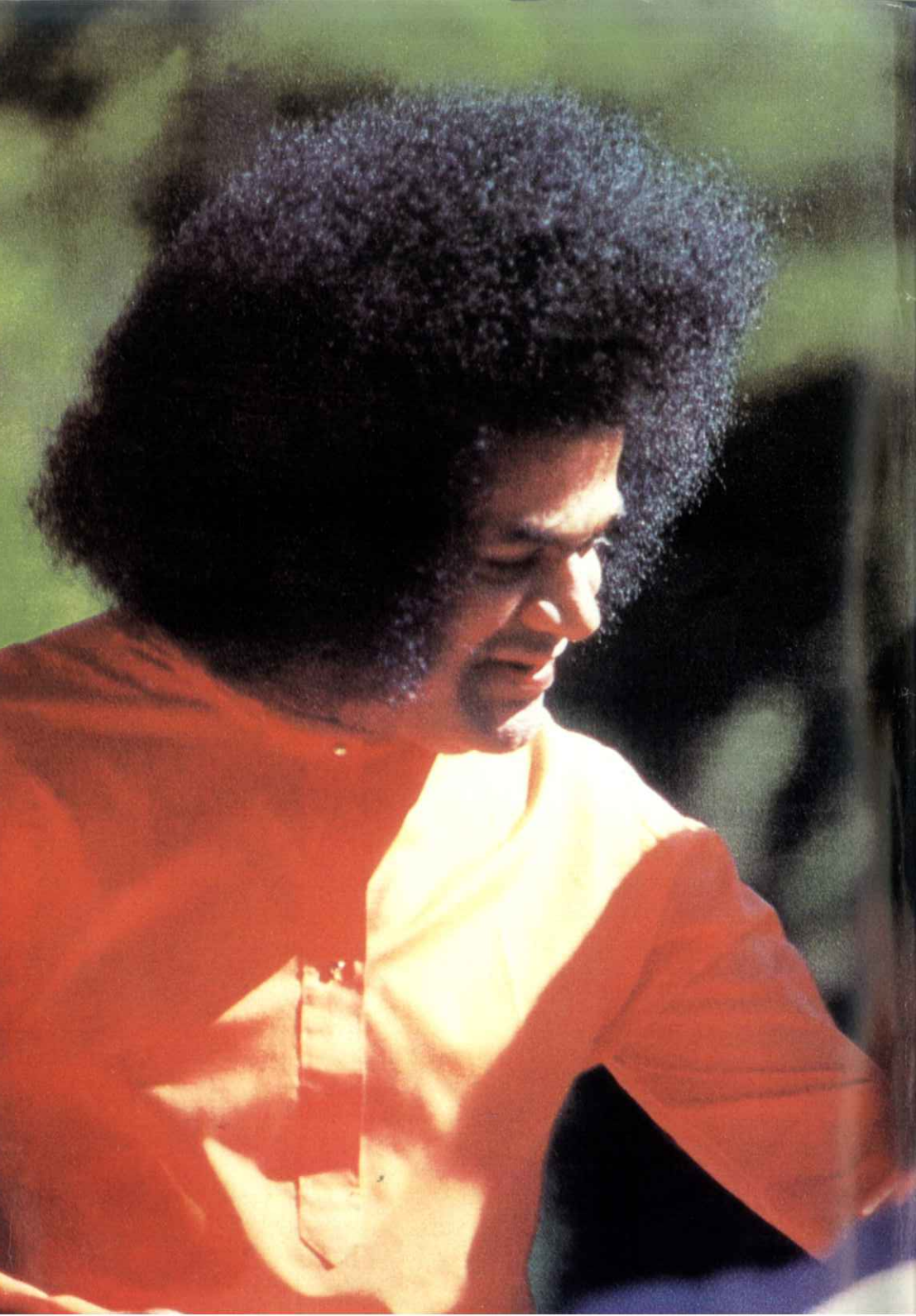




Sanathana Sarathi

永恒的

战车御者

Vol.12
第十二期

Printed in Malaysia for
the Sri Sathya Sai Central Council
(for circulation to members only)

网址: <http://members.xoom.com/saiinchinese>

目录

主题	译者	
(1) 自性之五藏	李保章(Bro.P.C.Lee)	1
(2) 入世的生活，出世的思想	陈慧健(Sis.H.C.Tan)	8
(3) 以服务来礼拜神	吴仲平(Bro.K.P.Goh)	17
(4) 供奉罗摩原则于你的心中	李保章(Bro.P.C.Lee)	21
(5) 以圣行净化你的生命	陈慧健(Sis.H.C.Tan)	27
(6) 印度文化的精华	纪木英(Sis.Kee)	32
(7) 教子的难题	周德惠(Bro.T.H.Chiew)	36
(8) 依斯哇拉玛	李保章(Bro.P.C.Lee)	40
(9) 真正的教育导向神性	纪木英(Sis.Kee)	46
(10) 佛陀与他的爱的真谛	周德惠(Bro.T.H.Chiew)	52



自性之五藏

爱的化身！

凡是认识到相同的自性存在于众生之中这项真理的人士，可以体验到与神合一的至福，不论他是遁世者还是在家居士，也不论他是否修持业力法门。仅仅研读《吠陀》和经典或仅是听经是不足以了解自性原理的。正如一棵巨大的树木来自一颗细小的种籽，整个宇宙也一样源自于自性原理。

五藏(注一) (Pancha Koshas) 的概念

爱的化身！

你们其实就是至福和快乐的化身。既然这至福和快乐就存在于你们体内，那么，还到外面的世界去寻找它们，不是十分愚昧吗？心灵的改造在于了悟自己的真实本性。

本学院前任和现任两位副校长，都恳求我讲解自性之五藏。本来清净不垢的自性被五藏重重包裹着，因而受到薰习而沾染了它们的一些性质。所谓食物藏 (Annamaya Kosha) 指的便是人的身体。在醒时的状况中，自性所变现的意识 (Consciousness)，使五知根 (Jnanendriyas，眼、耳、鼻、舌、身) 得以发挥其作用，它 also 造成了五业根 (Karmendriyas) 的活动。此时，自性与粗重身(注二) 结合

，参与了种种世间活动而有凡夫 (Viswa) 之称，它也被称为涉及幻世者 (Vyavaharika)。可见，《吠陀》以各种名目称呼包含粗重身 (Gross body) 的食物藏。微妙身 (Subtle body) 则由气息藏、意念藏和智慧藏这三藏所组成，因为它们不为肉眼所见。意念的微妙形态正是它的无远弗届。所以，常言道：“心念是一切的基础。”福乐藏指的就是为因身 (Causal body)。个人必须超越这五藏才能体验到至福，它就是悟境 (Turiya，第四境) (注三)。悟境超越熟睡 (Sushupti) 状态，悟境就是至高无上的觉悟 (Mahakarana Swarupa)。它是灵性终极原则 (Ultimate Spiritual Principle)。这境界中的至福乃真至福。它是不能通过感官、心念或才智获得的。

在通往至福途中，共有五重障碍。这五重障碍是人之所以未能明心见性、体验至福的原因。这五重障碍是：

1. Ayidya Klesha，无明为一障：太过牵挂身体的人是无明障的受害者。无明障导致种种欲望和病痛，这种人一生多灾多难；
2. Abhinava Klesha，心猿意马为一障：这是由于人未能控制他的心念所造成的。人因为过份注重身体，以致被纷飞的妄念所驱策而蒙受种种痛苦；

3. Asthitha Klesha, 心神外驰为一障：纵情于世俗享乐所造成的障碍；

4. Ragaklesha, 利欲薰心为一障：被财富物欲所迷即是；

5. Dwesha Klesha, 得失心重为一障：因失意而沮丧即是。

一些信徒因有所求而拜神，得偿所愿时便兴高彩烈，否则连神也要恨了。他们身在福中不知福，不满足于手头上所有的；反而祈求非份之想。于是，他们尝到烦恼了。今天，即使是母子之间、夫妻之间、兄弟之间等的关系，也受到得失心重的伤害。

除了福乐藏之外，其他四藏皆致人于束缚中，使他遭受重重障碍。一个人如欲明白灵性终极原则，他便必须摒弃心念，或者至少要克制心念，同时逐渐放弃对身体的牵挂。

身体由五大元素所组成，它迟早会败坏。但是，它的寓居者却是不生不灭的。祂既无束缚亦无牵挂。实在的，那位寓居者就是神自己。（泰卢固诗）

人不可能领悟到寓居其内的神，直到和除非他放下对身体的牵挂。对身体的牵挂是灵修的一项障碍。正如一粒细小的种子容纳着一颗巨大的树木，五种障碍也以最玄微的方式，根植于牵挂身体的意识中

。人的不快乐、忧虑、烦恼、和不安的主要原因，来自对身体的牵挂。人应该视身体为工具，并且秉持着神是体内的寓居者的立场，去过诚实的生活。首先，人必须从食物藏进入到气息藏。而气息藏指的就是振动，振动乃身体之所以能活动的主因。至于意念藏呢？它无远弗届。意念可以在弹指间到达遥远的地方。人会死而意念不死。意念会生生世世跟随着人。那么智慧藏呢？它和物质世界没有牵连。物质世界是反应、反响和反映的世界。例如，你用手击桌子，桌子就反击你。如是因生如是果。这就是分别相原理 (Principle of Pratibhasika)。世间知识关系到分别相，它绝对不是智慧。真正智慧在于对永恒正觉的领悟，它所导致的是常住至福。这常住至福唯有在超越了食物藏（粗重体）、气息藏、意念藏、智慧藏（以上三藏合成微妙体）和福乐藏（为因体）这五藏之后才能体验得到。这时候，你便来到了悟境 (Turiya)，那是无上正觉的境界——超越福乐境界的层次。要达到这层次，个人便必须清楚了解五藏的本质。

宇宙的最原始基本

整个宇宙有一个最原始基本。这是银碟子和银杯子，银是它们两者的基本。物体的形状和名目可以改变，但银还是一样不变。同样的道理，名与相最终会改变，但最原始的基本是常住不变的。

自性既古老而又永恒。它不生

不灭，无始无终。（泰卢固诗）

自性是身体、心念和生命原理的最原始基本。圣灵是每一件事物的基础。

阳光造成海水的蒸发，水蒸气凝聚成雨云。雨水落在大地，汇聚成溪流和江河，最后，河水回到了海洋。正如来自海洋的河水终归会重返海洋，来自圣灵的众生最终必将和圣灵融合为一体。根据吠陀的说法，这就叫作解脱。《博伽瓦谭》(Bhagavata)也说，众生回归他们的来处是很自然之事。来自圣灵的个体灵魂总有一天会与圣灵融合。

爱的化身！

灵修并非指孤独一生。真正的灵修在于了解到全人类的一体性后，便放下牵挂和仇恨。自性是人人相同的。什么是自性的形像？白糖有形像，但有谁描述甜味的形像呢？甜味不能被描述，但你却可以亲身体验它。自性也是如此，它古老、永恒、无属性、无形、清净不垢和永生。不同牌子的糖果，它们的形状可能不同，但是，糖果里的白糖却是一样的。虽然各人的名字和体形不同，但是人人的自性却是相同的。

今天，人们从事种种灵性修持，诸如：听经、诵经、思念主、供奉主的莲花脚、顶礼、膜拜、作主的仆人、与主为友和全然归依等等。但这些法门只能带来外在和短暂

的满足。去争论何种法门较有成效无疑白费心机。一个人只要能入睡，那么，他睡觉的地方：皇宫或草房便不是问题了。同样的道理，一个人不论修持哪一种法门，他的心必须清净。一旦心清净了，他便可以在他的生命中成就一切。为了使心清净，个人必须培养起爱。爱之光是永不熄灭的。一旦你培养起爱，你便超越了凡人 (Viswa)、光明者 (Tajasa) 和智慧主 (Prajna) 的境界而成就无上至福的悟境。醒时的人叫作凡人。因为醒时涉及五业根 (Karmendriyas) 及五知根 (Jnanendriyas)。作梦时的梦境乃作梦者心识所变现的内境，所以梦时叫做光明者。睡时名为智慧主，乃福乐藏之体现。

古时，有一位很了不起的学者，名叫安玛拉森哈 (Amarasimha)。他写了许多描述圣灵的诗篇。但是，一些人由于不了解他那高洁的本质而折磨他。他们指他是无神论者。他们不但使他吃尽苦头，并且还焚烧他的作品。商羯罗从燃烧着的火焰中抢救出《安玛拉诃莎》。《安玛拉诃莎》精彩绝伦，令人陶醉，有如《吠陀》。去毁灭如此神圣的典籍，实在太愚蠢了。事实上，人们并没有尝试去了解《吠陀》等经典，这就是他们会忘记自己本性的原因。

在施哇拉地(Sivarathri)节日诵唱圣名的意义

你平时所度过的夜晚是普通的

夜晚。但施哇拉地(Sivarathri)的夜晚是祥瑞之夜。施哇拉地祥瑞之处在哪？若你以虔敬的心境诵唱主的荣耀来渡过这一夜，它便十分祥瑞了。心念共有十六等分，而月亮是心念的守护神。今晚，月亮失去了其十六等分中的十五等分，倘若你全心全意通宵达旦地诵唱神的荣耀，那么，剩余下来的一等分也会和圣灵融合。在这一天，你可以通过思念神来达到完全控制心念的目的。因此，这是祥瑞的一天。可惜的是，在加利时代，人们以看电影或通宵打牌来守夜。这就不能说是‘施哇拉地’了。整个晚上的每一个刹那，都应该用来虔诚地思念神和诵唱祂的名号。这诵唱必须发自内心，它也叫做心灵深处的反思。

神具有千百亿名号，其中以‘Satchitananda’最为重要和最有意义。‘Sath’是常住不变，而‘Chit’是正觉之意。前者好比白糖而后者则有如水。白糖和水混合，成了糖浆，而‘Sath’和‘Chit’结合导致至福。以爱去注满你的心，并且歌颂主的圣名，唯有这样你才能证得圣灵。以爱去执行你的所有活动。爱应该来自爱的源头，也就是心；爱不应该来自虚假造作。今天，人们不从内心诵唱圣名，而是一种虚假造作。若非全心全意，一切诵唱毕竟徒劳无功。至少用半分钟全心全意诵唱圣名，便足够了。一茶匙牛乳胜于一桶驴乳。神重质不重量。

保持青春的秘诀

学生们！

你们应该了解身体只是工具，而自性是作者和受者。放下对身体的牵挂。你们为了什么而读书？你们希望赚钱和过一个快乐的生活。但是，你们从读书中得到快乐吗？得不到。学成之后，你希望找一份收入好的工作，然后又想升职等等。你的欲望无穷，那你又怎能期望自己能够得到快乐呢？真正和持久的快乐是不可能在花花世界中寻找得到的。它只能在‘悟’（State of Turiya）时体验得到。至福并不存在于物质世界之中。

一天，艾地商羯罗(Adi Sankara)带领十三名弟子到恒河沐浴。途中，他看见一位婆罗门人坐在一棵树下，重覆念着 Dukrunkarane, Dukrunkarane…。商羯罗问他，熟读文法纲要究竟有什么好处？婆罗门人答道，这样他便会成为一位大学问家，可以成为朝庭的命官，赚大钱。商羯罗再问，财富可能担保他快乐多久呢？婆罗门人说，他会享受一生，直到死为止。商羯罗追问，那么，死后又如何呢？婆罗门人说：不知道。商羯罗于是唱偈如下：

“愚昧的人呀！死神到来之时，你的文法救不了你。所以，颂唱主的圣名吧！”唯有主的圣名才能随时随地护佑你。在这世间上，一切皆有如过眼云烟。唯有爱和至福是常住的。爱是神，神是爱，因此，生活在爱之中。

学生们！

青春是十分神圣的。切勿营造空中楼阁和追逐无穷的欲望而错用它：以神在心中居首要地位的认知去求学。切勿置身于不必要的活动和束缚之中而饱受纠缠，以致失去宁静。今天，人们四处寻找宁静，但是宁静不能在世间寻找得到，你找到的却是支离破碎！宁静就在你的内心。你是宁静的化身，你是真理的化身，你是爱的化身。所以，首先，要了解你自己。唯有这样，你才能永在至福中。新时代的学生忙于考取种种文凭，但这究竟有什么用处呢？

‘愚蠢的人，虽然受过良好教育而又有才干，也不会知道他自己的真实身份。心术不正的人，一样不会改掉他的邪恶倾向。现代教育所带来的是争论而不是圆满智慧。世间教育不能引领你达致永生，那么，求取这样的教育又有何用？去求取使你永生的知识吧！’（泰卢固诗）

爱的化身！

爱众生，不要恨任何人。这就是我们古老文化的教导。圣哲毗雅娑(Vyasa)以‘Paropakara Punyaya Papaya Parapeedanam’这几个字来总结《十八往世书》。所以，‘及时援手，永不伤害’。如果你能奉行这项箴言，就足够了。世间教育必须要有心灵教育来辅导，这一点十分重要。常言道，“心灵教育才是真正

教育”。唯有心灵教育才能传授梵的知识。梵超越二元性和善性、动性、阏性三德。唯有神是常住的，其他一切都是短暂的。然而今天，人们对世界有信心而对神则否。不要自恃自己的青春和体力而骄傲。

“当你老态龙钟，四肢无力，老眼昏花之时，孩童讥笑你，叫你老猴。你和皮影戏中的傀儡，究竟有何差别？”（泰卢固诗）

你能保持青春多久？正如闪电过后便是黑暗；青春一过，老年便接踵而来。白天依然盛开的花朵，到了傍晚便凋谢了。这就是人身的本然性质。要能控制自己的身体和心念，不要依赖他人。要是你饿了，旁人可以代你进食吗？不能。要在灵修途中取得进步，自力(Self-effort)是不可或缺的。

倘若你想青春永驻，你便必须控制你的感官。Swami 便是一个很好的实例。（掌声）我的身体精力充沛，全身绝对没有任何衰弱之处。目前，我照样跑得快。有谁能想得到，Swami已经七十五岁了？这其中有何秘诀呢？清静、耐心、刚毅便是最主要原因。Swami 的感受永远是清静和稳定的。尽量在这方面效法 Swami 吧。你自称是 Swami 的信徒，那么，去培养起一点点 Swami 的清静难道不是你的责任吗？有人向你索取某些资料，你却缺乏耐心去提供有关答案。但是，我和成千上万的人交谈而永远宁静愉快。我的活动五花八门。没人有本事说清我

的工作。我的工作包罗万象，而这万象皆归我所有。但我从不急躁。我永在至福中。在庆祝生日期间，有些信徒祝我生日快乐。我告诉他们：“你们无需祝福我生日快乐，因为我永远快乐。把快乐给予不快乐的人们吧！”快乐在于与神合一。倘若你对神在你之内、与你同在和在你四周有绝对信心，那么，你在一生之中都不会遭受困难和烦恼。人们谈到忧虑和烦恼，而我却不知道它们为何物。我的清净使到它们不能靠近我。只有那些心存恶念，品行不良的人，才会受到忧虑和烦恼的影响。因此，非礼勿视；非礼勿听；非礼勿言；非礼勿思；非礼勿动——这便是通往神的道路。

面对困境时，不必沮丧，要认为那困境是为了你的好处而安排的。

一位信徒的坚定信心赢得世尊的恩宠

你们应该注意到，几分钟前，我和这个平台上的一位信徒交谈。他的名字叫那拉耶那，来自陈耐(Chennai)。上星期，他的心脏出了问题。他的儿子是本学院的学生。他打电话给父亲，建议他马上到布达峇地来。他来了。会诊的医师们告诉我，他的心脏的四个瓣膜阻塞了，手术的难度很高。检验他的三位医师来自美国，他们觉得他的病情如此严重，竟然还能活着，莫不惊讶不已。

