

生活的艺术

The Art of Living



马来西亚巴哈伊出版社
Bahá'í Publishing Trust Malaysia

再版说明

《生活的艺术》是本社出品的巴哈伊圣言系列汇编之一。它自巴哈伊圣作中广泛采撷训诫、隽语、格言和警句，主题涵盖个人修养、婚姻家庭、人群社稷、世界和平等。该书文字凝炼，风格隽永，字字珠玑，发人深省，读来如良师益友在侧，有醍醐灌顶之效，时时提醒我们摒弃低俗，净化心灵，提升灵性，并致力服务社会。

此书自1992年首版印行，得到广大读者的喜爱，二十余年来多次再版或重印。本次再版统一了圣言。

特此说明！

编者

2017年11月

目 录

再版说明

隐言经摘录.....	1
品德	19
处世	33
健康	47
人类与信仰.....	53
家庭、国家、世界.....	79
祷文选粹	97
引文出处	157

隐言经摘录

灵之子啊！

我首要的劝谕是：拥有一颗纯洁、仁慈和光明的心。如此，你能成为一个亘古不灭、永续长存的王国。

（上卷一）

灵之子啊！

万象之间，我眼中至爱乃是正义；你若渴求我，就勿背离它；你不忽视它，我便可托信于你。凭正义之襄助，你能以己之眼视察，而非借他人之眼；以己之识求知，而不靠邻人之见。心中深思此言，你该当如何。确实，正义是我赐予你的礼物，是我对你慈爱的表征。所以，你要将正义摆在眼前。

（上卷二）

存在之子啊！

爱我，我便能爱你。若你不爱我，我的爱绝无法到达你。明白吧，仆人啊。

（上卷五）

灵之子啊！

不要祈求我不想给你的，要满足于我为你命定的。你若确然知足，便能获福受益。

（上卷十八）

灵之子啊！

莫向穷人炫耀自己，因为我在引领他行进，却见你自陷灾厄，困窘终生。

（上卷二十五）

存在之子啊！

你怎能忘乎己过，而忙于他人之失？任谁如此，受我严斥。
(上卷二十六)

人之子啊！

己有过，勿非人。违此命，受谴责，我作证。
(上卷二十七)

灵之子啊！

你当明此真理：要他人正义却自行不义者，即便假我之名，亦非我所属。
(上卷二十八)

存在之子啊！

己所不欲，勿施于人；己所不为，莫作言说。此言是训，恪守不渝。
(上卷二十九)

人之子啊！

倘若我的仆人有求于你，莫要拒绝，他的面容即我的面容；因此，在我面前，你当羞愧！

（上卷三十）

存在之子啊！

蒙召清算之前，你当每日自省；因死亡不宣而至，而你将被召去交代一生言行。

（上卷三十一）

存在之子啊！

在我的道路上寻求殉道，为我的喜悦而满足，为我的命定而感激。如此，在荣耀帐幕后的庄严华盖下，你可与我一同安歇。

（上卷四十五）

人之子啊！

凡事皆有表征。爱的表征乃是：在我敕令之下坚定不移；在我考验之下坚忍不拔。

（上卷四十八）

人之子啊！

真爱者渴求磨难，正如反叛者向往宽恕，负罪者盼望仁慈。

（上卷四十九）

人之子啊！

在我的路途上，若无苦难降临，你怎能行走那些满足于我喜悦之人的道路？在你与我相会的渴望中，若不经受试炼，你怎能在热爱我的圣美中获得光明？

（上卷五十）

人之子啊！

我施加给你的灾难，是我对你的眷顾，看似火焰与复仇，实为光明与仁慈。你要奔赴其中，让自己成为一道永恒之光，一个不朽之灵。此乃我对你的诫命，你当谨守。

（上卷五十一）

人之子啊！

富贵降临，不必欢喜；屈辱加身，切莫哀戚。二者皆将消逝，不复存在。

（上卷五十二）

存在之子啊！

陷入贫困，切莫哀愁，财富之主迟早会眷顾你。莫怕屈辱，荣耀有朝一日会降临你。

（上卷五十三）

存在之子啊！

莫为此世奔忙，因为我用火检验黄金，用黄金检验我的仆人。

（上卷五十五）

人之子啊！

你盼求黄金，而我期望你从中解脱。你以为拥有黄金便是富有，而我认定超脱它才是富有。以我生命为证！这是我的真知，那是你的幻想；我的道岂能同于你的道？

（上卷五十六）

人之子啊！

将我的财富赠予我的穷人，这样你可在天堂享用恒久荣耀之宝库，获得不灭光彩之珍藏。然而，以我生命为证！奉上你的灵魂则更为荣耀，唯愿你以我之眼观察。

（上卷五十七）

人之儿女啊！

你们难道不知我为何用同样的泥土创造了你们？因而谁都不应抬高自己。你们内心要时时思考，自己如何被创造。既然我用同样的物质创造了你们，你们就当如同一个灵魂，用同一双脚迈步，用同一张嘴进食，在同一片土地上居住。如此，由你们的内在本质，凭你们的行为举止，可昭显一体之表征与超脱之真谛。光明之众啊，这就是我对你们的劝谕！你们要听从这一劝谕，以便自那神奇荣耀之树，摘得神圣之果。

（上卷六十八）

灵之众子啊！

你们是我的宝库，珍藏着我的奥秘珍珠和知识宝石。要防范我众仆中的陌路人、我子民中的渎神者，好好将其守护。

（上卷六十九）

以其本质立于其王国者之子啊！

你当知晓，我已将所有神圣芬芳吹送给你，已将我的圣言全部启示于你，已将我的恩典完全赐予你，已将我之所愿寄望于你。因此，满足于我的喜悦，并对我感恩吧。

（上卷七十）

尘土之子啊！

确然，我告诉你：所有人当中，这种人最疏忽——徒有争辩，以求胜过弟兄。曰：兄弟们啊！用行动而非言辞，做你的装饰。

（下卷五）

大地之子啊！

确然，你当知晓，心中哪怕残存一丝嫉妒，就永远到不了我永恒的领土，也无法嗅闻我神圣天国的圣洁馨香。

（下卷六）

获友待的陌路人啊！

我用权能之手，点燃你心灵之烛，莫让自我和激情的逆风吹熄。对我的念记可治愈你所有疾患，切莫忘怀。让我的爱成为你的财富，珍惜它就像珍惜自己的眼睛和生命那样。

（下卷三十二）

我的朋友们啊！

你们当熄灭这谬误之灯，在心中点燃神圣指引的永恒火炬。因不久后，在万众仰慕者之神圣尊前，人类的鉴定者只接受最纯洁的品德和最圣洁的行为。

（下卷三十五）

尘土之子啊！

有了聆听者才开口，此为明智之人。正如那斟酒人，见着寻酒者才会奉上酒杯；又如那恋人，看到所爱者的美才会由衷呼唤。所以，要把智慧与知识的种子，播种在心灵的净土，将它们隐藏起来，直到那神圣智慧的风信子，从心田而非泥淖里破土而出。

（下卷三十六）

我的仆人啊！

除净你心中恶念，不存妒意，步入那神圣天庭。

（下卷四十二）

欲望之儿女啊！

抛弃虚荣之袍服，褪去傲慢之装束。

（下卷四十七）

兄弟们啊！

你们要彼此宽容，莫眷恋尘世之物。勿以荣耀而骄矜，莫为屈辱而羞耻。以我圣美之名！我用尘土创造万物，亦将使之复归尘土。

（下卷四十八）

尘土之儿女啊！

把穷人在午夜的叹息告诉富人，以免疏失将这些富人引入毁灭之途，使他们丧失神圣财富之树。给予和慷慨是我的属性，以我的美德装饰自己的人，当蒙赐福。

（下卷四十九）

嗜欲之化身啊！

抛却贪婪而求知足。因贪婪者常陷匮乏，知足者总得爱和赞美。

（下卷五十）

我女仆之子啊！

莫为贫穷而烦心，莫以财富而自负，因富随贫而来，贫接富而至。虽一贫如洗，却还有上帝，该是一份多么奇妙的厚礼。切勿轻视其价值，因为它终将使你富有上帝的一切，你们也由此知晓此话语之意：“你们确是穷人”，而“上帝拥有一切”这句圣言就会像那真正的黎明，在爱者之心的地平线上绽放，璀璨辉煌，稳坐财富之宝座。

（下卷五十一）

疏失之众啊！

莫以为心中秘密能藏匿，不，你们应当确知，它们均以清晰字迹镌刻，昭然呈现于神圣尊前。

（下卷五十九）

迁出者啊！

我命定口舌用来颂扬我，别用于诽谤而玷污它。若自我之火吞噬了你，当反省自身之过，而非我受造物之错，因为知己胜过知人。

（下卷六十六）

我的仆人啊！

你犹如一把精工锻造之剑，掩藏于剑鞘的幽暗中，其价值不为工匠知晓。因此，冲出自我和欲望之鞘，让你的价值向世间显耀。

（下卷七十二）

我女仆之子啊！

引导向来源自言辞，如今却源自行为。人人皆须展现纯正与圣洁的行为，因言辞乃众所共有，而如此行为只属于我垂爱之人。你们要竭诚努力，以行为使自己卓尔不群。在这神圣光辉之书简，我如此劝谕你们。

（下卷七十六）

我的仆人们啊！

你们是我花园之树，当结美妙善果，利人又利己。故而明悟之士啊！人人皆应从业学艺，其中隐藏致富秘密。结果有赖方法，上帝恩典于你们足矣。无果之树，永远只配当柴烧。 (下卷八十)

我的仆人啊！

最卑贱者乃世上不结果实的人。这等人确实算作死人，岂止，在上帝眼里，死人也好过那些懒散无用之魂。 (下卷八十一)

我的仆人啊！

最优者乃是此类人：他们为了热爱上帝——那万千世界之主，而从业谋生，以供养自己和亲属。 (下卷八十二)

品 德

若无言语之媒介，没有哪位智者能够展示其知识。这亦表明了古往今来一切经书所肯定的圣言之重要。因为经由圣言之力及激励精神，世人方可获得如此尊贵之地位。再者，言辞与话语应当同时具有感人与说服之效能。而二者兼备，唯有全然为着上帝的话语，唯有适当考虑场合与人们的需求的话语。

圣尊曰：话语是一种力求具有影响力的精髓，同时须讲究适度。所谓影响力，有赖于话语之斟酌考究，而后者又要求心灵超然和纯洁。关于它的适度问题，这必须结合于神圣经书和书简里所规定的得体智慧。

凡言辞皆具灵气，是故，言者或释者须在适当时间及场合审慎述说，盖因言辞予人之效果无疑是显然且直接的。圣尊曰：言辞既可如火，亦可如光，二者在世界所施加之作用显而易见。故而，明达事

理者之言说须如母乳般温和，以使人类之子得到教化和启迪，从而能达到人生之最高目的——真悟及高贵之地位。圣尊亦曰：言辞既可如春天，促使知识玫瑰园的幼苗成长、茂盛和绽放，亦可如致命毒药。因此，睿智者须以至为仁慈与宽宏之心态言说，使每个听者能从自己的美好言辞中受益，进而达到凡为人者皆应有之地位。¹

——巴哈欧拉

我们热切地希望，你们都能成为一切善行的泉源，正直的楷模。当心，否则你们将重视自己甚于他人。将你们的视线集中于祂——上帝在人间的圣殿。祂实际上为了替世人赎罪而奉献了自己的生命。诚然，祂是满怀万恩者、慈祥者、至高者。若你们当中出现任何分歧，须看见我站在你们面前，为了我的圣名，为了表明对我

昭然而辉煌之圣道的爱，你们不要计较彼此的过失。我热切盼望你们任何时候都在我的喜悦乐园里友好交往，和谐相处，希望能从你们的实际行动中嗅出友好与团结、亲善与联谊之芳香。此乃全知者、忠贞者对你们的告诫。我永远与你们同在；倘若我嗅出你们相互友好的芳香，我的心必为之喜悦，因唯此能使我满足。所有真悟之士为此作证。²

——巴哈欧拉

一个人若转向上帝，他就会发现到处充满了阳光。所有的人都是他的兄弟。当你们同陌生的外国人相处时，别拘泥于陈规陋习，以免让人觉得你冷漠无情。

……我希望你们不要只顾自己。对于陌生人，无论他们是来自土耳其、日本、波斯、俄国、中国或是地球上任何一个国家，你们都要友好相待。去帮助他们，关

心他们的膳食居停，使他们有宾至如归之感。去询问他们，怎样能为他们效劳；要设法使他们的生活变得更快乐。

因此，即便有时候你最初的怀疑是正确的，还是要以诚相待。这种友善的态度会帮助他们改过自新。

我们为什么要把外国人当陌生人对待呢？

要使你们遇到的人不用特别提示就知道，你们是巴哈伊信徒。要把善待和广容天下人的巴哈欧拉教谕化为行动，你们不要满足于只用语言表达友谊，要让你的心为所有你遇到的人燃烧出炽热的爱火。³

——阿博都-巴哈

切莫为了不幸的遭遇而悲伤。倘若你们仔细阅读生命之书，必定发现其中的训言能驱除你们的悲伤，化解你们的苦楚。⁴

——巴哈欧拉

人能够行善，也可以作恶。如果一个人行善的意愿占上风，作恶的倾向被征服，那么这个人确实可以被称为圣人了。相反，假如他违背了上帝，任由邪恶的欲望摆布自己，那么，他就与禽兽没什么两样了。

圣人是那些将自己从俗世中解脱出来并战胜罪恶的人。他们生活在这个世界，但并不属于它，他们的思想持久停留在灵性世界里。他们过着圣洁的生活，他们的行为表现出仁爱、正义和虔诚。他们受到上天的启发；他们像耀眼的明灯，照亮了俗世的黑暗之处。他们是上帝的圣徒。⁵

