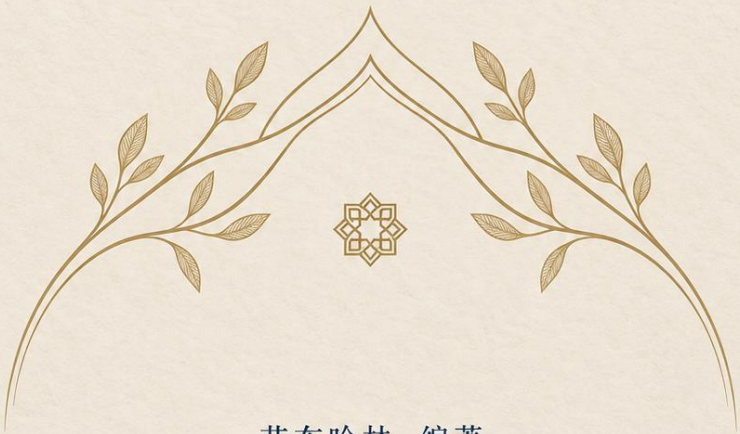
新穆斯林生活指南①

信仰不隔亲情

الإيمان لا يقطع أواصر الأسرة

新穆斯林家庭相处指南



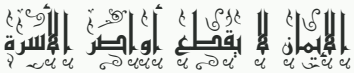
艾布哈林　编著

归信，不是远离家人；
而是以信仰守住原则，
以温和守住亲情。

本书以《古兰经》和可靠圣训为依据，围绕父母、配偶、子女和亲友相处中的常见困惑，帮助新穆斯林在坚持信仰的同时，守住孝敬、责任与仁慈。

新穆斯林生活指南①

信仰不隔亲情



（新穆斯林家庭相处指南）

艾布哈林 编著



信仰不隔亲情

ISBN: 978-967-15066-4-6
FIRST EDITION: 20 MAY 2020
SECOND EDITION: 2026
FIRST PRINTING: 2026
PRICE: RM _____

ALL RIGHTS RESERVED
No part of this book may be reproduced in any form without prior written permission of the publisher.
版权所有，翻印必究。

PUBLISHED BY:
简牍书社
Jannahedu International Sdn. Bhd. (1046336-D)
24-1, Jalan 9D/6, Taman Setapak Indah,
53000 Kuala Lumpur, Malaysia.
Email: jannahedu.international@gmail.com

APPROVED BY:
Hajjah Mariam Bt Abdullah @ Mah Lee
Senior Assistant Director, Publishing Unit
Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)

© Jannahedu International Malaysia 2020

PROJECT TEAM:
Leader: Dr. Fatimah Zhang Xin Yu
Editor: Mariam Li Ya
Cover & Layout Designer: Karema Han Rui

PRINTED BY:
Azberrys Resources
1, Jalan 13/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

出版说明

本书定位为新穆斯林生活入门读物，重点处理归信以后最常见的家庭、亲友、邻里与社会相处问题。全书以《古兰经》、可靠圣训和现实生活事实为依据，避免不必要的学派争论，力求简明、实用、温和。

本书采用 32 开版式，正文统一为“问题—经训依据—事实—正确理解—今天就去做”的阅读结构；附录采用更简洁的“误区—经训—正解—一句提醒”结构，便于快速查阅。

涉及婚姻效力、复杂教法裁决等个案，书中只说明原则，不代替具备资格的学者对具体事实作出的判断。

本书所引《古兰经》多为与主题直接相关的节译，阿文依据麦地那版《古兰经》通行文本核对，正文以普通阿文拼写和标音呈现，不作严格

奥斯曼体排字；中文为适合入门读者的节译。圣训原文按各部原典核对，编号采用 Sunnah.com 所列通行连续编号；同一编号下有不同传述时，以 a、b 等分支号标明。圣训等级以原典作者的评语为主，原典未明示时注明所采用的后世评定。对存在不同教法判断的现实问题，本书只陈述共同原则，并提示读者作个案咨询。

序言

信仰，不应成为亲情的隔墙

一个人归信伊斯兰，是生命中重要的选择。但在现实生活中，新穆斯林首先面对的，往往不是抽象的教义问题，而是父母怎么想、配偶怎么办、孩子怎样教育、亲戚朋友如何相处，以及原有的生活习惯怎样调整。

有些人归信以后，因为知识不足或求好心切，把民族服饰当成宗教，把生活习惯当成教法，把所有差异都理解为必须立即切断的界线。于是，衣服变了，餐桌分了，亲戚少走动了，朋友渐渐远了，夫妻之间也出现了不必要的紧张。问题并不在伊斯兰，而在于没有完整理解伊斯兰。

وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ
فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا

“如果他们勒令你以你所不知道的东西配我，那么你不要服从他们；但你在今世仍应当依礼义与他们相处。”

——《古兰经》31:15

这节经文把两件事同时保留下来：信仰有原则，亲情有责任。新穆斯林需要学习的，不是怎样把自己从原来的生活中抽离，而是怎样在不违背信仰的前提下，成为更孝顺的儿女、更可靠的配偶、更负责任的父母、更真诚的朋友和更值得信赖的社会成员。

本书不追求面面俱到，也不把复杂的教法问题简单化。它只希望陪伴新穆斯林走过最容易发生误会的一段路：守住认主独一，守住合法与非法的界线，同时守住亲情、责任、诚信与仁慈。

愿信仰使我们的心更接近安拉，也使我们的品德更接近穆圣ﷺ的教导。

目录

第一部分　与父母相处.....1

第一篇　归信以后，先让父母安心.....1

第二篇　父母反对怎么办？.....3

第三篇　家庭祭祀与信仰边界.....5

第四篇　饮食改变，不让餐桌变冷.....7

第五篇　怎样向父母介绍伊斯兰？.....9

第六篇　用一生报答父母.....11

第二部分　与配偶和子女相处.....15

第一篇　归信以后，先保护婚姻.....15

第二篇　夫妻生活：合法与非法的界线..... 17

第三篇　配偶暂未归信怎么办？.....19

第四篇　不要把宗教学习变成家庭压力..... 22

第五篇　怎样陪伴孩子认识伊斯兰？..... 25

第六篇　让家庭成为安宁之所.....27

第三部分　与亲友、邻里相处.....29
第一篇　归信以后，还能和老朋友来往吗？.. 29
第二篇　怎样与亲戚保持联系？.....32
第三篇　亲友结婚，我可以参加婚礼吗？..... 34
第四篇　亲友去世，我可以参加葬礼吗？..... 36
第五篇　怎样做一个让邻居喜欢的穆斯林？.. 39
第六篇　别人眼中的穆斯林，从你开始..... 41
第四部分　与社会、工作相处.....44
第一篇　诚信，是穆斯林最好的名片..... 44
第二篇　守时，也是尊重他人.....46
第三篇　工作，是一种托付.....48
第四篇　公司聚餐、敬酒怎么办？..... 51
第五篇　当别人误解伊斯兰的时候..... 53
第六篇　让工作见证你的信仰.....55
第五部分　活出伊斯兰的美好.....58
第一篇　真正的改变，从改变自己开始..... 58
第二篇　不要把伊斯兰变成别人的负担..... 60
第三篇　一生都是归信的旅程.....61

