



思考靈性生命

儒禧研習中心



第一冊

思考靈性生命

儒禧研習中心

系列教材

以下為儒禧研習中心現已開發的系列課程書目。這些教材構成了主幹系列課程，用來系統地增強青年和成年人服務所在社區的能力。儒禧研習中心還在開發分支課程，包括由第三冊教材拓展而來的培訓巴哈伊兒童班老師的分支系列課程，以及由第五冊教材拓展而來的培育少年激勵者的分支系列課程。這些分支教材也一並列出。應該指出，隨著該領域經驗的增長，教材書目也會發生變化。當下，一些新課程正在開發之中，一旦達到可供廣泛使用的階段，這些教材將會列入書目。

第一冊	《思考靈性生命》
第二冊	《挺身服務》
第三冊	《啓迪童心・第一級》
	《啓迪童心・第二級》（分支課程）
	《啓迪童心・第三級》（分支課程）
	《啓迪童心・第四級》（分支課程）
第四冊	《顯聖雙星》
第五冊	《激揚朝華》
	《韶華激蕩》（第五冊第一分支課程）
	《拓展思維》（第五冊第二分支課程）
第六冊	《傳揚聖道》
第七冊	《攜程共勉》
第八冊	《榮耀聖約》
第九冊	《縱覽歷史》
第十冊	《建設活力社區》
第十一冊	《物質資源》
第十二冊	（即將推出）
第十三冊	《參與社會行動》
第十四冊	（即將推出）

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、英文版權均歸屬儒禧基金會（Ruhi Foundation, Colombia）所有。

© 2020 儒禧基金會，哥倫比亞

思考靈性生命 (4.1.4.PE)

2026年5月版 (TR)

Cali, Colombia

Ruhi Institute

Email: instituto@ruhi.org

Website: www.ruhi.org

目 錄

給輔導員的幾點建議	vii
理解巴哈伊聖作	1
祈禱	15
生命與死亡	31

給輔導員的幾點建議

《思考靈性生命》是儒禧研習中心提供的主幹系列課程的第一冊。多年來，全世界學習本冊課程的地方不斷增多，在絕大多數情況下，都是一群朋友一起閱讀和討論教材。他們的學習方式有多種：有些組建學習小組定期進行，有些參加密集研習活動集中進行，有些則利用學校假期組織學習營。不管哪種方式，學習時都有一名參與者擔任輔導員。輔導員和其他參與者之間並非師生關係，因為每個人都應該是主動的參與者、積極的學習者。不過，輔導員在討論中並非一個置身事外的被動的協助者。輔導員已經學完了足夠數量的研習課程，並從事過一些課程所鼓勵的服務行動，所以有能力協助小組的每位成員達到所學材料的目標。第一冊輔導員如能不時回顧本前言提出的想法，也許會有所幫助。

世界各地參與第一冊研習課程的人來自多種背景。有些已經是巴哈伊社團的一分子，希望借助本冊課程提升能力，更好地服務自己所擁戴的神聖事業。有些將本冊課程視為起點，來探索巴哈伊信仰這一宗教。有些為巴哈伊理念所吸引，希望通過本冊課程了解巴哈伊社團的目標和行動。還有越來越多的青年人，他們想要提升自己服務社會的能力，為此常會參與巴哈伊社團推動的某個項目，這時他們就會選擇本冊課程作為起步。

每位參與者一開始就要明白，儒禧研習課程沿著服務人類之路而展開。我們在這條道路上相互扶持，彼此協助，依照各自的節奏邁進。行走這條道路意味著追求雙重道德目的：既要促進個人靈性與智性成長，又要推動社會轉變。要在服務之路上取得進步，需要具備多種能力。這些能力的培養，除了需要諸多技能之外，還需要相應的理解、知識、靈性品質和可嘉態度。研習課程所依賴的知識來源，一方面是巴哈伊信仰的教義，另一方面是全球巴哈伊社團在推動物質文明和精神文明進程中積累的經驗。我們能夠成為怎樣的個體，我們能夠建設怎樣的文明，巴哈歐拉都給我們描繪了願景，而正是這願景啟發了本研習課程的開發。每冊教材的每個單元都明確闡述了這一願景。我們假定，參與者無論來自何種背景，都對這一願景持開放接納的態度。

當今世界，各宗教信仰和意識形態都在想方設法吸收追隨者。不熟悉巴哈伊信仰的人可能對儒禧研習課程的意圖有些疑問，尤其是這樣的疑問：“這是要我加入一個宗教嗎？”“這是要我改變自己的信仰嗎？”遇此情形，輔導員可以根據上文的概要介紹，向參與者解釋本課程的目的。輔導員還可以補充說明，巴哈伊信徒自然樂見自己的朋友加入巴哈伊社團，但是巴哈伊教義明確禁止勸誘入教。研習課程為我們開啓了一條服務之路，行走此路要求我們不斷深入理解巴哈歐拉的教義，而各冊教材也明確闡述了理解的重要性。至於接納與信仰，那是各人自己考慮的事情，不應受到任何限制和壓力。

理解是研習課程所有教材的核心所在，第一冊教材自然便從理解的問題切入。一個人一輩子翻閱的讀物可能成千上萬，但是閱讀聖作則不同。第一冊第一單元題為“理解巴哈伊聖作”，旨在培養每天閱讀聖作並沉思其含義的習慣。這一習慣對剛剛踏上服務之路的參與者會有很大幫助。在引導參與者學習該單元時，輔導員一定要在理解方面多費心思。

巴哈伊聖作蘊含深刻的靈性真理。我們一方面會努力去領悟這些真理的無盡含義，一方面也清楚自己永無可能抵達徹底理解的終點。一般而言，初次讀到一段話時，我們能夠基本理解這段話的直接含義。第一單元的第一節便以理解直接含義為起點。參與者首先閱讀一句引文：“純潔與良好的行為、可嘉與適當的操守，能夠促進世界的改善。”然後回答問題：“什麼能夠促進世界的改善？”乍一看，此類問答練習大都顯得過於簡單。然而，多年的經驗似乎表明，研習課程以這樣的方式開始是必要的。我們應該時刻牢記，不能因為急於探索引文的多層真理而忽視了引文的明顯意思。重視第一層次的理解對小組磋商同樣至關重要，這會加強思想的一致。個人觀點受到神聖智慧的啓迪時，就容易達成思想的一致。

需要注意的是，脫離語境對單個字詞進行冗長討論，不會有助於理解大多數段落的直接含義。當然，偶爾查閱某個字詞的意思，也許是必要的。不過，參與者要學會從整句整段話來推斷字詞的意思，這種做法可能更有成效。

在把握直接含義的基礎上，我們的理解還需進一步拓展，這時思考一些體現相關思想的實例會有幫助。為此，教材提供了一些簡易練習。比如在第二節，參與者需要根據剛剛讀過的一段話，判斷某些行為是否可嘉。再如，巴哈伊聖作將誠實描述為“一切人性美德的基礎”，第四節的一道練習便要求參與者列出五種美德，然後思考如果沒有誠實，是否還能獲得前面所列的任何一種美德。

爲了實現學習目標，第一單元還要求參與者在理解上更進一步，思考所讀選段的一些引申含義。第二節有一道練習要求參與者判斷這一說法是否正確：“世界上好人太少了，因此他們的行爲起不到什麼作用。”該練習不是要引出單純的個人觀點；輔導員這時要停下來詢問參與者的回答背後的原因。經過探討，學習小組應該得出這樣的結論：那種說法必定錯誤，因爲它與前一節的第一句引文相矛盾。巴哈伊信徒是否可以向他人懺悔的問題，也屬此類練習。這裏涉及禁止向人懺悔以求免罪的教義，該教義在選段中並未明確提及，但可通過探討“蒙召清算之前，你當每日自省”這句引文的含義而推斷出來。

該單元的練習並不試圖囊括所學選段的諸多含義。一道練習究竟應該進行多少討論，這是每位輔導員必須思考的一個問題。在此需要牢記的是，如果引入許多相關但不重要的概念，延長討論時間，往往會削弱所學材料的效果。每個小組都要確立一個合理的學習節奏，讓每位參與者都能明確感到，自己在按照自身情況而不斷進步。不過，輔導員必須留心，不能讓每一節的學習進行得過快，以致未能認真分析練習，從而流於膚淺。學習小組如以這種方式進行，只是填空了事，就無法得到持久的效果。

