



“不断念诵神的名号，依据人类的想像或理解所认同的千万个名号中的任何一个名号，是修正和净化人心的最佳法门。”

(1)什么是持名？

持名 (Japa) 是重复沉思的圣洁字眼。首先，让我们看看‘重复’这个辞，其意思是一再做同样的事情。持名就是在口头上或精神上以强烈的虔诚、爱和不求果报的心态去重复一个敬畏的圣洁名号。这是给神的纯净之爱的一个内在的爆发。看看我们的日常生活，不难发现我们正重复做着许多事情，如睡觉、起床、洗澡、清洗、更衣、进食、上班等等。再看看人类的生活方式，我们不是在重复祖先所做过的事情吗？首先，有诞生，然后成长，由婴孩而儿童而少年而成年而中年而老年，最后死亡。在生活方式中，一个人游玩，读书，赚钱，结婚，生儿育女。就连太阳和月亮也作周期性的起落。所有星球绕太阳运行，即重复其运行，周而复始。例如大自然，四时有序，更迭不悖。从微观世界而至宏观世界无一物不经过循环的过程。

斯瓦米说，“持名 (Japam)——重复念诵圣号或圣洁真言，应视之为一种灵修法门。”“持名是达至人生四重目的之最有效法门。它既简单，功效又极大。”

(2)持名的目的？

“专注心念于正确方向而最终与神合一。各地的求道者 (Sadhakas)会很率真地执行持名 (Japam) 和坐禅 (Dhyanam)；但首先，你必须明白持名与坐禅的目的。不明乎此，人们即开始修习持名与坐禅，误信它们与外在世界相关，能够满足世俗欲望并且希望以感官收益来展示其价值。这是一大错误。持名和坐禅是为了达到对神的专注，一心在神，为了抛开感官上的执著以及为了从所有感觉目标的基础中获得的喜悦。心念不应该像苍蝇一样，到处乱闯，附膻沾腥。苍蝇本居于甜食店，却穷追垃圾车不舍；怀持这种心念的苍蝇务必先晓以第一处的甘甜和第二处的不净，以便它不至于舍去甜食店而追逐垃圾车。当这样的教导被注入心念时，它就叫做 Dhyanam (坐禅)！再看看另一种动物，蜜蜂！它只接触甜蜜；它只接触那些拥有花蜜的花卉；它不会被吸引到其他的地方去；它完全不会到那儿。同样，你必须放弃所有对感官享乐的爱好及对不真实和不持久之垃圾车的癖好；而尽可能把心念导向产生甜蜜的圣洁事物和与主结伴所取得的喜悦。为此，当然是要花点时间的。至于要花多少时间，就得看身口意的行动以及促使行动之动机来决定了。

你身体的每一个原子应该与忆念神共舞、共振、共乐。罗姆纳摩 (Ramnama 罗摩名号)是至福 (Ananda)的灵丹。它进入并充满整个身体。

(3)为何持名？有何益处？

“当衣服被弄脏时，你得用肥皂清洗。当心念被罪孽污染时，你就得用神的名号清洗。”凭借重复念诵真言 (Mantra)，你就可体认你心仪的神明。

《梵歌》(Gita)说，在所有火祭(yajnas)中，持名火祭(japa-yajna)最为崇高。在其他火祭中，一个人牺牲某样东西，但在持名火祭中，他牺牲他自己而成为他所崇拜的神明的自性。

(4)重复念诵有何作用？

“就从日常生活中，拿个例子来说吧！你在傍晚看电视新闻。这时有一个商业广告，宣传某个商行举办的一个特别的促销活动，从某某日子和某某时间开始。你不理会它。过了不久，同样的广告又出现。在一小时的电视节目中，出现了好多次这样的广告。第二天早上，你开车上班而你在一辆公车后面看到同样的广告，就连早上的报纸也刊登同样的广告。现在这广告已深深烙印在你心中。只要你去购物，你会立即想起那间特别的商行正在作促销活动而其价格会比较便宜。同理，如果你老是说某人是哑的，而在某个时候，他果然开始以为自己是哑的了。他会对自己失去信心。这就是‘重复’所产生的效应。它能够投入并抵达你的核心。神秘的力量蕴寓于‘重复’之中。

世界是声音的产物，声音有振荡。在真言 (Mantra)中，众多声音结合起来以释放一些深具威力的振荡，从而揭开和扩展人类的意识。其实，这整个宇宙是种种不同的振荡与能量的运作，运作于不同的层面而已。在每一个生命体背后，有着一个特别的振荡，把所有不同的成份聚合成一个有机的整体，而在那些振荡停止的那一刻，那形成随即崩解。”

