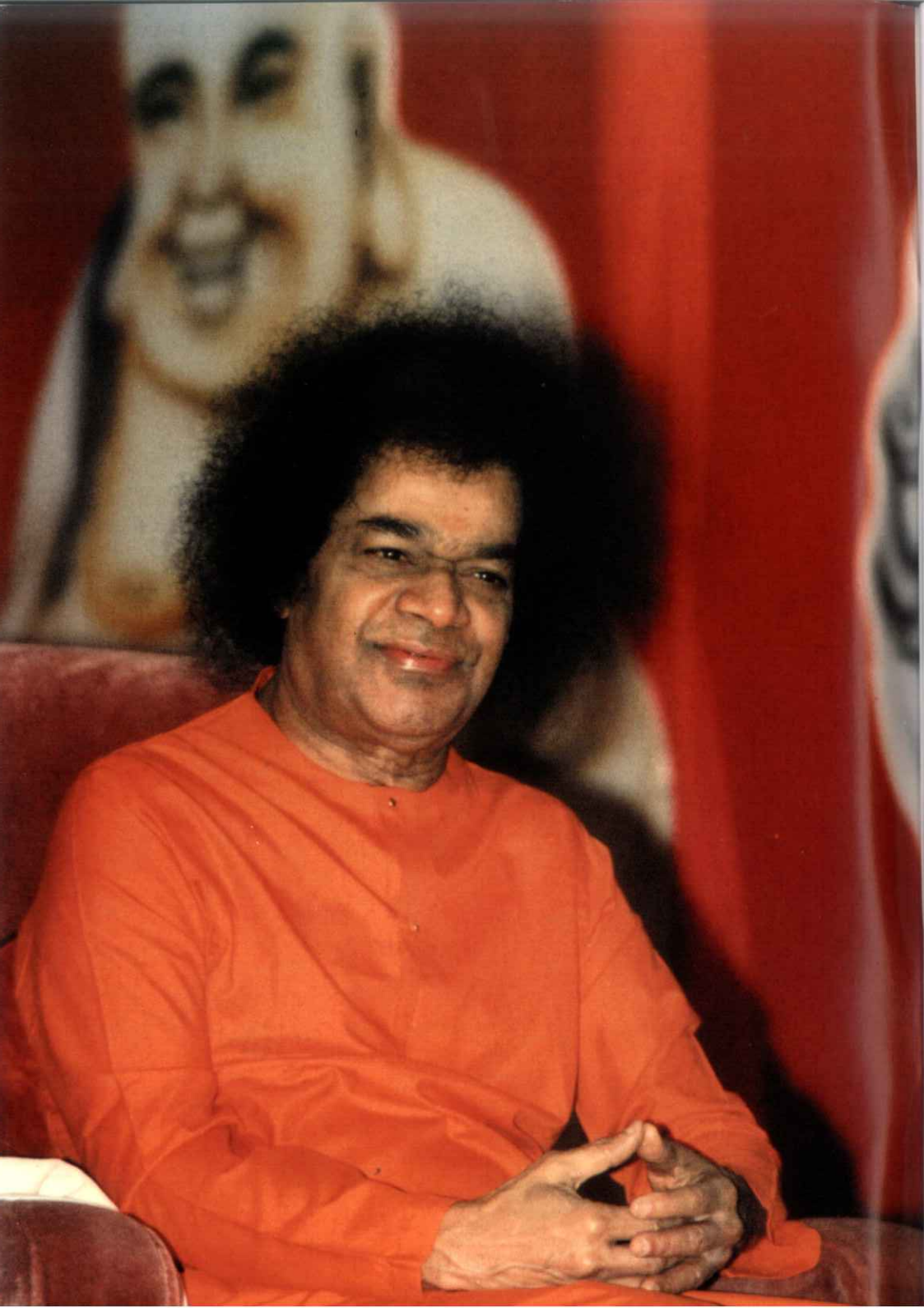




Sanathana Sarathi

永恒的
战车御者

Vol.24
第廿四期

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

目录



主题	译者	Pg
(1) 神的引力	纪木英(Sis.Kee)	1
(2) 以圣洁思想净化生命	纪木英(Sis.Kee)	11
(3) 罗摩的故事历久弥新	纪木英(Sis.Kee)	22
(4) 赢取神恩	周德惠(Bro.T.H.Chiew)	30
(5) 体验合一才是真正的‘与善者游’	陈慧健(Sis.H.C.Tan)	40
(6) 培育一体与和谐	陈慧健(Sis.H.C.Tan)	50
(7) 念诵神号是解脱之道	周德惠(Bro.T.H.Chiew)	61
(8) 勤勉工作是国家繁荣的钥匙	周德惠(Bro.T.H.Chiew)	70



诸位爱的化身！

人人都希望脱离苦海并欢享福乐。要达致这一点，Satsanga 是不可或缺的。Satsanga 也是人提升至神的境界的重要因素。缺少 Satsanga，人的生命将变得毫无意义。什么是 Satsanga？Satsanga 并不单单指与善知识交往。‘Sath’是指在过去，现在和未来三际皆维持不变的原则。人应该时时探索、观想这永恒的原则。

控制感官至为重要

人生的意义是什么？难道是为了吃、喝、玩、乐？Paropakartham Idam Sariram (人身就是为了服务他人)。只要人一息尚存，他就应该服务社会，造福人群。神已赋与人各种力量。人的感官既能为善也能为恶。所以，善加利用感官是人的首要义务。在梵歌里，主基士拿告诉阿周那说，“控制感官是人至为重要的任务。”一个不能控制感官者连禽兽都不如。即便是动物，它也懂得控制它的感官。但是，拥有 Vijnana(识)，Sujnana (上识)和 Prajnana (菩提，上上识)的人类却对感官束手无策并受它控制。须知，爱欲(Kama)，嗔怒(Krodha)，贪婪(Lobha)，恋情(Moha)，骄傲(Mada)和妒忌(Matsarya)乃禽兽的素质。今天，高贵的人

类竟培育这些素质并表现得像禽兽一般。人既不是 Mruga(野兽)也不是 Mrunmaya(无生命的物质)。其实，他是 Chinmaya 和 Chidananda Swarupa(意识和福乐的化身)。不幸的是人们今天正堕落到禽兽的层次。所以，控制感官是首要的事。

善恶同时存在于人的心念

在这世界，你看到、听到并经验到很多事情。你所体验的无非是你内在存有的反应、反映和反响而已。其实，你在外界所看到的是你自己的一部份。举个例子，有一个人在恨你，其实，那是你心中的恨构成他心中对你的恨。同样，赞赏或指责，善良或邪恶都是你自己的反映。你在外界所看到的、所体验的无不发自你的内心。何谓 Prapancha(世界)? 世界是 Padartha(物质)组成的。世上的每一样东西都是短暂的。这些短暂之物岂能为你带来永恒的福乐? 实际上，人是没有烦恼的。埋怨他人令你受苦并使你批评他人。造成痛苦的是你邪恶的心念。一切烦恼皆源自你自己。在这世界，人是万物之灵，所以说，Janthunam Narajanma Dur-labham(在一切生命中，人身最为难得)。在众生中，人最为神圣和尊贵。然而，受到虚幻的蒙蔽，人却不能认识他的本来面目。这世间没有所谓好或坏的东西。我们看到、听到和体验到很多东西而我们认为这是藉由眼睛、耳朵和心念而达致的，其实，这一切只是你内心的反应、反映和反响而已。

诸位爱的化身!

你们参与服务，峇赞和各种灵修活动。你们从中获得了什么益处呢? 只有好的思想才带来好的回报。种瓜得瓜，种豆得豆，种下 Neem 的种子，岂能盼望芒果的果实。同理，有什么样的感觉，就有什么样的效果。善与恶皆源自你自己的感觉。是故，你必须培育高尚的思想并宏扬爱的福音。要培养人皆兄弟的感觉。实际上，你所认为的‘他人’无非是你自己。大家都是神的孩子。神是一个。社会是神的直接彰显。Jee-

vatma(个灵)和 Daivatma(神)有何不同? 个灵是个人的体现(Vyashti Swarupa)而神则是社会的体现(Samashti Swarupa)。没有树何来枝干，没有母亲，何来孩子，鱼无水而不能活，同样，人无神而不能存在。人神之间的关系密不可分。基于此，主基士拿宣称，“Mamaivamsho Jeevaloke Jeevabhuta Sanathana”(所有众生是我存有的一部份)。

诸位爱的化身!

在这世界，我们看到和听到善与恶、功与罪的二元性，它们源自何处呢? 它们是发自内心的 Sankalpas 和 Vikalpas(善念和恶念)。善念和恶念皆存在于人的思想中而不是在这世界里。人如果培育起圣洁的思想，他就会在周围看到圣洁了。

诸位爱的化身!

整个世界充满着吸引力。这股吸引力源自永恒不变的真理而这永恒不变的真理就是万物的根基。它被目为超然的真理。它存在于 Trikalas, Trilokas 和 Trigunas(三际、三界和三属性)之中。它是独一无二的。Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti(真理是一，但智者以多种名号称呼它)。我们在世上所看到的一切无非这真理的原则。人看到神创造的万物但却不能体认寓于万物之内的圣灵原则。出于无知，人失于了解这明显的真相。展现在你面前的一切无非神的真实形相。即使神出现在眼前，你还是到处去寻找神，这是多么愚蠢啊! Pashyannapicha Na Pashyati Moodho(他是个蠢人，虽看到真相但体认不出那是真相)。只要坚信一切都是神的彰显，你肯定能在每一物中找到祂。Sarvata Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvata Sruthimalloke Sarvamavruthya Tishthati(以手、足、眼、首、口和耳遍布一切，神弥漫整个寰宇)。这世界上，没有一样东西不是神的彰显。什么是神的形相? Daivam Manusha Rupena(神以人的形相降世)。然而人却被自己的外在形相所蒙蔽而视自己为一个凡人。

把圣洁思想注入心念

我们所见到的一切都是神的形相。祂是福乐的化身。Nityanandam Paramasukhadam Kevalam Jnana Murtim (神是永恒福乐的化身。祂是无上智慧，是独一无二的)。福乐弥漫整个世界，任何地方都没有悲伤的痕迹。你或许不同意并说，“斯瓦米，你看不到悲伤但是我们却到处碰到伤心事。”不论是你或是我所看到的，到处都是福乐。想到的只是悲伤，忘掉的却是福乐，当然，你看到的就只有悲伤了。但是，在我的心中没有悲伤，我看到的是福乐，福乐，唯有福乐而已。既然你是圣灵的化身，你岂能被痛苦所折磨？你所承受的痛苦皆来自你虚幻的心念。人人都充满福乐，别无他物。所以，他在这世间所体验的一切都充满福乐，因为，他所看到、听到和体验的无非神的反映。批评他人是罪过而称赞他人却是功德。不要批评任何人，因为批评他人等于在批评你所膜拜的神。Easwara Sarva Bhutanam (神寓于所有众生之内)。Isavayam Idam Jagat (神弥漫整个寰宇)。神存在于一切众生之内。

诸位爱的化身！

你或许在想着有关你在即将到来的新年(Ugadi)节庆所参加的活动。你在猜想新的一年将为你带来快乐或是悲伤。这确实是新的一年，但是，如果你那旧的坏习惯仍然没改，新年于你又有何意义呢？你期望获得好的回报，但你可曾做过好事？敬人者人恒敬之。你希望他人对你好，但你对他们是否一样？假如你的愿望与行为并不一致，你岂能获得快乐。好的行为肯定会带来好的回报。今天，人们却沉溺在 Adambara(浮华)的生活里。他怎能获得 Ananda (福乐)呢？

诸位爱的化身！

千万别过浮华的生活。浮华(Adambara)是导致不平静(asanthi)的主要因素。要抛弃浮华(Adambara)并努力去获得至福(ananda)。福乐并非

来自外在世界而是发自你的内心。其实，福乐弥漫整个世界。让你看到邪恶的是你邪恶的心态。Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo(心念决定人的束缚或解脱)。所以，务必净化并改变你的心念。只有这样，你才能成为一个堂堂正正的人。心术不正者根本不配称为人。要行善，言善并过圣洁的生活。这样，你就可以究竟和圆满人生了。实际上，这世界根本没有邪恶。假如你决定探索生命中美好的一面，一切事物将变得美好。你所见到的一切无非是你内心感觉的反应，反映和反响而已。你在这世界看到自己的反映。如果你说这反映是不好的，那么，谁要为这‘不好’负责呢？切勿让邪念有可乘之机。要把圣洁的思想注入你的心念。你的生活将会是美满的。

爱是福乐，福乐是爱

诸位爱的化身！

你诵唱峇赞并以为自己是在取悦神。但是，神是一无所求的。你是为了自己的快乐而诵唱峇赞的。要与他人分享你的快乐。神是福乐的化身。所以，祂不需要你的任何东西。既然神是永恒福乐的化身，祂还需要些什么呢？祂对世俗的、短暂的快乐是毫无兴趣的。当你诵唱峇赞时，你的心是净化的。膜拜神让你的心充满福乐。膜拜神和诵唱峇赞全是为了你自己而非神。

诸位神圣自性的化身！

人应该活得像个堂堂正正的 Manava (人类)并竭尽所能去了解寓于内的 Madhava (神)。不幸的是今天的人活得像 Danava (恶魔)。他从头到脚充满着邪恶的魔性。既然如此，他岂能获得快乐呢？你要过快乐的生活并与接近你的人分享之。偶尔，邪恶的素质如嗔怒、贪婪、妒忌等可能会来制伏你。但是，它们如过眼云烟，一会儿就走了，你大可不必太过在意而受它们的牵制。要坚守着那发自内心的真正的、永恒的感觉。

人们诵唱 Lalitha Sahasranama, Vishnu Sahasranama 等经咒，但是，假如他的心不纯净，任他念诵再多遍的 Sahasranamas 也是徒然。实际上，心才是所有品德的中心，但是，人对其圣洁性却毫不了解。生而为人是莫大的福气。人生命的圣洁和完美不是笔墨所能描述的。要牢牢记住这个真理并圣化你的生命。

诸位爱的化身！

一旦培育了爱，你就会体验那永恒的福乐了。爱是福乐，福乐是爱。如要救赎你的生命，你必须培育爱并体验福乐。爱不能得之于外在世界或购之于市场。爱源自你的内心。当你在市场选购某件物品时，你对这件物品产生爱，但是，这种爱是短暂的、虚构的和想像的，它并非发源自你内心的爱。爱是不会改变的。爱是神而神是爱。不论庆祝多少节日，这都不能给你带来福乐，给你带来福乐的就是爱，所以你必须培育爱。你从爱之中获得的福乐是难以言喻的，是无限的。

世俗的爱和神圣的爱有何不同？你对亲戚朋友的爱是 Anuraga (感情，执著之情)。这根本不是爱。神圣的爱与心是息息相关的。

诸位爱的化身！

无可置疑，你拥有爱，但，你并没有善加利用你的爱。你必须体验那培育起心连心关系的真实而永恒的爱。这神圣的爱拥有无穷的力量。它的吸引力是无边无际的。

斯瓦米的神圣引力

今天，我要告诉你们一件非常有意义的事情。我这肉身从头到脚充满着吸引力。这是神圣的引力。从湿婆之夜 (Sivarathri) 开始，它的引力与日俱增，即便它以前也一直存在着。一般的磁石只吸引铁屑但神的引

力则吸引整个世界。(掌声)。你们误以为斯瓦米这只脚疼痛，不能走动自如。其实，我根本没有任何疼痛。我之所以很难把脚提起，只是因为我的脚有很强大的磁力的原故。你是知道的，地球有地心吸力。地心吸力吸住我的脚，但没带来任何疼痛。斯瓦米是没有任何痛楚的。(鼓掌)。凡我手掌接触之物，无不为我手掌所吸引。这种吸力存在于每一个人之内。神以 Hiranyagarbha (金卵) 的形相寓于人人之内心，所以，祂被赞诵为 Hiranyagarbhaya Namah (向那金卵者致敬)。纯金不会产生任何变化。它吸引每一个人。千万别以为只有斯瓦米拥有这种神圣的吸力。其实，它也存在你之内。只要你善加利用，它会越来越强。

不只是这个，我还要告诉你重要的另一点。我的吸力一直在增加，来寻求达瞻 (Darshan)，与我会面的人也越来越多。因此，常常会有一大群人聚在这里寻求达瞻 (Darshan，与神会面)。将来你会见证到一些令人震惊的事故。神吸引每一个人。祂的吸力无比神圣，吸引着所有的众生。就在现在跟你讲话时，地球也一直在吸住我的脚。如果我把一只脚提起来，另一只脚又被吸住了。任谁也无能为力。这是神圣的吸力而它的力量与日俱增。它源自那永恒不变的超然真理原则。每天，都有信徒邮寄一些药膏给我。他们写道，“斯瓦米，请擦上这些药膏，你的疼痛就会减轻。”这些药膏对我没有任何帮助。我没有任何痛楚，为何要擦这些药膏呢？我要的是你们的爱。这爱会逐渐增加并填满整个世界。

我从来不感觉到痛。我还是走动如常，但是，有时地心吸力令我难以把脚抬起，所以，我走得很慢。你不了解这个事实，于是你就想像斯瓦米这里疼那里疼。让我重申一遍，我从来没有疼痛的感觉。我没有痛苦，没有担忧也没有焦虑。我是充满福乐的。世上没有人能干扰我的福乐。由于你抱持了世俗的感觉，所以你才作另一种想法。有病痛才需要治疗。没有病痛，为何要寻求治疗呢？没有病痛，无需治疗。

在这世上，任何东西都有其极限。在目前的情况，我这肉身不宜走太多路。吸力日日在增加。我尝试提起我的脚，但颇费力。即便使尽全

力，也难脱离地面。只有凭藉我的愿力(Sankalpa)，才能把脚提起来。要了解圣灵原则确实不容易。无人能了解神的意愿也无人能估计神的吸力。人们尝试以自己的感觉去了解神并在这过程中产生了种种误解。人们向长满果实的树丢石头，但没有人会理睬不长果实的树。同理，高尚和虔诚的人则常受到种种磨难。神及神的力量实在是不可理解的啊！

“在三界中，神的事迹是极不可思议和圣洁的。
它们有如镰刀，把纠缠着世界的蔓藤一一斩断。
它们既崇高又激励人心，为在森林里修练的
圣哲们带来难以言喻的福乐。”

(泰卢固诗)

见证神的荣耀

诸位爱的化身！

遵循真理之道乃人生的极终目标。人身是非常神圣的。人活在世上并非只为吃、喝、玩、乐。你可以履行你的职责。你可帮助他人。你可以照顾你的家庭。但凡此种种都不是人生的目标。‘爱神’才是你的极终目标。没有比爱更伟大的财富。你必须以爱来救赎生命。那就培育爱吧，Bargaru！

我称呼你们为 Bangaru(黄金)因为你们是 Hiranyagarbha(金卵)的化身。你们的身体拥有几种金属。缺少它们，人就不能生存。医生和科学家也曾证明这一点。存在于地球内的引力也同样存在于你之内。

有些人并不了解神圣磁石的力量。他们争辩，“如果磁石真有吸力，为何不能把我吸住？”错不在于磁石而是在于铁块。磁石怎能把布满灰尘和铁锈的铁块吸住呢？一旦把灰尘和铁锈清除，磁石立刻就能把铁块吸住。同理，人的脑袋充塞着邪恶的素质。如要被神所吸引，你应该先把脑袋里的污垢清除。你无须为它使出浑身解数或苦苦修练，你只须

在心中培育起爱就得了。唯有通过爱，你方能达致超然真理的原则。你或许读过一些有关超然真理的书。但是，没有人能真正的了解它。它是那遍布的、永恒不变的阿特玛（自性）原则。

