

学习指南

爱

取自沙迪亚·赛巴巴讲道的概要

译：新加坡实里基赛中心

2014 年 11 月

目次

第一部分

第一章：爱是什么？

第二章：如何去爱？

第三章：培育爱

第四章：妨害爱的障碍

第五章：爱与人类价值

第六章：爱的力量

第七章：一个爱神者的素质

第八章：爱 — 达到自我证悟的途径

第九章：神圣的爱的模范

第二部分

讲道一：**Parama Prema**（神圣的爱）

讲道二：圣爱的威力

讲道三：神的真正名字是爱

讲道四：爱是神；要活在爱之中

纳仁陀罗乐迪医生（Dr. Narendra Reddy）的献词。

薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的一生，祂的福音，祂的理想以及祂的慈善工作可以用一个字来概括--- 爱。祂的生命是祂的福音而祂的福音是爱。当被问及什么是最伟大和首要的训条时，主耶稣回答，“最伟大而首要的训条是竭尽你的心、念、灵和力去爱你的神；并且爱你的邻居如爱你自己者然。”斯瓦米说，“爱是根源；爱是途径；而爱是目标。”

无私的服务或许是唯一的，最具效力和普遍的工具，借以理解，体验和表达这神圣的爱的原则。服务是行动中的爱。斯瓦米说，爱神的最佳途径就是爱众生，服务众生。沙迪亚赛机构的主要目的是协助一个人通过无私的服务去修习神圣的爱从而体认其与生俱来的神性。服务背后的精神与动机是决定的因素。斯瓦米警戒我们要提防有关介入无私服务之中的重大障碍；**ahamkara** 和 **mamakara** -- 自我和执着；以及 **karthirithva** 和 **bhakthritva** -- 为之者及享有者的感觉。

第一部分

第一章：爱是什么？

爱 -- 万物的根基

“在我之内观察到你自己，因为我观察到我自己于你们所有人之内。你是我的生命，我的气息，我的灵魂。你们所有人都是我的形相。当我爱你时，我爱我自己。当你爱你自己时，你爱我。我从我自己中分出了我自己，以便我爱我自己。我亲爱的，你是我自己的自性。” SSS 29.18 : 1996-5-29

“每一物都根基于爱，仅爱而已。人类诞生于爱，维系于爱而最终融合于爱。爱是人类生命的根基。然而你却忘掉这样的真爱并且被世俗和物质的爱所困惑以致于失神落魄。这世俗和物质的爱其实不是爱。” SSS 33.19 :2000-11-20

“爱吸引一切。神的爱已彰显于自然的形相之中。因此，自然吸引一切。” SSS 37.9: 2004-4-15

爱 -- 虔诚的要素

“什么是虔诚？它不仅是供奉几种不同的膜拜或朝圣。只有为了爱而爱的纯净而真正的爱树立起虔诚。真正的虔诚流露自一颗不受自私动机污染的纯净的心。爱是介于信徒与主之间的关系的直接连接。虔诚有九种。但它们不等同于 prema（纯爱）。” SSS 28.11: 1995-5-6

“铭记着主的信徒会舍弃获得超脱的渴望。虔诚本身就会使他或她跟神融为一体。” SSS 19.1: 1986-1-19

爱--归神之道

“你只可以凭借爱而达至神。别无其他途径。” SSS 36.15: 2003-10-17

所有的爱是一

“爱，爱者及被爱者，三者是一，同样的一个。没有爱，何来爱者。即便爱与爱者兼备，若无被爱者，亦不能操作。在三者中，爱是主要部分。” PV 37

世俗的爱

“爱能征服一切。无私的，纯净的，真正的爱引领人类至神。自私的和收缩的爱把人系绑于俗世。不能理解纯净而神圣的爱，今天，人类因对世俗事物的执着而沦为永无止境的忧虑与苦恼的牺牲品。” SSS28.38:1995-12-25

“一般的说法，爱这个字是使用在母子，夫妻，主仆，师生关系的情况下。但这并非真的爱。它不能被称为 **prema**（爱）。它只是 **anuraga**（情爱）。**Prema** 只能应用于对神的完整的爱。它完全是无私的。” SSS 25.21: 1992-5-30

“没有爱的生命是没有意义的。你爱得越多，爱越成长...爱是果实，是从你良好行为的开花而结成的。只有在我们从事无私的服务时，我们才能体验到这纯爱的精髓。” SSS 18.28: 1985-12-11

神圣的爱

“这爱如何为人所获得？不是借 **japa**（念诵圣号）或坐禅或研读经典。神不寓于 **Vedas**（吠陀经）或 **Puranas**（往世书）。神寓于心而必须反求诸心。人们应该闭上口而打开心。那么他们就会体验到神圣的至福了。” SSS 29.52: 1996-11-23

“只有以忘我并只渴念着神为根基的那个爱才是圣洁的。” SSS 24.25: 1991-10-18

“爱的标志是 **tyaga**（牺牲）。爱不求回报。它对任何人都不存有恶意。它完全是无私的和纯净的。不了解爱的真实本质，人类从不同的途径去渴望它，思慕它。我们必须以无私和牺牲的感觉去怀持爱。它把人类从兽性提升至神性。它逐渐地把所有世俗之爱的形式转变为神圣之爱的形式。为了体验这神圣的爱，人们必须做好准备去舍弃自私自利的念头。他们必须培育纯净和坚定的心念。有了对神的坚强信心，他们必须怀持对神的爱，无视于所有障碍和考验。” SSS 29.22: 1996-6-20

“到哪儿去寻找这爱呢？只有从薄伽梵祂自己那儿才能找到。薄伽梵是爱的化身。不要忽视这极其珍贵的爱；它是永恒的，纯净的，神圣的而其威力的强大是不可言喻的。” SSS 29.29: 1996-7-27

爱是神

“神与爱没有不同。你可以崇拜祂为耶稣，佐罗阿斯特，阿拉，罗摩，基士拿，佛陀或导师拿纳克等。你可以以任何名号称呼祂。所有这一些无非 **pettina perulu**（人取的名字）。只有爱才是 **puttina peru**（天赋的名字）。人取的名字肯定会改变，但爱是不会改变的。你应该热望那爱。那就是真正的 **bhakti**（虔诚）。**Bhakti** 赐予你 **yukti**（明辨），**virakti**（舍离）及 **mukti**（超脱）。” SSS 33.10: 2000-7-16

“只有爱揭露蕴寓于众生之内之神性。爱是神。要活在爱之中。爱凭施与和宽恕而存；私借收受与遗忘而活。爱是无私；私是无爱。不要浪费你的生命于追逐私的狭窄利益。爱！爱！要成为你真正的自己，即爱的化身。” SSS 14.45: 1979-12-25

个人自省的提问

想一想在你自己生活中的有意义的关系。哪一些是执着而哪一些又是无私的爱？请加以描述。你可曾遇过至高无上之爱的实例？请描述你如何认知那体验。

第二章：如何去爱？

爱众生：服务众生

“若你视整个世界为一并视居住于整个世界之内的所有的人为一，同时又把你的信念和同情心给予他们，那么，这就是最高的一种 **Prema**（纯爱）了。” **SS 1976.15**

“通过爱去获得爱。只有通过爱，你才能体验到分殊中的单一。” **SSS 23.35: 1990-11-24**

“今天接受高等教育的人为数不少。但他们对社会做出什么贡献？实质上，什么都没有。他们为了赚钱而考取学位。他们没有以爱和牺牲的精神去服务社会。爱确实是梵的相。真正的灵性修行在于连接你的爱与神的爱。当你持有坚定而无私的爱时，你的生命就会被圣洁化了。”

SSS 36.19: 2003-11-22

“爱必须彰显于 **seva**（无私服务）。**Seva** 必须采取的方式是，饥饿者的食物，孤独绝望者的慰藉，疾病患者和痛苦者的安抚。耶稣就不遗余力地从事这样的服务。一颗充满慈悲的心是神的庙宇。要培育慈悲的心。要活在爱之中。要存善，行善和向善。这就是通往神之道。”

SSS15.37: 1981-12-25

“不要去计算，作为慈善之举，施舍给贫苦人家的米袋的数量以及 **saris** 和 **dhotis**（印度男女服装）的数量...神要的是质而不是量。祂看的是你行善背后的感觉。” **SSS 33.13: 2000-9-1**

“凭借 **jnana**（若那或知识）而相信人人皆神。就算这样，你也得以怜悯之心去爱和服务。凭借 **bhakti**（虔诚）而相信神是主子或父亲而你是祂的仆人或孩子。即便如此，祂也指令你以怜悯和慈悲去拭干泪水，滋养病患者和帮助瘸者越过栏栅。通过对 **karma**（业）的信心而相信，崇拜神就得献身。即便如此，爱表明：最高的膜拜方式就是依据在爱中执行的服务的表现。爱，因此，是 **sadhaka**（求道者）的气息。” **SSS 10.31: 1970-10-29**

“爱神并不意味着你要放弃你的正常职责。在履行这些职责时，每一个行动都应该以奉献给 **Bhagavat prityartham**（为了取悦神）去完成。要视此身为一个神寓居其间的移动的庙宇。要认清，神总是与你同在，在你周遭。” **SSS28.38: 1995-12-25**

爱神于众生之内

“不论你在他人身上看到什么，那只是你内在的一个反映...如果你在他人之内看到邪恶，它实际上，就是你自己邪恶感觉的一个反映。万物一体。那是 **prema**（爱）。那是神。那是阿特玛（**Atma** 自性，纯灵）。那是一切。” **SSS 34.10: 2001-6-1**

“要毫无私心地去爱每一个人。那就是神圣的爱。只有在培育起这样的爱时，你才能达到跟神的终极融合。向神祈祷以得到祂的爱。让你一生致力于传播爱的讯息。爱是你人生的目标。一旦你成为神的爱的接受者，你就得到整个世界的爱了。这就是神的爱的力量。它完全是无私的，圣洁的。因此，你总要祈求祂的爱。” **SSS36.19: 2003-11-22**

“扩张是爱。扩张是爱的精髓。” **SSS 10.31: 1970-10-29**

培育容忍和宽恕

“在每一个灵性的努力中，你必须作出决定：‘我必须达成。我必须获得这德行’。这就是达成 **Prema**（爱）和 **Kshama**（容忍）的途径。如果你照着这方式进行，怀持不动摇的信心和理想，那么，毋庸置疑，你的生命必得圆满的救赎...因此，当你膜拜神时，要确定，你对祂有完全的信心和信赖。没有信心，膜拜有何用？信心才会使你超越忧心。” **SS 2000.12**

“当一个人陶醉在这 **prapatti**（降服）的心态时，他体验到神的福乐。对此而言，其必要条件是 **kshama**（容忍）。唯持有这容忍态度的人，才能被认为是天赋圣洁之爱的人...当你面对问题和困难时...，你应该把容忍和宽恕的心态带到这情境中，并且不应该受到困扰而失控乃至导致愤怒，憎恨和报复心态。你是力量的化身而不是懦弱的化身。因此，在绝望之余，你应该充实自己以容忍的感觉并作好准备，随时去原谅他人和忘掉一切。这容忍的素质是人类最大的威力。如果一个人丧失这素质，他或她就会变成魔了。” **SSS 27.1: 1994-1-1**

行使欲望的上限

“如果你想获得某种圣洁之物，你就得放弃所有不圣洁之物。如果头脑是空的，任何东西都放得下去。但如果头脑塞满了世俗欲望，它怎么能够塞得进圣洁的感觉？首先，你得把头脑所有的世俗感觉一扫而空。唯如此，你才能注入神圣的爱。为此，你得培育牺牲的精神。” **SSS34.9: 2001-5-7**

“所有世俗的执着皆非真爱。它们是乍停即逝的。那持久的，纯净的爱流露自内心。实际上，它一直是存在的并且弥漫于一切，遍在于一切。人类怎么不能了解这样的遍在的爱呢？那是因为今天的人心已变得荒芜和污化了。心充满了各式各样的欲望而没有空间让纯净而无瑕疵的爱进入。只有在世俗的执着被驱逐出心外，这才有空间让真爱住进来并且得以成长。” **SSS 29.29: 1996-7-27**

培养坚定不移的虔诚

“人人必须致力于以真正的虔诚注入其内心。不断静虑于主的形相及常常诵念主的名号就是注入神的爱于内心的法门。” **SSS 19.1: 1986-1-19**

净化心与念

“然而，只有充满了纯爱的心才能理解神性。” **SSS 23.35: 1990-11-24**

“同样，因为纯爱混了世俗的执着，于是它被污化了。但如果这样污化的心转移到 **seva**（无私的服务），它就得到净化了。” **SSS 23.35: 1990-11-24**

“有爱就没有恨。不要妒忌任何人。当这邪恶品质出现时，爱即离开。一颗纯净的心是爱的住所。有纯净，就有一体性。一体性引领至神性。今天，纯净不复存在。那你又怎么体认神性？你必须毫无欲求地供奉一切给神。” **SSS30.33: 1997-12-25**

强烈地去爱

“一个信徒的要素是什么？这务必先加以分析。首先，你必须培育信心。有信心，就有爱。有爱，就有真理。有真理，神就出现。你大可不必做出特别的努力去认识真理。其实十一秒钟就足以让你认识真理。你只要在内心沉思十一秒钟时间于真理，你就能得到神的 **darshan**（达瞻，显现）。虔诚不仅是执行某些膜拜仪式或执行宗教誓言或 **japa**（持名）而已。真正的虔诚应以对神的，不可动摇的爱为先决条件并且不具妄想。你必须培育起这样的，对神的，坚定不移的爱。这样，你肯定会达到圣灵。” **SSS 40.13: 2007-7-28**

“我将给你一则福音去深思 --- 那就是爱的福音。爱是神。神是爱。有爱，神肯定彰显。爱更多的人。更强烈地爱他们。把爱转变为服务。把服务转变为膜拜。那就是最高的灵修。没有任何生命实体是不具爱之火光的。尊敬他人一如神安置于其内者然，也尊重你自己一如你是神的宝座一样。要净化你的心以便祂能寓于其间。” **SSS 5.17: 1965-3-26**

总要把你的爱导向神

“爱有两种形式。一种是把你系于神，另一种是把你系于俗世。心念对任何这两种境界都责无旁贷。心是念之锁的钥匙。如果你把钥匙转向俗世，你就有执着（束缚）。你必须查看与肯定欲望与憎恨不会寄居于心念之中。不要对任何人怀有恶意。要避免与有恶念的人为伍。靠着培养良好的友伴，你可以得到提升，因为你的不良素质会因你与益友交往而稀化。” **SSS 18.30: 1985-12-25**

爱，不求回报

“什么是真正的 **Prema**（爱）？对被视作为神的化身的众生所付出的纯净而无私的爱，不求回报的爱，才是真的爱。‘**Adweshta sarvabhtanam maitrah karunaivacha**’（对一切众生，没有嫌恶，亲密和同情），持以这种态度，当一个人认为神性存在于众生之内时，这样，他或她才能发挥真爱。不论一个人面对的起起伏伏是什么，不论一个人会承受的个人哀痛和困苦是什么，真爱保持不变，不受影响。今天，当任何困难发生或某种苦恼出现时，爱就转变为恨。真爱是甜美的果实，结自善行的芬芳花朵。爱不依赖刀剑的协助来统治。它不靠法律去约束。只有具备这样真爱的人才配称为人。神圣的爱是一个真的人的基本素质。” **SSS 18.10: 1985-5-6**

“对神的膜拜必须完全摆脱任何要求，尤其是世俗欲望的实现及世俗报酬的期待。然而，人们总是基于一大堆个人利益来膜拜神。这不是真正的虔诚。你必须供奉给神的是纯净而无私的爱。只有这样的爱才能带来解脱。的确，这样的爱，其本身就是解脱，因为它把你从世俗欲望中解放出来。就如斯瓦米常说的，**moksha** 是 **moha-kshaya**。从执着和欲望中获得的解脱是真正的解脱。” **SS 2000.8**

