

灵性的本质
对佛教和伊斯兰教的研究

The
Essence
of
Spirituality

A study of Buddhism and Islam

© 2025 IslamEasy.org 允许重新印制整本书。

恳请为它的编纂者和作者祈祷

慈爱仁慈的主

一切赞颂全归真主 - 永恒的、至高无上的、全能的、全智的、至强的、绝对公正的、至慈的、至仁的、至博爱的、至同情心的、至亲切的、至赦的。伟大、美丽、知识、财富、能力、王权、永恒、统治、独立、权力、仁慈、慷慨，唯归于真主。

这本小册子只是关于灵性与人生目标的一份温馨提醒。我们将探讨佛教和伊斯兰教的意义、原则以及它们的重要性。我们希望它能为您提供一个机会，让您反思这两个宗教之间的一些相似之处和区别—独一真主、众先知、后世以及《古兰经》这些信仰观念，如何共同完成传达给全人类的神圣启示。

信仰

佛教徒相信涅槃—一种即使肉体消亡，灵魂也能获得解脱的状态。他们的宗教并没有主张信仰至高无上的真主，而是强调自律和内在的蜕变。他们的哲学认为，悲伤、悲痛和苦难源于世俗欲望、物质追求和对优越感的追求。因此，解脱在于净化自我，摆脱自我、贪婪（世俗执著）、仇恨和无知。应学习道德、人格尊严、灵性修养、禅修与忆念，以及自律。

 حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ ، 先知穆罕默德ﷺ说：

「对这个世界的爱是一切罪恶的根源」 (Baihaqi, Shu'ab al-Emaan)

历史

佛陀 (Buddha) 一词意为「觉悟者」、「觉醒的意识」和「智慧之人」。悉达多·乔达摩，又名佛陀，出生于尼泊尔的一个村庄，比先知耶稣（愿主赐他平安）早约 500 年。他出身于皇室家庭，但后来放弃了世俗生活，而在森林中过著灵性生活。

佛陀生前未著作经典，亦未创立宗教；他只教导**礼仪**和**道德**。他的教诲在被编辑成文之前，以口传的方式流传了约三百多年。佛经成书后，各种教派从而衍生。历代国王和旅行者在传播佛法方面发挥了重要作用。

佛教从东方传到西方。约两个世纪前，1907 年英国成立了一个佛教协会。埃德温·阿诺德的英文著作《亚洲之光》（1879 年）在欧美闻名。

截至2025年，估计全球佛教信徒约有 3.4 亿。

古兰经—启示的保存

与佛教不同，伊斯兰教拥有启示原文之经书—《古兰经》至今在历史长河中仍完好保存。当经文降示给先知穆罕默德时，他和他的圣门弟子 (Sahabah) 都会立即将其背诵铭记于心。

他任命抄经士将启示记录下来（写在木板、皮革和骨头上）——这在他生前就已经开始。《古兰经》从一开始就以口头和书面两种形式保存下来。没有任何其他宗教经典享有这样的独特地位。

 《古兰经》真主的话语 youtube.com/watch?v=UCz9GiNBZQU

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

“犹如我派遣你们族中的一个使者来教化你们，对你们宣读我的迹象，薰陶你们，教授你们天经和智慧，并将你们所不知道的教训你们。”

（《古兰经》 2 :151）

反思与邀请

请回顾佛教和伊斯兰教的共同价值观，例如灵性、简朴、仁慈和道德卓越。佛教徒所追求的那些优美品德，在伊斯兰中透过以下几方面得到保存并臻于完善：

1. 简朴、禁欲和对真主的信赖

—正如在先知、圣门弟子和虔诚的圣徒的故事中所见。

2. 对人类的同情、服务和福祉

— 透过先知和他的圣门弟子的生活得到体现。

(ترمذی) اِرْحَمُوا مَنْ فِي الْاَرْضِ يَرْحَمُكُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ 「你们当怜悯大地上的人，天上的主必怜悯你们。」（提尔米济）

