视意图，需要问一个实际问题：工作无人看见时，是否仍尊重权利？有能力施行不公时，是否仍克制？改善内心的隐秘善行，与他人的权利始终相连。

行善之后到来的称赞

艾布·赞尔——愿真主喜悦他——叙述：

有人问真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——：

“有人做了善事，人们因此赞扬他，你怎么看？”他说：

“那是信士提前得到的喜讯。”³¹

这则圣训说明，行善之后因被感谢而高兴，本身并不能证明行为出于炫耀。起初求真主喜悦，随后因称赞而欣喜，与为了获得称赞才从事功修，是不同的。

31 《穆斯林圣训实录》“善行、亲情与礼仪篇”2642a。问答依来源措辞。来源

一个令私欲喜欢的念头可能掠过心头，随后你拒绝它，更新举意。伊本·拉贾卜讨论举意的圣训时，区分了仆人据以行动的目的，与受到抵抗的一闪而过的炫耀冲动。³² 自省时，这一区别很重要。既不应接受炫耀，也不应把每个闪念都变成放弃顺从的理由。

若发现自己为吸引注意而改变行为，就回到求真主喜悦，纠正举意。不要把放弃责任或撤回必要帮助，当作治疗炫耀的办法。隐秘善行可能有益，公开善行也有其位置。教学、服务以及部分宗教功修，本就在人前进行。关键是你的举意，以及行为是否符合宗教指引。

留出重新思考的空间

维持一个不容犯错的形象令人疲惫。劝告揭露弱点，因而让人觉得沉重；你为保住地位而辩护。当你求真主喜悦，

32 伊本·拉贾卜·罕百里《知识与智慧汇编》(Jami ‘al- ‘Ulum wa-l-Hikam)，第一段圣训的注解：伴随行为的举意、受到抵抗的沽名念头，以及受到赞扬时的喜悦。电子文本所用版本显示为第 82—84 页；此处以荃川注解及其主题定位。来源

发现错误就打开一项必要工作：改正它。批评可能刺痛你，但你可以 在捍卫形象之前，先检验其中是否属实。

想一位父亲，儿子说他的话太严厉。他可以把劝告视为对地位的攻击，也可以问自己是否做了需要纠正的事。公正不会削弱父亲身份，而会 使他更接近想教给儿子的公平。纠正举意因而有益于家庭，无需谈论自己的诚意或自我赞扬。

关于称赞别人，艾布·白克拉——愿真主喜悦他——叙述：

有人在先知——愿真主赐福他，使他平安——面前赞扬另一个人。他说：“你真糟糕！你砍断了同伴的脖子！你砍断了同伴的脖子！”——反复说了这话。“如果你们有人一定要称赞同伴，就说：‘我认为某人是这样的人，真主是清算他的主；我不在真主面前断言任何人纯洁。我认为他是这样的人。’如果他确实知道对方如此。”³³

33 《穆斯林圣训实录》“淡泊与柔化心灵篇” 3000a，艾布·伯克拉传述。事件与教导依来源措辞。来源

感谢别人时，说出你知道他做过 的善，把内在状态交给真主。你可以说他履行了托付，或 合作得很好。赞美不应成为无条件的品德证明，使人在他犯错时无 法提出质疑。

目的越端正，赞美与批评对选择的控制就越小。你会 喜欢善意的话，也会因忘恩而受伤， 却不必每听到一种新意见就重新定义行为的 价值。你知道为何做它，求真主接纳，再思考需要改善或纠正什么。

使人继续前行的托靠

努力与能力的界限

你工作谋生、照顾家人，也为可以预见的事作计划。但仍有许多事情不受控制：别人的决定、市场变化、健康或疾病带来的情况。若要求自己保证这一切，无论准备多好，焦虑都不会结束。你需要采取实际手段，同时内心托靠真主，无论在能做的事上，还是在能力之外的事上。

真主说：“谁托靠真主，他就使谁满足。”（离婚章 65:3）萨阿迪解释，真主使仆人满足，是依他的智慧与定然而实现的。托靠不能附加条件，要求它以自己选定的形式、在喜欢的时间出现。³⁴伊本·拉贾卜将托靠描述为：内心依赖真主带来利益、免除伤害，同时采取他所命令的手段。³⁵

³⁴ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《离婚章》65:3 经注：托靠、真主的充足襄助，以及他以智慧规定事情的时限。此处为意旨转述。[来源](#)

³⁵ 伊本·拉贾卜《知识与智慧汇编》，第49段圣训注解：托靠与采取办法。引用其解释，并不等于鉴定该章所收每个故事都可靠。[来源](#)

信赖与努力同行

伊本·阿巴斯——愿真主喜悦他父子二人——在讲述易司马仪母亲的事件时叙述：

随后，易卜拉欣带着她和正在吃奶的儿子易司马仪来到禁寺上方、渗渗泉上面的一棵大树下，把他们留在天房附近。当时麦加无人，也没有水。他把他们留在那里，给了一袋椰枣和一皮囊水。随后，易卜拉欣转身离开。易司马仪的母亲跟着问：“易卜拉欣，你要去哪里，把我们留在这个既无人又无其他东西的山谷？”她反复说了几次，他没有回头。她问：“是真主命令你这样做的吗？”他说：“是的。”她说：“那么，他不会抛弃我们。”她便回去了。易卜拉欣继续走，到了他们看不见的山口，面向天房，举起双手祈祷：“我们的主啊，我使部分后裔居住在没有庄稼的山谷”，一直念到“以便他们感谢”。易司马仪的母亲给孩子喂奶，喝那皮囊里的水。水喝完后，她和孩子都渴了。她看见孩子扭动——或者他说，翻来覆去——便走开，因为不忍看着他。

她发现萨法是最近的山丘，就站上去，望向山谷，看是否有人，却看不见人。她下了萨法，走到谷底时提起衣襟，像极度困苦的人那样奔跑，穿过山谷。她来到麦尔卧，站上去张望是否有人，仍看不见。她这样往返七次。伊本·阿巴斯说，先知——愿真主赐福他，使他平安——说：“这就是人们在两山间奔走的由来。”她从麦尔卧张望时听到声音，便说：“安静。”她指的是自己。她仔细听，又听到了。她说：“你已使我听见，若你有什么帮助可以给予。”只见天使在渗渗泉的位置，用脚跟——或者他说，用翅膀——掘地，直到水涌出。她开始在水边围成池子，双手这样拨动，并往皮囊里舀水。她舀过之后，水仍不断涌出。伊本·阿巴斯说，先知——愿真主赐福他，使他平安——说：“愿真主慈悯易司马仪的母亲。假如她任由渗渗泉流淌——或者他说，假如她不从中舀水——渗渗泉就会成为一眼流动的泉。”他说：她喝了水，给孩子喂奶。天使对她说：“不要害怕被抛

弃。这里是真主的天房，这个孩子和他的 父亲将建造它。

真主不会抛弃它的家人。”³⁶

她的话体现信赖，行动体现努力。依靠真主没有让她 停止求助，努力也没有让她忘记所寄望的主。这件事涉及真主给予易卜拉欣的特定命令。我们的责任，是使用现有的照护手段，履行受托的权利，并向真主求助

这种结合也适用于日常事务。求职时，学习必要技能、寻找机会、提交申请、请教有经验的人。没有被录用，就检视可以改善什么，再尝试别的途径。不要把每次挫折都解释为给养的终点，也不要一句托靠的宣言替代寻求手段。

把无法控制的交托真主

你可能劝告所爱的人，却得不到 回应。你能解释清楚、选择适当时间、检视方法，却不能控制他的心。真主告诉先

36 《布哈里圣训实录》“众先知事迹篇”3364。引自长篇传述中的连续段落，从易卜拉欣把易司马仪和其母安置在天房附近，至渗渗泉出现后天使传来喜讯。保留传述者记载的不同措辞。dawhah: 大树; qaffa: 转身离去; thaniyyah: 山口; dir ‘uha: 她的衣衫; majhud: 因困苦而精疲力竭者; sah: 安静; ghawaṭh: 援助; tuhawwiduhu: 把水围拢在池中; ‘aynan ma ‘inan: 公开涌流的泉水。来源

知：“你不能引导你所爱的人，真主却引导他所意欲的人。”（故事章 28:56）继续祈祷和善待，不要求你一直追着对方直到他同意，也不要要求你对他的每项选择负责。

有些焦虑可能来自尚未采取的一步。找出它并行动：该发的消息、该整理的支出、该恢复的权利。若已尽力，暂时没有有益行动可做，反复想象也不会增加能力。记得知识与能力的界限，在等待中求真主帮助。

先知——愿真主赐福他，使他平安——教白拉·本·阿齐卜——愿真主喜悦他父子二人——睡前这样说：

上床时，你当像礼拜那样做小净，然后向右侧卧，并说：

“真主啊，我使我的面容顺服你，把事务交托你，把后背托庇于你，盼望你，敬畏你。除归向你外，无处庇护，也无处逃避你。真主啊，我信仰你降示的经典，以及你派遣的先知。”如果你当夜死去，就会依天性正信而死。你当以这些作为最后的话。他说：我向先知——愿真主赐福他，使他平安——复述，念到“真主啊，我信仰你

降示的经典”时，我说“以及你的使者”。他说：“不，是‘以及你派遣的先知’。”³⁷

一天结束，你尽了能够尽的努力，为不足求饶，再把事务交托真主。先知——愿真主赐福他，使他平安——纠正白拉，教我们依传述学习规定赞词的措辞。《古兰经》中，法老族中的信士说：“我把我的事务交托真主，真主确是明察众仆的。”（赦宥者章 40:44）

恐惧可能仍在，但你知道如何回应。它是否指向能采取的实际步骤？那就去做。它是否把你带回无法控制的事？那就交托真主。有了这种理解，努力得以继续，而不会把整天变成保证明天的尝试。

37 《布哈里圣训实录》“小净篇”247。引文包括圣训、白拉的回应，以及先知对祷词用语的纠正，教导人们重视传下来的措辞 [来源](#)

定然发生时，心灵的引导

所怕的事发生之后

灾难之前，你想什么能阻止它；发生之后，另一种需要出现：如何承受，现在该做什么？你可能一再重放同一时刻希望事情以不同方式发展。有些反思能发现可以修复的错误，但没有目的的重复，也可能使你忽略当下所需。

至高的真主说：“任何灾难的发生，都是依真主的许可。谁信真主，他就引导谁的心。”（相欺章 64:11）萨阿迪解释，这是灾难发生时，心被引向坚忍和顺服。³⁸这种认识在心痛时给予支撑：发生的事没有超出真主的知识与定然。

相信主的智慧，不必先发现自身灾难中的具体智慧。你可能不知道疾病为何此时来临，也不知道想要的机会为何错过。不要把不公归于真主，并求他指引应做之事，这就足

³⁸ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《相欺章》64:11 经注：患难中心灵获得引导，以及它与信仰、顺服和行动的关系。此处为意旨转述。[来源](#)

够。仅凭猜测，不能断定某一事件因某个特定的幽玄缘由而发生。

定然与实际手段

阿卜杜拉·本·阿巴斯——愿真主喜悦他父子二人——叙述：

欧麦尔·本·哈塔卜——愿真主喜悦他——出发前往沙姆。

到了赛尔格，军队的长官艾布·欧拜德·本·贾拉哈及其同伴迎接他，告诉他沙姆发生了疫病。伊本·阿巴斯说：欧麦尔说：“叫早期迁士来见我。”他叫来他们，征求意见，并告知沙姆发生疫病。他们意见不一。有人说：

“你为一个目的出发，我们认为不应中途返回。”另有人说：“与你同来的有幸存的前辈和真主使者的圣门弟子，我们认为不应让他们接触疫病。”他说：“你们先退下。”又说：“叫辅士来。”我叫来他们，他征求意见，他们像迁士那样，也出现了同样的分歧。他说：

“你们先退下。”又说：“把在这里、在解放麦加时迁徙的古莱氏长者叫来。”我叫来他们，没有任何两个人

意见不同。他们说：“我们认为你应带众人返回，不让他们接触疫病。”欧麦尔向众人宣布：“明早我将上坐骑启程，你们也做好准备。”艾布·欧拜德·本·贾拉哈说：“你要逃避真主的定然吗？”欧麦尔说：“艾布·欧拜德，真希望这话是别人说的！是的，我们从真主的定然逃向真主的定然。假如你的骆驼来到一个有两面的山谷，一面肥沃，一面贫瘠：在肥沃的一面放牧，不也是依真主的定然吗？在贫瘠的一面放牧，不也是依真主的定然吗？”这时，阿卜杜·拉赫曼·本·奥夫来了，他先前因办事不在。他说：“这件事我知道。我听见真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：‘若听说某地有疫病，不要进入；若疫病发生在你们所在之地，不要为逃避它而离开。’”欧麦尔赞颂真主，随后返回。³⁹

这件事说明，相信定然与协商、保护人的措施相伴。治疗疾病，保护受你照顾的人，处理能够处理的损失原因。手

39 《布哈里圣训实录》“医学篇”5729：欧麦尔在塞尔格的经历。塞尔格是前往沙姆途中的地名；ajnad 指军区；musbih ‘ala zahr 意为清晨上坐骑返回；‘udwatan 指两边。来源

段与后果都在真主的定然之内。相信定然不能成为放弃责任的借口。

若痛苦来自别人的不公，它依真主的定然而发生，并不使不义变得合法。你可以坚忍，同时以合法方式求其消除。先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

谁喜悦真主为主、伊斯兰为宗教、穆罕默德为使者，谁就尝到了信仰的甜美。⁴⁰

喜悦自己的主与他的宗教，不要 求你认可别人对你所犯的罪。信仰帮助你坚持公平、履行责任，并以合法方式结束不公。

什么帮助你承受

先确定灾难要求什么。失去收入的人需要安排支出、寻找新来源；亲人生病的人需要照护、了解能够做什么。你可

40 《穆斯林圣训实录》34：喜悦真主为主、伊斯兰为宗教、穆罕默德为使者。这是收入《穆斯林圣训实录》的健全圣训。来源

以求助家人或可信且有经验的人。负责不等于独自承担一切。

分清可以修复的与已经过去的。若曾疏忽，承认并修复影响就是善行；若事情超出能力，不要把不属于自己的责任加在身上。问现在能做什么，有助于从重放灾难转向履行剩下的责任。

这一过程中，你可以祈祷、流泪、求解脱。心灵得到引导不会消除你对帮助的需要；它教你归向何处，也避免痛苦变成不公或绝望。坚忍可能只推动一小步：忍住一句禁言照顾一项必要需要，或接受帮助。你盼望真主帮助迈出下一步。

知道向何处归依的悲伤

与信仰相伴的眼泪

所爱的人去世或长期离开时，你失去的不是一个抽象的人而是陪伴、声音，以及早已习惯他在场的细小事物。以为已经平复一段时间后，悲伤也可能突然到来。这种痛需要慈爱与理解。它的出现，不应变成对受苦者信仰的判决。

我们在叶尔孤白——愿他平安——的事迹中读到：

他转身离开他们，说：“我为优素福悲伤啊！”他的双眼因忧伤而变白，他压抑着悲痛。他们说：“指真主发誓，你总是想念优素福，直到病重或死亡。”他说：

“我只向真主诉说忧苦和悲伤，我从真主知道你们所不知道的。我的孩子们啊，你们去探听优素福和他兄弟的

消息，不要绝望于真主的解救。只有不信道的人才绝望于真主的解救。”（优素福章 12:84—87）⁴¹

这些经文同时呈现强烈悲痛与持续的希望、祈祷和努力。叶尔孤白向真主诉苦，并未切断信仰；他要求儿子们展开的寻找，就始于痛苦之中。悲伤者可能需要时间与支持，同时仍有能力做一些善事和有益行动，即使悲伤尚未过去。

艾奈斯·本·马立克——愿真主喜悦他——说：

我们随真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——进入铁匠艾布·赛义夫的家，他是易卜拉欣——愿他平安——乳母的丈夫。使者抱起易卜拉欣，亲吻他，闻他的气息。后来我们又进去，当时易卜拉欣正在弥留，使者双眼流泪。阿卜杜·拉赫曼·本·奥夫——愿真主喜悦他——说：“真主的使者啊，连你也这样吗？”他说：“伊本·奥夫，这是慈爱。”随后泪水又流下，他说：

