

禅定之川

DHYANA VAHINI

真主斯里沙迪亚赛峇峇

之

讲义

(译自英译本)

前 言

。中译本。

提起峇峇的名字，峇峇的奇迹 - 圣粉显现在其照片上，圣粉医治了不知多少的奇难绝症等，相信已是家喻户晓。但是，峇峇给世人带来的真正宝藏却是鲜为世人所知。峇峇说：“奇迹的出现，不外是吸引世人的好奇心，从而把你们引向我。我要启发世人，使你们恢复真正的本性。”其用心良善，有几人能真正的体会到呢？

是谁迷失了本性？一味盲目追逐物质的需求，必然会迷失了自己。我们常常看见周遭的一些人，有些变得又干又瘦的好像一只猫，只知在他人的垃圾桶中挖取吃剩的鱼骨；又有一些人则变得像一头怪兽，没有人再愿意与他为伍，他甚至不敢照镜子看看自己的模样。看着这些思想空洞，感情麻木的人，我们不禁对物质的摧残力量感慨万千。其实并不尽是物质的蹂躏才把这些人蜕变成这般可怜虫，而是其本身懦弱的意志力，空虚的精神生活，把自己糟蹋了。

人除了基本的物质需求之外，也得靠精神力量的扶助，才能在万般艰难的世俗奋斗中，出污泥而不染亭亭玉立着。

峇峇的教义是我们的精神力量的泉源。有机缘一睹峇峇的庄严，承受祂的慈爱该是最幸福的一群，更何况能常跟随其左右，在祂跟前听祂的训言呢！客观环境及一些生活上的阻力不允许我们飞到千里外的 Puttaparthi 去聆听峇峇讲经，因此我们唯有凭藉文字的间接传达，吸取及身体力行其教导，以便能深刻及广泛的充实我们的精神生活，增强我们的精神力量，更有毅力去发掘峇峇所说的宝藏。

人生的目的本来是找寻快乐。然而我们要的是永恒，不受世俗物质干扰的快乐。虽然有人听了这句话，不免会讥笑我痴人说梦话，可是本着一颗赤诚之心，坚强的信念，我确信绝不会徒然把思想磨光而一无所获。相反的，我常看到一些虔诚的信徒，感情上洋溢着情爱，毫无顾忌的投向社会，积极的服务。他们的身上反照着“情爱，和平，正义及真理”这些至高的人性表现。

我谨此希望大家努力，彼此勉励，同心合力，尽早寻到那珍贵的宝藏。也许这本书是沧海茫茫之中的一个好伴侣，好响导。

亚罗士打赛精神修养中心
主席陈桂兴 13-10-86

序 言

与峇卡弯 (Bhagavan) 斯里沙第雅赛峇峇 (Sri Sathya Sai Baba) 活在同一个时代便就是一个独特的机会，因为祂的声音便就是“真主”本身的真正的“声音”；而且，祂是很容易接近以及热衷于接待虔诚的灵魂和受到躯体上的缺陷或灵性混乱所折磨的人的。祂的化身便就是为了要恢复人与人之间的关系的“正义”(Dharma) 及修者心里的勇气及“洁士”们的纯洁性。仅仅十四岁，当祂把自己宣布为斯尔第 (Shirdi) 的“圣人”，斯里赛峇峇，按照祂所许下的诺言，即在祂“圆寂”(Mahasamadhi) 后八年会再次出现以便完成祂的工作，再度到来时，便开始执行祂的使命。峇卡弯斯里沙第雅赛峇峇毫不炫耀地以超越科学的，连续不断的奇迹的显现来公布祂的“神性”；祂忠告，劝慰以及赐予恩惠；甚于这一切，祂鼓励那些踌躇着的修者开步走向祂，因为祂便是那位“绝对的”，那个“目标”。祂的每一个字，口述的或是书写的，便是一个 Mahavakya (伟大的字)；因为祂拥有令它变成那样的权威。

这部书，现今的是它的第六版，是祂对所有的修者的无价之忠告的英文译本。最初，祂以一系列的特路古 (Telugu) 文章来把它出版在《永恒的掌舵者》(Sanathana Sarathi) 里。峇峇的特路古文甜蜜及简单以及扣人心弦。把它翻译成英文的确是把它原有的甜味给挤掉。但，对那些不通晓特路古文的人来说，这便是聆听祂的“指示”的最佳方式了。所以，这部书便是献给所有的这类修者的。

愿所有阅读以及遵循峇峇的教导的人获得成功以及愿祂的“恩泽”把他们领往祂的圣洁的“存在”。

N. Kasturi
编者，《永恒的马车驾驶者》

禅定之川

从诞生到死亡，从觉醒的一刹那直至入眠的一刹那，人们是必须从事于某种活动（Karma）的；他们不能只静静的坐着而没有活动。无论他是谁，他也是没有办法避开这个窘境的！但，每一个人却必须清楚地明瞭他所必须从事于的活动。它们只有两类：（一）感觉性的或束缚性的活动，即 Vishaya Karma，（二）解放性的活动，即 Sreyo Karma。即使如此，那些束缚性的活动却已增加到无可控制的程度了。结果是悲哀和混乱也增加了。人们是不能通过这些而获得幸福及思想上的平静的。至于那些解放性的活动，它们则能随着每一步给予渐增的欢愉和吉祥。它们把极乐交给灵魂，那即是“原灵极乐”（Atmananda）；它们并不关怀纯是外在的欢愉！虽然说这些动作都是向外的，但吸引力却是向内的。这就是正确的，真正的途径了。

束缚性的活动包括所有有关外在物体的活动。人们平时都是因为持有对成果的欲望才去倚靠它们的。这种对成果的渴求把一个人领往“我”与“我的”及情欲和贪婪的沼泽里去。如果一个人跟随这个途径的话，那便会有突现的火焰，就好像当酥油被倒入祭火里时一样！把优先权分配给感觉物体或 Vishaya 就好像把重要性分配给毒液或 Visha 一样！但当一个人从事于那些活动和那些感觉物体时，如果他对结果没有兴趣的话，那么，他不但可以战胜“我”与“我的”及情欲和贪婪的感觉，而且还可能远离所有的这种倾向。他将永远都不会被它们所困扰的。Sreyo karma 或解放性的活动是那么的纯洁，无暇，无私及坚定。它的特征是它着重无欲望的活动（Nishkama karma）即圣歌（Gita）所详述的不思成果的活动。这种纪律的实习会产生 Sathya, Dharma, Santhi 和 Prema, 即“真理”，“公正”，“平静”和“博爱”。当一个人走在这个途径时，如果他采用“真主的圣名”这项纪律的话，那么，他便能从那儿获得更多的欢愉和极乐！它将会给予最完美的满足。

如果每个人都走上这条圣洁的途径的话，那么，“真主”将会亲身赐予每一个人他们需要的一切，他们所应得的一切以及能给予思想上的平静的一切。毫无对成果的欲望地把一切都献上给“真主”；那的确会产生完满的欢愉；那的确是最容易的。说谎及违反“正义”是很困难的，吐露实情及沿着“正义”的途径走则很容易，依照实情说话是一件很轻松的差事；一个人连一刹的时间也不必花在思考上，要说谎，他则必须制造那些并不存在的！那将会令他陷入恐慌，幻想以及一种不安和忧愁的气氛里去。

所以，舍却给予所有这种麻烦和这些复杂的情况的束缚性的活动而遵随那真正的，永恒的以及圣洁的“解放性”途径，也即是那条“原灵极乐”的途径。

最好的工具要算是禅定（Dhyana）了。如今，人们持着新款的观念，辩驳有关怎么样去练习禅定，甚至为什么必须练习禅定。但是，他们却不知道它的味道或者它的纯洁性，就是因为这样才会有那么多的批评和挖苦性的嘲笑。我现在的用意便是要指示这种人。因此，我才会讲这些话。

看！在世人的每一个人都是以两种不同的方式来行动的；一种是外在的，另一种则是内在的。虽然一般上来说，人们都没有公开显示出来，但，这是众所周知的。就好像一些人连仅存的欢愉也遗失在家庭纠纷的烦恼上一样，当他们被有形的障碍和麻烦所追随时，他们连他们的内在的平静也失去了。

举一个例子来说明这一点，譬如说一辆牛车，它自己是不能移动的，是不是？只有当它

被轭上两头牛时，它才能移动。而且，只有当这些牛只有受过训过拖拉牛车的工作以及当它们习惯了它们必须经过的道路，这辆牛车才能平安地移动。代之，如果它们不知道拉车的过程，如果它们并没有走过那条指定的路，如果它们从来就没有走出过它们的棚以及如果它们总是绕着绑住它们的支柱，在它们的泥坑上团团转的话，那个旅程是不可能继续下去的！而那辆牛车也将会遭遇到悲惨的下场！

因此，Antah-karana（内在意识）也是不能自己移动的；它必须被轭上那些与外边有联系的牛只，Buddhi 和 Manas，即“天聪”和“思想”。只有这样，它才能跟随着牛只的脚步向前进。所以，在旅程开始之前，那两只牛，即“天聪”和“思想”，必须熟悉那条通往 Antah-karana 所要到达的乡村的道路。它们必须受训练向着那个方向走。如果这样做的话，那么，旅程将会是容易以及安全的。代之，如果这两只被牵引的禽兽并不知道这些道路，即“真理”，“公平”，“平静”和“博爱”，以及如果它们从来就没有走过那条途径的话，那么，那辆车即 Antah-karana 本身便或会遭遇到悲惨的下场了！即使它们被戳着前进的话，它们将只会把那辆车拖到那栋它们所熟悉的支柱以及它们所习惯了混乱，不公平，残暴，无纪律以及虚伪的泥坑里去吧了！那么，旅程将会怎么样呢？几时才能到达终点呢？

所以，“天聪”和“思想”必须受训拖拉牛车以及在道路上稳定地行走的艺术。这个就必须靠“念神名”（Japam）和“禅定”（Dhyanam）来完成了。人们正遭受着彷徨和不平稳，那是因为 Antah-karana 不稳定；这便是他们无能控制以及引导“天聪”和“思想”这两头牛的后果了。他们对“禅定”和“念神名”不熟悉的程度是：他们还没有沿着那条路走！在这一个时期里，感染着人们的思想的互相抵触着的欲望是必须受到遏制及控制的。思想必须被集中在一个方向上，人必须运用他所有的力量，坚决地走向他已抉择了的目标和成就。如果他做到这点的话，那么，便没有任何力量能把他拉回来了，他便能达到他所应得的地位了。

当那逆性的以及四处奔跑的思想投入对“真主的圣名”的冥思时，那它的效果将会好像通过一块放大镜而把太阳的光线集中起来一样，那些分散了的光线便会产生火焰的燃烧及消耗的力量；所以，当“天聪”的震波及“思想”的感受通过“原灵”的放大镜而达致集一性时，它们也会化现为能烧焦邪恶及照亮“欢愉”的“神性灿烂”。

每个人都只有通过精神的集中及集一性的努力才能获得专业或职业上的成功的。即使是最微小的工作也需要精神集中的素质来完成它。即使是困难的难题在坚定的努力前面也得让步的。人们赋有无限的威能。没有一个人是没有这种威能的！只因为他不意识到这个实情，所以他才不知道有关这条道路。要获得对这种威能的认识，他便必须参与圣洁的同伴；他必须努力修行及实习“念神名”和“禅定”。如果供应品的每一个项目你都有很多，但你却不知道怎样把它们煮成佳肴的方法，那又有什么用呢？同样地，人的体内有所有能维持他以及能使他进展的必需品，但却轻率地把它们抛在一旁，并不加于利用，那只是因为他并不知道利用它们的过程。人必须寻求观见以及明白那“宇宙性的威能”（Universal Sakthi），那“独一无二”的，即那个在他的四周的世界里的多样性的“名字”与“形象”的“根基”。思想总是在突变中，要训练它达到集中精神的过程便是禅定。

禅定于“超灵”（Paramatma）的结果是：思想将会从感觉物体及感觉性的世界里收缩回来。就在那个时候，“天聪”便必须执行它的职权，并且命令“思想”除了“基本性的根基”的思维以外，便别接待任何的感受了。当它的基本真理已被洞察时，思想便不会再被那“易变的”那“不真实的”及那“并非属于极乐的”所哄骗了；它便会欢

迎“欢愉”，“幸福”以及“真理”的盛长了；它将不会再为哀伤和惨剧所影响了。因为“自然界”(Prakrithi)和“生机能”(Prana)是不能毁灭的，是不是？所以，这两项的混合所产生的一切都拥有固有的新价值。当一个人通过己为“禅定”所净化及改变了的“思想”和“天聪”而觉悟及观见了那“智识 - 生存 - 极乐”(Satchidananda)时，他的生命将也会掌握了一种新的光辉。当我们见到那果实整粒被吃光，一点也没有剩余的时候，那么，它的味道便是很明显的了。所以，一旦人们发现到“禅定”的味道时，他们将也会抛掉所有有关它的疑虑和讨论，并全心全意地从事于“禅定”了。所以，你们每一位，从今天起，不，就从这一刹起，便开始“禅定”吧！

“禅定”是必须热忱地，以完全的信心和细心及严格地依照所规定的纪律来履行的。如果你这样做的话，那么，它不但会赐予所有的快乐和胜利，而且你还会获得视见真主。这个和“伟旦达”(Vedantha)科学及“自然界”(Prakrithi)科学是有着密切的关系的。这两项只有一方面不相同。“自然界”的学生沉浸在“人生”的物体里；而“伟旦达”的学生则沉浸在“人生”的基本真理中。而人则和这两项都有着密切的关系！“自然界”和“束缚”(Vishaya)有关联；伟旦陀则和“化身”(Swarupa)有关系。如果人欲要把他的生活，内在的及外在的，改变成灿烂的话，那么，“禅定”便是他所能采用的最佳的“灵性纪律”了。

禅定的方式：地方必须离开地面一点，即一两寸高。在其上铺上一块 Durbha 草制的席子，再在席子上面铺一块鹿皮，并在皮上铺一层薄薄的白布。你必须坐在这个位子上，并且必须采用莲花坐姿。右脚必须置在左脚上而左脚则必须置在右脚上。手指必须紧合在一起，而双手则必须置在前面。眼睛必须半闭或者是全闭。然后，以精神按摩来令到颈项，双肩，双手，胸膛，牙齿，腹部，手指，背部，大腿，双膝，小腿及双脚板松弛。然后，你便必须冥思于你自己所喜爱的“圣名”与“形象”，并且加上“喻”(Om)。做了这一点，便必须不再有精神上的徘徊了；你便必须稳定以及安静了。不要让往事的思潮，恼怒或憎恨的痕迹及往事的回忆妨碍你。即使它们闯入，也必须完全不理睬它们；要抵消它们的影响，你便必须接待那些滋养你对“禅定”的热忱的思维。当然，起初这会好像很困难。“禅定”最适当的时间要算是凌晨三时至五时之间那段寂静的时分了。你可以在早上四时左右起身，第一步便是抑制瞌睡，这是很需要的。为了要依时不变，你或者可以把闹钟拨在早上四时，而依时起身。如果这样瞌睡还是烦扰你的话，那么你便以冷水浴的方法来抵消它的效力。这并不意味沐浴是重要的，只是当瞌睡给予太大的麻烦时，它便是需要的了。

