

第九项

实行‘限制欲望’，并把省下的资源用于服务人群。

“最多欲望的人最穷”

(1)欲望来自何处？

主要的欲望以及所有欲望的源头是 Kama，Kama 是每个欲望之母而它激发你做任何事情和一切事情。Kama 是盲目的欲望；它没有分辨、判断或明察的感觉。它激发你做某件事情只是为了满足那欲望——因为它存在。

(2)欲望不满足时怎么样？

你会生气和泄气，那叫 Krodha，忿怒的情绪。当你生气时，你是完全盲目的。如你把自己跟狗一比，你会发觉一只狗也不会像你一样发脾气。当你失意或欲望得不到满足时，你甚至连疼爱的孩子或妻子也可能伤害。

(3)欲望满足后又怎么样？

若欲望如愿以偿，你引以为傲而欲望的实现使你感到自豪，这叫做 Muda(得意、自豪)。你的心念想，“我已实现了我的欲望”。这会令人麻醉，神智不清而胡作非为。

若欲望实现，你会跟他人比并认为，“我得到了而你得不到。我有了，我感到骄傲。这是我的因为我拥有它。它不是你的。”这是 Lobha，贪婪。Lobha(贪婪)刺激你去感觉，“这是我的而我不想跟你分享。这是我的屋子。我的屋子有十二间房。我有一个孩子。其他房间都空着，没人住，但我不会让你住。这是我的屋子。”那就是贪婪(Lobha)。它更进一步地把你跟其他人隔离起来。

接下来，你开始把你的家与某人的家作比较，于是你的嫉妒之心便产生了。你想，“有人拥有更好的房屋吗？不，我的屋子好得多。”你开始把自己跟他人比，于是你更膨胀了，头大了而你就这样地生活着，继续喂养你的自大。另一方面，如果你觉得自己的家不那么好，你陷入不足和消沉的感觉。因此，欲望就是促进负面情绪整个过程的本来的母亲。

斯瓦米说，“欲望，满足后，滋生更多欲望；若不满足，它们引领进入许多世的分期付款当中以平息这种鞭策。”“欲望如烽火，若激励，它烧得更猛烈。一个欲望带来十个欲望而人则疲于奔命来满足他个人欲望的要求。”

(4)何谓“限制欲望”？

斯瓦米说，“何谓‘限制欲望’？人受到无限欲望的迷惑。他活在一个梦幻的世界里。他忘掉‘至高意识’(神)。那就是为什么控制和限制欲望是那么重要的原因了。欲望有如一个监狱，只有限制他的需要的人才能获得自由。你只可以在生活的需要上拥有一个欲望。”斯瓦米强调，“限制欲望是过一个平和而有意义的生活所不可或缺的事。你必须抑制欲望以寻求更多的富足并致力于体现内在的真性。在作这样的努力时，你必须避免浪费食物，金钱，能量

和知识，因为所有这一些无非神的形相。除了限制欲望外，学生也应该修习‘非善勿视，非善勿听，非善勿思和非善勿为的自律。’

(5)如何驾凌欲望之上？

考虑一下，你凭借行动正在做些什么。你像一个疯子一样试图一个接一个地满足你的欲望。你每天做同样的事情，想满足欲望但还是满足不了。你的做为仅是在欲望之火上加油。

这是过程：你要满足你的欲望。你有欲望，所以欲望就会驱使你满足它。整个欲望过程使你发狂并引起你的情绪问题。你要满足你的欲望而你正做某样事情去满足它但在几天后，你会发现你的欲望尚未满足，所以，你转向另一个欲望，就这样地，你使自己的无意识心念成为地下层的一个废物场。你一直在以你所有的欲望来做这一种无意识的试验，但这种试验早已被古圣先贤们进行过了。你应该听取他们的规劝；圣贤们教导你，仅凭满足欲望，你不可能成就伟大事业。如要进步，你非得了解这一点不可。仅凭外物决不能带给你快乐幸福。

在导师节的讲道中，斯瓦米说，“人们误以为一旦欲望得到满足，福乐即降临。其实，福乐之产生不在于欲望之满足而在于欲望的受制。控制欲望，你即可达到妙乐的境界。一个渴求欲望之得到满足的人，他本身就已劳劳碌碌，疲于奔命了。欲望相当于 Pra-kriti (外在世界之路)，在那儿，没有福乐这种东西。受到谬误思想的迷惑，你想像福乐就在这世界里。但其实，你却因此而远离 Nivritti (探究灵性之道)了。

