



思考灵性生命

儒禧研习中心



第一册

思考灵性生命

儒禧研习中心

系列教材

以下为儒禧研习中心现已开发的系列课程书目。这些教材构成了主干系列课程，用来系统地增强青年和成年人服务所在社区的能力。儒禧研习中心还在开发分支课程，包括由第三册教材拓展而来的培训巴哈伊儿童班老师的分支系列课程，以及由第五册教材拓展而来的培育少年激励者的分支系列课程。这些分支教材也一并列出。应该指出，随着该领域经验的增长，教材书目也会发生变化。当下，一些新课程正在开发之中，一旦达到可供广泛使用的阶段，这些教材将会列入书目。

第一册	《思考灵性生命》
第二册	《挺身服务》
第三册	《启迪童心·第一级》
	《启迪童心·第二级》（分支课程）
	《启迪童心·第三级》（分支课程）
	《启迪童心·第四级》（分支课程）
第四册	《显圣双星》
第五册	《激扬朝华》
	《韶华激荡》（第五册第一分支课程）
	《拓展思维》（第五册第二分支课程）
第六册	《传扬圣道》
第七册	《携程共勉》
第八册	《荣耀圣约》
第九册	《纵览历史》
第十册	《建设活力社区》
第十一册	《物质资源》
第十二册	（即将推出）
第十三册	《参与社会行动》
第十四册	（即将推出）

Reflections on the Life of the Spirit

Copyright © 1987, 1994, 1999, 2007, 2020 by the Ruhi Foundation, Colombia

All rights reserved. Edition 1.1.1.PE published September 1994

Edition 4.1.1.PE April 2020

ISBN 978-958-59880-2-6

中、英文版权均归属儒禧基金会（Ruhi Foundation, Colombia）所有。

© 2020 儒禧基金会，哥伦比亚

思考灵性生命（4.1.4.PE）

2026 年 5 月版

ISBN 978-958-52941-5-8

Cali, Colombia

Ruhi Institute

Email: instituto@ruhi.org

Website: www.ruhi.org

目 录

给辅导员的几点建议	vii
理解巴哈伊圣作	1
祈祷	15
生命与死亡	30

给辅导员的几点建议

《思考灵性生命》是儒禧研习中心提供的主干系列课程的第一册。多年来，全世界学习本册课程的地方不断增多，在绝大多数情况下，都是一群朋友一起阅读和讨论教材。他们的学习方式有多种：有些组建学习小组定期进行，有些参加密集研习活动集中进行，有些则利用学校假期组织学习营。不管哪种方式，学习时都有一名参与者担任辅导员。辅导员和其他参与者之间并非师生关系，因为每个人都应该是主动的参与者、积极的学习者。不过，辅导员在讨论中并非一个置身事外的被动的协助者。辅导员已经学完了足够数量的研习课程，并从事过一些课程所鼓励的服务行动，所以有能力协助小组的每位成员达到所学材料的目标。第一册辅导员如能不时回顾本前言提出的想法，也许会有所帮助。

世界各地参与第一册研习课程的人来自多种背景。有些已经是巴哈伊社团的一分子，希望借助本册课程提升能力，更好地服务自己所拥戴的神圣事业。有些将本册课程视为起点，来探索巴哈伊信仰这一宗教。有些为巴哈伊理念所吸引，希望通过本册课程了解巴哈伊社团的目标和行动。还有越来越多的青年人，他们想要提升自己服务社会的能力，为此常会参与巴哈伊社团推动的某个项目，这时他们就会选择本册课程作为起步。

每位参与者一开始就要明白，儒禧研习课程沿着服务人类之路而展开。我们在这条道路上相互扶持，彼此协助，依照各自的节奏迈进。行走这条道路意味着追求双重道德目的：既要促进个人灵性与智性成长，又要推动社会转变。要在服务之路上取得进步，需要具备多种能力。这些能力的培养，除了需要诸多技能之外，还需要相应的理解、知识、灵性品质和可嘉态度。研习课程所依赖的知识来源，一方面是巴哈伊信仰的教义，另一方面是全球巴哈伊社团在推动物质文明和精神文明进程中积累的经验。我们能够成为怎样的个体，我们能够建设怎样的文明，巴哈欧拉都给我们描绘了愿景，而正是这愿景启发了本研习课程的开发。每册教材的每个单元都明确阐述了这一愿景。我们假定，参与者无论来自何种背景，都对这一愿景持开放接纳的态度。

当今世界，各宗教信仰和意识形态都在想方设法吸收追随者。不熟悉巴哈伊信仰的人可能对儒禧研习课程的意图有些疑问，尤其是这样的疑问：“这是要我加入一个宗教吗？”“这是要我改变自己的信仰吗？”遇此情形，辅导员可以根据上文的概要介绍，向参与者解释本课程的目的。辅导员还可以补充说明，巴哈伊信徒自然乐见自己的朋友加入巴哈伊社团，但是巴哈伊教义明确禁止劝诱入教。研习课程为我们开启了一条服务之路，行走此路要求我们不断深入理解巴哈欧拉的教义，而各册教材也明确阐述了理解的重要性。至于接纳与信仰，那是各人自己考虑的事情，不应受到任何限制和压力。

理解是研习课程所有教材的核心所在，第一册教材自然便从理解的问题切入。一个人一辈子翻阅的读物可能成千上万，但是阅读圣作则不同。第一册第一单元题为“理解巴哈伊圣作”，旨在培养每天阅读圣作并沉思其含义的习惯。这一习惯对刚刚踏上服务之路的参与者会有很大帮助。在引导参与者学习该单元时，辅导员一定要在理解方面多费心思。

巴哈伊圣作蕴含深刻的灵性真理。我们一方面会努力去领悟这些真理的无尽含义，一方面也清楚自己永无可能抵达彻底理解的终点。一般而言，初次读到一段话时，我们能够基本理解这段话的直接含义。第一单元的第一节便以理解直接含义为起点。参与者首先阅读一句引文：“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。”然后回答问题：“什么能够促进世界的改善？”乍一看，此类问答练习大都显得过于简单。然而，多年的经验似乎表明，研习课程以这样的方式开始是必要的。我们应该时刻牢记，不能因为急于探索引文的多层真理而忽视了引文的明显意思。重视第一层次的理解对小组磋商同样至关重要，这会加强思想的一致。个人观点受到神圣智慧的启迪时，就容易达成思想的一致。

需要注意的是，脱离语境对单个字词进行冗长讨论，不会有助于理解大多数段落的直接含义。当然，偶尔查阅某个字词的意思，也许是必要的。不过，参与者要学会从整句整段话来推断字词的意思，这种做法可能更有成效。

在把握直接含义的基础上，我们的理解还需进一步拓展，这时思考一些体现相关思想的实例会有帮助。为此，教材提供了一些简易练习。比如在第二节，参与者需要根据刚刚读过的一段话，判断某些行为是否可嘉。再如，巴哈伊圣作将诚实描述为“一切人性美德的基础”，第四节的一道练习便要求参与者列出五种美德，然后思考如果没有诚实，是否还能获得前面所列的任何一种美德。

为了实现学习目标，第一单元还要求参与者在理解上更进一步，思考所读选段的一些引申含义。第二节有一道练习要求参与者判断这一说法是否正确：“世界上好人太少了，因此他们的行为起不到什么作用。”该练习不是要引出单纯的个人观点；辅导员这时要停下来询问参与者的回答背后的原因。经过探讨，学习小组应该得出这样的结论：那种说法必定错误，因为它与前一节的第一句引文相矛盾。巴哈伊信徒是否可以向他人忏悔的问题，也属此类练习。这里涉及禁止向人忏悔以求免罪的教义，该教义在选段中并未明确提及，但可通过探讨“蒙召清算之前，你当每日自省”这句引文的含义而推断出来。

该单元的练习并不试图囊括所学选段的诸多含义。一道练习究竟应该进行多少讨论，这是每位辅导员必须思考的一个问题。在此需要牢记的是，如果引入许多相关但不重要的概念，延长讨论时间，往往会削弱所学材料的效果。每个小组都要确立一个合理的学习节奏，让每位参与者都能明确感到，自己在按照自身情况而不断进步。不过，辅导员必须留心，不能让每一节的学习进行得过快，以致未能认真分析练习，从而流于肤浅。学习小组如以这种方式进行，只是填空了事，就无法得到持久的效果。

还有最后一点值得一提，辅导员要确保每位成员始终积极参与教材启动的学习进程。如何做到不强求发言但又能保证积极参与，这通常都是一个挑战。辅导员从一开始就要认识到，通过“你个人对这个有什么看法”一类的提问来应对这一挑战，通常难以奏效。此类提问往往将知识和真理拉低到个人观点的层次。这样一来，小组要营造出通过磋商而增进理解的学习氛围，就比较难了。