3. 透过奉献和奋斗实现精神卓越

—伊斯兰的塔兹基亚（自我净化）、伊赫桑（精神卓越）、塔索伍夫（伊斯兰灵修）和迪克尔（纪念真主）为内心的平静和启蒙提供了完整而结构化的道路。

在佛教中也有精神实践和道德原则。但在伊斯兰教中、与神圣指引和真主的喜悦息息相关。伊斯兰教提供了一种更平衡、更有尊严的道路，在这条道路上，人们在追求精神修炼的同时，也承担起信仰、崇拜、社会行为和治理方面的责任。

全面而均衡的卓越：

伊斯兰教鼓励个人在多个领域追求卓越：崇拜、知识、领导、精神修养和社会正义。正统的哈里发，如阿布·伯克尔、欧麦尔、奥斯曼和阿里（愿真主赐福于他们），不仅是精神上的典范，更是学者、法官、领袖和战士——他们既拥有深厚的精神修养，又积极实践。

先知使命与神圣指引

真主在《古兰经》中说：

﴿ اِنَّا اَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا. وَاِنْ مِنْ اُمَّةٍ اِلَّا خَلَا فِيهَا نَذِيرٌ ﴾ (سورة الفاطر: ٢٣)

「我确已使你本真理而为报喜者和警告者。没有一个民族则已，只要有一个民族，其中就有警告者曾经逝去了。」（《古兰经》35:24）

﴿وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِّن رَّبِّهِ إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ وَلِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ﴾ (سورة الرعد: 7)

「不信道者说：『为什么没有一种迹象，从他的主降临他呢？』你只是一个警告者，每个民族都有一个引导者。」（《古兰经》13:7）

这节经文肯定了每个民族都透过先知或警告者获得了神圣的指引。世界各地都出现了精神导师和改革者，包括佛陀这样的人物，这一观点在伊斯兰教的普世教义中得到了体现。同样，真主说：

﴿وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا بِلِسَانِ قَوْمِهِ لِيُبَيِّنَ لَهُمْ﴾ (سورة ابراهيم: ٣)

「我不派遣一个使者则已，但派遣的时候，总是以他的宗族的语言（降示经典），以便他为他们阐明正道。」（《古兰经》14:4）

因此，当我们研究包括佛陀在内的伟大精神改革者的生活时，我们注意到一个共同的隐居和反思阶段—就像先知穆罕默德在接受启示之前会在希拉山洞中冥想一样。

佛教与伊斯兰中的修行冥想

在西方，冥想已变得流行—许多工作场所甚至会提供时间进行冥想。这种趋势源自于佛教。人们透过各种仪式、冥想和修行来获得内心的平静，事实上，有些人确实透过这些找到了内心的平静。但真正要思考的是：这样做是否能得真主喜悦？

佛教修行通常著重：

- 正念
- 放下自我
- 慈悲众生

伊斯兰教透过以下方式体现这些价值观：

- **Taqwa**（敬畏真主）
- **Sabr**（忍耐）
- **Rahmah**（仁慈）

伊斯兰教将冥想及灵修实践、与独一真主的信仰、对后世的问责以及神圣启示的指引联系在一起。关键的差异在于，伊斯兰教教导人们正念顺服真主的旨意，将慈悲和顺从转化为神圣指引的道路。这使自我与造物主的智慧相契合，而不是脱离现实或为了觉悟本身而寻求觉悟。

在伊斯兰教中，真正的心灵平和与安宁源自于对真主的记念。伊斯兰教拥有一套深厚而完整的灵性专注体系：礼拜（**Salah**）、记念真主（**Dhikr**）、敬畏真主（**Taqwa**）和精神冥想（**Muraqabah**）—所有这些都是培养内心平和及接近神的卓越方法。

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطَّيَّنُ الْقُلُوبُ



「真的，一切心境因记忆真主而安静。」（《古兰经》13:28）

真主的名字 islameasy.org/99-Names-of-Allah.php

赞词卡 tinyurl.com/25dt5vf3

信仰增加幸福 mercy4humanity.org/Faith-happiness

圣人妻子阿伊莎(Sayyidah **Aisha**)叙述道：

“先知穆罕默德ﷺ的性格是《古兰经》。”

