

靈性的本質  
對佛教和伊斯蘭教的研究

The  
*Essence*  
of  
*Spirituality*

A study of Buddhism and Islam

© 2025 IslamEasy.org 允許重新印製整本書。

懇請為它的編纂者和作者祈禱

## 慈愛仁慈的主

一切讚頌全歸真主 - 永恆的、至高無上的、全能的、全智的、至強的、絕對公正的、至慈的、至仁的、至博愛的、至同情心的、至親切的、至赦的。偉大、美麗、知識、財富、能力、王權、永恆、統治、獨立、權力、仁慈、慷慨，唯歸於真主。

這本小冊子只是關於靈性與人生目標的一份溫馨提醒。我們將探討佛教和伊斯蘭教的意義、原則以及它們的重要性。我們希望它能為您提供一個機會，讓您反思這兩個宗教之間的一些相似之處和區別—獨一真主、眾先知、後世以及《古蘭經》這些信仰觀念，如何共同完成傳達給全人類的神聖啟示。

## 信仰

佛教徒相信涅槃—一種即使肉體消亡，靈魂也能獲得解脫的狀態。他們的宗教並沒有主張信仰至高無上的真主，而是強調自律和內在的蛻變。他們的哲學認為，悲傷、悲痛和苦難源於世俗慾望、物質追求和對優越感的追求。因此，解脫在於淨化自我，擺脫自我、貪婪（世俗執著）、仇恨和無知。應學習道德、人格尊嚴、靈性修養、禪修與憶念，以及自律。

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

「對這個世界的愛是一切罪惡的根源」 ( Baihaqi, Shu'ab al-Emaan )

## 歷史

**佛陀 (Buddha)** 一詞意為「覺悟者」、「覺醒的意識」和「智慧之人」。悉達多·喬達摩，又名佛陀，出生於尼泊爾的一個村莊，比先知耶穌（願主賜他平安）早約 500 年。他出身於皇室家庭，但後來放棄了世俗生活，而在森林中過著靈性生活。

佛陀生前未著作經典，亦未創立宗教；他只教導**禮儀**和**道德**。他的教誨在被編輯成文之前，以口傳的方式流傳了約三百多年。佛經成書後，各種教派從而衍生。歷代國王和旅行者在傳播佛法方面發揮了重要作用。

佛教從東方傳到西方。約兩個世紀前，1907 年英國成立了一個佛教協會。埃德溫·阿諾德的英文著作《亞洲之光》（1879 年）在歐美聞名。

截至2025年，估計全球佛教信徒約有 3.4 億。

## 古蘭經—啟示的保存

與佛教不同，伊斯蘭教擁有啟示原文之經書—《古蘭經》至今在歷史長河中仍完好保存。當經文降示給先知穆罕默德時，他和他的聖門弟子 (Sahabah) 都會立即將其背誦銘記於心。

他任命抄經士將啟示記錄下來（寫在木板、皮革和骨頭上）——這在他生前就已經開始。《古蘭經》從一開始就以口頭和書面兩種形式保存下來。沒有任何其他宗教經典享有這樣的獨特地位。

 《古蘭經》真主的話語 [youtube.com/watch?v=UCz9GiNBZQU](https://youtube.com/watch?v=UCz9GiNBZQU)

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

“猶如我派遣你們族中的一個使者來教化你們，對你們宣讀我的跡象，薰陶你們，教授你們天經和智慧，並將你們所不知道的教訓你們。”

（《古蘭經》 2 :151）

## 反思與邀請

請回顧佛教和伊斯蘭教的共同價值觀，例如靈性、簡樸、仁慈和道德卓越。佛教徒所追求的那些優美品德，在伊斯蘭中透過以下幾方面得到保存並臻於完善：

### 1. 簡樸、禁慾和對真主的信賴

—正如在先知、聖門弟子和虔誠的聖徒的故事中所見。

### 2. 對人類的同情、服務和福祉

— 透過先知和他的聖門弟子的生活得到體現。

(ترمذی) *إِزْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمُكُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ* 「你們當憐憫大地上的人，天上的主必憐憫你們。」（提爾米濟）

