



巴哈伊斋戒 · 19 日默思

• | 澳门巴哈伊研习中心 编 | •



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

巴哈伊斋戒・19日默思

澳门巴哈伊研习中心 编



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

巴哈伊斋戒 • 19日默思

Bahá'í Fasting • 19 Days Meditation

编 者：澳门巴哈伊研习中心

责任编辑：慕 道

封面设计：王晓迪

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——相同方式共用”的CC协定

目 录

前言

第一日 斋戒与祈祷	(1)
第二日 提高灵性品质	(5)
第三日 对上帝的爱与敬畏	(9)
第四日 人的高贵性	(13)
第五日 诚实	(17)
第六日 谦卑	(21)
第七日 超脱	(25)
第八日 团结	(29)
第九日 爱	(33)
第十日 坚持不懈	(37)
第十一日 信任上帝	(41)
第十二日 诤议	(45)
第十三日 消除偏见	(49)
第十四日 困难与考验	(53)
第十五日 礼让	(57)
第十六日 服从	(59)
第十七日 牺牲与传扬圣道	(63)
第十八日 永恒生命	(67)
第十九日 真正的寻道者	(71)
附：做一个巴哈伊意味着什么	(73)

前言

1999年12月28日，世界正义院正式宣告在《亚格达斯经》里尚未全面实施的律法，并判定一些现阶段可适时加以实施的部分，而有关斋戒律法是其中的一项。



从巴哈伊空中花园俯瞰海法湾
(Photo by Marco Arbrar, BahaiPicture.com)

以下是摘自上述日期世界正义院致全球巴哈伊信徒的信：

在全球各地，我们看到了人们对拥有灵性生活和清晰的道德标准的渴求，也普遍意识到缺乏灵性觉悟和道德品性者均无法有效地执行某种计划和措施。因此我们毅然认为刻不容缓要做的事情是：所有教友应深入了解直接影响个人和团体生活的那些律法所赐予的祝福。教友们普遍都了解这些律法的要点，但其重要性以及如何能获得更大的启迪，则有赖于实际执行所有神圣经典所启示的有关细节，这些律法包括了义务祷文、斋戒和每日诵念九十五次至大圣名。

巴哈欧拉启示：“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。”

教友们早就了解巴哈欧拉对义务祷文和斋戒所赋予的重要性。不过该律法的一些细节诸如有关沐浴、旅行和补诵错过的祈祷等尚待全面实施，而这一时机就从现在开始。换言之，所有有关义务祷文和斋戒的规定，毫无例外，都要付诸实行。

我们在神圣门槛前祷告，使巴哈子民深入了解这些律法的含义，教义的灵性核心将使教友们对一切恩赐之源更加虔敬，也因此更能从祂饱受心灵饥荒的子民中吸引“倾听的灵魂”到我们的圣道上来。

本书共有19个主题，希望在19日的斋戒期间（3月2日—3月20日）能对朋友们的个人自省和提高灵性品质方面有所帮助。全书内容由澳门巴哈伊研习中心编撰，于2010年2月修订于北京。



巴孛陵殿的守护鹰

第一回 斋戒与祈祷



祈祷文

神圣的上帝啊！我在戒除肉体的欲望，也不再专注于饮食，进而净化及圣洁我的心灵，唯独爱你。恳求你庇护及保护我的灵魂使其免于陷入堕落的欲望及邪恶的品格，使我的心灵能与圣灵的气息相通，除你之外免除一切而斋戒。

我的上帝啊！由你的圣名，你听到你爱慕者的呼唤，你渴望者的叹息，你亲近者的恳求，和你献身者的呻吟；由你的圣名，你已成全寄期望于你的人的心愿，并以你的恩赐和善意，而应允了他们的愿望；由你的圣名，你圣容尊前涌起宽恕之洋，你的慷慨之云润泽你的仆人。凭这样的圣名，我祈求你，为每一位转向你并守你斋戒的人记下其酬报，如同你颁令给那些除你之外绝不言他者，及那些行于圣途中舍弃一切只为爱你者一样。

——《巴哈伊祷文》



阅读圣作

《亚格达斯经》规定：“我令谕尔等自成熟期（十五岁）始，即应祈祷与斋戒，这是上帝，尔等及尔等祖先之主所命定的……旅行者、病患、孕妇或哺乳者，不必斋戒。自日出至日落，禁绝饮食，谨慎勿让欲念使你失去经典所赐之恩惠。”

义务祈祷与斋戒属于本神圣天启中最伟大的教规。

除非遇到难以克服的障碍或碰上极大的危险，当然贸然行之是不智之举，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，无论在什么地方都必须尽可能地遵从。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。

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！我们恳请祂仁慈地帮助众人，遵守祂启示于祂那亘古圣书中的一切。

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，使人获得灵性素养。斋戒使人倾慕满怀慈悲者之和风，使人心被那神圣的爱火所点燃。

斋戒是人的灵魂地位得到晋升的因由。

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

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、由神圣的律法所核准的严格锻炼，而不是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，求祂惠助我们行祂悦纳之事。

诚然，我说，斋戒乃是治疗私心与欲望之疾的灵丹妙药。

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。

——《义务祈祷与斋戒的重要性》

祈祷可以抹去所有世俗欲念。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。

无论在深夜或是破晓时分，要如同一个渴求者那样乞求祂。

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

——阿博都-巴哈



反省

1. 想一想我们自己对斋戒和义务祈祷的态度。
2. 想一想斋戒的科学性。
3. 反思自己每一年斋戒在不同阶段所带来的裨益和挑战。



巴孛陵殿与花园 (Photo from BahaiPicture.com)

第二回

提高灵性品质



祈祷文

我的上帝啊！我不知道在你的大地上，你所点燃的是何圣火，尘土遮盖不了它的光辉，水源无法熄灭它的火焰，世人无法抗拒它的力量，接近它并听其熊熊烈火之声的人荣福甚大。

我的上帝啊！有些人因你不息的恩惠而得以亲近它，有些人却因在你的日子里的所作所为而不得接近它。凡举步朝向它而达到它所在地的人，都因仰望你的华美而在你的圣道中奉献了生命，并朝你晋升，除你之外完全地超脱。

我的主啊！以这炫耀于造物界的烈火，我祈求你，揭开那阻碍我来到你宝座尊前并进入你大门的帷幕。我的主啊！请求你授予我你经书中所默示的任何善物，勿使我远离你的慈惠庇护。

你是威力无穷的，随心所欲的。诚然，你是全能者，博施济众者。

——巴哈欧拉《祈祷与冥想》



阅读圣作

你们之中，无论谁起来宣扬主的圣道，让他首先教导他自己，这样，他的语言才能吸引住听众的心，除非他先教导他自己，否则，发自他口中的言论，

将不足以感动寻求者至心悦诚服。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

传道者的灵性高度是进行传导的前提。下面几项显然颇为关键，巴哈伊集体的所有成员都要仔细考虑之。那全恩所有者向他们保证的祝福的程度取决于信徒对这些基本条件具备的程度，信徒在个人生活、行政活动和社会关系中执行的方式。要求信徒在社会行政活动中具有高度的道德责任感，个人生活中绝对贞洁，并在对待不同种族、人群、肤色的民族时彻底脱离偏见。

——守基·阿芬第《神圣正义的降临》

巴哈子民当通过其言词之力赢得主的胜利，并通过其良好行为和品格来劝诫人们，因为行为的影响大于言辞。

海达尔-阿里！上帝的赞美及其荣耀归于你。当说：诚实、美德、智慧和高尚的品格有利于人的提升，而不诚实、奸狡、无知和虚伪则导致低贱。

——《巴哈欧拉书简集》



故事分享

几天前我开始读《神圣正义的降临》。今天在读关于精神条件的那一部分，读到了守基·阿芬第对巴哈伊信徒的建议：“所有的人，无论男还是女，必须静下来检点自身，细察自己的行为。”我记起了两天前两个朋友的对话。其中一位充满爱意地建议另一位努力放弃自己的某些习惯，因为这些习惯已引起了他和周围许多人的摩擦和麻烦。让我感到惊讶的是，他竟回答：“我就是这样，每个人必须接受我的方式，因为这就是我的风格。人各不同，我就是这样。”

他的话使我伤感，尤其是当这些话出自一个巴哈伊之口。今日社会在报纸、电台、电影、电视节目中广泛地宣传着类似同样的观点，直接或间接地营造物质主义至上和一些不负责任的思想，使人们成为低下欲望的奴隶。

你如何看待这件事呢？这样的途径与守基·阿芬第建议的差距有多大？我们是否真的可以认为自己已经足够好，而不需每天一点点地改变？



反省*

1. 巴哈伊信仰倡导的“新时代道德规范和新的能力”，与过去的道德教育有什么不同？
2. 为什么灵魂追寻上帝的永恒之旅，必须在此世就开始？
3. 怎样理解：“道德教育面临的最大挑战之一就是了解各种精神品质是如何相互作用、相互修正、相互补充的。”公正、博爱、超然之间是如何互补的？
4. 个人的修行与参与社会行动有什么关系？



* 建议：（1）阅读法赞姆·阿巴布（Dr. Arbab）博士的《道德教育》一文；（2）该文在 www.chinabahaifriends.com 网站上可以下载。

第三回

对上帝的爱与敬畏



祈祷文

我的上帝！我的上帝啊！我，已经向你靠拢的仆人，正在爱你的荒野里昂首信步，疾行于伺候你的正道上，期盼你的恩宠，渴求你的恩典，希冀能仰赖你的天国，沉醉于你恩赐的佳酿。我的上帝啊！让他倍添向往你的激情、赞美你的恒心及爱你的热忱吧！