(6)行李少，旅程愉快

斯瓦米说，“你必须给欲望定下一个限制计划。有关土地或产业，我们尚且有一个限制条例，但你在欲望方面却毫无节制。限制欲望意谓对欲望起用限制权。一旦控制欲望，你就可以快乐起来了。

你的人生是一个漫长的旅程。在这漫长的生命旅程中，应该尽量少带行李(欲望)。所以，我们有‘少行李，多舒畅，旅途就愉快’这句警语。那么，限制欲望是你今天必须采取的行动了。你必须每一天都在减少你的欲望。你误以为在欲望得到满足后，福乐立即降临。其实，适得其反，是在欲望被赶走之后，福乐才破晓的。减少欲望，即向舍离之境跨进一步。

你拥有许多欲望。你从它们之中得到什么？当你声称某物属于你，你就得面对后果。当你声称某块土地是你的，你就必须准备收割土地所长出的一切。这自我与执著的本能会陷你于痛苦之中。一旦放弃自我与执著，你就获得福乐了。

(7)如何达到无欲之境

要达到无欲之境，实非易事，但亦非不可能。然而，即便有欲望，如果你知道如何调解它们，你还是能活得快乐幸福的。目前，你尝试以你的行动去满足你的欲望。使你感到不快乐的，其实不是你的行动。采取行动是你本有的权利，你不能没有行动而生活。你掉入陷阱之中；没有行动不能活，但有了行动又得承受行动的果报。那是肯定的。承受果报之后，那些果报又激励他采取更进一步的行动。

例如，一对夫妇预算一笔八万元的资金想建一幢房子。夫妻俩对富丽的房子甚感满意。就连邻居们也认为屋子很富丽堂皇，然而

屋内却一无所有，因为他们没有编入傢俱的预算在内。现在他们渴望购得这些物品而很快地他们开发了一个接一个的欲望。你拥有一个枕头套而现在你需要多两个或三个以便更换。你需要一些洋娃娃来点缀孩子们的房间。孩子长大而他们又需要一只玩赏狗。真是没完没了。你陷入欲望的圈套之中而不能解困。

你应该有欲望而你也有欲望。若一无所有，你活不了。即便有欲望，你也必须学会活在这层次之上而不受到影响。有一个法门可以成就这一点，那就是业之道或行动法门。若能以正念去行动，你就能修习这个法门了。没有人能没有行动而生活。就让你所有的行动成为你的义务吧！当你了解你是为他人而行动时，这行动就变成义务——为你的妻子或孩子或邻居或国家或全人类所执行的义务。行动因你愿意接受责任去执行而成为义务。

如果你想，“这人是我的妻子，所以我应该为她做些事情。”那么，如果你以那样的觉知去执行任何行动，任何行动都会变成你的义务。遗憾的是，那时，你又认为你的义务使你成为一个奴隶。有时你说，“我必须回家，我有家室。孩子快放学了，我必须回去”。这里，你整天都在义务的压力下执行你的行动而当你那么想时，于是你的义务就使你变为一个奴隶了。于此，你来到一个死巷：不履行义务，你不能活，但若履行，你又觉得自己像是一个奴隶。

以下几点你必须记牢：

- Ø 无所行动（做为），你不能活
- Ø 你总得承受行动（业）的果报
- Ø 没有义务，你不能活
- Ø 对义务持错误态度致使你成为一个奴隶

那么，你如何能解脱呢？有一重要技巧你必须学会，即：你从欲望中创造一切给爱。

(8)改造自己

此外，不仅你自己应该亲自实行限制欲望，同时也应该教导他人去实行。那罗衍那 (Narayana) 神虽寓于人人之内，但在穷人之内者被称为“Daridra Narayana”。当这那罗衍那向你乞讨食物时，你却拒绝给他食物而把食物给另一个已经吃饱了的人。你把丰富的食物置于神像前作为供奉(Naivedhyam)。你这么作是因为你知道这些食物会完整无损地回归于你。这是自私 (Swaartham)，不是牺牲 (Thyaagam)。永生(Amritathwa)或超脱(Moksha)只来自牺牲(Thyaagam)。

