




～ 薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇这么回答～
如何提升和圣化我们的日常生活…



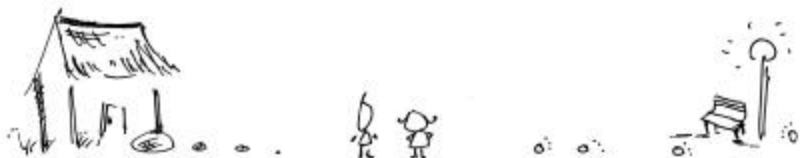
记录、翻译(英文): 安尼尔.古玛.卡玛拉祖
(Anil Kumar Kamaraju)

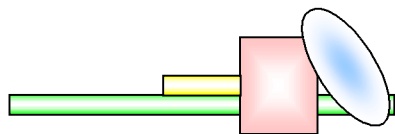
校订: 伯玛 (T.Padma)
杜达 (T.R.Dutta)

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) 第三部：修行	150
第七章：里面的门	150
第八章：人类价值	206
第九章：经典与峇峇	244
第一节：罗摩衍那	244
第二节：摩诃婆罗多	274
第三节：薄伽梵	291
第四节：峇峇	301
2) 后记	315





第三部

修行 (Sadhana)





问-143) 斯瓦米！结交益友对每一个人是非常重要的。它真的是如我们所说的这么重要吗？

薄伽梵：勿庸置疑，好的友伴对你们每一个人都是重要的。其实，你也应该选择善良之士为伴。你应该远离损友。你所结交的友伴决定你的一生。所以有这样的一句话，“告诉我，你所结交的朋友，我就可以告诉你，你是什么样的人。”尘埃遇到风起而飞扬，但同样的尘埃，遇到水就下沉。举个例子。如果你有十杯的牛奶而你把一杯的水倒入牛奶中，水的价值便会提高。反过来，如果你把一杯的牛奶倒入十杯的水中，牛奶的价值便下降了。瞧！这例子不是明显地告诉我们结交益友的重要性吗？

你在《摩诃婆罗多》中也听过有关迦尔纳的故事吧！他虽然精通箭术、聪明过人且体力充沛，但是由于结交损友结果他沦为四大恶人之一而身败名裂。

问-144) 斯瓦米！对想追随斯瓦米而又不得不量入为出，勉强维持家计的打工者，您有什么忠告？

薄伽梵：我不止一次地劝导你们，要‘手在社会，头在山林’。你以双手勤勉工作，敬业乐业，全力以赴，在这同时，你也把神视为你的目标。你应该时时刻刻把神放在心上。

就拿一个母亲来说吧，不管她如何忙碌于家务，她决不会忘掉她的孩子。她知道孩子什么时候饿了，应该进食。你一定已经看到在我们的大礼堂内所表演的舞蹈节目吧！舞者的头上顶着一个叠一个的壶并随着节奏和鼓声摆动她的头和手脚，翩翩起舞。大家对在她头上顶着的一层层壶，不受到舞蹈的影响而保持原来的位置，都赞叹不已。什么原因呢？答案很简单。当她起舞时，她一直注意头上的壶以确定不会失去平衡。同理，在生活中，你或许必须做很多事情但同时，你也应该忆念着神并以祂作为你唯一的目标。要时时向内观照。

问-145) 斯瓦米！在我们生活中的心灵和肉身的部份，您都给予独特的解释。在这世界上只有您能办得到。与人交往是必需的，有时，还必须交往密切。在日常生活中，我们彼此必须互动。在语言上，我们该如何表达以及什么是我们该表达的？斯瓦米！请您给我们开示。

薄伽梵：你认为世俗生活与灵性生活是分开的两种实体吗？它们不是。灵性是觉知，是完整的知识而不是片面的知识。你总该以温和而甜美的语气跟人说话。你可以藉美妙的谈吐使人感到愉悦。你看，当一只乌鸦栖息在墙头上，重复地呀呀叫时，我们会把它赶走，但是，当一只布谷鸟在布谷布谷地叫时，

你就模仿它甜美的鸣叫声。两者都是鸟，它们不同的地方在哪儿？只在于声音，不是吗？同样，你的开口说话也会带来不同的效应。乌鸦至少不会伤害到你而布谷鸟也不会带给你任何帮助。那只是声音令你感到愉悦和不悦而已。你虽不能老顺人意，但你总可以语气温和地跟人说话吧！不是吗？你决不应该用话语来伤害他人。

有一天，一个猎人在森林里追赶一只鹿。一个圣者正坐在那儿，看到那只鹿正迅速逃命。猎人向圣者询问鹿逃离的方向。圣者回答说，“猎人啊！眼睛看到鹿的逃走但不会说话而会说话的口舌却又看不到，你要我怎么说呢？”所以，没有不实的话说出来。

你一定听说过伟大的帝王哈利斯真陀罗 (Harischandra) 吧！他只要说一句假话，他便能得回他失去的王国。藉恪守诚信，他的儿子起死回生，他的家庭终得团圆。他从不说一句假话。他只执著于真实。是故，时至今日，他的名仍为人们所忆念，可谓与日月同光，千古不朽了。他确实是真理的化身，所以他才有“真理哈利斯真陀罗” (Satya Harischandra) 的尊称。

mataku pranamu satyamu (真实是语言的命根子)

kotaku pranamu sainyamu (军队是一个城堡的命根子)

notuku pranamu cevralu (签字是一张借条的命根子)

你不应该说太多话，否则，你就会被认为是一个碎嘴子或饶舌的人。Ati bhasa mati hani, 说太多的话令你发狂，而 Mita-bhasa ati hayi, 中规中矩的说话令你快乐，因为你不会乱说话、说大话、乱批评、或说无谓的话。

要注意，往往在极其宁静的时刻，你才听到神的声音。如果有人向你打招呼‘哈薩’，你回答以‘哈薩’；如果有人跟

你说‘再见’，你也会以同样的话回应，‘再见’。仅此而已。只有在必要时才开口。

问-146) 斯瓦米！指摘一个人的错误是不是帮助他呢？

薄伽梵：老想着别人的过错，使你也变得有缺陷了。面对和抗拒一个坏人，你甚至必须变得比他更坏。所以，指摘他人的过失是一项罪恶。

如果你以一只手指指着别人的过错，那么你的另外三只手指便自然地指向你自己了。就如这样的一句谚语所说的，一只流浪狗总是在寻找拖鞋。一只猪总爱在污水中打滚。如果你只看到人家的缺点，那你跟猪就没有两样了。在某方面，一只猴子远比一个专找人缺点的人强得多。当一只猴子拿到一粒橘子时，它会有什么动作呢？它会剥掉橘子的外皮然后吃下橘子的果肉。不是这样吗？这种去芜存菁的分开方式，我们称之为 Vibhagayoga (译注：Vibhaga 分离；yoga 瑜珈)。你应该除去不好的，不需要的。

在日本京都，一个妇女手里拿着一大包以一条干净的白布包着的衣服，走过一条马路。这一大包的衣服是脏的。有人问，“这一大包衣服是什么？”她说，“我要展示好的，我要让你看到好的，所以，我用一条干净的白布把肮脏的衣服给包了起来。”挑人过错，嘲弄他人，批判他人，这些都是人不应该犯的毛病。

问-147) 斯瓦米！现在我们明白，我们对知识所持有的观念是错误的。你已经解释清楚，觉知是完整的知识，而不是片面的知识或者是某种事物的知识。我们要如何去培育这个觉知呢？

薄伽梵：对觉知而言，灵性修习是不可或缺的，没有其他途径可以培育觉知。有了灵性的素养，一切就会了然于心，到时，你就会完全了解觉知是什么一回事了。否则，你所获得的仅是书本的知识，肤浅的知识，普通的知识而已，而不是实用的知识，也就是觉知。只有步上灵道，你才能获得觉知。

举个小例子。你在土里播下一粒种子。它发芽然后长成一棵树。然而，如果你把种子放在一个罐子里头，你能期盼它发芽吗？不可能。同理，‘觉知’的种子在‘灵性’的田地中成长而不是在‘俗世欢乐’的罐子里成长。这才能培育出真正的觉知。

问-148) 斯瓦米！我们现在清楚知道，这种‘觉知’在我们目前的教育制度里是找不到的，而这‘觉知’对我们来说又是那么的重要。您是当今世界的神化身，为什么您不把这‘觉知’恩赐给我们呢？

薄伽梵：如果一切都由神来做，那你还有什么可做呢？你要怎样去利用你天赋的心念和智力呢？你不是不知道，如果神为你做每一件事情，那你天赋的心念和智力等神圣工具，不是被糟蹋了吗？母亲煮饭，提供三餐，但她不能为孩子们吃呀！如果孩子受了伤，母亲会感到伤心，但她不能包扎自己来医治孩子的伤口。

即便有薯条或煎饼摆在你面前，你也必须用手拿起来放进嘴里。仅只口念“薯条，煎饼”能充饥吗？手和口都应该操作，不是吗？同样，你应该善加利用你的心念和智力。

你能知一切。尽力而为，你会得到神的祝福。藉 Krsi，努力

，你可以成为一个 rishi ， 圣者。履行你的职责，同时忆念着神。基士拿(Krishna)也对阿周那(Arjuna)说同样的话，“ma-manusmara yudhya ca”，“阿周那啊！要记得我并且迎战吧！”念诵罗摩(Rama)的名号，哈奴曼(Hanuman)能跃过汪洋大海。那么，就履行你的职责吧！你就可以成就你所要的。

问-148 b) 斯瓦米！求道者坚持 Upavasa (斋戒、禁食)，jagarana (通宵祈祷) 等苦行并认之为灵性修习。我们请您明示这些苦行的重要性和内在意义。

薄伽梵：传统、仪礼以及印度源远流长的灵修都蕴有一个深长的意义。勿庸置疑，求道者得到神圣的体验。然而今天，人们只追求外在和浮华的仪礼。他们不了解仪礼的内在意义，致使他们忘了原本所怀持的目的和追求的目标。几乎所有的仪礼都变成机械化、单调和例行的功课了。缺乏名师指点，大部份的人都不了解其精妙之处，所以，你看不到有人虔诚地执行苦行或仪礼了。人不需要改变，需要改变的是心念。

假设你出远门而在途中又没有吃的，你能认为这是 upavasa，斋戒吗？这对灵性有帮助吗？一个病患者不能正常进食。这算是斋戒吗？你能从中得到什么？内心有神才是 upavasa 而不仅是斋戒，正如这个字眼的意思，upa，近，vasa，生活，换句话说，upavasa 就是靠近神而生活的意思，它意味着你应该向内观照，感觉神并不断地心系于神。这才是 upavasa 的真正意思。今天，我们看到人们在 ekadasi 节日里禁食，但在第二天他们所吃的量比平时多出一倍。玛达瓦阿阇耶(Madhvacharya)的信徒，我们称之为玛达瓦(Madhva)，他们恪守 Bhisma ekadasi (毗湿玛依卡达西) 节日的要求而禁食一天。他们连口水都不下咽。

在卡纳塔克 (Karnataka)邦，他们用卡纳达语(Kannada)说，“bida bedi bittu keda bedi”，意思是：决不轻言放弃而糟蹋自己。如果你放弃，就不要再捡起来。这是一个坏习惯。这反而带来什么结果呢？他们把面粉磨好，做成生面团并保存三天，然后做成美味可口的多萨(dosa)，南印度人所用的一种午餐。所以在卡纳达语中，有这样的一句话，indu adide ekadasi ondu tindu nalavattu dosa，意思是：在Ekadasi节日的名义下，一个月禁食一日，多萨可以准备到四十份之多。这可是 upava-sa? 不，绝对不是。

为什么你要‘通宵祈祷’，jagarana? 为什么jagarana要彻夜不眠地来遵行？它意味着你应该远离世俗欢乐，感官享受和物质舒适。你不应该在意于所有这些俗世的事物，但要保持清醒或留心于内在的核心，阿特玛(Atma 纯灵，真我)。对内在的圣灵，要保持觉醒而对世俗的烦恼就不要在意。然而，在jagarana的名义下，人们在做什么呢？他们不是通宵玩牌就是连看三场电影直到天亮。守卫、护士在值勤，火车站员工在值班，他们整夜都没有睡觉，这等于jagarana吗？肯定不是！不睡觉仅是一种外在的仪式。当你执行这些仪轨时，你应该知道它们的内在意义。由于这些仪轨都在机械式的方式进行，这些仪轨不免就成了嘲弄的对象而在他人眼里也就显得荒谬了。

问-149) 斯瓦米！有人要我们执行祭礼(Puja)，有人建议坐禅(dhyana)，也有一些人赞成读经而更有一些人鼓励念诵圣号。我感到困惑，不知何去何从。请给予指示，哪一种法门最适合我修行！

薄伽梵：你可以任选其中一种法门，但必须用爱(Prema)、无我(niss-

vardha)、纯净的心(Chittasuddhi)、一心一意(ekagrata)和降服(saranagati)来体认和体验神。你选择方便自己的方门。任何你喜欢的、会带给你平静和福乐的法门都可以采纳，但决不—味仿效，决不盲目跟随他人。你追随自己选择的途径，否则，你连自己的途径也会迷失方向了。仿效是人而创造是神。

一个老跟在他人后头的人是一个失败的人，可以用一个小例子来说明这一点。在一个水果市场里，那时正是芒果季节，芒果丰收，每间店都在贩卖芒果。一个店主特别叫人写了几个字在白板上，是这么写的，“上等芒果水果在此出售”，并挂在店的门前以便促销。一个陌生人前来问道，“老板，白板上写些什么嘛？这是个水果市场，当然水果在此出售，为什么你还在白板上写着在此出售呢？这看起来有点怪并且是多余的。我看还是把‘此’字给删掉好些。于是，店主便把白板拿给写字的人，叫他把‘此’字给删掉。

现在白板上标着“上等芒果水果在出售”字样。另外一个人到店里来，看到了并说，“老板，怎么啦！你似乎不怎么聪明和乖巧。你自己没有仔细看看白板上的字吗？这是芒果季节。所有商店都在卖芒果。为什么你特别写上‘芒果’，好像芒果只在这里出售似的？最好还是把‘芒果’给删掉。

店主于是又请写字者把‘芒果’给删掉。现在白板上只剩下“上等水果在出售”的字眼。又有一个顾客来光顾并说，“这简直胡说八道！你看到有人售卖劣等的水果吗？标明‘上等水果’是多么好笑啊，荒唐！把‘上等水果’的字样删掉吧！”

店主接受建议，删掉‘上等水果’四个字，白板上只剩下‘

在出售’三个字了。这时，刚好店主的一个朋友路过并惊讶地说，“什么？你疯了！你没读白板上的字吗？‘在出售’是什么意思？你在出售白板还是别的？”店主又叫写字者把‘在出售’给除掉。现在只剩下没有字的白板了。最后，写字者开了两项帐目来，一项是第一次写的字样，另一项是每一次删除多余的字的费用。可怜的店主，每一个人的话都听，结果，只好破财了。如果你毫无主见地采纳他人的途径，这一样也会发生在你身上。

你的导师也会给你指示适合你的法门。他决不要所有的人都修习同样的法门。灵修法门是根据你的条件、能力、技巧、理解和慧根来决定的。

我就拿斯里罗摩基士拿巴拉马罕沙 (Sri Ramakrishna Paramahansa) 的事迹来简单说明吧！有一回，他的一个名叫梵喜 (Brahmananda) 的弟子正乘船渡河去为精舍购买一些必需品。他无意中听到同船的人在闲聊。一个说罗摩基士拿宠坏很多年青人，使得年青人在求道的名义下，变得非常懒散而虚度时光，看到他们剃光头发，身着黄袍的模样，你不禁觉得好笑。梵喜听了，感到非常难过并伤心得掉下了眼泪。他在当天傍晚回到精舍。罗摩基士拿问他在船上发生的事情。他一五一十地把他所听到的告诉罗摩基士拿。罗摩基士拿听了，非常生气地说，“什么？梵喜，你怎么去听这样的批评！当你听到人家对你的导师作出这些批评时，你能忍受吗？当你的父母被攻击时，你会没有反应吗？你怎么去听这些东西？”

第二天，轮到辨喜 (Vivekananda) 到市场去购物。他登上船，渡河到市场上。他又听到船夫说罗摩基士拿的坏话，说他使到年青人变得懒惰和无用。辨喜控制不了自己的情绪，立即

站起来，一手握住船夫的脖子，准备把他推下恒河。幸好有人劝阻他，才不致于酿成大祸。

傍晚时分，照例在众弟子围绕之下，罗摩基士拿询问辨喜在船上所发生的一切。辨喜得意洋洋地报告自己对船夫所做出的反应。然后，罗摩基士拿说，“什么？你这个人呀！难道你不以你的鲁莽行动为耻吗？你不能抑制一下自己的脾气吗？你的修行呢？这难道是一个求道者应该做的吗？”

辨喜于是问道，“斯瓦米，听您这么说，我感到奇怪。那天梵喜保持缄默，你感到不悦，生他的气，而今天，我照你的意思去做，你又责怪我。斯瓦米，为什么有这样的差别呢？”

罗摩基士拿笑着说，“脚踏车有两个轮子。前轮的气太饱满，必须放掉一些。后轮的气又不足，必须充气。同样，梵喜应该加一点气而你的气就应该减少一些。”在灵道上，个人的层次就是这样重要的。你不应该盲目地仿效和追随他人。

问-150) 斯瓦米！在神的诸多名号中(namavali)，我们用各种名号来称呼神。我们有一百个名号(astottara) 或甚至一千个名号 (sahasranama)。在这些不同的名号中，哪一个是神的最好和最正确的名号？

薄伽梵：一切名和相只属于祂。在宇宙中，没有一样东西不属于祂。你应该认为，神是你内心的寓者(hridayavasi)。当黑公主(Draupadi)被强行脱去衣服而加以羞辱时，她向基士拿祈祷求助，称呼基士拿为‘brndavanasancari’和‘mathuranatha’，这使到基士拿延误了一些时间来救援她。为了证实祈祷的用辞正确无误，基士拿必须赶到 Brindavan (平达弯)和 Mathura(玛杜

拉或秣菟罗)，然后才到现场去救她。如果她直呼基士拿为 Hridayavasi，内心寓者，基士拿就会立即出现在她的面前而把她解救出来了。

你在峇赞(bhajan)中唱‘Brndavanasancari 译注：坐阵平达弯者)。现在我身在哥代卡纳尔 (Kodaikanal)。你不是错了吗？你在峇赞中唱 prasantivasa, partivihara (他在百善地，他在峇地活动)。这是对的吗？我现在身在哥代卡纳尔，不在百善地或峇地。但是，如果你说‘Hridayavasi’ (内心寓者)，不管我身在何处，你会得到我立即的回应。

问-151) 斯瓦米！太阳神咒 (Gayatri mantra 伽耶特黎真言) 在这块圣洁的土地上，已经被赞颂了好多个世纪了。但我们听说女人和非婆罗门都不准念诵太阳神咒。我们应该在一个特定的时间来念诵而不是随我们的方便或我们的喜欢来念诵吗？太阳神咒的重要性和意义在哪里？我们很想听到您亲口给我们解释，那可就是我们的福气了。

薄伽梵：人人必须赞颂太阳神咒。它超越种姓、社区、性别、国籍、时间和空间的藩篱。这是大家都应该重复念诵的真言。在太阳神咒中有三大主要层面。首先，你应该知道‘伽耶特黎’ (Gayatri) 中的 Bhur Bhuvah Suvah 并不是三个分开的世界。你认为，“Bhur Bhuvah Suvah” (译者译为现界、幽界、圣界) 是三个不同的世界。这种想法是错误的。所有三者都在你之内。‘Gayamulu’ 意谓感官。由于伽耶特黎涉及的是感官控制，所以才称这真言为伽耶特黎真言。身体有觉知和行动的感官。伽耶特黎(Gayatri)的第一个层面叫做物质化或 Gayatri (伽耶特黎)。

有生命，身体才能操作。脉动因生命而产生。因此，生命原则是在身体之内振动的并使到身体机能操作。伽耶特黎的第二个层面就是生命力，也叫做振动或 Savitri (沙维德利)。

伽耶特黎的第三个层面是原始之音，Omkar (唵)。它是从肚脐向上发出的。Om (唵)是由‘A’，‘U’和‘M’三个音节联合而成。‘A’发自肚脐。‘U’发自喉咙。‘M’来自嘴唇。‘Soham’是我们在呼吸时所发出的赞颂，纵使我们完全不自觉。这叫做‘Japa Gayatri’ (译注，Japa：重复念诵圣号，Gayatri：Gaya，感官；tra，保护。)

当我们吸气时，我们发出‘So’的声音；当我们呼气时，我们发出‘ham’的声音。这‘Soham’真言每天在我们呼吸过程中发出两万一千六百次之多。在Soham真言的‘So’中，它的第二个音节是‘O’而在‘ham’中的第二个音节是‘m’，这两个音节合起来就成了‘Om’。这‘Soham’在醒时、梦中和酣睡中的三个境界里都被重复念诵。整个字是由文字之母，也就是原音Om，形成的。

我举个小例子来加以说明。在英文字母里，我们有A到Z共廿六个字母。我们所说的和写的一切文字和句子都是用这些字母来表达的。不是吗？你知道，风琴有簧片。当你压缩风箱时，空气就进入，这时如果你按下簧片，你就会得到Sa，re，ga，ma，pa，dha，ni等音符。只利用这七个音符，不同的旋律(raga)便产生了。不是吗？你看过小提琴，它有四根弦，你可以在弦上拉出任何曲调。那么，同样地，Omkar是原始的、根本的声音，一切其他声音都源自于它。

如果你紧紧地塞住你的两只耳朵，你会听到你内在的Pranava

，也就是 Omkar 了。(译注：Prana 气息，na：声音。Pranava 就是唵，Om)。如果你把耳朵贴在电杆上聆听，你也会听到原始之音，Omkar。这是在宁静(外在的)中的声音(内在的)。这是神圣的声音，在深沉的宁静里才听得到(泰卢固语这么说，nissabdamuloni sabdabrahman)。你只可以在宁静中听到神的脚步声。伽耶特黎的第三个层面就叫做辐射能或 Saraswati(萨罗斯瓦蒂，文艺女神，语言女神)，它涉及这 Omkar (唵的声音)，这原始之音，这语言机能和主要声源。

因此，在肉身的层次上，它是伽耶特黎(Gayatri)，也就是物质化。在生命原则上，它是 Savitri (娑维德利)，也就是振动，而最后在声音的主要根源上，它是萨罗斯瓦蒂(Saraswati)，也就是辐射能。这些是伽耶特黎真言(Gayatri Mantra 或太阳神咒)的三个层面。换句话说，阿特玛能量，这神圣的源头，就是辐射能 (Saraswati)，它以振动或生命原则(Savitri)进入肉身之内，致使这由物质构成的肉身得以操作，这肉身叫做物质化 (Gayatri)。

问-152) 斯瓦米！我们要怎么崇拜您？我们该怎么为您服务？我们不能自作决定。请给我们指示。

薄伽梵：神不需要你的服务。祂不需要你的膜拜。神只要你的一样东西，那就是你的爱。这爱并非你的资产也不是你的祖产。这爱不是任何人给你的礼物。它不是任何公司制造的商品。它不是从导师身上获得的。你和爱一块诞生。它是神恩赐的礼物。因此，它必须归还给神。爱是神的，那么，你就应该借不断地爱神来把爱还回给神。

举个小例子，在结婚仪式里，很多人被邀请参加。为了准备大量的食物，你必须利用很大的烹饪工具，如锅、碗、碟等

。你向人租用一两天，但这些用具必须在用完之后，在完全无损的情况下退还。不是这样吗？同理，人的心，就像是盛着爱的器皿，是神恩赐的，并且必须完整地退还给神。这才是膜拜的真正方式。

要怎么爱神呢？爱神的最佳途径就是爱众生和服务众生。如果一切属于祂又是你一切所需的供应者，除了爱之外，祂还想要你的什么呢？一颗纯净的心就是神的庙宇。那么，这样的心在哪儿呢？我常告诉学生，身口意必须一致。今天，私心到处泛滥，不论是在言谈中或行动里，都离不开私心。然而，真正的膜拜是以爱为服务的无私行动。要诚心履行你的义务。为人服务就是为神服务。你无需用会凋谢的花来膜拜神。摘下在你内心花园盛开的道德、人格和仁爱的花朵并以这种有价值的花朵来供奉神吧！

问-153) 斯瓦米！请告诉我们，如何取得永恒的福乐 (anandaprapti)，和除去痛苦(dukhanivrtti)。

薄伽梵：如你所说的，这两个意识层面是彼此相连的，分不开的。当痛苦被除去时，快乐自然到来。快乐的缺席导致痛苦的出现。两者互为关系。光明的消失就是黑暗，有光明就没有黑暗。两者中，一个缺席，另一个就出现。是故，只要你探求去除痛苦的法门，福乐就自然和自动地降临了。

如果你追问苦恼之因，你会发现无知是一切苦恼的根由。是什么造成无知？是自我。什么是自我？是执著。什么是执著？是肉身意识。那么，总的一句话，苦恼因‘肉身执著’而生。但是，如果你能控制你的感官，你在身心两方面就会感到福乐绵绵了。其实，对人而言，哀伤是不自然的。因此，

我们必须找出除去哀伤的法门。哀伤是人为的。只有借祈祷和步上灵道，你才能除去苦恼。如果你让无所事事的马儿过食，马儿就会变得更加懒散。同样，如果你一切随着感官的兴致和喜好来行事，你的感官力量便会日益壮大而最终，你会丧失做人的尊严。

人有三种苦恼，那就是：adhyatmika，adhibhautika 和 adhidai-vika。adhyatmika 是身心的苦恼。身体的痛苦导致你精神的痛苦。精神的失调又促进你身体的病痛。所以，身心的痛苦就以 adhyatmika 来标明。第二种痛苦叫 adhibhautika，这是因被蛇咬或蝎子蜇或其他动物攻击而造成的伤痛。第三种痛苦叫 adhidai-vika，是因龙卷风、水灾、地震、火患以及其他天灾的降临而引起的。

首先，你应该明白，一切唯心造，心念是苦与乐的根源。如果你的心是正面的，在家或在山林又有何妨。你应该把爱灌注在你的心念。要老念着神，培育起对神更强的信心并步上圣灵的道路，这样，你肯定可以除去一切痛苦和烦恼。当然，控制感官是绝对必需的。

如果你了解你自己的本来面目，阿特玛(Atma 真我)，你会得到至福(Ananda)。至福是一个超越悲欢的境界。至福是非二元的。它也叫做 Prajna(般若)。由于 Prajna(般若)是浩瀚的，所以经典说，Prajnanam Brahma，般若是梵。Prajna 是划一地存在于身体、心念和智力之中。Prajna 也被认为 antarvani，内在的声音。借控制外在和内在的感觉，你可以听到 antarvani，内在的声音。只要你依据你内在的声音来行事，你就得到至福。

Janma 或诞生，带来苦恼。没有诞生，就没有苦和乐。然而，

诞生(Janma 轮回) 因业 (Karma)，即过去行动的果报，而有以致之。对业而言，其起因是执著(raga)和憎恨(dvesa)。因你喜欢，你才这么做，否则，你就做别的了。不是吗？是故，一切行动都出自两种心态，即：执著(raga)和憎恨(dvesa)，而这两种心态又产生自自我(ahamkara) 和无知 (ajnana)。无知是导致苦恼的根由。只有放弃自我，无知才消声匿迹。如果要放弃自我，你就必须远离执著和憎恨。为了让执著和憎恨消失，akarma (无为，不造业)就不可或缺，因为这些行动和行动的果报会导致 punarjanma (再次轮回)。就如阿迪商羯罗 (Adi Sankara, 公元 788 - 820, 印度不二论理论家)的 ‘Bhajagovindam’ 所宣称的，Punarapi jananam punarapi maranam punarapi janani jathare sayanam, (人在母亲子宫内孕育，诞生了又再诞生，不断轮回。) 生与死是造成苦恼的原因。其实，人应该步上灵道以断轮回。你不必吃糖而可以使自己成为糖。这是 ‘至福’ 的糖。这是 ‘解脱’ 的糖。这是 ‘天人合一’ (Sayujya) 的糖。因此，解脱 (Mukti) 是减轻痛苦的唯一办法。

从你聆听你崇拜的人的讲话中或从你想到你会得到你梦寐以求的一件物品中所获得的欢乐，我们称之为 ‘priyam’ (兴奋之情)。当你真的会得到你想要的，那就叫做 ‘modam’ (喜悦之情)。得到你期待已久的物品之后所体验到的喜悦，叫做 ‘pramodam’ (至喜之情)。如果有人跟你谈论你所喜欢的一切，你会感到快乐，这就是 priyam。如果你看到或遇到你亲近的人，你会感到非常快乐，这叫做 modam。在迎接和拥有你最爱的人时，你的感受叫做 pramodam。

读到伟大史诗《罗摩衍那》(Ramayana)和《摩诃婆罗多》(Mahabharata) 所描述的神圣力量和《薄伽梵》以及其他经典所称颂的神化身事迹和虔诚故事，你会感到无比兴奋，这叫做

priyam。如果你把从这些不朽经典中所读到的一切付诸实行，你会得到一种喜悦的感觉，这感觉叫做 modam。如果你认同神并融合于祂，你从中得到的至福感受就叫做 pramodam。

所以，你必须聆听有关神的一切，priyam 是第一个阶段，然后，实行你所听到的一切，modam 是第二个阶段而最后，体验实行之后的至福，pramodam 是第三个阶段。这就是 ananda-prapti，步上至福之道。

问-154) 斯瓦米！什么是我们要舍弃的？什么是我们要牺牲的？

薄伽梵：你无需舍离世界。很多人就这一点犯下错误。你没有必要牺牲世界。你必须舍弃的是世俗的想法和感觉。你一定听过罗摩南达德达(Ramananda Tirtha)吧！他是一个舍离者。他结过婚并有一个儿子。他舍离他的家庭。一天，他的妻子来找他，他拒绝见她并把头转过来。看到这一幕，他的妻子对他说，“斯瓦米，因你还存有‘我是你妻子’的感觉，所以 you 才把头转过去，不想看我一眼而我却一点都没有那种感觉。”就在这之后，他的妻子把黄色袈裟给了他。所以，你无需舍弃世界，只需抛弃世俗的思想就得了。你无需牺牲你的 Properties(资产)，但你必须培育起跟神的 Proper-ties(正确联系)。

问-155) 斯瓦米！什么是真正的快乐？我们要怎么样去获得它？

薄伽梵：首先，你应该知道真正的快乐是什么。我要你们幸福而不仅仅是快乐。如你所了解的快乐不是真正的快乐。其实，真正的快乐在于跟神的结合。这可借你与你内在的圣灵保持接触来达至。换句话说，在认识你内在神性(或内在的神)的同时，你也能使自己在世上活得快乐。快乐在于喜欢你应该做的而不在于做你喜欢的。

问-156) 斯瓦米！我们碰见一些不快乐的人，他们好像永远得不到快乐似的。为什么会这样呢？

薄伽梵：对此，我们要了解，心念是主要根源。如果你把心念转向神，你肯定会快乐。如果你把心念放在俗世，你不可能常保快乐。看！如果你把风扇转向你吹，你得到风，但如果你把风扇转向相反的方向，当然你就吹不到风了。吹不吹到风，全看你把风扇转向哪一个方向来决定。

问-157) 斯瓦米！您要我们在分殊之中来求单一。您期盼我们认知分殊中的单一。这可能吗？

薄伽梵：肯定是可能的。这世界的每一物都具有五个层面。在这五个层面中，有三个是不变的而两个是可变的。这永恒而不朽的三个层面是存有(asti)、觉知(bhati)和福乐(priyam)。它们也可被称为 sat、cit 和 ananda。其他还有两个可变的层面，它们是相(rupa)和名(nama)。名和相则取决于以上所说的三个不变的、永恒的层面，即：真实(sat)、觉知(cit)和妙乐(ananda)。例如，你观看海、波浪和浪花。它们是互相依存的，彼此是互相依赖的，任何一个都不能在没有其他两个的情况下存在。波浪来自海。波浪不是独立自主的。我们看到波浪击起的浪花。没有波浪就没有浪花。无论如何，明显地，我们在海、波浪和浪花的三种不同的‘名’下得到三种‘相’。但是，基本上，这三者都以不同的‘名’来指示同样的海水。不是吗？

海代表 paramarthika satya，灵性真实或绝对真实；波浪代表 pratibhasika satya，附加的或错认的真实或身份，而浪花则是 vyavaharika satya，现象真实或物质真实。

问-158) 斯瓦米！灵修(Sadhana)在日常生活中是必需的吗？非要不可吗？

薄伽梵：是的，是必需的。你应该每天都修习。你不是每天都清洗用过的碗、碟等器皿以保持干净吗？要继续不断地培育坚定的信心和彻底的降服直到你达到稳定的状况为止。每天的修习是非常必要的。

你看，田地不是每天都必须灌溉吗？否则，农作物便会枯死了。但高大的树如榕树、榕树、栋树等就不必每天浇水。什么原因呢？原因很简单。它们的根很深，直达地下水源并从中吸取足够的水份赖以生存。看来起很奇怪，小灌木每天需要水而大树就不需要。小灌木的根只深入地面几吋，得不到地下的水，而大树的根则深入地底，吸取地下水源的营养。同理，你必须每天进行灵修，直到你的‘信心之根’深入你的‘心的地底’为止。你现在的信心就像是灌木的根，还没有达到内心深处，所以，你还得每天进行修习(Sadhana)。

问-159) 斯瓦米！灵修(Sadhana)很被强调和重视，但我们深感修之不易。可有什么解决的方法吗？

薄伽梵：在生活中，如要有所收获，耕耘在所必需，如要有所成就，力行在所必需。走路、说话、阅读、进食、书写等生活中的每一件事情，无不通过练习而学会的。一个小孩怎么学会走路？当然只靠练习。歌唱者勤于练唱，吊嗓子。开车也必须练习，才能驾轻就熟。驾驶盘与刹车器在不同的地方，离合器又在另一个地方，只有靠练习，你才能控制自如。那么同样，在灵性领域，灵修也不例外。

问-159 b) 斯瓦米！导师在灵道上扮演着什么样的角色？

薄伽梵：你应该对导师有绝对的信心。比方你要到一个市镇去游玩而你从来没有到过该市镇，对它一无所知。你能做的就是找一个导游为你向导。由于你对该市镇完全陌生，当然你不会询问导游任何有关该市镇的情形。同样，你也必须审慎地追随一个有着渊博学识与丰富经验的导师。不论什么理由，你都不应该质问、怀疑或违抗他。

你也会在十字路口看到路牌，指示不同地方的方向。这是大家共有的经验。你必须遵照路标的指示，到你所要去的目的地。你不会期望路标带你去吧！你必须沿循路标指示的方向亲自动身。导师一样，给你指示灵修法门，教你技巧并清楚解释灵修所需做的准备，但你必须照着导师的教导去做、去行，一切靠你自己去争取，没有人能为人效劳。

‘Guru’ (导师)在泰卢固文里有两个音节，即：‘Gu’和‘ru’。这个字有两个意思。‘Gu’是黑暗(无明)，‘ru’是驱除黑暗的光明(智慧)。另一个意思是：‘Gu’代表 gunatita，超越属性者而‘ru’是 rupavarjita，无相者。所以Guru就是一个把无属性和无相的圣灵传授给你的人。一个真正的导师 (Guru) 祝愿他的弟子出类拔萃，有最好的表现。他告诉弟子什么是 hita，好的，而不谈论什么是 ista，为人所喜欢的。一个好弟子绝对追随他的导师。

问-160) 斯瓦米！我们觉得灵修的进展很缓慢，未克达到快速的效果，连预期的效果也达不到。就这一点，斯瓦米，您有什么评语？

薄伽梵：你对灵修缺乏正确的认识。你看，在这世间，你在孩提时就启蒙。小学毕业，你升上中学，然后再进入大专院校。经过十五年的寒窗苦读，你获得一个学位。这是你的经验。要费多少心力才获得一个学位？你不是花了很长时间才得到学位吗？为了教育和一张文凭以及为了出路，你作出那么大的努力。那么，你想想看，你该花多少时间和该做出多大的努力来赢取神的恩宠呢？欲速则不达，在灵修上，期盼快捷成果是一大错误。

问-161) 斯瓦米！您对我们的坐禅 (dhyana 静虑) 感到满意吗？

薄伽梵：你把你每天所进行的这一套叫做坐禅吗？不，你没有好好地坐禅。你可以称这一套为任何东西但绝对不是坐禅。坐下来静虑是可以的，但你的心却在市场，你会想着午餐该吃些什么，或者，你想着什么时候洗衣店会把你的衣服烫好。这是坐禅吗？肯定不是！