先知ﷺ一生中的每一刻都沉浸在对真主的记念（dhikr）中，他会以各种可能的方式和形式进行记念。

真主，宇宙的创造者

伊斯兰教教导人们在今世和后世获得成功的真实信仰：

- 信仰真主是唯一的神

伊斯兰教的核心信仰—真主是唯一的神—强调了造物主的单一性、独特性和不可分割性，造物主控制并维持著生活的各个方面。

- 信仰众先知和最后的先知穆罕默德（愿主福安之）

- 相信后世

由于早期经典已被篡改，《古兰经》恢复了原本的神圣真理，并为寻求和平的人们提供了完整的指引。《古兰经》邀请所有人信仰真主，信仰祂最后的先知穆罕默德，及信仰完美且原原本本保留至今的伊斯兰信仰。

宇宙的创造者 youtube.com/watch?v=Yqoo1zVetm0

祂是真主，除祂外，绝无应受崇拜的。祂是全知幽玄的。祂是至仁的，是至慈的。

祂是真主，除祂外，绝无应受崇拜的。祂是君主，祂是至洁的，是健全的，是保佑的，是见证的，是万能的，是尊严的，是尊大的。赞颂真主，超绝万物，祂是超乎他们所用以配祂的。

祂是真主，是创造者，是造化者，是赋形者，祂有许多极美的称号，凡在天地间的，都赞颂祂，祂是万能的，是至睿的。[《古兰经》59:22-24]

真主，仁爱而慈悲 youtube.com/watch?v=r20g1l1pl5M

悲伤的现实与神圣的考验

伊斯兰教教导，悲伤和艰难是一套来自真主、用以试炼并净化人的神圣体系的一部分。《古兰经》说：

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة: ١٥٥)

“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)

在审判日，一个应进入火狱的人，他在今世过著奢华的生活，将被带出来，在火狱中点试一下。然后他将被问到：阿丹之子孙啊！你经历过幸福吗？你享受过奢华的生活吗？他对火狱的经历感到震惊，将以真主的名义发誓说：我的主啊，从来没有！同样地，一个应进入天堂的人，他在逆境中度过一生，将被带出来，在天堂中点试一下，然后他将被问到：阿丹之子孙啊！你见过痛苦吗？你经历过灾难吗？他将以真主的名义发誓说：我的主啊，从来没有！我从未见过或遇到任何痛苦！（穆斯林圣训实录 Sahih Muslim）

 地狱之火的景象足以抹去今世所有欢乐的记忆，天堂的景象足以抹去今世所有苦难的记忆

永恒的美丽 mercy4humanity.org/everlasting_beauty

佛教信徒可以阅读艾德·卡尔尼博士的《La Tahzan》

(لاتحزن) 一书，该书已被翻译成英文，名为“不要悲伤”。

后世—清晰而完整的信仰

世界上许多人不知道后世的真相。伊斯兰教制定了详尽而公正的奖惩制度。《古兰经》说：

﴿مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ (سورة ق: ١٨)

“他每说一句话，他面前都有天神当场监察。”（《古兰经》50:18）

﴿وَ إِذَا الصُّحُفُ نُشِرَتْ﴾ (سورة التَّوْبَةِ: ١٠)

「当功过簿被展开的时候」 (古兰经81:10)

﴿يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا﴾ (سورة الزَّلْزَالَةِ: ٣)

「在那日，大地将报告它的消息。」 (古兰经99:4)

﴿الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَىٰ أَفْوَابِهِمْ وَنُكَلِّمُنَا أَيْدِيَهُمْ وَنَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (سورة الْبُرُجِ: ٦٥)

「在那日，我将封闭他们的口，他们的手将对我说话，他们的脚将作证他们所行的善恶。」（《古兰经》36:65）

无论是君王还是乞丐，人世间任何人都可能经历悲伤！然而，有一位至高无上的神明，祂洞悉一切，最终的审判将由祂来裁决。

而这场审判将无丝毫不公——即使是如椰枣核皮那般薄小。

来与宇宙的造物主连结、倾心相对吧！

是否存在著一个更高的神明，我们可以与之交谈，敞开心扉？是的，有的！《古兰经》说：

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۚ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۚ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾

(سورة البقرة : ١٨٦)

「如果我的仆人询问我的情状，你就告诉他们：我确是临近的，确是答应祈祷者的祈祷的。当他祈祷我的时候，教他们答应我，**信仰我，以便他们遵循正道。**」 (古兰经 2:186)

伊斯兰教提供了一条接近造物主的完整而完美的道路。



当轮船开始下沉，飞机开始坠落，大地开始震动，洪水、狂风或飓风袭来，医院里的病人情况危急，当所有科技手段、人类的经验和智慧都变得无能为力时，全人类都会抛开自己的观点和信仰，只向唯一的**真主呼求**。因为，只有**祂**才能化不可能为可能！

考虑以下问题：

- 谁来决定什么是好什么是坏？
- 这个世界的社会问题将如何解决？
- 人类是否需要全面的指引？

先知-人类的终身向导

正如佛教徒崇敬那些引导他人的开悟者，伊斯兰教也尊崇一系列**先知**，包括亚当、诺亚、亚伯拉罕、摩西、耶稣，以及穆罕默德，他是对普世众生的慈悯。 **وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ** (سورة الانبياء : ١٠٧)

「我派遣你，只为怜悯全世界的人。」 (《古兰经》 21:107)

先知不仅教导善良和礼貌—他们也带来启示，奉真主的旨意引导人们走向真理、救赎和永恒的和平。



先知与理想人类礼仪 mercy4humanity.org/ideal-human-manners/

先知穆罕默德（愿主福安之）是一系列神圣使者中的最后一位，他向人类传达了对所有神圣使者的爱与尊重的普世信息。他不识字，却给予人类最独特的礼物—《古兰经》；它蕴含著完整生命法则，是跨越所有时空活现的奇迹。

他生而为孤儿，生活非常简朴，从未拥有过多少世俗财富。贫困、艰辛、考验、亲人排斥、以及面对魔咒—他都经历过—然而，凭借他的人格和品行的力量，他改变了世界的面貌和人类的历史。先知穆罕默德是所有先贤智慧的封印，他被派来统一东西方，消除一切人为造成的、通往真理之路上的隔阂。

「你说：“众人啊！我确是真主的使者，**他派我来教化你们全体**”」 [古兰经， 7:158]

同情心、家庭纽带和服务人类

先知穆罕默德说：“ **صِلْ مَنْ قَطَعَكَ، وَاغْفِ عَمَّنْ ظَلَمَكَ، وَأَحْسِنْ إِلَى مَنْ آسَأَ إِلَيْكَ** ”

「与你断绝关系的人保持联系，原谅冤枉你的人，善待对你不好的人。」 (艾哈迈德圣训集)

对于不公的回应三个层次：

1. 正义 (Adl) : 惩罚要与你所遭受的完全相等—不多也不少。
2. 宽恕 (Afw) : 不采取任何报复，只是原谅。
3. 卓越 (Ihsan) : 既不报复，也不只是原谅——而是更进一步，以仁慈和良善回应那些冤枉你的人。

先知穆罕默德ﷺ说：「谁拥有真理而放弃争论，天堂里就会为他建造一座宫殿。」（艾布·达伍德圣训集）

高尚品格（先知穆罕默德ﷺ的教诲）

- “凡不对他人仁慈者，真主也不会对他仁慈。”
- “当自己吃饱而同时邻居挨饿的话，他不是完美的穆斯林。”
- 照顾孤儿寡母，（回赐相当于）连续夜间礼拜，或连续斋戒。
- “福泽伴随著你们的长者”
- 天堂在母亲的脚下。」
- 探望病人—会有七万名天使为信士祈祷
- “即使一个微笑或一句善言善语也是一种施舍”
- “善待每一个生灵—无论是动物还是人类—都会得到回报”