那拉耶那告诉他们，他觉不出任何疼痛。由于Swami和他同在，他十分快乐。(掌声)但是医生们并不满意。前天，医师们替他做四个心脏绕道手术，手术花了五个小时。今天，他到庙(Mandir)里来了。通常，绕道手术过后，病人至少要躺在床上休养十天，但是昨天，那拉耶那就起来步行三百步了。这不是很不可思议吗？今天，他来了，一身白衣、白裤，活像本学院学生。(掌声)我告诉他，这一切全都由于他的信心所致。他一开始便说，Swami和他同在，会照料一切。他认为他的心脏病把他带到Swami的道场来，真是焉知非福。他说，我们的医院岂止医院而已，它是一间疗养庙宇。他前天接受手术，昨天医生给他吃黑绿豆米饭，而今天他就到庙里来，接受Swami的赐福了，在其他医院，这种事可能吗？任何医生都会说不可能。因为那是人体的本质。但神可以改变人体的本质，并赋与它生机。神有偷天换日的本领，但你必须对祂有坚定的信心。今天的人，已经瞎了，失去了信心的眼睛。他对自己没有信心，那么，他又岂能对神有信心呢？一个不认识自己的人又如何能认识神？

培养起对神的爱

首先，认识你自己，然后你便很容易了解神了。对神要有信心。没有任何事情是神不能完成的。视觉正常的人可以看见即使小小的萤火虫，但瞎眼的人看不见光芒四射

的太阳。同样的道理，不具慧眼的人在四周所看到的全是黑暗。只需一点灵性的亮光，他便能看见整个宇宙了。

当今的伽利时代已成了纷争时代。到处都充满纷争和冲突。学生们应该立心去铲除憎恨和不安。在这个祥瑞的夜晚，不断地开拓爱吧。我爱每一个人而每一个人也爱我。有时候，学生觉得我不和他们交谈是因为我生他们的气。我从来不生任何人的气。但是为了纠正你，我于是假装生气了。人患病了，必须服药，同时还要遵守饮食规定，如此，病才会痊愈。同样的道理，为了治好你的病，Swami也有祂自己的秘方。为了使你能改变，我有时不说话，不和你交谈。

不要培植贪、嗔、痴。喜兰尼亚卡西普(Hiranyakasipu)、罗波那(Ravana)和难敌(Duryodhana)这三个人皆憎恨神，他们的下场如何你们知道了。班度族过着快活的日子，因为他们十分爱神。他们虽然经历种种困难，但他们爱神的心却未曾稍减。所以，开发对神的爱。爱愈多，你便愈快乐，也愈感觉到你更加接近最终的至福。

世尊以“Prema Mudita Manase Kaho...”这首峇赞来结束他的讲道。

——世尊在施哇拉地庆典的开示录

地点：赛库茹万礼堂

日期：2000年3月4日

(注一) 五藏：梵文 Pancha Koshas. Kosha，义译：库、鞘、窖、藏、韬笥；音译俱舍。五藏分别为：食物藏 (Annamaya Kosha)、气息藏 (Pranamaya Kosha)、意念藏 (Manomaya Kosha)、智慧藏 (Vijnanamaya Kosha) 和福乐藏 (Anandamaya Kosha)。

(注二) 粗重身 (Gross body)，即食物藏，靠食物的精华而生、而长大，也就是人的肉身。微妙身 (Subtle body) 由气息藏、意念藏和智慧藏所组成。为因身 (Causal body) 乃福乐藏。

(注三) 根据庵声奥义书 (Mandukya Upanishad)，人之心识有四种状态：一醒时、二梦时、三睡时、四『悟』。醒时之心识，称为‘Viswa’，意即宇宙遍是之人，即凡夫俗子也。醒时是二元性的世界，粗重的外境对心识的限制及影响非常之大，而人往往无可奈何，故名粗重身；梦时所缘之境乃微妙身之心识所变现的内境，不受外境的限制和影响，有较大自由。因梦中能见物，故名 Tajasa，意即光明者 (the effulgent one)；睡时无欲无求，故名 Praajna，意即智慧主，是福乐藏所呈现的心识；『悟』乃第四境 (Turiya)，即超越醒、梦、睡这三境。一方面无欲无求但同时又有‘觉’，和睡时的无意识实有天渊之别。《频伽罗奥义书》(Paingala Upanishad) 对人的四种心识有很详细说明。

入世的生活，出世的思想

最伟大的老师莫过于自己的良心。最伟大的教训者莫过于时间。宇宙万物就是一部最伟大的经书。神是唯一的真朋友。（泰卢固诗）

年青的男女们，世界未来的公民！

未来世界的好或坏，胥视你们的行为而定。只有你们的良好行为才能使国家稳定、安全、和平和繁荣。今天，世界所需要的并不是生活上的富裕和物质上的舒适，而是具有高尚人格的国民。如果年青一代的行为脱离正轨，国家肯定遭殃。

灵性生命的三大原则

一位堂堂正正的人就是一个恪守真理(Sathya)、正义(Dharma)和牺牲(Thyaga)的人。真理是道德(Neethi)，正义是程序(Reethi)而牺牲导致声誉(Khyathi)。这三者组成人类(Manava Jathi)。人类的根源在哪？

“天地万物源自真理而最终也必融于真理。这无瑕的真理是遍在的。”（泰卢固诗）

根据此原则，古圣先贤们说 Sath-yam Bruyath, Priyam Bruyath, Na Bru-

yath Sathyama Priyam (说真话，要亲切地说，切莫说令人不快的真话)。Sathyam Bruyath指的是道德价值。人类无德而不立。不公、不正、不义、虚伪造成今日世界的纷争、动乱。欲挽狂澜于既倒，唯赖年青的一代了。唯有依据道德，世界才能有平等、自由和兄弟之情。为了坚守道德，人就应该奉行真理。事实上，真理必须在生活中体现。之所以说 Sathyam Bruyath (说真话)，即是这个原因。这是人最起码的责任。Priyam Bruyath (说话要亲切、和蔼)指的是‘正义’的价值。基于此，《薄伽梵歌》教导：Anudvegakaram Vakya Sathyam Priya-hitham Cha Yat (只说真实的、令人开心的、合意的话，这些话是不会令人恼怒的)。Na Bruyath Sathyamapriyam (不说令人不快的话)，指的是灵性的价值。遵守这些原则，才能在灵道上迈进。

大自然教导牺牲

爱的化身们！

Himachala(喜马拉雅山)形成印度的北方边界。Himachala 这字的内在含义是什么呢？Hima 意为冰，代表纯净与祥和。Achala指的是稳定的。故 Himachala 表示纯净、祥和与稳定

。恒河、雅暮达河与沙拉斯哇蒂河，川流不息，象征身体内循环不停的血液。印度伟大的史诗，《罗摩衍那》，《摩诃婆罗多》与《薄伽梵》阐扬了人性的精华。体现印度固有理想的人才配称为‘婆罗提耶’(Bharatiya 印度子民或泛指求道者)。
‘Bharat’(印度)这字的‘Bha’代表‘Bhava’(感觉)，‘Ra’代表‘Raga’(旋律)而‘Ta’，意指‘Tala’(节奏)。
‘婆罗提耶’(泛指求道者)指的就是那些敬神者，并且把‘Bhava’(感觉)、‘Raga’(旋律)和‘Tala’(节奏)三者和谐地融合在一起。
‘Bha’也代表光辉。故‘罗婆提耶’指的是那些追求神性的光辉者。你应该以身为‘婆罗提耶’为荣，没有比这更高的资格了。(掌声)
。Bharat(印度)是一个把灵性知识传播到世界各地去的国家。
‘Bharatiya’(印度子民或泛指求道者)一直为全人类福祉祈祷：Loka Samastha Sukhino Bhavantu(愿全世界幸福快乐)。

不管你们是哪一国的人，你们同属一体。灯泡不同，电流则一。同理，国家、身体与感觉或有不同，但寓于众生之内的‘真我’，则一。所以，要放弃因阶级、宗教与国家之不同所造成的分殊，并且宣扬一体性的信息。国家众多，地球只有一个；首饰众多，黄金只有一种；星星众多，天空只有一个；牛只众多，牛奶只有一种；躯体众多，呼吸只有一种。秉持万物一体而去服务人群，你才能体验到至福。

爱的化身们！

你是在爱之中诞生的，所以，你应该活在爱之中，并融入爱之中。因为爱的式微，世界呈现一片混乱与不安。所以，人应该培养爱。太阳提供天地万物以光和生命力。树木吸收有毒的二氧化碳而放出生命必需的氧气。母亲大地耐心地、肯作出牺牲地教导我们。大自然的一切不求回报地提供人类所需，没有比大自然的无私的大爱更伟大的例子了。人在大自然中诞生与成长，却不知吸取大自然所展现的理想，反而过着一个自私自利的生活，这是人的羞耻啊！年青人应该下定决心把自私自利的心态从社会中拔除。

耶稣宣称，“孩子，万物一体，要一视同仁啊！”众生皆为大地所生、所育，并呼吸同样的空气，饮用同样的食水。在这样的情形下，还要分什么彼此呢？排除差异，和谐共处，要在分殊中求单一并以平等心对待一切。

人生就是服务

年青人应该下乡服务，并且应该推行各种发展乡村的计划。但不要认为自己为他人做了很多服务。其实，这是你的天职。所以，要把生命献给服务。切莫渴望权力与地位。一位不谦虚的工作者是不会成为一位领导者的。其实，一个虚怀若谷的人才是一个领导者。人们以为念经、苦行和坐禅就是灵修，这是错误的。他们在不了解坐禅为何

物的情况下坐禅；他们冥思神却不
知神的真实本质。他们误把‘专注’
，当做‘禅定’，殊不知‘专注’
是和感官相关连的，而‘禅定’是
超越感觉的。坐禅并不限于特殊的
时期和地点。它是一种生活方式。
凡以爱的精神来完成的一切即是‘
禅’。静坐数小时而不把爱传达给
同胞，这岂是坐禅！真正的灵修在
于投入社会，跟大家携手合作，共
同为社会谋福利、求发展。爱是神
，要活在爱之中。缺乏爱的心不啻
是一块荒芜的土地。你的爱不应该
是俗气的、自私的，应该是无私的
、神圣的。你一切的行动都应该充
满着爱。

爱的最高境界是不可能立即达
致的，就如一个刚诞生的婴孩是不
可能进入大学上课的。必须按部就
班，循序渐进并致力于灵性修习来
达致之。若非向内探视，反求诸己
，一切枉然。最大的修行莫过于遵
守和奉行真理和爱的原则了。真理
、爱跟神是同义的。缺乏真理与爱
，灵修是徒然无功的。

年青的男女们！

要视爱与牺牲为生命力。控制
你的感官。要在灵修上有所成就，
感官的控制是必需的。通过感觉的
控制，人性可以提升 to 神性。当你
被激怒时，提醒自己嗔怒不是人的
品质，是兽的品质。嗔怒是狗的品质。
告诉自己，“我不是狗，我是人。”
同样的，当心念波动时，反复的告
诉自己，“我不是猴子，我

是人。”真理、正义、和平、博爱
与非暴力才是真正的人类价值。这
些价值是人的五大生命原则（Prana
上气息，主呼吸、Apana下气息，主
排泄、Vyana充贯周身之气息、Uda-
na位于喉之气息，主睡醒时之意识
，Samana位于脐之气息，主消化与
输送食物），丧失其中任何一项价
值就等于丧失生命原则。每项价值
都与其他价值互相联系，缺少一项
，其余就不能存在了。今天，人成
了行尸走肉，因为他已经丧失了所
有的这些价值。对这些价值，要培
养起信心，恪守之并从中体验永恒
的福乐。

有信心，就有爱，
有爱心，就有安宁，
有安宁，就有真理，
有真理，就有神，
有神，就有至福。

今天，人们渴望至福，要获得
至福，信心是不可缺的。至福是不
容易获得的。至福是梵，而梵是永
恒的、纯净的、稳定的和不二的法
则。不放弃邪恶的品质，绝不能获
得至高无上的福乐。心是神坛，切
莫以卑劣的心念与感觉来沾污它。

在赞诵时也要服务

努力是成功的要素。任何微小
的动作，如捡拾一朵花或采摘水
果，都需要身体各部份如眼、手、
脚等的分工合作。Sareeramadyam Kha-
lu Dharma Sadhanam，天赐的身体是

用来从事正当的活动的，并给社会
树立好榜样，而不是吃、喝、玩、
乐而已。神赐予人以一切力量，但
人却不能体认其内在的潜能。

当你从事任何活动时，要把他
人的福利放在心上。不要过一个自
私自利的生活。要考虑到集体的利
益而非个人的利益。念经和坐禅等
修习经常会渗杂自私的动机，倒不
如诵念神的名号和服务社会，这不
但利益自己也同时造福社会。所以
，这才是真正的灵性修习。不论你
在为谁服务，都要抱着为神服务的
心态。

佛陀的心是充满慈悲的。一具
尸体，一个病患者或老弱者皆足以
令佛陀发慈悲心，作出改变而悟道
。虽然你见过无数的死人，老弱者
与病患者，可是，你内心却无动于
中，毫无转变。你变成了一个铁石
心肠的人，这是非常不幸的。如要
得道，你应该与他人认同，待人如
己并且致力于减轻他人的痛苦。

副校长在他的讲词中提到，“
弯屈身体，修正感觉，结束心念。
”控制感官后，心念就起不来了；
怀持高尚的思想，心念也就消退了
。不纯净的思想引人误入歧途，致
使世界动荡不安，纷争不已。

“人啊！你忘了神而汲汲于营
私谋利，试问你得了什么样的福乐
？”（泰卢固诗）

无论你做什么，都要视之为神

的工作。比如，呼吸的程序，其本
身即是灵性修习。吸的过程与‘So’
（彼）之音相关而呼的过程则与‘
Ham’（我）之声互联。‘Soham’意
指‘彼即我’。‘So’象征‘神性’
而‘Ham’表示‘自我’。所以，‘
Soham’即教导你，只要吸取好的并
且排出坏的。我们一天呼吸21,600
次，也就是说，你内在的声音提醒
你21,600次：你即神。但是，不幸
的，你却接收不到这信息。神赋予
你这身体就是要你认识这个真相。
不要把神局限于你的神堂里。神是
你的生命气息，在你一呼一吸之间
。

神是永恒的见证者

就如手、目、耳、鼻是身体的
部份肢体一样，人类是社会的肢体
，社会是大自然的肢体，而大自然
是神的肢体。所以，你可以推断个
人与神之间的密切关系。无生命的
电话尚且可以被接通，况乎人与神
之间，有不能交通吗？前者是人为
的而后者自然的、心与心交通的。
接通电话有两类：一种是任何人都
可以接听的，我们称之为‘号码接
通’，另一种是指定要某人接听的
，我们称之为‘指定接通’。你与
神的通话是属于后者。如果你打的
电话是‘指定接通’，即指定神来
接听，那神一定会立即回应。如果
你打的是‘号码接通’的电话，那
么，你怎么可以期望神来接听呢！
‘号码接通’相当于负面的、消极
的思想，要舍弃之，并培育正面的
、积极的思想。

在本质上，身体、心念、感官与智力都是负面的，只有良心是正面的。正如扩音器一样，电流不流通，它就没有作用，同理，没有良心，身体、心念、感官与智力也就没有用了。存在于人人之内的良心是一个也是同样的，就好像流经不同灯泡的电流一样，电流是同样的。万物一体。所以，不要仇恨、伤害或批判任何人。凡不伤害他人，待人诚恳，毫无牵强者，可谓高贵之人了！真正的灵修是把每一件事都视为神的工作来做的，而不仅是念经、坐禅而已。神是无所不在的。基于此，《薄伽梵歌》宣称：Sarvata Pani Padam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvata Srutimalloke Sarvamavritya Thishthathi (神弥漫寰宇，以其手、足、目、头、口和耳遍透一切。)你可以蒙蔽任何人，但不是神。祂时时刻刻在注意你。祂是永恒的见证者。祂存在于你之内，就好像视力之存在于双眼之中一样。若非祂的意愿，草也动不了。自命不凡，以为一切都是自己能力所促成，自己是作者，这岂是明智之举。不是神的旨意，什么也成就不了。所以，不要以你的成就而感骄傲，不可一世。要培养这种观念，即：神是作者也是享其成者。

不论遭遇什么事故，或得或失，或苦或乐，你都应该抱着坚定的信心，这对你不无好处。当一位症患者求诊时，医生会开给他苦涩的奎宁。除非他服下这苦药，他的烧是不会退下来的。同样，苦难就是神净化你的良药，要坚信这一点

。神为你安排一切，必有祂的原因。不了解因果原则，人们反而为自己受苦而怪起神来，殊不知一切都是自作自受，与他人无尤。如遇批判，勿耿耿于怀，须知批判他人即等于批判自己，因为同样的圣灵 (Atma 真我) 存在于人人之中。要培育起这种平和的心境，泰然处之。要认同真我 (Atma)，千万不要认同那如泡沫般瞬息即破灭的臭皮囊。

青年男女们！

我所说的一切都是为你们好并希望你们明心见性。我所有的教导和行动皆具精深的内在涵义。我们学院的学生都穿白色的校服，有什么意义呢？白色代表纯净。同样的，当你看见身穿黄袍的人，你就会想到‘舍弃’。这无非要表达‘你应该保持纯净和放弃一切执著’的信息。唯有这样，你才能得道。

专注于神

现代青年有太多的欲望，因而引起身、心的紧张，压力重大。欲望是人生之旅的包袱。“包袱少，舒适多，旅途就愉快。”你的目的地是至高无上的宁静平和的归宿，那就是解脱。在步向解脱的旅程上，为什么还要背负着沉重的包袱来为难自己呢？对衣、食、住，不要太过奢求，只要满足最低限度的要求就得了。Bhikshannam Deharakshart-ham Vasthram Sheetha Nivaranam (食以充饥，衣以蔽身) 摩登青年太重视时

尚，穿着极求华丽。年青人，尤其是女孩，不应该热衷于华而不实的习气。穿着要优雅而端庄，不要仿效电影明星。模仿是兽性而创造是神性。控制欲望就能控制感官而后才能明心见性。

圣哲钵颠闍利 (Pantanjali) 说，“Yoga Chitta Vritti Nirodha。” (控制诡谲多变的心念就是瑜伽)。放纵感官是 Roga (疾病)。今天，人们控制不了感官，所以都成了 Rogi (病夫)。要成为 Yogi (瑜伽师)，不要成为 Rogi (病夫)。成就 Yoga (瑜伽)，得靠 Thyaga (牺牲)。而不靠 Bhoga (享乐)。一旦成就 Yoga，你就再也不为 Roga 所苦了。瑜伽并非退隐山林，也有人误以为瑜伽指的是双腿盘坐或单脚直立。其实，真正的瑜伽是‘博爱瑜伽’，即：你的爱与神融为一体。神不会向你索取任何东西。祂从不坚持你必须坐禅或修习哈达瑜伽 (Hatha Yoga)；祂只要你培育爱的原则与牺牲的精神。如果你虔诚地服从祂的诫命，你纵使不向祂祈求，祂也会照顾你的所需。沙巴利 (Sabari) 和雅达尤 (Jatayu) 的一生就提供了足够的实证。

“心念呀，别要求什么了。

要求，反而延误，

不要求，早得赏赐。

神不是加被于从不作出要求的沙巴利吗？

神不是在雅达尤的没有要求下为他执行最后仪礼并赐予超脱吗？” (泰卢固歌)

所以，你是不需要向神祈求任何事物的。如果你有清纯的心，祂是会照顾你的，就好像母亲照顾子女一样，子女是不必开口的。要像婴儿一样，神圣的母亲就会照顾你了。婴儿是天真无邪的，完全诚服的。一切照母亲的旨意，不要祈求芝麻小事以免失去和她的亲近。开口要求食物者会被带到厨房去，但对不能开口要求食物的孩子，母亲会亲自喂他。只有那些自私的人和那些沉溺于世俗生活的人才会有所要求。但一个如婴孩般唯母亲旨意是从的人得以过一个安祥与平和的生活。

一个舞者，不管其手足作出怎样的快速动作，其注意力一直专注于节奏上。同理，在行使职责时，你的心念也应该专注于神。你可能听过詹西 (Jhansi) 之拉尼勒斯米白 (Rani Lakshmibai) 的故事吧！她有个小孩。在没有选择的情况下，她必须上战场，于是，她把孩子绑在背上，然后骑在马上，挥起刀剑，与敌人作生死战。但在激战时，她心中只顾到孩子的安全，其他都不放在心上。你也应该如此，在履行世俗的职务时，必须心系于神。有句谚语，这么说“手在社会，心在山林”，就是这个意思。何必去进行什么特别的灵修，把所做的奉献给神就可以了。

