

寻求心灵的和平 (14): 阻碍心灵安宁的障碍

内容: 人们是如何看待内心之安宁, 以及如何去实现内心之安宁的; 实现内心安宁的种种障碍。(由 比俩里· 菲利普博士 艾布· 奥斯曼转录自视听讲座)

讨论内心安宁的话题, 具有普遍意义。在这个星球上, 没有一个人不渴望获得心灵的宁静。这个愿望不是我们这个时代的人特有的, 其实, 这是一个古老的话题。无论一个人有什么样的肤色、信条、宗教、种族或国籍, 也无论他年纪多大, 什么性别、是贫穷还是富裕、有无技能, 人们终生都在追求一种心灵的安适。

为了实现心灵的和平, 人们曾尝试过各种各样的方法。有人依靠物质和财富, 有人依靠药品的刺激, 有人靠音乐, 有人靠沉思, 有人依靠夫妻生活, 更有人依靠职业、子女的成就来获得之。总之, 人们使用的办法多种多样。

尽管如此, 人们依然在不息地追求心灵的和平。我们生活的这个时代, 有人使我们确信, 技术的进步和国家的现代化, 能使我们的身体得到享受, 通过这些手段, 我们可以获得心灵的和平。

然而, 如果我们以世界上技术最先进、工业化程度最高的美国为例, 我们完全可以相信, 以上所说的观点不完全符合事实。一项统计数字显示, 在美国, 每年有 2 千万人遭受心灵的压抑, 这些只是心灵受到压抑的人, 但心灵缺乏平静的人究竟有多少, 我们不得而知。还有, 在 2000 年, 死于自杀的人数是死于艾滋病人数的两倍。可是, 在媒体中所引用的数字不是这样, 我们从媒体上知道, 死于艾滋病的人比死于自杀的人更多。在美国, 许多人死于蓄意谋杀, 而死于蓄意谋杀的人数之多也是十分惊人。

因此，技术进步和现代化不会给我们带来心灵的祥和和安宁。不可否认，社会现代化给我们带来了舒适，但与我们的祖辈相比，我们还是未能得到真正意义上的安宁。

在生活中，大多数情况下，我们难以得到真正的和平，我们似乎从来没有得到真正的心灵的宁静。

我们许多人错误地把个人的享乐当作心灵的和平。也许我们可以从财富、两性生活中暂时得到一些乐趣，但这些乐趣或享受并不持久，它们来了又去了。我们不否认这样的人得到了一定的享受，对各种享受也是满意的，但这不是心灵的和平。真正心灵的和平则是心灵的稳定、祥和与满足，继而用这种健康的心态面对人生道路上的艰难险阻。

在此，我们需要理解的是，和平不是存在于世界某个角落的东西。根据词典对和平的定义，和平是指没有战争或内战。这种现象会出现在哪里？在这个世界上，总是有战争或局部冲突，总是不平静。如果我们从一个国家的内部情况看和平，和平就是公共秩序正常，国家总体稳定，但世界的哪一个地方能找到这样完全和平的国度？如果我们从一个社会、家庭、工作方面看和平，和平就是社会和谐、没有争论，但我们能在哪里找到一个充满和谐、没有争论的社会？从一个地方的角度看和平，我们可能拥有一个平静、安宁的地方，但这种表面的和平也是暂时的，不久一场暴风雨将会袭击这个地方。

安拉说：“我确已把人创造在苦难里，”（《古兰经》90：4）

这就是我们生活的本质，我们所有的人在其中苦苦挣扎，在生活中随波逐流。一会儿，是艰难困苦，一会儿，又是风平浪静。犹如安拉所说生命的历程中充满考验。

安拉在《古兰经》中指出：“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。”（《古兰经》2：155）

为了应付苦苦生存的环境，我们需要忍耐，忍耐是生命的关键所在。

现在我们回头来看我们苦苦寻求的心灵和平，如果没有心灵的和平，忍耐的品德不会彰显出来。

很明显，心灵在达到和平的过程中，我们将会遇到一些障碍。首先，我们要辨别出这些障碍，并设计一系列的方法来消除这些障碍。我们仅仅依靠思维消除障碍是不现实的，也是不可能的。我们必须有清晰的、具体的步骤。那么，我们采取什么措施来消除心灵和平的障碍呢？