确然，你是最慷慨者，浩瀚恩泽之主。上帝唯你，别无其他，你是宽恕者，慈悲者。

——阿博都-巴哈《巴哈伊祷文》



阅读圣作

人之子啊！
我爱你的创生，
所以我创生了你，
你也要爱我，
好让我说出你的名字，
用我生命之精神将你的灵魂充实。（四）

存在之子啊！
我的爱是我的堡垒。
凡进入者便得安全与保障；
凡离去者定会迷失并消亡。（九）

人之子啊！
你若爱我，
就得摒弃你自己；
你想让我愉悦，
就别顾自己的欢喜。
这样，
你才会消亡于我，
我就会永存于你。（七）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

听着：我的律法散发出我圣袍之芳香，藉它们之匡扶，胜利旗帜必将插上诸顶峰。自那全能荣耀之天国，我的大能之舌已向我的创造物谕示：“为了爱我的圣美而遵守我的诫命。”

——巴哈欧拉《亚格达斯经》

在今日，凡欲做上帝之助手者，须关注上帝之事务，而非自己之所有。须专心颂扬全能者统御之圣名，而非忙碌于利己之为。他须清除内心一切邪念贪欲，盖因敬畏上帝能成其制胜之宝、成功之利器。对上帝之敬畏乃护卫其圣道之盔甲、助其子民取胜之盾牌。它乃不可贬降之旗帜，无可匹敌之力量。凭其援助，并经天军之主的许可，亲近上帝者必能征服并占领人心之城堡。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

对上帝的敬畏，对全世界的民族来说，一直都是可靠的保护与安全的堡垒。它是保护人类的主要因素，也是人类保全的至高工具。确实，人类有一种品质，它可使人远离于那些不值得或不得体的行为，并保护人类，那就是人的

耻辱感。然而，这只限于一部分人，并非所有人都有。

——巴哈欧拉《致狼子书》

我们已劝告我们所爱者要敬畏上帝，因为它是所有善行与美德之源头。这是巴哈之城公正之主的诫命。进入其光明之殿并遵守者是快乐的。

当说：上帝子民啊！用值得信任的品质与虔诚来美化你们头脑。以你优秀的事迹和值得称颂的品格来帮助你的主。在我的书本、经文、书卷和书简中，我们已禁止你们之间有分歧和冲突，除了你们的提升与进步不作它求。

在制定律法时，有一部分被定为惩罚，一种作为人的安全和保护的有效工具的惩罚。然而，惩罚的恐吓只能从表面制止人们作恶，而真正的监督并从内到外制止人们作恶的仍然是对上帝的敬畏。每个人必须坚定遵守那些能使我们显现至高恩典的一切。聆听我荣耀之笔宣说之词，并遵守那命定者、亘古之神所吩咐的一切的人是有福的。

——《巴哈欧拉书简集》



反省

1. 对上帝的爱和敬畏是两个保护我们的重要堡垒，我们必须坚定地刻在心中。

- 想一想上帝之爱显现于你的方式。
- 上帝对我们的爱无条件吗？
- 我们如何才能使自己增进对上帝的爱？

2. 对上帝的敬畏是我们清除心中邪恶激情和腐朽愿望的一种积极力量。反省一下对上帝的畏惧如何引导我们做到这一点。

● 对上帝的敬畏同害怕那些极权暴君有何区别？很明显，我们并非因害怕上帝的惩罚而畏惧上帝，而是因为担心使祂不快而自我剥夺祂已为我们注定的爱之恩赐。

- 对上帝的敬畏会驱使我们采取什么行动？
- 对上帝的敬畏可帮助我们取消哪些想法与行动？
- 对上帝的敬畏会不会激发我们以更大的激情去传扬圣道？
- 只有那些做了对圣道和人类有害的事的人才该害怕上帝的惩戒吗？
- 在上帝的惩戒与愤怒中，祂的仁慈宽厚是如何显现的？



灵性歌曲

《爱，爱，爱》

爱，love, 爱，爱你的朋友；
爱，love, 爱，是世界的开始；
上帝爱我们，
所以祂教育我们去爱，
爱祂以及全人类，
去爱，爱祂以及全人类。



空中花园一景

第四回 人的高贵性



祈祷文

我的上帝啊！你的圣名应为人所尊！在你的旨意和顺从你的意愿下，你恩惠圣袍的芬芳散布于普世万物，透过你权威的力量，你旨意之晨星灿烂地照耀在你慈悲的地平线上，我以此芬芳和晨星祈求你，抹去我心中所有无益的爱好和空想，以便我能全心全意地转向你，你是全人类的主宰。

我的上帝啊！我是你的仆役，亦是你仆役之子。我已紧握你恩典之柄，并执紧你慈悲之绳，赐我你所拥有的一切美好事物，并自你恩惠之祥云及恩宠之天堂所降赐的圣餐滋养我。

真确的，你是万千世界的主宰，天上地下万物的上帝。

——巴哈欧拉《祈祷与冥想》



阅读圣作

灵性之子啊！

我使你生来富有，

你为何自陷贫穷？

我使你生来高贵，

你为何自趋卑贱？
我以知识之本质赋予你存在，
你为何另寻他人指点？
我以慈爱之泥土塑造了你，
你为何跟别人马后鞍前？
把目光转向自己！
你会发现：
全能、全权、自生自在的我，
在你心间。（十三）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》



人的荣耀与高贵的体现必然是某种超越物质财富的东西。物质上的安乐是枝叶，人的高尚之根本乃是良好的品质与美德，这些才是真正的装饰。这些美德是神圣的显现，天国的恩典；是崇高的情感。全面的睿智，理性的洞察力和科学的发现力；公正与平等，信任与仁爱；自然的勇气，天赋的刚毅；尊重权利，谨守信约；在一切情况下都秉持正直；在任何条件下都服务于真理；为全人类的利益牺牲自身；仁爱并尊重各族；遵从于上帝的教义，服务于神圣的天国；指引人民大众，教化万邦各族——这是人类世界的繁荣！这是人活于世的高贵境界和荣誉！这才是生命的永恒和天国的荣耀！

这些美德若非经过上帝的力量和神圣的教义就不会由人的实质显现出来，因为它们的显现需要超自然的力量。也许这些完美会有少许出现在自然世界里，但那却是像墙壁上的阳光一样，既短暂又易变。

——阿博都-巴哈《已答之问》

人之子啊！
你是我的领土，而我的领土永不消亡，
你为何还担心自己的消亡？
你是我的光芒，而我的光芒永不熄灭，
你为何还惧怕熄灭？

你是我的荣耀，我的荣耀永不消退；
你是我的袍服，我的袍服永不损破。
忠贞不渝地爱我吧！
你就会在那荣耀之境发现我。（十四）

灵性之子啊！
我使你生来高贵，
而你却自暴自弃。
为着你的创生，
你要挺而奋起！（二十二）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

朋友们啊！不要无视那些你已被赋予的美德，也不要忽略你的至高目标……你们是理解天国的群星，破晓时吹拂的和风，人类真实生活所必依存的清泉，刻在祂神圣书卷上的文字。

——守基·阿芬第《神圣正义的降临》



反省

1. 我们已读过上述圣言并发现其中的观点很美且博大精深。我们有没有意识到这些观点也同样指向我们中的每一个人。你是否确信你已被赋予了达到这样地位的能力？
2. 你怎么看待下列说法，如：“毕竟我们都还是人”或“人无完人”？你认为这些观点反映了什么？谦卑、贬低与妥协有什么不同？你认为这些是否是对我们缺点的辩解，当我们不愿做更大努力时就成为了方便的借口？
3. 我们树立人的高贵性来做什么？我们也应该记住：虽然我们自身的努力是必须的，但精神的进步只能通过上帝的恩惠和仁慈才能取得。



第五回

诚实



祈祷文

我的上帝啊！赐予我一颗纯净之心。我的寄望啊！恢复我平和的良知。我的至爱者啊！用你的力量之灵使我在你的圣道上坚强。我渴求的目标啊！用你的荣耀之光向我指明你的正道。我生命的源泉啊！用你的超凡威力提升我到你神圣的天国。为我上帝的你啊！用你的永生和风使我欣喜。我的圣伴啊！用你的永恒旋律使我安宁。我的主宰啊！用你亘古圣容的财富使我除你之外超脱一切。用你永不蚀朽之精髓的启示佳音使我欢乐。你是显者之中最显者、隐者之中最隐者！

——巴哈欧拉



阅读圣作

诚实是一切人性美德的基础。若无诚实，任何灵魂都不可能在上帝诸世界里取得进步和成功。若拥有这种品格，就能获得所有其他神圣品质。

——阿博都-巴哈《巴哈伊世界信仰》

人们啊，用诚实美化你们的言辞，用正直装饰你们的灵魂。人们啊，当心，待人不可背信不忠。要在上帝的众生间做祂的信托，在上帝的子民中做祂

慷慨的徽志。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

上帝禁止：如有人显现出些许的不诚实，执行任务时显出松懈或玩忽职守，非法索取他人财物，哪怕是一分，或是只顾追求个人利益，这样的人肯定自我剥夺了全能上帝的祝福。小心呀，小心，你们不要缺乏这圣书中所言之品德。

——阿博都-巴哈《生活的神圣艺术》

你的眼要圣洁，你的手要安分，你的舌要诚实，你的心要觉悟。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省

1. 想一想今日社会中习以为常的欺骗、作弊、贪求私利，我们会马上总结到：要能真正做到真实与诚实是我们今日能取得的最大胜利。我们也能意识到，即使生活在今日的社会，我们也在一点一滴地超脱于社会的影响，并坚定地生活在巴哈欧拉保护的羽翼下。