41 萨阿迪《至仁主经义简释》，《优素福章》12:86 经注：叶尔孤白向真主诉说，以及他盼望与家人重聚。来源

“眼睛流泪，心中悲伤，但我们只说主所喜悦的话。易卜拉欣啊，我们确因与你分别而悲伤。”⁴²

先知——愿真主赐福他，使他平安——称眼泪为慈爱，说明内心悲伤，同时守住舌头，不说主不喜悦的话。这些可以在信士身上共存。我们不要求别人压住眼泪以证明坚忍而应帮助他在丧失之际守住信仰、履行责任。

丧失之际随身携带的话

真主描述那些遭遇灾难时说“我们确属真主，我们必归于他”的人（黄牛章 2:156）。这些话提醒悲伤者：自己和逝去的人都是真主的仆人，人人都将归于他。它们不否认灾难，而帮助人以信仰承受灾难。

乌姆·赛莱迈——愿真主喜悦她——说：

我听见真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：

“任何仆人遭遇灾难而说：‘我们确属真主，我们必归

42 《布哈里圣训实录》“殡葬篇”1303。引文止于该事件中先知最后所说的话。来源末尾穆萨的佐证转述，涉及转述链。al-qayn：铁匠；zi’ ruhu：乳母的丈夫；yajudu binafsihi：处于弥留之际。来源

于他。真主啊，求你在我的灾难中报酬我，并赐我更好的补偿。’真主都会在灾难中报酬他，并赐更好的补偿。”她说：艾布·赛莱迈去世时，我说了使者教我说的话，真主赐给我比他更好的补偿：真主的使者——愿真主赐福他，使他平安。⁴³

她按先知——愿真主赐福他，使他平安——的教导祈祷，真主为她打开通向所描述之美好的道路。你也可以祈祷，盼望真主的恩惠。不要把她所得补偿的具体形式当作希望的条件，也不要许诺每个丧亲者都会得到同一种替代。

艾奈斯——愿真主喜悦他——叙述：

先知——愿真主赐福他，使他平安——经过一位在坟旁哭泣的妇女，对她说：“你当敬畏真主，坚忍。”她说：“你离开我吧！你没有遭遇我的灾难。”她没有认出他。有人告诉她，那是先知——愿真主赐福他，使他平安。

43 《穆斯林圣训实录》“殡葬篇”918b。圣训及温姆·赛莱迈随后所说的话 依此传述。来源

她来到他门前，见那里没有守门人，便说：“我 没有认出你。”他说：“坚忍在最初的打击之时。”⁴⁴

这些话显明痛苦初临时坚忍的重大价值。若在灾难开始时有所欠缺，就求饶，修复随之产生的过错，并在剩下的日子继续坚忍。艰难的一刻，不必成为此后放弃的理由。

让爱在行动中延续

父母去世后，你可能渴望为他们做些什么。祈祷仍是孝敬他们的途径。真主的使者——愿真主 赐福他，使他平安——说：

人死之后，行为便中断，只有三项例外：持续的施舍、使人受益的知识，或为他祈祷的贤善子女。⁴⁵

替他们施舍也是善待。阿伊莎——愿真主喜悦她——叙述：

有人来见先知——愿真主赐福他，使他 平安——，说：

“真主的使者啊，我母亲突然去世，没有留下遗嘱。我

44 《布哈里圣训实录》“殡葬篇”1283：墓旁妇人的故事 [来源](#)

45 《穆斯林圣训实录》“遗嘱篇”1631。引文依圣训措辞。 [来源](#)

想她若能说话，一定会施舍。我替她施舍，她能得到报酬吗？”他说：“能。”⁴⁶

思念由此可以化为有益逝者的祈祷或善行。关于维系父亲所爱之人的关系，阿卜杜拉·本·第纳尔讲述伊本·欧麦尔——愿真主喜悦他父子二人——的事：

去麦加的路上，一个游牧人与他相遇。阿卜杜拉向他问安，把自己骑的驴和头上的缠巾给了他。伊本·第纳尔说：我们对他说：“愿真主改善你的事务！他们是游牧人，少许东西就能使他们满足。”阿卜杜拉说：“这人的父亲是欧麦尔·本·哈塔卜的朋友。我听见真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：‘最重要的孝行之一，是子女维系父亲所爱之人的关系。’”⁴⁷

46 《穆斯林圣训实录》“天课篇”1004a：问答。iftulitat nafsuha 意为她突然去世。来源

47 《穆斯林圣训实录》“善行、亲情与礼仪篇”2552a：关于伊本·欧麦尔的传述。wuddan li- ‘Umar 意为欧麦尔的朋友。来源

伊本·欧麦尔的善待延伸到父亲在世时留下的关系。这说明爱如何使善行超越丧失：问候父母所爱的人，给予能力内的善待和祈祷，并寻求真主的报酬。

你也可能为远方尚在的人悲伤，或为无法复原的境遇而难过。想想还有什么有益联系，以及什么已逝、需要接受。你不能恢复每一个过去的日子，却可能修复关系、履行推迟的责任，或保存尚未终止的情谊。

痛苦发生时，你不必立刻从中找到益处。最初可能只需要有人坐在身边，或照料实际需要。向可信的人谈苦楚、请求帮助，不妨碍你把悲伤带到真主面前。你请人提供能力内的帮助，同时在每件事上仍依靠主。

温柔对待悲伤的人

陪伴遭遇丧失的人，先注意其需要，再说许多话。他可能想谈逝者，也可能说不出话。问如何帮忙，并提出自己能做的具体事情：一顿饭、一次跑腿、照看孩子。这些服务是悲伤者能够理解并从中受益的。

不要以迅速恢复日常生活作为接纳其悲伤的条件。他可能开心一小时，随后又哭泣；也可能能够工作，却无法参加社交聚会。回应他表现出的需要，避免把内在状态归因于宗教信仰薄弱。所需帮助超出能力时，就协助他获得。

丧失的痛仍在，信士却能在祈祷与善行中找到有益亲人的事，也借此怀着对真主慈悯及与他相会的希望生活。

病中日子的坚忍

祈求安康

疾病改变了过去不假思索就能做的事。一个简单动作可能需要帮助，一天要围绕治疗与休息安排，熟悉的工作也可能做不了。身体疼痛之外，觉得自己成为负担也会伤人。你需要维护尊严的照护，也需要帮助自己按能力崇拜真主的理解。

至高的真主在艾优卜——愿他平安——的事迹中说：

艾优卜曾呼求他的主：“灾害降临我了，你是最慈悯的。”我便应答他，解除他的灾害，把他的家属赐还给他，又加倍赐给他同样的家属，这是我的慈悯，也是给崇拜者的教训。（众先知章 21:83—84）

艾优卜说出遭遇的伤害，呼求至慈的主。真主赞扬他说：

“我确已发现他是坚忍的。这个仆人真优美！他确是常常

归依的。”（萨德章 38 :44）求解脱与坚忍相伴。说明疼痛、寻求安康，不与信仰或归向真主冲突。

阿伊莎——愿真主喜悦她——叙述：

先知——愿真主赐福他，使他平安——为家中一些人求护佑时，用右手抚摩，并说：“真主啊，众人的主啊，求你除去痛苦，治愈他。你是治愈者，除你的治愈外没有治愈。求你赐不留疾病的治愈。”⁴⁸

向真主求痊愈，寻求治疗，并盼望他帮助承受仍在的疼痛病人在同一天既需要祈祷，也需要照护。

仍在能力之内的事

与病前的健康比较，可能使如今做的一切都显得微小。但能力已经改变，现在需要挣扎的事，昨天也许轻而易举。询问适用于自身情形的功修规则，按规定做能够做的。不要因不懂真主允许的宽免而使自己陷入艰难。

48 《布哈里圣训实录》“医学篇” 5743：先知的行为与祈祷，未引其后的佐证陈述链。[来源](#)

阿塔·本·艾布·拉巴哈说：

伊本·阿巴斯对我说：“我指给你看一位乐园的女子，好吗？”我说：“好。”他说：“这位黑人妇女曾来见先知——愿真主赐福他，使他平安——，说：‘我会发作抽搐，并暴露身体，求你为我向真主祈祷。’他说：

‘你若愿意，就坚忍，你将得到乐园；你若愿意，我也可以为你向真主祈求安康。’她说：‘我愿坚忍。’随后又说：‘我会暴露身体，求你为我祈祷，使我不暴露。’他便为她祈祷。”⁴⁹

她得到喜讯后选择坚忍，同时仍提出保护身体的具体请求。我们学到，不应在笼统呼吁坚忍之下抹去病人的需要。他可能承受一种疼痛，同时需要帮助处理另一种；他可以说明哪里难受，并求解除。

你可能需要向照护者解释需要，而不期待对方无需告知便理解。说明什么使你舒服、什么使你疲累；治疗中有不明

⁴⁹ 《布哈里圣训实录》“病人篇” 5652：患癫痫的妇人，由阿塔从伊本·阿巴斯传述。先知给予她一项特定喜讯的保证；这并不要求其他病人放弃治疗或祈祷。来源

之处，向合格人员询问。接受必要帮助，不会抹去过去对他人的付出，也不降低你的地位。人生角色会变化，今天强健的人明天也可能需要帮助。

先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

穆斯林遭遇任何疲劳、疾病、忧虑、悲伤、伤害或苦闷，哪怕被一根刺扎到，真主都会借此消除他的一部分罪过。

50

这则圣训带来希望：穆斯林遭遇的事，即使轻微伤害，也能成为消罪的原因。求疼痛结束时，记得这份希望。要受益于喜讯，不需要延长痛苦。

因此，周围人相信你对疲惫的说明，是一种慈爱；不应以这则传述淡化痛苦。提到一根刺，显示真主恩惠之广，也教我们：即便看似微小的事，也不隐瞒于他。探望者看不见的痛可能反复发生，病人却知道它怎样打断睡眠、限制行动。

50 《布哈里圣训实录》5641：疲劳、疾病、忧虑与悲伤使罪过得以消除。这是收入《布哈里圣训实录》的健全圣训。nasab指疲劳，wasab指疾病。来源

萨比特·布纳尼探望艾奈斯——愿真主喜悦他——时，我们看到直接用清楚的话求助。阿卜杜·阿齐兹说：

我与萨比特进入艾奈斯·本·马立克那里。萨比特说：

“艾布·哈姆宰，我身体不适。”艾奈斯说：“我为你念真主使者——愿真主赐福他，使他平安——的求治愈祷词，好吗？”他说：“好。”他说：“真主啊，众人的主、除去痛苦的主啊，求你治愈。你是治愈者，除你外没有治愈者。求你赐不留疾病的治愈。”⁵¹

萨比特提到病情，艾奈斯提出自己知道的先知治愈祷词，萨比特接受。这种交流给病人带来温柔和学习：他听见有根据的祷词，也遇见留意其诉苦的人。他不必掩藏疼痛来证明自己承受得好。

51 《布哈里圣训实录》“医学篇”5742。萨比特即再传弟子布纳尼；阿卜杜勒·阿齐兹即伊本·苏海卜。引文从传记链之后开始。来源

当你照顾病人

照护者面对可能持续很久的日常责任。他需要耐心与善意也需要分担工作及可能获得的帮助。承认累积的疲惫，才有可能安排更能持续的照护。把无力掩藏到对病人发怒，会同时伤害双方。

直接向病人说话，涉及私人事务时征求同意，并尽力解释以此维护尊严。某方面的无能为力，不应抹去他在所有方面的发言权。选择探访或休息时间这样简单的偏好，可能十分重要，因为它在充满被动要求的一天里，归还了一部分选择。

信仰与美好生活在病中的联系，由此清晰。病人盼望真主的慈悯与报酬，做能做的，并得到家人的温柔。照护者因善待而求报酬，也请求履行照护所需的支持。疾病仍在，直到真主解除；但病人和周围人的行动，可以使一天更加温和、更有尊严。

道路漫长时的希望

尚未显出果实的努力

尽力之后，你可能仍等待很久。劝告孩子却看不到变化，或努力改善一件事，却总遇到同一障碍。漫长等待中，不同问题会混在一起：需要坚忍、换方法，还是离开已无益的事？仅凭坚持无法回答。你需要支撑行动的希望，也需要用以检视行动的辨别。

努哈——愿他平安——说：

他说：“我的主啊，我日夜召唤我的宗族，但我的召唤只增加了他们的逃避。我每次召唤他们，以便你赦宥他们，他们就把手指塞进耳朵，用衣服蒙住自己，执迷不悟，极其傲慢。后来，我公开召唤他们。后来，我又向他们公开宣讲，也私下劝告他们。”（努哈章 71:5—9）

经文显出：即使听者拒绝，召唤 仍以不同方式持续。我们学习尽力传达善，检视能改变的方法，并对无法控制的回应坚忍。先知们依真主的启示行动；一项事业持续时间长本身不足以证明应坚持自己选择的每一种方法。

目标可能正确，方法却需要改变。孩子不理解劝告，就检查时间、长度和方式；项目困难，就请有能力的人一同分析原因。修订手段不代表希望薄弱，反而可能是真诚追求利益所要求的行动。

当别人的回应超出你的掌控

阿伊莎——愿真主喜悦她——问先知——愿真主赐福他，使他平安——：

“你经历过比伍侯德那天更艰难的一天吗？”他说：

“我从你的族人那里受过那些苦，最艰难的是阿盖白那天。我向伊本·阿卜杜·雅里勒·本·阿卜杜·库拉勒介绍自己，他没有按我所希望的回应。我离开了，忧伤压身，直到到了盖尔努·赛阿利卜才清醒过来。我抬头，看见一片云为我遮荫，仔细看，吉卜利勒就在其中。他呼唤我

说：‘真主已听见你的族人对你说的话和给你的答复。他派山的天使来，你可以命他对他们做你所愿意的事。’山的天使呼唤我，向我问安，说：‘穆罕默德啊！’接着谈到我所愿的事，说：‘你若愿意，我就把两座山合拢压在他们身上。’”先知——愿真主赐福他，使他平安——说：“不，我希望真主从他们的后裔中，使人只崇拜真主，不以任何物举伴他。”⁵²

事件显出深重痛苦，以及超越当日缺失回应的善的希望。它不保证每次劝告都会结出想要的果实，却教我们不把一个人的未来局限于他伤害我们的那一刻，也不让自己的痛独自决定如何对待他。

你可能需要继续成果迟缓的善待，例如照护亲人或教育孩子。可以质疑和调整方法的有效性，同时，责任只要正确履行，仍保有价值。成果未完整，不等于努力无意义；长期疲惫，也不证明每个选择都正确。

52 《布哈里圣训实录》“创造之始篇”3231：阿伊莎的提问及先知的回答。al-Akhshaban 指环绕麦加的两座山；盖尔恩·赛阿利卜是其行程中的一处地名。来源

当错误在自己

有时，自己的行为也促成挫折。这时，求解脱不能替代认错与修复。至高的真主在优努斯——愿他平安——的事迹中说：

还有鱼的主人，他曾愤然而去，以为我不 会使他窘迫。

他在重重黑暗中呼喊：“除你外，绝无应受崇拜的。赞你超绝！我确是不义者之一。”我便应答他，救他脱离忧患。我这样拯救信士。（众先知章 21:87—88）⁵³

他的祈祷结合确认真主独一、赞 他超绝与承认错误。这里希望引向真诚回归，使人寻求真主的慈悯。认出错误时，可以说出并修复它，而不因它属于过去就坚持辩护。

⁵³ 塔巴里《经义汇释》，《众先知章》21:87 经注。依该经注，“他以为我不约束他”是说他以为真主不会限制、拘束他，并非否认真主的能力。来源

道路上的错误一旦清楚，纠正就是所需解脱的一部分。改变可能从道歉、停止伤人的执拗，或真诚请教更有知识的人开始。希望让你仍能学习；要保有成功的希望，不必捍卫做过的一切。

你不知道成果何时完整，却可以分清有益行动与毫无增益的重复。向真主求助，检视方法，在善处清楚的地方继续等待由此包含改善的工作，心仍系于真主的恩惠，不强求唯一选定的解脱形式。