诸位爱的化身！

在未来的日子里，你将见证斯瓦米神圣的荣耀。全世界的人都会被吸引到这里来，到时，你连站立的地方都找不到了。在过去的一个月，你不是曾看到重大改变的发生吗？大家都被斯瓦米吸引住。爱的力量是多么伟大。唯有神才拥有这样的神圣的爱。

这不是一种病症，它并没有为我带来任何痛苦。药物对它毫无作用，唯有爱能治疗它。这几年来不少信徒与斯瓦米相当接近，就连他们也不了解这个真相。就这样悠悠忽忽地过日子，有什么意义呢？首先，你应该作出努力去了斯瓦米(峇峇出示一个银碟)。只要知道这个碟子是银的，你就能估计它的价值。然而，圣灵是无价的。药物对圣灵是没有作用的，而爱才是唯一的疗方。你是为了爱而诞生的。你不能说你不需要爱。你必须通过爱来达致圣灵。这就是人生的目的。假如你不了解这人生的目标，那生而为人又有何用呢？谁是创造主？你能随自己的意愿出生吗？不。这是神的旨意。神赋与你这个肉身而你应该以服务 and 虔诚来圣化它。你应该给世界立下典范并致力于造福社会人群。己所欲施于人，己所不欲勿施于人。如果你不想受苦，那你就尽力除去他人的痛苦吧！要与他人分享你的幸福和快乐。为天下苍生的快乐祈祷吧！

诸位爱的化身！

不久，你将看到神的荣耀增强，并为世人带来喜悦和福乐。一切纷争即将消除(掌声久久不断)。发生在世界各地的屠杀和暴行终将结束。一切会变得更加美好。人人都会培育起圣洁的感觉及欢享神圣的福乐。不久，整个国家会享有和平与快乐，不再有困难和痛苦。你害怕面对困

难和痛苦。其实，困难和痛苦并不存在，甭说使你痛苦了。要表现出你是阿特玛(Atma-自性)的化身并欢享神圣福乐。这是我对你的期望。每一个大人甚至每一个小孩都应该活在快乐之中。没有人流下伤心的眼泪。苦难或许会降临，但最终还是导向福乐。

再过不久，世界各地的人都会过着理想的生活。但是，一切都不能强行，强行会带来恐惧。爱是不能强行得到的，它必须很自然地发自内心。在强制之下，爱就会逐渐消失。任何东西都不可强制。让它自然发生吧！要让神圣感觉自然地内心发出并与他人分享你的喜悦。人人都应该生活在一体性之中。就连握住一个水杯，五只手指也必须团结一致。一只手指根本起不了任何作用。同样，唯有通过一体性，你方能达致神性。

诸位神圣自性的化身！

今天，我心血来潮，决定向大家讲道。祝愿你们培育起爱并过着幸福美满的生活！祝愿大家以爱来达致神性！其实，人人皆有神性。要竭尽所能去彰显并体验这个神性。一旦了解你与生俱来的神性，你到处都可以看到神了。祝愿你们获得和平与福乐！希望你们为国家的福利和进步而努力！

薄伽梵唱答赞，“Sathyam Jnanam Anantham Brahma...”

摘自世尊于2003年3月16日在白草原，平达湾的讲道。

(英译文刊载于2003年4月版)



诸位爱的化身！

人在 Prakriti (物质世界)也就是在生命原则的守护神里经历着生死轮回。他困惑于世俗的各种诱惑之中。世界(Prapancha)是由物质(Padartha)所组成。物质是世界的根基。这些物质所组成的东西形成对人的种种诱惑。但是，物质是短暂的，它不能代表真理。这些虚幻无常的物质岂能为人的生命带来最基本的真理，即永恒的和平吗？Yad Drishyam Thanasyam (凡肉眼可见之物必会毁灭)。一切肉眼所看到的东西都会产生变化。短暂的物质哪能为人带来永恒的快乐。

我们常被肉眼所看到的东西蒙骗以为它是永恒的。这是严重的错误。世界上的一切事物皆短暂无常。即便是我们的肉身也是短暂的。把它当作恒久不变之物简直大错特错。自古以来，人们被世界上一切虚幻无常的有形物体所蒙蔽。其实，人应该竭尽所能去了解隐藏于这无常世界里的永恒原则。

今天，人们不再惧怕罪恶。邪恶和残酷的行为每天都在发生。其凶残的程度难以言喻。对神虔诚已成绝响。人啊！你可知道，唯有赞颂神的圣名方能获得平和与快乐吗？

(泰卢固诗)

在这世间，‘Aham Etat Na’ (我不是这个)是智慧的基本原则。吠陀称‘Aham’为Atma (自性)。(‘Etat Na’的意思是‘并非这个’。整个句子的意思是：我并非这个短暂无常的身体，我是永恒的自性原则。

主基士拿在梵歌里宣称 Mamaivamsho Jeevaloke Jeevabhuta Sanathana (所有众生是我存有的一部份)。神性遍布整个寰宇。每一个人是神的一点火花。既然如此，岂可把人称作凡人呢？古人时时观想神，很虔诚地膜拜神，深信神是无所不在的。根据古代的圣典，神有三千万个。真有那么多种神吗？他们到底是谁呢？实际上，在书写这些圣典的时候，全世界的人口刚好是三千万。所以，这个宣称是把当时的每一个人当作神。在宣布 Sahasra Seersha Purusha (神有千首)时，世界人口是几千人。今天，世界人口已接近 60 亿。每一个人都是神的彰显，是神的化身。那么，为何你还要糟蹋这神圣珍贵的‘人身’呢？你不应该认为神与你是分开的。Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti (神是唯一的，但智者以多种名字称呼祂)。祂的另一个名称是 Aham。Aham 原则存在于每一众生之内。所以，一切都是神的化身。

了解奥义书阐扬的一体性信息

想想这个例子。假如你问某一个人，“神在那里？”他或许回答，“神在我心中。”这不是一个正确的答案。当你说手帕是在你手中，这意味你比手帕还要大。同理，当你说神存在于你心中，这意味你比神还要大。这是不真实的。正确的是，你存在于神之内。所有事物皆存在于神之内。Sarvatah Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvatah Sru-thimalloke Sarvamavrutya Tishthati (神以手、眼、脚、头、口和耳充斥万物，弥漫于整个宇宙)。所以说，Daivam Manusha Rupena (神以人的形相降世)。你或许看过很多神化身如罗摩和基士拿的相片。祂们是被描绘成人的形相而已。

人忘了自己与生俱来的神性而到处去寻找神，以为神是处在更高的

境界里。所以，人对真理毫不了解。Ekam Sath (真理是唯一的)。吠陀称它为 Ritam。Ritam 象征单一性。它是 Ekatma Swarupa (一体性的化身)。它是永恒不变，超越时间、空间和环境的。它存在于所有的众生之内。人为这圣灵神性冠上各种名称和形相并以各种方法去膜拜祂。实际上，神没有任何特别形相。它是恒常不变并超越一切属性的。所有色相皆属神之形相。今天，人们已把这多样性中之一体性遗忘。奥义书强调分殊性中之一体性原则。但是，由于世俗的影响，人们只体会到多样性，分歧和差异。他并不尝试去了解隐藏于分殊性中之一体性。如要体验一体性，人必须致力于灵性修习。

显然，多样性的根本基础在于‘单一’。你看这里有很多灯泡。每一粒灯泡是由同样的电流点亮。假如你把主要的开关关掉，没有一盏灯能够发出亮光。同理，Atma (自性)是每一众生的生命原则。它是意识力量。它是永恒的、至高无上的、灵性的和独一无二的福乐力量(Nityananda, Brahmananda, Yogananda 和 Advaitananda)。不了解‘不二论’者过着‘二元性’的生活。他的一生被多样性所蒙蔽而在无知的黑暗中渡过。

诸位爱的化身！

要了解到同样的自性(Atma)寓于每一个人之内。切勿对他人产生分别心。爱的原则是‘单一’。福乐的原则是‘单一’。要把这福乐遍洒四方，利益众生。然而，如今人们已被世俗的 Prabhava (成效)蒙蔽而遗忘了自己的 Swabhava (自然本性)。“Swa”意味自性(Atma)。所以，Swabhava 的意思是自性感觉。你应该培育这种感觉。Swabhava 也象征 Chaitanya Shakti (意识力量)。它遍布四方，在你之内，在你的上下左右，在你的四周。当自性(Atma)到处弥漫时，它怎么会分开呢？切勿分裂单一性原则。其实，要在多样性中看到一体性是不难的。千万别以为神在你之内，是你在神之内，其他人也一样。

真理是天地万物的根基

今天，人们为所欲为，肆无忌惮，对罪恶毫不畏惧，对即将面对的后果也毫不在意。“由于缺乏对罪恶的畏惧和对神的敬爱，人性已日益败坏。这对太平盛世造成阻碍”（泰卢固诗）。既然人们不畏惧罪行，他们与生俱来的神性就难以彰显出来。同样的圣灵寓于一切众生之内。真理是唯一的。真理是神。整个世界以真理为根基。

万物生于真理而融于真理，

有哪一个地方是真理不存在的？

观想这样纯净无瑕的真理吧！（泰卢固诗）

你无须寻找真理。真理是无处不在的。你所看见的，无一不是真理。但是，你并不尝试去认识真理。假如你真心诚意地作出努力，你将看到处处都是真理。Sathyam Bruyath, Priyam Bruyath, Na Bruyath Sathyamapriyam（说真话，要说得和蔼亲切，莫说令人不悦的真话）。要和蔼亲切地说出真话，语气要温和，切忌尖酸刻薄。切莫伤害他人的感受。我们常说，神无处不在，的确，神是无所不在的。一旦我们以亲切诚恳的态度说出真话，神必显灵。以刻薄恶劣的态度说出的真话就不能算是真话。

诸位爱的化身！

不论是人或是动物都是爱的化身。像人一般，所有的鸟、兽和昆虫都在寻找快乐。它们也在享受快乐。但是，它们的快乐与人的快乐有所不同。人因快乐而激昂，因悲伤而消沉。然而鸟兽并不会因快乐或悲伤而失去平衡。人就是缺少这种心灵的平衡。在欲望获得满足时，人们会感到兴奋激昂，反之，就会失望沮丧。

今天，人们心中充满负面的素质如嗔怒、憎恨和忌妒。忌妒和嗔怒有如害虫，会破坏人的这株生命之树。一个满怀怒气的人常会产生分别

心和憎恨心。每天翻开报纸你会读到很多报导有关人的嗔怒、憎恨和妒忌心的新闻。这些邪恶趋向是人类最大的敌人。人们害怕一些外星会带来有害的影响。殊不知，欲望和嗔怒才是对人类造成最大伤害的两大星球。的确，凡是人必定会拥有一些无可避免的欲望和需求。但是需求必须有所抑制，过分的欲望是危险的。Na Sreyo Niyamam Vina（没有自律，就没有幸福）。人人都有欲望，但必须适可而止。你不可以一时爱心满满，一时又怒气冲天。这些行为皆源自不正确的饮食习惯。你应该在生活中保持平衡的饮食习惯。

在心中播下圣洁思想的种子

今天是庆祝新年的好日子。人们以欣喜的心情欢庆这个节日。须知，这些激情与快乐是短暂的。这种心情将维持不到一天。这不是庆祝新年的真正方法。你们的快乐应该是永恒持久的。真正的快乐不应该如浮云般飘忽不定，乍停即逝。你的福乐是与生俱来的。你应该一生一世在欢享福乐。

打从娘胎出生，人的脖子就空无一物，没有由珍珠串成或金光闪闪的项链，也没有以宝石或钻石装饰的项圈，更没有串满鲜花的花环。但是，当他出生时，必定挂着一条无形的，由梵神(Brahma)以他过去世所造的业所串成的花环。（泰卢固诗）

你的言行举止不论是多么的微不足道，都会带来后果。假如你在用一枝很细的针和线缝补衣服，针虽细小，但也会刺破你的手指，并立即造成手指流血。这件事的行为和后果是在同一个时间发生。你吃下的食物需要两个小时的消化时间。你播下的种子需要至少一个星期才会发芽。同样，一些行为需要几个月，几年甚至几世，才会见到果报。没有人能避免这些果报。你大可不必对过去所造的恶业感到不安，耿耿于怀。你应该在心中培育爱来赢得神的恩典以便从苦难中获得解脱。

所有后果都是你的思想和行为所造成的。有什么样的思想，就有什么样的后果。有什么样的行为，就有什么样的反应。你必须做好事来圣化及强化你的肉身。善有善报，但是，千万别怀着不良的动机去行善。种瓜得瓜，种豆得豆。倘若以善行来掩饰你那邪恶的动机，你是不会获得好结果的。是故，你必须先在内心播下圣洁思想的种子。

你或许在猜测，这个新年会为你带来些什么？假如你要欢享平和与快乐你就必须行善。Bhadram Pashyantu, Bhadram Srunvantu 和 Bhadram Kurvantu (视善、听善和行善)。这是玛奴(Manu)大帝带给世人的 Dharma Sastra (神圣经典) 里的三个基本原则。你必须在日常生活中严守这些原则。假如你做到了，你肯定达致至善，而你就无须再以其他方法去救赎你的生命了。吠陀经说，“Srunvantu Viswe Amrutasya Putrah。(听吧，永生的孩子们！)你们是永生的孩子。所以，你所看的，听的，想的和做的都必须都是好的、善的。

忘恩负义乃恶魔素质

邪恶的思想是导致世界动荡、恐惧的因素。要消除邪恶思想，首先你必须远离损友并与善知识交往。这样，凡你接触的无非是你身边每一个人的善而已。假如你碰到一个憎恨你的人，千万别以牙还牙。一旦你以憎恨或愤怒之心来还以颜色，那就会产生紧张气氛。反之，你应该以爱来招呼他。那么，他就会以爱的感觉来回应你并成为你的朋友。言语在友情之间扮演着重要的角色。所以，说话要柔和亲切。亲切而诚恳的言语会化解在这世界上日渐盛行的憎恨和嗔怒。藉分享圣爱来弘扬圣爱。能分享爱则天下太平。

有信心，就有爱。

有爱，就有平和。

有平和，就有真理。

有真理，就有神。

培育了信心，你就会获得平和。所以，你应抛弃憎恨心并培育信心。你天天在欢享神的恩宠。试问你对神所赐与的恩宠是否感恩？神并不期望你的回报。但是，为了表示感恩，你必须履行你的义务。一个忘恩负义者连禽兽也不如。父母对你养育之恩，所以，你必须感激他们。Matru Devo Bhava, Pitru Devo Bhava (敬奉母亲、父亲为神)。母亲怀胎九个月，把你生下并抚养你长大，在这过程中她必须承受种种苦难。你应该对母亲感恩。同样，父亲爱你，照顾你并作出种种牺牲，你要以什么方法来表达对父亲的感激呢？你以什么样的态度去奉养父母，你的孩子也会以什么样的态度奉养你。

有一些人心怀鬼胎但表面上却装得很和善。这种人根本就是恶魔。恶魔是在晚上肆虐的。晚上和黑暗象征邪恶和无知。白天象征智慧(Sujnana)而黑夜代表无知(Ajnana)。一个人若沉溺在无知的黑暗中，他所碰到的一切都是邪恶的。这种人不配称为人，他是一个恶魔。Jantunas Na-ra Janma Durlabham (在众生之中，人身最为难得)。人身难得今已得，假如你还表现得像个恶魔，是何其不幸啊！纵然是动物也会对主人表示爱和感恩之情，而人如果不知感恩那就可悲了。既生为人，你就应该净化你的生命并活得像个堂堂正正的人。

福乐是你的自然本性

诸位爱的化身！

要爱一切众生。切勿让心中滋长些许的恨意。要以宽容和爱心来与他人相处。吠陀经阐扬：Saha Navavathu, Saha Nau Bhunakthu (祈求主保护、滋养我们)。

让我们一起行动，

让我们一起成长，

让我们一起增长智慧，

让我们友谊长存，和睦共处。(泰卢固诗)

今天，吠陀的神圣教导已被遗忘，邪恶的倾向在不断地滋长。人的称号与行为已毫不相符。

福乐是人的天性。是故，你们应时时保持快乐。在这新的一年，我祝福你们生活充满福乐，充满爱。愿你们培育一体性和友情！真正的福乐来自一体性。神是福乐的化身。Nityanandam, Parama Sukhadam, Kevalam Jnanamurtim, Dwandwateetam, Gagana Sadrisham, Tattwamasyadi Lakshyam, Ekam, Nityam, Vimalam, Achalam, Sarvadhee Sakshibhutam, Bhavateetam, Trigunarahitam (神是永恒福乐的化身，祂是无以伦比的智慧，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，是不受激质、翳质和纯质三种属性的约束者)。

既然人被赋与这神圣的福乐，为何他还让邪恶和憎恨乘虚而入呢？这根本违反了人的自然本性。要把每一个人当作神的化身。不论你憎恨或嘲笑的是那一个人，憎恨和嘲笑都会抵达神那儿。同样，不论你爱的是那一个人，爱也会抵达神那儿。要尊敬每一个人并与大家分享你的爱。切勿憎恨任何人，你对人的恨意会反映在自己的身上并导致你陷入痛苦的深渊。

诸位爱的化身！

要培育爱、体验爱并与他人分享爱。这是 Swabhanu 新年的主要信息。你本非凡人，你是神的一点火花。所以，你要活得名符其实。一旦了解你的自然神性，你的思想、言语和行为将会变得圣洁。

人啊！早出晚归，汲汲营营为温饱奔波而把神给忘了。何不反省一下，你获得了快乐吗？（泰卢固诗）

看看今天人们过的生活。早晨一张开眼睛，父母亲就开始互相指责谩骂。这是今天家长的处境。假如父母一早就开始吵架，孩子们必定青出于蓝，大吵大闹，甚至打架了。儿女仿效父母是天经地义的事。所以，为人父母应以身作则，要心平气和，过安宁的生活。父母感到快乐，孩子必定开心。父母是孩子学习的好榜样。所以，父母应言出必行，以身作则。

舍弃对身体的眷恋

无论如何，勿让嗔怒和憎恨有立足的余地。你或许会面对一些痛苦和困难，但是别太在意。要泰然处之，保持镇定。一开始，我是怎么对你说的？Aham Etat Na (我不是这个)。须知，你并非这个肉体，你是永恒自性的化身。一旦了解这个真理，任何肉身的痛苦都不会对你造成影响。我以自己作为例子。我知道这个肉身并非我自己。所以，对这身体所遭受的痛苦，我毫不在意。人的肉身偶尔会感染疾病或遭受痛苦，但是，你不必因此而感到焦虑不安。实际上，在成长的过程中肉身承受磨难和痛苦是无可避免的。你不应该对它太过眷恋和牵挂。肉身的自然本性是承受磨难和痛苦而自性的自然本性是欢享福乐。你应舍弃对身体的执著并遵循阿特玛(自性)的自然本性。

“这肉身是藏污纳垢之所，易受疾病侵袭，
它不能渡过生死轮回的苦海。

心啊！不要妄想肉身是永久的，
还是归依神的莲花足下吧！” （泰卢固诗）

为何要为这短暂无常的肉身操心？还是观想神吧！肉身的痛苦如过眼云烟，这是它的自然本性。自性的本性是以平常心看待生命中的‘二元性’。身体的痛苦出现而又消失。就连我也必须承受一些痛苦和烦恼，但是，我如常工作，不受影响。我的日常生活没有改变。对于这些烦恼，我不屑一顾。你并非这个肉身，假如你把自己等同这个肉身，你必