### 3. 透過奉獻和奮鬥實現精神卓越

— 伊斯蘭的塔茲基亞（自我淨化）、伊赫桑（精神卓越）、塔索伍夫（伊斯蘭靈修）和迪克爾（記念真主）為內心的平靜和啟蒙提供了完整而結構化的道路。

在佛教中也有精神實踐和道德原則。但在伊斯蘭教中、與神聖指引和真主的喜悅息息相關。伊斯蘭教提供了一種更平衡、更有尊嚴的道路，在這條道路上，人們在追求精神修煉的同時，也承擔起信仰、崇拜、社會行為和治理方面的責任。

## 全面而均衡的卓越：

伊斯蘭教鼓勵個人在多個領域追求卓越：崇拜、知識、領導、精神修養和社會正義。正統的哈里發，如阿布·伯克爾、歐麥爾、奧斯曼和阿里（願真主賜福於他們），不僅是精神上的典範，更是學者、法官、領袖和戰士——他們既擁有深厚的精神修養，又積極實踐。

## 先知使命與神聖指引

真主在《古蘭經》中說：

﴿إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا. وَإِنْ مِنْ أُمَّةٍ إِلَّا خَلَا فِيهَا نَذِيرٌ﴾ (سورة الفاطر: ٢٣)

「我確已使你本真理而為報喜者和警告者。沒有一個民族則已，只要有一個民族，其中就有警告者曾經逝去了。」（《古蘭經》35:24）

﴿ وَ يَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ - إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ وَلِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ ﴾ (سورة الرعد: 7)

「不信道者說：『為什麼沒有一種跡象，從他的主降臨他呢？』你只是一個警告者，每個民族都有一個引導者。」（《古蘭經》13:7）

這節經文肯定了每個民族都透過先知或警告者獲得了神聖的指引。世界各地都出現了精神導師和改革者，包括佛陀這樣的人物，這一觀點在伊斯蘭教的普世教義中得到了體現。同樣，真主說：

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

「我不派遣一個使者則已，但派遣的時候，總是以他的宗族的語言（降示經典），以便他為他們闡明正道。」（《古蘭經》14:4）

因此，當我們研究包括佛陀在內的偉大精神改革者的生活時，我們注意到一個共同的隱居和反思階段—就像先知穆罕默德在接受啟示之前會在希拉山洞中冥想一樣。

## 佛教與伊斯蘭中的修行冥想

在西方，冥想已變得流行—許多工作場所甚至會提供時間進行冥想。這種趨勢源自於佛教。人們透過各種儀式、冥想和修行來獲得內心的平靜，事實上，有些人確實透過這些找到了內心的平靜。但真正要思考的是：這樣做是否能得真主喜悅？

佛教修行通常著重：

- 正念
- 放下自我
- 慈悲眾生

伊斯蘭教透過以下方式體現這些價值觀：

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

伊斯蘭教將冥想及靈修實踐、與獨一真主的信仰、對後世的問責以及神聖啟示的指引聯繫在一起。關鍵的差異在於，伊斯蘭教教導人們正念順服真主的旨意，將慈悲和順從轉化為神聖指引的道路。這使自我與造物主的智慧相契合，而不是脫離現實或為了覺悟本身而尋求覺悟。

在伊斯蘭教中，真正的心靈平和與安寧源自於對真主的記念。伊斯蘭教擁有一套深厚而完整的靈性專注體系：禮拜（**Salah**）、記念真主（**Dhikr**）、敬畏真主（**Taqwa**）和精神冥想（**Muraqabah**）—所有這些都是培養內心平和及接近神的卓越方法。

## أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



「真的，一切心境因記憶真主而安靜。」（《古蘭經》13:28）

真主的名字 [islameasy.org/99-Names-of-Allah.php](http://islameasy.org/99-Names-of-Allah.php)

讚詞卡 [tinyurl.com/25dt5vf3](http://tinyurl.com/25dt5vf3)

信仰增加幸福 [mercy4humanity.org/Faith-happiness](http://mercy4humanity.org/Faith-happiness)

聖人妻子阿伊莎( Sayyidah **Aisha** )敘述道：

“先知穆罕默德ﷺ的性格是《古蘭經》。”