合法给养与守信的心

进入家门的钱财

谋生占据人生很大一部分，满足需要、供养家庭，也为未来作准备。因此，谈论灵魂的改善，不能忽略钱财如何赚来。一个人明知而侵占他人权利，却寻求内心平安，首先需要检查自己坚持拿取的钱财。

真主说：“真主命令你们把各项托付归还其应得者。”

（妇女章 4:58）守信体现在收取的价钱、答应完成的工作，以及别人据以判断的信息中。收入可能不多，却来自清楚的工作和履行的责任；无需以谎言维护，也无需掩盖他人的不义。

阿卜杜·拉赫曼·本·奥夫——愿真主喜悦他——说：

我们到达麦地那时，真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——让我与赛尔德·本·拉比阿结为兄弟。赛尔德

说：“我是辅士中最富有的人，我把一半财产分给你。看看我的两位妻子，你愿意娶哪一位，我便为你与她分离；等她可以结婚时，你就娶她。”阿卜杜·拉赫曼说：“我不需要这些。这里有做买卖的市场吗？”他说：“盖努嘎市场。”阿卜杜·拉赫曼早晨去了，带着干乳酪和酥油回来，此后继续去那里。不久，他身上带着黄色香料的痕迹来到使者面前。使者问：“你结婚了吗？”他说：“是的。”问：“娶了谁？”他说：“一位辅士女子。”问：“你给了多少聘礼？”他说：“一枚椰枣核重量的金子，或者说，金子重一枚椰枣核。”先知对他说：“你当设婚宴，哪怕只用一只羊。”⁵⁴

慷慨支持，在这里与有谋生能力者的努力相遇。失去原有财富，没有终止阿卜杜·拉赫曼工作的能力。他问的是自己懂得的途径：市场。这样的开始能支撑心灵。人不再围着

54 《布哈里圣训实录》“买卖篇”2048：缔结兄弟关系及询问市场的故事。aqit 指干乳酪；黄色痕迹来自香料；一枚枣核重的黄金，是重量表述。赛尔德提出与一位妻子离婚，附有“当她成为可婚配者时”的条件，即等待期结束以后。这不意味着拥有妇女，也不取消婚姻的条件。[来源](#)

失去的事打转，而是问现在能做什么，同时仍需要真主的恩惠和他人的帮助。

细节中的守信

不诚实可能从小钱开始：卖家隐藏看似轻微的缺陷，工作人员承诺明知赶不上的期限，雇主拖延付得起的工资。反复如此，他人的权利一旦与舒适或利润冲突，就变成可以推迟的东西。

艾布·胡莱赖——愿真主喜悦他——叙述：

真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——经过一堆食物，把手伸进去，手指触到湿处。他问：“食物的主人，这是什么？”那人说：“真主的使者啊，它被雨淋了。”他说：“你为什么不把湿的放在上面，让人们看见？谁欺骗，就不属于我。”⁵⁵

55 《穆斯林圣训实录》“信仰篇”102：一堆食物的故事。subrah 意为一堆；“天空使它受了影响”指雨水淋湿。来源

纠正所针对的，是买家能够看见的事：藏在表层下的潮湿。这说明细节中的诚实。卖家知道某件影响购买决定的事，就把它显明。工作中的这种坦率保护往来者的权利，也使你远离依赖隐瞒和借口的收入。

改善从明确承诺开始。说明能提供什么、协议不包括什么、何时履行自己的一部分。遇到困难，尽早告知受影响的人。这保护别人作出正确决定的能力，也减少误导印象和隐瞒造成的争议。

竞争者以禁行获利，可能诱使你认为诚实阻碍成功。守信可能使你失去某项利益，却保护你免于需要负责的不公。你可以发展技能、改善所提供的服务、寻找别的机会。谋生并不局限于只能靠欺骗取得的机会。

为求报酬而支出

先知——愿真主赐福他，使他平安——对赛尔德·本·艾布·宛葛斯——愿真主喜悦他——说：

你为求真主喜悦而付出的任何费用，都会得到报酬，甚至包括放进妻子口中的食物。⁵⁶

他——愿真主赐福他，使他平安——还说：

一个人为求报酬而供养家人，这对他就是施舍。⁵⁷

求报酬，就是希望真主报答所做之事。供养家人于是与功修相连，同时仍包含对家人的爱。

这赋予反复出现的支出以意义。你可能觉得一直工作，只为每个新月带来同样的要求。记得履行家人的权利，是不断更新的善。行为不必特别，才有价值。食物、住所和普

56 《布哈里圣训实录》“信仰篇”56，赛尔德·本·艾布·宛葛斯传述：为寻求真主的喜悦而支出的报酬。此处措辞包括“甚至你放入妻子口中的食物”。[来源](#)

57 《布哈里圣训实录》“信仰篇”55，艾布·麦斯欧德传述：“一个人为家人花费而求报酬，那对他就是施舍。”求报酬，是在妥善供养、维护家人权利的同时，向真主求取报酬。[来源](#)

通必需品支撑他们的生活；妥善提供，是你盼望蒙接纳的一扇报酬之门。

支出仍需用心安排。清楚义务、能力以及该推迟的事，与家人坦诚沟通。不要因聚会中慷慨而忽略必须的供养，也不要因害怕未来而不给家人自己能够满足的需要。平衡来自理解权利与能力，而非满足每种欲望或拒绝每个请求。

收入合法、交往清楚、支出得当时，金钱帮助你生活。需要可能仍在，但你知道为何工作、如何花费。在别人看来只是工作和接连账单的一天里，你盼望真主的报酬。

让恩典进入生活的感恩

看见已经习以为常的事

许多恩典直到失去才引起注意。我们使用眼睛与双手，同亲人说话，在家感到安全，却把大部分心思放在缺少的东西上。感恩始于看见已有的美好，把它归于真主，并为此赞颂他。

要感恩，不必否认需要。你可能需要更好的工作，同时感谢真主赐予现有食物；身体可能患病，同时保有可以受益的能力。承认欠缺，可以与承认真主的恩赐共存，使需要不至于定义整个人生。

阿伊莎——愿真主喜悦她——叙述：

真主的先知——愿真主赐福他，使他平安——夜间站立礼拜，直到双脚裂开。阿伊莎说：“真主的使者啊，真主已赦宥你过去和将来的罪过，你为何还这样做？”他说：“难道我不愿成为一个感恩的仆人吗？”后来身体

沉重时，他坐着礼拜；想鞠躬时，就站起来，诵读，然后鞠躬。⁵⁸

感恩以功修的形式出现，传述结尾又显明按能力履行功修困难本身不是行为价值的来源。我们按真主的规定崇拜，在能力内感谢他，并善用恩赐。他说：“达伍德的家属啊你们当以行动感恩！我的仆人中，感恩者很少。”（赛伯邑章 34:13）

如何使用所得

真主赐知识，感恩包括依知识行动、教授自己确知的内容赐满足需要的能力，就拿出一部分帮助需要你的人；赐财富，就履行其义务，享用合法用途。不必每想起一份恩典就创造一件宏大善举。感恩可能就在一直推迟的当前责任中。

58 《布哈里圣训实录》“古兰经注释篇”4837。tatafattar 意为裂开。传述末尾说明，当他的身体能力改变时，他坐着礼拜。来源

真主的使者——愿 真主赐福他，使他平安——说：

每天太阳升起时，人的每个关节都应有施舍。公平调解两人是施舍；帮助一个人使用坐骑，扶他上去或把行李举上去，是施舍；一句好话是施舍；走向礼拜的每一步是施舍；清除道路上的有害之物也是施舍。⁵⁹

这些不同机会说明，付出涵盖人 能提供的钱财、力量和好话。钱少不会关闭善待之门。每天都可能出现你能以一句话、公平之举或实际帮助满足的需要。

在从恩典中付出之前，你可能先需要保护它。你把时间浪费在无益之事上，又说一天太短，顾不上家人和礼拜；或者有影响力，却用来伤害异议者。检视这些行为，使感恩成为如何使用所得的问题，而不是任意使用之后再添上的一句话。

59 《布哈里圣训实录》“奋斗与出征篇”2989。sulama 指关节或身体中的小骨。
[来源](#)

当一心只想留给自己

笔章中园主们的事件，展示了相反的行为。至高的真主说：

我确已考验他们，正如我考验园主们一样。他们发誓清晨一定收获，却未作例外。当他们熟睡时，来自你的主的一场灾害降临园地，早晨它就像被收割殆尽的田地。

他们清晨相互呼唤：“若你们要收获，就早早到田地去。”他们出发，低声说：“今天绝不让一个穷人进入园中到你们跟前。”他们一早出发，决意阻止穷人，自以为有能力。他们看到园地时，说：“我们一定迷路了。不，我们是被剥夺了。”其中最明理的人说：“我不是告诉过你们，为什么不赞颂真主吗？”他们说：“赞我们的主超绝！我们确是不义的。”随后彼此责备，说：

“我们真不幸！我们确是过分的。也许我们的主会赐给我们更好的园地，我们确向主殷切祈望。”刑罚就是这样；后世的刑罚更大，但愿他们知道。（笔章 68:17—33）

经文从他们决意排斥穷人，转到承认不义、归向主。保全恩典显然不能只靠扣住别人应得的份额。真主是施予者，所得之物中必须尊重他的命令。

事件显出一味保住财富、以致扣留应给之物的危险。我们学习真主所叙述的事，却不把同样判断套在每个人遭受的每次损失上：该事件受罚的原因由启示确知。我们的任务是在吝啬导致忽视之前，检视恩典所包含的义务。

穆阿兹·本·贾巴勒——愿真主喜悦他——叙述：

真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——握住他的手，说：“穆阿兹，指真主发誓，我爱你；指真主发誓，我爱你。”随后说：“穆阿兹，我嘱咐你：每次礼拜末尾，绝不要遗漏说：‘真主啊，求你帮助我记念你、感谢你，并优美地崇拜你。’”穆阿兹把这项嘱咐传给苏纳比希，苏纳比希又传给艾布·阿卜杜·拉赫曼。⁶⁰

60 《艾布·达伍德圣训集》“礼拜篇”1522；据文本所附鉴定，艾勒巴尼判为健全。引文包括嘱托，以及穆阿兹、苏纳比希和艾布·阿卜杜勒·拉赫曼·胡布利相继传授它的记载。[来源](#)

嘱咐从爱开始，随后指引穆阿兹求助，再经他传给别人。即便感谢所得，你也需要帮助。向主祈求，再使用当前的一份恩典：可以教授的知识、能使人受益的能力，或能够履行的权利。

这样，你从拥有的事物中受益，而非始终对它缺席。你认识真主的恩惠、赞颂他，保护恩典不被用于禁行，使它有益自己与他人的生活。希望更多恩惠的大门仍开着，却不让对新事物的期待阻碍感谢已有之物。

当目光停止比较，知足便有了位置

随每次注视而改变的需要

你可能原本满意自己的家，直到手机展示更大的房子、更漂亮的假期，已有之物突然显得微小。家没有变，你却拿整个人生与别人精心选出的一刻比较。反复如此，需要就随每张图片改变，直到不再知道什么才真正足够。

知足的意义在这里清楚起来。先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

富有不在于财物众多，真正的富有是心灵富足。⁶¹

他——愿真主赐福他，使他平安——还说：

归信伊斯兰、获得足够给养，并蒙真主使其满足于所得的人，确已成功。⁶²

61 《布哈里圣训实录》6446：心灵的富足。这是收入《布哈里圣训实录》的健全圣训。‘arad 指世俗财物。来源

62 《穆斯林圣训实录》1054：因伊斯兰、足够的给养和知足而成功。这是收入《穆斯林圣训实录》的健全圣训。kafaf 指冠以满足需要的生活所需。来源

知足，是在所得中认识足够，而非耗尽人生去数别人拥有的东西。从自己所有的事物中受益，履行责任，寻求所需不把更多变成没有尽头的目标。

你可能确实需要更大的住所或更好的收入。知足不阻止你确认并追求这种需要，而帮助分清真实需要与仅因别人拥有而生的欲望。区别在于：改善现状时，能否仍从现有之物中受益；以及为了得到更多，你愿意接受什么手段。

哈基姆·本·希扎姆——愿真主喜悦他——的事件显明这项教导的影响。他说

我向真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——索求，他给了我；我又求，他又给；我再求，他再给。随后他说：“哈基姆啊，这钱财鲜美甘甜。以不贪求的心接受它的人，会在其中获得吉庆；以贪婪的心接受它的人，不会在其中获得吉庆，就像吃而不饱的人。上面的手比下面的手更好。”哈基姆说：我说：“真主的使者啊，指以真理派遣你的主发誓，在你之后，直到离开今世，我不再取任何人的东西。”艾布·伯克尔——愿真主喜悦

他——叫哈基姆领取给付，他拒绝接受；后来欧麦尔——愿真主喜悦他——叫他来给他东西，他也拒绝。欧麦尔说：“穆斯林们，我请你们为哈基姆的事作证：我把他在这笔收入中应得的份额给他，他却不肯拿。”在真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——之后，哈基姆直到去世都未再取任何人的东西。⁶³

劝告使哈基姆注意收取财物时的心态，随后我们看到其持久选择的影响。欧麦尔仍向他提供应得份额，没有以知足之名取消其权利。训练自己减少对他人财物的依赖，并不赋予我们剥夺别人所有物、或责怪其接受合法所得的权利目标是避免贪婪统治内心，使人如同吃而不饱。

把财富放回恰当的位置

真主说：“你不要向我使他们中一些人享受的今世生活的繁华伸展你的目光；我借此考验他们。你的主的给养是更

63 《布哈里圣训实录》“天课篇”1472：包括哈基姆在艾布·伯克尔和欧麦尔任哈里发期间行为的完整事件。ishraf nafs 指热切向往；la arza’ 意为不取别人的财物；fay’ 指文中所述公共财产。他拒绝领取份额，是个人选择，不是禁止接受合法应得之物。来源

好、更长久的。”（塔哈章 20:131）萨阿迪解释，今世享受是暂时考验，真主赐予的知识、信仰及后世报酬则更好更持久。⁶⁴你对给养的理解由此扩大，金钱不再是衡量福分的唯一尺度。

在嘎伦的事迹中，《古兰经》把奢华展示与其主人的结局并列：

他穿戴华丽，出现在族人面前。爱慕今世生活的人说：

“但愿我们也有嘎伦所得的财物！他确有大福分。”获得知识的人说：“你们真糟糕！对于信道而行善的人，真主的报酬更好；只有坚忍者才能获得。”我使他和他的住宅陷入地下；除真主外，没有群众能援助他，他也不能自救。昨天羡慕他地位的人开始说：“真的，真主使他所意欲的仆人给养宽裕，也使其窘迫。若不是真主施恩于我们，他也会使我们陷入地下。真的，不信道者不会成功。”（故事章 28:79—82）

⁶⁴ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《塔哈章》20:131 经注：禁止贪慕今世生活的繁华，因为它只是短暂的考验。[来源](#)

羡慕他的人看见结局后改变了判断。激起向往的景象，可能隐藏许多我们不知道的主人处境。外在财富本身不能衡量福分，寻求给养也不应使我们忘记信仰与善行的报酬。

看别人的成功时，你需要这种提醒。财富对主人可能是恩典，也可能是考验；外表不揭示全部人生。向真主求恩惠为信仰中的同胞求吉庆，再回到对自己有益的事。希望他的恩典消失，不会增加你的给养；沉迷追踪他，则耗掉了本可改善自身事务的时间。

有人向阿卜杜拉·本·阿穆尔·本·阿斯——愿真主喜悦他父子二人——提问。传述说：

有人问他：“我们不属于贫穷的迁士吗？”阿卜杜拉问：“你有可以相伴安居的妻子吗？”他说：“有。”又问：“你有居住的房子吗？”他说：“有。”他说：“那么你属于富有的人。”那人说：“我还有一个仆人。”他说：“那么你属于君王。”⁶⁵

65 《穆斯林圣训实录》“淡泊与柔化心灵篇” 2979a。引文为该传述中的第一个事件，从那人的提问至阿卜杜拉·本·阿穆尔的回答。传述其余部分包括他愿意帮助有需要者，并向统治者转达其需要。不能把他提醒恩典的话，当成搁置助人义务的理由。来源