——阿博都-巴哈

诚然，我们已钦选礼貌为亲近祂的明确标志。因为礼貌乃老少皆宜，故披上礼貌之袍的人是完美的，漠视此宏恩者将灾祸临头。⁶

——巴哈欧拉

上帝的子民啊！我诚谕你们谦恭礼让，因为此乃一切美德之尊。凡以谦恭礼让之光照耀自己，并着以正直之袍者，必得福佑！谦恭礼让必享尊贵。⁷

——巴哈欧拉

上帝之军啊！在天佑美尊（愿我能献身于祂所钟爱的人们）惠赐的保护及帮助下，你们须力行高风亮节，成为其他灵魂之中的翘楚，如太阳般放射光芒。你们之中的任何人若进入一座城市，当通过自己的真挚、忠诚、友爱、正直、忠贞、诚实及仁善而成为吸聚世间万民之核心，如此，该座城市的人们便会大声说出：“这个人一定是巴哈伊，因为他的礼貌、行为、操守、品德、性格和气质表现出巴哈伊的特性。”你们若未做到这一地步，便谈不上恪守上帝的圣约和遗嘱。因为，经由无可辩驳之经文，祂与我们所有人缔结了具有约束力的圣约，要求我们的言行举

止皆须符合祂的神圣谕示和告诫。⁸

——阿博都-巴哈

我希望你们能够脱颖而出。巴哈伊必须比其他人更加卓越。然而，这种卓越地位绝不能靠财富（即比别人更富有）达成。我不希望你们成就金钱上的卓越。我对你们的期待不是一般的卓越，即不是科学上的、商业上的、实业上的卓越。我所希望的是你们在灵性上的卓越，也就是说，你们必须在道德操行上做到卓尔不群、受人敬仰。你们在爱上帝方面要比所有其他人都更出类拔萃。你们在爱人类、团结、和谐以及友爱和正义方面要做到更加优异。要而言之，凡属人类世界的美德，包括诚信、真挚、公义、忠贞、坚定、毅力、善举、服务人类、博爱、团结所有人并与之和睦相处、消除偏见以及弘扬世界和平，你们都要做到出类拔萃。最

后，你们要在神圣启迪与获得上帝恩赐方面成为卓越之士。我要求你们努力达到这种卓越。这应该成为你们的特质。⁹

——阿博都-巴哈

诚然，祂必对坚忍者多加犒赏。¹⁰

——巴哈欧拉

行上帝之道，须忍受屈辱和艰难，须仰赖那无时不在聆听并看顾你的上帝。¹¹

——巴哈欧拉

口舌乃闷烧之火，多言乃致命之毒。有形之火焚毁肉体，口舌之焰吞噬心魂。前者的效力仅维持一时，而后者的影响延续百年。¹²

——巴哈欧拉

他们宁愿自己头颅落地，也不会非议他人。¹³

——巴哈欧拉

当牢记巴哈欧拉对闲言碎语和诋议他人的训诫。喋喋不休地议论他人当无益处。慎言谨口则至善至妥。即便出自善意，若时间及对象不宜，好话也会伤人。¹⁴

——阿博都-巴哈

当心啊，人们！勿做光劝人行善、自己却不为之人。诸如此类之言辞、言辞之外的万物本质，及万物本质之外亲近上帝的众天使，均对此等人的虚伪予以谴责。¹⁵

——巴哈欧拉

诋议会扑灭火灵的光辉，扼杀灵魂的生命。¹⁶

——巴哈欧拉

唇舌当用于扬善，勿以妄言玷污之。过去的，上帝都已原谅。从今以后，人人应说适宜得体的言语，应戒绝诋毁、辱骂以及任何使人忧伤的话。¹⁷

——巴哈欧拉

光是嘴上说说普天仁爱多么美好，大同理想多么崇高，又能有什么益处呢？只要这些想法未被付诸行动，它们就毫无价值。

世上的种种不公平之所以继续存在，就是因为人们只顾高谈阔论他们的理想，而没有努力把理想化为行动。要是行动代替了语言，那么世界上的苦难很快就会变为幸福和安乐。

做了好事而不声张的人，在行尽善尽美之道；做了一点儿好事就炫耀的人，其价值实在微不足道。

如果我爱你们，我用不着老是表达我的爱，因为即便不置一词，你们也会知道。相反，要是我不爱你们，你们也同样会知道，因为哪怕我说千言道万句，你们也不会相信我。¹⁸

——阿博都-巴哈

人好比一棵树，倘若结出累累果实，便值得赞美和称道。无果之树只配做柴薪。人灵之树的果实当属精美无比，人人渴求，至为珍贵。这些果实包括正直品格、善行与善言。¹⁹

——巴哈欧拉

博学多识却不以造诣自居，必得天佑；为人正直却不揶揄他人罪过，反而掩饰其恶行，必享福运，盖因自身之缺点在别人眼里亦不彰显。²⁰

——巴哈欧拉

上帝眷爱那纯洁的人，在《巴扬经》及上帝的眼里，没有任何事物能比真正纯洁的无瑕更值得眷爱了。

在《巴扬经》的教义里，上帝不欲看到任何人被剥夺欢乐与光彩。在任何情况下，祂都乐于见到所有人的内外均被纯洁

装饰，以至自己无从生厌，遑论他人。²¹

——巴孛

善言与诚实具有崇高之等级和地位，
犹如真知地平线上闪耀之太阳。²²

——巴哈欧拉

勿图谋他人财物。你们须做值得世人
信赖之人。勿独享上帝赐予你们的礼物，
须分享给穷人。确然，祂必加倍赐予你们
所有之物。²³

——巴哈欧拉

处 世

你们在经受磨难时，既不要悲哀，也不要欢喜，而要寻求中道，亦即你们在陷入烦恼时，在思索将来可能降临你们的事情时，念记我。祂如此告诫你们，祂是彻知者、明察者。²⁴

——巴哈欧拉

对那些言行适合自己的职业身份、不逾越上帝划定之界限，其裁断依从上帝经书所启示者的神学家和富学者，你们须给予尊重。须知，他们是指引居天堂和尘间者的明灯。那些不尊重并忽视神学家及博学者的人，实际上失去了上帝对他们的宠爱。²⁵

——巴哈欧拉

你们要沉浸在我话语的海洋里，如此你们便能解开其奥秘，发现隐藏其深处的所有智慧珍珠。²⁶

——巴哈欧拉

你们必须互相忍让、关心及仁爱。假如你们当中有人无法理解或正设法明白某个真理，你们在与他交谈时，须向他表示极度的友好与善意。当帮助他发现并认识真理，你们不可表现出丝毫的妄自尊大，认为比他优越，或比他有更高天分。²⁷

——巴哈欧拉

上帝的力量能够彻底改变我们的品性，使我们脱胎换骨。通过祈祷与恳求、服从巴哈欧拉启示的神圣律法并更多地为信仰服务，我们就能改变自己。²⁸

——守基·阿芬第

巴哈欧拉的基础就是爱……你必然会产生无尽的相互友爱之情，每个人都会考虑别人胜过考虑自己。人们必然会被你吸引，他们会惊呼：“你们是多么的快乐啊！”他们会在你们面容上看见天国之

光，然后，好奇之下，他们会向你们走过来，问你们为何如此快乐。你们必须通过行动和操守给予回答，而不仅仅只是言语。言辞必须结合行动。你们必须爱你们的朋友胜过自己，是的，要乐意牺牲你们自己……我希望你们都准备好为彼此牺牲一切，甚至生命……祈愿人人都会指向你们并问：“为什么这些人如此快乐？”我要求你们……快乐、欢笑、微笑、喜悦，以使其他人在你们的感染之下也变得快乐。²⁹

——阿博都-巴哈

离群索居或禁欲苦行在上帝尊前不被接纳。具有洞察力和理解力的人理应奉行能使人快乐和喜悦之事。³⁰

——巴哈欧拉

隐退到我爱的堡垒去吧。若你能明了此意，此种隐居更适合于你。避居家中与世隔绝者好比死去一样。人活在世上就应好好地做些有益人类的事。凡活着却不做有益人类之事的人只配做薪柴。³¹

——巴哈欧拉

今日，凡献身于服务全人类者，皆乃堂堂正正之人。³²

——巴哈欧拉

上帝的子民啊！不要忙于自己的事务，而要专心致力于重塑人类的未来，使人的心灵变得圣洁。³³

——巴哈欧拉

上帝规定其仆人的首要义务，是认知那位上帝天启之开端、上帝律法之源泉，祂在圣道王国及受造世界均代表上帝。完

成此义务者，皆获至善；凡未完成者，纵有种种义举，也已迷途。达此卓然崇高之地位、此超然荣耀之顶峰者，皆须谨守衽，那世界之渴望的每项法规。此孪生义务无法分割，缺一不可。那神圣灵感之源如是敕令。³⁴

——巴哈欧拉

想想人心的偏狭吧。有人谋求于己有害之物，却将有益之物抛开。他们实属迷途之人。我发现有人渴求自由且为此骄傲。如此之人已陷入无知的深渊。

自由最终必然导致骚乱，其火焰无人能扑灭。衽，那清算者、全知者如此警告你们。你们当知道，自由的体现与象征乃是兽性。与人相称的乃是遵从约束，它们能避免人陷入自身的无知，免受生事者之害。自由使人逾越适当的界限，损害人之地位应有的尊严。自由会将人贬至极端堕

落邪恶的地步。

当把人视作羊群，需要牧人保护。确然，此乃真理，确凿无疑之真理。我在某些情形下准许自由，某些情形下不予认可。确然，我是全知者。

曰：真正的自由在于服从我的诫命，你们对此几无所知。倘若世人遵行我自启示之天垂示的诫命，必获完满的自由。凡领悟上帝自意志之天启示之一切的目的者，有福了，祂的意志渗透一切受造物。曰：于你们有益的自由，唯在全然侍奉上帝，那永恒真理。凡尝到其中甘甜者，决不会将之换取所有天地之统权。³⁵

——巴哈欧拉

使他们以全然圣洁和超然的心态去服务……使他们……在真挚、赤诚和追求良品美德方面做到出类拔萃；因为，唯卑下者以富有为荣，唯愚蠢者以财产自傲。要

成就真正的荣耀和尊贵，人类就必须力行正义和公平，杜绝压迫行为，为自己的政府效劳，为同胞的福祉努力。³⁶

——阿博都-巴哈

你们人人皆须从事某种职业，如一门手艺或某种行业之类。我已将从事如此工作提升至崇拜唯一真神的高度。……你们不可懒散怠惰，虚度光阴，要将全副身心投入利己利人之事。……在上帝看来，最可鄙者乃是坐而行乞之人。你们要紧握谋生之绳索，并信赖上帝，那一切生计之惠供者。³⁷

——巴哈欧拉

听着：倘若你们追求今生和今生的虚浮事物，当你们还在母亲胎里时，便开始追寻了，因为你们在那时便不断地接近它们了，唯愿你们明白。另一方面，由你们

诞生之时至成年，你们一直在退离世界而趋近尘土。你们活在世上的日子屈指可数，你们的机会几近丧失，那么，为何你们如此贪婪地积聚世俗的财物呢？疏忽的人们啊！难道你们不愿摆脱麻木吗？³⁸

——巴哈欧拉

人必需寻求获得上帝的接纳，而非受各阶层人们的喜好。如果一个人上帝所赞美和拣选，即使受到万物的指责，这对他也没有任何损害；如果个人不为上帝之门槛所接纳，尽管受到所有人的赞誉与敬仰，对他也不会有益处。³⁹

——阿博都-巴哈

所有的人都必须通过辛劳的汗水谋求自己的生计，同时也要设法帮助他人减轻负担，努力成为他人的康乐之源泉和生计之利助。这本身就是对上帝的虔诚。为

此，巴哈欧拉鼓励世人积极作为，鞭策世人主动服务。然而，我们心灵的精力却不可沉湎于这些事务上；我们的灵魂切不可被它们完全占据。即便头脑忙于这些，但心灵必须向往上帝的王国，以能从各个方面和源泉获得人类的种种美德。⁴⁰

——阿博都-巴哈

人生如戏，万物皆空。不要迷恋它，不要中断你和造物者之间的联系，也不要成为他道路上不幸迷失和犯错的人。诚然，我说，人世好像沙漠上的蒸气，而干渴者却如梦幻般将它当作甘泉，竭力地探求它，而当他身历其境时，才发觉不过是一场梦幻。这或可比喻为爱慕者所追寻而找到他至爱但无生趣的影子，经过长期的探索，最后，却极端地后悔，在饥饿中，既无法以所得之物充饥又不能使其满足。⁴¹

——巴哈欧拉

富足时须慷慨；患难时须感恩。对他人要诚实可靠，和蔼友善。做贫穷者的财库；富裕者的劝诫；对急需者有求必应；谨守诺言；公正评判；言辞慎重。对人要不偏不倚；以最大谦和示人。要成为夜行者的明灯，悲伤者的安慰。做干渴者的甘泉，苦难者的避难所，受压迫者的护卫。一言一行都要彰显诚笃和正直。要做陌生者的家园，受伤者的药膏，逃难者的堡垒。成为盲人的眼睛，迷途者的路标。要成为真理之容的妆饰，忠诚之额的冠冕，公正之殿的柱石，人类生命的气息，正义之主的旗帜，品德之天的明星，人类心田的露珠，知识海洋的方舟，恩泽之天的太阳，智慧之冠冕的宝石，世代苍穹的明灯，谦逊之树的果实。⁴²

——巴哈欧拉

巴哈伊的婚姻是双方的承诺，思想与心灵的互相依恋。然而，每一方都必须极为谨慎地完全了解对方的性情，这样，他们之间具有约束力的婚约就能成为永远持续的纽带。他们的目的必须是：成为爱侣和同志，彼此契合如一，永生不渝……⁴³