斯瓦米指出，“我们有 Seva Dal (志工)、Bhajan Mandalis(峇赞团队) 等组织。越来越多年青人加入服务的行列，这是可喜的现象。为了世界的福祉，号召年青人加入是必需的。我们应该为他们开始人生的新一页而感到高兴。有一句通俗的话这么说，‘当你的孩子出生时，不要欣喜万分而分发糖果，应该在你孩子长大成人而赢得 Sathputhra(好儿子)之美名时，才这么做。’仅只加入组织而成为会员并不能取悦我。我会等到那一天，当你转入人生的新一页而成为一个更完美的个人的时候！你应该成为‘Guna-Sheelas’ (有德之士)。

组织的成长与进步全靠行为准则。组织的理事们应该竭尽所能审慎地检讨行为准则是否加以遵行并在这崎岖的道路给予他人以指导。当一个清廉正直的厨师全心全力地执行其任务时，主人会出自个人的意愿和信任而把整幢房子的钥匙托他代为保管。同样，神只信任清廉正直的人。取悦神的渴望应该是基本的动机。

(9)控制欲望的方法

斯瓦米说，“你必须审慎地探讨一件事情：在我诞生之前，这世界在哪儿？诞生的每一个人都必须死亡。一个人死后，世界又在哪儿？世界在生与死之间到来。为什么一个人要在这样短暂的一个世界里得到那么多的东西？世界有如一面镜子。只要你站在镜子前面，你的影像即出现在那儿。你把镜子移开，影像即消失。仔细想一想，为什么要为了短暂的世俗欲望而糟蹋宝贵的生命。”

(10)‘限制欲望’的四大要素

在‘限制欲望’中有四大要素如下：

- a)不浪费食物
- b)不浪费金钱
- c)不浪费时间
- d)不浪费能量

斯瓦米说，“人需要一些基本必需品以维持生计而他不应该做过份的要求。在这方面，我们可以从大自然中学到一个教训。只有在空气充足的情况下，我们才谈得上舒适和愉快。若空气过多或有暴风，你会感到不舒适。口渴时，你只可以喝下适量的水，你不能喝下整个恒河的水！我们只吃维持身体所需的适量食物。医生知道人的正常体温是 98.4 华氏度。若升至 99 度就有感冒现象而导致身体失调。我们以正常的速度吸入和呼出所需的空气。若有一点增减，那就表示身体失调。脉波或血压有所更动也表示身体失调。所以，你不难发现，如果你超越极限，哪怕是那么一点点，它也可能造成对身体的危害。每一样东西在正常的操作下都有一个极限。在拍照时，眼睛一看到闪光便自动关闭，因为它们忍受不了强光的刺激。耳鼓亦然，它不能接受太大的声音，所以我们会塞棉花在耳内以避免之。从这些现象看来，我们的生命确实是一个有限公司。”

(11)不要浪费食物

Annam Brahma，食物是梵。斯瓦米说，“不要浪费食物，食物是神。你的身体是由食物做成的而你是父母吃下食物的产品。吃你所需之量。不可盛太多食物以致吃不完而丢弃。浪费食物等于浪费神的能量。”“甚至在准备食物时，你也应该尽量避免浪费。吃下多于身体所需的食物等于在做一件帮倒忙的工作！”

看看你的冰箱吧！你把吃不完的食物放在冰箱内，留第二天才吃。后来你又煮新鲜的食物而忘了冰箱内还有前一天剩下的，就这样地冰箱越堆越多食物了。假设现在你有两个大容器的食物。容器数量可以增加直到用完为止，或者，冰箱容纳不了这么多的食物，或者，剩下的食物发臭了，于是你该怎么做呢？当然是把坏的、太久的食物扔掉了。

(12)如何能减少这个欲望？

注意你的饮食习惯。不但要注意必需煮熟的食物也要注意不必煮的食物，如水果等。只购买你需要吃的量。有一些人喜欢放一大盘新鲜水果在餐桌上，只供观赏而不吃。这些水果很快就熟透。当然，太熟的水果就会被丢弃而新鲜的水果就取而代之了。想一想，你是多么浪费食物啊！

斯瓦米说，“吃你需要吃的。不要贪吃。不要吃多于你能吃的而糟蹋了食物，因为糟蹋食物是一项大罪行。过剩的食物是能填饱另一个肚子的。不要浪费食物，因为食物是神，生命是神，而人是从食物中来的。食物是人的生命、身体、心念和个性的主要源头。食物的粗糙部份，也就是吃下食物的大部份，会排出体外，小部份的食物也就是精妙的部份，会被身体消化、吸收并化为血液循环