回答把提问者的目光带回已有的恩典。这不阻止承认需要而帮助你更真实、更完整地描述人生：既看见失去的，也看见保有的；既认出需要努力的地方，也认出需要感谢的地方。

能够持续的选择

大额购买前，问它将为生活增加什么，又需要哪些持续支出。你可能选简单些的家，以保持满足家人需要的能力；也可能推迟假期，避免沉重债务。这些决定关乎能力与优先次序，不因外观看起来不够耀眼而失去价值。

你可能需要减少不断刺激比较的内容。若某类内容让你怨恨自己的生活，就检视投入的时间。并非出现在眼前的一切，都值得进入你对需要和成功的定义。你可以学习、了解情况，而不把别人的人生变成必须追赶的日程。

先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

你们当看比自己少的人，不要看比自己多的人；这样更能使你们不轻视真主的恩典。⁶⁶

这里谈的是今世所有。想起缺少你所享恩典的人，以认识真主的恩惠、怜悯有需要者。不要把比较变成优越感的理由，也不要借此否定自己或他人的痛苦。让它引向感恩与善待。

⁶⁶ 《穆斯林圣训实录》2963c：看向世俗财物比自己少的人。这是收入《穆斯林圣训实录》的健全圣训。引文为连续的一段。来源末尾“艾布·穆阿维叶说：‘赐予你们的’”，记录的是措辞差异。来源

你努力争取的权利与他人对你的权利

拖欠工资的人可能叫你知足，但这个词不会取消你的权利。知足训练心灵抵抗非法贪求，不是扣留义务的借口。所得丰裕者应通过履行义务、尽力行善感谢真主。纳瓦维在《清廉者的花园》中，既列知足的章节，也列感恩的富人之优越的章节。^{67 68}

你可以知足，同时寻求合法增加：学习、工作、储蓄，为真主使之可能的事高兴。区别在于，目标不吞噬其余一切。你能享受家人相伴，认识已有成就，感谢现有的足够。更多到来时，你从中受益；迟迟不到时，现有恩典也不会变得毫无价值。

67 纳瓦维《清廉者的花园》（Riyad al-Salihin），关于知足、自守、生活与花费适度，以及谴责无必要求取的章节。链接中的页码是电子分段，不是纸质本页码。[来源](#)

68 纳瓦维《清廉者的花园》，知感的富有者之优越章节。引用依据是章题及所收圣训，并非把对《蜜蜂章》经文的直接注释归于作者。[来源](#)

使心灵获得自由的宽恕

从愤怒到选择

别人伤害你，影响可能在见面结束后持续。你重放对方的话、想象反击、等待其错误暴露的机会。愤怒有可以理解的原因，却也可能占据一天，或使你对伤害自己的人施行不公。先防止新伤害，再考虑什么能够修复关系、保护权利。

真主赞扬“克制愤怒、宽恕众人的人；真主喜爱行善的人”（仪姆兰的家属章 3: 134）。萨阿迪区分了克制愤怒——不让怒气化为行动——与宽恕冒犯者。⁶⁹“你可以先管住舌头，把回应延后到平复时，再逐渐能够选择宽恕。每个阶段都需要诚意与努力。

⁶⁹ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《仪姆兰的家属章》3:134 经注：克制愤怒与宽恕的区别，以及它们与行善、盼望报酬的关系 [来源](#)

欧麦尔——愿真主喜悦他——经历的一件事，让我们看见止于真主命令的意义。伊本·阿巴斯——愿真主喜悦他父子二人——传述：

欧耶奈·本·希斯恩·本·侯宰法来到，住在侄子侯尔·本·盖斯那里。侯尔是欧麦尔亲近的人之一。通晓《古兰经》的人，无论年长年少，都是欧麦尔聚会中的成员和顾问。欧耶奈对侄子说：“侄儿，你在这位长官面前有地位，替我请求许可，让我见他。”他说：“我会替你请求。”伊本·阿巴斯说：侯尔为欧耶奈请求，欧麦尔准许。他进去后说：“哈塔卜的儿子啊！指真主发誓，你给我们的不慷慨，在我们之间的裁决也不公正。”欧麦尔发怒，正要对他采取行动。侯尔说：“信士的长官啊，至高的真主对他的先知——愿真主赐福他，使他平安——说：‘你当宽恕，当劝导美德，当避开愚人。’这个人

就是愚人之一。”指真主发誓，当侯尔向他诵读时，欧麦尔没有越过这节经文。他向来止于真主的经典。⁷⁰

愤怒出现了，提醒却在后果展开前约束了它。争执中的心灵训练从这里开始：即使有能力报复，也接受有关真主权利的提醒，让经文引导决定。激动可能不会立即消失，但你可以制止会造成更多伤害的行动。

不再翻出责备的宽恕

我们读到优素福——愿他平安——与兄弟们相见：

他说：“你们记得自己愚昧时对优素福和他兄弟做了什么吗？”他们说：“难道你真是优素福？”他说：“我是优素福，这是我的兄弟。真主确已恩待我们。谁敬畏而坚忍，真主绝不使行善者的报酬徒劳。”他们说：“指真主发誓，真主确已使你优越于我们，我们确是有

70 《布哈里圣训实录》“古兰经注释篇”4642：欧耶奈、胡尔和欧麦尔的事件。此处 qurra' 指通晓《古兰经》与宗教知识的人；jazl 指丰厚的赠与。欧麦尔在经文前止步，克制了原本打算采取的行动。来源

罪的。”他说：“今天对你们毫无责备。愿真主赦宥你们，他是最慈悯的。”（优素福章 12:89—92）

他们认错，得到的是宽恕与求饶的祈祷。优素福没有把追究他们的权力变成重揭伤口的机会。这说明宽恕也包括犯错者认错之后所听到的话：为改善打开道路，而不是让人始终困在持续责备之下。

你可能说已原谅，却在每次新分歧中翻出旧错。对方即使努力改变，仍被那件事定罪；你也不断重温伤害。若选择宽恕，就努力放下反复责备。为保护权利所需的防范或安排，应清楚说明，不加羞辱。

阿伊莎——愿真主喜悦她——的传述中，我们读到艾布·伯克尔对米斯塔哈的回应：

艾布·伯克尔·笏迪格一直供养米斯塔哈，因为他是自己的亲戚。他说：“指真主发誓，米斯塔哈说了有关阿伊莎的那些话之后，我再也不给他任何供养。”随后真主降示：“你们中有恩惠和财富的人，不应发誓不再周济亲戚”，这节经文。艾布·伯克尔说：“是的，指真主发

誓！我确实喜爱真主赦宥我。”他恢复了原先给米斯塔哈的供养，并说：“指真主发誓，我再也不停止给他。”⁷¹

伊本·凯西尔解释宽恕的经文时，说明盼望赦宥如何鼓励人宽恕。⁷²记起自己也需要真主宽宥，就有理由重新思考对受害者的回应。你怀着求主喜悦的希望行动，同时知道自己放下的事有多大代价。

伤害绝非轻微：它涉及他的女儿阿伊莎。然而，他回应了自己向主所盼望之事的提醒。这能够帮助我们宽恕。记得自己需要真主赦宥，就不至于让全部注意力始终囚禁在别人对自己的过错里。

71 《布哈里圣训实录》“誓言与许愿篇” 6679。引文为连续段落，包含该则诬蔑事件短传述中艾布·伯克尔与米斯塔赫的完整故事。经文的节略本就在来源中，并非此次新增的删节。来源

72 伊本·凯西尔《尊贵的古兰经注》，《光明章》24:22 经注：艾布·伯克尔与米斯塔赫，以及为盼望饶恕而宽恕。来源

权利与信任的界限

你可以原谅亲人的话，同时仍需要防止反复羞辱的协议；可以放弃自己的某项请求，同时仍对不能代为放弃的他人权利负责。宽恕不会使一切权利变得相同，说出宽恕也不会自动恢复完整信任。信任与已表现出的诚实和改善有关。

若伤害继续，就以合法方式求其消除，并请能保护和调解的人帮助。不要以不公回应，也不要借呼吁宽恕向受伤者施压，迫使他承受新的伤害。宽恕是一扇美德之门，理解它需要留意有关权利和实际处境。

若你是伤人者，不要先要求被侵权者宽容。先履行自己的责任：承认、道歉、归还所取之物、改变伤人的行为。真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：

谁在名誉或其他事情上亏待过别人，就应在今天求得对方免究，赶在既无第纳尔也无迪尔汗之日前。若他有善

行，就按其不义的程度从中取走；若无善行，就把受害者的一部分恶行取来，加在他身上。⁷³

这项教导促使你 现在修复能修复的。你盼望借宽恕获得平安，并不允许你让别人继续承受 自己不义的后果，也不允许在交还其应得之前，先向他讲 宽恕的美德。先知——愿真主赐福他，使他 平安——在以下问答中说明不义的结局：

“你们知道破产者是谁吗？”他们说：“我们中的 破产者，是没有钱财和物品的人。”他说：“我 教民中的破产者，是复活日带着礼拜、斋戒和天课而来，却辱骂过这个人、诬陷过那个人、侵吞过这个人的钱财、流过那个人的血、殴打过这个人的人。这个人将得到他的一部分善行，那个人也得到一部分。若债责还未清偿，善行已经用尽，就取他们的一部分罪过，放在他身上，然后把他投入火狱。”⁷⁴

73 《布哈里圣训实录》“不义 篇”2449，未引布哈里关于麦格布里姓名的评论。归还权利的细节随权利种类而不同，说明事情时应避免造成进一步伤害。来源

74 《穆斯林圣训实录》“善行、亲情与礼仪篇”2581：关于破产者的圣训。来源

同一则圣训中，礼拜、斋戒、天课与人的权利并列。守护功修与守护真主被造物的权利，同属顺从的道路。因此，我们检视言语、财富和权力对别人的影响，正如检视所做的功修。

立场越端正，心灵就越能从持续冲突中解脱。它克制侵犯不以不公争取权利，并在选择宽恕希望其报酬时宽恕。伤口可能需要时间愈合。努力不让它从今天起决定每一句话、每一个行动。

与我们同住家中的安宁

创造安定的条件

回家时，我们希望得到接纳与温柔；别人也可能带着同样希望回来。这不取决于消除所有分歧，而取决于如何处理分歧。每个人能说明需要吗？能免受羞辱吗？犯错的人能找到道歉和修复的道路吗？

真主说：“他的迹象之一，是从你们自身为你们创造配偶以便你们与她们相安，并在你们之间安置爱情和慈悯。对于思考的人，此中确有许多迹象。”（罗马人章 30:21）萨阿迪解释了创造配偶中安居、爱情与慈悯的根基。⁷⁵家庭所得的这份恩典，表现在日常相伴中：倾听、守约、疲倦时相助，以及维护每个人的尊严。

⁷⁵ 萨阿迪《至仁主经义简释》，《罗马人章》30:21 经注：夫妻之间的安居、亲爱与慈悯。来源

有人问阿伊莎——愿真主喜悦她——先知——愿真主赐福他，使他平安——在家做什么。传述说

我问阿伊莎，先知——愿真主赐福他，使他平安——在家常做什么。她说：“他忙于家人的事务”——意思是服务家人——“礼拜时间到了，就出去礼拜。”⁷⁶

服务家人与守住礼拜时间，在同一则传述中结合。功修如此安排生活：给礼拜应得的位置，也把一部分时间与劳动给同住的人。有人分担反复出现的家务，家会更安宁，而不必等待偶尔才来的善待。

期待配偶无需解释便知道自己的需要，可能损害婚姻。一方累了却沉默，又把另一方没有察觉解释为不爱。清楚表达更有助理解。适时说明需要，也问伴侣的需要，并就双方能做到的事达成协议。爱情支持沟通，却不会使任何一方知道对方隐瞒的事。

76 《布哈里圣训实录》“宣礼篇” 676。提问者是杰出的再传弟子艾斯沃德·本·耶齐德。mihnat ahlihi 意为为家人服务；传述中附带的解释予以保留。来源

不抹去相伴情分的分歧

真主的使者——愿 真主赐福他，使他平安——说：

信士男子不应憎恨信士女子。若不喜欢她的一种品性，
也会喜欢另一种——或者他说，不同的一种。⁷⁷

圣训提醒丈夫公平看待妻子，而双方彼此相待都需要公平。不要把多年的相伴缩减为一个不喜欢的特点，或一天激烈的分歧。她身上已知的美好，帮助你恰当地看待不喜欢的部分，同时仍以能够纠正的方式处理错误。

公平不妨碍纠正。可以说明某些话伤害了你，而不把对方整个人生都称为伤害。指出想改变的行为，修复就更清楚。说对方从来没有做好任何事之类的绝对指责，会增加新伤，也使谈话偏离原来的原因。

道歉之后需要改变。答应温和些，就留意怒气加剧的时刻，在造成伤害前暂停讨论，并在能够倾听时回来。不清楚如

⁷⁷ 《穆斯林圣训实录》“哺乳篇”1469。阿拉伯文取自Al-Durar al-Saniyyah 圣训百科“原始来源文本”栏所展示的《穆斯林圣训实录》原文。保留传述者的另一措辞：“或者他说：另一种。”yafrah 意为厌恶。来源

何修复，就找能提供正确建议、保护隐私的人。不能用呼吁坚忍让夫妻任何一方停留在持续伤害中。

普通日子里的孝敬

真主说：“你当感谢我和你的父母；归宿只在我这里。”

（鲁格曼章 31:14）感谢父母，需要知道他们眼前的处境。定期电话、一次跑腿、你看来微小的倾听，都可能给他们喜悦。你可能为偶尔的昂贵礼物花费很多，却忽略简单而反复出现的请求。

乌赛尔·本·贾比尔讲述欧外斯·盖尔尼与欧麦尔——愿真主喜悦他——的事件：

每当也门援军来到欧麦尔·本·哈塔卜那里，他都问：

“你们中有欧外斯·本·阿米尔吗？”终于，他遇到欧外斯，问：“你是欧外斯·本·阿米尔吗？”他说：

“是。”问：“属于穆拉德，又属于盖尔尼？”他说：

“是。”问：“你得过皮肤病，后来痊愈，只剩一迪尔汗大小的一块吗？”他说：“是。”问：“你有母亲吗？”他说：“有。”他说：“我听见真主的使者——

愿真主赐福他，使他平安——说：‘欧外斯·本·阿米尔将随也门援军来到你们这里，他属于穆拉德，又属于盖尔尼。他得过皮肤病，后来痊愈，只剩一迪尔汗大小的一块。他有母亲，孝敬她。若他指真主发誓，真主必为他成全。若能请他为你求饶，你就这样做。’所以，请为我求饶。”欧外斯便为他求饶。欧麦尔又问：“你往哪里去？”他说：“库法。”问：“要我为你写信给那里的长官吗？”他说：“我更愿意身处普通人之中。”

次年，他们中一位有地位的人朝觐，遇见欧麦尔。欧麦尔问起欧外斯，他说：“我离开时，他的家简陋，财物很少。”欧麦尔说：“我听见真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：‘欧外斯·本·阿米尔将随也门援军来到你们这里，他属于穆拉德，又属于盖尔尼。他得过皮肤病，后来痊愈，只剩一迪尔汗大小的一块。他有母亲，孝敬她。若他指真主发誓，真主必为他成全。若能请他为你求饶，你就这样做。’”那人来到欧外斯那里，说：“请为我求饶。”他说：“你刚从一趟善行的旅程回来，请你为我求饶。”那人说：“请为我求

饶。”他说：“你刚从一趟善行的旅程回来，请你为我求饶。”他问：“你见到欧麦尔了吗？”那人说：“是的。”于是他为那人求饶。人们知道了他的事，他便离开。乌赛尔说：“我给他穿上一件披衣，每当有人看见他，就说：‘欧外斯从哪里得到这件披衣？’”⁷⁸

孝敬母亲是使他被认出的描述之一，财物很少并未阻碍这份殊荣。照顾父母者所做的工作，可能无人看见，也不载入传记。隐秘不减损它在真主那里的价值。这种理解帮助人承受反复出现的需要，在照护细节中寻求报酬。

子女与父母可能在某些选择上不同。孝敬仍体现在尊重的言语、善待和履行权利中；顺从的界限不明时，向学者询问。不要让分歧成为粗暴的理由，也不要让孝敬变成含糊口号，妨碍理解具体处境的要求。

