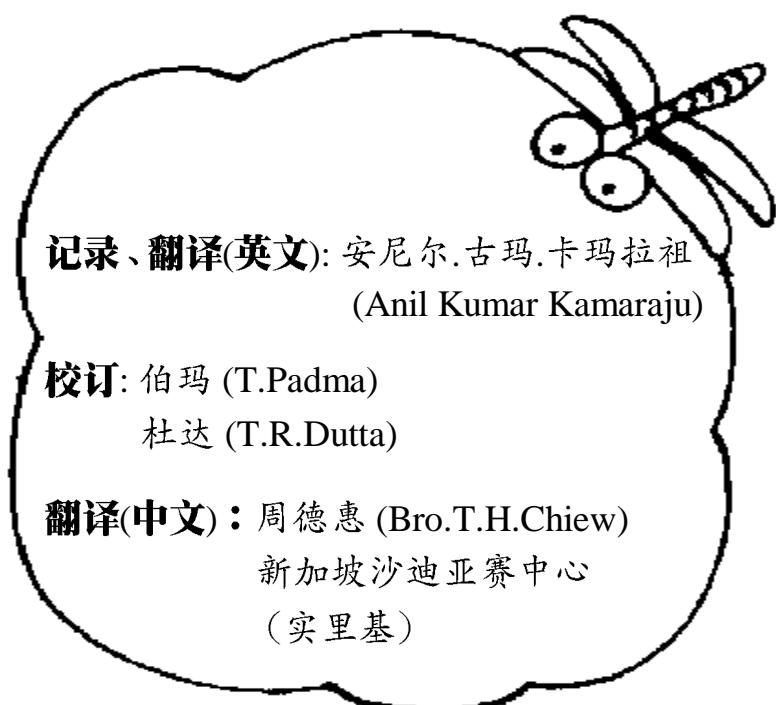




～薄伽梵斯里沙迪亚赛答答这么回答～
如何提升和圣化我们的日常生活…

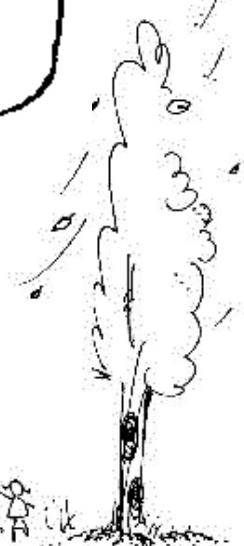


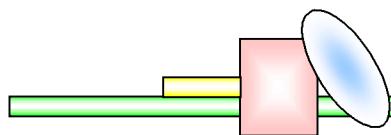
记录、翻译(英文): 安尼尔.古玛.卡玛拉祖
(Anil Kumar Kamaraju)

校订: 伯玛 (T.Padma)
杜达 (T.R.Dutta)

翻译(中文): 周德惠 (Bro.T.H.Chiew)
新加坡沙迪亚赛中心
(实里基)

献给我们 最敬爱的斯瓦米





1) 序 -----	1
2) 引言 -----	4
3) 第一部：精炼(文化) -----	11
第一章：不朽的印度~~~~~	12
第二章：社会的趋势~~~~~	33
第三章：年青人 ~~~~~	61
4) 第二部：发心的求道者-----	78
第四章：外面的门~~~~~	79
第五章：观念 ~~~~~	107
第六章：并行和极化~~~~~	133



序



Prasthanatraya(译注：Prasthana：出发、法门、方式；traya，三。三大经典)包括奥义书(Upanishad)、梵经(Brahmasutras)及薄伽梵歌(Bhagavadgita)三部神圣的经文。它在吠陀(Veda)文献中占有一个极其重要的地位。这些经典阐述有关灵性层面的事物，如业(Karma)、虔诚(Bhakti)和识(Jnana)等。奥义书记录的大部份是师徒的对话。在‘Upanishad’的这个字里，薄伽梵答答的解释是：Upa 意谓‘近’，Ni 意谓‘下’而 Shad 意谓‘坐’，整个字 Upanishad 就是‘坐近’的意思。因此，‘Upanishad’，要求的就是弟子应该坐近导师以便聚精会神地聆听导师的教诲。弟子以服务、自律、虔敬和勤学来取悦导师。

在导师的谆谆善诱之下，‘Upanishad’(亲近教授法)发挥了一个特色，即，在和谐与恭敬的气氛中追求至高无上的智慧。我有幸得到世尊答答的首肯一连四个夏季参加在哥代卡纳尔(Kodaikanal)举办的亲授式(Upanishad)的进修。一群被甄选的学生及一两个访客也出席了这个进修营。答答鼓励他们多发言，尽量提出疑问。他耐心且亲切地回答牵涉面极广的话题——政治的、经济的、社会的、心理的、形而上学的、伦理的、教育的、科学的及文化的。得到他的激励和感召，我很想把我所听到的金玉良言记在日记里。这些对话的确构成了一部奥义书(Upanishad)，因此，我虔敬地名之为：“Satyopanishad”(实谛奥义书)。

“Satyopanishad”(实谛奥义书)乃世尊答答出自无限的爱而赐给世人的一份恩惠。以一种口诵心持的亲授法(Upanishad)来解疑释惑，这性灵的指导手册教导求道者去了解他自己那不可剥夺的灵性并引导他在体认自己及宇宙的灵性的过程中，克服种种障碍而从陷阱、困扰和挫折中

走出来。正如爱默生(R.W.Emerson 译注：1803 – 1882，美国思想家、作家、诗人，美国超验主义运动的主要代表，强调人的价值)所说的，求道者会认识到：‘认识你自己’的古训与‘探讨大自然’的今语最终结合成为一个基本真理。薄伽梵已经观察到：“今日的文明只关心原子却忽视阿特曼(Atman 纯灵、真我)。”当吠陀(Veda)的先知们称人为‘Amrtasya putrah’(不朽之子)时，就已经暗示答答下凡的使命了。在薄伽梵的每一个讲道中都重复地提到有关人的完美神性的这个真相。他几乎每一次都称呼在场的听众为 divyatmasvarupulara(圣灵的化身)。

今天，一般人都迷失于他自己标榜为‘尘俗’的世界里，疲于追逐没有止境的欲望并受到大众传播媒体及那些称为‘知识’的上吨重的学术资讯的轰炸。他被一个深沉的‘不满足’，一个灵性的‘不满足’所困扰并企图弥补这莫名的空白。我们的确急需一个‘Upanishad’来协调我们的自我，我们的心态，我们的疑虑及我们的时代。如斯瓦米维韦卡南达(Swami Vivekananda 辩喜)所指出的，在一个重要的关头里，就像我们现在所处的，那些以爱和崇敬之心来求道的人的确有福了，因为，“对他们来说，真理之神揭露有关真善美的最不可思议的一面”。尤其深具意义的是，至高无上的导师，薄伽梵答答已把自己定义为 Satyabodhaka(译注：Sathya 真实、实谛；bodhaka 导师)。

薄伽梵答答所说的每一个字都是真言(Mantra)，每一个句子都是奥义书而他所发表的每一个讲道都是吠陀(Veda)。以绝对的警觉和专注来聆听祂的每一句话是我们神圣的职责，因为祂的每一句话都蕴含着无穷的精微意义和深邃的内在旨趣。再者，这也是我们的责任把这些极其宝贵的珍品，世尊基于无限的慈悲所恩赐的而我们又有幸得以一闻的金玉良言，传给下一代。鉴于这个目的，当我们把这黄金时代的神化身，我们敬爱的薄伽梵，他的智慧之语烙印在心坎里之际，就让我们也记录下来，保存下来并且珍惜之。

Satyopanisad(实谛奥义书)已有泰米尔(Tamil)文和马拉雅拉姆(Mala-

yalam)文的版本问世了。它也在卡纳达(Kannada)文版和泰卢固 (Telugu)文版的《永恒的战车御者》中连续分期刊载。目前的这个第二期的英文版也有英文的翻译。我祈求薄伽梵峩峩的加被，助我学习和实践他在‘Satyopanisad’(实谛奥义书)中所阐释的 Satya (真理)。

我找不到任何适当的语言来感谢我们最敬爱的薄伽梵，我们的内寓者，我们的激励者，我们的启发者，是他促使我把这些对话记录下来的。我感谢薄伽梵峩峩给予我这个机会并衷心希望同修们会在此书中找到灵道上的导航明灯。

在此，我想起薄伽梵峩峩在 1983 年导师节 (Gurupurnima) 那天所恩赐的开示：“下定决心净化你的心念并把至高无上的主安置在你的心里。只视神为你真正的导师。”

安尼尔·古玛·卡马拉祖
(Anil Kumar Kamaraju)





顶礼于薄伽梵斯里沙迪亚赛峯峯神圣的莲花足下！

蒙这世代的神化身，万物的主宰，薄伽梵峯峯的恩赐，安尼尔古玛教授委托我们校订 Satyopanisad (实谛奥义书) 这神圣的工作。担任斯瓦米的翻译工作已有多年的安尼尔教授，他把泰卢固 (Telugu) 文的 Satyopanisad 完全符合信、雅、达及斯瓦米神圣的表达方式下翻译成英文。我们在翻译时也免不了惊慌失措，有些地方还保留泰卢固文，没有译成英文。还好，这些美中不足之处仍得到安尼尔古玛教授的认可。

从这些奥义书中的问题和斯瓦米的回答中，我们不难看出，对话的除了学生之外，还有其他的人，可能是家长或者至少有一个新闻工作者。自然地，他们所关心的问题除了职业的选择、目前社会和经济的倾向以及道德的衰败之处，就是家长与薄伽梵之间及百善地与外在世界之间的那种反向拉力。然而，主要的对话者还是安尼尔古玛教授本人，纵使他很少提出个人的问题。这主要是由于他不想放过从那神圣的声音中学习的任何机会。有些问题是特别的声调提出的，嗓音高亢，这清楚地表明，提出问题者常常成为广大部份保持缄默而又犹豫不决之求道者的代言人，也表明他是那些从我们仁慈的斯瓦米对诸多偏见、曲解和疑虑所做出的回应中诱发出来的挑剔者的代言人。如果斯瓦米对这些问题不加以平息的话，最终可能会对信徒的自信和信徒在灵性上的信念造成损害，而凡此种种也就凸显了 Satyopanisad (实谛奥义书) 的独特性。

阅读 Satyopanisad，你会被它活泼的、广泛的、率真的、日常的、明智的论题性所感动。人才外流和通货膨胀、女人的长舌和代沟、白色服装和素食主义、印度和海外的信徒、有相 (Sakara) 和无相 (Nirakara)、天命和人事、邪恶根源、第五个人生目标 (Purusartha 译注：Purus 至人； artha 富足。第五个人生目标，峩峩指的是爱)、罗摩的公正及基士拿的偏颇等等，几乎影响每一个求道者生活的问题都提出来并且在这些对话中获得圆满的解答。当一个发问者的思绪陷入迷乱时，出自无限的爱，薄伽梵会重新阐述这问题并把发问者埋在心里的疑虑拉上水面，从而使到消极而被动的听者或读者迈入一个更加清晰明了和更具信心的‘自我’。薄伽梵纠正我们的‘我——视镜’ (I - glasses)，探究我们的‘内在心境’ (in-viroment)，评估我们的‘适当联系’ (Proper-ties) 并引领我们迈向‘真我——领域’ (Atma-sphere) 的至福。这里就是一本“Upanishad”(亲授书或奥义书)，把我们的自我和心态、困惑和迟疑疏解开来并导入正轨。

Satyopanisad(实谛奥义书)展示多个主题的矛盾状况和解决方法：一个被提出来讨论的问题，在一个不同的情况下揭露其一层的意义。由于发问者的年龄都是青少年，教育背景相差不远及对未来所抱持的希望也很近似，所以他们所关心的事物大部份是相同的。然而，一些轮廓还是出现并揭示一个基本点以便把有关问题在一些举足轻重的领域内集合起来而这些问题可以就其直接的焦点来加以分类组合。因此，总共有二百七十个问题分成 Samskrti(精炼，文化)，Sadhaka(发心求道者) 及 Sadhana(修行)三部共九章来加以阐述。前二部归于第一册，第三部纳入第二册。

灵性乃印度文化的核心，因之，印度文化才万古不朽。在第一部的 Samskrti (文化) 里，印度文化以一种原动力在人类历史中出现。吠檀多 (Vedanta) 说，“无物不是神。”去察看，去了解和去体验这 Satya (真理、真实) 是人的义务和天命。斯瓦米维韦卡南达 (Swami Vivekananda 意译辨喜) 已断然声称，性灵乃印度文化的标志：“这是印度人毕生努力的主题，是印度永恒之歌的唱和，是她的‘生存’的支柱，是她的‘存有’，

的根基，是她的‘存在’的原因——人类的圣灵化。”安尼尔古玛教授选用的小标题，“薄伽梵斯里沙迪亚赛答答这么回答——如何提升和圣化我们的日常生活，”立即强调“奥义书”的核心作用及其超越历史的内容。与此主题相关的问题出现于开头的一章，“永恒之印度，”这辞句借用自斯瓦米维韦卡南达所写的一本书中的小题目。难怪乎约翰喜斯洛(John Hislop)教授持有同样的看法：“只有印度在过去的无数年代里能够提供合适的地点让神化身如罗摩(Rama)、基士拿(Krishna)及沙迪亚赛答答(Satya Sai Baba)诞生于斯。只有在印度，佛陀(Buddha)才能诞生和证得涅槃(Nirvana)。印度的灵心就是世界的心。”圣贤的求道、神灵的本质和回应及最后神恩的降赐都在此大放异彩，这可谓必然之事了。

第二章的“社会的趋势”与第三章的“年青人”则把焦点置于现代社会的弊病及弊病所引起的挑战，特别是对年青的一代。艾略特(T.s. Eliot)申诉，“我们虽有经验但忽略其意义。”失于学习，我们不是重复地承受同样的体验而感到厌倦，就是另外追求更新鲜、更有魅力的事物了。今天，病态而短视的热衷阻碍人积极地、活跃地参与社交活动也阻碍他通过履行社会义务来发挥他个人的才能。当一个现代麦克佩斯(Macbeth译注：莎士比亚一悲剧的主人公)喊道，“你不能帮助一个精神有病的人吗？”撒母耳三威斯教授(Prof. Samuel Sandweiss)回答：“我想我们应该把我专长的这门学科改称为 Saichiarity 而不是 Psychiatry。”薄伽梵有一种万灵丹：“每一个人都必须把他人的昌盛和欢乐视如己有，只有这样，印度或任何其他国家才能享有昌盛和欢乐。个人的幸福与社会的幸福是息息相关的。

第二部的 Sadhaka (发心求道者)，讨论灵性在理论上的问题。第四章“外面的门”是从我们对感官与外在世界的纠缠中得到启示的。怀持着因受到本能的威迫而产生的分别心念，我们总是留心于分殊而永远耽搁在分裂的碎片之中。对我们从灵性资源中征收税金的这样的一个态度，薄伽梵特别唤起我们的注意：“只要我们著相，我们就必须承受怀疑和信心不足的负荷。”再者，在目的和手段之间还产生一种困扰而手段

往往被视为目的。够讽刺的了，不同法门的追随者，彼此斗争而完全忽略了大家有着共同的目标。如斯瓦米维韦卡南达所说的，“每一个人必须有他自己的途径，但途径并非目标。”

就像希腊神话中的暴君西西弗斯(Sisyphus)，死后堕入地狱，被罚推石上山，但石头在近山顶时又滚下，然后再推又再滚，循环不息一样，今天，Sadhaka(发心求道者)也是这样地忙碌于永无止境和没有结果的‘瑜伽术与瑜伽师’、‘主题与技术’的反复活动之中。世尊教导他如何把自己从已经习惯的古代秘方的泛滥中及广作宣传的现代作风中解脱出来。在第五章“观念”的问答中，讲述有关 Maya(幻觉)、tadatmya (同一性)、anubhavajnana(经验识)及其他类似的话题。今天的求道者背负着太多的‘精神货物’，主要是由于物质世界所提供的‘多样性’的诱惑而他也倾向于认为‘货物’是伽利期(Kali Yuga)的一个随附物。雪莱(P.B.Shelley 译注：1792 – 1822 英国浪漫主义诗人)正确地提出警告：“‘单一，存留，‘众多，就改变而消逝。’在明显的‘分殊’里，其背后的‘单一’是不为人所能见的。斯瓦米维韦卡南达(Swami Vivekananda 或意译辨喜)之所以敦促世人切记：“一切众多乃单一的彰显，”就是这个原因。

逻辑、诡辩甚至智巧提供它们本身的得意和慰藉。运用之于灵性领域，人开始陶醉在‘反抗’、‘对立’、‘矛盾’及‘渴望多样性’之中并从中获取无比的乐趣。在第六章的“并行和极化”里，大部份谬误的关联得到清楚的分析以便求道者在认知的层次上，对己对人都保持平和的心境。造成分裂的敌对被化为‘层次’上的差别而不是‘种类’的差别，这仅是进修的阶段而已，是每一个人都必须按步就班通过的。

第三部 -- Sadhana(修行)，涉及灵性的修习。由于求道者吵着求取恩宠，求取解脱等等，薄伽梵于是断然宣称修习的优先：“我常说，Sadhana(修行)为先，Sankalpa (神恩)次之。这是正确的先后次序。我的恩宠 (Sankalpa) 唯有在评估信徒内心渴望的深度之后才赐予至福。修行是

基本的条件。”世人的心念转于向内观照是灵性进展的一个强有力地工具。在第七章“里面的门”中，世尊强调，只有向内观照的心念才能把人带到神的任何提示。世尊推荐奥义书(Upanishad)所规定的法门：“伊莎奥义书(Ihsavaasya Upanishad)指引求道者培育内观从而体验神，自在天(Ishwara)，也就是宇宙的基础。”这是奥义书中最精简也被视为最首要的部份。人必须来个掉头转，回到源头。艾略特(T.S.Eliot)扼要地提出求道者与神的关系：“河流在我们之内，海洋在我们周围。”

斯瓦米维韦南达(或辨喜)把他的使命总结成一句话，“造就人”，其真正的含意就是使人体认他有着跟神一样的完满潜能。这就是第八章“人类价值”的主题。人性今天正耽溺在价钱或价钱标签中。世俗的成功完全归属于一个人的知识及他对每一物，尤其是他自己，的价值的操纵。但是，人并非野兽，仅靠本能，也不是商品，可供交易。生而为人就赋有价值。Satya(真理)、Dharma(正义)、Santi(平静)、Prema(爱)和Ahimsa(非暴力)乃与生俱来的价值，提升人认识他的基本灵性。

薄伽梵答答已透露有关这 Avatara (神化身)的独特的一面：bhas
yarthagopyamul paluku koraku，(揭露经典之内在意义)。他最近指出，个人可以从祂的恩宠中获得利益但对祂的主要使命来说，这些利益仅是附带的、偶发的而祂主要的使命就是把全部吠陀(Veda)和经论(Sastras)的精华根植于世人的内心。朝向这目标，薄伽梵借神圣的亲密关系来再创可堪回味的人物与事件的情节并重建三分期(Tretayuga)与二分期(Dvapa-rayuga)的精神特质。偶尔，如祂所追忆的，一个不为毗耶婆(Vyasa)所知或不为跋弥(Valmiki)所赞唱的插曲或行动，在艳丽的色彩中散发出闪闪亮光。薄伽梵让我们在对比他们的道德与精神背景之下，从《罗摩衍那》(Ramayana)、《摩诃婆罗多》(Mahabharata)及《薄伽梵》(Bhagavata)中一窥这些不朽人物以纠正我们所做出的仓促的、根据错误资讯的判断。我们对罗摩的神性存敬畏之心，ramo vigrahavan dharma，“罗摩，正义的化身”，也对永恒的战车御者，基士拿，之展现他的宇宙形相起敬畏之心。但他俩还是不够令人敬畏，因为世人对罗摩的公正与基

士拿的偏颇置疑。由于不敢公开提出疑问和愿意达致妥协，求道者便因此而失去其正直和完整。就在灵魂所处的黑暗时刻，一个尖锐的叫声响起来：“主啊！我相信；解除我的怀疑吧！”除去赘疣和积垢后，世尊恢复经典原来的纯净。

在终结的一章，“经典与答答”中，薄伽梵的无限的大爱更是一露无遗。当赛神化身(Sai Avatar)在我们之间走动时，由于我们‘人的癖性’太重，致使我们看不见他的神性，而加重这种脆弱性的就是他的假相(Maya)，诱使我们视他为另一个凡人。基士拿不也描述其假相为 duratayya(无法克服的)并说 janma karma ca me divyam(我的生命和行动与神相似)吗？他也坚定声称，人有忽视神的倾向，avajananti mam mudha manu-sim tanumasritam(愚蠢的人小看我，因为我的人的装扮)。基士拿誓言保护正义的一切，摧毁邪恶的一切并重建 Dharma (法、正义)。赛基士拿已惠允继续第一项任务，修改第二项为‘改造邪恶的一切’及实践而不是重建第三项的 Dharma(法)。因此，最关键的就在于修行(Sadhana)。最终，一切行动的成功全靠神恩的加冕了。当我们读到最后一章时，我们不禁掉下喜悦的眼泪，因为在此，他揭示大部份人想知道的但却决不去做的。各类的问题在这一章里出现：他的食物、他的睡眠时间、他的选择给予患病信徒神奇的治愈以及给予信徒重复的开示等等。神的做法，总之，是不可测知的。《奥义书》宣称：yam evaisa vrnute tena labhyas tasyaisa atma vivrnute tanum svam ,(自性只有藉由祂的相，依据祂的旨意以及祂遴选的信徒才得以认知)。在《唱赞奥义书》(Chandogyopanisad)中，如沙迪亚卡玛(Satyakama)告诉哥斯鲁迪(Gosruti)的，奥义书乃灵性的发电厂：“当它(至高智慧)被传达给一株枯树时，新枝和绿叶也会长出来。”

实谛奥义书的读者必须停下来反思薄伽梵对喜斯洛教授(Prof.Hislop)所说的话：“提出所有这些问题来扫除你的疑点是完全恰当的。你已在审查斯瓦米而斯瓦米也正在给予回答。但当这一切结束后，下次你造访时，斯瓦米可就变成审查者而你就必须准备好正确的答案了。”的确，

这是对比较勇敢的人说的。

较少人会深思这段话：“罗摩下凡的目的就是要把身为人的全部责任转移到人类身上。今天所发生之事完全就是同样的现象。你应该已经注意到现在的神化身，其传记也是被同一时代的人所撰写的而神则被全世界所认定、膜拜、体验和庆祝。凡在神化身下凡的这个时间所发生的一切是另一个类似罗摩到来的情况。同样的理想！同样的爱！同样的福音，真理和正义的实践。

我们万分地感激答答，允许我们成为祂的工具，纵使在宏扬祂精深博大的教导上，我们所能做到的是那么的微薄。

Tejasvi nav adhitamastu，“愿我们的探讨(通过他的恩宠)使我们明心见性！”

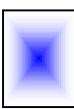
伯玛 (*T.Padma*)
杜达 (*T.R.Dutta*)



第一部

精炼

(Samskrti)



不忍他苦
共享快乐



第一章

不朽的印度

问-1) 斯瓦米! 印度(Bharat)是宗教和灵性的的地方。所有神化身都诞生在印度。这背后的原因是什么呢?

薄伽梵：印度是灵性之地(yogabhumi 瑜珈之地)。印度是圣洁行动之地(karmabhumi)。印度是舍离之地(tyagabhumi)。在此，圣贤、先知、求道者、虔诚者都向神祈祷并欢享跟祂的亲近，这使得神不得不以人身下凡了。为了回应他们热切的恳求和祈祷，充满仁慈的神就降临世间并在我们之间活动，于是，信徒们得以追随祂和体验至福。

这里有一个例子。你问为什么神化身只诞生在印度。你知道火车头装有一台引擎，其他车厢连接在后面。引擎产生动力或能量，推动火车向前。驾驶员在哪里呢？当然，他就坐在引擎室内，监督着火车，不是吗？同样，在‘世界’的这列火车里，印度可以说是处在引擎的位置而其他车厢就是不同的国家，连接在引擎车头的后面。神是驾驶员，引擎是祂的所在。就如我们可以从车头那儿得到热能和动力一样，我们也可以从一直在印度延续和执行的圣洁火祭(Yajnas)和祭祀(Yagas)中得到同样的元素。

在伟大的史诗摩诃婆罗多(Mahabharata)里，我们发现阿周那(Arjuna)和比玛(Bhima 意译怖军)总是跟随着法子(Dharmaja 译注：即坚战，阿周那与比玛的大哥)。阿周那代表睿智而怖军象征体能。现在，印度就处在法子的位置。美国是阿周那而苏俄是怖

军。如你所发现的，阿周那与怖军总是听从法子的指令，同样，美国与苏俄也应该追随印度(Bharat)才对。

在“Bharat”这个字眼里，有三个字母(在泰卢固文里，Bharat 是由三个字母组成的)。第一个字 Bha 代表 Bhava 或感觉，第二个字 Ra 指的是 Raga 或旋律而第三个字 Ta 是 Tala 或节奏。因此，Bharat 指的就是一个以 Bhava(感觉)、Raga(旋律)和 Tala(节奏)赞唱神的荣耀的国家。印度还有另一个名字，叫 Hindudesam，意指一个排除暴力的国家，‘Him’是 Himsa 或暴力，‘du’是 dura 或避开。基于这个原因，神选择了 Bharat (印度)作为化身降世的地方。

问-2) 斯瓦米！我们看到每一个宗教都有一种特定的圣典和特别的法门让它的信徒们遵循。但在 Sanatana Dharma(永恒之法)中，我们拥有多种法门、经典和程序，诸如二元论、限定不二论及不二论，还有九大虔诚法门、六大正见、四大吠陀及其他典论(Sastras)等等，林林总总，种类繁多，我们应该怎么做才能了解和实践“永恒之法”的哲理呢？

薄伽梵：“永恒之法”(Sanatana Dharma)是最古老的灵性生活方式。它的多样性正配合人类的行为倾向、性情和心态所涵盖的范畴。它非常实用且提供神圣的体验。

一个小例子。你买一块布料，交给裁缝师做一套衣服。裁缝师会根据你的身材来裁剪，不是吗？你不能穿上他人尺码的衣服，它或许太宽或太紧，太长或太短。你的衣服必须依据你的尺寸来做。同样，有些人喜欢罗摩，有些人心仪湿婆，基士拿等等。他们觉得，自己选择的神祇心念比较容易集中而其他信仰的追随者也许必须穿上一种同样尺码的衣服。

另一个例子：你也许知道南印度的一种乐器，Nadasvaram 吧！在每一个吉祥的节庆上这种乐器都派上用场。如果你要用一种乐器来伴奏，你就必须自始至终配合同样的节奏(Srti)。另一方面，你也可以用 Nadasvaram 来演奏任何曲子(Raga)。永恒之法(Sanatana Dharma)就像是 Nadasvaram。

另一个例子：在大学里，不论你选修理科的什么科目，‘M.P.C’(数学、物理和化学)也好或‘C.B.Z’(化学、植物学和动物学)也罢，你得到的是 B.Sc (理科学士)学位。同样，在毗耶沙(Vyasa)仙人所创设的大学里，你可以选择任何课程，如典论(Sastra)、吠陀(Veda)、奥义书(Upanishad)等等。这就是我们古老的“永恒之法”(Sanatana Dharma)的意义，给予你足够的自由去选择和追随。

还有一个例子：一个药剂师和一个咖啡店老板在同一天感到头痛。为了解除头痛，药剂师到咖啡店去喝杯咖啡而咖啡店老板就到药店去买药吃。一个对咖啡有信心而另一个对药物有信心。同理，你应该追随自己相信的灵性法门及令你信服和感动的经典。

问-3) 斯瓦米！穆斯林每逢星期五都到回教堂去祈祷 (Mamaj) 而基督徒每个礼拜天都到教堂去做礼拜，那么，印度教徒怎么不像其他教徒一样定期在庙里集会呢？

薄伽梵：如果你认为印度教徒应该那样，那你就错了。他们不必跟其他教徒一样在特定的日子进行特别的集合。为什么？每一个印度教徒在家里都有特别的祭拜室或神台，作为膜拜之用。所以，他没有必要像其他宗教信徒一样，参加集体祈祷会或在特定的日子祈祷。

问-4) 斯瓦米！既然神是全在的、全知的，我们还需要寺庙吗？我们还应该到像舍地(Shirdy)、布达答地(Puttaparti)、迪如巴地(Tirupati)等圣地去朝圣吗？

薄伽梵：这是一个愚蠢的问题。你正展现出你的无知和你的新潮想法。

这想法往往是荒谬的。所说的和所体验的，它们之间完全没有关联。你说神无处不在，但这仅是口头上的表达，你真的对神的全在有强烈的信心？你难道对遍在的神有亲身的体验？你只是像鹦鹉一样，人云亦云而已。

我现在举一个简单的例子。血液在一只牛的全身循环，但你只可以从它的乳头抽取牛奶！你能从牛的耳朵或尾巴扭取牛奶吗？因此，你是可以在寺庙里或朝圣中心看到或体验到遍在的神的。

问-5) 斯瓦米！古代的仙人、圣者为什么选择山林做为修炼(Tapas)的场所呢？他们为什么远遁山林，与世隔绝？

薄伽梵：无疑，这是有它的意义的。为什么他们遁入山林修炼呢？有这样的一个例子：假设市内举办一个展览会，当然，展览会的摊位和物品吸引着你。音乐、食品、衣服等引起你的兴趣。这些陈列品之所以吸引你的感官就是因为它们就在你的眼前。但在山林里，就没有什么东西可以吸引和分散你的注意力了。退隐山林助你维持坐禅的内在平和，给灵性生活提供一个合适的环境，是故，圣贤经常远到山林去修炼。换句话说，在灵性上，‘Forest’(山林)就是‘For Rest’(为了宁静)。

问-6) 斯瓦米！在两人之间，我们找不到任何谅解只有争吵和意见不合。在人与人之间，我们几乎找不到任何一体性和手足之情，原因何在？

薄伽梵：当你在人与人之间想到一体性与差别时，有一件事情是你应该知道的。要知道其所以然。今天，在两人之间缺乏的是了解。缺乏了解是所有冲突、对敌与差别的主要起因。职是之故，人们不愿与他人协调。有了解才有协调。但今天你们却背道而驰。你认

为可以先协调然后才彼此了解。但你错了。你必须先了解然后协调才容易进行。

有一个小实例。当你和妻子彼此非常了解之后，她就不在乎你晚下班了。她同情你，怜爱你。出自爱和关怀，她给你泡杯咖啡。但是，万一她对你有了一点小误会，即便你迟归五分钟，也会引起家庭内战。为什么？误会是她不能协调的主因而使她发出这样的问题：“你去了哪里，到现在才回来？你跟谁在一起？”等等。所以，了解是协调所不可或缺的先决条件。如果我们认识到这一点，今天的社会问题就可以迎刃而解了。

问-7) 斯瓦米！人们批评印度教徒崇拜偶像、树木等等，认为这是迷信和盲从。斯瓦米，你的想法是什么？

薄伽梵：Bharat(印度)是世界的灵性中心。‘圣灵寓于众生和万物之内，小至原子，大至宇宙，无不弥漫着圣灵’，印度就是实行、教导和宏扬这个理念的国家。你会注意到，在这里，在这个国家里，蚁丘(putta)、山峦(gutta)、树木(chettu)和飞禽(pitta)都成为尊敬和崇拜的对象。蚁丘被崇拜为主苏巴拉曼尼亚(Lord Subrahmanya)的住所，飞禽被尊为主毗湿奴(Lord Vishnu)的交通工具，山峦被视为主基士拿(Lord Krishna)所擎起的哥瓦达纳山(Govardhana)，所以，山峦在灵性上是重要的，还有树木被膜拜为 Asvatthavrksa(译注：一种巨大的神树)。根据我们的经典，天地万物都是神圣的。这不是迷信，也不是盲目的信仰。永恒之法(Sanatana Dharma)要我们去观察、去感觉和去体验无处不在的圣灵。这就是灵道。这就是最崇高和最可贵的体验。

问-8) 斯瓦米！请告诉我们，在我们的国家里，什么是我们现在要做的？

薄伽梵：你现在不必保护你的国家。你应该保护和支持真理和正义。你

应该责无旁贷地追随这两个双胞原则。它们会保护整个宇宙。你应该为宇宙而培育起广博而深厚的爱。

爱众生而服务众生。你应该超越种姓、种族和国籍的藩篱。你应该坚信‘人是兄弟神是父’的理念。你决不应该浪费时间。取诸社会，用诸社会，要以服务社会和谋求社会福利的宗旨来回馈和报答你在那里诞生、成长、赚钱和名成利就的社会。要尽忠报国并致力于社会的融合、和谐、安宁和安全。你应该追随和维护那崇高而独特的印度文化。

要培育人类价值观并体认你内在的圣灵。缺乏原则的政治，没有道德的商业，不具人性的科学及忽视人格的教育不仅无用也很危险。你应该成为一个堂堂正正的人。你来自神，是神的一点火光。所以，你的本质是神圣的(daiva)而不是邪魔的(dayyam)。你说，“我是人。”这仅说对了一半，另一半是，“我不是野兽。”你应该放弃兽性。如果你兼有人性和兽性，这意味着你的心念是二元性的，有着二元心念的人是个半盲的人。

如果你抑制你的欲望，你会得到快乐。多欲者穷，知足者富。Guna(德性)远比 Ana(银盾)重要。

你应该明白人生的目标与目的是什么。人生不是为了吃、喝、睡而已。野兽不也做同样的事情！那么你的特别任务是什么呢？神赋予你这生命就是为了让你体会、体验和体现你内在的神性。道德和正直是极其重要的。Nitiye jati(道德)的确是国格。一首泰卢固(Telugu)诗这么写道：

adi vadatalitiv o kotikante hinud avu ,
jati gauravamu nitipai nilucunu
niti kalugu jati nijamatina jati .

