

الشيخ فوزي محمد فوزي

الحب والجنس في الإسلام

دار الأمان للحياة

إسلام حب



伊斯兰的 性·爱观



جنس

جنس



جنس



作者：埃及学者

富济·穆罕默德·艾布宰德

目录

作者序言 4

作者简介 7

第一章：伊斯兰的爱情观 8

 伊斯兰对女性的尊重：立法的温情体现..... 9

 人类的多样性与爱的根源..... 9

 夫妻性生活：责任、恩典与主命..... 10

 社会的构建与法律的诞生..... 11

 遵循真理，赢得幸福..... 11

 两性关系..... 12

 关于“性”的正确态度..... 14

 什么是爱..... 14

 情欲之爱与合法之道..... 16

 当今社会的变化..... 16

 教育与引导的失守..... 17

 伊斯兰设立完美的安全方案..... 18

 清廉，是穆斯林女孩的品格底线..... 21

 爱情不是儿戏，婚姻才是最庄重的承诺..... 21

 穆斯林青年的感情原则：爱，从不偷偷摸摸..... 23

 伊斯兰鼓励的爱情..... 29

 伊斯兰爱情故事：安拉的使者与圣妻们的温情篇章..... 36

 一个陷入爱情的男子..... 43

 有人为爱洁身自好，有人因爱放荡不羁..... 44

先知易卜拉欣对妻子萨拉的爱..... 46

鸟儿谈论爱情..... 47

阿里·本·艾比塔里布与法提麦·扎哈拉..... 47

阿缇卡与丈夫阿卜杜拉·本·艾布拜克尔..... 47

伊玛目胡赛尼·本·阿里与露巴布的至情挚爱..... 49

伊玛目莎菲尔与女奴对诗作乐..... 49

阿卜杜拉·本·欧麦尔在爱情与信仰间的抉择..... 50

一个寻找真爱的女性..... 51

阿卜杜拉·本·阿穆尔·本·阿斯——无暇顾及的爱情..... 51

我们的女孩与爱情 ——关于青春、情感与信仰的一些问答..... 52

第二章 伊斯兰的性爱观 58

 伊斯兰性文化..... 58

 《古兰经》中关于性与两性关系的教导..... 59

 圣训中关于性与两性话题的内容..... 65

 圣门弟子艾布·穆萨的请教事例..... 65

 圣门弟子伊本·阿巴斯的处理方式..... 67

 圣训中的真实案例：圣门弟子与圣妻们的学术互动..... 67

 女性在两性教法问题中的发言权..... 68

 教法与现实的反差：从“处女膜”之争看我们的无知..... 69

 为何打着“害羞”的幌子，放任无知肆意扩散？ 71

 性教育：被误解为“肮脏”的话题..... 72

 妻子如何为亲密关系做好准备..... 76

 穆斯林妻子如何营造与丈夫之间的亲密关系？ 79

 圣训对聪明妻子的忠告..... 81

 夫妻关系淡薄问题并非个例..... 85

关于私密卫生与身体清洁..... 86

圣训中的故事：为妻而重塑形象..... 88

夫妻亲密关系中的角色与责任..... 88

合法的性爱姿势及其教法依据..... 89

关于哺乳期间的禁忌..... 91

前戏对夫妻生活的作用..... 92

洗大净 97

女性经期期间的亲密行为指导..... 99

例假期间如何与丈夫保持亲密接触..... 102

洞房初夜的礼仪与建议..... 103

入洞房后的宗教仪式..... 103

洞房隐私与教法原则：谨防泄露夫妻私密..... 104

穆斯林女性的权利与地位：来自伊斯兰的正确理解..... 106

以协商为核心：伊斯兰视角下的婚姻平等与家庭幸福..... 111

关于承担婚礼花费的问题..... 114

第三章 伊斯兰所杜绝的危险问题 115

 一、色情电影和网站对个人身心健康及社会稳定的负面影响..... 115

 第一、 拍摄色情影片对演员本身的严重伤害..... 115

 第二、 浏览色情网站成瘾的负面影响..... 116

 第三、 网上聊天导致离婚率上涨..... 121

 二、性功能药物对健康的危险影响..... 122

 三、在网络与卫星频道上推销虚幻且有害的“性快感药物” 124

奉普慈特慈的安拉之名

作者序言

一切赞颂全归于安拉——全世界的养育者、掌握真理与权柄的主宰。愿安拉赞美和祝福正道与光明的源泉、我们的领袖穆罕默德，以及其纯洁尊贵的圣裔、圣门弟子与所有虔诚的追随者。

伊斯兰是一门高度重视“性议题”的宗教。这一说法的根据是，伊斯兰教法详尽地涉及了从割礼、成年礼、订婚、结婚、夫妻关系、处女与非处女的教律，到离婚、怀孕、分娩、哺乳等方方面面。此外，《古兰经》还对非法同居、通奸和同性恋等问题也作出了明确的规定。

教法学者们始终致力于在伊斯兰世界观框架内探讨“性文化”的相关内容，其目的是将科学与理论的事实有效地传达给穆斯林社会，使人们能以高尚的道德准则和充分的心理准备，正确且坦然地面对有关性的问题。伊斯兰高度重视性教育，因为性关系是人性的一种自然显现，直接影响到个人的行为和社会的和谐。因此，穆斯林不应对安拉所创造的这一重要生理现象一无所知。相反，伊斯兰鼓励我们在恰当的时机、合理的情境中，以理智和涵养的态度来认识与理解“性”这一议题。

在《古兰经对信士青年的启迪》一书中，我们深入探讨了穆斯林青年的性教育问题；在《伊斯兰对个人和社会的改善》中，分析了改善穆斯林个体、家庭与社区的多种方式；而《恭敬的信女》一书则专注于穆斯林少女与妇女的相关教律。此外，《妇女教法大全》与《青年教法大全》收录了大量通过讲座、广播、网站与热线等形式收集的问题，系统整理了因时代和科技变化所带来的新型性议题及其教法回应。

我们在多个伊斯兰专题论坛中，反复探讨并确认穆斯林社会迫切需要以符合教义的方式，深入了解“性文化”并妥善处理“性问题”。我相信，读者在阅读本书后，将能够从伊斯兰的角度更理性、更全面地理解这些议题，从而帮助解决当前穆斯林社区所面临的诸多困境。

本书主要内容如下：

第一章：伊斯兰的爱情观。本章将探讨男女在各年龄阶段对爱情的认知与需求，帮助我们正确理解伊斯兰倡导的爱情理念，并指导我们构建一个以真挚爱情、喜悦与关爱为基础的幸福家庭。

第二章：伊斯兰的性爱观。本章立足经典、尊重现实，力图证明伊斯兰对“性”问题的关注是全面而深入的。书中详细阐述了相关知识，旨在帮助穆斯林正确而健康地享受安拉赐予的性恩典，同时避免因生理或心理创伤而带来的个人及社会层面的伤害。章节内容也涵盖了夫妻间的亲密生活、婚姻责任，以及伊斯兰对妇女的真实态度等重要主题。

第三章：伊斯兰所杜绝的危险问题。本章聚焦于性功能药物的滥用、浏览色情网站、从事或参与性聊天与性交易等伊斯兰所明令禁止的行为，探讨其危害并提供教法引导。并以相关专业研究报告的真实数据说明上述行为对身心造成的巨大伤害。

愿伟大的安拉使每位读者都能从本书中受益，帮助我们的青年一代更深入、正确地理解我们的信仰，走在正道之上。愿安拉赞美并祝福我们的领袖穆罕默德、其尊贵圣裔及所有圣门弟子。

富济·穆罕默德·艾布宰德

伊历 1434 年 03 月 07 日

公历 2013 年 01 月 19 日

作者简介

谢赫 富济·穆罕默德（Sheikh Fawzi Muhammad），1948年10月18日出生于埃及。早年就读于开罗大学，毕业后长期担任埃及坦塔教育局局长。2006年退休后，专注于伊斯兰宣教事业，现任埃及官方宣教协会会长。

谢赫经常往来于埃及各地及阿拉伯国家之间，传播伊斯兰知识，展现信仰的光辉。他的宣教态度诚恳真挚，尊重信仰自由；讲解时注重客观、实事求是，其演讲风格深受广大听众喜爱。

谢赫的大部分著作源自演讲，后经整理转化为文字后出版。这种形式使其内容更加通俗易懂。虽然部分内容可能有所重复，但若读者细心阅读，往往会感受到谢赫仿佛就在身旁娓娓道来，其中所蕴含的吉庆与恩典难以言表。

谢赫的主要主张：

- ❖ 倡导伊斯兰大团结 —— 强调“穆斯林皆为兄弟”，以此消除穆斯林群体中的自私、嫉妒与仇恨。
- ❖ 提升心灵修养 —— 鼓励加强精神训练与灵魂升华。
- ❖ 重视正统苏菲修行 —— 强调基于经典与圣训的苏菲实践，摒弃脱离伊斯兰精神的形式主义。
- ❖ 复兴伊斯兰文明 —— 认为唯有遵循《古兰经》指引，秉持伊斯兰道德，弘扬信仰精神，才能真正实现伊斯兰的昌盛。

第一章：伊斯兰的爱情观

伊斯兰学者和教法学家们很早便开始探讨“爱情”这一重要的人类情感。他们本着尊重人性、崇尚自由、开明理性、回应人类本能需求的态度，深入研究《古兰经》的奇迹与圣训的深邃智慧，著作了大量关于爱情的经典文献。这些著作多被翻译成多种语言，广泛传播于欧洲乃至世界各地，帮助世人认识伊斯兰文明的伟大与其完善的社会制度。

伊本·诏吉在其《生性的败坏》中专门论述了“高尚的爱情”与“败坏的爱情”，并极力推崇“纯洁的爱情”，同时举例说明圣门弟子中亦不乏深情者。伊本·盖伊姆在《爱人的乐园与恋人的旅程》中，对爱情进行了精细的分类，阐述了不同形式的爱情及其表现，并总结出恋爱关系中应遵守的道德和礼节。伊本·哈兹姆的名著《鸽子的项圈》则以伊斯兰经典为依据，细致地分析了爱情的类型和相应的道德准则，讨论了爱情中应表达的情感以及必须保密的情形。

因此，“爱情观”在伊斯兰中并非舶来概念，而是贯穿于这一悠久宗教传统中的重要组成部分。我们在本书中重新探讨这一主题，正是为了提醒穆斯林群体——无论男女老少——伊斯兰本质上是以“爱”为核心的宗教，它尊崇爱、倡导温情与高尚情操。先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）及历代先贤均以仁爱 and 慈悲温暖着整个世界。我们理当效仿他们，传承他们的精神，走在他们的道路上。

先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）极为尊重女性，因为女性是人类的母亲、女儿和妻子，是社会不可或缺的基石。从伊斯兰的立法中可见，历史上没有任何宗教或文明如伊斯兰这般，为女性确立如此崇高的地位。

伊斯兰对女性的尊重：立法的温情体现

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾为女性单独设立知识讲座，而圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦她）也积极鼓励女信士学习教义。他曾看到辅士的妇女向先知请教教法问题时赞叹道：“辅士的女人们真是积极进取，他们在学习教门、力求掌握教法时毫不羞怯。”

伊斯兰与其它宗教不同，它为信士们规定了从出生到死亡、从早晨起床到夜晚就寝的所有生活事务，涉及的范围细致入微，包括：饮食礼仪、穿衣规范、坐卧方式，甚至包括如厕的规矩。目的只有一个：让信士们在今世拥有清洁、高贵、幸福的生活，并在后世赢得安拉的喜悦。后世最崇高的回赐，是能与安拉的使者同在，并欣然见主。

简而言之，凡是人类在今生所需的事务，伊斯兰均给予了全面关注，并为人类提供了最正确的生活指导。本书将探讨的涉及“性与爱情”的敏感主题，同样未被伊斯兰所忽视。

人类的多样性与爱的根源

伟大的安拉说：众人啊！我确已从一男一女创造你们，并使你们成为不同民族和若干部落，以便你们彼此相识。”（寝室章：13）

这节经文指出两个核心理念：

1. 人类被分为不同民族和家族，是为了促进交往与合作，增进文化与经济的多样性。
2. 人类被创造为男性与女性，是为繁衍后代、建设社会、治理大地。正如伟大安拉说：“他从大地上创造了你们，并让你们在其中建设与治理。”（胡德章：61）

伊斯兰是顺从伟大安拉旨意的宗教。安拉亲自创造了这个世界，在万物齐备之后，又创造了我们人类。全知的主掌握着他所创造的人类生命本性与身体结构的一切奥秘，也深知生命对身体的影响。

因此，伊斯兰并不禁止人类享用安拉亲自赐予身体的恩典，唯有那些对身体有害的事物才被禁止。凡是对人体有益的，安拉完全允许人类享用；而对于维持生命必需的事物，安拉更是命令人类务必加以履行。

然而，现代社会中，一些科技手段和资本利益链却试图违背这一自然法则。例如，一些科学家通过技术手段干预胎儿性别，将实验推广至个别贫困国家，再引入那些偏向“独子”观念的地区。结果导致性别比例严重失衡，婚姻结构被破坏，社会陷入危机。

部分欧洲国家如德国、瑞典，已因生育率低下而面临人口萎缩的严重问题。这种趋势背后的根本原因，在于人们逃避生育责任，或盲目追求性别偏好。男女比例一旦失衡，势必破坏社会的正常发展，甚至危及人类的延续。

夫妻性生活：责任、恩典与主命

伟大的安拉在《古兰经》中说：“当他们（例假）清洁后，你们从安拉命令你们的方式和部位临幸他们。”（黄牛章：222）

众多学者解释道，这节经文提到的“临幸”，是命令语气。从教法角度而言，丈夫在妻子例假净洁后与其同房，不只是可行之事，而是“主命”。部分学者认为，每次经期之后，夫妻至少应有一次亲密生活，否则丈夫便有亏待妻子的嫌疑。

这清楚地说明了：安拉并未禁止两性之间的亲密关系，反而赋予它以神圣的意义。这不仅是为了获得愉悦和幸福，更是繁衍后代的必要途径。

安拉赋予人类强大的内心动力，使人愿意为了婚姻与家庭而奋斗，为养家糊口而努力。正是这种爱的动力，让人类得以探索大自然、开发资源、服务社会，从而推动人类文明不断向前。

社会的构建与法律的诞生

起初，人皆为个体。安拉使他们结合，建立家庭，繁衍子孙，形成家族、部落、民族、国家，进而遍布世界各地。人口的增长和关系的复杂，要求人类建立一套系统的制度来进行规范与治理。于是，包括伊斯兰法以内的各大法律体系应运而生。

伊斯兰法律不仅关注形式的正当，更注重行为的本质与目的。它引导人类走在安拉喜悦的道路上，符合他为人类制定的自然法则。

遵循真理，赢得幸福

凡遵循安拉命令的人，其生活将幸福、安定、有意义。正如安拉所承诺：“凡信道的男女，且坚持清廉善功，我必定使其获得幸福美满的生活，并以最优的回报酬劳他们。”（蜜蜂章：97）

“幸福美满的生活”即指今世的幸福生活，而“最优的回报”则是后世的天堂与各种恩泽。

人类和万物皆为安拉亲自创造。他最了解人类的本性、需要、弱点与潜能。因此，当我们遵守他的律法，就如按照制造者的说明书去使用人生，自然能获得美好结果；若违背其法度，便如误用工具，最终必定导致混乱、挫败，甚至彻底失控。

我们今日所见的诸多社会问题——无论是家庭矛盾、心理疾病，还是社会动荡——多数源于背离了伊斯兰的指导，忽视了《古兰经》的智慧。唯有重新回归信仰，回归安拉的法度，才能修复内心、家庭与社会的根本。

两性关系

伊斯兰，无论从信仰教义还是法律制度上，都坚定地确立了男女平等的原则。《古兰经》和圣训都明确指出：男性是为女性而存在，女性亦是为男性而被创造。男女的相互依存是人类繁衍与社会延续的自然规律，彼此之间的关系不仅是现实的需求，更是天命的体现。

然而，伊斯兰绝不允许这种关系在无章无序、毫无约束的状态下任意发展。为了保障每一个人（无论男女）的权益，确保婚姻生活的稳定和幸福，伊斯兰建立了一整套完善的婚姻法律与高尚的道德体系。这正是本书讨论的重点之一。

既然伊斯兰从法律与道德双重维度，对两性关系的态度已如此清晰明确，为什么在当今社会，尤其在穆斯林群体中，关于男女关系的问题却如此混乱、低迷？答案显而易见——祸源在于现代传媒环境，特别是网络媒体的广泛渗透与操控。

在这个信息化高度发达的时代，全球的主流媒体系统大多掌握在西方少数利益集团之手，其中以犹太资本势力尤为显著。他们长期以来致力于研究并策划如何削弱穆斯林社会的核心价值与精神意志。他们深知，一旦破坏了穆斯林家庭结构和青年价值观，就能从根本上摧毁一个民族的未来。

曾有一位犹太裔学者露骨地说：“只需一杯酒和一个女人，我就能毁掉整个穆斯林的下一代。”在这一战略思路成熟之后，他们开始有步骤地推行所谓“文化渗透”。首先让大批犹太女性站在前线，以暴露与挑逗的形象出现在穆斯林视野中，传播伊斯兰所禁止的内容，标榜其为“现代”、“自由”、“文明”。

任何敢于发声反对这一恶行的人，立即会被贴上“落后”、“保守”、“不开明”的标签。受此影响，一些思想薄弱的年轻人逐渐丧失了分辨是非的能力，误将西方背离伦理、鼓吹纵欲的行为当成文明的象征，盲目追随，深陷其陷阱。在这种大环境下，一部分青年在回望伊斯兰时，竟会将宗教中关于节欲、自律、责任的教义误解为“束缚”、“过时”与“不人道”。

然而，在伊斯兰看来，人类的“自由”绝非毫无边界的放纵，而应是建立在法律、理性和道德基础上的行为规范。伊斯兰法律的初衷，是为了实现人的幸福、健康、安全与长远利益。凡是被禁止的行为，都是因为它们背离了这一初衷。

当然，造成穆斯林青年在两性关系中频频迷失的另一大原因，是伊斯兰基础教育的严重缺失。当一个人缺乏健全的价值观，无法辨别对错与善恶时，他很容易被私欲牵引，沉溺于感官满足，最终迷失自我，远离真理。

我们在《伊斯兰对个人和社会的改善》以及《古兰经对信士青年的启迪》两本册子中，已较为全面地探讨了如何改善穆斯林的教育体制和个人修养，因此此处不再赘述。本书将聚焦于伊斯兰对夫妻间性与爱的看法，以及它在两性问题上的深入阐述。

需要特别声明的是：本书并非一部讲授伊斯兰教法中关于男女关系与夫妻情感的教材，而是旨在帮助读者理解伊斯兰对“爱情”这一人类情感的基本立场。同时阐明：伊斯兰的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）是如何基于改善全人类生活质量的前提，为人类奠定了一整套道德和行为的准则。

伊斯兰所提倡的道德规范与制度设计，是普适的、科学的、可持续的。它能够引导人类回归本真，疗愈心理创伤，化解情感危机，使个体、家庭乃至整个社会恢复健康与安宁。

关于“性”的正确态度

在涉及“性”的问题上，我们希望每位读者在读完本书后都能得到一个清晰的结论：伊斯兰并未回避“性”，而是以健康、理性、科学的方式正面对待“性”的话题。

本书通过引经据典，客观地展示以下几方面内容：

其一，作为一门完备的宗教，伊斯兰不仅没有回避“性”问题，反而从多个层面进行了系统且积极的阐述。

其二，伊斯兰在对“性”问题的涉猎广度与深度方面，远远超越了西方社会及那些以“性解放”“性文明”为口号的潮流倡导者。它所提供的是根植于人性、符合天性的全面解决方案。

其三，伊斯兰倡导积极、理智、健康的两性关系，引导信士建立稳定、纯洁、负责任的情感纽带。同时严厉禁止任何形式的乱性行为，以保障个体心理与社会结构的健康与和谐。

总之，本书的目的不是迎合猎奇心理或表面热度，而是致力于引导穆斯林乃至所有读者，理性面对性与爱的问题，了解安拉对男女之间关系的智慧安排，从而在遵循教义的同时，获得今世的幸福与后世的回赐。

愿安拉引导我们以正确的知识和虔诚的心态，走在他的光明之道上。愿安拉赞美我们的领袖穆罕默德及其尊贵圣裔与圣门弟子，直到末日审判之时。

什么是爱

“爱”，是内心对某一事物的深切倾向与依恋。伊斯兰不仅肯定“爱”的存在，更鼓励人们去爱。它教导我们：最首先、最深沉的爱应当是对伟大安拉的热爱，以及对其使者——穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）的热爱。

真正的信仰始于爱。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“你们的信仰不会达到完美，除非安拉和其使者成为你们内心中最喜爱的。甚至对一个人而言，被投入火狱也比在有信仰之后再次堕入否认安拉与其使者的迷途中更为可取。你们的信仰不会达到完美，直到你们对我的爱胜过对子女、父母乃至全人类的爱。”

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）又说：“你们的信仰不会达到完美，直到你们对我的爱胜过对自身、财富、家庭和所有人的爱。”

由此可见，想要获得安拉的护佑、慈悯与内心的平安，必须将对安拉及其使者的爱置于一切之上。

那我们为什么要如此深爱安拉和其使者呢？先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾说：“仅凭安拉给予你们的给养，你们就应当热爱安拉；如果你们热爱安拉，就当热爱我；若你们热爱我，就当热爱我的圣裔。”

他还为我们树立了教育的典范，强调从小就应在孩子的心中播种“爱”的种子。他说：“你们应当教导孩子三件事：热爱你们的先知、热爱先知的圣裔、诵读《古兰经》。因为在复生日——那无荫可避之日，诵经者将与众先知和清廉者同列。”

伊斯兰倡导的爱，是有根有源、有目标、有界限的“爱”——为安拉而爱，源自安拉、归于安拉的爱。这种爱是一种能够牺牲一切的高尚情感，是一种敬畏与忠诚的体现。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“两个人因安拉而彼此相爱，他们因他而相聚，因他而分离。”又说：“以掌管我生命的主起誓！你们的信仰无法达到完美，直到你们因我而互相传递爱。”

传播真爱，是安拉所意欲的生活方式，是体现信仰的具体方式。

情欲之爱与合法之道

但不可否认的是，以情欲为主导的爱，尤其在青年人中间，常常成为迷惑人心的隐患。伊斯兰对此并非一味禁止，而是明确指出：若两性之爱以婚姻为目的、以共同生活为目标，这是被允许的、是合法且受鼓励的爱。

在许多场合，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）都为圣门弟子阐明了伊斯兰对两性合法关系的认可与尊重。

当今社会的变化

在过去，女孩一旦生理成熟，家中长辈便会安排婚事。当时的青年普遍单纯、保守，并能按照教门和家规要求忠于婚姻、守护道德。

然而，如今的男女关系已发生巨大消极性的变化，主要体现在以下几个方面：
一、青年早熟，社会引诱强烈

现代的男孩女孩普遍在十一二岁便进入青春期，在身心发育的同时，社会风气对他们的影响远远超过宗教与家庭的正向引导。这个阶段是他们最容易被引诱、误导的时期。

二、反伦理的媒体宣传

手机、电脑、电视、杂志等媒体中，充斥着大量违背伦理的内容。孩子们几乎从小就与这些电子设备为伴，若不能给予正确的引导，他们极易接触到不良信息。这些内容不仅扭曲他们对两性关系的认知，更是直接剥夺了安拉赋予人类的羞耻心和纯真天性。

如今的媒体，尤其是在部分阿拉伯国家中通过卫星频道非法播出的色情内容，对孩子们的精神伤害和道德腐蚀极为严重。恶魔不只是来自于精灵，许多人类本身的诱惑手段，甚至比恶魔更甚。

三、结婚成本过高，择偶观念扭曲

虽然鼓励年轻人尽早结婚是遏制非正当性关系的一种有效方法，但现实中结婚的高门槛却让这一建议变得困难重重。

女方往往要求男方高薪、有车有房、生活高质量；而男方也受到网络和社交媒体影响，对另一半的外貌、收入、穿着等提出不切实际的要求。很多具有美德、智慧和修养的女孩，反而被误解为“老土”或“不时尚”。这种扭曲的价值观，导致大量本应幸福的姻缘无疾而终。

四、网络影响下的互不信任

男女双方在网络上频繁接触关于婚姻失败、夫妻不忠、婆媳矛盾等负面信息，不加辨别地将其套用到自己的婚姻生活中，产生不必要的猜疑与不信任。这种不安感往往在婚姻尚未开始前就已埋下失败的种子。

教育与引导的失守

作为一位长期从事教育工作的教育者，我亲眼见证了青年心态的变化。现在，许多学生进大学的第一目标并非求知，而是追求所谓的“时尚”与“社交”。他们把是否拥有男女友、是否常去高级餐厅、是否拥有奢侈品当作身份与地位的象征。有的女孩甚至拿自己兄弟的照片冒充男友，只为在同学面前显示“自己不落伍”。这种扭曲的价值观正在腐蚀整整一代青年。部分年轻人的行为已完全突破道德底线。社会中开始出现对穆斯林及伊斯兰信仰的误解与指责。然而，这些行为非但与伊斯兰无关，恰恰是远离伊斯兰所导致的结果。

伊斯兰从来重视儿童与青年的教育，尤其是道德与认知方面的塑造。《古兰经》和圣训中有大量教导，说明如何正面引导孩子健康成长。

而今天，青年受到的负面影响之大令人震惊。某些“明星偶像”以不堪的私生活出名，靠绯闻、离婚、感情纠纷等炒作吸引关注。他们将婚姻当作名利的工具，毫无尊重与责任可言。这种所谓的“幸福”不过是一种短暂的虚荣和错觉，毫无真实感情的根基。

伊斯兰希望每一个人都能度过幸福而有尊严的一生。因此它告诫人们：不要因一时年少冲动而做出令人终身懊悔的决定。伊斯兰经典中大量章节讲述前人的故事与教训，就是为了引导我们从历史中吸取经验，学会分辨利与弊、善与恶。

伊斯兰所禁止的事情，必然对身心有害；它所命令的行为，必然对个体与社会有益。这正是伊斯兰立法的智慧所在。

伊斯兰设立完美的安全方案

伊斯兰的原则在于维护人的基本权益，保障其身心安全。伊斯兰在穆斯林儿童心中播下的第一颗种子，便是“爱”的真谛。它教导孩子敬爱安拉、热爱安拉的使者，并以博爱的心态疼爱兄弟姐妹，这里的“兄妹”不仅限于亲属，更指全人类。伴随着这份纯洁的爱，孩子迈出了他人生的第一步。

然而，真正的爱是有原则、有底线的。孩子们应从小学习礼仪、遵守制度。父母在疼爱孩子的同时，也应教育他们当尊重他人隐私。例如：在进入他人房间前，无论是父母还是兄弟姐妹的房间，都应先敲门请求允许。这在当今社会中常被忽视，因为许多人误以为门锁便足以保障隐私。然而，伊斯兰对隐私的尊重是一种内在的修养，强调每个人内心都应有一把自律的标尺，这就是“教养”。

正如《古兰经·光明章》第 58 节中提到的：“信道的人们啊！你们所拥有的奴隶和你们中未成年的孩子，在晨礼前、中午和宵礼之后你们脱下外衣时（若要进

入你们的房间），让他们三次请求你们的允许。这三个时间段，是你们的隐私时段。”（光明章:58）

这节经文告诉我们，尊重隐私从尊重父母开始，包括他们的私人空间、手机、钱包、衣柜等。一个从小懂得尊重父母隐私的孩子，长大后自然也会尊重他人。

同时，父母自身也应注重保护隐私，以强化孩子对这一行为重要性的认识。艾资哈尔著名心理学专家穆罕默德·拜克尔指出：若想保障儿童心理健康，夫妻应从孩子年满三岁时开始分房睡，更不能在孩子所在的房间内进行夫妻行为。现代研究甚至表明，从九个月起，婴儿已具备下意识模仿的能力，可能将所见行为形成记忆片段。等他们成年后，这些记忆片段可能浮现，影响其心理健康乃至未来的夫妻关系。由于儿童尚未发育成熟，很多孩子甚至会误解父母的行为，从而留下心理阴影。

心理学研究也显示，幼年时期的不良影响对孩子成年后的身心健康影响深远。尤其是女孩子，在夜间醒来时目睹尴尬场景，可能会误以为父亲在伤害母亲，导致他们产生恐惧与回避心理。这类记忆一旦形成，往往会深植脑海，影响其日后的亲密关系和心理健康。

对于已进入青春期的孩子，《古兰经》进一步明确了他们在礼仪方面的义务：“当你们中的孩子们成年后，就让他们像其他成年人一样，（进门时）请求允许。就这样，安拉为你们阐释他的迹象，安拉使全知、明哲的主。”（光明章:59）

在日常生活中，孩子之间也应有基本的相处礼节。尊贵的先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“当你们的孩子们七岁时，教他们礼拜。若十岁时（仍不礼拜），可适度责打他们。并让他们分铺而睡。”