——阿博都-巴哈

这样的人有福了，他们是披覆竭诚努力之袍服，挺身伺候本圣道之忠信者。这样的灵魂已真正达到了渴望的目标，已理解其被创生之目的。但很可悲的是，那些刚愎之人却犹如片片凋枯的树叶掉落于尘土。不久，世俗狂风将把他们吹向命定之地。他无知地到来，无知地逗留，又无知地返回其归宿地。⁴⁴

——巴哈欧拉

健 康

每一种折磨人类肉体的疾病都是阻挡灵魂发挥其内在力量的障碍。⁴⁵

——巴哈欧拉

假如良好的健康是用以服务天国圣道，这是非常可喜并值得赞扬。如果以健康的身体去谋求大众的福利，即使是谋求物质上的利益，也是可喜的。但是，假如人们因健康和繁荣而沉浸在淫欲中，追求兽性和魔鬼般生活的逸乐——则疾病远比健康来得好；不，死亡比过着这种生活来得更好。如果你渴望获得健康，还是以你的健康再来服务上帝的王国吧。⁴⁶

——阿博都-巴哈

上帝独力安排万物，是万能的主宰。那么，祂又为何要检验祂的仆人呢？

对人的检验分两种类型：

（一）自作自受。例如，因暴食暴饮

而消化不良；因食毒物而中毒得病甚至死亡；因赌博而破财；或因酗酒而烂醉。所有这些不幸都是人自己造成的。因而，某些痛苦和灾难无疑是我们不当行为的后果。

（二）另一种苦难是降临在笃信上帝者身上的。想一想耶稣及其门徒所遭受的巨大痛苦吧！

谁受的痛苦最多，谁就能获得最大的完善和成功。⁴⁷

——阿博都-巴哈

莫忽略必要的药物治疗，而当康复之后，则需停止。免于药治的食疗更令人喜欢，你若感到只需一种草药，那就不必求助于复合药物……体健莫服药，必要再用之。⁴⁸

——巴哈欧拉

上帝的钟爱者啊！经验证明：戒烟、戒酒和戒鸦片对人的健康与精力、心智的发展与敏锐，以及对体力的助益是多么大啊！如今世上有一个民族*，他们严格戒烟、戒酒和戒鸦片。这个民族在体力、勇气、健康、俊美方面显然优于其他民族。对其他民族而言，他们中的男子可以以一当十。其整个民族也是如此：即是说，如果一对一较量，这个民族在各方面个个都要胜过其他民族的人。

你们须做出极大的努力，以纯净与圣洁——最为阿博都-巴哈所珍视之品格——使巴哈之民卓而不群；使上帝子民在每一项优秀品质上都胜过所有其他的人；使他们从外表和内在两个方面都证明比别的人更加优秀；使他们在纯洁、无瑕、高尚和保健方面成为明悟者之列的引

* 阿博都-巴哈可能指的是锡克教信徒。

领者。并且由于他们免于奴役，以及通过他们的知识和他们的自我节制，使他们成为纯洁、自由和明智者之中的佼佼者。⁴⁹

——阿博都-巴哈

巴哈欧拉在《亚格达斯经》中劝谕我们说，当我们身体患病时，必须看医生并遵从他的诊断。要使病人尽快康复，就必须同时运用物质和精神这两种力量，单一疗法不足以产生良效。⁵⁰

——守基·阿芬第

人类与信仰

无论何事，若逾越适度界限，就不再生有益影响。⁵¹

——巴哈欧拉

只要固守正义，谁都不会逾越适度的界限。人类的文明每每被自负为文艺界和科学界的学者夸大其辞，假如任由它超越适度的界限，则将招致巨大的灾害……诸凡万物均不可离开此适度之道。⁵²

——巴哈欧拉

你们当中凡挺身传扬主的圣道者，应先行自我教育，如此，他的言辞才能打动听者的心。若无自我教育，他的言辞便不可能影响探寻真理者的心灵。⁵³

——巴哈欧拉

无论物质世界取得多么长足的进步，它都无法确保人类的幸福。只有物质文明

和精神文明并行不悖和协调一致，才能够达成真正的幸福。

……尽管物质文明的发展能够推动人类生活的改善，但同时它也能被用于不良目的。神圣文明是善的，因为它培养道德……如果神圣文明的道德戒律和基础跟人类的物质进步相一致，那么无疑，人类的幸福必将达成，和平的福音必将响彻全球。到那时，人类将取得非凡的进步，人类智慧的疆域将会无可估量地扩展，奇妙的发明将会出现，上帝的精神将会自行显露；天下芸芸众生都将共享欢乐和芳香，天国的子民将被赋予永恒生命。到那时，神圣力量将展示自身的效能，圣灵的气息将渗透到一切事物的本质之中。可见，物质文明和神圣文明——或称慈悲文明——必须协同进步，直到人类的最高理想和意愿彻底实现。⁵⁴

——阿博都-巴哈

在创造了世界及其万物后，通过其自由和至高意志的直接操作，祂独选人类并赋予其认识和敬爱祂的独一无二的特性与能力——一种必须视为整个创造界的驱动力和首要目的的能力……祂用自己某个圣名的光辉照射各创造物的内禀实在，使其受惠于祂的某个属性的荣耀。可是，祂却将自己所有圣名与属性之光聚集到人的实在上，使其成为反映祂自身的明镜。万物之中，唯独人类被特选出来，承蒙这至大恩宠，这恒久惠赐。

然而，神圣恩宠之阳和神圣指引之源所赋予人类实在的这些能力却潜藏于人，正如火焰潜藏于蜡烛、光线隐蔽于灯。这些能力的光芒会被世俗欲望遮蔽，就像太阳的光辉会被镜面的灰尘和污垢遮蔽。烛与灯都无法自行点亮，镜子也一样，它永远不能自除污垢。显然，引火不到，灯绝不会被点亮，污垢不除，镜子绝不可能反

映出太阳的形象并反射其光辉和荣耀。⁵⁵

——巴哈欧拉

人们啊，一旦我的临在荣光隐退，我话语之洋静止，你们不可心慌意乱。我临在你们之中是一种智慧；我离开则是另一种智慧，对此，无人可以理解，唯有上帝，那无与伦比者、全知者。确然，我在荣耀之域注视着你们，无论何人，只要为我的圣道之凯旋挺身奋斗，我都将差遣上天众灵之军、我宠爱的天使之列前来援助。⁵⁶

——巴哈欧拉

圣洁灵魂须用心考量及思索传导之方法。他们应背熟圣文里有关各意旨的段落和句子，以便在传导时按场合之需引用，因为这些神圣经文乃是至灵仙丹、至高至强之宝，其效能必令听者心悦诚服，确

信无疑。以我的生命为誓！这个天启具有这样强大的力量，它对列国万民都将起到磁石般的作用。倘若有人停下来专心默想片刻，他将承认，没有任何地方可以成为他的逃遁之地。⁵⁷

——巴哈欧拉

凭借这些圣德瑰宝之显示，上帝所有属性与名称，诸如知识与力量、统权与统治、慈悲与智慧、荣耀与恩典普施，便一一昭显。

上帝的这些属性，从古至今均非只特惠予某些先知，而不赋予其他先知。非也，上帝的所有先知，祂备加恩眷、祂所钦选的神圣使者，俱为祂名号之载体及祂属性之化身，无一例外。祂们的差异仅在于祂们显示的强度及祂们光辉的相对效能。⁵⁸

——巴哈欧拉

上帝的显示者用来引证其使命之真实性的最重要证据，莫过于祂本身的言行和遭遇。⁵⁹

——巴哈欧拉

“倘若上帝愿意的话，祂当初必定能将人类造成完全一样。”祂的目的是让那些精神纯洁与心境超然的人，靠他们天赋的能力，攀升到至伟之洋的岸上，从而追寻最为荣耀者的圣美，可以出类拔萃，和那些刚愎自用执迷不悟的人区别开来。这是至为荣耀和光辉之笔所命定的。⁶⁰

——巴哈欧拉

世间列民啊！你们当确知：我的诫命是我仆人中的慈佑明灯，是受造物领受我仁慈的钥匙。你们的主，那天启之主，自圣意之天如此降示。最怜悯者决意启口，谁若尝得其言之甘甜，纵然拥有天下财富，也会悉数舍弃，哪怕只为证明祂一条

诫命之真理，祂的诫命照耀祂丰厚关怀与慈爱之开端。⁶¹

——巴哈欧拉

他们应该对上帝表示感激，而感谢上帝的最佳方式就是彼此相爱。⁶²

——阿博都-巴哈

感恩有不同类型。有一种感恩是口头上的，只用言语来表达感恩之情。如此感恩是没有意义的，因为嘴上说感恩不一定意味着内心也如此。很多对上帝说感恩话语的人就属于此类，他们心和灵没有感恩意识。他们这样做只是出于习惯，就像我们见面并收到礼物时道谢一样，像这样的寒暄套话是没有实质意义的。一个人可以对你说一千遍的谢谢，而他却可能毫无感谢和感激之心。由此可见，仅仅口头上的感恩是没有作用的。然而，真正的感恩却

是发自内心的肺腑之情。在人们回应上帝恩宠时表示内心的感动之情的时候，他的心灵必定是快乐的，他的精神必定是兴奋的。这类灵性上的情感便是真正的感恩。

还有一种热忱的感恩，它体现于一个人在内心充满感恩之情时的操守和行为上。例如，上帝赐予人类引导之礼物，那么人类就要为感谢这个非凡礼物而做出相应的举动。为了感谢上帝的恩宠，人类必须表现出可嘉的行为。作为对这些恩赐的回应，他必须力践善行，包括自我牺牲，爱上帝的仆人，甚至为他们付出生命，对芸芸众生表现出善意。他必须超脱于凡尘，向往阿卜哈天国，他的面庞必须喜气洋洋，言语必须有说服力，耳朵必须善于倾听，夜以继日地努力争取得到上帝的青睐。他无论想做什么都必须能够受到上帝的悦纳。他必须观察和领会上帝的意愿并依此行动。毋庸置疑，如此可嘉的行为就

是对上帝恩宠的感恩。⁶³

——阿博都-巴哈

你们要夜以继日地努力，这样你们就能领悟神圣天国的意义，察觉神的迹象，获得确凿的知识，认识到这个世界有一个创造者、赋生者、供给者、设计者，而知晓这些靠的是证据和迹象，而非感悟，不，相反，靠的是确凿无疑的论据和真正的视觉能力——也就是说要清晰地想象它，像肉眼看太阳那样形象分明。循此方法，你们就能看到上帝的临在，认明神圣的显示者们。⁶⁴

——阿博都-巴哈

在上帝的眼里，所有人都是平等的；在祂的公正和平等领域，任何人都一视同仁，没有区分或优先之别。⁶⁵

——阿博都-巴哈

所有这些人在上帝尊前都是平等的，他们都是同一个种族和同一类造物，上帝并未做出如此区分。这些区分是由人类自己弄出来的。因此，既然它们违背了实在的计划和目的，那它们就是错误和臆想的。⁶⁶

——阿博都-巴哈

所有的领域都呈现如此多样的形态和色泽，这是基于创造智慧而产生的，有着神圣的目的。但即便如此，无论受造物完全相同或完全不同，都不应成为它们彼此间冲突和争吵的因由。⁶⁷

——阿博都-巴哈

人类大家庭内部的各种差异应该是爱与和谐的因素。就好比音乐，各种不同的音符组合在一起，形成完美的和音。⁶⁸

——阿博都-巴哈

如果你们爱自己的家人或同胞，这爱就必须包含上帝无限之爱的成分！信赖并为了上帝去爱吧！无论在什么地方，凡你们遇到有上帝品德的人，都应当爱他，不论他是否属于你的家庭。⁶⁹

——阿博都-巴哈

当智慧之阳在上帝神圣天启之地平线升起时，祂发出这至为荣耀的宣说：那些拥有财富、被赋予权威和权力之人，一定对宗教怀有最深切的敬意。实际上，宗教是一盏光芒四射的灯，是世人保障和福祉的坚固堡垒，因为敬畏上帝使人坚守善行而远避罪恶。一旦宗教之灯变得晦暗，混乱与困惑便继之而来；公平与正义、安宁与和平之灯光就不再闪耀。每一位真悟之人都会见证这一点。⁷⁰

——巴哈欧拉

世人啊！抛弃一切邪恶而紧握善美之物吧。你们要努力成为全人类的光辉楷模，成为人类之中上帝美德的真正提示者。奋起服务我圣道之人必须展示我的智慧，竭尽全力消除尘世的无知。在磋商中团结，在思想上一致。愿每个清晨比其前夕更美好，每个明天比其昨日更富饶。人的价值在于服务与德行，而非炫耀财产与富有。要慎言，戒绝无谓幻念与俗欲；要笃行，摒弃狡诈与猜疑。勿将你宝贵的人生虚掷于邪恶与堕落之追求，亦勿专为一己之私利操劳。富足时须慷慨，贫困时须忍耐。逆境紧接成功，欢乐跟随悲痛。无论老幼贵贱，皆须谨防懒散与怠惰，奉行有益于人类之事。要当心，勿在人们中播下不和之种子，或在纯洁明亮之心田种下怀疑之荆棘。

主所钟爱的你们啊！勿行玷污仁爱清泉及败坏友谊芳香之举。以上帝的公义为

证！你们被造生的目的是互相示以友爱，而非邪恶与敌意。不要以爱己为荣，而应以爱同类为荣。不要以爱国为骄傲，而应以爱全人类而自豪。你的眼要贞洁，你的手要安分，你的舌要诚实，你的心要觉悟。不要贬抑巴哈中博学者的地位，不要轻视你们中主持正义者之身份。你们须信赖正义之军，披挂智慧之盔甲，让宽恕、慈悲和令上帝眷顾者心灵为之欣悦的行为做你的装饰。⁷¹

