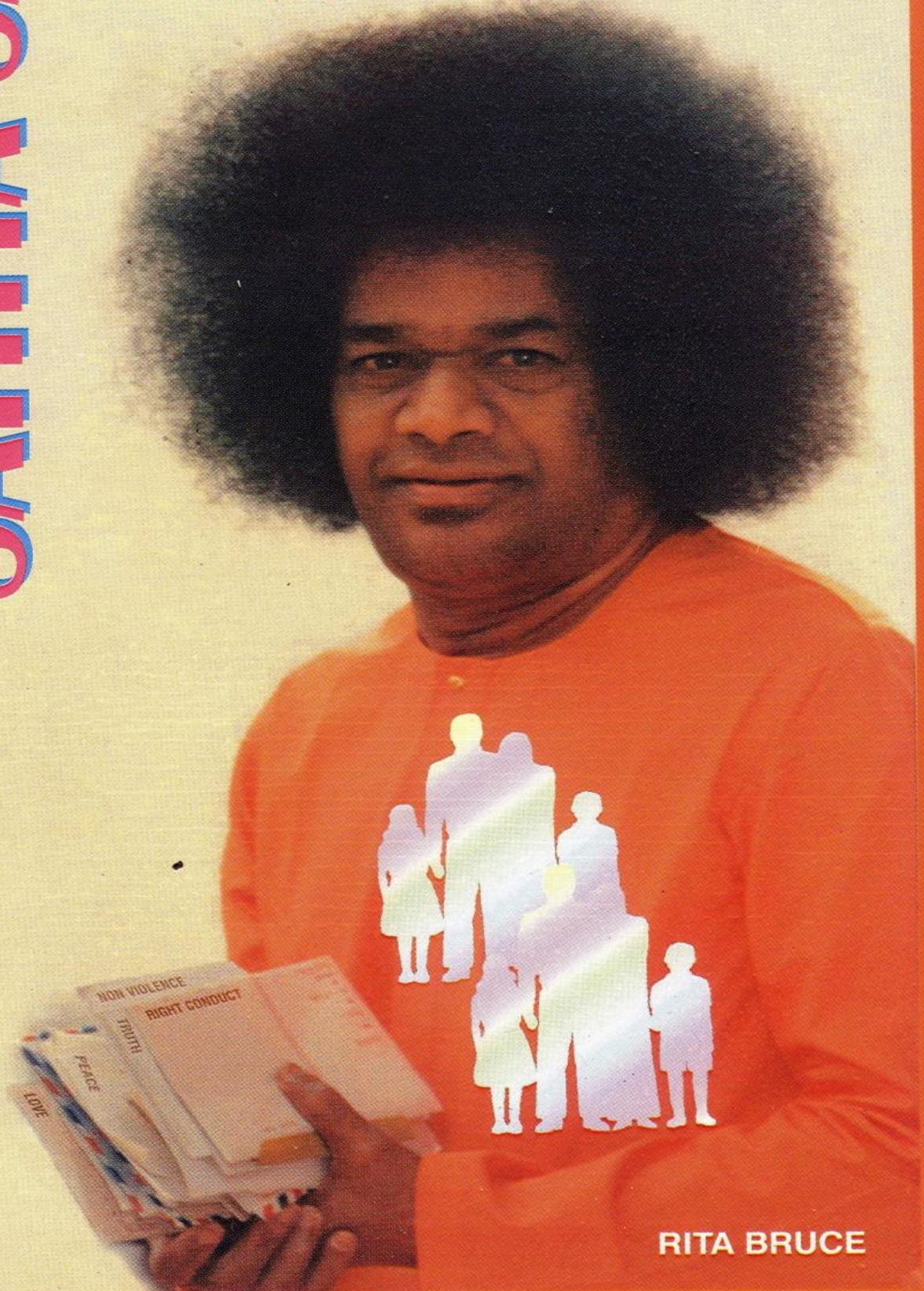




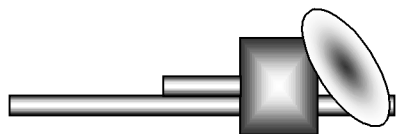
沙迪亞賽教養

Rita Bruce 著
周德惠 譯

SATHYA SAI PARENTING

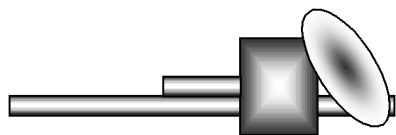


RITA BRUCE



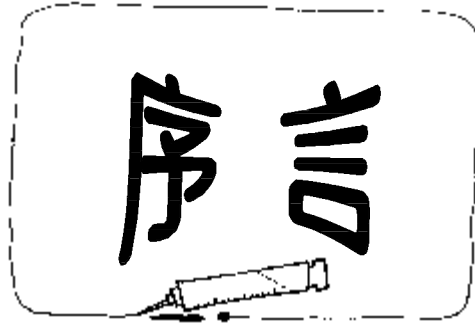
1) 推荐序	1
2) 序言	2
3) 引言	6
4) 第一章：是神的子女抑或吾人的子女？	14
5) 第二章：圣化你的婚姻	19
6) 第三章：爱神、畏罪、维护人类价值	31
7) 第四章：培育孩子的四大任务	39
8) 第五章：大问题！事业或留在家？	49
9) 第六章：女性，人类价值之源泉	60
10) 第七章：男性的角色：女性的角色	77
11) 第八章：灌输自律给孩子	86





12) 第九章：平衡纪律和爱-----	91
13) 第十章：教养的一致性-----	105
14) 第十一章：爱与三重纯净-----	116
15) 第十二章：家规-----	128
16) 第十三章：电视或电毒-----	149
17) 第十四章：好的“心智影片”-----	169
18) 第十五章：尊敬-----	181
19) 第十六章：女性象征牺牲-----	193
20) 第十七章：甜美的话语-----	207
21) 第十八章：父母的爱-----	218





孩子不会自己来到你身边而是经由你而成长。

薄伽梵峇峇

这些都是薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的金玉良言。

每一个诞生于世上的孩子带来神的一则信息，即：‘祂尚未对人感到失望。祂还是有所寄望。’

谁该对神的愿望负责？谁该对祂的旨意塑造形状与大小？谁该培育祂创造的万物并使人重新找回他自己？他是谁？谁让婴儿知道他的生父是谁？是母亲，只有母亲而已。父亲负责为孩子找导师；导师引领孩子到神那儿。父母俩共同负责教养他们的孩子。

我们在一生中，诞生不只一次而是很多次。每一次都有一个新的学习及一个新的体验，指示我们一盏新的明灯，于是我们诞生。每一次，我们再找到我们自己并找到内外都是圣灵，我们又诞生。每一次，神的爱触动我们并点亮我们的心以得到一个新的醒悟，我

们又诞生。是故，在一个新的光下，一个新的灵下及一个新的希望下，我们诞生好多次，以探究和了解圣灵(神)的美妙与荣耀。所以，在一生的每一个阶段，我们都需要教养。

教养不仅是生儿育女和照顾其身体所需，同时也要提供营养给其心念和心灵。教养这回事有如一个宽广的光谱。它以神性开始，转到人性然后又回到神性。在人生旅途中，有好几个驿站都需要许多种类的教养：父母的教养，老师的教养，长辈的教养，心灵导师的教养，最终是神的教养。

孩提时对神的观念与得到智慧的成年人对神的观念是有所不同的。然而，一切学习的种子都在得到正确的教养后开始发芽。

教养最为微妙也最为困难。每个父母都必须告诉自己，他们只是孩子的监护人而孩子其实是造物主的资产。孩子是托他们抚养的，以便长大后服务社会人群和神，从而证悟他们自己的神性。

每一个父母都必须提醒自己，他们必须以爱和放下来履行这职责。要解释这一点，可借用一只母鹰的例子来说明。母鹰在山崖上筑巢，孵育小鹰，照顾得无微不至，及至一天，母鹰带领小鹰到崖边，然后把小鹰推下。这一推，逼得小鹰非飞不可。这一推迫使小鹰成长，翱翔于天空或远飞他方，一睹宇宙之美妙。这一推只能发自心念的力量和自信。执著与过度溺爱决不能使孩子长大成人。

教养的传奇始于孩子出世而终于长大成人，服务社会并有能力去施而怨，爱与被爱，自乐和乐人，服务并关爱……所以，每一个父母都必须强制自己去教导这些课业。

教育也意谓促使孩子认知创造这壮丽宇宙的神圣父母并认知一切众生都是神圣父母的造物。一切众生都有权利快乐地生活在神的王国。这就是‘Vaasudhaiva Kutumbakkam’，神的家庭...每一个生命体需要感觉到彼此的爱与仁慈。每一个生命体必须协助他人了解生活的目的和致力于了解唯一的创造主。

这是一本重要的书！《沙迪亚赛教养》把好教养的义务、挑战、责任、技术、观念、劝导和建议带回家。在今天的世界，这种教导是最重要的，因为社会的未来在于造就善良而高尚的个人。

沙里尼斯里尼瓦斯 (Shalini Sreenivas)

印度 班伽罗尔

我们以爱与谦卑献上这本书于我们敬爱的
的赛峇峇的莲花足下。

“最重要的，我们得认知孩子是珍贵的宝贝，
你的伟大任务就是培育他们成为神的献身仆
人及灵道上虔诚的热衷者。”

——1962年5月19日讲道。



此书是写给学生、年青人、夫妻、父母和祖父母的。它涉及“恢复家庭生活”的事宜。改变价值观的狂风，这外来的因素，不停地腐蚀和撕裂家庭生活的结构而这必须加以修复。

重新塑造我们的家庭煞费一番苦心而首先我们得除去腐朽和脆弱的结构，代之以较为坚固、较为新颖的结构。开始时，我们需要一个平面图来重新规划我们的家庭；其实，我们的建筑师赛峇峇已把我们的家庭设计好了。祂神圣的蓝图，祂的教导已包含在整本书的结构内，以‘按步就班——如何去做’的方法协助我们。

祂把重建‘家庭价值观’所必需的工具和技术放在我们手里。赛峇峇说，“今天，没有人具备任何常识。”这本书尝试借由实用的理念，以便很容易地能改变我们教养的技术来恢复我们的常识。

赛峇峇在教养方面的训示体现了祂的法性智慧并且是最正确的灵性方式，告诉我们如何把人类价值观灌输给我们的孩子以便借由爱、领悟和纪律来培育高尚人格。

此书所讨论的问题是父母在‘沙迪亚赛讲习会’中已定义的关键问题。纪律是一大问题，是我们的孩子所控制不了的而我们必须把这问题纠正过来。

赛峇峇说，“宠坏孩子的行为与个性，百分之九十应归咎于父母。他们对孩子有不明智的宠爱和太过放纵孩子的自由。”

□ 1994年1月 SS (Sanathana Sarathi)

另一个主要的议题是来自电视、网络和录像游戏；这些都会带来不良影响。媒体把劣质的价值观带入我们家中并塑造我们孩子的性格。这外来的影响正穿透所有家庭，导致同伴的压力和父母的压力，加上配合其他人的价值观，其所凝聚的力量可谓不小。父母需要一个强而有力的支撑体系以向败坏道德宣战。

此书包括赛峇峇在教养议题上所给予的教导，以及随时可得的，支持赛峇峇主要论点的科学研究结果。

例如电视。“更重要的，有几个调查(希利 Healy, 1990, 皮尔斯 Pearce 1992, 布遮尔 Buzzell 1998, 文因 Winn 1985)显示看电视的动作比电视内容对孩子的脑尤其潜伏性的破坏，这引起人们的关注。”

最近的研究报告说明母亲在家陪孩子的重要性，对孩子的早期脑力的发展帮助很大。科学家已发现一些‘学习之窗’，对孩子学习某种技艺来说是关键性的课程表。我已尽量把这些研究结果与赛峇峇语录一并收集在内。

此书会加强你严加管教孩子方式的理由。你的孩子即祂的孩子，需要我们教导和塑造他们的长大成人的人格并使他们了解他们自己的神性的本质，从而以爱去服务社会人群。孩子是祂的工具，宏扬祂的使命以建立一个根基于真理、平和、正义、爱和非暴力的社会。

你也会得知在上一个世纪所发生的妇女运动的历史事迹。了解我们过去五十年所经验到的妇女扮演主要过渡期的角色是极为重要的，从而促使我们得以向前迈进，更进一步地根据赛峇峇的教导去表明和精炼身为妇女的角色。处于这一个新的世纪里，身为女性确实是令人振奋的。在过去和当今的社会里，妇女所承受的困惑而往往是不雅的行为，都可被视为攀登灵性新高度的不可或缺的步伐。

此书取名为《沙迪亚赛教养》，其问世的故事很多年前就开始了，假手于我这个全职的家庭主妇，妻子，母亲而现在则升级为祖母。斯瓦米利用我们在生活中所得到的每一个体验去彻底实现圆满的成果。

家庭生活一直是我的职业。我结婚已有四十四年，有四个孩子和六个孙子。我的兴趣和投资在于使复杂的婚姻变得美满的股市。认知我们彼此的关系对孩子会有着重大的影响，几乎成了我的癖性。

我问了很多问题。我们在结婚之前所拥有的爱怎么啦？为什么我们那么对立？有什么方法可以改变那么根深蒂固地烙印在我们之内的行为？我身为女人的角色是什么？社会只以事业成就来评估一个女人吗？‘母亲身份’被认为是一个没有受过教育的女人的专业吗？为我父母而做的为什么不为我而做？问题越来越多而答案则很少，直到我遇见了赛峇峇，一切才改观。

大部份峇峇的教导，我都以为人妻，为人母的角色和角度来观察和考虑。我视祂为我的神圣父母并以其榜样作为我摄取为人母的行为准则以教导我的孩子。同样，孩子可以从与我们的关系中学习到有关神圣父母，神，的一切。

斯瓦米说，“只有阿特玛 (Atma 纯灵)是永恒的。其实阿特玛才是真正的母亲。忘掉这神圣的母亲是不对的。孩子看到狐狸和狗的图片时才了解狐狸和狗这些字的意思。同理，看到了父母，你才能了解神的存在。只有当你爱和尊敬你的父母时，你才能了解神圣父母的爱。

□ 1999 年 6 月份的 S.S.

我利用从祂那儿学到的有关灵性的一切来提升自己 and 促进与家人的关系。在我学习有关一个妇女、妻子和母亲的真正特质时，一些错误是难免的。有一次当世界正混淆男女所扮演的角色时，斯瓦米为我清理视像和理念，使我看清一切。

在阅读赛峇峇的教导时，有些人把重点放在祂与耶稣的生活类似点，有些人则把重点放在祂教导的吠陀与梵歌，有些人则重视祂的奇迹等等，不一而足。我们都有各自的焦点和步向灵性的途径。我的重点是家庭中的灵性。

大约两年前，一个信徒问斯瓦米我们能否在她的国家举办讲习会。斯瓦米说“是的”。迈克高斯丁博士 (Dr Michael Goldstein) 于是向赛峇峇肯定了这一点。然后，赛峇峇召见我们，谈论有关讲习会事宜。我问斯瓦米，“如果我们不在百善地征求祂的准许，主啊，那我们该怎么做呢？”祂回答，“你就到有人要求你的地方去吧！斯瓦米会祝福你；此乃斯瓦米的工作。”

斯瓦米说，“家属也必须感觉到孩子在行为上的改变。也许应该把父母聚合起来并给予他们‘儿童保育’及‘家庭与社会生活更高理想’的指南。”

在给予讲习会前十年，我们已多次在会议上和赛中心里讲解有关赛在婚姻与教养子女方面的教导。然后在 1996 年，我们开始提供八小时的沙迪亚赛婚姻及八小时的沙迪亚赛教养的讲习会。

很多父母都要求我写一本书，综合我的教养理念和赛峇峇的人类价值教导。他们一再地告诉我们，他们多么需要这方面的协助。

1998 年 11 月第一次海外各中心主席会议，贾卡迪生(Jagadeeshan)兄弟在会上问这样的问题，“你们有几人知道九项行为准则？”很多人举手。他于是问，“有几人能上来背诵九项准则？”一百个人中只有四个人举手。这提供了一个机会让我们在‘我们认为我们知道的’与‘我们确实知道的’作一个对比。

我也想针对赛峇峇对婚姻和教养的教导提出一些问题？斯瓦米对父母主要责任说了些什么？他对离婚有什么看法？男士与女士的职责、本质和道德是什么？结婚的目的是什么？为什么纪律之于孩子是重要的？如果孩子不听话，斯瓦米给你什么忠告去应对？这些问题是重要的，我们务必明白，但又有多少信徒能回答？

我们常常假设，父母已作好准备，但实际上是如何呢？大部份的父母除了出外工作，赚钱养家，同时还要全职照顾家庭。时间不够，疲惫不堪是他们的抱怨。斯瓦米之于婚姻与教养方面的教导不是以一个讲道方式传授，而是把许多不同的讲道编成教科书，供人参阅。这是相当耗时去让父母阅读的，尤其是在他们的时间都安排得满满的且在紧张的时间框架内要抽出时间，确实不易。实际上，大多数的信徒都不甚熟悉赛峇峇在婚姻与教养方面的教导。

赛说，“父母不纠正孩子，那是不对的。孩子必须严加管教。年长者必须阅读和了解‘人类价值’并将之教导孩子。”斯瓦米对学生的讲话。

每一个国家，不论其文化背景，当我们谈到赛峇峇对婚姻和教养的训示时，我们听到同样的请求：“我们需要更多这样的课程。”

得知离婚率占百分之五十时，我们不感到惊讶吗？完整的家庭破裂，八周大的婴儿被送到育婴中心！孩子回家时，家里却空无一人！经过一天的劳累后，有几个人对孩子有耐心？“优质时间”如何与“时时刻刻”相提并论？在赛家庭里，教养的培训是必需的吗？‘是’乃一个断然和绝对的答案。

我们正在训练赛灵性教育老师，他们每周为孩子上课一两个小时，而如果父母在课余不加强老师所教导的功课，那么，理论与实践之间的平衡以及身口意的一致性将会丧失。常识告诉我们肩负培育孩子最大重责的父母也需要帮助。

赛说，“成千上万的孩子到学校上课但他们的第一个老师则是他们的母亲。”

当父母在讲习会上谈及有关他们的问题时，他们收集彼此需要的支持。他们知道他们并不孤单而在小组里，他们得到解决他们所面对问题的方法。我们分发斯瓦米有关教养的诸多问题的小册子而他们无不感激斯瓦米恩赐他们这个机会。一个父亲说，“认识这些问题的答案都蕴寓于我们之内是这讲习会的一个重要的层面。”一

个父亲对另一个父亲说，“我认识你多年了，但我们从来没有如此地讨论过！”

你看到斯瓦米的孩子是特别的，因为他们一出世就学习和常常听到神在凡间的形相。世俗的价值观与教养孩子的方法跟斯瓦米所期盼的简直是天渊之别，光年之遥。缺乏爱和纪律的健全结合，这些孩子如何能成为祂神圣使命的工具？

信徒们需要教材来协助他们成为赛父母，就像此书一样。他们也需要讲习会，给予他们机会、时间和安排以讨论强加于他们的、来自未经审核、带有负面影响的问题。

另一个给父母的支持体制将是在赛中心举办的教养研究小组。家庭需要强化。今天，整个家庭结构正处于危机之中。这些步骤会以新的配备把父母给武装起来以便促进和加强他们的家庭。

斯瓦米在会谈室内对我们说，“年青的成年人应该跟已婚者一样，进修同样的‘婚姻与教养’的课程。”

斯瓦米不要下一代步我们所犯的错误。许多年青的成年人考获大学学位但却从来没上过‘婚姻与教养’的课。训练在哪儿？技艺代代相传，不论好或不怎么好，但却没有传授这下一代如何改进他们的家庭生活。我们童年所发生的一切会影响我们的一生。没有什么事物会对我们的生活产生这么深远的影响；而我们却还没有作好准备。在赛家庭里纠正这一点可谓典型的做法了。

为什么缺少在‘婚姻与教养’这方面的道德教育？为什么这重大问题从我们社会的裂缝中滑了出去？‘母亲身份’是很少人想做

的工作，因为其价值不高。这工作不具魅力或酬劳而只有牺牲。

年青成年人是赛组织的未来领袖及斯瓦米派来的灵魂父母；在婚姻与教养方面的赛教育，提供必需的方法，帮助他们解决所产生的问题。此乃此书之宗旨！提供一个方法来协助父母作好准备和使他们熟悉赛家庭价值观。

给父母和年青成年人的教育目的在于加强家庭观念而当我们把注意力集中于赛之爱时，这就会促进和鼓励家庭的凝聚力。在我们努力之下，祂就会赐予恩典，使我们的婚姻和教育技巧臻达和谐化和灵性化。

祂说，“家庭是世界每一处的基本社会机制。家齐而后国治。国治而后天下平。”



是神的子女 抑或 吾人的子女？

我的丈夫，我的妻子，我的子女，这个‘我的’到底是谁？赛峇峇这么问。宣称拥有权是那么的容易。在我们看到我们的孩子出世时，我们忘了那是神的孩子。执著于是启动。我们开始看看孩子长得像谁？哦！眼睛像父亲，嘴巴像母亲而头发像祖母等等。看到‘我们的’这个孩子，那是多么荣耀啊！马上我们就陶醉在我们的创造之中。

随着时日的进展，孩子变得越来越像我们的延伸。这在每一个觉醒的时刻，它成了我们的焦点。每一个人进入婴儿房内，都驻足、弯身、夸耀和陶醉。仅仅是一个婴儿，竟有如此魅力！身为人母，我常常对此有一种尊敬的感觉。

随着岁月的流逝，执著也与时并增。‘神之子’或‘我之子’之间的差异变得模糊了。我们看不到谁是父母的真相。是我们还是神？

赛提供一个选择：“父母必须觉得他们是被指定的仆人来照顾诞生于他们家的小灵魂，就如园丁之照顾主人花园里的树木一样。

”

打从婴儿出世开始，他们的健康全掌握在父母手里。他们的食物、衣服、安全、清洁等全依赖你。他们的生命多脆弱呀！必须靠人家来照顾。我们都知道，神和祂的监护天使在看顾我们的孩子，但我们却是神指派的身体监护者以养育祂的子女。

赛说，“首先，你应该感激父母养育之恩，爱他们和孝敬他们。你的血液、你的食物、你的智能、你的钱财，无一不是你父母赠送的礼物。你并没有从神那儿直接收到这些礼物。凡与神相关的一切亦仅是间接的体验而已。只有父母才是你直接目睹的并亲身体验他们的爱。所以，要敬父母如神。”

我们可说是神之子女的养父母。我们只单纯地扮演一个角色，不是一个简单的角色而是一个极为有价值的角色。然而，如果我们搞错了，而以‘拥有权’的心态自居，我们或会看不见我们得到孩子的目的。

斯瓦米说，“塑造孩子人格，父母责无旁贷。”

我们太过执著于我们的孩子以致于有时我们觉得不可能塑造孩子们的人格。我们宁可成为他们的朋友。做他们的朋友比较好也比较容易。做他们的父母可就更加困难。当我们告诉他们要做什么时，他们反而不喜欢我们。我们可以认同这一点，因为我们本身也不喜欢听人指使。我们不能使这问题混淆不清。就孩子而言，规则确是有所不同。他们需要他人告诉他们该做什么，因为目前你还是他们的良心而他们自己的尚未建立。

我们的孩子需要我们的照顾并提供他们所需，但今天更甚的是他们还要我们满足他们的每一个欲望。他们受之无愧。倘若你纠正

他们的行为，他们就不能接受了。提供他们所需时，他们认你为他们的父母，而若你纠正他们的行为，他们就不认你为父母。他们要人宠爱、放纵、顺着他们。就是不可告诉他们该做这个或那个！要问的是，“谁在控制谁？”

这就是身为父母的我们所面对的问题。我们知道什么对他们好的，但他们充耳不闻。于是，冲突发生了而你是知道的，这可以在年纪很小的时候就开始了。刚学走的小孩，喜欢在桌子上走或在床上跳或在饭前吃糖或把食物抛向空中。他们相当叛逆。

赛说，“父母没有足够的的能力引导孩子；他们溺爱孩子而不知如何纠正他们；他们本身有许多受到谴责的不良习惯和生活方式。”

神是我们的父母；祂是内在的良心而身为养父母的我们对孩子也采用同样的角色。神已把这人类灵魂交给我们，让我们爱、照顾和训练他。要培养人格确实不易，因为你的良心必须是你孩子的良心直至他们的良心稳健地树立了起来。

我们有多少次注意到斯瓦米与学生共度了多少时间？而又有多少次我们听到祂谈及我们的孩子是国家未来的主人翁？赛峇峇赐予信徒的灵魂乃高度进化的灵魂，需要一个有强烈意愿的成熟父母。这些灵魂是极为明智与坚强的。缺乏自信而亲切之父母的坚定的爱和强硬的指导，他们很容易迷失方向。

当我们察看只一小部份的人知道神现身于世上而与世上人口相比，其比率是令人沮丧的；人数竟然是那么少。只凭常识推断，天赐予信徒之子女都是非常老的灵魂。赛峇峇正指望我们把祂的价值

观注入他们的个性之中，因为他们会需要这力量来协助宏扬祂的使命。我们正令祂失望吗？

斯瓦米说，“如果人不能认知人类的独特性，生而为人又有何用？人身难得，人为万物之灵。得此人身，人应该在早年就归依神。”

在这一生，神下凡来教导真理；让我们与我们的孩子分享这智慧。身为父母的我们大可不必在无知的黑暗中跌跌撞撞而行。我们可以把斯瓦米教导的正确行为灌输给孩子。我们不必对有关培育孩子灵性的正确方法有所疑虑。祂的教导和实例是再清楚不过了。Sai-chology (赛心理学)是最佳的 Psychology (心理学)的方式。我们可以教导孩子持名和静虑于祂的相以及光静坐，以便把平和带入他们小小的心灵。这唤醒内心生活的沉寂。我们可以借我们的实例，就如斯瓦米所做的，来教孩子，展示无私之爱的丰厚礼物。不仅是靠我们，孩子也可以从其他管道接触到同样的教导。

我们的孩子有必要参加赛灵性教育课程。很多时候，他们还是会聆听和接受某个人的意见而不是你的意见。赛灵性教育老师以及人类价值教育老师都接受特别训练来帮助你的孩子了解赛峇峇的价值观：真理、正义、平和、非暴力和爱。除了课堂的学习外，如果父母在家中也执行和加强这些价值，那么，孩子就会铭记在心终生受惠了。大部份的父母都没有遵照世尊为孩子们所制定的法则而‘赛灵性教育课程’的成效并不大。老师只能教但父母必须加强这些法则以配合之。

赛峇峇说，“家庭里的气氛应该像赛灵性教育课那样，培育和促进孩子的价值观。父母的合作和鼓励，帮助极大，功效也极显著

。你不难看到这样积极的父母，他们的孩子就与一般的孩子不同。这种好处值得赛灵性教育老师们的鼓励，在很早的阶段就把父母带入这活动并利用他们的技术更进一步地加强孩子们的潜能。孩子有样学样，他们从父母身上学到很多。是故，父母有必要以身作则而把正确理念灌输给孩子。”

在人类历史上，父母何曾有机会接触一个比斯里沙迪亚赛峇峇更亲切、更有智慧和更有激励性的神性实例，从而学习如何去塑造另一个灵魂的人格？多福气啊！我们有必要从更高的意识层次来观看教养并严正地肩负此重责。

当然，我们能够认知斯瓦米诞生的独特之处；神化身降世。神多久才下凡而我们的前世多久才有机会跟祂在一起？

赛峇峇告诉喜斯乐博士(Dr Hislop)说，如果一个灵魂从斯瓦米这儿离去，他将会经过一段漫长的年代才得以降临世间。这灵魂要在神化身降世时再来相聚的机会极为渺茫。这些灵魂，我们的孩子，需要灵性强大的父母。他们将成为道德的斗士，在战场上与邪恶一决雌雄。在真理、正义、平和、非暴力和爱正要分娩时，他们灵性力量的一推是在所必需的，于是黄金时代就诞生了。

总结上述，如果我们澄清这争端，那就是，孩子不是我们的而是神的，那么，我们就比较容易接受世尊接下来章节的教导。接下来的章节就是必须完成把孩子带到神面前的任务，这样，孩子就比我们认为是自己的，自己带大的更具慧根和灵性了。了解这工作之艰巨是极为重要的。问题是：

“神给了我们一颗珠宝，我们会为了其光泽之明暗而退还给祂吗？”

圣化你的婚姻

我想，以男女关系作为开始是颇为恰当的。此书是谈论教养的而不是婚姻，但我们会利用这一章的篇幅来强调美满婚姻的重要，因为这是健全教养的基础。

如果你是年青的成年人而又有结婚的打算，那么，你就得慎重考虑，因为这是终身大事，非同小可。如果你决定生儿育女，你必须承担更大的责任。

斯瓦米针对婚姻议题发表讲话

“今天我们目睹人们对婚姻典礼不遗余力地作精心的安排和隆重的庆祝。结婚那天，你当然喜气洋洋但你却不知道婚后生活的幸福是短暂的。这不是真正的幸福。心念啊！告诉我真正的幸福从何而来？来自跟神的亲近！”

婚姻是神给予人的第一个制度。它原是一个圣洁的制度但却沦为性的制度。如果你不喜欢你的另一半，你大可另挑一个。我们的行动无异于野兽，远离了我们神圣的本质。

虽然今天教养孩子有诸多不同的关系，然而，夫妻的结构则是斯瓦米承认的。结为夫妻而生活在一起是斯瓦米所能接受的，但未

婚而同居则不行。当你与另一个人有性关系而那人又不是你的婚姻伴侣，那你就否定神给予人的圣洁制度了。

斯瓦米说，“罗波那(Ravana 译注：他与罗摩为敌并劫持罗摩妻悉多)进行苦行，法力甚高且精通六十四种知识。他不但毁了自己也毁了他整个王国。缺乏心之纯净，一切灵修皆枉然。”

这结果是，你正享受彼此身体上的、精神上的和感情上的欢乐而不必做出终生的承诺，即：不论处于顺境或逆境，都要彼此互相帮助。你易于受到伤害的程度极高。缺乏承诺意谓一人或两人都没有完全以整个实体(或自性)呈现以便圆满和勇敢地生活。

两人都在护卫他们的誓约和利益。当你们隐瞒或抑制以减轻不舒服时，你们也同时限制分享显著转变的生活的利益。你们正分享神恩赐你们肉身的宝贵礼物但你们可有分享你们自己的其他层面呢？诸如你们的心念、心灵和意愿，你们的希望和恐惧，你们的哀伤和喜悦。如果一个伴侣完全在那儿而另一个不在，那将是什么情况呢？当关系或缘份结束时，一方或双方心灵上、感情上和灵性上或甚至肉体上，都可能受到严重的创伤。有些人则永远抱着创伤。

斯瓦米说，“婚前，他是半个身体，她也是半个身体。女士常是左边的身体，而男士则是右边的身体。现在婚后，你们只拥有一个身体。婚前，妻子是半个身体。现在左边身体与右边身体联合而你们是完整的一个身体。”

当我们未婚同居而一个伴侣决定离开另一个伴侣时，这就是把连体分开的根本手术。一般上只有其中一人作好准备去断绝关系而

另一人则没有作好准备而受到伤害。精神上、感情上、肉体上和心灵上的疤痕就像尸首一样留在意识和潜意识的心念里。

斯瓦米说，“婚姻是终身大事，两人共同生活，白头偕老而不是几天或几个星期或几年之事。”

我们正把谬误的信号传达给我们的幼辈。年青的成年人非常担心找不到一个如意的伴侣，白头偕老。这是一个一直在增长的恐惧。他们有时在想，婚前同居是观察双方能否以身相许的解答。而如果你发现自己不适合，你又该怎么做？遗弃对方？

赛峇峇说，“女性应该从一而终而男性也应该对一个女人忠诚，视她为终身伴侣，唯一的妻子。”

我说得太强硬了吗？是的，然而，离婚与不贞行为不是势不可挡吗？而我们不道德的行为不是被我们下一代所接受而视为正常吗？这就是在我们社会里所发生的情况。人们正受到伤害。他们一群一群地来找斯瓦米，因为他们感觉到自己那么的不被爱。这种到处留情的情況会导致自尊的降低和被遗弃的感觉。初时的被爱，接下来被遗弃，这简直是儿戏。

你摘下一朵花，把花瓣一片一片剥开并说，“他爱我；他不爱我。”不论剩下的花瓣多少，都说明我的男朋友是否爱我。这故事显示我们还一点一点地把彼此撕开。

斯瓦米说，“你确实爱你自己，因为在每一个人之内的只有你。他是‘我’。不论你伤害谁，受苦的还是你；不论你欺骗谁，受

骗的还是你；没有别人。你们大家都是神身体内的细胞。你本身就是神。”

在美国，根据 1997 年“人口动态统计报告”百分之四十九的婚姻以离婚收场。每两个婚姻就有一个离婚，是 1960 年至 1980 年的三倍。(美国人口普查局商业部门，“现时人口报告”，1981 年 10 月)。

斯瓦米对我们说，“在美国，他们正达到每年换一个女人的境况。斯瓦米从不知他们要的是哪一类型的女人。”祂也说，“祂的孩子与她的孩子打斗，与他们的孩子打斗。”

是的，有些情况是会以分离收场的。斯瓦米说：

“米拉(Mira)正在念诵主基士拿(Krishna)名号而她的心念全充满了基士拿的思想。但她的丈夫却认为她对基士拿的虔诚已超越了本份。于是，有一天，他以莫须有的罪名把她逐出庙宇。然后她写了一封信给吐尔西达斯(Tulsidas)，寻求意见，她该放弃基士拿这永恒的同伴或放弃丈夫。吐尔西达斯回信说，‘母亲，神是最大的而通往神的道路是最崇高的。丈夫是过眼云烟但神一直与你同在，甚至在你生前和死后。你怎么能够放弃真理化身的神呢？丈夫在你人生中途插入也会在中途离去。你可以在有生之年侍候你丈夫，但如果他抛弃你，为了神而离开他也是顺理成章之事。’让妻子在不可理喻之丈夫手中受苦是不正确的。”

然而，这些肉体虐待的婚姻宁是例外而非条例。人们因找到他们更喜爱的而离开；他们要更多的自由或一般的情况，“他们尚未得到他们所要的。”

斯瓦米说，“今天在人之内就是缺少了友谊和爱的感觉。就如蜜蜂采花蜜于苦涩的花朵，人也应该能够在不好之中看到好的才是啊！你应该能够从痛苦的井中打出快乐的水来。那就是爱的真正本质。快乐是介于两个痛苦之间的。快乐与痛苦同时存在于神的创造之中。”

我们有时或会认为人类之爱失败的原因是因为它没有提供我们所要的。我们必须问的问题是，一个婚姻关系的目的是什么？满足我们的需要？你满足我的需要而我也满足你的需要。婚姻关系的目的并非要对方满足你而是你要跟对方分享你的美满。

斯瓦米说，“无私是神。有‘我的’或‘你的’之感觉是自我。两个灵魂结合在一起就是要破除自我。他们可以学会互相调整和迁就而忘掉自己的自我。”

婚姻是一个灵魂实验室，提供我们机会去为另一个人牺牲我们的欲望。然而我们的婚姻关系却建立在我能得到什么而不是我能给予什么。峇峇说，这是错误的观念。

当然，在婚姻中，你会经常受到挑战。我个人认为在这伽利期间(Kali Yuga 或末法期)，它是达到明心见性的最崇高途径。我在“与神交谈”中读到这则语录。

“主持家庭的这一条道路是一个严峻的考验，其中有不少令人心烦意乱之事，还有不少世俗的忧虑。有审美眼光者就不受到干扰。有人提供面包和水给他也提供简单的垫子让他躺下以便他在每一时刻可以虔诚地祈祷、静坐和静虑。在这样的情况下，要看到神是

多么容易啊！这个任务多么简单啊！但是，如果给一个人一个妻子和小孩，那情况可就不同了。在凌晨三时为婴儿更换尿布时，你可以在婴儿身上看到神。每个月初付款时，你可以在帐单上看到神。在配偶罹患疾病、丧失工作、孩子感冒、父母病痛之中看到神的手插了进来。我们现在谈的不就是圣哲！”

我肯定大多数的人都会与自己个性相反的人结婚。如果一个配偶给帐单文件标上色彩，另一人就会用它来作杯子垫底。如果一人要舔信封，另一人就用水把信封封好。如果你很少花钱在自己身上，另一半就挥霍无度。如果你要记录每一张支票的结存，另一半则不把支票数目记下。如果你想吃甜的，另一半则喜欢吃辣的。如果你严格遵照时间表，另一半则没有时间观念。如果你不喜欢堆满碗碟于洗涤槽，另一半偏偏把碗碟都堆了起来。相反性格吸引彼此而你也给彼此带来平衡。

你会注意到这相反性格带来冲突，“自我”的磨擦。有时这相反的动作可以使你发狂。问题在于，“谁会牺牲他们的自我？”独居时，没有人令你不满或不同意。

斯瓦米告诉我们，“首先，你们必须互相了解，这样调整自己以配合对方就很容易。今天，百分之九十的人先尝试调整。这是错误的途径。首先要了解。有时，你有脾气、自我、情绪、紧张，那是自然的事。你必须有所调节和了解。”

挑战是为了增进彼此的了解而这能从两个途径达成：第一，语言上的沟通，第二是见证或观察。观察是极为可取的但语言沟通是肯定你所观察的最佳方式，因为你可能错误地采纳一个不正确的动机。

沟通是婚姻的生命线。如果沟通断绝，就甭谈了解，而调整也就做不到了。缺乏沟通是已婚夫妇的第一个抱怨。婚姻是靠沟通来维系的。不对话就不可能彼此了解。记得你是和一个性格与你相反的人结婚的。

若非我们花点时间彼此在思想上，决定上，感情上和行动上互相沟通，我们不能了解对方。若不了解，我们无异于孤独地处在黑暗之中，感到被遗弃，不被爱。谁要这种生活？

是什么阻止我们说真话来表达我们的思想和感受？几乎都是这小小的罪犯，‘自我’在作祟。如果我们真想彼此了解，那么，我们就得打开天窗，让对方分享我们内在的一切。

畏惧、伤害、不安全、缺失、问题、犯错都不是什么秘密；我们大家都拥有它们。为什么要隐瞒？我们不是这肉身。我们只是用它来扮演我们的角色而如果在这角色之中，我们正执行我们的果报问题，那么，我们不如早一点把它们暴露于意识之光下，走出潜意识的黑暗以便我们能早一点彼此协助治疗对方。

斯瓦米说，“今天，人们并不致力于了解爱的原则。只有爱的力量才能取消罪行的祸因。只有爱才能消除一切苦涩的感觉和增进生活的乐趣。”

你所能提供对方的最大礼物是真诚的沟通。斯瓦米说，“先了解，后调整。”沟通而后改造。

当外子罗拔(Robert)和我开始把重点放在沟通时，我们以简短

的交谈做为起点。要把你自己敞开来开始谈论个人层面的事情，委实不易。我们的主赛，劝我们要慢慢地来，不能操之过急。

我们开始是分享在当天发生在我们身上的事情，我们的问题，我们如何解决了或尚未解决。我们征求彼此的意见。在没有调整或批评之下沟通和聆听，教会我们彼此相信。如果我们作出了调整，或批评，或松开我们的神经中枢，我们会向对方道歉。如果我们说了什么或做了什么而得罪了对方，我们越是这样地实习，道歉就越快地表达出来。

好多年前，我读过这样的一句话，如果你不同意某人的意见，以柔和的手法去表达就可以避免争辩。这很有效。轻轻的一触不会造成不愉快也可以避免说出伤害对方的意见。

赛峇峇说，“了解丈夫而说话语气轻柔的妻子是个真正的友伴。为何有时当妻子必须向丈夫指出正义之道时，她甚至扮演着一个父亲的角色！当丈夫罹患疾病时，她就像是一个母亲一般地照顾他。”

维系彼此关系的是，努力去沟通和牺牲你所欲求的。在整个婚姻生活过程中，你正在学习无条件的爱。大家携手合作，解决纷争和难题，其实这就像是强力胶，把你们紧紧地粘在一起。你们彼此分享和分担生活中的一切。神并没有答应我们，婚后一定快乐幸福。迪斯尼世界(Disney World)做到了！这全是空想。

斯瓦米说，“今天，我们看到的是分开倾向而不是聚合。生活充满困扰和挑战。我们不应该因之而隔离自己，宁可共同面对一切。现在当麻烦来时，即便是小麻烦亦足以分开我们。不应该是那样的情况，你应该把心献给对方。”

我知道当罗拔和我结婚时，那是基于肉体的吸引力而不是把我们结合在一起的无条件的爱。一个自我证悟的伴侣，并且能献出纯净而无条件的爱，一如我们敬爱的斯瓦米不断洒向我们的爱一样，这种伴侣可说是绝无仅有的。就大多数人而言，婚姻是一个实验室，教导我们如何除去自我而与我们的妻儿分享这神圣的爱。

斯瓦米说，“爱是人的生命而爱是世上的一切。在每一个人之内发光的就是爱。但人，不能理解爱的意义，把它与肉身挂钩。母亲之于孩子的爱是亲情。夫妻之爱是鸛鶒之情。亲戚朋友之爱是执著之情。对物质之爱是欲望。总的来说，导向神的爱是虔诚。”

外子与我还在学习圣爱的法则。我们分担和分享了我们的错误(mistake)，如斯瓦米说的 mis-takes(误执)。随着时光的流逝，我现在明白，我们之间的关系之所以强化是因为我们共同分享和分担快乐和痛苦。我们彼此投资于对方的时间拓展了我们的关系。当然，意见分歧、耍耍脾气、想一走了之、不爱对方等问题，时或有之，我们都共同承担。个人的情绪正是人格演进的基本材料。努力去改造你自己和分享内在的一切的就是爱。

赛峇峇说，“将来，丈夫的麻烦就是妻子的麻烦而妻子的麻烦也成为丈夫的麻烦。就如身体的一部份瘫痪而身体的其他部份也感到瘫痪一样。而这样，你妻子一定感觉到你的痛苦你也一定感觉到她的痛苦。你们两人的痛苦都被斯瓦米带走。你们两人都拥有斯瓦米。夫妻应该互相帮助。”

“亲密关系不断在挑战，不断在呼唤你以便创立、表达和体验你自己的更高更高的层次，你自己更壮丽更壮丽的意象，永远是你

自己最壮丽的版本。使你即刻做到这一点的就是彼此的关系了。”