这段圣训明确强调两个方面：一是生活礼仪，十岁时男女孩子应分房或分床睡觉；二是宗教修养，督促孩子从小坚持礼拜，培养自律精神。礼拜教育涵盖许多

细节：如如厕、净身、大小净、穿着、遮羞等。这个年龄段的孩子模仿能力极强，是教育的“黄金期”，可惜很多父母却往往忽视了这一阶段的品格塑造。

在多子女家庭中，伊斯兰也设定了明确的生活安排原则。若条件允许，孩子们应尽量分房而居；若条件有限，也应分床而睡。即便是同性之间，也不可共盖一被。因为肌肤的接触可能引发早期情欲意识。

伊斯兰学者易卜拉欣·哈尔比说：“最容易让孩子学坏的环境，就是混乱无序的起居生活。”因此，我们应尽量避免孩子进入公共澡堂等可能暴露羞体的场所。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“男人不得观看男人的羞体，女人亦不得观看女人的羞体。男人不得与男人同盖一被，女人亦如此。”

伊斯兰并不禁止同性之间正常的交往，但强调必须避免窥视或触碰对方的羞体。这种生活细节的重视，正是为了培养孩子们从小养成端庄、贞洁的品格，使其一生受益。

成年后，伊斯兰也要求男女青年穿着得体、行为端庄。女孩会模仿母亲的着装和言行，男孩也常把父亲视为榜样。因此，父母必须以身作则、言传身教。

有一次，尊贵的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）看到女弟子阿斯玛·宾特·艾比拜克尔穿着单薄走进来，便转过脸去并指着自己的脸和双手说：“阿斯玛！女人成年后，他的身体除了这里（脸）和这里（双手）外，不应暴露在外人面前。”

父母有责任以恰当方式向女孩解释青春期的特征、经期律法和着装规定。对男孩也应如此，帮助他们认识梦遗等发育现象，并了解相关教法。这样一来，孩子便不会因突然的生理变化而产生恐惧或困惑。

虽然学校也教授这些必备知识，但家庭教育仍是不可替代的重要一环。穆斯林家庭更应从小教导孩子降低视线、非礼勿视、谨言慎行、远离污言秽语，同时为孩子讲解《古兰经》中的光明章，为孩子们树立行为规范和信仰意识。

伊斯兰教育的精髓之一，是让孩子们从小身披信仰的铠甲，在先知教诲的引导下，健康、坚定地迈入青春期。这种教育方式使孩子们从内心深处感受到信仰的荣耀，理解信仰所带来的保护，从而避免误解信仰，甚至背离信仰。

有信仰的青少年会敬爱养育他们的主，追随他们的先知，珍惜当前的生活，团结身边的伙伴，尊重他人的隐私，恪守自己的底线，维护自身的权益。他们拥有健全的心理和人格，也懂得爱的真正含义，具备理性而成熟地面对性话题的能力。

清廉，是穆斯林女孩的品格底线

伟大的安拉说：“清廉的女性是顺从的、是顾惜安拉所保护的隐私的。”（妇女章：34）这一节经文为穆斯林女性立下了行为的准绳：洁身自好，遵循法度，自我保护，远离侵害。

我们并不陌生这样的社会新闻：某校教师利用职务之便，引诱女学生，花言巧语地称自己与妻子感情破裂或是包办婚姻，从而博取学生信任。这种人，不是骗子，就是变态。不论其真实动机是什么，最终受伤害的，始终是单纯的女孩。

讲这些，并非要让女孩对爱情失去信心，而是要他们在感性中保持理智。在异性交往中既要自然得体，又要明确界限。即便遇到心仪之人，如果他不能以合适的方式，通过监护人、符合礼教与风俗地提出婚事，那么女孩必须保持清醒头脑，保护好自己。

爱情不是儿戏，婚姻才是最庄重的承诺

在当今社会，爱情早已被各种文化和技术手段所包装，有些孩子将“穿名牌、喝咖啡、谈恋爱”误当成时尚；也有孩子以交异性朋友数量为荣，再加上手机、社交媒体的广泛使用，更是让学习与成长的环境变得岌岌可危。

对于一个人来说，贞洁与声誉无比重要。一句闲言、一张照片、一次视频通话，都有可能毁掉一个人一生的尊严，尤其是女孩。要警惕那些利用感情设圈套的恶人，他们可能偷录视频、剪辑聊天记录，甚至以此进行威胁，手段令人发指。因此，女孩们必须与时俱进，增强自我保护意识，保持必要距离，明确分寸，分清场合。

而情窦初开的女孩天真以为这就是真爱，甘愿为爱牺牲名分，放弃婚礼，甚至离家私奔。

伊斯兰告诉我们：真正的爱情，建立在公之于众的婚姻之上，是获得监护人的认可，和众人的见证与祝福的。一个真正爱你的男孩，应当以婚姻来表达他的诚意，尊重你、尊重你的家人、为你争取一个名分和未来。相反，若一个人连最基本的责任都不愿承担，甚至试图私奔、避开家人，他就不是爱人，而是伤人的利器。没有婚姻的爱情没有保障：男方可能无责任担当，也可能移情别恋，甚至女方怀孕后逃避责任等。

真实的案例，是最好的警钟。许多女孩子明知前人受害的经历，却依然抱有“我不会那么倒霉”“我遇到的是例外”的幻想，从而重蹈覆辙。事实上，每一个受害者，都曾自认为拥有“真爱”。

请记住：婚姻，是每段爱情的底线。如果一个男孩真心爱你，他应通过正规途径向你家人提亲，接受你的性格、家庭与背景；同样，女孩也应借由婚姻，向世界宣布自己的选择。没有婚姻的爱情，只是情感的冒险，没有保障，更无结果。

处于弱势的女性在这种关系中面临极大潜在风险，这才是真正侵害女性权益、欺压女性的本质。多少女孩乃至已婚女性，因一时感性成为受害者。有人拿起法律武器保护自己，有人选择求助家人，但更多人只能隐忍。更令人失望的是，有些愚昧的家长为维护家庭声誉和自身情绪，竟将女儿拒之门外。

理智的青年绝不会把青春赌在“试试看”的感情上。切勿奢望深情能感化恶人，尤其在科技发达、信息透明的时代，女孩更需提高警觉。爱情须有见证。穆斯林青年应以令安拉与使者喜悦的方式追求婚姻。若不合适，应果断分开，体现成熟、尊重和责任。

穆斯林青年的感情原则：爱，从不偷偷摸摸

有一则发生在圣门弟子时代的爱情故事，非常值得我们学习。穆民长官阿里（愿安拉喜悦他）有一位侍女哈斯娜，当时阿里的宣礼员伊本·塔亚哈是一名年轻小伙，曾向哈斯娜表白：“我很喜欢你！”哈斯娜害羞地回避，将此事告诉伊玛目阿里。伊玛目建议他说：“如果他今天再找你，就告诉他你也喜欢他，看看他怎么办。”伊玛目阿里躲在一旁观察。年轻人再次表白，哈斯娜依言回答。年轻人摘帽环视四周，大声说：“那我们就坚持吧，请你耐心等我，直到坚忍者获得无量回赐之日。”伊玛目阿里走出隐蔽处，说：“你可以迎娶他了，愿安拉赐你们幸福！”

清醒的穆斯林青年时刻谨记自我保护，且深谙保护之道。他们不会与异性单独相处，不出入混杂场所，遵循非礼勿视、降低视线的原则。言语文明，谈吐得体，衣着朴素端庄。以下将详细探讨这些要点。

第一、异性不得独处，不出入混杂场所。

“避免进入混杂场所”并非禁止女孩进入公共场合，也不意味着不能与同学正常交流，但女孩子必须把握分寸与距离，注意交流的内容、时机及对象的品行。不与异性独处是伊斯兰极为重视的原则。无论男女，皆不可与非亲异性单独相处。亲戚分为近亲与远亲：近亲如祖父母、父母、兄弟、叔舅，女孩子在他们面前可稍显随意，露出部分肢体；远亲如堂兄弟、姑舅兄弟，则不可裸露任何羞体，远亲视同外人。堂兄妹、姑舅兄妹之间必须避免独处。许多家庭忽视这一教导，导致远亲

孩子独处，酿成无法挽回的错误，农村尤为多见。远亲虽是亲，却是家庭的“外人”，熟知家中私事。无大人在时，孩子们独处家中，恶魔便成第三者，挑唆邪念滋生。因此，穆斯林女孩须时刻避嫌，坚决不可与非亲异性独处。

关于进入仅有女性的家庭及走亲访友的礼仪，我们学习先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的教导。

安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“你们不可进入只有女性的房间！”有人问：“那丈夫的亲属呢？”他答：“他们如同死尸！”意指丈夫的父亲、叔叔、亲兄弟、堂兄弟等。此言告诫女性在非亲异性面前不得裸露羞体，包括丈夫亲属亦是如此。经文以“死尸”比喻，强调女性应像避腐尸般远离。

关于异性独处，伟大的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）告诫：“当谨防与非亲女性独处。以掌握我生命的主发誓，男女独处时，恶魔为两者间的诱惑者。即便一个人挤在浑身沾满泥污的猪旁，仍比与陌生女子擦身而过更为“安全。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）还说：“你们宁愿头顶挨钢针扎，也强于触碰对他非法的外女子。”因此，穆斯林女孩绝不可与任何非亲男子独处，独处即指一男一女在密闭空间内无人见证。

那么，若男女已订婚，是否可独处？订婚虽表明双方关系，但仍应避免独处，交谈应在公共场合。订婚不等同于结婚，谁能保证最终结果呢？教法及地方习俗均视订婚者未接触未同房，解除订婚后仍被视为处男处女。唯有婚姻关系确立后，方可允许独处。这是未婚者保护清白的重要环节，穆斯林青年绝不可轻率。

中国穆斯林青年真正敞开心扉、自由恋爱的时刻，是依法领取结婚证及教法确认婚姻之后。贞洁关乎未来，虽有人口头不计较过去，大多数人在婚姻时会选择稳重、有礼的伴侣，坚决不接受有过放纵历史者，这便是现实。

穆斯林姑娘岂愿成为恶人消遣的对象，最终独自承担痛苦？若真有爱，男孩应懂得尊重女孩，最妥善的示爱方式是正式向女方家人提亲，确认双方情感与性格

契合。这不仅是伊斯兰的要求，也是普世常理。真爱即是尊重与保护爱人的贞洁。提亲、了解、见面和对话应成为爱情与婚姻的起点。若发现不合适，应果断分开，以示对彼此的尊重与负责。

第二、降低视线，非礼勿视

伟大的安拉说：“你对信士男们说，让他们降低视线，保护羞体；你对信士女们说，也让他们降低视线，保护羞体。”（光明章：30-31）

眼睛是心灵的窗户，是人内在情感的自然流露。一个眼神可以引发他人的好感，也可能带来反感。伊斯兰教导信士，男女性在交谈时都应避免直视对方的双眼。可以选择将视线略微下垂、上移，或偏左、偏右，以体现礼貌与尊重。

先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）在一段圣训中传达安拉神圣的旨意说：“非礼的目光是恶魔的一支毒箭，谁若因敬畏我而放弃非礼的观看，我必令他的信仰在其心中散发甘甜。”这不仅是对视线的约束，更是对内心的洁净和对信仰的升华。

人们常说：“女孩子应当矜持”，这不仅是礼教传统的体现，更是对女性自我保护的智慧方式。走路靠近路边，并非身份低微，而是一种出于自觉的害羞和隐秘。

因此，圣训也教导我们：第一眼是被允许的，因为那是无意间看到；但若得知所看的事物是非法的，再看的第二眼便是被禁止的。第一眼是出于本能的识别，而第二眼若存故意，就构成了罪过。当然，第一眼也不能成为借口去目不转睛地注视非法之物。

有一次，伟大的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）与其两位圣妻——欧姆·赛莱麦与麦姆娜（愿安拉喜悦他们）在一起。当一位盲人弟子阿卜杜拉·本·欧姆·马克图姆前来求见时，他对两位圣妻说：“你们戴上盖头吧。”他们说：“他

是盲人，看不见我们。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）回答道：“你们难道也是盲人，看不见他吗？”

伊玛目马利克传述：每当盲人拜访圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）时，她总是戴好盖头。有人问她：“信士们的母亲啊！他是盲人，看不到您。”她回答：“但我能看到他。”

由此可见，“降低视线”的教法是针对所有男女老少的行为规范。因为眼睛是激起欲望的第一感官，视线所及，往往唤起内心的情绪与欲望。

还有一次，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）让法杜立·本·阿巴斯骑在他的坐骑后面。当一位来自哈斯阿密部落的女子向先知请教问题时，法杜立不由自主地看着他，先知于是用手推开他的下巴，让他转移视线。事后，法杜立的父亲阿巴斯问先知：“您为何扭开了您的堂弟的头？”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）回答：“年轻小伙子和年轻姑娘，我无法保证不出事。”

这是真理，也符合科学。眼睛看到的信息会被传输到大脑，激发判断与情感。正如美食能引起食欲，美貌也可能唤起欲望。因此，许多圣训强调，通过“降低视线”来控制欲望。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“当一个穆斯林看到一位美貌女子时，应当立即转移视线。安拉将因此为他记录一件善功，他的内心也将因此而获得甜美。”

当圣门弟子朱莱勒向先知（愿安拉赞美他及其圣裔）询问如果偶然看到女性容颜该怎么办时，先知回答：“你应当转移视线。”他还教导阿里（愿安拉喜悦他）说：“阿里啊！第一眼是允许的，第二眼则不可。第一眼是无意的，第二眼就是有意的。”

心灵的污秽，往往源自眼睛所捕捉的画面。俗话说：“眼不见，心不烦。”伟大的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾严厉地比喻非法的观看为“眼睛的淫乱”，

他说：“人皆处于淫乱之中，只是程度不同。两眼的淫乱是观看；两耳的淫乱是倾听；舌头的淫乱是言语；手的淫乱是触摸；脚的淫乱是行走；心的淫乱是思念与渴望；最终，身体将要么去实施，要么克制。” 在另一段圣训中，甚至提到：“嘴的淫乱是亲吻。”

三、讲话文明，言谈适度

在正常的社交活动中，青年男女应当注意讲话的方式与态度。伟大的养主在《古兰经》中告诫：“先知的妻子们啊！你们与其他的妇女不同。如果你们敬畏安拉，就不要轻声细语，以致那些心中有病的人有所图谋，你们应当说得体的话。”（党羽章：32）

有些女孩子为了表现出“淑女”气质或所谓的“优雅”，与异性交流时故意压低声调、细声细语，试图营造柔弱、温婉的印象。然而，真正有修养的人或许并不会因此而感受到他的品位；相反，那些内心不正、存有邪念的人，可能会误以为这种语气是某种暗示，从而生出不良的联想和图谋。

同样地，若一位男生无心多看了一位女生几眼，这种无意的举动也可能在对方心中激起波澜，误认为男生对他有特殊情感。这种误会可能发展为不必要的情绪纠缠，甚至引发不恰当的行为。

因此，无论是在学校、社会，还是工作场合中，言谈举止的分寸都至关重要。正如上述经文所强调的，“你们应当说得体的话”指的是适度得体的交流方式，既要礼貌、端庄、含蓄，又要清晰明确，与异性讲话时避免轻佻或暧昧的语气。这种说话方式不仅能有效避免误解，也不给心术不正之人留下可乘之机。

所谓“得体的话”，也意味着讲话应具备以下特质：语气自然，不刻意柔媚；内容得当，不含挑逗；态度庄重，展现分寸。这样的谈吐反而会赢得异性的尊重，让对方更加谨慎地调整自己的言行举止，维持彼此间清正的界限。

当然，这并不是说女性在讲话时就必须板着脸、毫无表情，甚至愁眉不展。安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“你对兄弟的一个微笑，亦是施舍。”

这表明微笑是沟通的美德。尤其当女孩子面对家人时，如父亲、兄弟姐妹、丈夫、公婆等，更应当以笑容和礼貌相待。在恰当的场所，以自然、亲切的微笑去表达关怀和尊重，不仅符合教义精神，也能促进家庭和睦与人际和谐。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）将微笑比作“施舍”，正是因为每一个带着善意和真诚的表情、每一句温暖得体的话语，都是有回赐的行为，是信仰的体现与功修的一部分。

第四：衣着得体、朴素大方

在伊斯兰中，穿衣不仅仅有遮体御寒的作用，更是一种信仰的表达，一种内在品格的外在展现。穿着是否得体，直接反映出一个人的认知水平与心灵状态。

安拉教导尊贵的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“先知啊！你对你的妻子、女儿和信士的妇女们说，让他们降低他们的长袍，这样更适合，以便他们被认识，不受到伤害。”（党羽章：59）

这节经文中的“以便他们被认识”，意在从社会的视角说明：穿着能够代表一个人的身份、信仰和行为取向。一个人穿得怎样，往往就意味着他希望被怎样对待。

设想一下：一个女孩子刚进入大学校园，就浓妆艳抹、香气扑鼻、穿着暴露，这样的外表是否会吸引不必要的关注？伊斯兰对此早有深刻的指引。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“一个女性若喷香水出门，为了让陌生人闻到他的香味，那他就是淫乱之人。每一双看他的眼睛，都是在犯淫乱。”

这段圣训并非完全禁止女性使用香水，而是明确界定其使用场合与目的——若是在家中使用，供丈夫闻香，增进夫妻感情，是被允许甚至被鼓励的。但若在公共场合使用香水，刻意吸引异性的注意，那就是教法所严禁的行为。

同样的道理适用于化妆品中带有香味的产品、空气清新剂、身体乳等。只要不会散发香气给外人闻到，一般都是被允许的。

穆斯林女性穿着的三个基本原则：

1. **不露**：遮盖全身，例外部位仅限于脸和双手。脸的范围是从发际线到下巴底部、左右至双耳，其余不可裸露。
2. **不显**：穿着应宽松，不可勾勒身体线条，不可外穿贴身、紧身衣物。
3. **不透**：衣物布料必须厚实，不能是透明、薄纱、透亮等材质。

若衣服虽然覆盖了全身，却是紧身或透视的，那仍然不符合伊斯兰着装的要求。穿衣，是穆斯林女性尊严的象征，是他自我保护的第一道防线。

此外，伊斯兰明确禁止性别扮演的模糊化，无论是穿着、发型，还是言语、举止。因为这种模糊会引起社会混乱，也常常成为道德沦丧和性别偏差的导火索。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾说：“安拉诅咒女扮男装的女人，和男扮女装的男人。”

安拉设立这些规范，不是为了压抑人的自由，而是为了更深远地爱护与守护。穿着得体，是免受伤害的屏障；举止庄重，是远离骚扰的利器。很多时候，穿着不仅仅是为了“好看”，而是为了“安全”，更是为了“自尊”。

在这个价值多元、诱惑泛滥的时代，如果我们不能为孩子设立清晰的边界，就等于放任他们裸露在风雨中。伊斯兰的这份规范，正是为他们披上一层最庄严、最智慧的防护。

伊斯兰鼓励的爱情

当谈及“爱情”与“性”时，伊斯兰只提出一个条件，那就是爱情必须以婚姻为目的。伊斯兰允许人们相爱，伟大的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾鼓励人们相爱。让我们一同了解伊斯兰所提倡的爱与幸福。

首先，女性有权与他所爱的人成婚，共度一生。

伊斯兰是历史上唯一将夫妻感情作为衡量婚姻成败标准的宗教。它认为，没有爱情的婚姻毫无意义。任何人都无法与自己无感情的人长期生活。其他宗教仅将一方的出轨视为另一方提出离婚的理由，而伊斯兰则将个人感情置于首位，认为女性若不爱自己的丈夫，在保障家庭成员（包括丈夫、妻子及子女）综合利益的范围内，有权提出离婚。

正因如此，伊斯兰为女性制定了正确的方针。伟大安拉在描述穆斯林女性时说道：“顺服的、信仰的、顺从的、悔改的、修行的。”（禁戒章：5）经文中的“顺从”不仅要求妻子顺从安拉和使者，也要求顺从丈夫，但其前提是女性在婚前必须有权选择自己所爱之人。因为唯有嫁给自己真爱的男人，他才会心甘情愿地顺从丈夫，家庭也才会幸福美满。

在我们探讨婚姻相关诸多问题之前，先来看看伊斯兰的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）对女性婚姻自由所赋予的高度。

有一位圣门女弟子汉萨·宾缇·亨达姆来到尊贵的使者面前，诉说自己已离异，而父亲欲将他许配给他不喜欢的人。他此行目的，是请求安拉的使者为他裁决。先知当即阻止了这桩婚姻，（愿安拉赞美他及其圣裔）说道：“离异的妇女在婚姻自主权上，比监护人更有权做主。处女结婚时，监护人应征求他的意见，而他的意愿即为沉默。”这意味着：离异妇女再婚时，家人必须完全尊重他的意愿；处女结婚时，监护人虽为决策者，但必须先听取女孩本人意见。若女孩因害羞而未明言，父母可通过他的沉默来判断是否同意，再为他做主。

先知时代的圣门弟子们是最虔诚且理性的信士。有一位圣门女弟子曾向圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）诉苦：“我父亲为了提升声望，想把我嫁给他的侄子，但我不愿意。”阿伊莎建议：“你先坐下等安拉的使者来，把一切告诉他。”当先知（愿安拉赞美他及其圣裔）归来，她向他倾诉此事。先知立即召唤他的父亲，让她亲自做主自己的婚姻。当女孩得知先知已将婚姻权交给她时，她却说：“现在我同意父亲的意见，我只是想确认穆斯林女性对自己婚姻的自主权。”

圣训亦记载：一男子来到先知（愿安拉赞美他及其圣裔）前说：“安拉的使者，我们有一位孤儿女孩，有两家提亲，一家富有，一家贫穷。我们希望他嫁给富人，然而他却倾心于穷人。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）答道：“相爱的人，愿他们终成眷属。”先知命令他们将她嫁给自己所爱的穷人。据传，他们将她嫁给富人后，她的婚姻并不幸福。于是，他们来找先知讨教，先知命令他们离婚，再将女孩嫁给自己喜欢的穷人。

以上圣训充分表明，穆斯林女性拥有完全的婚姻自主权利，且应理智慎重对待婚姻。圣训的含义并非放任女性无视现实，随心所欲选择伴侣。也不鼓励女孩子为了一时冲动，嫁给一个身无分文的人。阅读圣训需了解其背景：所述女孩为孤儿，亲属盼他过富裕生活，但她所爱的“穷人”是相对那个富人，条件差一点，但并不是穷得无法负担婚后生活。教法严禁监护人强迫包办婚姻，因为无爱的结合必不幸福。然而，监护人基于人生经验，有责任为孩子的婚姻提供参考，判断男方为人及家庭状况，甚至当女孩单纯、感性时，给予适当指导或劝阻，以免他受骗受伤。故，**监护人有权阻止婚姻，但无权强迫婚姻。**

针对夫妻感情不合、难以继续生活的情况，伊斯兰亦赋予充分自由。某些夫妻感情破裂至互相厌恶，却因顾虑面子、子女及声誉而勉强维持。圣门弟子中有类似先例：由伊本·阿巴斯传述：萨比特·本·盖斯的妻子向先知（愿安拉赞美他及其圣裔）诉说：“安拉的使者，萨比特的信仰与品德没得挑，但我无法与他一同生

活。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）问：“你愿意将他的花园还给他吗？（萨比特曾经送给妻子的聘礼）”他答：“愿意！”详细圣训记载，他说：“我无法与他同床共眠，当我掀开门帘看到他和几人走来，他是其中最黑、最矮、最丑的。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）再次问：“你愿意归还花园吗？”他说：“愿意。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）对萨比特说：“你接受花园，然后同意离婚吧！”，因为先知已经完全确定他们间无感情可言。由此体现，若男方无过错，女性执意提出离婚，并且愿意支付聘礼补偿，是被允许的。

伊斯兰绝不允许夫妻无感情还互相折磨。此自由旨在保障双方权益，并非纵容随意离婚。日常争执、矛盾多能通过冷静反省及双方家人调解而和好如初。自由权应慎重行使，勿将婚姻视为儿戏，否则伤害的终将是当事人。

在哈里发欧麦尔（愿安拉喜悦他）执政期间，曾发生这样一件事：

有一天，一个女子走进欧麦尔面前，坐下说道：“信士的长官啊！我的丈夫满身毛病，毫无优点。”

欧麦尔听了，问道：“你的丈夫是谁？”

他回答：“艾布·赛丽麦。”

欧麦尔说：“我认识他。他是圣门弟子，为人诚实可靠。”他又转头询问身边的人：

“我说得对吗？”那人回答：“信士的长官，我们的看法和您一致。”

欧麦尔于是对身边一人说：“你去把他叫来。”

那女子听后站起来，退缩到欧麦尔的身后。不久，那名男子被带来了，走进来后便在欧麦尔面前坐下。

欧麦尔问他：“你知道坐在我身后这位女子说了什么吗？”

那人答道：“这是谁？信士的长官。”

欧麦尔说：“这是你的妻子。”

他一惊，问道：“他说了什么？”

欧麦尔转述道：“他说你一无是处，毫无作为。”

男子听后连忙解释道：“信士的长官，她说得不实。她其实是他们家族中最幸福的女子，衣食无忧。我只是个不善言辞的人，平时说话少，不会哄她开心。”

欧麦尔转头问那女子：“他说的对吗？”

女子低头回答：“他说得对。”

这时，欧麦尔走过去，顺手抽了他一鞭子，斥责道：“你真不害臊！吃着他的财产，陪他过了一辈子，到头来却凭空诬蔑他！”

女子吓得连忙求饶：“信士的长官，请您停手，我再也不敢了！”

欧麦尔命人拿来三匹布，递给他，说：“这三匹布算是我打你的补偿，但你不得再冤枉你的丈夫。”女子接过布匹，准备离去。

随后，欧麦尔转向那名丈夫，说道：“你看到我已经教训了他。但请记住，这不可以成为你以后欺负他的理由。”男子恭敬地回答：“我绝不会的。”

欧麦尔（愿安拉喜悦他）的处理方式，正是效仿了先知穆罕默德（愿主赞美他及其圣裔）的榜样。曾有一人来到安拉的使者面前说：“安拉的使者啊！我有一个妻子，他总是言语粗鲁、口无遮拦。”先知听后说道：“那你可以休了他。”那人却说：“安拉的使者啊！我与她共同生活多年了，而且我们还有一个孩子。”先知听后说：“那就好好教育她吧。如果她本性善良，经过劝导她是会改过的。但你不可像主人对待奴隶那样去打他。”

先知的意思是：既然你因夫妻感情和孩子的缘故决定继续与她生活，就应当以宽容的心态接纳她的缺点，通过耐心劝导和教育去改善她的行为。如果她仍旧不悔改，也不可对她施加过分的惩罚。

还有一个耐人寻味的故事，主人公叫艾布·阿勒宰。他的几段婚姻都以失败告终，久而久之，他开始怀疑自己是不是天生不讨女人喜欢。

为了验证自己的判断是否准确，他特意请朋友伊本·阿尔格木到家中作证。当着伊本·阿尔格木的面，他直接问妻子：“你讨厌我吗？”妻子坦率地回答：“是的。”伊本·阿尔格木听后惊讶地说：“你怎么能问她这种问题呢？”艾布·阿勒宰回答说：“街坊邻居的闲言碎语太多了，我想弄清楚事实。”

伊本·阿尔格木把这件事转告给了哈里发欧麦尔（愿安拉喜悦他），欧麦尔听后觉得事情不妥，便把艾布·阿勒宰叫来，问他：“你为什么要这样做？”他仍然回答：“因为外面的流言太多了。”

欧麦尔于是又派人将他的妻子召来。妻子的姑姑是个聪明人，私下对她说：“如果欧麦尔问你，你就说：‘他要我发誓，我又不想撒谎。’”妻子听从了姑姑的建议。果然，当欧麦尔问他是否真的讨厌丈夫时，他照着姑姑的话回答了。

欧麦尔听后，说道：“你就说点好听的，撒个无伤大雅的‘谎’也挺好呀。一个家庭不是只能靠爱情维系的，人们也可以因为亲情、责任，甚至出于对伊斯兰信仰的共同追求而共同生活下去。”

在这个故事里，欧麦尔提出了一个非常现实的婚姻观。婚后激情可能减退，生活中或感无聊，彼此需冷静反思、忆及当初誓言与责任。女性多感性，争吵时易激动，男方更应理智。伊斯兰离婚权多由男方掌握，因其相对冷静。但若男方同样冲动、不珍惜情义，将毁掉幸福。遇感情危机，男方应回忆誓言，承担责任。许多夫妻一度濒临破裂，冷静后发现问题不大，最终和好如初，幸福依旧。