不要浪费食物、钱财、时间、精力

为了培育纯净的心念，要放弃不良的行为如吸烟、肉食与酗酒，而且不要浪费食物、钱财、时间与精力。能吃多少就多少但不能浪费，因为有成千上万的人在饥饿线上挣扎呀！浪费食物是一个大罪过，所以千万别糟蹋食物。食物是神。

同样的，不要浪费钱财。有些学生花费很多金钱在酒店里用餐或沉迷于玩牌和赌博。滥用钱财是恶劣的。你要自力更生，凡事亲为，不可依赖他人。只要时间许可，自己的衣服就应该自己洗。为什么让人家替你洗？你可没有权力来浪费你父亲的钱财呀！

时间是神。浪费时间即是浪费生命。不要浪费时间在追求世俗的享乐。把时间用在诵念神的名号来体验圣灵吧！

不要浪费精力，因为精力是神。今天，学生们把大量精力用在不圣洁的视物上，用在邪恶的思想上，用在邪恶的听觉上及用在过多的闲聊上。身体就如收音机，老开着收音机，电池就一直放电，电能很快就会耗尽的。相似的，如果你沉溺于过多的闲聊，你会用掉很多精力。古圣先贤们常保持静默，就是这个道理。所以，在一星期里，至少要有一天保持静默以养精蓄锐。我常告诉学生们，少说话多做事。唯有如此，你的潜能才得以发展。这是圣哲先知们从事各种灵修的唯一目的。一旦潜能得到发展，你的记忆力与注意力就会增强。有些学

生考得不好，原因就在于他们的注意力不能集中。他们一直忙于收听广播，醉心于球赛评论，书本虽在手，却无心阅读。如此的分心，他们如何能集中精神和增强记忆力呢？

人格为上

古代，教育是在 Gurukula (导师精舍) 内传授给学生的。由于没有纸和笔作笔记，学生全靠记忆力来记下导师所传授的知识，当然那就必须专注了。仅靠专心听讲，他们就可尽得老师所授，完成高深的教育。反观今天的学生，一切设备齐全，成绩却平平凡凡，其原因就在于不能专心，记忆力太差。

青年男女们！

如能好好地维护你身、心、灵上的力量，你就可以成圣了。让身从事善行，心持有善念而智与神合一吧！身、心、智仅为工具而已。要探讨和了解那致使这些工具操作的原则。现代教育系统已经电脑化了，一切以电脑为主，到处都是有一股电脑的狂热。你不是电脑呀！你是创作者。然则，电脑到底有什么作用呢？它只排列出你预早打入的一切策划和程序。它本身是不能做主的，随心所欲的。其实，天赋的头脑才是真正的计算机，要善加利用它。不幸的，现代人过度依赖电脑以至置天赋的头脑于一旁，不加以利用。这情况恶劣到人们连简单的计算也必须依赖电子计算机了。你应该靠自己呀！

只接受神的帮助。祂的工作就只是帮助他人。效法祂。“总是帮忙，永不伤害。”毗耶沙 (Vyasa) 说，Paropakara Punyaya Papaya Parapeedanam (助人是功德，伤人是罪恶)。这是所有经典的精华。不要在你们之中惹起误会与争吵。团结就是最强大的力量。所以，要一致行动，要有团队精神。“有一体性，就有纯净；有纯净就有圣灵。”如果你的心纯净，神必会圆满你的意愿。有纯净的心，何患无事不成？你是不可能了解神的。如果你不能了解自己的真实自性，你怎么能了解神？那一天，乌马婆罗迪 (Uma Bharati) 说，人到这里来了解神。这是个错误的观念。你不需要到这里来了解神。首先，尝试了解你自己。从来没有人能理解我。

对个人的灵性成长来说，人格最为重要。圣哲肯瓦 (Kanva) 成立了一间道场，让求道者来研读经典。沙昆达拉 (Sakuntala) 就住在道场里，在圣哲肯瓦的爱心照顾下长大。一天，度善达国王 (King Dushyantha) 刚好来到道场，邂逅沙昆达拉，两人一见钟情，缔结良缘。他们生下婆罗多 (Bharata)。在宫廷中长大的度善达国王享尽荣华富贵并沉溺于俗世的欢乐；而他的儿子婆罗多，在肯瓦道场长大，则是个集道德、灵性与伦理的价值于一身的模范。道场的教育侧重灌输崇高的价值观。婆罗多之所以成为一切美德的典范是因为他自小就接受理想的教育。另一方面，度善达拥有世俗的和物质的财富，并且是一个有权威的统治者

。如果他无法培育出高尚的人格，拥有这一切又有何用呢？这很清楚的展示了城市教育与道场教育的区别。城市教育涉及 Shrama (艰苦) 而道场教育则不然。进入城市的大学就读是无可厚非的，但你必须记得教育的目的。你不应该作无谓的接触以分散自己的注意力从而影响在自己选定的道路上的进展。近朱者赤，近墨者黑，环境的影响很大。在古代，人们认为：

“如果失去财富，你没失去什么；如果失去健康，你失去那么些个如果失去人格，你什么都失去了。”

相反的，现代青年认为：如果失去财富，什么都失去了；如果失去人格，什么也没失去！

神是你的真正导师

我想我说得太多了，给你们添了诸多不便。我可以跟你们谈个不停，谈多久都可以，但是，我从不投入无谓的闲谈。记得：你们是斯里沙迪亚赛组织的未来的执炬者。组织的早期元老已经年迈力衰了。年青人务必全力地起来领导，站在最前线。每一个邦的组织都应该有它的年青人肩负重责。千万要远离政治，肯定自己不陷入政治的泥沼里。要致力于谋求社会的福利和进步。这就是最大的灵性修习了。

不论身在何处，你都要以身作

则。身在百善地●宁乐园，你会过着有纪律的生活；但在你离开之后，你也应该继续这样的生活。要时时刻刻浸濡在圣灵的甘露之中而不是沉溺于可致人乱性的酒醪里。唯有浸濡于圣灵者，我最爱惜而我也视之为密友。如果你要成为世尊的密友，你就得有神圣的行为。在此种情形之下，你不必到这里来找我，我会去找你，不论你身在何处。我与你同在，在你之内，在你上下左右。我和你是不分开的。我和你是一体的。

(世尊引吭高歌两首峇赞：“Pibare Rama Rasam …”及“Vahe Guru, Vahe Guru …”信众也兴高采烈地加入合唱)。

Vahe Guru 的意思是导师只有一个而他就是神。祂是目标。不要到处寻找导师，更换导师。不论在什么情况下都要紧握着神。神是你的真导师。你可以用任何名号呼祂。Guru 这字，‘Gu’代表 Gunatheetha (无属性的)而‘Ru’代表 Ruparahita (无形相的)。所以，只有无相、无属性的神才是你的真导师。你们花费了大量金钱与精力到这里来，记得要把你们在这儿所学的付诸实行啊！回去之后，可要与你们的年青朋友们分享你们在此所获得的体验和喜悦。唯有这样，参加这次会议的目的才算达到。为人群服务并圣化你们的生命。

“仅靠苦行或朝圣或阅经是不能了生脱死的。唯服务，得救赎。

”(梵文偈)

服务而不求回报，这就是所谓的 Nishkama Yoga。期望回报的服务，决无功德可言。如果你期望从乡村的服务中得到回报，如果你夸耀自己服务很多乡村，所有的服务就报销了。默默耕耘，神必加被。我很高兴，经过长途跋涉来到这里，你们仍能以爱心和耐心来面对种种不便，诚属难得。在此，你们或吃不到自己喜欢的食物，别介意，其实，最重要是好的思想，它可以把你带到神那儿去。你为活而吃，而非为吃而活。

爱的化身们！

希望你们有个快乐和理想的生活，我以最大的祝愿和祝福来结束我的讲道。

——摘自1999年11月21日，世尊在百善地●宁乐园赛古湾礼堂为第二届斯里沙迪亚赛世界青年会议所作的告别讲道。

(原文刊载于2000年4月版)

当你认识到你并非这具臭皮囊的那一刻，一切执著与虚妄即随之消声匿迹。

—— Baba

以 服 务

圆满的人生可以通过无私的服务来达致，这服务应该是不求回报及毫无私心的。

一九四零年，世尊峇峇只有十四岁，就已离开家乡。他到 (Urava Kooda) 的一个公园里唱了第一首峇赞 “Manasa Bhajare Guru Charanam”。峇赞其实是世尊年幼时所提倡的第一种灵修法门。它现在已成为世界各地众多信徒提升心灵的一种活动。它也是赛活动里最吸引人的重点项目。峇峇后来在许多地方成立了 Vidwan Mahasabhas，并藉此鼓励研读经典，阐明吠陀 (Vedas) 和经论 (Sastras) 的重要性从而促进灵修的复兴。这是峇峇次阶段完成的目标。接着就是赛组织了，它包括了服务机构 (Seva Samithis)、义工 (Seva Dal)、妇女会 (Mahila Vibhag)、儿童道德教育 (Bal Vikas)、学习圈 (Study Circles) 及神的服务 (Narayan Seva 译注：例如供奉食物给贫困者)。这些活动的目的是要全面带动人类心灵的改造。世尊也以此说明了灵修并不意味隐居山林，单独修习，它也意味深入社会，共同进行。在教育方面，有人类价值教育及赛高等学院。所有这些活动无不以人格的完整改造为终极目标。

服务让你更亲近神

来 礼 拜 神

在赛组织里，服务是重点活动。世尊常不厌其烦的重复：“为人服务就是为神服务。苦行 (Thapas)、朝圣或研修经书，都不能引领你横渡轮回苦海，唯有奉献自己，服务他人才是步向解脱的唯一途径。”

人的生命确实是圣洁的。最高贵的莫过于把此生奉献出来，以服务他人为本了。“服务”另有更深一层的意义，它不单指为他人做好事。印度的地方话 “Paropakara” (Para-Upkara) 指的是“服务”。“Para”一般上被解释为“他人”，其实，“Para”有另一解释，它指的是寓居于内的真实圣灵。因此，Paropakara 不单指为众生服务，也指为神 (Paramatma) 服务。“Para”指的是在我们之内的真我 (Atma, 纯灵) 所处的位置。人人都应当培养‘服务他人即服务神’的信念。服务必须是全无心机的，也不该带有期望获得回报或感恩的念头。要把所做的一切服务当作是礼拜神，没有私念，不求回报。梵歌 (Bhagavad Gita) 宣称，这种‘放弃行动成果’ (Karma Phala Thyaga) 的精神及态度，被赞美为“瑜伽” (Yoga)。

河水川流不息，利及众生，而不求回报。同样的，树上结的果实仅只让人享用。牛也只提供牛奶给

他人而它自己并不饮用。河川、果树及牛只给了我们深具意义的教导：如何为他人利益而活及为寓于众生之内的神服务。这就是服务的真谛。以服务为修持法门能克服我执和自私的魔障。天赋我们以此身，其目的就是要我们把‘自我’钉在‘慈悲’的十字架上。通过爱和服务，我们可以逐步与神亲近，最终与祂合一。峇峇说：“任何工作，系于责而非爱是可悲的，既系于责也系于爱是可欲的，仅系于爱而非责是神圣的。”

有机缘参与服务是神的恩赐，应以感恩之心去服务，因为，这其实是神接受我们的服务。让我们随时奉献自己来为他人服务吧！在学习救护技术、交通条规、捐血运动、音响系统处理及电路装备等等之余，也应该在空挡时刻里积极委身于念经(Japa)、打坐(Dhyana)或持名(Namasmarana)等修习，否则，我们将逐渐变得残暴而失去人性了。

以服务究竟圆满的人生

为人服务是我们对社会的职责。社会提供了我们文化知识，它四周的空气让我们得以生存，它带给我们渴望的温情，也是我们的避风港。人一生下来就是无助的，并被置于社会的怀抱里。社会给予他名字、形体、人格、个性、信仰、怀疑和娱乐的空间。人类是唯一知道自己将来会面对死亡的生物，因此他渴望超脱以避免死神的魔掌。唯

有人类才有一尝永生甘露的渴望。

圆满的人生可以通过无私的服务来达至，这服务应该是不求回报及毫无私心的。服务表示了人内在黑暗中的一点点灵光，它能扩大心怀，净化心灵而达致永恒的至福。

“扩大心怀是快乐之源，爱是源头活水而人是万物之亲！”这是永恒之道(Sanathana Dharma)的教导。这亲缘是服务的动力，强调亲缘的关系可加强服务的活力。我们不当分析得失而怨天尤人，应该慈悲为怀，博爱众生。服务不是因为章程规定会员需做出奉献，不是因为要让人承认你的崇高的地位，也不是因为那些较为幸运者或能力强者的职责所在，而是因为它能治愈你心灵的创伤，让你心境平和，同时感受亲缘的力量。

峇峇说，即使是动物，它们除了彼此提供服务外，也为人类提供服务。狗忠于其主人，而马也有过在战场上救其主人的记载。

服务可归四类：①自利(Swartha)：这种服务是自私的，它期望获得赏识，感激。甚至希望因此而扬名四海或得到职业上的回报。②自利利他(Swartha and Parartha)：这种人纯粹是为了服务而服务，服务让他充满喜悦。自私是减少了，可惜自我却增加了。③利他(Parartha)：这种人不对自己的服务抱有回报的心愿，他为众生的需要而布施。④至道(Paramartha 真谛)：因获得神的恩典

Parartha(利他)转化为Paramartha(至道)，服务者就成为圣仆(Madhav Sevak)。

耶苏告诉祂的信徒：“你如果爱你的天父，就应当爱祂的子民，就如我爱他们并为他们服务一样。”穆罕默德(Prophet Mohammed)问祂的追随者：“你是否爱你的造物主？如果是的话，就去爱你的同胞及众人吧，否则你就是一个言行不一的骗子。”佛陀说：“弘扬慈悲、爱与平和是最高的修行法门。”

古今的圣贤都一直在向主祈祷：“让我为祢服务。”诸如那摩提婆(Namdev)，罗毗达斯(Ravidas)及卡比尔(Kabir)等圣者就是例子。他们都了解神就是圆满、常住、正觉、至福，而祂就寓于众生之内。服务众生就能取悦神。是故，至尊赛峇峇赐给了我们这样的祷文：“Sarve Sukhino Santu, Sarve Santu Niramaya, Sarve Bhadrani Pashyant, Ma Kaschit Dukhabhag Bhavet。”

一九七六年的一个下午，峇峇在孟买(Mumbai)给赛信徒(Sai Sevaks)说法。时值下午四点，灼热的阳光晒着部份信众。在峇峇出现并坐在台上时，义工们察觉到阳光也晒到了祂，就连忙把帘子给拉上以免阳光照射到斯瓦米的身上。这个时候，峇峇就说：“你为导师服务，却忽略了其他信众，没为他们拉上帘子。切勿把赛局限在这具躯体。要视每一个人为赛。”藉此，峇峇教导了我们什么是真正的服务。

在服务中体验圣灵

一个真正的圣仆(Madhav Sevak)了解到业力瑜伽(Karma Yoga)是‘身’，虔诚瑜伽(Bhakti Yoga)是‘心’，而智慧瑜伽(Jnana Yoga)是‘灵’。在修持业力瑜伽时，我们应该尽量排除自我。辨喜(Vivekananda)说：“神以盲人、痴子、愚昧者、病痛者来到你面前，这是为祂服务的大好机会呀！你认为神需要你的帮助吗？你若有如此的想法，那你就无异于解除对神的膜拜并降低自己的层次了。”

神之仆必须记住，他所服务的人，其内在的纯意识与他自己的完全别无二致。如果你能善加利用这个机会来服务他人并与你所服务的人认同，视为一体，这就是真正的‘赛服务’(Sai Seva)了。你必须感激祂赐予你服务的机会，以便你提升自己，树立一个宏观。你所看到的周遭的人都是同一的神的庙宇。当服务者感受到他所得到的恩赐比他所付出的更为丰厚时，他就体验到真正的至福与喜悦了。

就如世尊赛峇峇所说的：“当Manav Sevak(俗仆)成为Madhav Sevak(圣仆)时，他就获得至高无上的圣灵体验，这体验包括：他不是这具臭皮囊。世尊无时无刻不与他同在。”他也会有与神融为一体的体验，并成为神本身，就如圣者罗毗达斯(Ravidas)一样。罗毗达斯赞唱：

“Prabhuji Tuma Chandana Hama Pani...” (噢主！你是草鞋而我是水，承蒙你的恩赐，我获得草鞋的芳香，因为我们已成一体。)

峇峇说：“谨记着，‘仅仅一项为寓于他人之内的神提供的服务活动，远比你多年渴望和思念着神要好得多。’”主基士拿在梵歌(Gita)中说：“哪里诵赞我的荣耀，我就在哪里出现。”在这伽利时代，神首斯里沙迪亚赛峇峇则说：“什么地方完成了我的工作，我就在什么地方显现。”兄弟姐妹们，光阴飞逝，一去不回，醒来吧！肩负服务的重任并欢享祂‘显现’的福乐。

(原文刊载于2000年4月版)

虔诚

真正的虔诚是爱，是涌自纯净之心的爱。它完全不沾染一丝自私的动机。爱是信徒与神之间亲密关系的内在桥梁。

-- Baba

想什么，你就是什么

吠陀说 Yad Bhavam Tad Bhavati (想什么，你就是什么)。当你老想着他人的缺点时，那缺点便悄悄地进入你的内心了。是如何进入的呢？当你手中有一台照像机，不论你朝哪一个方向按下快门，你所得到的影像就是你所朝的方向。你的身体就像是照像机。你的视像是镜片，你的心是底片，你的思想是影像而你的智力(识)是快门。要以你的智力来摄取那些具有灵性的印象。如果思想邪恶，这邪恶思想就烙印在你的心里，所以，切勿抱持邪恶思想。

-- Baba



供奉

罗摩原则

‘当人们经过一番思量后，他便会发现：慈善、祭祀和火祭等牺牲祭典、崇高的地位、奉行真理、宗教仪轨或者甚至恒常的正法等等，它们一旦和至爱相比，都黯然失色’ (泰卢固诗)

爱的化身！

在印度，人人都知道有一个罗摩衍那纪元。《罗摩衍那》为个人、家庭及乃至整个社会树立了崇高理想。从古到今，千千万万人听说过罗摩的故事，但是，在生活中认真去实践罗摩的教诲者，却寥寥无几。生而为人者，却不曾作出任何努力去了解人性。人在各种领域中取得了进步，但他的心却毫无改变。如果人不改变他的心，那么，生而为人又有什么意思呢？人更换他的衣裳，但却不去更改他的心。倘若更改的是他的心而不是他的服装，他便会有一番作为了。如果不能带来心的改变，则所有修行法门，如静坐、忏悔等都毫无用处。心是宇宙的基础。人未曾去思考，在灵道途中，究竟何者最为重要。

人的三重恩

人一诞生，便身负三重恩，那

于你的心

就是神恩、圣者恩和父母恩。神以‘灵力’的形态存在于人体的每一个细胞之中，而祂也是生命的护佑者和维系者。神的灵力在人的肢体内振动着，所以，人亏欠神实在太多了。唯一可以让人回报天恩的方法便是从事圣洁的活动以及为人类谋求福利，而指定服务作为报答天恩的法门，其原因即在此。人不应该抱着受者将可受惠的心态去布施，反而是要认识到那是自己正在偿还所亏欠的神恩。任何一项小小的服务举动都会减轻你所亏欠的神恩。你不应该渴求权位。你应该明白，你所获得的人身是用来服务他人的。一个忠诚的仆人就是一位真正的领导者。你应该奉持服务法门来偿还你所亏欠的神恩，并以它来净化你的生命。

人所欠下的第二重恩便是圣贤教化之恩。古代的圣者和先知们对过去的过去、现去和未来洞若观火。他们明白正法(Dharma)的奥秘，于是订下了种种行为守则和修行法门，希望人们能够在今生或来世成就圣果。人必须勇猛精进去体行古圣的教诲，以报答他们教化之恩。

第三重恩便是父母恩。父母亲任劳任怨，把子女养育成人。母亲是人的第一位导师。《吠陀》说，

视父母亲如神。为了偿还所欠下的父母恩，人无论如何都必须去找出那条了脱生死，不再轮回的道路。

‘当你呱呱堕地之时，你的颈项既无珍珠和黄金项链，也没有宝玉和翡翠项圈。但，十分肯定的是，你的颈项戴着一个很重的花环——你过去的所有作业，不论是善的或恶的，所串成的花环，这花环是神交下来的。’——泰卢固诗

