



通往幸福生活的有益途径

中文

صيني

الوسائلُ المُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ



作者

谢赫阿卜杜·拉赫曼·本·纳赛尔·赛阿迪
(愿主怜悯他)

الْوَسَائِلُ الْمُفِيدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

通往幸福生活的有益途径

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ

رَحِمَهُ اللَّهُ

作者

谢赫阿卜杜·拉赫曼·本·纳赛尔·赛
阿迪（愿主怜悯他）

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

通往幸福生活的有益途径

作者前言

一切赞颂全归安拉，所有的赞美都属于他。我作证，除安拉外，绝无应受崇拜的主，他是独一无二、无伙伴的主；我作证，穆罕默德是他的仆人和使者，愿安拉赐福于他及他的家眷和圣门弟子，并赐予平安。

心灵的安宁、平静和愉悦，以及忧虑和悲伤的消除，是每个人追求的目标。这些成就了美好的生活，并带来了喜悦和欢欣。而要实现这一点，有宗教上的方法、性格上的途径和可操作性的方法。然而，这一切只能同时出现在信士身上。至于其他人，即使他们通过某种方式和努力也能获得部分幸福，但他们却错失了更有益、更持久、更美好且更有意义的幸福途径与结局。

在这本小书中，我将提到我所想到的实现这一至高目标的方法，这是每个人都在努力追求的目标。

有些人掌握了许多实现幸福的因素，因此他们

过上了安逸的生活，享受着美好的人生；而有些人则完全失败，过着痛苦的日子，生活在不幸之中。也有些人介于两者之间，生活状态取决于他们所获得的引导和成功。安拉是赐予成功的主，唯有依靠他才能获得一切美好，并驱除一切邪恶。

第一章

1- 实现这一目标最重要的方法，也是其根本和基础，是信仰和善行。伟大的安拉说：

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنِثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

（凡行善的男女信士，我誓必要使他们过一种美满的生活，我誓必要以他们所行的最大善功报酬他们。）【蜜蜂章：97】

安拉告知并承诺，凡是有信仰且善行的人，将在今世获得美好的生活，还会在今后两世中获得优厚的回赐。

原因非常明确，因为真正信仰安拉的信士，其信仰能够催生善行，这些善行可以改善内心、品德、今世和后世。他们拥有基本的原则和坚实的基础，能够应对一切带来喜悦和快乐的因素，以

及那些导致焦虑、忧虑和悲伤的原因。

他们以接受、感恩的态度迎接喜悦和幸福，并将其用于有益之处。当他们以这种方式享福，他们沉浸其中的欢乐，对这种幸福及吉庆的追求，以及指望对感恩者的回赐，会带给他们超乎想象的结果。

他们以积极的态度面对困苦、伤害以、忧虑和悲伤：对于可以抗拒的，他们努力抵抗；对于可以减轻的，他们尽力缓解；而对于不可避免的，他们以优美的忍耐接受。通过这些，他们从困苦中获得了有益的抗争、经验和力量。同时，通过忍耐和期待安拉的回赐与奖赏，他们也获得了巨大的益处。这样的结果不仅使困苦逐渐消散，还让喜悦、良好的希望和对安拉恩典与奖赏的期待取而代之。正如先知（愿主福安之）在一段正确的圣训中所描述的：

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ).

（信士的事务真是奇妙！他的一切事务对他来说都是好的。如果他遇到顺境，他会感恩，这对他是有益的；如果他遇到困境，他会忍耐，这对他也是有益的。而这种情况唯有信士才拥有。）

