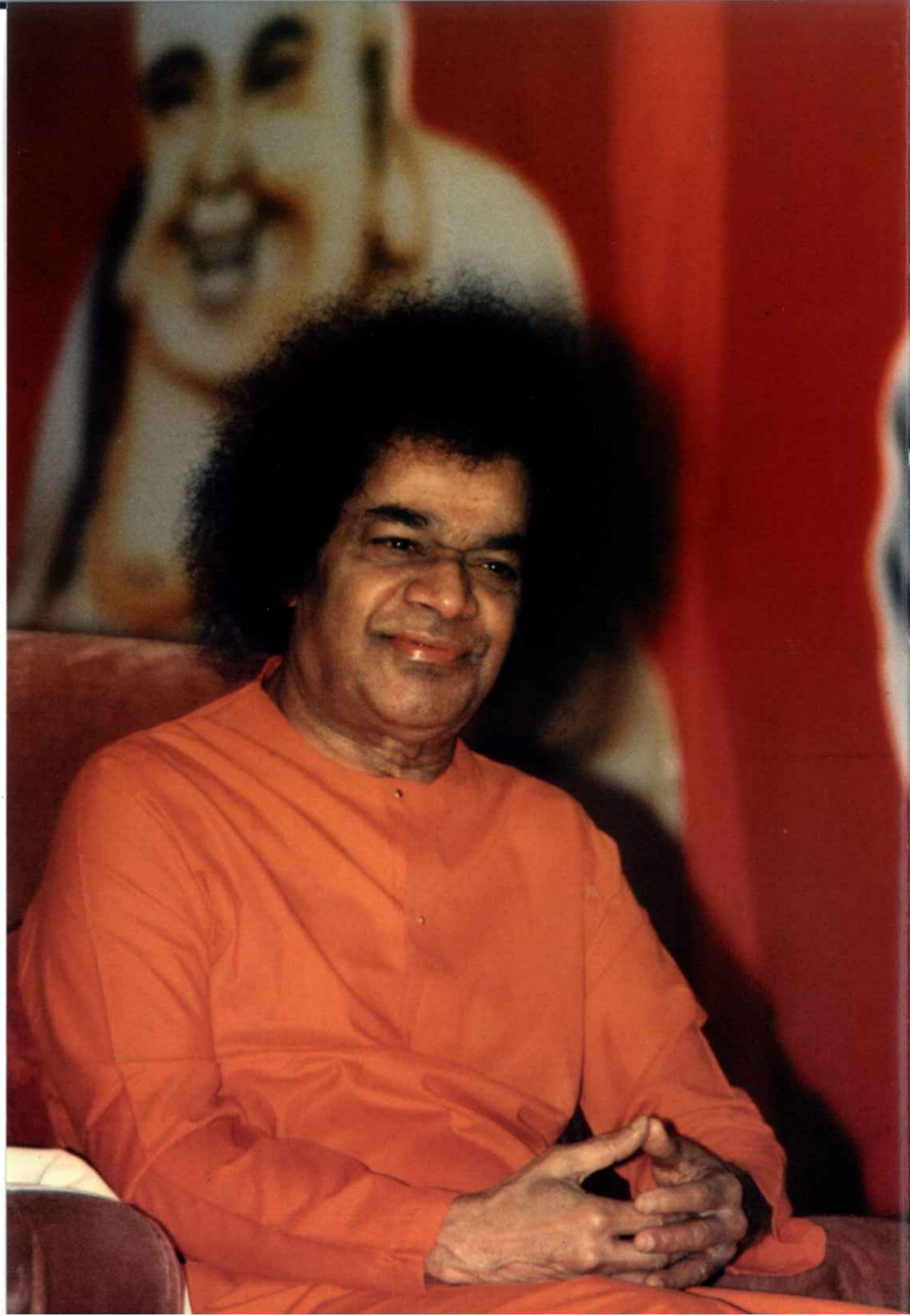




**Sanathana Sarathi**

永恒的  
战车御者

**Vol.32**

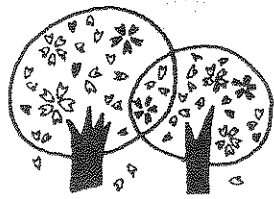
**第三十二期**

Printed in Malaysia for  
the Sri Sathya Sai Central Council (SCA)  
March 2008 (2008 年 3 月)  
(for circulation to members only)

# 目录



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1) 坚信‘神的单一’原则           | 1  |
| 2) 摄取好的食物，结交好的伙伴，培育好的思想 | 9  |
| 3) 真理与正义乃教育的基础          | 15 |
| 4) 真理与爱是我福音的精髓          | 23 |
| 5) 在你的同胞之中看到神           | 32 |
| 6) 神下凡来改造人              | 38 |
| 7) 体现身为人的圣洁             | 43 |
| 8) 追随般达瓦族的崇高理想          | 51 |
| 9) 世界就是圣爱的彰显            | 57 |
| 10) 以信心和献身去体验你的神性       | 68 |
| 11) 控制感官是真正的修行          | 74 |
| 12) 强烈的渴念赢取圣恩           | 83 |
| 13) 体验罗摩圣名的温馨           | 89 |
| 14) 阿特玛是无名无相之圣灵         | 98 |



## 坚信 ‘神的单一’ 原则



无所事事，耽于闲聊，  
算是修行吗？

填饱肚子，一日三餐，  
算是修行吗？

白天慵惰，晚上大睡，  
算是修行吗？

神创造了你，是为这吗？  
悠忽过日，蹉跎时光，  
但这不是修行啊！

不要这样地浪费光阴了。

从这一刻起，致力于认识神吧！

这才是修行！ （泰卢固诗）

诸位爱的化身！

空气弥漫世界的每一个角落，环绕我们周围，上下左右。古人称之为神的一种形相。神是无所不在的。神虽遍在但却不为肉眼所能见。只有人类才能借不断静虑冥思于神来体认宇宙之神。人的生命即是神圣力量的彰现。

达至心灵的纯净

众生皆有神性。同样的自性原则(Atma Tattwa 译注: Atma 自性纯灵, Tattwa 真谛)非但存在于人类之内也存在于一切生命体之内。但是, 如果要了解这真理实相, 人就得拥有一颗纯净与平和的心。职是之故, 古人规劝我们每天至少早晚各一次静虑冥思于神。这么做, 心灵就会变得纯净与平和。在你达至完全纯净的那一刻, 神肯定会显灵于你面前。这就是你应该执行的灵性修习(Sadhana)。当然, 并不是只靠坐禅(Dhyana)才能获得神的显灵。神以一个内寓者的身份均等地存在人类以及鸟兽昆虫之中。假设你问, “神在哪儿?” 最率直的回答是, 神在你之内。为了寻找这样的问题的答案, 很多人进行坐禅等灵性修习。

圣哲那罗陀(Narada)坚称, 可以通过九大虔诚法门来认识神; 这九大虔诚法门是: Sravanam(聆听), Kirtanam(唱颂), Vishnusmaranam(静虑于毗湿奴), Padasevanam(服务主之莲花足), Vandanam(顶礼), Archanam(膜拜), Dasyam(作神之仆人, 劳役), Sneham(与神为友, 友谊), Atmani-vedanam(自性—降服, 归依)。因此, 人必须时时刻刻冥思神以体验神。

在这世上, 神寓于每一个人的心, 绝无例外。难道必须通过坐禅才能窥见那遍在的、处处弥漫的神吗? 今天, 很多人在教导坐禅, 其技巧、方法各有不同。然而, 坐禅的目的只是为了获得心灵的纯净而已。人从事种种灵性修习无非为了要净化其心。心不净, 不能体悟神。是故, 你必须致力于净化你的心。心不纯净, 任何修行都无济于事。有些人认为神只恩赐达瞻(Darshan 神让人一睹其圣容)给某一些人。但真相是, 神从不恩赐达瞻(Darshan)给心不净的人。所以, 你若想要获得神的达瞻, 你就得净化你的心。所有灵修法门, 其目的在于净心。向神祈祷是净心最有效的修行法门之一。当你重复清洗器皿, 器皿就显得更加明亮。同样, 不断的祈祷也会使到你的心散发纯净的亮光。在你达至纯净的那一刻, 全在的神就会在你面前显灵了。要触目皆神, 坐禅仍不足够。遗憾的是, 我们缺乏良好的导师引领求道者步上净化心灵的康庄大道。

人人皆具神性

诸位爱的化身!

你称某人是你的父亲, 但其实他就是存在于人之内的同样的自性原则(Atma Tattwa 译注: Atma 自性, Tattwa 真谛)。你与一个女孩结婚并称她为妻子。其实, 她就是神圣自性(Atma 阿特玛, 纯灵)的化身。同样, 你亲抚一个孩子, 称他为你儿子, 但实际上, 他并不是你的儿子, 他是圣灵的化身。是故, 这世上所有的关系仅是自性的关系而已。说真的, 真正的 Atma Sakshatkara(译注: Atma 自性, 真我, Sakshatkara 证悟, 明悟。即明心见性或自性证悟)就是 Jiva(命我, 进入肉身之个灵)与 Brahman(梵, 至高无上之自性)的结合。凡你所见无非圣灵的彰显。没有这样的全在之圣灵, 岂能有人类? 主基士拿宣称, 每一个时代祂都会下凡。祂也宣称祂寓于人人之内, 但祂不在世俗层面依恋任何一个人。牧牛女们(Gopikas)意识到这个真相而不断地静虑于祂并赞颂“基士拿, 基士拿”的圣名。一心一意赞颂主基士拿的圣名, 导致基士拿显现在她们面前。这些牧牛女们都是高灵, 深信同样的自性原则寓于每一个人之内, 不, 是寓于一切生命体之内。这就是为什么她们能在每一个人和每一物体之内看到基士拿的原因了。凡我们在这物质世界所看到的一切确实是圣灵的彰显于各种形相之中。然而, 人们常被这些外在的形相所迷乱。这遍在的、通有的自性原则寓于一切众生之内。唯有牧牛女们自然而然地、自发地体悟这至高无上的实谛真相。她们能在每一个人和每一物体中看到基士拿。我们常从世俗的关系上来看某某是我的儿子, 我的兄弟, 我的父亲, 我的母亲, 我的妻子等等。但真相是: 同样的神彰显于这些人之内。所以, 我们必须视每一个人为圣灵的化身。圣灵原则(Brahma Tattwa。Brahma 梵天, 创造之主; Tattwa, 真谛)弥漫整个寰宇。把各种名和相归属于自性原则(Atma Tattwa)是我们自作聪明的杰作。

人是神性(圣灵)的反映

罗摩基士拿巴拉马罕沙 (Ramakrishna Paramahansa 译注: 1834—1886 印度高灵)以不同的方式膜拜圣母卡莉(Kali)。有一天, 圣母显现于

他面前，对他说，“罗摩基士拿！你一天比一天疯狂了。为什么把我局限于这个相或那个相呢？别只注重外在形相。要在所有形相之中一窥自性原则才对。若要体验圣灵，就视一切为圣灵的彰显。无论你遇到什么人，都视他为圣灵的化身。他或许是个农夫或一个商人，但那仅是他们的职业名称，存在于他们之内的自性原则是一样的。神无形相亦无属性。这无形相无属性之神寓于每一个人之内。”其实，所有人类都是遍在之圣灵的反映。是故，要把每一个人当作神并给予他最高的敬意。神虽无所不在，但祂采纳一个特别的形相并以各种方式为人类服务。今后，要像牧牛女们一样体认‘神存在于一切众生之内’的这个实谛真相。这种想法使你处处看到神。

罗陀(Radha)有一个妹妹叫真德莉卡(Chandrika)。有一次，罗陀告诉真德莉卡，“你不是我的妹妹。你是我的基士拿。基士拿采纳了你的形相。”实际上，是罗陀那么深笃的虔诚使她在真德莉卡的形相里窥见基士拿。罗陀体悟基士拿的无所不在而不被世俗关系所迷惑。她视所有的名和相为基士拿的反映。此实谛真相也是其他牧牛女所深深体会的。我们应该向牧女们看齐，采取她们所走的道路以达至神。我们应该像她们一样致力于体验那遍满寰宇的神。我们应该尽量执行一切灵性修习以取悦神，因为一旦神感到喜悦，大家都感到喜悦。

人们常到秣菟罗(Mathura)和多门城(Dwaraka)去；这两个地方因基士拿的出现而被圣化了。虽然基士拿是在远古的二分期(Dwapar Yuga)下凡，但是人们至今仍继续膜拜祂为神。我们决不应该视神为人，即便祂采取了人的形相。那些视神为人者，决不可能认知圣灵。其实，这世间哪里有人，大家都是神的化身。我常反复重申，我是神。我也一再提醒你：你也是神。在这方面，你不该让任何疑惑和不同意见有立足的余地。其实，你们都是神的孩子。每一个人都是圣灵的化身。若你信心坚定，你必能获得神的显灵。一切在于你的思想而已。Yad Bhavam, Tad Bhavah (有怎么样的感觉就有怎么样的结果)。如你认为自己是神，你就成为神。

由于我们不了解圣灵的真实本质，我们就基于他们的外形及和我们的关系而称某某人是父亲，母亲，叔父等等。如果人们那么迷惑于肉身关系，他们肯定对圣灵的真实本质也感迷乱。主基士拿在显现其神性后宣称，祂是至高无上的梵(Parabrahman)。在整个宇宙除了祂之外，别无他物。在 Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti (真理是一个但智者以不同的名字称之)这则宣言中也蕴含着同样的真理。举个例子，数目‘1’是一个，如你加上三个‘1’，它变成四。就这样地我们把数目加在‘1’之上便得不同的数目。然而，第一个数目‘1’却维持不变。所以，‘1’就是实值。这就是精深的宣言‘Ekoham Bahusyam’ (一生众多)所宣称的。

人们常用 Deva (至高无上之自性或神)和 Jiva (命我进入肉身之个灵)这两个字。其实命我(Jiva)毕竟是不存在的。一切都是圣灵的化身而已。人们因为不了解寓于肉身之内的阿特玛(Atma 自性，纯灵)不灭的本质，他们就用死亡来表示他们肉身的崩解。自性(Atma, 阿特玛)没有死亡。它是永恒的。认识此真相者，方能与神合一。就那些不能认识此真相者而言，Jiva (命我)仍是 Jiva (命我)，Deva (神)仍是 Deva (神)，二元性的感觉还继续存在于他们心中。吠陀所说的，Ekameva Adviteyam Brahman (神是一个，没有第二个)，其基本意义是什么呢？由于在宇宙中除了梵之外，别无其他实体，所以吠陀才这么宣称。奥义书(Upanishads)在‘大格言’ (Mahavakya 译注：Maha 大，精奥 Vakya 言)中，将我们的真实本质解释为‘汝即彼’ (Tattwamasi)。在另一个‘大格言’中，他们宣称 Prajnanam Brahma (梵是最高的识)。这指的是谁呢？唯神而已。是故，所有吠陀与奥义书所宣称的都是 Jiva (命我)和 Deva (神)的不二性。然而，人们并不作出努力去了解这个实谛真相。他们总认为神与他们是分开的。

神以不同的形相下凡，如罗摩、基士拿等。有些求道者观察到神的不同形相之间的差别。既然他们以一个特别的形相去认同神，他们自然

产生‘差别’的感觉了。这么做，他们于是把自己跟神隔离得远远的并一直停留在命我(Jiva)的层次。所有这些分别仅存在于个人而已。神只有一个；祂与你没有分别；祂寓于你之内。你其实就是神。若非如此，何以吠陀宣称‘汝即彼’ (Tattwamasi)? 你应该培育起‘你和神为一’的坚定信念。一旦有了这样的坚定信念，你便成为神，与神合一并体验到你内在‘单一’的福乐了。这个‘单一’至关重要。所以，要在心中培育起对这‘单一’的强烈渴求。这会使你体验到与神的合一。你可以从‘一’这个数字演变出任何数字。‘零’ (zero) 虽无价值，但当它与一凑上时，就有价值了。‘一’是‘Hero’ (英雄)，它是神。如果你培育起对神的渴求，你决不会抱着二元性不放了。举个例子，你在祈祷室内放置多张赛峇峇的照片，但在照片里，你看到同样的神摆着不同的姿态。一旦你了解圣灵的根本一体性，你就再也不感到疑惑了。只有这样，你才能了解真理。凡我所说的都是至高无上的真理。由于你对真理一无所知，你才不能建立起信心。‘神的单一’的这个真相在所有经典中均有论及。对这实谛真相要有信心。不要让那些怀疑这实谛真相的人把你给搞糊涂了。当你对神的单一建立起坚定不移的信心时，你就能了解实谛真相了。凡了解这真理者就不会怀疑。因此，要竭尽所能去探索真理，了解真相。不要批评任何人也不要使用苛刻的言辞跟人说话。赞美或指责是你自己的杰作，是你的心念造成的。不要视任何人为敌人。今天的敌人可能是明天的朋友。不要有分别心而认为人我有别。大家都是朋友。

诸位爱的化身！

你以最崇高的爱来膜拜神和向神祈祷。要继续爱神和培育对神的信心。这样，你所有的疑虑就会烟消云散而你就会彻底了解圣灵的本质了。决不心生疑虑。疑虑产生二元性；二元性产生跟神的隔离感觉。其实，神和你是为一体而非二致。每一样东西都是‘我’，‘我’，‘我’。要坚信 Ekameva Adviteeyam Brahma (神是一而无二) 这个实谛真相。举个例子，时钟展示几个小时？十二小时，但事实上没有十二。当时针走

过十二时，它又回到一。没有可以称为第二个的。要对‘一体原则’培育起坚定信心。

神是一个。要坚信这一点。不要在神的这一形相与另一形相之间寻找差异。坚持‘神的单一’这原则。‘单一’乃终极真理。要固执此至高无上的真理。唯如此，你方获得‘神之单一’的无上体验。如果你对这原则缺乏信心，也大可不必以此作为与他人争论和表示异议的材料。别把二元性归属于神。神是一，只有一个。Ekatan Samajivatwan (一体性是生命的基本原则)。所以，对‘神之单一’要培育起坚定的信心。

### 福乐寓于一体性与和谐之中

薄伽梵(Bhagavan 至尊)拿着一束花问道：这是什么？这是一束花，靠一根线把许多不同的花朵系在一起而形成的花束。虽然花束是由不同的花卉组成，但是，把它们系在一块的是一根线，同样的一根线。吠陀(Veda)也以 Ekameva Adviteeyam Brahma (神是一而不二)来阐释此真理。这个例子说明了‘分殊中的单一’这个道理。当你说到一个单一个体时，你说他是一个‘个人’。当你谈及好多个‘个人’时，你称他们为一组人。虽然一个人与一组人有很大的差别，但是，其潜在的基本一体性是相同的。别忘了，一体性即神性。不幸的是，今天，人们只看到表面上的分殊而忽略内蕴的根本原则。就拿般达瓦族人 (Pandavas 即般度族) 作为例子吧！般达瓦族是什么人？这般度五兄弟是贡蒂(Kunti 译注：般度之妻，生法子，怖军，阿周那) 之子。从世俗观点上看，他们是五个人，但在灵性层面上讲，他们是一体，是一个。在大家之内的自性原则 (Atma Tattwa) 是同样的一个。你现在或许还不能了解这圣灵单一的原则，但如果你不懈地作深入的探讨、思考，总有一天，这实谛真相肯定显现在你跟前。(薄伽梵向信众出示一条手帕) 这是一条手帕，由多根线织成。这些纵横交错的线，织成手帕的这个样子。布是一但线众多。所以，你应该体认‘单一’于‘分殊’之中。今天，这么多莘莘学子聚集一堂；看起来，人人都不一样，然而，他们都是斯里沙迪亚赛学院的学生。我们不就是这样地在分殊中看到单一！

(薄伽梵高唱答赞“Govinda Krishna Jai.....”然后继续讲道。)

同学们!

当你们齐声合唱时,你们获得福乐。无论如何,你们都应该在生活的各个层面去培育这‘一体性’和‘单一’,以便体验福乐。我高兴看到你们聚集在这里。从早上到傍晚,我参加了几项节目与活动,但我无时不感到快乐和喜悦。有谁能一直保持福乐呢?赞美或指责只不过是声音来表达的感觉。我与感觉无关。我对分歧的感觉毫不在意。

一切是一,要一视同仁。

摘自薄伽梵 2005 年 10 月 9 日于百善地尼乐园所恩赐达沙拉节庆讲道。

英译文:见 2005 年 11 月版

## 一个模范生的品质

日正当空,没有影子。同理,信心坚定,怀疑的影子也不会投下来。不要说人坏话,只说他们的好话。大家都是善良的。如果你看到在他人之内有劣质,那是因为你之内有劣质的缘故。如果你不喜欢某人,那就不要和他为伍。神恩是使果实成熟的阳光;灵修(Sadhana)是出自土里的树液。两者都是树结果所不可或缺的要素。

-- Baba

## 摄取好的食物,

## 结交好的伙伴,

## 培育好的思想

童年,你培育起游戏的乐趣并与玩伴共度美好时光。  
青、中年,你热衷于打好世俗关系和赚取财富。  
老年,你因得不到这个,得不到那个,而深感遗憾;  
你还是想赚钱而不静虑于神,即便到了晚年。  
人就这样糟蹋了他的宝贵生命。(泰卢固诗)

为何游手好闲,浪费光阴?  
光阴是一去不复返的呀!  
要觉醒以免后悔莫及,  
有谁能预知未来!(泰卢固诗)

诸位爱的化身!诸位同学!

假如浪费时间于空乏的竞逐,你的人生有何意义?你可曾考虑自己未来的命运是什么?时间是人的生命的基本因素。你应该明白时间的重要性。千万不要浪费时间。浪费时间等于浪费生命。因此,你必须认真反省自己是否在浪费时间。设若你在年青时就浪费时间,那么,你什么时候才能救赎自己呢?既生为人,你就应该想到有关救赎的问题。所以,你从小就应该爱惜时间,善加利用你的时间。

## 善行

人从生到死就必须在这 Karmabhumi (译注: Karma 行动, Bhumi 大地)中从事各种行动(Karma)。实际上,人生在世就是为行动。因此,我



们这一生都是一直在从事各种行动。然而，很少人会去想自己所从事的行动是不是好的。我们只应该执行高尚而有价值的行动。只有这样，人生才有意义。其实，只有在从事善举，培育善念和坚持善行之后，人生的目标才能达到。《梵歌》(Bhagavadgita)教导我们，我们只有采取行动的权利而没有决定成果的权利。

人因业(Karma 行动)而诞生。

他在业中生和死。

业是永恒的、持续的，

它无始亦无终。(泰卢固诗)

人所造的每一个业(Karma 行动或身口意三方面的活动)都会有一个果。善有善报，恶有恶果，这是永恒不变的定律。吃了芒果，打嗝儿就有芒果味，绝不会有柠檬味。同理，人的心念会受到他所摄取的食物影响。吃什么样的食物就有什么样的念头。有什么样的念头就有什么样的神。所以，食物，念头和神紧密地互为关系。恶念无助于对神的认知。因此，我们必须培育正确而高尚的思想。假如你从小就开始摄取纯质(Sattwic)食物并培养纯质思想，你的一生就会一帆风顺。是故，你必须注意你的食物和思想。假如你想要圣化你的生命，你就不应该活得像禽兽一般。既生为人，你就得执行人所该执行的行动。你就得有人的行为。为此，你必须培育人类价值观。何谓人类价值？人类价值即：真理(Sathya)、正义(Dharma)、和平(Santhi)、博爱(Prema)和非暴力(Ahimsa)。唯有培育起这些人类价值并在日常生活中付诸实行，我们才配称为真正的人。人的本性是由三大属性(Trigunas)构成的。这三大属性是纯质属性(Sattwa Guna)，激质属性(Rajo Guna)和翳质属性(Thamo Guna)。不幸的是，今天人类多拥有激质属性和翳质属性。拥有纯质属性者诚属凤毛麟角。因此，当急之务就是教导世人培育纯质属性，从事纯质行动以便达到纯质境界。

纯质食物带来纯质思想

诸位爱的化身！

你们还处在童年阶段；这是培养纯质属性(Sattwa Guna)的最佳时期。你们将来的生活素质取决于你们现在所培育的素质。如果到了风烛残年，你才想培育纯质属性，可能就心有余而力不足，身体不听使唤了；那岂不是枉然！因此，你必须自小就培育纯质属性。人若想体验人性(Manavatwa)而达至神性(Daivatwa)，纯质属性是非常必需的。唯有在你存心培育纯质属性时，你才能达至纯质境界。沉溺于激质(Rajasic)和翳质(Thamasic)的行为之中，决不能臻达纯质境界。因此，你应该从幼年开始培育纯质德性。所有古圣先贤们都是在年青力壮时开始修行的。

诸位爱的化身！

我们从不同的食物中摄取营养以维系身体的需求但是却没有质疑这些食物是否合适，是否对他有益。你应该常吃纯质食物。纯质食物会帮助你培育起纯质思想而有了纯质思想，你才能从事纯质行动。所以，你只应该吃纯质食物。有时你也许认为纯质食物不易获得。这一点我不认同，难道蔬菜和可食的绿色叶子不多吗？实际上你一出娘胎不就是靠吃母乳和牛奶以维系生命的！难道这些都不是纯质食物？难道你不能以蔬菜，绿色叶子，牛奶等素食来维持生命？不要再吃助长激质和翳质的食物了。为何要迎合味觉而在食物里加入辛辣的刺激调味品？唯有逐渐减少这些调味的配料，你才能培养纯质属性。父母有责任教导孩子有关纯质食物的功效及从小就适应纯质食物。另一方面，倘若父母在家烹煮激质和翳质食物，如鱼、肉等，他们又怎能期盼孩子能培育起纯质属性呢？我的意思是，孩子应该避开激质和翳质的食物并且只要求父母提供纯质食物。你们必须自觉地培育起吃纯质食物的习惯。当我们以这种纯质方式生活时，我们就能培育起纯质属性了。因此，唯有摄取纯质食物，才能在灵道上前进。

近朱者赤，近墨者黑

诸位爱的化身！

我们所有的感官均受到 Trigunas (纯质、激质、翳质三种属性)的左右而属性又受到我们所吃的食物的左右。假如你开始吃纯质食物，从事纯质行动及与善知识交游，我确信你能改造自己而成为纯洁的人。你的邪恶素质来自损友和不当的食物。假如要培育好的素质，你就必须吃纯质食物，并结交益友。在少年时期结交益友是绝对必要的。俗语说，与善者游会带来善念。

与善者游使你舍离而不执著，  
舍离使你摆脱妄想，  
摆脱妄想使你心念平稳，  
心念平稳使你获得超脱。 (梵文偈)