有一次，一个男子决定与妻子离婚。哈里发欧麦尔（愿安拉喜悦他）得知后，问他：“你为什么要离婚？”那人答道：“我已经不再爱她了。”欧麦尔严肃地对他说：“难道一个家庭只靠爱情维系吗？责任呢？担当呢？”这句话意味深长，提醒我们：当婚姻出现变化时，我们不能只从单一角度看待问题，而应从多维度深入思考，探寻事情的本质。一个男人若因“我不再爱她了”而贸然提出离婚，很可能

只是情绪的波动，而非内心真正的结论。此时，他更应做的，是回想当年许下的誓言，铭记当初走进婚姻时的承诺与初衷，勇敢地承担起身为丈夫的责任。

现实中，有许多夫妻曾一度陷入争执、关系紧张，甚至走到“无法继续”的边缘。但当彼此冷静下来，认真回顾整个过程，往往会发现问题并没有严重到非离不可的地步。

他们最终选择了和解、包容与坚持，而婚姻也在风雨之后更加稳固，生活依然幸福满满。

在婚姻问题上，有一个非常值得我们深思的问题：既然伊斯兰赋予女性在今世选择自己所喜爱的配偶的权利，那么，这项权利在后世的天堂中是否依然有效呢？

事实上，早在千余年前，信士的母亲——欧姆·撒拉麦（愿安拉喜悦他）就曾向安拉的使者（愿安拉赞颂他及其圣裔）提出了这一富有深意的问题。他问道：“安拉的使者啊！我们当中有些女性在今世曾经历过二婚、三婚，甚至四婚。如果他与他的几任丈夫都进入天堂，那他在后世会是谁的妻子呢？”

先知（愿安拉赞颂他及其圣裔）回答说：“欧姆·撒拉麦啊！他有选择的权利。她可以在他们中选择品行最好的一个。他会说：‘我的主啊！在尘世中，他曾最善待我，求您让我与他相伴。’欧姆·撒拉麦啊！优良的品行，将在今世与后世都为人带来福分。”这一回答不仅令人感动，更揭示出一个明确的教义：女性在伊斯兰中拥有完整的婚姻自主权，这种权利不仅适用于今世，也将延续至永恒的来世。

然而，针对今天的青年人和作为监护人的长辈们，我们也要给予一份诚挚的忠告：

在择偶的问题上，千万不要被影视剧中那些“金龟婿”“女总裁”的虚幻设定所迷惑。婚姻不是童话，而是现实中的责任与陪伴。要从现实出发，理性权衡各方面因素。

除了我们尊贵的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）之外，世上没有十全十美的人。一个真正成熟的婚姻，并不是追求完美的对象，而是两个人愿意在一起走过生活的高低起伏。

如果你遇到了一个教门坚正、品行良好，而且你也对他（或她）有正面情感的人，并决定与其携手共度一生，那么，按照安拉的法度和先知的榜样，你完全有权为自己做出这一重要的选择。伊斯兰不仅赋予女性婚姻的自主权，更鼓励所有人基于信仰、理智与现实，构建幸福、稳固的家庭。

伊斯兰爱情故事：安拉的使者与圣妻们的温情篇章

夫妻是一种奇妙的组合：两个毫无血缘关系的人，却因为爱情紧紧相连。他们心甘情愿将自己最宝贵的东西给予对方，只为表达爱意，而不求回报。正是为了珍惜这种无私的奉献精神，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）特许夫妻之间可以为取悦彼此，说一些不伤害对方和他人的“善意谎言”。

欧姆·库里苏姆说：“我从未听说过先知允许人们说谎，唯有在三种情况下：为调解人们的矛盾、丈夫哄妻子开心时，或妻子哄丈夫开心时。” 另一段传述中也提到：“每一个谎言都会被记录，唯有出自三种人：为战争需要而说谎者（兵不厌诈），为取悦妻子而说谎的丈夫，以及为调解纠纷而说谎之人。”

有关丈夫哄妻子开心的事例中，圣门弟子阿卜杜拉·本·冉瓦哈就有一段趣闻。他深爱着容貌姣好的女奴，却因担心妻子不悦，迟迟不敢表露情感。某日，妻子突然回家，发现他与女奴相拥。妻子质问他：“难道你真犯下不可原谅之事？”他回答：“我什么都没做。”他说：“我知道你若身无大净，是不会诵读《古兰经》的。如果你真的什么都没做，现在就念一段《古兰经》给我听。”于是他暗自说道：“我的妻子不会背诵经文。”接着，他念了一首赞主的诗。妻子听后说：“我归信安拉，我的眼睛欺骗了我。”

第二天，他把这件事讲给安拉的使者听，使者听后大笑，说：“你怎么会想到这样做？”他并未谴责此举。（在过去奴隶制度中，奴隶被认为是奴隶主的财产。所以，奴隶主有权与自己的女奴发生关系。允许发生关系的原因不是婚姻关系，而是奴役关系。）

如今，许多家庭因为夫妻间的冷漠和严肃气氛而面临破裂的危机，令人深感焦虑。有的夫妻即便受过良好的教育，却仍不懂得如何在婚姻中表达爱意、营造浪漫氛围。即便不擅长表达，伊斯兰教法也鼓励我们在适当情况下，说一些“甜言蜜语”，哪怕略带虚饰，也属美德。毕竟，在这个压力重重的时代，工作、教育、生活的重担压得夫妻关系毫无生机。很多妻子希望听到丈夫说些温柔话语，丈夫也盼望妻子用一首诗或一支歌来慰藉他疲惫的心。可现实中，丈夫常以“太累了”为借口冷漠回避，妻子则因家务劳累而敷衍搪塞。

我们应当反思：谁比先知（愿安拉赞美他及其圣裔）更劳碌、更操心呢？他不仅肩负着传播天启的责任，还要领导国家和军队。但他始终公正地对待每位圣妻，始终不忘用言语和行为表达自己的爱与关怀。

因此，当妻子渴望听到一句动人的情话时，作为丈夫绝不应吝于表达。不要以忙碌的工作、沉重的压力或所谓“笨嘴拙舌”来搪塞与推脱。男人们应当以我们敬爱的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）为榜样，学习他如何细腻地体贴圣妻，如何用温柔与幽默营造一个充满爱意与和谐的家庭氛围。

比如，圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）被众人称为：“哈比巴图·拉苏鲁拉”（安拉使者的爱人）。所有圣门弟子都知道先知深深爱着她。一次在艾布瓦亦战役中，军队即将进入礼拜时间，却找不到水源。此时，圣妻阿伊莎丢失了自己的项链。令人震惊的是，安拉的使者竟命令整支军队停下来寻找这条项链。试想，身为统帅的他，竟为了妻子的一个小小物件而暂停军务。这件事，很多军事家也许无法理解，但正是在这一刻，安拉的使者以自己的行动教导我们：如何用耐心和爱去包容妻子。

当时，他疲惫不堪，甚至靠在阿伊莎的腿上沉沉睡去。天亮后仍未找到水源，安拉降示了“土净”的经文。人们做土净礼拜后继续寻找项链，突然发现项链就在骆驼的脚下。圣门弟子们高兴地说：“以安拉之名发誓！只要我们与艾布·拜克尔的家族同行，好事便接踵而来。”

这不仅是一次寻物经历，更是一堂历史性的夫妻相处之课。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的言行，处处彰显着温柔、爱意与智慧。

阿伊莎曾问先知（愿安拉赞美他及其圣裔）：“安拉的使者啊，您对我的爱是怎样的？”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）回答：“像一个绳结。”他又问：“怎样的结？”他说：“永不解开。”

先知的女儿法图麦（愿安拉喜悦她）提起阿伊莎时，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“我的闺女啊！我以掌管天方的主发誓，他是你父亲的爱妻。”

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾对阿伊莎说：“无论你高兴还是生气，我都能察觉。”她惊讶地问：“您是怎么知道的？”他说：“当你高兴时，你会说：‘不，我以穆罕默德的主发誓！’而当你生气时，你会说：‘不，我以易卜拉欣的主发誓！’”她笑着回应：“是的，我真的只是改了您的名字而已。”这样的夫妻互动，既诚挚又风趣，既浪漫又真实。

先知回家后做的第一件事就是刷牙——圣训学家认为：这是为了让口气清新，与妻子亲密接触时不至于令人不悦。这样的细节，体现出他对妻子无微不至的体贴。

因此，圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦她）曾因安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）对她深厚的爱而感到无比自豪。她对众女性说：“我蒙受了九种恩典，是在麦尔彦之后，任何一位女性都未曾拥有的。哲布拉伊勒天使将我的容貌呈给先知，直到他奉主命娶我为妻；他迎娶我时，我从未嫁过人，是他诸位妻室中唯一的处女；他归真的那一刻，他的头枕在我的怀中；我将他安葬在我的房间里，天使们曾环绕在那里；当启示降临时，我与他同盖一床被子；我是他忠诚的哈里发——艾布·拜

克尔的女儿；我的贞洁由来自天上的启示所确证；经典称我为‘为纯洁之人而被创造的纯洁之人’；我更被安拉许诺，将获得他的宽恕与尊贵的供给。”

在战争时期，温情场面同样不曾缺席。海拜尔战役归途中，先知单膝跪在骆驼旁，将圣妻萨菲耶扶上坐骑。全人类的领袖没有顾忌旁人目光，毫不犹豫地展示对妻子的关爱。

他也曾在远行途中与阿伊莎赛跑。有时他跑在前，有时他领先，他便笑着说：“这次和那次扯平了。”

在另一次旅行中，看到驼轿颠簸厉害，他对轿夫说：“安扎砂啊！慢一点，你载的是一些玻璃瓶。”

这就是光明正大的爱——向所有人公开宣告：这是他的妻子，是他深深爱着的人。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）是全体穆斯林最完美的榜样，但我们却未能真正效仿他的言行。如今，有些丈夫甚至在众人面前羞于提起妻子的名字。

圣门弟子阿穆尔·本·阿思曾问先知（愿安拉赞美他及其圣裔）：“安拉的使者啊，您最爱谁呢？”他说：“阿伊莎。”又问：“那男人中呢？”他说：“他的父亲。”

信士的母亲阿伊莎曾问先知（愿安拉赞美他及其圣裔）：“安拉的使者啊，您的妻子们都有昵称，怎么唯独不给我起一个呢？”先知温柔地回应道：“那好，就以你的儿子阿卜杜拉（你妹妹的儿子阿卜杜拉·本·组拜尔）作为你的昵称吧。”从此，阿伊莎便被称为“欧姆·阿卜杜拉”，意为“阿卜杜拉的母亲”。（在阿拉伯国家，关系亲密的人之间习惯以孩子的名字称呼对方，如：某人的母亲，或某人的父亲。）

先知时常以充满爱意的昵称称呼阿伊莎。他有时叫他“胡麦拉”——意指肤色白里透红的女子；有时称他为“夏格拉”——意指拥有深褐色秀发的女子。当有人问起阿伊莎时，先知总是庄重而亲切地介绍道：“这是信士的母亲——阿伊莎。”

生活中的小事，也都洋溢着温情和幽默。据信士之母阿伊莎传述：有一次，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）在圣妻宰奈布·宾特·贾哈什的屋中饮用了些蜂蜜水。于是，我与圣妻哈福赛商量好：无论先知首先进入我们谁的房间，我们就对他说：“我怎么从您身上闻到了一种树胶的气味？您是吃了树胶吗？”当先知进入他的房间时，他便如此询问。先知回答说：“没有啊！我只是在宰奈布的屋中喝了些蜂蜜水罢了。不过，如果是这样的话，我今后绝不再喝了。”安拉为此降示经文：“先知啊！你为何把安拉允许你的（事物）为自己指定为禁止，以此来取悦你的妻室们呢？安拉是赦宥的、至慈的。”（禁戒章：1）

由于深爱安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔），圣妻们担心失去先知的宠爱，彼此之间产生了醋意。他们难以容忍其他人对先知表现出比自己更多的关爱与亲密。

出于对妻子们的体恤与安抚，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）发誓不再饮用蜂蜜水。然而，安拉启示了他：宠爱妻子本无可厚非，但作为信士们的楷模，先知的言行举止具有示范意义，不宜随意自我禁止安拉所许可之物。因此，安拉命令先知收回“我再也不喝蜂蜜水”的誓言。

由阿伊莎传述：有一天晚上，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）从她那里出去。她说：“那时我心中涌起了醋意。当他回来，看到我满脸醋意，就问我：‘你怎么了，阿伊莎？是吃醋了吗？’我回答：‘像我这样的人，怎能不为您吃醋呢？’”

另一段传述说：先知（愿安拉赞美他及其圣裔）正在一位圣妻的房间，另一位圣妻派人送来一碗食物。前者故意轻轻打了送饭人的手，导致碗掉在地上摔碎。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）拾起两块碎片拼在一起，把食物放回碗中，说：“你们的母亲吃醋了，你们赶紧吃吧！”众人便开始用餐，他手中拿着那碗。最后，那位妻子将自家的碗交还给送饭人，留下破碗在家中。

再听由先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的女奴拉齐娜传述的故事：有一次，圣妻苏戴·亚玛尼耶前来探望圣妻阿伊莎，当时圣妻哈福赛也在场。那日，苏戴身穿也门的披风和头巾，头上插着两朵像仙人掌和藏红花一样的花骨朵，格外光鲜亮丽。哈福赛对阿伊莎说：“信士的母亲啊，安拉的使者一回来，就看到他在我们中间格外显眼。”阿伊莎劝说哈福赛：“哈福赛，你要敬畏安拉。”哈福赛说：“我要毁了他这身打扮。”苏戴耳朵不好，便问：“你们在说什么？”哈福赛说：“苏戴，（丹贾立）独眼怪出来了。”苏戴惊讶道：“啊？！”随即慌乱跑开，说：“我该藏到哪里去？”哈福赛说：“藏到草垛底下吧。”草垛满是灰尘和蜘蛛网，苏戴顾不得那么多，便躲进草垛。这时，安拉的使者正好回来，看到两人笑得合不拢嘴，就问：“你们笑什么？”他连问三遍，他们指向草垛。先知走过去，看见苏戴，问：“苏戴，你怎么了？”他说：“安拉的使者，独眼怪出来了。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）笑着说：“没有啊，就算出来又怎么样？没事的。”说着，他将苏戴从草垛中拉出，替他拍去身上的灰尘和蜘蛛网。

信士的母亲阿伊莎（愿安拉喜悦她）传述：我特地为安拉的使者做了糖油饼给他吃。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）坐在我和苏戴中间，我对苏戴说：“你也吃点儿吧，不然，我把它涂到你脸上。”她不肯吃，我使用手沾了些油涂在她脸上。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）见状笑了，并坐起身来，对苏戴说：“你也给她脸上抹一点。”于是她也涂了我的脸，先知又笑了。正巧这时欧麦尔从门外路过，高声喊：“阿卜杜拉！阿卜杜拉！”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）以为他要走进房间，便说：“你们俩赶紧去洗洗脸吧！”

由阿伊莎（愿安拉喜悦他）传述：当先知（愿安拉赞美他及其圣裔）来到麦地那，迎娶了索菲亚。他告诉我后，我非常生气。但还是跑去看他，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）看到我的眼神，认出了我，向我走来，我转身欲回避，他快步跟上，把我拥入怀中，说：“你觉得她怎么样？”我说：“不过是一个犹太

女人而已。”他说：“不要那样说，她已经归信了，且非常虔诚。”据说，之后安拉使者的妻室们聚集时，有人因嫉妒他的容貌，讥称他为“犹太姑娘”。他跑去向先知倾诉，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“如果她们再那样说你，你就告诉她们：‘你们谁能和我比？我的父亲是先知，我的叔叔是先知，我的丈夫是先知。’”（这里的父亲指先知穆萨，叔叔指先知哈如奈，丈夫则指先知穆罕默德。）她照此回答。阿伊莎对她说：“这不是你自己想出来的。”意思是，这是安拉使者教她这么说的。

多次，当圣妻阿伊莎的父亲——艾布·拜克尔看到女儿在先知面前撒娇过度时，都会提醒女儿。由努尔曼·本·百仕尔传述：艾布·拜克尔请求见先知（愿安拉赞美他及其圣裔），从外面听见女儿大声与先知说话。先知允许后，他进屋，一把抓住阿伊莎说：“欧姆·如玛乃的女儿（指阿伊莎），你竟敢这么大声对安拉的使者说话！”先知赶紧将他们分开。艾布·拜克尔离开后，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）安慰阿伊莎：“你看，我当时都护着你呢。”又有一次，艾布·拜克尔求见先知，见他和阿伊莎高兴地聊天。先知允许后，他进屋说：“安拉的使者啊，让我也知道你们为什么高兴，就像上次我知道你们为什么吵架一样。”

艾布·哈尼的圣训实录记载了一段温馨的圣训，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）倡导信士们应具备真挚的爱情决心。临终前，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）病情加重，有一天他对阿伊莎说：“我感到死亡变得轻松，因为我看到你将是我在天堂中的妻子。”这便是令人羡慕的长久爱情。先知生命最后的时光中，教导我们要爱护我们的女性。在某次晨礼后的演讲里，他说：“你们应敬畏安拉，善待女性和你们所拥有的女奴。”

安拉的使者与妻室们之间的温馨情景非常明显，充分彰显了伊斯兰倡导夫妻间纯洁而高尚的爱情。

当穆斯林谈及天堂时，无论男女都心生向往。但女性听到天堂里的仙女们如此艳丽多姿，想到将来可能与众多仙女共享丈夫时，难免生出醋意和不悦。实际上，虔诚的信女们在天堂将比仙女更加完美、高尚。我们信士的母亲——欧姆·赛莱麦曾问先知（愿安拉赞美他及其圣裔）：“安拉的使者啊，今世的女性美丽，还是天堂的仙女更美？”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）回答：“今世的女性比天堂的仙女更美丽，就像衣服的外表比里子更漂亮。”我问：“为什么呢？”他说：“因为他们的礼拜、斋戒和为安拉所行的功修，令安拉使他们面容光彩照人，身体披上白色绸缎和绿色披风，佩戴金色饰品。他们使用珍珠制成的器皿，用黄金雕刻的梳子。他们口中说着：‘我们是永活的，绝不会死亡。我们的肌肤细腻，不会受伤。我们永居天堂，绝不离去。我们喜悦，绝不愤怒。拥有我们和我们拥有的人是多么幸福啊！’”

一个陷入爱情的男子

相传，信士的母亲阿伊莎（愿安拉喜悦她）有个女奴，他的丈夫是埃塞俄比亚人，也是一名奴隶，名叫穆尔希。当阿伊莎打算释放女奴时，让她自行选择是继续与奴隶丈夫生活，还是解除婚姻关系（成为自由人的女奴有权选择继续与奴隶保持婚姻，也可选择与之结束婚姻）。她选择了分离。

有一次，她环游天房时，穆尔希跟随其后，边走边哭，因为他曾深深爱着这位女子。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）见此情景后，对他的叔叔阿巴斯说：“叔叔啊！你没看到穆尔希对布莱勒的深情吗？我们何不劝说他们复合？”他们叫来布莱勒商议，他说：“安拉的使者啊！若您吩咐，我必定遵从。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“这不是命令，只是建议。”最终她还是拒绝了。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）看到这位奴隶的真情，便为他说了几句好话。但原则上，仍然尊重双方意愿，并未以先知身份干预或施压。

在婚姻问题上，先知提倡完全尊重双方的意愿。有一位圣门弟子的妻子品行不端，他向先知（愿安拉赞美他及其圣裔）诉苦：“安拉的使者，我妻子从不拒绝伸向他的手。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“休掉她！”他答：“但她美丽，我为她深陷无法自拔。”先知说：“那你就与她继续吧！”

据伊本·阿巴斯传述：先知（愿安拉赞美他及其圣裔）派遣一个小分队执行任务，任务胜利后抓获一名男子，劝其信仰伊斯兰。他拒绝归信，并且表示：“我与他们（敌人）无关，只因喜爱他们中的一名女子，才随行。求让我最后再看他一眼，然后任你们随意处置。”他们带他见被俘女子，他见到心上人后，对他说：“胡拜氏，趁你生命终结之前，还是选择归信吧！”并吟诵一首诗。女子答应：“好的！”随后他被斩首。女子见状扑倒其尸体，仰天长啸两声后殉情辞世。当人们将事情汇报给安拉使者（愿安拉赞美他及其圣裔）时，他说：“难道你们中无人心存仁慈吗？”

有人为爱洁身自好，有人因爱放荡不羁

不是所有爱情都尽如人意，也非所有相爱者皆能终成眷属。或许心上人无意回应，这份爱属单方面；或两情相悦，却因家庭、地位等因素无法结合。此时应遵守教法规定，将爱藏于心，而非冲动行事，做出伤害自己名誉或他人生活的愚蠢行为。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）教育信士应持正确爱情观：伊斯兰强调爱情必须以婚姻为前提。若深爱对方而不能结合，则当保持距离。安拉使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“谁深爱一个人，却能洁身自好，将爱藏于心中，他将以烈士身份死去。”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）又说：“不违教法的爱，是对罪恶的洗涤。”

因此，没有婚姻保障，或法律和道德约束的爱情，都是错误的爱情观，是对所爱之人内心和生活的破坏，是出轨，是不忠。在当代，这类现象屡见不鲜，婚外

恋、地下情、第三者插足等新名词正是破坏合法夫妻幸福的罪魁祸首。安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）严厉警告说：“教唆奴隶背叛主人者，不属于我们；引诱女人背叛丈夫者，不属于我们。”经文中“背叛”涵盖多重含义，既是经济背叛，也是名誉背叛，更是贞洁背叛。因奴隶制中奴隶为主人的心腹，知悉主人的秘密，故经文中的“奴隶背叛”隐喻一切关系密切的人，包括同事、朋友等，这些人一旦不怀好意，表面是朋友，实则暗藏祸端。

当今社会，“开放”二字让人们思想摆脱封建的禁锢，获得更大的自由。自由带来自主与进步，但盲目追求和索取亦成悲剧。夫妻和睦共同奋斗的幸福，往往被年轻貌美的男女以“爱”的名义轻易破坏。朋友、闺蜜原是倾诉的港湾，却被欲望蒙蔽的他们，能将你无声抹杀。

让我们听一则发生在先知（愿安拉赞美他及其圣裔）时代的真实故事，看看伊斯兰如何唾弃和惩罚此等可耻行为。

据传，艾布·萨亚尔迷恋着艾布·俊杜卜的妻子，频频对他不怀好意。女子说：“你不要对我动手动脚，艾布·俊杜卜若知道，会杀了你。”但他仍不放弃。他便将此事告知艾布·俊杜卜的弟弟。弟弟警告艾布·萨亚尔，他仍执迷不悟。他遂告知丈夫艾布·俊杜卜。丈夫说：“我将在众人面前宣布跟随驼队出行，夜晚悄悄返回家中。如他再骚扰你，你就让他进屋。”次日，艾布·俊杜卜告辞众人，随驼队出发。夜幕降临，他偷偷返回藏身。妻子在夜色中磨面，果然艾布·萨亚尔来挑逗。女子说：“你真无耻！我何时答应过你？”他说：“虽未答应，但我不能没有你。”女子说：“那你进屋去，我去准备。”他进入屋内，艾布·俊杜卜将其关在屋内，痛打一顿后，抬至驼厩扔下。众人见其躺驼厩，问缘由，他说：“从骆驼上摔下，且被踩伤。”次日，他向哈里发欧麦尔告状。欧麦尔派人召艾布·俊杜卜。艾布·俊杜卜如实陈述，并找来证人。欧麦尔下令鞭打艾布·散亚尔一百下，驳回其索赔诉求。

伊斯兰倡导婚姻自由，拒绝无爱之婚，但不意味着夫妻一有矛盾或婚后生活乏味便可分离。人性为安拉所造，法度亦由安拉制定，安拉最懂人心。安拉说：“你们要知道，安拉处于一个人与他的内心之间。”（战利品章：24）安拉彻知人类感性，遇气恼或厌倦时，实为厌恶当下状态。但人常自私，把所有过错归咎于他人。此类多为自负而缺乏自信者。伊斯兰要求夫妻遇此状况时，首先冷静思考：若是先知，他会如何处理？其次忆起夫妻美好往昔及热恋时情景。最后，考虑自我改变，接受对方缺点，欣赏对方优点。

据传，古以色列民族有位清廉男子，深爱妻子。安拉为考验他，准成实现三个愿望。他对妻子说：“我愿望多，不知如何选择。”妻子说：“你为我请求一个愿望，为自己请求两个，好吗？”他问：“你想要什么？”她答：“求养主赐我世界上最美的容貌。”他照做，妻子美貌得瞬间照亮房间。她欲出门离去，丈夫问去向，她回答说：“我不愿在你跟前浪费青春，我要嫁给国王。”丈夫阻止，将其关在家里。消息传至国王，国王命强行带走妻子。男子祈祷：“主啊，我还有两个愿望，求您将她变成猴子。”美貌女子瞬间变形，被国王赶出宫殿。男子见到奇丑无比的妻子，又不忍心祈祷道：“主啊，求您将他的容貌复原。”三个愿望如此浪费，他俩终一无所得。

先知易卜拉欣对妻子萨拉的爱

据传，安拉曾为先知易卜拉欣揭示他与妻子之间的秘密情景，使他能够看到妻子从离开他到回到他身边期间所经历的一切。有一次，萨拉被召唤到国王面前，安拉保护了她免遭国王的骚扰。安拉让先知易卜拉欣亲眼见证这整个过程，以安抚他对爱妻的担忧，因为他对妻子萨拉非常深爱。萨拉不仅美丽且品德高洁，据说自人类祖母哈娃以来，世上没有女性比他更美丽。

鸟儿谈论爱情

古兰圣训中记载，先知苏莱曼经常讲述他从飞禽走兽处听到的故事。有一次，先知苏莱曼听到一只雄棕斑鸠在宫殿顶上向雌斑鸠求爱，却遭拒绝。雄斑鸠哄道：“不要拒绝我，我愿为你做任何事，甚至掀翻苏莱曼王的宫殿。”先知苏莱曼听后召来那只斑鸠问：“你哪来的勇气说出如此狂言？”斑鸠回答：“安拉的先知啊！那只是痴人的情话，不作数。正如俗话说：信誓旦旦，不思其反。”

又传先知苏莱曼经过一对飞翔的麻雀，问众人是否知其言语。人们说不知道，他说：“它们在说：‘嫁给我，我能让你住进大马士革任何一座宫殿。’”先知接着说：“但大马士革的宫殿皆为石造，鸟儿根本无法栖居。由此可见，所有求爱者都是骗子。”

阿里·本·艾比塔里布与法提麦·扎哈拉

阿里深爱妻子法提麦——安拉使者的女儿。有次他回家见妻用阿拉克树枝刷牙，便开玩笑说：“阿拉克树枝，你真幸运，竟敢碰他的嘴，不怕我生气吗？若你能战斗，我早把你摔地上。可恨你只是牙刷，才敢如此放肆！”

阿缇卡与丈夫阿卜杜拉·本·艾布拜克尔

艾布·拜克尔的儿子阿卜杜拉娶了貌美如仙的阿缇卡为妻，深爱她。艾布·拜克尔对儿子说：“你得休了她，否则你难以安心作战。”儿子拒绝。一次聚礼日，因二人缠绵未能准时礼拜，父亲决心让儿子休妻。儿子后悔莫及，休妻后日渐萎靡。父亲见状发善心，允许儿子复婚，并以此为戒。复婚后，阿卜杜拉释放一名奴隶以表感恩。夫妻情深，丈夫将一座花园赠予妻子，妻子誓言此生只忠于丈

夫，绝不改嫁。两人幸福生活最终以丈夫战死而告终，妻子坚守誓言，拒绝众多追求。

有一次，欧麦尔在女儿哈福赛家见到阿缇卡，告诉她伊斯兰不鼓励守寡，并向她求婚。因她曾誓不改嫁，他们向伊玛目阿里求教。阿里命她归还丈夫赠予的花园并出散誓言赎金。她照做后答应欧麦尔，但约法三章：不得打她，不阻止她追求真理，不阻止她在先知清真寺礼礼拜。欧麦尔爽快同意后娶她为妻。婚宴上，阿缇卡前夫的伊斯兰结盟兄弟阿里也出席参加。宴毕阿里暗中提及阿缇卡之前的誓言，令其伤心落泪。欧麦尔责问阿里：“为何令她伤心？愿安拉饶恕你，不许伤害我的家人。女性有再婚权利。”欧麦尔与阿缇卡相伴直至牺牲。

不久之后，祖拜尔·本·阿瓦姆向阿提卡提出婚事。阿提卡依旧提出与前夫一样的条件——婚后保有去清真寺参加礼拜等宗教活动的自由，祖拜尔接受了这一条件，两人遂结为夫妻。

祖拜尔深爱阿提卡，极度关心她的安危，担心她在往返清真寺的途中受到不法之人的骚扰。一次，阿提卡外出参加昏礼，祖拜尔便提前躲藏在她必经的路上。当她经过时，他轻拍其臀部，阿提卡受惊，急忙奔回家中。

第二天，当昏礼宣礼声响起时，阿提卡没有如往常一样出门。祖拜尔问她为何不去清真寺礼拜，她平静地答道：“如今的世道已变坏。”从那天起，她再也没有出门前往清真寺参加昏礼。

