中沙文化交流中心



忍耐

——信士的装备

中沙文化交流中心

忍耐——信士的装备

我们迫切需要忍耐，尤其是在如今这个时代，伊斯兰显得前所未有的陌生。各种 fitnah（考验与磨难）不断增加，坚持自己宗教的人仿佛手中握着燃烧的炭火。事实上，今世是考验之地，而后世才是回赐之所。信士无法完全避开今世的困苦，因为世上又有哪一个人从未经历过艰难呢？

忍耐的定义

忍耐是一种值得赞扬的品质，它能够阻止一个人去做邪恶或不恰当的事情。一些学者把忍耐定义为：约束自己，不让自己急躁；约束舌头，不发出抱怨；约束身体，不以打脸、撕扯衣服等方式表现悲痛。



中沙文化交流中心

忍耐以及忍耐者的美德

真主特别恩待那些坚忍的人。真主说，其大意是：{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。”这等人，是蒙真主的祜祐和慈恩的；这等人，确是遵循正道的。}
[《古兰经》2:155–157]

欧麦尔•本•赫塔卜（愿真主喜悦他）在谈到这些经文时说：“这些是多么美好的事物——即祜祐和慈恩；而这份额外的赏赐——即正道——又是多么美好！”
在另一处，真主应许说，其大意是：
{惟有坚忍的人，得享受完全的、无量的报酬。}
[《古兰经》39:10]

这份回赐的一部分，也许就是他们得到真主的同在；祂坚定他们的心，并赐予他们关怀和支持。真主说，其大意是：
{你们当坚忍，真主确是同坚忍者同在的。}
[《古兰经》8:45]

此外，真主使忍耐者在信仰上成长。真主说，其大意是：

{我曾以他们中的一部分人为表率，当他们忍受艰难，
并确信我的迹象的时候，奉我的命令去引导众人。}

[《古兰经》32:24]

事实上，忍耐的人不仅获得真主的喜爱——真主说，
其大意是：

{真主是喜爱坚忍者的。}

[《古兰经》3:146]

——而且还将获得乐园并免受火狱。真主说，其大意是：

{我今日因他们的坚忍而报酬他们，他们确是成功的。}

[《古兰经》23:111]

此外，真主还会因为祂的仆人在今世遭遇的灾难
而宽恕他们的罪过。

中沙文化交流中心

先知 ﷺ 关于忍耐美德的教导

• 艾布•赛义德•胡德里（愿真主喜悦他）传述：
“谁努力使自己忍耐，真主就会赐给他忍耐；没有人获得过比忍耐更好、更广大的恩赐。” [布哈里、穆斯林]

• 艾布•胡莱赖（愿真主喜悦他）传述，先知 ﷺ 说：
“真主若意欲某人获得善，便会考验他。” [布哈里、马立克]

• 阿伊莎（愿真主喜悦她）传述，先知 ﷺ 说：
“每当信士遭遇灾难，甚至只是被一根刺扎到，真主都会因此为他消除罪过。” [布哈里、穆斯林]

• 艾布•穆萨（愿真主喜悦他）传述，先知 ﷺ 说：
“如果真主的仆人因疾病或旅行而不能像往常一样行善，他仍会得到如同健康或居家时所做善功一样的回赐。” [布哈里、艾布•达伍德]

• 阿塔•本•艾布•拉巴哈传述：
伊本•阿巴斯（愿真主喜悦他）问他：
“你愿意让我给你看一位乐园中的妇女吗？”他说：
“愿意。”伊本•阿巴斯说：
“这位黑人妇女曾来到先知
（愿主福安之）面前说：
‘我患有癫痫，发作时身体会暴露，请你为我向真主祈祷。’
先知（愿主福安之）对她说：
‘如果你愿意，可以忍耐，你将得到乐园；如果你愿意，我可以祈求真主治愈你。’她回答：
‘我愿意忍耐。’然后又说：
‘但我的身体会暴露，请祈求真主不要让这种情况发生。’于是先知
（愿主福安之）为她作了祈祷。” [布哈里、穆斯林]

• 另一段圣训中，艾布•胡莱赖（愿真主喜悦他）传述，先知（愿主福安之）说，真主说：
“当我以他的两件珍爱之物——即双眼——考验我的仆人，而他坚忍时，我将以乐园补偿他。” [布哈里、提尔密济]

• 温姆•赛莱麦（愿真主喜悦她）传述，
她听见先知（愿主福安之）说：
“当一个人遭遇灾难并说：
‘Inna lillaahi wa inna ilayhi raaji’oon. Allahumma’jurni fi museebaty, wa-khluf li khairan minha
（我们确是真主所有的，我们必定归依祂。真主啊！求你因我的灾难赐我回赐，补偿我的损失，并赐给我比它更好的。）’
真主必定会以更好的事物补偿他。”后来艾布•赛莱麦去世时，她按照先知 ﷺ 教导的祈祷词祈祷，真主最终赐予她真主的使者（愿主福安之）作为丈夫。

先贤关于忍耐的话

• 欧麦尔•本•阿卜杜勒•阿齐兹说：
“如果真主从祂的仆人那里取走一种恩典，然后以忍耐作为补偿赐给他，那么忍耐对他而言，比失去的那种恩典更好。”

• 尤努斯•本•宰德说：
“我问拉比阿•本•艾布•阿卜杜勒•拉赫曼：‘忍耐的最高境界是什么？’他说：‘就是一个人在遭遇灾难的那一天，与前一天相比，内心没有差别。’”

• 富代勒•本•伊亚德在解释《古兰经》13:24——{祝你们平安！这是你们因坚忍而得的报酬。后世的善果真优美！}——时说，这里所说的人，是那些忍耐地遵守真主命令，并克制自己远离祂禁令的人。

• 也有人说：“当没有解决办法时，忍耐就是良药。”

• 艾布•达尔达（愿真主喜悦他）说：
“当真主判定一件事情时，祂喜爱祂的仆人对此感到满足。”

• 拉比阿说：
“真主的亲近者从不对祂的判决感到不满。”

• 哈桑说：
“谁满意真主为他前定的事物，他就会发现那足以满足自己，真主也会在其中赐予吉庆；谁对此不满，那么任何东西都无法使他满足，真主也不会在其中为他赐予吉庆。”

• 一些先贤的话被传述为：
“谁对真主的前定不满，谁就有一种无法医治的愚昧。”



中沙文化交流中心

增强忍耐品质的方法

1. 思考《古兰经》经文和圣训中关于忍耐美德的内容。
2. 确信任何事情的发生都离不开真主的意欲和前定。
3. 回想真主赐予我们的巨大恩典。
4. 明白急躁和不耐烦并不能阻止灾难。
5. 记住真主为坚忍者准备的回赐。
6. 认识到真主为我们所选择的，比我们为自己所选择的更好。
7. 回想众先知以及清廉者所经历的考验，因为他们是人类中遭受考验最多的人。
8. 确信艰难的时期终将过去。
9. 阅读清廉者的生平，观察他们在忍耐方面的美好榜样，并以他们为榜样。

我们祈求真主使我们成为清廉者中的一员。





WWW.callingchinese.com

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري
مركـــز دعـــوة الصينيين
الريـــاض ـ حي الريـــان
جوال 966534114444+ الهاتف 966112270607+
مصرف الراجحي SA1880000204608015540549

中沙文化交流中心