缺乏人格，你连一只猴子都不如。国家的威望有赖其道德规范。国之为国就看它能否维系崇高的道德标准和个人素质了。

你应该常常记得三个要点。第一点是：不要轻信世道。有时它不但会迷惑和困扰你也会出卖你。第二点是：决不忘掉神。祂一直和你同在，在你之内，在你上下左右，不，其实你就是神。第三点是：不要害怕死亡，因为死亡迟早会到来。其实，死亡是生命的衣裳。确保身、口、意的一致而步上圣灵之道。

还有一件事情我要你注意，那就是，打开你的心而闭上你的嘴。今天，人们信口雌黄，不知自己所说的是什么；他们的心充满嫉妒、傲慢和猜忌而还有什么不在内的！我要你打开心扉，排除造成污染的一切并闭起你的嘴巴。要献身于服务，视神为你最终极的标的。这就是我所说的，“手在社会而头在山林”的意思了。

你应该与他人分享你宝贵的知识和有价值的经验。你应该与他人分享赛的福音。首先，你得对自己有信心，然后你才能信靠神。今天，问题的真正起因就在于此。你对自己没有信心。你缺乏自信。

要视 gramaseva(下乡服务)为 Ramaseva(为神服务)。向村民们清楚解释卫生、健康、清洁等问题并组织医疗营。确保人人获得水供，特别是食水的供应。告诉他们吸烟和喝酒的害处并协助他们除去这些不良习惯。如果你与当地人密切、融洽地共同工作和服务，在不久的将来，他们就能够独立工作和自力更生了。为人服务就是为神服务。比起参禅、苦修、膜拜和赞诵，服务可说是更伟大、更崇高的灵修法门了。切切要服务贫困和需要帮助的人。

不要有自私的心。不要让妒忌、骄慢和执著有立足的余地。要培育虔敬、恪守真理、纪律、宽宏胸怀的美德而决不屈服于浮华、骄傲和自私自利之下。邪恶品质就像是老虎而高尚品质就像是牛，老虎会让牛活下去吗？当然不。那么，你就千万不要心怀邪恶了。你应该吸取更多的人类价值并怀着崇高的理想去生活。

问-9) 斯瓦米! 请告诉我们有关婆喜史多(Vasishtha) 和毗湿瓦弥陀罗(Visvamitra 译注: 意译众友仙人)两位圣者的故事, 他们都是《罗摩衍那》里的关键人物。

薄伽梵: 在古代, 帝王经常得到导师的指引; 他们向导师咨询一切重大问题。这就是真理和正义得到维护的原因所在。帝王寻求导师的祝福和指示而名垂千古的事迹, 史书上也多有记载。你知道国王基士拿提婆罗耶(Krishnadevaraya) 如何得到他的导师维迪耶郎耶(Vidyaranya)的指示以及湿婆吉大帝(Sivaji)如何得到沙玛达罗摩达斯(Samartha Ramadas)的劝导!

罗摩和罗什曼那追随众友仙人(Viswamitra), 向他学习射艺并射杀在森林里阻碍和亵渎神圣祭祀(Yagas)和火祭(Yajnas)的恶魔如卡拉(Khara)和杜珊那(Dushana)等流。因此, 多亏众友仙人把罗摩和罗什曼那的英勇精神和专门技术详细地展示给世界。众友仙人也把最神圣的伽耶特黎真言(Gayatri Mantra)传授给罗摩, 他也撮合罗摩和悉多(Sita) 的婚姻。他俩神圣的结合基本是物质(Prakrti)与能量(Purusa), 绝对者, 的结合。他是, 过去是, 现在也是, 众人(Viswa 整个宇宙)的朋友(Mitra)。这仙人的名字是再恰当不过的了。

把伽耶特黎真言(Gayatri Mantra)带给世人就是众友仙人。由于他在灵性修持上有着卓越的进展, 他就想达到婆喜史多(Vasishtha)所成就的梵仙(Brahmarshi)。他一直羡慕婆喜史多并以他作为竞争对手, 甚至萌生杀害他的念头。在一个月圆的夜晚, 他计划杀害婆喜史多。他手里拿着一块石头, 正想抛出去打击婆喜史多的头以置他于死地。这时, 他听到婆喜史多告诉他的妻子阿伦达蒂(Arundhati)说, “多明媚的月色啊, 简直就像众友修得的法力。”听了之后, 众友立即改变主意并拜倒在婆喜史多的足前而婆喜史多也因为他已克服了他的自我而称他为梵仙(Brahmarshi)。

问-10) 斯瓦米！在所有的圣者之中，蚁垤(Valmiki)的地位如何？

薄伽梵：《罗摩衍那》在罗摩下凡时问世也被传诵了。至于伟大的圣者和修行者蚁垤，除了生与罗摩同期外，他还是世上第一个诗人，《罗摩衍那》的作者。他为以美德和贞节见称的悉多(Sita)提供避难所，带大她的两儿子罗婆(Lava) 和俱舍(Kusa) 并传授箭艺和其他技艺给他们。因此我们可以说，他在罗摩衍那中扮演着一个非常重要的角色。

完成了《罗摩衍那》之后，他就处心积虑地要使这伟大的巨著流传开去。就在这个时候，罗婆与俱舍出现了并在蚁垤和其他圣者面前宣誓，他们愿意诵唱《罗摩衍那》以便把罗摩衍那的甘露法雨洒遍全世界。因此，作为罗摩同一时代的人，蚁垤，有这份独特的荣耀写下名垂千古的《罗摩衍那》并在罗摩的见证下向全世界诵唱。蚁垤向全世界宣扬罗摩的典范和神性；罗摩是世界的维护者也是他的诗人的灵感激发者。因此，只有从三分期(Treta-yuga)中，人类内寓的神性才得以散放光辉。

罗摩下凡的目的在于向世人阐明人的整个义务。今天所发生的一切简直就是这种现象。你应该已经注意到了现在的神化身，其传记也一样被同时代的人撰写而其神性也一样被世人所认知、膜拜、体验和欢庆。现在所发生的神下凡不就是当时罗摩下凡的再版！同样的理想！同样的爱！同样的信息，即，真理和正义的实行。

问-11) 斯瓦米！我们听过十车王(Dasaratha)及求子大祭(Putrakameshti yaga)等的故事，现在请告诉我们有关， 纳竭国王 (Janaka)的一些事迹吧！

薄伽梵：闍纳竭(Janaka)是一个 Rajayogi (译注：Raja 王者，yogi 瑜珈修行者)，一个有着大智慧的人，完全不执著于感官。因此，他以

Videha , 一个没有肉身执著者，闻名于世。身为他女儿的悉多(Sita)当然就以 Vaidehi (译注：属于没有肉身执著家族者)见称了。闍纳竭是一个英明的国王，尊师重道，饱读经书并深具舍离的精神。他尽其本份，为悉多筹办和主持婚礼。不久之后，罗摩与悉多和罗什曼那一道遁入森林。虽然他们进入森林多年，但是闍纳竭从不踏入森林一步。这就是闍纳竭的 Jnana(识或智慧)和 Vairagya(舍)的展示。

问-12) 斯瓦米！我们听说 Adi Sankara(阿迪商羯罗)很年青就去世，有什么原因吗？

薄伽梵：是的，不二论(Advaita)的鼻祖英年早逝。他给被称为“Prasthanatraya”的三大经典，即：奥义书(Upanishad)，梵经(Brahmasutras)和薄伽梵歌(Bhagavadgita)作了评注。除此之外，为了强调 jnana(识)的重要性，他还谱写了大量虔诚诗歌。他云游四海，足迹遍及全国，并创立礼拜和灵修的精舍(Pithas)。他象征‘永恒之法’(Sanatana Dharma)，这块土地的古老而无时间性的灵性文化。

阿迪商羯罗参访古代朝圣中心，卡西(Kasi)，并向供奉在那的神，Visvanath 祈求，宽恕他所犯下的三大过错。第一个过错是，他的行为不能贯彻他一直所主张和倡导的理念，例如，当谈及 Vasudevas Sarvamiti (神无处不在)时，他却不远千里而来卡西朝拜。第二个过错是，即便他知道神是不可理解和不可描述的(Yato vaco nivartante)，他还是尝试为神著书立说。第三个过错是，他知道神只有一个但祂显现于众多(Ekohambahu syam)而同一的神寓于众生之内(Atmavat sarva bhutani)以及觉知(般若)蕴于人人之内(Prajnanam brahma)，然而，他还是组织了学习的精舍(Mathas)，认为信徒们跟他是分开的。

你或许也知道他的另一个故事。他请求母亲允许他出家，母亲最

初不答应。有一天，商羯罗到附近河边洗澡，突然间一只鳄鱼咬住他的腿，于是他大声叫道，“母亲！母亲！鳄鱼要把我拉下水了。除非你答应我出家，否则它绝不会放过我。”他母亲最后答应而鳄鱼也就放开商羯罗。这故事的内在意义是，河流比喻生死轮回 (Samsara)，即一般所说的‘人生’，而鳄鱼代表感官享乐 (Visaya)。‘感官享乐’的鳄鱼把人拖入‘人生’的河流里，而松开就是舍离。

商羯罗在完成了他给自己预设的任务后就离开他的肉身，因为他肯定他的使命有他的信徒继承，他的不二论哲理得到发扬光大，而他的追随者也有卓越的才识来完成他的使命。

问-13) 斯瓦米！泰格罗遮(Tyagaraja 译注：Tyaga 牺牲, raja, 王)是闻名的罗摩信徒，他谱写歌颂主的诗歌(Krtis)，直到今天，人们还继续赞唱。这些诗歌有什么特别之处？

薄伽梵：世上谱写圣歌的人很多，神也予以回应。那些圣歌令人心醉神怡，感觉美妙但泰格罗遮的诗歌则有一种特别的韵味。他的每一首诗歌都跟他的一生有密切的关系。

例如，当丹佐(Tanjore)的国王赠送一些珠宝、必需品和一些贵重礼物给泰格罗遮时，他委婉地拒绝并以一种诗歌 (Krti) 的方式自问，nidhi cala sukhamma ramuni sannidhi seva sukhamma，金钱使到你快乐还是跟神的亲近使到你快乐？有一次，泰格罗遮的一个兄弟把他所膜拜的偶像全抛入河里，泰格罗遮为之伤心不已。一天，当他在卡维里河 (Kaveri) 洗澡的时候，蒙罗摩的恩赐，他重又得回失去的偶像。握着那些偶像，他兴高采烈地一边唱着，rara ma inti daka raghuvira sukumara：“主罗摩啊！我们回家吧！”一边带着偶像回家去。另一回，一个国王在宫里举行了一个音乐会；在音乐会上为了对所有出席的贵宾表示尊敬，他唱道，en-

daro mahanubhavavulu andariki vandanmulu, “在场的高贵而伟大的人物，请接受我谦卑的顶礼吧！”就是这样，泰格罗遮所写的每一首诗歌都跟现实生活息息相关，都反映实质的虔诚和归依。

问-14) 斯瓦米！我们现在在哥代卡纳尔(Kodaikanal)这地方。泰米尔纳德邦(Tamilnadu)因其有虔诚的信徒而闻名于世。我们常听到的，有玛尼吉亚婆查卡(ManikyaVachakar)和迪鲁瓦鲁瓦(Tiruvalluvar)。我们想知道你对这两个名垂千古的泰米尔纳德之子的看法。

薄伽梵：玛尼吉亚婆查卡是容忍、宽恕、耐心和虔诚的化身。一天一个富家子弟来找他。你知道玛尼吉亚是以贩卖莎丽(Sari 印度布料)来维持家计的。来找他的这个孩子是个纨绔子弟，从小就被宠坏了。那孩子拿起一件莎丽问道，“这莎丽多少钱？”玛尼吉亚说，“二十卢比，先生！”那富家子弟把莎丽撕成两半并说，“这一半莎丽多少钱？”卖莎丽的说，“十个卢比。”那孩子又把其中半块莎丽撕成一半，然后问，“那么，这四份之一的莎丽多少钱？”布商耐心地回答，“五个卢比。”玛尼吉亚的耐心使到那恶作剧的孩子大吃一惊。他于是问，“对我的恶作剧，你为什么还那么容忍？”玛尼吉亚笑着说，“我是神的信徒而我对神充满着信心。因为神，我才有平和与宁静的心境。”

在泰米尔纳德邦，有一个叫迪鲁瓦鲁瓦(Tiruvalluvar)的信徒。他以虔诚诗歌，迪鲁古拉尔(Tirukkural)而闻名于世，甚至直到今天还是受人景仰。当时，班迪亚(Pandya)国王任用一些年青人做大臣，迪鲁瓦鲁瓦就是其中一个。国王喜欢拥有各地不同品种的马匹。他召见迪鲁瓦鲁瓦，吩咐他到各地去物色新品种的马匹并给他一些钱。迪鲁瓦鲁瓦欣然领旨并立即出发。

在途中，迪鲁瓦鲁瓦来到一间破旧的庙宇。他决定重修那间破庙，于是把所有的钱都花在修庙上。国王得知此事，暴跳如雷，把

迪鲁瓦鲁瓦关进大牢以示惩罚。在牢里，迪鲁瓦鲁瓦写下了有名的‘迪鲁古拉尔’诗篇。后来，国王对自己仓促和错误的决定深感懊悔，于是就请迪鲁瓦鲁瓦回来并恢复他的官职。然而，迪鲁瓦鲁瓦因不愿当官而婉拒了。他把余生完全致力于灵性修习。

问-15) 斯瓦米！神是无属性的。祂超越 sattvika (纯质)、rajasika (激质) 与 tamasika(翳质)的三大性质，但是我们却受到这三种属性的纠缠。那么，我们如何能体认神呢？

薄伽梵：神有两个面貌。祂可以是一种属性而任人体验也可以超越属性。你尤其应该知道一件事情：神在属性之内但属性不是祂。属性或特质，如果没有圣灵在其内，是不能操作的。黄金存在于首饰之内但首饰并不在黄金之内。壺是土制的但土不是壺。银器如杯子或盘子是用银做成的但杯子和盘子却不在银之内。

另一个例子。你知道，电灯泡会发光，电风扇会转动，收音机和电视机有电源才能操作。它们都是电机器具。电是它们操作的主要原因，但它们没有一样是存在于电之内的。同理，神出现于属性之内但属性不存在于神之内。所以，我们可以这么说，祂有属性同时也无属性，Saguna 和 Nirguna。

每一个人都有三种品质，即：纯质 (sattva)、激质(rajas)和翳质(tamas)但控制其中两个的那一个决定一个人的思想、感觉和行动。然而，除非我们超越这三种品质，否则，我们不能在真实的感知中体验到神。这里有一个实例。如果你想看看你的胸部，你该怎么做呢？你首先应该脱下外套，再脱下衬衫，最后脱下内衣，然后才看你的胸部，不是这样吗？那么同样的，如果你也想看看‘神’的胸部，你就应该先脱下‘翳质’的外套，再脱下‘激质’的衬衫及最后脱下‘纯质’的内衣。

问-16) 斯瓦米！请你告诉我们有关神的有相和无相的两个层面。

薄伽梵：就这一点，很多人感到困惑。没有一个‘相’，你从哪里得到‘无相’的？你怎么能够想像或看到‘无相’的？由于你有一个相，你只可以想像有相的神。例如，如果一条鱼要想像神，它只能以一条大鱼来想像神。所以同样地，如果一头水牛要想像神，神只有是一头大水牛了。同样，人只能想像神存在于人的形相之中，一个至人的形相之中。

基于神的有相层面，我们还是可以静虑于神的无相层面的。没有相，你不能导出无相来。有一个小例子。你们今天在哥代卡纳尔(Kodaikanal)坐在这礼堂内，面对着斯瓦米，聆听斯瓦米说话，这是一个有相的体验。过后，你回家。再过几天，你回忆整个情景。这时，斯瓦米的身体真的来到了你所在的地方？这礼堂移到了你所在的地方吗？其他的人，大家是否也到了那里？没有。但这直接的体验在精神上却一幕一幕地呈现出来，这也就是把‘你在此’的这场间接的体验给了你。你在这里所看到的是 sakara(相)而之后，你在那里所回味或体会的则是 nirakara(非相)。所以‘无相的’是根基于‘有相’的层面的而彼此是互相依存的。

另一个例子。这是牛奶。你想喝它。怎么喝呢？你不是需要一个杯子吗？同样，膜拜神，你需要一个相正如喝牛奶，你需要一个杯子一样。

问-16B) 斯瓦米！有相的膜拜和无相的膜拜，哪一种比较崇高？

薄伽梵：依我看来，两者并没有分别。现在你身在科印巴陀(Coimbatore)，这地方地势平坦，没有山谷，一眼望去，都是一样的地平线。没有人把它弄平，没有人使这个地面变成这个样子。科印巴陀本来就是这个样子，它的形成就是这个样子。但哥代卡纳尔(Ko-

daikanal)就坐落在山顶上。没有人把山堆积在那儿，它是自然形成的。科印巴陀与哥代卡纳尔完全是两个不同的面貌，但各有各的完美和独特之处。

那么，有相和无相的两种不同的膜拜方式都是一样能使求道者和灵修者获益的。

问-17) 斯瓦米！经书上说，神是全在的；神无处不在。请解释神的这个层面。我们要怎么去理解这一点呢？

薄伽梵：《薄伽梵歌》(Bhagavadgita)说，“bijam mam sarvabhtanam” (神是万物的种子，神是众生的种子)。例如，你有一颗芒果的种子，你把种子种下，随着时日的过去，种子发芽、生根并长出茎、叶、枝和花。种子蕴于芒果树的每一个部份，因为树的每一个部份直接或间接都是从种子衍生出来的。最后，在果实之内又产生坚硬的、原来或原始的种子。所以，神存在于整个宇宙之内。整个世界是一株树，神是种子而世界之树所结的果实就是众生。

问-18) 斯瓦米！如果圣灵存在于人人之内，为什么还存有差异呢？既然圣灵是一样的，为什么我们彼此是那么的不同呢？

薄伽梵：Ekamevadvitiyam brahman, (神是一个，没有第二个)经书上这么说。那么，我们对多样化、分殊性、差异等等应该做怎样的说明呢？用一个小例子来加以说明。电力供应一样，你能找到不同电压的电灯泡吗？同功率的灯泡，电压低，亮度就低，电压高，亮度就高。不是吗？但是，在这同时，电流是一种，是同样的一个。电压决定灯泡的强度。同样，我们的身体就像是灯泡，灯泡里的电流就像是大家内在的同样的圣灵。

问-18B)斯瓦米！你说人人皆俱神性，那么，在我们出生之前，神性又在哪？在我们死了之后，神性还存在吗？

薄伽梵：神是存在的。神性是不朽的、纯净的和没有瑕疵的。它没有生也没有死。它是永恒、稳定的。它超越时空。圣灵驾凌一切物理定律，不受物理定律的约束。

现在，你问题是：在你诞生之前，圣灵在哪？在你死亡之后，圣灵又去了哪？而当你活着的时候，它却在你之内。你看，墙上装有电线及灯座。只要在灯座上装上灯泡，你就得到亮光了。为什么？因为电流通过电线流入装在灯座上的灯泡。如果你不把灯泡装在灯座上而拿在手上，因为电流不能流过，灯泡就不发光。你必须了解的是，电流不是刚刚产生而流入灯泡，它早就在电线之内了。如果你拿掉灯泡，电流在哪儿？唯一不同的是，你看不到光而不觉得它的存在。同理，‘灯泡’，有如‘身体’，‘圣灵’的‘电流’流入之后，它就形成‘生命’的照明。即便移走了‘身体’的‘灯泡’，‘圣灵’的‘电流’仍旧隐蔽着或潜伏着，跟你生前、生时和死后完全没有两样。

问-19) 斯瓦米！常说神是 hrdayavasi (我们内心的寓者)。这心是不是指，在我们胸部左边的心？

薄伽梵：不，不。左边的是心脏，但神的座位是在灵心，也就是 hrdaya，意谓 hr + daya = hrdaya。一个充满仁慈的就是 hrdaya，心。今天，仁慈是一种时髦的事物。人们穿上 Kasayavastra，黄袍，但却怀持着 Kasayihrdaya，屠宰之心。

心脏位于左边而灵心则在右边。灵心是神的庙宇。在《梵歌》中，主基士拿说，isvarah hrddsesa arjuna tisthati，意思是：神寓于你内心的祭坛。一切知识，不论是物质的、世俗的、科学的或技

术的都和头脑相关而与心无关，但爱、仁慈、真理、牺牲和容忍则与心息息相关。

问-20) 斯瓦米！圣灵可以被探索吗？能凭推理来认知吗？

薄伽梵：一切世俗经验都受到时间和空间的限制。你的感官协助你去体验外在世界的一切。科技探究五大元素，做某种结合与变更并为人类提供某些附加的方便和舒适以过一个更美好的生活。这包括电子设备、电脑等等。

科学家进行实验但求道者的灵性体验是不能在实验室里进行的。你怎么期望去传达有关圣灵的任何东西而它又是不可言喻的呢？你怎么去想像不可理解的圣灵呢？你怎么去探索和试验超越你所有的推理和感官的圣灵呢？科学根据实验而宗教则根据体验。在科学上，你分析，但在宗教上，你觉知。

问-21) 斯瓦米！我们该怎么做才能获得神恩呢？

薄伽梵：除了虔诚之外，没有其他途径。你的财富、学识、权威和体魄都不能取悦神。祂只看你的虔诚。

你不是知道《罗摩衍那》(Ramayana)里的古哈(Guha)吗？他有什么学识让罗摩赏识呢？没有。他连学都没上过。你也一定听说过沙巴利(Sabari)吧！她是主罗摩的虔诚信徒。她到底有多富有可以如此接近罗摩？她当时衣服褴褛，一贫如洗。是什么使到那只鸟，Jatayu，获得罗摩特别的赐福以便藉罗摩神圣的手为它主持最后的祭礼？就连罗摩的父亲十车王(Dasaratha)也不比这只鸟 Jatayu 有福气，因为他在罗摩离开阿逾陀而流放森林时便与世长辞。哈奴曼(Hanuman)，一只猴子，的情况又如何呢？因对罗摩有绝对的信心和完全的诚服，他不但成功完成他被指派的任务也

受到主的信徒们的膜拜而对他的膜拜打从罗摩降世以来一直延续不绝，香火鼎盛。

《摩诃婆罗多》(Mahabharata)清楚地描述般达瓦(Pandava)的王妃，黑公主(Draupadi)，为主基士拿一流的忠诚信徒，不论遇到什么情况，成功或失败，快乐或痛苦，安宁或动荡，身在哈斯帝纳布罗(Hastinapura) 享有王权或远遁森林，面临困境，她始终如一，毫不动摇。般达瓦族以对基士拿深重无比的虔诚和无以复加的敬爱见称，他们是‘平常心’和‘降服于神’的最佳典范，致使基士拿完全认同他们并宣称，法子(Dharmaja 译注：般度五子之兄长坚战)是祂的头，阿周那(Arjuna)是祂的心，比玛(Bhima 或译怖军)是祂的肩膀及最小的两个弟弟纳古拉(Nakula 或译无种)和撒哈提婆(Sahadeva 或译偕天)是祂的两只脚。这是真正的虔诚。这是信徒的理想境界。

在《薄伽梵》(Bhagavata)里，你读到牧牛女(Gopis)的故事(牧牛女们生性单纯、天真并且目不识丁)，她们的 Madhurabhakti(对神的虔诚)完全发自没有条件的爱和降服。她们的虔诚是崇高的、纯净的、温馨的和典范的。她们触目所及，无非基士拿，在丛林里、荆棘中、树叶上、枝头上和花卉里都有基士拿的踪影。她们所怀持的不就是 tadatmyabhava(完全的认同)吗？她们所达致的不就是 advaitabhava(不二的境界)吗？即便是一瞬间，她们也不能忍受与基士拿分开的痛苦。这就是她们的虔诚层次。

你听说过南印度圣者，歌唱家兼作曲者，泰格罗遮吧！他提出这样的问题：nidhi cala sukhama ramuni sannidhi seva sukhama。是财富还是亲近神带给你幸福？罗摩达斯(Ramadas)，苏尔达斯(Surdas)，卡比尔(Kabir)，杜拉西达斯(Tulasidas)，胜天(Jayadev)，杜卡罗姆(Tukaram)，米拉(Mira)等都是虔诚的化身。他们永远活在人们的心中，直到今天，人们还是怀念着他们。阅读他们的事迹

，你不但可以成为神恩的接受者，甚至也可以对神恩提出要求。就像你所知道的，就在你结婚的那一刻起，你的妻子就对你的财产有分享的权力了。这是由于 Mangalasutra(结婚时，女人被圣洁的绳子套上并打结)的缘故。同理，虔诚是 bhatisutra(虔诚的结)，使信徒有权要求神恩。因此，对一切来说，虔诚是最重要的了，而对大部份的人来说，虔诚则是亲近神的适当而崇高的法门。

问-22) 斯瓦米！为什么我们不是神恩的接受者？

薄伽梵：这样的感受是不正当的。如果你这么想，你就错了。人人都有同等的机会获得神恩。祂一视同仁，不分种姓、族群、性别、国籍等等。你应该知道毛病出在你自己。你必须清洗你的心壶。例如，假设现在下大雨，而如果你想要收集雨水，你就必须把容器向上置放。如果你把容器倒过来放，你能收集到雨水吗？即便是大雨滂沱也无济于事。因此我们必须保持我们的心壶纯净，安置得当，以便随时接纳神恩的雨水。我们必须把它转向圣爱的雨水以便收集它，不是这样吗？

问-23) 斯瓦米！我们的福气是不可测知的，有多少人拥有这个机缘！这完全是你恩典，而我们要如何去保有它呢？

薄伽梵：瞧！成千上万的信徒中，有几个能到这里来？每一个人都能来吗？前世的功德使你有这种福份到这里来。在学院里的几千个学生中有多少人够幸运的能到这里来？只有你们几个人能随我到哥代卡纳尔(Kodaikanal)来。这你可要小心保有和维持了。

一个小例子。这里有一卷经过精心缠绕的线，的确花费了很多时间！如果在这项工作的过程中，他们仓促进行而因不小心或疏忽，它掉落在地上，那么所有的线就会散开而前功尽弃了。同理，你的福气就像这卷线，你精心而勤勉地以你许多前世所累积的功

德来把它编绕而成。你如果忽视这福气并且不幸失去它，你就不能得回了。你的努力也就付诸东流。这卷线中央部份的座垫就像是你的信心，在其周围缠绕的就是你的功德。因此，决不错过这个好福气，也不要想当然耳或等闲视之。对求道者而言，怠慢、疏忽和漫不经心都是有害的。

问-24) 斯瓦米！你的恩宠对我们的命运和我们的 Prarabdha(过去的业)有什么影响？

薄伽梵：神的恩宠和神的旨意能改变一切。神是爱。祂无限的仁慈使祂改变你的 Prarabdhakarma 或业报。一个信徒可以把神关在他内心的牢房里。在这世界没有什么是不能用你的虔诚来达致的。神的恩宠可以消除你的业障或你前世的邪恶果报。任何不幸都不会发生在你身上。

举个小例子。你看到不少药品陈列在药店里售卖。在每一种药品中，你看到制造日期和有效期限。在有效期限过了之后，药品就丧失其效用而变成废物，神所做的一切也是这样。祂只在药瓶上印上有效日期，消除你的业报(Prarabdhakarma)，你在今世所要承受的苦难。在有效期届满时，你的苦难就结束。这就是斯瓦米出自他真正的恩宠与慈悲，赐给你解脱的方式。

问-25) 斯瓦米！如果我们勤于修行，我们能肯定得到神的恩宠吗？

薄伽梵：当然！这比什么都肯定！你为什么还怀疑呢？例如，你养一只狗，每天给它食物而你会注意到，它会养成习惯，在每一天的同一时间来找你要食物。不是吗？当这种规律性使狗也起反应，更何况神呢？你一定会得到神的恩宠。

问-26) 斯瓦米！因为你无限的恩宠和慈悲，我们来倒你的跟前。你的赐福把我们带到这里。得睹你的圣容(darsan)，得到你的触抚(Sparsan)及得闻你的声音(Sambhasan)，我们就像沐浴在至福的阳光里。我们还需要前世的功德及自我改造的愿力(Samskara)吗？

薄伽梵：当令的至福情况与前世的功德一样重要，而它们应该相辅相承，相伴而来。它们彼此息息相关。就拿这个例子来说吧！这里的土地含沙量高，大雨过后，雨水浸入土中，被土吸收。你目前的情况也是如此，因此你的虔诚不怎么稳定。但假设有一条河潺潺流过，又逢大雨滂沱，这时河水会起什么变化？水位高涨，水流湍急。同理，你现在有这个福气的机缘跟我在一起，就像是雨水。如果你拥有前世带来的愿力(Samskara)，就像一条河流的畅然流通，那你现在所体验的至福境界，其水势就更加汹涌了。

神的恩宠就像是一场大雨，你前世的功德助你把雨水盛起来。所以我常常提醒你，要珍惜你所得来的福气、机缘及恩典。你用桶子从井里取水，但你必须自己打满了水才拿起来。假如桶子在半途掉下，你还能拿到水吗？不管怎样，有一件事情你必须牢牢记住，那就是，如果你很爱神，你就能成就一切。神的恩宠随着人的努力的加强而加强，最后引领他达致成功。



社会的趋势

问-27) 斯瓦米！人正做他不该做的事。他正丧失他的真实人性。在这当口，他应该怎样改造自己呢？如果他不作出改变，这社会又会变成什么样子呢？

薄伽梵：你在不知不觉间会用一些你并不了解其意义的字眼。如果你了解你所说出的话，你会注意到这些话都是不释自明的，并以明确的术语来传达的。Manava 人，这个字的意义是什么？‘Ma’ 意谓 Maya 即虚幻，‘Na’ 是 ‘nati’ (泰卢固语)，‘Va’ 是 vartincu (泰卢固语)，换句话说，‘manava’ 的意思是‘一个超越虚幻并据之而行者’，他当然不是一个被 Maya (虚幻) 所桎梏的人。Manava 也有另一种解释，‘ma’ 是不，‘nava’ 是新，manava 就是‘不是新的’的意思。人有许多前世，今世并不是新的。

人也被称为 Narah (梵文)。Na 意谓‘不’，rah 意谓‘朽坏’，因此，narah 意谓‘不朽坏’。明显地，不朽坏的必是永恒的也就是阿特玛 (Atma 自性，纯灵)，真理。梵文还有一个字 Vanara，指的是猴子。Va 指 Vala，即尾巴，所以，Nara 应该是指没有 Vala(尾巴)的人。

人是 Saksara：Sa，神圣的而 aksara，不可消减的或持久的，因此，Saksara 就是不可消减、持久或永恒的那一个，也就是阿特玛。对阿特玛有觉知的人才是 Saksara(真人)。但天啊！人今天却活得像一个 raksara(罗刹即恶魔)。人应该有 dama，即控制感官的能力，但他反而充满着 mada，即：骄傲和欺诈。所以，如果

我们了解这些字眼的意义，我们就会明白人，或 Vyakti，个人，应该展现阿特玛的德性才是，其实他就是阿特玛(Atma 自性、纯灵、真我)。

社会是由许多个人组成的。单一的 Vrksa，树，不能构成一个 Vana，森林。一间 grha，屋子，不能构成一个 grama，村庄。Samaja，社会，是什么意思？Sama 是平等和安宁，ja 是所由生，因此，Samaja 指的就是维持平等和安宁的体制。建立理想社会需要什么条件？需要 Samaikyata，团结、Samagrata，协调、Samarasa，整合、Saubhratrata，友爱及 Samanata，平等。这些都是一个理想社会的要点。

我们听人说，社会应该改革。我认为这是错的。应该改革的是个人，个人改革，社会就跟着改革。举个小例子。一个父亲把一张印度地图给小儿子看。小儿子错把地图给撕破了并受到父亲的谴责。过了一些时候，儿子把一张完好无损的地图拿回来。父亲问他如何把地图修好。儿子答说，在地图的反面有一个人像，只要把人像拼好，地图就恢复原状了。

因此，如果个人改造，社会自然就改造。人人都应该明白，个人的幸福全靠社会的幸福来决定。人的福利、进步和昌盛全靠社会。这是人人都必须明白的真相。例如，当邻居有火患时，你想法子要把火给扑灭。为什么？因为你怕你的房子会被波及。如果所有邻居的房屋被烧毁，你的房子当然不能幸免。当传染病，如霍乱等猖獗时，你就得格外小心，否则你也是会被感染的。个人与社会的关系就是这样。

问-28) 斯瓦米！也许是受到伽利期的冲击吧！我们现今看不到在一个家庭的成员间有任何的谅解，反而看到许多家庭存有差异，甚至是冲突、闹情绪、竞争而有时还使事情恶化到对簿公堂。斯瓦米，就这悲剧，请予以开示。

薄伽梵：在这世上，分殊虽很明显，但天赋的一体性也一样存在。多样性或许很显著但基本的一体性却是潜伏的。整个大自然展现这两种层面。

就地球来说吧！它的每一部份并非完全一致，有高山，有深谷，然而，在我们的经验里，我们清楚看到一体性。一只手的五个手指一样长吗？当然不。同样，同一家庭的成员也各不相同，他们不是铅版印刷的，而如果在同一家庭的成员之间缺乏兄弟情、一体性和爱，那也是没有什么适当的理由可以加以解释的。

在这方面，我们或许可以举出史诗里面的一个好例子。你不妨分析 Siva Samsaram(湿婆的家庭)。湿婆(Siva)头上有 Ganga，水，而额头，介于两眉之间，有火。因此他是 Trinetra 即三眼神。水和火在本质上是不相容的。湿婆是 pannagadhara, nagabhusana 因为在他颈上绕有一条毒蛇。他的长子苏伯拉曼尼亚(Subrahmanya)以一只孔雀作为交通工具。蛇与孔雀是势不两立的。湿婆的妻子波哩婆提(Parvati)女神的交通工具是狮子。她叫 Simhavahini(译注：Simha 狮子，Vahini 骑)。湿婆的第二个儿子是象头神，他有着象的脸。Ganesh (甘尼斯)之所以被称为 Gajanan (象脸)就是这个原因。一只象是不能想像一只狮子的看法的。波里婆提 (Parvati) 拥有一切珠宝但她的主，湿婆(Siva)则是一个 digambara，赤裸裸一无所有者，bhasmabh usitanga 只有圣粉沾满全身并为 bhutas，恶魔，所包围。湿婆的家庭虽充满敌对和矛盾，但却不乏统合、协调、和谐及团结。

同样，在你的家庭里，成员彼此不相似，有不同的想法但也应该像湿婆的家庭一样和谐共处。这就是湿婆世世代代给世人的教诲。

问-29) 斯瓦米！今天整个世界四分五裂。我们听到种族歧视、阶级斗争、流血事件、战争等等。请你针对世界目前的情境予以开示吧！

薄伽梵：今天，在单一中寻求分殊的知识份子比比皆是，只有少数人在分殊中看到单一。这就是今天麻烦、动乱、冲突、战争等等的起因。Manava，人，简直就成了 danava，恶魔。所以，我们才会在世人之中看到暴力的、邪魔的、兽性的和不人道的性向。只有在人认知和体验分殊中的单一之后，他才能获得平和、舒适、安全和幸福。

全人类血液的成份没有两样。大家只吸入氧气，大家脚踏同样的土地。饥饿不分贫富，富者到五星级酒店饱食一顿而贫者则以淀粉填满肚子，对解除饥饿是一样的。口渴亦然，有钱的人以冷饮解渴，没钱的人则喝街边的自来水止渴。两者一样，因满足而快乐，因匮乏而痛苦。