2. 为什么说“诚实是一切人性美德的基础”？请反思一些值得思索的对应词：真理与谬误、真诚与虚假、诚实与谎言。

●什么是真理？

●虚假可以用来指人吗？

●我们如何看待一个看似很忙而并不怎么干活的人呢？

●当有人告诉我们某人很纯真时，我们是否可理解为他的行为与表现就是他思维与感觉的忠实反映？



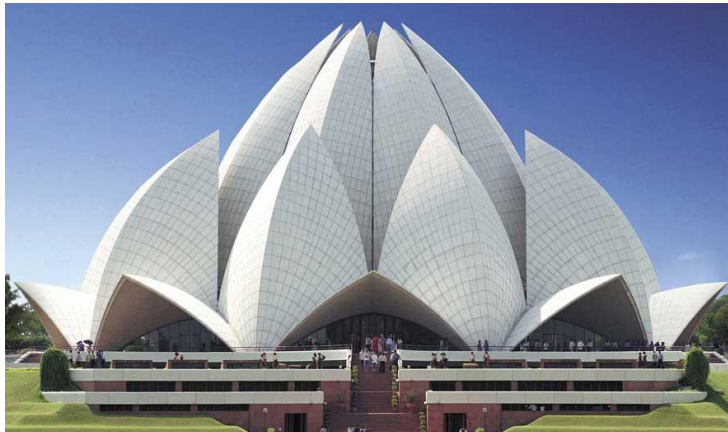
灵性歌曲

1. 《诚实》

诚实是一切人性美德的基础，
诚实是一切人性美德的基础。

2. 《讲真话》

我讲真话，我很高兴；
我讲真话，这很正确；
我讲真话，这是美德；
我一直说真实的话。



印度新德里巴哈伊灵曦堂



第六回

谦 卑



祈祷文

当如此说：上苍啊！赞美归于你，你已致使所有的先哲承认祂们在你多方面的、有权能的启示面前懦弱而无助。你已致使所有的先哲承认，在你的诫命的荣耀中是微不足道的，我祈求你，以你的圣名打开天堂的大门，使上天的会众充满喜悦，使我今日能为你服务，并增强我坚守你的圣书中的教规。啊！我的主，你知晓我的一切，而我却不能了解你，你是全知的、全明的。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



阅读圣作

除了祂本身，一切在祂的门槛前都显得贫乏荒芜；在祂伟大的权能下，都显得虚弱无能；在祂的天国里，一切只是祂的仆役；祂富足到能超脱一切受造物而独立存在。

教育者不应该自视高人一等；应带着爱意与谦恭，平易近人地讲话，因为这样的言辞才能产生影响并教育灵魂。

小心谨慎，在上帝面前不可趾高气扬或轻蔑地排斥所钟爱的人，你们应该谦恭地听从那些虔诚的信徒，因为他们相信上帝及祂的象征，全心证实祂的唯

一性，齐声宣扬祂的一体性，同时没有祂的允许，他们绝不开口，我如此以正义训勉你们，以真理警告你们，这样你们能苏醒过来，己所不愿负担的，勿让他人承担；己所不欲，勿施于人，这是我给你们最好的告诫，你们若遵守它就好了。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

主所眷爱的人们啊！不要做出玷污清澈之爱河或破坏友情芬芳气息的行为。凭公正的上帝，你们被创造的目的是互相表现友爱而不是互相仇视敌对。不要以爱己为荣，应以爱同胞为荣。不要以爱国为荣，应以爱全人类为荣。

——《巴哈欧拉书简集》

上帝钟爱的人们啊，无论在何处与何人聚会，必须在对上帝的态度上、在赞美上帝荣耀的方式上表现得如此谦卑和恭顺，以至于他们脚下的一沙一石都能见证他们虔诚的深度。这些圣洁者的交谈应被赋予如此的力量，以至于这些沙石也因受其感染而激动不已。他们的行为必须如此，以至于他们脚踏的土地都绝不会说这样的话：“我比你更可取，因为我多么耐心地忍受农夫的践踏啊，这便是明证。我是上帝的工具，不断将万恩之源托付我的福佑施与万物。尽管我被授予这样的荣誉，尽管有无数的证据证明我富有——富有到能满足一切受造物的需要，但是看吧，我是何其的谦卑，我是何其绝对恭顺地让人类践踏！”

你们应当相互忍让及友爱。凡与你们交谈者，无论是否明白或正设法明白某个真理，你们皆须向他表示极度的友好与善意。在帮助他发现并认明真理时，你们不可表现出丝毫的妄自尊大，比他优越，或比他有更高天分。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省

认真考虑真正的谦卑所具有的表征：

1. 感到自己优越于他人是谦卑的象征吗？感到低于他人呢？
2. 服从上帝的旨意
3. 服从信仰机构
4. 对他人的观点表示尊重
-



灵性歌曲

《谦卑的大地》

河水流向大海，因为大海最深。

种子总会结果，因为大地最低。

大海在最深处，它包容、包容、再包容。

大地在最低处，它接受、接受、再接受。



1917年3月8日，阿博都-巴哈向美国、加拿大的巴哈伊们启示书简，收录于《神圣计划书简集》。





第七回 超 脱



祈祷文

我的上帝啊，许多冰冷的心已被你圣道之火所点燃，许多昏睡的人已被你甜蜜的天籁之声所唤醒。多少异乡客都在你独一性的树荫下寻求庇护，无数干渴者也在你圣日之活水的泉源边急切等待！

凡朝向你并急速到达你圣容光辉之黎明的人有福了。凡诚心转向你启示黎明之地，转向你灵性感召之神泉本源的人有福了。凡在你圣道途径上耗尽一切你所赐予他之恩泽的人有福了。凡渴望追随你，除你之外舍弃一切的人有福了。凡与你亲密交往，除你之外抛弃一切眷恋的人有福了。

我的主啊！凭你的圣名，经由你威权之力，祂已超越了地牢的界线。经由祂，我恳求你赋予每个人符合你最高圣意的事物。

诚然，你的威权匹敌一切。

——巴哈欧拉《巴哈伊祷文》



阅读圣作

尘土之子啊！

你若想拥有我，

就别再求他人；
你若想仰望我的圣美，
就不要再看尘世及其一切。
因为我与他人的意志就像火与水，
绝不见容同一心灵之内。（三十一）

——巴哈欧拉《隐言经·波斯文卷》

超然犹如太阳，无论它在哪颗心中照耀，都能熄灭贪欲与自我之火。凡被真理之光照亮眼界者，无疑会使自己从尘世及虚荣中超脱出来……勿为这尘世及其鄙俗忧伤。不因富有而虚荣、不为贫穷而悲哀的人才是快乐的。

使自己摆脱对世间一切和尘土的依恋。小心不要接近它们，因为它们诱使你依照自己污秽贪婪的欲望行走人生之道，会阻止你进入正直荣耀之道。

要知道“尘世”是那些阻止你安全到达上帝之尊前的事物。在今日，阻止你爱上帝的也莫过于此尘世。避开它，以便你可与受祝福者列入一族。当一个人希望用世间的饰品点缀自己，穿戴衣着，分享世间赐予的利益时，只要他不让这些事物介入他和上帝之间，就不会有什么害处降临于他，上帝为那些笃信祂的仆人注定了天上地下一切美好的事物。人们啊！吃那些上帝允诺你的一切吧，不要剥夺自己享受这奇妙恩宠的机会。感激并赞美上帝并成为祂真实地感激者！

超脱的核心在于让人们将自己的脸转向主的庙堂，进入祂的尊前，凝视祂的圣容，以目击者站在祂的尊前。

——巴哈欧拉《生活的神圣艺术》

朋友啊，心灵乃是永恒奥秘之居所，勿使其变成速灭幻想之家园；莫将你的宝贵生命财富虚掷于这转瞬即逝的空间。你来自圣界，莫心系俗世；你乃亲近之庭的居民，莫将尘寰选作归宿。

——巴哈欧拉《七谷经》



反省

一、“尘世”这个词的含义是什么？苦行主义与超脱有何不同？

1. 什么是真正的超脱？
2. 在超脱与牺牲之间有没有什么关系？

二、以下哪些观点会阻止我们达到超脱的境界？

1. 我想在别人的面前看起来很重要。
2. 对衣着潮流过多地重视。
3. 为了取得社会地位而寻找更舒适的生活，赚更多的钱。
4. 周末只用来自己过得开心并和朋友饮茶。
5. 对取得的成就和做出的努力需要得到认可和承认。



巴吉宅邸及花园 (Photo by Marco Arbrar, BahaiPicture.com)



第八回

团 结



祈祷文

上帝啊，让团结之光照耀全球，而将“这王国属于上帝”之印章，镌刻在每一个人的额头上。

你乃万王之王！我见证，你是所有造物之主，有形无形万物的教育者。我证实，你的威力涵盖整个宇宙，地球上的芸芸众生无法使你受挫，所有民族和国家的统治者也不能改变你的目标。我承认，你除为了世界的更新换代、为了人类的团结统一、为了救助世间万民之外，别无意愿。

——巴哈欧拉



阅读圣作

团结对生存是必要的。爱是生命的真正源泉，而分裂却带来死亡。例如，在物质世界中，一切东西皆因聚合而得生命。组成树木、矿物或石头的诸元素是通过吸引力的法则结合在一起的。假如这个法则突然间不起作用了，那么聚合起来的这些元素即刻会分崩离析，而以这一特别形式形成的物体也就不复存在了。吸引力的法则聚集了某些元素，形成了这朵美丽的花，但假如吸引力消失了，那么花朵将会凋谢枯萎，花的生命也就结束了。

人类的社会形态何其伟大，它也同样遵循这一法则。奇妙的吸引、协调与一体化的法则把这个非凡的造物凝聚成一体。

整体是这样，局部也同样如此：不论是鲜花还是人体，如果吸引力法则停止作用，花或人就会死亡。因而显然，吸引、协调、一致和友爱是生命之因；反之，排斥、冲突、仇恨和分裂则会导致死亡。

我们已经明白到，在生存世界，哪里有分裂，哪里就有死亡。而灵性世界也是受这一法则支配的。

每颗心都应放射出一体性的光芒，这样，那出自同一圣源的光都会熠熠生辉。我们不能只看到一朵朵独特的浪花，还应看到整个海洋。我们应该从个人提高到整体。灵性就像一个巨大的海洋，它的浪花就是人的灵魂。