个人自省的提问

你能想起曾几何时当你不求回报地去爱的情况？请描述那体验。

第三章：培育爱

通过爱促进爱

“如何促进爱？只有通过爱才能促进爱。别无其他途径。要让一棵植物成长，你必须施肥浇水。学生们应该认识到，要促进对神的爱，他们必须施‘信心’之肥，及浇‘爱’之水。只有如此，‘虔诚’之植物才得以成长。” SSS 31.27:1998-8-25

“你可可浸濡于爱之中，体验之和欢享之。但你对爱的欲求绝不会得到满足。爱只能通过爱去体验。没有其他途径可以体验爱。爱是爱，仅此而已。神是爱的化身，对此，要有坚定的信心。要全心全意地爱祂。不要把你世俗的爱与神的爱混在一起。祂的爱是唯一真实而永恒的爱。只把你的爱聚焦于神。神处处出现于爱的形式之中。就这一点，你绝不应该持有怀疑。爱流应该不停地在你之内流淌。只有这样，你才能看到神的显灵。无疑地，你渴望看到神但你却不扩张你的爱。如你有兴趣，我正准备提供你，神的显灵。你能看到祂，只要你培育起真诚而永恒的爱於你自己之内。” SSS 37.9: 2004-4-15

“不论你以什么方式去爱祂，祂都会以同等的尺度来回应。但没有爱，你无权寻求祂的爱。充满了不好的感觉和念头，如果你想祈求纯净而没有瑕疵的主，你又怎么能期盼赢得祂的恩典？至少你在圣堂里要保持纯净，或许你还可以得到一点神的爱。” SSS 29.52: 1996-11-23

为爱而爱

“你大可不必降服或放弃任何东西。只要爱众生就足够了。爱，不求回报。为爱而爱。爱，因为你的本质是爱。爱，因为那是你所知道和喜爱的膜拜方式。要随喜，人乐己乐。若人伤心，要尽力去减轻其痛苦。要通过 seva（无私服务）去实行爱。藉此，你会认知一体性并除去造成伤害的自我。” SSS 12.4: 1973-3-5

“不要为了世俗欲望的物质客体而表明之。欲望招致愤怒。愤怒引起罪过。因为在它的冲击下，朋友被视为敌人。愤怒是各种灾难的根底。因此，千万不要沦为它的牺牲品。以爱的无所不容的怜悯去对待每一个人——不论他或她是谁。这建设性的同情必须成为所有人类的自然反应。” SSS 9.16: 1969-7-29

以爱去履行你的职责

“基于职责而无爱是可悲的，基于职责而有爱是可喜的，基于爱而非职责是神圣的。职责含有迫使或强制之意，而爱是自发的，自动的，并且是在没有外在的煽动之下自行表现的。如果你不培育普及而无私的爱我的话，所有 japa（持名），dhyana（坐禅）及你所执行的任何功德，将是徒劳的。” SS 1979.29.

“如果你希望有资格去获得神的爱，那么，你的行为就必须与爱协调一致。不具适当而圣洁的行动，你不可能获得神的爱。总是追求报偿的人真的会快乐吗？你唯一要寻求的报偿是你克尽厥职所得到的欢悦与快慰。服务的欢悦才是真的报偿。如果你违背神的诫命，那么，一切就会阴错阳差了。” SS 2000.11.

与益友为伍

“心念中的思想，舌头上的话语以及双手执行的行为 —— 尽量促使所有这三者合而为一。许多人想藉行善而使生活过得很好。但我不认为这是可能的。藉行善，你决不能变善。你必须从善以便你的行为与言语都能成为善者。首先，要致力于做一个好人。之后，你就有可能行善，

存善，向善... 所以，要以纯粹的意向去服务你的同胞，并且要寻求益友为伍。然后你才能改造你自己。通过无数前世和世世代代所结成的邪恶性格，不能一瞬间就化为乌有。所以，要与虔诚的一群为伍，要培养好的习惯和态度同时涉足于良好的活动。” SSS 14. 55: 1980-11-19

“只有 Paramatma（无上自性）是真实的。Paramatma 是‘真理’。Paramatma 是‘爱’。要以‘真理’，以‘爱’去静虑于祂。不论你静虑于祂的是什么形相，你都有可能认知祂，体会祂。要常与祂的信徒为伍。通过这 satsanga（益友良伴），viveka（明辨）和 vairagya（舍离）将会注入和增加。这些都会增强你的精神和心灵并赐予你内在的平和。你的心念于是融合于 Paramatma 之内。” PV 14.

培育良好的思想

“只对斯瓦米虔诚，仍嫌不足。你给斯瓦米的 prema（爱）不一定会导致斯瓦米把祂的爱给你。除非你找到能够赢得斯瓦米恩典的方法和途径，否则，你所作出的努力是无用的。你应该追随一条你会从中体验和欢享爱的途径。认识，你会从中接受到爱的途径，远比你只口说你有爱重要得多。如果怀持好的理想，培育好的思想和采纳好的修习，那么你根本就不必要求神的恩典。神祂自己会把祂的恩典和爱洒向你，作为你良好行为的一个报偿。” SS 1974 pt 2. 30.

消除自我

“令人感到愉悦或哀伤的就是自我。所以，要凭借扩张爱给每一个众生来控制自我。自私或自我是不具备爱的。一个受到自我折磨的人，他是不会因他人的快乐而快乐，也不会因他人的痛苦而痛苦，同时，又不会采取积极的步骤去分享和分担他人的快乐和痛苦。没有这深厚的爱，一个人，不论他受过多高深的教育，也只会给社区带来危机。” SSS 14. 17: 1979-1-15

寻求神的爱

“如果你真的充满了虔诚，那就彰显你对神的爱。神是爱的化身。如果你真心诚意地饥渴于神，那就藉分享圣爱来充饥解渴，满足你的渴望。圣爱是你所有困扰与痛苦的唯一万灵丹。这些苦痛起自贪得无厌的欲望和受挫的野心。神的爱就像是一座灯塔。它指示你正确的方向，转移你生命之船的行程以便朝向圣爱的灯塔前进。你于是肯定你会到达福乐的海岸。你无须执行特别的苦行或参禅。静虑于爱就得了。以爱充实你的心念。甚至在你做一些日常杂务时，视所有这一切都是给神的供奉。神是全在的。要看到神于每一物和每一众生之中。圣爱不像月亮一样有圆有缺。就让这样坚定的爱蕴寓于你的内心。如 Tukaram（都卡罗姆）说的，“Dil me Ram, hath me kam”（罗摩在心，工作在手）。从今天起，每一个人的职责就是培育真实而无瑕疵的爱。有了神的爱，你可得到一切。没有那爱，你只有浸泡于痛苦之中了。” SSS 29. 52: 1996-11-23

“Yad bhavamtad bhavati。有什么感觉就有什么结果。如果你渴望神的爱，那么你的行动必须与你的渴望相配合协调。如果你不要神的爱，那你就随心所欲，为所欲为好了。但是，如果你要的是神的爱，那你的行为举止就必须合乎规矩了。如果你亲切地遵从神的诫命，那你肯定会得到爱。神的爱是没有极限的也没有契约的。只有一个条件 —— 你舍而后得。” SS 2000. 11.

“为了赢得神恩，你得培育对一切众生的爱。你正祈求神给你平和，快乐和超脱。但你以什么回报神？奉献你的爱给祂而接受祂彰显于平和，快乐和超脱方式中的恩典。每一个人都有这个权利。但你必须先舍而后得。只有通过爱与服务，你才赢得这权利去要求。别无它途。” SSS 33. 3: 2000-1-14

“神的恩典不能凭借理性的运作，瑜伽的弯曲动作，或者苦行的否定去赢取。只有爱才能赢取神的恩典。只有爱才能克服障碍，即便障碍是那么众多和顽强。没有威力比纯净更具成效，没有福乐比爱更感满足，没有欢乐比虔诚更能恢复元气，没有胜利比降服更值得赞许。” SSS11. 12: 1971-2-23

参禅

“参禅是一个在超越感官之上执行的程序。在感觉层次的专注与超越感官的坐禅之间有着一个分界线，而 chintana（冥思）就出现其间。冥思是 chitta（意识）的第二半，意识的另一个功能是对与错之间的明辨。一个例子可以使之明朗化。如何得到爱的花朵而不碰触到欲望的刺是一大问题。这就需要冥思的协助了。摘下了花朵，我们该如何利用之？以之供奉给神。坐禅意指供奉爱的花朵给神。坐禅的目的是从感觉中分开出无私的爱的玫瑰并把它供奉给神。” SSS 17.6: 1984-3-11

重复念诵圣号

“说话温和，举止温和，思之以爱并以充满着爱的心去执行每一个行动。当你的心念正热衷于世俗事物时，你不必计算念珠或静静坐禅。你务必执行的 japa（持名）是时时刻刻提醒你自己，神在你之内。这是 Vedas（吠陀经）的至高无上的福音。要确认，圣爱的大道是最易走的，最温馨的，是达至神的最明确的康庄大道。” SSS 29.28: 1996-7-5

培养身口意的一致

“如果你内心缺乏甜蜜，口说甜蜜的话语是毫无意义的。甜蜜于话语而苦涩于内心绝非一个人的素质。身口意（意言行）都应该甜美温馨。这就是一个人的真正标记。你应该以爱充实你的生命。在这世上，最优越的莫过于爱。人类被视为万物之灵，因为他持有爱的独特品质于其内。然而，你却不能认知人生的价值。神以人身下凡，以便弘扬爱的福音。一旦你内心有爱，你就能征服整个世界。有爱在你之内，但你却不能以适当的方式去加以表达。” SSS 36.15: 2003-10-17

分别神圣的爱与世俗的爱之间的不同

“那在你之内的神圣元素不应该被误用。它应该被用来利益他人。爱的神圣原则正被视为狭隘的理念。自古以来，圣贤们都敞开双臂来欢迎这原则。圣者 Narada（那罗陀）宣称，‘Yal labdhva puman siddho bhavati, amruto bhavati, tripto bhavati’（获得了神圣的爱，Parama Prema, 一个人变得完美，不朽和知足）。他认为神圣的爱高于一切。正如没有糖，任何糖果都缺乏甜味，没有爱，在生活中，任何东西都不能有任何价值。你的心天生就充满了爱。但你却忽视这丰裕而追逐琐屑。你真正的维系生命之物将会来自神圣的爱而不是其他无聊的欢乐。人体的每一个细胞都充满着爱。充满着宇宙的就是这微观世界的爱。” SSS 29.52: 1996-11-23

“那神圣的爱在你之内，它无生亦无死。你要把你的爱导向那神圣的爱。那爱一直与你同在。如果你培育起那样的爱，你就会一直保持着爱的化身的身份。对这神圣的爱要有坚定的信心。不要相信世俗的爱以免受骗。世俗的爱有如过眼云烟。这样的云烟来来去去。它们不是长久的。爱永恒的爱。那是 Atma-tatwa（自性原则）。爱那 Atma-tatwa。不要被世俗的爱所欺骗。它只会引起沮丧。要培育不会引起沮丧的这一类的爱。不要因为你把你的爱导向众生而感到沮丧。爱那神圣而永恒的爱原则。你越爱那神圣的爱，它就越成长。” SSS 36.18: 2003-10-28

“神赐予你，你所祈求的一切。那么，就得谨慎。要求对的事物。有一个人，他有四个妻子。有一天，他刚好要到孟买去办某件与业务相关的事务。他从孟买写信给四个妻子，说他准备为她们购买礼物。她们回信并列下她们所要的东西。第一个妻子要一些补药以补身子及地毯和羊毛布料，准备患病时用。第二个妻子要一些新款的莎莉，多件上衣，孟买式的珠宝及类似的缀饰品。第三个妻子要求他选择一些宗教书籍，如 Jnaneshwari, Abhangs 和 Bhakti-vijaya, 在孟买书店可以购得，还有 Pandharinath, Bhavani 以及 Sai Baba 的照片。第四个妻子没有把物品列入名单。她只写‘只要你很快地，平安地回家，我就放心了’。她什么都没有，却得到他的爱。其他妻子都获得一大包一大包所要的物品。所以，在你作出要求前，在你祈求前，要好好思考，清楚分辨一番。” SSS 4. 18: 1964-5-16

“今天，人类已不能了解什么是真爱。如果一个人喜欢一样特别的东西，那个人就会想这是他或她也爱的。如果你有喜好，你也会有厌恶。但如果你有爱，你就没有负面的东西了。爱是不变的，永恒的。它是神圣的。它确实是圣灵的相或形式。 Ekam nityam, vimalam, achalam, sarvadhi, sakshibhutam, bhavatitam, trigunarahitam (是一个，没有第二个，是永恒的，纯净的，不变的，所有智能功能的见证者，超越所有心理状况和三个 satva, rajas 及 tamas (纯质，激质和翳质) 之上的)。照世俗的说法，爱是不可能加以描述的。以世俗的意识去思考爱是愚蠢的。你不可能找到一个与爱相同的术语。你可以为了自己的方便或满足去以种种方式描述爱。然而，却无一符合其真实性。只有爱等于爱。不可能以其他方式去描述爱。你必须领悟和修习的就是这爱的神圣原则。” SSS37. 9: 2004-4-15

个人自省的提问

在你自己的一生中，是什么因素养成了爱？

第四章：妨害爱的障碍

六大敌

“心念易受到情绪的左右 --- 悲伤和喜悦，愤怒和恐惧，爱与恨。产生自心念的所有疾病，其基本起因有两种 --- raja 和 dwesha（执着与嫌恶）。心念充满着这双重的感觉。结果，它倾向于忘却它基本的人性。这情况的心念视人类基本六大敌 -- 欲望，憎恨，妄想，贪婪，妒忌和傲慢 -- 为美德。这六大恶癖可以毒害一个人的整个自性。受害者于是忘却他或她天赋的灵性而沦为非人。他或她是污名的牺牲品。但一个充满良好感觉的人则享受到平和与快乐。” SS30.26: 1997-10-7

“愤怒，怨恨，贪婪，妒忌 -- 所有这些无非爱与合作之道上的障碍。它们把人性从圣灵层次降低到野兽层次。要以耐心与谅解去容忍他人。要修习宽容与同情。尝试去找出接触点而不是冲突点。展现亲属感并通过知识去深化友好关系。这样，人生才一定不会白活。” SSS 6.20: 1966-8-3

“人们谈论 bhakti（虔诚），yoga（瑜伽）和 jnana（若那，知识）。这些术语意谓什么？虔诚指的可是参加峇赞而欣赏其歌曲的旋律和节奏？瑜伽可意味着静坐于角落并练习呼吸控制？若那难道是阅读一些书籍和死记一些 shloka（赞歌的诗句）？什么是 sanyasa（舍离）？是不是穿上一袭红袍？虔诚意指除去执着，憎恨和妒忌的恶癖并表彰纯洁的爱。任何人，若他爱浮华，充满傲气并满怀嫉妒，他绝不能成为一个信徒，不管你用什么方法去测试他。虔诚不会走近他。信徒必须克服憎恨，妒忌和执着而体验平和与爱的至福。这样，那信徒就会获得神的特质。” SSS 28.1: 1995-1-14

批评

“有些人认为他人的小缺点是大过失而加以批评他人，殊不知自己的缺点更大而却视若无睹。这很不适当。正确的方法是放大自己的小缺点而视之为大过失，同时，视他人的大过失为小过失，没什么大不了。那就是你如何可以控制而避免犯错的态度。有了这态度，你就能认识神了。人类的爱是世俗的和自私的，而神圣的爱是灵性的和无私的。它是纯净的爱。古人描述神为永恒的，不朽的，纯净的和无瑕疵的。为了体验神的爱，你应该放弃无谓的私心而扩大你的爱。” SSS 30.15: 1997-7-17