第一步，我们要分析遇到的障碍，要正视遇到的障碍，如果我们对各种障碍不做分析辨别，我们就无法消除我们面临的障碍。

第二步，我们接受这些障碍，并认为这些障碍在我们可控的范围内。例如，愤怒是妨碍心灵得到和平的障碍之一。我们知道，某人生气的时候，就像一个爆炸了的雷管，在这种情况下，此人如何获得心灵的和平？这绝对不可能得到。所以，人们需要认识到愤怒就是心灵到达和平的障碍。

可是，如果一个人这样说：“是的，愤怒是一个障碍，我以后再也不生气了。”其实，此人有心理问题。实际上，他并没有认识愤怒就是心灵和平的障碍。如果他坚持这种看法，他没有把愤怒看成一个障碍，否认愤怒是实现心灵的障碍之一。诸如此类的人不大可能消除愤怒的情绪了。

如果我们看看生活中的各种障碍，可以把它们归类如下：

个人问题、家庭问题、经济问题、工作压力和精神问题。我们还可以列出更多的问题。

寻求心灵的和平（2/4）接受安拉的安排

内容：本文讲述了几个真实的例子和故事，说明在生活中遇到的障碍分为可以控制的和不可以控制的，认识到这一点非常重要；我们无力控制的障碍就是万能的安拉为我们规定的定然。

我们面临许多问题、许多障碍，它们就像传染病一样，会影响我们健康的肌体。如果我们试图一个接一个地去解决这些问题，就永远不会有尽头。因此，对于这些困难和障碍，我们需要加以分类，把它们置于一个大的框架下，分组去处理它们，不要一个个去对付。

为了分组处理这些问题，我们首先把它分为可控的和不可控的，然后辨别哪些是可控的，哪些是不可控的。许多情况下，我们认为不可控的问题与障碍，实际上是可控的，属于安拉在今世为我们安排、要求我们履行的事务，它不是生活的障碍，只不过我们自己错误地把它当作问题和障碍而已。

例如，某个人出生在黑人的家庭里，而这个世界上，白人的命运比黑人的命运好，富人比穷人好。有人一生下来个子矮，有人残疾，或者有人有其他的不利于自己的体质条件等等。对于这些情况，无论在过去，还是在现在，我们都是无法掌控的。我们不能选择出生的家庭，我们不能选择吹入体内的灵魂。所以，无论何时，我们面临这些障碍时，必须要忍耐，并不认为它们生活的障碍。安拉告诉我们：

“……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，你们确不知道。”（《古兰经》2：216）

有些障碍，我们是无法掌控的。我们可能不喜欢它们，想着要改变它们。

有人真的花了许多代价想去改变。迈克尔·杰克逊是一个典型的例子。他生在一个黑人之家，那时世界似乎垂青于白人，他花了许多钱想改变自己，但结果令人遗憾。如果我们把自己无法掌控的障碍看作是来自安拉的安排，那么，我们就能接受之，我们的内心也能得到应有的平静。

应该明白，我们无论遇到什么事，包括我们无法掌控的事，安拉在此事中隐含了某些有利于我们的因素，不管我们能不能掌控其中对我们有利的因素，只要这样的认识从我们心底产生，我们就能坦然地接受发生在我们身上的那些事情了。

一家报纸刊登了一篇配有照片的文章，照片上的人是一名埃及人，他笑容满面，伸出俩手，竖起大拇指。他的父亲吻着他的脸颊，妹妹吻着另一侧。照片下面配着一段文字说明。头一天，他应该搭乘海湾航空的飞机，从开罗飞往巴林。所以他匆忙前往机场去乘坐这架飞机。当他到达机场时，机场管理人员发现此人少办了一道手续（在开罗人们在相关文件上要摁好几个章子，人们往往需要委托他人办理。），因此不让他登机。此人在巴林教书，而该次航班是是日飞往巴林的最后一架班机，只有乘坐这架班机，他才可能按时报到，而不按时报到的话，他将有肯丢失这份工作。他请求机场人员让他登机，但被拒绝。他失去控制，大喊大叫，怒火中烧。他绝望地看着飞机起飞，哽咽着回家了。家人安慰他，不要为此担心。第二天，他得到一个消息，那架飞机在半路坠毁，机上所有人员全部遇难。他多么高兴啊，没有乘坐那架飞机真是不幸中的万幸。头一天，他还觉得那是他生命中最黑暗的一天，没有乘坐那架飞机就是他人生的悲剧。

