

义务祈祷与斋戒之重要性

巴哈伊圣文与祷文选集

巴哈伊世界中心
世界正义院研究部 编著



马来西亚巴哈伊出版社
Baha'i Publishing Trust Malaysia

义务祈祷与斋戒之重要性

巴哈伊圣文与祷文选集

巴哈伊世界中心
世界正义院研究部 编纂



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

再版说明

“义务祈祷”和“斋戒”是巴哈欧拉惠予世人的两大重要律法，它们犹如日和月，是人们追求永恒真理、灵性进步及获取高贵品性的强大指引。

《义务祈祷与斋戒之重要性》历经数载，深得读者钟爱。此次再版，对部分文字做了修润，统一了译名，特此说明！

编者

2011年3月

世界正义院在检讨了过去四年中对巴哈欧拉律法的进一步应用情况后决定：全体巴哈伊信徒都急需“深刻认识那些能够直接培养个人虔敬生活、进而培养团体虔敬生活的律法所赐予的福泽”。在这些律法中，有“义务祈祷”和“斋戒”这两项被天佑美尊称为“人类生活之两翼”的律法。

本选集摘自巴哈欧拉和阿博都-巴哈浩如烟海的原著经典，其英译文最近已获认可，目的在于进一步加深教友们对这两项律法之深远意义的认识。

2000年5月

目 录

一、巴哈欧拉圣作摘录	1
二、阿博都-巴哈圣作摘录	10
三、巴哈欧拉启示的斋戒祷文	22

一 巴哈欧拉圣作摘录

—

诚然，我已将一切载明于我的圣书中，以此作为恩典之表征，赋予那些信奉了上帝的人们。上帝是全能者，护佑者，自足者。我命定了“义务祈祷”和“斋戒”，以便世人借此途径接近上帝。上帝是最为强大者，深受挚爱者。我写下了这两项律法，并阐述了每条不可更改的法令。我业已禁止人们追随所有可能致使他们偏离真理的事物，并命谕他们恪守一切将使他们接近那位全能者和博爱者的事物。当说：你们要出于仰爱上帝之圣美而恪守祂的诫命，切莫步那些卑鄙者和愚蠢者之后尘。

二

一切赞美归于上帝！祂为自己的仆人启示了义务祈祷之律法来提醒他们，并吩咐他们守斋，以便富足者知晓穷困者的不幸与痛苦。

三

一个既不行善也不拜神的人，就如同一棵不结果的树，或者一个不留痕迹的动作。凡在崇拜时体会过神圣极乐之境界者，若要他放弃崇拜或赞美上帝的活动，以换取世上的一切，他定然不会答应。斋戒和义务祈祷，就像人类生活之两翼。凡借助这双翅膀翱翔于万千世界之主——上帝——的爱之天宇者，有福了。

四

当坚持义务祈祷和斋戒。诚然，上帝的宗教好比苍穹，斋戒乃其日，义务祈祷乃其月。确实，这两者乃是宗教的支柱，是正直者和违命者的分水岭。一切赞美归于上帝！我们恳求祂仁慈地帮助众人遵守祂启示于祂那亘古圣书中的一切。

五

须知，宗教犹如苍穹，而斋戒和义务祈祷乃其日月。一切赞美归于上帝！我们恳求祂仁慈地惠助每一个遵循祂的旨意和喜乐来行事的人。

六

切莫忽视义务祈祷和斋戒。凡未恪守这两项诫命者，在上帝眼里历来不被接受，也将永远不被接受。在任何情况下，你们皆应循智慧而行。诚然，祂已吩咐众人遵循那些在过去与将来皆有益于他们的事物。确实，祂是满足一切者，至高无上者。

七

关于义务祷文，该文已由至高者之圣笔所颁下。它足以点燃人心，吸引人们的灵魂与心智。

八

至于义务祷文，该文已被启示出来。凡以超然之心诵读这篇祷文的人，哪怕仅仅一次而已，都会感觉自己完全超脱了尘世。

九

我的兄弟啊！义务祈祷之律法是何其伟大啊！唯有凭借上帝的慈悲与仁爱，崇拜者才能恪守这一律法。开始诵读义务祷文时，应使自己超脱一切受

造物，在上帝的旨意与意向面前自觉全然的虚无，以致于在存在界中只见上帝，不见其他。这便是那些深受上帝宠爱者和全然献身于上帝者所达到的境界。如果一个人能以这样的态度作义务祈祷，上帝以及上天众灵便会将他视为真正作过义务祈祷的人。

