



**“神赐予你，你所祈求的，所以要小心，
要祈求对的事物。”**

(1)祈祷是什么？

简单地说，与神沟通就是祈祷。斯瓦米说，“祈祷是宗教的气息，因为它把人和神拉在一起而每一个叹息都会把人拉得近一些”。斯瓦米也说，“祈祷向上升而赐福向下降”。斯瓦米指出，“祈祷不是把字念出来。祈祷是你感受到的渴望，渴望唤醒潜伏于内心的圣灵。请位爱的化身！一颗无言之心远比无心之言更为珍贵啊！”

(2)祈祷如何操作？

我们已发现对一个高超力量的信念可以增强松懈反应；那是我们处于禅定状况(与祈祷极为相似)时所获得的。这意味着当我们祈祷时，而我们又真的相信我们会从中获益，你的血压降低，你的怒气消失而你更快地就接上了你治疗的能力。有时，仅只呼唤神，一如你历年来所做者然，就可以得到正面的效应了。说出‘我们的父’或‘Shma Yisrael’或‘唵’(Om)以作好祈祷的准备。

(3)祈祷对静虑

斯瓦米说，“有两条路可致究竟：祈祷与静虑(坐禅)。祈祷使你成为神足下的一个恳求者。坐禅(dhyana 或静虑)说服神降临于你

并激励你提升自己到祂的层次；它要你们同来而不会把你们分成高低不同的层次。”

(4)开始祈祷应该在什么年龄？

父母应该在孩子很小的时候就教孩子祈祷，每天拨出一些时间给神。父母必须让孩子参加他们每天的祈祷；就如教孩子学语、学走和其他活动一样，是谁教孩子的？父母牵着孩子的手，帮他学走。不是吗？当孩子学会了走路，父母就得指示孩子走向正确的方向。走向神。当孩子开始说话时，父母最感欣喜。母亲会指着自已，要孩子叫“妈妈”，然后指着自已的丈夫，要孩子叫“爸爸”。孩子不会一坐下或在一天之内就会叫“妈妈”或“爸爸”。但最后他还是会明白和学会的。同样，父母有责任教导孩子坐在神台前，闭上眼睛，两手交臂。孩子小时是非常听话的。他会有样学样。

(5) 祈祷有几种？

你可以把祈祷跟属性一样，分成三种，即：

翳质祈祷(Tamasik Prayer)：自私自利，伤害他人的祈祷

激质祈祷(Rajasik Prayer)：满足感官要求的祈祷。

纯质祈祷(Satawik Prayer)：为整个世界的福利而作的祈祷。

(6)你为什么祈祷？

借祈祷，你获得从内在发出的能量、勇气、热忱和力量。斯瓦米说，“祈祷代你缴税给神。”

(7) 祈祷不是浪费时间吗？

斯瓦米有一次说，“在卡西(Kasi 印度东北方的一个宗教圣地)，有一个教授，他经常在家里的神台前祈祷和膜拜。一个无神论的

朋友前来拜访他并批评他浪费太多时间在祈祷上。教授回答，向神祈祷决不会浪费时间。他说，“我一天只花一个小时祈祷，即便如你所说的，神是不存在的，那也只不过是一个小时，但如果神是存在的，你岂不是浪费一生的时间了。”

(8)如何拨出时间来祈祷？

在这喷射机时代里，人通常抱怨没有时间坐下来祈祷。为什么？因为他的生活非常忙碌，从早到晚，到处奔波，不仅为了谋求生计也为了满足他无底的欲望。结果，他必须做超时工作或另兼他职以赚取额外的收入。于是他怨天尤人并抱怨找不出时间来祈祷。

无论如何，我们应该利用生命中的每一刻来忆念神。比如，你上床睡觉但却没有睡意或在床辗转反侧。那么为什么不利用这样的时间默默地在心里祈祷呢？你很快地就会睡着的。甚至在开车时，你在做什么？听收音机？为什么不暂时关掉收音机而一边开车一边祈祷？如果你看看，你肯定发觉被糟蹋的时间可以用在神的身上。在繁忙时段，老遇到红灯而必须停下来，会使到一些人感到不耐烦和有挫折感。他们失去耐心。于是，他们开始发牢骚，开始泄愤，口出恶言，然后横冲直撞以致违规罚款或造成意外的发生。他们失去心境的平和。为什么不利用这机会来做些正面的事情而在红灯时分别为朋友、兄弟和家人祈祷！

(9) 祈祷要多频繁？

没有硬性规定每天你必须祈祷多少次。显然，为了自私的目的，你可以每天祈祷很多次。第一件事情你务必明白的是，祈祷必须是纯质的。斯瓦米说，“每天两次的例常祈祷会给予力量和勇气以抗拒疾病。神恩会带给你精神上的平静，因此而让心念得到很好的

安息。要感觉到你一百巴仙地仰赖神；祂会照顾你和保护你免受伤害。”

但愿没有一个信徒错过每天与神的约会。心念也许要去看电影或做其他娱乐；但当每一天轮到侍候神的时候，切要遵守那圣洁的约会。不然的话，你就得等上好久才能找到祂了。

斯瓦米说，“每天重复向神祈祷会清除人心念的杂质。这些杂质就是他在这俗世中有所作为和有所反应的期间累积起来的。因此，所有宗教都规劝人每天多次向神祈祷。”

(10)你应该祈祷什么？

不要祈求人类的爱，它会消失。在人类之爱的背后就是神的心灵之爱。寻求那爱。不要为家为钱为爱或为友谊而祈祷。不要祈求世俗的任何东西。只欢享主赐予你的一切。其他的一切都是虚幻的。人来到世间就是要认识神，没有其他原因。这就是主给予的真正信息。只祈求认识神。

斯瓦米说，“你不应该为了求取这个偏爱或那个偏爱而向神祈祷。原因是：没有人能知道在圣恩的宝库内有什么极为珍贵的、神圣的和华丽的宝藏。没有人能知道神要赐予一个信徒什么礼物。在那样的情况下，求取琐屑无谓之物，岂不低贬自己神圣的资产。没有人能了解神会赐予一个有资格获得奖赏的信徒以什么样的珍贵和圣洁的礼物。是故，人不应该向神祈求琐屑之物。比什么都珍贵和急需的就是神的爱了。”

斯瓦米指出，“我们对神的虔诚与祈祷不应该以求取某种物质

或满足某种欲望为唯一的目的。其目的应该是为了阿特玛 (Atma 自性)，为了跟神融为一体以及为了只有亲近神才能获得的福乐。

斯瓦米解释，“对神要虔诚，要热烈地成为神。当你祈求一个工作，一个儿子或一个奖品，你不是对神虔诚而是对该物虔诚。要为神而祈求神。爱，因为去爱就是你的本质，因为你只知道爱以及因为你除了爱之外什么也不能作为。扩张你自己，吸收一切！在爱之中成长。”

斯瓦米强调，“如果你想向神求取任何东西，就向祂祈祷吧！‘噢主！我只要您’一旦得到主，你就能得到你所要的一切了。那就是为什么米拉(Mira)唱：‘心啊！饮下圣爱的甘露吧！’的原因了。当你能得到圣恩时，你还要其他的东西，这不就等于你向偿愿树(Kalpatru)求取咖啡粉吗！”

(11) 祈祷的最佳时间

你可以在任何时刻向神祈祷。祈祷就是与神融为一体。祈祷是与神沟通。祈祷时必须对神有感觉和虔诚。比如，你习惯每天下午六时进餐而你必须工作到晚上十点，但一到六时，你的肚子就自然会咕噜咕噜地叫了。同样，阿特玛在固定的时间也需要食物，所以，别忘了，在每天同样的时间啊！