如果“禅定”的途径以这个方式来积极地进行的话，那么，你便可能很快就赢获真主的恩泽了。

全世界的修者都是会自自然然地从事于“念神名”与“禅定”的；但是，起初，你必须清楚“念神名”与“禅定”的目标是什么。没有这个知识，人们便开始“念神名”与“禅定”，以为它们是和物体世界有关联，能满足世俗的欲望以及想要以感觉性的收获来证明它们的价值！这是很严重的错误。“念神名”与“禅定”是为了要获得对真主的集一的注意力，为了要抛开感觉性的执着以及为了要达致从所有的感觉性物体的根基那儿所能获得的欢愉。思想必须不要像一只飞虫一样，丝毫不加于选择地四处乱闯。飞虫居留在甜品店，也追求垃圾车；拥有这种思想的飞虫必须被教导以便明瞭前者的甜质以及后者的不纯洁，以便使到它不至于抛弃甜品店而追求垃圾车。当这种教导被灌输进思想里时，那便被称为“禅定”了！

看看另一种，蜜蜂！它只接触甜质而已；它只趋近拥有蜜糖的花朵；它不会被吸引到别

的地方去；它完全不会到那儿去。同样地，一个人必须放弃所有对感觉性的吸引，对非真实的以及非永恒的垃圾车的倾向；一个人必须极力把思想导向所有产生甜质的圣洁的东西以及和真主有关联的欢愉。对于这个，时间当然是需要的了。这段时间有多长就必须看思维，言语，和行为的活动以及推动这些行动的动机了。

我们所必须考虑的主要的东西不是向真主祈祷的花费有多少；也不是一个人已从事于它多少年了；也不是一个人所遵循的规则和条例；也不是一个人已祈祷了多少次；而是一个人以何种思想来祈祷，以什么程度的耐心来等待成果以及以何种专一的态度来渴求“神性极乐”，把世俗欢乐和耽搁置之不理，毫不厌倦以及总是注意着自己，自己的冥思及自己的艰责。如果一个人深深地检讨他已成功于摆脱所有有关自己的念头到什么程度的话，那么，他便可以自己衡量他自己的进展了。代之，如果一个人从事于计算条规，并把所花费的时间和金钱加起来的话，这类“禅定”只能是属于物体世界的；它是绝不能踏进体验性的及灵性的范围里的。

“念神名”与“禅定”是绝不能只以外在的标准来评审的；它们是必须以它们的内在效力来评审的。它们的精华便是它们和“原灵”(Atma)的关系。“原灵”的永生经验绝不能和世俗的世界的低级活动相提并论的。这种活动是应该被避免的。如果这些受到容纳，如果一个人在不耐烦与懒散之间摇晃，如果一个人总是在担心着：“为什么它还没有到来呢？”，那么，这一切便变成为了要收获，窥视着成果的“念神名”与“禅定”了。

“念神名 - 禅定”的唯一成果是：把向外的转为向内的；把自己的眼睛转向内，那双向内的眼睛观望着“原灵极乐”的“真谛”。要获得这种转变，一个人必须保持活跃以及充满了希望，并且不计较所花费的时间及所面对的难题。一个人必须不计算费用，时间或者是麻烦。一个人必须等待“真主”的恩泽的降临。这种有耐心的等待便是“禅定”的苦行的一部份了。坚守着这项誓约便是苦行了。

修者以三种方式来尝试踏上“禅定”的途径：纯洁的途径(Sathwikamarga)，活跃的途径(Rajasika Marga)及愚昧的途径(Thamasika marga)。

纯洁的途径：这意味着一个人把“念神名与禅定”当着是责任，并为了它而情愿挨受无论多少的麻烦；他已完全信服这一切都只是一幅幻影而已；所以，他在所有的情况下以及在任何时候都只是做好事；他因为总是爱护着一切，所以他只欲望大家的福利；他毫无间断地把时间花在紧记住“真主”及冥思于“真主”。他连“念神名”与“禅定”的成果也不渴求；他会让“真主”为他打算一切。

活跃的途径：这里，一个人在每一步也要求着他的活动的成果。如果那个成果是不能获得的话，那么，松弛感和厌恶感便会渐渐把这位“修者”征服了，而“念神名”与“禅定”便也慢慢地干枯了。

愚昧的途径：这个更差。只有在危险或者是紧急的遭遇时，或者是当一个人成为丧失或痛苦的受害者时，“真主”才会在记忆里出现。在这些时候，这种人便祈祷以及发誓他们将会为“真主”安排某项祷告，献供某道菜肴，或者是建筑某类的庙宇。他们将会计算着他们将会把多少食物放在“真主”面前，他们在祂的脚前所致的敬礼，他们俯伏的次数以及他们绕着祠堂走了多少圈，并且要求相称的奖赏！这些对“禅定”持着这种态度的人，他们的思想和天聪绝不会纯洁的。

对于“念神名”与“禅定”，现在大多数的人只是跟随活跃的及愚昧的途径。实习“念神名”与“禅定”的目标即是要净化 Manas 和 Buddhi，即思想和天聪。要达到这个目标，最好的途径便是第一种，即“纯洁的禅定”了。当“思想”和“天聪”已变成纯洁时，它们便会散发了悟“原灵”的光辉。一个完整地散发着这种悟性的人便被称为“圣贤”(Rishi)。

Brahmavid Brahmaiva bhavathi: 了悟“原灵”的人便成为“原灵”本身。人生的目标，那令到人生有价值的，便是了悟“原灵”，即生命(Jiva)的根基。

实际上，人们的躯体能显示出他们的内在感受。躯体的姿势和外表帮助我们揭示这些感受。躯体的态度和思想的态度之间是有着密切的关系的。举个例子：腰带紧束，上衣的袖子往上卷，手掌握成拳头，一个人已准备好要行动，如果说这是展示爱心和奉献的话，那是不可能的。膝盖弯曲，双眼半闭，双掌合在一起而双手则置在头上，这可能是展示一个人的怒火或是憎恨或是残暴吗？就是为了这个原因，古时候的圣贤时常都告诉“修者”说在祈祷或“念神名”或“禅定”的时候，采用适当的躯体的姿势是必要的。他们知道以这个方法来控制思想的逆性是可能的。当然，对一位老练的“修者”来说在任何的姿势里，“禅定”也是容易的；但对一位初学者来说，这种躯体性的方式是必要的。这种躯体上及精神上的训练是必须经历的。但在后来，它们便会被当着只不过是一种达致那“真实的及永恒的原灵”的工具而已而被抛弃掉。直至这已被觉悟了，灵性纪律是必须始终如一地被实习的。

直至已达到了“禅定”的目标，已巩固了的姿势(Asana)纪律是必须被遵循的。一个人必须遵循这个课程表直至那个时候。在达到了那个目标后，即在“思想”和“天聪”已经被征服了以及已在一个人的控制之下了后，他便可以在任何地方；床上，椅子，石头上或者在牛车上沉浸在“禅定”里了。

一旦你已学会了骑电单车，那你便可以在任何一条路及在所有的情形下骑它了。但是，当你只是在学习骑它时，为了你本身的安全以及在你周围的人的安全，你则必须选择一个广场；你必须遵循一些保持平衡的原则；这是必要的。所以，那些从事于“禅定修持”的人必须遵循某种训练课程，这个是不能被变动的。所以，“活跃”和“愚昧”的方式是绝不能被称为“禅定”的。如果这种灵性纪律成为完全的纯洁的话，那便是最好的了。

以言词来描述任何东西都是困难的；它甚至可能会引起厌闷。但是，以行动来解释则比较容易以及比较轻松！要人们明白，实习“禅定”会比讲述好！我写有关它以及你们读它是不会使到它容易的。通过“禅定”人们达到觉悟在他们之内的“原灵”的神性经验。通过“禅定”，“修者”有能力把无知的套子一层一层地抛掉。他们把他们的感官知觉收缩起来以免它们接触到物体性的种种经验。只有以这种圣洁成就为目标的过程才配被称为“禅定”。要做到这一点，人们必须备有良好的习惯，纪律和高尚的理想。对于世俗的东西和对它们的吸引力，他的心态必须是充满了舍弃。不论在什么情况下，他的举止必须热忱以及高兴。所做的一切必须不是为了补充他的生计而是为了赚取“原灵极乐”(Atmananda)。一个人必须训练自己采用一种良好的 Asana 或坐姿，以便避免躯体的牵紧以及减轻躯体的重量和压力对思想所施予的负担。这种才配被称为“纯洁性的禅定修持”。对于这个，纪律是很需要的。

通过已讲述了的严格的课程和条规，在尝试要毁掉思想的不受欢迎的活动时所出现的困难和烦恼将会消失的。剩下的只不过是“修者”实习它们而已。如果只把药品拿到病人的床边，那么，即使是最强力的药品也不能有医疗的效力的。病者必须全心全意地依照计划表，

一点一点的慢慢送进去，并且尝试把它吸收入躯体里去。药物的医疗原则必须渗透整个躯体；躯体必须充溢着那药品。同样的，西旦达（Siddantha，知识）和伟旦达并没有能力去毁灭个别的错误和弱点。如果要完整的成果的话，那么，人们便必须放弃所有的虚伪的和低级的感受，并且依照“伟旦达”以及“西旦达”的教导去行动。如果他那么做的话，他便会获得那个成果。“禅定”的成功秘诀是“修者”的内在生活的纯洁性。成功与“修者”对正确行为或 Sanmarga 的注重是成正比例的。每个人都有权去达致这种高程度的成功。我并非只是细声地说出这个而已；我是大声地宣称，以便每个角落都能听得到。知道了这一些，你们便冥思以及前进吧！实习“禅定”并且进展吧！去觉悟“原灵”吧！

对人类来说，生活只是愉快的或者是不愉快的而已。这要看他对生活的基本态度。试想，曾经是合意的同一个物体，在另一种情形下却变成不合意了！那件曾经大受欢迎的东西在后来却变成令人憎厌的，甚至连看到它的欲望也不存在。引起这些心境的起因便是思想在当时的状况。所以，有需要把思想训练成总是愉快的。一条河的水从一座山跃到另一座，然后流落到平原去，并且冲过峡谷；支流也在不同的阶段和它连接起来，而河水也变成浑浊以及不干净。所以，在人生的洪流里，速度和威力也是会增加及减少的。这些起伏在人生的任何一刹那也会发生的。没有人能避免这些的；它们或许会在人生的初期来临，或者是在末期，或者在中期。所以，人们必须坚决地令自己信服人生是必需充满了起伏的；而且，非但应该不因这些而害怕和担忧，并且必须以它们增加了他的经验的态度来欢迎它们。他不但应该这么想，并且无论他自己发生了什么事，也必须快乐以及高兴。那么，所有的烦恼，无论它们的性质是怎样的，都会轻松地以及很快地便消失了。对于这个，思想的情绪是很重要的。

在每一分钟里，人们会打从内心及从外界升起以及累积催促和诱惑的感应。他不能在同时处理所有的这些感应。所以他便把他的注意力只紧置于那项最重要的，这便是所谓的集中力（avadhana）了。要充分地掌握任何的学科，集中力是需要的。特意地把注意力指向某一门学科，并把它紧置在那儿便是 ekaagratha 或集一力了。这也是思想的情况。集中力与集一力协助把努力都专注于某一项被挑出的艰责上。

集中力对所有的人都是必要的。它是所有成功的努力的基础。不只“禅定”需要它，连世俗的事物和日常生活也需要它。无论一个人从事于任何的艰务，如果他持着集中力来把它办妥的话，那么，他便会产生自信心和尊严；因为它们是一个人的思想的态度后果。思想可以倾向邪恶的或者是良好的。我们必须利用集中的注意力来把思想保留在良好的摧促上。一项良好的工作的成功或者失败是依赖集一力的。

集一力是会增加威能和技巧的；如果你没有把那些分散思想的世俗渴望克服了，那你是不能赢获它的。这种集一力，这种思想的征服是以“禅定”的练习来获得的。

有两种人：一种把他们自己指责为罪人，而另一种则自夸成伟大的。这两种人都因他们自己在精神上的越轨行为而担忧！这两者所需要的是精神上的满足；而这个可以从“禅定”那儿获得；因为通过“禅定”，理解力会增加，智慧也会生长。

因此，一个人便应该对“禅定”产生兴趣和品味。那即是说，一般不会接纳另一种步骤以及不会容忍任何阻碍的渴望。当然，一个人会渴望要听音以及从而获得欢愉；或者是去看近亲的遗体并从而产生悲哀！所以，渴望可以给予愉快的或者不愉快的后果！渴望必须拥有启发努力的力量；其实，渴望即是潜伏着的努力；努力则是在实行着的渴望。当渴望稀薄时，努力便衰落；当其中一个盛壮，另一个也活跃时，“禅定”便会在所有的艰务里给予集中力和成功。

只有通过“禅定”伟大的人物和圣贤们才能控制他们的精神上的活动以及把它们导向纯洁的途径，并且在所有的时候都把他们自己建立在冥思于“真主”上，以及终于成功地达致和神首结合。最初是渴望；然后是挑选目标；然后便是集中精神，并且通过纪律，达到对思想的征服。。。。。

人们必须放弃对物质安逸的渴望和对感觉物体的执着。他必须抛掉现在正充满了他的思想的假的恐慌，荒谬的欲望，悲哀，担忧和人造的欢乐。那即是说，他必须辨别以及训练自己了悟所有的东西都和井里的鬼魂一样的不真实！每个人都需要这种自我教育。每个人的凄凉境况都是因为它并不存在。“禅定”便是这种思想状况的药品了。

通过“禅定”，一个人可能把本来就在他的皇国里的“乐园”带回到他的记忆里去，并且把思想的暂时性的创物当着一场梦和幻觉一样地抛弃。如果一个人有系统地以及稳定地从事于“禅定”的话，那么“禅定”是可以成为有效力的以及安宁的。这样便铺下了领往那至高的经验的道路了。一种新的领悟来临了，清楚以及不受波动。当一个人达到了“禅定”的巅峰时，这种领悟会变成那么的强烈以致他的低级天性会被摧毁以及烧成灰烬！那个时候，便只留下“祢”。整个创物只不过是你的思想的幻觉而已！只有一个“是”。“真理”（Sathya），“真主”，“生存知识极乐”（Satchidananda），“超灵”（Paramatma），“西哇就是我”（Sivoham）- 这些就是那“一个”了。

Sathya，“真理”，是那么的微妙以及拥有抚慰性的效力。一旦一个人已达致它，“禅定”与“禅定者”便都不存在了；没有“禅定”，没有“禅定者”；所有的都合并成一。当他自我鼓舞着那便是“纯洁智识”了时，这位智者（Jnani）便只是意识到“原灵极乐”（Atmanubhava）而已。那便是那一个“目标”，那永生的成果了。达到了这超然的经验后，这位瑜伽师便结束他的“禅定”而持着神性灿烂在人们间走动！在他之内，《伟陀》寻获完满。他已被转变成一个纯洁的生灵。“禅定”，只是“禅定”有能力令一个人超越时间的变迁以及令他永远是同一个稳静的人，就好像他便是另一位“创物者”一般。