亲爱的同学们！

假如你自小就养成嗔怒、激动、羡慕、妒忌等邪恶品质，你的这一生就完了。这些邪恶素质正毒化你的思想。我给年青人和同学们的忠告是：从小就吃纯质食物，培育纯质行为并且与善知识交游。我常观察到，今天的年青人一进入学校就开始结交损友，与他们为伍，结果染上恶习，行为不检。“告诉我，你所交的友伴，我就知道你是什么样的人。”很多时候，学生在不知不觉中改变对师长、父母和社会的态度。他们以为只要进入优质的学校受教育，一切错不了。不错，他们所接受的教育或许是优质的，但他们的心却被损友给污染了。甚至在年幼时不少恶念已在他们内心滋长。很多人认为他们还小，这种现象免不了。我完全不赞同这个观点。这根本不是一个自然的现象。这是非常不自然的。既然吃下不好的食物，产生不好的思想是理所当然的。所以，首先，要放弃进食不好的食物。凡归依我的信徒必须与善知识交游但你却与损友为伍而培育邪念。一旦让邪念入侵心念，就不容易把它赶走了。因此，要在邪念进入前，培育起善念。

亲爱的孩子们！

有一些家长不太关心子女的前途。他们要不忙于事业，要不对孩子管教无方。但是如果你步上正途，你的父母是会感到非常欣慰的。反之，如果你结交损友，染上恶习，行为败坏，他们就会感到伤心。同时，他们也不能让别人分担这些烦恼和痛苦。所以，你的主要任务就是令父母快乐。要做到这一点，你唯有步上正轨。思想、行为和果报是人生连结紧密的三大方面。什么样的思想就有什么样的行为；什么样的行为就有什么样的果报。若心怀邪念，你就不可能结交到益友。老师总希望自己的学生有高尚的品行而假如学生时时与损友为伍，吃无益的食物，心怀不良的思想，这希望又如何能实现呢？这种情况的后果往往是可悲的。苦涩的食物岂能带来甜味？不净的食物带来不良的思想。

#### 不阅读不良书籍

同学们！

你们应该步上正道。无论如何，如果你的父母为你准备激质和翳质食物，你应该向他们解释这些食物的坏处，说，“母亲！这些食物会使我产生坏的念头，影响我的行为。”你也应该想法子说服父母为家人烹煮纯质食物。你非但要吃纯质食物也要阅读好的书籍。不要涉猎不良读物。不良读物诱发不良思想。你的一生仰赖的是好的食物，好的思想和好的友伴。要与善知识交游。所有高灵无不阅读好书和培养善念。

亲爱的同学们！

不要浏览无益的读物如低级趣味的小说、故事等。这样的读物会令你产生邪恶思想并毒化你的心念。当你到图书馆去时，你应该选读一些伟大、高尚人物的自传；它可以助你培养高尚的素质和思想。阅读低级趣味作品是污染年青人的心念和使年青人产生不良思想的因素。其实，只有心念才是好坏思想的根由。所以说，Manah Eva Manushyanam Kara-



nam Bandhamokshayo (心念是束缚或解脱的根由)。不幸的是，近来不良读物竟大行其道！它们对年青人的诱惑太大了。好书已成稀品。有一个问题出现了，好书要到哪儿去找呢？你可以到好学校的图书馆去，他们提倡道德和提升灵性修养。很多作家为了赚钱而不择手段，撰写不良书籍。这些书籍会害了孩子们的一生。因此，你只应该阅读激励人性，培育人格的好书。我们常看到一些人在车站购买无意义的书刊，在火车上或公车上聚精会神地阅读。他们或许会说，那是为了打发时间，殊不知这些不良读物之毒化思想之深是他们所难以想像的。所以，你必须选读一些有助于人格培育和思想净化的好书。人格极为重要！

诸位爱的化身！

如要培育好的思想和好的行为，阅读好的书籍是必需的。今天，很多学生为了赶上潮流而选读一些价格低廉而内容卑贱的作品，结果，他们的思想和行为受到影响而变得卑贱了。他们甚至还选择一些免费的垃圾读物。他们分辨不出作品的好坏。在思想完全被毒化之后，他们恍然大悟，但为时已晚。唯有通过阅读好书，你才能培育好的思想和好的行为。

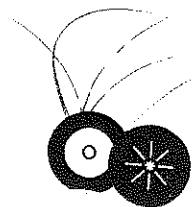
亲爱的同学们！

在这三天里，有很多重要的东西要传授给你们，教导你们，以便你们培养起高尚的思想而步上正轨。

(薄伽梵以答赞“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin.....结束讲道。)

摘自 2005 年 10 月 22 日世尊于百善地尼乐园所恩赐的儿童节讲道。

英译文：见 2005 年 11 月版



## 真理与正义 乃 教育的基础



同学们！

谈教育不必长篇大论，但教育有一个目标：那就是真理。不灌输真理知识的教育就不是真正的教育。今天在这世上所谓的受过教育者何止亿万，但是他们在做什么呢？他们没有 Paropakara (为他人谋福利)的精神。

### 现代教育培育私心

但是，学生们还是要上学，还是要接受教育。他们所接受的只是世俗教育而不是灵性教育。其实，严格地说，只有灵性教育才是真正的教育。你应该接受灵性教育，因为它灌输有关神的知识。世俗教育只是帮助一个人谋生，养家活口。教育的目的是培育人格。没有人格，一切免谈。不幸得很，今天，我们已经远离了教育的神圣目标。接受这样的不能帮助你达到其目标的教育有什么用呢？现代教育只能让你获得世俗的收益而已。但满足一个人的物质需求并不是教育的终极目标或全部。除了满足一个人世俗的进展外，它还应该协助他达至内在的成长。教育应该促使一个人去培育好的素质，人格和虔诚。在世俗进展与内在成长之间应该有一个平衡点。一个人的思想(意)与行动(行)应该一致。只有一致，一个人才能体认圣灵(神)。

现代教育培育的是私心，也仅只私心而已。真正的教育则反是，培育的是无私。真正的教育不限制你只为达到自己自私的目的而努力。它促进你去服务他人。Paropakara Punyaya, Papaya Parapeedanam (服务他人

是功德，伤害他人是罪孽)。今天你到处看到的仅是自私而已。人最关心的是自己的利益，但他却忘了真实的自性。那真实的自性就是存在于每一个人之内的阿特玛(Atma 纯灵)。它就是 Chaitanya Shakti (意识力量)。这意识力量存在于每一个生命体之内。吠陀(Veda)之所以宣称 Easwara Sarva Bhutanam(神乃众生的内寓者)即是这个原因。你应该放弃你的自私自利而致力于认识 Atma Tattwa (自性原理，自性原则或自性真谛。Atma 自性，Tattwa 真谛)。现代教育灌输的全是自私自利的概念。只有在你超越自私自利后，你才能获得真正的教育和纯净的心。只有人才能体现无私的德性和体认自性的原则。鸟兽动物做不到这一点。一个无私地帮助他人，有牺牲精神且体悟自性的人，在真正的意义上才配称为一个人，而不是一个接受了世俗教育的人。

### 接受塑造高尚人格的教育

人有人格才有价值，才显尊贵。没有人格者不能称为人，因此，要接受塑造高尚人格的教育。教育并不意味着可以把大量的钱装进我们的口袋。钱到底能做什么？它如何帮助我们？它或许可以帮助我得到名声和建造豪华的房屋。但是如果没有人格，这一切岂不等于零！不幸地，这样的人今天，却如日东升，欣欣向荣。其实，没有人格的人是不配称为人的。他确实与禽兽无异，甚至连禽兽都不如，因为禽兽还有一个原由和一个季节而人就没原由和季节，他随时随地体现其自私自利的意图。

一旦私心进入人的生命中，他的堕落就立即开始。在人的生命中，人格是极其重要的，而真理和正义则是人格的基石。Sathyannasti Paro Dharma (没有比坚持真理更大的正义了)。正义的大厦是建立在真理的地基上的。如果真理之地基崩溃，正义也就倒了。因此真理和正义是一个人最重要的肢体。有真理和正义之处就有爱的彰显。没有真理、正义和爱，就不可能有平和。缺乏真理、正义、爱与平和，权位就没有什么用处了。

很多人抱怨，“我拥有一切，就是缺乏心境平和。”缺乏心境平和的人肯定面临四面八方涌来的麻烦。唯有心境平和才能在上活幸福快乐。这样的人绝对不会遭遇任何苦难！其实，人累积了不少功德。就是因为在前世中，他借遵守真理和正义来赢取的功德，使他今世能得此人身。没有真理和正义，人就丧失他的人性。他沦落到妖魔或野兽的层次。Manava (人)这个字包含‘ma’，‘na’，‘va’三个音节。‘ma’意指执著，‘na’意谓‘没有’而‘va’的意思是‘行为表现’。一个在上表现自己是无执著的人就是 Manava。只有这样的人才能被称为一个真正的人。执著是怎样培育起来的？他结婚，生孩子，组织一个家庭；这些关系造成他的执著。因执著，他失去心境平和。

人今天拥有一切——好吃的食物，各种享乐的方式，舒服的旅行工具，但就是缺乏心境的平和。人应该从执著的束缚中解脱出来以便获得心境的平和。要培育 Ekatma Bhava (与神合一的感觉)；能做到这一点，他就海阔天空，自由自在，无拘无束了。当他培育起欲望和渴求时，他便失去自由，受到束缚了。有强烈的欲念，爱就不存在。人应该散发爱的芬芳就像一朵玫瑰散发香气一样。如果人培育起好的思想和好的行为，他就会成为善的一个表征。在没有爱和善之下，人培育起执著。福乐在舍离。舍离并不意味着你对他人的苦难漠不关心。要帮助每一个人。要同情穷人。如果你有爱，有恻隐之心，你就是一个真正的人。

### 什么是真正的舍？

在北印度的一场辩论会中，阿迪商羯罗(Adi Sankara, 788-820, 印度中世纪经院哲学家。吠檀多不二论理论家)遇到的对手是一个伟大学者，名叫曼达纳米士拉(Mandana Mishra)。米士拉有妻，名叫乌巴雅巴拉蒂(Ubhayabharati)。她被选为辩论会的仲裁人和判决员来决定商羯罗与米士拉的辩论，谁是优胜者。其实是商羯罗本人提名她为仲裁人的，因为他认为她最可靠且不偏心，即便她是对手的妻子。她认为真理就是神，因此，由她来担任这任务是最恰当不过的了。商羯罗与米士拉的辩

论在乌巴雅巴拉蒂的主持下进行。她全神贯注地聆听正方与反方的激烈辩论。最后，她宣判商羯罗获胜。依辩论会规定败方必须退隐(Sannyas舍离)而米士拉接受判决，遵照规定。作为妻子的乌巴雅巴拉蒂跟着成为一个舍离者。这里有一个问题出现，那就是：什么是舍离(Sannyas)?舍离一切欲望是也。只要一个人心怀欲望，他只能成为一个 Samari (俗人)。他会培育世俗的关系。例如，他想要一个儿子。之后，紧接着，媳妇，孙子，孙女等都跟着来了。

一天，乌巴雅巴拉蒂跟信众到恒河(Ganga)去洗澡。在途中，她遇到一个舍离者，态度自若，悠哉游哉，头下放置一个干的葫芦。这葫芦是盛食水的，所以他要很小心地保管好。乌巴雅巴拉蒂观察到这舍离者对葫芦的执著并对她的信徒们说，“瞧！这个人自称为舍离者，但他执著于他的葫芦而把葫芦当枕头来枕着。”舍离者听到这评语但那时他没说什么。当乌巴雅巴拉蒂偕信徒们从河边回来时，他把葫芦抛在他们的面前以表示他对葫芦没有执著。看到他的举措，乌巴雅巴拉蒂恰当地评论，“我以为他只有一个缺点，执著(Abhimana)。现在我才发现他还有一个缺点，我执(Ahamkara)。一个有执著和我执的人如何能成为一个智者(Jnani)和舍离者(Sannyasi)呢？”她的评语令舍离者茅塞顿开。他感激乌巴雅巴拉蒂的启示，使他了解舍离的真义。

### 你的交游影响你的思想和行为

今天人们故意装得他们已舍离了一切，其实，他们才是竞名逐利的人。学生只应该有一个渴求。那就是 Brahmacharya (梵行生活，未婚或学生时期的纯朴生活)。那就是真正的舍离。你来这里时，你祈祷，“斯瓦米！我们什么都不要。我们没有欲望，如结婚，组织家庭或拥有房产等等。请引领我们步上虔诚和解脱之道吧！”但在你步出校门的那一天，无数的欲望便像蜜蜂一样涌向你。

人的行为受诸多因素影响，如 Sthanabala (地方力量)，Bhujabala (身

体力量)，Dhanabala (财富力量)和 Daivabala (神灵力量)。《罗摩衍那》(Ramayana)解释地方力量(Sthanabala)如何影响人的思维。在流放森林时，罗摩(Rama)和罗什曼那(Lakshmana)在一颗树下坐着。突然间，罗什曼那告诉罗摩说他厌倦森林生活，希望早点回到阿逾陀(Ayodhya)去过舒服的生活。罗摩对他笑笑并说，“让我们继续前进，我稍后才向你解释一切。”为什么罗什曼那态度会突然改变？不久前他不是才宣称罗摩是他的一切，他不能一刻没有罗摩吗？这重视身体舒适、感官享受的念头怎么突然在他脑里涌现呢？他们走一段路程之后，罗什曼那为自己不恰当的行为深感后悔。他知道自己错了，手抓着罗摩的脚说，“罗摩！原谅我刚才所说的话。我不明白这些邪念怎么进入我的脑袋。是什么原因呢？”罗摩解释说，“罗什曼那！刚才我们经过的地区有一个女魔出现。她经常在那颗树下休息。因此，那地方就感染了她的邪恶妖气。那些妖气的振荡在你脑袋激起恶念。在你离开那地方的那一刻，你又回复到你原来正常的自我了。你与生俱来的优良品质展示它自己的威力。”因此，如果你与一个特别地方有某种关系，这就可能影响你的行为了。这之后，罗摩对他们所停留的地方就格外小心了。

同样，你所交往的人也会对你的思想和行为有所影响。年青人经常与损友结伴而培养起不良的品质。这是错误的。他们应该与善者交游从而学到一些好的品质。决不与邪恶品质者有所交往，要跟这样的人保持距离。伟大史诗《罗摩衍那》(Ramayana)不乏近朱者赤，近墨者黑的例子。阿迪商羯罗(Adi Sankara)在“Bhaja Govindam”(歌颂牧尊或基士拿)中生动地描述‘Satsanga’(与善者游，Sat存有，Sanga僧伽，僧团，和合众)最终能够引领你达至超脱：

Satsangatwe Nissangatwam ,

Nissangatwe Nirmohatwam ,

Nirmohatwe Nischalatattwam ,

Nischalatattwe Jivanmukti 。 (梵文偈)

(好的友伴引领你达至舍离；舍离使你摆脱虚妄；  
摆脱虚妄带来心念稳定；心念稳定导致超脱。)

今天，人们结交损友而最终摧毁自己。这是伽利时期(Kali Yuga 邪恶时代)的效应。这伽利时期指的就是纷争时期(Kalaha Yuga)。人在本质上是神圣的；但因受到邪恶友伴(Dussanga)的影响而转向邪恶。这就是为什么古圣先贤们不断努力借‘结交善知识’(Satsanga)来培养高尚素质的原因了。

今天，不良书籍充斥市场。你随时都能看到人们，特别年青人，在阅读污染心志的一些不良书籍。你或许已注意到一些年青人经常在周末和假期到图书馆去聚精会神地埋头读书。他们读的是哪一类书呢？他们读的是书皮伪装得很像样的不良书籍。一旦你翻开书皮，其内容与图片简直不堪入目。你对看这一类读物的学生必须采取严格的态度，一点也不能放松。他们表面上说得好听，好像他们是无辜的，但是，暗地里，他们却从事一些不良的活动。他们寻找不良书籍并浸濡于其中。那些不良书籍对幼小的心灵来说是深具魅力的、非常刺激的。写这些不良读物来吸引青少年的作者，在他们的心里从来就没有考虑到会给青少年带来不良影响的问题。青少年就如此受害了。造成伤害之后，没有力量能抚平伤口，即便是神也爱莫能助。

除非你自我反省并尽力作出改造，否则你还是会继续与损友为伍，乐此不疲。认识自己过错的人才是一个真正的信徒。你的人格和行为才是极其重要的。如果注意到人格和行为，你肯定就会步入正途。为了领高薪，得高位而考获高等学位，那有什么用？那又能维持多久？另一方面，那也可能带来麻烦。不择手段赚来的钱就会用在不具意义的目的上。Yad Bhavam Tad Bhavati (有什么样的感觉就有什么样的结果)。所以，你应该培育高尚的思想和情怀(感觉)。

### 应灌输好的素质给学生

读好书能改造心灵和提升灵阶。不若古代“Gurukula”(译注：Guru 导师，kula 家)制度(导师家长制度)下求学的学生，现代学生就沉溺在不

良的行为之中，悠悠忽忽地过日。尽管老师费尽心思，作出努力想改造他们成为有用的人，可是他们仍旧继续发挥他们的不良品质。今天，学生攻击老师的事件层出不穷，甚至还有出卖提供他们生活费的老师，也有学生毫不犹豫地伤害那些帮助他们的人。这些都是当今学生的品质。他们不会尊师重道。

学生应该有什么样的德性呢？他应该有理性，人格，恪守真理，虔诚，纪律和责任感。只有培育这样的德性的那些学生才配称为学生。行为与上述德行背道而驰者，不是 Student (学生)而是 Stupid (笨蛋)。不要与这样的人混在一起，不要与他们攀上关系。坚持你自己的好品质，赢取大家赞赏。

爱所有的人。其实，爱是教育最重要的一环。一个真正的导师(Guru)就是一个能传授培育无私之爱的法门者。当然这样的导师为数不少。斯里沙迪亚赛学校的设立，其目的就在于培育和教导爱 and 良好素质给学生。在我们的图书馆里，你找不到一本不良读物；这么说，一点也不夸张。我们的学生非常好。他们不结交损友。甚至在假期回家，他们也不想在家呆久。有时，他们的母亲会说，“孩子！你在平达弯(Brindavan)或布达峇地(Puttaparthi)一呆就是一年。你没机会吃到一些可口和香郁的食物。我现在为你烹调这样的食物，让你尝尝。”我们的学生会回答，“母亲，您也不应该吃这样的激质(Rajasic)食物，对健康不好。”吃什么样的食物就有什么样的念头(思想)。不当的食物和不良的思想使人忘掉神。因此，不要改变你食物的习惯，继续吃纯质(Sattwic)食物。吃多一点蔬菜。只有保持良好的食物习惯，你的思想才会变好。

你是知道的，外面的人对在斯里沙迪亚赛学校求学的学生期望甚高。如果他们看到你行为不检，他们会这样地指责你，“你是斯里沙迪亚赛学校的学生，怎么可以有这种行为？”因此，我们的学生决不应该让别人有机会这么指责。相反地，他们应该以身作则，给别人立下好榜样。有些学生，只要他们还留在学生宿舍里，他们就表现出良好的行为

和虔诚的态度。一旦他们步出学校大门，他们立即变坏了。这是不应该发生的。不论你在哪儿，在校内或校外，都应该保持你良好的行为，贯彻始终。当然，我完全没有怀疑我们学生的操行。他们很好。但愿我们的学生继续保持他们完好的形象及值得他人看齐的好榜样；我谨以祝福大家来结束我的讲道。

录自 2005 年 11 月 22 日世尊在百善地尼乐园廿四届沙迪亚赛高等学府毕业典礼上所恩赐的讲道。

英译文：见 2005 年 12 月版

## 解决问题之良方

绝对的纯净或完美并非遥不可及。达至完美绝对可能。但要获得真、善、美的绝对性(或纯粹性)，那就非努力奋斗不可了。人应该作深入的探讨以期达到彻悟的境界，应该恪守严峻的行为准则并且发挥努力不懈的精神。人应视自己为圣灵的代​​表而非仅仅一个‘人’而已。他的职责在于培育这样的素质以反映在他之内的神性。他应该培育这些神圣德性并推己及人而宏扬之。这就是我们同时面临的诸多问题的最佳和最宜的解决良方了。

-- Baba

# 真理与爱是我福音的精髓

丧失真理、正义、爱与平和，  
你所有教育的价值归于零；  
丧失真理、正义、爱与平和，  
你所有慈善义举的圣洁性归于零；  
丧失真理、正义、爱与平和，  
你所有权位的功用归于零；  
丧失真理、正义、爱与平和，  
你所有善行的果报归于零。（泰卢固诗）

诸位爱的化身！

人生就是要达至心境平和而非占有权势地位。缺乏心境平和，就算你拥有一切财富和舒适生活，人生又有何意义！

## 平等乃社会根基

在这世上，拥有巨大财富、接受高深教育及身居高职要位者，比比皆是，然而，他们对社会做出了什么贡献呢？他们甚至拒绝施舍来到他们家门口求乞的人，甭论牺牲时间去帮助不幸的一群了。似乎没人关心贫困和不幸的一群。就社会(Samaja 译注：维持平等、平静。Sama，和合，ja 所由生)而言，平等(Samanatwa)是不可或缺的。缺乏平等，社会还能存在吗？今天，许多人参与所谓的社会工作而实际上，那是在作‘秀’而已，不具真实意义。生而为人，理应为社会谋福利。你是社会的一份子而你的福利全靠社会的福利提供。是故，要从事有益于社会的种

种活动。在生活中，要恪守真理与正义的原则。只有如此，你的所做所为才会成为他人的典范。

首先，你应该了解‘Manava’（人）这个字的意义。人生的目标是什么？是致力于满足个人欲望吗？是屯积世俗所得吗？是欢享感官乐趣吗？人生是苦和乐的交集。你不能只得其中一样而不包括另一样。假如你不准备帮助他人，你如何获得快乐和平和？人人都必须尝到生活中的起伏伏。苦难乃人生的一部份，无人可以避开。是故，你应该以平常心来看待乐和苦。乐中有苦而苦中有乐。不因乐而忘形，不以苦而灰心。为了在人生道路上前进，我们必须培育平等心。Sukhadukhe Samekruthwa Labhalabhau Jayajayau（你应该在苦和乐，得与失，成和败中保持均衡状态）然而人，除了会享乐外，他似乎一点苦难也受不了。

### 体现你天赋的神性

不妨问一个富裕的人，他是否活得快乐。他会怎样说呢？他会说，“朋友，我不缺钱。孩子们生活得很好，事业有成，不必我操心。我家设备齐全，享受一切舒适与方便。我拥有一切，唯独缺乏心境平和。”你怎能获得心境平和？我们为什么体验不到心境平和？问题出在哪儿？我们老是问他人，“你是谁？”但我们却不问自己，“我是谁”？问题就在此！一旦我们认识了自己的本来面目，我们就脱离苦海了。是故，首先，我们应该致力认识我们的本来面目。我们应该认识我们天赋的神性。知晓一切但不知晓自性，有用吗？Easwara Sarva Bhutanam（神是众生的内寓者。译注：Easwara 自在天，神，Sarva 一切，Bhutanam 疑为 Bhutaman 众生，之误），Isavasyam Idam Sarvam（神遍满整个宇宙）。必须认清，我们来到世间就是要体验我们与生俱来的神性而不仅是欢享世俗的情趣而已。为了体验神性，我们必须步上灵道。如果缺乏灵性宏观，我们就不配称为人。其实，这等于是背叛神了。神不期盼你的膜拜。祂期盼你过一个理想而有意义的生活。没有雨水，播下的种子会有成果吗？即便天降甘霖，如果不播种，能有收成吗？同理，自我努力和神圣恩宠两者都是迈向成功不可或缺的因素。

有一次，圣者那罗陀（Narada）向主毗湿奴（Vishnu）询问有关达至永生的康庄大道。毗湿奴答道，“你应该确认神存在于一切众生之中。圣灵的火花存在于万物之中。人并不仅是一个臭皮囊而已。他基本是神圣的。命我（Jiva 进入肉身之个灵）是负向的而神（Deva）则是正向的。有正负两向，电流始能流通。那罗陀啊！我采取人的形相以穿梭人群之中并保护世界。我以阿特玛的形式存在于人人之内。当人不断静虑于阿特玛原则时，我就彰显自己了。同样的神圣阿特玛原则存在于一切众生之内。凡认识此真相者就体验到遍在的圣灵。神在你之内，与你同在，在你周围，在你上下左右。然而，如果你不放弃负面的感觉，你就不能体验这真相。神无所不在，而你无须去寻找祂。要培育起坚定的信念：祂在你之内。神没有特定的形相。祂超越一切名和相。

### 培育‘神的单一’的坚定信念

诸位爱的化身！

不要认为你就是身体。你是阿特玛的化身。

身体由五大元素组成，迟早会败坏，但内寓者则无生亦无死。内寓者没有任何执著，不论是什么执著。它是永恒的见证者。（泰卢固诗）

有人能说，“我的阿特玛已死了”吗？肉身有时而尽但阿特玛是永恒的。只要阿特玛原则存在于肉身之内，肉身始能活且能操作。有一个物体就有一个反映。例如，你可以在井里，水槽里，河里和大海里看到太阳的反映。同理，我们可以在所有人类之内看到同一的阿特玛的反映。太阳只有一个但它出现于不同国家的上空。当印度是白昼时，美国是黑夜，反之亦然。太阳或于不同的时间出现于不同的国家，但太阳只有一个，同样的一个。吾人不能称之为印度太阳，美国太阳等等。同理，神是一个；真理是一个；爱是一个。要活在爱之中。当你坚持真理和爱这两个孪生原则时，你就会在每一物中体验圣灵的彰显了。



谁是神？事实上，你就是神。是故，每一个人都应该培育‘我是神’的确定认知。但这确定认知不应该建立在自我和自大上。要培育起‘你是神而你的同胞也是圣灵的化身’的坚定信念。要培育这样的‘单一与平等’的原则。当你伤害他人时，其实你是在伤害你自己。胜利和挫折乃人生的一部份。当有人尽了力而仍遭受失败时，要同情他。不要批评和埋怨他人。当你不视他人如己时，分殊自然产生。

你是谁？你认为你就是这臭皮囊，但你既不是臭皮囊也不是心念。身体有如水泡。你怎么认同这随时破灭的肉身呢？你或说，“我是心念”。心念非他而是一束束的欲望。它没有自己的形相。它采纳人之种种欲望作为其形相。总有一天，你必须舍弃一切欲望。所以，你不要认为自己就是心念。人的心念就像猴子，跳跳蹦蹦，没有一刻安定。你属人类，必须保持人类的行为。不要让你的心念像猴子一样跳动。要不断提醒自己，‘我是人’。Daivam Manusha Rupena (神以人身下凡)。要放弃肉身意识而生活在‘你是神’的恒常觉知之中。