因为我们一起受苦、劳作和生存下来，一种潜力，我们称之为“可靠力量”的，在我们的关系中演进。经过好多年后，我才意识到这一点。经过多年的经验之后，我们才建起不为自私之风吹倒的房子。由于彼此共同生活，我们有足够的时间去品尝在不同情况和条件下生活的水，最终促使我们了解，我们为了彼此而在一起。我们不知不觉地被改造了。

这提供了安全和保障给我们自己也给我们的孩子。我会告诉他们，我们并不完美无缺但你们正在学习如何借在生活的起伏中互相提携、帮助以便彼此关系达到圆满。我们都要接受和认同，一个可爱的伴侣，一个谅解的关系，一个与我们分享生活体验的人，但很少人要努力去达至它。他们想当然耳，只要他们在婚礼上说，“我愿意”，一切就如意了。这仅是起点。婚姻是终身的承诺和努力。然而，只要注入这两种要素(承诺和努力)，圣恩就赐予你一个如意的终身伴侣了。

如果你结婚并有孩子，分居或离婚可能是一个残酷的结果，使孩子成为代罪的牺牲品。心理学家说，“离婚所造成的创伤与丧失父母无异。”

就孩子而言，死亡尚有终结之日，较易于忘怀。离婚总是阴魂不散，父母分离总是萦绕脑际。有时，孩子成为棋盘中的卒子，任由个性相反的父母摆布。孩子听到父母为抚养权和经济负担而争吵。这些情况可能被孩子认为是一系列遗弃感。在孩子看来，这常常是一种灾难。孩子尚未成熟到能应付这种情绪的困扰。父母在一方缺席下就对孩子说其坏话并且贿赂孩子以赢取孩子的爱与好感。

一位青少年最近向我透露，因为父母离婚反而使她觉得更自在。我问她原因。她说父亲和母亲站在她的立场，以她的权利来花费更多钱。确实，有些孩子有更多的权利、金钱、玩具、衣服、假期、汽车、录像机、电话等等但他们却住在一个婚变的家庭里，随着父母方便，不是走访东家，就是西家。有时，他们还看到父母以拒绝、嫉妒、忿怒和自私来对待对方。难怪这样的世界价值观会爬入我们孩子们的行为里！

赛峇峇说，“由于受到伽利期(Kali Yuga)的冲击，人们想获得圣恩却不想做出努力。邪恶、不幸和暴力日益高涨，因为对神的爱正日益衰微。要把你所有的恶质，如嫉妒和忿怒，转变为爱。不论世上发生什么，视之为爱的行动就好了。”

亲爱的，我知道婚姻和教养孩子确实不易。但斯瓦米要我们携手合作以解决我们的分歧。你或许处于一个你认为不可能忍受的境地，但如果我们继续把爱之光带给我们的伴侣，斯瓦米会给予协助。如果我们停止批判，他们似乎就不怎么会责怪你们，尤其是如果你们的行为与你们的另一半的行为变得更加接近时。只有稍加改变我们的行为，一切就会改观。如果我们不让我们的配偶有理由来讨厌我们，那么，他们就不能继续归咎于我们，因为他们自己的罪过会强制他们来检讨他们自己。

斯瓦米说，“在这世界，没有任何事情是爱所不能成就的。它甚至能融化最坚硬的石头。如果在人人之间的爱原则是一致的，它就成为宇宙之爱了。你要为你对爱的渴望止渴吗？那就渴望祂的恩典并且膜拜祂吧！为了体验至福，要培育更多更多的爱。你越培育爱，你越体验至福。没有爱就体验不到至福。其实，是爱采纳了至

福的方式出现的。”

一个健全、相爱和强烈的夫妻关系是建立在一个和谐家庭的基石上的。婚姻是神赐予我们的第一个机制；它是一个辉煌的机制以维护万物的完整。它是社会的基本单位。

神的制度是微妙的。家庭单位是用来抚育孩子，提供他们所需以培育平衡的身、心、灵的。它也是秩序对付骚乱的一个象征性屋子：婚姻是地基，墙是界线(条规)，屋顶是保护孩子的安全设备。家庭单位是神制定的，作为养儿育女的结构，让孩子在一个受到保护的环境中认同自己的身份。

如果我们不促进我们的家庭关系，社会就会继续腐化。那我们又如何能寄望下一代呢？我们又如何能在这受恐惧笼罩的世界里继续发展呢？如果想要孩子，我们就得负起教养的责任，在喜悦和爱的氛围中灌输家庭灵性价值给孩子。

赛说，“在那家庭里，夫妻因圣爱而结合在一起，夫妻每天阅读灵性书籍，神的名号一直被赞诵，神的荣耀一直挂在心上，那样的家庭才是主的家庭。”

爱神、畏罪、 维护人类价值

神圣讲道

舍弃自大，人人敬爱
舍弃嗔怒，摆脱悔憾
舍弃欲望，富足自在
舍弃贪婪，心情舒展

(梵文偈)

爱的化身们！一个人只要自我膨胀，不可一世，连妻儿也不会爱他。一个人应该放下他的自大与傲慢，如果他还想得到他人的敬爱的话。一个人只要他易于忿怒，他一定会承受悲伤与苦恼。只有放弃忿怒，他才能快乐。只要一个人继续增加他的欲望，他还是一直缺乏，如果他控制他的欲望，他就富足昌盛。贪婪令人不快和悲伤。只有放弃贪婪和吝啬，一个人才能过愉悦而平静的生活。

整个世界及其内的物体都因爱的连系而互有关系。世界不能没有爱而存在。神是爱而神以爱的化身寓于每一个人的心内。基于此真相，我们祈祷，“Lokaa-Samasthaa-Sukhino Bhavanthu”（愿天下苍生幸福快乐）。

古代，圣贤为了人类福祉而牺牲一切。就连当时的年青人也向他们看齐。就是因为无私的牺牲精神，在今天他们仍为人所怀念。适得其反，今天的年青人则过度的贪婪和完全的自私并且怀持憎恨与嫉妒的感觉而古代的青人则过一个牺牲 (Thyaaga) 和瑜伽 (Yoga，牺牲和控制感官) 的生活。现今的青人要过的是一个 Bhoga (世俗与肉欲的享乐) 的生活，结果搞到全身是病 (Roga)。

使神成为你的朋友

在人生旅途中，人们赚取财富以享受、花费而当他们走完人生旅程，抵达目标时，他们把剩余的钱交给可信赖的朋友并高枕无忧。人一出世就带来爱的财富。在这‘行动场地’ (Karmakshethra) 的世界里，要维护爱的步骤，谈何容易！所以，每一个人都应该找一个忠诚的朋友。今天，唯一真正的朋友就是神。如果你把爱的财富交给神，你就容易地过一个安全而平和的生活了。

最大的老师莫过于你的心。时间也是一个伟大的老师。世界是一部经典的教科书。神是伟大的朋友。人应该对此四大实体充满着信心而在世上生活。爱 (Prema) 是每一个人的自然拥有物。它是生命之树的果实。然而，在品尝一个果实之前，你必须去其皮和除去盖住果肉的外层物并且拿掉它的子。爱的果实被厚厚的自我之皮给盖住。你务必剥开这‘我的’和‘你的’的外皮，然后你才能尝到甜美的果汁。那就是为什么吠陀经 (Vedas) 描述神为 Raso Vai Sah (无上甜蜜的精髓) 的原因了。

借由纯爱，你应该与神建立起一体性。爱 (Prema) 之道是体悟神的一条平易直接的大道。人生是一条从‘我’到‘我们’的旅程

。它也是一条从 Svam 到 Soham 的旅程(天人合一)。

三种爱

这意指你的每一个行动必须供奉给神来加以达成。但今日，世人从‘我’起程最后又回到同样的‘我’。这是私心。一旦你放弃私心，你就步上正途。你在三种方式中体验到爱。Swaartha Prema(自我定向的爱)、Paraartha Prema(对所有同胞的爱)及Anyonya Prema(互相交换的爱)。

“我应该快乐。我应该享乐和感到舒服。我不管他人。”这是 Swaartha Prema (自我定向的爱或自私的爱)的心态。Anyonya Prema (互换的爱)代表不仅他一人同时也是他的亲戚朋友应该过着舒适而愉快的生活的感觉。而 Paraartha Prema (博爱)代表整个世界的众生都应该快乐幸福的感觉。这是最崇高的一种爱。

有三种实例可以说明这三种爱。Swaartha 或自私的爱可以比喻为一个只照亮一间小房间的灯泡。这完全不能叫做爱。Anyonya Prema(互换的爱或礼尚往来的爱)就像是月光。它虽然照着各方，但亮度奇微。它帮不了人得到一个清晰的理解。在微弱的月光下，你可能误以为一条绳子是一条蛇及一树木之残枝为一个人的身体。同样，你可能误以为一个好人坏人或一个坏人是好人。然而，Paraartha Prema (博爱)则像是日光，它既明亮亦不让人误判或有怀疑的余地。一个迷乱的人会被幻像所压倒。他会相信恶人所说的甜言蜜语。智者的语言也许不那么甜美悦耳，但他们提供的是如甘露般的真理。圣爱是倾盆大雨，虽然有时雨点大如冰雹会打痛你。但记得！它们为你融入于爱的水中。同样，圣灵有时似乎也会伤到你

。但你应该明白，它包含的只有爱，别无他物。神是爱。爱是神。要活在爱之中。你应该致力于过这样的生活。

找出自己的缺点

有些人视他人的小缺点为大错误并加以批评而完全无视于自己的大缺点。这是极为不可取的。正确的方法是放大自己的小缺点而视之为大缺点，同时，视他人的大缺点为无关痛痒的小缺点。那可以使你免于犯错。有这种态度，你即可认知神。人类的爱是世俗的和自私的而神圣的爱是灵性的和无私的。它是纯净的爱。古人描述神为永恒的、不朽的、纯净的和无瑕疵的。为了要体验神的爱，你应该放弃狭小心量的自私而扩展你的爱。

让我们举例说明，一个新婚的男士给予他配偶的爱是如何日益衰减。初时，当他们在路上并行时，他展示他的关心；在看到路上有刺时，他会把妻拉开以免被刺。几个月后，遇到同样的情况，他就会不耐烦地说，“你瞎了吗？看不到刺吗？”因此，世俗的爱会淡化而神圣的爱就会保持不变和平稳。

世人不能理解圣爱的伟大。他们误解这爱甚至在得不到欲望的满足时，就埋怨神。有些人要超脱。什么是超脱？跳出欲望是也。他们要见神。你难道没有这不可少的信念与感觉在你内心吗？

渴望体验圣爱

即便你靠近神而住，你还是见不到神，除非你有信心和虔诚。就像池中的蛙，即便接近莲花，亦不知花蜜为何物。而远方的蜜蜂

就知道花蜜的存在而前来采取，同样，人们老远前来体验神的爱的甜蜜，而那些住在附近的人士却无动于衷，不能这么做。

与神亲近可以提升人至神的层次。但很多人不了解这一点而糟蹋他们的生命。爱在人人之内，然而，由于它被转为私心的目的，它就变成执著了。你应该渴望去体验圣爱(Daivi Prema)。

在现代世界里，青少年应该明白真爱的本质。很多海外人士结交一些异性朋友，称之为男朋友和女朋友。如果你真的彼此相爱，你一定要结婚而不是继续保持男女朋友的关系。

几年前，一个外国的年青人带着沮丧的脸坐在树底下。他还不满廿岁，当斯瓦米问他时，他说他的第二任妻子遗弃了他而他非常想念与她生的孩子。在这样的年龄就如此沮丧、担心，试想他老来又该如何？有些年青人，年不满二十就结婚、离婚和再婚并与妻儿分开，然后感到遗憾。他们不了解人生的价值，是既珍贵而又圣洁的。

奥义书(Upanishaths)说，人身难得，人的生命圣洁。人类乃万物之灵，既高贵而又有力量。他被称为Maanava，意谓，“完全不是刚出炉的而是永恒的。”一直在改变的是肉身而不是阿特玛(Aathma，内在实体或自性)。

神是不变的真理

年青的男女们！因为食物和其他习惯，你们或许会有许多念头。你们应该分辨它们的好坏。你们不应该被书本的肤浅知识冲昏了

头脑。你们应该有实用的知识以使你们的生活深具意义。在教育与行为之间，要取得协调。身口意的和谐一致是一个人的表征。你们应该对神有绝对的信心。神性不是你们能以此肉身的装备所可理解的。你们的思想仅是你们对外在世界的反映、反响和反应而已。神没有这种反应。祂只有一种声音，即绝对的真。你们应该遵行一对孪生的理想，“说真话，行正义”。神是不变的真理，但却没有人了解这一点。只有当你们步上道德与至善的康庄大道时，你们才会了解。

人成了金钱的奴隶。他或许会忘掉神但决不会忘掉钱。你为自己准备一台空气调节器，一张好床，风扇以及其他设备以便好好地睡它一觉。但你睡不好。为什么？精神不得安宁。你的身、心、灵和自我(Ahamkara)等这些内在的工具必须趋于平静，还有你外在的四肢和感官也必须趋于平静，你才能安眠。这可以透过圣爱来达至。圣爱是无私的，只施而不取而世俗的爱则乐于取而后忘。

伤害人即伤害神

圣爱是无以伦比的。它至高无上。你向神祈求无谓的世俗之物。你应该祈求你所没有的。你没有的是无私的爱，故而你应该只祈求爱，神有丰富的爱。神是至福的化身。祈求爱、平和与至福。你应该能够分别世俗欢乐与神圣至福之间的不同。今天，人们祈求的是许多琐屑之物。神知道什么对信徒是好的，并恩赐给信徒。祂是所有思想、语言和行动的见证者。因此，要毫无保留地、全心全意地降服于祂并过一个理想的生活。你们大家都是神的化身。所以，你应该爱大家而不伤害任何人。伤害人即伤害神。

圣约翰常视所有人为兄弟。然而，有一次他惩罚一个兄弟，耶稣在他梦中出现并责问他，“你认为你惩罚的是那个兄弟吗？不，你伤害的是我。”你应该明白这真相，伤害任何人就是伤害神。你应该培育起‘一体性’的精神。

峇赞(Bhajan 赞唱)、坐禅等仅是净化心念的法门。“Chitthasya Shuddhaye Karmane”。要培育爱；爱是你的生命气息。当一棵树，枝叶茂盛，结满果实时，你被它所吸引。当它枯萎时，你会因为它没有生命而毁掉它。一个没有爱的人无异于一棵枯树。

爱之于人有如火之于煤块，使煤发出火光。你应该借专注于圣爱去除掉你的弱点，因为圣恩会赐予你最大的力量。其他一切或来来去去，但圣恩则一直川流不息。不论你能不能做什么，你都得培育神圣的爱。神是导演而世人仅是演员。要在神的戏剧中成为好的演员。这青年大会之召开就是要训练你成为一个好演员，演好你的角色。在充满恐惧、猜忌和互责的人世间，你必须证明自己是神的信使以及爱、平和与真理的化身。向世界宣称你的真实本质是神圣的并使人们认知在人人之内的圣灵。

爱的化身们！你们这些年青人应该知道，真理是什么，爱是什么，而神是什么以及心念与世界之间有什么关系。年青人到国外去赚钱。你不满意此地的待遇，而出自贪婪，你想赚得更多。你应该手在社会，心在山林。这才是一个真正的安息。人终生劳碌，就是为了赚钱以致于在临命终时也不能想到神。在这会议中，你听到畏罪和社会道德的开示。你务必抱持着这些理念并实践之。

神是精英(hero)，其他是零(zero)

你必须散发人类价值的光辉并保证身口意的一致。当今，在不同民族之中，处处动乱，彼此仇视。你必须宏扬一体性、纯净性和神性的信息。

辨喜(Vivekananda)说，“给我十个纯净而完美的人，我就可以改变整个世界。”但我说，“我只要一个完人即可改造世界。”你应该以‘一’作为圣灵的根基。在‘一’之后加上零而增其值，其值随零之多少而倍增。没有‘一’，加上再多的零也等于零。神是‘一’。日、月、地等只是零而已。它们之有价值，只因为代表神的主要数值‘一’。所以，神是精英而其余的都是零！对神要有满满的信心并降服于神。视服务为供奉神；要以这种精神去服务。要在每一个乡村宏扬神之荣耀的信息并借赞诵神的名号以成之。那么，世界的气氛和气候就会变得美好和圣洁了。

□ 1997年7月世界青年大会的讲道



培育孩子的四大任务

美国人口目前正从双亲家庭步向单亲抚育孩子的家庭。专家告诉我们，压力是其中一大起因。

我们的生活方式是快步伐的、喧哗的、污染的和刺激的。感到压力，不足为奇！很少有停工期。我不相信，我们的神经系统是被设计来处理这么多‘进来邮件’的数量，成为轰炸我们的刺激物，我也不相信，我们每天都允许这样的事情一再地重复。所有这活动加上维持生活方式所需的经济压力，可以给夫妻带来沉重的压力。

在我们复杂的社会里，教养孩子绝对是父母两人的责任。即便双方都照顾孩子，这工作还是难以应付。我们真的需要一个比‘压力’更强的字眼才足够表达我们紧张的生活方式。

在公司式国家的美国，有一个新的术语出现，叫做“父亲压力”。公司熟悉职业妇女的角色；他们接受女性的双重角色，即雇员与母亲。但父亲就不是如此。如果孩子生病，公司给予妇女时间，离开工作岗位去照顾孩子，还有，公司也给很长的产假。有些公司还提供日间托儿所设施。

有家室的男士，其任务也有所修正以配合他们的妻子。父亲正肩负更多照顾孩子的责任。父亲要更多的时间陪孩子。不幸地，公司有不同的优先权。他们希望男士工作晚一些，任何时间都可以出差到任何地方而无论如何，家庭生活都不应该妨碍他们对公司的责任。因为这一点，男士就有了所谓的“父亲压力”了。

例如，父亲受邀参加女儿的课程，为时一个钟头，而他的雇主在最后一分钟却要他去出席一个会议。公司不同情父亲的角色，而父亲的心碎了，因为他要参加女儿的课，而不想去开会。如果他留下来工作，女儿就会很伤心、失望但他别无选择，不能失去工作。

那么让我们检讨一下家长的活动以了解这艰巨的任务而看看我们是否可以找到一条消除压力的途径。父母有四大类教养孩子的义务，即：身体上的、智力上的、感情上的和灵性上的。

身体上的发展

家庭必须加以维护。这包括所有身体的修护、各物的清洗和购买和使用生活必需品。暂且看看你的屋子吧！你会看到你购买无数的项目必须加以维护。每一个项目需要清洗和修整。我们可真地为物所物了。

赛峇峇说，“做家务一如膜拜神；这比数小时的静坐更为有效，比付钱给他人代劳更为可贵。”

购物可以是一个有压力的、消耗时间的东西。我们去购买一样东西而大多数我们为了省钱而不厌其烦地探听和比较价钱。有时把

所购之物带回家后才发现破损或不适用。整个局面必须重演。每一次购物时，我都问自己，我可以没有它而生活吗？

赛峇峇说，“必须给予金钱其重要地位；必须用得其所，切忌挥霍。因为你没有好好地利用你所获得之物，你就不能了解它为何归你所有。例如，你应该利用你智能的力量以免滥用金钱。”

养家不是一个选择而是一个必需并且是一个极费时的任务。购物、收拾、清洗、烹饪都足以消耗你一天的时间。很多家庭都喜欢光顾‘快餐店’同时，有糟蹋食物的习惯。这在金钱和健康方面来说，你肯定要付出昂贵的代价。我们难道不能找到具创造性的方法，花更少的时间去准备简单和健康的食物？

赛峇峇说，“在维持健康方面，食物扮演着重要的角色。不要吃油腻的食物，因为吃太多脂肪的食物，不但对身体健康有害，也对精神健康造成影响，使人丧失人类价值。”

□ 1994年1月21日心血管疾病国际研讨会讲道。

父母搁浅于挤入上流社会的一种莫名的压力。如果邻居或朋友带他们的孩子去运动营、音乐课、空手道课程和舞蹈课，与朋友通宵达旦地开皮萨餐会或生日庆典，那么，我们的孩子也期望有同样的活动。这莫名的压力也延伸至名牌衣服、玩具、录像游戏、运动器材等等。如果父母不能提供给孩子如他人之所为，他们会感到歉疚。遗憾的是，内在品质却很少被重视，而只重视外在的包装(Wrapping)，或者，我应该说是外表的装饰(Trapping)。

赛说，“人决不会感到满足。他对钱财贪得无厌。人应该争取的是神恩。不论他赚取了什么，在他离开他的肉身时，他什么也带不走。”

赛峇峇说，“孩子必须学会节俭而不乱花钱。若能如此，孩子才有光明的前途。”

物质收益似乎成了一种通病。公司报告破记录的销售量。如果你暂且驻足并检讨你在这些努力上所付出的时间和压力，赚取金钱去购买你所要的项目，我们还会怀疑，我们的生活方式是‘购买驱使’的吗？这因素就是构成主要的压力于我们的家庭生活之中，因为我们得工作更多的时间，赚取更多的钱来购买我们认为必需的物品。我们一定要问，“我们真正需要的与广告告诉我们所需要的有何不同？”

父母在时间、金钱和精力上几乎搞得枯竭了。他们告诉我，他们拨不出时间给家庭或他们自己。他们已疲惫至极。时间管理并不只是办公室的一个专有名词。你的家庭生活也需要从减少工作量来评估。如果你作一些食物上的准备，少购物和维护，少一些为孩子和自己的个人活动，你或可找到多一点消遣的时间来松懈一番并且与家人共处。把过多的去掉并减少压力！

赛峇峇说，“不要浪费时间；时间是神；浪费时间就是浪费生命。”

家庭管理是一项艰巨的工作。教养孩子所不可或缺的智能上的、感情上的和灵性上的需要都同样相当费时。

智能的发展

教育启发智能。打从孩子幼年启蒙开始，父母就教导孩子可以用之于社会的知识。斯瓦米告诉我们，父母是孩子的启蒙老师。他们教导基本知识以便准备社会生活的需要，也教导孩子语文、书写、阅读、算术和礼仪。

斯瓦米说，“教导乃一生之计，不是为了赚钱。”

即便你的孩子进入教育系统学习，他还是需要几小时在家温习功课，还有参加学校的一些活动。一个孩子的教育，从启蒙而至大学，大概需要二十二年的投资。如果多添一个孩子，时间就会拉长了。在你决定要养孩子之前，你就得认清你的难以应付的承担与责任。

赛峇峇说，“到百善地尼乐园(Prasanthi Nilayam)来服务简直是一种自私的行为。你大可以在退休之后才来此服务。你有你自己的责任，要教养孩子，提供孩子教育，还有自己的事业。”

感情的培育

小孩子总喜欢缠着一条小毯子以表安全。充满爱的感受就是以关爱缠着孩子的身、心、灵的一条安全毯子。感情是能量波，就像收音机电波在广播一样，孩子会立即记下和吸收。如果你感到害怕、焦虑、紧张、消极、生气等，他们会察觉到！如果你感到快乐、欣喜、爱开玩笑、积极、平静、自信等，他们也知道！你传达什么，他们就感到什么。你自己感情的稳定对孩子是重要的吗？你当然认为重要。

你可以告诉我一千遍，你爱我，但如果我感觉不到，我就不会相信。每一个信息的传达都发生在不同的层面。你的话语也许会传达跟你的感觉相同或完全不同的意思。“我没问题，你没问题”是父母表达的第一个信息。你对孩子的回应告诉孩子，他们是谁！这正培育他们的自尊。孩子需要知道他被爱和被接受，需要知道他有一个家，一个安全之所以便他探索自己的真实本质。

夫妻的良好关系对孩子起着稳定的影响。孩子深深地感觉到父母结合的自然状态并且深受这主要关系的例子的正负影响。争吵、中伤、打斗、不坦诚、彼此相拒都会威胁到孩子安全和幸福的感觉。孩子会感到困扰和不安全；他们需要体验父母的相亲相爱，坦诚相待。

斯瓦米说，“爱是人类生命的潜流。只有在内心培育起爱，人才能彰显其天赋的神性。”

教养子女的复杂性是令人生畏的，因为我们对孩子有那么深重的影响。想想大概几年前吧！1960年代时，媒体告诉我们说，为人母亲的工作可以容易地交到没有技术的妇女手上。这意谓教养孩子的工作是那么的无关痛痒以致任何一个人都可以胜任。今天，同样的理念出现在发展中的国家里。

我在一个印度国家报纸中读到这样的一则信息，那是1999年1月16日发表于“一生的角色”的专栏里，兹录于下：

“从仅仅是持勺和换尿布的家庭主妇，女性们已破传统的茧而跳出来以表明她们能够独立于一个快速改变的、科技主导的世界...”

女性们正觉知她们在家庭领域之外的技术与潜能。‘一个女性之所就是在家里’。这句谚语今天已无立足的余地了，因为女性在别的领域能够攀登相当的高度并在男权的社会里占有一席之地。”

女性还是被冠以许多错误的事实，“只有在工作场合，她们的才能才得以展现”。要塑造一个孩子的个性比商业上的任何职位需要更多的知识、技巧、人格和灵性。

赛峇峇告诉我们，“因受伽利期(Kali Yuga)的冲击，人们认为他们的母亲仅是烧饭婆，甚至还把母亲当做佣人指使。这是今天人类的不幸。女性能求学、工作但她们不该忽略家务。如果夫妻都外出工作，谁来做家务？如果妇女到学校任职，教人家的孩子，那么谁来教她们的孩子呢？母亲该为孩子着想。”

□ 1998年11月19日妇女节讲道

电视压力

今天，电视也增加教养上的压力。我父母那一辈的人，持家较为容易，因为父母是一家之主，孩子唯命是从，但今天，孩子则受到外人、电视、电影、网络等影响，他们的价值观可能和我们的有所不同。

在电影和电视这个圈子里，没有所谓的保护或圣洁也没有道德的监护，给予处于这样的非常年龄的孩子。对一切可以想到的恐惧、邪恶和暴力行为，孩子就像是一张白纸而这一切是大多数成年人在感情上所不能估计的。我听过斯瓦米说，在这世界上，电视是拆散道德的工具。

赛说，“整个世界都受到电视的影响而陷入于痛苦之中。世界正处在纷扰，不和与沮丧的苦恼泥泞里。”

以赛价值观去塑造孩子人格的父母们，一定要花费时间和精力于重新改造从外面影响潜入的不必要的德性。许多家庭，在孩子放学后，花费好几个小时协助孩子们了解和应付孩子当天在学校所得到的负面经验，最少得完成学校所指定的功课。例如，我听到有关一个十二岁女孩名叫简(Jane)的故事。在简的那一班有四个女同学写了一封毁谤简的信。一个母亲告诉我，“那封信简直胡说八道，令人难以卒读，极尽破坏之能事，我真不敢重复念出对可怜的简的批判。”之后，这封信还电邮给班上其他四十位同学。只有在这多媒体的时代，这类事件才迅速传开来。

斯瓦米说，“走路时滑交所造成的伤口还可以治疗，但说漏嘴的话所造成的伤害就不可弥补了。”

学校校长要这四个女孩向简(Jane)道歉；但你如何能从四十个同班同学的心念中擦掉或取消对简的这个可怕的印象呢？这女孩的名誉与自尊受到了重创。

赛峇峇说，“今天的年青人已丧失自信心。他们受到针对他们的批评的影响而耿耿于怀。他们应该察看，如果批评是公正的，那就应该改过自新；如果不公正，那就大可不必去理会。如果你没有过失而受到批评，甚至整个世界都对你如此，你还是可以置之不理的。

灵性的发展

灵性不是一个分开的主题而是以纯粹金线织成的、孩子身、心、情所需要的织品。

赛峇峇教导我们，“父母主要的责任在于塑造他们孩子的人格。”

人格要每一天，每一年不断地教导。这是他们个性的品质。我们的人格决定我们是哪一类的人。我们要身教，意即我们也必须改变我们的行为而以身作则。我们都知道要改掉不良的行为需时多久。不要让不良的行为在你孩子之内生根，因为孩子最终还是要把它连根拔起的。如果他们从你家养成有毛病的人格特征，那特征就会被移植到他们家中。

赛说，“训练必须自小开始。”

我们不但要成为赛峇峇教导的一个榜样，同时也必须灌输这些价值观给我们的孩子。训言必须以纪律之绳来加强，否则，它就轻轻飘过去了。我们的孩子需要爱来培养人格但爱是够艰苦，够艰苦的让他们承受他们行为的果报(业报)。在法规和爱的精微线上步行是一个无以伦比的平衡行动。我们敬爱的赛就是一个大师。

灵性教育会花费你很多时间，因为你正与诸多外在势力斗争。这些外在势力正堵住你的正义之声而就孩子而言，这仅是静默的低语。父母因对孩子行为缺乏影响力而感到困扰。他们担心，当孩子达到青春期时，他们的手臂，就不像孩子小的时候那样，够长来握住他们了。父母常常不知道少年时或上大专时的孩子的生活状况。

赛说，“外面世界的情况是骇人的。就连高中同学也酗酒、嗜毒。父母没有约束或抑制他们，也不立下一个好榜样。当父母动口时，孩子们却动起手来。父母不但不严加管教反而放纵孩子们。

我们正协助孩子在良心上的发展；此良心乃我们最重要的资产，鼓励我们在生活上保护他们。当孩子不在你身边时，良心是你与孩子之间的生命线。他们必须聆听你内在的声音，指引他们明辨是非。

在这一章里，评估了父母四大类的责任之后，逻辑上的回答是减少你家庭的体力需求。这是你能放心去减轻的唯一领域，因为情绪上的安全、教育和灵性上的发展是极其重要的，而一般上需要更多更大的关注。问题是：你如何有效地处理你的食物、金钱、时间和能量？如果节省金钱，削减购物、减少应酬和减少个人活动，你就有更多的时间并且可以减少生活压力。父母要花点时间来做这简单的功课。这会使整个家庭获益。

赛峇峇说，“在‘限制欲望’方面，共有四大部份，分别为：限制说过多的话，限制过多的欲望和消费，控制所吃的食物以及抑制能量的浪费。人需要一些必需用品以维系生计而他不该奢求。就这一点你可以上大自然的一课。只有在空气足够时，你才感到舒适。如果空气过多而有强大气流，你就会感到不舒服了。如果口渴，你只能喝适量的水以解渴；你不能喝下恒河所有的水！我们吃下维系身体所需的份量。

所以我们不应该浪费食物、金钱、时间和能量。即便是买花供神，也该省则省。神要的是你那充满谦卑和虔诚的心花。”

大问题？

事业或留在家？



“女性法则被说是主强加于祂自己的虚幻，是祂出自祂自己的意愿来装备自己的能量。这就是为什么女性被视为‘无上力量’(Supreme shakti)之化身的原因了。她是男士忠诚的伴侣，是他的命运之神；由于她是主意愿的具体化，她就成为神秘、神奇、保护原则的代表。她是男士家庭的皇后，是他的礼物，他家的照明。女性绝不逊于男性，因为她们是神圣力量的储存库。”

《正义之川》第四章

妇女的角色在本世纪起了翻天覆地的转变。1940年代，当丈夫上战场时，有相当数量的妇女进入国防工厂工作。这事件开启了妇女外出工作的先例。“Rosie The Riveter” (铆工罗琦)成了为妇女而宣传的海报女郎，号召妇女为国效劳，保家卫国。当进入和平时期，工业成了国家经济命脉而很多妇女就留在工厂任职。由于大部份妇女都没受过教育，她们只能成为劳力的一群。

1963年贝蒂弗里丹(Betty Friedan)在她的著作《女性的神秘》中提出男女不平等的问题。同一年，国会通过‘男女同工同酬’法案，使到‘以性别决定薪酬’成为一项违法之事。在当时，女性仅是男性同工薪酬的百分之五十八。妇女正为她们“平等权利”而斗争。

斯瓦米说，“对女性之不公平确实存在。我们之所以不仅在每年 11 月 19 日而且也在每月 19 日庆祝妇女节，就是这个原因。”

1972 年格洛里亚斯太宁姆(Gloria Steinem)出版了一部妇女杂志。第一期在短短的八天即售出三十万册。同年，由于激进份子菲莉斯史克拉弗莱(Phyllis Schlafly)反对‘同等权利’修正案，反妇女运动因此出现。

六十和七十年代是动乱的年代，妇女不但找回她们的身份而且也找回她们的自尊。妇女要社会承认她们的价值。她们要与男士们平起平坐，在世务上有同等的参与机会。女性在职业上能与男性争一日之长短吗？这成了妇女运动的焦点。

四十年后，答案浮出水面；在 1999 年 2 月‘今日美国’的那一期，格洛里亚斯太宁姆说，“大部份人认为妇女能做男人能做的工作。”然而，我们仍未确认男人能否做妇女的工作。”

赛说，“有人说，一个男人以其职业见称，似乎意谓只有男人才能有职业并胜任之。这是一大谬误。女性现在跟男人一样能做男人能做的一切工作。其实，女性做起事来更加诚恳也更献身。最近，‘印度电话工业’的一位董事来见斯瓦米。斯瓦米问他，在他工厂，男女员工的比例是多少。他答说，百分之九十九是女性并说女性的工作比男性强十倍。妇女会把指派的工作做完才停止或离开。她们的工作态度比男性优越。”

不幸地，在许多妇女的心目中，‘平等权利’与‘完全相同’是同义。致力于与男士并驾齐驱，妇女开始采纳男士的心态和行为

，包括她们负面的习性如吸烟、喝酒和诅咒等。在工作场所进行社交活动成为可被接受的行径。这种要求‘平起平坐’的渴望只增添了女性寻求自己身份的困扰。

在1960年，随着避孕丸的进入市场，性开放于是盛行起来。由于受过教育和有钱的人才会服用这种药，所以，广大的贫苦人口还是跟不上这类潮流。不避孕，性开放就会产生不想要的怀孕后果。我们的年青人得到错误的信息：滥交是可被接受的。在1972年32.4%的婴儿是未婚妈妈所生的，而其中12.8%是少女。据‘每月生命统计’的报告。

斯瓦米对男学生说，“你递烟给女士。你给她们裤子。你们穿沙丽(Sari 印度妇女服装)吗？你们能生孩子吗？不，你们和她们是不相等的。相同仅在于自性层次。

1960年代的男女平等主义者的中心思想使到男性和女性都丧失了家庭的身份。这三种中心思想如下：

- 1)如果有一个孩子在房内，父亲在或母亲在陪他都没有两样。男女两性的差别就微不足道了。
- 2)父亲或母亲都没有头衔，父母都重要，只要有一人在就得了。
- 3)婚姻不重要，只要家庭和谐，关系密切就够了。

对妇女角色的大部份困惑，敬爱的斯瓦米都为我澄清了，但我决不能忘记妇女在那些年代里试图建立社会上的一席之地和做出贡献

献所遇到的骚乱。在六十和七十年代妇女强调的是男女平等。唯一妇女应该被承认的是在工作场所、在政治上，在运动上和在娱乐场所；所有这些活动都在家庭之外。

在家里，有谁会记录她们的成就？男人在评估，但抚育孩子的薪金却没人负责。男人对家里的工作知道不多，那么，女人的价值如何去估计呢？除非女人在她们自己的领域内向男人挑战。

于是，妇女有机会接受教育并进入劳动力的行列。在 1998 年人口调查局的一个最近的研究报告，第一次宣布年青妇女（年龄介于 25-29）中学毕业的成绩有 88.9% 至 85.8% 比男生优越而在大学里则胜出男生 29.3% 至 26.3%。

赛峇峇说，“我不认为女性不应该受教育。她们应该受教育。你们也要有工作。但你们应该秉持女性的义务与尊严而生活。”

值此斗争与改变之年代，留在家中的妇女，是被认为没有任何价值的。一个家庭主妇没有自尊可言。

赛说，“人们常说女人是弱者。印度子民则不以为然。管理家务的妇女，其任务就是给家庭带来好的声誉。同样，妇女一样可以维护国家乃至世界的威信。”

□ 1998 年 4 月 19 日于哥戴卡纳尔妇女节讲道。

四十年过去了而社会仍不承认一个母亲看家的重要角色。这对孩子的人格培育极其重要。还是有大部份的研究报告说，孩子有上班的母亲并不会有任何不良后果。我或许可以幽默地加一句话，最

近的一个研究，每年耗资十七万美元于许多家庭主妇的身上。结论是在家母亲也有金钱价值。

主张男女平等之运动使我这个女性的角色甚感困惑。就我而言，难道凭借接受高等教育而外出工作以贡献社会更加重要吗？难道任何一个工人都能把家庭的工作做好吗？妻子和母亲的工作常常包括做不完的和得不到感激的任务，每天都做单调刻板的清洗、烹饪和照顾孩子的工作。在我每日例常工作中，没有什么是永久的而在每一日结束后，又很难一睹你完成的任何工作。进食、屋子脏乱、衣服要洗等等都在此例。在身、心、灵所做出的奉献是看不到的而也容易被忘掉。身为一个妻子和母亲的价值都在妇女趋于接受教育和在市场上有一席之地而被埋葬了。

就我而言，只有敬爱的斯瓦米可以给我肯定和保证，在家母亲的重要性。祂提高我的意识和自尊。祂带给我慰藉与喜悦并肯定做家务和带大孩子对社会的贡献一样的重要。

赛说，“尽量帮助他人，尽力帮助他人，默默地帮助他人，和善亲切地帮助他人；其余的就交给神，是祂给你机会服务的。”

一旦一个职业女性成为一个母亲，她就很难离开她的职业。她会深思熟虑，“为什么做丈夫的不留在家里？为什么我要牺牲我的职业？”

赛说，“男士不具有女性同样的牺牲精神。若有任何问题产生，男性起初会表现得相当热衷，煞有其事要把问题解决，然而女性则不然，她们会战斗到底直至成功。”

女性牺牲她们的刺激，精神挑战与同辈互动，共进午餐而有时则赶去换尿布、喂食和安慰。这种成人世界的诱惑跟孩子的需要相比之下，就成了每一个母亲所面对的心上的挑战。一个家居的母亲必须采取一个意识的跳跃，从自私利益跳入无私之上。

赛说，“在这现象世界里，不论你从哪里得到欢乐和满足，倘若家庭缺少欢乐和喜悦，它就像是一个真正的地狱了。家本来就是天堂。女性的义务就是维护家成为天堂。

在美国，百分之七十六的母亲在外工作。一千万五岁以下的孩子拥有职业母亲(1999年调查报告)。今天，看家的母亲简直是例外。因母亲在外工作，孩子甚感痛苦。我见过在日间托儿所的小孩病倒了。他们躺在地上。日间托儿所的员工有限，如何能照顾那么多的刚学习步行的小孩？

斯瓦米告诉我们，“孩子在生命的首五年应该由母亲照顾。很多孩子都不知道母爱是什么。母亲不应该在这几年就把责任交给他人而孩子叫她“妈咪”就像孩子喜爱玩的洋娃娃一样。现在有钱而受“教育”的父母，他们的孩子正面临严重的障碍。他们得不到父母的关爱。父母把他们交给工人或保姆照顾，由他们带大而学到他们语气、词汇、习惯和思想方式。这是不必要的。”

遗憾地，有些父母因经济拮据，不得不外出工作而人数正与日俱增。如果生活节俭一点，母亲不必外出工作而多陪孩子，这利益远比经济利益更大。对孩子成长而言，母亲的位置是不可替代的，尤其在孩子幼年时期。

我再说一次，如果你与你的伴侣能够节食省用而让孩子拥有更多母亲陪伴的时间，那是很理想的。这必需做出很大的牺牲和具备很高的辨识力，而你的孩子就会获得意想不到的好处。

斯瓦米说，“如果妇女外出工作，谁来照顾家？如果夫妻都出去办公，谁来照顾孩子？赚钱或许能解决一些问题但能解决家庭的问题吗？说真的，职业妇女并没有享受到很多的快乐。”

今天，科学使我们更加了解同时也证明孩子从诞生到十岁这段时期的智力发展。直至现在，我们才学到孩子有母亲照顾的重要性。

‘当代杂志’做了一个特别的报导，名为‘想像力丰富的心念’，其内容如下：

“一个婴儿一出世，他的脑细胞就激烈地增殖，这可能就关系到形成他终生的体验。婴儿首三岁是个非常时期。”

“贝乐医学院(Baylor College of Medicine)的研究员已发现不好玩或很少被触动的孩子会比同年纪孩子的智力发展低了百分之二十至三十。对智力发展的新洞察岂仅是有趣的科学而已。它们对父母和决策者产生了极深的意义。在一个时期，当父母受到时间更多的压迫而或许已感到有愧于心，离开孩子这么多个小时的时候，实验室的报告结果显示父母托人代管孩子的人数仍在增加之中。有关拨出时间去拥抱婴儿，与学步的孩子说话和提供有激励性的体验给幼儿的那些资料，它们都强调亲身教养的重要性。智力发展有一个时标而最重要的年龄居先。美国教育委员会主席，弗兰克纽曼这么强调。”

赛峇峇说，“没有比母亲更神圣或更纯净的感觉了。母亲和祖国(motherland)比天堂更崇高。”

苏珊约翰生医生(Dr. Susan Johnson)报告：

“在约瑟夫吉尔顿皮尔斯(Joseph Chilton Pearce)的书《进化的目的》中，看到一个孩子的潜能就像一颗种子，需要培养和滋润以便正常成长。如果环境不提供所需的滋养成份（以及不使之过于刺激的保护）。那么，某些潜能和能力就不能体现。婴儿生下来就有一百亿个神经细胞并在最初三年的生命多添几十亿个神经胶质细胞以支撑和滋养这些神经细胞。这些神经细胞于是有能力形成成千上万个彼此互相连接，借蜘蛛似的凸出，叫做树突(Dendrites)的，以成之，而较长的凸出，叫做轴突(Axons)的，则延伸至脑的其他部份。

要知道一个六岁大小孩的脑子仅是一个大人头脑的三分之二，纵然它有五到七倍更多的连接于神经细胞(neurons)与神经细胞之间，远多于十八个月大的小孩或大人(皮尔斯 Pearce 1992)。六至七岁大的小孩的头脑看来似乎有着一个惊人的能力以促使成千上万的树突(Dendrite)连接于神经细胞(Neurons)。这种发展潜能止于十至十一岁，那时，孩子失去百分之八十的这些神经细胞的连接（皮尔斯 Pearce 1922，布则尔 Buzzell 1998）。这看来就是我们不去发展或利用的，我们就会失去一种能力。在脑内会释放出一种酵素(酶)，真正地溶解所有拙劣的有髓鞘的通路。