第四篇　做一个平衡的穆斯林.....64
附录　新穆斯林最容易误解的二十件事.....67
结语　愿信仰，使你成为更好的人.....91
主要参考书目.....93

第一部分　与父母相处

导论：归信以后，最先看见你变化的人，往往是父母。伊斯兰要求信士坚持认主独一，也明确要求孝敬父母。真正需要学习的，是怎样在原则与亲情之间保持清楚而温和的界线。

第一篇　归信以后，先让父母安心

——信仰的改变，不等于亲情的改变

问题

父母发现我归信伊斯兰后十分担心。我应该先解释很多教义，还是先让他们看到我的改变？

《古兰经》怎么说？

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا

“你的主曾下令：你们只应当崇拜他，

并应当孝敬父母。”

——《古兰经》17:23

穆圣 ﷺ 怎么教导？

رِضَا الرَّبِّ فِي رِضَا الْوَالِدِ، وَسَخَطُ الرَّبِّ فِي سَخَطِ الْوَالِدِ

“主的喜悦在父母的喜悦中，主的恼怒在父母的恼怒中。”1

事实

父母最担心的，常常不是抽象的教义，而是孩子会不会从此疏远家庭、改变性格、放弃责任。归信初期，如果只顾解释而忽略生活中的孝敬，容易使父母把信仰与失去孩子联系起来。

正确理解

先把该做的事情做好：问候、陪伴、照顾、

1《提尔密济圣训集》第1899段（通行评定为优良）

承担家务、履行责任。信仰越坚定，越应让父母感受到你的尊重与可靠。

今天就去做

今天主动为父母做一件具体的事，不谈宗教，只让他们感受到：你的信仰没有把你带走。

第二篇　父母反对怎么办？

——不服从错误，也不停止孝敬

问题

父母反对我归信，甚至要求我放弃礼拜或信仰，我该怎么办？

《古兰经》怎么说？

وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا

“如果他们勒令你以你所不知道的东西配我

，那么你不要服从他们；但你在今世仍应当依礼义与他们相处。”

——《古兰经》31:15

穆圣 ﷺ 怎么教导？

لَا طَاعَةَ فِي مَعْصِيَةٍ، إِنَّمَا الطَّاعَةُ فِي الْمَعْرُوفِ

“违抗安拉之事，不得服从；服从只限于正当之事。”2

事实

家庭冲突最容易在情绪中升级。新穆斯林若把每一次反对都理解为敌意，父母若把每一次坚持都理解为背叛，双方都会受伤。

正确理解

违背安拉的要求不能服从，但拒绝可以温和。不要辱骂、威胁或冷战；继续照顾父母、

2《布哈里圣训实录》第 7257 段；《穆斯林圣训实录》第 1840a 段

履行家庭责任，用时间证明信仰使你更成熟。

今天就去做

下一次父母表达反对时，先听完，再平静说明：我尊重您，但这件事涉及我的信仰，我不能这样做。

第三篇　家庭祭祀与信仰边界

——尊重家人，不参与敬拜

问题

清明、春节或家族祭祖时，家人要求我上香、叩拜，我怎样处理？

《古兰经》怎么说？

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا

“你们应当崇拜安拉，不要以任何物配他。”

——《古兰经》4:36

穆圣 ﷺ 怎么教导？

مَنْ مَاتَ يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا دَخَلَ النَّارَ

“谁以物配安拉而死，谁将进入火狱。”3

事实

在中国家庭中，祭祖有时既包含亲情纪念，也包含明确的宗教仪式。新穆斯林若不加区分，容易出现两种极端：全部参与，或干脆不再回家。

正确理解

纪念亲人、陪伴家人、扫墓整理、表达关心，与上香、叩拜、向亡者祈求、供奉祭品等宗教仪式应当区分。前者可按具体情况参与，后者应礼貌回避。《古兰经》9:113 直接规定不为多神教徒求赦；按照通行教法，穆斯林也不为其他明确以非穆斯林身份去世者举行伊斯兰殡礼（折

3《穆斯林圣训实录》第 93a 段

拿在）或求赦。身份不明确或有特殊情况时，不应自行判断，应请具备资格的学者核实；但仍可安慰家属、料理善后并履行亲属责任。

今天就去做

提前向家人说明你的界线，不要等到仪式现场才突然争执。

第四篇　饮食改变，不让餐桌变冷

——守住清真，也守住一家人的温度

问题

归信后需要清真饮食，是不是必须马上分桌、分灶？

《古兰经》怎么说？

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ

“他禁止你们食用自死物、血液、猪肉，以及诵非安拉之名而宰的动物。”

——《古兰经》2:173

穆圣 ﷺ 怎么教导？

الْحَلَالُ بَيِّنٌ وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ

“合法是明确的，非法也是明确的。”4

事实

饮食是家庭每天最频繁的相处场景。处理不当，最容易让父母感到被嫌弃。

正确理解

清真原则必须坚持，但是否需要分锅、分灶，要看具体食材和实际污染风险，不应把疏远家人当成虔诚。能共同准备合适食物，就尽量同桌；需要分开处理时，耐心说明并主动承担。

4《布哈里圣训实录》第 52 段；《穆斯林圣训实录》第 1599 段

《古兰经》2:173 列举的是基本禁食类别，其他禁食情形还见《古兰经》5:3。

今天就去做

主动和家人商量一种大家都能接受的做饭办法，并感谢他们的体谅。

第五篇　怎样向父母介绍伊斯兰？

——少一点催促，多一点见证

问题

我很希望父母也归信，应该天天劝他们吗？

《古兰经》怎么说？

ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ

“你当以智慧和善言劝人遵循你的主的大道。”

