



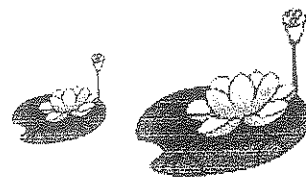
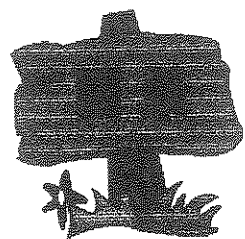
Sanathana Sarathi

永恒的

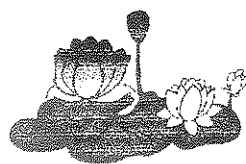
战车御者

Vol.20
第廿期

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



主题	译者	Pg
(1) 使神成为你生活的目标	陈慧健 (Sis. H. C. Tan)	1
(2) 让湿婆夜成为祥瑞的夜晚	李保章 (Bro. P. C. Lee)	14
(3) 神圣磁力与黄金卵子林伽	李保章 (Bro. P. C. Lee)	22
(4) 净化心灵以庆祝元旦	李保章 (Bro. P. C. Lee)	29
(5) 母亲 — 你的第一位神	李保章 (Bro. P. C. Lee)	38
(6) 把罗摩的圣名烙印于心中	纪木英 (Sis. Kee)	47
(7) 念诵圣名以救赎生命	周德惠 (Bro. T. H. Chiew)	58
(8) 教育应导向完美	纪木英 (Sis. Kee)	67



使神成为你生活的目标

“凡有知足、勇气、刚毅、智慧、活力与精进这六种德性之处，就有神的显现。”（梵文偈）

爱的化身们！

具备知足、勇气、刚毅、智慧、活力与精进这六种品质者，神性的光辉就会在他身上闪耀。Bhoga(感官之乐)与 Thyaga(牺牲精神)是不能并存的。Bhoga 不让 Thyaga 有近身的机会。同样，Thyaga 也强烈地排斥 Bhoga。人可能会质疑：“牺牲能带来快乐吗？”答案是：“绝对可能。”如果消除自我，不求回报，牺牲本身就会化为快乐的体验；快乐与牺牲于是融合为一。正这世上，快乐并非某种特别人物的拥有物。人人都可以享受快乐，人人都有权力欢享快乐。要享有快乐，你就要净化生命，应用神赐予你的高贵品质来为社会服务。

人生命中的两股力量

经典上说：Isavasyam Idam Sarvam(神弥漫整个宇宙)。是神力推动世上的一切活动。除神而外，一切都不存在。然而，人却被外在的事物与自己的期望所迷惑而无法了解这真理。

有两股力量在操作着天地万物。第一种是 Preyo Shakti(促进物质倾向的力量)，它在人们的世俗生活中，激励着人们，促使人们欢享感官乐趣。别一种是 Sreyo Shakti(促进灵性倾向的力量)，它灌输高尚品质如 Daya(慈悲)，Prema(爱)，Sahana(忍辱)，Sahanubhuti(灵通)，Thyaga(牺牲)等等于每一个人。

在《梵歌》中，基士拿主把由这两股力量激励出来的行为称为 Paradharmā 与 Swadharmā。Paradharmā 指的是在感官和心念的主导下所采取的行动。这股激发的力量就是 Preyo Shakti，它触动感官，使之耽于无谓的享乐。Swadharmā 是什么意思呢？Swa 与 Atma(真我)有关，所以，Swadharmā 意谓与 Atma(真我)协调一致的 Dharma(法)，也就是说，一切行动无不与真我的本质协调一致的意思。在 Swadharmā 后面的推动力就是 Sreyo Shakti。今日，人类渴望的是 Preyo Shakti，完全忽视 Sreyo Shakti。Preyo Shakti 让人得到短暂的感官乐趣。而 Sreyo Shakti 则可以使人赢取神的恩典。雨水是如何形成的呢？主要是靠神的恩典。神的恩典使日月普照，河流流通，五谷成长。阳光、食物与水助你生存和使你快乐。神赐予一切，并抚育众生。一切生命都有平等的权力来享用神所恩赐的一切。

回归真我

每一个神恩都提供机会，让人从 Preyas 提升到 Sreyas 的层次。人们从事于各种世俗的活动，如耕种、收成、进食、学习等等。如果你能从灵性的观点来从事这些世俗活动，你就能欢享至福了。以灵性观点来从事一切活动就是 Atmadharma 的精华。如果你作深一层的探讨，你就会体会到，一切的发生不仅是因为你本身的努力也是因为神的意愿使然。小自原子而大至宇宙，天地万物无非神的意愿在驱动着。

没有神的意愿，一根草也不会摇曳，
下至蝼蚁上至梵，神弥漫一切，
但是，不明白这道理的人，却自恃才高，目空一切，
殊不知不论人的权位多高，他都无法知晓下一刻将会发生的事。
(泰卢固诗)

Bhuta 与 Sambhuta(粗糙的与精微的)，Vidya 与 Avidya(明与无明)，Prapta 与 Paramatma(凡俗与神)，是不分开的。它们彼此互为关联。凡由心触发的行动都是灵性的。但是，今人却把灵性层次的拖到凡俗层次来了。今天，世上不乏 Dharmatmas(行义者)，Thyagatmas(做出牺牲者)，Yogatmas(修行者)，与 Karmatmas(无私服务者)，但却没有 Atmatmas(明心见性者)。谁是 Atmatma 呢？不是追随 Karma Yoga(力行法门)者

，或 Bhakti Yoga(虔敬法门)者，或 Jnana Yoga(知识法门)者。Atmatma 是一位遵从 Atma Yoga(回归真我法门)者。追随这特殊法门的人却寥寥无几。

你能看见身体，也能体验心念的存在，但是真正了解 Atma(真我)的深度的有几人！只有了解真实自性的人才是一个 Atmajnani(认识真我者)。关于肉身，你大可不必作深入的探讨，它只是由五大元素组成的物质。它是脆弱的，随时会败坏的，所以，对这种短暂现象的原理作深入的探讨是毫无意义的。

那些遵从 Preyo Margal(世间法)的人都是以物质意识为重的。那一天，斯瓦米说，心念是毗湿奴(Vishnu)的化身。那是什么意思呢？毗湿奴遍满一切，而心念亦然。凡具‘遍满’的本质者被赋予以毗湿奴的力量。Mano Moolam Idam Jagat(心念是这世界的根本)。梵天是从毗湿奴肚脐上的莲花诞生的。梵天代表语言。语言启发自心念。心念象征毗湿奴。如我先前所说的，在人类中，自在天(Easwara)代表心，毗湿奴代表心念，而梵天代表语言。然而，世上有几个人体验到这内寓的三位一体的神首。

殊中见一与明心见性

很多人隐居在山林去体验那其实是寓于他们之内的自性。多么愚蠢呀！有需要到山林去寻求寓于你之内和一直陪伴着你的神吗？“当屋内有一盏灯时，你何必四处去寻找亮光呢？”(泰卢固诗)当自性就在你之内时，你是不必远到山林去进行苦修的。这种做法简直是无知至极。它反映出寻道者无法认知 Atma(真我，自性，纯灵)的本质。Atma 遍布天地万物且是共通的。它是五大元素的源头：有元素处，就有 Atma。你的身体是由五大元素组成的，显然，Atma 必在你之内。神为人创造了所有的五大元素。例如，空气与水维持着生命。耕种五谷，作为充饥的食物，我们需要水与土。没有食物，身体就会枯竭；生命需要食物来维持。

所有的五大元素源自 Self(自性)与 Atma(纯灵)。所以我们必须探讨五大元素的圣灵本质。Atma(纯灵)存在于所有的五大元素之中。

Ekatma Sarraabhutaratma(同样的灵存在于一切生命中)。Atma(纯灵)是‘一’而非众多。

今天，人正面对诸多问题因为他并不把全副精神放在万物的根本的单一或一体性上，反而被表面的分殊性所迷惑和误导。你必须在分殊中见到单一，并专注于根本的神性基础上。真正的寻道者追求这单一性从而达到 Atmajnana(真我的知识)无知正是这知识的反面，其特点就是在单一中见到分殊。你不应该把‘一’分割成支离破碎的小片。这会使得你变得脆弱，虽然表面上你觉得自己刚强。要理解真我原则，如此，你就能在分殊中见到单一了。

神弥漫寰宇

你们看到在天上形成的云层。云层带来雨水。雨水滋润土地，使农作物成长。农作物提供粮食，供你们煮而食之。这一连串的、互相关连的事项，其背后的推动力是什么呢？是谁在操纵着这一切呢？就是 Atma(纯灵)。自性原则无异于神圣原则，它也被称为 Brahman(梵)。

这梵是谁呢？梵就是那一位遍在于一切者。当神以言语示显时，祂被称为 Brahma(梵天)。经典上描述这至高无上者为：Sabda Brahmamayi, Characharamayi, Jyothirmayi, Vangmayi, Nityanandamayi, Paratparamayi, Mayamayi 与 Sreemayi(神是声音、动与静、光、言语、永恒至福、无上庄严、幻象与财富的化身)。这是对神的详尽的描述。这神以梵天、毗纽天与自在天之三位一体的圣灵彰显于个人之内。人的心就代表 Easwara(自在天)，念代表 Vishnu(毗纽天)而言语代表 Brahma(梵天)。Isavasyam Idam Jagat(神弥漫于天地万物)。Easwara Sarva Bhutanam(神乃众生的内寓者)。同样的神性存在于我们之内。言语是 Brahma(梵天)的一个层面。言语是由念而生而念是 Vishnu(毗纽天)的一个层面。思想是心有所感触而形成的，而心是 Easwara(自在天)的一个层面。Brahma(梵天)，Vishnu(毗纽天)与 Mahashwara(自在天)是同一之神的不同层面，彼此没有差异，也被称为 Atma(自性)或者 Brahman(梵)。如果人舍弃自我，他就成为完人而提升到神性的层次了。今天，人随时愿意舍弃的是什么呢？是良好与圣洁的习性！这可不是你应该做的呀！你应该坚持圣洁的感觉、思想与行为并放弃恶念恶习。你必须接纳圣洁的而拒绝邪恶的。当你进餐时，你只吸收营养的部份而排泄其余

的部份。你吃可口的水果，但在消化其精华之后，你排出无用的部份。尘世的东西都是好坏兼收并蓄的。但有一样东西是完全甜美的。那是什么呢？神也！Vachanam Madhuram, Nayanam Madhuram, Vadanam Madhuram, Madhuradhipaths Akhilam Madhuram(祂的声音，祂的眼睛与祂的面貌都是亲切而温馨的。祂是‘温馨’之主，也是‘温馨’本身。)

祂的话语是悦耳的，祂的眼睛闪烁着‘温馨’的光辉，祂的步履是轻盈的，祂的笑容也是甜美的！Matura 马都拉（即基士拿）上主是亲切而温馨的。即使是山珍海错或琼浆玉液，也有令人感到厌腻的一天，但对神的甜蜜、温馨而言，人绝对不会感到‘足够’的。Yatho Vacho Nivarthantho Aprapya Manasa Saha(不领悟神，言语与心念都是空洞的)。这就是自性原则的伟大处，而又正是今日人们所忽略的。

美德维持人生

人为琐碎的俗事忙碌不已，对真正的人生目的却漠然视之。在临终时，人又成就了什么呢？一事无成。人目前的行为就好像在吸入碳酸气而呼出氧气。这本末倒置的行为是由于人的心念充满着邪恶的思想所造成的。颠倒妄想是不该有的。神已安排人吸入氧气而呼出碳酸气；同样的，人应该接纳良好的而排斥恶劣的。

人生应该以牺牲为基准。看看树吧。你吸入的氧气是从哪儿来的呢？天地万物，如：树木、鸟兽和昆虫等无不以其各自的特点来为人类服务。但是，现代人类已经沦落到连禽兽都不如的地步了。大公无私的痕迹在人的身上已找不到了。人的一举一动都是出于自私自利的驱使。这自私自利的品质并非人的真正天性，反而是代表兽性倾向。人是真实、爱与和平的化身。不论人知或不知，他的生命是靠真理、正义与爱来维系的。凭藉对这根本原则的认识，古印度的圣哲们这么说，“Sathyam Vada, Dharmam Chara”（说真话，行正义）

这宣言证实了印度文化的伟大。决不要忘记真理！
万物化育自真理也融合于真理，
有真理不存在的地方吗？
要深思这种清纯而无瑕的真理。（泰卢固诗）

这至高无上的宇宙原则在哪里呢？它不在你之外的某处而在你之内。今天，人并不关心这非凡的、永恒的真理。人们阅读各类的有关灵性的书籍并从事各种灵性修习。灵性修习(Sadhana)指的是什么？指的正是心灵改造，由恶转善。但是人类却反其道而行之。错误与混乱的修行导致人类舍善而就恶。Sadhana = Sa+Dhana。Sa 意谓自性原则而 Dhana 意谓财富。所以，自性原则是真正的健康、富裕与快乐。真正的快乐或福悦在哪里呢？福悦就在你来之处。你来自福悦。为何你不认识自己的根呢？你轻易相信任何人却不相信自己的心！你内在的心声在喊着 Soham, Soham(我是神，我是神)，一天两万一千六百次。呼吸在向你传达这灵性的信息。你竟然愚蠢到忽略这内在的心声而去聆听他人告诉你的一切。神在哪儿呀？祂就在你之内。斯瓦米先前说，Deho Devalaya Proktho Jeevo Deva Sanathana(身体是庙宇而寓居于内者是神)。

所有身体都是庙宇，同一的神就寓于其内。那么，你为什么持有分别心呢？为什么恨彼而爱此呢？切莫怀有分别心，因为同一的神寓于人人之中。切莫辱骂或批评任何人。这是恶行。一个真人的本质就是爱众生。爱神的最佳途径即是爱众生，服务众生。天赋予众生的爱原则是一样的。你应该尽力培养爱。爱是神。爱是觉。爱是圣灵。

神的名号众多。Aham 或‘我’，也是神的名号。“Aham Bahmasmi”(我是神)这句格言显示了这个真理，但是那句话中含有一些暧昧的成份，它提及‘我’与‘神’。更佳的说法是：“我是我！”就是如此。这才是真正的 Advaita(不二性)。我不是这个也不是那个；这话中含有二元性。如果你说，“这是我的，”话中表示你与提及的事件是分开的两回事。“我是我，”是表达你内在神性的正确而恰当的方式。这是我，那是我，那也是我，等等(斯瓦米边说边指着不同的人与物体)。一切都是‘我’！表面上，不同的人有着不同的名字，但是基本上，他们都拥有着相同的名字——“我”。只有‘一’而已。

首饰众多，黄金则一。

牛群众多，牛奶则一。

生物众多，内寓者则一。

花朵众多，供拜则一。

法门众多，目标则一。

沉浸在幻想中，人们这也拜，那也拜，这样的举措是出自外在的感知而发的。如果你怀有的是物质观，当然你会得到物质的成果。俗世或物质的感觉和思维是负面的或消极的。不要存有消极的思想。永远怀持正面的或积极的思想——正面的，正面的，正面的！只有正思才是 Atmatathwam(自性原则)的基础，同样也是 Chaitanyatathwam(意识原则)，也是 Prematathwan(爱的原则)与 Anandatathwan(至福原则)的基础。看看所有这些不同的原则是如何地同属一体也是别无二致的。

遵从正法来获取福悦

福悦和你是不分开的；它就在你之内因为神寓于你之内。明显地，你可不是身体。你说，“这是我的身体。”清楚地说明了你与身体是分开的。人体只是一具机器，一个工具而已。如水泡，是短暂的。你岂可认同不朽的‘真我’为这具身体呢？你必须说，“我只是为了自己而使用这机器！我不是为了他人而利用它因为根本就没有他人！处处都是‘我’！”

比如说你渴望着一些东西。你说，“我渴望这个或那个东西。”你自问“我要这东西是为了我自己或是为了这东西或者是为了有关的目的？”你想吃粒苹果，是为了自己或者是为了苹果呢？你之所以吃是为了满足你自己的食欲。分析的结果是：人的每一个行动都是为了满足个人的欲望，而并非是为了世界的利益。一般来说世界是中立的——没有所谓的满意与否。个人所做的都是为了满足自我。自我满足促进自我牺牲从而导致自我开悟。

爱的化身们！

受到 Gunas(德性或品质)的影响，你与神分离了。食物与习性塑造你的德性，而这些德性引起肉体执著。由于执著于肉体，人成了六毒，即：Kama(欲望)、Krodha(嗔怒)、Lobha(贪婪)、Moha(执著)、Mada(傲慢)与 Matsarya(妒忌)的受害者。Prema(爱)、Daya(慈悲)、Sahana(容

忍)，与 Sahanubhuti(同情)等神圣的德性是发自内心的。这些美德组成了 Swadharma(正法)的精华。正法引领你体验真我或 Atma(自性)的福悦。

福悦就在人之内，你不需要四处去寻觅。事实上，除了你，一切皆空。凡你肉眼所见而引起的思绪仅是你自己内在‘存有’的一个反映而已。有些反映的形象可能会出现失真，但那是镜子有问题，与你的真我毫无关系。Prakriti(自然)是一面镜子，让你照照你自己。看见了变形的自己，你错误的诠释自己。那是错的。明白真我原则的人会明辨这些失真与错乱的现象而不为所惑。斯瓦米左脸颊上有一粒痣，但是在镜子上，它却看似在右脸颊上。人可以立即接受在镜上所见的一切吗？如果你有自信，你就不会被迷惑了。如果你缺乏自信，你就会轻易的被他人的观念所左右。你有自己的头脑，也有辨识力，那为什么你要让他人误导你呢？你应该追随神而非人。首先，要认识自己，那就是，你天赋的神性。

爱的化身们！

你们每一位都是爱的化身。没有人是缺乏爱的。虽然人人都赋有同样的神性，但因各人的喜恶不同而造成态度上的差异。那些怀持物质（俗世）观的人步上 Preyo Marga(世间法)。Sreyo Marga(灵道)则引导人归向神；这种人对俗世毫无兴趣。所以，要永远遵从带领你亲近自己真我的 Swadharma，不要跟从带你远离真我的 Paradharma。

神就是你的目标

如果你把壶浸入水中，壶内灌满了水而壶外也是水，壶内的水并不异于壶外的水。神也是这样。经典上说：Antarbahischa Tatsarvam Vyapya Narayana Sthita(那弥漫处处的神是出现于内也出现于外的)

神存在于内内，外外，处处。内与外都是同一的神。对这真理你须有坚定不移的信心。不论面临任何困难，切莫忘记神。你有头脑。你有期望和目标。要坚定，要果决。神必定是你的目标，要坚决的来追求。然而，今天人类却去追求愚蠢无知的人所设下的目标。你从中成就什么

呢？你不但一事无成反而失去你原来所拥有的。

同学们！

你们求学，希望获得学位以便毕业后谋个好差事。求职是必要的。但要记得，你在教室内学到的只是与外在世界有关的事物。这是俗世的知识。俗世知识必须以灵性知识辅佐，为此，遵行 Sreyo Marge(灵道)是必需的。

人人都有两只手。Preyas 与 Sreyas 就如人的两只手。人的左右两只手，必须互相配合，协调合作。斯瓦米一再地提过了——在敬礼时，你把两手合在一起。一只手代表世道，另一只手代表灵道。念诵圣号就代表两者的合一。有些人在招呼他人时把一只手放在头上，好像在为自己的命运懊悔而拍头似的。Namaskaram(双掌合十的敬礼) = Na + Ma + Skaram。Na 与 Ma 的意思是“我不是”；Namaskaram 的意思是，“我没有任何自我”自我带来毁灭故应避之。你可能有些微的俗世欲念，但是过多的欲念会滋长野心而导致邪恶。人的唯一欲望必须是与神合一。

圣人米拉(Meera)与沙古白(Sakkubai)洞悉这真理，并立下神为他们的人生第一个目标。他们体认到神是内寓者，并且虔诚地膜拜祂。只有神才能寓于内。一个人可以自称是你的朋友，但是他可以寓于你之内吗？俗世的朋友都是外在的而你真实的朋友才是内在的，那就是神！你的心是一张单人椅，不是双人椅或音乐椅，所以它必须保留给神。如果生活中充满这种感觉，你不但自己永远快乐还可以把快乐带给你周遭的人。这样，你的家庭就幸福美满，家庭幸福美满，整个村庄也就幸福美满。当所有村庄和市镇都安宁时，整个国家也就安宁了。今天我们机械式地念诵 Santhi(平和)三次，而领诵者本身内心就不平和！他为谁祷告呢？单是念诵是不会获得平和的，只有在你清除心中邪恶品质之后，你才能达致心境的平和。一旦你让恶念有立足的余地，恶念必会快速滋长。消除恶念的最佳方法就是培养“一”的感觉。

像牧女们一样去体验与神合一

平达温的牧牛女们总是做出努力去体验与神的合一。她们说，“神

呀，我们拥有短暂的肉身，它随时都会破灭的。在拥有它时，我们务必善加利用啊。祢现在已化身降世来到我们之中。我们应该把握这个机缘跟祢建立起一个正确的关系。”而后她们唱：