（穆斯林辑录）

先知（愿主福安之）告知我们，信士在面对任何喜悦或困苦时，他的收益、福祉和善行的果实都会倍增。因此，你会发现，当两个人遭遇同样的好事或不幸时，他们的反应会有很大的差异，这取决于他们在信仰和善行上的差异。具备上述两种品质的人，以感恩、忍耐及其相关的行为来面对顺境与逆境。这使他能够获得内心的喜悦与欢欣，忧虑、悲伤、焦躁、胸怀的狭隘和生活的困苦也因此消散，从而在今世实现美好的生活。另一些人，他们以骄横、自满和放纵来对待喜爱的事物。这使他们的品德偏离正道，并像贪婪的牲畜一样对待这些恩赐。然而，即便如此，他们的内心仍然无法安宁，反而因多种原因而陷入纷乱：一方面，他们害怕失去所喜爱的事物；另一方面，这些事物常常带来诸多矛盾与冲突。此外，人性往往不知足，总是渴望更多的东西，而这些东西或许能够获得，或许无法得到。即使假设能够得到，他仍会因为上述原因感到不安。当他面对困苦时，则充满焦虑、恐惧和不满。由此导致生活的痛苦、思想和神经上的疾病，以及难以名状的恐惧，甚至陷入最糟糕的境地和最令人烦扰的境况。因为他没有希望回赐，也缺乏安慰自

己、减轻痛苦的忍耐力。

这一切都可以通过经验观察到。以此类中的一个例子来说，如果你仔细思考并对照人们的实际情况，你会看到有信仰并依其信仰行事的人与不这样做的人之间的巨大差异。这差异在于，宗教极力倡导对安拉供给的满足感，以及对他赐予仆人的各种恩典和尊贵的满足与感恩。

信士若遭遇疾病、贫困或类似的考验——这些是每个人都可能面临的情况——他凭借自己的信仰以及对安拉所赐的满足与安然，内心会保持平静，不会以心追求未被为他注定的事物。他会看向比自己境遇更差的人，而不会羡慕比自己境遇更好的人。他的喜悦、愉快和安宁甚至可能超过那些得到了世间一切却缺乏满足感的人。

你会发现，那些不依信仰行事的人，如果遭遇贫困或失去一些世俗需求，会处于极度的悲惨和苦难之中。

另一个例子是：当恐惧的原因出现，令人不安的事情降临在一个人身上时，真正拥有信仰的人会保持内心坚定、身心安宁。他能够以自己的智慧、言语和行动，在力所能及的范围内应对和处理突如其来的事件。他已经为这些令人不安的事

情做好了心理准备，而这样的状态能够使人感到轻松，并使他的内心更加稳固。

相反，你会发现那些没有信仰的人在面对恐惧时，内心会极度不安，神经紧张，思绪混乱，内心充满恐惧与惊慌。他们不仅要承受外在的恐惧，还要忍受无法言喻的内心焦虑。这种人如果没有经过足够的锻炼以应对某些自然的解决方法，他们的力量就会崩溃，神经更加紧绷。这是因为他们缺乏信仰，无法支撑他们在关键时刻保持耐心，尤其是在悲伤和令人不安的境遇中。

无论是善人还是恶人，信士还是非信士，都可以通过后天的努力获得勇气，也都具备一种天生的本能，能够缓解恐惧、减轻其影响。然而，信士因其强大的信仰、耐心、对安拉的依靠以及对安拉奖赏的期望而与众不同。这些因素使得他的勇气更加坚定，恐惧对他的影响更小，困难也变得更加容易面对。正如安拉所说：

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ...﴾

（如果你们感到痛苦，那么，他们确是像你们一样感到痛苦的，你们希望从安拉那里获得他们所不能希望的报酬。） 【妇女章：104】 他们还

会从安拉那里获得特殊的援助和支持，这种帮助能够驱散恐惧。正如安拉所说：

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

（你们应当坚忍，安拉确是同坚忍者同在的。）
【战利品章：46】

2- 消除忧虑、悲伤和焦虑的方法之一是以言语和行为善待他人，以及各种行善之举。这些行为都是美好而善意的，安拉因此会根据这些善行的程度，为善者与恶者驱除忧虑与悲伤。然而，信士在其中享有最丰厚的福分和份额，因为他的善行源于对安拉的虔诚信仰，并期望获得安拉的回赐。

他为了期盼善报而乐于行善，因其对安拉虔诚的信仰与希望，安拉便使他远离灾祸。伟大的安拉说：

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نُّجُوهُمْ إِلَّا مَنَ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ
بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾

（他们的秘密谈话，大半是无益的，劝人施舍，或劝人行善、或劝人和解者（秘密的谈话）除外，谁为求安拉的喜悦而作此事，我要赏赐谁重大的报酬。） 【妇女章：114】

伟大的安拉告知，这一切善行皆源自于施行者，而善行引来善报，驱除灾祸。对那些有信仰并期望安拉回赐的人，安拉将赐予他们丰厚的回赐。这丰厚的回赐之一包括：忧虑、烦恼以及各种不快的消除。

第二章

缓解因神经紧张和心中烦恼而产生焦虑的方法之一，是专注于某项有益的工作或学科。这样可以分散内心的注意力，使其不再纠结于令人忧虑的事情。通过这种方式，人或许会忘却导致他忧愁和烦恼，从而内心喜悦，活力增强。这一方法同样适用于信士和非信士。然而，信士因其信仰、虔诚以及期盼回赐的心态，在学习或教授学问时，以及在行善时，显得更加卓越。如果这些行为是功修，那么它就是功修；如果是世俗事务或习惯，但伴随着良好的意图，并以此来助力顺从安拉，那么它便对驱散忧愁、烦恼和悲伤产生显著效果。有多少人因焦虑和持续的不快而困扰，甚至因此患上各种疾病，而他们最有效的疗法便是：（忘却让他们烦忧的原因，并专注于自己的重要事务。）

所从事的事务应是让心灵感到愉悦并充满渴望

的事物，因为这更有助于实现这一有益的目标。
安拉至知一切。

能够驱散忧虑和焦虑的方法之一是让思想专注于处理当下的事务，而避免过度关注未来或为过去感到悲伤。因此，先知（愿主福安之）曾在布哈里与穆斯林记录的圣训中祈求安拉保护他免于忧虑和悲伤。因为对已无法挽回的过去感到悲伤无益，而对未来的恐惧引发的忧虑可能带来伤害。人应当成为‘今日之子’，专注于今日的努力与改进，将全部心力用于改善当下。如此集中注意力，不仅能完善自己的行为，还能帮助内心得到安慰，远离忧虑与悲伤。先知（愿主福安之）在祈祷或教导其民族祈祷时，总是鼓励他们在依靠安拉并期望他的恩惠的同时，努力勤奋，以实际行动追求祈求之事的实现。并远离那些他祈求得以避免的事情，因为祈祷应与实际行动并行。仆人应在有益于其宗教与世俗事务的事上努力，并向他的养主祈求目标的成功，同时寻求他的助力。正如先知（愿主福安之）所说的那样：

(اِحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللّٰهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

（努力追求对你有益的事，并求助于安拉，不要懈怠。如果遭遇了什么事情，不要说：“如果我做了某事，结果就会如何如何。”而应当说：“这是安拉的前定，他愿意的便发生了。因为‘如果’会打开恶魔的作为之门。）（穆斯林辑录）先知（愿主福安之）将以下几点结合起来：无论何时都要努力追求有益的事，依靠安拉，并避免顺从那种有害的懒惰。同时，他强调对已发生且不可更改的事情应顺其自然，接受安拉的判决与前定。

他将事务分为两类：一类是仆人能够努力争取或部分争取的，或者可以避免或减轻的事务。对此，仆人应尽其所能，并依靠他的养主寻求助力。另一类是仆人无法改变的事务。对此，他应心安、满足并顺服。毫无疑问，遵守这一原则是获得喜悦并驱散忧愁与烦恼的原因。

第三章

让胸怀开阔、心灵平静的最重要方法之一是多多记念安拉。这对胸怀的舒展、心灵的安宁以及忧愁和烦恼的消除有着奇妙的效果。正如安拉所说：

﴿...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِنُ الْقُلُوبُ﴾

（真的，一切的心境因记念安拉而安静。）

【雷霆章：28】 记念安拉具有极大的影响，能够实现这一目标，这是由于它的独特性，以及仆人期盼从中获得的回赐与奖赏。

此外，谈论安拉显而易见和隐秘的恩典，也是驱散忧愁和烦恼的途径。这种对恩典的认知和谈论会激励仆人感恩，而感恩是最高贵的境界。即使仆人处于贫困、疾病或其他灾难之中，当他将安拉赐予他的无数恩典与遭遇的不幸进行对比时，不幸与恩典相比微不足道。