(5)快乐生活必需的两样东西

Dhanya — 维系身体之谷物

Dhyana — 为进入主之庙宇和融入祂的荣耀而执行的坐禅。

(6)言语的威力

始而是言，继而言与神同在，终而言即神。

有一些言语带来祝福，有一些带来权力，有一些带来解困，有一些带来勇气和力量。又有一些言语能够治病，还有一些带来慰藉和舒畅，甚至还有一些带来更大的效应。

(7)言语对心念有深重的影响

斯瓦米说，“解脱指的是抛弃束缚。很多人抛弃妻小，资产和拥有物而进入山林，以‘舍离’为傲，但这逃离的举措不能授以那名堂，因为这样的举措，其本身并不能把还在受到羁缚的心念松绑。必须松绑的最基本的束缚要算是 Ajnaana(无知)的束缚了。加之于人身上的无知 (Ajnaana 或痴)的束缚比死亡更苦。抛弃无知的那一刻，你就自由了。一切灵修都以这解脱为目标。Naamasamkeerthan (诚心赞唱圣号) 也可以帮助你放弃这基本的无知。那些只依据推理或有限的科学定律者或会争辩说，持名仅是声音，如何能清除或修正人的心念！然而，名号并不只是‘声音’。你在那儿静静地坐着，听着，但如果有人只喊出‘蝎子’，你就害怕起来。或有人说出柠檬果汁，你就垂涎欲滴。摆在你面前的或许是一盘美味佳肴，但如果有人在这时候说了些肮脏或令人作呕的东西，你肯定失去胃口。仅仅声音却造成偌大的反应。一个视学官在一所学校视察一个老师的教学。他鄙视空言，于是问那个老师，“你如何能用言语来改变这些学生的品质？以行动表现吧！不要光说。”那老师抗议和争辩说，言语对心念有着深厚的影响。争辩持续一段时间。最后老师

决定用一种方法来说服该视学官以证明他的观点是对的。他告诉班上一个顽皮的孩子，“来吧！抓住视学官的脖子，把他推出课室。”听到这话，视学官勃然大怒并开始破口辱骂老师。老师说，“长官，我只说了那么一句话。没有人推你或打你或摸你。这仅是声音而已，但看它是如何地触怒了你。长官，言语的确有助于修正个性和塑造本质。它们有着极大的威力。”

(8)什么造成言语有如此的威力？

“有些言语凭其意义而具威力，有些则由它们所产生的振荡而呈现，还有一些是因为它们对各种不同枢纽有所影响而有以致之。言语有振荡人体各个部份的力量。有些话在心中起回响，有一些，则在脑里起作用，还有一些，则对整个身体起影响作用。借某些话语，一定的情绪可能被刺激或平伏。再者还有讲话的技巧也有它自己的特别效应。”

(9)应持什么名号？

斯瓦米说，许多人问我，“斯瓦米！赐我一个名号(Namam)，让我念诵。”“选一个你喜欢的名号，任何引你入胜的名号。所有名号都一样的温馨甜美。只有心智不正才对名号有分别心，”斯瓦米更进一步强调，“名号有很大的功效。借重复念诵名号，很容易就能够辨识主和主的特质。借持名，舌头必得圣化。持名亦须以真诚、温馨的心态去表达，这样，就会扩大满足和喜悦。要谨言。动物有角，昆虫有刺而野兽有爪和牙，但人的最犀利的武器就是舌头。舌头所造成的伤害是难以治愈的；它造成内心的创伤是久久都不能平息的。它的杀伤力比原子弹还大。”

(10)持名的过程

初时，持名可由舌尖大声发出，然后，真言在心灵上从喉头中央重复发出。然后真言深入内心中央，再进入丹田。一步一步地，念诵者沿循 Japa Yoga (持名瑜伽)的道路迈进；这过程是从 Vaikhari (大声念诵) 而到 Madhyama (低声念诵)，然后从内心或丹田发出而抵达 Para 和 Pashyanti(心灵持名)。持名越深，威力越大。当在内心持名而觉得它从内在发出振荡时，你就快到目的地了。真言必须受于导师(Guru)。以爱与诚持名可缓和一个人在诞生时，其星象所带来的不良影响以及星象的周期性(Dashas)效应。

(11) 什么时间持名？

斯瓦米说，从现在开始立即持名，借由神的名号来忆念神。这无需特定时间或另外分配时间去持名；它可以在任何时间执行，醒着的时候，洗澡或进餐的时候，步行或就坐的时候，都无妨。现在，你把时间都用在闲聊，观看比赛或电影上，何不好好地用来静虑于神的名和相以及主的荣耀！

(12) 什么年龄开始持名？

越早越好。

(13) 什么地方最宜持名？

有人说在屋内的一个清幽、干净和通风的地方最宜持名。这样的地方应该只专用来念诵真言、持名、静坐和读经而不作其他用途。但斯瓦米已说过，尽可能时时持名。持名应该不断地在你之内进行，即便你在跟人说话，在进食。