上主呀！如果祢是一株大树，
我便是那匍匐在祢周围的藤蔓；
如果祢是芳香的花卉，
我便是那盘旋在祢周围的蜜蜂；
如果祢是无际的天空，
我便成为那微小而闪烁的星星；
如果祢是巍峨的高山，
我便成为那挂在山上的瀑布；
如果祢是无边的汪洋，
我便成为回归于祢的河流。

(泰卢固诗)

这就是牧牛女所拥有的极度的虔信与合一的感觉。你们要像她们看齐呀，因为，说真的，根本没有多数，只有一体。你们不要被分殊与表面差异所迷惑。你们的父母、师长等，只有在肉身的层次上有所差异而已而他们内在的圣灵原则是同样的。那你为什么还怀持“彼此有别”的感觉呢？为什么你不去体验一体性反而去体验分殊呢？

这是身体（斯瓦米指着自己的身体）。它是由五大元素组成的。那是另一具身体（斯瓦米指着旁边的一个人），也是由同样的五大元素组成的。所以，两者为一；有什么差异呢？你的父母，朋友，每一个人都是由同样的五大元素组成的。纵使从物质观点来看，那也只是‘一’，反映着 Advaita(绝对不二性)。在整个宇宙中，只有五大元素，绝对没有六大元素。不论你到哪去找，也找不出一个新的元素。但是，在人类之中，有一个分开的而特别的元素，那就是至高无上的爱！这至高无上的爱是第六种元素；它象征神性原则。吠陀格言的 Tattwamasi(汝即彼)反映这神性原则。你必须渴望与神合一。你不应该随“身体意识”而波动，时而情绪高昂，时而意志消沉。至高无上的爱超越二元性也超越乍停即逝的经验和感觉。有了这种爱的精神，你即可获得不可言喻的至福。

以爱来获取神的爱

学生们！

你越爱人类，你越能体验快乐幸福。反过来说，如果你限制你的爱，你的福乐，也同样受到限制。所以，要爱众生。爱众生会让你损失什么吗？没有。爱能带来无比的快乐。如你笑脸迎人，人必礼尚往来。所以，人人都必须以欢笑和喜悦来迎接生活。有人责骂你时，你感到难受，而骂你的人则感到满足。受到批判或污辱，一笑置之，不以为意也不为所伤。你或会质疑：“当那人如此污辱我时，我还笑得出来吗？”答案很简单。你必须笑以迎之，因为你已提供了一个机会，让他从中获得一些满足啊！能成为让他人取得快乐的工具，不是一件乐事吗？这是你们要培养的正确态度。你必须充满着 Santosham、Sahasam、Dhairyam、Buddhi、Shakti、Parakramam(知足、勇气、刚毅、智慧、力量与精进)。这六大财富形式是你所必须追求的。凡有它们出现之处，你就可以看到圣灵的光辉了。

神是无所不在的；神所创造的五大元素亦然。无处无神，无处无空气和水。你或许不能到处看到水但水的存在是毋庸置疑的。在大气中，水以水蒸汽出现；在地底下，它以地下水存在。每当人性趋向邪恶时，地下水位开始下降，这意味着神圣的水不愿一睹邪恶之人的嘴脸。水厌恶的说，“我为什么要看这样的一个邪恶傢伙并被利用呢？”于是，它就躲藏起来了。不然，它就含盐过高而不能被饮用。人类掉下的泪水也是咸的！经典上所描述的 Toyam(水)不是这类无用的水，而是清澈和纯净的水，因为它是神自己创造的。是什么样的 Toyam(水)，你必须还给神呢？那就是：以爱来赞唱神的荣耀而流出喜悦的泪水。神因爱而提供水给人而人也必须把爱奉还给神；只有藉爱才能获得神的爱。

舍弃二元性以达致你的目标

那一天，斯瓦米提到，神被描述为 Chitta Chora(偷心者)。如果一位信徒如此说，“神呀，你是一位大贼。”其他人必会群起反对。他们会责问，“你怎么如此胆大包天，竟称神为贼？”他甚至可能挨揍。不过，如果信徒以爱心高唱 Chitta Chora Yasoda Ke Bal, Navaneet Chor Gopal, 那么，其他的人也就会兴高采烈地加入赞唱的行列了。让

你的爱表现在言行上。不论面临什么障碍，都要在爱中勇往直前。要欢迎苦难；欢迎，欢迎，欢迎！如痛苦降临，迎之；如欢乐降临，亦迎之。Sukhadukha Samekruthwa Labhalabhau Jayajayau(以平等心接待喜与忧，得与失，成功与失败)。

正与反是两面一体。快乐乃在于两个痛苦之间，没有痛苦，何来快乐。没有黑暗，光明有何意义。是故，要坚信：任何事情都是为你好而发生的。如果有人责怪和批评你，不要在乎。批评应该成为一种推动力，使你更加努力向上以便日后赢取更好的荣誉。这是双重性的世界，相反的一对是不可避免的。然而，这并不意谓你应该被二元性所征服。一个具有双重心念的人是半个瞎子。二元性是自然的一部份而世界是不可能不二性的。但你必须利用你的辨识力来透视这个二元性。那就是达致福乐的不二法门。

爱的化身们！

斯瓦米时常昵称你们为‘爱的化身’。你们一定要努力来达致名副其实的称谓。要以仁爱为本，不嗔不恨也不妒忌，并与人和睦相处，其乐融融。这样，你就会体验经典所谓的神性了。经典如是描述：Brahmanandam, Parama Sukhadam, Kevalam Jnanamurtim, Dwandwateetam, Gangana Sadrisham Tattwamasyadi Lakshyam, Ekam, Nityam, Vimalam, Achalam, Sarvadhee Sakshibhutam, Bhavateetam, Trigunarahitam(神是至福的化身，祂是绝对智慧，独一无二，超越相对，如天空一样的辽阔和遍满，是 Maharakya Tattwamasi(大格言)指示的永恒的、纯净的、不变的目标，一切智慧功能的见证者，超越一切精神状况及 Sattwa(纯质)，Rajas(激质)和 Thamas(翳质)的三种属性)。体验过圣灵至福的人怎么可能会陷入痛苦的深渊呢？

学生们！

岁月如梭！随着时间的流逝，你是否越来越接近目标呢？如果要去班加罗尔，你就必须朝那个方向驶去；如果你驶往相反的方向你如何能到达呢？人生旅途可能缓慢但必须朝向正确的目标。途中免不了遭遇障碍，但绝不可因此而心灰意冷。你必须坚持，非抵达目标绝不罢休。这

目标实际上在哪里呢？在你之内。如何到达目标呢？非常简单：消除恶念即可。一旦放弃恶念，你的目的地就到了。不要持有任何恶念。要在人人身上看到善的一面。

每个人都必须爱神。不要浪费时间到处去寻找神；祂就在你之内，在你周围在你上下左右。要离开这样的一个无所不在的神，可能吗？神无处不在，但你所见的祂，外在的形相，只是内在圣灵的一个反映而已。所以，斯瓦米常说：艺术显于外而心寓于内。神在心中。那就是为什么吠檀多经主张要内在观照的原因了。

世尊唱两首答赞 Pibare Rama Rasam...与 Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin...来结束开示。

——摘自 2000 年 5 月 22 日世尊在平达温之赛拉美斯基士拿礼堂所作的夏令营讲道。

(英译文刊载于 2002 年 4 月版)

持念(Smarana)与禅定(Dhyana)的修习(Sadhana)

不要理会心念的诡谲，继续以你所习惯的方式去持念和静虑你所心仪的名号和形相。如此，你会修得‘一心不乱’(Ekagratha 专注)；你会洞悉内心的欲求。当你在进行静虑(Dhyana 参禅)的修习时，不要在心里怀有纯净与不净的想法。世上没有不净之物。如果神寓于万物，还会有不净之物吗？即便是肉眼所见之物呈现不净，只要此物为主的名号所触及，它立即就净化了。

—— Baba

让湿婆夜(Sivarathri)

成为祥瑞的夜晚

神控制整个创造，但真理支配着神；而真理又在高灵们的掌握之中；这些高灵正是圣灵的显现。（梵文偈）

爱的化身！

古人以种种方式探寻圣灵的性质。由于他们未能彻底理解圣灵的本质，于是便膜拜大自然。随着时代的变迁，印度人渐渐从膜拜大自然转变为崇拜偶像。

偶像乃圣灵的象征

诞生在这个宇宙的每一个生命皆具形像。偶像没有生命，它们不具诸如：慈悲、爱、忍辱等品质。有些人基于此而反对膜拜偶像。这是无明。这是一朵花。这是一个水杯。为了方便解说，你用手指逐一去指。同样的道理，偶像有如指向神的指标。一旦你认得出神，你便不再需要作出指标的那些偶像了。那么，反对崇拜偶像难道不是一件愚蠢之事吗？你难道不是很虔敬地去保存你的父母和祖父母的照片吗？这些照片是否具有生命呢？没有。它们不具慈悲、爱、牺牲等品质。那么，朝拜他们的意义何在呢？这些照片使我们想起他们所推崇的道德和理念。因此，尊敬和赞美母亲、父亲、导师和先贤们的形像一点儿也没错。

就以一张一百卢比的纸币来说吧。它既无生命也不具爱、慈悲等美德。然而，人们却喜爱它，希望能拥有它。在这个世界上，有谁会讨厌钱呢？不论哪个国家或宗教的人民，人人皆爱钱。‘人为财死’的例子，不胜枚举。钱有价值，因为它印着政府特定的图章。同样的道理，我

们尊敬象征国家荣誉的国旗，虽然国旗只是一块没有生命的布。假使崇拜偶像是愚蠢的行为，那么，喜爱没有生命的钱和尊敬没有生命的国旗也同样愚蠢了。

沙迪亚赛象征吠陀四部本集

神遍布整个宇宙。每一个生命都是大自在天(Easwara)的化身。经书说，神是众生的寓居者。祂以神智(consciousness)的形态存在于众生之中。大自在天是六种富足：正义、财富、名望、权力、智慧和离却的主人。大自在天的另一个名号是 Sankara。‘San’是常乐和自在的意思；‘Kara’是赋与者之意。因此，Sankara 乃赋与常乐者。每一个字都具有深奥的意思。就以 Sathya Sai(沙迪亚赛)这个名字来说吧，Sathya 代表《梨俱吠陀》，而 Sai 中的‘Sa’、‘Aa’和‘Ya’则分别代表《娑摩吠陀》、《阿达婆吠陀》和《夜柔吠陀》。所以，沙迪亚赛就是吠陀四部本集的人格化。（掌声雷动）林伽(Linga)的意义又是什么呢？它象征圣灵，因为它无始无终。圣灵乃每一颗心(Hridaya)所固有的。Hridaya 是弥漫着慈悲之意。因此，圣灵乃慈悲所化现。今天，人们已经不能理解圣灵原则了。他们虽然以不同的方式膜拜不同形象的神，但其实，他们皆朝着相同的神来膜拜。不论你以罗摩、基士拿、阿拉、大自在天或其他名号称呼祂，这些名号皆指向相同的神。每一个人皆根据自己所喜爱的神像来膜拜。有些人被罗摩的圣名吸引而膜拜罗摩。古语说：罗摩是所有人心的吸引者。

今天是湿婆夜(Sivarathri)，意即祥瑞的夜晚。湿婆象征‘Soham’，你在每一个呼吸间发出 Soham 的声音。‘Ham’指‘我’(‘I’)而‘So’则指神(‘That’)。你每天通过呼吸来表达‘我是神’这个信息，一共两万一千六百次。这项呼吸程序也称为‘Hamsa Gayatri’。在印度，像这样的教诲自古以来便很流行。印度人的这些传统文化不应该被轻视。它们指引你朝向神。

手指指向花朵，偶像则指着神。因此，膜拜偶像不应该被认为是愚蠢的。切勿因为偶像没有生命而漠视它。即使没有生命的物体，也存在着神智(consciousness)。每一颗原子都有神智。梵，小而无内，大而无外。从最微小直到最巨大的物体，皆具有神智。根据你的看法，有些

物体是没有生命的，但从《吠檀多》的观点，一切皆是神智(consciousness)。忽视神智的存在是愚蠢的。人也许会问，既然神智弥漫着整个创造，为什么它又不为肉眼所见？你们大家都知道，在每一滴牛乳中，皆存在着牛油。你是否因为自己的眼睛看不见牛油，便否定牛油存在于牛乳之中呢？从牛乳提炼牛油，必须经过凝结和搅拌等程序。

切勿指责别人

人没有能力观看到神智，是由于他的两项缺点：1)他无视于自己的诸多过失；2)他对别人的小小瑕疵大肆宣染。一个人只有在他停止文饰自己的过失，并且不再挑剔别人的过错时，他才可以成就佛性。挑剔别人的过错是一大罪恶，倒不如去寻找自己的过错吧！视自己的小瑕疵为大过失，然后努力去改过。不要去理别人的错误，纵使那是巨大过失。切勿指责别人而要反躬自省：生而为人，这是我应该有的行为吗？真正的修行在于知错能改，它包括改掉恶习，培养高尚的品德。这便是真正灵修(Sadhana)。^①‘Sa’象征圣灵，这圣灵是一切富足的体现(Dhana)。今天，挑剔别人过错的人，与日俱增，这是今日社会动荡不安的根源。凡是致力于和平与安详之士，都必须把他们本身的所有缺点改正过来。唯有这样，你才能证得圣灵。指责别人是一大罪过。我们绝对不能做它的俘虏。

今天，人已成了愤怒的受害者。谁是愤怒的受害者？不是别人，是你自己。常言道，“愤怒是一个人的敌人，安详是他的护身符，慈悲是真正善缘，快乐是天堂而烦恼是地狱。”（泰鲁固诗）所以，尽最大努力去克服你的愤怒。认为自己高人一等，别人都是人下人，是愚蠢的，因为每一个人都是圣灵所化现。

神在哪？祂在每一个人之中，祂在每一个有生命的物体中。这就是为什么俗语说，神是众生的寓居者。神以人身下凡。若你视人人皆是神，你便永远不会指责别人。神基于人的感受来评断。神是感应的爱好者，不是表面造作的爱好者。所以，致力于反躬内视。只注重外表的人，无异于衣冠禽兽。一位真正君子就是知所反省的人。动物一看到草原便立即奔向前去，毫不考虑该行动的利弊。明辨是非是作人的责任。人必须明对自己的责任了然于心。现举例说明。今天你要乘搭飞机，或是乘

搭公车，倘若飞机或公车不准时，乘客便会遭遇到极大麻烦。原因是那些负责管理这些公共服务的人员不称职。假使你忘记了自己所该尽的责任，你便失去了你的人性和人性价值观。一个人除非能落实真理、正义、宁静、爱和非暴力等人性价值观，他便不配称为人类。真理、正义、宁静、爱和非暴力乃人的五大生命气息。欠缺了这五大气息，人便成了活死人。每一个人皆自作自受，都必须为自己的堕落负责。人忘记了、忽视了这些人性价值观而毁灭了自己。

无论在任何情况下，皆要守着真理

爱的化身！

爱是你的最伟大资产。培养爱，说实话。忠言逆耳。人们皆喜欢听虚伪的谎言。人们不爱喝派送到大门前的鲜奶，欲兴高彩烈到数哩之外去喝一瓶烈酒。虚伪已经成为时尚。虚伪可以用来打动别人的心，但它通不过你自己的良心。致力去博取良知的认可，然后才去争取别人的认可。在任何状况下，都要追随真理的道路。假使说实话会使你身陷险境，则保持缄默。

以下是一个例子。一位隐士终日思念神。他发誓只说实话。大自在天(Easwara)要考验他。祂化身成猎人，追捕一头鹿。鹿儿十分害怕，跑到隐士住所旁的灌木躲藏起来。这一切皆看在隐士眼里。猎人问他，鹿在何处时，他顿时陷入进退维谷的窘境。他不能假装糊涂，说自己不曾看到鹿，因为这等于说谎。但他又不能说出鹿的藏身之处，让猎人把鹿杀死，否则，他便成了凶手的同谋。他急忙向大自在天祈祷，请求赐予解除困境的良方。由于神恩加被，他的脑子里闪现良策。神永远与你同在，在你的四周，护佑着你，指引着你。既然祂与你相伴，你又何必恐惧呢？隐士问答道：“猎人呀！能说话的，它又不能看见；能看见的，它不能说话。”隐士的回答，无懈可击，令人叫绝。他不但坚守了只说实话的誓言，同时也保全了鹿的生命。主大自在天现出祂的真实形象，说道：“这种机智顾全了你以及别人的利益，这是真正瑜伽。”所以，俗语说，实话是舌头的生命；正义是双手的生命；非暴力是心的生命。庆祝湿婆夜(Sivarathri)是要教导人类这些价值观的旨趣。

什么是灵修？

湿婆 (Siva) 乃谦卑之意。一个谦卑之人，他本身就是吉祥 (Sivam) 的化身。在另一方面，一个自高自大的人有如一具死尸 (Savam)。不断祈祷可以使人化险为夷。你必须培养善念，同时济贫拔苦。切勿伤害任何人。你造成别人的一切伤害，它们必定会让你自食其果。批评和指控乃俗世行为，它们在本质上是负面的。去培养正面的品德。倘若你不能放下你的邪恶品质，则你所受的全部教育又有什么用处呢？

“一个愚蠢的人，即使受过教育而人也聪明，他看不见自己的本来面目。而一个心术不正的人，无论如何也不会放弃他的邪恶本质。现代教育只会导致争论，而不是全面智慧。去求取不能引领你达致永生的世间教育，究竟有何用处？去获取使你成就永生的教育。”（泰鲁固诗）

既然生而为人，又接受过种种教育，便应该铲除本身的兽性。助人者为功，害人者有罪。随时伸出援手，永不伤害。这就是毗耶娑的《十八往世书》(Puranas) 的精义。自己受苦，不必在意，但切勿制造别人的痛苦。神会照顾你。你的行为必须符合你作为人类的身份。倘若你无视别人的固有灵性，你又怎能自称人类呢？要做个堂堂正正的人。你是人类的一份子。道德和人格是人类的生命。培养道德，过正直的生活。唯有这样，你才能证得圣灵。印度文化的精髓是：相同的圣灵存在于众生之中。人的主要目标是领悟到万物一体。但是，今天，由于人心胸狭隘，人把‘一元’分割成‘多元’了。

自性的体现——各位信众！

放下个我 (I) 和我所有的 (mine) 的感受。首先，认识你自己。问问自己：“我是谁？”一旦你认识到你的真实身份，你便体验到‘一切即一’了。当你明白了自己是自性的体现，你便明白人人皆是自性的体现了。你不可能认识世间上的每一个人，但倘若你认识了你的自性，你便也认识每一个人了。不平等只存在于世俗层面，在灵性层面，一切皆圆融平等。

什么是灵修？灵修在于铲除兽性，提升自己达到灵性层面。灵修具

有永恒和自性的意思。真正灵修属于永恒自性的事务。体认到你和我是一，便是真正灵修。切勿在意别人对你的批评。

别人得罪你，不必回应

法子在 Rajasuya 祭祀中，以最尊贵的 Agratambulam 祭礼奉献给基士拿。邪恶的斯苏柏拉表示基士拿不配如此崇高的敬礼。他进而辱骂基士拿，说道：“难道你认为自己在牧牛姑娘沐浴时，偷走她们的莎丽，便有资格获得如此崇高的荣誉吗？或者，那是因为你作弄她们的缘故，才使你得到这项荣誉吗？不必夜郎自大，还是闭上你的嘴吧！”（泰鲁固诗）法子看到斯苏柏拉在大庭广众中，如此无礼地对基士拿，不禁难过起来。斯苏柏拉究竟有什么权利如此责备基士拿呢？法子的问题是他本身的失望所造成的。法子万分难过，投身在基士拿脚下，说道：“主啊！面对着如此严厉的指责，你居然保持笑容，这究竟是怎么一回事呢？我反而忍不住流下了伤心的眼泪。”基士拿回答道：“法子，毁或誉只涉及身体，与自性无涉。为什么受到称赞时你便高兴，受到责备时你便沮丧呢？你的身体是一切病痛的源头，它使你受苦。要知道，凡是指责你的人士，他们是在帮助你呀！”基士拿的回答，使法子茅塞顿开。他说道：“主啊！人们之所以受无明迷惑是因为他们遇不到好像你这样的明师。”

沉默是一大功德。保持缄默，你便不会与人争吵。向得罪你的人致敬。切勿以牙还牙。假使你的行为和对方同出一辙，那么，你究竟在哪一方面会比他好？一方面说别人错了，而另一方面则有样学样，如此，你又怎能认为自己是正确的呢？千万别那样。让那些犯错的人继续他们的错误，你不必作出反应。不要说别人的坏话。我们每日的祷词是：愿众生皆快乐。人人快乐之时，你自己必然也快乐。我们为众人的健康、平安祈祷。切勿希望某人会交上恶运。世界本来没有仇恨。大家都是朋友。假使你如此光明磊落地祝福众生，为他们的福祉祈祷，你便是全世界的好榜样。你诞生于世，目的是为了这个理想。每一个人的诞生都有目的，这就是神创造你的原因。神也因而赐予你爱的心量。追随你的良知去作人。奉献你的每一个行动给神。

“主啊！你所赐予我的心，它的每一个念头...