我们建造庙宇，安装神像，供奉神明。这神像来自何处？来自你的创造。你供奉和祭拜人造的神像但你却不崇拜寓于人之内的神。如果不认知天赋的神性，仅仅膜拜神像是无甚意义的。每一个人都必须遵守和敬重内在的阿特玛原则。要视 Atma Viswasa (对‘自性’的信心)为你的 Swasa (生息气息)。对神像的信心是暂时性的。当你拜访帝如巴地 (Tirupati) 时，你视文卡德斯瓦拉 (Venkateswara) 为神而加以膜拜。你赞美说，“主文卡德斯瓦拉是我们的家神”。当你到平达弯 (Brindavan) 朝圣时，你视主基士拿为神而加以膜拜。在阿逾陀 (Ayodhya)，你膜拜主罗摩。不同的名和相归属于神，胥视地方和情况而定。实际上，文卡德斯瓦拉，基士拿，罗摩，赛峇峇都是同样的一个。切莫被不同的名和相所欺瞒和困惑。要培育‘阿特玛只有一个’的坚定信念。宗教众多，目标则一。

诸位爱的化身！

花费巨大钱财，忍受诸多不便，你来到这里。你应该善加利用你待在这里的时间。问问自己你是否把时间用在有意义的事物上。若不把斯瓦米的教导付诸实行，你到这里来干嘛？要对‘圣灵的单一’培育起不可动摇的信心。只有这样，你才能体验到心境的平和。除非你静虑于‘神的单一’，否则，你就一直处于不安的境地。

### 欲望引起妄念

好与坏这两个字，发音虽异但其构成的音调是一样的。今天你批评某某是个坏人而明天你又称赞他是好人。好或坏与你自己的念头息息相关。你的心念是好坏二者的根由。其实，人性本善。人的生命是高度圣洁的。不要小看自己而认为自己仅是一个凡夫俗子。你确实是神啊！你描绘神于人之形像并加以膜拜的这个事实不就证明了人基本是神圣的吗？不要把名和相看得太重要。要了解你与生俱来的圣灵原则。

既生为人，你就应该摄取人的素质。要有人的心念而不是顽猴的心念。如果你的行为举止与禽兽无异，那生而为人有什么意思？话又说回头，你也大可不必舍弃一切，如一个遁世者 (Sannyasi 或舍离者) 一样。遁世者也是人。要在人人之中看到神。神是遍在的。你不能说，神只在某个特别的地方。神无处不在。Sarvatah panipadam Tat Sarvathokshi Siro-mukham, Sarva Sruthimalloke Sarvamavrutya Tishthati (神以手、足、眼、头、口和耳充塞一切，祂遍布整个宇宙)。

我们种稻，但我们不生吃稻米。我们去掉谷壳而得可吃的米。欲望就像是包着米的壳。一旦我们放弃一切欲望，我们即了脱生死。稻谷经过一番处理程序后而得米。米才适于食用。米经加工可制成许多小点，如 Pulihora, Chitrannam, Chakkeram, Pongali, Payasam 等等。米磨成粉后，可以制作 Idli 和 Dosa 等食品。小点名称众多，但其主要成份则一，都是米。如稻谷之转变为米，吾人之心念也应该通过提炼 (Samskara) 过程而加以净化。每一样东西都需要提炼。就菜肴而言，经过精心烹调，其味愈佳。物体形状或异，但其基本原理维持不变。

诸位爱的化身！

你有一颗纯净而圣洁的心。这颗心为欲望乌云所遮蔽。就像我们看不到被乌云遮蔽的太阳和月亮的本来面目一样，我们也看不到我们被虚幻遮蔽的本来面目。人的童年在与玩伴嬉戏中度过。及至青少年，他对自己青春感到骄傲而受到自我和自负的迷惑。及至老年，因竞逐名利，溺于享乐，致使他得不到心境平和，懊悔不已。人生分成好几个阶段，如童年，少年，中年和老年。然而随着年岁的增加，他却没有跟着改变。人应该改变自己的观点(Drishti)才是，而他偏偏要去改变万物(Srishti)。改变观点之后，才看得到真实。天地万物依旧是天地万物。神的创造是完美的而没有人有能力去改变它。在天地万物中，一切都依照神的旨意发生、运作。你受到物质或世俗的观点的迷乱。你必须改变你的观点，不可期望神改变万物。神已给了你每一样东西，原来膜拜的每一样东西，但出于你的私欲，你把它给污化了。心念是这一切的根由。因此，止息心念，一切昭然若揭。

只要精力许可，你可以欢享 Atalu, Patalu (表演和歌唱)的乐趣。随着年龄的增长，身体也产生某种变化。大家都知道，有一位著名的歌唱家，叫苏布勒斯米(Mis.Subbulakshmi)的，在老年时，她唱不出声音来。她向我提及此事，我告诉她，她的声带因操劳而受损，才陷此困境。所以，你不应该过度使用你的机能。你的声音和视觉都会随时间而起变化。你感到不安和焦虑，因为你太依赖易于变化的身体。反之，你应该依赖永恒不变的阿特玛原则才对。

人因自己的缺陷才会自寻烦恼。如果我们改进自己的行为，我们的生活就悠然自得了。所以首先，我们应该步上正义之路。食物和食水并非生活中重要的东西，人格才重要。缺乏人格就得面临无数苦难。

圣灵可归之于 Sath (译注：存有，真)。Sath 意指不变的、永恒的原则。不同宗教信仰者以不同的名字称之。穆斯林赞颂神为 ‘Allah Ho Akbar

’ (神是崇高的)。他们视神为唯一的归依。不论是穆斯林或印度教徒，神是他们唯一的归依！那么，你就应该强调，“我要神”。要沉浸在 the Divine (神) 之中，而不是 Wine (酒) 之中。一旦你开始念诵罗摩名号，你就应该终生持续。但近来，人心变得浮躁不安。今天他置罗摩像于神台加以膜拜，如有求不应，第二天就改拜基士拿。

### 专一的虔诚

有一个信徒，他常膜拜湿婆并赞诵，“Om Namah Sivaya” (译注：Om 唵，宇宙原音；Namah 顶礼并心想‘一切是祢的，不是我的；Sivaya，毁坏之主，湿婆)。经过一段时日，他觉得膜拜湿婆没有给他带来任何好处，于是他把湿婆像拿掉，放在柜子里而以罗摩像代之。膜拜罗摩之初，他还得到一点平和，后来，因愿望得不到满足而感到焦躁不安。于是他又把罗摩像收到柜子里并遵照导师指示换上基士拿像，加以念诵“Gopala Krishna” (译注：Gopala 保护牛群者，krishna 基士拿，黑天)。一段时日后，基士拿也不显灵。一天，一位女士前来对他说，“膜拜罗摩和基士拿哪里有灵验，还是礼拜圣母蒂薇吧！(Devi, 圣母蒂薇或女神；Puja 祭礼)。如她所言，他把圣母像放在神台上并开始膜拜。当祭礼进行时，他发现所点着的香，其香烟飘入置放神像的柜子里。于是，他决定取出神像，认为这些香是给女神的，其他神明没有权利享受这些香气。顿时，圣母显现在他面前并说，“喂！傻瓜！你膜拜湿婆没几天就改拜罗摩后来又换基士拿。难保明天你不会把我给遗弃！这不是真虔诚呀！你应该专注于一个名和一个相直到你咽下最后一口气。

你应该保持平静，不受外物干扰而过一个灵性的生活。要心怀圣洁的感觉。唯有如此，你的生命才获得救赎。如果你想在生活中向前迈进，那你就不能忘掉神的名号。不要动辄把心念从一个名号转移到另一个名号。自始至终，要专注于一个名和一个相。Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo (心是造成解脱和束缚的根由)。心念之所以摇摆是因为你心怀欲望。因此，只有摒弃欲望，你才能获得心境平和。仅

靠慈善活动，不会带给你平和。以专一虔诚的心把自己供奉给神吧！唯如此，你方能获得平和与福乐。要抑制你的欲望，抑制你的心念。一旦你的心念受到控制，一切就受到控制了。你拥有上天恩赐的真理和爱的永恒原则。Sathyannasti Paro Dharma (最大的正义莫过于维护真理)。要视真理如生命根基，要步上正义的道路，然后爱的原则就会彰显出来。如果有爱，你所做出的努力就会以成功收场。

诸位爱的化身！

你是 Atmaswarupa (自性之化身)，不是这个会毁坏的臭皮囊。你是没有生没有死的阿特玛(Atma，自性，真我，纯灵)。阿特玛没有任何执著。一旦你体悟你的真实本性，你就达至永生了。你会从忧虑和欲望中走出来。你或问，“有哪一个人没有忧虑和欲望的？”在这方面，我本身就是一个典范。我绝对没有欲望，不论是什么欲望。一切掌握在我手中。我能提供你所要求的一切。然而，不要向我求取世俗的、物质的东西。它们是短暂的，如过眼云烟。整个世界由真理和爱两大原则维系着。这两大原则存在于人人之内。我就是寓于人人之内的真理。真理和爱是在遍在的。你并没有致力于体验真理和爱，所以，你要培育更多更多的真理和爱啊！

### 使爱成为你生命的根基

诸位爱的化身！

今天你或许拥有权位，但能维持多久？权位是短暂的。只有圣灵才是永恒的。既然你选择了真理之道，那就决不偏离这正道，决不忘掉你已体验的真理原则。你什么都能忘但不能忘掉真理和爱。真理是‘外在之川’(Bahirvahini 译注：Bahir 外在；Vahini 川)。爱是‘内在之川’(Antarvahini 译注：Antar 内在)。两者都必须加以保护和维系。这就是人的义务。丧失真理和爱，我们就不配称为人了。

诸位爱的化身！

让你的生命充满爱吧！不要把爱局限在你的家人和朋友。要和大家分享你的爱。不论你遇到什么人都要视他为圣灵的化身。要与你的同胞分享你的爱并接受他们的爱。要追随真理的康庄大道。我一直在教导真理和爱的道理。这样的集会只意味着规劝你们步上真理与爱之道的忠告。你们大家出自对我的爱而聚集于此。我甚感欣慰，你们聚集于此，聆听我的福音；这福音的精髓正是真理和爱。如你在日常生活中能把真理和爱付诸实行，那就更令我喜悦无比了。不要用世俗的感觉去玷污你的爱。让爱不断地流向神。这就是罗陀 (Radha 译注：对基士拿最虔诚的牧女) 所展示的典范。她心系基士拿，从不间断而她的名字就传达她的伟大和圣洁。如果你把 Radha 倒过来读，它成了 Dhara (物质或自然)。Radha 象征 Dhara。基士拿是神 (Paramatma 译注：Para 至高无上，atma 纯灵)。Prakriti (天地万物) 是 Paramatma (神) 的一部份，彼此不能分开。罗陀只知道基士拿，没有别的。她完全浸濡于基士拿的爱之中。基士拿是她生命的根基 (Adhar 译注：这个字的字母与 Radha 同)。她之所以获得超脱就是因为她的专一虔诚。如果你也想获得超脱，就照罗陀所展示的爱之道迈进吧！

诸位爱的化身！

我不想讲得太冗长而给你们带来不便。那么，就讲到这里吧！要把你所做的一切工作当成是神的工作。要处处看到神。如果你们有这样的神圣感觉，那我就感到欣慰了。那么多人聚集在这里。我赐给你们每一个人，我的爱和福乐的圣洁财富。愿你们过一个长寿、健康、幸福与平和的生活。

录自世尊于 2005 年 11 月 23 日在百善地尼乐园体育场所恩赐的生日讲道。

英译文：见 2005 年 12 月版

# 在你的同胞之中

X X X

x x x

x x x

x x x

x x x

## 神到看

诸位爱的化身！

今天是妇女节。这是一个让女性感到快乐幸福的日子也是一个让大家分享她们快乐幸福的日子。男女的差异仅在于生理而已。同样的‘梵原则’存在于男性和女性之中。Sarvam Khalvidam Brahma (确实，所有这一切无非梵)。

### 培育一体性的精神

诸位爱的化身！

人人渴望达至神。许多圣贤和求道者致力于苦行以期见证神的显灵。神在哪儿？Daivam Manusha Rupena(神存在于人身之内)。神为了保护 and 救赎世人而化身为入，但神并不局限于任何名和相。祂没有极限并且超越一切名和相。有一回，圣者那罗陀(Narada)祈求那罗衍那(Narayana)降临世间以拯救世人。为了回应如那罗陀这样的圣者们的祈求，神化身降世来提升和赐福人类。一个神化身(Avatar)并不仅是梵天的化身(Brahma Swarupa)，祂也是人的化身(Manava Swarupa)，祂是彰显于人身之内的圣灵。同样的‘梵原则’存在于一切众生之内。你必须向内观想才能体

验到祂。Easwara Sarva Bhutanam (神寓于一切众生之内)。祂存在于一切相之内，不论这相是母亲、父亲、丈夫、妻子、女儿、儿子等等。有人或说，“今天，天赐给我一个孙子。”这孙子也就是梵(Brahman)的一个彰显。在这世上，只有梵采纳各种名和相。当神下凡时，祂采纳个灵(Jiva 进入身体之个灵)的方式。灵性(Daivatwa)与人性(Jivatwa)是分不开的。你不能只找到其中一个而不包括另一个。圣灵没有特定的形相。只有个灵(Jiva)拥有一个名和一个相但存在于一切众生之内之神(Deva)则没有一个特定的名和相。其实，你们每一个人都是神的化身。凡你在周遭所看到的一切无非神的彰显。就连你在此看到的小鸟也赋有圣灵原则(神性)。圣灵无处不在，无相不在。无论如何，神是依据祂信徒的感觉而采纳一个特别的形相的。

神被赞美为 Sabdha Brahmanamayi (声音化身)、Characharamayi (动与静化身)、Jyotirmayi (光化身)、Vangmayi (语言化身)、Nityanandamayi (永恒至福的化身)、Paratparamayi (圆满化身)、Mayamayi (幻觉化身)、Sreemayi (财富化身)。是故，吾人应视语言为神圣的，坚信神是通过我们每一个人来说话的。如果有人指责你，要认为那就是在那形体之内的神在指责你。当你培育起这样的一体性和容忍的精神后，你就决不会因受到非难和责怪而耿耿于怀了。你总是心平如水。不论发生什么都要视之为神的旨意而加以接受。坚信作者是神而只有神才是作者。不要视你的同胞仅为个别的个体而已。跟人说话时，想像你是在跟神说话。如果你不看到神在他人之中也不视他人如己，你就会让忿怒、嫉妒、仇恨等恶劣素质在你之内滋长了。要培育一体性的精神。唯有如此，你的生命才会得到救赎。

如果你向一个高灵要一则训示，他只会回应说，“我亲爱的孩子，那就先了解你自己吧！”。今天，人们老是对别人的事情感兴趣。他不停地问，“你是谁？他是谁？”但他们却不问，“我是谁？”只有自问，你才会得到正确的答案。这就是神的教导。神赋予你这个肉身而借神的神圣力量，你能说，能走，能笑和能哭。一切依照祂的旨意而发生。这就是你要培育起来的信念。

## 母亲依斯瓦拉玛的崇高理想

在这节日，我们应该记起依斯瓦拉玛(Easwaramma)以及她所示范的理想。她是道德的典范。她总是快乐、愉悦、笑容满面。她的心是柔软的、温馨的和充满爱和仁慈的。一天，她向我提出一个要求，“斯瓦米，村里的孩童生病了，母亲必须抱他们到布卡巴特南(Bukkapatnam)的医院去就医。看到伤心焦虑的母亲抱着孩子走那么远的路程，我感到心痛。即便到了那儿也不能保证能得到适当的医疗照顾。因此，我请求你在我们村子里设立一所小医院。”我向她保证在适当时刻她的愿望必会如愿以偿。在时间(Kala)、行动(Karma)、因缘(Karana)和义务(Kartavya)配合得完美无缺时，所期盼的成果便会落实。于是，我就照她的愿望建立了一所小医院。开始的第一步，小医院设在山顶上，由东哥达瓦里县(Godavar)的西塔拉迈阿(Seetharamaiah)医生主持医务。他是一个热心的信徒，在此服务到生命终点，可谓鞠躬尽瘁，死而后已了。当时，医院只有一个医生和两名护士服务。自从一个高级专科医院在布达峇地兴建之后，现在一切都远远超越依斯瓦拉玛当初所要求的了。依斯瓦拉玛简单的要求给一个庞大的社会福利建设铺设了一条康庄大道。在另外一天，她又来向我请愿，“斯瓦米，我不忍心看到孩子们背了那么重的书包步行那么远的路程到布卡巴特南去上学。就连你小时候也必须步行到布卡巴特南去上学。请在村里盖一所学校以免孩子们奔波之苦吧！”我向她保证，“别担心，我一定会在村里建一所学校的。”如我所答应的，我在村里建了一间小的学校，圆了她的梦。早期，她担心孩子们没有机会上学。终于，她感到非常欣慰，不但有了学校还建了学院，最后发展成了一所大学。

有一次，我到吉特拉瓦底河边，看到一些妇女们把沙掏掉然后把水装入水壶内。后来，依斯瓦拉玛告诉我，家庭主妇要取得食水，可真不容易，非常辛苦，希望我能改善这种情况以减轻她们的痛苦。她说，“斯瓦米，村民缺乏水供的设施，不堪其苦。他们必须远到吉特拉瓦底河边去取水，况且吉特拉瓦底河也常常缺水。只有下雨，我们才有水。看

到幼童们顶着盛满水的水壶在他们柔嫩的肩膀上，我感到非常心酸。水维系生命。因此，我请求你看看能否在村里挖口井以解村民之渴。”我同样告诉她，“你的愿望很单纯。我会很隆重地完成你的愿望。请放心。我肯定村民们会拥有他们所需要的设备。”之后，我安排了食水供应，从远处把水管接到村子里。其实，圆满了依斯瓦拉玛所表达的每一个小小愿望是因为她的愿望从来就不是为了她自己的利益而完全是为了村民的福祉。如果任何一个人表达一个真正的无私的愿望，斯瓦米会以一个隆重的方式来实现它的。本来要求的只是一间小小的学校，现在却发展成为一所拥有多个学系的大学；本来要求的只是一口小井，现在却代之以一个庞大的供水系统。

## 了解政治的真正意义

那个时候，农村没有电力供应。掌权的政客们对农村的电力供应不但不热心也不积极。于是，我决定就让我来提供电力设施给村民们吧！当布达峇地有了电流后，全村无不雀跃万分。稍后，我也把电力延伸到其他村庄以免产生嫉妒和摩擦。这些都不是偶发的奇想行为；这些服务都是在确定了村民的需求之后才提供的。看看你们现在舒适地坐在这个大厅里吧！我是为谁建的呢？不是为你们大家的舒适而建的吗？Paropakara Punyaya, Papaya Parapeedanam (助人者有功，害人者有罪)。总要帮助，决不伤害。因此，要时常尽力帮助每一个人。

我们决不应该抱持自私自利的念头。Fish(鱼)比自私自利(Selfish)的人更好。不幸地，自私自利的狂潮到处泛滥。今天的政治完全陷入自私自利的深渊，造成贪腐猖獗和癖性邪恶。只要除去这一类的政治，幸福就处处呈现了。现在大家一窝蜂踏入政坛；不了解什么是政治的人也都成了政客。本来是那些懂得政治真正意义的人才应该踏入政坛的。今天，政客不但不为民服务反而伤害那些他们应该服务的对象。由于权力的傲慢，他们期盼人们跟随在他们的后头以博取青睐。其实，他们本来就应该讨人民欢心，为人民服务的。这本来就是人民的权力。所以我才劝导你们不要涉入政治。要依靠自己与生俱来的力量。你的‘自性’就是你

真正的力量。如果你得挨家挨户去求人投你一票，那将会是什么样的生活呢？要信靠神。如果你信靠神，神会照顾你一切所需而你所付出的努力也会带给你圆满的成果。神是一切。但你千万不要为了私利而向神祈祷。如果有私心，你就没有能力帮助别人。首先，要培育起服务的精神，竭尽所能帮助他人并培养好的素质。以牺牲的精神来贯彻你所做出的一切努力。如《梵歌》所宣称的：Karmanyevadhikaraste Ma Phaleshu Kadachana (你只有在行动上有权力，但在行动的成果上，你没有权力)。要从事好的行动。你的一切努力全靠你自己的力量。不要依靠他人。要自力更生，自食其力以便把幸福和昌盛带给你的家庭。我不是在指任何一个特别的家庭或个人。我希望大家都成长，都昌盛。如果你希望自己的家庭在各方面都蓬勃发展的话，那就虔诚地向神祈祷吧！

### 扩大心量，开阔胸襟

不论你向哪儿看，神就在哪儿出现。神遍满天地万物，不论是高山、深谷、太阳、星星或海洋，神无不存在其间。要视每一物为圣灵并怀持神圣的感觉。那就意味着心量的扩大。这里的心指的不是心脏。心脏扩大可就是一个不正常的现象了。我所说的心是灵心 (Hridaya)，也就是神的住所。这就是我们称神为‘Hridayavasi’ (心之寓者) 的原因了。心量扩大意味着胸襟宽阔，反之，若心量收缩就代表胸襟狭小了。因此，千万不能让狭隘的感觉有立足的余地。人身是高度圣洁的。是故，神才采纳人身而降世。要培育一颗纯净的心而过一个圣洁的生活。当我向你们讲道或让你们赞唱圣歌时，我只是想借之扩大你们的心量而已。当你们清早参与集体绕道赞唱 (Nagar Sankirtan) 时，你们的心就会闪烁着至福的光辉。这不仅是‘Kirtan’ (赞唱)，而是‘Sankirtan’ (齐心合唱) 以便和大家一起体验和分享彼此的欢乐。要尽情地赞唱神的荣耀并使人人得饮圣名的琼浆玉液。其实，你们之所以做出所有努力的动机不外乎扩大心量和带给大家欢乐。只有这样，你们才配冠以‘人’的称号。只有这样，你的人生才具有价值和意义。

当今，自私自利正节节高升。人们并不致力于净化他们的心灵。即便缺点不少，他们仍旧摆出一副卓越的姿态。肤浅和狭隘的观念促使他们只照顾自己和家人的利益。其实，你应该同时也关心他人的感受和福祉才是。万物一体，因为神寓于每一物之内。爱是神。要活在爱之中。爱不应该受到‘我的’和‘你的’这些偏狭感觉的污染。无人能离开寓于他之内的神而生活。要抱持这样的觉知，永远活在神意识之中。要视人的痛苦如自己的痛苦，感同身受。己所不欲，勿施于人。爱是一切的根基。要在爱之中成长。要胸怀宽阔，并与人分享你的爱，祈求他人不会遭受你所遭受到的痛苦。但愿人人欢乐和进步。唯有培育起爱，你才能做到这一点而你的心胸就决不会狭窄了。

(薄伽梵以峇赞，“Prema Muditha Manase Kaho...” 结束讲道。)

录自薄伽梵于 2005 年 11 月 19 日在百善地尼乐园所恩赐的妇女节讲道。  
英译文：见 2006 年 1 月版

## 老师：灯塔之光

老师把新一代塑造成为自信、自立和有自性意识的人。他是快乐家庭、繁荣社会与和平国家的建筑师。他不仅拥有丰富的知识和精巧的技术去启发和教导下一代并且还具备宏观的远见和深邃的悟性去激励和改造他们。孩子们从老师和长者那儿学到良好的习惯和态度，正确的行为和理念。是故，老师必须是一个始终如一的崇高理想的典范。他必须深植崇高理想于学生们的内心。

-- Baba



# 神下凡来改造人

真正的教育在于驱除心胸的狭窄和  
提升一体性的精神。它教导人与人  
之间的和平相处并建立一个太平的  
世界。

(泰卢固诗)

Contented mind is a perpetual feast.