還有最後一點值得一提，輔導員要確保每位成員始終積極參與教材啓動的學習進程。如何做到不强求發言但又能保證積極參與，這通常都是一個挑戰。輔導員從一開始就要認識到，通過“你個人對這個有什麼看法”一類的提問來應對這一挑戰，通常難以奏效。此類提問往往將知識和真理拉低到個人觀點的層次。這樣一來，小組要營造出通過磋商而增進理解的學習氛圍，就比較難了。

本書第二單元與第一單元類似，也探討了靈性生活不可或缺的一個習慣，即有規律地祈禱。該單元第一節便明確了“服務之路”的概念，指出要行走這條服務之路，我們必須懷有雙重目的。參與者接下來研讀一組引文，來深入理解雙重目的的性質。關於雙重目的這個主題，以後幾冊課程還會詳細探討。

在雙重目的的背景下，第二單元著手探討祈禱的意義。這裏所採用的學習方法與前述第一單元相似。教材也設計了一些問答題，以幫助參與者理解所學聖作選段的含義。隨著該單元學習的推進，輔導員可能需要分析根植於過往宗教闡釋與習俗中的某些觀念，從而消除參與者的疑問。在有的傳統中，對儀式

與形式的看重已逐漸超過了對內在狀態的重視，很多人都會忽視祈禱的必要性。然而，祈禱對於人的靈魂，就像食物對於身體一樣不可或缺。

所以，第二單元的重中之重，乃是喚醒參與者“與上帝交談”並趨近上帝的渴望。該單元探討的內容包括：何謂進入祈禱狀態，應以怎樣的內心狀態進行祈禱，以及無論獨自祈禱還是聚會祈禱我們應該營造怎樣的環境。參與者思考了集體崇拜所能產生的力量之後，實際上就可以考慮舉辦一次祈禱聚會了。

本書第三單元的主題是“生命與死亡”，希望該單元的學習能夠賦予“行走服務之路”更為深刻的意義，強化參與者投身服務的意願。今世的服務只有放在生命的全景之下審視，才能得到最恰當的理解。我們的生命會超越塵世生活而永存，我們的靈魂會在上帝所有世界裏持續進步。與技術培訓不同，教育進程的參與者應該越來越意識到自己正在做的事情的意義。經驗表明，只有這種意識增強了，參與者才會逐漸將自己視為學習過程中積極而負責的“主人翁”。

第三單元的每一節開頭都會列出一至三段巴哈伊聖作引文，接著是幾道練習。就語言而言，第三單元的引文要難於第一、二單元的引文。當然，小組成員不必花時間細究一些較有難度的詞語，輔導員應努力確保大家把握每一節的核心思想，而那些練習正是為此目的而設計的。

考慮到所學主題的性質，該單元的練習很少涉及具體事例，大多數都屬概念層面的思考。應該注意的是，練習提出的某些問題無法迅速或確切地得出答案。之所以引入這些問題，是為了解提升對所探討主題的認識。只要對這些問題進行了思考，學習的目標便已達到。

該單元開頭幾節著重探討靈魂與身體的關係。在塵世層面，人由靈魂與身體構成。這幾節的一個核心思想是，靈魂不是物質實體，靈魂與身體的關係有如光和鏡子的關係。不論鏡面蒙塵抑或最終破碎，都不會影響光本身的亮度。死亡只是狀態的改變，即靈魂與身體中斷了聯繫；此後，靈魂會朝著其創造者永久前進。

該單元接著探討生命的目的：認識上帝並抵達上帝尊前。這裏的討論圍繞兩個寬泛的主題進行：一是我們今世生活的目的，二是死後靈魂的旅程。靈魂是上帝的一個表徵，能夠反映上帝所有的名號和屬性。然而，人的這種能力是潛在的，只有在上帝顯示者的協助下才能發揮出來。上帝顯示者乃是

那些每過一段時間便來指引人類的神聖導師；祂們提供的靈性教育可讓我們身上隱藏的寶藏顯露出來。

至於死後靈魂的旅程，書中列出了諸多要點供參與者思考：忠於上帝的人將獲得真正的幸福；我們誰都無法知曉自己的結局，因此我們應該寬恕彼此，而不得自視高人一等；靈魂在今世會進步，在來世同樣會繼續進步，而我們在今世所培養的靈性能力有助於我們在來世的發展；在來世，我們會認出已經離世的親友，也會記得我們在今世的生活，並有機會與高潔神聖的靈魂為伴。

第三單元以選自巴哈歐拉聖作的一段話為結束。在這段話中，巴哈歐拉向我們保證了來世的裨益，勸誡我們不要因為今生的變故而悲傷。最後，本書要求參與者思考所學內容對他們自己的生活有何意義。



理解巴哈伊聖作

目的

培養並強化每日閱讀聖作並沉思其含義的習慣

第1節

本單元旨在幫助你培養並強化這一習慣：每日閱讀聖作並沉思其含義。我們先從一項簡單的練習開始：閱讀摘自巴哈伊聖作的一句引文，然後回答一個問題，而答案就在這句引文之中。這項練習固然輕鬆，但有助於你思考引文含義，對你背記引文也有幫助。

“純潔與良好的行爲、可嘉與適當的操守，能夠促進世界的改善。”¹

1. 什麼能夠促進世界的改善？

“當心啊，巴哈之民！切勿步言行不一者的後塵。”²

2. 我們不可步誰的後塵？

“存在之子啊！蒙召清算之前，你當每日自省。”³

3. 蒙召清算之前，我們應該做什麼？

“說：兄弟們啊！用行動而非言辭，做你的裝飾。”⁴

4. 用什麼做我們的真正裝飾？

“聖潔的言辭和純潔良好的行爲，會升至神聖榮耀之天。”⁵

5. 聖潔的言辭和純潔良好的行爲會怎樣？
-

第2節

下面的練習與你剛才研讀的幾句引文有關。練習的目的是幫助你在小組中進一步思考引文的意義，因此不應機械地完成。這並不是說每道練習都需要大量討論。不過，如果遇到有挑戰性的題目，輔導員會協助你深入探討。

1. “可嘉”是指“值得贊賞”。下列哪些屬可嘉的行為？

- 做一個優秀的勞動者
- 尊重他人
- 勤奮
- 說謊
- 懶惰
- 服務他人

2. “蒙召清算之前”這句話是什麼意思？

3. 下列哪些說法有道理？

- 世界上好人太少了，因此他們的行為起不到什麼作用。
- 一件事如果符合他人的看法，那就是對的。
- 一件事如果符合上帝的教義，那就是對的。

4. 下列哪些屬純潔和良好的行為？

- 照顧和教育兒童
- 盜竊
- 為他人的進步祈禱
- 為逃避麻煩撒個小謊
- 幫助別人但期望得到回報

5. 下列哪些情形屬言行不一？
- 有人反覆說大家應該團結，自己却經常製造衝突。
 - 有人對貞潔生活贊不絕口，自己却有婚外性關係。
 - 有人聲稱自己的宗教禁酒，自己却偶爾喝酒。
 - 有人提倡男女平等，但對自己的員工未能做到男女同工同酬。
6. 巴哈伊可以向別人懺悔嗎？
-
7. 巴哈伊應該做什麼來替代懺悔？
-
8. “神聖榮耀之天”是什麼意思？
-
9. 壞行為對世界有何影響？
-
10. 一個人做壞事，對他自己有何影響？
-

第3節

現在學習以下聖作引文，然後嘗試背下來：

“誠實是一切人性美德的基礎。”⁶

1. 一切人性美德的基礎是什麼？
-

“若無誠實，任何靈魂在上帝所有世界裏都不可能進步和成功。”⁷

2. 沒有誠實什麼就不可能？

“人們啊！用誠實美化你們的言辭，用正直裝飾你們的靈魂。”⁸

3. 我們要用什麼美化自己的言辭？

-
4. 我們要用什麼裝飾自己的靈魂？

“你的眼要貞潔，手要忠實，舌要誠實，心要覺悟。”⁹

5. 我們的眼要如何？ _____ 手要如何？ _____
舌要如何？ _____ 心要如何？ _____

“安居上帝聖帳、穩坐永恒榮耀席位者，即便餓死，也不會伸手非法攫取他人財物，無論他人如何可惡卑鄙。”¹⁰

6. 即便餓死，我們也不會做什麼？

第4節

你可能在第二節已經注意到，有些練習題需要確切的答案。在這種情況下，如果你對答案拿不准，輔導員會幫助你及其他參與者取得一致認識。另外一些練習題則不求確切統一的答案，只要予以討論就行了。下面第三道題屬第一類情況，第六道題則屬第二類練習。