我悉数奉献给你。除此之外，我还有什么可以
作为崇拜你的莲花脚的祭品呢？

请接受我恭敬的顶礼。”（泰鲁固诗）

“你赋与我的最珍贵礼物就是爱。和众生分享此爱乃我的责任。这是我对你的这项礼物的认知。”这是你应该奉献给神的祷词。一个充满愤怒、仇恨和嫉妒的人，难逃众叛亲离的命运。因此，你千万不能染上这些恶习。

邪恶习性毁灭人性

一旦你悟到了什么是爱，一切邪恶习性便会自动消失。人性是神性的至宝。婴孩诞生之初，他本来是清淨的。但他在成长的过程中，染上了愈来愈多邪恶习性。邪恶习性是你自己一手造成的，它们最终会摧毁你的人生。切勿毁灭你的天性。人性是何等神圣、高贵、圣洁和可贵啊！而你却存心去摧毁如此高贵的人性。切勿基于自私自利而去伤害任何人。要随喜，为别人的快乐而高兴。唯有这样，你才能领会到人性。既已生而为人，切勿活得像禽兽一般。残忍是兽性。伤害别人使你失去人性，变成动物。倘若你恐吓别人，你便成了野兽；倘若你畏惧某人，你便成了被俘虏的动物。然而，你是一个人。切勿伤害任何人，要养成常怀喜悦之心。如此，你便会加倍快乐。

主不时说：“就如你所愿吧！”你怎样想，事情便怎样发生。倘若你存心不良，你便会招来恶果；若你心存善念，神便根据你的善念，以适度神恩加持你。你的一切动作必然有其反作用，虽然它们不一定会当场出现，但是它们迟早一定会到来。所以，你必须在生活中不去伤害别人，也不要让别人伤害你，如此，你便会有一个快乐的人生。歌颂人命的可贵。妥善运用你之所学。敬人者人恒敬之。你不尊敬别人，别人怎会尊敬你。爱而后被人所爱。这便是真正人性。你所受的教育是为了培养这些品德。

近年来，学生攻读某一领域的专门知识。所有这些学术成就本质上是消极的。这种学习究竟有什么用处？泰鲁固有一句谚语：洗衣匠胜于学者。洗衣匠上门收集你的脏衣服时，你一件件登记在本子里。但洗衣

匠不必记事本，他根本没有随身带记事本。一切资料都记在他的脑子里，衣服洗干净了，熨好之后，他全数送还给你，不会有差错。他进修过什么学科吗？除了学术科目外，我们应该学习如何协助和服务他人。教导我们如何服务他人的学问才是真正教育。你的教育必须让社会能够受益。唯有帮助他人，你才能成就自己的清淨。

我们的古人崇拜大自然。崇拜大自然根本不是错事。大自然提供我们食、衣和藏身之所。不仅如此，它还提供了金和银等贵重金属。那么，崇拜大自然又有什么错呢？我们祖先所奉持的一切崇拜仪式皆十分神圣。母亲大地、圣牛、吠陀和生育自己的母亲必须受到尊敬。由于人们不再崇拜神，全世界便动乱了。唯有崇拜神才能保佑国家。当人们开始思念神的时候，国家便受到神的眷佑，人民丰衣足食，过着快乐的日子。每天，我们念平安祷词(Santhi Mantra)三次，为何三次呢？我们必须身体、精神和心灵三个层面都享有平静。在外面的世界，不会有平静，我们只找到纷争。宁静在你之内，努力去把你那内在宁静呈现出来。

爱的化身！

今天是湿婆夜(Sivarathi)，是庆祝常乐自在的赋与者之夜。主湿婆在我们的心中。祂是至福的源头。与人分享此至福，从而扩大它的范围。唯有这样，人生才会圣洁。通宵达旦诵唱圣名，把这份圣洁的能量散播到全世界。这就是灵性的象征。谁是大自在天？祂遍布虚空。正如风在每一个地方自在地吹拂，我们也一样随处找得到圣灵原理。与众生分享你的爱，把圣名散播到全世界每一个角落。

世尊以答赞“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahi…”结束祂的讲道。

--译自 Sivarathi 讲道录

地点：百善地·尼乐园赛库茹万礼堂

日期：2002年3月12日

(英译文刊载于2002年4月版)

楷拉娑(Kailasa)之主示现祂的法身。祂头戴半月环，恒河沁凉的河水从祂的发髻流出来。在祂的额头中央，有一只金光闪耀的眼睛。祂脖子的光泽，亮度似黑草莓一般。祂穿戴蛇像手镯、蛇像腰带。祂全身涂着圣灰(Vibhuti)，额上点了红朱丹。祂嘴唇红润如槟榔，两只耳朵挂着镶满钻石的金耳环。祂全身黝黑，发出圣灵的亮光。

(泰鲁固诗)

爱的化身！

磁力线布满整个地球。地球上的一切生物和物体皆具有磁力。流动的河水、吹拂着的风、盛开的花朵无不具有天然磁力。河水在地面上流动，风在大地吹拂，完全是由于磁力的作用。这磁力遍布一切。

寺庙中的能量

对神明虔诚而皈依自性的人士到寺庙去参拜。他们的虔诚和信仰产生了磁力线。人们虔诚地到寺庙去供奉花朵和水果，这些花朵和水果也一样具有磁力。数以千计信徒聚集在这座宝殿内，于是，凝聚起一股强大磁力。宝殿内本来就已经弥漫着磁力，现在这股力量更‘如虎添翼’了。信徒不停地涌进来，造成宝殿的磁力不断增加。

铁屑被磁铁吸引后，它本身不止得到了磁力，同时也具有磁性。同样的，因为来到这座宝殿的信徒皆具有磁性，宝殿便从信徒身上吸收了大量磁力。每一个人从头到脚皆充满磁力。然而，人却不明白自己具有这种天赋能量，反而到寺庙去寻求加持和恩典。寺庙本身并不具任何特殊能量。信徒所得到的，是他自己体内反射出来的能量。人们到 Tiru-pati、Haridwar、Rishikesh 等圣地朝圣，这些圣地的能量源自于朝圣香客们内心的虔诚和信仰。

神是六种富足的化身：正义、财富、名望、权力、智慧和舍弃。人也具有这六种富足，但由于他不知珍惜，以致逐渐丧失了它们。当他正确去使用这六种富足时，他的身体便闪耀着圣灵的光辉，于是，他就容光焕发，神采飞扬了。

正如 Venkataraman 所言，每一个人都是物化、振动和辐射的综合体。人的身体和他的四肢及肌肉属于物化；生命气息则是振动。这两者由自性来掌控。这自性力量亦称为辐射。这种神圣力量乃人所固有者，但人却不把这些力量放在心上。他认为自己就是他的身体，但事实上他不是那具身体。要不然，他为什么说：‘这是我的身体’。当你说，‘这是我的身体时’，你便与身体有别。人被‘自己是身体’的意识迷惑了。由于他错误地认为‘身体就是我’，致使他渐渐失去了他固有的灵性光芒。

振动代表呼吸程序。有些时候，人们说，“我的呼吸不正常。”这表示你和你的呼吸有别。若人们认为他自己就是某些事物时，他便沉浸在无明之中，因为他和那些事物是不相同的两回事。视而不见，看不到实相者，乃愚人也。错认自己的身份导致无明。

辐射是神圣的，它是人的真实身份。它是每一个人的潜在磁场，它充满神圣能量。这份能量与寺庙内存在着的、吸引信众前去膜拜的神圣力量完全一样。因此，寺庙的灵气便是磁力现象。

林伽的产生过程

这磁力源自于何处？它不是外来的。它存在于每一个人体内。同样的，金属如金、铁等也存在于人身之中。《吠陀》说，神以精微形态存在于一切之中。神又称为 Hiranyagarbha(金卵)。黄金的精微元素在神孕育万物之发源地，经过激烈搅拌后，形成了林伽。成形后的林伽有着什么意义呢？林伽是一个象征，一种符号。（世尊以祂在讲道前变现出来的林伽示众）正如你所看到的那样，林伽不像眼睛、脸……等等，具有某种特征。它没有头，也没有脚。它可以任人随意转动。哪一处是它的头部，而哪一处是它的脚呢？它象征无形相的神。林伽是创造的源头，它也是万物的归宿。它是万物的基础。黄金的精气成形后，固体林伽出

现了。黄金需要烈火来熔化。身体内的真火，熔化了黄金。液态的黄金铸造成林伽的模型。因此，林伽成形的那一刻是很艰难的。它必须先铸成林伽的形状，然后才可以从口中吐出来。你觉得林伽出来之时，Swami 蒙受极大痛苦。其实，它不是痛苦，它是你们的教材。（掌声雷动）母亲临盆产下婴儿所经历的阵痛，难道不是一件很平常之事吗？天下的母亲会因为生育之苦而怪罪她的子女吗？她为生育子女而高兴，无时不为子女的幸福牵肠挂肚。Swami 也一样，不会因为变现林伽而感觉到任何痛苦。我不认为那是痛苦。我很高兴，因为我给你们大家上了宝贵的一课。

神绝对没有任何痛苦、烦恼或困难。但你却认为 Swami 正在蒙受极大痛苦。为了使林伽顺利成形，我把自己的身体转变成巨大磁场。这就是在过去三天中，我走路时感到吃力的原因。由于我的身体有一股强大吸力，我的双脚和地面粘在一起。而我所触摸的一切物体，也会被我的手吸住。这对我不是问题，因为我的全身变成磁场，磁力相吸是自然现象。但这种互相吸引的力量并不是人人皆能体验到的。你只能在神灵身上看到这样巨大的磁力。它的奥秘不可泄露。虽然世人皆具有这股强大能量，但它却受到身体的限制。神灵之身则毫无限制。神性超乎一切限制，而你却认为它会受到某种条件的限制。

体现身体的磁力

磁力存在于每一处。风、水、食物、声音及其他一切都被磁力渗满。整个宇宙在神的掌握之中。而神则在真理的掌握之中。真理涵盖一切。当你严守真理之时，神灵的一切力量便从你的身上显露出来。真理受高灵们的掌控。谁是高灵？充满宁静、爱与慈悲者即是。这些高灵便是神。

人不知道自己具有潜在的圣灵力量，于是便到处去朝圣以寻找神。一位认识到本身的潜在灵力者，他不需要修习任何形式的修持。苏联有一位女子，名叫比姬娣(Brigitte)，她的身体有巨大的磁力。每当她在路上行走，凡是铁制的物体都会被她吸住。任何商店皆不准她进入，以免物品被她吸引。光有磁力而不知掌控反是祸事。她不能控制她的磁力，连进食也成了问题，结果年纪很轻便死了。驾驶汽车者必须能掌控

汽车的运作，否则他一定会发生车祸。我们的身体有如汽车。眼睛是照明灯、口是车笛、意是驾驶盘而胃是汽油箱。人生四大目标——正义、财富、欲望和解脱有如四个轮胎。你必须以信心的空气给轮胎充气。前轮的气压和后轮的气压要有差别。灌进汽油箱（胃）的汽油（食物）必须纯净和不受污染。倘若汽油不纯净，输油管便会阻塞。因此，你必须只吃清净的食物。我们的食水也必须清洁和不受污染。唯有这样，我们身体的机车才能运载我们到达目的地。一个人明白了他的身体原理，他的人生才会得到救赎。因此，人应该明白他的身体的磁场能量，不了解此一原理正是烦恼的根源。

“生是烦恼，活在世间是烦恼；世界是烦恼和死亡之因；
童年是烦恼，老年也是烦恼；人生是烦恼，失败是烦恼；
一切活动和困难皆造成烦恼；即使快乐也是一种神秘的烦恼。”
(泰鲁固诗)

快乐或痛苦源自于你的感受。倘若你认为‘有身为大患’，那么，身体便是你烦恼的根源。在另一方面，倘若你认为身体是神圣的，它便是快乐的源头。其实，在神的创造中，无一物是恶。一切皆是神圣的，充满着磁场能量。身体有如充满磁力的寺庙。因此，你的所作所为必须圣洁。若你作不义的行为，你便必须面对它的后果。修行法门如念珠和冥想，只能带来精神层面的满足。它们不能揭开这股磁力的奥秘。虔诚法门总共有九种：听经、唱诵、观想毗湿奴、事奉祂的莲花脚、顶礼、膜拜、作主的仆人、与主为友和向自性归依。与主为友之后，自性归依才会到来。因此，你应该尝试去与主建立起友谊。欠缺与主为友，你不可能到达明心见性的境界。若非明心见性，你是不会明白这遍布虚空的神圣磁力原理。磁力是你的一切活动的根本。

寺庙无非是磁力的中枢。你在寺庙所感受到的灵气其实是磁场的能量。你感觉第鲁巴地(Tirupati)的灵气强大，那不是庙内供奉的神首文卡第斯瓦拉(Lord Venkateswara)的能量。它是信众的信心和虔诚所凝聚而成的能量。就以任何一间寺庙作例子。寺庙内有一股磁力，而你只能在寺内才能感受到它，在其他地方则感受不到。原因是：寺内所供奉的神像、庙内的僧侣、用来浴佛的水、供养神明的鲜花和水，所有一切皆充满磁力。这就是人们被寺庙吸引而前往膜拜的原因。

守着圣灵的基本原理

我们的身体有如一座具有磁力的寺庙。因此，它必须用来作圣洁之事。当你向邪恶习气如愤怒、嫉妒和仇恨妥协让步之时，你的磁力便大量折损。味觉、嗅觉、触觉等等，统统是磁力的波动效应。德里电台或曾耐电台所播放的节目，在这里可以同时收听得到。这究竟是怎么一回事呢？声波靠磁力传递，播送到每一个角落。没有一位科学家或工程师能够明白这个道理。科学家有可能解释人体的消化或血液循环运作的原因吗？不能。每一个人的心脏总共会跳动一定次数，有哪个科学家可以解释这种现象？这一切皆是神的命定。医生们为本身的成就自豪。但，其实，若非神的旨意，无人能有任何成就。他们知道心脏如何跳动，但他们不知道心脏为何跳动和谁使它跳动。身体的运作乃神的旨意，而不是人的努力成果。但人不能明白这个道理，这是由于他的‘我执’和‘我是作者’的意识所致。‘谋事在人’，这是毫无疑问的，但你也必须明白‘成事在天’的道理呀！欠缺神恩，一事无成。这是一个例子：神创造了稻米，但你不能连壳生吃。你必须先去壳，然后把它煮成饭。这个精制过程就叫作‘行’（Samskara）。它象征人的努力。但创造在神的掌握中。每一个人都要对神有信心。一些愚痴者不承认神的存在，但他们却同意在创造的背后，存在着不可知的力量。这不可知的力量便是神。没有神，人便不能存在。

正如我刚才所说，人是物化、振动和辐射的综合体。靠着辐射（自性）和振动（生命力），人才能利用物化（身体）作工具去过生活。身体是行动的基础。它象征业力瑜伽（Karma Yoga）。振动协助人们思考。辐射是振动与物化的主宰。吠陀称之为：‘梵就是觉’。它不止是觉，而是正等正觉（Constant Integrated Awareness）。它圆满的存在于每一处，存在于每一刻。它不分昼夜。它超乎醒、梦与熟睡三种境界。它自无始以来，常住不变。真理是一，学者以种种名目称呼它。这真理就是神圣磁力。它可以示现任何形相，如罗摩、基士拿、大自在天等等，究竟所示现的是什么身，则根据信众的感受来决定。所有这些名号或形相，全是你想像的产物。事实上，神没有名号，也没有形相。就以水为例子。水没有固定形相，它根据盛载它的容器的形状为形相。相同的，空气不具形相，它以充满空气的气球或足球为形相。名号和形相是你自己造成的，它们迟早会消失。靠人为的努力所成就的一切，在本质上都

是世俗的。但它的基本原理是圣灵原则。因此，要守着圣灵的基本原理。

信心的磁场吸引神

你可以忘掉一切，但切勿忘记神。忘记神等于忘记了自己。古时候，人们活到 110-120 岁，这是因为他们在生活中，不断观想神。他们从不生病。他们吃简单食物。他们对维生素和蛋白质一无所知，从来不曾吞服过各种维他命丸。他们能够摄取所必需的养份，是因为他们把食物奉献给神。倘若你增强对神的信心，你便能够在你的一生中成就一切。事实上，你便成为神了。你和神没有分别。明白了这个道理，你便证得‘一’的境界了。

（Swami 向信众出示林伽，他说），正如你们所看到那样，这颗林伽体积颇大。这是有特别意义的。它的重量一共五拖拉（Tolas，印度的金银单位，一拖拉相当于 0.4114 盎司）。每一个人皆有五拖拉的黄金元素，这五拖拉黄金元素又称为 Hiranyagarbha（黄金卵子）。你们也许已经知道，有些药物含有黄金的成份。黄金代表人体内的能量，这是人之所以能放光明的原因。每一个人体中的黄金份量，它的大小有如这颗林伽。眼睛能看见、耳朵能听见，以及其他种种功能，皆来自人体内的这种黄金元素。舌头共有三十万个味蕾，眼睛则有四百万条视力线。眼睛、舌头及其他感官，从它们各自的内在磁力获得所需的力量。黄金要素遍布全身，有如身体的保护罩。在皮肤底层，有一层白色膜，它是血液的保护膜。这层白色膜破损了，便会出血。神把白色膜置于皮置之下，目的在于保护。凡神之所作，皆为众生的福祉而做。这正是祷文‘愿众生皆快乐’的意思。

《博伽瓦达》（Bhagavata）说，“在三界之中，主的故事最为神奇和引人入胜。它们有如镰刀，斩断世俗牵挂的藤蔓。”（泰鲁固诗）牧牛姑娘对基士拿有坚定信心，因而拯救了自己的生命。信心是吸引神的磁场。虽然受到婆婆的辱骂和丈夫的责备，她们从不回应。她们既不生气，也不害怕。基士拿的甜美形象烙印在她们的心田，好像在白纸上印了图案一般。白纸和图案有可能彼此分离吗？不可能。基士拿被牧牛姑娘牢牢地供奉在心上的情况也正是如此。像这样坚定的信心和虔诚，是过去诸世累积起来的功德果报。牧牛姑娘对吠陀的箴言：“神是甜美的

，这份甜美渗满一切”具有无比信心。人必须沉浸在爱与慈悲的感受中，以便能够品尝神的这份甜美。爱的滋味非笔墨所能形容。它高度圣洁，使人在极乐中忘掉自己。圣者纳拉达(Narada)如此形容它：‘品尝神使人得到圆满的满足感、充实感、极乐和至福’。

以爱去诵唱圣名，你会身心俱忘。人成为神恩的受者后，他才会有所成就。为了能够证得圣爱，你必须一天比一天培养起更多爱。有了爱的磁力后，则无论你攻读哪一门学科，你都能过目不忘。否则，你到头来必定毫无成就，姑不论你如何用功。每次你想读书的时候，睡神便让你张不开眼睛，好让甘巴卡娜(Kumbhakarna，一睡六个月，醒后便狼吞虎咽的妖魔)带你入睡。一旦你培养这爱的磁力，你读书时便不再思睡，而甘巴卡娜再也不敢看你一眼了。

今日的学子浪费了许多时间。他们考试时才临时抱佛脚。“人啊！切勿为自己所受的教育骄傲。若你不参拜神，也不诚心思念祂，则你所受的一切教育便是一种浪费。”（泰鲁固诗）

一日之中，至少思念神一次。不必管别人怎说。有些人也许会告诉你，神是不存在的。这时，你必须立即反问：“是谁的神呢？是我的神不存在还是你的神不存在呢？你的神也许不存在，但你究竟有什么资格否定我的神呢？”你的态度如此坚定，必定能够说服对方。然而，今日的人们已经失去了信心的眼睛，变成瞎子了，真是不幸。培育信心以圣洁你的生命。唯有信心才能在任何时刻、任何情况下护佑着你。而你却把护佑的道理给忘了，反而去做惩罚别人的勾当。对人绝对不可有恶意。切勿伤害别人，切勿批评别人。倘若你加害他人，你自己必定会遭受到更大伤害。不止你，即使你的全家也必须面对一切后果。此乃事实真相，切勿忘记。唯有在你致力去服务众生时，神才会把祂的恩宠赐予你。开发高贵的情操、思念神以及妥善去利用你的时间。

世尊以峇赞‘Prema Mudhita Manase Kaho…’结束祂的讲道。

——译自世尊湿婆夜庆典开示录

地点：百善地尼乐园赛库万礼堂

日期：2002年3月13日

净化心灵以庆祝元旦

人们应该去探究：太阳为何每天如此有规律地东升西落；星群为何在夜空中闪耀，在白天却不为人所见。（泰鲁固诗）

爱的化身！

在过去的无数世代和岁月中，我们从庆祝元旦中体验到至福。印度人以他们的心灵力量，不断向全世界散播宁静和平安的消息。自远古直到今天，印度人的祷词是：愿天下苍生皆快乐！然而，今日的情况却恰恰相反。人们在物质上取得了进步，但在伦理道德方面却退步了。他不能舍弃狭窄的心量和批评别人的陋习。

