



快乐斋戒

——巴哈伊健康斋戒法

Happy Fasting : A Healthy Approach to the Bahá'í Fast

赛义德·米拉弗扎利（医学博士）著

成群译



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

快乐斋戒

——巴哈伊健康斋戒法

赛义德·米拉弗扎利（医学博士） 著

成群 译



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

译自Bahá'í Publishing Trust, India 2013年英文版

快乐斋戒——巴哈伊健康斋戒法

Happy Fasting: A Healthy Approach to the Bahá'í Fast

作 者：赛义德·米拉弗扎利
翻 译：成 群
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

致谢

谨以此书献给我的妻子莎赫扎德，以及我的孩子妮基、瑞安和索菲耶。

我还要感谢辛迪·萨维奇帮助编辑文稿，卢阿·威尔金森（医学学士，注册营养师）帮我审阅了有关营养学的内容。

赛义德·米拉弗扎利（医学博士）

世界正义院在回顾了过去四年中对巴哈欧拉律法的进一步应用情况后决定，全体巴哈伊都亟须“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”这两项被天佑美尊誉为“人类生活之两翼”的律法。

世界正义院

2000年5月

目录

序言

导言

1 斋戒的意义	1
2 斋戒的目的	5
3 斋戒与适度	8
4 默思、祈祷与斋戒	11
5 斋戒的担忧	15
6 进食的欲望	18
7 吃什么	20
8 锻炼与体力活动	23
9 保持水分	25
10 关于斋戒准备的一些建议	27
11 付诸行动	29
12 结语	32

参考书目

序言

十九日斋戒是巴哈欧拉赐予人类的伟大恩泽。身为医师，我有机会观察朋友和同事们在斋戒期间的各种反应。我经常看到他们面露焦虑的神色，担心说从日出到日落不吃不喝，会造成身体“饥饿”，或者身体无法获取必需的营养，以维持一整天的正常运转。还有一些人说，他们也尝试斋戒，但皆以失败告终，因为他们“太饿了”，或者“身体乏力”、“全身颤抖”。

确实，斋戒的一个基本要求就是每天大约有12个小时不能吃喝。但是，如果我们对消化和新陈代谢有基本的了解，就可以打消这种顾虑，一个健康的身体是完全可以应付的。不仅如此，我们的身体天生就具有一种功能，可以保证身体在短暂的不吃不食期间维持正常运转——比如夜间睡觉。

感到饥饿和乏力很正常，甚至有助于斋戒体验。然而，这种感觉不能过于强烈，以致让人无法继续斋戒。理解饥饿与食欲之间的区别，以及它们的成因，可以帮助我们在斋戒期间更有效地控制进食欲望。掌握一些营养学的基本知识，可以帮助我们合理安排饮食，确保每天获得足够的能量，避免过度饥饿。

巴哈伊圣作告诉我们，戒绝食物并不是十九日斋戒的主要目的，实际上，它还有更伟大的象征意义。有鉴于此，本书自然不会避开这层象征意义。相反，它会启发我们在灵性、心理和生理方面的洞察力、知识和悟性，消除我们在斋戒过程中可能会遇到的不必要和潜在的过度焦虑、怀疑等情绪，从而帮助我们认清这层象征意义。

如果你是一名巴哈伊，但从未进行过斋戒，以下流程可以鼓励和协助你开始这件事情。不管本书的读者是谁，我都希望它能够帮你们进一步享受斋戒，在此期间恢复活力，获得灵性自由。

目标：

- 深入认识斋戒背后的神圣目的。
- 深入认识斋戒在我们灵性生活中的作用。
- 理解斋戒在节制食物之外的意义。
- 理解祈祷、冥想和反思的作用。
- 理解斋戒过程中身体发生的变化，以及为何斋戒不会伤害身体。
- 理解斋戒过程中有哪些因素会引发进食欲望。
- 理解哪些文化习惯会阻碍人们斋戒。
- 回顾一些能让身体斋戒更具可控性的简单饮食原则。

实践：

- 准备今年的十九日斋戒。
- 遵守今年的巴哈伊十九日斋戒。

导言

每年，数百万年龄在十五至七十岁之间的巴哈伊都会踏上一段为期十九天的灵性旅程，也就是十九日斋戒^[1]。巴哈欧拉形容斋戒为“节制的季节”。从3月2日—3月20日，每天从日出到日落，斋戒者必须完全戒绝食物和饮水。

十九日斋戒前，即2月26日—3月1日的这几天，被巴哈伊称作“闰日”。闰日被指定为“阿亚米哈节”，或曰“欢乐节”。这几天除了为斋戒做准备之外，巴哈欧拉还将其描述为“节制季节前的馈赠日子”^[2]。

巴哈欧拉说：

在这几天里，巴哈的子民自始至终应该让自己、亲属，以及那些不是亲属的贫苦人群过得高兴，用喜庆欢乐来赞扬和荣耀他们的主，唱诗赞美祂，颂扬祂的圣名……^[3]

十九日斋戒后，即3月21日则会庆祝“诺鲁孜节”，意为“元旦”。这一天正好是春分，标志着春天和巴哈伊新年的第一天。巴哈欧拉将诺鲁孜节指定为一个“庆祝节日”^[4]。

守基·阿芬第说：

正如教长曾经解释的，3月21日是一年当中世界各

地气候最温和的日子，因此非常适合将斋月之后的这一天作为巴哈伊新年。巴哈欧拉选择了各地昼夜最为平衡的日子作为斋戒期，这让斋戒更加容易实行。^[5]

斋戒的前后皆有喜庆节日，因此，这十九天在巴哈伊生活中被赋予了独特的地位。除了戒绝食物和饮水，巴哈欧拉用如下话语指明了斋戒在灵性生活中的核心作用：

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，即上帝的爱之天宇者，有福了。^[6]

义务祈祷与斋戒属于这个神圣天启中最伟大的教规。^[7]

在崇拜领域中，斋戒和义务祈祷构成了上帝的律法之殿中两根最强力的支柱。^[8]

阿博都-巴哈使用了“支柱”这个词，足见斋戒在信仰中的重要地位。通常来说，“支柱”所指称的事物，它在支撑某个大型物体时发挥着基础和不可或缺的作用。若缺少支柱，在压力增加的情况下，物体则必然出现动摇，甚至坍塌。灵性支柱给予我们安全感和稳固感，同时带给我们满足感，不管身处艰难还是安逸的环境，它总能让我们的灵性保持成长。