(14) 持名有三种

发出声音重复念诵真言。

不发声音，仅嘴唇念念有词。

纯粹心灵念诵。

(15)另一种持名 ¾ Likhita Japam

Likhita Japam 是什么？Likhita 在梵文中，它的意思是‘书写’，而 Japa 意谓‘重复名号’，所以，‘Likhita Japam’指的就是‘重复书写名号’的意思。斯瓦米说，‘Likhita Japam’是一种灵修法门，方便修行者以书写神的名号来忆念神。

(16)为什么执行‘书写名号’？

斯瓦米说，以集中于神的思想去履行你每天的职责。视每一个行动为对神的供奉。那就是完美你的人格和圣化你的生命的途径。由于这过程极其不易，所以‘书写名号’(Likhita Japam)之法门就被用来净化心念了。‘书写名号’应该以虔诚的精神去执行。

(17)如何执行‘书写名号’？

从日常工作中拨出一些时间来在一个安静的地方或神台前坐下，闭上眼睛片刻，深深地吸一口气并忆想着神，然后睁开眼睛，开始重复书写祂的圣号，如罗摩，罗摩，罗摩或唵赛罗姆(Om Sai Ram)或基士拿(Krishna)等。这用意是在口念诵着主的名号的同时，手也写着同样的名号来忆念主。你的身口意会立即被圣化。斯瓦米强调，“身口意一致，身口意就得到净化。任何修行如‘书写名号’等，应该全心全意地执行。唯如此，修行才得以圣化并展现虔诚。一切行动应该以这种献身的精神以及根据个人良知的指令去执行。

斯瓦米更进一步强调，“今天人们手书主的圣号，心却不念、口也不诵主的圣号。在你开始书写圣号时，首先，你必须在心里深

思着神的名号，在口里念诵着神的名号。这就是‘Likhita Japam’ (书写名号)的修行法门。

(18)该写多少遍神的名号？

基本上发自内心的书写才是用意所在；不要太重视量而应该重视质。宁可诚心地一天写几遍神的名号都不要机械式地写满一页又一页。斯瓦米说，“一个得不到心境平和的有钱人去请教一个圣者。圣者建议他书写几百万遍主的名号以减少引起他挂虑的无底的欲望。不习惯于这样费力的功课，有钱人找到一条捷径来完成圣者的建议，那就是诉诸机械设备。这简直是开圣者所建议的修行的一个大玩笑。这等于是欺骗神。这类的欺骗和虚伪今日甚嚣尘上。量不是关键。诚心书写几个名号胜过机械式地填满几张纸。”

斯瓦米说，“一些人为了完成几十万次的书写圣号而假借机械设备如复印机等之助，这不能算是 Likhita Japa(重复书写圣号)。圣名应该烙印在心。这样，它就成为一种底片从而任何数量的印刷都可以获得。”

(19)执行持名时，应否专注于神的任何形相？

斯瓦米说，“静坐时，要有神的形相在你面前而持名时，要有神的名号，任何名号在你唇边。如果你持名而没有神的形相在你面前，谁会来给你回应？你不能一直自言自语。Rupam(相)会聆听而 Rupam(相)也会回应。一切困扰总有一天会平息，不是吗？相之静虑与名之念诵是为了达成这任务的唯一法门。”

(20)相如何协助？

斯瓦米澄清，“赛峇峇到今天为止对你而言，还是一个无相之

名，但现在带着相来了而你可以把这相放在心上。同样，‘罗摩’ (Rama) 这名有一个相，而当你念诵其名时，你也应该想像其相。如是，这名才变得具体和实在而持名才显得更加容易。要常常生活在那注入相之名的面前。然后生命才成为对神的一个持续的膜拜。说真的，身为农民的你们是神圣的灵魂，因为在服务的影响之下你们弯下身子而在祈祷之中，举行双手，你们日夜劳作，把尘埃与污泥改变为谷物的收成，供人们食用。

(21)我不能专注太久，怎么办？

斯瓦米说，“不要因为初时不能专注太久而感到灰心。当你学骑脚踏车时，你不是立即就驾驭平衡的技巧。你推着脚踏车到空地，去跳下跳下地练习，尝试踏上一段距离，从左边，从右边不断反复练习，甚至摔下，被车子压在身上，最后，你学会了平衡技术，再也不担心摔倒了。你不是很自然地学会了平衡吗？得此技巧，你就能穿梭于大街小巷，甚至在闹市，你也驾驭裕如。专注也是一样，可以通过练习达到，即便处于恶劣、嘈杂的环境，你也无动于衷。

(22)念珠

印度教是世界上最古老的宗教，所以，一点也不奇怪，它是第一个开发祈祷念珠的宗教。念珠(Japamala)最先在阿达婆吠陀(Atharvaveda)中出现，大概在纪元前八百年(800BC)。它共有 108 颗珠。这里有一串是由 rudraksha(一种圣洁的珠子植物)的种子做成的。