无欲无求带来至福

假使你认真去探寻它的原因，你会领悟到那是由于一个人的自私自利使然。人不会因为某些物件或某些个别人士的缘故而去爱他们，他是为了本身的私利才去爱他们的。他不爱他的国家，也不会为了国家的福祉而努力。他的思想和言行完全受自私心的驱使。只有在我们舍弃了本身的狭隘心态和一己之私后，我们才能基于元旦的真正精神来庆祝元旦。

元旦这天，人们起得早，沐浴干净，穿上新衣裳后，便享用甜品及各种美食。他们只注重外表的洁净，却不知去净化自己那颗被恶念和不洁的感受所污染的心。保持外在整洁和穿新衣是轻而易举之事，但这并不是庆祝佳节的目的。放弃那恶习气和净化心灵才是庆祝元旦的真正意义。人心原本高度圣洁，而诞生为人是件极为可贵之事。人为万物之灵。虽然已经得到了人身，而人却不曾作出任何努力，去过一个堂堂正正

的人所该有的生活。今天，他只不过是一大堆欲望而已。他把所有时间和精力用在落实他的欲望上。他误以为成就欲望会带来快乐。其实，他应该明白，只有消除欲望才能带来终极的至福。真正快乐在于成就无欲无求的境界。

一体性是生命的精髓

爱的化身！

古老的年代一个接一个过去了，这个世界也经历了许多变迁，然而人心却不变如故。有人说，教育使人改变了。不错，是改变了。但是，那是什么样的改变呢？它是一种畸形的改变，它不但没有改变人心，而是使人堕落颓丧。事实上，现代教育徒然使人更加迷惑。人所学的并不是他应该学的。他把自己的生命耗费在培养兽性和放纵自己在妖魔的行径上。印度文化高度强调矛盾中存在着统一。它要我们了解这一体性而致力于本身的救赎。但我们所追随的却是和我们古老文化相违背的事务。因此，今天，那些肢解统一成为矛盾的所谓受过教育的知识份子，他们的人数增加了，而看到了矛盾中存在着一体性的高尚灵魂，人数却日渐减少了。印度人本身并不明白他们的文化是多么圣洁和可贵，这是何等不幸呵！印度的圣洁灵魂呀！认真去全面了解印度文化的价值。你们具有天赋的无限潜能。但你们却不知道本身的巨大力量。印度古人的生活方式是极度关心天下苍生的福祉。他们从施于别人快乐之中得到充实感。但今天，人们缺乏了这种广阔的胸襟，他们不能明白和体验自己内在的高贵品质。

时间是十分圣洁和可贵的。每一个人都必须自我检讨，自己有没有妥善利用时间。时间一旦失去，便再也追不回来。未来并不在你的掌握之中。因此，人必须妥善利用现在这一刻。这就是印度文化的教导。时间是神。《吠陀》赞叹主为时间的化身、臣服时间者、超越时间和主宰时间者。神寓居人人之中。祂有千万个头、千万只眼、千万条腿。古人明白矛盾中的统一，认出人人皆具佛性。他们以高尚的情操和举止，作世人的模范以圣洁自己的生命。古圣和先知强调一体性和人类互相合作的必要性。他们祈祷：“让我们一同前进，让我们一同成长，一同在智慧中成长，让我们和谐地共同生活，不让冲突有立足的余地。”（泰鲁

固诗）这就是印度文化的基本原理。但是，现代社会缺乏一体性精神。今天，即使在同一个人的家庭成员中，一体性已不复存在。一体性是人类生命的瑰宝。唯有在生活中落实一体性，你才可以完成人生的目标。今天，一体性的神圣原理已经被淡忘了。

对神的信心是至福的基础

人人渴求至福。为了证得常住至福，他研读经书、聆听高人讲道、到各地朝圣、进行各种修持：如苦行、冥想等等。但这一切都不能带来至福。每一个人身皆具备五藏：食物藏(food sheath)、气息藏(life sheath)、意念藏(mental sheath)、智慧藏(Wisdom sheath)和至福藏(bliss sheath)。虽然人具有至福藏，但他却体验不到至福。你在他的身上找不到丝毫至福。你从世间上的种种舒适中所得到的快乐是有限的。认为可以从财富和产业、舒适和方便中获得无限快乐实属愚蠢。它们完全不能给你真正快乐。真正快乐没有限量。要如何才能得到真正快乐呢？它不能从外在世界中得到。它源自于心。心是神的寓所。要体验真正快乐，人便必须对神建立起坚定的信心。有了信心，便有爱。唯有自己本身有爱，人才有可能行正义。正义导致真理，而真理导致神。

唯有神是至福的源头和根本。真理是神的根本。正义是真理的根本。爱是正义的根本。信心是爱的根本。但今天，人没有信心。一个没有信心的人有如没有气息的人。没有信心的人实是活死人无疑。因此，古圣和先知皆强调信心的必要性。但现代的人已丧失了信心，而使自己变成瞎子一般。什么是人的两只眼睛？经典和正义便是。然而今天，即使应该研读经典的婆罗门人(Brahmins)，也疏忽了它们。社会上的各个阶层，不论它们属于哪一个种姓或社区，都应该以虔诚和献身的精神去执行他们的职责。人不但不去执行一己的责任，反而浪费他的生命在卑鄙下流的勾当上。结果，上天所赋与他的无限宁静和喜悦，他连丁点儿也享受不到。

感恩是人的最基本品德。人们拜祭太阳时，以种种方式诵赞太阳神。其中的一项是顶礼忘恩负义的惩罚者。太阳神的光线以一种玄微的形态存在于我们的眼睛内。月亮源自于至高神灵的意(mind)，而太阳则源自于祂的眼睛。古人说，太阳神取回忘恩负义者眼睛的光。不知感恩的

人可以说是瞎子。姑不论他是何人，每一个人都必须对自己的恩人永远感恩。一个人为了表达感恩之情，即使连自身的安危也应该置之度外。神尽一切方法协助人，而人却不知感恩。人每时每刻都在进行自私自利的勾当。像这样愚昧的人，又怎能称他做人类呢？什么是灵修？它不止是观想元始神灵而已。真正修行在于消灭个人的兽性，并且提升人性至神性层次。但是，人不但不致力于提升至神性的境界，却反而沦落至兽性的层面。他已经忘记了修行的原则。他仅仅以享受美食以及浪费自己的时间在自我炫耀上来庆祝佳节。人必须思考每一个佳节的内在意义，而以举行有意义的活动来庆祝。人应该有全面的信心：他自己不单是人，神也同时寓居其内。唯有这样，存在于他体内的兽性才会被驯服。由于人忘记了自己的本性，致使他成了衣冠禽兽。你可以属于任何国度、宗教、种族、阶级和性别，但你应该牢牢守着人性。切勿浪费时间，把心思用在自私自利的目标上。

谁是神的真正信徒？

有一回，主那拉耶拿(Narayana)要纳拉达去找一位在圣洁中生活的真正信徒。纳拉达要求主那拉耶拿订下一位真正信徒所必须具备的条件。主告诉纳拉达，“真正信徒是一位内心清净的人，他不断诚心诵念圣名。他照样从事世间上的活动，却对它们没有任何执著。他的心意永远专注于神。”纳拉达说道：“导师，不论在任何情况，我每时每刻都全心尽意诵唱祢的圣名。我片刻也不曾忘记过祢。难道还会有比我更伟大的信徒吗？”认为自己是最伟大的信徒是我执的表征。纳拉达自以为是最伟大的信徒而变得自高自大起来。主那拉耶拿回答道：“纳拉达，像你这样的信徒多得很。你在每一个家庭和每一个角落都能找到他们。但这不是真正虔诚。真正虔诚表现在每一个念头和每一个言行之中。正如食物在胃中消化，而它的养份则供给身体上的所有肢体。同样的道理，若你以圣名注满你的心，它的效应应该散布到你的眼睛、耳朵、舌头、双手、双脚等等之上。一旦圣名的神圣效应散布到你的眼睛，则你所见到的景像皆会是圣洁的。相同的，你的话语也变得圣洁，而你也只会听取圣洁的语言。你的双手会去做圣洁之事，而你的脚会带你到圣洁的地方去。因此，一个真正信徒以圣洁的活动来净化他的四肢。”

主那拉耶拿要纳拉达去找这样的信徒。纳拉达走遍了全世界，但他

的贡高我慢阻碍他去接受可能有任何比他自己还要伟大的信徒。在回程途中，他在山林里遇到一位土人。土人在树底下坐着，一边诵唱圣名，一边手里挥着一把大刀。纳拉达好奇地问道：“请问你是谁？”对方回答，“先生，我是一个猎人，而我也是主的强烈信徒。”纳拉达说道：“既然你是信徒，为什么你还要握着一把刀呢？你究竟要杀死谁呢？”猎人回答道：“先生，我要杀死四个人。第一个是黑公主。”纳拉达听了大吃一惊。“你难道不知道黑公主从不间断诵唱主基士拿的圣名吗？基士拿对她的虔诚和皈依甚为满意。当库茹族人在宫庭上要脱光黑公主的衣服以便羞辱她时，基士拿前来救她，保全了她的声名。你为何要杀死如此伟大的信徒？”猎人说道：“不错，她是一位信徒。但她在基士拿进食时呼喊祂。我的主立即放下食物，赶去救她。她害我的主当天饿肚子，所以我要杀死她。”纳拉达问道：“你要杀的第二个人又是谁呢？”猎人说道：“柏拉达(Prahlada)不断诵唱我的主的圣名，并且还屡次向祂求助，致使我的主既不能定时进食，也无法有足够时间休息。当他正在被象群践踏时，他呼喊主来救他。主为了保护他，只好代替他承受被象群践踏的痛楚。我的主的痛楚是他一手造成的，所以我要杀死他。第三个人是米拉(Mira)。她不停地诵念圣名：Giridhar Naagar。因为这个原因，我的主便须要承受她被人逼害的一切痛苦。这无疑是伤害神。因为，她死有余辜。”纳拉达再问：“那么，第四个人又是谁呢？”“是一个名叫纳拉达的人，他带着手铐，不停地念那拉耶拿的圣名。他的虔诚是有所求的那一种，而不是出自至诚。因此，他也要被杀。”

纳拉达十分害怕，不敢再说下去。他觉悟到是他的我执使他陷入这种境况。纳拉达前往瓦伊昆大(Vaikuntha)，把他和猎人不期而遇的经过，禀告主那拉耶拿。他说道：“导师，我经过一番探讨后，才明白到即使不断诵念祢的圣名的人们，他们也必须负担造成伤害祢的罪过。”主那拉耶拿回答道：“纳拉达，你错了。这件事只不过反映出猎人对我有强烈的爱。视神的快乐为自己的快乐者，是真正信徒。他始终致力于使主快乐，他无论如何都不会去做使主不方便的事情。只有那位不断使主快乐的人，他才是真正信徒。”纳拉达听了之后，茅塞顿开。他说道：“导师，我现在明白了，你安排这一幕只为了要摧毁我的我执。”印度历史记载了许多好像这样神圣的事迹，这是为了把主的信息散播给全人类。

你绝对不能在虔诚的名义下，造成神的不方便。假使你使主感到不悦，它会反射在你的身上。视神的快乐为你的快乐；你的快乐为神的快乐。要吸取这一体性精神。“神和我是一。”今天，大多数信徒都是自私的。他们只是有所求的信徒。他们只关心自己的快乐而不关心神的快乐。神是爱的化身。这圣爱存在于人人之中。你必须确保你的爱永远是纯洁的。与每一个人分享你的爱。这便是神对你的期盼。

神居住在每一颗心之中

自古以来，印度人一直与全世界分享他们圣洁的文化。他们视神是一，从来不曾存着各人有差别的分别心。他们相信吠陀的宣言：神有千首、千眼、千足。这并不是指有一个人，他具有千首、千眼、千足。它的意思是所有的头、眼和脚都是祂的。神在每一个人之中。祂居住在每一颗心之中。因此，切勿把神局限在某一间寺庙、清真寺和基督堂里。有人之处便有神。神以人身下凡。由于你不明白这一点，你放任自己去批评别人。你批评的对象究竟是谁呢？你称赞的对象又是谁呢？好好去问问你自己吧！神在人人身上，因此，当你批评别人时，你等于在批评你自己。当你爱别人时，你在爱你自己。若你批评别人，你其实是在批评神。无论你向何人顶礼，你的顶礼必然会到达神那儿；无论你批评何人，你的批评也一律会到达神那儿。

爱的化身！

今天是元旦，新的一年的开始。自古以来，人们不知道庆祝过多少元旦日，但他们还是没有放下他们的坏习气。在你舍弃你的坏习气，并以爱注满你的心和以牺牲作为你的修持法门的那一天，才是你的真正元旦日。切勿局限元旦的庆祝在穿新衣和享受美食上而已。今天，就算你穿上新衣，但它过了多久还能算是新的呢？到了明天它就不再新了。没有人每天都阅读相同的一份报纸。今天的新报纸成了明天的旧报纸，你不会反覆去阅读旧报纸。上天赐予你这一生，你在这一生中经历过种种快乐和痛苦。应该适可而止了。切勿再要求另一个来生，正如你不要一再阅读昨天的报纸一样。你应当这样祈祷，“神啊！祢赐予我这一生，我经历了种种快乐和痛苦。我不要再有另一个来生。”

艾地商羯罗说，“主啊！我陷身在这生死轮回苦海；我一次又一次体验了在母亲子宫里的痛苦。横渡这红尘苦海十分困难。请祢引领我渡过此海，赐予我解脱。”商羯罗是一个伟大学者，他学识渊博，无所不精。然而他却宣扬虔诚法门。有一回，他和弟子们到恒河途中，看到一个人坐在树下，背读般尼尼文法纲要。他重覆地念着“Dukrun Karane, Dukrun Karane”。这时的商羯罗还很年轻，不禁对他生起怜悯之心。他走前去，对他说道：

愚昧的人呀！诵念经文达名号吧！

当大限来时，你的这些文法

皆救不了你！

商羯罗著作过许多自性方面的书籍，但最后，他选择了虔诚法门。念圣名是最简易的解脱法门。这是他的最重要教导。今天，即使很多人修持圣名的法门，但他们却体验不到它的旨趣。人生的目的是什么呢？难道是不断轮回吗？

在这个世界上，人从事种种工作，体验过种种经验。倘若他不能体验常住至福，他所做过的一切事情又有什么用处呢？财富、活动、读经以及圣者的眼光、触摸和交谈等等加持，没有一样可以使人成就常住至福。唯有在他净化了他的心后，他才可能体验到圣灵的显现和常住至福。爱众生。对神在人人之中要有信心。先使人人快乐，而后你才能成就快乐。不设法使人快乐，你自己是不可能成就快乐的。

庆祝元旦的真正意义

在元旦这一天，要立下决心净化你的心。过去的已经过去了，再也追不回来。在路上行走时，你应该看前面的道路。回头顾盼究竟有何意义？同样的，为过去懊恼，实在毫无用处。未来不可知，你究竟拥有什么保证，自己会活到明天？因此，切勿为你的未来烦恼。生活在现在。它不是普通的现在，而是当下。当下蕴藏着过去的果和未来的种籽。因此，倘若你善于利用当下，你便可以高枕无忧，你的未来一定是平安顺利的。

爱的化身！

今天是安特拉巴达斯州(Andhra Pradesh)的新年元旦。明天则是淡米尔人民(Tamil)以及奇拉拉(Kerala)人民的毗湿奴节和元旦日。一年之中，有很多佳节。你必须从庆典中认识和体验到它们的真正意义。从这一刻开始，放下恶念和坏习气，去过一个新生活。净化你的心。唯有这样，你的人生才会充满至福。除非你先净化你的心，否则，阅读经典和拜访高灵都是没有意义的。让你自己的思想和言行统统圣洁。这就是庆祝元旦的真正意义。

明天是淡米尔纳度(Tamil Nadu)州人民的新年元旦日。所以，很多淡米尔人从马德拉斯(Madras, 又名 Chennai)和淡米尔州其他地区到这里来。马德拉斯不是新城市。长远以来它便是印度人的重要中心。后来，由于政治考量，不同的州成立了，而马德拉斯也分成两部。但是，我从不计较各门宗教的差异，我严守一体性原则。一切则一，对人不可有分别心。这是我的理念。目前，曾奈(Chennai)人民饱受食水缺乏之苦。有钱人可以买矿泉水解渴，但穷苦大众则如何呢？他们饮用不清洁的水，损害了健康。因此，我决定为他们提供清洁食水，以便他们能过一个快乐、健康的生活。昨天，斯里沙迪亚赛中央信托会秘书查克瓦迪(Chakravarthi)、来自曾奈的全印度斯里沙迪亚赛服务组织主席维·斯尼华山(V. Srinivasan)和来自孟买的斯里沙迪亚世界理事会主席印都拉沙(Indulal Shah)三位先生，会见了世界银行长官，向他们解释我们所做过的无私服务项目。他们告诉世界银行长官，我们的一切活动纯粹是服务性质，我们从来不曾想过任何回报。他们转达了 Swami 的话。

世界银行代表们十分感动。他们说，他们从未在世界上任何地方看过一个服务团体，做过好像这些巨大的服务项目。(掌声雷动)他们听到赛峇峇提供食水到诸如曾奈这样偏远的地区，十分欣喜。他们同意为这个项目提供财务。今天元旦上午大约七点，在我出来加持大家之前，我接到一通电话，告知我上述这项消息。感受的圣洁，带来圣洁的成果。他们告诉我们，“钱财方面你们不必操心，你们也不必再来见我们。我们决定满足你们的一切需要。”他们度量宽宏，主动地伸出援手。

只要你出于至诚，则不论你所做的是何种事情，都一定会成功。我

本人便是一个活生生的例子。不论我所做的是什么事情，皆无丝毫自私成份掺杂其间。凡我所作之事，全都是为了人类幸福。很多人不了解这一点，还以为那是为了某种期望而做呢！但我从来不曾想过要从任何人身得到些什么，也不曾得到过任何好处。我从中只得到过一种利益，那就是人人快乐，我便快乐。正因为你自称赛信徒，你便应该遵循赛的道路，使人人快乐。

若你能追随赛的脚步，你肯定会有高尚的成就，并且赢得美名。你无需等待片刻。凡是赛峇峇说过的话，一定会兑现。作为赛信徒，你应该抛弃自私的念头，献身于社会福利事业。以爱注满你的心。停止批判别人。尊敬即使憎恨你的人。憎恨是恶习气。它会毁灭你。因此，消除这项邪恶。爱每一个人。尽最大努力去救助贫苦大众。随时伸出援手，永不伤害。圣哲毗耶娑用两句话概括《十八往世书》：助人者有功，害人者有罪。这是印度文化的最根本原理。若你帮助人，你会得到十倍的帮助；若你伤害别人，你便得承受十倍以上的伤害。铭记这一点。在今天这个圣洁的日子里以爱去注满你的心，并从事圣洁的活动。

世尊以峇赞“Prema Mudita Manase Kaho…”结束祂的讲道。

——译自世尊元旦讲道录

地点：平达弯赛拉斯美礼堂

日期：2002年4月13日

身口意的净化

‘Satsanga’并不仅指与善者交往。Sath指的是神。神是至福的源头。我们需要的就是与神为伴。当你心系于神时，你的感觉，你的言语和你的行为就会圣化。这导致内在感官的净化。身口意的纯净是体验神所应具备的先决条件，也被视为人性的精髓。佛陀彻悟此真相并体验了至福。

—— Baba

母亲 -- 你的第一位神

一切名、一切相乃无上神灵的显现。这神灵即存在一正觉一至福、绝对和非二元性。祂是真善美的化身。（梵文偈）

爱的化身！

凡肉眼所能见者，终归败灭。具有肉眼者，并非只有人而已，飞禽走兽也有眼睛。甚至昆虫和蠕虫也有眼睛。倘若我们看不见永恒常住的东西，那么，眼睛又有什么用处呢？眼睛只能看见瞬息万变和虚幻的东西。在世间上，人们把他们的一整生用在世俗活动，他们只目击到瞬息万变的事情。智慧是真实和永恒的。唯具有慧眼之士，才配称为人类。因此，人必须回光返照，以便能领悟自性原理。唯有往内观照，我们才有可能体验到自性原理。每一次我们向外观看，我们所看到的，全是短暂、变幻无常的现象。

把母亲的教诲烙印在心上

在印度这块土地上，母亲的地位崇高伟大。每一个人都有母亲。但是，对母亲的尊敬和爱已日渐减少。人们不再设法使母亲快乐。在整个现象世界里，没有比母爱更加伟大的爱了。

罗摩的神性在乔萨厘雅的关爱下绽开；

由于悉多的慈爱和性德，

拉禾(Lava)和库刹(Kusha)成就了美名；

姬芭拜伊的爱惜使西哇济成了伟大战士。（泰鲁固诗）

在世间上，有很多人因为他们的慈母而成就了伟大人生。因此，每一个人都必重尊敬他们的母亲，这是十分紧要的。子女的操守建立在母

亲的教诲上。在世界上，不论是在哪一个国度或者是在哪一个年代，母亲的神圣是不可比拟的。物质上的富足或学术上的成就和它毫无关系，美德才是它的基础。每一位母亲皆为子女们的福利任劳任怨。在这个世界上，即使有恶子女也不会有恶母亲。如今迫切需要的是有众多听从母亲的教导、追随母亲的愿望的子女。他们必须把母亲的教诲烙印在心上。