最终，祖拜尔（愿安拉喜悦他）也在圣战中为主道牺牲，成为烈士。从此，在麦地那流传起一句话：“谁若想成为烈士，就迎娶阿提卡。”

不久后，伊玛目阿里（愿安拉喜悦他）也向阿提卡求婚。阿提卡虽仰慕阿里的尊贵血统与卓越品德，但仍婉拒了他的求婚。对他说：“穆斯林中如今唯有你一人作为领袖，我担心你也会在战场上为主道牺牲。”虽然他们未能结为夫妻，但伊玛目阿里最终也在主道上英勇殉身。

伊玛目胡赛尼·本·阿里与露巴布的至情挚爱

相传，当伊玛目胡赛尼·本·阿里（愿安拉喜悦他）初次见到伊姆勒·盖斯的女儿露巴布时，便为他的品貌与气质所倾心，一见钟情。当即提出婚约，并迎娶她为妻。婚后，胡赛尼对露巴布宠爱有加，呵护备至，情深意笃。他的女儿苏开娜（愿安拉喜悦她）曾回忆道：“父亲见到她时，满眼都是喜悦，常常情不自禁地亲吻她的额头。”

伊玛目胡赛尼曾深情地说道：

“以我的生命起誓，
我喜爱这个有苏开娜和露巴布的家庭。
对她们的爱，我愿舍弃一切，
对此，我不容任何人置喙。”

这种真挚的情感并非流于言辞。在他前往卡尔巴拉奔赴命运之战的那一天，他依然带着妻子露巴布同行，携爱共赴苦难。当胡赛尼（愿安拉喜悦他）在卡尔巴拉战场壮烈牺牲后，他的家属，包括露巴布在内，被押为俘虏，带回麦地那。许多古莱氏部落的贵族向她求婚，她却坚定地拒绝，答道：“以安拉发誓！我再也遇不到像安拉的使者那样尊贵的公公了。”

这句回应，不仅是对胡赛尼的深爱，也是对那段家族荣耀与圣洁亲情的缅怀。他在守寡一年后，因悲伤过度，撒手人寰，与他所深爱之人长眠乐园。

伊玛目沙菲尔与女奴对诗作乐

据伊玛目沙菲尔（愿安拉怜悯他）自述：我曾买下一位女奴，对他十分喜爱。有一次，我情难自己，便作诗寄情道：

与卿相亲相爱，乃人生之大幸；
自甘一厢情愿，实为命途多舛。
听罢，我的女奴淡然一笑，亦以诗相答：
你對他依依不舍，他却对你视而不见；
我本将心向明月，奈何明月照沟渠。

阿卜杜拉·本·欧麦尔在爱情与信仰间的抉择

这是一个不同寻常的爱情故事。阿卜杜拉·本·欧麦尔（愿安拉喜悦他）曾以勤奋的功修、坚毅的精神著称。然而，在他与心爱的女子成婚之后，功修的热度与专注程度明显减弱。这一变化引起了他的父亲欧麦尔·本·哈塔布（愿安拉喜悦他）的担忧，多次劝说儿子重新调整状态。让我们听听他自己是如何讲述这段经历的：

“我曾深深爱着我的妻子，但我的父亲欧麦尔并不喜欢她。他多次劝我休了他，我却拒绝了。

有一次，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）来了，父亲对他说：‘安拉的使者啊！阿卜杜拉有一个妻子，我因担心他的功修而讨厌那个女人。我劝他休掉她，他却不肯听从。’安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）对我说：‘阿卜杜拉，休掉你的妻子吧。’于是，我便听从命令，离了她。”

欧麦尔讨厌这位儿媳的原因并不复杂：他未能在宗教功修上成为阿卜杜拉的助力，反而分散了他的信念与专注。当阿卜杜拉与她分离之后，他确实恢复了以往那种刻苦修行、忠于信仰的状态。

这段故事让我们明白，在伊斯兰的婚姻观中，除了情感契合之外，还有一个重要原则：当配偶成为信仰之路上的阻碍时，适时割舍可能是更好的选择。婚姻不仅是爱，更应是走向安拉的助力。

一个寻找真爱的女性

据《泰伯里》和《伊本克希尔》记载：圣门弟子奥斯曼·本·麦兹欧尼潜心修行，鲜少顾及妻室。有一天，他的妻子和圣妻们同坐，圣妻们问他：“皓俩啊！你最近脸色不佳，蓬头垢面。你丈夫条件不错，你为何不打理自己？”她答道：“我哪有心思，我丈夫已久未亲近我，甚至都不掀起我的衣服。”圣妻们听后笑了，恰好安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）走进来，便问：“你们因何而笑？”圣妻阿伊莎说：“安拉的使者，我们问皓俩近况，她说：‘我丈夫多日未掀我的衣服了。’”安拉的使者立即命人叫他丈夫来，对他说：“奥斯曼，你这是为何？”“我为安拉而戒除色欲，专心修行。”他解释原因道。安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“我命你现在回去，与妻子亲近。”他说：“使者啊，我现正封斋。”使者说：“立即开斋，马上与妻子同房！”

次日，皓俩再次来到阿伊莎面前，这回她抹了眼影，脸色红润，精神焕发。阿伊莎问：“皓俩，你怎么样？”她暗示昨夜丈夫与他亲近了。

阿卜杜拉·本·阿穆尔·本·阿斯——无暇顾及的爱情

阿卜杜拉·本·阿穆尔·本·阿斯（愿安拉喜悦他）是一位以勤于功修著称的圣门弟子。他的父亲阿穆尔·本·阿斯（愿安拉喜悦他）为他娶了一位来自古莱氏部落的贵族女子。然而，新婚之后，阿卜杜拉对婚姻生活几乎毫无投入，原因是他担心亲近妻子会影响自己的封斋与夜间礼拜。

有一次，阿穆尔前往儿子的家中，关心地问儿媳：“你的丈夫对你如何？”她答道：“他是个好人，但他不懂得亲昵，也从不与我同床共眠。”

阿穆尔听后大为震惊，立即找到儿子，严厉责备道：“我为你娶了古莱氏部落中高贵的女子，而你竟如此冷漠待她？”

他随即前往安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）那里诉说此事。安拉的使者派人将阿卜杜拉召来，与他亲切地谈话：

“你白天封斋吗？”

“是的。”

“你夜间礼拜吗？”

“是的。”

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）深情对他说：“但我有时封斋，有时开斋；我礼夜间拜，也睡觉休息；我也与妻室们亲近。谁远离我的圣行，就不属于我。”

我们的女孩与爱情 ——关于青春、情感与信仰的一些问答

（一）问：任何爱情都会导致犯错吗？是否存在“爱情无罪”的说法？吃醋是爱情的表现吗？

答：爱情本身并非原罪，但它需要指引与规范，才能保持纯洁与高贵。如果我们希望拥有一份纯洁的爱情，就必须铭记先贤的教诲：真正的爱情建立在“忠诚”与“贞洁”之上。

古代阿拉伯诗人盖斯曾深深爱着莱拉。他们之间从未有过约会或私下相见，但盖斯却终生以诗咏志，表达对莱拉的忠贞之情。这段情感虽没有现实的结果，却成为文学史上著名的“阿拉伯版罗密欧与朱丽叶”。这说明：真挚的爱情不一定要拥有，克制与敬畏更显其高贵。

女孩也可以一见钟情，这在伊斯兰中并非被禁止，但伊斯兰不鼓励沉溺于幻想、痴痴等待对方的信息、电话或暗示。不是因为宗教否定他对爱的感受，而是因为这些行为很可能带来情感伤害，损害自尊、诱发私情。

至于“吃醋”，伊斯兰认可也鼓励夫妻之间、或已订婚的男女之间因爱而吃醋，这是一种情感的体现。但若女孩对一个与自己没有任何正式关系的男孩吃醋，

那便是一种幻想，并不具有真实的情感价值。比如两个女孩为一个男孩争风吃醋，而男孩却根本不在意，这样的“爱情”不仅空洞，还会损害尊严。伊斯兰并不认可这种竞争式的感情冲动。

因此，只有在建立了正当关系之后，爱情才具有应有的方向与保护。其余一切，没有基础、没有责任的情感行为，终将是一场幻影。

（二）问：先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“当一男一女独处时，恶魔便是他们的第三者。”如果一个女孩与男孩独处后受到诱惑，甚至犯了错误，他该怎么办？如何摆脱男孩的纠缠？

答：如果女孩在一时的情感冲动下犯了错，首先应做的是真诚的忏悔，并坚定实施以下步骤：

1. 彻底断绝与那个男孩的接触，无论用什么理由，都不要再见面。
2. 内心深刻懊悔，意识到这一行为对自己、家庭乃至信仰造成的伤害。
3. 立下决心不再犯同样的错误，防止一失足成千古恨。

女孩子往往感性，当独处时常陷入幻想与情绪反复。她应有意识地避免长时间独自待在房间里，多与母亲、姐妹、虔诚的女性朋友聊天相处，从而切断幻想的土壤。同时，远离不良同伴的影响极其关键。许多女孩在悔改之后又重新陷入困境，往往正是因为再次接触了错误的朋友圈。所以，应努力寻找一位虔诚、理智、能够提供支持的女性朋友来同行。这种陪伴是极大的帮助。

圣训中说：“一个人的宗教状态，往往取决于他的朋友。”（意为：人以群分，信仰也如此。）有教门的朋友会提醒他坚持礼拜、诵读《古兰经》、学习圣训，并鼓励他进行副功——如每周一、四的斋戒。让他的心舌常念安拉，这将有效抚慰内心的挣扎，净化灵魂。

最后，应远离一切诱发情欲的刺激来源。这包括露骨的视频、情感煽动性的音乐、书刊图片等媒体内容。在今天这个信息泛滥的时代，对自我的克制与警惕，是保持贞洁的盾牌。

愿安拉引导我们的女孩，保护他们的纯洁，坚定他们的信仰，赐予他们理智与安宁。正如伟大的安拉所言：“除非悔过自新，信仰安拉，并行善行；这等人的罪恶，安拉将为他们变作善功。安拉是至赦的，至慈的。”（准则章：70）

（三）问：爱是一种情感，任何人都无法完全抗拒。我们是否可以先通过与对方交往来确认是否有感觉，再决定婚姻？这样总比订婚或结婚后才发现不合适、再分开要好得多。您对此怎么看？

答：如果真的深爱对方，甚至难以自拔，那么最根本的检验标准是：男方是否愿意依照安拉的律例和使者（愿安拉赐福他及其圣裔）的圣行，郑重提出求婚。凡是逃避婚姻承诺的，都不是真爱，而只是游戏。

有些女孩或许会说：“我爱他，他也爱我。”但若男方并不具备结婚的条件，这样的“借口”是不负责任的。穆斯林的女孩不应容忍任何人的戏弄。如果双方缺乏结婚的能力，就不该在一起纠缠。安拉会在合适的时机赐予你们真正的良缘。

切记不可一意孤行，执意“非他不可”。若一个男孩无法承担婚姻，却仍与女孩藕断丝连，最终的结果往往是名誉受损，甚至触犯禁忌，失去贞洁。而这样的男孩，往往会在轻率中抛弃对方，使女孩成为最大的受害者。

伊斯兰的立场十分明确：唯有通过合法的途径，个人权利才能得到保障。如今一些青年缺乏原则，仅靠手机聊天、网络约会来维系所谓的“关系”，实在令人担忧。

其实，这个问题本不复杂。真正需要思考的是：你是否已具备结婚的条件？若具备，就可以寻找合适的对象。选择时，应考虑年龄、能力、家庭背景及是否合

适。若双方认可，男方应主动登门提亲，家庭见面后若达成一致即可继续；若意见不合，就应果断结束，不再拖延。

这正是安拉的法度和使者的圣行。凡遵循之，必终身受益。

（四）问：女学生有时因学习问题与异性教师单独讨论，这是否允许？若该教师对学生表达爱意，女生应该如何应对？

答：穆斯林与异性交往的原则是：禁止独处。所谓“独处”，是指与非直系亲属的异性单独处于封闭空间。因此，与异性教师讨论学习问题时，不论是在办公室、教室，还是家中补习，都必须保持房门敞开。

另一方面，如今的女学生普遍已有理智判断力，不会仅凭感性行事。若教师已婚，他是否真会为你放弃妻子？若尚未婚，且双方情投意合，正当的求婚之门是敞开的。

女生应理智看待感情，避免被情绪冲昏头脑。现实中，不乏借甜言蜜语骗取女生感情的例子，导致其憧憬破灭、身心受伤。因此，女生要具备鉴别力：对方是否真正愿意承担责任？若真心，则应通过合法、公开的途径；若仍犹豫不决，应当果断断绝，以保障自身与家庭的安心。

（五）问：我认为爱能促进人成长与成功，您是否赞同？另外，男女生之间互换照片留作纪念，可以吗？

答：的确，每位成功的丈夫背后，都有一位贤妻默默支持，打理家庭，助其事业。这种相互扶持必须建立在合法婚姻的基础上，而非婚前的随意交往。

至于互换照片，伊斯兰明确禁止。设想一下：即使关系一开始很好，但若因拒绝对方过分的要求而反目，他可能会将你的照片公开或恶意利用。这样一来，女生将陷入被动甚至名誉受损的境地。

聪明的女孩会避免这样的风险：他不会轻易允许他人为自己拍照，也不会用社交软件上公开个人照片与隐私。现实中，因照片被盗用或被勒索而导致婚姻破裂、精神受创的案例屡见不鲜。更有甚者，照片被篡改成不堪入目的影像，用以勒索或毁坏名誉，许多人因此抑郁甚至轻生。

因此，穆斯林女孩应当高度警觉，保护自己。

事实上，一些欧美国家的教育部门已开始推动男女分班授课，因发现男女混班往往干扰学业。甚至有政府层面表彰推行分班的学校。这反映出一个共识：若社会失去价值与道德底线，就难以长治久安。正如诗人艾哈迈德·邵济所言：“一个民族的道德，是其存在的根基。当道德崩塌时，这个民族也将随之消亡。”

（六）问：尊敬的老师！我是一名年轻的女孩，已经有一段时间沉迷于与男孩子网上聊天，以及浏览一些不正当的网站和电影。坦白说，我已经上瘾了。我的良心常常责备我，因为我知道我们是有信仰的群体，但我仍然软弱无力。虽然我从未真正堕落到实际行为中，但我内心真的很想悔改，愿安拉宽恕我这一切。然而，每当我下定决心要回头时，总是再次跌倒。我哭泣许多，却不知道该怎么办！我担心若继续这样放纵下去，一定会毁掉自己。我现在陷入极大的困惑！请您指点我，愿安拉回赐您。

答：我的孩子！愿安拉引导你悔改，帮助你戒除这些行为，让你回归安拉所喜悦的状态。要知道，这种瘾就像疾病，必须以坚强的意志、毅力与耐心来治疗，需要实际行动和持续不断的努力。以下几点，愿对你有所帮助：

首先：坚定决心，斩断根源。彻底切断一切使你陷入这种状态的途径，不要再为自己寻找任何借口。立刻删除手机和电脑上所有相关文件、网站和账号；远离一切可能把你拖入腐败的人，坚决断绝与他们的来往。要勇敢地迎接新的生活，不

要沉溺于过去。确信安拉始终与你同在，只要你真诚归向他，他必定扶持你、坚固你。这是第一步，也是最艰难的一步，需要非凡的决心与毅力。

其次：坚持斋戒。建议你每周一和周四坚持斋戒，以此净化内心，增强自制力。

第三：每天坚持诵读古兰经，并尽量读得清晰洪亮，即使份量不多也要持之以恒。若条件允许，可同时阅读古兰经注释，让思想常常沉浸在古兰的光明中。

第四：常常与家人、姐妹或良友在一起，避免长时间独自待在卧室，除非在睡觉时。良好的陪伴能减少软弱和孤独感。

第五：建议阅读一些关于死亡、坟墓、后世，以及天堂与火狱的书籍。例如伊玛目·库尔图比的《亡者境遇与后世状况》。这些内容能时常提醒你生命的终极归宿。

第六：努力让你的舌头因常常赞念安拉而保持湿润，使心灵常常处于与安拉相连的状态。

第七：必须彻底远离一切会带来恶习与诱惑的坏朋友。要坚决与他们断绝关系，因为这样的朋友只会引你走向堕落之路。

第二章 伊斯兰的性爱观

伊斯兰性文化

下面我们将讨论一个极为敏感、但却极具现实紧迫性的问题。遗憾的是，很多人会认为：“这是隐私话题，虔诚的信士不该公开讨论。”然而，我们看到现实中，许多已婚男性即便已有子嗣，心思仍游离于外界追求刺激；亦有很多新婚妻子，在婚后数月甚至数周便提出离婚。这些惊人的现象，值得我们深思：问题究竟出在哪里？

首先，我们应明确：伊斯兰是否真的禁止穆斯林谈论生理与婚姻中至关重要的现实问题？如果连“性生活”、“两性关系”都不能开诚布公地探讨，我们又如何期望找到改善婚姻与家庭的良策呢？

让我们先看学者们的见解：伊玛目伊本·格提拜在其著作《女性篇》中指出：“听到‘性别’或‘羞体’之类词汇时，不应因虔诚而拒之千里。身体器官本身无罪，罪行在于不当行为，比如谎言或恶意非议。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾说：‘谁崇尚蒙昧先人的陋习，就让他咬他父亲的下体去吧！’这不是提倡污言秽语，而是强调在必要时，为准确传递意图，可采用隐喻来表达，并非语言的堕落。”

前辈学者对语言的巧妙运用，让我们明白：在需要清晰表达的场合，若刻意回避形象化的说法，反而是一种表达资源的浪费。正如伊本·阿巴斯所言：“你们应当从听到的内容中择其精华。”

同时，后辈学者阿卜杜·嘎迪尔·阿塔更为直率：“我们的学者们在婚礼演讲中娓娓道来夫妻间的义务与责任，却对性与亲密保持回避，仿佛谈到此主题便丢掉了虔敬与风度。他们有意忽略这类问题，达到‘谈性色变’的程度——难道我们比安拉的使者还要害羞？先贤从不避讳讨论这些现实话题，宣教者却如此回避，究竟是何为？”

《古兰经》中关于性与两性关系的教导

首先，《古兰经》指出：两性关系乃是伟大安拉为点缀人类生活所创造的恩泽，使人生更加丰富多彩。安拉说道：“你说：‘谁禁止了安拉为其仆人所创造的点缀与佳美的给养’你说：‘它是供今世信道者所享，复活日专属于他们。就这样，我为明理者阐明这些迹象。’”（高处章 32）

其次，伟大的安拉在多处经文中提及人类由“一滴粘液”或“一滴清澈之水”起源，被置入“稳定的居所”。注释指出，这隐喻指丈夫射出的精液进入妻子的子宫：

- “我确以泥土的精华创造了人类，又使其化为精液，安置于稳定的居所中。”（众信士章：12 - 13）
- “难道我未以一滴清澈之水创造你们，并贮于稳定居所吗？”（众天使章：20 - 21）
- “的确，他以一滴射出的粘液创造了男女夫妻。”（星宿章：45 - 46）
- “你们可曾看见自己所射之物？”（大难章：58）

安拉呼吁人类思考：精液如何射出？其起始来自哪里？安拉问道：“让人们想想，他们是用何物被创造的？是否由脊柱与肋骨之间涌出的液体？”（夜行者章：5—8）

若讨论这些问题被视为“禁忌”，安拉岂会引导我们深思，并令我们在他面前礼拜时诵读这些经文呢？

第三，古兰经讲述了先知优素福与丞相之妻的故事，其中蕴含着关于欲望、引诱与内心挣扎的重要启示。信士们在诵读这段经文时，都会想象那情形，思索其中的警示。那么，既然古兰经没有回避这些内容，我们又怎能视其为禁忌话题？

古兰经的语言，虽提及欲望，但修辞得体、表达优雅。伟大的安拉在经文中说：“他赖以生活家中的女主引诱他，并紧闭上门，说：‘快来吧！’他说：‘愿安拉保护我！他是我的主人，他待我恩重义厚。不义之人绝不会成功。’他确实渴望他；若非他看到来自他的养主的明证，他也可能动心。就这样，我为他驱除了邪恶和丑行。的确，他是我忠诚的仆人之一。”（优素福章：23-24）

这段经文清楚地描绘了丞相之妻为了满足私欲，不惜手段地试图引诱优素福的情节。然而，表达虽直白，却始终保持着庄重和节制。由此可见，在必要的时候，恰当、精准地表达相关内容，反而是传达真理与教义的应有方式。

第四，古兰经多处提及夫妻亲密行为的主题，并以语境适宜的不同字眼表达：

- **满足需求**：伟大的安拉说：“宰德满足对她的需求后，我使她与你成婚。以证明义子满足妻子的需求之后，信士们与义子之妻结婚是无妨的。”（党羽章：37）。

- **临幸**：伟大的安拉说：“你们的妻子如同你们的田地，你们可以随意临幸。”（黄牛章：223）

- **接触**：伟大的安拉说：“信道的人们啊！你们酒醉时不可接近礼拜，直至你们知道自己在说什么。身无大净时（也不可接近礼拜寺），除非路过其中，直至你们洗大净。如果你们患病；或在旅途之中；或你们中有人入厕；或触摸女性了，而且未找到水源。你们可以借助洁净的土，来抹你们的脸和你们的手。的确安拉是原谅的主，饶恕的主。”（妇女章：43）

- **开始**：伟大的安拉说：“在斋月的夜间，与你们的妻子嬉戏已为你们被制定为合法，他们是你们的衣服，你们是他们的衣服。安拉知道你们曾亏枉自身，现已接受你们的忏悔并原谅你们。现在，你们与他们开始，追求安拉为你们允许的。”（黄牛章：187）

这些经文本是围绕斋戒、斋月静坐以及朝觐等伊斯兰五大功修展开的。然而，为了避免因功修而压抑信士最基本的生理需求，伟大的安拉特意在这些经文中提及了有关夫妻生活的内容，将功修的教律与夫妻性生活的教律并置讨论。

这充分说明：关于性的议题在伊斯兰中并不应成为羞耻或避讳的话题。真正值得羞耻和尴尬的，并非对性问题的正当讨论，而是在不恰当的时间和场合做出不恰当的行为。

• **彼此融入、进入：**在讨论夫妻离婚时，安拉禁止丈夫索回已支付的彩礼。对此，伟大的安拉说：“你们怎能将其要回呢？你们曾彼此融入，他们也从你们那里接受了坚实的承诺。”（妇女章:21）

安拉在另一节经文中也说：“你们已进入的妻子。”（妇女章:23）

在这两节经文中，清高的安拉用“彼此融入”和“进入”等含蓄而深刻的语言，来描述夫妻间的性生活。这种表达方式旨在唤醒信士们对夫妻之间恩情的回忆与尊重，强调婚姻不仅仅是物质上的结合，更是情感与责任的承担。

• **享受：**还有一些经文中，安拉教导人类关于夫妻性生活的意义和作用。伟大的安拉说：“你们从他们身上获得的享受，当给他们应得的报酬。”（妇女章：24）

在这节经文中，安拉将夫妻之间的亲密关系称为“享受”，表明这是一种自然且合法的恩典，是婚姻生活中被认可和许可的一部分。

• **触碰：**安拉还在经文中提到圣母麦尔彦（愿安拉喜悦她）对奇迹怀孕的惊讶。当天使向她传达安拉将赐予她一个儿子时：“他说：‘我的养主啊！我怎会有孩子呢？从未有任何男子触碰过我。’”他说：‘就如此，安拉创造他所意欲的。当他决定一件事情，只需对它说：“有！”它便应命而成。’”（仪姆兰的家属章:47）这段经文强调了安拉创造的全能，也间接指出了通常人类繁衍的自然方式，即通过男女之间的“触碰”。在这里，“触碰”被优雅而含蓄地用作两性关系的代称，显示了古兰经在处理敏感话题时所展现出的修辞智慧与道德指引。

第五、伊斯兰教对穆斯林夫妻的性生活也有明确指导，允许多样化的合法性交姿势。伊斯兰鼓励人们在遵守教法规定的前提下，充分享受夫妻生活所带来的恩典。正如《古兰经》中所说：“你们的妻子如同你们的田地，你们可以随意临幸。”（黄牛章：223）又如：“你们曾彼此融入”（妇女章：21）这些经文所使用的比喻性语言，体现了夫妻关系的亲密与和谐。

这段经文的降示背景是这样的：圣门弟子分为“迁士”和“辅士”两大群体。迁士是指那些早期在麦加就皈依先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）的人们，他们在遭受麦加多神教徒的迫害后，不惜背井离乡，追随先知迁徙至麦地那。辅士则是麦地那的原住民，他们在先知到来后热烈迎接了他，并积极归信了伊斯兰教。大多辅士原本信奉犹太教或基督教，自称受“天经”指引，以较为保守的宗教传统为荣。

在婚姻生活方面，辅士中有一种观念认为妇女只是满足丈夫欲望的工具，因此夫妻同房时应遵循“男尊女卑”的观念，仅允许传统的“男上女下”体位。而迁士多来自古莱氏部落，性观念相对开放，夫妻生活中的体位也较为多样。

当迁士与辅士通婚后，文化差异在实际生活中开始显现。一名迁士娶了一位辅士女子为妻。新婚之夜，丈夫在夫妻生活中开放的表现令妻子无法接受，他坚称只能接受传统姿势，否则将提出离婚。于是他们一同将此事请示于先知（愿安拉赞美他及其圣裔）。

就在这时，安拉降示了经文：“你们的妻子如同你们的田地，你们可以随意临幸。”（黄牛章：223）明确指出夫妻之间在合法的前提下，可以采用多样的姿势来增进感情与亲密。先知对此做出解释，指出这段经文中的“随意”并非毫无限制，而是有两个基本原则：

- ❖ 性行为必须在妻子的生殖器内进行，不得有肛交行为；
- ❖ 妻子处于例假时，不得与其发生阴道性行为。

这段教法体现出伊斯兰在鼓励夫妻恩爱、满足彼此需要的同时，也严格维护性行为的合法性与道德底线。

第六、古兰经对女性情感与婚姻意愿的描绘

《古兰经》不仅关注社会结构与信仰实践，也细腻地描绘了女性的情感世界，展现出她们在面对爱情、婚姻和生活选择时的内心表达与理智思考。

在《故事章》中，安拉讲述了一段发生在先知穆萨（愿安拉赞美他）身上的感人情节：“其中一个女儿羞涩地走过来说：‘我的父亲邀请你，以答谢你的饮水之情。’其中一个女儿说：‘父亲啊！您雇佣他吧！你雇佣最好的雇工就是强壮的，可信赖的。’父亲说：‘我愿意把我这两个女儿中的一个许配给你，条件是你为我工作八年。如果你愿意做到十年，那是出于你的自愿。’”（故事章:25-27）

这段经文传递了几个重要信息：

1. **女性的情感表达是被尊重的：**那位女子羞涩而有礼地传达了父亲的邀请，同时通过对父亲的建议，表达了对穆萨品格的认可与欣赏。
2. **女性对婚姻对象的判断被重视：**她指出穆萨“强壮而可信”，展现出她对未来伴侣的基本标准。这说明，伊斯兰并不排斥女性在婚姻上的意见，反而强调其理性和参与的重要性。
3. **父亲的角色是保护和引导：**女子将意见表达给父亲，再由父亲出面安排婚事，既体现了家长的责任，也平衡了感情与理性。

第七、古兰经中对性器官的含蓄表达。《古兰经》以极其庄重和含蓄的方式谈论与人类生理和性相关的话题，其中对生殖器的表达尤为得体，常以“窍穴”一词代称，体现了伊斯兰对人类尊严和私密的高度尊重。

例如，安拉在《光明章》中启示说：“（先知啊！）你对信士男子们说，让他们降低视线，保护他们的窠穴；这对他们更为纯洁。安拉确是知晓他们的行为。你对信士的女子们说，让他们降低视线，保护他们的窠穴。”（光明章:30-31）

此外，安拉也在描述麦尔彦（愿安拉喜悦她）时提到：“还有那保护自己窠穴的——伊姆兰之女麦尔彦。我在其中吹入了来自我的灵魂。她确信她的主的言辞和经典，是一位顺服者。”（禁戒章:12）

另有一处，《古兰经》以“羞体”来称呼人的隐私部位，强调遮蔽身体的必要性与尊严：“阿丹的子孙啊！我确已为你们降示了遮蔽你们羞体的衣物和羽毛，而敬畏的衣服才是最好的。这属于安拉的迹象，以便他们铭记。”（高处章:26）这一启示提醒人类：遮蔽身体、保持端庄不仅是外在行为，更是内在敬畏之心的体现。

第八、《古兰经》中对各种非法性行为都有明确的界定和严厉的禁止，统称为“奸淫”、“丑事”等。这些行为包括通奸、卖淫、嫖娼、同性恋、婚外情等，都是伊斯兰严格禁止的行为。安拉称这些为“法赫沙”，即极其可耻、败坏社会的丑恶之事。例如：“你们不要接近奸淫行为，那确是可耻的事，是一种恶道。”（夜行章:32）

