

第五项

每月最少参加一次赛中心的集体唱颂会

“哪里有我的信徒在赞唱，我就坐在哪里”

(1)这项准则的意义？

唱峇赞的整个概念已经进入了一个真正的合理地位，也就是说它已成了赛活动的基础。斯瓦米说，“集体赞唱神的荣耀，Prajnana (般若，智慧)就会降临于集会的每一个人。”如在第二项准则所讨论的，每周一次与家人赞唱峇赞 (Bhajan)会带来家庭成员间的和谐、谅解和团结。这里的情况也是这样，只是你的家变大了。现在你走出你家的四堵墙，你扩大了你家的范围。整个宇宙成了你的大厦而住在大厦里的人都成了你的兄弟姐妹。斯瓦米有一次指出，“一根铁棒会沉下水底，但用铁打造的空船却能浮在水面且能载一些重物。同样，人的心念容易下沉到感官的海底。若把它打空，用主的名号去锤它，它就会安全地浮在汹涌的海面上。不要像留声机一样，录下他人唱的歌，完全体验不到音乐真正的优美感受。要以你自己的感觉去赞唱主的荣耀和恩典。”

(2)集体赞唱净化环境

斯瓦米说，“没有人能躲避他呼吸污染空气的影响。我们所发出的声音，不论好坏，都会扩散到我们周围的空气中去。这是我们日常的体验。电台播放的声音进入大气而传到我们在家中调好的收

声机。其振荡传达得既广且远并影响那些吸取者的本质。大气也影响人吃下的食物。污染的大气被植物所吸收，植物提供谷类，谷类是基本粮物而粮食塑造进食者的个性与行为。如果环境干净且不受邪恶振荡的冲击，食物也就纯净而人也就培育起亲切、单纯的性向了。这灵性修行之所以宏扬到全世界，原因就在于确保这样的一个氛围。斯瓦米阐释，“集体赞唱是非常好的。独唱就不那么好。当你高歌时，你感到欣喜且随着内心感受而拍手。和谐的歌声悦耳怡情。如果每一个人都唱他自己的，不顾他人，那种不和谐的声音就会令耳朵难受了。”

斯瓦米也说，“当所有参与者在峇赞会上齐声合唱时，圣洁的振荡于是产生而圣洁的能量于是释放！当振荡弥漫世界时，有什么改变是不能带来的？当一个人独唱时，心就融入歌声中，但当很多人一起合唱时，它就得到神圣的能量了。

(3)为什么每月参加一次？

斯瓦米不想祂的信徒只停留在峇赞的层次。如前所述，峇赞是基础或地基。基础打好之后，你就必须借其他的灵性和服务活动来提升自己。只有在一个上层建筑物建立于地基之上后，地基才见功效。而所有其他的行为准则仅属于我们生命中灵性上层建筑的砖和灰泥而已。没有上层建筑物，地基本身变成荒地，杂草丛生，蛇鼠蛰伏其间，对信徒或其他接触者一无是处。斯瓦米说，“要视团体赞唱为圣洁而虔诚的修行。就算你不懂音乐，你还是可以带着感情和爱来叫出主的名号。”

(4)最受欢迎的准则

这一项准则也许是每一个信徒都感到满足和乐于执行的唯一准则了。

(5)不要向后滑倒

实际上，忽略薄伽梵(Bhagavan)所已经要求的‘构成整体所需的法门’，以平息心念的不安、连根拔起和驱赶过多欲望、嗔怒、执著、贪婪、妒忌、诽谤、破坏他人等的野草和害虫，只以峇赞(Bhajan 赞唱)作为主要的灵修可以导致许多信徒在灵修上向后滑倒而不是向前迈入更大的内在平和及扩张爱和一体性的视野。

(6)百川归海

众所周知，所有河川，不论曲直，最终必流入大海而与大海融为一体。河川彼此并无歧见，同样，所有赛信徒，不论出身，不论宗教，不论种姓，不论肤色，一旦融入赛组织，都成为赛信徒，跟随同一的导师(Guru)，大家都是一家人了。逐渐地，在这大家庭里，它就给来自不同背景的信徒们之间带来更深的彼此了解。

如第二项准则所示，你每周一次与家人一同唱峇赞从而带来家庭成员们之间的和谐和相亲相爱。那么，与不同背景、不同文化的兄弟姐妹们一同赞唱也一样会在你们之间带来更深厚的了解。基本上，你的家庭变大了，变广了，也更加多姿多采了。现在你必须学习跟大家一起朝向同一的目标迈进，互相扶持，互相提携，互相帮助从而促进彼此相互了解，和谐共处。