——巴哈欧拉

你们看看这个被创造的生物世界是多么的千姿百态，万博纷呈，可它们只有同一个来源。所有呈现出的差异只在于外表形态和色彩。这些五花八门的形态在整个自然界中是显而易见的。

让我们看看一座满是鲜花、草本和树木的美丽花园吧。每一朵花都别有一番妖

媚，各有各的美丽之处，各有各的迷人芳香和绚丽色彩。树木也是这样，它们的高度、它们的生长期和它们的叶子都千差万别，它们结出的果实也各有不同。然而这些花朵、草本和树木都生长在同一片土地上，受同一个太阳的照耀，为同样的云带来的雨水所滋润。

人类同样如此。人类是由众多的种族组成的，各个种族的肤色不尽相同，有白色、黑色、黄色、棕色和红色，但他们都是由同一个上帝创生的，都是上帝的仆人。不幸的是，人类本身的差异却没有产生像植物界差异那样的作用，植物界所表现出来的精神更和谐。人与人之间却存在着各种各样的敌视，从而导致了世界各民族之间的战争与仇恨。⁷²

——阿博都-巴哈

人有两种力量，他的发展也有两个方面。一种力量与物质世界有关联，通过它，人类能够在物质方面得到提高。另一种是精神力量，它的发展能够唤醒人的内在和潜在的本性。这两种力量就好比两翼翅膀。二者都必须得到发展，因为单靠一翼翅膀是无法飞翔的。赞美上帝！人世间的物质进步已经显而易见，而精神方面尚未取得同样程度的进步。为此，我们要片刻不息地奋斗，以实现人类灵性的发展；我们要孜孜不倦地努力，以促使人类向真正注定的高贵地位迈进。因为人的肉体形式的存在只是出于某种偶然机缘，所以它本身是无足轻重的。人的肉体终会无可避免地走向腐朽与消亡。然而，人的精神却是本质性的，故而也是永存不灭的。它是一种神圣的恩赐。它是实在之阳的光辉，因此，它比肉身更加重要。⁷³

——阿博都-巴哈

唯有且直到牢固地建立团结，人类才有望享得福祉、和平与安全。⁷⁴

——巴哈欧拉

上帝的宗教旨在友爱与团结；勿让它成为敌意与纷争之因。⁷⁵

——巴哈欧拉

人类之间存在着手足之情和依赖关系，因为互助与合作乃是人类福祉不可或缺的两大法宝。⁷⁶

——阿博都-巴哈

我的召唤和佳音绝非只给予或惠及一国或一民。凡已启示和赐予人类者，全人类皆须奉而行之。那时，只有到那时，它才能获得真正的自由。整个尘世就会被上帝天启的光辉照亮。⁷⁷

——巴哈欧拉

对于每颗明辨澈悟之心，此乃显见：上帝，那神圣之尊、那不可知的真髓，乃无量尊贵，超乎人类的各种属性，如肉体的生存、升与降、出与归。祂乃荣耀，人类之舌绝无能充分历述祂的美誉，人类之心也无法领会祂深不可测的奥秘。祂一向掩藏于祂本质之无穷亘古，并将继续在祂实体中，永远隐蔽于世人之眼界外。“众目不能见祂，祂却能见众目。祂是精明的，是彻知的。”无任何直接交流之纽带或能将祂与其生灵相连。祂巍然尊贵，超乎并高于一切分合与远近。……

亘古之神的知识之门在众生面前既乃关闭，那无穷恩典之源便依祂所言：“祂的恩典超越一切；我的恩典包围万有”，令那些明耀的神圣瑰宝由灵界出现，并以人身庙宇的高贵形态向万民昭显，从而向世人传授那不变之尊的玄机，述说祂不朽真髓的精妙。这些圣洁的明镜、这些亘古

荣耀之发端，悉为祂在凡间的代表，祂乃宇宙之中心天体、宇宙之真谛与终极目的。祂们的知识与力量源于祂，祂们的统权得自祂。祂们的美颜不过是祂形象的一个反映，祂们的显示仅是祂不灭荣光的一个表征。祂们是神圣知识之宝藏，天界智慧之贮仓。经祂们传送的恩典无边，由祂们展现的光明永不衰减。⁷⁸

——巴哈欧拉

宗教由实在之籽开始生长，然后开花、结果；一段时间后进入衰败期，树叶开始枯萎、凋零，不再结果，树木衰老直至死亡。我们没有理由死抱老朽之树不放，以为其活力永不衰竭，其果实香甜无比，其生命永续长存。实在之籽须在人类心田里重新播种，以使新树成长，再结神圣之果，从而更新世界。借此方式，现时各国与各民族便能化宗教分歧为一致，抛

弃盲从仿效之做法，真正实现普天之下结成一家。人类将不再有战争与纠纷；人人甘为上帝之仆。上帝善待万物；祂广施博济，并无区分，诚如耶稣所言，上帝“降雨给义人，也给不义的人。”*亦即是说，上帝之慈悲不分对象、无远弗届。一切人类皆受其慈爱与恩宠之庇护，祂为所有人指明引导与进步之路。⁷⁹

——阿博都-巴哈

宗教要团结所有的心灵，使战争和纠纷从地球上消失，推进精神文明，给每一颗心带来生气和光明。如果宗教成为嫌恶、仇恨和分裂的祸因，那还不如没有它。从这样的宗教退出，才是真正的宗教行为。因为，医药的目的无疑是治愈疾病，倘若医药只是加重病情，那就不如弃

* 《马太福音》5:45——译注

之不用。宗教若不成为人们友爱和团结的动因，那就不是宗教了。所有神圣的先知都是拯救灵魂的医生，他们对症下药，诊治人类。如此说来，致人生病的一切医药都绝非出自伟大和高明的神医。⁸⁰

——阿博都-巴哈

上帝的神圣显示者们所创立的神性宗教在本质上也是一致的，纵然它们的名称和术语各有不同。人必须热爱光明，无论黎明从哪里出现。他必须热爱玫瑰，无论它在哪片土壤里生长。他必须探寻真理，无论它源自何处。爱恋灯盏并不是爱光明。爱恋泥土不足可取，醉心泥土里长出的玫瑰才值得称道。膜拜树木是无益的，享用其果实才有助益。美味的果实，不管它长自何树或哪里摘得，吃起来都会爽口宜人。真理之言，无论出自何人之口，皆得听用。绝对真理，无论何部经书记载，

皆得认可。要是我们怀有偏见，就会造成匮乏和无知。宗教、国家和种族之间的纷争产生于误解。如果我们对各宗教的基本实在进行探究，就会发现它们是相同的。因为它们的基本实在是同一的，而非多种多样。由此方式，世界各大宗教的信仰者就会达成团结与和解。他们会明白这样一个道理：宗教的目的都在于获得可嘉的美德、促进道德的改善和人类灵性的发展，在于谋求真正的生命和神圣的恩赐。所有的先知都致力于弘扬这些原则，他们当中没有人提倡腐败、堕落和邪恶。他们敦促人类力求尽善尽美。他们通过上帝之爱将世人团结起来，鞭策他们汇聚到倡导天下一家的宗教下，劝勉他们达成和睦及一致。⁸¹

——阿博都-巴哈

上帝使宗教和科学成为我们理解的标准。你们要当心，不可忽略这种神奇的力量。你们要用这个天平衡量一切事物……

你们要使你们的一切信仰与科学保持一致，不要有抵触，因为真理只有一个。一旦宗教摒弃了迷信、传统和愚昧的教条，与科学相一致，世界上就会产生出一股强大的团结和净化之力，进而扫除一切战争、分歧、冲突和争斗。这样，人类将在上帝之爱的威力下团结起来。⁸²

——阿博都-巴哈

你须确知，在本时代，无形的神圣辅助力量随时随地支援传扬佳音者。然而，倘若忽视传扬佳音之要务，神圣辅助便会彻底断绝，因为唯有致力于传扬佳音，上帝之友才能获得它的帮助。在任何情况下，应以智慧传播佳音……朋友们应致力于传导世人，应成为协助世人获得精神的

愉悦与芳香的工具。例如：假使每一位朋友（信仰者）都同另一位未曾认识此信仰的人建立诚挚友谊的关系，以公正的态度，极尽仁慈地与之共同生活交往，又以良好的行为与道德的品格引导他转向神圣的垂训、上天的劝谕与教育。无疑他将逐渐唤醒那疏忽者，把他的无知变为有识。⁸³

——阿博都-巴哈

上帝派遣先知降世有两重目的。一是将人类从无知的黑暗中解救出来，引导他们走向真理解之光明。二是确保人类的和平与安宁，并为它们的建立提供一切必要的手段。⁸⁴

——巴哈欧拉

现在讨论你提出的宗教的性质问题。你须知，那些真正明智的人把世界比作人体。人体需要衣袍来装饰，人类的身体也

同样需要有正义与智慧之袍作装饰。这正义与智慧之袍便是上帝恩赐给人类的启示。当这袍子完成其目标时，全能者一定会更新它，因为每一个时代都需要一分新的上帝的灵光。每一项神圣启示的降示都适合其时代环境的需要。⁸⁵

——巴哈欧拉

须知，在各启示周期，上帝皆依照人类的灵性能力程度赐予启示之光。⁸⁶

——巴哈欧拉

家庭、国家、世界

按照巴哈欧拉的教义，家庭是人类社会构成的基本单位，必须依照神圣的原则进行教育。家庭成员必须学习各种美德。家庭纽带的完整性必须得到一贯的重视，其成员的个人权利不可践踏。儿子的、父亲的、母亲的权利都必须得到确保，谁都不可以独断专行。儿子对父亲负有一定义务，同样，父亲对自己的儿子也负有一定义务。母亲、姊妹和其他家庭成员都有各自特定的权利。所有这些权利都必须受到保障，同时还要维护家庭的团结。伤害一人等于伤害全家；一人安逸等于全家安逸；一人荣耀等于全家荣耀。⁸⁷

——阿博都-巴哈

仁慈的女仆啊！当儿童在婴孩时期即施予教导，这是你们的责任，培养他们的品德，也是你们的责任；在任何方面与任何环境下照顾他们，那也是你们的责任。

因荣耀与尊崇的上帝，他命定母亲是儿童的第一个教师。这是伟大与重要的事，也是高尚的职位，是绝不可懈怠的。

你若能行走这条正道，从灵性与物质这两个方面来看，你才是个真正的母亲。⁸⁸

——阿博都-巴哈

现已谕令每一位父亲教授自己的子女读写的技艺，以及神圣书简所规定的一切。凡不履行此谕命者，倘若他富有，受托人应向其索取教育费用；倘若他不富有，则转交正义院处理。确然，我已令正义院成为贫穷者和困苦者的庇护所。教养自己或他人的孩子，犹如教养我的孩子；这样做的人，我那泽被世界之荣耀、慈爱和怜悯必予眷顾。⁸⁹

——巴哈欧拉

人乃至高灵杰。可是，若无适当教育，他会失去已有的天赋。上帝之口吐露一词，人被创生了；又一词，人被引导认识所受教育的本源；再一词，人的地位和命运得以保障。圣尊曰：人就好比富矿，隐含无价珍宝。唯教育能掘而显之，使人类从中获益。⁹⁰

——巴哈欧拉

神圣正义要求两性的权利必须受到同样的尊重，因为在上天的眼里一性不比另一性优越。在上帝面前，尊严不取决于性别，而取决于心灵的纯洁和明亮程度。人的美德应该是人人皆有的！⁹¹

——阿博都-巴哈

人类世界有双翼：一翼为男，一翼为女。只要这两翼的力量不对等，人类之鸟就无法飞翔。若非女性达到跟男性同等的

程度，若非她享有同样的活动舞台，人类就无法取得非凡成就，就无法展翅翱翔到真正功德圆满的至高境界。⁹²

——阿博都-巴哈

在这个时代，世人必须公正无私、毫无偏见地探寻真理，以求得真知和结论。那么，是什么导致男女之间不平等呢？他们同属人类。他们在能力和作用是相依互补的。至多只是：女性无缘长久以来男性所享受的各种机会，尤其是受教育的权利。⁹³

——阿博都-巴哈

男女平等并不是两性功能绝对相同的意思，在生理上这的确是不可能的。在某些方面妇女比男子擅长，在别的方面男士比女子更适合，而在极多事务上性别之分是无关痛痒的。两性功能上的分别在家庭

生活方面最为明显……⁹⁴

——世界正义院

如果所有的人都能享有同样的受教育机会，男女平等得以实现，那么，战争的基础将会被彻底地摧毁。没有两性的平等，要做到这一点是不可能的，因为所有的差异和区别都会助长不和与纷争。男人和女人之间的平等有助于消除战争，因为女人永远不会认可战争。⁹⁵

——阿博都-巴哈

人类世界由两个部分组成：男人和女人。二者相依互补，缺一不可。因此，如果一个有缺陷，那么另一个也必定有缺陷，继而也不可能达至完美。人体有右手和左手，它们在功能和作用上都相同。要是有一只手有问题，就会自然地波及另一只手，进而会影响整体功能的完整性；要想

功能正常，两只手就必须都健全。如果说一只手有缺陷，也就意味着另一只手的无能，因为单手是不可能拥有双手才具备的健全功能的。与双手健全才能正常行使身体功能一样，男人和女人，社会机体的两个组成部分，也同样必须健全齐备。无论哪个部分未能发展，都是不正常的；只有这二者都完善了，人类世界才有可能实现幸福。⁹⁶

——阿博都-巴哈

妇女的解放和男女充分平等的实现，是实现和平的最重要的先决条件之一，尽管承认这一点的人并不多。否认这种平等便是对世界半数人口的不公平，并助长男性的不良态度和习惯，而这些会由家庭延伸到工作场所和政治生活之中，并最终会影响到国际关系。在道德、事实和生理上都找不到任何根据来证明否定男女平等的

