

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

沉思一小时的重要性

真主ﷻ的平安和慈悯以及吉庆在你们上。

我从被驱逐的恶魔上求主佑助.奉至仁至慈的真主之名：

愿美好的祝福和平安降临于我们的贵圣穆罕默德(愿主福安之)上，今后两世的最高领袖。真主的使者ﷺ啊，请相助我们吧；至圣ﷺ尊贵的圣门弟子们（愿主喜悦圣门弟子们）啊，请相助我们吧；道统里的众谢赫们（愿主福安慈悯喜悦众谢赫们），请相助我们吧；请求许可与祝福，毛拉纳·大谢赫·阿卜杜拉·发伊兹·达厄斯塔尼（愿主喜悦之）、毛拉纳·谢赫·纳泽姆·哈格尼（愿主喜悦之），请相助我们；“我们的道统是陪伴（教导），美好（善良）在集体之中”。

我们的先知（愿安拉福安之）说：

تَفَكَّرَ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةٍ سَبْعِينَ سَنَةً

“一小时的沉思与参悟，胜过七十年的功修。”正如其言。我们的先知（愿安拉福安之）说：“一小时的沉思与参悟，胜过七十年的功修。”这是因为人们做事不经思考。无论是功修还是世俗事务，他们终其一生都在追逐各种事物，努力奋斗于达到那些目标。然而，这并不好，这是一件毫无益处的事。因此，那七十年就被虚度了。

这在我们时代的人上表现得尤为突出。这个时代的人已经完全忘记了后世。他们甚至没有时间去思考。他们匆匆忙忙地从一个地方赶到另一个地方，一旦有空闲时间，就关注些不必要的事物，追求毫无意义的琐事。他们做对自己没有好处的事情。他们追逐那些伤害他们的人，追捧他们，尊敬他们。但如果他们有理性和反省，就会找到正道。在那一小时的沉思下，他们就能获得自己的生命，他们既能赢得今世的生活，更重要的是还能赢得后世的生活。否则，他就会像一匹无休止地奔跑的马，对任何事情都无暇顾及。他会想：“我一直在同一条路上跑，总会到达某个地方。”但最终他会发现，自己到达的地方空无一物，什么也没有。

因此，沉思并思考：“我的行为是否取悦于安拉ﷻ？是否属于安拉ﷻ所喜爱之事？”——这能拯救一个人的生命。不这样做的人，就失去了自己的生命。人们常说死去的人“失去了生命”，但真正失去生命的人，是那

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

些不沉思、不寻找正道的人。而沉思并找到正道的人，其生命并未失去，他只是转入了后世。不思考、像戴着眼罩的马一样狂奔茫然四顾的人，才真的是失去了生命和一切。愿安拉乎 جلاله جل护佑我们。

为此，安拉乎 جلاله جل赐予了人理智、智力和理性，要人反思。人类当密切关注安拉乎 جلاله جل 的威严，以及我们的先知（愿安拉福安之）的尊贵与爱。愿安拉乎 جلاله جل 赐予我们警觉；愿祂 جلاله جل 不要使我们偏离正道，不要将我们引向邪路，若主意欲。

成功来自真主。法提哈。

毛拉纳·谢赫·穆罕默德·阿迪尔·冉巴尼（愿主喜悦之）

2026 年 6 月 28 日 / 1448 年 1 月 13 日

晨礼——阿克巴巴道堂，伊斯坦布尔