1. 誠實是一切人性美德的基礎。請列舉五種美德：

2. 如果我們不誠實，能否獲得這些美德？

3. 下列哪些說法有道理？

- 一個人即使撒謊，也能够做到公正。
- 一個盜竊的人擁有一雙忠實的手。
- 忠實的手從不碰觸不屬自己的東西。
- 閱讀色情讀物有違巴哈歐拉“眼要貞潔”的告誡。
- 誠實的意思是不撒謊。
- 誠實是靈魂的美飾。
- 一個不誠實的人也可以在靈性上取得進步。
- 偶爾撒謊也沒什麼關係。
- 如果因為饑餓盜竊，這在上帝面前是可接受的。
- 未經物主同意而擅取其物，心想過一會兒就歸還，這不算盜竊。
- 如果我們行事正直，為人公正誠信，那我們的心就覺悟了。
- 如果不略施欺騙，生意就不會興隆。

4. 有沒有可能對自己撒謊？

5. 果我們撒謊，會失去什麼？

6. 要是我們人人誠實，個個正直，那會是一個怎樣的世界？

第5節

閱讀並嘗試背記下面的引文。背記聖作選段非常有益，所以希望你盡力去嘗試。當然，背記對有的人並不容易。不過，如果肯下功夫，背記能幫助我們銘記引文的含義，再用盡可能貼近原文的話表述出來。

“和言善語乃是人心的磁石。它是精神的食糧，它賦予言辭以意義，它是智慧與理解之光的源泉。”¹¹

1. 如何形容和言善語？

2. 和言善語能對言辭產生什麼效果？

“主所鍾愛的人啊！在此神聖天啓期，絕不允許衝突和爭執。挑起爭端者都將自行失去上帝的恩典。”¹²

3. 根據上文，在此天啓期絕不允許什麼？

4. 挑起爭端者會對自己造成什麼後果？

“在今日，對聖道損害最大者，莫過於上帝鍾愛者之間的不和、衝突、爭執、疏遠和冷漠。”¹³

5. 什麼情形會對上帝的聖道造成最大損害？

“不要滿足於只用言語表達友誼，要讓你的心為所有你遇到的人燃燒出熾熱的愛火。”¹⁴

6. 我們不應滿足於哪一種友誼？

7. 我們的心要燃燒出什麼？

“只要戰爭意念一冒頭，就要用更為強大的和平思想遏制它。要用更為強烈的友愛思想去消除仇恨的念頭。”¹⁵

8. 要用什麼遏制戰爭意念？

9. 要用什麼消除仇恨念頭？

第6節

根據上述引文，請做下列練習：

1. “磁石”也叫磁鐵。和言善語在哪方面能起到磁石般的作用？

2. 下列哪些話屬和言善語？

- “別煩我！”
- “你怎麼連這個都不懂？”
- “請您稍等一會兒好嗎？”
- “這幫孩子糟透了！”
- “謝謝！您真好心。”
- “我現在沒空，忙得很！”

3. 下列哪些情形中存在衝突和爭執？

- 兩人在磋商中表達了不同意見。
- 兩人在磋商中不高興了，爭論起來。
- 兩人關係鬧僵了，便不再去參加每周祈禱會。
- 某項目小組的成員抱怨個不停，總是埋怨別人沒盡職。

4. 下列哪些情形體現了疏遠？

- 兩位朋友在街上碰到了，但互不理睬。
- 有人來參加一個祈禱會，在場所有人都熱情地打招呼。
- 兩個人彼此也算彬彬有禮，但都不願意一起參加活動。

5. 判斷下列說法是否正確：

- 一個人應如實講出對別人的看法，就算傷害別人的感情也無所謂。
- 爲了避免衝突，不妨撒個謊。

- 友愛和善意能够化解衝突。
- 懷著愛講出的話會產生更好的效果。
- 如果是別人先動口，我就可以跟他吵架。
- 一個人在生病或心情不好時，有理由對別人尖刻些。
- 別人做錯了事，加以挖苦譏諷是不厚道的。
- 朋友之間出現了隔閡，每一方都應特別努力地去親近對方。
- 朋友之間出現了隔閡，每一方都應該等待對方來親近自己。

第7節

閱讀並背記下面的引文：

“……背後非議會撲滅心靈的光輝，扼殺靈魂的生命。”¹⁶

“只要你自己還是罪人，就不要低語別人的罪過。”¹⁷

“不說邪惡，以免你聽聞邪惡之語；不誇大他人過錯，以免你自身之過錯昭著……”¹⁸

“存在之子啊！你怎能忘乎己過，而忙於他人之失？”¹⁹

1. 背後非議會對非議者本人產生什麼後果？

2. 在念叨別人的罪過之前，我們應該意識到什麼？

3. 誇大別人的過錯，會對我們產生什麼影響？

4. 想起他人的過失時，我們應該想到什麼？

第8節

根據上述引文，請做下列練習：

1. 一個人如果盯著別人的過錯不放，會對自己靈魂的進步造成什麼影響？

2. 背後非議會對一個社團造成什麼影響？

3. 要是有朋友在你面前說起別人的過錯，你會怎樣做？

4. 判斷下列說法是否正確：

- 如果我們所議論的某人的過錯確屬事實，這不算背後非議。
- 在議論一個人時既講缺點又講優點，就不算背後非議。
- 背後非議已經成了一種社會風氣，我們要培養自律來避免背後非議。
- 如果聽者答應不將我們議論某人的話說出去，背後非議也沒什麼害處。
- 背後非議是團結的大敵之一。
- 如果我們養成隨時議論別人的習慣，就有陷入背後非議的危險。

- 爲了任命某委員會的成員，地方靈理會在開會時討論不同人的能力，這是背後非議。
- 我們想要背後非議別人時，應當想到自己的缺點。
- 如果我們知道某人在做有損信仰的事情，我們應該跟社團成員討論此事。
- 如果我們知道某人在做有損信仰的事情，我們應該僅僅告知地方靈理會。
- 夫妻倆談論別人的過錯並無不妥，因爲他們之間不該有秘密。

第9節

正如開頭所說，本單元旨在幫助參與者培養和強化每日閱讀聖作並沉思其含義的習慣。每天早晚閱讀上帝的經文，這是巴哈歐拉的一項教義，對我們的靈性發展很有幫助。下面這段引文告訴我們，如能履行這一義務，就會得到諸多恩賜。你不妨把這句話背記下來。

“你們要沉浸在我話語的海洋裏，以便解開其奧秘，發現深處隱藏的所有智慧珍珠。”²⁰

學完了本單元，你可能想得到一部巴哈歐拉的聖作，以便每天閱讀。《隱言經》當是首選。

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.