思考：

1. 你认为生活中哪些事物可以被看作支柱？你为什么认为它们是支柱？
2. 你为什么认为斋戒是上帝宗教的支柱之一？

1 斋戒的意义

阿博都-巴哈说：

斋戒只是一种象征。斋戒表示禁戒欲望，身体斋戒即是禁戒身体欲望，意在予以我们警示；换言之，一个人须如戒绝物质欲望那样，戒除自我的欲念与需求。仅仅禁食，对灵性毫无作用。它只是通过这种方式提醒人们，仅此而已。^[9]

从日出到日落成功地戒绝食物，只是朝着实现斋戒的既定目标，并从中获益的方向迈出了一步，因为简单的身体斋戒并不意味着圆满完成了斋戒。

在巴哈伊看来，斋戒在本质上是一种灵性行为，它是一段反思和冥想的时间，让我们摆脱日常琐事，同时远离那些满足我们身体和心理欲望的诸多物质享受。

物质斋戒是我们灵性超脱的一种象征。物质斋戒只是戒绝物质食物，即物质超脱。而更高层次的超脱应该是灵性斋戒，即戒绝所有的自我欲望。后者才是我们追求的目标，且更难实现。尽管如此，我们还是要通过物质斋戒，以提醒和协助我们实现真正的灵性超脱。圣护肯定地告诉我们，祈祷和斋戒有助于我们度过这一艰难过程，它们“犹如灵魂的兴奋剂，可以增强、复苏和净化灵魂”。他说斋戒“从根本上来说，是一段平缓的冥

思和祈祷的时间”。他并没有说是一段挨饿的时间，因此偶尔的饥饿无足轻重，不会出现不良后果。斋戒的意义和目标“从本质上来说，在于其灵性品质”。^[10]

如今，我们生活在一个节奏飞快的世界，欲望可以瞬间满足，却很少静心思考我们痴迷的事物。因此，我们经常分不清，哪些是出于需要，哪些是出于欲望。在斋戒这场灵性旅途中，我们必须认清两者的本质区别。

因此，斋戒期间有两个重要目标：

- 1) 思考哪些要素是灵性福祉所不可或缺的，并付诸实践。
(需要)
- 2) 克制那些对我们灵性福祉无益或有害的念头或习惯，不管它们是物质上还是精神上的。(欲望)

超脱让我们摆脱以自我为中心，更加注重我们的灵性喜好与目标。获取更高层次的超脱，是一场贯穿我们整个人生的灵性旅程。通过与上帝建立更强的联系、信任和依赖，我们可以获得精神和心灵的平静，以及内心的平衡。

将自己彻底托付于上帝的境界，这是一个永远那么崇高、永远高于其他一切的境界。^[11]

我的主啊，让我时刻待命！以准备服务你，赶赴你天启和圣美的庇护所。如果你愿意，就让我化作一棵青草，生长于你恩惠的芳草地，任由你意志的柔风吹拂，让我谦卑于你的喜悦，我的一动一静皆由你掌控……我恳求你，我的主啊！经由你的圣名——你圣名的光辉照耀尘世与天国——赐予我力量，让我的意志服从你在神圣书简中的命谕。这样，我将在自己身上找不到任何渴

望，唯有遵从你威权的渴望；找不到任何意志，唯有跟随你的意志。^[12]

然而须记住，超脱并非冷漠、苦修、倾家荡产，或者漠视生活责任。灵性的超脱程度无关乎我们的贫富，它关乎的是，在与上帝建立联系、努力认识并崇信祂的过程中，我们生活的各个方面以及我们周围的世界，不管它们或大或小，是如何影响我们培养灵性美德的能力的。

阿博都-巴哈说：

超脱并不意味着放火焚烧自家房子，或者让自己破产，或者视金钱为粪土，甚至散尽家财。超脱意味着不要让金钱奴役我们。一个不是整日陷于生意的富裕商人，便知晓超脱为何物。一个不因职业而妨碍他服务人类的银行家，也是超脱的。同理，一个穷人却有可能放不下一样小东西。^[13]

巴哈欧拉说：

你们须知，“今世”一词的意思是指你们不了解你们的创造者上帝，是指你们专注于除祂以外的其他所有事物……今日，阻止你们热爱上帝的事物，除了“今世”以外别无其他。^[14]

实际上，超脱可以提升我们与周围世界的关系。在《隐言经》中，巴哈欧拉告诉我们：

嗜欲之化身啊！
抛却贪婪，
安命知足！



贪婪者总被剥夺所有，
知足者总受爱戴与祝福。^[15]

思考：

1. 超脱的含义是什么？
2. 超脱如何提升你与上帝的关系？
3. 超脱如何提升你的人际关系质量？
4. 超脱如何提升你与周遭事物的关系？



2 斋戒的目的

在全世界许多文化和宗教传统中，斋戒已然成为一种普遍惯例，只是形式各异罢了。通常来说，斋戒的目的在于获取更高层次的灵性觉悟、洞察力和灵性复苏。

阿博都-巴哈说：

……当摩西登上西奈圣山，在山上制定上帝律法时，他斋戒长达四十天。为了唤醒和告诫以色列人民，祂命令他们奉行斋戒。

同样，神圣基督最初在制定灵性律法、梳理教义和整理劝诫时，也曾戒除饮食四十天。最开始，门徒们和基督徒们是持斋的；后来，一些基督徒领袖将斋戒改为了少量摄食，以鱼代肉的惯例。

同样，《古兰经》是在莱麦丹月降示，在那个月里，斋戒也成为了一种义务。同样，神圣至高者（巴孛）在显圣之初，凭借着降示经文的超凡作用，仅以茶水度日。

同样，天佑美尊（巴哈欧拉）在制定神圣教义，以及经文（上帝之言）源源不断降示的日子里，凭借着经文的巨大作用和心脏的跳动，几乎不吃不喝。^[16]

斋戒在我们信仰的早期先驱者们中也非常普遍。穆拉·侯赛因在准备去寻找巴孛之前，曾经祈祷并持斋四十天。^[17]塔希丽在被移交给卫兵和刽子手之前，她的最后请求乃是让她独自祈