先知ﷺ一生中的每一刻都沉浸在對真主的記念（dhikr）中，他會以各種可能的方式和形式進行記念。

## 真主，宇宙的創造者

伊斯蘭教教導人們在今世和後世獲得成功的真實信仰：

- 信仰真主是唯一的神

伊斯蘭教的核心信仰—真主是唯一的神—強調了造物主的單一性、獨特性和不可分割性，造物主控制並維持著生活的各個方面。

- 信仰眾先知和最後的先知穆罕默德（願主福安之）

- 相信後世

由於早期經典已被篡改，《古蘭經》恢復了原本的神聖真理，並為尋求和平的人們提供了完整的指引。《古蘭經》邀請所有人信仰真主，信仰祂最後的先知穆罕默德，及信仰完美且原原本本保留至今的伊斯蘭信仰。

宇宙的創造者 [youtube.com/watch?v=Yqoo1zVetm0](https://youtube.com/watch?v=Yqoo1zVetm0)

祂是真主，除祂外，絕無應受崇拜的。祂是全知幽玄的。祂是至仁的，是至慈的。

祂是真主，除祂外，絕無應受崇拜的。祂是君主，祂是至潔的，是健全的，是保佑的，是見證的，是萬能的，是尊嚴的，是尊大的。讚頌真主，超絕萬物，祂是超乎他們所用以配祂的。

祂是真主，是創造者，是造化者，是賦形者，祂有許多極美的稱號，凡在天地間的，都讚頌祂，祂是萬能的，是至睿的。[《古蘭經》59:22-24]

真主，仁愛而慈悲 [youtube.com/watch?v=r20g1l1pl5M](https://youtube.com/watch?v=r20g1l1pl5M)

## 悲傷的現實與神聖的考驗

伊斯蘭教教導，悲傷和艱難是一套來自真主、用以試煉並淨化人的神聖體系的一部分。《古蘭經》說：

﴿ وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ ۗ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ (سورة البقرة: ١٥٥)

“我必以些微的恐怖和饑饉，以及資產、生命、收穫等的損失，試驗你們，你當向堅忍的人報喜。”  
(古蘭經 2: 155)

在審判日，一個應進入火獄的人，他在今世過著奢華的生活，將被帶出來，在火獄中點試一下。然後他將被問到：阿丹之子孫啊！你經歷過幸福嗎？你享受過奢華的生活嗎？他對火獄的經歷感到震驚，將以真主的名義發誓說：我的主啊，從來沒有！同樣地，一個應進入天堂的人，他在逆境中度過一生，將被帶出來，在天堂中點試一下，然後他將被問到：阿丹之子孫啊！你見過痛苦嗎？你經歷過災難嗎？他將以真主的名義發誓說：我的主啊，從來沒有！我從未見過或遇到任何痛苦！（穆斯林聖訓實錄 Sahih Muslim）

 地獄之火的景象足以抹去今世所有歡樂的記憶，天堂的景象足以抹去今世所有苦難的記憶

永恆的美麗 [mercy4humanity.org/everlasting\\_beauty](http://mercy4humanity.org/everlasting_beauty)

佛教信徒可以閱讀艾德·卡爾尼博士的《La Tahzan》

(لاتحزن) 一書，該書已被翻譯成英文，名為“不要悲傷”。

## 後世—清晰而完整的信仰

世界上許多人不知道後世的真相。伊斯蘭教制定了詳盡而公正的獎懲制度。《古蘭經》說：

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

“他每說一句話，他面前都有天神當場監察。” (《古蘭經》 50: 18)

﴿ وَ إِذَا الصُّحُفُ نُشِرتْ ﴾ (سورة التکویر: ١٠)

「當功過簿被展開的時候」 (古蘭經 81:10)

﴿ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ۗ ﴾ (سورة الزلزلة: ٣)

「在那日，大地將報告它的消息。」 (古蘭經 99:4)

﴿ الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَىٰ أَفْوَابِهِمْ وَ نُكَلِّمُنَا أَيْدِيَهُمْ وَ نَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (سورة يس: ٦٥)

「在那日，我將封閉他們的口，他們的手將對我說話，他們的腳將作證他們所行的善惡。」 (《古蘭經》 36:65)

無論是君王還是乞丐，人世間任何人都可能經歷悲傷！然而，有一位至高無上的神明，祂洞悉一切，最終的審判將由祂來裁決。

而這場審判將無絲毫不公—即使是如椰棗核皮那般薄小。

## 來與宇宙的造物主連結、傾心相對吧！

是否存在著一個更高的神明，我們可以與之交談，敞開心扉？是的，有的！《古蘭經》說：

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

(سورة البقرة : ١٨٦)