全身。而一个更微小的数量也就是最精妙的部份，构成心念。是故，心念是吃下食物的反应。造成心念中呈现兽性和魔性的性向，其原因就出在我们吃下的食物。

这些食物只渗入憎恨和执著等恶质而仁慈、善良、爱和耐心则除外。因此，我们应该只吃纯净、圣洁的食物。人只能从这样的食物中摄取真正的营养。

我们喝下的水，大部份以尿排出体外，其中一小部份化为生命气息(Prana)。是故，下肚的食物和水的品质决定我们的性格。只有控制食物和水的品质，我们才能超凡入圣。这就是为什么我们说食物是神的原因了。所以说，浪费食物就是浪费神。不要浪费食物。吃你所需的并肯定你吃的是纯质 (Satwic) 的食物。把多余的食物分给需求的人。”

(13)不要浪费金钱

不要浪费金钱。神是财富。斯瓦米说，“印度人视金钱或财富为女神勒斯米(Lakshmi)。因神是财富，故滥用金钱是邪恶。不要滥用金钱。这么做，只会使你沦为恶质、恶念与恶习的奴隶。钱须用得其所，用于善行。不要浪费金钱因乱花钱是邪恶。它会使你误入歧途。要布施行善，捐赠金钱、食物、衣服、房子等以救济他人。不可穷奢极侈，挥霍无度。乱花钱不仅是邪恶也是罪行。”斯瓦米指出，“一般上当女性逛百货公司时都期盼衣橱内多添几套莎丽 (Saris 印度妇女服装)。你应该拥有合理数量的莎丽但不是为了炫耀而大量收集。滥用金钱是一大邪恶。男子们也一樣，应该在用品上有所节制。金钱是 Dhaivaswaroopam (圣灵的化身)。当你谈到财富时，你应该小心以避免贪心的囤积和奢侈的消费。”

(14)只是一念之间

你对于花钱在烟酒上有什么话说？花了这么多钱只满足感官的需求而事实上，这也满足不了感官。它们越要越多而你大半辈子劳碌碌，到处奔波，只为了满足它们的要求。切莫染上这些恶习。过度地沉溺于任何这样的嗜好对你的身体都会有负面的影响。

(15)如何控制这个欲望？

首先，你必须坦然面对自己！就看你的衣服吧！你有几件衬衫？十件，廿件或三十件？请看看在过去六个月来，有几件衬衫你是没有穿过的？若有一件，那么，在下来的几个月里，你不穿那件衬衫的机会还是存在的。试问你自己，你真的需要那么多衬衫吗？或许你可以把那一件不穿的衬衫送给别人。这样，你会达到两个目的，一是除去你不需要的衣服，二是帮助别人。问问你自己，你需要几件衬衫？

好，现在就作个决定，不再在衣橱内增添任何衬衫。旧的不烂，新的不买。若有人在你生日时送你一件新的衬衫，那怎么办？衬衫的数量增加了。那简单，照你的决定去做。立即把一件送出去。这过程会助你省下一些衣服的钱也助你减低你对‘拥有’和‘执著’的感觉。

同样的指导原则可用于你房子的其他项目。你会惊讶，你从中省下那么多钱而你也感到那么的满足和快乐。

(16)不要浪费时间

最重要也最需要的因素是时间。不要浪费时间。浪费时间就是浪费生命。以圣化的言辞去打发你的时间。浪费时间就是浪费神。

斯瓦米说，“要善加利用时间。时间应该被圣洁化因为在宇宙中的一切全靠时间而定。甚至我们的经书也视神为有时间性同时也是无时间性的。神不受时间限制。祂超越时间。祂是时间。祂限制时间。时间是神的化身。一切都仰赖时间来决定。

人的生和死的主要原因是时间。在我们的成长中，时间是主要因素。如果浪费时间，生命就被糟蹋了。因此，时间是我们生活中不可或缺的一部份。不要低贬时间而用之于不必要的闲聊或论人长短。‘不浪费光阴’这句话的真正意义是切莫浪费时间于邪恶的思想和行动。反之，时间务必善加利用。”

斯瓦米解释，“你应该珍惜和注意‘时间’。它是生命的基准。集秒成时，集时成年，集年成世(Yugas 时间，时期)等等。你不应该浪费宝贵的‘时间’。光阴一去不复返。一切活动都必须有周详的计划，以最短的时间完成最多的事情。”