定会感到痛苦。当你说这是我的手帕，你与它是不同的。不论手帕发生了什么事，都与你无关。是故，你不应该受到肉身痛苦的影响。

“身体是由五大元素组成的。它早晚会败坏。但其内寓者无生无死。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)

寓于内的自性(Atma)才是你的真正身份。所以，别对这个肉身太过眷恋、执著。倘若有人在批评你，别烦恼。假如他是在大声地批评，就让批评的声音随风而逝吧！假如他只在内心悄悄地批评你，那只会影响他自己。实际上，赞扬或指摘都不应该对你造成影响。这样，你就能超越生活中的‘二元性’。要成为一个真正的人，你必须把注意力系于自性的永恒真理。

今天是神圣一年的开始，所以，你务必培育神圣的心念，不单是在今年而是你的一生。这个由五大元素组成的肉身必须经过苦难的磨练和煎熬。你不应受到它的影响。这才是你的真正修行。假如你还一直牵挂着这个肉身，再多的灵性修习都无济于事。有一些人声称自己在修持、念经，机械性地拨动着手中的念珠，但脑海里却想着逛市场的事。这种行为，可称为 Japa (持续地念诵神名)吗？在禅坐时，你的身体平稳地坐着但心绪却如顽猴般跳跃不止。这种修行又有何用？一个真正的修行者必须心念平稳安详。摇摆不定是顽猴的特性，切勿产生如顽猴般的心念。你是 mankind (人类)，就应该充满 kindness (善念)。

薄伽梵唱答赞 “Prema Mudita Manaso Kaho…” 然后继续讲道。

以 Bhava, Raga 和 Tala 来欢唱神的荣耀

诸位爱的化身！

在唱答赞时，必须随着准确的节奏拍击双掌。拍子务必与答赞的曲调协调。要以感情唱出答赞。Bharata 的三个音节代表 Bhava (感情)，Raga (曲调)和 Tala(节奏)。这意味 Bharatiyas(印度子民)是以 Bhava(感情)，Raga(曲调)和 Tala(节奏)唱出神的荣耀的。今天，很多歌手在吟唱 Thyagaraja Kritis 时，击腿打拍子。其实，他们应该拍击两只手掌。一只手掌的五只手指代表 Karmendriyas (行动感官)，而另一只手的五只手指代表 Jnanendriyas (知觉感官)。当你赞唱神的荣耀时，两只手的十只手指必须连在一起象征行动感官和知觉感官的协调一致。这样，你的感觉就会和谐。团体赞唱是由拿纳导师 (Guru Nanak)在 Punjab 开始的。在赞唱神的荣耀时，大家要一心一意。这是古圣先贤所宏扬的理想。但是，今天很多人我行我素，对这些传统观念不屑一顾。须知，一切行动应以取悦神为主。神是唯一的，你可以称祂为罗摩(Rama)、基士拿(Krishna)、哥文达(Govinda)或其他名字。但你须培育这单一的感觉以达致内心的自性。

摘自薄伽梵于 2-4-2003 在平达弯的赛拉美士基士山礼堂的讲道。

(英译文刊载于 2003 年 5 月版)

只有通过灵性的法门，我们的个人、社会和国家才能获得平静和安宁。因此，我们必须在不过份执著于世俗的安逸之下，竭尽所能去达致灵性上的成长。

-- Baba

罗摩的故事历久弥新

鸟兽没有受过任何教育，却过着规律性的生活。然而，聪颖的人类却生活失检、缺乏纪律。对着这一群高尚、圣洁的万物之灵，我能传达些什么呢？

(泰卢固诗)

主在宇宙中光芒四射，宇宙笼罩在主的灿烂光辉里。主与宇宙息息相关，密不可分。我还要告诉你些什么呢？

(泰卢固诗)

诸位爱的化身！

神圣的史诗罗摩衍那(Ramayana)确实是一本从天上传到人间的吠陀经。吠陀经一共有四部即：梨俱吠陀(Rig Veda)，夜柔吠陀(Yajur Veda)，娑婆吠陀(Sama)和阿达婆吠陀(Atharvana veda)。罗摩衍那里的罗摩(Rama)象征梨俱吠陀，促进 Yajna 和 Yagas (火祭祀和牺牲祭祀)的执行。罗什曼那(Lakshmana)是夜柔吠陀的体现、而夜柔吠陀则包括在进行火祭和献祭时所诵念的经咒。当罗摩被放逐到森林时，婆罗多(Bharata)离开京城阿逾陀，住在难提羯罗摩(Nandigram)，一天廿四小时不停地诵念主的圣名，所以，他象征娑婆吠陀。设睹卢祇(Satrughna)歼灭 Satrus(敌人)。他服从兄弟们的指示，保护善良和虔诚者。所以，他是阿达婆吠陀的化身。阿达婆吠陀的精髓在于消灭邪恶，发扬神圣思想和正义。罗摩衍那即吠陀而吠陀就是罗摩衍那。两者之间没有不同。要发扬真正的人性，就必须深入了解罗摩衍那和吠陀之间的密切关系。

罗摩兄弟树立一体性的楷模

罗摩，罗什曼那，婆罗多和设睹卢祇是十车王(Dasaratha)的四个儿子。仅知道他们的世间关系是不足够的。谁是十车王？十车王象征那驾驭十轮马车(身体)者。马车有十个轮代表身体的十个感官(五个知觉感官和五个行动感官)。罗摩，罗什曼那，婆罗多和设睹卢祇并非像常人般出生为十车王及他的三个王妃的儿子。实际上，他们是圣灵意识的化身(Chaitanya Swarupas)。他们出自祭祀圣火发射出来的圣灵意识(Divine Consciousness)。他们向世人展示了兄弟间理想的相处之道。他们的行为激励人心，是人们学习的最佳典范。

在伽利时代的影响下，今天的兄弟缺少爱 and 一体性。他们常常互相指责，争吵，天天活在烦恼中。相反，罗摩四兄弟彰显的是一体性精神。他们四兄弟互相鼓励、团结一致、和睦共处。即便是小时候在一起玩游戏，他们也相互礼让，取悦对方。有一次，当四个兄弟在玩游戏时，婆罗多跑向乔萨厘雅，坐上她的大腿，眼中不禁流下泪水。乔萨厘雅向他问道，“婆罗多，你为什么哭？你玩游戏输了吗？”婆罗多回答说，“不，妈妈，我并没有输。当我快要输的时候，罗摩故意让我赢而他自己却输了。这就是我哭泣的原因。”这四个兄弟彼此体谅，团结一致。

当罗什曼那昏迷在兰卡的战场时，罗摩是多么的伤心。他已把罗什曼那当作自己的生命。他悲叹道，“在这世间，我可以再找到一个像乔萨厘雅的母亲，再找到一个像悉多的妻子，可是我再也找不到一个像罗什曼那的弟弟了。缺少罗什曼那，我活着还有什么意义呢？”这四个兄弟是多么的可爱、和谐与团结啊！

当婆罗多从克卡雅(Kekaya)回国时，他获悉罗摩被放逐森林，十四年不回来，心中感到闷闷不乐。他去见圣哲婆喜史多(Vasishtha)。向圣哲敬礼后，他说道，“可敬的导师啊，我不稀罕这令我的兄长罗摩流放的王国。罗摩是长子。唯有他，有资格统治这个国家。所以，我目前要做的是到森林里去，跪在他的足下，求他回来治理阿逾陀。”四兄弟互相谦让，准备为其他兄弟的愿望和志向作出牺牲，是世人学习‘自我牺

牲’的理想模范。

为了要遵守向父王许下的誓言，罗摩准备进入森林。他一身苦行者的装扮，去向母亲乔萨厘雅辞行。当天是罗摩加冕的一个大日子，乔萨厘雅很兴奋地等待罗摩的到来。当她见到儿子的装扮时，很沮丧地对他说，“罗摩，今天是你加冕的大日子，为何还这样穿着？”罗摩微笑说，“母亲，父王已封我为 Aranya Rajya 的国王(森林之王)。我将进入森林保护那些备受恶魔欺侮折磨的圣哲们。所以，请勿非议我的这个神圣使命。我非听从父亲的命令不可。”说完这些话，罗摩跪下来请求母亲的恩准和祝福。听完这一番话，母亲乔萨厘雅难抑其悲伤。她向罗摩请求说，“儿啊，难道你单单服从父亲的命令吗？那么我呢？我是你父亲的另一半 (Ardhangina) 啊！你不是也该服从我的命令吗？我不会阻止你到森林去。但是，我要追随你一起去。须知，经过了多少年的苦修和斋戒，我才生下了你。即便是一分钟，我也舍不得离开你。”罗摩安慰她说，“母亲，父王已年迈，你不应该就这样地离开他。况且，现在他正在为我的离开而悲伤不已。在此非常时期，希望你能以善语多劝慰他，这才是你的职责啊！对一个妻子来说，丈夫就是神，是她的护佑者。”

悉多在旁聆听这一番对话。她看着罗摩问道，“罗摩，莫非所有女人的义务都一样？难道你母亲的职责是一套而我的职责又是另一套吗？你要我留下来照顾你的父母亲。现在你又告诉母亲照顾丈夫是一个妻子的首要任务。难道我的情形就不同吗？”母亲乔萨厘雅被悉多的话感动。她告诉罗摩，“儿子，每一个女人的义务都是一样的。我注定必须承受这些痛苦。为何你非要把悉多留在阿逾陀，让她也承受分离之苦呢？别让她失望。照顾她是你的责任。”这段故事让我们了解母亲乔萨厘雅是多么的深明大义，心胸宽大。

如此这般，史诗罗摩衍那教导很多做人的崇高道理。罗摩衍那的故事阐扬母子、兄弟甚至其他家庭成员之间的相处之道。大家要互相爱护，和睦、团结地共同生活。所以，罗摩衍那可说是理想家庭的典范。它

的光辉和荣耀是无可限量的。

罗摩衍那阐扬道德的最高原则

庆祝罗摩的诞辰是为了缅怀祂所维护的理想。大家应该把罗摩、罗什曼那、婆罗多和设睹卢祗的榜样牢记于心。圣哲婆喜史多形容罗摩的神圣形相为 ‘Pumsam Mohana Rupaya.’ 他赞叹罗摩的高贵和荣耀：“罗摩，你的俊美岂能局限于这躯壳之内。无穷的爱和慈悲令你的形相充满福乐。千千万万的男女被你福乐的形相吸引。其实，你就是 Sat-Chit-Ananda (存有一觉知一至福)的化身。”

有机会聆听罗摩的故事和诵赞祂的荣耀是你的福气。我一开始就告诉你，神在宇宙中光芒四射，而宇宙也一直笼罩在神的灿烂光辉里。神与宇宙的关系是密不可分的。宇宙间充满无数的生命。每一众生皆罗摩的化身。罗摩不应该被局限在一个名字或一个形相里。所有的生命都是祂的形相。罗摩意谓施予快乐者，祂存在于每一个人之内。Eswara Sarva Bhutanam(神寓于每一个众生之内)。Isavasyam Idam Jagat (神遍布整个宇宙)。实际上，整个世界包括所有生物都是神的形相。人们往往把一个手握长弓和背着箭囊的神相当作罗摩。须知，人人都是罗摩的化身(Rama Swarupa)。是故，很多孩子皆以罗摩、罗什曼那、基士拿、哥文达等命名。

不单罗摩四兄弟，他们的王妃也为人们树立了理想榜样。悉多和乌米拉是闍纳竭国王的女儿。曼达维和斯卢达可蒂却是国王弟弟的女儿。她们贤淑高贵，拥有‘对事不执著’的无上品德。她们善解人意，以他人之乐为乐。当罗摩被放逐森林时，悉多坚持要陪伴他。她说，“斯瓦米，你下凡来的目的是救赎世人。我也应该扮演我的角色。当你抛弃一切进入森林时，我怎可独自留下来呢？”她舍弃皇室里的舒适生活，追随罗摩而去。

罗什曼那去见母亲苏米特拉以获得她的祝福。须弥陀罗(Su-mitra)的

意思是好朋友。她可真名符其实。当罗什曼那告诉母亲他要陪伴罗摩和悉多进入森林时，她竟庆幸儿子有机会在森林里服侍罗摩和悉多。她毫不在意自己的两个儿子不能统治国家。她认为二个儿子有机会服侍罗摩和婆罗多是多么的幸运。她的思想是高尚的。有神的地方，就有祂虔诚的信徒。一旦神和信徒结合，那就万事亨通了。所以，须弥陀罗告诉罗什曼那，“儿子，与神作伴是你最大的福气。缺少罗摩和悉多的阿逾陀形同森林。森林里有了罗摩和悉多，就与阿逾陀没有两样。把悉多和罗摩当作父母，好好地服侍他们。让你的生活充满福乐吧！”须弥陀罗祝福罗什曼那，同意让他陪伴罗摩和悉多进入森林。

罗什曼那的妻子是一个出色的画家。她正在画一幅罗摩加冕的图画，对宫中所发生的事毫无所觉。她很专心地在作画。忽然，罗什曼那进入房间，高声呼唤她。她吃了一惊，立刻站起身。一不小心打翻了颜料而把画弄脏了。罗摩加冕的画被毁令她心痛不已。罗什曼那评论道，“罗摩被加冕为王以便为世人带来和平与幸福，然而，却被吉迦伊破坏了。你所画的罗摩加冕图却因为我而被破坏。”他告诉乌米拉，他要离开阿逾陀十四年，到森林里去服侍罗摩和悉多。乌米拉没有反对丈夫的决定。她反而觉得高兴并吩咐罗什曼那要以最虔诚的心去为悉多和罗摩服务。悲与欢、苦与乐常相随，我们须以平等心去看待这一切。

“快乐和痛苦，善良和邪恶形影相随，密不可分。你不能单独要快乐或者痛苦，善良或者邪恶。快乐过后，苦难就会到来。”（泰卢固诗）

以罗摩衍那为生命中的理想

罗摩四兄弟和他们的配偶非常团结，彼此谅解。他们是每一个家庭的楷模。今天，有那一个家庭的妯娌是和平相处的？有那一个家庭的兄弟从不争吵，相亲相爱？如今，这样的理想家庭已经绝迹。伽利时代已变得像卡拉哈（纷争）时代。罗摩衍那的故事情节就像一盏明灯照亮每一个家庭。什么是家中兄弟姐妹及其他成员的行为规范，大家该如何相处

呢？罗摩衍那里的理想典范比比皆是。单单阅读罗摩衍那是不足够的，世人应该吸收并学习罗摩衍那的教导。罗摩衍那激励的是整个人类。它超越时间、空间、种姓和宗教间的隔阂。无论在何国家，何时，何地，只要遵循一体性原则，大家无不相处愉快，生活美满。即使是鸟兽之间，也显现了一体性精神。它们决不会自私地贮藏食物或其他物品。唯有人类，其邪恶程度连鸟兽也自叹不如。

十车王的家族没有内讧，大家都和平相处。你或许会问，“难道不是吉迦伊引起争端而导致罗摩被放逐入森林吗？”不，这根本不是纷争。实际上，吉迦伊疼爱罗摩甚过于自己的儿子婆罗多。她的思想是受到女仆曼达拉毒害的。所以说，“告诉我你所交的朋友，我就知道你是一个怎样的人。”其实，曼达拉的邪恶行径是命中注定的。她是受到前世曾发生的一件事情的影响。在前世，她是一只鹿。有一天，她的鹿女儿与鹿女婿在森林里嬉戏，克卡雅的国王进入森林打猎。他看到这两只在嬉戏的鹿想捕抓它们。在追赶它们的时候，他的一支箭射死了那只公鹿。鹿女儿很伤心，她向鹿母亲哭诉国王的残暴行为。母亲鼓励女儿要勇敢地面面对伤亡。过后，鹿母亲向国王说，“国王啊，你不应该杀死我的女婿。你把我女儿和女婿活活地分离，是多么的残忍啊！”接着，她对国王诅咒说，“你必须像我一样承受失去女婿的痛苦。”鹿母亲降世为曼达拉，她导致克卡雅国王的女婿十车王的死亡。

生命的海洋不过是起起伏伏的浪花。在穿越人生的旅途上，人人皆须面对疾苦，历尽沧桑。这就是 Pravritti（世俗）。然而，人生还有另一条康庄大道，即 Nivritti（灵性）。让我举个例子，有一个孩子向母亲说，“我肚子饿了。”追逐世间法的母亲会对他说，“孩子，去吃点东西吧，你就不会再觉得饿了。”这就是 Pravritti Dharma（世间法）。但是，一个遵循灵修之道的母亲不仅会吩咐孩子去吃东西，她还会告诉孩子该吃些什么食物，什么时候吃及怎么吃。当你肚子饿的时候，你不应该饥不择食，把对健康无益的食物也吃进肚子里。Nivritti 母亲会劝导你摄取促进健康的营养食品。

吠陀经教导 Pravritti (世间法)和 Nivritti (出世间法) 原则之间的中庸之道。每一个人都拥有各种欲望，但每一种欲望皆须基于真理和正义而有所抑制。切勿随心所欲地把话说出来，你须三思而后言。罗摩衍那记载不少有关这方面的教导。所以，罗摩衍那是一部名符其实的吠陀。它完美地展现生命中世间法和出世间法的协调。Pravritti(世间法)是 Prakriti (自然)的 Swabhava (天然的本性)而 Nivritti 是 Atma (自性)的 Swarupa (形相)。Nivritti 培养生命中的灵性观点。在 Pravritti (世间法)和 Nivritti (出世间法)之间取得完美协调是罗摩衍那的主要教导。

罗摩衍那原则永垂不朽

罗摩衍那教导做人的正义原则和应履行的义务之道。虽经漫长时间的洗练，罗摩衍那原则永垂不朽。寓于罗摩衍那的永恒正义原则是整个世界的福乐泉源。直到今天，大家都非常尊敬这部史诗里所描述的人物。罗摩衍那所涵盖的乃超越一切的最高道德价值。大家应深入去研究罗摩衍那的内涵，了解其伟大之处，把罗摩衍那原则深植心中并体验其福乐。

诸位爱的化身！

去实践罗摩衍那的崇高原则吧！切勿忽视或遗忘这神圣原则对生命的影响。今天，我们庆祝 Sri Rama Navami(罗摩诞辰)的目的是要大家了解并学习罗摩衍那原则。倘若庆典注重的只是甜品和美食，那是美中不足的。

圣哲蚁垤(Valmiki)宣称，只要地球上的山河不灭，罗摩衍那就会继续流传下去。你或许感到奇怪，罗摩衍那和山河有何关系呢？须知，高山象征男人而河流象征女人。只要世界上还有男人和女人的存在，罗摩衍那的灿烂光辉将继续闪耀下去。把女人比喻为河流因为她们是牺牲的象征，如大地里的河水川流不息滋润万物。罗摩衍那为这世界树立理想

典范。人们应观想罗摩衍那的神圣故事并遵循其理想。

罗摩和悉多在米迪拉举行了盛大热闹的婚礼。人民互相邀约出席观看这场盛会。

“来吧，让我们去观看罗摩和悉多的婚礼。

婚礼赋与无量福泽。

它净化观礼者的生命。

噢，大家都来观看这神圣的婚礼吧！

骑在大象背上的罗摩光辉灿烂。

母亲悉多陪伴身旁。

众兄弟服侍在侧。

悉多和罗摩亲切地问候大家。

我们还渴望些什么呢？

来吧，让我们一起去观看罗摩和悉多的神圣婚礼。”(泰卢固歌)