竞争

“Dipavali（光的节日），其目的在教导你，光与爱的训示。走出去，散布、扩张、放弃‘我的和你的’的限制，‘他的和他们的’的限制，种姓和信条的限制，而进入一道没有极限的爱流。那是所有 sadhana（灵修）的顶峰。竞争，渴望去打败和征服他人，不择手段，只要他或她倒下；赢取财富，名誉，卓越的贪婪 --- 凡此种种今天都熄灭了在人内心的爱之光。值此节日，要下定决心重燃此光。当你在庙里开始膜拜神时，你的第一个行动就是点亮灯光，不是吗？没有灯光，吉祥的仪式就启动不了。当一盏爱的灯光在照耀时，神就彰显了。要维系灯光的明亮和纯净。神坚持。让所有人从它那儿点亮他们的灯。神遍洒恩典。” SSS 10.31: 1970-10-29

恐惧

“饱和你的气息 -- 呼气与吸气时 -- 于爱之中。每一刻都充满于爱之中。爱不知恐惧为何物。爱避开虚伪。恐惧把人拖入虚伪，不公平和谬误之中。爱不渴求赞美。那就是它的力量。只有内心没有爱者渴望报酬和声望。爱的报酬是爱本身。当你切望把供品置于主之前时，供奉你的爱，而不是昙花一现的物质。爱正是爱的光。它才是唯一周全的行为准则。” SSS 9.16: 1969-7-29

欲望

“神为什么吸引人？是欺骗或误导？不。那是要改进，重建，革新 -- 一个我们称之为 **samskara**（累积的性向）的过程。重建的目的是什么？为了使人成为一个有用，能为社会人群服务的人，抹去他或她的自我并且在他或她之内肯定万物的一体性。那个接受 **samskara** 者会成为那些需要救助者的仆人。这是 **paropakara**（助人）的阶段。这一类的服务是以敬意和无私去执行的，它为一个人准备好去体认那弥漫于众多的一。最后一个阶段是 **sakshatkara**（自性证悟）。**Veda**（吠陀经）宣称那永生 -- 当一个人融合于不生不死的宇宙实体时 -- 只透过舍离就行得通，而不需要什么膜拜仪式，血缘关系或金钱财富。当人舍离自私的欲望时，他或她的爱就扩张到世界最遥远的地区，直到他或她了解那支撑着以上所述的所有四大程序的宇宙大爱。你能理解，一如我所知，在这一切之内的基本驱策力，是极其重要的。” SSS 13.25: 1976-11-23

二元性

“要了解，同样的爱的原则存在于你之内与他人之内。一个真正的信徒，他了解一体性原则并据之而行。不二论是真正的虔诚。要与他人分享你的爱而不求任何回报。只为了爱而爱地去爱每一个人。当你伸展你的爱给他人时，你就可以达到非二元性的境界。你每一天在身体和俗世的层面上所体验到的爱，完全不是真的爱。真的爱是专注于一个形相，一条道路和一个目标。分割爱并转移爱至不同的方向是一大错误。爱是神。神是爱。要活在爱之中。只有这样，你才能认知一体性的原则并从而获得圆满的生活。**Prema mudita manase kaho Ram Ram Ram**（以一颗充满爱的心去赞唱罗摩甜美的名号）。你可以选择你喜欢的任何名号但你应该以爱去呼叫祂。爱最圣洁，温馨和不二。分割这样的爱而把它跟多元性联在一起，是极大的错误。不论苦与乐，你的爱都应该保持稳定。爱与虔诚不会给予分殊有立足的余地。一切分殊都是你心念的杰作。要培育你我一体的一体性感觉。绝不去想你和我是不同的。那就是虔诚的标志。” SS 38.9: 2000-4-13

“很多人问我，“斯瓦米，我什么时候可以认知我的本来面目？请赐我‘自性证悟’。”我的回答是，“在你的‘我’离开的那一刻，你就得到超脱了。”不要寻求‘我的’超脱。‘我’应当离开。‘我’和‘我的’应当离开。这本身就是超脱。这‘我’是你自己的无知所创造，保护和培养的。一个婴儿没有‘我或我的’。他轻易地放下手中紧握的任何东西。那‘我’随着智能的增加而变得顽强，使他不舍得他的洋娃娃和玩具。不要让那分隔的‘我’的角色破坏在你心内的爱与牺牲的甘泉。” SSS 11.21: 1971-4-18

“如果持有二元性的感觉，爱就不能存在。**Ekatma prema**（非二元的爱）是真的爱。妥协的关系不会反映爱的真正精神。你应该持续地施与，不求回报。那是真爱。” SSS 38.9: 2005-4-13

自私

“今天，人类越来越不知感恩，以致于连禽兽甚至树木都不如。人们不感激父母，师长，社会甚至神。他们夸耀自己对真理，正义，平和，爱与非暴力的固守与忠实，然而他们连一样都没实行。为什么会如此？那是因为以自己利害关系为主的强烈的私心与偏见而导致的。只有放弃私心，他或她才能把心念转向神。神的爱会驱除人的无知和自负，一如太阳驱除晨雾者然。心是爱的宝座。那爱必须始于家。然后从家里伸展到自己的村庄或城镇乃至自己的省份，国家，最后，整个世界。” SSS 19.1: 1986-1-19

个人自省的提问

想想看你的爱可曾被阻挠？它是怎么发生的，而对你和对他人带来什么影响？你能否想出除去阻挠的方法，以你主动采取的爱的行动或者爱的观点转移？

第五章：爱与人类价值

五大人类价值

“爱是 Atma（自性）。爱是智慧。爱是真理。爱是正义。爱是平和及爱是非暴力。有爱，虚伪和暴力和不安就无立足之地。人的心是一张单人的椅子，不是双座的沙发或音乐椅（或抢座游戏椅）。所以，你充满你的心以爱，邪恶感觉就无地可容了。每一物都包容在爱之中。爱是生命原则。然而，人类遗忘了这爱原则并摧毁他们的生命于世俗的爱之中。” SSS 31.35: 1998-9-30

“如果我们真的想体验 Prema（爱），我们就必须了解什么是 Shanthi（平和）。如果我们想追随平和之路，我们就必须接受 Dharma（正义）之道。” SS 1977.6.

“当你的思想散发自你为爱所净化的内心时，它们会带来正确的行为也就是正义。当爱成为体验、思想和行动的一部分时，你就获得平和。当你清楚地了解爱时，非暴力自动降临。所以，爱是看不到的潜流，把这四大价值给结合起来。它可以概括如下：爱加思想是真理。爱加感觉是平和。爱加行动是正义。爱加了解是非暴力。爱是所有这些价值的公分母。它是神的形相，因为神是爱。施爱者是人而不滋养这爱者是野兽。使人成为兽或人或神的就爱或缺乏爱。” SSS 18.2: 1985-1-25

爱与真理

“你应该少说话。说太多的话，你或许会因此而偏离真理。古人之所以修习‘少说话，多做事’，即此道理。爱是你说话和做事的最主要的潜流。用爱来说话是真理而用来做事是正义。它会带给你平和。” SS 30.16: 1997-7-18

“你的爱不应该根基于肉身的形式。肉身会腐朽并且不持久。超越生父母之上的有你应该尊敬的永恒的父母，他们分别是真理和爱。肉身虽然会离去，但是真理会以永恒之父留下。同样，爱是永恒之母，它与时并进，成长，从不消减。要藉视真理与爱是你的父母来过有价值的生活。...对真理与爱要坚定地怀持尊敬之心，并使你的生命因提供献身的服务给你的同胞而获得升华。” SSS 18.10: 1985-5-6

爱与正义

“为了教导人类有关这神圣的爱的真实性，爱本身化身为人的形象诞生于世间。经典宣称，神降临凡间来教导人类有关正义，公正与真理的训示。‘Dharma samsthapanarthaya sambhavami yuge yuge’（我，一代又一大地降临世间以树立和伸张正义）。这是在《梵歌》（Bhagavad Gita）里的基士拿的宣言。一旦人们充满了爱，所有正义，所有公正及所有真理就会安置于他们之内。没有爱，正义将是一个机械化的仪式。没有爱，正义将是什么模样？公正将变成什么？它会变成一个行尸走肉。爱是生命。没有爱，无人能存在，哪怕是一瞬间！” SSS 24.23: 1991-9-2

爱与平和

“我们的古代圣者经常以保持静默作为他们灵修的一环。保持静默助你在灵道上前进。当你修习静默时，你很容易地体验到心境的平和。爱彰显自平和。如果你充满爱，你就不会有敌人。因此，要以爱来过你的生活。只有透过爱，我们才能建立平和于世界。” SSS 41.13: 2008-7-22

“放弃私心而为社会服务。只有当你服务社会而又对神虔诚时，世界才会有平和与安定。如果你想要世界一片平和，那么你首先应该在你自己之内培育起平和。平和在哪儿？它只来自你的内心。我们的心是平和，真理，正义和爱的源头。你忘了心而正寻找平和于外在世界。你不会

在市场上得到平和（peace）。你只会得到碎片（pieces）。平和只在你心里。要以爱充实你的内心。不论你从事什么工作，你都要以完整的爱去为之。” SSS 34.10: 2001-6-1

爱与非暴力

“不要寻找一个人与另一个人之间的不同点。宁可寻找藉爱去增强彼此关系之联结的方法。派系斗争和打斗出现在同一家庭里，因为他们还未学习去爱。许多矛盾的感觉出现于完全相同的心念。原因何在？爱尚未在那儿培养而成长。你必须播种爱和栽培爱并除去传遍整个世界的恐惧和憎恨的杂草。要促进世界成为爱的一个快乐幸福的家园。” SSS 14.55: 1980-11-19

“得道者唯一的语言是静默。在言谈上，要做到中庸之道，适可而止。那会在诸多方面予你以帮助。它会培育爱，因为多数的误解与派系之争产生自轻率的，口无遮拦的语言。滑交时所造成的伤口容易愈合，但说漏嘴所造成的伤口在他人内心一生都不能愈合。” SSS 1.10: 1958-7-22

个人自省的提问

举个实例说明纯净的爱在你此生中表达它本身的情况。或者想想你成为纯爱之接受者的情况。在那情况中，其他四个人类价值是如何在同一时间被表现出来于你的体验之中的？

第六章：爱的力量

爱超越时间和空间

“根据‘Vishnu Sahasranama Stotra’（歌颂毗湿奴千万名号的赞美诗），整个宇宙确实是毗湿奴的形相（Vishwam Vishnu-Swarupam）。即便一个人能以光速步上行程，他也得花二百二十亿年才能绕着主毗湿奴运行。有谁能活得这么长命？由于 Kali Yuga（伽利期）的恶劣影响，人类连一百年也活不了，甭说二百二十亿年。然而，巡绕着 Vishnu-swarupa（显现于宇宙的方式中的神）于一秒的时间是可能的。那是爱使之可能。爱的速度是这样的，它可以在一秒钟内环绕宇宙。光的速度可以计算但不是爱的速度。” SSS 32. pt 2.2: 1999-7-28

爱治愈

“放弃无知。在你内心点亮智慧之灯而最终与神融为一体。培育爱。只有凭借爱，你才能消灭心念而只有凭借爱，你才能治愈任何疾病。只有爱能根除在你之内的恶质。所以，要爱众生。爱 hridaya（心），不是肉身。爱安置于你内心的圣灵。身体，心念，智能和感官仅是工具而已。你是主宰。所以要主宰心念而成为一个主宰。绝不成为你心念的奴隶。每天都要静虑于神。你可以念诵任何名号，静虑于任何形相；但要理解真相，即，神是一个，只有一个。” SSS 33.10: 2000-7-16

“古印度圣者修习自制，怀持善念并过一个快乐幸福的生活。当一个人的内在实体充满爱时，他或她的生命就充满福乐而那人总是精力充沛，精神奕奕。今天人类承受诸多疾病的痛苦，其根本原因就在于一个有病的心念。心念是不死的，话虽这么说，但当身体面对死亡时，心念认为它正在死亡。心念被认为是一个人的束缚或超脱的原由。恶念产生束缚。善念带来超脱。因此，人人都应该培育善念，从事善行。这样的感觉只能出自爱。今天人类的一切行动都被世俗的欲望所支配和控制。若要得到超脱，人类必须超越心念的变幻无常。他或她应该追随 antahkarana（内在良知）。” SSS 30.26: 1997-10-7

“越过业报的方法有一个。如果你赢得神的恩惠，即便罪重如山亦能化为尘埃。只有神有力量赐予这样的恩典。要培育爱。用爱服务人群，牢记主的名号。若你没把主的名号挂在嘴上，心念就会四处乱窜。起伏不定发自心念。因此，要置身于行动，要把思想专注于神。” SSS 20.29: 1987-11-23

爱给予至福

“嘴唇上挂着主的名号，心念里怀有神的思想，眼眸内看到主的形相并且以爱静虑于主 -- 这四大修习会给你带来不可言喻的至福。要致力于体验这至福。” SSS 26.20: 1993-5-22

爱保护

“保护一个国家的就只有圣爱和圣恩，而不是武器。印度需要的是 sathyastra 和 dharmastra，真理和正义的武器。两者都是在爱的原则之中与生俱来的。就如一棵大树，它是发自一颗小种子一样，整个宇宙源自爱。” SSS 32. pt2.2: 1999-7-28

“今天，人们并不尽力去理解这爱的原则。只有爱的力量才能使一个灾祸或一项罪行失效。只有爱才能除去苦涩的感觉而增强生命的甜美。” SSS 32. pt 2.2: 1999-7-28

“如果你全心全意地向祂祈祷，所有业障的效应就会如雾般消散。虔诚会把他或她从行为果报中解放出来。如果一个人奉献他或她投入在财富，家庭和地位的大把时间的一部分时间去忆念神，他或她大可不必畏惧死神。如果一个人一瞬间都不想神，他或她又怎么能希望获得心境的平和？” SSS 24.13: 1991-5-27

爱摧毁邪恶

“爱是摧毁横行于现今世界的邪恶力量的最强大武器。遗憾地，人类并不追随正确的康庄大道而赢得这圣洁的爱。爱是爱的种子。它也是枝干，花朵和果实。若要享受爱的果实，你就得修习爱。一个人不去体认爱的真实本质，反而去追逐财富与威权。毫无疑问，财富和威权是必需的，但也该有个限度。” SSS 29.52: 1996-11-23

爱改造

“如果总开关被关掉，所有房间变得一片漆黑而如果个别的开关被打开，电灯还是不行。在人类之内的总开关是什么？它是圣爱。当这圣爱的总开关开了之后，爱于是显现其自身于身体的每一肢体和每一部分。你的话语将充满爱。你的行动将贯彻以爱。你的眼神将闪烁着爱。你的耳朵将会听到温馨的话语。爱之光将会照耀于每一肢体。如果你深陷于私心与自我的行动中，若缺乏那爱，你的每一个肢体就会堕入黑暗之中。因此，爱是无上的。” SSS 22.20: 1989-6-28

“主是爱。祂的相是爱。一切生命实体都是爱。爱拯救和服务。只有通过爱，善才产生。爱揭露寓于众生之内之神。爱系一个人于另一个人。爱束缚一物于另一物。没有爱，宇宙等于零。最高的爱使我们觉知主在每一个人之内。主等量地寓于众生之内。生命是爱。爱是生命。没有神，失却神，无物能存在，无人能存在。我们仰赖神的旨意去生活，去过日子。祂的旨意在我们每一个人之内以爱的方式操作着。提示和促使‘愿世界快乐幸福’的祷告的是祂。因为祂使我们觉知，我们所崇拜的神，我们所深爱的神，我们所依靠而生活的神，以爱存在于每一个生命之内。这爱扩张并且包容万物。” SSS 15.37: 1981-12-25