——《古兰经》16:125

穆圣 ﷺ 怎么教导？

يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَبَشِّرُوا وَلَا تُنَفِّرُوا

“你们应当使事情容易，不要使事情困难；应当报喜，不要使人厌恶。”5

事实

越亲近的人，越容易因为关心而变成压力。天天纠正、反复催促，可能使父母一听到宗教就紧张。

正确理解

传达可以真诚，但引导属于安拉。先回答父母真正关心的问题，承认自己不知道的地方，用孝敬、诚信和耐心长期见证。

今天就去做

今天少讲一句劝告，多做一件让父母安心的事。

5《布哈里圣训实录》第 69 段；《穆斯林圣训实录》第 1734 段

第六篇　用一生报答父母

——孝敬不是归信前的旧习惯

问题

父母年老、生病或需要经济帮助时，新穆斯林应怎样承担责任？

《古兰经》怎么说？

وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

“你应当对他们俩说：‘我的主啊！求你怜悯他们，就像我年幼时他们养育我那样。’”

——《古兰经》17:24

穆圣ﷺ怎么教导？

أُمُّكَ ثُمَّ أُمُّكَ ثُمَّ أُمُّكَ ثُمَّ أَبُوكَ

“你的母亲，然后还是你的母亲，然后还是

你的母亲，再然后是你的父亲。”6

事实

父母真正需要子女的时候，常常是在年老、患病、孤独和生活不便之时。宗教活动再多，也不能代替应尽的家庭责任。

正确理解

孝敬不仅是语言，更是时间、金钱、陪伴和照护。只要不涉及违背信仰，尽力满足父母合理需要，就是信仰的实践。父母健在而尚未归信时，可以为他们的健康、平安与获得引导祈祷；若其明确以非穆斯林身份去世，按照通行教法不为其求赦，但仍应妥善料理后事、安慰亲属并履行应尽责任。身份不明确或有特殊情况时，应先请具备资格的学者核实。

6《布哈里圣训实录》第 5971 段；《穆斯林圣训实录》第 2548b 段

今天就去做

给父母打一个电话，问一件具体需要，并尽力完成。

第二部分　与配偶和子女相处

导论：归信带来新的信仰生活，但婚姻与亲子关系不能被当作可以随意牺牲的旧生活。配偶有权利，孩子有权利，家庭也有权利。新穆斯林首先要学会把热情转化为责任。

第一篇　归信以后，先保护婚姻

——不要让信仰成为夫妻争吵的理由

问题

一方归信以后，生活习惯突然改变，夫妻矛盾增加，应该怎么办？

《古兰经》怎么说？

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

“你们当善待她们。”

——《古兰经》4:19

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

“他在你们之间安置了爱情与慈悯。”

——《古兰经》30:21

穆圣 ﷺ 怎么教导？

خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي

“你们中最好的人，是对家人最好的人；而我是你们中对家人最好的人。”7

事实

归信初期，作息、饮食、社交都会变化。如果没有沟通，配偶很容易把这些变化理解为疏远。

正确理解

先说明变化，听取配偶的担忧，继续履行经济、陪伴、尊重和家庭责任。涉及婚姻效力等复

7《提尔密济圣训集》第3895段（提尔密济评为优良健全）

杂问题，应请教具备资格的学者，不要凭网络片段仓促决定。

今天就去做

今天和配偶进行一次不争论的谈话，只听他或她最担心什么。

第二篇　夫妻生活：合法与非法的界线

——婚姻中的亲密，不是羞耻

问题

归信以后，夫妻之间的性生活是不是应该减少，甚至停止？

《古兰经》怎么说？

هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ

“她们是你们的衣服，你们也是她们的衣服。”

——《古兰经》2:187

穆圣 ﷺ 怎么教导？

وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ

“你们中有人在合法婚姻中与配偶亲近，也有施舍的回赐。”8

事实

有些新穆斯林把虔诚误解为远离正常夫妻生活，造成冷漠甚至婚姻破裂。

正确理解

合法婚姻中的夫妻亲密是允许的，也是彼此的权利。伊斯兰禁止的是明确的非法行为，而不是婚姻中的正常亲密。斋戒白昼、月经等特殊时期另有明确规定。

今天就去做

不要用含糊的宗教说法拒绝配偶；有具体教法疑问时，私下向可靠学者咨询。

8《穆斯林圣训实录》第 1006 段

第三篇　配偶暂未归信怎么办？

——不要把婚姻变成传教战场

问题

我已经归信，但配偶还没有接受伊斯兰，我是否应该每天劝他或她？

《古兰经》怎么说？

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ

“对于宗教，绝无强迫。”

——《古兰经》2:256

وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ

“先前曾受经典者中的贞洁女子，对你们是合法的。”

——《古兰经》5:5

لَا هُنَّ حِلٌّ لَهُمْ وَلَا هُمْ يَحِلُّونَ لَهُنَّ

“她们对于隐昧者不是合法的，隐昧者对于她们也不是合法的。”

——《古兰经》60:10

穆圣 ﷺ 怎么教导？

إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ

“温和存在于任何事情中，都会使它更加美好；一旦被抽离，就会使它变得丑陋。”9

事实

夫妻关系中若天天围绕宗教争论，最先受损的是信任。

9《穆斯林圣训实录》第 2594a 段

正确理解

可以介绍信仰，但不要把每一次家庭谈话都变成劝教。婚姻效力不能一概而论：男子归信而妻子属于有经典者（此处通常指犹太教徒或基督教徒），与女子归信而丈夫仍未归信，教法判断并不相同；还要核实配偶原有宗教、婚姻状态、等待期和当地法律。特别是女子归信而丈夫仍未归信时，不可仅凭网络说法默认夫妻关系可以照常，应尽快向具备资格并了解当地法律的学者说明全部事实，在得到个案判断后再处理婚姻与夫妻生活。

今天就去做

今天先停止争论，整理双方宗教身份、原婚姻登记和当前共同生活情况，尽快向具备资格的学者作一次完整咨询；同时继续守信、体贴并承担应尽责任。

第四篇　不要把宗教学习变成家庭压力

——学习越多，越应懂得分寸

问题

我参加课程、清真寺活动越来越多，家人却抱怨我不顾家，怎么办？

《古兰经》怎么说？

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

“他在你们之间安置了爱情与慈悯。”