本书第二单元与第一单元类似，也探讨了灵性生活不可或缺的一个习惯，即有规律地祈祷。该单元第一节便明确了“服务之路”的概念，指出要行走这条服务之路，我们必须怀有双重目的。参与者接下来研读一组引文，来深入理解双重目的的性质。关于双重目的这个主题，以后几册课程还会详细探讨。

在双重目的的背景下，第二单元着手探讨祈祷的意义。这里所采用的学习方法与前述第一单元相似。教材也设计了一些问答题，以帮助参与者理解所学圣作选段的含义。随着该单元学习的推进，辅导员可能需要分析根植于过往宗教阐释与习俗中的某些观念，从而消除参与者的疑问。在有的传统中，对仪式

与形式的看重已逐渐超过了对内在状态的重视，很多人都会忽视祈祷的必要性。然而，祈祷对于人的灵魂，就像食物对于身体一样不可或缺。

所以，第二单元的重中之重，乃是唤醒参与者“与上帝交谈”并趋近上帝的渴望。该单元探讨的内容包括：何谓进入祈祷状态，应以怎样的内心状态进行祈祷，以及无论独自祈祷还是聚会祈祷我们应该营造怎样的环境。参与者思考了集体崇拜所能产生的力量之后，实际上就可以考虑举办一次祈祷聚会了。

本书第三单元的主题是“生命与死亡”，希望该单元的学习能够赋予“行走服务之路”更为深刻的意义，强化参与者投身服务的意愿。今世的服务只有放在生命的全景之下审视，才能得到最恰当的理解。我们的生命会超越尘世生活而永存，我们的灵魂会在上帝所有世界里持续进步。与技术培训不同，教育进程的参与者应该越来越意识到自己正在做的事情的意义。经验表明，只有这种意识增强了，参与者才会逐渐将自己视为学习过程中积极而负责的“主人翁”。

第三单元的每一节开头都会列出一至三段巴哈伊圣作引文，接着是几道练习。就语言而言，第三单元的引文要难于第一、二单元的引文。当然，小组成员不必花时间细究一些较有难度的词语，辅导员应努力确保大家把握每一节的核心思想，而那些练习正是为此目的而设计的。

考虑到所学主题的性质，该单元的练习很少涉及具体事例，大多数都属概念层面的思考。应该注意的是，练习提出的某些问题无法迅速或确切地得出答案。之所以引入这些问题，是为了提升对所探讨主题的认识。只要对这些问题进行了思考，学习的目标便已达到。

该单元开头几节着重探讨灵魂与身体的关系。在尘世层面，人由灵魂与身体构成。这几节的一个核心思想是，灵魂不是物质实体，灵魂与身体的关系有如光和镜子的关系。不论镜面蒙尘抑或最终破碎，都不会影响光本身的亮度。死亡只是状态的改变，即灵魂与身体中断了联系；此后，灵魂会朝着其创造者永久前进。

该单元接着探讨生命的目的：认识上帝并抵达上帝尊前。这里的讨论围绕两个宽泛的主题进行：一是我们今世生活的目的，二是死后灵魂的旅程。灵魂是上帝的一个表征，能够反映上帝所有的名号和属性。然而，人的这种能力是潜在的，只有在上帝显示者的协助下才能发挥出来。上帝显示者乃是

那些每过一段时间便来指引人类的神圣导师；祂们提供的灵性教育可让我们身上隐藏的宝藏显露出来。

至于死后灵魂的旅程，书中列出了诸多要点供参与者思考：忠于上帝的人将获得真正的幸福；我们谁都无法知晓自己的结局，因此我们应该宽恕彼此，而不得自视高人一等；灵魂在今世会进步，在来世同样会继续进步，而我们在今世所培养的灵性能力有助于我们在来世的发展；在来世，我们会认出已经离世的亲友，也会记得我们在今世的生活，并有机会与高洁神圣的灵魂为伴。

第三单元以选自巴哈欧拉圣作的一段话为结束。在这段话中，巴哈欧拉向我们保证了来世的裨益，劝诫我们不要因为今生的变故而悲伤。最后，本书要求参与者思考所学内容对他们自己的生活有何意义。



理解巴哈伊圣作

目的

培养并强化每日阅读圣作并沉思其含义的习惯

第1节

本单元旨在帮助你培养并强化这一习惯：每日阅读圣作并沉思其含义。我们先从一项简单的练习开始：阅读摘自巴哈伊圣作的一句引文，然后回答一个问题，而答案就在这句引文之中。这项练习固然轻松，但有助于你思考引文含义，对你背记引文也有帮助。

“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。”¹

1. 什么能够促进世界的改善？

“当心啊，巴哈之民！切勿步言行不一者的后尘。”²

2. 我们不可步谁的后尘？

“存在之子啊！蒙召清算之前，你当每日自省。”³

3. 蒙召清算之前，我们应该做什么？

“说：兄弟们啊！用行动而非言辞，做你的装饰。”⁴

4. 用什么做我们的真正装饰？

“圣洁的言辞和纯洁良好的行为，会升至神圣荣耀之天。”⁵

5. 圣洁的言辞和纯洁良好的行为会怎样？
-

第2节

下面的练习与你刚才研读的几句引文有关。练习的目的是帮助你在小组中进一步思考引文的意义，因此不应机械地完成。这并不是说每道练习都需要大量讨论。不过，如果遇到有挑战性的题目，辅导员会协助你深入探讨。

1. “可嘉”是指“值得赞赏”。下列哪些属可嘉的行为？

- 做一个优秀的劳动者
- 尊重他人
- 勤奋
- 说谎
- 懒惰
- 服务他人

2. “蒙召清算之前”这句话是什么意思？

3. 下列哪些说法有道理？

- 世界上好人太少了，因此他们的行为起不到什么作用。
- 一件事如果符合他人的看法，那就是对的。
- 一件事如果符合上帝的教义，那就是对的。

4. 下列哪些属纯洁和良好的行为？

- 照顾和教育儿童
- 盗窃
- 为他人的进步祈祷
- 为逃避麻烦撒个小谎
- 帮助别人但期望得到回报

5. 下列哪些情形属言行不一？
- 有人反复说大家应该团结，自己却经常制造冲突。
 - 有人对贞洁生活赞不绝口，自己却有婚外性关系。
 - 有人声称自己的宗教禁酒，自己却偶尔喝酒。
 - 有人提倡男女平等，但对自己的员工未能做到男女同工同酬。
6. 巴哈伊可以向别人忏悔吗？
-
7. 巴哈伊应该做什么来替代忏悔？
-
8. “神圣荣耀之天”是什么意思？
-
9. 坏行为对世界有何影响？
-
10. 一个人做坏事，对他自己有何影响？
-

第3节

现在学习以下圣作引文，然后尝试背下来：

“诚实是一切人性美德的基础。”⁶

1. 一切人性美德的基础是什么？
-

“若无诚实，任何灵魂在上帝所有世界里都不可能进步和成功。”⁷

2. 没有诚实什么就不可能？

“人们啊！用诚实美化你们的言辞，用正直装饰你们的灵魂。”⁸

3. 我们要用什么美化自己的言辞？

-
4. 我们要用什么装饰自己的灵魂？

“你的眼要贞洁，手要忠实，舌要诚实，心要觉悟。”⁹

5. 我们的眼要如何？_____手要如何？_____
- 舌要如何？_____心要如何？_____

“安居上帝圣帐、稳坐永恒荣耀席位者，即便饿死，也不会伸手非法攫取他人财物，无论他人如何可恶卑鄙。”¹⁰

6. 即便饿死，我们也不会做什么？

第4节

你可能在第二节已经注意到，有些练习题需要确切的答案。在这种情况下，如果你对答案拿不准，辅导员会帮助你及其他参与者取得一致认识。另外一些练习题则不求确切统一的答案，只要予以讨论就行了。下面第三道题属第一类情况，第六道题则属第二类练习。

1. 诚实是一切人性美德的基础。请列举五种美德：

2. 如果我们不诚实，能否获得这些美德？

3. 下列哪些说法有道理？

- 一个人即使撒谎，也能够做到公正。
- 一个盗窃的人拥有一双忠实的手。
- 忠实的手从不碰触不属自己的东西。
- 阅读色情读物有违巴哈欧拉“眼要贞洁”的告诫。
- 诚实的意思是不撒谎。
- 诚实是灵魂的美饰。
- 一个不诚实的人也可以在灵性上取得进步。
- 偶尔撒谎也没什么关系。
- 如果因为饥饿盗窃，这在上帝面前是可接受的。
- 未经物主同意而擅取其物，心想过一会儿就归还，这不算盗窃。
- 如果我们行事正直，为人公正诚信，那我们的心就觉悟了。
- 如果不略施欺骗，生意就不会兴隆。