78 《穆斯林圣训实录》“圣门弟子的美德篇” 2542c。欧外斯属于再传弟子。
amdad ahl al-Yaman: 从也门前来增援的队伍；ghabra' al-naṣ: 普通人；
rathth al-bayt: 家中财物很少。此传述确立的是这里记载的事件，并不同时确立关于他的其他流行故事。来源

孩子是一份托付

你希望孩子成功、得到引导。对他的担忧可能化为对每个动作的疲惫监视。你需要教育、照顾，同时分清真实需要与自己想让他符合的形象。犯错时，帮助他理解错误和改法，同时保留向你带来困难的可能。

信任通过反复相处发展：判断前倾听、守住承诺、不公时道歉。孩子看见你回到正确的事，就学到承认不会摧毁尊严。若诚实只带来羞辱，他可能学会隐藏恰恰最需要你引导的事情。

欧麦尔·本·艾布·赛莱迈——愿真主喜悦他——说：

我幼时由真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——照顾，吃饭时手在盘中四处移动。使者对我说：“孩子，你当念真主之名，用右手吃，并吃靠近自己的食物。”此后，我一直这样吃饭。⁷⁹

79 《布哈里圣训实录》“饮食篇”5376：欧麦尔·本·艾布·赛莱迈的经历 fi hijrihi 意为在他照料之下；tatishu fi al-sa hfah 意为手在盘中四处移动；ti ‘mati 指其进食方式。来源

孩子学到应做什么：念真主之名、用右手、吃近处的食物教导留在记忆中，因为当时就把所需行动说清楚。教育孩子时，他需要这种清楚，也需要能让他继续提问学习的温柔。每个小错不应变成对全部品格的判决。

在这样的家里，人们能安心谈论错误，以便修复。功修的果实，显现在对家人的仁慈、公平相待与履行权利中。

使他人生活更好的善待

当慈悯化为行动

你可能因别人的需要而感动，却继续走开，没有问自己能做什么。一个简单行动就可能减轻一部分困难：食物、指向有用服务的建议，或拿出时间协助他做不了的事。善待始于看见需要，并恰当地提供所能。

善待也影响给予者，抵抗吝啬，使人学会钱财与时间能够有益他人。但别人的需要不是用来体验愉快感受的工具。目的是为真主帮助对方、维护尊严。问他需要什么，不要强加自己喜欢给的东西，然后因无益而责怪他。

给予从必须的义务开始。天课与必需供养，不能被因为别人看得见而选择的一次自愿捐助取代。先学清应尽之责，再量力自愿付出。这个次序保护依靠你的人，也把慷慨与守信相连。

给予自己所爱的

艾奈斯·本·马立克——愿真主喜悦他——说：

艾布·泰勒哈拥有的椰枣树，比麦地那其他辅士都多。他最爱的产业是面对清真寺的拜鲁哈。真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——常进去，饮用其中甘美的水。艾奈斯说：当“你们绝不能获得全善，直到你们分舍自己所爱的财物”这节经文降示时，艾布·泰勒哈站到使者面前说：“真主的使者啊，吉祥至高的真主说：‘你们绝不能获得全善，直到你们分舍自己所爱的财物。’我最爱的产业是拜鲁哈，我把它为真主施舍，希望在真主那里得到它的善和储存的报酬。真主的使者啊，请把它放在真主指示你的地方。”使者说：“好极了！这是有利的财富！这是有利的财富！我听见了你说的话，我认为你应把它给近亲。”艾布·泰勒哈说：“真主的使者啊，我会这样做。”于是，他把它分给亲戚和堂兄弟。⁸⁰

80 《布哈里圣训实录》“天课篇”1461：拜鲁哈园的故事，直至分给亲属。佐证传述链及 rabiḥ/rāyih 的措辞差异移出正文；所选传述作 rabiḥ，意为“获利的”。拜鲁哈是艾布·泰勒哈的园地；bakh 是表示赞许的词。来源

艾布·泰勒哈没有停在被经文感动。他指明最珍爱的产业，请把它用于真主喜悦之处。给近 亲的指导，使慷慨到达真正能帮助人的地方。想行善时，应把慷慨的意图与对接受者需要的理解结合。

离你最近的有需要者，可能最不愿开口。你可能知道亲戚或邻居别人不知道的情况，从而帮助他，不必逼他公开解释处境。维护隐私，不要把礼物 变成一笔人情债，每当意见不合就要求偿还。

伊本·欧麦尔——愿真主喜悦他父子二人——传述：

欧麦尔·本·哈塔卜在海白尔获得一块土地，来问先知——愿真主赐福他，使他平安——该如何处置。他说：

“真主的使者啊，我在海白尔得到一块地，从未得到过比它更珍爱的产业。你命我怎样处理？”他说：“你若愿意，就保留本金，把它施舍。”欧麦尔便施舍，以本金不出售、不赠与、不继承为条件，把收益用于穷人、

亲属、释放奴隶、主道、旅客和客人。管理者合理从中取食、供人食用，并不据此积聚个人财富，没有罪责。⁸¹

产业保留下来，利益继续流动。欧麦尔学会使财富成为持续善的来源。形式依能力而异：你可能有知识可教，或有服务能够维持。你因持续行善而受益，别人也因你忠实履行承担的事而受益。

对人类之外生命的慈悯

真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：

有个人走路时非常口渴，便下到一口井里，喝了水再上来。他看见一条狗因口渴而喘气、舔食湿土，就说：

“这条狗已到了我刚才那样的程度。”他用皮袜盛满水，衔在嘴里，爬上来给狗喝。真主嘉许他的行为，赦宥了

⁸¹ 《布哈里圣训实录》“条件篇”2737：欧麦尔把土地立为公益捐产的事件，未引其后伊本·西林关于措辞差异的评论。ghayr amutamaw wil意为不把捐产财物据为个人财产。来源

他。众人问：“真主的使者啊，善待动物也有报酬吗？”他说：“善待每一个有生命的，都有报酬。”⁸²

他知道口渴的痛，因此愿意为一个不能用话语求水的生命付出努力。这是付诸行动的慈悯。报酬不取决于接受者感谢，也不取决于别人知道。

教训在于他能够施予的慈悯。今天的行动可能是适当放一处水、消除危险，或克制对动物的残忍。不要因无人注意而轻视。事件显明善待不能回报的生命之价值。

能够持续的帮助

善良不要求承担所有人的需要。知道能做什么，把它做好并诚实说明界限。承诺后按时提供的帮助，比无法兑现的大话更有益。没有钱，也可能认识能帮助的人，或能完成对方需要的任务。

82 《布哈里圣训实录》“供水篇”2363：故事、圣门弟子的提问及先知回答，未引佐证传述链。thara：湿土；bi-fihi：在口中；raqiya：爬上来。“每一个湿润的肝脏”指善待每一种允许善待的活着的动物。[来源](#)

避免把人的感谢设为继续行善的条件。从经验改善给予，保护自己免受利用，为所付出求真主报酬。行动可能只满足一项需要，也可能影响更远。在能力内提供真实帮助，就已经足够。

彼此合作的群体里，有需要的人少些孤单，弱者得到支持这是善行可见的果实。美好生活不仅是自己所求，也成为你帮助别人实现的事，同时希望真主接纳善待。

恐惧加剧时的坚定

需要引导的恐惧

危险临近，各种可能性挤在一起，难以分辨。你需要准确信息、有益建议，以及保护能够保护之物的行动；也需要真主帮助，使恐惧既不驱使鲁莽决定，也不阻止有益的一步。

真主说：“他曾把宁静降在信士心中，以便他们信上加信。”（胜利章 48:4）萨阿迪把宁静解释为心受扰动时，真主赐予的安定与稳固。⁸³信士在软弱时祈求它，同时采取已知的安全与顺从手段。

⁸³ 萨阿迪《至仁主经义简释》，48:4 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位，不引用版本不明的页码。[来源](#)

《古兰经》讲述穆萨——愿他平安——离开城市，以及在麦德彦水边的行动：

他便恐惧地、警惕地离开城市，说：“我的主啊，求你拯救我脱离不义的民众。”他朝麦德彦方向去时，说：

“也许我的主会引导我走正路。”他到麦德彦水边，见一群人在饮牲畜，又见两位女子在旁边拦着自己的牲畜。他问：“你们有什么情况？”她们说：“牧人把牲畜赶走之前，我们不能饮牲畜，我们的父亲已很年迈。”他便替她们饮牲畜，然后退到树荫下，说：“我的主啊，我确需要你降给我的任何美好。”（故事 章28:21—24）

这些经文把寻求安全、祈祷、努力与善待他人结合起来。穆萨没有等所有困难消失，才替两位女子饮牲畜；帮助她们也没有妨碍他为自己向主求善。恐惧的人仍有能做的事也有能带到真主面前的需要。

真主赐予的稳固

至高的真主在穆萨母亲的事件中说：

我启示穆萨的母亲：“你当给他哺乳，担心他时，就把他放进河里，不要害怕，也不要忧愁。我必把他归还你，并使他成为使者之一。”法老的家人拾取了他，结果他成为他们的敌人和忧患。法老、哈曼和他们的军队确是有罪的。法老的妻子说：“这是我和你的慰藉！不要杀他，也许他有益于我们，或我们收他为儿子。”他们却不知将来的事。穆萨母亲的心变得空落落的；若不是我坚定她的心，使她仍属信士，她几乎要泄露他的事。她对他的姐姐说：“你跟着他。”姐姐远远看着，他们却未察觉。我预先使他不接受乳母，她说：“我指给你们一户人家，他们可以为你们照料他，真诚对待他，好吗？”于是，我把他归还母亲，使她眼睛得到慰藉，不再忧愁，并知道真主的许诺是真实的；但他们大多数不知道。（故事章 28:7—13）

《古兰经》描述她的恐惧与内心的空落，也说明真主如何坚定她、归还儿子。即使已经听见令人安心的话，心仍需

要主的帮助。动荡中守住信仰，也是他的恩惠。我们把需要带到他面前，在能力内的行动上求他帮助。⁸⁴

艾布·伯克尔·筭迪格——愿真主喜悦他——说：

我们在山洞里，我看见以物配主者的脚就在头顶上方。我说：“真主的使者啊，其中一人若向自己的脚下看，就会看见我们。”他说：“艾布·伯克尔啊，两个人，真主是他们的第三位，你以为如何？”⁸⁵

强烈恐惧中，回答把艾布·伯克尔的心带向真主的同在与援助。真主提及此事说：“不要忧愁，真主确与我们同在。”（忏悔章 9:40）信赖真主，使心能关注大于眼前危险的事，并在采取安全手段时，求他赐坚定。

相信这些传述，盼望主帮助保护，同时分清事件中的特定许诺与自己对未来实际所知。没有启示保证，不要向自己

84 这一事件中的命令与许诺，专属于《古兰经》所叙述处境中的穆萨母亲；它们不允许没有启示的人使孩子陷于危险。故事教导真主的许诺真实，以及心灵需要他赐予坚定。[来源](#)

85 《穆斯林圣训实录》“圣门弟子的美德篇” 2381：山洞中的事件。此处真主与他们同在，指他的支持与援助，正如“不要忧愁，真主确与我们同在”（《忏悔章》9:40）。[来源](#)

许诺某一种获救形式；也不要真主的能力局限于看得见的手段。履行责任，对未知求善与坚定。

谁在恐惧中支持你

真主论山洞的青年说：“他们确是几个信仰主的青年，我增加了他们的引导。”（山洞章 18:13）又说：“我坚定了他们的心。”（山洞章 18:14）事迹描述一群以信仰相连的同伴，向真主祈求慈悯与正确方向。人软弱时，可能需要有人提醒真理、帮助实践。

恐惧中，选择谨慎核实信息、知道自身知识界限的人。矛盾消息可能加剧动荡。把每种惊险可能都说成确定的同伴无助正确判断。能区分已知未知，并帮助找出下一步的人则使处境较易承受。

从能做的开始：转发前核实消息，联系依靠你的人，必要时求助。你可以带着恐惧履行托付，求真主帮助，盼望他坚定你的心。

在状态变化中持续行善

热情不会始终一样

参加有益聚会后，你可能满怀决心；回到工作家庭，所听教导却不再鲜明。你可能把变化解释为不真诚，其实是在比较注意力和事务不同的两种状态。既需检视行为，也需理解这种变化，才能不要求不可能之事，也不为每次疏忽辩解。

罕宰莱·乌赛迪——愿真主喜悦他——说：

艾布·伯克尔遇见我，问：“罕宰莱，你好吗？”我说：

“罕宰莱成了伪信者。”他说：“赞真主超绝！你在说什么？”我说：“与真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——在一起时，他提醒我们火狱与乐园，仿佛亲眼看见；离开使者后，忙于妻子、孩子和生计，就忘了许多。”艾布·伯克尔说：“指真主发誓，我们也有同样

情况。”我与艾布·伯克尔一同来到使者面前。我说：

“真主的使者啊，罕宰莱成了伪信者。”使者问：“怎么回事？”我说：“真主的使者啊，与你在一起时，你提醒火狱与乐园，仿佛亲眼看见；离开你后，忙于妻子、孩子和生计，就忘了许多。”使者说：“指掌握我生命的主发誓，若你们始终保持在我这里的状态和记念，天使会在床上和道路上同你们握手。但罕宰莱啊，一时这样，一时那样。”——说了三次。⁸⁶

这里指处理家人与生计时注意力的变化，不是把生活分为故意顺从和故意犯罪两段。无论感受强弱，责任仍是责任。谦恭专注减弱时，继续守拜，并寻求改善的办法；不要把感受变弱当作疏忽的许可。

86 《穆斯林圣训实录》“悔改篇”2750a：罕扎莱的经历。‘afasna 意为忙于家庭事务；al-day‘at 指生计和产业。引文末尾的“三遍”，属于传述原有文字。
[来源](#)

需要守住的根基

苏富扬·本·阿卜杜拉·赛盖菲——愿真主喜悦他——说：

我说：“真主的使者啊，请告诉我一句有关伊斯兰的话，使我在你之后不必再问任何人。”——艾布·乌萨迈的传述中是“除你之外”。他说：“你说：‘我信真主。’然后，你当坚定。”⁸⁷

信仰对所走道路有持久影响。以下神圣圣训说明亲近真主的次序。真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——说：

真主说：“谁敌视我的朋友，我就向他宣战。我的仆人用来亲近我的，没有比我规定为他义务的更令我喜爱。我的仆人不断以副功亲近我，直到我爱他。我爱他时，我就是他听闻的听觉、观看的视觉、抓取的手、行走的脚。他向我求，我必赐予；他求我庇护，我必庇护。对

⁸⁷ 《穆斯林圣训实录》“信仰篇”38。依传述保留“在你之后／除你之外”的措辞差异。来源

于我要做的任何事，我都没有像对信士的灵魂那样迟疑：

他不喜欢死亡，我不喜欢使他难过。”⁸⁸

先从真主规定的义务开始，再增加能坚持的副功。志向彼此竞争时，这个次序使行动有方向。不要追求额外而忽略根基，也不要让计划的许多事替代真正做的事。

你可能几天里做许多副功，随后疲惫，放弃大部分，其实较少的实践本可持续；也可能热心副功，却扣着家人必须得到的权利。好意需要正确安排，才能让额外善行支持坚定。

艾布·朱海法——愿真主喜悦他——传述：

先知——愿真主赐福他，使他平安——使赛勒曼与艾布·戴尔达结为兄弟。赛勒曼探望艾布·戴尔达，见乌姆·戴尔达不事修饰，问：“你怎么了？”她说：“你的兄弟艾布·戴尔达对今世没有需要。”艾布·戴尔达回来，为

⁸⁸ 《布哈里圣训实录》“柔化心灵篇”6502。完整的神圣圣训，省略传递链。此处成为真主的亲近者，是通过信仰与敬畏。听觉、视觉的表述，应在真主喜爱、引导和襄助其仆人的语境中理解。这些话不意味着创造主寓居于被造物之内。来源