十

服从神圣律法的行为之一便是作义务祈祷。那位“神圣奥秘之使者”曾称之为“晋升之梯”。他说：“义务祈祷乃是信者的晋升之梯。”¹义务祈祷中隐藏着无数的效用与裨益。确实，这些效用和裨益不可胜数。人若抛弃这把晋升之梯而执著于世俗的财富，那是多么的怠惰，对他自己又是多么的不公正啊！祈望我们能够获得上天的惠助，行事纯洁而合乎圣意。一切赞美归于上帝！我们祈求祂确认我们走在祂所意欲和喜悦的道路上，并成就一切能够令我们接近祂的事业。诚然，祂是全能者，万能者。祂惯于回应众人的祈祷。

¹ 圣训，据说出自伊玛目阿里。

十一

在后来启示的几篇新的义务祷文中，《长篇义务祷文》应该在信徒感到自己处于祈祷状态时诵读。确实，这篇祷文效能非凡，假如对着岩石诵读，岩石也会激动得开口说话；假如对着大山诵读，大山也会移步和流动。凡诵读这篇祷文并履行上帝之规诫者，必得福佑。无论哪篇义务祷文，只要诵读其中任意一篇便已足够。

十二

我们恳求上帝惠助祂的子民遵行那至为伟大、至为崇高的斋戒。这一律法旨在防止人们注视一切被上帝禁止的事物，克制自己对饮食的欲望，以及对任何不属于上帝之事物的追求。我们祈求上帝确认其宠爱者，以使他们成功完成他们在本时代受命去做的事。

十三

赞美归于上帝！祂按其喜乐启示了律法。诚然，对于祂所意欲的一切，祂拥有至高无上的统

权。我的朋友们啊！遵循圣书中的命谕行事吧。在崇月斋戒之法令已为你们颁布。为了权能者、至高者、你们的上主之缘故而斋戒吧。在日出和日落之间自我约束吧。这位人类所挚爱者按照上帝的吩咐如此教导你们。上帝是万能者，不受拘束者。任何人都不该超越上帝及其律法所规定的界限，也不应追随自己的虚妄幻想。因爱我的圣美而履行我的诫命者，必得福佑；在他那全能、万能之主的时代里忽视“诫命之黎明”者，必遭祸患。

十四

今晚正值斋戒之期，那“庄严与荣耀之舌”宣说道：除我之外，别无上帝；我是无所不能的护佑者，自足者！诚然，作为我的恩典，我已命谕众人在这段日子里守斋，然而，除了那些已获知上帝启示于律法中的目的、已理解祂遍布一切可见与不可见事物中的智慧者，大多数人对此仍然懵然不知。当说：上帝作证！祂的律法乃是赐予你们的堡垒，惟愿你们明白。诚然，在这些律法中，除了使祂的仆人受益，上帝没有其他目的。然而，可悲啊！人类中的大多数对此仍然无动于衷。紧握上帝的律法

之绳吧，切莫追随那些背离圣书者，因为他们实在已经违背了上帝。上帝是权能者，受人挚爱者。

十五

这段日子是斋期。凡藉着斋戒所产生的热力而爱心大增、愉快而焕发地起而行善者，必享福佑。诚然，祂愿意指引谁，便会指引谁走上正道。

十六

表面上，斋戒既困难又辛苦，但实质上却是恩典与安宁。对自我的净化与训练，有赖于那些与圣书所言一致、由神圣律法所核准的严格锻炼，而不靠欺世惑众者强加于人的苛刻戒条。凡上帝所启示的，皆为人的灵魂所热爱。我们恳求上帝，求祂帮助我们行祂悦纳之事。

十七

诚然，我说，斋戒乃是治疗私心与欲望之疾的灵丹妙药。

十八

一切赞美归于唯一真神！祂已助其宠爱者守斋并履行圣书所命定的一切。确实，无尽的赞美与感激皆应献给上帝，因祂已仁惠地确认其宠爱者力行一切能够弘扬其圣言之事。假如你有一千次生命，并全都奉献在确立上帝的律法与诫命之真理的事业中，你仍须感激上帝，因为，祂那不可违抗的律法所产生的一切，全都为了使祂的朋友和宠爱者受益。

十九

斋戒有不同的阶段和层次，其间隐藏着数之不尽的效用与裨益。成之者，有福矣。

二十

在体弱、生病或受伤等显然的情况下，斋戒这一律法对相关信徒不具约束力。此令与上帝的戒律一致，过去与未来，永恒不变。遵行者，必享福佑。

二十一

斋戒之律法为健康者而颁布，对于生病或体弱的人，此律法不适用；过去如此，现在也如此。

二 阿博都-巴哈圣作摘录

—

义务祈祷与斋戒属于本神圣天启中最伟大的教规。

二

在崇拜领域，斋戒和义务祈祷构成了上帝神圣律法的两根最牢固的支柱。决不允许忽略这两大律法，敷衍了事也断然不可接受。祂在《朝圣书简》中说：“藉你，藉面庞为你圣容之光所照耀的他们，藉因爱你而遵循所受之一切谕令者，我恳求上帝……”²祂断言道：信从者恪守上帝的诫命是由于他们仰爱最受挚爱者的圣美。寻道者一旦沉浸于上帝的仁爱之洋，便会被强烈的渴望所驱动，挺身奉行上帝的律法。因此，倘若心田满溢对上帝的挚