Mala(晶珠)，你可以用绳子把一颗颗串起来，而其内在真性也就串了起来。如果珠子不是透明的，你还是知道是绳子串过珠子，把珠连接在一起并且成为念珠存在的基础。为什么是 108 颗？108 是 12 乘 9；12 是揭露客观世界的太阳(Adityas)发光体的数字。9 是

展示图片的银幕，是基础，是在傍晚时使你误以为蛇的绳子，是梵，是无名的，无相的，是永恒的绝对者。九是梵(Brahman)的数字，因为它总是 9，无论你加上多少倍数。它是永远不变的，因为 9 是任何被 9 加起来的数字。所以当你拨动珠子时，要铭记在心，那交叉地吸引你，困惑你和使你步入歧途的事实。真理使你解脱。

(23)如何使用念珠持名？

小指、无名指和中指代表三个属性(Gunas)，即：翳质(thamasic)、激质(rajasic)和纯质(satwic)。中指代表纯质。食指被称为生命指，表示人的个灵(Jiva 命我)层面。拇指表示梵(Brahman)。食指与拇指的接合与其他三指一起张开，意味着渴望个人跟神一起出现。这叫做‘chin mudra’。当重复默念圣号时，念珠(mala)应该置于代表纯质的中指，因而把个灵(Jiva)从属性(gunas)隔开与分离出来。以食指的尖端碰触拇指，一个一个地转动珠子。这意味着个灵的期盼与梵合一。在这过程中，就算要让食指轻轻碰到中指，那也只需要纯质而已而不是所有的属性。

斯瓦米示范，“现在谈到珠子，首先，你得明白所有手指的象征意义。拇指代表梵，永恒的绝对者，遍存宇宙的原则。表示这个和那个、你与他人的食指是 Jeevi，个灵，有分开与差异的感觉。当这两个手指的尖端互相连接时，保持那个位置，它就叫做 Jnaana Mudhra，智慧(或识)的手势，因为智慧(识)存在于与梵合一的个灵之中，就是那感觉到梵已显现的与梵的合一！其他三个手指代表 Prakrithi，客观世界而当达到合一时，那客观世界就被否定了。它们代表三种属性，纯质、翳质和激质，借由它们彼此间的互动，现象世界于是产生。

以中指支撑着念珠，把三个属性的手指接合在一起。这意味着你正在超越属性和品质的世界，超越名和相，超越多样性；那就是所有‘改造’的结果并朝向‘一体性’的认知迈进。那个个灵的手指现在慢慢地把每一颗珠子传到拇指(梵)，碰触到梵指的尖端以便借由每一颗珠子和每一个气息来强调‘合一’，因为当手指学习和教导这功课时，舌头也同时以 Pranava (念诵唵) 来重复念诵真言 (Manthra) 或圣号。

念珠(Japamala)对初学修行者是非常有用的，但当你进展时，持名务必成为你的生命气息而珠子的转动就变成一种多余的、累赘的、你再也不感兴趣的练习了。‘Sarvadhā sarva kālēshu sarvathā Hari chintanām’——总要时时处处静虑于 Hari (诃利，神)。那就是念珠应该引领你达到的境界。你不应该永远被绑住；它只是协助你达到专注和有系统的静虑的一种手段而已。学会了游泳，救生带就可以拿掉；能步行，拐杖也就不需要了。

(24)持名要多久？

斯瓦米说，“我今天给你的建议是：就如你照顾身体的需求一样，一日三餐，使身体保持正常的操作状况，同样，每天也拨出一些时间来使你的内在意识处于良好状况。早上拨出一个小时，晚上拨出一个小时，清晨拨出第三个小时来持名和静虑，这就是所谓的 Brahma-Muhurtha (译注：清晨三点至六时的纯质时间，最宜静坐)。在这灵修进展中，你会寻得极大的心境平和降临于你及极大的力量的新源头涌自内在。一段时日之后，不论你变成什么，在哪儿忙碌，你的心念都会老念着神的名号；于是平和与喜悦就成为你永远的伴侣了。”