(7)每月一次的峇赞，够吗？

不，之所以每月出席一次的峇赞会的原因，你务必明白。问题不出在每月一次或每周一次或甚至每日都参加。虔诚的求道者必须时时‘调正’赞歌的频率，他们的唇边或心里常常‘赞唱’神，分析赞歌的意义和信息并视之为日常生活的一个指导，一个爱的灯塔。唯有这样的赞唱峇赞才能带来心的柔软，语气的温和，思想的慈悲和服务的渴望。

如果你在赞唱罗摩峇赞(Rama Bhajan)，你也必须静虑于罗摩的人格。你必须向罗摩看齐。如果你在赞唱米拉巴哈曼(Meera Bahaman)，那么，就尝试培育起对神的虔诚(Bhakti)，一如米拉对主基士拿(Krishna 黑天)的虔诚。要提高你的意识层次。“当你唱峇赞时，要想着歌辞的意思和神每一个名和相的信息。”了解峇赞的意思是极其重要的。斯瓦米指出，“若不把罗摩和基士拿的教导付诸实行，对罗摩与基士拿的虔诚形同虚设。对主的膜拜应伴以敬神的生活。唯其如此，妙乐始得以体验！”

“不知歌辞含义也不具任何内在感觉或对神的真爱，你的赞唱就变得机械化了。Bhaava(感觉、感情)、Raaga(旋律)和 Thaala (节奏)是歌唱的三大要素。就连 Bhaarath(印度)这个名字也意味着三大要素的结合，即 Bha-Ra-Tha。在日常生活的每一个行动中，这三大要素的结合都应该加以遵从。这规则甚至可以用在求学上。Bhaava(感觉)，与一个科目的进修相关，意指彻底理解这个科目。Raaga (旋律)意指培养对这科目的喜爱而 Thaala(节奏)意谓有条理地和清楚地表达你的知识。”

斯瓦米在此举了一个例子说明，信徒在不了解自己所唱的峇赞之意思的情况下，他们如何会扭曲峇赞的原意。“在演唱泰格罗遮(Thyaagaraaja)的歌曲时，失于遵照歌辞含义就会产生古怪的效果。泰格罗遮的歌曲是以泰卢固(Telugu)文写的。泰米尔(Tamil)音乐家，即便音乐造诣很深，在唱泰格罗遮的歌时，常常因不明白歌辞内容而乱搞一通，唱不出原来的韵味。其中一首泰格罗遮这么唱：‘Ne pogadakunte neekemi Kodhavu Raama?’ (如果我不赞美你，罗摩啊！你会失去什么？)。一个泰米尔音乐家唱成：‘如果我吃 pakodas，你会失去什么？’在绕境赞唱和在峇赞会上赞唱时，要确保歌辞

的意思，作曲者的感情和歌曲的旋律都全盘完美地表达出来。凡对歌辞内容有疑问之处，一定要请教他人。”

“如耶稣所说的，‘我是神的使者’，‘我是神之子’和‘我与我父为一’。从作为神的一个使者来看，他现在可以自称为神之子。关系的连结增大时，‘我’不再是远处的光或实体；光变成‘我’的一部份。在身体意识的优势下，他是一个使者。在心灵意识的优势下，他感到一种更深大的亲近，于是父子连结在这阶段就自然形成了。

之后，当阿特玛意识树立起来，耶稣就能宣称，‘我与我父为一’。这三个阶段可描述为：‘我在光之内’，‘光在我之内’及‘我是光’，而我们也许可比之为 Dwaita(二元论)，Visishtaadwaita(限定不二论)及 Adwaita(不二论)，如吠陀哲学所说的。最后的一个阶段是一切的二元性都放下了。这是所有宗教的修行和教导的精华。

(8)记得主的名号和信息

如果心中一直念着神的名号，净化的效应便产生。如果心中也一直念着神的信息，那么，你很快地就会看到自己的改造了。斯里沙迪亚赛峇峇的信息是什么？简言之，即，“爱众生，服务众生”。这就是在这一项行为准则中所必须学的；而其学成是凭借与不同背景的人共同赞唱神的荣耀，从而逐渐带来彼此间的和谐与团结来达到的。