个人自省的提问

举个例子，爱的力量改造了你自己生命中的一个意义重大的情况或要素。试描述那体验。

第七章：一个爱神者的素质

“一个人，完全没有欲望，绝对纯净，坚定决心，完全舍离，不受时间作用的影响，并且已放弃虚荣和浮夸 -- 这样的一个人是我所喜爱和亲近的。”（《梵歌 12.16》SSS 2000.11

无欲

“Anapeksha 意谓信徒超越 apeksha（欲望或期望）之上。一个人，受到肉身和感官的束缚，他或她可能没有欲望吗？几乎不可能。一些欲望总会存在。然而，一个人的欲望必须受到控制。什么样的欲望是被允许的？回想一下基士拿所说的有关此事的话。祂说一切正义的行为都是神圣的。因此，在准许的欲望之中，最好的莫过于为 tyaga（牺牲）所持的欲望。对 dharma（正义）的渴望也很重要。对神的欲望是理所当然的，不可推卸的。” SS 2000.11

纯净

“信徒必须持有的第二个素质是 shuchih 或洁净。主期望我们持有的是什么样的洁净？外在的抑或内在的？两者都需要。神爱洁净。洁净是敬神。然而，一个人不能只局限自己于外在洁净。内在洁净也是必需的。其实，内在洁净是最重要的。神是无所不在的。祂出现于内在也出现于外在。然而，首先，我们必须尝试去认识内在的神圣原则。....内在的是 prema（爱）。内在洁净是获得外在洁净的基本要素。外在洁净到底指的是什么？它不意味着用水和肥皂把你自己洗干净。它意味着为社会执行无私的服务，并为取悦神而为之。” SS 2000.11

决心

“信徒必须具备的第三个素质是 daksha 或坚强而不动摇的决心。我们必须持有什么样的决心？你一定要说，‘无论如何，我不会停止，直到我完成这或成就这’。这是你应该具备的决心。什么是决心？意即拥有坚定的毅力，‘我绝对看到神，拥有神并获得神的恩惠’。神很爱有这样坚定决心的信徒。” SS 2000.11

不执着

“接下来的是 udasina，即不执着。有关你之所为的一切，不论那是什么，你必须完全不执着。你能够做任何工作。你可以，例如，从事服务活动。然而，你不应该怀持任何形式的期盼（包括结果），并且对你所做之事，不求回报，赞美，欣赏。尤其是为组织服务，你更应该格外小心。你一定不要有任何求名的渴望。你一定不要寻求称赞和尊敬。你不应该伤感，‘我这么努力工作而又做的这么多，但却没有人提及，报章也不刊登！’如果你以这样的渴望和期盼去执行你的工作，那么，你所行的善就付诸东流而你工作的圣洁也就被破坏了。因此，你必须真诚地做你的服务工作，不受成败褒贬的约束。” SS 2000.11

从哀伤中走出来

“在此之后是 gatavyataha。这意指对时间所带来的起起落落无动于衷。要获得这特别的德性也需要坚强的决心。不要活在过去也不要担心将来。不担心将来但要抓住当下。如果你把握现在，将来肯定是光明的。这一点，你是可以肯定的。” SS 2000.11

舍离

“最后一个是 sarvarambha parityagi。这指的是完全的舍离。谁是真正的舍离者？就是那个在任何情况，任何时间下都保持完美的平静者值得赢得此荣誉。这样的一个人决不浮夸和虚饰。凡

虚饰者，神必与他保持距离。其实，夸示是你第一个必须放弃的性癖。避开浮华，夸示和扬名。基士拿宣称祂亲近的就是这样的一个隐遁者。” SS 2000.11

没有憎恨

“在爱之中，共有三个层次。第一个是最好的和最高的层次（uttama）。在这层次的人有着完满的信心，深信永恒至福化身的神寓于一切众生之内，绝无例外。他们会持有这种感觉，那就是 Ishwara（神）是无所不在的，无物不在的，而以爱的方式出现。对这样的人来说，adweshta sarvabutanam（不憎恨也不厌恶任何人）是其感受。他们在每一个生命实体中看到的只是爱。他们在自己人与其他人之间看不到差别。凡充满着这样至高无上的爱的人就会体验到至福。” SSS 15.40: 1982-1-23

至福的

“一个人对神的爱越多，他或她所体验到的至福也就越多。当爱在一个人之内下滑时，欢乐也一样下滑。爱神的人处处看到神。因此，一个人的心必须充满着神的爱。爱不会进入一个自私自利，自负自大者的心。因此一个人必须忘掉微不足道的自我而把思想专注于神。对神的爱使一个人完全忘掉他自己的存在。爱变成陶醉的一种方式。爱使信徒与神快乐起舞并融为一体。它导致忘却自我。它引起兴奋欢悦，使人忘掉一切。” SSS 24.23: 1991-9-2

无忧无惧

“以爱充实你的心。如果你怀持邪恶的思想但又表面上装着充满爱的样子，你将会出卖你自己。没有一个具备圣爱的人未能在任何地方，任何时间彰显之。在学的学生遵守纪律，行为端正，但离校后，不论他们在哪儿生活或工作，都应该保持同样的行为，不应该让外在的交际或环境改变他们的行为。爱应该深深地根植于他们的内心。充满圣爱者不忧不惧，不求他人，并且很自然地，无私地表达他或她的爱。” SSS 29.22: 1996-6-20

渴望取悦神

“对主的虔诚只是一种纪律的方式以便达到目标。求道者不应该取得虔诚的同时就停下脚步。你不应该太在乎你对神所付出的爱与虔诚而应该在乎神赐予的爱与恩惠。求道者必须常常迫切地去找寻哪一种行为，哪一种行动，最能取悦主，及注入神以 anandam（至福）。对之，要探索。要渴望。要执行能达到那目的的事务。要从事有助于得到它的行动。那才是真正的 bhakti（虔诚）。然而，一般人都不会追随这虔诚理想，也不会思索那理想的含义。他们只注意信徒给神的爱；而在这过程中，他们也不太重视 dharma（正义，法）和 karma（业，行动）；那业与法是神所批准和赞赏的。” GV 21.

始终保持沉着平静

“给心带来平静的就是爱。当一个人的心充满平静时，整个氛围都充满平静。昨天发生的一切，你已是见证者。整个天空布满乌云。早上七点半倾盆大雨似乎随时会下降，然而，乌云‘调节’了氛围之后便散去，雨就下不成了。如果你持有好的思想和感觉，大自然也在同样的方式予以回应。” SSS 23.35: 1990-11-24

毅然不动

“灵修法门虽有多种，但若缺乏爱，一切枉然。在任何情况下，这爱必定是不变的。Pandava（般达瓦）兄弟的大哥，Dharmaja（法王，法子）的信心就属于坚韧不拔的这一类。不论被放逐森林或身为一国之尊，不论 Draupadi（黑公主）在 Duryodhana（难敌）的宫廷被剥掉衣服

羞辱时或 Abhimanyu（阿比曼由，即激昂，译注：阿周那与基士拿之妹妙贤所生之子）在战场上战死时，或当 Upapandavas 屠杀（Aswatthama 所为）发生时 -- 在所有这些情况下，他对基士拿的信心从不动摇。他坚信基士拿是他唯一的救主。他无时不在深思静虑基士拿的名号。不论身为国王，统治辽阔的疆土或者在掷骰子时输掉一切所有，他从不因成功而洋洋得意，也不因挫折而垂头丧气。般达瓦族人的主要特性是对神持以绝不退缩的信心。” SSS 24.23: 1991-9-2

完全降服

“对那不能认知他或她天生的神性以及容易忘掉真正住所的人，Bhagavad-Gita（梵歌）给予训示，神圣的至福和完美的爱是可以凭借降服与献身去获得的。缺乏信赖，人为担心和忧虑所苦...由于对神的不信赖和缺乏信心，我们容易暴露于没有止境的忧虑，困难和恐惧之中。” SS 1979.25.

“就算是要培育一个普通人的爱，你会发现你也会遇到一些困难和麻烦。因此，如果你要得到神的爱，遇到诸多困难和阻挠是一点也不为奇的。所以，Gopikas（牧牛女们）说，在想要得到神的爱过程中，她们遇到很多麻烦。Vyasa（毗耶莎，广博仙人）就这一点也有所论述，他说，如果你想获得神的爱，你就必须放弃对其他事物的爱。如果你放弃对其他事物的爱，你就容易获得神的爱，而不会遇到任何干扰。当你受到一些其他的爱的方式束缚时，想获得神的爱就会遇到许多困难了。这过程已被形容为降服。当你想得到神的爱时，你应该做好准备完全降服你自己与主。你不应该执着于你的肉身而在乎你自己的光荣与名望。你应该完全舍弃这一切。只有这样，你才能亲近主。你应该把心念专注于主。在我们尚未攀登这降服的高度时，我们应该积极地参与神圣而圣洁的活动，如 bhajan（峇赞）或 dhyana（坐禅）从而建立起 prema（爱）境界。当你处在至福的境界而你对神的爱开正花结果时，那么，祂的恩惠就会加诸于你身上了。” SS 1978.15.

施而不受

“真爱的素质是施而不受。今天在这世上，有几人是乐于施舍的？甚至一个父亲，当他要把资产分给孩子们时，也感到犹豫不决。只有神才是没有极限的施与者。因此，爱是一个神圣的素质。虽然爱天生就存在于人类的每一个细胞中，但是由于心被污化，它无以表达出来。一个人若心中没有爱，他简直成了行尸走肉。” SSS 29.29: 1996-7-27

“只追求你的将来是利己主义。关心你自己的福乐也是利己主义。只有放弃自私自利，及认为他人的快乐就是自己的快乐，并且献身为他人的福祉而服务，这样的人才是一个真正的无私者。神只爱那些爱人者。如果你想寻求神的爱，你必须爱他人。如果你不爱他人，你就不能得到他人的爱。不要怀念过去，不要担心未来，要藉培育爱与服务他人去善加利用现在。” SSS 18.22: 1985-11-17

个人自省的提问

试记下，你此生中的一个具有挑战性的情况。设想圣爱是如何提供解决那问题的一个恩惠。

第八章：爱 — 达到自我证悟的途径

爱神

“利用每一秒钟去净化你的心并充之以爱。你于是会认识到神是你的而你与爱同在。真正的虔诚是认识神的法门。虔诚意谓不求奖赏，不求回报地去爱神。这样的虔诚只有通过良好行为去培育。没有正义，虔诚就不存在。就享受神圣的至福而言，心的净化是必要的，就如对身体的健康而言，保持身体的干净是必需的一样。” SSS 16.32: 1983-12-31

“为了享受神的爱（神是无私的）于一个自私的方式而局限祂的爱于你自己，这不是该做的正确之事。然而，除非我们到达某种层次，我们应该尝试并体验主于一个局限的方式。当我们处于一个受限制的位置时，而又当我们的生活氛围不够宽广时，要体验爱于一个宽广的方式似乎是不可能的。是故，... 第一个步骤是，在你自己之内促进爱并提升它至一个足够的高度。” SS 1976.14.

“Bhakti（虔诚）可以沿着两条道路走 -- saguna bhakti（有形相和有属性的）及 nirguna bhakti（无形相和超越属性的）。当你觉得，神在远处，在高处，在你之上，而当你请求怜悯，要求恩典及祈祷恩惠时，这就是 saguna。你崇拜祂为主和主宰，监护者和救世主。你执行了赞美，敬仰和顶礼，诚服和事奉的各种仪式。但当你修习‘见祂于众生之中’的法门，视祂为每一个细胞或原子的核心并且是活生生的，觉知的神时，同时与万物共同体验一体性 -- 因万物是祂的身体而你也在其内并属于它 -- 那就是 nirguna。nirguna 就如深思于糖；而 saguna 就是对糖娃娃的热爱，它抓住你的感觉并吸引你的爱和忠诚。在你离开这世界时，让你的每一个行为成为你的凭证。不要让任何行为成为一个累赘或一个弊端。每一刻都要浸泡于爱之中，换句话说，浸泡于神之中。如果当你从众人中跃起走动时，你用语言和行为去激怒他人，那么，花几小时的坐禅又能有什么利益？《梵歌》要你成为 ‘satatam yoginah’ -- 总是因神而沉着，拘谨，约束。所以要保持警戒，稳定，热诚。坚定的人赢得智慧。缺乏细心的照顾，一点小火花即可培养成一大火团。藉小心照顾，即便一大火团也可以减到一点星星之火。” SSS 12.21: 1973-11-23

“神是 Sat-Chit-Ananda（真智乐）。有了 Sat（永恒的感觉），你就应该寻求 Chitta（灵性的智慧）。于是你就得到 Ananda（至福）。你只能从 Ananda 中获得 Ananda，而不是从沮丧的情况中获得。你应该以爱去膜拜主，因为爱是神而神是爱。这带给你真的快乐幸福。今天人们表面上装着他们在爱众生，而其实他们的内在感觉并不充斥着爱。“Yad bhavam tad bhavati”，你感觉什么，你就是什么。现在我们得知感觉和表达迥然有异。你必须降服于主。你从早到晚，忙忙碌碌，只不过为了三餐温饱而工作。人们就如此这般地浪费他们的时间，没有致力于求取神的一个显像。他们排长龙，花很长的时间等着购买戏票看电影或车票搭巴士旅行，但他们却不喜歡排队等候一睹神的 darshan（达瞻）；神能赐予如此伟大的至福给他们，那是无人能做到的。” SSS 31.14: 1998-4-20

没有分别心的爱

“对大家都要有爱。甚至要把爱分给那些缺乏爱的人。爱有如一个水手的指南针。不论你把指南针置于何处，它总是指向神的道路。在日常生活的每一个行动里，你都必须彰显爱。神性会从那爱中涌现。这就是达到‘对神证悟’的最容易的途径。但为什么人还不选上这条道路呢？那是因为，他们被一个有关体验神的方法的错误观念所蒙蔽。他们认为神是某个遥不可及的实体，只有凭借坚韧的灵修才能获得。神无处不在。你不必到处去找祂。凡你所见无非神的彰显。你所看到的所有人类都是神的形相。纠正你有缺陷的视力而你就会在万物中体验到神了。” SSS 29.28: 1996-7-5

认识你自己

“高于所有可以在这世上获得的知识的是 Atma Jnana（自性知识）。来自‘自我证悟’的福乐是无与伦比的。只有在自我意识被摧毁之后，及，在虔诚降服于神之后，你才能获得之。祷告必须发自内心而不是嘴唇。从内心发出的祈祷...会直接传到神那儿。” SSS 16.32: 1983-12-31

体验一体性

“同样的爱原则出现于众生之内。所有人类基本是为一体。差异只出在他们的感觉。所以，人类应该改变其感觉并尝试去认知：‘同样的神性存在于一切众生之内’的真相。只有这样，改造才能在人之内产生。” SSS 33.19: 2000-11-20

“信徒总是意识到，宇宙是神的一个彰显并为神所充斥弥漫。他或她的生命根基于对‘神遍在于每一物’的认知。这心念的境界就叫做‘prema adwaitam’（于爱之中的一体性）。凭借这爱，信徒体验跟神的合一。享受着这体验的福乐，信徒甚至连 moksha（了脱生死）都不渴望。神坚持不懈的爱是他或她的一切。这种虔诚叫做‘ananya bhakti’（完全奉献给那一个，唯一的一个）。” SSS 19.1: 1986-1-19