人们兴高采烈地唱着歌儿，欢庆罗摩和悉多的婚礼。阿逾陀和米迪拉的人民乐开了怀。整个迷迪拉布拉城沸腾，大家在分享这神圣姻缘所带来的喜悦。

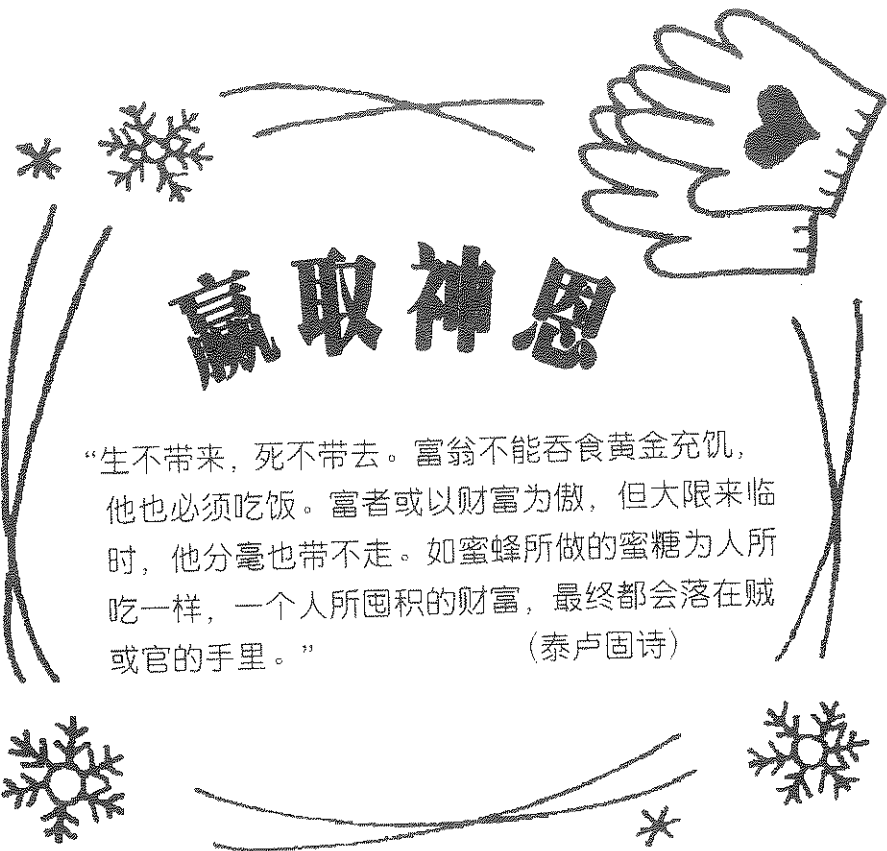
诸位爱的化身！

罗摩的故事是奥秘、神圣及充满福乐的。它并非普通的古典故事。它是永恒及历久弥新的。它是吉祥的。把憎恨和分别心抛弃，让心中充满神圣的罗摩衍那理想吧！当你不断地观想罗摩时，你会从中获得激励和快乐。把罗摩衍那故事烙印在你的心田吧！

薄伽梵唱峇赞“Rama Rama Rama Sita…”结束讲道。

摘自薄伽梵于 11/4/03 于 Sai Ramesh Kishan 礼堂的讲道。

(英译文刊载于 2003 年 5 月版)



赢取神恩

“生不带来，死不带去。富翁不能吞食黄金充饥，他也必须吃饭。富者或以财富为傲，但大限来临时，他分毫也带不走。如蜜蜂所做的蜜糖为人所吃一样，一个人所囤积的财富，最终都会落在贼或官的手里。”
(泰卢固诗)

“当人诞生时，他的脖子并没有挂着任何花环，没有挂着珍珠首饰也没有挂着夺目的金饰物或翡翠钻石镶嵌的项链，然而，有一条特别的花环却缠绕在他的脖子上，这是一条用梵线串成的前世业报的沉重花环，跟随他一道来到世间。”
(泰卢固诗)

诸位爱的化身！

人人都有母亲。得到母亲的爱而不令母亲快乐的儿子不是一个真正的儿子。孝顺母亲是身为儿女最主要的义务。一早起来，你第一件应该做的事是向母亲顶礼，触抚她的脚。这种高尚的做法往往会保护你和带给你各种富裕。

聆听唵的圣音

常说，Deho Devalaya Proktho Jeevo Deva Sanathana (肉身是神寓居的寺庙)。在一个寺庙内，你可以看到一个钟。但在人之内的钟是不为肉眼所能见的也没有人敲这个钟，它是自己敲响自己而不假借他人之手的。这就叫做 Anahata (自鸣)。它不是别的而是你的心。只要钟声不停，肉身就被视为 Sivam (吉祥)；如果钟声不响，肉身就了无生气，于是我们称之为 Savam (尸体)。整个宇宙是神的寺庙。在这寺庙里也有一个钟在不停地敲，这就是唵 (Om, Pranava) 的声音。神之所以被描述为 Sabda Brahmamayi, Characharamayi, Jyotirmayi, Vangmayi, Nityanandamayi, Paratparamayi, Mayamayi 和 Sreemayi (声音、动和静、光、语言、永恒至福、完美、幻像和富裕的化身) 就是这个原因。今天，我们非但不听神圣的唵之声，反而倾耳聆听俗气的谈话和空洞的闲语。我们不能听到‘存有-觉知-至福’之化身的神圣声音。

谁是神最伟大的信徒

有一次，一个祭司在卡西 (Kasi) 的毗斯瓦纳 (Viswanath) 庙供奉圣火给神明。忽然间，一个相当大的黄金碟子从高处落下。祭司甚感惊讶，并走前去看个究竟。金碟上刻着这样的字样：“送给神最伟大的信徒。”祭司自忖，“我每天执行 ‘Sahasra Lingarchana’ (一个林伽祭礼) 及 ‘Abhishekam’ (灌顶) 祭礼供奉给神。我以念诵四大吠陀中的圣洁真言来圣化我的时间，最伟大的信徒，舍我取谁？”他手拿着碟子，心念充满骄傲。这时，他手上的金碟突然变成一个土碟子。他感到狼狈不堪，于是立即把碟子放下，他一放下，碟子又变回原来的金碟。从那一天开始，凡到庙里来的善男信女无不排队争相触摸碟子来看看自己是否有资格获得金碟。但是，不论谁摸到金碟，金碟立即变成土碟。很多有钱人也陆续前来看看这神奇的碟子。一触即变的情况持续了一段很长的时日。只要有富者前往的地方，贫穷的乞丐自然也集中在那儿，乞求富者的施舍。寺庙每天都吸引了一大群的人。

一天，一个名叫毗斯瓦纳(Viswanath)的信徒来到这寺庙。这个信徒看到这种乞丐云集的可怜场面，感触良深，他心想，“神很爱穷人，所以祂吸引了这么多穷人到祂的住所。我只有为穷人服务，才能令神感到欣慰。这就是我喜爱做的。只有减轻穷人的痛苦并带给他们快乐，我才感到快乐。”他的心充满慈悲。他没有像其他人一样去触摸金碟。他没有欲望。他已控制感官(Dama)。当祭司看到他时，祭司请他摸一摸金碟但他说，“师父，我没有任何欲望，因此，我不想去摸它。”祭司坚持地请求为他一摸。信徒不想令到祭司失望和不快，于是摸了金碟。当他一摸时，金碟发出更加夺目的光辉。周围看的人无不问道，“啊！高人！你是怎么膜拜的？你执行的是什么灵修法门？”他回答说，“我没有执行什么瑜珈(Yoga)、苦行(Thapas)、火祭(Yajna)和献祭(Yaga)，我只服务穷人。神很爱他们。”在场的人都感到惊讶不已。

“仅靠苦行或朝圣或读经或念咒，都不能渡你横越生死的海洋，
唯有为虔诚者服务才能达致。” (梵文偈)

一个富翁吃不了黄金，他也要靠食物充饥。大限到时，他必须放下他所囤积的财富而离开这个世界。既然如此，人为什么还要囤积财富呢？何不转而致力于赢取神恩？如果你一心一意地深思着神，祂会照顾你的一切所需。这就是那真正信徒的故事给我们的开示。我们囤积的财富不会一直跟随着我们。没有人知道最终它会落在谁的手里。我们带不走分文。你必须行善、积功德以便赢取神恩。在你出生时，你的脖子上没有戴着任何花环，但你却戴着一个不为肉眼所见的花环，代表前世业报的花环，没有人不戴着业报的花环来到世间。然而，人忘了这个真相，转而渴求世俗的欢乐和短暂的物质。这世俗的欢乐和物质能延续多久？年青人为青春和财富而感到自豪，但青春和财富都是短暂的呀！我们应该认识这真相而致力于求取神恩的财富。

那信徒把那种圣洁的教导灌输给在场的人之后便步出寺庙。这时，金碟也随着他的脚步而走，接着，各式各样的银盾不断地从金碟里滚出

来。乞丐们看到了，紧跟在后面，要求施舍。信徒说，“亲爱的，向我有什么用？神是一切的监护者，祂最富裕，向祂祈求吧！”当他一起步，银盾就不断地从金碟里掉下来。乞丐们跟在后面捡。信徒进入一个至福的境界，他闭上眼睛并看到主毗斯瓦纳(Viswanath)的显现。他祈祷，“哦，主毗斯瓦纳！祢是宇宙主宰。祢不能照顾这些贫困的人吗？请降福给他们吧！”

最崇高的祈祷莫过于以无私的爱为众生祈祷了。那位信徒没有丝毫私心。他以无私的爱为他人祈祷。因此，神满意于他。你应该以无私的心态来祈祷。只有这样的祈祷才会融化神的心。向神祈求物质的收益是没有意思的。神是爱的化身。祂寓于我们的心(Hridaya 灵心)并不断地在我们的心内敲着那悦耳的钟声。我们应该聆听这钟声。我们的经典指示了九大虔诚的法门：聆听(Sravanam)、赞唱(Kirtanam)、深思神(Vishnusmaranam 深思毗湿奴)、服务祂的莲花足下(Padasevanam)、顶礼(Vandanam)、膜拜(Archanam)、劳役(Dasyam)、友谊(Sneham)、自我降服(Atma-nivedanam 译注：Atma 自我、自性)。

纯净的心是真正的供奉

自我降服是我们必须供奉给神的真正供品。祂对世俗的物质全没兴趣。你必须供奉的是神给了你的那颗心。

“哦！神啊！我把祢赐给了我的心供奉给祢，除了心之外，
我还有什么可以供奉于祢的莲花足下呢？我祈求祢收下吧！”
(泰卢固诗)

神对你所赚取和囤积的财富不感兴趣。祂不缺乏财富。祂是毗湿奴的化身(Vishnu Swarupa)。当财富女神勒斯米(Lakshmi)寓于祂之内时，你还能供奉什么给祂呢？

因此，你不必供奉任何东西给神。你那颗神给的圣洁的心才是你应该供奉给神的。因受到伽利时期 (Kali yuga) 的冲激，人们不准备把心供奉给神，反而把低贱而没有价值的财富和物质供奉给祂。这种卑贱的东西是不适合供奉的。你应该供奉的是圣洁的心。这叫做 Anahata Dharma (心法)。这是你必须一直维护的真正瑰宝。

诸位爱的化身！

由于伽利时期的影响，虔诚、觉知和舍离也已经变得虚假了。人们想尽办法取悦他人而不是神。你必须做神喜欢的事情。但如果你只做你喜欢的，那么，神怎么能够满意于你呢？神最喜欢的莫过于充满爱的心了 (Anahata Prema)。供奉你那洋溢着爱、牺牲和至福的心给神吧！如果你不把心给神，任你供奉无数次的其他供品，神是不会接受的。祂或许勉强收下，但不会对供品感到喜悦。你应该供奉祂喜欢的东西，那就是你的心。心是爱和至福的源泉。其实，心是每一样东西的根基。如果你不供奉这样一颗圣洁的心，其他虚假的、人为的供品又有什么用呢？神对此类供品毫无兴趣。要以慈悲的心肠对待贫困的人，提供他们所需要的物品。如果他们在寒冷的天气中颤抖，就给他们棉被。你该给的是他们需要的而不是你喜欢的。这就是母亲依斯瓦拉玛 (Easwaramma) 的教导。

母亲依斯瓦拉玛教导的真理

在那些日子里(斯瓦米求学的日子)，当我们在傍晚时分从布卡巴特南放学回家时，母亲依斯瓦拉玛总是关切地询问当天在学校上课的情况。一天，孩子们告诉她，“母亲，今天老师罚我们的沙迪亚站在凳子上。”于是，孩子们开始批评老师。母亲依斯瓦拉玛介入并说，“孩子，你们不应该说老师的坏话。没有一个老师会无缘无故地处罚他的学生。我们的沙迪亚一定犯了什么过错。”然后她问我，“沙迪亚，你做错了什么？”我将实情告诉她。当时老师下令说，“作好笔记的同学应该把笔记放在他的桌子上，没作的就站在凳子上。”我没作笔记。那是我的

错。因此，我就得站在凳子上。我也说了一些不该说的话。我说，“老师，难道所有作笔记的同学都能回答你的问题？虽然我没作笔记，但我可以回答你的任何问题。”老师以为我很狂妄自大，于是就罚我站在凳子上，长达三堂课的时间。我照站。不久，另一位叫马穆汗的老师进入课室，他是一个虔诚的回教徒，人品高尚。他不忍心看到我站在凳子上，于是问那惩罚我的老师，为什么我被罚站。他回答，“他不作笔记。”马穆汗为我辩护说，“能回答你的问题就够了，作不作笔记有什么关系，叫他坐下吧！”但是，那位老师还是坚持我的罚站，因为我不听从他的指示。

这时，下课铃响了。罚我的那位老师必须到别的班去上课，但他却站不起来。起初，他以为他的衣服被椅子的钉子给钩住了，但并不是，原来他被椅子粘住了！他想站起来，椅子也跟着起来。于是，马穆汗告诉他，“沙迪亚并不是一个普通的孩子。他天生有巨大的神力。你已在没有适当的理由下处罚了他，最少你该叫他坐下。”那老师知道自己的错，便叫我坐下。说完，他立即可以站起来了。

当我把这一切报告给母亲依斯瓦拉玛时，她说，“沙迪亚，你不应该惩罚你的老师。”我说，“我并没有惩罚他，其实，是他惩罚他自己。”母亲依斯瓦拉玛经常把一些很好的教导灌输给孩子们。她告诉他们，“孩子啊！你为了求学才进学校。要把学到的好好加以应用，这样，你才配称为一个受过教育的人并且要致力于赢取知识份子 (Sakshara) 的美名。如果你不善加利用你的教育，你就会变成一个恶魔 (Rakshasa) 了。要努力使自己成为一个知识份子。”母亲依斯瓦拉玛告诉我，“沙迪亚，不论在什么时候，在什么地方，在什么情况下，都要慈悲为怀，博爱众生。不要憎恨任何人。爱人者，人恒爱之。”如果你不爱他人，你怎么能够期望他人爱你？施爱而后受爱，这不是单向交通而是双向交通。你应该施而受。我爱人人，所以人人爱我。我没有丝毫憎恨。母亲依斯瓦拉玛就这样教导孩子们许多高尚的理念。

你不需要接受正式教育就可以传授这样的圣洁理念。有很多受过高深教育者又如何呢？他们没有学以致用。接受了那么多的圣洁教诲，你就应该付诸实行。例如，你赞颂神为爱的化身，照这么说，你应该把爱的神圣原则在你的日常生活中体现出来才对。

母亲依斯瓦拉玛经常灌输好的教导给跟她在一起的信徒。我在百善地尼乐园提供一间房间给她。很多妇女都会到那里去向她请愿，“母亲，我们来这里已有一段时日了，我们已经没有钱再呆下去了，请告诉斯瓦米给我们一个面谈的机会吧！”她常常给她们一个正确的回答，“亲爱的，斯瓦米看来个子矮小但祂不可能受到任何人的指使，祂不会依照任何人的推荐行事。祂会提供你所应得的。你们应该尽力去了解斯瓦米的神圣原则。”她就是如此这般地灌输精微的教导给信徒们。

有一天，她对我说，“沙迪亚，你的声名远播，世界各地的人都来找你，用你的愿力(Sankalpa)把平和带给世界吧！”我告诉她，“关键不在于一定要用我的愿力把平和带给世界。每一个人都必须自己达致平和，因为人是平和的化身。他是真理的化身。他是爱的化身。”你是平和，你是真理，你是爱。要体验爱，要达致平和并步上真理的道路。Sath-yam Vada, Dharmam Chara (说真话，行正义)。据此原则，你可成就一切。

国家的前途全靠人格高尚的母亲

自古以来，很多高尚的母亲一直在引导她们的孩子步入正轨。国家的未来掌握在高尚母亲的手里。这就是为什么你称你自己的国家为母国(祖国)的原因了。Bharat(印度)是许多高尚母亲的诞生地。我们的古代文化给予母亲最崇高的地位，父亲只在第二位。就连请帖，我们也书写某某夫人和先生(Srimati 和 Sri)。丈夫或许受高深教育且位高权重，或许是一国的总统，我们还是不能在请帖上书写某某先生和夫人。自古以来，女性在印度一直受到崇高的尊敬。印度这块土地是高度圣洁的，然而，

不幸得很，今天，人们已不再爱他们的母亲和母国(祖国)了。

唯有爱他的母亲和得到母亲的爱的人才是一个堂堂正正的人。一个不被他母亲所爱的人简直是一个恶魔。因此，要孝顺和敬爱你的母亲。要体验和欢享你母亲的爱。为你母亲的福乐而奉献你的生命。不管你获得多少学位，不管你执行多少圣洁活动，但如果你不能把快乐带给你的母亲，所有这一切都是枉然了。在这世上，最崇高的莫过于母亲了。吠陀经给予母亲最崇高的地位，所以宣称，Matru Devo Bhava, Pitru Devo Bhava, Acharya Devo Bhava, Atithi Devo Bhava (敬母如天，敬父如天，敬导师和宾客如天)。世上有不爱母亲的儿子但却没有不爱儿子的母亲。母子意见虽有不同但母爱绝对不会受到影响而消减。

同学们！

你们将来都会成为他人的父母。你们唯有爱和孝顺你们的父母，你们的子女才会爱和孝顺你们。你们必定会面对你们行为的反应、反映和反响。如果孝顺，你们将来会得到好的福报。

孝顺父母并圣化你的生命

今天，我们正在庆祝母亲节(依斯瓦拉玛节日)。我要告诉你们一个故事，这故事谈及母亲依斯瓦拉玛给予孩子们博大深厚的慈爱。夏令营正在进行中。出席这夏令营的有来自海外及印度各邦的学生。哥卡克(Gokak)是夏令营的主持者。他是一个严格纪律的执行者，人格高尚，有牺牲精神，同时也是一位伟大的学者。他以一种典型的方式来主导这个夏令营。

有一天，学生们在食堂用餐。有一个同学在其他同学还在用餐的时候就站了起来并走出去。哥卡克从窗口看到了，于是召唤这个同学进来并对他的不守纪律加以斥责。“当你的同学还在进餐的时候，即便你吃

饱了也不应该离开。你这么做等于污辱他们。”说了之后，哥卡克不许他上课学习。那孩子伤心得哭了起来，但哥卡克不因此而心软。那孩子于是到母亲依斯瓦拉玛房间来，拜跪在她足前哭泣。他一五一十地把事情原委及严峻惩罚告诉母亲依斯瓦拉玛并请求她代为说情。母亲依斯瓦拉玛安慰他并叫他先回去。之后，她坐在哥卡克必经的阶梯上等待哥卡克。不久，哥卡克出现了。母亲依斯瓦拉玛向他顶礼。哥卡克也回礼。然后她说，“当我向你顶礼时，你也回礼，同样，如果你惩罚他人，你也会被惩罚。孩子无知，犯了一点过错，你就原谅他吧！让他继续上课学习。”哥卡克接受依斯瓦拉玛的劝告而原谅那个同学。她经常帮助他人，安慰他人并提供方便给他人。她的金玉良言深深地烙印在人们的心坎里。