祈禱

目的

思考祈禱的意義
培養並強化規律性祈禱的習慣

第1節

儒禧研習課程旨在協助參與者行走服務之路。促使我們走上這條道路的是這樣一種雙重目的感：促進自己靈性和智性成長，同時推動社會轉變。這兩方面相輔相成，不可分割。巴哈歐拉這樣勸勉我們：

“不要忙於一己之私，要將心思專注於復興人類命運和淨化人的心靈。”¹

巴哈歐拉在另一段話中明確指出：

“……世人從絕對虛無進入存在界的目的是：為世界的改善努力工作，和諧融洽地共同生活。”²

在談及內心狀態時，巴哈歐拉告誡我們：

“純淨之心猶如明鏡；須以愛和除上帝超脫一切之精神使其光潔，如此，真實之陽方能閃耀其中，永恒之晨方能破曉。”³

阿博都-巴哈也告訴我們：

“你們的心靈必須純潔，你們的意念必須真誠，這樣你們就能接受到神聖恩賜。”⁴

1. 我們的心思應該專注於什麼？

2. 我們從絕對虛無進入存在界的目的是什麼？

3. 我們應該用什麼擦拭心靈之鏡，使其光潔？

4. 要吸引神聖恩賜我們應該具備哪些條件？

5. 下列說法對嗎？

- 先照顧好自己，再去照顧別人。
- 如果你總是去幫助別人，到頭來你自己的目標就會迷失。
- 你最好的朋友就是你自己。
- 弄明白什麼能讓你快樂，這才是最重要的。
- 追求夢想，你就會找到幸福。
- 只要沒有傷害他人，你做什麼都沒關係。
- 只要你做的是好事，動機自私也沒關係。

第2節

我們的雙重目的包含一種核心信念，即我們人人生而高貴。巴哈歐拉說：

“靈之子啊！我使你生來富有，你為何自陷貧窮？我使你生來高貴，你為何自趨卑賤？我以知識之本質賦予你存在，你為何向他人尋求啓迪？我用愛之泥土塑造了你，你何以為他人奔忙？把目光轉向自己，你會發現，大能、大力、自存的我立於你心間。”⁵

以下填空練習有助於你思考這段引文：

“靈之子啊！我使你生來_____，你為何自陷_____？我使你生來_____，你為何自趨_____？我以_____之_____賦予你存在，你為何向_____尋求_____？我用_____之泥土_____了你，你何以為_____？把_____轉向_____，你會發現，____、____、_____的_____立於你心間。”

要堅守靈魂的高貴，我們須轉向自身的存在之源，向祂尋求啓迪。實現這一目標最有效的途徑之一，便是祈禱。聖護守基·埃芬迪告訴我們，巴哈伊信仰的主要目的在於讓“個人與社會獲取靈性美德與力量而得到發展。首先需要滋養的是人的靈魂，而祈禱最能提供這種靈性營養。”⁶

第3節

上帝是全知者，全智者。祂造生了我們，洞悉我們的內心，知道什麼對我們最好。祂不需要我們的祈禱。那我們為什麼還要祈禱呢？

阿博都-巴哈指出：

“在最高境界的祈禱中，人們只為愛上帝而祈禱，而非因為懼怕上帝或地獄，亦非因為冀望恩賜或天堂……。當一個人愛上另一個人，要他不提所愛者的名字是不可能的。而當一個人愛上了上帝，要他不提上帝的聖名就更不可能了……。靈性之人唯有在念記上帝中才能找到喜悅！”⁷

阿博都-巴哈在回答一個問題時講道：

“一個人要是愛另一個人，那他自然想把這愛表達出來，難道不是嗎？……儘管他知道這個朋友意識到他的愛，但他還是想告訴對方，難道不是嗎？上帝確實知道每顆心靈的願望；但促使我們祈禱的力量是自然的，它源於人對上帝的愛。”⁸

1. 完成下列句子：

- a. 在_____的祈禱中，人們只為_____上帝而_____，而非因為懼怕上帝或_____，亦非因為冀望_____或_____。
- b. 當我們_____另一個人，要我們不提_____的_____是_____。而當一個人_____上帝，要他不_____的聖名就更_____。
- c. 靈性之人唯有在_____上帝中才能找到_____！

2. 我們為什麼要祈禱？

3. “念記上帝”是什麼意思？

4. 一個人愛上另一個人時，他最熱切的願望是什麼？

5. 促使我們祈禱的力量源自哪裏？

第4節

我們在巴哈歐拉啓示的一篇禱文中讀到：

“我懇求祢……讓我的祈禱成爲一把火，燒掉那妨礙我瞻仰祢聖美的帷幕；成爲一束光，指引我到達祢尊前的海洋。”⁹

我們在這篇禱文中還懇求上帝：

“我的主啊！讓我的祈禱成爲生命的泉水，使我能與祢的王國共存，在祢的萬千世界頌贊祢。”¹⁰

1. 祈禱能像一把火嗎？能燒掉什麼？

2. 寫出若幹妨礙我們瞻仰上帝的帷幕：

3. 祈禱能像一束光嗎？能指引我們到哪裏？

4. 祈禱能像一眼生命的泉水嗎？能給我們的靈魂賜予什麼？

第5節

閱讀並思考阿博都-巴哈的這段話：

“在存在世界裏，最甘美的莫過於祈禱。人必須生活在祈禱狀態裏。祈禱和懇求的狀態是最受福佑的狀態。祈禱是與上帝交談。最豐碩的收穫或最甘美的狀態不是別的，正是與上帝交談。祈禱能產生靈性，令人儆醒，引發神聖情懷，增加對天國的嚮往，激發屬高級智性的情感。”¹¹

1. 在存在世界裏，最甘美的狀態是什麼？

2. “祈禱狀態”一詞是什麼意思？

3. 說出祈禱能夠產生的若幹品質：

4. 回顧前幾節學過的引文，寫出五個有關祈禱性質的語句：

- 祈禱是 _____
- 祈禱是 _____
- 祈禱是 _____
- 祈禱是 _____
- 祈禱是 _____

第6節

閱讀並深思巴哈歐拉的這段話：

“我的僕人啊！像親近上帝者那樣，吟誦你收到的經文吧！這樣，你那悅耳的吟誦，便能激發自己的靈性，吸引所有人的心靈。凡獨處室內，誦讀上帝啓示之經文者，其吐露話語之芳香，定被全能者的衆天使擴散四方，使每位正直者的心靈激蕩。起初他或許察覺不到這種效驗，但賜予他的慈悲恩惠，遲早會將其靈魂感染。上帝是智慧、力量的源泉，通過祂的聖意，祂如此命定了天啓的奧秘。”¹²

1. “吟誦”是什麼意思？

2. 我們應該怎樣吟誦上帝的經文？

3. “誦讀”是什麼意思？

4. “擴散”是什麼意思？

5. 我們悅耳的吟誦會對自己的靈魂產生什麼影響？

6. 我們悅耳的吟誦會對他人的心靈產生什麼影響？

第7節

下面兩段話摘自巴哈歐拉啓示的一篇禱文，你不妨背記下來：

“上帝啊，我的上帝！請勿在意我的希望和我的作為，只關注祢統攝天地的聖意！萬邦之主啊！憑祢的至大聖名，我所求者唯祢所望，我所愛者唯祢所冀。”¹³

“祢至高無上，嚮往祢者的頌歌無法企及祢親在之天堂；忠誠於祢的心靈之鳥難以飛進祢神聖的門窗。我見證：祢神聖，超乎一切屬性；祢顯赫，高於所有名號。祢乃至尊者，無量榮耀者，除祢之外別無上帝。”¹⁴

第8節

阿博都-巴哈指出：

“僕人當向上帝禱告求助，殷殷祈求上帝佑助。身為僕役便理應如此，而主將依其圓滿智慧，隨願而決。”¹⁵

阿博都-巴哈談道：

“靈會發揮影響；祈禱有靈性效應。於是我們祈求：‘上帝啊！救治這病人吧！’上帝也許會回應。這與誰做祈禱有關係嗎？如果祈禱是迫切的，上帝會響應每個僕人的祈禱。祂的慈悲廣大無邊，祂響應所有僕人的祈禱。祂回應這植物的祈禱，這植物潛在地祈求：‘上帝啊！賜我雨水！’上帝答應了這一祈求，於是植物生長了。上帝會回應任何人。”¹⁶

在祈禱中，我們自然會懇求上帝滿足我們的需要。我們會為自己和親友的健康祈禱，會為家庭的靈性進步與物質發展祈禱。我們會祈求指引，祈求力量，祈求信念，祈求在服務之路上得到確認。當然，在向上帝祈禱時，我們應該牢記，我們生活中的目的在於讓自己的意志順應上帝的意志。因此，我們一定要祈禱上帝的意志得以施行，隨時準備順從上帝的意志。如果你銘記阿博都-巴哈的以下話語，就會源源不斷地獲得喜悅和信心：