祷和斋戒。^[18]

当我们秉着一种特有的精神时，斋戒是促进我们灵性发展的强大和有效手段。以下摘自巴哈伊圣作的段落指明了斋戒的效用：

斋戒有不同的阶段和层次，其间隐藏着数不尽的效用与裨益。成之者，有福矣。^[19]

诚然，我说，斋戒乃是治疗私心与欲望之疾的灵丹妙药。^[20]

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，使人获得灵性品质。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。^[21]

斋戒可以唤醒人类。当人心变得敏锐，灵性便得以成长。这是因为，当人的思想集中于念记上帝，人心就被唤醒和刺激，从而实现完美的提升。^[22]

斋戒是人的灵性地位得到晋升的因由。^[23]

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。^[24]

思考：

1. 判断以下表述是否符合斋戒精神：

- 反正我也不经常吃早饭，因此在斋戒期间，我不会在日出前起床做晨祷。相反，我会再多睡上几个小时。
- 我喜欢斋戒，因为这正好是减肥的大好时机。

- 斋戒期间，我会利用午餐时间做祈祷，思考一些巴哈伊圣作中的问题。

- 斋戒期间，我会利用这个机会祈祷，同时思考一些生活中正面临的灵性挑战。

2. 斋戒是如何唤醒人类，并激发觉悟的？
3. 斋戒是如何保护我们免遭考验的伤害？

3 斋戒与适度

必须牢记的是，巴哈伊斋戒有别于世界上某些极端斋戒的做法。巴哈伊斋戒的目的，并不是通过某些极端手段，制造政治声明，或者提升巴哈伊信仰的知名度，或者改善我们的身体健康。相反，巴哈伊斋戒的实践和原则是以适度为基础的。

巴哈伊教义强调，我们在生活的各个方面都要注意适度，从而确保我们的身体、心理和灵性健康。巴哈欧拉写道：

做任何事情，保持适度是最好的。如果一件事情做得过度了，那将是罪恶的根源。^[25]

凡事若逾越适度之界限，便不再产生良效。^[26]

巴哈伊所称的“十九日斋戒”，实际上只包括这十九天内每天从日出到日落的时间。如果我们秉持特有的精神，遵循合理的饮食，对我们而言，这十九天已经足够让我们获得快乐和灵性复苏，而不会出现过度负担。巴哈伊圣作教导我们：

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、不受约束者。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。^[27]

关于食物的基本原则是，既不要多吃也不要少吃，适度就好。在印度有一个教派，奉行极端禁食，他们逐

渐减少饮食，直到最后几乎完全不吃。这种做法使他们的智力受到损伤。如果一个人由于缺乏食物而身体虚弱，那么他的大脑和身体将不适合为上帝服务。他无法看清周围的世界。^[28]

在《亚格达斯经》中，巴哈欧拉制定了关于斋戒的律法，其中再次体现了适度原则，以及祂对我们的爱——祂准许在某些特定情况下免除斋戒。这些情况包括：

- 斋戒对成年男女均有约束力，规定十五岁为成年。
- 以下各类人可免除斋戒：
 - 旅行者。
 - 如果旅程超过九小时。
 - 徒步旅行，且旅程超过两小时。
 - 中断旅行少于十九天者。
 - 于斋期中断旅行且在某地停留十九天者，仅在到达的头三天可免除斋戒。
 - 在斋期回到家里的旅行者，必须在到达当日开始守斋。
 - 病人。
 - 年逾七十岁以上者。
 - 孕妇。
 - 哺乳期妇女。
 - 经期妇女，但她们须行净体礼并每日重复念诵一段特别启示的经文，共念九十五遍。
 - 从事重体力劳动者，建议他们在使用这一豁免权时应当谨慎和克制，以表示对上帝的尊重。^[29]

考虑到我们都是凡人且会犯错，守基·阿芬第写道：

假如有人在斋戒时段无意中吃了食物，这不是破斋，因为这是意外。斋戒的年龄上限是七十岁。但如果一个人的年龄超过上限，意欲持斋，并且身体足够强壮，他有这样做的自由。在斋期内，一个人如果生病不能斋戒，但在斋期届满之前病好了，他可以再度开始斋戒，并持续至斋期的结束。^[30]

思考：

1. 给出一些例子，说明某些有益的事情一旦超出了适度的界限，就不再带来有益的影响。
2. 巴哈欧拉关于斋戒的某些律法是如何体现适度原则的。

4 默思、祈祷与斋戒

斋戒期间，反省和默思必须同时进行，它们是获取更高灵性觉悟过程中两个必不可少的要素。沉迷于世俗事务会让我们从灵性目的上分心，使我们更难认清自身的灵性状况。反省和默思为我们创造了一个机会，让我们用灵性之眼审视自身，安详、冷静和真实地反思自己的行为（不管是正面还是负面行为）和现状，并以巴哈伊教义为准绳做出评判。这种自省行为对于灵性成长和转变至关重要。

巴哈伊圣作教导我们：

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。^[31]

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。^[32]

通过反省与默思，我们将意识和心灵从自身转向巴哈欧拉。这样，我们的灵魂就可以与祂交流，更加靠近祂。

有了这种默思的能力，人就能获得永恒的生命；通

过它，人得到圣灵的气息——反省和默思时获得的灵性馈赠……这一默思的能力使人类脱离动物本性的束缚，认识事物存在，与上帝沟通。^[33]

通过默思，更深奥的知识和启迪的大门被打开。自然，如果一个人以巴哈伊方式默思，他就与那神圣来源相连接……^[34]

须牢记的是，巴哈伊默思没有固定的规矩或形式，然而，默思确实要求我们保持沉默。阿博都-巴哈说：

巴哈欧拉说，每一个现象均有一个（来自上帝的）表征：心智的表征是默思，默思的表征是沉默，因为没有人能够同时做两件事——他不可能一边说话一边默思。^[35]

只要我们的行为符合教义，我们可以自由选择任何自由的方式进行默思。你无需以某种特定的方式，或在某个特定的时间默思。只要我们的大脑有空闲，一天当中任何时候都可以，比如早上或晚间安静的时段里。守基·阿芬第表示：