仅只浏览群书，获得书本上的知识进而把它传授给他人，这不能说是真正的教育。书本知识用处不大。借累积书本知识，你或许会使自己成为一本书。真正的教育是那能够促进一体性、和平与和谐共处的教育。

## 《罗摩衍那》含有永恒的真理

阅读书籍和杂志和求取书本知识可说是世俗的教育。今天世上大多数人都只追求这一类的教育。但是，这种教育不能称为真正的教育。真正的教育是发自内心的而我们称之为‘心育’(Educare)。  
‘教育’与‘心育’之间存有很大的差异。  
‘心育’起于内在而‘教育’则得于外在。  
‘心育’其实就是各类教育的根基。  
‘心育’是‘Adhara’(支柱)而‘教育’是‘Adheya’(受支撑者)。阅读协助我们取得世俗教育。但是，这完全是不足够的。是故，在接受教育的同时，我们也应该接受心育。

圣者跋弥(Valmiki 意译蚁垤)撰写了一部伟大的史诗《罗摩衍那》(Ramayana)。这部巨著是他在深思冥想之后，从内心深处所流露的神圣灵感的一个表达。圣者毗耶婆(Vyasa)也是这样完成他的著作《薄伽梵》(Bhagavata)的。这些作品都是伟大圣者根据他们内心所体验到的真相实情而写下来的。这些伟大的智者(Rishis 或仙人)把他们内心深处所体验到的知识表达在伟大的史诗上。所以这些史诗就成了教导永恒真理的不朽著作，而不是一般只记载肤浅的书本知识的书籍所可比拟了。这些伟大史诗传授的是有关神化身(Avatar)神圣的生活和信息。

在逗留森林期间，罗摩传授神圣知识给悉多(Sita)。虽然她并没有向任何人透露这知识，但是她却在生活中据之而行。有一天在圣者跋弥的修道院里，悉多完全沉缅于对罗摩的冥思之中。她回想着有罗摩相伴的美好日子并为事态的转变而陷入沮丧之中。这时，罗婆(Lava)和俱舍(Kusha)回到隐居的森林来并看到母亲伤心落泪。他们不知母亲为何伤心，于是询问母亲伤心的原因并安慰母亲说，“母亲，您为什么哭泣呢？您看您不是拥有两个比主罗摩还英勇的儿子吗？不要低估我们的力量和勇气啊！”听到他们的谈话，圣者跋弥劝慰悉多说，“母亲！请控制你的情绪。这两个孩子不是一般的孩子。他们不但有教养且考虑周全，能做出明确的决定。他们有明辨是非的意识和分析的能力。

## 马祭的故事

当罗摩统治阿逾陀(Ayodhya)的时候，他决定执行马祭(Aswamedha Yajna 译注：Aswa 马；medha 供奉，牺牲；Yajna 火祭。)为此，他选了一匹马通知所有地方统治者，应该接受罗摩的统治威权。于是，该匹马由一大队的军队护送下出发。一天，它来到圣者跋弥(Valmiki 或蚁垤)隐居处附近。罗婆(Lava)和俱舍(Kusha)看见那匹马和随行的军队。他们掌控了那匹马并将它留在跋弥的居处。初时，设睹卢祇那(Satrughna，罗摩之弟)起而反抗并劝这对孪生兄弟不要掀起战端，说道，“你们尚未成年；一直受到你们母亲和圣者跋弥的关爱和照顾，所以在生活中从没遇

到任何困难。放弃跟我们的军队开战的念头而回到修道院吧！如果你们坚持与我们一战，我们已经做好准备，奉陪到底。”孪生兄弟不被说服。他们对战争毫不畏惧并回答说，“我们也已作好开战的准备了。”说着，他们于是向设睹卢祇那宣战。设睹卢祇那受不了罗婆与俱舍所发出的如雨水一般的箭而昏了过去。消息传到阿逾陀的罗摩耳里，罗摩立即派遣婆罗多(Bharata 罗摩二弟)和罗什曼那(Laksmana 罗摩三弟)应战，但他们也遭受到和弟弟设睹卢祇那同样的命运。

最后消息传到罗摩那儿，两个孩子已经制服了他三个弟弟并且也准备和罗摩一决高低。罗摩现在别无选择，唯有出兵一战。罗摩觉得他们年纪太轻，不想和他们开战，于是费尽口舌，劝他们留下马匹而离开。罗婆和俱舍不为所动，态度坚决，非战不可。战争继续而罗摩也一样败下阵来。当罗婆与俱舍回到隐居地时，悉多和跋弥得知所发生的一切。跋弥于是赶到战场。罗婆与俱舍跟随在后。当跋弥看到罗摩时，立即跪拜在罗摩足前并告诉罗摩说，“罗婆与俱舍是‘他’的孪生儿子。得知此事，罗摩拥抱着他们。同样，孪生兄弟得知开战的对象竟是父亲时，也立即跪拜在罗摩足前，请求宽恕。罗摩祝福他们，抚摸他们。

### 把《罗摩衍那》的教导付诸实行

跋弥是完全根据所发生的事实来撰写伟大的史诗《罗摩衍那》的，不是凭空捏造或想像的。在那时候，圣哲们口中所说的无非真实现情。《罗摩衍那》教导我们的就是真实(Sathya 或真相)和正义(Dharma)的原则。罗摩一直遵守着这些原则并依据这些崇高理念去治理他的王国。他的一生就是这些崇高价值的一个反映和记述。他不但自己遵守这些价值，身体力行并且还推己及人，规劝他人奉行。至于正义，他并不是口说而已，并且热切地遵行。从那时候起，《罗摩衍那》就成了印度文化和文学作品中每天必读的经典了。你或许已经察觉，在我们的精舍内，每当举行“吠陀真元体七日智识火祭”(veda Purusha Sapthaha Jnana Yajna)时，也都朗诵《罗摩衍那》(Ramayana)、《薄伽梵》(Bhagavata)和《杜尔

伽七大性力》(Durgasaptashati 译注：Durga 难近母，即雪山神女，湿婆之妻。)中的一些章节。

你必须培育对神的信心。如果你让怀疑有立足的余地，那么，你拥有的那一点微弱的信心也会被消毁的。所以，对每一个人来说，对神的信心是不可或缺的必要条件。目前，不幸地，人正逐渐地丧失信心。只有在遵从神的诫命下，人类才有可能进步。神要人遵守的诫命是说真话(Sathya Vada)和行正义(Dharma Chara)。但是今天人正违背神的诫命而抹杀真理(Sathya Vadha 或抹杀真实)和囚困正义(Dharma Chera)。这种趋势必须扭转过来，国家才会昌盛繁荣。真理是永恒的；真理是神；要说真话。只有真理会保护你。

诸位爱的化身！

神保护所有的人；祂决不惩罚任何人。不能理解这真相，一些人把没有价值的动机归属于神并怪神使到无知的人遭受痛苦。有关神和圣灵等的许多书籍不断问世，但没有一本书籍是赞扬《罗摩衍那》所描述的价值。伟大史诗，《罗摩衍那》已被译成多国语文，包括俄文在内。它是一部受到广大群众阅读的著作。很多其他国家的人不但阅读并且还崇拜它。那一天哈萨克(Kazakhstan)的第一夫人造访百善地尼乐园，聆听我讲有关罗摩衍那的事迹，她甚感欣喜，心生崇敬。其实，《罗摩衍那》在许多曾经是共产主义的国家里，颇被推崇，得到很高的评价。这些国家的国民对罗摩衍那和罗摩衍那式的生活已经培育起了坚强的信心。不幸地，在这方面，印度反而被抛在后头。由于受到英国统治那么多年，印度人对这些伟大史诗已丧失信心。《罗摩衍那》是一部人人应该以尊敬和虔诚的心来阅读的精神教科书。

### 世界大同近了

神爱世人。祂不恨任何人。其实神不知忿怒、憎恨和嫉妒为何物。不幸地，这样的一位亲切、和蔼的神却受到世人的批评。神给世人带来

心灵改造。如果你虔诚祈祷，你也一样可以体验到改造。请注意这重要的一点，在很短的时间内，整个世界将融入一个和平与统一的大同氛围之中。我向你保证世界大同很快就会到来。斗争、差异和憎恨将会成为过去。你现在所看到的差异，将来是再也看不到的了。一切苍生将会遵循一体性的理念，就如吠陀祷文中所铭记的：

让我们携手并进，让我们一起成长，  
让我们团结一致，共同开发我们的智商，  
让我们和谐相处，生活在友爱的基础上。（泰卢固诗）

诸位爱的化身！

没有人能够描述神的爱。如果你憎恨这样的一个亲切的神，那就等于你憎恨你自己了。所以，大家都应该爱神。要培育更多的爱。要扩大你的爱。‘Navaratri’（九夜）节庆和‘Veda Purusha Saptaha Jnana Yajna’（吠陀真元体七日智识火祭）已近尾声。在火祭（Yajna）的最后一天，最后祭品（Poornahuti）会在火祭中投入圣火中火化。最后祭品（Poornahuti）是一个象征性的仪礼，在此，你应该把你所有的邪恶品质如祭品般投入圣火之中燃烧然后以一个纯净而圣洁的新人出现。如果你遵照这圣洁的道路迈进，整个世界就会得到改造。要不断地念诵罗摩圣号，不论你身在何处，处在什么情况。决不遗忘罗摩名号。

（薄伽梵以答赞，“Rama Rama Rama Sita……”结束讲道）

录自薄伽梵 2005 年 10 月 10 日在百善地所恩赐的达沙拉（Dasara）讲道。

英译文：见 2006 年 1 月版

## 慎现身为人之圣号

神是爱而爱是神。真正的灵修在于跟所有人培育起爱与爱的关系。孩子们！要坚持这爱原则并展现一体性的理想。（泰卢固诗）

同学们！

人身难得且高度圣洁。神以人的形相下凡。Daivam Manusha Rupena（神是在一个人的形相之内）。神（或圣灵）与人无异；它寓于人之内。人身是由五种元素构成的，即：土、水、火、气和以太（ether 译注：充塞于空间的一种物质，或能媒）。使这五大元素操作的就是阿特玛（Atma 纯灵）的神圣力量。阿特玛的形相是什么？很多人问这个问题。其实，它超越一切名和相。千万别误以为神是局限于某个特定形相之内的。

### 心育的定向在于改造

不要以为有了人身便是一个人。人之所以为人决定于他的行为举止。同理，仅仅获得书本知识并不能称为受过真正的教育。这样的世俗教育是负向的。谁是 Vidyarthi（学生）？追求‘心育’（educare）者是也。务必分清‘教育’与‘心育’之间的差异。‘教育’以资讯为方位而‘心育’则以改造为定向。‘教育’止于身体与精神的层面。就如基士拿河与哥达瓦里河拥有源头一样，知识的源头就是‘心’。物理的和世俗的知识相当于‘教育’。‘心育’则关系到我们内在的感觉和心的纯净。我们的 Maata、Paata 和 Baata（言语、歌唱和生活方式）源自心。如果内在感

觉是善的，言行也会是善的。一切知识的精华就是‘心育’。如果没有纯净的心，就算你拥有多个学位，也不能算是受过真正的教育。很少人致力于探讨‘心育’为何物。只有那些获得实用知识和智慧的人才了解和欣赏‘心育’的理念。其他的人就被高等学术学位所迷惑了。他们的兴趣只在于求得书本知识并且只传播书本知识。这样的空洞追求哪里能让他们有资格被誉为受过真正教育的人？

学生今天追求的是各种学术上的学位，诸位学士、硕士、博士等。这些学位的考取无不与世俗教育息息相关。世俗教育是外在的(Bahya)学习而‘心育’则关系到内在的情怀(Bhava)。然而，了解真正的教育目的者毕竟是少数。一旦你了解教育的目的并据之而行，你的生命就得到救赎了。你应该把你的知识和才智用在社会福利上。要控制好你的情绪。不要为琐屑的问题而焦急乃至情绪失控。不要随便发脾气。一个真正的人是一个有自制能力的人。你从书本上和课堂上学到不少东西，但是你也应该了解你自己的身、念、心、智和内激因素(Antahkarana)的本质以便你能够认识你内在的自性。

### 神是万物的源头

每一个个体都有三个属性(Gunas)，即：纯质(Sattwa)、激质(Rajas)和翳质(Tamas)。纯质反映我们内在的纯净。激质是我们行动的根基。翳质意指惰性和无知。然而，基本真相是，人类身体的操作完全由阿特玛(Atma 纯灵)来控制。你执行各种行动。你参加各种运动和竞赛。所有这一切代表激质属性(Rajo Guna)。近来，人们谈论他人的福利(Parartha)却又不放弃私心(Swartha)。这是一个严重的错误。首先，你应该放弃私心，并认为你所付出的努力都是以他人的福利为基准的。

最重要和最基本的是内在感觉的纯净和对神的信心。神是支柱(Adhara)而其他一切是受支柱者(Adheya)。圣灵(或道)是一。吠陀因此宣称：Ekoham Bahusyam (一化为众多；道生万物)。名与相有异，与生俱

来的神圣原则是一个，同样的一个。例如，照亮这大厅的有许多灯泡但流过灯泡的电流是一样的。同样，糖果种类众多，但构成糖果主要部份而提供甜味的糖是一样的。我们经常为了追逐名和相而把共同的真实体给遗忘了。

一个人基本有三种德性，即：Nischalatwa (稳定性)、Nirmalatwa(纯净性)和 Nirmohatwa (舍离性)。具备这三种德性者，他本身确实就是神了。你是好是坏，无须询问他人。你的良心就是裁判。你应该时时忆念着神。过去有不少圣者降世，但在他们之内的神圣原则是一个，同样的一个。就如糖采纳各类糖果的形状显现一样，圣灵彰显于各种形相之中。人们膜拜神，赞唱祂的荣耀，想像祂出现在某个地方。你的心可就是神的庙宇。因此，要用爱来充实你的心。缺乏爱的人不能称为人。其实，五大元素(Panchabhutas)就是神的彰显。要视五大元素是神圣的并要善加利用它们。

是谁给了你生命？生命的源头是什么？是你从某种灵修中修得的吗？不！神给你生命并维系你的生命。祂以阿特玛(Atma 纯灵)的方式存在于每一个生命体之内。学生们用功读书，考取高等学术资格。他们所有知识和学问的源头是什么？他们把学问的源头归属于种种因素，但事实上，一切知识的源头是神。一切来自神。由于颠倒妄想，人不能明白这真相。首先，对神的存在要培育起坚定的信心。当祂化身降世时，祂的行为举止完全跟人一样以便人能了解身为人的神性和圣洁。

阿特玛(Atma)代表所有生命体的单一性。最终，一切融于阿特玛。

宗教众多，目标则一。

布料众多，纱线则一。

首饰众多，黄金则一。

牛只众多，牛奶则一。 (泰卢固诗)

不幸地，今天，人们不在分殊中看到单一，反而在单一中看到分殊。这就是一切痛苦的根由。阿特玛原则是天地万物的根基。什么都能忘

，唯阿特玛不能忘。在你之内的五大元素不是别的而是阿特玛的彰显。仅数念珠不算持名(Japa)。你应该忘掉世俗的一切而只记得神。那才是真正的持名。认识生命本源的人才是真正的人。你或许用心研读和背诵《薄伽梵歌》(Bhagavadgita)及其他诗章(Sloka)，但那不能使你成为一个学者。倘若你至少能把其中一首诗章付诸实行，那就足够了。借用字母的 A, B, C, D.....多少本书都能写下，如《罗摩衍那》(Ramayana)，《摩诃婆罗多》(Mahabharata)或《薄伽梵》(Bhagavata)等。同理，阿特玛是万物的根基。一旦你了解阿特玛原则，其他的一切就不在话下了。就是为灌输这样的知识，我们才设立学校。在我们的学校和学院里，人格、道德和行为的培育占最优先地位。你应该在这一生中步上正道而致力于达至神。你应该视一切为神的旨意而加以接受。心若纯净，你所付出一切努力就会有成果了。

#### 以明心见性克服妄想

在静坐(坐禅)的名义下，人们闭上眼睛，盘脚而坐。这样的动作能引领你达至神(或圣灵)吗？当你闭上眼睛，连站在你面前的人，你都看不到，甬说神了。其实，神就存在于你之内。一个真正的个人(Vyakti)就是一个彰显 Avyakta (潜在灵性)的人。如果你静虑于阿特玛原则，并持之以恒，不急不懈，你肯定能体验到阿特玛。你可以修持名(Japa)或苦行(Tapa)，但如果你没有一颗纯净的心，你所有的修行也就枉然了。花的种类繁多，如玫瑰，茉莉和菊花等等。但蜜蜂采蜜可不分花种，它什么花都采。同样，你可以从事任何修行，只要你把心念集中于阿特玛就可以了。

我们称人为‘Manava’。这字的意义是什么呢？‘Ma’意谓‘Maya’(虚幻)，‘Na’意谓‘Nasti’(没有)而‘Va’意谓‘Varthinchuta’(好自为之)。一个真正的人就是一个借‘Atma Vidya’(译注：Atma 自性，真我；Vidya 明。即明心见性，或对自性的了悟)之助来克服虚幻的人。我们也称人为‘Manishi’，即：一个赋有‘Manas’(心念)的人，但是

个超越心念之上的人就是一个‘Paramahansa’(悟道者)。我们不仅仅是‘Manavas’(人类)。我们其实是‘Madhava’(至高无上者)的化身。对神要有信心并以无比的勇气和毅力去面对生活中的一切挑战。只有这样，我们才有资格被称为人。

心念是用来静虑于神的。知道钻石价值的人会把钻石好好珍藏并善加利用。同理，认识心念威力的人就不会虚耗心念的威力。要想法子维持‘die mind’(die 死，mind 心念，与 diamond 钻石，发音接近，即：不起念)的境界。要做到这一点，唯有不断静虑于神了。俗语说，Mano Moolam Idam Jagat(心念是整个世界的根基)。如果你不控制心念而被它的飘忽不定所迷惑的话，你的命运将是什么呢？唯不起心动念(Mano Nashana)你才能成为一个悟道者(Paramahansa)。不要随心念起舞。不了解心念本质，读再多的书也是枉然。在你学习 A 到 Z 的字母的同时，你也应该学习字母拼成的字的意思。只会读字而不明白字义，又有什么用呢？

#### 洞悉你的本来面目

在读《薄伽梵歌》(Bhagavadgita)时，你应该尽力去探讨它的教导并付诸实行。不然，阅读或讲解《薄伽梵歌》就没有什么意义了。仅只重复背诵‘输洛迦’(Slokas 诗的韵律)而不了解其含义，一如鹦鹉学语者然，那是得不到什么好处的。在此，学生们都学习吠陀经(Vedas)。有这样的话，Ananto Vai Veda(吠陀浩大无边)。吠陀赋有无边法力。它们由高灵们一代一代地传下来。它们含有永恒的真理。但在现代教育的名义下，人们正忽视它们。不论你喜欢与否，你都应该深入地去研读吠陀经。仅只浏览一番是不足够的。你还应该了解经内所蕴含的教导。今天，人在不了解他自己的本来面目的情况下，竭尽所能去求取知识。这是人的缺点。最后导致他什么都相信就是不信神。所以，决不遗忘基本的圣灵原则。

同学们！

你们有能力去理解和求得世俗的知识，但要了解内在的本质可就不容易了。个人的名和相看似不同，但大家基本上是一体的。与生俱来的真实本质是 Adhara 而外在的名和相只是 Adheyas 而已。仅知 Adheya 而不知 Adhara 是没有意义的。在处理世俗的宏观时，我们也应该具备灵性的宏观。是故，首先，要培育起对神的信心。有了对神的坚定信心，一切都能成就。要以诚服和奉献于神的心态去履行你所有的职责。那就是真正教育的精华。教育不仅是求得书本知识而已。真正的教育远远超过这一点。不了解超凡原则，博览群书有什么用！

同学们！爱的化身们！

首先，你得明白神是无处不在的。要采取一切行动去取悦神。你来自神并得到神的维系。因此，你的一切行动都应该是奉献给神的。如果你走上这样的一条圣洁大道，你最终肯定会达至神。神是 Bhavapriya 不是 Bahyapriya (内在感觉而不是外在容貌的爱好者)。祂看到你行动背后的感觉。世人对 Bahyam (外观)感兴趣但神则对你 Bhavam (内在感觉)感兴趣。因此，你得先净化你内在的感觉。

你询问他人，“你是谁？”然而，你可曾问问你自己，“我是谁？”真正教育就在于探讨‘我是谁’这个问题。如果你不知道你自己的真实自性，知道有关他人的一切有什么用呢？那完全不是真正的教育。一个真正的求道者就是一个体悟和体验一体性原则的人。你说，“她是我的母亲”，“他是我父亲”，诸如此类等等。这样的肉身关系涉及的是心念。如果你认为肉身关系是真实的，你就决不会找到真相了。你说，“我是罗迈”。这是给肉身取的名字。但你并不是肉身。你应该坚定地说，“我是我”。然而，当你称自己为罗迈时，你就应该依据你的名字来行事。一旦你明白了你的真实本性，你就会体验到永久的福乐了。许多学生聚集在这里。但不是大家同读一个科系。你们选修不同的科系，但人人应该考取一个学位，如 M.A.(硕士学位)等。何谓 M.A.? M.A.的 M 代表 Master(硕士亦有主宰，掌握之意)而 A 代表 Atma Vidya (Atma 自性

、真我，Vidya 明，证悟)。如果你了解这学位(觉悟自性之硕士学位)的意义，你就了解教育的目的了。当今，许多学生在考获学士学位之后都想出国深造。其实，他们都忘了教育的目的而曝露在世俗诱惑之下。

### 爱统一万物

你应该一心一意归依神。你的信心应该是完整的、无条件的。你的信心如果颠簸不稳，你就迷惑不安。要抑制欲望。无底的欲望使你偏离神性。消除欲望把你带到一体性原则。你应该培育德行而过一个美好的生活。要明白教育的目的并据之而行，这样，你的这一生就过得很有意义了。一个电灯泡能提供光线给许多人。同理，一颗充满了爱的心可以照亮许多生命。同样的爱存在于人人之内。受教育者不应该看不起没有受教育者。一个真正受过教育的人绝对一视同仁且极力弘扬一体性精神。有一体性之处就有纯净。如果我们有纯净的心，我们就能够体验到圣灵。爱是一体性的根基。就是因为缺少了爱，才引起种种差异。

同学们！

进入了我们的学院就读，如果你只求取学位而不培育德行，我们是不会感到欣慰的。内在与外在的纯净都应该保有。只有这样，你才能在社会上赢得好的声誉。人们会称赞你说，“某某人是个好孩子；他不管闲事也不参加不必要的活动。”这样的好人能够改造社会。身为学生，你应该遵守 Brahmacharya (未婚前的梵行生活)所规定的行为准则。相反地，如果你屈服于心念的反覆无常而不能自制，人们就会称你为一个小流氓。如果你的身、口、意一致而又崇高的话，人人就会敬重你了。

诸位爱的化身！

爱存在于人人之内。人人都有爱。但有一些人偏偏不与他人分享爱反而恶意批评他人。无论如何，你不应该因受到批评而感到困扰。如果有人大声批评你，这批评之声会进入稀薄的空气之中；如果他在内心批评你，那只有他自己才受到批评的影响。学生们应该培育纯质和人格，



使自己不受批评的困扰。只有这样他们才能赢得好的声誉。精通语文，口若悬河，还是不足够的。你也应该言行一致，言出必行。你的口才可能吸引人，但如果你不能把你所说的付诸实行，那又有什么用呢？身、口、意三者应该和谐一致。有这样的话，Manasyekam Vachasyekam, Karmanyekam Mahatmanam; Manasyanyath Vachasyanyath, Karmanyanyath Duratmanam (身口意一致者是为高灵；不一致者是为邪魔)。决不认为自己与神有别。你应该超越二元性并确认你和圣灵是为一体。不论发生什么，不要偏离一体性的正轨。你应该保持不可动摇的信心。把这些教导烙印在你内心深处并在日常生活中付诸实行。回到你自己的房间之后，要反思在这里所学到的一切。

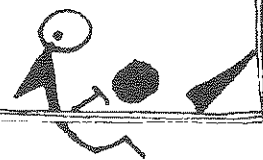
向神祈祷，你就可以成就一切。我要你们祈祷。我要你们像兄弟姐妹一般，团结一致并赢取好的声誉。只有如此，我们办学的目的才告圆满。我永远和你同在，在你上下左右。要培育起对神的坚定信心，并尽量把这样的信心和虔诚灌输给你的同胞。那就令我感到无比欣慰了。

今天是珊克兰提(Sankranti 黄道吉日)日，标志太阳正开始从赤道北移；这是一个吉祥和圣洁的日子。至少要从今日起就培育高尚情怀，步上康庄大道，而后你的未来肯定平安和稳定。我希望我冗长的讲话不会给你们带来不便。当我看到你们聚集于此时，我内心洋溢着福乐(Ananda)。真正的幸福在于与神融为一体。因此，要不断地静虑于神。决不让忧虑有立足的余地而老惦着，“考试快到了。我该如何面对？我会考及格吗？”对神要有信心。履行你的职责并勇敢面对一切。那么，就别担心了，成果肯定是好的。不论在什么情境之下，我总会执行我的义务。爱是一切。爱是神。要活在爱之中。

(薄伽梵以答赞，“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin.....”结束讲道。)

录自薄伽梵于2005年1月14日在百善地所作的珊克拉提珊德士讲道。  
英译文：见2006年2月版

## 追随般达瓦 的崇高理想



童年时，你培养起对戏剧的兴趣并欢乐于与玩伴的嬉戏和玩闹。  
青年与中年时，你热衷于培育世俗的关系并致力于赚取金钱。  
老年时，你因得不到这个或那个而深感后悔；  
你还是渴望赚钱而不静虑于神。  
人就是这样地糟蹋他宝贵的一生。(泰卢固诗)

诸位爱的化身！

人终其一生，致力于世俗事务。在每一个人生阶段，他体验快乐也承受痛苦。最终，他恍然大悟，世上的一切仅是短暂的、乍停即逝的，就像水泡一样。物质的追逐不能提供给人永久的福乐。浪费宝贵的人生于这样的无谓的追逐，岂不愚昧至极！

### 神是宇宙戏剧的导演

当神以人的形相下凡时，人们怀疑祂是否跟人一样从母体的子宫内诞生抑或出自祂神圣的意愿而采纳人的形体。事实是这样的，神在下凡前，祂的使命的程序早已安排好了。在每一个时代，祂化身降世来执行祂神化身(Avatar)的使命。在二分期(Dwapar Yuga)，祂以主基士拿(Krish

-na)之名，降世来指引和保护般达瓦族对抗邪恶的高罗瓦族(Kauravas)的阴谋。当般达瓦(Pandavas)族与高罗瓦族在俱卢雪特罗(Kurukshetra)之役中开战时，基士拿扮演了阿周那(Arjuna)的战车御者的角色并带领般达瓦族打赢了这场战争。

战争结束后，基士拿通知般达瓦族，他要到杜瓦拉卡(Dwaraka 意译多门城，雅度族的首都)去。他要求般达瓦(Pandavas 即般度)五子中选一人随他前往。般度五子之母贡蒂(Kunti)建议阿周那(Arjuna)伴陪基士拿到多门城(Dwaraka)。基士拿就依照她的建议，与阿周那一同前往多门城，并在多门城居住期间尽力提供阿周那一切方便。阿周那对基士拿如此的服侍甚感歉愧。他告诉基士拿说，“主啊！我怎么能够接受您的服侍呢？”基士拿回答，“阿周那！我服侍谁啊？我是众生的内寓者。你不应该自己欺骗自己而认为你就是这个身体。就连你的身体也是我的，不是你的。”

身体由五大元素组成，迟早败坏但其内寓者没有生也没有死。  
内寓者没有任何执著，并且是永恒的见证者。说实在的，以  
阿特玛的形式化身的内寓者就是神本身啊！ (泰卢固诗)

基士拿继续说，“我是众神之神(Devadeva)。由于迷惑，你认同你的身体并自称‘我’。但那可不是你的本来面目。你并非身体。只要你认同身体，你将一直停留在个灵(Jiva 译注：进入肉身之个灵)的层次。一旦你跳出那虚妄，你就跟神融为一体了。所以，要放弃对身体的执著。人身仅是工具。人必须利用这工具来执行一切行动(Karma)。他只有权利去采取行动。行动(Karma)其实在这宇宙戏剧中起着非常大的作用。我是这出戏剧的导演。

### 般达瓦兄弟的最终旅程

雅度族(Yadavas 雅达瓦)的人间角色已近尾声而他们都灭亡了。最后，基士拿也放弃了他的人身，回到天庭。阿周那无助地眼看着这些事

情发生，不禁悲从中来。他不能忍受与他敬爱的主，也是朋友，哲学家和响导的分开而悲伤地喊道，“啊！基士拿呀！你一直保护我。现在离我而去而我将归依谁啊？”

多门城(Dwaraka)经过战火洗礼后，到处残垣断壁，满目疮痍。整个雅度族已经灭亡。处此情境，阿周那不知如何是好。他记起母亲贡蒂(Kunti)要他查问基士拿与其族人雅度族的近况。一百零一个问题涌上心头，但却找不到任何一个问题的答案。阿周那招集了他的随从，遵照基士拿在生前的指示，离开多门城(Dwaraka)。途中，阿周那遇到一群森林里的游民袭击。然而，阿周那这时感到极度惊愕与苦恼，竟然连甘狄婆神弓(Gandiva，译注：海神伐楼那赠送的)也拉不动。昔日，在俱卢雪特罗(Kurukshetra)战役中所向披靡的伟大战士，今日却对付不了几个山贼，保护不了基士拿的妻妾。对自己的无能深感愧疚和伤痛，他于是向基士拿祈祷，“基士拿啊！我的体力怎么啦？消失到哪儿呢？”回应来自内在：给予我力量的祂，现在正把力量收回去。