4. 有没有可能对自己撒谎？

5. 如果我们撒谎，会失去什么？

6. 要是我们人人诚实，个个正直，那会是一个怎样的世界？

第5节

阅读并尝试背记下面的引文。背记圣作选段非常有益，所以希望你尽力去尝试。当然，背记对有的人并不容易。不过，如果肯下功夫，背记能帮助我们铭记引文的含义，再用尽可能贴近原文的话表述出来。

“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。”¹¹

1. 如何形容和言善语？

2. 和言善语能对言辞产生什么效果？

“主所钟爱的人啊！在此神圣天启期，绝不允许冲突和争执。挑起争端者都将自行失去上帝的恩典。”¹²

3. 根据上文，在此天启期绝不允许什么？

4. 挑起争端者会对自己造成什么后果？

“在今日，对圣道损害最大者，莫过于上帝钟爱者之间的不和、冲突、争执、疏远和冷漠。”¹³

5. 什么情形会对上帝的圣道造成最大损害？

“不要满足于只用言语表达友谊，要让你的心为所有你遇到的人燃烧出炽热的爱火。”¹⁴

6. 我们不应满足于哪一种友谊？

7. 我们的心要燃烧出什么？

“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。”¹⁵

8. 要用什么遏制战争意念？

9. 要用什么消除仇恨念头？

第6节

根据上述引文，请做下列练习：

1. “磁石”也叫磁铁。和言善语在哪方面能起到磁石般的作用？

2. 下列哪些话属和言善语？

- “别烦我！”
- “你怎么连这个都不懂？”
- “请您稍等一会儿好吗？”
- “这帮孩子糟透了！”
- “谢谢！您真好心。”
- “我现在没空，忙得很！”

3. 下列哪些情形中存在冲突和争执？

- 两人在磋商中表达了不同意见。
- 两人在磋商中不高兴了，争论起来。
- 两人关系闹僵了，便不再去参加每周祈祷会。
- 某项目小组的成员抱怨个不停，总是埋怨别人没尽职。

4. 下列哪些情形体现了疏远？

- 两位朋友在街上碰到了，但互不理睬。
- 有人来参加一个祈祷会，在场所有人都热情地打招呼。
- 两个人彼此也算彬彬有礼，但却不愿意一起参加活动。

5. 判断下列说法是否正确：

- 一个人应如实讲出对别人的看法，就算伤害别人的感情也无所谓。
- 为了避免冲突，不妨撒个谎。

- 友爱和善意能够化解冲突。
- 怀着爱讲出的话会产生更好的效果。
- 如果是别人先动口，我就可以跟他吵架。
- 一个人在生病或心情不好时，有理由对别人尖刻些。
- 别人做错了事，加以挖苦讥讽是不厚道的。
- 朋友之间出现了隔阂，每一方都应特别努力地去亲近对方。
- 朋友之间出现了隔阂，每一方都应该等待对方来亲近自己。

第7节

阅读并背记下面的引文：

“……背后非议会扑灭心灵的光辉，扼杀灵魂的生命。”¹⁶

“只要你自己还是罪人，就不要低语别人的罪过。”¹⁷

“不说邪恶，以免你听闻邪恶之语；不夸大他人过错，以免你自身之过错昭著……”¹⁸

“存在之子啊！你怎能忘乎己过，而忙于他人之失？”¹⁹

1. 背后非议会对非议者本人产生什么后果？

2. 在念叨别人的罪过之前，我们应该意识到什么？

3. 夸大别人的过错，会对我们产生什么影响？

4. 想起他人的过失时，我们应该想到什么？

第8节

根据上述引文，请做下列练习：

1. 一个人如果盯着别人的过错不放，会对自己灵魂的进步造成什么影响？

2. 背后非议会对一个社团造成什么影响？

3. 要是有朋友在你面前说起别人的过错，你会怎样做？

4. 判断下列说法是否正确：

- 如果我们所议论的某人的过错确属事实，这不算背后非议。
- 在议论一个人时既讲缺点又讲优点，就不算背后非议。
- 背后非议已经成了一种社会风气，我们要培养自律来避免背后非议。
- 如果听者答应不将我们议论某人的话说出去，背后非议也没什么害处。
- 背后非议是团结的大敌之一。
- 如果我们养成随时议论别人的习惯，就有陷入背后非议的危险。

- 为了任命某委员会的成员，地方灵理会在开会时讨论不同人的能力，这是背后非议。
- 我们想要背后非议别人时，应当想到自己的缺点。
- 如果我们知道某人在做有损信仰的事情，我们应该跟社团成员讨论此事。
- 如果我们知道某人在做有损信仰的事情，我们应该仅仅告知地方灵理会。
- 夫妻俩谈论别人的过错并无不妥，因为他们之间不该有秘密。

第9节

正如开头所说，本单元旨在帮助参与者培养和强化每日阅读圣作并沉思其含义的习惯。每天早晚阅读上帝的经文，这是巴哈欧拉的一项教义，对我们的灵性发展很有帮助。下面这段引文告诉我们，如能履行这一义务，就会得到诸多恩赐。你不妨把这句话背记下来。

“你们要沉浸在我话语的海洋里，以便解开其奥秘，发现深处隐藏的所有智慧珍珠。”²⁰

学完了本单元，你可能想得到一部巴哈欧拉的圣作，以便每天阅读。《隐言经》当是首选。

引言出处

1. Bahá'u'lláh, cited by Shoghi Effendi, *The Advent of Divine Justice* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2006, 2018 printing), par. 39, pp. 36–37.
2. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1983, 2017 printing), CXXXIX, par. 8, p. 345.
3. Bahá'u'lláh, *The Hidden Words* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2012 printing), Arabic no. 31, p. 11.
4. Ibid., Persian no. 5, p. 24.
5. Ibid., Persian no. 69, p. 46.
6. 'Abdu'l-Bahá, cited by Shoghi Effendi, *The Advent of Divine Justice*, par. 40, p. 39.
7. Ibid.
8. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXVI, par. 6, p. 336.
9. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1988, 2005 printing), no. 9.5, p. 138.
10. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXVII, par. 3, p. 338.
11. Ibid., CXXXII, par. 5, p. 327.
12. *Will and Testament of 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1944, 2013 printing), p. 26.
13. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, V, par. 5, p. 8.
14. From a talk given on 16 and 17 October 1911, published in *Paris Talks: Addresses Given by 'Abdu'l-Bahá in 1911* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2006, 2016 printing), no. 1.7, p. 6.
15. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 21 October 1911, *ibid.*, no. 6.7, p. 22.
16. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXV, par. 3, p. 300.
17. *The Hidden Words*, Arabic no. 27, p. 10.
18. Ibid., Persian no. 44, p. 37.
19. Ibid., Arabic no. 26, p. 10.
20. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, LXX, par. 2, p. 154.



祈祷

目的

思考祈祷的意义
培养并强化规律性祈祷的习惯

第1节

儒禧研习课程旨在协助参与者行走服务之路。促使我们走上这条道路的是这样一种双重目的感：促进自己灵性和智性成长，同时推动社会转变。这两方面相辅相成，不可分割。巴哈欧拉这样劝勉我们：

“不要忙于一己之私，要将心思专注于复兴人类命运和净化人的心灵。”¹

巴哈欧拉在另一段话中明确指出：

“……世人从绝对虚无进入存在界的目的是：为世界的改善努力工作，和谐融洽地共同生活。”²

在谈及内心状态时，巴哈欧拉告诫我们：

“纯净之心犹如明镜；须以爱和除上帝超脱一切之精神使其光洁，如此，真实之阳方能闪耀其中，永恒之晨方能破晓。”³

阿博都-巴哈也告诉我们：

“你们的心灵必须纯洁，你们的意念必须真诚，这样你们就能接受到神圣恩赐。”⁴

1. 我们的心思应该专注于什么？

2. 我们从绝对虚无进入存在界的目的是什么？

3. 我们应该用什么擦拭心灵之镜，使其光洁？

4. 要吸引神圣恩赐我们应该具备哪些条件？

5. 下列说法对吗？

- 先照顾好自己，再去照顾别人。
- 如果你总是去帮助别人，到头来你自己的目标就会迷失。
- 你最好的朋友就是你自己。
- 弄明白什么能让你快乐，这才是最重要的。
- 追求梦想，你就会找到幸福。
- 只要没有伤害他人，你做什么都没关系。
- 只要你做的是好事，动机自私也没关系。