关于默思：也正是在这个领域里，个人是完全自由的。巴哈伊教义对于默思没有规定的形式，对于个人的内在发展，亦没有类似的规划。巴哈伊教义敦促甚至要求教友们必须祈祷，同样，他们也应该默思，但是默思的形式完全由个人决定。^[36]

默思非常重要，圣护找不出任何理由不让教友们默思，但是他们必须警惕迷信或者愚昧的观念潜入脑中。

^[37]

圣作和祷文在反省和默思过程中起着核心作用，它们是上帝的知识，以及我们与上帝关系的发源地。巴哈欧拉特别为斋戒启示了数篇祷文，这些祷文可以帮助我们在十九天灵性旅程中保持专注，同时赐予我们洞察力和力量。本节末尾特地附上了其中的三篇祷文。我们还可以在巴哈伊圣作中找到更多的斋戒祷文，它们都可以很好地指引和提醒我们在斋戒过程中秉持良好的心态。但要记住，尽管这些是为斋戒而特别启示的祷文，在斋戒期间，你仍然可以诵读、反省和默思其他任何巴哈伊祷文和圣作。

祈祷的热情远比祈祷的数量更为重要。巴哈欧拉说：

最受悦纳的祈祷乃是怀着最高的灵性和热情做出的；繁冗的祈祷并不受上帝喜爱。祈祷时越超脱，越纯洁，其在上帝面前越被悦纳。^[38]

让我们回顾一下儒禧教材中《服务、反省、沉思和祈祷》一节，或许可以从中受益，因为它提醒我们每日祈祷的重要性，以及要在祈祷过程中保持良好的心态。

我的上帝啊！你命谕你所宠爱者持斋，而今天是斋期的首日。凭着你本身，凭着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严酷而持斋者，凭着你那至为杰出的圣名和你那威严的属性，我恳求你，使你的仆人之心田纯净得只存有对你的爱，把他们吸引到你的圣容之光的破晓之地，并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脸庞。你有能力为所乐为。除你之外，别无上帝，你是众民所求助的万荣所归者。

我的上帝啊！惠助他们为你而获胜，以弘扬你的圣言。让他们于你的众仆中作你圣道的助手，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念记与赞美，充满你的证明和证据。诚然，你是至为慷慨者，至为尊贵者、强大者、权能者，满怀慈悲者。^[39]

赞美归于你，主啊，我的上帝！我等已遵照你的吩咐持斋，而此时又因你的仁爱和喜悦而开斋。我的上帝啊！我等已朝向你的圣道，除你之外，别无他念；恳请你宽宏地接受我等在你的道路上纯粹为了你的圣美而做的一切。赐你的宽恕给我们、给我们的祖先、给所有信奉你并相信你显示于这最伟大最荣耀的天启中之非凡征象的人们。你有能力为所乐为。诚然，你是至为尊贵者、全能者，不受拘束者。^[40]

神圣的上帝啊！我正在节制着肉体的欲望，也不为饮食而奔忙，唯独以你的爱来净化并圣洁我的心灵。庇护并保护我的灵魂，使其免于陷入堕落的欲望，或者沾染邪恶的品格。让我的心灵能与神圣的气息相通，并为了你，而非其他一切而斋戒。^[41]

思考：

1. 为什么说诚实在日常反省和默思中非常重要？
2. 以下主题可供反省、默思和祈祷：
 - 关于上帝意志与你生活的问题。
 - 圣作中某个具体段落在你生活中的应用。
 - 你是如何应对某个具体考验或困难的。
3. 上述的祷文如何帮助你保持专注并赋予你洞察力？

5 斋戒的担忧

食物历来在大多数个人、文化和宗教活动中扮演着重要的角色，因此围绕食物的信条以及这些信条的基础，常常是纷繁多样的。我们大多数人所生活的文化，已经接受甚至青睐想吃就吃的做法。

现行的文化或社会规则认为，节制饮食对身体有害。人们有一个共同的担忧，认为人体每天需要三餐，因此从日出到日落不饮不食会导致身体缺失必需的营养，致使人出现乏力现象。有时候，这种对营养缺失的担忧如此强烈，甚至会让人不敢斋戒。然而，对于一个健康的人来说，这种担忧毫无科学根据。

更重要的是，我们可以放心，巴哈伊教义非常尊重人的身体，因此不会制定伤害身体的律法。

身体结构是内心殿堂屹立之所，上帝谕令我们尽可能地珍惜我们的身体，以免让人觉得不愉快。^[42]

所有巴哈伊，不论国籍，都必须斋戒。斋戒对于身体和灵性皆大有裨益。教友们须知，若斋戒对身体有害，巴哈欧拉绝不会制定这项律法。^[43]

如果这些事情没有多大益处，巴哈欧拉就不会将它们赐予我们。而且，就像那些聪明的孩子已经认识到了父亲的智慧，知道祂一切都是为了我们好，尽管起初我们或许看不到这些律法有何必要，但是我们必须遵守这

些律法。随着我们遵守这些律法，我们将逐渐看到它们带给我们的裨益。^[44]

尽管有这些保证，一些人由于个人或文化经验，仍很难真正理解为何从日落到日出的斋戒不会伤害身体。为了真正理解，一种有效的方法就是理解在进食和斋戒过程中，我们的身体会发生怎样的变化。

能量代谢的基础知识

为了理解能量代谢，我们须记住，人体所有的能量来源是葡萄糖，它是由我们所摄取的食物转化而成。我们进食后，身体会经历两个生理阶段：吸收阶段和吸收后阶段。

吸收阶段

吸收阶段指的是最后一顿食物在胃和小肠中被吸收的这段时间。根据摄取食物的不同，这个阶段通常持续2—6个小时。在这个阶段，能量以葡萄糖的形式被消化道直接吸收，进入血液。葡萄糖被输送至身体的各个部分，并在胰岛素的作用下，被细胞吸收，即刻成为人体所需的能量。没有被细胞使用的葡萄糖则以糖原的形式被储存在身体的各个组织中，以备将来使用。如果体内的糖原储量已达上限，多余的葡萄糖则会转化为脂肪，脂肪是人体的最大能量储存区。

吸收后阶段

一旦出现胃空，吸收后阶段便开始了，这标志着身体进入了真正的生理禁食状态。由于胃无法继续吸收葡萄糖，血糖水平开始下降。根据所摄取的食物不同，这个阶段通常出现在最后一顿饮食的2—6个小时之后。

