210259 - 他性欲亢奋，为了减轻性欲望，他想手淫或看色情电影？他询问哪一种行为的罪恶比较轻一点？

السؤال

如果性欲控制了我的身心，我就以各种方式抵制性欲，比如封斋，但我发现自己在封斋数小时之后仍然会陷入欲望的折磨！或者我对自己发誓一段时间不会发泄欲望，让欲望之火自行熄灭，但我发现自己在发誓的那一段时间结束之后再一次陷入欲望的深渊。我不知所措，就寻找危害最小的行为，有时候我的性欲冲动，就看色情电影，有时候进行手淫。我一直以来尝试了各种方法和手段，但我发现只是在短暂的时间内有一点作用，我很快就会重蹈覆辙。
所以我决定要咨询一下：看色情电影或者手淫：哪一种行为对我的宗教危害更小一些？哪一种行为的罪恶更严重一些？当然我知道这两种行为都是罪恶。

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

真主的仆人，我们都知道你所遇到的疲劳、疼痛和焦虑，我们也知道你正在经历的克制欲望、屈服欲望、成为欲望的俘虏和放纵欲望、信马由缰和沉迷于欲望之间的斗争。

但是我们也知道你没有忍耐治疗的痛苦，你刚刚喝下第一口药之后就马上就放弃了，所以旧病复发。先知（愿主福安之）说：“斋戒是一面盾牌。”也就是防御罪恶的盾牌。《布哈里圣训实录》（7492段）辑录。

但是，这并不意味着你穿上破烂不堪的盾牌（盔甲），马上就想让它在战场上保护你！绝对不是这样的，甚至你脱去了盔甲，却幻想着自己生活在盔甲的保护之下！！

真主的使者（愿主福安之）说：“青年人啊！你们当中有结婚能力者，应该结婚；无能力结婚者，应该经常封斋；封斋可以节制性欲。”《布哈里圣训实录》（5065段）和《穆斯林圣训实录》（1400段）辑录。

斋戒的作用之一就是削弱欲望，减少对性欲的渴望之情，但是如果你没有坚持到终点，甚至马上偏离它的道路，你几乎不可能获得它的作用！

哈非兹伊本·哈哲尔（愿主怜悯之）说：“斋戒可以克制人的性欲望；问题是斋戒可以增加热量，有可能激发欲望？但这一切只会发生在刚开始的时候，如果你持之以恒，性欲望就会偃旗息鼓。”《法塔赫·宾勒》（4 / 119）。

你难道没有真的中断了自己的道路吗？你只走了一步，就满足了，然后返回倒退？！

你需要耐心服药，忍耐药物的苦涩，克服自己的欲望，坚持到底。

你却想在两件罪恶之间做出选择：手淫或者看色情电影。

嗯，假设我们对你说：你就去看色情电影吧！你的心结会解开吗？问题会消失吗？欲望会变的微弱还是会变本加厉的增强？！

也许你可以接受这样的选择：进入这两种做法或者其中的一种做法能够解决你的问题，实际上其中的一种做法就是问题本身或者是问题之一，另一种做法却是通往问题的道路，真主的仆人啊，你也许希望从酷热逃往烈火？还是你想饮鸩止渴，以病治病？然后你还要我们为你选择罪恶比较轻一点的做法？！

你绝不会在这种做法，也不在那种做法中获得你需要的痊愈和安宁。

请和我一起深思伊玛目穆斯林（愿主怜悯之）在《穆斯林圣训实录》（1984段）中辑录的圣训：塔里克•本•苏外迪（愿主喜悦之）向先知（愿主福安之）询问酒的教法律例，先知（愿主福安之）禁止他或者憎恶他使用酒。他说：“我只是把酒当作药物使用。”先知（愿主福安之）说：“它绝对不是药物，但它是疾病。”

这位圣门弟子也像有些人那样以为可以用酒治疗某些疾病，所以为此而要求先知给予特许！

先知（愿主福安之）为他阐明：疾病不能治愈疾病，只能病上加病！.

你应该想方设法，尽可能快的结婚，不要受到费用和社会传统的束缚，尽可能的完婚，保持贞洁，减轻欲望的折磨。

为了实现这一切：你应该斩钉截铁的断绝看色情电影的想法，降低视线，非礼勿视，彻底戒除手淫，经常封斋，竭尽全力的履行服从真主的各种善功，多做对自己的现世和后世都有裨益的工作，不要让自己无所事事，因为人如果没有忙于真理，肯定会沉迷于虚伪之事。

真主的仆人，那只是心血来潮的欢愉和转瞬即逝的享受，然后是无尽的痛苦和悔恨，但愿它只是现世的痛苦，随着我们寿命的中断而断绝，实际上它是永远不会消失的痛苦，会跟着我们一直到坟墓和复活场，站在真主的面前；如果我们求主襄助，忍耐片刻的考验，战胜自己的私欲，那么我们就不会失去我们的后世。

下面的这些方法可能会帮助你远离这些罪恶：

*迅速忏悔，克制自我。

*真心实意的祈求真主，帮助你克服内心的邪恶，战胜你的欲望，使你顺利的通过合法的方式解决欲望，远离非法的行为以及可能导致非法行为的途径。

*尽量的按时礼拜，多做副功拜。

*尽量的封斋和诵读《古兰经》。

*深刻的体会真主的监督，真主是永活的、慷慨的、遮盖人的隐私的；必须要小心谨慎，不要破坏你与真主之间的遮盖，否则真主会让你出丑，让人们知道你的恶习和败德！

*尽量的寻找清廉的伴侣，让她在善事中助你一臂之力，并且给予指导。

*努力从事体育锻炼，把时间花费在有益的工作中，如阅读书籍等。

我们祈求真主引导你，使你远离邪恶和淫荡的行为，并让你成为忠实的仆人。

真主至知！