(25)持名该多频繁？

斯瓦米强调，“开始时，要常常持名。礼拜天，不必为工作、购物烦心，大可持续到早上九点。要以爱与热诚去念诵。它应该成为一种很自然的情况下让你去进行，一点勉强都没有。

斯瓦米又说，“导师的恩典帮助很大；辨喜(Vivekaanandha)看越多的书，越陷于无神论和不可知论的泥泞之中，但经罗摩基士拿(Raama-Krishna Paramahansa 辨喜的导师)的手一触，他就完全被改造了。你也可以凭借努力和虔诚祈祷来赢取这恩典。在静坐之前，念诵 Soham，吸入 So 而呼出 Ham。Soham 意谓‘祂是我’，它认为你为神并扩展你的意识(或识)。要调和你的呼吸和思想。轻柔地、自然地呼吸；不可造作和勉强。它必须徐徐流入和流出，既柔和又恬静；如果你掌上有一些粉，不妨拿近鼻子，这粉不应该因呼吸而飞扬；呼吸就应该柔和到这个地步！呼吸越急促，你就越快被烧起来，你的寿命也就越短！缓慢的呼吸会平静你的情绪。这 Soham 的朗诵所带来的松懈心情就是坐禅有效功课的一个先决条件。其他项目对这松懈心情来说也是需要的，它们并没有在你心念长出恨的刺。要培育对众生的爱 (Prema)；欲望是一个风暴；贪婪是一个漩涡；骄傲是一个悬崖；执著是一个雪崩；自我是一个火山。远离这一切，而不致于在持名或坐禅时受到干扰。让爱在你内心登基。然后满足的阳光、凉风和流水就在内心涌现而滋养信心的根。

(26)念珠在其他宗教所扮演的角色

伊斯兰在念算念珠时，采纳了虔诚念诵的理念。一般的苏巴(Subha)或达斯必(tasbih)即赞珠(译注：念诵赞词时用来计数的工具)有 99 颗珠。信徒可在可兰经(Qoran)中选择阿拉(Allah)的 99 个名号来赞诵。赞珠也有 33 颗的，可重复三次。有人错误地把它与耶稣

的 33 年寿命连接起来。在许多穆斯林国家里，男士们都数弄短线的念珠。这些珠子一般上都称为“解愁数珠”。它们除了不让手闲着之外，没有其他目的了。与其说是用拇指拨弄，不如说是不让手闲着(好看的线有炫耀的作用)。大多数西方评论员都失于抓住这些念珠的特点，误把“赞珠”与“解愁数珠”混为一谈。它们不是解愁数珠。解愁数珠不会有 33 颗珠。

(27)秘方

斯瓦米提供了以下秘方，“给‘灵性维系’做个时间表，就像给‘身体维系’做个时间表一样。定下一个早餐，诚心念诵主的名号和静虑于主的形相，一个午餐时间，执行对主的膜拜仪式 (Puja)，一个下午茶点，阅读经书(pravachana)以及傍晚一个清淡的晚餐，赞唱主的荣耀(Bhajan，峇赞)。如果你遵照这种‘摄生法’，你肯定睡得好，起得早，精神舒畅干劲高！”

(28)真言是什么？

真言(Mantra)是一个神秘的咒语或者是一套依据有系统而科学化的方法安排而成的文字。若正确念诵，这些真言招来某些法力。斯瓦米说，“Mantra 是什么？‘Ma’意指 Manana 而 Tara 意谓拯救，所以，Mantra 指的就是那能救渡你的。”

斯瓦米也说，“Mantra 意谓‘有威力的咒语。’Man 制造 yantras (机械或仪器或玄图)而 Mantra (真言)造就 Man(人)！Yantra (机械)的制造者被称为科学家而 Mantra(真言)的制造者则被称为圣者。”斯瓦米又强调，“一则真言有两个层面。第一个是‘Manana’或把所学过的放在心上。第二个是‘trana’，即，把已经放在心上的必须加以确立于其中。心系于神并确立神于其中之后，如果你能把赋予你的圣职在你生活中付诸实行，那你的生活就充满福乐了。”

斯瓦米更进一步说，“Mantra(真言)是什么？认识你自己就是真正的 Mantra(真言)。其实，你就是你自己，是 Mantra(真言)，tantra(译注：义理)和 yantra(玄图、机械)的化身。你的呼吸本身是 soham 的真言或‘我即彼’。你的身体是 yantra 而你的心灵则是 Tantra。

斯瓦米也解释，“Mantra 这个字意指，它会拯救将之熟虑于心中的人。让真言萦绕于心中，那会使你避开胡言乱语，无的放矢的谈话，无聊的流言蜚语。只说非说不可的话，尽量少说。说话要温和、坦率、直接。

(29)话的威力

话有极大的威力。它们可激起情绪也可平伏情绪。它们指引或激怒，它们揭露真相或混淆视听。它们是强大的威力，筑起智慧与潜能的大水库。舌头应该用来念诵主的名号，不应该用来发出蛇的嘶嘶声或吓人的咆哮声或怒吼声。那不是天赋人以舌头的用意。要念诵圣号而其温馨就会浸透你的舌头而改进你的口胃。言语是那么的强烈致使它足以显示一个人的人格，揭晓一个人的个性，教育他人，和传达经验和资讯。所以，要谨言啊！走路时滑倒所造成的伤口可以治愈；但说溜了嘴，就像是拨出去的水，收不回来，弥补不了。

