

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)

通往幸福生活的有益途
径

通往幸福生活的有益途径

谢赫阿卜杜·拉赫曼·本·纳赛尔·赛尔迪

通往幸福生活的有益途径

作者

谢赫阿卜杜·拉赫曼·本·纳赛尔·赛尔迪（愿主怜悯他）

前言

一切赞颂全归安拉，他拥有所有的赞美。我作证：除安拉外，绝无应受崇拜的主，他独一无二；我又作证：穆罕默德是他的仆人和使者，愿安拉赐福安于他、他的家眷和圣门弟子。

心的安宁、宁静、喜悦，以及忧愁苦闷的消散，是人人所求。借此可得生活美满，尽享欢愉。达成此境有宗教、自然与实践之因由，唯信士能兼得各种因由。至于他人，纵使智者竭力以求，或可得其一，然终将失去那些裨益更深、根基更固、境界更美、归宿更佳的要义。

在这本册子中，我将提到我所想到的实现这一至高目标的方法，这是每个人都在努力追求的目标。

有些人掌握了许多实现幸福的因素，因此他们过上了安逸的生活，享受着美好的人生；而有些人则完全失败，过着痛苦的日子，生活在不幸之中。也有些人介于两者之间，生活状态取决于他们所获得的引导和成功。安拉是赐予顺利的主，是行善御恶所求的援助者。

信仰与善功篇

实现这一目标最重要的方法，也是其根本和基础，就是信仰和善行。伟大的安拉说：

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧﴾

{凡行善的男女信士，我誓必要使他们过一种美满的生活，我誓必要以他们所行的最大善功报酬他们。} 【蜜蜂章：97】

安拉告知并承诺，凡是信仰且行善的人，将在今世获得美好的生活，还会在今后两世中获得优厚的回赐。

对此的原因非常明确，因为真正信仰安拉的信士，其信仰能够催生善行，这些善行可以改善内心、品德、今世和后世。他们拥有基本的原则和坚实的基础，能够应对一切带来喜悦和快乐的因素，以及那些导致焦虑、忧虑和悲伤的原因。

他们以接纳之心接受恩泽与喜悦，以感恩之情对待，并将其运用在有益之处。当他们这样运用时，这些恩泽便会为他们带来巨大的欢愉，使他们渴望其长存与福祉，并期盼感恩者的回赐，这些恩泽的果实所带来的福泽与吉庆，将超越喜悦本身。

他们以这样的方式面对困苦、伤害、忧愁与苦闷：抵抗所能抵抗的，减轻所能减轻的，对于无法避免之事则保持优美的坚忍。借此，他们从困苦的考验中获得裨益——有益的抵抗、经验与力量；通过坚忍和求赏，获致巨大的福报，足以化解困苦，使美好期许与对安拉回赐的渴慕取而代之，涌流心间。正如先知（愿主福安之）在一段正确的圣训中所描述的：“信士的事务真是奇妙！他的一切事务对他来说都是好的。如果他遇到顺境，他会感恩，这对他是有益的；如果他遇到困境，他会忍耐，这对他也是有益的。而这种情况唯有信士才拥有。” 穆斯林辑录。

先知（愿主福安之）告知我们，信士在面对任何喜悦或困苦时，他的收获、福祉和善行的果实都会倍增。因此，你会发现，当两个人遭遇同样的好事或不幸时，他们的反应会有很大的差异，这取决于他们在信仰和善行上的差异。具备上述两种品质的人，以感恩、忍耐及其相关的品质来面对顺境与逆境。这使他能够获得内心的喜悦与欢欣。忧虑、悲伤、焦躁、胸怀的狭隘和生活的困苦也因此消散，从而在今世实现美好的生活。另一些人，他们以骄横、自满和放纵来对待喜爱的事物。他们的品德偏离正道，他们像贪婪的牲畜一样对待这些恩赐。然而，即便如此，他们的内心仍然无法安宁，反而因多种原因而陷入纷乱：一方面，他们害怕失去所喜爱的事物；另一方面，这些事物常常带来诸多矛盾与冲突。此外，人性往往不知足，总是渴望更多的东西，而这些东西或许能够获得，或许无法得到。即使假设能够得到，他仍会因为上述原因感到不安。当他面对困苦时，则充满焦虑、恐惧和不满。由此导致生活的痛苦、思想和精神上的疾病，以及难以名状的恐惧，甚至陷入最糟糕的境地和最令人烦扰的境况。因为他没有希望回赐，也缺乏安慰自己、减轻痛苦的忍耐力。