仔细想想，一天有廿四小时，而你在每一天的生活中是如何打发你的时间的。请看下一页的表。

分析这张表并好好想一想。你每天必须做的大部份的事情都是为了生计而它们是非做不可的，你不能逃避。你说你没有自己的时间，那么你又怎么浪费你的时间。浪费时间并不指无所事事地坐着。不好好利用时间都可说是浪费时间。譬如你看电视，松懈身心，那很好，但你所选择的节目可能给你带来负面的思想。经过一段时日，你的态度可能转变，你的思想方式可能转变乃至你的整个生命也可能转变。记得，你这一生成为你诸多来世的种子的这回事还在酝酿。

过去是过去，未来是未来。对这两者，你都无能为力。最重要的是现在。这不是一般的现在。它是全现全在的现在。过去及未来的结果都出现于现在。你于‘现在’收割你过去耕耘的稻米。所以要尽量把握现在。要抛开一切忧虑并过一个理想的生活以达至永生和究竟人生的目的。

一天有廿四小时而你在日常生活中如何打发你的时间。假设我们有下列这样的活动：

	活动	所耗时间
1)	早上洗刷，准备上班等	20-30 分
2)	早祷	10-30 分
3)	早餐，看新闻	10-30 分
4)	上班途中	20-60 分
5)	工作包括午餐	8-10 小时
6)	回家途中	20-60 分
7)	傍晚茶点	10-20 分
8)	散步	30-40 分
9)	傍晚祈祷	10-30 分
10)	晚餐，准备晚餐	1-2 小时
11)	看电视	1-2 小时
12)	洗澡	10-20 分
13)	准备第二天工作	30-60 分
14)	睡眠	6-8 小时

想像你若每天花一个小时做对你的灵性毫无帮助的事情，那你在这一生中总共会消耗多少时间。

(17)认识时间的价值和重要性

- ± 设想有一家银行每天早上进入\$86400 元于你的户头。
- ± 它不作每日的结存也不转入第二日的栏目。
- ± 每天傍晚取消你不用了的结存。
- ± 你该怎么做？
- ± 当然把存款都提出来。
- ± 我们每一个人都有这样的一个‘银行’；它的名字叫‘时间’。
- ± 每天早上它存入 86400 秒钟于你的户头。
- ± 每天晚上它取消你失于投资的结存。
- ± 它不转入下一栏的结存。
- ± 它不能透支。
- ± 它每一天为你开一个帐目。
- ± 它每一晚把一天的结存烧毁。
- ± 你如不用当天的存款，损失在你。
- ± 不能回头，不能预支‘明天’。
- ± 你必须以今天的存款生活于当下。
- ± 投资它从而在健康上、福乐上和成就上取得最大的回报。
- ± 时间不停地走。
- ± 尽量利用这一天。
- ± 要认识一年时间的价值……问一个留级的学生
- ± 要认识一个月时间的价值……问一个生出早产儿的母亲
- ± 要认识一个星期时间的价值…问周刊出版社的社长
- ± 要认识一小时时间的价值……问正要赴约的情侣
- ± 要认识一分钟时间的价值……问错过火车的搭客
- ± 要认识一秒钟时间的价值……问刚刚避开意外的人
- ± 要认识一毫秒时间的价值……问刚得到奥运金牌的选手

± 珍惜你的每一瞬间。

± 昨天是历史，明天是谜，今天是礼物。那就是为什么今天被称为‘Present’（礼物也是当下）的原因了。

(18)你在哪儿浪费时间？

斯瓦米说，“天赋人以百年寿命及填满这百年的诸多工作，但你却把时间一分一秒地浪费于游戏、家事上，而当死神敲你的门时，你才猛然一醒，很多事情还没做完，你尚未做好准备！于是，你热烈地祈求神延长你的寿年一段时间以便你完成世间的任务。你没有时间念诵神的名号或静虑祂的形相！啊！你有时间到俱乐部、玩牌、看电影、闲聊及其他琐事，但没有时间静下片刻，没有时间膜拜。这是虚伪的藉口。现在就面对真理，走向真理吧！

(19)浪费时间的小事

u 电话：检讨一下，你消耗多少时间在电话上。三言两语即可交待的信息却持续好几个钟头而且还没有交待清楚。为何如此？该责怪谁？有些人喜欢在电话上闲聊而你却责怪对方浪费你的时间。为何怪别人？你应该立即阻止对方才对。难道你也喜欢那些粗俗的谈话！你为何不问自己，你从中学到了什么？什么都没有，只是一点点的不安和逐渐丧失你的心境平和。

u 电视：“只工作而不玩耍，聪明孩子也变傻”。那是真的。你需要消遣、松懈，或至少听听新闻以了解世上发生之事。然而，你是否观看一些有建设性的节目。这节目是否会提升你的灵性或使你更了解你自己的人生。若观看不良节目，会有什么后果？有一句话说，你不是一个而是三个。

