

Purity is Enlightenment

纯净即开悟

学习指南



沙迪亚赛国际机构

目录

前言	iii
----------	-----

第一组

引言	1
1. 为什么纯净是重要的?	3
2. 纯净有两种 -- 外在的与内在的.....	8
3. 如何培育纯净?	9
4. 影响冲动的外在因素是什么?	15
5. 如何实行纯净?	19
6. 如何知道你已培育起纯净? -- 陷阱	25
7. 在世俗关系中的纯净	27
8. 自然中的纯净	28
9. 沙迪亚赛组织中的纯净	30
10. 纯净的模范	33

第二组

一个正直的国君与善良的臣民	37
学生们与纯质纯净	43
心的纯净是真正的灵性修习	47
你必须维护的三个资产	53

前言

“实行我的教导，那就够了。那是我所要求的一切。”

- 沙迪亚赛峇峇，1963年10月20日

薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇，万世师表，宇宙导师，爱与真理的化身，教导我们达到人生终极的和无上的目标 -- 就是，去体现天生的神性以及万物之内的固有神性。在祂给我们的爱之中，祂给了我们两个主要的格言：一体性即神性及纯净即开悟。为了达到一体性和纯净，祂也给了我们四个实用的神圣戒律 -- 爱众生；服务众生；及总要帮助；决不伤害。

峇峇提供祂圣洁的名号给沙迪亚赛机构，在那儿，身为组织内的兄弟姐妹，我们可以容易地一起来以追随这些格言和戒律去实现人生的目标。祂说我们能够抵达生活的至善，凭借立即，竭诚和完全地以真诚与绝对的信心去追随祂的教导。

于是，沙迪亚赛国际机构（SSIO）的第11届世界会议将把焦点集中于薄伽梵的两个基本的教导，其主题：**一体性即神性及纯净即开悟**。为了协助每一灵道上的沙迪亚赛信徒，两组的学习指南已经被制定好了并汇集成有关峇峇的‘一体性’与‘纯净’的基本教导。

一体性即神性

第一组的学习指南论述的格言是 -- 一体性即神性。斯瓦米说，就如当我们被许多镜子围绕的时候，我们看到自己不同的映像一样，在我们周围明显的多样化映像仅是一个‘自性’，也就是我们的本来面目，的诸多反映。对这基本一体性的认识引至心念的纯净。通过这纯净，我们达到开悟并体会我们天赋的神性。每一物和每一人都是神圣的。

峇峇说我们都是一个神性的诸多反映，一个不朽的‘自性’的诸多侧面，而我们的本质是爱 -- 也就是我们自己的天性，阿特玛或神圣的自性。虽然，基本是一个，一体性却以多种方式彰显。在基本层次上，大家都是神 -- *Isavasya Idam Sarvam*。下一个层次是在自然中的一体性 -- 神是自然；自然是神。那一个神性彰显于自然的所有多样性，而人类是自然的一个主要部分。一体性也能够彰显于个人的、家庭的、沙迪亚赛组织和社会的层次。薄伽梵提醒我们，人（*Vyakthi*）是社会（*Samashti*）的一份子，而社会是万物（*Srushti*）的一部分，而万物则是神（*Parameshti*）的一部分。这学习指南探索如何在所有这些彰显之中看到一体性的联系、原则和实行方法。

纯净即开悟

第二组的学习指南论述的格言是 -- 纯净即开悟。

斯瓦米说为了体验神性以及永恒的福乐，纯净是不可或缺的。除非我们纯净，否则我们不可能体会到神性 -- 其实，斯瓦米说所有灵性的修炼，诸如无私服务、虔诚活动及教育都是为了净化心念去执行的。

如何培育纯净？这是问题的症结所在，而斯瓦米巧妙地详述在早年时就开始培育纯净的重要性，以及外在的和内在的纯净的各个方面。外在的纯净指的是在肉身层次的纯净，这包括食物、言谈与行动的纯净，以及所处的地方与环境的纯净。然则，仅只身体的清洁仍是不够的 -- 心与念的纯净是必要的，而斯瓦米对培育内在纯净（*Antahkarana Suddhi*）的教导被列入在这部分。以祂无限的仁慈，薄伽梵推荐特定的步骤去培育十种日常生活的