“这些有髓鞘的途径是学习窗口的钥匙。四岁时，核心(行动)和大脑边缘系统(感觉)百分之八十是髓鞘的。六、七岁之后，脑的

专注就转移到神经鞘大脑皮层 (Neucortex 思维脑)，开始时是以髓鞘形成(Myelination)向右边或半球形转移，后来左边的半球就加入了。

“左边半球控制孩子的阅读、书写和说话。它专门主管分析和有序的思维而一步一步地主宰逻辑的推理。它分析声音和语言的含意(例如，配合音与字的发音技巧)。它主管精微的肌肉技巧并且与秩序、惯例和细节不无关系。理解科学、宗教、数学（特别是几何学)和哲学的能力就靠左半球的抽象思想特性了。”(希利Healy 1990)

皮尔斯(Pearce)1992，透露在一个孩子的发展期间，有着一系列的时期和“学习窗口”，在此，孩子可以学得更好或更精炼的一种特别的能力，诸如口才等。这时期过后，就显得更为困难了。只要一年时间，孩子就已建立其能力以理解文学。两年时间，孩子的词汇就决定于他听到多少不同的文字了。思维、学习或不学习的能力在三岁时就培育起来。

“为了要刺激孩子的语言理解，你必须多跟孩子说话，特别是在这个窗口。或者协助孩子日后更加协调或活跃，你应该鼓励他多玩游戏特别是在培养总体肌肉协调的窗口的时候。要使你的孩子具备双语能力，你可以在语言窗口教他一种新的语言。”《学习窗口和孩子的脑》，由史丹福大学的阿米马克智(Amy Markezich, Stanford University)撰写。

“的确：父母是孩子的最先和最重要的老师。在做其他事情之中，他们帮助婴儿借采纳有节奏性的、声调高的方式去学习。在跟婴儿说话时，史丹福大学心理学家安妮弗纳儿(Anne Fernald)发现不

论属于哪一种文化的父母都以同样独特的方式提高嗓子说话。“他们把脸贴近小孩，她报告。他们用简短的说话并且以一种不平常的具有旋律的音调说话。”当婴儿听到这种父母式的高音时，心跳会加速，即便是外国话。再者，弗纳儿 (Fernald) 说，父母式的声调似乎在加速他们所表示的话语与客体的连接过程。☐ 1997年2月3日 Fertile Mind Time (具创造力心念时报)

“精神病学者和教育家很早以前就承认早期体验的价值，但他们的观察直至现在才大量地谈论。致力于强调婴儿首三年的重要性、非营利机构的‘零至三’组织的执行董事，马修梅尔默(Matthew Melmed)说，‘那么令人振奋的’是现代神经系统科学正提供较早时丧失的、既困难而又可用数量表示的证据。因为你可以在一个显微镜或一个性能鉴定试验(PET)扫描之下观察其结果，他观察到，它更具说服力”。 ☐ *Fertile Mind Time* 1997年2月3日

赛峇峇说，“女性天赋有特别的力量。甚至在灵性领域，女性也展示她们无边的能力。在母亲的角色上，就可以看出女性力量的最高表现。母亲是孩子学语的第一个老师，走第一步的老师，以及其他行为主要教训的老师。”

科学现在提供证明，在家母亲决定孩子的学习能力。会不会到最后，社会给予在家母亲很高的评价？在家母亲辛勤抚育孩子却得到很少的赞赏和认同，这不知已经多久的事了？多令人鼓舞啊！每天陪孩子度过的单调日子终于有了决定性的影响，及一个我们最感兴奋的期盼。

我们涉及作为一个母亲的日常重复的事务，致使我们容易忽视

生孩子的、带大孩子的、孩子上小学一年纪的第一天及大学毕业的令人难以置信的漫长路程。在我们孩子的生命中，很多事件会在这些基准问题之间发生，以决定我们对孩子的正面或负面的方式。摆在我们面前的挑战是显著的。

斯瓦米告诉我们，“对几十万上学的学生和孩子而言，母亲不啻是他们的第一个老师。每一个人从一出世开始，母亲就是指导者。如果这样的一个老师离开她的家而教导其他的孩子，那又有谁去教导她的孩子。”

妇女受了好几世纪的压迫，现在就是妇女散发光辉的时刻，每一片能量都与男性一样的辉煌。两性都有其骄人的不同处，在特性上不相等，但在他们的能力上却相等而对社会都有作出贡献的必要。我们需要站得高以便认识两性的活力在神的内心都有其固有的地位。两性都有其特别的礼物要奉献。为什么我们不能提高男女两性的活力的独特性质于各自之内、我们的家庭和世界？这是创造者的设计。

总而言之，妇女的才华、力量和德性尚未完全被承认。她们为了平等而做出了一个英雄式战斗。不论一个妇女在外工作或在家做家务，她都是一个很好的工具。一般上，世界一直都不愿意欢迎她但我们敬爱的赛峇峇则不然。祂教了我，要以身为女性为荣。祂不但教了我，我的本质是神圣的，同时也教了我，作为神圣的女性，我到底是谁！

“只要给予女性适当的认同和鼓励，她们会在各个领域创造辉煌并服务家庭、国家乃至整个世界上，光荣地造福社会人群。”

□ 赛峇峇讲道 1998 年 4 月 19 日。



母亲的影响

诸位爱的化身！在这世界上，人类被认为是万物之灵，结合成千上万的生命体共同生活。在这芸芸众生之中，妇女占有一个非常优越的地位。有几个实例可以证实妇女的确是优越的。

难道不是憍萨里雅(Kausalya)得天独厚才怀了神圣的一胎而生下罗摩(Rama)？罗婆(Lava)和俱舍(Kusa)(罗摩和悉多所生的孪生子)之所以伟大、成名就是因为得到他们的母亲，悉多的教养。还有，湿婆吉(Shivaji，一个著名的印度国王)之所以展示其英勇与伟大也因为得到他母亲细心的照顾。圣雄甘地(Gandhi)之名闻遐迩就是得到他母亲布达里白(Putalibai)的照顾和鼓励。所有人，包括圣贤

、武士、英雄豪杰甚至邪恶者，无不诞生自母亲的子宫。妇女是万物的女性原则(Prakrithi Devi)的化身。

伽耶特黎真言(Gayatri Mantra 或太阳神咒)被视为吠陀(Vedas)的根基。伽耶特黎(Gayatri)就是女性的层面。吠陀被尊为“母亲吠陀”。自古以来妇女一直受到赞美和尊敬。在吠陀祷告、吠陀传统和吠陀膜拜中，女性占有一个重要的席位。从这一点看，我们可以说，妇女确实有着一个崇高的地位。

在吠陀式的膜拜中，有四大吠陀被提名，即：沙迪亚婆提 (Sathyavathi)、安加婆提(Angavathi)、安雅婆提(Anyavathi)及尼达那婆提(Nidanavathi)(字尾的婆提意指女性)。

沙迪亚婆提之名代表神遍满整个宇宙。神与大自然无异。圣灵是神的化身，是真元体、本质与万物。就如奶油之存在于每一滴牛奶中一样，神存在于万物的每一个原子之中。

安加婆提(Angavathi)指的是存在于大自然中的五大元素，即：地、水、火、风、空(ether 以太)。在这五大元素之中，一个比一个精细、微妙。吠陀宣称这五大元素是神的形相。职是之故，吠陀以安加婆提见称。

第三个名字是安雅婆提(Anyavathi)，指的是代表神的某些彰显的标记。例如，湿婆(Shiva)被描述为手持三叉戟者及‘具有三眼者’。毗湿奴(Vishnu)手持海螺、铁饼、锥矛(狼牙棒)和莲花。罗摩手里拿的是弓。安雅婆提膜拜说明神的每一个形相都有某些独特的法器或标记。

最后来到尼达那婆提(Nidanavathi)。尼达那婆提立下达至神的九项法门。

九项法门

吠陀宣称朝圣的九项步骤如下：

- * 聆听神的荣耀及其所作所为(Shravanam 聆听主的故事)。
- * 赞唱有关主的一切及念诵主的圣号(Kirtanam 歌颂主的荣耀)。
- * 静虑于主并陶醉于祂的美妙、高雅与怜悯之中 (Smaranam 追忆、持念)。
- * 借专注于尊敬主的足或足印来膜拜祂 (Padasevanam 服务于莲花足下)。
- * 有系统的例常膜拜方式(Archanam 膜拜)。
- * 虔敬地向主顶礼并在万物与众生之中看到祂(Vandanam 顶礼)。
- * 凭借不亢不卑地为众生服务而成为主的一个虔诚仆人(Dasyam 劳役)。
- * 建立起跟主的友谊，这是求道者感到与主那么亲近的一个阶段，这时，你会觉得你是主的密友、同伴及主之力量、荣耀、胜利和成就的分享者(Sakhyam 友谊)。
- * 完全降服于主的神圣旨意(Atma Nivedanam 献身于主)。

若女性受到尊敬

沙迪亚婆提(Satyavathi)、安加婆提(Angavathi)、安雅婆提(Anyavathi)和尼达那婆提(Nidanavathi)，这些女性层面的名字都归属于吠陀经典(Vedas)。名字虽不同但神性是一个。是故，我们不应该认为女性原则是某种毫无意义的东西。自古以来，女性原则一直为人以不同的形式来崇拜。吠陀经宣称，在妇女受到敬重和给予合理地位的地方，圣灵就带着其荣耀的各种刻面呈现。遗憾地，今天，对女权的尊重被看做是耻辱和不具意义的——某种不适宜的想法和做法。

妇女应该被尊为家中的昌盛女神(Grihalakshmi 译注：Griha 家 Lakshmi 勒斯米，财富女神，幸运女神，毗湿奴之配偶)。她是丈夫的伴侣，究竟美满婚姻生活的义务与权利，而她又是朝圣和自性证悟之道上的同伴(Dharmapatni 合法妻子，Dharma 法，patni 妻子)。女性被认为是她丈夫身体的另一半(Ardhangi 更好的另一半)。

今天，当人们荣获在艺术、科学和社会上的突出贡献的头衔时，他们感到自豪。这些名堂是没有意义的。然而，妇女所持有的头衔，在本质上是永恒的。一个没有女人的家就像是森林。所以，男人有责任给予女人以她们应得的尊敬和荣耀并保证她们不会伤心落泪。有女人哭泣的家肯定会破碎。

女性乃这八重力量的化身。这八重力量被认为是神的主要创造层面(Adisakthi 原始力量)。兹录于下：

- * 有关梵(Brahman)或神之声音方面(Sabda-Brahma-Mayi)。
- * 有关动与不动的方面(Charachara-Mayi)。

- * 光辉之方面(Jyothir-Mayi)。
- * 语言之方面(Vang-Mayi)。
- * 常持快乐与欢欣之方面(Nityananda-Mayi)。
- * 这个世界与其他世界之方面(Paratpara-Mayi)。
- * 虚幻之方面(Maya-Mayi)。
- * 繁荣昌盛之方面(Sree-Mayi)。

这些都是表示寓于女性之内的力量的名字。这些方面或头衔都是弥漫于宇宙中的神的刻面。

其他的女性德性

女士亦有女性的适宜而有价值的名字或 sthree(妇女)。“sthree”这个字有三个音节于其内—— sa、tha 和 ra。Sa 代表善良、纯洁的素质(satwaguna 纯质或纯洁属性)。这表示，时时忆念着神，培育与神的亲近及一个个体体验天人合一的超级的神圣境界。纯质是妇女与生俱来的德性。

在某个程度上，妇女也有呆滞的素质(thamoguna 或翳质、惰质)，其代表音节是 tha。翳质(Thamasi Guna)并不仅意味着令人怠惰的吃、喝和睡而已。它也指敏感性、谦虚和柔和的性格。因此，一个妇女是以翳质开始其生活，有着非常被动的、肯付出的本质但却非常谨慎地去维护家庭的荣誉与尊严。安得拉邦(Andhra Pradesh)之所以有这样的一句话，“看看家庭主妇，你就能判断这家庭的情况，”就是这个原因。有什么样的家庭主妇就有什么样的家。

第三个音节，ra，代表活跃、热情的素质(rajoguna 或激质)。在此，激质并不指一个女人的积极性或斗争意志。如在迫不得已或家庭尊严受到挑战的情况下，妇女会义无反顾地起而抗之，就是牺牲自己的生命亦在所不惜。在我们的历史中，此类事件层出不穷；她们保家卫国，抗争到底，取得无数次的辉煌战果。这就是激质的特性。为真理而战，为维护真理而不惜牺牲生命，就是激质的一个标志。

女性是纯质(satwic)、激质(rajasic)和翳质(thamasic)的化身。今天，虽然拥有这么多的美妙素质，女人还是被视为弱者，无助者和不具力量者，但那是谬误的、不准确的评估。

达至伟大的奥秘

值得一提的是，当女性统理印度或其他国家时，她们在没有很大的干扰或纷乱的情况下，把国家治理好并把和平与和谐带给她们的祖国。帝王何其多但没有一个帝王像维多利亚女王一样把国家治理得有条不紊，国泰民安。维多利亚女王以其伟大的勇气、公正与关怀来治理她的王国。在她统治期间，臣民没有任何怨言。同样，近代的印度，在印地拉甘地(Indira Gandhi甘地夫人)以无比的勇气和坚强的毅力，统治之下，呈现兴盛景象。她为国牺牲而赢得美名。印地拉甘地是世上担任国家总理之职长达十二年的唯一女性。有些男士只掌控了三两年的政权便鞠躬下台并在他们短暂的在职期间带给国家诸多问题。

多年来，妇女已坚决奋斗，展现无比的勇气和毅力而她们已献身于造福社会人群和兴邦建国的崇高任务。是故，诗人跋弥 (Val-

miki 或蚁垤，叙事诗《罗摩衍那》之作者)在描述女性时，称她们为“温馨甜美之化身”。

男人就缺乏女人所拥有的那种牺牲精神。如果有任何问题发生，男人会凭其五分钟的热度，自告奋勇地展现他的热忱，然而，只有女人不屈不挠，坚持到底直至获得成功。

因为，跋弥(Valmiki)把女人描述为“献身的化身”，而把男人描述为“知识的化身”。男人或许会自夸他们天赋有知识，但知识与智能仅把他们带到主的讲堂的门口。他们不得进入里面。然而，献身之化身的女性就能进入主的讲堂。

职是之故，如果我们参考古代的经典并阅读伟大女性的一生，我们会发现女性在世上的重要性。湿婆吉(Shivaji 印度的一位伟大君主)在母亲吉吉白(Jijibai)膝部学到不少东西，使他成为一个英勇的战士及一个伟大的统治者。罗摩(Rama)之所以能遵循大部份的神圣而正确的康庄大道就是因为得到母亲恻萨里雅(Kausalya)的谆谆教诲。

为什么甘地(Gandhi)被称为圣雄(Mahatma 译注：maha 高，atma 灵)? 甘地在孩提时，母亲誓言，只要她听到布谷鸟的歌声，她才进第一口的食物。一天，中午过后，没听到布谷鸟在鸣唱，所以她没进食。甘地看到母亲不进食，于是他就到后院去，开始仿效布谷鸟的鸣叫。过了不久，他进来要求母亲进食。甘地的母亲知道那不是布谷鸟的叫声而是甘地仿效布谷鸟的叫声。她提着甘地的耳朵，大声说，“生下一个会撒谎的儿子，我感到羞耻。叫你做儿子令我感到那是一种罪过。人是真理的化身。在任何情况下，他都不应该

扭曲事实。”甘地知道母亲感到非常烦恼。母亲的话语就像利箭一样刺穿他的心。从那一天起，他就再也不说一句假话了。

母亲 ¾¾¾ 第一个老师

给予孩子正确教导的是母亲，不是父亲。母亲使孩子步上正轨。现代，教孩子撒谎的是父亲。电话响了，父亲在餐桌的椅子上坐着，不想接听，他于是叫孩子跟对方说，他不在家。你看，教孩子撒谎的是母亲还是父亲？教孩子养成许多坏习惯的是父亲。这种习性始于何时？始于二分期（Dwapara Yuga，在我们现在所处的伽利期的前一个时期。五千年前基士拿下凡之时）。一切都从十车王（Dhritarashtra），开始。十车王是哈斯丁纳布尔（Hastinapur 象城）之瞎眼国王。他有一百个邪恶的儿子。不论儿子们做了什么坏事，他都看不见并认为儿子们所做的是好事。这样的父亲并不是好父亲。劝勉孩子寻找神的父亲才是好父亲。一个传授灵性知识的老师才是真正的老师。

自古以来，只有母亲教导孩子真理、正义和爱的课业。母亲是孩子的第一个导师。是故，印度文化强调母亲、父亲、老师和神的重要性。依此秩序，母亲占据第一位。

为什么母亲占据第一位？母亲怀胎九个月，几经痛苦才生下孩子并为孩子牺牲一切而以爱来教养孩子。因此，你要敬母如天。一旦孩子诞生，父亲就有责任养育孩子。所以，你也应该敬父如天。

为什么把母亲置于优先地位？众所周知，我们常称“悉多，罗摩(Sita, Rama)”而不称“罗摩，悉多”。悉多之名在先，罗摩在后

。同样，我们称“波哩婆提，湿婆(Parvathi, Parameshwar)”而不称“湿婆，波哩婆提”。同样的方式，我们说，“勒斯米，那罗衍那(Laksmi, Narayana)”而不是“那罗衍那，勒斯米”。为什么女人之名要放在前？因为女人是自然与万物的化身。只有借崇拜自然，你才达至宇宙之灵(Paramatma 神)。你有听说过，得不到自然恩典者，达至最高我(Paramatma, 神或神我)吗？

恩典与荣誉

在摩诃婆罗多(Mahabharata)战争中，所有一百个高罗瓦(Kauravas 前面已提过的一百个邪恶的儿子)族人全部丧命。十车王(Dhritarashtra)和甘陀利(Gandhari)，高罗瓦百子之父母，因失去所有儿子而感到非常悲痛并且责骂基士拿(Krishna)说，“噢，基士拿！在我一百个儿子中，连一个儿子都没有资格获得你的恩典吗？你至少也应该保护我一个儿子呀！可是你没有。我倒底犯了什么滔天大罪？”基士拿回答，“甘陀利，不要那么妄下定论地来责备我。你的一百个儿子中，连一个也得不到他母亲的眷顾，你怎能期盼神降恩于他呢？从他们一出世，你可曾用你的眼睛好好地看你的孩子们一眼？”

甘陀利自从嫁给瞎眼国王十车王之后，便用一块布把自己的眼睛给遮蔽起来而她从来就没有看过她的孩子。因此，这样的孩子们既然从未得到母亲的保护恩典，他们又怎能渴望神的恩典呢？

“amma”(阿妈)这个字指的是母亲，“a”是这个字的第一个字母。所以，母亲应该是第一个受到敬爱的人。是故，她被称为“母神”(Mathru Devi)。

吠陀经的四种重要的训谕：

敬母如天
敬父如天
敬师如天
敬客如天

母亲生下孩子而只有母亲才有资格或特权把孩子的父亲介绍给孩子。父亲则介绍或引入导师或老师给孩子。然后引领孩子归向神的就是导师。

在这世间，除了真理与声誉之外，无物是持久的、永续的。只有当你敬母如天，遵从母亲的指令并使自己有资格接受她的爱的时候，你才能赢取这声誉。母亲的指令绝对不可忽视。如有怀疑，愉快地向她讨教以澄清你的疑点。但决不可伤她的心。令母亲伤心的人决不能生活得快乐幸福。今天你使到母亲的感觉受创，明天你就会得到你孩子同样的对待。是故，首先你得赢取母亲的爱和恩宠。

甚至俄罗斯人也了解这真理。在俄罗斯，十二月八日就是妇女节。在那一天，男士们必须做家务，烧饭做菜，让女士们休假。女士们则以服务社会来消磨那一天。她们到医院访问病人和服务病人。在服务中所呈献的牺牲精神，只能在母亲之中得见端倪。一个母亲看到别人流泪，她的眼眶也跟着湿了。女人是那么的善良！

远离损友

然而，时代不同了，女人的心也变硬了。原因何在？我们的思

想受到友伴的影响而塑造成型。这世界充满着各种不良因素。今天的妇女也与这样的因素为伍，于是她们的心变硬了。在这摩登时代，结交益友，谈何容易。爱因斯坦(Einstein)曾说，“告诉我，你交的友伴，我就可以告诉你，你是什么样的人。”远离损友，与善知识交往并日日行善。你决不应该接纳损友、恶念或恶行，因为恶行之果实迟早会回报于你身上。因此，从一开始，你就必须保持警觉和谨慎。

父母能做什么？

男人应该尽力去了解女人而女人也应该尽力去了解男人。给家庭带来幸福与平和的就是男女之间的和谐、平和与互爱。人们要家庭幸福快乐，却不愿过做戒性的典范生活。过错出在丈夫与妻子双方面。如果孩子误入歧途，只有父母该负全责，因为他们行为不检，不以身作则。

例如，如果父亲在孩子面前吸烟，他如何劝阻孩子不要吸烟？在这种情况下，孩子也会偷拿他父亲的烟来吸。如果父亲责骂他，孩子会说，“父亲，你自己吸烟，为什么要阻止我吸烟？”因此，父母绝不能让孩子学到父母的坏榜样。

有时你抱怨，你的孩子不听话且迷失了方向。你如何使他们听你的话？你可曾听从你父母的劝告？凡你所说和所做的会回报于你身上。你应该好好约束你的孩子。首先，你得控制你自己。只有好父亲才会有好儿子。如果父亲随心所欲地到处浪荡，他是不可能希望孩子呆在家里的。当今，父亲并不尽力纠正孩子的缺点，而孩子并不听母亲的话。因此，90%的父亲就像十车王；他们会接受孩

子所做的任何事情。这就是为什么世界会变成这样的一个可悲境地的原因了。如果孩子走上慈善服务的道路，对神虔诚而有信心，父亲就会问孩子，“这是什么疯狂行为？你也变成赛狂了吗？不要参与服务工作，不要从事慈善事业，不要参加敬神的赞唱。”有些父亲是如此，有些则像喜兰尼耶卡西布 (Hiranyakasipu)。有些父亲像喜兰尼耶卡西布一样掩住耳朵，所以听不到他儿子，钵罗赫拉德 (Prahlada) 呼唤神名的声音 (钵罗赫拉德是一个敬神的典型孩子)。今天，我们只有像十车王或喜兰尼耶卡西布这样的父亲；我们正缺乏引领孩子步上正轨及展示高尚理想给孩子的父亲。有些父亲教导崇高理念给学生但却不能纠正自己家里孩子的错误。谁会听他们说教？坐而言者未必能起而行。

因此，我们应该了解深藏于印度文化里的价值观。近来，孩子们对阅读圣书不感兴趣。在孩提时，他们就阅读一些不良书籍而误入歧途。如果树苗长得直，将来就会长成一棵直的大树。如果树苗长歪，树当然也会长歪。因此，要爱孩子而如果孩子犯错，更要严加纠正。今天的胆小柔弱的父母害怕为孩子制定严格的条规，因为孩子可能离家出走或甚至结束自己的生命。

像一只天鹅般生活两年远比像一只乌鸦般生活一百年来得好。如果我们期盼孩子在社会上赢得好名声而如果要培育这样的孩子，那么，父母首先必须自我更新，自我纠正。当钵罗赫拉德抗拒他父亲，喜兰尼耶卡西布，的时候，他的母亲试图规劝他并说，“儿子啊！你不能忽视你父亲的命令。尽量听从他。”因此，在任何情况下，都是母亲在劝导孩子。所以，今天的母亲应该具备纯净的思想和理念。

骚扰的习性

只要妇女集合在一个地方，她们就开始说长道短而制造出如击鼓所发出的嘈杂声音。你们大家一直在此坐了一段长时间而女子组所发出的声音比男子组大得多。当然不是所有女性都发出那样的吵闹声音，但对一些女性而言，确实那已成了一种习惯。由于我们今天正庆祝妇女节，就让我们下定决心，从明天开始，女性就节制一点，不多说话。不仅在这里，在祈祷厅也一样，女人就是说个不停。

男士们别随心所欲地想说就说，想转弯就转弯。他们不节制也不抑制。他们不愿考虑，他们该到哪儿，为什么到那儿或者他们应该如何作为或举止。女人不知何时才应该说话，说什么话或保持缄默。所以，如果男士们和女士们都改正这些习性，那么，快乐幸福就降临了。

心念与思想

钵罗赫拉德(Prahlada)告诉他父亲喜兰尼耶卡西布(Hiranyakasipu)说，“你可以征服整个世界，但你控制不了你自己的感官。首先，要尽力去征服你内在的世界，然后，你才会征服外在的世界。”

是什么该对社会福祉负责？是我们的所作所为。我们的思想该对我们的所作所为负责。我们的心念该对我们的思想负责。我们的欲望和决心该对我们的心念负责。因此，如果全国人民都有正确的思想，那么，一切都会步上正轨。所以，我们应该培育善良而纯净的理念和思想。

先前致辞的其中一个女性，谈及真理(sathya)、正义(dharma)、平和(shanti)、非暴力(ahimsa)和爱(prema)。

* 以爱来说每一句话就是真理。发自一颗充满爱之心的话语就是真理(或真实)。

* 由一颗充满爱之心激起的所有行动就是正义。

* 我们以充满爱之心去静虑的一切就是平和。

* 我们以充满爱之心去做的任何事情绝对是非暴力的。

* 因此，爱确是所有人类价值的基础。人人都必须培育这爱的素质。

近来，人们常为了一点小事而发脾气。忿怒使你变弱。常说，忿怒缩短人的寿命。它就像是一台锯子，把你的生命锯了两段。所以，你决不可发脾气或生嫉妒心。只有念着神才能治好忿怒与嫉妒的疾病。

国家建立于¼¼

到大地的每一间屋子和每一个角落去宣扬神的信息，因为除此之外，再也没有更便捷的途径了。

女性原则是某种良好、美德和美妙的东西。只有善良的女人，她们的孩子才会成为模范公民。如果国家要昌盛，一定要有良好的

父亲和母亲。这是必要的。今天，许多国家都处于混乱状况；因此，我们一定要注意到和平的气氛应该普及。谈到和平与欢乐，家里有和平与欢乐才是最重要的。如果家没有欢乐，国怎么有欢乐？所以，首先，我们一定要在家里体验到欢乐。然后，我们应该把欢乐扩散到整个省份，最后扩散到整个国家。然而，你不但不扩散欢乐，反而扩散混乱。夫妻之间的斗争产生的不协调竟然无耻地在街上上演。难道这是一种大丈夫的标志，要把家里建立起的缺陷在公共场所展现出来吗？

今天每一个人都声称接受过教育，但他们的行为并不反映出他们受过教育。家齐而后国治，不能治家的人如何能治国？接受教育的目的就是助你改造社会和国家。

妇女的重要角色

我们常说世界充满着冲突。这冲突来自何处？来自我们之内。所以，每年的十一月十九日在我们庆祝妇女节时刻，这些圣洁的感觉正要扩散至世界各地。不仅在此，甚至在家中，妇女应该知道如何过生活，如何与人共处及如何照顾她们的孩子。即便丈夫邪恶无耻，做妻子的也应该容忍，避免冲突。罗波那(Ravana)——楞卡魔王，劫持悉多并被主罗摩打败——是一个邪恶的人。但他的妻子曼多达利(Mandodari)之能够与他相处，完全是因为她的容忍。曼多达利常规劝罗波那。她常说，“罗波那，发生在悉多身上的事情也可能发生在我身上，若如此，你的感觉又是如何！所以，你应该将心比心啊！你不应该如此对待他人的妻子。反省而纠正自己的行为吧！”

现在就开始

从今天开始，就改过自新吧！让男士们和女士们都能待人以宽，视他人所犯之错为小错，哪怕是大错。要看到在他人之内的善并学习他们的好素质。最重要的是要看到自己的缺点并加以消除。然而，今天你看到的是他人的短处不是你自己的短处。

泰卢固语有一句谚语，有错误想法的人往往只找寻他人的缺陷，就像狗一样常常寻找他人的臭鞋。这样的人跟狗没有两样。不要成为狗(Dog)，要成为神(God)。记得，人身难得也很圣洁。

诸位圣爱的化身！人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉。如果你对任何人做了错事或错怪他，这无异于错怪了自己并获得一个不好的声誉。你们所有的人都应该以好的感觉和好的心态去生活。什么是好的心态？充满平静、充满爱、充满悲悯的心态确实是一个好的心态。

赛要我们改造而得道

佛陀有一次看到一具尸体。然后他又看到一个老人和一个患病者，于是，佛陀立即有所感悟而得道了。今天，你或看到老、病、死，但这种体验并没有改造你。你必须改造自己。在你之内的真呢？在你之内的义呢？

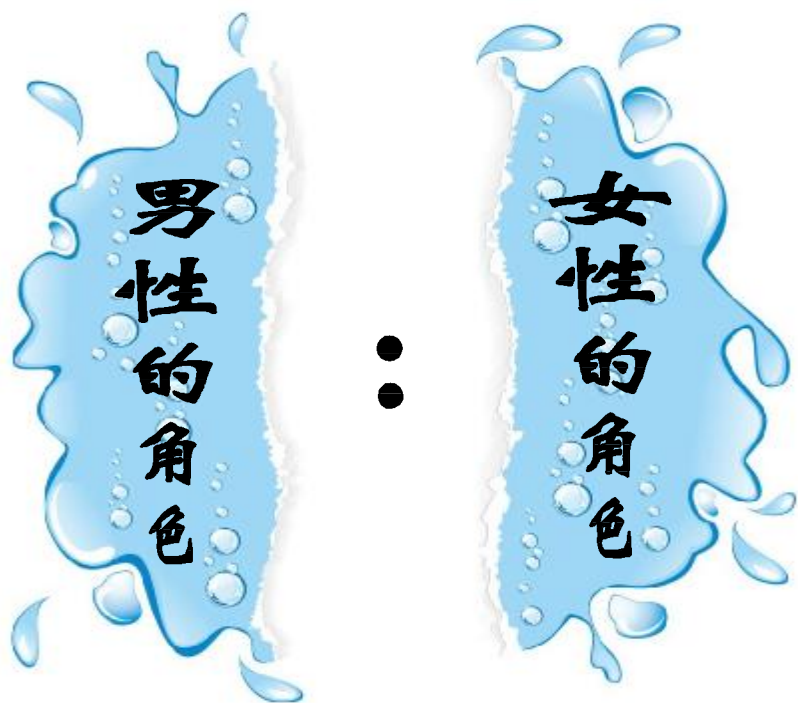
一年复一年，你听到那么多斯瓦米(Swami)的讲道。你们有多少人作出了改变？在你之内的改造去了哪里？改造一定要发生。不在此，而且凡你所到之处，改变都在发生。这在你纯净的感觉和

行动中，应该被反映出来。否则，浪费金钱到这里来又有何意义？

因此，在这吉祥的妇女节，如果妇女决定做出改变，男士也会做出改变。女性应该步上正轨，而男性也就会跟着来，因为女性必须扮演领先的角色。妻子是丈夫的一半；如果妻子从善如流，那另一半的丈夫也会跟着从善如流。妇女应该诲人以悲悯、爱和牺牲。最高贵的素质莫过于牺牲了。看看过去的女性吧！她们怀持多少悲悯；她们给予他人多少的平和与欢乐；她们有着什么样的纯净和至福。所以，她们永垂不朽！直至今日，人们还记得她们突出的价值观和素质。

因此，带着希望和祝福，有朝一日，你会循规蹈矩，在国事乃至整个世界都起着带头的作用并且给他人树立好的榜样。今天的讲道就到此结束。

✠ 1995年11月19日妇女节讲道，于百善地尼乐园。



我们现在转向赛峇峇教导我们的有关男性与女性的一些素质特点和任务。在历史上我们可以正确地说，过去都是由男性提供日常生活所需的用品而女性则加以运用。传统上，男性赚钱养家，女性则用所赚的收入来提供家庭生活所需。因此，男主外，女主内，由于男性在外工作，故被视为夫妻的外在形象而女性则被视为内在形象，因为她们的 workplaces 是在家里。

所谓的主要角色是什么？那就是神为男性和女性建立的角色。每一个角色都有其独特不同之处并且恭维另一方。主要的，简单地说，这是你基本的天性，你的礼物。这些角色对你来说是更加的自然。你可以更加容易地执行你的主要角色。这不意味着身为女性或男性的你，不会从一方转到另一方并利用异性的素质，然而，斯瓦米教导我们，每一种性别都有一种基本性质来调和我们的倾向和癖

好以便我们更易于运用。你可以利用相反的能量，然而，一般上，你必须做出更大的努力来培育和发展。

即便男士们与女士们共同分担责任并且也会越界而干预到对方的传统角色，然而，男士们的基本责任就是养家而女士们就是顾家。以下图表总结薄伽梵教导的男女主要角色。

男性（法则）	女性（爱）
规则	
家之外	家之内
供应者	使用者
食物	喂养
教育	维持生计
避身之所	抚育
医药	和平维护者
智慧	虔诚
自律	爱
法则	谨慎
当权者	教导者
规律	牺牲
保护者	有操守的

斯瓦米教导我们男性的主要活力是智慧而女性的主要活力是献身。现在，在你心中未有任何冲突之前，让我先说，妇女有智慧而男人有献身。然而，男人代表智慧而女人代表献身。

“女人是爱的泉源。献身被认为是一个女性的素质而智慧被认为是男性的素质。如果我说在场的男性信徒之在此出现，只有女性该负责任，请原谅我这么说。就是她们凭借她们的圣洁感觉把她们的男人带到这里。在方方面面，她们的工作都是圣洁的。她们不但想圣化自己的生命，同时也想圣化家里其他人的生命。”

□ 1996 年 12 月 *Sanathana Sarathi*。

男人是智慧的象征，他们关心的是外边的世界。他们大部份的时间都用在在外边的世界。女人负责家务。男人从他外面的体验学得智慧，男性活力的象征。献身精神发源于内在，女性的活力。当这两种活力结合时，男性与女性，他们代表一个平衡整体的两半，各象征我们两种形象，即内在的与外在的。我们每一个人都利用这两种形象，内在与外在两者，然而，一个会支配另一个，就看我们的两性一致性或个性而定了。

我们与异性结婚：这是异性相吸的原理。结婚后，我们可以亲近地互相观察并学习培养相反的素质。在外工作的男性负责教导孩子有关社会的条规和法则。涉及政治、缴税、公正、经济、保护、安全、法律、纪律和世界资讯等主题几乎都在于男性的主导范围。这些主题都涉及家庭之外的世界而正是男性的兴趣所在。

在另一方面，女人则负责教导孩子去爱神，去与他人相亲相爱和彼此沟通，去培育平和的心境，去彼此分享和帮助：加强我们内在形象的所有素质。一般上，女性教导的行为是爱和虔诚。男性教导的是纪律和智慧。通过这些，我们教导我们的孩子们，两种活力的重要方面，即人类的内在与外在的世界。神的设计是完美的。

男性与女性的活力需要平衡：

目标在于平衡男性与女性的活力，不仅在于我们的关系，并且也在于个人之内。结婚后，我们可以从彼此观察中去学习。这提供我们一个独特的机会以吸收相反的活力。

当男士们在沟通时，观察什么引起他们的兴趣是件有趣之事。男人通常喜欢讨论政治、运动、工作——任何东西，但会对抗他们的个人问题则不在此例。在我们的社会这种行为是被接受的，而我相信，这也是他们的本质的一部份。

另一方面，女人更感兴的是亲密关系与个人交谈。她们要说出自己的感受；她们要了解她们的丈夫和孩子。关系形成了且有所进展了，主要是由于内心的沟通；如果有问题，大部份的女性想以内在层面互相分享和分担来解决。她们要除去分裂家庭的障碍。家庭和谐通常是她们最高的优先。

赛说，“不论丈夫多恶多贱，妻子一定本着爱来接近他，以诚相待并纠正他，帮助他获得神的祝福。”

一般上，女人较男人更为能言善道，而鼓励交谈的责任就落在她们的影响范畴了。当家人很少沟通或没有沟通时，她们感到失望和挫折。这确实是女人工作的领域。她们培育内在世界。

现在，可别认为我在老翻性别旧帐，且对之抱有成见。绝对不是。我深信这些条规都是神的设计。一般上，每一个性别的本质是比较容易也不需要很大的努力就可以培养和加以应用的。然而，我们还是学习智慧与爱这两方面；两者是同样重要的。

过去的世代，两性的角色很少沟通、交流和交换。我想，我们已作好准备去平衡这些蕴寓于我们内在的活力。我们现在正着手于这两种形象，外在男性方位的与内在女性方位的。在今天的社会里，两性角色的交换是显而易见的，而比起过去世代，现在可说是更具规范和标准了。

坎萨斯州立大学(Kansas State University)的查尔斯史密斯(Charles Smith)提供我们，在今日社会里父亲的四大传统角色或大众性的形象：

钱包：这父亲热衷和关注于提供家庭的经济支柱。他或会做超时工作以赚取薪金作为家用而不积极地照顾孩子。赚钱使这父亲分心而不能涉及家庭事务。

顽石：这是一个“顽固”的父亲，在家庭里执行严格的纪律。他或许也相信一个好父亲，要保持尊严，在感情上与孩子保持距离，以致于亲密的表现成了禁忌。

多层三文治：这父亲要想成为他孩子的一个‘真正的朋友’，但他的努力经常是不灵活的或者是极端的。他不了解他的孩子也不知该怎么做才好。他或许也感到，他在家中得不到尊敬。

这些传统的陈规老套现在与一个父亲较新的形象起冲突。

关怀者：这父亲尽力去结合刚与柔。他喜爱他的孩子但却不怕制定坚固而公平的限定。在孩子教养和持家方面，他与妻子会合作无间。

史密斯博士(Dr. Smith)也说，“这照顾者角色的转移受到两大社会改变的影响：职业女性和离婚率的增加。由于职业妇女增加，父亲就得多负起持家的责任。”

这不是一件令人鼓舞的事吗！我观察到年青父亲积极参与教养孩子的工作并帮忙做些家务。夫妻共同分担所有义务与责任是理所当然的。忿怒、挫折和怨恨引起争吵；如果你发现配偶有这种情况，要确认这不是因工作负荷的不平衡而造成的。这对整个家务的活力来说会有负面的影响。苦恼会从一方传到另一方，特别是如果它还是处于未被认知的情况下。我常说，“如果我先生回来对我大叫，我就会对孩子们大叫，孩子们就会对彼此大叫而踢狗者必有其人！”在这过程中，必须有人借了解和爱来突破，来斩断这锁链。

所有这一切加重了现在存有的、甚嚣尘上的廿世纪的压力负荷。沟通是开启这道门的锁匙。你必须亲力为之，对话，妥协。我们必须理性地协助每一个父母。在我们收缩世界重压需求下，这确是不易，但却饶有兴味。这仅需要父母双方面携手合作就可以了。

斯瓦米说，“经书从来就没说，妇女只该留在家煮饭而不该像男人一样外出工作。其实，即便是男性也必须学习烹饪和做家务以便在需要时助妻子一臂之力。认知即生活。觉知意指全部知识，不是局部知识。”
1998年4月19日哥戴卡纳耳妇女节讲道

我们与我们的孩子都会借男性的纪律与女性的教养所形成的一个明智的平衡而从中获益。如果两者同等地操作，我们的孩子和我们本身都会获益匪浅。我记得，当我加强‘纪律’于孩子时，孩子认为我很‘严苛’。我的丈夫对孩子更加‘宽松’。这形成了父母

之间的一种“决赛”，多数孩子很快就学会的一种‘战略’，以便获得他们所要的。如果父亲对家务较为随便，他们便会向他要求。或者他们会问母亲，“母亲，我今晚能到珍妮特的家吗？”我会回答，“去问你的父亲吧！”孩子于是会去问我丈夫并说，“母亲说，我今晚可以去，可以吗？”接下来，我知道孩子已走了而我就问罗拔，“孩子呢？”但罗拔与我很少直接沟通。孩子说，“妈说可以，我可以走吗？”如果我说可以，一般上罗拔就会同意。大部份的事情，他都让我决定。这可能会造成我们之间的一个五分钟的“谁说或做什么”的争论。我们需要一个方法来解除这些家事的操控。我们的孩子相当精明于应付父母且在很小时候就如此了！

我们决定，在将来，事无巨细，尽可能两人共同决定。我们将不会叫任何孩子给对方传达信息，而是亲自向对方质询。我们只说，“我们必须征求父亲或母亲的意见”，不论是哪一种事情。这也让我们有时间去三思。

很多次当我在打电话或孩子爸爸在看电视时，孩子就寻求准许去做某件事情。他们很聪明。在我说话时，很少注意他们所要求的事情而往往会不由自主地说“好吧”；其实，我并不知道我所说的‘好吧’是针对哪一件事情。我只是要争取时间或急着出去拜访朋友而随便敷衍了事。这会带给我麻烦。现在我有了一个适切的回应，“待会儿，我会跟你爸爸商议。”起初实行起来，颇有挣扎之感，但不久，孩子得到的信息是：我们不再有所分歧而是完全一致了。这要稍作实习。

峇峇在哥戴卡纳尔(Kodai Kanal)告诉我们，“实习，实习，实习，灵修就像学骑脚踏车一样，要多实习。”

史密斯博士的研究显示：孩子对父亲的威力既崇拜又畏惧。他们一方面要父亲坚强和威猛(即有自信和有毅力)，另一方面又时时对此威力感到害怕。走在‘统御’与‘宽容’之间，有时倒会令到做父亲的难以取舍。

“父亲如何建立他们的权势或影响力？首先，他们可以给孩子维系合理的局限。研究结果显示，行为有偏差的孩子似乎适合于拥有统驭的、强硬的和有嗜酒倾向的父亲。这些父亲或许会利用体罚作为纪律的一种形式而他们教训孩子的方法也常常前后不一致、不规则。孩子尊敬的是提供坚定而温和的指导和的父亲。但他们也从逐渐让他们自己作决定的父亲那儿获益不少。”

斯瓦米说，“父母不为子女立下好榜样。现代，父亲都不纠正孩子的错误而孩子又不听母亲的话。因此，百分之九十的父亲跟持国(Dhritarashtra 译注：天生瞎眼，与般度同父异母，年长于般度，生子百人，为般度五子所歼灭)没有两样。他们任由孩子为所欲为，接受孩子所做的一切。世界之所以变得如此的一个可悲的局面，就是这个原因。” □ 1995年11月12日 Sanathana Sarathi