“面向上帝之人啊！閉目無視其他，睜眼矚望無量光耀者之國度。無論你希冀什麼，只向祂祈告；無論你尋求什麼，只向祂尋求。祂看一眼，便成全千百願望；祂投下一瞥，便治愈千百絕症；祂一點頭，便為每處創傷敷以香膏；祂目光一掃，便使人心脫離悲傷鐐銬。祂行祂所行，我們豈能另有所為？祂施行旨意，隨願命定。故而，你最好俯首順從，信靠慈悲廣大之主。”¹⁷

第9節

我們至此所學的一切都表明，在祈禱中轉向上帝是靈性生活的一個關鍵要素。早上醒後和晚上睡前向上帝祈禱，尤為甜美。我們每日花多少時間祈禱，要念多少篇禱文，取決於我們的需求和靈性渴望。無論哪種場合，我們都可以從巴哈歐拉、巴布和阿博都-巴哈啓示的諸多禱文裏選擇合適的禱文。不過，巴哈歐拉還啓示了三篇每日義務禱文。守基·埃芬迪說：

“每日義務禱文共有三篇。最短的那篇只有一段經文，每二十四小時誦讀一次，在午時進行。中篇禱文，即以‘上帝見證，除祂之外別無上帝’開頭的那篇，每日誦讀三次，分別在早晨、中午和傍晚。該篇伴有

一定的身體動作和手勢。長篇禱文為三篇之中最詳盡者，每二十四小時只需誦讀一次，具體時段可隨個人意願而定。

“這三篇禱文每日必誦其一，並須遵循伴隨的具體要求；在此前提下，信徒完全可以任選一篇誦讀。”¹⁸

守基·埃芬迪接著說：

“這幾篇每日義務禱文，還有另外幾篇特定禱文，如《醫治禱文》和《艾哈邁德書簡》，都被巴哈歐拉賦予了特殊效力和意義。因此，信徒應該依此領受，懷著無疑的信念和信心加以誦讀，這樣，他們就能借助這些禱文更親密地與上帝交流，更充分地恪守上帝的律法和訓誡。”¹⁹

巴哈歐拉啓示的這三篇義務禱文應在個人單獨祈禱時使用。巴哈伊信仰沒有集會禱告的做法，即不會依照某種儀式集體誦讀每日義務禱文。《安葬禱文》是巴哈伊律法規定的唯一用於集會禱告的禱文。在逝者下葬前，由在場的一人誦讀《安葬禱文》，其他人則站立靜聽。

1. “義務”是什麼意思？

2. 巴哈歐拉啓示了幾篇義務禱文？

3. 我們每日要誦讀全部三篇義務禱文嗎？

4. 如果選擇《長篇義務禱文》，每日要誦讀幾次？

5. 如果選擇《中篇義務禱文》，每日要誦讀幾次？

6. 如果選擇《短篇義務禱文》，每日要誦讀幾次？

7. 列舉幾篇具有特殊效力的禱文：

8. 如果你還沒有背下《短篇義務禱文》，不妨背一背：

“我的上帝啊！我見證：祢將我造生，是讓我認知祢，崇奉祢。此時此刻，我向祢表明我的無能和祢的萬能，我的貧窮和祢的富裕。除祢之外別無上帝，祢是救苦救難者，自在自存者。”²⁰

9. 在《短篇義務禱文》裏，我們要證明什麼？

第10節

遵守義務祈禱的律法會給我們福佑，獨自念誦其它禱文也會給我們滋養。除此之外，我們還應記得，在大小聚會中聆聽他人誦讀禱文，同樣會提升我們的靈魂。巴哈歐拉告訴我們：

“你們要滿懷喜悅與友愛聚在一起，誦讀慈悲之主啓示的經文。如此，真知之門會向你們的內在本質敞開，你們便會感到靈魂獲得了堅定，心中充滿了歡喜。”²¹

在祈禱會上，朋友們和鄰居們聚在一起，與上帝交流。得知這樣的祈禱會在全世界正在數以千計地增長，我們倍感欣喜。世界正義院寫道：

“祈禱會這一場合，任何人都能參與其中，吸取天國的芳香，體驗祈禱的甜美，深思創造之言，乘著靈翼翱翔，與那唯一的敬愛者交流。其間自然會展開提升靈性的交談，可以開啓‘人心之城’，尤其能產生友誼和同道的情感。”²²

想要祈禱時，我們應該靜候片刻，排除心中的俗事雜念。祈禱時，我們將心思集中於上帝。禱告完畢，我們還應靜默一會，不要立刻去做其他事情。在聚會中聽別人祈禱時我們也應如此。我們要保持祈禱的態度，認真聆聽禱告的話語，就像是自己在念誦一樣。

1. 我們應以怎樣的精神聚在一起誦讀上帝經文？

2. 我們聚在一起誦讀上帝經文會產生什麼效果？

3. 祈禱會這一場合，任何人都能

—

—

—

—

—

—

—

4. 祈禱會上能產生怎樣的情感？

5. 祈禱會上自然展開的提升靈性的交談，會產生什麼效果？

6. 寫一段話，談談我們在單獨祈禱或聚會祈禱時應表現出的尊敬態度：

第11節

本書第一單元集中探討了每日閱讀聖作並深思其含義的習慣。在第二單元，你又思考了祈禱的意義，增強了每日祈禱的習慣。通過上一節的學習，你也意識到了集體崇拜的重要性。這一切都是爲了讓你做好準備，在服務之路上開展首個行動，即舉辦一個祈禱會——如果你願意的話。

作爲起步，你可能想背記幾篇禱文，然後找機會跟幾位朋友分享。同時，你要至少參加社區的一個祈禱會，並給予熱情支持。最後，你可能決定自己舉辦一個祈禱會，邀請朋友、家人和鄰居定期聚會，進行祈禱和聯誼。有時，本冊課程的兩三位參與者也會共同發起這樣一個祈禱會。

可想而知，如何組織祈禱會並沒有固定的模式可循。不過，祈禱會顯然是朋友們聚在一起，共同祈禱，閱讀聖作選段，展開提升靈性的交談，且所有這些都在富有靈性的氛圍中進行。關於舉辦祈禱會，請就以下方面各說幾句話：

發出親切的邀請：

創造友好的環境：

保持崇敬的氛圍：

促進愉快的聯誼：

鼓勵提升靈性的交談：

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.



生命與死亡

目的

認識到生命不單純是今世的變化與際遇，
生命的真正意義在於靈魂的發展

第1節

人的靈魂高於物質，超越物理世界。阿博都-巴哈在一次講話中解釋道：

“這些物體由原子組成；一旦原子開始分離，物體便開始分解，然後就是我們所說的死亡。……

“而靈魂却並非如此。靈魂不由元素組構而成，不由許多原子結合而成。靈魂屬單一且不可分割的存在，因此是永生不滅的。它完全超乎物質創造的範疇；它是不朽的！”¹

1. “組成”是什麼意思？

2. 人的靈魂也像物體一樣由不同元素組成嗎？

3. 人的靈魂是物質實體嗎？

第2節

聖護在一封授寫函中指出，“人的靈魂產生於受孕之時”。² 世界正義院在答覆一個有關“受孕”含義的問題時寫道：

“所謂‘受孕’的生物時刻及性質，在巴哈伊聖作中未見相關的準確定義。在醫學語境中，該詞的使用似乎也不精確。的確，一種理解是受孕與受精同時發生，而另一種理解是受孕發生在受精、胚胎著床即妊娠開始之後。因此，靈魂與物質形態的聯結究竟發生在何時，可能無從知曉。此類問題涉及靈性世界的奧秘和靈魂本身的性質，故而可能並非人的思考和研究所能解決。”³

1. 人的靈魂是什麼時候產生的？ _____

2. “受孕”一詞描述的是某一精確的生物時刻嗎？ _____

第3節

靈魂與身體的聯繫不是物質性的。靈魂沒有進入身體，也沒有離開身體；靈魂不占據物理空間。靈魂與身體的關係，好似光與反射光的鏡子之間的關係。光會出現在鏡中，但光並不在鏡子裏面。同樣，靈魂也不在身體之中。阿博都-巴哈說：

“理性的靈魂，即人靈，並非內在於身體而存在，也就是說，靈魂不會進入身體；內在和進入屬身體的特性，而理性的靈魂則聖潔超然於此。靈魂原本就沒有進入身體，因而離開身體時便無需另尋住所。靈魂與身體的關係，就如這盞燈與鏡子的關係。如果鏡子光潔而完整，燈光就會顯現其中；如果鏡子破碎或布滿灰塵，燈光就會被遮蔽。”⁴