纯净，并给予灵性修习的训示，诸如持名、无私服务、坐禅等等，以及应该如何去付诸实行。

这学习指南也研究和探索斯瓦米的训诫于培育纯净的过程中所易犯的错误。当我们执行灵性修习，诸如，赞唱圣歌、服务活动、学习圈等，祂提醒我们有关的障碍，并提供实用的解决方法以克服之。祂指引我们去实行意言行的纯净于我们的日常生活中。

这学习指南阐述爱是培育纯净的基础。我们培育的爱越多，我们就变得越纯净。最后，我们有简短的讨论，从已经成就纯净的灵道大师、古圣先贤们的范例中可以学习到的教诲。

结论

主所赐予的实用劝告，对所有时时刻刻，不论身在何处都从事于灵性修习的信徒来说，其简易与美好是有持久价值的。它对维护社会乃至世界的平和与繁荣，都具有实用价值。

让我们学习祂温馨的语言，通过讨论、学习圈和研讨会去理解它们，并且真诚去实行。让我们立定决心，以一体性的精神向前迈进，成就纯净和体验神性于此一生。

Jai Sai Ram。

于赛的温馨服务中，

纳仁德拉那雷迪 (Narendranath Reddy, M.D.)

沙迪亚赛国际机构

百善地理事会主席

纯净即开悟

引言

有关一体性的学习指南里，薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇巧妙地解释第一个格言 -- ‘一体性即神性’。我们现在移到第二个格言 -- ‘纯净即开悟’。为了了解这一点，我们再一次向我们亲爱的大师求教。

我们对‘纯净’这个词儿都有所理解。这‘纯净’可以从不同的观点去理解。每一种宗教或哲学都强调了纯净于我们日常生活中以及对人类灵性进展的重要性。然而，也许还存有一些疑点，而对从哪儿着手及如何培育纯净作更进一步的澄清是有必要的。在这路途上，有那些里程碑？在这追求中，我们在每一个阶段收到什么果实，并会遇到什么陷阱？这学习指南对这些问题会提供答案给我们。

这本书是摘录自薄伽梵峇峇神圣讲道语录的一个汇集，提纯成以“纯净即开悟”为主题的一股神圣智慧的洁净清流。这贡献已经汇集而成，其目的是协助信徒理解沙迪亚赛峇峇教导的这一重要层面。

以下是所涵盖的主题：

1. 为什么纯净是重要的？
2. 纯净有两种 -- 外在的和内在的
3. 如何培育纯净？
4. 什么是影响冲动的外在因素？
5. 如何练习纯净？ -- 纯净作为灵修
6. 如何知道你已培育起纯净？ -- 陷阱
7. 在世俗关系中的纯净
8. 自然中的纯净
9. 沙迪亚赛组织中的纯净
10. 纯净之模范

在第一章里，沙迪亚赛峇峇的教导帮助我们了解为什么纯净是重要的。峇峇说纯净是人生的标志。祂也说，要体验持久的福乐，纯净是不可或缺的，而那永恒的福乐就是神性 -- 开悟本身。祂继续解释外在的与内在的纯净，以及外在的纯净如何影响内在的纯净。

既确定了纯净的重要性，我们转移到下一章，也就是，‘如何培育纯净？’对我们大家而言，这是根本的问题。峇峇详述，在早年时培育纯净的重要性。薄伽梵峇峇提供祂无价的指导，有关如何在每日生活中练习纯净。峇峇也提示各种不同的灵修，诸如持名、无私服务、坐禅等，以及如何执行之。

在培育纯净的途中，我们每一个人都遭遇过陷阱（易犯的错误）。对于我们在培育纯净的过程中可能遇到的障碍，沙迪亚赛峇峇的温馨指引被收录在下一章中。对我们这些身在沙

迪亚赛组织里的信徒来说，这是特别重要的。我们从事多种修行，诸如赞唱圣歌、服务活动、学习圈等。在这路途中，我们会遇到什么陷阱而我们又如何去克服它们？沙迪亚赛峇峇提供给我们解决这些问题的答案。

沙迪亚赛峇峇说爱是纯净的根基。在生活的每一个层面，我们培育的爱越多，我们的纯净成长得越多。峇峇解释纯净如何能借实行无私的爱培育起来——平等地爱众生；看到神性寓于众生的爱；不求回报的爱。彰显这样的爱会带给我们成功于我们世俗关系中所做的一切。

对众生的爱意谓对神彰显为自然的爱。峇峇教导，我们赖以生存的一切自然元素已由于人类的自私自利而被污化了。在下一章里，沙迪亚赛峇峇告诉我们，如何能协助净化自然，它已因人类的滥用自然资源而污化了。