「如果我的僕人詢問我的情狀，你就告訴他們：我確是臨近的，確是答應祈禱者的祈禱的。當他祈禱我的時候，教他們答應我，**信仰我，以便他們遵循正道。**」 (古蘭經 2:186)

伊斯蘭教提供了一條接近造物主的完整而完美的道路。



當輪船開始下沉，飛機開始墜落，大地開始震動，洪水、狂風或颶風襲來，醫院裡的病人情況危急，當所有科技手段、人類的經驗和智慧都變得無能為力時，全人類都會拋開自己的觀點和信仰，只向唯一的**真主呼求**。因為，只有**祂**才能化不可能為可能！

考慮以下問題：

- 誰來決定什麼是好什麼是壞？
- 這個世界的社會問題將如何解決？
- 人類是否需要全面的指引？

## 先知-人類的終身嚮導

正如佛教徒崇敬那些引導他人的開悟者，伊斯蘭教也尊崇一系列**先知**，包括亞當、諾亞、亞伯拉罕、摩西、耶穌，以及穆罕默德，他是對普世眾生的慈憫。 وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ (سورة الانبياء : ١٠٧)

「我派遣你，只為憐憫全世界的人。」 (《古蘭經》 21:107)

先知不僅教導善良和禮貌—他們也帶來啟示，奉真主的旨意引導人們走向真理、救贖和永恆的和平。



先知與理想人類禮儀 [mercy4humanity.org/ideal-human-manners/](http://mercy4humanity.org/ideal-human-manners/)

先知穆罕默德（願主福安之）是一系列神聖使者中的最後一位，他向人類傳達了對所有神聖使者的愛與尊重的普世信息。他不識字，卻給予人類最獨特的禮物—《古蘭經》；它蘊含著完整生命法則，是跨越所有時空活現的奇蹟。

他生而為孤兒，生活非常簡樸，從未擁有過多少世俗財富。貧困、艱辛、考驗、親人排斥、以及面對魔咒—他都經歷過—然而，憑藉他的人格和品行的力量，他改變了世界的面貌和人類的歷史。先知穆罕默德是所有先賢智慧的封印，他被派來統一東西方，消除一切人為造成的、通往真理之路上的隔閡。

「你說：“眾人啊！我確是真主的使者，**他派我來教化你們全體**”」 [古蘭經， 7:158]

## 同情心、家庭紐帶和服務人類

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

「與你斷絕關係的人保持聯繫，原諒冤枉你的人，善待對你不好的人。」 (艾哈邁德聖訓集)

對於不公的回應有三個層次：

1. **正義 (Adl)**：懲罰要與你所遭受的完全相等—不多也不少。
2. **寬恕 (Afw)**：不採取任何報復，只是原諒。
3. **卓越 (Ihsan)**：既不報復，也不只是原諒——而是更進一步，以仁慈和良善回應那些冤枉你的人。

先知穆罕默德ﷺ說：「誰擁有真理而放棄爭論，天堂裡就會為他建造一座宮殿。」（艾布·達伍德聖訓集）

### **高尚品格**（先知穆罕默德ﷺ的教誨）

- “凡不對他人仁慈者，真主也不會對他仁慈。”
- “當自己吃飽而同時鄰居挨餓的話，他不是一個完美的穆斯林。”
- 照顧孤兒寡母，（回賜相當於）連續夜間禮拜，或連續齋戒。
- “福澤伴隨著你們的長者”
- 天堂在母親的腳下。」
- 探望病人—會有七萬名天使為信士祈禱
- “即使一個微笑或一句善言善語也是一種施捨”
- “善待每一個生靈—無論是動物還是人類—都會得到回報”

### **伊斯蘭的簡樸與靈性**

先知穆罕默德ﷺ教導我們在過著簡單的生活的同時實現最高的目標—他透過謙遜和簡樸實現了最偉大的使命，證明了這一點。

先知穆罕默德ﷺ說：「要謹防奢侈和放縱的生活。」（米甚卡特聖訓集）

Sahabah（聖門弟子）رضى الله عنهم 具有以下主要品質：**Zuhd**（對世界的淡泊）、簡樸、踐行他們擁有的知識、**Yaqeen**（堅定的確信）、努力傳播宗教 Deen 和 **Tazkiyat-un-Nafs**（**Ikhlas** 真誠、**Taqwa** 敬畏真主 和 對真主的畏懼）。