然而，由于身体组织需要持续的葡萄糖供应以维持正常运转，为了确保能量供应不被中断，糖原和脂肪将会被转化成葡萄糖，进入血液循环以供组织运作。对于一个健康的人而言，在这个过程中，他的身体实际上并不会出现“饥饿”。只有在所有的糖原被耗尽后，才会出现真正的饥饿。对于一个营养充足的人来说，这种状况通常在最后一顿饮食的24—48个小时之后才会出现。

我们还可以换一种方式理解这个问题，即想一想我们每天晚上睡觉时身体发生的变化。我们所有人都需要睡觉，让身体和大脑休息。假设我们每晚平均睡八个小时，且中途不会每隔几个小时就起床进食饮水，这样的话，每天早上起来，你便处于吸收后阶段。我们大多数人在起床后会吃第一顿饭，也就是“早餐”，它标志着前一晚禁食的结束。有了这种日常生理模式，我们的身体显然可以适应更长的禁食，而不会出现不良影响，哪怕有也微乎其微。

思考：

1. 对于许多人来说，斋戒还是一个新颖的概念和做法。
2. 想一想你对斋戒有哪些担忧，以及如何打消这些担忧？

6 进食的欲望

通常认为，食物的摄取受三种感觉的控制：饥饿、饱腹和食欲。“饥饿”这个概念，其定义依个人、文化和环境而不同，它经常可以用来与“食欲”互换使用。在本书的讨论中，饥饿将被定义为由于缺乏食物摄取，从而导致在生理上出现的那种身体感觉。除了出现强烈的进食欲望，由饥饿导致的身体症状还包括饥肠辘辘的感觉，甚至胃部微疼。伴随这些症状的可能还有虚弱感，不过这种感觉可以在补充足够食物后立刻得到缓解。

一个常见的假设就是，一旦出现进食的欲望，这便是生理上受到饥饿驱使的结果。然而，人之所以有别于动物，是因为人吃东西的动机并不简单地是为了满足身体的需要。进食欲望一直以来还受控于一个重要的心理因素，即食欲。食欲经常与身体的营养或能量需求无甚关联，相反，它更多地与我们的饮食习惯，以及对于食物的所闻、所见，甚至所想有关。它可能被我们寻求快感的欲望所左右，或者受到焦躁、孤独或压抑等情绪的激发而产生。如果美味佳肴唾手可得，处在这种环境中也容易诱发食欲。^[48]

比如，每到中午，我们便有进食的欲望，这是因为我们将这个时间点与午餐关联在了一起。午后路过披萨店，就突然想吃披萨；一顿满意的膳食过后，还想吃点冰激凌，这些都是食欲的例子。这些感觉并不是完全由饥饿所致，因为它们并非出于生理需求。然而，它们却可以掌控我们的进食欲望，以及决定是否进食。

理解并认清这些生理和心理因素，对于我们控制进食欲望至关重要，因为它将上述这些感觉也纳入了考虑范围。假如我们斋戒期间饮食平衡，卡路里摄入合理，那么那种挥之不去的进食欲望就不单单是生理饥饿的原因了，还有食欲在作祟。完全避开这些感觉是不可能的，也是不可取的，因为它们可以提醒我们斋戒的象征意义。不管怎样，认可并了解这些感觉，可以让我们更有效地掌控它们，甚至接受它们，然后借助它们在斋戒期间更有效地开发灵性品质。

7 吃什么

斋戒过程中出现的身体症状，其目的并不在于惩罚我们，或者让我们遭罪。正如阿博都-巴哈所言，它们“象征”和“提醒”着一种更高的境界。它们不应当成为我们十九日灵性旅程的主要关注对象。遵循合理的饮食习惯是缓解甚至避免乏力、头晕、头痛、颤抖甚至暴躁的一种方式，可以让这些身体症状不会过于强烈，或者损害身体。

不吃饭、不吃正确的食物，或者正确的食物吃得不够，都会导致我们在十二小时的斋戒时段内出现不良的生理反应，以及不必要的严重身体症状。我们应当吃营养均衡且消化缓慢的食物。我们在选择食物时，一个有效的方法就是参考我们所吃食物对应的血糖指数。

前文已经讨论过，当含有碳水化合物（糖和淀粉）的食物被摄取，并由胃和小肠吸收后，我们体内的血糖水平就会立刻上升。血糖指数是根据不同食物被摄取后生成的血糖效应之比。食物血糖指数的范围是0—100，0对应的是血糖水平没有上升，100对应的是摄取纯葡萄糖或白面包，因为这类食物可以最快和最大幅度提升血糖水平。食物含糖和淀粉成分越高，血糖水平上升越快，而由于这个过程中胰岛素水平也会上升，以帮助细胞吸收糖，因此这也意味着血糖水平会更早和更快地下降。这样的话，我们经常不到几个小时后又会感到饥饿。另一方面，碳水化合物低的食物会被身体慢慢吸收，只需较少的胰岛素便可维持血糖水平。这样可以防止血糖水平急剧下降，让我们有更久的饱腹感。

需要记住，诸如肉类中的蛋白质和脂肪，它们被摄取后，对于立即提升血糖水平几乎没什么作用。因此，这类食物无法用血糖指数来衡量。不过，蛋白质和脂肪（不一定都来自肉类）是健康饮食的重要构成部分，能够有效抵御饥饿，遏制食欲。本书不拟深入探讨血糖指数这个话题，不过鼓励读者继续研究这种饮食方法。

以下是一些具体的饮食建议：

1) 不要漏掉早餐：不吃早餐可能听上去颇具诱惑，但这不是一个好做法。巴哈欧拉说：“早晨一顿清淡的早餐，犹如给身体带来一束光芒。”^[49] 早餐调控着一整天的新陈代谢，还能防止接下来一餐的过度进食。此外，为多睡一个钟头而在早上漏掉早餐，你会失去通过诵读祷文和圣作来“振奋并复苏潜存于其灵魂的灵性力量”的宝贵机会。