印度文化这样宣示：尊敬你的母亲、父亲、师长和访客如神，而母亲的地位最为崇高。她真正是你的第一位神。今天，究竟有多少人给予这位圣灵的化身所应该有的尊敬和爱呢？更不必说对母亲的爱和尊敬了。在行为操守上，可以配得上母亲的爱的人，究竟有多少呢？那位用自己的行为去赢取母爱的人，才称得上是一名真正好儿女。那位令母亲伤心难过的人，他根本不必期望自己会有宁静和快乐的人生。尊敬和爱母亲是每一名子女的责任；他绝对不能让母亲为自己牵肠挂肚。不论你是一位伟大学者或是一位高官，你终归是自己母亲的孩子。由于受到伽利世代的影响，现代的青年男女已经淡忘了自己对母亲的责任。这是一大罪过。那些不再有反哺之心者，肯定会迷失他自己。你只不过是母亲的反映。所以，你的首要任务是尽自己对母亲的责任，并使她快乐。

完成母亲的愿望

这具肉身的母亲伊斯娃拉玛以深切的爱和关怀照顾所有孩童。只要她看见孩童，她一律很慈祥地加以抚爱。因为加拉兰·苏芭玛没有孩子，她便要求伊斯娃拉玛时时带她的孩子到家里来。苏芭玛把我留在家中，无微不至地照顾我。有一天，我还在苏芭玛的家时，伊斯娃拉玛匆忙地来了。我问她，“为何这样匆忙？究竟发生了什么事情？”她回答道，“Swami，在我们家附近，有一位年轻妈妈，她的小女儿病了。她十分无助，伤心难过。在这个荒凉的乡下，连一间医务所也没有。没有人会医治即使普通的伤风咳嗽或发烧。现在来了这么多信徒，不要以为他们全是真正信徒。只有那些对别人的苦难感同身受，并且伸出援手者，才是真正信徒。财富、学问或权位都不重要。同情正在受苦的人，并且设法减轻他们的痛苦才是真正虔诚。人应该分担别人的痛苦。但今天，这已是难得一见了。人们不停地吹嘘自己子女的成就而不管别人子女的死活。成千上万信徒来到这里，却从来不曾有人想过，要出一份力

量来解决这里的问题。现在，这件事全靠你了。所以，你必须在这里为穷苦村民设立一间小医院。”我安慰她说，“你为什么要为这样的一桩小事操心呢？设立医院一事必定会照办。但是，对于每一件事情都必须等待它的机缘成熟。一位初生婴孩不可能一转眼成人，这需要时间。不必操心，Swami 到时自然会成全你的心愿。你去安慰那些在困苦中的人们，并为他们的幸福祈祷吧！”伊斯娃拉玛有些失望，她以为 Swami 对这件事情冷淡，没有丝毫兴趣。但是，我掌握着神的旨意。母亲的愿望必定要完成，无论愿望的大小。任何协助人们的事情都是我的责任，我决定肩负起这项任务。

社会需要无私的医生

第二天，我成立了基金会，不出一个月，医院便开始提供服务了。有一位名叫巴哈曼的医生，他是一位伟大信徒。他的为人有如其名 (Brahman)。继他之后，是一位名叫 B. 席他拉米医生，他是 Swami 的伟大信徒。他祈求我把医院交给他，一切责任由他负责。打从那一天开始，直到他断气为止，他一直在医院工作。今天，你已经看不到如此献身、如此热爱工作的医生了。现在的医生，文凭一到手，便马上盘算自己可能会赚多少钱。他们为了金钱，连命也可以不要。他们忽略了自己的主要责任，那便是治疗病人。他们不愿意下乡工作。他们要在城市居住，享受都市生活的舒适。他们要赚愈来愈多的钱。钱为何物？它到底能给予我们什么？它不会永远跟随着任何人。它聚散无常，来也匆匆，去也匆匆。人需要金钱，但过多的金钱却是有害的。今天，人们不惜一切去赚钱。谚语说：今天的人，为了得到一文钱，即使吃草他也愿意干。那么，贪婪的人只能赢取草，他赢取不到神恩。

今天，我们盼望在这个世界上，有很多具有牺牲精神的人。我所需要的不是你的虔诚。你必须把精神用在解决社会的种种问题上。个人必须以服务社会为己任。今天，社会需要自我牺牲的良医。今日的医生每月收入之多，以上千卢比计算，但他们却不愿意为一分钱工作。他们只希望能够不劳而获。今天，社会需要大批人民公仆。只有那些认真服务人民的人士才能够成为真正领袖。一位领袖若以人民公仆自居，他才会对社会做出真正服务。

伊斯娃拉玛树立模范母亲的榜样

伊斯娃拉玛在这间道院与世长辞。1972 年 5 月，夏日讲习班 (Summer Classes) 正在举办中。她经常前来参加这些讲习班。Swami 对她的出席感到好奇，不时问她，究竟要学些什么。她总是回答，“我对这些课目毫无兴趣。我是来看看 Swami 的学生，他们的品行如何，他们是否遵守祂的意旨，以及如何回应 Swami 的教诲。”父母任劳任怨，抚养儿女成人，希望他们日后能够过着高尚的生活。儿女们是否会依照父母的意愿过生活，不会辜负他们的期望呢？他们穿上父母所买的新衣，但是他们是否曾经想过，自己的父母为了买这些新衣而吃了多少苦？

爱的化身！

今天你是青少年，明天你便是成年人了。假使你的子女造成了你的烦恼，你会有什么感想？你会快乐吗？不，当然不会。你将来会过怎样的日子，端视你今日的行为而定。一切都不过是反应、反映和反响而已。今日的善行将会开花，进而结成未来的善果。若你今日作恶了，你不可能期望将来会有好报。若你今天造孽了，你将来一定会自食其果。即使你成了位高权重的大人物或大企业家，你过去作恶所造成的业力会苦苦纠缠着你。铭记这些教导在心中，尽你的最大努力，服侍父母，使他们快乐。唯有这样，你的生命才会有成就感可言。人诞生于世的目的何在？仅是为了到处游荡，纵情物欲吗？你应该明白世俗快乐是无常的。一位真正儿子是不会让他的父母流下伤心的眼泪的。

‘喜获麟儿’并不是一件值得大肆庆祝的事情。唯有在他为国家社会争光之时，他的诞生才值得大书特书。很多父母因为生了男孩，得意之余，作出种种没有意义的庆祝。像这种父母，只会宠坏孩子。身为人母，必须严密留意孩子们的行为。他是否循规蹈矩？他是否为社会谋求福利？社会是否认同他的作为？他是否获得社会的赞许？母亲们应该关心这些事项。伊斯娃拉玛对这些事项十分注意，她真是模范母亲。每一次有客到访，她必定叫子女礼貌相迎，嘘寒问暖，恭敬地请他们上座。今天，你已经很难看到这样子的待客之道了。孩子们接受了高等教育，他们的天份得到启发，但为了什么目的呢？为了赚钱？即使乞丐也在赚钱呀！金钱并不是人生的目的。

有客前来拜访，你必须以礼相待。今天，像这样的待客之道已经不复存在了。这就是为什么我经常说，‘你虽然不能凡事皆顺从人意，但你总可以以礼待人。’但是，今日的教育已把儿童变成魔鬼一般。他们全无谦卑或友情。他们活剥生吞地死背书本上的资料，再把脑子里所装载着东西在考场上全部倾泻出来，然后，空着脑袋回家。这是教育吗？完全不是。真正教育是在学习者的心中，留下不可磨灭的印象那种。虽然经历了漫长岁月，它仍然持久不变。像这种高贵的情操在今日的学生中已经不复存在了。每一个人皆假装是信徒，但却没有丝毫虔诚的成份。为什么要如此装模作样呢？人们从电影和电视中学习到错误的价值观，这些价值观毁灭了他们，尤其是孩童们。今日世界似乎对电影和电视颇有好感。但 Swami 却不赞成它们。电影或电视等等是否对拯救人类有所帮助？每一个人都必须培养人的素质，以便去过一个大丈夫的生活。但今天，像这样的人已屈指可数了。当然，有极少数父母很细心地以爱和关怀抚养孩子，把他们放置在正确的途径上。这样的父母才是模范父母。他们的孩子长大成人后，必定是高尚和完美的。

忘恩负义，最为可耻

今天，人已少有感恩之心。要是你受过任何恩惠，你都必须铭记在心。但人却反而去伤害帮助过自己的人，真是可悲！这些人真是大恶不赦。我们应该以德报怨。这是赛的誓言。不论是批评我或嘲笑我或甚至陷害我的人，我始终对他投以关爱的眼神。我已经说了：我的生命便是我的福音。究竟有多少人追随我所召示的道路呢？若你沿着我的脚步前进，任何伤害都不会影响你。Swami 为数十万学子提供免费教育。赛机构提供免费教育一直到博士班。今天的教育费用有多高呢？即使报名小学，很多学校征收二到三万卢比入学费。Swami 正因为这个缘故，为他的所有学生提供免费教育。学生们必须铭感于中。倘若他们不知感激，这对他们是有妨害的。这便是伊斯娃玛拉所教导的至理名言。如果有人到来拜访她，她会对我说，“你瞧，Swami 为贫困者提供了多少服务。这完全是为他们着想。但有些人却不能全然了解它的价值而不知感恩。这对他们不好。每一个人都必须牢牢记住这一点。”她以和蔼的态度这样对所有访客说。她是年青寡妇们的精神支柱。她帮助她们，减轻了她们的痛苦。

即使小惠也要时时感恩。切勿做一个忘恩负义之徒。忘恩负义是极为残酷之事。Suryanamaskara 有一句咒语：顶礼太阳，它是忘恩负义之徒的惩罚者。这句咒语意义何在？它强调，受到任何恩惠都必须尽自己最大的能力去报答。伤害曾经帮助过你的人会造成你的眼睛失明。视力是由于太阳的光芒反映在人的眼睛中所造成。一切你所见者，皆来自阳光的反映。对于那些犯了忘恩负义之罪的人，太阳从他的眼睛收回它的光芒。有些人也许认为这是危言耸听的无稽之谈。但是，一个忘恩负义者必须承受痛苦，这决不是危言耸听。所以，我们应该永远感恩。我们必须尽最大努力，感恩图报。

布施行善，一视同仁

你应该随时协助贫困的老者。这座道场正在施工之时，詹纳嘉 (Jamnagar) 王朝的母后祈求我住在她家。我接受她的祈求，住在她的家中。她家里有一位司机。有一天，天气很冷，司机没有毛衣御寒，冷得发抖。我的司机把事情告诉我。我送他一件毛衣。他接过毛衣，痛哭不已，他说，即使他的父母也未曾给予他这么多爱。他侍候母后已有好一段日子。母后十分慈祥，很照顾员工的福利。在世界上，有很多等待救济的贫苦人士。无论如何，不要有种姓或族群之分。一旦你看到有人身陷困境，便及时援手。不灌输这种互相和互济精神的教育，不配称为教育。“他虽然受过教育，也有学识，但一个愚蠢的人看不到他的本来面目，而一个心术不正的人不会舍弃他的邪恶品质。现代教育只会导致争论而不是全面智慧。倘若世俗教育不能引领你达至永生，去求取这样的教育又有什么用处？去求取使你永生的教育。”（泰鲁固诗）这种教育有什么用？不断争论又会有什么结果？一个人自以为很有学问，但他的骄傲却使他最后一败涂地。学生们！你们必须培养起谦卑和服从的精神。你们比起大多数穷人，可说是比下有余。你必须尽力去改善他们的条件。你所伸出的援手，它的本身便是你的偿报。经典说：助人者有功，害人者有罪。因此，随时伸出援手。切勿去造伤害别人的罪业。在小朋友面前树立良好榜样。这是今日学生的重要责任。我注意到目前的学生，心中有股到外国去留学的崇洋心理。他们衣锦荣归，态度十分嚣张。身穿华丽的衣服而行为卑鄙无耻，究竟有何用处？

很多外国人来到这里，生起怜悯之心，意欲协助穷人。但这却使问

题复杂化了。他们对这里的环境不了解。俗语说，若有人分派金钱，即使死人也会站起来伸手要钱。所以，外国人施舍金钱时，背面便跟着一群人。若有人饿了，给他食物而不是金钱。同样的，若他需要衣服，则给他衣服。不顾一切后果去分发金钱所带来的伤害比好处还多。这个国家的人民不应该追逐金钱。过一个正直的生活。保持人性的尊严。金钱难买尊严和正直。

Swami 要讲一件小事情。前几天，一位信徒告诉我，我的汽车旧了，他要替我更换车队。他买了新车。三天过去了，我连看也不看一眼。究竟是什么原因呢？我的汽车数目已经够用，而我不想坐豪华大汽车。我不接受任何人的任何东西。当我正要到这里来之前，斯尼瓦士前来告诉我，说道：“那位先生十分沮丧。请接受那些汽车吧！”我告诉他，“不要插手。他可以收回他的车子。事实上，我反而愿意送出我的车子。不如这样，我给你两辆汽车；你和他每人一辆。”开发牺牲精神，在别人面前树立榜样。我从童年开始，便一直这样做。若你追随我的榜样，你必定获得恩宽。这项法门会引领你成就解脱。解脱乃人生的目标。什么是解脱？舍弃贪爱执著便是。你必须减少你的贪爱执著，这就是解脱。

爱每一个人，但不要不经考虑便信任每一个人。把自己的信任全盘付托给别人者，必定会自取灭亡。爱众生，服务众生。但把信任付托给自己。要建立起自信。放弃世俗欲望。开发圣洁情操，放弃世俗感受。这是人间正法。学生们！多年来你在赛机构读书。你用功读书，考试及格。步上正确的道路，培养良好品德。爱每一个人，不恨任何人。爱即使对你有敌意的人。这就是赛的性德。很多人对我怀有敌意；很多人嘲笑我或批评我。假使他们大声嘲笑我，这些嘲笑会消失在空气中。倘若他们在内心嘲笑我，他们才是这些嘲笑的对象，一切皆不会传到我的耳中。所以，个人必须不要在意毁和誉。你必须留神，确保爱在你的心中生根。这就是大母伊斯娃拉玛所奉行与教导者。

以信心面对人生的顺逆与兴衰。任何困难或障碍皆不会使我退缩。若你自己没有过失，那你为何要害怕？即使是批评你的人，你也要爱他们。当 Swami 说，‘我的生命就是我的福音’，这便是我的期望，我的理想。若你在生活中认真奉行我的教诲，你必定会提升至相同的层次。

所以，培养良好品质，协助在苦难中的人们。

好人必得善终

大母伊斯娃拉玛经常到平达弯人 Gogineni 的家。在她辞世当天，她步行去过她们的家。回来后，她喝了一杯咖啡。她习惯咀嚼槟榔叶。这时，她正在舂槟榔子，把碎粒一一拿来吃。忽然间，她大声叫喊，“Swami, Swami, Swami”。我回应说，“来了，来了。”她说，“快，快来。”我走了下来，她握住我的双手，说道，“你有能力协助全体人类，一切全凭你的意愿。但是儿童需要更多协助。你必须改造他们。你不必使他们成为学者。把他们塑造成善良的人。”说后，她用我的手盖住她的眼睛，很自在地离开了人间。她死得安详。还有比死得自在更美好的愿望吗？

身体迟早会败坏，有生必有死。人脱离不了生死轮回苦海；他一次又一次经历了在母亲子宫里的痛楚。生死乃自然之事，人不必为此事烦恼。我叫司机到来，把遗体安放在小型货车上，运回百善地尼乐园。我叫罗摩伯拉曼护送遗体。罗摩伯拉曼是一位大好人，凡是吩咐他去做的事情，他都亲力亲为。他请求我到百善地尼乐园去主持葬礼。但我坚决地说，“这是世俗之事，我和它毫无关系。我见了她的最后一面，而我也赐福了她。所以，你伴随遗体到百善地尼乐园安葬。”罗摩伯拉曼很细心地照着我的吩咐做了。辜卡(Gokak)和巴加梵谭(Bhagavantam)来了，他们说，讲习班取消了。我问他们，原因何在。他们回答，是因为 Swami 的母亲去世了。我说，“就因为她的去世吗？所有的学员仍然活着，所以讲习班必须照常上课。”辜卡感到意外，他宣布讲习班照常举行。每天，在开课之前，我必定巡视课堂。那天，学生们很焦虑，不知 Swami 是否会来。当天，我到课室去了。当我步入课室时，学生们都哭了。我问道，“你们为什么难过呢？有生必有死，这是迟早之事。因此，根本没有什么好难过的。”讲习随后按照原订时间表进行。我之所以能够让一切照着我旨意发生，完全是由于这种自信和勇气所致。

这具身体的父亲也死得自在。那是在百善地尼乐园，当时我正在召见信徒，他来了。我问他，究竟有何事。他说道，“Swami，我有事情要告诉你。”我告诉他待召见信徒完后再说。但他说是件急事。我便让

他说了。他打开衣结，拿出钱来，对我说，“Swami，这是我全数金钱，你在十号那天，用这些钱来替我料理后事。”我轻轻责备他，说他既然对自己的死一清二楚，为什么还要谈论它呢！回家途中，他买了四大包米。在当时，米十分便宜，大约 20 卢比便可以买到一大包。此外，他还买了一些粗糖和日用品。回到家后，他和孙儿玩了一会儿，便呼唤他的妻子。在那个年代，男人从来不叫妻子名字，只是用‘嘿，嘿’称呼她们。他对她说，“我刚见过 Swami，我已经没有烦恼了。”他吩咐她拿水给他喝。当她给他水喝时，他离开了人间。

好人有善终。是哪一种善终：安然而逝。这具身体的双亲如何做到这点呢？他们分享了我的圣洁，过着圣洁的生活。我自己选择我的父母。我的选择必定正确。这就是我的双亲过着如此幸福生活的原因。每一个人都必须侍奉父母。他们生病了，你必须悉心服侍他们。服务导致解脱。“苦行、朝圣、研读经典皆不能使人横渡生死苦海。唯有服务善知识，你才能成就生命的目标。”（梵文偈）只有那些身体力行去争取这项人生目标的人们，才能如愿以偿。

爱的化身！

凡是聚集于此的人们，今天都必须立下誓言，去过高尚的生活。要随时准备帮助别人。爱儿童、尊重长者、根据每一个人的社会地位而去尊重他们。若你能遵守这些守则去生活，便没有其他生活方式比它更好了。烙印这些准则在你的心中。一切行事皆以讨父母的欢心为准。唯有这样，你才能在生命中成就充实感。你在不同地点、不同时间举行峇赞，但只唱峇赞是不够的。行为和品德十分重要。

世尊以峇赞“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin…”结束祂的讲道。

——世尊的伊斯娃拉玛日开示录

地点：平达弯斯里拉密斯基士拿礼堂

日期：2002 年 5 月 6 日

把罗摩的圣名 烙印于心中

比糖更甜、比凝乳更可口、比蜂蜜更甘香的，唯有罗摩的圣号。持续不断的颂赞罗摩的圣号就像在品尝神恩赐的蜜糖一般，所以，你应该时时刻刻忆念着罗摩的圣号。
（泰卢固诗）

诸位爱的化身！

京城阿逾陀 (Ayodhya) 是哥沙拉 (Kosala) 国的首都。它建造得很坚固，令敌人无从攻入，所以取名阿逾陀 (意思是固若金汤之城)。此城由玛奴 (Manu) 国王建于沙拉由 (Sarayu) 河畔。Manasasarovar 是梵天 (Brahma) 所创造而沙拉由是它的一部份。这块圣地是由十车王 (Dasaratha) 所统治。

吠陀 (Vedas) 降世为十车王之子

十车王虽然贵为国王，享尽荣华富贵，但膝下犹虚而此事总令他耿耿于怀，闷闷不乐。十车王有一个品德高尚、心地善良的臣子，名叫苏曼特拉 (Sumantra)。有一天，苏曼特拉对十车王说，“国王啊，我有个计划能帮助你解决问题并为人民带来欢乐。倘若你举行 Aswamedha Yajna (一种祭祀)，当会为国家带来繁荣进步，而另一种神圣的祭祀 (Putrakameshti Yajna) 则会护佑你获得子嗣。”十车王龙心大悦，接受他的忠言。在获得圣者瓦希斯达 (Vasishtha) 的赞同后，国王吩咐苏曼特拉去为祭祀的举行作准备。苏曼特拉要求十车王邀请圣者 Rishyasruna 为祭祀的主祭，因为他通晓这些祭典的种种仪式。