“爱指的是致力于确认‘多’的虚伪与‘一’的真实。爱认同而恨分隔。爱把自性调换给另一个人而使两人的意言行协调一致。当爱收容更多的人，于是，更多的实体就会融合为一。当你爱‘我’时，你爱大家，因为你开始感觉到和知道和体验到‘我在众生之内’。藉坐禅，你能体会到我是所有的心居住者；我是推动力，动机，指南，目标。渴念那视力，那觉知而使之成为你无价之宝的拥有物。然后，你就拥有你常向我要的 -- sakshatkara（对真相的直接视觉）。你的心应该像我的一样纯净和自在，不受自我的污染，以便你可以跟我融为一体。当然，那是艰苦的 sadhana（灵修）。而今在你身上的心念太多了。一个人必须否定和去掉许多期盼，反求诸己，深潜于自己，对俗务的几个世代的执着的逆流而上，包括你必须承担的肉身。基士拿的爱促使整个世界基士拿化。否定其他的一切是一睹基士拿于众生之中的法门。只有‘一’，一个整数，‘我’。五花八门的万物只是祂和祂而祂那么经常地重复着。你也是祂。对这真相，这身份，这融合的体认就叫做 sakshatkara。” SSS11.15: 1971-2-24

成为纯爱

“今天，你最主要的职责就是尊崇 tyaga（牺牲）。只有当牺牲拥有支配权时，爱自然会降临。你的一切潜能于是便会彰显它们自己。你会成就你合理的事业。当爱成为你统御的原则时，哀伤和失望于是烟消云散。所以，吠陀经说，唯有牺牲才是开启永恒至福的钥匙。神是爱。你怎么能够希望在没有爱的情形下体认神。” SSS 29.52: 1996-11-23

“Pippalada（伟大圣者）告诉其门徒说，‘prana（生命气息）是最主要的因素。你必须把你自己的融入你的心念之中。把心念融入 atma（自性）之中。不论你所做何事，你都要以对阿特玛的奉献精神为之。你可以继续你个别的事业。如果你以献身的精神去执行，工作就会转变成膜拜。如果以这样的方式去生活，那你就不会轮回了。’对主的献身不应该仅挂在嘴巴上，但必须发自内心。当口头上答应要做出某种供奉时，反应也就落在口头上。当有人告诉我说，‘斯瓦米，您为什么不到我家来？’我告诉他，‘是的，我会到你家去’。因为这种邀请是发自口头，回应也止于口头。当邀请是全心的，我也会全心致之。‘Yad bhavam tad bhavati’（什么感觉就有什么结果）。你的思想正与你的欲望和谐一致。结果随着你的思想流动。因此，不论你做什么事，你都要全力以赴，全心为之。在人之内无数神经布满心与整个身体。是故，当心中充满着善念时，整个身体也因此充满着善念。一切唯心造。这里所说的心不是心脏，是灵心。当你的心充满着忠实的念头时，你就会体现到了脱生死了。” SSS 24.13: 1991-5-27

个人自省的提问

你曾否体验过一体性于分殊之中？在那体验中，爱可有扮演什么角色？若有，试述之。

第九章：神圣的爱的模范

一个母亲的爱

“神的爱就像是一个无限的，无止境的海洋。只因为神的爱是无限的和无止境的，而你是不可能把它完全给带走的。你能带走的胥视你所提的壶的大小来决定。所以，你要做的第一件事就是加大你的壶，而这可以凭借 **sadhana**（灵修）来达成。在这灵修里，第一个步骤就是孝敬你的母亲。对母亲的 **bhakti**（虔敬）或爱应该是这样的：认清你母亲养育你所付出的伟大的爱和情感。你必须以爱或虔敬的方式去感恩你母亲。母亲也会以 **vatsalya**（母亲对子女所付出的感情）的方式回报孩子的爱。母亲为婴儿洗澡，穿衣和哄婴儿快乐并且陪婴儿睡觉。除了照顾婴儿外，她还须清理日常家务。就如此这般地，母子之间的执着与感情便建立了起来。若建立得合宜，它本身就可以塑造对主的虔诚方式了。” SS 1976.14

信徒

Mira（米拉）

“爱的威力是无可比拟的。它是超越人的理解能力之外的。爱只能通过爱去了解。米拉的丈夫 Rana（罗纳）为基士拿建了一座庙宇。身为虔诚信徒的米拉经常在神殿内快乐地赞唱神的荣耀。最后引起罗纳的忿怒。他命令她离开庙宇。这令米拉惊愕万分。她对自己说，‘如果基士拿是遍在的，而不局限于庙宇之内，罗纳如何能把我跟祂分开呢？’她毅然离家到 Mathura（秣菟罗）去。秣菟罗在哪儿？它不在某个地理位置。那颗充满温馨之爱的心就是秣菟罗所在。她赞唱，‘Chalo re man Ganga Yamuna tir’（噢，心啊！到恒河与耶牟那河的汇合处吧！）。这里，恒河与耶牟那河象征 ida 和 pingala（携带灵性电流的左右两边的神经）。ida 和 pingala 汇合于两眉之间的印堂，代表秣菟那。这就是歌曲的深奥含义。她继续朝向秣菟那前进，不停地赞颂基士拿的名号，越过高山流水，走过低谷森林。当她最终抵达 Brindavan（平达弯）时，她发现庙宇的门紧紧关闭。虽然她不断地祈祷，门还是闭着。于是她说，‘噢，基士拿，我的心是您的庙宇。我已把您安装于我的心的神台上了。’她用头撞门，口喊基士拿。她看到基士拿显现并和祂融为一体。罗纳国王为赶走米拉出庙宇之事而忏悔。他祈求基士拿的宽恕。

人们今天不去探讨他们所利用的某些字句的内在意思。他们被世俗的意思和解释所蒙蔽。你应该考虑到出自你真诚而永恒的内心的这些感受。这就是米拉如何体验到与基士拿的融为一体。如果一个人要步上灵道，他就应该坚持爱的原则。一般人并没有这样坚定的决心，然而真诚的信徒，在任何情况下都绝不会偏离爱的道路。除了爱，别无其他途径能带领我们回到神那儿。要培育更多更多的爱。不论你到哪儿，爱都是你唯一的避难所。” SSS 38.9: 2005-4-13

Vibhisana（维毗沙那）

“圣爱如何彰显其自身于一个信徒可从维毗沙那的例子中见分明。维毗沙那是罗波那（Ravana）的弟弟。维毗沙那因对罗摩的爱而在罗波那手上尝到诸多屈辱。在兰卡与诸魔神罗刹作战时，罗摩与罗什曼纳在头两天就歼灭了许多罗刹的强军。在第三天时，一个非常不容易对付的战士站在他们面前。维毗沙那告诉罗摩，‘若你征服这战士，整个兰卡就是你的了。他甚至比罗波那更为强悍。’罗摩一整天都与强悍的罗刹在战斗，但却不能打败之。罗摩一度萌生放弃战斗的念头。就在这时候，身在罗摩后面的维毗沙那开口说，‘这不是放弃战斗的时候。你必须集合你所有的力量，一举而将敌人摧毁。你不应该错失良机。出自对你的爱，我才做出这样的进言。’受到维毗沙那的进谏，罗摩继续战斗而终于歼灭了敌人。

那强悍的敌人在战场上倒下。维毗沙那在听到那战士被击毙的消息时，他也晕倒在地。及至念诵罗摩圣号之后，维毗沙那才苏醒过来...罗摩说，‘...你为什么那么突然地就晕倒？’维毗沙

那说，‘斯瓦米！因为对身体的执着，才造成这事件的发生。那是由于父母感情之故，那强悍的战士是我的儿子。’

为了肯定主的胜利，维毗沙那甚至牺牲自己的儿子亦毫不犹豫，在所不惜。罗摩问维毗沙那，‘...为什么你事前不告诉我，他是你儿子？’维毗沙那回答，‘当你正面对敌人时，你不应该担心在战场上的任何关系。在这战争中，是没有余地去考虑任何关系的。当任何人拿起武器与你对峙时，他就不再保有任何关系了...我已完全降服于你。我是你的仆人。我必须只关心你的胜利，而不是任何短暂的关系。对我而言，唯一的真理就是你的意旨。’

就是维毗沙那对罗摩的这个深广的爱，协助罗摩获得胜利。对神的爱应该是一个解不开的关系。所有其他世俗的执着都是不持久的。翳质的关系有如铁链。激质的关系是铜链。纯质的关系就像是金做的链子。但不论链子是铁，铜或金，它们都是链子。维毗沙那宣称，‘任何这些关系对我都一无所用。我对罗摩的纯爱已很满足。’维毗沙那这么做就是展示给世界对神完整的爱的无上品质。” SSS 29.29: 1996-7-27

Rukmini（陆米妮）

“用天平秤量基士拿的体重时，放置了 **Sathyabhama**（沙迪亚巴马）所有的珠宝也平衡不了。这时陆米妮来了并宣称，只要念诵基士拿名号即可平衡其体重。只要多加一片叶子，一朵花或一滴水，秤盘即往这边倾斜，表示这一边的重量大于基士拿的体重。说着说着，她放了一片 **Tulasi**（土拉西叶子，印度的一种被认为圣洁的罗勒属的植物）于秤盘上。果然！它下沉了。那土拉西叶子承受了陆米妮给予基士拿无限的爱的重量。所有沙迪亚巴马的珠宝都起不了作用。然而，陆米妮的呼唤基士拿名号及一片充满着爱的土拉西叶子，却使到天平倾斜于重于基士拿的一边。这就是主的名号及一个给主充满爱的供奉，的力量。” SSS 29.52: 1996-11-23

Jnanadeva（智天）和 Bhaktideva（信天）

“有两兄弟名叫智天与信天。有一天兄弟俩步上旅程。在途中，他们甚感口渴。信天告诉智天，‘我口渴了，但我看不到任何有水的地方。’智天说，‘看看附近有没有井。’走了一段路程之后，他们发现了一口古井，井的深处有水。

智天宣称，‘**Jnanat eva tu kaivalyam**’（只有凭借知识才能获得福乐）。于是，他立即化为一只鸟，飞入井底，解渴之后才飞上来。智天有这种本事，化身为任何形象，因为他持有自性的无上知识。信天下不了井。他坐在井边并以强烈的爱向神祈祷。过了不久，井里的水上升到他脚底。当他发觉他的脚浸湿时，他睁开眼睛一看，水已经溢满井面。

Jnana（智）需要一个人的形象的改变。**Bhakti**（信）不需要这样的改变。强烈的和爱的信就足够了。信徒会如愿以偿的。最伟大的莫过于信了。” SSS 29.37: 1996-8-21

牧牛女们的无上虔诚 - Radhika（罗提卡）

“在牧牛女们之中，基士拿最虔诚的信徒要算是 **Radhika**（罗提卡）和 **Niraja**（尼罗加）了。在 **Uddhava**（乌塔瓦）离开之前，他听到她们称基士拿为罗摩 - 鹦鹉，并祈求基士拿显灵以舒缓她们内心的痛苦。乌塔瓦问正不自觉地躺在沙丘上的罗提卡，她是否获得基士拿的任何信息。恢复意识后，罗提卡只想着基士拿。

目睹罗提卡处此堪怜的境界，乌塔瓦的心融化了。他体会到基士拿派遣他来探访牧牛女们是要他学习什么是真正的 **bhakti**（信或虔诚）。乌塔瓦认识到基士拿主导了这一幕情节，以展示给他看，甚至那些熟悉 **shastras**（典论）的人也必须向牧牛女们所展示给基士拿的专一不移，纯粹的虔诚，去学习关于真正虔诚的内在真理。对神的爱是方法也是目标。这是牧牛女们揭露

的秘诀。她们在每一物中都看到爱 --- 在基士拿圣笛的乐音中，它以爱充斥世界并把焦躁的大地淹满了爱之水。

神寓于人人之内。但如要体认之，唯有一个途径。那就是培育起对神的爱。只有在那一天，当一个人致力于培育起对神的那种爱的时候，才是基士拿诞生之日。基士拿并不诞生于每一个 **Gokulashtami**（基士拿的生日）。基士拿诞生于我们之内，当我们试图培育起圣爱，作为克服我们之束缚的法门。实践基士拿的教义才是庆祝祂生日的真正方式。” **SSS 16.23: 1983-8-31**

圣者

Dhruva（图鲁瓦）

“通过持名（japa），坐禅（dhyana）和无私服务（seva），你必须培育起对神的爱。就拿图鲁瓦作为例子，他为了招致神恩，赐他王国的统治权而祈祷和修习简朴寡欲的生活。然而，当神以毗湿奴的形相显现于他面前时，他说，‘主啊！我不需要王国，我要你，只要你。’同样在初期阶段，一个人祈求世俗的恩惠和物质的收获，但当其思想得到澄清和净化之后，他只渴望主赐予一个恩典 --- 祂本身。” **SSS 15.37: 1981-12-25**

kulasekhara Alwar（古拉塞卡罗阿瓦尔）

“有了这爱，信徒就充满着不可言喻的愉悦。就是出自这样的愉悦，尊敬的圣者，古拉塞卡罗阿瓦尔，感叹说，‘主啊！人们谈论，超脱是救赎生命和终止轮回的一种法门。我不要求这样的救赎，我将满足于无数世的爱‘你’和服务‘你’。就让我爱‘你’和服务‘你’吧 --- 那是我唯一寻求于‘你’的祝福而非超脱。” **SSS 19.1: 1986-1-19**

Avatar（神化身）

佛陀

“佛陀有一次遇到一个跟他对抗的妇女；这个妇女很嫉妒佛陀，因为佛陀名闻遐迩。当佛陀走向她时，她表示要用刀子杀死他，但佛陀笑着对她说‘我也爱你，魔女’。这令到魔女感到惊讶因为她认为没人会爱她，也使她立即转念。她变成一只鸽子并降服于他的足前。忿怒生自忿怒而嫉妒生自嫉妒。征服这点的唯一方法就是一体性与爱的意识。” **SSS 27.1: 1994-1-1**

耶稣

“每一个人都具备成为神的使者的潜能。然而，今天，人类已变成死神的使者。他们成为他们真实人性的叛徒。人性要求每一个人应该彰显内在的神性。每一个人应该成为神的一个真正的使者，并致力于促进世界的和平与安全。别无其他途径可供追随。神的福音是圣洁的和完全摆脱私利的。

当耶稣诞生时，有三位国王前来探望婴儿。其中一人宣称，这孩子会成为爱神的人；第二个说，他会成为神心爱的人；第三个宣称，‘他’就是神。爱神的人是神的一个使者。那个为神所爱的人是‘神的儿子’。当一个人体验到这两者时，他就变成‘神我一体’。‘父亲与儿子是为一体’。

因此，在开始时，你务必做好准备成为神的使者。这意味着你应该依据神的福音而生活。这福音呼唤大家要服务众生。仁慈，品德和正直是在这福音中的主要元素。在传达这福音中，对神

的信心应该提升。爱应该是口号。缺乏爱，恨就产生。今天，在人与人之间，缺乏一体性。没有一体性，怎么有福乐？没有福乐，有谁能体验神？” SSS 28.38: 1995-12-25

“耶稣决定做三件事情：第一件事，要充满圣爱并与他人分享之是‘他’生命的主要目的；第二件事，在执行使命中，‘他’不应该屈服于赞美或非难之下；第三件事，激励他人确信内在神性是无所不在的。耶稣认为弘扬爱的福音是‘他’最重要的任务。‘他’遭遇诸多考验于执行‘他’的使命但‘他’视这一切为必须克服的挑战。‘他’决定以平常心看待痛苦与快乐，疾病和挫折。‘他’不能忍受有人在受苦。‘他’反对在耶路撒冷的庙宇里所做的出售鸟类的行业。受影响的人转而反对‘他’。但耶稣不在乎他们的敌意而继续‘他’的主张。最终，‘他’为了他人，同时，出自‘他’对大家的爱而牺牲了‘他’的生命。” SSS 28.38: 1995-12-25