2 巴哈欧拉的《祈祷和沉思》第180节。

爱之芳香，决不可能不崇拜上帝，除非当时的情况有可能令敌对者产生不安情绪，激起争端与灾祸。否则，挚爱阿卜哈美尊的人定会持之以恒地崇拜上主。

三

上帝的众仆绝对有义务履行斋戒和义务祈祷之律法。为此，他们须朝向上天众灵的崇拜核心，坚守那至为崇高的地位，并祈求上天协助他们消除那些因错误诠释而产生的疑惑。这就是阿博都-巴哈的方式，这就是阿博都-巴哈的宗教，这就是阿博都-巴哈的途径。凡热爱巴哈者，就选此正道吧。凡背弃此道者，就像被帷幕挡在门外，确然属于与上帝隔绝者之列。你若见到有人对这一诫命持怀疑态度或有错误的诠释，只要他没有什么不可告人的动机或藐视神明的行为，你仍当善待他，极为真诚地通过和言善语将他从错误诠释之途带到上帝经文之明晰意义上来。

四

除非遇到难以克服的障碍或碰上极大的危险，

或者贸然行之属于不智之举，否则，上帝的诸如斋戒、义务祈祷等律法，以及有关美德、善行和品行的神圣训诫，无论在什么地方都须尽可能地遵从。因为，怠惰懒散及放纵行为会阻碍神恩之云降下爱的甘霖，从而使人无法受惠。

五

上帝所宠爱的人们啊！出于对自己得以坚守永恒圣约的感激，当挺身为万能之主的门槛服务，恪守义务祈祷和斋戒之律法，将时间用于散发上帝之芳香和传播祂的神圣经文。撕碎层层面纱，清除道道障碍，提供赋予生命之水，指明得救之途。这就是阿博都-巴哈每日早晚对你们的谆谆告诫。

六

你这位天国的女儿啊！诵读义务祷文是必须的，因为这些祷文有助于培养谦卑与顺服的态度，能使祈祷者朝向上帝，并表达对祂的忠诚。经由义务祈祷，人得以与上帝交流，寻求接近祂，与其心灵真正的挚爱者交谈，并获得灵性的地位。

七

你这位赋有灵性的朋友啊！你问及义务祈祷所隐含的智慧。须知，这种祈祷是义务性的，是必作的。除非无法进行祈祷或者出现了极大的障碍，否则谁都不能以任何借口推脱祈祷之义务。义务祈祷所隐含的智慧是：它能使上帝的众仆与唯一真神之间产生一种联系，因为祈祷者在那个时候会全心全意地转向全能者，寻求与祂交往，渴求祂的慈爱和友谊。对爱恋者而言，与其挚爱者交谈是再愉快不过的事情；对寻觅者而言，亲近其渴望的目标是最大的恩赐。凡受上帝王国吸引的灵魂，其最大愿望是：抽出时间让自己能够全心全意地转向其挚爱者，以寻求祂的恩泽与福佑，并沉浸于交流、恳求及祈愿之海洋。此外，义务祈祷和斋戒能使人明理和觉醒，在经受考验时有助于对自身的防卫与保护。

八

要加固上帝信仰的基础，崇拜全能者。要持之以恒地作义务祈祷，谨记斋戒。日间和夜里，尤其

是在指定的时间，你都应专心祈祷、祈求和恳求。

九

几篇义务祷文已由至高者之圣笔写就，且为以波斯文启示的、作为《亚格达斯经》之附录的《问答录》所提及。这些祷文显然是义务性的，毫无疑问，每个人都应从这三篇祷文中选择一篇作祈祷……

经由崇拜，人会变得富有灵性，心灵会受到吸引，其灵魂和内在生命会变得极为温柔并充满喜悦，也就是说，义务祈祷能给人注入新的生命。因此，祂在《朝圣书简》中启示道：“藉你，藉面庞为你圣容之光所照耀的他们，藉因爱你而遵循所受之一切谕令者，我恳求上帝……”³那么，很显然，正是对满怀慈悲者之圣美的仰爱驱使人们崇拜全能的上帝。

十

你这位上帝之仆啊！每日清晨，上帝无限的恩

3 巴哈欧拉的《祈祷和沉思》第180节。

典都会确认阿博都-巴哈带着激情与泪花的祈祷。因此，让每个觉醒的灵魂都尽力求取这样一份灵性的恩典吧。为此，须在每日清晨热切地向上帝献上祷文与祈愿，并恪守义务祈祷之律法。如此，信从者便能欣喜地呼吸到自神恩之园飘出的芳香，其灵魂便会获得新生，其内在实质便会反射出满怀慈悲者的璀璨光辉。