当今的这个世代在经书上被描述为有助于超脱的世代，因为在过去世代，严格的苦行被规定为超脱的法门而当今的伽利期 (Kali Yuga) 只须持名 (Naamasmarana) 即可修得超脱。当主的圣名及其有关的一切荣耀被忆念时，心里便涌出福乐的洪水。主是充满福乐的，其实，祂本身就是福乐。所有这一切的福乐都是借圣名而得以品尝的。毗耶沙(Vyasa)他自己就知道这一点，因为有一次当一些智者

前来拜会他，请教他哪一种修行最有益于解脱时，毗耶沙预知他们要问的问题而大声对自己重复地说，那些诞生于伽利期的人有福了！赢得神恩是那么的容易，只要持名就得了。

“如果，以爱和信心来念诵神的名号，神的名号就有威力把神的恩宠带给热衷的求道者。这名号有横越海洋的控制权力。它能授与不可思议的力量和勇气。当问及哈奴曼 (Hanuman)横越海洋是否得到罗摩圣号(Ramnama)所提供的力量时，罗摩回答，由于祂的肉身就叫做罗摩，而这名号是联合湿婆和毗湿奴两者的 Bijaaksharas(译注：Bija 种子，原则，源头；aksharas，不变的，不灭的)而形成的，所以祂自己就有能力征服罗波那(Ravana 十头魔王，劫持罗摩妻悉多)和他的爪牙。名号具有这样的功效。借重复念诵圣号，主与其特性或属性就很容易地被辨识出来。舌头也必须以持名来圣洁化。它也必须用来作为甜美的表达，以便扩散、宏扬满足和喜悦。要记得那神，你活动于祂之内的神，那使你活动的的神，那是这浩瀚宇宙的一切，每一个原子乃至每一颗大星球，的神，要记得祂！为这弥漫一切的遍在之神选择某个名和相，并常挂在嘴边和放在心上。那就是所谓的 Japa-sahita-dhyanam，持名兼坐禅。如果你选择一个名和相来持念(smarana)，也不要诋毁其他的名和相。要像联合家庭的一个主妇一样，尊敬和服侍长者，如家翁，家翁的兄弟和丈夫的兄弟，但她的心则完全奉献给丈夫，以另一种特别的爱和尊敬来对待。如果你找其他信仰的茬，你的奉献与虔诚就有问题了。如果你虔诚，你肯定也会欣赏他人的虔诚。主的名号何止千万，没有一个名号不属于祂。基士拿(Krishna)，斯里尼瓦沙(Shrinivasa，译注：即毗湿奴)赛峇峇(Sai Baba)——一切名都属于同一个实体。”

(30)有赐予心境平和的真言与名号吗？若有，哪一个是重要的？

斯瓦米阐明，“任何一种人都需要一个真言 (Manthra)和名号(Japa, 持名，念诵名号)。Manthra 是什么？‘Ma’ 意谓‘manana’ 而‘thra’ 意指‘拯救’；所以 Manthra 指的就是那能拯救静虑于它的人。真言会救渡你了脱生死，有生就有死和苦。在所有真言中，Pranava(唵 Om)要算是最高和最好的了。它可以说是真言之冠。

(31)Pranava (唵)是什么？

在字义上，Pranava 梵文的意思是“嗡嗡”之声。它可以被写成‘Aum’，但发音是‘Om’ 也叫做‘Omkaar’。斯瓦米说，“Pranava(唵)是元始音籁，是一切声音的根基。Pranava 一直被视为‘梵’ (Brahman)，宇宙自性。《梵歌》(Gita)声称，‘Om’ (唵)是代表梵的单音节。由于 Om(唵)弥漫一切，故梵也弥漫一切。吠陀箴言，Ayam Atma Brahma (这自性是梵)指出阿特玛(Atma 自性)和梵(Brahman)是一，同样的一个。因此，Om, Brahman 和 Atma 是同一的实体。”

斯瓦米解释，“很多人不知道 Om(唵)或 Pranava 是 A, U, M 三音合成的。当你写 GOD，你不会发出 G(吉) — O(阿) — D(堤)，即 jeeohdee 的声音，而是发出‘God’的一个音。同样，AUM 的发音如 Om。Om 有一个尾音，渐渐减弱的 M 音，最后归于寂静，一种感受到和体验到的宁静。当孩子开始学习字母时，Pranava(唵)是教导每一个孩子的第一个声音。我们称文字为 akshara—不变的。Om 是代表不变的、永恒的、遍在的、无上之神的标志。所以，那就是印度学童所学的第一个文字。现在 Om 已被 A, B, C 取代了。

斯瓦米更详细地解释，“Om 由三个音节组成，A(阿)起自丹田(肚脐部位)，U(乌)经由喉与舌吐出而 M(mm)止于合拢之唇。它的发音是由弱而强，尽量缓慢，然而慢慢减弱，直到 M 时，产生一种寂静的回音，振荡于内心的空间。Om 必须以慎重的心态缓慢地念诵；其声有如一架飞机，从远处飞到你站立之处，然后离你而去，声音由低而高然后归于平静。”