——《古兰经》30:21

穆圣 ﷺ 怎么教导？

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ

“你的主对你有权利，你自己对你有权利，你的家人对你也有权利；你应把每一项权利交给

应得者。”10

كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

“你们每一个人都是牧人，都要对自己所牧养的人负责。”11

事实

学习宗教是善功，但如果长期牺牲配偶、孩子和工作责任，家庭会把宗教与失去陪伴联系起来。

正确理解

善功之间也需要次序。完成主命、学习必要知识，同时给家人应有的时间。额外活动不能成为逃避家庭责任的理由。

10赛勒曼所言，穆圣ﷺ予以认可；《布哈里圣训实录》第1968段

11《布哈里圣训实录》第2554段；《穆斯林圣训实录》第1829a段

今天就去做

检查本周时间表，给配偶和孩子留出一段不被手机和课程打断的时间。

第五篇　怎样陪伴孩子认识伊斯兰？

——先让孩子喜欢善良，再学习规则

问题

父母归信以后，怎样让孩子接受新的信仰生活？

《古兰经》怎么说？

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

“你应当命令你的家人礼拜，你对于拜功，也要有耐心。”

——《古兰经》20:132

穆圣 ﷺ 怎么教导？

يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَبَشِّرُوا وَلَا تُنَفِّرُوا

“你们应当使事情容易，不要使事情困难；应当报喜，不要使人厌恶。”12

事实

孩子对宗教最初的印象，往往来自父母的情绪和家庭气氛，而不是课程。

正确理解

教孩子礼拜、祈祷和基本信仰要循序渐进。不要用恐吓、羞辱和比较代替教育。父母自己的诚实、耐心和仁慈，是孩子最早的宗教课。

今天就去做

今天教孩子一句简短祈祷或一个礼拜动作，然后用鼓励结束。

12《布哈里圣训实录》第 69 段；《穆斯林圣训实录》第 1734 段

第六篇　让家庭成为安宁之所

——信仰首先改善家里的气氛

问题

怎样判断我的信仰是否真正改善了家庭？

《古兰经》怎么说？

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

“他从你们自身中为你们创造配偶，使你们获得安宁；他在你们之间安置了爱情与慈悯。”

——《古兰经》30:21

穆圣 ﷺ 怎么教导？

أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخِيَارُكُمْ خِيَارُكُمْ لِنِسَائِهِمْ خُلُقًا

“信士中信仰最完善的人，是品德最好的人；你们中最好的人，是最善待妻子的人。”13

事实

家庭最能看见一个人的真实品德。外面对人温和，回家却暴躁，不能称为完整的见证。

正确理解

家庭中的伊斯兰，应表现为礼拜，也表现为尊重、倾听、分担、道歉和宽容。让家人因为你的信仰更有安全感，而不是更紧张。

今天就去做

今天回家时先问候、先微笑、先帮一件事。

13《提尔密济圣训集》第1162段（提尔密济评为优良健全）

第三部分　与亲友、邻里相处

导论：信仰，不是远离社会，而是更好地生活在社会中。《古兰经》允许并鼓励穆斯林善待没有因宗教而敌视、迫害他们的人。亲情、友情与邻里之情，都可以成为品德的见证。

第一篇　归信以后，还能和老朋友来往吗？

——远离罪恶，不等于远离所有人

问题

归信以后，过去的非穆斯林朋友是不是都要断绝？

《古兰经》怎么说？

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ

“安拉不禁止你们善待那些没有因为宗教而与你们作战、也没有把你们从家园中驱逐的人，并公正地对待他们。”

——《古兰经》60:8

穆圣 ﷺ 怎么教导？

الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

“人往往受挚友的信仰和生活方式影响，因此每个人都应慎重选择朋友。”14

事实

朋友会影响生活方式，但朋友并不因为信仰不同就自动成为坏人。

正确理解

保留善良、正直、彼此尊重的友情，同时远离明确的罪恶活动。选择朋友看品德与影响，不

14《艾布 · 达伍德圣训集》第 4833 段（艾尔巴尼评为优良）；《提尔密济圣训集》第 2378 段（提尔密济评为优良）

只看标签。

今天就去做

联系一位值得珍惜的老朋友，正常问候，不把关系变成辩论。

第二篇　怎样与亲戚保持联系？

——维系亲情，也是信仰的一部分

问题

归信后亲戚大多不是穆斯林，还需要主动来往吗？

《古兰经》怎么说？

وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ

“你们当敬畏借其名义互相请求的安拉，并维护亲属关系。”

——《古兰经》4:1

穆圣 ﷺ 怎么教导？

لَيْسَ الْوَاصِلُ بِالْمُكَافِئِ، وَلَكِنِ الْوَاصِلُ الَّذِي إِذَا قَطَعَتْ رَحِمُهُ وَصَلَهَا

“真正维系亲属关系的人，不只是回报对方；而是在亲属与他断绝来往时，他仍主动维系关系。”15

事实

在中国家庭文化中，探望长辈、婚丧问候、互相帮助是重要的亲情表达。

正确理解

信仰不同并不取消亲属责任。可以主动问候、探望、帮助；遇到与信仰冲突的仪式，再礼貌划清界线。

15《布哈里圣训实录》第 5991 段

今天就去做

主动联系一位较少来往的亲戚。

第三篇　亲友结婚，我可以参加婚礼吗？

——祝福新人，坚持原则

问题

非穆斯林亲友邀请参加婚礼，是不是一律不能去？

《古兰经》怎么说？

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ

“安拉不禁止你们善待那些没有因为宗教而与你们作战、也没有把你们从家园中驱逐的人，并公正地对待他们。”

——《古兰经》60:8

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“你们当互助于正义和敬畏，不要互助于罪恶和侵害。”

——《古兰经》5:2

穆圣ﷺ怎么教导？

إِذَا دُعِيَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْوَلِيمَةِ فَلْيَأْتِهَا