当时，罗玛巴达 (Romapada) 是安卡 (Anga) 国的国王。国王很感激圣

者 Rishyasruna 因他曾帮助解除了其国家的严重饥荒。有一天，十车王、苏曼特拉和罗玛巴达拜访圣者 Rishyasruna 的寺院。在十车王的邀请下，圣者 Rishyasruna 来到阿逾陀主持祭祀。当 Putrakameshti Yajna 祭祀正在进行时，忽然有一个周身发出灿烂金光的人从火中出现，手上拿着一个盛 Payasam(一种甜饭)的容器。他把容器交给圣者瓦希斯达，后者再把容器交给十车王，并吩咐他把甜饭平分给他的三位王妃。罗摩衍那(Ramayana)的创作者如 Kamban, Valmiki, Tulasidas 等对甜饭的分配皆有不同的说法，但没有一个人的说法是对的。十车王把甜饭装进三个杯子里，平分给他的三个王妃。无论何时，平等是人类的首要原则。十车王要他的妃子先沐浴及获得圣者 Rishyasruna 的祝福后，才进食这些甜饭。

王妃们各自沐浴并寻求圣者 Rishyasruna 的祝福。当妃子苏米特拉(Sumitra)在露台晾干头发时，有一个女仆匆匆忙忙的跑进来，说十车王要立即见她。她辩好头发，正要拿起那个杯子的时候，忽然一只苍鹰飞下来，把杯子衔走。她害怕这会激怒丈夫十车王及圣者 Rishyasruna。她想到圣者 Rishyasruna 的咀咒就感到恐惧。所以，她只好向乔萨厘雅(Kausalya)和吉迦伊(Kaikeyi)求助，申诉她的不幸。她说，

“姐姐，我很大意，竟让一只苍鹰衔走了我的杯子。我不是故意的，这可是无心之过啊！”乔萨厘雅和吉迦伊都对她感到同情。乔萨厘雅立刻拿出一个同样的杯子，把自己的甜饭倒一半入这杯子里。吉迦伊也同样的把甜饭分给她。苏米特拉很感激她们的谅解与合作。一切就这么自然的发生了。于是三位王妃进入祈祷室，享用自己的甜饭。九个月过后。在一个神圣的日子里，乔萨厘雅生下了罗摩(Rama)，那正是五大元素互相协调的最佳良辰。苏米特拉生下了两个儿子，罗什曼那(Laksmana)和沙特卢那(Satrughna)而吉迦伊则生下了婆罗多(Bharata)十车王的四个儿子是四部吠陀经的化身。

四个兄弟坚贞不移的爱

十车王的四个王子出世了。这消息令举国欢腾，也为皇家带来欢乐。可是苏米特拉却须为一个炙手问题而烦恼。她的两个儿子自出生起总是不停的啼哭，吵闹。她们不喝奶也不睡觉。看到儿子的情况，苏米特拉感到悲伤、彷徨。有一天，乘无人在场时，她去向圣者瓦希斯达请教

，把两个儿子的问题告诉他。她说，“老师，我对孩子没什么大的期望，仅希望他们活得健康、快乐。看起来他们的身体可没什么毛病。然而，打从出世起他们就不停的啼哭、吵闹，我实在不明白为何会这样啊！”瓦希斯达闭起双目，静思这两个孩子的古怪行为的原因。过了一会儿，他张开双目说，“母亲苏米特拉，你是幸运的。你的品格高尚、平和。人如其名，你是众人的良伴。其实，你无需担忧。只要获得乔萨厘雅的允许，把罗什曼那抱入罗摩的摇篮里，让他睡在罗摩的身旁。同样的，在取得吉迦伊的首肯后，把沙特卢那抱入婆罗多的摇篮，让他睡在一边。这样，他们就会恢复正常、停止哭泣。”

乔萨厘雅和吉迦伊皆同意苏米特拉的要求。她们说，“姐姐，快把罗什曼那和沙特卢那抱来。他们就像我们自己的孩子。能看着他们四个兄弟一起成长，岂非乐事。”于是，苏米特拉遵照圣者瓦希斯达的吩咐，把罗什曼那放进罗摩的摇篮，他真的立刻停止啼哭。相似的，一进入婆罗多的摇篮，沙特卢那也停止哭泣、吵闹。在罗摩和婆罗多的陪伴下，他们都很快乐。看着他们摇头摆脑，快乐嘻笑的样子，苏米特拉不禁放下心头之大石。

过了几天，苏米特拉再向圣者瓦希斯达请教，为何她的儿子会有这样古怪的行为。为何在与罗摩及婆罗多睡在一起后，他们就不再哭闹。圣者瓦希斯达以其惯例开始解释说，“苏米特拉呀！你具有高尚的靈魂，有颗纯洁无瑕的心。你是无私的，所以对这件事的因由毫不了解。还记得吗？你的甜饭被苍鹰叼走后，乔萨厘雅和吉迦伊把她们的甜饭各分一半给你以解除你的困境。基于此，你生了两个儿子。罗什曼那是从乔萨厘雅的那份甜饭分出来而沙特卢那是从吉迦伊的那份甜饭分出来的。这意味罗什曼那是罗摩的一部份(Amsa)而沙特卢那是婆罗多的一部份(Amsa)。是故，在罗摩的陪伴下，罗什曼那感到幸福快乐而沙特卢那也需要婆罗多来作伴。”主基士拿在梵歌里说，“寓于众生之内的永恒性灵是我的‘存有’的一部份。”所以，罗什曼那与罗摩形影不离而沙特卢那也常伴婆罗多左右。

罗摩和罗什曼那守护 Viswamitra 的祭祀

时光荏苒，转瞬间，四个兄弟已长大成人。十车王想为他们成婚。

有一天，当他正在思虑这件事时，仆人向他报告说圣者 Viswamitra 求见。一切事情，不论是时间、地点或是环境皆依神的旨意而发生。十车王亲自迎接圣者 Viswamitra。他说，“斯瓦米，你今天来看我，我感到很幸运。我正在思量关于我几个孩子们的婚事。今天，有你同在实在令我感到快乐幸福。请把你的要求告诉我。无论如何，我一定不会让你失望。” Viswamitra 说他来的目的是要把罗摩带走。他要罗摩帮助守护他所要举行的祭祀以免受到一些妖魔的干扰。Viswamitra 的话听在十车王的耳中有如一颗炸弹。他暗自忖量，“我等了多少年，举行了多少祭祀和牺牲，才获得这几个孩子。再说，罗摩从没有进过森林或见过妖魔。他对任何人都毫无憎恨心。他充满了爱与宽容，我又怎忍心把他送入森林与残暴的妖魔战斗呢？”想到这里，十车王感到很伤心。

他对圣者 Viswamitra 说，“敬爱的圣者，我的儿子还很年青，我怎忍心送他进入森林？” Viswamitra 回答说，“国王啊！你答应要满足我的一切要求，怎可言而无信呢？须知，Ikshvaku 族的国王是言出必行的。倘若你不守信用，你的族人将因此而蒙羞。所以，要族人蒙羞或是让我把罗摩带走，你自己作决定吧！”十车王想了一会儿，还是作不了决定。他只好向圣者瓦希斯达请教。瓦希斯达说，“十车王，你的儿子并非凡夫俗子。他们因神的旨意而诞生，成为你的儿子。他们是从火中诞生的，意谓他们是权力和智慧的化身。无任何危险能伤害到他们。所以，还是实践你对圣者 Viswamitra 许下的诺言吧！”

至此，要注意的是 Viswamitra 只是来带走罗摩。当罗摩准备跟随圣者时，他没叫罗什曼那陪伴他。即使是 Viswamitra 或十车王都没叫他与罗摩一起走。罗什曼那自愿追随罗摩因为他是罗摩的一部份(Amsa)。他如影随形的跟着罗摩。看到这种情形，Viswamitra 自忖，“一切事情是在依神的旨意下发生。”在未离开皇宫时，Viswamitra 对十车王说，“国王啊！我的力量是无可匹敌的。虽然我拥有非凡的力量及各种学问，但是，一旦我承担 Yajna Deeksha(祭祀宣誓)及开始执行祭祀仪式，我就不可以有任何暴力的行为。因此，我不能亲手杀死妖魔。所以，我必须把罗摩带走。”

当他们走到沙拉由河的岸边，Viswamitra 说，“罗摩，到这里来。”虽然他叫的是罗摩而非罗什曼那，但是，罗什曼那径自走到罗摩的

身旁坐下。Viswamitra 说，“孩子，我将带你到举行祭祀的地点 Siddhashram。你的目的是去守护祭祀的仪式以免它受到妖魔的干扰。我还不知道你必须呆在森林里多少天。一向来你享惯宫中的美食和舒适的生活。可是，在森林里是没有人会为你准备食物的。为了保护祭祀，你须日夜守卫，或许连饮食也顾不上。所以，我将教导你两个咒语：Bala 和 Atibala。以这两句咒语的力量，可抵无数日的缺水、缺食和睡眠。”

Viswamitra 早已晓得罗摩是神首的化身，有能力保护祭祀，但为何还要教导他这些咒语呢？这些只是外在的世俗活动而已。所以，在 Siddhashram 期间，罗摩和罗什曼那因为持咒而可以不饮、不食及不眠。当祭礼在进行时，忽然从空中传来一声爆响。罗摩问 Viswamitra，“斯瓦米，这是什么响声？如山崩地裂。” Viswamitra 回答说，“这与山无关。这是女魔达达基的叫声。她要每一个人对她的凶残感到恐惧。她快要到来，你须准备对付她。”罗摩心中感到疑惑，身为一个 Kshatriya(刹帝利，即统治者)，他可以杀死一个女人吗？Viswamitra 说，“罗摩，为了保护祭祀，你无需担心他是男性或是女性。你的主要任务是赶走任何破坏祭祀的妖魔。”既然这是导师的命令，罗摩唯有毫不犹疑的服从，把女妖杀死。可是她也非省油的灯，于是双方展开一场恶战。我们也不必在此详述。此外，玛厘查和苏巴胡也带着他们的魔军来破坏祭祀。罗摩一箭射死苏巴胡而另一箭把玛厘查射向远方。过后，Siddhashram 才享有真正的安宁。大家法喜充满，连天神也撒花祝福。祭祀就此圆满结束。

同时，国王阇纳竭(Janaka)派一个使者递送一封信给 Viswamitra，邀请他出席国王将举行的一场祭祀。于是，Viswamitra 立刻出发到米迪拉(Mithila)去，Viswamitra 是个苦行僧，所以没带任何行李。他吩咐罗摩和罗什曼那随行。但是罗摩并不同意。他说，“斯瓦米，我的父亲仅派我来保护你的祭祀，对于阇纳竭国王将举行的祭祀，我并不感兴趣。”为了引起他们两兄弟的兴趣与热情，Viswamitra 说，“这不是一个普通的祭祀，阇纳竭国王拥有一把湿婆神弓(Siva Danus)。普通人提不起来，甚至一寸也甯想移动它。有一天，阇纳竭的女儿，悉多竟能提起这把神弓。自那天起，国王就决定把女儿嫁给那个能为湿婆弓系上绳子的勇士。祭祀就是为此而设的。”

神为十车王的儿子所策划的婚姻

Viswamitra 劝服罗摩和罗什曼那一起去米迪拉。一大群人已聚集在那儿。各地的国王也已到达此地。一时冠盖云集，热闹非凡，罗波那(Ravana - 十首王)是他们的其中之一。罗波那生得孔武有力可是天性凶残。他是第一个尝试把神弓举起来的人。当他走向长弓时，国王们皆对他的自大神态和品格感到惊讶。他们暗忖，“倘若他能提起这把弓，阍纳竭国王就必须把女儿许配给他。他的外貌多么令人畏惧。国王岂可把女儿嫁给他呢？”无论如何，就让我们拭目以待吧！一开始，罗波那尝试以左手去举起这把弓，但它丝毫不为所动。他再以双手出尽全力地想把弓抓起，它还是不为所动。结果，他失去平衡而跌坐在地上，顿时成为大众的笑柄。一个充满我执的人终将蒙受屈辱，他是不会获得社会的尊敬和佩服的。我执将带来毁灭。看到威猛的罗波那跌得四脚朝天，国王们皆感到惊奇。他们暗自思量，“连罗波那都不行，还有谁能提起这把神弓呢！”大家连上前一试的勇气也没有。

在这当儿，Viswamitra 向罗摩使个眼色，罗摩会意的站起来。当时，他只有 15 岁。当他很威严的走向这把神弓时，大家被其发出的神圣光辉所摄住。就好像一切权力如影随形的附着他，大家都不在乎将发生的任何事情了。罗摩微笑地走近神弓，整理一下衣裳，把左手放在弓上。啊！神弓被他举起来了。但是他必须为弓绑上绳子。当罗摩拉开弓时，‘啪’的一声，弓断了。众人皆被罗摩的神力所震撼。这时，悉多手中拿着花串，由女仆引入。

Viswamitra 问罗摩，“罗摩，你是否准备结婚？”罗摩回答说，“斯瓦米，父王送我去 Siddhashram 守护祭祀。我来这里未曾获得他的同意。没有父王的同意，我不可以接受这桩婚事。”Viswamitra 把这件事向阍纳竭国王耳语。熟悉皇室礼仪的阍纳竭也赞同罗摩的见解。他立刻派使臣以皇室的礼仪去迎接十车王及其家人到米迪拉。三天后，十车王、其家人及随员浩浩荡荡的抵达米迪拉。在这三天里，罗摩和罗什曼那皆没踏出房门一步。四个兄弟很高兴的在米迪拉重逢。第四天，这场皇室婚礼就开始举行。我曾好几回提起这件事。悉多出生自母亲大地而乌米拉(Urmila)才是阍纳竭的真正女儿。悉多嫁给罗摩而罗什曼那娶了乌米拉。阍纳竭国王的兄弟有 2 个女儿曼达维(Mandavi)和斯卢达可

蒂(Sruthakeerti)。她们分别许配给婆罗多和沙特卢那。他们四对简直是天作之合。

在婚礼进行时，悉多必须为罗摩挂上花串。悉多身材相当矮小而罗摩却很高大。所以，罗摩必须弯下身体。然而，英武的罗摩不想在众人面前为小女人折腰，而当时的女人也不可直视男人的面孔。所以，悉多手中拿着花串，眼睛直视地面。罗什曼那是 Adishesha(以其兜帽载着母亲大地)的化身。罗摩看着罗什曼那仿佛在说，“你为何不抬高悉多站立的大地以便她能为我套上花串。”罗什曼那向罗摩表示，倘若抬高悉多站立的土地，罗摩脚下的土地也同样的会被抬高。围观的来宾感到奇怪为何罗摩还不弯下身体让悉多挂上花串。聪明的罗什曼那想到一个计谋以化解大家的难堪。顷刻间，他跪倒在罗摩足下，久久不起身。罗摩弓下身体扶他起来而悉多也乘此机会为罗摩挂上花串。

圣者泰格罗遮(Thyagaraja)唱了一首歌赞扬罗摩的神圣力量：“若非罗摩的神力，一只猴子岂可飞越大海洋？财富女神‘勒斯米’岂愿成为其伴侣？罗什曼那哪会毫无保留的崇拜他？聪明的婆罗多岂会甘愿向他致意？若非罗摩的神力，这一切能发生吗？其实，罗摩的神力绝非笔墨所可形容的。”

这场豪华的皇室婚礼终于圆满结束。大家很顺利地回到阿逾陀；虽然在途中他们曾与 Parasurama 发生了一点小冲突。这印证了俗语所说的，“快乐是介于两个痛苦之间的。”

苏米特拉和乌米拉的伟大牺牲精神

阿逾陀的子民热欢迎他们的新婚的王子和王子妃们。一天，早晨三点钟，十车王作了一个梦。国王深信凌晨所作的梦往往会实现。在梦里，他看见自己衰老得双手双脚在不停的发抖。醒来后，他觉得这是个坏预兆。他很担心，感觉到自己已时日无多。于是，他决定立刻为罗摩加冕。当一国之尊决定一件事情时，有谁阻止得了他？国王认为已没有时间为加冕典礼大事铺张。他仅派人去求取瓦希斯达的同意。第二天，当十车王告诉罗摩，他将被加冕为王位继承人时，罗摩沉默不语。罗摩是无所不知的，他预知将要发生的事情。但是，他是个听话孝顺的儿子，

不想违背父王的意愿。有很多人阅读罗摩衍那；有一些记载罗摩衍那的书厚如枕头；有些人甚至背诵书里的章句，但又有何用呢？他们根本不了解其精华要义。母亲乔萨厘雅拥有高尚的品格。她是最年长的皇后，大家都很佩服她、听从她。吉迦伊是最年轻的皇后，但是十车王对她言听计从，因此没人敢违背她的话。苏米特拉拥有很多高尚的素质，可是却不被重视。其实，苏米特拉和其儿子的高尚人格是笔墨所无可形容的。

罗摩的加冕典礼因吉迦伊的意愿而取消，他甚至被放逐到森林去，长达十四年之久。在未进入森林前，他去见乔萨厘雅，求取她的祝福。不仅是做母亲的，连内宫里(Antahpura)的每一个人都悲伤得流泪了。当罗什曼那求见母亲苏米特拉，想获得她的祝福时，她说，“亲爱的儿子，别想着你现在是要到森林去。其实，缺少悉多和罗摩的阿逾陀才真的像座 Aranya(森林)。你要把罗摩当父亲，悉多当母亲。切勿让任何东西阻止你为他们服务。”可曾见过这样说话的母亲吗？其实，她大可这么说，“这是为了遵守对吉迦伊的誓言，只有罗摩才需要到森林去。你根本不必陪他去。”通常任何做母亲的都会尝试阻止儿子进入森林。但是苏米特拉是个高尚的母亲，没有这种想法。她具备一个理想母亲的所有美德。

过后罗什曼那去向妻子告别并告诉他自己的决定。乌米拉品德高尚，她的牺牲精神和宽大胸怀是无可比拟的。当时，她正在画一副罗摩加冕的图画，对所发生的事情一无所知。当她正沉醉在自己的工作时，忽然罗什曼那进来，高声的呼喊她。她吓了一跳，立刻站起来。匆促间，竟把颜色倒在图画上。把画像弄脏了，这令她感到伤心不已。罗什曼那对她说，“罗摩的加冕因吉迦伊而被拖延。这加冕的图画也因你的丈夫罗什曼那而被破坏。所以，别为这件事情担心吧！”他告诉她，他要陪罗摩和悉多进入森林并为他们服务。她为他的决定感到高兴。她要罗什曼那以最虔诚的心去为他们服务。她说，“亲爱的，家婆苏米特拉生下了你和沙特卢那就是要你们走服务之道。你须为罗摩服务而沙特卢那须为婆罗多服务。所以，还是去完成你的任务吧！在森林里的十四年，无论如何都别把我放在心上。一旦想到我，即使是片刻时间，你也很难全心全意地去服侍悉多和罗摩。”

她并没有要求追随丈夫。她仅恳求他要全心全意的服侍悉多和罗摩。她说，“你必须以他们为重，勤奋的为他们服务。在十四年内，把我完全忘掉吧。”可有这么无私的太太吗？不。她的宽宏大量与无私感动了罗什曼那。他称赞她说，“乌米拉，我并不知道你是这么的伟大、宽容。你高尚的情操永驻在我心中。”乌米拉说，“别去想我的真挚意愿，要想的是悉多和罗摩的伟大和你对他们的绝对服从。千万别让他们感到有不便之处。”说真的，世上已很难再找到像苏米特拉和乌米拉这样的女性了。她们的高尚情操和牺牲精神是多么的伟大。

在罗摩与罗波那(Ravana)开战时，有一天，罗什曼那失去知觉。看到亲爱的兄弟昏倒，罗摩很伤心。他流着眼泪说，“在这世界上，我或许可以找到另一个像悉多的妻子，但绝非像罗什曼那这样的弟弟。我怎能没有他而活呢？”在场的医生说，“某个山顶上的草药 Sanvijini 能救活罗什曼那。”哈奴曼二话不说，立刻飞向这座山。因为不认得这种草药，哈奴曼就把山连根拔起。当哈奴曼扛着这座山飞过‘难提羯罗摩’(Nandigrama)时，婆罗多误把他当作妖魔，于是用箭把他射下来。难提羯罗摩和阿逾陀的人民，包围着他。他向众人敬礼并对婆罗多说，“你的兄弟罗什曼那昏迷在战场。医生说唯有‘Sanjivini’草药能救醒他。我认不出这种草药，只好把整座山扛回去。”当围观的人们获悉罗摩对罗什曼那的昏迷感到很伤心时，他们都流泪了，尤其是妇女们更是伤心欲绝。除了罗什曼那的母亲苏米特拉，围在四周的人都在流泪。苏米特拉说，“罗什曼那绝不会受到伤害，他无时无刻不在诵念着罗摩的圣号。他身体的每一粒细胞充满着罗摩的圣名。所以，他一定会平安无事的。”她是多么的充满信心。

过后，婆罗多带哈奴曼去见乌米拉。自罗什曼那进入森林后，十四年以来，乌米拉从没踏出过房门一步。这就是她的过人毅力。她问哈奴曼从何处来。哈奴曼从头把罗什曼那昏倒在战场的事告诉她。听完后，乌米拉笑了，她说，“哈奴曼，连这个你也不知道吗？罗什曼那的每一个呼吸都充满着罗摩的圣名。这样的人怎么会遇到危险呢？”