(12) 祈祷如何传到神那儿？

斯瓦米说，“虔诚(Bhakti)的邮票致使你的祈祷传递到神那儿，不是装饰，不是奏乐，不是一束束的花圈或富有节庆的宴会。单纯而虔敬的心就是邮票，使祈祷快速传递。”

(13) 所有的祈祷都传到神那儿吗？

就让我们这么说吧！假如你家的电流供应出问题，你或许会联络电力局。假如你有孩子的教育问题，你或会请教学校校长。那就是说，有负责单位在负责有关地区、城市、省份乃至国家的电流供应。在最高的层次，我们有国家能源部门在筹划和负责。同样，也有人在负责管理你孩子的学校，例如，你隶属省份的教育局或更高层的国家教育部。你也可以这么说，在神的内阁里也有所谓的部门首长(神祇)掌管自然界的各个部门。如果你祈雨，你的祈祷会传递到有关的神内阁部长。如果你求财，同样的祈祷也会传到有关的部门。基本上，如果你的祈祷不是为了神的爱而是为了物质欲望，那么，你的祈祷自动地就会传到有关部门的首长或神祇而不是神本身。

斯瓦米说，“为世俗目的而做的祈祷不会传到神那儿，只传到负责该有关事务的神祇那儿。然而，所有基于纯爱，无私服务及发自内心的一切都会抵达神。因为神是爱的化身。我们知道，凭借月光我们才得见月亮；同理，神是爱，凭借爱，我们才能认知神。

(14)有求必应吗？

是的，但不一定如你所愿。因为只有神才知道在生命的不同阶段什么是对你有益的。只有祂才知道什么是对你的灵性进展有益的。只有祂才知道你过去世的背景和你已承受的果报。现在你或许会问，“现在祈祷又有什么意思？反正神知道祂在做什么。坐近火时，你感到热。坐近冷气，你觉得凉。坐近玫瑰，你闻到花香。同理，当你坐近神或至少想到神或养成每天与神沟通的习惯时，你的确会得到祂的一些神圣的恩典。是的，你还是必须承受你的果报但神能赐予你以足够的力量和智慧去面对它们而不致陷入痛苦。你会以平常心看待一切，好的或坏的，并视之如过眼云烟。你会作出正面的、积极的想法。

斯瓦米说，“祈祷是宗教的气息，因为它把人和神拉在一起而每一口气都拉近了人神的距离。”斯瓦米更详细地说明，“主已作好准备随时回应信徒的祈祷。但今天所谓的“devotion”(虔诚)仅是“deep ocean”(沉溺于世俗生活的深海)。人们口谈“Divine”(神，圣灵)但心只对“deep wine”(浓酒)感兴趣。他们唇边挂着“Compassion”(慈悲)但心里只想着“fashion”(时尚)。他们高谈“Co-operation”(合作)但却只肆意从事“Operation”(对付行动)。虔诚已沦为一种虚饰的表演。真正的识只有在面对一个极度道德危机时才降临。这正是阿周那(Arjuna)所面对的情境，当他置身于两大敌对军队夹攻的时候。帕力克希特(Pareekshith)也面对同样的危机，那时他获知他只剩下一个星期的生命。就在这样的危机里，人想到神并寻求神的协助。”

(15)祈祷有什么用？

在我们的祈祷中，主会满足我们祈求的一切吗？祂只能依据祂的审核，提供我们所需或所应得的。不是这样吗？主会乐于赐给我们在祈祷中所祈求的一切吗？在这样的情况下，祈祷有用吗？

斯瓦米说，“如果虔诚者奉献出他的肉身、心念和生命给主，主就会亲自照顾一切因为主会一直与他同在。处此情况，就不必祈祷了。然而，你是否已奉献出你自己并舍弃一切给主呢？没有。当损失发生或灾难降临时，或计划破灭时，虔诚者就埋怨主。另一方面，有一些人祈求神的拯救。撇开这些不谈，如果你时时把完整的信心交给了神，祂怎么令拒你于千里之外呢？为什么祂拒绝帮助你？人对神不完全信赖且信心不坚定，因此，即便你必须成为代理或工具来从事一切活动，你还是要以虔诚与信心来向神祈祷。信心是平静的产物，不是匆忙仓促的产物。就赢取圣恩从而达至明心见性

而言，平静的素质是关键所在。每一个求道者(sadhaka)都明白黑公主(Draupadi 般度五子之共妻)如何凭借她的正义与平静获得圣恩。”但是，在达到那境界之前，求道者在祈祷时的平静是不可或缺的。这一类的祈祷也会促进平静或 Samarasa。

(16)应该用什么语言祈祷？

其实，神什么语言都懂。用什么语言祈祷都无妨。只要是发自内心的祈祷，特别是纯质的祈祷，神是会了解你的。斯瓦米说，“语言只有一种，那就是‘心’的语言。”

(17)祈祷有什么法则？

第一个法则是：只以合理的愿望去跟神接洽。

第二个法则是：以一个儿子的身份而不是一个乞丐的身份向神祈求圆满你的愿望，“我是您的儿子，您是我的父亲，您和我是为一体”。当你作深沉而持续的祈祷时，你内心会感到无比的喜悦。在那喜悦涌现之前，不要心满意足，因为只有在喜悦在内心涌现时，你才会知道神已调准了你祈祷的频道。然后向你父祈祷，“主啊！这是我的需要。我愿意为它努力不懈，指引我，帮助我使我抱持正确的思想以做出带来成功的正确做法。我会利用我的理性、意志和行动来做我应该做的正确事物。”

对祈祷要持以实际而认真的态度。要专注于你的祈祷。在觅职前，在签合同前或在做任何重要事务前，要想着那‘力量’，不断地想着它。把睡眠的时间也拨出来。在一天的忙碌工作之后，你的心念习惯于在晚上休息并不断地促使你“入睡”。你必须以你所有的神圣意志力去回应。“走开吧，睡眠！我与神的约会更为重要”。这样，你就会获得神的回应了。

斯瓦米说，“向跟你同级的人恳求时，你低贬自己而提升对方。但当你问神时，你提升自己至祂的地位。你必须问神。问神是绝对正确的。那不是恳求。问神是你的义务。话是非说不可的，但必须与所想的一致而所想的也必须表达于真话之中。神无所不知，这是千真万确的，但祂要求你说真话。母亲知道孩子需要食物来维系生命，但当孩子要吃时，母亲却给孩子牛奶。如果真有需要，我们就应该要求神提供。神不会因小小的要求而感到厌烦而祂肯定会提供有价值之物给你。是故，你应该时时问神要你所需之物。问是个人的权利。恳求的问题是不存在的。”

(18)身口意要一致

然而，今天，你们大部份的祈祷都充满华丽的言辞，缺乏真实的感觉。心想的是一件事情，唇边说的又是另一件事情。只有在内心的思想与口中的言辞一致的时候，你的言辞才能转变为祈祷而产生效果。然后，你必须把你的祈祷或许愿付诸实行。如果你在日常生活的行动与你的言辞与思想配合无间，协调一致的话，那么你的祈祷就能变为膜拜；如果你的身口意完全一致，你就成为一个高灵了。你必须检讨自己的身口意是否一致。当你真诚地检讨时，你或许会发觉到大部份的时间，你的身口意是分道扬镳的。当意有所不同，言有所不同而行也有所不同时，你就拥有恶魔的特质而不是圣者的特质了。身口意的不协调不会给你带来好处也不会使你亲近神。

(19)我们要向谁祈祷？

斯瓦米说，“满足他臣民的正当而值得嘉许的愿望是一个君主所不能逃避的责任和义务。就是这个原因，君主为了有效地、顺利地执行他的任务，他不得不委派许多属下的单位去执行被指定的任务，以免有关国家大事，事无巨细，都由他亲自处理。