举个小例子。你坐在这里，焦急地等着斯瓦米的出现。任何声音，门声或车声都会引起你的注意，因为斯瓦米随时会到来。你的心念专注于斯瓦米而任何风吹草动都会使你以为是斯瓦米的到来。不是吗？另一方面，如果你的精神被其他东西所占据，即便斯瓦米站立你的面前，你也会无动于衷的。

所以，在坐禅时，最重要的就是专注于神。你应该保持警觉、专心。因此，对坐禅而言，我强调，要有一个稳定而不动摇的心念 - calincani manasu bhramincani drsti (泰卢固文)。

问-162) 斯瓦米！为了致力于灵性修习，我们应该学习很多东西吗？对经典又应该有多精深的认识呢？

薄伽梵：不需要知道太多或太精深。我们看到很多人阅读书籍。他们花了好多年的时间去聆听讲道。但有什么用呢？在灵道上，他们原地踏步，毫无进展。原因何在？在于缺乏实行而导致他们停滞不前。其实，你不需要饱读经书，你也不需要学习很多东西。你只要清楚地、彻底地了解一样东西，那就够了。你只要力行一样东西，那就够了。为什么学那么多而一样都不实行？要自杀，一根小针就够了。但要杀人，或许你需要一支手枪或一把利刃。同理，如果你要教导他人，你就必须知道很多东西而为此，你必须阅读很多书籍。但致力于自己的解脱、救赎和自由，你只要诚心地做好一件事情就够了。所以，在生活中，行比知重要，知而不行等于不知。

问-163) 斯瓦米！得闻您的教导，我们感到非常的福气。我们正陶醉在至福的境界之中。出于您的仁慈，只有您才这样地回答我们的疑问。斯瓦米，我们敢说没有人能这么做了。我们现在清楚地了解到，什么是‘探讨’，但为什么我偏偏做不到呢？为什么我的心念飘忽不定呢？心念的摇摆是自然的吗？心念的不稳定使我不能专注于‘灵性探讨’，这难道是心念的本质？

薄伽梵：你抱怨，你的心念的不稳定是致使你不能集中精神的原因。这是不正确的。其实，根本没有心念不定这回事，有的仅是一束束的欲望，一束束的思想而已。这像是一块由纱织成的布一样。当你把纱或线，一丝丝给分开，这块布便不存在了。同理，当欲望消失，思想退出，心念自然不存在了。这叫做 amanaska，心念遁迹，或 manolaya，心念灭绝。

你说你的心念飘忽不定。这是不对的。你看，这里有颗树，

树枝和树叶在摆动。为什么？风在吹的缘故。没有风，枝叶就静止不动。所以，枝叶的摇动是因风而起的而不是枝叶的本质使然。生命是树，心念是叶，当欲望之风吹起时，心念之叶就摆动了。

你也说你不能专注你的心念。这也不对。你怎么骑脚踏车或开汽车呢？不专注，行吗？不危险吗？不是会导致意外吗？骑脚踏车和开汽车要怎么集中精神呢？当你阅读一本书，一份报告或一个草案时，你怎么能集中精神阅读呢？不集中精神，你能了解书中的意思吗？在你的专业上，你不是全神贯注地做你的工作吗？你能心不在焉吗？如果心不在焉，你能把工作做好吗？不专心把工作做好，你肯定会被解聘。你不是把心念专注于日常生活中的每一个活动吗？是的，毫无疑问，你会这么做。然而，你的心念只对神难以专注。这不是一个大不幸吗？心念是稳定的，它的收摄是容易的也是自然的。对神的专注之所以不容易做到，是因为你对神的爱和兴趣不像你对世俗事务那么的热衷和认真。因此，能否专心全看你的兴趣程度来决定。你不能责怪心念。心念就像是一面镜子，只反映镜前的东西。所以，我常强调好的和纯净的思想。有什么样的思想就有什么样的心念。你知道一个具备 manas (心念)的人叫 manisi (人)。在你的估计中，世上最昂贵的东西是钻石。但是‘diamond’ (钻石)可就是‘die-mind’ (死心)啊！

问-164) 斯瓦米！承蒙您的宠爱，我们从您的讲道中了解到‘虔诚’的重要性，而信心是虔诚的根基。斯瓦米，我们要如何去培育信心呢？

薄伽梵：你问这样的一个问题未免有点愚昧吧！你所谓的‘培育信心

’是什么意思？你能培育信心吗？信心是一件可以从商店里买得到的商品吗？它是不能施予和接受的。信心是你的天性。其实，Visvasa，信心，是你的 Svasa，气息。没有信心，你的气息便停止了。

试想一下，你在有信心或没有信心去处理你例常事务的情况，你不难发现你的每一个动作，不论是世俗的或是灵性的，都根基于你的信心。你把昂贵的衣服送到洗衣店去，那是因为你信心，你的衣服在洗干净和烫好之后会还回给你。如果你怀疑洗衣店不会把衣服还回给你，你会交给洗衣店去洗吗？基于对金匠的信赖，你把价值不菲的金子交给金匠打成首饰。如果稍微有一点怀疑，你还会这么做吗？你上理发店去理发，你绝不会想到理发师会用他的剃刀来对付你的脖子吧？你非常有信心地把头低下，任由理发师处置。同样，病患者有信心地躺在手术台上让医生开刀。你会怀疑，你的生命在医生的手上会不安全吗？不。不论是洗衣者或金匠或理发师或医生，一切交易都在充满信心的情况下进行。所以，信心是神恩赐给人的一件自然礼物。不具信心才是不自然的、人为的。但可悲的是，你对每一个人都有信心，就是对神没有信心。这不是很不幸吗？

虔诚和信心就像是一个生物的两只眼睛，一辆脚踏车的两个轮子或一只鸟的一对翅膀。没有信心，就连一只蚂蚁也走不了一寸的距离。没有信心，一只鸟也不能在天空飞翔。一只鸟在枝头上栖息。树枝或许会摇摆和下垂，但鸟却全不在意。原因何在？因为鸟对它的翅膀有信心而不是对树枝有信心。所以，一切全靠信心。

你怎么知道那是你父亲？是你母亲告诉你的而你对你母亲有

信心。如果不是这样，你还有什么方法去认识你父亲。你从日历上知道年月日而你照着日历的指示来计算时日，要不然，你怎么知道今天是五月十四日星期一？这一天是什么日子并不在你的额头上标明。你对‘印度之音’的新闻广播及对报章的新闻报导有完全的信心，所以你才相信，你从电台听到的，你从电视看到的以及你从报章上读到的新闻，但你却不相信吠陀 (Veda) 和其他经典所记载的、我们圣者的金言玉语 (rsivakya 圣言)。吠陀被称为 isvariya, apauruseya, 神的创作。你对它们没有信心。这是多么可笑和不幸啊！好好地想一想吧！

问-165) 斯瓦米！为什么有些人不归依神？归依好像不能在他们的生命中有立足的余地似的。请您告诉我们原因何在？

薄伽梵：很简单，只有感官享乐使人不愿归向神。对未来的无谓担忧，过多的欲望，不切实际的空想，这些都是他们的生活方式。超过本份的奢望以及对家庭和世界的过份执著，所有这一切都是造成人不归依神的因素，没有其他原因了。

你看过孩子们玩的跷跷板吧！一边上升而另一边就下降。如果你重视世界，你对神的爱就相对地减少而在另一方面，如果你对神的爱越强烈 (跷跷板较重的一边)，你对世界的执著也就越微弱 (跷跷板较轻的一边)。这就是平衡的作用，不是吗？

我另外再举个例子，就拿磁石来说吧！磁石吸引铁屑，但有时会失去作用，为什么？如果铁屑生锈或被尘埃所覆盖，那磁石就吸不住它们了。同理，世人有如铁屑，受到世俗欲望的尘封或因之而生锈，于是，‘神圣磁石’的神就吸引不了

他们了。有些人之所以不归依神，其原因不是很明显了吗？

问-166) 斯瓦米！请您为我们指示一条求道的方向！我们应该如何持续下去？像一条河流一样的流动吗？我们应该遵守哪一些规定呢？

薄伽梵：‘Nasreyo niyamam vina’，每一样东西一定有其极限，否则，你就会面临危险了。在两岸设有堤防的情况下，河流就能更有效地提供灌溉的目的。同样，生命之河也有两个堤岸，一个是 Samsayatma vinasati，决不怀疑；另一个是 Sraddha-van labhate，以诚信而得智慧。你的生命之河应该在这两个堤岸间畅然流通。你的信心不应该动摇。它决不应该飘忽不定。你的信心应该坚强而深笃。你决不应该因处于逆境和时运不济而丧失信心。

缺乏信心的生命无异于有漏洞的水壶。如你所知，我们只灌溉植物的根，而水份就能提供到植物的各个部份。你不需要分开地在茎、枝和叶上灌溉。同理，如果把信心之水灌溉在你生命的根上，凡与你生命相关的一切就得到关照了。只要把信心之水浇在生命之树的根上，生命之树就自然能维系自己，否则，树就会因为没有水的滋养而干枯、死亡，最后成了烧火的柴薪。一旦你怀疑，凡你所做的一切将付诸东流，毫无成果。如果你心生怀疑，任再渊博的学识或再高深的灵修也不能扶你一把。

举个小例子来说明。在某个村庄，住有一个博学之士。每一天邻村有一个挤牛奶的妇女都要乘船渡河把牛奶送到博学者的家，有时难免会耽误了一些时间。一天，博学者质问该妇女耽误的理由。她回答说，“先生！我必须乘船渡河才能把

牛奶送过来。由于第一班船是优先让村里的老人坐的，我只得坐第二班船，没有其他的选择，所以我才迟到。”，于是博学者说，“瞧！你为什么非乘船不可呢？我建议你用头顶着牛奶壶，然后一边念诵神的名号，一边涉水渡河。河流会让路。你根本就不必等船。”

挤牛奶妇女相信博学者所说的话而第二天，她果然把牛奶及时送来。于是博学者又问原委。妇女告诉他说，她完全遵照他的指示去做，所以才没有耽搁。博学者感到非常惊讶，不相信妇女所说的话并且决定亲自去证实。他告诉妇人，“好！我现在跟着你走，看你一边念圣号，一边渡河，河水是如何让路给你走过去的。”他们两人一起来到了河边。妇人完全照着博士的指示，口念圣号，涉水而过。博学者也想如法泡制。他把衣服卷到膝盖之上以免弄湿，然后才跨前一步。他一步一步地涉水而走，心里老怀疑和担心自己会被溺毙。最后，他的怀疑和担心成了事实而他被溺毙了。信心使挤牛奶妇女安然过河而博学者对自己所说的话都没有信心，难怪他被淹死了。

生命之河的另一岸是给予智慧(jnana 或识)的 Sraddha, 真诚、稳定。只有在你喜爱自己所做的工作时，你才会真诚。要成为真诚，你得充满信心和爱心。

一个学生，如果他缺乏信心去读、去爱和热诚地去研习他自己的科目，他是不能考及格的。所以，Visvasa(信心)、Prema(爱)和 Sraddha (诚意)是成功的三个步骤。不论是一个商人或一个律师或一个医生，他必须有诚意，有敬业乐业的心态才能在事业上有辉煌的成就。

所以为了得到 jnana (智慧或识)，你应该怀持诚意和稳定。你要得到的是什么样的 jnana (智慧)呢？它不是肉身的、物质的、凡俗的或世间的知识。它是实用知识，anubhavajnana，是你从诚意和稳定中获得的。所以，这就是生命之河的两个堤岸，一边是坚信不疑，另一边是真诚稳定。Samsaatma Vinasyati：疑惑者自取灭亡；Srdhavan labhare jnanam：精诚所至，智慧为开。

问-167) 斯瓦米！我们为什么会有嫉妒、羡慕、傲慢、自私、执著等邪恶的感觉，而它们又是怎么产生的？我们要怎么去避开这些邪恶的感觉呢？

薄伽梵：这些邪恶感觉的主要起因在于你的肉身执著。这些感觉都孕育于你的心念之中。它们完全看你跟他人的互动和关系来决定。

举个例子。假设你有一个志同道合的亲密朋友。如果你向他抛掷一朵玫瑰花，他会认为，这是你对他的爱和尊敬的表现并因此而感到欣慰。如果倒楣得很，你和他因意见不和而彼此不屑一顾。这时，如果你向他投以一朵玫瑰，他可能就会误解你的意思了。他会认为你是故意要伤害他，因为你的朋友是个糖尿病患者而在这种情况下，万一他被玫瑰刺伤，伤口不易痊愈，可能会造成严重后果或甚至必须将刺伤的手臂切除。你看到不同之处吧！两个人都是你认识的，玫瑰花也没有不同，但在你们相好时，这种举动是正面的、和善的而在你们有误会时，同样的举动就带来不同的负面的效应了。你现在可明白‘一切唯心造’了吧！给你的朋友带来快乐的玫瑰花也会在他对你有所忌恨时，引起他内心的猜疑。

接下来让我告诉你有关你的另一个缺点，嗔怒吧！你为什么和为了什么生他人的气？你会因忿怒而丧失你的能量，使你变得脆弱。在过去两个月里，你从食物中所摄取的能量会在你一时盛怒之下消耗殆尽。在此，你应该审慎地检讨，是什么事情令你生气。如果有人批评你、谴责你或责怪你，自然你就会生他的气。这时，你最好稍微冷静下来，并且查明原委。为什么要迁怒于一个指出你的错误或过失的人呢？你难道没有愧咎吗？你的忿怒是因为你的过失被指出来吗？为什么？所以，如果你的过失被指出来，你又何苦气愤！

即便你完美无过，清白无瑕，你也不必气愤，因为气愤仅是一个不正确的辩解。如果有人说我秃头，我不会生他的气，因为我的头不秃，可见他说的不是真话。如果有人批评，我有一头宛似拖把的头发，我不会生气，因为事实胜于雄辩。那么，就让他们去称我为一个 *batta tala Baba* (秃头峇峇) 或一个 *butta tala Baba* (拖把头峇峇) 吧！(*batta* 和 *butta* 是泰卢固语)。叫我什么我都不会生气。如果你这么想，你是不会生气和恼怒的。

有一种疾病是无可救药的，那就是妒忌。憎恨摧毁有威权的帝王，如：史诗《摩诃薄伽梵》(*Mahabhagavatham*)和《摩诃婆罗多》(*Mahabharata*)所描述的喜兰耶克沙(*Hiranyaksha*)、喜兰耶卡西普(*Hiranyakasipu*)、西苏巴拉(*Sisupala*)、丹达瓦特罗(*Dantavakra*)等人。妒忌摧毁高罗瓦(*Kaurava*)全族的人。妒忌、骄傲、自私和忿怒是邪魔的素质。没有人会怀念具有这些邪恶癖性的人。你可曾听过有人取名 *Duryodhana* (意译难敌) 吗？在我们的史诗《摩诃婆罗多》(*Mahabharata*)中，他是妒忌的化身。你可曾遇见一个名叫 *Sisupala* (西苏巴拉) 的人吗？在我们的经籍里，他被描述为憎恨的化身。没有。为什么？取

这样的名字简直是一种耻辱。在《罗摩衍那》(Ramayana)中，有一个妇女名叫曼陀罗(Mandhara)，她是妒忌的化身，她给吉迦伊(Kaikeyi) 皇后带来耻辱。罗摩的放逐森林和婆罗多的继承王位，她都应该负责。你听说过有女性取名曼陀罗和吉迦伊的吗？没有。从来没有。为什么？她们代表足以摧毁任何人的邪恶的特质。

绝对不要以自我为本位。自我本位是另一个会带来污名的特质。当你怀有自我的念头时，要反躬自问，为什么会有自我的心态？基于什么理由你会有自我的感觉。对整个世界来说，印度仅是一只蚂蚁那么小，你们的安得拉邦(Andhra Pradesh) 仅是蚂蚁的一只眼睛，而你们的安南达布县仅是眼睛里的一个小斑点。那么，布达峇地(Puttaparthi)又有多大？你本身以及你在家中所占的地位又有多大？那真是微不足道。所以，切切不要让自我、自负有立足的余地啊！当然，既然你要自我和自负，那就对你的无知和愚昧感到自我和自负吧！执著和自私可能会基于错误的理由使你产生自我的感觉。

执著以及‘我和我的’的感觉对你也是不好的。‘你的’和‘我的’的感觉起自 abhimana (我执)和 ahamkara (自我本位)。例如，你邻居的女儿患了严重疾病有一段时日，你全不在乎也不为她担心。痊愈后一年，你娶她为妻，这时，如果她稍有不适或受了凉，你就会为了她而请假回家来照顾她。为什么？因为她是你妻子。差异只因执著而产生。

就是因为 Mamakara，‘我的’感觉，使到持国(Dhritarashtra)，《摩诃婆罗多》里的老国王，袒护和支持他一百个儿子所干下的一切勾当而最终导致整个族群的灭亡。他虽有一百个儿子但却没有一个儿子活下来为他送终。人竟然因‘我’和

‘我的’的感觉而落得如此下场！

问-168) 斯瓦米！您用简单的语言、明 易懂的方式把这些精深的义理解释得如此清楚和美妙。我们想知道，达致永生，人生的终极目标，的途径什么？

薄伽梵：很简单也很容易。除去恶行就是步上永生的唯一途径。

问-169) 斯瓦米！感官之乐能持续多久？

薄伽梵：感官之乐是短暂的，乍停即逝的。它使你陷入困境并削弱你的斗志。要慎思之、明辨之。你以为你以感官来享乐，其实不然。你的感官正牺牲你来享乐。你必须付出代价来让你的感官享乐。你付出什么代价呢？你变得虚弱，你丧失斗志，你呈现老态。如果你以正确的思想来利用你的感官，欢享感官的乐趣，那你应该已经是非常积极和热心的了。但事实并非这样。你因感官之乐而受到负面的影响。因此，要认清，是你的感官在享你的乐，使你形容枯槁，筋疲力尽而不是你在享你感官的乐啊！

问-170) 斯瓦米！我们要如何过一个没有执著的生活呢？当我们失去我们的拥有物、地位和财富时，我们受到创伤。请告诉我们，在这种情况下，我们如何避免受到创伤呢？

薄伽梵：你应该一直牢记着你的人生的目标和目的。你决不应该放弃你的义务和责任。你瞧，今天的报纸不是成为明天的废纸吗？要确认往者已矣，绝不回头。要记得三大要点。第一点是，决不认为世界是永恒的也决不认为你与周遭人的关系是持久的。绝对不是。第二点是，在任何情况下都不要忘掉神。第三点是，不害怕死亡。

一个县的税务官过着舒适而写意的生活，住的是大洋房，有着宽大的园地，豪华的傢俱和随呼即到的工人等等。他拥有一个宽敞的办公室和为他服务的助理，但当他退休时，这一切就不属于他的了。即便他曾经拥有，曾经以主人自居，但最后他还得放下，还得离开。在退休时，他伤心落泪吗？他有所失吗？同样，女佣照顾有钱人或高官的孩子并认为孩子跟她们很亲近，甚至以亲昵的口吻，“我们的孩子”，“我们的小乖乖”等来称呼孩子，但是，实际的情况是这样的吗？她们能在任何时候说，孩子是她们的吗？同理，一个银行出纳员手上持有上百万上千万卢比来支付支票持有人在支票上所标志的款项。他会因付出的款项而伤心吗？一分一毛都不是他的。你与世界的关系也是这样。要知道什么是精华(Saram 泰卢固语)并好好地过这一生(家庭, Samsaram 泰卢固语)。其实，一个人所做的任何事情都与其他任何事情或任何人没有关系。在出生之日或大限来临之时，你是孤独的，而其余在生后死前介入你生命中的一切无非是过眼云烟。

“桥让你从这一端到另一端，
难道你会在桥上安顿！
船渡你往返两岸，
难道你会在船上建立家园！
高速公路让你驰骋，
难道你会建高楼在路的中间！”

所以，你必须解答自己的问题，诸如：我是谁？我来自何处？神是谁？人生目的是什么？天赋你这生命就是要你去找出这些问题的答案。

例如：一个村民到附近市镇去办事。因未能完成任务，他必须找个旅馆暂住一晚。旅馆主人在租一间房给他时，自然会

查问一些事项。他会登记该村民的名字和地址。该村民必须回答“你从哪里来？要住多久？”等问题。如果他的回答是，“我不知道我从哪里来，我不知道要在此住多久，我不知道什么时候退房”或者“我不知道要到哪里去”。旅馆主人会毫不客气地说，“没有空房了，这旅馆不能提供房间给你这样的疯子。”如果你也不知自己来自何处，要待此多久以及往何处去，那你就不会遭受到同样的命运了。履行你的职责而思念着神，那就够了，能如此，你就决不会有痛苦。

问-171) 斯瓦米！今日的服务会对未来有所帮助吗？

薄伽梵：举一个你所熟悉的例子。退休之后，你获得退休金，为什么？这是你长期服务的酬劳。同样，神也会对你过去的服务施加恩宠。另一个例子。在雨季时，如果你预先在水槽里储满水，那么，在干旱的夏季，你就不怕缺水了。不是这样吗？是故，勿庸置疑，今日的服务肯定会让你以后得到神的恩宠。

问-172) 斯瓦米！有死亡吗？有天堂和地狱吗？生命是什么？

薄伽梵：没有死亡，会死亡的是肉身，但内寓者，阿特玛(Atma 纯灵、真我)是不朽的。阿特玛是永恒的实体。你的快乐就是天堂而你的悲哀就是地狱，两者都存在于你的生命中，它们不是跟你分开的实体。

整个宇宙就像是一颗树，有着枝叶花果。人期盼的是花和果，于是，他就向树根浇水、施肥。为了让树的各个部份获得足够的营养，你只要灌溉树根就够了。不是吗？难道你会分别灌溉茎、枝和叶？不，你当然不会这么做。对这颗宇宙之树而言，其树枝有如不同的地区和国家，树叶有如欲望，花

就像是人类。树根在底下而果实在上面。根是自信而果是自悟。果内的汁是灵性。今天，你只看到众人，看不到灵性。

问-173) 斯瓦米！人最大的恐惧莫过于死亡了。要如何克服这死亡的恐惧呢？

薄伽梵：人不是因为疾病而死亡，其实，造成死亡的是恐惧。百分之九十八的死亡，追源探本，都出自对死亡的恐惧。疾病大部份源于心理作用和压力冲击。在激动、担忧和恐惧时，你的脉波会加速，血压会升高，因此，疾病在很大的程度上是根源于精神状况的。

有一次，霍乱之神降临一个村庄。村中的一位长者见到她并说，“母亲，一想到我们村里将受到霍乱的侵袭，我不禁感到非常害怕。我不知道有多少人会因此而丢了性命！”女神回答，“孩子，不是所有的人都会受到伤害。每天只有五个人会丢命，你无需恐慌。”然而，死亡的人却很多。长者以为霍乱之神在欺骗他，于是他又去问霍乱之神，“母亲，您是神。为什么您叫我放心而又惩罚我们呢？这是什么道理啊？”霍乱之神回答，“孩子，我并没有说谎。我每天只带走五个人，其他人的死与我无关，那些不死于霍乱的，他们是死于恐惧啊！就是这样罢了。”

你问我，如何克服对死亡的恐惧。唯一解决的方法就是勇敢，勇敢地面对它。你应该了解，死亡是不可避免的，任何人都没有例外。如果你有勇气去彻底了解这一点，死亡的恐惧自然就消除了。

问-174) 斯瓦米！我们如何能体认我们的神性呢？

薄伽梵：瞧！在学院里，你有选修的科目，如 M.P.C (数学、物理和化学)，Bi.P.C (生物、物理和化学)等等，不是吗？同理，要体认内在神性，你得选修一组三个科目。这一组的三个科目是什么呢？它们是‘bhakti’，虔诚，‘jnana’，智慧(识)，和‘vairagya’，舍离。

没有虔诚，你得不到智慧(识)。虔诚带来智慧(识)。没有 jnanam，智慧(识)，你决不能培育 vairagyam，舍离。Jnanam(识)引领你达至 vairagyam，舍离。一朵花经过一段时日后，转变为生而涩的果实，进而较变成熟而甜的果实。不是吗？带来改变的是时间的问题。虔诚转变为智慧(识)而智慧(识)导致舍离。这舍离助你认识和看到你内在的神性。圆满的果实于是从生命之树上掉下来了。Jnana (智慧，识)促成 saranagati (归依、降服、奉献)。

在此，你应该记得一点，jnana (识)，japa (持名)和 yajna (祭祀)并不是那么重要。在灵修上，爱神才是成功的要素，比任何这样的仪轨更为重要。对神的强烈的爱就是 bhakti，虔诚。知识，广义来说，可分为两类：一类是物质的、世俗的知识而另一类是灵性的、形而上的、先验的和神圣的知识。灵性知识是不二的并且协助求道者体悟他自己的神性。

问-175) 斯瓦米！我们如何取得至福？

薄伽梵：遗憾的是，在灵修领域里还是有许多困惑不解，烦恼难断的人。身在精舍(Asram)，心系烦恼(srama)。自称为信徒却不奉行任何一项教导来改造自己，这不是一件羞愧的事吗？一个信徒的生活应该是纯净的、平静的、安详的、舍离的而他应该渴求对自性或阿特玛 (Atma，真我、纯灵)的了解和体验。

对凡你所不该获得的一切，抱持着无限的渴望和无意义的焦虑，在灵道上是一种障碍。很多人因此而得不到神圣的至福。肉身执著只有使事情变得更加糟糕。

要获得神圣至福，四大优质是不可或缺的。这四大优质是(一) samam damam，内外感官的控制，(二) trpti，知足，(三) vicarana，探索，及(四) satang，与善者游。这四大优质给求道者带来神圣至福。你必须知道这最有价值的神圣至福是包含在人身之内的而这人身是短暂的，其价值又比不上灵魂。

肉身是由两桶水，一桶石灰，四支两寸长铁钉的铁，六支铅笔的铅，九百廿支火柴根的磷及四包勒克司(Lux)肥皂的油脂组成的。圣灵阿特玛(Atma，纯灵，真我)就寓于其内。你可以靠探索、认知和体验这肉身的内在核心，也就是阿特玛(Atma)来获得神圣的至福。

问-176) 斯瓦米! 灵修的法门甚多，诸如 namasmarana，赞唱神的荣耀、dyyana，参禅、puja，祭祀等等，但这些法门都难带来圆满和究竟。我们对其中任何一种法门都不能持之以恒，不断修习。对效果不佳所产生的不满及对所做出的一点努力得不到回报而感到的沮丧，正把我们压得透不过气来。为什么会这样呢? 请示知。

薄伽梵：你必须耕耘、除草、施肥和灌溉，不是这样吗? 不耕地翻土，除草和灌溉，即便种下最好的种子，有用吗? 同样，如果你想达至人生四大目标(Purusarthas)，你就应该奉行‘九大虔诚法门’的任何一个法门、采纳瑜珈八大道(astaga yoga)、遵守九大类的虔诚之道(navavidha bhaktimarga)、进行正当的膜拜以及慎重地步上圣灵的道路。

你应该培育四大主要德性。这四大德性是神的信徒的先决条件。第一个德性是 maitri, 情谊, 第二个是 karuna 同情, 第三个是 mudita, 随喜, 而第四个是 upeksha, 舍离。这四大德性是灵性进展的必需条件。Maitri, 情谊, 是第一个。如果你对地位较高者友善, 很有可能这些人便会置你于他们的控制之下。如果你成为那些地位比你低者的朋友, 你就有机会指使他们。在这两种情况中, 不论是哪一种情况, 友谊都不会维持长久。因此, 友谊必须在彼此对等的情况下才能建立起来。

Karuna, 仁慈, 是第二个。你不能同情所有的人。要同情贫困者、需要帮助者、不幸者、残障者、病患者以及那些教育水平、地位、财富比不上你的人。如果你做到这一点, 你的同情心就得到很高的评价并且会日益增长加深。Mudita, 随喜, 是第三个。对那些比你强的人, 你不应该怀有嫉妒之心。你不应该对那些比你更幸运的人怀有恶意。相反地, 你应该为他们的进展和提升感到喜悦。这就是 mudita, 随喜。第四个是 upeksha 舍离。Upeksha 舍离的反义字是 apeksa, 执著。

你决不应该对坏人怀有好感, 示以善意。你不应该支持居心不良或为非作歹的人。你决不应该与心怀邪恶或行为不检的人为伍。有了这四大德性, 人生的目标, Purusarthas, 便可达至了。因此, 对与你平起平坐的人, 要保持友好, 对贫困和需要帮助的人, 要表示同情, 对他人的进步和改善, 要有随喜之心, 而对图谋不轨的坏人则要退避三舍。其实, 这四大德性也可以说是 purusarthas, 人生目标了。如要培育这四大德性, 心的纯净是必需的, 而对‘神寓于众生之内, 寓于万物之内’的感受就是促进心的纯净的途径。你必须净化你的 tamasika, 翳质或兽性和 rajasika, 激质或强烈本性。你必须

培育起那种稳定而纯净的心和念。

在盛着不同水质的容器里，你不能看到太阳或月亮在容器里的清晰倒影。一个容器可能盛了肮脏的水而你就看不到太阳或月亮的反映了。这就是 Tamasika，翳质的作用，使你看不清真实。另一个容器可能所盛的水是波动的而不是静止的，那么，太阳在水里的反映也就不清晰了。这就是 rajasika，激质。但是，如果是在一个盛了纯净而又平静的水的容器里，太阳的反映就清晰可见了。这就是 sattvika，纯质。同理，虽然同样的阿特玛(Atma 真我，纯灵)存在于人人之内，但是，由于你身、心、智的差异而导致你不能认识和体验在你之内的阿特玛。

那么，问题是，我们该如何去达成这种虔敬素质或 sattvika 素质，以及心的纯净或 Cittasuddhi，以便体会和体验阿特玛的觉知呢？凡能找出自己的缺失和他人的功德者就能保持他的心的稳定和纯净。只要你知过能改，处在什么境地又何妨！

举个简单例子。你的房内有很多蚊子。如果你挂上蚊帐，你就不会受到蚊子的干扰而安然就寝了。另一方面，即便你有蚊帐，但蚊子在你蚊帐内，你能睡得着吗？这是谁的错呢？同样道理，你必须先确定自己没有犯错。要常记得，Sadhana，灵修，就是为了培育心念的虔诚和稳定。为了达到私利的灵修到头来仅是一场空，决不会带给你至福、平和与圆满。在这种以私利为前提下，你是不能深笃地、热诚地进行你的 sadhana，灵修的。

史诗《罗摩衍那》(Ramayana)对这一点有详细的说明。婆罗多

(Bharata)得知父王十车王(Dasaratha)驾崩的消息，立即从他叔叔克卡耶(kekaya)的王国赶回来。他向母后吉迦伊(Kaikeyi)询问死因。吉迦伊说，“儿子啊！国王的死，我该负责。为了让你继承阿逾陀(Ayodhya)的王位，我要你的父王答应我两件事，而他在很早以前就答应了。第一件事是，把王位传给你，第二件事是，把罗摩放逐山林。你的父王就是因为不能忍受跟罗摩的别离而郁郁而终的。

婆罗多听了，甚感忿怒。他说，“啊，狠毒的女人！你知道自己在做什么吗？你真是愚不可及呀！你认为把树砍下而可以用它的枝来移植吗？你可知道罗摩是树而我是枝吗？”在吉迦伊来说，她认为她这么做是对的而在婆罗多来说，他认为那是残酷无情的。今天，我们所做的何尝不是这样。你把‘圣灵’之树给砍下而把物质(prakrti)之枝拿来栽种。这是不妥当的。所以，如果没有受到‘稳定’支撑的‘虔诚’，任何灵修都属枉然。缺乏友谊(maitri)，同情(kuruna)，随喜(mu-dita)和舍离(upeksha)这四种基本素质，你难有所成就。你不能获得平和、至福和满足。是故，在灵性生活上，这四种素质是在所必需的。

问-177) 斯瓦米！不同的传统和宗教谈论不同的灵修法门。这些法门能引领我们到什么样的境界呢？我们要执行这些法门到什么样的程度呢？从这些法门的记载中得知，要在这一生中获得究竟和圆满几乎是不可能的。另一方面，如果不进行灵修，这更令我们担心而陷入困扰之中。有什么解决的方法呢？请赐予我们平静。

薄伽梵：听了你对灵修(Sadhana)所作的描述，不难发现你对灵修不甚了了。你所谓的灵修看来是用心念进行的。这种修行只能提

供短暂的欢乐和满足。当然，我们不能说它们都是没有用的。灵修(Sadhana)必须协助你把时间用在虔诚的途径上。除此之外，灵修是什么呢？‘Sa’意指 salokyam，身居天堂，心目中有神。因此，Sadhana 就是给予我们 salokyam(天上)的 dhana (宝藏)。心念的每一个动作都是二元的、虚假的、短暂的。如果你出门远行而又有有一个贼老跟着你，你能感到安全吗？在你身边的是一个贼，不是吗？同理，涉及心念的修行决不会给予你持续的福乐，也就是对梵的体验。你在修行中所成就的就是除去遮蔽‘自我’(真我)的面纱，即 anatmatabhava 的面纱。一旦除去面纱，‘真我’就昭然若揭了。这‘真我’不是外来的东西，也不会遗失。

有关灵修所需的时间这一问题，你可以想像一个伤口，当伤口开始愈合时，它会结疤然后脱落。假如你强制地把结疤剥掉，伤口就会扩大。同理，一旦你体验到真我，灵修(Sadhana)的问题便不存在了。

另一个例子，当你烹饪时，你必须调整火势。如果你问这火势该维持多久，当然要等食物煮熟之后才关上。灵修也一样，必须维持到你达至至高无上的智慧(Jnana 或识)为止。

问-178) 斯瓦米！基于实用知识、慎思明辨和持之以恒所获得的智慧会永远伴随着我们吗？或者，它有可能消失而把我们打回原来的无知吗？

薄伽梵：那是不可能的。其实，如果它会消失，那你根本就不能称之为智慧。如果一个人会回到无知(ajnana)的境地，你就不能称他是一个智者了。

其实，jnana (智慧或识) 是不会来了又走的。你是神圣智慧，Divyajnana (或神识、神智) 的化身。蒙蔽这觉知或智慧的是你自己的物质执著、感官享乐和肉身认同。一旦你体会到这智慧，你就不会从觉知的境界上滑落了。

举个简单的例子。为了取得奶油，你使牛奶凝结并搅拌之。奶油得自牛奶，但成了奶油之后，它就再也不会溶于牛奶了。不是吗？同样，‘智慧’的奶油，一旦从‘无知’的牛奶中提炼出来，它就不会溶于‘无知’的牛奶之中了。一个智者(jnani)虽处于无知的人群之中，他决不会失去他的智慧(jnana，识)。无知决不会再回来。智慧一旦来了，就不会离你而去。

问-179) 斯瓦米！肉身的感觉是不是灵修的一个障碍？肉身感觉似乎不会离我们而去。我们该怎么做呢？请示知！

薄伽梵：我从不叫你忽视你的肉身。要常记得，身体是工具。一座寺庙可以建得富丽堂皇、庄严高雅、一尘不染，并引人注目。然而，你不会仅凭外观而感到满足，你还要走进去看看神坛上的神像。就是这神像或 Mulavirat，使你感到欣喜、满足，不是吗？同样，你的肉身是神的一个活动的庙宇。你决不应该忽视它。你的欲望是不会使你的身体污化的。唯一的一点是，你的欲望必须是好的而决不是坏的。

在另一方面，我们有六大敌，arisadvarga，如欲望、嗔忿、野心、执著、贪婪和憎恨。它们摧毁人。然而，你还是可以把它们引导到正确的方向。例如，忿怒(Krodha)，对你绝对没有好处，但如果你对自己的不良行为、邪恶思想和卑贱习性感到忿怒，你就会改进自己了。所以，不要生他人的气，要生

自己的气。接着，我们说到欲望(Kama)。如果你追逐无尽的欲望，你就会过一个永不满足的生活。另一方面，如果你渴望神，渴望服务神，这种欲望就会升华，变得崇高。

因此，只要你有私心、自我本位、溺于感官享乐和世俗执著，这肉身绝对就成了灵修的一个障碍。但是，如果你视之为明心见性的一个工具，那它绝对就不是一个障碍了。

喜兰耶卡西普(Hiranyakasipu)，喜兰耶卡沙(Hiranyaksha)，罗波那(Ravana)，昆巴卡尔纳(Kumbhakarna)，西苏巴拉(Sisupala)，贾拉三达(Jarasandha)，丹达瓦特拉(Dantavaktra)等流，就是因为他们的不良思想、邪恶行为、残酷和害人的本质而毁掉他们的一生。其实，肉身就是神赐予人的礼物以便人去体会神和体验神。

问-180) 斯瓦米! 要怎么做, 我们才能容易地了解人生的目的和目标?

