当生活令人痛苦时：伊斯兰如何教导我们忍耐？

艰难是人生的一部分。

忍耐，
采取正确的行动，
继续对真主保持希望。

中沙文化交流中心



生活中的艰难

疾病、失去、恐惧、失望和突如其来的变化，
都可能让一个人问：
“为什么这件事会发生在我身上？
我该怎样继续走下去？”

疾病　失去　恐惧　失望　突如其来的变化

忍耐的真正含义

伊斯兰并不教导我们，忍耐就是假装痛苦并不存在。
忍耐意味着：即使你正在受苦，仍然保持与真主的联系。
它意味着不让艰难把你推向绝望，同时继续做正确的事，
并采取自己能力范围内可以采取的行动。

保持与真主的联系　不陷入绝望　继续做正确的事　采取自己能够采取的行动

你仍然可以感受痛苦

你可以悲伤，同时仍然忍耐。
你可以流泪，同时仍然忍耐。
你可以寻求治疗、支持和解决办法，
同时仍然托靠真主。

悲伤　流泪　寻求支持和解决办法　托靠真主

众先知也经历过考验

众先知本身也经历过严峻的考验。
他们所经历的艰难，并不证明
真主抛弃了他们。
他们的生命告诉我们：
信仰和痛苦可以同时存在。

真主的应许

真主说：

“但你当向坚忍的人报喜。
当灾难降临他们的时候，
他们说：‘我们确是真主所有的，
我们必定只归依祂。’”

《古兰经》2:155–156

忍耐带来的益处

忍耐也会改变信士理解痛苦的方式。
一个艰难的时刻，并不一定是一个毫无意义的时刻。
以信仰忍受的艰难可以成为获得回赐的原因。
它可能消除罪过，提升信士的品级，
并使人的心更加接近真主。

获得回赐　消除罪过　提升品级　更接近真主

这并不意味着主动寻找痛苦

伊斯兰教导我们向真主祈求平安；
生病时寻求治疗；能够解决的问题
就努力解决；需要帮助时向他人
寻求帮助。

寻求治疗　努力解决　寻求帮助

当事情超出我们的控制

但是，当有些事情仍然超出
我们的控制时，忍耐会给内心
一条继续前行的道路。

提醒自己

不要要求自己什么都不能感觉，而要提醒自己：

真主看见我正在承受的一切。
真主听见我的祈祷。
这场艰难不会永远持续。
在真主那里，任何真诚的忍耐都不会白白消失。

忍耐不是软弱

有时候，忍耐是在心情沉重时
仍然继续礼拜。
有时候，是在艰难的一天之后
再次尝试。
有时候，是接受自己无法改变的事情，
同时继续努力改变自己能够改变的事情。

痛苦可能是真实的

但在伊斯兰中，
它不必是毫无意义的。

忍耐。
采取正确的行动。
继续对真主保持希望。

callingchinese.org