你一定会面对自己行为的果报。如果你严声厉色地跟人说话，你也会得到同样的回响。如果你打击他人，那打击也会以同样的反应回归你身上。因此，切切不要伤害他人。要行善、存善、向善并言善。你以后将会有丰富的收获。虽然母亲依斯瓦拉玛未曾受过正式教育，但她天生有深厚的智慧。母亲依斯瓦拉玛给予哥卡克的教导永远镌刻在哥卡克的心坎里。后来，当他接任布达峇地副校长职务时，他经常想起她的智慧之言。他也经常想起她。他说，“我几乎每天梦见母亲依斯瓦拉玛。我遵照她的智慧之言行事。她的劝导不但对我有所帮助也对大家有益。”

你不应该批评他人。你不应该伤害他人或嘲弄他人。你应该爱所有人。这是我们必须学习的。爱每一个人，这是母亲依斯瓦拉玛主要的教导。施而后受。要真诚地履行你的职责，之后，你肯定在生活中向前跃进。不论你是谁，你都要遵从长者的神圣教导。人们把某些教导划分，归属于罗摩(Rama)、基士拿(Krishna)及圣贤等。不管是谁的教导都没关系，但你得探询他们所给予的教导是什么及在何时、何地和在什么情况下给予那些教导。你应该记得传授那些教导的来龙去脉并据之而行。如果你遵从长者和圣者的诫命，你肯定在生活中一帆风顺，春风得意。

诸位爱的化身！

很多学生把母亲的话当作耳边风。这是严重的过错。母亲的话是从内心深处发出来的。她们真诚地祝福她们的子女。你们应该明白她们的感受并重视她们所说的话。如果你忽视你母亲的教导，你就难得在生活中有所进展了。要遵从你父母的指令，你肯定会得到可贵的教育和力量，那就不必作出特别的努力来达致了。要诚恳地履行你的义务。决不忽视你父母的叮嘱并以爱去奉行它从而圣化你的生命。

祝愿你们把快乐幸福带给你们的父母并为他人立下好的榜样。我以祝福你们来结束我的讲道。

(薄伽梵以答赞“Sathyam Jnanam Anantham Brahma…”结束讲道)

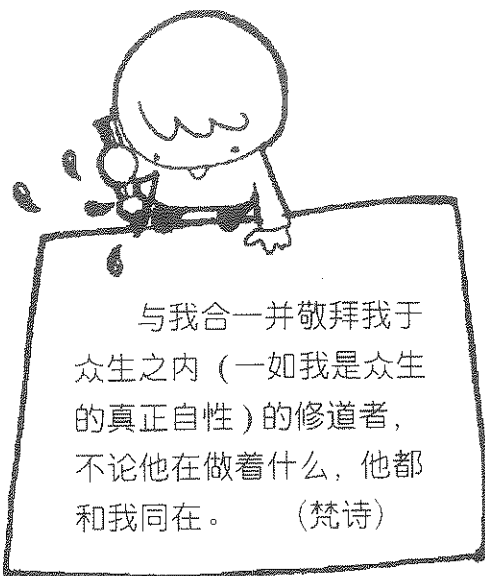
录自 2003 年 5 月 6 日世尊在班加罗尔平达弯所恩赐的母亲节讲道。

(英译文刊载于 2003 年 6 月版)

今天的年青人缺乏自制。不论在什么领域，不论是吃或睡或游荡，他们都以自由之名而过份地沉溺于其间。什么是真正的自由？真正的自由是由 Atma Jnana (自性之识)，Atma Nigraha (自性之制) 及 Atmananda (自性妙乐) 组成的。

-- Baba

体验合一 是真正的 ‘与善者游’



与我合一并敬拜我于
众生之内（一如我是众生的
真正自性）的修道者，
不论他在做着什么，他都
和我同在。（梵诗）

求道者呀！当你体认到存在于你和其他生命以及五大基本元素之内的自性原则是同一的时候，你就会在所有生存的三个状态中和我同在。这时，不论你是遁世者或一家之主，恋世者或厌世者，积极行动者或不闻不问者，一切都不重要了。

Satsanga (与神游或与善者游)的真义

与神游 (Satsanga 或与善者游) 必不能不了解存在于一切生命中的自性原则的一体性。与善者游并不意谓只结交良朋，信徒或求道者。“Sath”是三世不变的，它就是自性，‘Sath’ (存在) 和 ‘Chit’ (意识) 一起产生 Ananda (福悦)。存在 - 意识 - 福悦就是阿特玛 (Atma 纯灵) 的形相。这是超凡的、先验的真理。

人应该了解他与阿特玛是没有分别的。事实上，除了阿特玛，一切都不存在。他也应该明白，凡他所听到的声响无非阿特玛原则的回响。认识这一点的人，除了阿特玛外，他什么也不想听了。一旦人认识到阿特玛原则的单一性，他还需要什么灵修呢？神是一。祂被称为 ‘Sath’

。Ekam Sath, Viprah Bahudha Vadanti (真理是一，但智者以不同之名称之)。以不动摇的心念，稳定的观点来跟神共同生活吧！那就是真正的与善者游了。你的意、言、行应该坚定和圣洁。但由于伽利时期的冲激，现代青年难于控制自己的意言行。他们缺乏稳定的观点，这与 Satsanga (与善者游) 相违背。他们意言行不一致。Manasyekam Vachasyekam Karmanyekam Mahatmanam (意言行一致者可谓高尚之人了)。你的行为应该和你的思想、言辞协调一致。意言行协调一致才是真正的 Satsanga (与善者游)。阿特玛 (Atma, 自性, 纯灵) 是一。它吸引整个世界。什么是 Prakriti (自然)？它所拥有的物质深深地迷惑着人。自然界的一切都是短暂的，没有一样是永恒的。它们吸引和迷惑人。本质是短暂的物质只提供短暂的快乐。《吠陀经》谈到 ‘Ritam’ 的原则。它象徵不变的真理。世上所有物质都会改变。了解 Ritam 的原则，你就能了解永恒不变的神了。

你在神之内

你可能问，“我如何想像神？”蠢人呀！你是不需要去寻找神的。你看哪儿，祂就在哪儿。祂存在于天地万物之内。你看不见祂，那是因为你被外界事物所迷惑了。Pashyati Iti Pashu (仅凭外在形相观察与禽兽无异) 凡你所见，所体验无非神的彰显。事实上，你本身就是神。所以，《吠陀经》劝导世人要培养起 ‘我是神，神是我’ 的信念。名与相众多但神是一。Sarvam Khalvidam Brahma (这一切就是梵) 我们必须体认这种分殊中的单一。在表面的分殊中蕴藏着基本的单一。Satsanga (与善者游) 就是体验一体性。

今天人们以为 Satsanga (与善者游) 是求道者彼此间的交往，非也，因为你所认为的好人可能是个坏蛋。他们是反复无常的。你们之间的交往也不是永久的。如此短暂的交往如何让你得到持久的快乐呢？这是不可能的。由于不明白 Satsanga 的真义，你不能从中获益。告诉我你交的友伴，我就知道你是怎样的一个人。如果你接触的是短暂的事物，当然

获得的成果也一定是短暂的。你应该培养起跟那唯一真实的、永恒的神的友情。外在的物质世界是无常的。它们只是元素的结合物。世间的一切都是短暂的，无一永恒常驻的。凡你所看见的无非虚幻，只有看不见的自性原则才是唯一真实与不朽的。

如果你问，“神在那里？”有些人会指着身体说，“祂在我之内”。但是身体是会腐坏的。所以，这答案是不正确的。（斯瓦米拿着一朵玫瑰花）当我说玫瑰花在我手中，花朵就比我小。同样，当你说神在你之内，你就比神大了。事实上，整个世界都在神的手中。所以，说神在你之内是不恰当的。你在神之内，一切都在神之内。世界是神的彰显。这是超凡的真理。它是不变的、永恒的。它与短暂、易变的肉身没有关系。今天，世俗的观念贬低了人的心念。基于 Ahamkara (自我)，人们不致力于探索真理。事实上，Asuya (妒忌) 和 Ahamkara (自我) 就像是侵蚀大树的害虫。消除邪恶品质的那一天，人才会成为一个人堂堂正正的人。

你今天必须了解的是常驻不变的真理原则。穆地 (Narasimha Murthi，前一位致辞者) 说，神就在自性之中。你如何洞察自性呢？自性是无相的。你如何得见无相？它的真相就是存在于人人之内的福乐。其实，人就是福乐的化身。由于涉入物质世界，人已忘了自己的本来面目。所以，人不应该一味追求物质。物质能够维持多久？（斯瓦米拿着一朵花）这是一朵花。今天它是鲜艳的，明天就枯萎了。同样，一切物质都会朽坏，但福乐是不变的。福乐不可言喻，只可体验。你不能仅凭听闻就可以了解它；你可以在内心深处去体会它。在你统一你的视、听、行之时，你就可以体会到了。视、听、行的一致才是真正的 Satsanga (与神游或与善者游)。如果你把这一体性付诸实行，你就能够体验到永恒的福乐。没有比福乐更高的境界了。这是 Nityanandam, Advaitanandam, Nijanandam (永恒、不二与真正的福乐)。有一些人静坐一段时日后，便开始掉下喜悦的眼泪，说自己体验到福乐了。这只是他们的幻想。福乐不是来而又走的东西。它是永久的。不论是在醒时、梦中和酣睡中，它一直陪伴着你。

爱的化身们！

你应该在年少时就努力去达致自性的福乐。那应该是你唯一的努力。观想、行动和经验的单一带来不二的福乐。你的意、言、行都应该朝这方面去努力。这可说是真正的与善者游。不论你享有多久俗世的经验，这都无法带来永恒的福乐。只有与神同在，你才能经验永恒的福乐。世间一切的活动和经验一定会有所改变。只有自性是不变的。在梵文中，这永恒的真理就是所谓的 ‘Ritam’。为了体验这永恒的原则，你应该放下对肉身的执著和了解在你之内的自性也一样存在于他人之内的这个真理。就像流经不同灯泡的电流一样，同一的自性存在于一切生命之中。Ekatma Sarva Bhutantaratma (同一自性寓于众生之内) 但是，今天，人没有宽大的心胸。为了体验神，也就是爱的一种形式，你本身就得化身为爱。神和爱是不分离的。因为人被赋予这种圣洁的神性原则，所以我们说，Jantunam Nara Janma Durlabham (在一切生命中，人身最为难得)。

神是一个，目标是一个

今天人不探索他的人生目标 (Gamyamu)，反而去为世俗生活 (Janmam) 而操心。就连禽兽昆虫也关心它们的生存。人并不一定要知道生命的秘密，但应该知道生命的目的。这是至为重要的。我们生命目标是真理而真理是由自性原则来标明的。如果人一味探询生命的秘密，他就无法达致生命的目标。任何数次的轮回做人也不足以达致这目标。要把你的心念专注于人生目标 (Gamyamu) 而不要为世俗生活 (Janmam) 而操心。

阿迪商羯罗 (Adi Sankara) 说：Punarapi Jananam

Punarapi Maranam

Punarapi Janani Jathare Sayanam

Iha Samsare Bahu Dustare

Kripayapare Pahi Murare

(上主呀！我被困在这生死轮回中；一次又一次，在母体子宫内煎熬。横渡这俗世生命的汪洋是困难重重。请带领我渡过这汪洋并赐我解脱吧！)

你一再地来到世间，再看、再做和再经验同样的东西。你应该知道你来到这世间的目的就是不想再来。你应该看和经验那能究竟你生命目的事物。那就是自性原则的单一。一旦你体验到阿特玛 (Atma 自性、真我) 任何体验就没必要了。今天成千上万的人聚集在这里。你们每个人都有不同的形相和行为。但是那闪耀在每个人之内的自性亮光却是同一的。当灯泡亮起时，你可在光亮中做功课，而另一个人或可用错误的计算来作账，或者另又有人怀着不良动机在写一封信。但灯光可不理你们所做的是对或错、是好与坏的。它是个见证者。同理，阿特玛也是永恒的见证者，见证人类所作所为。外在的活动会改变，但是永恒的自性是永远不变的。

神是一；目标是一。下面所说的就是这个信息：“我在光之中，光在我之中；我就是光。”(掌声)这里，“我”象微虔敬，光象征智慧。当你说，“我在光之中”，它意谓虔敬是包含在智慧之内。“光在我之中”反映智慧包含在虔诚之中的这个真相。你必须了解智慧与虔诚两者的一体性。要知道这真相，虔诚是必备的先决条件。你应该培育更多的爱而最终把爱化为智慧。你不应该随心念的妄想而波动。不论发生什么，你的视像一定要牢牢锁在阿特玛 (Atma 纯灵、真我) 上。古圣先哲以这种专一的虔诚来修行以便体验至福。今天，人们念咒，机械式地转动手上念珠，只是为了图个心安。他们如何达致平和？事实上，这种修行不但没有让他们的心获得和平反而使他们的心成为碎瓶！念珠 108 颗代表多样性，但贯穿念珠的线则是一条；它象征神。转动念珠时，线不动，动的是‘多样性’。‘多样性’在改变而神是不变的。

了解人的神性

神如磁石般吸引着全世界。在某些地方，这引力达到高峰。这是很

特殊的现象。例如，你们大家齐聚这里，是谁邀请你们来的呢？是神的磁力吸引你们到来。(掌声不绝)这磁力不单只在此地而是无所不在的。神以自性原则存在。但在这里，你可以经验到真正的神的吸引力。这力量不是仅靠乞讨就可得到的。只有藉由爱才可得之。爱是某种发自你内心的东西，是不能用外力强求的。俗世知识可以强求但是爱则必须从内心自然面发。爱是神。只有爱可以带来真正的智慧。Jnanadeva Tu Kai-valyam (智慧导致解脱)。

世俗知识涉及多样性。爱则让你在多样性中看到单一性。因此，你应该培育爱并了解存在于众生之内的自性是同一的这个真相。不同的人以不同的食物来满足饥饿。食物不一，饥饿是一样的。你们每一个所进行的灵修方式或有不同，但自性感觉是一样的。你应该努力去了解这‘一’的原则。这才是真正的灵修。在你之内的爱的原则应该是稳定的。可是，现代年青人的爱是摇摆不定的，今天圣洁，而明天却变样了。这种爱不能算是真虔敬。Ekam Sath (真理是一)。你在光之中而光也在你之中。要记住这一点。最终，你会悟到“我是我。”

如果要了解自性原则，你就不应该让多样性有发挥的余地。你在这世上所看到的和所听到的仅是反应、反映与回响，其实体乃在你之内。我看到很多学生在这里，他们从哪儿来的？他们都是我的反映，否则，你就见不到他们了。同理，每一个人与每一物体都是你自己的反映。生命就好像是海洋，有着融合 (Samyoga) 与分离 (Vivoga) 的波浪。自性原则是超越融合和分离的。对我来说，没有 Samyoga 和 Vivoga。有融合才有分离。它们只是你们的想像。要了解自性原则，你必须除去这种想像并培养‘真理是一’的信心。真理不因时间和空间而改变。为了解这真理，你应该参加 Satsanga (与善者游)。凡你所看到的，所听到的和所做的，它们之间都应该是和谐一致的。这学习才是真正的‘与善者游’。组成身体的 Angamu (四肢) 应该在 Sangamu (良友) 的薰陶下好好地加以运用。藉 Sangamu (良友)，你达致 Jangamu (舍离)；藉 Jangamu (舍离)，你悟到以 Lingamu (林迦) 为象征的无相和无属性的神圣原则。那就是为什么

阿特玛(Atma 纯灵)被视为 Linga(林迦)的原因了。林迦无始亦无终，无头亦无足，所以，你可以随心所欲地置之于任何地方来膜拜。阿特玛有一个称号但没有特定的形相。福乐是它真正的形相。它实实在在的存在于我们之内。你应该尽力去体验这与生俱来的福乐。当你渴望外在的欢乐时，你也失去内在的福乐。

爱的化身们！

今天是吉祥的湿婆节日(Sivarathri)。什么是 Sivam? Sivam 是吉祥美好。神是 Sathyam, Sivam, Sundaram (真、善、美)的化身。在神之中，这三者是完全和谐的。你应该在你所见、所闻和所经历的一切之中，达致和谐。这是真正的供奉神。

Tridalam Trigunakaram
Trinetram Cha Triyayudham;
Trijanma Papa Samharam
Eka Bilvam Sivarpanam。

(供奉一片三花瓣的比华叶给三眼的湿婆上主，祂是三大属性的化身，祂手持三叉戟并摧毁累集了三世以上的罪行。)

人们基于自己的想像力来进行各种灵修和膜拜方式。任何灵修，你都不应该放弃自己的决定。你的想像，听闻与行为都要专一。你应该把一切行动供奉给神。Karmanyevadhikarasthe Ma Phaleshu Kadachana (你只有行动的权力，但不是成果)凡你所做应该取悦神。Sarva Karma Bhagavad Preethyartham (一切做为都要取悦神)，那么，恶业就不会加之于你了。没有比这更简易的方法来体验自性原则了。

今天，不同的人追随不同的法门而他们的幻觉也因此而丛生，结果，由于混惑，你失去与神的联系。今天，人们失去和神的联系。事实上，你是神，我是神，他是神，一切都是神。为了明白这真理，你应该从

人的层次提升到神的层次。你应该知道 Sath 的原则，它是在‘分殊’表面下的‘单一’。你切莫基于 Akara (色相)而产生差异感。你应该知道，你只有从神那儿才能得到福乐。神是你真正的资产。你在神之中，他在神之中，一切都在神之中。要记得这单一性，而放弃一切分殊。

同学们！

你们以不同的方法来求取知识。你们的学习仅在物质层面。在学习，要在心灵层面默思单一原则。阿拉、耶苏、罗摩、基士拿…名号众多，但神只有一位。要对圣灵的一体性有坚定的信心。进行这样的修习以体悟不变的、永恒的真理原则。如果以不同的名相归属于神，你就不能了解这真理了。名相是会随时日而改变的。谁是罗摩？他是十车王 (Dasaratha) 的儿子。谁是基士拿？耶苏达的儿子。如此，你只会记得他们的肉身关系。如果你不归属任何名相给神而膜拜神，祂肉身关系的问题就不会产生了。一切就不会有差异。谁是神的母亲？事实上，祂才是万物的母亲。

因为归属不同的名相和肉身关系给神，所以，今天我们看到差异。你应该除去这种关系。Isavasyam Idam Jagat (神弥漫整个世界)。Easwara Sarva Bhutanam (神是一切生命的内寓者)。当你默思着这两项原则，你就可以透视人性中的单一性了。于是，你就会认识人与人之间的密切关系。当你想到人的神圣本性，你就不会有任何差异或困难了。困难来来去去，有如过眼云烟，不必为之烦恼。要把你的视线放在太阳上，有时，云层遮蔽阳光，你无须焦虑，要有耐心，当云层飘走后，太阳又重现了。同样的，世俗的虚幻云层遮蔽了自性，在这情况下，你不应该猜疑和动摇，也不要感到急躁，云层会飘散，阳光会重现。