薄伽梵: 这很简单。举个例子。一个病人必须服药才能药到病除。为什么? 他必须按时服药一段时日, 等到病好了, 不再生病, 他就不必再服药。这意味着, 他不应该再次成为病人。

同理, 你这一生来到世界的目的就是不要有来生。换句话说, 你不应该纠缠于生死轮回的循环不息之中。你应该了脱生死。为此, 你必须在这一生中致力于灵性修习(Sadhana)。这就是人生的目的和目标。

问-181) 斯瓦米! ‘追求真理’ 意谓什么? 我们要如何进行这种高尚的任务?

薄伽梵：自称涉入追求真理的过程是一种愚昧的并且是一个无知 (aj-nana) 的标志。当真理, Satya, 无处不在时, 还需要去寻找吗? 真理是神。神是真理。神是全知的、全在的, 所以真理也是全在的。

Satyamunandundi sarvambusrstince
Satyamunanange sarvasrsti
Satyamahimaleni sthalamedi kanugonna
Suddha sattvamadiye cudarayya (泰卢固文诗)

神, 永恒的真理, 已经创造了整个宇宙而宇宙最终也会融于真理。这是永远不变的事实。

你用眼睛看你的孩子, 你也用同样的眼睛看你的妻子。你的眼睛是同样的, 但视象不同。你用同样的眼睛看不同的人物, 如, 你的母亲, 你的妻子和你的孩子。你看每一个人所持有的感觉就是寻求真实的精神。这把感觉和视像区分开来。

追求真实应该解答诸如: 什么、何时、为何、何人、何地以及如何等的问题。

问-182) 斯瓦米! 今天, 就连对神的虔诚也变成方便化和企业化的事业了, 并且讲求效率和快速的成果。在虔诚的道路上, 这是不是错的呢? 投机取巧在灵修上会有成果吗?

薄伽梵：今天, 凡是人所做的无不基于他个人的私心私利。如果你很诚心地要找份职业, 那你就得对你的雇主忠诚而不是对神忠诚。如果你诚心地要维系你的婚姻, 你就得忠于你的妻子或丈夫而不是神。

如果你仔细观察，你会发现这世界的财富是足够的。身居要职的人很多而有名望、有影响力的人也不少。你应该向神祈求在这世上并不匮乏的金钱、地位、名望和影响力吗？你应该向神祈求世上找不到的、只有神才拥有的东西才对呀！那是什么呢？是至福与平和。真正的虔诚就是那促使你祈求这两样神圣瑰宝者。

非常不幸地，今天，人们甚至把欺诈的手段和不正当的理论也用在灵性领域上。他们决不能取得良好的成果。这样的人决不会成功。最终，他们自作自受，一切反效果都回报在他们身上。神决不与财富挂钩、结伴。你不能购买神或出售神。商业与神决不相伴而行。神不要你的 dhana，金钱或财富，祂要观察你的 dharma，行为。

呜呼！在灵性的名义下，人们尔虞我诈、涉及金融交易、政治化、浪费时间于闲聊以及极尽中伤诋毁之能事等等都是不当的。对神而言，你的技巧、计谋、诀窍绝对派不上用场。靠这些策略，你决不能明心见性。

举个小例子。一个有钱人养有一只玩赏狗。一天，有人路过，这只狗便追着他来咬。在无可奈何的情况下，那路人就用一支木棒把狗打死。这使到那有钱人怒不可遏，于是告上法庭，控诉路人。开庭时，法官问路人，为何用木棒打狗而置它于死地。路人答辩说，“法官大人，那只狗向我扑来并且要咬我，我不知如何是好，所以，我只好用手上的木棒来打它，不料却把它打死了。”然后，法官问狗主人有什么要说。他说，“法官大人，我可以理解他所处的那种情况，但是，他为什么要打狗的头呢？如果他不打头，狗是不会死的。

”法官又转向路人，要他作出解释。路人说，“大人！当时狗正要用它锐利的牙齿咬我，我别无选择，非打它的头不可。如果它用尾巴咬我，我一定打它的尾巴。”你瞧！这不就是脱困的辩解或诀窍！在灵道上派不上用场的。

另一个例子。一个商人要到邻近市镇去做生意。他吩咐儿子说，“儿子啊！在我离开的时候，你要代我照顾和执行一切事务。凡事要小心慎重。你知道我每天都执行礼拜，puja，你也看到我执行 astottara puja，念诵一百零八遍神的圣号。在我离开时，你要照做，不可有误也不可中断。”儿子说，“父亲，你放心好了，我一定照你的话去做。”回来时，商人问他的儿子是否按照他的交待去做，包括一百零八个圣号 (Astottara puja)。儿子出示一张纪录来证明他的照做不误。他在纸上写上一个圣号，其余以‘同上’，‘同上’代替以免重复念诵一百零八遍。这可是真正地念诵圣号(astottara puja)?你能从这样的策略中得到正面的效果吗?

有一次，一个商人拜访一个大师并谦慕地祈求他赐予一则 mantra upadesa，开窍真言，以获得超脱。商人说，“我可以叫我的助手为我重复念诵这则真言一千遍 (sahasranama)吗？”大师回答，“你在说什么？没用的。你怎能期望你的助手代你执行祭礼而你从中得益呢？当你饥饿时，你会叫他人代你吃饭吗？当你口渴时，你会叫他人代你喝水吗？当你生病时，你会叫他人去看医生而代你吃药吗？你简直在说梦话！”这似乎是现代求道者的通病，这不是虔诚。

以你彻底的舍离(virakti)、你所有的力量 (sakti) 以及你对神的爱(anurat)来步上灵道，才是虔诚(bhakti)。

问-183) 斯瓦米！我们觉得舍离是最难办到的事。我们有那么多的执著而这些执著是不容易舍弃的。请您指示另一个可以替代的法门。

薄伽梵：不，不！舍离并不难。如果你说舍离很难，那你就错了。其实，舍离远比执著简单、容易。看看这里！我拿着这张手帕。如果紧握着它，握久了，我会感到疲倦、难受，也就是说，如果握紧，你会感到吃力。相反地，要把手一松，放下手帕，可就非常容易了。不是吗？现在，你该知道执著困难而舍离容易了吧！

问-184) 斯瓦米！法门众多也造成混乱，况且现在的求道者几乎都忘了灵修是什么一回事。很多人不能持之以恒，选上了一个法门但不久就放弃或中止。为什么？请说明事情的原委！

薄伽梵：在我看来，灵修既简单又容易。你也许觉得压碎玫瑰花瓣不容易，但与灵修相比，灵修可就容易多了。但不幸的是，今天，了解和教导灵修法门的人却无处可寻了。

什么是灵修(Sadhana)? 这是一个从‘自性’(atma)中除去‘非自性’(anatma)的过程，然后你就会获得 atmanubhavam, ‘自性’的体验。换句话说，自性，纯灵，良知或阿特玛 (Atma) 是真实而其他一切是‘非自性’或‘anatma’。这就是灵修，Sadhana，的目的。

你也想知道为什么一个被采纳的灵修法门会半途中止。要了解这不是灵修的问题，问题出在你自己，是你的缺失和错误。例如，你登上班加罗尔列车。如果你在尚未达到目的地之前就半途下车，那是谁的错呢？这绝对不是火车的错，是你

的错。

问-185) 斯瓦米！我们不能静坐冥想，我们连静坐冥想的程序都不甚了了。我们该怎么做呢？

薄伽梵：如果你不了解静坐的程序也不能排除杂念来静虑，那你还是别浪费时间了，去做些善事反而更好。既想静坐又不能排除杂念，这不是很荒谬吗？这简直是浪费时间。其实，如果是真正的静坐，“我正在静坐”的念头应该完全消失。‘静坐者’、‘静坐冥想的对象’和‘静坐过程’三者应该合一。这叫做 *triputi*，三合一。要常常记得：你和我的距离就是我和我的距离。你应该常常体验到跟神的亲近而最终应该认同你就是神。你静坐的成果全看这一点了。凭借确认神的全在并且通过爱众生、服务众生、放弃私心，你会体验到真正静坐所带来的好处而你也会认识到，你的本来面目就是阿特玛，自性。

有关静坐的一个例子，也许你还记得。这里有两个杯子，一个盛满牛奶，一个是空的，而你必须把牛奶倒入空杯里。你要怎么做呢？你一手拿着盛满牛奶的杯子，另一只手拿着空杯，然后把牛奶慢慢倒入空杯里。两个杯子你都必须握紧。如果你拿不稳盛满牛奶的杯子，牛奶便会流出来；如果你拿不稳空杯，并且摇晃不定，那你就很难把牛奶倒进去。换句话说，两个杯子你都必须拿稳。位置在上的盛满牛奶的杯子就是神而祂必须对你不动摇的虔诚感到满意而在下的空杯代表信徒，他应该怀持不动摇的信心。

问-186) 斯瓦米！我的心念不稳定，如何唱峇赞呢？没有稳定的心念，为什么还要唱峇赞 (bhajan, 赞唱圣歌)？

薄伽梵：心念是决不稳定的。这是自然之事。身体或许易于稳定但在动作和跑步时，身体就不容易稳定了。心念的情况刚好相反。心念不易稳定但跑步或摆动较易稳定。身体是 jada，惰滞的，但心念是 caitanya，觉知。你的身体可以静静地躺在床上但心念却会四处游荡。在此，你必须记得重要的一点，那就是心念不能单独存在，它只能借身体来操作。到处游荡的心念不会受到任何人的接收和对它作出反应。没有人会对心念的作为有所款待或反应。它终究会回到它所属的身体。因此，你决不能停止你的灵性修习 (Sadhana)，不论是峇赞或是参禅。如果你持之以恒，心念会逐渐趋于平静和稳定。风起则叶动，风息则叶静，心念也是这样。

问-187) 斯瓦米！在灵修上，有些人还是没有做出足够的努力，他们相当懒散。这种态度对吗？

薄伽梵：这根本不是灵修。“怠惰是铁锈和尘垢，而觉知是逍遥和美妙。”神赋予人以身、心、智以便他作出行动，Karma。常说 Karmanubandhini manusyaloke，人类社会受到行动的约束。Karmame Karanam narunaku sukhadukhamilalo (泰卢固诗)。只有行动使你快乐或痛苦。Karma (行动，业) 是 Janma (轮回，造就) 的因由。为救赎生命和追随，正义，你必须采纳‘行动法门’从而得到神圣的体验或梵。

你或许会说你没有任何行动 (Karma)。记得，你不能没有行动，一瞬间也不能。不论你知道与否，呼吸、血液循环等都是行动。你吃下食物而神则消化食物。你必须知道一件重要的事情，那就是人的努力与神的恩宠两者是同样重要的。这就像是电线的正极与负极，一经接通，电流就流通了。用火柴

做个例子，如果你要点火，你就必须用火柴支划一划粘在火柴盒侧面的药纸。

我另外举个例子来支持这个论点。假设你乘坐的马车翻了。你必须慢慢地爬起来，试图把一个轮子给翻过来。神的恩典会附和你的努力而把另一个轮子给翻过来，以便马车回复原来的正常位置。

问-188) 斯瓦米！有人说只要有善行， Satkarma，就够了；有人争辩说礼拜才是必需的，但又有人认为明心见性， atmavidya 是解脱的唯一途径。我们要如何去协调和整合这三种说法呢？它们彼此不相矛盾吗？为什么要有这三种规定呢？

薄伽梵：首先，我们要搞清楚，它们彼此是不互相抵触的。行善是 Karmamarga，行动法门。你所说的三种做法就像是乘搭三种不同的火车去旅行一样。第一种是直达车，直接送你到目的地。这就是 jnana marga，智慧法门(译注：jnana，识或智慧，marga 法门或道)。另一种是，你必须在交接站改搭另一列火车才能到达目的地。这是 Karma marga，行动法门。但是，还有另一种火车，你不必下车，你所坐的车厢会转接到另一个车头而送你到目的地。这就是 bhakti marga，虔诚法门。你可以这样地看待这三种修行法门。

另一个例子，有一个母亲，她有三个儿子。她亲自喂食给最小的儿子，因为他还是个婴孩，但第二个儿子是个小孩，他会自己到厨房去拿食物吃。最大的儿子已是一个成年人，他会自己煮来吃。同样的情形，最小的儿子代表‘行动法门’，第二个儿子代表‘虔诚法门’而最大的儿子代表‘智慧法门’。

再举另一个例子。一个国王有三个老婆，他有事出国但却不能在预定的日子回国，于是他传个消息给三个老婆，告诉她们，他不能及时回国并问她们要些什么礼物。第一个老婆说，她什么都不要，只要他平安回来。第二个老婆有病在身，所以要国王带些药物回来而第三个老婆对珠宝非常钟爱，她要国王带一些最新设计的珠宝回来。国王回来后，他径直第一个老婆住处并住在那儿。其他两个老婆也前来要求国王到她们那儿并说，“陛下，您已延误了归期，回来之后，您一直伴着您第一个老婆，那我们呢？”国王回答，“她要我平安回来，所以我一回来就陪她。你们要的是药物和珠宝，所以我就把药物和珠宝送给你们。”因此，要国王平安归来的第一个老婆不是别的，而是 *vairagya*，舍离。要求药物的第二个老婆代表 *praktika jnana*，物质知识而要求珠宝的第三个老婆则象征 *praktika bhakti*，物质热衷。

所以，考虑了各人不同的层次、资格、性情、适当性、能力和愿力、前世带来的薰习 (*vasanas*) 等之后，就可以规定和推荐不同的方便法门了。

我对学生们说同样的话。我说，我们三个‘W’。第一个‘W’代表‘Work’，工作，即 *Karma marga*，行动法门。第二个‘W’意谓‘Workshop’，研习或虔诚，即 *bhakti marga*，虔诚法门。第三个‘W’标志‘Wisdom’，智慧，即 *jnana marga*，智慧法门。三者都包含在‘SAI’的名号之内。‘S’代表‘Service’，服务，(*karma yoga* 行动瑜伽)。“A”代表‘Adoration’，崇拜 (*bhakti yoga*，虔诚瑜伽)而‘I’则代表‘Illumination’，明心见性 (*jnana yoga*，智慧瑜伽)。

问-189) 斯瓦米！我们想知道一个真正的体验是如何传达的。

薄伽梵：这有三个步骤。第一个步骤是 jnatum，探索和认识无所不在的主；第二个步骤是 drastum，心中得见无所不在的主；第三个步骤是 pravestum，体验与主融合为一。

芒果，你是知道的，到市场去逛逛，你就可以看到了。要知道它的味道，你就应该买来尝尝。你可以描述你所知道和看到的一切，但你不能传达你的体验。例如，如果你站在水深及膝的水中，你可以自由开口说话。如果水深到你的脖子，你还是可以谈笑自如。但如果水深没顶，你就不能说话了。你能吗？这就是不可言喻的纯体验之境界。

问-190) 斯瓦米！干扰的起因是什么？如何避开它？要摆脱干扰，先要做出什么改变？

薄伽梵：缺乏真理 (satya，真理、真实) 和正义 (dharma) 就是干扰的起因，并致使人们丧失了平和与至福。

现代人对自己和对神都没有信心。丧失了‘信心’的两只眼睛，他完全变瞎了。没有信心的人生不啻是一个荒芜的不毛之地。要改变的不是人，manisi (泰卢固语) 而是心念，manasu (泰卢固语)。Niti (道德)、riti (行为) 和 khyati (声誉) 是不可或缺的。真实 (satya) 是道德 (niti)，正当的行为 (dharma) 是生活方式 (rithi) 而牺牲 (tyaga) 是你应该争取的好声誉 (khyati)。

一个怀有欲望 (kama) 的人没有快乐。

一个怀有嗔怒 (krodha) 的人没有朋友。

一个怀有贪念 (lobha) 的人没有幸福。

因此，欲望(kama)、嗔怒(krodha)和贪念(lobha)都是敌人。个人(vyakti)的幸福全靠社群(samisti或社会)。个人有一个形相而社群没有形相。尊重个人等于尊重社群。社群存在于 srsti，天地万物，而天地万物的创造主是 Paramesti，神。所以，一切始于个人(vyakti)，而终于圣灵(Paramesti或神)。换句话说，神创造了这个世界，而在世界之内的社群(samisti或社会)乃由个人(vyakti)所组成。因此，个人与社群互相关联、互相依存。职是之故，在个人而言，道德就是真理。他的行为应该是正直的而他的声望在于认识神。

薄伽梵佛陀谈到个人修行的某些层面。佛陀说，“samyakdrsti，正见，是必需的。你的所见必须是纯净的、圣洁的。”这会带来 samyak sravanam，正听闻。如果把这两种重要的德性烙印在内心，samyak bhava，正感受，便油然而生了，进而促进 samyak kriya，正行。因此，在个人方面，如果奉行正见、正听闻、正感受和正行的话，那么，我们就会有理想的社会，不再有动荡不安的局面了。

你务必改正自己的缺失和过错。你决不应该说任何人的坏话。还有另一个与佛陀相关的故事。佛陀仁慈地接受一个风尘女子的邀请，到她家去和她共进晚餐。当他正要出门时，村长前来阻止他，反对他到那女人的家去。佛陀抓住他的右手并说，“现在，请你拍手。你能吗？”村长说，“佛陀啊，你抓住我的一只手，我怎能拍掌呢？”

佛陀这时笑着说，“你不能用一只手拍掌。你必须用两只手来拍。同理，你已说了，那女人行为不检。是谁使她变成这个样子呢？是你们这些人使她变坏的。”之后，村长及其他

长者拜倒在佛陀足下并归依佛陀。那女人也洗心革面而成了佛陀的信徒。

就在那个时候，有另一件有意义的事情发生。一天，佛陀因感到疲倦而休息片刻，于是他吩咐其中一个弟子在傍晚时分给大家弘法。该弟子遵命，站起来赞美他的导师佛陀。他说，“佛陀真伟大，可谓前无古人，后无来者了。”人人喝采，掌声雷动。佛陀听了，走出来并亲切地问道，“你今年几岁了？你怎么知道前无古人，后无来者？你怎么能谈论未来的事？很多高人活在过去，也有很多高人活在现在，更会有很多高人诞生在未来。”佛陀就这样地直接明示神化身(Avatars)的降临。

你必须以虔诚的心(bhakti)去归依神(anurakti)和舍离俗世(virakti)而生活，并且竭尽所能(sakti)去达到解脱(mukti)。这就是解除内在和外在的烦恼、不安、矛盾的唯一途径。

问-191) 斯瓦米！我们一直在想，凡事都可以靠自信来成就。在您今天的讲道中，您也谈到自我保护和自我惩罚。请加以阐释。

薄伽梵：我常跟同学们谈到自信、自我满足、自我牺牲和自我证悟等问题，除此之外，自我保护和自我惩罚也在所必谈。自我保护是以‘自我坚定’来面对一切问题的一种能力，而自我惩罚则包括检讨在自己意愿下所犯的过错的能力以及下定决心、痛改前非、决不再犯的毅力。自我惩罚是通过忏悔来制止犯上错误的可能性。

问-192) 斯瓦米！在学校里，我们已经学过有关自我觉知的知识。我们如何改变我们的癖性呢？请教导我们合适的技巧。

薄伽梵：我要问你，“什么是自我觉知？”有人说，“了然于心就是。”这不是正确的答案。这词语可以从两方面来解释。在俗世方面，它指的是看你自已，也就是自私。有关这方面的知识可以叫做“自我觉知”。在灵性上，它的意义就不同了。在灵性上，一切仅是‘自性’。一切行动和一切体验的关键都在于‘自性’之内。身体、心念、感觉和智力仅是‘自性’的工具。没有‘自性’，所有这一些都是没有用的。它们之于‘自性’就如头、脚、手等之于身体。

现在我要问你，什么是‘癖性’。有人认为是‘态度’而有人认为是‘天性’。这些都是不对的。它是一种前世带来的薰习或倾向。‘癖性’以三种方式存在于人之内，即兽性、人性和神性。兽性以感官作为目标，人性虽受欲望沾染却有辨识能力而神性则完全没有欲望、执著以及‘我’和‘我的’。在生活中，‘我’和‘我的’的执著和感觉或许存在，但人生却不是为了追求这一些。

你问到合适的技巧。如果我问什么是技巧，有人会说是‘方法’也有人会认为是‘过程’。这两者都不对。技巧是 Vidhivadhanam (译注：vidhi 仪规、条规、指令、规则；vidhanam，安排、调整、处理。)。要完成的是 vidhi (规则)，如何去做是 vidhanam (处理)。自我觉知只有一种技巧。你必须对‘你是阿特玛，自性’有所觉知。我指的是圆常大觉。这‘自性’或阿特玛(真我)确实就是神。你是神的化身。在此你应该记取三件事情。

(一)那已经获得的，就永远不会失去。那是什么呢？是 Jnana (智慧、智、识)。换句话说，Jnana，智慧，产生时，也就是有了觉知时，它就决不会消失了。

(二) 那一旦消失的，就永远不再回来。那是什么呢？是 Ajnana，无知。如果无知离你而去，你就不能再得到它了。

(三) 那不会失去也不会获得的。是什么呢？是 Brahman，梵、自性、阿特玛 (Atma)，这可以称为‘自我觉知’。

问-193) 斯瓦米！我们要怎样去体认圣灵的存在？在认知时可有什么征兆？斯瓦米，您喜欢用美丽的字眼来形容‘圆常大觉’。我们要如何去获得圆常大觉呢？

薄伽梵：‘一切相和一切名都属于神’的这个理念确实就是圆常大觉。‘毗湿奴弥漫整个世界’ (sarvam visnumayan jagat) 的体验就是圆常大觉。在任何形相，任何时候或任何地方，你都可以体验到神。

杜拉西达斯 (Tulasidas) 的一生就完美地说明了这一点。当神接近他并跟他交谈时，他还是认不出神。一天，杜拉西达斯坐在树下，在白钵里研磨一块檀香木，准备做成檀香糊。这时，有两个牧牛童到来并问他说，“爷爷！给我们一些檀香糊好吗？”杜拉西达斯回答，“孩子啊！这些檀香糊是为主罗摩真陀罗穆迪 (Ramachandramurthi) 准备的。”两只栖息在枝头上的鸚鵡看到了并说，“这些檀香糊是为谁而准备的呀？为什么他不知道呢？”杜拉西达斯听明白了，因为他听懂鸟语。第二天，正当他准备檀香糊时，两个牧童又来了。这一回，他们连问都不问，径直拿了檀香糊，放在掌上，然后点在额上就离开了。目睹这情况，杜拉西达斯给楞住了。这时，他又

听到鸚鵡在枝頭上說，“啊哈！多好玩啊！這檀香糊果然是為他們準備的，他們正來拿啦！真福氣！”由於杜拉西達斯熟諳鳥語，他立即明白這兩個牧童的確就是羅摩(Rama)和羅什曼那(Lakshmana)的化身。出於無知，他起初還否定他們。

你或許也聽過維瑪納(Vemana)吧！他是一個思想家，對膜拜石頭和偶像懷持輕視的態度。他常懷疑，“弥漫于整个世界的 神，怎么会在石像里头呢？”他经常取笑膜拜偶像的人。有一天，他大哥的女儿死了。他很爱这个侄女。他感到非常哀痛，痴痴地看着女孩挂在墙壁上的照片。他的大嫂看到这种情况，于是有一天，她故意把相片扔下，相片断成两截。这令到维玛纳更加忍受不了。然后，他大嫂对他说，“小叔！我的女儿已不在人世了，不是吗？你为什么对一张破碎的相片哭泣呢？”维玛纳回答：“大嫂！她虽然走了但她的照片还在，不是吗？看着她的照片，音容宛在，对我来说就是莫大的慰藉了。”于是他的大嫂便很委婉地辅导他说，“小叔，是的，神的全在是千真万确的事，然而，信徒也喜欢在偶像之中看到祂和膜拜祂呀！正如你看着我女儿的照片来安慰自己，认为她的音容宛在一样，信徒们何尝不是这样地来呼唤神于偶像之中并加以祈求和膜拜？听了这话，维玛纳于是顿悟，他完全了解膜拜偶像背后的秘密。以这种方式在任何地方，任何时候，任何众生之中想像或看到神确实就是圆常大觉。这也可以称为圣灵的存在和征兆。

第八章



问-194) 斯瓦米！您常常提到人类价值。恢复这些价值确实是这神化身给自己定下的任务。我们要怎么去了解这些人类价值的重要性？请明示。

薄伽梵：一个缺乏人类价值的人仅虚有其表而已，根本谈不上是一个人，一个有实际行动的人。人类之被称为万物之灵就是靠这些人类价值。人生有一个目的，那就是，发扬人性而达至神性。真理(satya)、正义(dharma)、平和(santi)、爱(prema)和非暴力(ahimsa)，这五大人类价值可以说是生命气息了。没有了这些生命气息，即：prana (译注：上气)、apana (译注：向下之气息，位于脐下，主排泄)、vyana (译注：充周气，充周全身之气也)、udana (译注：元气，位于喉，主连接心念于睡醒之意识)、samana (译注：位于脐之气，主消化与输送食物)，人类能生存吗？因害怕‘真实’之陷人于困境，于是人便远离了真实(satya 真理)。他处在一个完全不知道正义(dharma)为

何物的困境。其实，不论处于什么境地，人都不应该放弃这些价值。放弃这些圣洁的价值简直等于自杀。

放弃真理无异于丧失五大生命气息的其中一个。‘说真话，行正义’(satyam vada, dharma cara)这句格言是印度文化的精髓也是灵性进展的先决条件。今天，社会动荡不安的主要起因是在哪儿？在于完全抛弃了真理和正义。所以爱才这么快消失。就是在真理、正义、平和与爱消失之后，暴力(himsa)才甚嚣尘上。在家庭和乡村，在城市和在整个省份或甚至整个国家，暴力无不到处泛滥。可怕的、残酷的、穷凶恶极的犯罪行为比比皆是。人生已变得如此空乏了。即使处在这样的时代，我们还是可以凭借对神的信心来培育人类价值的。就像父母为孩子的迟钝而感到伤心一样，印度母亲也正为它的子民缺乏人类价值而哭泣。道德的、宗教的和灵性的价值已经沉落到谷底了。看看在一个所有人类价值完全匮乏的城市中薰陶的杜珊达(Dushayanta)国王与他在修道院中接受教育而吸取人类价值的儿子婆罗多(Bharata)，他们之间有什么不同。仅为生计的教育不配称为教育。真正的教育在于培育学生认识人生的最崇高目标并促使学生体现人类价值。

问-195) 斯瓦米！我们为什么需要人类价值？它们在我们生命中扮演着什么角色？

薄伽梵：在世上，每一个人及每一物质都有一个价值。各人各物有其自己的价值。无物不具价值。不幸的是，今天，只有人丧失了他的价值。因此，人已经比不上动物了。即便是一只鸟或一只兔子，死后还有价值，它的肉还有利用价值。但是人呢，即便贵为统治者，死后一点价值也没有。所以，生命得有价值是在所必需的。你应该把人类价值注入你的生命中。你

应该过着一个有价值的生活。

问-196) 斯瓦米！我们要怎么做才能获得人类价值？

薄伽梵：如果你像一只鹦鹉一样，重复地念着真理(satya)、正义(dharma)、平和(santi)、爱(prema)和非暴力(ahimsa)这五大人类价值，那绝对是不够的。如果你只讲解人类价值，那也是不够的。如果你阅读有关人类价值的书籍，那是绝对无济于事的。你必须做的就是把这些人类价值付诸实行。

正如冰是冷的，火是热的一样，人拥有人类价值也是天经地义的事。如果你仅把这些价值局限在嘴巴上，这些价值就报废了。一分的实践胜于万分的言教。仅看印度地图并不等于游历整个印度，不是吗？同样，靠阅读或讲解人类价值，你什么也得不到。如果热诚地履行其中一个价值，其余的就会接踵而至。树有树的正义(dharma 或义务、职责)。动物有动物的正义。那么，难道人就不要奉行人的正义吗？

大家期望你拥有的素质就叫做‘人类价值’。依我看来，只要你培育起爱，其他价值也就跟着来了。爱是主要的素质。爱是神，神是爱。爱是生命。无疑，你有爱但你的爱是偏狭的。它只限制在你和你的家人即，‘我’和‘我的’而已。爱不是收缩的，就像你现在所拥有的那样。它是‘扩张’的。爱无私而私无爱。不论是有神论者或无神论者，没有一个人是没有爱的。只有借爱，你才能赢取神恩。连系你跟神之间的就是爱。

在《罗摩衍那》(Ramayana)中，是什么令到罗摩(Rama)对那怪人感到满意？

那船夫古哈(Guha)有什么学识令到罗摩感到欣慰？
萨巴里(Sabari)有什么地位和财富来赢取罗摩的宠爱？
平达弯(Brindavan)的牧女们凭什么功绩来亲近基士拿，
获得基士拿的青睐？

在所有这些例子中，只有纯净的爱使他们得享跟神的亲近。爱超越体能、智力、财富和权威。神在信徒身上找的就是爱。有爱就有真。

假设你的儿子在外面玩了之后，带了一个朋友回来，并向你要一些甜品吃，你也许会说，家里的甜品吃完了。但如果你的儿子单独回来，你可能会立即到厨房去把整盒甜品拿给他，任他吃个够。看到其中不同的地方吧！第一个例子，你说甜品吃完了，而第二个例子，你却把整盒拿出来。原因何在？因为你爱你的儿子，所以你说真话。

以爱(prema)说出的话是真(satya)，以爱做出的行动是义(dharma)一切不公正、不正义的行为都只是因为沒有爱而起的。一个以爱为出发点的行为肯定是正确的。有爱，你就享有平和。常说，‘相由心生’，此言不虛。一个人的平静、困扰或不安都可以从他的脸上看出来。说真话，行正义，得享平和。所以，爱的体验就是平和。若心境平和，责怪和批评能奈你何！有爱的支撑，你的心境就如如不动，不帶任何消极因素更不为任何责难所困扰。凭借一颗充满爱的心，你很快就会体悟到这一点而你就决不会伤害任何人了。这就是非暴力(ahimsa)。爱的谅解就是非暴力。

所以，世上没有什么事情是爱所不能达至的。一旦你培育起神圣的大爱，你就成为一切人类道德与价值的化身了。

问-197) 斯瓦米！现在我们明白，我们的学校、学院和大学，在教学上确实有缺失的地方。教育肯定没有依照您的教学方式在这些学校里发挥它的功能而把正确的价值观灌输给莘莘学子。在我们的教育体制里，到底哪里出了差错呢？

薄伽梵：你并没有把在这些大专院校里所学到的知识好好地加以发挥和利用。你必须明智地“skill”（善用）你的知识，只有这样，在“知识”和“善用”（skill）之间才得到完美的平衡。今天，你不但“skill”（善用）你的知识，反而“kill”（抹杀）它，而导致平衡的丧失。这就是现代教育主要的缺失。

问-198) 斯瓦米！孩子们的价值观低落，父母该负什么样的责任？

薄伽梵：我认为父母该负全责。很多父母就像是《摩诃婆罗多》中的瞎眼国王持国（Dhritarashtra），他从不反对或阻止他的儿子们，高罗瓦兄弟（Kauravas），所做的任何坏事。最后，持国国王得了什么果报呢？他虽有一百个儿子但却没有一个活下来给他送终。他彻底地摧毁了自己。原因何在？他太溺爱和太执著于他的儿子们了。这种执著使到整个族群蒙羞。

看起来，现代父母好像都不会教养他们的子女似的。当孩子在观看电视时，母亲就从厨房端出食物，放在孩子面前，方便孩子一边看电视，一边吃东西。父母并没有把正确的态度和规矩以及良好的行为灌输给孩子。有良好态度的人才是一个堂堂正正的大人，严守纪律的人才是一个信徒，其余的只不过是长不大的孩子罢了。

家长们经常视孩子们的事业和前途为第一本位并寻找最有希望留洋的学校就读。他们希望孩子们获得高职位，赚大钱，到外国深造以及娶得一个有钱人家的女儿等等。

还有另一类型的父母，如果他们的子女偶尔到寺庙去，他们便阻止说，“你现在正要到寺庙去吗？为什么在这样的年龄就到寺庙去？你还年青。你应该在这样的年纪就虔诚地归依神吗？你大可到了六十岁才这么做呀！”有时，你也会遇到这样的父亲，他叫儿子告诉到访的客人说，他不在家。你能期望儿子从这样的父亲那儿学到什么东西呢？

今天很多孩子非常不幸，得不到母亲的关怀和照顾。母亲们忙于她们的业务并把时间消磨在妇女俱乐部、百货公司、拜访朋友等，最后造成只有在女佣离开或过世时，孩子才会伤心哭泣而当母亲离开时，他们却无动于衷。原因何在？在于他们不知什么是母爱，只知道女佣爱护他们。这就是今天的尴尬情境。

是谁使到湿婆吉(Sivaji)大帝留芳百世？是谁使到甘地(Ganthi)成为圣雄(Mahatma, 高灵)？是他们的母亲。塑造孩子成为模范公民的责任应该完全由父母担当。如果一个女孩被宠坏了，那是母亲的罪过。如果一个男孩变坏了，那父亲难辞其咎。父母应该把孩子塑造成人人赞赏的对象。孩子们应该为学校争光，为社会争光进而为国家争光。

问-199) 斯瓦米！物价高涨是普遍的现象，处处可见。由于物价直线上升，造成人们入不敷出，生活困苦。我们很想知道，斯瓦米，您对物价高涨的问题有什么看法。

薄伽梵：首先，你应该知道人比什么都更有价值。物质价值升高而人类价值却降低了。人类价值上涨的那一天就是物质价值下降的一天。其实，资产如地产、珠宝、金钱和房屋以及肉身的舒适和方便等都是因为人的关系才有价值的。由于人在利用

这些东西，它们才显得有价值；要不然，它们什么价值也没有。

例如，在森林里有一块很大的土地，价格非常便宜，你随时可以购得，但在孟买和德里等城市，情况就不同，寸土寸金，一般人就买不起了。要买一块小土地至少也得花上几十万卢比。为什么？因为很多人涌入城市居住，城市人口密集，每一寸土地都被利用了。但在森林里，没几个人住在那儿，当然土地就便宜了。谁该对昂贵的土地负责呢？只有人自己。如果没人要金和银，金银还有价值吗？当然没有。日用品、商品和产业的价值全由人来决定。由于人已丧失了他自己的价值，这些物品的价值才会上涨。要降低物价，人的价值就应该借实践人类价值来提升。

问-200) 斯瓦米！您无所不知。是的，应该责怪的是我们这些父母。您已指出我们的缺失在哪儿。然而，今天我们看不到孝顺父母的孩子。他们不听从指示，不知感恩。在父母面前，孩子应该怀持什么态度呢？他们应该怎样对待父母呢？

薄伽梵：你是知道的，吠陀里有这样的训示，*matr devo bhava, pitr devo bhava*，即：母亲是神，父亲是神。你一定要奉行这则训示。史诗也举出不少有关的例子。

印度文化提倡孝道，要身为子女的报答父母的养育之恩，因为血、肉、*duddu* (泰米尔语，即钱)和神无非父母所恩赐的礼物。如果你忽视父母，你的子女也同样会忽视你，就如你吃下什么水果，你就打什么嗝一样。如果你吃下黄瓜，你不会打芒果的嗝吧！如果你种下芒果的种子，你能期盼它长出栋树来吗？什么种子就长出什么树。每一样东西都会以其反应

、反映和反响回报在你身上。这是颠扑不破的道理。你决不能逃避果报。令到父母哭泣者，他的孩子也会令他遭受同样的命运。

这里有一则小故事。以前有一个名叫哥必赞(Gopichand)的人，他有两个儿子。一天他与妻子乘火车到某个地方。他写了一封信给孩子们，要他们到车站来会面。两个儿子遵照父母旨意来到车站。大儿子一到，立即跪拜在父母面前顶礼(namaskar)并关心地询问旅途情况以及所需要的物品。第二个儿子并没有做出什么行动来迎接父母，他对父亲的态度显得有点傲慢。过了一些时候，哥必赞对妻子说，“你看，大儿子是怎么欢迎我们的，嘘寒问暖，必恭必敬而小儿子却没有这么做！”他的妻子说，“不要找他的茬吧！他还小，长大后改变的。不要生他的气了。”

一年一年过去了，最后变成什么样子呢？向父母跪拜的大儿子成了一位法官，很受社会的敬重。小儿子则在同样的法庭里当杂工，必须合手迎接每一个到来的人！这就是不同的地方。孝敬父母的人总会得到他人的敬重而不孝敬父母的人就受到他人的鄙视了。

同样的教导也在史诗里出现。在《摩诃婆罗多》(Mahabharata)所记述的俱卢雪特罗(Kurukshetra)战役中，战争结束时，所有的高罗瓦(Kaurava)族群都被歼灭了。这时，瞎眼国王持国(Dhritarashtra)的妻子甘达里(Gandhari)皇后开始责怪基士拿。她说，“基士拿啊！你太偏心了，总站在般达瓦(Pandava)族这一边。现在我所有的儿子都战死了，你高兴了吧！”于是基士拿对她说，“你仔细瞧吧！甘达里！你有没有张大你的眼睛来看看你的儿子们？（甘达里有眼无珠，简直就像她天生