合理性。只有妇女充分与平等地参与人类各方面的努力，才能够营造出有利于建立世界和平的道德与心理环境。⁹⁷

——世界正义院

世界秩序只能建立在人类一体这个不可动摇的观念之上，这是一个得到科学证实的精神真理。尽管人类的生活千差百异、无穷多样，但人类学、生理学和心理学都只承认一个人种。认同这个真理就必须抛弃形形色色的偏见，包括种族的、阶级的、肤色的、信仰的、国家的、性别的和物质文明程度上的，以及其他所有能使人自以为高人一等的偏见。⁹⁸

——世界正义院

我要求你们每个人都将全副心思凝聚在爱与团结上。只要战争意念一冒头，就要用更为强大的和平思想遏制它。要用更

为强烈的友爱思想去消除仇恨的念头。战争的欲念能彻底摧毁和睦、康乐、安宁和满足。

爱的思想能够创造出兄弟般的情谊、和平、友爱和幸福。⁹⁹

——阿博都-巴哈

……那些人怎么可以从早到晚打仗，自相残杀，使他们的同类流血呢？究竟为什么？仅仅是为了争夺一块土地！就连动物之间争斗的动机也比这更直接且更合理……

万物中最高级的人类竟然为了最低级的物质——土地——而争斗！土地不属于一个民族，而属于所有民族。土地不是人类的家，而是人类的坟墓。¹⁰⁰

——阿博都-巴哈

世界正备受煎熬，纷扰正日渐严重。它的脸已转向刚愎自用，转向不信上帝。世界将陷入的灾难如此严重，现在予以揭示既不适当，也不合宜。世界的任性执拗将持续很久。当那命定的时刻届时，突然的事变将使世人皆为之震颤。那时，唯有那时，神圣的旗帜才将招展，天堂夜莺才将鸣放其妙音。¹⁰¹

——巴哈欧拉

但是，宗教人士不应该过问政治！鉴于目前的世界形势，宗教与政治应该两不相干（因为它们各自的利益不同）。

宗教关心的是心灵、精神和道德的问题。

政治则处理物质性的生活事务。宗教导师不应介入政治领域。他们应该把精力放在人民的灵性教育上。他们应该不断地向人民提出忠告，尝试为上帝和人类服

务。他们应努力激发人们的精神抱负，致力于扩展人类的理解和认识，增进道德意识，加强对正义的热爱。¹⁰²

——阿博都-巴哈

昔日的启示曰：“爱自己的国家是上帝信仰的一项原则。”但辉煌之舌在其显圣之日却宣告：“爱自己的国家不值得夸耀，爱世界才值得自豪。”¹⁰³

——巴哈欧拉

你们当如一手之指，一体之肢。¹⁰⁴

——巴哈欧拉

团结之光如此强大，足以照亮整个地球。¹⁰⁵

——巴哈欧拉

团结之帐已经升起；你们不要彼此视

同陌路。你们乃一树之果、一枝之叶。¹⁰⁶

——巴哈欧拉

今日，人人都有责任去做一切能促进所有国家和公义政府的利益，提高其地位的事。¹⁰⁷

——巴哈欧拉

上帝信仰及其宗教的根本宗旨在于捍卫人类利益，促进人类团结，培养人类之间的友爱精神。¹⁰⁸

——巴哈欧拉

你们须将自己奉献给上帝的旨意。祂的书简上所启示的一切，都是祂的旨意的反映。你们的奉献必须如此完整，以至心中所有世俗的欲望都完全绝迹，这才是真正与上帝合一的含意。¹⁰⁹

——巴哈欧拉

我们只希求全世界安宁与各民族幸福……所有的国家必须团结在同一个信仰下，所有的人必须情同兄弟姐妹；人类之子间的友爱与团结的纽带必须加强；宗教间的分歧必须消除，种族间的差异必须摒弃……¹¹⁰

——巴哈欧拉

凡事皆望适度。假如过分，就会带来不幸。看看西方文明吧，它如何给世人带来了不安与警示。¹¹¹

——巴哈欧拉

首要的原则是，确保社会大家庭的所有成员都能享受到人类世界所取得的最伟大成果。每个人都能享有最高程度的幸福和安康。为了解决这一问题，我们首先必须从农民着手，我们要为他们奠定体制和秩序的基础，因为农民阶层和农业在其贡

献的重要性程度上超过其他阶层。¹¹²

——阿博都-巴哈

我希望你们能明白，物质进步与精神进步是截然不同的两回事。只有当物质进步和精神进步并行不悖时，才会有真正的进步，全世界才会进入“至大和平”的时代。要是人类听从上帝的劝诫和先知们的教诲，要是所有的心都受到圣光的照耀，所有的人都真心信奉上帝，那么，我们很快就会看到和平在大地上实现，天国在人世间出现。上帝的诫律好比灵魂，物质进步好比肉体。如果肉体没有得到灵魂的指引，它就无异于行尸走肉。我最诚挚地祈祷：愿精神文明在这个世界上不断增强壮大，这样，道德风气就会变得开化文明，和平与和睦就会建立起来。¹¹³

——阿博都-巴哈

中国！中国！中国！到中国去！巴哈欧拉的圣道一定要传到中国。去中国传导的圣洁巴哈伊在哪里？中国具有最大的潜能。中国人的心灵最纯朴，最爱追求真理。向中国人传导，自己先要具备他们的精神，学习他们的经书，了解他们的习俗，从他们的角度、用他们的语言跟他们交谈。传导者必须时刻惦记中国人的精神福祉，不得有任何私念。在中国，一个人可以传导很多人，可以培养出具有神圣品格的杰出人士，而他们可以成为照亮人类世界的明灯。我真切地说，中国人不爱任何形式的欺诈和伪善，他们为崇高理想所激励。可惜身体状况不允许，不然我会亲自去中国。

中国是未来的国家，我希望适当的教师能受鼓舞而到那广大的国家，建立上帝王国的基础，促进神圣文明的本质，并高举巴哈欧拉圣道的旗帜去邀请人们参加上

帝的圣宴。¹¹⁴

——阿博都-巴哈

……中国，这块具有其自己的世界和文明的土地，她的人口占全球的四分之一，在世界具有重要地位，她的前程无疑是光明无比的，让我们通过巴哈欧拉的神圣教义，把她的人民和世界其他国家的人民联合起来，建立一个真正的人类一家的世界。

——守基·阿芬第

中国，这片过去荣耀无比，如今充满美妙前途的土地，伟大的教长把希望之光放在这个国度。他常告诉我们：那个国家前程光明，其人民对于精神生活的寻求有着相当大的潜力。

——守基·阿芬第

祷文选粹

我的仆人啊！像亲近上帝者那样，吟诵你收到的经文吧！这样，你那悦耳的吟诵，便能激发自己的灵性，吸引所有人的心灵。凡独处室内，诵读上帝启示之经文者，其吐露话语之芳香，定被全能者的众天使扩散四方，使每位正直者的心灵激荡。起初他或许察觉不到这种效验，但赐予他的慈悲恩惠，迟早会将其灵魂感染。上帝是智慧、力量的源泉，通过祂的圣意，祂如此命定了天启的奥秘。

——巴哈欧拉

祈祷可抹去所有世俗的欲念。在上帝尊前祈祷和恳求祂时所带来的喜悦，可以消除个人的俗念。

无论在深夜和破晓时分，要如同一个渴求者般乞求祂。

人必须生活在祈祷状态里。祈祷和恳求的状态是最受福佑的状态。祈祷是与上帝交谈。

——阿博都-巴哈

短篇必诵祷文

每日中午吟诵一次。

我的上帝啊！我见证：祢将我造生，是让我认知祢，崇奉祢。此时此刻，我向祢表明我的无能和祢的万能，我的贫穷和祢的富裕。

除祢之外别无上帝，祢是救苦救难者，自在自存者。

——巴哈欧拉

中篇必诵祷文

每日早上、中午和晚上吟诵

凡意欲祷告者，必先净手，期间吟诵：

我的上帝啊！让我的手更有力，以便坚定地紧握祢的圣书，使世俗之军无力掌控它。我要守护它，以免不相干之物将其扰动。诚然，祢是全能者，至能者。

净脸，吟诵：

我的主啊！我已面向祢，请以祢圣容之光照耀我的脸庞，继而保护它，以免它脱离祢而转向他方。

然后，祈祷者立身，面向吉卜利（崇拜朝向点，即阿卡巴吉），吟诵：

上帝见证，除祂之外别无上帝。启示与创造之王国为祂所有。诚然，祂已显示了

祂——那启示之源，那在西奈山与上帝悬谈者，崇高之地平线因祂而明亮，不可逾越之极界圣树也开了口，向天地万物宣言：“看哪，万有者已降临世间！祂统辖天地、荣耀、威权。祂是万民之主，天地御座之拥有者！”

祈祷者躬身，双手抚膝，然后吟诵：

祢至为尊贵，远超于我与他人的赞美，
天上地下任何人，都无法将祢描绘！

祈祷者直起身来，摊开双手，掌心向上，对着面部，然后吟诵：

我的上帝啊！莫让他失望，他已用哀求之指紧执祢慈惠的袍边。祢是慈悲者中最慈悲者！

祈祷者坐下，然后吟诵：

我见证祢的同一和唯一，祢是上帝，
除祢之外别无上帝。祢确已启示了圣道，成

全了祢的圣约，并对天上地下的居民，开启祢的恩宠之门。请把祝福、和平、问候和荣誉托付给祢所爱的人！虽尘世变幻莫测，皆未阻碍他们皈依祢。他们奉献一切，只望与祢同在。诚然，祢是永恒宽恕者，普施恩惠者。

——巴哈欧拉

长篇必诵祷文

每日吟诵一次

凡吟诵本祷文者须起身站立，面向上帝；在肃立时须从右向左环视，有如企盼主——至仁者、怜悯者——之慈悲。然后吟诵：

祢是万名之主，祢创造了诸天！我借祢无形本质的启端，恳求祢这至尊者、无量荣耀者，让我的祈祷变成火焰，烧掉那妨碍我瞻仰祢圣美的帷幕；让我的祈祷化作一束光芒，指引我到达祢临在之汪洋。

祈祷者举起双手祈求神圣而尊贵之上帝，然后吟诵：

众望所归及万邦所爱者啊！请看我正在转向祢，超脱一切，唯祢是依，将祢那激荡宇宙万物之灵索紧握不弃。主啊，我是祢的仆役，也是祢仆役之子。看吧，我随时遵

从祢的旨意，唯祢所好是从，别无他求。凭祢恩泽之海及宽宏之阳，我祈求祢随意差遣祢的仆役。凭祢那超乎任何颂扬及赞美之威力！凡祢启示者，皆为我灵所爱，我心所欲。上帝啊，我的上帝！请勿在意我的希望和我的作为，只关注祢统摄天地的圣意！万邦之主啊！凭祢的至大圣名，我所求者唯祢所望，我所爱者唯祢所冀。

祈祷者躬身下跪，额首触地，然后吟诵：

祢至尊无上，除祢之外，无人能理解，无人可描绘。

祈祷者起身肃立，然后吟诵：

我的主啊！让我的祈祷成为生命的泉水，使我能与祢的王国共存，在祢的万千世界颂赞祢。

祈祷者再次举起双手以示祈求，然后吟诵：

主啊！人的心和灵与祢分离，就必定

消亡；凡尘俗世有了祢的爱火，就必定熊熊燃烧！全人类之主宰啊！凭祢征服万物的圣名，请把祢的一切惠赐我，不要拒绝我的热望。我的主啊，看吧，我这陌生人正赶赴至高归宿——这里有祢威权华盖，有祢慈悲圣域。我这罪人，正谋求祢宽恕之汪洋；我这卑微者，正寻觅祢荣耀圣堂；我这贫穷者，正探求祢宏富宝藏。祢随心所欲，统御万物，威权独享。我见证：祢的作为皆受赞美，祢的谕令必得服从，祢的吩咐不得违忤。

祈祷者高举双手，吟唱“至大圣名”（阿拉胡-阿卜哈，Alláh-u-Abhá）三遍。接着双手置于膝部，向神圣而尊贵之上帝鞠躬，然后吟诵：

我的上帝啊，祢看到，由于崇拜、念记和颂扬祢之渴望，我的灵在肢体内何等激昂；我的灵又如何见证：祢的诫命之舌在祢的宣说王国和知识天堂里已经证明的一切。我的主啊，在此情况下，我祈求祢所拥有的

一切，借此表明我的贫穷，颂赞祢的宏恩及富有；借此宣告我的无力，彰显祢的威权大能。

祈祷者起身站立，高举双手两次以示祈求，然后吟诵：

除祢之外别无上帝；祢是全能者，万恩者。除祢之外别无上帝；祢命定了起始和终极。上帝啊，我的上帝！祢的宽宏让我勇气倍增，祢的仁慈让我更加坚毅，祢的召唤使我觉醒，祢的恩典将我哺育，并引导我奔向祢。不然，我怎敢在祢亲临之城的门前站立？！怎敢面对祢圣意天国发出的光辉？！我的主啊，看哪，这可怜的造物正叩响祢的恩典之门，这生命短暂的人正在苦苦寻觅，探求祢慷慨之手赐予的永生河水。万名之主啊，千秋万代，唯祢统御；诸天之创造者啊，我对祢心悦诚服，甘愿遵从祢的旨意。

祈祷者高举双手三次，然后吟诵：

上帝乃大者之中至大者！

祈祷者躬身下跪，额首触地，然后吟诵：

祢至高无上，向往祢者的颂歌无法企及祢亲在之天堂；忠诚于祢的心灵之鸟难以飞进祢神圣的门窗。我见证：祢神圣，超乎一切属性；祢显赫，高于所有名号。祢乃至尊者，无量荣耀者，除祢之外别无上帝。