一切在我手中

神圣自性的化身们！

有些思想或会遮蔽你的心念，但不要被它们卷走。不要在意他人的恶言批评。如果你在意，你只会摧毁自己。你应该提升到神的层次而不应该堕落到魔的层次。要提升到神的层次，Satsanga(与善者游)是不可缺的。一个意念、一个视像和一个行动，三者必须一致。庆祝湿婆大庆(Sivarathri)就是为了认识圣灵的单一性。Sivarathri代表真理和圣洁。这个夜晚是有一些圣洁的时刻。当你唱峇赞时，你只有一念，自然，你会体验到峇赞的福悦。你整个人都会浸濡在不二的至福之中。为什么要彻夜不停的唱峇赞？赞唱峇赞可以控制心念，专注于神。有些人甚至在参加峇赞时，还一味的在讨论世俗的事物，不要靠近这样的人。Tyaja Dur-jana Samsargam; Bhaja Sadhnu Samagamam; Kuru Punyam Ahorathram (离开损友，结交良朋，日夜行善)。

你应该时时刻刻记着自性原则。你的父母也许想要把你引入世俗的事务上去，他们也许缺乏明辨是非的能力。完全明白这对你无益，你为什么还要听从呢？让他们唠叨好了，不要离开你所选择的道路。你应该想法子说服你的母亲，告诉她，“母亲，你有你的喜恶，而我也有我的喜恶。虽然是母子，我们的思想和感觉是不尽相同的。身为儿子，我孝顺你，感恩你，但是，我不能偏离正道。”要坚守在正道。在任何情况下都不偏离正道。这就是Ritam。只有经由Ritam，你才能体验自性。

今晚会有 Lingodbhava。我变现这林迦(Linga)是回应南兰新哈默迪的祷告。另一个林迦会从我体内吐出。就这样，我可以变现任何数目的林迦。一切都在我手中。(掌声)不论从手或从口出来的林迦都是同一的。凡你所见无非自性原则。

同学们！

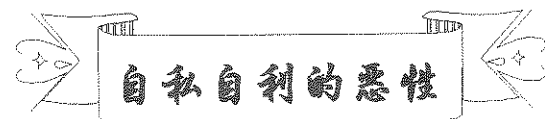
要明白这‘一’的自性原则。这是学习的重点。当培育起‘一’的感觉后，邪恶品质如憎恨、妒忌等就不会接近你而你就不会陷入痛苦和烦恼的深渊了。你会处在不二的境界里。那是真正的福乐。要专注于神

，服从祂的旨令，那你的生命就会得到救赎。现在开始唱峇赞吧！

世尊以峇赞，“Sathyam Jnanam Anantham Brahma…”结束开示。

——摘自二零零三年三月一日，世尊在百善地●尼乐园，赛古弯礼堂所恩赐的‘湿婆之夜’的讲道。

(英译文刊载于2003年4月版)



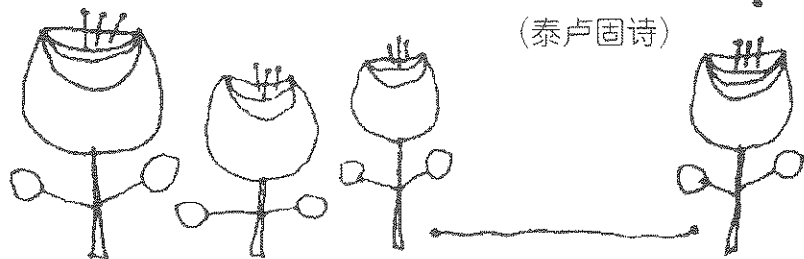
除了人之外，一切众生无不依据自然规律而生存并执行其生存的任务。在不为明天而担心的情况下，他们尽情地过他们的生活。天生天养，自然照顾他们生存所需的一切。人，相反地，不论获得多少，不论有多安逸，他总不会感到满足。他渴求各种事物并视此渴求为爱。然而，如果培育起了这种物质执著，那可就没完没了了。其忽略了这样的爱是根之于自私自利和自我中心的。在他的每一念、每一言和每一行中，自私自利的恶性无不在他之内展现出现。

—— Baba

培育一体与和谐

人无所不知，
也无人一无所知。
人人都有所知，
只有 Sambasiva (湿婆上主)，
无所不知。

(泰卢固诗)



爱的化身们！

神圣的湿婆节日是要这吉祥日子的理想和圣洁的信息传扬开去。今天，世人越来越缺乏团结精神。即便是两个人的家庭，也面对种种纷争。

追随理想的湿婆家属

在湿婆家属，有湿婆，妻子波哩婆提 (Parvati)，儿子苏伯拉曼尼亚 (Subrahmanya) 和甘那巴提 (Ganapati)。这是个理想的家庭，夫妻、兄弟间彼此意见一致，一团和气。波哩婆提和湿婆这对恩爱夫妻为世上完美相爱的夫妇立下典范。家属是世上社会功能最重要的单位。家和万事兴，失和则祸及社会。团结一致的家庭激励家庭中的每一个成员。所以，每一个家庭都应该努力使到家庭成员团结一致，和谐共处。湿婆的家庭是一个典范的家庭并视一体性为取得和平的最基本因素。每个家庭都应

该向湿婆的家庭看齐，欢享相亲相爱的福气，传扬平和与安宁于世界。如果我们明白湿婆家庭的一体性原则，我们就会有和平与进步的世界。今天的家庭，纵使只有两个儿子，他们之间却有种种的问题，不可理喻的争吵。夫妻之间也是如此，彼此冲突，互相对立。

湿婆的家庭就不是这样。他们所用的交通工具，彼此所处的环境，互动的情况及拥有的财富等等，无一不为世人立下理想的典范。比如，以世俗观点来看，湿婆的交通工具是牡牛，南迪 (Nandi)，波哩婆提的交通工具是狮子，苏伯拉曼尼亚的是孔雀，维那耶卡的是老鼠。他们乘坐不同的交通工具，但这些本质互逆的交通工具却能和睦共处。本来，狮子和牡牛是敌对的，狮子视牡牛为猎物，牡牛惧怕狮子，但对湿婆的牡牛和波哩婆提的狮子来说，它们彼此间和谐相处，完全没有威胁。

什么时候我们会觉得惧怕或焦虑？当有差错时，惧怕就产生。如果不犯错，何惧之有！今天，即便是小事，人也会成为恐惧和焦虑的牺牲品，原因是他自己犯了错。他自己的缺失造成恐惧、焦虑、不安、憎恨和嗔怒。因此，如果要生活在和平与和谐之中，我们就得尽力除去我们的缺失。

波哩婆提的虔诚

人类的本性是 Ananda Swarupa (福乐的化身) 但是，他却陷入悲苦的深渊。什么原因呢？原因在于他的邪恶品质。悲苦不是突然从天而降的。悲苦是他恶质的反应、反映和反响。事实上，你所有的恶质都会以反应，反映和反响回归于你。如果有人嘲笑你，你要视之为你自己的邪恶感觉以嘲笑的方式回归于你。装点湿婆的是什么饰品？事实上，他没有我们所谓的装饰品。然而，他却有自己特别的饰物。环绕在他颈项的蛇，蓬乱的头发，弯月，恒河的冷水和敷在他身上的圣灰都是他的装饰物。

“凯拉沙上主以缀饰他的头部的弯月，流经他乱发之间的冰冷的恒

河之水，额上发光的眼睛及闪烁着黑莓光彩的紫色颈项来彰显他那神圣的形相。他戴着蛇的手镯及一条蛇的腰带，全身涂着圣灰，额头点着红粉(Kumkum)，红唇上散发出茱酱的光泽，镶着钻石的黄金耳环坠在耳朵上，他整个黝黑的身体闪耀着圣洁的光辉。”(泰卢固诗)

除了湿婆，有谁会有这样奇异的装扮？他的这种装扮就是为了使舍离者能以他作为榜样来看这个世界。纵使湿婆装扮奇异，但他们夫妻间却没有分歧。波哩婆提对丈夫的奇装异服或生活方式从来没有轻视和不悦。她仰慕他并虔诚地跟随着他。湿婆以乞讨为生。波哩婆提从不嫌弃他而说，“我如何能跟这样的一个人生活在一起？”相反的，她忠心耿耿地、快乐地跟从他。他们生活在安宁与和谐之中。就连湿婆的形相也有明显的矛盾。他有恒河在他的乱发之中，头上顶着弯月，这些是清凉的象征。与这些对比的是他额头上第三只眼所冒出的火。头上的冷水与额上的热火，于是就形成两股对抗的力量。但是，它们却保持和谐一致，为世人立下典范。湿婆的家庭没有丝毫不和谐的音调。它显示团结、和谐与圣洁。它是一个理想的家庭，是整个世界应该仿效的典范。

去除忌妒和憎恨

现代家庭缺乏这种和谐气氛。比如，小弟的太太穿戴新的饰物，大哥的妻子就心生妒忌。应该有随喜心才对，她却失去内心的平和与快乐。同样的，在日常生活中，家庭成员的勾心斗角使家庭失去了和气。今天，憎恨情绪充塞每个角落。现代人沉浸在憎恨之中。每个行业，甚至家庭，夫妻，父子，母女，兄弟间都存有不和。湿婆和波哩婆提的典范应该加以推广以便除去憎恨和敌对。但有谁听从这样的教导呢？有谁会付诸实行呢？人们只会虔诚的口诵神号但却漠视神所显示的典范。不遵从神的理想，仅只膜拜又有何用呢？如果你违背神的教导，你怎么能得到神的恩典呢？

不当的饮食和邪恶的习性使人产生邪念。但是，你应该努力去控制

它。不要憎恨他人，不要心生妒意。今天，人人都染上嫉妒和憎恨的疾病。其实，嫉妒可说是万恶之源。嫉妒导致嗔怒。嫉妒和憎恨可以完全摧毁一个人。如果去除了嫉妒和憎恨，人就能真正享有欢乐。人本来就是福乐的化身，福乐是他内在的天性。忧伤不是他的本性。人是爱、平和与福乐的化身。那么为何他为忧伤所苦呢？因为他藐视神的指令。这是对抗神的旨意的一种反应。

举个小例子。你看见一个人向你走来，而你又以为他是你的敌人，于是，你就起了恨意而想和他一决雌雄。如果你先试着招呼说，“兄弟呀！你好吗？”他可能会回答，“你好吗？”当你向人表达爱意时，他人也必以爱回报。反过来说，如果你遇见一个人而转身就走，这个人当然也会对你不屑一顾。有什么样的行动就有什么样的反应。所以我们必须肯定我们的行为是良善的。事实上，世上根本没有坏人。大家都是好人。你说反对你的人都是坏人。如果你没有一丝恶质，他人怎么会对你不善呢？你自己的邪恶品质反映在他人身上。所以，人人都要培养好的感觉和好的行为。要谨言慎行，遵主圣范，你才能在生活中得到平和与安祥。你或许参加不计其数的峇赞，以各种形式膜拜神，信守宗教的种种教条，但是，如果你心不培养神圣的感觉，这又有何用呢？人要有温柔和善良的心，充满着爱与慈悲，否则，他会成为恶魔。天赋人以慈悲(Daya)的品质，所以，他被称为有心(Hridaya)的人。理想的人就是个富有慈悲心的人。

湿婆之夜的庆祝洋溢着平和与至福

爱的化身们！

当你拥有如此圣洁而慈悲的心时，你为什么还忧伤呢？一切的悲伤和忧虑都是你自己内心的反应、反映和反响。早上读报，报上登载凶暴、残杀、暴动、仇恨、妒忌、愤怒等新闻，使你感到极度不乐。一早起来，你就应该体验平和与快乐的感觉。你或许会遇到一些伤心和困难的

事情，但这些事情都只是过眼云烟，很快就过去的。它们不应该对你造成困扰。如果你把它们放在心上，那你肯定受苦。如果你不加以理会，一切安然无事。

你收到写着自己地址的一封信。通常，信封上都写明寄信者和收信者的地址，否则，信都会被送到‘无可递送’的部门。因此，你应该先看寄者和收者的地址。你必须先问，“我从哪里来？”这么一问，你就会发觉你来自神。当你了解这个真相时，你就会永远保持圣洁的感觉了。你的寄出地址是神性而你的寄到地址则是人性。如果你记取这一点，你就会成为一个堂堂正正的人。要遵从这理想和神的旨意。在一切众生中，只有人类享有追随神的理想的特权。再者，只有在印度这崇高的理想得以代代相传。虽然这些理想典范置于我们面前，我们却不能和平相处，原因在于我们没有追随这些理想。

经文为我们立下九种膜拜神的方式：Sravanam(倾听)，Kirtanam(诵唱)，Vishnusmaranam(默思着神)，Padasevanam(服务祂的莲花足)，Vandanam(敬礼)，Archanam(膜拜)，Dasyam(劳役)，Sneham(友谊)，Atma-nivedanam(自我降服)。最少要以一种虔诚的感觉来进行其中一种膜拜方式。不论是何种仪式，内心的虔诚或膜拜的动机是至为重要的。你内心一定要纯净。‘友谊’是九种仪式中最重要。当你培养起跟神的友谊时，你才能达致最终的‘自我降服’。为了达到这目的，你必须有一颗充满爱和虔诚的纯静之心。你必须有无私的爱及于一切众生。这种爱不是单向的。今天，我们欣然接受他人的爱但却不付出爱。爱应该是施受交换的。爱生爱。你应该随时与人分享爱。爱是神恩赐的礼物。凡神所赐的，你应该全心接受，这是你应该达致的层次。有时候，神会给你苦药，就像医生一样。这是为了你好。比如你有胃溃疡，外科医生为你开刀，你不会以为他恨你才为你开刀吧？当然不会。他为你好才为你动手术。同样的，神有时也会为你好而让你遭遇困难。喜乐和忧伤都是神的祝福。无人能真正了解神的旨意。

要以一体性的精神来进行一切行动。要以培育一体性原则来生活。昨天早上，你们参加峇赞。那是多么甜美，悦耳和开心的事！原因何在？原因在于大家以一体性的精神来赞唱。百善地●尼乐园的男生，特别是伯拉善、卡威和古玛这三个孩子，他们以优美的旋律(Sruthi)，抑扬的声调(Laya)和一致的节奏(Thala)来唱出动听感人的峇赞。吹笛的男孩也配合无间。他们完全融入歌声之中，体现一体性的精神并带来无比的乐趣。你到哪里找这种乐趣呢？你到哪里找这种的和谐呢？

今天，无论在哪里，你都会听到以湿婆之夜为名的喧闹。但是，百善地的湿婆之夜则洋溢着无以伦比的平和与福乐！这是哪儿都找不到的。(掌声)在百善地每一种活动都是神圣、平和与和谐的，充满虔敬和爱。神是爱。爱是神。只有藉由爱，你才能达致神。所以，大家都要成为Prema Swarupas(爱的化身)。要培育起一体性的精神，并不论你到哪儿，都要过着完满而和谐的生活。不单在此，即使在任何地方，你都要提倡一体性精神。不要心存憎恨，这样，你才能自称是百善地的信徒。即便是遇到敌对的人，你也要用爱去招呼他。他自然会以爱来回应你。如果你对他没有爱心，他对你也一样没有爱心。这世界就洋溢着反应、反映和反响。一切好坏都由你自己负责。不要怪罪别人。如果你急躁不安，原因在于你，与他人无关。其实，那是你本身的缺失反应在你自己的不安和焦虑上。

湿婆之夜象征一体性和灵性

过一个快乐的生活并体验至福。依循湿婆家庭立下的典范。膜拜他们。你可以视相片为神来膜拜但不可视神为相片。因此，你应该遵自在天家庭为典范来膜拜自在天家庭。今晚湿婆之夜的信息是，一切众生都应该生活在一体与和谐之中。兄弟不应该彼此仇恨；要像般度族一样地团结一致。般度族因发挥一体性的精神才获得主基士拿的爱。团结一致可成就一切。比如，一只手有五只手指，只有五只手指团结合作，我们才能完成任何任务。俱卢族虽有一百个兄弟，但他们却不能团结一致。

最终，下场如何呢？同样，波林(Vali)和须羯哩婆(Sugriva)本是亲兄弟，但因歧见而彼此为敌。在任何情况下，我们都要克服一切阻碍和困难而团结一致。庆祝湿婆之夜最主要的目的就是要培养一体性的精神。你们决不应该动用粗暴的语言，要常常以亲切、柔和的语气跟人说话。

亲爱的学生们和信徒们！

在这吉祥的湿婆之日里，你们以一片纯净的心齐聚这里。每个信徒，不论在哪儿，都应该时时保持一颗纯净的心。有一颗纯净而圣洁的心，你就可以进行圣洁的任务。如果一个容器是干净的，那它所容之物也必是干净的。你不应该把毒药放在一个金做的器皿之内。把圣洁之物置于圣洁的器皿之内。要维持你的心像黄金一样的纯净并把温馨的爱灌注在里头。

你们都是斯里沙迪亚赛高级学院的学生，赛的学生。赛从来不期望你们的任何东西。这学院的教育是免费的。不论你们需要什么，我都免费供应。在世界其他地方你能找到这样的教育学院？今天，你们看到人们预先向学校报名，甚至保留学额给未出世的孩子。他们一次过付给学校第一学年的费用，但是在百善地尼乐园没有这种现象，没有预定这回事。唯一预定的是这学院灌输给学子的崇高理想。不管你到哪儿，你们必须信守着所学的理想并究竟教育的目的。

湿婆之夜象征着人类的一个大家庭。你们都是这世界大家庭的成员。不要把自己局限在你自己的小家庭里。神彰显于这两个大小家庭的合一之中。对神，一体性是最基本的。这一体性才是真的 Satsanga (与善者游)，这是我昨天所谈到的。要与善者游啊！

赛学生的言行是被肯定的

爱的化身们！

爱是我的资产。要培育更多的爱来增加这神圣的资产。我对谁也不要什么。要活在爱之中。要和人人分享你的爱。让爱成为你的理想。当你过一个充满爱的生活，你的生命就会变得纯净和圣洁。在百善地尼乐园举办的一切活动都充满着和平与纯净。虽然成千上万的人齐聚在此，场内却是鸦雀无声，就连孩子的哭声也听不到，没有喷嚏声也没有咳嗽声，整个场所一片宁静、祥和。在这样神圣的地方，如果你还无法平静下来，那甭说其他地方了！在伦理、道德和灵性的价值上，百善地可说是整个世界的理想典范了。所以，你应该在此获得平和与安详。

决不以粗暴的语气跟人说话。今天，有好些人自称为信徒但却步入歧途。这不是虔诚的标志。其实，他们的行为却与虔诚的理念背道而驰。他们想的是一样，做的是另一样而行的更是完全不同的一样了。这是恶念之人的特征。这就是为什么我们说 Manasyanyath, Nachasyanyath, Karmanyanyath Duratmanam (意，言，行不一者是邪恶的)的原因了。他们表里不一致。你可不能和这种人交往。相反的，你应该和意，言，行一致者为友。身体力行是至为重要的。如果你的意，言，行不一，你根本就不是一个神的信徒；你是最糟糕的罪人。

同学们！

你们这是学院的学生。不论你到哪儿，你务必以亲切的话语和高尚的行为来让人认识你是百善地的学生。有不少的校友现在居住在外国，如美国、日本、德国等。他们迄今仍被肯定是斯里●沙迪亚●赛学院的学生。他们为学院争光。你不需要供奉任何东西给赛，过一个高尚品格和良好行为的生活就是我唯一的要求了。那也是唯一令我欣慰的事情。不只是学生，信徒们也一定要有良好的行为。他们一定要以自己为湿婆和波哩婆提的大家庭成员自居才是。波哩婆提代表肉身而湿婆代表心。人性就是身和心的合一。身体代表 Pravritti (世俗)，寓于内的 Atma (自性)代表 Nivritti (心灵)。Pravritti 和 Nivritti 合一就是人性。虽然生而为人是如此的圣洁，人却忘了他崇高的理想。你的生而为人是神恩赐的。所以