伊斯兰的简朴与灵性

先知穆罕默德ﷺ教导我们在过著简单的生活的同时实现最高的目标—他透过谦逊和简朴实现了最伟大的使命，证明了这一点。

先知穆罕默德ﷺ说：「要谨防奢侈和放纵的生活。」（米甚卡特圣训集）

Sahabah（圣门弟子）رضى الله عنهم具有以下主要品质：**Zuhd**（对世界的淡泊）、简朴、践行他们拥有的知识、**Yaqeen**（坚定的确信）、努力传播宗教 Deen 和 **Tazkiyat-un-Nafs**（**Ikhlas** 真诚、**Taqwa** 敬畏真主 和对真主的畏惧）。



在审判日，将对不信道者说：


﴿وَيَوْمَ يُعْرَضُ الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَدْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْرَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ﴾ (سورة الاحقاف:20)

「不信道的人们遭受火刑之日，或者将对他们说：“你们在尘世生活中，已将你们的福份消尽享完；今日你们应受凌辱的刑罚，因为你们曾在地方上妄自尊大，也因为你们曾经犯罪。”」（《古兰经》46:20）

根据一段圣训，虔诚而又守教的穷人（在审判日将被视为贵宾，而他）将比富人早500年进入天堂！

虔诚者的故事

- 圣人妻子阿伊莎（）有一件多余的礼服。整个社区的人都借它来装扮全城婚礼上的新娘！（简单朴素的仪式）
- 欧麦尔·本·哈塔卜（第二位哈里发）经常视察他的总督们，以确保他们的领导地位没有让他们陷入奢侈或傲慢。当他到访阿布·乌拜达·本·贾拉赫和阿布·达尔达时，他欣喜地看到他们简朴、苦行、谦逊的生活方式。
- 众所周知，萨拉赫丁·阿尤比（**Salahuddin Ayyubi**）国王慷慨简朴，从未需要缴纳天课。他甚至在王位期间都无法前往朝觐。
- 萨尔曼·法尔西（）出任玛甸总督时，常在一棵树下举行官方集会，体现出他谦逊平易近人的生活方式。
-

 由此我们明白，真正的成功—无论是今生或后世—在于努力、自律和简朴。正如诗人优美地写道：

“Har tamanna dil se rukhsat ho gayi Ab to aaja, ab to khalwat ho gayi”
（现在，一切欲望都已离开我—我的主啊，现在来吧，因为我独自与你一起！）

对世俗执著的反思

人类已经沉迷于一个价值连蚊子翅膀都不如的世界！如果它在真主眼中还有任何价值，祂就不会给不信道者哪怕一口水。任何贪图今世财富和奢华的人，在天堂的居民眼中都是卑微的。

由于许多人都忙于世俗的考验和诱惑，而没有体验到信仰和精神的卓越，因此，这也是向世人传递信仰、服务人群的一大良机，邀请他们获得真正的信仰与和平。

对东方与西方的指引

佛教运动始于耶稣（愿赐他平安）之前约 450 年，整个东方都聚集在它的旗帜下。在西方，各种运动也因耶稣（愿主赐他平安）而团结起来。后来，真主派遣了一位圣人来弥合东西方之间的分歧，将所有人统一在一个信仰之下。因此，一些学者认为，正如耶稣（愿主赐他平安）是先知穆罕默德在西方的先驱（*naqeeb*）一样，乔达摩佛陀是他在东方的先驱。

因此，当先知穆罕默德来到时，他带来了最终且完整的讯息，废除了所有先前的宗教和律法。

 历史学家对仁慈先知的反思 islameasy.org/pdf/Prophet_of_Mercy.pdf

灵性修行的更高阶段

宇宙的无限卓越，是全能真主美名（*Asma'ul Husna*）的不同层次和体现。人类是真主的代理人（*khalifah*），因此被赋予了重大的责任。先知们拥有最高的天性品格，直接从真主那里获得神圣的知识。

每个人都需要真主完美无缺、涵盖一切的知识，而不是依靠自身有限的理解来修正其自由意志的运用。正因如此，才设立了神圣的指导律法（即先知使命）。

拥有至高尚天性的灵魂（即先知们）成为真主的直接门徒，并获得了神圣的知识。透过他们，乌玛（社群）学习真主的教诲，理解他们自由意志的界限，并据此行事。

信托精神（*Amanah*）

人不应追随自己的欲望。在行动和行为上，人必须遵循造物主的意志——这种顺从正是宗教的本质。

人的背后是众多的欲望、诱惑和魔鬼（*恶魔*），它们摧毁了人的高贵与尊严。罪恶与欲望如同森林大火——是哈瓦（欲望）与胡达（神圣指引）之间的冲突，是善与恶之间的冲突。