2) 多吃蛋白质：高蛋白食物的饱腹感比碳水化合物更持久。高蛋白食物包括豆类、瘦肉、鱼肉、禽肉、蛋类、奶酪和天然花生酱。

3) 多吃含纤维的食物：在吸收阶段，你的胃会花更长的时间来消化高纤维食物，这样你可以更久地维持饱腹状态。高纤维食物包括带壳的早餐谷物、燕麦片（非即食的）、豌豆、扁豆、带皮的苹果和梨、蔬菜、全麦面食、糙米、全麦或杂粮面包。

4) 少吃精加工食物，比如精米和白面包：尽管吃完这类食物后立刻感觉饱，但由于它们只是纯碳水化合物，没有纤维，因此很容易被消化。这样的话，你在两三个小时候后很快又感觉饿了。糙米和全麦面包富含粗糙的复杂碳水化合物和纤维，会更慢被消化。

5) 多吃健康的脂肪：我们都需要摄取脂肪以维持生存，脂肪还有助于缓解饥饿。我们应该选择坚果、果仁、橄榄油或菜

油、冷水鱼（鲑鱼、鲭鱼和鲱鱼）这类富含健康脂肪的食物。动物产品诸如肉类、猪肉和禽肉也是很好的脂肪来源，但是它们含有较多的不健康脂肪，如果要吃的话，应该不宜过量。

6) 避免脱水：后续章节将有详述。

总而言之，关于斋戒期间如何选择食物，最好的建议莫过于平衡膳食。确保每一类食物摄入足量，同时尽量减少精加工的食物。

思考：

1. 思考上文提到的血糖指数概念和饮食建议。
2. 想一想它们是如何影响你在斋戒期间的饮食方式的。

8 锻炼与体力活动

关于斋戒期间哪些体力活动是安全的，没有一个“老少皆宜”的建议。它取决于诸多因素，包括你的年龄、体能水平、综合健康状况（包括你是否在服用药物）、环境的温度与湿度、你白天所从事的工作类型等。另外，如果你正在服用药物，或者有疾病史，最好询问医生可以从事哪些体力活动，以及进行怎样的饮食改变。

我们知道，任何时候进行体力活动都会加速身体的新陈代谢，从而加速消耗体内的能量储备（特别是碳水化合物和脂肪），造成体液和电解质的流失。此外，要从体力活动中恢复过来，则必须让那些能量储备回复到稳定或平衡的状态。如果你的身体无法获得足够的营养物质、卡路里和体液，特别是长时间剧烈运动过后，就会造成血糖过低、电解质不平衡和脱水，从而出现不舒服甚至危险的症状。体力活动对身体的影响，不仅取决于运动的时间和强度，还跟个人的身体状况有关。因此，如果有人想在斋戒期间运动，应该制定好措施，以确保身体足够应付。

笔者认为，斋戒期间并非开始高强度运动的最佳时间。然而，如果你常年规律运动，并且想在斋戒期间继续保持运动，你最好多借助直觉判断力，听从你身体的反馈，选择正确的运动时间和强度。巴哈欧拉说：“空腹运动是有益的，这可以增强肌肉。饱腹运动则是有害的。”^[50]

牢记如下忠告：如果你空腹运动感到乏力、头晕和恶心，那么你最好在日出前或日落后先吃点东西垫肚子，然后运动，等

运动结束后继续吃剩下的食物。如果你生活在炎热且潮湿的地区，或者你准备进行一个小时以上的剧烈运动，你会每小时流失2—3升的汗水。因此，你最好将运动时间安排在傍晚，这样你可以在运动中和运动后立即补充流失的体液和电解质，防止出现脱水。

9 保持水分

生命离不开水。要想保持水分，我们必须确保水分摄取和水分流失的平衡。人类没有食物可以存活数周，但没有水只能存活2—3天。水构成了大约60%的身体质量，也就相当于体重70公斤的男子含有大约45升的水，体重50公斤的女子含有大约30升的水。我们身体的水分总量只要流失2%，就会对我们的大脑思维和身体运转产生损害。失水还会导致头痛、恶心、便秘、焦躁和疲劳。

个体与个体之间对水的具体需求各不相同，取决于环境温度、衣着、饮食、体力活动水平、药物使用和综合健康状况等。据估计，我们每天摄入的水分大约有1/3来自食物，其余的则来自饮料。世界卫生组织推荐称，在平均状况下，久坐的男性每天要摄取2.9升水，女性要摄取2.2升水。生活在高温中且活动频繁的成年人，不管男性还是女性，每天要摄取4.5升以上的水。^[51]

仅凭渴感，我们并不总能准确判断我们的身体需要多少体液，特别是当我们大量流汗的时候。从日落到次日黎明，我们在醒着的时段里必须有规律地喝水，为第二天的斋戒储存足够的水分。但是，我们也要牢记巴哈欧拉的忠告：“临睡前不要喝水。”^[52]

还有一种方法，虽然不精确，但是可以帮助我们判断身体的体液是否平衡，也就是观察小便的颜色和尿量。当尿量大时，由于稀释作用，小便的颜色通常很浅。当尿量小、尿频时，小便的颜色更深。^[53] 一个通常的经验是，如果你每天排出1—2升淡

黄色尿液，则说明饮水充分。如果你的小便呈深黄色，且每天排尿次数少于四次，你可能饮水不足。水分摄入不足的其他信号还包括口干、头痛、轻微头晕、焦躁和便秘。

为了确保斋戒期间获得足够的水分，另一个方法是在每次用餐前喝1—2杯水，并且在晚餐和睡觉前的这段时间里有规律地喝水。

10 关于斋戒准备的一些建议

一个好的斋戒开端，需要每个人依据自身的日常习惯和斋戒经验，做一些事先准备。斋戒准备可以让我们更加充分地体验和享受斋戒带给我们的奖赏和恩赐。

我们大多数人都有日常规律和各自的习惯，甚至嗜好——它们或许刚刚养成，或许数年来便已如此。对于一些人，克服它们看似太过困难，甚至会阻碍他们尝试斋戒。此外，突然改变这些习惯，可能会造成严重的生理或心理困扰。