在審判日，將對不信道者說：

﴿ 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)


「不信道的人們遭受火刑之日，或者將對他們說：“你們在塵世生活中，已將你們的福份消盡享完；今日你們應受凌辱的刑罰，因為你們曾在地方上妄自尊大，也因為你們曾經犯罪。”」（《古蘭經》46:20）

根據一段聖訓，虔誠而又守教的窮人（在審判日將被視為貴賓，而他）將比富人早500年進入天堂！

---

## 虔誠者的故事

- 聖人妻子阿伊莎（رضي الله عنها）有一件多餘的禮服。整個社區的人都借它來裝扮全城婚禮上的新娘！（簡單樸素的儀式）
- 歐麥爾·本·哈塔卜（第二位哈里發）經常視察他的總督們，以確保他們的領導地位沒有讓他們陷入奢侈或傲慢。當他到訪阿布·烏拜達·本·賈拉赫和阿布·達爾達時，他欣喜地看到他們簡樸、苦行、謙遜的生活方式。
- 眾所周知，薩拉赫丁·阿尤比（**Salahuddin Ayyubi**）國王慷慨簡樸，從未需要繳納天課。他甚至在王位期間都無法前往朝覲。
- 薩爾曼·法爾西（رضي الله عنه）出任瑪甸總督時，常在一棵樹下舉行官方集會，體現出他謙遜平易近人的生活方式。
- 

 由此我們明白，真正的成功—無論是今生或後世—在於努力、自律和簡樸。正如詩人優美地寫道：

*“Har tamanna dil se rukhsat ho gayi                      Ab to aaja, ab to khalwat ho gayi”*  
（現在，一切慾望都已離開我—我的主啊，現在來吧，因為我獨自與你一起！）

---

## 對世俗執著的反思

人類已經沉迷於一個價值連蚊子翅膀都不如的世界！如果它在真主眼中還有任何價值，祂就不會給不信道者哪怕一口水。任何貪圖今世財富和奢華的人，在天堂的居民眼中都是卑微的。

由於許多人都忙於世俗的考驗和誘惑，而沒有體驗到信仰和精神的卓越，因此，這也是向世人傳遞信仰、服務人群的一大良機，邀請他們獲得真正的信仰與和平。

---

## 對東方與西方的指引

佛教運動始於耶穌（願賜他平安）之前約 450 年，整個東方都聚集在它的旗幟下。在西方，各種運動也因耶穌（願主賜他平安）而團結起來。後來，真主派遣了一位聖人來彌合東西方之間的分歧，將所有人統一在一個信仰之下。因此，一些學者認為，正如耶穌（願主賜他平安）是先知穆罕默德在西方的先驅（*naqeeb*）一樣，喬達摩佛陀是他在東方的先驅。

因此，當先知穆罕默德來到時，他帶來了最終且完整的訊息，廢除了所有先前的宗教和律法。



歷史學家對仁慈先知的反思

[islameasy.org/pdf/Prophet\\_of\\_Mercy.pdf](http://islameasy.org/pdf/Prophet_of_Mercy.pdf)

## 靈性修行的更高階段

宇宙的無限卓越，是全能真主美名（*Asma'ul Husna*）的不同層次和體現。人類是真主的代理人（*khalifah*），因此被賦予了重大的責任。先知們擁有最高的天性品格，直接從真主那裡獲得神聖的知識。