一旦你带着业力(Karma)的花环诞生，你便必须去过一个确保自己不再诞生的生活。人的诞生，是为了报这三重恩，而不是为了聚集财富或浪费生命于世俗的享乐中。现代的人们自称是神的信徒，但他们的行为却违背了自己所说的话。

奉行罗摩的教诲

有一回，佛陀到全国各地去弘法。佛陀来到某一个村子后，觉得疲倦了，不便亲自说法。他于是叫一名随从子弟代他向群众说法，自己则到屋内休息。由于不能入睡，他便听听自己的弟子究竟说些什么。那位弟子说，“各位，好像佛陀这样的一位人物，是前无古人，后无来者的。我们能和他在同一个时期诞生，不知有多大福气。因此，要珍惜这个千载难逢的机遇。”说罢，群众欢声雷动。佛陀走出来，问他的弟子道：“恒乐(Nityananda)，你今年几岁了？”恒乐说，卅五岁了。佛陀再问，“你游历过很多

地方吗？”恒乐回答，只到过几个城市。佛陀责备恒乐道，“你阅历不广，而且也只有卅五岁，那么你究竟有何资格断言，好像佛陀这样的人物是前无古人，后无来者的呢？过去，许多高灵先后诞生，而将来也会有更多这样的人物出现。若无高灵置身其中，这个世界是不可能存在的。”

在这个世界上，没有一处是神所不存在的。你也许没有能力看见，但整个宇宙处处弥漫着圣灵。凡你所见、所言和所做的，皆是神的旨意。然而无人能描述圣灵原理。今天，你们庆祝斯里罗摩诞辰。除非你们身体力行高灵们的教诲，否则庆祝他们的生日不会带来任何好处。常言道，“罗摩是正法的表征。”祂的话充满真理，而祂的举止散发着祥和之气。还有比这更加崇高的榜样吗？一切名、一切相都是祂的，而祂就是真理、正觉和至福的化身。

罗摩(Rama)、罗什曼那(Lakshmana)、婆罗多(Bharata)和设睹卢祇那(Sathrushna)这四兄弟并非人间凡夫。从世俗的观点来看，十车王(Dasara)是阿逾陀的国王。认为阿逾陀是罗摩出世的城市乃是一项错误。有一次，阿育胜哈(Ashok Singhal)问我，罗摩的诞生地究竟在何处。我告诉他，罗摩的出生地便是乔萨厘雅(Kausalya)孕育罗摩之处。我也告诉他，不要把罗摩局限在某一个形像里。罗摩遍布整个宇宙。阿逾陀指的是什么？那是一个固若金汤，

敌人不能进入之地，它就是灵心(Spiritual heart)。十车王象征有着十种感官的人身战车。他有三位妻子：乔萨厘雅、苏密特拉和吉迦伊，她们分别象征善性(Sathwic)、动性(Rajasic)和闇性(Thamasic)三德。这三位妻子生下四个儿子：罗摩、罗什曼那、婆罗多和设睹卢祇那，他们分别代表梨俱(Rig)、夜柔(Yajur)、娑摩(Sama)和阿达婆(Atharvana)这四部吠陀本集。真正的虔诚和舍弃在于了解到《罗摩衍那》的内在涵义。

乔萨厘雅是位德性高尚而又具平常心的妇人。苏密特拉则人如其名(Sumitra)，心地善良，是每一个人的好朋友。她的典范，举世无双。罗摩要到山林去时，按例向母亲辞别，请求祝福，乔萨厘雅痛苦地说道，“儿子啊！没有你，我片刻都活不了。”苏密特拉安慰地道，“姊姊，神亲自下凡作你的儿子罗摩，祂不可能和任何人分离。但祂必须顺应天意，相机行事。不要为祂的离去而难过，祂很快便会回来的。”当她自己的儿子罗什曼那要跟随罗摩到山林去，前来请求她的祝福时，她又怎说呢？苏密特拉告诉罗什曼那道，“我的孩子！不要认为你是到山林去。罗摩所在之处，便是阿逾陀。这个失去了悉多和罗摩的阿逾陀，实与一座山林无异。视悉多为你的母亲，罗摩为你的父亲，以爱心去侍候他们，这是你的首要责任。”

鹿角仙人(Vasishta)透露天机

罗摩、罗什曼那、婆罗多和设睹卢祇那这四兄弟的亲情如此深厚，原因何在呢？且让我们谈一下他们诞生之前的一件事情。十车王主持求子大祭，一块甜品(布丁)出现在牺牲之火中。鹿角仙人吩咐十车王把甜品分给他的三位夫人吃。学者们歪曲事实，说甜品分不均匀。十车王平等对待三位妻子，不会偏心。他把甜品切成三等分，分给每位妻子每人一块。他告诉她们，吃甜品之前，先遵照仪礼沐浴。乔萨厘雅和吉迦伊喜出望外，她们先把甜品收藏妥当，然后才去沐浴。但苏密特拉却没有那么高兴，她想，“作为皇后，乔萨厘雅的儿子理所当然会成为太子。即使吉迦伊的儿子也有可能继承王位，因为十车王曾经向吉迦伊的父亲，许下这样的诺言。而我的儿子是不可能成为皇太子的。”想罢，便把甜品放在杯中，沐浴去了。在当时，既无电风扇也没有吹风筒，她便到凉台去吹干头发，并把放着甜品的杯子带在身旁。不料，一只老鹰从天而降，攫走了放置着甜品的杯子。苏密特拉大吃一惊。她并非为了失去甜品而难过，而是害怕自己的粗心大意会招来十车王的责备。她急忙把自己的困境告诉乔萨厘雅和吉迦伊。她们三人向来相亲相爱。乔萨厘雅和吉迦伊十分同情苏密特拉的遭遇，于是便各自把甜品分给苏密特拉吃。苏密特拉吃下乔萨厘雅给她的甜品生下了罗什曼那，而吉迦伊给她的则生下设睹卢祇那。因此，来自属于乔萨里雅的部份甜品所生下的罗什曼那离不开罗摩，而来自

吉迦伊的甜品所生下的设睹卢祇那则和婆罗多形影不离。

苏密特拉的两个儿子罗什曼那和设睹卢祇那一出世便哭个不停，然而，乔萨厘雅的儿子罗摩和吉迦伊的儿子婆罗多却躺在摇篮里，脸上带着至福的笑容。人们对苏密特拉的两个儿子的大哭不停苦思不得其解。苏密特拉用尽种种办法哄逗她的两个儿子，依然不能停止他们的哭声。十车王召群医进宫，但他们对这两个孩子的怪病束手无策。最后，苏密特拉唯有向鹿角仙人求助。仙人冥想了好一阵子，然后对苏密特拉说道，“娘娘，你只需把罗什曼那和设睹卢祇那分别放在罗摩和婆罗多的摇篮里，让罗什曼那和罗摩在一起，设睹卢祇那和婆罗多在一起，那么，他们的病便立即不药而愈。”苏密特拉遵照指示去做，果然罗什曼那和设睹卢祇马上不哭了。这两名小孩诞生至今，一直拒绝喝奶，他们现在才肯进食，并且还在摇篮里玩呢！苏密特拉看到了这样巨大的转变，真有点不敢相信自己的眼睛！她恳求鹿角仙人说出个中原因。鹿角仙人解释道：“娘娘，罗什曼那和设睹卢祇那分别属于罗摩和婆罗多的一部份，现在，他们回归自己的源头，所以十分幸福。”

回归神是脱离痛苦之道

主基士拿在《博伽梵歌》中说，“众生的佛性皆是我本体的一部

份。”因为你尚未回归神那儿，所以你仍然尝受到种种痛苦。一旦你和神合一了，你的一切烦恼也跟着消失了。罗什曼那一回到罗摩的身边，他便马上不痛苦了，而他的一整生都用来侍奉罗摩。同样的，设睹卢祇那也终生侍奉婆罗多。在今日的社会里，要找到好像罗摩、罗什曼那、婆罗多和设睹卢祇那这样的兄弟，几乎已经不可能了。我们所看到的却是取名罗摩和罗什曼那的李兄弟，为了争夺财产，甚至告上高等法院去！但是《罗摩衍那》里的罗摩和罗什曼那却由于团结一致而证得最高境界。当罗什曼那昏倒在战场上，罗摩抛下手中的弓箭，抱起罗什曼那，把他的头放在自己的膝上，悲伤地说道，“罗什曼那啊！我走遍天涯，也许还找得到一位好像乔萨厘雅那样的母亲和一位好像悉多一般的妻子，但我永远找不到好像你这样的弟弟。”罗摩对罗什曼那的爱是如此之真，为人类树立了典范。除非你有身体力行《罗摩衍那》所阐扬的道理，那么，光是阅读又有何意思。《罗摩衍那》何止是记载罗摩流放山林，歼灭罗波那(Ravana)，最后登基成为阿逾陀国王的史诗那么简单。祂的下凡是为了重振天理(Dharma)？什么是天理？使你心生法喜者便是。一个人如果为非作歹，他便会受到良心的责备，因为每一个人都是天理的化身。人的诞生是为了实践天理，然而，他却去追逐世俗的享乐因而随波逐流，以致身受种种痛苦。

罗摩启程前往山林之时，试图

说服悉多，打消跟随他同去的念头。祂告诉她，山林是丧尽天良的妖魔和野兽出没之处，那里的生活，十分艰苦，她有可能受不了呢！但悉多并非普通女子，她是母亲大地的女儿，拥有母亲大地的一切力量。她理直气壮地说，作为妻子，出嫁从夫是她的妇德，所以，无论如何，她是跟定了。她问道，“祢是整个宇宙的护佑者，难道祢不能照顾我吗？”罗摩要求悉多继续留在阿逾陀，照顾年迈的父母。但她却回答道，“我听说祢坚持祢的母亲留下来服侍她的丈夫。而你对我却持着相反的立场，说服侍公公婆婆而不是丈夫才是我的首要责任。对于妻子而言，丈夫就是神，这是普天下女子都必须遵守的至理，无人可以例外；它也不是只有祢的母亲才需要去遵守的。”她继续说道，“祢是罗摩月，而我悉多则是月光。岂有月光在阿逾陀而月亮却在山林之理？月亮和月光是彼此不分离的。无论如何，我是跟定祢到山林去的。”她为了和罗摩在一起，而以无比的信念和勇气，准备承受将会面对的一切困苦。你必须也要在你的生活中，实践如此崇高的理想。

哈奴曼的无上虔诚

苏密特拉的那份甜品，被老鹰攫走后，下落如何呢？它掉落在一个山头上，被安庶尼娑维(Anjani Devi)吃了。结果她生下了哈奴曼。这就是哈奴曼和罗摩四兄弟之间情如手足的原因，这件事很少人知道。

当罗摩和悉多返回阿逾陀时，全国人民喜天欢地。罗摩登基时，祂分派礼物奖赏所有在战争中协助祂的人士，唯独哈奴曼例外。当悉多问罗摩为何不奖赏哈奴曼时，罗摩告诉她，哈奴曼根本不在乎赏赐，而祂也没有任何配得上哈奴曼的赐物可以送给他。于是，悉多把自己的珍珠项圈送给哈奴曼。哈奴曼用牙齿咬脱每一颗珍珠，把它们逐一放在耳边，满脸失望，不悦地把珍珠丢掉。悉多对哈奴曼的举动很是惊讶，她问道，“哈奴曼，这是一串珍贵的珍珠项圈，是我的父亲送给我的。你不知道珍珠的价值，竟然把它们丢掉，真是猴性不改。”哈奴曼回答道，“娘娘，我检查过每一颗珍珠，发觉没有一颗具有罗摩的圣号，凡是不具罗摩圣号者，无异于沙石，因此我把它丢在地上。即使我的每一根毛发皆具罗摩的圣号。”说罢，便拔下一根手毛，放在悉多的耳旁。悉多听到从那根手毛传来了罗摩的圣号。悉多不禁赞赏哈奴曼道，“你是完成罗摩使命的猴中至宝，你是找到悉多被囚之处，消灭兰卡城的大英雄。”（泰卢固诗）若无哈奴曼，便无《罗摩衍那》，实是公允的说法。哈奴曼是虔诚和献身的体现。凡诵唱罗摩之处，哈奴曼必在那儿出现。罗摩的名和相毫无不同，哈奴曼已经体验到了其间的一体性。这就是非二元性原理。你自称是罗摩的信徒，并重覆阅读《罗摩衍那》。但你的心是否有任何改变？完全没有。这不是真正或真实的虔诚，而是表面的造作。罗摩不赞成派头和

炫耀。祂所着重的是奉行。至福只从奉行中来。尝试去正确了解罗摩原则吧！

接着，世尊唱答赞“Rama, Rama, Rama Sita …”群众热烈地和唱。

世尊补充地说，你们必须明白《罗摩衍那》史诗中的悉多原则。罗摩到山林去之前，祂把自己的财富分发给穷人，而悉多也跟着把自己的衣服和珠宝分派出去。她放下了世俗的欲望因而成就了罗摩境界。然而，在山林之时，她却起了欲获得那头金鹿之心，此一动念造成她必须远离罗摩。今天的人们也一样受到欲望的束缚。一旦你舍弃欲望，你便证得神了。“永生只能通过舍弃获得，子孙，财富或善行都帮不上忙的。”欲证得罗摩，唯有舍弃！你从《罗摩衍那》中学习到了舍弃。你必须把罗摩供奉在心中。罗摩一生奉行真理和正法，你也须在自己的生命中坚持这些原则。

世尊唱过答赞“Rama, Kodanda Rama …”后，告诚信徒必须铭记《罗摩衍那》的精义于心中，并且时时刻刻诵念罗摩的圣名，以便能获得常住至福。

世尊以答赞“Prema Mudita Manase Kaho …”结束祂的讲道。

——世尊在罗摩庆典的讲道

日期：2000年4月12日

地点：平达弯赛 Ramesh 礼堂

(原文刊载于2000年5月版)



人的神圣源头

龙生龙，凤生凤。散发自神的一切绝对是神圣的。是故，奥义书(Upanisads)称人为‘不朽之子’(Amrutasya Puthra)。因此，在人之内、来自神(Paramatma 至高之灵)的纯灵(Atma)也是不朽的。从火焰中散发出来的火花具有火一般的燃烧本质。人身乃神的庙宇，是神为了寓居其内的方便而创造的。人必须好好地照顾他的身体，直到他证悟寓于其内在的神为止。这证悟使他了解到，祂就是他在彷徨于尘世的荒漠时所揭不开的‘谜’。

—— Baba

以圣行净化你的生命

一个自我和浮躁的人是不受人欢迎的，就连他的太太和子女也不会喜欢他。只有舍弃这些恶劣品质，他才能改变这命运。嗔怒是苦恼的主要根由，心怀嗔怒的人绝不能体验到快乐，他的一生都沉浸在苦恼之中；充满欲望的人就无法获得心境的平和；而贪婪的人是绝不能心满意足、感到快乐的。所以，自我、嗔怒、欲望和贪婪是苦恼、焦虑和不安的根源。(梵文诗)

新年一开始，人们就开始思索这新的一年将给他们和世界带来什么。世界的未来胥视人的行为而定而非新年。行为依据心念，心念依据思想。什么思想就有什么行为。所以，世界的和平与繁荣就得看人的诚信来决定了。

行为决定你的将来

Karmanubandheeni Manushya Loke (人类社会受制于人的行为)。只有行为该对一切负责，即包括创造、维系和分解。功与过，苦与乐都在行为之内。但是，人不明白这真相，为所欲为，肆无忌惮，结果，他得面对堆积如山的果报，绝对不能幸免。不论好坏大小，人都必须面对他的行为所带来的后果。明乎此

，人就不得不三思而后行了。切勿仓促行事，欲速则不达，不达导致烦恼。《奥义书》教导 Thasmai Nama ha Karmane，意思就是在行事前，要先向行为致敬。人应该向行为之神顶礼以便他能致力于善行，造福社会人群。这是印度文化的其中的一项主要原则。例如，舞蹈家们先向踝部的饰物致敬之后才戴上饰物，然后开始表演。同样，在表演前，乐师们也都对他们的乐器顶礼一番。总之，人应该对他所要进行的工作致敬然后以圣洁的态度尽力为之从而圣化自己的生命。

自古以来，印度文化极为重视行为准则。作恶易但面对作恶的后果可就难了。切记：恶有恶报，善有善报，没有人能够幸免。生而为人并了解自己的神性，你就应该以善行来圣化你的生命。缺乏善行无异浪费生命。遵守真理(Sathya)、正义(Dharma)和肯作出牺牲(Thyaga)的人才是个完人。真理(Sathya)即道德(Neethi)，正义(Dharma)即程序(Reethi)而牺牲(Thyaga)带来声誉(Khyathi)。三者的结合即是人(Manava Jathi)。今日，人类背离了真理、正义和牺牲这三正道，故而导致人性的堕落。世界上还有完人吗？人人都感到怀疑。所谓“要对人类作正确的研究就宜从人本身着手”，所以，一个

完人就是一个身、口、意完全一致的人。

Manasyekam Vachasyekam Karman-
yekam Mahatmanam ; Manasyanyath Vac-
hasyanyath Karmanyanyath Duratmanam (高
贵者, 其思、言、行一致; 邪恶者, 其思、言、行相悖)。没有人愿意被称为邪恶者, 故必须注意你的思、言、行, 不可有不和谐、不一致的情况啊!

爱的化身们!

人的生命是最尊贵与圣洁的。人人皆具神性。神在哪儿? 你本身即是神。Deho Devalaya Proktho, Jeevo Deva Sanathana (身体是庙宇而神是内寓者)。灵修的目标就是体悟这真相。神是以‘真我’(Atma 纯灵)的形式寓于每一个肉身(庙宇)之内的。这‘真我’被描述为无属性的、纯净的、最终归宿的、永恒的、无瑕的、觉知的、自由自在的及圣洁的化身。既然有如此神圣的‘真我’在你之内, 为什么你还要向外驰求呢? 世界有六十亿人口, 也就是有六十亿个神寓居的庙宇了。神识存在于每一个人体之内。《吠陀经》宣说: Easwara Sarva Bhutanam (神是一切众生之内寓者)。但是, 很不幸的, 人类不能体认这个真相。你应该坚信每一个人的身体都是神的庙宇。不要憎恨或伤害任何人。体认‘神寓于众生之内’的这个真相者才是神的真正信徒。如果你伤害他人并且纵情的批评与诋毁他人, 你如何能称自己为信徒呢? 批评他人就等于批评神了。身体乃神的

庙宇, 圣洁无比, 它必须得到敬重。人切勿太重视‘庙宇’的外观, 应该把视线转向寓于其内的神并从中体验永恒的至福。以善行来善加利用这身体吧!

阿育王与马卡达国王

阿育王的一生在这方面作了不少典范, 可为借鉴。他把从隶属的小王国所征收的税金用诸社会福利上。治理国家, 税收当然是不可缺少的, 今天也不例外。如不征税, 政府就无以贯彻其政策, 造福人民。期望政府多办福利却又希望政府不征税, 这简直是愚不可及。有一次, 在阿育王生日那天, 隶属的所有小王国都呈上税金和贡品, 只有马卡达国王例外。在被问及时, 马卡达国王回答: “国君啊, 这一年的王国惨遭严重旱灾的蹂躏, 结果, 人民缺水又被可怕的疾病所苦。我须花费大量的金钱来救济灾民, 诸如食水的供应和疾病的治疗等。我要在不同的地方建立学校来教育儿童。我把一切税收都用在社会福利上, 结果, 造成我这次无法向您缴税和赠礼。”听到他的回答, 阿育王甚感欣喜, 于是请他坐在身边并说道: “马卡达国王呀, 你的理想值得褒扬, 你的做法值得仿效。食水、医药和教育是人民的福利, 我一定提供协助, 跟你合作。”阿育王就是一位坚持真理, 有牺牲精神的好国王。他的名字A-Soka的意思是A(不)-Soka(悲苦), 意味他是一个解除悲苦而不悲苦的人。

教育与头脑有关, 医疗则与心有关, 而食水是维系生命的要素。凡提供这三种设备给大众的人可谓是一个至人了。这种人与神无异, 他就是神。这理想是阿育王所教导和提倡的。他的牺牲精神与善行使他名留千古。

善行是非常重要的。圣洁的行为使人出类拔萃。我之所以时常劝人服务就是这个原因。取诸社会就该用诸社会, 你在社会中诞生、成长、接受教育、赚取财富、享受福乐, 难道你不应该回馈社会吗? 服务社会, 造福人群就是最佳的感恩与回馈。为人服务就是为神服务, 因为神寓于每一个人之内。

追随‘心’而不追随‘头脑’

爱的化身们!