事实上，当安拉以灾难和不幸试炼仆人时，如果仆人能够履行耐心、满足和顺服的职责，这些灾难的沉重便会减轻，其痛苦也会变得容易承受。仆人对灾难所带来的回赐和奖赏满怀希望，并通过履行耐心与满足的职责来敬拜安拉，这会使苦涩的事情变得甘甜。奖赏的甘美使他忘却了忍耐的苦涩。

在这种情况下，最有益的方法之一是采纳先知（愿主福安之）在正确的圣训中所指导的，他说：

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ).

（你们要看那些比你们地位低的人，而不要看比你们地位高的人，因为这样更能让你们不轻视安拉赐予你们的恩典。）（布哈里辑录）当仆人将这一重要教诲铭记于心，他会发现自己无论身处何种境况，都在健康及其跟健康有关的恩典、给养及其有关给养的恩典上超过了许多人。因此，他的焦虑、忧愁和烦恼将随之消散，而他对安拉恩典的喜悦和满足则会倍增，因为他意识到自己在这些恩典上已优越于那些不如他的人。

仆人越是深思安拉赐予的恩典——无论是显而易见的还是隐秘的，无论是宗教方面的还是世俗方面的——他就越会发现，养主已赐予他许多美好的事物，并为他免去了诸多灾祸。毫无疑问，这种认识能驱散忧愁和烦恼，并带来喜悦与幸福。

。

第三章

能够带来喜悦并驱散忧愁和烦恼的方法之一，是努力消除引发忧虑的因素，并积极争取带来喜悦的原因。这包括忘却过去那些已经发生且无法

挽回的不幸，并认识到，纠结于此只是一种徒劳无益的行为，甚至是愚蠢和不理智的表现。因此，他应努力控制自己的内心，不再沉溺于对这些事情的思考。同样，他也应努力平复内心对未来的忧虑，比如对贫困、恐惧或其他可能发生的不幸的担忧，这些不过是他对未来生活的想象罢了。他应当明白，未来的事情是未知的，无论是善是恶、是希望还是痛苦，这一切都掌握在全能睿智的主手中，而不在人的掌控之中。人所能做的只是努力争取其中的益处，避免其中的害处。同时，仆人应意识到，如果他停止为未来的事情而忧虑，将自己的事务托付给他的养主，依赖他来改善这些事务，并对此保持内心的安宁，那么他的心就会变得平静，状况也会得到改善，焦虑和忧愁也将随之消失。

在思考未来事务时，最有益的方法之一是采用先知（愿主福安之）常常祈祷的这一祈祷词：

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

（主啊，请改善我的宗教，它是我事务的保障；改善我的今世，它是我赖以生活的地方；改善

我的后世，它是我归宿之地。让生命成为我一切善行的增益，让死亡成为我远离一切罪恶的解脱。）（穆斯林辑录） 同样先知还说：

(اللَّهُمَّ رَحِمْتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ).

（主啊，我希望你的怜悯，请不要让我哪怕一瞬间依赖自己；求你改善我的所有事务，除了你，再无应受崇拜的主。）（艾布·达乌德以可靠的传述链辑录）。当仆人以专注的内心和真诚的举意反复念诵这一祈祷词，祈求改善其宗教的未来和世俗事务，并努力实现这些目标时，安拉将成全他的祈求和期望，回报他的努力。如此，他的忧虑将化为喜悦与幸福。

第四章

在仆人遭遇灾难时，消除焦虑和忧愁的最有益方法之一，是努力减轻其影响。首先，他应预估事情可能发展的最糟结果，并使自己对此有所心理准备。当他做到这一点后，应尽其所能努力减轻可能的损害。通过这样的心理准备和有益的行动，他的忧愁和烦恼将得以消除，而他的努力也将为他带来可得的益处，并减轻那些能够避免的