为了保证国家的福利、繁荣和进步，世界各国的统治者必须制定严格而稳固的限制和条规，纪律和职责来统理整个国家。设想一下负责整个宇宙之主的任务吧！不是比一个国家的统治者艰巨得多吗？为了大自然各方面顺利与安全的运作，祂必须制定毫无瑕疵的条规。想想吧！如果这些条规不是那么繁杂和共通性，可以吗？它们对自然中的动与静无不造成影响。每一个单位自有其特殊的限制和规律。它或多或少还保留着其本来的面目于一个较大的框架内。它有一个分开的头加上政府的支体以便统筹和协调彼此的职责和义务并与其他单位互相合作。

受苦者祈求及时的救助或有用的指引只会得到有关和适宜的单位照顾。因此，如果出自无知或无人指点而把请愿致给无关的‘头’，那么，那‘头’又能做些什么呢？他只能把它置于一旁，说是找错对象，别无选择。所以，为某种特定利益或恩惠而做的祈祷必须致给有关的单位。司掌降雨的神明是婆卢那(Varuna 或伐楼那，宇宙大法之神)。所以，祈雨就必须向祂祈求。同样，苏里亚(Surya 日神)是健康与光辉的‘首长’。甘那巴提(Ganapathi 即智慧之神，排除障碍者)是解决善行所面对之困难的部门首长。大地女神(Bhudevi)是司掌植物的女神。五谷和药草的培植就得靠月神(Chandra 或旃陀罗)的恩典。如此，每一组的神圣彰显和表现都由一个较小的机构去监督和管理。他们被称为神祇(Deities)。有诸多神祇在监管、护卫和指导人的每一个感官。”

(20)或说神是一，但为何祂不亲自聆听和满足我们的祈祷？

斯瓦米说，“这问题是根据误解而提出的；它是薄弱信心的一个展示。当然，神只有一个。然而，在宇宙的管理方式内，必须有不同的行动领域去统理和调整。凡此种种都有着从属的神祇在负责

。如果你写一封信给我而把地址写给另一个人，那封信只会落到另一个人的手里了。它不是寄到你想寄的人。那么同样，你必须向负责的神祇祈求(写上祂的正确地址)，由祂来决定圆满或拒绝你的祈求。那神祇才会对你的问题感兴趣并采取解决的步骤。”

(21)祈祷会直接抵达神那儿吗？

斯瓦米指出，“有三种行动抵达神那儿并获得祂的恩典。

- 1)不出自个人欲望的行动，
- 2)发自无私之爱的行动，及
- 3)发自纯净之心的祈祷。

以上三者最受主的重视；它们直接抵达神那儿。其他的都由有关的神祇在掌管，因此，祈祷必须是无私的，充满着爱的，并且摆脱自“执著于祈祷之回报的污染。”

(22)可以借赞唱峇赞和念诵真言来祈祷吗？

斯瓦米说，“可以用 Kirthana (歌颂主的荣耀)，Japa (持名)，Dhyana(静虑，坐禅)或 Bhajan(峇赞，赞唱)来向神祈祷。以上的每一种，其主要的项目就是神圣名号。这就是为什么基士拿(Krishna)在《梵歌》(Gita)中提到 Japayajna(持名火祭)的原因了。持名时，最好高声朗诵一如峇赞者然。这会激励在场的群众。如果以甜美的歌声赞唱峇赞，人们就会被吸引到神那儿。逐渐地，它就会培育成对神的爱，而祂的恩宠就接踵而至了。你应该耐心地等候着那神圣的恩宠。”

(23)在祈祷时，如果不知真言含义，会怎么样？

斯瓦米！今天我们看不到在人们心中有这样祈祷的感觉了。

人们重复吠陀祷文，有如录音机者然，完全不知祷文的意义，仅出自一种功课式的习惯而已。不是吗？他们会得到神最珍贵宝藏的智慧吗？

斯瓦米回答，“同胞们！你们自己说的，他们念诵吠陀有如录音机一般，不是吗？那么，他们所获得的智慧和光辉就跟录音机所获得的一样了。他们怎能获得圆满威力的宝藏呢？砍下一树枝，插在地上，你能宣称你种下一颗树了吗？那些了解吠陀精义且同时又体验到诗章所蕴寓之感情的吠陀朗诵者，只有他们才能赢取梵 (Brahman) 的恩典，梵的彻悟，最高的智慧，无上的宝藏 (Sakalai-warya)。

(24) 祈祷能带来世界和平吗？

斯瓦米说，“当今你处处都听到“世界和平”，“世界和平”的呼喊声，但能说出如何达至世界和平者实在太少了！甚至没有人能正确地领会 Santhi (和平，平静) 的真义。因此，如果你获得了真正的平和并体验之，你就完全不识知世界的动乱与纷扰。如你得之，你就不能觉知其不存在了。

Santhi(平静)意谓，“放弃感官之活动”。获得 Santhi 者怎么能够将之扩大和推广呢？它可以被体验但不能交换。最佳的做法是指引他人步上平静(Santhi)之路，告诉他人平静的温馨和甜美。他人的饥饿怎么能够借你的进食而解除呢？只有进食者本人才能从餐桌上得到满足。Santhi (平静) 也是这样；每一个人都必须亲自去寻求和体会才能获得。爱与毅力就足以带来 Santhi (平静)。但你不应该只专注于外在的展示；要让这些德性充斥你的意言行；那也就是树立世界和平的途径。

有些人宣称祈祷能带来世界和平。他们劝人祈祷。当然祈祷是对的但 Santhi (平和) 决不是只有祈祷才能得到的。祈祷必须与实际行动配合。你不应该为一件事祈祷而实行另外一件事。那样的祈祷简直是一个欺诈的手法。你所说的话，所行的事和所做的祈祷务必朝向同一的方向。当你为世界和平(Loka Santhi) 祈祷时，如果你不能容忍他人，如果你中伤他人并藐视他人，你本身就得不到 Santhi 了，反而会陷入困扰之中。何止困扰，哀伤和痛苦也接踵而至。

借着世界和平(世界平静)，个人平静也可以培育起来。当用手把食物送入口中时，经过细嚼和吞下，其精华扩散至身体的各个部份，那么同样，如果用手来执行促进和平的行动并用舌头来执行促进和平的祈祷，和平的精华就会扩散到世界各地。世界仅是主的身體。世界的平静(Santhi)是真平静的根基。

很多人不了解“Deho Devalayam”(身体即庙宇)这句话的意思。建庙是为了什么？膜拜安置于其内的主。如果没有这样的主，庙就不被称为庙了。然而，现在人的行为却对抗这简明的事实。现在，所有膜拜皆归于庙，他们忘了庙不是神。庙的维护、清理和装饰都是为了安装于其内的神，它应该成为认识神的一个好手段，仅此而已。

同理，身体是主的庙宇，是自性化身(Atmaswarupa)。忘了对阿特玛(Atma 自性)之信心的需要，忘了从阿特玛得到之至福的需要，忘了对阿特玛之崇拜的需要，忘了对阿特玛之献身的需要，世人现在正浸濡于对肉身的信心之中，肉身的福乐之中，肉身的装点与奉献之中。无论如何，肉身是短暂的，但通过寺庙，我们可以看到神，通过肉身，我们可以认知肉身之内的阿特玛。那是人主要的任务；明乎此，你就得时时监控和保护你的身体。不要忽视内在的主，