史密斯医生说，“父亲也可以对他们孩子的兴趣作出反应。父亲尽可能聆听孩子的建议，不要老是告诉他们该怎么做。例如，在购物时，父亲可以让五岁大的孩子选择一两个百货公司去光顾。同样，一个父亲可以问他的子女要玩哪一种游戏。

“当然，有时孩子也别无选择。父母通常一定要做出最后的决定。在彼此的关系中，一个适宜的平衡作用最终就会达成。

“当人们在一个关系中感到可以接受和敬重时，他们就会开始

建立起彼此的亲密感情。太严或太松的父母，都难以亲近孩子。严于纪律而不温和的父亲在与孩子之间建立起一个寒冷的气候而把孩子远远地隔离开来。结果往往是悲痛的。”查尔斯史密斯医生 1996 年 10 月于坎萨斯州立大学所做的有关“父亲关照”的调查报告。迈克尔蓝姆(Michael Lamb)的“父亲在孩子成长中所扮演的角色”。

我们必须逐步发展到我们能够灌输爱和纪律这两种活力于一个平衡与和谐的方式的阶段。

有一个方法可以判断我们是否变得更加平衡就是去看，我们与配偶的关系，并观察我们是否分担家务，以及与孩子们共同分享和分担爱和纪律。“职业女性每天花三个小时的时间于家务，五十分种于孩子，而男性则花十七分钟于家务及十二分钟于孩子身上。”这是世界卫生组织和设在澳州墨尔本的“妇女社会健康中心”组织共同研究的结果。

我们的生活方式象征我们需要在我们自己之内平衡任何这两种活力。在我们之内的男性和女性活力的扩张就是我们孩子的一个典范。它可以加速他们的能力以平衡他们自己的活力。再者，他们在结婚后更加容易地调整自己。互相分担和分享会自然而然地到来。

赛峇峇说，“爱孩子，但如果他们犯错，就必须严加纠正。今天的父母太胆怯，不敢用严格的条规来管束孩子，因为他们害怕孩子离家出走或了结自己的生命。”

□ 1995 年 11 月 12 月 Sanathana Sarathi。



你有没有想到，如果我们不对我们的孩子说，“不”，他们怎么学会对他们自己说不呢？想一想这个道理吧！这是非常重要的。

斯瓦米说，“塑造孩子的好人格是父母的主要责任。”

人格的塑造是透过我们的榜样、教导、爱和纪律而达成的。我们敬爱的峇峇一直不断地强调纪律这方面的主题。

他说，“孩子的行为和品性变坏，百份之九十该归咎于父母。他们太宠孩子也太放纵孩子。” □ 1994年1月 Sanathana Sarathi

为什么纪律如此重要？因为没有纪律，我们早上就不想起床了。良心的作用告诉我们，要抑制自己。抑制我们睡得太久，吃得太多，哭得太长等等。控制我们行为的是良心机制。你不会让孩子坐入一辆没有煞车器的汽车吧？你能想像自己开着一辆没有煞车器的车子吗？我们的行为亦如是；纪律是煞车器。车子是我们的身体，我们的行动，我们的个性。就目前的情况而言，孩子正在缺乏纪律的煞车器的情形下驾驶他们身体的车子。他们控制不了车子。他们的行为完全不遵照斯瓦米的训示。

现在我们看到的西方文化是，父母反而由孩子来控制。从某方面看，孩子正支配着父母而不是受到父母的管制。这不是正确的情况。

赛说，“四份之三的孩子行为都该由父母负责。如果父母允许孩子误入歧途，父母迟早会面对痛苦的后果。在伽利期(Kali Yuga 即邪恶时期)，让孩子为所欲为成了一种时尚。父母太放纵孩子，给了孩子太多的自由而不加以约束、管制他们。”

□ 1996 年 5 月 Sanathana Sarathi

我们父母的那一辈经历了最大的科技进步。当他们还是孩子的时候，他们没有屋内的水管、电流供应或汽车等。你可以想像他们只在物质世界之内见证到的改变。

依我所见，我们这一代已看到了最大的“道德沦亡”。我们经历和体验了道德的巨大改革。我们上一代所拥有的许多价值今天已不复存在了。我们不得不在感情上和心理上接受既有的，当我们正渴望我们记忆中曾经一度存在的家庭价值。离婚是极少的例外，只是非常的事件。

斯瓦米说，“当物质主义上升时，道德就下滑。当道德上升时物质主义就下滑。”

这是我们的困境。我们的社会已经丧失了道义心，因为我们把焦点放在增进我们的物质生活，提高产品的产量与品质，同时牺牲灵性利益来满足我们的欲望。借苦苦挣扎而克服种种困难才获得的、维系前辈们开拓精神的道德力量，现在又怎么啦？我们生活在这

样舒适的物质环境里，致使我们的孩子纵于好逸恶劳的习性之中。这欺骗和破坏了他们灵性的特质。宠坏已经使他们变得懦弱。他们不知如何为生存而奋斗。我们肯定无助于他们。

在这工业和科技的时代里，我们沉溺于舒适和享受的生活。我们要我们的孩子拥有一切。我们观看电视的商业资讯，遵从他们的劝导而买下他们不断重复的商品。我们发现，我们不能为自己或为孩子购买快乐。快乐与时间是不能买到的。孩子们只要得更多……为何？因为我们并不曾教导他们或我们自己，如何踩上自律的煞车器。

我们被安排为消费者。我们在销售策略的驱使下毫不保留地大肆购买一番。我们工作，工作又工作，为什么？提高生活水准？我们真的需要我们拥有的那么多吗？当我们不断购买物品时，我们正在教导我们的孩子以样学样，继承我们的恶习。出产商当然欢迎之至。

斯瓦米说，“浪费金钱是邪恶。要教导孩子不取不义之物。让他们自力更生，以辛勤工作来换取自己所求之物。”

爱与纪律已被购买力所取代了。我们购买物品以告诉我们的孩子，我们是多么喜爱这些物品。如果孩子用功读书，做家务或改正一个负面的行为，我们就以礼物来奖赏他们。我们以奖励来左右他们，物质上的奖励，而不是教导他们、激励他们建立自重与自律。内在的奖励才算数。人们需要人格来维系他们自己。

就想一想有关你自己吧！我们不是要扩展自己的前途吗？我们寻求独立而不是依赖。通常，人们发现接受比施与更为困难。

然而，我们却不教导我们的孩子去施与，因此，我们有一个“我”的时代，具有非常微薄的自重。

一天晚上，斯瓦米托了富有深刻见解的梦给我。我那时正想方设法去理解“我”时代的起因。在梦中，斯瓦米告诉我，我的时代，首先以电视来抚育孩子，在不知不觉间，潜意识地被电视商业资讯所编排进去了。所有商业资讯都针对父母，他们有钱为孩子和家庭采购物品。例如，最佳的尿布清洁剂，最好的婴儿食品，最适用的烹调产品等等。每一个家庭已经巧妙地被编排或设计以便建立父母同辈的压力，除此之外，还加上对孩子一辈的压力。如果邻居孩子得了个巴比娃娃(Barbie Doll)，是从电视上看到而购买的，邻居的父母就觉得自己有义务买给自己的孩子。同样的同辈压力延伸至无数的方面。例如：在生日会上，在舞蹈课程方面和在运动比赛上等等。孩童的节目反而在电视节目上很少为父母播放。

前一代的人，要训练孩子帮忙做事。父母教导孩子协助父母并感激父母给他们这个机会。他们协助父母耕种，照顾弟妹，做家务，做家庭生意等。主要是强调孩子帮助父母。在这物质舒适的现代，重点则放在父母，要为孩子做一切。你不是很少看到在电视上，商业资讯上，电影上或电视幽默剧有播放孩子帮忙和尊敬父母的有关问题吗？他们如何去学习呢？我们如何去制止这种如雪崩般涌至的‘自我中心’而代之以‘无私’呢？

斯瓦米说，“除了教育节目外，不要看电视的其他节目，而尤其在进食的时候，更不可边看边吃。不论在进食或做其他事情，都要专注于你手头上要做的一切。”

由于父母负责教养孩子，培育他们的人格，所以，我们有义务灌输他施舍所带来的欢乐。在我们的西方社会里，能这么做的父母太少了。身为父母的我们一定要控制大局。

我们该怎么做呢？当孩子还小的时候，我们跟他们谈谈有关施与的欢乐。小孩可以拿报纸给老爸阅读，可以为刚诞生的家庭成员拿尿布，可以为祖母拿围巾，可以拿饼干给朋友。这就是人格培育。首先，要孩子帮忙父母，接下来帮忙家庭成员和朋友，最后向外扩大到社会乃至服务神。

夫妻就应该以互相施与来立下好榜样。孩子会观察而学习。然而榜样还是不足。教导还是必需；要谈及斯瓦米的真理和利用纪律来约束他们的行为和欲望。

如果孩子拒绝拿围巾给祖母，你就应该晓以大义，为什么要帮助他人。斯瓦米说，“只有凭借服务，我们才能把爱给人。”给人带来欢乐和爱才会给自己带来真正的快乐或与神融为一体。

也许一个小孩不了解你所教导的是什么，但你正在播种，以斯瓦米的智慧去制定他的潜意识；你正在建立和培育他未来的行为。如果你在解释道理时而表现出愉悦的情绪，小孩就会做出同样情绪的反应。如果孩子造反，你有必要以某种纪律形式去纠正他的行为。

斯瓦米说，“纪律意指遵守某种精心策划的条规。缺乏这样的条规，就不可能维系人性。”



和 爱 平衡纪律

斯瓦米经常谈到的两个主题，在此必须深入地、广泛地加以探讨：纪律和外在影响。这两个的主题是非常重要的，所以我用超过一章的篇幅来讨论它们。我们有必要改变我们放纵的管教方式以免受到孩子的控制而我们也有必要抵消潜入家庭的外在影响。我深信，如果我们加强纪律，拿掉家里的电视机和监控互联网，那么，我们的孩子肯定道德观念会更强而我们的工作也会更容易。

赛说，“较年青的一代正被不可取的电影和电视节目所污染和破坏。他们的心智受到毒害。让孩子这样地受到糟蹋并不是父母之爱的一个表现。就连父母也应该避免上电影院。我们今天所看到的犯罪和暴力行为大部份都是由于年青人的心智受到电影的不良影响而造成的。”

“孩子来自天堂”的作者约翰格雷(Dr. John Gray)在一次访谈中说，“二次世界大战后的孩子经验了他们父母的严格管教方式之后，作出了不同的反应而采取了柔和的管教方式。他们认识到他们父

母用在他们身上的那一套已不管用。所以，当他们有了孩子之后，他们就不再步父母后尘。这么做之后，它造成了意志脆弱之父母的一代，失于监控孩子的行为。那些孩子支配一切。今天的少年完全像脱缰之马，失去控制。控制孩子已不再符合时尚了。这使到父母与孩子之间产生怨恨。我支持父母管制孩子，不让他们为所欲为。如果我们缺乏管理的技术而不知如何教导父母去管制孩子，那将会产生剧烈的后果。那就是为什么今天家暴越来越多的原因了。”

看到孩子控制父母是件可悲的事。无论如何，我必须说，孩子今天都是意志极为坚强的老练灵魂。一个父亲告诉我，他不能叫他八岁大的儿子在晚上九点上床，除非他自己把电视机关掉然后上床。他的儿子说这些话，“我在赛灵性教育中学会了，你应该给我树立一个榜样，所以，如果我必须停止观看电视节目而上床，那么，你也一定要这样。”

该父亲正寻求协助。我试想自己如法泡制，对我父亲发号施令，而当然这从来没有发生过。我父亲绝对不允许那样的行为，但现在父母准许孩子居上风。

我向该父亲解释，他是‘父亲’。是的，我们务必成为斯瓦米行为准则的一个典范，但绝不是由孩子来指挥你的行为。父母与孩子都有他们自己不同的家规。父亲绝对有权力在他儿子上床之后的半夜观看电视新闻节目。然而，他的孩子正左右着他。

你才是控制你孩子的人。规定孩子上床的时间。如果孩子不听指示，他就应该得应有的处罚。父亲一定要严加管教，因为是神授与你这个父亲的角色。你与你的配偶可以制定家法，而如果有人违背，你就决定加强家法的纪律。这其实只是常识而已，不是吗？

斯瓦米说的是，“当缺乏有能力可以指引孩子步上正轨的父亲并在孩子面前树立高尚的理念时，有一些父母虽教导崇高理念但却不能在家里纠正自己孩子的行为。有谁会聆听他们的说教呢？坐而言者未必能起而行。”

格雷博士(Dr Gray)被问道，“成为孩子的朋友，如何？”他回答，“不。我完全反对。父母是孩子的老板。父母大可不必对孩子施以怀柔策略而处处安抚孩子。一个父母不必与孩子分享他的感觉。若这么做，你就丧失威权了。孩子不是你的同辈。你是老板。当孩子十三至十八岁的时候，他们极力要赢取自由。你必须表现你是老板或上司的本色并以爱去带领他们而他们也会乐意地追随你。”

一些职业妇女已告诉我，“我与我的孩子在一起的时间已经那么短了，所以我不要花费时间来约束他们。我宁愿成为他们的朋友而我要利用我们的优质时间在一起同欢共乐。要纠正我的孩子和加强纪律的约束得浪费那么多的精力。我对它甚感厌倦。”

赛说，“父母太宠孩子了。对孩子应该加以管制。爱与家法两者应该同时进行。”

每天只花费你拥有的几个小时与孩子一起来对抗他们的问题，那是不容易的。特别是优质的时间决不能取代所有的时间，然而，如果这是你唯一可以拨出来的时间以便在白天纠正孩子的行为，那么你就去做吧！这是你的义务。

我们如何给特别优质时间下定义呢？特别优质时间可被定义为取悦孩子的时间吗？根据赛的指示，塑造孩子的品格是父母的主要

责任。这就是赛期盼父母应该有的‘优质’……‘时间’用在为孩子作好扮演他们的人生角色的准备。

有一天沙迪亚赛高等教育学院的其中一名教授问赛峇峇，“斯瓦米，为什么您关注大专院校的男生甚于阿南达布尔学院的女生呢？”斯瓦米回答，“基于男生的人生任务，他们比女生获得更多的关注。我正在训练女生作好日后她们在生活中所扮演的角色的准备。”

斯瓦米的话老在我心念中回响，“训练他们准备好日后在生活中所扮演的角色。”这就是给教养孩子的父母，定义的一个清楚的目标。在照顾孩子方面，我也是得过且过。这一句话使我把心念专注于一个大的愿景。我们是否在训练孩子准备好日后在生活中所扮演的角色？

他们的行动就是他们正直、责任、诚实、声誉、尊敬、谦逊的基本论据，而这些素质对灵性成长与自尊是非常重要的。我们是否正教导他们这些道理呢？如果他们不学会承受自己行为的果报而希望你去掩盖他们所犯的过错，那么，在灵道上，他们就会停滞不前了。这功课必须一诞生就开始教导。如果你等到他们长到少年时期，你会发现你好像在驾驭一匹无缰之马！

我们有一些学生，觉得大学太难读而起辍学之念。父母能够给予他们协助。我们有一些成年人，发觉工作乏味而在尚未找到其他工作之前便辞职。我们有一些配偶因对婚姻生活不满和彼此不相爱而想离婚。我们有一批被父母遗弃的孩子，因为父母不要负起抚养的责任。这种行为必须用一种强而有力的、亲切和蔼的生活规律来加以改善和防止下一代重蹈覆辙。

斯瓦米说，“纪律训练你容忍失望，你会意识到生活本来就是起起伏伏的。”

有人问格雷博士，“你建议的是哪一种教养方法？”

“一种坚定强烈之爱的处理方式——不尖叫，不呐喊，不体罚。一定会有一个途径让你孩子合作。父母必须改进沟通方式，与孩子保持联系。那么，孩子就会听父母的话并觉得自己得到联系和关切，于是就自动给予合作了。”

□ 1999年9月5日受访的谈话(圣路易周日邮报)

在1999年10月的‘父母杂志’中有一个图表，叫做‘给你小孩的纪律’，由罗立米勒卡西(Lori Miller Kase)所作，概括这世纪遵守纪律的方式。我对之颇感兴趣。

一个遵守纪律方式的世纪

1900—1920年

在这世纪开始之初，严格和惩罚性的纪律方式以约束孩子和使孩子就范，颇为盛行。“费城(Philadelphia)坦普尔大学(Temple University)教育系的艾文海曼(Irwin Hyman)解释说，“孩子就像是一束束不良的推力，必须加以控制。”“孩子完全被教成易受恶魔感染或入侵的形像而父母必须做的就是将恶魔驱除出去。”

1934—1940年

在1934年至1940年间，父母开始接受专家们对教养孩子所提出的意见。行为主义者约翰沃森(John B. Watson)就是第一批的

孩子教养专家。他认为孩子应该被训练成规规矩矩，不敢叛逆的个性。他辅导父母决不拥抱和亲吻孩子或让他们坐在膝上以免宠坏他们。

1950至1960年

儿科专家本杰明斯波克(Benjamin Spock)的“婴幼儿保健常识”是养育孩子的经典书籍，颇受时人的欢迎，且带来不少改变。斯波克医生向母亲们保证回应她们婴儿的哭声不会宠坏他们。他强调婴儿因人而异，要注意，严格的按时喂奶和太早教导如厕的习惯，通常是不适合的。

1970年至1980年

斯波克(Spock)开启了水门让更为人所接受的孩子教养方式流入，这在当时颇盛行一时。很多父母把焦点放在孩子的感受及其自重的感觉上——常常牺牲‘设定的限制’。

1990年代

90年代被视为一个严格纪律的复活期。也是专栏作家的心理学家约翰罗兹门(John Rosemond)说，父母应该成为“有爱心的独裁者”，教导孩子遵从“我所说的”。大部份的专家赞同并推荐在教养方式上设定强硬的限制。1990年10月‘父母杂志’罗立米勒卡西所著的“给你小孩的纪律”

我个人认为这图表相当有趣，因为它提供这世纪的纪律的史实。它给我们可贵的知识，知道从何处开始及看到今天出现的情况。我们已从一个极端迈入另一个极端：初时的五十年，推荐的是严格的纪律而最后的五十年，推荐的是宽纵。社会已从这两种极端中学

到了一些东西。这图表没有描述所有的孩子教养方式而只是一般的哲理。我记得我母亲会告诉我，“不管你有多饿，医生告诉我，不到四个钟头，我不能喂食给你。”她听了很多次我因饿而哭的声音。我们现在明白任何极端都没有帮助而我发现非常有趣的一点，就是，现在所呈现的竟是条规与爱；坚定但仍有教养功效。如赛峇峇教导我们的，现在是时候来平衡条规与爱这两者了。

在孩子多大时，我们才开始要孩子遵守纪律？婴儿时期是否太早了呢？以下的资讯也许会令你吃惊，因为人们一直相信婴孩和学步的小孩不宜受到纪律的约束。要等到他们长大一些后才能实施。

罗立米勒卡西所著 1999 年 10 月版的“父母”中，有一篇称为“给你孩子的纪律”，它这么说：

“我们大多数人都已见证过父亲与他们幼小的孩子们共同使用的教养纪律方式的范畴。我们大家都见过忿怒的母亲因孩子在麦当劳店抛掷油炸薯条而掌掴孩子，以及生气的父亲在玩具店发脾气而大声向小孩吼叫。在反面的另一端，我们已看到父母是那么的不注意约束孩子以致让两岁大的孩子用力猛拉超级市场架上的食品，或者不理睬刚学步的孩子在沙池上向玩伴抛掷沙。在直觉上，我们觉得两种极端都不合宜，但我们很多人仍旧怀疑，到底是哪一种方法才是约束婴儿和刚学步孩子的最好的方法？”

“这是一个重要的提问，因为专家说，在孩子前三岁时，父母所采取的纪律方式是非常关键的：它不仅会影响孩子学会明辨是非而且最终也会使孩子学会调整、适应、自持与自信的能力。”

“有关限制设定方面，孩子最先学到的是道德培育的基石”，儿科医生布拉者尔顿(T.Berry Brazelton)说。布拉者尔顿最近与一个国立的倡导组织，‘我是你的孩子’，合作，来教育父母了解有关三岁以下的孩子应采纳什么样的合适的纪律。根据布拉者尔顿医生的看法，父母给予孩子在爱之后的第二个极为重要的礼物就是能够设定限制。

“父母过度地放纵孩子，使孩子很难学到他们自己的极限、培育自制的能力并且知道如何去调节自己的冲动”，他警告。最终，他们将更难调整自己以融入社会，在入学时，更难与同学相处。

“相反地，受过过度严格和惩罚性纪律约束的孩子似乎受到心理的创伤。这些孩子不但自卑，同时也会沦为懦弱、胆怯，自我意识重或叛逆和充满怒气。”布拉者尔顿医生说。

赛说，“纪律必须从小就开始。”

让我们深入探讨控制或约束我们孩子的这个主题。从他们出世后直到长大成人，你都是他们的良心。在婴孩时，你满足他们生存所需。他们习惯于你经常作出的反应于是他们的行为开始形成。你正提供他们所要的一切。如果他们不尿湿，不肚饿或不疼痛，在合理的情况下，叫他们去睡是不会伤害到他们的。你只对他们的安康感兴趣，并保护他们免受伤害或过度疲劳。他们越早学会信赖你的判断并且在你的决定下感到安全，他们就越跟你合作。

在他们开始学步行时，他们的话语和行动也开始具挑战性，引起你的兴趣，更是考验你，看你是否让他们做不是你所要他们做的

。在你的良心和他们的欲望之间的战斗很早就开始。你越早让他们知道谁是上司，在他们进入青少年时，你就越少麻烦。

当然，你不能要一个刚出生的婴儿或一个小婴儿遵守纪律，但你可以设定一些限制及每日做一些例常的事情。限制他们上床的时间。如果他们没病，就让他们自己睡觉而不必用摇篮或陪他们一起睡。让他们睡自己的床。在白天，让他们在围栏内游玩一段短时间而不让他们在屋内到处爬行。

附带地，那围栏也使我精神清松许多。今天，人们视围栏为笼子而说，“我怎么可以把我的孩子关在笼子里？”又是一个过度放纵的方式。任由他们到处乱游和为所欲为。限制他们的活动或行为一直不流行。我经常每天只用它一段短时间，半个小时，而如果孩子满足于玩他的玩具，我就让他玩久一点。他们会让你知晓的。我于是很安心地去做饭，不再担心“孩子在哪儿？”游戏围栏提供安全的地方给婴孩，平静的心念给父母。然而今天，我们却认为，我们那么残忍把我们的孩子关在围栏内。无聊！殊不知这灌输极限与界限给孩子。

如果你正要获得一个孩子，你就立即作一个新尝试，让你孩子知道谁才是控制者。

这里有一些例子，是家家户户常用的典型例子，即，“你说 / 他们说”。

这公式很简单：是你 对 他们

你说	他们说
吃你的晚餐	我不喜欢
去洗澡	我不脏
清洗你的房间	有何不妥？
睡觉时间到了	不疲倦
起床了	太累了
你迟到了	没时钟
谁在打架？	是他
是谁做的？	不是我
与人分享你的.....	这是我的
做你功课	没有功课
你不能去	我所有的朋友都去
去换衣服	我的衣服怎么啦
放下电话	我刚拿起来
你做了什么？	今天，没有
钱在哪儿？	不知道
不要争吵	是你争吵

这些问答，你是否熟悉呢？这确实非常简单、扼要。从“你说.....他们说”的两行看下去。这分切就是隔离的线，造成我们‘孩子管教’的种种问题。神之于我们也有着同样的‘孩子管教’的问题。祂要我们放弃自我的欲望和肉身的认同。我们听到良心的声音但我们，宁愿追随我们激动的心情。我们的孩子带给我们的就是类似的情况，没有什么两样。永远，永远要指望、期盼跟神的关系以决定作为父母所扮演的是什么角色。你是在向孩子的自我开战，而对方是非常威猛的。

赛说，“有一个秘方可以赢取主的祝福与垂爱；顺从祂的指令，毫无怨言……凡听从指示和遵守诫命者必得恩宠。”

我可以把许多‘他们要的’对抗‘你要的’的实例给你：几小时的打电话，不要睡觉，与兄弟姐妹争斗，侮辱父母，晚归，看电视，逛电影院，不打扫房间等等。然而，让我们确认，不论什么情况，根本原因总是同样的一个，那就是：“你的意愿对抗他们的意愿。”

一个刚学步的小孩只知道几个字，但他最先认识的一个字是‘不！’那就足够了。在他们稍长后，他们稍有所润饰，如“你说——他们说”中所举的回答例子，或有更甚者。这是你的意愿对他们的意愿。你不需要很多的例子于你如何去管束他们的方法上，你需要的是如何说得婉约、甜美，但要坚定地说出具备爱的‘不’。实习之。如果他们还是无所反应，那么，你就得加强纪律了。

他们越早知道你的言出必行，事情就越好办，不论是现在或未来。你的前后不一致让他们认为他们可以有自己的方式去做他们的的事情。你越是屈就他们，他们就越要试探你。前后不一致给予他们更大的控制权；你松动立场。每一次你屈就，你的工作就变得更困难。他们会继续请求、申辩、喊叫、发脾气，做任何事情来使你屈就他们的愿望。如果他们知道，你说不就是不，他们最后会知难而退，就不会再烦你了。要始终如一！‘重复’养成行为上的习惯。

斯瓦米对我们也是这样。如果我们怀持一个有害的欲望或习惯，祂会使我们的生活因这欲望而感不舒适，直到我们放弃它。当我们刚刚步上灵道时，我们时常延长满足我们的欲望所做出努力的时

间。在灵道上的时间越长，你放弃欲望的时间就越快！你只学到“你要的对抗祂要的”这个斗争，一开始就注定是失败的了。同样的过程也适用于你的孩子。

赛说，“当学生行为有所偏差时，斯瓦米轻声细语地告诉他们，不要这么做。如果他们还是如此，斯瓦米会提高嗓子。声音有所改变但斯瓦米的心还是没变。你也应该展示看看。”

我们大多数的人都要我们的孩子爱我们。当我们一定要强制执行一个条规时，那是颇痛苦的。我们不愿意看到他们受到伤害或感到生气。我们要和他们一起玩乐，共度欢乐的时光。问题是当他们长大成人而没有能力控制自己时，他们的痛苦增加，因为危险更大。或许我该附加指出一点，当他们，例如，失去工作，离婚，酗酒，危险驾驶或忽视家庭义务时，我们也非常心痛。一般说来，他们受苦时我们也受苦。

一批来自马德拉斯(Madras)的信徒前来对薄伽梵说，“斯瓦米请您造访我们在马德拉斯的中心，好吗？”

斯瓦米回答，“有什么用？你们跟神的约会并不固定。一天，你下午五时开始唱峇赞(Bhajan 赞唱圣歌)，另一天你下午五点半才开始。当你说你在下午五时开始赞唱，神总是准时莅临你的门口。然而，你却很重视来参加峇赞的政客贵宾。纪律是我的第二个名字。记得这一点。”斯瓦米对学生的讲话。

我们的孩子离开了神而迷失了方向，那是我们终极的失败。这是摆在我们面前的主要任务……带我们的孩子回到神身边。如果我

们认真看待我们的义务，竭尽所能，不遗余力而我们的孩子还是失于体认内在的神，然后，我们才叹息并考虑他们的果报。你无须对后果负责，不论是好的或是不怎么好的。你只可以尽自己的能力及依据自己知道的最好的方式去执行你的任务。当你尽力做了而后果不是你所寻求的，那就把它交给神，由神去改变你所不能改变的好了。

斯瓦米说，“只有告诉他的孩子，‘孩子要认识神’的父亲才是真正的父亲。只有引领信徒归向神的导师才是真正的导师。这样的父母和导师现在简直是凤毛麟角了。过去所有给国家带来名誉和荣耀的一切已被糟蹋了，因为道德价值观和良好行为已式微了。教育制度已完全被摧毁了。斯瓦米给学生的讲话。

痛苦乃人生的一部份：我们必须学会接受它并继续生活甚至于热爱我们的生活。太过于注重享乐，使我们觉得，痛苦是那么的不能忍受以致于不惜代价而必须加以回避。我们必须找一条逃避之路。

如赛所说的，“简单地说，痛苦是介于两个快乐之间的空隙。”

我们的任务是教导他们，人生有苦有乐。如果我们强调其中一种比另一种重要，他们就学不会以平等心对待两者了。是的，我认识到这肯定是‘自我体认’的一项任务，但朝向这理想的努力是重要的。不要太过重视寻求欢乐而不断地娱乐孩子。今天他们是那么的生气蓬勃以致于不能寻求陶醉于他们自己想像的欢乐之中。他们甚至必须在课室内娱乐。难道要孩子明白求学必须下苦功而不是常常优悠过日，是太困难吗？没有娱乐的时间吗？我们太放纵孩子了

。我们设想他们不能面对生活的现实，于是我们把每一事件都加上糖衣。

要让孩子在自己的生活问题中挣扎、奋斗。站在肉身的立场，我们的目的就是去克服它、超越它。如果我们不教导他们无畏无惧地面对每一个逆境，对抗问题和挑战，以坚定的意志和全力以赴的精神去克服存在于这世间的种种邪恶力量，那么，他们就会倒下了。我们的良心在训练他们的良心，教导他们什么是对的，什么是错的。这会培育起行为的典范，维系他们的一生。

赛教导我们，“行善得善报；为恶得恶报，那是不变的定律。”

如果一个孩子犯错，我们可以教导他们如何去纠正它。这建立起他们的自尊和自信也是自爱，的基本层面。我们能继续否定我们的孩子的自律也就是人格建立之核心，的技巧吗？

斯瓦米说，“塑造孩子的人格是父母的主要责任。不要给孩子太多的自由，不要太溺爱孩子。孩子应该学会自制并遵守纪律。如果父母在孩子小的时候就忽视孩子的教养，那么，等他们长大后就不容易纠正过来了。



教养的一致性直接与我们如何教导我们孩子良好的行为相关联。我们喜见我们的孩子与益友为伍——那些善良而有礼的好朋友。看到一个粗鲁、不听话或不尊重他人的孩子，我们感到难过，因为这也是一个不快乐的孩子。

纠正负面的行为是教养的一个最困难的工作，但它是核心，人格培育的基本要素。身为父母，我发觉阻止我达到目标的有两大障碍：前后一致和贯彻始终。关于前后一致方面，一天我愿意纠正孩子的负面行为而另一天，我又忽视它。有时，我只是感到太疲倦或太忙，或只是懒得去应付另一个对抗。要改变我们孩子不该有的行为确实需要费相当大的精力。

有关第二个障碍，贯彻始终——继续不断地纠正和约束孩子——只是加多了我本来已经很长的家务名单：仅只忽视不可取的行为常常是比较容易的。

最后，我认识到不一致和缺乏贯彻始终不会使问题消失。作为一个父母，对我而言，并不容易；孩子不可取的行为越来越多，干扰和破坏家庭的融洽与和谐。我必须面对现实而唯一的解决方法就是更多的自律于贯彻始终和有系统地纠正他们的行为。我必须找出一个方法，最终可以带来一个崭新的、比较好的行为模式。

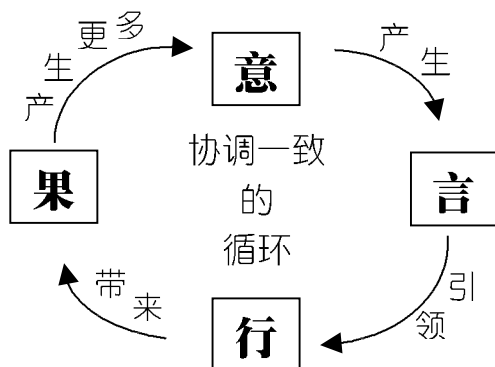
最重要的是，不仅我失败了，而且我的孩子也失败了，因为他们负面的、无礼的行为给他们带来痛苦而这就是由于他们感到受到他人拒绝和否定所导致的。宽松并不树立好的性格、自信或自尊。贯彻始终和后果的觉知成了我的两个主要的策略以改变我孩子的行为。

让我们指望斯瓦米的教导，使我们明白贯彻始终的教养：

“身口意的一致是必需的。一般上，人们想的是一套，说的是一套而做的又是另一套。这是不当的、虚伪的。”

☐ *Sanathana Sarathi* 1988 年 3 月

薄伽梵教导我们，如果我们的思想、言语和行动处于平静状况，我们就获得意言行的融洽与一致。这，当然，特别适用于子女教养，培育更幸福、更心理平衡的后代。在你的行动中加入后果的概念而你就有四个重要的但不是顺序产生的概念。就让我们称之为“协调一致的循环。”



* 这概念模式的框架最初形成于三十年前。虽然它与其他的框架稍有不同(例如，几种‘人类价值教育’模式)，斯瓦米在好几个场合中看到它也加持它，规劝我继续这工作。这当然是可以理解的。就我们的薄伽梵而言，所有的道路都导向真理，也就是祂。

它这样地操作：在我们采取行动前，我们必先思之。概念之种子开始播下。于是，我们开始表之于言，事实上，我们在“发出口令”。这是我们的内在决定或承诺去做某件事情。然后我们行动，把种子种下。终结‘协调一致之循环’是前因后果的概念。我们接收到来自世界，来自他人的反馈信息，对有关我们行动之结果作出表态。这是关键所在，因为当我们观察和估计我们的行动时，我们从生活经验中学到一些知识。若非如此，我们就只有重复它们并因此而失去宝贵的学习明辨是非的机会。

从观察后果中所学到的知识于是流入我们思想的储存库，多添了一些资讯。‘协调一致之循环’在一个持续的循环中完成。这循环是不断地从一个决定性的层面流入另一个层面。

让我们以另一个方式来论述。在我们采取任何行动之前，心念会去思索有关我们正要去做的。经验和学习扩展我们的知识而每一

次我们决定采取行动，我们就承诺去做或不去做某样事情。这决定事实上是承诺的一个表述以使用知识。“我会做这个或不做这个。”这‘通知’可以是在我们之内的言辞或者是发出声音的言辞；无论如何，这是一个采取行动的协议。下一步就是实际行动。这步骤得之于‘生活实验室’之中。行动提供我们所需的身体证明以察看我们引起行动的知识或资讯是否正确无误。

另一个阶段是估计而它是决定性的。审核我们的行动是改进所不可或缺的。如果一个科学家在实验室内作实验而不分析其结果，那么，实验有何意义？基本上，我们的行为也是一样。审核行动以改进我们的做法。我们必须自问：这行动会带来预期的结果吗？我从中学到什么？结果是什么？我行动的结果是正面的还是负面的？我下次能如何改进？

‘协调一致的循环’是从赛峇峇的教导中引申出来的一个模式以继续改进我们的行为。我们的意言行是否一致？

我们能够使用这模式来帮助和灌输我们的孩子培育起贯彻始终的行为并使他们对自己的行为负责，从而培育他们高尚的德行。

协调一致循环过程的第一阶段 $\frac{3}{4}$ 思想

思想正确极为重要。我们必须清楚地指导我们的孩子，我们寄望他们的是什么，要他们学什么或做什么，并说明原因。例如：“放学后，请清洗车房。打扫干净后，把脚踏车放一边以便我们把车开进来(原因)。这帮助会很大。

因此，我们是处于‘思想’的阶段。我们借提供孩子我们决定

或要求的资料 and 原因去教育孩子。这协助他们去思考、推理、分别和学习。要尽量把斯瓦米的教导包括在内，因为这联接上祂并支持你的要求。要知道你正在安排和计划他们潜意识的心念以及他们的思想，即便孩子还很小。例如：“我正在喂食给你，因为我爱你而我要你健康和满足。斯瓦米告诉我们，‘总得帮助，决不伤害。’”尽量把斯瓦米的知识灌输给孩子而不是从世界的乱象中得来的混杂信号。记得：“沟通经常是双向的，”一切都在互相作用下进行的。这帮助孩子也帮助你，肯定孩子了解你所说的或所要的。

协调一致循环过程的第二阶段 ¾¾¾ 言语

这个步骤是重要的，因为孩子需要许下承诺。它不仅是你的决定；他们的同意也是必需的。依你的要求去寻求他们的同意（或不同意）。问，“你要做这个吗？”然后取得口头上的回应，‘是’或‘不是’。这极为重要。如果他们保持缄默，设想他们是不同意的，但那只是你的意思。在他们那方面，很可能是没有承诺。在你们之间没有“合约”。在他们的静默中有某种消息传达。他们的自我告诉他们，“爸或妈告诉我做这个；但我没有说我要做，所以我大可不必做。”

获得承诺对塑造性格来说是极为重要的。没有口头上的同意使他们更易于金蝉脱壳。因此，他们很可能就不会学到承诺的价值。这个阶段过程教导他们对他们的行为负责。“付诸实行”的步骤是我们大家都需要的，斯瓦米这样地告诉我们。

斯瓦米说，“心念生出感觉 (bhavam 或思想)，感觉从口说出，然后由肢体付诸行动。人生就是意言行作用的一个结合。

□ 1999 年 1 月 S.S.

协调一致循环过程的第三阶段 $\frac{3}{4}$ 行为

行动本身就是锚或支柱。如果我们完成我们所允诺的，我们感到自在。如果孩子清洗车房，那是你教导有方，使他明白意言行一致的美德，而这也带来平和。它也培育起自信和自尊。

斯瓦米说，“没有自信，什么也成就不了。如果你有信心于你的能力和技术，你就能够利用内在的勇气泉源并提升自己至喜悦与平和的一个更高的阶层。你对自己的信心起于阿特玛(Atma 纯灵、自性)，也就是你的内在真性。”

如果他们在答应要洗车房之后而不做的话，他们大概会因失信和不服从而有犯罪感。如果他们没有得到遵守纪律的训练，他们会复杂的感受。控制他们错误的行为可以解除他们良心责备的感觉。补偿并不除去良心的苛责而它教导他们什么是公正。当债务清还之后，正面的感觉便取代负面的感觉。

赛说，“不论你要成就什么，就沿循正道去做吧！如果你还未准备好去面对罪恶的后果，那么你就不要步上错误的道路。

□ 1999年4月 S.S.

人们常问，“如果孩子不同意，那怎么办？”不同意亦有所帮助，因为他们正对自己所感或所想作出表态。“我不想做。”这提供机会使你知道他们的真正感觉也给你机会去教育他们，他们必须学会做许多自己不想做的事情。母亲说，“珍妮，我要你清洗浴室。”珍妮说，“我正要到玛丽的家去，我不想清洗。”母亲回应，“我知道你不想清洗浴室，但是朋友要来了而我需要帮手。”

斯瓦米说，“快乐的秘诀不在于做你喜欢做的而在于做你必须做的。那就是一个崇高的真理。”

再者，当我们与他人沟通时，确认他人的感觉是极其重要的。例如：你不感到开心。这一天对你来说，是不好的一天。你露出倦容。你不想做你的家庭作业。这是‘活跃的聆听’。你尝试反馈一个人，反馈他们所感受的，所说的，或以其他方式传达给你的。当我们的感觉被承认时，情绪上的压力就能被纾解。“至少有人认识我的不快。”然后你继续那所需完成的沟通并澄清他们个人需要去做的。尽可能把斯瓦米的教导置于合理的位置并协助他们培育他们的良心。

斯瓦米说，“Parent(父母)指的是‘pay-rent’(付租金)。孩子应该付出的是孝敬的租金并服务父母。父母赐予他们入居的房子，也就是身体。”

协调一致循环过程的第四个阶段 $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{4}$ 结果

如果不听从被要求做的事情，给他一个选择去应用他们的理由和良心以澄清他们行为的结果。“放学回来，如果你不清洗车房，你就会被拘禁在你房内(接下来的两天)，不准出门。这是你的选择：车房或房间？”要肯定你得到他们的回答。就以这样的方式，你教导他们，他们的行为是会有果报的。

斯瓦米说，“今天人类在科学上有显著的进展，但在道德观与正确行为上却日益式微。他已成了私心的奴隶。凡他所思、所言或所为，无非以私利为基准。人性已不多见而兽性却嚣张起来。”

□ 1999年1月S.S.

孩子必须目睹和体验他们行为所带来的果报。这就是他们如何积极地、有建设性地从他们自己的体验中学乖的原因。如果他们向你作出一个承诺，他们不去执行他们的任务，那你就贯彻始终地以纪律管束他们。同时，这也起了教育作用，教导他们对自己的行为负责。不然，他们就认为他们可以说一样而做完全不同的另一样。孩子学到，“我的行为没有果报！我允诺但不执行，而什么事也没发生。我不想做而我也不是非做不可！”他们收到的信息是撒谎无所谓，不坦率无所谓，不负责任无所谓，而懒惰亦无所谓。这是我要教他们的吗？

斯瓦米说，“父母在孩子小的时候就引领他们，步上正轨是父母的义务。父母应该毫不犹豫地纠正孩子的错误或甚至在他们犯错时惩罚他们。父母为孩子展示爱的最佳方式是竭尽所能，做一切必要的事情以引领他们回归正道。如果任何孩子证明自己确实是倔强的，桀骜不驯的，无药可救的，父母就毫不犹豫地舍弃他，不承认他是自己的孩子。宁可有一个好儿子胜过有一大群的坏孩子。”

□ 1984年3月S.S.