十一

义务祈祷使人心专注于天国。人独自与上帝相处，和祂交谈，获其恩典。同样，若在人心处于至纯状态时作义务祈祷，就会得到圣灵的确认，于是人对自我的眷恋就会完全消失。我希望你能持之以恒地诵读义务祷文，这样，你便会见证到祈祷、恳求与祈求的力量。

十二

你在信中提到了义务祈祷。这种祈祷对于每个人都是义务性的，是必作的。毋庸置疑，要引导所有人遵从这一律法，因为它就像一把供灵魂攀援

的梯子，一盏照亮正直者心田的明灯，以及降自天堂乐园的生命之水。这是满怀慈悲者明确规定的任务，对此绝对不允许拖延或疏忽。

十三

义务祈祷和祈求既能使人抵达奥秘之王国并崇拜至高无上者，也可赐福祈祷者，使其接近上帝的门槛。祈祷所带来的快乐超越所有其他的快乐，吟唱上帝的经文时所尝到的甜美是所有男女信徒最殷切的渴望。人在诵读义务祷文时，能与真正的挚爱者亲密交谈并分享秘密。假如你能心灵超脱并满怀信心与渴求地献上浸透热泪的祈祷，最快乐的事情就莫过于此。这种快乐之甜美是神圣的，除此之外，一切快乐皆属尘世。

十四

义务祈祷诚为上帝圣道的基础。人心借此而充满快乐与活力。哪怕一切忧愁都环绕着我，只要我在义务祈祷时专心与上帝交谈，所有的痛苦都会离我而去，而我又会变得快乐愉悦起来。一种难以言

喻的状态会降临于我。只要我们全然自觉而又极为谦卑地在上帝的尊前作义务祈祷，真诚温柔地诵读义务祷文，就会尝到这种能赐万千存在以永恒生命的甜蜜。

十五

当恪守已赐予你们的义务祈祷之律法，以便恩典之门敞开，使自己修得最高的灵性，如此，你们将见证伟大的征象，并成就灵性的晋升。

十六

要坚持义务祈祷和晨祷，如此，你的悟性便会日益增强。凭借神圣知识之力量，你便能撕碎那蒙蔽疑惑之民的谬误之纱，从而将他们引领到祂那永恒无误的指引之下。每逢聚会，你都要如蜡烛般焕发出神圣知识之光。

十七

你要尽可能诵读义务祷文和其他祷文，这样，你便会日益坚定，日益快乐。如此，你对上帝的认

知会越来越深广，你心中燃起的爱上帝之火会越来越旺盛。

十八

义务祷文和其他祷文，正如生命之水，乃是灵魂存在与完善之因，是灵魂抵达极乐之因。对此要极为注重，也要鼓励其他人诵读义务祷文和其他祷文。

十九

你这位上帝之仆啊！若要成为那位满足一切者之仆役，便须作义务祈祷，并诵读其他祷文……如将义务祷文和其他祷文配合使用，相继诵读，崇拜便达到了完美。这两种祷文可视为灵性的伴侣，犹如共享一个灵魂的两个躯体。愿上帝惠助你们在仁爱友谊中茁壮成长。

二十

在诵念义务祷文时，祈祷者必须朝向巴哈欧拉的神圣实质，那包含一切的神圣实质。

二十一

关于义务祈祷：它有一个固定、具体、神圣而又受福佑的基卜利赫（朝向）。我祈求上帝向你的心灵敞开那道关于这一地位的知识之门，使你理解一切必要及恰当的做法，从而向大慈大悲者之天宇求取灵性的惠泽，从实质之圣阳领受知识的光辉，并成为源自不可见者之灵感的彰显者，成为发自满怀慈悲者之喜讯的涌泉。

二十二

至于义务祈祷：义务祈祷应由个人单独进行，但并非必需一个独处之所才可进行。

二十三

神圣门槛之仆啊！你曾问及那些非指定性祷文、推荐性祷文、求告祷文以及传统祷文等。在这个天启周期里，已被明确指定的是义务性的。但是，个人礼拜、求告祷文、非义务祷文以及特地推荐的祷文都不是义务性的。尽管如此，在义务祈祷之后，再自行奉献任何其他祷文都会得到上帝的喜

爱和接纳，但并没有哪些祷文是特选的。

二十四

那些由至高圣笔所颁布以及世界正义院所规定的法令乃是义务性的，是人人都须遵守的。因为，我们是受命者，而非施令者；是被赋予义务者，而非施加责任者。这是上帝律法的实质，是上帝宗教的基础。至于礼拜和求告，只要愿意，谁都可以在义务祈祷之后再吟诵天佑美尊所启示的其他祷文。