，你不应该有丝毫的自我自大的感觉。危机就藏在自我自大之中。要抛开自我自大并培育起纯净而无私的爱。要爱众生。藉爱，什么都可以达致。

(世尊唱两首峇赞，“Prema Mudita Manase Kao…”和“Hey Siva Sankar Namami Sankar…”大家热烈、齐声跟着唱。世尊以祝福全人类来结束这节庆的讲道。)

——录自 2003 年 3 月 2 日世尊在百善地•尼乐园，赛古弯堂所恩赐的启示。

(英译文刊载于 2003 年 4 月版)

神的本质

要作出努力去了解神的本质。Daivam Manusharupena (神以人身降世)，并阐扬经典的奥义。只有在神以人身下凡时，人才有机会去体验神和认识神。当人的生命升华时，他就成圣了。生命 x 无极是神。Virata Swarupa(宇宙形相)是等于肉身 x 无极。心念 x 无极是 Hiranyagarbha (神识，宇宙意识)。神、Virata Swarupa 和 Hiranyagabha 不是存在于特殊地方的不同的实体。它们寓于人之内。

—— Baba

人是真善美(Sathyam, Sivam, Sundaram)，所以他被真善美所吸引。他恨别人称他为骗子或丑八怪或坏蛋。人必须不怕麻烦并忍受痛苦来维系虚伪的姿态而这往往比维系真理来得困难。所以，人，其实，当他沉溺于虚伪、丑陋和邪恶之中时，他便背离天命了。作为真善美的化身，他有义务依据真善美而生活。他必须了解真理并在身、口、意上展现出真理是他存在的根基。

—— Baba

发掘你的神性

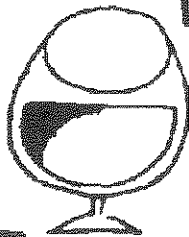
你必须了解自己以便接触至福与永生的泉源并体验与一切众生的亲情。在梵文中，个人叫做 Vyakti，因为他必须使自己天赋的神性彰显(Vyakta)出来。那就是你的真实性；发掘它，生活于其中，渴望把它揭露出来。抛弃一切卑微的欲望，如地产或巨大银行存款或几栋洋房和几辆豪华汽车等。宁可渴求不衰减、不厌腻的喜悦，这深邃的、稳定的和令人振奋的喜悦，这明心见性的喜悦。去发掘你的圣洁，你的真实，你的神性。你或许对什么是真理(Sathya)、正义(Dharma)、爱(Prema)等有所置疑，但你不能对自己也有所置疑。不是吗？所以，要找出你是谁并固执那真相。那就足以拯救你了并会给你带来持久的喜悦。那就是吠陀(Veda)和奥义书(Upanishad)所教导的，是古圣先贤们所体验的。

—— Baba

庆祝新年的真正精神

你一生中已经庆祝许多新年。一些传统习俗随着节日的到来而得到表扬和执行，诸如沐圣浴、穿新衣、大扫除和绿叶彩旗装饰等等。当然，重要的不是我们的短暂的肉身是否得到润饰而是我们的思想是否得到净化。节日的意义不在于穿新衣而在于培育高尚的思想。布置房子不仅要用绿叶彩旗或长条点缀还必须用爱的彩旗装饰。要与人分享你的爱，只有这样，你才能在节日的真正精神中欢庆节日。

-- Baba



孝顺父母

养育之恩，无以为报。如果你对父母之恩不知回报，你还能算人吗？父母对子女的爱有如阳光之于花卉。不论你到哪儿，不论你有多大的成就，不论你的地位多高，你必须怀着爱心和孝心来忆念你的母亲。一个忘记母亲和祖国的人不啻是个恶魔，在他身上，你找不到一点人性。你应该由衷地、热切地关怀你的母亲和祖国。

-- Baba

念诵神号是解脱之道

容忍是印度这块圣洁土地的真正财富。坚持真理是所有誓言中的最伟大的誓言。这国家的温馨的感觉就是母性的感觉。荣耀远比生命本身更可贵。人们忘了这伟大文化的基本原则而在‘自由’的名誉下，一味地仿效西方文化。唉！我还能对这国家的治理说些什么呢？印度子民之不了解自己文化传统的伟大就如一只大象之不了解自己强大的力量一样。

（泰卢固诗）

诸位爱的化身！

今天，我们喜气洋洋地欢庆泰米尔新年。今年是 Swabhanu 年（译注：Swabhanu 自性发光）。“Swa”意谓阿特玛（Atma，真我、自性），表示人应该在这新年里培育真我感觉并开始一个新的生活。好多年已经过去了，但人完全没有作出改变以致于新的感觉未能在他之内生根。人应该步上一条崭新的康庄大道并为他人立下好榜样。只有这样，他才能在真正的意义下庆祝新年。他应该把新的理想在日常生活中发扬光大。

坚守真理和正义

吠檀多（Vedanta）宣称，Aham Etat Na（我不是这个）。“Aham”意谓‘我’，即自性原则而‘这个’指的是肉身。人不应该认同肉身以致让‘自我’（Aham Kara，私心）有立足的余地。‘我’并不是肉身。‘我’是永恒而不朽的阿特玛（Atma 纯灵）。阿特玛是不为私我、狂妄和死亡所沾染的。人只有在培育起自性信心（Atma Viswasa 译注：即对自性的信

心)之后,才能为他人树立典范。人今天并不了解自性信心的意义。首先,人得先对自己有信心。

有自信就有爱
有爱就有真理
有真理就有平和
有平和就有至福
有至福就有神。

真理是神的直接彰显。人们将各种名号归属于神。Sahasra Seersha Purusha Sahasraksha Sahasra Pad (神有千头、千眼和千足)。名号众多但神是一。不管在哪一个国家,哪一个地方,神是一个。Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti (真理是一个但智者以不同的名字称呼它)。真理是什么?它不仅是把所看到的,所听到的或所经验的照实报告而已。真理是超凡的,是不受时间、空间和环境的局限的。不管在什么地方、什么时候和什么情境下,真理就是真理。

万物源自真理而融于真理
有哪一个是真理所不存在的?
观想这样的纯净而无瑕的真理吧! (泰卢固诗)

世上没有什么美国真理、德国真理、日本真理、印度真理、巴基斯坦真理之分,对所有国家来说,真理是一个,同样的一个。因此,要认同真理是神并以坚持真理作为膜拜。今天,世局动荡,人民受苦,原因就在于人们忘了真理。Sathyam Bruyath, Priyam Bruyath, Na Bruyath Sathyamapriyam (说真话,并且语气亲切和蔼但不说不愉快的真话)。只有真理和正义能带来和平与繁荣。Sathyam Vada, Dharman Chara (说正话,行正义)。这是印度文化最重要的原则。一旦你展现真理和正义,平和与爱自然随之而来。正义是印度文化的头,真理是脚,然而,人们却把头和脚给斩断了。于是,他们就附在财富(Artha)和欲望(Kama)的躯体上。没头没脚的躯体有用吗?人们尽力保卫国家,但如果他们坚守真理

,奉行正义,国家就安全了。你无需作出特别的努力去保卫你的国家,只要维护真理和正义就可以了。整个世界都以这两个原则作为根基。

诸位爱的化身!

新年并不会带来新的真理和正义。真理和正义是不变的、永恒的。真理和正义如得到维护和奉行,整个世界就得到保护了。因此,我们必须牢牢记住这两个原则。真理和正义不管是人的两只眼睛而事实上,它们可说是他的生命原则。人可以执行任何活动,他可以工作或做生意,但他应该把真理和正义做为 he 致力于一切的潜流。

年复一年,但人却没有放弃他旧有的低贱感觉。在新的一年里,人应该步上一条新的道路。他应该净化他的心。只有在他净化他的心之后,他的人性才会绽放异彩。仅只换上新的衣服是不够的,他必须换上好的品格和行为。他的行为应该是以真理和正义为根基的。其实,人应该把一生奉献给真理和正义。只有在这个时候,人性才能在世上开出灿烂的花朵。什么是人性?它不仅限于人的形相。身体的每一部份,每一肢体都应该充满着真理和正义。这是先验的、超自然的真理,它是不变的,它是人性的根基。其实,人不仅是人,他还是圣灵的化身。神是怎样弥漫于肉身的?吠陀经说,Raso Vai Sah (神是精髓),祂以精髓(Rasa)的形相存在于身体的每一肢体和每一个细胞并保护身体。因此,祂被称为 Angirasa (译注:Anga 肢体,Rasa 精髓,即寓于人之内的神圣力量)。如果神不保护肉身,那谁能保护呢?无论如何,肉身不是永恒的。

这肉身是藏污纳垢之所,易受疾病侵袭;
它随时间改变;它不能渡过生死的大海。
心念啊!不要妄想肉身是永恒的,还是
归依神的莲花足下吧! (泰卢固诗)

培育崭新而神圣的感觉

肉身就像是一滴水泡而心念则像是一只疯猴。不要追随肉身也不要追随心念，要追随良知。良知是你的神。你忘了神是以良知存在于你之内的，并且以精髓存在于你的肉身之内来保护你的肉身。神是不变的、纯净的、永恒的。祂绝对没有丝毫私心。祂是完全无私的并且照顾那些把无私的爱献给祂的信徒。不要把你的私心加之于神也不要执迷不悟。如果一切掌握在祂手中，祂还有私心吗？祂是大公无私的化身。凡祂所做的无非为了众生的福祉。Loka Samasta Sukhino Bhavantu (愿天下苍生快乐幸福)。这就是神所要的。祂被称为 Aprameya (深不可测)，因为祂是不可被测知的。祂以至福的方式存在于人的心(Hridaya)内。祂以‘爱的化身’(Prema Swarupa)散发出辉煌的亮光。

神是正义的化身并执行正义，伸张正义。祂以祂的榜样来带领大家并为世人立下典范。祂说，“人啊，有我在，还怕什么？跟随着我吧！”你为什么怕，当神给了你这样的保证？如果你追随祂，祂肯定会赐给你纯净无瑕的至福。

古圣先贤执行严格的修炼不就是为了获得神的显灵。他们之中有的死于苦行之中但其他的并没有因此而放弃。他们信心坚定，意志刚强，勇猛精进，永不退缩，最后，获得了神的回应。然后他们向世人宣布他们看到了神。Vedhametham Purusham Mahantham Adityavarnam Thamasa Parasthah (我看到神了，祂散发出千万颗太阳般的光辉，完全超越无明之上)。他们规劝世人致力于观想神并体验至福。如果你以纯净而无私的爱去观想神，静虑神，你也是可以看见祂的。很多人在找神。殊不知神处处都在，但你应该具备那样的眼睛去看祂。今天，人们想用肉眼(Charma Chakshus)去看神。这就是为什么他们看不到神的原因了。你只能用智慧之眼(Jnana Chakshus)来看神。Sarvatah Panipadam Tat Sarvathoshi Siromukham, Sarvatah Sruthimalloke Sarvamavrutya Tishthati (神以手、脚、眼、头、口和耳充斥一切，祂弥漫整个宇宙)。你还需要到处去找处处都在的神吗？我们必须找的不是神而是一个真正的人，然而这样的一个人却不是到处都可以看到的。现在，我们看到的只是 Akara Ma

-navas(虚有其表的人)而不是 Achara Manavas(名副其实的人)。在现今世界里，实行才是关键，有形(Akara)而不行(Acharya)有用吗？

不要认为肉身是永恒的。它仅是神恩赐的工具。要藉履行义务和服务社会来善加利用这个工具。要协助需要帮助的人，要用爱来照顾贫困者，要奉献你的生命给真理和正义，这就是你应该庆祝新年的方式。摒弃你旧有的邪念，灌注崭新的、清新的和高尚的感觉于你的内心并过一个新的生活。但在现今的世界，这种新的生活到什么地方去找呢？时代改变了但感觉却没有。Guddalu (衣服)每天更换但 Gunamu (品格)却没更改。仅穿上长袍并不会使你成为一个舍离者(Sannyasi)。你应该培育好的品质而成为一个 Sarvasanga Parithyagi (完全没有执著的人)。这样，你才配称为一个真正的 Sannyasi (舍离者)。

Na Karmana Na Prajaya Dhanena Thyagenaike Amrutatthwamanasuh (永生不能靠善行、子孙或财富达致，只有牺牲才能达致永生)。当今有谁具备这牺牲本质？百万人中仅有一人具备这高尚素质。虽然神寓于人人之内，但是，祂只彰显于具备牺牲精神的人。牺牲是人最重要的一种素质。祂应该成为一个牺牲的人(Thyaga Jeevi)而不是一个寻乐者(Bhoga Jeevi)。牺牲(Thyaga)通向瑜珈(Yoga)而享乐(Bhoga)则引起疾病(Roga)。那么，你就放弃享乐而步上瑜珈之道吧！有一些人每天都深思着罗摩，他们生命的每一瞬间和身体的每一个细胞无不充斥着罗摩的圣名。这样的生命是圆满的生命。的确，他们的生命是完全圣化的。

人应该不断地深思着神，神是他唯一的救世主，世界决不会拯救他。在政治和哲学的领域，世界已见证了许多改变。旧的思想流派(Siddhantas)已为新的流派所取代。许多政党出现而又消失，然而，所有这些改变带来了什么利益呢？完全没有，没有进步，世界依然如故。人人只对填饱肚感到兴趣，没有人致力于了解灵性原则。你必须时时念着神。如果你贏取了神的恩宠，你即可克服任何障碍而获得任何一种富裕。

罗摩名号的强大力量

罗摩达斯(Ramadas)有一次祈祷，“主啊！我做了什么而得到称丰厚的恩宠呢？我并没有供奉任何东西给你而你却把恩宠给我。”于是神回答，“亲爱的，牺牲精神才是真正的瑜伽(Yoga)。我知道你在内心的苦行，纵使或许并不察觉到。”只有神能了解你在内心所做出的牺牲。其他的人不需要了解而他们也都不可能了解。牺牲和瑜伽把我们带到爱的世界。

无人可以估计罗摩无限的力量。它只能在内心体验到。那就是为什么泰格罗遮(Thyagaraja 译注：Thyago，牺牲，raja，王。)这么赞唱的原因：

“没有罗摩的力量，仅一只猴子能跨越汪洋大海吗？

财富女神勒斯米(Lakshmi)会成为祂的妃子吗？

罗什曼那(Lakshmana)会崇拜祂吗？

睿智的婆罗多(Bharata)会向祂顶礼吗？

没有罗摩强大的力量，这一切会发生吗？

啊！罗摩的力量是不可描述的呀！” (泰卢固诗)

只有爱才是衡量神力的码尺。因此，我们必须培育起爱来体验圣灵。哈奴曼(Hanuman)因常念罗摩的名号，故能越过浩瀚的海洋。借罗摩名号的力量，他举起一座大山。一群猴子如何能建造一座横跨海洋的大桥呢？起初，建桥用的圆石都沉下海底，猴子们都感到极度沮丧、消沉，然后哈奴曼想出一个方法，他把‘Ra’(罗)字刻在圆石上，把‘ma’(摩)字刻另一个圆石上而一一把它们抛下海。这些圆石竟然凑合在一起而形成‘Rama’(罗摩)的字样。凭藉很多带有‘Ra’(罗)和‘ma’(摩)的圆石，一座大桥终于建成了。圆石因罗摩名号的力量而变轻并浮在水面。在信徒的爱和神的恩宠之间有一种亲密而不可分的关系在联系着。只有爱才能赢取神恩。你必须奉行正义并具备牺牲精神以体验持久的福乐。罗摩的名号和原则会给予你巨大的力量。罗摩和基士拿的神圣原则

基础是不能言语来解释的也不能靠世俗教育来理解的。只有通过爱，你才能了解这些原则。要灌注爱于你的心并念诵罗摩圣号以使自己完全浸濡于至福之中。这样，罗摩就会亲自降临于你了。

神是慈爱的海洋

在马德拉斯(Madras，今天的 Chennai 真奈)附近的真卡尔拔(Chengal-pat)，住有一个罗摩的虔诚信徒。他要参加泰格罗遮(Thyagaraja)女儿的婚礼并想送一张罗摩的画像给新娘。当时，没有巴士、汽车或飞机等交通工具。于是，他只好手提罗摩画像从真卡尔拔步行到迪鲁瓦雅(Thiruvayyar)。泰格罗遮见了，欣喜若狂并即兴作了一首诗歌：“哦，罗摩啊！你一路走来就是为了保护我！哦，主啊！你辛苦了。”他就这样地继续赞美罗摩的慈爱。他体验到与罗摩神性的结合，他把罗摩看做是他敬爱的老朋友。

你无需拘泥于任何形式或以客套的话语来招呼你的老朋友。泰格罗遮在歌中就是用同样的亲昵来称呼罗摩的，“Ra Ra Ma Inti Daaka……”(哦，罗摩，到我家来)。另外还有一首诗歌反映了友谊的纯真感受：“Enta Vedukondu, Raghava… Panthamelara, Oh, Raghava…”(你还要我恳求多久，噢，罗卡瓦！你为什么那么固执而不回应呢？…”(译注：Raghava, Raghu 的子孙，指十车王的儿子罗摩)。泰格罗遮觉得，“我的义务就是祈祷，直到你的心溶化为止，但我祈祷的热诚似乎触动不了你的心。总有一天，你的心一定会溶化。我会等到那一天。我不着急。”他就这样地安慰自己。于是，罗摩出现了，恩赐祂的神圣达瞻(Darshan，得睹圣容)。没有人能知晓神如何及何时倾注祂的恩宠给求道者(Sadhaka)也没有人知晓祂会恩赐什么样的恩宠。祂恩赐的礼物是那么多而最后祂把自己也送出去了并使到你惊喜若狂。那么，你为什么远离这样的一个仁慈的神呢？

你清楚在进食前念诵的祷文：

Brahmarpanam Brahma Havir
Brahmagnou Brahmanahutam,
Brahmaiva Thena Ganthavyam
Brahma Karma Samadhina.

你说食物是奉献给梵的供品，那么，梵在哪儿呢？祂在你之内，所以神立即从内在回应：

Aham Vaishvanaro Bhutva
Praninam Dehamasrita,
Pranapana Samayukta
Pachamyannam Chatuvidham.