人身由五大元素组成，即：土、水、气、火、空。肉身是呆滞的。我们吸入空气，体内有火，维系身体的温暖并帮助消化食物。身体的各个部份之内有足够的‘空’间。体内也有足够的水。所以，在体外的五大元素也存在于你的体内而人人都有同等的比例。凡你所有的，人人都有。那么，你为什么还要伸手向人乞讨呢？何必呢！什么是你所没有而他人拥有的？基本上，没有这样的东西。这就是‘分殊中的单一’的哲理。这‘一’，是圣灵。

这种‘性灵一体性’的体验就是超脱，而多元性、多样化和分殊则是桎梏、对立、执著。

花卉众多，膜拜是一
牛只众多，牛奶是一
首饰众多，黄金是一
途径众多，目标是一
星星众多，天空是一
生物众多，呼吸是一
名相众多，上帝是一

这是‘一’或一体性。纱是多体，编织后，它成为一块布料。这是你应该探讨和体验的一体性以便认知圣灵。人们为宗教之名而斗争。多可耻啊！没有一个宗教要你撒谎，要你伤害他人或置他人于死地。所有宗教都宏扬爱、兄弟情、牺牲、和平、真理等，那么，为宗教之名而争不是很荒谬吗？其实，matulu maneivaina matamedi ceddadi, (泰卢固文)，如果你心念善良，有哪一个宗教是坏的？

宗教只有一种，那就是‘爱’的宗教。基于语言或种族而引起的歧视是不好的。这是狭隘心胸的标志。语言只有一种，那就是‘心’的语言。因种姓而引起的歧视是卑鄙的。你在诞生时并没有标明种姓的招牌。空气属于哪一个种姓？水的种姓是什么？而火和土又是什么？因此，种姓只有一种，那就是‘人’的种姓。战争因神之名而起，殊不知神只有一个，没有第二个。你可以用任何名字去称呼祂。神只有一个，祂无所不在。

Ekam sat viprah bahudha vadanti，真理是一个，但学者以不同的方式去阐释它。在灵性之内，一切无别。有了 Cittauddhi，纯净的心，你可以体验到一体性，即‘一’的原则，这原则是导向超凡入圣的途径。首先，要培育纯净的心，这会助你彻悟一体性而达致神。

问-30) 斯瓦米！整个人类实际上是一个也是同样的族群而其基本核心就是神性，那么，为什么我们不能一视同仁呢？为什么我们有分别心呢？

薄伽梵：人类虽只有一种，但行为各异，没有两个人是完全一样的。这是自然的一种规律。意、言、行视时间、情况而定。举个例子。刚结的水果有酸味，未熟的水果有涩味而成熟的水果则有甜味。这是水果的三个阶段，不是吗？由酸而涩，最后由涩而甜。这是怎么发生的呢？原因何在？味道的改变在于时间。没有人在熟的

水果内加入糖份。所以，我说，“yetti matiyo，atti gati。yetti sthitiyo，atti sampatti”(泰卢固诗)。什么样的 Mati，心念，就有什么样的 gati，命运；什么样的 sthiti，地位，就有什么样的 sam-patti，影响力。

在人的生命中有三大重要的层面：‘作为，靠肉身；‘思想，靠心念；‘存有，靠阿特玛。‘肉身’去欲望，‘心念’去思想而‘阿特玛’去体验。你应该心胸宽大，决不应该心胸狭小。当考试放榜时，很多人榜上有名而你为什么不感到快乐？如果你有宽大的胸怀，你除了在榜上找自己的名字，你也乐见其他考生的名字与你的并列。只有心胸狭小的人才寻找自己的名字而对其他考生的名字却不屑一顾。

另一个例子。假设在一张团体照中，你先看每一个人照得很好，精神奕奕，神情十足，你感到无比欢欣，然后你才看看你自己的样貌，这才是心胸宽大。

人的生命是三种属性(Trigunas 三德)的组合。三种属性合作无间，就像风扇的三个叶片。印度有一种叫 Chutney(擦尼)的甜酸调味品，它是由罗望子果实、盐巴和辣椒均匀搅拌而成；人的生命亦然，是由三大属性适当搅拌而成的。你也一定听说过印度人咀嚼的 Pan (用萎叶制成的开胃生津的咀嚼物)。它含有三种构成要素，萎叶、槟榔果和石灰，分别属于绿色、褐色和白色三种不同颜色。当这三种不同颜色的配料被咀嚼时，你得到红色。

同理，在人的生命中，三种属性(Guna)是互相融合的，但在灵性上、根本上和基础上，人类的核心是 Sat，‘存有’，Cit，‘觉知’及 ananda ‘至福’。Sat(存有)和 Cit(觉知)合起来就提供 ananda (至福)了。

举个例子。这里有两种分开的物质，水和糖。当二者混合时，它

就不是糖也不是水了而是糖浆。那么同样地，水是 Sat，糖是 Cit，而形成的糖浆是 ananda。那三合一的 triguna(三种属性)与 Sat(存有)、Chit(觉知)和 ananda(至福)这三种基本素质混合于 deha(身体)、mana(心念)和 buddhi(菩提或觉)之后而与 pravrtti(外在世界)互动以致产生 anekatva(分殊或多样化或众多)。

问-31) 斯瓦米！我们听到“rajaniti”和“rajakiyam”这两个字。它们是一体和同一的吗？对周围的一切，我们应该如何命名呢？

薄伽梵：“Rajaniti”与“rajakiyam”不可能是一样的。就先看“Rajayoga”吧！在所有 Yoga(瑜珈)中，最受人尊敬如帝王者才有这称号。同样，品德最崇高而受人尊敬如帝王者才被称为“rajaniti”(译注：raja 王，niti 德行)。如你所知，兽中之王是狮子。“Rajaniti”(王德)与真理(Satya)结合，受正义(Dharma)规范并赐予一切福利。我们今天所拥有的完全不是‘Rajaniti’(王德)也不是‘rajakiyam’(王道)而是‘Rajakayyam’(王战)，产生自诽谤、妒忌和憎恨。凡这一些都是 Kayyam(残酷的斗争)，故被称为‘Rajakayyam’。

问-32) 斯瓦米！人有不同的个性、见解、观念、意见、志愿和兴趣。冲突成为不可避免之事。人人都期盼事事如意。那么，我们该何去何从呢？

薄伽梵：Munde monde matirbhinna，人的头各异。没有两个人是相似的：没有两个人的想法是一致的。意见不同是自然之事。人人都觉得他是对的。即便如此，你还是应该坚持一体、平等与平和的精神。

举个小例子。有一回，一个手掌的五只手指都自称比其他四只优越。首先，小手指对其他手指说，“瞧！当你们执行 namaskar(合掌顶礼)时，我带头。所以我很重要。”无名指然后说，“什么！”

你不知道我的重要吗？珍贵的钻石和金戒指都套在我身上。”中指听了，于是说，“奇怪啦！你们在胡扯些什么？我随时都可以戴上名贵戒指。有何不可？也有人这么做。再者，你们不是看到了吗？我比你们任何一个都长得高啊！这不就说明了我比你们优越吗？”食指忍不住开始说话了，“说到指使他人，我可占优先了。人们要我来指引他人。同时，就连警告和提醒他人，也派我上阵。你们看到了吧！”最后，拇指笑着说，“我一直在观察你们的争辩。其实，除非有我参加，否则，即便你们四人联手，也不能有所作为。进食时，没有我，你们行吗？为什么谈到那么远呢？当你射箭时，我必须用力把弦拉向后面，不然箭就射不远。所以，我才是第一。”

这就是人们自称比他人优越的情况。你们应该随时接受他人的优点。你们应该和谐共处，彼此合作。任何人都不应该有优越感，要不然，由于一个受到另一个的支配，结党、对抗、纷争、矛盾便会产生，致使爱的精神完全消失。除非五个手指联合起来，否则你什么也做不了。如果社会成员不团结合作，社会也决不能进步。

问-23) 斯瓦米！当我们主张男女平等时，为什么两性间还有不平等和歧视呢？

薄伽梵：在体力上，男女是有差别的，但在灵性上，也就是基于灵的观点来看，两性是平等的。其实，神是唯一的男性，其他都是女性。Deham，身体，也被称为 puram，寓所。从上到下，一切无不由阿特玛(Atma 纯灵)原则操作。如你所知，女子学院在庆祝校庆时，呈献各种文娱节目，如戏剧等。在剧里，女生扮演各种不同角色，如士兵、大臣、国王等等。同样，在这世上，除神之外，都是女性。同样的事情发生在基士拿的伟大信徒，米拉(Mira)的一生中。她在平达弯(Brindavan)的基士拿精舍大门前被挡驾，不准进入。他们告诉她说，女人不准进入神的庙宇。于是米拉回

答，“哦！是这样的吗？这里有男人吗？我只看到统统都是女人，只有神是男人。”

然而，从世俗的角度来看，在分配工作时，男女固然有别。无物非神圣，无人非神圣。虽然是你自己的身体，但你也不会把拖鞋或鞋子放在头上或手上吧！在机能上，身体的各个部份彼此有异，纵使它们同属一个人。那么一样地，在肉体和机能上，男女是分开的实体，纵使在灵性上他们是一体也是同样的。

问-34) 斯瓦米！在现代社会里，我们听到不少奇怪的言论。人们谈论妇女解放运动。有人说妇女从来就不被平等对待，得享她们应有的地位。他们申诉，基于性别，妇女一直被歧视，也没有获得公平的待遇。妇女现今正为女权而斗争。我们请你说一说，在我们社会里妇女所扮演的角色。

薄伽梵：就灵性而言，这是不确实的。生理有差异但阿特玛(Atma 自性)是一个。然而，不论男女，人人都必须履行他应尽的职责。在社会秩序上，男女两性有如两只手，两只眼和两条腿。一个是正极另一个是负极以便接上而使电流流通和操作。主湿婆(Siva)被称为 ardhanarisvara，两性兼具的神(他的一半身体为女性)以阐释一体性。男性和女性就像是物质和能量。女性被称为 adisakti parasakti，无上力量，无限力量。

你也知道在印度历史上女性所拥有的地位。今天，我们知道在历史里有很多女性以牺牲、智慧、虔诚见称而很多女性也能给予丈夫更好、更理性的规劝。妇女如娑维德利(Savitri)、曼多达利(Mandodari)、悉多(sita)、阿那苏雅(Anasuya)、达拉(Tara)、达玛阁蒂(Damayanti)、玛达拉莎(Madalasa)和黑公主(Draupadi)的完美人格和气质都是家喻户晓的。黑公主服侍她五个丈夫最为忠诚，对任何指派给她的任务从不说个‘不’字并过着知足的生活。当阿迪商羯罗(Adi Sankara)与曼达那米斯拉(Mandanamisra)辩论

时，就是曼达那米斯拉的妻子，乌巴雅婆罗蒂(Ubhaya Bharati)扮演仲裁的角色而宣布阿迪商羯罗获得最后胜利。在古代，卡吉(Gargi)和弥勒伊(Maitreyi)以丰富的学识和优越的修行见称。在近代，你不是听说过国王湿婆吉(Sivaji)的母亲与国父甘地(Gandhi)的母亲是如何塑造和培育他们的高尚人格和气质的吗？他们在母亲的怀抱里学习人生的道理。由于桥萨厘雅(Kausalya)和悉多(Sita)给予她们的儿子以无限的爱和鼓励，致使主罗摩(Rama，桥萨厘雅之子，悉多之夫)及孪生兄弟罗婆和俱舍(Lava，Kusa，悉多之子)名垂千古而直到今天仍然是整个世界的典范。

我们在日常的祈祷中，念 matr devo bhava，母亲是神。你不是知道吗？当男女的名字合在一起称呼时，女性的名字在先而男性的则居后，如悉多 - 罗摩(Sita - Rama)、高莉 - 商羯罗(Gauri - Sankar)、勒斯米 - 那罗延那(Laksmi - Narayana)等等。在过去，从来没有女性被污辱、忽视或不敬的例子。你不是听过这样的字眼如‘母国’(祖国)、‘母语’，等等的吗？

《薄伽梵歌》谈到女性享有的七大权力。女性有几个头衔来凸显她对家庭的贡献及她特殊的角色。一个家庭主妇被尊称为 illalu，照顾 illu(家庭)的人。她被描述为 Sahadharma Carini，引导丈夫沿循正义之道迈进者。她被誉为 grhalakshmi，家庭的富足、和平和昌盛的化身。她被呼唤为 ardhangi，代表半个男性，更好的一半。

女性代表耐心、牺牲、容忍、尊敬、谦虚和服从，这些素质通常在男性中是找不到的。一个女人随时会为自己的孩子或丈夫牺牲自己的生命。她为家庭的发展和福祉而努力奋斗。她是国家的主干。她是家庭的亮光和欢乐的源头。

问-35) 斯瓦米！在我们的每一个活动领域里，改变是非常需要的。几乎所有阶层的生活都是污染的、令人厌恶的和令人失望的。怎么带

来改变呢？

薄伽梵：说真的，目不识丁、天真无邪和单纯朴实的乡下人反而生活得比那些圆滑世故、受过教育和看来非常有涵养的所谓城市人更加平和、更加合作及更加亲切和关爱。城市人充满自我和妒忌。如要改变，他们非努力不可。他们必须诚心做出努力去克服自我、自大、妒忌和憎恨等恶质。奶油无疑是柔软的，但为了从中取得净奶油，你必须把奶油加热。同样，任何改变都必须付出代价。首先，你必须听取好人的一切好东西。这听闻，*sravana*，是第一步。仅只听闻还是不够的，你应该记取、回味、重温和总结你听到的一切好东西。这叫做 *manana*(记取)，是为第二步。第三步就是把你所听到的和学到的付诸实行。这叫做 *nidhidhyasa* (实行)。举个例子。首先，你在厨房把食物煮熟，然后拿到餐桌上进食。你吃下的食物必须消化、吸收然后把营养提供给身体各个部份。不是这样吗？同样，*sravana*，听闻，就像是烹饪，*manana*，记取，就如餐桌上的食物而 *nidhidhyasa*，实行所听到的，就等于是进食和消化。

问-36) 斯瓦米！我们总是生活在紧张之中，每天必须跟时间竞赛，赶几个场地并在预定时间完成任务。在这种忙忙碌碌、紧张快速的生活步调中，我们还可能修道吗？在灵修领域里也可以有这种紧张、快速的步调吗？

薄伽梵：今天，很多疾病都起自三大共同的因素，那就是紧张、焦虑和咖哩。紧张造成浪费，浪费造成焦虑，所以不要紧张，不要仓促行事。耐心是重要和必需的。我在前一世以舍地 (Shirdy)化身为时，曾强调 *Sraddha*(虔诚)和 *Saburi*(耐心)的重要性。

我们常看到人们赶搭火车或公车上班，这是司空见惯的事。你可以在戏院门口排长龙，等再长的时间也不抱怨，但在此，你却老是看表，心里老念着斯瓦米怎么还不出来。所以，要享受真正的

至福，你就得有足够的耐心。任何事情的发生都有它一定的时间，都是神预先安排的、预先注定的及筹划的。你可知阿周那(Arjuna)必须等到七十四岁才听到基士拿(Krishna)的《薄伽梵歌》，这天上美妙的圣歌，尽管他们交情深笃，交往密切。同样，你也应该等待。你不应该有这样的念头，“为什么斯瓦米不跟我说话？”在适当的时机，我会为你做适当的事情。你看啊！果实不是在成熟的时候才从树上掉下来吗？你必须等到时机成熟。你不能也不应该在灵性领域里仓促行事；这等事是急不来的。

问-37) 斯瓦米！今天，大家拼命赚钱已成了一种日益扩大的趋势。自我和骄傲已到了难以控制的地步。对这样的趋势可有补救的方法？

薄伽梵：地球绕着太阳运转而人则绕着金钱运转。其实，金钱只能提供舒适与方便而已。金钱并非万能，很多事情不是金钱能办得到的。

‘有了钱你可到五星级饭店享用山珍海错，
但是，你的胃口是如何呢？
你可以购买一张美丽的床，
但是，你买得到睡眠吗？
你可以得到最新、最昂贵的药品，
但是，你能用钱来延长一个垂死的生命吗？’

你认为钱做很多事情，但事实并非如此，它反而是罪恶的渊薮，把你带到罪恶的道路上去。人有两大重要的资源，即‘头’和‘心’。头带有责任，它装有 pravratti 外在世界，的所有知识，但心则代表 nivrtti，内在的觉醒。人性价值如牺牲、真理、慈善、博爱、怜悯等都发自心。你在外所看到的仅是‘art’(艺)但‘heart’(心)则在内。不要被外在的‘art’(艺)所迷惑。

电风扇提供的风是不能与自然吹来的风相比的。槽里的水，河里的水与湖里的水决不能与雨水等同。神是无极的，在祂的面前，

人又有多少份量？你为什么会自我和自大？为了什么？山虽高但山上的水只往下流。同样，你也许学问渊博或位高权重，但如果你自私傲慢，那你的坐下就不远了。火光向上升起。那么一样地，知识之火也会把你提升到顶峰。说实在的，现代人远比不上猫和狗。当猫狗生病时，它们不进食而人在生病时还是大快朵颐，饱食一顿。他从不‘fasts’（禁食）。他只喜欢‘feasts’（筵席）。因此，他经常受到疾病的侵袭。

万物的循环依据三德(Guna)，即：翳质(tamas 或惯性)、激质(Yajas 或动性)和纯质(Sattva 或潜在力)，分别由三位一体的梵天(Brahma)，创造者，毗纽天(Vishnu)，维系者，及自在天(Siva 湿婆)，消毁者，所代表。在八百四十万种类属中，人是最特别的。他得到他的创造主，神，的赐福，给予他心和智。但人已变得那么自我和自大以至于怀疑、质问和否定他的创造主，神。这就是我们的叙事诗中的一段有关莫希尼(Mohini)与巴斯玛苏拉(Bhasmasura)的故事情节的真正意义。

从前有一个魔王，名叫巴斯玛苏拉(Bhasmasura)，他忏悔、苦修并取悦湿婆。他祈求湿婆给他法力，只要他把手放在任何人的头上，那个人就立即化为灰烬。湿婆赐给他这个法力。陶醉在这刚获得的法力之中，巴斯玛苏拉得意忘形，不分青红皂白地把手放在那些走近他的人的头上以试其法。当然，靠着神所恩赐的法力，这些人都被烧成灰烬。他变得那么邪恶、那么可怕和那么自私，以致连恩赐他法力的湿婆，他也想一试。那时，主毗湿奴(Vishnu)化身为一个美丽的舞者莫希尼(Mohini)，并献舞给巴斯玛苏拉。巴斯玛苏拉被她的美色所迷，于是与她共舞。在展现各种舞姿的当儿，莫希尼突然把她的手放在头上，而巴斯玛苏拉也如法泡制。当他把手放自己的头上时，他立即被烧死。所以说，否定神者，自取灭亡。

现代人就像是巴斯玛苏拉。他伤害帮助他的人。凡他所说的、所

想的和所做的无不充满着私心。他丧失了基本辨识的价值，而这基本辨识价值是适用于也有利于每一个人的。他缺乏真理、和平与爱等的神圣素质。这就是瑕疵。他缺少神圣素质但却拥有妒忌、自大和憎恨等邪恶品质。他‘Kills’(屠杀)他的知识，其实他必须‘Skills’(善用)他的知识以维持安定与平衡才对。这是他招惹所有麻烦的原因。他把代表‘Sai’的‘S’从‘Skill’中拿掉而成了‘Kill’字并因此而失去安定与平衡。自我、贪婪、妒忌以及其他这样的恶质都是因 ahara(食物)、Vihara(友伴)及 Samparka(互为影响、互动)而起的。如果你控制和约束自己，问题就能解决了。

问-38) 斯瓦米！在一个组织里，我们必须与人交往、互动而经常也看到互相指责、批评、怪罪等事情发生。这确实是令人沮丧的并且导致派系的形成。诚实的人往往因受到无理的批判而感到无奈和沮丧。这看来简直就是破坏、毁谤和中伤。我们要如何应付这处处泛滥的邪恶呢？

薄伽梵：恶意批评他人是一项罪行。这是懦弱与自卑的一个讯号。你不应该批评或憎恨任何人。事实上，没有人拥有批评他人的特权。要处理这问题，首先，你应该自问：“谁被批评？”然后你就不在感到困扰了。原因何在？如果批评加之于你的肉身，你不必难过，因为肉身是短暂的、乍停即逝的。你应该不在乎你的肉身，它给你带来许多困扰和问题。那批评你肉身的人不就是在为你服务吗？你应该好好地谢他才对。话又说回来，难道批评的是灵或阿特玛不成？这是不可能的，因为同样的灵或阿特玛也存在于批评者之内。阿特玛是自性，同样的自性存在于人人之内。那么，谁是批评者而谁又是被批评者？任何批评完全等于对他自己的自性的批评。自私和妒忌是刺激一个人去批评他人的主因。

你已提出另一个问题。你想知道你应该对你受到的批评作出什么反应。举个例子。假设有人寄一封挂号信给你。如果你不想接收

，你可以拒绝，不要签收，那么挂号信就会退回给寄出者。不是吗？同样，你受到的批评就是一封寄给你的挂号信，不要签收，那么，同样的批评挂号信就会退回给寄出者，即批评者自己。如果有人在大庭广众之下以恶劣的口吻向你嚷叫，这声音会在空中或你周围消失。如果有人暗地里责骂你，这责骂就会回归到责骂者的身上。

我认为，判断一个人必须以其优点而不是缺点来下定论。我一再地要你找出自己的缺点及他人的优点。如你作深一层的探讨，你会发现人身批评不是别的，仅是“内在存有的反映”而已。你看到外在世界的恶，那是由于你内在的恶在作怪。在你之外，你是不能找到任何东西的。难敌(Duryodhana)接到旨令去寻求一个好人，他回来说他找不到。如果你想知道世上可有好人，那只有你自己了。法子(Dharmaja 译注：即坚战，阿周那的大哥)则接到旨令去寻求一个坏人，他回来说，除了他本人之处，找不到任何一个坏人。不同的人生观就有不同的态度。你的视觉是什么，天地万物就是什么。你戴的镜片是什么颜色，你看到的世界就是什么颜色。明乎此，你就决不会批评他人了。

Sarva deva namaskarah kesavam prati gacchati，不论尊敬的是什么人都等于尊敬神。由于神寓于人人之内，如果你尊敬任何人，这不就意味着你尊敬神了吗！同理，Sarva jiva tiraskarah kesavam prati gacchati，不论你恨谁，这等于你在恨神。如果你深深地注视站在你面前的人的眼睛，你会看到你自己的映像，因此，他不是一个分开的个体而是你自己的反映。

只有一个而没有第二个的是神。祂寓于人人之内。当你用食指指着他人错误时，你其他三个手指却指向你自己，提醒你自己的错误。如果你了解这一点你就不会批评或责怪任何人了。神施与和宽恕。我常常告诉你，往者已矣，不可挽回，来者可追，务必小心。

问-39) 斯瓦米！想到我们的生活方式，我们不禁感到困惑和沮丧。我们也怀疑这是不是正确的方向。你是我们唯一的庇护者，指引我们吧！

薄伽梵：你可知道南印度有一种叫 mrdangam 的乐器，它像一个鼓，必须两面敲击。你的生命就像一只被困在 mrdangam 内的老鼠。如果你敲击这一面，老鼠就跑到那一面，反之亦然，因为它没有其他的路可跑。同样，你对这世界感到厌倦之后，你转向神；当神考验你时，你又飘流到世界去。你在神与世界之间飘荡，就像那只老鼠一样。这不是正确的态度。

举个例子。两个学生比赛吃香蕉。一个学生想先吃每根香蕉的外皮然后才吃下柔软的果肉；另一个学生则计划先吃下柔软的果肉才吃外皮。于是，两人凭自己的想法开始比赛。第一个学生把每根香蕉的外皮吃下之后，肚子填满了外皮，再也吃不下甜美的果肉，所以他输了并引起肚痛和消化不良的病症，第二个学生吃下了果肉而吃不下果皮，他也输了，但他没事，保持健康。

那些追逐世俗欲望和感官快乐的人，他们的例子类似，因找不到对治 bhavaroga，世俗执著之病，的疗方而在痛苦之中走完他们的人生旅程。这完全和第一个学生在比赛吃香蕉时，先吃外皮的情况一样。但那些想念着神的人就像是吃柔软果肉的第二个学生，他们会在灵性生活中成长、茁壮。

人生应该从 dosaham，我是你的仆人，之点出发。在中途不断地灌入 Koham，“我是谁”的质问，并以 Soham，我是神，的这种明心见性的正觉来结束人生的旅程。这是正确的生活方式。人应该明白，他所需要的幸福和安宁不在于这俗世之中。举个简单的例子。有一个人到酒店去。酒店的侍应生问他，“先生，你要些什么？”那人说，“我要 idli 和 sambar”。侍应生感到惊讶地说，“什么，先生！你没看到挂在墙壁上的牌子吗？这是一家军

人的非素食酒店啊！”同样地，你怎么能够在一家乌迪比婆罗门素食餐馆点叫如 Palav、Biriyani 和鸡肉等荤食呢？

同理，在这世上也挂着一个通告牌子，写着 anityam asukham lokam，“这世界是短暂的也是充满痛苦的。”你怎能期盼世界有安宁和幸福呢？在《薄伽梵歌》里，基士拿之所以说，‘mam bhajasva’（念着我或膜拜我或与我融合为一或降服于我）就是这个原因。你应该在完全彻悟这些道理的情况下生活。

问-40) 斯瓦米！我们应该有什么样的社会行为？社会的标准是什么？

薄伽梵：你应该忘掉两件事：你给予他人的帮助及他人给你造成的伤害。再者，你也应该记取两件事：他人给予你的帮助及你给他人造成的伤害。做到这一点，自我、自大、嫉妒、羡慕、憎恨及其他邪恶习性就不会在你之内产生了。

你也应该注意另一个事项，那就是，不论你的过失或错误多小，你都应该称之为重大的而同时，当你看到他人犯了大错时，你就应该视之为微不足道的小错。要小看自己的善而重视他人的善。这种态度助你改正自己、提升自己并使你宽恕和忘掉他人所犯下的差错。

然而，今天，事情适得其反。人人放大自己的善而缩小他人的善，认自己如喜玛拉雅山般的大错为蚁丘般的小错，而把他人的小错视如喜玛拉雅山这么高。这就是明争暗斗的起因。

另外还有两种极端的人。一种人是在描绘自己的缺点为优点，扭曲自己的错误为正确并想尽办法来凸显自己的德行而这些德行都是他们所不具备的。另一种人则比妖魔更为可恶，他们把所有的过错、缺失或缺陷都推到别人身上，而所有这些过失和缺陷都是虚假的、捏造的。他们完全无视于他人的优点。要先改正自己的过失，要以他人的优点而不是缺点来判断他人。要找出自己的缺

点和他人的优点。

问-41) 斯瓦米！很多人都觉得他们没有时间休息。那么，我们要如何去争取休息呢？

薄伽梵：换工作就是休息。你不应该闲着无事，你不应该偷懒。懒是锈而最终就尘封了，但工作是休息也是善莫大焉。如果你对某种特别的工作感到厌倦，那就换另一件工作吧！更换工作就是休息。

问-42) 斯瓦米！我们太多牵挂，因牵挂而生病。什么是牵挂呢？告诉我们如何才能不牵挂？

薄伽梵：依我看来，牵挂这回事是不存在的。如果你作深一层的探讨，你会明白世上根本没有牵挂这等事情。牵挂仅是心理作用。牵挂是心理造成的恐惧，仅此而已！这完全是你的想像。

有时，你感到愧疚，于是，你回忆起不可挽回的过去而牵肠挂肚，但却无济于事。往者已矣，来者可追，那么为什么要担心过去呢？这又有什么意义呢？你或许担心未来。这在我看来，也是无济于事的。为什么？因为未来是不定的、未知的，任何事情都可能发生。谁知道呢？未来是未知数，那么，你为什么担心未来呢？担心有帮助吗？

要清楚地了解一切在现在，这不是单纯的现在而是全现全在。这是怎么回事呢？在‘现在’之中，埋藏着‘过去’的果。‘现在’，是‘未来’的基础。今天的种子是昨天成长的树结下的而它又会发芽和成长为明天的树。所以，担心和牵挂是没有用的，千万不要为任何事情牵肠挂肚，忧心忡忡！

问-43) 斯瓦米！今天，许多知识份子都愿意消耗他们的时间、金钱和精力在繁华的都市里，薄伽梵，我们都很想知道你在这方面的意见。

薄伽梵：“时间是神”。在祈祷中，你说， Kalaya namah, Kalakalaya namah, Kalatitaya namah, 等等。时间是神圣的。你不应该浪费时间。糟蹋和滥用时间是一项罪过。人人都必须与时并进。神是时间的主宰。浪费时间就是浪费生命。仓促造成浪费，浪费造成担忧，所以，切莫仓促行事。我们应该众善奉行并且把时间用在圣洁的途径上。青春和流水一样，绝对不会倒流。青春一过，永不回头。因此，切切要视时间为极其可贵的日用品啊！

你也已经指出很多知识份子都浪费金钱。浪费金钱是不智之举。浪费金钱是邪恶的行为。你不应该滥用金钱。要常记得，更多的金钱会带来更多的过错。太多的钱会陷你于不良的习性之中。你应该把钱用在社会福利上。社会造就了你，你应该多做服务工作以回馈社会。你应该济贫救困，为贫困者作出牺牲。Na karmana na prajaya dhanena, tyagenaike amrtatva manasuh。唯牺牲带来超脱。其他一切行动、子孙、资产和拥有物都不能和牺牲相提并论。

在人体之内，血液一直在循环不息，同样，在社会上，金钱也应该循环不息才对。金钱不应该停滞在少数人的手里。如果血液不流通，身体就会长出肿疱或肿瘤。如果你缺钱，办起事来就困难重重而太多的钱又会使你变坏。这就像是鞋子，大小必须恰到好处；太宽，不能走，太窄，又寸步难行。你一定要穿合适的鞋子。同样，金钱也是如此，过犹不及。要牢牢记住，我一再地重复和提醒你的话，钱来而有所往，德至则有所长。

道德包括能量和其他资源的适当利用。不论在什么方式下，你都不应该浪费能源。你不应该浪费水。你不应该浪费食物， annam brahma，食物是神。你可以吃到饱，这无可厚非。很多人在饥饿边缘上挣扎，没有足够的粮食。在进食前，你是怎么祈祷的？

brahmarpanam brahma havih
brahmagnau brahma hutam ,

brahmaiva tena gantavyam ,
brahmakarma samadhina 。
aham vaisvanaro bhutva
praninam dehamasritah ,
pranapana samayuktah
pacamyannam caturvidham 。

“主啊！祢寓于 Vaisvanara(所有人类，一切众生)之中。祢确实消化和吸收我吃下的食物。我供奉我要吃的食品。是祢也只有祢提供食品的精华到我身体的各个部份。”这就是你在进食前所念的祷文的意思。因此，你不应该糟蹋食物。糟蹋食物是项罪行。

我要你抑制你的欲望而只有在你决定并发誓不浪费时间、金钱、食物和能源的情况下，你才能做得到。所有五大元素，土、水、气、火和空都是神圣的。你对这五大元素，应该抱着尊敬和感恩之心，总要认为它们是神圣的。

问-44) 斯瓦米！如果对教育制度和自己所领得的金钱感到不满意，我们是否可以认为教育和金钱都是无用的呢？我们应该舍弃这两样东西吗？有什么对策？

薄伽梵：这是不对的。世上没有无用之物，一切全看你的心念而定。你的思想和反思想必须对你所感觉的、所说的和所做的一切负责。神为世人的福祉而创造这个世界。是利用、滥用和误用就全看你的心念了。因此，你经历某些体验及相应的结果。其实，在教育上，那是没有什么不对的，因为 prajnanam brahma(译注：Prajnanam 般若，brahma 梵天)，圆常大觉是神。所以，教育本身不可能是不好的。如果你的心念纯净，你的教育就授予智慧和悟性给你。但一个污染的心念就会利用教育来达致自私的目的。因此，教育是不变的而其可用性就看心念的本质了。金钱也是这样。

一个圣洁的心念使你做出牺牲，但一个污染的心念则使你耽于恶习而浪费金钱。它使你成为各种恶习的奴隶，最终，导致你身败

名裂。在此，金钱同样也是不变的，其用处就看你的心念来决定。因为保持心念的纯净、圣洁、虔诚并充满无私的圣爱是在所必需的。这过程就是 Sadhana，灵性修持。肉身执著、怀疑、嫉妒、憎恨、自我和自私污染心念并导致生命的完全毁灭。职是之故，这些邪恶的性向务必立即从你的心念中拔除并转而把爱灌注于其内。这样，你的教育和金钱就得到善加利用了，从而促使你从事服务活动，最终你在你内在体验到神。

问-45) 斯瓦米！我们的国家， Bharat(印度)在政治上是以其世俗的宪法见称。但各个政党却把现世主义或世俗论给予种种解释。有些人还给予错误的评论。请就这问题给予澄清吧！

薄伽梵：“世俗论”并不等于无神论。一个现世主义的国家并不是喜兰尼耶卡西布 (Hiranyakasipu) 统治的国土而是一个这样的国土，它的每一个国民都遵行自己的法则和职责并自由地加以提倡、宏扬和表白而在任何情况之下都不批评他人的信仰、法则和职责。 Sanatana dharma(永恒之法)也谈到“世俗的。”基士拿指出：

Svadharame nidhanam sreyah
paradharma bhayavahah

换句话说，你应该遵循‘Svadharma’（译注：sva 自己的； dharma 法，天职。）而不是‘paradharma’（译注：跟身体相关的职责）。但这里有一个微妙的要点。‘Svadharma’指的不是如你所想像的，与种姓、社会地位或职业相关的职责。‘Svadharma’，是‘Atmadharma’，基于阿特玛(Atma 自性、真我)意识的职责而‘paradharma’，是‘Anatmadharma’，基于非阿特玛(Anatma)意识或肉身意识而缺乏灵性的职责。

问-46) 斯瓦米！今天有好些个国际团体正致力于世界和平的运动。看起来，这些组织的指导原则并不很明确，那么，和平如何达致呢？

薄伽梵：他们的做法是有缺失的。和平在哪？在你之内。你是和平的化身。外在世界是找不到和平的。外在有的不是和平而是碎瓶。首

先，个人要先获得和平，然后扩展到你的家庭。渐渐地你会在整个社区乃至整个国家欢享和平了。很多国家一方面囤积核子弹及其他杀伤力强的武器，另一方面就不停地高唱和平论调。这是和平吗？

问-47) 斯瓦米！在这科技发达的时代里，很多人认为我们古老的宗教仪礼如 Yajnas(火祭)和 Yagas(祭祀)都是没有意义的、荒谬的及过时的。为什么会这样呢？