巴哈欧拉把祂的生命都奉献给了团结和友爱的教导。就让我们抛弃一切成见和偏执，全心全意地努力谋求基督教徒和伊斯兰教徒之间的谅解和团结吧！

巴哈欧拉已经勾画出天下大同的远景。祂制定了将全世界人民团结起来的宏伟蓝图，将他们聚集在普天一家的圣帐下。这是慷慨之神的千秋大业，我们大家都必须全心全意的协同努力，建立真正的普世团结。只要我们付出努力，我们就会得到力量。

自己正确、别人错误的想法是团结道路上的最大障碍。如果我们想找寻到真理，就必须团结，因为真理只有一个。

——阿博都-巴哈《巴黎谈话》

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，唯此能使我满足。所有真悟之士为此作证。

诽谤会扑灭心灵的光辉，扼杀灵魂的生命。

在这神圣的天启中，分歧和争论是绝不被允许的，所有的冒犯者都自我剥夺了上帝的恩宠。

此乃上帝的至伟恩泽倾洒人类之日，此乃祂的至大宠爱灌注一切受造物之时。世界各族人民皆有责任消解分歧，精诚团结，全然和平地生活在祂关怀与仁爱之树的荫庇下。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省*

1. 认识到团结的重要性是第一步，而在实践层面，我们要培养哪些能力而使自己成为团结的促进者？
2. 巴哈欧拉还倡导了哪些教义以促进“天下一家”的思想？



灵性歌曲

1. 《团结之歌》

地球是一个国家，
万众皆其民。

2. 《团结之光》

团结之光如此强大，
足以照亮整个地球。

* 建议：阅读法赞姆·阿巴布 (Dr. Arbab) 博士的《道德教育》。



第九回 爱



祈祷文

你是仁慈的上帝啊！赐给我一颗有如明镜般的心，以反射出你慈爱的光辉。赐我意念，以经由意念，经由灵性的恩泽，将这世界转变成玫瑰花园。

你是慈悲的怜悯者！你是最仁慈的上帝！

——阿博都-巴哈《巴哈伊祷文》



阅读圣作

朋友们啊！今日，你们中的每一位心中必须燃起上帝之爱火，以使其热量能在你的经脉肢体及身体其他部位显现出来，并使全世界人民的心灯能被这热量所燃点并转向那最钟爱者的地平线。

——巴哈欧拉《传导的指示》

然而，朋友间的爱却不一定是[真]爱，因为它是变化无常的；它只不过是暂时的吸引，小树在微风的吹拂下生长，如果吹的是东风，小树就往西边倾斜；如果是西风，小树就会往东边倾斜，这种爱是由生活中偶然和临时的境况产生的，这不是爱，只是熟识交往，它变化无常。

我们时常可以看到，两个人看起来关系密切，十分热络，到明天可能就

不是这回事了，昨天他们还信誓旦旦为对方不惜两肋插刀，牺牲性命，到今天他们就可能各奔东西，互不理睬，这不是爱，这是生活中对偶然情势应对的结果，一旦这种“爱”产生的因素消失了，这爱也就消失了。这并不是真爱。

存在于信仰者们之间心中的爱是由精神团结的理念所激发的。这爱得自对上帝的认识，是神圣之爱在人的心灵中的反映。每一个人都发现他人灵魂中映照出的上帝的美，知道了这一共同点，人们就在友爱中团结起来了。这种爱使所有的人成为大同之洋的波浪。这种爱使所有的人成为同一个天国上的繁星，同一颗果树的果实。这种爱将带来真正和睦的实现，将成为真正团结的基石。

如果你们遇到和自己意见不同的人，不要回避他们，因为大家都在寻求真理，而通向真理的道路有许多条，真理也有不同的表现，但真理本身永远只是一个。

不要因为意见不同和思想上的千差万别而使你们与他人产生隔阂，或在你们的心中滋生仇恨和敌对的情绪。

——阿博都-巴哈《巴黎谈话》

我渴望朋友们展示新的生命，成为新的人类，建立新的基础，彻底的和谐能得以实现，你们必须无限地爱对方并且先人而后己。你们必须爱朋友胜于自我。我渴望你们能为彼此牺牲一切，甚至性命。那时，我就知道巴哈欧拉的圣道已经建立起来。

让我们看看上帝之爱体现得有多清楚吧，祂的圣使便是祂的爱在人间的体现。这些圣使对人类体现出来的爱是多么广博啊！为了引导人民使其心灵复苏，祂们心甘情愿地牺牲自己的生命，祂们背负起沉重的十字架。为了人们的灵魂能取得最大的进步，祂们在有限的一生中经受了千辛万苦和种种严峻考验。

再看看人们为他人牺牲自己的快乐享受又是多么难得啊！而一个人为他人割舍自己的眼睛或手足的事迹更是鲜见，然而所有的圣使为人类都放弃享乐；含辛茹苦奉献鲜血、生命乃至一切，想想祂们爱得多深广呀！没有祂们对人类

的爱，灵性之爱就成为空谈，没有祂们的照耀，人类灵魂就黯淡无光，祂们的爱多具威力！这正是上帝之爱的一个表征，本质之阳的一束光芒。

——阿博都-巴哈《弘扬世界和平》



故事分享

一个西方的巴哈伊去了印度。在旁遮普邦他患了感染性疾病，病情很严重。没有任何人来照顾他。他的疾病以及孤独的情况很快传遍了城里所有的居民。这消息不久就传到了住在仰光的一个很坚定的巴哈伊那里。他特别担心这个孤独而病重的兄弟，并决定马上去照顾他。他如此热情投入以致夜间难以入睡。很快这个西方巴哈伊恢复了健康，但来自仰光的朋友则因为连续几夜地照顾病人而虚弱疲倦，最后生病亡故了。据说他过世时脸上依然焕发着灿烂笑容，人们也许会问，为什么在一个西方人和一个东方人之间会有这样的友爱？原因就是他知道真正的巴哈伊的爱是什么。

当阿博都-巴哈听到这一故事时，祂倍感欣慰，还专门为此人启示了书简。



反省

1. 在怎样的情况下，阿博都-巴哈就会知道巴哈欧拉的圣道已建立？
2. 巴哈伊信徒之间能不能有不同的观点？如果观点不同，我们该怎么办？我们应如何互相对待？



灵性歌曲

1. 《爱的玫瑰》

在你的心田里，只种爱的玫瑰。

别让友爱与渴望之夜莺，

从你手中高飞。

珍视与正直者交（之友）谊。

2. 《人心磁石》

和言善语乃是人心的磁石。

它是精神的食粮，

它赋予言辞以意义，

它是智慧与理解之光的源泉。

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，

燃烧出炽热的爱火。



美国伊利诺伊州巴哈伊灵曦堂

第十回

坚持不懈



祈祷文

我的主啊！以你施予力量的恩惠援助我行你所愿之事，不要让我远离你所拥有的事物。我为你言辞之奇妙而狂喜，以便世间的嘈杂与干扰既无法使我远离你，也不能动摇我在你圣道中的持续性或影响我注目于你恩宠的地平线。我的上帝啊！扶助我做你所喜悦的一切并执行你的愿望，并为我写下今生与来世一切善美的事物，注定我在你尊前的真理之座。你有权做你所愿的一切，并如你所愿地去统治。除你之外别无上帝，那不可接近、至大荣耀、最为伟大的上帝。

赞美归于你，万千世界之主及整个创造界所仰慕的目标啊！

——巴哈欧拉《祈祷与冥想》



阅读圣作

在今日，上帝之伴侣者是那些使世界逐渐转变的少数人。他们必须表现出足够的可信性与锲而不舍的精神，以至于他们的事迹和品格使全世界人的以他们为榜样外，没有谁可声称与我有任何关系，他们是如此，以至于地球之民无法阻止他们说出那适当而得体的言语。

——巴哈欧拉

然而，必须坚定不移，不然，虽然它可以持续一段时间，但终将逐渐被人遗忘。坚持不懈是必不可少的条件。在每项计划中，坚定不移无疑会带来良好的结果。否则，它只能存在一些时候，然后便半途而废。

因此，他们应学习在任何事情上都具有锲而不舍的精神、奋勇向前的决心、高尚的情操和果断坚毅的性格、纯洁无瑕的生活方式。这样，他们就一定能圆满地完成他们所承担的任何任务。

——《阿博都-巴哈文选》

倘若你们步伐坚定，精神愉悦，心思纯正，眼神慰藉，洗耳恭听，心胸洋溢欢乐，灵魂充满喜悦；倘若你们挺身辅助圣约，抵制纷争，心向荣光，那你们便是天使！

——《阿博都-巴哈书简集》

要把人们的注意力转向这受祝福之圣道，需要极大的坚持不懈之精神。但达到这步后，道路已清除，进步会逐日增大，你辛苦的果实也会受到赏识。

——守基·阿芬第《致新西兰的一封信》

人之子啊！

凡事皆有表征。

爱的表征就是：

在我诫命之下，坚定不移，

在我的考验之下，刚强不屈。（四十八）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》



反省

1. 想一想要使我们的努力有结果，坚持不懈是何等的重要。
2. 列举一些你想做到并坚持到底的事情。
3. 今天你要从哪里开始努力？



灵性歌曲

《高风亮节》

纯洁与良好的行为，
可嘉与适当的操守，
能够促进世界的改善。

兄弟们，
用行动而非言辞做你们的装饰！



德国法兰克福巴哈伊灵曦堂





第十一回 信任上帝



祈祷文

上帝啊！上帝啊！在你所创造的万物中，你看到我的弱点、谦诚和卑微；但我信赖你，凭借你的力量及威权，我已挺身在你的忠实仆人中传扬信仰。

主啊！我是一只折翼之鸟，却欲在你的无垠天空飞翔。可我自己又如何能做到？唯有凭借你的眷顾和仁恩、你的确认和援助。

主啊！怜悯我的柔弱，以你的威权使我坚强！

主啊！怜悯我的无能，以你的万能和尊严扶助我！

主啊！若受造物之中最弱者获得圣灵气息的确认，那他必能心想事成，得到并拥有想要的一切。确然，过去你曾协助你的仆人，他们是你创造物中最弱的，你仆人中最低贱的，居住在地上最卑微的，但蒙你的核准和威权，他们得以在你最光荣的子民和你最高贵的人类中，占有优势。故而他们虽然以前像飞蛾，现时却似雄鹰；他们以前有如小溪，而今却成了汪洋。蒙你的赐予、你的慈悲和你的最大恩惠，他们变成了导引之天际光耀的明星，变成了在永生不灭的玫瑰园中歌唱的飞鸟，变成了在知识和智慧之林中长啸的猛狮，变成了在生命之洋中畅游的鲸鱼。