“你们中若有人受邀参加婚宴，就应前往接受邀请。”16

事实

婚礼既有社会交往，也可能夹杂宗教仪式或不当活动。

16《布哈里圣训实录》第5173段；《穆斯林圣训实录》第1429段

正确理解

这段圣训说明婚宴邀请在社会交往中的重要性，但并不单独决定非穆斯林婚礼各个环节的教法判断。参加亲友婚礼，应把社会性的祝贺、送礼、陪伴，与宗教性的祈祷、叩拜、献供及其他违背信仰的行为区分开。提前了解流程；可以参加合宜的宴请和祝贺环节，宗教仪式及明确的禁忌活动则应礼貌回避。

今天就去做

下次收到婚礼邀请，先了解流程，再决定如何参加，而不是先断绝来往。

第四篇　亲友去世，我可以参加葬礼吗？

——表达哀悼，坚持信仰

问题

非穆斯林亲友去世，我能不能去慰问、参加葬礼？

《古兰经》怎么说？

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“你们当互助于正义和敬畏，不要互助于罪恶和侵害。”

——《古兰经》5:2

مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ

“先知和信士们不应为多神教徒求赦。”

——《古兰经》9:113

穆圣ﷺ怎么教导？

أَلَيْسَتْ نَفْسًا

“这难道不是一个生命吗？”17

17这是穆圣ﷺ见一犹太人的送葬队伍经过而起立时所言；《布哈里圣训实录》第1312—1313段；《穆斯林圣训实录》第961段

事实

丧亲时家属最需要的是陪伴、安慰和实际帮助。

正确理解

这段圣训说明对生命和丧亲者应保持人道尊重，并不等于可以参加葬礼中的所有宗教仪式。慰问家属、表达哀悼、帮助处理非宗教事务，与参加宗教性祈祷、叩拜、献供等仪式应当区分。《古兰经》9:113 直接说明不得为多神教徒求赦；按照通行教法，穆斯林不为其他明确以非穆斯林身份去世者举行伊斯兰殡礼或求赦。至于身份认定、是否随行送葬等细节，各地仪式和学者判断可能不同，应事先说明具体流程后咨询。

今天就去做

有人遭遇丧亲时，主动送上一句真诚慰问。

第五篇　怎样做一个让邻居喜欢的穆斯林？

——善待邻居，就是最日常的见证

问题

邻居不是穆斯林，还需要主动关心吗？

《古兰经》怎么说？

وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ

“并当善待近邻、远邻。”

——《古兰经》4:36

穆圣 ﷺ 怎么教导？

مَا زَالَ جِبْرِيلُ يُوصِينِي بِالْجَارِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُوَرِّثُهُ

“吉卜利里不断叮嘱我善待邻居，我几乎以为他会使邻居享有继承权。”18

18《布哈里圣训实录》第 6014 段；《穆斯林圣训实录》第 2624 段

事实

邻居对伊斯兰的认识，常常来自噪音、停车、卫生、借物和困难时是否有人帮助。

正确理解

善待邻居不是宣传技巧，而是信仰要求。尊重公共空间、主动问候、力所能及地帮助，都是最真实的品德。

今天就去做

今天主动向邻居问好，或做一件不打扰别人、方便大家的小事。

第六篇　别人眼中的穆斯林，从你开始

——让你的品德成为伊斯兰的介绍信

问题

一个普通穆斯林的行为，真的会影响别人对伊斯兰的看法吗？

《古兰经》怎么说？

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ

“你们是为世人而产生的最优秀的民族；你们劝善戒恶，并且信仰安拉。”

——《古兰经》3:110

穆圣ﷺ怎么教导？

أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخِيَارُكُمْ
خِيَارُكُمْ لِنِسَائِهِمْ خُلُقًا

“信士中信仰最完善的人，是品德最好的人；你们中最好的人，是最善待妻子的人。”19

19《提尔密济圣训集》第1162段（提尔密济评为优良健全）

事实

许多人不会先读《古兰经》，却会先认识一个穆斯林。

正确理解

诚实、孝亲、负责、守信、帮助邻居，这些普通行为会形成别人对伊斯兰最直接的印象。

今天就去做

问自己：如果别人只认识我，他们会怎样理解伊斯兰？

第四部分　与社会、工作相处

导论：信仰不应成为工作的障碍，而应成为工作的力量。工作岗位是诚信、托付、守约与责任最直接的检验场。

第一篇　诚信，是穆斯林最好的名片

——先做一个值得信赖的人

问题

怎样让同事、客户和社会真正认识伊斯兰？

《古兰经》怎么说？

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا

“安拉命令你们把一切受托之物归还给应得的人。”

——《古兰经》4:58

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

“你们当敬畏安拉，并与诚实的人在一起。”

——《古兰经》9:119

穆圣 ﷺ 怎么教导？

آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا اؤْتُمِنَ خَانَ

“伪信者有三种迹象：说话撒谎，许诺失信，受托背信。”20

事实

别人不会先问你读了多少书，却会看你是否守信、负责、诚实。

正确理解

礼拜认真而工作失信，会损害见证。真正的

20《布哈里圣训实录》第 33 段；《穆斯林圣训实录》第 59 段

诚信在无人监督时仍然成立。

今天就去做

完成一个尚未兑现的承诺；做不到的，主动说明。

第二篇　守时，也是尊重他人

——珍惜时间，履行约定

问题

工作中迟到、拖延、失约只是小事吗？

《古兰经》怎么说？

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

“以时光盟誓，世人的确是在亏折之中。”

——《古兰经》103:1—2

وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا

“你们当履行约言，因为约言将被审问。”

——《古兰经》17:34

穆圣 ﷺ 怎么教导？

آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا اؤْتُمِنَ خَانَ

“伪信者有三种迹象：说话撒谎，许诺失信，受托背信。”21

事实

现代社会的合作建立在时间和承诺上。长期迟到会直接消耗别人对你的信任。

正确理解

守时是尊重别人时间，无法按时应提前通知并说明。

21《布哈里圣训实录》第 33 段；《穆斯林圣训实录》第 59 段

今天就去做

今天所有约定提前几分钟准备。

第三篇　工作，是一种托付

——认真负责，也是信仰的一部分

问题

工作只是挣钱吗？

《古兰经》怎么说？

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا

“安拉命令你们把一切受托之物归还给应得的人。”

——《古兰经》4:58

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا

أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“归信的人们啊！你们不要背叛安拉和使者，也不要明知故犯地背叛你们所受的信托。”