对沙迪亚赛组织的会员来说，下一章是具有高度意义和显著实用的。在此，沙迪亚赛峇峇解释纯净在沙迪亚赛组织里的重要性，关于服务，奉献活动以及祂的名号的利用等方面。

最后的一章提供薄伽梵峇峇详述的故事，有关那些在生活中实行纯净的人士，及祂自己生命中的实例。这些实例是无价的并且激励我们，当我们步上引领我们归向祂的纯净之道的时候。

1. 为什么纯净是重要的

纯净是人生的标志

‘Vyakti’这个术语，用来指个人，是非常适当的。这梵文字的意思是，“他彰显了在他之内神性”——那就是答案。经过认真的灵修层次，本来不彰显（a-vyakta）变成彰显（vyakta）。一个成就了那彰显的人可以被称为‘vyakti’，而不是每一个人都有资格的。维持心的镜子不受欲望（kama）及其主要的随从忿怒（krodha）的沾染；然后，内在的神就会清晰地照亮于斯。

沙迪亚赛说第 11 册第 21 章：1971 年 4 月 18 日

就如一块燃烧着的木炭，若失去它的热，它就变成仅仅木炭，而一块粗糖，若失去它的甜味，它就变成一团粘土，同理，人若要保留他真的是一个人，他要尽力坚持这永恒的 dharma（正义）（由意言行的纯净代表 —— trikarana shuddhi）。没有这基本素质，人只在形相上是人而不是他的真实本质。

沙迪亚赛说第 23 册第 32 章：1990 年 11 月 21 日

人格并不意味着只是好的行为而已。你应该认为所有同胞都是你的兄弟姐妹。一个人要培育起 bhava shuddhi（感觉的纯净）；它最终会引领你到 jnana siddhi（达到开悟）。

沙迪亚赛说第 38 册第 6 章：2005 年 3 月 16 日

最重要的素质是纯净。今天每一样东西都被污染。水、空气以及所有五大元素都被污染了。结果，人的心念也被污染。纯净是如何成就的？以神的思想灌注于你的心念，奉献你所有的行动给神并认神为内在的激励者。

沙迪亚赛说第 26 册第 36 章：1993 年 11 月 23 日

纯净（pavithram）是一个人的真正特性。这纯净应该彰显于一个人所做的一切之中：在他的思想里，在他所看到或所说的一切之中以及他所做的一切之中。只有在你展示这样的纯净的情况下，你才能成为神圣阿特玛的化身。于是，在神圣与世俗之间的差异便消失。一切变得神性化。客体与主体之间的不同亦不复存在。然后一切都变得 purnam（完满，总体）。那完满的实现才是真正的 Guru Purnima 而不是向某个导师供奉 padapuja（顶礼于足下）以便索取一则真言。今天就下定决心把你的思想转向神，致力于你的心的纯净以及寻求自我证悟。

沙迪亚赛说第 17 册第 14 章：1984 年 7 月 13 日

神不考虑你多富有或你多有学问；祂只关心你的念与心的真诚和纯净以及关于你的爱是否真心全意。Valmiki（蚁垤或跋弥）曾是个猎人。Nanda（难陀）是个贱民。Kuchela（古彻拉）是个贫民。Dhruva（土如瓦）和 Prahlada（钵罗赫拉德）是仅五岁的小伙子。Sabari（娑婆哩）是个部落女人，目不识丁，没有文化。但他们都赢得神大量的恩典，因为他们全心全意的奉献，爱与降服。要向娑婆哩看齐；她总是意念着斯里罗摩和祂的快乐并且奉献她所有的意言行给祂，只给祂而已，以至于她的每一个行动都被改造和升华于最高的 tapas（苦行）。从她的范例，你务必学到，坐禅并不意味着慵懒地以一个特别的姿势坐着，一如拍照者然。如她的情况，你的整个人生必须成为一个不断的坐禅，不论你停

留哪儿也不论你做什么。不论你吃什么，喝什么，都必须以 naivedya（神圣供奉）供奉给神。就这样，如果你供奉一切给主，你就会自然而然地在此生中避开从事坏行为或邪恶的勾当了。

1990年平达弯夏令营讲道第16章：1990年6月3日

如果你要看到神，你必须达到心的纯净。你提到某人而说他是你父亲。但那父亲听了这说法而感到尴尬，因为他其实是，那寓于所有人类的，同一的 Atma Tatwa（自性原则）。