二十五

你在信中谈到了斋戒。这是极其重要的大事，你当尽力恪守。斋戒是神圣律法的基础之一，是上帝宗教的支柱之一。

二十六

你蒙福了！因为，在这段受福佑的日子里，你遵循上帝的律法，起来斋戒，而这物质上的斋戒乃是灵性斋戒的一个征象。斋戒能涤除灵魂中一切私欲，使人获得灵性素质。斋戒使人倾慕满怀慈悲者

之和风，使人心被神圣的爱火所点燃。

二十七

斋戒是人的灵性地位得到晋升的因由。

三 巴哈欧拉启示的斋戒祷文

—

我的上帝啊！你命谕你所宠爱者守斋，而今天是斋期的首日。藉你本身，藉那些由于爱你和为了你的喜悦、而非出于私心和欲望或因畏惧你的愤怒而守斋者，藉你至为杰出的圣名和至为威严的属性，我恳求你净化你的仆人，使其心田只存对你的爱，并将他们吸引到你的圣容之光的破晓之地，来到你那唯一性之宝座前。我的上帝啊！以你的知识之光照亮他们的心灵，让那升自你意旨之天际的圣阳照耀他们的面庞。你为所乐为，无所不能。除你之外，别无上帝。你是众民求助的万荣者。

我的上帝啊！惠助他们为你赢得胜利，弘扬你的圣言。让他们在你的众仆中做你圣道的助手，令他们成为你的宗教及你的征象在人间的体现者，从而使整个世界都充满对你的纪念与赞美，充满你的证明和证据。诚然，你是万恩者，至尊者，大能

者，强大者，慈悲者。

二

奉无所不知、无所不晓的上帝在其圣书中所允诺者的圣名！斋期已经来临，那些环绕在你的宝座周围、已抵达你尊前的仆人们已开始守斋。当说：万名之主啊！天地之创造者啊！藉你那万荣者的圣名，我恳求你接受他们的斋戒。他们出于对你的爱、为了你的喜悦而守斋，他们已遵行你启示于经书与书简中的命谕。藉他们的名义，我祈求你惠助我促进你的圣道，使我忠心不渝地爱你，以便我不会因为你的创造物所发出的喧嚷而失足。诚然，你为所愿为，无所不能。除你之外，别无上帝。你是使人复活者，万能者，万恩者，那位亘古之神。

三

赞美归于你，主啊，我的上帝！我们已遵照你的吩咐守斋，而此时又因你的仁爱和喜悦而开斋。我的上帝啊！我们已朝向你的圣道，除你之外，别无他念；恳请你屈尊接受我们在你的道路上纯粹为了你的圣美而做的一切。宽恕我们，宽恕我们的祖

先，宽恕所有信奉你并相信你显示于这最伟大最荣耀天启中之非凡征象的人们。你为所乐为，无所不能。诚然，你是至尊者，全能者，不受拘束者。

四

我的上帝啊，我的主宰！你看到我置身于背叛、冒犯你的受造物当中。我越是邀请他们探索你的神圣知识之洋，他们越是拒绝你的圣道，越是否认你的旨意之破晓处。我的上帝啊！藉那些出于爱你而守斋、已从你的恩泽之手畅饮恭顺之活水者的名义，我恳求你，将已列入你的圣书与书简中的一切善美颁给你所宠爱的人们——他们在你降下的考验之火球下一直紧握着坚忍之绳。然后，求你给那些为了你而遭受苦难的人记下与那些在你喜悦之途上殉道的人同样的奖赏。我的主啊！再给他们颁下能愉悦其心田、快慰其眼目、畅快其灵魂的一切。诚然，你是至能者，至尊者，救难者，全知者，全智者。

五

赞美归于你！上帝，我的上帝啊！你命令你

所钦选者、你所宠爱者和你的仆人们在这段日子里守斋。你令义务祈祷成为那些已承认你唯一性者的晋升之梯，你也使斋戒成为照耀你王国之子民的一道光辉。我的上帝啊！藉这两根伟大支柱，即你为人类所注定的光耀和荣誉，我恳求你保护你的宗教免遭邪恶者的伤害和作恶者的阴谋。主啊！切莫隐藏你的力量和全能所启示的光辉。然后，求你通过你的诫命和统权，以那可见之界和不可见之域的天军，惠助那些真正信奉你的人。除你之外，别无上帝。你是全能者，至能者。