祈祷者起身就坐，然后吟诵：

我与万有造物、上天众灵、至高乐园之居民、来自万荣圣域的庄严之舌本身同证明：祢是上帝，除祢之外别无上帝。那显现者便是隐蔽之奥秘、珍藏之标记，经由祂，“创”“生”二字得以联结，合为一体。我作证，至高者圣笔书写的正是祂的圣名，天地御座之主——上帝的圣书已经将祂铭记。

祈祷者起身肃立，然后吟诵：

众生之主啊，有形与无形之万物的拥

有者！祢确然明察我的泪水和叹息，听闻我的呻吟、恸哭和内心的悲戚。以祢的威权为证！我的过失妨碍我亲近祢；我的罪恶使我与祢的圣庭疏离。我的主啊，祢的慈爱使我充裕，与祢分隔使我幻灭，与祢远离使我崩溃。我恳请祢，借祢在此荒野之足迹，经祢拣选者在此广宇之呼吁“我在此地！我在此地”，借祢天启之气息，以及天启黎明之和风，恩准我瞻仰祢的圣美，恪守祢圣书的教谕。

祈祷者吟唱至大圣名三遍，俯身鞠躬，双手抚膝，然后吟诵：

我的上帝啊，赞美归于祢。祢惠助我念记并颂扬祢，使我认明祢是祢征象之启端，使我对祢的威权臣服，对祢的神性谦卑，对祢庄严之舌的宣说全然认同。

祈祷者起身，然后吟诵：

上帝啊，我的上帝！我的罪恶重负压

弯了我的脊背；我的疏失已经使我崩溃。每当想起自己的妄为和祢的慈悲，我便热血沸腾、感动万分。众望所归的祢啊！凭祢的圣美，我对祢无颜仰视，我渴望的双手啊，也羞于向祢的恩宠之天伸去。我的上帝啊，看吧，我的泪水如何妨碍我念记祢，影响我颂扬祢的圣德之美。天地御座之主啊！我恳请祢，借祢天国之征象，以祢统权之奥秘，慷慨善待祢钟爱的人类。万物之主啊，可见与不可见者之王！愿他们都配受祢的恩惠。

祈祷者吟唱至大圣名三遍，接着躬身下跪，额首触地，然后吟诵：

赞美归于祢，我们的上帝啊！祢已降赐恩惠，引导我们亲近祢；祢在圣书和经典里，供给我们各样佳美。我的主啊，恳求祢保佑我们，使我们摆脱幻念与空想，确然，祢是大能者，全知的上帝。

祈祷者起身就坐，然后吟诵：

我的上帝啊，祢拣选者证实的，我也予以证实。至高天庭之居民，簇拥于祢的威权御座之人，他们所承认的，我也予以承认。万千世界之主啊，天地诸王国皆属于祢！

——巴哈欧拉

神圣扶助

我的上帝啊，我所崇拜者！祢是我的圣王，祢是我的渴望！我该用怎样的言语才能表达对祢的感激？我懵懂无知，祢将我唤起；我背离祢，祢却仁慈地帮我重归；我死气沉沉，祢用生命之水让我再生；我憔悴萎靡，祢那万恩之笔流出的圣言之溪，使我恢复元气。

神圣的上帝啊！万物皆因祢的恩泽而受生；切莫停供祢的慷慨之水，亦勿拒绝他们畅饮祢慈悲汪洋。无论何时何地、何种情况，我都恳请祢佑助，祈求祢那仁恩天堂赐我宠爱，万古流长。祢确是恩泽之主，永生天国之王。

——巴哈欧拉

主啊，祢的圣容是我的仰慕对象，祢的圣美是我的避风港，祢的圣所是我的目标，祢的称赞是我的祈望，祢的旨意是我的良伴，祢的眷爱是我的存在之因，祢的念记是我的慰藉，祢的亲近是我的希冀，祢的临在是我最珍贵的期盼与最深切的渴望。求祢勿让我无缘于祢命定给拣选仆人之物，并将今生来世的一切善美赐我承享。

诚然，祢是全人类的君王。除祢之外别无上帝，祢是永恒宽恕者，至为慷慨者。

——巴哈欧拉

儿童与青年

上帝啊！培育这些孩子吧。他们是祢果园里的幼苗，祢草原上的花朵，祢花园里的玫瑰。用祢的甘霖浇洒他们；让实在之阳带着祢的爱照耀他们。让祢的微风激发他们，使他们得到培育、成长和发展，使他们表现出最美好的状态。祢是博施济众者，大慈大悲者。

——阿博都-巴哈

上帝啊！指引我，保护我，使我成为一盏明亮的灯，使我成为一颗闪耀的星。祢是大能者，强力者。

——阿博都-巴哈

我的主啊！我的主！

我是一个稚嫩的幼童，让我在祢慈悲的胸怀里得到哺育，在祢仁爱的怀抱里得到

培养，在祢指导的学堂里受到教育，在祢恩宠的庇荫下得以成长。将我从黑暗中拯救出来，使我成为一盏光耀的明灯；让我摆脱一切不幸，使我成为玫瑰园中一朵鲜艳的花朵；让我成为祢门槛前的侍童，赋予我正直者的本质和品性；使我成为恩宠人世的缘由，并将永生冠冕加在我的头顶。

诚然，祢是大能者，强力者，明视者，垂听者。

——阿博都-巴哈

主啊！让这青年焕发朝气，将祢的恩宠赐予这卑微的受造物。授予他知识，在每日拂晓给他增添力量，在祢的庇护所里护卫他，使他免于犯错，专心侍奉祢的圣道，开导冥顽者，扶助不幸者，解救受缚者，唤醒疏失者，让所有人都因念记和赞扬祢而承享福佑。祢是大能者，强力者。

——阿博都-巴哈

晨 祷

我的上帝啊，我的主！我是祢的仆人，也是祢仆人之子。遵照祢所谕令的经典，祢唯一性的圣阳在祢意志的黎明中照耀，并且光耀人寰。此刻，我已在晨曦中起身。

赞美归于祢，我的上帝！我们已觉察到祢知识的光辉。我的主啊！向我们降赐仁恩，使我们除祢之外无需他人；使我们摆脱一切眷恋，只仰赖于祢自身。请为我和亲眷们，不论男女，记下今生来世的善美。上帝啊，祢为一切造物所钟爱，祢是全宇宙的希望！借祢可靠的护卫，保佑我们平安，使我们远离小人——他们已被祢显示为邪恶的造谣者，专在人们心里播弄是非。祢有权随心所欲而为，诚然！祢是全能者，救苦救难者，自在自存者。

主啊，我的上帝！求祢赐福于祂，因

为祂承接了祢的至尊名号。借由祂，祢划分了善恶，惠助我们行祢喜乐之事。我的上帝啊！求祢赐福这样的人：他们体现祢的话语和字句，他们面向祢的圣容，永远听从祢的令谕。

诚然！祢是全人类的君王，祢统御万物。

——巴哈欧拉

我的上帝啊！借由祢的慈恩，我已在清晨起身，离开自己的家园，一心一意信从于祢，将自己交托在祢的照料下。求祢从慈悲的天庭，降予我祢的福佑，使我安返家门，一如祢曾使我坚信祢，在祢的保护下启程。

除祢之外别无上帝，祢是独一无二者，无与伦比者，全知者，全智者。

——巴哈欧拉

上帝啊！我赞美祢，因为祢使我自梦中苏醒，使我消逝后重现，使我由睡眠中起身。今早我一苏醒过来，便面朝祢天启圣阳之光。借由这圣阳，祢的威权及庄严的天庭被照亮，我因此认知祢的征象，深信祢的圣书，并紧执祢的灵绳。

凭祢旨意之效力，借祢意志之威能，我恳求祢，使我在睡眠中得自祢的启示，成为祢爱者心宇中的确信基石，成为显现祢恩典及宠爱征象的最佳途径。

我的主啊！借祢至尊之圣笔，赐我今生后世之善美。我见证祢执掌万物并随祢所愿改变它们。除祢之外别无上帝，祢是强大者，忠实者。

经由祢的令谕，屈辱变为荣耀，懦弱变为坚定，无能变为有力，畏惧变为沉着，猜忌变为确信。除祢之外别无上帝，祢是大力者，慈悲者。

祢从不令寻觅祢的人失望，也从不使渴

慕祢的人沮丧。赐予我这些事物吧——它们来自祢博施之天庭，来自祢洪恩之汪洋。确实，祢是全能者，至能者。

——巴哈欧拉

为逝者祈祷

我的上帝呀！祢是赦罪者，施与者，解除苦难者！

我真诚地恳求祢，宽恕这些人的罪孽：他们已舍弃血肉身躯，升腾至属灵世界。

我的主呀！赦免他们的罪过，解除他们的悲痛吧，将其黑暗变为光明。引领他们进入乐园，用至纯之水将其洁净，使他们站在至高山巅，仰望祢的光彩。

——阿博都-巴哈

晚 祷

我的上帝啊，我的主宰，我所向往的目标！这仆人恳求祢的照顾与保护，盼望在祢恩典的荫底下酣睡，在祢仁惠的华盖下安宿。

我的主啊！我乞求祢，以祢那不眠的眼睛守护我的双目，以免其背离祢而他顾。洞开我灵魂之窗，让我觉察祢的征象，向祢启示的圣域遥望。面对祢显现的神威，权势之军也会颤栗。

除祢之外别无上帝，祢是全能者，驯服万象者，独尊者。

——巴哈欧拉

真理的探求者啊！你若渴望上帝开启你灵性之眼，你就须在午夜恳求上帝，向祂祈祷并与之交谈。你可以如是说：

主啊！我已转向祢唯一性之王国，沉浸在祢的慈悲之海。主啊！在这黑夜里，以祢的光辉照亮我的视野；在这美妙的时代，以祢爱之甘醇令我欢快。主啊！请让我聆听祢的呼唤，在我面前敞开祢的天国之门，从而使我目睹祢的荣耀之光，受到祢圣美的吸引！

诚然！祢是赐予者，慷慨者，仁慈者，宽恕者。

——阿博都-巴哈

祈求宽恕

我的主啊！我就是那仰望祢、祈愿祢美妙恩宠和恩典的人。求祢不要令我失望地离开祢那慈悲之门，更不要离弃我，如同离弃否认圣道之人。

我的上帝啊！我是祢的仆役，也是祢仆役之子。我在祢的日子里认知了祢的真理，并举步走向祢那大同彼岸。我承认祢的独尊，确证祢的同一，期望祢的宽宥和赦罪。祢威力强大，无所不能，除祢之外别无上帝。祢是无量荣耀者，永恒宽恕者。

——巴哈欧拉

赞美归于祢的圣名，我的上帝啊，万物的上帝，我的荣耀及万物的荣耀，我的渴望及万物的渴望，我的力量及万物的力量，我的君王及万物的君王，我的尊上及万物的尊上，我的志向及万物的志向，我的原动力及万物的原动力！我祈求祢，别让我远离祢温柔慈惠之汪洋，别让我远离祢的临近之岸。

我的主啊！除祢之外，无人可使我受益；除祢之外，亲近任何人都无益于我；除祢之外，再也不需他人的无尽财富，求祢将我列入那些面向祢、挺身为祢服务的人当中。

我的主啊，宽恕祢的男女仆人吧！祢确实是永恒宽恕者，大慈大悲者。

——巴哈欧拉

祈求医治

上帝啊，我的上帝！凭祢医治百病之汪洋、祢恩典圣阳之曙光、祢征服万仆之圣名、祢至伟圣言之广布力量、祢至伟之笔的威权、祢超越天地万物的慈悲，我恳求祢，以祢恩赐之水净化我，使我摆脱一切折磨、疾病及虚弱和无力。

我的主啊！祢看到祢的哀求者正在祢恩慈之门前等待，他将自己的希望寄托于祢，并紧执祢慷慨之灵索。我恳求祢，不要拒绝他向祢恩慈之汪洋及祢仁爱之圣阳所寻求的事物。

祢有权行祢所好之事。除祢之外别无上帝，祢是永恒宽恕者，至为慷慨者。

——巴哈欧拉

上帝啊！祢的圣名是我的灵药，念记

祢是我的良方，亲近祢是我的希望，眷爱祢是我的陪伴。祢给予我的仁慈，是我今生来世的灵药与救援。诚然，祢是普施者，全知者，全智者。

——巴哈欧拉

主啊，我的上帝！一切荣耀归于祢！借祢的圣名，祢的美尊已被妥善安置在祢圣道的宝座上；借由祢的圣名，祢改造万物，聚合万物，清点万物，赏赐万物，保护万物，扶持万物。以祢的圣名，我恳求祢眷顾这位女仆，她为避难而奔向祢，寻求祢显示者的庇护，全然信赖祢。

我的上帝啊！她患了病，已进入祢医治的树荫下；她备受折磨，已奔向祢的庇护之城；她染病在身，故寻求祢恩惠的源头；她异常烦忧，故欲到达祢宁静之泉；她身负罪恶，已面向祢宽恕的圣庭。

我的上帝，我的钟爱者啊！借祢的威

权和慈爱，以祢的香膏和医治，作为她的衣裳，让她畅饮祢慈悲与恩惠之杯。我还要恳求祢保护她！让她摆脱一切折磨和烦恼，一切疼痛和疾病，一切祢不悦之事。

祢确然至高无上。诚然！祢是神医，满足一切者，保护者，永恒宽恕者，最怜悯者。

——巴哈欧拉

人类祷文

宽容的主啊！祢慷慨仁慈！我们是聚集在祢门槛前的仆人，承享祢的神圣大同之庇荫。祢的仁慈之阳普照万物，祢的慈悲之云降临万物，祢的赐赠包含一切，祢的天恩支持一切，祢的保护超越一切，祢的仁慈目光关注一切。主啊！将祢的无限恩典赐予我，让祢的指引之光照耀四方。使人眼睛明亮，心灵永远舒畅。给所有人注入新的灵性，赋予他们永恒的生命。开启真悟之门，让信仰之灯灿烂光明。人类汇聚在祢恩典的庇荫下，团结一致，成为一树之果、一阳之光、一海之波。愿他们畅饮一泉之水，愿他们沐浴同一清风，愿他们受到同一光源的启明。祢是博施济众者，满怀万恩者。

