



中沙文化交流中心



4个在今生与后世之间
取得平衡的实用建议！



4个在今生与后世之间取得平衡的实用建议！

从完全沉溺于世俗享乐到彻底远离世俗，人是否可以在不损害来世地位的情况下享受今生？是否可以同时享受今世与后世？

确实，有时候我们对自己太宽松，轻视我们在世上的目的与责任，对自己的罪过不以为意。而有时候我们又对自己太严厉，让过度的内疚感折磨自己，使我们无法感受到与造物主的亲近。

全能的真主说：

“你们原是死的，他使你们生，然后他使你们死，然后他使你们复生，然后你们将被召归于他。”

(《古兰经》2:28)

我们必须以一种能够在后世获得成功的方式度过今生，因为与地球上许多人不同，作为信士，我们知道今生只是旅程中极其短暂的一部分。





中沙文化交流中心

但是要怎么做呢？

以下是四个实用建议，
帮助你在**今世（dunya）
与后世（akhirah）**之间取得平衡。

认识你是谁，以及你所处的位置

“Dunya”这个词通常被翻译为“今世”或“世俗生活”，它来自词根 daal-noon-waw，具有两个含义：接近的和低微的。

我们现在生活的生命也被称为 al-hayaat ad-dunya

（今世的生活），因为它是你所知道的、近在眼前的、当前的存在，同时它也是与永恒的后世相比更加低微和表面的生命。

相信后世是信仰六大支柱之一（arkan ul iman）。

这些支柱还包括：

信仰真主、信仰天使、信仰天启经典、信仰先知与使者，以及信仰天命。

全能的真主明确地告诫我们：

“你们不要被今世的生活所欺骗。”

（《古兰经》35:5）





中沙文化交流中心

先知穆罕默德（愿主福安之）也曾为我们的信仰担忧，他说：

“以真主起誓，我不担心你们贫穷，但我担心今世会像对待你们之前的人那样展现在你们面前，你们会像他们一样争夺它，它将像毁灭他们一样毁灭你们。”

（《善行园》伊玛目纳瓦维）

然而，享受今生的恩典并不意味着你被欺骗；关键在于你如何正确地对待这些恩典。

全能的真主甚至提醒我们：在追求后世家园时，不要忘记今世的合法享受：

“你应当借真主赐予你的财富而寻求后世的住宅，但不要忘记你在今世应享的合法份额；你应当行善，犹如真主曾对你行善一样；不要在大地上作恶……”

（《古兰经》28:77）





中沙文化交流中心

在今世与后世之间寻求平衡的4个建议

1. 每天五分钟更快乐：感恩练习

(Shukr)

还记得当你买了新衣服，或者吃完一整桶冰淇淋时，你以为自己会一直快乐吗？事实并非如此。我们买东西、实现目标、享受生活，但这些都无法带来持久的幸福。

那什么才有效呢？

答案是：感恩。

真主说：

“信道的人们啊！你们可以吃我供给你们的佳美食物，如果你们确实只崇拜真主，就应当感谢他。”

(《古兰经》 2:172)

让感恩成为习惯：

每天晚上在最后一次礼拜之后，列出5件你感激真主的事情。





可以是：

你的家人

一个阳光明媚的日子

一顿美味的食物

你的健康

一次愉快的谈话

或一个特别的瞬间。

重要的是每天至少找到五件事情，无论大小。

科学研究表明，感恩会让人更加乐观、更满意生活，也会睡得更好、减少抑郁。

另一方面，无法在今世取得平衡的一个原因是所谓的“应得感综合症”——认为自己理所当然应该得到所有愿望和享受。

一个实用建议是设立“自我克制日”。

在这些日子里，有意识地放弃一些东西，例如：饼干、饮料、甚至减少屏幕时间。

这是一种训练“nafs（自我/欲望）”

的方式，让它知道不能总是得到自己想要的，同时也会让你更加感恩。



2. 让你的时间充满祝福

出去吃饭或参加聚会吗？

在聚会结束时诵念以下祈祷词，使这段时间成为被祝福的时间，并作为对聚会的赎罪：

“荣耀归于你，真主啊！赞美归于你。我作证除你之外没有应受崇拜的主。我向你求饶并向你悔过。”

先知穆罕默德（愿主福安之）在任何聚会结束时都会念这段祈祷。

与朋友聊天很久？

离开时诵读《时光章》（Surah Al- 'Asr），这是圣行。

买新衣服？

同时拿出一些钱做慈善，并祈求真主帮助你诵念穿新衣的祈祷词。

在享受真主恩典的同时，让你的时间充满祝福（barakah）。



中沙文化交流中心

3. 学会与真主的经典互动

《古兰经》会教你如何平衡今世与后世，你只需要与它互动。

例如反思这节经文：

“这些人以今世换取后世。”
(《古兰经》2:86)

想象/感受：

这个世界并不像我一直认为的那样重要。

评估：

是否有些日子过去了，我甚至没有想过一次后世？

祈求：

我会祈求真主打开我的心，让我记住后世。

计划：

我每天至少提醒自己一次想到后世。

传播：

当我看到朋友过度沉迷聊天或购物时，我会提醒他们想到后世，并告诉他们这节经文。





中沙文化交流中心

4. 设定短期祈祷目标 (Dua)

列出 6 个重要的祈祷 (dua) ，每天反复祈求。

其中：

3 个关于今世 3 个关于后世。

要具体。例如不要只说：

“真主啊，请赐我天堂。”

而可以说：

“真主啊，请让我在天堂最高的地方拥有一片温暖而多彩的海洋可以游泳。”

对于今世的祈祷，花一点时间认真思考自己真正想要什么，并为未来三个月设定祈祷目标。

选择每天固定的时间祈祷，例如：

叩头时 礼拜结束后

小净之后 或睡觉前。

为每个祈祷选择一个与之相关的真主尊名，并在祈求时使用。

同时要想象你的祈祷：它是怎么样？有什么感觉？

这会让你的祈祷更有力量。





中沙文化交流中心

此外，我们有时祈祷只是因为我们的“应该这样做”，例如祈求进入天堂和免于火狱。

这些祈祷当然非常重要，但也要祈求那些真正属于你个人的事情。

你的祈祷可以是最简单的小事。

没有人需要知道你的祈祷内容，除了真主。

不要忘记每天诵读这段《古兰经》的平衡祈祷：

“我们的主啊！求你在今世赐给我们美好，在后世也赐给我们美好，并保护我们免受火狱的惩罚。”

（《古兰经》2:201）

最后，你可以也应该享受今世，但不要让它控制你。

伊本·盖伊姆·焦齐说：

“今世就像影子。如果你试图抓住它，你永远抓不住。但如果你背对它前行，它就只能跟随你。”

我们忧虑和压力的一个主要原因，是对人、事件和自身期望的失望。

告诉自己：

“只要我专注于后世，我的今世事务也会被真主安排好的，奉真主之意。”



China

WWW.callingchinese.com

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركز دعوة الصينيين

الرياض - حي الريان

جوال +966534114444 الهاتف +966112270607

مصرف الراجحي SA1880000204608015540549



中沙文化交流中心