薄伽梵：无知是主因，十足是一种轻率言论的无知。举个简单的例子。一个县的税务员因公干到乡村去。他看到田里有个农夫在撒谷粒。那官员心想这就是印度之所以这么贫穷的原因。他想，“这乡下佬多么可笑啊！当人们处于饥饿的时刻，他却把谷粒抛弃。”他最后决定问个清楚。该农夫回答，“先生，我不是丢弃这些谷粒。今天，看起来好像我是把一袋的谷粒抛向风中，但不久，你就可以从这一袋的谷粒中得到五十袋的谷粒了。”稅收员这才明白自己的错误。

同样，在观察 Yajnas 和 Yagas 等圣洁祭礼时，你或许会觉得纯奶油及很多其他物品被抛入火中而糟蹋了。当然不是这样。当抛入这些物品入火中时，烟从火中产生并与同时诵唱的吠陀真言一起清涤污染的空气。整个环境被净化了。所以，如果认为这些祭礼是过时的、荒谬的和毫无意义的，那才是愚蠢的、无知的。这些祭礼确保雨水及时降临和五谷丰登。其实，吠陀所记载的所有这些仪礼都是为人类的福祉而设的并赐予和平与至福。

问-48) 斯瓦米！请你给我们开示有关地球在科学、政治、伦理、宗教和灵性上进展的主要原则。

薄伽梵：如果你奉行三大原则，全方面的进展是肯定的。毫无疑问，你会在各个活动领域取得进展，不论是个人的或者是全体的。

第一个原则是 daivapriti，爱神。第二个原则是 papabhiti 畏罪。第三个原则是 sanghan iti，社会道德。除非你悉心爱神，否则你不可能畏罪；因畏罪，社会道德就自然树立了。因此，三大原则是互相依赖的及互为关联的。

我常常告诉我的学生，“在你做任何事情之前，先问问自己：斯瓦米会赞成这项行动吗？这行动会取悦斯瓦米吗？”你对斯瓦米的强烈的爱绝不让你做错事。显然，对神的爱导致对罪业的畏惧。我们看到海上汹涌的浪涛猛烈地冲击着屹立不动的岩石。同样，你的信心也应该像岩石一样，坚定、稳固、不动摇和不起伏，哪怕遭遇到折损、失败、挫折、困难、麻烦和问题等。例如，有人对你说，“神是不存在的，”那你该怎么回答？你应该这样回答，“好吧！你自己没有神，但你有什么权力来否定我的神？”

千万不要忘掉神，要记得 pancaksari，五字真言——‘devudunna -du’——(1)de，(2)vu，(3)du，(4)nna，(5)du，(泰卢固语意谓神是存在的)。为了确定你不会怀疑这一点，要重复念诵 astaksari，八字梵文真言，‘samsayatma vinasyati’，(1)sam，(2)sa，(3)ya，(4)tma，(5)vi，(6)na，(7)sya，(8)ti，它的意思是，怀疑即死亡。决不怀疑神。在这样的一句话中，“God is nowhere”(哪儿都没神)，反映你否定祂存在的那种可怜的困境。现在把 w 分开并联接到前两个字母而成为“God is now here”，意思就变成，神现在在这里。

人最不幸犯了罪但又不准备面对后果。他期盼 punyam，功德，即善报，但又不遵守诸 papam，恶，莫作，众善奉行的教条。不行善而得善报合乎逻辑或理论基础吗？这种期望不是很愚蠢吗？你怎能期盼一种回报得自一种完全不同而又相反的行动呢？要切记得，一切都是完完整整地以反应、反映和反响的方式回归于你。你逃避不了的。当你完全明白了这一点时，你就不会作恶造孽了。所以，你应该‘爱神’，和‘畏罪’。有了这两样，社会道

德就形成了。

问-49) 斯瓦米！很多人都在谈论文化？文化的价值是什么呢？

薄伽梵：文化是非常重要的，因为你的生命及你生命的价值全靠它。文化是一种生活方式。文化使你在生活中体验神。文化助你了解分殊中的单一。缺乏文化，人会变成恶魔。他会堕落而最终摧毁自己。

你知道海水是咸的。人生有如浩瀚的海洋。神的恩典有如照射在海面上的阳光。海水因太阳的热而蒸发。这蒸发的‘至福’，水蒸气在空中凝结成为雨云然后下降为雨水。这是‘爱’的雨水。海水是咸的而雨水是淡的。为什么？差异在哪？在海水经过阳光的提炼。同样，我们的生活也必须有文化的熏陶和提炼，生活价值才会提升。一块铁价值不到一个卢比，但经过加工、处理之后，它可以制成一个美丽而值钱的手表。这就是经历‘文化’（千锤百炼）的结果。只要石头保留它原来的模样，它就一定会被忽视。然而，一旦它落入一个雕塑家的手里，经过凿、削、敲、击而雕刻成一尊美丽的基士拿神像，这时，它就赢得众人的尊敬和崇拜了。为什么？只有‘文化’使到一切改变。一块石头，曾遭众人践踏，现在成了一个偶像，在神庙的祭坛上占有一席之地而每天被众人所膜拜。这就是拜文化之赐啊！

缺乏文化，人就会抱持着一个愚蠢的人生观而在单一中寻求分殊。例如，就拿一根针来说吧！它把布料缝成衣服。针代表文化。但剪刀把布料剪成许多小片，这就是缺乏文化的情况。

问-50) 斯瓦米！在这现代化的世界里，有人接近神吗？

薄伽梵：现代化世界是十足的表面化的、虚假的。外表上，大家都说，‘哈萨’，‘哈萨’。人人都说‘谢谢’。这完全是机械式的，是例常的礼节而这些话都不带有任何意义。你随处看到的无非自私自利的现象。

现代科学已使人登陆月球，但人却忘了登临邻居家门。是的，他可以到达 Candra，月亮，但他却看不到寓于他内心的 Ramachandra(罗摩月)。现代人能够像鱼一样在水中游泳，像鸟一样在空中飞翔，但却不能用他的两只脚在地上走上一英里的路。他能以不足两吋长的肉眼来看数千英里外的银河系但他却不能看到他自己。眼睛和耳朵是那么的接近，但它们彼此并不相见！不是吗？神躺在位于你内心的 Ksirasagara，‘牛奶海洋’，但今天，我们发现那‘心’已变成 Ksarasagara，‘毒药海洋’了。你怎能期盼他认识神呢？虽然法国成了一个富裕的国家但它还是战败了。原因何在？在于它的鲁莽的年青人及当时的陋习恶癖。这种趋势，今天在人们之中与日俱增。人正为了满足他的 asalu，低俗的欲望，而生活而工作，其实，他应该为了 asayalu，理想，而生活才对。只有具备崇高理想的人才能彼此在灵道上互相扶持，携手并进。

问-51) 斯瓦米！我们如何能在生活中提升？

薄伽梵：你必须做出努力。这或许不容易但你必须做到。其实，人人都应该努力去提升他自己。所以，有这样的一句话，‘要向高处看，向低处看是一项罪行’，你必须朝正确的方向前进以达至目标。生而为人就是为了这个目的。人必须认识到，他基本是神圣的。但这并非如你想像的那么容易和简单。毕竟，下坠是容易的也是快速的。

举个例子。你乘巴士翻山越岭到哥代卡纳尔 (Kodaikanal) 来。巴士会发出嘈杂的声音。大货车也一样，在登山时发出轰轰声响。但同样的巴士和货车在下山时就轻松得多了。人生也是这样，要往上爬，你就必须努力，但从高处坠下而摧毁你自己，那就很容易、简单和快速了。

再举个例子。当你射箭时，你越是用力往后拉，射出的箭，其速度就越快而射程就越远。同样，如果你加倍努力，成功也就越大

。火箭在发射时，它先向后猛扭然后向前推进，燃烧着火焰而升入太空。所以，在生活中，成功的机率就看你做出努力的多少来决定了。

问-52) 斯瓦米！请告诉我们如何在生活中取得伟大的成就？

薄伽梵：决不让这样的观念进入你的脑里。如果你认为藉伟大你已成就了某种非常特殊的事物，那你可就错了。不，完全不是这样。成为伟人不应该是你生命中的目标。社会上有几种伟大的人物。我不认为这是重要的或关系重大的。善良优于伟大。与其瞄准伟大，不如从善如流。好人远比伟人重要。

这两者之间有什么不同呢？一个伟人在神之中看到人而一个好人则在人之中看到神。罗波那(Ravana)，如《罗摩衍那》(Ramayana)所描述的，无疑是一个不折不扣的伟人。他把主罗摩(Rama)看成仅仅是一个人。但罗摩是一个典型的好人。罗摩在鸟之中看到神，在松鼠之中看到神，甚至在罗刹(rakshasa 恶魔)如维毗沙那(Vibhishana)等之中看到神。女性如婆婆哩(Sabari)、文盲者如古哈(Guha)以及圣者等在罗摩看来都是罗摩自己的反映。所以，罗摩是至善。所以，你就应该以你是好人而不是伟人，享誉世界。

问-53) 斯瓦米！什么是一个理想的政府？

薄伽梵：在一个理想的政府领导下，人人守法，人人履行国民的义务。‘Godment’(神道)优于‘Government’(政府，人治)。但今天，我们看到人们争取的是他们的权力而忘掉的却是他们的义务。

你不该流于疏懒。每一个雇员都应该忠于职守，努力工作以配合他所获得的薪酬。不然的话，他们就无异于欺骗或出卖他们的雇主或政府了。人们应该培育 Samarasyam，正直、Samagrata，协调、Samaikyata，团结和 Saubhratrata，友爱的精神。

就看看这块布吧！由于线的紧密交织，这块布就显得非常坚韧。但是，如果你把线松开，你就可以用手指把它切开了。人人都应该知道，团结就是力量。印度能获得的是独立但不是团结。你可以挥着拐杖，自由行走，只要你的拐杖不打到行人的鼻子而你的自由不侵犯他人的独立自主就得了一。

人人合用的根本法则是务必遵守的。个人不比社区或社会重要。致力于认识那些社会所需的事物总是好的。你的教育应该协助你改良社区和社会。

问-54) 斯瓦米！这位先生是个名记者。很多人都认为他的报导很好。

薄伽梵：是吗？那很好！记者是一个什么样的人？在报章上发表或报导所发生的事故或新闻的人就是记者。什么是新闻？来自四方的信息形成新闻。从外在世界传来的新闻，不妨一读。那么，从你内在引发的麻烦又该如何处理呢？要去了解它和改正你自己。

问-55) 斯瓦米！我们当前最需要的是什么？

薄伽梵：如果你有爱，那就够了。一切自然就会加之于你了。服务、牺牲、谦卑、虔诚、纪律等等都包含在爱之内。只有爱能促进所有德行。有爱之处就没有自我、仇恨、妒忌以及其他卑劣的、野兽般的性质。

在法国巴黎有一个妇女，她仅以微薄的储蓄来过简单的生活。有一天，她看到一些沦落街头的穷困者在寒冷的天气颤抖，怜悯之心，油然而生，于是她每天拿了几条毛毯送给这些不幸者。这引起社会人士的注意，最后也引起政府的注意。他们决定表扬她。一小撮的年青人也前来祝贺她。她说她不感到快乐和满足，因为当仁慈的神总是在帮助每一个人的时候，她却不能帮助每一个人。她进而说，由于她的帮助不能延伸到每一个人，她为之感到惭愧和沮丧。

我要告诉你另一个故事。有一个士兵在战争中丧失了双腿而必须靠两根拐杖来走路。由于他服务的时间太短，不能享有退休福利。他的直属长官给了他一些钱并叫他回家去。在回家途中，他路过一个村庄，正好天下大雨，他便找个地方暂时避一避雨。他身上的钱也用完了。第二天一个女学生经过同样的街道，看到这士兵并询问他的情况。她对他的困境深表同情。从那天起，她每天提早一个小时上学，沿途收集一些水果来卖，并买了一些印度饼(Chapati)给这士兵充饥。

两三个星期后，该士兵的旧长官刚好路过并看到他。长官甚感惊讶，经过这么长的时间了，他还没有回家，原来盘缠用完了。长官得知他近来的日子是怎么过的。就在这时，该女生拿印度饼来给他。长官跟随着该女生一直到她家去。女生的父母看到军官进来，以为女儿犯了什么过错，所以军官才到家里来问个清楚。当他们正要惩罚女儿时，军官介入并解释说，“你们实在福气！我们有几个人，生有这样的儿女，宽宏大量、有爱心、关心别人并且有牺牲精神？他正要把一些金币给女生的父母，但女生的父母说，“先生，我们不接受这一些。我们可以靠我们辛苦赚来的钱生活。谁能在家里看守这些金币呢？先生，请你不要打扰我们吧！”军官感到兴奋并动身回家乡去。在家乡他为这女生物色了一个郎君并为他们主持婚礼。这是真正的爱的财富。‘爱的扩展是生命，爱的收缩是死亡。’



第三章

年青人

问-56) 斯瓦米！我们进入大专求学，毕业后，到社会上做事，领取薪酬，但遗憾的是，凡我们遇见的人都说，“我得不到心境的平和。”为什么会有这样呢？需要做些什么呢？

薄伽梵：仅靠教育，我们得不到心境的平和。圣者毗耶沙 (Vyasa) 编辑所有吠陀经典，撰写伟大的史诗《摩诃婆罗多》(Mahabharata)，十八部往世书(Purana) 及梵经(Brahmasutra)。然而，他的心念仍旧不能平静。在他感到极度痛苦之际，圣者那罗陀 (Narada) 劝他撰写《薄伽梵》(Bhagavata)，一部伟大的巨著，纳入神的游戏 (Lila) 并记载一些歌颂神的奇迹和荣耀的虔诚信徒的生活点滴。这之后，他才真正享有平和与至福。地位、身份、学问、威望、财富或名声，没有一样能带给你心境的平和。心境平和不能得自任何人也不能在某某地方找到。任何外在的物质、商品和拥有物都不能为你提供心境的平和。

失去平和的根由在于一束束的欲望，所以，我常告诉你们“行李少，舒适多，使旅途愉快”，这是印度火车内的格言。是故，抑制欲望是极其重要的。

“不要感到哀伤只因为你不拥有 Koti(一千万卢比)，
但要感到喜悦，因为你有足够的 Roti(面包、食物)。
不要感到不快，因为你没有汽车代步，
但要感到庆幸，因为你有一双好腿走路。
不要因蝎子的一叮而痛哭，
但要为你没有被大蛇吞噬而庆祝。

不要因为被蛇咬而痛伤，
但要感谢神，你没有因此而死亡。

知足常乐。谁是最富有的人？知足者最富有。谁是最贫穷的人？多欲望者最贫穷。很多人来找我说，“我要安宁”。我告诉每一个人，“答案就在你的这个请求里。当你说‘我要安宁’时，其中有两个重要部份，那就是‘我’和‘要’。‘我’是 mamakara，即自我或执著而‘要’是 Kama，即欲望。当你放弃‘我’（自我）和‘要’（欲望）时，剩下的不就是‘安宁’了吗？

问-57) 斯瓦米！遇到年青人时，我们很多人都束手无策。他们常说，“不要干预我们的自由。我们自立了，有自己的选择。”我们很难让他们相信我们正确的理念从而引他们进入正轨。目前的情况，我们该怎么做呢？

薄伽梵：照你这么说，显然，现代的年青人不知自由为何物。他们把自由 (Sveccha) 和独立 (Svatantra) 挂在嘴边，完全不了解其真正意义。

什么是自由？什么是独立？如果自由的意思是为所欲为，没有基准，那我们跟禽兽有什么两样呢？禽兽不也自由走动，不受任何约束吗？他们也拼命繁殖下一代。如果这就是年青人所说的和所要的‘自由’，没有受过大学教育而获得学位的鸟兽昆虫不也一样能够取得充饥的食物和栖身的住所并且依据自然法则而自由自在地生活！那么，你的自由又以什么方式来利益你呢？你的专长是什么？你的教育是为了什么？动物比你优越，因为它们还有某种理性和季节性而你两样都没有。

什么是 Sveccha，自由？如果把这梵文字 Sveccha 加以解剖，Sva 加 iccha 就是 Sveccha。Sva 意指‘你自己’，也就是灵魂、精

神、阿特玛(Atma), iccha 意谓‘愿’，因此，Sva，阿特玛，加上 iccha，愿，的意思就是阿特玛的愿力。所以这与我们的阿特玛(灵)相关。今天，我们的年青人要的难道就是这 Sveccha(灵的愿力)? 可惜的是他们并不了解他们所用的字眼的真正意思。

然后，现代人又说，“我有 Svatantara，独立自主，来做任何我喜欢做的事。我不能独立自主吗?”在此也一样，年青人不了解 Svatantara 的真正意思。难道 Svatantara 指的是毫无顾忌、漫不经心和不负责任的行为吗? 当然不。如果你认为到处闲荡，吃喝玩乐是独立自主的标志，那猫狗不也是这样地享乐吗? 独立自主意谓吃喝吗? 你的一生就是离不开吃喝这两件大事。人生已下降到仅仅是‘进货’，和‘卸货’的层次了。

那么，什么是独立自立(Svatantara)呢? 在此，你务必记取重要的一点。的确，你是有自主权的，但该有个限度。你的独立自立不应该妨碍他人的独立自由，所以，你拥有的独立自主不能到达影响他人独立自主之点。举个例子。一名绅士在明媚的晨光里散步，他手持拐杖，自由地挥来挥去。不久，一个人刚好经过他并对他说，“请别这样地任意挥动你的拐杖。”这绅士说，“你管得着? 我有自主权，可以随意挥动我的拐杖。”但另一个人说，“老兄，没错，你有自主权。但你的自主权仅限于你把拐杖挥不到我鼻子的地方，否则，我担心你会打到我的鼻子。”这就是你的独立自主的极限。

我们也听人们说，“我们在庆祝 Svarajya 独立日。”这是真的吗? 不。在此 Sva 意指‘自己’。你控制了你自己吗? 你控制了你的感官吗? 一般上，Svatantara 意指摆脱异国统治而获得的独立自主。你破除在统治者铁蹄下受到奴役的锁链并宣布独立。这是政治上的独立，还是不够的。

在精神上，你也应该以控制你的感官，克服你的弱点及遏止你的邪恶性向来宣布独立。这是阿特玛 (Atma 灵) 王国的独立。只有在你克服了欲望、贪婪、嗔怒、憎恨、情欲、物欲、报复心等等之后，你才能得到真正的独正。你必须在这意识上去了解 Svatantra，独立，的意义。

问-58) 斯瓦米！一间课室的理想环境是什么？

薄伽梵：你应该追随你古代的传统文化。一个具备谦虚 (Vinaya) 和服从 (Vidheyata) 这两种美德的学生会获得彻底的知识。学生应该对自己研读的学科表示浓厚的兴趣而甚至提出问题。只要有疑问，他们应该向老师讨教。因此，学生应该坐在老师的下方而老师则坐在较高的位置。水往下流，知识亦然。火向上升，同理，学生的智慧之火也向上升腾。

问-59) 斯瓦米！今天，仿效之风很盛，在所有生活领域里都可以看到，尤其在年青人之中更是普遍。斯瓦米，你对这有什么要说的？

薄伽梵：仿效是懦弱。在现代年青人中，这算是一种缺陷。仿效是世俗的，创造是神圣的。仿效也使你忘掉你的天性。

一只乌鸦碰巧看到一只天鹅，并为天鹅优美和高雅的姿态所吸引，于是，乌鸦就开始仿效，先缓慢步行一段时间，进而跳跃，最后几乎要飞了起来，完全失去了自己原来步行的模样。这简直是东施效颦，举止既笨拙又不自然。因此，你必须顺应自然，一切自然流露，绝不勉强。仿效非但不自然而且又很荒谬！

问-60) 斯瓦米！今天，很多人，特别是年青人都在糟蹋时间。他们太过懒惰并虚掷宝贵的时光。所以，即便资源丰富，国家也富强不起来。对这弊病，可有补救的方法？

薄伽梵：这国家什么都不缺少。我们有足够的资源，人民也富有才智。其他地方有的，印度(Bharat)也有。卡纳达语(Kannada)有一句谚语是这样的，enna bharate tanna bharati。

历史告诉我们，过去这个国家是外族侵略和攻击的目标，因为她有丰富的资源。但今天，我们看到很多好吃懒做的人正浪费宝贵的时间。他们领取高薪，但没有做出等值的贡献。所以可以这么说，他们在出卖和欺骗国家。你应该赶上时间，与时并进。时间是不等你和跟随着你的。神是时间，samvatsaraya namah。时间是神，Kalaya namah。Kalatitaya namah，Kaladarpadamanaya namah 等都是神的一些称号，藉以描述祂是时间的主宰、设计者和掌控者。Namavali 就强调神的这个层面。所以，浪费时间就是一项罪行。你应该善加利用时间，用之于圣洁的途径上。

我常告诉同学们：

不看恶，只看善，
不言恶，只言善，
不听恶，只听善，
不行恶，只行善。

因此，我们可以作这样的结论：目视邪恶、耳闻邪恶、口言邪恶、心生邪恶、身行邪恶都等于浪费时间。

你应该努力工作。圣经说，“你应该以汗水来生活。”但今天却不是这样，人们都想不劳而获。不管你做什么，都要以 namasma-rana，念诵圣号，去进行。这就是 bhakti marga，虔诚法门。这样的工作，其本身就转为对神的一种供奉了。这是 anubhava jnana，从经验中达致的识，或实用的识。

无所事事者，懒惰的傢伙，都不可能有成就。用双手工作难道填不满一个肚子？你可知道摄影者是如何操作他的相机的。他调整

镜片，计算距离并叫你摆好姿势然后才拍。不是吗？然而，死亡之神，卡鲁都(Kaludu)就不是这样了，他是不会给你时间准备，就按下死亡相机的。他随时夺走你的生命，没有一点预兆。所以，你应该做好随时面对死亡的准备。职是之故，善加利用时间是绝对必需的并用之于圣洁的途径上。好好观察神的创造：太阳、月亮、星星和其他星体，它们都依照自己固定的轨迹来运行，使你有白天和黑夜从而产生时间。树木与河流都随着时间的变化而变化，它们可作为人类的典范。所以说，大自然是最好的导师。

斯瓦米没有假期。你每一周最少有一天假期，礼拜天。我每天接收几千封信，一一过目。我亲自处理我所有的工作。我每天在你们之间走动好几英里。我监督、管理和指导有关大学、高等专科医院以及水供工程等所有的事务，除此之外，还有全世界几千个赛中心，我也必须关注。我没有休假；我没有休息。你的快乐就是我的快乐。神的下凡就是要示范理想的生活方式给你看。所以，千万不要浪费时间。藉 Karma，正当行动，来维护 Dharma，正义，而融入于 Brahman(梵)，神，并因此而救赎你的生命。

问-61) 斯瓦米！我们到处听到人们谈论‘人才外流’的话题；根据统计，人才外流逐年增加。这是好现象吗？

薄伽梵：这是不好的现象。年青人离开祖国，移居海外是不当的。依照传统，印度有五位母亲，得到同等的崇敬。这五位母亲跟你的亲生母亲同等，有着最崇高的地位，受到最崇高的尊敬。这五位母亲是谁呢？第一位当然是你的生母(dehamata 译注：deha，身；mata，母)，这母亲生你育你、照顾你、把你带大、为你牺牲一切，所以，她必须得到尊敬。第二位是牛(Gomata，译注：Go，牛)，牛提供牛奶，助你强身健体，你必须对它感恩。第三位是母亲大地(bhumata，译注 bhu 大地)，我们赖大地生存，我们开垦、耕耘土地并种植五谷，我们也从中取出金属矿物并加以提炼

利用。第四位是母亲经典(Vedamata 译注 Veda:吠陀)，吠陀经教导你人生的目的和目标并指示你步上灵道的法门。我们应该尊敬和感激母亲经典就像我们尊敬和感激我们的肉身母亲一样。第五位是祖国(desamata，译注：desa 国家)，你的文化、传统和丰富遗产都蕴寓于你诞生的这块国土里，你必须认你的 desa，国家，为你的母亲。所以我们称之为祖国。

原因很简单，你不能看到一个女人比你母亲漂亮，你就喊她作娘吧！就这一点《罗摩衍那》(Ramayana)也有开示。罗波那(Ravana)战亡之后，战争结束了，这时罗什曼那(Lakshmana)对罗摩(Rama)说，：“大哥啊！兰卡(Lanka)这地方，山明水秀，地灵人杰而敌人已经被消灭了，我们有权统治这地方。啊，我的主！你为什么不在此称帝呢？婆罗多(Bharata)已经在阿逾陀(Ayodhya)当了十四年的国王，我们不如让他继续当下去吧！而我们可以留在这里建立一个新的王国。”罗摩回答，“罗什曼那呀！你的祖国比天堂还大啊。你的母亲虽丑而你所看到的另一个女人很美，但你不会叫那美丽的女人做母亲吧！”不论你的祖国是什么样子，归终是你的祖国。人人必须爱国，必须效忠他的国家。你应该献身给你的国家。

问-62) 斯瓦米！你对人才外流有什么看法？很多受高深教育的专业人士，如工程师、医生、电脑专家等都想移民外国以享有更高的薪酬，更舒适的生活。这给政府部门和私人机构都带来困扰。你对这问题的看法是什么？

薄伽梵：这趋势的升级是非常不幸的事。不论在哪一个时候或在世界的哪一个地方，这类事情都是不好的。你生在这个社会，你也在这个社会长大、受教育、谋生、成名。只有通过这个社会，你才能得到衣食住行的方便。靠你一个人，行吗？得不到支持，你能有成就吗？你难道不应该回馈社会吗？

人决不应该成为一只忘恩负义的动物。最佳的报恩方式就是服务。众所周知，国人在外国非常勤奋工作。当他们在本国时，他们就没有这种热诚和勤奋的精神。其实，以他们的工作量来计算他们所获得的酬劳，这可不比外国少呀，但他们却失于了解这个事实。在某种程度上，家长也必须对人才外流的问题负一些责任。他们没有把工作、爱国、牺牲、爱和感恩的正确价值观灌输给孩子们。

所以，服务你生于斯、长于斯的社会是天经地义的事，是你基本的义务。你看到不少外国人到这里来。他们从你诞生的国土学了不少东西而偏偏我们的国民却忽视自己所学到的。在维护传统方面，我们有些国民还比不上外国人呢！我们的教育是为了什么？难道是为了使人性衰微？Janani janmabhumi scā svargadapi gariyasi。罗摩恪守‘母亲和祖国大于天堂’的原则。

问-63) 斯瓦米！现代青年借代沟之名而忽视长者的忠言。请就这一点，给我们开示。

薄伽梵：这是毫无意义的。在代沟的名义下，你可发现什么改变？太阳只从东方升起而绝不是西方。自然规律没有改变。你不是每天喂食给同样的肚子吗？你不是每天洗同样的脸吗？你不是每天清涤同样的用具吗？你不是穿上同样的服装吗？这么说来，所有重要的事情都需要重复地执行。在代沟的名义下，你不应该忽视必须重复的事情。

你不应该对长者的忠言充耳不闻并以老不死、老妖怪的污名加在他们身上。他们不是什么妖怪，他们是人生经验丰富的人。他们是你的祝福者。你必须听从他们的劝导和服从他们的指示。新一代的年青人往往不听从长者，把长者的话当作耳边风，置若罔闻，这是非常愚蠢和无知的表现。这等于是骄慢和自我。不听取长

者的金玉良言，你最终会摧毁自己。

问-64) 斯瓦米！在一方面，父母拉我们到世俗的层面去而在另一方面，我们非常有福气得闻你神圣的教导。我们想知道两者之中，哪一种在主导和影响着我们。

薄伽梵：如果你父母的理念跟神起冲突，你应该选择神，绝对不是你父母。你必须向父母解释清楚并恳求他们然后说服他们，使他们相信灵道的价值和重要性。在 Bal Vikas(儿童道德教育班)的孩童中，很多孩童改变了他们的父母。很多家长都被就读于斯里沙迪亚赛小学，斯里沙迪亚赛中学及斯里沙迪亚赛高等学院的子女们所影响而改变了。孩子们的家庭应该先获得改造，社会才会获得改造。

其实，你并非来自你的父母而是借你的父母而来的。说真的，你是来自神的。如果你相信这一点，你的言行就圣洁了。举个简单例子。你把甜味的牛奶布丁 (payasam) 装进容器内。如果容器有孔，甜布丁就会流出来。不会吗？同样，如果你确知你来自神，你的身口意就会神圣的了。

问-65) 斯瓦米！在科技上，我们正向前迈进，在这同时，我们的年青人却不能勇于面对生活的难题。他们因一点小问题而垂头丧气；不能忍受痛苦而借酒和药物来麻醉自己。斯瓦米，你对我们的年青人有什么忠告呢？

薄伽梵：今天很多青年男女进入大专院校深造。知识的每一个分支都有着许多专门化的学科。总之，这是好的，但可惜的是，我们发现人类天赋的、极其重要的本质正在急速地腐化和消失之中。

教育的目的不是谋求生计而是究竟人生。

教育的目的不是传播知识而是改造心灵。

教育是为了提升人的人格而达致神格。
教育不应该有助益于赚取 Annas(金钱)，
而应该有助益于赚取 Gunas(德性)。
教育不是为了 jitam(薪酬)而是为了 jivitam(生命)。

没有正确的价值观，再高深的教育又有什么用？缺乏价值，能说是进步吗？如果你没有价值观，科技对你有帮助吗？就是由于缺乏价值观这个原因，现代的年青人才步上嗜毒和酗酒的道路。

年青人不是 vira (英勇)而是 bhira (懦弱)。他们应该是主子，现在反而变成奴隶。他们应该知道“生命是个挑战，迎接它吧”。他们必须面对和克服人生的诸多问题和困难而不是选择逃避一途而陷入沮丧的困境。既然生命是一个挑战，那你就应该迎接它。在科学、技术、肉体、伦理、政治和灵性等所有领域中，生命都充满着剧烈的竞争性。他们应该以适当的武器来装备自己以便随时面对生命的挑战。

在摩诃婆罗多(Mahabharata)战役中，一件类似的事情发生。阿周那 (Arjuna) 想要逃离战场，简直像一个懦夫，完全没有斗志。当时主基士拿(Krishna)把《薄伽梵歌》(Bhagavadgita)传授给他以便鼓励他的士气。这种动作就像注射钙和葡萄糖一样，增强阿周那精神和身体的力量。

人生是一个运动场，人生是一场比赛，参与吧！你必须要有体育精神来参赛并以平常心来接受比赛结果，不论是胜或败，得或失。在这世上，不是人人拥有一切但无人不拥有爱。所以，人生是爱，分享它吧！神是爱，爱是神；因此，要活在爱之中。你的心充满爱，但有多少人得以分享你的这份礼物？问问你自己吧！爱生爱。今天并非如此。这就是一切冲突、误解和争论的起因。要尽力去履行你的职责，不可偷懒，要脚踏实地去做来实现你的梦

想，“人生是一个梦，实现它吧！”现在，你做出怪异的计划，远离现实，不切实际。这是人生吗？不。

Yogah Karmasu Kausalam，向神祈祷，诚心履行你的义务。这样，你的工作就会变成膜拜而你的 Karma，行动，就会转为 yoga，灵性的融合。然后，义务和工作就成为步上 Karmayoga（行动瑜伽）之道的一种灵性修持了。不要仅做白日梦，不要浪费于无谓的空想，要知道人生就是义务。

问-66) 斯瓦米！当有关纪律、教育水平和一般人格发展的任何事情出问题时，你似乎感到非常困扰和不快。斯瓦米！当你看到学生们急懈下来而不能达到你的期望时，你会毫不客气地在大众面前斥责他们。看到这种场面，大家无不心惊胆战。当我想到你处在那种情绪的时候，斯瓦米，我就感到害怕。我们如何对这样的状况作自我的调整并采取正面的想法来对待它？

薄伽梵：首先，你应该知道斯瓦米是完全无私的。你也应该清楚地注意到斯瓦米从不生任何人的气。神是爱，爱是神。我之所以假装生气和不悦，不外是为了纠正你的错误。即便是那样，表面的生气也很快地烟消云散。如果一个导师接受和同意你所做的和所说的一切，那你就不能称他为导师了。导师，顾名思义就是一个纠正你并把你带入正途的祝福者。

假设这是一间修车厂，所有损坏的汽车都送来这里修理。如果我是一名技师，我一定锁紧所有的螺丝、螺丝帽等等。同样，我应该纠正你的错误，使你改过自新，肯定你抛弃种种缺点并造就你成为一个模范的国民。犯了错就应该立即悔改。我应该够严格才能改正你。打铁趁热，不是吗？如果不加热，任你力气再大也无法把铁弄曲。所以，如果你犯错，你就应该趁热立即受到纠正和谴责。如果你的过失在大众面前被指出来，你就不会重蹈覆辙了。

举个简单例子。假如你穿上一件龙吉(Lungi 印度便装，以一块长布绕在腰间，长可及脚)。突然间，有朋友来找你，你怎么办？你会把扫帚放在一边，换件像样的衣服去接见你的朋友。你为什么这么做呢？反正你正在打扫房子，穿得随便有什么不对？你不想朋友看到你穿那样的便服来接见他。你在乎他的感受。不是吗？同样地，在此，当我在大众面前指正你的错误时，你就会马上改正并更加注意以免以后重犯，不是吗？

其实，你变好变坏，对我都没有损失。我不想从你那儿得到什么。我要你变好，要你为父母，为你的学院和你的国家争光。这不是为了我而是为了你那终极的、跟神没有两样的实体。

问-67) 斯瓦米！今天，当我们会见学生们并问他们在做些什么时，我们听到他们说，他们在搞电脑或进修技术课程。我们想知道斯瓦米对这种电脑热有什么意见！

薄伽梵：你应该知道其中一件最重要的事情，那就是，你所有的现代教育无不在你之内。你是‘电脑’。你是‘发电机’。在你之内有‘电能’。在你之内有‘热能’。你是‘磁石’。凡在你周遭的一切无非你内在存有的反映，反应和反响。

你说电脑不可思议。你站在电脑面前问了一个问题，“谁是我的妻子？”你能得到答案吗？不。为什么？电脑应该先得到一些有关的资讯，然后在你需要时，你才从中取出，不是这样吗？它只把储存进来的展示出去，没有新的东西。它毕竟是人造的！那么，当然，人是比电脑更伟大的了。你的头脑就是一台电脑，记录下你所有的记忆和经验。当一只蚊子叮你时，即便你在跟我说话，你也情不自禁地拍死它，把它丢出去。怎么回事呢？有沟通。走在路上，你看到一根刺，这时，你的脚步自然会提高，跨过它以免踩到它。为什么？在你之内有一种磁力。