于是，在无助与痛苦的情况下，他又向基士拿祈求，“主啊！您得保护您自己的王妃啊！我爱莫能助！”最后，拜基士拿之赐，阿周那与王妃们得以从那些野蛮人的魔掌中逃出而抵达哈斯丁纳布尔(Hastinapur 象城)，象城人民迫切地想知道在多门城(Dwaraka)所发生的一切。坚战(Yudhishtira 即法子，般度五子之兄长)询问阿周那有关基士拿的情况，母亲贡蒂也想知道基士拿的近况。她问阿周那，“孩子！基士拿好吗？请告诉我，你在多门城期间所发生的一切。”她很想知道真相但阿周那不能透露。最后，他使自己平静下来，并把基士拿回归天庭的事一一相告。贡蒂一听到基士拿离开了他的肉身，顿时从她所坐的床上倒了下来。法子(Dharmaraja 即坚战)跑过来，安慰她说，“母亲！该发生的一切总该发生。这是基士拿的旨意啊！为之悲伤也无济于事。起来吧！”但贡蒂没有反应。这时，法子才意识到贡蒂已撒手人寰。他把她的头放在自己的膝盖上然后召唤他所有的弟弟。弟弟们掩不住哀伤，哭泣起来。他们的哭泣有两个理由，一是失去可敬可亲的主基士拿，另一是失去

他们亲爱的母亲。哈斯丁布尔的人民得知这消息也悲恸不已。黑公主(Draupai)目睹此景，也难保持平静，不禁哀伤地流下泪来。

法子吩咐阿周那安排火化母亲事宜。阿周那遵命。同时，他也传令为年青的环住(Parikshit 译注：激昂之子，阿周那之孙)举行登基仪式。之后他召唤无种(Nakula 纳古拉，阿周那之弟)和偕天(Sahadeva 撒哈提婆，与无种是孪生兄弟)并吩咐他们安排到喜马拉雅(Himalayas)山的最后行程(Mahaprasthana)。法子手持盛着火的陶壶，带领着葬礼队伍。目睹葬礼队伍缓缓而行，象城人民无不沉浸在悲哀的氛围之中。他们跟随在队伍之后直达火化场。贡蒂的尸体置于柴薪上。法子点燃柴薪；顷刻间，熊熊烈火吞噬了贡蒂的身体。

接下来是环住(Parikshit)的登基典礼。般达瓦兄弟失去了他们的母亲和被他们视为生命气息的基士拿，但他们这时候却很心平气和地执行环住的加冕仪式。他们能展现如此平和的心境，多么令人赞叹啊！随着时间的流逝，一切都必须依照预定的程序而加以执行。环住倒有点茫然。他向般度兄弟们请愿，“噢！亲爱的祖父们啊！你们都是伟大的国君，而且大家体力还很充沛。在你们面前，我戴上皇冠，这得体吗？我有资格戴上这顶皇冠吗？我是多么无用和无聊啊！因此，戴上这皇冠而治理这王国的应该是你们其中一人才是呀！”般度五子想法子说服环住(Parikshit)说，“孩子！我们将不会留在这里统治这个王国。总得有人治理国家，照顾人民福利呀！国家大事必须有人打理。这重任就由你来负担了。你不应该放弃这王位的继承权。”登基典礼在祭司们赞颂吠陀真言(Vedic Mantras)声中完成。环住跪拜在所有长者脚前，祈求他们的祝福。般达瓦兄弟一一拥抱环住并鼓励他维护王国的荣耀和祖先的清誉。环住保证，他会遵照他们的诫命并视老百姓为自己生命气息一般而加以保护。

然后般达瓦兄弟径直从王宫启程前往喜马拉雅山。当他们来到恒河岸边时，他们把母亲的骨灰浸在恒河的圣水之中。之后，他们继续前进

。法子，般达瓦兄弟的大哥带领着大家，比玛(Bhima 意译怖军)、阿周那(Arjuna)、纳古拉(Nakula 意译无种)和撒哈提婆(Sahadeva 意译偕天)依次序跟随在后，而黑公主(Draupadi 般度五子之共妻)走在最后。般达瓦兄弟就这样地结束了他们的尘世之旅。谁能了解生命的奥秘？除了神之外，没有人能了解一个人的生命会在什么时候降临世间。你可以身着黄袍，俨然像一个修道者，但你不能知晓，你们未来将遭遇到什么样的命运。般达瓦兄弟象征品德与勇气。他们过理想的生活并圣化他们的时间于静虑于神之中。他们也在静虑于神之中安然离开人世。

### 般达瓦兄弟所立下的理想

环住(Parikshit 伯里克西特)治国既公正又仁慈，举国上下，无人不满。他遵从般达瓦兄弟立下的崇高理想。一如般度兄弟，环住也赋有高尚的德行。即便在执行国事时，他也不忘持名(Namasmarana)。在他继承王位之后，一些不怀好意的地方统治者，低估他的力量和勇气并且认为他年青和缺乏经验，于是，联袂和他作对。所幸有一些正义的统治者却挺身相助而使环住得以歼灭敌人，巩固自己的领导权。对神的坚定信心使他以胜利者的姿态展现。

不论你身在何方，在森林，在穹苍，在城市，在村庄，  
在山顶或在海洋，神是你唯一的避风港。 (泰卢固诗)

当环住即位时，起初，人民甚感忧虑，怀疑一个年纪轻轻的小孩如何能治理好一个王国。然而，在慈悯大师(Kripacharya 译注：俱卢族的大将兼教师爷。Kripa 慈悯，acharya 阿阇耶，教师爷或大师)之子的指导下，环住(Parikshit 巴力克西特)证明了自己是个成功国王。他追随般达瓦兄弟的足迹并宏扬他们的理念。般达瓦兄弟以他们模范的行为立下崇高的理想。他们理应得到崇高的敬重。我们应该效法他们的理想并过一个平和与幸福的生活。我们或许会面对一些痛苦和困难，但我们应该冷静，不受到干扰。如果我们抑制痛苦，那么我们的抗压力量便会增强。般

度五子离开人世已久，但他们的理想是永恒的、无时间性的。我们应该把他们的理想铭刻在心，力行不悖。凭借遵从般达瓦兄弟所立下的典范，我们就会在生活中得到平和、幸福和昌盛了。

同学们！

你们大家都很年青，但环住在继承王位时比你们还年青。然而，他以无比的勇气和对神的坚定的信心，来接受一切挑战。他为年青人立下一个好的榜样。你们也应该培育这样的勇气和毅力来为社会谋福利。这才是真正的理想。祈求神赐与所需的力量来实现这个理想吧！

诸位爱的化身！诸位同学！

你们都是好孩子，都应该过一个理想的生活并给他人立下好榜样。决不让痛苦有立足的余地。永远保持大无畏的精神，敢于面对世上任何挑战。要坚信神一直与你同在，指引着你并保护着你。把神牢牢地安置在你心内，并把圣名时时刻刻挂在唇上，然后向前迈进。

——录自薄伽梵 2005 年 10 月 7 日在百善地尼乐园所恩赐的  
达沙拉讲道。

英译文：见 2006 年 2 月版

我的一生，我的全身，从头到脚都奉献给世人，为世人服务。我希望做很多利益众生的事情。我不希望把这些事情挂在嘴边。行动必须为之辩护。

-- Baba

## 世界就是圣爱的彰显

有可能为一个遍满整个宇宙(Brahmanda)者建造一所庙宇吗？

任何人能为一个存在于一切众生之内者取一个名字吗？

有可能为一个现身于所有河水之中者沐浴吗？

任何人能提供食物给一个整个宇宙都在他肚子之内者吗？

人，出自他的无知和妄想，是不可能知道‘宇宙存有’的本来面目的。这‘宇宙存有’其实就是整个宇宙的主宰。

(泰卢固诗)

‘Prapancha’ (五显)是色界的一个名称。之所以称为 Prapancha (五显)就是因为色界是由 Pancha Bhutas (五大元素)组成的。‘Pra’ 意谓彰显或表现。因此，Prapancha 就是那彰显五大元素者。五大元素，即：空(以太)、风、火、水、地。对人而言，这五大元素分别代表 Sabda (语言)、Sparsha (触)、Rupa (相，形体)、Rasa (味)和 Gandha (嗅)五感。

### 梵遍满五大元素

Prapancha(五显)亦即 Pancha Prana(五大生命气息)之彰显，即：Prana (译注：上气，位于心，主呼吸)、Apana (下气，位于脐下，主排泄)、Vyana (周气，充周全身之气)、Udana (元气，位于喉，主连接心念于睡和醒之境的意识)及 Samana (中气，位于脐，主消化与输送食物)。因此，我们可以说，五大元素加上五大生命气息就形成整个世界的根基。Brahmatattwa (大梵原则。译注 Brahma 梵天，tattwa 真谛)存在于所有五大元素之中。它是永恒的、不朽的。梵(Brahman)充满于五大元素(Pancha

Bhutas)、五大身藏(Pancha Koshas)和五大生命气息(Pancha Pranas)之中。但出于人的无知，他把一个特定的形相归属于梵。名和相是转眼就消逝的，不持久的。大梵原则(Brahmatattwa)是一切名和相的根基，是唯一的永恒实体。出于无知和短见，我们把梵的一个宇宙原则局限在一个微小的形相之中并加以膜拜。殊不知我们应该膜拜的是神的宇宙形相！Brah-manda (大梵卵，即宇宙)确是神的形相。梵弥漫于 Anda (地球，译注：现界或色界)、Pinda (译注：天界，幽界)和 Brahmanda(译注：宇宙或圣界)。Anda 是由物质(Padartha)和气息(Prana)组成的。Anda 和 Pinda 最终融入 Brahmanda 之中，合而为一。

诸位爱的化身！

Prema(爱)是 Brahmanda(大梵卵，即大宇宙)的根基。没有爱(Prema)就没有万物(Prakriti)和世界(Prapancha 五显)。等量存在于五大元素中的爱原则维系着世界。忘了爱原则，任何形式的膜拜都是没有用的。

五大元素维系人类的生命乃至整个宇宙。只要其中的一个元素丧失了，一切都归于零。我们用耳聆听。我们用眼观看。我们就这样地借五大感官来感觉世界。使五大感官操作的就是神圣力量。但人已忘了这神圣原则而想方设法借卑劣和世俗的追逐来取得福乐。俗语说，Jantunam Nara Janma Durlabham (人身难得)。其实，人基本是神圣的。

### 神乃永恒之见证者

Dharma(正义)、Artha(财富)、Kama(欲望)和 Moksha(解脱)被称为人生四大目标。但是今天，人已舍弃了 Dharma(正义)和 Moksha(解脱)，转而去追逐 Artha(财富)和 Kama(欲望)。神创造了这个世界。你的妻子、孩子、朋友和甚至你的敌人都是神创造的。他们无一不是梵(Brahman)的化身。你应该能够在他们之内看到神。那可是你主要的职责。即便是神，有时也得对抗敌人。然而，纵使他们对神有恶意，最后，他们还是

会因获神恩而与神融为一体。在这世上，没有一个地方是神不存在的。祂处处出现。Sarvatah Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvatah Sruthimalloke Sarvamavruthya Tishthathi (祂以千手、千足、千眼、千头、千口和千耳充斥一切，祂遍满整个宇宙)。

你周遭的人或许看不到你所做的事情，但神一直在看着你。他人或许听不到你所说的，但神一直在听着你。祂是永恒的见证者。非常不幸，你不能认清这真相。有些人争辩说，“既然你看不到神，你怎么能说神是无所不在的呢？祂怎么能够听见我们的祷告呢？”其实，声音就是神的相。声音无处不在。由于声音是祂的相，祂什么都听得见。光遍满整个世界。由于光是神的视觉，神就可以看到一切。所以，千万不要误以为神会被蒙在鼓里而不知正在发生的一切。不要怀疑或否定祂的存在，只因为祂不为你的肉眼所能见。Sankalpas (念头，思想)如何在你内心涌现？它们都应神的旨意而产生的。变易只在世上发生；神圣原则始终不变。

世界(Loka)与神(Lokesha)是分不开的。创造物与创造者是一，两者之间有一种既亲密又不可分的关系。阿特玛(Atma 纯灵，真我)是为圣灵原则取的一个名字。它没有特定的形相。强行把一个特别的形相加之于阿特玛是一个严重的错误。我们有必要去了解阿特玛的单一性并体验之。万物都是神圣的。Sarvam Khalvidam Brahma (一切皆梵)。由于你不能在总体上理解圣灵原则，你于是就把神局限在一个特别的名和相上，诸如罗摩(Rama)，基士拿(Krishna)，毗湿奴(Vishnu)等等并加以膜拜。一个陶工塑造罗摩，基士拿等神像，然而这仅是陶土采纳诸神的形相而已。同样的陶土也可能塑造其他的形相。

首饰众多，黄金则一。

牛只众多，牛奶则一。

生命众多，呼吸则一。 (泰卢固诗)

你之所以被表面的分殊性所迷惑，那是因为你不能了解一体性原则之故。

### 真正的幸福在于与神合一

诸位爱的化身！

无人能描述神采纳的是这个形相或那个形相。祂遍满整个寰宇。没有名就没有相，其逆亦真。圣灵原则不能以任何名或相代之。在这世界 (Prapancha 五显世界) 里的每一个物质和生命体都是圣爱的彰显。因此，不要仅从物质观点上来看世界。要视世界为神的形相和圣爱的彰显。由于极其有限的了解，你局限这样的一个遍在的圣灵原则于一个名和相上。Yad Bhavam Tad Bhavati ( 什么样的感觉就有什么样的结果 )。神是依据你对祂的感觉来回应的。如果你作出虔诚的奉献 (Purna Bhakti 译注：Purna 圆满，Bhakti 虔诚，献身) 并全心全意地爱神，祂就会赐你以圆满的福乐 (Purna Ananda)。神超越生与死，苦和乐的二元性之上。你或许认为，即便是神也有悲痛和苦恼。但从神的观点来看，悲痛完全不存在！这就是圣灵的一个层面。福乐也是圣灵的一个层面。神超越苦与乐，功与过之上。快乐和痛苦是你一手造成的。快乐介于两个痛苦之间。

神是一个不可分隔的实体。遗憾的是，世人不能了解圣灵原则以致于沉溺在种种妄想之中并因此而受苦。神是一个。Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti (真理是一个但智者以各种名称呼之)。但是，不论如何，只要需要，神化身就会下凡来扮演他们在宇宙戏剧中的角色。

当黑公主 (Draupadi 译注：般度五兄弟的共妻) 在王宫里被难敌 (Duryodhana, 持国的长子) 与难降 (Dussasana 难敌之弟) 羞辱时，比玛 (Bhima 即怖军，般度五兄弟之老二) 告诉他的兄弟们，他再也看不下去了并且要杀死他们。然而，即便处此恶劣的情境，神还是不要他们打开杀戒。一切都照神的旨意发生，了解这一点是极其重要的。不论发生什么，都是为你好而发生。有了这样的坚定的确信，你就应该以平常心去接受苦

和乐，好和坏了。承受灾难或许不容易。你可借膜拜仪式 (Puja) 来助你忍受困难。你今天或有困难而明天可能又是另一番景象。困难不会永远持续下去。它们肯定会让位给福乐。人总是致力于求取福乐。他如何能得到福乐呢？福乐就是跟神合一。只有在跟神合一时，你才能体验到真正的福乐。不论你向神祈求什么，祂说，“Tathastu” (如你所愿)。一旦你明白 Bhagavatattwa (圣灵的真谛) 时，你的痛苦就解除了。面临困苦时，切莫灰心。神是为你好而让你承受严峻的考验，对这一点，要确信不疑。苦与乐同时存在。不受苦，何来乐！

### 放弃邪恶品质

诸位爱的化身！

不要把多样性归属于神 (圣灵)。要视每一个人都是圣灵的化身。把这样的神圣感觉烙印在心坎里。就连恨你的人，你也要待他如己。既得人身，就应该能够以勇气和毅力去面对悲痛和困苦。要坚信它们会带给你好处。神已创造的一切都是好的，每一样东西都是好的、圣洁的。没有一样东西会引起痛苦和悲哀。其实，痛苦和悲哀起自人的妄想而妄想是因为他认同形相而产生。Manava (人) 这个字的意思是什么？‘Ma’ 意谓 Maya (虚幻)，‘Na’ 意谓没有而 ‘Va’ 意谓 Varthinchuta (好自为之)。所以，Manava (人) 就是一个排除虚幻而好自为之的人。如果你沦落为 Maya (虚幻) 的牺牲品，你就决不能了解 Marmamu (真性) 了。其实，人本身就是他的妄想的根由。它起自他的想像。你看一个人在电影里完全依照他所扮演角色的需要来表达他的各种情怀如爱、怒、喜等，但所有这一切无非他的想像的表达。同样，人所体验到的快乐或痛苦也是他妄想的结果。

不论你如何尽力去尝试，你不可能完全了解神。有一次，贡蒂 (Kunti 译注：般度之妻，生法子、怖军、阿周那) 跟基士拿 (Krishna) 说，“噢！基士拿！祢虽是神，但我们却错认祢是跟我们一样的凡人。”圣者泰格罗遮 (Thyagaraja) 也反应同样的感受，如以下诗句：



主啊！祢回应黑公主的祈祷并把她从羞辱中解救出来。  
祢使丑陋的古普遮(Kubja)变得美丽。祢保护般达瓦兄弟。  
我们是否能估计祢的荣耀和辉煌？祢是笔墨所不能描述  
也是世人所不能理解的。基士拿！就算梵天也不能描述  
祢的荣耀啊！  
(泰卢固歌)

好坏都在你心中；它们并不在外头。因此，首先要改正你的感觉。  
抛弃所有兽性而人性自然在你之内开花。如果发现有那么一点点恨意在你之内滋生，要立即把它赶走。既得人身，人就应该耻于心怀仇恨等的恶质。切莫沉迷于任何事物。你只应该对神着迷，不是其他的。你爱你的儿子，因为你认为他就是你的反映。其实，不论是爱你的人，恨你的人和批判你的人，没有一个不是你的反映。这一次也许有人生你的气，但过了不久，他的怒气可能转变为爱。人们往往被飘忽不定的心念所左右。受到名和相的困惑，人们不能理解世界的无常本质。说真的，你既没有朋友也没有敌人；有的仅是你反映在外的爱与恨而已。神没有赐你快乐或痛苦；它们都是你自己的杰作，源自于你。

### 了解一体性的神圣原则

诸位爱的化身！

神以五大元素的形式出现于每一个地方。人人都赋有五大元素而人人都是爱的化身。万物浑然一体，没有第二个实体。你触目所及，无非五大元素。你找不到第六个元素。存在于你之内的爱原则代表 Easwara-twa 和 Brahmatwa (神圣原则。译注：Easwara 自在天，Brahma 梵天，twā 境界，认同，原则)。只有 Bhrama(虚幻，虚妄)才认为 Brahma (梵天，神)是和你分开的。一切皆梵。一切都是阿特玛(Atma 纯灵)和至福(Ananda)的彰显。这就是为什么神被赞美为 Nityanandam, Paramasukhadam Kevalam Jnanamurtim...(神是永恒至福的化身，祂是绝对的智慧)的原因了。甚至连你所执行的 Karma(行动)也是梵天(Brahma)的彰显。如果

你以这样的神圣感觉去采取行动，这些行动便会结成正果。决不批判神。决不否定神。一切都是梵天(Brahma)、毗纽天(Vishnu)和自在天(Maheswara 即湿婆)的彰显。一切都是神圣的。这就是你在这吉祥的‘Sivarathri’(湿婆之夜)节日所必须学的。在这世界，除了圣灵之外，别无他物。在一粒沙中的圣灵原则与一个大糖果中的圣灵原则是同样的一个。一旦你认识这真相，你自己便成了梵。你无须到处寻找梵。你是梵天，你是毗湿奴，你是湿婆，你是这三位一体的化身。只有你的感觉可以认定梵天，毗纽天和自在天的形相。

这一次你或许对某人有怨气、生气的感觉但另一次你的感觉又转变为爱。其实，爱和气都是你的感觉的表达。因你有二元性的感觉，你易于受到不安和痛苦的困扰。你视一体性为分殊性而不在分殊中看到单一。‘一’是所有数据的根本。同理，名相有异但万物基本是一。除了圣灵外，这世界没有第二个实体。许多求道者和瑜伽师都同心协力地去探索圣灵原则。他们最终体悟真理(真相)是一，但学者以不同的名称称呼它。因不了解这真相，你就会被表面的二元性所迷乱。为了明了圣灵是一，你应该对灵性数学有所认识。非常重要的一点是，你要了解一的原则并据之而行。你和你的影子不是二而是一。如果你了解这个一，你就会体验到圣灵而你就会认识到个体与神并无二致了。当你把一个‘0’置于‘1’之后时，它变成‘10’，若加多一个‘0’，它变成‘100’。如果继续加下去，它就成了‘1000’，‘10000’，‘100000’。如果把十万的零拿掉，它剩下的就是‘1’。零的增值只有在置于‘一’之后。‘我’，‘我的妻子’，‘我的孩子’，‘我的产业’等等所有这一切就像是零。只有在它们跟神联在一起时，它们才有价值，因为神就像是数字‘1’。整个世界就像是一个‘零’(zero)；它从‘精英’(Hero)之神那儿出来。只要你沉缅于妄想之中，你决不可能体悟圣灵。虚妄产生怀疑，怀疑剥夺你的福乐。怀疑有如毒药；要把这毒药从内心赶出去。人们怀疑他们的妻子，孩子和朋友。怀疑他人是件耻辱的事情。因此，不要心生怀疑。就算怀疑制服了你，你也不要让他们久留。要加强对神的信心。舍怀疑就能增强信心。怀疑带来危险，并陷你于困境。

四个轮胎充满气之后，汽车才能顺畅行驶。人身有如汽车。心念有如驾驶盘。Dharma(正义)，Artha(财富)，Kama(欲望)和 Moksha(解脱)就是它的四个轮子。它们必须充满信心的空气。就连其中一个轮子爆胎，你的生命也会陷入危险的境地。要稳定地掌控心念的驾驶盘，你才能安然抵达人生的目的地。

诸位爱的化身！

整个世界为五大元素所充斥。你应该维持它们彼此间的平衡与和谐。当你骑自行车时，你必须保持绝对的平衡，否则，意外就会发生。同样，唯有维系心念的平衡，你才能过一个真正的人的生活。心念不平衡，人性便受到破坏。人身难得。既生为人，行为如兽，奇耻大辱，莫此为甚。要活得像个人。控制你的心念。这就是我在这“Sivarathri”(湿婆之夜)节日给你们福音。

要知道你是人，不是鸟兽昆虫。你应该了解‘Manava’这个字的真正意思。‘Ma’意谓‘不’而‘Nava’意谓‘新’。你不是第一次到此。你不是这地球的新客。你经历了多次的轮回才得此人身。放弃你所有旧有的、卑劣的兽性而重新开始你的生活。人身是高度圣洁的、不可思议的。只有神才能揭开它的神秘面纱。Visweswara(宇宙之主)弥漫整个Viswa(宇宙)。祂深不可测，高不可及，笔墨不可描述。祂以阿特玛(Atma)的形式存在于你之内。要体认阿特玛。只有一个途径，那就是放弃‘我的’的感觉。你说，‘这是我的，那也是我的’。一旦你舍弃这样的物质执著，你就会培育起纯净、稳定和无私了。你就会从痛苦、忧虑和不安中解脱出来了。最终，你会达至解脱。既然有了 Manavatwa(人性)，你就应该尽力提升到 Madhavatwa(神性)的境界。那就是你的目标。如果你永远停留在‘Manavatwa’(人性)的层次，那做人有什么意思呢？你应该培育 Sanmathi(明智)以升至神圣的境界。一体性带来纯净，纯净导至神性。因此，你们大家一定要发挥一体性的精神。你们同属于人类，同属一个家庭，应该和谐共处，亲如兄弟姐妹一般。缺乏一体性精神

会影响你的纯净并使你远离圣灵。所以，首先，你应该培育起一体性，然后你才能向往体验圣灵。

诸位爱的化身！诸位同学！

你们是士里沙迪亚学院的学生。身为学生你就应该为他人树立一体性的好榜样。要了解一体性原则并在生活中付诸实行。只有培育起一体性，你才配称为赛学生。丧失一体性，你如何体验纯净？除去你所有的缺点。全心地爱神。心中有神，邪质就遁迹。借爱，可以成就一切。那么，就尽一切努力去培育爱吧！

(薄伽梵唱答赞“Prema Muditha Manase Kaho...”然后继续讲道。)

### 一心赞诵圣号

诸位爱的化身！

自古以来，罗摩(Rama)圣名一直护佑着信徒并指引他们步上正途。你可以想像罗摩圣名的潜力，因为它已一代又一代地烙印在人们的心坎里。这在其本身就是一个不可思议的谜。罗摩上一次的下凡至今已历数千年而祂的圣名仍历久弥新。不论你在山顶或在乡村或在市镇，人人都从念诵罗摩圣号中得到无比的喜悦。

有一次在基士拿提婆拉雅(Krishnadevaraya)的宫廷里举办了一场辩论会，共有八位朝廷学者参加。基士拿提婆拉雅想知道在八个人之中谁最优秀。他要他们用五个字造一句有意思的句子，而五个字又是五个不同的语文但却有着相同的意思。他宣布，“谁能在明天早上交来答案，就获重赏。”

德纳里罗摩基士拿(Tenali Ramakrishna)是其中的一个学者，家离王宫甚远，不能回家，于是他决定暂时寄宿于妻舅家。妻舅安排一张舒适

的床让他休息，但他拒绝睡在这样的床上。他说，“我必须回答皇上所出的题目。这样舒适的床肯定随时会让我呼呼大睡。我还是希望你在牛棚里给我准备一张可以叠折的帆布床吧！”午夜一点，当他躺在帆布床上时，有一只母牛正产下一只小牛。德纳里罗摩基士拿大声通知他的妻舅。他的妻舅想知道是哪一只母牛产子，因为他给了母牛取了不同的名字，如波哩婆提(Parvati)，勒斯米(Laksmi)和萨罗斯瓦蒂(Saraswati)。他问罗摩基士拿(Ramakrishna)，“Ye Aav Ra Bava”(是哪一只牛啊?)当罗摩基士拿听到这句话时，顿感无比兴奋，因为他从中找到了皇上所出问题的答案了。于是，他不断重复念着这句话。他的妻舅以为是他没有睡好，所以精神有点恍惚。

第二天早上，罗摩基士拿到了王宫并发现没有人有答案，大家都认为不可能造这样的一个句子。他告诉大家，“Ye Aav Ra Ba Va”就是答案。每一个人都感到好奇，想知道其中意思。于是，他解释说，“‘Ye’是马拉地语(Marathi)，‘Aav’是印地语(Hindi)，‘Ra’是泰卢固语(Telugu)，‘Ba’是卡纳达语(Kannada)而‘Va’是泰米尔语(Tamil)；它们都有着同样的意思，那就是‘来’的意思。