瞎眼的丈夫)。矇的儿子们什么时候重视过矇的劝导？连自己的母亲都不看他们一眼的人怎么能够获得神的赐福呢？矇怎么期望他们成为神的爱和慈悲的接受者？”

《罗摩衍那》(Ramayana)的教训也是一样的。俱舍(Kusa)和罗婆(Lava)这一对孪生兄弟大可以用他们所有的勇气和力量来和主斯里罗摩月(Sri Ramachandra)对抗。这话怎么说呢？原来俱舍与罗婆得到母亲悉多(Sita)的祝福，故能英勇地面对他们的父亲，主斯里罗摩月。这就是在父母的祝福下，与生俱来的力量。

人人都必须服侍自己的父母。你时时刻刻都需要父母的祝福。你了解父母之所好，你晓得如何取悦他们而你也不知道，打从你呱呱落地之后，是他们一直陪伴着你的。如果你不能取悦你的父母，那你又怎能取悦，你从未见过也不知道祂要你做些什么而你也不知道该为祂做些什么的神呢？父母是神圣的。

从英文字‘parent’(父母)这个字里，非常清楚地，你必须‘pay’(付给)‘rent’(租金)，意谓你必须感激(付租金)父母的养育之恩(给你这个肉身房子)。

问-201) 斯瓦米！我们明白，我们从小就应该养成良好的品行，然而，时光不再，我们现在要怎么亡羊补牢，培养良好的品行呢？

薄伽梵：首先，你应该彻底了解良好品行的必要性并恳切地去培育这些良好素质。你也应该知道这些良好素质会把你带到什么样的崇高境界。那么，你就应该找出自己的缺失。你舍弃坏品质的那一天就是你注入好品质于你生命的一天，就像你倒掉

杯中的水之后，再倒进牛奶一样。同样，如果杯中还有水，牛奶就不能倒满在杯子里了。所以，要常记得，除去恶行就得永生。

问-201 b) 斯瓦米！很多人强调人格的重要性。但他们给人格下了不同的定义。那么，到底什么是人格呢？请您明示。

薄伽梵：人格是最重要的东西。缺乏人格的生命无异于漏洞的水壶，水决不能装满。所以，如果一个人缺乏人格，他的生命就决不能保留根本的人性了。钵罗赫拉德(Prahlada)对这一点也有所说明。一天，他看见一个美丽的姑娘离开他的皇宫。他问她，“你是谁？”她答说，“我是你的王国。”钵罗赫拉德不出声。过了不久，他又看到另一个美丽的姑娘从他的皇宫里走出来。他问她，“你是谁？”她说，“我是你的财富。”又过了不久，他又看到一位貌若天仙的女士从皇宫里走出来。他问她，“你是谁？”她回答，“我是你的名誉。”钵罗赫拉德默然不出声。就在这时候，他看见一位容光焕发，周身发光的女人从宫中出来，他从来没见过这样雍容华贵的女人。他问她，“你是谁？”她回答，“我是你的人格。”钵罗赫拉德立即跪拜在她的足前并恳求她不要离开。她答应留下来。其他的名誉、财富和王国也立即跟随她，留了下来。因此，有人格，其余的就跟着来了。所以我常告诉学生：—

没有原则的政治

没有人性的科学

没有道德的商业，及

没有人格的教育

不但无益反而有危险。

我也再三地告诉你们：—

教育的目的在于培育人格
文化的目的在于追求完美
知识的目的在于发挥爱心
智慧的目的在于达至超脱

什么是人格？身、口、意的和谐一致就是人格：manasyekam vacasyekam karman yekam mahatmanam。你想什么，你就该说什么和做什么。你的身口意必须一致。这是人格。manassanyat vacassanyat karman anyat duratmanam，只有邪恶的人，身口意才不一致。在《罗摩衍那》(Ramayana)中，哈奴曼(Hanuman)的示范可说是尽善尽美了。罗摩(Rama)命令他去寻找悉多(Sita)的下落。哈奴曼回应说，“遵命！”并立即从马亨德拉(Mahendra)山的山顶一跃而下。蒙罗摩祝福，他欣然接受这份差事，横越大海，满怀信心地去执行他的任务。

这里有三个要点必须注意。哈奴曼决定奉行旨令。这决定是第一点。然后，他在马亨德拉山顶宣称，他正在执行他的使命。这宣称是第二点。之后，他立即出发，越过天空，横渡大海。继表白之后的是行动。这行动是第三点。在哈奴曼身上，我们看到这三点，即：‘决定-意’、‘宣称-口’还有‘行动-身’，或：心、头和手。心、头、手（意、言、行或意、口、身）三者必须一致。这就是人格。

还有一件重要的事，你应该牢记在心以维护你的人格。我送给你一个‘Watch’(注意、审察)字作为你的标语。这‘Watch’字的每一个字母都有它的信息和指示。‘Watch’有五个字母。第一个字母是‘W’，代表 words，我们说的‘话’。所以要‘Watch your words’注意你所说的话。你的话应该充满着真实。你说真话。所以要注意，你的话要表达的是真实。第

二个字母是‘A’，代表 action (行动)。要‘Watch your actions’，注意你的行动。你的行动应该是正义的。第三个字母是‘T’，代表‘thought’，意念。要‘Watch your thoughts’，注意你的意念。你的意念应该是平静的、平和的，绝对不是动荡不安的。所以就让你的意念保持平和 (Santi)吧！第四个字母是‘C’，character，人格。要‘Watch your character’，注意你的人格。在你的一生中，你应该保持完美的人格。如果你有爱，你就能做到了。爱会使你成就一切。人类的品格就是以无私、纯净和神圣的爱作为基础的。

第五个字母是‘H’，代表‘Heart’心灵。要‘Watch your Heart’，注意你的心灵。在梵文中心灵是hrdaya。这是由hrt加daya组成的。‘Daya’意谓慈悲。怀慈悲者即hrdaya。有暴力之处就没有慈悲。你不应该在身口意上有暴力的倾向。你不应该用脸色、言语、意念和行动来伤害他人。你可以在彻底了解你的身口意的情况下来注意你的‘心’从而使到你的‘心’充满仁慈(ahimsa)。仁慈(ahimsa 非暴力)可以通过谅解来达成。

那么，这拥有五个字母的‘Watch’字就分别代表 Satya (w-words 言语)、Dharma (a-action 行动)、Santi (t-thoughts 意念)、Prema (c-character 人格)和 Ahimsa (h-heart 心灵)了。这些价值构成‘人格’，而把人性提升到神性的就是人格。没有人格，人便沦为禽兽的层次。在某方面，禽兽犹胜人类一筹，因为禽兽的行为还有一个季节性和一个理性。

我们可以从两个不同的角度来看人格。一个是个人人格另一个是国家人格。个人人格强调行为准则而国家人格则以国家利益为出发点。今天，我们不难找到缺乏这两种人格的领袖

。这就是国家陷入困境的主因。如果学生兼具这两种人格，他们就会把自己塑造成国家的模范国民。Nitiye jati, adi vadilitivo koti kante hinudavu：一个好国民应该具备好人格。没有人格，你连猴子都比不上。所以，人格是非常必需的也必取得优势，只要身口意协调一致，就如我常在 EHV（人类价值教育）教育中所说的‘头-语言’，‘心-意念’和‘手-行动’一样。

问-202) 斯瓦米！您清楚地告诉我们如何看待人生，我们感激不尽。那么，您要我们培育的是哪一些基本的素质呢？

薄伽梵：地基不稳，建筑物就不牢固也不耐久。所以，地基是很重要的。在稳固的地基上，你可以建起多层的楼房。自信是地基。今天很多人都缺乏自信。由于缺乏自信，人们连值得做的事情也不敢尝试去做。你怎能期望他们成功呢？如果一个人对自己都没有信心，他如何取得进展？在‘自信’的地基上，你可以砌起‘自得’（自我满意）的墙。没有信心的人，终生都得不到‘满意’。所以‘自得’是建立在‘自信’的基础上的。这时，屋顶就可以盖上了。‘自舍’（自我牺牲）就是屋顶。从‘信心’中得到‘满意’之后，你就为自己铺设‘牺牲’的道路。你不能住入没有屋顶的房子。屋顶建在墙上而墙则建在地基上，然后我们才住进去。住在这样的屋子里，生命就是自悟（自我证悟）。是故，人人都必须培育四自，即：自信、自得、自舍和自悟。

你也必须培育三‘D’。你必须知道，一个大人物如印度总统拉斯特拉巴地 (Rashtrapati)总是有两个保镖护卫在侧。第一个 D (Duty 义务)代表拉斯特拉巴地，两个陪伴在侧的保镖是两个 D，分别代表‘discipline’（纪律）和‘devotion’（诚心）。

如要妥善地履行义务(duty)，纪律(discipline)在所必需。没有纪律(discipline)，你决不会成功。

正常体温是 98.4 摄氏度，正常血压是 120/80，如果有偏差，你就有病了。血压变动也造成心脏疾病。所以说，我们的身就像是一个‘有限公司’，在严格的‘纪律’下运作。眼睛只能在光的某种强度下看东西，如果光的强度超过极限，视网膜就会受到灼伤。耳朵同样也有极限，声音过大，耳膜也会被振破。这就是身体教导我们的‘纪律’。

履行义务所必需遵循的第二个条件是诚心(Devotion)。诚心是爱。

既是义务又是爱是称心的
仅是义务而不是爱是可悲的
仅是爱而不是诚心是恶魔的
仅是爱而不是义务是神圣的。

人人必须遵守‘纪律’，秉持‘诚心’去执行‘义务’。

问-203) 斯瓦米！我们必须为我们的超脱而努力，然而，我们如何去培育灵性上的基本人类素质呢？灵性觉知会帮助我们更有人性且最终帮助我们体验神吗？

薄伽梵：今天，人人靠着这具人的身体而声称自己是一个人。其实，是不是人得看你的行为和本质来决定。你应该是一个人。你似乎忘了人的生命价值。身体(Kaya)、时间(Kala)、行动(Karma 业)、义务(Kartavya)以及人生目的(Karana)，不是被滥用就是被误用或糟蹋。虽然人类在科技上有相当的进展，但是基本的人类价值却丧失了。处处都笼罩着恐惧、焦虑、紧张或不安全或动荡不安的气氛。

如要培育人类价值，二大素质：克制(yama)和调整(niyama)，以及五大原则：非暴力(ahimsa)、真理(satyam)、不覬覦他人财物(asteyam)、不接受他人恩惠(aparigraham)以及梵行生活(brahmacaryam)，是在所必需需要的。

第一个原则是‘非暴力’(ahimsa)。它不仅意谓不可杀害或伤害任何人，而且在意、言、行上都不应该给人带来痛苦。这才是真正的非暴力(ahimsa)。对人苛薄是暴力，心怀恶意是暴力，给人脸色看也是暴力。因此，非暴力指的就是在意、言、行上都不可伤害到他人也不给他人带来痛苦。

下来的第二个原则是‘真理’(satyam 真)。一般的观念是这样的，你认为，把你所看到的、听到的和知道的，如实说来就是真理。这是世俗的真理。即便科学规律也不是一成不变的。它们通常随着新的发明、发现、观察和实验而改变。它们可以被称为科学真相或物质真相。报章报导的是实情但不是真理。什么是真理呢？凡是永恒的、不变的就是真理(satyam)。真理是神。你应该说‘真’话并在可以被接受的情况和愉快的气氛下说‘真’话。

第三个原则是‘不覬覦他人财物’(asteyam)。你不可偷窃。Asteyam 的真正意思是，不可怀持一丝一毫贪图他人财物的念头或想得到不属于自己的东西。

第四个原则是，‘不期盼他人恩惠’(aparigraham)。不要期盼接受他人任何东西，但你可以接受父母、导师和神的礼物。你不应该作出父母能力不及的过份要求而给父母带来困扰和麻烦。你应该从导师那儿吸取知识和优点。至于神嘛，你就一定要接受祂所给予的任何东西了。总之，你不准接受任何

人的任何东西。你不应该成为负债人(rmagrasta)。要施而不要受。

第五个原则是梵行生活(brahmacarya)。梵行生活并不是指抱持独身主义。一个梵行者(brahmacarin)就是一个步上梵道(brah-mamarga)的人。梵(brahman)的 cariyneuta(泰卢固语)是一个禁欲者(brahmacari)。身口意一致就是梵行(brahmacarya)。

除此之外，我们还有五大精修(niyama)，即：修行(tapas)、清净(saucam)、满足(santosam)、读经(svadhyayam)及供奉一切给神(isvara pranidhanam)。

清净(saucam)包括内在的和外在的清净。每天洗澡和穿著整洁的外在清净还是不够的，你也应该保持内在的清净。执著和憎恨常污染心念。你务必注意，不要让这两种恶质污染你的心念。所以，内在的和外在的清净都是必需的。

第二个精修(niyama)是修行(tapas)。修行并不是离家出走，舍弃一切。它并不是说，你应该断绝与家人的关系而远遁山林或进行一些奇异的动作如倒立等等。不，真正的苦行指的是，身口意的一致，说你内心所想的并据之而行。换句话说，三个H的 Head(头)、Heart(心)和 Hand(手)应该与意、言、行融合为一。放弃恶念恶行就是修行，渴望神就是修行，以圣洁的思想清理你的心就是修行。

第三个精修(niyama)是满足(santosam 或喜悦)。你以为欲望得到实现之后，你就会感到满意和快乐。不。满足在于你把欲望抑制下来之后才能获得。过多的欲望会让你蒙上悲伤的阴影。你可以把无数的物质投入火中。火会把物质烧成灰烬而在任何时候都不会说声‘不’或‘够了’。同样，欲望之火

也是如此，没有极限。

第四个精修(niyama)是读经(svadhyaya)。你应该每天读经。这叫做 parayana，每天诚心读经。在某种程度上，读经会净化你的心念。

第五个精修(niyama)是‘供奉一切给神’(isvara pranidhanam)。神以良心的形式存在于你之内。你应该满足你的良心。这一点非常重要。

职是之故，五大禁制(Yama 或持戒)和五大精修(niyama)会帮助你达到人生目标(purusartha 译注：人生有四大目标即：正义、财富、欲望、解脱。峇峇加上爱而成为五大目标。)并维系你的人类价值从而使你成为一个真正的人。

问-204) 斯瓦米！古人视真理(satya)为第一优先。现在可不是这样了。真理是那么重要吗？

薄伽梵：有这样的一句话，在所有生命价值中，真理(satya)最崇高，satyannasti paro dharmah。一切都以真理为根基。神是真理。天地万物源自真理，最终也必融于真理。

Satyamunand undi sarvambu srstince
Satyamunanange sarva srsti
Satyamahimaleni sthalamedi kanugonna
Suddha sattva madiye cudarayya (泰卢固诗)

那么，要确认神是真理而真理是神。那么，要活在真理之中。真理是正义行为的基础及导向和平的道路从而使你的生命成为爱的生命。

哈利斯真陀罗(Harischandra)的故事永垂不朽，至今犹为人所

乐道，原因何在？在于他恪守真理，不惜任何代价维护真理，甚至牺牲了他的妻子、儿子和王国。

当钵罗赫拉德 (Prahlada) 国王在位时，有一天，他看见有一个美丽的姑娘离开皇宫，于是便问道，“请问你是谁？”姑娘回答，“我是陛下的人格。”钵罗赫拉德默不作声。第二天，他又看到一个美女从宫中出来，于是他又问那美女是什么人。美女回答，“我是陛下的王国(Rajyalaksmi)。”钵罗赫拉德又保持缄默。再过一天，他又看到一个美丽绝伦，貌若天仙的女人从宫中出来。他问道，“请问你是谁？”那女人回答，“我是陛下的声誉(yasas)。”他没有阻止那女人离开。

第二天，他这一次看到的是一位雍容华贵，光芒四射的女人从宫中出来，他一生中从来没有见过如此高贵的女人。他走向前，委婉而恭敬地问道，“能告诉我你是什么人吗？”那高贵的女人回答，“我是真理。”于是钵罗赫拉德跪拜在她足前，请求她不要离开。最后，她同意留下来。接着，又发生了什么事情呢？原来其他的仙女，也就是人格、王国和声誉，都一个一个地跟着真理仙女回到宫中。这只是意味着，如果你拥有真理，一切就会跟随着你。

问-205) 斯瓦米！我们对 dharma (正义) 并没有一个明确的观念而我们也无法依据我们所知道的那一点知识来表现在行为上。学者们对 dharma (正义) 有多种不同的解释。他们往往在不同的方面对正义作不同的指示，这令我们感到疑惑。斯瓦米！请您为我们解释什么是正义。

薄伽梵：我们必须正确了解长者和学者所教导的正义。你不应该匆匆下个结论而说他们的观念是互相矛盾的。就拿 satyannasti paro

dharmah 这句格言来说吧！在此你该注意的是什么呢？格言的意思是，‘没有高过和大过真理的正义’。它更深一层的意思是，‘真理是正义的基础’。现在我们再看另一则格言，ahimsa paramo dharmah。它的意思是什么呢？先前，我们说真理是正义的基础，现在我们说非暴力(ahimsa)是最高的正义。在此，我们得明白，非暴力(ahimsa)并不仅指不用暴力。它真正的意思是指不以意、言、行伤害任何人。这里，我们看到 satyam (真理)间接地、隐约地被触及了。真理不知害怕和忿怒。Satyagraha (译注：疑为 satyaghna 之误，satyaghna 是失信)不是一个怡悦的结合字。有真理，忿怒就不存在。真理不带来痛苦。一个植根于真理的人决不诸诉暴力，相反地，他宁可视非暴力为其正义。我们也有这样的一句话，vedokhilo dharmamulam。描述火祭(yajna)和献祭(yagas)及其他仪轨的吠陀视这些仪轨的执行为正义。履行吠陀的诫训是我们的职责。在此，我们必须从职责的角度来看正义。你必须履行你的职责，完成你的任务。所以，有这样的一句话，Kartavyam yoga ucyate。在《梵歌》(Gita)中有这样的诗句，svadharme nidhanam sreyaḥ, paradharmo bhayavahah, 你必须明白‘svadharme’指的是‘atmadharma’(译注：atma, 真我、纯灵 dharmam 法、正义、义务)。另一方面，四种姓和生命四大阶段的职责是涉及人生的问题。世界人口由多种不同肤色的人种组成，有白的、黑的、黄的和褐色的，每一个国家都能看到。人生四大阶段的brahmacharya (梵行期或未婚生活)、garhasthya (译注：疑为 grishastha 之误，婚后生活)、vanaprastha (退休生活)和sanyasa (遁世生活)应被视为四个步骤，四种达至梵的灵修过程，而你必须视之为你的义务来执行。因此，dharma (正义、义务)是极其微妙的。真理(satyam)的生命力之寓于语言之中犹正义(dharma)的生命力之寓于行动之中。

问-206) 斯瓦米！人的改造要怎么进行？

薄伽梵：人的改造其实就是心念的改造。你错误地称之为心的改造。这心不是位于左胸的心脏。这灵性之心是截然不同的也是弥漫一切的。它是‘实存’或‘觉知’并且不受外在因素的影响而改变。心念的改造确实很重要因为只有人才有心念。一个人死了但心念仍然存在。所以我们说，

manaeva manusyanam
karanam bandhamoksayoh

人的束缚或解脱都是心念造成的。动念时，也就是心念在‘向外驰骋’(pravrttimarga, 译注：pravrtti 借外在行动来激起本能的冲动，vrtti 起心动念，marga, 途径，道路)时的表现，心念就充满着欲望、理念和世俗的关系，然而，一旦心念退回到‘向内观照’(nivrttimarga, 译注：nivrttiti, 借撤退、舍离或平静来平息感官和自我的渴求)的境界，所有这一切便开始消退。这境界叫 amanaskam, 即心念平息的境界并促进对平和与喜悦的体验。这便是所谓的心念改造。有了心念改造，人的改造才有可能完成。

问-207) 斯瓦米！行动(karma)、虔诚(bhakti)和智慧(jnana)这三重法门，我们要如何去理解呢？

薄伽梵：研究一下你自己的手表吧！每只手表有秒针、分针和时针的三种指针，不是吗？秒针走一周，分针走一格而分针走一周则时针走一格。在此，秒针可喻为行动法门(karma marga, 无私行动之道)。分针可喻为虔诚法门(bhakti marga, 虔诚之道)而时针可喻为智慧法门(jnana marga, 智慧之道)。

我另举个例子。你们大多数人在假期回家时，都乘坐火车。有三种火车可供你选择。你可以乘搭直通特快车，直接送你

到目的地。你也可以乘搭另一种火车，到了某站，车厢必须转接另一个车头然后才运送你到目的地，当然你可以坐在车厢内，不必下车。还有一种是，你先乘搭这一趟的火车，到了某站之后，你必须下车改坐另一列火车，然后送你到目的地。

这三种火车的行程，同样可用来解释灵修的过程。行动法门 (karma marga 行动之道) 相等于下车换车的客车。虔诚法门 (bhakti marga 虔诚之道) 相等于不下车换车头的客车。最后，智慧法门 (jnana marga 智慧之道) 相等于直通特快车，直接运载你到目的地。

问-208) 斯瓦米！听说果报是不可避免的。这意味着我们所尝到的好和坏的一切都应该由我们自己负责，与人无尤。行动的果报是不能逃避的。那么，对神的虔诚之于我们有什么帮助呢？为什么要对神虔诚？

薄伽梵：神创造天地万物，提供一切给人类欢享和自由地利用。然而，祂有一个条件要人类遵循。“人啊！你可以随心所欲，为所欲为，但你得面对你行为的果报。彻底了解了这一点，从现在开始，你可以在这世上尽情享乐和做你想做的一切。”

所以，不论好坏，你的行为该负全责。这么说来，你又为什么应该对神虔诚呢？虔诚有帮助吗？你可以随着你的喜爱在你的园地里栽种洋葱或茉莉花，但你得付利用这块园地土地税。同样，你也免不了要承担行动果报的税金。

无论如何，在此你得注意一件事。你缴交所得税。你的所得税是根据你的收入来计算的。你不能逃避，但有一些可以扣

除的款项。要肯定这绝对不是逃税。如果你付了一些寿险的保费，如果你付了公积金，你有资格在所得税的计算上扣除这些款项，所以你所缴交的所得税就减少了。同样，每天祈祷、服务、参禅、膜拜等灵性修习都会帮助你并减轻你因过去所造的业而现在必须面对的果报（Karmaphala，译注：Karma业、行动；phala，果、果报）。这些灵性修习给予你无比的勇气和耐力来忍受痛苦。

问-209) 斯瓦米！神是全在的。没有一个地方或一个物体或一个人是圣灵或神所不存在的。如您所说过的，一切名属祂，一切相也属祂。在这种情况下，我们要如何去理解、想像和体验神呢？

薄伽梵： atmavat sarvabhutani
 eko vasī sarvabhutantaratma

我们的经典说，神是独一无二的。祂依据自己的旨意，把自己化为‘众多’来彰显祂自己，‘ekoham bahu syam’，一生二，二生三，三生万物，所以无物不是神圣的。众多或多样性或分殊性仅止于名和相。

你会注意到‘探讨者’(jnani)、‘被探讨者’(jneya)和‘知识’(jnana)是一个，同样的一个。这叫做三位一体(triputi)。一切源自阿特玛(Atma 纯灵)或纯意识的根本原则。

每一个人的粗体(sthula 指肉身)、妙体(suksma)和灵体(karana 或因体)都只出自阿特玛(Atma)而已。如你所知道的罗望子的果实，有绿色的外皮(肉身的，粗糙的，sthula)，中间柔软的果肉(妙体，suksma)以及里面坚硬如种子的核(灵体，karana)，这三者都是从原来的种子演变出来的。现在的种子形成未

来的种子。所以，所有三者仅是阿特玛(Atma)而已。

我常告诉我的学生，“你不是一个而是三个，一个是你认为的自己(肉身)，一个是他人认为的你(个人心念)还有一个是真正的你，阿特玛 (Atma, 真我, 纯灵)，也就是你的良心。你带着一个问题诞生，Koham? (我是谁?)。如果答案是 aham dehosmi, 我是这臭皮囊，它就代表第一个步骤，你认为的自己。如果同样问题 Koham (我是谁)的答案是 aham, 我是个别的灵魂, (jiva 命我, 进入有生命肉体的个灵), 它就代表第二个步骤，他人认为的你。但如果答案是 aham brahmasmi, 我是梵，它传达的就是第三步骤的真相，真正的你，是你的本来面目。

同样的阿特玛(Atma)存在于所有三种境界，即：醒时(jagrata)、梦中(svapna)和酣眠(susupti)之中。Atmavaisvanara (译注：Atma：真我、性灵，Vaisvanara 即 Visva-nara, 有关或属于众生的、全在的、宇宙的、共通的)即宇宙性灵，扮演着所有这三种角色。在醒时状态，宇宙性灵(Atmavaisvarana)与身体、心念、智力共同运作。在醒时操作的阿特玛 (Atma)可称为 ‘Visva’ (宇宙、天地万物)。在梦中操作的宇宙性灵(Atmavaisvarana)只监视心念而已。在梦境中，身体只是静静地躺在床上，好像不存在一样。整个过程或事件都是你心念的创作而在作梦时，是心念创造了你。在梦境中的阿特玛 (Atma)被称为 taijasa。在酣眠的第三个境界中(susupti)也有着跟先前两个境界同样的阿特玛 (Atma)。在酣眠中，身体、心念和智力都不存在。阿特玛(Atma)一直保持着—个叫做 Prajna (圆常大觉)的体验者的身份。所以，在表现于三种意识层次之中的终极先验境界(turiya 先验境界，超凡境界)里，宇宙性灵(Atmavaisvanara)自在地给自己保留一个纯净的、无瑕的、不受污染的

、永恒的和不朽的本来面目。醒时，它是 Visva；梦中，它是 taijasa；而在酣眠中，它是 prajna。这仅是在这三种境界中，给予同样的阿特玛以不同的名称而已，正如你所知道的，一个演员饰演三个不同的角色一样。一个名叫马拉耶(Malaya)的演员(相等于先验境界，turiya，里的宇宙性灵，Atmavaisvanara)，在醒境(Visva)的一个剧情里饰玩法子(Dharmaja 译注：即坚战，般度五子之长子，其他四个弟弟是怖军、阿周那、偕天和无种)。在梦境中(taijasa)饰演阿周那(Arjuna)以及在酣眠(Prajna)的境界中饰演怖军(Bhima)，但马拉耶(阿特玛)基本保持不变。

是故，在这宇宙里，每一物在本质上无非阿特玛(Atma 纯灵)。五大元素，五大知根，五大作根，五大生命气息，五大生命藏以及肉身组成一个叫做 bhutakasa (译注：bhuta 万物，ka-sa 出现)的宽广的物质世界。在物质世界(bhutakasa)内的所有组成部份所产生的冲击、影响和效应无不包含在或铭刻在那小小的领域，叫做‘Chittakasa’，也就是内心世界，里。但在那儿，有阿特玛通过身、心、智来监视和操控自我感觉，我们称这种层面为 Cidakasa (圣灵层面)。这身(肉身)、心(心念)、智(智力)三者分别等同于粗体(Sthula - bhutakasa)、妙体(Chittakasa - suksma)、灵体(Cidakasa - Karana)。

这也是耶稣第一句话所说的，“我是神的使者”。这是二元论(dvaita)。第二句话耶稣说，“我是神的儿子。”这是限定不二论(Visistadvaita)。最后在十字架上耶稣说，“我和我父在天国是为一体。”这是不二论(advaita)。在波斯语里也如此，第一句话说，“我在光之内。”这是在二元论的境界之中。接着，它说，“光在我之内。”这是限定不二论(Visistadvaita)。最后它说，“我是光。”这是不二论。我们可以在这

三种境界中看到分殊中的单一。如果认同自己是这个臭皮囊 (aham dehosmi)，那么，这个‘你’就是你认为的你自己也就是耶稣所说的，‘我是神的使者’或者是 bhutakasa，物质层面，的二元论(dvaita)。如果你认为你是个别的灵(jivi)，他人认为的你或者是 aham jivosmi，这就和耶稣所说的“我是神的儿子”或者波斯人所说的“光在我之中”的意思没有两样了而这就是限定不二论，也就是 Chittakasa (心念层面)。但最终的体验在于彻悟你的本来面目， aham brahmasmi (我是梵)。这与耶稣所说的“我与我父在天国是为一体”或波斯人所说的“我是光”别无二致，也就是不二论的Cidakasa(圣灵层面)。

这是你应该知道和体验的。哈奴曼(Hanuman)对罗摩(Rama)说同样的话，“罗摩啊！如果我认为我是这个肉身，我便是你的仆人；如果我认为我是一个个别的灵(jivi)，你便是我的神；而如果我认为我是阿特玛(Atma)，你和我便是一体了。这就是引领你明心见性，找到自己真实化身(svarupa)的探索之道。

问-210) 斯瓦米！神的创造绝对是好的。那么，我们怎么会在人世間得到不好的东西呢？既然在您的创造中没有什么不好的，那怎么可能有不好的行动呢？难道您会说，在您的创造中有好的也有不好的？请您澄清我们的这个疑惑。

薄伽梵：天地万物绝对是纯净的和美好的。在神的创造中，没有不好的东西存在。只有时间的因素造成你对事物有好坏之分。今天，你吃一个好水果， phalam，明天，你吃下的那个好水果就会转变为粪便， malam。不是同样的水果吗？不是时间带来改变吗？因此，好坏出自你的看法但对神来说，没有好坏，两者无别，因为他是不二的。

神创造一切供你享用。在利用时，好坏便产生。例如，你从市场上买了一些必需品回来，存放在厨房里，现在就等着你去烹煮这些食品而它的味道就看你的手艺了。一切必需的工具和材料皆备于你，现在就随你喜欢如何去烹调，使之成为美味可口的佳肴。同样，神给了你一切，好坏就看你如何去利用提供给你的材料了。

问-211) 斯瓦米！请原谅我问这个问题。年老时，我们记忆力会衰退，我们记不得我们该记的东西。这该怎么办呢？

薄伽梵：你错了。千万别说你的记忆力在衰退中。你说你老了。这仅是一个藉口，其实这并不是这样。你记得你自己的生日，你记得你什么时候结婚，你记得你的孩子什么时候诞生，你什么时候为他们举行婚礼，孙子什么时候出世及你什么时候开始工作和退休。照你所说，当你步入老迈时，你正丧失你的记忆力，那么你又怎能记得这些细节呢？因为你对家人有那份爱心，所以你也记得这些日期。你对这些事情感到兴趣。由于你对灵修没有那种强烈的爱和浓厚的兴趣，你就找借口说自己年纪大了，记忆力衰退了。一粒水果会熟透，但在它之内的种子一直是坚硬的。

问-212) 斯瓦米！平和、快乐、财富、舒适和安逸的源头是什么？我们怎么去得到它们？为什么有些人会被拒于门外呢？

薄伽梵：天下没有不劳而获的东西。你在生活中得到这些东西不外乎以下的三个因素。举个简单的例子，就说银行吧！你在银行开个户口。假设你要钱用，你该怎么做呢？当然你到银行去提了。但你应该有足够的存款在银行里，同时你必须开张支票，签上名字才行。如果银行没有存款，你就领不到钱了。

然而，你需要钱用，怎么办呢？你可以把你的产业或黄金押给银行，银行就让你透支。你也许没有不动产而你又需要用钱，那你可以找个有钱人作你的担保人，银行也会提供方便，把钱给你。跟银行拿钱的方法就是这三种。

在此，金钱是神的恩宠。如果你现在做好事、积功德，这就等于把钱存在银行里，你以后就可以提出你所需要的款额也就是神的恩宠。如果现在你没做什么功德，那就要靠过去你所累积的功德，也就是说，你有不动产抵押给银行，使你可以领到钱。如果你现在不做好事，过去也没积功德，你还是资格向银行提钱的。这个资格就是你必须找个有钱人也就是神或神化身或导师作为你的担保人。所以，你得到神的恩宠就是靠这三个条件，过去的功德或现在的功德或找个有钱人作担保人，没有其他途径了。一个人之所以生活得富足、写意、安逸、幸福、舒适就是基于这些原因。

问-213) 斯瓦米！您告诉我们说，我们不是 mṛnmaya (尘土)，我们是 cinmaya (觉知)。因此，身为信徒的我们应该明白我们根本不是肉身而是觉知。您也一再地重复，“你是神”。那么，如果我是神， aham brahmasmi，我还要祈祷吗？我还要灵修吗？

薄伽梵：不论你明白不明白，不论你同意不同意，不论你相信不相信，你确实确实是神。“Mamaivamsō jivaloke，”基于拿在《梵歌》里这么说，它的意思是“你属于我，你是我圣灵的火花。”

三大神圣属性的 Sat(存有)、Cit(觉知)和 ananda(至福)都存在于你之内。在你之内的 Prajna，良知，是神圣的，所以，有这样的一句话， prajnanam brahma，圆常大觉是梵；大格言(mahavakya)也说 tattvamasi，你即彼。

今天，我们有聪明的人，他们在‘单一’中看到‘多数’或‘多样性’，但在‘分殊’中看到‘单一’的善良、高尚和虔诚的人却寥寥无几。有一次，一只小老虎跑到羊群里去，跟羊群混了一段时日之后，小老虎以为自己就是羊群中的一员。一天，一只大老虎来袭击羊群。小老虎看到大老虎感到害怕，战栗不已并哀求说，“请别杀我，我仅是羊群的一员，又那么弱小。”老虎于是对小老虎说，“你怕什么，你又不是羊，你是一只老虎。来！跟我来！到河边去看看你反映在水里的模样，然后跟我的模样比一比，你就会明白，你就会看到你身上的花纹，嘴上的须和听听你吼叫的声音。你为什么认为自己是羊群的一员呢？啊！亲爱的！你忘了你真正的身份和本质呀！”小老虎这才认识到自己的本来面目于是心头上的恐惧便消除了。

同样，在灵道上，一个导师通过他神圣的教导(upadesa)揭露你的本来面目。一旦你从不是你自性或阿特玛 (Atma, 真我) 的一切之中跳出来，你就会体验到你的本来面目也就是阿特玛了。因此，自性探索是不可或缺的。我说，“你是神”，但这真相你还没有体验到。你应该继续你的峇赞(Bhajan, 赞唱圣歌)、静坐等等直到你体验到‘真相’为止。

问-214) 斯瓦米！有关灵性的一切，我们现在算是有相当的认识了，在这世上我们还需要什么呢？

薄伽梵：你错了。只是认识还是不够。如果你把一生的时间都用在阅读书籍上，那你什么时候才会体验到至福呢？重要的是亲身的体验而不是书本或经典的知识。《梵歌》(Gita)谈到在灵道上有三大明确的步骤，即：jnatum, 认识，drastum, 看见和 pravestum, 体验。

假设你想吃某种可口的食品，你首先要怎么做呢？你得知道食品的名称，如 Kurma、pulao 等等，然后盛在盘子里的这两种食品 Kurma 和 pulao 才会端上。只认识(jnatum)食品的名称并且看到(drastum)食品，是不够的，不是吗？你还必须亲口品尝(pravestum)才能享受到食品的美味。所以，同样的，仅只获得资讯和知识是没有用的；你应该实践和体现你所获得的资讯和知识才算美满。这就是智慧而当你达成时，你便发现自己浸濡在至福之中并且你什么话都不想说了。

同样的道理，在《梵经》(Brahmasutras)中已有阐释。基本原则是：athato brahmajijnasa，它的意思是：athato，今后，Brahma 梵天，神，jijnasa，培养兴趣。但‘今后’指的是什么？我们该在什么时候培育起对梵(Brahman)的兴趣？对‘athato’这个字，学者们和预言家都有多种不同的诠释。他们倾向于量的方面，但首先我们需要的是 Karma jijnasa 热衷于行动，其次是 dharma jijnasa 热衷于辨识而最后才是 Brahma jijnasa，热衷于梵。

我举个简单的例子，方便你理解这一点。假设你想吃椰子做的一种甜辣调味品。首先，你该怎么做？你应该取得所有的材料。这就是 Karma jijnasa，热衷于行动。接着，你把得到的材料细心研磨。这就是 dharma jijnasa 热衷于辨识（译注：Karma，行动，dharma 正义，明辨是非，Brahma 梵天，jijnasa，探索，热衷）。最后，你应该放在嘴里尝尝它的味道，看是否要加些什么调味品。这就是 brahma jijnasa，热衷于梵。这意味着仅只 Karma jijnasa 热衷于行动，是不够的，你还需要进行下一个阶段的 dharma jijnasa，热衷于辨识，最后你还要培育起对梵的热衷，brahma jijnasa。所得到的智慧一定要付诸实行并且要亲自体验之。你应该与他人分享至福。

问-215) 斯瓦米！我们的行为有好有坏。好行为会不会使到坏行为不产生效应呢？好坏会不会互相平衡？换句话说，我们的好行为会不会抵销坏行为的不良影响呢？

薄伽梵：由于你是一个商科的学生，你才问这个问题。你的思维方向是沿着贷方和借方的路线走的。但是，你要知道神是一个超级的神圣会计师，祂的收支平衡表跟你的不同。祂要你面对行为的果报，善有善报，恶有恶报，祂不会增加也不会减少你的业报。

就这一点，我给你举个小例子。假设你有一些有刺植物的种子和一些水果的种子。在你播下种子之后，会有什么结果呢？有刺植物的种子会长出有刺的灌木而水果的种子则会长出结水果的树，绝不会阴错阳差而得到相反的结果，不是吗？同样的道理，罪恶行为与功德行为也不会张冠李戴。

你一定见过这样的人，他们许下愿：假如中了一张一百万卢比的奖卷，他们愿意捐出一万卢比给主文卡德斯瓦拉(Venkateswara)。他们真的不知道，能让你中百万奖卷的神还要你一万卢比的捐款吗？他们没有作出理性和逻辑的思考和分析。世人是依据他们世俗的标准来思维的，但是，斯瓦米也要你们圣化你们的世俗行为。

问-216) 斯瓦米！从善(good)就够了吗？那我们要怎样去认识神(God)呢？

薄伽梵：要从‘Good’中除去一个‘O’。如果除掉那多余的‘O’，也就是 prakrti 或肉身感觉，你不就得到‘God’(神)了吗？你知道“w”这个字母吧！它是 double ‘you’(两个 u，u，you 同音，即两个你)，也就是个灵(jivatma 命我)和宇宙灵(paramat

-ma 神我)。不让你看到这两者之中的一体性的就是虚幻， ma -ya。如果你重复念着“my”（我的），它的发音跟“maya”（虚幻）就相近似了。

世界的不幸都因‘我的’和‘你的’而起。如果你邻居的车子坏了，你无动于衷，但如果你自己的车子稍微有一点磨损，你便感到天崩地裂了。如果邻居卖掉他的房子，你一点痛痒都没有，但如果你被逼卖掉房子，你就痛不欲生了。为什么？‘这房子是我的’的这种感觉得令你伤心。这‘我的’的感觉是幻觉，maya。如果这‘我的’的感觉在你心念中消失，你就会体验到分殊中的单一了。

问-217) 斯瓦米! 既然我们说业报是无可避免的, 为什么我们还看到一些邪恶的人, 在做了不良的勾当之后仍生活得非常写意呢?