罗摩衍那的故事从没突显出乌米拉和苏米特拉的虔诚及对神的完全降服。其实，她们是真理、正义和牺牲的化身。她们是世人理想生活的楷模。人人皆应成为 Su-mitra(好朋友)和 Su-putra(理想之子)。今

天，每个国家都需要这种男性和女性。几千年来，罗摩衍那的荣耀永垂不朽，在人们的心中永远清新。一个持续诵念罗摩的圣号及有幸看见罗摩的形象者，了脱生死轮回。圣者蚁垤从不间断对罗摩的圣名和力量的诵赞。（薄伽梵唱一首峇赞 Rama Kodanda Rama…然后继续讲道）。

要持续诵赞神的圣名

没有任何 Amruta(琼浆)比罗摩的圣名更伟大。今天，人们已把 Nama Chinthana(诵念主的圣名)给忘了。他们记得的，一再重复的是戏的曲调。这是造成国家面临困境的原因。学者、科学家及知识份子都已不再记得神。他们认为在额头点上圣粉是可笑的。有些人在家时，就把圣粉点在额上，一旦踏出家门就把它擦掉。这种行为导致社会逐渐沉沦。你为何对诵赞神的圣名感到畏惧？要说就让人去说吧！你无需惧怕。把罗摩圣名的荣耀传播到世界各个角落去。你可以选择诵赞自己喜欢的名号：罗摩、基士拿、哥文达、那罗延那、显婆、毗湿奴等。如今，人们把神给忘了，所以家里常常出现问题，即使兄弟之间也常产生摩擦。大家心中藏污纳垢，于是邪恶感油然而生。人们热衷于追逐金钱与地位。金钱与地位可以给你保护吗？看看世界上那么多富豪，身居高位，他们得到了平和与快乐吗？不，不。唯有神的圣名能为你带来平和与快乐。那些遗忘神的圣号者肯定遭殃。

罗摩(RAMA)这个字的意义非凡。‘Ma’这个字是 Panchakshari Mantra(咒语)‘Om Namah Sivaya’的生命力。倘若除掉‘Ma’，它变成‘Na Sivaya’，含有不圣洁的意思。相似的，‘Ra’是 Ashtakshari Mantra(咒语)‘Om Namo Narayana’的生命力，除去‘Ra’就失去其意义。Panchakshari Mantra的‘Ma’的生命力和 Ashtakshari Mantra的‘Ra’的生命力组合成神圣的名字 RAMA。

同学们！信徒们！

唯有诵念神的圣名可以护佑你。金钱与权力如过眼云烟。你不应该太过为它们着迷。你或许因参与政治而获得权力与地位，但这些能持久吗？要谨记，你任何时候都会被扯下台啊！切勿被政治所迷惑，你应该在神的圣号下寻求护佑。真正受到护佑的是那些心中洋溢着神的圣名者

。或许你曾被一些不曾尝过神恩者嘲笑；或许有些人会告诉你这世界上根本没有神。那时，你该怎样回答呢？“在你眼中，神并不存在，但我的神是存在的。你以什么资格去否定我的神呢？”你应如是回答。无人可以否定神。无论何时何地，切勿忘记神的名号。‘无论在何时、何地、何种环境下，都要忆念着神’ (Sarvada Sarva Kaleshu Sarvatra Hari Chintanam)。要把神的圣号永远烙印在心中。

薄伽梵以峇赞 Rama Rama Rama Sita…结束讲道。

薄伽梵在 2002 年 4 月 21 日在平达弯赛拉美士基善礼堂所作的罗摩生日讲道。

(英译文刊载于 2002 年 5 月版)

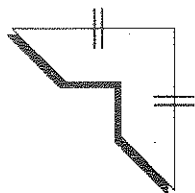
宇宙的创造者

宇宙是一大奇观，是一个不断令人叹为观止的泉源。它不得不以一种奇特无比、不可思议的景象令人叫绝。如果要制造一件东西，我们需要一个有技术、有才智和有能力的人去执行。没有创造者，就没有创造物。如果没有一个设计者、一个创造者、一个主宰，物体如太阳、月亮、星星及其他星座如何能运作呢？它们能听命于任何普通的力量吗？不。有才智的人藉观察这些物体的动静而能容易地推论这些物体确实被赋予强大的能力。那么，创造者的力量是何其大呀！

-- Baba

念诵圣名以救赎生命

失去金钱，你可以再赚回来，
失去旧友，你可以结交新知，
失去妻子，你可以另娶，
失去土地，你可以另购，
凡此种种，你可以找到代替重新拥有，
唯独此身，一旦失去，你就永远找不回了。
(梵文偈)



诸位爱的化身！

时间是无限的、没有止境的。你在无限的时间里接受各种体验。这些体验是短暂的。有时，你也许失去金钱，你大可不必担心，因为可以再赚回来。你结交不少朋友，但没有一个是永久的，你会失去一些旧的也会结交一些新的。在人生的某个阶段，人们结婚，组织新家庭，但不论是丈夫或是妻子都不是长久的。如果妻子过世，丈夫可以续弦并重过他的夫妻生活。同理，如果你失去一块土地，你可以另购一块。然而，一旦你失去这个身体，你就永远失去它了。

欲望造成痛苦

藉肉身，你体验世俗层面与灵性层面的快乐。人通过肉身来赚取财富与资产并体验欢乐和痛苦。人的痛苦是什么造成的呢？是他的欲望造成的。这些欲望是 Dhaneshana, Dareshana 和 Putreshana (对金钱、妻子及子孙的欲望)。这 Ishanatraya (三组欲望) 是造成痛苦的根源。

古之帝王拥有巨大的财富和资产，他们能永远保有吗？财富是不长久的。它决不能救赎人的生命也决不能提供永恒的快乐。灵性财富才是真正的财富。由于对金钱的贪恋，致使人不能享有真正的福乐，但人还是沉溺其间，不能自拔。无疑，钱是必需之物但也必须有个限度。第二

个欲望是妻子。你可以娶妻成家生孩子，拥有财富和资产并过着一段时日的美满家庭生活，但这美满生活所带来的快乐并不是真实的和永恒的。‘可以永远欢享美满家庭生活’的这种想法是不明智的。第三种欲望是子孙。你想有个儿子，以为儿子会给你带来快乐。想要一个儿子是没有错的，但从儿子那儿所得到的快乐是短暂的。国王持国 (Dhritarashtra 译注：持国为般度异母之兄，天生瞎眼，继般度之后而成为国王。般度生有坚战、阿周那等五子。般度五子与持国百子展开激战。基士拿则站在五子这一边。) 有一百个儿子，但他从孩子们身上获得了什么样的快乐呢？简直没有。其实，他反而因孩子们而蒙羞、而承受诸多痛苦。他的王国毁在孩子们的手里。泰卢固诗说，“持国有百子，命运又如何？圣者苏卡 (Suka) 独身而无子，生活多洒脱！”

‘多子多孙就多福，无子无孙就无福’的说法是错误的。认为金钱、妻子和儿子会带来快乐也仅是一种妄想。其实，Dhaneshana (钱财欲)、Dareshana (配偶欲) 和 Putreshana (儿子欲) 简直就是桎梏，令人感到痛苦。不屑的儿子再多也没用，好的儿子一个就够了。

须弥陀罗 (Sumitra) 是无私和牺牲的化身

以《罗摩衍那》(Ramayana) 为例。根据泰卢固 (Telugu) 历法，这个月是‘才陀罗’ (Chaitra) 月份，是见证主罗摩降临的月份。罗摩诞生于‘才陀罗须达纳瓦米’ (Chaitra Suddha Navami) 日。在十车王 (Dasaratha) 的三个妃子中，第二个妃子须弥陀罗 (Sumitra)，在史书上很少记载有关她的事迹。憍萨厘雅 (Kausalya) 因为儿子罗摩而赢取荣誉。她的名字先出现在《须伯罗巴达姆》 (Suprabhatam) 中，它这么开始：“Kausalya Supraja Rama...” (憍萨厘雅的好儿子罗摩)。吉迦伊 (Kaikeyi) 希望她的儿子婆罗多 (Bharata) 被立为皇太子。但须弥陀罗 (Sumitra) 绝对没有任何奢望。她是所有美德的化身。她是 Mitha Bhashini 和 Hitha Bhashini (恰到好处而令人怡悦的寡言者)。其人正如其名 Su-mitra (益友)。

她有两个儿子，一个叫罗什曼那 (Laksmana)，另一个叫设睹卢祗那 (Satrugna)，两人都不能被立为太子。须弥陀罗 (Sumitra) 全不在意。她向世人展示其服务的理念。“当主罗摩君临天下之时，我的第一个儿

子罗什曼那(Laksmana)应该献身给罗摩，鞠躬尽瘁，死而后已。”这是她的愿望。同样，她也希望她的第二个儿子设睹卢祇那(Satrughna)献身给婆罗多(Bharata)，为他服务。仆人永远维护主人，伴随主人。这就是为什么罗什曼那常随罗摩之侧而设睹卢祇那则与婆罗多形影不离的原因了。她明白服务的圣洁并劝导她的两个儿子追随这神圣的大道。如果你深入地探讨主罗摩的神圣事迹，你就会了解和欣赏母亲须弥陀罗高尚而理想的人格了。

当罗摩正要进入森林时，母亲侨萨厘雅(Kausalya)难抑哀伤之情而潸然泪下。只有须弥陀罗(Sumitra)保持平静，不掉一滴眼泪。她安慰侨萨厘雅并鼓励她说，“大姐，我的儿子罗什曼那志愿陪伴罗摩到森林去以便照料罗摩所需。无论如何，他绝不会让罗摩陷入困境，就如睫毛之保护眼睛一般。罗什曼那一定会全心全意地服侍罗摩，你不必为罗摩的安全而担忧了。”她愿意让儿子追随罗摩，流放到森林。世上有这样的一个勇敢而无私的母亲吗？

根据十车王(Dasaratha)受到妃子吉迦伊(Kaikeyi)的教唆而作出的决定，只有罗摩一人放逐森林而罗什曼那则不在放逐之列，没有义务随行。须弥陀罗有足够的理由不让罗什曼那随行，但她不但没有反对反而赞成儿子伴随罗摩同行。“罗什曼那生来就是要服侍罗摩，他是罗摩的工具。所以，罗摩要把工具带在身边。我是什么人，有资格派遣罗什曼那跟随罗摩而罗什曼那又是什么人，有资格决定跟随罗摩？罗摩有权力带走罗什曼那。”这就是她的感受和想法。她祝福儿子罗什曼那并说，“孩子啊！要好好照顾悉多(Sita 译注：罗摩之妻)与罗摩呀！”当婆罗多(Bharata)正要起程前往其叔叔的王国克卡雅(Kekaya)时，设睹卢祇那(Satrughna)没有得到留下或随行的指示，但他还是作好随行的准备，因为他认为服侍婆罗多是他的义务。在印度史上，像须弥陀罗这样高尚的母亲多的是，她们鼓励自己的孩子步上服务的康庄大道。

乌尔米拉(Urmila)的高贵和虔诚

正当悉多想起离别在即而必须陪伴罗摩流放森林而感到极度哀伤之际，乌尔米拉则表现出典范的牺牲精神并为夫君罗什曼那能获得这千载难逢的机会到森林去服侍悉多与罗摩，为时十四年，而感到无比的欣慰

。但在《罗摩衍那》里，乌尔米拉并没有显著的地位。须弥陀罗和乌尔米拉两人都是非常虔诚而高尚的人，她们献身于服务。

罗什曼那向乌尔米拉表示他决定跟随罗摩到森林去。有哪一个妻子在得悉丈夫要到森林去长达十四年之久时，还保持冷静的？乌尔米拉可以置疑：“你为何要跟随罗摩？你没有义务到森林去，只有罗摩被放逐。所以，你不需要陪他去。”任何一个普通的女人都会作这样的辩护。但乌尔米拉没有任何反对意见。其实，她为丈夫有机会服侍悉多与罗摩而感到欣慰。她说，“拥有这千载难逢的机会是你的福气。去吧！不要犹疑了。”她要罗什曼那与罗摩同行并说，“我不要阻碍你与罗摩同行。立即动身吧！全力全心为悉多和罗摩服务。”

她要罗什曼那，在起程前答应一件事。她说，“你将在森林里度过十四年之久，你或许会想起我和提及我的名字，所以我要你答应我，在任何时候都不要想我也不要提及我，要常常深思悉多和罗摩的圣名并虔诚地服侍他们。如果我随行的话，你就不能把所有的时间都放在他们身上了。我要留下来以免妨碍你的工作。”听了这些话，罗什曼那感到讶异和兴奋。“世上能找到这样高尚而献身的妻子吗？”他心中这么想。他向她告别并立即动身。

印度是一块属于大同和圣灵的土地

在印度，不难看到类似须弥陀罗这样高尚的母亲以及乌尔米拉这样具有美德的妻子。自古以来，印度因这样的高尚女性而赢取盛大的美誉。在印度北部，我们有喜玛拉雅山作为边界屏障。这块土地得到恒河(Ganga)，雅木纳(Yamuna)和萨拉斯瓦底(Saraswati)三条母亲河的滋润而圣洁。这三条河流象征虔诚(Bhakti)、智慧(Jnana 若那或识)和舍离(Vairagya 离欲，舍弃)的三合一。不仅这些，这土地的伟大叙事诗《罗摩衍那》(Ramayana)，《薄伽梵达》(Bhagavata)及《摩诃婆罗多》(Mahabharata)更宛如明亮的灯塔，照亮世人的道路，指示世人过着理想而完满的生活。

这土地是神圣经典，如《梵歌》(Bhagavadgita)等问世的地方，宣扬人类的一体性与大同世界的信息。这土地诞生了像佛陀等这样高尚的

英灵，宏扬非暴力的精神。佛陀教导 Ahimsa Paramo Dharma(非暴力乃最高之法)。*‘Bha’* 这个音节代表光辉，那么，Bharatiya 指的就是那些渴求亮光和神圣光辉的人了。所以，你应该依据 Bharatiya 之名义来生活并藉圣化你的生命和彰显神性来达致之。如果你对印度历史作深一层的探讨，你会发现这国家在远古时代就已经一直在宣扬圣灵的信息并向全世界散发出平和与安宁的光辉了。

诸位爱的化身！

任何个人或财富都不能给你带来永恒的至福。至福源自你的心。那么，就向内观照吧！Antarbahischa Tatsarvam Vyapya Narayana Sthita(那遍在的神寓于内也寓于外)。当你建立起内观时，你自然就会体验到永恒的至福了。人是 Ananda Pipasi(至福的渴求者)。他无需到处寻求至福。至福在他之内，与他同在。福乐与肉身无关。“此身乃藏污纳垢之所并易受疾病侵袭；它不能横渡生死轮回的海洋。心啊！不要以为肉身是永恒的。归依于神圣的莲花足吧！”(泰卢固诗)这样的一个人肉身如何能给你带来永恒的福乐呢？只有主的莲花足能赐予你真正的福乐。今天，在 Bharatiyas 当中，有几个是虔诚的和献身的？人们被世俗的、物质的和短暂的事物所迷惑。他们能从中取得福乐吗？绝对不能。无明是人之幻觉的根本起因。当你正沉缅于翳质(Thamo Guna 或无知)之中时，你如何能了解纯质(Satwic 或虔信)原则呢？

诸位爱的化身！

诞生于 Bharat(印度)，其本身就是一种福气，而居于斯则是一个更大的福气了。身为 Bharat 的子民，你应该引以为荣。若有人问起你的资格，你应该骄傲地回答，你是一个 Bharatiya。Bharatiya 本身就是无上的资格了。Bharatiya 这个字有着圣洁的内在含义，但你却不作出努力去了解其内在含义。Bharat 的子民啊！切切要过一个典范的生活并向世界散发出平和与福乐的光辉。

诸位爱的化身！

你决不应该忘掉 Bharat 的神圣历史。不可把它搁置一旁，说那是

很古老的事了。要了解存在于我们历史之内的精妙哲理委实不易。你或许阅读过《罗摩衍那》(Ramayana)许多遍，但你是否了解须弥陀罗(Sumitra)的高尚和乌尔米拉(Urmila)的圣洁？今天，人们记得吉迦伊(Kaikeyi)和曼闍拉(Manthara)的名字，但却不知乌尔米拉为何方神圣。乌尔米拉展示圣洁的理想并给世界树立一个理想生活的典范。在罗什曼那随罗摩进入森林长达十四年的期间，她一直把自己关在房内，直到罗什曼那回来为止。她从来不曾怀有任何世俗欲望。身为国王闍那竭的女儿，她也没有肉身执著。国王闍那竭以 Videha(不执著肉身的人)见称。如你对《罗摩衍那》作深入的探讨，你会知道还有许许多多的奥秘隐伏于其内。但 Bharatiyas，他们自己，并不作出努力去挖掘这些宝藏。有一次，有一个人听了好多回有关《罗摩衍那》的讲演之后，被问及罗摩的配偶贵姓芳名。他回答，“罗摩夫人”，因为他记不得罗摩配偶的名字。这样的事情怎不教人哀叹。Bharatiyas 正过着一种无明的生活。他们忽视自己的传统文化并被现代主义思潮充昏了头脑。

我们只有一位真正的朋友而他就是神。我们也只有一本经典而那就是印度古老的历史。不要阅读没有意义的小说以致污化你的心念。只有净化了自己的心的人，才能灌输圣洁的思想。

在新年里要摄取高尚而神圣的感觉

今天大家庆祝新年，但其实我们应该视每一时刻都是新年的开始。很多人担心新年会给社会、政府和经济带来什么样的改变。任何改变，如果要发生的话，是不会等到新年来临才发生的。事实上，很多改变都在每一时每一刻发生的。你也许很想知道，在这个新的年头里会有什么大改变发生。去年所发生的，今年也一样会发生，你大可不必为之操心。你应该操心的是，你的心灵是否随着岁月的流逝而获得改造。你必须清除邪恶的思想、言语和行为。你应该以培育高尚而神圣的感觉来庆祝新年的到来；你应该藉‘观想那不显现的自性原则于这显现的世界’来体验永恒的至福。

从这新年开始，就深思静虑在《罗摩衍那》中的高人大德所展示的理想典范。要向他们看齐。要追求福乐并与他人分享之。要维护 Bharat 的荣耀。要培育国家意识，切莫忘记你的祖国。如果，有人问你，

你是谁，你不必回答说，我是罗摩雅(Ramayya)，基士拿雅(Krishnayya)等等。你应该以 Bharatiya(印度人)为荣而答说，我是一个 Bharatiya。罗摩雅，基士拿雅仅是 Pettinna Perlu(给肉身取的名字)，而 Bharatiya 则是 Puttina Perlu(以生得名)。谁是一个 Bharatiya？‘Bha’ 意谓光辉、亮光和灵性，所以，Bharatiya 就是一个沐浴于圣灵之光的人。Bharat(印度)是宁静与安全的中心。凡不出现在 Bharat 的也不会出现于其他地方。Bharat 已获得世界最高的荣誉。这地方的荣耀必须得到维护。要追随《罗摩衍那》的教诲以圣化你的生命。这伟大的史诗有一个伟大的信息要传递。很多历史经不起时间的考验，但《罗摩衍那》虽经历了数千年的洗炼，在人们的心灵上仍旧保留着清新的感觉。圣者婆喜史多(Vasishta)所取的‘Rama’(罗摩)这个名字是含有极其深邃的内在意义的。当你说出‘Ram’这个字时，你先开口发出‘Ra’的音，这时，所有邪恶品质在你张口时便溜了出去。当你发出‘M’的尾音时，你闭上嘴巴而所有溜出去的恶质便进不来了。这就是念诵‘Rama’之名的内在意义。在这新年的元旦，你已学到了很多新的事物。要把你所学的付诸实行来圣化你的生命。

(这时薄伽梵唱一首峇赞，Hari Bhajan, Hari Bhajan Bina Sukha Shanthi Nahin…然后续续讲道)：

藉持名驱除恶质

诸位爱的化身！

昨天是泰卢固(Telugu)新年，乌卡迪(Ugadi)。今天我们又庆祝泰米尔(Tamil)新年也是马拉雅拉姆(Malayalam)新年，毗苏(Vishu)。名称不同但其内在意义是一个也是一样的。如果你了解这些节庆的内在意义，对你而言，一切都呈现‘新’的了。一个节日的庆祝并不仅指早上起身，洗个圣洁的澡，换上新衣服，吃甜品等等。只有在你了解节日的内在意义后，你才能自称你已依据节日的真正意思来庆祝节日了。

“就是那个地方，圣洁的吉特拉瓦底河以优雅的、古朴的、纯洁的姿态在它的身旁徐徐环绕，蜿蜒流淌。就是那个地方，象征吉祥而美丽的芒果树在其四周茁壮地成长。看守

四方的神明，波哩婆提和湿婆，正护卫着这个地方。附近的小镇，布卡巴特南显示布卡拉雅的荣光。这就是布达峇地坐落的地方，神圣而庄严地向全世界散发出它的崇高和辉煌”(泰卢固诗)

Puttaparthi 意谓什么？Parthi 是光辉的意思，所以 Puttaparthi 就是光辉之地。它是一座灯塔。早期，它被称为 Puttavardhini。Putta 指的是蚁丘。那时，这里到处是蚂蚁筑的巢丘和蛇出没的地方。

