

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

莫生气

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·达吉斯塔尼（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”。

一位圣门弟子曾向我们的先知（愿主福安之）求教：“请赐我一条忠告——告诉我一些我能牢牢把握的话。”我们的先知（愿主福安之）回答道：“Lā Taghdab”——意即“不要发怒”。那位圣门弟子又问了一次，得到的回答依然是：“不要发怒。”第三次，那位圣门弟子感叹道：“若我一直问到天亮，我们的先知（愿主福安之）所说的也必定是这句话。”

这是一件至关重要的事。“不要生气。”有人可能会问：“但我该如何避免生气呢？我们该如何学会这一点呢？”我们的先知（愿主福安之）如此解释道：“知识唯有通过学习才能获得，而忍耐唯有通过努力才能培养。”知识来自学习；日复一日，循序渐进。人不可能在一天之内获得全部知识。同样，“希尔姆”（Hilm）——即不向愤怒屈服的品格——也是循序渐进地习得的。正如土耳其谚语所言：“这并非一蹴而就——不像把东西浸入染缸，取出时便已改变”；而是循序渐进地形成的。

每当遇到可能引发愤怒的琐事时，没必要小题大做。提醒自己：“我不该为此生气。这既没有必要，也没有意义，更非理所应当。生气又能有什么好处？我同样也可能犯同样的错误。”所以，没有必要生气。”当类似情况再次发生时，同样的念头应该再次浮现在脑海中：“好吧，他们犯了错；没有人是完美的，”于是，你再次没有发怒。这样重复几次之后，你就能训练自己不再为琐事动怒。当然，有些事情是值得发怒的——特别是那些冒犯伟大真主的行为。愤怒有其适用的场合和时机，也有不适宜的时候。如果你无故发怒，你将终生处于愤怒和不安的状态中。相反，如果你克制自己的愤怒，你就会保持冷静和安宁；你会找到内心的平静。正如俗语所说：“浓醋会腐蚀盛装它的罐

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

子。”当醋太浓时，它会腐蚀盛装它的容器。愤怒也是如此；如果你屈服于愤怒，你所遭受的伤害将比你生气的那个人还要大。若主意欲，愿真主ﷻ赐予我们所有人忍耐与智慧。愿我们遵循真主ﷻ的道路前行，托靠主。

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 10 月 13 日 / 1448 年 5 月 2 日

晨礼于伊斯坦布尔，阿克巴巴道堂