

第二项

每周一次与家人一起唱颂和祈祷

“哪儿有我的虔诚信徒在唱颂我的名号，我就在哪儿出现”

(1)什么是虔诚？

斯瓦米说，“虔诚是爱的表达。被称为爱的感情散发自阿特玛 (Atma，纯灵，真我，自性)。爱是阿特玛的同义字。”斯瓦米更详细地说，“这是爱的最高的形式。它指的就是不断的陶醉在对神的静虑之中，对祂的圣名的重复念诵之中，对祂的膜拜以及为祂而执行的灵修之中。为主服务就是最高的虔诚的表达。”

斯瓦米说，“那么，什么是虔诚呢？谁是虔诚者 (Bhaktas)？虔诚是信心、稳定、美德、无畏、诚服、无我。刻意造作和夸张虚饰的祭礼简直就是时间和精力的糟蹋。为什么要把花摘下而加速它们的枯萎呢？你们有一些人环绕尼乐园 (Nilayam) 而行并因自己做了这么多次的 Pradakshinas (绕行) 而感到自满，然而，只有在你的心念跟着你的脚步一起环绕这个地方时，这样的绕行才得以成立。”

(2)对家庭的爱是虔诚吗？

不。它不能叫做虔诚，因为它一直包含在执著之内。

(3)如何增强虔诚？

斯瓦米指出，“只有凭借灵修，虔诚才得以增强。”斯瓦米提供了一个秘方，即，“要给灵性保养定下一个时间表，就如你为身体保养定下的时间表一样。早餐是持名(Japa)和静坐(Dhyaana)，午餐是对主的膜拜(Puja)，下午茶是阅读经书圣典(Pravachana)以及，清淡的晚餐是赞唱峇赞(Bhajan)。

(4)如何估计虔诚？

我们不能凭一个人，已为社会设施所做出的贡献、建庙或修庙、出钱出力来评估虔诚也不能以一个人书写了多少次主的名号或花了多少时间和精力于对主的膜拜来计算虔诚。这一切都不重要，一点都不重要。虔诚(Bhakti)是爱(Prema)。这爱完全不受到‘期盼从它那几流出的利益或产生的成果’所形成的欲望之一丝一毫的污染。

(5)什么是虔诚的赞唱？

赞唱神的荣耀并且以爱来赞唱就是虔诚的赞唱。斯瓦米说，“虔诚赞唱(Bhajan 峇赞)是一种修行(Sadhana)，凡参与者都可以分享。”斯瓦米(Swami，对圣者之尊称)说，“虔诚赞唱(峇赞)是根诸心的而不是发诸唇或舌的赞唱过程。当念及神的荣耀时，一种喜悦之情会从内心涌现而表达出来。它是内在欢欣的一种自然的展现，完全不在乎他人所给予的褒扬和低贬，也不在乎听者的欣赏和赞美。”

(6)虔诚赞唱能带来什么好处？

虔诚赞唱的好处不少。斯瓦米说，“虔诚赞唱(峇赞)是你可以借以训练你的心念扩张至永恒价值的其中一个过程，促使心念陶醉于神的荣耀与庄严之中，使之远离琐屑的世俗欢乐的范畴。虔诚赞唱诱发你对体验真相(真理)的渴望，诱发你一瞥神的美妙以及一尝自性的妙乐。它激励人跳入他自己之内而完完整整地成为他真实的自性(真我)。”

斯瓦米更进一步说，“它激励人跳入他自己之内而完完整整地成为他真实的自性(真我)。一旦那探究成为渴求的对象，前路就容易走了。你只要提醒自己，‘你是神圣的’就得了。弊病是：它得不到承认。人为了一个决定性的天命而来到世间，他有着一个圣洁的使命，被赋予特别的技能与性向以助他完成任务，然而，他却糟蹋这些宝贵的礼物并由生至死地、连禽兽都不如地匍匐于地球上。如峇赞这样的修行可以提升心念并诱导个人去追寻寓于他之内的永恒喜悦之源头。”