确然，你是宽恕的、全权的、全能的、慈悲的、慈悲者中最慈悲的。

——阿博都-巴哈



阅读圣作

绝不可丧失对上帝的信心。你当永远满怀希望，因为上帝源源不绝赐予人类恩泽……人类时时处处沉浸于上帝的福佑之洋。因此，无论处于何种情形，你都不要绝望；相反，须坚定信念，绝不动摇。

——《阿博都-巴哈著作选集》

能走动的尘土啊！

我想与你交心，

你却不信任我。

我为你种下希望之树，

你却用叛逆之剑砍倒。

我时刻在你左右，

你却一直远离我。

我为你选择了不朽荣耀，

你自己却宁愿无尽蒙羞。

为时未晚，

机不可失，

赶紧回头！（二十一）

——巴哈欧拉《隐言经·波斯文卷》

仰仗上帝吧，唯因祂的慷慨永不停止；仰仗祂的福佑吧，唯因祂的福佑美好无比。信赖全能者吧，唯因祂绝不会令我们失望，祂的慈爱恒久不变！祂的圣阳之光普世永照，祂的恩泽之云饱含悲悯之水，滋润所有信赖祂的心田。祂的神圣春风从不间断地给枯萎的人类灵魂吹送复苏之精气。背离这样一位将恩惠洒向我们的慈父，去做物质的奴隶，明智吗？

——阿博都-巴哈《巴黎谈话》

在今日，每个人都必须将自己的全部信心置于上帝显明的恩惠，并以至大的智慧，起而传播祂的圣道之真谛。那时，也只有那时，整个世界才能为祂所启示的晨光所笼罩。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省

1. 在生活的困境中，多少次，我们认为自己信任了上帝，可很快就被焦虑和失望所控制从而不知所措，我们应记住阿博都-巴哈在阿卡时的危难岁月以及他是如何服从于上帝旨意的，你可能会想读一本关于阿博都-巴哈在阿卡生活的书籍以及他在海法时的艰难困苦。

2. 回想一下你曾信任上帝之旨意的时刻以及你当时的感觉。



灵性歌曲

《我有上帝足矣》

上帝于我已满足，
祂确是满足一切者！
让信仰者信靠祂，
让信仰者信靠祂，
让信仰者信靠祂。





第十二回

诽议



祈祷文

上帝！我的上帝啊！荣耀归于你，你使我确信了你的唯一性，并吸引我至你独一性的话语前，用你的爱火点燃我，使我全心赞颂你并为你的朋友及女仆服务。

主啊！惠助我，使我心怀谦逊，使我茁壮，以便执紧你那荣耀之袍，而脱离其他一切事物，以使我内心可以充满你的爱，而不存在对尘世俗物的眷恋。

上帝啊，使我圣洁，使我除你之外超脱一切，清除我身上罪恶的残渣，使我具有高超的心胸与良知。

诚然，你是慈悲的。诚然，你是博施济众者、救难者。

——阿博都-巴哈《巴哈伊祷文》



阅读圣作

那寻道者应视诽议为大错，当远离其左右，因诽议会扑灭心灵的光辉，扼杀灵魂的生命。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

人子啊！
己有过，
勿非人。
违此命，
受谴责。
我作证。（二十七）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

我圣座之伴侣啊！
邪恶勿听，邪恶勿视。
莫自怨自哀，莫卑躬屈膝。
不说邪恶，
便不会有人对你说邪恶；
不夸大别人的错误，
你自己的错误便不会被夸大；
不想别人受屈辱，
你自己便不会有屈辱。
你这一生如白驹过隙，要以
无暇的意念、纯洁的心灵、
清净的思想、高尚的品格，
好好生活！
这样，
你才会自由而满足地，
抛弃必朽之身躯，
奔向神秘之天堂，
永远安居在那不灭之王国。（四十四）

移居者啊！
我赐给你们舌头，



好让你们颂扬我。
别用于诋毁而玷污它。
假如自我的火焰吞噬了你们，
就该检讨自身，
莫怪别人。
因为，
知己胜过知人！（六十六）

——巴哈欧拉《隐言经·波斯文卷》

主所钟爱的人啊！如果任何人说不在场者的坏话，唯一的结果显然是这样：他将给朋友的热情泼冷水，往往使他们变得冷漠。因为诽谤会造成分裂，是引起朋友失和的主要原因。如果任何一个人说不在场者的坏话，那么听者应该以理智而友好的方式制止他，实际上可以这样说：这种诋毁能起任何有益的作用吗？它会使天佑美尊高兴、有助于朋友们的长久荣誉吗？能促进神圣信仰、维护圣约或对任何人可能有任何益处吗？不会，绝不会！恰恰相反，它会使心灵上沉积太厚的灰尘，以致耳朵再也听不见，眼睛再也看不见真理之光。

然而，如果有人开始讲别人的好话，开口赞扬另一个人，他就会拨动听者回应的心弦，使他们受到上帝之微风的吹动。他们的心灵将充满喜悦，因为他们知道，感谢上帝，这儿有一个巴哈伊信徒，他集中了人类的完美品性，是主的宏恩的体现，无论在什么样的集会上，他总是滔滔雄辩，容光焕发，眉宇间流露出胜利的喜悦，他是一个由上帝的芬芳气息所滋养的人。

——《阿博都-巴哈文选》



反省

曾经有一个很明智的人，做过如下的评述：“朋友们常以为，只有在背后议论人，出现诽谤中伤或诋毁他人的情况时才是严重的。但许多次的背后说

坏话都始于一些对他人无邪的议论。开始是正面评论和表扬，但最后总会找到一些不是那么好的事情，让我们发现此人‘但是’的一面。如在谈话还未达到‘但是’这个转折时就停下来就恰到好处了。”

- 在我们自身或社会中，哪些力量诱惑我们说坏话？
- 我们可想一想哪些媒体、报纸为了自己的利益把流言蜚语搞得很吸引人，以此操纵人们的情感，使他们把闲暇消遣在这方面上。
- 为什么人们会忙于关心他人的活动和成就？
- 我们要怎样才能培养灵性自律，去对抗这一常见的社会习惯？



巴哈伊空中花园一景

第十三回 消除偏见



祈祷文

仁慈的主啊！你以同样的泥土造生了全人类。你已注定全人类属于同一家园。在你神圣尊前他们都是你的仆役，全人类都栖息在你的圣殿下；都聚集在你仁慈的圣桌前；都为你天佑之光所照亮。上帝啊！你对万物仁爱，为万物供给一切，庇护一切，降生命于一切。你已赐予每个人天资与禀赋，所有人都沉醉于你仁慈的海洋中。

仁慈的主啊！团结所有的人，让宗教和谐，万国一家，以使他们能视彼此为一家人，整个地球为一国，并在完美的和睦中生活。

上帝啊！高举人类一家的旗帜。

上帝啊！建立至大和平。

上帝啊！团结人心。

仁慈的天父，上帝啊！通过你爱的芳芬使我们心情喜悦。用你的指引之光使我们的眼睛明亮。以你言语的乐曲使我的耳欢悦并在你天佑庇护下让我们栖息。

你是全能者、强大者，你是宽恕者，你包容了全人类的缺点。

——阿博都-巴哈《弘扬世界和平》



阅读圣作

人之子啊！

你们应当知道：

我用同样的泥土塑造了你们，
以免有人贬低别人，抬高自己。

这一点要时刻牢记！

我用同样的物质创造了众生，
你们就当如同一个身躯，
用同一双脚迈步，
用同一张嘴进食，
在同一片土地上居住。

这样，
出自你们的内在本质，
透过你们的言行举止，
发扬超然的精神，
高举团结的旗帜。

光明之众啊，

铭记我的劝谕！

你们就能从神奇荣耀之树上，
摘得神圣之果实！（六十八）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

因为其社会落后，政治不成熟，人数少而被歧视，都是对巴哈欧拉信仰的无耻伤害。

任何程度的分离与隔阂意识都是与其目的、原则和理想格格不入的。一旦其成员充分认识了巴哈欧拉的教义，并通过自身支持其行政体系而毫无保留地

接受教义中的原则和律法，各种等级、种族或肤色的区别将会自动根除。不论是什么借口或是来自公众的压力都不得允许有偏见。

无论是东方还是西方，民主还是独裁，共产主义或资本主义，属于旧世界还是新世界，世界上的国家和民族都忽视、践踏或破坏其领域中的种族、宗教或少数民族。与他们不同，在巴哈欧拉的旗帜下组织的每一个团体都应该感到他们首要而不可逃避的责任是扶植、鼓励并保护属于任何信仰、种族等级或民族的每一个少数民族。

——守基·阿芬第《神圣正义的降临》



反省

有时我们会听到一些朋友说：我相信我们中的大多数没有偏见，既然我们已经接受了巴哈欧拉，也理解我们都是同一个上帝的子女，然而，我们仍有如下一些问题需要反思：

1. 我们中一些人在使用日常用语或称号时，对某些特定的人群和种族并未表现尊重……
2. 当有人认为某一种族要比其他人更懒一些时……
3. 当与特定种族接触时，有些人采取家长式或统治式态度……
4. 当使用“那些人是这样的”话语时……
5. 当年长者以为青年人不能独立做好事情时……
6. 当我们对那些没有接受良好教育者的观点不能重视时……
7. 我们为什么能接受某些人身上的缺点和错误，而不能接受存在于另一些人中同样的错误呢？