损害。

当仆人面临恐惧、疾病或因无法获得所爱之物而导致的贫困和匮乏时，他应以平静的心态迎接这些挑战，并使自己为可能出现的最严重情况做好心理准备。这样的心理准备会减轻灾难的沉重感，并缓解其强度。特别是当他以自己的能力去应对和抗衡这些困难时，这种心理准备与实际行动相结合，不仅能让他分散对灾难的关注，还能促使他重新振作，增强抵御困难的力量。

同时，他应托靠安拉，并对安拉善猜。毫无疑问，这些行为对获得内心的喜悦和开阔的胸怀有极大的益处。此外，仆人也会期待从中获得今世和后世的回赐。这种方法已被反复验证，其效果在许多亲身经历者的事例中得到了体现。

第五章

治疗心灵和神经疾病，乃至身体疾病的最有效方法之一，就是拥有一颗坚强的心，不因坏念头带来的幻象和想象而感到不安或受到影响。愤怒和困惑是让人痛苦的原因之一，预期厄运的降临和所爱之物的失去，会使人陷入忧虑、悲伤，以及心灵和身体的疾病，甚至导致神经崩溃。这种崩溃带来的恶劣影响，人们已目睹了它造成的种

种危害。

当心灵依赖于安拉，信任他，并且不屈服于虚妄之念，也不被坏念头的幻象所控制，怀着对安拉的信任和对祂恩典的渴望时，忧虑和悲伤便会因此远离，许多身心的疾病也会得以消除。心灵因此获得了无法言喻的力量、舒展和喜悦。医院中充满了因虚妄之念和错误幻象而患病的人，这些问题对许多强者的心灵产生了影响，更不用说弱者了。这些问题导致了多少愚蠢与疯狂！唯有安拉保佑并引导人努力与自身抗争，以获取有益且增强心灵的力量、驱除心灵忧虑的原因。正如安拉所说：

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

（谁信托安拉，他将使谁满足。） 【离婚章：3】 即：安拉会满足他在宗教和世俗事务中所关心的一切需求。

依靠安拉的人心灵坚强，不会被虚妄之念影响，也不会因意外之事而感到烦乱，因为他明白，那是心灵软弱和毫无依据的恐惧所致。他还知道，安拉已承诺为依赖他的人提供充分的保障，因此他对安拉充满信任，并对安拉的承诺感到安心。于是他的忧虑和烦恼得以消除，困难变为顺利

，悲伤变为喜悦（“悲伤”意为忧愁），恐惧变为安全。我们祈求至高的主赐予我们安康，赐予我们坚强和稳定的心灵，以及完全的托靠，因为安拉已为那些完全托靠他的人承诺了所有的美好，免除了他们的一切厄运和伤害（“伤害”意为损害）。

第六章

13-先知（愿主福安之）的言语中有：

(لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ).

（男信士绝不会憎恶一位女信士。如果他对她的某种性格不满，就会对她的另一种性格感到满意。）（穆斯林辑录） 两个重要的益处：

其一：指导如何对待妻子、亲人、朋友、同伴以及所有与你有关系和交往的人。你应当意识到，每个人身上都会存在缺点、不足或让你不满的地方。当你发现这些问题时，应将其与维持联系和保持友爱的必要性进行比较，通过记住他们的优点和个人或公共利益所在，以此来包容他们的不足、关注他们的优点。通过这种方式，友谊与联系得以长久，舒心与安乐也随之而来。

其二：消除忧虑和焦虑，保持和谐，并持续履

行应尽和鼓励的义务。这种做法使双方关系更加融洽，彼此舒心。反之，若未能遵循先知（愿主福安之）的指导，反而只看到对方的缺点，而忽视其优点，那么忧虑和烦恼便不可避免，双方的感情也会因此变得紧张，许多应当维护的权利与义务也会因此中断。

许多志向高远的人在灾难和烦恼发生时，都会让自己保持耐心和内心的平静。但面对琐碎的小事时，他们却容易焦虑，破坏内心的平静。这是因为他们仅在面对重大事务时调整心态，而忽视了对小事的应对准备，结果这些小事反而给他们带来了困扰，影响了他们的安宁。因此，智慧的人会调整心态，无论面对大事还是小事，并祈求安拉的援助，不让自己片刻依赖于自己的能力。如此一来，小事也会像大事一样变得容易应对。这样的人将保持内心安宁，心境平和，身心得到舒展。