这就是一种迹象，类似的迹象还可以咋先知穆萨和黑祖尔的故事中找到。

（《古兰经·山洞章》中有此故事，我们经常会在聚礼日中诵读。黑祖尔和穆萨乘船过河，船上的人们待他们十分友好，可是黑祖尔在船上挖了个洞。穆萨十分不解，问黑祖尔为什么这样做？当船主人发现了船上的小洞，也十分震惊，认为这是某人恶意干的坏事。可是不久，国王来到河边，强征了所有的船只，但他没有征用这个有洞的破船，所以船主感谢安拉。

我们的生活中还会出现别的障碍，会妨碍我们实现心灵的平和，我们也不能确定这些障碍是否会在我们的掌控之中。某事发生了，我们说不清为什么会发生此事，我们不能给与合理的解释。正因为如此，这种现象使得有些人走上了没有信仰的道路，他们接受不了发生自己身上的灾难，内心无法平衡，结果走上了否认安拉的歧途。为什么这个人会成为无神论者？我们知道不信仰安拉是一种不正常的现象，因为信仰安拉是人与生俱来的天性。安拉说：

“你应当趋向正教，（并谨守）安拉所赋予人的本性。安拉所创造的，是不容变更的；这才是正教，但人们大半不知道。”（《古兰经》30：30）

先知也说：“每个孩子都生在信仰安拉的天性上……” [1]

这就是人类的本性，但一个人成为无神论者，就是因为他们从小没有受到伊斯兰信仰的熏陶。这正是人类的悲剧。如果这种悲剧发生在他们身上，无须解释他们为什么会成为无神论者。

例如，一个成为无神论的人可能会说，他（她）有一个非常善良的姑妈，她是个好人，大家都喜欢她，但有一天她过马路，突然出现一辆小车，把她撞死了。有那么多人，偏偏这事怎么会发生在她的身上？为什么？无法解释！或一个人（他是无神论者），有一个孩子，但孩子死了，这个人会说，为什么

这事发生在我孩子身上？为什么？无法解释！因为出现了诸如此类的悲剧性事件，于是这等人就认为世界上不大可能有安拉了。

Footnotes:

[1] 《布哈里圣训实录》、《穆斯林圣训集》。

寻求心灵的和平（34）忍耐和生活的目的

内容：在这个混乱的世界上，忍耐而不是把生活作为最大的追求，才是解决我们可以掌控的若干障碍的最有价值的方法

现在我们回到先知穆萨和黑祖尔的故事上。他们渡过了河，遇到了一个孩子，黑祖尔故意杀了那个孩子，穆萨圣人不解地问他为什么这样干？那孩子是无辜的啊，可是他竟然杀了他。黑祖尔告诉穆萨，这个孩子的父母是有正信的人，而那个孩子长大成人后，将是一个逆主者，对其父母的信仰造成危害，他会强迫父母不信仰安拉，所以安拉命令他杀死那个孩子。当父母发现孩子死了时，做父母的当然十分难过。可是安拉又给这对夫妇赐予了一个有正信的、更好的孩子。这孩子十分孝敬父母，善待他们。直到复活日，他们站在安拉的御前，接受审判时，安拉会给他们取走孩子生命的理由，他们最终会明白此道理，会感赞安拉的。

这就是生活的本质。有些事，从其外表看，对人们似乎是不利的、消极的，有些事似乎是障碍，我们也无法理解为什么这样的事情发生在我们的身上？但我们必须把这些所谓的问题与障碍一定要抛在一边。

我们一定要坚信这些问题与障碍是来自安拉的，在这些问题和障碍中最终会有美好的结果，不管我们是否能看见这种结果。然后我们尽力去消除我们能够解决的障碍与问题。首先我们要弄清问题与障碍的本质，然后我们采取第二步，寻求消除它们的办法。为了消除这些问题和障碍，我们应把注意力集中在自身的改变上，这是因为安拉说：

“安拉必定不变更任何民众的情况，直到他们变更自己的情况……”

（《古兰经》13：11）

我们的自身是可以掌控的，我们能培养自身的忍耐性，而一般的看法是，人生来就有忍耐的特征。

《布哈里圣训实录》辑录：“一个人来见先知，问他需要干什么样的工作就能进入乐园。先知回答：‘不要生气。’”来见先知的这人容易生气，所以先知告诉他，要改变容易动怒的性格。根据先知的观点，改变自身与自身的性格是可以办到的一件事。先知还说：“凡是有忍耐之心的人（有意愿忍耐的），安拉会使他有忍耐的性格。”这段圣训也记载于《布哈里圣训实录》中。其意义是，虽然有人生来有忍耐的性格，但一般人也可以习得忍耐的品格。