斯瓦米指出，“记得每一首赞美主的歌就像切断慵懒之节的利刃。它是一件很好的社会服务以提醒他们对一直守护着他们的神肩负的一切义务。”

(7) 什么年龄就该赞唱峇赞？

斯瓦米说，“人一诞生，送殡的行列立即开始而心跳一如鼓声正朝向那地方迈进。有些人选择一条迂回之路而有些人则选择直达之路，很快抵达，但无论如何，大家都在启程中。因此，峇赞必须在小的时候就开始并且必须持续下去。它是人永远的伴侣，是他的慰藉和力量。不要把它延误到老年才开始，因为它是心念不可或缺的粮食。”

(8) 什么是集体赞唱？为什么执行？

大家齐声合唱峇赞(Bhajan)就是集体赞唱。斯瓦米劝导我们，“高歌神的荣耀并使四周氛围充满神圣的赞颂……这就是为什么我坚持集体赞颂主的名号的原因了。”斯瓦米也指出，“要认识到，没有什么比峇赞(Bhajan)更崇高的了。在峇赞之内蕴藏着多少妙乐啊！当那么多人一起引吭高唱神的名号时，那可是一体性的一个

崇高展示啊！从峇赞散发出来的振荡使到心也随之振荡而共鸣。如果你单独赞唱，振荡仅以一个反应回归于你，但当集体赞唱时，你所得到的不是一个反应而是一波波的振荡。它们进入大气之中并净化大气。今天的大气正被邪恶的思想与感觉所污化。当你赞唱神的荣耀时，空气中的不良病菌被摧毁而空气就像用抗生素治疗一样地被净化。”

在另一个场合，斯瓦米说，“集体赞唱比单独赞唱好得多。当你随着内心涌现的同样的虔诚感觉而赞唱和拍掌时，你感到无比的喜悦。和谐的歌声总是悦耳的。如果每一个人只顾自己唱，不跟其他人和谐一致，那就会令耳朵感到难受了。所有学生都应该借由歌颂神的荣耀和赞唱峇赞(Bhajan 赞唱圣歌)来达至神性。你想什么，你就成为什么。注入你的心和灵于你以爱来念诵的圣号吧！”

(9)我们应以什么语言赞唱？

其实，用什么语言赞唱都无所谓，只要是发自内心的赞唱而你的心念是完全系于神的，就得了。斯瓦米说，“当问及，如果以英语赞唱峇赞，声音的振荡就会受到破坏：不，振荡来自内心。”

(10)为什么要与家人一起赞唱 / 祈祷？

人诞生于家庭并吸收家庭环境的要素而长大。由于早期环境对一个孩子的成长有着那么大的影响，所以，家庭一定要为社会的改革与灵性的启明打好基础。没有一个稳固的家庭机制，不论在外在世界或灵性世界里，财富与资源的成长就不能一道而来。如果所有的家庭成员都有一个其同的目标，同时大家又能同心协力，互相合作，他们就会顺利抵达目标。这样的一个理想的家庭是一个理想的训练中心，训练每一个家庭成员学会幸福生活的艺术。然而，除非

人们奉献他们部份时间致力于灵性修行，否则，这样的理想的家庭是不可能产生的。

有这样的一句话，“吃在一起就等于住在一起。”想一想，这结论是什么？也许当家庭成员都坐在一起共餐时，他们或许也会互相交谈，促使彼此更了解对方和解决彼此的问题。可能在那个时间点上，他们就了解彼此的问题。或许在今天的的生活方式，一切都那么快速，都在跟时间赛跑，每一个人都那么忙碌，以致于没有时间彼此沟通。也许这就是一个相聚的大好机会，最少一天一次相聚一会儿。