你与某个女孩结婚而认她为你的妻子。但她其实是神圣阿特玛（自性）的化身。同理，你亲切地爱抚一个孩子并称他为你儿子，但那同一个孩子或许会告诉你，他其实并不是你的儿子，而是神的化身。是故，在这世界上，一切的关系只是自性的关系。

沙迪亚赛说第38册第24章：2005年10月9日

这肉身迟早会毁灭。人的寿命听说是一百年，但无人能肯定寿终何时到来——童年时期，少年时期或老年时期，在市镇，森林或水里。死亡肯定会到来。只要人们具有身体，他们就应该认识神。这圣洁的人类生命只是为了体现神性而获赐。

沙迪亚赛说第26册43章：1993年4月10日

世俗的关系如父亲、母亲、儿子和女儿是以感觉为基础的。就名字和形相而论，一个人建立起对他们的依附。在诞生之前，谁是父亲而谁又是儿子？在结婚之前，谁是丈夫而谁又是妻子？这些关系都是短暂的，如过眼云烟。一切来到其间然后又消失。

沙迪亚赛说第26册42章：1993年4月9日

只有阿特玛（自性，纯灵）是真实的，永恒的和不变的。吠陀经（Vedas）也宣称：它是无属性的（Nirguna），无污点的（Niranjana），永恒的（Sanathana），最后归宿（Niketana），持久的，纯净的，开明的，自在的及圣洁之化身（Nitya, Suddha, Buddha, Mukta, Nirmala, Swarupinam）。那就是阿特玛。

沙迪亚赛说第26册第42章：1993年4月9日

要享受永久福乐，纯净是不可或缺的

每个人都应该把探讨阿特玛的本质作为生命的主要目的。要做这个探讨，意言行的纯净是不可或缺的。

沙迪亚赛说第18册第3章：1985年1月20日

人总是渴望福乐。要获得 Brahmananda（梵喜，无上至福），第一不可少的是一颗纯净的心。人的心以其纯度来说，应该洁白如牛奶，可是今天却充满了不良的思想与感觉。灵性修习以心的净化开始，然后改造它为一个‘牛奶’的海洋。当心充满着纯质时，它变得像是一个牛奶的海洋。只有在那时，它才值得主毗湿奴来寓居。主的住所被描述为 ksheerasagara（牛奶海洋）。

沙迪亚赛说第20册第9章：1987年5月3日

在今天的世界上，是什么引起不幸、纠纷和痛苦？是男士们和女士们的心缺乏纯净之故。男女们的行为导致一个国家的起落。假如男女们都有纯净的心的话，那么，国家便不缺少什么。但今天心完全被污染了。这是一张纯净的白纸。但在纸的一面写上东西会使它显得

肮脏。人的心，其情况亦如是，肮脏的感觉污染它。今天的报纸将变成明日的废纸。纸本身是没有任何味道的。同样的纸，当用来包裹茉莉花时，就会有茉莉花的香味；它闻起来有油条或干鱼的味道，如果用来包裹它们。当心被净化时，它闪耀着仁慈。邪恶感觉与邪恶思想污染人的心。

沙迪亚赛说第 34 册第 19 章：2001 年 11 月 19 日

如果你想享受持久的快乐，你必须以纯净的思想灌注你的念并怀持好的感觉于你的心。通过好的思想和善良的行动，心就变得纯净和神圣。在人生过程中，身体有如一辆马车而心就像是一匹马。除非你好好地喂养心，否则，旅程就不能顺利地进行。心必须喂养以好的素材，就像是 satsangam（益友），satpravartana（良好行为）和良好思想。同时，不论你所为何事，都应该是供奉给神的祭品。

沙迪亚赛说第 20 册第 9 章：1987 年 5 月 3 日

这平静如何取得？第一个必须条件是你的视觉的净化。第二个必须条件是内在圣洁感觉的培育，乃进而导致语言上的纯净。和谐会促进一个平和的趋向。社会安宁与个人的改造有密切的关系。只有正义之士才能建立正直的社会。为了得到纯净的思想，纯净的视觉及纯净的说话，一个纯净的心念是不可或缺的。

沙迪亚赛说第 31 册第 3 章：1998 年 2 月 5 日

纯净是通往神性的途径

纯净跟随一体性而自纯净，神性可以达至。要达至神性，你必须培育纯净，而为了获得纯净，你要与大家和谐共处。

沙迪亚赛说第 33 册第 21 章：2000 年 11 月 23 日

有一体性之处，就有纯净。有纯净之处，就有神性。你们所有人都必须把这一体性，纯净和神性三个层面记在心里去过你的生活。你不应该对他人的困难和痛苦漠不关心；应该感同身受。唯一的神寓于所有人的心。‘Iswarah sarvabhutanam’。神存在于甚至蚂蚁与蚊子之内。你应该心怀仁慈。