六

赞美归于你，主啊，我的上帝！藉那些你吩咐要出于爱你和为了你的喜悦而守斋者，藉那些忠诚于你的律法并遵从你的圣言和训令者，藉那些在开斋之时欣喜地接近你和倾慕你的圣容者，藉他们的名义，我向你祈祷。凭你的荣耀起誓！既然他们已朝向你的喜悦之庭，他们的有生之年都是斋期。假如你的旨意之尊口对他们说：“人们啊！为了我的圣美，谨守斋戒吧，莫为它定期限。”我以你的庄严荣耀为誓！他们之中，每一个人都必定忠诚

遵守，必定远离所有违犯你律法的事物。他们必定这样继续谨守斋戒，直到为你奉献出他们的灵魂为止。⁴ 因为，他们已尝到你的召唤之甜蜜，已陶醉于对你的怀念和赞美，已沉醉于你的命谕之唇所发出的圣言。

主啊！你是尊贵者、至高者。藉你本身，也藉你最近的显圣者，即那位令万名之国和属性之域皆为之震动者，那位让天上与人间的居民皆为之陶醉者，那位除了已戒除你所厌恶的一切且已全心转向你的人以外、天启之境与造物之域的居民皆为之震颤者，我恳求你将我们归入那些信从你的人当中，将我们的名字写入你刻有信者之名的神圣书简。上帝啊！通过你的威力之奇迹和你的统权与尊荣之表征，你确已自你那圣名之海为他们颁赐了名字，确已凭你的爱之真质缔造了他们的内在本质，并以你的圣道之灵修成了他们的内在生命。属于他们的，乃是绝不继以分离的重聚、不晓阻隔为何物的亲近以及决无终极的永生。诚然，这些乃是永无休止地提及你、永远围聚在你的身边、围着你的临在之圣堂及那与你重聚之克尔白绕行的仆人们。我

4 《巴哈欧拉文萃》第160节。

的上帝啊！一旦目睹你的圣容之光，他们便要朝向你，拜倒在你的圣美尊前，臣服于你的伟大，并脱离除你之外的一切事物；除此之外，你已命定，在他们与你之间不存有任何区别。

我的主啊！遵从你的命谕和吩咐，依照你启示在明晰圣书中的规定，我们在今日斋戒了。我们使自己的灵魂远离一切欲望，远离任何你所厌恶的事物，直至黄昏降临，开斋的时候到来。热爱你之人的心灵所渴望者啊，赋有悟性之人的灵魂所挚爱者啊，渴慕你之人的胸怀所迷恋者啊，寻觅你之人所追求的目标啊！我恳求你，让我们飞升到接近你之高空，翱翔于你临在之天宇，并接受我们在热爱你和使你喜悦的道路上所做的一切。然后，求你将我们的姓名列入信者名册，列入那些承认你的唯一性和独一性、在你的威仪之明证与你的尊荣之表征前谦卑恭敬、在靠近你之处寻找避难所并向你寻求庇护、毕生渴望拜见你并抵达你的临在之圣庭、因爱你而离弃了凡尘、因渴望接近你而砍断了一切非你之束缚者之列。每当提及你的圣名，这些仆人的心灵便因对你的圣美之热切向往而熔化，他们热泪盈眶地渴望找到你，渴望踏入你的圣庭之辖域。

我的主啊！这是我的舌头，用以证实你的独一无二；这是我的眼睛，正注视着你那慷慨与洪恩之宝座；这是我的耳朵，已准备好聆听你的召唤与圣语。因为，我确信，我的上帝啊，你已命定：自你的旨意之口发出的圣言永不枯竭，经你圣化来聆听你的圣言与经文的耳朵时刻都在倾听。我的主啊！这是我的双手，正高举着伸向你的恩宠与慈悲之天。除你之外，我心中别无挚爱；除你之外，我无从得到赏赐；除你之外，我别无尊王；除了你的慈悲之庇荫，我别无庇护，除了留连于你为天界与人间所有居民敞开的门，我无处栖身。难道你会把我这贫穷之人拒之门外吗？不！凭着你的荣耀为誓，哪怕你要在整个统权期内以无尽的痛苦折磨我，我对你的慈爱依然坚信不移；若有人向我打听你，我的四肢百骸都会宣告说：“祂的一举一动皆为万众所仰慕，祂的圣旨法令皆为列民所遵从，祂的本性仁善慈悲，怜悯体恤祂的万千受造物。”

渴求你之人心中的至爱啊！你的威权为我作证，即使你把我从你门前赶走，弃我于你仆役中的暴君之剑端，舍我于你受造物中的邪恶者之棍下，若是有人向我打听你，我全身的每一根毛发仍会宣

告说：“祂确实是万千世界的挚爱者；祂就是至怀万恩者；祂就是永恒不变者！祂打发我到远方，却又将我吸引到近旁；祂不让我参拜在祂的尊前，却又把祂的圣所赐给我。我从未发现有谁比祂更仁慈！祂使我除祂之外无需依赖一切，祂将我晋升到除祂之外的万物之上。”