他准备食物。赛勒曼说：“你吃吧。”他回答：“我在封斋。”赛勒曼说：“你不吃，我也不吃。”于是他吃了。夜里，艾布·戴尔达起身礼拜，赛勒曼说：“睡吧。”他便睡了。随后又起身，赛勒曼又说：“睡吧。”到了后半夜，赛勒曼说：“现在起来。”两人一起礼拜。赛勒曼对他说：“你的主对你有权利，你自身对你有权利，家人对你也有权利；你当把每个有权利者的应得交给他。”艾布·戴尔达去见先知，提起此事。先知——愿真主赐福他，使他平安——说：“赛勒曼说得对。”⁸⁹

赛勒曼对主、自身与家人权利的认识得到肯定。这使人能持续行善，而不在增益一种权利时破坏另一种。选择长期实践时，考虑与它竞争的责任，让计划能在实际生活的一天里完成。

89 《布哈里圣训实录》“斋戒篇”1968：赛勒曼与艾布戴尔达的故事 mutabadhdhilah 意为放下妆饰。事件中的斋戒是自愿斋；此传述不能用来证明可以因招待客人而放弃主命。[来源](#)

真主的使者——愿 真主赐福他，使他平安——说：

你们当力求正确，尽力接近。你们当知道，没有人能凭自己的行为进入乐园；真主最喜爱的行为，是最持之以恒的，即使很少。⁹⁰

选择符合当前能力的副功，给它能维持的时间。这是日常安排，不会给所选时间赋予特殊宗教优越。能力增长时增加，能力收缩时保住根基，求真主帮助。

当实践中断

旅行或疲惫可能打断固定阅读。障碍过去，就按现在能够承担的程度回来。不必要求补完一切才重新开始，也不要让落后的感觉成为更落后的原因。重新开始仍然可能，即使不是想象中的开始。

反复中断，就检查原因：时间可能不合适，数量可能超出能力，或交往占用了所需注意力。改变原因，比没有调整

90 《布哈里圣训实录》“柔化心灵篇”6464。引文依该传述措辞。来源

的责备更能支持稳定。若中断的是义务，就学习如何补正并为疏忽悔改。

有时，你需要能提醒却不沉重监督的同伴，也需要足够休息以履行责任。生活包含工作、家庭、功修和睡眠，各有位置。权利越清楚，精力分配越公平，也越少在热情中许下无法兑现的承诺。

当环境变化中仍保有可以返回的善，持续便结出果实。不要把坚定推迟到条件完美。学习在有精神和沉重的日子都崇拜真主，欠缺时求饶，继续做他使你能够做的事。

守护心灵的敬畏与承托它的希望

安定的心为何仍会害怕

安定似乎与害怕不相容。但你可以信赖真主的公正和慈悯同时担心自己亏待人或忽略他的命令。这种畏惧帮助你回到正确之事，它关乎自己的欠缺及其后果，并不否定对主的信赖。

真主描述信士：“有人记念真主时，他们的心就感到畏惧。”（战利品章 8:2）这种畏惧使他们尊重命令、避免违抗。⁹¹论《古兰经》的影响，他说：“敬畏主的人，因它而皮肤战栗，然后他们的皮肤和心柔和地归于记念真主。”

（队伍章 39:23）萨阿迪解释，警告唤起敬畏，许诺唤起希望与心的柔软。⁹²

91 萨阿迪《至仁主经义简释》，8:2 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位，不引用版本不明的页码。来源

92 萨阿迪《至仁主经义简释》，39:23 经注；沙特国王大学《古兰经》项目。按章、节定位，不引用版本不明的页码。来源

自省时，两种意义都需要。轻视 罪过时，畏惧提醒责任；以为无法赦宥时，希望把你带回悔改。两者共同提醒错误却不使人绝望于改正。

需要知识的畏惧

艾奈斯·本·马立克——愿真主喜悦他——传述：

先知——愿真主赐福他，使他平安——发现萨比特·本·盖斯不在。有人说：“真主的使者啊，我去为你了解他的情况。”他去找萨比特，见他低着头坐在家里，便问：“怎么了？”他说：“坏了。”他过去常把声音提高到先知的声音之上，因此功行作废，成了火狱的人。那人回来，报告他说了如此如此的话。穆萨·本·艾奈斯说：他下一次回去，带着极大的喜讯。先知说：“你去告诉他：你不是火狱的人，你是乐园的人。”⁹³

⁹³ 《布哈里圣训实录》“美德篇”3613：萨比特·本·盖斯的故事。此传述只说“一个人”，未提姓名。没有把另一传述的措辞合并进来。 [来源](#)

萨比特对自己的恐惧判断，与先知给予的喜讯不同。他需要解释来纠正理解，使畏惧回到恰当的位置。因此，感情强烈不足以判断人的后世归宿。人应学习、询问，回到证据所确立的事。

这教导那些以为每条警告必定适用自己，或把每次失败视为全部功行作废的人。经文与圣训需要理解其条件和上下文。强烈畏惧不能替代知识。困惑时问合格学者，不要让自己陷入一连串未核实的判决。

同样，不要把胸怀开阔、感到舒服当作功行被接纳的证明为善高兴，感谢真主，同时保有希望、敬畏与需要慈悯的意识。这要求真诚行动，为已知罪过悔改，而不是疲惫地审查每个闪念。

敬畏如何影响权利

当你能报复而对方无法阻止时，敬畏可能受到考验。记得将与真主相会，你便克制不公。或者，你掌管一份只有自

已知道细节的托付，仍忠实履行，因为真主知道，已经足以使你感到负责。

这就是有益的畏惧，可以从行动的影响辨认。若脑中满是对自身精神地位的忧虑，人的权利却被忽略，就从明确责任开始。归还钱财，为伤害道歉，履行义务。已知责任优先于围着无法确定答案的问题打转。

修复后，盼望赦宥与接纳。不能给自己保证，但可以对真主怀善望，继续崇拜他。使你改善的敬畏，不要求活在我憎恨中。它教你主是伟大的，命令值得遵从；每当欠缺归向他就是道路。

这样，你在对主的认识中得到安息，同时留意所需行动：错后回归，害怕时希望，蒙帮助时感谢。

心怀喜悦归向你的主

超越我们熟悉的生命

今世不会实现每个愿望。正直者的生命可能在努力的许多果实显现之前结束。若把美好局限于今世所得，他的工作与坚忍就难以理解。信后世，把人生放回完整视野。当前生命重要，而真主的报酬更持久。

真主说：“你当归向你的主，你喜悦他，他也喜悦你。你当加入我的仆人之列，进入我的乐园。”（黎明章 89:28—30）萨阿迪解释灵魂喜悦真主的恩赐、真主喜悦它，以及这份召唤在临终和复活日成为喜讯。⁹⁴ ⁹⁵ 我们盼望这一归宿，求真主赐予通向它的条件。仅凭当前舒适，不能为自己断言已得此归宿。

94 萨阿迪《至仁主经义简释》，《黎明章》89:28 经注：归向真主，喜悦他，也蒙他喜悦 [来源](#)

95 萨阿迪《至仁主经义简释》，《黎明章》89:30 经注：人在死亡时和复活日，心灵所受到的呼唤。 [来源](#)

未能看见全部果实的工作

哈巴卜——愿真主喜悦他——说：

我们随先知——愿真主赐福他，使他平安——为求真主喜悦而迁徙，报酬便由真主承担。我们中有人去世，未曾享用任何那样的报酬，其中有穆斯阿卜·本·欧迈尔；另有人果实已熟，正在采收。他在伍侯德之日被杀，我们除了一件披衣，找不到东西裹他。盖住头，脚就露出；盖住脚，头就露出。先知命我们盖住他的头，在脚上放伊兹希尔草。⁹⁶

这样的生命不能以遗留财产衡量。他迁徙、工作、付出，信士为此盼望真主的报酬。这让你更公平看待自己与亲人的努力。公众未注意的工作，可能深深有益于所接触的人而真主那里的事，仍超出我们的全面认识。

96 《布哈里圣训实录》“殡葬篇”1276：穆斯阿卜的故事。ayna ‘at：成熟；yahdibuha：采收；idhkhir：一种已知植物。“他的报酬”在这里描述有些人得到的世俗益处，并不否定诚心行善者仍有后世报酬。来源

这不号召忽略生计或家人需要。为求报酬履行它们，努力改善生活，但不要把错失舒适当作全部美好都已失去的证据。困难中守住托付、养育孩子、耐心履行职责的人，已经做出盼望报酬的行为，即使无人记述。

归返时对真主怀善望

阿伊莎——愿真主喜悦她——说：

真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——健康时常说：“任何先知被取走生命之前，都会先看见自己在乐园的位置，然后得到继续生活或选择的机会。”他患病、死亡临近时，头枕在阿伊莎腿上，失去知觉。醒来后，他凝视屋顶，说：“真主啊，让我在最高的伴侣之中。”我说：“那么，他不会留在我们身边了。”我认出这就是他健康时常向我们讲的事。⁹⁷

⁹⁷ 《布哈里圣训实录》“出征篇”4437：被给予选择，以及至高的同伴。shakhasa basaruhu 意为抬起并凝定目光。圣训明确指出，这一选择专涉及先知们。[来源](#)

这份归返包含与主的美好相会，以及选择主那里的事。信士求真主赐美好结局，并以能做到的诚意、悔改和履行权利，准备相会。

在先知——愿真主赐福他，使他平安——归真的记述中，艾布·伯克尔——愿真主喜悦他——说：

艾布·伯克尔来到，揭开真主使者的面容，亲吻他，说：

“愿我的父母为你牺牲！你生时美好，死时也美好。指掌握我生命的主发誓，真主绝不会使你尝两次死亡。”

随后他出去，说：“正在发誓的人，你平静下来。”艾布·伯克尔开口时，欧麦尔坐下。艾布·伯克尔赞颂真主，然后说：“谁崇拜穆罕默德——愿真主赐福他，使他平安——，穆罕默德已归真；谁崇拜真主，真主永生不死。”他诵读：“你确是要死的，他们也确是要死的。”又诵读：“穆罕默德只是一位使者，在他之前，众使者确已逝去。若他死去或被杀，你们就转身退回吗？

谁转身退回，绝不能损害真主丝毫，真主将报酬感恩者。”人们便呜咽哭泣。⁹⁸

眼泪仍在，同时仍有真主永生不死的提醒。失去曾依赖的人时，这帮助心灵：它悲伤，保存爱，而崇拜真主仍是能够回归、借以继续生活的根基。

归真前三天，先知——愿真主赐福他，使他平安——说：

你们任何人都应在对真主抱有善望的状态下死去。⁹⁹

仆人怀着慈悯与赦宥的希望归向主。学习真主关于恩惠的教导、悔改、尽力履行权利，都有助于此。善望与真诚回归相连。

你不知道生命何时结束，却知道今天等待你的一些事：推迟的权利、可以减轻的冲突，或需要守护的拜功。记念归

98 《布哈里圣训实录》“先知圣门弟子的美德篇”3667与3668，来源页面合并展示。引文从艾布·伯克尔到来开始，至众人哭泣为止。其后关于萨基法的部分未收入，因为本处主题是丧亲与坚定。nashaja意为出声抽泣。[来源](#)

99 《穆斯林圣训实录》“乐园及其恩乐与居民篇”2877a，贾比尔传述：善意期待真主的命令。[来源](#)

向真主，使这些行动的价值显明。它们就是准备后世的一部分，并非准备之外的附加细节。

带进一天的是什么

我们为之盼望安宁的心灵，学习在不同处境归向主。罪后悔改，蒙恩感谢，受试炼时求助并坚忍。诚意体现在履行权利、制止伤害和施予善意中，同时希望欠缺得到宽恕。

不能一天修复整个人生，但可以认出时间已到的责任，开始纠正明确错误，并继续学习。你可能仍带着悲伤和未满足的需要。把它们带到真主面前，采取实际手段，并守住现有恩典应得的感谢。

通过这种关系与行动，凭真主的恩惠和慈悯，美好生活逐渐生长。完全不受痛苦触及的安息，仍是我们在他的乐园中的希望。我们求他引导归向他，使心坚定于他的宗教，让我们的归返成为喜悦主、也蒙主喜悦的灵魂的归返。

训练心灵获得安宁

我们要学会做什么

你可能合上这本书，已经理解了托靠的意义，却在收到令人不安的消息后，又一遍遍追问同一个问题，寻找谁也无法给予的保证。你可能读过宽恕的章节，却在听到一句挑衅的话后，说出了让自己后悔的回应。理解一种意义与妥善践行它之间，还有一段需要练习的距离。从一个熟悉的处境开始，学习怎样求真主襄助，选择合宜的行动，然后回顾自己做了什么，再次尝试。

目的是学会在各种境况中归向真主，让这种归向影响你的决定、言语和对他人权利的履行。这样做时，恐惧或悲伤仍可能存在。不要把情绪消失当作开始行动的条件，也不要因情绪仍在，就判定练习失败。人在愤怒时制止伤害，已经做了善事；人在恐惧时履行托付，已经坚守了应尽之责；人在悲伤时祈求主，已经找到了向他倾诉需要的话语。

明确这一目的，才能保持与本书题旨的联系。我们寻求的安宁，建立在认识真主、信赖他、归从他的命令之上；它的果实，显现在履行权利、善用恩典、追求合法美好的生活中。这些练习不能给你颁发证明，宣称你已达到安宁心灵的品级，也不能保证处境舒适。它们帮助你把所理解的意义，转化为能够描述和回顾的行动。

开始时，选择一件经常出现、影响你一天的事：意见不合时急于回答，不断比较自己的给养，或者拖延一项明知应尽的义务。例如说：“我想先把问题听完，再回答。”这比“我想永远保持平静”更明确。你能判断自己是听完了还是打断了对方；而评价自己整体上是否平静，会牵涉许多状态，一次相处无法代表全部。

下面的天数和页面，是一种建议的学习安排，你可以放慢进度，也可以重复其中一部分。这些天数本身没有特殊的宗教功德。不要为了填满记录，增加有规定的记念次数，或改变其时间。守住所确立的功修，让书写服务于行动。

本章的练习示例都是假设的处境，并非归于某些特定人物的传述。

我们先从一项把希望与努力联系起来的先知教导开始。艾布·赛义德·胡德里——愿真主喜悦他——传述：

“一些辅士向真主的使者——愿真主赐福他，使他平安——求助。他们中每一个向他求助的人，他都给予，直到他所有的东西用尽。当他亲手施出的东西全部用尽时，他对他们说：‘凡我所有的好东西，我都不会扣留而不给你们。谁努力不向人伸手，真主就帮助他；谁努力忍耐，真主就赐他忍耐；谁力求不依赖别人，真主就使他富足。你们绝不会得到比忍耐更好、更宽广的恩赐。’”¹⁰⁰

先知——愿真主赐福他，使他平安——引导他们，为所求的自守与忍耐付出努力，同时始终需要真主的襄助。因此我们练习力所能及的行动：忍住一句话，履行一项权利，

100 《布哈里圣训实录》“柔化心灵篇”6470。yatasabbar 意为努力忍耐、寻求忍耐。此许诺并未与某一特定训练期限或安排相连。来源

寻找一种有益的方法，并在失足后重新归返。记录练习能够帮助这种努力；不要把记录的天数，当成达到某种品级的期限，或痛苦消失的约定日期。

从一个处境着手

一天变得不安时，发生的事、你对它的解释，以及对后果的恐惧，可能合成一句话：“一切都糟了。”先把这句话拆开。究竟发生了什么，是你能确认的？也许是一条消息迟迟没有回复，一项申请被拒绝，或者亲人的一句话让你难受。用一句话描述事情，不评价别人的意图，也不预测未来。这样明确下来，才能看见此刻需要处理的是什么。

然后说清楚，你在事情之上添加了什么。回复延迟是一回事，认定对方看不起你则是另一回事，需要证据。你担忧的事有些可能属实，有些可能不属实；你不必否认它们，却不应把它们当成已经证实的消息。问自己：我需要澄清一个问题，向当事人了解情况，还是等一个合适的时间？

也可能暂时无法得到信息，那就承认尚不知结果，而不要用武断填补空白。

接着确定，你应尽的责任或有益的回应是什么。若是你犯了错，就有可以由你开始的修正；若是你受了伤害，就可以通过正当方式寻求制止；若事情超出你的能力，就寻找仍然可用的办法，以及能够帮助你的人。不要把发生的一切都归咎于自己，也不要免除自己对能够修复部分的责任。