沙迪亚赛说第 41 册第 11 章：2008 年 7 月 20 日

纯净与牺牲的灵性修习必须加以强调。纯净就是神性。通过牺牲，就有心与念的纯净。借纯净，神性就可以实现。牺牲是一个供奉，是给主的一个舍离，对主的一个献身。要给主牺牲的是‘自我’的意识，‘我的’的意识。一旦一切自我意识都牺牲给主，放弃给主，心与念乃清除了自我属性而净化，于是神性即可体现。

与薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的对话：B 214—215 页

纯净是通往开悟的途径

一个人若要渴望实现自性原则并传授同样的知识给他人，首先应该培育心的纯净。缺乏心的纯净者没有资格去体现自性和教导同样知识给他人。自性原则不能只凭教育，学识和智能来获得。心的纯净之于这一点是极度重要的。

沙迪亚赛说第 29 册第 9 章：1996 年 9 月 2 日

只有在一个人是纯净的时候，他的智能才会开花结果。只有在他的智能开花结果时，siddhi（灵性的目的或开悟）才能获得。

沙迪亚赛说第 25 册第 27 章：1992 年 8 月 31 日

智慧是什么？意言行的纯净就是真正的智慧。你的身体，心念和行为务必纯净。在这基础之下，我们说，“对人类的适当研究就是人本身。”它意谓意言行的纯净才是真正的人性。

沙迪亚赛说第 35 册第 22 章：2002 年 11 月 23 日

你应该培育 bhava shuddhi（感觉的纯净），这最终会引领至 jnana siddhi（开悟）。

沙迪亚赛说第 38 册第 6 章：2005 年 3 月 16 日

要实践‘永恒的神是无所不在的’的信念。要维持纯净与和谐于意言之内。那就是获得 jnana-siddhi（开悟）的途径。

沙迪亚赛说第 29 册第 48 章：1996 年 10 月 3 日

神性彰显于每一个生命体之内。同样的阿特玛原则（Atma Tatwa）不仅出现在人类之中也出现在宇宙的每一个生命体之内。但是一个人必须有一颗纯洁无私的心去体认这个真理。为了要体认这个真理，你就必须不断地静虑于神。这么做，你的心会变得纯净与平和。一旦你达到那阶段，神肯定会明显地彰显于你之内。

沙迪亚赛说第 38 册第 24 章：2005 年 10 月 9 日

如果你放弃你的自我而体验到神性，你就会摆脱你的痛苦同时欢享持久的福乐。Upanishads（奥义书）通过故事教导最精妙的真理。你应该了解它们内在的意义并品尝甘露的甜蜜。当有了 bhava-shuddhi（内在的纯净）之时，这才有可能发生。心的纯净引领至 siddhi -- 自我证悟。

沙迪亚赛说第 26 册第 33 章：1993 年 10 月 20 日

一个清澈的镜子反映太阳的光辉。在清澈的水的平静表面上，我们能看到太阳影像的反映。同样，Paramatma（无上自性）的圣洁视象会揭露给一个平静而稳定的心念，在那种心念里，所有思想的浪涛都已经平静下来。一颗纯净而神圣的心会反映最高自性的神圣荣耀。

1979 年平达弯夏令营讲道第 3 章

坐禅意谓获得灵心的纯净，因为，没有达到心，觉知的所在地，的纯净，神是不能被认知的。是故，一个人必须致力于达到灵心的纯净。在 Dwapara Yuga（二分期）时，Kamsa（甘萨）执行的是哪一种灵修？其实，他一直不断地污蔑主基士拿。然而，主基士拿非常仁慈，祂给 Kamsa 一睹圣容。没有灵修会帮助你认识神，如果你缺乏心的纯净。其他不同种类的灵修，如斋戒，坐禅等会协助培育你的信心于全在的神，其实，祂就是你的内寓者。人们一般上以为神给某某人一睹圣容。但事实上，神决不会给那些心不纯净的人一睹圣容。是故，如果你想一睹圣容，你必须培育心的纯净。各种灵修只为了达到纯净。一旦你达到心的纯净，全在的神会彰显于你面前。不幸的，今天的世界缺乏能坚定引导求道者步上纯净道路的导师。他们把自己限制于某些刻板的坐禅技巧以换取金钱。