“神，虽然在所有人之间走动，但是，祂决不会因此而受到影响和偏转。猜忌的一群对耶稣采取极尽侮辱之能事。甚至在‘他’的门徒之中，也不乏出卖‘他’和遗弃‘他’的人。被自我主宰的人嫉妒高尚和至善。但由于耶稣的爱完全没有一丝一毫的私心，耶稣毫无畏惧。不具爱心者被恐惧所包裹。爱灌溉勇气并促进冒险的精神。它使人乐于以天不怕地不怕的精神去面对一切。如果你追随导师，你可以面对敌人，战斗到底而且结束竞赛。” SSS 15.37: 1981-12-25

薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇

斯瓦米致其兄之信（1947-5-25）

“人们崇拜时，自我膨胀，人们冷落时，畏缩不前，这决不是伟人之道。实际上，没有经典明文规划伟人的生活，及固定他们必须持有的习性与态度。他们认清自己必须步上的康庄大道。他们的智慧调整和促使他们的行为变得圣洁。自力更生和美德善行 -- 这两点是他们特别的标志。他们或可从事于提升和促进信众的福祉以及给予信众们，他们行为的果实。只要我正在紧随着这两个原则，为什么你还受到怀疑和担心的影响？毕竟，褒和贬都不能触动自性（Atma）。它们只能触动外壳。

你一定读过古圣先贤的生活故事。在那些书籍里，你也一定读过加之于他们的可怕的谎言和可憎的污名。这是高灵（mahatmas）的命运，每一处皆如此，时时皆如此。那么，为什么你把这一些置之于心？你听过犬吠星星吗？牠们能持续多久？真实最终必获胜利。

我不会放弃我的使命或我的决心。我会实行之。我以平常心面对可能产生的荣耀或耻辱。我内心全不在意。我的行动仅在于外在世界。如果我说话和走动，全只是为了外在世界，及为了使人们认知神的降临。除此而外，我就不在乎任何事物了。

我不隶属任何地方。我不执著于任何名字。我不怀持‘我的’或‘你的’。不论你叫我什么名字，我都会回应。我到人们需要我和呼唤我的地方。

对我而言，世界是某种既遥远而又分隔之物。我只为了人类才有所作为和行动。

无人能理解我的荣耀，不管他是谁，不管他用什么方法探讨和不管他尝试多久。

你自己会看到在未来几年内所展示的圆满荣耀。信徒必须具备耐心和容忍。

我不在乎也不急着让世人知悉这些事实。我不必把它们给写下来。我之所以写下是因为如果我不回应，你会心疼。” 1947-5-25

“我所意愿的一定会实现；我所计划的一定会成功。我是真理；而真理是不必迟疑或恐惧或转向的。对我而言，‘意愿’可是多余的。因为我的恩惠，信徒是随时可以得到的，只要他有坚定的爱和信心。由于我自由自在地在他们之间活动，说话，歌唱，即便知识分子也不能了解我的真实，我的力量，我的荣耀或我身为神化身的真正任务。我能解决任何问题，不论它有多棘手。任最强烈的探讨和最细心的测量也不能达到我的万一。只有那些确认我的爱和体验那爱的人，能断言他们已一窥我的真性，因为爱之路是引领人类步向我的康庄大道。

不要尝试去用肉眼来看我，来认识我。当你到一所庙宇去而站立在神像面前，你闭上眼睛祈祷，不是吗？为什么？因为你感到只有法眼（内在的智慧之眼）才能揭露神给你。因此，不要像我求取琐屑的物质，但要渴求我而你就会如愿以偿。这并不意味着你不该领取我给你的任何物体，这赐予是发自爱的完满的一个恩典的标记。让我告诉你，为什么我给予戒指，避邪物和念珠。那是显示我与获得者的联系。当灾难降临于他们时，信物就会在刹那间来到我这儿，又在刹那间带着我的具疗效护佑恩典回去。恩典是人人可以获得的，只要他们以任何名和相去呼唤我，而不是仅仅那些戴着这些礼物的人。爱是赢取恩典的联系。

想想 Sai Baba 这名字的意思。‘Sa’意谓‘神圣’。‘Ai’或‘ayi’意指‘母亲’而‘Baba’意谓‘父亲’。整个名字指的是神圣的母亲和父亲，就如 sambashiva 一样，其意思也是神圣的母亲与父亲。你的生父母展示的爱夹杂一点私心，但赛‘父母’洒给你的爱或指责你，只是为了在你作出自我证悟的努力中引领你走向胜利。

赛为了完成无上任务而降临世间 —— 凭借亲情的联系而统一全人类成为一个大家庭；肯定和照亮每一个生命体的真性，以便揭露整个宇宙所依赖之根基的神；并且指导所有人类去认识共同的，神圣的，把人与人结合在一起的传统，致使人类根除其兽性而跃升至其目标，神性。

我是圣爱的化身。爱是我的工具。没有生命体是不具备爱的。最低级的生命体至少爱牠自己。但牠自己就是神。所以，无神论者是不存在的，即便有些人不喜欢祂或拒绝祂，如身罹疟疾的病人不喜欢甜食或糖尿病人拒绝任何甜食一样。那些自称是无神论者，有一天，当他们的病除后，他们就会喜欢神和敬重神了。

我不得不告诉你，这么多关于我的真相的话，因为我渴望你应该冥思于这真相而从中获取喜悦，以便你或被唤起去遵守我所制定的修行纪律而朝向自我证悟的目标迈进；这自我证悟亦即赛证悟，而它在你内心照耀着。。” SSS 12.38: 1974-6-19

人人自省的提问

你能否想象一些特别的法门，而透过它们，让你认识到你所遇见的每一个人与生俱来的爱——不论他们的行为是什么 —— 并有助于即将来临的黄金时代？若能，请述之。

第二部分

讲道一

Parama Prema（神圣的爱）

最高的爱使我们觉知寓于人人之内的主。主平等地出现于人人之内。生命是爱，爱是生命。没有神，失去神，无物也无人能生存。我们依据和凭借神的旨意而生活。以爱来操作于我们每一个人之内的是祂的旨意。促使我们作“愿世界快乐幸福”的祈祷的就是祂。因为祂使我们觉知，我们所崇拜的神，我们所爱的神，我们所据之而生活的神，以爱的方式存在于众生之内。因此，爱扩展并包容万物。

把爱给神而从忧虑中走出来

如果人类认识而修习爱原则，他们就会从忧虑和恐惧中走出来。设想你到城市里去拜访一个朋友并计划跟他相处十天之久。你身上备有一些钱，而你不想随身携带这些钱。现在如果为安全起见，你把钱包交给你朋友，你就可以快乐地，毫无忧虑地，在市区或郊外畅所欲游。你可以毫无担心地逛逛繁忙的市场。你拥有的钱包是爱，把它完全交给神，祂会让你从担忧，焦虑和恐惧中解放出来。

通过 **japa**（持名），**dhyana**（坐禅）和 **seva sadhana**（无私的服务），你一定要培育起对神的爱。就拿图鲁瓦（**Dhruva**）作为例子吧！他为了想获得王国的统治权而祈求神的恩赐进而修习淳朴的生活。但当神以毗湿奴（**Vishnu**）显现在他面前时，他说，“主啊！我不要王国了。我要你，只要你。”同理，在最初阶段，一个人祈求世俗的恩惠及物质的收益，但随着思想的澄清和净化，他转而只渴望获得神的一个恩典，那就是主，祂自己。

因为神是最亲近人类的实体。你的父母可能离你较远，然而，神就在你身边，在你之内。即便你不爱祂，祂也不会离开你，或远离你。“**Anoraniyan**”（比原子还小），吠陀经这么说。祂变成“**Mahato mahiyan**”，扩大到超越整个宇宙，并且把恩典注入所有人。祂在你之内的每个细胞里。你可以凭借强烈的爱去赢取这觉知。

善行往往刺激邪恶者

耶稣是以人的形相到来的仁慈(**karuna**)。他弘扬仁慈的精神并给苦恼者和受苦者以慰藉。察觉到在耶路撒冷庙宇的鸟兽的痛苦，他谴责贩卖鸟兽者并把他们赶出寺院。他因此而引起祭司的愤怒。

善行往往刺激邪恶者。当对方阻碍你时，你不应该犹豫或害怕。挑战带来欢悦。它唤起隐蔽的力量源头。它带来恩典以加强努力。欢乐起自两个痛苦之间。为了一尝胜利的甜美滋味，一个人必须奋斗于苦难之中。耶稣是诸多强大障碍的对象而他全不把它们放在眼里。结果他的名声和事迹以及福音现在正散发出辉煌的光辉于整个世界。

不仅是耶稣，每一个先知，神的使者，真理的导师和灵性的领袖都非忍受讥嘲，鄙视和迫害不可。一颗钻石，即便被扔入垃圾桶里，它的光辉仍然存在。其价值不会因此而减少。神虽然在众人之中走动，但是祂决不会受到影响而偏转。嫉妒的一群对耶稣极尽侮辱之能事。甚至连他的门徒也出卖他，抛弃他。被自我支配者嫉妒高尚和至善。然而由于耶稣的爱是毫无私心的，所以耶稣一无所惧。

不具爱心者被恐惧所包裹着。爱注入勇气并促进冒险精神。它使人乐于天不怕地不怕地面对一切。如果你追随导师，你就能面对邪恶，战斗到底和结束游戏。

爱必须把信徒给系在一起

耶稣是爱。沙迪亚赛也是爱。那说明我们在此所看到的各个教派的基督徒的融为一体。今天，在罗马，天主教徒聚集一起欢庆耶稣的降临世间。基督徒们在自己的教堂也有庆祝。犹太人在任何地方都不受欢迎。但在沙迪亚赛的面前，大家都受到同等的欢迎。犹太人责难耶稣并要求惩罚耶稣。在沙迪亚赛的面前，犹太人正崇拜耶稣。沙迪亚赛的爱转变和超越旧有的回忆。它使他们认清：种姓只有一种，那就是人的种姓；宗教只有一门，那就是爱的宗教。

名和相自然有所不同，但它们都是‘一’的各种层面。爱必须把信徒给系在一起。不仅要爱信徒，甚至连非信徒也必须视之为祂的影像来爱和服务。

爱必须以服务来彰显。服务必须采取的方式是：饥饿者的食物，被遗弃者的安抚，病患者和受苦者的慰藉。耶稣不遗余力地执行这样的服务。一颗充满仁慈的心是神的庙宇。耶稣为仁慈而辩护。仁慈是他的福音。目睹贫困者的痛苦，他感同身受，痛心不已。

今天，人们崇拜耶稣但却忽视他的教导。同样，赛为人所膜拜，但其教导却被忽略。当今世界，无处不是浮华，虚饰以及空洞的夸示癖。讲课，讲课，讲课！没有作为，没有爱，没有服务。讲课时是精英，言而必行时就归于零了。要培育仁慈。要活在爱之中。要存善，行善，向善。这就是归向神的康庄大道。

SSS 15.37: 1981-12-25

讲道二

圣爱的威力

家喻户晓的古印度文化今天被不断增长的三大邪恶性向所污染。它们是，陶醉在自我吹嘘之中，诽谤他人以及伪善的行为。是什么原因造成的呢？那就是忘却纯爱之荣耀的人类沉湎于对世俗欢乐的追逐。

在印度，无人不认识 **Prema**（爱）这个字。整个宇宙都浸泡于其内。爱是无以比拟的也是不可言喻的。圣者 **Narada**（那罗陀）宣称，“**Anirvachaniyam Prema**”（爱超越言语表达之上）。

Prema 与 Anuraga 之间的不同

在人类阶段，这爱采纳诸多表达的方式。‘爱’这个字，一般说法是用在有关人类阶段的背景上，如母子，夫妻，主仆，师生等的关系。但这并非真的爱。它不能被称为 **Prema**（纯爱）。它只是 **anuraga**（情爱，因感情而生的爱）。**Prema**（纯爱）只能被用于对神的完整的爱。它完全是无私的。它不是来自俗世也不是从天而降。它是 **sahaja swarupam**（一个人的精华本质，自然的流露而不受外界的促使）。

今天，人类已遗忘这圣洁而不朽的爱。在这世上，没有任何物质可以与爱等同。在利己主义者的心里，这样的爱是不会占有一席之地的。它只寓居于纯净，无私和敬神的心里。

因此，你对神的爱越大，你所得到的至福也越大。你的至福随着你的爱的减少而衰退。你的爱的程度决定你的至福的多寡。今天，人类展示给神的爱注入了私心。这爱的目的在于获取某些欲望。但爱并非商品，可以交换。它是自然流露，自然提供的。

纯爱是达至神的康庄大道

要认识，达至神的途径有多种。其中有 **shanti marga**（平和之道），**sakhya sarga**（友谊之道），**anuraga marga**（深情之道），**vatsalya marga**（母爱之道），**madhura marga**（温馨之道）。在所有这五种大道之中，都具有一些私心的成份。但在 **prema marga**（纯爱之道）中，其内完全没有丝毫私心。因此，所有其他道路都融入纯爱之道之中。纯爱因此是一条康庄大道。

我们应该考虑到，这爱存在于人人之内。它是神的形相。因为神存在于人人之内，所以，不论你爱谁，你就是在爱神。忘掉这崇高的，包容一切的爱理念，今天人类已迷失于狭窄的胡同里。为了促进神与人之间的爱，神时不时下凡世间。这下凡的目的何在？祂主要的目的就是促进爱的原则。

因为不理解这爱的原则的真正意义，人类正侵蚀其生命的基础。人人应该认识，爱平等地存在于一切众生之内。当它展示于世俗生活中的不同关系里，这爱采纳诸多不同的方式去加以表达。夫妻之间的爱叫做 **moha**（迷恋）。母子之间的爱叫做 **vatsalya**（母爱）。亲戚之间的爱叫做 **anuraga**（深情，由情而生的爱）。对神的爱叫做 **bhakti**（信，虔诚）。

因此，爱是一个，但它以不同的方式而加以表达。体验杂多但目标是一个。生存于这现象世界，爱已采纳了这些各式各样的形式。爱的形式不断地依据一个人的关系而做出改变。但纯爱是不变的。今天，这样的纯爱因人类的私心而显得极其有限。

人类的爱如何时时在改变

一个人在其生命的不同阶段中，为了不同的对象或目标而展示他的爱。【斯瓦米高歌一曲，叙述一个人的爱如何时时在改变，及他最后如何浪费他的生命而没有培育起对神的爱】。同学们！爱不是在生命半途插进来的某种东西。它是自性原则，总是时时与你同在。你不应该允许这爱时时改变。你必须改变你所有的思想而使之成为爱的表现。灵修的最佳法门莫过于认为所执行的任何行动都是给神的一个供奉。不论你执行的是什么善行或灵性修行，如果你不注入爱于其中，它们是毫无价值的。

爱就像是水手的罗盘

爱就像是水手的罗盘，一直指向北方。爱应该在你所做的每一个行动中，指引你朝向神。没有比这更为伟大而高尚的途径或目标了。学问或膜拜不会助你转变你的灵性。要注入神的爱于你内心。那么，国家就享有和平。你对世界的观点胥视你所佩戴的眼镜的颜色来决定。当你的视力充满爱时，整个天地万物就会呈现 **Brahmamayam**（充满梵）。这就是今天青少年所急需的修养。

这爱与肉身无关。它是根诸心的。它平等地存在于众生之中。肉身关系或有变化但根基于阿特玛的亲情是一个，同样的一个。“**Ekovasi sarvabhuta antaratma**”（寓于众生的那一位）。它像是不同电力的灯泡里的共同的电流。