我的上帝啊！凡藉你而富足、因你而独立于天地所有王国的人，是有福的。凡紧握着你的财富之绳、臣服于你的尊前、仅因拥有你而感到无比满足的人，是富有的。凡舍弃你、在你面前越来越傲慢不羁、背离你的圣容、怀疑你的征象的人，是贫穷的。那么，我的上帝，我的挚爱者啊！将我归入那些随着你的旨意之和风而曳动者之列吧，切莫将我归入那些被自我与欲望之歪风所困扰并受其任意驱使的人之中。除你之外，别无上帝。你是全能者，尊贵者，万恩者。

一切荣耀归于你，我的上帝啊！因为，你已仁慈地让我能够在本月遵行斋戒；你已把本月与你“至尊者”之圣名，联系起来，并称之为“崇月”。你已命谕你的仆人和子民在本月斋戒，借此寻求与你接近。一年之岁月以斋戒作终结，正如一

年之元月以你“巴哈”之圣名为伊始，以使万事万物皆可证实：你既是初始者，也是终极者，既是显现者，也是隐秘者；以致众生皆确信这一真理：只有藉你的圣道之荣耀，只有藉着由你的旨意所诠释、由你的意向所启示的圣言，所有的名号才能获得其荣耀。你已命定本月为你所颁下的一份纪念和荣誉，为你莅临人间的一个征象，以使人们牢记你的伟大与威仪，不忘你的统权和荣耀；以使人们确信你自太古之时便一直是，且将永远是整个受造界之主宰。上至诸天灵域，下至尘世人间，任何受造物都不能阻碍你的统辖；高至天启之领域，低至被造之国度，谁也无法阻止你实现你的目的。

我的上帝啊！除了那些由你那可靠的护盾所保护、受你那超越一切的慈悲所荫庇者以外，地上的列族皆因你的圣名而哀号恸哭。藉你的圣名，我恳求你，使我们坚定不移地走在你的圣道上，忠心不渝地热爱你。即使你的众仆皆起来反对你，即使你的子民皆背叛你，即使世上已无人呼唤你的圣名，即使无人朝向与你灵交之圣堂，即使无人转向你的神圣之克尔白，我仍将孤身奋起，独力为你的圣道赢取胜利，弘扬你的圣言，宣告你的统权，颂扬你

威严的本体。主啊！尽管我每每冒昧地以各种名号称颂你，我却总是困惑不已。因为我深知所有我认为与你有关的崇高属性和至为杰出的名号，所有我在你神圣尊前借以向你祷告的崇高属性和至为杰出的名号，所反映的只不过是我自己的悟性之限度而已。因为我每想到一个值得赞颂的名号，就会将其与你联系起来。

你真正的地位无限崇高，超越任何人的描述或认知，只有你自己才知道；你比你的创造物对你的赞美以及那些尝试晋升至你尊前的仆人对你的称颂都更为神圣。凡出自你仆人的一切，皆受其自身局限的限制，全是他们自己虚妄幻想的产物。

我所挚爱者啊！唉，唉，我无奈地发出哀叹，因为我没有能力恰如其分地赞美你，因为我在你的时代里仍有诸多缺陷！我的上帝啊！若我将你欢呼为全知者，我就能轻易认识到：你的旨意之一指，若指向一块沉默的岩石，就能让它披露过去与未来的一切知识；若我称颂你为万能者，我便会认识到：从你的意向之唇所发出的一个词就足以震撼天地。

所有已认知你的人所挚爱者啊！你的荣耀为我作证：任何博学之士，若在你的知识之显示前，

拒不承认自己的无知，那他将被算作你的子民中最为无知之徒；任何权势之君，若在你的威权之明证前，拒不承认自己的脆弱，那他将被视为你的造物中最脆弱、最疏忽之辈。既然我已认识和确信了这一点，那我又怎能颂扬、描述或赞美你呢？于是，因深知自己的脆弱，我已奔向你的力量之掩蔽所；因了解自己的贫穷，我已到你的财富之荫下寻求庇护；因承认自己的无能，我已起而立于你的权能与威力之殿堂前。难道你要抛弃我这个当你是唯一救助者的穷人吗？难道你要将我这个除你之外再也找不到真正至爱的陌生人拒之门外吗？

主啊！你知晓我内在的一切，而我对你的内在一无所知。求你通过你那慈爱的天意赐我怜悯；求你藉你神圣临在之启示，以一切在你的时代里能使我内心平静、令我灵魂安宁的事物来启发我。主啊！一切受造物已为你的圣容之光辉所照亮；由于你那无与伦比的威仪之显现，天堂与人间的居民都焕发出璀璨的光芒，以致于我看任何事物，都无不从中先看到你本身的显现，而这种显现，对于你的众仆当中那些沉睡不醒的人来说，是隐而不见的。