‘协调一致循环’传递所需以使你的意、言、行和果协调一致。记取其各个阶段不难而如果你漏掉其一，补救亦很容易。问你自己以下四个问题：

- 1) 我给了正确的信息吗？
- 2) 他们可有重复它以肯定他们明白吗？
- 3) 他们有作口头上的承诺吗？
- 4) 结果如何？

这四种活力助你在教养子女方面得以贯彻始终。

学习是多方面也是同时进行的。‘协调一致之循环’——思想、言语、行动、结果——培育使用智力、良心、感情和肉身的技巧。你的智力是帮助提升你孩子的能力去使用这智力去思维、推理、分析 and 求得知识。你的良心是帮助培育其良心。你的内在指引是帮助孩子去聆听其内在声音以取得指引。每一次你肯定这一致性执行它已承诺去做的，你在帮助它学习听从你和听从它本身，它自己的话！听从有一天会成为它与神之关系的基石。

如果他们（孩子）执行其行动，他们正学习执行已经承诺的而这学习发生于整个肉身的各个层面。如果他们的智力，他们的良心和他们的肉身都协调一致，他们就有正面的感觉、感情。一个好的学习经验教导他们学会自信、自重和自尊。

赛说，“我的意愿 (Sankalpa 神圣的行动计划) 就是提供一个年青人以一种教育，在培养他们智能的同时，也会净化他们的激情和感情而使他们遵守身体与精神上的纪律，从而善加利用寓于他们自己心内的平和与喜悦的泉源。他们必须培育更崇高的本质并促进它开花结果。这可以借研讨、祈祷和灵性修习也可以靠与圣贤和高人的接触和感化而步上自信、自我满足、自我牺牲和自我认知的道路。”

牵涉于‘协调一致循环过程’之内的共有数个阶段。斯瓦米的五个基本人类价值，真理、正义、非暴力、平和与爱正是通过意言行果的模式而在一个精妙的阶层来传授和教导的。所有的道路都指向真理。在此特别的模式之内，真理是通过你涉及‘思想’（意）之传授过程而被教导的。而它是借由你成为赛峇峇教导的一个典范或实例来传达的。正义（正确的行为）是在你教导你的孩子去应用他的意愿之下而被传授的——这模式属于‘言’，明显地与‘行’联结

。非暴力也是在你教导你孩子去估计他的‘行’所带来的‘果’之下，借质问“我的举动会造成伤害吗？”而灌输的。如果意言行是一致的，孩子的情绪就显得平静了。

赛峇峇继续提醒我们，有关五大价值的完整的本质。“它们是不可分开的。”他说，“把人类价值的数值说是五个——真理、正义、平和、爱和非暴力——是不正确的。应该说成它们都是基本人性的不同刻面。它们一起成长；它们互相依存；它们不可分开。例如正义(Dharma)是行动中的爱；而爱因内在平和而兴旺，因没有内在冲突而兴旺。如果一个人动辄诉诸粗暴的言辞与行动，他如何能得到平静呢？”

爱是所有价值中的价值

斯瓦米说，“爱之原则是所有原则中最重要。爱是阿特玛（Atma 纯灵、自性）；爱是智慧；爱是真理；爱是正义；爱是平和；爱是非暴力。有爱之处，不实、暴力和不安就无立足之余地了。”

□ 1998年9月30日S.S.

人类价值协调一致之所

人类价值协调一致之所即真理、平和、正义、爱和非暴力之家。真理是我们在其上建筑起一幢灵性楼房的地基。在地基上建起的建筑物由内在力量之墙壁所支撑并依照正义准则兴建。墙壁是界线、限制而且是给予房屋稳固支持的条规。屋内寓居的是内在平和。屋顶盖着和保护着这灵性房屋，以免身体、精神、感情和灵性受到创伤，它是非暴力之保护盾。爱是所处不在的。

自信、自我满足、自我牺牲和自我认识自然地在斯瓦米的协调一致之所内演进、开花。



爱与三重纯净

神圣讲道

诸位爱的化身！凡确认在他之内的阿特玛(Aathma 纯灵)与在众生之内的阿特玛是一个，同样的一个，的人，他就一直生活在神的现身之中，不论他是一个家长或是一个舍离者，不论他是独自一人或在人群之中。每一个人都必须认识人人皆具神性的这个事实。

圣者那罗陀(Naarada)宣称：“爱是甘露的化身”(Prema amritasya svaruupah)。在俗世中，人视四大人生目标(Purusharthas)为解脱(Moksha 或了脱生死)的法门。这不全对。正法(Dharma 正义)，财富(Artha)，欲望的满足(Kaama)和解脱(Moksha)，虽被视为人生四大目标但却不是全部。我们还有第五个目标，甚至还超越解脱(Moksha)。那就是至高无上的爱(Parama-Prema)。这爱原则是神圣的。

爱与神没有什么不同。神是爱而爱是神。只有了解这爱原则的真相后，人生的真义才能究竟。泰卢固诗云：

主，赛，是爱的化身，
祂教导爱原则，
宣扬众生平等，要一视同仁，
并揭示人性的可贵可珍。

一家有三口，如果大家和谐相处，彼此合作，这个家确实是天堂而神圣的至福便降临了，如果，相反地，三个人彼此缺乏和谐和谅解，不能调适对方，也不喜欢对方且彼此怀持敌意，这样的一个人

家比地狱还糟糕。

古人视三合一为修行的一种形式

天堂和地狱全看人们的行为来决定。身体是一个家；在那儿住有三个实体，叫做心念(Manas)、言语(Vaak)和肢体(行动的器官)。真正的人性包含在意言行的一致性之内。根据吠檀多的说法，这意言行的一致性就是三重纯净(Thrikarana Shuddhi 即意言之纯净)。真正的超脱(Moksha)就在于用语言表达发自心念的思想而实行你所说的。古人视此三合一为修行的一种形式。Manasyekam, vachasyekam karmanyekam mahaathmaanam “(身口意一致者是为高灵)。”
“Manasanyath, vacha-anyath, Karmanyaanyath dhuraatmanaam” (那些意与言行背离的人是邪恶的)。

是故，人人应该尽力达至意言行的一致。那就是人性的印证。吠檀多对此真相作出这样的宣称，身体是个庙宇，而内寓者是永恒的阿特玛(Aathma 纯灵)。

吠陀是二元性的。吠檀多是一元性的(Advaita)。吠檀多的精髓就是意言行三合一的一致性。在这一致性中，你可以体验到真正的至福。

它也会展示圣灵的灵性根基。

若言教不付诸实行，吠檀多则无效果

今天阐释吠檀多之学者多得不可胜数，但遵行者有几人。这几乎成了物以稀为贵了。那是因为吠檀多的教导未克付诸实行。若不加以实行，吠檀多的研究亦属枉然。

人们必须找出实践吠檀多训示的方便法门。最方便的法门就是培育意言行的一致性。以下是一首泰卢固(Telugu)诗：

谈论光辉，能驱除世界的黑暗吗？
赞美万灵丹，能解除人的病痛吗？
聆听财富之巨，能使赤贫者脱困吗？
描述菜肴之美味，能为饥饿者充饥吗？

聆听一吨训言，不如实行一两教导。

今天我们必须实行的是某种既容易而又精妙之物。服务精神就是我们必须步上的康庄大道。如何培育服务精神呢？‘梵歌’把重点置于‘朋友’(Suhrith)这两个字。谁是真正的朋友？他能成为完全无私的吗？他会不期盼任何回报地帮助你吗？不论是你母亲、丈夫、妻子或儿子，他们爱你，完全是基于他们自己自私的理由。世界找不到一个完全无私的朋友，再也找不到一个完全没有私利而献身于服务的人了。只有神才是一个完全没有私心的朋友和恩人。神被描述为朋友，你的密友。神不求回报。祂一丝私心都没有。只有神才是完全无私的、充满爱的、不求任何回报的。

遵从神指令的康庄大道

如果你向一个朋友要他的住址，他会给你他的住址，但这住址仅与其身体之住所相关。然而，你真正的住址是你的阿特玛(Aathma，自性)。

这阿特玛是爱的化身。因此，你必须生活在爱之中。你必须为

爱献出你的生命。如果献身于追逐不持久的事物，你只会得到短暂的事物。你必须追求的是持久的和永恒的。它是什么呢？是主的指令(Bhagavath Aajna)。如果你踏上服从神指令的康庄大道，你的所有欲望即可实现。

无论如何，你务必记住，你越是放不下这些欲望，欲望就只有把你绑得更紧。欲望减少，束缚就减少。欲望必须有个极限。

同样，在培育起执著的当儿，也必须有个限制或约束。家里有人过世，大家都悲痛不已。是死亡引起悲痛吗？不。引起悲痛的是对死者的执著之情。驱除执著之过程已在吠檀多中阐述了。它称之为舍离(Vairaagya)。渐渐地，借此舍离过程，就可消除执著。在人生旅程中，你提的行李越少，你就越轻松、愉快。

或有人问，“在这尘世间，如何能减少执著和欲望？”答案是：“以献身于神的精神去从事一切活动。”要确认你所做的一切都是献给主的。这是一条易于步上的途径。要视一切行动都是神的力量所执行的，不论是看的或听的或说的或做的。没有神的力量，眼能见，耳能闻吗？

神圣潜能是所有才能的根源

人主要的必备素质就是认知在他之内的神圣潜能，也就是在他之内的所有能力和才华的根源。不论你是一个无神论者或一个不可知论者，这都是真实不变的。缺乏此能量，无人能在世上生存下去。你可以用任何名字称呼它。名字不重要。能量是一个。指引人类步上正轨的就是这神圣的能量。人应致力于认识神的出现或存在于哪怕是不起眼的小东西之中。

今天较早时分，阿尼尔古玛(Anil Kumar)谈论有关赛机构的情况。赛机构正以虔诚与献身的精神去执行他们的活动。然而，他们并不去探讨什么是值得去成就的。“你是为了满足你自己或满足神来从事这工作？”这是他们应该自问的问题。在这方面，圣经里的一则事件值得回味。有一次，一个信徒问耶稣：“主啊！一个人能用来保护他自己的力量是什么？”

耶稣回答：“孩子！如果你爱神，那力量本身就会保护你。”

在‘薄伽梵歌’(Bhagavath Geetha)中，阿周那(Arjuna)问基士拿(Krishna)，“如果得到主的爱，一个人该怎么做？”主回答：“你这傻瓜！你想像你是爱神的。事实是，神正在寻找一个真正的信徒。”

世界各地成千上万的人在寻找和探索神。但他们到哪儿去找呢？依我看来，寻找神的这个想法本身就是一大谬误。你无需到处寻找神。神是无所不在的。祂在每一处。信徒想像他们正在寻找神。这可不是真实的。其实是神在寻找信徒。“意言行纯净的信徒到哪儿去找呢？”神正寻找这样的一个信徒。

你无需寻找神。神比你亲生的父母更接近你。你自己是神圣的。你怎么能够还到处寻找你自己呢？这是你犯的错误。当一切都弥漫着神时，到底是谁在寻找神呢？这是因为世界已缺乏能够以真正经验去赞扬和显示已经降落至如此低下层次的吠檀多的真相。

爱众生，服务众生是爱神的最佳途径

到处寻找神是不必要的。其实，你本身就是神。尽力去认识这真相吧！简便而容易的法门还是有的。对‘每一个人都是神的化身’的这个信念一定不能缺乏。要爱每一个人。要服务大家。爱神的最佳途径就是爱众生，服务众生。

因为神在每一个人之内，所以你一定要爱每一个人。每一个人都是神的彰显。在人生舞台上，人人都认同他的名和相，但他却不认识什么是他真实的名和相。

昨天晚上你们观看一部影片。在影片中，安贾丽蒂薇饰演萨古白 (Sakkubai) 的角色而只以萨古白的身份出现，不是安贾丽蒂薇本人。然而，两人实为一体，是同样的一个人。神采取一个人的形相下凡而以一个人的样子出现。如果人认识他神圣的素质，他就成为神了。只要你认为自己是人，你永远就保留人的身份。但如果他确认自己是神，他就会被改造为神。

透过灵性一体性的镜片去观察宇宙

思想和感觉决定你是怎么样的一个人。改变你的思想吧！如果你放弃你的俗世观而从灵性的观点上来看这世界，那么，世界 (Vishvam) 和毗湿奴 (Vishnu 维系之神) 就会合而为一。所以，要改变你的观点。人不去改变他的观点 (dhrishti 视像) 却要改变万物 (Srishtih)。无人能改变万物(创造物)。必须改变的是你的观点。

如果你希望体验到一体性，你就得透过灵性一体性的镜片去观察宇宙。否则，世界会以一个迷惑人的多样性呈现，因为你会透过纯、激、翳 (Sathva, Rajas, Thamas) 三种属性之镜片去看这个世界。

把这三大属性之镜片置在一边吧！戴上灵性一体性(Ekaathma-bhava)之眼镜而感觉灵性中的一体性。爱是一。无上者是一，虽然智者以许多名字称之。

当神以人身下凡，并在世人之中走动时，祂必须展示和宣扬这一体性。神无好恶之感。祂没有‘我的’和‘你的’之区分。祂不受褒贬的影响。那么，神应该如何去表现祂自己(这人身)就是人呢？人人都应该了解这一点。

斯瓦米和信众

很多人哀叹，即便他们经常探访斯瓦米，斯瓦米还是没有跟他谈话。“斯瓦米生我们的气吗？”他们问。这些都不是精神失常的举动，而是完全出自无知。只有在不了解斯瓦米的真正本质的情况下，这样的问题才会涌上他们的心头。我对任何人都没有反感。我就像是一个医生，给每一个人开特别的饮食规定。例如，有一个患糖尿病的病人。他就不能吃甜食。如果一个信徒觉得，“我喜欢甜品，为什么母亲禁止我吃甜品？”答案是：一切都为他好。如果斯瓦米不关注病人，祂会给糖他吃，让他受苦。出自爱，母亲赛才不让他吃糖。为了治愈信徒的病痛，斯瓦米才采纳这些不同的食物疗法。

也有人怀有其他不同的牢骚或怨言。例如，学生们常抱怨，斯瓦米因生他们的气而不与他们交谈。我不生任何人的气。不管你相信或不相信，告诉你，我不知生气为何物。然而，偶尔我表面看来，像是很生气的样子。这是无可避免的，因为，如果不如此，学生们就会把我的话当耳边风。我告诉他们行为应该如此。有些学生听

从我的话而遵行不悖。有些则违背我的指令。在这样的情况下，我非得保证我的训示受到敬重不可。那些不重视我的话的人，跟他们说再多也无用。我不贬低我的训言的价值。

真理是誓言的生命。我的话就烙印着真理。我不能脱离真理。我不跟那些不重视我的话的人交谈。那些抱怨斯瓦米不跟他们说话的人，应该了解这一点。如果人们注重我的谈话，我随时都会协助他们并赐予幸福给他们。我从不为了我自己而做任何事情。这就是我的真实面。

“我做的每一件事都是为了你”

高级专科医院的建立，所费不赀。它是为了我而建吗？同样，大学也耗费巨资建立了起来。为谁建立的？为了我吗？这大厅（连接主殿者）已建成，以免信众受到日晒雨淋。我睡在这厅里吗？凡我所做无非为了你。我甚感惊讶，你并未认识到这一点。难道信徒们是如此地缺乏智能吗？我没有一丝私心。我没有任何种类的恐惧。只有犯罪者才会有恐惧的苦恼。我没有做出对不起任何人的事情，所以我没有恐惧。但我会迎合我的信众。

不了解这个真相，有些人认为斯瓦米生他们的气和对他怀恶意。抛弃这样的错误感觉吧！要确信，斯瓦米对你所说的一切都是为你好，而你应该照做不误。你的良好行为并未带给我什么好处，而你的行为不检也不会造成我的损失。因为我爱你，我不想你承受不良行为之后果所带来的痛苦。

要明白神的爱

在转向或求助于神的爱这方面，让我清楚地告诉你，百份之九十九的信徒不了解这爱 (Prema) 的意义。他们用世俗的感觉去解析这爱。这引领他们进入迷宫。丈夫与妻子、母亲和孩子、朋友与朋友、亲戚与亲戚之间的执著或爱慕之情，都广泛地被说是爱 (Prema)，但这些执著是暂时关系所产生的结果而其本质就是瞬间的，不持久的。爱 (Prema) 横跨三际 (Thrikaala-abaadhyam。Thrikaala 过去世，今世、来世，三世或三际)。这样的爱只能存在于神与信徒之间而不能用于任何其他的关系。

神之爱的真实本质是不容易理解的。你只知道世俗的执著。这些执著是起起伏伏的。凡易受到这样改变的一切都不能称为爱。爱是不改变的。它是神圣的。爱是神。要活在爱之中。

要步上爱之道。你易于因得到世俗的欢乐而得意洋洋或遭遇一些微不足道的损失而耿耿于怀。神的爱是永恒的和不变的。要尝试去了解那爱。该怎么做呢？要培育这样的感觉，即：不论发生在你身上的事情是好是坏是喜是乐，一切都是为你好而发生的。如果你怀持那坚定的信念，神给你的爱的价值就上升。

大多数的人，只要他们来到斯瓦米的跟前，他们就感觉到神之爱是无边的。但一旦他们回到外在世界的环境里，这感觉就蒸发了。你务必了解，不论你身在何处，同样圣洁的环境都存在的，只要你到哪儿都怀持虔诚的信念并宏扬神的福音于每一个角落。要赞颂主的名号，不论你到哪儿——在乡村，在大街小巷，在每一个家庭和在你的言谈和歌声之中。这是保证你对神的爱慕保持不动摇和不衰退的方法。

神不会从中获得什么利益，因为祂是没有欲望的。祂什么都不要。一切只为了你自己的好处。“以自己的努力去提升你自己” (

Uddhareth Aathmanaa Aathmaanam)。不明白这真相，很多人认为赛峇峇举办廿四小时峇赞(Akhanda Bhajans)和庆祝种种节日，只是为了荣耀祂的名。他们简直是愚昧至极。赛峇峇从不向任何人求取任何东西。你应自求多福，提升自己，百尺竿头更进一步。你应体验你的福乐。使你的生命崇高、优雅。善加利用这些节日和献身于虔诚的活动以便达此目的。

真善美

诸位爱的化身！由于爱确实是你的形相，那你就以任何方式彰显它并与他人分享吧！主是心的内寓者(Hridayavaasi)。

Sarvabhootha-dharma Shaantham

Sarvanaama-dharam Shivam

Sath-Chit-aananda Roopam Advaitam

Sathyam Shivam Sundaram

(众生的维系者，平和的化身，一切名的持有者，善的化身，存有一觉知—至福的化身，独一无二者。祂是真善美)。

希腊哲学家柏拉图(Plato) ——他是亚里士多德(Aristotle 384—322BC的老师而亚里士多德是亚历山大大帝(Alexander 356—323BC的老师)——宣称有三项基本的真理：真、善、美。这三项基本真理就是古印度圣贤用来描述神的同样的术语，即 Sathyam, Shivam, Sundaram。

因此，自古以来在所有宗教和哲学里，这三者一直被视为神的形象或彰显的方式。爱是神的形象。正义(Dharma)的神的形象。

“母亲和祖国大过天”

发自人的第一个推动力就是爱(Prema 或圣爱)。其他之物才随之而至。每一个孩子一出世就对母亲产生了爱。每一个孩子打从一开始就努力去认识他的母亲和父亲。同理，每一个人应该认识他的出生地和他的文化传统(Samskrithi)。一个人的国家和一个人的文化应被敬为一个人的父母。国家是一个人的母亲。文化是一个人的父亲。这精深的道理，罗摩(Rama)曾阐述过，他说，“母亲和祖国大过天。”爱你的母亲。爱你的祖国文化。这是人的两大义务，也是人生的主要目标。

如果人们朝向真理与正义之路迈进，爱自然就在他们的内心发芽滋长。若不据德而行，一切知识与学问皆枉然。至少要把其中的一项教导付诸实行并体验喜乐。

诸位爱的化身！来自印度东部与西部的哥达瓦里、昆都尔和基士拿诸县欢庆所谓的赛活动五十周年纪念。他们所感到的欢乐当然不在话下。“任何时刻，任何地点都要静虑于诃利(Hari, 主毗湿奴或基士拿的另一个称呼)(Sarvadhā Sarvakaaleshu Sarvathra Harihithanam)。要使到每一刻都成为圣洁的一刻。要把真言(Mantra)的力量加入每一句话之内。要圣洁化你步上的土地。要使这成为你一生的使命。不要浪费每一刻宝贵的时间，要尽量地把时间用在宏扬主的名上，并使之遍及印度的各个角落。

念诵圣号可以减少欲望

今天我们到处看到贪污、暴力、邪恶和胡作非为。其基本原因就在于自私。无底的欲望就是这些邪恶的根由。借念诵主的名号，

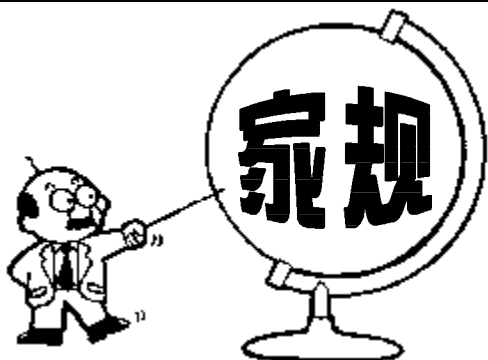
欲望可以得到消减而合理的希望就会得到满足和究竟。

萨古白(Sakkubai)祈求和渴望到般达普尔(Pandharpur)去一睹般度楞伽(Paanduranga 即基士拿)的圣容。她历经千辛万苦，忍受无数痛苦和羞辱，最终如愿以偿，获得圣恩。不经过苦难的考验，如何能获得神的恩典？你可知道黄金必须经过严峻的考验、磨练才能打造成美丽的首饰。没有痛苦，何来快乐。如果你要祝福某人，为他求取福利，你就必须准备让他受一些苦难，以便他尝到美好的滋味。快乐与痛苦在世间结伴而行。在‘梵歌’中，主说祂是肉身(Kshetra)也是寓于肉身之内的识者(Kshetrajna)。

今天世人必须学的是舍弃对世俗之事物的执著并寻求神的爱。倘一个人培育起对神的爱，舍弃世俗之事物，那么，他就自由洒脱，无拘无束了。如果世人了解圣爱的意义，舍弃所有物反而比执著更为容易。

愿人们，不论是他们住在乡村或城镇，都培育起对神的信心，培育起爱并与大家分享爱。那么，他们就会体验到妙不可言的福乐了。解脱不能得自于静虑或苦行。如果你以爱去服务，这服务即成为静虑(坐禅)、苦行等等。爱是第五个人生最高目标(Purusharth)。爱亦为今天给社会带来痛苦之一切疾病的万灵丹。恨是一切疾病之根由。是故，恨必须加以消除，就如‘梵歌’所说的。不要让邪恶感觉在你内心有立足之地；你的内心是神的宝座。把心念献给神。不要等太久，你就会与神融为一体了。

□ 1995年1月4日在满月礼堂的讲道



现在你或许感到有点不知所措。亲爱的神啊，您所提供的教养，我如何能全部遵行呢？我很了解你所处的位置。我们敬爱的主并不要求我们立即达到我们的目标。祂有最大的耐心，爱和谅解。只要我们尽力而为就可以了。我们必须开始启步而实行之。实行是成功之钥。如果我们尽力，主一定会赐予恩典，助我们成就我们的任务。祂说，“除非祂意愿，否则，我们连爱神都做不到。”所以，你要祈求祂给予协助。如果我们苛责我们自己，我们决不会成就任何事物，因为苛责自己实际上就是苛责神。配合你的时间去做，以方便你的步伐去进行，但一定要进行。不要在尚未到达终点时就停了下来。我们朝向神所迈出的每一步，最终都会帮助我们抵达目的地。教养的技术也是一样。

斯瓦米说，“你们每一个人都是一个朝圣者，依据你自己的资格和所达到的阶段以自己的步伐在那道路上前进。适用于你们其中一人的忠告不一定适用于其他的人，不论他是后来者或是先进。”

家规这一章可以解决许多家庭问题并整合赛之教导，使之更为完整。这一章会要求你和你的伴侣携手合作并制定家规而若违背，后果将是什么。这会是很有趣的事而如果你们共同负责去管理家务，这一章会对你们有所助益。

如果你有了身孕，第一个孩子快出世了，现在你有一个平静的时刻，那就好好地利用这段时间与你的伴侣共同确立个别的和同共的信念，一起去塑造你们孩子的个性。要立即开始，因为灵性音乐，祈祷和爱的正面思想对胎儿的影响都比我们想像的大得多。开始时，你可以对胎儿高声朗诵斯瓦米的教导。

赛说，“教导孩子圣洁之物而不是无聊的诗句。古时，在学校教孩子的第一句话是“唵向湿婆顶礼” (Om Namah Shivaya)。我们应该把圣名如罗摩和基士拿烙印于我们孩子的心坎里。”

□ 1996 年 12 月 S.S

罗拔和我经常每周一次到外面用晚餐，在这段时间我们可以谈谈有关这些事情。我们不想让孩子听到我们的谈话。我们也在晚餐后安排我们每日活动的时间，并在大孩子洗碗时，我们出去散步或坐下来分享我们一天所发生的一切。因此，我们互相帮助，整理出工作和孩子教养的问题。我们以斯瓦米的教导和爱来互相支持和提升。

斯瓦米说，“今天人为所欲为，不遵守任何纪律。在每一个层面，纪律都是维系生活正确方向所不可或缺的。河流有两岸。若无岸，河流就四处流窜而造成泛滥，浸没田地和乡村，引起不可言喻的苦难与灾害。若河水有两岸，水流的方向得到引导，对灌溉就有莫大的效益。”

□ 1999 年 1 月 S.S

我们的孩子也需要界限；清楚的限制能提供安全。其实，他们需要这保护的架构。我可以想起，当我告诉我其中的一个孩子说，不，你不能参加那个集会。我无意间听到他们说，“我爸妈不让

我去。”有人可以归咎也算是一种解脱。太多的选择反而使他们不知所措。他们需要例常工作而家规正可以提供这方面的需要。

家规工作单	名字
活动	结果
祈祷	
睡觉时间（午前或午后）	
作业（可以在闲时完成）	
清闲时间（可选一天的什么时间及多长）	
家庭杂务（每日和每周）	
家庭（安排每周，每月等的家庭活动时间表）	
个人活动（有几个独自的？）	
电视（什么节目，每日、每周多少时间？）	
生活补贴（每周计）	

这只是一个样本。你与你的伴侣会决定你们自己的家规。问题是要把家规制定得越简单越好，但要明确。如果太过技术性或复杂化，那么他们就不易于遵行。若不能遵行，那就不要写下。宁可从几条条规开始而贯彻始终，都不要条规很多，却常常不照行。

时间表决定家庭的日常生活惯例。在斯瓦米的精舍内，一样有一切活动的时间表，依次执行。有一定的时间起床、集合、排队等候达瞻(Darshan 峇峇现身)、赞唱峇赞(bhajan)、用餐、听讲、服务、自由活动、清闲时间等等。你为你孩子所安排的时间表极为重要，它构成他们一天的活动情况。

一个人退休之后，常会感到失落。他一路走来都依据时间表而过

生活而现在退休之后却没有时间可供依循。他常常感到沮丧、消沉。‘无所事事之手就是恶魔的工作’，有这样的一句话。要学习如何激励你自己，而要安排你自己的时间表也委实不易，尤其是在极度复杂的现代化世界里。如果退休者尚且难于作出生活的安排，我们又如何期望我们的孩子有效地安排他们自己的时间呢？

斯瓦米说，“浪费时间就是浪费生命。”

家规 $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{4}$ 祈祷

祈祷具强大的力量。教我祈祷的是修女和神父但后来却不知不觉失去了对它的热忱，直到我遇见斯瓦米后才死灰复燃。杰克喜斯乐博士(Dr.Jack Hislop)告诉我以下的故事：

斯瓦米跟他说，“喜斯乐，几年前在班加罗尔(Bangalore)失事的飞机本来可以安然无事的，只要当时机上有一人念诵伽耶特黎真言(Gayathri Mantra 或太阳神咒)。”(这真言之威力极大。斯瓦米教导信徒念诵。)

赛说，“要有耐心并虔诚等待。祈祷会使不可能变可能。”

每一天功课或时间表的最先与最后的部份应该是祈祷，尤其是对孩子而言，更不可少。祈祷只是与神接触、沟通。它教导人们转向神，归依神，至少每天两次，甚至更多次，寻求神的协助，在他们所做每一件事情中予以指示。这是教导他们接触他们内在声音，在他们之内的神的声音。没有什么能比‘与他们内在的神建立起一种关系更重要的了。一旦这个联结树立起来之后，孩子就有一个安

全的去处，与神对话和寻求祂的帮助。你在帮助孩子，与神建立起一个个人的关系。

斯瓦米说，“一般上，如果有人陷入困境，他会向神求助。因此，孩子们在考试时向神祈祷是很自然的事。总有一天，因开始了祈祷而度过难关的孩子会养成定时祈祷的习惯且在任何情况下都不忘祈祷。我们应该教导我们儿童德育班的孩子，在他们开始作业时就祈祷(不论作业之大小，重要或不重要)。我们也应该使他们在用餐前，上学前，上床前都要祈祷。逐渐地，他们就养成时时刻刻及在任何情况下都要祈祷的习惯了。”

□ 1978年S.S

家规¾¾¾就寝时间

今天就寝时间是如此的一个争论之点。每天晚上孩子都不准时上床，因为就寝时间没有严格的规定。斯瓦米的修道院内规定晚上九时熄灯。现在，我们看到孩子们到了十点还不睡觉。当这发生时，父母整天就决不会有自己的时间了。

教养孩子时，我对就寝时间非常坚定：当他们是婴儿时，傍晚六点半就寝；当他们学步时，七点；中学时，晚上九点。我的孩子很早就上床而不久我发现，早晚就寝并没有什么改变，他们还是同样的时间起床。早睡对健康好而这又能让我有多余的时间做家务。孩子小时，更需要你的照顾。你不断地为他们忙碌，根本没有什么时间可以做自己的事情。

家规¾¾¾安闲 / 作业

斯瓦米在精舍提供一段安闲的时段。这协助我们大家得以专注和集中，并平息我们的心念。负担过重的孩子们也需要松懈身心。他们需要一段时间平静下来，这可以通过阅读、祈祷、静坐、作业、写字、智力玩具、着色等等来达到。这对整个家庭来说，不啻是一个松懈和平静下来的大好机会。你或想要一个短的平静时间作为开始然后再作调整。当你拿出你的家规时，记得向孩子们解释你或要增加条规和展延时间。这调整的大门是敞开的，对你和你的孩子们都一样。

家规³/₄家务

家务是斯瓦米精舍生活的一部份。我们大家都必须做某种服务工作。如果你分配一些家务作为你孩子的日常生活，对你的孩子是有莫大好处的。就算刚学步的孩子也会整理他们的房间。

我决不会忘掉我们最小的女儿，在她只有四岁大的那一年。我要她收拾她的玩具。她说，“不，我要去沈柏尔太太的家。”（沈柏尔是她学龄前的老师，很疼她也宠坏她。）她不愿意收拾玩具并准备到沈柏尔太太家去。我重复地要她收拾，而答案总是“不”。我们告诉她说，我们爱她而不要她离开我们。

我们选了几样玩具给她带到沈柏尔太太家去，其余的玩具就任由它们乱推在地板上。她要全带去，但我告诉她，它们必须留下。她装好包包，罗拔把车开近屋子让我最小的女儿进入。一个四岁大的孩子竟然要离开家，因为她不喜欢受到家规的约束。

罗拔与我都不知道沈柏尔太太住在哪儿，于是罗拔开车转了一

圈，告诉她，我们多么爱她并且不想她离开。最后，罗拔把车子停在某人的家门口。我们的女儿不知这家与沈家有何不同。罗拔走出车外并为她开车门，还说我们爱她，但如果她非去不可而真的不想清理她的房间，就随她便吧！那小乖乖投入她父亲的怀抱并决定回家来整理她房间。罗拔感到释怀！

其他三个小孩正在门廊等着她回来。这可是伟大的一课，说明任性自我与绝对服从这两股力量之间的斗争。在四岁时，她的自我已稳固地建立了起来。我们一睹并允许我们的孩子有自由去体验她的选择及其后果，在她不知自己在做什么的情况之下。有斯瓦米的恩典，它奏效了。

赛峇峇说，“侍候你的父母。当你母亲外出购物时，帮助她。不要令你母亲感到不快。要随时协助你父亲。不要无所事事，浪费时间。要从事社会服务工作。”

□ 1996年5月份的 *Sanathna Sarathi*。

家务提供孩子为他人服务的机会。它教会孩子如何去施与及体验施与所得到的快乐。它使他们对工作有责任感。当他们把工作做好时，多赞美他们几句。总要说些正面的、积极的话。

斯瓦米跟一些学生说，“决不说你做得很糟糕，说你做得还不够好。”

教导他们关心和照顾他们的爷爷奶奶和父母，为家付出一点绵力。

你可以有个人的事务和家庭的事务，但尽量把家庭的事务做好。我有一个住在农村的侄儿。整家人一起在做罐头食品，饲养家畜和收割农作物。他们没有电视机。每当家务做完之后，傍晚时分，他们聚集一起，玩音乐和歌唱。每一天在睡前，大家欢聚一块，和乐融融，欣赏了愉快的音乐之后才就寝。一起工作教导孩子，他们是团队的一份子。合作比竞赛重要得多。

‘家庭服务’是教导孩子认识到有义务去帮助每一个家庭成员的一个基本的部份。我们在社团里做‘服务’的工作，但这往往比在家里做的服务更加自我，而表现也更引起注意。这当然不像家里的服务那么容易，因为在家里，对自我表现就不会引起特别的承认。做家务是没有什么好炫耀的。

当孩子长大后，父母可以叫他们参与赛服务工作。有一个父亲告诉我，他找不同一样东西是与他少年的孩子具有共同点的。他把孩子带到当地的一所免费餐厅去服务，他们一块工作，准备菜肴，服侍穷人。于是，他和孩子就有共同的话题了。他说，那简直太好了。

赛说，“当你提供牛奶给一个饥饿的孩子或一张毯子给路旁冷得发抖的兄弟，你只是把神的一件礼物交到神的另一件礼物的手上！你正在把神的礼物寄托给神圣原则的一个宝库里！没有祂的旨意，一根草也不会动。每一个时刻都要感恩所有礼物的施与者与接受者。”

服务以三个阶段出现：社区服务、家庭服务和改造。

赛峇峇说，“服务：你所能提供的最大的服务不是外在的。你应该首先作出改变、改造。你从善如流吗？你说实话吗？你行为端正吗？你心境平和吗？你给他人平和吗？你真的爱他人或喜欢他人吗？这些问题你都应该扪心自问。在每天的行为中，你有暴力的倾向吗？你能宣称在你一生中你不曾憎恶任何人？十八往世书(Puranas)的主旨是“总得帮助，决不伤害”。你可有实行？首先，主宰你自己？主宰你的心念而成为心念主宰(master mind 或智者)”

☐ 斯瓦米对学生的谈话。

家规³/₄³/₄家庭活动

关于家庭活动，要解放你的想像力！要有创造性！你们可以在一起做那么多的活动，既不花太多钱又乐趣无穷。当罗拔小时，他随母亲去钓鱼，但天不作美，下起雨来，不得不取消。然而，母亲布鲁斯(Bruce)有一个精妙的想象力。她打包了午餐，拿了钓竿上楼到睡房去。罗拔和她一同坐在床上。这床就是她想象的小船。她把钓竿放在床边并开始他们的野餐。

因罗拔工作上的调动，我们搬到另一州居住。我有一个堂姐妹就住在离我们新居不远处。我的堂姐妹邀请我们到他家去吃晚饭并在那儿过夜，因为那天我们刚搬进来，尚未整理完毕。那天傍晚开始下雪，直至次日。第二天早上醒来时，雪已堆有十二呎高了。整个城市都被雪铺盖着。

我们四个大人和七个小孩被雪困了三天。我们具有想像力的精髓必须畅然流通，使到孩子们(和我们自己)不致于闲着无事，感到无聊。孩子们开始排演一个剧本：写剧本、排练和用家里衣服改装

的服饰。舞台的设计，我们在房内挂起一张床单就成了。我们把椅子排成一行，爆玉米和饮果汁。真是妙不可言，奇乐无比。

丈夫们计划一个高尔夫球的比赛。他们拿了塑胶杯，放在他们身边，放在房内的桌子和椅子下面。他们在整个屋子内绘制十八洞的高尔夫球场。正式‘比赛’在他们练习之后开始而整个家庭成员都成了观众。当男士们一洞一洞地轻打时，我们都向他们喝采。

就我而言，最兴奋的和最值得回味的就是丈夫们给予他们妻子的款待。在三天结束时，我的堂姐妹和我需要单独休息，所以我们把自己锁在房内。我们的丈夫从厨房拨电给我们以想像中的大餐馆人员所发出的高吭声音邀请我们共进晚餐。他们要我们准备好，随时会通知我们。

游戏还在进行中。我们穿上长袍.....准备了好几个小时，打扮如花枝招展，简直笑得把心都吐了出来。男士们喂七个孩子并为我们准备美食佳肴。在预定的时间，西装笔挺，手臂上挂着白色毛巾，他们敲敲房门，并护送我们到正式的餐室。餐桌布置得很典雅，有水晶玻璃餐具，有瓷器和烛光。播放着悦耳的轻音乐。他们准备了四道菜的全餐。这是利用想象力来表演的一个好例子，不花费很多钱，很愉快地安排整家人聚集一起玩乐，和举办一些活动。这种活动加强家庭的凝聚力，留下甜蜜的回忆。

家规 $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{4}$ 津贴

家规工作单的下一个种类是做家务所得到的津贴。这教导你孩子赚钱的代价及如何去处理它，只要你不给他们太多钱就可以了。斯瓦米对花费金钱非常严格也非常重视花在哪儿和如何花。

他说，“教导孩子无功不受禄。让他们自食其力。”

我听他说过，“浪费金钱是邪恶。”

我记得在哥戴卡纳尔时，斯瓦米给钱学生们去购买大草帽以便戴上与斯瓦米合照。他吩咐学生不要到镇里的大店子去购买他们的帽子，宁可到湖边周围的小档口去购买以便金钱流通。小档子需要生意。我就有这种习惯，尽量向小档子购买所需之物。

赛说，“孩子务必养成节俭的习惯，而不可乱花钱。如果孩子学会不乱花钱，前途一定是光明的。”

斯瓦米也说，“同学们！如果你父母给了你一百卢比，你就想方设法滥用它。这样，你就不会在生活上提升自己了。滥用金钱是邪恶。不要浪费金钱。不要浪费水。不要浪费食物。不要浪费电力或能量。”

□ 斯瓦米对学生的谈话。

电视，我会在下一章作某种深度的讲述，可说是最重要的一种活动，必须加以谨慎的控制。

家规 $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{4}$ 后果

家规的权利支柱是后果。如果条规破裂，你必须依据孩子的年龄而说明所发生的事情。如果这是你第一次尝试有系统地去约束你的孩子，那么或许你应该慢慢地来，先从几个清楚的条规开始，这样，每一个孩子都可以在没有压力下学习。当这些条规进行顺利时，你就可以增加其他的条规。我们不能太快地强加太多的条规，因

为我们不想使我们的孩子感到焦虑。适得其反，家规的目标在于清楚表明、良好习惯及较少家庭压力。你知道你自己孩子的能力。以下是一个样本供你参考：

家庭条规	条规破裂
晚上八点就寝 (时间)	提早 15-30 分钟
打扫车库 (家务)	三天不用洗碟机
讲家庭故事 (活动)	阅读和书写一章有关 《沙迪亚赛讲演》的报告

家规会议

完成家规工作单之后，与孩子们召集一个会议，向他们解释所有家规是什么，问他们可有任何意见或疑问或澄清之处以便使他们涉入其中。要考虑他们的影响和情况，但不要忘记，一般上他们是不要这些条规的，特别是在稍微长大之后。要说清楚，违背每一个条规的后果。后果与条规要配合；不可随便更改。贯彻始终是关键所在。

与孩子商议之后，(这应该双道沟通)，每一个成员需要给这些家规签下同意书，强调他们已做出承诺。然后，影印家规，张贴屋子四周。当一个条规破裂时，只要说，“条规破了，去看看家规单

上的后果吧！”父母们，这就够了，到此为止。你不必在每一次破规时，重新讨论这家规或任何条规。那可是家规会议的目的。给他们再解释只有破坏整个程序并使这系统的目的失效。这些条规不能重新开会讨论，哪些可以接受，哪些不能，这样就没完没了。这教导他们纪律、自制和尊重既定的合约。你的孩子学会这些条规与破规的后果。就如社会的法律一样，是没有更改、重新安排或解释的余地的。一旦他们同意，就应视家法如山，严格执行。

斯瓦米有精舍条规。精舍职员还有讨论精舍条规的余地吗？决没有。排队的地点，排队的时间都定好了。孩子不准坐在第一排，如果孩子哭叫，他们就不准留在达瞻 (darshan) 之中。在达瞻中，必保持安静。男女分坐。衣冠必须整洁。像机不能携入。不得触抚斯瓦米的脚。有某些妇女手提包不准携带。达瞻时不能站立。不得向斯瓦米呼叫。只有素食。不能吸烟。不能喝酒。我应该继续遵守这些条规吗？一旦厘清，条规就成了日常生活的帮助和参照了。

在实施这系统之后的几周内，你会发觉生活更加轻松容易了。孩子们会很快地学会什么是可被接受的，什么是不可的而他们会得到有关的信息。要有耐心而如果你坚定且有爱心，它会有显著的效果，因为斯瓦米一直与我们同在。

在两岁时就开始写好家规；这家规是依据他们的年龄而制定的并寄给他们。即便他们不能阅读家规，你或他们的兄姐可以为他们阅读和解释。在他们破规时，带他们去看张贴在墙壁上的工作单并读给他们听条规内容及破规的后果。后果必需小，就像他们那么小——短时出局，禁止吃糖等等，当然由你与你的配偶共同决定。

记得，你正在树立一种行为方式而你正在安排和制定他们的潜意识。你正在培育正面的习性。如果你的对象是刚出世的孩子，要不断地对他们说有关斯瓦米的教育。要带着爱去做，口气温柔，行为亲切。这为他们长大后的轻松愉快的生活铺设一个台阶。

更多的纪律

纪律有两大类：自动的纪律与被动的纪律

自动的纪律包括执行某件事情。这类纪律需要一些行动，诸如服务、家务等。被动的纪律是活动的一种限制，诸如，不再做这，不再做那。斯瓦米在祂的精舍内，两类纪律都采用。

自动的纪律 教导孩子对自己的行为更负责任。

额外的家务：洗衣服、烫衣服、清洗、烹饪等.....