在爱之中，不应该有一丝一毫的私心。遗憾地，今天，人类的心因缺乏爱而变得荒芜了。因此，他们不具慈悲之心。今天人们的行为变得残酷，比森林中的野兽更为残酷。人与人之间存有恨意。母爱已变得稀有了，而兄弟间的友爱已不复存在。兄弟友爱的至高无上的实例要算是般达瓦兄弟之间的友爱及罗摩与兄弟之间的友爱了。

法子（**Dharmaraja**）对基士拿的专一与虔诚

基于对神的信心，般达瓦兄弟克服了一切考验与磨难。般达瓦的长兄 **Dharmaraja**（法王或法子）常常心系于基士拿，专注于基士拿。他以对基士拿的专一而单纯的虔诚见称。甚至在流放而面临各种苦难时，他总是忆念着基士拿。即便在他的孩子们，**Upapandavas** 被 **Aswathama**（马勇）杀害时，他也不因此而哀伤，崩溃，因为他对基士拿有绝对的信心。当他登基为统揽大权的君主时，他不感到得意忘形，也不屈服于痛苦的考验。就般达瓦而言，主优先，世界次之，最后才是他们自身的利益。神第一，然后世界，最后是‘我’。

高罗瓦族（**Kauravas**）就另有一种不同的优先次序。‘我’第一，然后世界，最后是神。最终他们失去一切。由于般达瓦族把神放在最前面，他们最后获得所做出努力的成功。如果你想在生活中获得成功，你就必须培育起对神的爱，作为你最有威力的武器。促使古圣先贤在森林中能与猛兽和平相处的就是爱。那即是爱的威力。但今天，学生们不但不了解这纯爱的力量，他们反而浸泡于不纯正的欲望之中并侵蚀他们宝贵的生命。

牧牛女们例证和示范致神的最高和最纯的爱。神的爱比甘露尤为可贵。它被称为 **para bhakti**，对神的虔诚。它超越四大 **purusharthas**（人生目标）。人类或爱其肉身，心念，菩提（**buddhi**，或智）或 **anthah karana**（内在工具）。对肉身的爱终结于肉身的死亡。对心念的爱终致束缚，因为心念会偏离正轨。对智能的爱导致永无止境的推测与探究。对 **anthah karana** 的爱促进自我的感觉。它鼓励二元论（把人跟神分开）。只有那认识他或她与阿特玛是为一体的人才可以体验无穷的福乐 --- 永恒的福乐。

察看“我”的本质

人人都应该对人生的终极目标加以询问和探讨。你必须探索“我”的本质；它宣称对肉身，心念，感官及其他东西具备拥有权（“我的肉身”，“我的心念”等等）。如果你不是肉身或心念，你又是谁？有人追随这种探索路线吗？

人被称为 **manava**。这梵文字有两个意思。一个是，人是个生命体，能摆脱无知而生活。另一个意思是，人并非一个新的生命体，而他已经历了许多过去世了。当依据吠檀多的说法去认知这样的意义时，人身是难得的，人生是高尚的，这就鲜明不过了。它注入欢乐给每一个人。

同学们！今天世界正酝酿着不和与暴力。和平与安全不见了踪影。恐惧处处蔓延。要消除恐惧，你必须求得 **abhayatwam**（无所忧惧）。如何求得呢？只有减少你的欲望与执着，别无他途。

同学们！要培育美德与良好行为。要过典范的生活并要效忠与服务国家。教育的唯一目的就是培育谦虚和纪律。要孝敬父母并要爱神。这才是真正的教育。

身为志愿工作者，你必须改正你的视野，澄清你的视力，使之得见神于人人之内。然后，那觉知便会转化你的每一句话，每一个想法及每一个行为，成为一个祝福。

SSS 25.21: 1992-5-30

讲道三

神的真正名字是爱

神是爱。爱是神的相。《梵歌》宣称，“Mamaivamsho jivaloke jivabhuta sanatana”（在众生之内的永恒的阿特瑪是神的一部分）。如爱的化身的神一样，把祂的爱洒向整个世界，人应该也这样，把他或她的爱让大家分享。爱的原则是无从定义的和描绘的。由于人类不能认知爱的圣洁，他们于是把爱转到世俗而短暂的事物上。

神超越一切属性。爱亦然。但人类把爱与世俗关系联结起来去规定和限制爱并因此而糟蹋了一个生命。一个人假借圣洁的字眼，爱，去描述母子，夫妻，兄弟，朋友和亲戚之间的关系。生之前，谁是母亲而谁是孩子？同样，结婚前，谁是丈夫而谁是妻子？存在于母子，夫妻，兄弟姐妹，亲戚朋友之间的关系是有一个肉身作为其根基的。

这肉身关系在真正的意义上，不能叫做爱。在真爱之中，无所谓的给予和收受。许多现代的信徒向神祈祷，“哦，神，如果你满足我的欲望，我会供奉十个椰子给你。”他们供奉他们不清洁的头发以祈求非凡的恩惠。这能说是虔诚吗？不。一点也不。一个真正的信徒是一个只给予而不求回报者。降服是虔诚的一个真正的标记。

世界是由 **dharma**（正义）和 **adharma**（不义）结合的。人的生命是由肉身与灵性的层面结合而成，它们分别与头和心相关。但人类追随的是头，只看到物质世界而忽视灵性的一面。若一个人只追随头，那个人或社会或国家一般上都不能得到和平与安全。只有在人类放弃肉身执着而追随源自于心的爱的原则，和平与安全才会普及于这个世界。

二元性的正义与不义，真实与虚假，功德与罪孽，热和冷等，在神创造的这个万物中是同时存在的。人们要不义从这世界中完全洗掉。他们只要正义存在，但这是不可能的。在这世上，正义不能在没有不义的情况下单独存在。其逆亦真。世界本身就同时存在正义与不义。其中一个不存在，世界就不可能存在。人类应该利用他或她的识别力去判断而过一个奉献给正义的生活。这样，你就能找到幸福的奥秘。

追随你的 **Dharma**（正义，法）

人类的正义有异于动物的正义或法。但人类不能明辨两者之间的异同。一个人的正义或法是遵循真理，非暴力和仁慈之原则。只要人类不放弃其兽性，他或她绝不能获得平和与安全。食物，睡眠，恐惧和生育都是人与兽所共同的。那么，人类的正义（法）是什么？认为你是一个人，这只建立了一半的事实。另一半事实存在于你知道你不是野兽。你应该一直提醒自己，“我是人，不是野兽。”

不要停止于这个阶段。要做进一步的探讨，你属于哪一种性别，你正处于哪一个人人生阶段，你是不是一个 **brahmachari, grihastha, vanaprastha** 或 **sanyasin**（独身者，一家之主，隐士或舍离者）。依据你的人生阶段去追随你适合的法或正义。如果你是独身者，你不必追随一家之主的法或正义。如果一个人不遵循他或她人生阶段的法或正义，道德就会没落而麻烦与骚乱就会产生。

今天一个人不能理解符合于人生四个阶段中的每一个阶段的法（正义）原则。行为准则随着人生阶段的不同而有差异。千万别误解，以为法（正义）对人人而言都是一样的，不论属于哪一个人人生阶段。今天，不义（**adharma**）的起因在于人类正尝试追随不适宜于他或她的人生阶段的法（正义）。每一个人都应该严格地遵循相当于他或她的年龄阶段与人生阶段的法（正义）。

大家同属‘人’的类属

今天，人们不了解盛行于印度的不同宗教与不同膜拜仪式的意义。他们觉得，那是不同人种，不同社群和不同宗教的存在，该对这国家的暴力，动乱和纷争负全责。这国家的暴力与纷争跟不同宗教的存在毫无关系。唯有内在纯净的缺乏该对此负责。至于宗教与社会上的纷争与干扰就得归咎于人类的心念，而不是宗教与社群的不同。把一个国家的不安和纷扰归咎于不同宗教的存在是一个严重的谬误。几千年来，印度人民已过了统一和兄弟情的生活，纵使有各种不同的宗教和社群的存在。

不同的宗教的出现是来引领人类皈依神或圣灵，而不是树立纷争和动乱。任何宗教都是好的。谬误处在 **mati**（心念），而不是 **mata**（宗教）。如果心念是善的，你怎么能找到宗教的茬儿？所有人都属于一个 **jati**（类属），即 **manava jati**（人的类属）。你应该了解 **jati** 的意思。它是根基于形相的。

人的类属只有一种但人则有不同

人的类属是真实的和永恒的。它是高度圣洁的。在不了解人类一体性的情况下，就让分殊与纷争有立足的余地是一种无知的标记。你必须认识寓于人之内的圣灵或神是人类一体性的根基。古代印度文化非常重视对此‘分殊中的一体性’的理解。这只能通过爱去理解。

爱是你真实的相

不二论的境界只包含在爱的原则之中。然而，被肉身执着与肉身关系所迷惑的人类把他或她的爱在各种方式下分裂成碎片。在真正的意义上，这不能叫做爱。由于斯瓦米强调培育爱的重要性，一些人也许会感到奇怪，爱到底是什么形相。答案是：**Prem Ishwar hai ; Ishwar prem hai**（爱是神，神是爱）。爱是每一物的根本。**Atma**（阿特玛，自性），**Brahma**（梵天），**hridaya**（心），**uniki**（存在）是爱的同义语。爱是阿特玛。爱是梵天。一切都充满着爱。那么，我们怎样才能形容爱的形相？同一个爱的原则存在于一切之内。一旦你了解这一体性的原则，你就再也没有憎恨的余地了。

今天，纷争与日俱增，因为一体性被遗忘了。**Ekatma sarvabhutantaratma**（众生有异，但寓于其内的阿特玛是是一个，同样的一个）。**Adwaitam Brahma**（梵是不二的）。**Brahma** 意谓广大无边。它指的是一体性，不是多样性。那么，就放弃肉身执着并增强对一体性精神的信心吧！造成邪恶品质如，愤怒，嫉妒和贪婪的就只有肉身执着。有一些人到主 **Venkateswara**（文卡德斯瓦罗）庙里去祈祷，“斯瓦米，如果你满足我的欲望，我会为你执行 **Brahmotsavam**。”另一些人祈祷，“斯瓦米，如果我的女儿结婚，我会为你执行你的 **Kalyanam**（婚礼）”。能为神举办婚礼吗？神会满足你的期望以便你执行祂的婚礼吗？人们以这一类的祈祷去欺骗神。一个人应该出自爱来向神祈祷，而不是为了期盼从主那儿获得任何恩惠。发自私心的祈祷根本就不是祈祷。你应该处处看到阿特玛并设想神一直在陪伴着你。

自信是爱的根基

爱的化身！我常称你为“爱的化身”，因为爱是你的真相。那真相是纯净的，无暇的，永恒的，古老的，无形的，不二的。你爱你的母亲，因为你确信她就是你的母亲。所以，自信是爱的根基。

有自信，就有爱，
有爱，就有平和，
有平和，就有真理，
有真理，就有至福，
有至福，就有神。

平和，真理和至福不在其他地方。它们在你之内。你本身就是平和，真理和至福的化身。寻求平和与至福于外在世界是愚不可及的。无物与你分开而存在。一切都是内存在有（或实体）的反映。设想你的反映于每一个人就如你本身在镜中的反映一样。为了弘扬这真理（真相），主基士拿在《梵歌》中宣称：“一切众生都是我存有的一部分。”我与你不分开的。爱的原则只有一个，在你我之内都是同样的一个。如果你不遵守爱的原则，你所有的灵修皆属枉然。

世界就如一面镜子。凡你在此镜中所看到的一切仅为反映而非真实。你的右眼在镜中呈现在左边。那么，你还可以确认它是真实的吗？当镜子被移开时，反映也跟着消失但真实仍然留着。要认为你自己就是圣灵的化身。要体验你的爱的真实本质。这就是 **sakshatkara**（自我证悟）。一些人自称他们在静坐时，得睹‘自性’的影像，但其实，你本来面目的影像才是你真正的 **sakshatkara**（自我证悟）。

所有的世俗关系都是短暂的，如过眼云烟。它们随时间改变但真性是绝对不变的。那就是爱的原则。世俗的爱或会随时间的移动而变成憎恨。今天所喜欢的，明天可能就不喜欢了。但爱没有什么喜欢和不喜欢。神跟爱没有不同。你可以以耶稣，琐罗亚斯德，阿拉，罗摩，基士拿，佛陀或导师拿纳克去膜拜祂。所有这些名字是 **pettina perulu**（人取的名字）。只有爱才是 **puttina peru**（天生的名字）。人取的名字一定会改变但爱是不变的。你应该渴望那爱。那就是真正的虔诚。**Bhakti**（信，虔诚）授予 **yukti**（明辨），**virakti**（舍离）和 **mukti**（超脱）。

四海一家

主基士拿是爱的化身。祂的名字包含着五个字母 --- K,R,S,N,A --- 代表 **pancha bhutas**（五大元素），**pancha pranas**（五大生命力）以及 **pancha koshas**（五大灵身）。基士拿被解释为 **karshati iti Krishna**（因为祂引人注目，所以祂就是基士拿）；**Krishiti iti Krishna**（基士拿是把犁人，那就是：基士拿是在你内心田地的耕犁者并在那播下爱的种子）；**Krushyati iti Krishna**（因为祂给予至福，所以祂叫基士拿）。因此，基士拿的神性可以在任何地方和任何活动中被体验和领悟出来。

在这世上，一切都充满着灵性。除了灵性外，就没有什么存在的了。甚至连这条手帕也是神圣的。这花朵是神圣的。每一样东西都是神圣的。若这条手帕没有灵性，你就不会渴望得到它了。爱弥漫一切。你应该致力于理解这一点。人的心充满着爱。很多学生写信给我说，“斯瓦米，我爱你。”他们利用 **hridaya**（心）的符号去表示爱。这意味着 **hridaya** 就是那个充满爱和仁慈的东西。**Hridaya** 确实是神的形相。**Ishwara sarva bhutanam**（神寓于一切众生）；**Ishavasyam idam jagat**（神弥漫整个宇宙）；**Sarvam khalvidam Brahma**（的确，这一切都是梵）。要与他人分享你的爱，不仅与你的同胞分享，也与鸟兽分享。要坚持团结一致。视整个宇宙为一个家庭，四海一家。

爱的化身。今天，你处处都可以看到困扰和不安。原因出在人类缺乏宽广的胸怀。在人类之内，爱的扩张不复存在。存在的只是爱的萎缩。心胸狭窄是人类的自作自受。你正试图去限制广大无边的自性原则。

导师驱除无明

爱的化身。今天，我们庆祝导师节（Guru Purnima）。谁是导师？“Gu”代表 **gunatita**（无属性的）。“Ru”意指 **rupavarjita**（无形相的）。Guru 还有另一种解释。

Gukaro andhakarasyat; Rukarasthannirodhaka（“Gu”意谓无明而“Ru”意谓去除无明的那一个）。所以，无属性的和无形相的神才是真正的导师。在“**Bhagawan**”（神）这个字里，

“Bha”表示光辉。普通电灯泡只照亮有限的地方，而弥漫于一切的神则照亮万物。神性照耀于每一个人之内。所以，不要憎恨任何人。在这世上，人们受到恨与狭窄感觉的驱使。他们甚至到了互相残杀的地步。这是一种惨无人道的罪行。伤害他人等于伤害神本身。

我们的恨肯定会弹回我们。今天，人们为了得到疯狂的欢乐而给他人造成伤害，他们不了解，有朝一日，他们也会承受自己行为的果报。把欢乐带给他人，而肯定你也会得到欢乐。今天，暴力与谋杀已成了当代司空见惯之事。伟大不在于杀害他人。昆虫不也能做到这一点！伟大在于拯救生命。

爱的化身。你一定会面对自己行为的果报。那么就行善吧，你将会获得善报。若得不到立竿见影的报偿，不要沮丧。稍等一等。你肯定会如愿以偿。你的受苦不是别的，仅是你过去不良行为的果报而已。只有祈祷，在某种程度上能减轻你的痛苦。祈祷是表达你对神感恩的一种法门。

Kshama 的德性

Kshama（容忍）的德性对人人而言都是最根本，最不可或缺的。

容忍是真理。

容忍是正义。

容忍是非暴力。

容忍是吠陀经的教导。

容忍带来快乐与无比的至福。（泰卢固诗）

宽恕那些曾伤害过你和批判过你的人。对‘一切皆为你好而发生’的原则要深具信心。若有人辱骂你，不必报复。自问他或她是在辱骂你的肉身或是你的阿特玛（自性）。如果那个人是在批评你的身体，他或她间接地是在助你一臂之力，因为身体不是什么，仅是一堆肉，血，骨头和排泄物而已。另一方面，如果他或她批评你的自性，那就等于批评他或她自己的自性了，因为同样的自性存在于你俩之内。一个人应该培育这一种宽恕的德性和宽阔的胸怀。

爱的化身。导师驱除起自对肉身执着的无明。肉身仅是一具工具。神给了你肉身以便你执行你的活动。它是神恩赐的礼物。Deho devalaya prokto jivo deva sanatana（肉身是庙宇，而内寓者是神）。要视肉身为神的庙宇并借之向祂顶礼。甚至向你的敌人顶礼。Sarva jiva namaskaram Keshavam prati gachhati，同样，Sarva jiva tiraskaram Keshavam prati gachhati（不论你向谁顶礼，它都会抵达神那儿而不论你谴责谁，它也会抵达神那儿）。

要了解一体性原则

我常称你为 bangaru（黄金），因为你是 Hiranyagarbha 的化身。Hiranyagarbha 的原则全在你之内心。你可以改变珠宝的形状，但黄金保持不变。当黄金与其他金属，如铜和黄铜，混合时，黄金的价值于是下降。同样，人类天生就是纯净与高贵的。然而，由于他或她与邪恶欲望和损友为伍的关系，致使他或她失去其固有的价值。

Tyaja durjana samsargams.