一旦“个人”（Jivi）已在通向那个目标的大道上时，他便会为自己寻获满足，并且在自身之内发揭极乐的泉源。那些一直都令“个人”操心的渴求和野心，幻觉和虚假以及兽性的需求和滑稽，到了这个时候，便会完全消失了。既然“原灵”同样地以及稳定地渗透一切，所以，“个人”也便失去了“我”的感觉，并沉浸在那固有的“神性”地位里。这么一个人便是一位真正的伟人（Mahatma）；他是一位觉悟者（Jivanmuktha）。完满便是极乐；极乐便是平静。那些不放弃“辨别的途径”（Vichara Marga）的人便接收到“真主”的恩泽；而且他们也觉悟到这个“原灵”。他们将会总是在寻求着在这个世界梦般的幻觉后边的永恒“真理”。

控制那些到处乱跑的“知识感官”（Jnanendriya），那么，疾病的起源便会被摧毁了。让思想监视它的操作。把思维，计划和计划的疯狂泛滥拦起来；那么，思想里便没有担忧和焦虑了，要减少你的思维的徘徊便重复“真主”的名字；那将会把你的悲哀和麻烦隔开。思想不消除，智识（Jnana）是不能降临的。一个已成功地做到这一点的人便是完整的人了。“修者”必须先学习那“向内视觉”，那“指向里边的视觉”的秘诀；并把他的注意力移离外界。

至今，你有听过很少有关那个内在世界；但“神性生活”只不过是“向内的生活”吧了。就好像一个婴儿在学习了观看以及明白后便尝试在家里到处蹒跚地走动一样，一位

“修者”也学习在内在世界里蹒跚地走动以及明瞭它。一个健康的婴儿在摇篮里快乐地挥动他的双手和双脚，望着在墙上的灯以及欢愉地咬舌儿；“修者”也是躯体，思想和灵魂都健康地躺在人生的摇篮里，观看着内在世界，并且在那内在的欢愉里极度欢乐地不停地拍着他的手。

而且，每项思维，每个字，每项行动都是必须出自智识的完整意识。指示你的天聪不要到处徘徊，但要一直地居留在内在世界里！这便是向内的视觉了；这所需要的最重要的工具便是“禅定”了。

“修者”可以通过“自我检讨”的大门而进入内在的领域里去。对每一位赋有谦逊和奉献的“修者”，那道大门会把他们迎入“人生”最高以及最圣洁的地位去的。

“禅定者”认为对“原灵极乐”的觉悟是重要的；但推进世界的福利也是同等重要的目标。要实践那项计划，他便必须控制某些躯体上的，言语上的以及心理上的倾向。这些通常是被称为十项罪过：三项是躯体上的，四项是言语上的，其余的三项是心理上的。躯体上的倾向是：伤害生命，婚外情欲和偷窃。言语上的罪过是虚假的警报，残忍的言词，妒忌的言语和谎言。心理上的倾向是：贪婪，羡慕以及否定上帝。想要遵循“禅定”的人必须尽心提防别让这十种敌人趋近他。他必须完全地避开它们。他需要那些帮他进步的倾向而不是那些会拖累他的。

他必须只说和做 Subham，因为只有 Subham 是 Mangalam；而只有 Mangalam 是 Sivam。这便是经典所说的了。良好的便是吉祥的，而吉祥的便是能辅助灵性进展的。如果人们要并入 Sivam 的话，那么，Subham 便是他的工具了。通过 Subham 或良好的，他便能达致这个世界以及另一个世界；他能推进他自己的以及他人的福利。福利便是知识的果实；潦倒则是无知的果实。只有通过福利，才能达致平静，欢愉和进展。人的基本责任便是所有的生灵的幸福！推进它，贡献于它便是他的正确的艰责。把一生花在履行这项艰责上便是祝圣途径。

在这个物体世界里，我们内边的“天聪”（Buddhi）便是所有的东西的目击者了。前者限制着后者并且把它染上色素。它们影响它并把它塑成 Chaitanya 或“意识”。“玛雅”（Maya，幻象）只不过是受一切的印象所歪曲及扭转了的“天聪”而已。所以，那不受“玛雅”所影响以及这世界不能对它产生任何印象的“意识”便是“依士哇拉”（Iswara，真主）了。所以，要争取达致“依士哇拉”境界的人就必须是不受到“玛雅”所影响的，不因这个世界而留下印象的！怎么样才能不受到影响呢？通过分析，推理，无恐的追查，纯洁的理论。要获得这种分析性的理论（Viveka），分担推进在自然界里的每一个生灵的幸福的艰责是必要的。

世界（Jagath），这过眼云烟般的戏剧是以“玛雅”为依归的。那便是它被标为“虚假”的原因了。但，别结论说只是认出世界的虚假性或者意识到自己拥有某些弱点便能把他领上较高的途径以及把他带到那“至高的真理”了。如果他没有真正优良的品性的话，那他是永远不能在灵性领域里进展的。进展是全靠个人的价值和素质的，就好像收获是全靠田地肥沃一样。在一块有价值的土地上，种下优良品性的种子，浇理论和分析的水；那么，在预定的时候，丰收便会到来了！在没有种下优良品性的种子以及受到管理的土地上，无用的野草便繁殖；而在那可能成为井井有条的花园的地方上，充满了荆棘的丛林便会制造不能贯穿的混乱森林。

即使一个人因刚愎或盲目的自负而至今还没有培养到优良的素质的话，那他至少可以尝

试或是继续努力去获得它们！如果他没有做到这一点的话，他是不能尝到人生的优美的；那他的一生便是一项浪费；它的价值便等于零。思想被这些对抗的力量逼得迷失在错误的价值观里而不能在正确的路线上发展。这类转离优良的思想或会引起无可描述的邪恶。修者所赢获的一切进展或会在无戒备的一刹那里，像一点因一时不察而掉入一桶的火药里去的火花一样，被这类思想所摧毁！

有些人尝试要成为无性质的；但他们只能达到活着的死亡而已。他们苍白的脸庞只揭示了热忱和兴趣的缺乏。这便是在修行里不经思虑的匆促的结果了。虽然最终时是需要成为无性质的，但你却必须不急着要达到那个目标；虽然一个人或会拥有热忱，但那常会把一个人带到进退维谷的困境里去。很多人都以自杀来解决这种困境！首先，一个人必须累积品格的财富。既然他们没有兴趣要赚取这个资格，很多衷心的志向者都迷失了他们的方向而且虽经多年的努力也不能重新得回它！其他的则滑入他们在趟着的沼泽里去。

所以，达到无性质的途径是散满了危险的。一个人不能除却活动而生存；所以，他便必须以“优良”的性质来行动。一个人必须放下所有的欲望而变成自由。在这个过程中，充满了优良性质的思想是会帮助你的，因为它会高兴地承受别人的成功。它会放弃伤害；它会寻求援助，治疗以及栽培的机会。它不但会忍受，而且还会原谅。它不会倾向虚假的，它会警惕着要说实话；它会保持不受情欲，贪婪，怒火和自负所波动；它不会被幻觉困住；它会一直在寻求世界的福利。“爱”会不断地川流自这种思想。

当这种思想成熟以及结果时，它便能轻易地摆脱了所有的性质而变成温和，平静及纯洁。那它便能轻易地并入那独一无二的“原灵”里去了。

可惜虽然人们拥有这种思想所能给予的，即品尝内在平静的独特机会，但对他与生具来的欢愉和平静来说，他却是一名陌生人。对所有在欲望，疑惑，害怕和彷徨的波浪里东摇西荡的生灵来说，“禅定”便是在人生的海洋上唯一能避难的岛屿了。

即使是当我们在照顾着物体世界时，“伟旦达”真理也是必须存在思想里的！想象看这个世界在几十万年前的情况。在那个时候，这个地球只是两种东西的所在地而已。一方面是令世界的表面留下疮疤的，涌流自火山和隙缝的赤热的熔岩。摧毁性的浪潮从四周降下来并且在四处散播着恐慌和死亡，就好像一切的末日已经到来似的。在另一方面，那几乎看不见的有生命的物质的分子，那只微小的变形虫则在水面上浮着或者是紧紧地靠住在群石之间的隙缝，保护着这点生命的火花。这两种，一种狂暴以及光芒四射；另一种则静默以及与世隔绝；你会信任那一种呢？在那个时候，一定没有人相信变形虫或那只微小的动物会有前途的！谁能预知这些细微的小生命能经得起那庞大的熔岩的猛攻以及震动着世界的剧变呢？无论如何，那些意识的小点或“生命意识”却胜利了。没有受到大火和尘土，飞扑着的风暴和吞噬着的洪水的预先通报，变形虫在时间的过程中，纯粹以它所包装着的“生命”原则的力量来盛放成善性和性格上的坚毅，艺术和音乐，歌曲和舞蹈，学识和修行以及殉难，圣人，甚至是“神首的化身”(Avathar)！所有这些概括了世界历史的摘要。

在压服性事物的混乱中，我们见到人们把信心置于那些被自己的激情所束缚的，大声以及吵闹的人身上。但这只不过是当前的阶段而已，它是不会持续的。当一切都温和，平静以及不波动时，人们便可以使他自已并入除却“玛雅”的“才旦雅”(Chaitanya, 意识)的气氛里去；那就是他所能达到的最高的了。他在那儿所尝到的平静比最微妙的更微妙。他必须通过为理论所引导的努力来升上那儿去。而这种理论则是通过“禅定”而获得的。当欢愉是完满的及完整的时候，那便不外是那个“神性地位”，也即是那个为人们所垂涎

的“人生的目标”了。一般上，人们并不力争着要获得它，那是因为他们一点也不知道有关它的至高的吸引力。“禅定”能让他们预先尝尝那种极乐。

所以，每个人现在便必须使思想强健以及使它意识到极乐的快乐时分。不然的话，思想可能会放弃努力达到那个它现在认为是“空洞的”以及“无用的”。但，一旦它被说服了和“才旦雅”对音的时分便是完整的威能的时分，那么，奋斗便不会松弛下来了。灵性志向者便会不再受阻碍地达致那种“原灵性”的觉悟了。

以这个为理想，你们从今以后便从事于“禅定”和精神上的“念神名”吧。紧随着“禅定”的便是“入定”(Samadhi)了。“禅定”是“八步瑜伽”的第七步。不要放弃这条把你领往那神圣的目标的“皇家大道”。“禅定”即是所有的灵性纪律的根基。

人们从事于各式的培育，但最重要的却是灵性经验的培育。所有的培育都是以灵性培育为依归的。它便是“培育之王”了。国王制定法律，但却超越了它们。所以，所有的规则和法律，对与错，罪过与德行，欢愉与悲伤的分别只是影响到那个依附于无经验的“思想”与“天聪”而不依附于“原灵”的“个人”(Jivi)而已。所以，对所有的人来说，原灵经验的培育是必要的。这“原灵”经验是纯洁的，令人信服的以及超越自己的。它是容易的，因为“原灵”就是所有的人的母亲，而聆听“原灵”就好像儿子聆听母亲一样。每一个人都有能力获得那个经验。其实，获得它是每个人的权力。我这么注重“原灵修持”就是为了这个原因了。“原灵”也被称为“峇拉曼”(Brahma)；所以，学习“原灵智识”(Atma Vidya)或“峇拉曼智识”(Brahma Vidya)必须被当着是每名学生的目标。

这类学生必须赚取一些初级的资格，然后他们才应获得学生的身份。这些资格便是Viveka和Vairagya以及六种财富；即是说“辨别”和“舍弃”以及组成优良品性的六种素质。拥有这三项的修者便能持着信心及无多大的困难地希望达致“原灵”了。

“超灵”(Paramatma)有六种主要的特性：最完整的“智识”(Jnana)，最完整的“舍弃”(Vairagya)，最完满的“优美”，最完满的“灿烂”威能，不会减低的“声誉”和花不完的“财富”。它的“性质”是Sat(完满的生存)，Chit(完满的智识)和Ananda(完满的极乐)。这些也通过人们内的“原灵”，而和他们有关连。所以，所有的人都有权去实现以及享用这些特性和这个性质。这便是他们的祝圣职责了。现今在世界上的苦痛便是因为人们并没有履行这个祝圣职责。

一个平常的人在日常生活里的行动是有违反到一位Grihastha或户主的“正义”的旨令的。他并不遵循经典以及Manusmriti(玛奴所规定的行为准则)所铺下的途径。他并没有一丝的诚实性。诚实要算是最圣洁的美德了。所以，他过着原始的生活而在最微小的挫折下便失却勇气。他产生一种假的舍弃。只要他持着履行个人的职责的态度而开始户主生活，那么，他便不需要逃避它而去寻找山洞和森林了。每一个人都能通过他的“正义”生活里被分配的职责而觉悟“真主”的。

对“真主”的冥思必须和“正义”生活一起进行。这种生活并不需要地位，学识或浮华。后者只是把人们带入歪途吧了。只有通过这种生活，思想和天聪才能受到控制，“原灵智识”才能受到培育以及那“意旨”才能获得升华。

要觉悟“原灵”，优良的品格是必要的；那即是说，所有的邪恶的倾向必须被连根拔除。就好像当司令倒下时，军队便意气消沉以致投降一样，一旦“自我主义”或 Ahamkara 被毁掉时，邪恶的性质的军队便会缴上他们的兵械了。这些都是怒火的领域里的土著。所以，如果那个地区被铲平的话，那么，兵士们便永远不能把他们的头抬起来了。如果没有一名兵士在他的指挥下进军的话，那么，Ahankara 司令又能达到些什么呢？所以，所有的奋斗必须指向要摧毁怒火的领域以便没有一名司令能冒险去触发一场战争。让每一位修者以截阻这些兵士和这位司令的浮现来把他的思想区域保存在和平里。让每一位修者总是在那位统治者“原灵”的微笑下取暖。

思想的转变及焦躁的摧毁是要觐见那位“统治者”的先决条件。要觐见祂，一个人必须经过八道门才能达到它的宫厅，这些是：Yama（戒杀，不说谎，不偷窃，节欲，不接收），Niyama（清洁，满足，苦修，研究，向上帝降服），Asana（姿势），Pranayama（气息的控制），Prathyahara（感官的克制），Dharana（思想的集中），Dhyana（禅定）和 Samadhi（入定）。

当思想已为这八项纪律所控制时，从此以后，那“意旨”便能容易地产生了。那“意旨”便是“真主”的“性质”了；它也被称为“真主的法令”。“真主”只是以意旨便能即刻以及容易地做任何的东西。但是，一旦人们考虑他们的意旨的话，那他们便不能实现它了。那“意旨的威能”是决定性的因素。人们的“意旨”没有那么的强烈；当他们达致那“威能”时，他们便获得某样和“真主的威能”同等的东西。那便是 Laya，即“合并”的意思了。这种“合并”只有通过“禅定”才能发生的。

在以上所提起的八道门中，“禅定”排行第七，而“入定”是第八。“禅定”是领往“入定”的皇家大道。

有些人使用“意旨”和“意愿”就好像它们之间没有分别似的。这是非常错的。意愿和 Vasana 或埋置在 Manas 或思想里的传统有关连。“意旨”则和“原灵”的基本特性有关系。意愿意味着渴求要获得某样东西；意旨则是要获得它的决心。两者都是以个人的道德观念为依归的。一旦培育了“原灵”，意愿和意旨便会相应地获得升华了。如果没有“原灵”的观点便培育意愿和意旨的话，那么，所意愿的和所意旨的便会和“思想”的错误和弱点混淆了。