当我问你，“你在做什么？”你们有些人会说，“M.Tech。”(修读工程硕士学位)。‘M.Tech’是什么？你会回答，‘Master of Technology’(工程硕士)。那么谁是‘Master’呢？(译注：Master有主宰的意思)什么是‘Technology’(工程或技术)呢？能控制自己感官的人是一个‘Master’(主宰)，但不是每一个人都是主宰。你仅是‘Mister’(先生)，如 Mr.Rao(劳勿先生)，Mr Kumar(古玛先生)等等而不是‘Master’。你应该将你的‘知识’，用在社会上，促进社会进步繁荣，否则，你的‘知识’，就变成 allergy(敏感症)了。你应该带着你的‘Knowledge’(知识)步入社会，这就是‘Take Knowledge’(译注：take 拿，带着；Knowledge 知识。Take Knowledge 与 Techonology 音接近)，也就是 Technology(技术)。不然的话，它就变成‘Tricknology’(骗术)而决不是‘Technology’(技术)了。

问-68) 斯瓦米！一个领袖应该具备什么素质？

薄伽梵：主要有两种素质是每一个领袖所应该具备的。由于这两种素质荡然不存，所以我们今天看不到卓越的和理想的领袖。最终我们处处面临骚扰、动乱和紧张。

这两种素质是‘个人的品格’，和‘国民的品格’。在过去，这国家曾有具备这两种素质的领袖，如迪拉克(Tilak)、尼达吉(Netaji)和巴迪尔(Patel)等人。除非一个人拥有‘个人品格’，否则他不配称为领袖。一个领袖应该带领而不是在后面推动。一个好的追随者才能成为日后的领导者。不曾做过仆人，你不能成为一个典范的主子。每个领导者必须常常记得这个程序，即：先‘成为’，进而‘力行’，然后‘吩咐’。首先你必须‘成为’，什么是你自称的，然后‘力行’，什么是你自称的，最后你才有权力去‘告诉’，或‘吩咐’，他人。一个理想的领导者，自己必先做好事，才能告诉他人做好事。这就是我为什么常常叮嘱我的学生，要‘存善

、行善和向善，的原因了。

问-69) 斯瓦米！对你教导和规劝学生的方式，我们常感不解。身为父母的我们，我们不认为我们会采取和你同样的方式去做。你是伟大和仁慈的，提供免费教育给我们的子弟。你也教导他们如何做个好公民。你的爱超越千万个母亲的爱。你的爱深似海。你的一些硕士班的学生也在这里，请你给他们开示，好吗？

薄伽梵：教育不是谋生之事而是一生之事。这必须先搞清楚。职业和薪酬无关紧要。你必须利用你的教育通过服务来造福社会人群。教育并不意味着可以协助你达致自私的目的和个人的利益。现在的学生是基于毕业后的待遇而不是他们的才华来选修课程，这是一件非常怪异的事情。家长们也作同样的想法。这是不恰当的或不正确的。一切来自社会就必须回馈社会。对生于斯，长于斯，名成利就于斯的社会，我们应该感恩图报，这是非常需要的。你必须孝顺父母，奉养和取悦父母。你应该尽量把快乐带给他们。你说斯瓦米的爱等于一千个母亲的爱。你连自己母亲的爱也不了解，那么你怎么能了解和估计一千个母亲的爱呢？

硕士班的同学在毕业后将会担任高级经理人员。这无疑是非常好的，但是你也应该知道一些书本上找不到的东西。你已经把书本知识填满你的脑袋，但你必须把它付诸实行。你也应该知道不是所有你读到的书本知识都可以付诸实行。是故，你必须把你的知识用在根本的现实生活上并找出你所面对的问题的解决方法。

身为一个经理人员，你不能只是穿上西装，优哉游哉地坐在电风扇底下享用你的午餐和茶点。你必须扪心自问，你的工作是否和你的薪酬相称。否则，你就应该承认自己是在欺骗或出卖你的公司了。你必须诚恳地工作。你不应该动辄更换你的工作和公司。没有人会相信你因为你为了更高的薪俸而加入的新公司会觉得，

如果有人给你稍微多一点的薪俸，你也会随时离开的。你可以凭着你的技术、才华和辛勤工作在你的公司获得升级。

硕士班生应该知道有关原料、电力供应、会计、财政、市场、广告和机器等方面细节。他们也应该了解工会和工会的活动情况以及公司之于政府的一种义务。无论在什么情况下，你决不应该在质上让步、妥协，因为这会当众破坏你的名声。起初利润或许不高或增加缓慢，但这没有关系，不应该给你带来困扰。有一天，它是会稳定下来的。你应该注意每一个工人和他操作机器的方式。你应该时时确保每一个工人都能胜任他被指派的工作，这样，你就不必依赖一两个人来经营和管理整个工厂了。

由于身为一个硕士班学位的持有者有资格成为一个公司的经理人才，你会直接受到公司的董事经理或董事部的指使和委任。有时，你在采取某种重要决策前可以事先请示他们。在他们面前你必须谦恭有礼。即便在任何问题上，你不同意他们的看法，你也不应该毫无顾忌地批评或否定他们。你不应该当场公开反对他们。你应该另外找个机会跟他们商讨，找出他们心情愉快、情绪冷静的时刻再跟他们会面并清楚解释问题的症结以便寻求跟你的想法接近的共识。这样，他们就完全有余地来理解你所持有的要点了。

今天你必须认识另一个科目，那就是‘重新策划’。你必须查明一个工厂或工业结束营业或倒闭的原因。你应该审核每一个原因，找出问题的正确解决方案，并采取适当的步骤来重新组织以使工厂重新开业并有效地操作下去。在硕士课程中，你也修读‘乡村发展’这一科目。你有必要了解乡村的背景、资源和需求以及它的周遭环境和社会经济状况，甚至在你踏入一个特定的乡村去服务之前，你已经有所了解了。你们之中也许会有几个人自己创业，设立工厂。你必须无条件地、毫不妥协地维护基本人类价值。只因为这一点，你获得高度的评价。总要考虑到国家的需求，

国家所采纳的机制，接下来所要进行的步骤，国家的资源及国家的发展。

问-70) 斯瓦米！听了你对世俗学问的灵性解释，我们还是不得要领，好像掉入五里雾中。我们的斯瓦米是世界导师，把各种规律价值公之于世。我们得知斯瓦米已给研究生一则信息。斯瓦米，如果你认为我们也适合接受这则信息，就请你把要点给我们讲讲吧！

薄伽梵：我们学院开办硕士班学位课程，包括MBA(商管硕士)及MFM(经管硕士)学位。但首先我们要问，商业是什么？市场是什么？谁是经理？学生在课堂里从书本上学到这些知识，然而商业和市场则是扩大到整个世界的事。市场是因供求而产生。这交易、这供与求的活动就是商业，不仅是一个大的百货公司。

在这叫做世界的市场里，我们叫‘心念’的就是‘经理’。‘心念’必须管理得当而心是领导，主宰一切。在一个事件与另一个事件之间，我们有时间；在一件东西与另一件东西之间，我们有空间。在时间和空间之间所发生的便是行动(Karma)。

现在让我们谈谈对师长的感恩吧！导师如苏格拉底(Socrates)、柏拉图(Plato)和阿里斯多德(Aristotle)等举世闻名。在这些人中，苏格拉底是你相当熟悉的。法官判他死刑，因为他认为很多年青人在苏格拉底的影响下误入歧途，不愿当兵，保家卫国。但疼爱学生的苏格拉底并不要这样的死法。他吩咐学生遵照他的指令，带一些毒药来，然后叫他们围着他坐下并要他们用手触抚盛着毒药的器皿。他认为在学生面前饮毒药自杀远胜于死在这些愚蠢的法官手上。这就是他对学生的爱。凡认知这一点的弟子以后都成名了。

让我们来看看巴达(Bata)公司的创始人吧！他是一个非常虔敬神

的人。他常用马和驴的毛发来做嘎吱鞋的鞋塾并靠卖鞋为生。他把赚来的钱用来帮助和服务当地居民。他的虔诚和服务精神为他赢得了荣耀和声望。所以说，爱、虔诚和服务精神是一个经理人才所不可或缺的素质。

阿历山大(Alexandra)大帝正要准备侵略印度之际，他拜会他的导师并寻求导师的祝福。导师说，“我听说，印度有世界最值得敬重的东西，你给我带一些回来吧！第一，印度有许多到处化缘，云游四海的高僧，他们心怀完美的虔诚和绝对的舍离。把一个这样的高僧带回来吧！第二，印度这块圣土是由伟大的求道者、托钵僧、圣贤及神化身踏过和圣化的，那里的尘土圣洁无比，给我带一些回来吧！第三，听说恒河之水可以清涤一切罪孽，孩子，用容器盛一些回来吧！第四，有一本书叫《薄伽梵歌》，内容丰富，阐明生活的目标及正确的生活方式，给我带一册回来吧！”

现在你诞生在印度，你必须培育起牺牲的精神。我们崇高的理想和价值观协助学生获得荣耀和声誉。真理和正义在生命中是极其重要的，可以说是跟生命气息一样宝贵。要知道，缺乏真理和正义，生命就失去意义了。这些素质是一个经理人才所绝对需要的。

问-71) 斯瓦米！我们不明白智慧到底是什么。我们在学院所求得的知识是不是智慧？如果不是，我们要如何去求取智慧呢？

薄伽梵：实用知识是识(Jnanam)或智慧。这不是书本知识。真正的智慧或识是感觉到神一直存在、无处不在、在内、在周围。

第二部

发心的求道者

(Sadhaka)



第四章

外面的门

问-72) 斯瓦米！在食物上，我们应该遵守某种条规吗？在灵修上这是必需的吗？因你的教导，全世界的赛信徒几乎都成为素食者。这是令人惊讶的。关于饮食这方面，我们所知不多，请指点迷津。

薄伽梵：什么样的食物就有什么样的心念。
什么样的心念就有什么样的思想。
什么样的思想就有什么样的行动。
什么样的行动就有什么样的果报。

因此，结果就得看你吃的食用来决定了。你应该谨慎地、决不冒犯地恪守你食物习惯的规律。食物、头脑和神必须以这先后顺序去看待。你的食物是什么，你的头脑状况就是什么，你的头脑状况是什么，神在你之内的显现就是什么。

你不应该过食，你为生存而吃，不是为吃而生存。过食是翳质 (Tamasika)一天一餐是 Yogi，瑜珈修习者；一天两餐是 Rogi，病患者。如果你吃纯质的(savitika)、柔软而平衡的食物，并且其量适中，你就会培育起纯质的(savitika)或虔诚的心念。如果你吃激质的(rajasika)、辛辣的食物，你会产生激动的(rajasika)或情绪的、易受干扰的心念而如果你吃翳质的(tamasika)食物、肉、酒等等，你就会有翳质的(tamasika)或兽性的、呆滞的心念。所以，食物塑造心念，心念激发行动，行动带来结果。

你也应该注意 patrasuddhi，餐具的清洁、 padarthasuddhi，材料的

纯净、pakasuddhi，烹饪的纯正方式及 bhavasuddhi 烹饪者的纯净思想。你不应该到处乱吃。

几年前，有一个修行者应邀到一个商人家里吃饭。当天晚上这出家的求道者辗转不能入睡，一直到很晚的时刻才睡着并做了一个梦，梦中，他看到一个十六岁的少女在哭泣。于是他把这个梦告诉他的导师。导师闭上眼睛，沉思片刻，然后告诉他这梦背后的原因。原来商人邀请修行者吃饭的那一天正是少女过世后的第十一天，而商人正为她举行传统追悼仪式。由于修行者吃了祭拜少女的食物，死去的少女便托梦给他并在梦中伤心哭泣。该少女的父亲非常贫困，三餐不继，在不得已的情况下把少女嫁给年老的商人。少女不愿嫁给年纪这么大的男人，深感沮丧，最后投井结束了自己的生命。商人按照习俗为少女超渡并在第十一天邀请修行者到家里来吃饭。这就是修行者梦中背后的故事。所以，不查明原委，决不随便吃他人所提供的食物。

有一次，同样的事情发生在大师永喜 (Swami Nityananda) 的弟子身上。一天，他的弟子到精舍外吃东西，吃完之后，他竟然顺手牵羊地把一个银杯子给偷了回来，不久，他为这件事情感到非常痛苦和懊悔。第二天早上， he 去向导师供认一切。道行很高的永喜大师立即找出其中原因并对弟子说，“哎呀！你在精舍外吃的食品是一个曾经当过小偷的厨师给你煮的，这偷窃的本能就传给你了。”所以，厨师必须有纯净的思想。

此外，你应该感觉到吃后和吃前身体是一样的轻盈。最好是吃半饱，剩下一半喝水或吃水果。地薯类的食物对身体不好，不宜多吃。你不应该喝全脂牛奶，可参水喝。两餐之间最好应该有四个钟头的间隔。你应该只吃提供你身体所需的足够能量的食物。少吃油腻和煎炸的食物。午餐后小睡片刻，晚餐后散步一英里。你应该懂得吃也懂得工作。

问-73) 斯瓦米！在你的组织里或学院里，工人、学生、教师、信徒和医生常身穿白色衣服，为什么？有什么特别原因？

薄伽梵：白色服装象征纯净和清洁。我们可以把一块纯净的布看成一面清洁的镜子。如果尘埃沾满镜子，你就看不清镜中自己的映像。同样，菩提(Buddhi)就像是一块干净的白布。只要它干净，你就可找出自己的错误并应用你的辨识力去改正它。今天，这种情况是不会发生的。人们能看到他人的错误却看不到自己的错误。如果你站在镜子之前，你在镜中看到你的映像，但是如果你把镜子转向他人，当然他人的映像就在镜子里头了。不是吗？同理，你的菩提镜子转向他人，当然这就使你只看到他人的错误了。

在白色衣服上，即使一小污点也可以清楚看到。如果你穿上有颜色的衣服，你就看不到沾上的灰尘或污点了。这是不对的。你决不应该隐瞒和掩盖自己的污垢，你应该马上把污垢去掉。你应该把好东西跟他人分享。不论是好的或坏的都不应该存在于你之内。你应该把不好的除掉，把好的与人分享。但是你们有一些人只把好的留给自己而把坏的分给他人。你这么做是不对的。

主湿婆(Siva) 给这世界立下一个典范作为你遵行的一个最佳途径。他把毒药保存在喉咙里，所以他有 Nilakantha，蓝色喉咙神，之称，但他把他头上的月亮所发出的清凉而舒服的月光分给大家。为了跟大家分享舒适，他一直把月亮保留在头上。

问-74) 斯瓦米！今天赛信徒遍布世界各个角落，从普通市民到政府官员，各个阶层都有。身为你的信徒，他们得享社会上所给予的特别的敬重。这关键在哪儿呢？

薄伽梵：当然如此！这就是你所交的朋友的效应。就连把花朵贯穿而连接成花环的绳子也有价值了。作为象头神交通工具的老鼠也受到膜拜，身为主湿婆交通工具的牛也得到人的尊敬。同样，所有神

的交通工具也都一样受到崇拜。

有一次，主毗湿奴(Vishnu)派遣他的交通工具 Garuda (巨鹰)传达一则信息给湿婆(Siva)。巨鹰很快地飞到湿婆住所。当它正要降落时，忽然刮起一阵强风，激起如波浪一般的滚滚尘埃。围绕在湿婆颈上的毒蛇看到这景象并向巨鹰发出嘶嘶声响，准备出击。巨鹰于是回应说，“你和湿婆在一起，所以才有恃无恐地向我示威，一旦你离开湿婆，看看后果会怎么样！我随时都可以把你解决掉！”同样，由于你和我在一起，你受到尊敬和礼遇。如果你离开我，你就会受到相反的待遇了。

你不应该追逐世俗无聊的一切。你不应该像苍蝇一样随时栖息在任何东西之上，你应该像蜜蜂一样，只从花卉中吸取所需的花蜜。就拿印度总统的司机来说吧！他不能像一般计程车司机一样的开车。同理，那些歌颂神的荣耀的人就不应该随便向人要求无谓的帮助和支持。

问-75) 斯瓦米！我们诚心地到庙里去膜拜，我们偶而也到圣地去朝圣，我们继续执行我们的膜拜仪式和宗教条规，然而我们的生活方式却没有显著的改变。斯瓦米，为什么会这样？

薄伽梵：膜拜、苦行、参禅、答赞等都是圣洁的活动，使你的生命深具意义、有目的和有用。但你不能把这一些活动与灵性混为一谈。所有这些活动勿庸置疑是好的活动，帮助你把时间用在圣洁的途径上。凡你起心动念而做的任何事情都不是灵性的。真正的灵修之道是 Atmavicara，探索真我。

求道者应该知道他不是肉身(deha)，不是心念(manas)或智能，而他的真我(Atma)是超越时间、空间的。这真我不是在这短暂人世所认同的名或相。真我是永恒的、纯净的及不二的。真正的灵修就是认知真我。这就是梵 (Brahman)，根据经书上所说的，eko

vasi sarvabhuṭantaratma，遍布于众生之内。只有真正的灵修才能使你体验到这觉知，但是你看到许多宗教的修炼都标榜着灵修的名义和招牌。供奉给神的食物(Prasadam)其实是信众拿去吃的。这些食物只不过是暂时展示在神像之前罢了。如果神真的把食物吃掉，我相信没有人会把食物供奉给他了。

要常常记得，牺牲(Tyaga)是最高和最好的一种灵性修习(Sadhana)的法门。你必须牺牲你的时间、金钱、资源和精力，至少你应该在膜拜神时供奉杜拉西(tulasi)叶子。所以，我们有这样的一句话，tyagenaike amrtatvamanasuh，牺牲使你达致永生。牺牲(Tyaga)是瑜伽(Yoga)，灵性修习。

爱以牺牲展现。不肯做出牺牲的爱是毫无意义的也是自私的。你必须牺牲肉身感觉或肉身执著。你必须牺牲你邪恶的思想和不良的感觉。牺牲是你真实的本质。牺牲是赋予人的神圣素质。其实，你并非藉牺牲来完成任何伟大而特殊的事物，你只是为自己而做而已。

一个瑜伽修行者看到一只牛在挣扎求生。他跑去救它。有人问他，“你为什么救这只牛？”修行者说，“为了自己的快乐，我才救它。我看不到牛的挣扎和痛苦。”很多人路过，看到牛的痛苦却不施以援手。因此，牺牲可说是天赐给人的一个大好机会了。

另外还有一个小故事。一天，有一个家长要供奉食物给一个婆罗门(Brahmin)作为他执行祭礼的一部份。他请到了一个贫穷的老婆罗门到家里来。这老婆罗门一到，就立刻把放在他面前的食物狼吞虎咽似地吃完。那家长看了，心想，“这是什么婆罗门嘛！连澡也不洗，祭礼也不执行就进食。供奉食物给这样的人，哪里是功德(Punya)！”他越想越不对，于是他生气地用棍打婆罗门并握着他的脖子把他拉出去。当天晚上，该家长睡觉时做了一个梦，梦见神现身并对他说，“你既然邀请老婆罗门来吃饭，为什

么打他？为什么抓住他的脖子，强行把他推出去？这毕竟只是一餐而已。你连一天都不能养他，而我一直养他八十年了。这是多可耻啊！”

牺牲不受限制和约束。母亲随时愿意为儿女牺牲一切，甚至生命。为什么？只有爱使她作出牺牲。树牺牲果实让你品尝，树本身不吃自己的果实。河川流通并牺牲它的水，给人止渴。牛生产牛奶并牺牲牛奶，给你饮用和滋补身体。你的身体也一样要作出牺牲， Paropakarardhamidam sariram。

膜拜、答赞以及诸如此类的外在活动都比不上服务和牺牲。会服务的手远比会祈祷的口来得神圣。对神的爱就是虔诚，虔诚必须用牺牲来表达。爱是牺牲。牺牲是 Prema Yoga，爱的瑜伽。就让这信心、虔诚和坚定得到加强和深深植根吧！万法唯识，藉识(jnana)之道步向真我探索(Atmavicara) 以明心见性并追随和体验神。常说 jnanadeva tu kaivalyam，从牺牲中获得的实用智慧(神识)是达致超脱(Kaivalyam)的唯一途径。这是超越心念与身体所执行的活动的一种程序。经过这程序你才能达致你所期盼的结果和至福。

问-76) 斯瓦米！为什么我们有差异？为什么我们的行为有所不同？这些差别背后的根由是什么？我们如何建立理想的人生？

薄伽梵：由于不了解人性，你才有这个疑问。人由魔性、兽性和人性三大主要素质组成。只有人性能协助你达致神性。

就拿一个橙来说吧！它有苦的外皮，有硬的种子和有柔软而多汁的果肉。人一样，有魔性，相当于橙的苦涩的外皮，有兽性，相当于橙的坚硬的种子，也有人性，相当于橙的柔软而多汁的果肉。例如一个成熟的罗望子果实，其外皮可比为兽性，其硬核可比为魔性而其果肉可比为人性。如果果肉和硬核扯在一起也就是人

性与魔性结合，它就以一个妖魔显现；如果柔软的果肉与外皮挂钩也就是人性与兽性结合，那它就以一只野兽的面目呈现了。

所以，不论是魔性或兽性，这或多或少得看什么和什么结合来决定了。这就是差异产生的根由。然而，归根结底，使你成为理想的人和使你体验圣灵的就是人类价值。在人类价值之内含有生命的温馨和旨趣。

问-77) 斯瓦米！在精舍之内或精舍之外，我们都必需遵守禁欲生活，服从自制条规吗？

薄伽梵：不论你在哪儿，我建议你服从自制条规并过一个单纯简朴的生活。你可以到任何地方，但你应该遵守纪律(niyama)，抱持诚心(sraddha)并从事灵修(sadhana)。这是灵性的生活方式。

有两个病人去看医生，一个不必留医，一个必须住院，全看病情来决定。但两个人都必须服药才能康复，不是吗？同理，不论你留在精舍或离开精舍，你都必须遵守条规，过单纯的灵性生活。卷入生死轮回的疾病之中 (Bhava Roga)，你就得服用‘灵修’(sadhana)的药方。

问-78) 斯瓦米！有一些人动辄向人挑战。诚信而高尚的人因之受到干扰。我们应该如何应付这一些向我们作无谓的挑战的人？

薄伽梵：只有自私的、妒忌心重的和执著于肉身的人才会作出这样的挑战。求道者不应该受到这种挑战的干扰。对他们的言辞，你无需作出反应。在田里，一只牛瞪另一只牛一眼可能是一种挑衅的行为。一只吃粪的猪可以挑战另一只吃粪的猪。一个不吃粪的人应该向猪挑战吗？你可以跟同层次的人谈论但不是跟每一个人谈论。不要回应每一个人而失去心境的平和。在不得已时，你才应该这样地回应一个挑战者，“你会跟我一样地帮助每一个人吗？你

可有像我一样肩负一些福利工作？你是否跟我一样有着宽阔的心胸？有几个人被你改造而过正确的生活方式？”健康的竞争是应该有的。你不应该为了无聊、低贱和卑鄙的事物而接受挑战。

问-79) 斯瓦米！我们被世俗的问题和责任吞噬着，束缚着。我们深深地涉入以自我为中心的种种活动之中，但我们还是向神祈祷。我们的心念还多多少少带着世俗的思想。我们该怎么做呢？

薄伽梵：《摩诃婆罗多》(Mahabharata)就这一点解释得非常清楚。代表正义的般达瓦(Pandava)五兄弟虽遭到放逐但从不丧失虔诚。生命中的一切胥视你以何者为优先而定。他们视神为第一位，其次之而把自己放在最后。因此，他们是成功的，直到今天，人们还记得他们。在另一方面，他们的堂兄弟高罗瓦(Kaurava)兄弟就有所不同，高罗瓦兄弟们把自己的舒适和私利放在第一位，其次之，神最后。结果如何呢？他们战败了并且遗臭万年。由于把神放在最后，他们‘失败’了。如果有神和你同在，你无需担心，你会在各个领域中获胜。毕竟在这世上没有一样东西是永恒的，一切如过眼云烟。要知道在生活中所发生的一切，无不为了你的好处而发生。

一个人靠两只脚走路，所以他是直立的，不像四脚动物。结婚之后，人失去了一些自由，责任也增加了，这时他和妻子合起来有四只脚，步伐就缓慢了。如果他有了一个孩子，他就像蝎子一样有了六只脚而如果再添一个孩子，他就成了八只脚的蟑螂。步伐和动作随着脚的增多而更加缓慢。所有这些束缚和执著是你自作自受，没有人强加之于你。

即便你有钱有地位，但要记得福乐在于有神的陪伴和亲近。你可以在一个镶着珠宝的鱼池里养鱼但鱼会感到舒服吗？鱼只要在水中自由自在地游着才感到舒服。福乐在于你的真实自性。其他的一切，不论价值多高，只会带给你烦恼。一个简单的例子，这是

一个盛满水的杯子，杯底有糖。如果你尝一尝上面一层的水，水是没有味道的，杯子中间部份的水也一样没有味道，但是，如果你拿一支小茶匙均匀地搅拌直到糖完全溶化于水之中，现在你再尝一尝，不论在上一层的水或中间部份的水，味道都是甜的了。所以，在你的生命中也一样，‘杯子’是你的‘肉身’，‘水’是你的‘生命’，‘茶匙’是你的‘智力’，而‘糖’是你的‘神性’。如果你在正确的方向动用你的‘智力’，你就会处处体验到‘神性’的‘甜味’了。

你需要的是平和与福乐，你应该向神祈求这两样基本东西。你膜拜祂并为祂服务。无疑，你渴望的是快乐和平和，但你却向神祈求世俗的东西。那么，渴望和祈祷不是有所抵触了吗？这是你的缺点。

问-80) 斯瓦米！今天赛的荣耀把世界各个角落的人带到你的跟前。许多国家的人到这里来，有些国家，我们连名字都没听过。几乎所有说不同语言的人都在这里。我们有来自各个不同阶层的人。我们发现，纵使我们跟随你也跟你在一起这么久，我们的虔诚却不如海外信徒，这是一件非常遗憾而不光彩的事。他们比我们更虔诚来实践你的教导。为什么会这样呢？

薄伽梵：信徒的体验取决于他们的真诚、坚定、虔敬和信心。‘接近’在某方面反而是造成不认识神真实价值的原因。你不是在一盏灯下看到一个影子吗？这个情形是类似的。由于神化身的光扩散到每一个地方，在光的下面自然就有影子。你也知道蜜蜂从远处来吸取莲花的花蜜而青蛙、蜗牛和鱼虽在莲花附近却不知道莲花花蜜的味道。当神以人身下凡时，情况也是这样，靠近祂的人往往不能体认祂神圣的光辉。

当你听到芒果时，你垂涎欲滴，但当你到市场去买芒果时，你看到芒果并拿起来闻一闻，为什么？你要确定它是不是熟了。听到

水果的名字，你想到它的味道，但走近它时，你又怀疑。不是这样吗？其实，为什么用这样的一个牵强的比喻呢？好吧！你得意洋洋地告诉每一个人说，峇峇出现在你的梦中，你看到祂来到你住的地方，但是当你看到峇峇真正出现时，你却不那么兴奋了。你们这一些人跟我是那么的接近但却不知道世界各地的信徒有着伟大而美妙的体验及这些体验的重要性。你看，井底之蛙，不知天有多大！

关键不在于你和斯瓦米在一起的时间的长短！巴士司机每天都到这里也从这里离开，他们又有什么体验？你可以把一个铁球放在水槽里，你要放多久就多久，但结果呢？它绝对没有改变！就如同黑暗被一闪亮光所驱除一样，无明也应该被智慧的亮光所驱除。

如果你对斯瓦米有信心和爱，你就会追随祂的教导。你发现每一个地方都有许多人在生活中做出了可观的改变。为什么？因为他们对斯瓦米的教导深具信心。我并没有寄出请柬邀请任何人到这里来。我们没有挂上热烈欢迎的告示牌而我也不会向任何人道别。但是每一天还是有大量的人潮涌入这里，为什么？这就是神的爱，吸引人们到百善地尼乐园来。

你尊敬、爱和膜拜的只有神而已。你尊敬你的老板，经理人员，长者等等，你爱你的父母、家人和亲友，但你不会去膜拜他们，不是吗？你尊敬、爱而又膜拜的只有神而已。

问-81) 斯瓦米！有来自远方如阿根廷、菲律宾、瓜地马拉、俄罗斯及其他国家的信徒，你只要随便说出一个国家的名字，在百善地尼乐园就可以找到它的代表。当他们要离开时，他们心情沉重，依依不舍。他们应该如何去面对这种情境，而你又要他们怎么去做？

薄伽梵：你应该体认神的无所不知。神一直和你同在，在你周围，在你

左右，其实你就是神。信徒是来找斯瓦米充电的。要记得，‘接近’，对斯瓦米来说是不重要的，重要的是‘亲近’。风助火威。两块木头应该放在一起，这是‘接近’。当你点火燃烧时，你应该煽火，火焰才会向上升起。煽火是‘亲近’，仅靠‘接近’，是不够的。

在池塘里有一颗莲花，同一个池塘里也有鱼和青蛙。鱼和青蛙不知道莲花的价值，但蜜蜂却从老远的地方飞来吸取莲花的花蜜。蜜蜂代表‘亲近’，而鱼和青蛙代表‘接近’。

同样，灯塔向四周散发亮光，引导船只航行。但在灯塔之下却因其阴影而呈现一片黑暗。周围的亮光是‘亲近’，灯塔下的阴影是‘接近’。所以凡到这里来的信徒应该了解这一点。他们应该致力于‘亲近’，斯瓦米而不仅是‘接近’而已。

问-82) 斯瓦米！我们都有一种共同的感觉，那就是，我们其中有一些人，特别是在此与你接近时，表现得很不错，我们很虔诚、守纪律也尽义务，但在我离开之后，为什么我们就变了质，失去了真诚、虔诚和坚定等圣洁的素质？原谅我们的过错并让我们知道我们堕落的原因！

薄伽梵：这是一个错误的论调。你在此所拥有的所谓虔敬、守纪律、稳定以及其他高尚素质都不是真实的和自然的而是虚假的。它们就像是塑胶做的花朵，不能散发芳香也不能吸引蜜蜂前来。这完全是你表演或计谋。神决不会被这些虚假、短暂和外在的饰物所迷惑。神只看你的心和内在素质。

你说环境改变你。如果高尚的素质确实存在于你之内，环境怎么能改变你呢！环境的改变是起不了作用的，说真的，问题出在你自己，你缺乏坚定的信心。其实，种子一直埋在地下，等待发芽

时机的到来。环境不像你一样，有手有脚有生命，可以到处走动。
。

你现在在哥代卡纳尔，在这寒冷的地方，你穿上厚重的衣服如毛衣、围巾、围毯、毛毯及其他毛料衣服以保持身体的温暖。如果你没有暖和的衣服，那是谁的错？你又该怪谁？同理，你知道人生是充满挑战和考验的。处在这刮着‘忽视职责’、‘违抗神诫命’，及‘随自我和疑惑起伏’的寒风之下，身披‘职责’的毛毯、‘虔敬’的围巾及穿上‘纪律’的毛衣是你自己的责任。穿上温暖的毛衣就不会受到寒冷天气的影响。你应该保护自己，责怪环境是没有用的。如果你有正确的思想和良好的行为，你会处变不惊，万变不渝，环境能奈你何！

问-83) 斯瓦米！因你的恩宠和慈悲，我们来到这里。你说你把四分之三的时间花在学生们的身上，那么，你要我们做些什么呢？

薄伽梵：没有什么是你可以为我而做的。我不需要从你那儿得到任何东西。我只施与而不接受。我不接受任何人任何东西。我从不伸出手去向任何人要任何东西，直到现在我还没有向任何人开口。其实，一切都依照斯瓦米的旨意发生。但是，我只要你给我一样东西，那就很足够了。是什么呢？是你的爱。即便是你的父母，有时也会离开你，但我就一直与你同在，在你之内，在你上下左右。我确实就是你自己。你只要记得这一点，就足够了。你追随斯瓦米，肯定你会闪烁得像一颗珍贵的珠宝。你会得到众人的尊敬而你也会在社会上享有好的声誉。你决不应该把在学院里所学到的一切抛诸脑后，尤其是你得到的斯瓦米的爱，更要牢记在心。为自己贏取好的声誉吧！并追随斯瓦米的教导。

有一次闍納竭 (Janaka) 国王在宫廷里发出一道问题，“有谁能教我梵识(brahmajnana)，并且要在我把脚踏上马镫到骑上马背这段

短时间内教会我？”他的导师雅若瓦伽(Yajnavalkya)说，“陛下，我可以教你，请跟我来。”闍纳竭国王于是从王座上站起来并跟随着他。走了不远，雅若瓦伽叫国王停下来并坐在皇家马路的中央。闍纳竭遵照指示坐下。

人人看到国王坐在地上，吃惊不已。他们劝国王回宫，但国王不予以理会。元帅及大臣们听到这消息，立即赶来查个究竟。闍纳竭就是闭口不说话。皇后也来，坐在国王面前，哀求国王说出事情的原委。国王也不跟她说话。不久，大家知道是雅若瓦伽仙人做的好事，于是他们四处寻找仙人，最后找到了他并问明原因。雅若瓦伽仙人回答说他没做什么也没叫国王保持缄默。

大家跟着雅若瓦伽仙人来到国王面前，雅若瓦伽仙人问国王为什么不回答问题，闍纳竭国王说，“斯瓦米！你叫我跟随你，我照做不误，你叫我坐在马路中央，我也遵从，但你没有叫我答话或跟人说话呀！我必需得到你的同意才能做任何事情。从你叫我跟随你的那一刻开始，我便不属于自己了。我必须等待你的吩咐，这不对吗？导师！”这唯师之命是从的精神为闍纳竭国王赢取了王仙(Rajarshi)的雅号。我希望你们也这样地遵从斯瓦米的教导。

般达瓦(Pandava)五兄弟之所以被尊为最英明、最高贵的皇帝就是因为他们毫无疑问地服从主基士拿。这就够了。由于安遮尼雅(Anjaneya)唯其君主须羯哩婆(Sugriva)之命是从，他才能接近罗摩并顺利地完成他的任务。这就是为什么直到今天人们还记得他是罗摩的一个伟大信徒的原因了。

如果你服务从斯瓦米的教导，没有什么是你不能达致的。有一个叫曼苏(Mansoor)的回教徒，他一直重复念诵 analhak，意思是‘我是神’。该地的国王听见了，非常愤怒并禁止他念下去，但曼苏不予以理会，继续念他的‘Analhak’(我是神)。国王气极了，

就把他的手脚给剁了，但曼苏还是重复念着‘Analhak’，甚至从他伤口中流出来的血也发出Analhak的声音。最后，国王把曼苏活活烧死而其冉冉上升的骨灰仍旧发出Analhak的声响。这是一个对神具有强烈信心的信徒的一则感人的故事，他宁死也不放弃神。

问-84) 斯瓦米！要如何建立起自信？

薄伽梵：如果你藉辨识力来消除所有的疑惑，你就能建立起自信。今天没有人能善加利用神所赋予的辨识力。你具有菩提(Buddhi 觉)，可明辨是非。由于你不明辨，所以你充满疑惑。职是之故，现代的年青人终究一事无成。对任何尝试而言，自信是绝对必需的。