不要浪费时间于推测新的一年将要发生的事情。如果你行善, 你的将来肯定是美好的。国家的未来有赖于你的行动和做为。神是见证者。祂不会给你特别的护佑或惩罚。实际上, 惩罚和护佑完全由你自己决定。不论你口出恶言或善语, 神总是祝福地说, “就这样吧! 随缘。”神赐福每一个人。每一个人都必须为自己的苦乐负责。

今日, 世界陷入纷扰之中, 人性开始式微。什么是人类? 人类并非仅指由五种感官组成的躯体而已。善用其五根而不沉溺于如欲望、嗔怒、贪婪、执著、高傲和妒忌等

邪恶品质的人才算是一个堂堂正正的人。切勿陷足于这些恶质的泥污, 要培育那发自‘心’的高尚品质。

爱的化身们!

贪、嗔、痴等恶劣品质是从何而来的呢? 它们源自你所吃的食物。所以, 要控制你的食物与习惯, 只吃纯质的食物, 而后你才会有圣洁的心念。神赐给了你许多高尚的品质, 它们都深蕴于你之内, 可惜你却忽略了它们。阅读、写作、做工、赚钱、建造楼房等, 都是头脑的产物, 它们与 Pravritti Marga (向外之道) 相关。所有这一切你都可以靠努力获得。然而, 诸如慈悲、博爱、忍辱等高尚品质, 你是无需靠努力来达致的, 因为它们都蕴藏于你之内。头脑是恶念的源头而心则是善念的源头。

爱的化身们!

要追随心, 不要追随头脑, 以免你陷入俗世生活的泥污中。头脑会陷你于种种危险之中。如果你追随头脑, 你可能连头都会失掉。向内探视吧! 要追随心, 因为心乃真理、正义、平和、博爱和非暴力等高尚品质的源头。在这礼堂内, 我们看到电灯泡发出亮光。怎么发出来的呢? 电流流经电线, 进入灯泡而发出光。同样的, 当‘真理’的电流流经‘正义’的电线而进入‘平和’的灯泡时, 我们就得到‘爱’的光了。(掌声)。完美结合所有五大人类价值的人才是一个堂堂

正正的人。其实，这五大人类价值乃人的生命原则，失之，人便成了行尸走肉。但不幸的，现代人都缺乏这五大人类价值。

善用此身

爱的化身们！

所谓，“Janthoonam Narajanma Dur-labham”（人身难得），你不能购得也不能借到。人身是神的恩赐。要善加利用此身，用之于服务人群，造福社会。切莫纵于诽谤，诽谤是罪大恶极的。一些人常常喜欢诽谤他人，这种恶劣的习性也是前世的恶业带来的。Hasthasya Bhushanam Danam, Sathyam Kanthasya Bhushanam, Srotrasya Bhushanam Sastram（慈善乃手之真正饰物，真理乃脖子之真正项链，听经乃耳朵之真正饰物。）天赐的双手是用来行善的，而非跟人打架。为何神赐予你耳朵？你可以全神贯注地聆听无聊的闲谈，但却不能聆听神的荣耀。要确认耳朵是用来聆听神的荣耀的这个事实。神为何赐予你眼睛？你可以不知疲惫地看了一场又一场的电影，但却连一分钟的时间也不能专注于神的形相上。今天，孩子们从小就带上眼镜，因为他们看太多电视而不到中年，眼睛就生白内障了。我这肉身已经是七十五岁了，但却毫无白内障的迹象。（掌声）。我的视线是完美的因为我从来没有看过电影。你应该尝试去看‘真实’也即是圣灵（神）而不是那‘电影’或‘物质’的‘虚幻’。

青春、容貌何足傲，转瞬间即成老年身，身体开始衰弱，机能衰退，步伐蹒跚，视线模糊，头发稀少，满脸皱纹，而孩子们则会嘲弄你并称你为一只老猴。其实，你比皮偶像好不到哪里，要认清这个事实！（泰卢固诗）

至福是我的模式

现代的年青人非常自我，他们受到感官的牵制和诱惑并且孤芳自赏，沾沾于体态之美，结果，他们忘了人性，滥用其身体，并浪费大量的精力。天赐的人身难道是为了这个目的？不！那是为了服务社会，造福人群。献身于这样的圣洁活动，你将青春永驻。很多外国人常问我，“斯瓦米，你七十五岁了，但你还是那么年青，精力充沛，是什么原因呢？”我告诉他们说，我内在的三个‘P’是主因。它们是Purity(纯净), Patience(容忍)与Perseverance(坚毅)。如果你能培养起这三大美德，你也会和我一样，青春永在、精力充沛的。

美丽与身体无关，它源自人格与纯净。不要诽谤他人，不要妒忌他人，也不要非难和苛责他人。他人如有错，你可以委婉地劝导或纠正他们。灵修并不是指放弃一切而归隐山林。应该保持心境的平和，充满悦乐和怀持善念，千万不要扳起脸孔有如‘晚娘’一般，要常带笑容。快乐就是与神合一。与神融为一体的人永远是快乐和幸福的。纵使处于逆境之中，也应该保持快

乐。你相信吗？我的问题比谁的多都大呀！当你如愿以偿，你赞美我，否则，你就责怪我。然而，赞美与责怪乃出自人的口，它影响不了我。我永远充满至福。SSS代表Sri Sathya Sai，（斯里●沙迪亚赛），一切都包含在这个名字之内。

赛对那些说‘是’的人说‘是’，对那些说‘不’的人说‘不’。‘是’与‘不’与你的口相呼应，但对赛而言，一切都是‘是，是，是’。（泰卢固诗）

如果人大声说出其批评，其批评就会消失于空气之中；如果他在内心批评，这批评就转向他自己了。两者都不会触及我。我永远充满至福。至福是我的模式。我是超越悲和喜的。只有那些执著于肉身者才会因得意而喜，因失意而悲，而我对身体绝对不在乎。你对物质世界太在意并与之结下不解之缘。其实，与‘自性’（Atma 纯灵、真我）相关的才是神智或纯意识，而我即绝对意识（Absolute Consciousness）。事实上，一切都是意识的化身；所以一切都是神圣的。一旦你体认这真相，你就不会误入歧途了。

书本上的知识是不足够的

同学们！

你们正年青而这是你们的黄金岁月，善加利用它吧！有三个要点你务必牢记在心。第一个是智慧，一旦它降临就再也不离开；第二个

是无知（痴），一旦它离去便永不回来；第三个是梵，它不来也不去。你的信心也应该这么坚定、稳定，不应该来来去去。但是，现代学生们的信心却是飘摇不定的。这种的信心是绝不可信的。

同学们！

你想获得的只是书本上的知识，那只是全部知识的四份一而已。其余四份之三就在于你把所学的付诸实行了。只有把书本上的知识转化为实践的知识，你才配称为一位真正的受教育者及一个完人。实践的知识才是你真正的能力。尝试去达致它吧！之后，你的教育才能获得圆满的究竟而你才能赢取好的声誉。

在这新的一年，你应该培养新的和圣洁的情操并把快乐带给每一个人。不要为金钱而奋斗；要为爱而努力。一旦培育了爱，嗔、妒等邪恶品质便无立足的余地了。如果你的思与行是善的，你的前途必然是美好的。而后整个国家，不，是整个都会昌盛繁荣起来。为整个世界的和平与昌盛而祈祷吧！只有通过人类价值的实践，和平才会到来。

世尊以答赞，“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahi。”结束其开示。

——摘自2000年4月5日乌卡地山德士（Ugadi Sandesh 新年）节日时，世尊在平达弯所做的讲道。

（原文刊载于2000年5月版）

印度文化的精华

人啊！神寓于你之内，为何你还要东奔西跑，到处去寻找神呢？如要获得神的恩典，就去服务人群吧！没有比服务人群更崇高的修行或福乐了。（泰卢固诗）

爱的化身们！

人的生命是神最神圣的创作。Daivam Manusha Rupena(神以人身降世)。人性是纯净、无瑕和无属性的。这样的—个神圣的生命竟被邪恶的欲望玷污了，是人自己褻渎了这圣洁的人身。Janthunam Narajanma Durlabham(人身难得)。小至芥蒂，大至须弥，神创造了宇宙万物，然而，为何神特别重视人的生命呢？因为只有人拥有其他众生所没有的某些潜能。

人类应实践人性价值

为何神要创造人类？大家应该深入地探讨其内涵。只有了解人生的目的之后，人的生命才得以究竟、圆满。要用此身来为神服务而不是用它来满足自私的需求。Sareeramadyam Khalu Dharma Sadhanam(人身的首要任务是申张正义)。天赋人以此身本应为他人提供服务，但是，人竟忘了这重要的任务。

“在孩提时，人仅知嬉戏；及至青年，他屈服于感官的诱惑；步入中年，他竭尽所能，累积财富；最后，到了老迈时，他就茫然不知所之，生活没有目标也没有意义更不会观想神。他改不了自己的恶习，更甭说步上灵道了。他在恶业的沼泽中打滚，最终自食其果。”（泰卢固诗）

神对人的生命寄以伟大的爱和希望，人实在不应该糟塌它呀！无论在什么情况之下，人都应该竭尽所能去造福人群，哪怕是那么一点机缘也不应该放过。人生应该充满理想，这是人与其他众生不同的地方。然而，今日的人类却活得像森林中的野兽，对人生的目的、目标完全不想探讨。

人啊！想一想吧！为了三餐温饱，你从早忙到晚而把神给忘了，你找到快乐了吗？（泰卢固诗）

你是为谁而活的？了解这一点你就了解人生的目的了。为何神要下凡？祂下凡是为了要引导人类走向正途。

1899年，即一百年前，黄金的品质是极为纯正的。当时的黄金，毫无瑕疵，璀璨亮丽。渐渐地，黄

金与其他金属如银、铜、黄铜等混合而失去其原有的光彩。同样的道理，刚出世的婴儿是天真无邪的，后来，随着年龄的增长，由于拥有过多的欲望和囿于世俗的关系之中，于是他就丧失了他原有的人类价值。人身是多么难得呀，即使是神祇也要向他敬礼。可是今天，人类价值已不复存在了。人应该保持赤子之心才是。（这时，斯瓦米变现一枚纯金硬币）。这枚金币铸于1899年，已经过了整整一百年了。经过时间的洗礼，这金币已丧失其亮丽的纯质。人类也跟金币一样，逐渐丧失其人类价值。人类价值的式微归因于人类拥有太多的欲望。

既生为人，你就应该好好地去实践人类价值。今天早上，安得拉邦(Andhra Pradesh)的首席部长来见斯瓦米。他同意，缺少人类价值是本国面对纷争的主要原因，并答应在安得拉邦推行沙迪亚赛人类价值。不论是一个学生或一个信徒或一个修行者，每一个人都应该实践人类价值而过一个理想的生活。

梵歌宣称：宇宙像是一棵大树，源自‘圣灵’的种子。不同国家是大树的不同的枝干而众生是树上的果实。是故，在每一类属和每一生物之内，都蕴有圣灵的种子。主基士拿在梵歌里也作如是宣称：Ma-maivamsa Jevaloke Jeevabhuta Sanathana(众生之永恒不变的自性是我的一部份)。遗憾的是，人类不相信这个真相。今天，人们对美国和日本等远方国家所传来的信息深信不疑，

纵使他们不曾亲眼目睹。但他们对圣典吠陀经所宣称的‘神首化身降世’的消息却感到怀疑。这主要是由于他们尚未步上真理的康庄大道之故。实践人类价值的行动必会取悦神而实践者必获得神的恩典。

人生即是服务

身体是用来行义的，但人却见利忘义。人人都必须对自己的所作所为负责，没有人能避开行为的果报。“人啊！醒来吧！种瓜得瓜，种豆得豆，千古不变。出生时，你已戴上一串由你前世的作为编织而成的花环，不管好坏，你都得承担。”（泰卢固诗）

参与社区的服务活动是人人应尽的义务。《罗摩衍那》里的故事情节强调的是在个人层面、家庭层面及社会层面上的服务需求。孝顺和侍奉双亲是人应尽的责任，但不可止于此，应该扩大之而为社会人群服务。这才能圣化生命。倘若你服从神的旨意，为祂服务，不仅你的生命，甚至你的父母和亲人都能获得救赎。你和你亲人的关系是你在这世间发展起来的。在出生之前，何来父母与子女的关系？在结婚之前，哪来夫妻的关系？而一切世俗的关系亦仅过眼云烟，唯有神与你的关系才是恒久的。若不作出贡献，岂不虚度此生？为人服务就是为神服务。当你为人服务时，要感觉到神就在他人之内。取诸社会就该用诸社会。受了教育就该把所

学的奉献给社会，否则，教育岂不枉然！人啊！勿因受了高深教育而感到骄傲，不敬拜神明和不造福人群，教育不啻是一种浪费。除非服务社会，造福人群，否则，世俗教育决不能赢得神的恩典。教育来自社会，故回馈社会是理所当然的。

真正的教育带来两项利益：为自己带来快乐也给他人带来快乐。若缺少这两项好处，教育就毫无意义了。沙迪亚赛组织的主要原则就是服务。切记：你活着的目的是为社会谋福利。勿以分别心去提供服务，要以平等心对待你的父母、兄弟、朋友、亲人甚至乞丐。唯有谦卑而一视同仁地为他人服务，才能获得神无上的恩宠。服务是赢取神恩的最佳途径。要帮助他人以获得神的爱。爱与服务就像是一对翅膀，带领你飞向更高的意识层次。倘若你有爱和服务精神，神的恩典会像影子般追随着你，不论你身在何处，在森林或天空，在乡村或城市，在河川或山崖。神力是无边的。

母亲和祖国大过天

神按自己的意像创造了人类，因此，人的行为应该遵循神的旨令。勿伤害任何人，因为神寓于每一个人之内。你虽不能老顺人意，但总可以待人和颜悦色，说话语气温柔吧！

爱的化身们！

要了解印度本来的、原始的纯净。Himachala(喜玛拉雅山)的形成印度北方的界限。‘Hima’的意思是纯洁而‘Achala’象征那稳定的，因此，‘Himachala’代表纯洁和稳定。印度的三条河流，恒河、耶牟那河及娑罗瓦底河分别象征行为、虔诚和智慧。薄伽梵歌和奥义书等圣典的教义令印度子民的心智之花绽放。‘Bha’的意思是光辉灿烂，因此，Bharat(印度)是一个向全世界散发光辉的国家。印度的圣洁是其他地方所找不到的；Bharat的荣耀及诞生于此地的荣幸非笔墨所可形容的。然而，最可悲的莫过于生为印度子民却终日悲叹贫穷、衰弱和无助。勿因得不到教育或钱财而感到遗憾；要以有幸诞生于此圣地而感到莫大的荣耀。仅被称为 Bharatiya(印度子民)，其本身就具有莫大的资格了。国家是你的母亲，文化是你的父亲，若遗弃了祖国和文化，你不就成了一个孤儿！不爱自己的祖国和文化的人，简直就是行尸走肉。罗摩宣称：母亲与祖国大过天。

维护印度文化

同学们！

若不以国家为荣，纵使拥有大学学位或硕士学位，又有何用呢？身为 Bharatiya 已是莫大的资格了。要活得名副其实呀！令我感到惊讶的是，在这圣地出生的人竟然热衷于出国寻求财富。在祖国受教育，就应该为祖国服务，为祖国效劳才

对。

有一位吠陀经学者担心儿子放洋之后会把传统文化给忘掉，因此对儿子留学之事一直犹豫不决。在儿子的坚持下，学者勉强答应了，但与儿子达致协定，即：不可停止学习吠陀经并要经常观想神。但是，他的儿子却不守信用，一到国外就将所学的吠陀经抛到九霄云外并沉迷于西方文化。在与父亲通电话时，他总是瞒着说他正努力学习吠陀经并经常忆念着神。

转眼四年过去了，毕业后，儿子不想回家。几经催促，他仍置之不理。最后，父亲别无选择，只好拍个电报佯称妻子病重，要他立即赶回。父亲前往机场接儿子，在回家途中，顺道把儿子带到一所女神庙宇膜拜。父亲嘱咐儿子按照传统仪式向女神膜拜，儿子一时不知所措，因为他已把印度的传统给忘了。当他们进入庙宇时，儿子竟轻佻地向女神之像打招呼，“哈罗！女士，你好吗？”父亲一听之下，火冒三丈，呵责儿子的不当行为。一般人一出国就迫不及待地改变生活习惯以显示自己的文明。他们把神圣的 Bharatiya 文化全给忘了。

在过去的六十年里，海外信徒经常要求斯瓦米访问他们的国家。有好几次，他们还乘了专机来。到现在为止，他们还是计划安排斯瓦米到世界各地去。但我没有这意愿。印度缺少的，别的国家也不可能拥有。因此，斯瓦米决定哪个国家

都不去。你也应该作出同样的决定，与其到国外观光，不如向内心观照，探索你的真如本性。停止询问他人，“你是谁？”要问你自己，“我是谁？”你是肯定会找到正确的答案的。与其追逐金钱，不如追逐心灵改造以提升心灵素质。心中若有爱，你无异获得一切。今天很多学生到国外去拼命挣钱，而家长们也鼓励他们的孩子出国。我并不是说你们不应该出国，如果真想到国外去看看，那么就去吧！但是，不论你身在何方，都要记得维护伟大的印度文化。一旦你的文化毁灭，你的生命也跟着毁灭。你应该追求的是圣爱而非金钱。

圣爱的化身们！同学们！

要参加服务活动并为同胞带来欢乐。这是印度文化的精髓。要牢记这神圣的文化并为祖国服务，勿忙着实现你的琐碎的欲望。倘若你过着一个真正的 Bharatiya(印度子民或泛指求道者)的圣洁生活，不仅你自己的生命，连你的家庭成员也会因你而获得救赎。以纯洁的情操来充实你的心灵并体验那终极福乐(Brahmananda 梵乐)。

薄伽梵以峇赞“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahi...”结束讲道。

摘自薄伽梵于99年10月16日在赛满月礼堂的讲道。

(原文刊载于2000年5月版)

教子的难题

美国的社会现在正从双亲家庭步向单亲家庭。专家告诉我们，压力是其中最大的原因之一。如果你是年青的成年人并且想结婚，你必须想到这是终身大事而你必须做出与对方白头偕老的承诺。如果你决定要孩子，那你的责任可就更重大了。斯瓦米(Swami导师)说，“今天，人们动辄分离而不是聚合，分离的倾向日益强烈。人生充满困扰和挑战。我们不应该因为面临困难就闹着分离，为什么不共同来面对和解决这些困难。现在，当问题出现时，即使是小问题也足以把我们分离。那是不应该有的倾向。我们应该肝胆相照，携手并进。”

教养的问题

在我们的这个社会里，教养孩子肯定是夫妻两人的职责。由于生活方式的缘故，纵使是双亲共同负责，教养的工作也还是很艰巨的。我们实在需要一个比‘压力’更强大的字眼来充份表达我们每天的生活方式。

很多家庭都是父母两人同时上班，下班后还得做全职的家务。在能力或负荷上，这可谓超载了。让我们来审察一下家务吧。家务是整

个家庭的维持和保养，包括修理，清洗，购买日用品等等。如果我们加以分析，仅只一家人的一日三餐已是一项相当耗时的工作了。这一切的压力可说是不小的，而尤其是在你下班之后或周末休假时，还得做一大堆的家务，岂不烦人！

浪费的毛病

再者，鉴于形势，我们往往要赶上时髦而与邻居并驾齐驱。如果邻居或朋友送孩子去参加活动营，音乐课程，空手道，舞蹈班，朋友家聚会，生日庆典等等，这不仅迫使我们让孩子享有跟其同伴一样的欢乐，同时又造成一种压力，使我们必须为孩子购买同样的名牌衣服和玩具，好让他被同伴们所接受。内在的品德不被重视而外在的包装或外表的修饰却大受瞩目。赛说，“人是不会满足的，他贪得无厌，他要更多更多的财富。人必须赢取的是圣恩。其他的一切，不论他赚取多少，在离开他的臭皮囊时，他什么也带不走。”