每個人都需要真主完美無缺、涵蓋一切的知識，而不是依靠自身有限的理解來修正其自由意志的運用。正因如此，才設立了神聖的指導律法（即先知使命）。

擁有至高尚天性的靈魂（即先知們）成為真主的直接門徒，並獲得了神聖的知識。透過他們，烏瑪（社群）學習真主的教誨，理解他們自由意志的界限，並據此行事。

### 信託精神（*Amanah*）

人不應追隨自己的慾望。在行動和行為上，人必須遵循造物主的意志—這種順從正是宗教的本質。

人的背後是眾多的慾望、誘惑和魔鬼（惡魔），它們摧毀了人的高貴與尊嚴。罪惡與慾望如同森林大火—是哈瓦（慾望）與胡達（神聖指引）之間的衝突，是善與惡之間的衝突。

離開你的 **Nafs**（自我），走向 **Ma'rifah**（靈性知識）

踏出你的 **Nafs** 一步，下一步就是進入 **Jannah**（天堂）！

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

「至於怕站在主的御前受審問，並戒除私欲的人，樂園必為他的歸宿。」（古蘭經 79:40-41）

懺悔是把人從『最卑微的境地』送往『最優秀受造』行列的交通工具。（'Asfal al- Safilin'; to 'Khayr al-Bariyyah'）

## 從黑暗走向光明—成為真主的朋友（*wali*）

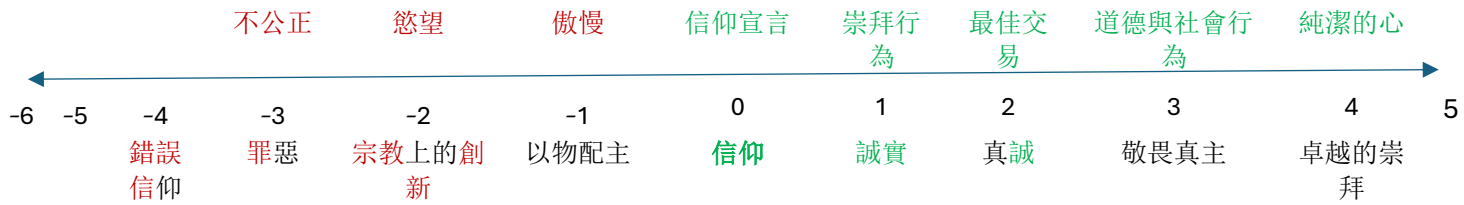
克服罪惡和慾望：

壓迫、傲慢、以物配主（*shirk*）、異端創新（*bid'ah*）、罪惡和腐敗的信仰。

成為真主的朋友的特徵：

卓越的信仰、崇拜、交往、社會行為、理想的品格

**Ihsan**（卓越的崇拜）：包括 Emaan（信仰）、Taqwa（敬畏真主）、Ikhlas（真誠）、Sidq（誠實）、Tawakkul（信賴真主）



「如果他擰乾他的衣服，即使是天使也會用其水滴做小淨（wudu）。」（比喻某人極度的虔誠和純潔）

**先知穆罕默德** 時時刻刻記念真主（dhikr）。無論是記念真主（dhikr）、精神冥想（muraqabah）、祈禱（dua）、宣教（dawah）、教導，或是先知的祈禱文（Sunnah duas），所有這些實踐及其解釋都可以在《先知傳記》（Seerah）中找到。

研讀《古蘭經》中眾先知的崇高事蹟，以及他們使命中所得到的神聖幫助。探究他們虔誠追隨者的生活方式和成就。

謝赫·阿卜杜·卡迪爾·吉拉尼(Sheikh Abdul Qadir Jilani) 隱居多年，之後真主將宗教事業委託給他。謝赫伊本阿拉比（ Sheikh Ibn e Arabi）曾經冥想每次多個小時。赫瓦賈·莫伊努丁·奇什蒂（Khwaja Moinuddin Chishti）年輕時曾與他的精神導師一起旅行多年。多個世紀以來，穆斯林學者們撰寫了大量關於精神導師、改革者及其努力的故事。謝赫·穆薩·魯哈尼·巴齊 寫了一個盲人謝赫獨自在山洞裡生活了 30 年，而只有一隻鳥侍奉他的故事！

先知（عليهم السلام）和真主的朋友（Awliya Allah）是忍耐、寬容、智慧和高尚品德的化身——然而在他們去世後，卻沒有為他們塑造雕像或圖像。

在靈性進步的初始階段，是為穆斯林也甚至不是必要條件。其他宗教的信徒有時會沉迷於這些初始階段，誤以為這是最終目標，從而誤入歧途——最終無法達到最高境界及接近真主。

當一個人踐於專注、集中、精神冥想（muraqabah），減少言語、飲食和睡眠時，他就會更容易接受神聖的顯現（tajalliyat）。他的智力和理解力會變得更敏銳，並開始感受到神聖的智慧和靈感。他見證了真主創造的奇蹟。他開始理解塵世元素的真相和天體真理。這些是物質世界的完美境界（Aalam-e-Ajsaam）。在此之上是象徵的境界（Aalam-e-Amthal），在這裡可以發生諸如空中飛翔、水上行走和瞬間跨越長途之類的奇蹟。再在此之外是靈魂的