第一个是他人所认识的你。人们依你直接或间接给了他们的形象来认识你，来判断你。人人都喜欢把自己好的一面呈现给他人。人们或会视你为一个冷静的人但你家人或不以为然，因为你经常向他们发脾气。

第二个是你认识的自己。那是你的自我在此所扮演的角色。也许你要别人把你画成那样的肖像而那就是为什么你认识自己就是那样的原因了。自我是危险的。它就像是戴上墨镜，不知光的真正颜色。

第三个是真正的你自己。那是你心念的境界。何谓心念？心念乃一束束的思想。你持有的是哪一类的思想。坐下来静观思想在你心念中流动。你会感到惊讶。你会说，“我怎么敢那么想。”那就是你。甚至你作的那一类的梦也会有意识地或潜意识地反映你的想法。斯瓦米说，“在梦境中，个人在创造他的梦幻体验，包括喜乐和哀伤。梦幻体验是梦者的精神创造。”

“你在梦中之所见所感与你在醒时之所见所感无不关系；同样，你在此生中之所见所感与在你他世，前世中之所见所感也有关联。”精神创作无心念而不立而心念，如所说的，是一束束的思想。然而，这些思想从何而来？斯瓦米说，“Tele-Vion(译注：Tele，远，Vion 视，即电视)是 Tele-Visham (Visham 毒，即电毒)”。当然，如果视与听不纯净，感官就吸取不到纯质思想。因此，种子必须属于纯质(satwick)的。

U 浏览商店橱窗——想想看你消耗多少时间于浏览商店橱窗。有一些人甚至视此为一种嗜好或活动以打发时间。你可知道一再

浏览同样的物品会增强你对那物品的占有欲，即便你完全不需要？但为了满足欲望，你必须经历那样的痛苦而那物品还是不会带给你心境的平和。多浪费金钱啊！

u 闲聊——有一个笑话：两个妇女同乘一列车的同一车厢，但彼此却不对话。对每一个来说，确实是如此。有一句这样的话，‘人是群居的动物’。人喜欢与人互动，当然其原因很多。有很多次你家中有访客。印度经文说，“Atithi Devo Bahava”，即，“待不速之客如神。”当然，你欢迎你所有的客人。进行了茶馀的正式交谈之后，话题作一百八十度的转变，从原来的问候话转入闲聊。令人惊讶的是，双方都很投入。斯瓦米说，‘End Joy’。你应该知道何时该‘End Joy’（止乐）及何时该‘Enjoy’（享乐）。

(20) 什么是你最爱的打发时间的方式？

真诚地分析你自己。你可以检查你日常生活的方式，并选出那些刚用来打发时间的东西。如果你不能放弃至少要减少。

(21) 不要浪费能量

斯瓦米说，“决不该糟蹋身心灵的能量。你或问我，“我们如何糟蹋我们的能量呢？”如果你看不好的东西，你的能量就被糟蹋了。听不好的东西，说邪恶的话，起不良的念头和做不良的事情都会浪费你的能量。要在所有五大领域内(五根)保存你的能量，而使你生活得更有意义。

例如，你把收音机调到某个波道。不论声量大小，不论你聆听与否，电能还是必须消耗。同理，你的身体是收音机。你在思想，在说话，跟他人或跟自己说话，大声或小声，在醒时或在梦中说话

，由于日夜不断地在说话，不知有多少能量被消耗，使神圣能量在你生命中折损？每一个行动都涉及能量的消耗。若好好利用身体之内的能量，平衡即得到维持而身体即可维持良好的状况。

因此，斯瓦米常说：

非善勿视，只视善

非善勿听，只听善

非善勿言，只言善

非善勿思，只思善

非善勿行，只行善

这是通往神之道。

(22)浪费能量的小事

说话——不多说话，因说话会消耗能量。当一个人因消耗能量而变得衰弱时，他就动辄发脾气且心生恨意。因此，你必须把神恩赐的能量用于神的目的上。能量是一个神圣的礼物。少说废话，保持缄默，你即可保存能量。“少说多做”是金科玉律，务必奉行。