薄伽梵 : 在此, 你应该注意重要的一点。你说一些邪恶的人生活得写意、快乐。他们可以笑着干一些坏事, 但后来他们非哭泣和受苦不可。有的果报立即到来, 有的稍为迟到而有的可能要更长的时间。我举个例子。如果刀片割伤了你的手指, 血马上流出来; 这是现时报。从母牛的乳头挤出牛奶, 这需要一些时间; 这属于第二类。吃下的食物需要几个小时来消化; 这属于第三类的行动果报。

如果你播下一颗种子, 它需要经过一段相当长的时间才能长成一株树。行动也是这样, 它的果报可能在不同的时间生效。一切都是时间的问题。你必须面对自己行为的果报, 绝无例外。

问-218) 斯瓦米! 既然一切名和相都是神圣的, 神有必要化身降世吗?

薄伽梵：在我告诉你一切名和相都是祂的之前，你是不会明白的。必须有人告诉你神圣的本质。那就是 Sat，存有，Cit，觉知，以及 ananda，至福。那就是神化身降世的目的。化身为人的神就是爱的化身。祂教导爱并使人人体验爱。

有花，有针，有线
你不是需要人把它们做成花圈？
有黄金和珍珠
你不是需要金匠把它们做成项链？
灯、灯芯和灯油如何发光，驱走黑暗，
假如你不把灯点燃？

神化身(Avatar)为全人类立下一个典范。祂不需求世上的任何东西，因为一切仅属于祂。

问-219) 斯瓦米！我们觉得生命是在延续着，但它似乎没有什么目的和目标。请告诉我们，人生的目的是什么？

薄伽梵：‘Yecatinundi vaccitivo acati keguta najamu pranikotikin’ (泰卢固诗)。你应该回到你的源头，这是必需的。的确，你应该明白，你是从神那儿来的而你就应该回到神那儿去。

一个壶，一片瓦可以用泥土制成。假设你有一个壶，用了一段时间后，你不小心把它给掉落在地上，打破了，后来又被车辆辗过，把它给辗碎了。最后，这壶的命运怎么啦？它又变成泥土。原先是泥土，最终也是泥土。同样，你来自神，系于神而你也是神。认识这真相就是人生的目的。

举个例子。你寄出的每一封信都写上两个地址，一个是收信

人的地址，另一个是你的地址，这样，即便这封信寄不到收信人的地址，至少也会退回到你的手上。但是，如果你没有写上你的地址，那封寄不到的信只有打入死信组了。同样，你应该知道自己从哪儿来又往哪儿去。

人生的终极目标就是跟神融为一体或体现本来面目或完全跟神认同。“punarapi jananam punarapi maranam punarapi janani jathare sayanam” (阿迪商羯罗的 Bhaja Govindam 译注：阿迪商羯罗，Adi Sankara，公元八世纪吠檀多哲学泰斗，提倡不二论，只活到卅二岁。Bhaja 赞美或膜拜神，赞唱圣歌 Govindam 指基士拿，意为控制人的兽性者。) 毕竟整个事情就是生生死死，循环不息。死了之后，人又必须回到母亲的子宫再度来到世间。这仅是生命的延续。但灵修帮助你了脱生死，不必轮回，只死这么一次，不因再生而再死了。你服药就是为了不再生病。死亡应该把你带到永生。

另一个例子，一个囚犯，刑期届满出狱。监狱官对他说，“收拾你的东西准备离开吧！”囚犯回答说，“长官！为什么要收拾呢？我还不是要回来的！”这说明他还会犯罪而再度入狱。我们的生活不应该是这样的，它应该像报纸一样，今天的新闻不留到明天来阅读。为什么？因为今天的报纸是明天的废纸。要常常记得，你来自神，在神之内并且会回归于神。

问-220) 斯瓦米！我看很多人都不快乐。有钱和有地位的人也不快乐。原因何在？请告诉我们该怎么做才会快乐。

薄伽梵：之所以不快乐有两个原因，一个是回想过去而造成不快乐。过去的已经过去了，是不能回头的，你不明白吗？一路走来，不同的事物从你身边擦过，为什么要回头？往者已矣！不

要走回想过去；另一个原因是，担心未来而造成不快乐。有谁能保证你会活到你的计划实现的那一天？你知道下一刻会有什么事情发生在你身上吗？该来的总会来，该发生的总会发生，一切依照神的旨意运作。你担心什么呢？未来是不确定的。假设你为你的儿子储蓄了一笔钱，准备送他到外国深造，有谁能保证他一定会学成荣归呢？所以，还是不要去想过去和未来了。要活在现在并且要快乐地活下去。这现在不是普通的现在，它是‘全现全在’。这里有一个简单的例子。在过去，它是一棵树，现在你拥有那棵树的一粒种子，而在未来这粒种子会长成一棵树。所以，‘现在’是‘过去’的果也是‘未来’的基础。记得这一点，你就不会感到担心和不快乐了。

另外还有一个原因造成不快乐，那就是无底的欲望。例如，一块布从你手上掉落。为什么？因为它有重量，所以掉下，不是吗？但如果它是棉花，就不会落在地上反而向上飘。为什么？因为它的重量轻，所以向上飘。人在月球上，就失去重量。支撑这个家已五十年了，你应该完全放下才对。一个 grhastha，一家之主，应该在某个阶段就转变为 vanaprastha，退隐者而最后成为一个 sanyasi，舍离者。如果你的欲望减少，你就会更加快乐。“行李少，舒适多，旅程就愉快”，是铁路局的口号。

你越爱神，你越快乐，为此，信心不可或缺。

有信心，就有爱，
有爱，就有平和，
有平和，就有真理，
有真理，就有神，
有神，就有至福。

它始于信心而终于至福。

问-221) 斯瓦米！我怎么知道我是 Nitya，永恒的？我经历苦难，我看到周遭诸多变化，那我又怎么能够感觉到自己是永恒的呢？

薄伽梵：举个简单例子，有一个贫穷的村民，他有一个妻子和一个儿子。他入不敷出，生活拮据。为了改变命运，他离开妻儿到另外一个城镇去闯天下。

一天，他做了一个梦，在梦中他是个富翁并且有五个儿子。不久，他就醒了。当他回到家乡时，妻子告诉他说，儿子因不能忍受与父亲的分开而病死了。这个人站在那，完全无动于衷。于是妻子问他，“你的独生子死了，你一点都不伤心吗？你到底怎么啦？”那穷村民说，“我知道这是件悲伤的事，但我不知道该为谁感到悲伤。我该为我在梦中的五个儿子哭泣，还是为我这里的这个儿子哭泣？”同样，你应该知道一个是白天的梦而另一个是夜间的梦。一个不存在而另一个存在但你在这两个境界中都出现。你是醒时和梦中的体验者。

那么，醒时的白日梦和睡时的夜间梦有什么不同呢？白日梦受到肉身(Kaya)、时间(Kala)、行动(Karya)、原因(Karana)和职责(Kartavya)等因素的约束。假设你到了坤图(Guntur)而你知道什么时候去，什么原因去，怎么去。你乘坐巴士，要十个小时才抵达目的地。你与妻子分享你旅途中的所有体验，因为你觉得这是你的义务。但是，在梦中，这些因素都不存在。当你的身体躺在床上时，你怎么旅行和需要多少时间到达你要去的地方？两个境界就有这样不同之处，但你却在这两个境界中出现。所以说，你是 Nitya，永恒的。

问-222) 斯瓦米！神是创造者。祂应该只创造快乐，为什么祂创造了痛苦和烦恼呢？斯瓦米！原谅我提出这样的问题。

薄伽梵：没有苦难，何来快乐。‘Na sukhat labhyate sukham’。你不会从快乐中得到快乐。困苦不会在困苦中结束。没有苦难，你决不会知道快乐的价值。

例如，你在这有空调的房间内消磨时间。如果你想知道空调的价值，你应该做的就是到艳阳照耀下的空旷之地走一圈。如果家人都不会死，就连母亲也不能爱她的孩子了。这是一粒橘子，外面有苦的果皮但里面则有甜蜜的果汁。所以，好的和坏的同时存在。外面苦涩的果皮保护里面甜美的果汁。不是吗？另外一点你注意到的是，某种事物现在带给你快乐，可能不久就会令你感到不快乐也说不定。同样，不快乐的事物也可能令你快乐。

所以，没有什么事物会带给你绝对的快乐或绝对的不快乐。看吧！一件羊毛外套在冬天令你快乐，但在夏天就不会令你快乐了。不是吗？同样，暖气机在冬天令你感到温暖和快乐但同样的暖气机在夏天就令你感到不舒服和不快乐了。不是吗？因此，快乐和不快乐就看时间、环境和地点来决定了。快乐是介于两个痛苦之间的。在伤心时，如果你想到困难和痛苦，你的伤痛就会加倍。处在逆境时，你应该想想那些快乐的日子，那么，痛苦的程度就会大大地减轻。

你应该把任何痛苦看作是神给你的试练。一个信徒应该迎接一切考验他虔诚和信心的苦难。不经考试你怎么期望学生升级。考不及格的学生只好留级。一个医生能不检查病人的疾病而开出药方来治疗他吗？不经加热、锤打和磨光，你怎么

把未加工的金做成首饰呢？如果你定下一个条件，不准金匠把金加热和锤打而你又耍一件金光闪闪、美丽夺目的金首饰，请问金匠办得到吗？

你也知道糖是怎么来的。你榨取甘蔗的汁，然后加热，经过处理而做成糖。不经过这种程序，糖是不可能被提炼出来的。你知道一个壶和一片瓦是如何制造的。泥土必须经过加热、重复烧烤才能制成你顶在头上的水壶。在泥土尚未被制成水壶之前，它被人人践踏。由于泥土允许自己被烧烤和处理，所以它才有资格被人顶在头上。所以，你不应该害怕生活中的苦难。

在史诗《摩诃婆罗多》(Mahabharata)中，贡蒂(Kunti)向基士拿祈祷，给予她和她的孩子们更多的苦难，以便他们更加不停地、热切地思念基士拿。所以，好的和坏的两都是神为了你的救赎和解脱而创造的。

问-223) 斯瓦米！邪恶是从哪里来的？您说心念是源头吗？那么，驾凌善的与恶的之上的又是什么呢？如何去消灭恶的呢？斯瓦米，只有您，可以精确地解释这一点，没有人有这个能力。就请您开示吧！

薄伽梵：邪恶与心念无关，正确地说，它形成自过去的行为业绩(sams-kara)。心念充斥着思想。之所以说 sankalpavi kalpatmakam manah，心念基本是确定和拒绝，就是这个道理。心念像蜡一样的硬，只要加一点热，它便软化了。当它在软化时，什么东西都沾得上。如果把蜡抛进火中，蜡便完全融化。执著和憎恨只有在心念处于软化的状态时才会粘附在心念上。当心念融化后，什么也沾不上了。那么，心念如何完全融化

呢？如火之熔化蜡，jnana，无上智慧，会熔化心念。

阿特玛(Atma 纯灵)超越好坏的一切，任何事物都触动或伤害不了它。身为一个见证者，阿特玛超越二元性。举个小例子。莲花出自水和污泥。没有水和污泥就没有莲花。然而，莲花却出污泥和水而不染。污泥代表前世的业绩(samskara)而水代表今世的果报。代表纯灵的花则超越前世与今世的一切，不受到沾染。

受到时间约制的欲望构成 Nerpu (泰卢固语)，技艺，而发掘自内心深处的圣灵是 Kurpu (泰卢固语)，整理或综合。换句话说，Nerpu (技艺) 是 pravrtti (外在的适应性或重视外在的) 而 Kurpu (综合) 是 nivrtti (内在的适应性或重视内在的)。如果 ‘nerpu’ 是 ‘念’ 的事情，那么，‘Kurpu’ 就是 ‘心’ 的事情了。一个小例子，如要灌溉，你得有抽水器或打水的设备。一条长的木横架在井上，绳子的一端系上一块重的石头，另一端绑上一个水桶。当水桶往井里送入水中时，我们就可以把水打满在桶子里，这时，另一端的石头在上，就像跷跷板一样，形成平衡作用。石头代表欲望，有重量，这就是 nerpu (技艺)或以前的成绩。但水桶就不一样，它深入井的内心并盛满圣灵的水。这是 Kurpu (综合)。有哪一种游戏或竞赛不必场地来进行的？有哪一首歌曲没有节奏的？鸟从蛋中孵化，树从种子中长出，同理，阿特玛(Atma 纯灵)和人性是相辅相承的。所以，对邪恶不耿耿于怀就是消除邪恶的途径。视邪恶为虚幻就得了。

第九章



第一节

《罗摩衍那》

(Ramayana)

问-224) 斯瓦米！吉迦伊 (Kaikeyi) 在罗摩被立为太子前夕，把罗摩放逐山林。罗摩是怎样对待吉迦伊的呢？依照常理，罗摩应该恨之入骨才对，不是吗？

薄伽梵：罗摩是正义的化身，是平和的化身。无论如何，他决不痛恨吉迦伊。罗摩非要向吉迦伊顶礼，跪拜在她足前之后才愿意由悉多(Sita 罗摩之妻)和罗什曼那(Lakshmana, 罗摩同父异母

之弟)陪同下到森林去。渴望一见罗摩，婆罗多(Bharata，罗摩同父异母之弟，即吉迦伊之子)也前来，陪同他的有各诸侯、军队、阿逾陀(Ayodhya)的老百姓以及贤士们。他跪拜在罗摩足前，请求罗摩的宽恕并要求罗摩回返阿逾陀继承王位。吉迦伊可怜兮兮地站在一边。罗摩环视整个队伍之后立即对婆罗多说这样的话，“婆罗多！母亲吉迦伊来了吗？她在哪儿？”看到了吉迦伊，罗摩跪拜在她足前。她的口令就像是一部伟大戏剧的开场白，为神化身的使命拉开了帷幕。如果她当时不表达她的愿望，《罗摩衍那》(Ramayana)的故事就不会发生了。她顺利地打开了‘神圣总策’的钥匙。罗摩确实知道这一点，那他还会对吉迦伊产生敌意和恨意吗？

再者，就这方面，罗摩也必须遵守另一个原则。在吉迦伊和十车王(Dasaratha)举行婚礼前，吉迦伊的父亲，克卡耶(Kekaya)的国王已公开宣布他的愿望说，“十车王啊！你为了传宗接代而和我的女儿吉迦伊结婚，那么，她的儿子就应该成为王位的继承人了，不应该吗？这条件你总可以接受吧！如果你的王妃侨萨厘雅(kausalya)或须弥特罗(sumitra)生了儿子，那吉迦伊的儿子会失去继承王位的权力吗？”十车王倾耳聆听并要与侨萨厘雅和须弥特罗商量这件事，征求她们的意见。侨萨厘雅说，“斯瓦米！在陛下答应只立吉迦伊的儿子为太子之后，即便我们生了儿子，他们也决不会违背陛下的旨意的。在我们的王朝里绝对不会出现背叛父亲的不孝儿子！”对斯里罗摩月(Sri Ramachandra 即罗摩)来说，奉行正义与完成父亲愿望是至高无上的义务。因此，吉迦伊的愿望是合法的、正当的。罗摩完全了解这一点。

问-225) 斯瓦米！罗摩杀死一个名叫达达卡(Tataka)的女人是对的吗？

薄伽梵：罗摩是正义的化身。由众友仙人（Visvamitra）代领下，他和罗什曼那到森林去消灭恶魔。这些恶魔作恶多端，亵渎火祭（yajnas）和献祭（yagas）并杀害许多贤士，把修道的山林化为坟场。众友仙人要求十车王派遣罗摩和罗什曼那跟随他到森林去，真正的目的就是消灭恶魔。其实，单凭众友仙人一个人的力量就可以消灭恶魔了，但是，在火祭时，他宣誓不用暴力，而另一方面，罗摩下凡的使命也必须完成。一切遵照主的总计划进行。恶魔的行为极其残酷。为了扫除残酷的行为和维护正义，恶魔必须被歼灭。达达卡虽是女流之辈，但其行为邪恶，不是吗？所以她罪该万死，杀死她是正确的，是一项义举。

就这一点，邪恶的代理人是男性或女性都不重要了，重要的是，他们的行为是否有建树、有裨益。由于不义的行为，猴王波林（Vali）虽是男性也难幸免，不是吗？陀罗（Tara 译注：波林之妻）曾规劝波林：“主子！须羯哩婆（Sugriva，波林之弟）在几天前受重伤而逃跑，哪里有勇气和胆量向你挑战？他有罗摩撑腰，你不知道吗？罗摩的确不是一个普通的人。虽然你很英勇，但是因为你的不义之行，罗摩一心一意要协助须羯哩婆而置你于死地。还是痛改前非，归依罗摩足下吧！”波林把妻子的话当耳边风，最终被罗摩射杀。所以，基本的准绳在于伸张正义，性别是没有关系的。

问-226) 斯瓦米！请原谅我问这个问题，这问题是现代的社会风气引起的。我们的社会公认悉多和罗摩是理想的一对夫妻。现在，斯瓦米，请您别生气，这理想的夫妻到底有什么幸福可言？肯定的，只有苦恼和问题，哪里是理想的结合呢？

薄伽梵：所谓的理想结合可以简单地这么解释。悉多没有一次违背罗

摩的指令，同样，罗摩也从来没有反对悉多的愿望。这就是理想的结合。你也许记得，罗摩听到清洁工人对悉多的评语之后而抛弃悉多的故事吧！在整个王国内，除了那个清洁工外，难道就没有其他人怀疑悉多的贞节吗？可能吗？很多人都可能怀持那样的想法。悉多从火中成功完成考验的那则情节只是向世人证明她的贞节。当然罗摩洞悉一切。他是无所不知的。

问-227) 斯瓦米！印度历史传说中的杰出人物是千千万万人所敬仰的，因为这些人激发人们的心，激励人们的虔诚和提供可以投靠的‘避难所’。基于对我们的慈悲，您在解释这些人物时，他们显得那么的神奇和令人敬畏。他们活生生地出现在我们面前。他们的雍容华贵深深触动了我们的心。我有一个问题。在战争接近尾声时，罗什曼那向罗摩建议，他们应该在美丽的楞伽(Lanka)定居下来而说，“大哥！婆罗多正在统治阿逾陀(Ayodhya)，那就让我们留在美丽的楞伽吧！”罗什曼那是不是迷恋荣华富贵呢？

薄伽梵：一点也不。吉迦伊(Kaikeyi)放逐的是罗摩，罗什曼那大可不必随着罗摩进入森林。他自愿放弃优异奢侈的生活，抛下贤慧的妻子。他把服侍罗摩看成是他主要的义务。因此，罗什曼那是‘完全舍离’的象征。他的这个统治楞伽的建议是有其意义的，因为这引起了罗摩的反应，一个给予世人明确的启示。罗摩反对罗什曼那的建议并说出这样的话，“janani janmabhūmiṣca svargadāpi gariyasi，母亲和祖国大过天堂。”即使你母亲长得不好看，你能否定她是你母亲吗？只因为一个女人长得好看，你就可以认她作母亲吗？罗什曼那的建议使罗摩表达了对祖国的观念而激发世人的爱国精神。罗摩给世人立下的爱国典范，难道不是罗什曼那所提的“罗摩月

(Ramachandra 译注：即罗摩)！现在你可以统治这富庶的楞伽了，不是吗？”所引起的？顺水推舟，一切就那么自然地发展。罗什曼那一点也不迷恋荣华富贵。

罗什曼那对罗摩的虔诚是没话说的、深厚无比的。有一次，罗什曼那看到离他们不远之处出现了滚滚尘埃，直上云霄，他于是爬到树上去看个究竟。他看到婆罗多带领着步兵、骑兵、象队和战车队四个步队，浩浩荡荡，向前迈进。他对罗摩说，“大哥！对我们的放逐，婆罗多还不甘心，现在正率领大军，企图伤害我们。”罗摩委婉地解释说，婆罗多这么隆重地前来是要请求罗摩回去继承王位的。你或许会认为，罗什曼那看到婆罗多的这种举动感到非常忿怒。这种论调有欠公正。要请求罗摩回去，需要劳师动众吗？婆罗多一个人来不就得了吗？这就是引起罗什曼那怀疑的原因而不是如你所推测的，他一时气愤而下的轻率判断。但那也不是婆罗多的错。当他要出发去请求罗摩回来统治阿逾陀时，为了一睹罗摩圣容，那些贤士、军队和其他领导都自告奋勇地要随行。所以，我们不能责怪婆罗多。今天，我们必须正确认识叙事诗和往世书(Puranas)所描写的人物，他们的动机，他们的行为以及他们崇高、端庄和慷慨的胸怀。你不应该以自己的心态来评断那些人物。

问-228) 斯瓦米！我对设睹卢祇那(Satrughna)一无所知，只知道他和罗摩、罗什曼那及婆罗多是四兄弟。请告诉我们有关他个性的一些故事情节。

薄伽梵：设睹卢祇那以英勇和正义见称。他的尊师重道和友兄悌弟堪为后世模范。你清楚知道罗什曼那的名字排在罗摩之后，所以他们的名字被视为一个复合字，“罗摩-罗什曼那”(Rama

- Lakshmana)。同样，设睹卢祇那常在婆罗多身边，所以“婆罗多-设睹卢祇那”(Bharata - Satrughna)两个名字的结合也颇通用。就如罗什曼那对罗摩的忠诚一样，设睹卢祇那对婆罗多也必恭必敬，忠心耿耿。

设睹卢祇那对罗摩也敬爱备至。这里有一个例子。这件事情就发生在设睹卢祇那陪同婆罗多从舅舅的克卡耶(Kekaya)王国回到阿逾陀(Ayodhya)的途中。他得知罗摩被放逐，婆罗多被立为太子而幕后主使人是吉迦伊。听到这消息他的心破碎了。他也得知吉迦伊是受到驼背女奴曼他罗(Manthara)的教唆才要求十车王答应她的这两个愿望。后来，当他刚好路过而遇见吉迦伊时，他顿时怒火中烧，瞋目而视。那个时候，曼他罗正春风得意，而在婆罗多登基的消息传来之后，更是欣喜欲狂。设睹卢祇那目睹她穿著华丽，佩金带银，满脸笑容，得意扬扬地走过。他一个箭步走向前，用脚猛踢曼他罗的腰部以泄心头之恨。她倒在地上，亮晶晶的钻石和珍珠项链散落满地。这时，婆罗多来到现场并说，“弟弟！这样残酷地对待女人，罗摩也不允许的呀！你的行为一点也不会取悦罗摩。冷静吧！”那就是设睹卢祇那对兄弟的爱。

问-229) 斯瓦米！在《罗摩衍那》(Ramayana)里，哈奴曼(Hanuman 神猴)的角色非常凸出。他是‘忠仆’(dasyabhakti)的最佳典范。这种忠诚也就是九大虔诚法门之一。我们真有福气，听到您谈论有关哈奴曼的虔诚。现代的青年人应该如何向他看齐呢？请您指点一二。

薄伽梵：哈奴曼智勇双全，孔武有力，人格完美且学问渊博。你可知道当他进入罗波那(Ravana 译注：十首魔王，劫持罗摩之妻悉多，最后为罗摩所杀)的宫殿时，他说了些什么？他自我介绍

说，‘ dasoham kosalendrasya，我是罗摩的仆人。他以身为罗摩的仆人而感到骄傲和光荣。

罗摩问猴群 (vanaras)，有谁能跨越大海去寻找悉多的下落。其中一只猴子说，他只能跳过十公里，另一个说，他能跳过四十公里，但没有一只猴子说他能跳过一百公里的海洋。后来，罗摩问哈奴曼，“你能成功完成任务，找到悉多下落并平安回来吗？”哈奴曼回答，“是的，我能。”然后，罗摩又问，“哈奴曼，你从来没有跳过海洋也没见过悉多，那你怎么能说，你有把握越过海洋到楞伽(Lanka)去找悉多的下落呢？”哈奴曼回答，“斯瓦米！难道你不会给予我足够的力量和能力并指挥我完成你所赋予我的使命吗？有你的祝福和愿力，我会失败吗？”这就是他的虔诚。

年青人应该毫不犹豫地服从神的诫命。他们不应该怀疑、责问、违背或批评神的诫命。绝对服从神圣诫命就是所谓的‘诚服’或‘降服于神’。如果你培育起了这种对神的诚服，你一定会成功。

哈奴曼完全降服于罗摩，所以在跃过海洋时，他表现出无比的英勇。掌管迈纳迦(Mainaka)山的海神邀请哈奴曼在到楞伽途中顺便到山顶歇息一段时间。迈纳迦要趁机会报答哈奴曼的父亲，风神(Vayu)，的救命之恩。哈奴曼婉拒了他的邀请并答应在完成任任务回来时才到山顶小住。他就是这样地把罗摩的使命视为第一优先。

对主罗摩的虔诚使他产生无比的信心，飞跃汪洋。遵主诫命使他赢得罗摩的恩宠。一般上，猴子的心念是不稳定的但哈奴曼在降服于罗摩之后，他的心念坚定不移，竭诚尽力去完

成他的职责，这就是为什么今天他还是受到人们膜拜的原因了。

在史诗的末段，罗摩加冕之时，他分发礼物给功臣们，但他却没有送任何礼物给哈奴曼。悉多于是轻声细语地问道，“夫君啊！你忘了哈奴曼吗？为什么你没有奖赏他？”罗摩笑着说，“悉多！是的，我要你选择最合适的礼物给他。”于是，悉多就把自己的钻石项链送给哈奴曼。但是，哈奴曼接过项链就开始咬项链上的每一颗钻石，拿下每一颗钻石，放在耳边聆听然后抛到地上。悉多看到了，说，“什么！哈奴曼！你还没有放弃你的猴性吗？你就这样地处置我送给你的钻石项链吗？”哈奴曼说，“娘娘！无疑，您给了我一条最珍贵的钻石项链，但我要的每一颗钻石都必须和罗摩的圣号起共振，所以我咬下每一颗钻石，放在耳边试一试，看看有没有发出与罗摩圣号起共振的声音。如果听不到罗摩圣号的声音，我就把它们一颗一颗给丢出去。”在这世上没有什么东西比神的圣号，罗摩的圣号更可贵的了。

整个集会在当天结束。罗摩于是回房休息，悉多跟随在后。哎呀！你看，哈奴曼竟然也跟着到房里去。罗摩就对他说，“嘿！哈奴曼！你在此干吗？”哈奴曼回答，“主！悉多跟着你，所以我就跟着进来了。”罗摩说，“安贾尼雅(Anjane-ya，译注：哈奴曼的另一个名字)！你看，悉多额上点有红粉，所以她有资格到我房里来。”安贾尼雅听了，立即离开，然后过了一段时间又回来。原来他到每一间商店去收集红粉(kumkum)，敷满全身才回来并站在罗摩面前。他说，“噢！我的主！只因为娘娘额上点了红粉的这个简单理由，你便让她进入你的睡房。现在，你看，我全身都是红粉，那又怎么说呢？”那就是他的虔诚以及他要永远跟随着神的决心。

在另一个场合里，罗摩的三个弟弟聚集一起，讨论如何分配服侍罗摩的工作。哈奴曼注意到这一切并且当发现自己没有分配到任何职务时，他委婉地问他们，“喂！各位先生！当主打呵欠时，需要有人用拇指和中指打出咔哒的声响以配合主的高贵身份。我们不知道他什么时候打呵欠，所以我应该一直陪伴着他。”因此，哈奴曼必须陪伴罗摩而罗摩的弟弟们只得依照分配到的时间和工作来服侍罗摩。就因为这样，哈奴曼成了谦虚、虔诚、纪律和诚服的化身。

他具备一切纯净来陪伴神。他做他所想的和说的，身口意完全一致。他决定去寻找悉多的下落而他一说就做，一点都不含糊。他的决心、声明和执行完全和谐一致。这就是“研究人类宜从人的性行着手”这句话所指的意思。

Manasyekam vacasyekam karmanyekam mahatmanam 是一个具备高尚人格者的绝对特征，即：身口意一致。然而，Manasanyat vacassanyat karmanyanyat duratmanam，身口意不一致，则是一个邪恶者的特征。

哈奴曼在另一个场合对罗摩说，“主啊！如果我视你为‘国王’，我就是你的‘仆人’。如果我视自己为‘个灵’（jiva 命我），你就是神(deva)。如果我是阿特玛(Atma 纯灵)，良知，你就是‘纯意识’。因为我俩是一体，aham brahmasmi，我是梵，梵我一体。职是之故，哈奴曼抱持着 dasyabhakti，忠诚仆人的虔诚，坚定不移，全力以赴，最后，他成功地通过这三大阶段而达到天人合一的境界。当他觉得自己是罗摩‘国王’的‘仆人’时，他通过了‘二元性’的境界。当他认为自己为个灵而罗摩是神时，这显示‘限制不二性’的境界。最后，当他达到天人合一的境界时，他体验到‘不二性’。

在楞伽(Lanka)，当哈奴曼进入罗波那(Ravana)的宫殿时，他不得不观看每一个熟睡的女人，因为他要寻找悉多。他尊重每一个女人并视每一个女人为他自己的母亲。这就是他的人格极致。哈奴曼是虔诚的化身，是谦逊的典范也是真挚和服从的象征。所有今天的年青人都应该向他看齐。

问-230) 斯瓦米！罗波那是普拉斯迪亚梵(Pulastyabrahma)的孙子。他是湿婆(Siva)的热心信徒。他是典论(Sastras)和吠陀(Vedas)的伟大学者。除此之外，他还是个英勇的战士和神射手。这样的文武双全的人完全被毁灭了。使他沉沦的背后秘密是什么呢？

薄伽梵：从灵性的角度来看，栽在罗摩手中的罗波那(Ravana)，他的灭亡给了你一个启示：即便你有强大的体力、智力、军队、财富、法力，如果你成了低贱欲望的牺牲品，你就会完全摧毁你自己。

这事件另有一个内在意义。在无欲天(Vaikuntha 外昆塔天)的大门前有两个守卫，名叫贾耶(Jaya)和维贾耶(Vijaya)。他们无礼地对待来访主毗湿奴(Vishnu)的两个仙人，萨那卡(Sanaka)和萨南达(Sananda)而受到仙人的诅咒，结果，他们不得不离开外昆塔天。于是，这两个守卫苦苦哀求仙人的宽恕，给他们一条生路。作为赎罪，仙人要他们三世来生都必须诞生为罗刹(rakshasa 妖魔)，受到主毗湿奴的痛恨并死在主毗湿奴的手上以便早日赎罪而回归无欲天。因此，贾耶和维贾耶就投胎为罗刹兄弟，喜兰耶卡沙(Hiranyaksha)和喜兰耶卡西普(Hiranyakasipu)、西苏巴拉(Sisupala)和丹达瓦特罗(Dantavakra)以及罗波那(Ravana)和坤巴卡尔纳(Kumbhakarna)，过着与毗湿奴为敌的生活而最后死在毗湿奴手上。这样，他们才能回

归他们在无欲天(Vaikuntha 外昆塔天)的原来住所。

罗波那的行为应该从这方面来加以探讨。如果他劫持悉多(Sita 译注：罗摩之妻)是怀有邪恶动机的，那他为什么在悉多被禁锢在楞伽的这段日子中，不曾碰一碰悉多呢？假如他不劫持悉多，罗摩就不会跟他决斗了。所以，只有公开与罗摩为敌并跟他战斗，才是罗波那死在罗摩手中的途径。《罗摩衍那》的高潮在于罗摩的胜利和罗波那的灭亡，明示了罗波那多么渴望他的主，罗摩，的成全。

问-231) 斯瓦米！维毗沙那(Vibhishana)是一个罗刹(rakshasa 妖魔)，但他也是罗摩的信徒。请告诉我们有关维毗沙那的故事。

薄伽梵：维毗沙那的虔诚是一个独特的例子。神是不在乎你的地位、财富、学识、种姓和信仰的。神期盼从你那儿得到只是爱而已。有了虔诚，在这世上，你无事不成。只有这种虔诚转变了，

一只心念不定的猴子成为值得膜拜的哈奴曼 (Hanuman 猴神)，

一只有着可恶眼神的飞鸟成为一只神鹰 (Garuda)，毗湿奴的交通工具，

一只公牛成为神牛南迪(Nandi)，湿婆的交通工具，

一只孔雀成为主苏伯拉曼尼亚(Subrahmanya)的交通工具，

一只狮子成为杜尔伽(Durga 译注：湿婆之妻)女神的交通工具。

在此，尤其可贵的是这些鸟兽，借对神的真诚和爱，放弃原本的素质而转变为神的工具并且跟神同时受到人的膜拜。

同样，维毗沙那虽是一个罗刹但他是主罗摩的虔诚信徒，所

以，他理应得到罗摩的恩宠。他再三规劝他的大哥，国王罗波那，不要劫持悉多，与罗摩为敌而最后导致与罗摩决一死战。他也警告罗波那会因此而落得悲惨的下场。然而，罗波那对弟弟的忠诚而有智慧的进谏充耳不闻。接下来的故事进展都是你们所知道的。最终，维毗沙那离开他的哥哥罗波那而投靠在罗摩旗下。这个例子说明了一个信徒可以离开他的兄弟，假如他的兄弟阻碍了他在灵道上的进展。在我看来，维毗沙那比毗湿摩(Bhishma)更为可取。身为一个有智慧、有修行、有虔诚、有决心而又是一个战略家的毗湿摩虽清楚知道高罗瓦(Kaurava)族的无法无天不义不公的行径，但他还是站在高罗瓦那一边，在俱卢雪特罗(Kurukshetra)战役中担任高罗瓦族的统帅。他没有协助虔诚、正义而高尚的般达瓦族(Pandava)。

当哈奴曼到楞伽去寻找悉多下落时，他进入维毗沙那(Vibhishana)的睡房，看到他正专心地念诵罗摩的名号。他故意发出声音，让维毗沙那知道他的出现。维毗沙那睁开眼睛，看到哈奴曼在那。他们互相介绍自己，表明大家都是罗摩信徒之后，哈奴曼问维毗沙那，“阁下，您说您是罗摩信徒。您手持念珠，重复罗摩名号，但这是不够的，除了念诵圣号外，你还应该参与他的 Karya，他神圣的使命。你有探望过悉多吗？你有尝试让她获得自由吗？你在罗摩的使命中，作出了哪些贡献？你不知道的，念诵罗摩名号与执行他的使命是相辅相承而必须同时进行的吗？你没有通知罗摩有关悉多的下落。你想过放走悉多吗？你在哪一方面协助推进罗摩的使命？那么，你又怎么能够自称为罗摩的信徒呢？”从那一天起，维毗沙那就成了执行罗摩使命的一份子了。

问-232) 斯瓦米！在伟大史诗《罗摩衍那》中，妇女扮演的角色颇为

突出。她们都成了女性的楷模，直到今天，还是这样。斯瓦米！对这一类微妙的事物，您的解释最为清楚也令人耳目一新，就请您告诉我们，在《罗摩衍那》中，女性所扮演的角色吧！

薄伽梵：《罗摩衍那》(Ramayana)这部史诗的主要宗旨就在于人类的福利和进步。在史诗里的每一个妇女或多或少对那宗旨都作出一定的贡献，尽管方式或有所不同。

十车王(Dasaratha)有三个妻子，乔萨厘雅(Kausalya)、须弥特罗(Sumitra)和吉迦伊(Kaikeyi)，她们彼此间相处融洽，就像亲生姐妹一样。她们嫁给十车王只是为了替他生儿育女以满足和实现十车王的愿望。十车王得到导师婆喜史多(Vasishtha)的指示，执行求子大祭(putrakamesti yoga)并从主神那儿接受祭祀用的大米布丁(Yajnapayasa 译注：Yajna 火祭，payasa 一种米和奶合成的甜奶饮料)。他把祭品(prasadam)分发给三个妻子并要她们洗了头之后喝下。第二妻子，须弥特罗(Sumitra)把盛着祭品的金杯放在身旁并这样想着：“乔萨厘雅(Kausalya)生的儿子一定是未来的国王，因为她是皇后。吉迦伊(Kaikeyi)生的儿子也有机会继承王位。根据十车王的承诺，她们才一同嫁给十车王，那就是条件。无论如何，我的儿子是没有机会继位的，只好服侍继承王位的那一个了。”

就在这个时候，一只鸢鸟从上飞下，抓走了她的金杯。须弥特罗感到无比恐惧。她知道，如果十车王知道此事，后果就不堪设想。她也知道家庭导师婆喜史多(Vasishtha)对此事也会深感不悦。失去她那份火祭的甜奶(yajnapayasam)，须弥特罗甚感悲伤。于是，其他两个皇后，乔萨厘雅和吉迦伊便安慰她并把自己的一半祭品给她。后来，当乔萨厘雅生下罗摩而

吉迦伊生下婆罗多时，须弥特罗就生下双胞胎，罗什曼那(Lakshmana)和设睹卢祇那(Satrughna)。罗什曼那如影随形般地跟着罗摩而设睹卢祇那就一直陪伴着婆罗多。三个王妃和睦相处，情同姐妹。她们姐妹之间的爱和情可供世人效法。

除了这些之外，在《罗摩衍那》中，我们还看到另外三个女人，她们所扮演的角色也很不错。她们是达达卡(Tataka)、阿哈厘雅(Ahalya)和悉多(Sita)，分别代表生命的三大属性。达达卡代表 tamoguna (翳质，滞钝、无知、怠惰的属性)，阿哈厘雅代表 rajoguna (激质，积极、热情、激动、自我、野心等的属性)，而悉多则是 sattvaguna (纯质，平和、善良、高贵、吉祥、纯净、无私的属性)的化身。在此，达达卡之被罗摩杀死意味着翳质，野兽般的卑劣性质，必须连根拔掉。邪魔的性质本来就是翳质。阿哈厘雅是圣者乔达摩(Gautama)的妻子。不服从就是激质而情绪、激情等都是激质的表现。阿哈厘雅不服从乔达摩因而受到诅咒。罗摩洗清她的激质而使她免于被诅咒。她迷迷糊糊，呆若木鸟已有好几年了，仅只一触罗摩的脚，她便恢复了知觉，回到原来的活泼状态。罗摩接纳悉多。悉多是纯质(sattvaguna，虔诚、温柔、善良和平静的德性)的化身。罗摩娶她为妻。这意味着罗摩接受纯质。

女人‘Stri’，这个字有三个元素，那就是 Sa，ta，ra。Sa 指的是 Sattvaguna，纯质，‘ta’指的是 tamoguna，翳质而‘ra’指的是 rajoguna，激质。每一个女人都有这三种德性。纯质，在一个女人之内呈现的是平和、容忍、同情、慈悲、善良、沉着等等。激质在女人之内呈现的是情绪化、热情、肯为家庭作出牺牲的精神等而翳质则是她的羞涩、保守、谦逊等等。《罗摩衍那》就是这样地通过每一个人物的特性来传达一个信息的。

问-233) 斯瓦米! 请您告诉我们, 身为罗摩神圣配偶的悉多是如何历经苦难, 受尽考验而成为一个最高贵的女性并且这么多世纪以来一直都是女性的典范。

薄伽梵: 我们称《罗摩衍那》是 Sitayascaritam。《罗摩衍那》也是母亲悉多的历史故事。悉多是 Bhumata, 母亲大地, 的女儿, 也是 Kalyanacaritra, 一个为他人谋福利而见称的人物。

在招亲竞赛(Svayamvara)中, 只有罗摩一人能举起并拉断湿婆神弓(Sivadhanus)。科沙拉(Kosala)的国王虽孔武有力也举不起神弓, 连英勇无比, 力大莫敌的罗波那(Ravana)也不能移动它。总共用了三千工人和九十二头大象才把神弓从阇纳竭国王(Janaka)的圣堂移到宫中。罗摩是怎么能够举起和拉断神弓的呢?