——《古兰经》8:27

穆圣 ﷺ 怎么教导？

كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

“你们每一个人都是牧人，都要对自己所牧养的人负责。”22

事实

医生、教师、司机、员工的认真程度都会影响别人。敷衍不是个人小事。

正确理解

工作是一份收入，也是一份托付。没有人监督时仍认真完成，才是真正可靠。

22《布哈里圣训实录》第 2554 段；《穆斯林圣训实录》第 1829a 段

今天就去做

认真完成一件平时容易敷衍的小事。

第四篇　公司聚餐、敬酒怎么办？

——坚持原则，也尊重他人

问题

公司聚餐有酒或非清真食品，应该一律拒绝参加吗？

《古兰经》怎么说？

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ

وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ

“酒、赌博、偶像和求签，只是恶魔的污秽行为，你们应当远离它。”

——《古兰经》5:90

穆圣ﷺ怎么教导？

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يَجْلِسْ عَلَى مَائِدَةٍ يُدَارُ عَلَيْهَا بِالْخَمْرِ

“信仰安拉和末日的人，不得坐在有人传递酒的餐桌旁。”23

事实

职场聚餐兼有社交功能。现实中可以提前沟通餐食，也可以礼貌拒酒。

正确理解

不饮酒、不斟酒、不劝酒、不代购酒，也不食用禁物；同时保持礼貌，不以傲慢态度对待同事。若聚餐能够安排清真食物，并可避开正在饮酒的同桌，可以参加合宜的交流环节；若无法避

23《提尔密济圣训集》第2801段（提尔密济评为优良）

开酒桌，或活动明显以饮酒为核心，应礼貌不参加或及时离席。

今天就去做

提前准备一句礼貌拒酒的话，并主动选择茶、水或果汁。

第五篇　当别人误解伊斯兰的时候

——用品德回应误解，用智慧化解偏见

问题

别人提出带有误解甚至冒犯的问题，我应该怎样回应？

《古兰经》怎么说？

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

“善行与恶行绝不相等。你应当以最好的方式去回应。”

——《古兰经》41:34

ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ

“你当以智慧和善言劝人遵循你的主的大道。”

——《古兰经》16:125

穆圣ﷺ怎么教导？

إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ

“温和存在于任何事情中，都会使它更加美好；一旦被抽离，就会使它变得丑陋。”24

事实

很多问题来自不了解，不一定来自恶意。争吵通常只会加深成见。

24《穆斯林圣训实录》第 2594a 段

正确理解

知道的认真回答，不知道的坦诚查证；面对故意羞辱，可以结束无益争论，但不必失去礼貌。

今天就去做

下次被问到宗教问题，先听完再回答。

第六篇　让工作见证你的信仰

——最好的宣教，是把每一件事情做好

问题

普通人没有机会讲道，还能怎样为伊斯兰作见证？

《古兰经》怎么说？

وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ

“你们行事吧！安拉、他的使者和信士都将

看见你们的行为。”

——《古兰经》9:105

穆圣 ﷺ 怎么教导？

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ

“安拉确已规定，凡事都应尽善。”25

事实

绝大多数穆斯林都在普通岗位生活。别人通过你的工作态度认识穆斯林。

正确理解

这节经文中的“行为”泛指人的所作所为，并不专指职业劳动；本篇将这一原则应用于工作中的责任与诚信。不欺骗顾客、不敷衍职责、遵守契约、尊重同事，就是日常的见证。

25《穆斯林圣训实录》第 1955a 段

今天就去做

今天把手中的工作做到比昨天更认真一点。

第五部分　活出伊斯兰的美好

导论：信仰，不只是相信，更是活出来。前面的家庭、亲友、邻里与工作，最终都指向同一个问题：信仰是否让我们成为更好的人。

第一篇　真正的改变，从改变自己开始

——不要急着改变别人，先努力完善自己

问题

我越想改变家人，他们似乎越远，问题在哪里？

《古兰经》怎么说？

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“安拉确不改变一个民族的状况，直到他们改变自己。”

——《古兰经》13:11

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

“成功的人，确已净化自己的灵性。”

——《古兰经》91:9

穆圣 ﷺ 怎么教导？

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

“最受安拉喜爱的善功，是能够持之以恒的，即使很少。”26

事实

新穆斯林热情很高，容易不停提醒别人，却忽略自己的脾气、责任和习惯。

正确理解

先让自己更孝顺、更诚实、更耐心。真正持续的改变比密集说教更有力量。

26《穆斯林圣训实录》第 783b 段

今天就去做

今天只找自己的一个缺点，并改进一点。

第二篇　不要把伊斯兰变成别人的负担

——以智慧传播信仰，以仁慈对待他人

问题

为什么我越提醒家人，他们越不愿听？

《古兰经》怎么说？

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ ۝ لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيْطِرٍ

“你只是一位提醒者，你对他们并不是强制者。”

——《古兰经》88:21—22

穆圣ﷺ怎么教导？

يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَبَشِّرُوا وَلَا تُنَفِّرُوا

“你们应当使事情容易，不要使事情困难；

应当报喜，不要使人厌恶。”27

事实

把个人习惯、民族文化、学术分歧都当成必须立即执行的宗教要求，会让家人疲惫。

正确理解

主命要坚持，原则要清楚；其他问题要分轻重缓急。知道什么时候说，也知道什么时候先用行动证明。

今天就去做

今天少一句责备，多一件善事。

第三篇　一生都是归信的旅程

——让生命成为信仰的见证

问题

归信是不是已经完成了人生最重要的一步？

27《布哈里圣训实录》第69段；《穆斯林圣训实录》第1734段

《古兰经》怎么说？

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا

“确已说：‘我们的主是安拉’，然后坚定不移的人……”

——《古兰经》41:30

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“你当崇拜你的主，直到那确定的时刻来临。”

——《古兰经》15:99

穆圣ﷺ怎么教导？

قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ فَاسْتَقِمْ

“你说：‘我信仰安拉。’然后坚定不移。”28

28《穆斯林圣训实录》第38段

事实

归信之后仍需学习，也难免犯错；犯错以后，应当悔改并继续成长。

正确理解

不要追求一夜之间完美。稳定礼拜、持续学习、改善品德、履行责任，是一生的道路。

今天就去做

为未来一个月设定一个简单、可坚持的信仰目标。

第四篇　做一个平衡的穆斯林

——既不放松信仰，也不走向极端

问题

是不是做得越多、越严格，就越虔诚？

《古兰经》怎么说？

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا

“我这样使你们成为中正的民族。”