(23)不要吸收‘垃圾’

何谓垃圾？无用的知识是也。你是如何吸收垃圾的？电脑科技内有这样的一句话，“垃圾入垃圾出”，意谓，输入什么，电脑就还给你什么。同样的道理可以用在你身上。任何从感官输入之物会沉淀于你心念成为种子而当时机成熟时，它就会发芽。是故，我们时时都要控制感官。就连在生命上，在灵性上或在生活上对你有益的阅读或求知也必须有所节制。有什么必要在你心念内施加压力。斯瓦米说，“你的头脑正变成像图书馆一样。太多的‘资讯’(Information)但却没有‘转变’(Transformation)。因此，你必须选择对你有用的和能助你提升的一切。不要吸收所有的‘垃圾’。

(24)放弃欲望

印度哲学所推崇的‘无欲’不为现代的心念所喜好。现代的心念信赖的是在人类所做出的努力中的希望和信念。宗教的教义不谈，舍离被认为是一个伟大而必需的德行，是人类致力于达至的目标。‘无欲’之哲理与在工作中的舍离密不可分。

欲望是永无止境的生死轮回之所由生的种子。没有比了脱生死更值得欲求的事物了而这了脱生死之欲求可以在舍弃欲望之后满足。

不论在这个世界或另一个世界，没有比‘无欲’更崇高的拥有物。纯净得自无欲。无欲得自证真之热诚。

若证真之愿力够强大，要排除世俗欲望可谓易如反掌。只有那些放弃对身边之物的欲望的人才能被称为舍离的人。尚未做到这一点的人不算是真的舍离了。仅只表面的舍离是不够的。

欲望是最大的欺诈者。对之，要有畏惧之心和戒备之意。这警戒是道德准则的全部。若排除痛中之痛的欲望，你即可在此生中欢享绵绵不绝的福乐了。

每一个生命体都有欲望。你一诞生，欲望就跟着诞生。你欲望活下去，欲望健康，欲望快乐，幸福，欲望在生活中一帆风顺，欲望有一个很好的家庭，凡此种种都是欲望。只有石头没有欲望。基本上，有欲望，你才诞生。你之所以诞生就是因为你没有死得其所。你也许感到奇怪，‘死得其所’是什么意思？印度教说的四大人生目标 (Purusharthas)，也就是正义 (Dharma)、财富 (Artha)、欲望 (Kama)、解脱 (Moksha)。那么，欲望是这四大目标之一。幸福之钥

就是持有‘正义欲望’也就是基于正义之欲望；它会引领你到福乐(Sukha)、平和(Shanti)和满足(Santosha)的境界。

(25)知足，不要追逐欲望

斯瓦米说，“不要鼓励欲望的升级。对你所拥有的要感到满足。基士拿(Krishna 黑天)在论及虔诚的篇章中列举廿六个取悦于主的高尚德性。在廿六个德性中，知足是一个信徒最重要的特性。它指的是不追求世俗的欢乐。你已在生活中享受了那么多的奢华和那么多的感官欢乐但你却还达不到心境的平和和人生的究竟。放弃追逐它们而你就会得到满足。

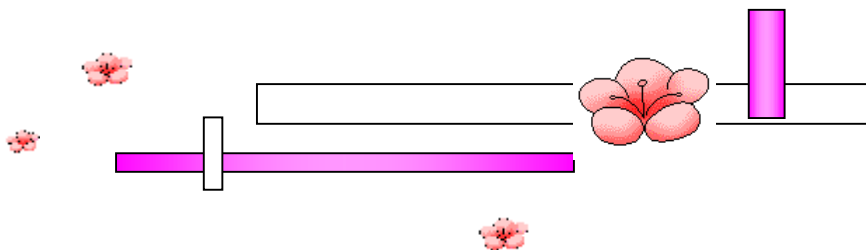
一个人的心，如果没有满足感，它就像是一个有洞的竹篮。如用竹篮从井中打水，你将得不到一滴水止渴。同样，如果你受到欲望与贪婪的刺激，就算在你拥有一个机会来实现你的欲望之前，你所有的满足也会漏光了。当满足离你的心而去时，不满留下来取而代之。