1. 請將下列句子補充完整：
 - a. 理性的靈魂，即_____，並非內在於身體而存在，也就是說，靈魂不會_____。
 - b. _____，即人靈，不會進入身體；內在和進入屬於_____，而理性的靈魂則_____。
 - c. 靈魂原本就沒有_____，因而離開身體時便無需_____。
 - d. 靈魂與身體的關係，就如_____的關係。
 - e. 如果鏡子光潔而完整，_____就會顯現其中。
 - f. 如果鏡子破碎或布滿灰塵，_____。

2. 根據所學內容，判斷下列說法是否正確：

- _____ 靈魂不屬物理世界。
- _____ 靈魂在身體裏面。
- _____ 身體是靈魂的主人。
- _____ 靈魂不滅。
- _____ 靈魂與胚胎發生聯繫，人就開始存在。
- _____ 一個人的生命始於出生之時。
- _____ 人死後，其物質存在還會延續。
- _____ 生命不外乎每天發生在我們身上的事情。

3. 請用光與鏡子的關係來描述靈魂與身體的關係：

第4節

靈魂與身體一起構成了人。靈魂與身體的關係非常特別，不過這種關係只存在於俗世生命的這段時間。靈魂與身體終止聯繫後，便會回歸各自的本源：身體回歸塵土世界，靈魂回歸上帝的諸靈性世界，並在那裏繼續進步。阿博都-巴哈指出：

“人的靈有開始，但無終結；它永續長存。”⁵

阿博都-巴哈在一次講話中澄清道：

“靈不需要身體，但身體却需要靈，否則就不能存活。沒有身體靈魂照樣生存，但沒有靈魂身體便會死亡。”⁶

聖護也解釋道：

“關於人的靈魂：根據巴哈伊教義，人的靈魂始於人的胚胎形成之時，與身體分離之後，還會繼續發展，經歷無窮的存在階段。因而，靈魂的進步是無限的。”⁷

1. 根據上述引文，回答下列問題：

- a. 身體要有一個靈魂嗎？ _____
- b. 靈魂需要身體嗎？ _____
- c. 死亡之際，身體與靈魂的聯繫會怎樣？ _____
- d. 死後靈魂會怎樣？ _____
- e. 靈魂的進步會持續多久？ _____
- f. 生命什麼時候終止？ _____

2. 判斷下列說法是否符合我們這幾節所學的內容：

- 死亡是一種懲罰。
- 身體與靈魂之間的聯繫只存在於俗世生命的這段時間。
- 身體能永遠進步。
- 靈魂會永遠進步。
- 死亡是生命的終結。
- 將來會有審判日，那時我們的肉體會復活。
- 人死後，靈魂會更自由。
- 生命止於死亡。
- 我們應該懼怕死亡。
- 食物、衣服、休息和娛樂為靈魂所必需。
- 身體能量耗盡時，靈魂也會疲倦。
- 靈魂不受身體疾患或虛弱狀況的影響。
- 人死後仍有物質需求。

第5節

我們已經了解，靈魂不像物質實體，不占據物理空間，不依照自然法則運作。靈魂在世上可以借助身體媒介發揮影響，但這並非是靈魂施展力量的唯一途徑。巴哈歐拉指出：

“確然我說，人的靈魂超越任何出與歸。靈魂靜止却在翱翔，運動却又靜止。”⁸

阿博都-巴哈告訴我們：

“須知，人靈感知和發揮影響有兩種形式，即人靈通過兩種模式來運作和理解。一種是以身體工具和器官為媒介，即靈用眼看，用耳聞，用舌言。……

“人靈行動和發揮影響的另一種模式是不借助這些身體工具和器官。”⁹

1. 請將下列句子補充完整：

- a. 人的靈魂超越任何_____與_____。
- b. 靈魂_____却在_____。
- c. 靈魂_____却又_____。

2. 請描述一下靈魂在此世感知和發揮影響的兩種方式：

3. 靈魂可以不借助身體器官行動並發揮影響。你能舉出幾個這樣的例子嗎？

第6節

基於前幾節的討論，閱讀以下巴哈歐拉聖作選段：

“須知，人的靈魂超然崇高，不為身體與心智的任何虛弱狀況所擾。病人表現出虛弱徵候，是由於身體與靈魂之間產生了障礙，而靈魂並未受到任何身體病症的影響。思量燈光：雖然外物會幹擾燈光，但光本身依然照射，亮度不減。同樣，身體所患各種疾病均為障蔽，阻礙靈魂展現固有的力量威能。然而，靈魂一旦離開身體，便會顯出如此優勢、發揮這般影響，絕非塵世之力所能匹敵。每個純潔、高潔、聖潔的靈魂，都將賦有巨大力量，盡享非凡喜悅。”¹⁰

1. 請用自己的話解釋一下，靈魂不會受身體或心智虛弱狀況的影響，以及靈魂與身體分離後會顯示出什麼。

2. 身體死亡之後，我們會保持自己的個體性嗎？

第7節

巴哈歐拉告訴我們：

“且說，你問到人的靈魂及死後靈魂的生存。你須知一個真理：靈魂脫離身體之後還將繼續進步，直至抵達上帝尊前，其間狀態與情形不因時代流轉、世事變遷而改變。靈魂將與上帝的王國、主權、統治與力量同垂萬古。靈魂將顯示上帝之表徵與屬性，展現上帝之慈愛與恩典。”¹¹

1. 身體死後，靈魂會持續進步多久？

2. 在通往上帝尊前的永恒之旅中，靈魂處於怎樣的狀態？

3. 靈魂在那種狀態中會顯示出哪些屬性和表徵？

4. 基於迄今所學內容，判斷下列說法是否正確：

_____ 上帝的王國永存不滅。

_____ 靈魂擁有顯示上帝屬性的能力。

_____ 我們為離世者念誦禱文對他們靈魂的進步沒有影響。

_____ 靈魂永遠不會消亡。

第8節

巴哈歐拉指出：

“須知，每只能聞之耳，若保持純淨無污，每時每刻必會由四面八方傾聽那吐露這神聖之語的話音：‘確然，我們屬上帝，並將回歸上帝。’人之身死與複歸的奧秘尚未披露，仍不為人知曉……。

“死亡為每位堅定信徒奉上真正生命之杯。死亡乃歡樂使者，它賜予喜悅，授予永生贈禮。

第9節

阿博都-巴哈解釋道：

“生命伊始，人處於子宮世界，在那裏培育出能力和稟賦，以便進入這個世界。人在這個世界所需的能力，已在子宮世界裏獲取。人在此世需要眼睛，就在子宮獲得眼睛。在此世需要耳朵，就在子宮獲得耳朵。人在此世所需的一切能力，都已在子宮世界裏獲得。人在子宮便爲此世做好準備。人進入此世，就看到自己擁有各種必備的能力；此生所需的肢體和器官，都已在子宮世界裏獲得。由此可見，人在此世也須爲來世做準備。人在天國世界所需者，必須在此世獲得，在此世備好。正如人在子宮世界獲得此世所需的能力，人同樣須在此世獲取將在天國世界所需者，即所有神聖的能力。”¹⁴

1. 判斷下列說法是否正確：

- 人在此世所需的一切能力，都已在子宮世界獲得。
- 人沒必要爲來世生命做準備。
- 我們在天國所需者，必須在那獲得。
- 今生的目的是獲取來世所需的能力。
- 人死後進入神聖天國，這時真正的生命才開始。
- 真正的生命始於這個世界，且在身體死後還會延續。