从较高的梯级能见到较低的梯级，但从较低的梯级则见不到较高的梯级。所以，一个人必须一步步地向上奋斗；那即是说，从“原灵”的培育到“意旨”的培育；然后才是“道德行为”的培育。那么，“原灵极乐”的享受便会变成相当的容易及自然了。

当婴儿还不能走路时，母亲便鼓励他在家里一次尝试走几步，然后，他便获准到街上走了。代之，如果起先便被带到街上去的话，那他又怎么能学习呢？再者，还有在街上的危险呢？所以，最初，内在的因素是必须巩固的；然后，好像道德行为等等的外在因素便变成容易了。没有内在提升的基础的道德不会是根深蒂固的。所以，原灵意识的培育是主要的。

修持的目的便是排除动机，意愿，Vasana 或执着，对成果的渴望。清楚地明白了这一点，修者便必须不向任何的意气消沉，沮丧，失败或怀疑的感觉作出让步。他必须有耐心而且刚毅地忍受。所以，修者必须在自身里产生热忱，信心，活动和欢愉；把他的努力的那个“宏伟的大成果”一直摆在他面前，他必须勇敢地把所有的引诱抛掉。既然后者只是短暂的及虚弱的而已，以些少的耐心便能轻松地把它征服了。如果修者不警惕及耐心的话，那么，他所达致的所有的成就便会在一时疏忽的一刹那间溶化掉。

修者，瑜伽师和出家人必须爬阶梯，梯级是 Savitharko, Nirvitharka, Savichara, Nirvichara, Sammatha 等等，即是“辩论”，“无辩论”，“分析”，“非分析”，“同意”等等。世界上的知识并不是真正的知识。它是相对的知识；并非真的知识。那永恒的“绝对的”的知识才是“真正”的知识。那是以“禅定”来获取的。”禅定“和“瑜伽”的火焰会把思想的枯萎活动化为灰烬。紧接着，那“真正的”的智识便会闪烁；它将会闪着无穷无尽的光辉；它的“光”是永远都不会熄灭的。对那些已建立在这“真正的智识”里的人来说，是没有过去，没有将来的；对他们来说所有的时代就在现在，在正在经验着的时分里。就好像我们需要肥皂来使这外在躯体干净一样，要洗涤内在的“思想”，我们便需要“念神名”，“禅定”，“思神”(Smarana)等等。就好像我们需要食物和饮料来维持躯体强壮一样，我们需要对“真主”的“冥思”，对“原灵”的“禅定”来给予“思想”力量。没有这种食物和饮料，“思想”便会忽此忽彼地踉跄。只要浪波还在上面动荡着，底是见不到的。当欲望的波浪在动荡着“思想”的水时，一个人又那能见到在它的底里的“原灵”呢？踉跄引起那些波浪。所以，以冥思于“真主”来喂养思想。以禅定于“原灵”来洗涤它。只有“禅定”和“灵性纪律”才能洗净思想的深处并且给予它力量。没有纯性和力量，原灵便远远地退开了。而“平静”便会逃离人们。Asanthi（不平静）便会稳稳地建立起来。

能见到的东西都是“短暂”的；通过“禅定”我们便能见到这一点。当人们在一个陌生的地方，因不识途而四处徘徊，而当某人指示他们正确的途径时，他不只是受到嘲弄及耻辱而已；那只带来了毁灭和混乱！但是，今天，通过人们对这些引导者到来扮演的角色的辅助性的无知，他们把 Prema（博爱），这些“爱”的化身凝固成“毒液”。爱和毁灭来自同一个地方。注意这一点！生产这些珠宝，月亮，蜜糖及财富女神的同一个海洋，也带来了毁灭世界的“哈拉哈拉”(Halahala)毒液。在这些情形下，人们必须像斯里那拉雅那(Sri Narayana)一样，接受良好的及吉祥的；不然的话，他们便不能获得“蜜糖”和 叻士咪(Lakshmi)了。那些英勇的以及有冒险精神的则可以像西哇一样把那“毒液”当着是他们的应得之物一样来接受它。这个汹涌着欢愉和悲哀的浪波的“人生海洋”或 Samsara，只有那些拥有一股对“极乐”的绝不会退缩的欲望的人才能渡过它；其余的将会沉没。

征服 Prakriti（自然界）的性质的能力不是任何人都固有的；它是和“真主”的恩泽一起到来的。而那份“恩泽”是以“念神名”和“禅定”来赢取的。首先，必须清楚地明白这一点：每个人都是不可能控制自然界的倾向的；只有那些已掌握了自然界及自然界遵循他们的命令的人才拥有这种威能。Prakriti 便是在这个“宇宙”里的一切的根源。它便是“创物”和“生存”的根源。所有这些都是 Prakriti：男人或女人，禽兽或鸟类，树木或植物；其实，所有能被看见的都不能和 Prakriti 隔离。在这无穷无尽的 Prakriti 里，那活跃的元素，“甫鲁沙”(Purusha)便是“真主”了。真理是必须被体验的，以便它不会从意识中溜走；而所需要的纪律也是“念神名”和“禅定”。这个 Prakriti 就像一片海洋；即使它只是受到一点点的动荡，以千万计的生物便会被毁灭。当那个海洋有点动荡，船只便像空心的芦苇一般地破裂；在任何时候，你都不可能只以你自己的努力来渡过这个海洋的。“真主”的恩泽是必要的；所以，祈求那个“筏子”；而当你获得它时，你便可以在瞬息间到岸了。

在这个世界里的一切都是短命的，短暂的；今天它在这儿，但明天它或者就不在这儿了。所以，如果你欲望要渴求某样东西的话，那么，你便寻求那位没有衰退的“真主”吧。代之，如果你渴求后代，财富和所有的舒适的话，那么，当你被通知留下一切离开时，你便会

遭受到无限的哀伤。在那个时刻，你便会哀号：“啊，是不是我爱得那么的深以致我必须哭得那么的大声呢？在这短暂的一生里，欢愉和痛苦也是必然短暂的。所以，沉浸在寻找那易逝的以及忘却那“至上的”及“永恒的”切实是人们的耻辱。忽略那位脱却“玛雅”的“玛他哇”（Madhava，上帝）而把时间花在沉浸于“玛雅”的东西上是无用的；最终的收获只是悲哀而已。这儿并没有配被崇拜为“永恒的”的东西。不论你爱谁，那份爱是必须终止的。同一位“真主”给予以及拿走！祂随意及随时给予以及拿走。一切东西都是祂的；所以，当属于祂的东西被祂拿回去时却哀号是多么的愚蠢啊？所以，智慧的人是不会思慕任何人或对任何东西感觉到过度的依附的。让所有的思慕和依附的对象为“真主”；只有祂才是永恒的；它便是所有的“欢愉”的泉源。对于其余的，爱一种东西为一种东西，分毫不多。爱人类为人类，分毫不多。如果你爱他们较为多些的话，那便是你已被欺骗有关他们的真正性质的象征了。你只能把你租来的屋子当着是你自己的一段短时期而已。因为，一旦这个时期过了时，它便会转递到另一人那儿去了。

如果你沿着这些方向思考的话，那你便会知道妻子、孩子、财产、亲戚都不会长久是你的；他们只是你的一段短时期而已。所以，为什么因担心这些暂时性的东西而耗损呢？一位百万富翁只能吃满肚子而已，不能再多一点了。人们来这个世界就好像旅行者夜晚时分在蓬车旅社里去隐匿似的；在天晓时，他便离开了！他一站一站地走向他的目标，从一间蓬车旅社到另一间蓬车旅社去。以这种眼光来看人生是很好的。

拥有很多脚的动物必须在地上爬行；人只有两只脚，所以他可以自由地行动。脚的数目越大，缚系便越强，约束便越紧。现在，假设一个人结婚了。那么，他便有四只脚，他已变成了一只四足兽；过后，当他有儿女，女婿和孙儿时，他便转变为一只正规的蜈蚣，只有能力在地上爬行了！他不能站直；他已失去了行动的自由了；他必须在物质体的泥坑上慢慢地爬行；他并没有时间或倾向去获取“真主”的恩泽。

对世界的执着是短寿的。人们已曾经出世过很多次，而且把他们的生命都花在爱以及沉浸在爱里，并且把自己缚系在他人身上。但是，现在又有谁知道所有的这些都已到那儿去了呢？他有没有至少有时想起他们呢？不。同样的爱和缚系当时是存在的，但是它却随着时间的消逝而被忘了。所以，当一个人离开这个世界时，他对他人的爱以及源自那份爱的欢愉，痛苦和快乐，也是会被遗忘的。就好像儿童的游艺场一样，人类的行动器官也会变化，从这儿到那儿，而从那儿到别的地方去！人们把他们的思想紧置在无保障的，变幻着的爱上，但却忘了培育会给予他们“真主”的永恒的“极乐”的纪律，那是多么的悲惨啊？

人们在二十四小时里都在四处投入忧虑中。去增加他们的负担，那会是正当的吗？谁会那么的残忍以致去虐待一个垂死的人而不是去减少他的痛苦呢？海已经是汹涌的了；我们还敢在其上吹一阵台风吗？所以，学习令那些彷徨的脸展开一个微笑。你自己也保持微笑以及令他人微笑。为什么要以你无措的劝导，你的悲号以及你的哀伤来令到一个悲哀的世界更加悲哀呢？采用“念神名”和“禅定”来缓和你自己的悲伤；克服你自己的苦恼；而投入真主恩泽之海的清爽的波浪里去。

旅行者为什么要因无用的东西而整夜争吵而不准备好在天晓时离开那蓬车旅社而开始走向他们的朝圣旅程的下一站呢？争吵使他们失眠而且丧失歇息；他们将不会有气力去继续那个旅程。所以不要为世俗的东西而太过担忧。担忧导致无意义的匆促及时间的浪费。不如把那些时间花在禅定于“上帝”。

所有的生灵都是这个戏台上的演员。打铃闭幕时或是当他的戏份演完时，他便退场了。

在那个戏台上，一个人可能演一名窃贼的角色；另一位可能被塑成一名国王；第三位可能是一名小丑，而另一位则是一名乞丐。在这出戏里的所有的这些角色，有“一位”是给予指示的！这儿，要清楚地明白几点。“推动者”是不会走上戏台去给予指示，而让所有的人都见到的。如果它这么做的话，戏剧的趣味便会减少了。所以，站在戏台后的幕布后边，祂向所有的演员给予指示，不管他们的角色是什么；对话也好，演讲或是歌曲也好，只要是当每位最需要援助时。同样地，“真主”在“自然界”的戏台银幕的后面向所有的演员给予提示以便他们能扮演他们的角色。所以，每一位演员都必须意识到祂在“玛雅”银幕后边的“存在”；他必须准备好去捉紧祂或会给予的最细微的提议，眼睛瞄着祂以及把耳朵调整好以便听到祂的声音。代之，如果一个人把情节和故事（即是说，一个人为了它而到来的工作以及与它有关联的责任）忘了并忽略了注意在银幕后边的“存在”而只是傻兮兮地站在戏台上的话，那么，观众便会笑他愚笨并且指责他把那场戏给搞糟了。

为了这些原因，每一位必须在世界戏台上表演人类的角色的演员必须先把台词学好来，然后记住在银幕后边的“真主”，等待着祂的命令。注意力必须置于两项事物：一个人为了那个角色而学习的台词以及一个人或会从戏台经理那儿接到的指示。只有“禅定”给予一个人这种集中力和这种意识。

不论人们被困在什么样的缠结里，如果他们沉浸在“真主的圣名”里的话，那么，它便会使他们获得松绑；再者，以这个方法，他们一定会觉悟那个“圣名”以及“形象”，即那个他们用来一直地记住“真主”的“圣名”和“形象”。这是没有一丝的疑虑的。

瑜伽（Yoga），气息的控制（Pranayama）或苦行（Tapa）这些修持，在每一步里都被陷阱所包围，而且，它们也充满了危险。但“念神名”或是“禅定”或是“冥思”则没有跌交或者是任何其他的可能性。前者是那类实习方式根据阶级或宗教而迥异的修持。至于圣名的修持则一丝这类的分别也没有。兴都教徒，回教徒及基督教徒或许在许多观点上有差别，但是，他们对“神首”的圣名的赞颂则是一致的。虽然用来表达那个“圣名”的语言不同，但是，他们全部都只采用那唯一的“真主”的“圣名”。每一位都以他们自己的语言来朗诵，重复以及记住那个“圣名”。每一位都以他的手指来转那串适用于他的宗教的念珠。但，对每一位来说，没有什么灵性纪律能比“念神名”，“禅定”及“冥思”更有效力，更具宇宙性，或者更加圣洁的了。

“真主”和它的圣名是同一的，但“圣名”的甜质则很少能在那个“形象”里找得着。当那种花的名字“玫瑰”被记起时，它的香味，它的柔软的花瓣，它的深深的颜色，这些都会在记忆里萌芽；它的棘刺以及一个人因要获得它而经历的麻烦便都被忘却了。代之，如果它的起源及以前的故事被考虑到，如果那颗植物，它的叶子及支干被细思的话，那么，其中最重要的，最漂亮的及最具吸引力的花朵便很有可能会被忘掉，而只有那棵“植物”被讨论了。让我们从另一个角度来看这点。一旦“芒果”这个名字被提起，一个人便会被提醒有关一种无比的甜质。代之，如果一粒真正的芒果被握在手里的手的话，首先，它是甜的或是酸的疑虑便会在思想里浮现，然后，我们便从事于辨别果皮，纤维，果汁，果仁，皮壳，种籽等等。当只是名字被重复时，这些东西都不会来到思想里去的。只有那种甜质被忆起。这就是“真主”与“真主的圣名”之间的分别了！那个“圣名”具有甜质的纯洁精华。至于那个“形象”，则含有惧怕参杂着尊敬的可能性；而且有时，连那些引起恐惧的性质也显露出来。再者，要注意为什么要渴求“真主的圣名”比渴求“形象”更甚的另一个原因。“真主的形象”这物件是以“圣名”的财富来赚取的。我们需要财富来获取在这个世界上任何一个物件。以财富来获取物件；所以，财富比以它来获取的物件更崇高，是不是？以财富，一个人能在任何时候获得任何的东西。所以，如果被称为“圣名”的财富

被平稳地累积的话，那么，通过“禅定”的途径，“真主”便能轻易地，毫无困难地被觉悟。

“思神名”的另一个特点是：通过“瑜伽”（Yoga）和“苦行”（Tapa），一个人可能会获得各种神秘的法力或 Siddhi。所以，当这些法力到来时，“真主”被忘掉的可能性便会很高了。被这种傲气所蒙蔽了，一个人或会连以他的修持来赢获的基本胜利也放走。“圣名”，“念神名”和“禅定”则不会这样；这些途径并没有被这些危险所包围。这三种使“爱”（Prema）在人们里生长。通过“爱”而达致“平静”（Santhi）。一旦达到了 Santhi 或思想上的平静，一个人便自动地达致所有其他的条件了。通过“瑜伽”和“苦行”是超常的法力；通过“思神”，“念神名”和“禅定”则是超常的爱 - 这便是两者之间的分别了。