如果你停下来想一想，你在这些努力上所消耗的时间加上你为了购买物品而消耗在挣钱的时间，你难道不会惊讶，我们的生活方式竟

是‘购买的驱使’吗？敬爱的斯瓦米说，“不要浪费时间，金钱或精力。”祂也说，“孩子们应该学习节俭，不乱花钱，这样，他们前途将是光明的。”浪费似乎是时下的一种通病。这挥霍是引起我们家庭生活的主要压力的因素，因为我们必须赚取更多的钱来购买不是生活的必需品。

照顾孩子所需

养不教，父母之过。从孩子启蒙后，父母就开始教导孩子在社会上立足必备的条件。在这方面，我们涉及的纯粹是学校的教育，也就是求取知识而已。斯瓦米告诉我们，父母是孩子的第一位老师。他们教导孩子进入社会的基本知识。这基本知识即是信仰，语言，识字写字，阅读，算术及礼节。入学后，老师负起教导之职，但父母的工作并不因此而结束。他们仍须督导孩子的功课，作业和学校活动，所有这些都颇费时费力的。孩子的教育过程可从胎儿开始而至大学为止，这是廿二年的投资。如果父母养育更多的孩子，那时间就拉得更长了。赛峇峇告诉我们，“父母主要的职责在于塑造他们孩子的人格。”

再者，孩子还有感情的需求，这可被解释为一个‘安全伞’一个‘爱之被盖’。孩子们需要安全，如食物，住屋，温暖，清洁等等的确保。这当然也包括父母同住的一个完整的家，大家分担责任，彼此

相爱。父母间的感情影响孩子至极。如果父母彼此关爱、体谅、尊重、体贴，孩子耳濡目染，受到熏陶，在情绪上就有安全感，这可以确保他日后对自己和对世界都会有一个和善、快乐和满足的情操。

我们都在寻求情绪上的平衡。如果我们因个性的驱使而产生情绪的起伏，那么，孩子就会有情绪的困扰以致茫然不知所之。孩子有必要知道他是被接受的、被爱的以及在生活上是被照顾的。父母在这方面所表现的一贯性确保孩子们情绪上的稳定。通过意、言、行的一致，我们就能把我们内在的爱转移到孩子身上。

赛说，“把孩子托付他人照管是目前的趋势（尤其是富裕人家）。孩子得不到母爱，体验不到母爱的意义。”

有如炸弹的多媒体

以前，父母为一家之主，深具威信和影响力；今天，外边的世界正给孩子带来极大的影响。孩子们在不能明辨是非的成长之龄却得不到性灵上的和道德上的辅导。他们完全赤裸地暴露在一切恐怖、邪恶和暴力行为的氛围中而这又是成年人在感情上所不能鉴定的。这规模宏大的多媒体的世界正危及我们所有的道德文化。

赛说，“电视一出现，人心就

被污染。在未有电视前，人心并不那么恶劣，暴力行为也不那么猖獗。”

我要以一个故事作为例子，这是一个十二岁的女孩，玛莉和她的母亲在最近告诉我的。玛莉班上的四个女同学合写了一封信，记述玛莉的不道德行径。她母亲说该信充满无聊的指责，极尽诽谤的能事，简直不堪入目，后来，这封信竟然电子邮寄给班上四十个同学。校长得知此事，命令那四个女学生为扼杀玛莉之人格而向她道歉，然而，有谁能修正她被人误解的可怕形象呢？更何况这封信已电子邮寄给班上其他四十个同学了。这可能是她一生都抹不掉的伤痕。

‘多媒体’，可就是廿世纪的原子弹武器了。我们大家都害怕原子弹会摧毁我们的物质世界，但当我们就寝时，这‘多媒体’却神不知鬼不觉地被设计得无懈可击，其精锐度足以摧毁我们家庭的灵性住所（家庭成员的心）。斯瓦米（Swami导师）说，“言语，纵使很短，纵使只是声音，却有着原子弹一般的威力。言语可以给与力量也可以使力量流失。言语可以增进友谊，结交朋友也可以化友为敌，并且可以提升或降低个人的层次。”

你需要多少时间来聆听孩子的问题，帮助他们去了解和在情绪上去应付种种加诸他们身上的恶言恶语所带来的创伤呢？一般父母都说孩子们经常彼此针锋相对，出言不

逊，彼此讥讽和低贬对方。他们对父母的苛评更是司空见惯。峇峇说，“你务必从个人诚信和社会和谐的角度来审核你置于孩子面前的每一件事情或每一个交代，看看是否给孩子带来一个更美好的、更和谐的、更以神为定位的生活。这可是你应该扪心自问的问题啊”

教子有方是长期的投资

孩子灵性的培育和发展是神已指定给父母的至高无上的任务。孩子在身体、心智和感情上的发展宛如用‘灵性’织成的纺织品，一件完美的金缕布料。对孩子之影响力的削弱，深令父母感到苦恼。尤其令他们忧心不已的就是孩子到了少年时期，他们更是鞭长莫及，再也不知道孩子的生活情况了。

赛说，“对孩子的管教（遵守纪律）必须从小就开始。”这难道不是关键所在吗？纪律是灌输人类价值给孩子的工具而世尊教导我们的这些人类价值对我们的孩子是非常重要的。除非我们的话有矫正作用的实质加以补足以确保我们孩子的行为合乎准则，否则，我们的话就没有份量了。很多上班族的父母，由于没有太多时间和孩子相处，同时，又想和孩子建立亲密的友情，他们都不愿意对孩子严加管教。友情是好的。但我们的第一个角色是父母。当然，为人父母是不容易的。但花点时间来塑造孩子的人格是你为孩子做的一件最好的事情呀

！如果孩子不凭借我们的教导模式来追随他内在的良知之声，那我们就有充份的理由担忧了，因为我们尚未给孩子作好准备来面对善与恶的考验。管教子女的确比我在篇文章里所论及的更为复杂呀。但这是一个长期的投资。—— Rita Bruce

（原文刊载于2000年5月版）

值得推崇的热衷

人人都有爱，而爱的表达方式有很多种。住入精神疗养院的人都抱有许多幻想；在某种意义上，整个世界或许可以被喻为一所精神疗养院。世界上，有很多人为金钱而发烧，也有很多人为了健康和疾病而不能释怀，更有一些人为权势和地位而狂热。如此这般，每一个人都有他所热衷的某种欲望。再者，还有一些人则热衷于有关神的理念，这是唯一可推崇的热衷。

—— Baba

罗摩就是正法

我们常说罗摩(Rama)无时无刻不恪守正法，奉行正法，但这说法仍嫌不足。祂不仅恪守和奉行正法，其实，祂就是正法。凡祂所想的，所说的和所做的无非正法也永远都是正法。诵读《罗摩衍那》(Ramayana)诗篇或聆听讲述这些诗篇，都一定要改造一个人成为正法(Dharma)的化身。他的每一句话，每一个思想及每一种行为都成为这理想的模范。对罗摩、《罗摩衍那》和你自己持以坚定的信心是成功的要素。而其目的是什么呢？是达于至善并助人扬其善。

—— Baba



（ 依斯哇拉玛 ）

罗摩的神性在乔萨厘雅的护呵下绽开，母亲悉多的高贵和贞德，赋予拉禾(Lava)和库婆(Kusa)力量，并使他们成名，姬渣拜义的爱和关切使史禾吉成为伟大武士，在母亲普厘拜义的爱中成长，圣雄甘地终于成了一位伟大的高灵，对于全世界的众生来说，没有任何人要比生下自己，并以爱和关怀养大自己的母亲更加伟大。（泰卢固诗）

爱的化身！

人生的目标既不是快乐亦不是痛苦。一个人如果能够追溯快乐和痛苦的起源，他便能在生命中得到满足。其实，人是从痛苦而不是从快乐中成就智慧的。古时的圣贤和先知们都必须经历一番艰难，然后才能为全世界树立起崇高的榜样。这就是为什么他们的教诲会在印度子民心中，留下不可磨灭的印象。不论是个人或是社会都必须经历过种种考验和困苦，然后才能取得进步和繁荣。人不但必须面对困难，他同时也得面对指摘和批判。但高灵是会不会在意困难和批判的，社会的福祉才是他们的生命目标。

秉持真理和正义

爱的化身！

你应该像迎接快乐那般去欢迎痛苦。只有当你从平等心去看待快乐和痛苦时，你才有可能获致平和的心境。以人体而言，头部被视为是尊贵的，而双脚就没有那么尊贵了。若有访客到家里来，你可否只欢迎他的头部却叫他的双脚滚开？当你欢迎他的头部时，你也同时欢迎他的双脚。同样的道理，当你欢迎快乐时，你也同时在欢迎痛苦。

今日的男女青年是国家未来的主人翁。他们必须以本身的行为去维护印度的荣耀与美誉。他们应当培养起谦卑和恭敬父母和长者的美德。视整个世界为一个大家庭而去爱护每一个人。要是你想购买某件物品，你便需要付出它所索取的代价。同样的道理，只有在你拥有了爱的财富后，你才能获得诸如正义、宁静和非暴力等人性价值。任何财富都不比爱伟大。一个人只要有爱，他便可以征服全世界。今天，由于人缺少爱的财富，人性价值也跟着式微了。唯有具备人性价值观者，他才能被称为人。印度文化的箴言是：说实话，行正义。要使人性灿开，则非具备真理和正义不可。无论在任何情况下，个人都应

该严守真理和正义。哈里斯曾德拉国王为了维护真理，宁愿舍弃他的所有财富和江山，即使必须贩卖妻儿，而自己也得沦为坟场看守员，也决不在真理的道途上退缩一步。

整个创造源自于真理，而最终必回归真理。在世界上，没有一处是真理所不存在的。要明白真理乃清静不垢的原理。（泰卢固诗）

这就是为什么常言道：真理就是神。真理和正义有如人的两只眼睛，因此，不信奉真理与正义的人，无异于瞎子。所有经典，包括《奥义书》和《吠陀经》皆以此两项原则作基础。欠缺这两大原则，创造本身根本就不能存在。而在真理和正义这两者底下流动着的，便是爱。爱才是一个人的真正财富，无论他身无分文或是百万富翁。正如一位母亲无视子女之间社会地位的差异，毫不偏心地把她的爱倾泻给她的每一位子女；神也一样把祂的爱公平地赐予所有的人。神是爱的化身，而祂也以爱的形态存在于每一个人之中。唯有通过爱你才能证得祂。

仿效维第雅婆嘉(Vidyasaga)
，培养牺牲精神

吠陀称此原理为真我(Atma)。真理、爱和正义皆是真我的同义词。吠陀称人为Atmavan，因为天赋的真我便是人的本体。而真我也叫作梵(Brahma)。谁是梵？经典说，从毗湿奴肚脐里生长出来的那朵莲花中

，脱胎而出者便是。那梵就是每一个人的‘我’(Ahm)。因此，这梵在众生之中存在着，不论他是有神论或无神论者。Soham(‘我是梵’)真言很清楚地说明了这项事实。呼吸的程序起源于人的肚脐，它在一天中总共重覆21,600次，提醒人们，他们本身乃具神性者。人不去留意自己内在的呼唤，却反而埋首在经典和《吠陀》中寻找神性。最为紧要的，是先去聆听你那内在的呼声，它就是你的真正导师和神。吠陀以Amogha称呼神，因祂是常住、永恒和不可说者。神也被称为有求必应者，因为祂一直作好满足信徒心愿的准备。虽然神随时准备回应信徒的祈祷，但如果那祈祷并非出于至诚，那么，神便不回应了。凡是真心诚意和诉求强烈的祈祷，一律会得到神的回应。除了信徒的福祉外，神没有任何欲望。若要成为神恩的受者，人必须开发善念。

何谓人？具有‘意’(mind)者，人也。意无非是一堆念头(thoughts)罢了。直到你的念头皆以真理为基础时，你才配称是个堂堂正正的人。神是全体人类的共同资产，不论此人是国王或是叫化子。祂是众生之友。所有的人都拥有相同的权利去体验神。但个人的心必须清静，如此方能体验到神恩。那颗心必须满怀慈悲，然而，今天，慈悲已无处可寻，触目所见唯‘时尚’而已。

维第雅婆嘉是慈悲的典范。他同年老的母亲住在离加尔各答不远

的村子里。他们过着赤贫的生活，只能以粥水充饥。维第雅婆嘉十分自爱，他力求上进，经常在路灯下读书。俗语说，唯具诚意和决心者，方能获得智慧。精诚所至，金石为开。维第雅婆嘉通过法律考试，得到一份好职业。不论是快乐或是痛苦都不会持久，它们随着岁月的流逝而消长。同样的道理，维第雅婆嘉的贫困也由于他所领取的丰厚薪金而消失了。

一天，他对母亲说，他已经赚到足够的钱，可以买好的衣服和珠宝给她了。他问妈妈想要些什么。母亲说，目前她不需要什么，时机到了，她会说出自己的愿望。他是一位孝子，凡事顺从母亲。随着日子的过去，他的薪金也跟着大幅度增加。在某一个星期天，他坐在母亲身旁，说道，“妈妈，我已经有钱了，我恳求你现在就把您的愿望讲出来吧！”母亲回答道：“孩子，我要求三项‘礼物’。我们的村里没有学校，全村的小孩必须走一段很长的路去上学。每天傍晚，父母们焦虑地企盼孩子们平安归来。请你为本村建一间小学堂，这就是我的第一个愿望。”于是，维第雅婆嘉在村里建立了一间学堂。过了不久，他的母亲说出第二个愿望。她说道，“我们的村里缺乏医药设施。每当孩子病了，母亲们便必须抱着孩子到城里求医。因此，我要你在村里建设一间医务所。这是我要你送给我的第二项礼物。”维第雅婆嘉照着母亲的吩咐，建设了医务所。日子久了，维第雅婆嘉

声名远播。人们对他的善行赞口不绝。不多久，他的母亲说出了她的第三个心愿。她说：“儿子呀！村子里的井水要快干涸了，村民深受缺乏食水之苦。因此，我要你为本村营造水供设备。”

维第雅婆嘉照着母亲的话，为村民提供食水。他的母亲欢喜万分。她祝福她的儿子，说道：“但愿全天下的母亲都像我一样，有一位像你这样致力于谋求社会福利的好儿子。好像持国(Dhritarashtra)那样，徒然生下了许多使家庭蒙羞的儿子，究竟又有什么用处？”

水源短缺的问题为什么会发生？当真理和正义沉沦之际，陆地上的水位也跟着下降。由于慈悲和爱在人心之内萎缩，水源也同时枯竭了。这并非如一些人所想像那样，是由于神发怒了。那是因为人的邪恶习性高涨所造成的。假使人们严守真理与正义，则水源短缺的问题肯定不会发生。人们把本身的不幸归咎于‘生不逢时’。但这和时间又有什么关系呢！真实的情况是，雨量充足，河水长流。问题是人们不去利用它们，白白让它们流回海洋。

印度并不缺少学者、科学家、受过高等教育的人士和富翁，然而国家却没有因而受惠。这些人被嫉妒和愤恨等邪恶习性沾染了，以致勾心斗角，彼此不能团结一致。一个人即使很富有或受过高深教育，但如果他没有品德，则其财富或学

问都毫无用处。人应该培养起牺牲精神。吠陀说，唯有牺牲才能带来永生。印度有数以千计富翁，但他们却不满足于既得的财富。他们渴望能够聚集愈来愈多财富。由于他们对钱财贪得无厌，以致陪上了自己的生命。他们把金钱存放在外国银行，然后才离开人间。与其如此，何不把那些钱财用在社会公益事业，为同胞谋福利？为什么他们不参加社会福利活动呢？他们满口甜言蜜语，但却言行不一致。他们轻诺寡信，既然明知自己不会去实践，又何必许下诺言呢？他们在台上大谈‘牺牲精神’，说来头头是道，令人折服，实足像个大英雄，但是，在实践方面，他们却是无足轻重的小卒。金钱的用处在于施舍，维第雅婆嘉在这方面树立了崇高的榜样。他是一位杰出的演说家，但他却十分谦卑。群众蜂涌地到来听他的演讲。（Swami提到维第雅婆嘉生平的一件轶事。现场没有苦力，他便自己提行李，从而教导一名I.C.S职员谦卑之道。等到那位职员发现到那位提行李者，竟然就是自己前来听他演讲的维第雅婆嘉时，不觉惭愧得很。）

依斯哇拉玛，湿婆天之母 (the Mother of Easwara)

今天，我们庆祝依斯哇拉玛日。依斯哇拉玛是谁？她是湿婆天之母。（掌声）这不是她的父母替她取的名字。她出嫁后，Swami的祖父昆达玛拉祖(Kondama Raju)，一位天

赋异秉，能预知未来之士，称她作依斯哇拉玛，意即湿婆天之母。她的原名叫做Namagiramma。但昆达玛拉祖告诉她，依斯哇拉玛这个名字最适合她，因为他知道她会成为湿婆天的母亲。依斯哇拉玛诞生在一个十分贫穷的家庭，她甚至未曾吃过像样的食物。她只以由粗糙谷物制成，名叫Ragi Sankati的汤水糊口。在卡尔纳答卡(Karnataka)，很多人食用Ragi Sankati。我很喜欢Ragi Sankati。我不喜欢米饭、咖喱等。花生酸辣酱拌Ragi Sankati是我最爱吃的食物。在我们的村子里，可以买到Ragi粉和花生。我从布达峇地到这里来，总是带着Ragi粉。即使我到柯底卡纳(Kodaikanal)去，我也会吩咐学生替我带去。依斯哇拉玛不识字。当我看到接受了新时代教育的人们，他们的自大，思想乖僻，爱慕虚荣等等行为，不禁觉得依斯哇拉玛从未上过学，真是焉知非福。

我从七岁半便开始教村里的小孩班达利峇赞(Pandhari Bhajan)。我一边唱歌，一边随着音乐的节奏起舞，令依斯哇拉玛和苏巴玛(Subbamma)经常看得入神。有时候，她的丈夫柏达·文卡玛·拉祖(Pedda Venkama Raju)给钱她作家务。有一回，尚剩下两个安那(Anna, 1/16卢比)。在当年，两个安那可以买两袋松米，依斯哇拉玛便买了两袋松米，分给孩子们吃。她时常把自己所拥有的东西送给别人。她是施舍的体现。她总是和藹地与访客交谈。当信徒觉得Swami不理睬他们而难过时，她便安慰他们说，“不论Swami做什么，

都是为你们好。”

我快要到乌拉瓦昆达(Uravakonda)去升学了，所有在黄昏时分接受我在各方面指导的儿童都十分沮丧。在我动身之前，其中的十名儿童来到我的面前，每人以三个派沙(Paise，百份之一卢比)作为谢师礼。当我把这些金钱交给依斯哇拉玛时，她激动得流下了眼泪。她握着我的手，说道：“小小年纪，更能凸显施舍的可贵！”直到她离开人间，她始终保存着那些铜板。

起初，我住在苏巴玛的家里。后来，由于信众多了，便建造了一间新庙。一天，正当我用餐时，依斯哇拉玛走了进来。其他的人也想跟进来，但被她劝阻了。她握着我的双手，恳求道：“Swami，村里没有医院，孩子病了，孩子的母亲必须抱着他到布卡拔南(Bukapatnam)去。我视天下人的孩子有如己出。所以，在村里至少建一间小医院吧！”我告诉她，我一定会成全她的心愿。我于是建了一间大医院。这间医院由当时的中央政府部长 B.G.雷地(Bejawada Gopala Reddy)主持开幕。依斯哇拉玛的快乐，实非笔墨可以形容。她一整天不饥不渴，因为她感到极度满足和欣喜。她握着我的双手，表示很高兴能够看到自己的愿望在如此隆重的场面下落实了。我对她说，“愿您永远快乐。”不久，她又对 Swami 表示希望村里有一间学校。我遵从她的意思建立一所学校。起初，学校颇小，后来我把它扩充成一栋大建筑物。她十分