这时，想起与处境相关的信仰意义。害怕结果时，需要心依靠真主，同时采取办法；犯罪时，需要悔改和希望；愤怒时，需要克制不义。选择能说明你应当怎样做的意义，再求真主帮助践行。不要只为了让清单更长，而堆积许多修养名词。一个你理解其必要性的意义，就已经足够。

把这种理解化成具体的一步。与其说“我要修复与兄弟的关系”，不如说：“我要在方便他的时间打电话，承认自己那句伤害他的话。”与其说“我不再为给养担忧”，不如说：“我要检查能提交的申请，并询问尚缺的信息。”

这一步之后，也许仍有其他困难，但它们不妨碍你履行今天已明确的责任。

事情过后，把行动与结果分开回顾。你是否做了自己选定的事？之后实际观察到了什么？也许你真诚地道歉了，对方却还没有接受；这说明变化有其限度，并不证明道歉是错的。也许争执平息，是因为你放弃了另一个人的权利；场面安静，并不足以证明做法正确。回顾时先看权利与行为，再看已经显现的影响。

具体示例：发生分歧时

设想你答应家人办一件事，后来忘了。你回来时，对方说“我不能指望你。”这句话刺痛了你，你差点列举他过去的过失来反击。若在记录中写“家人不珍惜我”，问题就会被扩大，以至可以修正的错误反而消失了。更贴近事实的是：你忘了一项承诺，而对方的话具有伤害性。两件事都可以审视，不必以其中一件抹去另一件。

你首先应负责的是没有履行承诺。可以说：“我答应了却忘记了，耽误了你的事。我会在自己确实能做到的时间办好。”若你做不到，就诚实说明，并一起寻找替代办法。等到能够好好交谈时，再解释那句话的影响：“你提醒我的错误，我接受；但把我所做的一切都说成不可靠，会让我受伤。”你既承认错误，也要求更公正的言语。

这里与安宁的联系，体现在实际行动中。若你一心证明自己从不犯错，每一次提醒都会威胁你的形象；若你寻求真主的喜悦、履行应尽的权利，就能承认批评中正确的部分同时不必接受所有指控。问题便从“怎样赢得这场谈话”变成“什么是我必须修正的，怎样守住言语和自身权利”对方仍需为自己的言语负责。

这次处境的记录可以是：事实——忘记办事；惯常反应——反击；新行动——具体道歉，并确定可实现的时间；尚未解决——那句话带来的伤害，以及尚未恢复的信任。下次，你可以在答应时设置提醒，或尽早告诉对方自己无

法履约。这样，回顾就成为改变反复发生的行为的方法，而不只是再讲一遍争吵。

若无法在不互相伤害的情况下继续谈话，就请求延至明确的时间，然后回来继续。不要把推迟当成沉默的惩罚，或逃避责任的办法。有些分歧需要一位可信的第三者帮助理解和修复。对于持续的伤害，仅要求受伤的人更平静，并不能解决问题；制止伤害、维护权利，也是必须做的工作。

具体示例：等待给养时

假设你提交了求职申请，却没有收到答复。你开始不断查看消息，随后又拿自己与熟人比较。先明确事实：申请已提交，目前尚未收到答复。至于“我永远找不到机会”，则是对你无法掌控的未来所下的判断。等待背后可能有能补救的遗漏，也可能没有；你需要了解申请程序允许怎样查询和处理。

你能做的是检查申请是否完整，在合适的时候询问，或者寻找另一份适合自己能力的机会。为这项行动安排足够的

时间，然后回到等待你履行的家庭责任或眼前工作。跟进若能带来信息、补足缺漏，就是有益的；如果情况没有变化，再次检查前先问：“这一次查看，能让我采取什么行动？”

在这个例子里，托靠就是在努力的同时依靠真主。你向他祈求美善和给养，却不把对他的信赖，系于这一份申请必须成功。若遭拒绝，你可能会痛苦，此时回顾可以学到什么，再寻找其他机会。说“预期结果没有实现”，是在描述现实；说“祈祷和努力都毫无价值”，则超出了这件事所能证明的范围。

在记录中分清三件事：完成了什么，学到了什么，还有什么不明朗。你可能完善了申请，发现一项需要学习的技能而是否录用仍未知。书写本身不能解决收入问题，却能防止实际该做什么，被许多预测淹没。若需要建议或帮助，提出请求也是采取办法的一部分；你不必独自承受一切，来证明自己托靠得坚定。

怎样从读过的事迹中学习

在哈基姆·本·希扎姆的事迹中，你看见具体的教导之后，他在接受财物和向人求取方面发生了改变。现在回顾一个你向往别人所有之物的处境：你的需要确实存在，还是比较增加了欲求？写下自己真正需要的东西，选择一种维护基本所需、又不侵犯任何人权利的行动。不要把他个人拒绝馈赠的选择，直接当成自己的准则；要从事迹中理解贪求的影响，并了解适用于自身需要的教法规定。

在欧麦尔与欧耶奈的事情中，你看见他先是愤怒，随后在《古兰经》的提醒前止步。进入争执时，先确定哪一句话或哪个行为需要克制，再讨论其余问题。若有人提醒你一项应尽的权利，要聆听提醒本身；不要因对提醒者不满，就拒绝他说对的部分。事情结束后再回顾：你制止自己做了什么？还有什么权利需要履行？

在萨比特·布纳尼的传述中，你看见一个人说明自己的不适，并接受正当帮助。若疾病或悲伤使你沉重，就向能够帮助

你的人说清需要：陪伴、实际服务，或专业照护。接受帮助并不违背忍耐。当你帮助别人时，先问什么对他有益，不要先认定他需要更多劝说。

在艾布·阿卜杜勒·拉赫曼·苏莱米的事迹中，你看见他理解了一项教导，便持之以恒地践行。从所学中选择一件适合自身能力、可以稳定坚持的小事，在一天中为它安排位置。若中断了，就回顾份量、时间以及它与它冲突的事情，然后重新开始。这个练习的目的，是让知识的影响伴随行动，而不是不断给自己增加承诺。

这些是从事迹的启示中获得的教育应用。至于特定事件的教学法判断及其人物的独有之处，仍应遵守前面说明的界限。我们先读文本，再问：在自己的处境中，它能够帮助我们采取什么正确行动？

怎样让功修进入练习

真主说：“真的，心灵因记念真主而安定。”（《雷霆章》13:28）记念一章已说明，《古兰经》与认识真主、他

的承诺和命令之间的关系。选择一节经文学习时，要在可信的经注中阅读其意义，并提出具体问题：它告诉我关于主的什么？它命令或禁止什么？然后想一想，在哪一种处境中，可以正确地用这一理解指导行动。

例如，思考归还托付的命令时，你可能想起一笔应当归还的钱，或别人托你保密的信息。记下已经明确的行动，不要在每节经文中寻找一条预告明天遭遇的私人讯息。若不清楚怎样应用，理解意义、询问疑难就足够；不要为了让页面看起来填满，而勉强推导解释。

念诵已经确立、且你理解其意义的纪念词时，要思考它对你作为真主的仆人有何要求。求饶恕，与盼望赦免、远离罪恶相连；赞颂，与认识真主的恩典相连；求襄助，与所需的行动相伴。你不必在每次纪念之后，记录感受有多强烈。你可能一边纪念，一边心有杂念；努力收回游离的心学习意义，再次归返，不要让这份记录反而成为放弃纪念的原因。

在礼拜中，我们已学到：祈求引导关乎信念，也关乎行为。若礼拜后意识到一项被忽略的权利，就把履行它列入行动。除了诚意，守护礼拜还可能需要调整约定时间或重新安排事务。选择一个你确实认识到的障碍，寻找消除它的方法。不要每天只写“我想更加专注”，却不改变那些使你分心的事情。

不要以忽略必须履行的权利或对家属的照顾为代价，从事自愿功修。要使选择与能力、境况相适应。在疾病或旅行中遇到不明的教法问题，要请教有资格的学者。我们练习的是妥善实行真主所规定的功修，逐步建立能够持续的行动。这份安排不会创立新的宗教规定或功修数量。

当悲伤仍在，或恐惧加重时

有些处境，并非改进一个程序或短谈几句就足够。失去所爱之人，不会因为你把记录填写得很好，就变成一件小事。即使已经尽力，等待仍可能沉重。此时实际的问题变成：

今天我需要什么，才能做力所能及的事？谁能够帮助我？

行动可能是祈祷、请求陪伴，或处理一项尚未完成的需要。

不要要求自己立即从每一种痛苦中提取益处。你可以写：

“我很悲伤，还不明白自己需要什么。”然后选择一件得到的事，例如告诉可信的人，你需要有人倾听。即使说不出感受有何变化，你所保持的功修与善待仍有价值。若不明白眼泪与忍耐如何并存，可以再读悲伤一章。

陪伴悲伤者的人，有另一种练习：建议之前先询问，提供具体帮助，不要以对方是否迅速恢复日常生活，作为评价其信仰的条件。若对方不愿谈话，要尊重，并商定他需要的帮助。今天有益的服务，可能只是替他安排一件他不愿多作解释的事。

需要专业照护时，个人记录不能取代它。若困扰持续，并影响日常生活，应在托靠真主、接受可信者支持的同时，寻求适当的专业帮助。¹⁰¹不要等完成所有天数才求助，也不

101 世界卫生组织东地中海区域办事处，心理健康与社会心理支持平台，《应对压力》，其中寻求专业帮助及坚持治疗的部分。这是一般健康指导，并非安宁之宗教意义的依据。来源

要根据练习结果自行诊断或停止治疗。本章讨论心灵教育和日常行为；有些需要，应由相应领域具备资格的人处理。

怎样认识进步

从行为中选择可以观察的证据。过去你尚未听懂便打断，这一次把问题听完了；过去你拖延承认错误，这一次开始修复了；过去你反复检查没有变化的事，这一次做完必要的工作后，转向了另一项责任。这些描述的是已经发生、可能为一天带来益处的行动。它们不能衡量你的信仰等级也不能证明善功已被接受。

每页提供少量空间，记录三件事：遇见了什么，做了什么接下来需要什么。不必长篇详述。一句对具体处境的诚实描述，比一整页笼统的自我赞扬或谴责更有助于学习。若当天没有合适的处境，就如实说明，选择一个简单而适当的应用，或重复仍然需要的练习。

每周回顾时，寻找反复出现的模式。刻薄言语可能出现在承诺超出能力之后，那么减少承诺就是有用的起点。比较

之心可能在浏览某个账号后加重，那么就需要审视所看的内容。问题也可能在于一项责任不明确，需要提出疑问。还没有找出可改变的原因之前，不要只用“意志薄弱”来概括自己。

尽量比较相似的处境。生病的一天不同于健康的一天，小分歧不同于沉重的噩耗。若说本周有进步，就指出是哪一方面；若遇到困难，就说明哪项行动未能完成，以及当时的环境。准确描述能让回顾更公正，也有助于选择现实可行的下一步。

不必给自己一个总的“安宁分数”。你可以留意一项被维护的权利，一次主动求助，或一次疏忽之后的归返。若感受有助于解释事情，可以写下，却不要把记录变成持续检查内心的行为。目的是在回顾后，对理解或行动更加清楚然后继续生活，履行责任。

受挫之后怎么办

你可能刚读了克制愤怒的练习，当天就又犯了错。不要擦掉那一页，也不要写下一切都没有用。说清发生了什么，以及现在需要做什么：为伤人的话道歉，履行被忽略的权利，或调整没有帮助的步骤。悔改与修复贯穿整条道路，并不是成功填满每个格子之后才获得的奖励。

想一想，在哪个时刻本可以改变回应。是否需要先询问，再判断？是否在时间不足时开始讨论？是否答应了一件明知做不到的事？为下一次尝试选择一项调整。若只是重新立志改善，却保留同一个原因，就可能重复同样的结果。诚意需要实际行动支持。

若几天没有继续记录，就从适合当前需要的页面重新开始。你不必补齐每一行遗漏，也不必用更重的任务惩罚自己。错过的义务或损失的权利，有各自的教法规定，应依已知规定处理，不清楚便询问；不要把它们与一页未写的自选

记录混为一谈。你可以延长计划，把一个练习分成两天，或写得简短一些。

记录本身也可能变成负担，妨碍行动。此时就减少书写，保留有益的事。一天结束时，可以说：“这是当时的处境这是我做的；明天我需要这样做。”若书写困难，可以在心中回顾，或与自己选择的可信者讨论，但不要泄露他人的秘密或无必要的细节。

有助于回顾的陪伴

若选择一个人与自己共同跟进，要先商定目的。你需要的是愿意听取处境、帮助发现遗漏、温和提醒责任的人；不需要一个要求你证明内心安宁、或拿你的功修与别人比较的监督者。由你决定分享多少，并把别人的隐私排除在讨论之外。

提出具体问题：“我们意见不合时，我是否先听了你的理由再回答？”或者：“我答应你的时间，现在是否更明确了？”回答有助于修正可见的行为。若对方不同意你认为

正确的事，就听取理由，并加以核实。不要让获得对方认可，成为每个决定的目标。若他无法承担这一角色，也有权拒绝。

你可以独自进行，也可以请人把问题读出来。开始不依赖特殊笔记本，也不需要购买任何东西。使用这些页面，或手边已有的纸即可。行为比记录的外观更重要。若疾病、照护责任或工作限制时间，就选择能够融入现有义务的应用，以减少事务间的冲突。

从阅读走向接下来的日子

先完成下面两页：使用说明与起始记录。随后按自己的能力逐日推进。最初几天关注理解处境与功修，然后转向回应和权利、恩典与限制，以及人际关系，最后巩固所学。回顾日也是学习的一部分，要用它决定什么应继续，什么应调整。

从眼前的事开始，求真主赐予引导、坚定，并接受你的善功。

在日常生活中持续践行

三十天的实践与回顾

这份三十天跟进安排，可以按需要延长。每天围绕一种处境或行动，以简短问题回顾实践。第 7、14、21、28 天安排较全面的回顾，之后与起点比较，并制定继续实行的计划。

在合适的时间阅读当天练习，选择现实可行的应用。一天结束时，记录实际发生的事；若没有出现合适的处境，就如实说明。具体描述即可；若需要更多空间，可以另用笔记本。

每天列出可重读的章节，帮助理解意义及其依据。这些页面不能取代正文各章。这段时间不保证达到某种心灵品级，也不保证悲伤消失。你学习的是跟进自己能采取的行动、已履行的权利，以及犯错之后的归返。

保护记录的隐私，以及其中所涉之人的权利。只与自己选择的可信者分享回顾所必需的内容。若时间或精力有限，可以少写，或重复仍有需要的一天。义务与权利各有其教法规定，不因本计划的安排而改变。

起始记录

开始日期：_____

选择一个最近发生、反复出现且影响你一天的处境。把它描述清楚，让不了解你全部生活的人也能理解。写出惯常回应，以及希望改变的行动。保留这一页，供第 29 天比较。避免对自己或自己的信仰作笼统判断。记录一件事、一项行动，以及需要考虑的能力限制。

我选择了什么处境？通常怎样回应？

我希望学会哪一项具体改变？

我目前的境况如何？可能需要什么帮助？

第1天

从一个处境开始

日期：_____ 重读章节：1, 2

选择一个反复出现、能够观察自己行为的情境，例如家人的反对，或迟迟没有收到回复。描述自己惯常的反应，然后选择一个小改变，以履行一项明确的责任或尊重他人的权利：回答前先倾听，指责前先询问。不要试图在今天改掉所有习惯。祈求真主援助，从力所能及的事开始；即使不适感仍在，也要观察自己实际采取的行动。如果今天没有遇到这个情境，就为下一次准备好要说的话或要做的步骤。

我选择了什么情境？我通常怎样反应？

我选择了哪一个具体行动？

我实际做了什么，或为行动作了什么准备？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 2 天

事实与我的推测

日期：_____ 重读章节：3, 21

回到今天一件令你担忧的事。写下所见所闻，再指出自己的推断。例如，没有收到回复，本身并不能证明遭到拒绝。问问是否能够、也适合核实，在澄清之前避免判断他人的意图。根据已知作选择，对未知保留未知，不制造虚假的确定。若担忧被证实，就采取维护权利的正当回应。核实并不意味着否认问题。