——阿博都-巴哈

怀有仁心的主啊！祢博施全能！我们是祢天佑庇护的仆人，请以祢仁惠的目光眷顾我们，使我们眼睛明亮，听觉敏锐，心灵充满理解与爱意。以祢的福音愉悦我们的灵魂。主啊！指引我们走上祢天国之路，以祢圣灵的气息使我们苏醒，让我们生命永恒，荣耀无尽。请祢统合人类，启发世人，使我们遵循祢的道路，祈求祢的喜悦，寻觅祢天国的奥秘。上帝啊！以祢不朽誓约，团结我们，联结众心。诚然！祢是赐予者，仁慈者，全能者。

——阿博都-巴哈

仁慈的主啊！祢曾由同一血统，造生了普世万民，宣告了天下一家。在祢的圣容尊前，他们都是祢的仆人，全人类皆蒙祢天幕的庇荫。万民汇聚于祢恩典之灵宴，借祢天恩之光照亮所有世人。

上帝啊！祢善待所有人，抚养所有人，

庇护所有人，赋予所有人以生命。祢赏赐所有人以才能与本领，使他们沉浸在祢恩典之汪洋中。

怀有仁心的主啊！望祢联合天下，众教和睦，万邦一家，让人们和睦相处，相互视为同宗一国之子民。

上帝啊！求祢高举人类大同的旗帜。

上帝啊！求祢建立至大和平。

上帝啊！求祢联合众心。

上帝啊，宽仁的天父！以祢仁爱的芬芳振奋人心，以祢指引之光使我们眼睛明亮，以祢圣言的旋律愉悦我们的双耳，以祢天恩的堡垒做我们的保障。

祢是大能者，大力者。祢是宽恕者。祢是那洞察人类缺欠的尊上。

——阿博都-巴哈

聚会祷文

仁慈的主啊！祢的仆人在此团聚，转向祢的王国，渴求祢的恩赐和福音。上帝啊！显明祢那深植于所有生命实在中的独一性之征象，开启祢潜藏于人性实在中的美德。

上帝啊！我们犹如树苗，祢的恩惠宛如甘霖，求祢赐福这些树苗，让它们生机勃勃，茁壮成荫。我们均是祢的仆役，让我们超然于物质存在的羁绊。我们愚昧无知，让我们聪慧。我们垂垂将死，让我们重生。我们物化世俗，赋予我们灵气。我们尽失一切，让祢的奥秘陪伴我们。我们穷困贫乏，以祢无尽的宝藏福佑我们，让我们富足有余。上帝啊！让我们重生吧，赐予我们慧眼与聪耳，使我们领悟生命的奥秘。这样，祢就可以在尘世中，将天国的秘奥显露给我们，使我们体认祢的唯一。一切恩惠皆由祢

所賜，所有福佑都来源于祢。

祢是大能者，祢是大力者，祢是賜予者，祢是博施者。

——阿博都-巴哈

赞美与感激

主啊，我的上帝！祢的圣名备受赞美。万物皆崇拜祢，而祢无所崇拜；祢主宰万物，却不被万物主宰；祢洞察万物，而不被万物感知。为了向人类彰显自身，祢谕令造生万物，创设了宇宙。除祢之外别无上帝，祢是塑造者，创造者，全能者，至能者。

奉祢旨意的地平线上发出的圣言，求祢让我畅饮那唤醒祢拣选者心灵、振奋爱祢者灵魂之活水，使我无论何时何地都全然面向祢。

祢是威权、荣耀、慷慨的上帝。除祢之外别无上帝，祢是至高统治者，无量荣耀者，无所不知者。

——巴哈欧拉

祈求护佑

上帝啊，我的上帝！我已离开我的家园，紧握祢仁爱的灵弦，全心仰赖祢的庇护和眷念。我乞求祢，借祢的权能保护祢所爱的人，让他们远离任性刚愎者，避开所有顽固的压迫者，摆脱远离祢的邪恶者，以祢的慷慨和恩典保我平安，以祢的威能使我安返家门。诚然！祢是万能者，救苦救难者，自在自存者。

——巴哈欧拉

灵性品质

我的上帝啊！让我畅饮祢永生芬芳的甘泉。我的希望啊！让我品尝祢生命之树的果实。我的荣耀啊！让我畅饮祢爱的清泉。我的明灯啊！让我在祢永恒天佑的庇荫下停留。我的仰爱者啊！让我在祢尊前附近的草原上漫游。我的期望啊！让我坐在祢慈悲的宝座之右。我的目标啊！让我沐浴祢愉悦的和风。我所仰慕的圣尊啊！容我进入祢实在天堂之端。光耀者啊！让我倾听祢那独一性之鸽吟唱的旋律。我的供应者啊！以祢威权及大能之灵助我复活。我的救助者啊！让我坚定于祢爱的精神。我的创造者啊！使我在祢喜悦之途上步履坚定。在祢圣容尊前，让我永远居于祢不朽之园。祢是我的拥有者，祢对我多么仁慈啊，将我安置于祢荣耀的宝座。祢是我的鼓舞者！将我提升到祢慈爱的

天庭。祢是我的吸引者！将我领向祢指引之阳。祢是我的根源及我至高的愿望！祢召唤我至祢无形之灵的尊前。我的上帝啊！让我重闻祢昭显的圣美芬芳之精华！

祢有权随心所欲。诚然，祢是至尊者，无量荣耀者，至高无上者。——巴哈欧拉

我的上帝啊！赐我一颗纯洁之心。我的寄望啊！恢复我平和的良知。我的至爱者啊！请以祢权能之灵使我坚守祢的圣道。我渴求的目标啊！请以祢荣耀之光向我指明祢的正道。我生命的源泉啊！以祢超凡威力提升我至祢神圣天庭。啊，我的上帝！以祢的永生和风使我愉悦。我的圣伴啊！以祢的永恒旋律使我安宁。我的主宰啊！以祢亘古圣容的财富，使我除祢之外超脱万物。以祢不朽精髓之启示福音，使我欢欣喜悦。祢是显者中之最显者、隐者中之最隐者！

——巴哈欧拉

主啊，我的上帝，赞美归于祢的圣名！我是祢的仆人，手握祢慈惠之绳，紧执祢博施之缘。我恳求祢，凭祢那让有形与无形万物顺从，并将生命的气息吹拂整个创造界之圣名，以祢包罗万象的力量使我坚强，护佑我免除一切苦难和病痛。我见证，祢就是万名之主，也是祢所喜悦之一切的命定者。除祢之外别无上帝，祢是全能者，全知者，全智者。

我的主啊！求祢将万千世界的有益之物授予我，将命定给拣选者的一切供给我。无论叱呵者的苛责、不信者的叫嚣、背弃者的疏离，均无法阻挠祢的造物转向祢。

确实，凭祢威权统御之力，祢是救苦救难者，除祢之外别无上帝，祢是全能者，至能者。

——巴哈欧拉

上帝啊！请振奋和愉悦我的灵魂，净化我的心田，激发我的力量。我将一切事务托付于祢，祢是我的向导，我的庇护。我不会再悲伤哀愁，我会做一个幸福快乐的人。上帝啊！我不再满心焦灼，也不会受烦恼折磨。人生的一切不快，我都将统统抛却。

上帝啊！祢对我，比我自己更亲善。主啊！我要将一切奉献给祢。

——阿博都-巴哈

坚定信心

主啊，我的上帝！荣耀归于祢的圣名！借祢囊括一切造物的力量，凭祢超越整个宇宙的无上威权，以祢隐藏在智慧中的圣言——祢创造了天地人寰，求祢坚定我们对祢的爱恋，顺承祢的喜悦，仰望祢的圣颜，颂扬祢的荣耀。我的上帝啊！惠赐我们力量吧，让我们在祢的造物中传扬祢的征象，在祢的王国里捍卫祢的信仰。祢独立自存，超然于任何造物的传扬，并且永永远远，一如既往。

我已全然信从祢，面向祢，紧执祢仁爱天佑之灵索，奔向祢慈悲的庇荫。我的上帝啊！切莫弃我于祢的门外而令我失落，也莫将我与祢的恩赐隔绝，因为祢是我追寻的唯一目标。除祢之外别无上帝，祢是永恒宽恕者，最慷慨者。

赞美归于祢，认知祢的人永远仰爱祢。

——巴哈欧拉

上帝啊！祢备受赞美，广受崇拜！请让祢神圣临在的日子快速到来。以祢喜悦及爱的力量愉悦我们的心灵，让我们坚定地服膺祢的旨意和谕令。诚然，祢知晓一切事物，无论其创生与否。祢的神力超越任何生命，不管它是否已经产生。我除祢之外无所崇拜，除祢之外无所期待，除祢之外无所敬仰，除祢圣意之外无所喜爱。

确然，祢是至高统治者，至高之真理，救苦救难者，自在自存者。

——巴孛

传导祷文

我的上帝啊，赞美归于祢的圣名！因祢已昭示了这冠绝万代的日子，祢曾在最为尊贵的书简上宣布，并将其给予历来的拣选者和先知；也正是在这个日子，祢所有名号的灿烂光辉普照天地万物。凡走向祢、觐见祢、聆听祢圣言佳音者，必蒙福佑。

我的主啊！奉衞——祢圣名王国对衞绕行崇敬——之名，我恳求祢惠助祢所钟爱的人们在祢仆役中荣耀祢的圣言，在万物间传播对祢的赞美。这样，借由祢的启示，大地的万千生灵将心醉神迷。

我的主啊！祢引领他们寻获祢恩泽的活水，望祢惠助他们毫无阻拦地接近祢；祢召见他们来到祢宝座尊前，求祢大慈大悲不要驱赶他们。求祢博施恩惠，使其除祢之外，全然超脱一切，在祢近旁凌空翱翔。以使压

迫者的权势、不信祢至威大能者的闲言碎语，都无法使他们背离祢。

——巴哈欧拉

全世界的主宰，万国的希望啊，荣耀归于祢！祢已在至伟圣名里彰显自己，借由祢的圣名，智慧及宣示之珍珠从祢知识大海的贝壳里显现；那神圣启示的天穹，因祢圣容之日的光耀而大放异彩。

借此圣言，祢的明证在祢造物中臻于圆满，祢的证言在祢众仆中已经应验。借此圣言，求祢坚定子民们的心志，让圣道的威仪在祢的国度广传；祢威权的典范将植根于众仆中，祢导引之旗将在万国迎风招展。

我的主啊！祢看到他们紧执祢天佑之绳，依附祢慈善之篷的边缘。请为他们安排一切，使他们更为亲近祢，超然物外，唯祢是瞻。

存在之王啊，可见与不可见之万象的

庇护者！求祢让挺身服务祢的圣道者，如大海般依祢意愿而澎湃，如祢圣树燃烧之烈火一般，从祢圣意之天的地平线上放射光焰。诚然，祢是万能者，不为全世界之威权而示弱，不为万国之强力而退缩。除祢之外别无上帝，祢是无与伦比者，保护者，自在自存者。

——巴哈欧拉

试炼的佑助

上帝啊，我的上帝！请以祢的宽宏大量驱散我的忧愁，并以祢的权能化解我的痛苦。我的上帝啊！当悲伤弥漫我的周围，祢目睹我面向着祢。万有之主啊！有形无形的一切都受祢荫庇。请以祢征服人类心灵的圣名、祢慈悲汪洋的巨浪、祢慷慨之阳的光辉，将我归入那些永远面向祢的人之列。祢是万名之主，祢是诸天的创造者。

我的主啊！在祢的日子里，祢看到了我的遭遇。我恳求祢，借由祂——祢圣名之黎明、祢神性昭示之地，授予我挺身服事祢、颂扬祢圣德的能力。诚然！祢是全能者，全权者，对万民的祈祷都给予回应。

最后，我还要祈求祢：以祢的容光，祝福我的事业，偿清我的债务，满足我的所需。祢就是祂——祂的威权和统御有口皆

碑。祂的威严和国度，理智之心皆已洞悉。
除祢之外别无上帝，祢聆听人的祷告，随时
给予回应。

——巴哈欧拉

除了上帝，还有谁是救苦救难者？有言
曰：赞美归于上帝！祂是上帝！万众皆其仆
役，人人遵其令谕。

——巴孛

试炼与磨难

主啊，我的上帝！荣耀归于祢！每个睿智的人，都承认祢的威权和圣域。每双有洞察力的眼睛，都能觉察祢威严的伟大，祢威力的无与伦比。考验的狂风，动摇不了祢的亲近者始终面向祢的荣耀天际；磨练的暴雨，阻挡不了全心奉献于祢的人毅然接近祢的圣庭。

这是因为：祢的慈爱之灯在他们心中燃烧，祢的仁慈之光在他们胸中闪耀。逆境无法使他们远离祢的圣道，命运的坎坷也无法使其违祢圣意而陷入泥沼。

我的上帝啊！他们因远离祢而内心悲叹，因此我祈求祢，保护他们免遭祢敌人的戕害，以祢赐予祢仰爱者的美物，滋润他们的灵魂，使他们既不畏惧也不忧伤。

——巴哈欧拉

和睦团结

我的上帝啊！我的上帝！联合祢仆役们的心志，向他们彰显祢伟大的诫命。愿他们奉行祢的律法，遵守祢的诫命。上帝啊！帮助他们努力成事，赐予他们侍奉祢的力量。上帝啊！勿让他们孤立无援，要以祢的知识之光，引导他们前进步伐，以祢的爱振奋他们的心灵。确然，祢是他们的天助者，祢是他们的主宰。