不过，一个人应小心不要和所有的人都讨论这些途径。因为对一个人来说，他的途径好像便是最好的了。如果那个被咨询的人正走着另一条途径的话，那他便会贬抑“念神名”与“禅定”的练习，并且以很微少的尊敬来对待这些途径。他会看低它们，就好像它们是很初级的似的，就好像这些修者只不过是学校里的初学者似的。结果，一个人便会开始怀疑他所选择的途径的效能。以前，他能从而获得欢愉的，现在却只获得忧虑，以前他能从而获得“爱”的，现在却只获得厌恶。所以，在你自己心内反想一下，这两者之间，那一种比较甜蜜。或者，你可以去找那些已尝过了那个“圣名”的蜜糖的人，并请教有关他们的经验的详细情形。不要和每一个你所遇到的人辩论有关这些东西。不如把花在这些漫无目的的辩驳上的时间花在欢愉的培育上。这种欢愉可以通过重复地忆起那个“圣名”及“禅定”于“真主”的形象或 Rupa 而获取的。只是衡量着它们的好处与坏处，譬如在两者之间，那一种比较崇高，收场将会是急促地遗失掉通过修持，经过了很大的奋斗而得来的所有的成功。直至你已成为了一位能手，你是必须不断地忆起那个“圣名”并且坚定以及不受扰乱地重复着它。你可以独自这么做或者和奉献者们一起做。那么便没有什么能令你动摇的了。试看看鱼类！最初，它在一个宁静的浅水处养育它刚孵化的小鱼儿，然后，它便把它们都推到那汹涌的以及充满了凶恶的居民的大海里去了！那时候，它们已能勇敢地在那儿生存，并且毫无畏惧地生长了。如果这些小鱼儿在最初的阶段便被在大海里养育的话，那它们一定会被其他的鱼（即使是小鱼）所吞掉！所以“圣名”，“念神名”和“禅定”必须按照已策划好的常规，小心翼翼地练习，并且不要和他人讨论它们。

现今，很多修者都把“圣名”抛掉而选用“瑜伽”和“气息控制”。这些都是充满了危险的。要正确地遵循它们是困难的；即使能正确地遵循它们，要保存及保护已达致的成果更是困难。如果一个人在水里探索而把网撒在岸上的话，他能在网里寻获鱼儿吗？要放弃“思神名”以及对这个途径的信心而从事于“瑜伽”和“苦行”就好像希望以这个方式来捉鱼一样的愚蠢。如果“圣名”被视为庇护所和支持的话，那它便会在明天，如果不能在今天的话，被觉悟到了。如果知道了一样东西的名字，便能轻易地获得它。但，如果不知道名字的话，那么，即使那件东西就在眼前，它也是不能被认出来的。所以，毫无间断，毫不动摇地重复那个“圣名”。以“圣名”来产生“爱”；通过“爱”便能实修“禅定”于真主了。如果“爱”在你心里根深蒂固的话，那么，那位以“爱”来组成的“真主”便是你自己的了。无论要觉悟“真主”的途径有多少，却没有一种好像这一种这么容易的。

要注意这一点。当一种怪症在某一个国家里横行时，能治疗它的药物便能在一个国家里找得到，在其他的国家里则比较难找。虽然在其他的国家里能找得到，但却不会那么好，或那么多。同样地，这种特效药，在这个铁质时代（Kaliyuga）里已经供用了！就是在这个“时

代”里，世界染上了不公正，不道德以及虚假的恐怖邪恶。为了这个原因，经典（Sastra）已经一而再地，越来越强调地宣示在这个铁质时代里，除了“圣名”以外，并没有其他获得拯救的方法了！因为这样，在四个时代中，铁质时代要算是最好的了。“圣名”，“念神名”和“禅定”滤掉在人类之间的邪恶。这三个守卫着以及保护着人性。所以，“禅定”的成果比很辛苦地通过“瑜伽”，“献祭”（Yajna）或“气息控制”而获得的成果较大。

对每一项工作来说，集一力是很重要的。说世俗进展和灵性进展所需要的素质和造诣不同，那是不对的。灵性的只不过是世俗的净化而已。两者的成败都是依赖集中力或 Ekagratha。这也就是 Sadhana 或灵性纪律了。这种 Sadhana 可以以两条路线来进行：（一）无集一点的及（二）很多集一点的。无集一点的便是“睡眠”的阶段；它也被称为 Thamoguna”（愚昧性质）。很多集一点的便是 Rajoguna（活跃性质）的后果，把眼睛的视觉转向创物以及它的景象。避免这两项，别跌入这两种极端里，如果眼睛不是好像在睡眠时闭着，也非好像清醒时睁着，而却是半开半闭及对准鼻尖的话，那么，Sathwaguna（纯洁性质）便会变成你的性质，而思想的集中也便能轻易地达到了。

当然，这并非意味着只是把视线置于鼻尖上便足够了。起初，把它置在那儿，然后把视觉转向你所想的“圣名”和“形象”上；那便是“禅定”了。

当你从事于“念神名”和“禅定”时，起初，其他的思维会侵入；但你不该因此而担忧。它们不会带来多大的危险。当你开始“思神名”时，热忱地坐下来。如果你持着坚定的决心去开始某一项艰责的话，没有瑕疵能影响你的。你的忧虑只是要确定当你开始“念神名”等等时，你是完全的纯净的。不要担忧这些的形式礼节。选择你所喜欢的“圣名”以及那个“圣名”的形象。那个“圣名”本身便就是“圣咒”了。那首“圣咒”永远是纯洁，活跃以及便是一切的。但是，不要为了一时高兴而更换“圣名”与“形象”，今天一种，明天又另一种。不论最初给予满足感的“圣名”与“形象”是什么，毫不动摇地紧握住它们。它们一定会被紧置在心中的。过后，一切便会通过祂的“恩泽”而发生了。如果工人被命令去锄地的话，那他的工作便只是不停地锄地。只有园丁才知道多少那一类的泥土必须被放在那一棵植物下，以及泥土怎样被放下去的方式。所以，那项命令也就是“做‘思神名’”！只要你继续做那项工作，祂便会亲自指示在那儿以及怎么样来运用它。

“圣名”和“形象”的价值包括了它们给予“思想”的训练。一匹已经受训了的马又何需训练呢？是没有受训过的马才被通过许多工具来“打破”。同样的，是为了驯服那任性的思想，我们才有祷告，峇赞，念神名和冥思。在初步的阶段里，马儿向着许多方向跑；训练者不应该担心。他应该紧握住马缰。当你开始“思神名”和“念神名”时，思想也自然地向着不同的方向跑，但你必须不向彷徨，担忧或迟疑屈服。紧紧地握住马缰，即那个“圣名”！在短短的时间里，你的言语和你的思维便会在你自己的掌握之下了。只是，不要让任何能令你忘掉“真主”的圣名的东西接近你。在时机成熟时，你便会自己察觉到那个“圣名”的益处了。

不要一种下了树苗便渴求果实！不要为了希望要知道果实的味道便把树叶和树枝摘下来咀嚼！如果你这样做的话，你是享受不到果实的甜质的；再者，那棵树是不会生存下去的。

同样的，你的工作只不过是培育那被称为“圣名”的树苗而已。不要在这样做着的当儿，却怀疑以及检验它有没有归于它的荣耀。那支树苗一定会长成一棵树，并且会给予你所希望要吃的果实的。你是可以达到它的。“圣名”是有能力生产那果实的。所以，Ekagratha

或“集中力”的目的便是使你忠于那个“圣名”而不更换它并且总是望着它的形象。“思神名”的网必须是没有破洞的；那即是说，它必须毫无间断地进行。如果有缺口的话，那么掉入网里的果实便可能会通过它而逃掉了！履行“禅定”直至你的思想稳定地在你的控制下。这便是主要的工作了。

让思想任意跑动；只是，你要小心别跟随它，寻求发掘它跑到那儿去！那么，它便会随意地到处徘徊一段时间，它很快便疲倦以及虚脱了，那它最终便会回到你那边去！它就像一个什么都不知道的小孩子。既然母亲跟随着他并把他叫回来，他便获得勇气和信心向着任何方向跑动；但是，如果母亲不在小孩的后边跑，并且又悄悄地折回的话，那么，那个小孩便会自动地跑回到母亲那儿去了！

不要因思想的幻想而担心。以你所习惯的方式来继续你所喜爱的“圣名”和“形象”的“冥思”和“禅定”；这样，你将会获得 Ekagratha；你将会实现你心里的欲望。在做着这种“禅定”的灵性纪律的当儿，不要在你的脑海里想着纯性和不纯性的念头。在世界上，没有什么是不纯洁的。“真主”到处渗透了一切。任何东西又怎么会是不纯洁的呢？即使某样东西对外在的眼睛来说是不纯洁的，但在它接触到“真主”的名字的一刹那，便会变成净化了。

注意这一点！如果一个人在如厕时发现了一件宝物，他会不会只因为他当时不纯洁而迟疑要拿它呢？纯洁和不纯洁是在某一刹那间的精神上的反应的后果。当一个人正在给某人钱时，他便说有关那个吉祥的时间以及那时辰的纯洁。但是，当一个人有机会拿钱时，那么每一刻都是吉祥的了！思想便是这两种态度的因由了。

同样的，如果你对“真主”的圣名有完全的“信仰”和“爱”的话，那便没有纯洁或不纯洁的思维会困扰你了。在另一方面，如果你感觉到某种强迫感和不满的话，那么，各种可能的和不可能障碍都会出现了。所以，放弃所有这类感觉；加强对那“圣名”的不可动摇的圣洁性以及它对它的“形象”的信仰。稳定地相信祂的圣名能使一切圣洁。

培育对“真主”的“爱”。它拥有无限的潜能。一条铁链可以轻易地被切断，但把你绑于“真主”的“爱”却不。最残忍的动物也会为“爱”所征服。这便是“真主”的“玛雅”(Maya)了！如果这份“爱”的泛滥之水被导引向“真主”的恩泽海洋而非在河的两旁的湖和沙洲上的话，那将会是一项多么圣洁的工作啊！那时，个人(Jivi)便会觉悟到人生的目标，这便是至高的解放(Moksha)了。把那份“爱”毫无间断地导引向“真主”的“圣名”和“形象”；那便是真正的“禅定”了。不要把这个暂时的居所误认为你永恒的驻居之地！也不要因短暂的麻烦和灾祸而失望。把你们自己沉浸在要达到那位永恒的“真主”的奋斗中。在这个世界上的一切都是必需腐蚀的；如果不是今天，至少明天，它必定会分解的，是不是？

谢绝那位永恒地和你有关联的“真主”而为那和你只有两天的联系的世界所误导是不对的！就好像那句话：“亲戚们一直来到在外的墙门或直到坟地；但是你‘真正的亲戚’却是‘真主’，要注意！”想想看，你已经历过的出世次数，你所有过的无数的母亲和父亲，妻子和丈夫，儿子和女儿，朋友和敌人；但他们今天还存在吗？这些亲戚记得那些关系吗？对他们来说，你并不特殊，而对你来说，他们也不特别。但你和他们却共同拥有“真主”为那位不变的“亲戚”；从一世到另一世，祂看着你。还有什么会比把这么一位“真主”给忘了更悲惨呢！已衰退了的，无能的以及拒绝操作的感官；父母，妻子和孩子，亲戚都拥挤在一边；那位强迫着你赶快收拾好上路的“死亡使者”在另一边。。。又有谁知道这个

召唤何时及怎么样到来呢？在那一刹到来之前，以“上帝”的思维来作好准备。

人们的灵性进展有三个阶段：最初是模糊不定的阶段；然后便是奋斗的活跃阶段；最后，便是那至高的阶段。这些便是愚昧（Tama），活跃（Raja）及纯洁（Sathwa）的阶段了。当人们从最初的阶段进入第二个阶段时，并没有一步步地进步的话，那是必须被辨认为不自然的。

对从孩提至少年期间是不需太认真的。一个人不需要对它过虑。当少年期开始时，人们便步入最初的模糊不定的阶段而从事于许多没有成果的活动。后来，他便达致成熟和力量。这是处于不定与肯定之间的阶段。就是当他达到了这段居间期时，他便必须渴望那可能在后期获得的完满。

在“苦行”的条规里，这条规律也有被遵守的。起初，“祷告”（Puja）和“威能”（Sakthi）有关联；跟着的崇拜阶段则和西哇（Siva）有关系。那即是说人们在“母亲”的保护下的时期已成为过去了；父亲照顾的时期即宇宙的改造者及卫护者的保护时期已经到达了。当“父亲”照顾的时期已到达时，一个人便不应该像在“母亲”照顾的时期时一样，把躯体和思想都弄脏。

在这个居间的阶段（即是在那特殊的年龄时），人们会有某些他们必须避开的不中用的癖好和倾向。这些是：自负，损害，固执，好奇，情欲，贪婪，羞耻，眼泪，报复，厌恶等等。当一个人还有这一些时，他是不能把自己交上给西哇的。这些必须完全地被连根拔除；或至少有系统地努力把它们扔掉。这类修者将必须逆流而上，或实习那被称为“Vyathireka pravaaha Gathi”的。逆流前进便是达致那“泉源”的方式；随水漂流则意味着离它越来越远，甚至是见不着那个“目的地”。

当然，在河里向上游是有点困难；但每一划都会把你带近那个“目的地”而非更加远。要克服疲劳，一个人必须拥有被称为“禅定”的木筏。通过“禅定”，躯体的虚弱可以被克服，思想的任性的速度可以被控制以及朝向“恩泽的座位”的进展也变成容易；那么，一个人便能达致那“原始的力量”，那 Adimurthi 了。代之，如果一个人比较关心旅程的舒适而随水漂流的话，那他便会远离“恩泽”；转而背向着它。那 Adimurthi 便会渐渐地越来越远，并且会消失掉。这类人会迷失在渐增的痛苦里。而那又是为了什么利益呢？

以上所提起过的邪恶倾向便是这个灾祸的起因。只要它们被克服了，那“泉源”一定会被达到的。没有对它的渴求，所有的活动将会以失败为收场。而且，世界只爱好人，赋有良好的品性的人；它把坏人留在远处。外在的吸引力吸引动物；由性格所引起的内在吸引力则取悦于“真主”。不要为世界上的下流品味及人们所给予的廉价尊敬所诱惑。为那圣洁的恩泽及“真主”的爱而奋斗。人们所挥洒的慈爱是不坚定的；因为那是要随他们的喜爱与厌恶而定。但，“真主”对你的爱则只靠你的优良的品性。它也可以给予你永恒的欢愉。那些醉心于外在的将会不时跌入失望和悲哀里去。美是在于品格而不是其他的东西。没有什么能比它更吸引人了。

好人必须绝不讨论别人所做的邪恶；因为那将会沾污他们自己。聆听土鲁哇（Dhruva）和柏拉哈拉他（Prahlada）的故事会给予功德以及指示那个“途径”；沙韦特里（Savithri）和阿那苏雅（Anasuya）的故事会毁灭邪恶的根以及增强品格。这是怎么样发生的呢？解释又是什么呢？他们都是圣洁的；他们的生涯都是没有瑕疵的；所以，讨论他们以及他们的一生是值得的以及有益的。那便是解释了。“好人”的某些批评者以他们是在尝试要进一步改善他们及使他们更好的籍口来辩护他们的挑剔！不，他们其实是在把好人挑逗成邪恶，并且

把邪恶招引到他们自己身上来。他们自己则逐渐变成邪恶的人。

绝对不要想有关他人的坏处或邪恶。如果你有能力的话，你便时常尝试使他们转恶为善，并给予他们良好的忠告。一个人必须培育这种态度所需的思想上的平静，慷慨和要增进所有的人的福利的热忱。这些只有通过“念神名”和“禅定”那儿所获得的财富便是 Saguna。良好素质。它们洗刷外在的，它们也净化以及抬高内在的倾向。