第十四回 困难与考验



祈祷文

我的上帝啊！荣耀归于你！若非能在你的道路上忍受苦难，你虔诚的仰爱者怎能被辨别呢？若非为了对你的爱而饱经各种考验，渴望追随你者的地位又怎能显明呢？你的权能是我的见证！仰爱你者的伴侣是他们的泪水，追慕你者的抚慰是他们的呻吟，而急于觐见你者的食物是他们破碎心灵的碎片。

对我而言，在你的道路上忍受死亡的苦楚是多么甘美。在我心中，为你崇高的话语而接受你敌人的箭杆是多么宝贵！让我在你圣道中畅饮你所希望的一切，并在你的爱中赋予我你所命定的一切。奉你的荣耀！你的期望即是我的期望，你所珍惜的即是我所珍惜的。我时时刻刻均信赖着你。

你有权为所欲为，除你之外别无上帝，你是艰险中的救难者，自有永有者。

——巴哈欧拉《祈祷与冥想》



阅读圣作

肉体上的痛苦必然会伴随着人类的存在而存在，因此是不可避免的。只要地球上还存在着生命，就会存在着各种形式、各种程度的苦难。然而，苦难虽

然是无法逃避的现实，但它也是用以获得幸福的途径。这是所有的先知和圣贤对苦难的诠释——他们虽身处严峻的考验与磨难，却感到幸福和快乐，并体验到生命中最美好、最圣洁的情感。苦难既是一位提醒者，又是一位领路人。它激励我们更好地调整自己以适应我们的环境状况，从而走向自我完善之路。在每一场苦难之中，都可以找到某种意义、某种智慧。然而，要发现这智慧的奥秘，却并非总是轻而易举的。有时，只有在痛定思痛之时，我们才能领悟到苦难的益处。人类认为是灾难的事件，经常会转变成无尽福佑之因。而这要归因于人类要突破自身认知极限的渴望。对于我们人类而言，上天的智慧实在是高深莫测。探究得过于深远、试图去揭开那永远超出我们智力的奥秘，是徒劳的。

——《神圣指引之光》(代守基·阿芬第所写的信函汇编)



人之子啊！
我施加给你的灾难，
就是我对你的眷顾。
看似火焰与复仇，
实乃光明与爱护。
勇往直前，
义无反顾！
让自己成为一道永恒之光，
一个不朽之灵。
这是我的命令，
你要遵照不误。（五十一）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

至于考验，那是不可避免的。难道你没有听过或读过在基督和后来者的日子里来自上帝的考验是如何降临的，祂考验之风是如何变得更凛冽……。荣耀归于祂！当耶稣现世时，暴风雨般的磨难折磨出现，考验之逆风怒吼着，诱惑之巨雷震撼着，群起的人们包围了朋友们的家园；那些懦弱者在曾受一次引导之后便动摇而误入歧途；但门徒们却经受着苦难，忍耐着严峻考验之风暴，依

然坚定于上帝的宗教。然后观察考验之风暴过去之后所发生的一切和那严厉之果时，人们都为之颤抖。

上帝使悲伤化作了喜悦，灾难破坏性的“黑暗”也化为来自至高之君的闪闪亮光。在开始，人们迫害谩骂上帝的信仰者，说他们：“此乃变态一撮人也”。后来，当他们光芒四射、群星照射、心灯点燃时，人们在亲切友爱中返归于他们，向他们祈祷日夜呈上荣耀的言语并在称赞、敬畏、荣誉和威严中记忆他们。

——阿博都-巴哈《巴哈伊世界信仰》

如果没有试炼，纯金就不能得以辨认；如果没有考验，勇者就不能与懦弱者得以区分；如没有考验，忠诚者就不能与不忠者得以识别开来；如果没有测试，名校中的学者就不得发展；如果没有考验，则可以预测世界上不会有什么进步。

这是我们展现在你眼前的一些关于考验之智慧的见解，以便你们能觉察在每一个周期中上帝的奥秘。诚然，我祈祷上帝照亮你的脸庞就像熔炉中正在试炼的纯金一般。

——阿博都-巴哈《生活的神圣艺术》

所有的灾难和折磨都是为人类而设置的，以便使人们摒弃这尘世——人们十分依恋的世界。如果一个人备受磨难与艰辛，那么，他的物质本性就会退缩，他就会向往永生的天界——没有任何折磨与灾难的圣洁之域。

——《阿博都-巴哈文选》

人的心智和灵性是通过艰难困苦考验而进步的。耕耘越勤，种子就长得越好，收成也就越丰硕。恰如深犁土壤和清除杂草，困苦和磨难使人摆脱尘世生命琐碎事务的羁绊，到达全然超脱的境界。

——阿博都-巴哈《巴黎谈话》

人之子啊！

在我的圣道上，



若不经历苦难的磨练，
你怎能与满足于我喜悦的人同行？
在你与我相会的渴望中，
若不通过严酷的考验，
你怎能在热爱我的圣美中获得光明？（五十）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

上帝从来没有给予人类超越其能力以外的负担。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省

1. 冥思祈祷文的一部分：若非能在你的道路上忍受苦难，你虔诚的仰爱者怎能被辨别呢？
2. 若非为了对你的爱而饱受各种考验，渴望追随你者的地位又怎能显明呢？
3. 想一想自己曾经历的考验，当时的感受和考验过后的心态。



灵性歌曲

《除了上帝还有谁能解除困难呢》

除了上帝，
还有谁能解除困难呢？
当如此说，赞美归于上帝！
祂是上帝！
万人都是祂的仆役，
万人遵行祂的令谕！

第十五回 礼 让



祈祷文

怀有仁心的主啊！你是博施全能的！我们是你天佑庇护下的仆人，以你仁惠的目光顾视我等，使我们眼睛明亮，听觉敏锐，并使人们的心充满体谅与爱。以你的福音畅快我们的灵魂。主啊！指引我们进入你天国之路，以你圣灵的气息使我们苏醒，赐予我们永恒的生命与无止尽的荣耀。团结人类，启发世人。使我们遵循你的道路，祈求你的喜悦，并寻觅你天国的奥秘。上帝啊！以你不朽的誓约来团结维系众心。诚然！你是博施济众者、慈善者、全能者。

——阿博都-巴哈《弘扬世界和平》



阅读圣作

诚然，我们已选择了礼貌，并将它作为接近祂的真实标志。事实上，礼貌是适合所有人的华饰，无论是年轻的还是年老的。以此为装饰者是有福的，而那些剥夺此恩惠者是悲哀的。

——巴哈欧拉《致狼子书》

上帝子民啊！我谕示你们礼让，它是一切美德之王冠。凡被礼让之光照亮并穿戴着正直之袍者必得福佑。

——《巴哈欧拉书简集》

和言善语乃是人心的磁石，它是精神的粮食，它赋言辞以意义，它是智慧和理解之光的泉源。

——巴哈欧拉《致狼子书》



反省

今天，在我们这个道德日趋腐败的社会中，礼让也和其他美德一样被人们错误地解释或忽视。更有甚者，他们相信礼让并非道德价值观，而只是学校里作为空洞的规矩建立起来并强制执行的一套方式。其效果就是个人能把“谢谢你”、“不客气”和“请”讲得很好并有得体的餐桌礼节。当然，这些都是值得赞扬的，但是在练习礼让时，我们应想到它与尊重、爱和关心他人这些品质是连在一起的。



灵性歌曲

《礼貌》

让礼貌成为你的华饰，

让礼貌成为你的华饰。

第十六回 服 从



祈祷文

我的主啊！我向你寻求庇护，全神贯注于你的一切征兆。

主啊！无论家居或旅行，从事事业或工作，我都全心地信赖你。

赐予我充分的援助，使我能自立于一切事物，你的慈悲是超乎一切的。

主啊！如你所愿，赏赐我并使我满足于你所注定给予我的一切。

你是拥有绝对权柄的，是统领一切者。

——巴孛《祈祷与冥想》



阅读圣作

谢赫啊！你放弃了自己的意志而降服于上帝！放弃自我而与上帝永结盟，这是指人们把其意志完全沉浸在上帝的旨意中，并且除了祂的意向之外，把自己的欲望化为乌有。无论造物主向其创造物显示何条诫命，他们皆须勤奋，至为欣悦和热切并一视同仁地奉而行之。他们决不能让自己的心意干扰他们的判断力，亦不能把自己的想象当成永恒者之音。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

真正的自由在于服从我的诫命，你们对此几无所知。倘若世人遵从我自启示之天垂示的诫命，必获充分自由。上帝的旨意渗透万物，无论祂作何启示，皆具目的，凡领悟者，必享福乐。听着：于你们有益的自由无处可寻，唯在于对永恒真理之上帝的彻底臣服。凡品尝其甘甜滋味者，决不会将之换取所有天地之统权。

——巴哈欧拉《亚格达斯经》

你的眼是我的信托，莫让空想的尘埃遮掩它的光泽。你的耳是我恩惠的征兆，莫让邪念的喧嚣阻挡它听取我包罗万象的圣言。你的心是我的宝库，莫让自我的不义之手抢夺去我珍藏在其中的珠宝。你的手是我慈爱的象征，莫阻扰它紧握着我所保藏的书简……未经你的请求，我已把我的恩泽灌注于你。未经你的请愿，我已令你如愿以偿。尽管你不配得这些恩泽，我却特选你，使你获得我那最富足及无以估量的恩惠……我的仆人啊！你们当如尘土一般柔顺与谦恭，这样会由你们生命的土壤中，盛开出代表我智识的、芳香圣洁的、五颜六色的风信子之花。你们当如熊熊烈火，这样可烧毁迷离恍惚的帐幕，并能借着上帝之爱的振兴力，使固执冷漠的心炽热发光。你们当如无拘无束的轻风，这样你们才能获准进入我的天庭，也就是我那神圣不可侵犯的圣殿。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