沙迪亚赛说第 38 册第 24 章：2005 年 10 月 9 日

正义（Dharma）使人认识阿特玛（Atma），不让任何烟雾把它给遮盖起来。正义的实行灌注你以体验；通过那体验，真理便建立起来；真理清楚地揭露而那明鉴授予超脱。那些摆脱了这种隐藏阿特玛的内在阻碍的人们，他们可能属于任何种姓或人生阶段；那倒没有关系；他们确实获得了超脱。就救赎而论，这精神纯净（anthahkharana shuddhi）是经典所称颂的。

正义之川（Dharma Vahini）第 8 章第 35 页

2. 纯净有两种：外在的与内在的

纯净 (soucham) 有两种 -- 外在的与内在的。关于内在的纯净，要注意的是，心念是被不好的思想与不好的欲望，以及执着与厌恶所污染的。你必须努力去灌注心念以良善与圣洁的思想。要培育优良品质如爱、友好、仁慈、容忍与怜悯，以消除负面与不良的思想。

沙迪亚赛说第 22 册第 26 章：1989 年 9 月 3 日

内在与外在的纯净两者对人的身体上与精神上的健康而言，都是不可或缺的。大多数人比较关心外在身体的清洁。人们倾向于忽视内在的清洁，因为他们相信心与念不为他人所能见。但他们应该认识有形的身体是由五大元素组成的，迟早会回归尘土。重要的是心灵的境界。甚至身体应该被认为是灵魂的住所，而正因如此要对它予以关怀。

沙迪亚赛说第 20 册第 9 章：1987 年 5 月 3 日

应该内外两种纯净兼备才是。身体上的纯净与生理相关。它涵盖一些清洗行动，如洗澡、换上干净的衣服，进食纯净的食物等等。甚至在读书方面，书本应该是对身心有益的和使思想高尚的。但仅只外在干净而没有内在干净是没有价值的。每一个人，从绩学之士到普通人，只关心外在的清净而不关心内心的纯净。然而，不论烹调原料如何纯净，如果烹饪的器皿不清洁，食物会被糟蹋。对一个人来说，他的心就是器皿，而他必须确保它纯净与未受污染。对心的净化，每一个人必须从事无私的服务。污化心念的执着与厌恶，应该借专注于无私服务去避免。只有在心是纯净时，无私的服务才能加以实行。是故，身体与精神两者的纯净对一个好信徒来说是不可或缺的。

沙迪亚赛说第 23 册第 31 章：1990 年 11 月 20 日

3. 如何培育纯净？

从早年时就开始净化

在 Kali Yuga (迦利期 -- 我们现在所处的年代)，人的寿命非常的短。在 Dwapara Yuga (二分期，前一个时代)，人的寿命就比较长得多。在 Mahabharata (摩诃婆罗多) 战争期间，基士拿 (Krishna) 76 岁，阿周那 (Arjuna) 74 岁，而毗湿摩 (Bhishma)，高罗瓦 (Kaurava) 军统帅已高龄 112 岁。瞧！在二分期，一个 70 岁的人被认为是一个年轻小伙子。但今天，甚至一个 17 岁的孩子已衰弱得像一个老人。原因何在？在那些日子里，人们的心非常圣洁，因为他们修习三个 P，即：purity (纯净)，patience (耐心) 和 perseverance (不屈不挠)。凭借修习这三个 P，他们保持青春。因此，除了教导和传播真理和正义外，你应该在生活中将它们付诸实行。

沙迪亚赛说第 29 册第 75 章：1996 年 7 月 24 日

年青时期是非常重要的，同时也是圣洁的。其实，它就是人生的黄金时代。它应该超越邪恶品质的懒散和污垢。学生要有良好的品质。凡他们所看到的，所说的，所听的和所做的都应该是圣洁的。因此，首先他们必须灌注给神的爱于内心。

沙迪亚赛说第 29 册第 59 章：1996 年 7 月 8 日

但今天的学生只注意 art (艺术) 而不是 heart (心)。心在内，艺在外。艺是世俗的，心是神圣的。艺与世俗 (pravritti) 相关而心与灵性 (nivritti) 相关。灵性原则是非常圣洁和崇高的。吠檀多 (Vedanta) 作如是描述：它是无属性的，无瑕疵的，永恒的，最终归宿，纯净的，开悟的，自在的以及圣洁的化身 (Nirgunam, Niranjanam, Sanathana Niketanam, Nitya, Shuddha, Buddha, Mukta, Nirmala Swarupinam)。