不要紧握虚妄的、短暂的、外在的建筑物。当然你也不应该破坏寺庙。寺庙的保养亦极重要。只是，你决不该忘掉，给予它价值和意义的是其内在的阿特玛。

同理，Lokasanthi(世界平静)与 Atmasanthi(自性平静)也是一样。寺庙是 Lokasanthi(世界平静)而内在的主是 Atmasanthi(自性平静)。世界平静是促进个人平静的一个手段。世界是主的大厅。要作如是观。祂在那大厅中走动，在大厅内的许多房间内走动。如要好好地膜拜神，寺庙就得保持清洁干净。那么，就致力于赢取世界之平静(Santhi)与你自己之平静这两者吧！不要忽视主，世界是祂的大厅的主。没有祂，大厅就如一个坟墓而不是大厅，是 Savam(尸体)，不是 Sivam(福乐)。常念着祂，那就是喜悦和胜利，那就是 Sarvaman-gala(一切喜悦与胜利)。

世界平静是一切众生的生命气息；所以要竭尽所能以致之。只有在圣洁的祖国浸濡于平静之中时，你才能得到主。当 Prakriti(原初物质或自性)融合于 Paramatma(神，最高我)时，它就被称为 Moksha(超脱)。所以，超脱的追求者必须渴求 Prakriti(自性)的平静与爱一如他们渴求 Paramatma (最高我或神)的爱与恩宠才行。没有 Prakriti(自性)与 Paramatma(神)两者的恩宠，感官之强大而微妙的邪恶就难以抑制。换句话说，心念的制伏和平息就不能达成。是故，人人都必须达到平和(Santhi 或平静)，必须以此为其主要任务。

注：Prakriti(原初物质或自性)。数论派，Samkhya，认为世界万物是由 Purusa(神我)和 Prakriti(自性或原初物质)的结合而产生。“神我”是独立的精神实体，“自性”为尚未显现的物质实体。“自性”由纯、激、翳三德构成。这里所译的 Prakriti 的‘自性’与 Atma(纯灵，我，真我)的‘自性’有所不同。

斯瓦米进一步地阐释，“人类只能凭借一体性而不是分殊性来获得福乐。如果思想与感觉沿循差异和分割的路线前进，福乐就遥不可及而平静(Santhi)就体验不到了。没有平静，何来喜悦！若视不可分割的海洋为目标，那么，流水的方向又有何关系呢？名号又有何关系呢？它们都融入同一自性之海洋，不是吗？Sadhakas(求道者)和Bhakthas(虔敬神者)采取了瑜伽(Yoga)或虔诚(Bhakthi)的法门抑或Santhi(平静)、Dharma(正义)、Sathya(真理)和Prema(爱)的法门而当他们最后抵达圣恩海洋之中，名和相消失了，差异消失了，于是他们完全融入于平静(Santhi)的海洋之中。所以，一体性务必一直置于眼前，决不怀持差异的观念、主之名和相有所不同的观念及法门之分歧的观念。这样的观念都是达到福乐的障碍，要加以避免。要培育平等心。切记！平静(Santhi心境平和)是增强那平等心和引领你达至圣恩海洋的康庄大道。

如欲享受平静，人类必须受到正义之理念的控制和引导；这就要仰赖家庭成员的互相体谅和容忍；同时还要依据个人的纯质行为；以及，朝向取悦每一个人的目标迈进。这样的行为深具魅力且完全属于自己的。尽量避免在你的行为中，你的行动中和你的言辞中，有伤害他人、羞辱他人或造成他人痛苦或损失的一丝一毫的欲念。找出最好的方法来改造你自己，实行这种生活方式，停止伤害你自己和你自己的好处并且一直沿循着真理大道迈进。那确实是美好的康庄大道，是一个漂亮的行为。

为此，一个宽大的心意是必需的；达此，他就必须是

1. 天生的冲动或 Samskara(意志)，及
2. 每一个行动中的诚心(Bhakthi)。

借由对神的诚心，你会变得谦虚、畏罪及对经典充满信心。借由这些素质，小眼被除掉而人的心意就变宽大。因此，求道者啊！首先，你要致力于培育对神的信心且畏惧犯罪。这两者会促进温和；记得，温和就是平静。

有些人，就是那种没有经验的人和只说而不做的人，到处宣称与 Samsara(感官欲望)保持距离就是达至 Santhi(平静)的途径。那不是平静，反而适得其反。如果把树的种子拿到离开树的地方，难道它就不会再长成一棵树吗？如果你不要它成长，你得把种子用火煮一煮或炒一炒。所以同样，发芽的冲动和熏习(Vasana)必须用明辨或 Vichara(分别，究因)之火煎过之后，真正的平静方能呈现。反之，如果一个人只一味逃避 Samsara(感官欲望)或社会生活的责任，他就享受不到平静、平静决不会降临。然而如果熏习受到控制和消除，那就不需要逃避了。满足于你所拥有的，不要为得不到之物而耿耿于怀，尽量减少和消除熏习、激情和憎恨，你应该培育起 Sathya(真，真理)、Dharma(正义)、Prema(爱)和 Sahana(坚忍)。不仅要培育同时要有系统地加以实行。

这是人的真正任务，是人生的真正目的。如果把以上所说的四种品质培育起来并且一一付诸实行，人与人之间就不会有妒忌；自私的争夺就会停止；他人的利益就得到尊重而天下太平就可以稳定了。反之，如果你自己得不到平静，你怎能确保天下太平？凡热衷于天下太平者首先他们自己必先学会如何体验和欢享那平静。之后，他们可以把那平静扩散到外面的世界并协助促进之。

(25)宇宙(普遍)祷文

(i) Asatho Maa Sadgamaya ;

Thamaso Maa Jyothir Gamaya ;
Mrityor Maa Amritham Gamaya 。

以下真言的意思直译如下：

引领我们 从虚妄步向真实

引领我们 从黑暗步向光明

引领我们 从死亡步向永生

Asathoma Sadgamaya：引领我，指导我，牵着我并协助我。作这样的祈祷，你必须知道有一个人会带领你，否则，这祈祷就没有必要了。

有三种不同类型的人，故有三种明心见性的法门可供遵行。有一些人是富有感情的；他们的情绪必须得到净化并导向神。那就是虔诚法门，即爱的法门。爱是有可能用来消除所有情绪的。步上虔诚法门者会流下喜悦的眼泪。很多人被斯瓦米 (Swami) 叫进会谈室，不禁哭了起来，哭个不停。他们说，‘我只知道哭，什么也不能告诉斯瓦米’。那是第一类型的人，为神哭泣的一类。第二类是干涸的、理性的、矫正的、追根究底的。还有另一类即第三类型的人，他们不哭泣，他们不理性，他们非常活跃。他们要有所作为，成就某种具体之事物。他们要感觉到某种事物，知道某种事物。以上就是我们所有的三大类型的人，分别有三大法门适合他们修行。第一种是 Bhakti Marga (虔诚法门或信之道)，第二种是 Jnana Marga (知识法门或智之道)，还有一种是 Karma Marga (业力法门或业之道)。因此，这祷文，“Asathoma Sadgamaya” 指的就是这三大法门。