第2节

我们的双重目的包含一种核心信念，即我们人人生而高贵。巴哈欧拉说：

“灵之子啊！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，你为何向他人寻求启迪？我用爱之泥土塑造了你，你何以为他人奔忙？把目光转向自己，你会发现，大能、大力、自存的我立于你心间。”⁵

以下填空练习有助于你思考这段引文：

“灵之子啊！我使你生来_____，你为何自陷_____？我使你生来_____，你为何自趋_____？我以_____之_____赋予你存在，你为何向_____寻求_____？我用_____之泥土_____了你，你何以为_____？把_____转向_____，你会发现，_____、_____、_____的_____立于你心间。”

要坚守灵魂的高贵，我们须转向自身的存在之源，向祂寻求启迪。实现这一目标最有效的途径之一，便是祈祷。圣护守基·埃芬迪告诉我们，巴哈伊信仰的主要目的在于让“个人与社会获取灵性美德与力量而得到发展。首先需要滋养的是人的灵魂，而祈祷最能提供这种灵性营养。”⁶

第3节

上帝是全知者，全智者。祂造生了我们，洞悉我们的内心，知道什么对我们最好。祂不需要我们的祈祷。那我们为什么还要祈祷呢？

阿博都-巴哈指出：

“在最高境界的祈祷中，人们只为爱上帝而祈祷，而非因为惧怕上帝或地狱，亦非因为冀望恩赐或天堂……。当一个人爱上另一个人，要他不提所爱者的名字是不可能的。而当一个人爱上了上帝，要他不提上帝的圣名就更不可能了……。灵性之人唯有在念记上帝中才能找到喜悦！”⁷

阿博都-巴哈在回答一个问题时讲道：

“一个人要是爱另一个人，那他自然想把这爱表达出来，难道不是吗？……尽管他知道这个朋友意识到他的爱，但他还是想告诉对方，难道不是吗？上帝确实知道每颗心灵的愿望；但促使我们祈祷的力量是自然的，它源于人对上帝的爱。”⁸

1. 完成下列句子：

- a. 在_____的祈祷中，人们只为____上帝而_____，而非因为惧怕上帝或_____，亦非因为冀望_____或_____。
- b. 当我们_____另一个人，要我们不提_____的_____是_____。而当一个人_____上帝，要他不_____的圣名就更_____。
- c. 灵性之人唯有在_____上帝中才能找到_____！

2. 我们为什么要祈祷？

3. “念记上帝”是什么意思？

4. 一个人爱上另一个人时，他最热切的愿望是什么？

5. 促使我们祈祷的力量源自哪里？

第4节

我们在巴哈欧拉启示的一篇祷文中读到：

“我恳求祢……让我的祈祷成为一把火，烧掉那妨碍我瞻仰祢圣美的帷幕；成为一束光，指引我到达祢尊前的海洋。”⁹

我们在这篇祷文中还恳求上帝：

“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。”¹⁰

1. 祈祷能像一把火吗？能烧掉什么？

2. 写出若干妨碍我们瞻仰上帝的帷幕：

3. 祈祷能像一束光吗？能指引我们到哪里？

4. 祈祷能像一眼生命的泉水吗？能给我们的灵魂赐予什么？

第5节

阅读并思考阿博都-巴哈的这段话：

“在存在世界里，最甘美的莫过于祈祷。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。最丰硕的收获或最甘美的状态不是别的，正是与上帝交谈。祈祷能产生灵性，令人傲醒，引发神圣情怀，增加对天国的向往，激发属高级智性的情感。”¹¹

1. 在存在世界里，最甘美的状态是什么？

2. “祈祷状态”一词是什么意思？

3. 说出祈祷能够产生的若干品质：

4. 回顾前几节学过的引文，写出五个有关祈祷性质的语句：

- 祈祷是 _____
- 祈祷是 _____
- 祈祷是 _____
- 祈祷是 _____
- 祈祷是 _____

第6节

阅读并深思巴哈欧拉的这段话：

“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。”¹²

1. “吟诵”是什么意思？

2. 我们应该怎样吟诵上帝的经文？

3. “诵读”是什么意思？

4. “扩散”是什么意思？

5. 我们悦耳的吟诵会对自己的灵魂产生什么影响？

6. 我们悦耳的吟诵会对他人的心灵产生什么影响？

第7节

下面两段话摘自巴哈欧拉启示的一篇祷文，你不妨背记下来：

“上帝啊，我的上帝！请勿在意我的希望和我的作为，只关注你统摄天地的圣意！万邦之主啊！凭你的至大圣名，我所求者唯你所望，我所爱者唯你所冀。”¹³

“你至高无上，向往你者的颂歌无法企及你亲在之天堂；忠诚于你的心灵之鸟难以飞进你神圣的门窗。我见证：你神圣，超乎一切属性；你显赫，高于所有名号。你乃至尊者，无量荣耀者，除你之外别无上帝。”¹⁴

第8节

阿博都-巴哈指出：

“仆人当向上帝祷告求助，殷殷祈求上帝佑助。身为仆役便理应如此，而主将依其圆满智慧，随愿而决。”¹⁵

阿博都-巴哈谈道：

“灵会发挥影响；祈祷有灵性效应。于是我们祈求：‘上帝啊！救治这病人吧！’上帝也许会回应。这与谁做祈祷有关系吗？如果祈祷是迫切的，上帝会响应每个仆人的祈祷。祂的慈悲广大无边，祂响应所有仆人的祈祷。祂回应这植物的祈祷，这植物潜在地祈求：‘上帝啊！赐我雨水！’上帝答应了这一祈求，于是植物生长了。上帝会回应任何人。”¹⁶

在祈祷中，我们自然会恳求上帝满足我们的需要。我们会为自己和亲友的健康祈祷，会为家庭的灵性进步与物质发展祈祷。我们会祈求指引，祈求力量，祈求信念，祈求在服务之路上得到确认。当然，在向上帝祈祷时，我们应该牢记，我们生活中的目的在于让自己的意志顺应上帝的意志。因此，我们一定要祈祷上帝的意志得以施行，随时准备顺从上帝的意志。如果你铭记阿博都-巴哈的以下话语，就会源源不断地获得喜悦和信心：

“面向上帝之人啊！闭目无视其他，睁眼瞩目无量光耀者之国度。无论你希冀什么，只向祂祷告；无论你寻求什么，只向祂寻求。祂看一眼，便成全千百愿望；祂投下一瞥，便治愈千百绝症；祂一点头，便为每处创伤敷以香膏；祂目光一扫，便使人心脱离悲伤镣铐。祂行祂所行，我们岂能另有所为？祂施行旨意，随愿命定。故而，你最好俯首顺从，信靠慈悲广大之主。”¹⁷

第9节

我们至此所学的一切都表明，在祈祷中转向上帝是灵性生活的一个关键要素。早上醒后和晚上睡前向上帝祈祷，尤为甜美。我们每日花多少时间祈祷，要念多少篇祷文，取决于我们的需求和灵性渴望。无论哪种场合，我们都可以从巴哈欧拉、巴布和阿博都-巴哈启示的诸多祷文里选择合适的祷文。不过，巴哈欧拉还启示了三篇每日义务祷文。守基·埃芬迪说：

“每日义务祷文共有三篇。最短的那篇只有一段经文，每二十四小时诵读一次，在午时进行。中篇祷文，即以‘上帝见证，除祂之外别无上帝’开头的那篇，每日诵读三次，分别在早晨、中午和傍晚。该篇伴有

一定的身体动作和手势。长篇祷文为三篇之中最详尽者，每二十四小时只需诵读一次，具体时段可随个人意愿而定。

“这三篇祷文每日必诵其一，并须遵循伴随的具体要求；在此前提下，信徒完全可以任选一篇诵读。”¹⁸

守基·埃芬迪接着说：

“这几篇每日义务祷文，还有另外几篇特定祷文，如《医治祷文》和《艾哈迈德书简》，都被巴哈欧拉赋予了特殊效力和意义。因此，信徒应该依此领受，怀着无疑的信念和信心加以诵读，这样，他们就能借助这些祷文更亲密地与上帝交流，更充分地恪守上帝的律法和训诫。”¹⁹

巴哈欧拉启示的这三篇义务祷文应在个人单独祈祷时使用。巴哈伊信仰没有集会祷告的做法，即不会依照某种仪式集体诵读每日义务祷文。《安葬祷文》是巴哈伊律法规定的唯一用于集会祷告的祷文。在逝者下葬前，由在场的一人诵读《安葬祷文》，其他人则站立静听。