额外的服务工作：为家庭成员或社区

额外的学习：读书报告、书写字母、作数学、阅读斯瓦米的教导

被动的纪律 教导孩子去想他们行为的后果，三思而后行。

限制他们的活动：电视、朋友、糖果、车子、电影、电话、外出等

限制他们的行动：于椅子上，于房内或屋内。

意	言	行	果
初动	自动	自动	被动
知觉	体验	体验	知觉

被动的纪律是限制孩子做某种欢乐的事情。他们失去一个特权。这是限制他们的活动。这给予他们时间去思考有关他们所做的而这使他们考虑到他们行为的果报。在这意义上，后果成了从我们的行动中获得的知识。

自动的纪律并不是限制孩子而宁是挑战孩子去做更多的工作，额外的家务，服务或学习。这教导孩子需作出更多的努力以完成一个行动。如果他们偷懒、自私和没有兴趣去完成工作以取悦父母，这自动的纪律用上了言与行，即我们行动的承诺与执行的部份。结合这两种纪律就会加强他们的知识和他们来自经验的本质部份。

大部份的父母都采用被动的纪律，限制某种活动，但为了获得一个平衡点，还是必须用到自动的纪律。这在你这方面，就必须付出更大的努力，因为你必须监视他们的工作。但不久，他们会得到信息并学会去做好他们的工作。

我记得，我跟我妈说，“我感到厌烦！”她会说，“那么好，这里有一个桶子，去洗窗吧！”（我于是学会了不再抱怨。）

你能利用的纪律的另一个方法就是灌输他们赛的教导。斯瓦米有那么多有关孩子行为的美妙教导。如果他们不遵从，你可以给他们看看他们已经违背了的条规或教导，在《沙迪亚赛讲道》之系列中提及的。或者，就年纪幼小的孩子而言，你可以收集，祂的语录（有关结交损友，电影，电视，花费金钱，跟人斗争，忿怒等等）于一张纸上。要他们指出哪一则语录是他们所违背的并抄写那么多次以牢记在心。这既可以教导他们语录也可以制定他们的潜意识。

一天当我们在平达弯(Brindavan)时，斯瓦米不要走近男学生们。祂没有邀请他们到祂的屋子内。这‘冷淡的态度’持续了一个月。其中一位老师对斯瓦米说，“两个男生犯了错，斯瓦米，为什么您惩罚所有的学生？”

斯瓦米回答，“两个被惩罚，其他的正学习不犯同样的错误。”

假如你不熟悉斯瓦米的平达弯之行，就让我解释这惩罚的严厉性。斯瓦米很少在平达弯，通常是在三月至五月间才到那儿。当斯瓦米来到这校园时，祂允许学生们每天傍晚到祂屋内。祂跟学生们对话。有时斯瓦米赐予讲道或学生们高唱峇赞而祂则荡着置于会客室另一头的秋千。就孩子们而言，这是他们最珍贵的时间。时间真像是静止不动似的。除了主的至福照耀着他们，其他一切都不存在了。这是一个私人的‘家庭时间’，本质上，是每晚的一个团体面谈而有时也在早上。所以，当斯瓦米把这个机会拿走而避免他们得到‘达瞻’(Darshan 现身)时，这的确是一个非常非常严厉的惩罚。

我对这思考了一番，而我怎么能够对我的孩子采用这范例？我想起不知多少次孩子要互斗并大叫。我不知谁引起互斗，因为我没看见而他们经常责怪对方。我必须扮演警察、侦探员、陪审员和法官的角色但却没有事实根据。我几乎完全不知真相。甚至到今天，我的孩子们会说，“记得当蛋糕被打碎时，而你就惩罚克雷格(Craig)。其实，是我打碎的！”

好吧！亲爱的父母，这就是你的解答。当有一个问题或一场打斗发生而你又没有任何线索是谁错时，就惩罚所有的人好了！明智的斯瓦米！他们会学到，只有他们之中有人打架，大家都会受到惩罚。这是正面的同辈压力。

合约

这是给孩子一个遵守纪律的方法但不含盖在家规之下而对稍大的孩子尤其有帮助。

‘合约’的样本

珍妮 / 约翰 (孩子的名字) 答应要做——(言)

声明责任——(意和行)

若破规，后果将是(声明纪律)——(果)

签字： _____ 父母 _____ 孩子

提供你一个例子。约翰答应今晚十一时开车回家。如果迟归，他在接下来的两个周末会放掉用车的权利。

签字：父或母 _____ 约翰 _____ .

这合约含盖所有意、言、行和果的步骤并教导所有价值。它是孩子的一个完整的学习经验。

假设约翰破规而没有在预定的晚上十一点而是深夜一点才回来。你不必坐着等他到一点而跟他谈论。不必，你有他签名的合约。第二天早上，你只要拿出合约给他读就可以，因为他一定忘记他签了字。会谈结束，没有拉扯、争辩。没有诱导的罪过，只有信誉与协定。

复印这合约表格，随时可以拿出对照。用一张合约概括一切，那不在家规名单之内。例如，合约：玛莉今天放学后会用耙子清理落叶，否则，接下来的周六她就不能参加‘艺术与手工艺展览会’。

要成为一面完美的镜子

我从斯瓦米那儿学到另一提示是这样的，如果我们不听斯瓦米的话，祂就不跟我们多说。如果你的孩子不听你的话，你也不要听他们说。如果他们不照你的要求去做，不要满足他们的要求。要成为一面镜子，反映他们的行为，一如斯瓦米之对待我们。

身为父母的我们经常说得太多致使我们的孩子不想聆听。在今日的遥控世界里，只要按一按‘消声’按钮，父母之声即消失！

由于他们身居于嘈杂之声中，他们也许更会反应于行动上。不要理会他们。保持静默。要利用他们被动的一面(或内在的一面)，即他们本质的意念部份。

同时，如果一个孩子的行为举止是负面的，不要提供任何能量给负面的行为。例如，一个孩子要吃饼干而晚餐就在十五分钟内就开桌。你解释，为什么他们不能吃饼干而孩子就滚在地上大叫。如果他们继续大叫，你就离开房间或把他关进自己房内。如果他们有这样的举动，你大可不必随之起舞。重点就是不火上加油，增加负面行为的能量，但要增加正面的能量。如果孩子生气，把他或她送回房去，不见为净。在没有观众的情况下，他们很快地就停止表演了。

父母家规

斯瓦米说，“有些家庭，父母在孩子面前争吵，这是非常不健康的表现。如果父母间存有不同意见，他们应该在孩子不在场的时候解决。家里有问题，孩子就不能专心向学。所以，父母不应该在孩子面前商议问题。”

这里有一些父母条规。

- ± 决不在孩子面前与你的配偶抗争
- ± 决不在孩子面前反对对方
- ± 维持连贯性
- ± 不与配偶商议，决不发出准证（尽可能）
- ± 要与配偶跟孩子们对‘家规’和‘纪律之方法’达至协议。
- ± 以爱和专心去聆听（暂且停下进行中的工作并看着他们）
- ± 说话必需：

记得：

清晰	断然	充满爱	理解
意	言	行	果

斯瓦米说，“说出的话，纵使简短和只是一种声音，它却有着原子弹般的威力。话语给与力量也可使力量流失。话语可以使你获得朋友也可以使朋友变成敌人。它可以提升和贬低一个人。”

家规工作单

名字：_____

活动	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	后果
祈祷								
就寝								
早上								
晚上								
作业								
安闲时间								
家务								
家庭活动								
个人活动								
电视								
津贴								

合约“条款”样本

(孩子名字)

本人同意.....

(说明责任)