神说，“我亲爱的，我以 Vaishvanara (消化之火)寓于你之内。我接受和消化你吃下的四种食物。你不必寄给我任何特别的请帖或对我加以诚挚的赞美。我是你的而你是我的。我和你同在，在你之内，在你上下左右。”神已许下了诺言，但人却不能了解神的诺言的价值。

诸位爱的化身！

神是慈爱的海洋。祂是极为迷人的、温馨的，所以祂被称为 Pumsam Mohana Rupaya(使人人着迷者)。祂感染和吸引着每一个人。世上无一物不内含圣灵，但人却不能了解这神圣的原则。尽管他聆听和学习圣贤的讲道，他还是不能理解神的本质。要了解神只有一个途径，那就是全心去爱祂。不要憎恨任何人。如果你遇见一个恨你的人，不要回报以同样的感觉，要以这样的口吻来迎接他，“喂，朋友，你好吗？”那么，在他内心的恨就自然会消失而代之而起的是对你的爱了。神是你真正的朋友而与你关系至为密切。爱是把你带到神那儿的唯一途径。当你培育起爱时，神本身就来到你面前。祂会一直保护着你。

诸位爱的化身！

认为自己仅是一个人是一项严重的谬误。Aham Etat Na (我不是这

肉身)，要深思静虑这基本的智慧理念。你和我为一。当你了解并体会跟神的这个亲密关系后，一切歧异就烟消云散了。

在这新年里，要培育起清新而崇高的情操。要静虑于神，对祂充满信心而祂也将会赐予你安逸和幸福。要生活在爱之中并欢享平和与快乐。你不仅应该致力于谋求自己和亲友的福利，更要扩大之而为全人类谋求福利。为全人类祈求幸福。Loka Samasta Sukhino Bhavantu (愿天下苍生快乐幸福)。这样，你肯定会体验到真正的平和与至福。乐于帮助他人的人必得到帮助，绝不会受到伤害。

(薄伽梵唱一首峇赞，“Rama Rama Rama Sita……”之后继续讲道。)

诸位爱的化身！

当你以爱心来念诵神的名号时，哪怕是那么一次，你都会体验到不可言喻的、势不可挡的至福源源不断地涌现于你的内心。就连铁石心肠的人也会被神的名号所融化。即使是冰块也要一段时间才溶化，但神的心，在你以爱心念诵祂的名号时，便立即溶化了。甚至在你旅行时，你也可以在内心静静地默念神的名号以免惊动他人。Sarvada Sarva Kaleshu Sarvatra Rama Chintanam (任何地方、任何时候及任何情况下都要静虑罗摩的名号)，没有比这更崇高的修行了，修行的精华全包含在里头。在伽利期(Kali Yuga)，念诵神的名号是步上超脱的康庄大道。Harer Nama Harer Nama Harer Namaiva Kevalam, Kalau Nastyeva Nastyeva Nastyeva Gathiranyatha (持名是伽利期的唯一解脱之道)，没有比这更崇高的法门了。

录自薄伽梵在旁加罗尔平达弯所恩赐的泰米尔新年讲道，时为 2003 年 4 月 14 日。

译自 2003 年 6 月的英文版

勤勉工作 是国家繁荣的钥匙

田里稻麦，金黄一片，河流两岸万寿菊的盛开为它铺设了一道美似珍珠般的花环。农夫们载歌载舞，喜气洋洋。辣椒也熟得满脸通红。温馨的毗苏(Vishu)节日来临了，又是一个五谷丰登的好季节。(泰卢固诗)

毗苏节日是喀拉拉邦 (Kerala) 人民的一个值得欢庆的大日子。农夫忙于收割，带着轻盈的步伐，满载而归。粮食是国家基本需求。农夫为国家提供粮食并带来和平与繁荣。日出而作，日入而息，能为国家奉献出力量是他们的福气。只有在为国家提供粮食的农夫获得快乐和满足之后，国家才能郅治、昌盛、欣欣向荣。农民也因为能为国家的利益奉献自己的力量，勤勉工作而感到无比的快乐。他们一整天都洋溢着圣洁的感觉。

义行圣化生命

诸位爱的化身！

印度 (Bharat) 是一块充满着圣洁和功德的土地。自古以来，印度一直在弘扬灵性知识到世界各地并因此而带来了平和与福乐给全人类。这是印度永恒的荣耀。印度子民 (Bharatiyas) 的人生目标一直是 Loka Samasta Sukhino Bhavantu(愿天下苍生快乐幸福)。Sarvam Khalvidam Brahma (一切确实是梵)。由于梵 (Brahma) 遍满于整个世界，法 (Dharma 或

正义) 也应该遍满于人的一切行动中。唯有基于梵和法的行动才是圣化的行动。常说，Karmanubandheeni Manushya Loke (人类社会受制于行为)。没有人应该糟蹋时间。从他醒来的那一刻开始，人就应该善加利用他的时间和精力来为社会谋福利。这是人主要的义务。他应该认识到他的福利寄于社会的福利。

诸位爱的化身！

我看到了喀拉拉邦人民一直在从事于某种活动，从不懈怠。他们辛勤工作。他们不在乎生活的舒适和享乐。他们从辛勤工作和服务社会中获得无比的快乐。他们为社会国家的和平与完全作出努力。那就是他们崇高的德行。喀拉拉邦是教育的中心。它是吠陀(Vedas)、典论(Sastras)、往世书(Puranas)和史诗(Itihasas)所宏扬的精奥真理的明证。在这样的一块平和与圣洁的土地上，今天，人们却不能体验到过去他们的祖先所体验到的那种纯净的福乐。然而，我们大可不必为之担忧。喀拉拉邦迟早会恢复昔日的光彩。时间扮演着重要的角色。我们必须履行神所赋予我们的职责而圣化我们的时间。不论我们执行什么行动，这行动仅是我们内在感觉的反映而已。你应该执行利及世界并带来内在至福的行动。没有人可以保留在无所作为的状态。你必须有所行动。人应该乐于行动。其实，行动(Karma)是身体(Kaya)的主要工作。

“人生于行动，系于行动而最终融于行动。

行动是快乐与痛苦的根由，说实在的，对人而言，行动即是神。” (泰卢固诗)

人的生命受到时间(Kaala)、行动(Karma)、原因(Kaarana)、职责(Kartavya)的束缚。由于受到伽利期 (Kali Yuga) 的冲击，人今天并不把他的身体用在辛勤工作上。受教育者和没受教育者都一律变得怠惰了。你一定要执行正义的行动以圣化你的生命。行动是一切的因由。行动是生命。行动是我们的义务。不幸地，人却不愿奉献出他们的心和灵在行动上

。他要过安逸的生活。就连学生也想不劳而获，不必用功就考及格。他们要一份工作但不要劳苦；得了工作之后，他们只想拿薪水而不想履行他们的职责。这种行为可要不得。我们说 Kashte Phali (辛勤的工作产生丰厚的回报)。一分耕耘，一分收获，你应该认清这个事实并据此信念而勤勉工作。不幸地，这种工作道义现在已经见不到了。很多人到办公室去只是为了登记出席。人人都应该扪心自问，自己是否履行自己的职责。尽责的意识是极其重要的。

快乐出自勤勉工作

要弯下你的身体，以汗水来履行你的职责，只有这样，你才能获得该得到的报偿。今天，因缺乏粮食和食水，人民备受痛苦。原因何在？人不愿执行正当的活动。如果人诚挚地执行他的任务，他就不会欠缺粮食和食水了。不辛勤工作，何来幸福生活！Na Sukhat Labhyate Sukham (你不能从快乐中得到快乐)。只有辛勤工作带给我们快乐。每一个作用都有一个反作用。我们发出的声音也会产生反响。我们所执行的正当行为和说的圣洁话语都会以同样性质的反映、反应和反响回归我们。

诸位爱的化身！

我们应该执行的是那些能带给自己快乐也带给他人快乐的活动。首先，我们必须询问什么是真正的快乐而什么又是真正的痛苦。有人认为快乐是在吃饱睡够之后才能达致。这完全不是快乐。快乐寓于辛勤工作和服务社会之内。只有在我们帮助贫困者和需要帮助者之后，我们才能尝到平和与快乐的滋味。在祈祷之后，我们念诵三次 Santhi (平和、安宁)。平和在哪儿？它在内，不在外。在外的仅是‘碎瓶’！你是平和的化身。你是真理的化身。你是爱的化身。你是神的化身。一切都在内。向外寻找内在的平和，不是很愚昧吗？你必须作出努力去体验内在的平和。你必须向内观照。两根木棒互擦生火，同样，不断的辛勤工作也会产生智慧之火 (Jnanagi, 译注：Jnana 识，agni 火)。

诸位爱的化身！

今天的世界，人们好逸恶劳，但他们却盼望快乐。快乐从何而来呢？它并不来自安逸的生活。快乐只来自勤奋，因此，你务必勤奋工作。如果你有资格体验快乐，快乐是无处不在的。我们先前致辞的大法官古柏达先生，在他的讲话中谈到，纵使 he 勤奋工作并常到这里来，斯瓦米还是不跟他谈话，这使他感到很失望。可不是吗？由于他的勤奋和静虑，他今天才有这个大好机缘啊！不勤奋工作，你得不到任何报偿。然而，今天，人却不愿勤奋工作。

印度传统的内在意义

在奥义书时期 (即印度古代)，人们经常在行动前必先顶礼。Thasmai Namah Karmane (向行动致敬)。我们必须在行动开始时向行动顶礼以期得到好结果。在印度 (Bharat) 有些人每天都奉行这圣洁的传统。一个曲棍球的球员在开球前先向球敬礼。一个舞者必先向护踝袜敬礼之后才穿上。就连一个没受过教育的司机在开车前也先向驾驶盘敬礼。然而，大部份受教育者反而已经忘掉了这古老的传统。无怪乎今天有那么多意外发生了。人们心中感到疑惧和不安全。首先，我们必须在行动前向行动致敬和表达感激之情。人人必须认清他的职责并尽力而为。在音乐会开始前，乐师们向维那耶卡 (Vinayaka 译注：即象头神，障碍驱除者) 顶礼。维那耶卡是障碍的驱除者。在维那耶卡之上没有更高的主宰 (Nayaka)，因此，我们在任何行动开始前都向他祈祷。自古以来，印度子民 (Bharatiya) 一直遵守着这种圣洁的传统习俗。

人们在节庆时以绿叶做成彩旗来装饰屋子。喀拉拉邦人更重视这个传统习俗并在所有节日里都用绿叶制做长条来点缀和装饰。芒果叶、芭蕉叶则在结婚时用来搭建临时帐棚。绿叶在这样的装饰中被视为极其重要的缀饰品，占着极其重要的地位。就连一个小家庭也在节庆时把绿叶做成的彩旗点缀在大门上。这些绿叶有什么特别呢？为什么不用其他物

质如 Shamiana 等来代替呢？不，这与古老传统不符。这传统背后的逻辑是什么呢？如你所知，我们吸入氧气而吐出碳酸气。结婚之日，很多人聚集在一个地方，放出大量的碳酸气而污染了空气。绿叶吸收碳酸气并放出氧气以净化空气。用绿叶做成的彩旗不仅是供点缀之用，它们还是健康与幸福的源头。因此，印度的每一个传统都有着—个深邃的内在意义。这样的圣洁传统今天已被人淡忘了。不论是结婚或其他庆典，人们改用 Shamianas 和塑胶彩旗或长条来布置。塑胶花彩是今天的时尚。塑胶能吸收碳酸气而放出氧气吗？Shamianas 和塑胶花彩虽可增加布置的美感，但不能使环境保持清新。我们不应该忘掉我们的古老传统。

在喀拉拉邦，直至今日，古老传统仍历久不衰。在节日时，喀拉拉邦人民都会在米饭中央放置—盏灯并在其周围加以美丽的装饰。这使到屋子显得更加吉祥了。奥南(Onam)和毗苏(Vishu)是喀拉拉邦的两大节日。你必须了解庆祝毗苏节日有关的传统和意义。它并不意味着仅仅彼此祝贺新年快乐和握握手而已。毗苏节象征‘敬人者人恒敬之’的崇高传统。当家家户户，五谷丰登及国运昌隆，国泰民安之时，我们才能称之为毗苏节的真正庆祝。在古代，人们播种收割，品尝新稻米的滋味，体验劳动的成果，喜气洋洋，福乐绵绵，于是就这样庆祝起来了。今天，互相祝愿已成为毗苏(Vishu)节日的庆祝旨趣。这不是庆祝毗苏节的方式。你必须期望他人幸福并为他—人谋福利。毗苏的真正庆祝方式和意义在于与人分享你的福乐。要施而受。这不是单向交通，这不是逢物就抓，置他人于不顾。你必须先施而后才想到受。此乃我们国家的古老传统。

喀拉拉产有丰富的芭蕉和椰子树，到处都是翠绿—片。喀拉拉人以芭蕉做成各式各样的布丁来招待他人并与他人分享快乐。有一种用特别的芭蕉制成的甜品，叫‘Nendra Pazham’，人们经常做了之后分发给—大家品尝。椰子被视为非常圣洁的东西，其背后的意义是什么呢？椰子含有放射性的能量。

伽耶特黎真言(Gayatri Mantra)开始的第一句是，Om Bhur Bhuvah Suvaha。Om(唵)是元始之音，即Pranava。Bhur代表Bhuloka，即物质世界(物质化)。Bhuvah指的是心念(振荡、感应)。Suvaha代表Prajnana(辐射能、发光体)。伽耶特黎真言综合物质化、振荡和辐射能这三大原则。念诵之则功德无量。

阿迪商羯罗的不朽教导

然而，今天这些神圣的哲理正被人所淡忘。人只渴求物质的收益。物质收益是短暂的，不是永恒的。这就是阿迪商羯罗(Adi Sankara)所说的：

Ma Kuru Dhana Jana Yauvana Garvam,

Harathi Nimeshath Kalah Sarvam.

(不要因你的财富、子孙和青春而引以为傲；时间的浪潮随时都会把它们卷走。)

因此，不要渴求世俗的欢乐，要努力去追求永恒的、持久的福乐。不要卷入无底的生死轮回的旋涡之中。阿迪商羯罗警告说：

Punarapi Jananam Punarapi Maranam

Punarapi Janani Jathare Sayanam,

Iha Samsare Bahu Dustare

Kripayapare Pahi Murare.

(主啊！我卷入了生死轮回的激流，我一再地尝到孕育于母亲子宫的痛苦。要渡过茫茫尘海可真不易啊！请称渡我到彼岸，让我获得解脱吧！)

在喀拉拉，很多人学习巴尼尼(Panini)文法。要成为一个梵文学者，就非掌握巴尼尼文法不可了。有一回，阿迪商羯罗正和弟子们到河边洗澡。他看到一个人坐在树下，正聚精会神地研读巴尼尼文法的条规，重复地念着‘Dukrun Karane’，‘Dukrun Karane’。商羯罗走向前去并告诉他说，藉掌握文法，可以成为一个伟大的学者但文法不能在死亡之神降临于他时拯救他。因此，商羯罗规劝他念诵哥文达(Govinda即基士

拿)的名号。就在那时,商羯罗唱出一首著名的歌曲,曲名叫‘Bhaja Govindam’。

Bhaja Govindam, Bhaja Govindam
Govindam Bhaja Moodha Mathe,
Sampratthe Sannihithe Kale
Nahi Nahi Rakshati Dukrun Karane。

(哦,愚蠢的人啊!念诵哥文达的圣名吧!文法的规律是不会在大限来临时拯救你的!)

这歌曲的其他部份由商羯罗的弟子补写,是这样的, Yatha Raja, Tatha Praja (什么样的国君就有什么样的臣民)。同样,师徒间的关系也可以这么说, Yatha Guru, Tatha Sishya (什么样的导师就有什么样的弟子)。那时的导师是极为崇高的,他们为弟子们立下崇高的典范,弟子们也遵守典范。今天我们找不到那样的导师和弟子了。

你不应该追求学术成就或名气。它们就像是天上的浮云,不会久驻的。当池里有很多水时,青蛙嬉戏其间,当水干涸时,一只青蛙也看不到了。同理,当你袋囊丰满时,很多人都会围绕在你身边但当你囊空如洗时,就没有人看你一眼了。这就是世界!不要被 Loka (世界)所迷惑,要不断地静虑于 Lokesh (世界之主)。阿迪商羯罗为这个国家的灵性财富作出了极大的贡献。我们应该以追随他的教导来表示感恩之情。我们绝不应该忘掉我们的文化传统。每一个邦都有每一个邦的传统习俗。不论在形式和内容上,在字面意义和精神实质上,我们都应该追随着这些传统。不要被时尚所迷惑,要把古老传统烙印在你心坎里。人们应该摄取这些优良传统并使之成为他们生活的一部份,这对发扬我们的文化来说是极其重要的。

在乡村里,人们把牛粪和水混合并洒在门口。这是吉祥的象征。原因何在?牛粪杀菌,维系健康。它有治疗多种疾病的功能。今天,其他国家的人已认识到这一点,但印度子民反而漠视它的存在,不作出努力去探讨。往昔,人们用牛粪来治疗伤口,包扎伤口。现代,人们认为如

果敷上牛粪,伤口便会腐烂最终导致败血症。他们争辩说,敷上牛粪也可能导致坏疽。这是没有根据的争论。如果敷以牛粪,伤口会在三天之内痊愈。牛粪就有这样的神奇疗效。就连牛的尿也具有医药上的特性,它与水混合之后,洒在身上,可以治疗各类麻疹,但今天,人们反对这种自然疗法而其实,这种疗法既简便又有疗效。身为印度子民务必发扬这样的传统才对。不管人家怎么说,我们都不予以理会,我们一定要遵行我们崇高的传统习俗。

在毗苏(Vishu)节这一天,人们洗个圣洁的澡并换上新的衣服。仅只外在的圣洁是不够的,你还必须净化你的心念以培育内在的圣洁。我们必须敬老尊贤以寻求他们的祝福。我们必须跟大家保持良好的关系。这就是庆祝毗苏节的真正意义。它是我们优良的文化传统的标志。今天,人们不了解印度的伟大之处。有句话这么说, Yenna Bharate Thanna Bharata (印度所找不到的,其他地方也找不到)。那些以感情 (Bhava)、旋律 (Raga) 和节奏 (Tala) 来赞唱神的荣耀的人就是印度的子民。这三者和谐的配合才能造就一首优美的曲子。

在孩子幼年时,我们就应该把古老的文化传统灌输给孩子。我们应该塑造他们成理想的公民,促使他们发扬和实行我们的传统价值。对任何事物来说,实行是非常重要的。如果不促进孩子实行传统价值,孩子就很容易步入歧途。家长和老师是应该肩此重责的。这样,社会肯定进步,得享平和与昌盛。如果传统价值得到奉行,社会就达致 Kshemam (福利),否则就会受到 Kshamam (灾难)。不要只考虑你自己和你家人的福利,要时时为社会人群谋福利。你的邻居快乐,你才能获得快乐。

同学们!

要作出努力去了解我们古老的文化传统。要尊敬每一个人。不要对来访的长者和客人没有礼貌。不论你父母在不在家,你都要热诚地请人就坐并给客人倒水或牛奶。要谦恭地跟客人交谈。但是,这种高尚的行为在学生之中已见不到了。当有人拨电来找他的父亲时,孩子会很不容

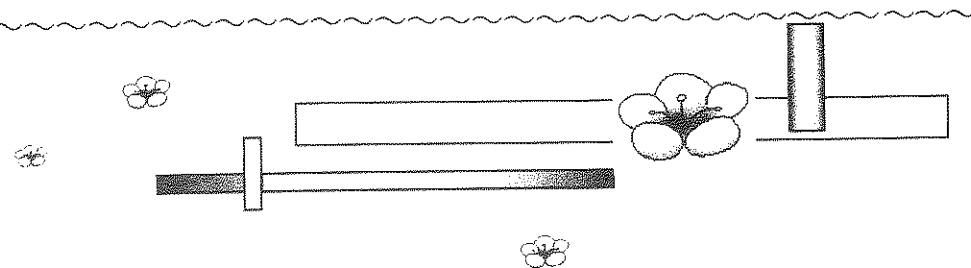
气地说，“我父亲不在，”便挂断了，纵使父亲在家。即使在电话中跟人说话，你也应该语气温和。敬人者人恒敬之。尊敬并非仅道声‘哈啰’而已。你应该以谦卑和诚敬的态度来执行 Namaskar(顶礼)。Na-maskar 意谓在不带有一丝 Mamakara (狂妄自大) 之下来尊敬他人。然而，我们却不作出尝试去了解我们文化传统的崇高意义。

尊敬他人以得到他人的尊敬。尊敬是理想生活的根基。由于古人奉行这样的哲理，我们的国家才赢得整个世界的尊敬。我们应该奉行和宏扬我们崇高的文化，那就是真正的教育的标记。

薄伽梵以答赞，“Prema Mudita Manase Kaho...”，“Govinda Krishna-na Jai Gopala Krishna Jai ...”和“Om Sivaya Om Sivaya ...”结束讲道。

——录自薄伽梵在平达弯所恩赐的毗苏节讲道，时为 2003 年 4 月 15 日。

(英译文刊载于 2003 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

Sis. Shirley

10, Jalan Tembaga Kuning 4, Taman Sri Skudai,
81300 Johor Bahru, Johor, Malaysia.

Tel: (60)7-5570435

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。