伊斯兰不仅禁止行为本身，连“接近”这些行为的途径也加以禁止，比如挑逗、裸露、传播淫秽内容、非法交往等，旨在从根源上杜绝道德腐败。

同时，《古兰经》也规定了对通奸行为的惩罚：“通奸的女子和通奸的男子，你们鞭打他们每人一百鞭；如果你们信仰安拉和末日，对安拉的法令不可因怜悯而心软。”（光明章:2）

此外，《古兰经》还细致地提及了女性的生理现象，如例假、清洁期等：“他们问你关于月经的事。你说：‘那是伤害。’所以在月经期间远离她们，不要

接近她们，直到洁净。当她们洁净之后，你们从安拉命令你们的方式和部位临幸她们。”（黄牛章:222）

综上所述，《古兰经》以最高尚的语言和最含蓄的措辞，全面而深入地阐释了性伦理、两性关系、生理知识以及道德规范，使信士能在敬畏安拉的基础上，建立一个健康、纯洁、负责任的社会。

圣训中关于性与两性话题的内容

在这一节中，我们将概述圣门弟子是如何在安拉的使者——先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）面前请教学术与敏感并存的两性知识问题，以及先知本人是如何通过自己的言教与身教来引导和解答的。同时，我们也将认识到信士的母亲——先知的妻室们——在传授此类知识中的关键作用。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的诸位圣妻，对每一位信士而言都是母亲。这一身份不仅代表着信士们对他们发自内心的敬重，更是安拉在《古兰经》中直接确立的法律关系：“先知对信士们的自身比他们自己更有权利；他的妻子们是他们的母亲。”（党羽章:6）

这节经文并非比喻或象征，而是明确的陈述，和确立了圣妻们与信士之间“母子般”的法律与道义关系。因此，当圣门弟子在面对两性问题，尤其是与先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的私生活有关的教法问题时，他们会毫不犹豫地向前妻们请教。因为没有人比圣妻们更了解先知（愿安拉赞美他及其圣裔）在家庭生活中的教导与行为细节。

圣门弟子艾布·穆萨的请教事例

著名圣门弟子艾布·穆萨·艾什里里传述：迁士与辅士关于洗大净的教法细节问题——坏大净的因素产生了分歧：

- 辅士认为：夫妻亲密，只有发生射精时，才需洗大净；
- 迁士认为：只要发生夫妻间的性接触，无论是否射精，都需洗大净。

艾布·穆萨表示：“我来为你们解决这个问题吧。”于是他前往信士的母亲——阿伊莎（愿安拉喜悦他）处求教。

他请求见面后说道：“我的母亲啊！我有一个问题要请教您，但这个话题让我感到有些难以启齿。”阿伊莎回应道：“你不必感到尴尬。你可以像对待亲生母亲一样来问我，我就是你的母亲。”

随后他问：“坏大净的具体因素是什么？”

阿伊莎（愿安拉喜悦他）回答说：“你问对人了。安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）曾说：‘当男人位于女人四肢之间，包皮接触到包皮，就必须洗大净。’”

这段圣训说明，只要发生实际的性接触，即使没有排精，也必须洗大净。圣训中的关键词如“射精”、“性生活”、“包皮接触到包皮”等表述，说明伊斯兰教法对两性问题的讨论是具体、明确且不遮掩的，但又始终保持庄重、理性、尊重与恰当的语境。

另一个例子显示，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）并不忌讳在圣妻面前回答与性有关的问题。曾有人当着圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）的面，询问先知（愿安拉赞美他及其圣裔）：“如果与妻子发生性关系但未射精，是否需要洗大净？”先知没有责怪他在圣妻面前提出私密问题，也没有让圣妻暂时回避，而是直接指着阿伊莎说：“我与他也曾这样过，然后我们都洗了大净。”

这说明，先知不仅鼓励信士们勇敢、诚实地面对与信仰相关的两性问题，更用自己的生活实例给予明确而公开的解答。他通过此举，打破了不必要的羞怯，强调了教法学习应当是严肃、坦诚、无偏见的。

圣门弟子伊本·阿巴斯的处理方式

当有人向圣门弟子伊本·阿巴斯请教“体外射精”的教法裁定时，他并没有单独作答，而是请自己的女婢代为解释。女婢因羞涩而迟疑，他则直接对他说：“你就把事情说清楚吧，我也这样做过。”这一做法延续了先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的方法——让家中的女性也参与到敏感教法的讨论与传播中，从而提升了女性在宗教知识中的角色与地位。

圣门弟子们在面对敏感教法问题时，不仅仅向多位圣妻求教，有时还会多次请教、交叉确认。他们不认为讨论这些问题是“羞耻”的，圣妻们也从不因问题的私密性而回避或责怪提问者。这一切，都体现了伊斯兰教法的严肃性、理性和实用性。

圣训中的真实案例：圣门弟子与圣妻们的学术互动

让我们再听一件令人印象深刻、发人深省的事情。据阿卜杜拉·本·西哈布·郝俩尼传述：“有一次，我寄宿在信士的母亲阿伊莎（愿安拉喜悦他）家中。夜里我梦遗了，于是将两件衣服浸泡在水里准备清洗。阿伊莎的女婢发现后告诉阿伊莎，他便派人问我：‘你为什么将两件衣服都浸泡在水中？’

我回答：‘我梦见了正常男子都会梦见的情景。’

他问：‘你在衣服上看到遗精的痕迹了吗？’

我说：‘没有。’

他便说：‘如果你看到痕迹，就洗掉它。你要知道，我曾经亲手刮掉安拉使者（愿安拉赞美他及其圣裔）衣服上的痕迹。’”

这段圣训记录了教法上的一个重要细节，同时也展示了圣妻们在信仰教育中的积极角色。阿伊莎（愿安拉喜悦他）并没有因为这是私密话题而沉默不语，相反，他主动询问并详细说明，确保弟子理解清楚有关洗大净的教法内容。他不愿看到有人因为知识的缺乏而在宗教义务上出现偏差。圣妻们深知，他们与圣门弟子之间的

相处是有限的，他们希望利用周边的一切时机，将从先知那里学到的真理传授给更多人。

女性在两性教法问题中的发言权

另一段同样珍贵的圣训由欧姆·索莱姆传述：“我曾坐在先知的妻子欧姆·赛莱麦（愿安拉喜悦他）身边，问道：‘安拉的使者啊！如果女人梦到与丈夫同房，他需要洗大净吗？’

欧姆·赛莱麦在一旁说：‘你真让人难堪，欧姆·索莱姆！你在安拉的使者面前让女人难为情了。’

但欧姆·索莱姆坚持说：‘安拉绝不会因为讲述真理而感到羞耻。我在问一个困扰我们女性的问题，这总比一无所知要好。’

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）便回答道：‘如果他看到粘液，就应当洗大净。’

欧姆·赛莱麦接着又问：‘女人也会梦遗吗？’

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）回答说：‘女人是男人的同类，不然孩子怎么会像母亲呢？’”

当一位女性向先知（愿安拉赞美他及其圣裔）提问关于洗大净的问题时，阿伊莎曾轻声呵斥他。但先知马上制止了阿伊莎的行为，并说道：“让他问吧，辅士的女性渴望精通教法。”

这段圣训中，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）鼓励女性学习和追求宗教关于两性知识的态度。在教法问题面前，不应回避或羞怯，尤其是涉及个人行为规范与宗教义务的内容。

圣门弟子穆阿维耶传述：“我曾向圣妻——我的姐姐欧姆·哈比白（愿安拉喜悦他）请教一个问题。我问他：‘安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）会穿着与你同床时的衣服去礼拜吗？’他回答说：‘是的，只要那件衣服上没有明显的痕迹。’”这个例子再次说明，圣门弟子们在面对两性相关教法问题时，哪怕是涉及

到自己至亲的女性，也毫不犹豫地求教，只为得到准确的知识。他们深知：羞耻不是在于提问，而是在于无知。

教法与现实的反差：从“处女膜”之争看我们的无知

在学习了上述大量经文与圣训关于两性教导的内容之后，我想借助一份现实的数据与案例，引导大家正视一个普遍存在的问题——我们对教门的无知，以及我们根深蒂固、却不自知的落后思想。

许多人自认为自己非常虔诚，信仰坚定，坚守教法。但一旦现实中遇到一些涉及两性的实际问题，却往往反应偏激，甚至违背了教门最基本的公正与理性原则。

一个简单的问题：如果新婚之夜未见“红”，你会怎么想？请大家设想一下——如果一对新婚夫妇洞房之后，丈夫发现妻子没有“见红”，他的第一反应会是什么？

现实中，大多数男性会立刻怀疑妻子的贞操，甚至指责、羞辱，激烈者会提出离婚，牵涉双方家庭，造成极大的冲突与伤害，甚至发展为暴力事件、刑事案件。

然而，我们是否真正了解“见红”背后的科学事实？

医学研究表明：

- 有约 3% 的女性天生就没有处女膜；
- 15-20% 的女性的处女膜韧性较高，须经历多次性生活后才会破裂；
- 处女膜破裂的原因不仅限于性交，还可能由于剧烈运动、摔倒、骑马、跳舞、体操训练等非性行为造成；
- 有些女性在初次性生活时不会流血，仅有微小撕裂或完全无感觉。

这意味着，很多在婚后因未见“红”而被怀疑、被辱骂、被离婚的女性，实际上都是无辜的受害者。他们不仅要承受情感上的打击，还要背负“失贞”的耻辱，影响终生的声誉。

可悲的是，今天许多穆斯林在面对这类问题时，用的是落后的封建偏见，而非教门的智慧和前辈学者的理性。

事实上，伊斯兰早期的学者们并没有局限地研究教义和教法问题，他们对医学、哲学和文学的研究在那个时代也是非常先进的。对于此类问题他们也早已给出清晰的解释与应对方式。例如：

- 圣门弟子时代，一对新婚夫妇洞房后未见红，双方感到疑惑，遂去请教信士的母亲——阿伊莎（愿安拉喜悦他）。他派人告知丈夫：大量经血也可能导致处女膜在月经期前就已破裂。用现代医学解释，这是由于部分女性的处女膜孔隙过小或闭合，经血无法顺利排出，聚积在膜后，最终因压力而破裂。
- 学者哈桑曾说：“无妨。经血和剧烈活动都可能导致处女膜破损。”
- 《巴哈贾》中记载：“剧烈运动、跳跃、物体进入阴道、经血过多，均可导致处女膜破裂。”
- 《穆格尼》中说：“抬重物、过度劳累也可能破坏处女膜。”
- 伊玛目阿塔更指出：“女性在小净时用手过度清洗下体，也有可能导致处女膜受损。”

前辈的学者甚至未雨绸缪，给出保护女性名誉的建议，为女性贞洁留下证据。

伊玛目穆尼提在《巴哈贾》中提出：“若发现家中女孩因自然行为导致处女膜破裂，家庭应考虑在社区中适当传播此信息，让周围女性知晓，以便在其将来成家时可作证其贞洁。”

这在当时医疗条件落后、信息传播靠邻里口口相传的背景下是极具远见的举措。如今，我们更应利用现代医学手段，一旦发现孩子出现疑似非性交导致的处女

膜破裂，应第一时间带其到正规医院检查，获取病历与医学证明，以便在必要时保障其清白。这，不只是父母的智慧，更是他们的责任。

据传述，一位辅士在婚后发现妻子没有处女膜，怀疑他不贞，遂向先知（愿安拉赞美他及其圣裔）投诉。先知召唤女子来询问，他坚称自己是处女。面对双方各执一词的情形，先知并未偏袒任何一方，而是：

- 命令双方互相发誓；
- 最终判决二人分离；
- 且男子支付全部聘礼。

这一裁决极具智慧和人性。没有诋毁，没有暴力，没有羞辱，没有“耻辱柱”，有的只是冷静处理和互相尊重。

即使夫妻分开，也是体面结束、各自安好。这是教法教导的“公正与怜悯”的体现。

为何打着“害羞”的幌子，放任无知肆意扩散？

在以上章节中，我们引用了大量经文与圣训，充分证明：伊斯兰从教法、伦理到生理层面，都全面而优雅地涵盖了性与两性关系的话题。无论是关于身体、行为，还是情感、责任，伊斯兰从未回避，反而引导我们以理性和纯洁的态度看待这类话题。

然而，令人痛心的是，现实中的穆斯林社会，却往往打着“害羞”、“忌讳”的幌子，让无知像瘟疫一样蔓延。许多人不但对性话题回避、抵触，甚至一提就羞愧难当，表现出“越无知，越自豪”的态度。这种现象，实质是宗教精神的外壳化与形式化，也暴露了当代穆斯林在信仰理解上的严重偏差。

性教育：被误解为“肮脏”的话题

我们来看一则典型案例。当代社会中，尤其是在西方文化影响下，性文化被极度放纵甚至扭曲化，从两性乱交到同性恋、性变态，甚至人兽之间的畸形行为，公开传播、无所顾忌。面对这些令人震惊的乱象，不少穆斯林采取了极端回避的态度，甚至连性教育本身也一并否定，以为这是“西方的毒瘤”。

这种极端排斥，恰恰将伊斯兰健康、清洁、神圣的性知识与淫秽混为一谈。结果是：

- 性教育缺失，青少年只能从色情网站、低俗影视、网络社交平台上获取扭曲信息；
- 信仰不稳，面对诱惑与冲突，信徒迷失方向；
- 婚姻悲剧频发，夫妻之间缺乏沟通，误解、猜忌、冷漠乃至出轨成了常态。

伟大的安拉教导我们，在采取每一个行动之前，都应深思熟虑，确保其为善功，方可付诸实践。他说：“凡是信道并且行清廉善功的男女，我必定让他们过上美好的生活。”（蜜蜂章：97）

伟大的安拉说：“我确已把人造成最优美的形态，然后我使他处于最低贱的层次。”（无花果章：4-5）

这段经文中，安拉警示我们：那些不遵循正道、不履行责任、违背伦理的人，即使拥有光鲜的外表，但肮脏的内心与放肆的行为也会使他们沦为“最低贱的层次”。他们虽然看似活在享乐中，实则沉溺于无知的泥潭。但接下来的经文却给出了光明的出路：“除非是那些信道并且行清廉善功的人。”（无花果章：6）所谓“清廉善功”，不仅是礼拜、斋戒、施济等功修行为，还包括尊重人性、遵守伦理、学习正确信仰指导下的两性知识与夫妻生活。正如我们一再强调：不是性教育毁了人，而是缺失正确性教育毁了人。性本无罪，无知才是最大的危险。

许多人认为谈论两性话题是低俗、羞耻，甚至是非法的举动。他们担心，这样的讨论会引发心理扭曲、胡思乱想，是对宗教与社会道德的玷污。然而，这恰恰暴露出一个更严重的问题——以“害羞”的幌子掩盖无知，使整整一代人失去面对现实、理解身体、构建健康婚姻的能力。

我们所生活的时代，早已不是过去那种单纯朴实的社会。互联网的全面渗透，让任何人——特别是青少年——几乎可以不受限制地接触到各种形式的低俗内容：色情网站、激情影片、露骨图像等等。这些都是现代性文化中最肮脏的部分，也是诱发心理扭曲与行为误导的温床。

在这种背景下，如果我们仍然拒绝系统地、科学地进行性教育，无异于把下一代推入无知与欲望的深渊。更令人痛心的是，一些人依然执着地将“健康性教育”视为污秽的事物，甚至将其视为对宗教的亵渎。这才是真正危险的误区。

伊斯兰从**宗教、伦理和科学**三个方面，全方位地阐释了两性话题。它尊重人性，承认情爱与性是人的本能；它也设定了清晰的边界，让人们在正当、合法的范围内满足这些需求，维护自身的尊严与家庭的稳定。

人的身体，包括生殖器官，都是安拉的造化。每一个器官都有其独特的功能，就像眼睛看、耳朵听一样，情爱器官也承担着属于它的职责。我们学习人体知识、理解两性结构、掌握与此相关的教法规定，并非羞耻，而是得到回赐的学习。正如伟大安拉说：“凡是信道并且行清廉善功的男女，我必定让他们过上美好的生活。”（蜜蜂章：97）因此，我们必须明白：

- 以“害羞”为借口而拒绝性教育，不是虔诚，而是对教门的无知。
- 以“尴尬”为理由而让无知蔓延，不是纯洁，而是对现实的逃避。
- 伊斯兰的性教育，是严肃的知识体系，不容污名化，也不能低俗化。

当我们以真诚学习和理性讨论的态度面对这些话题时，语言必须得体、论述必须清晰。既不能低级趣味，也不能语焉不详。因为这个话题关乎信仰的纯洁、个

人的尊严、家庭的稳固、乃至社会的安宁。伊斯兰所涵盖的两性话题，广泛而完整，涵盖：

- 人体构造与生理发育
- 生殖器官与功能
- 成年与性成熟的表现
- 经期与产后血的教法规定
- 合法夫妻关系与夫妻生活守则
- 性虐待、性骚扰与性扭曲的禁止
- 同性恋的教法立场
- 青少年应在何时、如何接受性教育

这些都不是“私人问题”，而是整个穆斯林群体都必须面对和正视的现实问题。

回到最初的问题：很多男性婚后仍然心怀再婚之意，甚至在已有儿女的情况下。这并不完全源于贪欲，而往往是因为夫妻之间缺乏沟通、理解和满足，特别是在生理与情感方面的疏远。

现实中，许多女性在婚后或育儿后逐渐忽视了自己的仪表与情感表达，也淡化了对丈夫需求的回应。反过来，一些丈夫也缺乏耐心与理解。当夫妻间的生理需要无法得到合法、温柔的满足时，就容易造成信任破裂与感情冷漠。而这，正是伊斯兰早就提醒我们要加以防范的。

我们可以从圣门弟子们处理感情和家庭问题的方式中学习如何委婉而坚定地表达立场，把他们当作我们沟通与应对中的榜样。

艾布·塔里哈在归信伊斯兰之前，曾向欧姆·索莱姆求婚。这位没有受过高等教育、甚至未进过学堂的女性，却以极其智慧和坚定的语言作出了回应。他说：“艾布·塔里哈，你的魅力无人不为之动心，但我是穆斯林，无法与你成婚。”

他试图以黄金和白银作为彩礼打动他，他却说：“我不要黄金白银，我只要你皈依伊斯兰。”他问应去找谁。他回答：“你去找安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）。”

艾布·塔里哈随后去见先知。当先知（愿安拉赞美他及其圣裔）看到他时说：“艾布·塔里哈来了，伊斯兰的光芒已经在他眼中闪耀。”他皈依了伊斯兰，并与欧姆·索莱姆成婚。他既表达了真挚的感情，也以信仰为前提，引导他迈入正道。这就是智慧的沟通和理性的爱情。

另有圣训提到：“女人的圣战，就是迎合丈夫。”安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“让我告诉你们谁是天堂中最优秀的女性吧：他们让丈夫欢喜，愿意生育，善于安抚丈夫。当他惹丈夫不悦，或自己感到委屈时，他会主动牵起丈夫的手，说：‘若你不原谅我，我今晚便不合眼睡觉。’”如此柔情与体贴，怎会不赢得丈夫的心？他的善解人意，恰是家庭幸福的秘诀。

在先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的时代，女性懂得如何宠爱和体贴丈夫。当丈夫回家时，迎接他的是笑脸和拥抱；看到丈夫忧愁，他们安慰说：“如果你为后世而忧，安拉将加倍回赐你；如果你为今世而忧，安拉会替你承担。”一位圣门弟子曾向先知讲述自己的妻子如此待他，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“请你替我向他传达我的色俩目，并告诉她，她将获得烈士的回赐。”

上文中关于圣门女弟子欧姆·索莱姆的故事尚未讲完。他最终嫁给了艾布·塔里哈，并为他生育了一个孩子。婚后，丈夫在一处椰枣园中工作。有一天，孩子突发高烧，病情严重，艾布·塔里哈想留下来照顾妻儿。然而，欧姆·索莱姆坚持让丈夫照常去工作，表示自己能够照顾好孩子。相比今日一些年轻家庭的处理方式，这种理解和体贴格外可贵。

但欧姆·索莱姆展现出了极高的理智与担当，让丈夫安心地出门工作。这个故事的重点令人动容。他说：“艾布·塔里哈出去工作后，我们的孩子安静地归真

了。我忍着痛苦将孩子的遗体安置在房角的床上遮盖好。丈夫归来时，我如常为他准备了开斋饭。他一边吃饭，一边问：‘孩子好些了吗？’我答道：‘感赞安拉，今天是他生病以来最安静的一夜。’饭后，我特别为自己梳洗打扮，使丈夫能够满足生理需求。

随后，我小心翼翼问他：‘你觉得我们的邻居是不是有些奇怪？’

丈夫问：‘他们怎么了？’

我说：‘他们向我借了样东西，如今我向他们索回，他们却拒绝归还。’

丈夫说：‘他们真是不讲理。’

这时，我平静地说：‘那正是你的儿子。他是伟大安拉托付给我们的信物，而安拉已经将他收回。’

艾布·塔里哈听后赞念道：‘我们确属于安拉，我们必将归于他。’

随后，他立刻去见安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔），将整件事的经过向他禀告。

安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）听完后祈祷说：“愿安拉为他们共度的这个夜晚降示吉庆。”圣训的传述者说：“在那之后，我看到他们有七个孩子，全都是精通《古兰经》的学者。”

妻子如何为亲密关系做好准备

伊斯兰教导我们，夫妻之间的亲密关系不仅是一种生理需求，更是维系婚姻和谐、加深感情的纽带。因此，妻子应当理解并尊重丈夫在这方面的需求，主动维护夫妻之间的情感联系。安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“当丈夫要求妻子同房，而他无故拒绝，丈夫因而带着不满入睡时，天使将诅咒她直到清晨。”

在另一段圣训中，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“以掌握我生命的主发誓！若丈夫提出亲密要求而遭妻子无故拒绝，天空中的天使将不断谴责她，直到丈夫感到满足。”

还有一段传述说道：“若妻子刻意与丈夫分床，天使将诅咒她，直到天明。”

这些教导并非出于压迫，而是强调夫妻之间应互相关心、回应彼此的情感和需求，避免冷漠和疏远造成家庭裂痕。

在现实生活中，当丈夫提出亲密要求时，有些妻子可能会以疲惫、忙碌、家务重担为由，反复拖延或回避。有时甚至故意收拾家务等待丈夫入睡，或假称身体不适。然而，先知已经预见了一些借口，并在圣训中作出了警示。据伊本·欧麦尔传述：安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“安拉诅咒说‘马上就来’的女人。”

有人问：“‘说‘马上就来’的女人指的是什么？”

他说：“当丈夫向妻子提出亲密要求，他却故意拖延，说‘马上就来、马上就来’，直到丈夫因困倦而入睡。”

此外，艾比·胡莱勒传述道：“安拉诅咒那些扫兴的女人。当丈夫提出亲密要求时，他却谎称自己例假在身，而实际并非如此。”

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）还教导说：“每晚入睡前，妻子应当主动展现亲昵。”有人问：“应当如何展现？”他说：“解去衣物，贴近丈夫，共入被窝，以身体相贴。”这是圣训对夫妻生活中情感与身体亲近的一种温柔引导。

当今社会中，许多女性在家庭中承担了大量责任：照顾孩子、打理家务、操持饮食……确实辛劳。可当丈夫表达亲密需求时，他们往往因疲惫而拒绝。如果这种情况偶尔发生，是可以理解的；但若成为常态，不仅容易影响夫妻感情，也可能使丈夫感到被忽视，从而对婚姻关系感到疏远或失落。

妻子如果将全部精力都投入到家庭的事务中，却忽视了情感交流和夫妻亲密，这种“情感上的缺席”会使丈夫逐渐冷淡，甚至寻求外在的情感慰藉。虽然在道德和宗教层面，这是丈夫的过失，但在动因上，往往源于夫妻之间缺乏温情与关怀的相处。

因此，妻子在劳累之余，也应适度关照丈夫的情感和亲密需求。甚至必要时，可以暂时放弃一些不必要的家务；同样，丈夫也应体贴妻子的辛苦。彼此体谅、彼此回应，才是伊斯兰鼓励的家庭生活方式。

伊斯兰教导妻子，在履行家庭责任的同时，也要关心并维系夫妻之间的感情生活。适当地花费心思与时间来取悦丈夫，是一种美德和智慧。因为丈夫在外工作、社交，难免会接触到令他心动的异性。在这样的环境中，妻子应扮演家庭中稳固情感的支柱，用温柔与吸引力抚平丈夫的情感波动，将他从外界的诱惑中召回到婚姻的纯洁港湾。

圣门弟子贾比尔·本·阿卜杜拉传述：“安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）曾看到一位女子，于是他便回到正在整理羊皮的妻子宰乃拜身边，与他亲昵。事毕后，他走出屋外，对圣门弟子们说：‘女人出现时像恶魔，离去时也像恶魔。如果你们中有人因外女子而动心，就应与自己的妻子亲近，这会消除他内心的欲望。’”

另一段圣训记载：“先知曾留下弟子们在外等待，进入妻子的屋中，等他出来时，头发上还有水珠。他说：‘如果你们中有人看到心仪的女子，就让他与自己的妻子亲近。因为她也拥有她拥有的。’”

这些圣训不仅揭示了人性的本能，也给予了女性一个重要提醒与鼓励：你拥有其他女性所拥有的魅力，你同样能够以真挚的情感与亲密的接触赢得丈夫的喜悦与专注。这正是伊斯兰赋予每位妻子的情感力量与守护家庭的“武器”。

倘若妻子忽略这份责任，对丈夫的情感需求漠不关心，甚至长时间冷落亲密生活，便可能为外来的诱惑打开缺口。因为当任何一方感到婚姻中情感或生理的缺失时，他（或她）就更容易受外界吸引，导致情感的动摇，甚至家庭的破裂。

这是我曾经针对许多女性提问所做出的回应。他们向我倾诉说，丈夫渐渐疏远了自己，甚至对他们表现出冷淡与排斥。

对此，我始终建议：当夫妻一方感受到来自另一方的嫌弃与疏离时，在急于责备和埋怨对方之前，是否能先冷静地反思一下自己，是否已经尽到了作为配偶应尽的义务？是否在婚姻中，真正履行了伊斯兰所强调的夫妻责任？

我们在前文中已经引用了一些相关经文与圣训，可以清晰地看到，伊斯兰对夫妻之间的权利与义务规定得极其细致，因为夫妻关系是人类关系中最亲密、最敏感的一种。

根据开罗社会犯罪研究中心的一项统计数据显示：夫妻之间亲密关系的不和谐，是导致离婚的首要原因；紧随其后的则是对个人卫生的忽视，例如：吸烟男性的口腔异味、部分女性私密部位的不洁等。这些看似“微小”的问题，在现实婚姻中却常常演变为致命隐患。

许多曾向我咨询的教友，在听取建议、认真落实改善措施后，都反馈了积极的变化和良好的效果。愿安拉赐福他们的婚姻，使他们在情感与信仰的双重滋养下，收获宁静与幸福。

穆斯林妻子如何营造与丈夫之间的亲密关系？

伊斯兰鼓励夫妻之间保持亲密与和谐，认为这是家庭幸福的重要基础。对于妻子而言，白天辛勤操劳家务、照顾孩子、操持饭食固然辛苦，但还是需要腾出心力，以营造温馨与亲密的夫妻关系。以下几点建议，值得穆斯林姐妹们参考：

1. 合理安排家务，预留亲密时间。

制订每日的家务计划，尽量在丈夫回家之前完成主要事务，不要过于劳累。

2. 保持清洁，注重仪容。

多沐浴、勤清洗身体，不仅能去除汗味和油烟味，还能提神醒脑，促进血液循环，为亲密时刻做出身体上的准备。保持身体洁净，是《圣训》中对穆斯林男女共同的基本要求。

3. 穿戴得体，增强吸引力。

居家时穿着整洁舒适的服装，晚间在卧室中穿戴适当带有情趣而不失典雅的服饰，可为夫妻生活注入新鲜感。切勿因年长或生活琐碎而忽略自身魅力。请记住：男性对性感的感知没有年龄限制。不要收起你的风情，让丈夫去羡慕外面的施舍。

4. 保持口气清新。

养成刷牙的习惯，尤其是在亲密之前，使用香型牙膏或口气清新剂。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）在与妻子亲吻前都会先刷牙，这是我们效仿的典范。

5. 为丈夫使用香水和化妆品。

为取悦丈夫而喷香水、化妆是教法所提倡的美德。伊斯兰鼓励妻子在丈夫面前展现美丽风姿。打扮得体，不为外人，只为丈夫，是一种尊重，也是一种智慧。

6. 营造温馨的卧室氛围。

整理好卧室的陈设、被褥颜色的搭配，以及适当使用空气清新剂等细节，都有助于营造浪漫、放松的两人空间。卧室不仅是休息之地，更是感情升温的温床。

7. 注重语言和沟通方式。

语气温柔、态度体贴，是良性沟通的前提。妻子可以在适当的时间与丈夫分享生活中的不易，但不要一见面就倾诉怨气，以免破坏两人原有的轻松氛围。适当控制情绪，学会正面表达，是智慧女性的重要特质。