我能确认发生了什么？

我添加了什么推测或可能性？

我怎样核实，或怎样面对仍然存在的 不确定？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 3 天

一种能够帮助我的意义

日期：_____ 重读章节：3, 4, 10

选择眼前的一项需要，重读说明认识真主如何帮助应对它的段落。若害怕努力白费，记起他知道你的工作；若犯了罪，回到所学的慈悯与悔改。清楚说明这一意义，然后祈求，并选择相应行动。不要在没有依据的情况下，从真主的一个尊名或一节经文中，推导出某个日期或结果的特殊保证。认识真主使你归向何处，如何行动，由此支持心灵安宁。

我正求真主帮助解决什么需要？

我理解了什么？在哪里读到的？

什么祈祷和行动与这项需要相称？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 4 天

履行义务的一个障碍

日期：_____ 重读章节：6, 22

回顾一项明知却总在拖延的义务，找出一个能够改变的障碍。守护礼拜可能需要调整约定时间；履行托付可能需要在出门前准备好。选择并实行一个实际步骤，同时求真主襄助。不要一开始便增添许多活动，却忽略必尽义务。若不清楚自身处境的教法规定，就写出具体的问题，向有资格的学者请教，不要把练习建立在未经核实的假设上。

这项义务是什么？实际障碍是什么？

今天我改变了哪个实际因素？

完成了什么？还有什么需要请教？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 5 天

理解并践行一节经文

日期：_____ 重读章节：5

选择记念与《古兰经》一章所解释的一节经文，或一节能够在可靠资料中阅读其经注的经文。先在上下文中理解，再寻找应用。若看见适当的行动，就实行，例如守护托付，或克制伤人的话。若意义仍不清楚，询问就是今天的行动。不要勉强把经文与私人事件相连，也不要每个闪过的念头当成经文解释。准确记录自己的理解。

我读了哪节经文及哪部经注？

我理解了什么？或者还有什么问题？

这一理解带来了什么行动？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 6 天

理解所念的记念词

日期：_____ 重读章节：5, 6

选择一项已经确立、你希望更好理解的记念，学习其意义。求饶时，想起一个已知的过失，并努力修正；赞颂真主时，说出一项恩典，履行与之相关的责任。凡有规定的词句、次数和时间，都依所确立的实行，本页不增添任何规定。留意它与行为的联系，不要要求必须产生某种感受，才承认其价值。若分心，就温和地回到意义，继续所规定的功修。

我学习了哪一句记念词？

它对今天的处境提出什么要求？

这种要求怎样体现在行动或制止伤害中？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 7 天

回顾起步阶段

日期：_____ 重读章节：1, 22

阅读前六天的记录；若没有书写，就回想。选择一次你分清事实与推测的处境，以及因明确问题而得以采取的行动。再看一个仍在持续的困难及其最直接的原因。不要计算分数，也不要拿自己的日子与别人比较。保留有帮助的做法，为下周选择一项调整。若起步安排超出能力，就减少书写，同时保留适当的行动。

我能描述哪一项看得见的改变？

哪里遇到困难？可能的原因是什么？

下周我要保留或调整什么？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 8 天

制止言语的伤害

日期：_____ 重读章节：18

留意一个想以伤人的话回应的时刻。确定自己可以正当地说什么，去掉羞辱和翻旧账。你可以请求另找合适的时间谈话，然后如约回来。克制伤害，不要求你放弃自身权利；要清楚提出请求，同时不越界。若说错了话，就转向道歉和修复。记录自己控制了什么，不要让仍在内心的愤怒，抹去制止不义的价值。

什么激怒了我？在此处境中，我的权利是什么？

我说了哪些话，或忍住了哪些话？

是否还有伤害需要我修复？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 9 天

付诸行动的道歉

日期：_____ 重读章节：7, 19

选择一件自己确实对别人做错的事。说清错误，不要让受伤者为你的过失负责。说明能力范围内可以怎样补救，避免许下无法履行的笼统承诺。对方可能需要时间，或现在不愿谈话；尊重这一点，同时履行自己能够履行的责任。以真诚归返寻求真主的喜悦，不要把立即获得接受，设为道歉的条件。记录道歉之后，是否有行为发生改变。

我应为哪一个错误负责？

我怎样道歉？采取了什么补救？

我已完成什么？还有什么未解决？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 10 天

归还一项权利

日期：_____ 重读章节：7, 15, 23

回顾一项明知却迟迟未履行的权利：钱款、物品、别人需要的答复，或纠正造成伤害的错误信息。先做能够完成的部分；若无法全部完成，就诚实说明，并寻找适当的后续办法。不要以认错为借口，公开私人细节。权利不明确或不知如何归还时，要请教有资格的学者。有益的自省，最终应落在保护权利的一步行动上，而不是停留于笼统自责。

这是什么权利？应当归还给谁？

我履行了什么，或为履行做了什么？

还剩什么？下一步怎样做才适当？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 11 天

努力与结果

日期：_____ 重读章节：10, 14

选择一个正在等待的结果，确定还有什么有益步骤可做。完成它，或安排一个现实可行的时间，再说清什么不在自己掌控之内。祈求美善，回到眼前的责任，不要试图保证尚未可知的结果。若需要跟进，要明确自己寻求什么信息。目的是让努力与益处相连，并在无法掌控的地方，学习内心依靠真主。

我正在等待什么结果？

今天我采取了什么有益步骤？

什么超出我的能力？我怎样继续这一天？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 12 天

根据已知作决定

日期：_____ 重读章节：3, 10

对于一项适当的日常决定，确定真正需要的信息，并在可能时请教知情者。分清重要的信息缺口，与想保证所有可能性的愿望。采取合法办法，不向自己保证尚无根据的结果。若决定影响重大，或超出自身专业，应寻求具备资格者的建议。记录选择的依据，以及仍然未知的部分，使日后的回顾保持公正，不假装当时已知幽玄。

要作什么决定？哪些信息重要？

我请教了谁？什么支持了我的选择？

什么仍未知，或需要推迟处理？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 13 天

不等待赞扬的善行

日期：_____ 重读章节：9, 20

选择一件能力和责任范围内的小小服务，为真主而做。别人可能看见，也可能感谢你。目的是审视举意，不是隐藏每一件善行，或停止合作。若没有赞扬，留意自己是否想否定善行的价值，或责备受助者。更新举意，继续正确的事。若有约定的报酬或应得权利，就清楚提出。虔诚并不把遭受剥削变成你的义务。

这是什么善行？帮助了谁？

我的举意是什么？重新审视了什么？

面对赞扬或没有赞扬，我怎样回应？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 14 天

回顾修复的行动

日期：_____ 重读章节：7, 9, 18

回顾关于言语、道歉、权利和努力的几天。找出一项已完成的行动、一项尚未履行的权利，以及一个教法规定仍不明确处境。分别安排合适的下一步：守住所完成的，履行 剩余责任，询问尚不明白的事。若道歉未被接受，不要宣布全部修复失败。描述自己做了什么，以及什么仍取决于对方。若心情改善，而一项权利仍被损害，应先恢复权利，而不是只为感受庆幸。

实际完成了 什么修复？

还有什么权利或问题 未处理？

我要先跟进什么？为什么？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 15 天

开始比较时

日期：_____ 重读章节：17

留意一件因为别人拥有，你才想要的东西。它是你明确知道有益的需要，还是看见拥有者之后才变得诱人？不要禁止自己一切进取之心；要审视需要、能力和受到影响的责任。若某些浏览内容使你更分心，今天就减少观看，回到已有的恩典或眼前任务。知足帮助作出恰当选择，既不取消你应得的权利，也不让别人的财物成为对你整个人生的判决。

我比较了什么？是什么引发比较？

我的真实需要是什么？负担得起或做得到什么？

经过回顾，我作了什么选择？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 16 天

善用一项恩典

日期：_____ 重读章节：16

选择今天正在使用的一项具体恩典：知识、时间、钱财，或得到的帮助。赞颂真主，再以正当使用或履行权利来表达感恩。你可以传授所知，满足家人的需要，或感谢别人的帮助。不必列出所有恩典，也不必否认尚缺之物。既认识眼前的美好，也努力处理未满足的需要，并记录与感恩相连的行动。

我留意到什么恩典？

我怎样善用它，或履行与之相关的责任？

还有什么需要尚未满足，而我仍记得这一恩典？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 17 天

细节中的诚信

日期：_____ 重读章节： 15

思考一项交易或共同任务：产品说明、交付时间，或同事据以行动的信息。对方是否知道应当知道的情况？在争议出现之前，纠正已知的含糊或遗漏。诚实可能带来金钱损失或延宕。寻求真主的给养，同时选择守信。不要只以利润衡量今天的成败；描述维护了什么权利，以及约定怎样变得更清楚。

哪一个细节涉及托付与诚信？

我提供了什么澄清或纠正？

这保护了什么？让我付出了什么？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 18 天

在家中清楚表达请求

日期：_____ 重读章节：19

选择一项你期望家人无需解释就能懂得的需要。在合适的时间，把它说成具体请求，再听听对方能做什么。避免把误解解读为缺乏爱。若达成协议，就明确时间和能力。也许不能完全一致；能不带羞辱地找出分歧，也有益处。你所学习的信仰，在这里体现为对最亲近之人的诚实、守约和公正。

我曾把什么需要留给别人猜测？

我怎样表达？从对方那里理解了什么？

可以达成什么约定？或者还存在什么分歧？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 19 天

符合需要的善待

日期：_____ 重读章节：20

想一个今天可以帮助的人，在保护隐私的同时了解其需要。提供能够兑现的具体帮助：办事、教导，或有用的指引。不要假定自己喜欢给予的，必定就是对方所需。若对方拒绝，要接受，不要责备。增加自愿服务之前，先照顾有义务抚养之人的权利。寻求真主接受，不要把受助者的感谢，当成服务有价值的条件。

我确认了什么需要？

我提出或提供了什么现实可行的帮助？

它是否符合对方的需要、我的能力及他人的权利

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 20 天

温柔面对悲伤

日期：_____ 重读章节：12

若你正在悲伤，选择一项需要来请求帮助，或一件力所能及的善事。不要把消除悲伤设为今天的目标。若你陪伴别人，就询问需要，提供具体帮助，不要求对方必须倾诉。若今天没有悲伤，就想一想别人向你求助时应怎样倾听，并选择不会以眼泪评判信仰的话语。记录能够采取的行动，也为暂时无法解释的部分留出空间。

今天我是接受帮助，还是提供帮助？

我能够提出什么请求，或完成什么服务？

什么仍使人痛苦，需要温柔对待？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 21 天

回顾日常中的美善

日期：_____ 重读章节：2, 16, 19

阅读关于比较、感恩、诚信、家庭、善待和悲伤的页面。在自己或他人的生活中，寻找一个具体影响：约定更加清楚，一项权利得到维护，或帮助送达需要者。指出尚未完成的部分，同时不要抹去已经出现的美善。美好生活可以同时容纳这些行动与未满足的需要。不要把每一次改善都归因于一个练习，也不要让困难阻止自己为已认识到的恩典感恩。

什么美善已经出现？明确证据是什么？

还缺什么，需要采取行动？

什么选择能帮助我同时看见这两方面？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 22 天

按照能力行动

日期：_____ 重读章节：13, 22

结合工作、照护责任或疾病，审视今天实际的能力。选择一件适合自己的有益行动，同时不忽略义务。说清所需帮助并提出请求；自身处境的教法规定若不明确，就请教有资格的学者。不要因与状态较好的一天比较，而停止现在能做的事。若身体健康，可以审视一项过重的承诺，或帮助能力受限的人。

今天有哪些限制和责任？

我采取了什么适当行动，或请求了什么帮助？

在不忽略权利的前提下，我减少了什么？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 23 天

审视无益的方法

日期：_____ 重读章节：11, 14

选择一件长期努力、结果却与期待不同的事。先看目标：它是否仍正确、有益？再看方法：环境是否改变，或者你需要知识和建议？付出时间很长，本身不能证明每个继续下去的选择都合理。核实之后，最合适的做法可能是耐心坚持原方法、加以调整，或放弃已经证明有害的事。保持对真主恩惠的希望，根据所学选择行动，不向自己承诺解困的日期。

我正在审视什么目标和方法？

我得到了什么新信息或建议？

我要继续、调整 还是停止？为什么？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 24 天

核实一则消息

日期：_____ 重读章节：21, 3

选择一则引起恐惧的消息。询问其来源，以及它与自己责任的实际关系。若需要核实，就请教了解该领域的权威，在核实之前不要把它当作确定事实传播。确定现在是否有有益步骤可做，还是不断查看只是重复同一个未知。面对恐惧时求真主襄助，履行已经明确的责任。不要为了测试自己的坚定而主动置身危险。练习关乎如何妥善回应实际出现的事。

这是什么消息？我核查了什么来源？

它现在怎样实际影响我的责任？

我采取了什么有益行动？或者为何暂时等待？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 25 天

宽恕与维护权利

日期：_____ 重读章节：18

回顾一项适合处理的分歧。确定什么责备或报复可以放下，什么权利需要保护。你可以宽恕一次冒犯，同时仍需要约定来防止重演。信任的恢复，有赖于实际显现的诚意和修复。不要强迫自己参加不安全的会面，也不要放弃别人的权利。不清楚时，寻求可信的建议。今天的行动，可以是克制自己能够控制的伤害，或以公正的言语请求应得权利。

我可以放下什么责备或报复？

什么权利或界限需要保护？

我怎样行动？什么仍需要请教？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 26 天

失足之后归返

日期：_____ 重读章节：7, 8

选择这段跟进期间一次明确的受挫。说出具体行为，不要用一次错误定义整个自己。若属于罪过，就悔改并作必要补救，再寻找使你重蹈覆辙的直接原因。改变能改变的，寻求有益支持。一页记录没有填写，不会仅因漏写就成为罪过。回到今天适当的行动，盼望饶恕与接受，不以额外工作惩罚自己。

发生了什么？现在需要怎样处理？

我能改变哪个直接原因？

今天我实行了哪一步归返？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 27 天

为坚持提供实际支持

日期：_____ 重读章节：22

选择一项希望继续的合法、有益行动，为它准备一种适合日常生活的可靠支持。也许需要提前备好用品，安排现实可行的时间，或设置义务提醒。有规定的时间和次数，应当遵守；个人安排不会创立宗教规定。今天试用这种支持，看它是有帮助，还是增加负担。若时间有限，就审视自愿承担的事务，把义务和权利置于已经过重的自选计划之前。

我想保持什么行动？

准备了什么支持？何时使用？

它适合我的一天吗？需要什么调整？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 28 天

回顾如何持续

日期：_____ 重读章节：10, 22, 23

回顾过去一周的处境：能力、方法、令人不安的消息、分歧、受挫，以及支持坚持的办法。选择一件现在处理得更准确的事，以及一件仍需帮助的事。不要要求所有问题都完全解决。问自己：是否更清楚从哪里开始、何时询问、什么需要修复？把有帮助的做法归纳成一条简单的个人原则，描述明确行动，避免使用不知如何应用的空泛句子。

在哪种处境中，我的回应变得更明确？

哪里仍然需要帮助？

我要保留哪一条实际原则？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 29 天

回到起始处境

日期：_____ 重读章节：1, 2

重读起始记录和第 1 天，与最近一次相似的处境比较。先描述行动有何不同，再说明环境差异，使比较公正。也许感受变化不大，却克制住了言语；也许心情改善，却仍有权利未履行。诚实承认每一方面。若没有可比较的处境，不要编造结果，而要确定下次留意什么。为美善感谢真主，并说清尚需修复之处。

我比较了哪两个处境？

行动有什么改变？环境有何不同？

我要为哪些美善感谢真主？还有什么行动待完成？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。

第 30 天

继续实行的计划

日期：_____ 重读章节：22, 24

选择一项已认识到其益处的行动，给它安排能够保持的支持。为自己设定回顾时间，并确定需要时可以向谁求助。写清中断后如何归返，使下一次开始不依赖重新涌起的热情。不必重复整个计划，只需重读符合需要的页面。这份跟进，以祈求真主赐予坚定、接受善功，并继续行善作结，而不是对心灵所处品级下最终判断。

我要继续什么行动？用什么支持它？

什么时候回顾？可以向谁求助？

若再次失足，归返的第一步是什么？

实践情况：已完成／部分完成／未完成／未遇到该情境。