问-85) 斯瓦米！我对哲学有兴趣，你赞成我研究哲学吗？

薄伽梵：很多人研读哲学的书，有什么用呢？他们的涉猎只带来‘full-loss’(完全损失)。这应该是倒过来才对。哲学应该在生活中‘fill-loss’(弥补损失)，然后这种研读才见成效。要研读你内心的书。仅只重复念诵咒语是不够的，你决不能从中获得任何效应。你必须知道自己重复念诵的是什么，换句话说，你必须有实用知识。

举个例子。《梵歌》(Bhagavadgita)的第一首诗这么写道，dharmaksetre kuruksetre，国王要珊贾雅(Sanjaya)告诉他战场上发生的是什么事情。这不是个很愚蠢而无聊的问题吗？战场上除了厮杀之外还有什么。难道持国国王(Dhritarashtra)期盼战场上进行晚宴或球赛不成。那么，他究竟为什么要问珊贾雅这样的问题？这个，我看不是那么单纯吧！持国国王要从珊贾雅那儿打听他的儿子们，高罗瓦兄弟，是否在开战前一分钟作出改变，化干戈为玉帛，给般达瓦和高罗瓦两族之间带来妥协。所以，仅只阅读是

不够的，你还必须完全了解经书中的内在意义和微妙内涵。这就是‘fill-loss’(弥补损失)，也就是真正的哲学。

问-86) 斯瓦米！我们真不敢相信每天发生在哥代卡纳尔的一切！我们可以归因于我们的福气和缘分吧！得到这个机会，坐在你的莲花足前，在一天之内聆听你五个讲道！我们应该如何去维系这个恩典和荣誉呢？

薄伽梵：这机会是你应得的，但你必须记得一个要点。《梵歌》说，
Ksine punye martyalokam visanti，意谓所获得的功德会随时间耗尽。你甚至会从最高的天堂重返人间。

举个例子。一些民意代表被选为立法委员和国会议员。他们任期多久？只有五年，不是吗？届满之后，他们又得回到他们的选区。但身为民意代表，如果他们经常探访选区，会见选民并为选民服务，他们可以再参选，寻求连任。同理，当你获得这难得的机会时，你也可以凭藉善行(satkarma)，善念(sadalocana)和结交善知识(satsang)来延续这黄金机会。

问-87) 斯瓦米！我们一方面拥有无价的灵性，另一方面又拥有把我们拉向俗世的亲戚朋友。当然，听取他们的话是我们的过失，但是，我们还是必须面对矛盾。我们该怎么处理呢？

薄伽梵：今天，任何人都没有真正的朋友。今天的世界，谁是朋友，是怎么样的朋友？毕竟，你们之间的友谊只持续三几年直到你们完成学业，离开校园，各奔前程。只要你有钱，你的父亲有地位，人人一看到你都会说声‘哈隆’，一旦你口袋不争气，父亲又已退休，你的朋友就会避开你，连‘再见’都懒得说了。你能叫这种人做朋友吗？

友情在梵文里叫‘Maitri’，读成‘My-three’（我的三个）。这里，三个代表意言行的一致。有意言行一致的朋友吗？无处可找！那么，谁是你真正的朋友呢？神是你真正的朋友。神是你唯一的朋友，因为祂一直和你同在，在你之内。不要把任何人当做你的朋友并且要对和你在一起的人提高警惕。常言道，“告诉我你的友伴是什么人，我就知道你是什么人。”不是每一个人都可以成为你的朋友。迦尔纳（Karna）是个杰出的战士，精通射术，最后却因误交损友而导致身败名裂并被人骂为四大恶魔之一。四大恶魔是难敌（Duryodhana）、难降（Dussasana）、萨古尼（Sakuni）和迦尔纳（Karna）。

接下来我们谈谈亲戚。谁是你的亲戚？在你出世前，他们跟你有何关系？他们随着时间出现在你的生命中并像浮云一样，轻轻飘过，不是这样吗？当一个人去世时，他的亲戚只来到正门，而他的家人最多也只不过送他的尸体到焚场。没有人跟随他的灵魂而去。只有神一直伴着你，生时和死后。所以说，神才是你真正的朋友，也是你唯一的亲戚。这些俗人不应该被视为朋友和亲戚。

你的生命也是短暂的，但神是觉知和存在。在你生前、生时和死后，祂一直在那儿。祂是永恒的真理。那么，就追随祂吧！以右手紧握着神，因为这是绝对正确的事，而以左手抓住世界，因为你迟早必须把它放下。永远记得神是绝对正确的。

问-88) 斯瓦米！几年来，我们一直在这里聆听你的讲道，但遗憾的是，我们并没有作出真正的改变。我们不知道是什么原因造成的，请给我们开示吧！

薄伽梵：缺乏身体力行是唯一的原因。没有电力供应时，到处一片漆黑，假如你不亲自把灯点亮而仅只口喊亮光，黑暗会被驱除吗？饥饿者眼看菜单就饱了吗？他必须点菜，然后吃下肚子，才会饱，

不是吗？一个病人仅只聆听药的成份和配方而不吃药，他的病会好吗？一个受苦的贫困者能以经济和会计的知识来解除痛苦吗？仅靠阅读经书而不把经书中的教导付诸实行，你能达致超脱吗？言而不行不如行而不言。我一再地告诉你们，除非你实行你所说的，否则，你听了几年的道理也是白费的了。

举个小例子。如果你有一盒火柴而想点亮一盏灯，你就必须打开火柴盒，拿出一根火柴在盒边上划，但如果你划不着，这意味着什么呢？你于是发现火柴盒是湿的。你该怎么办呢？把火柴盒在阳光底下晒干。同理，你沉溺在世俗的欲望和执著之中，因此，你点不着智慧之灯。你必须在‘舍离’的阳光下，把带有追求世俗舒适的无限欲望和复杂思想的心念给晒干，这样，你才能点亮智慧之光。不论你在此听了多久和多少次的讲道，但如果我不把讲道中的精华带入你的日常生活中，你决不可能达致你所期盼的效果。

问-89) 斯瓦米！由于迷失了方向，我们感到沮丧和不安并且遭遇失败，请你指破迷津。

薄伽梵：你错误的想法和观念应该对所有这些焦虑、困扰、失望、沮丧和失败负责。这完全是迷失了方向。不论生活中发生了什么，你都应该认为，“是为你好而发生的”。你应该知道每一件事情的发生最终都会带来好处。这就是所谓的正面的想法。今天，你怀着负面的想法，你怎么期盼了解神和体验神呢？

你的身体、心念、智力和感觉虽然完全是负面的，但是你的精神、良知或阿特玛 (Atma 自性) 则是正面的。神是你的良知。你可知道你为什么不能了解和体验神吗？这完全是由于这些负面的思想和心态而造成的。是故，正面思想和积极行动是灵性修习所不可或缺的条件。有了这些条件，你才能达致平和、幸福和成功。

就拿你自己来说！绝对就是因为正面的思想，你才能策划你的大学课程并据之而进修以期获得优良的成绩及毕业后觅得一个适当的职业。然而，为了日后觅得高薪的职位、协助你出国、赚取更多的钱以及要娶得一个带来丰厚嫁妆的女孩而做出选修科目的计划，不论你计划的是哪一个科目，这种计划都是负面的想法。

现在谈谈家长方面。提供教育给你绝对是正面的想法，但要在提供给你的教育之中谋求商业利益，那就是负面的想法了。医生为病人治病是正面的心态，但是基于金钱而为病人治病可就是负面的心态了。今天，我们应该把神圣感觉、神圣情操和神圣思想等正面的思想注入我们的内心。只有这样，你才会体验到神，祂是存有一觉知一至福(Sat – Cit – ananda)，祂是绝对正面的。因此，‘一切皆备于我，无不为我好而发生’的理念是你所必需怀持的。这是正面的想法。不论来的是问题、困难、麻烦、挫折、损失、谴责或其他什么的，你以后就会晓得所有这一切都是为了你好而发生的。

讲个小故事。以前有一个国王，一天他作了一个奇想，亲手把一支甘蔗拿来砍成许多小块，然后一块一块地吃下。当他在砍的时候，忽然间砍断了自己的手指。在旁的大臣提醒国王说，“陛下，你砍断了手指，这对你是有好处的。”国王听了，勃然大怒，心想，“什么！失掉了手指，还说是为了我好！如果头被砍断了，他又会怎么说呢？”国王于是把大臣关进牢房，这时大臣又说，“啊！陛下，送我进牢房是我的福气。”

不久之后，国王单独到附近森林去打猎，结果他迷了路并被土人抓了去。土人这时正在寻找一个合适的人选，在祭礼的最后阶段用作牺牲来献祭神明以缓和神明的怒气。他们把国王带到祭司面前。祭司仔细检查国王一番，然后说，“我们不能用他作为牺牲来献给神明，因为他缺少了一根手指。一个残缺的人是不适合用来供奉神明的。”于是就把国王给放了。

在回来途中，国王想起当他把手指砍断时大臣所说的话，“这是为你好的”。他召唤大臣并说，“你说的不错，就是因为我断了一根手指，土人才把我给放了，没有伤害我。现在我还有一个疑点，你说你进大牢对你也是一件好事，这到底带给你什么好处？”大臣回答说，“当然！如果我不被打入大牢，我一定陪陛下下去打猎。土人还是会把陛下放走，但会把我供奉给他们的神。所以，这惩罚不就是我的福气吗！”这是正面的想法和积极的态度。有了这种想法和态度，福乐和成功就会伴随着你了。

akkaraku rani cuttamu
mrokkinna varamiyani velpu
moharamuna tanekkina parani gurramu
grakkunna viduvangavalayu gadara sumati

这首泰卢固诗的意思是，‘一个亲戚在你急需时不前来救援，一个神明在你祈祷之后不降恩赐福，一匹战马在沙场上不能奔驰，你都必须立即舍弃，啊！聪明的人呀！不是这样吗？’

在这首诗里，首先我们要知道它是写给一个智者(Sumati)的。是的，你必须断绝与一个在你有急需时不伸出援手的亲戚来往，你必须舍弃不能在战场上奔跑的马匹，还有，你必须忘掉连你在祈祷之后也不回应的神明。在此，你应该记得一个要点。你为什么不这样做这样的反躬自问。在你抱怨你的亲戚之前，你为什么不设身处地想一想，你是否会在你亲戚急需帮助的时候也伸出援手？在你舍弃不能在沙场上奔驰的马之前，你可有想过自己跟马赛跑的能力？不回应你祈祷的神固然不是神，但你有没有问问自己是否有应得？这首诗是针对一个智者(Sumati 或心念纯净者)而写的，他在埋怨别人之前总是先对自己作正面的反思。这就是你应该持有的思维过程。

问-90) 斯瓦米！现在我们明白，我们应该对神具有强烈的信心。不用说，我们的体验就会和我们信心的强度成正比了！斯瓦米！神是

否也根据我们信心的强度来做相对的反应呢？

薄伽梵：当然！如果你做出努力(Krsi)，你自然就会赢得神的恩宠(Krpa)。不止这样，做出努力(Krsi)，你甚至还能成为一个圣者(rishi)。

一个村童遇见一个学者，学者告诉他神可以通过调息法(Pranayama)和禅定(Dhyana)来体验。听了之后，村童开始虔诚地修习。神对他的虔诚和献身感到欣慰，于是显灵并祝福他。村童高兴地把一切告诉学者，学者不相信并说，“不要胡扯！你怎么能看到神？我一直在修习调息法和参禅，这么久以来都看不到神的显灵？你不要撒这样的谎了！”

村童回到静坐的地方并看到那罗延那(Narayana)。他对那罗延那说，“神啊！学者说我是个撒谎者。我如何使他相信我的体验呢？斯瓦米！请你留在这儿，等我把他叫来让他亲眼看看你吧！但敬爱的神啊！我担心你会离开，那就更使我难堪了。还是让我用绳子把你绑在柱子上吧！”村童这么做了，然后去找学者来看看。学者来了但还是看不到被绑在柱子上的神而牧牛童不但看到而且还跟神说话。最后，牧牛童只好哭着祈求那罗延那现身，让学者亲眼一睹圣容。神答应了。这就是真正的虔诚。神甚至还让自己被绑在柱子上。在此，你也必须注意另一个要点，那就是，牧牛童对学者告诉他的话深信不疑，这就是导致他获得神显灵的主要原因。

如果你一生致力于祈祷，你肯定会得到平和与福乐。例如，如果你越过七大山而抵达坐落在迪鲁马拉(Tirumala)的文卡德斯瓦拉(Venkateswara)神的庙宇，你会感到很疲倦，而在另一方面，如果你一行人到迪鲁巴地(Tirupati)去，一路上歌颂神的荣耀，不知不觉间到达目的地，你会完全不觉得疲劳。

问-91) 斯瓦米！在这伽利时代(Kali yuga)里，虔诚、信心和稳定正在日益衰微。不但如此，我们还经常看到人们嘲弄信神者并过着一个违反宗教规律的生活。这真是令人感到遗憾的事。在这种情况下，你要我们做些什么呢？

薄伽梵：首先，你得改正你自己，修正你自己的缺失和过错。如果你不是完美无瑕的，你没有权力责怪任何人和指正他人的过错。所以，要确定你有坚定不移的信心。

在安德拉德沙(Andhradesa)住有三个在各自领域独占鳌头而称王的高人(Raju)：诗之王哥巴罗祖(Goparaju)，虔诚之王泰格罗祖(Tyagaraju)及音乐之王波达罗祖(Potaraju)。音乐之王波达罗祖拒绝把自己歌颂神的杰作，‘薄伽梵’呈献给答应奖赏他巨大财富的国王但波达罗祖(Potaraju)，即波达那(Potana)，他只把他的优美音乐供奉给主罗摩月(Ramachandra 即罗摩)。哥巴罗祖即罗摩达斯(Ramadasu)也叫哥巴那(Gopana)把一生的积蓄完全用在修葺罗摩的庙宇并因此而受到严峻的惩罚。泰格罗祖(Tyagaraju)认为亲近神(ramuni sannidhi)远比钱财(nidhi)可贵。所有这三王都追随着完全出自对神的深笃信念而选择的道路。他们为了满足自己和自己的良知而努力不懈，百折不挠。他们不在乎他人的想法也不向任何诱惑低头。

狗吠象但象不受吠声影响。你知道海是广阔的，但你没听说过，《往世书》(Purana)声称琼浆(amrta)和毒药(halahala)都是从同样的海里提炼出来的吗？琼浆(Amrtta)使你欢乐而毒药(Visa)是危险的。不是吗？同理，社会就像大海，里面有像琼浆一般的好人也有像毒药一般的坏人。坏人嘲弄好人但这并不意味着你应该放弃你的高尚和善良！

一只鹤可以嘲弄一只天鹅。杜鹃的歌声对一只乌鸦的耳朵来说是

可怕的。长尾杜鹃吃芒果的嫩叶而乌鸦则吃栎树的苦叶。同理，在社会里，有些人为了世俗的、短暂的和感官的欢乐而劳劳碌碌而另一些人则为了神的恩宠而努力不懈以欢享神圣的至福。一只驴子背着一束束的檀香但却不会欣赏檀香的味道，一只水牛也不知道稻米的芳香。同理，不是人人都喜欢圣灵。

如果你否定神，这意味着你正在否定你自己。你跟神没有不同。你是神。你的褒和贬不会影响神。你行为的善和恶都会以一种反应回归于你。斧头砍下檀香树但檀香树并没伤害斧头。由于这种邪恶行为，斧头失去它的锋利，为此，斧头必须在火中煎熬、敲打以便恢复它的锋利。檀香树可没有让斧头受煎熬之苦的意思，这只是斧头自作自受而已。

就这一点，再举个例子。当黄金在火中烧时，它发出灿烂的光辉，但作为一种反应来说，金匠就必须受苦，因为在燃烧的过程中，烟灰会掉入他的眼睛，他的衣服也会被薰黑。在此，被燃烧和被敲击的黄金不会惩罚金匠，惩罚金匠的是他本身的行为。同理，如果你控诉或责怪或否定神，这都不会伤害到神，而你的行为倒会以一种反作用的方式回报在你身上。

假设你把一些尘埃撒向太阳，这会有什么结果呢？尘埃只会掉入你的眼睛里。如果你开动一把电风扇，你会享受到凉爽的风；如果你不开动电风扇，电风扇什么也没损失。如果你把电灯开关打开，你得到亮光，但如果你不打开，灯泡也没损失什么。因此，好坏只在于你。就像你可以用钱来买任何物质一样，你也可以用神的名号(钱)来换取至福。在街灯下，你可以看到四周的东西，包括发光的灯泡。同样，圣灵使你快乐也使你周遭的每一个人快乐。所以，要加强你对神的信心并体验神圣的至福。这就是你应该做的。

水果不能保护它们自己。保护水果的是结下水果的树。保护树并使它常青的是树根。如果你用水来灌溉树根，树根就能保护树而树就能保护水果。不是吗？神是世界的根。如果你降服于神，一切都会受到保护。

拥有世俗思想的人是领略不到神圣感觉的滋味的。从事鱼市场买卖的人如何能想像珠宝商是怎样的一个人！海底藏有无数珍贵的珠宝但海水却充满着盐份。不是吗？同样，世上有各种不同性情的人。神从不反对任何人。没有一个人比其他人更接近神或疏远神。在神来说，人人一样，人人平等。你用左手或用右手拿茉莉花，有什么分别呢？它在你左手或在你右手都发出同样的芬芳。神就是寓于众生之内的那一个。

问-92) 斯瓦米！想皈依神已经很久了，但不知怎的，这皈依就一直不是很强烈。要培育一个真正信徒所应具备的虔诚，我们必须如何着手呢？

薄伽梵：这跟时间没有关系。一个泡在池里的铁球，不论时间多久都不会起改变，一直保持原状。你应该知道改造才是重要的。你给自己定下目标才是关键所在。之后，你应该追求你的目标，不在乎所需要的时间。

如你所知，一盏灯有一个容器，灯芯和油。如果灯芯泡在水里太久，即便你用了很多根火柴，你也点不亮它。你应该把灯芯在太阳底下晒干，然后才能点燃。在此，在阳光底下晒干灯芯的过程就是‘舍离’。用火柴点亮的过程是灵修(Sadhana)而你从中所得到的亮光是‘虔诚’，或对神强烈的爱。灯是人身。同样的过程可用在不敬神的人的身上。他们沉溺于世俗生活中越深，他们离开一切光的源头的神就越远。他们决不能点亮他们的生命之光。要在‘舍离’的阳光下晒干以便从‘虔诚’之光中受惠。有一些人

虽然有了长期的浸濡和交往但还是站在门外观望而不归依，原因是是什么呢？很简单，就是不能‘舍离’，不能脱离世俗的一切。因此，强烈的虔诚不是人人都能有的。

问-93) 斯瓦米！请你给我们指示一条适合于目前情况的康庄大道。我们目前所处的环境是颇令人沮丧的。请指明方向！

薄伽梵：人身难得。因此，在完全洞悉生命价值的情况下生活是绝对必需的。例如你在厨房里做一种叫‘Dal’的午餐。如果下太多盐，dal便失去它的味道，不适合食用了。毕竟食物下肚只需三个小时左右便消化了，但你却因为味道不好而搁置一旁，那么，你又怎么去看待你这漫长的一生呢？你这一生不是应该更有味道吗？

假设你在车站等公车上班而公车迟到了。在你等得不耐烦时，你会有什么样的感觉？你会说，“怎么搞的，司机一点责任感都没有，车掌也不尽责，公路交通管理局完全没有效率，政府似乎太纵容他们了。”公车是没有生命的，它仅只是一辆车子，一种交通工具而人是有生命的，有知觉的，有活力的，有头脑的。如果这样的人忘了他的人类价值而过一个与‘人’不配的生活，你不知道整个社会都会谴责他吗？

蕴寓于人之内的神性有百份之八十五而动物仅有百份之十五。只有人类有机会认识和体验他的神性。指引人的应该是那看不见的人类价值和道德，就像一块石头因受到看不见的地心吸力的作用而从高处落下一样。为此，无论如何，坚定的意志是必需的。

再举个例子。这是一台机器，如果不使用，它会生锈。人的肉身，如果不善加利用，不也一样吗？因为尘埃，机器生锈，不是吗？它也因此而失去它的动力。然后你把它送进工厂，加以修理、测

试以便使它可以正常操作。不是这样吗？那么好，现在你该怎么做呢？要确保‘恶念’的尘埃不会进入你之内。为什么？否则，你的信心会因此而动摇。把你的‘心念’送入‘降服于神’的工厂去保养一番，之后，你就是最优越的了。

因此，你应该一直维系和保持着人类价值。其实，只要有‘自我’的感觉，灵修就不可能实行。由于你所接纳的法门都是基于你的心念、自我而进行的，所以，你一直都不能在灵性修习上有所进展。

有一些人在开始灵修(Sadhana)时，便认同他们的肉身(aham dehosmi)，这决不能引领你到真正的目标。罗波那(Ravana)、刚沙(Kamsa)和巴斯玛苏拉(Bhasmasura)等人都属于这一类的人。有些人甚至想藉改变宗教信仰来达致进步。其实要改变的不是宗教(Matamu)而是心念(Mati)。你是爱的化身。不要仅做一个‘爱人’，而窄化爱的领域。去感受和体验寓于一切众生之内的同样的圣灵就是真正的爱。

一天，基士拿决定到附近的森林去牧牛。祂征求雅苏达(Yasoda)的同意。雅苏达说，“儿子呀！森林的路上布满石头和荆棘，最好明天才去，我会为你准备一双鞋子。”基士拿笑着说，“母亲！我需要穿鞋子吗？为了什么？牛只并没有穿鞋子啊！为什么我一个人穿呢？”雅苏达说，“瞧！它们是动物，我们是人类，我们需要 Chappals。”基士拿作了一个恰当的回答，“母亲！您的意思是牛只是普通简单的动物。然而，我们是否有跟牛只一样的感恩？它们吃的是草，挤出来的是牛奶。一旦它们听到任何声音，他们立即停止吃草而奔向我，甚至连小牛也停止吃奶而跑过来。它们死了之后，它们的皮还可以制作 Chappals”。牛是牺牲和容忍的标志。这样的高尚素质是求道者所必需的。

在务农时，你得耕田、灌溉、施肥、除草和下种。人的心就像是一块田地，它必须以爱来耕耘和灌溉。你必须用‘自我探索’的犁来耕你的心田；你必须建立起‘自律’的篱笆；不良的品质就是野草而你必须把它们除去；然后，你就可以栽培‘至福’的稻米。如果你拥有一小块肥沃的田地，那就很足够了。为什么要拥有一大片的不毛之地呢？

一个小例子，你看到一个桔子，它有绿色而苦涩的外皮，这代表自我或狂妄。在桔子之内有坚硬的种子，这代表邪恶的思想和不良的行为。然后，你可以找到富有纤维的柔软果肉，这是执著。为了得到甜美的果汁，你必须剥去苦涩的外皮，除去坚硬的种子并榨挤柔软而多纤维的果肉。这甜美的果汁就是你所需要的爱。这就是精华，raso vai sah。

你必须接通正负两极，电流才会流通。即便负极强而有力，但如果不能接上正极，它是没有电力的。电风扇和电灯泡可以是很完好的也是高电压的，但如果不能有电力供应，它们不就成了废物吗！这电流是正面的。圣灵是正面的。灯泡和风扇仅只是负面的。凡与名和相相关的一切都是负面的。只要有爱，你在灵道上就会有所进展。你首先必须改造自己。这改造到今天还没有开始进行。

你可以从圆石中雕刻一个雕像，你可以除去谷的外皮而得到米，你可以把从市场买回来的蔬菜煮成美味可口的佳肴。困难、痛苦、谴责、损失等等都会帮助你、琢磨你、改进你、锻炼你并加强信心而把你带到灵道上的高峰。

你必须勇于面对和解决生活中的一切难题而在灵道上向前迈进。要根据你自己的经验而从中建立起信心(Visvasa)。你能代表任何人呼吸空气(Svasa)吗？你用自己的眼睛来看东西，不是吗？他人的眼睛可能很明亮和美丽但你不能借他人的眼睛来观看。你能闭

上你的眼睛而通过其他人的眼睛来看东西吗？你必须靠自己的双脚站立起来，不是靠别人的双脚。

问-94) 斯瓦米！有时他人可能会影响我们而改变我们的生活方式，使我们不禁要问我们自己，“我们为什么不跟他人一样？我们为什么要采纳这种特别的生活方式？”我担心我们会改变，现在该怎么做呢？

薄伽梵：这是不当的也没有什么理由。其实是你天生的缺点使你改变。如果你有坚定不移的信心和根深蒂固的价值观，谁能奈你何呢！你什么时候都不会改变。但是，你的信心并不坚强而你所怀持的价值观又很肤浅。

不论在什么时候，在什么情境下，你都不应该改变你的道德与灵性的生活方式。如果有人对你说，“神是不存在的，”你该怎么回答？你应该回答，“你可以否定你的神，但你有什么权力否定我的神？你怎么能够否定我的信念和虔诚？”

一个小孩看见一只蝎子掉入水槽内，正挣扎着，想从水槽里爬出来。小孩走前去，想把它抓出来却被它叮了一口，于是他立即把蝎子放下。看到蝎子又努力想爬出来，小孩又好心地把它抓起但又被叮了一口。就这样抓抓放放地持续着。一个长者在旁观察了整个情况后问孩子，“孩子！蝎子叮了你，你为什么还要救它呢？”孩子回答，“老伯，蝎子给我上了很好的一课。当它不放弃叮人的本性时，我为什么要放弃我救人的本性呢？”所以，你不应该改变你的本性。

弥勒仪 (Maitreyi) 听到般达瓦兄弟有困难横越刚雅瓦纳森林时，感到非常忧伤并产生了这样的想法：“难道好人总是要受苦受难的！一只关在笼子里的鹦鹉给了我们一个很好的启示。一只乌鸦

自由飞翔，但这并不意味着我们宁可放弃鹦鹉的生活而过乌鸦的生活。鹦鹉会变成乌鸦吗？”同样地，我们不应该改变我们的方向。

在军队中，我们有成千上万的士兵但只有一个统帅。军官总是比士兵少得多。就是这些少数的军官训练多数的士兵。不改变你的方向是可能的。

问-95) 斯瓦米！你对我们充满信心，但我们对你却不是这样，我们的信心摇摆不定，不够坚强也不能贯彻始终。为什么会这样呢？

薄伽梵：“Ekovasi sarvabhuantaratma”，神寓于众生之内，以不同的名和相活动于这世界上。“deho devalayah proktojivo devas santanah，”肉身是庙宇。个别的灵(Jiva 命我)不是别的而是无始且永恒的神(Deva)。神只有一个但以众多形相彰显。我存在于你们大家之内。由于我知道这真相，我才对你们有信心，但是你认为，你和我是分开的，所以你的信心就不够坚定了。其实，我自己能够改造你们但我不要这么做。我要你自己改造自己。

问-96) 斯瓦米！当我们的欲望不能实现时，我们感到不满足和不快乐。为什么这会发生在信徒身上呢？

薄伽梵：首先，你得先问问自己，如果你的快乐和满足只建立在瞬间的欲望上，你能称自己为信徒吗？其实，你要问问自己，你可曾遵守神的诫命，你可曾以你的虔诚和信心令祂快乐。当斯瓦米对你感到满意时，整个世界就会对你感到满意而当斯瓦米对你的行为不满时，其他的每一个人也都会对你不满了。要照斯瓦米的教导去做，这样，你就会事事如意，得享平和与喜悦。



观念

问-97) 斯瓦米！我们常听到‘Srti’这个字。这个字跟普通人的生活有
关联吗？或者，它只跟学者有关联？对我们这些普通人来说，
‘Srti’是否也有关联？

薄伽梵：Srti，天启是神圣的。Mati，心念，是凡人的、世俗的并且左
右你的进展。Srti 指引菩提并提供基本辨识力。Mati，心念，只
操作于个别个人的层面。在人之内有三个 Nitis，原则，在操作
，即 Manavaniti，人道、rajaniti，王道以及 daivaniti，天道。人的
财富取决于他所追随的道。例如，毗湿摩阿阇耶 (Bhishmacharya
) 把王道(rajaniti) 传授给法子(Dharmaja)，在另一方面，他又基
于天道(daivaniti) 而把著名的 Visnusahasranama (毗湿奴一千个名
号)，传授给法子。但当他统帅高罗瓦族的军队时，他却忘了神圣
的‘Srti’(天启圣典) 而丧失了基本辨识力。他受到属于他个人
的心念的控制，因此，他不得不躺在箭床上那么多天了。

在对比下，年青的阿比曼由(Abhimanyu 即阿周那之子激昂)的角
色就截然不同了。在那一天的摩诃婆罗多战役中，德罗纳(Drona)
设下了莲花阵，敌军从四面八方涌向阿比曼由。阿比曼由面临大
敌却毫无惧色，准备迎战。他的母亲对他说，“儿子啊！你父亲
现在不在家而你的舅舅基士拿也不在这里，你也知道你的妻子怀
有身孕，在这种情况下，你还要披甲上阵吗？还是打消这个念头
吧！” 阿比曼由的回答反映出他对 raja(niti (王道))的执著。“母
亲！你为什么老是把懦弱的话灌入我的耳朵？当敌人向你挑战时

，你能贯彻王道而说‘不’吗？这符合一个刹帝利(Kshatriya 王族)战士的大义吗？这不是会给我最伟大战士的父亲，阿周那，带来奇耻大辱吗？教他怎么抬起头来呢？母亲啊！祝福我胜利归来吧！我要把敌人杀得片甲不留。”这的确是一个不折不扣‘rajaniti’，王者，的风范。就这样地，Manavaniti，人道，也获得个人Mati，心念，的启示，正如Srti，天启，促使智能产生基本辨识力一般。因此，讲原则的阿比曼由终于壮烈地牺牲了。同理，在生活中，物以类聚，善者与善者交往，恶者与恶者接触，向不悖逆。

问-98) 斯瓦米！我们听到有关 Pancakosas，五藏、Pancapranas，五风，及 Pancendriyas，五根，的论述。它们是否包括我们的阿特玛，灵，在内呢？它们对灵性上的福乐是否有所阻碍呢？它们在我们躯体之内所拥有的地位和扮演的角色又是什么呢？

薄伽梵：整个世界是由五大元素组成的。五大元素是土、火、水、气和空。人也是五大元素的产物，当然他还有他的个性。执著、憎恨、和忧惧都源自‘空’(Akasa)。我们的呼吸、走路或动作都因风或气(Vayu)而起。饥饿、口渴、睡眠则受到火(Agni)的影响。痰、血液、胆汁、尿液等都是水(jala)所导致的。皮肤、肌肉、骨头、指甲、头发、神经都属于物质(prthvi)。因此，所有五大元素都等量地分布于人人之内。这么说来，人与人之间就没有任何差别了。没有一个人是比其他的人高一等的。

人有五藏(Pancakosas)。第一个是食物藏(annamayakosa 食所成身)，第二个是气息藏(pranamayakosa，气息所成身)，第三个是意藏(manomayakosa 意所成身)，第四个是识藏(vijnanamayakosa 识所成身)而最后一个是妙乐藏(anandamayakosa 妙乐所成身)。它们一个包着一个，就像米藏在谷内，罗望子种子藏在其果肉内，胎儿藏在母亲子宫内一样。食所成身是包藏气息所成身的外壳，气息

所成身是包藏意所成身的外壳，意所成身是包藏识所成身的外壳而识所成身是包藏妙乐所成身的外壳。

食物藏是食物的产品，身体就是食所成身。你的行为倾向产生自你吃下的食物。你还有气息藏，由五行动根(Karmendriyas)和五风(prana、apana、vyana、udana、samana)所组成。

然后，我们有‘意所成身’(意藏)，它含有五识根(jnanendriyas)及充满思想和反思想(sankalpa-vikalpa 愿力和妄想)的心念。第四个是构成菩提(觉)的‘识所成身’(识藏)，它包含色(rupa)、声(sabda)、香(gandha)、味(rasa)、触(sparsa)。

最深处的是‘妙乐所成身’(妙乐藏)。你必须把自己所知道的理念付诸实行并做自己该做的事，以便使自己得以体验妙乐的情境。同样，你应该了解等持(samatva)和一体性(ekatva)的原则以便体验圣灵(daivatva)。这引领你达致‘对任何人都没有憎恨’的境界(advesta sarva bhutanam)。

人人都有同等的权力去认识和体验自性(Atma)。‘自性探究’(Atmavicara)是达致这种觉知的必要过程。当然强烈的愿心是不可少的。就像果中的核，绝缘外皮内的电线，牛奶中的奶油，甘蔗中的糖份，芝麻内的油脂及木块中的火，一样，自性也是包藏在五藏(pancakosas)、五根(pancendriyas)和五风(pancapranas)之中的。

问-99) 斯瓦米！我们谈到心念(Manas)、菩提(buddhi)、觉知(citta)和自我(ahamkara)的字眼，我们要怎样去理解和把它们联系起来呢？它们彼此有什么不同？斯瓦米，请你用简单的话来解释复杂的问题，使我们有正确的认识，这就是我们的福气了。

薄伽梵：这里有一个例子。就拿一个婆罗门(Brahmin)来说吧！如果他主持如结婚等的礼仪，你称他为祭司(purohit)；如果他为你查阅通书、生辰八字或星座等，你称他为命理师(pancanga Brahmin)；如果他为你烹饪，你称他为婆罗门厨师。

另一个例子。你的妻子以泰卢固语对你说‘emandi’，“喂，先生！请！”因为直叫丈夫的名字是不雅的。你的孩子叫你做‘父亲’，而你的学生叫你做‘老师’，但你毕竟还是一个你，不是吗？同一的机能有不同的称号：用之于思考，它是心念(Manas)；在没有计划或决定的平静心境下，它被称为觉知(citta)；在运用辨识力时，它是菩提(buddhi)而在作自我介绍时或以‘我’自居时，它就成了‘自我’(ahamkara)。所有这一些都是同一个，只是根据它的作用来给予不同的称呼而已。

我们要控制的就是心念。当你保有‘nigraham’，控制，时，你就获得神的‘anugraham’，恩宠了。一旦你认为某物是邪恶的，千万别让它进入你的心念。植物和动物的情况就受到大自然(prakrti)的调整而适应。只有人不服从神的诫命而变得邪恶。解决的方法只有一种。

把你‘肉身’的‘偿愿牛’，以‘爱’的绳子绑在所谓的‘神的名号’的柱子上，那就够了，而你就可以掌控你的心念；然后，神的形相就烙印在没有杂念干扰的‘citta’，觉知，上。菩提(Buddhi)执管基本辨识；已经变成‘自我’的‘我’，于是体认自己的真正本质是阿特玛(Atma 纯灵、自性、真我)并认同寓于一切众生之内的自性。这就是adhyatmika 灵性。