第七章

明智的人明白，他真正的生命是充满幸福与安宁的生活，而这种生命非常短暂。因此，他不应让忧虑和烦恼占据生命，因为这些正是与真正的生命相违背的。他会珍惜生命，不让它的大部分

被忧愁和烦恼所吞噬。这一点对于善人和恶人都一样，但信士在这一方面拥有更多的优势，能够更好地实现这种状态，并在今世和后世都获得有益的回报。

此外，当他遭遇不幸或对某事感到恐惧时，应当将自己所拥有的其他恩典，无论是宗教的还是世俗的，与他所遭遇的不幸进行比较。在这种比较中，他会发现自己享有的恩典远远多于所遭遇的不幸，而那些不幸则显得微不足道。

同样，他应当将自己对可能遭受的伤害的恐惧，与大量可能平安无事的情况进行比较，不让微弱的可能性压倒那些更为强大的可能性。通过这种方式，他的忧虑和恐惧将消散。此外，他应估算可能发生的最严重的情况，并为其发生做好心理准备，同时努力防止未发生的不幸，或者设法减轻已经发生的不幸的影响。

另一个有益的方法是认识到，别人对你的伤害，尤其是恶语相向，对你并无真正的危害，反而对他们自己有害。除非你自己在意这些话，并让它们控制你的情绪，这样它们才会像伤害他们一样伤害你。如果你对这些言辞毫不在意，它们就无法对你造成任何影响。

要知道，你的生活取决于你的思想。如果你的思想专注于对你在宗教或世俗生活中有益的事物，那么你的生活将是美好而幸福的；否则，结果将恰恰相反。

消除忧虑最有益的方法之一，就是让自己习惯只求安拉的酬谢。当你对你对其有应尽义务的人行善或对其没有应尽义务的人行善时，要明白，这实际上是你与安拉之间的交易。因此，不要在意那些接受你恩惠的人是否对你表示感激。正如安拉在提到他的特选仆人的权利时所说：

﴿إِنَّمَا نُنْطِئُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

（我们只为爱戴安拉而赈济你们，我们不望你们的报酬和感谢。） 【人章：9】

这一点在对待家人和子女的关系中尤为重要，因为你与他们的联系更为紧密。当你让自己适应宽容他们的不足时，你会感到轻松，他们也会因此获益。获得内心安宁的另一个因素是培养美德，并根据自身的内在动力去实践，而不是勉强自己，这种勉强会让你感到焦虑，并最终因偏离正途而无法真正获得美德。这也是智慧的一部分，即将令人烦恼的事情转化为清晰愉快的事情，从而增加生活中的乐趣，驱散不快。

将有益的事物放在眼前，努力实现它们；不要理会那些有害的事物，以免因此而分心，远离忧虑和悲伤的原因。借助于休息和集中精神，专注于重要的事情。

有益的事情之一是及时完成工作，为未来腾出时间。如果工作拖延未决，过去的未完成事务会堆积，而未来的任务也会接踵而至，压力便会愈加沉重。然而，如果每件事都能及时处理，你便能以充沛的思维与行动力应对未来的事务。

你应该在有益的事务中选择最重要的优先完成，并分辨出自己最感兴趣、最有热情的事情去做，与此相反的选择会导致倦怠、厌烦和不快。为此，你可以通过正确的思考和咨询他人意见，因为征求意见的人不会后悔。仔细研究你想要做的事情，一旦明确其中的益处并下定决心，就依靠安拉吧，安拉喜爱托靠他的人。

一切赞颂全归养育众世界的主——安拉。

愿安拉祝福我们的领袖穆罕默德，以及他的家眷和伙伴们，并赐以平安。

目录

通往幸福生活的有益途径.....	2
作者前言.....	2
第一章.....	3
第二章.....	9
第三章.....	11
第三章.....	13
第四章.....	15
第五章.....	16
第六章.....	18
第七章.....	19





رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and
the Prophet's Mosque in languages.