祷文的第一部份，‘Asathoma Sadgamaya’ 或 ‘引领我从虚妄

步向真实’，是给第一类型，情绪化类型的人祈祷的。这指的是什么呢？就一个易动感情和虔诚的人来说，无物不是神。这是信之道 (Bhakti Marga 或虔诚法门)。罗摩基士拿巴拉马罕萨 (RamaKrishna Paramhansa) 是一个虔信者，一个伟大的圣者。他在每一个声音中听到‘母亲’脚上饰物的玎铃声。孟加拉 (Bengal) 妇女脚踝上戴着一种会发出玎铃声的饰物，而他会在她们所发出的每一个声音中听到他所膜拜的、他认为她仍然活着并对他的每一个感觉作出回应的母亲伽利女神 (Kali) 脚踝上所发出的玎铃声。聚集在此的一些人也是易动感情(或情绪化)的人。有一只鸟栖息于女性达瞻 (darshan) 行列之后的一棵树上；当斯瓦米出来时，它即啁鸣！他们说‘那只鸟在叫美妙，美妙，美妙’。瞧！它知道美妙本身已以人身降临了！他们都是易于动情的一群。如果听到鸟鸣叫，他们会认为连鸟也歌颂神的荣耀！当罗摩基士拿巴拉马罕萨仰望蓝天，他就看到母亲伽利(Kali)的蓝色。对他来说，一切是伽利，一切是神！若有雷鸣，那也是神发出的声音。所以，虔诚类型者，在雷声中听到神的声音，在天空中看到神的身体，在花卉中看到神的美丽，在每一棵树所发出的声响中听到祈祷。他就是这样地赞美神的荣耀。若一切是神，那‘Asat’ (不真) 又怎么啦？Asat(不真，虚假)是不存在的，完全没有不真实性。我们认为一切是不真实的，但一切都充满着神。神的美，神的真，神的荣耀，神的威力在于每一物、每一人和每一处。每一个人都是神，每一个人都是神圣的，每一个人和每一样东西都是神的影像。那就是借由信之道来促使世界成真，促使世界成为神的躯体的途径。所以，当你祈祷，“引领我从虚妄步向真实”时，这意味着“引领我在我周围的每一物看到神的容颜，神的荣耀。赐给我那感情，那虔诚以便在每一物中看到神。在每一物中我看到神的美、威力、智慧和意愿。”

接下来，我们有“Thamasoma Jyothirgamaya。”那是给有理性的人的。在实验室内，科学家所做的就是探究隐秘的地方，探究未知的事物。为什么是如此呢？为什么天空不是其他样子呢？那么，为什么他要探究事物，探究事物的真相呢？然后，他停留在一个特别的点上，因为他不能再前进了。他知道每一物是波浪而那波浪是因振荡而起的。振荡因何产生？他不明白也不能解释。科学家继续探究、探究又探究，而当他发现某样东西时，他打开一扇门并发现另一扇闭着的门，最后他还是以一个问号来终结！然而，真正的终结不是问号，而是一个感叹号，一个惊叹！那就是世界如何开始的，是借由圣笛的振荡开始的。奥义书 (Upanishads) 说，“Ekoham bahusyam”。神觉得，“我是一，啊！只是一”，但意愿“让我成为众多”于是，众多呈现了！那就是感叹号。

当你说“Thamasoma Jyothirgamaya”，引领我从黑暗步向光明时，那是针对有理性的人而说的。那就是智之道 (Jnana Marga 知识法门)。有理智头脑的人停留在某一个点上而不越雷池一步。但如果他也怀持宇宙宏愿，他一样能获得真相。那就是斯瓦米要理智者所做的祈祷。虔诚者说，“Asathoma Sadgamaya”而理智者则说，“Thamasoma Jyothirgamaya。”祈求神牵引你。如果你是富有感情的(易动情的)，斯瓦米引领你并使你视每一物为神之荣耀和神之美丽的彰显。如果你是一个理性者，祂会引领你，从科学走向宗教，从物质走向心灵。而心灵即神！

接下来是活跃的人，Karmayogis(Karma 业，yogis 修习者)，采取积极行动的人。“Mrithyorma Amrithamgamaya”，引领我从死亡步向永生，是他们的祷文。一个活跃的人如何逃避死亡而进入永生呢？斯瓦米说，“你不能躲开死亡”。有生必有死。如果你能避开

生，你就能避开死。死亡在此陪伴你。凡有生有长之物必有衰有死。如一个诗人所说的，我们一诞生，出殡行列就开始了。我们的心是鼓。在其他场合，不击鼓，它被包裹着。把包着的布取下，它就能发出冬冬的鼓声。我们的心跳像一个包裹着的鼓而出殡进行曲正开始！所以，生只是死的开始！有的人拐了好多个弯才抵达坟墓而有的人则赶场走直路！所以，死是不能避免的但生可以避免。那就是印度哲理所说的。你为什么诞生？因为你在此还有事情要做。为什么你在此还有事情要做？因为你渴望的东西太多了。为了得到它们，你再次诞生。你有一些存款在户头里以备赏罚之用。你不能逃避赏罚而借口说，“诸位！我要走了”然后跳进坟墓。你会被拉出来，“出来”，接受你的奖赏或惩罚。”

所以，引领我从死亡步向永生，不再轮回，是步上业之道（或行动之道）者的祈祷。克尽厥职而不要在乎成果。一个欲望带来另一个欲望。因此，要减少你的欲望。不论你所做何事都要以神之名为之，也不要觉得是你在做。一张图片捐献给庙宇，捐献者的名字会写在上面。一支灯管捐献给庙宇，捐献者的名字也写在上面。捐献者的私心涂在灯管上，其亮光就显得暗淡了。如果你把‘我赠送’的感觉加于你赠送之物，那你非得到奖赏不可，而为了领取奖赏，你就非再诞生不可了。做好事，得奖赏，做坏事，受惩罚，不论哪一种，你都得轮回。所以，把你的意志交给神来做每一件事情并视之为你的职责，你对神的供奉，你对神诚服的膜拜。以‘Arpana’（谦卑的供奉）来做每一件事情，你就不会再诞生了。

这祷文，“引领我从这虚幻的世界步向真实”，有某个人引领的问题。你正要求某人引领你。你对某人有信心，他知道目标，他知道途径，他知道你的哀伤，出自慈悲，他会引领你。他慈悲为怀

，因为你已陷入这虚幻之中而你已转向真实，你被迷惑，你正寻求某种虚假而琐屑之物。他聆听你的祈祷。他知道路途并引导你。那条路途就叫做虔诚。你诚服于祂，献身于祂，因此，祂引领你。斯瓦米常说，引领你从一个地方到另一个地方不是问题。你是真实的，你是光，你是不朽的，但是你却在这虚假印象的误导下卷入虚假之中。虚假是不存在的。一切都是神圣的；一切都是神的投影，神的思想及神的意愿。没有祂的意愿，什么都不会发生。祂无所不能，无所不在，无所不知而祂是一切。因此我要问，你在哪儿被引领呢？它不像是从一个不舒适的场所引到一个舒适的五星级酒店，而说“很舒适，那地方很舒适，带我到那儿吧！”。这是想像，没有这样的地方，所以，没有从一个地方引领到另一个地方这回事。只有启示。斯瓦米所做的仅是启示，“真理在你之内，你是真性而所有这一切仅是无知，追求虚假之物而已”。如果你得到一物，你会转求另一物。这完全像是掉入一个无底的洞。当人们迷失时，当他们追逐空洞之物而得手而想像自己致富、成名、得势时，当他们被这些虚假之物牵着鼻子走时，斯瓦米就会来告诉他们真相了。

所以“*Asathoma Sadgamaya*”就是引领你回归你自己，要你静虑于你自己的真性。坐下来想想你到底是谁吧！天赋你此身，而如果其中一部被切掉，你不说，“四份之三的我”或者如果你的双脚被剁掉，你不说，“一半的我”。你说，“我一直是”，不论发生什么。如果你能知道你自己，那么你永远就是你自己。你可以换掉你的名字；所以，名也不是你的。相也不是你的。看看你两岁时的照片，你不是面目全非了吗？所以，你的相也是在改变的。你的个性或许也在变。今天，你或许是个圣者但明天你或许变成妖魔。所以，你的名，你的相，你的样貌，你的行为，你的个性，都可能改变。所以，如果你探询有关你自己，在你之内，什么是不变的，