离开你的 **Nafs**（自我），走向 **Ma'rifah**（灵性知识）

踏出你的 **Nafs** 一步，下一步就是进入 **Jannah**（天堂）！

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (سوره التّزغّت ٤١-٤٠)

「至于怕站在主的御前受审问，并戒除私欲的人，乐园必为他的归宿。」（古兰经 79:40-41）

忏悔是把人从『最卑微的境地』送往『最优秀受造』行列的交通工具。（'Asfal al- Safilin'; to 'Khayr al-Bariyyah'）

从黑暗走向光明——成为真主的朋友（*wali*）

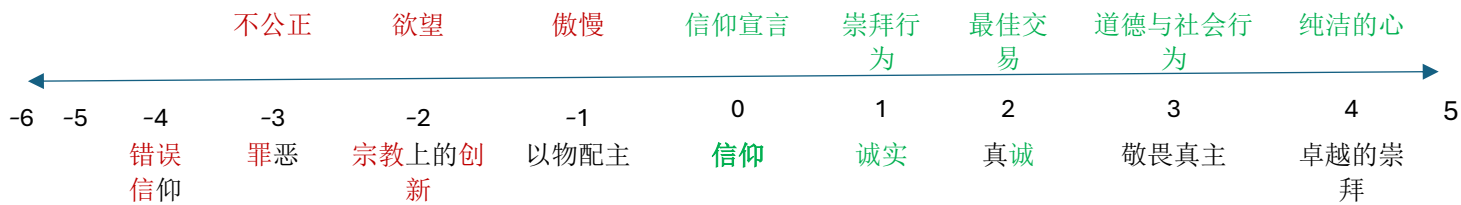
克服罪恶和欲望：

压迫、傲慢、以物配主（*shirk*）、异端创新（*bid'ah*）、罪恶和腐败的信仰。

成为真主的朋友的特征：

卓越的信仰、崇拜、交往、社会行为、理想的品格

Ihsan（卓越的崇拜）：包括 Emaan（信仰）、Taqwa（敬畏真主）、Ikhlas（真诚）、Sidq（诚实）、Tawakkul（信赖真主）



「如果他拧干他的衣服，即使是天使也会用其水滴做小净（wudu）。」（比喻某人极度的虔诚和纯洁）

先知穆罕默德 ﷺ 时时刻刻纪念真主（dhikr）。无论是纪念真主（dhikr）、精神冥想（muraqabah）、祈祷（dua）、宣教（dawah）、教导，或是先知的祈祷文（Sunnah duas），所有这些实践及其解释都可以在《先知传记》（Seerah）中找到。

研读《古兰经》中众先知的崇高事迹，以及他们使命中所得到的神圣帮助。探究他们虔诚追随者的生活方式和成就。

谢赫·阿卜杜·卡迪尔·吉拉尼 (Sheikh Abdul Qadir Jilani ﷺ) 隐居多年，之后真主将宗教事业委托给他。谢赫伊本阿拉比 (Sheikh Ibn e Arabi ﷺ) 曾经冥想每次多个小时。赫瓦贾·莫伊努丁·奇什蒂 (Khwaja Moinuddin Chishti ﷺ) 年轻时曾与他的精神导师一起旅行多年。多个世纪以来，穆斯林学者们撰写了大量关于精神导师、改革者及其努力的故事。谢赫·穆萨·鲁哈尼·巴齐 写了一个盲人谢赫独自在山洞里生活了 30 年，而只有一只鸟侍奉他的故事！

🌸 先知 (عليهم السلام) 和真主的朋友 (Awliya Allah) 是忍耐、宽容、智慧和高尚品德的化身——然而在他们去世后，却没有为他们塑造雕像或图像。

🌸 在灵性进步的初始阶段，是为穆斯林也甚至不是必要条件。其他宗教的信徒有时会沉迷于这些初始阶段，误以为这是最终目标，从而误入歧途——最终无法达到最高境界及接近真主。