罗摩是百分之百的磁石, 所以他才能轻易地操控神弓。悉多也是一个纯磁石。她在童年时, 有一天, 与友伴玩球而球滚到神弓之下, 于是, 她走前去, 轻易地移开神弓, 把球取出来。这磁石原理在我们人人之内。当一只蚂蚁在你的腿上爬动时, 你的头脑会察觉到, 即便你在跟人说话, 你的手也会很自然地把蚂蚁抓起来丢掉。

一块磁石, 如果生锈或布满尘埃, 它就吸不住铁了。一块铁或铁条由于长期和磁石在一起, 它本身也就变成一块磁石了。这就是吠陀经文里所说的 brahmavid brahmaiva bhavati, 知梵者最终成为梵, 的意思了。你应该提高警惕, 不让生命的铁长满世俗欲望的锈, 否则, 生命就被糟蹋了。

悉多聪明过人。罗摩服从父亲的指命离开阿逾陀(Ayodhya)。在离开前夕, 他对悉多说, “悉多! 我要到森林去。我的父

母没人照顾，我看你还是留在阿逾陀照顾他们吧！”悉多慢条斯理、肯定地这样回答，“斯瓦米！当你的母亲乔萨厘雅(Kausalya)要陪你一道到森林去时，你劝她留下照顾你的父亲，十车王(Dasaratha)，你也告诉她，经书的教导，一个妻子应该服侍丈夫。现在，你却要我留下，不要跟你走，这不是自相矛盾吗？明显地，你对你母亲有一个标准而对我又有另一个标准。斯瓦米！这公平吗？”

然后，罗摩说，“悉多！在森林里，生活非常苦，只有吃绿叶，没有美味佳肴，也没有名贵沙丽(Saris)和珠宝穿戴。悉多，这样的生活条件，你能忍受吗？”悉多答道，“噢！亲爱的！在森林里我还需要这些你不能提供给我的物质享受吗？你不要的，我一样不要。我只要跟你在一起，服侍你一辈子。”罗摩再问另一个问题，“悉多！你可知道森林里都是凶猛的野兽。你不怕吗？你能住在那儿吗？”

所有这些泄气的话，罗摩只是用来说服悉多，不要随行而留在阿逾陀。对这一点，悉多了然于心。最后她说，“斯瓦米！我一直以为，我父亲要我嫁给一个英勇而体贴的男士而不像你现在所表现的那样，懦弱而无情，我想我看错人了！”这使到罗摩无言以对。最终，罗摩允许悉多随行。这就是悉多的聪明才智和说话技巧。

十车王的家庭导师，圣者婆喜史多(Vasishtha)在罗摩听从父亲指令要进入森林时，要为悉多加冕以取代罗摩。悉多说，“噢！圣者啊！你在说什么呀？你可曾看到月光和月亮是分开的？月光和月亮可以分开吗？难道罗摩月(Ramachandra，即罗摩)不是月亮而我不是紧随着他的月光吗？没有他，我能存在吗？”

这是一个 Pativrata，贞节妇女，献身于丈夫的情操。我们已注意到悉多的才智。在婚礼上，她必须把花环套在主罗摩的脖子上。如你所知，罗摩身裁高大(ajanubhahu 高个子)，而悉多矮小。悉多如何把花环套在罗摩脖子上呢？这时，罗什曼那会意，立即弯下身来触抚罗摩的脚而罗摩趁机也弯下身来，抓住罗什曼那的肩膀，扶他起来。机会难逢，悉多立即把花环给罗摩套上。罗什曼那是 Adishesha，颈部有七大冠罩的眼镜蛇，支撑着大地并让毗湿奴(Vishnu)斜躺着。他也抬高悉多所站立的那一块小土地以便提高悉多的高度。

印度婚礼有一种习俗，那就是一对新人必须把 talambradu，一种用来祭祀的黄米，互相倒在对方的头上。罗摩是十车王的儿子而悉多是阇纳竭国王的女儿，两人都是一国之君的儿女，所以，他们不用黄米，改用珍珠。悉多手上拿着一些珍珠正要倒在罗摩头上。由于悉多的手掌看似玫瑰花瓣，手掌上的那些珍珠也就呈现红色了。当她把珍珠向罗摩头上倒下时，珍珠闪闪发光，就像是钻石一样，而罗摩就像戴上一条白色的头巾一样。有几个珍珠掉落在地上，它们既不是红色的也不是白色的，一点也不漂亮，也不引人注目。

在所有这些故事情节背后，隐藏着一个内在的意义。掉落在地上的不起眼的珍珠代表 tamogunu，翳质或被动、呆滞、贪欲的特征而那些在罗摩头上的璀璨夺目、闪闪发光如钻石一般的珍珠代表 sattvaguna，纯质(特征是虔诚、平静、祥和)。那些在悉多手中的红色的珍珠代表 rajoguna，激质(特征是激动、热情)。换句话说，一个与罗摩(purusa 神)在一起的人是 sattvika，纯净的(智识要素的)以白色表示；一个与 prakrti，自然，在一起的人是 rajasika，激性的(能量要素的)，以红色表

示而一个既不与神也不与自然在一起的人是 tamasika, 惰性的(质量要素的)。

再从《罗摩衍那》中举个例子。在楞伽(Lanka)的无忧树林(Asokavana)中, 安贾尼雅(Anjaneya, 哈奴曼的另一个名称)看到处在困境中的悉多, 他内心感到非常伤痛。他向悉多表明身份并出示罗摩交给他的戒指以资证明。他告诉悉多, 他是来搭救她的并请她骑在他的背上, 然后背她回到罗摩身边。悉多说, “安贾尼雅! 我很高兴你这么效忠罗摩但你忘了一个基本法则。如果你背着我离开楞伽, 不让罗波那(Ravana)发觉也不征求他的同意, 这岂不是等于诱拐了吗? 如果我允许你这么做, 那你跟罗波那有什么两样呢? 罗波那也是这么做, 不让罗摩知道而把我劫持到这里。如果我让你背我走, 我还有自尊吗? 我会得到好的声誉吗? 罗摩自己就应该到这里来, 亲自惩罚罗波那才对。罗摩首先必须击跨和摧毁罗波那, 然后才光荣地、堂皇地用车子把我带离这里。这是我所期盼的。”

问-234) 斯瓦米! 在《罗摩衍那》里, 罗波那掳走悉多的这段故事情节是令人痛心的。悉多对金鹿情有独钟, 这到底是怎么一回事呢? 简直令人难以置信! 罗什曼那被指派去保护悉多, 结果悉多还是被掳走, 这不是很怪吗? 我们都给搞糊涂了。请您加以解释。

薄伽梵: 有关悉多被掳的这段故事传达了许多内情。一个神化身总是以身作则的。祂的每一个行动都有着微妙和深重的意义并带有许多启发性的教导。这些奥义仅凭书本是难以理解的。

悉多离开了她的父亲闍纳竭(Janaka)国王, 牺牲了一切荣华富

贵，离开了她的家翁，十车王(Dasaratha)，决定跟随罗摩，流放森林，过着艰苦的生活。她克服了欲望(Kama)，所以才得以接近罗摩。但对金鹿的迷恋意味着她已向欲望低头，致使她与罗摩分离。所以说，有欲望就没有罗摩；有罗摩，欲望就不能存在。

在这段故事里，还有另一个启示。在罗摩外出时，他交待罗什曼那保护悉多。罗什曼那唯罗摩之命是从，照理应该小心翼翼、寸步不离地保护悉多才对，但是，罗什曼那不能忍受悉多的指控，以为他怀有不良的动机，所以，他才离开去寻找罗摩，再者，悉多也担心罗摩的安全，因她老觉得自己听到罗摩在叫喊，“啊！悉多！啊！罗什曼那！”

罗波那(Ravana)得知苏波呼(Subahu)的死讯后，立即命令摩哩遮(Maricha)协助他去找罗摩报仇。摩哩遮宁愿死在罗摩之手而不愿死在罗波那之手，于是他变为一只金鹿以满足罗波那暂时的成功计划并且依照罗摩的总体计划，让自己在这过程中被罗摩所杀。就是在这件事情发生之后，罗波那才有机会在没有人保护悉多的情况下掳走悉多。

因此，有一点是这样的，在某种意义上，罗什曼那应该对‘Sitaviyoga’或‘悉多与罗摩的分开’负责。罗什曼那对自己疏忽了罗摩所指派的工作，后悔终生。在此，我们也可以看到主罗摩的总体计划。摩哩遮和苏波呼是与罗摩为敌的罗刹(Rakshasa 妖魔)。在战斗中，苏波呼死在罗摩手中而摩哩遮逃脱并把消息传给罗波那。罗摩的计划是，只要杀死一个罗刹，至少暂时如此，以便让另一个罗刹把消息传达给罗波那，使罗波那更加痛恨罗摩，这样才能确保罗摩与罗波那的决战。

事实上，你也会发觉到，在这之前，有预知能力的圣者婆罗杜婆迦(Bharadvaja)就非常热烈地欢迎和款待过罗摩和他的随从，还有悉多和罗什曼那，然后才送他们进入森林。如果罗摩等人继续留在圣者的‘净修林’多些日子，罗波那就没有机会掳走悉多了。那么，这场战斗就可避免而罗波那也就免于死。婆罗杜婆迦清楚知道罗摩是神的化身而他还是顺水推舟，指示罗摩作更深入的迈进，以便开拓一条方便神圣的总体计划进展的道路，也就是罗波那的灭亡。这是神的总体计划。因此，在伟大史诗里的每一个故事情节，除了揭露神化身罗摩的秘密外就是传达许多人类的价值。

问-235) 斯瓦米！主罗摩是真理(satya)和正义(dharma)的化身。他是全在、全能和全知之神毗湿奴的下凡。他慈悲为怀，是悲苦者的救星。那么，为什么他轻信清洁工的胡言乱语而把悉多放逐到森林中呢？这不是抵触罗摩月(Ramachandra 即罗摩)所化身的基本素质，真理和正义吗？

薄伽梵：你的无知使你对神不满并加以批评。没有人有权怀疑或责问神的做法。祂是无私的而不论祂做什么，说什么，总有一个道理和要传达的信息。祂是全人类的一个典范。神是完美的。祂的一切神圣行动都是为了人类的福祉。我们的史诗视这些理想为人类的价值。

你应该知道罗摩是一国之君的这个事实。他愿意牺牲一切来维护正义，甚至为了正义而牺牲他的爱妻悉多也在所不惜。放逐悉多的这个事件满足了两个宗旨：第一，时至今日，罗摩仍被尊为一个理想的统治者；第二，世人已承认悉多的贞节。

在此，你应该也记得另一个要点，在作结婚宣誓时，罗摩严正宣称他会以一家之主的身份与悉多共进退。但对治国(rajya-palana)而言，他会以国王的身份，君临天下而完全不考虑其他人事关系。因此，有关治国事宜，他就从不听命于悉多。所以，就这一点，对罗摩来说，那可不是一件错误或缺乏慈悲的事了。你误解了整个故事情节。你不了解故事的真相。凡罗摩所为无非正义而已。

问-236) 斯瓦米！吉迦伊(Kaikeyi)之爱罗摩简直比罗摩的亲生母亲乔萨厘雅(Kausalya)之爱罗摩还深。她为什么还要求十车王把罗摩放逐森林，长达十四年之久呢？这难道不是她的过错吗？

薄伽梵：我们知道，十车王很感激吉迦伊无微不至的服侍他，所以他早已答应吉迦伊两项请求。十车王答应吉迦伊，不论什么时候，只要她开口，他都会满足她的要求和愿望。他没有说明时间，只说任何时候。所以，要怪的只是十车王，他给了吉迦伊一张空白的支票，让她随心所欲地填上日期和数目。另一方面，如果十车王要吉迦伊说出她的愿望和要求，那他就有理由在满足她的要求时责问她为什么作出这种非份的要求了。现在，你应该清楚了吧！放逐罗摩这件事应该责怪十车王而不是吉迦伊。

问-237) 斯瓦米！曼他罗(Manthara)和首哩薄那迦(Surpanakha)这两个女人虽然在史诗《罗摩衍那》里是小角色的人物，但是在整个故事的重大进展上却显得举足轻重。我们该学习她们的哪一点呢？

薄伽梵：在《罗摩衍那》里，曼他罗代表忿怒而首哩薄那迦代表欲望。在孩提时，有一天罗摩与罗什曼那正与一群孩童在玩球。不

幸得很，球不偏不倚地击中曼他罗伛偻的背。所有与罗摩和罗什曼那同玩的孩子们看了，大笑不已。曼他罗感到非常不自在和屈辱。她以为是罗摩故意用球丢她的，于是从那一天起，她就一直把这件事情放在心上，寻找机会报复罗摩对她的无礼。在罗摩加冕的那一天，曼他罗竭尽挑拨是非之能事来教唆吉迦伊要求十车王放逐罗摩而让婆罗多继承王位，最后导致罗摩流放森林。

首哩薄那迦是罗波那的妹妹。她在森林中见到罗摩，被罗摩的一表人才，翩翩风度所迷，神魂为之颠倒，于是，要罗摩娶她为妻。罗摩婉拒并告诉她，他已结婚，妻子悉多也一道来并建议她去试试罗什曼那，如果她那么想结婚的话。于是，首哩薄那迦便转向罗什曼那。罗什曼那一气之下把首哩薄那迦的鼻子和耳朵给剁了。首哩薄那迦回到楞伽(Lanka)，并对她哥哥说，“大哥！我找不到适当的语言来形容悉多的美。她真是个仙女下凡啊！我认为像你这样的才子应该配以像悉多这样的美女，才是门当户对，郎才女貌。罗摩仅是一个凡人，配不上悉多。大哥！好歹你要把悉多给抢过来！”

然后，罗波那问他妹妹，“妹妹！当你的鼻子和耳朵被剁时，你做出什么反应？难道你保持缄默，任人宰割吗？”首哩薄那迦回答，“大哥！我除了发呆，还能说什么？大哥！信不信由你，看到了罗摩俊美的美貌和神圣的人格，我完全着迷了，身不由己了，我简直不知道周遭发生了什么事情。”

现在你应该明白了吧！曼他罗的忿怒导致罗摩的流放，而最终导致十车王的驾崩。这一连串的事件紧随着曼他罗的忿怒而相继发生。

那么，首哩薄那迦的情况又如何呢？她想要罗摩做她丈夫的欲望不能如愿，她受到罗什曼那的羞辱以及她给罗波那报告悉多的美貌，这些因素导致悉多被劫持而与罗摩分开。首哩薄那迦的欲望不是这些事件发生的主因吗？所以，这两个人物提醒我们，凡成为忿怒和欲望的牺牲品的人都会以悲剧收场。

问-238) 斯瓦米！乔萨厘雅(Kausalya)以身为罗摩的母亲而受到歌颂。吉迦伊(Kaikeyi)则因为放逐罗摩而恶名昭彰。然而，我们对须弥特罗(Sumitra)知道的并不多，请您说说她的情况吧！

薄伽梵：须弥特罗是一个颇为特出的女性，非常贤慧。当罗摩进入森林时，乔萨厘雅痛苦不已，于是须弥特罗前来安慰她说，“噢，大姐！你为什么伤心呢？是因为你的儿子罗摩要到森林去吗？我的儿子罗什曼那不也自愿陪同他一道去吗？你为什么还要伤心呢？如果罗摩留下这里，他只能成为阿逾陀的国王，但如果他到森林去，他就成了整个印度(Bharat)的君主。我的儿子罗什曼那献身于服侍他的哥哥罗摩，我感到非常欣慰。我有两个儿子，罗什曼那和设睹卢祇那。罗什曼那服侍罗摩而设睹卢祇那侍候婆罗多。我多有福气啊！罗摩到哪儿，哪儿就是阿逾陀！”你看！须弥特罗多幸福！多快乐！。这就是她的高贵，她的纯洁。

问-239) 斯瓦米！您已向世界说明了《罗摩衍那》把手足之情的理想典范介绍给后人。请您告诉我们《罗摩衍那》所指的是什么样的兄弟呢？

薄伽梵：每一个神下凡的背后都蕴藏着一个内情。神以人身来到世间就是要示范给每一个人，应该如何生活。其中一个典范就是

罗摩如何对待弟弟们。罗摩、罗什曼那、婆罗多和设睹卢祇那四兄弟间存在着一种至高无上的爱，但今天这种至高无上的爱在兄弟间已不复存在而起而代之的是一种为财产对簿公堂的爱。当婆罗多得知是母亲吉迦伊的唆使而造成罗摩的放逐时所产生的那种忿怒是我们不能用文字来描述的，他甚至想把母亲的头给砍下以泄心中的怒气。这是他对他哥哥的一种爱的强度的表现。设睹卢祇那如影随形般地跟着婆罗多。那是他们之间的一种不可切断的爱的连系。

你知道的很清楚，罗摩与罗什曼那从小就形影不离，常出双入对。在婴孩时，罗摩被放在一个摇篮里而罗什曼那则被放在另一个摇篮里，但两个婴孩却哭个不停。三个王后乔萨厘雅、须弥特罗和吉迦伊怎么哄都没用，他们就是哭个不停、不睡。当圣者婆喜史多到访时，王后们把这件事情告诉他，于是婆喜史多建议把两个婴儿放在同一个摇篮里。王后们一把兄弟放在同一个摇篮之后，他们立即停止啼哭而入睡了。打从婴儿时期，罗摩、罗什曼那、婆罗多和设睹卢祇那之间就有着一一种不可分开的亲密关系。

你也会注意到，当罗什曼那昏倒在战场上时，罗摩痛苦的样子。他说，“在这世上，你可以得回你失去的东西，如地位、财产、朋友或甚至妻子，但是一旦你失去了你的兄弟，你就永远得不回了。”谈到弟弟们，罗摩说，“婆罗多最伟大，他在南迪格罗摩(Nandigrama 译注：一个村庄的号称，在罗摩流放时，婆罗多住在那儿)统治整个王国，把我的凉鞋 (padukas)放在王位上，重复念诵我的名号，只以一些蕃薯和叶子充饥，过着一个有如苦行僧般的生活并且一直热切地盼望着我的归来。”在此，我们可以了解到两种虔诚方式：一种是罗什曼那对神的有相虔诚，sakarabhakti (译注：sakara有相，

bhakti 虔诚)而另一种是婆罗多的无相虔诚, nirakarabhakti (译注: nirakara 无相)。

在抵达般遮瓦底(Panchavati)时, 罗摩吩咐罗什曼那在那儿盖间小茅屋, 地点由罗什曼那自己选择。罗什曼那跪拜在罗摩脚下, 开始哭了起来。罗摩问他, “弟弟! 你怎么啦? 发生了什么事? 我说错了什么吗?” 然后, 罗什曼那说, “罗摩! 你要我决定一块建造茅屋的地方, 难道我有自己的选择或意愿吗? 你的意愿就是我的意愿, 我只知道追随你的意愿并且遵照你的指令。” 那才是兄弟间应该有的忠心、诚意和亲情。这是罗摩给你立下的好榜样。

问-240) 斯瓦米! 您认为在史诗《罗摩衍那》的时代没有争执吗? 罗摩的流放与婆罗多的加冕不纯粹是政治吗? 罗摩杀死波林(Va-li 译注: 猴王须羯哩婆的哥哥, 被罗摩放暗箭射杀)的手法是公平的吗? 那么, 三分期(Tretayuga)怎么能称为没有瑕疵的呢? 原谅我无知地、妄加臆度地提出这样的问题。就这些问题, 请您提供您的看法。

薄伽梵: 罗摩下凡的目的就是伸张正义, 维护真理以及向世人展示一个崭新的理想典范。在《罗摩衍那》所有的故事情节里, 无不以实例说明这个事实。先看看罗摩在悉多和罗什曼那的陪同下进入森林的那段故事吧! 可要记得, 婆罗多率领阿逾陀的老百姓、杰出的圣贤以及四大兵种的军队, 浩浩荡荡向罗摩流放的地方前进, 他的目的不外乎要求罗摩回到阿逾陀。在团中有一个叫贾巴里(Jabali)的人对罗摩说, “噢, 罗摩! 十车王因不能忍受和你分开而驾崩, 现在你不必受到你父亲所说的话的约制了。你父亲放逐你到森林只是为了满足吉迦伊的愿望, 根本不是他的本意。我的主! 你自己应该统治阿逾

陀。”罗摩不予以理会，转向婆罗多说，“婆罗多！把贾巴里这一类的人引进朝廷是会沾污父亲的盛名的。你不应该让他接近你。对我而言，没有比完成父亲的愿望更伟大的事业了。十车王、吉迦伊的丈夫和我的父亲是同一个人。你或许认为我们父亲的死跟我的离开有关。那是错误的。斯罗瓦纳古玛(Sravanakumar)的年迈双亲为他们的儿子斯罗瓦纳古玛之被我们父亲射杀而哀伤至死。导致父亲死亡的就是这对年迈夫妻的诅咒。无论如何，我所在乎的是我的职责和义务。”贾巴里插嘴说，“啊！罗摩月(Ramachandra 译注：即罗摩)！全世界都知道你献身于真理和正义。我这么说只是想劝你回到阿逾陀来。”由这一点我们可以看到，对真理和正义来说，罗摩是绝对不动摇的、不妥协的。罗摩以身作则，把这些理想看成是严正的纪律来加以实行而展示这些典范给世人。

你说到罗摩以暗箭射杀波利之事。在波林临死时，他问罗摩，“罗摩啊！你躲在树的后面用箭射我，这公平吗？”罗摩回答说，“你是猴子而我是国王。狩猎是国王的嗜好。国王们会到森林去打猎，追杀野兽。因此，我躲在树后放箭有错吗？”波林再问，“罗摩！你请我的弟弟须羯哩婆(Sugriva)助你一臂之力，那么，你就决定为他置我于死地，这公平吗？如果你来找我，我一样也会助你一臂之力。不是吗？以我的武功来说，罗波那尚且不是我的对手，更何况须羯哩婆呢！”罗摩回答，“波林啊！我了解须羯哩婆的痛苦，他跟我一样和妻子分开。我们可说是同病相怜，这就是我们成为患难之交的主要原因。”波林沉思一会之后说，“噢！罗摩！你可以好好地统治阿逾陀，做阿逾陀的国王，但这是森林，是我们猴子自由活动的地方。我们应该在这里受到惩罚吗？”罗摩给予一个适当回答，“我的弟弟婆罗多，阿逾陀的统治者

，现在住在南迪格罗摩(Nandigram)并以我的名君临天下，所以这地方可说是在我们的版图之内而我的职责就是维护正义而严惩不义。所以，你应该受到惩处。”

波林的每一个质问都被驳回，最后他还是不甘心地说，“斯里罗摩！我们依据猴子的行为准则在此居住，你的人类行为准则不合我们应用。杀死我是正义的行为呢？”罗摩再给予一个恰当而直接的回答，“波林！即便你自称是只猴子(vanara)，你尚且强调正义。只要你不了解正义为何物，你的行为就不必谈了。但你已经谈到了正义，不是吗？你难道不知道，你弟弟的妻子就等于你自己的女儿吗？那你的行为不就是不义的吗？如果你了解什么是正义，你就不至于不了解什么是不义了。因此，你罪有应得！”罗摩就是这样地让世人了解伸张正义和实践正义的重要性。

现在谈谈你的另一个问题，有关悉多被劫持的事件。就连这一点也是神的慈悲的一个明证。被诅咒诞生为妖魔的罗波那在一个‘信徒变敌人’(Vairabhakti, 译注：Vaira, 为敌, bhakti, 虔诚)的方式中掳走悉多从而换取罗摩亲手杀死他以便回返毗湿奴所居住的最高天(Vaikuntha)。他唯一的渴望就是死在罗摩之手。这样的一种对神的崇高的爱也是正义的。你应该了解，你是有能力掌握正义的种种奥妙之处及其内在意义的。

问-241) 斯瓦米！听说《罗摩衍那》也展示理想的形相于敌人之中。请您告诉我们，敌人是如何在一种理想的方式来回应敌对的一方呢？

薄伽梵：“罗摩衍那”是“理想主义”，它指示一条光明大道让你知道如何去生活和认识你内在的神性。《罗摩衍那》详细地阐

释人与人之间的关系，人与祖国的关系，乃至一个国家与整个世界的关系。敌意随时都会因某种原因而产生，但是，即便身为对方的敌手，你也应该保持某种价值来看待对方。

有一次，一些罗刹(Rakshasas 妖魔)这样地建议罗波那(Ravana，十首魔王)“陛下，我们这些罗刹，有随意变出任何形相(kamarupa 译注：kama 欲，rupa 相)的能力。为什么你不变成罗摩的样子去找悉多(Sita)而让她接受你呢？”罗波那回答，“你们真是一批窝囊废，都是饭桶！如果变成罗摩的形相，你还会好色而追求人家的妻子吗？有罗摩的地方还有欲望吗？罗摩只拥有一个妻子，只用一支箭射杀敌人并且一言既出，驷马难追(一妻，一箭，一言)。你们难道不知道罗摩的这些圣洁而崇高的德性吗？”他称赞他的对手罗摩伟大的、无以匹比的和高尚的人格。现在你也注意到罗摩高贵而有雅量的姿态了吧！在罗波那临终时，罗摩派遣他的弟弟罗什曼那前来自向罗波那讨教王道(rajadharma)，治理国家的正确法则。罗波那是湿婆(Siva)的虔诚信徒，富有治国经验。

罗波那唯一生还的弟弟，维毗沙那(Vibhishana)不想为罗波那办理后事。于是，罗摩命令他一定要为他哥哥举行葬礼并且要办得更隆重，并说，假如维毗沙那坚持不办，那他只好亲自为罗波那办理葬礼了。

你也会注意到在《罗摩衍那》中，波林(Vali)是怎么死的。他是被罗摩用暗箭射杀的。在死之前，波林把心中所有的怀疑一一向罗摩质问并且一一获得解答。最后他死在罗摩手中并说，他能死在罗摩箭下是他的福气和功德。

波林，虽是罗摩敌人却赞扬罗摩的高尚德性。这些都是史诗

《罗摩衍那》所描述的，身为敌对的一方所应该持有的正确观念。

问-242) 斯瓦米！谈到《罗摩衍那》，到底里面有没有论及由神的恩宠或只有神的恩宠来决定的事物呢？而这些人物又如何描述的过程中来表达这一点呢？

薄伽梵：大致上，《罗摩衍那》谈的是三样东西：papa, sapa 和 tapa，也就是恶业、诅咒和受苦。在这三者之中，只有两者可以借神的恩宠来摆平。是哪两样呢？是恶业和诅咒。没有其他补救方法可以派上用场。罗波那的妻子，曼度陀哩(Mandodari)知道悉多被关在无忧(Asoka)树林中并受到罗波那的威胁而感到非常害怕，但她不能放走悉多。虽然她知道罗摩的神性，但是她还是没有提供慰藉和快乐给悉多。这仅是因为她把悉多看做是一个普通的女人。这是有罪的也就是恶业(Papa)。阿哈厘雅(Ahalya)是第二者的代表。她违背法纪而成了乔答摩(Gautama)诅咒的对象。只有靠神的恩典才能解除恶业和诅咒这两样东西。第三样是受苦(tapa)。娑婆哩(Sabari)很想会见罗摩。她想念罗摩已有好多年了。这种想会见罗摩的欲望使她陷入痛苦的深渊。那种痛苦也未尝不是一种赎罪的苦行。《罗摩衍那》就是这样地谈到恶业、诅咒和受苦这三件大事。像这一类的微妙秘密你应该好好地去理解。

妖魔苏波呼(Subahu)带着十四法宝想伤害罗摩和罗什曼那。这十四法宝是什么呢？它们包括五作根(五个行动感官)、五知根(五个知觉感官)、心念、智能、内在意识和自我主义。在当时，罗摩嘱咐悉多和罗什曼那留在洞穴之内。那洞穴指的是什么呢？是难以攻破的心。凡此种种都是值得一思的正义的奥秘。

问-243) 斯瓦米! 《罗摩衍那》(Ramayana)与《神灵罗摩衍那》(Adyatmaramayana)有不同的旨趣吗? 《罗摩衍那》的版本众多。信徒们该怎么取舍? 其中以第五篇的‘美妙篇’(Sundarakanda)的重复描述最为显著。薄伽梵! 为什么这样呢? 我想听听您的看法。

薄伽梵: 《罗摩衍那》的问世完全是为了阐明正义以便世人奉行从而过着纯净的生活。《神灵罗摩衍那》则是把寓于人之内的阿特玛(Atma 自性、纯灵)的那种体验展示给世人。《罗摩衍那》针对的是人而《神灵罗摩衍那》针对的是心念。自从《罗摩衍那》问世之后, 就有不少信徒撰写了一系列类似的作品并以他们的名字命名。有名的如《督拉西罗摩衍那》(Tulasiramayana)、《摩勒罗摩衍那》(Mollaramayana)和《甘巴罗摩衍那》(Kambaramayana)等都是这类的作品, 而这些作品的主题就是罗摩他自己。‘往世书’(Purana)只是描述主, 完美之‘人’的事迹及其功绩。

至于《罗摩衍那》中的‘美妙篇’, 它充满着‘美妙’(Sundara), 对‘美妙’作了美妙的描述。楞伽(Lanka)的锦绣河山, 哈奴曼(Hanuman 译注: 神猴)的跳跃海洋, 无忧(Asoka)林的世外桃源以及悉多的忧惧悲伤, 无不跃然于纸, 历历在目。基于悉多的哀伤(soka), 在她来到无忧(Asoka)林之后消失, 信徒们就认为‘美妙篇’(Sundarakanda)的描述有助于减轻痛苦和排除哀伤。

第二节

《摩诃婆罗多》

(Mahabharata)

问-244) 斯瓦米! 今天的环境的确糟透, 令人不寒而栗。不公、不义、不平、不正好像没有止境似的。如果我问的问题太过冒昧, 请您原谅我, 斯瓦米, 并请您解除我的疑惑。在摩诃婆罗多时代, 正义是否得到伸张而又伸张到什么地步呢? 高罗瓦族(Kauravas 也就是俱卢族)除了把有毒的食物给般达瓦族(Pandavas 也就是般度族)吃, 放火烧他们的房屋及想用各种手段来杀害他们外, 高罗瓦族还否定他们拥有王国的部份合法权力, 就连立锥之地也不让给他们。高罗瓦族有遵守当时的道德准则或法律吗? 在那个时代就连那一点点安宁也没有吗?