若破规，后果如下：

(说明纪律)

~~~~~ 签 名 ~~~~~

\_\_\_\_\_  
父或母

\_\_\_\_\_  
孩子

日期：  
\_\_\_\_\_

# 电视或电毒

电视腐化头脑内的智性！

它摧毁想象力！

它阻塞和搅乱心念！

它使到一个孩子变得那么呆滞  
和没有识别能力。

他不再了解一个梦想。

一个仙境！

他的头脑变得跟乳酪一样的软！

他的思考能力变得迟钝和呆板！

摘录自1964年罗奥尔  
达尔著的‘查理和巧  
克力工厂’。

外在的影响来自人，地和物。这也是一个浩大的主题而在我的这一代，造成最大的破坏就是对电视的不责任的利用和节目安排。现今的一代有电脑、网络 and 录像游戏更增加教养的困惑。

我们大家都担心，在六十年代，原子弹或会毁灭我们的世界。不知不觉间，我们睡着了，醒来时已是两代了，发现电视、电影和网络以超老练的方式正狠狠地破坏我们道德之家。

在我年青时，我们住在天主教堂的一幢房子而我大部份的活动都在教堂周围。我参加每日的弥撒、学校、课余运动和修女所教的音乐。跟我们现在的生活方式一比，那时的生活确实平静得多。

社区不大，虽然它地处圣路易士的乡下。我的父母也在这区域长大。他们的父母和他们的兄弟姐妹住在我们家附近。我父母的学校朋友，他们彼此结婚而他们的子女都是我的朋友。社区就形成了一个分享价值观的大家庭。基本上，我的爸妈都有一个可以掌控的环境以抚育我们长大成人。在这环境中没有人对他们的生活方式、道德观念或宗教信仰怀持不同意见。他们在我们家里是主要的人物，权势在握，影响力大，而他们的教导一般上很少受到文化的挑战。

在斯瓦米的学校里也是这样的情形。祂一样也有一个对学生的控制环境。对一个孩子来说，这不啻是一个美好无比的世界，因为它避免分歧和矛盾的道德价值观和信仰所引起的令人混乱的吵闹。斯瓦米告诉学生，回家后要慎思和实行祂所灌输的教导。祂告诉他们，他们的母亲会在电视前以食物塞满他们的嘴巴并且很晚才上床就寝。

斯瓦米说，“只要孩子在精舍内，他们的行为就很好，一切都循规蹈矩。他们一回家，行为就改变了。错不在孩子。父母应该负责，因为那是由于父母所谓的溺爱所导致的。

#### □ 斯瓦米对学生们的谈话

斯瓦米知道学生所面对的同时代文化的巨大影响。祂知道，除非孩子达至灵性成熟阶段，否则这些外在影响就能破坏祂所激励了

的一切工作。这是父母面对的困境。我们不再是主要的影响力，即便是在家里！外在世界，电子化的外在世界爬进我们的客厅和孩子的房间，巧妙地以广告的工商业价值系统取代了我们家庭价值。虽然我们没有跟我们父母一样的控制环境，但是我们可以并且必须尽量使之成为在我们控制之下。

让我审查一下我们家中最大的、最具威力的、最具潜伏性影响力的主题：电视！

赛说，“自从电视问世之后，人的心念即受到污染。之前，人的心念没有那么污染，暴力的行为也没有那么猖獗。

□ 1996年1月S.S.

以上的这句话是一针见血的。想想这句话的真实性吧！他说“心念污染”，电视该负主要的责任。为什么你允许这污染继续？为什么我们以所谓的压力的这个工具来污化我们自己的心念以及我们孩子的心念？这发明造成混乱的、暴力的及虚假的形象于我们的心念，大部份的时间仅只取悦我们的情绪而已。我们多么的无知和无责任感，当我们接受了斯瓦米的劝导却无动于衷！我们只是把头埋在沙中而不花点时间去思虑和真正了解祂所告诉我们的一切。那“显象管”所提供我们的娱乐节目正污化我们孩子的心念、他们的感情和他们脆弱的心灵。我们决不会把腐化的食物喂给孩子，那么，我们又为什么把腐化的、可怕的食物喂养他们的心念和灵魂呢？

赛说，“年青人应该明白恶念恶行的根由在于他们所吃下的食物。食物的本质决定心念的状况。食物并不仅仅意谓吃下的食物，它们还包括通过所有感官接受和储存于心念中的一切。”

□ 1996年1月S.S.

我们都知道，赛指示我们要吃的纯质(Satwic)食物，也包括我们所有感官所吸收的食物，如色、声、香、味等。身体有如一个巨大的摄像机，记录我们在记忆胶片上所看到的一切事件。

他说，“非善勿听，非善勿视，非善勿思，非善勿行。”

我们的行为演进自我们不觉知的程序之中。当我们被纳入视听的负面性程序之中时，我们更难去想善的和做善的。孩子心念的磁带无时无刻不在记录而它往往是不可洗掉的，这也是合乎情理的。可怕的部份是对当今正展示的集体屠杀成人与小孩的恐怖行为作出了一定的贡献；每天都可以在银幕上看到暴力和犯罪的剧情，没有任何的电视与电影的作者该负道德上的责任，反而他们还获得巨大的金钱报酬。

我们在电视上，电影上，网络上和录像游戏上看到枪击、浴血、谋杀、渎神、色情、恶魔崇拜、暴力、尖叫声、格斗和争吵等负面的场面。在最近的一个访谈中，电影制作者被问到，“今天的电影为什么有这么多的暴力而有必要注入那么多的卑鄙下流的语言吗？”他们回答，“现在人们反应迟钝，为了引起他们的注意，我们必须采用这种方法。”看来‘电休克疗法’是用来吸引我们注意的不二法门了。或许我们的感官是被媒体爆炸得麻木了。贪婪肯定可说是兽性的本质，在多媒体的各个手段中去影响制片者。

赛说，“我们现在有所谓的‘明星电视’。这给人类生活带来很大的伤害。它提供暂时性的满足，随后却带来持久性的破坏。它就像一把涂上蜜糖的利剑一样。只要你舔剑上的蜜糖，利剑就会割破你的舌头。”

□ 1996年1月S.S 讲道

我看到孩子观看恐怖片，我这么多年来一直不敢观看这一类的片子以保护我的感觉。然而，现在的孩子满脑子装着这每日的暴力，这污秽的垃圾，致使他们不能明辨是非。他们的辨识力建立不起来而他们相信这种片子不会带来不良影响。但身为父母的我们，我们比他们知道得更多更清楚。我们必须亲切且坚定。

我常被视为“老古董”。我的回答是，“如果老古董意指好的道德价值，那么是的，我就是老古董。”我不能受到他们的意见的威胁。我们是坚强的；我们拥有赛的阿特玛力量（自性力量）在我们之内畅然流通。

孩子每天例常地看电视、音乐电视、影片、网络狂热和录像屠杀游戏等，如果他们因此而感到恐惧和不安，那是不会令人感到惊讶的。当他们长大为青少年时，有时他们为了逃避恐惧而诉诸毒品、酒精饮料或更多暴力，那难道会令人感到惊讶？在他们幼小的心灵里，并没有多少平静，因为多少年来他们一直在灌输恐怖于他们的内心。

青少年相信能够观赏到粗俗的节目和影片是一件很‘酷’(cool)的事情。为什么作为一个民族的我们会对欣赏愉悦的、好的、美妙的、华丽的、可爱而有激励性的艺术失去兴趣呢？为什么我们那么轻易地、立即地和常常地受到世上那么多的邪恶的影响而乖乖就范呢？为什么我们做不到非善勿听呢？我的家婆说过，“撒旦正到处流窜！”。斯瓦米的解释是，这就是伽利期(Kali Yuga 邪恶期)的影响。

几年前，当地的流言蜚语多少有‘邪恶’的味道。今天，本地发生的每一个悲剧，不论是在国家上或国际上，我们都可以从晚报

上立即得到消息，然后在临睡前，我们辗转反侧，脑海里老浮现着千百个图像，侵袭我们，大部份的影像，我们都还来不及消化。这些景象穿透我们的意识，寻求了解。

赛说，“专注于电视影响一个人对世界的观点。展现在电视机上的景象、思想和动作进入观者的心念。在不知不觉间，激动、不安和敌意就进入他们的心中。不久，它们就在心念中生根、滋长。”

□ 1996年1月S.S.

我们就连迪斯尼电影也不可轻易相信。我记起一个八岁男孩说的话：“我不要去看波卡洪塔斯(Pocahontas)电影，里面太多亲吻的镜头。”罗拔和我决定去看这出电影。确实是如此，那个八岁男孩说的没错。它是一部非常色情的、鼓动孩子的电影。在我们的国家里，到底有多少百万的心灵受到影响？没有东西可以将它擦掉。

赛说，“电视或电毒？你会阅读劣等的书籍或观看下流的电影吗？”

有一次在友人家，我观察一个两岁大的孩子在房内玩耍并开着电视机所播放的卡通片。他没看电视。突然间，我听到有人说，“我恨我爸爸，我恨我爸爸，我恨我爸爸。”这声音是从哪儿来的？”我在想。我走进房去并看到这卡通的人物重复地喊叫这句话。这是多可怕的信息啊！打进了天真无邪的孩子的心坎里。

这会对孩子造成影响吗？一年后，我们回到那屋子。刚好同样的孩子正被他父亲责骂。孩子大声喊叫，“我恨我爸爸”，重复又重复。他父亲感到奇怪孩子是从哪儿学到这句话的；绝对不是从他



父母那儿学来的。父亲真的感到不悦，所以他非指正他的孩子不可。孩子不知自己在说什么，而他不了解这句话的真正意思。它成了我的一个明晰的例子，说明电视与小孩的用语有直接的关系。家中的成员没有一个人会说出这样的话语。让我向你保证，它出自那“天真的”卡通。这信息已在十二个月前插入幼小的心灵。

赛说，“电影与电视已经使道德败坏。世人已完全忘掉他们内在的灵性（或神）了。”  
□ 1996年1月讲道 S.S.

决不相信任何人的意见，说是哪一些节目对你孩子是有益的。到底有多少次，你听到一个成年人说，这是一部“伟大的影片”，最后你却发现它并非那样？有时在朋友的劝导下，我们偶而也会上电影院；由于我们的敏感，我们时常没看完就走出来，因为那不是一部好影片。

赛峇峇说，“父母必须检查每一个故事或叙述，那是你基于个人的信念和社会的和谐而置于你孩子面前的。这会引领孩子到一个更美妙，更和谐，更虔诚于神的生活吗？那就是你应该问问你自己的问题。

第一代有电视机伴着孩子成长的就是我这一代。我不了解为什么我的教养技术不那么好(我的教养技术大部份是我爸妈的延续)。为什么孩子跟我小时候所做的会不一致？我们始终不曾怀疑电视就是罪魁祸首。它太新了且其长期输入的结果有待考证。有关这发明的“奇迹”，我们还没有负面的资料。想想吧，把影像从辽阔的世界带入你自己的家。想想吧，在你自己的客厅之内，你拥有电影、新闻、杂耍、剧场、运动等！要不是那个祂本身就是智慧的斯里沙

迪亚赛，有谁会质问这种非常事情。他知道它对我们的的心灵所造成的冲击。祂常常警惕我们而我们都不加以理会。赛，神圣的父母，对我们这些长大成人的孩子也一样感到头痛！

赛峇峇说，“你们听了斯瓦米的讲道这么多年了。你们有几人作出了改变？的确不多。女性们改造你们自己并协助改造男性与孩子。”

多年前，心理学家会报告说电视无不良影响。我一直奇怪，为什么厂家愿意费资数百万元于商业上来改变我们的购买习惯，倘若我们在电视上所看到的对我们毫无影响的话？为什么它会影响我们的购买习惯而不能影响我们的道德行为？这说不过去吧！两者会有不同吗？他们保证孩子在电视荧屏上所看到的暴力不会造成他们行为的攻击性。这仅是一个常识的问题。甚至今天，电视的负面影响也很少为销售机构所承认。常识在哪里？

苏珊约翰逊医生(Dr. Susan Johnson)所撰写的一篇非常有见地的论文，“电视与我们孩子的心智”，借电视负面影响的科学研究，支持赛峇峇的教导和看法。兹引用她论文的其中一段如下：

她写，“作为一个母亲及一个小儿科医生，完成了一个三年的小儿科专科实习及一个三年的有关‘行为上与发育上的儿科’的分科研究员，我开始质疑：‘我们对孩子的成长和学习能力做了些什么，而允许他们观看电视和录像并且花费无数小时玩电脑游戏？’我在三藩市的‘学校健康中心’当了七年的谘询医生，执行广泛的评估工作，对象是4—12岁，在学习与行为上有问题的孩子。我看到几百个有困难于集中精神、专注于他们所做之事，及执行精微和

粗糙之神经肌肉运动的工作。对成人和同辈来说，这些孩子，很多都存有不好的自我心象和问题。身为一个儿科医生，我总是不鼓励观看电视，因为内容常有暴力现象(尤其是卡通)也因为营业对象都针对孩子。然而，一直到六年前，我生了我自己的孩子时，我才面对电视的真正冲击。它不仅是内容问题，因为我已小心检查过节目内容才让孩子观看。问题出在我孩子行为的改变（他的情绪，他的肌肉运动，他的作风），在看电视之前，之中和之后，都有不同，这真的令人感到担心。

“看电视之前，他通常在外头，非常满足于看着昆虫，用树枝和石块做成其他东西和在水中或沙上嬉戏。他似乎对他自己、他的身体和他的环境感到平静。当看电视时，他对我却毫无反应而对周遭事物也如此。他心中只有电视。当我把电视关掉时，他感到焦虑不安、非常紧张、易发脾气并且大喊打开电视。他的作风古怪，他的动作冲动而不协调。他的作风缺少他自己的想像的输入。他只是模仿在电视上所看到的动作而不具他自己的作风，没有创新。

“在三岁半时，我们的孩子坐飞机到波士顿附近去探望他的堂兄弟姐妹们而在机上正放映电影，“不可能的使命”。影片的播放就在我们儿子的头上，我们不能把它遮蔽。没有耳机，听不到声音，只能看到影像，但影像又能起着什么冲击。他看了电视，接下来的六个月，他经常作恶梦，怕火，怕爆炸和沾满血的手而他的作风起了很大的改变。我的一位同事告诉我，我有一个太过敏感的孩子，而因为我带他去看电影或让他看电视，他感到不‘习惯’，所以，他看了影片并感到那么困扰。我所能想到的就是，谢天谢地，他并不‘习惯’。

“那一年的年尾，我在‘学校健康中心’评估六个不同的孩子，年龄介于8—11岁之间。这些孩子都有阅读上的困难。他们在心中想像字母或字的形象。如果我展示一系列字母给他们并要他们认出一个特别的字母，他们做得到。如果一个发育中的孩子，把他放在电视机前并提供一些视听的刺激节目，我不知将会有什么结果。留给脑子去做的是做什么？至少借讲故事或读一则故事给他们听，心智还可以创建其自己的想像影像。

“一个问题产生了，我立即问我的同事，“电视能否引起孩子的专注上的问题和学习上的困难？”我的同事笑着说，就如同每一个人看电视一样——甚至我的孩子也看电视——而她没有专注的问题或学习能力不足的现象。我自己在想：“我们是否花费足够的时间在孩子身上并深入地研究他们的成长和心灵以注意他们坐在电视前几个小时所带来的微妙的改变？”或许有些孩子，基于遗传体质或缺乏营养或一个更加纷扰的家庭环境，他们显得更加脆弱，易受电视影响。我反覆思索，有关我们所有孩子丧失智能的问题是否因为他们看太多电视、录像带和玩电脑游戏。由于看电视习惯之故，到底我们失去的是哪一些能力或培养不起来的是哪一些能力？我于是开始阅读有关书籍。出席讲习课程并发问更多的问题。

“电视在过去八十年已一直存在了，虽然直至1940年代才开始播放娱乐节目。1950年代，10%的美国家庭拥有电视机。1954年拥有电视机的家庭增至50%而在1960年又增至80%。及至1970年之后，98%的美国家庭拥有电视机而到现在为止，66%的家庭拥有三台以上的电视机。每日平均看电视的时间是七小时。各类年龄的小孩，从学龄前至青春期每天平均看四小时电视（除了录像和电脑）。一个孩子除了睡觉之外，看电视的时间比其他活动更多，而到18岁时，一个孩子在电视前的时间比在学校还多。

“已经有不少文章论及电视内容和商业资讯如何影响孩子（及成人）对某些食品或物品（如玩具等）的需求和渴望，以及在电视看到的暴力（甚至卡通片）是如何使孩子的行为变得更加挑衅性和攻击性（费歇尔 Fischer 及其他人，1991 年；辛格 Singer，1989 年；乍克曼 Zuckerman，1985 年）。

大家都关心，谁在教导我们的孩子及电视所呈献的对孩童乃至青少年之节目的促进成长的适当性。迈尔斯埃弗雷特(Miles Everett)博士在他的书《电视如何毒害孩子的心智》中指出，我们不让我们的孩子跟陌生人谈话，然而通过电视，我们却允许陌生人每天踏入我们孩子的心灵。这些动机在于金钱的“陌生人”（广告商），正为我们心智正在成长的孩子打造什么是‘善’的及促进成长合宜性的标准。

“更重要的，有好些个调查员（希利 Healy 1990 年；皮尔斯 Pearce 1992 年；巴哲尔 Buzzell 1998 年；温尼 Winn 1985 年）已唤醒人们对看电视的实际行动的注意。他们说看电视的实际行动比电视的实际内容对成长中的孩子的头脑会带来更具潜伏性的、智能上的破坏。那么，允许孩子看电视，不是对他们的能力产生负面的影响吗？

“问题：有关观看电视，什么是对心智造成那么大的伤害的？

“观看电视已成为多层感觉剥夺的一个特征，那可能阻碍孩子智能的成长。如果一个孩子不被触抚、不与之游戏和说话，孩子的脑子大小会减少 20—30%（希利 1990）。还有，如果把一只小动物关在笼子里，而它只能看别的动物在戏闹，它的头脑成长会减缓，跟被关起来的时间成比例（希利 1990）。电视确实只呈献资讯给两个感

官：视与听。另外，劣质的声音和闪烁的、色彩的、荧光的过于刺激的影像都对我们的耳朵和眼睛产生不良的影响，使之不能正常成长和操作(波普拉维斯基 Poplawski 1998)。

“首先，我们谈谈一个孩子，他在四岁以前，视力的敏锐性和双目并用视像(三维或三度)尚未获得完全的发展，而电视荧幕上所呈现的影像是一个不聚焦的(光的无数的点连成的)、二维的影像，限制我们视觉之范围于电视荧屏。电视影像是由一个高速电子枪(阴极射线枪)，把电子放射到电视荧屏的磷光体上。磷光体会发光而这人工发射的脉冲光就直接投影于我们的眼睛和其他地方，影响我们神经内分泌系统的分泌作用(曼德 Mander, 1978)。产生自光之点的实际影像是模糊的、不聚焦的，致使我们的眼睛和我们孩子的眼睛必须拉紧才能看得清楚。就像其他电器用品一样，电视也会发出不为肉眼所能见的电磁波。上一个六月份时，国家环境健康科学学会举办了一个小组会议，讨论结果，一致认为有足够证据，显示这些看不到的电波(叫电磁场)可能导致癌症。文章指出，孩子必须坐在离电视机最少四英尺的地方而离电脑荧屏至少 1 英尺半(罗斯 Gross 1999)。

“我们的视觉系统，‘一种能力去找出、浏览、注视和确认来到视线范围之内的一切’(巴哲尔 1998)，会因看电视而恶化。这些视觉的技能也就是那些必须为高效率阅读之发展的技能。

观看电视的孩子，不会扩大他们的瞳孔，眼睛也不怎么转动(注视荧屏)并且缺少扫视的活动(从一点跳到另一点)，这对阅读来说，是非常不利的。看电视时，眼睛缺乏转动是一个问题，因为阅读需要眼睛左右转动，从一面到另一面的翻阅。眼睛的肌肉因缺少利

用而变得衰弱，于是就影响阅读的能力与效率。另外，我们的专注能力全靠这视觉系统。瞳孔扩大，眼睛移动，和跟踪等所有这一些都是包含在‘网状激活系统’(RAS)。RAS 是左右半球的入口。它决定我们所注意的并且与孩子专注的能力相关。在孩子观看电视的时候，RAS 并不操作得很好。一个拙劣整合的脑低下区不能适当地进入脑的高级区。

“另外，电视影像的急速改变不能提供高级思维头脑一个机会去处理影像。很多节目，其改变的速度大概每五、六秒就发生而商业资讯则每隔二、三秒就发生(MTV 更快)。据报告，新(大脑)皮层每经历一个刺激因素的反应是 5—10 秒钟(斯赛德勒 Scheidler 1994)。新(大脑)皮层是我们脑的高级区，但也需要一个较长的处理时间以便卷入。

“阅读一本书，在任何地方步行或与人交谈，你慢慢在这种情况下思考，这比观看电视更具教育意义。电视—电脑游戏—正取代这些交谈、讲故事、阅读书籍、玩游戏及寻幽探险。对一个孩子而言，观看电视代表一个无止境的、无目的的、不能满足肉身需求的活动。不像吃，总有吃饱的时候，不像睡，总有消除疲劳的时候，观看电视没有固定的终点。它使到一个孩子越陷越深，越看越要看，永无满足之日(巴哲尔 1998)。

“或许对观看电视的最大争论之点就是它影响凸显我们身为人类的三大特性。在生命的头三年，孩子学走路，学讲话和学思考。电视让我们坐下，离开作出有意义交谈的小房间并且严重破坏我们的思维能力。

然而，我们不是已被告知，电视是教育的和娱乐的吗？是的，有一些有价值的节目是教育的，但是，这仅是例外而不是条例。娱乐，是的，但付出什么代价？

斯瓦米说，“避免看电影，因为它会被广作宣传，说它是非常有教育性和激励性的。制片商为了赚取更大的利润，穿插了一些低级的场面以取悦没有经过训练的、不成熟的心智。”

约翰逊博士写道：

问：以电视作为娱乐有何不妥？我喜欢看迪士尼影片，如‘雪白’。

“电视似乎对我们的感觉生活有着深重的影响而因此，你可以争论说，是对我们的灵魂有着深重的影响。身为入，我们借观看电视而变得与真实世界分离。我们坐在一张舒服的椅子上，在一间温暖的房内，有好多吃的，同时观赏一出有关无家可归、饥寒交迫的人们的戏剧。我们的恻隐之心油然而生，但我们什么也没做。你可以争辩说，阅读一本书不也可以促进同样的感觉而没有任何行动。

“关掉电视”或“不要埋头看书”及“去做点东西”的这些话都有意思。虽然如此，当阅读一本书时(图片不多)，孩子的心智创建其自身的图片并有时间去思索它们。这些理念其实可以激励一个孩子或大人去付诸行动。电视就没有让更高层次的唤起行动的思想有时间去思索。”

赛峇峇说，“要获得尊敬，你得言行一致。‘成为’是第一，‘执行’次之，‘命令’第三。没有第一个‘成为’和第二个‘执行’，你不能只‘命令’。”



我们敬爱的斯瓦米那么不厌其烦地、那么多次地以各种方式教导了我们做好事的原则。而现在我们正听到电视抑制“唤起行动的思想”。你曾否想过，电视对我们孩子的成长有如此广泛的影响？

祂说，“人们或许怀疑或惊讶为什么一个人应该坐禅和赞唱圣歌。这一些都是好的活动。它们都是好的活动意味着有圣化时间的作用，但神对它们并不感兴趣。你应该做什么才能使神快乐？你应该献身于好的业。”

□ 1998年9月29日讲道

约翰逊博士接着说，“电视所放出的影像直接进入我们易受感动的头脑。有人说，我们听到的话语进入知识而我们看到的影像进入我们的灵魂。诱发感情的图像受到大脑边缘系统和新(大脑)皮层右半球的加工和处理。如果没有时间去想想这些感情的影像，那么大脑之左半球就不涉及于内。观看电视经常消除我们脑的部份，就是能够理解、分析和合理化我们所正在观看之一切的部份。

“我们不忘掉我们所看到的。边缘大脑连接我们的记忆而我们就记得我们所看到的电视影像——意识地、无意识地或潜意识地。例如，要从阅读一则故事中创立你自己的“雪白”(Snow White)的影像几乎是不可能的，如果你没看过电影。通常当你阅读书籍之后才看电影，你会感到失望，这也是真的。

“电视的问题在于孩子习惯于完全不用他们有想像力的思想而他们不动用他们创立影像的头脑部份(neocortex 新大脑皮层)。孩子的书读得不够而我们也不为他们谈或讲足够的故事来帮助他们心智创立影像。创立影像不只是娱乐而是我们的梦想和高级思想(直觉、灵感和想像)的基础。”

赛说，“父母应该灌输孩子对真理和正义的爱并告诉他们有关伟人的故事。古时，长者经常把国家英雄和圣贤的故事讲给年幼的孩子们听。今天，这样的长者已不复见了。” □ 1996年2月S.S.

约翰逊博士报告，“最后，‘心’现今被视为一个理解感官，可以对一个刺激物起反应并释放出影响脑活动的一种荷尔蒙似的物质。这种现象可归之于我们的心智(皮尔斯Pearce 1992)。与人的互动是发展这心智的不可或缺的要素。当我们面对面站着并看着另一人的眼睛时，我们灵魂与灵魂相会而我们就意识到他们到底是谁(苏厄斯曼 Soesman)。我们得到一种感觉，那就是他们所说的是否真的——换句话说，他们是否热衷和诚恳于他们的主题。我们体验到他们无言辞的沟通，诸如他们怎么动作，声音的高低大小及说话时眼睛的飘荡。这就是我们如何学会分别言辞与非言辞信号之间的一贯性而因此察知其真实性。”

斯瓦米说，“真实何止意指你曾经看到的正确报告。它包含意言行的整合协调及所有这一切的永恒见证的确认。”

□ 1985年2月S.S.

约翰逊博士文章的最后一段是令人担忧的和有深刻见解的。它涉及正存在的‘冷淡’的问题，也就是对我们的同胞少了那份同情之心。

“电视不能给我们这心灵的智能。它能冲击我们的感情，使我们哭泣、大笑或生气，但这些情绪仅属反应。当电视上有人说话时，孩子们在电视开着的时候做功课，玩游戏和跟朋友聊天。这些动作使他们的视觉系统免受电视影响，但根本的要旨是，如果你听到

哭声，你就不必去聆听另一个人说话或安慰任何人。如果心跟脑或身体的其他部份一样，放出电磁波(皮尔斯 Pearce, 1992, 迪勒 Tiller 1999)，那么，在人类之间就可以借彼此互动于同样的空间而体验到一种微妙的能量。这微妙能量不能在观看电视内的人物中体验到。就如我们必须利用所有感官来构建更高的思想层次或一个客体的影像一样，同情与爱不会从电视上所看到的人物客体中建立起来而必须积极地、面对面地彼此沟通、交融才行。”苏珊约翰逊，医学博士，小儿科教授。此论文于 1999 年 5 月 1 日发表于三藩市沃尔多夫学院。

斯瓦米说，“佛陀苦修六年。他遍访高人长者，向他们讨教，但却毫无收获。最后，他反求诸己，向内探视，终得真谛。他说圣洁视像(Samyak drishti)引领至圣洁言语(Samyak vaak 正语)。圣洁言语引领至圣洁行为(Samyak karma 正行)。灵修(Sadhana)并不意谓坐禅或持名。从事圣洁行为(正行)才是真正的灵修活动。人类社会系于行为，要有良好行为。” □ 1998 年 9 月 30 讲道

佛陀早就臻达这终极真理。现在，我们用科学的方法来阐释他说的话。兹概括佛陀之智慧及其科学之解释如下：

圣洁视像(正视)，(电磁波从内心形成一股微妙能量，在我们的灵魂与灵魂相会的时候)，引领至圣洁感觉(正念)，(心释放一种类似荷尔蒙之类的物质……心智)接着引领至圣洁语言(正语) (“对他人的同情和爱不会从电视上所看到的人物客体中建立起来而必须积极地、面对面地彼此沟通、交融才行。”)

斯瓦米说，“在内心要有好的感觉(正念)，说好的话(正语)，

和做好的事情(正行)。这就是所谓的‘意言行的一致’。要明白这就是人生的目的。”

信息非常清晰。爸爸妈妈们，关掉电视机吧！问你的孩子，“除了看电视外，你能做什么？”

尽量把活动局限于家中。不要减少电视而增加你的负荷。孩子有需要去学会娱乐自己。如果他们不知怎么做，那就教导和鼓励他们，给予他们一些活动以帮助他们发展他们的思维、想像和直觉。用桌布把电视机盖上并放一张斯瓦米的照片在电视机上！或者挂一张赛峇峇的大照片盖住电视荧屏。它起着一种提醒的作用，以“注意心念。”

发展一个‘非电视精神状态’的其他方法：

- Ø 建立你喜爱的峇赞(Bhajan)或虔诚的圣歌。
- Ø 建立有价值的一种游戏。
- Ø 杜撰一则故事。
- Ø 装扮成你所心仪的圣者。
- Ø 举办智力测验。
- Ø 才华演出。
- Ø 烹饪比赛。
- Ø 在外的家庭运动竞赛。
- Ø 冷天时在家作‘拾荒’游戏。让他们选择一个题目，并把代表此题目的项目藏起来。
- Ø 阅读有益的故事。
- Ø 讲述有益的故事。

有一个父母告诉我，他们关掉电视机。“不论在什么情况下，都不能看电视。”我问他，“有什么情况发生？”他回答，“开始时，确实不易，因为有很多问题，家庭的问题，露出水面；那是我们很久没有去处理的问题。我们不再利用电视作为一种逃避；现在我们必须面对我们的问题。但是我们做了而孩子最终学会他们不在我们家看电视。他们很快就乐于找出其他途径来娱乐自己了。我们的孩子不再对观看电视感到兴趣。庆幸得以破除了这个习惯，他们对阅读、游玩和彼此交谈深感兴趣。”然而学会新的行为和调整需要时间。不要太心急而期盼太多，太快。

当电视于 1950 年代进入我家门之后，它被视为娱乐和资讯的工具。那时的电视节目比较健康有益，有灵性的内容，好的行为模范，才华展示的节目和智力竞赛的节目。电视业当时对节目的检查甚严，动辄删剪，但今天，这自律久已抛置一边。

我们不可忽视现在所证明的一切。如果你看看约翰逊博士文章内的研究和日期，你不难看到大部份的研究都在这十年内做的。父母有幸，得阅这资讯。

我记得曾与赛的年青成年人举办了一个小的研习会。这对罗拔 (Robert) 与我而言，不啻是另一个催醒电话。我们问他们，“电视的正面和负面的影响是什么？”他们怎么也看不到负面的影响！当我问他们，“为什么你不看负面的影响？”他们回答，“自从学步之后，我们就一直成了‘地毯老鼠’ (Rug rats 美俚语意为小孩。安排地毯，观赏电视)。我们不知有何不同！”

我于是认识到他们没有“从前和以后”的经验去比较。我这一代就是最后一代可以对‘有电视’和‘无电视’作一个比较。

我记得小时候，在静谧的黄昏，与祖母、母亲、婶婶和姐妹坐在阳台上，观看日落，而她们则正在打毛线、缝制衣服和闲聊。在夏天黄昏，你可以听到蟋蟀叫声和闻到花香。爹，希望能捕捉一点微风，会直躺在地上门前并打开门。

记得在炎热的夏天黄昏，我们有幸得到大人的特别优待，坐车到郊外看看并买冰淇淋给我们吃，那是多令人感到兴奋的事啊！这不是常有的事，但一旦它降临，我们都非常珍惜那一刻。我的游戏时间包括用我的想像力为我自己和我的姐妹及朋友创造游戏。我可以用上几个钟头来装扮，在台上模仿表演，从来没想到这时代很快就一去不复返了。

赛说，“如果电视被用来教导好的东西，它就能合乎有价值的目的了。但实际上它并非如此。年青的一代就被不合心愿的电影和电视节目所摧毁了。他们的心念中毒了。就这样地让孩子受到摧毁绝非父母之爱的一个标记。就连父母也应该避免上电影院。我们今天所目睹的犯罪和暴力大部份都是电影的邪恶影响所造成的。



“基于科技的进步，人类价值则相对地式微而心念却受到污染。一方面，科学日益进步，另一方面感觉的圣洁却日益倒退。看到科技进步，人感到雀跃但他却不知他已离开圣灵有多远了。”

□ 1998年9月29日赛峇峇讲道

如果你的孩子从树上掉下来而折伤手臂，你会即刻送他 / 她去就医。但我们如何去补救一个孩子从生命之树上掉下来所受到的心灵创伤？没有钥匙，我们如何开启锁在他们心念之储藏室里的根由？

在物质世界里，要看到问题所在及发掘其根由与解决之道，尚且较为容易。精神与情绪上的“问题世界”就不容易认知了。它是比较难以理解的，并因此而比较困难去确定和纠正在我们孩子或青少年及甚至我们之内的精神问题。我们该怎么去发掘和治愈那隐蔽的一切？

“心智影片”是我们正要讨论的主题。我们借我们允许它放映于我们内在的影片题材去塑造我们的心智影片。父母们，我们正在我们孩子的心智(或心念)之内创建实质内容。我们如何去探究影片的好处，然后编辑、校订、删剪和切掉有问题的部份，当我们尚未目睹、知道、安慰，我们没有听见的内在呼声的时候？我们只看到负面的行为而不是破坏的根源或程度。

赛峇峇说，“你所看到和体验到的好和坏是你自己的思想所带来的结果。”  
□ 1999年5月S.S.

我们把钱、金器和值钱的拥有物存入银行以策安全。我们预防外人的覬覦。同样的常识可用之于我们孩子的身上。我们有必要保护他们的心智和他们的心灵，即他们内在的财富。我们是护卫的银行以防有破碎的心出现。

打从他们出世，我们就一直是他们的监护人，即便当他们离开我们的家时，还是不容易把他们调整过来。借向他解释“心智影片”的过程，我们可以帮助他们成为他们自己的监护人。

赛峇峇说，“涉及客观世界，感觉是存在的并且操作着。它们产生欲望，冲动，感受，情绪等，综合起来就形成心念。基于欲望与冲动，心念自然而然地建立一个心象或影像，进而形成‘自我’。是故，心念与自我的存在胥视感觉而定。它们不断地受到产生自感官的感觉的滋养。”

这通讯时代的最新发明是电脑和互联网。这跟我们面对的电视，其情况是一样的，我们在不知什么影响的情况下利用它们。这发明是惊人的。它怎么会造成伤害呢？关心的呼声此起彼伏。



赛峇峇说，“随着科学的进步，无知也跟着提升。说真的，科学尚未成熟。人已经变得不知不觉了，麻木了。在这世界里，人面对的所有考验和痛苦都是由于所谓的科技的发展而产生的。其实它不是‘technology’（技术）而是‘tricknology’（骗术）。不要沦为这样的技术的一个奴隶。要维护真理和正义。要培育爱并体验神性”

□ 1999年10月15日讲道

我引用乐斯里贝内(Leslie Benetts)所撰写的一篇文章叫“电脑会使小孩变得更机灵吗？”的话。

“在我的儿子三岁大的时候，他是那么的沉迷于电脑于他的学龄前幼稚园的课室内，使到我不得不给他买一部电脑在家里玩。令我感到惊讶的是，尼克的老师知道此事，深觉不安。他大叫，‘不要这么做’。‘如果你现在给尼克买一部电脑，那以后他就成为一个‘黑客’(hacker或骇客)了。他完全被电脑吸住而他会一直守在电脑面前，不去学自己该学的，不只是基本的东西，也是社会的、身体的和人际关系的技艺。请打消这念头吧！’

‘要多久’，我战战兢兢地问。

‘能等多久就等多久’，老师说，态度严谨而认真。

“这样的严肃忠告是我期盼听到的最后一件事。科技的受到重视和强调已胜过一切，如每一个美国父母一样，我害怕我正剥夺了我孩子的一件重大的工具，因为我没有在他不穿尿布之前为他安装一部电脑在他房内。在很多家庭里，看着刚学步行的小孩对滑鼠器的熟悉取代了看着他们掌握数字和字母的那种兴奋之情。

“专家们的斗争在进行中。“成长中的数字”：“网络世代的兴起”的作者唐塔普斯格(Don Tapscott)说，“有机会接触这新的媒体的小孩将会比那些没有机会接触者更有效地学习到他们所要的东西。当孩子们上线时，他们正在阅读、分析、评估、比较他们的思想、告诉他们的故事、共同合作、改革创新。网络(Web)正成为一切知识的储存库。”

“无疑，网络是一个大得惊人的工具以求取各门知识，但甚至塔普斯格也承认如果电脑不被‘善’加利用，后果可能是狼狈不堪的。

“简希利(Jane Healy)，一位教育心理学家及“失于连系”：“电脑如何影响我们的孩子的精神”的作者，说，“真是奇怪，父母和从事教育者那么轻易地就响应了这企业的宣传，以电脑和软件作为工具会使到孩子更加机灵并为他们的未来作好准备。我对这技术的根本潜在力，深信不疑，但我认为它正被滥用和误用了。

“如果错误的软件被利用得太多，它就会降低孩子的创造力和想像力。它也会缩短孩子的专注时间。孩子的专注不是因为他在操纵自己的头脑而是因为软件在为他操纵他的头脑。当他放下电脑而尝试去解答一则数学问题时，他就必须知道自己该怎么做，没有人唆使他，诱发他怎么做。

“孩子们可以增进他们智商(IQ)，如果他采用的是促使成长的软件，但如果他们用训练和实习的软件，他们在创造性方面就会遭遇重大的损失，”东西密苏里州立大学儿童成长的一位鉴定电脑节目的专家，苏珊浩兰说。

“罗斯札(Theodore Roszak)，‘资讯热’的作者，有关高科技、人工情报和思维之真正艺术的新勒德分子(Neo-Luddite)论文，他说‘学生们认为资讯是你所需要的而它来自一个电脑。在图书馆内藏有整个世界的书籍的事实正在消失了。这些孩子们认为，因为电脑具有许多令人吃惊的效果，所以电脑是优越的。但世界性的网络是一个大杂烩，谁都可以上网而往往会得到不确的资料和不完整的资料。

一支铅笔在手的孩子正准备写好字而有一台电脑的孩子正准备开始一道学习的曲线，先打开电脑和检查病毒，包括学习互联，安排桌上(Desktop)，忙于储存，寻找误置档案，下载，上载，及辨读错误信件，当然假如老师为他操作这一切，就不在话下，而会使他觉得一切都那么容易。孩子们从使用电脑中学到的是如何利用电脑。那对寻找工作者或许有价值，但在学校内，它就不是最大的优先。教导孩子们，他们需要这机械去回答一个问题无异于把他们从思维的技艺中隔离起来。’”“数字研究”(Digital Research)所做的615个家庭的一个连线调查，问，“当你的孩子玩电脑，你有否花时间陪他们或监督他们？结果是35%有监督，55%有陪孩子，10%不陪也不监督。

赛说“斯瓦米不搞互联网，现在不搞，将来也不搞。你不应该沉溺于这样的错误活动。这“病”的根源在城市，而它简直像野火一样，燃烧到乡村并污染乡村的环境。”

□ 1999年10月15日达沙拉节日讲道

互联网是未经审查的而你的孩子可以在你的不知不觉下步入互联网大道而进入任何卑俗的房间。如果你拥有一台电脑，可以上网

，你就把它放在客厅中央或大家可以看到的地方。不要让孩子锁上房门来玩电脑。这是最安全的方式去监视你的孩子在做什么。一个孩子或青少年的好奇心是与生俱来的、自然的，但难道我们要孩子暴露于俗世的糟粕之中吗？孩子会反对但你是一家之主。我会告诉我的孩子，“这是你母亲和父亲的屋子，而只要你住在我们的屋子里，不论你年纪多大，你都必须遵循我们的家规。”

斯瓦米说，“有些人在言行上看似非常诚恳，但如果你仔细观察他们的行为，其实他们跟恶魔没有两样。不要相信这样的人更不要因为他们而丧失你的纯真。”

□ 1999年4月S.S.

我们不会准许我们的孩子进入莫名或生疏的地方也不让他们跟陌生人说话，他们也许没有脸，没有名和没有人格，他们也许坏似恶魔，精神失常或有犯罪心态。而现在，你的孩子或青少年可以在你自己的家中进入任何聊天室与任何人聊天。它只需按几次滑鼠控制器就得了。多怕人啊！在我们富有革新精神的后代的手中拥有这一类的工具。你有绝对必要传达你的想法和感受及为什么你不允许他们用这网络。我们有必要教导他们明辨是非而你必须付出更大的努力来达至目的，因为这需要更多资料以便有效地教导他们。

赛说，“今天，人正因误用其感官而浪费他的青春。他视和听不圣洁之物并说人坏话。早期，这五大感官就如五大美味佳肴。当你把它们供奉给神时，你的生命就被圣化。否则，还不如变得聋，哑和盲！天赋你眼睛是何目的？看东西吗？不。天赋的眼睛是用来看神的。不及一寸长的眼睛，可以看到几百万公里外的星星。这样的一个深具威力而圣洁的眼睛正被用来看不圣洁的东西！为什么你

不用你的眼睛来看全在的神，美丽的大自然全景及高人的达瞻(Dar-shan 现身)”？  
□ 1999 年 5 月 S.S.

我已强调电脑和互联网的负面的情况，因为它们若落在我们孩子的手中，可能成为一个相当危险的工具。我们都知道其正面的情况，若用之于教育和资讯的目的。这种用法不会产生问题。若不用电脑书写，电邮给友人和在互联网上做研究工作，我会感到非常的不便。我是个成年人而我知道斯瓦米的行为准则。我不会去叩访不良的网站。但你的孩子不是成年人，所以我们一定要保护他们并教导他们明辨的能力。

父母担心的另一样东西是电视游戏。“儿童戏剧”的作者卡罗林贾姆(Carolyn Jabs)在文章中说：

“有关暴力游戏的争论已变成极化致使父母难以找到合乎情理的、可实行的忠告。我们所得到的专家指导似乎针对有关一般的小孩，虽然对一个八岁大的孩子说得通的东西也应该可以用在十五岁的哥哥身上。难怪有些父母对暴力游戏的反应是采取一个‘不在我家’政策而其他的人则采取一个‘我能做什么？’的耸肩姿态。两种都无济于事。要把小孩从流行文化中隔离起来是不可能的，然而，无视于这问题的父母却没有给予孩子所需要的道德装备以避免游戏中的暴力，影响他们的思想和行为。

“父母务必与暴力游戏妥协，因为我们要把最好的教育给我们的孩子并保证他们维持感情上的健康，纵使热衷于暴力形象的文化与日俱增。

“心理学家还在辩论暴力对成熟的游戏者的影响，但他们的结论几乎是一致的，暴露于暴力的媒介物之下，小孩子会受到伤害。一生研究‘暴力电视的影响’的密西根大学的心理学家伦纳德埃伦(Leonard Eron)博士说，‘我们小时所观察和学到的行动，给我们未来的所有行动创立一个基准线’。不论我们注入一个孩子的是什么，都有着非常大的影响。”

斯瓦米说，“我一而再，再而三地告诉学生们，人的孩童期就像是一片柔嫩的香蕉叶。在这年龄‘香蕉叶’是非常纯净的、吸引人的和生气蓬勃的。这片‘叶子’，包含着五大感官(声、触、色、味和香)的‘美味’应该供奉给神。但由于受到伽利期(Kali Yuga)的冲击，人却把这五种‘美味’供奉给六大恶魔：嗔恚、欲望、贪婪、执著、骄傲和嫉妒。当恶魔吞噬这些‘美味’之后，在这过程中破坏了这片‘叶子’，人于是在老年时，就供奉吃剩的不圣洁的食物给神。把恶魔吃剩的食物供奉给神，这恰当吗？如果人不能认知人性的独一无二，得此人身又有何用？” □ 1999年5月S.S.

在美国我们好像对暴力着迷。谴责这游戏持续着，我们文化的每一个分开部份都把谴责的手指指着他人；在这期间，什么也没改变。如果他们找不到一个因由，那么就没有什么好纠正的了。

斯瓦米要我们非善勿视，非善勿听，非善勿言，以保护我们的感官并维持它们的纯净。当你正在一个录像游戏中射击他人时，你怎么能保持纯净于你内心？我知道有一些游戏似乎是更为清白纯真的，因为它们聚焦于清除障碍而不攻击人们。然而，你还是会摧毁妨碍你的事物。要明白，如果你在很小的时候就玩录像游戏，你正安排你心智的电影以拿掉妨碍你进展的一切。除了暴力之外，它们

还灌输自私自利的理念。何来关心他人？你正毁灭他们。大多数的电视(录像)游戏仅是求存和谋取利益。

赛峇峇说，“孩子不尊重父母，他们自私，自私，自私。问你的孩子，“你来自何处？”没有你的父母，你怎能存在？孩子们想的都是我——我——我。他们不畏罪，没有道义，没有恻隐之心，不知感恩。”

教导我们美德和以助人作为计点标准的游戏在哪儿？反而只有以害死孕妇作为计点标准的！是的，那是一个录像游戏的企图或构思！

很多孩子，从学步年龄至少年，经过录像游戏商店时，没有不吵着进去玩一玩的。这种着迷是什么？这种‘残杀他人’的兴奋是什么？这可是我们娱乐的基准？为了反复重申，埃伦博士(Dr. Eron)说，“观看暴力媒介物会伤害到年幼的孩子！”我们国家尚未得到这种信息。我们还需要多少额外的证明？在我们的社会里，还有更多暴力的悲剧？

斯瓦米说，“假设你身上有 24—开(Karat)的纯金。一段时间后，你加入铜于其内，再过不久，你又加银，然后加铝和青铜。当新的金属加入金之后，金的本质改变了并失去其价值。今天，人也正在进行这样的—一个改变。当他还是一个儿童，他是天真无邪的。当他接触其他人后，他学到暴力和非暴力，正义和不义，真实和不真实。”

□ 1999 年 4 月 S.S.

在最近对 732 家庭所做的连线投票记录，由‘数字研究’(Digital Research)主持，结果是：百分之三十一的父母不检视他们的孩子要玩的游戏。接下来的部份，你会看到最糟糕的游戏的一览表，千万别让你的孩子涉足其中，除非你检视过而作好决定。

### 最糟糕的游戏

布伦特瓦尔(Brent de Waal)是英属哥伦比亚伯纳比(Burnaby)的西门弗雷泽大学(Simon Fraser University)的研究员，一个热衷于录像游戏者，专门研究小孩与录像游戏的关系，他说，“暴力一直是电脑和录像游戏的中枢。那可能是因为射击和爆炸是引人注意的最迅速的方法，如果你不杀它，它就杀你。

“有几个要素使到目前的这些暴力游戏更具破坏力。其中一个是第一人称射击者观点；在游戏中，一个参赛者可以从枪管看出去并建立一个强烈的‘你就在现场’的感觉。这些比赛(游戏)也有惊人的、实是求是的现实主义；让你看到和听到荧屏上模拟的被害者的痛苦。最后，好像缺少道德上的部份。有些游戏甚至不再故意安排好人与坏人的对立，它只是射击任何移动的东西。

“陆军中校戴夫格罗斯曼(Lt. Col. Dave Grossman)，“赶尽杀绝”的作者，“在战场上和社会上学习杀人的心理代价”中，他说，这些特辑腐蚀人类与生俱来的不愿伤害另一个人的悲悯之心。他指出军队也有困难训练士兵在开战中向敌人开火，除非利用类似录像游戏作为训练手段。格罗斯曼说，‘模拟装置的效果，其资料是势不可挡的。’而我们却让小孩利用这些杀人的模拟装置。’



“这里有一个简短的游戏览表，很多成年人都为之困扰：”

|             |               |               |
|-------------|---------------|---------------|
| CARMAGEDDON | DUKE NUKEM 3D | POSTAL        |
| DIABLO      | HALF-LIFE     | QUAKE         |
| DOOM        | KINGPIN       | RESIDENT EVIL |

取自 FAMILY PC Magazine(家庭杂志)1999年10月，卡罗林贾姆的“儿童游戏”。

斯瓦米已跟我们说了很多次有关结交益友的问题。

他说，“告诉我，你的伙伴，我就可以告诉你，你是什么样的人。近朱者赤，近墨者黑。一个好的孩子需要好的伙伴。”

这些年来我们为了我们的孩子而以跟孩子同辈的关系立场来确定赛的语录。今天，有了电视、网络、录像游戏等，‘损友’的范围扩大了，包括宣传激烈的、引发恐惧之信息的机构。

最近，我们敬爱的赛借以下对“损友”所引用的话来提高和扩大我们的觉知。

赛峇峇说，“损友并不仅谓结交坏人。就连恶念也会构成损友。你不仅应该抛弃损友，而且也应该放弃恶念。当然，仅只放弃损友与恶念并不能使一个人变成高灵；一个人必须与善知识交游并培育善念。”

☐ 1999年5月 S.S.

在孩子们年幼之时，对他们的玩伴和活动尚易控制，但在他们达到青少年的年龄而离开你的领域时，大部份的父母就体验到一种颓丧感。我很了解这种感受。心念起忧虑且挖出每一个可想见的恐惧。这就是父母务必信赖他们灌输给孩子的虔诚、义务和纪律的时候，并确认斯瓦米无时无刻不在护佑他们，协助他们。向祂祈祷并用祂的圣光来环绕你的孩子。

我看过斯瓦米以我绝对办不到的方式去保护我的孩子。只有神才能干预。我们种下爱的树苗并以纪律之棒来支撑幼树直到它长大、结果……这果就是聆听他们自己的良心和敬爱神。

赛峇峇说，“今天，人正步入歧途。你无需跟随任何人。你应该跟随你的良心。良心是你的主子。跟随主子；面对邪魔；战斗到底；终结游戏。你的责任就是追随这四个E(追随 follow，面对 face，战斗 fight，终结 finish)。由于你尊敬和追随那些身口意不一致者的话，你很容易地就会忘掉你的斯瓦米，你的真实的自性。一切是你自作自受，与人无尤。要跟随你的良心。”

□ 1999 年 4 月 S.S.



在我们现今的文化里，尊敬已不那么为人所重视了。在我们彼此每一天的互动中，如：谦和、善良、有礼、关心和分享等，都缺少一种尊敬。我看过有人莫名其妙地喊叫或在开车时作出不好的手势。我遇过职员在市场上厉声跟我说话，当我问一个问题的时候。我遇到过医生的员工从不给我回电，口声回递(voice mail)未获回音及电话另一端传来的不和悦、粗鲁的批评……这些都是未经恳求的回应。

互相尊重的礼貌哪里去了？取代的是非人性的对待。我们正忽视彼此的人性。斯瓦米已经告诉我们，我们具有三种本性，兽性、人性和神性。很多人的举止与兽无异。我想你也一样有这些体验。

教导我们的孩子去尊敬神，尊敬祖父母、长者、父母、世人、所有权和自性的这种文化艺术已丧失殆尽。当我年青时，在公车上的孩子们经常让位给任何站立的大人坐。当长者或我们的老师进入课室时，我们都起立以示敬意。我们为大人们开门，提箱子，供奉茶水，也决不打断他们说话。跟我们父母亲顶嘴更是不能被接受的。

赛说，“让位给年老者或衰弱者或更需要座位者，那就是服务。”

当我还是一个学生的时候，我认为这些举止似乎无甚价值；但我现在明白，它们让我学会尊敬长者也反过来给我自重。在我孩提时，这种行为可说是社会基准。

斯瓦米说，“现代青年甚至嘲笑这样的老人。殊不知就是那些长者所播下的种子，使到我们古老的文化开花结果，延续至今。只有这国家的女性方能使我们这块土地的古老文化欣欣向荣，永垂不朽。”

□ 1996年12月S.S.

中学时，在课室内，我们都坐得笔直，两脚踏地，两膝不能交叉。我们都列成纵队地走在走廊上并且保持静默。我们都穿制服而脂粉是不允许的。我们要学的是改造自己成为雍容高贵、仪态大方、自我约束的淑女。身为一个少女的我，总觉得这些条规都是荒谬的、可笑的。但当我结婚而遭遇逆境时，修女们所教导的这些纪律帮助很大，使我作好准备去面对人生的一切。在学校里我学会自制还有每日的祷告。

上学前，我们在弥撒(Mass)上祈祷；上每一堂课前，我们祈祷；中午十二点我们祈祷；饭前，我们祈祷；在所有运动的比赛前，我们在礼拜堂祈祷。这些健康、良好的习惯造就循规蹈矩的良好行为，这我始终都没有归功于我的老师。

这些条规教了我什么？对神一直保持接触，敬重纪律和条规。与今日的学生相比，简直是天渊之别。在拥挤的公车上或房间内，

有几个学生愿意让位给一个大人？你可曾在下课时拜访过一间学校？简直是战斗。

我有时听说，今天的道德跟以前的没有差别。有人告诉我，“现在唯一的差异是我们的错误被揭发。那就是为什么社会呈现较少价值的原因了。”让我向你保证，那不是真实的。

是的，我们的世界从一开始就存在不道德的行为了，只是我相信的是一个较小的程度。在我少年时，它不那么蔓延也不那么公开。他人的声誉不像今天这样地被人破坏和弃置。今天，他人的隐私不受到尊重。在我小时候，社会，整体看来，学习和展现的都更具人类价值。

斯瓦米说，“家庭声誉是重要的。我们不应该与外人讨论我们家庭的问题。”

□ 斯瓦米与学生们的谈话

如斯瓦米已说的，在电视问世之前，人比较有道德观念。举个例子：有一次，一个十一岁大的小孩子在电话柱上写了一个非常卑俗的字。邻近的父母们集合在一起，大家一同去见孩子的父母。孩子的父母处罚他们的孩子，不准他出门一个月而没有人可以跟他联系。邻近的父母严厉地反对那孩子的行径。要是在今天，情况就不同了。在电影中，污秽的语言是司空见惯的，而那孩子所用的卑俗字眼，今天却到处泛滥。

斯瓦米所采用的教导祂学生的方式跟我小时候学校所采纳的教导方式是一样的。这教导方式是好的。我明白，文化变了而我也明白，要创立我们小时候的那种世界也许是不可能的。

我们不能回到过去但我们可以依据斯瓦米的教诲来改进现在。这是你身为年青人和为人父母的使命。你大可不必接受目前的状况。身为赛家庭成员，你有必要注入斯瓦米的价值观于你自己的生活方式，要有创造性，要开始一个新的动向，并且教导孩子认识在今天的生活中，什么是有害的。你有必要传达第一流的！你不能把你的孩子放入一个保护袋之内，而把他们跟世界隔离起来。他们要上学，工作和在社会上活动。他们会接触到有害的影响。所以，你有必要加强他们的良心与良知，比我父母加之于我的更多，因为我父母的价值观都受到大家庭、学校乃至整个社会的加强和增援。今天则不然。你像是一只孤单的狼在黑夜中嚎叫。

当孩子长大成人后，他们或许用一些不好的东西来做实验但他们会于内在听到你的声音说那是不好的而为此，斯瓦米的教导紧接着就到了。他们最终悟知真理。

赛说，“辨识力就是一种才能，使我们辨别善恶并授与我们能力去决定，在一个特定的情况下，应该何时注入和注入多少心血和重要价值于种种方面。辨识力是智慧的组成部份。不具辨识力，人无以步上正轨。在所有行动中展示辨识力是贤明的标志。”

尊敬之同行者有三：即：对人、对地及对物之尊敬。

### 对‘人’之尊敬

斯瓦米说，“为了过一个正常的生活，你必须把以下带入你的日常生活中。(一)尊敬长者，母亲是第一个神。(二)追随长者，父亲是第二个神。(三)追随导师，导师是第三个神。”

□ 斯瓦米与学生们的谈话

我看到孩子们对他们的父母无礼。他们不尊敬父母，无视于父母的纠正。他们向父母大声嚷叫，叫父母的名字，打岔或打断，争辩，批评以及一般上都不愿帮助父母。他们称这一代为“我”的一代。他们心中只有“我”，没有他人。之所以如此，原因很多，我在上一章已说过了，不外乎外在的影响，物质的重视，同辈的压力，太过任性等等。

争论点不在于是什么引起这问题：如斯瓦米说的，“住者已矣！”但身为父母的你，能如何去纠正这不敬呢？不要存有期望！如果你要你的孩子尊重你，那你就得给自己要求尊重。如果你的孩子在言语上或身体上对你不敬或对他人不敬，而你又失于纠正它，那么，你也不尊重你自己或他人。如果我们不自重，我们就不会得到他人的敬重。自重如自爱，需要身教，以身作则。

赛说，“自重引至自得，自得引至自悟。” □ 1999年10月15日达沙拉节日讲道。

人们有时认为自爱不必把爱给他人。如果我没有牛奶，你能向我借一杯牛奶吗？不能。爱或尊敬亦然。你怎能把你所没有的给人呢？

斯瓦米说，“你务必记得母亲和父亲是神圣的而他们每一个人都像神一样。你务必在你的生命中将这些圣洁的理念付诸实行。在印度最圣洁之物莫过于对你父母的孝敬了。父母生我们，养我们，即便饿着肚子也要提供我们所需的一切！你今天孝敬你父母，将来你的子女也一样会孝敬你。”

老一辈的人得不到新一代的赞赏和感激。他们被推到幕后，好像什么价值都没有似的，其实，他们才是宝。

家有一老，如有一宝，祖父母确实是家庭结构里的宝贵人物。祖父母是一个活生生的明证，他们克服了种种障碍并且还丰富和维系自己的价值观而生活下去，就因为他们的生命中有神存在。他们给孩子们树立了希望的好榜样。孩子们需要他们的智慧、爱和支持。祖父母代表大家庭和它的根、传统及延续。他们提供归属感、认同感给你的孩子。

如果你是家里的第一个有孩子的人而你的父母是第一次当人的祖父母，你千万要有耐心。这是他们第一次。我发现当我为人父母的廿年后，要看孩子几岁离开家，这确实不易关掉父母的模式而立即转向祖父母的模式。要学会不站在父母的立场去告诉我的孩子该怎么做，还需要一段时间。转变不会立即换过来。我们必须学习如何当祖父母，就如当年我学习如何当父母一样。我的第一个孩子的成婚使我感到最难适应。我必须学会一种新的行为态度。你们两人也在‘角色倒转’之列。

你的爸爸和妈妈最少已当廿年以上的父母，有了很多那方面的经验。他们要帮助你避开同样的错误；他们觉得他们从经验中学到了更好的方法。但你寻求你自己的个性、身份或特性，你要依自己的方法去做。我明白，而负责与成熟的判断是重要的。但请尊重他们，听取他们的意见就如你聆听朋友的意见一样。要考虑所有的意见，然后与你配偶共同做出取舍。我们这些祖父母和初当父母者必须要耐心并且善待和谅解对方，因为我们都在学习一种新的行为。爱与谅解一直都是关键所在。