8. 摒弃羞涩，尽情施展魅力。

在卧室的门关闭之后，夫妻之间没有羞耻之说。妻子应放开自己，坦率地表达爱意。眼神、语言、触碰、亲吻等，都是传递情感与激发爱意的方式。请相信：男人难以抵御全情投入的妻子，这份大胆，是对婚姻的守护。

9. 关注身体健康，及时治疗问题。

任何关于性功能的障碍或困扰都应当正视并及时寻求正规医学帮助。不要因“难以启齿”而耽误治疗，也不要轻信偏方或江湖秘术。科学治疗，是负责任的态度。

以上几点，都是安拉使者（愿安拉赞美他及其圣裔）鼓励穆斯林男女为了提升婚姻幸福感、维护家庭稳固而倡导的生活智慧。夫妻双方都将从中受益良多——无论是在精神层面还是情感层面。在接下来的内容中，我们将更深入地探讨这些建议背后的圣训依据及现实应用。

圣训对聪明妻子的忠告

伊斯兰通过众多经文，引导女性注重自身仪容，提升夫妻间的亲密关系。以下是一些重要的圣训内容，为每一位希望获得丈夫喜悦的妻子提供指引。

1. 保持整洁仪容，远离邋遢与口臭。

众所周知，圣训禁止吃了葱蒜的穆斯林出席公共场合，直至口气清新，因为这可能让他人感到厌恶。虽然妻子可能长时间待在家中，但同样应注重身体和口腔的清洁。如果有女性出门时打扮得体，在家中却邋里邋遢、不洗脸、不刷牙，这样的行为已受到安拉的使者（愿主赞美他及其圣裔）的告诫：“不为丈夫打扮、妖艳于外的人，在复生日将处于黑暗中，面容毫无光泽。”

2. 圣妻阿伊莎的榜样与教导。

一位女士曾请教圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）关于使用“海娜”（植物染料）一事，阿伊莎回答说：“香美的植物，纯洁的液体。”又问他关于“开脸”（拔去

脸部汗毛），他回答：“如果你有丈夫，并且去除眼部周边汗毛能让你变得更美丽，那你可以这么做。”他还曾说：“女人是男人的享受，那就让男人尽力去打扮她吧！这会让她更美艳、更吸引他的目光，更能增进夫妻感情。”妻子若能按照丈夫的审美标准打扮自己，将更容易锁住丈夫的目光，使他不再被外界诱惑。

3. 穆斯林女性的外在修饰与衣着美学。

圣训中提到，安拉的使者（愿主赞美他及其圣裔）不喜欢女性“光着脖子”（不佩戴项链）。圣妻阿伊莎说：“我不喜欢女人光着脖子礼拜，哪怕是用一条布绳装饰也好。”

安拉的使者（愿主赞美他及其圣裔）还叮嘱伊玛目阿里：“阿里啊！你要嘱咐你的妻子们不要光着脖子礼拜，让她们用海娜染手，不要让手看起来像男人的手。”

这说明，保持女性气质与柔美是圣训所强调的。同时，也体现了对仪容、打扮的精致要求。

当然，圣训的执行应以家庭的实际经济条件为基础，不可强人所难。先知时代的穆斯林妇女中，也存在相互借用衣饰的风俗。例如，信士的母亲阿伊莎（愿安拉喜悦他）曾借用他姐姐阿斯玛的项链。当项链一度遗失，甚至引发了著名的“土净”经文的降示。他也曾拥有一件棉布外袍，麦地那几乎所有的新娘在婚礼时都会向他借用。

阿拉伯妇女之间常用“愿他只闻到你的香味”来祝贺新婚，这句话本身就说明了在婚姻中保持清香与吸引力的重要性。

4. 身材与妆容同样重要。

无论年龄大小，保持身材和仪态都是值得追求的。伟大的安拉鼓励女性通过打扮来取悦丈夫，同样，男性也有责任努力取悦妻子。这是夫妻双方的共同义务。

圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）传述：有一次，一位女子用手向先知（愿主赞美他及其圣裔）递交书信。他没有接过，而是说：“我不知道这是女人的手，还是男人的手？”那位女子答道：“我是女人。”他便说：“那你至少应该用海娜染一下指甲。”

伊本·艾比·萨德从其父亲传来，先知（愿主赞美他及其圣裔）说：“我讨厌‘裸眼’和‘空手’的女人。”圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）说：“愿我的父母为您牺牲，我想听您解释得更清楚。”他说：“我是最纯正的阿拉伯人，但我并不因此而自夸。‘裸眼的女人’指的是不抹眼影的女人，‘空手的女人’指的是未染指甲的女人。”

阿拉伯古谚语说：“惹人爱的女人，是害羞的、芳香的、水灵的；令人厌烦的女人，是刁蛮的、污浊的、肮脏的。”这里所说的“水灵”，既指因沐浴而显得清丽动人，也包括因刷牙带来的清新口气；而“恶臭”则是指由于忽视清洁、长时间不清洗所导致的异味。

一、走姿与仪态：日常中的细节魅力。

妻子在家中的走姿与举止，也能展现他的魅力与温柔。正如圣门弟子艾布·达尔达伊（愿安拉喜悦他）所说：“动人的妻子，走姿稳重且娇艳，厨艺精湛且美味；糟糕的妻子，说话咬牙切齿、盛气凌人，弄得邻里不得安宁。”

学者们解释：“走姿稳重且娇艳”，是指妻子在家中用优雅自信的姿态吸引丈夫的注视，同时又装作不经意；“娇艳”也代表他与丈夫谈情说爱、打情骂俏时的温柔语调和恰到好处的身体语言。

相反，如果一位女性不注重自己的声音、体态与打扮，丈夫可能会误以为自己正与一位“兄弟”生活在一起。

二、外在打扮：展现妻子的专属风韵。

圣训中鼓励妻子在丈夫面前展现自己，佩戴首饰，穿戴性感而得体的衣物，举止温柔、气质优雅，成为丈夫眼中的“公主”。这些行为不仅仅是为了吸引丈夫，更是维护婚姻幸福、促进夫妻感情有效方式。

三、体贴如初：欧姆·索莱姆的感人故事

我们之前提到的圣门女弟子欧姆·索莱姆（愿安拉喜悦他），就是体贴妻子的典范。他的孩子因病离世，他极度悲伤，却没有将这份痛苦带给劳累归来的丈夫艾布·塔里哈。他将孩子遗体轻轻盖好，为丈夫准备了晚餐，还特别打扮自己，温柔地陪丈夫度过亲密的一夜。直到晨礼前，丈夫沐浴准备前往清真寺，他才以智慧而婉转的方式告诉他：“你的孩子已归真。”

艾布·塔里哈随即前去面见安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔），告诉他的做法。安拉的使者听后高度赞赏，并为他们祈求吉庆。正因那一夜妻子展现出的善解人意与深情，安拉赐予他们更多的孩子，最终他们育有七个儿子，皆为学习《古兰经》的学者。多么令人感叹的祝福！这段佳话，正是因为他顺从并践行了安拉的使者所教导的教法，而获得了今世与后世的回赐。

四、现实中常见的问题与提醒。

生活中，不乏妻子将全部心力投入到孩子身上，而忽视了夫妻之间的情感经营。他们可能认为自己是称职的母亲，却在无意中成为了疏远丈夫的“室友”。

现实中，很多女性在新婚初期热衷于夫妻间的亲昵，被称为“蜜月期”；但一旦孩子出生，妻子往往将重心完全转向育儿，将自己变成“母亲”角色，而丈夫也被默认为“经济来源”。久而久之，夫妻间的甜蜜和浪漫逐渐消退。

诚然，孩子需要呵护和陪伴，但孩子终究会长大独立，最后能够陪伴我们一生的，仍然是配偶。妻子陪伴丈夫，不只是情感需求，也是教法的明确规定。

五、持久的感情来自双向责任。

许多婚姻关系出现问题，是因为夫妻双方都未能持久地承担起对彼此的责任。我们不能只在乎热恋时甜言蜜语，在孩子出生后便将感情冷藏。恋爱期的心动与婚后共处的温柔，理应长久延续。安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“你当履行对每一个人的义务。”

这段圣训强调“公平”，但并不是所谓“平等”。平等地对待不同角色，反而是对他们不公平。伊斯兰教法明确规定，首先是夫妻之间的义务，其次是对子女的抚养教育，接着是对父母的孝顺与关怀。

一个聪明且虔诚的穆斯林妻子，不应只满足于维持家务的运转，更要注重经营夫妻之间的情感关系。温柔的语气、得体的打扮、香气的吸引、走姿的妖娆——这些看似细微之处，往往是婚姻中最深沉的力量。这是信仰的要求，也是爱的智慧。

过去，许多阿拉伯男性更倾向于与埃及女性通婚，这得益于埃及女性在教义认知、贤淑修养和家庭责任感方面的良好口碑。然而近年来，这种趋势有所变化。我们看到越来越多的男性选择与摩洛哥女性结婚，这是因为他们在这些女性身上看到了伊斯兰婚姻指导的延续——温柔体贴、洁净自律、仪态得体、身材保持、言语优雅。

摩洛哥、阿尔及利亚、突尼斯等地的许多姐妹，依然重视外在和内在的整洁与修养。他们在婚后依然注重打扮自己，保持身材，主动营造夫妻之间的亲密与吸引力。这种努力，是为了维护夫妻关系的稳定，也是他们对安拉命令的回应——让丈夫的目光只专属于自己。

夫妻关系淡薄问题并非个例

令人遗憾的是，如今我们常听人感慨：曾经被誉为最适合成婚的埃及女性，在婚后、特别是生育之后，开始忽视对丈夫的关注。很多丈夫诉苦：妻子不再主动亲近，甚至背对而眠；有的妻子则长期与孩子同睡，把丈夫“驱赶”到客厅沙发。

但我们必须清楚：丈夫与妻子同床共眠，不仅是感情的需求，更是安拉赋予夫妻的基本权利；而经文也命令我们应当让孩子逐步学会独立睡眠。混淆了这一点，实际上是本末倒置，既侵犯了丈夫的权利，也剥夺了孩子的成长空间。

关于私密卫生与身体清洁

女性在生理期确实会出现某些不适和气味。古代由于条件限制，女性多重复使用棉布，若清洁不当，容易引发异味、瘙痒或妇科疾病。但如今，卫生条件已经极大改善，市面上有安全、清香、经过消毒的卫生巾供使用。若穆斯林姐妹们能遵循安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）关于月经期间清洁的圣训，许多妇科问题本是可以避免的。

圣训中提到，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）命令女性使用皂角等天然物质清洁血迹。这一点至今仍值得参考。现代姐妹在选择清洁用品时，应尽量避免刺激性强、含有大量化学成分的洗液，以天然、温和为主，不宜过度清洗，避免损伤敏感部位。

值得强调的是：女性私处的清洁不仅是自我健康的保障，也是一种对丈夫的体贴。干净整洁的身体，能保护丈夫的健康，也避免因异味等问题影响夫妻亲密。

在文章开篇我们曾提到，讨论这些敏感话题，可能会引发部分人的不适，甚至被视为“过于露骨”。但事实上，这些内容恰恰是夫妻生活中最容易被忽视、却又最普遍、最关键的教法问题之一。伊斯兰是一部全面的生活指导，它鼓励信士们在一切事务中了解实质、遵守教义，即便是夫妻之间最私密的相处，也应有信仰作为指引。

伊斯兰允许女性为了取悦丈夫而修饰打扮，并鼓励他们以此为荣。面部或身体汗毛过于浓密的姐妹，应长期保持清理，这不仅仅是出于个人卫生的需要，更是促进夫妻感情的一个基本因素。

温柔，是妻子的必修品格。当丈夫提出亲密要求，而妻子确实因疲惫难以配合时，他有权委婉拒绝，来表达自己的状态。粗暴的言辞或冷漠的态度，不但会令丈夫受伤失望，也可能在夫妻间埋下隔阂的种子。

尤其是在今天这个社交网络无处不在的时代，如果一个丈夫在家中感受不到来自妻子的理解、关爱与亲近，他很可能会在网络世界中寻找情感慰藉。各种社交应用、视频平台，让男性陷入“视觉瘾”的泥潭只需短短几秒。一旦他的大脑长期被各种女性形象填满，甚至在与妻子亲密时，脑中浮现的却是其他女性的形象，这在教法中属于“意淫”，是不可取的，也是罪恶的。

即使这类想法并非出自主观，但若妻子对婚姻生活失去兴趣、不再打理自身，任由容貌和魅力流失，那夫妻关系很容易从亲密爱侣演变为“同屋共处”的室友。

在本章的最后，我们必须强调：我们上述所讨论的，都是妻子为维护婚姻幸福所应尽的努力。但同样，丈夫也有责任和义务以同样的方式回馈妻子。

伊本·阿巴斯（愿安拉喜悦他）说：“你们当为自己的妻子而装扮。他们希望从你们身上看到你们想从他们身上看到的。”

伊本·阿巴斯本人非常注重外貌整洁，会时常清洗衣物，梳理须发。当人们问起他为何如此讲究时，他答道：“我爱看我的妻子美丽动人，他同样也希望我英俊整洁。”

欧麦尔（愿安拉喜悦他）也曾说：“不要强迫你们的女儿嫁给丑陋之人。你们爱美，她们也爱美。”

在他担任哈里发期间，曾有一对夫妻前来请愿，妻子要求离婚。欧麦尔察看后发现那位丈夫蓬头垢面、气味难闻，便命人带他去洗浴、剃须、梳理打扮。当他回到妻子面前时，焕然一新，英俊有礼，连妻子都几乎认不出来。他见状立即改变主意，表示愿意与其继续生活。这一幕充分说明：仪容整洁，不仅仅是女性的义务，男性同样必须为自己的妻子而讲究仪表。

圣训中的故事：为妻而重塑形象

圣门弟子格塔德曾在伍侯德战役中以自己的身体为盾，保护安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔），最终一只眼睛受伤脱落。他拾起自己的眼珠，来到安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）面前说：“安拉的使者啊，我深爱我的妻子，我担心他看到我这副模样会心生反感。”

先知对他说：“你若选择忍耐，将获得天堂；若不愿忍耐，我将祈求安拉为你恢复眼睛。”

格塔德回答：“安拉的使者啊，天堂是丰厚的回赐。但我确实希望继续博得我妻子的喜爱，我怕他因我独眼而远离我。请您为我祈祷，恢复眼睛，并求安拉赐我天堂。”

于是，安拉的使者为他祈祷，安拉恢复了他的眼睛。相传，从此以后，无人能看出他哪只眼曾受过伤。

为爱妻重视个人形象，是圣门弟子们的真实写照。这并非虚荣，而是对婚姻责任的担当，是信仰生活中体贴与尊重的体现。

夫妻亲密关系中的角色与责任

妻子也有权表达亲密需求，甚至可以要求丈夫满足这种需求。有学者认为：理想的频率是每四天一次，或至少每周一次。因为安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）曾鼓励信士在主麻日（星期五）与妻子亲近之后再行大净。

伊玛目伊本·哈孜木指出：如果妻子在例假结束后的清洁期中没有与其丈夫亲近，那么丈夫就属于犯罪。这是因为安拉在《黄牛章》中明确教导：“当他们（例假）清洁后，你们从安拉命令你们的方式和部位临幸他们。”（黄牛章：222）

根据阿卜杜拉·本·阿米尔传述：我们曾与欧麦尔·本·哈塔布（愿安拉喜悦他）一同外出时，有一位妇女突然拦住他，对他说：“信士的长官啊！我是一名已婚妇女，和所有女人一样，我渴望拥有儿女，渴望过正常的婚姻生活，但我的丈夫年事已高。”他话未说完，一位年长的男子走近，说：“信士的长官啊！我对他百般照顾，尊重有加，从未亏待。”欧麦尔便问那位男子：“你是否在他每一个清洁期之后与他亲近？”（意指：在每次例假后的洁净期里是否履行夫妻义务。）他回答：“是的。”于是欧麦尔转向那位妇人，说道：“回到你丈夫身边去吧，这对一位穆斯林女性来说已经是足够的了。”

伊本·泰米叶教法之例中回答了一位问及丈夫连续几个月不与妻子亲近是否有罪的提问。他指出：与妻子保持亲密是丈夫对婚姻中最重要的义务之一，重要性甚至高过供养。主命性生活的“底线”是每四个月一次，但更理想的做法是根据妻子的需求与丈夫的能力相适应。伊玛目艾哈迈德·本·罕百里对此表达了支持，且广大教法学者亦认同这种“以需求与能力为衡量”的观点。当先知（愿安拉赞美他及其圣裔）看到阿卜杜拉·本·欧麦尔禁欲过久时，提醒他：“你对妻子同样有义务。”

有传说记载：苏莱曼·本·阿绥尔每个夜间念诵《古兰》三次，之后与妻子亲近三次。他去世后，妻子曾说：“愿安拉怜悯你，你得到了造物主的喜悦，也获得了家庭的幸福。”

合法的性爱姿势及其教法依据

多样化的性爱姿势，是清高的安拉赐予夫妻的恩典之一。无论夫妻在身材体型、胖瘦高矮，或生殖器结构上存在差异，皆可借助不同的性爱姿势以及彼此的喜好，在合法的婚姻中充分享受对方的身体，满足彼此的情感与生理需求。

此外，多样的性爱方式也为夫妻在特殊情况下（如怀孕、生病，或腿脚不便等）提供了灵活选择，使性生活得以持续而温和地进行。智慧的夫妻会借助不同的体位表达爱意，提升情趣，从而远离非法行为的诱惑。

经文明文禁止的性爱行为：教法学者一致认为有两种行为是明确禁止的：

1. 肛交。
2. 在妻子月经或产后出血期间与其阴道性交。

安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“你们当远离肛门和月经。”在另一段圣训中说：“与妻子肛交的人是被诅咒的。”因此，无论在何种情况下，肛交和月经期间的阴道性交，均被明文禁止。

除了上述两种禁忌行为，伊斯兰教法允许夫妻采用任何方式和姿势进行性生活，以达到双方生理与心理的满足。伊玛目古尔图比在《古兰经注释》中引述伊本·侯外兹的观点：“丈夫有权欣赏妻子全身，包括其外生殖器；妻子同样有权欣赏丈夫的身体。”

伊玛目安萨里在其著作《圣学复苏》中指出：“丈夫可以要求妻子用手帮助其释放。”（但须注意：无论男女，自行手淫在教法中是被禁止的。）《古兰经》依据。伟大的安拉说：“你们的妻子如同你们的田地，你们可以随意临幸。”（黄牛章：223）

伊本·阿巴斯解释道：迁士们曾仅采用平躺式与妻子同房，而古莱氏的人则更为多样，他们从前面、背面、侧卧等不同姿势进行性生活。穆斯林圣训中亦说明：“可蜷缩、可伸展，但只能进入一个窍穴。”意即：尽管体位多样，但性交部位仅限于阴道。

• 马力济解释“蜷缩”体位分为两种：

1. 妻子弯腰、双手扶膝，类似鞠躬；
2. 妻子趴在地上、臀部上翘。

- 伊本·阿巴斯与萨以德·本·朱拜尔皆认为：丈夫可以从妻子正面或背后进入，只要不涉及肛门。
- 艾克莱麦说：“站立、坐着等姿势均可，只要避免肛门。”
- 艾布·萨里哈和穆贾希德也认为：可以正面或背面，但必须远离肛交与经期性交。

根据上述教法学家们对性爱姿势的规范，可总结合法的姿势包括但不限于：

1. 妻子趴卧，丈夫从背后进入。
2. 妻子平躺或半躺，丈夫在上方。
3. 双方胸贴胸，或方位相反，一方胸部贴着对方腿部。
4. 妻子站立弯腰，丈夫站在后方进入。
5. 妻子跪趴，丈夫跪立在其后。
6. 夫妻侧卧，妻子背对或面对丈夫，丈夫侧身插入。古阿拉伯人将此成为“哈丽格”（意为紧致、炽热），对因分娩或年龄增长导致阴道松弛的女性尤为适用。

关于哺乳期间的禁忌

需要特别注意的是，哺乳期女性在性生活中或刚结束性生活后，切勿立刻为婴儿哺乳。因性生活所引发的生理激动，会改变乳汁成分，若此时哺乳，可能会影响婴儿的健康。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾警告：“你们不要无意间杀害你们的孩子！以掌管我生命的主发誓，那样的奶水足以令一位骑士从马背上跌下。”此圣训强调：性生活后的乳汁成分变化，可能对婴儿产生长远的危害，其副作用会伴随孩子到成年，甚至终身。

诸多学者与医学专家亦一致认为：哺乳与性生活应严格区分，避免交叉，以保障婴儿安全健康。

前戏对夫妻生活的作用

夫妻性生活之前最重要的礼仪，是首先记念安拉，感谢他赐予合法亲密生活的恩典，并祈祷赐予清廉与健康的子嗣。先知（愿主赞美他及其圣裔）教导说：

“若有人在性生活前念诵：‘安拉啊！求您使恶魔远离我，让他无法侵犯您恩赐给我的（子嗣）。’那么恶魔就无法侵犯那孩子。”祷辞的阿语谐音：安拉洪麦，占尼布凝晒塔乃，外占尼并晒塔乃，麻热则各太那。

学者认为：夫妻在插入或射精前共同念诵此祷辞，是佳行。即使夫妻已无法再怀孕，如妻子怀孕或绝经，也当念诵此祷辞，以求回赐和恩赐吉庆。

夫妻享有探索与亲近对方身体的权利，包括视觉与触摸。圣训中也赞扬夫妻在性生活前互相抚摸、亲吻。麦纳威注释中记载：“先知（愿主赞美他）曾脱去圣妻的衣裳并拥抱着亲吻他。”教法学家引用这段圣训作为支持前戏包括亲吻、抚摸与情话的依据。

先知（愿主赞美他及其圣裔）曾提醒：有三种行为是冷酷无情的表现：一是人与朋友交往却连对方的姓名或称号都不清楚；二是别人为他准备饭食，他却无故拒绝；三是与妻子发生关系却没有任何前戏，不传达任何温柔的信号（亲吻、爱语调情、情绪和身体上的准备），不要像牲畜那样直扑妻子。

另一段圣训传述：“在与你的妻子发生亲密行为之前，不要像牲畜一样猛然扑上去。夫妻双方应当传递信号。”有人请教：“安拉的使者啊！那该如何传递信号呢？”他答道：“亲吻和情话。”

这些圣训传达的信息是：

- 亲吻、嬉戏、温柔的言语是性生活不可忽略的一部分。
- 情绪引导、体贴入微是丈夫应尽的责任。

- 对妻子的尊重，包括他的情感和生理反应，是实现和谐性生活的前提。

在性生活中，丈夫有责任体贴妻子的情绪与感受，不能只顾自身的满足而忽视妻子的需求。先知（愿主赞美他及其圣裔）强调：夫妻应彼此关爱，在亲密中共同享受与满足。

据圣训传述：“你们当中若有人与妻子性生活，应尽力让他满足。如果他在妻子之前已经满足，那么不应急于终止，直到她也达到满足。”

这段教导体现出：操之过急会对妻子的身心造成不良影响，也是阻碍他获得性满足的原因之一。

另一段圣训中传述：“你应当让他与你拥有同样的渴望之后，再开始性生活，以避免你在他之前达到满足。”有人问道：“我能够控制吗？”先知（愿安拉赞美他及其圣裔）回答说：“是的。你可以通过亲吻他、挑逗他。当你观察到他也产生了情欲，与你有同样的渴望时，就可以进入正题。”

拉格布（愿安拉怜悯他）解释说：圣训鼓励丈夫在夫妻生活中应尽心尽力，使妻子感受到满足和尊重。所谓“尽力”，是指根据实际情况和妻子的具体需求。在相处的过程中，举止既要温柔，也可以适度激情。如果丈夫在夫妻生活中即将达到满足，而妻子尚未达到应有的愉悦感，丈夫应当放慢节奏，以亲昵之举，通过遮掩、吮吸口唇，抚摸乳房等动作，来帮助妻子逐渐达到身心的协调与满足。在性生活中，丈夫应当时刻关注妻子的情绪和感受，努力实现两人之间的默契与同步，从而增强夫妻间的感情，营造互敬互爱的家庭氛围。如果丈夫患有如早泄或性功能减退等影响夫妻生活的健康问题，应积极寻求治疗。这不仅是对自己健康的负责，更是为了履行对妻子应尽的权利。

为了让妻子在夫妻生活中获得情感与生理上的满足，丈夫应当用心体察对方的身心需求。激发妻子的兴趣，可以借助合适的身体接触，例如温柔地抚摸、轻柔的亲吻，以及针对敏感部位的恰当刺激。妻子的反应如呼吸加快、声音细语、身体

放松湿润，或展现主动迎合等，往往是他进入亲密状态的信号。此时，夫妻双方可以自然地继续亲密行为，以达成情感上的默契与彼此的满足。

除了身体接触，夫妻间的甜言细语与柔情表达，也是调动情绪、增强情感联结的重要方式。善于观察和体贴的丈夫，会在亲密时刻用语言和行为共同营造温馨氛围，使妻子感受到被理解、被尊重和被珍惜。

夫妻亲密时，适当的调情与前戏不仅是一种生活智慧，也是一种体现关爱的行为。比如：互相抚摸、亲吻、吮吸乳房。它有助于增进彼此的情感交流，使夫妻双方亲密关系中更加协调与满足。因此，夫妻都应努力了解并体察对方的情绪与身体反应，探索彼此在亲密中的需求与喜好，尤其是敏感部位的反应，从而帮助对方更快进入愉悦的状态。

据圣门弟子贾比尔（愿安拉喜悦他）传述：安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）曾问他：“你结婚了吗？”我回答：“结婚了。”他又问：“你娶的是处女还是寡妇？”我答：“寡妇。”使者说：“你为什么不要一位可以和你嬉戏、与你互动、彼此挑逗的少女呢？”

在另一段传述中，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“难道你和少女之间那种柔情与嬉戏，不是一种美好吗？”

此外，关于亲密行为中的亲吻和抚慰，教法并未对亲吻的部位加以限制。伊斯兰教法学家普遍认为，夫妻之间可以在合法的范围内，自由表达亲密情感，彼此欣赏、亲吻身体的任何部位，只要是在不违背教法的前提下。这种亲密交流有助于激发情感，增添情趣，也更容易使双方达到更加舒爽的状态。

从圣训“你为什么不要一位可以和你嬉戏、与你互动、彼此挑逗的少女呢？”以及“难道你和少女之间那种柔情与嬉戏，不是一种美好吗？”中我们可以理解到：夫妻双方在合法关系中可以通过亲昵的行为，如轻咬、吮吸对方的乳房或抚摸身体

的敏感部位，并伴随这甜言蜜语以激发彼此的情感和生理反应，都是被允许，被鼓励的。

确有圣训记载，安拉的使者（愿安拉赐福他并使他平安）曾亲吻其圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他），并与她亲密互动。

在夫妻间的私密生活中，语言、身体反应与情感表达同样重要。诸如呻吟、颤抖等生理表现，不仅是身体自然的反应，更常常是妻子对丈夫的一种情感撒娇与满足的表达。这些表现有时被学者称为“夫妻间的小调情”或“情趣言语”，它们能够加深夫妻间的情感连接，增强亲密感与愉悦感。

在描述天堂中的妻子时，伟大的安拉说：“我使她们成为芳龄相仿的娇媚处女。”（灾难章：36-37）

古兰经注释家们对“娇媚”的解释中提到：他们是既羞涩含蓄又充满热情的女子。这种“内敛与奔放并存”的特质，也常被古代诗人形象地描绘为：

“关起门来，如狼似虎；

出来闺阁，典雅羞涩。”

这既体现了女性在私密空间中的热情与奔放，也突出了他在公共场合的端庄与矜持。这样的性格特质，正是夫妻关系中情感与欲望和谐统一的表现。

伊斯兰提倡的“害羞”，不仅被视为一种行为礼仪，更是一种内在的道德品质，是信仰的一部分。正如圣训所言：“害羞是信仰的一部分。”然而，这种害羞并非在所有情境下都保持不变，尤其在夫妻之间的私密关系中，伊斯兰赋予妻子一种在道德贞洁与亲密奔放之间的平衡。

先知穆罕默德（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“你们中最优秀的妻子，是那些对自己保持贞洁，对丈夫则充满奔放的女子。”

另一段圣训中也提到：“你们中最优秀的妻子，是那些在脱去衣服时，也脱去了羞涩；在穿上衣服时，又恢复了羞涩。”这表明，在夫妻生活中，女性被鼓

励以温柔、主动的方式与丈夫建立亲密关系，而这种亲密并不违背伊斯兰的道德框架，反而是对婚姻关系的积极维护。

圣门弟子阿伊莎·宾缇·塔里哈（愿安拉喜悦他）曾坦言：“我们会费尽心思去取悦丈夫。夜晚，我们主动亲近；白天，只要他们向我们表示亲昵，我们从不拒绝。”这展现了早期穆斯林妇女在婚姻中积极、投入的态度。