你会发现不变的是‘Sat’，是所有这些东西显现于其上的真性，是图像显现的银幕。在电影院里，你看到银幕上的大火但银幕丝毫无损。你看到河水泛滥，但银幕不因之而湿透。银幕是永恒之物；没有银幕，何来影像。所以说银幕是真实体(真性)。你是你自己，是真实的。就在世人忘掉这真相时，斯瓦米便前来提醒他们。

这是一个祈祷，祈求引领。引领指的是你在某一处，希望有人领你到另一处。但就这祈祷而言，从一处引领至另一处是不成问题的。它是引领你自己到你的真实体。拿着一面镜子以便你了解你的本来面目。你以为，如果你被引领到某一处，你就获得更好之物，就如，如果你被引领到喜玛拉雅山，你就成为一圣者一样！我们匆匆忙忙到处奔波以寻找某种更好的东西。这儿太热，引领我到一個凉快的地方。这儿太暗，引领我到光亮的地方。周遭的人一个一个死去，带我到一个不会死的地方，到那医院，到这医院，到那专科医生处，他会为我动手术，缝好伤口以便我多活几年。同样，我们要求斯瓦米引领我们到某个地方。但事实是，他却引领你到你自己的真性。你是真性，你是光而你是不可朽的。那，就是我们遗忘了的，我们尚未了解的，我们不相信的。是故，神化身(Avatar)已到来引领我们认知那真相，那真性。

斯瓦米说，“把这一课加在你早晚所从事的修习中和 Shanti Mantra(平静真言)中。这就是平静真言。不同的人对这真言的意义有不同的解释，有的精巧详尽，有的饶有趣味。

“主啊！当我正从这世界的物质获得快乐时，请您使我忘掉虚妄的物质并示我以步向永恒福乐的大道吧！”这是第一个祈祷。

“主啊！当世界的物质吸引着我时，请您驱除遮蔽着弥漫一切、万物以之为本的阿特玛(Atma，真我)的黑暗吧！”这是第二个祈祷。

“主啊！蒙您的圣恩，赐我以因体会到寓于万物之内的阿特玛的光辉而产生的永生与无上妙乐(Paramananda)吧！”这是第三个祈祷。这是该真言的真正意思。

真正的虔诚者(Bhaktha)总是活在神之中。他没有时间去了解或感觉他的福利或苦恼。达至主是他心念中唯一的想法。除了举例说明，这本质实非容易了解。看不到妈妈，一个小孩非常害怕地狂奔并高喊，“妈妈，妈妈”。妈妈抱起他，让他坐在膝上。孩子不怕也不哭了。然而，孩子能估计和找出之前与之后两种情况的不同吗？不能也没有必要。”

与古印度的这则永恒祷文类似且可以匹比的是在圣经中记载的耶稣所说的话。耶稣说，

“我是道路、真理和生命。” (约翰 14:6)

“我是世界之光。” (约翰 8:12)

“凡遵行我的教导者决不会死亡。” (约翰 8:51)

(ii) Loka Samasthan Sukhino Bhavanthu

斯瓦米说，“印度借由它所怀持的灵性原则的冲击，一直给予世界各地的人，一代又一代，带来持久的平和与福乐。这块土地所致力理想一直是，“愿天下苍生快乐幸福”(Loka Samastha Sukhino Bhavanthu)。

这一直是印度子民的最高目标。为了培育和成就这神圣的理想，过去的统治者，圣者(Rishis 仙人)，宗教信条的创立者，学者，有识之士，年长妇女和母亲们，他们受尽了苦难和做出了很大的牺牲。他们抛弃了荣耀和名声并致力于维系他们的坚定的信仰和依据宇宙宏观来塑造他们的一生。

稀少而价格不菲的物品以美丽的外观吸引人，但对于闪烁着灵光之眼的人来说，则另当别论，其价值就有如敝屣了。外形的魅力和影响力决不能胜过灵性的魅力和影响力。激质(Rajas)培育起自大、自我并且可以被确认为自私与自负的展现。除非这种思想与行为的方式受到压抑，否则，纯质(Sathwa)就难以凸显。同时，在缺少纯质的情况下，你就不能讨好、取悦和赢得神，湿婆(Siva)，无上威力，的欢心。”

斯瓦米进一步详述，“虔诚者(Bhaktha)大可以向主祈求这样的一个‘Santhi’(平静或息灾法)的礼物以及灵性成长所需的 Sadgunas(美德)。啊，求道者(Sadhakas)只有一样东西，祈祷，作为他的本钱来赢取他任何的目标呀！”

(iii) Gayatri Mantra(伽耶特黎真言)

Gayatri Mantra(伽耶特黎真言)：“Ga”意谓‘赞唱’而“Tri”意谓‘保护’，因此，Gayatri 保护赞唱者。念诵伽耶特黎真言会逐渐驱散无知的阴霾而让人看到隐藏在后面的灵光。伽耶特黎真言是珍藏在吠陀经里的宇宙祷文，是人类所知道的最古老的经典，其真言如下：

Om
Bhur Bhuvah Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dheemahi
Dhiyo Yonaha Prachodayat

“我们静虑于(Dheemahi)属于那——崇敬的无上实体(Varenyam , Devasya) 的灵性光辉(Bhargo), 现界(Bhur)、幽界(Bhuvah)和圣界(Svaha)之源头(Savitur)。愿那(Tat)无上神圣存有开启(Pra-chodayat) 我们的(Nah) 智能(Dhiyo)以便我们体认至高无上的真相。”

“噢，绝对存有，绝对意识和绝对妙乐，三次元(三维)之创造者啊！我们静虑于您的超凡之光，照亮我们的智能吧！”

伽耶特黎(Gayatri)的组成部份

此真言可分为三大部份，如下：

- 1 — 赞美：Om Bhur Bhuvah Svaha (赞美神)
- 2 — 静虑：Tat Savitur Varenyam , Bhargo Devasya Dhimahi(静虑于神)
- 3 — 祈祷：Dhiyo Yonah Prachodayat (祈求神唤醒和加强智能，也就是人的辨识功能。)

斯瓦米说，“Gayathri(伽耶特黎)被视为 Vedhasaara，即 Vedha的精华。”Vedha(吠陀)是知识而这祈祷促进或磨利知识机能。其实，收集在四大吠陀经中的四大格言 (Mahaavaakyas)或‘核心宣言’都可在这伽耶特黎真言中窥见一斑。”

总而言之，斯瓦米给这真言的意义作这样的解释，“在伽耶特黎真言中，身心灵的一体性在第一句中就以‘Bhur-Bhuvaha-Svaha’来描述了。第二句的‘Bhargo Devasya Dheemahi’意指‘抛弃无明’。‘Dheeyo Yonaha Prachodayat’意谓‘让神的光辉驱除无知的黑暗’。

伽耶特黎真言的第一部份

第一部份是唵(Pranava, Om, Aum)和三大韵律或三圣呼(Maha Vyahritis)也就是‘Om Bhoor Bhuvaha Svaha’。

其目的在于唤醒寓于人类内心的灵性力量，而这真言的第一部份即可做到这一点，并且可以加速人类灵魂与无上存有，即，命我(Jivatma)与最高我(Pramatma)之间，的融合过程。这三大韵律(三圣呼)是三大神，火神(Agni)、风神(Vayu)和日神(Aditya)的种子真言(根本真言)。这种子真言因此就包括在伽耶特黎真言之内，用特殊的大韵律(Maha Vyahritis)来补充唵(Pranava)的总体力量。一颗种子就是潜能的标记。它有潜在在时机成熟时长成一颗特别的树。其主要特性是其特异性和逐渐成长之潜能而这些也是一则种子真言在揭示人类意识之过程中的特性。兹简述如下：