薄伽梵: 二分期(Dvaparayuga)的独特的正义(dharma)在那个时代并没有完全呈现出来。在伽利期(Kaliyuga)的初期, 正义的模式和状况已明显可见。对高罗瓦族的邪恶行为, 萨古尼(Sakuni)应该负很大的责任。听了他的建议和受到他的唆使, 高罗瓦族就肆无忌惮地为所欲为。当然, 高罗瓦族步入歧途应该是自己的错。记得所有这一切都发生在瞎眼国王持国(Dhritarashtra)统治的王国里。瞎眼仅是看不见真理(satya)、正义(dharma)、平和(santi)和爱(prema)而已。一天, 法子(Dharmaraja 译注: 即坚战, 般度五兄弟的大哥, 持国的侄子)在马路上行走时, 看见一个农夫运载一袋袋的稻子于车上。于是他问农夫, “老兄! 你为什么把稻子装在袋子里? 你可以把稻子留在田里, 不可以吗?” 农夫回答, “陛下! 几天前, 我们的稻子被人

从田里偷走了。这就是我们为什么把稻子装进袋子里搬运回家的原因。”法子这时意识到伽利期(Kaliyuga)的讯号出现了。在另一个场合中，他看到一个女人在街上招摇过市并且毫不顾忌地与男人搭讪，一点羞耻都没有。他想，“啊！伽利期快到了。”后来又有一天，他看到老百姓在门口悬挂铁块，他好奇地问他们，“这是什么？”老百姓回答，“陛下！现今盗贼猖獗，财物难保，所以我们我就用这种铁块来作锁以防被盗。”因此，即便在二分期(Dvaparayuga)，伽利期(Kaliyuga)的征兆也出现了。

问-245) 斯瓦米！对于很多重要的东西，我们都缺乏有关的知识而对于神性，我们知道的也只是一小部份而已，因此，我们会忽视真实和怀疑神性。更糟的是，我们也对神不满而把一些人性易犯的过错归属于祂。在《摩诃婆罗多》里，基士拿好像非常偏袒般达瓦族 (Pandavas) 而为了护卫他们，他做了很多与神化身不相称的事情。我们或许可以引证这样的例子，如杀死德罗纳(Dronacharya 或德罗纳阿 黎。译注：acharya, 阿黎义，为导师、教师爷)、毗湿摩(Bhishmacharya)、赛因达婆(Saindhava) 及其他几个人。我们祈求您对我们错误的观念提供意见并开导我们。

薄伽梵：神是完美的。祂是纯净无瑕的。把任何过错归咎于神是莫大的罪恶。神是无私的而凡祂所说的和所做的无不为了人类的福祉。祂只施与和宽恕。祂不想从任何人身上得到任何回报而祂也不保留世上任何不属于祂的东西。也许因为受到伽利期(Kaliyuga)的影响，人们变得自私自利，心胸狭小而这就是造成身心困扰的原因。今天世人已不知感恩，他甚至连父母也置之不理。他的行为简直跟妖魔的没有两样。所以，要他了解神是非常困难的。

高罗瓦族(Kauravas 或俱卢族)是邪恶的，他们过着不公平、不真实和不正义的生活。他们充满憎恨和妒忌。出于贪婪和嫉妒，他们无恶不作，麻木不仁，处处想消灭般达瓦族，如下毒、烧房子、诱骗般达瓦族掷骰子游戏等等。这种行径必须受到遏止。你知道的，一颗钻石必须用钻石来切割。你只能用一根刺来挑出刺入你肌肉的刺。举个简单的例子来说明这一点，这样，你就会更清楚了。当小偷偷了你一些有价值的东西从后门逃离时，你也必须从后门追去抓他。在那时刻，你不能只这么说，“什么！我是屋主，我只可以从正门进出。”所以，从后门追捕是你追捕小偷的唯一途径了。不是吗？同样，要逮捕误入歧途的高罗瓦族人，你就必须追随他们走的路线。为了保护般达瓦族和取得胜利，基士拿就是这么做的。基士拿并没有一丝一毫的私心。

问-246) 斯瓦米！基士拿使法子(Dharmaja 译注：即坚战，般度五子之长兄)说假话，高喊“asvatthama hatah”，“马勇死了”，然后才低声说，“kunjarah”，大象。(译注：采纳基士拿的计谋，法子之弟怖军杀死一头与德罗纳的儿子马勇同名的大象，并高喊马勇死了。德罗纳以为儿子死了，经不起打击而一命呜呼。)这导致德罗纳的死亡。基士拿让法子说谎的这种做法是正确的吗？

薄伽梵：这是一个愚蠢的问题。由于你不知道真相，你才有这种想法。在此，基士拿没错而法子也没错。错完全在德罗纳(Drona)他自己，他该对自己的死亡负责。法子大声说“asvatthama hatah”，“马勇死了”，接下来小声说“kunjarah”，一只名叫Asvatthama (马勇)的大象。德罗纳没听完法子所说的话，他只听上半段“马勇死了”。由于德罗纳对儿子太过执著，当他一听到法子说的前半段话，他就经不起打击而暴毙了。他的

执著导致他的死亡。所以，追根究底，错在他本人没有听完法子所说的话。其实，德罗纳爱阿周那(Arjuna)比爱自己亲生的儿子更甚，但他却要迎战和杀死阿周那，这样的一个人，你接受吗？身为一个教师爷和一个知梵的婆罗门，他应该卷入这样的战争吗？所以，一切错只在于德罗纳本人。

问-247) 斯瓦米！滥杀无辜是令人遗憾的，在《摩诃婆罗多》里不乏这一类的事件，例如杀害年青的阿比曼由(Abhimanyu 译注：阿周那之子，即激昂)和卡多卡查(Ghatotkacha)等人，他们没有犯什么错。如果杀死和严惩作恶多端的人还说得过去，但是对这些年青人的被杀，我们该做怎么解释呢？

薄伽梵：答案是非常简单明了。举个例子加以说明。当你家里有很多蚊子时，你会怎么做？你会喷以杀虫剂，不是吗？在此，你必须看到一点，由于喷了有毒的杀虫剂，所有的蚊子都死了。叮你的蚊子毕竟只是一两只呀，但其他没有叮你的蚊子也都被你杀死。同样，在战争中，一些无辜者也会枉死。这是自然之事。

问-248) 斯瓦米！我们听说只有阿周那一人能破死亡陷阱的莲花阵(Pad-mavyuha)而阿比曼由(Abhimanyu 译注：阿周那之子)只知道怎么进入却不知道如何出来，最后，导致他的死亡。有关这段情节，还有其他的传说。听说当那罗陀(Narada 译注：仙人，梵天之子)为仍在母亲子宫里的阿比曼由讲解整个作战策略时，基士拿阻止他教导未出生的婴孩如何破莲花阵！斯瓦米！对这故事，您的看法是什么？

薄伽梵：印度的古典文献存有许多奥秘有待揭晓。有许多微妙之处不是人人所知道的。这些文献把人生的目标及正确的生活方式

指示给你，提醒你对你生于斯和长于斯的社会所该负的义务和责任，并指出你的错误让你改造和纠正你自己以便体验你内在的神性。在史诗或经典里的每一个故事都是给予你的一则福音。

阿周那拥有许多光荣的雅号，如萨维雅萨奇(Savyasachi)、帕尔古那(Phalguna)、巴尔塔(Partha)、维闍耶(Vijaya)等。这些雅号比我们现在的什么白玛斯里(Padmasri)、白马维布珊(Padma-vibhushan)及其他封号名衔还要高。阿周那完全献身于基士拿。这就是他之所以能获得破莲花阵之技巧的原因了。‘Arjuna’(阿周那)这个字是洁白或纯净的意思而就是心念的纯净使他获得他所需要的一切技巧。

但对阿比曼由来说，情况就不同了。偏偏就在他的妻子乌达罗(Uttara)怀孕的时候，他的父亲阿周那不在家的时候而他的舅舅基士拿又外出的时候，他受到敌人的挑战而披甲上阵。阿比曼由(或激昂)对妻子和父亲颇为执著(abhimana)。这种执著使他陷于莲花阵之中而出不来而最终丢了命。

同理，整个世界有如一个莲花阵。我们的生活就是一个莲花阵。人深陷在这莲花阵之中而他执著的情操和占有欲的本能把他紧紧地扣住，使他走不出来。由于他怀着执著， abhimana，所以他就取名阿比曼由(Abhimanyu)。

问-249) 斯瓦米！听说黑公主 (Draupadi) 在玛雅萨巴 (Mayasabha) 取笑难敌(Duryodhana)，使到难敌怀恨在心，最后导致俱卢雪特罗 (Kurukshetra)之战。就这一点，我们想知道您的看法。

薄伽梵：这是那些不知情的人的看法。黑公主并不是一个普通的女性。她是一个以贤慧见称的皇后。她是般度五子的共妻。说她

在玛雅萨巴取笑难敌是不对的、是荒谬的。如果你这么想，那你可就错了。她决不会取笑他人。只有那些不明真相者才会这么想。

在那一天，黑公主洗完头，把头发弄干，然后从王宫正门走出来。就在这个时候，难敌误把有水之地看成是空旷的干地而摔了一跤，侍女们看到了这种滑稽的场面，忍不住大笑起来。刚好黑公主走出来，被难敌看见了，于是难敌就误以为黑公主在笑他。所以，难敌这么想，当然是难敌的错。

黑公主的人格完美，总是低声细语，从不提高嗓子说话。她随遇而安，满足于现状，服侍般度兄弟，可谓无微不至，从不感到厌烦。在所有的人之中，她是最高贵的一个。你的无知使你认为她取笑难敌或任何其他的人。

问-250) 斯瓦米！基士拿有八个妻子围绕着他，同时，听说还有一万六千个牧女爱慕他，跟他关系密切。知道基士拿有那么多妻子，我们感到困窘。请就这一点，给我们开示。

薄伽梵：这是你从电影上学来的，不是吗？《薄伽梵》(Bhagavata)中的基士拿和你所想像的不一样。就是因为这样的扭曲和误导，无神论者才与日俱增而对神的虔敬则日益消减。于是，世人就从短暂的、世俗的标准和观点来看待那永恒的、不二的和神圣的真相或真理。这是这时代的不幸。经典要你把世界看成神的彰显也要你以世俗的方式来接受神。神本身是自由自在的，不受约束的而只有祂才能把你从俗世的束缚中解放出来。

告诉我，哪八个女人是基士拿的妻子？每一个人的心就是一朵有八片花瓣的莲花。这八片花瓣就是八个妻子。人体内有

六个神秘的能量中枢(chakras)。在脊骨的尾端的叫 Muladhara (译注：可能是尾闾穴)而在头顶的是 Sahasrara (译注：百会穴)。处在三摩地(Samadhi 正定)状态时，昆达里尼(Kundalini 译注：中脉或督脉)从尾闾(Muladhara)上升到百会(Sahasrara)。现在头顶的百会中枢(Sahasrara chakra)可比为千瓣莲花。每片花瓣有十六个倩影或面貌，总共有一万六千个，代表与基士拿关系密切的牧牛女。

其实，当基士拿住在平达弯(Brindavan)时，他还是个小孩，而所有牧女们都是年长的已婚妇女。她们与基士拿嬉戏就像和自己的孩子在玩似的。对那些牧女们(Gopis)而言，无物不弥漫着基士拿。她们点在额头上的 Kumkum (译注：一种有颜色的粉)是蓝色的。她们带着蓝色的脚镯和穿着蓝色的莎丽(Saris 译注：印度女性的服装)。什么原因呢？原因是：基士拿的肤色是蓝色的。就对基士拿的虔诚而言，她们远胜于那罗陀(Narada 译注：天仙，梵天之子)和其他天使。牧女们对基士拿的爱远比对丈夫的爱还强烈。她们一直处在喜悦和欢欣的状况，歌颂着基士拿的荣耀。即便与基士拿分开片刻，她们就会感到坐立不安。当基士拿离开到秣菟罗(Mathura)去的时候，牧女们的身体就像被火煎熬似的，痛苦无比。她们责怪阿克卢罗(Akrura 译注：基士拿的叔叔)把基士拿带走。她们的至福才是阿特玛(atma 纯灵)的至福。你们的感受是世俗的、肉身的和狭隘的，所以，你们才会站在自己感官理解的角度上来观察那崇高而庄严的事物。说真的，没有人能估计牧女们的虔诚，它的标准，它的深度以及它的层次。她们对基士拿的虔诚是一般人所不能测知的。

问-251) 斯瓦米！罗陀(Radha)是基士拿的一个热诚、亲切而理想的信徒。她代表无限虔诚(ananyabhakti)；这种虔诚是无以匹比的

、无条件的而当我们听到您谈到罗陀虔诚(Radha bhakti)时，我们都为之着迷了。我们想请您多谈一些有关罗陀的虔诚！

薄伽梵：虔诚不能得之于书本知识，也不能得之于任何导师。没有一个朋友能送你一份叫做‘虔诚’的礼物。虔诚应该发自你的内心；它不能被塞进你的内心。牧女们的虔诚是纯净而无私的、稳固的、不可动摇的和坚定的。在牧女们之中，罗陀是最为突出的一个。她感觉到自己和基士拿是为一体，也就是 tadatmya，完全认同。罗陀唯有 krishnatrsna，基士拿是望而没有 lokatrsna，世俗的渴望。

一天，基士拿与鲁克米尼(Rukmini)一道乘车到附近的某个地方去。住在那里的老百姓无不兴高采烈地前来欢迎他们。

鲁克米尼发觉基士拿正注视着在她身旁的一个人而那个人也注视着基士拿。基士拿轻声地说，“鲁克米尼，你认识罗陀吗？她是我虔诚的信徒。”听了这话，鲁克米尼跳下车向罗陀走去。寒暄之后，鲁克米尼邀请罗陀到杜瓦罗卡(Dwaraka)城的王宫来玩。第二天，罗陀欣然赴约。鲁克米尼到大门迎接罗陀并陪她进入宫内。罗陀陪伴鲁克米尼，在宫中待了一些时候，与鲁克米尼谈论有关基士拿的事迹和赞唱基士拿的荣耀，她们彼此分享对主基士拿的体验所带来的喜悦。为了要罗陀多待一些时间，鲁克米尼端上一杯很热的牛奶给罗陀，好让罗陀慢慢啜饮，然而，这一回，罗陀却一口就把热奶喝完而谈话还是继续，罗陀并没有立即离开，过了一段时间之后，罗陀才离开宫殿回到乡下去。

基士拿在傍晚时分回来，感到非常疲倦。他对鲁克米尼说，“鲁克米尼！看！我感到精疲力尽，两腿像火烫一般的难受

。”鲁克米尼发现基士拿的腿上长有许多水疱，她感到奇怪。基士拿然后说，“鲁克米尼！今天下午当罗陀应邀来拜访你的时候，你不是给她一杯热奶喝吗？罗陀一口就把热腾腾的牛奶喝下。因为我的脚就在她的内心，所以热奶就洒在我的脚上，造成了这么多使我感到炙热难耐的水疱。”这就是罗陀的虔诚程度。

一天，为了一试罗陀的虔诚，一个牧女故意找个有漏洞的水壶给罗陀到耶牟那(Yamuna)河去取水。罗陀没有发现到这一点。当她一边取水时，她一边重复念诵基士拿圣号。在她每念基士拿的一个圣号时，壶的漏洞就一个一个地被塞补。罗陀把壶盛满水带回去，一滴也不漏。这就是罗陀的虔诚度。

在‘Radha’(罗陀)的这个名字里，‘R’指的是‘Radha’，‘A’是‘Adhar’即基础，‘D’表示‘Dhara’即不断流通而最后一个‘A’则意谓‘Aradhana’即膜拜。她的虔诚就像dhara一样的勇往直前，像油一样的不断流通。

就如罗陀不断地重复基士拿的圣号一样，基士拿也不断地想着罗陀。这就是一个信徒跟他心仪的神之间的一种联系和亲密之情。

问-252) 斯瓦米！我们现在从您的开示之中知道般达瓦族得到基士拿无限的恩宠而能面对种种问题和容忍种种困苦。看到神给予一个信徒的关爱是最愉悦不过的事了。请您再举一个特殊的例子吧！

薄伽梵：是的！是的！是的！这是真理中的真理。说神爱这个，爱那个，那可不是完全正确的。不。

神是爱，
爱是神，
要活在爱之中。

怎么做呢？你最多也只不过爱一两个人，但如果你成了爱，如果你是爱，这爱就变成无限而你就可以爱一切众生了。所以，你可不要成为一个‘爱人’而要成为‘爱’本身。你可以通过爱来体认神，因为祂是爱的化身。你只有在有月光的时候才看到月亮。同理，通过爱，你体验化身为爱的神并因此而得尝至福。般达瓦兄弟因获得主基士拿的赐福而能坦然面对一切困难。那就是拜他们对基士拿的那份没有条件的爱和完全的降服之赐，致使他们视任何逆境或任何挑战为基士拿的旨意和祝福来加以接受。

般达瓦兄弟与黑公主(Draupadi)和贡蒂(Kunti 译注：获得子咒语，试之，未婚生迦尔纳，慑于道德舆论，遗弃之，后嫁般度，生三个儿子即：坚战、怖军、阿周那而般度的另一个妻子玛德利生下一对双胞胎，偕天和无种，这五个人就是般度五子)一道被放逐。一天傍晚，法子(Dharmaja 即坚战)和黑公主在森林散步，看到地上有一个大水果。他们想这么大的水果够他们吃一顿晚餐了。黑公主上前，想拿起水果但拿不动，于是法子也前来帮忙但也拿不动，弄得两人精疲力尽。这时，怖军(Bhima音译比玛)和阿周那(Arjuna)不见法子与黑公主回来，于是就出去寻找他们。他们来到了现场也来尝试搬动水果但也以失败收场。最后，无种(Nakula音译纳古拉)和偕天(Sahadeva音译撒哈提婆)也加入他们的阵容，齐心合力来搬动，但就是动不了。后来他们发现脚下好像有什么东西在蠕动似的，原来那是一片黑头发，好像黑地毯般铺盖着整片地方。他们抬头四处张望，发现不远处有一个苦行的仙人在坐禅

修行而这些长发就是他的。他就是长发大仙(Romarshi ‘Roma’ 头发, ‘Rishi’ 仙)。

这时大仙正要睁开眼睛。他为这水果苦修了一段很长的时间, 目的在于修得免除饥渴的法力。般达瓦刚好看到水果而想带回去。他们深为自己的行为而感到愧咎并担心大仙会诅咒他们。黑公主立即向基士拿祈祷, 寻求帮助。

基士拿出现在她面前。问明详情后, 他说, “黑公主啊! 是的, 我是来拯救我的信徒的, 但我也是信徒的内寓者(rshmanasancari)。你们犯错了。长发大仙(Romarshi 或罗玛仙人)为这水果苦修了这么多年而你们却想把水果带走, 当晚餐食用。如果大仙在盛怒之下诅咒你们, 那我可帮不了忙了。”黑公主跪拜在基士拿脚下, 祈求, “主啊! 没有人能为我们解困了。要不是你, 我们也不会活到今天。我们知错了, 请原谅我们并拯救我们, 免受大仙的诅咒吧!” 然后基士拿说, “那么好吧! 但必须注意一件事, 要严格奉行我的指示。现在我就去找长发大仙, 跟他聊聊。你们在十分钟后才到那儿。”

基士拿去会见长发大仙。长发大仙虔敬而热诚地迎接基士拿, 并说道, “主啊! 应该是我们去拜访你才对呀! 我们所进行的一切修行也只不过是要接近你, 跟你融为一体。现在你亲身莅临, 那真是我的福气呀!” 基士拿于是与长发大仙攀谈起来, 大约十分钟左右, 般达瓦族来了。然后基士拿一一向他们作五体投地的顶礼, 包括黑公主。长发大仙心想连主基士拿也这么客气地向他们顶礼, 这些人肯定不是泛泛之流, 于是, 长发大仙也步基士拿后尘一一向他们作五体投地的顶礼。这时, 大仙心中的怒火已熄灭了。他完全恢复平静了。他不能诅咒受到自己顶礼的人。

这逸事说明神对信徒的爱是深不可测的、广大无边的，而祂一定会护佑信徒们，当然，不必说，信徒也应该具备赢取神恩的资格才行。

当摩诃婆罗多战争正在进行时，毗湿摩(Bhishma 译注：俱卢族的统帅)发誓第二天非歼灭般达瓦族不可。黑公主得知此事，焦虑万分。她苦苦祈求主基士拿的协助。出自慈悲，基士拿那天晚上出现在她面前，时间已近深夜。当时，年迈的毗湿摩在战场上的帐篷内踱来踱去，心事重重，不能入眠。他对自己的发誓感到后悔，因为般达瓦族是站在正义和公平的一方的。他坐立不安，满脑袋装满遗憾的思绪。

基士拿走向毗湿摩的营帐并暗示黑公主拜倒在毗湿摩足下。黑公主唯命是从，不敢怠慢。毗湿摩看到一个女人触抚自己的脚，于是就祝福她有个美满的婚姻生活。当他弯下身来察看，发觉那是黑公主，不禁为之一怔。一个大问题立即在他脑海里浮现，他怎么能歼灭般达瓦族，因为他刚刚才祝福黑公主？毗湿摩对站在一旁的基士拿说，“主啊！这是你的计划。一切按照你的旨意发生。你可以为之也可以解之。我们仅是你手中的工具。主啊！你手上拿着的包包是什么？你用布包裹了一些东西，我可以知道那是什么吗？”基士拿说，“毗湿摩！已深夜了，你是个老战士，一定很累，想休息了。我怕黑公主的鞋子声吵醒你，所以，我用布把她的鞋子包起来，拿在手上，也就是你看到的这包东西。”

这就是所谓的 bhaktaraksana，护佑信徒。无论如何，神必会实现祂的应许，这是毋庸置疑的。

问-253) 斯瓦米！基士拿的化身被认为是最完美的化身，那么，罗摩的化身又该如何去看待呢？两者有不同吗？在供奉和膜拜时

，可有层次上或地位上的分别？请您开示。

薄伽梵：罗摩自称为十车王(Dasaratha)之子(Dasarathamaja)并宣称自己是一个堂堂正正的人。神化身为罗摩降临凡间的目的在于以一个完人的身份出现来展示人性的圣洁。即便如此，还是有很多人知道罗摩的神性。所有伟大的仙人都了解那时上演的这出伟大的戏剧。婆喜史多(Vasishtha)向十车王透露，“陛下，我不仅以一个祭司的身份来到你的宫廷。主不久将诞生在你的家庭。我加入了你们的行列来尽情地欢享祂的诙谐，祂的戏谑和祂的温馨话语。至于众友仙人(Visvamitra)，他传授 bala 和 atibala 这两则威力强大的咒语给罗摩与罗什曼那(译注：bala 克服睡眠，atibala 克服饥饿)，赠送他们一个用之不竭的箭袋并传授他们太阳神咒(Gayatri mantra)。他完全洞悉罗摩的本质。其他仙人，如：阿卡斯提亚(Agastya)、巴拉瓦阇(Bharadvaja)、马堂卡(Matanga) 和萨拉邦卡(Sarabhanga)等都完全了解罗摩的神圣身份。指示罗摩和罗什曼那去见住在吉士京达(Kishkindha)的须羯哩婆(Sugriva 译注：猴王)的就是萨拉邦卡仙人，并说须羯哩婆能协助寻找悉多(Sita 译注：罗摩之妻)下落。罗摩与罗什曼那于是前往吉士京达。须羯哩婆和他的部下老远就看到罗摩与罗什曼那来了。早些时候，须羯哩婆因敌不过波林(Vali 译注：须羯哩婆之兄)而逃跑，所以他怀疑波林可能派人来攻击他并感到有点恐慌。他派人去请哈奴曼来并要他去看个究竟。哈奴曼奉命前往并装扮成一个老婆罗门(Brahmin)的模样去接近罗摩和罗什曼那。哈奴曼非常谦逊有礼表明自己的身份和背景。他也得知罗摩和罗什曼那的来意。你或许会问，哈奴曼为什么要装扮为一个婆罗门。他认为如果他以本来身份，一只猴子，去接近罗摩和罗什曼那，恐怕会尝到闭门羹。但是哈奴曼已把实情相告，不是吗？

这其中完全没有任何阴谋。罗摩一再地重申自己是人，他说，“我是一个人，”“我是十车王的儿子”，等等，并指出做人的一个新典范。

但是基士拿的情况就有所不同。他说, *mamanusmara yudhyaca* ,想念着我, 战斗到底; *manmana bhava madbhakto madyaji mam namaskuru* ,把我放在心上, 成为我的信徒, 供奉我, 向我顶礼; *yogaksemam vahamyaham* ,我照顾他们的福利。基士拿在《梵歌》的各种不同的故事背景中明确地表现出自己的神性。这些就是这两个神化身不同的地方。世人应该以罗摩的榜样作为行为准则, 同时又照着基士拿的指示而生活。一切名和一切相无不属于神。在这宇宙间, 无处或无物不是神圣的。因此, 你可以随心所欲地以任何方式来膜拜, 只要你抱着一个宽宏的观念和一个广泛的慈悲心去做就得了。不论河道的方向是什么, 它的最终目标就只是流向海洋, 同样, 你应该了解, 一切膜拜仪式和灵性修习也都只是伸向神那儿。

问-254) 斯瓦米! 您所有的讲道无不涉及人类价值观且有一种温馨的感觉。我们注意到‘感恩’是一种高尚的价值观, 现在几乎消失殆尽了。我们古代的叙事诗是如何描述这价值的呢?

薄伽梵: 《罗摩衍那》是以一种极其细腻而卓越的手法来描述这最崇高的感恩价值观念。苏里亚(Surya 译注: 太阳)王朝的国君萨卡罗(Sagara)是海神萨姆德卢度(Samudrudu)的救命恩人。罗摩就在这个时代来到世间。海神萨姆德卢度很想参加拯救悉多(Sita 译注: 罗摩之妻, 被魔王罗波那所劫持)以报答罗摩的大恩大德。服务罗摩的机会终于来到了, 那就是哈奴曼(Hanuman 猴神)正要飞越天空, 跨过海洋到楞伽(Lanka)去寻找悉多下落的时候。

海神萨姆德卢度拜访迈纳迦(Mainaka)并说，“迈纳迦啊！你是一座隐藏在海底的大山。我相信你还记得以前当高山有翅膀可以到处飞翔以回应信徒的时候，后来被天帝因陀罗(Indra 译注：诸天之一，即雷雨之神、战神)把它们翅膀给剪了。你可记得，只有你一人得到风神(Vayudeva 婆廋天)的协助而免于承受这种耻辱吗？这一回风神之子哈奴曼正要飞越你正在躺卧的海洋到楞伽去。这就是你报恩的大好机会了。请你传授他如何歼灭楞伽尼(Lankini)的秘诀。楞伽尼(Lankini)是一个女魔，守卫楞伽大门。这秘诀是：只要掴她脸颊，她便立即一命呜呼。她也知道当一只猴子进入楞伽大门时，她会死于这种方式而接下来的就是楞伽的毁灭与罗波那(Ravana 译注：十首魔王)的死亡。

迈纳迦于是趁机从海底浮上来并向哈奴曼祈祷，“噢，主啊！要是没有令尊风神婆廋(Vayudeva)的帮助，我就失去我的翅膀了。哈奴曼！请在此休息，吃些水果之后再起程吧！现在就让我告诉您，如何消灭守护楞伽大门的女魔楞伽尼吧！您只要掴她脸颊，依据诅咒，她会立即丢命。”哈奴曼说，“迈纳迦！在我完成罗摩使命之前，我不想吃，不想喝也不想休息。无论如何，我要感激你，对我父亲有这份感恩的心意。”迈纳迦和萨姆德卢度就是这样地表达了他们的感恩。他们的风范可供世人效法。

在《罗摩衍那》里还有一则类似的故事。波林(Vali)掳走须羯哩婆(Sugriva 译注：波林之弟)的妻子鲁玛(Ruma)。罗摩杀死波林，使得须羯哩婆与妻子团聚并得回王国。为了报答罗摩的大恩大德，须羯哩婆派遣猴兵(Vanaras)协助罗摩歼灭罗波那及其他罗刹(raksasa 妖魔)并救出悉多。但不幸的是，他延

误了他的使命。罗摩于是派遣罗什曼那前来提醒须羯哩婆，不要忘了自己的承诺。

罗什曼那怒气冲冲地去找须羯哩婆。须羯哩婆意识到事态的严重性，于是派达罗(Tara)去向罗什曼那解释。她说，“斯瓦米！这个时候正是雨季而雨季很快就要过去了。在你回去时，我们会派三千万猴兵到楞伽去助你攻打罗刹。我的丈夫，须羯哩婆并没有忘记他的承诺，他没有忘恩负义。斯瓦米罗什曼那！你知道夫妻分离是一件很痛苦的事。你看到你哥哥罗摩在和他妻子悉多分开之后所感到的哀伤和痛苦。我们的情况不也是这样吗？我们也为分开而感到痛苦。现在承蒙罗摩的恩典，我们才能快乐地生活在一起。我们并没有因为生活快乐而忘了我们的承诺。须羯哩婆不是这样的人！”达罗的这番话平息了罗什曼那的怒火。

须羯哩婆代表感恩。忘恩负义是最大的罪业。狗就是感恩的一个好例子。如果你给它一片肉吃，它决不会忘记你。如你所说的，你和斯瓦米就像是齿唇一样，斯瓦米无时无刻不在照顾着你，难道你就不应该感恩吗？斯瓦米从来不期盼你的回报。我之所以讲述这些价值完全是为了你们啊！

问-255) 斯瓦米！假如我们对经典有所误解的话，就请您多多包涵。我们觉得经典里的一些话互相矛盾，我们不知何去何从。一种经典说‘brahma satyam jaganmithya’‘神是真实而世界是虚幻’。您说，“虚幻(maya)是不存在的。”在您告诉了我们的有关虚幻的看法之下，我们该如何去理解经典所作的论述呢？再者，同样的经典说，‘sarvam visnumayam jagat’，‘整个宇宙是神圣的’。那么，何来虚幻呢？这两句互相抵触的话

薄伽梵：两句话都没错，纵使它们看起来好像是对立似的。问题出在你的理解，说更正确一些，那应该是出在你的误解。你运用你自己的心态去判断；你的体验决定你理解真理的程度。

举个例子。假设我问你，“你是什么时候到的？”你的回答是，‘刚到，斯瓦米！’不是吗？那么现在分析一下你的回答。当你说，“我刚到”，刚到这里的是什么？你的“我”，这指的是你自己还是你的肉身？你已经认为你就是这个肉身。你认同你的肉身？那么，刚刚到的就是你的肉身了(你是‘身体感觉’的)。后来，你开始抱怨，“我的脚痛”，“我的头晕”和“我的手颤抖”。好好地研究一下这些话语。你说，“我的脚”，“我的手”，“我的头”等等。现在你问自己一个问题，“这‘我的’是什么人呢？”当你说“这是我的手”时，它意味着你有别于你的手。你有别于你的四肢和感官等等。你是主宰而其他仅是你的工具。在这些话语中，你间接地或不自觉地表达‘你不是这肉身’的信息。较早时，当你说“我刚到”时，你指的是你的身体而现在你说“我的脚”，“我的头”，你的意思是，你和你的身体有所不同。

同样，在灵修上，如果你站在认同身体的立场，站在二元性的角度，第一句话 brahma satyam jaganmithya (身体认同-我到了)是对的，是真的。然而，如果你站在灵性或不二性的观点来看，那么，第二句话，你有别于你的身体(我的脚，我的手，我的头等)是正确的，真的。

因此，‘sarvam visnumayam jagat’ (宇宙是神圣的)这句话是真的。你必须这样地去理解这句话的意思。你决不应该认为我们的经典是互相矛盾的。我们的经典是针对不同层次的人

而做出不同的阐述的。

第三节

《薄伽梵》

(Bhagavata)

问-256) 斯瓦米！听了您的讲道和谈话之后，我们认识到我们以前听到有关主基士拿的一些事迹是误导的、扭曲的和不实的。您揭露那么多的内在奥秘。请您告诉我们更多有关主基士拿的详情。

薄伽梵：基士拿的神迹是极其微妙的、神奇的和深不可测的。每一个神迹都蕴有一个奥义和信息以及一个可供遵循的典范并且充满着不二而绝对的至福。

你知道基士拿的养母雅苏达 (Yasoda) 是那么地深爱着基士拿。所有邻居的妇女都投诉说，基士拿窃取她们家的奶油。雅苏达跟基士拿说，“基士拿！你为什么偷吃别人的东西？你看！她们正在投诉了！你不喜欢我们家的奶油吗？你为什么不吃自己家里所做的奶油呢？难道别人的奶油比较香甜？”基士拿说，“母亲！我哪儿都没去，我从不吃他人家里的奶油。你看看我的嘴和闻闻看有没有奶油味。”当他像一个被冤枉的无辜小孩一样在为自己辩解而说话时，母亲雅苏达就陶醉在至福之中，脸上泛起充满喜悦的微笑的光辉。一天，她因为有人投诉而生气，于是决定把基士拿绑在柱子上以示惩罚。但是，有人能绑住神吗？她发现基士拿失踪了，到处都找不到他。她急死了。后来，她发现带有凝乳和奶油的脚印，于是，她就跟随着脚印去寻找而终于找到了基士拿。在

此，大家必须注意重要的一点。雅苏达能按脚印找到基士拿，同样，你也可以通过遵照神的神圣诫命而接近神。所以，我一再地告诉我的学生，“我的一生就是我的福音。”我重复地告诉他们，“要追随导师，你的神。神是爱，你可以凭借爱来亲近祂。”这就是基士拿的信息。

一天，雅苏达想抓住基士拿。她一手拿着奶油而另一只手拿着一支棍子并放在背后，不让基士拿看到以诱使基士拿走前来，然后才用棍子打他。同理，我一手拿着我们学校所提供的‘教育’的奶油而一手拿着严格‘训练’的棍子。学子们来此受教育而我训练他们成为社会的栋梁。这是我的总计划。

一天，基士拿看到一个妇女在从井里打水。她打满了两壶水并尝试把壶重叠地置于头上，但她搞了半天却无法把壶平衡地重叠起来。于是，她对基士拿说，“基士拿！能帮我忙吗？我把第一个壶放在头上之后，你就把第二个壶放在第一个壶的上面，这样我就很容易地把壶顶回家了。”基士拿说，“不，我不做。”那妇女只好自己再试了，再难也得试。这时她看到基士拿站在那，想伸出援手。她说，“什么！基士拿！刚才我叫你帮忙，你拒绝，现在我自己做，你却要来帮忙。我真不了解你。”基士拿然后回答，“瞧！我任何时候都不愿把负担加在任何人身上。我只解除你的负担，让你感到轻松。你了解我吗？”从这个例子，你可以了解到解除你负担的圣灵秘诀。所以我说，“带着满身的问题、痛苦和焦虑来这里，把它们卸在我的足前，然后轻轻松松地带着至福回去。”

这就是《薄伽梵》(Bhagavata)里的每一个故事情节所要传达的

一个信息。虽然圣者毗耶娑(Vyasa)撰写了十八部往世书 (purana)和著名的史诗《摩诃婆罗多》，除此之外，他还编纂了所有的吠陀经典，但他还是得不到心境的平和，直到他得到圣者那罗陀(Narada)的鼓励执笔撰写《薄伽梵》(Bhagavata)之后，才达到平和的境界。《薄伽梵》传授九大虔诚法门给世人。我们应该阅读和聆听这不朽巨著所描述的各种不同的故事。

其实，‘Bhagavatamu’(薄伽梵达姆)这个字有着一个内在含义，‘Bh’指的是‘Bhakti’(虔诚)，‘Ga’指的是‘Jnana’(识或智慧)，‘Va’指的是‘Vairagya’(舍离)，‘Ta’指的是‘Tattva’(神圣原则)，‘Mu’指的是‘Mukti’(解脱)。
‘Bhagavata’(薄伽梵)不仅仅是 Bhagavata Katha，神的事迹而已，它也意谓‘bagavatam’(泰卢固语)，意思是‘我们要从善’。你应该要了解它的内在意义，据之而行且致力于达至解脱。

问-257) 斯瓦米!《薄伽梵》(Bhagavata)除了赞美神和其神性外也谈到其信徒的伟大和崇高。我们看到了信徒在聆听您讲解《薄伽梵》时，不禁掉下了喜悦的眼泪。请您告诉我们在这一经文中可供年青人与我们这些成年人遵循的精髓和主要原则，好吗? 我们一定获益匪浅。

薄伽梵：神和祂的信徒之间总是有着一种亲密的关系。通过神迹，神使到祂的信徒认识和体验祂的全知、全在和全能。神和信徒是互相依赖的而失去任何一方，就失去意义了。因此，《薄伽梵》(Bhagavata)在歌颂神的荣耀的同时也谈到虔诚信念、降服精神、灵道本质以及信徒的舍离情怀等等。

《薄伽梵》推荐可据之而行的虔诚法门从而获得智慧。在神

和信徒之间不存有任何媒介，他们彼此是直接连系的。只有你的虔诚使你获得神恩。这也可以说印度文化有着三个主要部份，即：bhakta(虔诚)、bhagawan(神)和 bagavatam(从善)。神是信徒唯一的避风港。祂是信徒的财富，是信徒的生命，是信徒的一切。

一个名叫杜鲁瓦(Dhruva)的小孩想要坐在他父亲的大腿上，但他的义母不准他这么做。他带着沉重的心情回去告诉生母，然后决定进入山林修行去。在森林里，他克苦耐劳，不怕风吹雨打，酷热严寒而继续他的修行。神感到满意，于是显现在他面前并问他要什么样的恩宠。杜鲁瓦说，“斯瓦米！我要你！”神这样回答，“杜鲁瓦！你为了想得到某样东西，你才进入山林苦修而现在你却要求另一样东西。你当初想得到宠爱而可以坐在你父亲的腿上，但现在你说你想要的是我。你没听说过吗？身口意是应该一致的 — manasyekam , vacasyekam , karman yekam mahatmanam。一个高尚的人应该是一个身口意一致的人。首先，满足你的欲望，然后治理你的王国一段时期并在未来的几年里履行你的义务，最后，我祝福你，百年之后，人人都怀念你。你将是一颗，唯一的一颗闪亮的星星在其天空的家门外照耀着。”这就是所谓的“研究人类宜从人的性行着手”的意思。

钵罗赫拉德(Prahlada)虽然受到百般折磨，从山顶被推入火中，被灌以毒药，受到大象的践踏以及被抛进汹涌的大海之中，但是，他一刻都没有停止念诵神的名号。他继续不断地歌颂神的荣耀。他不重视他的老师詹达(Chanda)和阿玛卡(Amar-ka)的教导而他更进一步地对父亲说，“你可以征服整个世界，你可以控制太阳、月亮、星星等星球的运行，你可以控制

五大元素，但是，你征服不了你内在的敌人！”当他父亲喜兰尼耶卡西普(Hiranyakasipu)问他神在哪里时，他回答，“你不要怀疑神的存在，祂无时无处不在。”喜兰尼耶卡西普又问，“钵罗赫拉德！难道你的神也在这根柱子里头吗？”钵罗赫拉德回答，“是的。”当喜兰尼耶卡西普敲破那根柱子时，如你所知的，主化身为那罗新哈(Narasimha 译注：Nara 人，simha 狮)从柱子里跳了出来。

在此，你应该明白这重要事件的内在意义。一根柱子是 Upad-hi)，覆盖物或身体，‘敲破柱子’意谓‘放弃肉身执著’，只要你怀持着肉身执著，你就会充满着自我、骄傲、占有欲、妒忌等恶质，进而致使你看不见无所不在的神。钵罗赫拉德对神的无条件的爱和诚服是完整的。

象王贾仁德罗(Gajendra)在河里被一只鳄鱼给困住，逃不出来。贾仁德罗拼命挣扎，试图摆脱鳄鱼的利颚，但屡试都不成功，最后搞得精疲力尽，丧失了反抗能力。于是他向救星哥文达(Govinda 译注：即基士拿，意为照顾牛群者)呼救，“噢，神啊！你是我唯一的庇护者，我唯一的救星。除了你，还有谁能把我从困境中解救出来呢？有谁会在这时刻向我伸出援手呢？神啊！救救我，救救我，救救我吧！就在这时刻，神把他从鳄鱼的利颚中拯救出来。

你应该知道这整个故事的内在意义。河流是你的生命。鳄鱼代表你的欲望和感官沉溺。贾仁德罗是个我(Jiva 命我，个灵)。他起先用鼻子紧紧地拉住一颗大树来作出祈祷，但神没有回应。只有当他把鼻子收回，并朝上向神呼救时，神才拯救他。你应该视此情节为无条件的虔诚或降服的另一个例子。

主斯里摩诃毗湿奴 (Sri Mahavishnu) 抛置他那叫做苏达三那(Sudarsana) 的法轮把鳄鱼杀了, 才救出贾仁德罗。‘Su’ 意谓‘善’而‘darsana’ 意谓‘恩宠之外貌’(仁慈)。所以, 救你的是神的恩宠、慈力而不是你的力量、能力、财富等等。只有在你完全降服于神时, 神才回应。

同样的遭遇发生在黑公主(Draupadi)身上。在众目睽睽之下, 敌人企图剥光她的衣服来羞辱她。她一手紧紧抓住自己的莎丽(Sari 印度妇女的服装)不放, 并向神祈祷, 以期保全自己的端庄。神没有回应。后来只有在她双手合十, 向神顶礼时, 基士拿才来拯救她。这意味着当她向基士拿祈祷时, 她的十个手指必须合在一起。祈祷时, 代表五知根(jnanendriyas)的一只手和代表五作根(karmendriyas)的另一只手必须合一, 一起奉献给神。神决不赞成‘合伙’。祂决不接受‘兼职’的虔诚或部份时间的虔诚。一个信徒应该在任何地方都一直想着神和赞唱祂的荣耀, 而不是只在沮丧和困苦之时才这么做。一个孩子决不会因为母亲打他而不理或不管他的母亲。当他母亲打他越重时, 他就把母亲抱得越紧。同样, 当你面临困难时, 你有必要更依附着神并培育起更坚强的信心。苦难使人更亲近神。人的灾难就是神的机会。如果因为生活中遭遇到困难, 你就背离神或对祂丧失信心, 那你就不是一个信徒了。整部《薄伽梵》(Bhagavata)描述的就是这样的故事情节以阐明真诚、稳定、不动摇的信心以及一些崇高信徒的完全降服和献身, 同时, 也赞美神的荣耀、崇高、慈爱和悲悯。

问-258) 斯瓦米! 圣者毗耶娑(Vyasa)撰写的《薄伽梵》(Bhagavata)和《梵经》(Brahma Sutras)这两部著作, 哪一部比较优越?