交朋友时，不要恨任何人。不要伤害任何人。薄伽梵要求你们都接受这种教育，有着宽广的心胸和纯净，而成为人类的模范。这是我给大家的祝福。

沙迪亚赛说第 32-2 册第 15 章：1999 年 11 月 22 日

每一个学生都应该从事 satkarmas (好的行为)，这会引领至 chitta shuddhi (心念的纯净)。有纯净之处，就有 jnana siddhi (开悟的达至)。所有这些都你自己之内。你不必到处去寻找它们。

1990 年平达弯夏令营讲道第 16 章：1990 年 6 月 3 日

商羯罗 (Shankara) 建议结交益友作为灵性训练的第一步。贤明与善良的益友会进展成为舍离和对静默与独处的喜爱。那将会促进妄想 (moha) 的消失；根据阿周那所说，是聆听梵歌 (Bhagavad Geeta) 所得到的果实。当那发生的时候，一个人稳固地被确立于这或那的实体里，这与那的一致性 (Tat-tvam)。那么，那一致性的承认就是超脱的达至。

沙迪亚赛说第 3 册第 12 章：1963 年 4 月 28 日

是起点也是终点的神，你只有以纯净的意识才能认识，在达到 chitta shuddhi (心念的净化) 之后。同时，为了净化意识，你必须乘早开始。比赛的获胜者是那些乘早出发和缓慢

驾驶者，这样他们得以安全抵达目的地，别无他法。把小脚置于神的道路上；第一步的喜悦会引领他们前进。

沙迪亚赛说第 10 册第 8 章：1970 年 5 月 12 日

培育外在的纯净

在个人层面上的转变是绝对必需的。但今天，人正浪费他的时间于邪恶的习性。他日日夜夜沉溺于不神圣的活动。他因他的邪恶习惯而贬低自己。他滥杀动物而吃牠们的肉。他不但没有净化他的心念，反而借服用麻醉品来贬损它。他借赌博去糟蹋属于神圣形相的时间。他沉溺于邪恶活动而产生邪恶品质。非但如此，他还涉及贬低自己的活动，如偷窃和诽谤他人。他阅读下流的书籍，给他自己带来邪恶思想和暴力感觉。由于他越来越沉溺于恶劣的活动，他也污染和败坏社会风气。当个人走上邪恶途径时，整个社会就衰败。对个人与社会的净化而言，灵性的教导和传播是不可或缺的。

沙迪亚赛说第 32-1 册第 13 章：1999 年 4 月 28 日

今天，在每一物之内都有污染，如我们呼吸的空气，我们喝的水，刺耳的声音及我们吃的食物。因为这全面的污染，人的健康受到影响。除此之外，人的心念也被污染，令他容易感染疾病。人应该做出真挚的努力去过一个安定而纯净的生活。他应该认识，苦恼与混乱如过眼云烟一般的短暂，的这个真相。如果你认识这事实，焦虑就无机可乘了。

沙迪亚赛说第 27 册第 3 章：1994 年 1 月 21 日

身体是神寓居的庙宇，而神建立在心里。如果你继续重复这令人愉快的至理名言而意想你已加入善者的行列，这是不够的。说这种话是要负重大的责任的。因为你必须每一时刻都表现得好像你觉知神在你之内。庙里的僧人首先清洗神台，接着他擦净和磨光膜拜用的器皿，然后他用经过真言圣洁化的水清洗神像，而最后，他以花朵与香气来膜拜，念诵富有意义的神的名号。

沙迪亚赛说第 11 册第 21 章：1971 年 4 月 18 日

每一个人必须遵守身体的，衣服的和态度的纯净。这是外在的纯净。这是不足够的。心念也必须维持纯净。思想应该清洁。维持外在和内在两者的清洁是有必要的。如何成就内在的纯净？要维持外在的清洁是容易的，只要洗干净和除去灰尘即可。你怎么知道内在的不净而尝试除去它？只有一个方法而已。那就是要认识，在所有的众生中，从最微小的昆虫到最高等的生命体，都有神在其内。这个觉知会使到心念纯净。