与家人共同赞唱或祈祷具有某种特殊的效应。让我们以实例来加以分析。把两个收音机调到不同的频率，也就是同时聆听两个不同的广播。你会听到什么？有两种重叠的声音而可能你两个声音都不喜欢。现在把两个收音机调到同一的频率，也就是同时播放同一的节目。你听不到两种不同的声音同时播出，你只听到一个声音，甚至你也不觉察到两个收音机同时开着。同样，当两个人同时合唱时，初时，两个人唱不同的调，所以你听到两种不同的声音。然而，为了使歌曲更富有旋律感，他们尝试唱得同步同调，这时，两人的歌声和谐一致，旋律就显得优美了。这意味着什么呢？

两个人正尝试调整到‘虔诚’的同一个步调，因为如果一个人赞唱罗摩(Rama)的荣耀，那么，他就得同时把罗摩的德性带到自己的身上来。合唱会把两个人和谐地融合在一起。这就是为什么我们叫这乐器为“Harmonium”(译注：Harmonium 风琴，Harmony 和谐)的原因了。这“Harmonium(风琴)”就必须弹得与歌声和谐一致(in Harmony)才行。通过集体赞唱，大家都尽力唱得和谐，于是家庭和谐就接踵而至了。慢慢地整个家庭也就产生思想上的和谐。有了

思想上的和谐，行动上的和谐就跟着来了。斯瓦米说，“当所有的峇赞(Bhajan)参与者齐声高唱时，圣洁的振荡于是产生而神圣的能量于是释放！当这些振荡充满世界时，有什么改变是它们不能带来的！当一个人独自赞唱时，他的心与歌声融合在一起，而当很多人在赞唱时，一种神圣的力量便产生。”

(11)这如何与思想协调一致？

和谐有三个层面：a)个人的

b)宇宙的

c)永恒的

首先，一个人应该与他自己协调一致，那就是，他必须培育起身口意的一致。甚至在那之前，他必须借持名、静坐、祈祷和赞唱峇赞来净化他的思想。一旦思想被净化，言语和行为也就跟着被净化，最后整个人都被净化。斯瓦米说，“何处有正义于内心，何处就有被促进的良好德性。何处有良好德性，何处就有和谐，而何处就有和谐，何处就有秩序。如果你在世上看到秩序与纪律，你就会看到平和与安宁了。是故，平和就看个人之品质来决定。”

如果个人被净化，同样的净化可以延伸至团体或社区，例如，借多加的集体赞唱或社区赞唱，即所谓的 Sankeertanam，这种净化即可达成。斯瓦米说，“Samyak-Keerthanam Sankeerthanam(集体赞唱的峇赞是最好的峇赞)。Keerthanam 与 Sankeerthanam 之间有很大的差别。Keerthanam 是个人之事，由个人赞唱以满足个人的祈求。Sankeerthanam 是针对全宇宙福祉而发的。这也可被描述为 Saamaa-jika bhajans (社区赞唱)。这种峇赞的唱法首创于 Guru Nanak (导师那纳克)，Sikhism (锡克教) 的开创者。Sankeerthana 的目标在于展

示‘分殊中的单一’。当所有的参与者以一种声音合唱时，这就是所谓的 Sankeerthana。”

一旦整个社团获得净化而步向神，也就是步向人生唯一的终极目标，的时候，他们就开始生活在神之中了，不是一天两天而是永远。他们认知内寓者并开始努力与祂融为一体而最终与祂融为一体。于是世上再也没有两个人，只有一个，那就是神。他们不会觉得自己有异于神，任何时候都不会，仅只变成永恒。斯瓦米说，“你不是这肉身，一堆肉、血和骨头，也不是隐蔽的欲望或彰显的心念。你也不是那妨害你解脱的、使你头昏眼花的虚妄。但你是永恒的最高我(Paramatman)，只要你体认你与生俱来的力量就得了。肉身、感官、心念和智能只是披在人身上的衣服。只有在我们认清这些附加物的本质和意义之后，我们才能好好地利用它们。”

(12)为什么每周一次？

只是要有一个正式的和有规律的做法以便家庭成员聚会。

(13)为什么从家庭开始？

家齐而后国治，
国治而后天下平。