我有斯瓦米给祖父母忠告的两则故事。一个朋友对斯瓦米说“我不喜欢我的女儿正在教导我孙子们有关灵性知识的方式。”斯瓦米回答，“这不关你的事。”另一个朋友问斯瓦米，“祖父母该扮演什么角色？”斯瓦米回答，“在五十岁时松开你的执著；六十时，只静观。”

我母亲给我的忠告是，“不管你做什么，都不要提供忠告给你孩子，只是聆听、爱和支持他们。”遗憾的是，她并没有告诉我这一点，直至我犯许多错误之后才觉醒；但谁知道，即使她说了，我也还未作好聆听的准备啊！

当我们在我们的研讨会上问一位祖父母，“你会比你的孩子精明吗？”我得到一个惊人的回答。“不”，他们回答。我感到震惊。每一次我在不同的研讨会问这个问题，我都获得同样的回答。这是基于世俗知识的回答。孙子们对最新的科技、电脑、网络、录像游戏、最新的服装、合唱团、影片等等都很熟悉。他们灵巧、敏捷和聪明，这倒是真的……但仅属世俗知识。

我们祖父母们，必须清楚了解有关我们所了解的和年青人所知道的之间的不同处。

斯瓦米告诉我们，“世俗知识总是在改变但真理是永恒的。”这是得自经验的智慧。我们祖父母们把世俗知识与我们从一生学习中所得到的智慧混淆起来。你的孙子没有你的能力去了解真理、正义、平和、非暴力和爱的精深意义，这精深意义只有在生活于苦难的沃土中滋长。它不能得自科技，只得自与在我们自己之内和每一个人之内的阿特玛(Atma 纯灵、自性)的接触。怎么能把这智慧与世俗知识相提并论？

在一个研讨会上，我问一个八岁大的孩子，“你认为自己比你弟弟更为精明吗？”“是的”，他毫不犹豫地回答。我问青少年，“你认为你比你八岁大的妹妹更为精明吗？”“是的，”一样毫不犹豫地回答。我又再问大学生。“你认为你比你少年的弟弟更为精明吗？”“当然”，她回答。他们心中不存有任何疑点。

我说，“你的弟弟十三岁而你廿二岁，你比他大九岁。对吗？”“对”。“因为你比较大，这就意味着你比较精明？”“是的，”他回答。“如果这是对的而你的爸妈，就说是 45 岁吧，而你是 22 岁，他们比你大 23 岁……那么，我可以假定他们也比你精明？不是吗？现在，如果我们拿你的祖父母作个比较。假设他们是 65 岁而你是 22 岁，你们相差 43 岁。肯定在多出的 43 年里，他们已学到某样你还没有机会学的东西。”

祖父母们！这案子终结了。

向你父母请教，让他们提供一些意见。这使他们感到有派上用场的需要。记得你将需要请教他们，因为读了这一章之后，他们不再提供忠告，若不被请教！

赛说，“今天孩子们不尊敬父母，母亲也不怎么关心孩子。谁该对这种情况负责？母亲是根由。那是因为母亲太溺爱孩子，孩子才迷失方向。”

好多年前，我以为宠坏孩子是富裕国家的一种产品，但在我跟来自中国、俄罗斯、印度和第三世界国家的女性交谈之后，我才作出结论，那是一个世界价值观念问题。第三世界的女性没有足够的

钱花在孩子身上，然而，她们还是做同样的事情。她们跟我们一样，做一切家务且态度软弱，以致于宠坏了孩子。没有人教导孩子该负的责任，而孩子也不为父母服务。这“我”的一代不是富裕国家的窘境，而是全世界的一个费解的情况。

赛峇峇说，“你会在家里看到神的照片，置于一个特别的地方以供膜拜。在每一个家庭，都有活神。这些活神就是圣贤要你服务和膜拜的。他们就是你的父母。他们给了你生命。你托他们的福才有健康和幸福。他们爱你，他们服侍你，他们尽可能提供你所需的一切。是的，他们节衣缩食就是为了让让你获得更多。他们尽量存钱，让你受教育或住在宿舍或参加庆典或参加学校主办的旅行。经书要你荣耀他们和崇拜他们。

“让你母亲成为你的神。让你父亲成为你的神。那就是训示。是的，除此之外，你能如何感恩？除了奉献你的爱和服务外，你还能报答他们什么？想想他们给你的所有关怀、照顾和爱，想想他们为你受的苦，挨的饿和不眠不休，以前如此，现在还是如此！要亲切地、柔和地、温馨地对待他们。不可对他们无礼。尽可能使他们快乐；遵从他们，因为他们比你更了解这个世界和这世界的危险之处。那就是膜拜他们的方式。”

斯瓦米说得那么清楚了。当你要加强你的理由去教导他们尊敬他人的理念时，不妨阅读上述的语录以激励你自己。你也可以把这语录读给你孩子听。

对‘地’之尊敬

膜拜的地方，历史遗址，纪念碑，国旗，私人产业等都被诋毁，名誉被破坏。开车到大街去看看，你看到建筑物和墙壁上涂满了文字和油漆。你也在公车上和公共设施上看到。缺乏对国家的、宗教的和私人的产业的尊敬是我们不关心属于他人的东西也不关心我们自己的人格及其道德价值的一个标记。

教导孩子对地方之敬重宜从家里开始。在床上或家具上跳跃，在墙壁上涂鸦，采折花朵，不在厨房或餐桌上吃东西，穿上沾满泥泞的鞋子在地毯上走动，所有这些我行我素的习惯如不更正，无异于教导孩子，不敬重和滥用产业是‘可以’的。我们在家里以身作则的教导会逐渐扩大到外面的世界。

我永远不会忘记，我们住在澳洲的那段时间，我们举家到澳洲首都坎贝拉去旅行。罗拔，我本人，以及四个孩子与一位好朋友和她的儿子一道去。我们来到一个大庭院，内有一个大的喷泉，游客们都把银盾投入池内。我们友人和我正忙于交谈而没有注意到孩子们，忽然间，我看到所有五个孩子都站在水池内捡银盾。我吓死了，立即告诉友人并问，“我们该怎么做？”

她夹着我的手，沿着水池走过去；她大声地喊道，“是谁家的粗野的孩子？”我们叫罗拔去带回那几个顽皮的小家伙并把银盾放回池内！

斯瓦米说，“要遵守经书列下的条规，敬重你国土的固有文化并光耀你诞生的国土。母亲和祖国都必须得到同等的敬重，经书这么说。你借孝顺和圆满母亲的愿望来荣耀母亲；你借重视自己源远流长的传统文化和悠久而经得起时间考验的理念来荣耀你的祖国。

没有人会尊重背叛者。不认同自己国家者自取其辱。要竭尽所能保卫你的母语和祖国。”

### 对‘物’之尊敬

在美国，物资丰富。在有孩子诞生及有第一次当母亲正待分娩的家庭里即开始购买各种所需的物品。母亲和父亲到“婴儿用品仓库”去购买婴儿用品。婴儿用品市场很大，有利可图，必须有大仓库储存和售卖，如婴儿家具、为母亲而设的摇椅、换尿布桌子、洗澡桌子、婴儿车座、婴儿车、婴儿抱座、弹性秋千，弹性椅、婴儿摇篮、婴儿监视器、洗澡椅、四轮车、高椅等，应有尽有。每一家几乎都需要一间小仓库来储放这些特别为你方便、为你孩子舒适而设计的用品。我们简直沉没于材料的大洋之中。

我记得当我怀克雷格的时候，我们没有幼儿用床。有一位朋友就用蕃茄树枝做了一张婴儿床，四支足够长度的树枝置四角，而较短的树枝则用作中间辐条，床底有一木板作为放褥垫用。我第一次逛一间婴儿用品仓库时，我简直进了迷魂阵，茫然地走来走去。

在家里就教导孩子对物之尊敬。从小到大就教导孩子要照顾自己的物品：如玩具、衣服和房间。我发现当一个孩子长到少年时，他们忘掉你所教导他们有关整洁的事情。有时，我甚至不忍卒睹他们房间的地板上堆满了多层的衣服。我不理解少年粗心的复杂性，假如那不是他们叛逆的方式的话。

当我的孩子们长到少年而拼命地要寻找自己的个性时，我们愿意在小的决定上做一些妥协。在周日，他们可以有一间凌乱的房间

，我们不加干预，但在周末，就必须打扫得整洁。平时，我关上他们的房门，眼不见为净，看不到房间的凌乱。

赛说，“怠惰是锈和尘。” □ 1999年4月S.S.

几乎都是懒惰使到孩子不整理玩具或房间。斯瓦米不允许在祂的精舍内，胡乱堆放东西，一片凌乱不堪。祂对我们谈论有关清洁和敬神的问题。教导我们孩子去照顾自己个人物品就是教导他们对物之尊敬，这是朝向尊敬天地万物的第一步。

赛峇峇说，“你的肉身是得自母亲的血和肉，这是你欠父母的恩情。父母生我育我之恩和牺牲何其浩大。他们无微不至的照顾和毫无保留的爱岂是笔墨所能描述！你的衣食住行无一不是父母所恩赐的礼物。你的首要义务就是取悦你的父母。这样，你才能一报父母大恩，清还你欠父母的债。即便如此，你还是不能报父母恩，还父母债于万一啊！要报恩还债就得行为端正，服务社会。”

□ 1990年5月S.S.



神圣讲道

在娇萨里雅(Kausalya)的爱心照顾下，罗摩的神性始得以开花结果；

由于得到他们母亲悉多(Sita)高贵与美德的照耀，罗婆(Lava)和俱舍(Kusa)才威震四方，名闻避迩；

吉加白(Jijabai)的关爱使湿婆吉(Shivaji)成为一个伟大的战斗者；得到母亲布德里白(Putlibai)的爱的抚育，甘地(Gandhi)终成一个伟大的圣雄(Mahatma)，为国为民，牺牲小我，完成大我。

世上有哪一个人能像你母亲一样照顾你，无微不至，日夜不辍！‘妈妈’是人在一生中学到的第一个字。刚好‘Amma’（阿妈）的第一个字母又是字母中的第一个字，岂是无独有偶！

（泰卢固诗）

诸位爱的化身！在此世间，关系的种类众多，但没有一种关系可与母子之间的关系相提并论。就是因为与母亲的这种亲密关系，一个人自己的国家才叫做母国(Motherland 或祖国)。同样，一个人自己的语言就叫做母语。在父母之中，第一个位置就给母亲，然后

才是父亲。不仅在日常生活中，同时也在灵性的领域里，母亲和女性受到最高的敬重。例如，当我们提及神圣配偶如悉多罗摩 (Sita Rama)、罗陀基士拿 (Radha Krishna)、勒斯米那罗延那 (Lakshmi Narayana) 等，女神之名在前。这其中的内在意义是什么？母亲代表自然，是圣灵明显的一面。同样，肉身与阿特玛 (Atma 自性)，即造物与创造者，两者彼此有着紧密的关系。没有阿特玛，肉身不能操作。没有肉身，就不能体验到阿特玛。

《梵歌》(Bhagavad Gita) 归之于 Swadharma 和 Paradharma。Swa 指的是 Atma (自性、纯灵) 而 Para 指的是肉身。但今天，人们把 Swadharma 误解为种姓，诸如 Brahmin (婆罗门，最高种姓)、刹帝利 (Kshatriya，统治者属此种姓)、吠舍 (Vaisya，庶民属此种姓) 和首陀罗 (Sudra 奴隶属此种姓)。Swadharma 是 Atmadharma。‘Sa’ 表示圣灵，它也指 Salokya (静虑于神)、Sameepya (亲近神)、Sarupya (认同神) 及 Sayujya (与神融为一体) 四个阶段。今天，人只对外在世界有信心而去执行他所有的行动。凡属肉身的和外在的都是短暂的。只有阿特玛 (Atma 纯灵、自性) 才是永恒的、不朽的。其实，阿特玛才是真正的母亲。就你而言，忘掉这神圣母亲是不正确的、不恰当的。

### 母亲是人的第一个神

在人生中，最重要的应该归之于母亲了。恶毒之子有之，但恶毒之母则无也。就是由于母亲有高尚的情怀，才有人格完美，才智敏睿，高居要职，光宗耀祖的儿子。吠陀经宣称：Mathru Devo Bhava, Pithru Devo Bhava, Acharya Devo Bhava, Atithi Devo Bhava (敬母如天，敬父如天，敬师如天，敬客如天)。母亲生你育你，她



知你所要，满足你所需，所以你应该感恩图报。虽然你看不到罗摩(Rama)、基士拿(Krishna)、湿婆(Siva)和毗湿奴(Vishnu)，你还是膜拜他们，因为你相信经书及长者所说的。然而，你怎么忘记生你，育你，教导你成为社会上有用之人的父母呢？首先，你应该感激你父母，爱你父母和孝敬你父母。你的血液，你的食物，你的头脑，你的财富无一不是父母恩赐的礼物。你并没有直接从神那儿得到这些礼物。凡与神相关的仅是间接的体验而已。只有父母才是你能直接看到的人和体验到他们的爱。所以要视父母为神。只有在你爱和尊敬你的父母时，神才会感到欣慰而彰显于你面前。

孩子们只有在看到狼和犬的图片后才认识狼或犬这字的意思。同理，只有在你看到父母之后，你才了解神圣父母的爱(Jagatmatha及 Jagatpitha)。这是我常告诉你的——如果你了解在你之内的‘我’原则，你就会了解在每一个人之内的‘我’。个人(Vyashti)出现自社会(Samashti)，社会来自万物(Srushti)而万物来自创造者(Parameshti)。只有在你了解万物的原理之后，你才会了解创造者。

教导你圣洁之原则，如爱、悲悯、容忍、宽大和牺牲的，就是你母亲。母亲把你父亲指示给你，父亲带你去拜师，而导师引领你归向神。那就是为什么在母亲、父亲、导师和神之中，母亲居先的原因了。

### 女性是美德之化身

当哈奴曼(Hanuman，神猴)到楞卡(Lanka)去找寻母亲悉多(Sita，罗摩之配偶)之下落的时候，他看到悉多坐在阿苏卡瓦纳(Asokavana 无忧森林)的一棵树下，被恶魔们包围着。看到悉多被恶魔们骚扰

，哈奴曼感到非常悲痛。他回去告诉罗摩，“主罗摩，我已看到母亲悉多，她被恶魔们骚扰和恐吓，以严厉言辞指骂。她像笼中鸟一样，惊惶失措，全身颤抖。”(泰卢固诗)听到这话，罗摩与罗什曼那(Lakshmana 罗摩之弟)立即与猴兵(Vanaras)远征楞卡，讨伐罗波那(Ravana)并歼灭之。依照主罗摩的指令，哈奴曼去找悉多并带给她好消息。他请求悉多准他惩罚这些困扰她的恶魔。悉多说，“噢，哈奴曼，听命于君主是臣民的职责。就如你听从主罗摩的命令一样，这些恶魔也是听从和执行他们国王的命令。这不是他们的错。他们照指示行事。所以惩罚这些恶魔是不公平的。其实，我不是因为这些恶魔而受苦，而是因为与罗摩的分开啊！”说着，她述说了以下故事。

有一次，在森林里，一个猎人被一只老虎追，他身疲力尽并爬上一棵树上。有一只熊坐在树顶上。老虎不能爬树，只好在树底下等着。它饥肠辘辘，就想吞食猎人。它恳求熊把猎人推下，它就可以杀而食之。熊拒绝，说猎人是它的客人，必须得到礼遇。然而，老虎还是不死心，继续在树下等候。过了一些时候，熊开始打盹了。老虎注意到这一点，于是对猎人说，“人啊！我饿极了。只要有得吃，熊和你都一样。一旦吃饱了，我就回去。熊在打盹。你快把它推下来。我会吃掉它而让你离开。”那人一点道义都没有，连熊他都比不上。他想只要他利用熊作为饵，供奉给老虎，他即可脱困。于是他做出忘恩负义的举动，把熊推下去。非常幸运，当熊掉落时，它抓住一根树枝，然后又爬上去，逃过一劫。然后老虎说，“熊啊！你决不应该相信人类。这猎人想害你，纵使你好心让他有栖身之所，并保护他。”但熊说，“我尽了我的义务。每一个人都得面对他自己行为的果报。我不会只因为他想伤害我，就伤害他。”

描述这故事，悉多说，“无疑，这些恶魔使我备受困苦。他们不知什么是真理和什么是正义。身为罗摩的配偶，我不能降到他们的层次而寻求报复。我不想给任何人造成伤害。”哈奴曼说，“噢，母亲，你不愧为主罗摩的配偶，心胸宽大，心地善良。你是正义的化身。要求你让我惩罚这些恶魔是我这方面犯的错误。”然后悉多说，“哈奴曼，不是我一人而是所有的女性，都赋有这悲悯与爱的高尚素质。”

泰卢固语有一句谚语，家庭反映家庭主妇的素质。女性，除了少数几个例外，决不背离真理与正义的道路，即便面临逆境。如果有行乞者来到门口，伸手请求施舍，她丈夫或许会把他赶走但家庭主妇总是上前施舍。父子之间可能为财产而起争执但母亲总是想法子平息争端，安抚和规劝儿子平静下来。母亲总会为儿子祈福，不论儿子在哪儿。有时，她可能发脾气或持有不同意见但这种情况也只是过眼云烟，乍停即逝。一个人不应该屈服于心念的诡谲多变而忽视自己的父母。

### 伊斯瓦罗姆玛，神圣的母亲

伊斯瓦罗姆玛(Easwaramma)，这肉身的母亲，在诞生时取的第一个名字是纳玛吉利阿姆玛(Namagiramma)。在结婚之后，这肉身的祖父昆达玛拉祖(Kondama Raju)，身为一个智者(Jnani 识者，对神有直接体验者)，和赋有预知能力者，开始称她为伊斯瓦罗姆玛(Easwaramma，自在天 Easwara 之母)。他经常膜拜文卡瓦吐达(Venkadhuta)。他有一个大家庭。他有两个儿子。大儿子叫伯达文卡玛拉祖(Pedda Venkama Raju)，也就是这肉身的父亲；小儿子叫秦那文卡玛拉祖(Chinna Venkama Raju)。他已过世的哥哥也有两个儿子

，一个叫苏巴拉祖(Subha Raju)，一个叫文卡特拉玛拉祖(Venkatrama Raju)，都跟他住在一起。一天，由于有一些不同的意见，大家决定分家。

那个时候，这肉身年仅八岁。昆达玛拉祖说，他不想要他的那一份，并告诉他们，让大家平分他的份。四兄弟请求昆达玛拉祖轮流在他们每一个人的家住以度过他的晚年。但昆达玛拉祖说，‘我不想与你们同住。我不想要你们的任何东西。把我所赚取的一切，平均分配给你们。但要给我一样资产，那就是沙迪亚(Sathya)。我只要他陪我，其他的，我都不要。’然后，他问我是否愿意跟他同住。我答应。我们两人住在一个小房间内。我很早就起床，清洗器皿，为我俩准备食物。准备好食物之后，我经常匆匆忙忙地赶到布卡巴特南(Bukkapatnam)去上学。下午一点午餐铃声响起，我就跑回布达峇地(Puttaparthi)与他共进午餐，然后跑回学校上课。我一直准时在学校和家两边来回跑。昆达玛拉祖充满智慧。他和我相依为命，渴望我陪伴身边。一天，他叫伯达文卡玛拉祖前来并告诉他把妻子的名字改为依斯瓦罗姆玛。他告诉他那是因为他感觉到有一股神圣的振荡发自他内在。他的用意是在传达，她就是自在天(Easwara)也就是神本身，的母亲。然而，伯达文卡玛拉祖并不明白这名字的内在含义。他只盲目地遵从他父亲的指示而把妻子的名字改为依斯瓦罗姆玛(Easwaramma)。

### 昆达玛拉祖的最终愿望

在昆达玛拉祖离开人世前，新的主殿已建好了。他活到116岁。在相当年迈时，他的眼睛和腿还是操作如常人。他经常每天都往还于新、旧精舍之间，不必假借拐杖。我常对他说，“你为什么步

行这么长的距离？路上有很多黄牛和水牛。最少你也得借助于拐杖。”他会说他的双腿一点问题都没有，何需拐杖！他是斯瓦米的虔诚信徒。他经常在早上五点来见我。看到他走那么远的路，我于心不忍，故意藏在被窝里假装睡着。他会慢慢走来，掀起我的被，触摸我的脚，然后就走回去。他经常这么早来就是不要人家看到他摸我的脚。如果村民知道一个 116 岁的爷爷触摸他孙子的脚，不知他们怎么想，所以他有点顾忌。

有一个特别的傍晚，我到布达峇地去见他。那时，他正坐在一张帆布床(折床)上，深深地沉浸于赞唱叙事诗歌，描述罗摩感伤在战场上昏厥的弟弟罗什曼那。他非常喜欢这取自《罗摩衍那》(Rama-yana)的故事情节。罗摩感伤地说，“在这世上，我或许还能找到一个像侨萨里雅(Kausalya)的母亲，一个像悉多(Sita)的配偶，但我绝对找不到一个像罗什曼那的弟弟。”这就是当我进门时，他对自己唱的诗歌。我说，“哦，祖父，你在做什么？”他高兴地叫出来，“噢，斯瓦米，你来了”，并拜倒在我足前。他说，“斯瓦米，我完全明白，你不是一个平凡的孩子。你是自在天，祂自己。你生于我们家族，以救赎我们。然而，我祈求你圆满我的一个小小愿望。十车王(Dasaratha 译注：罗摩生父)在临命终时，没有机会喝罗摩手中的水，诚属不幸；但贾达由(Jatayu)则有此福气，接受最后的恩典。斯瓦米，让我在临命终时，能从你神圣的手中喝到一口水吧！”我答应他，一定让他得偿所愿。

接下来的一周，我拜访苏巴玛(Subbamma)的家后去看他。昆达玛拉祖知道我会到来。他立即叫依斯瓦罗姆玛过来并告诉她，“我大限已至。主就要来把祂的恩典洒向我了。”她不知就里地说“神在哪儿？你怎么知道祂就来？”于是，昆达玛拉祖说，“噢你怎么

那么傻，还被身为母亲的感觉所蒙蔽，完全不知道自己的儿子。看，神来了。”说着，他指着 我，当我进入屋子的时候。她当然也知道我的神性但为母亲的感情所蒙蔽，而无视于这一点。雅苏达(Ya-soda 译注：基士拿 Krishna 之养母)的情况也是这样。虽然她在基士拿的口中看到了所有十四个世界，她以为那是梦境或虚幻。

昆达玛拉祖告诉依斯瓦罗姆玛，斯瓦米不吃糖。打从出世至今，我没有动过糖。什么原因呢？如果我吃糖，千千万万信徒就会带糖来给我。我也不吃水果。我甚至连牛奶和凝乳也不碰。我过着一个纯朴的生活。我只吃罗吉(Ragi 印度的鸭脚粟)糊和花生酱。昆达玛拉祖也喜欢这食物。他常说，“沙迪亚，你吃什么，我就吃什么。”清晨，我经常准备可口的罗吉糊，花生酱和一些绿叶咖喱。整条街的人都喜欢吃我煮的食物。有时，在我从布卡巴特南回来时，我经常看到所有那些患了感冒的人直接到我家门口等着我。昆达玛拉祖会对我说，他们等着向我领取胡椒拉沙姆 (Rasam) 以解除病痛。我立即准备胡椒拉沙姆分给他们每一个人。他们喜上眉梢然后感激地说，“斯瓦米，您做的胡椒拉沙姆解除了我们的痛苦。”

在那个时候，每逢节庆，如珊克兰迪(Sankranti 黄道吉日)日和乌卡地(Ugadi)日等，洗衣工人和理发师常到我们家来领取食物。家里除了昆达玛拉祖与我外，没有其他的人。所以，我就得为很多人准备食物。依斯瓦罗姆玛(斯瓦米生母)，文卡姆玛和巴尔瓦汤姆玛(斯瓦米的姐姐)经常在她们的住所烹煮美味佳肴，庆祝这些节日。如果她们能准备甜美的布里(Puris)，为什么我不做一些给祖父吃？所以，我就做了布里，不但给祖父吃也给清洁工，理发师及其他人尝尝。有一回，伯达文卡玛拉祖(斯瓦米生父)在午饭时来看我们。昆达玛拉祖请他留下来吃饭，因为那是一个节日。伯达文卡玛拉

祖与我们一同进餐并觉得我们做的菜肴美味可口。他回家并责怪伊斯瓦罗姆玛和文卡姆玛所做的菜不够味。他说，“看看沙迪亚，他真是个好厨师！为什么你们做不出跟他一样的好菜？”从第二天起，他开始派遣她们到我这儿来带回我做的菜。她们来了并抱怨因为我的手艺高超致使她们遭到埋怨。

在我九岁那年，舍沙玛拉祖，这肉身的大哥，决定带我到卡玛拉普尔去就读。他觉得我与昆达玛拉祖同住简直是浪费时间，但遭到祖父的反对，说我根本不需要上学。然而，一切随缘，该来的总会来。

在百善地尼乐园(Prasanthi Nilayam)大兴土木之后，一天，我去看昆达玛拉祖。他要伊斯瓦罗姆玛给他拿一杯水。他告诉她，“神要来带我走了。祂答应在我临命终时会亲自用祂神圣的手把水倒入我口中。祂已来实践祂的允诺。”伊斯瓦罗姆玛甚感困惑地说，“您又没病，为什么说您的大限即将来临？”昆达玛拉祖然后说，“死亡的发生是神的旨意。就如诞生之没有原因一样，死亡也没有原因。这是真理中的真理。”伊斯瓦罗姆玛不想跟他争论。遵照他的意愿，她拿了一杯水给他。他起来，叫我坐在折床上。他把头靠在我膝盖上并说，“斯瓦米，请聆听我的祷告。”伊斯瓦罗姆玛目睹一切。她真不知道他那么爱他的孙子和那么尊敬他们的孙子。昆达玛拉祖说，“如你所知，我做点小买卖，勉强维持生计。也许我还欠某些人一两个铜板。请你祝福我，使我不再负债。”我说，“好吧！”并开始把水倒入他口中。喝了水，他就安然长逝了。他的愿望达到了。在临死前，他告诉伊斯瓦罗姆玛，不要执著于肉身。他说，“肉身上的关系是暂时的，而自性的关系才是永恒的。所以，要放弃肉身执著而培育对阿特玛的执著。

### 两位高尚母亲的三个愿望

从那天起，依斯瓦罗姆玛不待在家中，她住在百善地尼乐园。每天早晚她常上楼来和斯瓦米交谈。她也了解我的神性。当我以主湿婆之形相现身在她面前时，她会问，“什么，斯瓦米？你为什么用蛇来点缀你脖子周围？”我会装得天真地说，“我身上没有任何蛇啊！”她会走开并说，“瞧！有一些蛇在里面。”但不久之后，她找不到有蛇在内，她就请求宽恕。就如此这般地，她体验到我的神性。侨萨里雅(Kausalya)与雅苏达(Yashoda)的情形也是如此。她们虽然知道她们的儿子是神，她们还是保持着母子情深的感觉，跳不出这框框。母亲是崇高的、圣洁的。她们的高尚非笔墨所能描述。赚不到钱没关系但要赢取母亲恩典的财富。只有这样你的生命才得到圣洁化。

伊斯瓦旃陀罗维迪亚萨卡(Iswar Chandra Vidyasagar)是个高灵。他诞生于一个穷苦的家庭。他与年老的母亲相依为命。看到母亲老穿着一件破旧的莎丽(Saris)，他感到非常伤心。完成学业后，他找一份工作，开始赚钱。一天他坐在母亲身旁聊了起来。他说，“母亲，告诉我，您可有任何愿望。我现在赚钱了，有能力圆满您的愿望。”她说，“儿子啊！我没有任何愿望。如果你过着高尚的生活，我就心满意足了。”过了一些时候，他找到一份更好的工作并且收入更多，每个月有好几千卢比。于是他又再次问母亲有什么愿望。她说她有三个愿望。若这三个愿望不能实现，她于心不安。“我们的村子小，很多孩子没学上。你若能用你赚来的钱在村里开办一所小学，那就好了。”维迪亚萨卡照母亲的意愿建造了一所学校。然后，他又请求母亲说出她的第二个愿望。“缺乏医疗设施，村民痛苦不堪。当他们感冒或咳嗽时，没有医生为他们治疗。所以，我



要你建一间小医院。”维迪亚萨卡也建了一所医院。又过了一些时日，他问母亲的第三个愿望。她说，“村民因缺水而苦恼。由于饮用不净的水，他们罹患各种疾病。”他立即叫人挖掘几口井，提供食水给村民。

随着日子一天一天地过去，维迪亚萨卡的声望也越传越远。他是一个很好的演说家。他的演讲不是纸上谈兵，不是根据书本上的知识来发挥的。他常谈论与日常生活相关的事物。所以，他能吸引广大听众来聆听他的讲演。他是一个非常朴素和谦虚的人。有一天，他正要到邻近的一个乡村去演讲。他提着一个小包包坐上火车。有一个 I.A.S. 职员也坐同样的火车去听他的演讲。他也提了一个小包包。他从来没见过维迪亚萨卡。当他下火车时，他开始叫苦力替他拿行李。维迪亚萨卡目睹此景，于是前来问他行李在哪儿。那公务员指着他的手提包。然后维迪亚萨卡说，“你为何浪费金钱？你需要一个苦力为你提你的手提包吗？让我为你提吧！”他从公务员那儿拿过手提包。抵达目的地后，公务员问维迪亚萨卡多少钱。维迪亚萨卡说，“我只是服务，不收钱。”公务员就前往维迪亚萨卡演讲的会所。他看到替他提皮包的人正是主讲者，不禁为之愕然。他自忖，一个多谦虚的人啊！他也因自己的行为而感到羞愧。

维迪亚萨卡把自己所赚来的钱都用来圆满母亲的愿望。依斯瓦罗姆玛也有同样的愿望。有一次她对我说，“斯瓦米，我们的布达峇地是一个小乡村，孩子们被迫步行很长的路途去上学。”她说她有一块土地在她家后面。她要在那儿建造一所学校。虽然那只是一所很小的学校，但是落成典礼却很隆重，不少信徒参加。第二天，依斯瓦罗姆玛表示她很欣喜，学校已落成并说她还有一个愿望。她希望在村里建立一间医院。她说，“斯瓦米，我不想给你添麻烦。

如果你有麻烦，整个世界就不会快乐。所以，假如你乐意的话，就在村里建立一所小医院。”如她所愿，我建了医院。开幕礼是请当时颇有名望的比贾瓦达哥巴尔雷地(Bejawada Gopal Reddy)来执行。

开幕礼非常隆重，有来自邻近乡村数千人参加开幕仪式。这是出乎伊斯瓦罗姆玛意料之外的。次日，她来找我并说，“斯瓦米，即便我现在离开人世，我也没有遗憾。我不再担心了，你已圆满了我的愿望并减轻了村民的痛苦。”我说，如果你还有任何愿望，现在就告诉我。她迟疑了一会儿，然后说她还有一个小愿望，“你知道吉特拉瓦底河在雨季时爆涨，但在夏季，它几乎干涸了，而人们都没有食水。请看看能否挖口井。”我告诉她，我不会停止挖掘这些小井而我会提供食水给整个拉耶拉西玛地区的人民。伊斯瓦罗姆玛说，“我不知什么是拉耶拉西玛。如果我们的村子有食水供应，那我就心满意足了。”

有一次，在一个‘湿婆之夜’(Sivaratri)的节日里，当我完成了讲道之后，林伽(Lingas)就要从我口中吐出来。我坐在椅子上，并且感到剧痛。看到我痛苦的样子，伊斯瓦罗姆玛从人群中起来，走向我并说，“斯瓦米，你为什么这样痛苦？进来，进来。”我说我不进去。她哭了并试图说服我，但我不为所动。看不到我痛苦，她于是进到里面去。她一走，金卵林伽(Hiranyagarbha Linga)就吐了出来。所有信徒欢呼如雷。听到欢呼声，她又回来但那时，林伽已出现而我正展示给信徒看。所有的人都站了起来想一睹林伽的模样。最后，伊斯瓦罗姆玛却看不到。第二天她请求我，让她看一看林伽。我说，我已给了人。但她说，“斯瓦米，我还没看。我想看。”我告诉她，将来你会看到的。她说，“我不想麻烦你，”然后离去。她从未给我添麻烦。只要她对我有所要求，她总是回来问，有没

有给我添麻烦。对所有前来的信徒，她经常请求他们不要引起斯瓦米的不便。当有任何部长前来接受我的达瞻(darshan 现身)时，她总是忧心忡忡。当时的情况，即便一个带红帽的警察出现就足以吓坏村民。伊斯瓦罗姆玛很怕部长到访，认为部长会给我引起某种问题。这仅是她对我的爱的反应。那就是母爱的伟大。那就是为什么她能过一个究竟和平静的生活的原因了。为了宏扬这圣洁的理想，这一天就成了庆祝‘伊斯瓦罗姆玛纪念日’的一天。这强调每一个人都应该令母亲快乐。如果你母亲快乐，斯瓦米就快乐。

### 为神牺牲一切

人人都应该敬爱他的父母。然而，如果你在通往神的道路上，有任何关系造成障碍的话，还是以神为重，其他一切都可以牺牲。这里有一个小例子。米拉(Mira)是契多(Chittor)国王摩诃罗阇(Maharaja 译注：Maha大地；raja 王也)的妻子。她经常坐在基士拿的庙里，念诵祂的圣号而达到忘我的阶段。一天，阿克巴大帝(Akbar)到庙里来供奉一条金链子给主基士拿。米拉接受金链并绕在基士拿神像的脖子上。阿克巴是摩诃罗阇的敌人。得知米拉接受阿克巴的供奉，摩诃罗阇暴跳如雷。他认为是对他的污辱，于是把米拉逐出庙宇。米拉甚感哀伤。乌鸦开始对着布谷鸟哇哇叫，但这不会制止布谷鸟的鸣唱。世人有如乌鸦，叫他们喜欢叫的，但高灵不会受到他们所说的话的影响。米拉左右为难，不知该放弃基士拿或她的夫君，摩诃罗阇。最后她决定绝不放弃基士拿，即便以她的生命作为代价。于是，她致函给杜西达斯(Tulsidas)，寻求他的意见。杜西达斯回信说，“从世俗的观点来看，你应该尊敬你的父亲、母亲、老师和丈夫。但若涉及神，一切都居次了。只有神才是重要的。婆罗多(Bharata 译注：罗摩同父异母之弟)为了主罗摩而离开他的生母吉迦

伊(Kaikeyi)。钵罗赫拉德(Prahlada)为了主那罗衍那(Narayana)而放弃他的父亲，喜兰尼耶卡西布(Hiranyakasipu)。巴力大帝(Bali)为了神而放弃他的老师，苏克拉阿阇黎(Sukracharga)。所以，为了基士拿而放弃你的丈夫没有什么不对。”听取杜西达斯的忠告，米拉离开她丈夫。她赞唱，“心念啊！到圣洁的恒河与雅牟那河的两岸去吧！其纯净的水可以使身体清凉和净化。”(印地语歌)。这两条河代表主要神经 Ida(译注：左脉，属阴性)和 Pingala(译注：右脉，属阳性)，交接于印堂(双眉之间)。她开始赞唱基士拿并决定到平达弯(Brindavan 译注：基士拿孩提时牧牛与嬉戏的草原之地)

有很多这样伟大的信徒为了神而牺牲一切。女性象征牺牲。吠陀宣称：Na Karmana , Na Prajaya , Dhanena Thyagenaike Amruthatwanasu (唯借牺牲才能获得永生；财富、子孙或善行都起不了作用。)为了神，你什么都能牺牲。但是，牺牲不应该渗入自私的动机或为了自我满足。

《梵歌》(Bhagavad Gita)说，女性有七大素质而男性只有三种。因此，别看轻女性。她们拥有崇高的美德，是天地(自然)的化身。有些妇女以为身为男人才享有更大的自由。这是错误的观念。其实，女性的力量比男性更大。要以内心圣洁的感觉去尊重女性并因此而受到女性的尊重。要孝敬你的母亲。母亲以各种方式保护她的子女。即便死后，她也回来帮助你。决不可对母亲不敬或令她失望。别伤害她的感觉。尽量满足她的要求。唯如此，虔诚的种子才能在你内心萌芽、滋长。人人都应该视‘ Mathru Devo Bhava ’ (敬母如天)这句话为座右铭并成为母爱的接受者。

□ 1999年5月6日在哥戴卡纳的讲道



# 甜美的话语

沟通是彼此互相了解的桥梁。问题是我们如何去译码和解码彼此所说的。我们根据自己既有的资料去解释而往往不是客观的。有时，我们以为自己了解对方的意思但当我们再追问以确定时，我们才发现我们初时的误解。

我们很少谨于言。跟我们的孩子交谈之后，最好问问他们的反应，这对我们有莫大的帮助。这简单的步骤可预防犯错，因为我们立即就能更正声明或评述。这很重要，特别是在严辞厉色相对的时候，或强制孩子遵从指令的时候。有时，他们在想别的事物，心不在焉而没有听懂你所说的话。

聆听是沟通较为重要的一部份。当我们听对方说话时，我们必须停止我们正在做的一切事情，看着对方，专心聆听。有时孩子跟我说话而我正在煮饭做菜或阅读报纸或做别的事情，我一边聆听，一边做事。这是不好的，原因有二：

- (一)说话的人知道你不专心聆听。
- (二)你容易误解他所说的。

很多青少年抱怨父母不聆听他们说话。也许“他们如何聆听”也可作为参考，对这情境或有所帮助。我们的年青人极为敏感；他们需要他人承认和认同他们的努力和身份。不要忽视你自己的孩子

。这不是一件伤脑筋的事情吗？关心他们，注意他们，多发问和回应，让他们觉得你关注他们所要表达的一切。

看看我们敬爱的峇峇吧！在‘达瞻’时，当有学生或成年人跟斯瓦米说话的时候，赛往往靠近聆听。专注于聆听他人说话是爱的一个举动。如果你一时不能把工作放下，那就表态然后告诉他们你什么时候有时间。当我们停止我们正在做的，并看着对方的眼睛，我们的肢体传达了这样的信息：“我有兴趣听你要说的。”沟通时，这种热忱与认知是让对方知道我们在乎。

从生到死，斯瓦米依据我们不同的身段给予我们指导。这协助了我了解，当在我们一生中的重要身份或角色改变时，可能的起因是由于我们正在演变中的性格。性格迫使我们舍离，纵使我们觉得，我们尚未作好准备。

斯瓦米说，“出世时，母亲居先。然后是同辈；同辈居先，父母次之。接下来是结婚；同辈居后，配偶居先。然后，孩子第一，配偶居后。之后，工作、事业居先；孩子居后。不久，迈入老年而你没有时间去想着神了。”

就我们大家而言，从婴儿至成人，这一切不是真实的吗？孩子小的时候，他们是多么崇拜他们的父母。我们需要鼓励他们跟我们沟通吗？不必。我们通常都阻止不了他们要跟我们说话。我们是他们生活的核心。当他们开始上学时，他们渐渐地越来越认同他们的同辈，于是父母就居后了。随着年龄的增大，他们就越认同他们的朋友而父母就落在后头。结交损友之所以危险就是这个道理。他们信任朋友甚于他们的父母。打开沟通之门是父母的工作，即便他们

想把它关起来。婚后，与子女沟通不再是父母的职责，现在是配偶的义务了。

在子女的生活中，父母所扮演的角色可谓随着时间的过去而日益减少。你的重要位置就得看他们人生的阶段来决定。斯瓦米也说，当父母觉得他们的子女减少接受他们时，他们于是转向金钱、名望和事业。希望这会协助我们了解在我们孩子演进时所发生的变化。

在上一章我说到尊敬。破坏尊敬价值的其中一个重要的方式就是我们的言辞。有时，我们的言辞是对的，但我们的语气有威胁性。语气与所要传达的信息一样重要。尊敬是借身口意整体表现的沟通来决定它的价值。沟通时，我们经常不尊重对方。你听到父母对孩子大声吼叫，要孩子绝对服从命令，不听孩子的意见，坚持和批评，还发脾气。你会发现，孩子有样学样，甚或青出于蓝。今天在我们的文化中，言辞的滥用甚嚣尘上；我们用舌说出错误的话语。

赛说，“眼睛只犯一项罪行，看邪恶之物。耳只犯一罪，聆听邪恶之声。然而，舌却犯四大罪行：说不实的话，责怪他人，说人长短及说太多话。”

身为父母，我们知道我们与孩子之间彼此出言不逊或滥用言辞。我们多次尝试与我们孩子沟通，而他们却置身事外。若如此，则双方都感到沮丧。身为父母，我们不接受孩子说话没有分寸。如我在前一章所说，身为父母的我们必须以身作则。如果我们发脾气，大声吼叫，我们无形中教导他们这互动的办法，也就是不鼓励沟通，现在和将来。

如果你生气，斯瓦米教我们怎么做。

- 他说，“(一) 离开现场  
(二) 喝杯冷水  
(三) 躺下  
(四) 照照镜子(会使你发笑)”

亚特翁(Art-Ong Jumsai)博士以科学方法解释这四个步骤的道理。当你离开现场，你离开那能量磁场。留在现场会支持你的忿怒。喝冷水，冷却血液。躺下时，忿怒就起不来。你可以观察一下，当一个坐着的人生气时，也会站起来。

如果你情绪不佳，不想说话，那么就照斯瓦米的规劝去做，冷却下来。有时，我生气时，我会遵照四个步骤去做。第一个步骤离开现场，尤其重要，因为你被忿怒能量环绕着，影响着。我会离开现场，回房去跟斯瓦米说话并深思。

如果我对我的孩子或丈夫不能控制自己的情绪，当我平静下来时，我会向他们认错，并且尽量不再犯同样的错误。如果我们坦诚，家庭成员就会接受和原谅我们的缺点和过错。如果我们不认错，这就会造成一个严重的问题。

赛峇峇说，“看看天地万物如何依据正轨而运行。四时有序，无不按照既定的规律与星球不变的轨迹引力，周而复始地操作。人，也一样，必须认清这真相并以一颗调准真理频率的心灵与一颗注入爱的心念去生活。必须说真话。必须视真理(真实)为你的生命气息。三合一的纯净是：不受污染和毫无虚假的说话，不沾上强烈欲望或憎恨之污点的心念及一个不受暴力感染的身体，这是人人都必须做到的。



我们是人，应该借由赛峇峇的指引，竭尽所能去克服我们的缺点。我们为什么那么为难地承认自己犯了错？不是由于我们的自我，我们的恐惧和傲气吗？我们害怕被否定，如果我们让人认为我们原来不过尔尔的话。难道不是我们的自我，要我们不计代价地装成‘不错’吗？

赛说，“只有恐惧使人歪曲真理的面貌，而使到那些他害怕的人见了感到愉快。”  
□ 1966年10月19日讲道

你真的认为我们没有缺点吗？如果我们没有缺点，我们就不会在此了。当我们伤害家中某个成员时，如果我们肯认错（因为我们是人）并真诚地改进自己，这一切就是我们孩子的最好教材。它教导他们如何解决在他们自己关系之中的矛盾，而他们会把这学来的东西带入他们自己的婚姻和家庭里或伴着他们到任何地方。

斯瓦米，“愿男性和女性都视他人的过失是小事一桩，不论那是多大。视自己的过失为大事一起，不论那是多小。最重要的是看到自己的缺失并消除它们。” □ 1955年11月19日 SS. 妇女节讲道

例子：母亲对年少的女儿说，“玛丽，今天运气奇坏，车在高速公路抛锚，罚单不期然而至而我又感到身体不适。当我们交谈时，我情绪失控。请理解，我并非生你的气。我爱你。我感到抱歉，我失控并且向你大声喊叫。我会尽力纠正我的缺点，不再重犯。请接受我的道歉。我有这种情绪失控的问题。我正在努力纠正这一点并希望在我伤害他人之前赛会协助我控制我的怒气。我们能否随时都坐下来谈论有关我们所持有的不同的见解？”

如上述例子，这样的道歉，有谁不原谅你呢？你说的是实话。这种沟通是非常重要的。

赛峇峇说，“不论接获的是什么消息，你都应该以平常心和平常心待之。如你生气或烦躁，你失去心境的平和。坚持你自己的纯真并且保持你自己的本质。平和必须借由爱去体现。世界必须重返正轨，而达之者唯爱与平和而已。也许有人憎恨我们，但也应该爱他们。要培育容忍、耐心、平和与爱，并继续你的工作。这就是真正的虔诚。”

□ 1985年12月9日讲道

我们知道，有些人是比其他人更容易认错和道歉的。父母知道家中成员，谁比较容易沟通。如果有一人比较不容易沟通，我会在大家平静下来三思之后，尽力协助他。

例如：“我知道你很烦乱。你今天非常不顺心吗？(你只要点头就好。)我想帮助你。我爱你而不想看到你心情不好。你能告诉我，你的问题吗？”

如果那人告诉你，他的问题，与你分享或分担他的思想或感觉，那么，你可以帮助他了解他对问题的反应。很多时候，问题是得不到解答的，但如果我们能够协助我们的孩子接触到他们对一个情况的反应，压力就因此纾解了。只要认知或承认所发生之事，或感同身受，这就足以帮助他们，使他们有‘不孤’之感并带给他们平静。

赛峇峇说，“我们无时无刻不渴望平静与舒适，但我们到哪儿去找呢？是在环绕着我们的物质世界里去找吗？经验告诉我们得之外在物质的平静与快乐是不持久的。它就像水蒸气一样，不能解渴

。没有平静（心境的平和）就没有快乐，但这样的平和只能得之于平常心，不论一个人处于何种情境，乐或苦、褒或贬、得或失之中。”

□ 1985年12月9日讲道

当我们站在阳光之下，我们的身体就有影子。如果我们要离开影子，情况又如何呢？影子会跟随我们。那么，如果我们走向影子，那又是什么情况呢？它消失了。同样的道理可用之于承认我们隐蔽的恐惧、过失、伤害、思想和感觉。它们因认知而消失。但如果我们避开，它们就跟随我们，而如果我们否定它们并推挤它们下去，以及从孩提至成人这段时间都把它们推开，那么，它们就会一层一层地堆积起来，因为它们没有被用爱心的接受来加以清除。如果它堆得太高，而你潜意识橱柜就没有空间，那么，资料就会化为忿怒和怨恨而溢出。

根本问题是我们因借否定而把我们的问题藏在内心以致伤害到我们自己。它们开始吃掉我们的自尊心，如一只老鼠咬着一片乳酪——一点一点地咬，真气死人。最后，我们的内疚不能再忍受，于是，我们就爆发为忿怒，就像地震一样，因地球内在压力太大而爆发。我们的潜意识就像是地球；如果我们在其内放置太多污秽之物，压力就形成，我们劈开，而垃圾就忿怒地或歇斯底里式地冲出来。我们所必须做的就是定期清除垃圾箱，以避免这类事情的发生而这可借由每天把我们自己的清单记录下来去达成。以爱去沟通，你能够阻止这类事情发生于你自己或你的配偶与孩子身上。

赛峇峇告诉我们，“最舒畅的习性是说真话。爱一个人而你不再需要去欺骗他；你会觉得那一个人应该知道真相。这免去很多烦恼。”

□ 1958年3月3日讲道

沟通是双向的。当一方，不论是配偶或孩子，不会把他们的思想和感觉说出或沟通以致言辞上的解决变得不可能时，那就放弃吧！继续表现得亲切、充满爱心并且祈祷。这对大家总是有帮助的。

赛峇峇说，“真理是电流，而爱是灯泡，它必须发光。”

☐ 1968年5月12日讲道

沟通也可以是行为和肢体的一种语言。我们可以在我们孩子之中观察到这一点。如果他们不会把他们的内心思想说出来，你可以用言辞重演他们的行动，尽量使他们与你沟通。

例如：一个孩子不快乐的脸，喜怒无常的头脑，不想正视的眼睛都是无言的信息。你可以说，“你好像很不快乐，你今天感觉不好吗？”这迟早会带给你一个回应；别担心，最终会有回应的。关切的爱是慰藉他人的药膏而不论他们愿否沟通他们的问题，他们都会感觉到你衷心的爱。以这爱的能量去围绕他们；这可借由想像‘光’在他们周围和在他们之内来达成。

我们的孩子在学校里常有一些不愉快的体验。今天孩子们都叫对方的名字，彼此互相为难对方，羞辱对方和嘲弄对方。学生们可以是那么的残酷，尤其是在他们独特的‘党’的形成之中，他们侮辱和辱骂那些不在其内或被拒者(从他们的名单中)。他们炫耀他们的‘优越’而把‘低劣’加于局外人。这就是“我比你好”的同样的老套。”

赛说，“要谨言。走路时滑跤所造成的伤可以治愈，但说话时，说漏嘴所造成的伤是不能挽回的。”

这使我们大家，不论成年人或小孩，都感到难过。我们，身为成年人，了解这游戏也希望我们的自尊心更能树立起来，但我们孩子却更为脆弱。很多很多次，他们不会告诉我们有关这些侮辱，因为它造成的伤害太大了。但我们总能尽力而为，尤其要留意‘撤回’或‘负面行为’的信号。他们盼望被接受和被爱，但他们不了解，他们所要交往的人往往不能满足他们也需要和渴望的东西。

赛说，“人人都应该尊敬所有的人，一如他们就是亲人，有着同样的神圣火花和同样的神圣本质。现今，根基于天生的神性的爱与尊敬已荡然无存，以致于有的是图利、欺诈、贪婪和残酷。如果人们明白所有的人都是‘圣体’的‘细胞’，那么，人的贬值就不再产生了。人是钻石，但他现在被其他人和他自己视为一片玻璃。”

□ 1975年4月1日讲道

批评我们自己和他人是多么的容易！在我们之内的小法官只爱审判他人，而不审判我们自己。它判断他人的外形、习性、工作、行为等等。讽刺的是，我们自己痛恨他人批评我们，但我们大多数的人却常常批评他人而竟然成了一种全国性的娱乐。

有一些例子：“你晚餐迟到了，但你从不通知。”“做就是了，不要问为什么。”“你没有更好的衣服穿吗？”“这叫做清理房间？”“你这么笨吗，不会看看这报告？”

记得，这一些就像是在一只公牛面前摇着一面红旗！他们无情且好争论。当你开始维护你自己时，通常你会侮辱他人来达到这目的。我们必须问自己，“这会达成什么目的？这怎会解决什么问题？彼此平静下来的结果是什么？”

当我们惩戒他人时，我们的‘自我’就涉入其内。我们有感到更加重要的一个需要。如果有问题要跟配偶或孩子商议，手法就要慎重高明而不可一味地责怪对方。我们必须私底下好好地谈，平心静气地谈并且要怀持着稳定的爱去谈。

例子：假设你的孩子得了一张非常不好的成绩单。“吉姆你的英文不及格。你知道什么原因吗？”“不知道”，他回答。“你愿不愿意检讨一下。我们在一个小时内再谈？”（常常安排一个期限）如果孩子要探究原因，那就好。如果他们在那时或之后还不给你回答，你便开始问他们。

“吉姆，我真的很关心你并想协助你。我想问你一些问题以找出问题的症结在哪儿，然后我们一起来解决。你认为这科目很难吗？你在这科目上，下多少苦功？这学期，你的英文常考不好吗？或只是这一次考得不好？”

如果你追逐一系列的问题而尚未获得结论，你会给孩子机会回答而不是抗辩。诘问孩子并决定一个方法去纠正任何使这事件发生的因素之后，你有必要去监视那纠正或情况。

你接着说，“我会每周三个晚上与你一起温习英文。在测验前后，我要你给我检查你的英文功课。在几个星期内我会拨电给你老师，听她的意见，看看她是否觉得你的英文有所进步或需要采取更进一步的作法，帮助你达到你能力所及的最高水平。”

赛说，“即便你不能老顺人意，但至少你可以亲切地跟人说话。这意味着你必须清除乖戾、讽刺的言辞而始终保持诚恳与温馨的态度。”

批判他人之后，我们喜欢谈论不停……闲聊。女人一路走来都被视为饶舌者，但男人又何尝不是如此。他们闲聊有关工作中的人、政治及他们所属的机构。这是一种不好的习惯，除了引起我们的注意外，别无意义。我们知道某种他人或许不知道的事情。这是自我吹嘘。

有一年，当我们与斯瓦米住在一起时，我每天都坐在同一椅子上。我旁边的一个女士在说话而义工(Seva Dal)告诉她斯瓦米要来了，不要说话。那个女士回答，“这不能等，它是一个热门的话题！”并继续述说她的故事。一天，一个男人正在聆听两个男人在谈论有关某人的事情。他不说不听。斯瓦米在达瞻(darshan)时走近他，对他说，“你可知道 ABC 的意思？Always Be in Good Company (常与益友交往)。”斯瓦米知道在达瞻之前，他正聆听流言蜚语。聆听闲话或说闲话，都是不对的。造谣或诽谤都伤害到有关的人的名誉也伤害到我们自己。

沟通是家庭成员之间的生命线；如果它阻塞，那么家庭和谐的机会就渺茫，没有空气可吸。我们窒息。斯瓦米有一次对喜斯乐博士(Dr. Hislop)说，“如果你与你妻子争吵，除非问题解决了，否则，你不要睡觉。”同样的药方可用于孩子身上。

斯瓦米说，“舌有特大的威力造成伤害，所以，你一定要加以控制。不要用话伤害任何人；要扩大爱，要洋溢着爱。如你不能爱人，你怎么能爱神？”

# 父母的爱



“当爱照亮思想，真理于是显现。  
当爱激发行动，行动于是转变为正义。  
当爱渗透感觉，感觉于是平静、安详并确保心境平和  
当嗔恚、嫉妒、贪婪和憎恨被舍弃，爱于是出现于谅解之中  
而非暴力则享有最高权威。” 赛峇峇

亲爱的同学们，年青人，新婚者，身为人父母者及祖父母：就我而言，写这本书已成了对赛峇峇的一种奇遇，一种意想不到的经历。能够与大家分享赛是祂赐予的厚重礼物。

我深深地觉知，赛峇峇所给予天下父母的苦难和挑战以及恩典。祂爱你至深。他一再地说，“向我走前一步，而我会向你走前一百步。为我流下一滴泪，而我会为你流下一百滴泪。我有着一千个母亲的爱。”

我们的祖父母在我们这种年纪时，更赋有知识，只是比较少机会去利用而已。如果时光倒流，今天我能成为父母的话，我会改变很多做法。但我从斯瓦米那儿获得的礼物是与大家分享我从祂那儿学来的一切的能力。我永远感恩。



我常告诉我家人，外面的世界就不那么仁慈了。但在家里，我们应该看到一个充满爱的圣所，一个可以去寻求谅解、关怀、仁慈、尊重而尤其是爱，的安全的地方。我们的心是神台，我们的家是教堂。神寓于我们每一个人之内。孩子通过他们的父母而找到神而父母则在彼此之内看到神的显现。

我们为什么要继续互相伤害？世界给我们足够的痛苦了，为什么我们还要把痛苦加给彼此身上？我想不应该。

宽恕是美德，让我们继续我们的关系，纵使我们已伤害过对方。彼此伤害是盛大人人生戏剧的一部份。出自无知，我们伤害对方。我们这么做是因为我们自己已伤害了我们自己，也伤害得那么多。为扯平，我们做了。多幼稚啊，我们的举措！我们怀恶意，最后这恶意会把我们活活吃掉，但是，我们为什么怀恶意呢？去彼此伤害，但其实，谁在伤害谁呢？一切都回馈于我们身上。

如果神能宽恕世上最大的罪人，我们为什么不能？如果我们学会宽恕他人，我们就能学会宽恕我们自己。

赛峇峇说，“爱因施和恕而立，私靠得而忘以存。”

爱是宽大的，它能接受和治愈缺点、无知、过去的错误、恐惧、感情的伤痕、污染我们心念的外表装饰。心是神的家而如果我们住祂神圣的家里，我们就会带着祂的光、喜悦、欢乐和爱到家庭成员的心灵和心念之中。身为母亲的我们都有着这共同的义务。我们在我们家庭里负起代表神的责任。它是我们神圣的本质和义务。我们比男士们做出更大的牺牲，因为神已恩赐了我们这件礼物：我们女性的本质。

赛说，“在服务中所表现的牺牲精神只能在母亲中找到。当一个母亲看到有人流泪时，她的眼眶也跟着湿了。女性就拥有那么多的仁慈在她们之内。”

要以身为一个女人而感到欣慰，神在此生指定给我们的任务绝不会是劣等的。它是一个挑战，尽量利用人类的能力，在这负面性的世界里带大的一个小孩。神务必在我们旁边一起前进而我务必知道祂不断地为我们安排一切。只要明白，祂在安慰、指示、治疗并提携我们，就是足够的报偿。

父母们，你们有一项任务要做，那在人类能力上似乎是不大可能的，但在神的能力上，绝对可能。你所做出的努力，决定祂洒下的恩典。不要被这本书的内容所制伏或吓倒。慢慢出发，完全抵达。

每一个孩子都不同，每一个孩子都是独特的，每一个孩子都带不同的果报而来，每一个孩子都有礼物要供奉和挑战要面对。他们就像是粘土，必须由你用你可爱的双手把它泥塑成一件艺术品。视他们为娇嫩的花朵。视他们为一个大好机会，可以在灵修上成长、跃进；这灵修非他而是自我证悟(自性体悟、认识你的本来面目)。他们是我们的机缘来分享神的爱。他们是我们的运气，使我们得以服务神。他们是我们的教训，使我们学会不少道理。

如果一个男人和女人，一个丈夫和妻子，一个母亲和父亲，不能维持他们的关系，那么，这种失于维持良好关系的态度就会在孩子之内滋长。就是这种不愿宽恕的罪孽会一代一代地传下去。在沿循传统之线的某一处，我们要把它的绳子给切断。谁有力量以爱去

切断呢？知道神在此以活的形相陪伴我们，我们难道不能维持或复合我们的关系并改变我们的行为吗？走向丈夫或妻子；加强彼此的关系也因而加强你与你内在之神的接触。在彼此之内观察到神，而不是缺点。如果你已除去决定性的创伤，你的孩子会感觉到你的爱而有优异的表现了。

除了祂在本书所表达的方法之外，没有其他更好的方法了。我们可以战斗，可以忽视或不采取行动，但祂总是会战胜的。最后，在这一世或来世，我们必定会降服于祂神圣旨意之下。记得这一点，为什么还挣扎？为什么还要等？就在这一生行动吧！追随祂的教导并祈求祂的协助，每一时，每一刻。

祂的爱决不让我们失望。要确信，祂为了一个神圣的目的而赐予我们这个家庭。没有神的旨意，一根草也不会在风中摇曳。如果祂照顾一根草，难道祂不会考虑我们吗？是的，神肯定爱我们比我们爱我们自己还多。这是祂给我们的挑战，使我们觉知祂给予我们的爱以便我们能够爱我们自己。这是我们真的都很关注的改造。当我们跟祂的爱连结起来，这爱就流到家庭成员，滋养和锻炼他们。

我们千里迢迢到布达峇地来看神和感受祂的爱。祂为我们充电并遣送我们回到世界来当祂的信标灯，在世界黑暗的一角放出光辉。我们可以用之于我们的家，我们的家庭神殿。我们一样也可以给我们孩子内心的电池进行清理、复合和充电的工作。斯瓦米是我们卓越的、可信任的、最高标准的教养典范，我们可以效法来教养我们的孩子。

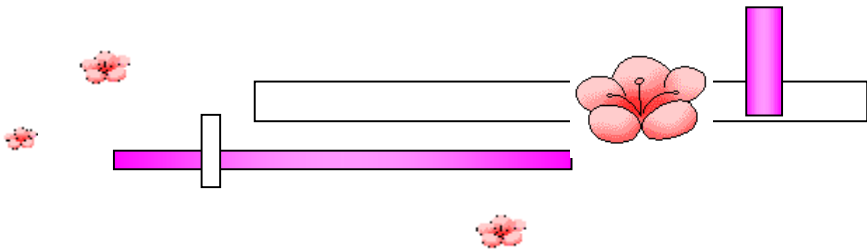
赛峇峇做的每一件事都持有我们所要的一则信息，并且有深厚

的意义。祂，我们神圣的父母，是我们的楷模。如有怀疑，不知怎么做，那么，就分析一下，祂如何对你和对他的学生所采取的行动。这跟对我们和我们的孩子是没有不同的。

知识、挑战和祂的爱都存在于你之内。我没有什么好加的了，除了……我也爱你。

赛峇峇说，“在每一个讲道，斯瓦米都谈到爱。有几个人实行之？爱是不能用肉眼看到的。” □ 1997 年圣诞节讲道 SS

“人说，爱无相。我说，爱有一个相(方式)。母亲爱她的子女而她表达爱的相(方式)。” □ 1998 年1月 SS



**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](mailto:info@sca.org.my)

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



赛峇峇说：

“孩子们必须学会节俭，不乱花钱。若能如此，孩子就有光明的前途。”

“浪费金钱是邪恶。要教导孩子不取不义之物。让他们自力更生，以辛勤工作来换取自己所求之物。”



赛峇峇说，“在这现象世界里，不论你从哪儿得到满足和欢乐，倘若家庭缺乏欢乐和喜悦，它就像是一个真正的地狱。家本来就是天堂。女性的义务就是维护家成为天堂”