有意思的是，西方精神病学和心理学主张，人应该向他人倾诉以释放胸中的怒气，不要憋在心里，否则，怒气会伤及人体。在他们看来，释放怒火是最好的办法甚至是唯一的办法。后来他们发现，如果人们一下子释放出心中的怒火，大脑毛细血管会爆裂的，这是发怒导致的结果。现在他们认为释放怒火是危险的，潜伏着影响人体健康的不利因素，现在他们又主张抑制怒火。

先知告诉我们，努力做个有忍耐性格的人，即使我们内心的怒火如翻滚的沸水，我们依然应该忍耐，不要发火。但不能为了欺骗而假装忍耐、镇定，以培养我们所谓的忍耐的品行。只有做到抑怒的表里一致，我们表面的忍耐就成为我们内心忍耐的一部分，犹如圣训中所提到的那样，我们就能习得忍耐的品性。

以上方法中，论及培养忍耐品行的时候，我们要看看物质的因素扮演一个什么样的角色。

先知教育我们，如何看待物质的因素，他说：“你们不要看财富多、地位

高于你们的人，而要看不如你们的人……”

无论你处在多么糟糕的处境，这个世界上，还有一批境况远远不如你的人。这是我们对物质因素的一个总的看法。然而物质似乎迷惑了我们的眼睛，几乎所有的人，都把注意力集中于怎样获得物质享受上，好像这就是我们追求的最终目标。如果人们一定要这么做，那么他们至少不应该让物质享受来影响他们内心的平和。

在处理物质的方面，我们不应该把目光集中在物质条件比我们好的人身上，否则的话，我们对自己所拥有的物质财富永远都不会满足。先知说：“如果给人满满一山谷的金子，他还想要另一山谷的金子。” [1]

有一句格言说：草的另一面总是更绿的。一个人拥有许多财富时，总想着拥有更多的财富。如果我们用这样的方式去追求财富，那么，我们永远不会有满足的时候，所以我们应该把目光转向不如我们的人身上。不论安拉赐予我们的财富是多是少，他已经满足了我们的基本所需，我们要记住安拉的恩典和慈爱。

关于怎样处理物质世界中所出现的事务，先知有一段圣训，这段圣训有助于我们把事关物质利益方面的事务置于一个适当的位置。国际上著名的史蒂芬·柯维[2] 所提出的“要事先办”原则，就是这段圣训最好的脚注。1400年前，先知为穆斯林制订了此原则。先知说：“无论是谁，以今世为目标者，安拉使他的事务混乱，使他时时感到贫穷的威胁。不过，他从这个世界上只能得到安拉为他规定的财富……” [3]

所以一个人追求的今世事务不可能同时汇聚到他那里，他本人要到所有他需要去的地方。如果他以今世为追求的目标，他必须就像一只被砍了头的

小鸡，四处疯跑。安拉使他时时感到贫穷，无论他赚到多少钱，他还是觉得不够用。

股票市场泡沫破裂，投资者损失惨重，导致了一些人自杀。一个人有 8 百万元，投资中损失了 5 百万，还剩 3 百万。可是这个投资者觉得一切结束了。他没有看到生活中希望的所在，因为安拉让他看到的只是贫穷。

Footnotes:

[1] 《穆斯林圣训集》。

[2] 史蒂芬·柯维 (Steven Covey)，哈佛大学企业管理硕士，杨百翰大学博士。他是柯维领导中心的创始人，也是富兰克林柯维公司的联合主席，曾协助众多企业、教育单位与政府培训领导人才。柯维博士曾被《时代》杂志誉为“人类潜能的导师”，并入选为全美二十五位最有影响力的人物之一。在领导理论，家庭与人际关系，个人管理等领域久负盛名。

[3] 《伊本·马哲》等。

寻求心灵的和平（44）：信仰真主是内心安宁的前提

内容：只有顺从伟大的真主、为主道而活着、时时记念真主、把后世放在比今世更重要的位置，人才能找到真正的心灵的平静

我们要保持清醒的头脑，要时刻牢记：在今世，我们只能得到真主为我们注定的财富，这是一条底线。无论某人怎样起早贪黑、四处奔波，成为一个工作狂，他只能得到真主为他规定的给养。先知说：“无论何人，只要以追求后世为其人生目标，那么，真主就会为他集合他所追求的一切，赏赐给他信仰的果实，让整个世界服服帖帖地来到他那里。” [1]