斯瓦米说，“AUM 是神的名号，是共识的。基督徒在每日祷告中都念‘Amen’。Amen 只是 Aum 的另一个不同的方式。Aum 有着共同的关连性和适用性。它破除时间、空间、宗教和文化的一切障碍，而可以供所有人类念诵。整个宇宙都振荡着Aum的天籁。记得，你应该融于神之中，就如水泡之融于它所从来之水一样，并且在你之内重复念诵着 Aum。

(32)Omkar 的四个层面

在 1987 年的达沙拉(Dasara)节日的讲道中，斯瓦米说，“就如意识(识)的四个层面，OmKaara 也有四个构成要素，它们是：A-Kaara, Ukaara, Ma-Kaara 和 Adhiratha(嗡嗡声 mm...)。A-Kaara 是 OmKaara 的第一个声音，是字母的第一个字。在醒的状态，它被认为是 Viraatpurusha(译注：遍照的神我或真元体)的彰显并化身为 Viswa(宇宙万物)，现象世界的一种支配力量和维系者。U 这个音节代表梦境，是 OmKaara 的第二个音。它有着 Tejas 或光辉的方式，照亮一切并驱除每一种黑暗(无明)。第三个音是 Ma。它代表般若(Prajna 或整体意识或智慧)。它揭露每一事情的内在意义。它也被称为统一的实体，Antaryami(内制者)，Suthraatmaka(阿特玛或自性的统筹者)。这些不同的名称说明阿特玛 (Atma)是一切众生的内寓者。它无相。Ma 因此指的就是这精深的真相。将‘A’，‘

U’ 和 ‘Ma’ 连接起来，第四个音就出来了。那就是在 Turiya 境界(先验境界或超凡境界)听到的声音。它是 “mm...” 的振荡，我们称之为 Adhiratha。

因此 OmKaara 有四个音，所以它被视为四面梵，也被称为 Sabda-Brahmam(译注：Sabda，声音)，以天籁(宇宙之声)彰显之梵。Sabda-Brahmam 包含 Gaana-Brahmam (以音乐彰显的梵)。Sabda-Brahmam 遍满每一处，其遍在特性位居归属于神的八大宇宙力量之首。

(33)Pranava 的四个部份

斯瓦米在另一个时间对同样的问题又作解释，“这叫做唵(Om)的声音的 Pranava 也有四个部份或层面。‘A’ 声在语言上是一个基本的发音，为世人共同使用。它与 Viswa 或人日常生活的醒时状况，是平行的。‘U’ 声是表示呼吸过程以确定 Tejas(活力的光辉)。呼吸在梦境也持续，故相当于睡梦阶段。然后，我们还有 Om 中的 ‘m’ 声，关闭意识所有外在与内在的进出，使人与其真性，般若(Prajna)或梵(Brahma)独处。所以，它象征着处于 Sushupthi(译注：酣睡)的情况而可被定义为般若(Prajna)阶段。Om 之渐趋沉寂是个终结，属 Turiya (先验状况或超自然状况)阶段，这时，无明的外衣正被脱下而你正意识到‘融合’的感觉。这无明阻挠了梵天照亮觉知的忘我情境。

阿特玛(Atma 自性)与言语，呼吸和心念不无关联，即便它不受到它们的影响。它是理解一切之梵，弥漫一切的唵(Om)，一直存在的 Asthi(存有)的一点火花。梵被定义为 Sath(存有)，Chith(觉知)和

Ananda(至福)。当我们说教育必须彰显已存在于人之内的神性时，我们所指的目标就是阿特玛的觉知了。

(34)依据自己的观点来念诵自己心仪之神的名号

我相信这没有什么不对，斯瓦米，是吗？

斯瓦米回答，“你的意思是，不论一个人是多么的不文明或愚昧，他也不得不祈求主的保佑。那么好，假如圣号是与 Pranava(唵)一起念诵的，肯定会有效益。就如海洋的水被阳光蒸发成水气，然后下落为雨，形成川河，流入大海，又再次成为海水一样，所有声音和真言，曾几何时，仅是 Pranava(唵)，后来通过念诵及其他修行法门而臻达 Pranava。它们都融入 Pranava，它们的源头。

锡克(Sikh)导师，阿詹德夫(Guru Arjan Dev)也说，“在所有法门中，持名与行善要算是最佳的修行法门了。在所有的宗教仪式中，与善知识游以除去邪恶智能的污秽可谓最佳的宗教仪式了。