Bhaja sadhu samagamam.

Kuru punyam ahoratram.

Smara nityamanityatam.

（放弃损友，结交益友，从事有功德的行为，不分昼夜，并探讨何者为永恒，何者为短暂的事物）。这是你的 dharma（正义，法）。

认你所看到的一切皆为神的相

爱的化身。有这么一个说法：Jantunam narajanma durlabham（人身难得）。所以，要善加利用你的感官和意识去圣洁化你的生命。不要随心所欲地说你喜欢说的话。说话的语气要温柔，温馨。要好好控制你的视觉。你们都知道 Kichaka（基查卡）的事情吧！当他以邪恶的企图看着 Droupadi（黑公主）的时候， Bhima（怖军，音译比玛）立即把他的头给击碎。佛陀之所以劝导世人要培育 samyak drishti（正视）就是这个原因。佛陀只有在培育起圣洁的视觉后才得道的。认你所看到的一切皆为神的相。

思善，视善，闻善，言善和行善。只有这样，你才能获得神性。

爱的化身。这肉身已走近它的七十五岁生日了。这些年来，我一直保持福乐，因为我觉知一体性原则。如果你了解这真理，你也一样能体验到福乐。我不恨任何人而我也没有敌人。我绝对没有恐惧感，因为无物不是我的相。同样的 Atma（自性）存在于一切众生之内。当一个天真无邪的孩子对着你微笑时，你也会对之微笑。同样，当我很快乐地微笑，你们大家也做同样的回应。要有一颗圣洁的心。要培育圣洁的感觉。那么，结果也会是圣洁的。对‘神的无所不在’要深具信心。你或许得承受考验和折腾，但绝不要对神失去信心。认你的信心为你的生命气息。你们每一个人都是爱的化身，但由于不合宜的食物和习性，邪恶品质如嫉妒和愤怒，于是起自于你之内。什么样的食物就有什么样的头脑。什么样的头脑就有什么样的神。所以，只宜吃纯质的食物。然后你才会拥有圣洁的感觉而你的谈话也会变得圣洁了。

不要变成一只水牛

为了使你步上正轨，我有时装得生气的样子，但实际上，我是从来不生气的。我用的唯一的一个苛刻的字眼是 dunnapota（他-水牛），如果你不从事善行，你真的成为一只水牛了。只有当你行善时，你才能成为一个好人。当大雨倾盆而下时，黄牛和小牛会往安全的地方去躲雨，但他-水牛还是停留在原来的位置，寸步不离，因为牠的慵懒和呆滞。你不应该变得像他-水牛一样的不活泼。要尝试去改造你自己。

人的生命是高度圣洁的。不要废置不用。我爱每一个人。爱是我真实的相。你们大家都是我的神性的一点火光。那么，就与你的同胞分享你的爱吧！就如我与大家分享我的爱一样。这样，你也一样会变得神圣。当大家都追随圣洁之道的时候，世界无疑地将会达至和平与繁荣。

爱的化身。要舍弃无知。在你之内燃起智慧之灯而最终跟神融为一体。这就是斯瓦米今天给你的信息。要培育爱。只有通过爱，你才能彻底打败心念而只有通过爱，你才能治愈你任何的疾病。只有爱能消除在你之内的邪恶品质。所以，要爱大家。要爱 hridaya（心）而不是肉身。要爱安设于你内心的神性。肉身，心念，智能和感官仅是工具而已。你是主宰。所以，要主宰心念而成为主宰者。绝不变成心念的奴隶。要日夜都深思着神。你可以念诵任何名号，深思任何形相；但要了解‘神是一个，唯一的一个’的这个真相。

SSS 33.10: 2000-7-16

讲道四

爱是神；要活在爱之中

爱的化身，人们认为在这世上有很多烦恼，困难和忧伤并因此而使他们充满着忧虑和苦恼。然而，事情并非如此；其实，处处都是至福。

Brahmanadam, Parama Sukhadam, Kevalam
Jnanamurtim, Dwandwatitam, Gagana Sadrisham,
Tattwamasyadhi, Lakshyam, Ekam, Nityam,
Vimalam, Achalam, Sarvadhi Sakshibhutam,
Bhavatitam, Trigunarahitam.

（阿特玛是神圣至福，绝对智慧的化身，超越反义的对对，有如天空一般的广大和延伸，是格言“Tat twam asi”（汝即彼）所指的目标，是独一无二的，永恒的，纯净的，不变的，是智能所有任务的见证者，超越一切精神状态及纯质，激质与翳质三大属性之上的。）

神与你是为一体

世界是神的创造。从人类以至于所有生命体，包括鸟兽昆虫都是神的创造。由于他们是神的创造，所以一切众生都源自于至福。一切困难和纷扰仅是人类自己的想象。快乐是介于两个痛苦之间的。没有苦难也就不能有快乐。这些苦难，其用意即在于提供快乐而不是使你因更多的忧伤而更感凄惨。

因此，凡降临于我们的一切，我们都应该视之为神恩赐的礼物而欣然接受之。我们不应该认为它之所以降临我们是要我们受苦。假设你肚子疼痛，医生怎么做？他为你进行手术，不是让你疼痛；医生所引起的疼痛是为了根除你的病痛。所以，一个人应该承受苦难而克服哀伤。

在这世上，生命体数以百万计。他们都源自于神。因此，同样的神存在于每一个生命体之内。人们给神取名字，如罗摩，阿拉和耶稣；但神只有一个。阿特玛（Atma）是神的另一个名字。在人人之内的阿特玛都是同样的一个。阿特玛的真正名字是爱。爱只有一个但存在于每一个地方并能减轻所有的痛苦。一个有爱的人是没有痛苦的。你们来自遥远的地方，如美国。为了什么？你来了，因为你对我有爱。若你有爱，你可以成就一切。神没有特别的名称。祂以阿特玛的形式存在于人类之内。何为阿特玛？它只意谓爱。团结并融合大家在一起的就是爱。如果你吸收这一体性的原则，那么世界就大同而成为一体了。当你达至这一体性时，你就有纯净性。当你有了纯净性，Atma-tatwa（阿特玛原则）就在你之内彰显了。

因此，为了获得神性，你必须具备一体性。我和你为一。神和你为一。神不在任何跟你有距离的地方。你应该培育起‘你自己就是神’的感觉。当你说，“我”，时，它代表一体性。自一体性所导致的至福是无以估计的。万物一体。那不稳定和任意游荡的就是易变的心念。

只有一样东西是稳定的，那就是爱，爱，爱。爱是神。要活在爱之中。这是我们今天所必须学会的。同样的爱存在于人人之内。出于爱的这个感觉，母亲爱其子女。大家都是神的孩子。因此，神爱大家。祂没有恨。祂不是你痛苦的原由或起因。神不与你分开。不论你在哪儿，祂就在哪儿。神是不会舍弃你的。无处无神。不论你向哪儿看，神就在哪儿出现。

【斯瓦米指向不同之物。】这是神。这是神。你们大家都是神的化身。你有两只眼睛，但你能以之看见大量的人物。同理，神是一个但祂能看见一切。神在何处？祂在你之内，与你同在，在你上下。你大可不必到处去寻找祂。由于我们的视力被局限在肉体层面，我们才看到分殊。我们不应该依据肉身。肉身就像是水泡；心念就像是疯猴。这一刻，心念在此，下一刻，它就飞向另一处。Manas, buddhi, chitta, ahamkara（心念，智能，耽于默想的心念，自我）-- 所有这一些都是短暂的，如过眼云烟。只有一样东西是永恒的，那就是你。

神在何处？你应该培育起‘你就是神’的这种感觉。这就是这问题——神在何处？——的正确答案。你可以进行任何次数的灵性修习，如，Bhajan（峇赞），Japa（持名）和 Tapa（苦行），但爱应该形成所有这些修行的潜流。其实，如果你有爱，你无须执行任何灵性修习。如果没有爱，任何修习也属枉然。要注入爱于你心念。“Prema mudita manase kaho Rama Rama Ram”（以充满爱的心去念诵罗摩名号）。因此，要认清爱的最重要性。爱是重要的。爱是神。要活在爱之中。这是你所必须修习的法门。世俗的关系是短暂的，它们来来去去，如过眼云烟。它们是你精神上的反应，反映和反响。

重要的不在于你的喜好。重要的是神喜欢什么。身体和心念可以有所改变，但爱是不改变的。它是永恒的。每一物都有生有死，但爱是无生无死的。无生无死的爱只有一个。它来自真理。真理是一个。真理是神。神以爱的形式存在于你所看到的每一处。

珍惜爱于你内心

神存在于人之内的气息之中。当你呼吸时，气息来自何处？它来自内在。气息本身是你的神。它是什么形相？它以揭露你神性身份的 soham 的形式存在于你之内。“So”指的是“彼”；“ham”意谓“我”。所以，“soham”意即“我即彼”。“彼”指的就是以爱的形式存在于人人之内的神。因此，人类应该无碍地珍惜爱于其内心。其他的念头来来去去，如过眼云烟。只有爱才是不朽的，永恒的。你应该以爱去执行每一个任务。即便遇见你的敌人，你也应该爱 and 迎接他并说，“哈罗，哈罗”。那么他或她也同样会向你回应“哈罗，哈罗”。

这都是你感觉的反应，反映和反响。不论你体验的是好的或不好的事物，那都是你自己行为的果报。一切源自于内在。因此，你应该常常浸泡于爱之中。如有爱，你可以成就任何任务和执行任何任务。整个天地万物及其操作功能都由爱去负责。没有比爱更伟大的神。爱是神。不以爱去做的任何事情都是一个无用的运作。因此，要珍惜爱于你内心。每一个人都会被这爱所吸引过来。它授予你一切。创造，维系和毁坏的是爱。当你以肉眼去看世界，你看到万物中的分殊。但其实，一切是爱。爱不改变。你应该注入这样的爱。如你追随着这爱的原则，它就会赐予你一切灵修的成果。

人们以许多名号去称呼神，诸如罗摩，基士拿，耶稣和阿拉。但所有名号都指向同一的神。如果你呼唤祂为阿拉，祂回应。同样，如果你呼唤祂为耶稣，或琐罗阿斯特或罗摩，祂回应。所有这些名字都是人给神取的。这些名字不是神与生俱来的。神本来的名字就只是爱。你可以翻开字典去查看。爱是一而不二。

人类或有许多肉身上的关系。是谁建立起了这些关系？只有你自己。由于这些关系是你所造成的，所以它们易于改变。但爱保持不变。有了这种爱，你可以念诵任何名号，如罗摩，基士拿，哥文达，那罗衍那，耶稣或阿拉。所有这些名号指的都是同样的圣灵。只有一个神存在于整个天地万物之间，而那就是爱。你应该以爱去履行每一个任务。

神超越所有年龄和形相。只有爱才是祂的真实形相。同样的爱存在于你所看到的所有形相之中。因此，你们每一个人都应该培育爱。你可以称神为罗摩，基士拿或赛，但这仅是名号的不同而已。神只有一个。要全心全意地去爱每一个人。这样，你才能体验到至福。只要有爱，你就不缺乏至福。

人们今天观察个人的分殊。个人有三个层次：1）你认为的自己；2）他人认为的你；3）真正的你。就肉身层面而言，你可以从你的名字，形相和乡村去表明你的身份。但实际上，你只有一个。这是你应该确认的。要认知天地万物的一体性。认知之后，你世俗的关系也会有点价值。你可以在 1 之后加上任何数量的 0，其数值会继续增加。如你除掉 1，其值归 0。同样，只要

你认知‘神是一’，你可以念诵任何神的名字。**Ekam sat viprah bahudha vadanti**（真理只有一个，但智者以各种不同的名称之）。吠陀经确证同样的道理。若有爱在你内心，你可以远到任何国家，念诵任何名号，执行任何灵性修习。

不要憎恨任何人。总得帮助，绝不伤害。这就是信徒们应该铭记在心，力行不辍的。当你自称是一个信徒时，你不应该看到任何“你不是我的。他是我的”的分殊。这是不好的。这等于憎恨神。你应该想“神在我之内，与我同在，在我周围，在我上下”。不论你朝哪儿看，同样的神总是在哪儿。要培育这一体性的感觉。那么，你就会获得最高的至福了。

你们来自不同的国家而你们也拥有不同的名字和形相。但来了这里，大家都是一体。从今日起，愿你们常常浸濡于至福之中。人们说，“今天是我的生日”。生日的意义是什么？那是肉身诞生的日子。今天诞生，明天可能死亡。但你是永恒的。你无生亦无死。要保持快乐。这是我对你的寄望。不要让“我的和你的”的差异靠近你。你们大家齐声合唱了主的荣耀。这一体性是神性。一体性不存在，分殊性就存在。所以，要培育一体性。有一体性就有纯净。吸引神的就纯净。你们穿着的白色衣服象征纯净。当你们穿上不同颜色的衣服时，差异很明显地就看出来了。你不应该让差异有立足的余地。不仅是服装，同时你也应该注意心念，感觉和思想的一体性和纯净性。万物浑然一体。当你们回到你们的家园后，要继续以一体性，爱和至福去过你们的生活。你们的峇赞令我深感快乐和欣慰。

要视 **bhajan**（峇赞）为你的 **bhojan**（食物），以使你的灵性饥饿得到饱足。你应该每天时时刻刻进食峇赞的粮食。从早到晚，在你觉醒的时候，你应该不断地执行峇赞。这是斯瓦米给你的训示。在执行所有任务的同时，要深思神的名号于你内在。神在你之内，之外，之上，之下及之后。快乐极了！

SSS40.21: 2008-12-15