

# 宁静的心

## الأمان النفسي

沙特利雅得莱布宣传合作办公室

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة، الرياض،

المملكة العربية السعودية

islamhouse.com



الطبعة الأولى: 1427 / 2006

جميع الحقوق محفوظة لموقع دار الإسلام. ويسمح

بطباعة الكتاب ونشره بشرطين:

الإشارة للناشر وهو المكتب التعاوني للدعوة وتوعية

الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

عدم التصرف في محتوى الكتاب ما عدا الغلاف

الخارجي.

إذا كان لديك أي سؤال أو اقتراح أو تصحيح يرجى

مراسلتنا من الموقع التالي:

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

هاتف: 96614454900

2006/1427首次出版

本书的版权归伊斯兰之家网站所有。允许根据以下两个条件出版发行：

1. 此书出自于莱布宣传合作办公室。
2. 除了封面之外，不允许更改书的内容。

如果你有任何问题、建议或校正，希望寄予以下网站：

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)



〔1428 - 2007〕

沙特利雅得莱布宣传合作办公室

电话：96614454900

网址：[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

## 奉普慈特慈的真主之名

心情舒畅，处之坦然，祥和如意，意境心恬等人们常常以此来称谓一颗宁静的心。所有的人都希望达到这种境界，都希望具有这种心恬；因为忧愁苦闷，忧心忡忡，忐忑不安，恐惧万分等一些不利于心情稳定的因素给人们的正常生活带来了极大的困扰；给自己的各项工作带来了极不利的因素。那么，怎么才能有一颗宁静的心呢？

对此每个人都有各自的看法。有的人认为腰缠万贯便能获得这种宁静；有人认为有了权势、地位，便可得到这种宁静；有人认为每天吃着山珍海味，共枕美貌婣娟便可获得这种宁静，有人认为游天下名胜古迹，观名山大川，住宾馆楼阁便可获得这种宁静，等等不以为足。由于人们的爱好不同，天性互异，故没有一定的统一的模式。然而这些物质的享受真的能给人带来内心的宁静吗？切莫说丰衣足食，居住安逸，腰缠万贯，权势，地位，有了这些便可获得内心极大宁静。其实，这也正是造成内心不得安宁的因素之一。相反，只有内

心的宁静，心情才会舒畅，食物才觉得美味可口，睡眠才觉得舒适安逸。

**先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）告诉我们：“人心处在普慈的主的二指之间，主可任意改变之。”**使者（愿主赐福之，并使其平安）在这段《圣训》中使用了形象话的比喻来说明“怜悯”、“慈爱”只能来源于真主，只有他能保护人，给人于满足，故在这段《圣训》中使用了“普慈的主”一词。这就说明宁静的心通过金钱、嗜欲、权势、地位、名利等今生及其中的一切享受是不可能获得的，因为这一切只能满足身体物质方面的需求；对于内心的这种宁静，这种精神的需求是不能够给予满足的，换言之，内心的宁静和快乐只有宇宙间真正的主宰才能掌握，除真主外的任何人、物均无能为力。这就是**穆圣（愿主赐福之，并使其平安）**所说：“人心处在普慈的主的二指之间”的含义。既然真主可以赋予心灵慈爱和怜悯，当然也可以使其转忧为乐，转怒为喜，由绝望变希望；由拮据变富裕；由不安变为宁静。故此，真主在《古兰经》中说：



[(28) : ]

【他们信道，他们的心境因记忆真主而安静，真的，一切心境因记忆真主而安静。】<sup>①</sup>在这里，真主特意指出：心灵只有通过记念他才能变为宁静的，这就正如他在《古兰章》其它的经文中所说的那样：

[(4) : ]

【他曾将镇静降在信士们的心中，以便他们信念上加信念。】<sup>②</sup>故此，穆圣（愿主赐福之，并使其平安）常做这样的祈祷：“主啊！让我们具有一颗宁静的心吧。”试想！如果一个人被灾难所困扰，身处在内心极不安的情况下，那么，谁能给他降下安宁呢？谁能了解他的处境，显然，只有真主了解他的处境。这种情景曾在穆斯林的身上常常体现。《古兰经》曾这样描述道：

[(22) : ]

---

<sup>①</sup> 《雷霆章》第28节

<sup>②</sup> 《胜利章》第4节

【当信士见同盟军的时候，他们说：“这是真主及其使者所应许我们的，真主及其使者说对了。”这件事只能使他们更加确信，更加顺从。】<sup>①</sup>



[(26): ]

【真主曾降镇静给使者和信士们，使他们坚持敬畏辞。他们是更宜于敬畏辞的，是应受敬辞的。真主对于万事是全知的。】<sup>②</sup>



[(18): ]

【真主确已喜悦信士们。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。】<sup>③</sup>



: ]

[(26-25)

---

<sup>①</sup> 《同盟军章》第 22 节

<sup>②</sup> 《胜利章》第 26 节

<sup>③</sup> 《胜利章》第 18 节



**【在侯奈因战役那天，当时，你们自夸人众，但人数虽众，对你们却无裨益；地面虽广，但你们觉得无地自容，终于败北。后来，真主把宁静降于其使者和信士们，并降下你们所未见的军队，他惩治了不信道者，那是不信道者的报酬。】<sup>①</sup>**

是的，在那战火纷飞，灾难重重，人们身处困境，忧心忡忡，焦急不安的时候，显然只有真主才能降下安宁，事情也只有真主才能掌握。因为他了解人们的心情并给予指引；在人们失意、心灰意冷的时候，只有真主才能赐给他信心，赐给他力量，赐给他宁静。因此，我们说：“内心的宁静才是人生的最大恩惠。”这种恩惠只有在失去它的时候，人们才能认识到它存在的真正含义和价值。不是这样吗？只是在漆黑的夜晚人们才能真正认识到圆月的价值。我们常常处于这种恩惠中，难道不应该对恩惠的赋予者——真主表示感恩吗？其感恩的方式就是认识对真主应尽的义务；对真主应尽的义务就是远离他的禁令，遵循他的命令，对他绝对服从，镇静降临

---

<sup>①</sup> 《忏悔章》第 25-26 节

的程度是取决于他对真主顺从的限量来决定的。真主说：

﴿

[(4) :

**【他曾将镇静降在信士们的心中……。】**<sup>①</sup>那么，正信就是镇静降下的先决条件，故真主才说他降镇静于有正信的心中。至于不信者、伪信者、信而背叛者、作恶多端者、私欲作崇者，他们的内心永无宁静之日，他们会永远生活在不安之中。

让我们祝福所有有正信的人，永保正信，常具一颗宁静的、安定的心！（阿米乃）

﴿

[(11) : ]

**【真主必定不变更任何民众的情况，直到他们变更自己的情况。】**<sup>②</sup>

摘自：科威特伊斯兰中心

---

<sup>①</sup> 《胜利章》第4节

<sup>②</sup> 《雷霆章》第28节