同学们！

你所说的话有时会传达不同的意思，所以，说话要谨慎小心，以免他人误解。要培育德行和过理想的生活，这样才会令斯瓦米(峇峇自称)感到欣慰。如果你的行为令我快乐，我就会赐给你更多的快乐。你的快乐就是我的快乐。不论你到哪儿，尽量为自己赢取好的声誉。你的人格之于我，是非常重要的。所以，要致力于塑造你的人格并为他人树立起理想典范。这就是我在‘湿婆之夜’(Sivarathri)这吉祥的节日里所赠送给你们福音，而你们大家体验到至福的那一天就是我的‘湿婆之夜’了。

有一回，泰格罗遮(Thyagaraja)在坦遮伏尔(Thanjavur)举行一场音乐会。很多著名的音乐家和学者都莅临观赏。掀开序幕时，泰格罗遮以恳

切的言辞向大家致意。这有名的致辞是：Endaro Mahanubhavulu, Andariki Vandanamulu...(获得神圣体验的高灵何其多啊！我现在在他们所有的人面前作五体投地的顶礼)。人人都陶醉在美妙的歌声之中。他以身作则，在致辞前应该先向每一个人致敬，因为在场的人都具备神性。很多年前，一个学者受邀到百善地尼乐园(Prasanthi Nilayam)来演讲。致辞时，他这样的向听众致意，“兄弟姐妹们！除了其中一个不是之外。”然后，他解释说他的妻子也在人群当中。甚至在他向群众演讲之际，他还是没有忘记他的妻子。当向群众致辞时，你不应该考虑这样的差别。你应该一视同仁地向每一个人致敬。

诸位爱的化身！

我在这神圣的湿婆之夜遍洒我的祝福给你们所有的人。要赞唱圣号，通宵达旦，并要尽量利用这个晚上来静虑于神。这样，你才能够体验到神圣的福乐，你甚至能够见证到神的显灵。要全心全意地赞唱峇赞(Bhajan 赞歌)。你可以赞唱任何名号，但要明白名号的内在意义。例如，‘Digambara’(迪甘巴拉)是湿婆(Siva)的一个名号。一般说法，Digambara 是指一个没有穿衣服的人。但如果你作深一层的探讨，你就会知道 Digambara 的内在意义是指一个以 Dikkulu 作为 Ambara 的人(译注：Dikkulu 东南西北四方；Ambara 衣服)。可能人们误解这个字的意思而认为湿婆是不穿衣服的。因此，最好在峇赞中不要用这个字以免误会。

——录自薄伽梵 2006 年 2 月 26 日在百善地所作的湿婆之夜讲道。

英译文：见 2006 年 3 月版

不要走在我前头，我也许不会跟随你。  
不要走在我后面，我也许不会带领你。  
要走在我的旁边并成为我的朋友。

-- Baba

## 以信心和献身

## 去体验你的神性

人人都必须面对他行为(Karma 行动)的果报。  
是谁使到蝙蝠倒挂树上？难道是有人怀恨而把  
它们绑起来吗？不是。那是它们的命运。

同理，没有人能避开行为的果报。

(泰卢固诗)

诸位爱的化身！

在环住(Parikshit 巴力克西特，激昂之子，阿周那之孙)登基之后，  
得到很多人的进谏和协助。他们要帮助他成为一个能干而成功的统治者。  
但这似乎不容易办到，因为在环住即位时，他仅是一个小孩。

### 环住罕见的勇气和自信

在般达瓦家系中(Pandavas 译注：即般度族群，包括法子、阿周那等  
五兄弟)，没有一个长者留下来。法子(Dharmaraja，即坚战)、比玛(Bhima  
即怖军)、阿周那(Arjuna)、纳古拉(Nakula 即无种)和撒哈提婆(Sahadewa  
即偕天)都已决定到喜马拉雅(Himalayas)山去。这是他们在人世间的最后  
一程。年青的环住(Parikshit)是般达瓦家族唯一的生还者。除了他之外  
，没有其他人可以继承王位了。因此，年纪轻轻的环住就必须肩负重责

。法子(Dharmaraja)明白情况的严峻性，并劝勉他说，随着时间的流逝  
，这种结果，在所难免。就算是一直支持他们的基士拿已经离开他们而  
去。他们也别无选择，只好追随基士拿的脚步了。毕竟他们一直都遵照  
基士拿(Krishna)的劝导与指引。基士拿视他们为至友，并视他们如自己  
的孩子一样地教养他们。基士拿是他们最亲的人。其实，他在每一个关  
系的层面上都已支持他们。只有基士拿，才是他们的归依处。法子就如  
此这般地劝导环住要以勇气、自信和对神的信心面对一切挑战，肩负一  
切重责。法子与黑公主(Draupadi，译注：般度五子之共妻)两人都想知道  
环住的想法。环住(Parikshit)坚强地回答，他不会怠惰或逃避责任而疏于  
为族群争光。他坚决地说，“我会以你们的祝福和主基士拿的恩宠来治  
理国家。”他充满着自信和勇气。法子与黑公主听了，大感欣慰和放心  
。他们对这年青人的自信甚感惊讶。

那时，环住想起在这之前所发生的事情。他叩访每一个般达瓦兄弟  
，并要求他们负起治国的重责，但他们都拒绝了。其他人坚持只有法子  
才有资格统治这王国并且这也是全民的愿望。也有一些人甚至建议黑公  
主本人该出来治理这个王国。然而在那个时代，女性是不可能成为王国  
的统治者的。女性被视为弱者，优柔寡断，有重大事件发生时，往往不  
知何去何从。她们只会进谏，什么是对的，该做的，但不是决策者。她  
们增强国王对神的信心并引领他步上正轨。灌注自信和勇气给环住(Pa-  
rikshit)的就是黑公主对他所说那番话。最后，大家还是决定让环住继承  
王位。于是，环住即位了。

### 坚战对基士拿的坚定信心

加冕典礼完毕后，般达瓦兄弟与黑公主准备离开。当人们看到他们  
要离开时，他们都闭上眼睛。他们的心充满了焦虑、不安和恐惧。然后  
，黑公主说，“请不要担忧。担忧是人类最糟糕的敌人。”诞生是担忧  
。死是担忧。未来是担忧的起因。其实，人的一生充满着担忧。躲避担  
忧的唯一方法就是静虑于神。对斯瓦米(SWAMI 峇峇自称)的虔诚会使

你摆脱担忧。要踏上朝向神的康庄大道并采取正确的行动。那么，神就会时时刻刻帮助你了。整个宇宙都掌控在神的手中。但世人看不到这真相。人人只想着由五大元素构成的身体。身体迟早会败坏、分解，但其内寓者是永恒的、超越生死的。黑公主(Draupadi)说，“噢！人啊！至少从现在起就要培育起对内寓者的信心呀！没有 Dehi (内寓者)的 Deha (身体)有什么用呢？因此，要静虑于内寓者。保护我们的就是内寓者啊！”法子看着黑公子并说，“真的，就是基士拿自己通过你来跟我们说话——这就是你对祂的信心。”法子觉得，他就像是在听基士拿自己在跟他说话一样，基士拿好像在答应他，祂会不断地监督这王国所处的情况。基于这一点，法子心上的那块石头也放下来了。他向基士拿祈祷，“祢是我们的一切。不论在战时或平时，都是祢的力量在帮助我们，支撑我们。没有祢，威力和王国的价值安在？所以，就算我们放弃我们拥有的一切，我们也要跟随祢。我们就把环住这孩子完全托付给祢了。”

法子于是先众人而去并再度请他们放心。他说，“噢！老百姓啊！基士拿一直与我们同在。祂正保护着我们而凡发生的一切无非基士拿的旨意和游戏啊！它超越我们所能理解，那是因为神所采取的方式是不可测知的也不可解释的。神弥漫一切并寓居于众生之内，虽然祂不为肉眼所能见。”听了法子这段保证的话后，大家无不充满自信和勇气。

### 黑公主的典范素质

加冕之后，环住(Parikshit)召集所有隶属于他的地方统治者。有一些地方统治者误以为年小的国君因为心有所惧而召集他们前来共议国家大事。当所有统治者在宫廷会议就坐之后，环住以自信满满的口吻对他们说话。他向他们顶礼然后说，“你们看到一个年纪轻轻的孩子成了一个伟大王国的国君。虽然我没有治国的经验，然而我绝不怠懈我的职责而你们也不应该怠懈你们的职责。我会给予你们一切协助和支持并要求你们同样给予我协助与支持。我们同舟共济，一起为这王国谋福利。”所有的地方统治者于是向他保证他们的效忠。检讨国事之后，大家都回到自己管辖的地方。

虽然环住一再地安抚地方统治者的心，一些不怀好意的统治者仍结合起来向他宣战，认为他年纪轻，缺乏决心和毅力，易于被击溃。然而，也有很多其他的统治者持不同的意见而前来相助。他以基士拿的名号及祖父阿周那的十二个名号(即：Arjuna, Phalguna, Partha, Kiriti, Sweta-vahana, Bheebhatsu, Vijaya, Krishna, Savyasachi 和 Dhananjaya)作为护身符来迎战。他祈求基士拿和阿周那以及所有般达瓦族人和祖母黑公主的护佑。这增加了他的勇气和信心。他觉得基士拿和般达瓦兄弟及黑公主一直与他同在。

黑公主并非一个平凡的女人。她天生就是一个好领袖，并且是女性的一个典范。她规劝他说，“好孩子！你应该爱你的臣民，一如你的生命气息。提供舒适和福乐给他们。你还年青，应该尽量避免卷入战争，因为战争对国家会造成损害。黑公主的劝导对环住帮助极大。他所有的臣民，不论老少，都拥护他，敬畏他并称他为万王之王(Maharaja 译注：Maha 大，raja 王)。他们甚感荣幸和骄傲，能有一个德勇兼备的国王领导他们。有这样的一个国王照顾他们的福利，还怕什么呢？而环住也一再保证，虽然他年纪尚轻，但是在这世上没有任何力量能打败他，因为他接受了长者的祝福和神的恩宠。只有神才是他的避风港。他以对神的坚定信心作为治国的基础。

黑公主对基士拿的虔诚是不可匹比的。基士拿也把恩宠洒向她。祂一直准备随时回应她所祈求的一切。她为环住(Parikshit)所打下的治国基础帮助他成为一个成功的统治者。甚至在环住正式加冕之前，黑公主与法子经常向哈斯丁纳布尔(Hastinapur 象城)人民演讲，说这个年青人将是他们未来的国君。他们会说，“不要被稚气的外貌所误导。环住虽年轻，但赋有敏锐而成熟的睿智。他得天独厚且品格优良。目前，他还是个孩子，需要大家的支持和保护。视此为你们的天职吧！在不久的将来，他将会成为一国之君并且照顾大家的福利。当时机成熟时，你们会得到保护并得到你们所需要的一切。他不是一个普通的孩子，他确实是神恩赐给我们大家的一份礼物。如果你们忠心地追随着他，他也会热诚地照顾你们。一切照神的旨意发生。任何力量都不能干预神的旨意。

就如此这般地，黑公主和法子为环住铺设了登基的坦途。那就是当时处理国事的方式。国王常把臣民看做是自己的孩子而臣民对国王也报以伟大的爱和尊敬。当这样的—个既亲切而又高贵的皇帝统治这样的既效忠而又服从的臣民时，国家什么都不缺了。环住就这样地成了一个伟大的皇帝。目前的情形，可有家长如此带大他们的孩子？即便你们准备依据正轨来训练孩子们，孩子们也未必乐于接受。但环住不是这样的—个孩子。他既聪明又勇敢。勇敢是生活中成功的手段，也是一种真正的灵修，—种真正的力量。具备了这种神圣的、精神的力量，环住不负众望，创造了辉煌。整个王国因此而极盛—时。这种造福国家、造福老百姓的大恩大德诚属难得。

### 国家的团结

环住召集所有大臣和次大陆代表，晓以团结的重要性。在环住的统治下，王国所达到的团结确实是无以伦比的、罕有的。社区有团结（—体性）精神，纯净就普及。今天，印度之所以受苦就是因为国家缺乏团结精神。有团结（—体性）就有纯净而纯净是通往圣灵之途。有了圣灵，—切工作就会有成果。个人层面的纯净与社区层面的纯净，两者都必须加以维系。环住的王国就是这样地教导其子民有关团结（—体性）、纯净和圣灵（神性）的理念。于是，—个理想的社群就在王国之内建立起来了。年青的国王环住笑容满面地接近他的臣民，甚至还向他们道歉，如果他在无意中犯了任何差错的话。统治者与他臣民之间应有的沟通完全被环住毫无保留地体现出来了。年青的环住对神有完全的信心；他深信，是神的慈爱和恩宠确保了他臣民的幸福。他以悲天悯人的胸怀来对待他的臣民并使他们幸福快乐。臣民们也很爱戴和敬重他。他们完全效忠他。环住之统治这王国，其意义非常深大。你们应该如环住之范例所示，对神有同样坚定的信心并且有—颗纯净的心。

达沙拉(Dasara)节日之庆祝，只有在你们大家都培育起了道德和步上正道之后才有意义。我祝福你们达至这伟大的理想。如果大家达到环

住所达到的崇高理想，国家也就会达到难得的荣耀了。得闻斯瓦米的这些话，你们有福了。除此之外，你们又有机会聆听吠陀经(Vedas)的赞诵和对主荣耀的赞唱。所有这些功德将助你们渡过生死轮回(Samsara)的无边苦海。我劝你们继续这些灵性修习，不可放弃。妇女们也应该向黑公主看齐，追随她的典范。黑公主之所以能臻达如崇高的境界，全在于她对神的信心和坚定的虔诚。你们也应该修得这样的高尚人格并把你们的家庭成员推向这伟大的境地。我以这些话来结束今天的讲道。

——录自 2005 年 10 月 8 日世尊于百善地尼乐园所恩赐的  
达沙拉讲道。

英译文：见 2006 年 3 月版

### 精神的宝藏

人在生活中如果忽略了社会环境的影响，他—步也难行。人的每一个念头都由必要性的则律来决定而这必要性的则律就胥视周遭的因素和心念的纯净了。在尝试爱他自己的情况下，人肯定会爱他周遭的其他人。爱、幸福和喜悦是精神的宝藏。当爱、幸福和喜悦的果实在友爱的精神下与他人分享时，你才能尽情欢享它们所带给你的滋味。

-- Baba



# 控制感官

是

## 真正的修行

诸位爱的化身！诸位同学！

我祝福你们！很高兴你们从小学到中学都在这里求学并取得优异的成绩和赢得良好的声誉。

### 圣灵遍满天地万物

从小学开始你们就已学到不少优良品质，如博爱、仁慈、善良和自制等。你们发挥才华，获得技艺并培育高尚人格。大家一同游戏，一同歌唱和活动，情如手足，相亲相爱。然则，及至进入中学，这些品质开始式微。你可以看看自己起了什么变化。你们的言谈还是洋溢着纯净和虔诚而你们的演出（在薄伽梵讲道之前，学生们呈献音乐节目以表达他们对薄伽梵的爱和感恩）还是把欢乐带给每一个人，没有改变。我不是说所有的学生都偏离正轨。只是其中一小部份学生走错方向而破坏他们的心念。你不妨作一个自我检讨，看看你的心念是否纯净。

人是身、心、智、识和感五种成份的结合体。由于这五大构成部份是他的生命体的根基，如果他还想朝向超脱之道迈进，他就得维持这五大成份的纯净度。但首先，他必须净化他的心（心念）。想获得原本不属于你的东西是一项严重的错误。在对某物起心动念时，不妨自问，该物隶属于何人。当你知道它属于他人时，你就应该小心翼翼，避开占有的诱惑。心念必须维持绝对的纯净和圣洁以摆脱一切纠纷和争论。你们大家都应该在早年就培育起这种‘识’（Jnana）。遗憾的是，人们今天却紧抱着种种欲望因而摧毁他们的生命。这简直是疯了。

不论你所做何事，都要以一种献身和供奉于神的意识为之。务必以这种精神去执行你所有的工作。Sarva Karma Bhagavad Pretyartham（执行一切行动以取悦神）。首先，要尽力去探索“我是谁？”整个寰宇，从微粒子而至大宇宙，圣灵无不弥漫其间。不论它是一粒沙或一颗糖，一只蚊子或一头大象，一切都是圣灵的化身。神采纳所有这些形相。Sarvam Bhagavanmayam（每一样东西都为神所弥漫）。宇宙中无一物不为神所充斥。天地万物是神的彰显。其实，唯有神自己在这宇宙戏剧中扮演着所有的角色，即便剧中人物性质各异，衣著不同。所有对话和歌唱也只是祂的而已。是故，不论你所做何事，所见何物，所言何语，无一非神。认清这真相并据之而行吧！

### 避开分殊意向

不幸地，一些人因其恶质、恶行、恶念与恶见而误入歧途。凡你所遇的人，都要以圣灵化身待他；凡你所说的话，都要反映灵性。如果你以此圣洁方式待人处世，它本身可就是 Mukti（超脱）了。以不伤害他人亦不为他人所伤害作为行为准则；不出恶言；不占他人所有；培育‘殊中见一’的信念；一切都是神圣的。遗憾的是，有一些人不能培育起这样的宏观。他们心怀‘我的’和‘你的’的感觉并树立人与人之间的差异。在古印度史上，这种分歧意向的不良影响的例子，比比皆是。

你们都知道伟大史诗《摩诃婆罗多》（Mahabharata）所描述的高罗瓦族人（Kauravas 即俱卢族人）与般达瓦族人（Pandavas 即般度族人）的故事吧！高罗瓦族人是持国（Dhritarashtra 译注：持国天生瞎眼，由同父异母之弟般度继承王位。后般度死，由持国执政）的儿子们（译注：持国娶妻甘陀利，生下以难敌为首的百子）而般达瓦族人是持国之弟般度（Pandu）的儿子们（译注：般度五子，即五个兄弟）。持国与般度是兄弟，同属一个王国。那么，问题出在哪儿呢？出在他们的思想和抱负有所不同。高罗瓦族人想独吞整个王国而起邪恶念头和分歧意向。这就是两族开战的起因。这与《罗摩衍那》（Ramayana）所记载的波林（Vali）与须羯哩婆（Sug-

riva)两兄弟的故事极为类似。他们也同为一个父亲所生。当波林(Vali)在积私紧陀城(Kishkindha)享受帝王的豪华生活时，他的弟弟须羯哩婆则必须要在山林里过困苦的生活。两兄弟不同的命运导致惨烈的战争。

不放弃分殊意向，任你积年累月地持名(Japa)和苦修(Tapa)也是徒然无功。这样的苦修(Tapa)仅转变为翳质(Tamas 或怠惰和无知)。很多人因感挫折和沮丧而中途放弃修行(Sadhana)，认为神对他们不够仁慈，多年的持名却得不到回应。如果你想得到神的显灵，首先你应该培育起‘与神为一’的正确观念。其实，你自己的心念就是神的形相。人们常问，“神在哪儿？”“神是谁？”等等。我会说，“你的心念是神。” Mana Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo (解脱或束缚系于心念)。束缚和解脱只因心念而产生而已。因此，心念是神。接下来谈到‘智’。我们常听人称赞某某人有敏锐的智，是个智者。但是，只有神才是真正的智者。非但我们的心念和智力彰显神性而我们的心灵(Chitta)也彰显神性。有一次，有一个虔诚的信徒赞唱，“主啊！让我以纯净心灵(Chitta Shuddhi)供奉我的膜拜给你吧！”

### 你能控制你的感觉

正如心念(心)、智力(智)和心灵(灵)为圣灵所充斥一样，感觉也一样为圣灵所充斥。因此，你不应该以欲望(Kama 欲)，忿怒(Krodha 怒)等恶质来污染你的感觉。Kama(欲)即指有所渴求。我们应该只渴求神，别无他物。我们应该只爱神。那才是真爱。爱人和爱物不算真爱，那只是俗爱。如果你对神有爱，一切就加在内而你就拥有一切了。你所有的渴求应该是神向的。你只渴求取悦神而已。即便你爱一个人也不要视他为仅仅一个凡人。要看到在他之内的神性(圣灵)。

在这宇宙中，除了五大元素(Panchabhutas, 地、水、火、风和空)外，别无他物。不管你怎么去探索，你不会找到第六种元素。例如，这是一只手，有五个手指，没有第六个手指。如果有人有第六个手指，那他

就得入院动手术了。同理，我们有五大感官。什么是解脱(Mukti)? 解脱在于感官的控制。如果不控制感官，就不可能解脱。认为神是在遥远的某一处者是愚蠢的。祂在你之内，遍满于五大感官。那么，何不圣化五大感官！

只有感官该对苦和乐，善与恶负责。是故，首先，要控制你的感官。你或问，“斯瓦米！我们能控制感官吗？”我果断地说，这是可能的，只要你有决心去做。如果你有能力去取悦神并赢得祂的恩宠，感官控制就不是难事了。相对地它反而是件轻而易举的小事。除非你控制你的感官，否则，你就不配称为一个人。 Jantunam Nara Janma Durlabham (在众生中，人身最难得)。生而为人是神恩赐的一件可贵的礼物。既得此身，就该致力于控制感官。如果你放任感官，哪怕只是其中一个失控，你也会降至野兽的层次。 Daivam Manusha Rupena(神寓于人身之内)。既得此希罕而圣洁的人身，而又不能控制感官，你说是不是很愚蠢呢？是的，听命于感官者无异于一个罗刹(Rakshasa 即妖魔)！其实，这样的人比罗刹更糟糕。你必须使自己提升为一个尊贵的人。

### 大家都是神的子女

你或许很爱你的妻子儿女，但这并不意味着你就应该憎恨他人。你不应该心怀狭隘的观念，认为某某是我的人而其他的不是。大家都是圣灵的化身！大家都是神的子女。四海之内皆兄弟，在这世上，人与人之间的关系都是亲密的。在这世上，你所看到的任何物质仅属于神而已。它不属于任何特别的个人。每一个物体，每一个生命体，圣灵无不寓于其中。 Viswam Vishnu Swarupam (整个宇宙都是主毗湿奴的化身)。整个宇宙是一个大家庭。所以，你必须培育起这样的宇宙大爱，那就是阿特玛大爱(Atma 指纯灵)。只有在你培育起这样的爱之后，你才有资格被称为一个人。你才能看到 Atmatattwa (阿特玛原则。Tattwa 真谛)。在缺乏爱的情况下而如果你又继续培育如忿怒、憎恨、嫉妒和分殊感觉等恶质的话，那你就比禽兽更糟糕了。禽兽互相残杀。如果你也如此，何异禽兽？其实，忿怒与憎恨并非人类固有的本质。

当人认为他与神有别时，分殊感觉(人我有别之感觉)便油然而生。有差异之感，就有憎恨之心。不论你从事什么活动，都要抱着奉献给神的心态去做。我们以‘Hiranyagarbhaya Namah’歌颂主自在天(Easwara)。(译注：Hiranyagarbhaya 金卵，至上之主；Namah 顶礼。向金卵之主顶礼)。祂是黄金的化身。在此，黄金象征常住不变。你们都是黄金的孩子。然而，你们忘记自己的真实本性而涉入俗尘与腐朽之中。所以，高灵时不时要下凡来改造你们，使你们认识你们天赋的灵性。然而，即便一个高灵负起这样的一个使命，还是有一些人怀疑他的动机而质问，“这简直是他的愚昧在作祟。黄土能变成黄金吗？白沙能变成白糖吗？”现代人满脑袋都是怀疑和怀疑！什么原因引发这些怀疑呢？在你认为你和神是分开的那一刻，怀疑便产生了。

大家都知道一个桶子之所以稳定，是因为它装满了东西。同样，神是一切知识的储存库，所以祂永远稳定。来到这里的人都有许多体验。(斯瓦米叫一个学生到台上来)。我洞悉每一个人的过去，现在和未来，不论他属于哪一类种姓，哪一种宗教及哪一个地方。有些人或作这么想，“也许斯瓦米不知道我是谁。”但是，我无所不知。即便我全知，我也装着一无所知。(斯瓦米指着那个学生)这孩子的父母和兄弟姐妹在相当久以前到百善地尼乐园来。我在会客室召见他们并对他们的父亲说，“亲爱的！孩子的母亲也许不会活得很久。其实，她可能在你们回到村庄之前便离开人世。你不必担心。我会照顾你所有的孩子。”孩子们开始哭泣。我告诉他们，“不要哭。有我在此，何须害怕？我会照顾一切。”从那一天起，我就遵照我的承诺一直照顾他们。女孩子们现在都已结婚了。所有孩子们都得到他们所需要的。没有一个人面对困苦。有一个孩子，他是我们乐队的成员，他很小就跟父母到这里。我召见他并告诉他，“亲爱的！你不必担心任何东西。我是你的父亲，母亲和一切。我会在方方面面予你以照顾。”只要他一来，我便召见他，跟他聊聊，把安全与自信的感觉灌输给他。现在这家庭的所有成员正过着快乐幸福的生活。当时，这孩子还很小，现在已长大成人了。我就是这样的遍洒我的爱和恩宠给每一个人，不管我是否召见他或跟他说话。

我的资产是什么？是爱！爱！爱！我没有脾气，不管是什么脾气。我假装生气，只是为了纠正个人的错误，但我不生任何人的气。我全身都充满着纯爱的细胞。Easwara Sarva Bhutanam (神是一切众生的内寓者)。Easwara (自在天) 是何方神圣？自在天不是如画像所描绘的，手上穿戴着如圣珠般的花环，脖子上缠绕着一只神蛇的那个样子。这种样貌仅为方便一般人在某种程度上对圣灵的理解而已。诸多名相，如自在天 (Easwara)，毗湿奴(Vishnu)，波哩婆提(Parvati)，勒斯米(Lakshmi)等等，仅是创造出来方便一般人去膜拜而已。其实，每一个人都是自在天的化身。一切名和相均源自自在天(或神或圣灵)。

### 要成为模范学生

神(或圣灵)并不局限于某个名和某个相。人们说他们看到罗摩(Rama)，基士拿(Krishna)等的显灵，但这仅是他们的想像。无论如何，圣灵只有一个。不能理解圣灵，人们就把一些名和相归属于它并因此而感到迷乱。只有信徒经常改换他们所选择的神明，但神是不改变的。神是一。祂是永恒的。

真正的修行(Sadhana)在于修得对五大感官的控制和对自己神圣本性的认知。其实，只有控制五大感官的人才能理解圣灵(神性)。你必须执行能让你控制感官的修行(Sadhana)。如果不置感官于控制之下，持名(Japa)和坐禅(Dhyana)等修行就难有所成效。例如，就算你闭目持名和坐禅，你的心念也会像顽猴一样蹦蹦跳跳，浮游于三界之中。人们不了解这真相而从事各种修行。他们应该致力于认知遍满五大元素中的圣灵才是。其实，在这世上，除了圣灵，别无他物。凡你所见，所闻，无一不充满着圣灵。

神不在意任何差异。神是爱。爱是神。有几千人聚集在这礼堂内，而寓于他们大家之内的爱是一个。他们的名和相虽异，彼此关系也不同，但他们天赋的灵性是一个，同样的一个。因此，大家都应该像兄弟姐