——《古兰经》2:143

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ

“安拉欲你们便利，不欲你们困难。”

——《古兰经》2:185

穆圣ﷺ怎么教导？

لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ،

فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي

“我封斋，也开斋；我礼拜，也睡觉；我也结婚。谁背离我的道路，谁就不属于我。”

29

事实

有人因宗教活动忽略父母、配偶、孩子、工作和休息，结果生活失衡。

正确理解

敬拜、家庭、工作、学习都有各自的权利。中正不是放松，而是把每一份责任放在正确位置。

今天就去做

检查本周时间：哪一项责任被忽略了？今天补回来一点。

29《布哈里圣训实录》第5063段；《穆斯林圣训实录》第1401段

附录　新穆斯林最容易误解的二十件事

附录只作快速查阅。每一条只保留最关键的经训依据和一句正解；复杂个案仍应向具备资格、了解实际情况的学者请教。

第一件事　归信以后，要不要立刻和以前所有朋友断绝来往？

误区

“非穆斯林朋友一个都不能交。”

经训依据

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ

“安拉不禁止你们善待那些没有因为宗教而与你们作战、也没有把你们从家园中驱逐的人，并公正地对待他们。”

——《古兰经》60:8

正解

应当远离的是罪恶，而不是所有不同信仰的人，同时还有劝导他们的义务。善良、正直、彼此尊重的友情应当珍惜。

一句提醒

远离错误，不是远离所有人。

第二件事　归信以后，要不要马上和家人分开吃饭？

误区

“归信以后，就不能再和家人一起吃饭了。”

经训依据

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ

“他禁止你们食用自死物、血液、猪肉，以及诵非安拉之名而宰的动物。”

——《古兰经》2:173

正解

坚持清真饮食与维护亲情并不矛盾。能共同食用合适食物，就不必把分桌分灶本身当成宗教目标。《古兰经》2:173 列举的是基本禁食类别，其他禁食情形还见《古兰经》5:3。

一句提醒

坚持清真，不等于让餐桌失去亲情。

第三件事　父母不是穆斯林，就不用孝顺了吗？

误区

“父母没有归信，我只需要关心他们归信。”

经训依据

وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا

“但你在今世仍应当依礼义与他们相处。”

——《古兰经》31:15

正解

不服从违背安拉的要求，不等于停止孝敬父母。

一句提醒

可以拒绝错误要求，但绝不可停止孝敬。

第四件事　配偶没有归信，婚姻是不是立刻无效了？

误区

“一方归信，夫妻关系立即终止。”

经训依据

وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ

“先前曾受经典者中的贞洁女子，对你们是合法的。”

——《古兰经》5:5

لَا هُنَّ حِلٌّ لَهُمْ وَلَا هُمْ يَحِلُّونَ لَهُنَّ

“她们对于隐昧者不是合法的，隐昧者对于她们也不是合法的。”

——《古兰经》60:10

正解

婚姻效力须区分归信者是丈夫还是妻子、另一方是否属于有经典者（此处通常指犹太教徒或基督教徒），并核实等待期和当地法律。不能凭一句网络说法决定；特别是女子归信而丈夫仍未归信时，应立即作个案咨询。

一句提醒

婚姻是人生大事，不要因一句未经查证的话毁掉家庭。

第五件事　是不是所有非穆斯林的婚礼都不能参加？

误区

“只要是非穆斯林婚礼，一律不能参加。”

经训依据

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“你们当互助于正义和敬畏，不要互助于罪恶和侵害。”

——《古兰经》5:2

正解

表达祝福与参与违背信仰的宗教仪式是两回事。

一句提醒

祝福新人可以；违背信仰不可以。

第六件事　是不是所有非穆斯林的葬礼都不能参加？

误区

“去吊唁就是违背伊斯兰。”

经训依据

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ

“安拉不禁止你们善待那些没有因为宗教而与你们作战、也没有把你们从家园中驱逐的人，并公正地对待他们。”

——《古兰经》60:8

مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ

“先知和信士们不应为多神教徒求赦。”

——《古兰经》9:113

正解

可以慰问、陪伴和帮助家属；不参加违背认主独一的宗教仪式。《古兰经》9:113 直接说明不得为多神教徒求赦；按照通行教法，穆斯林不为其他明确以非穆斯林身份去世者举行伊斯兰殡

礼或求赦。身份认定及是否随行送葬，应结合当地仪式内容作个案咨询。

一句提醒

可以表达哀悼，不放弃信仰原则。

第七件事　是不是穿阿拉伯服装才更符合伊斯兰？

误区

“一定要穿阿拉伯长袍，才像真正的穆斯林。”

经训依据

يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ

“阿丹的子孙啊！我确已为你们赐下遮蔽羞体的衣服和装饰；敬畏的衣服，那才是最好的。

”

——《古兰经》7:26

正解

伊斯兰规定端庄、遮盖等原则，并没有要求全世界穆斯林穿同一种民族服饰。

一句提醒

伊斯兰要求端庄，不要求阿拉伯化。

第八件事　是不是外表越像穆斯林，就一定越虔诚？

误区

“某种外表一定代表更高的敬畏。”

经训依据

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

“在安拉看来，你们中最尊贵的人，就是你

们中最敬畏的人。”

——《古兰经》49:13

正解

外表不能完全代表信仰程度，也不能成为轻率评判他人的依据。

一句提醒

衡量一个人，不只看穿什么，更看怎样做人。

第九件事　是不是归信以后，就要到处与人辩论宗教？

误区

“护教就必须逢人就辩。”

经训依据

ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

“你当以智慧和善言劝人遵循你的主的大道，并以最优美的方式与他们辩论。”

——《古兰经》16:125

正解

阐明真理不等于争输赢。无益争论只会加深隔阂。

一句提醒

赢了一场争论，不一定赢得一颗人心。

第十件事　是不是学了一些教法，就可以给别人下判断？

误区

“看过几本书，就能判断复杂教法问题。”

经训依据

فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“如果你们不知道，就应当请教有知识的

人。”

——《古兰经》16:43

正解

学习是责任，裁决复杂问题需要扎实知识、训练和现实了解。

一句提醒

学习知识是美德，轻率下判断可能伤害别人。

第十一件事　是不是意见不同的人都是异端？

误区

“只要和我的理解不同，就是异端。”