据圣门弟子伊本·阿巴斯（愿安拉喜悦他）传述：当有人问及在夫妻亲密行为中是否可以呻吟或表达声音时，他回答说：“只要你们关起门，就可以为所欲为。”

这说明，在私密空间内，夫妻间享有充分的自由，可以以任何方式彼此愉悦，只要不违背基本教法和道德原则。

在伊斯兰婚姻生活中，夫妻间的亲密行为被视为合法且美好的行为。完成之后的清洁与个人护理不仅是生理需要，也是一种宗教上的礼仪和精神上的整理。

在性生活结束后，夫妻双方应当注重私密部位的清洁。可以使用湿巾进行简单擦拭，也可以一同前往浴室进行全身清洗。有助于维护个人卫生、预防感染，也可缓解肌肉紧张、放松身心。伊斯兰非常重视洁净，《古兰经》说：“安拉确实喜爱洁净之人。”（忏悔章:108）

如果夫妻在一次亲密后仍有体力且意愿再次亲密，圣训中对此是允许的，甚至给予指导性的建议。据传述，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“当你们与妻子亲密之后，若想再次亲密，就当洗一次小净，这将使人精神焕发。”

学者们普遍认为，这一命令是提倡行为（圣行）而非强制性义务（主命）。也就是说，夫妻之间可以选择洗小净以恢复精力，也可以选择不洗，皆无罪过。

伊玛目塔哈维传述：先知（愿安拉赞美他及其圣裔）曾有过在连续亲密行为中未做小净的情况。伊本·给耶姆评论说：“两次亲密之间洗小净的目的，是为了

激发精神、恢复情趣，而非出于宗教强制。”这显示出伊斯兰在夫妻关系中的灵活性与体贴性，既尊重个人节律，又鼓励适度的身体保养。

相传，一人曾与伊玛目艾布·哈尼法（愿安拉怜悯他）争论亲密后立即洗大净是否必要。他认为无此必要。艾布·哈尼法为了说明“清洗”的恢复作用，命人将一匹公马和母马放在同一马厩内，二者交配后。他命人将公马牵入母马群中，公马疲惫不堪，对其他母马不再感兴趣。随后，他命人为公马冲水、梳理一番。公马即恢复活力，重新表现出交配意愿。这个寓教于物的例子意在说明：清洗与护理，能有效恢复体力和精神。

伊斯兰教法要求在完成性生活后进行大净，这是必要的宗教清洁行为。同时，在大小净过程中，特别强调对身体各部分的搓洗，这不仅是礼拜前的净化仪式，也具有一定的生理效果：

- 促进血液循环；
- 激活神经反应；
- 清除身体在亲密行为中所产生的汗液与分泌物；
- 增强精力与清爽感。

通过合理的清洗、放松与调理，夫妻双方能够更好地恢复体力与情绪，促进婚姻生活的和谐与美满。

洗大净

洗大净，是伊斯兰中特定的礼拜、诵读《古兰经》等宗教功修之前必须完成的一种洁净仪式。它不但是一种宗教义务，也是一种体现尊重、整洁和精神更新的行为。

一、洗大净的前置步骤：

1. 排尿与净下

在开始洗大净之前，应首先排便或排尿，并用清水清洗前后排泄器官（称为“净下”）。这是许多男女穆斯林在生活中容易忽视的步骤，可能因“麻烦”而跳过。然而，这是保持私处清洁、预防泌尿系统与妇科疾病的重要措施。注：净下是每次解手后都应进行的洁净行为，与洗大净或小净无直接替代关系。

2. 洗手与小净

接着，应按照小净的顺序洗双手、漱口、吸水净鼻、洗脸、洗手臂、抹头，但暂不洗脚。

二、洗大净的步骤与规范

1. 深度漱口、净鼻

口腔和鼻孔在洗大净时，被认为是身体的表面，应该彻底清洗。因此，洗大净时，必须深度漱口和净鼻，确保水能够到达各孔隙。但也无需过分将水吸入鼻腔和喉部。

2. 洗头部（确保水到达发根）

洗头时应确保水渗透至所有发根，不留死角。若女性头发为辫子，只要能确认水可触及发根，可以不解开辫子；若无法确认，则必须解开辫子以完成洗净。

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“每一根毛发下都有不洁，你们应当清洗毛发。”

3. 清洗身体（从右侧开始）

清洗身体应按照由上到下、先右后左、从前往后的顺序，充分搓洗全身。确保水覆盖身体每一个毛孔，不留干处，尤其是腋下、耳后、肚脐眼、膝盖后方等容易忽略的死角部位。周身洗三次为圣行。

4. 节约用水

即便在水源充沛的地方，如河边，穆斯林仍被要求节约用水。这体现了伊斯兰在环境伦理上的深远指导。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“即使你在河边，也不要浪费水。”

三、大净是常见的两项误区说明：

第一：洗净用水的要求

洗大净（或小净）所用的水，必须符合教法对“洁净水”的定义，即：

- 无异色、无异味；
- 不混有影响其本质的添加物（如香皂、沐浴露、精油等）；
- 清澈、自然、无黏性。

因此，洗身体使用香皂或沐浴露，不被视为可用于完成宗教净礼的水。即：沐浴露或香皂搓洗身体时，不可算作清洗周身三次的圣行内。

第二：未洗大净前不得剪指甲或毛发

在因性交、梦遗等情况而处于身无大净的状态下，部分学者认为：不宜修剪指甲或去除腋毛、阴毛等身体毛发，直到洗大净完成。但哈纳菲学派的学者认为：洗大净前，可以修剪指甲和腋毛等，并不影响大净的完整性。

女性经期期间的亲密行为指导

一、禁止性交，但不禁止情感与亲密

《古兰经》明确指出：“他们问你关于月经的事。你说：‘那是伤害。’所以在月经期间远离他们，不要接近她们，直到她们洁净。当她们洁净之后，你们从安拉命令你们的方式和部位临幸她们。”（黄牛章：222）

这节经文清楚规定：在女性例假期间，夫妻不得发生性行为（性交），直到月经彻底结束，妻子完成大净之后，方可恢复性生活。经文强调洁净和健康，并非对女性的排斥或污名化。

二、情感与身体亲近依然是允许的

尽管禁止性交，伊斯兰并未禁止夫妻之间在经期的正常接触。夫妻依然可以同床共枕；互相拥抱、亲吻；情感上的亲昵与陪伴；非性交的身体亲密接触。圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦他）传述：“我在月经期间，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）头靠在我怀里，诵读《古兰经》。”

先知（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“除性交外，你们可以在经期与妻子做任何事情。”

三、例假期间的亲密行为应注意方式和礼仪

尽管允许身体亲昵，但先知在实际行为中体现出：初期阶段（如前三天）更为谨慎，避免接触其敏感部位，待三日过后，则可适度亲密。圣妻麦穆娜（愿安拉喜悦她）传述：“安拉的使者在我经期时与我亲热，他会用布遮住我来例假的部位。”由驻麦艾·本·欧买儿传述：我曾同母亲与姨妈一同前往求见阿伊莎（愿安拉喜悦她），他俩问阿伊莎：‘当你们中有圣妻正处例假时，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）如何行事？’她回答说：‘当我们的其中一人例假时，他会吩咐她穿上宽松的裤子，然后亲近她的胸部与乳房。’”

四、经期不是“晦气”或“污秽”的象征

伊斯兰否定任何将女性经期视为“不洁”或“禁忌人物”的文化偏见。先知（愿安拉赞美他及其圣裔）从未因圣妻经期而与其疏远或嫌弃。他继续与他们共处一室；与经期中的圣妻一同吃饭、饮水；甚至与他们共用饮具和床铺。

关于女性在经期所穿衣物的使用，以及与丈夫同盖被褥，甚至丈夫衣物上沾染经血的情况，圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦她）传述道：“我在例假时，曾与安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）共盖一张被子。如果他身上沾染了我的经血，他便只清洗那处血迹，然后仍穿着那件衣服礼拜。”

哈福赛·宾提·西林传述：一位妇女曾向圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦她）询问：“我在经期穿的衣物因出汗而有异味，可以穿着它礼拜吗？”阿伊莎答道：“可以。”他又问：“那如果衣物上有血迹呢？”阿伊莎说：“那就把血迹洗掉。”他继续追问：“如果洗过后还有残留痕迹怎么办？”阿伊莎回答：“那就用一点藏红花涂抹遮盖它。”

学者艾布·欧白德评论道：“有部分学者主张不宜穿着经期期间的衣物礼拜，是出于对血迹可能未彻底清洁的担忧。若衣物已清洁且无可疑之处，则并无妨碍。”

五、性行为与健康：教法的卫生考量

伊斯兰教法不仅从礼仪出发，更强调卫生与医学逻辑。例如，圣训传述：“如果先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的圣妻中有人患眼疾，他不会与之亲密，直到他痊愈。”

学者解释：此“眼疾”指的是红眼病（结膜炎）。在疾病高发或炎症期过性生活，可能导致病情加重。因为性行为会导致身体燥热、气血运行加速；呼吸急促会加剧炎症；身体尚未恢复，易导致并发症。这种做法体现了教法对身体健康的重视与保护。

六、经期间暂停性生活的心理与情感意义

月经期间，夫妻暂停性生活，既是顺应自然规律，也是给予双方身体与情感上的适当休息，其教法与现实层面都蕴含智慧：给夫妻双方身体恢复的空间；增进非性方面的情感交流；培养节制与渴望之间的张力，从而增强亲密质量。这是从心理、生理与精神三个层面对婚姻关系的调养。

例假期间如何与丈夫保持亲密接触

在妻子经期期间，尽管禁止进行阴道性交，但夫妻之间仍可通过其他方式保持亲密，增进感情。此阶段的亲密行为应建立在尊重、理解和身体健康的基础之上。

经期中的妻子可以接触丈夫的生殖器，也可以借助植物性精油或润滑剂以增加舒适感，但需确保所用物质对皮肤无刺激或伤害。

有学者对此问题有不同的主张：

- 艾比·麦丽卡认为：夫妻可以在妻子经期时，使用精油在除阴部以外的身体部位进行爱抚与按摩。
- 伊玛目穆贾希德主张：丈夫可在经期妻子的大腿之间或肚脐周围部位进行摩擦以获得满足。
- 当有人询问伊玛目马利克是否可以在例假妻子的大腿之间（避开阴部）进行摩擦享受时，他回答：“不可以”，但他表示在“以上部位”是允许的。对此，穆贾希德解释说：“所谓‘以上部位’，是指从腰部、腹部及其以上。”
- 伊玛目纳瓦维指出：“夫妻双方有权享受彼此的身体，包括肛门周围的部位，但进行肛交则是严重的非法行为（哈拉姆）。”
- 伊玛目哈桑也认为：丈夫在妻子的两腿之间和腹部进行非插入的摩擦，是允许的。

在《圣学复苏》一书中，伊玛目安萨里指出：在性生活中，丈夫不应只顾自身的满足，而应体察并尊重妻子的节奏和感受。女性达到性高潮通常较慢，夫妻若能同步达到满足，将更有助于彼此的幸福与和谐。

若丈夫在性生活中过于草率，忽视妻子的需求和感受，长此以往，可能导致妻子因难以启齿而压抑不满，最终对性生活产生心理上的抵触。

部分教法学家指出：在正常情况下，丈夫应每三天与妻子有一次性生活。此建议与伊斯兰允许最多有四位妻子的教法規制相吻合。当然，具体频率应根据妻子的身体状况与意愿灵活调整。满足妻子的情感与生理需求，维护其贞洁与幸福，是丈夫的宗教义务。

尽管《古兰经》中未明确赋予妻子提出性生活要求的条文，但学者一致认为，这属于一种相对义务，依据每个家庭的实际情况而定，体现了伊斯兰教法在婚姻生活中的人性化与柔性指导。

洞房初夜的礼仪与建议

洞房初夜是新婚夫妻人生中的重要时刻，不仅是婚姻生活的起点，也是一段亲密关系的开始。除了生理上的结合，更应体现出情感的交流与宗教的祝福。

新郎应以体谅、温柔的态度对待新娘，尤其要避免粗暴、急躁的行为，努力营造轻松、浪漫、尊重的氛围。许多新娘在初夜时会因羞涩或缺乏相关知识而显得紧张，新郎的理解与耐心，是帮助新娘放松、建立信任的关键。

入洞房后的宗教仪式

按照圣训传统，新人进入洞房后的第一件事应是礼两拜副功拜，以祈求安拉降福其婚姻生活。此后，新郎应将手放在妻子的额头上，颂念以下祷词：“奉至仁至慈的安拉之名！安拉啊！我向您祈求她的善良与她所具备的优良秉性。我向您寻求庇护，免受她的恶习和她可能具备的不良性格。”原文谐音为：“比斯米俩黑热哈玛尼热黑米，安拉乎玛，印尼 艾斯艾卢卡眠海里哈，外海里玛甲白塔哈阿莱黑；外艾欧祖比卡眠什里哈，外什里玛甲白塔哈阿莱黑。”

妻子也可以以同样的方式向安拉祈祷，请求丈夫的善行，并祈求远离他的不良习惯。以这样的礼节和祈祷作为婚姻生活的起点，将会为新人带来安拉的吉庆与保护，安拉将从这第一个夜晚开始赐予他们祝福，保佑他们，直至他们白头偕老。

许多新婚夫妇在性知识方面的了解不足，甚至存在误解。因此，性生活应建立在相互尊重与身体舒适的基础之上。如果新娘因紧张或生理原因导致下身干涩，新郎应通过营造浪漫气氛、耐心爱抚等方式加以引导，也可以使用正规品牌的润滑剂，以应确保产品对皮肤安全无害。

新郎在房事时应注意尊重和自然的方式，不得以任何物品替代进行插入行为，这在教法上是被禁止的。

若新婚夫妇因婚礼当天接待宾客过于疲惫，建议休息一晚，待身体状态恢复后再圆房，避免因过度劳累而影响健康。本人经常建议新婚典礼合理安排流程，尽早结束宴请与招待，以便有充足精力迎接婚后生活。疲劳状态下的性生活不仅不愉快，长期还可能影响夫妻间的关系与健康。

新婚时，还应避免一些与伊斯兰教义相悖的地方习俗。例如：

- 埃及部分乡村中存在所谓的“清晨的询问”的陋习；
- 中国西北部分地区盛行的“闹洞房”；
- 以及一些农村中不恰当的“听床”等行为。

这些习俗往往侵犯新人隐私，甚至带有羞辱与强迫成分，既违背伊斯兰教法的尊严，也影响夫妻间的纯洁关系，应当加以摒弃。

洞房隐私与教法原则：谨防泄露夫妻私密

在某些地区，如埃及部分乡村，婚俗中存在一种被称为“清晨的询问”的陋习。即新婚的第二天清晨，新娘的母亲便询问女儿：“你的丈夫昨晚对你如何？你又是如何对待他的？”然而，这类行为在伊斯兰教法中是被严厉禁止的。

安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）曾对此明确警告说：“也许你们中有人与妻子在房中关门脱衣，行夫妻之事后，再将此事讲给朋友；也许你们中有女人在行房之后，将细节告诉闺蜜。”当时有一位面颊被晒得黝黑的妇女说：“安拉的使者啊！以安拉起誓，他们确实有人这样做。”

先知回答：“你们不可这样做！这行为就如同两个恶魔在路中央交媾，然后扬长而去。”这段圣训传达出明确的信息：夫妻间的亲密生活是隐私，任何形式的泄露都是对教法与道德的严重违背。

安拉赋予人类羞耻之心，并设定了保护隐私的教法原则。任何人无权泄露自己的性生活细节，也不得探听他人的私密。这不仅是伊斯兰的要求，更是所有有道德基础的民族与宗教共同遵守的普世伦理。

即便夫妻间因某种原因出现性生活障碍，也要在确有生理性问题需要治疗的情况下，方可向专业医生寻求帮助。而医生的询问也必须严格限定在诊疗所需的范围之内。

泄露或探听性生活的私密内容，不仅在新婚期间是教法所禁止的行为，更是夫妻一生都必须共同守护的秘密。其立法哲理在于：

- 当一个人向他人炫耀或描述自己的性生活时，容易夸大事实，引发听者的不安、误解或嫉妒；
- 听者可能由此对自己产生不必要的质疑，甚至心生不轨；
- 在朋友或亲戚之间互相谈论性生活细节，极易引发性幻想，破坏彼此之间的信任；
- 一些家庭甚至因此发生不伦之事，破坏婚姻，酿成社会悲剧。

确实，现实生活中不乏因信任过度、毫无防备地透露私密，最终招致朋友、亲戚出轨，导致家庭破裂、关系断裂的惨痛案例。这不仅危害家庭，还败坏社会风气，损害社会稳定。

因此，伊斯兰教强调：若要守护人们的贞洁与家庭的稳定，就必须根除一切可能引发邪念的源头。

由阿卜杜拉·本·麦斯欧德传述：安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）说：“女人不可在看到其他女人的身体后，将其描述给自己的丈夫，好像她丈夫亲眼见过一样。”

例如：女医生若将女患者的羞体外貌详细描述给丈夫，其丈夫脑海中可能形成具体形象，这是教法所禁止的。这种行为虽常被人忽视，却极有可能成为罪恶的开端。

若穆斯林夫妻能够遵循安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）的教导，彼此爱护、相互体谅，珍重对方的尊严与隐私，那么安拉必将使他们的婚姻生活充满幸福与祝福。愿安拉赞美我们的领袖——穆罕默德、他的圣裔与高尚的圣门弟子。

穆斯林女性的权利与地位：来自伊斯兰的正确理解

伊斯兰高度重视女性在社会与家庭中的地位，明确提倡尊重女性、关爱女性。伊斯兰对女性权利的保护体系具有超越时空的普遍适用性，无论在何种时代、何种文化背景下，伊斯兰所倡导的原则始终如一：赋予女性尊严、保障女性权益、肯定女性价值。

然而，今日我们所见的一些关于女性地位的极端、偏激或压迫性观念——无论是在部分穆斯林国家，还是在一些穆斯林社群中——实际上并非源自伊斯兰本身，而是遗留于过去社会结构中的陋习与文化偏见。伊斯兰早在十四个世纪前，就已将这些被称为“蒙昧时代的遗风”的观念加以批判与清除。

许多人耳熟能详的“男尊女卑”观念，其根源并非伊斯兰教义，而是社会长期封闭与知识缺乏的结果。在这样的社会背景下，人们无法接触新知，思想被束缚，

甚至宗教也有可能被少数人歪曲为统治工具。于是，权力与财富成为操控社会的核心，而女性则最先成为被剥夺权益的一个群体。

然而，这种压迫并不仅限于女性——那个时代的广大普通民众同样缺乏基本人权。人类历史上所有重大进步，都是在不断争取、不断反思的过程中实现的。尽管时代前行，但许多旧有的陋习依然被误认为“传统”，甚至被打上“宗教文化”的标签。

我们常听到一些人说：“这是祖先传下来的。”，“父辈就是这样做的。”但我们要清醒地思考：祖先的做法是否符合伊斯兰教义？父辈的行为是否违背了安拉的命令和先知的教导？

作为信士，我们必须以《古兰经》和圣训为判断是非的标准，而不能一味盲从传统或情感。

伊斯兰历史中第一个归信伟大先知（愿安拉赞美他及其圣裔）的人，正是一位女性——圣妻赫迪哲（愿安拉喜悦他）。她不仅是先知最坚定的支持者，更是他的精神伴侣和人生知己。

她深爱先知的高贵品格，坚定地相信他传达的每一句真理。正是这种深厚的情感和信任，为我们提供了夫妻之间应有关系的最佳典范。

穆斯林男性应当效仿我们的先知，努力成为妻子眼中值得依靠、值得尊敬的人。他们应当具备高尚的性格、绅士的态度、智慧的头脑，以仁慈与体贴的心态对待妻子。

用现代话语来说：一个好丈夫，应当懂得“宠妻”，把妻子视为家庭的珍宝，用爱与尊重呵护她。

不幸的是，我们在现实中常常看到，一些家庭中对妻子的态度仍然粗鲁、歧视，甚至把妻子当作无声的工具。她们缺乏话语权，没有决定权，被随意支配，而丈夫则毫无顾忌地施加压力。这显然与伊斯兰的精神背道而驰。

伟大的安拉在《古兰经》中说：“宗教无强迫。”（黄牛章:256）“他们的事务是通过协商决定的。”（协商章:38）伊斯兰提倡在家庭与社会中实行协商制度，这是《古兰经》与圣训反复强调的重要原则。夫妻之间应通过平等对话、相互理解来达成共识。男性有权享有自己的合法权益，女性同样享有他们的权利；男性有义务履行责任，女性也有其应尽的职责。

当我们认真反思现实社会中男女之间的角色分配时，不难发现，一些社会现象正与《古兰经》中所描述的“蒙昧时代”如出一辙：

- 重男轻女；
- 大男子主义；
- 女性被限制在家庭，不能自由外出；
- 不让女性接受教育；
- 禁止女性与外界正常的沟通。

这些做法，不仅缺乏教法依据，而且严重阻碍了女性应有的发展权利和社会参与。

穆斯林女性的尊严与解放：谢赫安萨里的教导与伊斯兰的光辉

谢赫安萨里（愿安拉怜悯他）是我们这个时代杰出的学者之一。他撰写了一部影响深远的著作，名为《在传统旧俗与现代思潮中挣扎的女人》。在书中，谢赫深刻揭示了女性在旧社会中所经历的屈辱，以及至今仍残留在人们思想深处的对女性的歧视与压迫。

书中讲述了一个真实的故事，至今令我难以释怀。他说：“我亲耳听过有人信誓旦旦地说：‘女人一生只允许外出三次：一次是出嫁离开娘家；一次是条件允许时的朝觐；最后一次是被人抬去墓地。’”谢赫发出质问：“难道这种荒谬的言论，真的是出自伟大的伊斯兰吗？”

伊斯兰要求丈夫尽力创造温馨的氛围，努力赢得妻子的芳心与敬佩。一个真正的穆斯林丈夫，应当设身处地体谅妻子的感受。

常言道：“己所不欲，勿施于人。” 如果一个男人无法自己终日困居家中、闭门不出，那他又凭什么要求妻子被长期禁锢在屋内？女人同样需要呼吸新鲜空气，外出散心，舒展身心——这既是人性，更是健康的需求。

我们伟大的先知穆斯塔法（愿安拉赞美他及其圣裔）曾亲身示范如何与妻子相处，教导我们如何善待妻子。他不仅与圣妻阿伊莎（愿安拉喜悦她）一起出门，还像孩子一样与她游戏、奔跑。

阿伊莎（愿安拉喜悦她）传述道：“我曾与安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）赛跑，我赢了。后来我发胖了，再次赛跑时，他赢了。他笑着说：‘阿伊莎！这次和那次扯平了！’”

这并非只是一个温馨的故事，而是先知穆斯塔法亲自制定的夫妻相处之道。他教导我们要与妻子交朋友、互动、陪伴、嬉戏，而不是控制与压迫。

伊斯兰赋予女性自由选择工作与否的权利。由于家庭环境的不同，一些女性选择婚后成为家庭主妇，而另一些则继续承担职业角色。

安拉的使者的女儿法图麦与其丈夫阿里（愿安拉喜悦他们）婚后，先知（愿安拉赞美他及其圣裔）建议两人合理分工——男主外，女主内。但这并非唯一模式，若妻子是职业女性，也有权利选择继续外出工作，而丈夫也应主动在家庭中分担事务，共同建设家庭。

圣门弟子曾问阿伊莎（愿安拉喜悦她）：“信士的母亲啊！安拉的使者在家中都做些什么？”

阿伊莎回答说：“他做着你们每个人都会做的家务：补鞋、缝衣、修水桶。”

当丈夫愿意参与家务，体贴妻子时，细心的妻子往往也会主动配合。这不仅分担了压力，更加深了夫妻间的情感。许多女性所期待的并非“分担劳动”，而是“被理解、被关心”。

禁止妻子外出的，并非伊斯兰，而是封建思想。在旧社会中，女性被完全束缚在家，买卖采购皆由男性完成。如今，女性已可以独立外出，甚至网购，社会环境早已不同。但一些男性仍抱着“把妻子藏起来就是保护”的观念，不愿意与妻子同行、不许她出门、不让其与他人打招呼。

然而，安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）却指出：“有一种‘保护’，是安拉所厌恶的——那就是丈夫无端地怀疑和限制自己的家属。”过度猜疑就如一颗埋藏在家庭中的定时炸弹，迟早会摧毁婚姻。

一些丈夫禁止妻子外出、拜访亲朋，甚至与外界接触，造成妻子情绪压抑、社交能力退化，最终可能导致孤僻、焦虑，甚至抑郁。试问，这样的婚姻关系怎会有温情与恩爱？

真正的保护，是信任与陪伴。丈夫为什么不可以带妻子拜访亲人，陪伴孩子一起去公园、游乐场？这是对妻儿的陪伴，也能增强家庭的凝聚力，让妻子感受到生活的美好。

特别是对于工作中的女性来说，更需要丈夫的理解与信任。她们在职场与异性同事共事，若丈夫没有起码的信任，将使女性在工作中承受极大心理压力。伊斯兰并不支持毫无依据的猜忌——真正有异心的人，身边无论是谁，也阻挡不了他的背叛；而有修养的女性，无论身处何地，始终洁身自好，矜持守礼。

清廉的妻子，是今世最好的恩典。伊斯兰命令丈夫要给予妻子信任和尊重。若妻子具备教养、言行端庄、顾家重情，那么她正是丈夫的荣耀，是安拉赐予的恩典。正如先知（愿安拉赞美他及其圣裔）所说：“整个今世都是一种享受，最优越的享受，是清廉的妻子。”

在我本人潜心修学伊斯兰之前，我曾经也有着极端封闭的思想。那时我尚未婚配，家中若来男客，我甚至不允许他们与我的母亲交谈。

直到有一次，我的老师——谢赫穆罕默德·阿里来家中做客。他温和地对我说：“我的孩子，你的母亲在哪里？请允许我向她说色俩目问候。”他的这一句话，像一道光照进了我内心的黑暗，让我顿悟：伊斯兰是明亮的宗教，是宽容的信仰，是高贵的生活方式。

正是这种伊斯兰的明亮，洗涤了人内心的污垢；正是这种宽容，让我们得以与异性同事共同努力、彼此尊重；正是这种慈悯，让我们理解妻子的疲惫、愿意陪她出门散心、互相关心、彼此体谅。我们可以一起拜访学者，走亲访友，也可以在公园中慢步谈心——只为了让妻子拥有一颗喜悦的心。

以协商为核心：伊斯兰视角下的婚姻平等与家庭幸福

在这个女性日益重视文化修养与思想独立的时代，传统的大男子主义思想已不再被广泛接受。那种家中所有事务都必须由丈夫独断专行的观念，既不符合时代精神，也与伊斯兰教义背道而驰。

伟大的安拉在《古兰经》中说：“他们的事务是通过协商决定的。”（协商章：38）

当妻子是一位受过教育、有学识的女性，她理应拥有为家庭出谋划策的权利。她可以凭借理性思考与判断，与丈夫共同协商，寻求最佳解决方案。若她的建议更为合理，丈夫应当欣然采纳，而非因“面子”而心生耻辱。

我们的领袖——安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）在生活中也曾听取圣妻乌姆·赛莱麦的建议。她对家庭事务的处理充满智慧与柔情，是全体穆斯林的榜样。许多妻子天生细腻敏感，对家庭关系的感知力更强。如果她们能提出更有效的处理方式，丈夫理应虚心听取，而不是一味坚持己见。

夫妻之间不应存在强权与压制，固执己见只会在家庭中种下隐形的裂痕，日积月累地侵蚀夫妻之间的感情，造成心理创伤。尤其是那些有知识、有思想、有判断力的妻子，更无法忍受压迫与无视。

一个有见识、有主见，并懂得珍惜家庭的妻子，是伟大安拉赐予丈夫的特殊恩典。这样的伴侣愿意共同为家庭幸福付出思考与努力，其意见值得尊重与采纳。

伊斯兰反对专制，即便是在一个小小的家庭之中也不容许。安拉再次强调：“他们的事务是通过协商决定的。”（协商章：38）

伊斯兰的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）要求家庭成员之间彼此尊重、互相倾听。只有建立在协商基础上的家庭，才能在每一个选择与决策中更趋圆满。

遗憾的是，在一些地方，仍有个人沉浸在腐朽的传统观念中。他们将“自己是一家之主”曲解为“拥有绝对发言权”，认为妻子不过是家中的附属品或财产。然而，安拉在《古兰经》中说：“男人是女人的维护者，因为安拉使他们一部分优越于另一部分，和他们花费的财产。”（妇女章：34）