快乐。她到学校去，吻孩子们，把她的爱倾予他们。她极度喜悦，说道，“在伽利时代，能有像祢这样一位儿子，来完成我的一切心愿，正是我的好福气。”然后，她希望村里有食水供应设施，我答应她说，她的愿望必会实现。我发现到，钻井取水效果不好，不久，水源便有如涓滴了。于是，我在旧庙(Old Mandir)的庙址挖掘一口大井。“何种心情，召来何种成效。”倘若用意好，效果自然好。由于我的用意好，井挖掘到七呎深，洁白的水便大量涌出来了！我们在庙的后面另设一个出入口处，方便村民取水。你们大家都知道了，Swami现在从敦加巴德拉(Tungabhadra)河抽水，供水给安纳答坡(Anantapur)整个地区。这项工程耗资卅亿卢比。假使部长们，领袖们和社会贤达们大家同心协力，他们一样可以推行这类社会公益事业。但他们必须热心社会福利，并且还需要具备牺牲精神。

效法印度文化

我在依斯哇拉玛辞世前，便完成了她的所有三个心愿。我们学校的教育是完全免费的，所有学生一律不必缴费。我们的医院也是免费的。现在的医生动心脏手术，收费至少二三十万卢比。当然，医生也需要钱，这是毋庸置疑的，但是总该有一个限度！印度人民售卖食物、医药服务和教育，这是很不幸的。其实，他们在售卖他们自己！印度原是一块圣洁的土地，是牺牲和

灵性的净土。现在，它已经变成追逐物欲的国土了。牺牲精神十分重要。把你所拥有的一切与他人分享。些许食物便能充饥。既然一杯水便能解渴，那么，你为何渴望一整条恒河的水？切勿存有贪婪和其他恶念，否则你便会遭遇到好像难敌(Duryodhana)和他的族人一般的命运。以爱来充满你的心。

学生们！

轻声说话，并且和颜悦色。你不能凡事皆顺从人意，但你总可以以礼待人吧。你们还年轻。以正确的方式努力去铸造你的前途。培养爱与牺牲精神。让你的朋友分享你的爱。例如，你有两支钢笔，就送一支给需要它的人吧！要是你的父母反对你的善举，你可以这样去说服他们：“多出来的笔，又有什么用处？还是送给需要它的人好。”这肯定会令他们高兴。没有比爱更加丰厚的财富。孝敬父母，视他们有如神一般。每天，早晨起床后，离家上学之时以及睡觉之前，都要向父母请安。切勿顶撞他们。设法用爱心去说服他们。要记住：种瓜得瓜，种豆得豆。你怎样对待你的父母，你的儿女也会以同样的态度对待你。同父母谈话，不得无礼。要孝顺父母。

现代教育所传授的只是书本上的知识。它造成了学生们高度无知。他们靠死背硬读，应付考试。再过一天，你问他们同样的问题时，他们却不知如何回答！比起教育，

文化更为重要。印度文化是神圣的。在你的日常生活中，认真去体行吧！即使在电话里，也一样要以谦卑的语气交谈。去学习该如何尊敬长辈以及用爱和谦虚来待客之道。仅仅收集书本上的知识得不到任何益处。秉持印度文化，生活在爱之中。唯有这样，圣灵才会在你的体内呈现出来。

世尊以答赞“Prema Mudita Manase Kaho...”结束祂的讲道。

——世尊在依斯哇拉节的讲道

日期：2000年5月6日

地点：平达弯赛拉美斯礼堂

(原文刊载于2000年6月版)

培育人类价值观

如何促进人类价值？如果种子被埋在肥沃的土地里，它就会发芽然后成长为一株植物。如果把种子放在一个铁罐里，它能发芽和成长吗？不能。同理，‘人类价值’的种子只能在‘灵性’的土地里成长。没有这块肥沃而不朽的土地，人性就难以发挥。充满着对神之爱的心就像是肥沃的土地；把你的种子播在这样的一颗心之内吧！

真正的教育

导向神性

教育是人真正的美，也是人内蕴的无价之宝。教育是人能赖以获得一切所需的工具，也是人之财富与名誉的来源。一言蔽之，教育即众师之师。当一个人身在异乡时，教育即成为他的亲人与良伴，也是他最崇高之神明。在朝廷里，被尊崇的是教育而非财富。缺少教育，人无异于禽兽！（梵文偈）

诸位男女学生们，老师们及教育工作者们！

首先，学生们必须了解教育的重要性。每当你们的学业退步时，父母亲总是感到很担心。但是，倘若你们缺少道德和灵性（精神）价值，母亲印度的痛苦与伤心岂只千倍于你的父母。Janani Janma Bhoomis-da Swargadapi Gareeyasi(母亲与祖国大过天)。学生们千万不可以其不良的行为而令他们的母亲与祖国蒙羞。

追随古圣先贤的脚步

何谓教育？学生们应该接受何种教育？什么是确保人类进步的理想？今天，学生已不去了解真实知识的神圣与重要性。要晓得，一个人的威望并不单单靠教育。除了教育，文化也是不可或缺的。教育与

文化兼备，一个人才会受到大家的尊崇与敬仰。现代教育仅传授资信，而忽视心灵改造。唯有文化才能带来这种改造。缺少文化的教育就像是缺少水份的田地，缺少电流的电线，缺少灯光的屋子，缺少老师的学校和缺少神祇的庙宇。现代青年就是因为缺少文化价值才迷失方向的。

为了要改善教育系统，前人曾经成立了不少教育发展委员会，并且决定了好些方案。但是，这些方案始终没有付诸实行。实践古代圣贤的理想是现代学生的责任。古圣先贤推崇高尚的思想，力行实践，从中体验至福并与社会分享。书本上的知识是不足够的。学生们应追随古圣们的脚步，而努力追求崇高的知识。

心灵是自性知识(Atma Vidya)的源头

‘Education’（教育）这个字源自‘Educare’。Education是指向外获取信息而‘Educare’的意思是将那内蕴的诱发或显现出来。人类应将那潜在于内心的神圣素质诱发出来并加以实践。你所接受的世俗教育和所从事的工作都和头脑相关。它们

是变幻无常的。但是，那发自内心的价值如慈悲、容忍、真理等是不变的。那充满 Daya(慈悲)的即 Hridaya(心)。这是至福的源头。不认识这些与生俱来的潜质，人类反而向外在的世界去寻找。凡在外在世界所能看到的无非是内心世界的反映。因此，人类应该向内探寻并体验至福。今日，人类都把时间浪费在追逐世俗的知识上。毫无疑问的，世俗的知识是必需的，但它必须依据内在的基本原则来加以吸取和应用。

学以致用，回馈社会

举个例子，看看这个银做的水杯吧！它可改做成一支汤匙或一个盘子，但是，其银的质地维持不变。就像这些以银制成的杯子、汤匙和盘子一样，所有的名与相皆源自同一的基本原则。同理，心是基本知识的源头，它也被称为 Atma Vidya(自性知识)。这种知识就是智慧的力量。一个人不应该只满足于获得世俗知识。世俗教育的精英何止千万！但是，他们对国家的福利有何贡献？一点都没有。他们只为自己的利益着想。“Sarve Loka Hitharata”(为天下苍生谋福利)，“Sarve Jnanopasampanna”(学习各种类的知识)，

“Sarve Samudhita Gunaihi”(成为各种德行的典范)。这才是一个真正受教育者。人与社会是唇齿相依的，人的安全系于社会的安全。是故，人应以所学的去回馈社会而非仅追逐商业利益。他应尽力为社会谋求

福利和发展。今天的教育已与商业挂钩，唯利是图，诚最差劲之事业也。取诸社会应用诸社会。教育乃得自社会而倘若接受教育仅为获得金钱回报，那简直是毫无人性。唯牺牲精神才能显现真正的人性。吠陀经教导，‘Na Prajaya Dhanena Thyagenaikena Amritatwamanasu’(唯有牺牲才能获得永生，而财富，子孙和善行皆起不了作用)。

Purusha Sukta 说，“Sahasra Seersha Purusha Sahasraksha Sahasra Pad”(神有千首、千眼和千足)，意思是一切的首、眼和足皆属于祂。吠陀经也作出同样的宣称，“Ekoham Bahusyam”(单一的神可随意繁衍成众多)。由此看来，吠陀经一直在强调：最基本的一体性存在于由个人组成的社会中。唯有‘一’是存在的，分殊仅是幻象而已。是故，吠陀经宣称：

Saha Navavatu
Saha Nau Bhumaktu
Saha Veeryam Karavavahai
Tejaswi Navadheethamastu
Ma Vidvisavahai

(祈求神的护佑与恩赐，愿我们福慧双修，合作无间，愿我们友爱地和平相处)。

同学们！

教育不是为了谋职，赚大钱。千万别对教育有错误的观念。赚钱并没什么了不起，乞丐也不正在赚钱吗？

崇拜财富如神，
自私已成为生活的基础，
炫耀和表现已成为时尚，
自我本位已成为无上的原则，
野心使人忘却正义，
谦逊与真理已被人遗忘，
接受教育仅为致富，
虚假已成为生活习俗。
母亲印度的儿女们，如何能在
正途上迈进呢？
灵性教育是改造我们的孩子并
引导他们步上正轨的迫切需要
啊！

体会人类基本的一体性

同学们！

舍弃自私的想法并培育爱。要本着牺牲的精神而生活，勿贪图舒适与便利。一切喜爱、嫌恶、希望和失望皆源自心念。Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo (人的牵挂或解脱皆取决于心念)。心念在哪里？你总以为心念在你之内。其实心念无处不在。Mano Moolam Idam Jagat(心念是整个世界的根基)。既然心念无处不在，它当然也存在于你之内了。在这里，你看到很多发亮的灯泡，但同样的电流流过所有的灯泡。相似的，同样的‘自性电流’(Atmic Current 或真我电流)存在于全人类体内。就像刚才罗摩蒂薇首长在她的献辞中所说的，神存在每一个人之内。“Isa Vasyam Idam Jagat”(神遍布整个寰宇)。“Easwara Sarva Bhutanam”(神寓于众生之内)

。我一再地告诉你们，“Deho Deva-laya Proktho Jeevo Deva Sanathana”(身体是庙宇而寓居其内的永恒自性是神)。所有身体都是庙宇而每一个灵魂都是神本身。因此，要视整个世界为一个大家庭并且爱每一个人。勿憎恨任何人。憎恨他人等于憎恨自己。总要去爱，绝不伤害。舍爱，灵性就不存在。神是爱，要活在爱之中。

同学们！

抛弃一切邪恶素质如憎恨，愤怒，妒忌，贪婪等。你受到你自己的邪恶德性的惩罚但却受到你自己的爱的保护。因此，我常说：

以爱来开始你这一天
以爱来度过你这一天
以爱来充实你这一天
以爱来结束你这一天
这是朝向神之道。

教育应把人改造为一个慈悲者，而不是一个冷酷无情的人。曾有一次，一个英国人发现圣雄甘地愁眉苦脸，就问他是何原因。甘地回答说，“受过教育者的冷酷无情令我伤心。”他担心当时的教育系统，培育出铁石心肠的人。真正的教育应以培育慈悲和爱为原则并引人步上灵道。这种教育才是当今迫切需要的。

难道懂得读和写者就是受过教育的人吗？难道获得学位者就是受过高深教育的人吗？那缺少道德和

精神价值的也可被称为教育吗？倘若教育仅为了谋生，那没受教育的禽兽不也一样生存吗？(泰卢固诗)

教育是千秋大业，是人一生之计而非谋生之计。切勿抱持‘Vidya(教育)是为了获得Udyoga(工作)’的错误观念。什么是Udyoga？所从事的工作即Udyoga。帮助父母亲做家务也算是Udyoga。不论做什么工作都要存有神圣的感觉，这样，工作才会变成膜拜。工作即膜拜，责任即神明。现代的学生一旦获得学位就想尽快出国，殊不知印度所没有的，其他地方也一样找不到。印度是牺牲之地(Thyaga Bhoomi)，灵修之地(Yoga Bhoomi)和行动之地(Karma Bhoomi)。但，可惜啊！人们竟想把它变成享乐之地(Bhoga Bhoomi)。要了解享乐(Bhoga)会带来疾病(Roga)。学生们应该放弃出国的念头，他们应该为祖国服务。不以自己的祖国和母语为荣者无异于行尸走肉。印度是一个最高尚、最圣洁的国家。自古以来，在人生的各个领域里，印度占有崇高的领导地位。印度人竟忽略了祖国的威望而向往陌生的外国，真是匪夷所思！要对祖国有信心，并为祖国的福利和发展全力以赴，作出贡献。

同学们！

世俗教育固然重要，但是道德和灵性(精神)教育也是不可或缺的。缺少道德和灵性教育者决不会获得心境的平和。世俗教育是负面的而灵性教育是正面的。正如正、

负两极接通之后，电流才能流通一样，世俗教育和灵性教育，须相辅相成生活才会进步。所有学生都应该接受两种教育。遗憾的是，现代学生并不重视灵性教育。结果，他们的心都填满了负面的情怀。缺少灵性教育，世俗知识就枉然了；这就像是一只断了线的风筝。

同学们！

你们天生具备高尚的素质。你们现在正处青春年华，充满活力，纯洁无染，好好利用这宝贵的时机吧！做事忌仓促，仓促造成错误，而错误导致忧虑。因此，做事别太仓促、冲动。凡事三思，审其好、坏、是、非而后行。要不然拥有分辨能力又有何用？你不可基于私利来作鉴别。要善加利用造福社会人群的基本辨识力，要心怀高尚思想并从事神圣活动。唯有这样，你的生活才会圆满富足。

州长以其丰富的经验给予同学们很好的忠告。首先，你们要对自己有信心。自信是‘生命大厦’的地基。有了坚固的‘自信’之地基，才能于其上砌起‘自我满足’的墙壁；有了‘自我满足’的墙壁才能盖上‘自我牺牲’的屋顶。唯有在自我牺牲的屋瓦下，你才能过着明心见性的生活。你不能在缺少屋顶的屋子里生活。没有墙根本就不能盖上屋顶。没有地基又怎能建墙？所以，先要把‘自信’的地基打好。什么是自我？自我即神。

每当说到自己时，人人都用‘我’这个字。吠檀多对‘我’原则曾作出详尽的解释。它说，要先认识你自己。你说，“我的手，我的脚，我的眼睛”等，那么，你又是谁？当你说，“这是我的手帕，水杯”手帕和水杯与你是分开的。相似的，你说“这是我的身体”所以，身体与你是分开的。那么你到底是谁？沿着这条线探索下去，你将了解到你就是真我（Atma）。在这集会里，倘若我问，谁是拉美雅，有人会回答，‘我’。若我再问，谁是兰卡雅，另有人会回答，‘我’。因此，我们看到，名和相虽异，但每一个人的‘我’（Atma）原则是一个也是相同的。若你了解在你之内的‘我’，你就了解整个宇宙万物了，因为相同的‘我’存在于每一个人之内。这是吠檀多的教导，也就是不二论。吠檀多传授不二论。Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti（真相只有一个但学者以不同的方式述之）。看到他人承受痛苦时，你热切地想为他人解除痛苦；有这种无缘大慈，同体大悲的感情，你才是一个真正的人。

勿以学识谋私利

同学们！

你努力求学并希望获得高等学位。但在这过程中，勿遗忘祖国的神圣文化。印度文化的基石是了解分殊中的单一性。以你所学去为社会服务。今天，工程学院和医学院已成为商业中心。要在医学院获得

一个名额须缴交几百万卢比。为何你要耗费这么多金钱去接受这种教育？若把同等数目的金钱存入银行生利息，这利息足够让你舒适地度过一生。倘若你不能在医学院里获得一个学额，那无所谓，千万别因为要获得学额而耗费大把金钱。若你问一个学生所做何事，他会回答说 Chaduvu - Kontunnaanu（泰卢固的一句双关语，意思是他在买教育）。当今，即使买一个小学名额也需几千卢比的捐款。从小学至博士学位，没有不与金钱挂钩的。既然医科或工程的学额须化费大笔金钱，毕业后的学生当然也就不择手段的要赚回所花费的金钱了。这简直是荒谬至极。你大可不必作这些无谓的化费也不必以不义之手段去赚回这些投资。这些人皆不配称为受教育者。不论你所受的是何种教育，难道都不足以养活你自己吗？神赐予你一双手和一个肚子。难道一双手不能填饱一个肚子？难道生为一个人仅为了三餐温饱？你看不到吗？禽兽也不是一样汲汲营营地为肚子而忙？与其不时为填满肚子而担心倒不如让纯洁与神圣的思想填满你的脑子。

现代教育已变得虚假。真正的教育应培育学生的高尚品质如真理，虔诚，自律，慈悲和尽责。拥有高等智力而缺少品德又有何用？仅拥有才智是不足够的。一只狐狸不也拥有智力？才智需要有品德来配合。

你也晓得，本学院里的教育是

完全免费的。我们期望获得什么回报呢？我们仅期望你们成为模范市民。不论你以什么为生，你应该尽力使自己成为他人的楷模。你在这里接受的是免费教育，所以将来投入社会服务你就不应该‘贩卖’你的教育。因此，勿因商业利益而出卖你的学识。

你们皆了解本学院遵循的教育系统。我们强调学生全方面的发展。一个学生不能像书虫似的每天啃书廿四小时，而应把时间分配于学习，游戏，服务和灵性活动。以拿破仑为例，他生活严谨，有规律。他的吃、睡及其他活动皆按一定的时间表。他坚持遵守这种规律化的生活。你们要仿效他的这个优点。现代学生往往一回到家就变得懒散。惰性好比铁锈亦如尘垢，明心见性则最美善又最安然。是故，要抛弃惰性，努力追求明心见性。勿说太多话。多话令人的记忆和智力衰退。要温柔地说话。你不必老顺人意，但你总可以和颜悦色地与人说话。要尊敬长辈，孝顺父母，这样，你才配称为一个受教育者。

爱的化身们！

在未来的十五天内，你们会出席很多演讲。要专心，细心地聆听，回房后要如牛反刍食物般地反复思考，并将所学的加以实践，这样，你才会活得快乐、健康。斯瓦米就此结束讲道。

取自2000年5月15日薄伽梵在平达湾沙迪亚赛高等学院礼堂的夏日讲道。

（原文刊载于2000年6月版）



爱的泉源

爱是神，神是爱。有爱，神就显彰。要爱更多人，要有更多爱。转变爱为服务再转变服务为膜拜，这就是最高的修行。凡众生都有爱；连一个疯子也有爱，他爱某样东西或某一个人。爱就是寓于你之内的神（爱）化身的一个反映，切要认清这一点。如果心中缺乏爱的泉源，你就不会去爱了。要认清这泉源，信靠这泉源，发挥它的功能，用它来灌溉整个世界，阻止私心触及它，不要因它而从你所援助的人取得回报。不可结党而排除异己也不可怨恨他人；要看他人之长而察自己之短；要敬重他人如神也要敬重自己为神的化身。净化你的心吧！好让神安居于斯。

-- Baba

佛 陀

与

他的爱的真谛

磨研檀香香气溢，榨挤甘蔗蔗浆流，
黄金加热金光闪，锤炼人生德业优。（梵文诗）

诸位爱的化身！

付出的爱越多，你内在的至福也就越多。所以，如果你要增加你内在的至福，你就必须扩张你对同胞的爱。这是归向神的康庄大道。爱神的最佳方式就是爱众生和服务众生。这是佛陀给的开示。Buddham Sharanam Gachchami, Sangham Sharanam Gachchami, Dharmam Sharanam Gachchami (归依佛，归依僧，归依法)。首先，这句话告诉你，要结交益友以净化你的心智(Buddhi 菩提，觉)，再者，你应该用你的心智为人群服务，为社会谋福利。这会引领你步上正道。不要伤害任何生命，记得：总是要帮助，决不伤害。

爱是归向神的康庄大道

Ahimsa Paramo Dharma (非暴力乃至高无上之法) 是佛陀最主要的教导。无人该受思、言、行的伤害。你或许会怀疑这是否可行。是的，绝对可行，有志者事竟成。一旦你认识到，只有一个神，是同样的神，寓于人人之内，那你就决不会伤害任何人也决不会有所忧惧了。