问-100) 斯瓦米！你强调‘心的净化’(Cittasuddhi)，但我们要如何去净化呢？

薄伽梵：你搞错了。心本来是清淨的，哪里需要净化。你只是去污化它。就拿这条手帕来说吧！它是白色的，用了之后，它变脏了。我叫人拿去洗，洗了之后，它又跟以前一样显得洁白亮丽。原先是洁白的，洗后也是洁白的，只有在我们用的期间它变脏了。洗的人并没有把它漂白，他只是洗掉污垢。同样，心念本来是纯净的，是你的欲望和思想把它给污化了。一旦你清除了这些不净的东西，心念自然就纯净了。所以，净化心(Cittasuddhi)指的就是控制你的欲望。

问-101) **斯瓦米！现在我们明白，我们的心不纯净全是因为我们邪恶的思想和不良的行为。我们有某些缺点、过失、恶质和邪念。如你所说的，除非我们除去这些不良素质，否则，我们是不能达到净心的。心念经常受到污染。我们如何控制不良的品质呢？**

薄伽梵：一切就看你的意志及你对问题严重性的了解了。当然诚恳而认真的尝试和努力不可少的。

一个小例子。你在房间里自由自在地走动，毫无顾忌也毫无畏惧。房间的角落有一条绳子，但如果你发现那并不是一条绳子而是一条蛇，你还能自由自在地走动吗？你知道走近毒蛇是危险的，你知道如果被它咬到，你可能一命呜呼，于是你跟它保持距离。同样，如果你知道邪恶行为会带来危险和伤害，你也绝对不会去做的。

你一直抓住那条绳子直到你发现它是一条蛇，你才立即松手，因为你怕死。只要你认为这些恶念恶行会使你快乐，你就会继续套在同样的心念框框之内，直到你了解这些恶念恶行的危险性，你才会跳出来。因此，首先你必须认清你自己的邪恶品质，然后一件一件地舍弃直到你达到完美的境界为止。

有一种奇怪的现象，就是，一些求道者在某个时期进行严格的修持并过着纯净的生活，没有一丝邪恶的品质，但过了一段公开修行的时间之后，他们故态复萌，恶习反而加强了。这是一大错误。那暂时把你牵制的现象是虚假的而你舍弃恶习并不是出自你对邪恶效应的彻底了解。

这里有一个例子。你看到电风扇在转动，如果你把开关给关上，电风扇不会立即停止转动，它会慢慢停下来。因此，在你完全彻悟邪恶效应及其可能造成的伤害时，你应该慢慢地放弃你的邪恶习性。

问-102) 斯瓦米！有人说在灵修上，调息法(pranayama)是很重要的，请你指点一二。

薄伽梵：调息法(Pranayama)必须在良师的指导下做正确的练习，不然，不正确的练习可能导致走火入魔。一般上调息法主要有三个步骤。第一个是吸气(purakam)。第二个是屏气，不呼不吸(kumbhakam)。第三个是呼气(recakam)。这里，重要的一点是三个步骤的时间必须一样长短，也就是说，吸气和屏气的时间长短一样，屏气和呼气的时间长短也一样。

在人体内沿着脊柱共有六个生命维系点(Shadcakras 六大穴道)，最下面的一个是 Muladhara cakra 尾闾穴，这是根本的生命维系点。在调息法的第二个步骤的屏气(Kumbhakam)里，昆达里尼(Kundalini)开始向上移动，并因提供给六大穴道(Shadcakras)的气息不足而这移动就不会间断。在最上端的是 Sahasrara cakra(百会穴)，在头部，在此，有一道被花瓣(dalas)环绕着的灵光(jyoti)。这 Sahasrara cakra(百会穴)就像是一朵具有千朵花瓣的莲花。花瓣在你怀有魔性时(asura sampatti 恶魔品质)碰触到中间的灵光，反过来，如果你怀有灵性(daivi sampatti 神圣品

质)，灵光就向外扩张而碰触花瓣。因此，在这灵修的过程中，昆达里尼(Kundalini)会对人的肉身造成影响。生物在一天中呼吸的次数越多，其生命越短。狗一天呼吸的次数就很多，所以狗的生命不长。蛇与鼬一天只呼吸几次，它们就活得长命。调息法可延长人的寿年。

问-103) 斯瓦米！听说人会从前世带来某些特质或薰习(Vasanas)，这是真的吗？而它又是怎么产生的？

薄伽梵：是的，的确是如此。就如账目一样，上一页的结存必须转到下一页。同样，前一世的结存也必须转到这一世。

当你点燃一支香时，整个房间不是充满了香味吗？当你拿着一朵花时，这朵花不是会散发出花香吗？同理，恶臭也一样会散发。所以，前世的薰习是会一世一世地传递下去的。

问-104) 薄伽梵！我们是如何从前世继承这些薰习的？我们诞生、成长和死亡。肉身肯定会衰老、凋谢、死亡和腐化。那么，我们的特征是如何传递的呢？

薄伽梵：是的，前世的特性是会转移到来世的。你可以称这些特性为薰习(Vasanas)或潜质(Samkara)。有良好潜质的人会把时间用在与善知识交往，结交益友，赞唱答赞(Bhajam)，称颂主的荣耀，怀持善念，众善奉行等等圣洁的途径上。在另一方面，有不良潜质的人就会过着不圣洁的生活，沉溺在不良的行为之中，恶念丛生，行不义，言不信。正如你所说的，肉身确实会衰老、凋零、死亡和腐化但潜质不会消逝，它会随你轮回。

这个简单的例子会使你更加明了。假设你弄伤了手，你会为它治疗，用纱布包扎伤口，过了一段时间，伤口愈合，你的手复

原了。但在你的伤口之处却留下不可磨灭的疤痕。同样，你的身体会死亡，但薰习就像伤痕一样，它会在你的来世呈现出来。

问-105) 斯瓦米！三大属性的激质、翳质和纯质被认为是束缚着人的枷锁，我们想知道单单纯质是否也束缚着人，成为人的桎梏？

薄伽梵：这三种属性只束缚着人，你的一生由它们来左右。你的行为和表现都受到他们的控制，它们监督你的一切行动，就连纯质也一样约束着你。

例如，你被铁链锁上，不能自由活动，那不是束缚吗？你也许被银链锁着但这也是束缚，即使你被金链锁上，这难道不是束缚吗？总之，这三种锁链的不同仅在于它们的金属成份而已。即便它们的价值有所不同，它们毕竟还是锁链。因此，我们说属性会给你带来束缚或限制。

在此，铁链可比为翳质(tamas)，即呆滞、愚钝；银链就像是激质(rajas)，即活跃、热情；而金链可说是纯质(sattva)，即纯真、稳重、善良。然而，圣灵却超越这三种属性，其实，它是无属性的。

问-106) 斯瓦米！我们有纯质、翳质和激质多种属性。它们会随时改变吗？我们要如何提升自己，圣化自己呢？在办公室与同事起争执也许可以归咎于这些属性吧！在这些情况下，我们该怎么做呢？请就我们每天面对的这个问题指破迷津吧！

薄伽梵：整个世界围绕着翳质、激质和纯质这三种属性打转。人人都拥有这三种属性，就像电风扇有三个叶片一样。但在人而言，那压倒其他两种属性的那个属性决定他的本质，他的整个人格，不，应该是他的命运才对。

如果他的纯质压倒他的翳质和激质，他就是一个虔诚的人。如果激质压倒翳质和纯质，他便成为一个情绪化、激动和活跃的人。如果翳质取得优势，他的性格就显得呆滞和被动了。因此，人人都有这三种属性。

例如，在眼球里，你不是看到白、红和黑三种颜色吗？这三种颜色代表三种属性。如果你看日出，你会看到显示三种属性的红、白和黑三种色彩。无论如何，你应该注意一点，那就是，属性本身是不能独立存在的。神使属性操作但属性不在神之内，因为神是超越属性的。

属性是可以转变的。例如，你可以藉行动(Karma)来克制翳质。行动把翳质转变为激质。激质是二元的，它可以带给你成功或失败，利益或损失，赞美或谴责等等。人必须采取行动，其实没有人是没有任何行动的。你也许躺在床上睡大觉，但你的心还是在跳动，血液还是在循环，神经系统和呼吸系统还是在操作。不是吗？这不就等于行动吗？

你可以藉无私的行动，把一切行动成果归于神，服务寓于人人之内的神及认知内寓的神性，来培育起神识(anubhavajnana)即基于体验的智慧。在那阶段，一个激质的人就变成一个纯质的人。因此，行动是重要的，Karmanubandhini manusya loke，人类社会受到行动的左右。天赋予你生命就是要你去‘行动’。因此，诞生(janma)和行动(karma)是彼此相关的。其实，你应该向你的行动敬礼。Tasmai namah karmane，我向我被指派或给予的行动致敬。因此，翳质可以通过自决的行动改变成为激质，进而再以虔诚和觉知把激质转变为纯质。这就是灵修(sadhana)。

藉‘自性探询’(Atmavicara)，你可以改进你的本质。当任何较

为卑下的或兽性的品质，如，心念摇摆不定、过多睡眠、暴饮暴食等出现时，立即告诉自己至少十次，“我是人，我不是野兽。”然后，你就能掌控它们了。要虔敬地履行你的义务；切勿狂妄自大，哗众取宠，卖弄才华；切记三尺之上必有神明，君子必慎其独。要以爱来执行你的义务。

“既是义务又是爱是必需的，
仅是义务而非爱是可悲的，
仅是爱而非义务是神圣的。”

如果你把你所有的工作和工作成果都交给神，你的工作就会转变为膜拜了。

在办公室内，你或许不同意同事的看法。你的性格也许跟他们不相配，甚至有时还会导致明争暗斗并因此而使你感到困扰。那么，就不要跟太多的人有太亲密的交往。向每一个人道声‘哈隆，哈隆’，向你遇到的人说‘你好’并以‘再见’作结束。就这样的轻描淡写也就够了。

今天，真正的社会服务已看不到了，一切不是‘怠慢服务’，就是‘作秀服务’。你应该这么想，凡你所做的都是为了自己的满足感和福乐而不是为了他人。任何事情都凭良心去做，不是因为他人的赞美才去做。你的良心是神。要知道人格最重要，决不在这方面有所妥协。成功靠 Co-operation(合作)，但我们今天遇到的只是‘operation’(开刀)。

通过‘与善者游’(Satsang)，聆听高人指导而尤其是神的恩宠，你可以改变你的心态。残酷的安古力玛拉(Angulimala)听了佛陀的教导而脱胎换骨；勒那卡那(Ratnakara，即后来成圣的跋弥，亦名蚁垤)接受了那罗陀(Narada)的开示而改变了一生。毗湿瓦弥陀罗(Visvamitra 众友仙人)是一个王仙(Rajarshi)，后来

得到婆喜史多(Vasishttha)的指引而成就了梵仙(Brahmarshi)。于是，毗湿瓦弥陀罗(Visvamitra)就成了众人(Visva 毗湿瓦)的朋友(Mitra 弥陀罗)了。

阿周那有一次把他的弓箭抛弃在战场上。他受到翳质的控制而变得滞钝、毫无生气和懦弱，完全没有斗志也不想跟敌人开战。他忘了他的誓言和高罗瓦族的穷凶恶极，就在那时，基士拿把激质注入阿周那的心念中以便振作他的士气，使他重新站立起来面对俱卢雪特罗(Kurukshestra)战役。

闍纳竭国王也因受教于仙人雅纳瓦尔迦(Yajnavalkya 意译祭言)而成为一个王仙(rajarsi)。最后，他舍离一切而成为一个完美的智者，一个以灵性智慧见称者。

因此，藉不懈的修行，翳质可转变为激质而激质又可转变为纯质。一个勤于修行的求道者必会得到神的恩宠而最终达致涅槃。

问-107) 斯瓦米！关于 purusarthas, 生命四大目标，我们略有所闻，但我们要如何去达致呢？

薄伽梵：我常常告诉我的学生有关四个‘F’的旨趣。第一个‘F’是‘Follow the master’，追随你的导师。正法(Dharma 正义)是你的导师，要时时追随正法，你的一切行动必须符合正法，正法是生活的基准。如果你一生行正义(正法)，同样的正义就会保护你一生，dharma raksati raksitah。Manava，身为人，就应该追随人的正法，manavadharma 而决不是魔的法，danavadharma。

第二个‘F’是‘Face the devil’，面对恶魔。在此，恶魔指的是什么？当 dharma (正法)是主人或导师时，artha (财富或金钱)就是恶魔。大部份的人都汲汲于赚取金钱，为了金钱，他们不

择手段，胡作非为，害人以自肥。你认为这是钱的世界，dhana-mulamidam jagat，不，这不是正法的世界，dharmamulamidam jagat。要以正当的手法来赚钱，不义之财，决不可取。

一回，圣者达新纳慕地(Dakshinamurthy)在海边散步。他看到高高的浪涛正一波一波地追逐着一片小草，把小草冲到岸上。他有所感触并耿耿于怀。这毕竟只不过是一片被海浪冲到岸上的小草，有什么了不得！但圣者心想，“大海是多么蛮横啊，连一片小草也容纳不下！”于是，海神(Samudra)现身在圣者面前，双手合十，谦恭地说，“噢，伟大的圣者！这不是我的错呀，不要责怪我而认为我是蛮横的。我并不蛮横。我不能有丝毫污点，我不要任何污点，即便是一片小草，我也不要，所以我的波浪把它推上岸去，这不是出自我的憎恨或敌意。”这就是第三个‘F’ ‘Fight to the end’，战斗到底，的意思。

第四个‘F’是‘Finish the game’，结束这场游戏。游戏是什么？它是生命的游戏。生命的游戏在什么时候结束？达致超脱(Moksha)游戏就告终。所以，超脱是生命四大目标的终极目标。

在此，有一点你应该牢记在心。在四大目标中，dharma(正法)是‘Follow the master’，追随导师；artha(境遇、富足)是‘Face the devil’，面对恶魔；Kama(欲望)是‘Fight to the end’，战斗到底而Moksha(超脱)是‘Finish the game’，结束游戏。第一个是Dharma(正法)，最后一个Moksha(超脱)，中间的第二个是artha(境遇或富足)，第三个是Kama(欲望)。这暗示artha(富足)应该通过dharma(正义)来赚取而Kama(欲望)只应该用来达致第四个生命目标Moksha(超脱)。所以，四个‘F’就代表生命的这些目标(Purusartha)。但现在，我要告诉你，还有一个生命目标(Purusartha)，第五个生命目标，那就是生命的最高目标，那就是‘爱’。

爱是神，
神是爱，因此，
要活在爱之中。
没有什么是爱所不能达致的。

问-108) 斯瓦米！我们应该具备什么条件才能获得你的 Prapti，神力？

薄伽梵：你的兴趣才是最重要的一件事，以此，你可在生活中成就一切。当你对某个特殊事物或某个人有信心时，我们就说你对那个事物或那个人有兴趣。由于你对斯瓦米有很大的兴趣，你争先恐后，想占据前排的座位。不是这样吗？在早上，你静静地等待着斯瓦米的出现并且只要有一点动静或开关车门的声响，就会使你想到并提醒你斯瓦米或许正向你走来了。不论谁在这个时候出现，人们都寄以厚望，希望他带来一些斯瓦米何时到来的信息。这是什么原因呢？原因在于你对斯瓦米的兴趣。如果你对斯瓦米不感兴趣，即便他出现在你面前，你也不屑一顾。

问-109) 斯瓦米！什么是虚幻(maya)？请你解释。

薄伽梵：其实，虚幻是不存在的，存在的仅是梵 (Brahman)，宇宙之灵。所谓的虚幻只是你的想像。只有梵，没有其他！肉身执著是虚幻(maya 或 bhrama)

举一个简单的例子。在一颗树底下，你看到影子，不是吗？树的枝和叶就是造成影子的主因。由于阳光照在树上，你看到树底下的阴影。在此，你必须了解重要的一点，那就是，在树的上端或在树之上是没有阴影的，换句话说，在阳光中是没有阴影存在的，为什么会这样呢？树枝树叶就该对此负责了。阳光是梵 (Brahman)，树是生命，枝叶是执著和欲望。执著和欲望造成‘虚幻’的阴影。没有枝叶，阴影就消失。是故，没有

什么叫‘虚幻’的，一切仅是你的想像的错觉。

问-110) 斯瓦米！我们如何去排除虚幻(maya)呢？

薄伽梵：虚幻是不存在的，它是你自己创造出来的。既然不存在，那为什么要排除它呢？

在晚上，你看到一条绳子。你误以为它是一条蛇，于是你产生恐惧。稍后，经过仔细察看，你发现它仅是一条绳子而不是蛇。在此，有两点你应该知道。不是蛇的消失也不是绳子的到来，特别使你舒解，一直以来，它就只是一条绳子。只有你一人把绳子看成蛇。所以同样，实体是梵或自性(Atma)，其余都是虚幻(Bhrama)或想像。

问-111) 斯瓦米！听说虚幻不可避免，人人都受到虚幻的影响。所以，人是易于产生幻觉的了。那么，斯瓦米，一个了解幻觉为何物的人又怎么会掉入幻觉之中呢？

薄伽梵：设身处地地这么想，当黑暗来临时，光怎么啦？光去了哪儿？

同样，当光出现时，黑暗又去了哪儿？光的缺席就是黑暗。黑暗不会流动或逃跑。有光，黑暗就不在，无光，黑暗就出现。在此，光可比喻为智慧，黑暗是无知或错觉或无明(avidya)。如要除去黑暗，你只有点亮蜡烛一途了。

你问题是，在你曾经用智慧之光赶走黑暗之后，为什么无明的黑暗会再出现？举个简单的例子。很多人搭乘巴士，当巴士在崎岖的路上行走时，我们看到车的后面尘埃飞扬，但当巴士停下来，尘埃就进入巴士之内。同样，人的生命就像巴士，只要它一直行驶在灵修的道路上，‘错觉’的尘埃就落在后头，然而，如果‘生命’的巴士停下来，即，停止灵修，‘错觉’

的尘埃就会进入生命之中。因此，使我们不受幻觉影响的就是灵修(Sadhana)。如果你停止灵修，你又再一次成为幻觉的受害者了。因此，你决不可想当然耳，认为你已舍弃幻觉。要继续不断地去修行。

问-112) 斯瓦米！虚幻是个非自性感觉或世俗心态。认同‘不是我’的那个就是虚幻。真正的说，我们常挂在嘴上的‘我’其实就是阿特玛(Atma 自我、真我)，不是别的。我们要怎么去认知这个真相，去了解和体验这个真相呢？斯瓦米，请就这一点，给我们讲解吧！

薄伽梵：其实，‘我’仅是阿特玛或梵(Brahman)。想知道这真相的真诚尝试就叫做‘探讨’。自性探讨在灵道上是必需的。祭拜(puja)、赞诵圣号(namasmarana)、参禅(dhyana)、苦行(tapas)、火祭(yajna)、献祭(yaga)及其他类似的仪式都不是真正的灵修，它们是净心的一些好的活动。真正的灵修是‘自性探讨’。我并不是说你应该放弃所有的仪式和圣洁活动。在我看来，‘自性探讨’是最重要的。由于你得不到在这方面有经验的人给你指导，你才有困难步上正轨。

如果向一群人问‘你是谁？’，你会得到不同的答案。有人回答，“我是印度人。”这是不对的，因为你可能移民美国而成为美国人，如果你到俄罗斯定居，你就是俄国人，诸如此类。印度是你诞生的国家但你不是国家，所以，你说‘我是印度人’是错的。对同样的问题，‘你是谁’，有人会说‘我是一个工程师’，这也不对，因为在专业上你是工程师而你不是你投入的专业。有些人以不同的方式回答，“我是某某…我是罗姆，我是西阎姆。”这是你父母为你取的名字。你不是带着这个名字诞生的也不是在额头上刻上这个名字降临世间的。你不是名字，你随时都可以更换你的名字。有人也许会对‘你是谁’

’这问题作这样的回答，“我是年青人”，“我是老年人”，“我是小孩子”等等。这也是错误的。为什么？你曾经是个小孩，后长大成人，成为父亲，然后祖父，但你始终都是你，同样的一个人。那么，你怎么可以认同你的年龄而年龄又是一直在变动的呢？另一个人也许喜欢这么说，“我是个高个子的人”，“我是个英俊的男人”，“我是个瘦削的人”。这些答案又是和身体相关，完全错了。你不是这肉身，这肉身仅是工具。当你在酣眠时，你的肉身是不动的、静止的，而你也不觉得它的存在。

你也不是心念。如果你认为你是心念，你就过着自私和傲慢的生活。甚至在酣睡中，你的心念也是不存在的。你不是菩提（觉）。你也许智商很高但你不是菩提（觉）。菩提是神赋予你的，以便你去辨识、判断、决定并因此而作出慎重考虑。但是如果菩提转为自私，它就被称为“个人辨识力”，然而，我们期盼的是“基本辨识力”，它是普遍的、通用的、对人人有助益的。你也会知道菩提（Buddhi，觉）在酣睡中也是不存在的。所以，肯定你绝对不是菩提。菩提跟肉体和心念一样，只是工具而已。

那么，“你是谁”这个问题的正确答案是什么呢？正确答案是“我是阿特玛”。这阿特玛（Atma 真我、自性、纯灵）是永恒的见证者，是体验一切者。它存在于所有三种意识状态，即：醒时(jagrata)、梦中(suapna) 和酣睡(susupti) 之中。任你叫什么名字，属于哪一个国家，什么年龄阶段或什么职业，但事实上你仅是永恒的阿特玛。这是你在作‘自性探讨’的道路上所得到的正确答案。这是真正的灵修。

问-113) 斯瓦米！吠檀多(Vedanta)是什么？

薄伽梵：吠陀是二元性而吠檀多是一元性。吠檀多至高无上，没有在它之上者。牛奶在凝固过程中变成凝乳。当你搅拌凝乳时，你得到奶油，当你加热奶油时，你得到脱水的纯奶油。液体纯奶油是牛奶的最后阶段，即便你再加热，它也不会有所变化。所以，牛奶是经历多次改变之后才成为纯奶油的。牛奶代表二元性而纯奶油则代表一元性。

问-114) 斯瓦米！吠檀多的三大流派和二元论(dvaita)、限定不二论(visistadvaita)及不二论(advaita)，彼此间是互相矛盾的吗？一个流派是否跟其他两个背道而驰？

薄伽梵：这就是一般人了解和实习的情况，但是，真正说来，它并非如此。其实这三种论调是整合的。你发现其中一个是其他两个的延续。你会注意到，一个带领其他两个。

就拿甘蔗来说吧！你可以从甘蔗中榨取蔗汁。在此，我们有果肉和果汁，这是二元论的情况。现在你可以从果肉中榨取果汁而把果肉分开。蔗汁虽然重要也是从甘蔗中取得的精华，但不能保持长久。这种榨取果汁，分开果肉的情况就是限定不二论。蔗汁是纯净的、精炼的并且可以做成糖而糖就永远保持原来的样子。这是不二论的境界。你可以随心所欲地去利用甘蔗。

问-115) 斯瓦米！人不可能逃避命运的安排，一切是注定的而发生在我们日常生活中的一切也不例外。由于这样，我们就得受苦受难了。请你告诉我们有什方法可以避免痛苦吗？

薄伽梵：生命中的一切不是别的而是你自己思想和你前世果报的反映。你装得很快乐并认为没有人会注意到你，但你内在的神完全洞悉你的一切，你的思想、感觉和行为。神无处不在，任何东西你都瞒不过祂。你总有一天必定面对你行为的果报。这就是至

高无上的真相。

你责怪他人，认为他人须对你的苦难负责。你完全错了。你在这一生中所体验的好和坏都得归功或归咎于你的所作所为。神是人类一切活动的见证者。祂创造这个世界并提供一切物质给人享用，但有一个条件，那就是，人必须面对自己行为的果报。神就像是一个邮差，他不管他所分派的信件的内容，这内容完全是你和写信给你的人之间的事。神是不插手其间也不理会这些事情的。就说吧，你收到一张结婚请帖，你不会送礼给派请帖给你的邮差吧！你会吗？如果你收到一封恐吓信，你会责怪邮差吗？邮差仅是一个送信者。但祈祷确实可以帮助你以勇气来忍受压力和面对困难。强烈的祈祷，深笃的虔诚，坚定的信心，恳切的忏悔，对神不断的渴念和至高无上的爱，凡此种都可以改变你生活中一连串发生的事件，甚至可以把神的旨意倒转过来。就拿马干德雅(Markandeya)的一生来说吧！他命中注定只有十六年的寿命但他对主湿婆(Siva)是那么的虔诚以致湿婆使他永垂不朽。神不得不对马干德雅的强烈祈祷作出反应而重新检讨和修正祂自己的主要计划。

再举个例子。有一个囚犯受到法律的制裁，如果在服刑期间，行为良好，遵守条规，他是可以有机会获得缓刑的。另外还有一点你应该注意。假如一个人在刑事案件中，由初级法庭乃至高等法庭上诉失败之后而被判死刑或终身监禁，他尚且可以获得印度总统基于怜悯和特别理由而给予特赦。同理，因过去的恶行，你注定要受苦，但神会对你虔诚的祈祷和恳切的忏悔作出反应而改变你的命运并把你从痛苦中拯救出来。神对你的虔诚和专一感到欣慰因而赐予你特别的恩宠。

问-116) 斯瓦米！《梵歌》(Bhagavadgita)要我们放弃行动的成果(Karma-phalaparityaga)好的和坏的一律都放弃。由于我们很少做好事，

我们几乎没有好的成果供奉给你。我们觉得把坏的成果供奉给你是不恰当的。我们该怎么做呢？

薄伽梵：你必须把好的和坏的都交给神。行动成果的好和坏都不必去执著。神超越好和坏，因为祂是非二元性的。当任何纯净或污染的水流入恒河时，你会发现恒河的圣洁是不会受到影响的，其圣洁度也决不因此减少。同样，不论你把什么东西抛入火中，它都会燃烧，火不会因你抛入杂物而受到污染。因此，如果你把好坏都供奉给神，最终你是会获益的。

举个小例子。假设你有一张志银五百卢比的钞票在你口袋里而你有事外出，你会小心翼翼地看好这张钞票，以免给丢了。在咖啡店喝咖啡时，你把手放进口袋以确保钞票不会被扒手扒走。就连进入电影院，你也会提高警觉。但在另一方面，如果你把钱存入银行，转入你的户头，这就安全了而你就再也不必为它担心了。同样，如果你把你所行的善都交给神而不执著于行善的任何功德，你自然就变得谦卑和单纯了。在此，你不邀功，你感激神。你对神充满感恩之情。然而，如果你拥有和要求善行的果报和功德，你就会觉得自己是作者以致产生傲慢和自私的心态。是故，你应该把善行的果报完全交给神。

那么，邪恶或不良的一切是否也要交给神呢？你也许觉得这么做不很恰当。然而，你会发现这么做最终对你很有帮助。给你举个小例子吧！假设你有一张破烂的、肮脏的五百卢比的钞票，你不会把它丢掉，因为它还有价值，但你不能用它，不能买东西。没有人愿意接收这样破烂的钞票。你进退两难，既不能丢掉又不能派上用场。然而，如果你到‘储备银行’去更换，他们就会接收而给你一张等值的新钞票。有一个条件是必需的，那就是，钞票的号码必须清晰可见，他们才会更换。同理，你把善行和恶行的‘钞票’供奉给神之后，祂会察看‘钞票’，

上的‘虔诚’的号码并给你一张‘改造你’的好‘钞票’。神是储备银行。只有神能够接收和改造你的邪恶素质和邪恶行为并使之成为良善者来退还给你。所以，好坏都必须交给神，这是为了你自己的终极利益。

问-117) 斯瓦米！一切体验都是二元性的，因心念而得之。斯瓦米说‘心念是一只疯狂的猴子’。苦和乐都是因心念而产生，我们如何去消灭心念(manonasanam)呢？

薄伽梵：心念本身不会使你痛苦，这完全看你如何去利用它来决定了。心念无处不在。它接触什么就以什么方式展现。它是不死的。所以说，心念是世界， manomulamidam jagat。因此，消除心念是不对的，你应该期望心念跟神融合(manolaya)。

正如河川之流入大海一样，心念也应该融入自性之中。降服于神的心念就变成罗摩达斯(Ramadas)，罗摩的仆人，而充满欲望的心念则成为感官的奴隶(Kamadas)。我们不应该让心念受到权力、财富和友情(泰卢固语是 balimi, kalimi 和 celimi)的诱导。心念应该充满神圣的思想以便与神结合为一。

问-118) 斯瓦米！有人达致完全跟神认同(tadatmya)的境界吗？我们听说完全跟神认同是最高的灵性境界。

薄伽梵：是的，很多人达致这个境界，完全跟神认同。其实，身为信徒应该朝这个方向迈进。有一个叫汉(Han)的西方人，他非常聪颖，天资很高，他的老师就是鼎鼎大名的科学家达尔文 (Darwin)。他不断地深思着他的老师。达尔文集中精神于一颗星星并体验到某种振荡。心灵相通，他的学生也达到那个境界。

你也一定听过斯里罗摩基士拿巴拉玛汉沙(Sri Ramakrishna Para-

mahamsa)吧！有一次，在膜拜主罗摩时，他想像自己是哈奴曼(Hanuman)，听说他当时就长出一小节尾巴来。

你也可以在《罗摩衍那》这部史诗里看到另一个实例。婆罗多(Bharata)要求罗摩(Rama)回到阿逾陀(Ayodhya)来继承王位。他再三地要求但都遭到罗摩的回绝，因为罗摩已经决定和发誓听从父亲的指令并坚持正义。婆罗多不肯离去，直到罗摩答应在放逐期届满时立即回来，他才告辞。接近期满时，婆罗多正热切地盼望罗摩的归来。在预定的时间内，他还看不到罗摩的踪影，他感到痛苦万分。他准备好了一些火葬的材料，如果罗摩不回来，他准备跳入火中自焚。在这同时，罗摩预先安排了哈奴曼带个口信给婆罗多以化解这个状况并通知婆罗多，罗摩会按照原来的承诺回来。哈奴曼立即赶到婆罗多的住所，南迪克拉马(Nandigrama) 来。哈奴曼一到，就看到现场的这种情况，婆罗多绕着火葬柴堆走着，并准备跳入火中。哈奴曼心想，“罗摩怎么会在这里？罗摩为什么绕着火葬柴堆而行？”明显地，这指婆罗多的样子跟罗摩完全一个样。之所以会如此，就是因为婆罗多日日苦思着罗摩的缘故。这令到哈奴曼感到困惑。吠陀所说的，“Brahmavid brahmaiva bhavati” 觉知梵者就成为梵，就是这个意思。

在《罗摩衍那》的最后阶段，罗摩歼灭了罗波那(Ravana)之后，带着妻子悉多(Sita)和弟弟罗什曼那(Lakshmana)乘着战车返阿逾陀。婆罗多也驾着战车去迎接。当战车开到阿逾陀的郊外时，当地的老百姓手持花环，热烈地欢迎罗摩、悉多和罗什曼那。在此，同样，人们也感到困惑，手持缰绳的婆罗多长得跟罗摩没有两样。当人们误把婆罗多看做是罗摩而要献上花环时，婆罗多必须静静地、轻轻地合上双手向罗摩请示，谁该接受献花。这又是完全认同(tadatmya)的一个例子。

另一个例子。你一定已经听过斯瓦米沙马塔罗摩达斯 (Swami Samartha Ramadas)吧！他是湿婆吉(Sivaji)大帝的导师。跟婆罗多一样，斯瓦米沙马塔罗摩达斯的样貌有时也完全跟罗摩一个样，不但在形相上，甚至连背着弓箭走路的动作也一模一样。人们看了都感惊讶。有人问他，“斯瓦米，如果你真的是罗摩，你能够射杀栖息在远处树上的鸟吗？”罗摩达斯用弓箭射杀那只鸟，鸟应声落地。于是又有人说，“斯瓦米，你无缘无故地射杀那只鸟，它可没有对你造成伤害。罗摩向来以仁慈见称，从不滥杀无辜。你可以使鸟复活吗？”斯瓦米用双手拿起那只鸟并祈求它复活。瞧！那只鸟鼓动它的翅膀，然后慢慢地走动，最后飞走了。在场的人无不齐声高唱赞美斯瓦米的歌，“Jai, Samartha Ramadas Ki Jai”。我们赞美斯瓦米沙马塔罗摩达斯！这是完全与神认同的一个例子。

问-119) 斯瓦米！你现在谈的是实用知识 (anubhavajnanam 译注：anubhava 经验, jnanam 识)。我们认为我们知道很多东西。这可不是智慧吧？

薄伽梵：肯定不是！可悲的是你不认识你不知道的。你所知的极其有限并且又是微不足道的，但你认为你什么都知。你所学的非常少而如果你认为你无所不知，那就大错特错了，也是非常愚昧的。要知道的还有很多。你所知道的仅是皮毛而已，而这根本就不是完整的知识。

现在，看看！这是什么？这，如你所看到的，是一条手帕。（这时，斯瓦米紧握着手帕，只露出一点在外面）。现在，这是什么？（然后斯瓦米把手帕展开并拿在手上）。现在，这是什么？你会说，“这是一条手帕。”只看到露出一点的手帕，你不能叫它做手帕。那么同样，求得一点知识，你也不能说你已求得完整的知识。这就是在这新时代里受过高深教育者所犯下的

错误。他们所知有限却说无所不知。完整的知识是觉知而不是零碎或部份的知识。要记取这一点而努力去追求完整吧！要觉知！

问-120) 斯瓦米！一个信徒要在什么时候才获得完整的体验呢？

薄伽梵：虔诚 (Bhakti) 在超脱 (Mukti) 中得到究竟和圆满。只有在这个阶段，我们才能说，一个信徒已达致完整的体验。完整体验是 purnanubhavam 圆满体验，advaitanandam 不二妙乐的境界，brahmanandam 至高无上的妙乐以及 nityanandam 永恒的妙乐。一个简单的例子。一条河流不停地流，其中虽有障碍，但河流仍旧避开障碍，拐弯抹角地流过，勇往直前。它要流多久和多长呢？它必须流到大海而与海汇合。海洋并不轻易让河流流入。它要把河流排挤在外，但河流不会放弃这种尝试。最后，大海潮水高涨，于是河水便融入了。当海水和河水融合时，河水就找到安身之所，得享安息与平和了。

信徒与神之间的关系也是这样。‘虔诚’的通流引领至跟神的结合就是灵修(sadhana)。河流与海洋的汇合就等于个灵(jiva)与梵(brahman)的结合，这叫做 jiva-brahmaikyata 梵我融为一体 的境界。

问-121) 斯瓦米！智慧是什么？

薄伽梵：智慧不是资讯。智慧不是学术。智慧不是传授。智慧不是口头的或言辞的。智慧不是硕士或博士学位。智慧是实用知识。智慧不能被灌输到脑里。智慧可以使你认清自己的错误、过失和缺点并加以纠正而不重蹈覆辙。

问-122) 斯瓦米！在人体内，生命之源位于哪一部份？

薄伽梵：你以为是心。不。今天的外科医生不是也作心脏移植手术吗？在手术进行时，病人并不会因此而死亡。那么，维持你生存的生命原则在哪儿呢？在脊柱上，介于第九节和第二节脊椎之间就是生命原则的所在，它的作用就像是一个总开关。

在 mantrapuspam (译注：mantra，真言，puspam 花)中清楚地说明：vidyullekheva bhasvara，雷电和电流担当生命中枢的角色。

问-123) 斯瓦米！生命的主要原则是什么？

薄伽梵：婴儿哭着诞生但大人应该笑着离开这个世界。你知道婴儿为什么哭着而来吗？因为苦难正在前面，一个漫长、烦恼和不定的人生在等着他。阿迪商羯罗这么说，

punarapi jananam punarapi maranam , punarapi janani
jathare sayanam .