2. 人在子宮世界獲得的能力有哪些？

3. 在此世，我們應爲死後生命獲得哪些能力？

第10節

巴哈歐拉宣告：

“今日，人的全部責任在於獲取上帝為其傾瀉的那份恩澤洪流。因此，誰都不應在意自己容量大小。有些人領受的份額也許是一掌之握，有些也許是一滿杯，還有些則以鬥量。”¹⁵

1. 根據上述引文，回答下列問題：

a. 今日，每個人的責任是什麼？

b. 你從上帝那裏領受了哪些賜福？

c. 上面引文中的“容量”指什麼？

d. 我們為什麼不應顧慮自己被賦予的能力的大小？

e. 什麼事物會妨礙我們領受上帝賜予的那份恩典？

2. 判斷下列說法是否正確：

—— 我們能力的“大小”指我們有多聰明。

—— 要服務上帝，我們就得忘掉自己的弱點，全心信賴上帝。

—— 在此世，我們如果不發展上帝賦予的能力，到了來世靈魂就會孱弱無力。

第11節

巴哈歐拉指出：

“你問我有關靈魂性質的問題。須知，靈魂無疑是上帝的一個表徵，是神聖的瑰寶，最有學問者也無法了解其實在，再敏銳的心智也無法解開其奧秘。在所有創造物中，是靈魂首先宣告其創造者的卓越，首先認識祂的榮耀，堅持祂的真理，在祂尊前俯首致敬。”¹⁶

1. 請將下列句子補充完整：

- a. 靈魂是上帝的一個_____。
- b. 靈魂是 _____，最有學問者也無法了解其_____，再敏銳的心智也無法 _____其_____。
- c. 是靈魂 _____宣告 _____。
- d. 是靈魂首先 _____上帝的榮耀。
- e. 是靈魂首先_____上帝的真理。
- f. 是靈魂首先在上帝尊前 _____。

2. 判斷下列說法是否正確：

- “解開”的意思是弄明白。
- 在所有創造物中，首先認識上帝的是人的大腦。
- “敏銳”的意思是靈敏。
- 有學問的人能理解靈魂的奧秘。
- 只有偉大的哲學家才能宣告上帝的卓越。
- 我們沒必要去思考靈魂，因為我們永遠都無法理解靈魂。

第12節

巴哈歐拉指出：

“你們好像那飛鳥，滿懷信心和快樂，奮力扇動著強壯的翅膀，翱翔於廣闊的天宇。而後迫於饑餓，它熱切轉向地上的水和土，陷入了自己慾望的羅網，發覺已無力飛回原來的高處。這一直身為天上居民的飛鳥，現在翅膀髒污，無力抖落重負，只好在塵土上尋找栖身之所。有鑒於此，我的僕人啊！別讓剛愎任性和虛華慾望的泥土玷污你們的翅膀，也別讓妒忌和憎恨的塵土沾染你們的羽翼，這樣，你們方能不受阻礙，翱翔於我神聖知識之天宇。”¹⁷

1. 請將下列句子補充完整：

- a. 在上面這段引文裏，巴哈歐拉所說的飛鳥是指人的_____。
- b. 這飛鳥原是_____的居民。
- c. 如果翅膀髒污不堪，飛鳥只好在_____尋找栖身之所。

2. 請回答下列問題：

- a. 靈魂的“翅膀”是怎樣變得“髒污”的？

- b. 靈魂的翅膀會承受哪些像“地上的水和土”一樣的重負？

- c. 什麼事物會阻礙我們在神聖知識之天宇翱翔？

- d. 一個靈魂為何會將其上天家園與此世的塵土交換？

3. 判斷下列說法是否正確：

- 世俗的眷戀會阻礙我們的靈性進步。
- 剛愎任性和虛華慾望會阻礙我們在神聖知識之天宇翱翔。
- 嫉妒和憎恨是人的自然特徵，不會成爲靈魂的重負。
- 超脫於俗世事物，我們就能丟掉重負，在廣闊的天宇翱翔。
- 靈魂的家園在塵世。

第13節

巴哈歐拉說：

“在創造了世界及世間生存活動的萬物之後，上帝直接行使其無拘無束的至高意志，決定賦予人認識上帝、敬愛上帝的獨特異稟與能力——此種能力須被視爲整個創造界的驅動力和首要目的……。上帝將自己某個名號之光輝投向每一受造物的實質精髓，使其承載上帝某個屬性之榮耀。然而，上帝却將自己所有名號與屬性之光華聚集於人之實質，使其成爲上帝自身的一面明鏡。受造萬物當中，唯獨人被特選出來，領受如此宏大的惠賜、這般持久的恩澤。”¹⁸

1. 請將下列句子補充完整：

- a. 上帝決定賦予人_____、_____的獨特異稟與能力。
- b. 上帝將自己_____之光輝投向_____受造物的實質精髓，使其承載上帝_____之榮耀。
- c. 上帝却將自己_____之光華聚集於人之實質，使其成爲_____的一面明鏡。

2. 請回答下列問題：

- a. 你能說出上帝的若干屬性嗎？

b. 人的靈魂能够反映哪些上帝屬性？

c. 這些屬性怎樣才能顯現出來？

d. 人被特選出來領受什麼樣的特別恩澤惠賜？

3. 判斷下列說法是否正確：

- 人與其他創造物沒有根本區別。
- 認識上帝、敬愛上帝的能力是整個創造界的驅動力和首要目的。
- 每個受造物的實質都承載著上帝的某個屬性。
- 人的靈魂能够顯示上帝的所有屬性。

第14節

巴哈歐拉告訴我們：

“神聖恩典之陽、上天指引之源雖已將這些能力賦予人之實質，但這些能力却潛藏於人，正如火焰隱藏於燭，光綫潛在於燈。這些能力之光芒會被世俗慾望遮蔽，正如陽光會被鏡面的灰塵污垢掩蓋。燈燭無法自行點燃，鏡子也斷無可能自除污垢。顯然，引火不到，燈絕不會點亮；污垢不除，鏡子絕不能映現太陽的形象，反射太陽的光耀輝煌。”¹⁹

1. “潛藏”是什麼意思？

2. 哪些能力潛藏於人的靈魂？

3. 燈有什麼潛能？

4. 鏡子有什麼潛能？

5. 要做什麼才能使燈發光？

6. 要做什麼才能使鏡子反射光線？

7. 燈和鏡子能夠自行展現潛能嗎？

8. 如何把上述兩個例子與人的靈魂的情形聯繫起來？

9. 誰能使人的靈魂展現潛能？

第15節

巴哈歐拉指出：

“認識亘古之神的大門一直且將永遠對人類關閉。人類的理解力絕無可能企及祂的聖庭。可是，作為慈悲表徵和仁愛明證，祂向人類顯示了祂的神聖指引之陽，即祂神聖一體性的象徵，並命定認識這些聖者等於認識祂本身。承認祂們便是承認上帝；聆聽祂們的召喚便是聆聽上帝之聲；證實祂們啓示的真理便是證實上帝自己的真理；背離祂們便是背離上帝；不信祂們便是不信上帝。祂們每一位都是連接此世與天界的上帝之道，都是昭示天地萬衆的上帝真理之旗。祂們是上帝在人間的顯示者，是上帝真理的明證，是上帝榮耀的標志。”²⁰

1. 根據上述引文，回答下列問題：

a. 我們能够直接認識上帝嗎？

b. 那我們該怎樣去認識上帝？

c. 你能說出幾位“神聖指引之陽”嗎？

d. 聆聽上帝顯示者的召喚，就是聆聽誰的聲音？

e. 忽視上帝顯示者的召喚，就相當於背離了誰？

2. 請將下列句子補充完整：

- a. 認識亘古之神的大門一直且將永遠_____。
- b. 人類的理解力絕無可能企及_____。
- c. 作為_____表徵和_____仁愛明證，上帝派來祂的顯示者。
- d. 認識上帝的顯示者等於_____。
- e. 承認祂們便是承認_____。
- f. 聆聽祂們的召喚便是_____。
- g. 祂們每一位都是_____上帝之道。

3. 判斷下列說法是否正確：

- 我們僅憑自身努力就能獲得靈性成長。
- 上帝給了我們心智，這對我們的進步來說便已足夠。
- 我們通過認知上帝顯示者就能獲得靈性進步，不必再付出努力。
- 通過認知上帝的顯示者並努力遵循顯示者的教義生活，我們就能獲得靈性進步。
- 我們能夠直接認識上帝。
- 人能變得跟上帝一樣。
- 上帝超乎人的理解。
- 我們聆聽上帝顯示者之言，就是聆聽上帝之聲。