Bhur Loka(现界)，乃火神(Agni 阿耆尼)之精华，取自梨俱吠陀(Rig Veda)。

Bhuvaha Loka(幽界)，乃风神(Vayu 伐由或婆廐)之精华，取自夜柔吠陀(Yajur Veda)。

Svaha Loka(圣界，灵界)，乃日神(Aditya)之精华，取自娑磨吠陀(Sama Veda)。

伽耶特黎真言的第二部份

这是向日神(Savita)，伽耶特黎真言之神，祈求灵光的祷文。这是个灵向日神祈求最高层次的开悟的一个呼唤，祈求那使他认知他与一切知识、力量与妙乐之源头的的神是为一体的知识的一个呼唤。萨维达(Savita)意指太阳，一切能量之源。它不只是物质生活(肉体生活)之源也是精神生活(灵性生活)之源。意识的灵性太阳就是萨维达(Savita)，由这伽耶特黎真言揭示给一个普通的人。这灵光叫做“Varenyam”，意谓‘至为卓越者’。所以这光是那么光亮以致每一个人必须努力去达到它并以全心全灵去成就它。照亮无知黑暗并把知识和妙乐注入人之内，最终使他超然物外，摆脱虚幻妄想而进入蕴寓于灵魂深处的真实世界。

‘Dhimahi’这个字的意思是我们静虑于太阳的神圣光辉。伽耶特黎真言是用于复数因为它是针对全类之福祉而发的。虽然它是每一个人念诵的祷文，但是这祷文或真言是为了灵性意识的培育，从而引领众生基本步向一体性的最终目标。所以，当一个普通的祈祷可以用来满足个人利益的同时，包含在伽耶特黎真言里的祈祷则是为了全人类的利益而备的。是故，其强大的灵力在于其背后不具任何自私的动机。只要是不具自私动机的祈祷，其威力就加倍。

伽耶特黎真言的第三部份

在这部份，我们完全把我们自己奉献给神，只求明心见性而当，我们的心态是属于‘自我降服’的，那么自我(私我)就被除掉了。‘Dhiyo’这个字的意思是‘Budhi’(觉)而这是复数的形式，因为它不仅是给个人，而是给全人类以及全人类心智的发展的。‘Prachodayat’这个字是‘愿祂开启我们的智(Budhis 或觉)。换句话说，这真言意指，我们静虑于太阳神的美妙光辉；祂开启我们的智(Budhis)并指示我们一条迈向明心见性与平和妙乐的康庄大道。

因此伽耶特黎真言的三大部份的每一部份都有一个一定的作用和一个目的而在内心重复念诵真言会提升我们到一个感悟的高度和能力。

唵(Om 或 Pranava)之神明是火神(Agni 阿耆尼)，其主要作用在于燃烧并因此而净化或改变成为一个崇高的状态。唵(Om , Pranava)有其终极与最高的宗旨，那就是无明的烧尽并因此从火的作用中获得威力来破除虚妄。火神(Agni)是最大的净化者，是一切能量的最大源头。风神(Vayu 伐由)是幽界的神明。日神(Aditya)是提高光(心智的与灵性的)和心灵觉知的神明。心智之光使人理解各种观念和解决各种问题。灵性之光使人体认灵性世界的真相(或真实性)。是故，所有三个神明都是通过伽耶特黎真言来祈求的，使我们获得灵性的觉知与意识的开展。

伽耶特黎的诸多名字

- 1) Gayatri , 感官(Indrias)之主宰，
- 2) Savitri , 生命力(Prana)之主宰
- 3) Saraswati , 语言(Vaak)之神明。

斯瓦米说过，“所有这三者，第一个是感官之主宰，第二个是真理之导师而第三个是语言之主宰。所以说，这是感官、心念和语言的三位一体(或三合一)。”

这三者代表身口意 (Trikarana Shudhi) 之纯净。凡修习身口意之纯净与一致者，就会获得伽耶特黎(Gayatri)，萨罗斯瓦蒂(Saraswati)和娑维德利(Savitri)之青睐而寓居于其内。

斯瓦米更进一步解释，“伽耶特黎被称为吠陀之母。伽耶特黎有五张面相并且是所有神祇的化身。所有描述静虑与祈祷之荣耀均概括于伽耶特黎真言之内。一则祈祷什么时候才变得很有意义？只有在你稳定你的心念并把它转向神的时候。静虑、祈祷和体验就是以此作为根据的。身口意的一致是不可或缺的。伽耶特黎就是在教导这伟大的功课。

伽耶特黎的诸多面相

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1) Om | 第一个面相 |
| 2) Bhur Bhuva Svaha | 第二个面相 |
| 3) Tat Savitur Varenyam | 第三个面相 |
| 4) Bhargo Devasya Dheemahi | 第四个面相 |
| 5) Dhiyo Yo Nah Prachodayat | 第五个面相 |

五个面相 ¾ ¾ 三个神明

斯瓦米说，“伽耶特黎被认为有五个面相。第一个是“Om”。第二个是“Bhur Bhuva Svaha”。第三个是“Thath Savithur Varenyam”。第四个是“Bhargo Dhevasya Dheemahi”。第五个是“Dhiyo Yo Nah prachodhayaath”。伽耶特黎代表五大面相之内的五大生命力。伽耶特黎是在人之内的生命力的保护者。Gaayantham thraayathe ithi Gaayathree —— “因为它保护念诵它的人，所以它被称为伽耶特黎。”当伽耶特黎扮演生命力的保护者时，她就叫娑维德利(Savithri)。娑维德利在往世书中被描述为一个坚贞的妻子，挽回她丈夫沙迪亚梵(Sathyavaan)的生命。娑维德利(Saavithree)是五大生命力的主神。她护佑那些依据真理而生活的人。这就是内在的意义。

当你以念诵真言来培育你的心智与直觉时，使之产生效应的就是伽耶特黎。当生命力受到保护时，那个保护神就是娑维德利。当你的语言受到保护时，那保护的神明就是萨罗斯瓦蒂 (Saraswathee)。由于娑维德利，萨罗斯瓦蒂和伽耶特黎所扮演的有关生命、语言和智能的保护角色，于是伽耶特黎就被描述为 “Sarvadhevathaa-Swaruupini” ——所有女神的化身。

每天早上、中午和傍晚至少要念诵三次伽耶特黎真言。这可以减少你每天犯错所产生的效应。这有如现钱购物而不是赊帐，没有欠款业报的累积，因为每天的业 (Karma) 就在当天被你所念诵的伽耶特黎真言给弥补了。

学习正确发音

要终生珍惜和爱护伽耶特黎真言。如果你尚未把握真言的正确发音，那就请教你的家庭祭司或当地的赛中心负责人。

何时念诵伽耶特黎真言

通常在清晨、中午和傍晚念诵伽耶特黎真言。神是超越时间的，我们所说的早晚是基于我们生活的限制。离开太阳是昏暗，而走向太阳是黎明。所以，你大可不必受限于这三个时间点来念诵真言。你随时随地都可以念诵，只要你保持心念的纯净就可以了。我会劝导年青人在沐浴时念诵真言。不要高唱低俗的电影插曲，要念诵伽耶特黎真言。在沐浴时，你洗净你的身体，何不也同时洗净你的心念和智能。要坚持在沐浴时，进食前，睡醒时，上床前都重复念诵，并且在结束前也要念“平静，平静，平静”而使身心灵得到平静。