境界（ *Aalam-e-Arwah* ），和擁有諸如控制（*tasarruf*）、巫術和魔法之類的精神力量，有時，即使沒有信仰或虔誠的人也可以進入這些境界。然而，超越這些階段的道路對他們來說是封閉的。

擁有真正的信仰，一個人在靈性之旅中投入的努力、犧牲、謙卑、奮鬥和艱辛越多，真主的仁慈就越會降臨到他身上。許多偉大的長老和精神導師都曾提到這一點。

當真主的完美朋友( *Awliya Kamileen, Arif billah* )在信仰、虔誠、認主獨一、正確的信仰方面達到卓越境界，並遵循先知的行為品格、記念真主 *和精神實踐*，並在不斷反思、觀察和精神視野中生活，在自願的親近行為( *Qurb al-Nawafil* )和義務的親近行為( *Qurb al-Faraid* )中不斷進步、並達到自我寂滅( *fana'* )的境界時，他們就能達到精神完美的最高境界。

他們不僅達到了物質、象徵和精神世界的完美境界，還達到了神聖尊名和屬性（ *Aalam al-Asma wa al-Sifaat* ）領域的崇高完美境界—其細節可以在 *Tasawwuf*（伊斯蘭靈修）書籍中找到，特別是在 *Seir fi Allah*、*Seir ila Allah* 和 *Seir al-Suluk ila Malikul Mulook*（前往真主和萬王之王之旅）。

人心隱藏著無比珍貴的寶藏。如果能發現並加以運用，街頭巷尾的普通人也能成為社區的引路人、光明的源泉、正義與慈悲的旗手，讓世界成為學習的搖籃，用神聖的知識照亮宇宙。關懷每個人—服務人類，不分膚色、信仰、種族或國籍。

敬拜我們的造物主，汲取知識，成為理想的信士，服事人類，向世人解釋人生的意義，這才是我們的使命。以純潔的心、真誠的意圖、謙卑、愛心和關懷所做的善功，才是完成人生的使命。

## 您會考慮踏上皈依伊斯蘭教之旅嗎？

對於那些尋求真理和真實性的人，伊斯蘭教提供：

- 不是否定，而是**完善**
- 不是分離，而是**直接與造物主的聯繫**
- 不是沉默，而是**有意義的記念**
- 不僅要正念，還要**認識和愛慕**唯一的真主
- 為靈性成長與自我提升奠定的**全面基礎**
- 自我發現與人生目標的**改變之旅**
- 神聖的**指引**、精神的**卓越**與永恆的**和平**

<p>高貴的生命</p> <p><a href="http://islameasy.org/pdf/Noble_Life.pdf">islameasy.org/pdf/Noble_Life.pdf</a></p>	<p>真主，普愛仁慈的主</p> <p><a href="https://youtube.com/watch?v=r20g1l1pl5M">youtube.com/watch?v=r20g1l1pl5M</a></p>
<p>純潔的心</p> <p><a href="http://islameasy.org/pdf/Pure_Heart.pdf">islameasy.org/pdf/Pure_Heart.pdf</a></p>	<p>人類的先知</p> <p><a href="https://youtube.com/watch?v=8hih-RdXLS8">youtube.com/watch?v=8hih-RdXLS8</a></p>
<p>幸福</p> <p><a href="http://islameasy.org/pdf/Happiness.pdf">islameasy.org/pdf/Happiness.pdf</a></p>	<p>天堂—永恆的美麗</p> <p><a href="http://mercy4humanity.org/everlasting_beauty">mercy4humanity.org/everlasting_beauty</a></p>

## 進一步學習的參考資料

### **Mercy4Humanity.org**

與您的鄰居分享伊瑪尼（信仰）的恩澤

真主，生命的意義，珍惜時間，永恆的成功，永恆的美麗

幫助靈魂找到平靜和目的！

© 2025 IslamEasy.org 允許重新印製整本書。  
懇請為它的編纂者和作者祈禱