1. “义务”是什么意思？

2. 巴哈欧拉启示了几篇义务祷文？

3. 我们每日要诵读全部三篇义务祷文吗？

4. 如果选择《长篇义务祷文》，每日要诵读几次？

5. 如果选择《中篇义务祷文》，每日要诵读几次？

6. 如果选择《短篇义务祷文》，每日要诵读几次？

7. 列举几篇具有特殊效力的祷文：

8. 如果你还没有背下《短篇义务祷文》，不妨背一背：

“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。”²⁰

9. 在《短篇义务祷文》里，我们要证明什么？

第10节

遵守义务祈祷的律法会给我们福佑，独自念诵其它祷文也会给我们滋养。除此之外，我们还应记得，在大小聚会中聆听他人诵读祷文，同样会提升我们的灵魂。巴哈欧拉告诉我们：

“你们要满怀喜悦与友爱聚在一起，诵读慈悲之主启示的经文。如此，真知之门会向你们的内在本质敞开，你们便会感到灵魂获得了坚定，心中充满了欢喜。”²¹

在祈祷会上，朋友们和邻居们聚在一起，与上帝交流。得知这样的祈祷会在全世界正在数以千计地增长，我们倍感欣喜。世界正义院写道：

“祈祷会这一场合，任何人都能参与其中，吸取天国的芳香，体验祈祷的甜美，深思创造之言，乘着灵翼翱翔，与那唯一的敬爱者交流。其间自然会展开提升灵性的交谈，可以开启‘人心之城’，尤其能产生友谊和同道的情感。”²²

想要祈祷时，我们应该静候片刻，排除心中的俗事杂念。祈祷时，我们要将心思集中于上帝。祷告完毕，我们还应静默一会，不要立刻去做其他事情。在聚会中听别人祈祷时我们也应如此。我们要保持祈祷的态度，认真聆听祷告的话语，就像是自己在念诵一样。

1. 我们应以怎样的精神聚在一起诵读上帝经文？

2. 我们聚在一起诵读上帝经文会产生什么效果？

3. 祈祷会这一场合，任何人都能

—

—

—

—

—

—

—

4. 祈祷会上能产生怎样的情感？

5. 祈祷会上自然展开的提升灵性的交谈，会产生什么效果？

6. 写一段话，谈谈我们在单独祈祷或聚会祈祷时应表现出的尊敬态度：

第11节

本书第一单元集中探讨了每日阅读圣作并深思其含义的习惯。在第二单元，你又思考了祈祷的意义，增强了每日祈祷的习惯。通过上一节的学习，你也意识到了集体崇拜的重要性。这一切都是为了让你好做好准备，在服务之路上开展首个行动，即举办一个祈祷会——如果你愿意的话。

作为起步，你可能想背记几篇祷文，然后找机会跟几位朋友分享。同时，你要至少参加社区的一个祈祷会，并给予热情支持。最后，你可能决定自己举办一个祈祷会，邀请朋友、家人和邻居定期聚会，进行祈祷和联谊。有时，本册课程的两三位参与者也会共同发起这样一个祈祷会。

可想而知，如何组织祈祷会并没有固定的模式可循。不过，祈祷会显然是朋友们聚在一起，共同祈祷，阅读圣作选段，展开提升灵性的交谈，且所有这些都发生在富有灵性的氛围中进行。关于举办祈祷会，请就以下方面各说几句话：

发出亲切的邀请：

创造友好的环境：

保持崇敬的氛围：

促进愉快的联谊：

鼓励提升灵性的交谈：

引言出处

1. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1983, 2017 printing), XLIII, par. 4, p. 105.
2. Bahá'u'lláh, in *Trustworthiness: A Compilation of Extracts from the Bahá'í Writings*, compiled by the Research Department of the Universal House of Justice (London: Bahá'í Publishing Trust, 1987), no. 21, p. 5.
3. *The Call of the Divine Beloved: Selected Mystical Works of Bahá'u'lláh* (Haifa: Bahá'í World Centre, 2018), no. 2.43, p. 31.
4. From a talk given on 5 May 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace: Talks Delivered by 'Abdu'l-Bahá during His Visit to the United States and Canada in 1912* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2012), p. 127.
5. Bahá'u'lláh, *The Hidden Words* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2012 printing), Arabic no. 13, pp. 6–7.
6. From a letter dated 8 December 1935 written on behalf of Shoghi Effendi, published in *Prayer and Devotional Life: A Compilation of Extracts from the Writings of Bahá'u'lláh, the Báb, and 'Abdu'l-Bahá and the Letters of Shoghi Effendi and the Universal House of Justice*, compiled by the Research Department of the Universal House of Justice (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2019), no. 71, p. 31.
7. Words of 'Abdu'l-Bahá, cited by J. E. Esslemont, *Bahá'u'lláh and the New Era: An Introduction to the Bahá'í Faith* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2006, 2017 printing), p. 106.
8. Ibid.
9. Bahá'u'lláh, in *Bahá'í Prayers: A Selection of Prayers Revealed by Bahá'u'lláh, the Báb, and 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2002, 2017 printing), pp. 7–8.
10. Ibid., p. 9.
11. Words of 'Abdu'l-Bahá, cited in *Star of the West*, vol. 8, no. 4 (17 May 1917), p. 41.
12. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXVI, par. 2, p. 334; also in *Bahá'í Prayers*, p. iii.
13. Bahá'u'lláh, in *Bahá'í Prayers*, pp. 8–9.
14. Ibid., p. 12.
15. 'Abdu'l-Bahá, in *Prayer and Devotional Life*, no. 24, p. 7.
16. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 5 August 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, p. 345.
17. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2010, 2015 printing), no. 22.1, pp. 75–76.
18. From a letter dated 10 January 1936 written on behalf of Shoghi Effendi, published in *Prayer and Devotional Life*, no. 61, p. 25.
19. From a letter dated 10 January 1936 written on behalf of Shoghi Effendi, quoted in *Bahá'í Prayers*, p. 301.
20. Bahá'u'lláh, in *Bahá'í Prayers*, p. 4.
21. Bahá'u'lláh, in *Prayer and Devotional Life*, no. 68, p. 29.
22. From a message dated 29 December 2015, published in *Framework for Action: Selected Messages of the Universal House of Justice and Supplementary Material, 2006–2016* (West Palm Beach: Palabra Publications, 2017), no. 35.49, p. 232.



生命与死亡

目的

认识到生命不单纯是今世的变化与际遇，
生命的真正意义在于灵魂的发展

第1节

人的灵魂高于物质，超越物理世界。阿博都-巴哈在一次讲话中解释道：

“这些物体由原子组成；一旦原子开始分离，物体便开始分解，然后就是我们所说的死亡。……”

“而灵魂却并非如此。灵魂不由元素组构而成，不由许多原子结合而成。灵魂属单一且不可分割的存在，因此是永生不灭的。它完全超乎物质创造的范畴；它是不朽的！”¹

1. “组成”是什么意思？

2. 人的灵魂也像物体一样由不同元素组成吗？

3. 人的灵魂是物质实体吗？

第2节

圣护在一封授写函中指出，“人的灵魂产生于受孕之时”。² 世界正义院在答复一个有关“受孕”含义的问题时写道：

“所谓‘受孕’的生物时刻及性质，在巴哈伊圣作中未见相关的准确定义。在医学语境中，该词的使用似乎也不精确。的确，一种理解是受孕与受精同时发生，而另一种理解是受孕发生在受精、胚胎着床即妊娠开始之后。因此，灵魂与物质形态的联结究竟发生在何时，可能无从知晓。此类问题涉及灵性世界的奥秘和灵魂本身的性质，故而可能并非人的思考和研究所能解决。”³

1. 人的灵魂是什么时候产生的? _____

2. “受孕”一词描述的是某一精确的生物时刻吗? _____

第3节

灵魂与身体的联系不是物质性的。灵魂没有进入身体，也没有离开身体；灵魂不占据物理空间。灵魂与身体的关系，好似光与反射光的镜子之间的关系。光会出现在镜中，但光并不在镜子里面。同样，灵魂也不在身体之中。阿博都-巴哈说：

“理性的灵魂，即人灵，并非内在于身体而存在，也就是说，灵魂不会进入身体；内在和进入属身体的特性，而理性的灵魂则圣洁超然于此。灵魂原本就没有进入身体，因而离开身体时便无需另寻住所。灵魂与身体的关系，就如这盏灯与镜子的关系。如果镜子光洁而完整，灯光就会显现其中；如果镜子破碎或布满灰尘，灯光就会被遮蔽。”⁴

1. 请将下列句子补充完整：
 - a. 理性的灵魂，即_____，并非内在于身体而存在，也就是说，灵魂不会_____。
 - b. _____，即人灵，不会进入身体；内在和进入属于_____，而理性的灵魂则_____。
 - c. 灵魂原本就没有_____，因而离开身体时便无需_____。
 - d. 灵魂与身体的关系，就如_____的关系。
 - e. 如果镜子光洁而完整，_____就会显现其中。
 - f. 如果镜子破碎或布满灰尘，_____。