这一切都可以通过经验观察到。以此类中的一个例子来说，如果你仔细思考并对照人们的实际情况，你会看到有信仰并依其信仰行事的人与不这样做的人之间的巨大差异。这差异在于，宗教极力倡导对安拉供给的知足，以及对他赐予仆人的各种恩典和尊贵的满足与感恩。

信士若遭遇疾病、贫困或类似的考验——这些是每个人都可能面临的情况——他凭借自己的信仰以及对安拉所赐的满足与情愿，内心会保持平静，不会以心追求未被为他注定的事物。他会看向比自己境遇更差的人，而不会羡慕比自己境遇更好的人。他的喜悦、愉快和安宁甚至可能超过那些得到了世间一切却缺乏满足感的人。

你会发现，那些不依信仰行事的人，如果遭遇贫困或失去一些世俗需求，会处于极度的悲惨和苦难之中。

另一个例子是：当恐惧的原因出现，令人不安的事情降临在一个人身上时，真正拥有信仰的人会保持内心坚定、身心安宁。他能够以自己的智慧、言语和行动，在力所能及的范围内应对和处理突如其来的事件。他已经为这些令人不安的事情做好了心理准备，而这样的状态能够使人感到轻松，并使他的内心更加稳固。

相反，你会发现那些没有信仰的人在面对恐惧时，内心会极度不安，神经紧张，思绪混乱，内心充满恐惧与惊慌。他们不仅要承受外在的恐惧，还要忍受无法言喻的内心焦虑。这种人如果没有经过足够的锻炼以应对某些自然的解决方法，他们的力量就会崩溃，神经更加紧绷。这是因为他们缺乏信仰，无法支撑他们在关键时刻保持耐心，尤其是在悲伤和令人不安的境遇中。

无论是善人和罪人、信士和否认者都在获得后天勇气以及缓解和减轻恐惧的本能方面是相同的，但信士因其信仰的力量、忍耐、对安拉的信赖和依靠，以及期望安拉的报偿而独具特色——这些品质会增加他的勇气，减轻他内心的恐惧压力，并使艰难变得容易应对。正如清高的安拉所说：

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

{如果你们感到痛苦，那么，他们确是像你们一样感到痛苦的；你们希望从安拉那里获得他们所不能希望的报酬。} 【妇女章：104】 他们还会从安拉那里获得特殊的援助和支持，这种帮助能够驱散恐惧。正如安拉所说：

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

{你们应当坚忍，安拉确是同坚忍者同在的。}

【战利品章：46】

用言语和工作善待众生 消除忧虑、悲伤和焦虑的方法之一是以言语、行为和各类善举善待他人，这些行为都是美好而善意的，安拉因此会根据这些善行的程度，为善人与恶人驱除忧虑与悲伤。然而，信士在其中享有最丰厚的福分和份额，因为他的善行源于对安拉的虔诚信仰，并期望获得安拉的回赐。

他为了期盼善报而乐于行善，因其对安拉虔诚的信仰与希望，安拉便使他远离灾祸。清高伟大的安拉说：

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ جَوَابِهِمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ
بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾
{114}