(35)斯瓦米！长者谓，真言拥有的 bija-aksharas 越多、其功效越大。只含有少数 bija-aksharas 的真言会为人所选用吗？

斯瓦米回答，“我不同意这样的看法：当 bija-aksharas(不变‘种子’)减少时，坐禅的专注机会就相对地减少。求道者如果在重复念诵 Panchakshari (五个音节) 或 Ashtakshari (八个音节) 之前加上 Pranava(唵)，那他们所得到的利益就更多。念诵了一段时日后，他们甚至可以放弃念诵字眼而专注于凭借声音来描述的相并转化真言(Manthra)为神明(Devatha)本身。那就是为什么天启圣典(Sruthi)说，“Nissabdo Brahma Uchyathe”(梵是静默，无声)的原因了。”

(36)如何创造一个声音真空？那怎么能成为梵？

斯瓦米说，“天启圣典(Sruthi)宣称，这客观世界，这 Prakrithi，是虚幻(Maya)；它们也说那能控制这虚幻之一切者就是自在天(Eswara)。所以，要努力去控制万物而使自己成为自在天。就你而言，达到一切皆空的境界就是达到梵的境界了。一切不空就不能达到梵；那是肯定的。就像蛇换皮一样，求道者也如此，脱下旧皮，换上他专心念诵之真言所示的神的皮。”

(37)对不起，斯瓦米！我还是不明白，请多举些例子说明吧！

斯瓦米回答，“你不是看过蛋吗？当鸟在蛋上坐上一些时候，蛋内的小鸟渐渐成长，到了某个程度，它就破壳而出，现出一只小鸟的样子来。同理，当求道者以纯净的意识念诵和沉思真言及其意义且心中不断地萦绕着其旨趣和其影像之后，无知(Ajnana)之壳于是破了而他就得以在形成于他意识中的神的光辉之内散发光芒。”

(38)一切源自 Pranava 而最终融于 Pranava，他们说。

那么为什么那些说这话的长者们宣称有些人能清晰发音而有些人则不能？

斯瓦米澄清，“Prakrithi (物原，客观世界)是什么？除了五大元素的混合，还有什么？Pranava 确实是所有元素的生命故而它是 Prakrithi (物原) 本身的生命气息。从悬崖上奔落之水所发出的怒吼声以及惊涛拍岸的节奏声，两者都在重复 Pranava(唵)而已。一呼一吸之声不也是 Pranava (唵) 吗？不管人们知道与否，抬轿者的嗨呵声，苦力举起重物所发出的喊声，洗衣者在河边捣衣的砧声，所有这些无非 Pranava 的反响。要以彻底了解其内在意义的意识来重复念诵它而很快地你的世俗挂虑就得到纾解了。呼吸过程的 Pranava 也可以解除悲伤。去争论谁有权利念诵 Pranava 而谁又没有权利念

诵，那是件很无聊的事。那些没有呼吸的人也许没有权利去念诵，但那些有呼吸的人正在念诵过程之中，否定他们任何人是没有意义的。当阿周那 (Arjuna) 问及在临命终时如何才能记得神，你知道基士拿(Krishna)如何回答吗？他说，“他应该在内心想起与祂无别的 Pranava。这样的一个虔诚者会，他说，达至最高的目标。所以，人人都有权利念诵这伟大的真言，Pranava(唵)。”

(39)如何能借 Pranava 的 Upasana(崇拜)来达到目标？

一个坐禅者如何能与静虑对象融为一体？请用简单的例子说明这无以匹比的真言及其如何协助我们，使我们更加明白吧！

斯瓦米说，“很好。Pranava(唵)是弓，阿特玛(Atma 自性)是箭，Parabrahmam(上梵)是标的。所以，求道者必须像弓箭手一样，专心一致、心无旁骛地描准目标，于是他心里充满了目标，与目标结为一体而成了静虑的对象。在凯瓦利奥义书(Kaivalyopanishad)、孟达可奥义书(Mundakopanishad) 及天启圣典 (Sruthi) 的各种不同部份中，对 Pranava 都有不同方式的赞美。所以，这使人获得解脱的真言是人人都是可以念诵和静虑的。人人可以修习 Pranava Upasana (唵崇拜)。你不必对这一点感到疑虑。”

(40)不要从表面来看持名。

斯瓦米说，“决不能仅凭外在标准来判断持名和坐禅，只能用内在效应去判断。它们的精髓在于它们与阿特玛(Atma 自性)的关系。阿特玛的不朽体验决不可与俗世的低贱活动混在一起。这样的举措理应避免。如果给予它们空间，且摇摆于不耐烦与懒散之间而又如果你常感忧虑，感觉到，“怎么还不来呢？为什么还离开我？”那么，它就完全变成怀有意图和重视结果的持名和坐禅了。

持名——坐禅的唯一结果是：从外在(外面)转入内在(里面)；目光的向内转移，内视自性妙乐的真质。为了这个转变，你必须时时保持活跃和希望，不在乎所需的时间有多长及所遇到的困难有多艰巨。你应该耐心等待神恩的降临。这耐心的等待，其本身就是坐禅之苦行的一部份。坚决恪守矢愿就是苦行(Tapas)。