这样的人得可以说已经实现了心灵的富裕，此处富裕不是指大量的财富，富裕也是指心灵的富有。什么是心灵的富有？它就是知足。知足是心灵的宁静的渊源。当一个人顺从真主的时候，就成为穆斯林——和平之人，或曰平和之人。

心灵的和平就是从内心深处接受伊斯兰。这样真主就把真正的财富置入我们的心灵，这个世界也奉真主的命令顺从地展示在我们的面前，恭恭敬敬地等候我们的发掘。这样的人才不会刻意地去追求今世。

如果一个人把“要事先办”作为自己的原则，置于自己行为的最高位置，那么，先知对我们的许诺——后世，我们追寻的乐园就是要事之首，在今世的生活里，我们应该把这个目标放在最重要的位置，把我们的精力集中于此，努力为此目标奋斗。

我们怎样知道人们把后世置于最重要的位置？如果我们和一个人坐在一起，发现他的谈话内容要么是最新式的汽车、豪华的住宅、旅游、度假或者金钱等物质享乐，要么是闲话，评张三、论李四，那么，可以肯定这人

并没有把注意力集中于后世。如果他是留意后世的，他的谈话内容会反映出这一点。这是判断我们是否留意后世的基本标准。我们应该静下心来，问问自己：“我们花费时间谈论的话题究竟是什么？”

如果我们意识到我们优先追求的目标是今世，那么我们需要重新调整我们的注意力，需要明白“要事先办”的真正意义，也就是把追求后世置于追求今世之前。

如果我们这样做了，我们就能实现心灵的平和。真主在《古兰经》里也是这样命令我们的。为了心灵的平和，这是我们需要走出的第一步。真主说：

“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。”（《古兰经》13：28）

所以，只有经常记念真主，我们的心灵才会得到安宁。这才是真正的心灵安宁。作为穆斯林，我们在做每一件事时都应记念真主。伊斯兰大力提倡人们在记念真主中度过一生。真主说：

“你应当崇拜我，当为记念我而谨守拜功……”（《古兰经》20：14）

作为穆斯林（顺从真主的人），（根据伊斯兰的规定，）我们所作的一切事情，都与记念真主有关。

真主说：“你们说：‘我的礼拜、我的牺牲、我的生、我的死，都是为了真主，养育世界的主。’”（《古兰经》6：162）

为了实现心灵的平和，我们在生活的方方面面，都应记念真主。

但记念真主，并非像某些人那样——坐在一间阴暗的屋子，不停地重复：“安拉、安拉、安拉……”这不是记念真主的方式。是的，这些人是在重复真主的尊名，但是我们仔细考虑一下此事，如果有人来到你的身旁，不断重

复你的名字：“穆罕默德、穆罕默德、穆罕默德……”你会感到惊讶，这个人是不是犯了什么病？他要什么东西吗？我有他需要的东西吗？他对我不说什么话，重复我名字的动机是什么？

这不是记念真主的方式，先知没有用这样的方式记念过真主，史书上也没有这样的记载。有人认为，可以用舞蹈或左右摇晃的方式记念真主，这也不是记念真主的方式，先知也没有用这样的方式记念过真主，史书上也没有这样的记载。

当然，先知在有生之年，记念真主。他的一生就是记念真主的一生，他过着记念真主的生活。在我们的礼拜、我们的生活、在我们的死亡之中，应该记念真主。

总之，寻求一个平静的内心世界与我们生活的质量有很大的关系。诚然，在生活中有许多障碍，但是当我们分析和辨别了这些问题、障碍，并且明白了哪些障碍是我们可以改变的的时候，所有的困难都可以迎刃而解了，我们可以把注意力集中于这些我们可以改变的障碍，也就是与我们自身有关的问题和障碍上，当我们清除了自身的障碍与问题时，我们就得到了真正的心灵的平静。

如果我们能改变我们自身，真主将会改变我们生活的世界，给我们处理一切事务的智慧和办法，即使这个世界动荡不安也罢，我们心灵依然能够保持一份祥和、平静。

无论发生何事，我们都应该懂得那是真主的安排，也是真主对我们的考验。其实，这些事情的发生，最终还是为了我们的利益。在重重困难与障碍中，蕴含着种种的益处。真主把我们造化在这个世界上，这个世界是我们进

入乐园的媒介，我们遇到的各种考验，就是我们精神、信仰接受磨练的过程。如果我们有了这样的认识，内心深处对真主的信仰、现实生活中对真主的崇拜，足以让我们心灵安宁。