每一个人生了又死，死了又生，一世一世地轮回。所以，婴儿哭着而来。但在他诞生时，他的父母、亲戚和长者无不雀跃万分、庆祝、欢笑并分发糖果给大家，不是吗？生命带着一个问号，我是谁(Koham)，来开始，但应该以一个答案，我是祂，我是神(Soham)，来结束。我们从灵修(Sadhana)中得到这个答案。重复地在试卷上寻找答案是无济于事的。

我们可以把生命分成三个阶段，即：早上、中午和晚上。早上是婴孩时期，有四只脚，用两手两脚在地上爬。中午是青年时期，有两只脚，用两只脚走路。晚上是老年时期，有三只脚，其中一只是拐杖，帮助两只脚走路。Brahmacarya，未婚梵行生活，是一座三层楼大厦的地基，这三层楼大厦的第一楼是家长的阶段，第二楼是退隐者的阶段而最高一楼是舍离者的阶段。当一个人到了五十岁之后，他应该学会了控制他的五行动根，

Karmendriyas，当他到了六十岁时，他应该克服了六大缺点，即：欲望(kama)、嗔怒(krodha)、贪婪(lobha)、迷惑(moha)、自负(modā)和妒忌(matsarya)。

克服了六大缺点之后，到了七十岁，人们就尊他为七仙(saptarisis)之一了，就像音乐的七个音符(saptasvaras)和七大海洋(sapta-samudra)一样。八十岁时，追随了瑜珈八大道(astanga yoga)之后，他就像指破迷津的八大神(astadikpalakas)一样发出奇光异彩。九十岁时，经过了奉行九大虔诚法门之后，生命就像九颗珠宝(navaratnas)一样放出夺目的光芒。一百岁时，他成为五识根和五行动根的主宰并因完全体验了神性而超凡入圣，也就是brahmavid brahmaiva bhavati，觉知梵者就成为梵。

你也应该知道另一点，那就是，不论你做什么都是为了满足自己而不是为了他人而做的，换句话说，都是为了自我满足。你穿上新衣，是为谁而穿的呢？为了你自己。你建造一栋房子，是为谁而建的呢？只为你自己，不是吗？你吃苹果，是为了苹果的利益吗？不是，为了满足你自己。

要了解，自性是神。你必须在人生舞台上演好你的角色。斯瓦米是导演，sutradhari，而你是演员，patradhari。要把这看成是一个大好机会。要以一个理想的生活方式来生活并赢取社会的好声誉。神会赞赏你，说你很好。这就是《梵歌》里说的，manmana bhava madbhakto madyaji mam namaskuru。不要祈求满足你的欲望，要祈求跟祂在一起，只跟祂在一起，而后，一切就会加之于你了。要一直保持谦恭的态度。

在南印度，食物是用芭蕉叶子盛着的，当食物端上之后，叶子有重量，不致被风吹走，但当食物用完之后，叶子重量减轻，于是就会被风吹掉了。换句话说，空的容器才会发出巨大声响

。长满果实的树通常都会下垂。同理，一个真正的学者是谦卑和恭敬的。一团空气形成的云会上升且越升越高但一团水气形成的云则会下降。一个自私的人会摧毁他自己。

在人生旅途中，有四个主要原则你应该了解和奉行。第一个原则是远离损友(tyaja durjana samsargam)。第二个原则是结交良友(haja sadhu samagamam)。如必需，宁可吃亏或花钱也要避开损友。你决不应该中止与善良、虔诚和高尚的人来往。

第三个原则是认清什么是永恒的，什么是短暂的(smara nityama -nityatam)。换句话说，要明辨什么是神圣的，什么是世俗的。天赋予你智慧以便你明辨和判断。要辨识短暂、易朽和二元的与永恒、不朽和不二的之间的差别。

第四个原则是众善奉行(kuru pun yamahoratram)。天赋的肉身是用来服务他人的，Paropakararthamidam sariram。



并行与极化

问-124) 斯瓦米! 学者常提到 prakrti 和 purusa 这两个字。请解释这两个字的意思吧!

薄伽梵 : Prakrti 和 purusa 分别为物质和能量。你也可以视之为正极和负极。有灯泡而没有电源, 灯泡是不亮的, 同样, 如果没有灯泡, 即使电源在那, 也是无用的, 因此, 电源和灯泡缺一不可。同理, 这天地万物就是物质与能量的结合。两者是互相依存的和互相关联的。

物质(Prakrti)被视为雌性而神是唯一的雄性。在女子学院里, 女孩在戏剧里饰演各种不同的角色。在肉身的层次上也有所不同, 但内寓者, 阿特玛(Atma)却是一个, 同样的一个。肉身有一束骨骼, 它像水泡, 随时会破灭, 它容易受到疾病的侵袭。总之, 它充满着尿液、血液、肌肉、骨头和粪便等物质。它只发出臭味而不是花卉的香味。肉身是物质(Prakrti)并一直在变化, 而神(Purusa)是永恒的、不变的、不朽的真实。只有 Purusa, 神, 才会被重视, 只要有神在, 物质(Prakrti)才会被接受和珍惜。

糖和麦乳混合做成一种叫拉瓦拉都(ravva laddu)的甜糕。糖和木豆(dhal)混合而制成拉都(laddu)。同样的糖可以和任何面粉混合。同样, 神采取不同的名和相而通过物质来操作, 但神(Purusa)仍旧保留见证者的身份, 祂是超越的、不受时间空间限制的、不二的、永恒的、福乐的并且是智慧的化身。创造宇宙(

Prakrti) 的就是神 (Purusa)。Purusa 神，是实体而 Prakrti (万物) 是祂的反映。因此，梵文学者用这两个孪生字眼来表明能量和物质 (Purusa – prakrti)：宇宙和宇宙主宰 (loka – lokesvara)，万物和万物主宰 (Visva – Visvesvara) 俗世和俗世主宰 (jagat – jagadisvara)，天地一切和天地一切主宰 (sarvam – sarvesvara)，内外世界和至高主宰 (prapanca – paramvesvara) 等等。假设我们有金的、银的、铜的及陶的器皿并盛满了水。器皿的材料和价值虽不同，但太阳在水面上的反映是同样的一个。所以，太阳是 Purusa(神，真元体)而器皿代表 Prakrti(物质)。物质+能量=神。

问-125) 斯瓦米！有人膜拜毗湿奴 (Vishnu)，有人膜拜湿婆 (Siva)。他们彼此不屑一顾，好像对立似的，请告诉我们，毗湿奴信徒 (Vaishnavites) 和湿婆信徒 (Saivites) 这两派系的人要如何团结在一起呢？

薄伽梵：这完全是无知和愚昧。经书上说，‘ekamevadvitiyam brahma’，意思是，神只有一个，没有第二个。经书也说，‘advaitadar sanam jnanam’，真正的智慧是绝对不二的。求道者应该认识分殊中的基本单一。你应该体验分殊中的单一。毗湿奴信徒称迪鲁峇地 (Tirupati) 的七大山之主为文卡德罗摩那 (Venkata Ramana) 而湿婆信徒则称祂为文卡德斯瓦拉 (Venkatesvara)，但是你知道吗？两者是一样的。

有一次，有一个国王把两个派系的学者召来开会，讨论和决定毗湿奴和湿婆哪一个较为崇高、伟大。双方人马都信心满满地发表自己令人信服的观点。国王吩咐他的宰相考虑彼此的观点之后作出判决。宰相起身说，“陛下，我不认为双方学者曾经体验过真相。那些争辩毗湿奴比湿婆伟大的学者们对毗湿奴了解不深。如果他们真诚地献身给毗湿奴，他们就会在毗湿奴之

中看到湿婆了。同样，如果湿婆信徒了解湿婆，他们也会在湿婆之中看到毗湿奴的。

还有另一个故事说明这个真相。一天，主罗摩(Rama)路过某地，有一块石头正在路中央。哈奴曼(Hanuman)看到了，想把它捡起丢掉。他用尽力量都拿不起这块石头。那块石头其实就是湿婆林伽(Sivalinga)，由罗摩安置在泰米尔纳德(Tamilnadu)邦的一个朝圣中心，罗美斯瓦罗姆(Ramesvaram)之内，身为毗湿奴化身的罗摩通过安置湿婆林伽来证明祂和湿婆基本上是同样的一个。不是这样吗？要知道一切名属于祂而一切相也属于祂。只有祂回应我们的祈祷。

问-126) 斯瓦米！你在讲道中经常提到爱。为什么？我们的内心不是有爱(Prema)吗？如果没有，我们要如何去培育呢？爱(Prema)和眷恋(Moha或执著)两者之间有什么不同？

薄伽梵：你认为自己有爱(Prema)。你错了。你只有执著(abhimana)。这两者之间的差别可就大了。你已把爱引入错误的方向并让它泡浸在执著之中。你忘了真正的爱(Prema)。

你给予你的孩子的爱是骨肉之情的慈爱，vatslya。你给予妻子的爱是鹣鲽之情的恋爱，anuraga。你对物质的爱是占有，mama-kara。你对朋友的爱是友情 maitri。爱就这样地流入不同的方向。真正说来，这都不是爱。这完全是肉身的、世俗的、不断改变的和短暂的。这也许会给你带来物质欢乐(prapancikananda)、世俗欢乐(bhautikananda)、感官欢乐(indriyananda)和满足欲望的欢乐(manaskananda)。它们只带给你这一类的欢乐。

今天你也许对这个有兴趣，到了明天你也许就不感兴趣了。在冬天，你喜欢穿上毛料的衣服，但在夏天，如果你穿上毛料的

衣服，你就会感到不舒服。因此，时间、位置、空间和心情都牵制着快乐。这是你从执著中获得的一种快乐。在《罗摩衍那》(Ramayana)中，阿逾陀(Ayodhya)的国王十车王(Dasaratha)，因对罗摩的执著，受不了与罗摩的分开，最后郁郁而终。再者，由于他对吉迦伊(Kaikeyi)的执著而导致他把王位传给婆罗多(Bharata)并放逐罗摩。

你仔细看看罗摩与十车王之间的比照。身为父亲的十车王，因对吉迦伊的执著，答应她的要求而与罗摩分开。但他的儿子罗摩，当一个清洁工因悉多(Sita)被罗波那(Ravana)掳去长达八个月之久而说悉多的坏话时，罗摩毅然决然地把悉多放逐到森林去。多崇高的舍离啊！他对王国也不执著。所以，他很单纯地听从父亲的指令而进入森林。

在《摩诃婆罗多》里，你知道持国(Dhritarashtra)国王的一百个儿子对他们的堂兄弟般达瓦兄弟非常仇视和残暴，但由于持国对儿子们非常执著，所以他一直保持缄默，最后，他所有的孩子都被般达瓦兄弟所歼灭。不是这样吗？

你不知道吗？雅苏达(Yosoda)不能完全了解基士拿的神性，因为她一直认为基士拿是她的儿子而不是神，这完全是发自骨肉之情的执著，Vatsalya。如果佛陀(Buddha)眷恋他的妻子耶输陀罗(Yasodhara)和儿子罗蒐罗(Rahul)，他能出家吗？基士拿一离开他童年的故乡福里巴勒(Vrepalle)之后，从此就不踏入故乡一步。他不眷恋他的故乡。但他与牧女们的感情是不断的，因为这是爱与爱的关系而爱是神圣的。般达瓦兄弟虽受到诸多苦难的煎熬，但他们的爱始终不受到影响，丝毫不消减。

爱是不变的。爱是稳定而不动摇的。爱是不二的。爱不因赞美而升腾也不因低贬而消失。爱是无私的和无条件的。爱是灵性

的和神圣的。当耶稣被钉在十字架上时，就是出自他对世人的爱，使他为处死他的人祈求神的宽恕。

执著局限于取而忘而爱则总是施和怒。爱是神，神是爱。要活在爱之中。执著是束缚，导致痛苦。执著是狭隘且自私。

赤子充满爱和福乐。稍长，他喜欢玩具，后来他又喜欢嬉戏和喜欢结交朋友。及至少年，他开始交女朋友，然后成家并渐渐培育起对物质、地位和财富的喜爱。所以说，爱是可以流入不同的方向的，并因此而变得淡薄以至于最后减少到执著的地步。

你对神的爱就是虔诚。这虔诚帮助你培育起慈悲和服从等美德并使你的生活充满福乐。它协助你达致超脱。你今天需要的就是爱的扩张。

首先，你以爱你的家人作为起步，然后扩张到你的亲戚；逐渐地，你又把爱扩张到你的社区和整个国家，最后扩张到整个世界。你只通过爱来认识神和体验神，因为神是爱的化身。你可以看到有人缺少这个或那个但你看不到有人缺少爱。你必须把爱的渠道疏通。爱是神赋予人的天性。

问-127) 斯瓦米！什么是圣灵(Brahma)？什么是虚幻(Bhrama)？

薄伽梵：认知和体验分殊中的单一就是‘brahma’圣灵，而把单一看成是众多就是‘bhrama’，虚幻。凡受到名和相的束缚的都是虚幻。Brahma 梵，超越时间和空间并且是永恒的和纯净的。你是知道的，糖果的种类很多，如 gulabjamum, laddu, jilebi, basundi 等，这些糖果各有各的名称和形状。这就是 bhrama，虚幻。然而，它们都是用糖制造的而糖是同样的一个。这就是 brahma，梵或圣灵。

另一个例子。布是由纱编织而成的。这是 bhrama，虚幻。虽然纱表面上跟布不一样但它毕竟是来自同样的棉。追源探本的结果，我们得到 Brahma 梵。所以，Bhrama 虚幻是多体性、多样化和多元性并有诸多不同的名和相而 Brahma 梵是单一性，基本的原则。

问-128) 斯瓦米！有人说神是无相的，但是，我们看到善男信女们都到庙里去拜偶像。在我们这块被称为永恒之法 (Sanatana Dharma) 的土地上，神化身的理念是具备特别意义的。然而，其他信仰的追随者却争辩说神是无相的。我们恳求你就这一点予以开示。

薄伽梵：当你看到医生，你会想起身体不舒服的地方。当你看到律师，你会想到诉讼和法庭案件，不是吗？同样，当你看到庙宇，你就会联想到神。正如我常说的，爱可以没有形相，但一个充满爱的母亲就有形相。水可以没有固定的形相，但盛水的杯子就有一个固定的形相。空气可以没有形相，但灌入空气的汽球就有形相。同样的道理，无相的神有其种种形相。无相是通过相来表达的。

一个简单的例子。你知道电影院里的银幕。影像是投射在银幕上的。在每一个影像中都有银幕。没有银幕，你看不到影像。影像来了又走，没有一个是永恒留在那儿的。在灵性上，这银幕可描述为‘Sat 和 asat’或‘Sadasat’。Sat 是存有，asat 是不存有。就这样，这两者共存，一个有相(sakara)而另一个无相(nirakara)。

问-129) 斯瓦米！我们到处都有手提电话和遥控器。我们的存在似乎离不开电子和电脑，这也引起人的注意。在这种情境下，灵性的话题如何引人注意呢？什么时候才成为生活中不可或缺的一部份呢？何止于此，我们还有核子试爆呢！我们要如何去调和整合这些不同性质的层面呢？请你给予开示。

薄伽梵：人比世界所有财富更有价值。生而为人，你就应该致力于明心见性，达致超脱。

科技能提供舒适和方便，但不能带给你平和与福乐。科学是什么？灵性是什么？两者之间有什么不同？科学是在感官之下的。灵性是在感官之上的。灵性谈的是 tat，彼或祂，而科学谈的是 tvam，此或你，以便你学习 tattvamasi，你即彼。‘此’是自然、世界或物质(Prakrti)。‘彼’即 Purusa，神。

灵性就像是‘O’字，是圆满，是完整而科学就像是‘C’字，是不完整，中间有一个空缺，始于一点而终于另一点。灵性开始于科学终止之处，而它引领你从俗世到神。灵性使你在这俗世里感受和体验圣灵。这就是整合科学和灵性的途径。在显而易见的电子或科学设备的背后，蕴藏着看不见的原则，那就是灵性。

问-130) 斯瓦米！科学和灵性是互相矛盾的吗？我们很想知道你的意见。

薄伽梵：科学在感官之下运作而灵性则在感官之上才有效应。科学谈到‘此’，‘tvam’，世界，而灵性则提到‘彼’，‘tat’，圣灵。科学谈的是 tvam-idam，‘近’而灵性则着重于 param，‘远’或超越。科学涉及的是物质，padartha，而灵性揭开的是终极的真谛，paramartha。科学处理的是 jada，不具活动力的、惰性的而灵性处理的是 caitanya，觉知。灵性以根基(adhara)为目标而科学则作超结构的实验。

科学是‘split of love’，爱的分裂而灵性则是‘spirit of love’，爱的精神。科学研究的是 pravrtti marga，外在世界而灵性研究的是直觉的 nivrtti marga，内心世界。科学观察 vyakta，外显的而灵性潜入 avyakta，内隐的。你可以用你的肉眼(carmacaksus)来学科学但如果要了解灵性，你就必须具备‘慧眼’(jnana-

caksus)了。科学是搜集可以塞满于你脑袋的资料。灵性是形而上的并直接触及你的心。科学是不完整的，就像是‘C’字，起于一点而终于另一点。灵性是圆满的，就像‘O’字一样。

科学制造工具。灵性告诉你如何去利用工具。例如，你可以用刀来切菜和切水果但你也可以用它来割喉咙。科学把你所看到的展示出来，如你的照片等，但灵性则是一张X-光底片。科学是‘负极’，而灵性是‘正极’。

创造物是‘负极’，而创造者是‘正极’。就像你把水灌进水槽里一样，你要把‘正极’的灵性灌入你的内心。感官就是水龙头，你可以通过它来获得‘爱’的水。科学描述客观的实况而灵性标志永恒的真理。

问-131) 斯瓦米！我们在俗世的生活中体验爱。这爱与灵性的爱有不同吗？

薄伽梵：‘split of love’(爱的分裂)是世俗的但‘spirit of love’(爱的精神)是灵性的。你跟你自己亲戚分享的爱是split of love，爱的分裂，这是世俗的爱。支配整个宇宙根本原则的是灵性的爱，这就是spirit of love，爱的精神。灵性的爱是遍在的、共通的。

问-132) 斯瓦米！今天人人谈论自由意愿。我们真的有自由意愿吗？

薄伽梵：人是没有自由意愿的，只有神才有自由意愿。成了感官的奴隶，你怎么能自称有自由意愿呢？你从哪儿得到自由意愿？只有神是自由自在的，所以，只有祂才有自由意愿。这‘自由意愿’之所以绝对是一个神圣的属性，其原因就在这里。怎么说呢！这里有一个简单的例子。当一个人中风时，他身体的麻痹部份就不能自由活动。来吧！现在就让他在自由意愿的名堂下试一试，看是否有效。所以，像这样的自由意愿是不存在的，而如果你认为它存在，那是荒谬透顶的事。自称有自由意愿是毫

无意义的。

问-132B) 斯瓦米！在现代社会里，很多知识仅是一知半解的知识和部份的知识。对任何事物，我们都还没有彻底的了解。我们想知道自由意愿与神圣意愿之间有什么不同。

薄伽梵：基于自我和无知，这种疑问才会产生。由于对肉身的认同，你看不到实相。其实你是你感官的奴隶，所以，你失去自由。那么，你怎么能有自由意愿呢？神是万物的主宰。祂在一切之上。祂不受任何人或任何事物的牵制。祂是绝对自由的。因此，只有神才有自由意愿或神圣意愿。

今天，人人都认为他有自由意愿，想做什么就做什么，并在自由意愿的名誉下可以决定任何事物。这所谓的自由意愿，今天是这个，明天可能是另一个了，然而，神圣意愿是决不改变的。当你运用你的自由意愿时，你可能成功也可能失败，你可能有所斩获也可能有所损失。如果你成功，你得意洋洋，感到骄傲和自负。如果你失败，你垂头丧气，感到挫败和失望。但是，神圣意愿是一个先验的、超自然的现象。你应该做的就是降服于神圣意愿。这意味着你乐于接受生活中所发生的一切，不论好和坏，并认为一切都是为了你终极的好处而发生的。你必须相信这是神恩赐的礼物而欣然接受它。这是真正的觉知(jnana) 和虔诚(bhakti)。事实上，你根本不知道什么是对你有好处的。神知道每一个人，每一事物的发生时间，发生原因，什么该发生及如何发生。一切遵主旨意。如果你知道并坚信这一点，那么，一旦你降服于神圣意愿之后，你就绝对不会感到得意、自负、自大、泄气、沮丧和失望了。

神圣意愿以良知的方式出现，唤起你注意和重视自己的职责，这就是内在的心声，antarvani。然而，你却忽视它，不理会它的呼吁和警告，并因此而受苦。以向内观照来调整你的觉知，

使之与基本原则和谐一致，并严格地控制你的感官，你就可以清楚地听到内在的心声了。这心声就是神的声音。神圣意愿是神的总计划。

问-133) 斯瓦米！请告诉我们虔诚与降服之间的不同之处。

薄伽梵：虔诚是二元的。这里有一个人，他对神很虔敬。因此，虔诚是二元性的法门。如果神不存在，虔敬神的人有什么意思！那么同样，神和信徒是有密切关系的。联接他们在一起的就是虔诚。但是，降服是不二的。在不二性的道路上，我们看到这个降服。一旦你降服于神，你便不再为自己而存在了。你不会拥有自己的任何东西。

例如，你有水和糖。本来这两者是分开的并且在名称、形状和味道上彼此都完全不同。这是二元性的原理，原因是水和糖彼此分别存在。现在，彼此混合起来，会有什么现象？混合之后，它既不是水也不是糖。它是糖浆。那么同样，一个信徒(虔诚者)降服于神之后，他就不认为自己是一个跟神分开的实体。这是真正的降服并且是不二性的精神。

问-134) 斯瓦米！信心和爱两者，何者居先？我们先有信心才去爱还是先去爱才有信心？请示知。

薄伽梵：当然你应该先有信心才去爱。不要对这一点置疑。除非你确信某某人是你的父亲，母亲，儿子，妻子或丈夫，否则，你不可能去爱他。如果你没有信心而如果你不肯定他们是你的亲人，你怎么能够爱他们呢？你可能去爱一个你怀疑的人吗？所以，先有信心才有爱。

问-135) 斯瓦米！很多人说，只有得到神的一个启示之后，他们才能相信神；只有经过亲身体验之后，他们才能建立起信心。但也有

很多人觉得，只有坚定的信心才会带给我们那种体验。那么，信心和体验这两者，何者为先？斯瓦米，请示知。

薄伽梵：信心为先。信心带给你体验。你必须具备不动摇的信心以便你去体验。信心是基础。例如游泳，你非得跳下水不可。你不可能说我先学会了游泳才跳下水。你不能在柏油路上学游泳吧！你只可以在水中学游泳。在此，水是信心，游泳技术是体验。所以，信心居先，体验在后。

问-136) 斯瓦米！‘我在神之内’，这么说恰当吗？或者我应该说‘神在我之内’？哪一个恰当呢？

薄伽梵：经典说，Sarvam visnumayam jagat，神是遍在的。祂包含整个宇宙。‘Vasudevas sarvamiti’，‘isavasyamidagni sarvam’是我们经典的格言。它们清楚地说明了整个宇宙都在祂之内。

说‘你在神之内’是没有错的，但说‘神在你之内’是不对的。当然，当整个宇宙都在祂之内时，你就在祂之内了。怎么说呢？一个简单的例子。你手里拿着一朵玫瑰花，这说明玫瑰花是小的而你是大的。因为神是无限的，所以，世界是在祂之内。但是，如果你反过来说神在你之内，你就比神大了。这不是一个恰当的感觉。你是那圣灵的一点火光。梵歌这么描述，mamaivamso jivaloke jivabhutah sanatanah。

问-137) 斯瓦米！我们如何去摆脱对家庭的眷恋和执著以及如何去超越‘我的’和‘你的’的感觉？

薄伽梵：在这里举个简单的例子。一个住在一栋大洋房的有钱人养有一只阿尔萨斯狼狗。这只狗一直保持警戒，不让任何陌生人进入屋内。现在我们要进入那屋子去，我们该怎么做呢？你只有两条路可以走，一条是驯服那只狗，另一条叫主人陪你一起进去，否则，那只狗肯定不让你走近一步。

同样，如要经过‘执著’的大门，你必须驯服‘占有欲’，就像驯服一只狗一般。这是 karmamarga，行动之道。另一个选择就是求助于神，仰仗神的慈力而进入。这是 bhaktimarga，虔诚之道。因此，karma，无私的行动和 bhakti，虔诚，是培育‘舍离’的两个选择。

问-138) 斯瓦米！在哲学上有很多术语使我们感到困惑，例如，良知 (conscience) 和意识 (consciousness)。它们不是同义字吗？如果不是，两者有何不同？当我们向学者请教时，他们更使我们困惑。我对这两个术语的意义也搞不清楚？请阐明。

薄伽梵：两者的确是有所不同的。它们绝对不是同义字。在此，你应该认识三个术语：潜意识 (subconscious)、良知 (conscience) 和意识 (consciousness)。潜意识是在感官之下运作的，良知是在感官之上的而意识则是弥漫一切的。

一个小例子。在你周围有空气。你把空气充入汽球，汽球就膨胀。现在，汽球之内有空气，汽球之外也有空气。如果你继续充气入汽球，最后汽球就会爆裂，于是汽球之内的空气便和汽球之外的空气融合一起了。你可以视汽球之内的空气为‘潜意识’，周围的空气为良知。寓于个人之内的神性是良知而存在于人人之内的普及一切的、共同的和通用的圣灵是意识。灵性涉及诸多微妙玄奥的事物。你务必非常小心谨慎地去了解它们。

问-139) 斯瓦米！我们几乎每一个人都声称对薄伽梵有坚定的信心和强烈的爱，但我们也同时察觉到在我们的言语和行为之中还有很多自我和自大的痕迹。我们要如何去改进呢？

薄伽梵：一个自私自大的人绝不可能了解和体验神。这是肯定的。如水往下流，一个自大的人也一定会向下坠。你可以说你爱神但神也一定要承认你的爱才行。祂不该如此吗？假设你寄一封挂号

信给你的朋友，你不应该得到收悉通知吗？同样，神也应该被你的虔诚所感动以便对你的爱做出反应而只要你存有自私自大的心态，这就绝对不会发生的了。

有一天，基士拿(Krishna)和阿周那(Arjuna)看到一个婆罗门(Brahmin)手里拿着一把剑并在吃一片干草的叶子。他们对这婆罗门的怪异行为感到好奇。他们慢慢地走前去并问他，为什么身为一个婆罗门还拿着一把剑。婆罗门说，“我正在找寻四个我要杀的人。”基士拿说，“他们是什么人？”婆罗门回答说，“我第一个要杀的是那罗陀(Narada)，那圣歌的赞唱者，他一直不停地赞唱那罗延那(Narayana)的荣耀而不论他到哪儿，他都使到我的神，那罗延那，不得安宁。所以，我一定要杀死他。”

“第二个我要杀的就是那个名叫钵罗赫拉德(Prahlada)的孩子。他的父亲百般地折磨他，害得我的主每一次都要赶着来救他。当他要被毒死时，我的主必须进入毒药之内来救他。当他被人从山顶上抛下时，我的主必须伸手把他接住。当他被丢下海时，我的主必须下海救他。当他被抛入火中时，我的主必须进入火中把他救出来。当他被大象践踏时，我的主，那罗延那，必须赶来救他。他每一次祈祷，出自慈悲，我的主都有求必应。在某一点上看，钵罗赫拉德使到我的主老是等着去拯救他，这样他才不致于在任何时间遭遇不测。所以，我计划杀死他。”

“第三个在我攻击名单内的是黑公主(Draupadi)。当她在大庭广众下被难敌(Dussasana)强行脱去衣服时，她向我的神，基士拿，祈祷，说基士拿是不幸者的唯一救星。我的神，基士拿，必须抛下妃子们，不说一句话，立即赶到现场把她从最尴尬、最屈辱的情境中救出来。最后，我要杀的是阿周那，他在俱卢雪特罗(Kurukshetra)战役中，使到我的主成为他的战车御者并给我的主带来很多麻烦。”

阿周那站在基士拿身旁听到了整个谈话内容。他低下头，完全了解和认同这婆罗门对神的虔诚，这种虔诚远比他的虔诚胜出许多。

问-140) 斯瓦米！我们如何区分思想与直觉的不同？

薄伽梵：思想是心念的出口，因此思想是二元性的而直觉则是不二性的。一个思想能够依据你的方便而产生。但直觉是超越心念和智力的。它是真相的直接认知，因此它代表‘确信’。所以，直觉被认为是菩提(buddhi 觉)，是超越知识的，先验的， buddhi grahyamatidriyam。

一个思想可能是正确的也可能是错误的，但一个直觉的提示不是别的而是真实。思想的性质大部份是属于感官方面和世俗方面的。但是，直觉是内在的声音或良知的声音而且是神圣的。你的智力有时会引领你到，你连自己的妻子也怀疑的境地。有时你甚至也会变得疯狂起来。然而，良知或直觉就不一样，它唤醒你内在的觉知。

问-141) 斯瓦米！在生活中，我们受到社会、伦理、科技、经济和政治等因素的影响很大。我有一个问题要请教您。如果我错了，请多包涵。我听人谈论平等和平静。我们要如何达到平等与平静呢？有一些团体声称他们正朝向这些理想迈进。我们如何达到这些理想呢？

薄伽梵：探求真理没有什么不对。你明白吗？你所说的这两字‘Samanat -va’，平等，及‘Samatva’，平静并不是同义字，它们有不同的意思。

平静(Samatva)是在个人层面上达致的而平等(Samanatva)是应用在社会上的。在任何地方和任何时候要去体现和树立平静是不可能的。你的肉身有高有低，有凹有凸。你的鼻子和肚子

向外而你的脖子则朝下。你像一根柱子吗？那么，大地又怎么啦？都是平坦的吗？不。它起伏不平，有高山，有深谷，有丘陵，有海洋等等，不是吗？你们大家都是一样的身高，一样的体重，一样的容貌吗？你们所持有的观念、渴望、志向同样吗？不。那么，哪里有平等呢？

一个小例子。有一个人有七英亩的土地，另外一个人有五英亩。假设你平均地分配两个人的土地，第一个人获得六英亩，少了一英亩，当然感到不快乐而第二个人则多得一英亩，自然就感到快乐了。两人的感觉不相同。那么，何来平等？

用一个小故事来说明同样的道理。某个国王微服出巡并看到老百姓的疾苦。他决定减轻老百姓的痛苦，于是跑到森林去并在那儿向神祈祷。神显灵并赐他百年寿命以便他实现他的理想，在他的王国内树立平等，使人人快乐、幸福和平等。皇后听到了，就祈求神说，“哦，神啊！也愿你赐给老百姓每一个人都长命百岁吧！只有国王一人长命百岁有什么意思呢？神也赐给每一个人长命百岁。然后，有几个长者也作出忏悔而取悦神，神于是如他们所愿，恩赐皇后百年寿命。过了一段时间，国王回来，但他却好不容易才找到他的王宫，因为神已使到一切平等，到处都是他的王宫了。

国王问皇后，“为什么街道这么脏？”皇后说，“哦！我们现在没有清洁工了，大家都平等了。”然后国王吩咐皇后准备水洗澡。皇后说，“皇上啊！我们现在没有仆人，大家都平等了。”看到整个社会秩序受到了干扰，国王这才明白自己犯下的过错。他立即祈求神恢复旧有的社会秩序。

这就是所谓的平等，它运作的情况。但是，平静就有所不同。平静是人人都必须达致的。它是心念的一种境界，不随生活的起伏而波动，不因挫折和失败而动摇。不论处在逆境和顺境，

保持这种等待的心境可就是平静了。你不应该因受到赞美而得意洋洋也不应该因受到责怪而垂头丧气，但不论毁和誉，都要保持平常心。在灵性上，‘eko vasi, sarvabhu tantaratma’，同样的神在于人人之内。人的饥饿和口渴都是一样的。欲望各异，意见不同，如你所知道的，‘口味人人不同’。平等是不可能的但平静是必需的并且一定要做出努力去达致。

问-142) 斯瓦米！请原谅我发出这个问题。我们谈到‘神’(或天神)和‘半人半神’(或地神)，两者一样吗？请开示。

薄伽梵：我常说，“你是神”。在古代，人口稀少，就算是三千万吧！

所以，人们说有三千万‘半人半神’(devatas 或地神)。记得人身就是走动的神庙，而这一点应该在你的体验中获得认知。你不能在世俗的知识中得到这种认知。你也不能在有着‘上识’(sujnana)的心念领域中得到这种认知。然而，它是可以藉由‘自性之识’(atmajnana)来体验的。如果神是总理，‘半人半神’，就是部长，每一个人掌管特别的部门，如财政部、教育部和内政部等等。

在早期，人们认为五大元素是地神(半人半神)，如火神(agnideva)、风神(vayudeva)、母亲大地(bhumata)、雨神(varunadeva)、财富女神(Laksmi)、知识女神(Sarasvati)、能量女神(Durga)等等。如果你写一封致给‘总理’的信，这封信会送到他那儿，同样，你的祈祷会到达神那儿。但是，如果你分开写给部长门，信就会分别送到各个有关部长手里。我们的火祭(yajnas)和献祭(yagas)就是满足‘地神’(半人半神)的圣洁仪式。

另外还有一个例子。打电话的方式有两种，一种是号码传呼，另一种是个人传呼。当我以号码传呼来拨电时，在家的任何人都可以接听但如果我以个人传呼拨电给你时，只有你才可以接听。同样，向地神(半人半神)祈祷就像是‘号码传呼’，但向

神(天神)祈祷则是‘个人传呼’。在集体赞唱(namasankirtan)时，大家可以同时赞唱神的各种名号、属性和德性。然而，在静坐时，你必须只专注于你所选择的名号和形相。



询问处 for Enquiries



CHIEW TECK HOE

Block 8 Angklong Lane #09-01 Singapore 579981

Tel: (65)64577305 Fax: (65)64577331

Sis. Shirley

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

Tel: (60)7-5570435