{他们的秘密谈话，大半是无益的。劝人施舍，或劝人行善，或劝人和解者〔的秘密谈话〕除外。谁为求安拉的喜悦而作此事，我要赏赐谁重大的报酬。} 【妇女章：114】

伟大的安拉告知，这一切善行皆源自于施行者，而善行引来善报，驱除灾祸。对那些有信仰并期望安拉回赐的人，安拉将赐予他们丰厚的回赐

。这丰厚的回赐包括：消除忧虑、烦恼以及不快等。

专注于某项有益的工作或知识篇

缓解因神经紧张和心中烦恼而产生焦虑的方法之一，是专注于某项有益的工作或学科。这样可以分散内心的注意力，使其不再纠结于令人忧虑的事情。通过这种方式，人或许会忘却导致他忧愁和烦恼的因素，从而内心喜悦，活力增强。这一方法同样适用于信士和非信士。然而，信士因其信仰、虔诚以及期盼回赐的心态，在学习或教授学问，以及在行善时，显得更加卓越。如果这些行为是功修，那么它就是功修；如果是世俗事务或习惯，但伴随着良好的意图，并以此来助力顺从安拉，那么它便对驱散忧愁、烦恼和悲伤产生显著效果。有多少人因焦虑和持续的烦恼而困扰，甚至因此患上各种疾病，而他们最有效的疗法便是：（忘却让他们烦忧的原因，并专注于自己的重要事务。）

所从事的事务应是让心灵感到愉悦并充满渴望的事物，因为这更有助于实现这一有益的目标。安拉至知一切。

让思想专注于处理当下的事务，能够驱散忧虑和焦虑的方法之一是让思想专注于处理当下的事务，而避免过度关注未来或为过去感到悲伤。因此，先知（愿主福安之）曾祈求安拉保护他免于忧虑和悲伤。因为对已无法挽回的过去感到悲伤无益，而对未来的恐惧引发的忧虑可能带来伤害。人应当成为‘今日之子’，专注于今日的努力与改进，将全部心力用于改善当下。如此集中注意力，不仅能完善自己的行为，还能帮助内心得到安慰，远离忧虑与悲伤。先知（愿主福安之）在祈祷或教导其民族祈祷时，总是鼓励他们在依靠安拉并期望他的恩惠的同时，努力勤奋，以实际行动追求祈求之事的实现。并远离那些他祈求得以避免的事情；因为祈祷应与实际行动并行，仆人应在有益于其宗教与世俗事务的事上努力，并向他的养主祈求目标的成功，同时寻求他的助力。正如先知（愿主福安之）所说的那样：“你当努力追求对你有益的事，并求助于安拉，不要懈怠。如果遭遇了什么事情，不要说：如果我做了某事，结果就会如何如何。而应当说：这是安拉的前定，他意欲的，便会发生。因为‘如果’会打开恶魔的作为之门。”穆斯林辑录。先知（愿主福安之）在此将两件事结合在一起：既命

令我们在任何情况下都要致力于有益之事、求主援助、不屈服于有害的懈怠；又要求我们顺从已然注定的前定，参悟安拉的判决与定然。

他将事物分为两类：一类是仆人可以通过努力去争取、或尽力获取其中一部分、或加以防范、或减轻其害的，对此仆人应当尽力而为，同时向他的主宰求助。另一类是仆人无法改变的事务。对此，他应心安、满足并顺服。毫无疑问，遵守这一原则是获得喜悦并驱散忧愁与烦恼的原因。

多多记念安拉篇

让胸怀开阔、心灵平静的最重要方法之一是多多记念安拉。这对胸怀的舒展、心灵的安宁以及忧愁和烦恼的消除有着奇妙的效果。正如安拉所说：

﴿...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

{真的，一切心境因记忆安拉而安静。} 【雷霆章：28】 记念安拉具有极大的影响，能够实现这一目标，这是由于它的独特性，以及仆人期盼从中获得的回赐与奖赏。

谈论安拉明显和隐秘的恩典，此外，谈论安拉明显和隐秘的恩典，也是驱散忧愁和烦恼的途径

。这种对恩典的认知和谈论会激励仆人感恩，而感恩是最高贵的境界。即使仆人处于贫困、疾病或其他灾难之中，当他将安拉赐予他的无数恩典与遭遇的不幸进行对比时，不幸与恩典相比微不足道。

事实上，当安拉以灾难和不幸试炼仆人时，如果仆人能够履行耐心、满足和顺服的职责，这些灾难的沉重便会减轻，其痛苦也会变得容易承受。仆人对灾难所带来的回赐和报酬满怀希望，并通过履行耐心与满足的职责来敬拜安拉，这会使苦涩的事情变得甘甜。报酬的甘美使他忘却了忍耐的苦涩。