波浪始源于海的上层。它们是风所卷起的；所以，风可以被说成拥有那种威能。所以，聪明的人的思想是充满了思维和意见的。当适当的气氛存在时，这些便会升起并从四面八方滚进来。

以同样的方式，“真主”在一个人所崇拜的图片或肖像里显现；但那是因为那张图片或肖像特别杰出吗？不，这些只不过是图片，照相，肖像而且仍然是图片，照相和肖像而已。事实是，因为信徒的奉献的强度，“真主”忍不住而为他显现祂自己。为了这个原因，祂便采用“形象”；那个会赐福的形象，不论是石头，木或者是纸张，只要是那位信徒所冥思的，禅定于的以及崇拜的。为了柏拉哈拉他，祂从一栋支柱里物质化！为了哇玛那（Vamana），它在一块石头里显现出来！为了玛尔甘爹雅（Markandeya），祂从一颗 Linga 里走出来！为了满足信徒的渴望，哈里（Hari），那位“宇宙里的固有的基本生灵”会以任何形象，在任何东西里，在任何地方到来。

但是，你必须以集一的集中力来向“真主”祈祷。这种单一性的思想只能来自纯洁性质（Sathwaguna）；而那也是“禅定”的产品。所以，你必须培育优良的品性。以便这些能产生，你必须欲望良好的同伴，Satsanga。你能真正从他们那儿获得最大的益处的同伴便是那些谈论及讲义有关“真主”，有关“真理”，有关对他人的服务以及有关把所有的都认为是同等的“爱”的人。和这些人交往肯定是和洁士有交往，因为这些便是真正的洁士了。

那些从来不谈论“真主”的；或者是那些连对祂的意识也没有的；那些正在忙着倍增及加强 Samsara（苦海）的缚系的；那些鼓吹以及实习虚假，不公正及压迫的，以及那些劝你歧离“正义”的途径的；别以朋友来对待他们，而必须以必须尽力避开的人来对待他们。他们的是恶伴，即 Dussanga。和这类人交往会导致干下违背你的意志的罪行，说不应该说的话，做不应该做的事；结果，走上向下的及领往毁灭的道路。

那些不惧怕罪过或不惧怕上帝的人是胆敢干出任何的邪恶的；那是不会令人惊奇的。所以，寻求那些拥有这两种惧怕的人的伴儿；这便是真正的“良伴”（Sathsanga）了。那些连一丝的这两种的惧怕也没有的人的伴儿便是你所应该惧怕的“恶伴”（Dussanga）了。修者必须总是渴望着良伴的。在那种伴儿里，是没有机会让贪婪生长以及让 Icchasakthi（制造欲念的力量）达致任何东西的。不论轻易获得与否，只寻求及参与“良伴”。寻求以及实现永远的满意和满足。不要追寻暂时性的满意而令到你自己分神。

一位真正的修者和那些把他们的时间花在世俗事物上的人交往是无益的。如果你找不到那类我所提起过的朋友的话，那么便单独一个人好了，不用交往；这样，你是不会损失什么的。邪恶的人的伴儿连想也不要。不要被卷入他们的诡计里去；如果可能的话，当你有机会时，忠告他们有关正当的，但不要因他们的言语而屈服。其实，你连要到他们存在的去的地方去的欲望也不应该想。如果你培育这些特征的话，那么，“念神名”和“禅定”对你来说便会变成容易，而且它们将会产生快速的成果。

Jivanmuktha, 那些觉悟者, 就好像向那些在海洋中迷失在漆黑中的船只指示方向的灯塔一样。灵性灯塔则向那些无助地在无知的深夜里挣扎的人指示方向。

所有的都是从同一位“真主”的子宫里诞生出来的; 就好像各式各样的鱼和螃蟹以及水里的生物在一个大水池中到处移动一样, 许许多多的人类在被称为“真主”的大海里到处移动。这的确是一幅非常恐怖的布景。有些没有进化。有些则不够进化; 它们都贪婪以及自私地游动着。在这一堆的无知的人群中, 有几位进化度很高的人, 智者和瑜伽修炼者。既然后者和无知的人群参在一起, 要把那些“智者”从其他的人分别开来是困难的。要在血里辨认红血球, 显微镜是需要的; 同样地, 我们需要一种特别的显微镜来找出谁是智者; 那架显微镜便就是“禅定”了。

这个创物以及充满着它的奇事, 真是惊愕的泉源。但想想现今的情况, 则很少有因“光辉”而观望以及为“光辉”所引导的人。所以, 与其跟随这个人或那个人而走上不正当的道路以及迷失路途, 最好还是把完全的信心置于“真主”身上, 并且把祂当着是唯一的“母亲”, “父亲”, “导师”以及“引导”来依赖祂。那么, 你便永远都不会迷失掉那条正确的途径了。祂是永远不会指示你走向歧途的。要拥有那稳定的信仰和那经验, 一个人便必须从事于“禅定”; 那便是唯一的方法了。如果以“爱”和“信仰”来禅定于“真主”的“圣名”与“形象”已经是足够的了; 你可以选择你最喜爱的“圣名”和“形象”。

为了这项灵性纪律, 你必须培育总是欢愉的性质, 脸上总是带着笑容; 这将会给予你良好的特性。人家也会比较喜欢你。因此, “真主”也会高兴见到你。所以, 以天真, 纯洁和谦逊来实习“禅定”。

那么, 不论你渴求什么, 你一定会达到目标的。在任何的情况下都不要发脾气; 不要因偶然发生的事故而失却勇气。尊重每一个人, 不论他的地位如何。那么, 宇宙性的“爱”的性质便会在你之内产生了。结果, “禅定”便会毫无阻碍地进展了。

要治疗病症但却不要凭藉药物的话, 唯一的补救法便是“禅定”了。连辨别及分析的能力也会增加。以这个法子, 无论多严重的病症都能被征服的。

人们所说的每一个字都有两种意思; 明显的和原本的, 常态的和本质上的。Upanishads (兴都经典) 采用第二种, 并且详述, 澄清, 以及让人明白 Brahman (全灵)。有一件必须记住的重要事情便是通过柔性和甜性, 充份地利用言语的威能是可能的以及合乎需要的。如果一个人急于要在每一件物体里见到上帝的话, 那么, 言语的甜性会给予很大的帮助。先生, 师傅, 主人, 在这些字里头藏有很浓的亲情和尊敬的秘密; 通过这些及这类言语来实习措辞的温柔, 你会令到他人多么的高兴, 而你的脑海也会变成多么的清爽啊! 在那种快乐的气氛下进行“禅定”, 多么快便会达致精神的集中啊!

代之, 如果在交谈中, 你运用怪责别人的言语以及看轻他们, 轮到你时, 你便也会成为怪责的目标, 而你的思想便会因两者的影响而烦虑; 所以, “禅定”的对象便不能被觉悟因为气氛已转为不纯洁了。所以, 如果你真正要通过“禅定”而快乐的话, 你便必须以欢愉的交谈或快乐的思维或回忆来作为那个过程的准备工作。甜蜜的及温柔的交谈对“禅定”有很大的帮助。人们必须培育这种品格, 因为品格比躯体更经久。美德是人类的力量及荣耀。品格便是威能。所以, 训练它及运用它来达致“真主”的观见, 即 Sakshatkara; 捉牢那个“目标”。不论获利或损失或在什么境况下, 你都必须有满足感。这是必要的。满足给予

快乐，并且令它增加。对满足的思想来说，人生是一个无穷尽的节日。被欲望所困扰的思想是不会有歇息的。欲望烦着你，要集中精神是不可能的。欲望是你的构架里的火焰；它会令你化为灰烬。满足感便是毁灭它的有效力的药品。就好像在小溪的清涼的水里沐浴令一位在炎阳下筋疲力倦的以及在流着汗的旅行者觉得清新一样，遭受着贪婪的，能把人烤焦的火焰的人能因满足的晶莹的水而振作起来。

一个人应该只欲要“觉悟”的途径。一个人不应该把一生奉献给世间的平凡的欲望。把一切奉献给“真主”；那便是真正的满足了。那便是获得思想上的“平静”，“欢愉”和“辨别力”，即 Santhi, Santhosha 和 Vicharana 的后果了。那时，Sakshatkara 便也是可能的了。

要获得这些，“冥思”和“禅定”便是唯一的方法。只有它们能给予那种威能。你不能在任何其他的地方获得它们，你不会在任何其他的地方获得它们。而且，如果你拥有 Santhosha 的话，其他的两项便也会加在你身上。对人类来说，没有什么能比满足更加有益的了。它是比三界更富有的宝藏。满足的人能经验到无可描述的神性荣耀。他比“偿愿牛”（Kamadhenu）和“偿愿树”（Kalpataru）的主人更加欢愉。他能把自己沉浸在自身里，并在里头发现到极乐。不要渴求物质欢愉而抛开了比较永恒的内在平静和满足的欢愉。

不要对这很快便会消失的躯体执着；把它当着工具般来运用。把你自己想成是和这个能毁灭的，由五种元素结合而成的躯体隔离的。要知道你自己是那不能毁灭的“原灵”。就好像你所居住的屋子和你是隔离的一样，这个围绕着你一段短时间的躯体也是隔离的。躯体便是所有的这些悲哀，所有的这些灾难以及所有的这些奴役的根因。好好地明瞭这个；令躯体遵循你的意志；千万别向它俯首以及跟随它的狂想。准备好把它抛掉；下定决心去控制它以及确定它是在严格的控制下。你必须小心地处理躯体；你必须以很大的注意力去训练它。

虽然以上所说的都是有关“原灵”的，但每个人都必须从事于一些活动。怎么样把躯体当着工具，譬如当着一只船，来渡过人生的溪流呢？直至达到对岸，即直至达到“最终的真理”，你必须小心不要使到它受到伤害或者破裂或者漏洞。不要让船只破碎；要注意那些迹象。那即是说：在适当的时候进食良好的，纯洁性质的适量的食物，而且有纪律的躯体活动是不应当被放弃的。指向灵性的这类活动变成真正的修行所需要的纪律。这便是所谓的“禅定”，“冥思”，“祈祷”和“峇赞”了。当你在实习这种纪律以及在实习后，你是必须高兴而非哀伤的。不要忘记这一点；千万不要觉得疲倦或者怯懦。不过，如果修者疲倦的话，那么，他可以在当天的“禅定”完毕后，吃几粒好好地浸过水的花生仁或者是杏仁籽。这些将会使躯体凉下来以及赋予它力量。

所以，每一个人都必须通过“禅定 - 修持”来产生满足的美德。满足是纯洁（Sathwa）的性质；它不会把你转变为懒人的；不，绝对不会！在另一方面，它则会准许思想向着“真主”走去；它会给予平静。它也会阻碍那些以自己的利益为目的的非必要的活动。满足的人会成为完全地纯洁；他将会过着内在的生活，和“原灵”交流。他能做任何的工作，不休息也不诉苦。那向着很多方向游荡的思想便得到了单一的目标。从前的“先见”，“苦行僧”和“瑜伽修炼者”们以通过“满足”而获得的平静来实现人生的目标。它给予所有的修者要走那领往 Sakshatkara 的途径所需要的热忱和精力。如果修者满足的话，那他便可以不顾那个途径上的危险和困难了。他把这一生里的所有的不永恒的东西当着是毒物；他把它们当着垃圾一般来扔掉。通过“满足”，“辨别”和“舍弃”，询问的精神便产生了。咪拉（Meera）的故事便是一个例子。好好的去明瞭拉他（Radha），惹雅爹哇（Jayadeva），告兰卡（Gauranga）的故事。它们会教导你“真理”。

人类一生的完满是在于觉悟“原灵”；那即是说 Atmasakshatkara。要获得这种觉悟，一个人必须完全没有 Vasana 或冲动。Moksha 或解放是，根据这名词的意思，解放自这些 Vasana 的束缚。这些倾向有两种，仁爱的及害人的。仁爱的倾向是浸透了圣洁性的；那些害人的倾向则喂养思想以及使它越来越不能控制及不稳定；它们散播及加强对物质欢乐的欲望。

如果 Subha Vasana 或仁爱的冲动受到鼓励及培育的话，它们便不会永远地继续倍增下去以及把思想束缚住；它变成被炒过了的种籽，不能再发芽了。如果你坚持着 Subha Vasana 的话，你便可以轻易地获得 Brahmajnana（峇拉曼智识）。代表这些 Vasana 的是以下这类活动：和伟人（Mahatma）交往，尊敬伟大的人物，和他们交谈，遵循他们的忠告，布施，刚毅，爱，耐心，诚实，勇气，节欲等等。这些便是纯洁的冲动了。不纯洁的倾向（Vasana）把一个人导往以下这类邪恶：渴求要见到投合低级欲望的东西（好像电影）；吃充满了活跃性质的菜肴（好像鱼，肉等等）；喝摧毁一个人的人格麻醉品；它们产生怒火，幻觉，贪婪，自负，欺骗，憎恨，妒忌等等。这类不纯洁的倾向有三种：世俗的 Vasana，学识性或才智性的 Vasana 及有形的或躯体性的 Vasana。躯体性的冲动令人欲望有一副漂亮的身形，强健的体格，永远不被皱纹所弄丑的光亮皮肤以及又圆又硬的肌肉。学识 Vasana 推使人渴望成为公认的无对手的专家以及在那个领域里把每一个竞争者打败。最后，世俗 Vasana 则渴求荣耀，权力，个人的权威及浮华。所有的这类欲望都可以被列在这个标题下。所有这些都是冲动。这些把你绑在“苦海”（Samsara）的转轮上，以及把你束缚在这个“土地”上。那棵被称为思想的庞大的树有两粒种籽，Vasana 和 Prana。种籽生长成树，树生产种子。Prana 移动是因为 Vasana。Vasana 操作是因为 Prana。

在这些里面，如果一个被毁掉的话，那么，另一个也会被毁掉的。所以，如果思想必须除去它们的影响的话，那么，无知或 Ajnana 便必须先被改变。那 Ajnana 并非独自生存的；它有个子孙叫 Ahamkara，自私。那个 Asura（邪魔）也有两个孩子，Raga 和 Vasana；那是说“热情”和“渴求”。“热情”和“渴求”是有密切的关系的。因为有热情，所以有欲望。它们是姐妹。Raga 的意思是执着或吸引力。通过 Raga，人们便有了我与我的感觉；这些感觉引起了欲望；欲望繁殖苦恼。所以，要除掉 Ahamkara，这两位 Raga 和 Vasana 便必须被消灭掉。那意味着 Ajnana 必须离开；因为只有以这个方法，Ahamkara 才能被杀掉。怎样去毁灭 Ajnana 以及产生 Sujnana 呢？问题就在这里！答案是：通过“禅定”。Ajnana, Ahamkara, Raga 和 Vasana 的征服将会为“个人”（Jivi）带来 Moksha 或“解放”。