钵罗赫拉德 (Prahlada) 完全归依和降服于那罗延天(Narayana)的足下。喜兰耶卡西布(Hiranyakasipu 译注：钵之父，无所不用其极地阻止钵的修行) 则是个迷惑于名与相的人。那罗延那(Narayana 那罗延天)是永恒的真理。在神的所有名号中最崇高和最尊贵的莫过于‘存有-觉知-至福’ (Sat-Chit-Ananda) 了。‘Sat’ 即存有，意味那于过去-现在-未来三际都保持不变者。这不变的‘Sat’ 只能在正道上体验到。‘Chit’ 即觉知，藉此完满的觉知，你可以看到绝对神性 (Poornaswarupa 译注：Poorna 完满；Swarupa，化身，形相) 的显现。一旦体验到‘Sat’ 和‘Chit’，Ananda (至福) 便降临了。至福是人人所渴望的。至福在哪？它在你之内。其实，人是诞生在至福之中的，并且生活在至福之中，而最后，他也融合在至福之中。他的整个实体就是至福的显彰。

人身是短暂的而从短暂的人身取得的快乐也是短暂的。它不能提供持久的快乐。佛陀离开家庭去寻求永恒的、持久的快乐。在家门外，他看到一个死人，一个病患者及一个风烛残年的老者。这凄凉的景

象引起佛陀的苦思，一个人要怎么做才得以解除生老病死的痛苦而体验持久的福乐。死是什么造成的呢？老是什么造成的呢？而病又是什么造成的呢？反复思考，认真探询之后，他发现人身如泡沫，随时破灭而引起身体之疾病的就是心念。你不应该太过为你的身体而担忧。你应该尽早尝试去体验你那天赋的灵性，因为肉身是短暂的。

人们在不了解‘众生皆具灵性’的情况下，执行牲祭(Yajnas)和祭礼(Yagas)。在佛陀云游时，一天，他来到一个村落，这时，村民们正举行牲祭仪式。这牲祭仪式必须屠宰动物。佛陀抗议，说无所不在的神寓于众生之内，以动物作为牺牲的祭礼是不恰当的。主持牲祭的人说，作为牺牲的动物可以获得超脱。佛陀认为这种说法极是可笑并说，“你想为这些不想获得超脱的动物超脱！为什么不把这种法则用在那些渴望超脱的人身上？我不能接受你这种论调。到底是奥义书(Upanisad)抑或吠陀(Veda)推介这种祭祀？在屠宰牲畜时，你如何能想到他人的超脱呢？这完全是瞎说！这牲畜从来就没有表达过超脱的意愿，但你的父亲、母亲、妻子、孩子、亲友和很多其他的人都渴望超脱。为什么你不去满足他们的要求而牺牲他们？其实，为什么你不以身作则？以暴力加诸众生，无人可得超脱。这是罪恶之最呀。”因此，佛陀极力宣扬‘非暴力’的法则。天赋的爱，在人类之内也在鸟兽之内那就让鸟兽和人类分享你的爱吧！

纯粹的爱是真正的超脱。你无须为了超脱而向外驰求。超脱不在遥远的他方，纯净的爱带来超脱，何不致力于达致这圣洁的爱！

世人致力于各种修行以期获得超脱，但是，这些修行只可以提供短暂的满足感。经书推介‘九重大道’的修持，即：Sravanam(聆听)，Kirtanam(赞唱)，Vishnusmaranam(观想神，译注：Vishnu 毗湿奴，维系之神，这里泛指神)，Padasevanam(服务于莲花足下)，Archanam(膜拜)，Vandanam(顶礼)，Dasyam(以主之仆人身份所做的劳役)，Sneham(友爱)，Atmanivedanam(诚服)；就连这‘九重大道’也只能提供短暂的喜悦而已。但在这‘九重大道’上，爱是极其重要的，其实，爱应该是所有灵性努力的暗流。真正的虔诚就是一个基于爱的灵性修习。虔诚不仅是赞唱圣歌、诵读经典或执行祭礼而已。真正的虔诚是无私的、无条件的爱的流通，发自你内心直接流向神。在人所执行的所有灵性修习中，多多少少总有一点私心之迹可寻。要尽量把没有私心或私欲的爱奉献给神。这才是真正的虔诚。超脱是不能从阅读经典或聆听讲道中获得的。Moha Kshaya(译注：Moha 对物之执著；Kshaya 消失)即 Moksha(超脱)；去除欲望就是超脱。

神只有一个，目标只有一个

虔诚之泉应该是涌自内心的。你是至福的寓所，你的心是极乐自然涌现的源头而你应该奉献这自然

流露的、至高无上的爱给主。Deho Devalaya Prokto Jeevo Deva Sanathana (肉身是庙宇，而内寓者是神)。要爱人如爱己。所有身体都是神的庙宇，但只有一个神寓于所有的庙宇之内。不同的人会以不同的称号来呼叫同一的人，例如：他的儿子称他为父亲，他的媳妇称他为家翁，他的兄弟称他为兄弟，他的孙子称他为爷爷。称呼虽异，人还是一个。同理，回教徒称神为阿拉(Allah)，基督徒称神为父亲，琐罗亚斯德教徒(Zoroastrian)称祂为阿胡拉·玛兹达(Ahura Mazda 译注：祇教之神，意为善之神)，佛教徒称祂为佛陀而印度教徒则称祂为罗摩(Rama)或基士拿(Krishna)，但所有名号指的都是同样的神。你可以继续膜拜你选择的神祇。不论你以什么名号呼之，你的祷告只传达给一个神。是故，神只有一个，目标也只有一个。对圣灵(神)而言，不要抱持有差异的感觉，圣灵只有一个也是同样的。Sarva Deva Namaskaram Kesavam Prati-gacchati —— 向不同神祇所做的顶礼都归向同一的神。所以，你不应该抱有差异的观念而分彼此，诸如种姓的差异，信仰的差异和语言的差异等等。正如斯里兰卡外交部长(前一个致辞者)所说的，大家同属‘人’的种姓，一个种姓。

只有一种语言，‘心’的语言。
只有一种种姓，‘人’的种姓。
只有一种宗教，‘爱’的宗教。
只有一个神，祂无所不在。

神没有特别的名和相。祂是纯

净的能量。你应该好好地利用你的能量。食物和生活方式(Ahara 和 Vi-hara)会引起欲望(Kama)、嗔怒(Krodha)、贪婪(Lobha)、骄傲(Mada)、执著(Moha)、妒忌(Matsarya)。是故，你应该尽力去控制你的食物和生活方式。纯质食物培育纯质德性。佛陀只摄取纯质食物，故其心智(Buddhi，菩提，觉)达到纯净、完美和圆满的境界。要以圆满心智(Purna Buddhi 圆觉)来欢庆佛诞。吠陀说，Chandrama Manaso Jatah，那就是寓于心念的神祇是月亮。月亮靠太阳发光。月光是清凉的、柔和的而阳光是灿烂的、眩目的。月光表示爱而阳光表示识(Jnana)。无识，爱不开花；开花而后结果，果由生而熟；其实，花、未熟之果、成熟之果是为一体，是一样的。同理，Karma(行动)，Bhakti(虔诚)和识(Jnana 或智慧)也是一体，是一样的。爱是三者的暗流。因此，你必须认识和发展爱的法则。

你应该持以纯净和神圣的爱的感觉。你不应该沉溺于批判和诽谤他人的恶习之中。有一次，佛陀来到一个乡村，由于疲惫，他想找个地方歇一歇，于是，他吩咐一个年青的弟子向众人说法并借此机会休息。这弟子甚感欣喜，有这个机会表现自己。他告诉众人，“佛陀是慈悲、爱和智慧的化身。他是一个‘行动瑜伽师’(Karma Yogi)也是一个智慧瑜伽师(Jnana Yogi)，可谓前无古人，后无来者了。”众人听了这番话，无不雀跃万分，报以热烈掌声。在休息中的佛陀听到了这些

话，立即走出来并问他的弟子，“孩子，你今天几岁了？”“师父，我已卅五岁了。”佛陀又问，“你游历过几个地方？”弟子说他游过古鲁斯(Kurus)和般阇拉斯(Panchalas)等国。佛陀听了就训诫他说，“你只到过几个王国而你只有卅五岁。以你这样的涉世不深、交游不广的人生经验，你怎么能够斩钉截铁地说像我这样的人是前无古人后无来者呢？对‘过去’，你知道不多，对‘未来’，你不能预测而甚至对‘现在’，你的认识也很有限，因此，你这么肯定地评论过去和未来是非常不妥的。这简直是无知。以后可别重蹈覆辙了。过去有很多高人诞生，未来也将有许多高人出现。”佛陀是谦卑和单纯的化身，他嫌恶浮华和炫耀。

正念的力量

诸位爱的化身！

仅只在佛诞之日才想到佛陀的伟大是不足够的。你务必将佛陀所教导的理想付诸实行并从中体验喜悦才是。今天，一般人在台上演说时，表现得活像个‘精英’(hero)，口若悬河，滔滔不绝，但在下台后的实践上，他们交了白卷，得了个‘零’(zero)。在生活中实践佛陀的教导吧！这才是对佛陀最崇高的尊敬。佛陀的教导是高尚的、庄严的和圣洁的；主要的是‘Ahimsa Paramo Dharma’(非暴力是最高的法)。佛陀劝导世人培育正见。只有培育起正见，你才能过纯净的生活。你应该

培育正见(Samyak Drishti, 正确的观点、视像)，正闻(Samyak, Sravanam 正确的听闻)，正念(Samyak Bhavam 正确的感觉)，正语(Samyak Vak 正确的言语)，正命(Samyak Jivanam 正确的生活)。佛陀强调的是至善。首先，我们必须培育正见，有正见就有正思维。如果你把一粒石头抛入湖里，湖面便泛起涟漪。这涟漪会扩大到什么地方呢？当然是湖的边缘。同样地，如果你把‘善思维’(善念)的石头抛入你的心湖，那么‘善思维’的涟漪就会传达到你的身体的各个部份，如：眼、耳、手、脚等并藉之表现出来。当这些善念的涟漪到达你的眼睛时，你只看善的；当它们到达你的耳朵，你只听善的；当它们到达你的舌头，你说善的；当它们到达你的手，你做善的；当它们到达你的脚，你只去善的地方。这样，‘身体’之湖便充满了纯念的涟漪，净化身体的各个部份。因此，切切要培育正见(Samyak Drishti)呀！

仅仅阅读经书是不够的，或许你可以从中获得暂时的升华，然而，最重要的就是，你一定要把圣贤的教导付诸实行。正如你研磨檀香时，香味就会释放出来一样，圣贤的教诲也会因为你重复地研讨和实习而在你的心念中造成持久的效应。很多圣贤已在时间之沙上留下了他们的脚印，留下了伟大的理念和宝贵的教诲。若能实践其中几项教导，那就很足够了。神给了世人足够的时间而世人却任意糟蹋。时间是神，不要浪费时间。浪费时间无

异浪费生命。人花四分之三的时间于俗务上，其余的时间则用在娱乐上，如看电视等。他们为什么不从事善行和正当活动来圣化自己的时间？这也是佛陀的教导。

在佛陀离开他的肉身时，有一个小硬币被发现珍藏在衣服所打的结里。许多君王和统治者为比丘(Bhikshus 僧侣)建立富丽堂皇的僧院，然而，这并不能取悦佛陀。事关有一天，一老妇乞丐来找佛陀，真诚地把那枚硬币献给佛陀并说这是她仅有之物，佛陀恭敬地以双手接受这枚硬币，并以跟老乞丐一样真诚的心来珍惜这枚硬币。付出多少并不重要；浮华和虚饰污染一切慈善。带着爱和谦卑的慈善才显得高贵。一桶驴乳哪里比得上一茶匙牛奶。要带着纯净的心来布施，哪怕布施的是一小件不起眼之物，那也是圣洁的。佛陀不重视‘大’，只重视‘善’。

有一次，佛陀单独坐在树林里。有一个凶恶的女魔出现在他的面前并说，“佛陀啊！我肚子好饿，你能让我把你吃下充饥吗？”佛陀答应她的要求，笑着说道，“一个人不必怕死。死是必然的，迟早会到来。你饿了，就把我吃下吧！请享受这一餐。”女魔听到佛陀微笑地说出这番话之后，立即化为一只鸽子并说，“佛陀啊！我会宣扬你的‘牺牲’的福音。世人都害怕死亡但你却乐于牺牲自己。我不是女魔，我只是一只鸽子而我只是来试探你而已。我一定要把你的爱和牺

牲的福音在世间发扬光大。”

佛陀的基本教导原则就是无私的爱。赛所传达和宣扬的也是爱的福音。赛的基本教导是爱。其实，所有的神化身(Avatar)都以爱作为他们带给世人之信息的核心。爱是人人应该培育的最根本的真理。如果你培育了爱，整个世界都会拥戴你。没有人可以估计爱的力量。爱是无限的、非常珍贵的和充满福乐的。爱的甜蜜更甚于甘露。爱是不能加以定义和描述的。佛陀宣扬的就是这爱的福音。这爱就是佛陀所享有、体验而最终融入于其中的。佛陀诞生于爱之中，成长于爱之中，而最后，融合于爱之中。爱和神是分不开的。“泡沫生于水，浮于水而最终融于水。人即泡沫，主即水。”Jiva(个灵，命我)是 Deva(神)而 Deva(神)即 Jiva(个灵)。个体的‘小我’即无上的‘大我’而无上的‘大我’即个体的‘小我’。

爱是你一生的使命

诸位爱的化身！

要视人人作为圣灵的化身。爱是你一生的使命。你父母为你取名，方便你在世上使用它。你可以把印上名字和地址的名片给人，但对神而言，你的名片只来自爱、表于爱和指向爱而已。爱是神的另一个名号。

在这圣洁的佛诞之日，你应该怀持着爱的法则。从今天起，你一

定要接受爱是你一生的使命，没有比这更大的使命了。仅只精通吠陀和奥义书不能使人成为一个大学问家(Pundit)。Pundita Samadarshina：一个大学问家是一个具有等持之观者，以平等心看待一切者。但今天，所谓的学者并不具备这种素质。他们博览群书并自诩为了不起的学者。这简直是自我膨胀，而自我带来祸害。如果读圣贤书而导致自我膨胀，那读圣贤书又有何用呢？若能把其中的一项原则加以实行，那已经足够了。最崇高的原则莫过于爱的原则。最终，护佑你的是爱，处罚你的也是爱。爱使你的人性升华。爱的高速大道是一条单行道，没有速度限制；你可以尽量加速，踩尽油门，以最高的速度奔向神。

河川也训示爱的原则，它们不怕障碍和阻挠轻快地直奔大海而融于大海。同样地，‘生命’之川也应该直奔‘圣灵’之洋。你应该像河川克服岩石的阻挠而奔流大海一样，竭尽所能，排除重重障碍，直抵圣灵的汪洋。要确定你的努力不会流于怠懈、软弱而在坚持正见、正念和正思维的美德下向前迈进。善行必有善报。

以身修行

诸位圣爱的化身！

你无需到处去找神。庙宇、教堂、清真寺都不是神真正的住所；它们是人建造的。神的真正的寓所是祂自己设计和创造的肉身。肉身

是活的寺庙，会说话的寺庙，会移动的寺庙。这寺庙绝非一个普通的工程师所设计的。它乃创造自神的纯净的意愿，是神恩赐的一件圣洁的礼物。你必须好好地照顾和保护这圣洁的礼物并且好好地利用它来体悟至高无上的自性。Sareeramadyam Khalu Dharma Sadhanam (身体是从事善行的第一个工具)，是故，要以身修行，而不仅吃喝而已。当然，食物是维系身体不可或缺的元素。Annam Deha Rakshanartham, Vastram Sheeta Nivaranam(食以充饥，衣以蔽身，都是为了身体的温饱)。然而，如果你时时刻刻都惦念着食物和伤你的脑筋，那么神呢？好的食物就产生好的脑筋；有好的脑筋，你才能找到神。要记住：食物和脑筋都是给神的。

有一回，当阿育王(Asoka)骑马进入森林时，他看见一个和尚迎面而来。阿育王立即下马顶礼，五体投地地拜倒在和尚面前并把头置于和尚的脚上。看到这突如其来的动作，随行的大臣怔住了。他认为身为一国之君的阿育王不该作这样的顶礼，并心想以后有适当的时机才进谏国王。一天，他看到阿育王心情很好，便趁机对阿育王说，“陛下，您头戴皇冠，是一个大智大德、威振四方的统治者也是一个学富五车的学者，极受百姓的爱戴和尊敬。那天进入森林时，为什么您把头置于那个和尚的脚上呢？”阿育王笑而不答。几天后，阿育王吩咐大臣准备一个绵羊头，一个山羊头及一个人头并命令他拿到市场去卖

。两个羊头很快就卖掉了，唯人头无人问津。阿育王告诉大臣把人头免费送出去。大臣照办但没人要，于是回报国王。这时，阿育王对大臣说，“那一天，你问我为什么把头放在和尚的脚上，现在你该明白了吧！人头是不值钱的，没人要的。只有把头放在高人的脚上，它才显得高贵、圣洁。”“Darshanam Papa Nashanam”（一睹圣者，消除罪孽），“Sparshanam Karma Vimochanam”（一触圣者，解脱业报），“Sambhashanam Sankata Vimochanam”（与圣者交谈，痛苦全消）。听了阿育王的智慧之言，大臣恍然大悟，他认识到一个人在世时，应该抓紧机会去得到高灵的Darshan(见面)，Sparshan(触抚)和Sambhashan(交谈)。一旦失去了身体，什么都完了。

诸位爱的化身！

你带着无比的虔诚和献身的精神到这里来。你的虔诚和献身的确是值得褒扬的。佛陀是尊贵中的最尊贵者。在这佛诞的佳节，你一定要下定决心来实践佛陀的教诲并从中体验无上的福乐。这才是最好的庆祝方式。只在一年一次的佛诞日才想起佛陀是不够的。对静坐和圣训，你必须反复修习，就像牛的反

刍一样，一遍又一遍地欢享着反刍的食物。你必须谨记和摄取你在此得享的一切，不要一离开便把一切抛诸脑后。要把你听到的和学到的转变为你的实体也就是你的血脉的一部份。吠陀把神描述 Raso Vai Sah (祂是芬芳的精华)。摄取这芬芳吧！畅流于你身体之内的神圣的精华，我们称之为‘Angirasa’（译注：肢体之精华，一种发光体，或译为正气吧！）；它流通身体的四肢并确保身体各个部份，不论在醒时、梦时或睡时，都正常运作。在醒时，你可以保护你自己。但在沉睡时或梦境中，是谁保护你呢？只有神才能保护你。你应该坚强起来，不要悲伤，不怕痛苦；悲伤和痛苦仅似过眼云烟。只有神是不变的、永恒的。你一定要视祂为你生命的根基。忆念着祂，念兹在兹，记得祂，如影随形，并且时常冥想着祂。这是你要学习的第一课，然后，你就会达致你到这里来的目的了。

薄伽梵以峇赞，“Vahe Guru Vahe Guru Vahe Guruji...”结束讲道。

摘自 2000年5月21日世尊在平达弯赛拉美士礼堂所作的佛诞讲道。

(原文刊载于2000年6月版)

询问处 for Enquiries

CHIEW TECK HOE

Block 8 Angklong Lane #09-01 Singapore 579981
Tel: (65)4577305 Fax: (65)4577331

CHIN WAI FUN & GOH SWEE FONG

25, Jalan Kuning Dua, Taman Pelangi, 80400 Johor Bahru, Johor, Malaysia
Tel: (60)7-3322646 Fax: (60)7-3323046

NINE CODE OF CONDUCT

- 1) Daily Meditation and Prayer.
- 2) Devotional Group Singing / Prayer with members of family once a week.
- 3) Participation in Educational Programmes (Bal Vikas) organised by the Centre for children of Sai devotees.
- 4) Participation in community work and other programmes of the Organisation.
- 5) Attendance at least once a month in group devotional singing organised by the Centre.
- 6) Regular study of Sai Literature.
- 7) Speak softly and lovingly to everyone.
- 8) Not to indulge in talking ill of others especially in their absence.
- 9) Put into practice "Ceiling on Desires", and to utilise savings generated for service to mankind.

九项行为规则

- 1) 每天静坐和祷告。
- 2) 每周一次与家人一起唱颂和祈祷。
- 3) 参与赛中心为孩子开办的道德教育课程。
- 4) 参加赛组织举办的社区工作及其他活动。
- 5) 每月最少参加一次赛中心的集体唱颂会。
- 6) 经常研读赛著述。
- 7) 对人说话要语气温和，态度亲切。
- 8) 不说他人的坏话，尤其是在他人的背后。
- 9) 实行“节制欲望”并把省下的钱用来服务人群。