欲望繁殖欲望。一个一无所有的人，若意外得到一百卢比，他就心满意足了。但一旦他有了一百卢比，他就会想，要是有一千卢比，那该多好。而如果恰巧他得到一千卢比，他就渴望有一百万卢比了。之后，他会期盼自己成为一个大产业家，接着，他想成为立法委员，部长而总理。最后，他会利用他的权位和财富来达到神的境界。但靠权位和财富，你决不能超凡入圣。由于一个人的欲望超过所有的极限，他变得‘不满足’而他的财富也不能带给他内在的平静。你必须学会从你所拥有的一切中得到满足。你的责任是照顾你通过神的恩宠而获得的资产并且要感到满足和快乐。

(26)把省下的钱用于服务人群

斯瓦米说了，“你接济他人的金钱才是你真正的收入。”那就是你用于服务社会人群的金钱才是你的所得。那不是说你应该把所有的钱送出去而沦为乞丐。相反地，你应该善加利用你的金钱，用得其所。控制你的感官，控制你的欲望而如果你还有一些钱，存起来，用于服务和帮助那些较为不幸的人士。斯瓦米指出，“金钱也必须像血液一样循环，否则，那也会引起不健康的反映。把钱用于促进虔诚是上上之策，因为到时，整个系统，个人的和社会的，都会从中获益。若把金钱藏起来而不用，那就会引起社会肿胀而肿胀也许会变成肿疱而爆裂。

储蓄的另一个意思是储存你的业(Karma 行为，行动)，也就是增进好的业以为来生福报。



询问处 for Enquiries

Sis. Shirley

14 ,Jalan Tembaga Kuning 4 ,Taman Sri Skudai ,
81300 Johor Bahru, Johor, Malaysia.

Tel: (60)7-5570435 or

Email (电邮) : info@sca.org.my

All previous issues are available electromically at <http://www.sca.org.my>



斯里沙迪亚赛服务机构(Sri Sathya Sai Service Organization)是一个具有灵性核心与基础的服务组织，是在世尊沙迪亚赛的激发和指导下，为全人类福祉，不分宗教、族群、国籍、种姓、宗教派系、而成立的。组织成员的赛中心遍布于180多个国家。

马来西亚的近40个赛中心隶属于马来西亚赛中央理事会(Sathya Sai Baba Central Council of Malaysia)。作为一个包容多元信仰，非营利与服务社会为本的非政府组织，理事会的主要宗旨是扶助穷病和急需援助的人士、提升社会道德价值、及促进各宗教之间的和谐共处。

赛中心主要是执行三大类的活动：

1. 灵修活动：赞唱圣歌、研读经文、主办坐禅和灵修营等。
2. 服务活动：为减轻受困于贫、病或心灵者之苦而执行的活动，如供应食物，赠送衣服，访查慰问，主办医疗营，提供食水等。
3. 教育活动：开办正式和非正式的两种教育制度来灌输人类道德价值观给孩子们。正式的教育学校提供政府制定课程之外，也以道德价值教育作为补充(这些学校多设立于印度及南美洲，马来西亚至今有一所赛小学)。除此之外，赛中心为六至十七岁的孩子开办儿童及青少年道德班。全世界大约有一百万学生报读这些课程。

赛中心不分彼此，一视同仁，欢迎大家加入，同时，不收会费。唯一的‘会费’是，你必须具有‘人皆兄弟神是父’的理念。

为了向以中文为媒介语的华裔信徒推广赛的教义，马来西亚赛中央理事会于1992年成立赛中文组(Sai Chinese Affairs, 简称SCA)。有关中文刊物及各地赛中心的资讯和活动报导，请浏览中文组的网页 www.sca.org.my。

沙迪亚赛九项行为准则

赛中心的活动宗旨，乃偏重于激发会员们，按着其本身的宗教教义，虔诚的去研读，并贯彻教义的内涵，净化内心，提升自己对宗教的领悟。同时中心倡导多项社会福利活动，使会员们能够投身服务，籍以表现及体验放诸四海皆准的人类价值观。因此，在改变自己及造福人群的大前题下，沙迪亚赛厘定以下的九项信徒行为准则：

- 1) 每日持名，静坐和祷告。
- 2) 每周一次与家人一起唱颂和祈祷。
- 3) 参与赛中心为孩子开办的道德教育课程。
- 4) 参加赛组织举办的社区工作及其它活动。
- 5) 每月最少参加一次赛中心的集体唱颂会。
- 6) 经常研读经典尤其是赛教导。
- 7) 对人说话要语气温和，态度亲切。
- 8) 不说他人坏话，尤其是在他人背后。
- 9) 实行“限制欲望”并把省下的资源用于服务人群。

OM SAI RAM