——巴哈欧拉

家庭祷文

主啊！祢看到我们求助的双手，伸向祢恩宠与慷慨之天堂。愿祢让它们满握祢慷慨丰沛的恩宠之宝藏。请宽恕我们及我们的父母，并满足我们对祢慈惠普施之圣洋的一切渴望。我们心中的挚爱者啊！愿我们在祢道路上的一切事工蒙祢悦纳。诚然！祢是全能者，至高者，无与伦比者，唯一者，赦免者，宽仁者。

——巴哈欧拉

艾哈迈德书简

这些每日必诵祷文，加上另外几篇专用祷文，如《医治祷文》和《艾哈迈德书简》，被巴哈欧拉赋予了特殊效力和意义。因此，信徒应该给予重视，悉数背熟，以虔诚的信念和信心加以吟诵，这样，他们就能借助这些祷文与上帝更亲密地交流，更加充分地恪守祂的律法和训诫。

——引自守基·阿芬第授写的信函

祂是君王，全知者，全智者！听，在永恒之树的枝头上，圣园夜莺正以神圣而动听的旋律，向诚挚者传达临近上帝的福音；呼唤上帝独一性的信奉者，奔赴慷慨者所在的圣庭，将上帝——这君王、荣耀者、无与伦比者所启示之讯息告知隔绝者，引导亲爱者迈向圣洁宝座，迈向这华美圣尊。

确然，此乃至伟美尊，诸圣使之经书已

然预示。经由祂，真理与谬误得以区分，诸诫命之智慧得以验证。确然，祂是上帝，至高无上者，大能者，非凡者，祂是培育上帝之果的生命之树。

艾哈迈德啊！你见证：确然，祂是上帝，除祂之外别无上帝。祂是君王，庇护者，无双者，全能者。祂以阿里*之名派遣的这位尊者，是真正的上帝圣使，我们都在尊奉祂的诫命。

有言曰：世人啊，在《巴扬经》**里，荣耀者、大智者严令的上帝诫律，你们都应遵从。确然，祂是圣使之王，祂的经书乃经书之母，唯愿你们明悟。

神圣夜莺自这牢狱向你们呼唤，祂确实发出了明确的讯息。所以，你们当做决断：要么，将此劝诫置若罔闻；要么，立志行走

* 指巴孛。

** 《巴扬经》为巴哈伊信仰先驱巴孛所启示。“巴扬”是波斯文“启示”的音译。

主的圣道。

世人啊，假如否认此经文，你们又凭何信仰上帝？虚妄之徒啊，拿出你们的证据！

不！我凭那掌握我灵魂的圣尊发誓：他们纵然沆瀣一气，也永远无法做到！

艾哈迈德啊！我不在之时，切莫忘记我的恩典。在你的时日，要记得我在这偏远牢狱遭难和流放的岁月。你要忠贞不渝地爱我，即便敌人的刀剑如雨般落向你，甚或诸天大地都与你作对，也决不动摇！

对我的敌人，你当如熊熊燃烧之火焰；对我所爱的人，你当如永恒生命之江河。切勿做犹疑不决者。

若在我的道路上遭遇痛苦，或因我的缘故而蒙受屈辱，你切勿为此烦忧。

你当仰赖上帝——你的上帝及你先辈之主。因世人彷徨于迷茫之途，已无能力亲眼识别上帝、亲耳聆听祂的天籁旋律。对此我已明察，你亦见证。

因此，迷信成为蒙蔽他们心灵的帷幕，阻止他们迈向上帝——这尊贵者、非凡者的道路。

你当坚信：确然，背离本美尊，就是背离往昔之圣使，就是永生永世藐视上主。

艾哈迈德啊，你须熟读本书简，恪守不误，毕生吟诵。诚然，上帝给吟诵者命定了百位殉道者的回报，以及两世中的奉侍。此乃我给予你的宠爱，它是我的一份恩典，我亲在的一种宽容，愿你成为感恩之士。

奉上帝之名！患难或忧伤者以至诚之心奉读本书简，上帝必除其哀愁，解其困难，消其苦楚。

确然，祂是仁慈者，怜悯者。赞美归于上帝，那万千世界之主。

——巴哈欧拉

祈祷的动力

在海法城时，圣护（守基·阿芬第）曾给予露丝·莫法特女士一则有关祈祷之力量的说明。圣护对教友们强调祈祷与默思的重要，并提出以下五个祈祷的步骤，供教友们在遇到困难而欲通过祈祷，寻求解决的办法时采用。

第一步骤——祈祷并对其加以默思：宜用诸显圣者的祷文，因为它们最具威力。诵念祷文后，要保持数分钟的静默。

第二步骤——达成一个决定就要坚持下去。此决定往往在沉思中产生，它也许看似无法实现，但若是祈祷所得的答案或是解决问题的一个办法，则宜即刻进入下一步。

第三步骤——下定决心贯彻此决定。许多人就是在这一阶段失败的。因为这个决定

尚在萌芽阶段，既脆弱又易化为虚幻不实的愿望。因此，一旦下定决心，即应采取第四步骤。

第四步骤——要有信念和信心，如此就会有力量来充实你，正确的办法就会出现，解决之门洞开，正确的思想、正确的信息、正确的原则、正确的书籍就会提供给你。有了信心，适当的事物自会来满足你的需要。祈祷完毕后你当起身，立即进入第五步骤。

第五步骤——以问题已有答案的态度来行动，以不倦不息的精神去执行。当你行动时，你自身会成为一块磁石，能吸引更多能量，使你成为神圣力量畅通无阻的渠道。

许多人祈祷，不能保持第一步骤的后半部分。有人也许能沉思而达到决定的阶段，但却没有坚持下来；较少有人能果断地贯彻决定；能坚信会有正确的事物来满足其需要的人就更少；又有多少人熟记应以问题业已解决的态度来行动呢？由此可见：诵读祷文

的精神比祷文更伟大，而付之行动的精神则较诵读祷文的方式更为重要。

上述五个祈祷默想的步骤是敬爱的圣护守基·阿芬第向某位信徒所提出的建议，即通过祈祷来寻求解决问题的办法。这个说明属于建议范畴，即所谓的“参拜注意事项”，尽管不具有绝对权威性，但它们似乎特别有用，遂觉信徒们不该错失。

引文出处:

1. 巴哈欧拉，《巴哈欧拉书简集 启示于<亚格达斯经>之后》，第141-142页，澳门：新纪元国际出版社，2017年。
2. 巴哈欧拉，《巴哈欧拉圣作选粹》，编段146，威尔梅特：巴哈伊信托出版社，1990年英文版。
3. 阿博都-巴哈，《巴黎谈话》，第1篇，澳门：新纪元国际出版社，2009年。
4. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段68。
5. 《巴黎谈话》，第18篇。
6. 巴哈欧拉，《万军之主的诏谕》，编段137，巴哈伊世界中心，2002年英文版。
7. 《巴哈欧拉书简集》，第72-73页。
8. 阿博都-巴哈，《阿博都-巴哈文选》，编段35.5，澳门：新纪元国际出版社，2015年。
9. 阿博都-巴哈，《弘扬世界和平 阿博都-巴哈1912年北美演讲录》，第207页，澳门：新纪元国际出版社，2014年。

10. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段69。
11. 巴哈欧拉，《致狼子书》，第181页，美国巴哈伊信托出版社，1988年英文版。
12. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段125。
13. 《致狼子书》，第74页。
14. 阿博都-巴哈，《阿博都-巴哈在伦敦》，第87页，澳门：新纪元国际出版社，2014年。
15. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段128。
16. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段125。
17. 巴哈欧拉，《亚格达斯经 至圣经书》，注释37，第129页，澳门：新纪元国际出版社，2017年。
18. 《巴黎谈话》，第1篇。
19. 《巴哈欧拉书简集》，第209-210页。
20. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段145。
21. 巴孛，《巴孛文选》，第80页，巴哈伊世界中心，1982年英文版。
22. 《巴哈欧拉书简集》，第32页。
23. 《万军之主的诏谕》，第78页。
24. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段43，第13页。
25. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段66。

26. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段70。
27. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段5。
28. 守基·阿芬第，《祈祷、冥想与虔敬态度之重要性》（汇编），第23页，澳大利亚巴哈伊总会，1980年。
29. 《弘扬世界和平》，第238页。
30. 《巴哈欧拉书简集》，第58页。
31. 《致狼子书》，第49页。
32. 《巴哈欧拉书简集》，第137页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段117。
33. 《巴哈欧拉书简集》，第71页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段43。
34. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段1，第3页。
35. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段122-125，第31页。
36. 巴哈欧拉，《诚信：巴哈伊重要美德》，第13页，新德里：巴哈伊信托出版社，1987年。
37. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段33，第9-10页。
38. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段66。
39. 阿博都-巴哈，《阿博都-巴哈书简集》，第158

- 页，巴哈伊出版委员会，1909年。
40. 《弘扬世界和平》，第203-204页。
 41. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段153。
 42. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段130。
 43. 《阿博都-巴哈文选》，编段86.1。
 44. 《巴哈欧拉书简集》，第210页。
 45. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段80。
 46. 《阿博都-巴哈书简集》，第207页。
 47. 《巴黎谈话》，第14篇。
 48. 约翰·埃比尼泽·埃斯尔蒙特，《巴哈欧拉与新纪元》，第106页，美国巴哈伊信托出版社，1980年；转引自《健康与治疗》编段1.4，澳门：新纪元国际出版社，2007年。
 49. 《阿博都-巴哈文选》，编段129.13-14。
 50. 《健康与治疗》，编段3.4。
 51. 《巴哈欧拉书简集》，第139页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段110。
 52. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段164。
 53. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段128。
 54. 《弘扬世界和平》，第118-119页。

55. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段28。
56. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段53，第15页；
《神圣辅助的力量》，编段2，澳门：新纪元国际出版社，2009年。
57. 《巴哈欧拉书简集》，第162-163页。
58. 巴哈欧拉，《笃信经》，编段109-110，第52页，澳门：新纪元国际出版社，2011年；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段19。
59. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段20。
60. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段29。
61. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段3，第3页。
62. 《弘扬世界和平》，第514页。
63. 《弘扬世界和平》，第258-259页。
64. 《弘扬世界和平》，第249页。
65. 《弘扬世界和平》，第197页。
66. 《弘扬世界和平》，第327页。
67. 《弘扬世界和平》，第122页。
68. 《巴黎谈话》，第15篇。
69. 《巴黎谈话》，第9篇。
70. 《巴哈欧拉书简集》，第102页。

71. 《巴哈欧拉书简集》，第113-114页。
72. 《巴黎谈话》第15篇。
73. 《弘扬世界和平》，第64页。
74. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段131。
75. 《巴哈欧拉书简集》，第180页。
76. 《弘扬世界和平》，第162页。
77. 《巴哈欧拉书简集》，第73页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段43.8。
78. 《笃信经》，编段104、106，第49-50页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段19。
79. 《弘扬世界和平》，第153页。
80. 《巴黎谈话》，第40篇。
81. 《弘扬世界和平》，第163-164页。
82. 《巴黎谈话》，第44篇。
83. 《阿博都-巴哈书简集》，第390-391页。
84. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段34。
85. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段34.7。
86. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段38。
87. 《弘扬世界和平》，第182页。
88. 《阿博都-巴哈书简集》，第606页。

89. 《亚格达斯经 至圣经书》，编段48，第14页。
90. 《巴哈欧拉书简集》，第133页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段122。
91. 《巴黎谈话》，第50篇。
92. 《弘扬世界和平》，第413页。
93. 《弘扬世界和平》，第80页。
94. 《妇女》（汇编），世界正义院研究部编，巴哈伊世界中心，1986年1月。
95. 《弘扬世界和平》，第190页。
96. 《弘扬世界和平》，第145页。
97. 《谁在书写我们的未来？——巴哈伊全球愿景》，第一篇：世界和平的承诺，第14-15页，澳门：新纪元国际出版社，2009年。
98. 《谁在书写我们的未来？——巴哈伊全球愿景》，第一篇：世界和平的承诺，第16页。
99. 《巴黎谈话》，第6篇。
100. 《巴黎谈话》，第6篇。
101. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段61。
102. 《巴黎谈话》，第49篇。
103. 《巴哈欧拉书简集》，第72页；《巴哈欧拉圣

- 作选粹》，编段43。
104. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段72。
105. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段132。
106. 《巴哈欧拉书简集》，第135页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段112。
107. 《巴哈欧拉书简集》，第72页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段43.6。
108. 《巴哈欧拉书简集》，第138页；《巴哈欧拉圣作选粹》，编段110。
109. 《巴哈欧拉圣作选粹》，编段160.3。
110. 白有志，《巴哈欧拉：荣耀之王》，第371-373页，牛津：乔治·罗纳德出版社，1991年。
111. 《巴哈欧拉书简集》，第56页。
112. 《弘扬世界和平》，第343页。
113. 《巴黎谈话》，第34篇。
114. 转引自阿博都-巴哈《西方之星》，第八卷第三期，第37页。

生活的艺术

The Art of Living

—A Compilation of Bahá'í Writings and Prayers

作者：巴哈欧拉 巴孛 阿博都-巴哈
守基·阿芬第 世界正义院

出版：马来西亚巴哈伊出版社
地址：19A, Jalan Bandar 6/1
Pusat Bandar, Puchong
47100 Puchong, Selangor
Malaysia
电邮：bpt@bahai.org.my
网址：www.mybahaibook.org

遵行“署名—非商业性使用—相同方式共享”的CC协议