经训依据

إِذَا حَكَمَ الْحَاكِمُ فَاجْتَهَدَ ثُمَّ أَصَابَ فَلَهُ أَجْرَانِ، وَإِذَا حَكَمَ فَاجْتَهَدَ ثُمَّ أَخْطَأَ فَلَهُ أَجْرٌ

“裁决者经过努力研究而判断正确，有两份回赐；经过努力研究而判断错误，也有一份回赐。”30

正解

根本原则与教法所承认的学术分歧应当区分。上述圣训只适用于具备资格并真正进行研究的裁决者，不是说任何意见都同样正确。不要把所有不同意见都升级为信仰标签。

一句提醒

可以坚持观点，不要轻易否定别人的信仰。

第十二件事　是不是网上讲宗教的人都可以相信？

误区

“点击量高、讲得有道理，就一定可靠。”

30《布哈里圣训实录》第 7352 段；《穆斯林圣训实录》第 1716a 段

经训依据

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ

“你不要追随你所不知道的事情。”

——《古兰经》17:36

正解

网络可以辅助学习，但来源、经训真实性和讲者资格都需要查证。

一句提醒

网络可以帮助学习，不能代替真正的求知。

第十三件事　是不是阿拉伯文化就是伊斯兰文化？

误区

“阿拉伯人的饮食、服饰和习惯都是宗教。”

经训依据

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا

“我从一男一女创造你们，并使你们成为众民族和部落，以便你们互相认识。”

——《古兰经》49:13

正解

阿拉伯语是《古兰经》的启示语言；阿拉伯民族习惯并不自动等于伊斯兰。

一句提醒

伊斯兰属于全人类，不属于某一个民族。

第十四件事　是不是礼拜重要，所以可以忽略工作和学习？

误区

“只要礼拜好，工作学习怎样都不重要。”

经训依据

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ

“当拜功结束的时候，你们当散布在大地上，寻求安拉的恩惠。”

——《古兰经》62:10

正解

礼拜是主命，工作与学习中的托付也要认真履行。

一句提醒

礼拜培养敬畏，工作体现诚信。

第十五件事　是不是越严格，就越符合伊斯兰？

误区

“越困难、越与众不同，就越虔诚。”

经训依据

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ

“安拉欲你们便利，不欲你们困难。”

——《古兰经》2:185

正解

安拉和使者规定的要遵守，安拉给予的便利也不应人为取消。

一句提醒

中正不是妥协，而是经训所引导的道路。

第十六件事　是不是看见别人做错，就一定要立即批评？

误区

“发现错误必须马上指出。”

经训依据

ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ

“你当以智慧和善言劝人遵循你的主的大道。”

——《古兰经》16:125

正解

劝善需要知识、时机和方法；不是每个错误都适合由自己立即公开纠正。

一句提醒

善意需要智慧，真理也需要合适的方法。

第十七件事　是不是归信以后，就不会再犯错了？

误区

“归信后应该立刻完美。”

经训依据

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“你们当全体向安拉悔罪，信士们啊！以便你们成功。”

——《古兰经》24:31

正解

归信是新的开始。犯错后承认、悔改、改进，是成长的一部分。

一句提醒

重要的不是从不犯错，而是真诚悔改。

第十八件事　是不是可以轻易说别人不是穆斯林？

误区

“看到严重错误，就可以断定对方不是穆斯林。”

经训依据

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ أَلْقَىٰ إِلَيْكُمُ السَّلَامَ لَسْتَ مُؤْمِنًا

“不要对向你们表示和平的人说：‘你不是信士。’”

——《古兰经》4:94

正解

判定脱离伊斯兰极其严肃，有严格条件，不是普通人可以随意下结论。

一句提醒

纠正错误可以，轻易断人信仰不可以。

第十九件事　是不是为了坚持信仰，就可以伤害家人的感情？

误区

“只要为了信仰，伤害家人也没关系。”

经训依据

وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

“你应当对他们说有礼的话。”

——《古兰经》17:23

正解

拒绝违背信仰的事情要坚定，对待家人仍要温和、有礼。

一句提醒

坚持原则要坚定，善待家人要温柔。

第二十件事　伊斯兰究竟希望我们成为一个怎样的人？

误区

“只要外在功修完成，就足以代表完整的伊斯兰生活。”

经训依据

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ

“安拉确命人主持公道、行善施恩、周济亲属。”

——《古兰经》16:90

正解

真正的穆斯林既敬拜安拉，也孝亲、守信、尽责、善待邻里、认真工作、谦逊宽容。

一句提醒

愿每一位认识你的人，都因为你的品德，而更愿意认识伊斯兰。

结语

愿信仰，使你成为更好的人

归信伊斯兰，也许改变了你的信仰，却不应减少你对父母的孝敬；也许改变了你的生活方式，却不应减少你对配偶的关爱；也许改变了你的饮食和礼拜，却应当增加你的诚实、宽容、责任和善良。

不要急着成为别人眼中的“完美穆斯林”。先努力成为安拉喜悦的人。每天多一点敬畏，多一点感恩，多一点耐心，多一点谦逊，多一点诚信，多一点仁慈。

如果今天的你，比昨天更懂得孝顺父母，更珍惜家庭，更尊重他人，更认真工作，更乐于帮助别人，那么，你已经在成长。学习需要时间，成长需要时间，品德的培养更需要时间。

愿你成为父母值得骄傲的儿女，成为配偶值得信赖的伴侣，成为孩子值得学习的榜样，成为亲友愿意亲近的人，成为邻居喜欢相处的人，成为同事放心合作的人。

愿安拉坚定我们的信仰，净化我们的灵性，改善我们的品德，赐予我们的家庭和睦，赐予我们的生活吉庆，使我们今世行走在正道之上。阿敏。

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

“我们的主啊！求你以我们的配偶和子孙为我们的慰藉，求你使我们成为敬畏者的表率。”

——《古兰经》25:74

主要参考书目

本书《古兰经》中文译文参考通行马坚汉译本，并结合阿文原文作适合初学者阅读的节译。

1. 《古兰经》（马坚译）。

2. 《布哈里圣训实录》。

3. 《穆斯林圣训实录》。

4. 《艾布·达伍德圣训集》。

5. 《提尔密济圣训集》。

6. 《艾布·达伍德圣训集》。

说明：正文所引圣训编号，均以脚注所标通行编号为准。