薄伽梵：好！我会从你自己的同学中举出一个例子。你正在修读学士课程。你选修数学、物理和化学，不是吗？在这三个科目之中，哪一个较为优越呢？如要获得学士学位，这三种科目都必须修读，不是吗？同样，为了虔诚 (Bhakti) 你应该阅读《薄伽梵》而为了智慧 (Jnana 识)，你应该阅读《梵经》。

问-259) 斯瓦米！除了十八部往世书 (puranas) 外，我们有两大史诗，《罗摩衍那》(Ramayana) 和《摩诃婆罗多》(Mahabharata)。《往世书》谈及神的各种名号和属性，这构成印度神话故事的主要部份。这两部经文把放诸四海皆准的共通信息传达给世人。请您告诉我们这两部经文为我们提供的在日常生活应该履行的主要原则。

薄伽梵：撰写十八部往世书的圣者毗耶娑把《往世书》的精华，总结于两句话之内并传之于世，即：‘Paropakarah punyaya’和‘Papaya parapidanam’。它也这么说，‘Paropakarardham idam -sariam’，天赋的肉身并不只是为了吃、喝、睡和死亡而已。天赋的肉身不只是用来图谋私利的。神赐给你这个肉身就是要你服务他人。毕竟，关于这肉身，还有什么值得执著和拥有的呢？这臭皮囊除了恶臭和肮脏的粪便、尿液和血液外，什么都没有。这肉身是短暂的而你对它还期盼持久的结果吗？可能吗？你怎么能借此臭皮囊来体验至福呢？

青春就像消溶的冰块和飘忽的云雾一般，逐渐流逝。那么，身体就像是一滴水泡了。它的天职就是服务贫困者和需要帮助者而绝对不是为了吃喝玩乐。鸟兽昆虫还不是一样会吃会喝。你有什么特别呢？只要你不伤害他人，那就足够了。这是你能做出的最大的帮助。毗耶娑说，服务他人是 Punyam，即功德。这意味着你不应该以身口意来伤及他人。那么，什

么是 papam, 罪呢? 伤害他人就是罪。

Paropakarah punyaya (一般解释为: 服务他人)还有另一种意思。Param 意谓神。Upa 意谓接近而 Karah 意谓结合。Paropakarah 意谓去接近神。因此, 你能做出的最大帮助就是引领他人接近神也引领你自己接近神。凭借好的行为和思想就能够做到这一点了。第二句话 papaya parapidanam (一般解释为: 伤害他人是罪)也有另一个意思。Param 是神, pida 是‘神只一位但被视为众多’。这句话的要旨是: 认神为众多是罪。这等于认为: 在灵性中有多样性存在。

存在于人人之内的阿特玛(Atma 纯灵)只有一个。但是, 如果你把它分裂成许多碎片来体验多样性, 那就是罪。我时常告诉我的学生, 所有十八部往世书的精髓在于 Paropakarah punyaya, papaya parapidanam(总要帮助, 决不伤害)。如能在日常生活中体现这两句话, 你就获得超脱了。

问-260) 斯瓦米! 我们应该如何在灵道上和灵性生活上去正视史诗和往世书呢?

薄伽梵: 史诗和往世书教导我们生活中的许多不同的层面。它们谈到人类价值, 揭示你内在的神性并教导你如何过一个理想的生活, 指示你人生的目的和目标并通过诸多逸事来说明印度文化。它们也明示一个不追随正义或基本人类价值的人的沉沦。它们强调伸张和追随正义的必要性, 这都是为了个人和社会的好处。它们清楚地解释你的本来面目, 也就是阿特玛 (Atma)本身。但今天, 我们有些人还是误解它们的意思而给予扭曲的说明而不是真正的内在意义。因此, 你们没有人从史诗和往世书中获益。

其实，史诗是我们的历史和文化的纪录。它们是智慧和灵性觉醒之光。它们使 Jiva (个灵，命我)和 Deva (神灵)连结起来。每一篇文章都谈到神如何以人身降世并展示世人要如何过一个理想的生活。神是整个人生舞台的导演并完美地扮演着各种角色。

例如在大仙跋弥(Maharshi Valmiki 即蚁垤)所著的史诗《罗摩衍那》(Ramayana)里，主罗摩完全知道他就是神。仙人如婆喜史多(Vasishtha)和婆罗婆阇(Bharadvaja)都知道罗摩是毗湿奴(Vishnu 维系之神)的化身。但罗摩自始至终都以一个凡人自居。他痛苦地叫喊着悉多因为他受不了与悉多(Sita)的分开。《罗摩衍那》教导世人应该如何去做一个好儿子，一个好兄弟，一个好丈夫，及一个好国君。它的教导也包括有关友谊的准则和师徒之间的关系。真理、正义、听从父命和一夫一妻制等都是《罗摩衍那》所谈论的课题。这就是《罗摩衍那》的真正旨趣也是神化身为罗摩背后的奥秘。这部巨著也传授一些基本的、划时代的人类价值观给全人类。《罗摩衍那》展示一个像罗波那这样的人，虽具备丰富的知识，高超的法力，拥有指挥和控制他的人民的威信和庞大的财力物力，是如何成了欲望(kama)的牺牲品而毁了他的一生。这是他的一生所给予的教训。

至于《薄伽梵》(Bhagavata)，则有不同的描述，它展示嗔怒如何毁掉阿特玛(Atam 纯灵，真我)。嗔怒使人丧失自尊和富足，甚至破坏他所有即将完成的工作。忿怒会伤及身心，使身体衰弱，心境烦乱。像刚沙(Kamsa)、西苏巴拉(Sisupala)、贾罗三达(Jarasandha)和丹达瓦特罗(Dantavakra)等人物都是因为忿怒而失掉他们的价值、名誉和生命的。他们培育起对

神的痛恨并且在私心的驱使下，他们丧失了心理的平衡而最终面临可悲的命运。

另一部由毗耶娑(Vyasa)撰写的史诗是《摩诃婆罗多》(Mahabharata)。高罗瓦(Kauravas 即俱卢族)兄弟有一百人，人人孔武有力，有强大的军队，完整的兵种，幅员辽阔的王国以及组织严密的情报网，但他们最后的命运如何呢？在俱卢雪特罗(Kurukshetra)战役中，一百个兄弟无一生还，留下的是他们可怜而伤心的父母，没有一个儿子给他们送终。多凄惨啊！为什么会有这种下场呢？归根结底，贪婪是主因。高罗瓦兄弟拒绝把一半王国归还给般达瓦(Pandavas 即般度族)，后来，他们连五个小村庄也不愿给般度五兄弟。这就是他们的贪得无厌。高罗瓦兄弟还屡次尝试杀害般达瓦兄弟。那简直是贪到极点了。

《罗摩衍那》教导我们，欲望和忿怒是危险的而《摩诃婆罗多》则指示我们贪婪所造成的破坏是何其的大。你或许拥有许多美德和功德，但只要你还怀持着一项恶质如欲望、忿怒或贪婪，那就足以令你堕落到像史诗所描述的那些人物那样了。你必须从史诗或往世书或传说所描述的故事中吸取教训。

第四节

《峇峇》

(Baba)

问-261) 斯瓦米！我们一天进食两顿丰富的正餐，还有丰富的早餐，除此之外，我们还吃夜宵和一整天之内的好几杯咖啡，然而，我们还是觉得无精打采，疲惫不堪。您并没有进什么补，吃什么好东西，只是吃一两汤匙的食物，但是您却不断工作，不觉劳累。您日行百里，仍无倦意，您的精力为什么如此充沛呢？

薄伽梵：这是灵性。你从食物中摄取能量。如果你少吃，能量不足你就会变得衰弱。但斯瓦米的能量不是来自食物。我不吃早餐，早上十点钟，我只喝一杯水。我吃得很少，我不吃凝乳、液体奶油、糖果、雪糕、油腻或辛辣的食品等等。我吃的是穷人吃的食物，如小米(ragi)等。在过去一年里，你看到我，过了中午就不再吃东西了。我有那么多的工作要做。机构里的每一件事情，如教育、医院、精舍以及目前正在进行的水供工程等，我都必须亲自料理。我与信徒之间是直接连系的，没有第三者介入其中。由于我没有秘密，我就不需要秘书。一切都只是爱对爱，心对心的沟通。照我所做的工作来看，预计我每天需要一千五百卡路里的能量，但我所吃的食物不超过两百卡路里。那么，我到底从哪里得到这些能量呢？不是从食物中得来的。要知道：我就是能量，不，应该说是能源！

我这肉身已届七十高龄。我的视力还不错，能看得见远处的小蚂蚁。我不需要配戴眼镜。你们在四十岁左右就要戴上眼镜了。我的听觉也不赖，很微小的声音也听得到。我的牙齿既坚固又锐利。我没有一根白头发。我想多走路但又给你们带来不便，因为很多人都跟着我走。我自己的事情，我都亲自为之。你也许会感到奇怪，为什么我的感官如此灵敏。

在进食前，你念诵什么祷文？你向以 Vaisvanara (消化之火) 的形式蕴寓于人人之内的神祈祷，并把食物供奉给他，因为是他消化、吸收和提供食物的精华到你身体的各个部份。因此，你吃下的食物来到我这儿而我就在你之内。检讨一下你的感官为什么衰弱。答案很简单，那就是误用感官，自私自利，和心胸狭窄。我从头到脚一点私心都没有。你是我的。我唯一关心的就是你的福利和灵性进展。

问-262) 斯瓦米！原谅我问这样的一个问题。当我害怕提出这个问题时，我又很想从您那儿得到答案。您是我们最仁慈的神，所以我还是斗胆向您提出这问题。斯瓦米！一些信徒刚到不久，您就和他们交谈而有些信徒到此已有一段时间但您却不跟他们说话。我们该怎么去看这两个事实呢？

薄伽梵：在你探讨真理的过程中，提出问题是正确的。把任何疑点埋在心里是不好的，尤其是有关神的问题。

你总应该相信一件事：不论在你身上发生什么，那总是为你好而发生的。只有神才知道该做什么，何时做，如何做，为何做及对谁做。斯瓦米的每一个行动都会对你有所帮助。斯瓦米也许会立即跟一些人交谈，也许很久都不跟另一些人交

谈。根据你的看法，那是时间的问题但斯瓦米是超越时间和空间的。

我在此给你举个例子。假设一辆巴士从这里起程，乘客开始上车。你会看到什么呢？先上车的乘客坐在前面，坐在司机旁边；最后上车的乘客就站在门边。然后，当巴士抵达终点时，乘客陆续下车，这时候你看到什么呢？最后上车，站在门边的那个乘客最先下车，不是吗？所以，最先上车的最后下车而最后上车的最先下车。同样的道理可用在斯瓦米信徒的身上。

圣者米力甘达(Mrikanda)问仙人那罗陀(Narada)一个类似的问题，“那罗陀！为什么像钵罗赫拉德年纪这么小的孩子竟然可以看到神的显灵而我们这些在过去一百年来一直苦修的人却没有成果？为什么会这样呢？”那罗陀这样回答，“圣者啊！钵罗赫拉德年纪虽小，但他渴望神已有好多世了。这就是过去世所累积下来的虔诚之果报呀。你必许认为你已苦修多年，但这也仅限于今世而已。钵罗赫拉德的虽身体是幼年但他的灵魂在他的许多前世已一直在渴念着神了。在年龄上，你是老大但你的尝试还很稚嫩。

我再举另一个例子。一个年青人拿了一个溜子企图敲碎一块石头。他敲了二十下但石头没有破裂。一个路过的老人拿起溜子敲了那块石头两下，石头便裂开了。你或许感到奇怪为什么会这样。老人能敲破而年青人则不能，原因何在？石头已接受了年青人的二十下敲击，总共需要二十二下，石头才会破裂，这时，老人就多加了两下。同样，从你的立场来看，悟道有早晚之分，但实际的情况就不同了。

问-263) 斯瓦米！我们看不到自己的缺点。即便我们看到我们的缺点，我们还是不以为意。因为我们心胸狭小，我们无法了解您无限的爱。我们怀疑也限制你的爱。当我们坐在达瞻(darshan 一睹圣容)行列中时，您似乎不想看我们一眼或甚至想避开我们。我们因为您不跟我们交谈或不看我们一眼而感到沮丧。我们该如何面对这伤心的情境呢？

薄伽梵：信不信由你，斯瓦米一点私心都没有。不论我做什么，说什么，都是为了你的好处。有时我为什么对你严格呢？那是我的爱的展现，为了制止你和改造你，我非得故作严肃不可。如果不认为你是我的，那我何苦去纠正你？因为你是我的，当你犯错时，纠正你可是我的义务。

我不跟你交谈，你也许会感到不是滋味，那是因为你很重视我的谈话。你飘忽不定的心念和动摇不稳的信心使你听从一些不负责任者的话而照他们所说的去做。你被他们迷惑了。所以，在你心念里就产生一些不必要的思绪而在你行为上就产生一些偏差。因此，我才有拒你于千里之外的动作，目的是想让你早点回头。

举个例子。当马路在维修时，你怎么办？你改用另一条道路，不是吗？同样，为了带给你革新，我常故意避开你、不注意你。在你作出改革的那一天，一切回复正常，就如马路修好之后，交通回复正常一样。出自对你强烈而无限的爱，神化身降世只是为了改造你和指引你。所以，我就是这样地对待那些在我的百善地尼乐园‘医院’里误入歧途的人。当他们恢复健康时，我就立即让他们出院，然后跟他们建立起原来的、旧有的关系。

我必须再确定、再建立和再加强你的信心。我必须为你奠定适当而稳固的基础以便你过一个快乐而正直的生活。我必须灌注自信于你以便你不致于成为世俗感官享乐的牺牲品。你的祈祷也许不会带来世界和平。那没关系，但要确定你没有贪婪和暴力的邪恶品质。这是一条既艰辛又崎岖的道路，但你必须沿循这条道路迈进。不要再耽搁了，也不要再让你长久以来所染上和培育起的恶质把你给紧紧地扣住。立即舍弃这些恶质吧！

过去在布达峇地(Puttaparthi)，若有人生病，他们经常延请一个目不识丁、不合格、没有经验的江湖医生来医治，造成病人病情加剧。后来他们不得不到阿南达布 (Anantapur)、吉克巴拉布(Chickballapur)、威罗(Vellore)等地去求医以挽回病人的生命。如果有一个合格的医生为病人治病，这种情况就可避免了。不是这样吗？一些自我标榜的导师，他们连自己的问题都解决不了却像乞丐一样到处给人说法而你死心塌地地追随他们。你想从他们身上得到什么呢？不要让自我和自负在你之内滋长。接受神作为你一生的指导而紧随着祂吧！

问-264) 斯瓦米！多少年来，我们读了万卷书，听了多场讲道，但我们觉得斯瓦米的谈话是独特的、无以伦比的、温馨甜蜜的、常新的并且扣人心弦的。这秘诀是什么呢？

薄伽梵：自然就是美。发自内心的总是清新的。智慧(jnana 识)不是某种可以学到的东西(例如可以从书本上学到)而是体验，就像闻到愉快的芳香一样。

现在你被视为一个个体，社会的一份子。只有通过清新的、真实的、永恒的教导，个体才得以开花结果。个人不止于一

个形相。一旦他彰显他内在自性的素质，他就成了一个完人 (vyakti)。把你的神性传达给你并使你有能力去体认它的就是真理导师(Satya Guru)的教导。

问-265) 斯瓦米！您在讲道和谈话中用了很多实例和简短而有趣的故事来说明。这些实例和故事既简单又明，跟我们的日常生活息息相关，带给我们无比的喜悦。这有什么秘诀吗？

薄伽梵：今天，很少老师有能力清楚地解释有关灵性的问题，更不用说他们的体验了。所以，有关灵性的真正意义都没有传达给学子们，取而代之的反而是扭曲的诠释和错误的见解。因此，真相没有得到理解和体验致使现代人对灵性感到迷乱困惑和充满矛盾。

我从你们日常生活的体验中举出许多例子来说明。就如打赢一场官司一样，你不是需要人证物证吗？这些实例是用来支持和印证主题的内含以便使你们更容易去理解和记忆。

问-266) 斯瓦米！请您不要误会我们，请您原谅我们经常有一种感觉浮现在我们的脑海。当我们聆听您的讲道时，我们发现有很多重复，一再的重复。我们觉得我们已经听过和知道的事情老被重复。什么原因呢？

薄伽梵：你们完全错了。这是无知所产生的一种自我的感觉。你们不应该有这种感觉尤其是在你们步上灵道的时候。每一个宗教都有它自己的一本经典如基督教的圣经和回教的可兰经等等。印度教徒阅读《薄伽梵歌》(Bhagavadgita)、《罗摩衍那》(Ramayana)的‘美妙篇’(Sundarakanda)等并视之作为一种修行。经典使我们记得我们的义务、职责和目标并且使我们把时

间用在圣洁的途径上。对求道者而言，经典不啻是智慧之光。所以，有神论者崇敬和阅读圣贤书。你们觉得，你们正在聆听同样的信息但你们是否已经有所体验？已经付诸实行？实际上，这些灵性的材料应该被重复到被实践为止。

经典如吠陀(Vedas)、奥义书(Upanishads)以及薄伽梵歌(Bhagavadgita)都重复和强调灵性的要点，如虔诚(bhakti)、业(karma 羯磨)、舍离(vairagyam)和智慧(jnana 识)等。经典借强调和重复虔诚、业和智慧来指示求道者培育健康的灵性习惯和素质以达至解脱。你知道，你的生母(dehamata)一直重复地教导孩子一些泰卢固语，如 amma (母亲)、mama (叔叔)、atta (婶婶)、tata (祖父)等并且教他说话。所以，这天下之母的赛 (loka-mata)也就是吠陀之母(Vedamata)的赛，母亲赛(Sai mata)一而再地重复这些基本原则全都是为了祂的孩子。

你时常穿同样的衣服。你每天吃东西。你一天喝好几杯咖啡。虽然你一直重复，你还是坚持些旧有的习惯而不感到厌倦。同样，你一定要重复地聆听这些灵性的道理以免遗忘。你决不该对灵性道理感到厌烦而更糟的是有些人一提到灵性便头痛或打瞌睡，但一谈到世俗事物或他人闲话，他们就兴致勃勃，全神灌注了。这样的人应该记得，不论他进行什么修习都是枉然。一只鹧鸪鸟(Cakora 译注：一种鹧鸪鸟，传说依赖月光生存)或因等待月光而感到疲倦。一只以美妙歌声见称的布谷鸟或因歌唱而精疲力尽。你或许连甘露也不很喜欢喝。然而，对神，没有人应该感到厌倦。对一个信徒来说，这是很重要的。跟你一样，有一个愚蠢的人有一次在他第二个千金出嫁时问祭司，“师父！你现在又重复念诵在我第一个女儿出嫁时的真言！”真言(Mantra)不随着一个个的婚礼而改变。这种想法，愚昧至极。

你可以博览群书，你可以聆听经典所描述的道理，你可以讲解灵性的主题，但是，如果你不把你所相信的道理付诸实行，一切都是白费心机。引用一个小故事来给你说明吧！以前有一个学者(pandit)，他是《梵歌》(Bhagavadgita)的权威，而他家境清寒，几乎三餐不继，难以维持家计。他决定去找皇帝，看看能否为皇帝讲解《梵歌》以取悦皇上。他期盼皇上会因他精采而博学的表现而重赏他。其实，皇上本身就是一个伟大的学者而甚至也曾体验梵歌所描述的道理，只是没有人知道皇上精通《梵歌》而已。该学者请求大臣传达他的来意给皇上。皇上听了，捎了个口信给学者，说，学者对梵歌的精华仍须作更进一步的研讨。十五天后，学者又托大臣转达同样的信息给皇上，但皇上还是拒绝了他的毛遂自荐并说他对梵歌的了解不够深入，有待努力。学者为之困扰，深感失望地回返家乡。他的妻子看他郁郁寡欢，于是就问他原因而他拒绝回答。过了不久，妻子准备好午饭和泡好茶来服侍他。她又再轻声细语地诱使他说出沮丧的原因。学者这时才对妻子说，“看！你知道我是《梵歌》的权威，说到讲解这部经典，有谁能和我相提并论。在《梵歌》的论述和诠释上，我获得不少头衔和奖状并得到大众的赞赏和认同。但这是第一次，我因皇上的拒绝而蒙羞。如果他不是皇帝，我肯定会臭骂他一顿。”

然后，他的妻子说，“先生！我看皇上说的没错。”学者一听之下，暴跳如雷地说，“废话！你不是一个呆子吧！我难道不懂得《梵歌》吗？我不是一个学者吗？你说皇上的看法是对的，那是什么意思？”于是，他的妻子温柔而恭敬地说，“先生！我很幸运，在过去几年来一直聆听你有价值的讲道，获益匪浅。我记得很清楚，你说在《梵歌》中，神保障

祂的信徒(ananyascina tayanto mam)，只要祂的信徒心念系于祂(yogaksemam vahamyaham)，神处处会照顾他。你也提到，神说，祂连超脱也会赐予信徒(moksayisa yami ma sucah)。但我感到奇怪你为什么不去求神反而去求皇上！难道你相信神会不遵守祂的诺言。不是吗？”同样，今天有不少学者，可以滔滔不绝，口若悬河般大谈《梵歌》，但他们却对自己所说的话没有信心。他们只是逐字地念诵和重复经文并且到处给人说法。这都不重要，重要的是你至少必须把你所说的和所学的一两个原则付诸实行。

问-267) 斯瓦米！如果我们追随您的模范行为，把您的一生看成是您的福音并且在适当的时刻做适当的事情，那该多好啊！我们看到您的果断，分秒都不浪费，当您决定分发礼物给大家时，您立即执行。我们该如何向您看齐呢？

薄伽梵：你不应该延误行善。身口意必须一致。这就是真正的人类价值。在此，我给你举个简单的例子。当你开枪射击时，有什么结果？子弹的射出和声音的产生是同时的。同理，你的决定和行动也应该同时产生，一起产生。

在《摩诃婆罗多》(Mahabharata)中有一个小故事。有一次，一个老而穷的婆罗门(Brahmin 译注：印度种姓制度中之最高种姓或僧侣之一员)去拜访法子(Dharmaja 译注：般度兄弟的大哥，即坚战)，有事求助。法子认为那是一件值得同情的小事，但叫他第二天才来见他。怖军(Bhima 译注：音译比玛，般度五子的老二)在场，听到他们的谈话。怖军在那天晚上就安排布置整个城市的装饰，搭建巨大的舞台并准备许多礼物来分给贫穷和应得的人士。第二天早上，法子跟往常一样起来，很惊讶地看到整个城市正忙碌地、如火如荼地进行什么庆

典活动似的。他于是问怖军，到底在搞什么。

怖军说，“大哥！昨天我听到你叫那前来求助的贫穷老婆罗门今天来见你。我很高兴地看到你那么肯定地会活到第二天。生命是不定的，但你却那么肯定。这令我感到高兴。所以，我要为你对生命的肯定而大事庆祝一番。”他就这样地间接告诉他大哥，好事应该立即去做。

另外还有一则小故事。一天，迦尔纳(Karna)在作油浴。一个仆人正在用盛在一个金杯里的油来为他按摩。这时，一个穷人到来并求迦尔纳施舍。迦尔纳立即把拿在左手的金杯子送给他。穷人说，“陛下！以左手拿东西送给他人是正确的吗？陛下为什么这么做呢？”迦尔纳于是说，“是的，我是用左手拿金杯子送给你。如果我把金杯从左手转到右手，我恐怕在这转换的期间我会改变心意而不送给你了。所以，我不要第二个心念有立足的余地而立即把左手的金杯子送给你。”这正是你应该做的。当你想到要做一件善事时，你就立即去做，不要延误，不要等到明天。

问-268) 斯瓦米！您的爱是无以伦比的，是首屈一指的，它比天还高，比海还深。您确实是牺牲的化身。为什么我们不能理解您的爱呢？

薄伽梵：你可以从海里取水，但取多少水就看你的容器来决定了。不是吗？你的心是一个小杯子。你怎能将斯瓦米的爱，也就是一个海洋，带走呢？你怎能计量呢？毕竟你还是处在物质层面，所以，你用你的身体来和我的身体作比照。那么，心又怎么比呢？你的心非常狭小而斯瓦米的心宽阔如天。你最多也只知道现在但斯瓦米知道过去、现在和未来。我的车有前

进排档也有后退排档。

注意：神有三种特点，akarsana、samkarsana 和 prakarsana。如果我坐在主殿的椅子上，你会走前来，获得我的达瞻(darshan 得睹圣容)然后才回去。但我不这么做。我会在你们之中来回走动。如果我走到你附近周围，你会很高兴，这也令斯瓦米高兴。至福是我的粮食。成千上万的信徒到这里来接受我的达瞻(darshan)。我照顾他们，提供住宿和食物给他们。他们带着满足和至福回家。他们对斯瓦米有着强烈的爱。

如果你有控制感官(nigraha)的能力，你就会得到恩宠(anugraha)。举个例子。当你去找一个金匠时，你会怎么做呢？你把金子交给他，告诉他你要的首饰设计并注意你给他的金的重量。不是吗？你不会说，“不要把我给你的金拿去加热。我不要你切割和捶打。”然而，你要的是按照你的设计和重量打造出来的首饰。我在这里也做同样的事情。我使你学习礼节，培育良好行为和采取有纪律的行动。我把你打造成一个非常珍贵的珠宝。

永远记得，一个孩子应该有良好的‘行为’，一个大人应该有良好的‘态度’而一个信徒则应该有‘纪律’。你知道有一个公司叫哥德雷兹(Godrej)公司的吧！Godrej (哥德雷兹)不重要，重要的是 God raise (神提升)，也就是神把你提升到更高层次的生活素质。你必须为之做好准备。在泰卢固语中，你称人为 manisi；如果你反过来读，它就成了‘cinema’。生活不应该像‘cinema’ (电影)那样的虚假。过这样的一种虚假生活，你怎么能够认识和体验我。

问-269) 斯瓦米！您是爱的化身。您的神圣教导洋溢着爱。只要我们

了解您的爱，即便是那么一点点，我们就有福了。请您给我们开示，爱在灵性方面的意义吧！

薄伽梵：最伟大的莫过于爱了。只有爱才是生命。只有爱才是万物的支柱。没有比爱更大的灵性修行(sadhana)了。只有爱才是目的。只有爱才是至福的钥匙。“爱是神，神是爱”。在这两者中，“爱是神”是对的。你从未认知和体验神的本质和存在，所以，去谈论在你知识与体验之上的“神是爱”是没有意思的。但在这世界上，没有一个人是不具备爱的。人或许缺少什么。你也许有或没有教育、财富和权威，但无人或无处没有爱。爱是那座叫做‘神’的建筑物的地基。神的爱被全人类所肯定、认识和体验。这爱来自何处呢？来自外在吗？不，不。它来自‘自性’。爱就在你之内。爱是一切灵修的钥匙。你念诵神的名号但你会在没有爱的情况下念诵吗？你可以在没有爱的情况下拨动你的念珠吗？只有你所爱的灵性修习，你才去碰它。爱在你的修行中占着主要的地位。阿迪商羯罗(Adi Sankara 译注：印度中世纪，788-820，哲学家)是不二论(avaita)的权威并宏扬不二论学说。商羯罗还写了著名的‘Bhajagovindam’ (膜拜哥文达)并警惕世人‘Govindam bhaja mudhamate’ (啊！愚昧的人！膜拜哥文达吧！” (译注：Govinda 哥文达，看管牛群者，指牧尊基士拿，意谓控制在人之内的兽性者)。他这样地指出体验神的爱之途径。换句话说，连智慧(jnana 识)所及的最高点，爱也驾凌其上。人在诸多不同的方式下体验爱：mamakaram，沦为通过对世俗事物的爱所产生的执著之奴隶；vatsalyam，培育起对孩子和孙子的关爱；anuragam，对妻子的情爱；abhimanam，对亲人感到自豪；maitri，同事和同年纪友伴的陪伴。最重要的，要有对神的爱，即：虔诚。纯净、无私和恒常的爱是理想的、超凡的虔

诚。神是爱，你可以通过爱去体验神。要把爱注入你的内心。生活是爱，要与人分享它。

问-270) 斯瓦米！聆听您的谈话、教导和讲道是真正的智慧(jnanam 或识)。如果把它付诸实行，那它就成为我们通过经验而获得的智慧并且散发出实用智慧的光辉。我们的无明什么时候才得以驱除呢？您的精深、神圣的讲道大饱我们的耳福，激起我们的热情和志气。

薄伽梵：仅只聆听有什么用？仅只观看煮熟的食物就够了吗？要学以致用，把所求得的知识转变为经验。这智慧之宝必须以最大的关心、爱心和诚心去获得。举个例子，你可以丢掉一粒未熟的水果，这对水果和对你都不会造成损失，但如果你丢掉一粒熟而甜的芒果，情况又如何呢？那粒芒果会爆裂而果汁会洒落地上，不是吗？所以，你必须用手好好地拿着，不让它掉落。同理，智慧(jnana 识)之果也是这样，你必须紧紧握住，不要让它溜走。

一旦智慧(jnana 识)降临，无知(ajnana)，不论它已潜伏多久，份量多重，都会立即消失。虽然无知已经持续了好多世，但是，智慧之光立即会把无知的黑暗给驱除。就拿这个例子来看吧！假设你把屋子上锁而到另一个市镇去住一段时日。说更清楚些，你一直在布达峇地待上六个月而把昆都(Guntur)的房子给锁上。后来斯瓦米到了班加罗尔 (Bangalore)，你就回到昆都的老家。你打开门，发现屋内一片漆黑。这黑暗已待在那儿有六个月之久了。现在你开亮电灯，要多久黑暗才消失呢？要六个月的时间吗？亮光立即出现。同理，无知的黑暗，不论它在那里多久，智慧之光一到，它就被征服了。

注意这一点。一棵树也许已经长得很高且一直在那儿有一段很长的时间了，但是，如果用斧头把它砍下，需要多长时间呢？智慧之火，智慧之剑只要一刹那时间就可以把潜伏已久的无知给结束掉。

这无知(ajnana)可就是黑暗、愚昧、幻觉和妄想。你的耳朵可以插入耳环，手腕可以戴上手镯而脖子可以套上项链。现在，我们知道所有这些首饰都是金做的，这金就是智慧(jnana 识)。视之为首饰且注意其名称和形状以及其多样化，凡此种种无非虚幻。视 gulabjamu , basundi , jangri , laddu 等为甜品来加以品尝是无知而视之为糖则是智慧。记得，牛吃草而你吃饭。

人之为人就在于不让邪恶有再进入的机会，一旦你认识到那是邪恶。人人免不了饥和渴，饥渴是人类所共有的，这基本认识是神圣的，因此，智慧整合一切，因为它是神圣的。反过来说，不论你称之为幻觉、妄想、愚昧、幻像或什么的，无知(ajnana)是其背后的力量，一股解体的力量，起着搅拌和分裂的作用。有智慧的人贯彻始终，前后一致，决不哗众取宠，卖弄聪明或矫揉造作。

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

后记



2002年底新加坡一位赛兄弟送来英文版的‘Satyopanisad’（实谛奥义书）上下两册，希望我们译为华文。我们在2003年初着手翻译并于同年十一月出版《实谛奥义书》上册；反应良好，因为，我们在日常生活上所涉及的一些问题及在灵道上所遇到的一些障碍，世尊无不一一给予明确的回答。相信在读完这两本上下册的《实谛奥义书》之后，我们会信心满满地向前迈进也会以正确的态度去面对各种问题。

2004年初，又着手翻译下册，希望在世尊七十九华诞前付梓以飨读者。蒙世尊赐福，一切如愿。正如世尊所说的，我们只有选择去做的权力，成功与否就不是我们所能决定的了。我们仅是神的工具，没有祂的旨意，一切都不会发生。我们秉此信念尽力而为。基于某种原因，一些错误和缺失，恐在所难免，犹盼不吝赐教是禱。

Om Sai Ram。

新加坡实里基沙迪亚赛中心
Sathya Sai Centre (Selegie) Singapore
2004年10月