一位是冲动和倾向的奴隶的人是毫无 Jnana（意识）的。其实，他便是弱者！但是，让我向他保证，他是不需要惊慌的。一旦 Vasana 被连根拔起后，他便能赚回他因忽略而失去的神性素质。Vasana 进攻心的领域；它们引起无穷的麻烦。它们令你回想起欢乐，激起你对从前的经验的回忆，而你则再度开始渴求它们了。渴求令众感官及它们的领袖，思想，从事于急促的活动；它们是不能避开这个的。所以，人们便尝试累积他们所渴求的东西以便享用它们。所有这些在瞬息间便发生了。Vasana 是那么的微妙地及那么的威武地操作。就好像种籽里含有树身，树干，树枝，树叶，花朵以及果实一样，在 Vasana 里头，所有这些都处在休眠。Vasana 是人类所有的物体快乐的起因。如果它们不在的话，思想是晶莹以及纯洁的。如果它们存在的话，所有的纯洁性便被摧毁了；它们是“真理”，“原灵”和永生的障碍。没有 Vasana 的思想是已被变换了的，它已不再是“思想”了。

自然界或 Prakriti 是 Vasana 的世界。思想便是因为这种执着的倾向而被吸引向自然界及世界上的外在物体了。它开始冥思于物体及细想着它们的性质。这一切都是因为这些

Vasana 的原故。如果一个人没有 Vasana 的话，那他的思想便完全不会受到物体世界的影响了。思想便像一块布；它被染上什么色彩，它便是什么颜色。纯洁的 Vasana 会使它成为白色的，活跃的 Vasana 会把它转变成红色；愚昧的 Vasana 则会给予它黑色。思想是被那些把它填满了的 Vasana 的种类所塑造出来的。人们必须履行“禅定”和“专注”(Dharana) 以便毁掉这些 Vasana。思想只不过是一捆的 Vasana 罢了。

一些志向者对自己说虽然经过了多年的稳定“实习”，他们还没有获得“禅定”和“专注”的成功。原因是不需要被特别地指出来的。它只不过是：他们还没有把 Vasana 连根拔掉！所以这类实习者必须奋斗以便征服这些先天的倾向。他们必须以较大的信心来使他们自己更加坚毅，然后便采取行动。

如果修者不时都被不纯洁的 Vasana 所烦恼，那他便必须以他的意志的力量和他的灵性练习来克服它们。觉悟者 (Jivanmuktha) 已把他们的 Vasana 都烧掉了，但 Grihastha 或户主则在培育着它们。只是控制它们是没有益处的；只有当它的毒齿被拔掉后，一只眼镜蛇才会变成无害的；同样地，它们的根必须被烧掉。那时，人们才能达致峇拉曼 (Brahman)。

当然，连纯洁的欲望也是束缚。但是，不论它们有多少，它们都不会是障碍。一支刺是以另一支刺来移掉的，而后来两支都被丢掉，是不是？所以，当通过纯洁的 Vasana 的影响而把不纯洁的 Vasana 克服了时，一个人就必须把两者都放弃了。这意味着连最纯洁的 Vasana，即渴求 Moksha 或解放，在时机成熟时也必须消失的。只有在那个时候，“你”才能变成“那一个”。枷锁便是枷锁，不论它是铁制的或者是金制的。一个人必须两者都没有。那即是说，一个人必须达到好或坏都不会吸引或排斥的境界。

任何瞄准要觉悟上帝的人都应该练习减少冲动，勒住思想以及明瞭基本的原则。这些之中的任何一项是不足于获得 Moksha 的。在觉悟者里头，冲动还是继续存在的，但却只是好像被炒过了的种籽一样而已。它们是不会再引起诞生的。要明白，幽体便是 Ajnani，即无知的所在。它被浸透了冲动，传统和经验。“原灵”则没有所有的这些。祂永远是纯洁的。祂不属于任何性别，没有思想，没有感觉，没有形象。不止那样而已；祂连 Prana (气息) 也没有！祂不能被说成是活的或者是死的。如果冥思于这么一个“原灵”不是纯洁的，那又会是什么呢？光明和黑暗怎么能共存呢？纯洁和不纯洁怎么能共存呢？

在世上所有的工场里，躯体的工场是最出色的，因为它便是“真主”的屋子了。在这类工厂里，冲动被升华成誓言，不纯洁的被除掉，仁爱的欲望被塑造，并且带来了良好的想象。主要的目标便是把冲动连根拔除，虽说这是一项困难的工作。

把山脉冲洗掉会比把这些根深的 Vasana 冲洗掉来得快些。但是，持着为信心所支持的意志力和热忱，它们可以在一段短时间内被克服。只是，不论损失，困难或障碍是什么，都别放弃你的决心和信仰。记住，Vasana 征服你并把你当着它们的奴隶般地压低你。鸦片和白兰地酒只是使你奴役及紧缠住你一段时间而已；但 Vasana 却整世地握住你！“禅定”的全部意义及目标便是要达致解放自这些强而有力的及多样式的 Vasana 了。

那些被冲动和天性所引导的人像醉汉一样地在世上徘徊，他们丝毫不辨别对与错，真与假。这些兽性的冲动的压倒性影响使他们忘了向它们屈服的可怕后果。他们没有羞耻或者害怕，他们只是沉溺在世俗欢乐的寻求中，累积舒适以及纯然是奢侈品的享受。对那些已投入这些冲动里的人来说，才智是无用的，是无功用的所有物。因对感觉性的欢乐的不断追求，Vasana 变成硬化了。并且长了更深更壮的根。

就是为了这个原因，《圣歌》(Githa) 忠告要放弃你的行动的果实。Vasana 变成更加强壮因为每当行动被履行时，果实总是被留在思想里。这使到人们骄傲及自负，而且他们总是在别人面前炫耀。Vasana 使他们成为奴隶，而且在它们的影响下，他们连最低级的错事也去干，而那都是为了要致富以及去赚所需的钱财来满足它们。他们开始把财神崇拜为他们的上帝。当然，财富是必要的；但是多余的财富，给予担忧，焦虑和痛苦的财富，则是完全不合乎需要的。一个人应该别去寻求财富到那种程度。

再者，人们奋斗要赚取他人的赞美以及避免被他人埋怨。这个也必须被归类为 Malina 或不纯洁的 Vasana。

世界是一窝的乌鸦；一些赞美地呱呱叫，有些则嘲笑地呱呱叫。但人类必须超越而不为赞美和嘲笑所触及。别注意赞美；把它看成是别人所吐出来的东西。这样，你才能自由以及享受真正的快乐。至于埋怨，试看看，世界连拉玛 (Rama)，克利斯那 (Krishana)，伟斯奴 (Vishnu)，西哇 (Siva) 和峇峇 (Baba) 也不让他们避开它埋怨的倾向！他们连众神也非难，把邪恶的意图和行动推到那些完美的生灵身上去！

这些污秽的头脑会为只不过是人之作想吗？对他们来说，任何藉口都是已经足够的。白人憎恨黑人；黑人憎恨白人。西哇的信奉者毁谤伟斯奴信奉者，而伟斯奴信奉者则散布有关西哇信奉者的谣言。就好像每个人都爱护他的宗教，他的出生地及他自己一样，他喜爱他自己的崇拜方式，形式和仪式。这份爱以赞扬自己的教义及谴责他人的信仰的形式表现出来。虽说所有这些都是和一个人与上帝的关系有关联，这种冲动是以及必须被归类为 Malina 或不纯洁的 Vasana。

这种浸透了无知的低级的态度必须以把心填满了宽宏及宇宙性的原灵智识的“念神名”和“禅定”来把它们移掉；然后，那些有限度的冲动便消失了；它们被转换及蜕变成圣洁的冲动或 Vasana。为什么不穷其力量去移掉那些 Malina Vasana 的确是令人诧异的，因为遵循它们的途径，他只能获得痛苦，悲哀和苦恼！这些天性及冲动的哄骗性的效能使他相信及感觉到他是在领往快乐的目标的正确途径上。那便是他不愿放弃它们的原因，那也解释了为何他把它们握得那么的紧。如果他阅读一些良好的灵性书籍的话，那他的脑筋可能会被点亮。一个人才至少可能明瞭“经典”里的精华，因为“经典”的数目是数不完的；要把它们研究完，时间实在是太短了，而且在要明白它们的道路上的障碍实在是太多了。硬啃着那些无聊的书籍，或者是能令颌骨破裂的“经典”或者是学习奉献的各种方式而没有把它们付诸于行动，那又有什么用处呢？这都是在浪费努力的精神而已。把所有的时间都花在研究上但却不实践也应该被指责为 Malina Vasana。

听着，峇叻哇惹 (Bharadwaja) 接连三世研究《伟陀》(Veda)。当他第四次出世时，他再度开始阅读！所以，英特拉 (Indra) 便去教他峇拉曼智识 (Brahmavidya) 并对他吐露“解放”的秘密。过后，峇叻哇惹便终止了他的阅读和研究，并且步入艰辛，精神贯注的“禅定”里。他觉悟了“原灵”。所以，如果它的精华没有被吸收以及实践的话，那研究便是一种没有用途的练习。要阅读有关所有的科目及课题便就不是一种很健康的冲动。从前，土尔哇沙 (Durvasa) 圣人带着一车的灵性书籍去朝见西哇。当时，那拉他 (Narada) 把他比喻为一只箴言驴子；因为太过依附于书籍便就是一种 Durvasana 或不适于的习惯了。“虽然一个人随身带着一大堆有关各门的知识；虽说他可能已把它们都读过了，没有真正的实践上的经验，它们所装着着的教义是完全不能被领悟的。纯然对学识的骄恃便就是一种 Malina Vasana。即贪婪的 Vasana。当土尔哇沙听了这个忠告时，他被点醒了。他即刻便把所有的书

網给丢入海里去，并投入深深的禅定或 Dhyanam 里去。想想看，圣贤们是怎么的深觉到“禅定”对达致完整的智识的重要性！

要通过各类的“经典”的研究或学识的掌握，或才智的敏锐或辩证性的讨论的寻求，去明瞭“原灵”的真理是不可能的。它是不能以这些方式来领悟的。乌他拉卡（Uddalaka）的儿子，斯韦达可都（Svethakethu）是一位伟大的灵性学者。有一天，父亲把儿子召来，问他说：“斯韦达可都，你已明白了那部如果明白了它的话，那么你便已明白了所有的‘经典’的‘经典’了没有？”儿子回答说并不知道有这么一部‘经典’，也没有学过它。过后，乌他拉卡便教他那无可匹比的，给予灵性真理的知识的“峇拉曼智识”经典。

所以，人最先就必须理解他的思想的习惯和癖以及它的倾向和态度。然后，他才能控制它，掌握它并且纯化及发展他的“记忆力”，“意志力”以及“想像力”。

逆性是思想的特性。它就好像风一样。就是为了这个原因，阿尔朱那（Arjuna）这样向克利斯那叙述它：

Chanchalam hi manah Krishna
Pramaathi balavath dridham
Thasyaaham nigraham manye
Vaayoriva Sudushkaram

那即是说：“啊，克利斯那，思想是很逆性的；它移动快速；它非常有威力；要控制它非常困难。”过后，克利斯那回答说：“阿尔朱那，无疑的，你说的是对的。但是，以无间断的注意力和纪律，以及以舍弃的实习，是可能控制它的。所以，第一步便是实行‘禅定’。”

冲动和欲望必须被压制以便掌握思想。欲望刺激思想并使它冲向众感官，就好像一只狗跟在它的主人的后头跑一样。Jiva，那可恨的东西，掉入众感觉所制造的幻觉和追寻欢乐的思想所产生的“玛雅”（Maya）的泥坑里去！要躲避所有这些痛苦，一个人便必须依靠“禅定”，远离欲望的魔掌和对众感觉的奴役。实习“念神名”和“禅定”。那么，你便可以沿着正当的途径培育及发展你的“意志力”，“记忆力”和“想像力”了。没有“禅定”，是不可能控制及掌握思想的。所有其他的方法便像企图要以一条细小的线来把一只野象绑在轍上一样的无用！要把“思想”沉浸在“原灵”里，“禅定”是必要的。

所以，最先，挣脱欲望的束缚。一些学生和户主为了他们私人的满足而保留几项需求和欲望，把其余的都放弃了。连那些从事于集中精神，“专注”等等的人都觉得难于放弃某些欲望。他们为了他们的秘密满足而保留这些。所以，他们的精力被耗尽了，而他们在他们所从事于的灵性纪律里只达致微少的进展。这些志向者滑下他们那么辛苦地爬上去的梯子。要控制这种不稳定，“禅定”能帮很大的忙。如果一种感觉被征服了，那是不够的；所有的都应该从每方面被掌握。当然，这是一项很艰难的工作；你或会很想放弃这整个挣扎。但，千万别灰心。要有耐心和恒心；最终的成功将会是你的。只是，你不应该像“修者”一样，一旦你觉得你不能获得你所希求的成功程度，你便乖离纪律的途径。那可不是领往胜利的道路。要坚定，要有耐心，而在最后赚取得胜利。

那逆性的思想到处徘徊；但是以隐定的纪律以及修持的持久训练是可能把它紧置于固定了的一点的。这便是被称为 Ekagratha 的境况，即集一性了。它也被称为单一思想性或 Dharana。源源不绝地从一个容器流到另一个容器的油是被称为 Dharana（专注）的精神过程的好标志。对修行的初学者来说，Dharana 好像是非常难达到的，因为在赢获一些进展后，

通常他们便不再继续实习了。代之，他们把它放弃了；虽说在他们停止修持的日子里，他们也不会有思想上的平静的。Dharana 赋予人神性欢愉，超越量度的智慧，内在视觉，对较深的真理的洞悉，较清晰的理解以及和“神首”的合一。这门修行科学比三界更加的奇妙！

思想计划以及执行无数的行动，并且在一片的浩渺里游荡，这一切都在一瞬间发生！它以无从想像的速度来操作。它设想一件物体，玩弄它一下，但它很快就把它抛掉而飞驰到另一件更有吸引力的物体那儿去，并因而为它而担忧。

修者必须一直地提防他的思想的这种倾向。当思想从一件物体飞跃到另一件物体上时，他便必须把它扶回正途及正确的物体上，那便是正确的灵性修行，“专注”及“禅定”的途径了。不过，如果修者不奋斗去达致这集一性而放任它打从这个到那个，那个到这个地跟从着它的妄想的话，那这过程便应该被称为 Marakata Dhyanam 或猴式禅定；一种对灵性进展的确很有害的禅定。

总括来说，“专注”和“禅定”的主要目标是要把思想的旅程减到最少的程度，并把它迫得留在一个地方。当一个人把它扣留在一个固定的地方时，他便应该继续修炼一段长时间。那么，他便能获得无限的平静和欢愉。譬如当你冥思于一张桌子时，你的思维便居留在木质，大小和尺寸，样式，生产的方式等等。有关任何其他的东西的思维是不应被准许的。如果思维围绕着一个儿童床徘徊的话，桌子的念头便变成模糊了；而那个儿童床也不能被完整地想像了。两者都变成了混淆了。思想的境界必须是集一的。所以，当冥思于真主的形象时，思想便必须居留在每一个部份的形状，它的优美及灿烂；而这些念头必须受到协调以及组成一个完整的图片。

那便是“禅定”的实行方式了。持久地履行这种“禅定”会导致一个特殊的 Rupam 或“形象”出现。把日子花在冥思于那个“形象”上，看着它及见到它，最终，你将达到那个当“形象”会消失以及你会忘掉你自己的境界。那便是一种“入定”（Samadhi）的境界了。在那个境界里，如果只有一个感受或心理作用持续的话，它便被称为 Savikalpasamadhi，即有心理作用的 Samadhi；而如果没有感受或思维持续的话，它便变成巴旦惹里（Patanjali）在 Rajayogasastra（禅定经典）里所指明为 Bhaavanāsana 或心理作用的终止了。