2. 根据所学内容，判断下列说法是否正确：

- _____ 灵魂不属物理世界。
- _____ 灵魂在身体里面。
- _____ 身体是灵魂的主人。
- _____ 灵魂不灭。
- _____ 灵魂与胚胎发生联系，人就开始存在。
- _____ 一个人的生命始于出生之时。
- _____ 人死后，其物质存在还会延续。
- _____ 生命不外乎每天发生在我们身上的事情。

3. 请用光与镜子的关系来描述灵魂与身体的关系：

第4节

灵魂与身体一起构成了人。灵魂与身体的关系非常特别，不过这种关系只存在于俗世生命的这段时间。灵魂与身体终止联系后，便会回归各自的本源：身体回归尘土世界，灵魂回归上帝的诸灵性世界，并在那里继续进步。阿博都-巴哈指出：

“人的灵有开始，但无终结；它永续长存。”⁵

阿博都-巴哈在一次讲话中澄清道：

“灵不需要身体，但身体却需要灵，否则就不能存活。没有身体灵魂照样生存，但没有灵魂身体便会死亡。”⁶

圣护也解释道：

“关于人的灵魂：根据巴哈伊教义，人的灵魂始于人的胚胎形成之时，与身体分离之后，还会继续发展，经历无穷的存在阶段。因而，灵魂的进步是无限的。”⁷

1. 根据上述引文，回答下列问题：

- a. 身体要有一个灵魂吗？ _____
- b. 灵魂需要身体吗？ _____
- c. 死亡之际，身体与灵魂的联系会怎样？ _____
- d. 死后灵魂会怎样？ _____
- e. 灵魂的进步会持续多久？ _____
- f. 生命什么时候终止？ _____

2. 判断下列说法是否符合我们这几节所学的内容：

- 死亡是一种惩罚。
- 身体与灵魂之间的联系只存在于俗世生命的这段时间。
- 身体能永远进步。
- 灵魂会永远进步。
- 死亡是生命的终结。
- 将来会有审判日，那时我们的肉体会复活。
- 人死后，灵魂会更自由。
- 生命止于死亡。
- 我们应该惧怕死亡。
- 食物、衣服、休息和娱乐为灵魂所必需。
- 身体能量耗尽时，灵魂也会疲倦。
- 灵魂不受身体疾患或虚弱状况的影响。
- 人死后仍有物质需求。

第5节

我们已经了解，灵魂不像物质实体，不占据物理空间，不依照自然法则运作。灵魂在世上可以借助身体媒介发挥影响，但这并非是灵魂施展力量的唯一途径。巴哈欧拉指出：

“确然我说，人的灵魂超越任何出与归。灵魂静止却在翱翔，运动却又静止。”⁸

阿博都-巴哈告诉我们：

“须知，人灵感知和发挥影响有两种形式，即人灵通过两种模式来运作和理解。一种是以身体工具和器官为媒介，即灵用眼看，用耳闻，用舌言。……

“人灵行动和发挥影响的另一种模式是不借助这些身体工具和器官。”⁹

1. 请将下列句子补充完整：

- a. 人的灵魂超越任何_____与_____。
- b. 灵魂_____却在_____。
- c. 灵魂_____却又_____。

2. 请描述一下灵魂在此世感知和发挥影响的两种方式：

3. 灵魂可以不借助身体器官行动并发挥影响。你能举出几个这样的例子吗？

第6节

基于前几节的讨论，阅读以下巴哈欧拉圣作选段：

“须知，人的灵魂超然崇高，不为身体与心智的任何虚弱状况所扰。病人表现出虚弱征候，是由于身体与灵魂之间产生了障碍，而灵魂并未受到任何身体病症的影响。思量灯光：虽然外物会干扰灯光，但光本身依然照射，亮度不减。同样，身体所患各种疾病均为障蔽，阻碍灵魂展现固有的力量威能。然而，灵魂一旦离开身体，便会显出如此优势、发挥这般影响，绝非尘世之力所能匹敌。每个纯洁、高洁、圣洁的灵魂，都将赋有巨大力量，尽享非凡喜悦。”¹⁰

1. 请用自己的话解释一下，灵魂不会受身体或心智虚弱状况的影响，以及灵魂与身体分离后会显示出什么。

2. 身体死亡之后，我们会保持自己的个体性吗？

第7节

巴哈欧拉告诉我们：

“且说，你问到人的灵魂及死后灵魂的生存。你须知一个真理：灵魂脱离身体之后还将继续进步，直至抵达上帝尊前，其间状态与情形不因时代流转、世事变迁而改变。灵魂将与上帝的王国、主权、统治与力量同垂万古。灵魂将显示上帝之表征与属性，展现上帝之慈爱与恩典。”¹¹

1. 身体死后，灵魂会持续进步多久？

2. 在通往上帝尊前的永恒之旅中，灵魂处于怎样的状态？

3. 灵魂在那种状态中会显示出哪些属性和表征？

4. 基于迄今所学内容，判断下列说法是否正确：

_____ 上帝的王国永存不灭。

_____ 灵魂拥有显示上帝属性的能力。

_____ 我们为离世者念诵祷文对他们灵魂的进步没有影响。

_____ 灵魂永远不会消亡。

第8节

巴哈欧拉指出：

“须知，每只能闻之耳，若保持纯净无污，每时每刻必会由四面八方倾听那吐露这神圣之言的话音：‘确然，我们属上帝，并将回归上帝。’人之身死与复归的奥秘尚未披露，仍不为人知晓……。

“死亡为每位坚定信徒奉上真正生命之杯。死亡乃欢乐使者，它赐予喜悦，授予永生赠礼。

第9节

阿博都-巴哈解释道：

“生命伊始，人处于子宫世界，在那里培育出能力和禀赋，以便进入这个世界。人在这个世界所需的能力，已在子宫世界里获取。人在此世需要眼睛，就在子宫获得眼睛。在此世需要耳朵，就在子宫获得耳朵。人在此世所需的一切能力，都已在子宫世界里获得。人在子宫便为此世做好准备。人进入此世，就看到自己拥有各种必备的能力；此生所需的肢体和器官，都已在子宫世界里获得。由此可见，人在此世也须为来世做准备。人在天国世界所需者，必须在此世获得，在此世备好。正如人在子宫世界获得此世所需的能力，人同样须在此世获取将在天国世界所需者，即所有神圣的能力。”¹⁴

1. 判断下列说法是否正确：

- 人在此世所需的一切能力，都已在子宫世界获得。
- 人没必要为来世生命做准备。
- 我们在天国所需者，必须在那获得。
- 今生的目的是获取来世所需的能力。
- 人死后进入神圣天国，这时真正的生命才开始。
- 真正的生命始于这个世界，且在身体死后还会延续。

2. 人在子宫世界获得的能力有哪些？

3. 在此世，我们应为死后生命获得哪些能力？

第10节

巴哈欧拉宣告：

“今日，人的全部责任在于获取上帝为其倾泻的那份恩泽洪流。因此，谁都不应在意自己容量大小。有些人领受的份额也许是一掌之握，有些也许是一满杯，还有些则以斗量。”¹⁵

1. 根据上述引文，回答下列问题：

a. 今日，每个人的责任是什么？

b. 你从上帝那里领受了哪些赐福？

c. 上面引文中的“容量”指什么？

d. 我们为什么不应顾虑自己被赋予的能力的大小？

e. 什么事物会妨碍我们领受上帝赐予的那份恩典？

2. 判断下列说法是否正确：

—— 我们能力的“大小”指我们有多聪明。

—— 要服务上帝，我们就得忘掉自己的弱点，全心信赖上帝。

—— 在此世，我们如果不发展上帝赋予的能力，到了来世灵魂就会孱弱无力。

第11节

巴哈欧拉指出：

“你问我有关灵魂性质的问题。须知，灵魂无疑是上帝的一个表征，是神圣的瑰宝，最有学问者也无法了解其实在，再敏锐的心智也无法解开其奥秘。在所有创造物中，是灵魂首先宣告其创造者的卓越，首先认识祂的荣耀，坚持祂的真理，在祂尊前俯首致敬。”¹⁶

1. 请将下列句子补充完整：

- a. 灵魂是上帝的一个_____。
- b. 灵魂是 _____，最有学问者也无法了解其_____，再敏锐的心智也无法 _____其_____。
- c. 是灵魂 _____宣告 _____。
- d. 是灵魂首先 _____上帝的荣耀。
- e. 是灵魂首先_____上帝的真理。
- f. 是灵魂首先在上帝尊前 _____。

