

改善你与《古兰经》关系的7个小贴士

每个信仰真主的男、女都应当经常朗读真主的书——尊贵的《古兰经》，并加以深思和理解。这可以通过使用《古兰经》的副本或通过记忆来完成。真主——至高无上的——说（意译）：

[这是]一本祝福的书

（《古兰经》），我们已经启示给你——穆罕默德（愿主赐福与平安），以便他们能思考其经文，并使有智慧的人得到提醒。

（《古兰经》38:29）

你是否是那些很少触碰《古兰经》的那类人？或者你每天都会读它，但并没有感受到它应该给你带来的影响？

无论是哪种情况，以下是一些简单的建议，可以帮助你更好地与《古兰经》建立联系

在触碰之前，检查你的内心

真正从《古兰经》获益的关键，是在触碰真主的书之前先检查自己的内心。

诚实地问问自己，你为什么要读它？是为了获取一些信息然后随之而去吗？

记住，先知穆罕默德（愿主赐福与平安）被他的尊贵妻子艾莎形容为“活生生的《古兰经》”：换句话说，他不仅仅是读和背诵《古兰经》，他是将其活在生活中。

在触碰之前，先做净 (Wudu)

做净身良好的身体和心理准备，它提醒你，你读的不是一本普通的书。

你即将与至高无上的真主互动，因此保持清洁应当是你与祂沟通时的优先事项

每天从五分钟开始阅读

我们常常认为应该至少读一整小时的《古兰经》。如果你还没有养成定期阅读的习惯，这会显得过于艰难。

从每天仅仅五分钟开始。如果你做到了第一步，Insha Allah（如果真主愿意），你会发现这五分钟会变成十分钟，然后半小时，再到一小时，甚至更多

确保理解你所读的内容

如果你不是阿拉伯人，或者不懂阿拉伯语，那么确保你有一本适合你理解的《古兰经》翻译本。

每天都尝试阅读当天所读内容的翻译。

关于那些忽视尊贵的《古兰经》，不读或不理解的人，至高的真主说（意译）：

“使者说：‘我的主啊！确实我的人民已经把这《古兰经》当作被遗弃的东西。’”（《古兰经》25:30）

至高的真主告知我们，祂的先知穆罕默德说：“我的主啊，我的人民已经抛弃了——不听或不行动——《古兰经》”，因为偶像崇拜者并没有关注或听从《古兰经》，正如真主所说（意译）：

“那些不信道的人说：‘不要听这《古兰经》，并在它的朗读时喧哗，或许你们能胜过它。’”

（《古兰经》41:26）

记住，《古兰经》比CD更具互动性

在“互动”CD和计算机程序的时代，许多人认为书籍是被动且枯燥的。

但《古兰经》并非如此。记住，当你读尊贵的《古兰经》时，你是在与全能的真主互动。祂在与你对话，所以要专心。

不仅仅是阅读，你还需要倾听

现在有许多《古兰经》的音频带和CD，其中一些还包括翻译。在你开车上下班时，可以将其放在车载CD或音响中。这是你每日《古兰经》阅读的补充，而不是替代品。

做祈祷 (Dua)

在阅读《古兰经》时，向至高的真主祈求引导。你的目标是出于对真主的爱，真诚地通过阅读、理解并应用祂的祝福之言与祂互动。

向真主做祈祷请求帮助和引导将是你完成这一目标的最佳工具。

当你做祈祷时，你与至高的真主直接联系。所以，当你做祈祷时，不应分心，而应全神贯注。先知说：

“做祈祷并确信它会被回应，知道至高的真主不会回应一个没有专注的、心不在焉的祈祷。”

（《提尔米齐》）



中沙文化交流中心

改善你与 《古兰经》 关系的7个小贴士



callingchinese.org