故事分享

巴孛知道祂第二天将会离开尘世。在祂离世的前一天的晚上，祂满心欢喜。祂在奇赫里格的最后几个月里充满了悲伤，但是这个巨大的悲伤突然间从祂身上消失了。祂容光焕发，洋溢着祂的同伴从未见过的喜悦。祂愉快地安慰他们，鼓励他们。

祂说：“明天将是我殉道的日子。但愿你们当中有一个人能站出来，亲手结束我的生命。我宁愿死于朋友之手，也不愿死于敌人魔掌。”听到这些话，祂的同伴们都落泪了。除了阿尼斯之外，所有人都拒绝了这个请求。阿尼斯

冲上前，说他会做巴孛所要求的一切。其他人都震惊了，叫他赶紧放弃这个想法。但是当一切再次恢复平静后，巴孛说道：

“这位青年表明了服从我的意愿，因此他将与我一同殉道。我选择他与我分享殉道之冠冕。”

——《黎明时分》



反省

冥想“服从”的真正含义，以及在服从圣约和处理“个人与信仰机构的关系”时服从这一品质的体现。



巴哈欧拉访问海法时的露营帐篷

第十七回

牺牲与传扬圣道



祈祷文

我的主，我所仰爱者，我的愿望啊！在我孤寂时，求你扶持我，在我放逐的生涯中，求你陪伴我。消除我的忧愁，使我为你的圣美而献身，使我除你之外脱离一切。以你圣质的芬芳吸引我，使我在你的天国中与那些除你之外抛弃一切，及渴望在你神圣门槛前服务，而齐力为你圣道工作的人结缘。请恩准我成为你所悦纳的女仆之一员。诚然，你是仁慈的、宽大的。

——阿博都-巴哈《巴哈伊祷文》



阅读圣作

在巴哈伊信仰的著述中，“自己”实际上有两种含义，或者说被用于表达两种意义。其一是“自我”，即上天所造生之人的身份，这就是在诸如“已了解自我者即已了解上天”等段落中所提到的“自我”。另一个“自己”则是“私己”，是我们每个人都具有的那黑暗的、动物性的继承物，这是低下的本性——它能演变成一个自私的魔鬼：残暴、贪婪……我们必须与之抗争，正是这一个自己，或者说是我们本性中的这一面，以便强化、解放我们内在的灵魂，并帮助它达至完美。

“自我牺牲”即意味着使这一低下的本性及其欲望服从于我们自身更为神

圣而高尚的那一面。牺牲的真正本质是为追求高尚而摒弃低俗。最终，在其最高的意义上，“自我牺牲”即意味着把我们的意志及我们所有的一切都交付给上天，行祂所愿。这样，祂将净化并荣耀我们，直至它成为一个光灿美妙的真我。

——《神圣指引之光》(代守基·阿芬第所写的信函汇编)

此乃开口宣说的日子。巴哈子民务必以极大的耐心竭力引导世人迈向那至伟之躯。凡躯体皆极需灵魂。圣洁灵魂须以上帝之言的气息复苏垂死的身躯，赋予其新的灵气。

巴哈的子民啊，传扬上帝的圣道吧！因为上帝已命定人人皆负有宣讲其佳音之义务，并视之为一切行动中最具功德者。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

教长向我们保证，我们若能抛弃自我，竭尽所能伺候并传扬信仰，就必定得到神圣援助。在传扬圣道之时，我们已非我们自己，而是伺候工具。

——守基·阿芬第

信赖于上帝的恩赐。不要着眼于你自己的能力，因为神圣的惠赐能将一滴水滴变为汪洋大海；能使微小的种子长成参天大树。诚然，神圣的惠赐就似大海，而我们乃海中的游鱼。鱼不能仅看到自身，他们必须放眼大洋，那是广阔而奇妙的。众生所需都在此大洋中。因此，神圣的赐福包容一切，永恒之爱照耀一切。

——阿博都-巴哈《弘扬世界和平》



故事分享

回忆阿斯拉弗（Ashraf）的母亲，在她的儿子于赞城[指赞詹，伊朗西北部城市]殉道时所表现的英烈行为吧。他确实已坐上真理的宝座，与万能者、全能者同在。

当不信者不公正地决定将他处死的时候，他们派人把他的母亲抓来，指望她也许能规劝她的儿子，诱导他放弃信仰，追随拒绝万千世界之主上帝的真理者的步伐。

她看见儿子时对他说的话，使热爱上帝者的心以及上天众英灵的心悲痛欲绝，使他们放声恸哭。确然，你的主知道我说的是什么，祂能亲自见证我的话。

她见到儿子时这样对他说：“我的亲生儿啊！莫错过在你主的圣道上牺牲性命的机会，千万小心，切莫背叛你对祂的信仰，天上地下的万象在祂面前顶礼膜拜。我的儿子啊！在你主的圣道上勇往直前，赶紧争取到达万千世界所仰爱的祂的尊前吧！

我的祝福，我的慈悲，我的颂赞，我的荣耀都归于她。我将亲自补偿她，因为她失去了儿子，如今安居于我雄伟而荣耀的圣殿的儿子，他的脸因为灵光而容光焕发，这灵光以灿烂的光辉照耀着天堂寝宫里的仙女、我的乐园里的居者、圣洁之城的居民。看见这面容的人必定感叹道：“啊！这无疑是个高贵的天使。”

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省

在今日，传导与服务就如殉道一般。

每个时代都有特定的需要。在早期，信仰需要殉道者，人们饱受各种各样的折磨与迫害，以表达自己的信仰并传播上帝的佳音。然而，这些日子已经一去不复返了。今天，圣道不需要殉道者为信仰而牺牲，而是需要渴望传导并在世界上建立圣道的仆人。今日，为传导而活着就像以往殉道一般。启动我们的精神很重要，以及表达这种精神的行动：那就是全身心地服务于上帝的圣道的精神。

——守基·阿芬第《过巴哈伊生活》



灵性歌曲

《能否奉献你的生命》

能否奉献生命给巴哈欧拉，
能否奉献生命给巴哈欧拉，
能否奉献尘世的财富和世俗的欲望，
整个生命献给巴哈欧拉。

我会奉献生命给巴哈欧拉，
我会奉献生命给巴哈欧拉，
我会奉献尘世的财富和世俗的欲望，
整个生命献给巴哈欧拉。

能否奉献心灵给巴哈欧拉，
能否奉献心灵给巴哈欧拉，
能否成为火之焰，光之河，
整个心灵献给巴哈欧拉。

我会奉献心灵给巴哈欧拉，
我会奉献心灵给巴哈欧拉，
我会成为火之焰，光之河，
整个心灵献给巴哈欧拉。

献给巴哈欧拉，
献给巴哈欧拉，
献给巴哈欧拉。



第十八回 永恒生命



祈祷文

我的主啊！让你的圣美做我的佳肴；你的圣容做我的甘露；你的悦纳做我的希望；赞美你做我的行动；念记你做我的伴侣；你的威力做我的救助；你的圣殿做我的家园；我的居所成为圣洁的宝座。让寒舍清除一切隔离限制，成为伺奉你的圣洁之所。

确然，你是全能者、万荣者、至大威力者。

——巴哈欧拉



阅读圣作

伟大的圣名为我见证，倘若今日有人一心寄托于世界的短暂事物，是多么的可悲啊！起来谨守上苍的圣道吧，你们必须相互亲爱。为了至爱的主的缘故，以不灭的爱火烧毁自私的面纱，以爽朗欢乐的容颜和邻居交往朋友。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

存在之子啊！

你被传去作毕生总结前，

须每日反躬自省。

因为死亡会不期而至，
届时，
你将被召去交代一生言行。（三十一）

——巴哈欧拉《隐言经·阿拉伯文卷》

另外，你问及有关灵魂离开肉体后的状态。你须知一个真理：倘若人的灵魂走上了上帝之道，毫无疑问，它将归向那敬爱者的荣光。凭上帝的正义起誓！它将达到无笔能形容、无舌能描述的地位。忠贞不渝地奉守上帝的圣业、坚定不移地行走祂的圣道的灵魂，升天后将拥有如此的能力，以至于全能者创造的所有世界皆能因它而受益。

遵照完美之君及神圣导师的定论，这种灵魂能酝酿出纯美的酵素，孕育着世界；并且能提供创造力，使得世界上的艺术和奇观得以显现。想想看，食物需要酵素才能进行发酵，那些象征着独立和超凡的灵魂正好比世界的酵素。你当深思这一点，并因此而感恩。

很明显的，所有的人死后都会评估自己生前的操守，并明了自己的所作所为。我以那照耀在神圣威权之地地平线上的圣阳发誓，那些遵行唯一真神之正道的人，一旦离开了这个世界，便将经历不可言喻的欢乐；而那些走在邪路上的人，死后必定惧怕与战栗，并且充满无以复加的惊慌。那些通过上帝的仁慈恩赐而畅饮信仰的精酿美酒的人，幸运有加了。

——《巴哈欧拉圣作选粹》

人会在天国里发现在此世未曾知察的奥秘，在那里，他将得知真理的秘密；他更会认出或发现他交往过的人。无疑，在光明的王国里，那些获得纯洁之眼和被赐予洞察之力的圣洁灵魂会了解所有的奥秘，会寻求亲眼目睹诸伟大灵魂真正本质的恩赐良机。在那个世界，他们甚至会清晰地看见上帝的圣美。同样，他们还会在天堂聚会中见到古往今来上帝所有的新朋旧友。

——阿博都-巴哈《巴哈伊世界信仰》

因为正如母腹内的生命，其影响和结果必定不是在那黑暗狭窄的地方发现

的，只有当孩子转到这宽阔的世界上，在那前一个世界中生长发育的益处和用处才显示出来。同样，奖赏与惩罚、上天堂与下地狱、现世所作所为的报赏与报应会在往后的另一个世界显示出来。正如人在母腹中的生活如果只限于子宫内，那里的存在就会毫无意义。同样，如果现世的生活、在这里的所作所为及其结果不在来世中显现出来，整个过程就是荒谬可笑的。