妹般，和睦共处，过一个充满爱的生活。现在流行男女同校，男女同学也应该情如兄弟姐妹一般地相处。他们应该培育平等心而不应该因在意性别而有所分歧。进了中学后，这些差异就升高了，但他们不应该抱持这样的差别。不论谁怀持这样的差别，那他的‘圣爱考试’肯定不及格。在世俗意义的考试中考及格，这并没有什么了不起。人人都能考及格，只要他稍加用功。真正的成就在于通过‘圣爱考试’，也就是说，及格之后，他就能在众人之中看到神并视他们为圣灵。最成功的人莫过于通过‘圣爱考试’了。

大家都是神的子女。大家都是存在于人身之内的金卵(Hiranyagarbha至上之主)的反映。是故，从现在起，你们大家都应该和谐共处，情同手足。然后，你才有资格被称为模范学生，但是，在今天的学生当中，我找不到有这样的亲情感觉的学生。他们反而培育起你我有别的分殊感觉，如“我和你不同及你与我有异。”决不心怀憎恨和忿怒的感觉，任何时候都不可以。忿怒必须受到控制而憎恨则必须放弃。你的安全和幸福在于你能否控制你的脾气。当火车站的控制系统出问题，意外就会发生。同样，心念是思想和感觉的操控者(指挥者)。因此，如果心念受到控制，整个身体就受到控制了。

你们都是纯金。你们都是黄金孩子。你们的话语是甜美的。但如果你们的行为是苦涩的，那又有何用？就让你们的行为跟话语一样的甜美吧！不论你们到哪儿，都要活得快乐，以斯里沙迪亚赛学校的学生身份展现典范的行为和心态。仅穿上白色校服，不能算是斯里沙迪亚赛学校的学生。穿上白色校服的身体应该配以纯净而圣洁的心念。只有这样，你们才会成为模范学生。斯瓦米然后才会一直和你们同在，在你们之内，在你们周围。我准备提供一切给这样的学生，甚至可以为他们牺牲我的生命。其实，我正以个别的方式保护着许多人但至今还没有人认识到这一点。

### 赢取神恩

要坚信：Atmatattwa (译注：Atma 纯灵，自性；tattwa 实谛，原则。即：阿特玛原则或自性原则)是 Iswaratwa (译注：Iswara 自在天，湿婆，神；twa 境界，认同，原则；Iswaratwa 即：灵性或神或圣灵)。神是一切众生的内寓者。如果你对在人之内的灵性没有信心，你如何能被称为人。爱是神，要活在爱之中。你的爱不应该止于个人或家庭。你应该和大家分享你的爱。如果你培育起这样的宽阔胸怀，你可以成为一个好领导并为他人立下好榜样。(当斯瓦米问学生们是否对斯瓦米的谈论有信心时，大家一致大声说，“有，斯瓦米”)。仅只口说有，无甚意义；确信必须发自内心深处。犯了错而说对不起，那是不够的；你应该痛定思痛，改过自新，不重蹈覆辙。

真理(真实)是人的生命气息。真理是神。不说不真的话。只要你在生活中坚持真理(真)，你就能成就一切。真理，像是一个保护你的盾。真理是你的支撑。如果你放弃这样的一个尊贵的‘真’的素质而说‘不真’的话，你能被称为人吗？在你的生命中，你决不应该让虚假有立足的余地。在这世上，神是唯一的领导；祂是唯一的裁判。只有神才能作出‘公’与‘不公’的判决。你不应该忘掉这样的全在、全能、全知的神。

不要心怀‘我的’与‘你的’这种感觉。要培育平等心。要和睦共处，快乐地生活在一起，要用功读书，通过所有考试并赢取好的声誉。(薄伽梵变现一枚内镶一粒绿石的戒指给站在他面前的一个学生)。每一个人都应该这样地赢取神恩。绿色代表和平与繁荣。我祝愿你们大家都得到和平，繁荣，爱，虔诚和神恩。当你舍弃恶质时，斯瓦米(SWAMI 峇峇自称)就永远与你同在了。灵性(神性，圣灵)不能仅靠祈祷和峇赞(Bhajan 赞唱)获得；在执行这些灵修(Sadhana)的同时，你还必须培育一颗纯净的心并把它供奉给神。

神以五大感觉的形式存在于你之内。要认神为你的一切和唯一的归依，并把你的感觉奉献给神。这是达到神的一个简易而方便的法门。如

## 强烈的渴念赢取圣恩

同学们！

在这世上，无人不渴念与神亲近乃至与神合一。这渴念不是新的，而是人类有史以来一直就存在着的。古圣先贤们就是抱着一睹圣容及与祂合一的这个渴念而以诸多方式去赞颂祂，静虑于祂并进行苦修。这确实是一种古老的传统，一代一代地传下来。

### 神来改造人

圣者那罗陀 (Narada) 歌颂神的荣耀并不断地念诵神的名号。认为持名仅为了个人的满足感，是不够的，他于是提倡九大虔诚法门方便所有神的信徒为救赎自己而遵循。这九大虔诚法门是：Sravanam(聆听)，Kir-tanam(赞唱)，Vishnusmaranam(静虑于毗湿奴)，Padasevanam(服务于祂的莲花足下)，Vandanam(顶礼)，Archanam(膜拜)，Dasyam(劳役)，Sneham(友爱)，Atmanivedanam(自性——诚服)。

一天，圣者那罗陀向主那罗衍那(Narayana)祈祷，“主啊！我们正念诵祢的圣名，但圣名的精华却在祢之内。只有在祢让我们体验到圣名精华的芳香后，我们的生命才得以圣化啊！”有一些人误解圣者那罗陀并怀疑持名而达至神的功效。有一些人则批评那罗陀，说他把修行(Sadhana)局限于持名乃一种怠惰的征象。正反两方面的争论持续着。自古以来，这样的意见相左的论调就一直存在着。有一些人告诉那罗陀，即使他们遵照他的指示去做，他们还是得不到神的显灵。那罗陀回答，“你所获得的神恩完全与你渴念的强度成正比。”有这世上每一个人都依

果你追随这样的一个方便法门，你会获得解脱(Moksha)。解脱(Moksha)到底是什么？Moha Kshaya 是 Moksha (拔除执著便是解脱)。当心念充满执著(Moha)时，口念“Ram, Ram, Ram...”有何用？不论你从事什么工作，都要视之为神的工作。不论你遇到什么人，都要视他为神的化身。就连到你家门口求乞的人也是神的化身。不论是一个国王，一个统治者或一个乞丐，同样的圣灵(神性)都存在于每一个人之内。奉献你的生命以赢取神的爱和恩宠。把你所执行的每一个行动都供奉给神，也以供奉神的一种精神来求学。这样，你肯定名列前茅。得知你们都是好孩子，我感到欣慰。但是，进入中学后，你们还是必须保持同样的良好行为，一如在小学时者然。

让我提醒你们，我们的中学老师可就不允许你们误入歧途了。他们会严格地监督和防止你们沾上不良的行为。他们对任何人都没有敌意，但他们有义务引导你们步上正轨。如果一个老师，怠惰他的责任而不追究你们的不良行为，那他可就是一个‘Guddi Guru’(瞎眼老师)了。其实，他不配称为老师。校长的角色也非常重要。他是一校之长，应该监督所有老师的工作而如果有差错，即便是小的差错，也应该予以纠正。

教育并不仅仅是读书识字而已。考取学位没什么了不起，了不起的是达至神。只有这样，你的生命才得以圣化而你的教育才有意义。你的父母也会感到欣慰。你的父母送你到斯里沙迪亚赛学校求学，寄你以厚望；你决不该辜负他们。你应该尽量取悦你的父母、师长和神。培育好的思想，好的品质和好的行为以使你的生命深具意义且圣洁化。

(薄伽梵以峇赞，“Hari Bhajan Bina Sukha Santhi Nahin...”结束讲道)

录自 2006 年 2 月 23 日世尊在百善地尼乐园所恩赐的讲道。

英译文：见 2006 年 4 月版

据他的本性与喜好来选择他的修行法门。没有人有权去批判他人。寓于人人之内的就是神！

罗陀(Radha)热烈地祈求基士拿(Krishna)亲近。她有一个妹妹名叫帕拉巴(Prabha)，就没有她那样的强烈渴求。帕拉巴经常要丈夫陪伴在侧，一刻也不能离开。反之，就罗陀而言，她一刻也离不开基士拿。两姐妹的行为和心态迥然而异。于是，罗陀祈求基士拿改变帕拉巴的心态以便培育起对基士拿的虔诚。然而，基士拿却劝她容忍并说，“不要担心！时机成熟时，我自有打算。”基士拿执行许多神圣游戏(Leelas)以改变人们的心态。祂也向帕拉巴展示一些游戏。由于罗陀希望妹妹能做出改变，基士拿于是告诉她，“你要我改变你妹妹，好让她培育起对神的虔诚。她已看到了我的一些游戏。在不断念诵 Brahma Vid Brahmaiva Bhavathi (知梵者成梵)时，她自己就成为圣灵的化身了。首先，你必须排除 Bhrama (虚妄)，你才得以认知 Brahma (梵天或神)。我是 Brahman (梵)。我超越 Dushan(贬)与 Bhushan(褒)。对我而言，褒贬无异。”

神使世人认识祂的神性以带来改变。随着时光的流逝，帕拉巴的心态有了相当的转变。她现在常常与罗陀为伴。姐妹俩在基士拿的亲近中过着非常愉快的生活。她们每天分享这神圣的体验。基士拿就是如此这般地以祂神圣的游戏来改变帕拉巴的。神是无瑕疵的，纯净的。其实，祂纠正信徒所犯的错误并重新接纳他们。祂不会与任何人保持距离。主基士拿是 Leelamanusha Vighraha (在人身之内之神)。罗陀与帕拉巴两姐妹意志非常坚定，她们在任何情境都不会离开基士拿。较早时，基士拿告诉罗陀，“罗陀！世人受到虚妄的纠缠。他们误以为在人身之内之神，跟他们一样也是一个普通的人。你不可能爱某人而不执著或眷恋于他，这对在人身之内之神也不例外。因此，为了爱神，首先你必须对神的一个特别的形相培育起执著或眷恋。神采纳多种形相以方便人们培育执著于他们所选择的形相。然而，神是没有瑕疵的而祂是‘纯净’的化身。”

没有人能测知主基士拿所要的游戏。有时，祂把圆满而神圣的荣耀完全彰显出来，有时，祂却表现得像是一个普普通通的人。即便如此，

基士拿还是基士拿，寓于人身之内之神！其实，就算是那些经常与主相伴的人，就算是那些见证过祂诸多神圣游戏的人，也未必完全了解祂的神圣本质。人们经常问的问题是，为什么基士拿要执行这样的神圣游戏。祂之所以这么做，纯粹是为了要在信徒心中培育起对祂形相的一种强烈执著从而培育起对神的虔诚。除此之外，祂完全没有别的欲求了。在罗陀的经常陪伴下，她的妹妹帕拉巴培育了对基士拿的强烈虔诚。有什么样的同伴，就有什么样的转变。告诉我你所交游的人，我就可以告诉你，你是什么样的人！是以，罗陀与帕拉巴最终结为一体。帕拉巴还有一个名字，叫真德力卡(Chandrika)。她母亲经常叫她做帕拉巴而其他人则叫她做真德力卡。

### 神圣旨意是不变的

要改变人的心念诚属不易，只有神才能做到。基士拿就是以改造许多人来促进祂的神圣使命的。《罗摩衍那》(Ramayana)，《摩诃婆罗多》(Mahabharata)和《薄伽梵》(Bhagavata)都描述神如何改造世人以救赎他们的生命。很多人前来向我祈祷，“斯瓦米！请您改变我儿子的心态。为了某种原因，他对父母起了恨意；我们也不知道什么原因。平时，他是一个好孩子。他从不走不正的路。斯瓦米！请您改变他对父母的心态吧！”心念毕竟就是心念！Manomoolam Idam Jagat (心念是客观世界的根基)。

一个有节的树干可以做成一支笔直的杆子，  
一块形状莫名的石头可以雕刻成为一个美丽的偶像，  
然而，有任何人能改变人的心念吗？ (泰卢固诗)

人的力量是不能改变其他人的心念的。其实，他连自己的心念也改不了。在这种情况下，人应该培育起对神的坚定信心。当我们对神有坚定的信心时，神就会帮助和护佑我们了。



圣灵不局限于任何形相。它是一种能量(力量)而这能量是无限的。这无限的能量能成就任何艰巨的工作。神或采纳任何数量的形相，但神圣的能量只有一个。以内寓者寓于这身体之内的自性原则(Atmatattwa 译注：Atma 自性，纯灵；Tattwa 真谛)也存在于每一个人之内。例如，你把电流划分为直流与交流，但电流的基本特性是一样的。同理，在每一个人之内的自性原则是一样的。考虑到有关个人的应得(Prapti 理应获得，有资格获得)，神给他们带来改变。人心之改造不是人所能带来的。任何真言(Mantra 或咒语)，密教(Tantra)或玄图(Yantra)都派不上用场。只有在神的意愿下，心的改造才有可能达到。神能成就任何事物和每一样事物。祂能出现在任何地方和每一个地方。基于维系 Ekam Eva Adviteeyam Brahma(梵是一无二)的宣言，祂是一。主基士拿是一，但高罗瓦族(即俱卢族人)和般达瓦族人(即般度族人)看法就有所不同。神不会改变。如果祂改变，整个宇宙就改变。认为神易于改变是大错特错的。神是不变的，永恒的和无瑕的。无物能改变这样的一个至高自性(Paramatma 译注：Para 至高无上，atma 自性，纯灵)。的确，灵性(神性，圣灵)是不容易理解的。

诸位爱的化身！

圣爱是独一无二的，无以伦比的。人的爱绝对不能与神的爱相提并论。神的爱是不变的。尽管祂采纳任何数量的形相，但祂对人类的爱始终如一，不曾改变。Nirgunam, Niranjanam, Sanathana Niketanam, Nitya, Shuddha, Buddha, Mukta, Nirmala Swarupinam (神是无属性的，纯净的，最后的归宿，永恒的，完美无瑕的，明悟的，自由自在的和‘圣洁’的化身)。你可以用任何名字呼叫祂，诸如，Venkateswara(文卡德斯瓦拉)，Rama(罗摩)，Krishna(基士拿)或 Sai Baba(赛峇峇)等。只有名号不同，但神是一个。有一些人或认为神采取了罗摩的人身然后又换了基士拿的形相。神或许采取无数量的形相，但祂始终是一个。祂一直不变，不随祂所采取的形相而有所改变。若有所改变，那是你对神的理解有所改变罢了。神的意愿(Sankalpa)是不变的。祂可以随祂的意愿改变整个世界，

但祂不会这么做。

### 斯瓦米普鲁苏达曼南达获得加被

诸位爱的化身！

要培育纯净的爱，因为纯净即一体性而一体性即神性。就让你个人的爱转化为给神的纯爱吧！这圣爱会助你体验到神。有时，人们对神的爱是否会改变，产生怀疑。不会，神的爱决不改变。它是坚定的、稳健的。它始终维持一致。神能成就任何工作。有时，祂会恩赐‘达瞻’(Darshan, 让信众一睹圣容)给一些人而另一些则无此缘份。这主要得看信众的心态了。要培育起对神的不可动摇的信心。很多圣贤和求道者都想获得神的‘达瞻’(Darshan, 一睹圣容)，但只有一小部份信心坚定和虔诚专一的人士能获此恩宠。

当我拜访力希克什(Rishikesh)时，我现身于斯瓦米普鲁苏达曼南达(Purushothamananda)面前。他住在婆喜史多古哈(Vasishtha Guha 译注：Vasishtha 古吠陀诗颂之作者，Guha 山洞)位于到喜玛拉雅山的巴德力纳(Badrinath)途中。他在洞内修行。他常常在洞内点了一盏小油灯。这山洞离路的岔点不远。他常买些牛奶来泡茶喝；那就是他唯一的食物。其余的时间，他都浸濡于修行。时间一天天地过去，有一天，他得知斯瓦米(峇峇)已到湿婆难达(Sivananda)修道院(Ashram)并将在那儿待上好几天。他希望得到斯瓦米的‘达瞻’(Darshan)。于是，他叫人送去一则短信，祈求，“薄伽梵，请恩赐我，你的达瞻吧！”我洞悉他对斯瓦米的强烈虔诚。一看到短信，我立即赶到婆喜史多山洞并赐他‘达瞻’。普鲁苏达曼南达看到我，喜出望外。他想和我单独相处几分钟，于是他请卡斯杜里(Kasturi)进入洞内参观。具备新闻工作者好奇心的卡斯杜里看到了这一切。普鲁苏达曼南达把目光投向我，完全陶醉在至福之中。过了一会儿，他回复到正常的自己。普鲁苏达曼南达要求我多住一两天。第二天，我再度拜访普鲁苏达曼南达。得到我的祝福后，他便进入三摩地(Samadhi 最高意识层次)了。在我回到湿婆难达修道院后，斯瓦米湿婆难达(Swami Sivananda 译注：修道院住持)感到有点困扰，因为我拜访



普鲁苏达曼南达之山洞两次，而没有给湿婆难达修道院多一点时间。读到报章刊载我一连两天拜访普鲁苏达曼南达的修道院的消息，大家无不雀跃。我赐予快乐给每一个人。你的快乐即是我的快乐。

在我第二次造访婆喜史多山洞时，我向卡斯杜里(Kasturi)要了一张纸并写上我下一次造访普鲁苏达曼南达的修道院的一个特别日期。在预定的那一天，普鲁苏达曼南达在恒河里洗了一个圣浴并热切地等着我的‘达瞻’。在深沉地静虑于我的圣相时，他不久得见我的圣容。几分钟后，在深沉的三摩地(Samadhi)中，他撒手人寰。我收到一封电报，说普鲁苏达曼南达已与斯瓦米(Swami 峇峇自称)融为一体。我确定这消息说，“是的，是的。”令人惊讶的是，他的生日与他入定之日竟是同一天。

稍后，当婆喜史多山洞的门打开时，整个山洞都布满了圣粉(Vibhuti)！从那时候起，普鲁苏达曼南达之名不胫而走，远近闻名。他的门徒后来造访百善地尼乐园(Prasanthi Nilayam)；我提供他们宿舍和一切方便。住了十天之后，他们带着斯瓦米的爱和祝福回去。普鲁苏达曼南达是一个高灵。他确实是一个完人(Purushothama)。这就是普鲁苏达曼南达的故事。

普鲁苏达曼南达所住的婆喜史多山洞依然存在。它极其净洁和神圣，散发出神圣的振荡于整个修道院。普鲁苏达曼南达的信徒告诉我，“斯瓦米！整个修道院充满神圣的振荡。我们感到斯瓦米普鲁苏达曼南达还是一直与我们同在。”我告诉他们，“很好！继续感到他的出现并共享至福。”在我的一次拜访德里(Delhi)中，我安排一场为纪念普鲁苏达曼南达而赞唱的峇赞(Bhajan)并把他的照片也放在那儿。是故，许多高人贤者对我都展示他们强烈的爱和虔诚并渴求我的‘达瞻’(Darshan)。

录自薄伽梵 2005 年 10 月 11 日在百善地尼乐园所恩赐的讲道。

英译文：见 2006 年 4 月版



印度出了不少名闻遐迩的高灵。自古以来，很多印度圣贤都一直以宏扬罗摩哲理(Rama Tattwa 译注：Rama 罗摩，Tattwa 真谛)来圣化他们的生命。《罗摩衍那》(Ramayana)属于三分期(Treta Yuga)的故事。几千年过去了，但《罗摩衍那》还是为各阶层人士所尊重并视为经典来阅读。

#### 言行一致

人们，不论老幼，都以虔诚之心来念诵罗摩名号，历久不衰，至今犹炽。他们或忘其他名号但绝不忘罗摩名号。不论是一个富翁或一个穷人，每当处于困难之时都会念诵罗摩圣号作为避难所。在印度，你不容易看到一个不静虑于罗摩或不念诵罗摩圣号的人。以前不少圣哲都致力于灵性修行并誓言献身于宏扬罗摩圣名的荣耀于这俗世。然而，罗摩从来就没有希望或告诉任何人，要念诵或静虑于他的名号。祂其实宣称一切众生都是圣灵的化身。

罗摩主要的训示是：一个人应该遵从真理(Satya 或真实)。你应该本着真理(Sathya 或真或真实)而维护和促进正义(Dharma 或法)。正义不被局限于任何特别之处或任何国家；它存在于人人或万物之内。它产生自真理(Sathya 或真实)。其实，没有真理，正义(Dharma)就不能存在。正义是什么？Dharayati iti Dharma(那支撑的即是正义)。有些人错误地把正义局限在或定义为慈善行为或济贫救困。正义应该根诸心，发诸己，然后付诸实行。要做你所说的。那就是人的主要任务。一个人行言必须一致。另一方面，如果你说的是一样，做的又是另一样，这就叫做非正义(Adharma)。再者，你应该在说之前，小心分析和衡量其正反两面才对。Manasyekam Vachasyekam, Kamanyekam Mahatmanam (身口意一致即高尚之士)。你自称是人，但你是否知道只有身口意一致者才有此资格。罗摩身口意一致而罗波那(Ravana)就不一致。Manasyanyath Vachasyanyath, Kamanyanyath Duratmanam (身口意不一致是邪恶的)。

### 培训你天赋的素质

在真实(Sathya 或真理)与非真实(Asathya)，正义(Dharma)与非正义(Adharma)之间很自然地已存有一种抵触。罗摩严谨地追随真实(Sathya 或真理)而罗波那(Ravana)则诉诸非真实(Asathya)。没有比坚持真实(或真理)更大的正义。因此，哪怕是芝麻小事，我们都应该坚持真实(或真理)。我们决不应该为了避开困境而诉诸非真实(或非真理)。

万物出自真理而融于自理，

宇宙何处无真理？

一探此纯净而无瑕的真理吧！ (泰卢固诗)

其实，真理是天地万物的根基。如果基于某种原因，此根基受到搅乱，那整个世界就会崩溃了。今天人之所以受苦，其原因何在？在于忘了真理。因沉溺于不公，不义和不实，他正面对羞辱和恶评。因此，在任何情境下，你都不应该诉诸非真实(Asathya 或不实，非真理)。你应该只说实话。Sathya (真，真理)是一个小术语，指的是 Sath (不变的圣灵)

。由于我们试图去改变这不变的真理，于是乎，我们就得忍受改变和扭曲了。

同学们！

你们还年青，如果你在这般年纪就追随真理(或求真)，你们肯定会成为全国的典范。何谓真理？神的话是真理。所以，当你以‘Sarvam Bhagavad Preetyartham(一切都是为了取悦神)的感觉来说话时，你所说的一切就会是真实(真理)了。从人发出的每一个念头和感觉都是他内在的‘真实’的一个反映。不幸地，这‘真实’(Sathya)被其舌头所滥用而变为虚假。舌是五大感官之一。这些感官是导致我们内在改变的因由。我们的功德或罪过全由它们负责。

五大元素(Panchabhutas)弥漫整个宇宙。宇宙中只有五大元素，没有第六个元素。同样的五大元素以一种微妙的方式存在于人身之内。你务必认识此真相并据之而行。存在于你之内的真理(Sathya)，正义(Dharma)，平和(Santhi)，爱(Prema)和非暴力(Ahimsa)必须得到维护和发展。真理(Sathya 真)是道路；正义(Dharma)从之；爱(Prema)是体验而非暴力(Ahimsa)则彰显之。Himsa(暴力)并不仅限于伤害他人，所行与所言相悖亦在此例。最伟大的非暴力莫过于口德。

Santhi (平和)不在任何地方，它实际上是在我们之内。存在于我们之内的诸多不同的品质，就看我们如何去利用它们了。你或问，“为什么神不改变我们的本质？”不，神是不干预的。祂是每一件事物的见证者。神没有义务告诉你何者为善，何者为恶。你自己的思想和感觉会告诉什么是好的，什么是恶的。当你吃了一个黄瓜，你的打嗝是黄瓜的气味。因此，这告诉我们，你内在有的是什么，反射于外的就是什么。你在他人之内所看到一切坏的，不是别的，而是你自己思想的反映。一些人一直不断地沉溺在世俗的理念之中，这样的人决不会幸福快乐。只有那些心念平稳而没有任何杂念的人才能达到至福的境界。有一些自认才气

过人并不断深入地查询和找出他们所累积的书本知识。这种学问和才华的卖弄就像是一种过敏症。一旦过敏症(Allergy)蔓延开来，他们的能量(Energy)就被削弱。(译注：Allergy 与 Energy 音韵近似)。不幸地，我们今天培育的是 Allergy(过敏症)而不是 Energy(能量)。不要老是考虑某种事物对你好或坏。一切都好的。不论发生什么，都要认为它对你好的。有了这种态度，一切就会转好。

诸位爱的化身！

爱所有的人，不恨任何人，不误会任何人。有些人连神，他们都误解！这是莫大的罪过。因此，千万不要怀持这种错误的观念。如果由于某种原因，这种念头进入你的心念，那你就得视之为敌人而把它驱除出去。要时时保持亲切和愉快的态度。只有爱保护和支持着你。你本身就是爱的化身。有爱就没有恨。

诸位爱的化身！

人身有如一微型世界，是由真理所由生、所维系而最终融于真理的五大元素(Panchabhutas)、五感(Panchendriyas)和五大生命气息(Pancha Pranas)所组成的。因此，你应该认真地、真诚地追随真理。由于人们扭曲真理，造成他们丧失纯净。人心之不净，其主要原因在于他有扭曲真理(真实)的性向。是故，如果你想维护心的纯净和圣洁，你就得说实话。如果你坚持真实(或真理)，你就错不了。

有一些人抱怨，“斯瓦米！虽然我们步上真理之道，虚假仍旧缠着我们。这是什么原因呢？”这可以用一个简单的例子来说明。当清洁和透明如水晶的恒河在流淌时，一些由雨水形成的支流流进来，因此污化恒河。无论如何，你必须非常小心，勿让任何杂质渗入而污染你内心的纯净真性。由于五感的脆弱，容易招惹杂质的入侵。这些杂质就是人的六大内在敌人。哪怕是一小粒杂质的原子亦足以破坏一大片琼浆的纯净。

有一次一个音乐指导员谱写了一首歌：

我知道，你像遥远天空里的一轮明月，  
但我的心很想把你紧握，  
我不知道为什么…… (泰卢固诗)

其实，月亮在哪儿？不在遥远的天空。我们的心念本来就是月亮。我们之所以不能控制心念，原因就出在这六大内在敌人的阻挠。即便在月圆之夜，如果月亮为阴云所蔽，我们就看不到月光。不是吗？一旦云散，月亮就显现。同样，你必须不断持名(Namasmarana)，以驱散这六大内在敌人的‘阴云’。