留意不如我们的人 在这种情况下，最有益的方法之一是采纳先知（愿主福安之）在正确的圣训中所指导的，他说：（你们要看那些比你们地位低的人，而不要看比你们地位高的人，因为这样更能让你们不轻视安拉赐予你们的恩典。） 穆斯林辑录。 当仆人将这一重要教诲铭记于心，他会发现自己无论身处何种境况，都在健康及和健康有关的恩典、给养及有关给养的恩典上超过了许多人。因此，他的焦虑、忧愁和烦恼将随之消散，而他对安拉恩典的喜悦和满足则会倍增，因为

他意识到自己在这些恩典上已优越于那些不如他的人。

仆人越是深思安拉赐予的恩典——无论是显而易见的还是隐秘的，无论是宗教方面的还是世俗方面的——他就越会发现，养主已赐予他许多美好的事物，并为他免去了诸多灾祸。毫无疑问，这种认识能驱散忧愁和烦恼，并带来喜悦与幸福。

努力消除引发忧虑的因素，争取带来喜悦的原因篇

能够带来喜悦并驱散忧愁和烦恼的方法之一，是努力消除引发忧虑的因素，并积极争取带来喜悦的原因。这包括忘却过去那些已经发生且无法挽回的不幸，并认识到，纠结于此只是一种徒劳无益的行为，甚至是愚蠢和不理智的表现。因此，他应努力控制自己的内心，不再沉溺于对这些事情的思考。同样，他也应努力平复内心对未来的忧虑，比如对贫困、恐惧或其他可能发生的不幸的担忧，这些不过是他对未来生活的想象罢了。他应当明白，未来的事情是未知的，无论是善是恶、是希望还是痛苦，这一切都掌握在全能睿智的主手中，而不在人的掌控之中。人所能做的

只是努力争取其中的益处，避免其中的害处。同时，仆人应意识到，如果他停止为未来的事情而忧虑，将自己的事务托付给他的养主，依赖他来改善这些事务，并对此保持内心的安宁，那么他的心就会变得平静，状况也会得到改善，焦虑和忧愁也将随之消失。

进行祈祷，在思考未来事务时，最有益的方法之一是采用先知（愿主福安之）常常祈祷的这一祈祷词：（主啊，请改善我的宗教，它是我事务的保障；求你改善我的今世，它是我赖以生活的地方；求你改善我的后世，它是我归宿之地。求你让生命成为我一切善行的增益，让死亡成为我远离一切罪恶的解脱。）（穆斯林辑录）同样先知还说：（主啊，我希望你的怜悯，请不要让我哪怕一瞬间依赖自己；求你改善我的所有事务，除了你，再无应受崇拜的主。）艾布·达乌德以可靠的传述链辑录。当仆人以专注的内心和真诚的举意反复念诵这一祈祷词，祈求改善其未来教门和世俗事务，并努力实现这些目标时，安拉将成全他的祈求和期望，回报他的努力。如此，他的忧虑将化为喜悦与幸福。

估计最坏的情况篇

在仆人遭遇灾难时，消除焦虑和忧愁的最有益方法之一，是努力减轻其影响。首先，他应预估事情可能发展的最糟结果，并使自己对此有所心理准备。当他做到这一点后，应尽其所能努力减轻可能的损害。通过这样的心理准备和有益的行动，他的忧愁和烦恼将得以消除，而他的努力也将为他带来可得的益处，并减轻那些能够避免的损害。

当恐惧、病痛、贫困以及种种心爱之物缺失的因素降临时，他当以坦然之心面对，调伏心境去承受——甚至准备应对最严峻的状况。因为让内心习惯于承受困苦，能减轻其重负、消解其剧烈，尤其当人投身于力所能及的抵御时，便兼具了心境的调伏与有益的奋斗，从而无暇忧患。同时当勉励自我更新抵抗困厄的力量，并在此过程中托靠安拉、保持对主的善信。无疑，这些举措在获得喜悦与心胸开阔方面具有重大裨益，兼得仆人所期望的现世与后世回赐。此乃经验见证之理，践行者之事例不胜枚举。