第16節

巴哈歐拉指出：

“上帝派遣先知和使者降世只為一個目的：引導人類踏上真理的正道。祂們的啓示旨在教育所有世人，使其在死亡之際能以極為聖潔和絕對超脫的狀態升近至高者的寶座。”²¹

巴哈歐拉在另一段話中說：

“人乃至高法寶。然而，因缺乏適當教育，人失去了固有天賦。上帝之口發出一詞，便將人創生；又一詞，便指引人認識教育的本源；再一詞，人的地位和命運便得到保障。聖尊曰：人就好比富礦，隱含無價珍寶。唯教育能掘而顯之，使人類從中獲益。人若深思上帝聖意之天所降經書中的啓示，自會明白經書的宗旨在於：萬民必將被視爲一個靈魂，如此，刻有‘王國必屬上帝’的印章便可蓋在每顆心靈上，神的恩惠、恩典、恩慈之光便可普照全體人類。”²²

1. 上帝的先知和使者降世的目的是什麼？

2. 祂們的啓示的宗旨是什麼？

3. “法寶”是什麼意思？

4. 缺乏適當教育會造成什麼後果？

5. 適當的教育能帶來什麼？

6. 教育的本源是什麼？

7. 我們的命運是什麼？

8. 教育能開發人的哪些珍寶？

9. 我們對聖作加以深思，自會認識到什麼？

第17節

巴哈歐拉指出：

“另外，你問及靈魂離開身體後的狀態。你須知一個真理：倘若人的靈魂行於上帝之道，則必將歸向那敬愛者的榮光。憑上帝的正義起誓！這樣的靈魂將達到無筆能形容、無舌能描述的地位。忠貞不渝地奉守上帝聖業的靈魂、堅定不移地行走上帝聖道的靈魂，升天後將擁有如此能力，以至全能者創造的所有世界皆能因之受益。”²³

1. 請將下列句子補充完整：

- a. 倘若靈魂行走上帝之道，則必將 _____。
- b. 這樣的靈魂將達到_____、_____的地位。
- c. _____地奉守 _____ 的 _____、
_____地行走_____的_____，升天後將擁有如此_____，以至_____創造的所有世界皆能因之_____。

第18節

巴哈歐拉告訴我們：

“在脫離身體之際，靈魂若能徹底擺脫世人的虛妄幻想，則必得福佑。這樣一個靈魂遵循其創造者的意志而生活行動，並會進入至高樂園。衆天女，即至高宅宇的居民，將簇擁其周圍，上帝的諸先知及揀選者會與其爲伴。此靈魂將與他們暢談，講述自己在萬界之主上帝的道路上遭遇的一切。”²⁴

“他應該寬恕罪人，絕不鄙視其卑下境地，因爲無人知曉自己結局如何。有多少次，負罪之人在臨終之際領悟到信仰真諦，暢飲不朽佳釀而飛向上天衆靈。又有多少次，虔誠信徒在靈魂升天之時，却幡然改變而墮入無底之火。”²⁵

1. 靈魂與身體分離時應該處於什麼狀態？

2. 虛妄幻想有哪些？

3. 身死之後，徹底擺脫虛妄幻想的靈魂會怎樣生活行動？

4. 誰會和這樣的靈魂作伴？

5. 這樣的靈魂能夠與上帝的諸先知和揀選者交談嗎？

6. 我們能否預知自己的生命何時終結、如何終結？

7. 我們現在能做什麼，才能獲得那為我們注定的永生？

第19節

阿博都-巴哈解釋道：

“在拋開這副肉身凡軀之後，人的靈會永世長生，因而就像所有存在之物一樣，無疑能夠進步。所以，人可以祈願離世靈魂獲取進步，得蒙寬恕，承受上天恩眷、恩澤與恩典。正因如此，在巴哈歐拉的禱文中，便有為升入來世者祈求上帝寬宥赦免的禱詞。況且，就如人在今世需要上帝，人在來世同樣需要上帝。不論在今世還是來世，衆生總是有所需求，而上帝全然無需衆生。”²⁶

我們為什麼要為離世者的靈魂祈禱？

第20節

阿博都-巴哈寫道：

“一旦人的靈魂飛離這轉瞬即逝的塵堆，升入上帝的世界，屆時，帷幕落下，真相大白，以往未知的一切都將昭然，隱藏的真理也會明瞭。

“想一想，一個人在子宮世界裏是怎樣地有耳不聞，有眼無視，有舌不言，全無覺知。可是，一旦離開那黑暗的世界，來到這光明的世界，他的眼就能看了，耳能聞了，舌能言了。同樣，一旦他離開這塵世，趕赴上帝王國，那時，他便由靈而生；那時，他的覺知之眼會睜開，他的靈魂之耳會聆聽，他以往不知的所有真相也會清楚明瞭。”²⁷

1. 請將下列句子補充完整：

- a. 一旦人的靈魂離開這個世界，屆時，
 - 帷幕 _____，
 - 真相 _____，
 - 以往未知的一切 _____，
 - 隱藏的真理 _____。
- b. 在子宮世界，我們有耳_____，有眼_____，有舌_____。
- c. 一旦我們出生到這個世界，我們的眼_____，耳_____，舌_____。

- d. 同樣，一旦我們前去上帝王國，我們便會由_____而_____。
- e. 那時，我們的_____之眼會_____，我們的_____之耳會_____，以往不知的_____也會_____。

2. 判斷下列說法是否正確：

- 人在子宮世界時可以了解這個世界。
- 我們死後的情形，是今世隱藏的一個真相。
- 我們死後，全新的景象會展現在我們面前。
- 我們死後會回到此世重生。

第21節

巴哈歐拉指出：

“且說，你問到人的靈魂脫離身體之後，是否依然彼此覺知。須知：巴哈之民已進住殷紅方舟，其靈魂必將親密地交往交流，其生命、志向、目標與努力必將緊密相聯，宛如一個靈魂。他們實屬廣聞博識、目光敏銳、悟性通達之人。那位全知者、全智者如是命定。

“巴哈之民同住上帝方舟，盡皆熟知彼此的狀態情形。他們親密無間、友情深篤、團結如一。然而，如此狀態必定取決於其信念與德行。級別與地位相同之人，完全知曉彼此的能力、品格、成就與功績。然而級別較低者，却不能充分理解地位較高者的境界，或揣度其功績。人人必將自你主領取各自的份額。福哉此人：他轉面朝向上帝，堅定依循上帝之愛，直至靈魂展翅飛向上帝，那萬有之無上尊主、至能者、常恕者、至仁者。”²⁸

1. 在來世，我們會認出今世認識的人嗎？

2. 在來世，靈魂之間的聯繫會有多麼密切？

3. 在來世，靈魂之間的區別取決於什麼？

4. 會有人被奪去上帝的恩典嗎？

第22節

巴哈歐拉告誡我們：

“我的僕人啊！在此時此世，倘若上帝所命定和昭示的與你們的願望相違，切勿因此悲傷，因為至福極樂、神聖喜悅的日子必定給你們預留著。靈性輝煌的諸神聖世界將展現在你們眼前。上帝命定你們今生來世都會分得它們的裨益，分享它們的歡樂，獲得它們的一份持久恩惠。無疑，你們將會達到所有那些世界。”²⁹

1. 判斷下列說法是否正確：

- 如果事與願違，我們應該充滿悲傷。
- 所有事情，無論好壞，都是上帝所注定的。
- 至福極樂的日子正在等著我們。
- 我們定會目睹神聖而靈性輝煌的諸世界。
- 在此生和來生，我們注定要分享這些世界的裨益。

2. 如果事與願違，我們為何不應充滿悲傷？

3. 在這段話中，巴哈歐拉給我們許諾了什麼？

第23節

在本單元，你思考了人生的意義，學習了許多內容，涉及靈魂的性質，此世生活的目的，培養靈性品質的必要性，以及我們得到的許諾——我們將享有榮耀而充滿喜悅的永恒生命。在第二單元，我們談到了雙重目的，即追求自己的靈性和智性成長，同時推動社會的轉變。現在回到雙重目的的概念，根據你所獲得的有關靈魂進步的洞見，思考兼顧雙重目的的意義。你不妨在小組裏討論下列主題，這會有助於你的思考：

1. 培養靈性品質
2. 遵守上帝律法
3. 促進人類福祉
4. 行走服務之路

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. 300–1.
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.