2. 判断下列说法是否正确：

- “解开”的意思是弄明白。
- 在所有创造物中，首先认识上帝的是人的大脑。
- “敏锐”的意思是灵敏。
- 有学问的人能理解灵魂的奥秘。
- 只有伟大的哲学家才能宣告上帝的卓越。
- 我们没必要去思考灵魂，因为我们永远都无法理解灵魂。

第12节

巴哈欧拉指出：

“你们好像那飞鸟，满怀信心和快乐，奋力扇动着强壮的翅膀，翱翔于广阔的天宇。而后迫于饥饿，它热切转向地上的水和土，陷入了自己欲望的罗网，发觉已无力飞回原来的高处。这一直身为天上居民的飞鸟，现在翅膀脏污，无力抖落重负，只好在尘土上寻找栖身之所。有鉴于此，我的仆人啊！别让刚愎任性和虚华欲望的泥土玷污你们的翅膀，也别让妒忌和憎恨的尘土沾染你们的羽翼，这样，你们方能不受阻碍，翱翔于我神圣知识之天宇。”¹⁷

1. 请将下列句子补充完整：

- a. 在上面这段引文里，巴哈欧拉所说的飞鸟是指人的_____。
- b. 这飞鸟原是_____的居民。
- c. 如果翅膀脏污不堪，飞鸟只好在_____寻找栖身之所。

2. 请回答下列问题：

- a. 灵魂的“翅膀”是怎样变得“脏污”的？

- b. 灵魂的翅膀会承受哪些像“地上的水和土”一样的重负？

- c. 什么事物会阻碍我们在神圣知识之天宇翱翔？

- d. 一个灵魂为何会将其上天家园与此世的尘土交换？

3. 判断下列说法是否正确：

- 世俗的眷恋会阻碍我们的灵性进步。
- 刚愎任性和虚华欲望会阻碍我们在神圣知识之天宇翱翔。
- 嫉妒和憎恨是人的自然特征，不会成为灵魂的重负。
- 超脱于俗世事物，我们就能丢掉重负，在广阔的天宇翱翔。
- 灵魂的家园在尘世。

第13节

巴哈欧拉说：

“在创造了世界及世间生存活动的万物之后，上帝直接行使其无拘无束的至高意志，决定赋予人认识上帝、敬爱上帝的独特异禀与能力——此种能力须被视为整个创造界的驱动力和首要目的……。上帝将自己某个名号之光辉投向每一受造物的实质精髓，使其承载上帝某个属性之荣耀。然而，上帝却将自己所有名号与属性之光华聚集于人之实质，使其成为上帝自身的一面明镜。受造万物当中，唯独人被特选出来，领受如此宏大的惠赐、这般持久的恩泽。”¹⁸

1. 请将下列句子补充完整：

- a. 上帝决定赋予人_____、_____的独特异禀与能力。
- b. 上帝将自己_____之光辉投向_____受造物的实质精髓，使其承载上帝_____之荣耀。
- c. 上帝却将自己_____之光华聚集于人之实质，使其成为_____的一面明镜。

2. 请回答下列问题：

- a. 你能说出上帝的若干属性吗？

b. 人的灵魂能够反映哪些上帝属性？

c. 这些属性怎样才能显现出来？

d. 人被特选出来领受什么样的特别恩泽惠赐？

3. 判断下列说法是否正确：

- 人与其他创造物没有根本区别。
- 认识上帝、敬爱上帝的能力是整个创造界的驱动力和首要目的。
- 每个受造物的实质都承载着上帝的某个属性。
- 人的灵魂能够显示上帝的所有属性。

第14节

巴哈欧拉告诉我们：

“神圣恩典之阳、上天指引之源虽已将这些能力赋予人之实质，但这些能力却潜藏于人，正如火焰隐藏于烛，光线潜在于灯。这些能力之光芒会被世俗欲望遮蔽，正如阳光会被镜面的灰尘污垢掩盖。灯烛无法自行点燃，镜子也断无可能自除污垢。显然，引火不到，灯绝不会点亮；污垢不除，镜子绝不能映现太阳的形象，反射太阳的光耀辉煌。”¹⁹

1. “潜藏”是什么意思？

2. 哪些能力潜藏于人的灵魂？

3. 灯有什么潜能？

4. 镜子有什么潜能？

5. 要做什么才能使灯发光？

6. 要做什么才能使镜子反射光线？

7. 灯和镜子能够自行展现潜能吗？

8. 如何把上述两个例子与人的灵魂的情形联系起来？

9. 谁能使人的灵魂展现潜能？

第15节

巴哈欧拉指出：

“认识亘古之神的大门一直且将永远对人类关闭。人类的理解力绝无可能企及祂的圣庭。可是，作为慈悲表征和仁爱明证，祂向人类显示了祂的神圣指引之阳，即祂神圣一体性的象征，并命定认识这些圣者等于认识祂本身。承认祂们便是承认上帝；聆听祂们的召唤便是聆听上帝之声；证实祂们启示的真理便是证实上帝自己的真理；背离祂们便是背离上帝；不信祂们便是不信上帝。祂们每一位都是连接此世与天界的上帝之道，都是昭示天地万众的上帝真理之旗。祂们是上帝在人间的显示者，是上帝真理的明证，是上帝荣耀的标志。”²⁰

1. 根据上述引文，回答下列问题：

a. 我们能够直接认识上帝吗？

b. 那我们该怎样去认识上帝？

c. 你能说出几位“神圣指引之阳”吗？

d. 聆听上帝显示者的召唤，就是聆听谁的声音？

e. 忽视上帝显示者的召唤，就相当于背离了谁？

2. 请将下列句子补充完整：

- a. 认识亘古之神的大门一直且将永远_____。
- b. 人类的理解力绝无可能企及_____。
- c. 作为_____表征和_____仁爱明证，上帝派来祂的显示者。
- d. 认识上帝的显示者等于_____。
- e. 承认祂们便是承认_____。
- f. 聆听祂们的召唤便是_____。
- g. 祂们每一位都是_____上帝之道。

3. 判断下列说法是否正确：

- 我们仅凭自身努力就能获得灵性成长。
- 上帝给了我们心智，这对我们的进步来说便已足够。
- 我们通过认知上帝显示者就能获得灵性进步，不必再付出努力。
- 通过认知上帝的显示者并努力遵循显示者的教义生活，我们就能获得灵性进步。
- 我们能够直接认识上帝。
- 人能变得跟上帝一样。
- 上帝超乎人的理解。
- 我们聆听上帝显示者之言，就是聆听上帝之声。

第16节

巴哈欧拉指出：

“上帝派遣先知和使者降世只为一个目的：引导人类踏上真理的正道。祂们的启示旨在教育所有世人，使其在死亡之际能以极为圣洁和绝对超脱的状态升近至高者的宝座。”²¹

巴哈欧拉在另一段话中说：

“人乃至高法宝。然而，因缺乏适当教育，人失去了固有天赋。上帝之口发出一词，便将人创生；又一词，便指引人认识教育的本源；再一词，人的地位和命运便得到保障。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。人若深思上帝圣意之天所降经书中的启示，自会明白经书的宗旨在于：万民必将被视为一个灵魂，如此，刻有‘王国必属上帝’的印章便可盖在每颗心灵上，神的恩惠、恩典、恩慈之光便可普照全体人类。”²²

1. 上帝的先知和使者降世的目的是什么？

2. 祂们的启示的宗旨是什么？

3. “法宝”是什么意思？

4. 缺乏适当教育会造成什么后果？

5. 适当的教育能带来什么？

6. 教育的本源是什么？

7. 我们的命运是什么？

8. 教育能开发人的哪些珍宝？

9. 我们对圣作加以深思，自会认识到什么？

第17节

巴哈欧拉指出：

“另外，你问及灵魂离开身体后的状态。你须知一个真理：倘若人的灵魂行于上帝之道，则必将归向那敬爱者的荣光。凭上帝的正义起誓！这样的灵魂将达到无笔能形容、无舌能描述的地位。忠贞不渝地奉守上帝圣业的灵魂、坚定不移地行走上帝圣道的灵魂，升天后将拥有如此能力，以至全能者创造的所有世界皆能因之受益。”²³

1. 请将下列句子补充完整：

- a. 倘若灵魂行走上帝之道，则必将 _____。
- b. 这样的灵魂将达到_____、_____的地位。
- c. _____地奉守 _____ 的 _____、
_____地行走_____的_____，升天后将拥有如此_____，以至_____创造的所有世界皆能因之_____。