决不可放弃伽耶特黎。你可以放弃其他真言但必须每天至少念

诵几次伽耶特黎真言。它会保护你免受伤害，不论你身在何处，在公车上或汽车上，在火车上或飞机上，在市场里或街道上。西方人士对这真言所产生的振荡作了研究。他们发现当遵照吠陀指示的正确发音来念诵这真言时，四周环境也会明亮起来。所以，在念诵这真言时，梵天光辉(Brahmaprakasa)就会降临于你并照亮你的智能和你步上的康庄大道，而梵天光辉就是人格化的绝对，是真理，是无止境的，全知的。伽耶特黎是母亲，是激活一切生命的力量。所以，不要忽视它。

通过呼吸静虑于伽耶特黎

伽耶特黎静虑(或坐禅)也称为 Sandhyaupasana。Sandhya 意谓早晚交会的时间，即黎明与傍晚时分。Upasana 意谓静虑或坐禅。所以，Sandhyaupasana 的意思，就是黎明和傍晚时的静虑。由于这静虑是通过象征‘真理之光’的太阳来达成的，所以，它也被称为 Sandhyavandana 或向那真理之光顶礼。

黎明和傍晚被视为平静期或灵力时辰。在那些时间点上，吸气与呼气得到完全的平衡而静坐就变得深沉和平和。当吸气时，你静虑于伽耶特黎蒂薇(Gayatri Devi 译注：Devi，女神)，视她为萨罗斯瓦蒂(Saraswati 译注：文艺、语言、知识之女神，梵天配偶)并守着梵天(Brahma)于丹田。在屏息时，静虑于她，视她为勒斯米(Lakshmi 译注：幸运女神，财富女神，毗湿奴之妻)并守着毗湿奴(Vishnu)于你的心之核心。她闪烁得像一朵蓝色的莲花。在呼气时，静虑于伽耶特黎，视她为波哩婆提(Parvathi 译注：雪山神女，湿婆之妻)并守着湿婆(Siva)于印堂(两眉之间)。她闪烁着紫光。

所有这一些无非伽耶特黎蒂薇(Gayatri Devi 伽耶特黎女神)的部

份彰显。伽耶特黎静坐在吠陀经中被认为是最高层次的静坐。借由一天四次(黎明、中午、傍晚和午夜)的静坐，你可以达到身心灵的完美状况。这静坐驱除一切虚妄，激活生命力，赐予长寿、健康、光辉。这真言是开启宇宙意识之门的钥匙。

一般人就是那么地沉浸于物质生活之中以致于忘却他的真正的人生目的。即便是最新的科技亦未能给我们揭示‘我们来自何处和往何处去’的答案。就在我们致力于迈向灵性目标和埋头于追求灵性知识和智慧的同时，我们却失于体认‘真正的福乐可得自我们的内在’，而我们得认识，整个说来，全人类的福祉应该就是我们最重要的标的。拯救我们的可就是这伽耶特黎真言了。

伽耶特黎真言的每一个字的意义

唵(Om)，原始之音，由三个音节组成，即，发自丹田(肚脐部份)的A(啊)，发自喉与舌的U(乌)和终于闭唇的M(姆)。也可以这么说，A是喉音，U是中间音而M是唇音。

A — Akar, Brahma (创造者) 创生

U — Ukar, Vishnu (维系者) 操作

M — Mkar, Siva (摧毁者) 毁灭

AUM 也代表由三大属性(Trigunas 三德)或三合一真言，组成的整个宇宙。

A 意为 Satva guna (纯质，平静)

U 意为 Raja guna (激质，激烈的行动)

M 意为 Tamo guna (翳质，滞钝)

AUM 也代表我们的现界 (物质或肉身)、幽界和圣界之身并对超越三界之身的阿特玛(Atma 纯灵)有所示明。

AUM 也代表 Viswa(醒时)、Taijasa(梦中)和 Prajna(酣睡)，存在的三个阶段。总之，**AUM** 代表一切彰显和隐蔽者。

Bhur : Bhur Loka (现界)，指的是由五大元素组成的肉身。

Bhuva : Bhuva Loka(幽界)，指的是人之内的力量，有激活身体，也就是生命力(Prana Shakti)的力量。

Swaha : Swarga Loka(天界或圣界)

Tat : 那(指神)

Savitur : 明亮如太阳，一切所由生者。

Varenyam : 至高无上者，受到膜拜者，最卓越者

Bhargo : 光辉，灵性之光，赐予智慧之光

Devasya : 神圣的

Dheemahi : 我们静虑于

Dhiyo : 智、觉(Budhi)

Yo : 那个

Naha : 我们的

Prachodayat : 开悟、启发

(iv) 梵的觉知

斯瓦米说，“祈求“梵识”(梵的觉知)有五个祈祷。如果你渴望体验梵喜(Brahmananda)，也就是纯净的存有——觉知——妙乐 (Sath — Chitah — Ananda)，那么，从今天起，就一直牢记住我现在要告诉你的：

- 1) “我是神；我无异于神”。要时时意识到这一点，牢记在心。
“我是神。我是神。我无异于神。”要提醒自己。祈求你
不会在这灵性修习中倒下。
- 2) “我是不可分割的神(Akandha Para Brahman, 永恒的上梵)”。
这是借不断的持诵和祈祷在意识中建立起来的第二个真相。
- 3) “我是 Sath — Chitah — Ananda (存有—觉知—妙乐)。
- 4) “悲伤和忧虑决不能影响我”。要培育这信心并借不断的肯
定和祈祷确认这真相。
- 5) “我始终心满意足；忧惧决不能接近我”。要永远这样感觉
。祈求这信念越来越强大。

要勉励自己，“啊！自性呀！念诵‘Om Thath Sath’，‘Om Thath Sath’这梵的三重标记吧！就如身体是靠五大生命气息(Prana)维持健壮一样，这五大祈祷会赐予你以与梵本身无异的梵识（梵的觉知）。

(V) 食物圣化祷文

Brahmaarpanam , Brahma Havir
Brahmaagnau Brahmanaa Hutam ,
Brahmaiva Tena Gantavyam ,
Brahma Karma Samaadhinaha .

Aham Vaishvaanaro Bhutvaa ,

Praaninaam Dehamaashritaha ,
Praanaapaana Samaa Yuktaha ,
Pachaamy Annam Chatur Vidham

以上祷文取自《梵歌》(Gita)第 4 章 24 节及第 15 章 14 节)，其意思如下：

供奉是神，供奉之行动是神，
是神供奉于圣火之中而圣火是神。
只有他达至神，
在他的一切行动中，他完全贯注于神。

我是遍满于一切的宇宙能量，
寓于众生之内。
融合于他们的呼出吸入的生命气息之中，
我消化所有不同的食物。

斯瓦米说，“在进食前念诵此祷文会除去在烹煮过程中，容器与食物所含的瑕疵和不足之物以及一切负面的影响。在祈祷前，食物仅是食物；祈祷后，食物就因供奉给神而圣洁化了。

(26)为什么要遵照持名、静虑和祈祷这顺序？

让我分析这顺序：

Japa(持名)：如前所述，持名使你专注于一个特别之物。如果你一直谈论某个人，你便会慢慢地变成像他一样。那人的好坏品质都会降临于你。那么，如果你一直念诵主的名号，显然，你会开始想着祂，也开始把祂的素质带进来。持名会圣化你的心念 (Manas) 乃至你的舌头。

静虑(坐禅)：开始持名之后，你很容易地就进入坐禅的状况。每天持名，静虑就显得轻而易举了。静虑会净化你的智能 (Buddhi 觉)。

祈祷：持名净化心念，静虑净化智能，那么，祈祷就不至于自私了。很自然地，你会为世界和平祈祷而念诵 “Lokaan Samasthan Sukhino Bhavanthu” 。

你也可以遵照其他顺序。