当一个人践于专注、集中、精神冥想（muraqabah），减少言语、饮食和睡眠时，他就会更容易接受神圣的显现（tajalliyat）。他的智力和理解力会变得更敏锐，并开始感受到神圣的智慧和灵感。他见证了真主创造的奇迹。他开始理解尘世元素的真相和天体真理。这些是物质世界的完美境界（Aalam-e-Ajsaam）。在此之上是象征的境界（Aalam-e-Amthal），在这里可以发生诸如空中飞翔、水上行走和瞬间跨越长途之类的奇迹。再在此之外是灵魂的

境界（*Aalam-e-Arwah*），和拥有诸如控制（*tasarruf*）、巫术和魔法之类的精神力量，有时，即使没有信仰或虔诚的人也可以进入这些境界。然而，超越这些阶段的道路对他们来说是封闭的。

拥有真正的信仰，一个人在灵性之旅中投入的努力、牺牲、谦卑、奋斗和艰辛越多，真主的仁慈就越会降临到他身上。许多伟大的长老和精神导师都曾提到这一点。

当真主的完美朋友（*Awliya Kamileen, Arif billah*）在信仰、虔诚、认主独一、正确的信仰方面达到卓越境界，并遵循先知的行为品格、记念真主和精神实践，并在不断反思、观察和精神视野中生活，在自愿的亲近行为（*Qurb al-Nawafil*）和义务的亲近行为（*Qurb al-Faraid*）中不断进步、并达到自我寂灭（*fana'*）的境界时，他们就能达到精神完美的最高境界。

他们不仅达到了物质、象征和精神世界的完美境界，还达到了神圣尊名和属性（*Aalam al-Asma wa al-Sifaat*）领域的崇高完美境界—其细节可以在 *Tasawwuf*（伊斯兰灵修）书籍中找到，特别是在 *Seir fi Allah*、*Seir ila Allah* 和 *Seir al-Suluk ila Malikul Mulook*（前往真主和万王之王之旅）。

人心隐藏著无比珍贵的宝藏。如果能发现并加以运用，街头巷尾的普通人也能成为社区的引路人、光明的源泉、正义与慈悲的旗手，让世界成为学习的摇篮，用神圣的知识照亮宇宙。关怀每个人—服务人类，不分肤色、信仰、种族或国籍。

敬拜我们的造物主，汲取知识，成为理想的信士，服事人类，向世人解释人生的意义，这才是我们的使命。以纯洁的心、真诚的意图、谦卑、爱心和关怀所做的善功，才是完成人生的使命。

您会考虑踏上皈依伊斯兰教之旅吗？

对于那些寻求真理和真实性的人，伊斯兰教提供：

- 不是否定，而是**完善**
- 不是分离，而是**直接**与造物主的联系
- 不是沉默，而是**有意义的**记念
- 不仅要正念，还要**认识**和**爱慕**唯一的真主
- 为灵性成长与自我提升奠定的**全面**基础
- 自我发现与人生目标的**改变**之旅
- 神圣的**指引**、精神的**卓越**与永恒的**和平**

<p>高贵的生命</p> <p>islameasy.org/pdf/Noble_Life.pdf</p>	<p>真主，普爱仁慈的主</p> <p>youtube.com/watch?v=r20g1l1pl5M</p>
<p>纯洁的心</p> <p>islameasy.org/pdf/Pure_Heart.pdf</p>	<p>人类的先知</p> <p>youtube.com/watch?v=8hih-RdXLS8</p>
<p>幸福</p> <p>islameasy.org/pdf/Happiness.pdf</p>	<p>天堂—永恒的美丽</p> <p>mercy4humanity.org/everlasting_beauty</p>

进一步学习的参考资料

Mercy4Humanity.org

与您的邻居分享伊玛尼（信仰）的恩泽

真主，生命的意义，珍惜时间，永恒的成功，永恒的美丽

帮助灵魂找到平静和目的！

© 2025 IslamEasy.org 允许重新印制整本书。

恳请为它的编纂者和作者祈祷