第18节

巴哈欧拉告诉我们：

“在脱离身体之际，灵魂若能彻底摆脱世人的虚妄幻想，则必得福佑。这样一个灵魂遵循其创造者的意志而生活行动，并会进入至高乐园。众天女，即至高宅宇的居民，将簇拥其周围，上帝的诸先知及拣选者会与其为伴。此灵魂将与他们畅谈，讲述自己在万界之主上帝的道路上遭遇的一切。”²⁴

“他应该宽恕罪人，绝不鄙视其卑下境地，因为无人知晓自己结局如何。有多少次，负罪之人在临终之际领悟到信仰真谛，畅饮不朽佳酿而飞向上天众灵。又有多少次，虔诚信徒在灵魂升天之时，却幡然改变而堕入无底之火。”²⁵

1. 灵魂与身体分离时应该处于什么状态？

2. 虚妄幻想有哪些？

3. 身死之后，彻底摆脱虚妄幻想的灵魂会怎样生活行动？

4. 谁会 and 这样的灵魂作伴？

5. 这样的灵魂能够与上帝的诸先知和拣选者交谈吗？

6. 我们能否预知自己的生命何时终结、如何终结？

7. 我们现在能做什么，才能获得那为我们注定的永生？

第19节

阿博都-巴哈解释道：

“在抛开这副肉身凡躯之后，人的灵会永世长生，因而就像所有存在之物一样，无疑能够进步。所以，人可以祈愿离世灵魂获取进步，得蒙宽恕，承受上天恩眷、恩泽与恩典。正因如此，在巴哈欧拉的祷文中，便有为升入来世者祈求上帝宽宥赦免的祷词。况且，就如人在今世需要上帝，人在来世同样需要上帝。不论在今世还是来世，众生总是有所需求，而上帝全然无需众生。”²⁶

我们为什么要为离世者的灵魂祈祷？

第20节

阿博都-巴哈写道：

“一旦人的灵魂飞离这转瞬即逝的尘堆，升入上帝的世界，届时，帷幕落下，真相大白，以往未知的一切都将昭然，隐藏的真理也会明了。

“想一想，一个人在子宫世界里是怎样地有耳不闻，有眼无视，有舌不言，全无觉知。可是，一旦离开那黑暗的世界，来到这光明的世界，他的眼就能看了，耳能闻了，舌能言了。同样，一旦他离开这尘世，赶赴上帝王国，那时，他便由灵而生；那时，他的觉知之眼会睁开，他的灵魂之耳会聆听，他以往不知的所有真相也会清楚明了。”²⁷

1. 请将下列句子补充完整：

- a. 一旦人的灵魂离开这个世界，届时，
 - 帷幕 _____，
 - 真相 _____，
 - 以往未知的一切 _____，
 - 隐藏的真理 _____。
- b. 在子宫世界，我们有耳_____，有眼_____，有舌_____。
- c. 一旦我们出生到这个世界，我们的眼_____，耳_____，舌_____。

- d. 同样，一旦我们前去上帝王国，我们便会由_____而_____。
- e. 那时，我们的_____之眼会_____，我们的_____之耳会_____，以往不知的_____也会_____。

2. 判断下列说法是否正确：

- 人在子宫世界时可以了解这个世界。
- 我们死后的情形，是今世隐藏的一个真相。
- 我们死后，全新的景象会展现在我们面前。
- 我们死后会回到此世重生。

第21节

巴哈欧拉指出：

“且说，你问到人的灵魂脱离身体之后，是否依然彼此觉知。须知：巴哈之民已进住殷红方舟，其灵魂必将亲密地交往交流，其生命、志向、目标与努力必将紧密相联，宛如一个灵魂。他们实属广闻博识、目光敏锐、悟性通达之人。那位全知者、全智者如是命定。

“巴哈之民同住上帝方舟，尽皆熟知彼此的状态情形。他们亲密无间、友情深笃、团结如一。然而，如此状态必定取决于其信念与德行。级别与地位相同之人，完全知晓彼此的能力、品格、成就与功绩。然而级别较低者，却不能充分理解地位较高者的境界，或揣度其功绩。人人必将自你主领取各自的份额。福哉此人：他转面朝向上帝，坚定依循上帝之爱，直至灵魂展翅飞往上帝，那万有之无上尊主、至能者、常怒者、至仁者。”²⁸

1. 在来世，我们会认出今世认识的人吗？

2. 在来世，灵魂之间的联系会有多么密切？

3. 在来世，灵魂之间的区别取决于什么？

4. 会有人被夺去上帝的恩典吗？

第22节

巴哈欧拉告诫我们：

“我的仆人啊！在此时此世，倘若上帝所命定和昭示的与你们的愿望相违，切勿因此悲伤，因为至福极乐、神圣喜悦的日子必定给你们预留着。灵性辉煌的诸神圣世界将展现在你们眼前。上帝命定你们今生来世都会分得它们的裨益，分享它们的欢乐，获得它们的一份持久恩惠。无疑，你们将会达到所有那些世界。”²⁹

1. 判断下列说法是否正确：

- 如果事与愿违，我们应该充满悲伤。
- 所有事情，无论好坏，都是上帝所注定的。
- 至福极乐的日子正在等着我们。
- 我们定会目睹神圣而灵性辉煌的诸世界。
- 在此生和来生，我们注定要分享这些世界的裨益。

2. 如果事与愿违，我们为何不应充满悲伤？

3. 在这段话中，巴哈欧拉给我们许诺了什么？

第23节

在本单元，你思考了人生的意义，学习了许多内容，涉及灵魂的性质，此世生活的目的，培养灵性品质的必要性，以及我们得到的许诺——我们将享有荣耀而充满喜悦的永恒生命。在第二单元，我们谈到了双重目的，即追求自己的灵性和智性成长，同时推动社会的转变。现在回到双重目的的概念，根据你所获得的有关灵魂进步的洞见，思考兼顾双重目的的意义。你不妨在小组里讨论下列主题，这会有助于你的思考：

1. 培养灵性品质
2. 遵守上帝律法
3. 促进人类福祉
4. 行走服务之路

引言出处

1. From a talk given on 10 November 1911, published in *Paris Talks: Addresses Given by 'Abdu'l-Bahá in 1911* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2006, 2016 printing), no. 29.12–13, p. 109.
2. From a letter dated 1 April 1946 written on behalf of Shoghi Effendi, published in *Lights of Guidance: A Bahá'í Reference File* (New Delhi: Bahá'í Publishing Trust, 1988, 2010 printing), no. 1820, p. 537.
3. From a letter dated 28 July 2016 written on behalf of the Universal House of Justice.
4. 'Abdu'l-Bahá, in *Some Answered Questions* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2014, 2016 printing), no. 66.3, pp. 352–53.
5. *Ibid.*, no. 38.5, p. 220.
6. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 9 November 1911, published in *Paris Talks*, no. 28.16, p. 104.
7. From a letter dated 31 December 1937 written on behalf of Shoghi Effendi, published in *Lights of Guidance*, no. 680, p. 204.
8. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1983, 2017 printing), LXXXII, par. 8, p. 183.
9. 'Abdu'l-Bahá, in *Some Answered Questions*, no. 61.1–2, p. 334.
10. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, LXXX, par. 2, p. 174.
11. *Ibid.*, LXXXI, par. 1, p. 176.
12. *Ibid.*, CLXV, par. 1–3, pp. 391–92.
13. Bahá'u'lláh, *The Hidden Words* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2012 printing), Arabic no. 32, p. 11.
14. From a talk given on 6 July 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace: Talks Delivered by 'Abdu'l-Bahá during His Visit to the United States and Canada in 1912* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2012), pp. 315–16. (authorized translation)
15. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, V, par. 4, p. 8.
16. *Ibid.*, LXXXII, par. 1, pp. 179–80.
17. *Ibid.*, CLIII, par. 6, pp. 370–71.
18. *Ibid.*, XXVII, par. 2, pp. 72–73.
19. *Ibid.*, XXVII, par. 3, p. 73.
20. *Ibid.*, XXI, par. 1, pp. 54–55.
21. *Ibid.*, LXXXI, par. 1, p. 177.
22. *Ibid.*, CXXXII, par. 1, pp. 293–94.
23. *Ibid.*, LXXXII, par. 7, p. 182.
24. *Ibid.*, LXXXI, par. 1, pp. 176–77.
25. *Ibid.*, CXXXV, par. 3, pp. 300–01.
26. 'Abdu'l-Bahá, in *Some Answered Questions*, no. 62.3, pp. 340–41.
27. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2010, 2015 printing), no. 149.3–4, pp. 246–47.
28. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, LXXXVI, par. 1–2, pp. 192–93.
29. *Ibid.*, CLIII, par. 9, p. 373.