当然，思想是无自动力或 Jada 的。就好像当水，一种无自动力的物质，被置放在太阳下时便开始发亮一样，无自动力的思想从原灵那儿借来光芒便像它本身有 Chaitanya 或意识了。在思想里，“才智”（Buddhi）被反射，所以，它便好像也有天聪一样，就是那么样而已。它真正的性质是愚昧或 Ajnana。思想并不是自身发亮的。“原灵”则是自身光亮的。思想的光辉就像在雨季里，昆虫的光一样。不过，“原灵”则是众太阳的太阳；它是光芒的光芒；它是至上的光，即 Paramjyothi。它是 Swayamjyothi，即自身发亮的。

当履行着“禅定”时，不应该允许思想荡离目标。每当它飞驰时，它必须被带回到被禅定于的“形象”上。最终，如果你乐意的话，所有的东西可以被摄入那个形象里头去。不过，起初只必须禅定于一个“形象”而已。你不应该每天更换它。再者，在修行时，你不应该沉醉在你不喜欢的东西或者是引起痛苦的东西，或者是动摇你的信仰的东西的思潮里去。如果任何这类思潮窥视进来的话，那你便逐渐地学习把它们当着是有益处的来欢迎它们；并寻求领悟在它们里头的好的性质而不是坏的性质。

众感觉本身是不能干些什么的。它们并不是独立的。如果思想被控制的话，众感觉也能

被控制。有些人从事于纯粹的感觉苦修以便控制思想！他们并不知道所需要的真正的纪律。真正的纪律便是欲望的毁灭。无论监视人是多么的警惕，一个聪明的盗贼也是能以一百种令人惊叹的方法来偷窃的。所以，不论你以多高的技巧来尝试控制感觉，思想也会把它们拖到一旁去，并通过它们来实行它的欲望。要注意，虽然经过了苦修，圣贤韦斯哇米特拉（Viswamithra）也怎么样在英特拉（Indra）派去诱惑他的阿沙拉（Apsara）的诡计前摔跤了。如果在外的门被关上了而在内的门却没有被拴上的话，那么，灾祸是一定会发生的。但如果在外及在内的门都稳稳地被拴上的话，那你便可以安祥地睡眠了。因为没有窃贼，无论他是多么的聪明，会觉得要进去损伤是容易的。所以，修者应该建立起对外在感觉的掌握，然后，那沉浸在继续不断的 Vishaya 或是“主体与客体”的关系里的思想便必须以 Santhi 和 Vairagya，即“平静”和“舍弃”来控制它了。当做到了这一点时，一个人便能体验到真正的极乐以及能观想到“原灵”的真正的“化体”（Swarupa）了。就是为了这个原因，有一次克利斯那告诉阿尔朱那说：“那些有志要控制他们的感觉的人对‘我’必须有完全的信仰。”感觉的性质总是外向的；它们贪图向外的接触。所以，它们永久地把那些无知的人拖向外在的物体。所以，赋有“辨别”和“舍弃”的修者必须把障碍物置在它们的向外的途径上，并好像紧握住马鞭和马缰的马车驾驶者对待那些在奔驰着的马一样地压制它们。不受控制的感觉会引起很大的损伤。在它们的掌握里的人是不能从事于‘禅定’的，即使只是一秒钟。

对“禅定”和“专注”来说，Rupam 或“形象”是基本的。即使那个“形象”不在你面前，你也应该有力量观想它。对那些“专注”做得对的人来说，这是不会很困难的。但是有些人没有培育良好的习惯及正当的行为更实习“专注”。那是没有完整的知识的象征。“专注”必须有“纯洁”的性质为根基的。思想是必须以通过良好的习惯而形成的品格的适当疗法来净化它的。“专注”必须跟随这净化的过程而不是领先。如果没有先把思想洗净的话，那么，所有对“专注”的努力只不过是浪费时间而已。很多伟大的人物把他们的事业摧毁了是因为他们在早期便志向“专注”，但却没有良好习惯的纪律。

再者，在实习“专注”时，你必须小心不要以你所不喜欢的东西来做对象；因为无论你怎样尝试，你的思想是不会逗留在它那儿的。所以，起初，用一件是欢愉的泉源的物体。以莲花式坐着，把你的眼睛紧置在鼻尖上。最初是一分钟；然后三分钟；过了几天，便是六分钟了；再过些时日，九分钟；就这样，集中力必须在没有过度的匆促的情况下逐渐地加强。这样，不久，它便能被持续半小时了。只是，你不应该强制步速。这纪律是必须慢慢地及稳健地被发展的。经过练习后，思想便会固定下来而“专注”的威力便能增加了。要达致“专注”以及获得集一力，你是必须经历努力至某种程度的。你必须把你的思想紧置在“真主”身上，并且在精神的境界里把所有其他的思潮挡住。不断地实习这种练习，你的视觉将会紧置于驻居在你的心里的“真主”身上。那的确就是目标；“禅定”的充满的实现。

根据瑜伽经典（Yogasastra），“专注”是思想对一件物体毫不背离的集中力。只有“专注”能使“禅定”成功。它本来的性质便是集一性；它的威能将会否定迟疑。它是“极乐”所引起的。“圣名”对“禅定”来说是必要的，因为只有它才能保证快速的成功。即使完整的信仰并没有快速地到来，你也不要放弃它或者是改变它；因为练习一定会产生胜利的。“禅定”便是灵性力量，这个力量能挡开 Bhavaroga 或“苦海”（Samsara）这个病症。但，你必须避开在“禅定”的途径上的障碍，即恼怒，傲气，自负，要揭发他人的缺点的倾向，损害等等。这些也可能在潜意识里操作，就好像在海洋的深处里的暗流一样。

修者必须警惕，即使是小事也不要发脾气，因为那将会阻碍他的进展。他必须培育对一

切的爱及温顺。既然恼怒是所有的错误行为的父母，那么，不合乎理想的习惯便会离他而去。怒火可以在任何时候，以任何形式，把任何人转向坏的行为。所以一个人必须有系统的努力来使它升华。修者必须高兴地欢迎任何人向他宣示他的弱点；他的确应该感激那些向他指出它们的人。他绝对不应该对他们怀恨，因为那和憎恨“良好的”一样的坏。“良好的”必须被爱护而“坏的”则必须被抛掉。记住，“坏的”是不应该受到憎恨的。它必须被放弃，被避免。只有这种人才能在“禅定”和“灵性智慧”的领域里获得进展。

自负，妒忌，对自己的优越性的“活跃性”的炫耀，恼怒，渴求要获知有关他人的弱点及他们的失败，欺骗 - 所有这些都是“禅定”途径上的障碍。即使这些并没有被明显地展示出来，摧促着你走上这些错误的方向的内在冲动却潜伏在思想里。就好像一间房间被关得太久了而当它被打开时，便被发觉到集满了灰尘并且恶臭；而在煞费苦心的打扫后变成干净及适于居住一样，思想也必须以“禅定”来洗刷。修者必须以向内的观察来检查思想及它的容器和境况。他必须以正当的纪律性习惯来一点一滴地，有系统地移掉他所累积的灰尘。譬如，自负是根深及顽强的。在“活跃性”的思想里，它向着四面八方长出了许多的分支，以及散播到四处去。它在表面上或许会好像已经干了及已经死了一段时期一样，但它会轻易地再度发芽。一旦让它展示的机会浮现了，它便会提升它的兜巾。所以，修者是必须一直在防备的。

至于恼怒，修者必须连那些或会激怒他的最微小的事物也要提防，因为如果他不小心的话，他便一点儿也不能进展。这种人必须培育一种谦逊的，慈爱的精神。那么，不好的特性便会消失了。有些修者，当某一个人向他们宣示他们所拥有的坏的特性时，他们便很生气。这使到事情更糟！修者必须总是持着向内的观望；如果他准许他的思想向外徘徊的话，那么，他便不可能辨认出他自己的错处了。傲气阻止向内的观望以及使到对思想的检讨模糊。当修者欲要达到成功时，他便必须向那些指出他的错误的人俯首。那便是在“禅定”的途径上进展神速的法子了。而且他也必须发奋不要再惦念着那些错误。

要除去“傲气”和“我爱”或 Ahamkra 是一项艰务；因为打从无始的时间，每个人便在塑造着这种生活！在很久很久以前，每个人便已让他的思想流向它所喜爱的方向。所以，现在要把它从它已熟悉了途径上，把它的步伐扭转向另一个方向是非常困难的。一个充满了“自我”（Aham）的人喜爱权压他人。他不会同意那便是“束缚”。因为这个论点并不是来自他自己！他们通过染上了自私与我爱的烟的眼镜来观看一切。“我的话是对的”，“我的意见是对的”，“我的行动是对的”，这便是他们的感受，也便是他们过日子的方式。这种行为对修者是很有害的。修者必须热心地等待任何有益的批评，提议或忠告，不论它来自何方。

再者，修者必须把所有的讨论和辩驳减至最低点，因为这些繁殖对抗的精神以及把他领往恼怒的及报复性的争斗。别挣扎着要赚得世界的尊重。当世界不赏识你或你的功劳时，不要觉得被耻辱或生气。如果你是一位要获得灵性成就的修者的话，那你便必须先学习这个。当你被赞扬时，你不应该感到高兴；因为在那里边藏有一个要命的陷阱，它或许会把你带上歪途并且危及你的进展。

所以，你必须改造你精神上的特性和习惯。培育从不伤害他人的习惯。尝试体恤他人及同情他们并做能帮忙的事情。训练你自己把耻辱和批评当着是奖赏予你的“装饰品”。不论他们的性情和行为怎样，还是努力去对他们友善。

要“禅定”和“专注”进展，欢愉的感觉是需要的，但却有许多东西令你失去欢

愉的气氛。所以，你必须虔诚地祈祷以便排除这种障碍。念诵及重复咒文将能帮很大的忙。在特哇巴拉时代 Dwapara Yuga，克利斯那说：“Mathchinthanath sarva durgani mathprasaadaath tharishyathi”意思即是：“当你开始把你的思维紧置在‘我’身上时，所有令你焦躁的思潮将会通过‘我的恩泽’而被静止下来。”

“禅定”这种纪律是必须被严峻地遵守的。其实，“禅定”的意思就是“纪律”。纪律，规律性，稳定性；这些都是“禅定”所必要的。如果修者一直都记住这些话，那他便达到快速的成果。“禅定”是 Bhavaroga，即“苦海”这病症的第一流的医疗法。必须和它一起吞下的还有另一种药品；它的名字便是满足。如果思想里有满足感的话，一个人便会享受无尽期的节日。渴求令思想动摇；它是一种能慢慢地以及肯定地把人毁掉的，烧尽一切的火焰。领往“禅定”的皇家大道便是“满足”了。就好像当一位在炎阳下走了好多哩路的旅行者在—一个在阴凉的地方的清凉的湖的清澈的水里沐浴后便感到清新—样，当一位在欲望的炎热中挣扎的倒霉人在“满足”的湖里沐浴后便觉得快乐及松弛。

在 Moksha 和 Sakshathkara 的大门，有三位守卫被派来向你索证件。他们便是 Santhi, Santhosha 和 Vichara；“精神上的平衡”，“欢愉”，“满足”，“内在平静”，“询问”，“辨别”等等。即使你只能使到其中一位守卫对你友善，其他的将也会帮你进去的。这个系列里的第一位便是 Santhosha。如果你使到 Santhosha 成为你的话，那么，Thripathi 或“满足”便是你的了；而“满足”是欢愉的最高泉源及最有价值的财产。它就好像一个皇国那么的富足。

没有满足，Kama（欲望）和 Lobha（贪婪）便会达致危险的水平，并且将会淹没了辨别力本身的威能。欲望轻易地便变成了贪婪，而贪婪则腐化成吝啬和强欲。它们使你从一个物体掠到另一个物体，疯狂地追求着短期的感觉性的欢愉。这种人又怎么能产生集中精神的本领呢？而没有集中精神的能力，他们又怎能从事于“禅定”呢？没有“禅定”，没有人能够获得 Daiwam 或“神首”的。劝告那个那么快速地向着那么多的方向川流的思想说：思想啊，不要在物体的泛滥里，感觉性的欲望的途径上拖着走，而把我的事业给毁了。代之，把我带到“真主”那儿去。向着那个方向川流，“我求求你”。放弃所有其他的欲望而处于满足的状况里，只居留在祂的“圣名”及祂的“形象”里，排除其他的一切。“禅定”于这一些便是真正的 Santhi，真正的 Santhosha 了。

“满足”是不会令一个人成为闲荡者的，要记住。它是真正纯洁品格的性质。它使思想一直转向“真主”。它会把你从要满足不重要的波浪，照顾着自私的需求的苦难中拯救出来。它会把人类的才能导向提升性的努力。满足的人会是老实的，所以，他总是在和“原灵”交通。那即是说，他可以沉浸在“禅定”中一段长时间，没有休息或疲倦感。“禅定”是一种抵消涌向一千个方向的精神活动的方法；绝没有其他的方法了。

集中精神的能力是一种非常有用的资格。你必须监视你自己的思想的妄想，它怎样旅游，它追寻什么物体等等，而你则应该慢慢地以“禅定”的法子来教导它静静地留在一个地方以及作出有益的行为。

别担心有关你或会有的不令人满意的环境。当然，那个地方或许会有些欠缺，而且它可能不是理想的。但是，尝试逃避所有这些是无用的。就留在那儿向“真主”祈祷！祈求祂以祂的“思维”和“视觉”来把你填满，而使到你不顾环境的缺陷。别寻求舒适，因为舒适可能不会对“禅定”有帮助。学习在任何地方都舒服；那会比较好的。不论你在那儿都要活在欢愉里；在那儿崇拜那位你已选择为你的目标的“真主”，并且不受到所有的

自然或人类环境的欠缺的影响！那么，你便不会觉得任何地方是讨厌的，也没有任何地方会令到你厌恶了。

傲气是一种阴险的邪恶；所以，一获知这种疾病的最微小的迹象时，你便得尽力以退避到一个寂静的地方并从事于“禅定”来根除它。延迟是危险的。格言说：“即使是‘仙蜜’，如果延迟服用的话，也会变成了毒液。”记住这一点并且快速地采取行动。“禅定”令焦躁的思想平定下来，并且令它清晰以及充满了欢愉。在这个世界上有许多人，即使是有些有学识的人，不把他们分配到的寿命花在追寻某些被选择的理想上。所以，他们在世间的事业便像一只在风暴中的海洋中央的船的航程一样，它也失去了它的锚及它的罗盘。他们被挟在对峙的理想和目标之间而无所适从。他们聆听纷歧的要求；他们的一生都以浪费及失败为终结，因为他们因无知及害怕而说一回事却做另一回事。“禅定”给予他们固定的目标和勇气，以及智慧。那些在思想里浮升的，被归类为“纯洁的”，“活跃的”及“愚昧的”的感情也必须被观察以及洗涤。那些活跃的及愚昧的必须被根除。“禅定”便是这份艰务的兵械了。

Dhyanamarga（禅定途径）将会毁灭 Ajnana（无知），而且它将会给予个人与“神首”的结合或 Brahmaikyatha。