与任何旅程一样，我们对斋戒准备有多充分，直接影响着我们的斋戒体验，特别是在斋戒的最初几天。以下建议有助于我们的斋戒准备：

1) 如果你每天喝数杯含咖啡因的饮料，比如咖啡和茶，在斋戒开始时突然戒除，就会引起严重的不适症状。如果你习惯每天喝一些含咖啡因的饮料，那么最好在斋戒开始前一到两个星期逐渐减少摄入量，并用不含咖啡因的饮料逐渐取代它们。这样能给身体足够的调整时间，适应没有咖啡因的状态，从而缓解或完全避免咖啡因缺乏所带来的不适感，比如头痛、恶心和焦躁。

2) 不吃早餐不利于身体的新陈代谢，影响着接下来一整天的饮食模式。如果你常年不吃早餐，那么在斋戒开始前1—2个星期开始吃清淡且均衡的早餐，这样能让你的大脑和身体更好地为斋戒做出调整。记住，在当今时代，进食的愿望不仅仅出于真实的生理饥饿，还有习惯使然。

3) 提前几天制订饮食计划，也就是预先购买和储存合适的

食物，并列出来下一周每天早餐和晚餐要吃的食物清单。这让你在精神上有所准备，并确保家中有食物备用，你也更有可能吃这些食物。

4) 告诉朋友和家人你的斋戒计划以及斋戒的原因，这样做也很有用，因为你能获得这些身边人的支持和鼓励，同时也是一次传导机会。

5) 在闰日这段时间里，每天腾出一些时间就斋戒进行反省、默思和祈祷。这样可以帮助你做好心理和精神上的准备，以迎接接下来的十九天灵性旅程。

思考：

1. 列出几种你个人可以为斋戒做准备的方式。
2. 斋戒前，你需要注意自己的饮食习惯。

11 付诸行动

看完本书后，希望读者对巴哈伊斋戒有了更深的理解和认识。也许有人会怀疑自己能否在灵性上或身体上遵守斋戒。对于许多人来说，遵守斋戒确实不易。你可能在先前的尝试中并不成功，出现破斋行为，但你不应沮丧，而应当一再尝试，因为斋戒是“上帝神圣律法两根最有力的支柱”之一，是一项义不容辞的上帝律法，需以坚韧和耐心践行之，直至达到目的。

斋戒尽管表面上既困难又辛苦，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，求祂惠助我等行其喜悦与接纳之事。^[54]

除非遇到难以克服的障碍或碰上极大的危险，或者贸然行之是不明智之举，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，怠惰懒散和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。^[55]

我们的生活中有太多无知的习惯和让人分心的事物，因此，我们最初可能“感觉”不到斋戒的益处。但这并不意味着我

们没有从中获益。这些益处通常非常隐秘，而非显而易见。巴哈欧拉写道：

斋戒有不同的阶段和层次，其间隐藏着数不尽的效用与裨益。^[56]

我的上帝啊！此乃你命谕你的仆役斋戒的日子……你已为这些日子的每一时刻赐予特别的品质……^[57]

我们必须竭尽全力恪守上帝的律法，从而发展我们的灵性，这一点非常重要。灵性成长是一个渐进且永无止境的过程，而斋戒在此过程中不可或缺。

圣护告诉我们：

我们经常觉得做某些事情很难，这只是因为我们的不习惯，而非这些事情本身就很难。确实，大多数成年后接受这个荣耀信仰的巴哈伊，也同你一样发现有些戒律很难理解或遵守，比如斋戒和每日祈祷。但是我们必须知道，这些戒律早在一千年前就降赐给了人类。巴哈伊家庭的孩子看到家人遵守这些戒律，就会觉得非常自然和必要，就像虔诚的基督徒家庭的孩子看待礼拜日上教堂那样。如果这些事情没有多大益处，巴哈欧拉就不会将它们赐予我们。而且，就像那些聪明的孩子已经认识到了父亲的智慧，知道祂一切都是为了我们好，尽管起初我们或许看不到这些律法有何必要，但是我们必须遵守这些律法。随着我们遵守这些律法，我们将逐渐看到它们带给我们的裨益。^[58]

巴哈欧拉和阿博都-巴哈的圣作明确指出了灵性成长的其他

一些必要前提。世界正义院将它们总结如下：^[59]

- 1) 每日以纯净之心虔诚地诵读一篇义务祷文。
- 2) 经常阅读圣作，特别是每天早晚，且需虔诚和专注地思考。
- 3) 在祈祷状态中默思教义，使我们更深刻地理解它们，更忠诚地践行它们，更准确地传达它们。
- 4) 每天努力让我们的行为符合教义所规定的高标准。
- 5) 弘扬上帝圣道。
- 6) 无私地服务圣道和开展本职工作。

斋戒是一个很好的反省机会，同时可以进行灵性总结，在身体、心理和灵性上重振旗鼓，在来年使自己的生活向这些必备的前提看齐。

凡藉着斋戒所赐予的热力而爱心大增，并愉快而精神焕发地起而行善者，必享福佑。诚然，祂愿意指引谁，便会指引谁走上正道。^[60]

12 结语

读完本书之后，希望你不仅对巴哈伊斋戒的意义和重要性有更深刻的认识，而且知道如何准备斋戒，以及在斋戒过程中如何有效管控自身行为。

我们周遭的世界纷繁复杂，太容易让人分心，或陷入迷惑。尽管如此，只要我们遵守巴哈欧拉的律法，通向灵性转变之路是渐进且确定的。自觉、计划周密和坚毅，这些是我们享有和实现斋戒之物质与灵性目标所不可或缺的。

在未来的岁月里，随着我们在斋戒中获得更多的体验，会明显注意到，我们的斋戒体验年年不同，且与其他人的斋戒体验也不一致。这是可想而知的。任何结果都不能决定我们是否成功斋戒，此事只能留待巴哈欧拉来决定。

最重要的乃是你服从了“本天启最伟大的戒律”之一。

若想进一步理解和认识斋戒，推荐阅读《义务祈祷与斋戒的重要性》^[43]一书。

参考书目

(以下版次, 页码均参照英文)