### 追随罗摩立下的典范

今天我们庆祝斯里罗摩诞辰(Sri Rama Navami)。在这吉祥之日，我们应该追随罗摩的教导。真理(Sathya 或真实，真谛实相)和正义(Dharma、或‘法’)是罗摩的两个主要教导。不要认为自己仅是个凡人。要培育起‘你不是别人而是罗摩’的坚定信念。人们常说，“只有我的‘真我罗摩’(Atmarama)知晓！”因此，我们的阿特玛(Atma 真我)本身就是罗摩的化身！阿特玛没有一定的形相。弥漫寰宇的同样的阿特玛采纳了一个形相而下凡为罗摩。同理，正义(Dharma)也采纳了常常陪伴着罗摩的罗什曼那(Lakshmana 译注：罗摩同父异母之弟)。罗什曼那视罗摩为其生命气息。罗摩是他的一切。

在罗摩、罗什曼那和悉多(Sita 罗摩之配偶)流放森林时，有一次，罗什曼那进入森林的一个危险地带。不久他被邪念纠缠。回来时，他告诉罗摩，“罗摩啊！我们何苦忍受这种种困扰？为何纯真的母亲悉多也受这种苦呢？来吧！让我们现在就动身回阿逾陀(Ayodhya)去吧！”悉多对罗什曼那态度的突然转变甚感讶异。罗摩无所不知，于是他叫罗什曼那过来，坐在旁边。顿时，罗什曼那认识到自己的过错，甚感痛苦并请教罗摩，“大哥！不知怎的，我好像中了邪！这些邪念是如何进入我的

心念的？这一类的事情以前从来就没有发生过。”罗摩解释，“弟弟！这不是你的错。是你误入妖魔的地盘，邪念才进入的。”告诉我，谁是你的友伴，我就可以告诉你，你是什么样的人。有什么样的朋友，就有什么样的思想。因此，不要结交损友，要与益友和高灵交往，而后在潜移默化下，你就会得到好的思想。有什么样的思想就有什么样的果报。Yad Bhavam Tad Bhavati (什么样的感觉就带来什么样的后果)。

当乔萨里雅(Kausalya十车王王后，罗摩生母)在罗摩放逐后哭泣的时候，须弥陀罗(Sumitra，十车王的另一王后，生一对孪生子，名叫罗什曼那和设睹卢祇那)想方设法安慰她并说，“大姐！你为何哭泣？是因为罗摩流放森林吗？不，不。如果你认为罗摩在森林里受苦而我们却在阿逾陀皇宫里享福，那你就错了。其实，凡罗摩住的地方就是阿逾陀而其他地方就是森林。我们应该以平常心来生活；不论痛苦和快乐，都要保持平常心。快乐和痛苦轮流而至，不要受到它们的影响。乐不是喜，苦不是悲。世人谁能避开苦乐？罗摩其实是全知全能的。森林里的猛兽和妖魔岂能伤他分毫？”

乔萨里雅也担心悉多，因为也跟随罗摩进入森林。罗摩曾劝悉多不要随行，说，“悉多，森林里荆棘丛生，野兽出没，你会受苦。”悉多据理而说，“罗摩！你是整个世界的保护者。难道你不能保护你妻子免遭野兽伤害吗？你是全知、全在、全能的；我肯定有你在你身边，任何猛兽也伤害不了我。我不害怕。”罗摩听后，甚感欣喜。

当悉多被罗波那掳走时，罗摩与罗什曼那两人都感到非常焦虑。对罗波那的卑鄙行为，罗什曼那勃然大怒并对罗摩说，“大哥！允许我把这些妖魔赶尽杀绝吧！”罗摩劝他容忍并说，“罗什曼那！我们不必这么做。妖魔会自食其果，毁在自己的手上。其实，他们将会成为他们自己恶质的受害者。”后来，罗波那被罗摩和罗摩的猴兵猴将所歼灭。然后罗摩向罗什曼那作这样的解释，“罗什曼那！恶有恶报，善有善报，一切胥视其命运(Prarabdha)和德性来决定。我们不必太过关注这一类事

情。只要你执著于世俗的物质而处处想到‘我的’和‘你的’这些主观，你就会受到痛苦的折磨。因此，你必须以‘这不是我的，是神的’这样的心态来对待世俗的一切。

一切行动都应该都是为了取悦神而执行的。如果你以‘我’和‘我的’这样的理念来培育起‘我执’，你肯定走向灭亡。你说‘这是我的’和‘那是我的’。其实，什么才真正属于你，身体、心念、智能或五感？你说，‘这是我的身体’，‘这是我的心念’，‘这是我的智能’等等，但这其中没有一样是属于你的。你所认为属于你的身体会随时离你而去，连通知一声都没有。同样，心念乱蹦乱跳，有如猴子。你能驯服这只疯猴吗？不要说，‘我是这或是那’而要说，‘我是我’。这才是你的正确的表达。‘你是谁？’的正确答案是‘我是我’。罗摩从不批评或伤害任何人，那么，有谁会恨他呢？罗摩的善行带给他善报。所以，如果我们为他人做好事，我们不可能承受悲伤和痛苦。如果我们还是感到痛苦，错在我们。神对我们的悲伤和痛苦概不负责；是我们任性的五感该负此责。所以，我们应该控制我们的五感。控制了五感，一切就在我们控制之下了。这就是罗摩教导的精华。《罗摩衍那》(Ramayana)不仅仅是罗摩的故事，其实，它是每一个人的故事。

### 罗摩名号的温馨从不减退

我们把问题和困难归咎于神。但神平等地爱世人。祂不恨任何人。祂总是满怀喜悦，满脸笑容。脸带笑容是一个圣者的自然本质。有笑之处就没有恨。具备这样的神圣属性者，在任何情境之下都不会受到干扰。因此，要脸带笑容，心怀喜悦。不要老板着脸。有些学生担心考得不好而希望考试展期。然而，早点考及格，早点升入高一班，不是更好吗？光是担心考试，不如赶快考完。在赶快中，你没有担心。

来吧！信众们！来吧！

来尝一尝‘罗摩名号’(Rama Nama)的糖果。

不要出自无知而购买其他糖果来吃，

它们有害于你的健康。

借渗入‘吠陀’精华的‘面粉’并和上

‘吠陀’宣言的‘牛奶’，加入

‘品德’(Subuddhi)的‘糖’及，

‘真理’(Nibadhi)的‘奶油’，再去除

‘虚假’(Abaddhamu)的‘杂质’，

我们的古圣先贤已经配制好了这样的一个

极为可口的‘罗摩名号’(Rama Nama)的糖果。(泰卢固歌)

吃了从市场上购得的糖果有损健康。那些糖果或美味可口但却对你有不好的影响。你何不尝尝我们伟大的圣贤为你准备好的‘罗摩名号’(Rama Nama)的糖果。它对你的心念有不可思议的功效。它不会发霉也不会损坏。这‘罗摩名号’的糖果，你会越吃越感喜悦。它比糖更甜，比凝乳更可口。

罗摩的圣名充满温馨甜美而它永远保持这份温馨甜美。神化身下凡已经很多次了，但罗摩的圣名是永垂不朽的。自古以来，‘罗摩名号’(Rama Nama)一直保持着它作为‘解脱真言’(Taraka Mantra)的地位。从小孩而至老叟，人人都可以借念诵罗摩名号而从中获得至福。在体验‘罗摩名号’的温馨上，年代并不构成障碍。无限的温馨寓于这名号之内。我们决不应该放弃这样的一个温馨、甜美而福乐的罗摩名号。遗憾的是，今天，人们正舍弃念诵罗摩名号。这是他们的不幸。

### 过一个理想而典范的生活

当摩诃罗那(Maharana)叫米罗白(Mirabai)离开宫廷里的基士拿神庙的时候，米罗白充满着焦虑，心想，“我怎能离开我的主基士拿而去呢？但她那对基士拿不可动摇的信心使她确信，“基士拿本人会陪我一道离开。”她祈求基士拿，“主啊！我几经努力才得到祢圣名的珠宝。请

护佑我，使我不至于失去这无价的珠宝吧！”不断地念诵基士拿名号，她抵达多门城(Dwaraka)。然而，她发现寺庙的大门是闭上的。不能再忍受与她的主基士拿分开的痛苦，她于是用头猛撞寺庙大门。哎呀你瞧！大门打开了而基士拿立即出现在她面前。得到基士拿的达瞻(Darshan译注：神显现让人一睹圣容)之后，米罗白与祂融为一体。

我们要扩大我们的心量。当然不是指心脏。如果心脏扩大，就得动手术了。扩大心量指的是宽大心胸的品质。有些人坐在这里，两脚伸直，占据一个很大的空间。反之，如果大家坐得紧密些，就可以腾出更多的空间，让更多的信众坐了。通过关爱和分享，我们可以互相帮助。

同学们！

暑假已开始。从明天起你们就可以趁假期之便回家去和父母生活在一起。要快乐地与父母共度好时光。深思你在此生活的快乐日子，学到许多圣洁的教导，同样，当你跟父母生活在一起时也要让他们感到快乐。如果你感到快乐，你的父母也会感到快乐。不要让父母因你的行为而感到不快。你的父母在你的生命占有一个极为重要的地位。你的首要义务就是使他们快乐。仅只照顾你自己的舒适和福利是不够的。首先，要使父母感到幸福快乐。生活并不局限在 Khana(食物)、Peena(食水)、Sona(睡眠)和 Marna(死亡)。我们的诞生不是为了吃喝、游荡和享受。我们生来就是要事奉父母，并使他们快乐。如果你现在使你的父母快乐，你的子女将来也会使你快乐。要过一个理想而典范的生活。只有如此，你的生命才得以圣化而你在斯里沙迪亚赛学府所接受的教育才深具意义。我希望大家为这伟大的母校争光，赢取好的名声。

(薄伽梵以峇赞，“Rama Rama Rama Sita.....”结束讲道)

录自 2006 年 4 月 7 日世尊在百善地尼乐园所恩赐的‘斯里罗摩诞辰’(Sri Rama Navami)讲道。

英译文：见 2006 年 5 月版

# 阿特玛是无名无相之圣灵

黑公主(Draupadi 译注：因皮肤黝黑而得名)的父亲木柱王(Drupada，译注：音译德吕巴达，为般遮罗 Pancalas 国国王)为他女儿举办一个‘选婿’(Swayamvara)大典。上千个青年、王子和国王到他的王宫来参加大典以赢取黑公主的青睐。就如阍纳竭(Janaka)国王为女儿悉多(Sita)选婿时，以谁能拉动湿婆神弓为条件作为入选为附马的资格一样，木柱王安排了一个 Matsyayantra(译注：Matsya 鱼；yantra 一种设计图案)，悬挂在一根柱子上，使之旋转，柱下有水；参赛者必须拉着铁弓，眼看水中鱼的倒影，而放箭射中鱼的眼睛才有资格迎娶他的女儿黑公主。

## 黑公主的非凡气质

许多英姿焕发的青年和王子都很自信地前来碰碰运气但却败兴而返。这不是一个普通的考验，不是人人都能过关的。很多人以为不难，但事实不然。在没有人射中标的时，全场一片沉寂。般达瓦兄弟(Pandavas 或般度兄弟)微行赴会；主基士拿(Krishna)亦在场，看着般达瓦兄弟，露出会心的微笑。就在此时，般达瓦兄弟相互耳语一阵，然后阿周那(Arjuna 译注：般度五子老三)面带笑容，从容不迫地走向鱼图案(Matsyayantra)。他非常平静，看着水中鱼的倒影，射出一箭。命中标的，全场哗然，掌声雷动。大家非常钦佩地、欢欣地注视着阿周那。木柱王于是吩咐黑公主献上花环给阿周那。

那时，般达瓦兄弟寄宿于一个陶工的家里。当他们把新娘带回屋子时，他们的母亲贡蒂(Kunti)正在屋内。在进门前，他们高喊母亲说，他们得到一个非常珍贵的报酬。他们的母亲从屋内回应说，你们五兄弟就

平均分配吧！般达瓦兄弟非常孝顺母亲，言无不从。他们进入屋内，向母亲问安并誓言遵从母亲的指令。黑公主就这样地成为般度五子的共妻。般度五子完全听从母亲的训谕，决无异议。但这种一妻多夫制怎能为人所接受呢？孝顺父母是子女的义务，这与世人是否接受一妻多夫无关，然而五兄弟间的感情是如此的融洽、亲密才是人们考虑接受的因素。

你什么时候可以视一个女人为你的妻子？不仅是因为你和她结婚。只有当你视她为你的另一半时，你才能称她为你的妻子。很多人质问基士拿，黑公主怎能被称为一个 Pativrata(贞洁妻子)，当她拥有五个丈夫之时。基士拿于是讲述黑公主的德性；这些德性使她赢得这高尚的典范。

她忠诚地遵从丈夫们的指令。她从不跟任何一个丈夫说，她没有时间服侍他。她对生活中所拥有的一切感到心满意足。她是‘贞洁’的无上典范，无人可比。(泰卢固诗)

她从不要求丈夫去办他们能力办不到的任何事情。一个真正的贞洁女性就是一个依据丈夫所处之状况来调整自己行为的妻子。丈夫也应该清楚妻子的个性并予以同样的关切。只有如此，夫妻始能相安无事，鹣鲽情深地过一个美满而高尚的生活。

看到黑公主的贞洁行为和控制感觉的能力，法子(Dharmaraja 译注：即坚战，般度五兄弟之兄长)告诉黑公主，“你不仅属于我们，你更是原始能量的化身。”她父亲木柱王(Drupada)也有同样的看法，视他女儿黑公主为神圣能量的化身。只有那些能控制五感和五大元素者才能理解世界的真实面并具备正确的处世态度。能控制感觉，始能攀登人生最高峰。

黑公主赋有明辨是非好坏的能力。好和坏就像暗和光一样，存在于这世界上。她鼓励那些有德行的人，同时，灌输圣洁教导给有邪念的人以改造他们。她不但控制五感和五大元素并且还彻悟‘五身’(Pancha



Kosha 译注：Pancha 五，Kosha 身或藏）及‘五大生命气息’（Pancha Pranas）的奥义。她明辨阿特玛（Atma 自性，纯灵）与非阿特玛（Anatma）之间的差异。因此，她为世人立下好榜样并赢得美誉。

黑公主教导世人，人须尽责。她要大家克制欲望，明辨是非，闲邪存诚，迎善去恶，且决不忽视行善和克尽厥职。人人应该只履行其职务而不干预他人的职务。她说，“你或有妻小，有义务养家但同时也应该把自己所有渴求导向善与正的方向。”因此，她成为世界的典范并给世人明示一条真理的康庄大道。唯有步上真理（Sathya）之道，你才能达至正义（Dharma）的目标。Sathyannasti Paro Dharma（没有比遵守真理更大的正义）。没有真理就没有正义。引领你到神那儿的就是真理之道。

### 追随真理与正义之道

人人都应该尽力地履行他的职责并坚持正义。连一只蚂蚁也遵循它的正义。只要觅得食物，它一定把食物搬运回巢而享用。它不偷不抢不伤害。所有鸟兽无不遵循其自然的正义并据之而行。正义之道（Dharma），就 Cheema（蝼蚁）与 Brahma（梵天）而言，并无二致。同样的真理原则存在于两者之内。黑公主宣扬这真理；她也劝导大家，不该成为六大内敌的受害者。这六大内敌即：Kama（欲望）、Krodha（嗔怒）、Lobha（贪婪）、Moha（执著）、Mada（傲慢）和 Matsarya（妒忌）。

嗔怒是人最大的敌人。心怀嗔怒者不能步上正义之道。嗔怒是与人性相悖的。你不应该随便迁怒于他人。

易怒者，一事无成，任再努力也于事无补。

他会犯错也会自取其辱。

他会被亲信唾弃、远离、不屑一顾。

他会失去一切，失去尊重，失去财富。

嗔怒会毁其一生，万劫不复。（泰卢固诗）

憎恨是人的另一个大敌。你该恨谁？你该恨那些反对你或伤害了你或讨厌你的人吗？不；不是这些人！你只该恨邪恶的品质！你应该扩大你的爱并支持那些追随真理和正义的人。如果你恨真理和正义，你简直就不是人。真理是一切德行的根本。黑公主因步上真理之道而体验到平和与爱。她坚持和教导，绝不使用暴力。在身、口、意上都不可使用残暴的手段。通过坚持真理之道，黑公主给世人立下最崇高的理想典范。

### 种瓜得瓜，种豆得豆

凭借五感的控制，人在生活中可以攀登伟大的高度。达玛阎蒂（Damayanti）跟黑公主一样，是一个伟大的贞洁女性。她因天赋有‘控制感官’（Dama）的能力而赢得美名。感觉本质是刚愎的也是不易控制的。人应该竭尽所能去控制五感并加以善用。神为什么赐你耳朵？是聆听空洞的闲聊？非善勿听！只听善。神为什么赐你舌头？是满足你的口感？不，是要你赞唱神的荣耀！就如舌头之接受一切可口美味的而拒绝一切难以入口的，一样，人应该接受一切善的而拒绝一切恶的。

人们认为带来快乐和悲伤的都是神，其实不然。每一个人都该对其行为负责而尝其果报。神乃永恒的见证者，绝不牵涉于这一类事情之内。祂不给予快乐也不给予悲伤。如果你跟人说话亲切，他就会以同样的态度回报你。但如果你对他傲慢，他就如法泡制了。有什么样的行动就有什么样的反应。反应、反映和反响都根诸你自己的身口意；对此神一概不负责任。如果你站立在镜子之前，你看到自己的反映。你怎么对人说话，你就得到怎么样的反响。你心里有什么念头，这些念头就会反射到你的身上。因此，明白自己行为和思想的好坏是必要的。你所体验到好或坏都是你的身口意所带来的结果。要立即排除进入你心念的不良思想。这么做，你就会成为一个真正的神的信徒并且会达到超脱的境界。

人人都必须面对他行为的果报，不论他是谁。

没有人能预知他未来所要面对的一切。

但肯定的是，人人都必须承受他行动的果报。

连威力强大的罗摩也不例外，遭受与爱妻悉多分开之苦，并因此而伤心落泪，跟普通人没有两样。（泰卢固诗）

年青人！

好和坏共存，任谁也不能将它们分开。当你培育更多的善时，在你之内的恶就变得绝对不重要了。你不必强行将恶的驱除出去。忘掉恶的，善自然在你之内大量地滋长。这就是我在这一天要给你们的信息。不要想当然耳，新年会带来一些新的成果。成果完全依照你的品质和行动来决定。你所想的一切都会反射回给你。一切唯心造。

### 世界是反应、反映和反响

从前，有一个牧牛人，他经常把牛群放到一个被三座山环绕的平地去吃草。一天，当牛群在吃草时，他坐在树底下开始赞唱神的荣耀。在赞唱时，他听到回应之声。他以为有人在模仿他和戏弄他，于是他忿怒地向那隐蔽的不速之客吼叫，不意对方也以同样的忿怒之声回应。他气呼呼地赶回家并吃不下饭。他母亲问他原由。他一五一十地向母亲诉说。第二天，他母亲陪他去看个究竟，结果发现那仅是回声。同理，如果你批判或辱骂任何人，这批判或辱骂就如回声一样会转回到你身上。世界不是什么，仅是反应、反映和反响而已。不论你做什么，所做的同样的事情就会回归于你，不是别的。这就是神圣的定律。充满爱的人，触目皆爱。充满恨的人，到处遇敌。是故，爱与恨不是外来的；它们的源头在你之内。你体验到的好或坏均起自你自己的感觉。这和神完全没有关系。神一概不负责任。神是 Nirguna, Niranjana, Sanathana（无属性的，纯净的，永恒的）。祂不改变，改变的是你的感觉。

同学们！

你所有的感觉都会反射回你身上。一切在你之内。凡你体验的无非

你思想与感觉的反应、反映和反响。你看到有人在笑，你就想到他在笑你。但你怎么能这样的下断语？有一回，一个有名的摔角家早上在路边运动。那时，有一个妇女从村里出来兜售牛奶和凝乳。当摔角家看她时，他觉得她在笑他。摔角家生气地对那妇人说，“你竟敢笑我？你可知道我是谁？你知道我的力气多大？”那妇女回答，“我不是在笑你。你的力气是那么的大的，大到可用一只手制止一辆加速的车子，但这种力气有用吗？如果缺乏宽容之心，再大的体力也只是虚有其表。”我们所有的想法皆根之于我们虚妄的感觉。

### 存善行善向善

同学们！

毋庸置疑，你内在感觉是好的，但它们会随着你所看到和所听到的来改变。是外在的推动力使你在思想上和感觉上起变化。说实在的，人的形相是不存在的，其实，任何形相毕竟是不存在的。你看到一个相并为它取一个名，这是因为你的幻觉使然。这么想是愚昧的象征。你或认为自己受过高深教育也很有才气，但如果你连自己的真实自性尚且一无所知，你能这样的赞誉自己吗？只有在你认识你自己的本来面目后，你才能自称受过真正的教育。不知自己的真相，岂能知他人的真相？

首先，你应该控制你的心念，不然，你的膜拜和祈祷就难有成果。心念是俗世的根由。Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo（解脱和束缚是心念造成的）。一切唯心造。控制身体远比控制心念容易。当伯拉米罗(Pramila)，女儿国的统治者，捕获了祭马(Aswamedha)并击败了阿周那时，阿周那告诉她，她可以俘掳他的人但不可以俘掳他的心。以强大的军队，精锐的武器和猛烈的炸弹来打得天下是可能的但想要捕捉心念就不可能了。能掌控心念即能掌握一切。因此，你应该竭尽所能去控制心念。然后，你一定可以成为一个理想而伟大的人物。首先，你应该作自我反省，找出自己的缺失并加以纠正。这样，你才能期望成为一个 Mumukshu(求道者)。无论如何，自觉或不自觉，你总会犯上一

些过错。知错能改，善莫大焉。悔改是真正的补偿，是引领你达至圣灵（或神）的康庄大道。在没有悔改和补偿之下，进行任何膜拜(Puja)、仪礼(Vratas)和火祭(Yajnas)都无济于事。

Jantunam Nara Janma Durlabham (在所有生命体中诞生为人最为可贵)。人身难得。人不单是一个有时而终的臭皮囊；实实在在他是神圣的。Daivam Manusha Repena (神在于人身之内)。如果你做或想某种坏事，你就不是神圣的了。首先，要做个好人。存善、行善、向善。这就是归向神之路。

### 培育罗摩与悉多所例示的德性

同学们！

首先，你必须控制你的心念。把心念供奉给神。祂能为你做一切。对神要虔诚并坚信祂无所不在。

不要怀疑神在这儿而不在那儿。

你到哪儿去找祂，祂就在哪儿。（泰卢固诗）

神在哪儿？Sarvatah Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvatah Sruthimalloke Sarvamavruthya Tishthathi (祂以手、脚、眼、头、口和耳充斥一切，祂遍满整个宇宙)。很多人不能理解这真谛实相。神存在于一切众生之内；不论是小昆虫如蝼蚁或大动物如象或狮，神都寓于其内。祂也在一粒沙和一颗糖之内。

要以对神的虔诚来履行你的义务。要学以致用并赢取好声誉。我从不阻止任何人求学，但在求取世俗知识的同时，你也应该求取灵性知识。作适当的心念探询和心灵净化是不可或缺的。

同学们！

你的学年已告一段落而你现在正准备回家度假。你会查看你的成绩，看看榜上是否有你的学号。其实，你应该查看你的心比查看榜上及格名单的学号更加迫切才是呀！如果你觉得考得不错，那肯定你榜上有名。如果你考得不好，即便榜上有名，你也不应该感到欣喜。得分的‘数目’(number)并不重要，重要的是你应该成为第一号(number one)人物。

今天早上，我们的同学赞唱了一首歌，歌的内容是说，你应该有一个儿子像罗摩和一个女儿像悉多。你或期盼有子像罗摩和有女像悉多，但是，如果你持有的是罗波那(Ravana)和苏般纳卡(Surpanakha)的魔性，这又怎么可能呢？如果你想有一个像罗摩的儿子，你就应该像罗摩一样追随正义。如果你想有一个像悉多的女儿，你就应该具备悉多所例示的德性。不论你期盼的是什么形相，你都应该培育起同样的、与它相当的素质。只有如此，你才能获得和谐、容忍与平和。平和在哪儿？平和在于感觉的控制。如果你不能控制你的感觉，你就达不到平和(Peace)的境界，你只好获得碎片(Pieces)了。如果你要得到心境平和，你就必须吸取宁静和沉着的素质。即便有人批判你，辱骂你或伤害你，你依然保持沉着和平静的态度。不要在意他人的批评。只要想一想，那只是从他舌头发出的一种声音就得了，与你毫无关系。如果你受到辱骂，你会受到影响，否则，你怎么会受到干扰呢？即便有人打你，只要想一想，他打的是你的肉身不是你，不就行了吗？其实，没有人可以伤害你，因为你不是这身体。如果你有这样的坚定信念，你就不会对那些辱骂你或攻击你的人感到忿怒或怀恨在心了。因此，坚定的信念是心境的平和所不可或缺的因素。

### 把心献给神

黑公主对基士拿很虔诚。她向基士拿祈祷，“基士拿啊！我日夜都膜拜祢。主啊！对我慈悲吧！保护我吗！如果祢对我慈悲，我对任何东西都不在乎了。”在生活上，黑公主面对诸多严峻的挑战和苦难，但这丝毫没有影响她对基士拿的虔诚。泰格罗遮(Thyagaraja)说，“主啊！我

一直不断地向祢祈祷。为什么祢不赐给我祢的爱和仁慈？我还有什么没有奉献给祢的吗？

我奉献我的财富，我的家庭和一切给祢。现在，请祢救渡我吧！  
我归依的只有祢了。 (梵文诗句)

当你祈祷时，仅是美丽的祷辞是不够的。你应该在祈祷中把你的心献给神。

人有一个名字和一个形相，但阿特玛 (Atma 自性，纯灵) 超越名和相。它没有名也没有相。人们喜欢一些特别的名和相。你不能对许多名和相都有信心，但你肯定能对存在于人人之内的无相的阿特玛原则有信心。Na Atma Sakshi (我的阿特玛是见证者) 是一个家喻户晓的泰卢固谚语，表示人们对阿特玛深具信心。阿特玛之所以成为大家共同的名字就是这个原因。有的人向罗摩祈祷，有的人向基士拿祈祷。名、相众多，但圣灵是一。阿特玛是无名无相的圣灵。当你膜拜这样的一个无名无相的神圣原则时，你肯定会达至圣灵 (神)。

(薄伽梵以答赞 “Prema Mudita Manase Kaho.....” 结束讲道。)

——录自 2006 年 3 月 30 日世尊在百善地尼乐园所恩赐的乌加迪讲道。

英译文：见 2006 年 5 月版

**询问处** for Enquiries

**Sis. Shirley**

14, 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。