我的主啊！请不要让我失去你那环绕着所有可

见与不可见之存在界的恩典。我的上帝啊！既然你已邀请全人类归向你，并力劝他们握紧你的救绳，难道你会远离他们吗？我所挚爱者啊！既然你已在你那不朽的圣书和你那些奇妙的经文里许下诺言，要将所有怀念你的人聚集到你仁慈的天意之亭下，要让所有渴望你的人来到你的洪恩之荫下，要令所有寻求你的人抵达你的慈悲与仁爱之蓬下，难道你会将我赶走吗？

我的上帝啊！我凭你的威权起誓：我的悲叹已令我的心停止跳动，我心之呻吟已使我的手失控瘫痪。每当我以你的慈悲之奇迹、以你仁慈的天意之征象、以及你的宽宏之明证来使自己安心，并畅快自己的灵魂时，我都会在你的“正义”之显示及你的“愤怒”之征象前颤栗。我认识到，你确是以这两个名号为人所知，并以这两个属性为人所描述；然而，无论人们是以你那“永恒宽恕者”之名，还是以你那“愤怒者”之号向你祷告，你都不会介意。你的荣耀可以作证，若不是我知道你的慈悲超越万物，我的四肢百骸早已不复存在，我的实质早已湮灭无踪，我的内在生命早已化为虚无。但是，每当我看到你的恩泽环绕着万物，你的慈悲包围了

整个受造界时，我的灵魂及内在生命就变得自信起来。

我的上帝啊！唉，唉，我因在你的时代里无法记牢的事物而哀叹。我心灵所渴求者啊！唉，唉，我为自己在本时代在侍奉你、顺从你的过程中的未竟之事而叹惜。这个时代是前所未有的，你的钦选者和信托者也从未见过的时代！我的主啊！藉你本身，藉端坐你那慈悲之宝座、弘扬你的圣道的那位显圣者，我恳求你，在我为你服务和使你欣悦的过程中确认我，并保护我免遭那些背弃你、怀疑你的圣言、否认你的真理、拒绝你的明证、违反你的圣约及遗嘱者的毒害。

主啊，我的上帝！一切赞美归于祂。祂是你的本质之显圣者，你的唯一性之黎明，你的知识之宝藏，你的启示之涌泉，你的灵感之宝库，你的统权之王座，你的神性之破晓处。祂就是那原点，是至尊圣容，是亘古之根，是列族的复活者。让荣耀降临那位最早相信祂、相信祂的经文的人⁵，你已使他成为你那至高圣言显示其优越地位的宝座，成为你那些至为杰出的圣名显现的焦点，成为你的天

5 穆拉·侯赛因。

意之圣阳朝晖初露的黎明，成为彰显你的圣名与属性的破晓之处，成为你的智能与诫命之珠的宝库。让所有光荣都赋予那位最后到达祂尊前的人⁶，他的来临如同祂的来临，你在他⁷身上的显圣如同你在祂⁸身上的显圣，所不同者在于：他已为祂的俊容所焕发的光芒所照亮，并拜倒在祂的尊前，证实自己是祂的仆役。让荣耀降临那些在祂的圣道上殉教、因仰慕祂的圣美而献上其生命的人。

我的上帝啊！我们证实：这些人乃是已相信你和你的征象的仆人，他们已找到你临在之圣堂，已朝向你的圣容，已面向那接近你之殿堂，已走上那令你喜悦之道路。他们已依照你的意愿来崇拜你；除你之外，他们已超脱了一切。主啊！求你时刻都为他们的灵魂与躯体赋予一份降自你那环绕万物的天恩之奇迹。诚然，你为所乐为，无所不能。除你之外，别无上帝。你是全能者，万荣者，全人类都祈求你的援助。

主啊！藉祂，藉他们，藉那位你已确立于你

6 库杜斯。

7 库杜斯。

8 巴孛。

的信仰之宝座上、庇护人间与天堂所有居民的衲，我向你祷告：求你涤除我们的罪过，求你在你的尊前给我们定留一个真理之座，求你让我们与那些不受尘世的苦难和不幸所阻挡、全心转向你的人们交往。诚然，你是万能者，至尊者，保佑者，永恒宽恕者，大慈大悲者。

义务祈祷与斋戒之重要性：巴哈伊圣文与祷文选集

The Importance of Obligatory Prayer and Fasting: Selection of Extracts and Prayers from the Bahá'í Writings,

Compiled by the Research Department of the Universal House of Justice, published in The American Bahá'í, Sept 27, 2000, Vol. 31, No. 7, pp. 3-6

著 者：巴哈欧拉 阿博都-巴哈

译 者：万兆元

责任编辑：张玉营

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