《罗摩衍那》与蚁丘有着密切的关系，因为蚂蚁就在作者跋弥(Valmiki)身上筑巢而成了蚁丘。他完全被蚁丘所遮盖而蛇也进出其中。这表示有很多恶质(很多蛇)在你的心(蚁丘)中。当你念诵神的名号(Namasmarana)时，所有代表恶质的蛇便离开。持名(Namasmarana)就像是把蛇诱出蚁丘的 Nadaswaram(译注：意为妙音、旋律)。这 Nadaswaram(妙音)是你的生命气息。你必须以念诵圣号来驱除邪恶的品质。

今天，很多人忽视持名的重要性。这是一大错误。“在这伽利时代里，只有念诵圣号可以救赎你，没有其他法门。”(梵文偈)赞唱主的荣耀是高度圣洁的。今天，国家之所以面临诸多问题，就是因为其国民没有念诵神的名号。让大街小巷都回荡着赞唱神之荣耀的歌声吧！让身体的每一个细胞都洋溢着神圣的名号吧！你从持名中所获得的至福、勇气和力量是其他法门所不能提供的。即便有人取笑你，你也不要介意。他人也许会说，“他是一个航空科学院院士(IAs)。如果他也念诵圣名又如何呢？”不论是谁，只要有心，便有持名的权力。大家的心都是一样的。如果一个科学院院士念诵神的名号，那有什么不对呢？不论老少贫富，人人都必须持名。只有愚昧者才会取笑他人念诵神的名号。要全心全意念诵圣号。

不怕人笑，不压抑自己，放开胸怀，一心一念地赞唱神的荣耀，只有这样，你才能体验神圣的至福。就在元旦这一天，这一时刻，立即开始修习神圣的持名吧！你可能没有任何乐器伴奏，没关系，只要持名是发自内心的，那就够了。你可以弹奏你内心的维那琴(Veena 译注：印度琴)来赞唱主的荣耀。在这过程中，要小心，不要让邪念进入而产生不和谐的音调。只有在这个时候，你才能接收到神恩和能量。

今天，喀拉拉邦(Kerala)的老百姓正在庆祝他们的新年，毗苏(Vishu)。在这吉祥的日子里，我祝你们得享和平、快乐和繁荣。这也是泰米尔纳德邦(Tamil Nadu)人民的新年。祝愿你们过一个幸福的生活！你们不必向外求取福乐，福乐就在你们之内。从今天起，就开始培育虔诚之心和舍离之愿吧！不要有所害怕，不要有所顾忌，不论你身在何处，都要尽情地赞唱主的荣耀。只有这样，你才能过一个真正的人的生活。既然你已诞生在这块圣洁的土地，就要名副其实地去过圣洁的生活吧！很快地，所有世界上其他的国家都会步 Bharat 的后尘了。在灵性的领域里，Bharat 应该成为全世界的领导。这是我所期望的。

录自薄伽梵 2002 年 4 月 14 日在平达弯赛拉美士基善礼堂所作的毗苏与泰米尔新年讲道。

(英译文刊载于 2002 年 5 月版)



印度文化，如你在这夏令营中向出色的讲道者所学到的，决不鼓励动用强制性的手段来有效地改变法律或社会状况或人民的态度。圣雄甘地在沿循灵性路线下以强调非暴力和真理的理念来领导印度的独立运动。他从持名（念诵和默思神的名号）中，获得勇气和自信并传达给大家。他清除国民心中的憎恨和妒忌，恐惧和疑虑。他坚守理想和正道；你也应该这么做。

—— 摘自薄伽梵在 1972 年所作的夏令营讲道

教育应导向完美

愿天下苍生健康、快乐和幸福！

愿天下苍生生活无忧无虑！（梵文偈）

诸位爱的化身！

婆罗提耶（印度子民）常为世人的健康和幸福祈祷。这是印度文化的主要原则。印度文化是永恒的、稳固的，其荣耀经受时间的考验而永垂不朽。然而，今天的学生已把这神圣的文化给遗忘了，致使他们面对种种问题而远离平和与至福。古代的印度子民经常把亲身体验的福乐与他人分享。很多其他国家的人民也认同印度文化的伟大并学习其精华来为他们的祖国谋求福利。

真理与自信乃生命的成功之钥

美国总统林肯出生在一个贫穷的家庭里。父亲是个木匠，收入不多，仅够糊口。所以，母亲也须勤劳工作以供他读书。林肯的童年生活是相当穷困的，他连一件像样的衣服也没有。当他上学时，常因衣衫褴褛而遭受同学们的嘲笑。有一天，林肯实在忍不住了，就把委屈向母亲哭诉。他说，“妈，同学们说我很穷，连一件像样点的衣服也穿不起。所以，他们看轻我，不喜欢与我相伴。”母亲安慰他说，“孩子，我们的经济情况你是了解的，要量入为出呀！你的同学可以这么说你因为他们都很富有。可是，我们不应该打肿脸皮充胖子。我们并不富裕。你要坦然面对这种境况。”她拉着他，替他抹干眼泪说，“你不该为这件小事伤心。虽然，我们没有有钱的亲戚和朋友，但是，我们有的是自信和自尊。须知，自信才是我们的真正财富。一个有自信和自尊的人才是最富有的人。钱财和舒适如过眼云烟。唯有坚定自己的自信与自尊，才会为你

带来幸福。切勿为他人之言而烦恼。”这些金玉良言深深地烙印在林肯的小小心灵之中。他深信自信才是自己的真正财富和生命气息。他努力求学，对同学们的嘲笑全不在乎。由于在家里没钱点灯，他常在街灯下读书。有时候，连饭也没得吃，只好在临睡前喝杯水充饥。他的母亲得辛勤地日夜工作以维持家用，而往往为了孩子的温饱而自己必须忍受饥寒。林肯在年纪很小的时候就失去了母亲。之后，父亲汤姆士续弦；林肯的后母品格高尚，很疼爱他，对他照顾得无微不至。她也教导林肯要培养自信。在她的爱的沐浴下，林肯过得很快乐。他非常感激他的后母。他想不到后母对他竟是这么善良、仁慈。所以，他也尽力令她快乐。

艰苦的环境难不倒林肯，反而使他努力向学。他的成绩优异，令大家刮目相看。他把这一切归功于自信。林肯从不撒谎，他以真理为神。毕业后，他找到一个货栈的工作。他老实而勤奋地工作因而赢得了真诚和正直的美名。基于他的高尚情操，朋友们都叫他出来参加竞选。他们说，“在政治领域，真理与道德已沦亡，公平也不存在。我们的国家正需要一个像你这么诚实公正的人。”开始时，林肯对政治不感兴趣。他总觉得自己在政治上是无能为力的。一些长辈也开始劝他出来竞选。他们答应竭尽所能去帮助他。林肯终于参加竞选并获得成功，成为美国的总统。想想看吧，一个穷孩子竟成为一个堂堂的美国总统，靠的是什么呢？是自信。

时间、国家和环境或许会改变，但人心的圣洁与力量是恒常不变的。在林肯还未成为总统之前，人们不认知自信和信神的力量。林肯把这些价值观传授给美国人民。追随着林肯的典范，越来越多人开始培育自信和信神。一个国家只要拥有一个像林肯这样的人已足够了。

“月亮照明黑夜，太阳照亮白天，
正义照耀三界，好男儿光宗耀祖。”（泰卢固诗）

文化着重品德的培育

诸位同学！

你应该成为国家的好男儿，力挽狂澜，匡正时弊，把国家引入正轨

。首先，你要改造自己的内心。这样，你才有资格去改变他人。敬人者人恒敬之。不分阶级、宗教和信仰，一视同仁。须知，人人皆拥有同样的自性原则。“一个梵把自己繁衍成为众多”（Ekoham Bahusyam）。这是印度文化的教导。抛弃这种神圣文化的人难以获得父母的爱。

何谓文化（Samskruti）？有教养（Samskara）就是文化。文化必须去芜存菁。我们不吃未曾加工的稻米。我们须先把稻壳分开，才把米煮成饭。这就是去芜存菁。同理，我们应舍弃邪恶素质，让圣洁的感觉充塞内心以提升自己的人格。这样，我们方能获得力量与快乐。有健康的身体才会有健全的心念。把身体与心念分开是不对的。缺少心念，身体不能存在。“心念决定人的束缚或解脱。”（Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo）。所以，你应以圣洁的思想注入你的心念。身体与心念是息息相关的。身体是心念的外衣而心念是身体根基，所以，两者都应该善加利用。

今天，同学们忙于追逐各种学问以获取更高的学位。可是，真正的快乐并非来自学识与资历。食物可以维持生命但不能赐与福乐。金钱可以带来舒适但不能保证带来福乐。身体与心念两者一样重要。那么，我们该如何去维持身体健康及心念纯净呢？同学们应彻底地了解这一点。当你拥有了健全的身体和纯净的心念时，你就成为一个完人了。缺少这一点，你只是一个半人而非完人。教育的目标是塑造完美的人。现代教育缺少这个功能。很多人觉得唯有金钱可以带来快乐。但是，金钱不能带给你真正的快乐，也不能保证你健康。如要获得真正的快乐，你必须培育品德。唯有通过 Gunamu（品德）而非 Dhanamu（金钱），人才能享有健康与快乐。现代学生只感兴趣的是 Kalimi（财富），Balimi（权力）和 Chelimi（友情）而非 Gunamu（品德）。拥有财富和权力而缺少品德又有何用呢？人所仰赖的应该是品德而非财富、权力和友情。由于印度古人重视和仰赖品德的培育致使印度成为理想的国家。印度是一块圣洁的土地。一个真正的印度人必须拥有高尚的品德。印度文化教导子民，要抛弃邪恶思想，要言善及行善。它非常强调一体性。

“让我们一起行动，让我们一起成长，
让我们一起增长智慧，让我们和睦共处，
不再有任何分歧。”

——泰卢固诗

我们常互相称呼兄弟姐妹，但是有多少人是心口一致而表之于行动的？我们必须言行一致。耶苏教导我们‘神为父性，人为兄弟’。印度文化也阐扬这个真理。要播下良好思想的种子，淋下善良行动的水，再把邪恶素质的野草拔除，你才能享有福乐的收成。

诸位同学！

今天是夏日课程的第一天。要净化你的身体与心念并把我们的古老的传统教导付诸实行。要向伟人如林肯等学习。林肯的母亲教导他：自信是人类最大的财富。你必须培育自信，维护自尊。切勿做出任何虚假的事。无论处理任何事情，要诚心真意地去做。艺在外而心在内，要听从良心的指引。大家见面常互道‘早安、晚安’等，然而态度往往是虚伪的、机械性的。其实，‘早’和‘晚’是没有分别的。太阳东升时，我们说是早晨；太阳西下时，我们说是傍晚。实际上，太阳既不东升也不西坠。只因为地球的转动，我们白天才看到太阳而晚上则看到月亮。

月亮是掌管心念的神。在阇纳竭国王的皇宫里，罗摩还未提起湿婆神弓时，悉多的心念是紊乱的。结婚后，悉多随罗摩到阿逾陀。有一天，她向罗摩吐露；在罗摩未提起神弓时，她的心念是一片朦胧的。罗摩告诉悉多，在他出世时，月亮被厚厚的云层遮住，所以没有机会获得罗摩出世时的达瞻(Darshan：与神会面)。是故，罗摩(Rama)对月亮承诺，会把其名字 Chandra(月亮)加在自己的名字上。罗摩也答应，当他于 Dwapa Yuga(二分)再度降世时，月亮将是第一个与神会面(Darshan)者，并向神顶礼。主 Ramachandra(罗摩月)的承诺实现了，当基士拿的父亲 Vasudeva 抱着基士拿渡过耶牟那(Yamuna)河时，第一个见到基士拿的就是月亮。所以，月亮是向主化身为基士拿降世时的第一个敬礼(Namaskar)者。

抛弃对身体的眷恋和体验自性

诸位爱的化身！

你或许缺少物质上的财富，但如果你拥有自信和自尊，那就足够了。要尊敬每一个人。真心诚意地向长辈敬礼(Namaskar - 双手合十的敬

礼)。Namaskar 的内涵是什么？当你行礼时，你合拢双掌并把手提到胸前。每一只手掌的五只手指象征五个 Karmendriyas(行动的感官)和五个 Jnanendriyas(知觉的五根)。这十个感官应该听命于你的心(良知)。这才是真正的 Namaskar。有一些人做得很机械性。他们并不合拢双掌而是一面说‘Namaskar’一面把手举起，有如要打人一般。当你敬礼时，记得要把十只手指合起来并把两只大拇指靠近胸前。(说到这里，薄伽梵在台上示范如何敬礼，把拇指靠向胸前)。这才表现出你的诚意。拇指是最重要的手指，缺少它，手就沦为废物了。

古代的圣贤们皆执行这种敬礼。他们过着圣洁的苦行生活，即使是在大森林里与野兽、妖魔相处也毫不畏惧。他们何来的勇气和力量呢？他们已放弃对‘身体的眷恋’(Dehabhimana)。他们所眷恋的是阿特玛(Atma - 自性)或是 Atmabhimana(眷恋自性)。他们有什么武器防身呢？他们是以‘自性’防身。所以，他们能驯服老虎、狮子等猛兽并与它们嬉戏。他们绝对没有畏惧的感觉。勇气来自自信。今天，人因为缺少自信而必须活在恐惧之中。现代青年对阿特玛毫无信心。他们常问，“阿特玛(自性)在那里？”阿特玛是无处不在的。要在万物中看到同样的阿特玛(Atmarat Sarvabhutani)。神以眼、耳、手、足、口、首遍布万物(Sarvata Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvata Sruthimalloke Sarvamavrutya Thishthati)。举个例子，空气。空气是无处不在的。你的肉眼根本看不到它，手也捉不到它。但是，你不能否定空气的存在，因为缺少它，谁也活不了。同样的道理，阿特玛是万物的生命原则。这就是为什么庙宇须为神的塑像举行 Prana Pratishtha(授以生命原则)祭祀的原因了。你的生命不能缺少阿特玛，因为负责你的生命气息的就是阿特玛。

五大元素是圣灵的形相。这是佛陀的教导。开始时，佛陀探访很多高灵，听他们讲学。他研读很多经典，但这都不能满足他。最后，他觉悟到唯有五大元素才是圣灵的形相。要了解圣灵(神性)，你必须先了解五大元素。你崇拜偶像并从中获得快乐，这是无可厚非的。但是，神并不局限于偶像之内，祂寓于你之内心。要了解你的感官并用之于圣洁的工作上。这样，你方能获得解脱(涅槃)。佛陀了解这个真谛而达致涅槃(Nirvana)。佛陀临终之际，继弟阿难在他身旁悲伤哭泣。佛陀对他说，“你为何对这个身体这么留恋呢？‘身体’是负面的而‘我

‘才是正面的。这个负面的东西终有一天会败坏。’今天，人眷恋的是这个身体而遗忘了自性。无可置疑，你必须好好照顾身体。你必须履行任务，但对身体可别太过执著。“身体是由五大元素组成的。它早晚会败坏。但其内寓者无生亦无死，亦无牵挂。其实，内寓者即是神本身，祂以阿特玛（自性）的形式彰显。”——泰卢固诗

控制感官，培育美德(Lavanya)

要照顾好身体方能顺利地走完这条人生道路。但是，切勿过于执著而花太多时间于身体上。缺少阿特玛(Atma)，身体根本不能存在。阿特玛才是生命的根本。只对身体有信心而忽略了阿特玛的存在，这是大错特错的。你应该对自性有信心并把感官应用在神圣的工作上。这样，你才能培育 Lavanya(美)。根据我们的古人，Lavanya 指的是人格的美。今天，很多妇女取名 Lavanya。一个有道德修养的人，其人格会越来越完美。即使年纪老大，他还是青春永驻。他永远是那么美丽、充满福乐。他是真、善、美的化身。这个身体(斯瓦米指着自己的身体)已将近77岁，为何还这么年青，充满魅力？因为纯净的品格，加上感官的控制，使它充满 Lavanya(‘美’德)。控制感官让人获得 Lavanya。罗摩和基士拿在相片中，总是那么年青，充满 Lavanya。今天的年青人不能控制感官，所以衰老得很快。一个十六、十七岁的年青人老得像个六十或七十岁的老头子！没能妥善控制感官是他们苍老的原因。只要把感官控制得好，你就会体力充沛，干劲十足。记得，要善用感官并好好地控制它，你方能获得 Lavanya。要心情愉快，笑口常开，可别强装笑脸。人，没有理由感到悲伤因为这不是他的本性。当他的内心寓有福乐的圣灵时，他何须哭泣？切勿哭泣。要时时感到快乐。你应该时时帮助贫穷、病弱及无助者，过着理想的生活并成为社会的典范。

追随我以获得福乐

同学们！

这是夏日课程的第一天。你应了解举办夏日课程的目标。你有两个月的假期，千万别浪费光阴。倘若你不能控制感官，把时间浪费在从事无聊的事务，这不但耗损健康，而且影响你的学业。你须把时间应用在

神圣的课程上。举办夏日课程的目的是培育你的品德以让你拥有力量(Pushti)和快乐(Santhushti)并体验真正的福乐(Sathyananda)。

Sathyananam, Parama Sukhadam, Kevalam Jnanamurtim, Dwandwa-teetam, Gagana Sadrisham, Tattwamasyadi Lakshyam, Ekam, Nityam, Vimalam, Achalam, Sarvadhee Sakshibhutam, Bhavateetam, Trigunarahitam。[你是真理和福乐的化身，你是无以伦比的智慧，是独一无二的，是超越‘二元’性的，像天空般广阔遍满，是《大格言》所阐明的目标，是永恒的、圣洁的、不变的，是一切智之功能的见证者，是超越一切感情和思想者，是不受三种属性(纯质、激质和翳质)的约束者]。这些才是你的自然本性。是故，你应该时时活在福乐中。要获得福乐你必须抛弃对身体的眷恋。存有身体意识者很难获得真正的福乐。

当然，你也须好好照顾身体。切勿随心所欲的乱吃。肚子(胃)有如一个汽油箱，是不可超量的。你必须吃适量和健康(Mithaharam 和 Hithaharam)的食品。就看看斯瓦米(峇峇自称)吧，每天有很多人与我一起进餐。他们都知道在过去的一个月里，我连经常食用的 Ragi Shankati 也停止不吃了。我每天只吃一块 Chapati(印度煎饼)。你可以看到我是多么地充满着福乐啊。有些人说斯瓦米看起来很虚弱。这反映了他们的感觉。其实，我一点都不虚弱，我是很强壮的。我可以走很远的路，我甚至可以跑。有什么秘密呢？是因为我有 Lavanya。有很多人感到奇怪或惊讶，像我这样的年纪还这么富有朝气和福乐。你怎能希望我像常人一样的衰老呢？我毫无挂虑；时时充满福乐。所以，追随我吧！我一直在说，我的生命是我的福音。跟随我的脚步，而你会永远充满精力和福乐。要过一个快乐、健康和理想的生活并为国家谋福利。要了解到你的任务是去服务而非管制他人。要培育服务精神并净化你的生命。

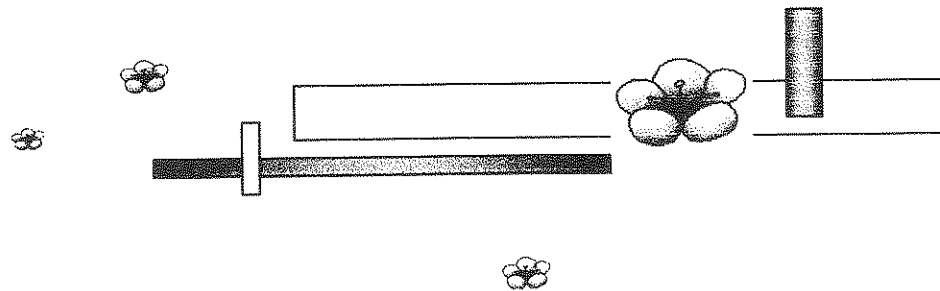
薄伽梵以峇赞‘Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin...’结束讲道。(大家沉浸在薄伽梵的梵音福乐中。过后，他继续劝导出席的学生。)

诸位男女同学们！

每天早晨上完课后，别到处乱逛。要反复思考博学的演讲者的教导。把这些教导铭记心中。这是接下来的两个星期里你所应该做的。当这些教导深深的烙印在心中后，它们将成为你的一部份。当乌达婆把基士拿的信息传达给牧牛女时。她们告诉他，她们要的是基士拿而非其信息。她们说基士拿的形相已深入心中有如印在纸上一般，根本不能移走。要像牧牛女一样，培育‘与神合一’的感觉，要坚定的说，“我与神是一”。切勿浪费时间在闲谈上。要时时保持静默(Mounam)。少说话，多工作，多学习。

录自 2002 年 5 月 16 日薄伽梵在平达弯所作的有关印度文化与性灵的夏令营讲道。

(英译文刊载于 2002 年 6 月版)



询问处 for Enquiries

CHIEW TECK HOE

Block 8 Angklong Lane #09-01 Singapore 579981
Tel: (65)64577305 Fax: (65)64577331

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。