把你们自己从这世俗的生活中解脱出来，每时每刻都向往那虚无之境，因为当光线回转朝向太阳时，它就化为乌有，当水滴归于大海时，它就消失不见，而当真爱者找到他所钟爱者时，他就交出自己的灵魂。

——《阿博都-巴哈文选》



反省

1. 想想你的一生将如何度过？什么才是真正生命？
2. 你在现世的生活将如何影响死后的永恒生命？



驼轿（Howdah）

第十九回 真正的寻道者



祈祷文

在你令人敬畏的尊严前，万物都在颤抖，万人都在你的掌握中，你所有创造物的脸都转向了你的恩惠与仁慈！以你的圣名，我祈求你，通过你圣名之天国及圣名之圣灵，将我们与那些远离你的人隔离开，他们已弃绝了在这一显圣中使万名之国振动的你那威严而至高的自我。

我的主啊！我是你女仆中的一名。我已将我的脸转向了你恩赐仁惠的圣殿和你那为人爱慕的荣耀之居所。净化我心中一切不属于你的，增加我的力量来爱你并履行你的喜悦，以使我在心中默祷你的圣美时能得以快乐，并抛弃一切对你创造物的依恋，并时刻宣称：“颂扬上帝，世界之主！”

——巴哈欧拉《祈祷与冥想》



阅读圣作

一个肃然探求真理的人应该是处在这样的状态之中：如焦渴的灵魂渴望着生命之水；如鱼类挣扎着游向海洋；如受着痛楚折磨的人索求良医的灵药；如迷途的商旅奋力找寻正确的路径；如迷失漂泊的航船抗争着抵靠得救的岸港。

所以，寻道者必须具备一定的素质。首先，他须公正，除上帝之外超脱一

切；他必须完全转向那至高的地平线，必须摆脱自我与激情的束缚；因为凡此种种皆为障碍，而且，他必须忍受任何艰难困苦；他必须纯粹圣洁，超脱于对尘世万物的爱与恨。何故？因为他眷爱任何一个人或任一事物的事实就可能阻止他去认识另一个人或另一事物中的真理。同样，对任一事物的憎恶也可以成为辨认真理的障碍。这就是那种求索的状态。

爱会使他盲目地犯错，而恨则驱使他远离真理。在今天这个日子里，你亦可见证到多数人为了这种爱与恨，无法接近永生的面容，远离了神圣奥秘的化身，并且有如无人放牧的羊群，在湮没与迷失的荒野中游荡。

——阿博都-巴哈《已答之问》

寻者当时时信靠上帝，须弃绝凡间众民，超脱尘埃俗世，紧随万主之主。他绝不可谋求高人一等，须涤去其心碑上所有骄傲与虚荣的痕迹，须持忍耐顺从，守缄默、戒空谈。因口舌乃闷烧之火，多言乃致命之毒。有形之火焚毁肉体，口舌之焰吞噬心魂。前者的力量仅维持一时，而后者的影响延续百年。

其实这些令人信服与意味深长的训言是为了使探求真理的人深切地认识到，除了上帝之外，所有的事物都是变幻多端的，并且除祂之外，一切都是虚无空洞的。祂乃是众人仰慕的对象。当他实践了书简中所写的“谁努力寻求我们”的真正意义时，他必定能获得“我们必定在我们的圣道上指引他”这句话的祝福。

——《巴哈欧拉圣作选粹》



反省

1. 真正的寻道者处于什么状态？
2. 已经接受了巴哈欧拉教义的巴哈伊信徒仍是寻道者吗？
3. 你在探求真理的道路上做了什么？

附： 做一个巴哈伊意味着什么

有人问守基·阿芬第：“对于巴哈伊来说，生活的目标是什么？”我自己也曾想过这个问题。他会告诉那个人，生活的目标对于我们来说是认识上帝，或是完善我们的品格？我根本没想到，他给出的回答却是：对于巴哈伊，生活的目标是促进人类一体。我们生活的全部目标是和全体人类的生活捆绑在一起的，我们寻求的不是某一个人的救度，而是普世的救度。我们不是要把目光投向自己，说“现在动手救度你的灵魂吧，在来世保留一个舒服的泊位！”不，我们是要动手把天堂带到尘间。这是一个很大的概念。然后圣护接着说道，我们的目标是带来一个世界文明，它反过来也会作用于个人的品格。

这并不意味着我们必须忽视“修剪”我们的个性或铲除我们的缺点和短处，而是要做很多来把我们通过研习巴哈欧拉的教义而获知的正确的事情，辐射给他人。倘若我们不去也不愿尽己所能并理所应当地，在我们的巴哈伊社团生活中学习怎样与我们的教友共事，我们便没有理由指望世界将会聆听我们或跟随我们的榜样。这不是一套规章，这是一体性的模型、共同生活的模型。身为巴哈伊，我们想象到的每一件事物——爱、正义、没有偏见、公正、慷慨、理解等——应该在我们作为团体来实施事务的方式中活生生地体现出来。当我们拥有了一体性，我们就不止是好像拥有或者是有可能在我们的社团里产生出一体性。除了这个——实际上就是能让人们和谐地一起工作和生活的东西，世界还在寻找什么？除非我们自身能做到，我们何以相信别人会当真对我们的思

想感兴趣？

阿博都-巴哈说，自我控制的秘诀是自我忘却。如果我们教务行政的工作方式有何不妥，那就说明我们还没有忘却自我。我们内在的“小我”，这个“大家伙”，经常和我们一道参加了……开会时：我们带着自我——或是傲慢的自我，或是自卑的自我，或只是正常健康的自我——坐在会场，要么时刻准备将自己的观点强加于他人，要么愤懑于一个子虚乌有的侮辱，要么只是无意识地霸占会议时间，要么太累而不愿贡献自己的力量。当我在许多委员会担任委员时……及当我又惊骇又好笑地回首我过去的愚行和态度时，应当容许我竭尽谦卑，并怀着对我所有巴哈伊教友的深切同情，来说说这些。我还记得那时我觉得自己的观点何其举足轻重，如果没有备受重视又会令我多么不快和苦恼，我有时又是怎样相信那些与会者当中只有我自己才是坚定的巴哈伊——他们的多数决议有违我愿，他们的决议简直是要把圣道毁掉。我们必须有耐心，不只是对他人，还要对我们自己。但我们也必须倍加努力地做一个巴哈伊——在最吃力的地方——在我们共同的巴哈伊生活中。

这个世界上真的没有什么事情比告诉别人该做什么更简单了，但你试着告诉自己该做什么并让自己去做的时候就开始头痛了。即便是我们巴哈伊也一样有着人性的这一最常见弱点。我们易于把注意力放在我们教友的过失上，想着如果那个人没有那么碍事，我们团体或社区的事务会更顺利。当然，或许有理由为我们的批评辩护。但批评帮不了多少忙，相反，这更有可能不断地让我们的注意力偏离更重要的任务。同时，我们自身的某种偏向、某一缺陷，对他人无疑是考验和阻碍，反之亦然。克服我们弱点的最佳方式有两方面：努力完善你自己，因为如果你更好了，社区总的来说必然也就更好了；把你的精力集中到确实按照教务行政管理方面——它是生机勃勃的动态的东西，而不是一套行为准则。

巴哈伊们身受一个生机勃勃的宗教信念之火所鼓舞，会在很大程度上尽心遵循其信仰的律法和原则。他们付出的牺牲，诸如在这饮酒仍是社会最普遍习俗的时代中不饮酒；在这大多数人相信对肉欲生活的任何约束均无必要且不健

康的社会中过贞洁高贵的生活；不违背所有肤色和阶层皆应得到绝对平等的对待和自由仁爱的交往这一信念。对这些他们均欣然接受，从而表明其信仰之真实。

无疑，巴哈伊也因品格和正直而在那些接触他们的人当中颇有声誉。但由于或此或彼的原因，我们所有的小缺点好像都在教务行政体制的运作中表现出来了。我对此想了很多，不明白为什么会这样……这不会是全部的答案——但或许对找到答案能有点帮助。

我们有一种倾向，我们一遇到处理行政问题时，就会把灵性法则丢到一边。这和整个巴哈伊管理观正好相反。巴哈欧拉的到来是要在尘世建立上天堂王国。这意味着一个由律法，且是灵性律法运作的世界。这意味着秩序、纪律、组织，但却是基于上帝绝无谬误的先知给出的，而不是靠人自我本位的小心思构筑起来的原则。由此可以说，巴哈伊应当竭尽所能地遵照教义行事……但你还是屡屡看到一个非常好的巴哈伊，丢掉了他即便不是全部也是很多的灵性态度来参加会议，而变成了一个商人，甚至隐约和政客相仿！每当这种事情发生……上天的灵性指引便飞出“窗外”！我们就像世界上所有其他疲于奔命的公司理事会的成员一样，给各种杂念的动机、个人面对的难题和欲望野心堵住了通往灵性的路途。是因为我们感觉按照自己的能力我们能够胜任地运作任何俗务吗？不管到底是什么，就是自我本位阻碍着我们在一个团体当中表现出全人类都在渴求的爱与团结。

总的来说，我们对自身的能力和才干想得太多，而对任何一个渺小的灵魂，不论其如何微不足道，若向上帝的力量敞开自己，则上帝的力量通过这个灵魂所能做到的这一方面则想得太少。一个人把自己和上帝的力量拴在一起能做到什么，我见到的最了不起的、活生生的例子是玛莎·鲁特。不是说她微不足道，她并非如此，她是一位相当有天分和才智的女性。但她所完成的无限地超出了她自身的谋略。她也非常了解运作机制。她常说“是巴哈欧拉在做”。她太谦虚了，不会把事情弄得很有指向性说“我让巴哈欧拉去做”。

（鲁希伊·哈努姆致巴哈伊青年的一封信，1948年）