请注意，经文中“优越”的前提是“供养”与“承担责任”。如果妻子也有收入，并且承担了家庭大部分支出，她同样有资格被视为“更优越的那一部分”。

因此，当一个妻子既工作赚钱，又操持家务，她不仅是家庭的重要支柱，更是安拉在这节经文中所强调的“出色的那一部分”。

作为穆斯林家庭，我们应当从小鼓励孩子们参与家庭事务的协商，帮助他们培养独立思考的能力，学会以伊斯兰方式处理人际关系、判断是非。家庭是教育的第一课堂，而“尊重女性、平等协商”则是孩子们今后走入社会不可或缺的品德。

与有知识、有文化的穆斯林女性相处，尤其要遵循先知的教导，秉持伊斯兰原则——尊重、体贴、理解、协商。当夫妻双方都在外工作，回到家后妻子仍要操持家务，此时丈夫更应主动分担。若妻子因疲劳而未能做饭，丈夫应当表现出理解与温馨。

让我们来看先知（愿安拉赞美他及其圣裔）是如何做的：据圣妻阿伊莎传述：“当安拉的使者来到我们面前，问：‘你们有什么吃的吗？’如果我们说‘没有’，他就说：‘那我就封斋吧。’”

圣门弟子艾布·达尔达也效仿先知，他会问妻子：“你有什么吃的吗？”如果妻子回答：“没有。”他就会选择封斋。其他许多圣门弟子如艾布·塔里哈、艾布·胡莱勒、伊本·阿巴斯、胡宰法（愿安拉喜悦他们）也有同样的举动。

平等不是对立，分工不是压迫。当妻子工作养家，丈夫应主动分担家务；如果丈夫希望妻子专注家庭生活，就不应再强求她为家庭创造经济收入。一些简单的举动就能让妻子感受到丈夫的体贴：

- 她做了一天家务后，你可以提出自己做晚饭；
- 她下班很累，你可以带她去餐厅简单吃点东西；
- 她身体不适，你可以承担起照顾家人和孩子的责任。

幸福的家庭离不开思想的交流与情感的互动。若夫妻之间缺乏沟通，家庭就会变得沉闷与压抑。

有些人头脑中充满了陈旧的观念，还把自己的话当作“家法”，强迫家人遵守。这种做法既违背了伊斯兰精神，也扼杀了家庭的温度。

《古兰经》和圣训的教导，永不过时。无论时代如何变迁，伊斯兰关于婚姻、家庭、责任、尊重的价值观，始终是人类幸福的指引。幸福不是凭空想象，而是靠启示的光明与先知的榜样来实现的。只要我们追随最完美的先知（愿安拉赞美他及其圣裔）、效仿清廉的圣门弟子、倾听时代中正义的学者与导师，我们就一定能建设一个温馨、平等、尊重、协商的穆斯林家庭。

关于承担婚礼花费的问题

问：在当今这个物欲横流的社会中，许多男青年为了支付高额的彩礼和铺张的婚礼开支而不得不背负沉重的债务，这种现象该如何看待？

答：这个问题，我在《恭敬的信女》一书中已有详细探讨。书中从男女双方喜结良缘开始，直至生育、养育子女，甚至死亡之后的责任安排，全面梳理了夫妻及双方父母在整个过程中的义务和权利。

安拉的使者（愿安拉赞美他及其圣裔）为信士们确立了一个基本原则：“彩礼越简单的妇女，是最吉庆的妻子。”这句话并不是鼓励女性完全不要聘礼，更不能成为“免费出嫁”的借口。

伊斯兰教法明确规定：准备结婚的男方应尽其所能提供基本保障，这不仅是对婚姻的尊重，也是对婚后生活的责任担当。在大多数阿拉伯国家，男方应负责提供配备基本家具和家电的住房，但伊斯兰反对铺张浪费，因此房屋的装修和配置应根据实际能力而定。

根据不同国家和地区的风俗习惯及家庭条件，这些具体责任会有所差异。例如，在海湾国家，大多数婚礼相关开销由男方全权承担；而在埃及，男方通常只购买住房，家具和电器则由女方以聘礼出资购置。但无论如何，为了保障女方权益，凡属女方出资购置的物品应列出清单，并登记在女方名下。

需要强调的是：按照伊斯兰教法，聘礼是新娘的个人财产，不属于夫妻共同财产，甚至新娘的父母也无权擅自支配。因此，无论男方或女方为家庭添置物品，都应协商和自愿为前提，不可强加于对方。正如先知（愿安拉赞美他及其圣裔）所说：“穆斯林之间合情合理的约定是被允许的。”

伊斯兰还明确规定：丈夫在婚后须承担妻子的全部生活费用——包括衣、食、住、行及医疗支出。从妻子进入丈夫家庭的那一刻起，丈夫即负有这一法定义务。

当然，女方娘家出于对女儿的关爱，也可以自愿为其家庭提供一定支持，但这并不是他们的教法责任。

此外，不同地区的风俗习惯，如订婚时男方送羊、节日送礼、给宾客包红包等，也可以视情况尊重遵循。但要明确，这些属于习俗，不是宗教义务，不能以此为理由对任何一方提出强制性要求。

第三章 伊斯兰所杜绝的危险问题

一、色情电影和网站对个人身心健康及社会稳定的负面影响

在当今社会，关于浏览色情网站和观看色情电影所带来的严重危害，已成为一个日益受到关注的话题。我们曾在不同的访谈和节目中，从宗教、伦理、科学与社会等多角度进行过探讨。

这一次，我希望从一个全新的角度来呈现这一危险问题的毁灭性影响。不同于以往从宗教和道德的立场出发，这里将以西方学界的科学数据与案例作为论证基础。目的在于说明：即便在一向倡导“性自由”的西方文化中，色情产业亦被证实存在严重的危害，并以此来提醒并说服我们那些盲目崇拜西方文化的年轻人。

第一、拍摄色情影片对演员本身的严重伤害

美国一所大学关于色情电影的研究报告指出：

1. 色情片男演员在拍摄前通常需要服用大量壮阳药物，以维持表面上的“雄风”。
然而，平均在从业五年后，由于药物副作用，不少演员反而出现严重的性功能障碍，甚至完全丧失。
2. 许多色情演员无法建立稳定的婚姻关系，也难以拥有一个平等、温暖的家庭。
迫于生计，他们往往被迫继续在这一行业中谋生，形成恶性循环。。

3. 报告显示，色情演员在拍摄时根本无法体验到正常性行为所带来的愉悦。在他们看来，整个过程只是“表演”，其关注点仅在于如何取悦观众，而非享受真实的亲密关系。
4. 研究还指出，落后国家的青少年是色情影片的最大受众群体，也是最容易被误导的一群人。他们往往相信影片中夸张的姿势与超长的性交时间都是真实存在的。相比之下，发达国家的观众通常清楚这些效果多半来自电影特效与后期剪辑。结果，第三世界国家的青少年很容易对性产生错误认知和不切实际的幻想。

一位欧洲色情影视从业者坦言：和其他电影一样，色情片也是一种“影视产品”。它有编剧、导演、演员、化妆师、灯光师和投资方；拍摄需要大量资金，并通过市场营销来销售、盈利。

事实上，一部时长仅三十分钟的色情电影，往往需要十到十五天的拍摄周期。影片中的性行为被拆分为若干片段，演员只是机械地按照导演的指令完成动作，最后再通过后期剪辑拼接成一个看似完整的过程。由此可见，荧幕上的表演并非真实的亲密与享受，而是经过设计与包装的虚假影像。

第二、浏览色情网站成瘾的负面影响

1. 对性认知与行为的负面影响。观看此类刺激性场景，会在观众的思维中形成错误观念，使他们将性简单地理解为男性的享乐方式，而把女性仅仅视为性满足的工具，忽视了他们的情感需求。与此同时，这些内容还会传播诸如性暴力、与未成年人甚至动物发生性关系等扭曲行为，严重误导观众，导致心理畸变和行为偏差，使其逐渐失去正确抵御不良影响的能力。。
2. 自我控制力的丧失。反复观看此类影片，会使人大脑神经中枢受到强烈刺激，进而不断滋生欲望与冲动，导致个体在行为上逐渐失去控制。这种状态可能引发奸淫行为，甚至导致对他人的性暴力。据研究报告显示，观看色情影片时，

大脑所产生的兴奋反应，与吸食可卡因时极为相似。相关统计数据显示，在美国，平均每六分钟就会发生一起强奸案件，其重要诱因之一便是观看色情影片后所激发的冲动与欲望缺乏正常的释放途径。。

3. 沉溺于自慰的不良后果。科学研究表明，过度沉迷于自慰行为会对身心健康造成多方面的危害，其中包括：
 - 引发思维障碍及其他大脑功能紊乱；
 - 过度刺激心脏兴奋激素的分泌；
 - 损害神经系统，导致神经性疾病；
 - 造成性欲减退，严重时甚至完全丧失；
 - 增加高血压与心脏疾病的发病风险。
4. 早泄与性功能障碍。据《欧洲泌尿学杂志》（1998年第33期，第292页）刊载的一项研究显示：健康个体在观看色情影片后的第三天，其勃起程度较第一天显著下降；而对于沉溺于色情影片的成瘾者，这种功能减退则更为明显。另有报告指出，观影者在持续兴奋而无法及时释放的情况下，可能出现睾丸充血及镇痛反应，长期如此还可能增加发生疝气的风险。即便能够得到及时释放，大多数情况下也依赖于手淫自慰，这不仅危害显著，还会使神经系统逐渐将“色情影片一手淫”固化为习惯性模式，进一步加重性功能障碍。。
5. 夫妻关系的冷淡与心理问题。丈夫在长期观看色情影片后，其脑海中形成的影像往往促使他在夫妻生活中尝试模仿影片中的动作和场景。当他与妻子同房时，难免会下意识地将他与影片中的人物进行比较：要么觉得妻子远不及影片中的女性而产生冷漠感；要么试图强迫妻子模仿影片中的表现。最终，这不仅使夫妻之间的性生活逐渐失去自然与温情，还可能陷入冷淡与痛苦的境地。若妻子沉迷于此类影片，并试图要求丈夫配合，更会使夫妻关系雪上加霜。

研究显示，经常观看色情影片的人群中，抑郁症状的发生比例远高于普通人群。对一批每周观看色情影片超过 12 小时的人群进行长期观察发现，其中 30% 表现出高度的心理紧张症状，35% 则出现不同程度的心悸和焦虑。教育专家和心理学家早已呼吁社会各界共同制止色情影片的传播与影响。青少年在心理尚未成熟的情况下更易受到负面暗示，并可能将影片中的内容带入现实行为，从而加剧艾滋病及其它性传播疾病的扩散。

总的来说，沉迷于不良影片不仅会导致个体陷入不正当的性行为和道德扭曲，还会促进疾病传播，最终造成严重的心理创伤和社会经济损失。

6. 色情成瘾与性功能障碍。沉迷于色情影片与沉迷赌博、毒品并无本质区别，都会造成严重的身心损害。长期观看色情影片不仅可能导致男性逐渐丧失性功能，还会破坏夫妻之间的正常亲密关系。

妇女援助者协会曾呼吁：色情媒体（包括电影、杂志和网站等）对男性的负面影响极其严重，其危害可与毒瘾相提并论。这类影响不仅妨碍夫妻间自然健康的性生活，也会破坏他们之间的情感纽带。

一项发表于六年前、题为《色情的神话》的研究表明：男性若大量观看色情影片和图片，其与性功能障碍、阳痿等疾病之间存在显著关联。研究者娜奥米指出，色情媒体的泛滥确实可能导致男性完全丧失性功能。

此后，许多专家尝试进一步验证这一结论。英国广播公司（BBC）与一支医学团队合作进行了实验，结果与娜奥米的研究高度一致。调查发现：61% 的色情影片观看者承认，过度沉迷会使他们无法在现实中建立正常的性生活关系。

心理学专家希瑟·罗德博士（Dr. Heather Rood）也指出，长期观看色情图片会使大脑逐渐依赖虚拟刺激，从而削弱甚至丧失现实中的性欲望。这种影响不仅会长期持续，还可能带来深远的负面后果。

最新研究表明：约 80% 每周观看色情影片超过 10 小时的人群，会通过非正常途径来满足性欲望。心理学家希瑟指出，与拥有正常性生活的人相比，沉迷于色情影片者往往无法获得足够的满足感。他们通常缺乏自信，对自身外表过于挑剔，并在与异性交往中频繁遭遇困境。

研究人员进一步强调：色情影片不仅对心理产生深刻影响，还会严重损害性功能，因为身心之间存在密切的生理与心理联系。此外，色情影片与毒品相似，极易导致成瘾，一旦沉溺其中，戒除的难度极大。

娜奥米指出：观看色情图片和影片成瘾后，可能会引起更为变态的形式。起初，人们只是观看色情图片，之后便逐渐寻求新的刺激，观看更为过分淫秽暴力画面，比如强暴儿童等暴力场景。研究者指出：神经系统的紊乱本身就会导致毒品、酒精和赌博等的沉迷，而色情片的沉迷也是同样的道理。

另一方面，一名女性研究学者萨迪·杜威尔女士指出，她更加担心的是：女人可能会因为丈夫沉迷于色情影片，而变得逆来顺受甚至屈服。因为丈夫可能要求她配合一些变态的动作，如果她拒绝，就可能威胁到她的心理和人格安全。

7. 一项英国研究揭示，观看这些网站的男性死亡率更高，他们往往在年轻时就去世。我们并非要制造恐慌或危言耸听，而是基于现实的科学数据与事实。比如，英国伦敦大学的心理医学高级讲师艾曼达·罗伯特斯教授（英国皇家精神科医生学会成员）曾指出：英国三分之一的社会群体在浏览色情网站。

而根据一项研究，发现这种行为与暴力犯罪和吸毒行为的增加有关。研究者们注意到：那些使用这些网站的人，其犯罪和吸毒的比例显著上升，原因就是访问这些网站。

这种恶性连锁效应并没有止步于此。英国伦敦大学的研究员怀特根据调查发现：近年，男性（30——40岁）的死亡率显著升高，这与他们浏览这些网站有紧密的联系。

罗伯茨教授还通过另一项研究发现：在18 - 34岁的男性群体中，使用色情网站会对他们的健康造成直接的损害，甚至可能导致婚姻关系的破裂。因为这会影响男人的表现和理解妻子需求的能力，从而引发矛盾。

研究还发现，伊曼达教授注意到：男性在婚姻生活中，由于过度沉迷于这些网站，往往会出现对夫妻关系兴趣的下降，甚至引起婚姻的危机。

8. 苏格兰赫瑞瓦特大学的科学家团队进行的一项研究发现：人们过多观看浪漫爱情影片，可能会导致他们在婚姻生活中产生不切实际的期望。

研究团队在对40部浪漫影片（1995 - 2005年间在好莱坞发行）进行分析时指出：许多夫妻在婚姻咨询中反映的问题，与这些影片所传递的观念高度一致。

这些影片通常描绘一种“理想的男女关系”，其中双方表现出高度的理解与默契，而在现实中，这种模式很难实现。

该研究团队的巴伦·霍尔姆博士说：“心理咨询师通常会接待许多来自夫妻的抱怨，原因往往是彼此误解。造成这一现象的主要原因，是一些人误以为‘真爱’能够让伴侣自动理解他们的需求与愿望，而无需明确的沟通或要求。这正是浪漫爱情影片所反复强调和传递的观念。”

爱丁堡纳皮尔大学大众传播学院的詹姆斯·麦克伊尔万教授则评论道：“这些浪漫影片实际上给人们的婚姻观念制造了虚假的期待，并且加剧了夫妻间的矛盾。”

在亚利桑那大学传播学院媒体分析与批判系主任玛丽·鲁哈黎夏在一次类似的学术讨论中（1999年）提到：人们很难界定浪漫的动机，浪漫电影对人的影响依然未得到真正的确定。至今，关于暴力影片对人类行为真实作用的争论仍在继续。因为观众往往认为这些电影就是对人们内心愤怒和暴力的宣泄，是一种正义的表现。但鲁哈黎夏认为这类电影中表达的男女关系是失败的关系，观众应该避免观看此类电影。

第三、网上聊天导致离婚率上涨

一项由美国佛罗里达大学研究人员进行的科学研究证实：越来越多的已婚人士进入互联网聊天室，目的是寻求性暗示。

研究员比阿特丽斯·马里汉在研究中指出，互联网很快将成为婚外情最常见的途径之一。美国的咨询中心报告称：聊天室已成为破坏夫妻关系最主要的原因之一。问题会随着使用网络人数的不断增加而加剧。夫妻双方中有些人寻找快速、短暂的关系，而互联网无疑为他们提供了这种便利。

研究员还采访了一些使用夫妻聊天室的男女。结果发现：大多数受访者坦白，他们虽然深爱着各自的配偶，但互联网提供的匿名性，让他们感到自由，从而可以轻易地与陌生人建立刺激的关系。

研究中的一位参与者说：“我所要做的，只是打开电脑，就会有成千上万的女性供我选择……，没有什么事情会比这更容易了。”

大多数进入聊天室的人，是因为感到无聊，或因缺乏配偶的性兴趣，或者缺乏被关注和享受的感觉。比阿特丽斯指出：首要原因是夫妻之间性生活的减少。许多男性表示，他们的妻子大都忙于工作、照顾孩子，而忽视了性欲望。

研究揭示，大多数关系一开始都是以友谊的形式出现，然后逐渐转变成另一种更严肃的关系。研究还补充说，三分之一参与者在研究后承认他们已经停止了联

系。所有情况都以分手告终，除了两个案例发展成了真正的关系。在其中一个案例中，一名男子通过网络与 13 名女子建立了关系。

艾尔·库尔布在其著作《性与互联网》中指出：我们从各国都听说，互联网上的性活动是导致婚姻问题的主要原因。因此，我们必须认识到，如果我们真的想帮助他人，就要明白最好的方式是让他们意识到：沉迷于互联网情感纠葛往往以离婚收场。

二、性功能药物对健康的危险影响

《利雅得报》报道：著名心脏科医生哈立德·安奈尔博士发表的伟哥与心脏病患者论述中明确指出：心脏动脉疾病和勃起功能障碍（erectile dysfunction）两者往往伴随出现，并且随着年龄增长以及高血压、糖尿病、高血脂等疾病的发展而加重。研究表明，心脏病患者中有性功能障碍的比例在 40% 到 50% 之间。在某些情况下，情况甚至更加严重。

因此，对于心脏病患者来说，使用伟哥必须要谨慎，切遵医嘱。虽然不是完全禁止的，但绝对不可以无节制地随意服用。即便医生允许服用，也需要注意一些用药常识：

第一，伟哥药片有不同剂量：25 毫克、50 毫克、100 毫克。它是口服的，通过肠道被吸收，并在一小时内达到血液中的峰值浓度；6 到 8 小时内通过肝脏代谢排出体外。它的效果和作用，取决于人类在性功能障碍方面的意志控制，即是否做好心理准备、夫妻亲密前奏等。因此，如果没有这些因素，单靠使用伟哥仍是无效的。

还有其他类似的药物，如伐地那非和他达拉非，以及西地那非。这些药物与硝酸甘油类药物联合使用时，会带来严重的反应作用。硝酸甘油可以是舌下片、舌下喷雾，或以皮肤贴片或软膏的形式给药，这些药物的作用持续 12 至 24 小时。而

问题在于，如果硝酸甘油类药物与伟哥类药物（或伐地那非、他达拉非）同时使用，就会导致血压突然急剧下降，进而引发心肌梗塞甚至导致死亡。

因此，无论是伟哥还是其类似药物（伐地那非、他达拉非），都必须避免与硝酸甘油类药物联合使用，因为这些药物相互作用可能会造成严重的低血压，导致心肌梗死或突然死亡。

尽管一项由德克萨斯大学多尔图中心完成的研究显示，部分心脏病患者现象与此说法存在差异。但该研究存在大量的数据误差，属于主题研究，并非权威的科学研究。还应该注意：有很多不同类型的抗生素和胃酸药品可能会导致伟哥等类似药品的时效延长，甚至停留在血液里。对于这两种药物都有替代方案，泌尿科医生和心脏科医生在某些情况下会知晓这些替代方法。在那些无法停用其中一种药物的情况下，必须禁止使用另一种药物。

第二，夫妻间的性生活需要具备一定的心肌功能，而心脏和血管突然承受的压力（尤其是在老年人、有心脏动脉阻塞、走路或不能正常行走时出现胸痛，或上楼一层就感到胸痛，或有不稳定型心绞痛的人群中）可能会引发急性心肌梗塞。同样，对于患有严重主动脉瓣狭窄并伴随症状的人、肥厚性梗阻型心肌病（HOCM）患者（伴随胸痛或突发晕厥），以及某些特定条件下的罕见心肌肥厚类型患者来说，他们必须首先治疗好心脏方面的问题，然后才能考虑性生活。如果在这些情况下使用伟哥或类似药物，危险会大大增加。

第三，总体而言，心脏病患者即便可以在咨询主治专科医生的情况下使用伟哥或其替代药物的，但必须坚持随访。

第四，心脏病患者并不是例外——并非所有性功能障碍都需要伟哥。还有其他导致性功能障碍的原因，例如：焦虑、抑郁、下肢动脉阻塞、缺乏性欲。这些情况同样可能发生在心脏病患者中。因此，心理因素在夫妻性生活中起着重要作用。此外，一些心力衰竭患者出现的全身性虚弱，也可能是性功能障碍的原因。

第五，伟哥并不会影响心肌的收缩，而是通过扩张动脉血管，使收缩压降低大约 8 毫米汞柱。这种轻微的下降与使用者的年龄、服用剂量或是否出现头晕症状无关。

第六，对于心脏病患者而言，在获得医生许可的前提下，若非要使用性功能药物，最好仅选择使用伟哥，而不是其余前面提到的替代药物。因为其他药物的一片药效可能会持续长达 36 小时，而伟哥属于短效药物，并且已有大量医学临床研究支持此药物。如果在服药过程中出现心肌梗塞或心力衰竭等并发症，也并不妨碍长期使用硝酸甘油类药物进行治疗。

三、在网络与卫星频道上推销虚幻且有害的“性快感药物”

有一些问题揭示了我们部分人在生活各个方面存在“相对文盲”的现实。这种状况导致某些世代在追逐每一个新鲜事物时迷失方向，却缺乏理性的引导来辨别事物、揭示其真相。

在这些“文盲”现象中，最突出的就是与“羞耻权威”交织在一起的扭曲性文化，这种文化让“禁忌”在欲望和所谓“浪漫”的暗角中变得更加诱人。结果，不负责任的网络“蝙蝠”们利用人们与生俱来的、希望满足性欲的需求，趁机加以剥削，尤其是针对那些渴望浪漫的夫妻，或是逃避“性冷淡”阴影的人群。

《利雅得报》在这篇调查报道中，揭示了性产品电子营销的荒谬性。这些商贩已将其惯用的推销手法，从传统的草药店、身体护理用品店、“情趣内衣”店和女性集市，转移到了网络空间。通过快递把这些产品送到消费者手中，同时也让消费者能够接触到原本被禁止的、掺假的，甚至是冒仿的性产品，而这些产品往往带来更严重的负面影响。

例如：市场上出现了许多号称能够帮助夫妻“延长性生活时间”的药膏（有医疗的，也有非医疗的）。还推广一些小型设备，声称能够克服夫妻间的性功能障

碍。事情甚至不仅止于此，还发展到推销各种乳霜、粉末，以及被做成衣物形状的糖果和点心，这些所谓“性产品”甚至带有不同的口味并可以食用，其对使用者健康的危害却完全不为人所知。

此外，一些金属制的工艺品和器皿也被强行包装成所谓的性刺激或性兴奋工具。结果，大多数与婚姻生活相关的网站和论坛，几乎都变成了广告页面，鼓动即将结婚的人和已婚妇女去使用这些虚假的产品！

借助快递进行分销。一些国内外专门销售性产品的公司和机构，把重点放在电子商务上，利用随机发送的电子邮件地址来“钓取”最大范围的受害者，推销他们那些危险的化学制品。除此之外，还包括情趣内衣、性玩具、香水，以及未经许可的器械，这些器械声称能够“延长男性生殖器官的长度”或“增加女性器官的血流量”。

更令人痛心的是，这些商家还保证通过快速运输，将产品在极短时间内免费送达。他们的产品种类繁多，从药膏到所谓的“增强剂”，甚至公然在互联网上出售色情影片。

顾客变商户。这些将此类文化输出的公司成功地把顾客变成了他们不安全商品的分销商。浏览这些网站和论坛会发现，电子商店的大多数顾客是那些寻找“正当浪漫快感”手段的女性。他们已厌倦了合法的情趣内衣店、草药店和身体护理中心，因为这些店虽然在暗中出售部分商品，但常用暗语与卖家沟通。

但他们通过上网寻找到更方便的渠道，从单纯的买家转变为商贩：要么通过本地中介，要么通过网站进货。有些论坛显示，他们甚至请丈夫帮忙代为寄送货物，并在网站上撰写好评来吹捧所售商品的质量，以期吸引更多被误导的顾客。联系方式也变得大胆起来——要么通过私人电邮，要么直接留下电话号码，方便任何想购买的人联系。

由于人们对性产品缺乏信任，一些电子购物网站在其页面上以文字形式明确撇清了电子责任，宣称自己对购买者使用其服务或产品所产生的任何后果概不负责。网站声明，它不承担任何因产品引发的错误、问题或损失，无论是直接还是间接造成的，并且不提供任何形式的保证，购买者不能要求其作出任何赔偿。理由是：一旦购买者使用了该网站的服务或产品，即完全同意放弃一切法律或其他诉求权，不论出于何种原因。

可笑的是，那些受诱惑的人们仍然蜂拥至这个网站购物，尽管它自己已经公开承认其产品存在风险，并明确声明不承担责任。与此同时，在这些营销网站上，还能明显看到产品价格差异巨大。无论是药品、工艺品、衣物，还是所谓的水晶与灯饰，都缺乏健康标准与质量保障——其种类大多劣质且极不安全。

有害健康的制品。妇产科专家哈桑·本·穆罕默德·哈迪里博士表示：那些缺乏道德约束的人，在监管之外兜售的性产品，其危害可能远远大于任何可能存在的好处（即便真的有好处的话）。绝大多数产品都未获许可，也没有进行过科学研究来评估其当前或未来的影响。这些行为基本可以归入欺骗与对性功能障碍患者的剥削。

他补充说：只有屈指可数的几种产品是在特定条件下获得批准的，而且必须在专业医生的指导下才能使用。至于其他产品，尤其是草药类的，不仅无效，而且同样不安全。有些唯利是图的人甚至会把这些草药与一些确有疗效的药物混合，以牟取金钱利益，却丝毫不顾消费者的健康。导致人们使用这些产品的最主要原因在于无知，或者是缺乏教育和健康意识。一些患者觉得去看专科医生、诉说自己所遭遇的问题是一件“丢脸”的事，因此被迫去找草药商人或江湖郎中寻求帮助，即使是通过互联网也如此。

令人遗憾的是，这类未经批准的产品有时甚至被某些医生推荐，这些医生为了赚钱而无视监管。结果，许多患者（尤其是女性）抱怨，称自己出现了严重的副

作用，如：过度兴奋、炎症、皮肤问题，这些都是因使用这类性产品造成的。我甚至不能称它们为“药物”，因为它们是“病源”，而不是“药”。值得注意的是，直到今天，还没有任何一种被正式认可的药物专门针对女性的性功能障碍，目前所有的相关制剂都仍处于实验阶段。

对心理幻觉的激发。塔伊夫大学教育与心理科学系主任穆罕默德·艾哈迈德·法尔·谢里夫博士强调：性产品商贩在各种营销手段中，都会有意地利用心理暗示手法，激发消费者的情感驱动力，从而促使他们购买这些琳琅满目的性产品和春药，例如所谓“催情口香糖”、壮阳药片、“激情滴剂”、号称能治疗夫妻性冷淡与性功能障碍的乳霜与油类等。

他警告说，这些唯利是图的商贩不断开发新的虚假产品，如：用巧克力制作的女性内衣，号称能在黑暗中点亮女性身体部位的荧光乳液等。这些产品以“巧妙、诱惑”的方式进行营销，伴随虚假的口号和华丽的包装，迎合情感与感官，吸引那些渴求刺激的夫妻。结果，一些天真的人们（追逐“失落雄风”的男性，或渴望“性感魅力”的女性）轻信了这些虚假宣传，丝毫不会考虑使用该药物后会造成严重的健康和社会问题。

法尔博士指出，人们之所以盲目追随这些虚假产品，首要原因是缺乏认知和自我保护意识。他建议：要矫正这种不理性的消费行为，必须加强相关部门的执法力度，严惩这些欺诈商贩。同时，应当强化家庭教育与宗教教育的作用，例如通过清真寺讲坛进行宣导；并提升媒体宣传的责任，揭露这种可耻的商业骗局带来的危害。

愿伟大安拉赞美他被造物的精华——我们的领袖——穆罕默德，及其尊贵的圣裔和圣门弟子。他们的最后一句祈祷是：一切赞颂全归于安拉——养育众世界的主。

译于： 伊历 1447 年 04 月 02 日
公历 2025 年 09 月 24 日