- [1] 巴哈欧拉, 《亚格达斯经之纲要与律法》, 第25页。
- [2] 巴哈欧拉, 《亚格达斯经之纲要与律法》, 第24页。
- [3] 巴哈欧拉, 《亚格达斯经之纲要与律法》, 第24页。
- [4] 巴哈欧拉, 《亚格达斯经之纲要与律法》, 第24页。
- [5] 1950年4月18日致一位信徒的信函, 摘自巴哈伊世界中心研究部的备忘录, 1987年8月24日, 第1页。
- [6] 巴哈欧拉, 《义务祈祷与斋戒的重要性》, 第1节, 第3选段, 巴哈伊圣作段落和祷文摘录, 由世界正义院研究部汇编, 2000年。
- [7] 阿博都-巴哈, 《义务祈祷与斋戒的重要性》, 第2节, 第1选段, 巴哈伊圣作段落和祷文摘录, 由世界正义院研究部汇编, 2000年。
- [8] 阿博都-巴哈, 《义务祈祷与斋戒的重要性》, 第2节, 第2选段, 巴哈伊圣作段落和祷文摘录, 由世界正义院研究部汇编, 2000年。
- [9] 转引自J. E. 埃斯尔蒙特的《巴哈欧拉与新纪元》(1980年版), 第286页。
- [10] 守基·阿芬第(代写), 《巴哈伊斋戒手册》, 第54页。
- [11] 巴哈欧拉, 《巴哈欧拉圣作选粹》(1990年袖珍版), 第338页。
- [12] 巴哈欧拉, 《巴哈欧拉祈祷与默思》, 第240页。
- [13] 阿博都-巴哈, 《神圣哲学》, 第135页。

- [14] 巴哈欧拉，《巴哈欧拉圣作选粹》，第276页。
- [15] 巴哈欧拉，《隐言经·波斯语卷》，第50则。
- [16] 科琳娜·特鲁，《阿博都-巴哈餐桌谈话》（芝加哥，1907年），载于《西方之星》，第4卷，第18期，第305页。
- [17] 守基·阿芬第，摘自《破晓群英传》，第50页。
- [18] 守基·阿芬第，摘自《破晓群英传》，第623页。
- [19] 巴哈欧拉，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第1节，第19选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [20] 巴哈欧拉，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第1节，第17选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [21] 阿博都-巴哈，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第2节，第26选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [22] 阿博都-巴哈，《西方之星》，第3卷，第305页。
- [23] 阿博都-巴哈，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第2节，第27选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [24] 阿博都-巴哈，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第2节，第7选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [25] 巴哈欧拉，《巴哈欧拉书简集》，第69页，第9则。
- [26] 巴哈欧拉，《巴哈欧拉圣作选粹》，第216页。
- [27] 巴哈欧拉，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第1节，第13选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [28] 转引自J.E.埃斯尔蒙特的《巴哈欧拉与新纪元》（1980年版），

- 第184页。
- [29] 巴哈欧拉, 《亚格达斯经之纲要与律法》, 第38页。
- [30] 守基·阿芬第, 《圣护指示》(1973年版), 第29页。
- [31] 巴哈欧拉, 《隐言经》(1985年重印版), 第11页。
- [32] 阿博都-巴哈, 《阿博都-巴哈书简集》(1909年版), 第459页。
- [33] 阿博都-巴哈, 《巴黎谈话》, (1972年第11版), 第175页。
- [34] 守基·阿芬第, 《圣护指示》(1973年版), 第47页。
- [35] 阿博都-巴哈, 《巴黎谈话》, (1972年第11版), 第174页。
- [36] 守基·阿芬第, 《圣护指示》(1973年版), 第35页。
- [37] 守基·阿芬第, 《圣护指示》(1973年版), 第47页。
- [38] 巴孛, 《巴孛文选》(1982年轻质版), 第78页。
- [39] 巴哈欧拉, 《义务祈祷与斋戒的重要性》, 第3节, 第1选段, 巴哈伊圣作段落和祷文摘录, 由世界正义院研究部汇编, 2000年。
- [40] 巴哈欧拉, 《义务祈祷与斋戒的重要性》, 第1节, 第3选段, 巴哈伊圣作段落和祷文摘录, 由世界正义院研究部汇编, 2000年。
- [41] 阿博都-巴哈, 《西方之星》, 第4卷, 第18期, 第305页。转引自《指引之光》, 第784篇。
- [42] 巴孛, 《巴孛文选》(1982年轻质版), 第95页。
- [43] 守基·阿芬第致一位信徒的代授函, 1946年5月21日, 收录于《指引之光》, 第233页。
- [44] 守基·阿芬第致一位信徒的代授函, 1949年3月16日, 收录于《指引之光》, 第342页。
- [45] 威廉姆斯所著的《内分泌学教程》, 第11版。
- [46] Wang T, Hung CC, Randall DJ, 《食物缺乏的心理对比: 从饱

- 腹到饥饿》，载于《心理学年鉴》杂志，2006，68: 223-251。
- [47] Wang T, Hung CC, Randall DJ, 《食物缺乏的心理对比：从饱腹到饥饿》，载于《心理学年鉴》杂志，2006，68: 223-251。
- [48] Wang T, Hung CC, Randall DJ, 《食物缺乏的心理对比：从饱腹到饥饿》，载于《心理学年鉴》杂志，2006，68: 223-251。
- [49] 巴哈欧拉，《西方之星》，第13卷，第9期，1922年12月，第252页。
- [50] 巴哈欧拉，《西方之星》，第13卷，第9期，1922年12月，第252页。
- [51] Howard G, Bartram J, 《家庭用水总量、服务、水平与健康》，世界卫生组织，2003年。
- [52] 巴哈欧拉，《西方之星》，第13卷，第9期，1922年12月，第252页。
- [53] Armstrong LE, Soto JA等，《脱水、运动和恢复水分过程中尿样指数变化》，载于《国际运动营养学杂志》，1998，8(4): 345-354。
- [54] 巴哈欧拉，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第1节，第16选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [55] 阿博都-巴哈，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第2节，第4选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [56] 巴哈欧拉，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第1节，第19选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。
- [57] 巴哈欧拉，《巴哈欧拉祈祷与默思》（1987年袖珍版），第143页。



- [58] 守基·阿芬第致一位信徒的代授函，1949年3月16日，收录于《指引之光》（第5版），第343页，第1150篇。
- [59] 世界正义院致某个总灵理会的代授函，1983年9月1日。
- [60] 巴哈欧拉，《义务祈祷与斋戒的重要性》，第1节，第15选段，巴哈伊圣作段落和祷文摘录，由世界正义院研究部汇编，2000年。