内心强大，不焦虑，不敏感篇

对于神经性心脏疾病——甚至身体疾病——最有效的疗法之一，便是保持内心的强大，不为邪恶念头所引发的妄想与幻觉而抗拒或屈从。愤怒和困惑是让人痛苦的原因之一，预期厄运的降临和所爱之物的失去，会使人陷入忧虑、悲伤，以及心灵和身体的疾病，甚至导致神经崩溃。这种崩溃带来的恶劣影响，人们已目睹了它造成的种种危害。

托靠安拉，当心灵依赖于安拉，信任他，并且不屈服于虚妄之念，也不被坏念头的幻象所控制，怀着对安拉的信任和对祂恩典的渴望时，忧虑和悲伤便会因此远离，许多身心的疾病也会得以消除。心灵因此获得了无法言喻的力量、舒展和喜悦。医院中充满了因虚妄之念和错误幻象而患病的人，这些问题对许多强者的心灵产生了影响，更不用说弱者了。这些问题导致了多少愚蠢与疯狂！唯有安拉保佑并引导人努力与自身抗争，以获取有益且增强心灵的力量与驱除心灵忧虑的原因。正如清高的安拉所说：

{...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...}

{谁信托安拉，他将使谁满足。} 【离婚章：3】 即：安拉会满足他在教门和今世事务中所关心的一切需求。

依靠安拉的人内心坚强，不会被虚妄之念影响，也不会因意外之事而感到烦乱，因为他明白，那是心灵软弱和毫无依据的恐惧所致。他还知道，安拉已承诺为依赖他的人提供充分的保障，因此他对安拉充满信任，并对安拉的承诺感到安心。于是他的忧虑和烦恼得以消除，困难变为顺利，悲伤变为喜悦，恐惧变为安全。我们祈求至高的主赐予我们安康，赐予我们坚强和稳定的心灵，以及完全的托靠，因为安拉已为那些完全托靠他的人承诺了所有的美好，免除了他们的一切厄运和伤害。

锻炼自己习惯于承受他人的缺点篇

先知（愿主福安之）说：（男信士不要憎恶女信士。如果他讨厌她的某种品德，就会对她的另一种品德感到满意。）（穆斯林辑录）

两个重要的益处：

第一：指导你如何对待妻子、亲属、友人与同事，以及所有与你有纽带关系的人——你当心知肚明，他们难免存在缺陷、不足或令你不悦之处

。当你发现这些时，当权衡利弊：既要维系关系的紧密、守护情谊，又要铭记他们身上的优点，着眼彼此共同或特殊的情分。正因这般忽略缺点、着眼优点，方能维系长久的陪伴与联系，收获内心的舒心与惬意。

其二：消除忧虑和焦虑，保持和谐，并持续履行应尽和鼓励的义务。这种做法使双方关系更加融洽，彼此舒心。反之，若未能遵循先知（愿主福安之）的指导，反而只看到对方的缺点，而忽视其优点，那么忧虑和烦恼便不可避免，双方的感情也会因此变得紧张，许多应当维护的权利与义务也会因此中断。

许多志向高远的人在灾难和烦恼发生时，都会让自己保持忍耐和内心的平静。但面对琐碎的小事时，他们却容易焦虑，破坏内心的平静。这是因为他们仅在面对重大事务时调整心态，而忽视了对小事的应对准备，结果这些小事反而给他们带来了困扰，影响了他们的安宁。因此，智慧的人会调整心态，无论面对大事还是小事，并祈求安拉的援助，不让自己片刻依赖于自己的能力。如此一来，小事也会像大事一样变得容易应对。这样的人将保持内心安宁，心境平和，身心舒展。

。

不要放任忧虑篇

明智的人明白，他真正的生命是充满幸福与安宁的生活，而这种生命非常短暂。因此，他不应让忧虑和烦恼占据生命，因为这些正是与真正的生命相违背的。他会珍惜生命，不让它的大部分被忧愁和烦恼所吞噬。这一点对于善人和恶人都一样，但信士在这一方面拥有更多的优势，能够更好地实现这种状态，并在今世和后世都获得有益的回报。

将安拉的恩典与自身所遭受的不幸做比较 当他遭遇不幸或对某事感到恐惧时，应当将自己所拥有的其他恩典，无论是宗教的还是世俗的，与他所遭遇的不幸进行比较。在这种比较中，他会发现自己享有的恩典远远多于所遭遇的不幸，而那些不幸则显得微不足道。

同样，他应当将自己对可能遭受的伤害的恐惧，与大量可能平安无事的情况进行比较，不让微弱的可能性压倒那些更为强大的可能性。通过这种方式，他的忧虑和恐惧将会消散。此外，他应估算可能发生的最严重的情况，并为其发生做好心理准备，同时努力防止未发生的不幸，或者设法减轻已经发生的不幸的影响。

他人的伤害，其罪自负，只要你别纠缠其中，另一个有益的方法是认识到，别人对你的伤害，尤其是恶语相向，对你并无真正的危害，反而对他们自己有害。除非你自己在意这些话，并让它们控制你的情绪，这样它们才会像伤害他们一样伤害你。如果你对这些言辞毫不在意，它们就无法对你造成任何影响。

以有益的思想，使你的生活美好，要知道，你的生活取决于你的思想。如果你的思想专注于对你在宗教或世俗生活中有益的事物，那么你的生活将是美好而幸福的；否则，结果将于此相反。

让一切活动都为安拉，而非为人，消除忧虑最有益的方法之一，就是让自己习惯只向安拉祈求报酬。当你对你对其有应尽义务的人行善或对其没有应尽义务的人行善时，要明白，这实际上是你与安拉之间的交易。因此，不要在意那些接受你恩惠的人是否对你表示感激。正如安拉在提到他的优选的仆人的权利时所说：

﴿إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا 9﴾

{我们只为爱戴安拉而供给你们，我们不望你们的报酬和感谢。} 【人章：9】

在对待妻室与子女，以及与你有关紧密联系的人时，这一点尤为关键。当你调整心态，不再苛求他们的瑕疵，你便能获得安宁，也使他人得以安宁。获得安宁的途径之一，是依循内心的本能去接纳美德并付诸实践，而非勉强为之，以致心绪不宁。否则，你将在曲折的歧途上徘徊，与美德失之交臂，空手而归。这便是智慧的体现——你能将浑浊之事化为清澈甘美之物，由此，欢愉的纯净度得以提升，阴霾也随之消散。

专注于有益的事，不要理会有害的事。将有益的事物放在眼前，努力实现它们；不要理会那些有害的事物，以免因此而分心，远离忧虑和悲伤的原因。借助于休息和集中精神，专注于重要的事情。

及时完成工作，有益的事情之一是及时完成工作，为未来腾出时间。如果工作拖延未决，过去的未完成事务会堆积，而未来的任务也会接踵而至，压力便会愈加沉重。然而，如果每件事都能及时处理，你便能以充沛的思维与行动力应对未来的事务。

通过商议安排优先次序，你应该在有益的事务中选择最重要的优先完成，并分辨出自己最感兴趣、最有热情的事情去做，与此相反的选择会导

致倦怠、厌烦和不快。为此，你可以通过正确的思考和咨询他人意见，因为征求意见的人不会后悔。仔细研究你想要做的事情，一旦明确其中的益处并下定决心，就依靠安拉吧，安拉喜爱托靠他的人。

一切赞颂全归安拉，众世界的主。

愿安拉赐福安于我们的领袖穆罕默德，以及他的家眷和弟子们。

目录

通往幸福生活的有益途径	2
通往幸福生活的有益途径	2
作者	2
谢赫阿卜杜·拉赫曼·本·纳赛尔·赛尔迪（愿主怜悯他）	2
前言	2
信仰与善功篇	3
专注于某项有益的工作或知识篇	9
多多纪念安拉篇	11
努力消除引发忧虑的因素，争取带来喜悦的原因篇	13
估计最坏的情况篇	15
内心强大，不焦虑，不敏感篇	16
锻炼自己习惯于承受他人的缺点篇	17
不要放任忧虑篇	19