沙迪亚赛说第 22 册第 13 章：1989 年 6 月 20 日

在庆祝节日的那一天，家里的每一个人早上很早就洗个油澡。个人的清洁有助于健康。再者，由于神寓于身体之内与外，外在的纯净也重要。为了得到内在的纯净，你就必须除去所有不良的品质并且培育良好的品质。在节日穿新衣的意义是以良好的思想替换心念中的脏衣服。心被称为 *vastra*，意思是衣服。故此，内在的纯净必须凭藉净化心而获得。穿新衣旨在作为净化内心的一个前奏。因此，除了外在的仪礼，不同的节日庆祝都有一个内在的意义。

沙迪亚赛说第 25 册第 27 章：1992 年 8 月 31 日

你也必须清洗感官，它们是行动与知识的工具，并除去所有不良习惯、不良倾向、感觉和思想的污点。让你自己纯净，稳定和无私。然后你才能得到膜拜内在的神的机会。直到那时，庙宇将成废墟，满是在黑暗中活动的蝙蝠。

沙迪亚赛说第 11 册第 21 章：1971 年 4 月 18 日

一个人要有一个不被暴力污染的身体。人们用双手犯下诸多暴力行为与诸多罪孽深重的行为。身体给了人，主要是为了执行正义（dharma）。这样的一个圣洁的礼物应该只用在为他人提供服务及执行神圣的行动。这就是净化身体的方式。因此，当身口意被净化时，内在的纯净就得到保证。Suchi（纯净），是故，要求内在的纯净以及外在的清洁。

沙迪亚赛说第 26 册第 29 章：1993 年 8 月 30 日

别让任何人为自己的英俊，强壮和年青而感到骄傲。老年的蹂躏就在前头并会压倒他，使他不知所措。即使当你因年轻的精力和干劲而感到洋洋得意时，岁月已悄悄地，不可挽留地逝去。老人因身体弯曲，满脸皱纹和视线模糊，而成了少年嘲笑的对象，讽称他为一只老猴。这一切有什么是持久不衰的？在这世上，每一物都会改变和衰退。不论是有形的物体抑或个人，一切都是短暂的和不持久的。无物是永垂不朽的。只有你的纯净是永恒的。纯净是人不可或缺的本质。但如果人过着污染的生活，他无异于降低自己的身份。

沙迪亚赛说第 21 册第 19 章：1988 年 7 月 12 日

必须净化 Antahkarana（内在工具）

身体已清洗仍不足够。内在纯净是不可或缺的。后者，其实，比前者更必要。为了适当的享受一切，心念的纯净是不可或缺的。凡是你在外在世界可能执行的圣洁行动，若你缺乏心与念的纯净，一切都是没有价值的。用不镀锡的器皿来烹煮的食物将会被糟蹋，即便食物原料是上等货。同样，在心的器皿里，里面必须为爱所净化。于是，你进食的一切才是有益的。所以，纯净对所有求道者而言，是极其重要的；没有它，人的所有行动都受污染。以不纯净的心去执行任何事情只会带来不好的结果。

沙迪亚赛说第 26 册第 1 章：1993 年 1 月 1 日

如果你抛一粒石头于一个井里，它会起波浪。这些波浪会扩张多远？它们会扩张到整个井，到达井边。同样，如果你丢一粒好思想或坏思想的石头于你的心念之湖，它的影响会遍及你全身。如果它是一个坏思想，你的眼睛，耳朵和舌头看到，听到和说出的都是邪恶的东西。你的手也会执行邪恶行动而你的脚会带你走到不好的地方。你思想的影响会扩散到你整个实体，从头到脚。因此，心是非常重要的。

沙迪亚赛说第 29 册第 59 章：1996 年 7 月 8 日

五大感官的圣洁化是达到真理的途径。如果感官都被污染，灵性修习又有何益处？当水槽里的水被污染，所有水龙头只能提供污染的水。你的心就是水槽。你的视觉与思想不纯净。你的言不正。当你的心这样被污化时，所有感官也一定被玷污。

沙迪亚赛说第 31 册第 3 章：1998 年 2 月 5 日

要建立这样的一个灵性观点并激发他人学习，一个人一定要拥有 chitta shuddhi（心念的纯净）。灵性智慧能露出曙光，只有在心的纯净出现的时候。在一块土地的收成前，如除草，耕地，播种和灌溉等工作都必须做的一样，人心的田地必须除去坏思想和坏感觉，以

爱灌溉，以灵性修习耕耘而种下神名号的种子。只有那时，你才有资格获得 jnana（神圣智慧）的丰收。.... 对 sadhanas（灵修）而言，完全的纯净是不可或缺的。为成就此纯净，你就必须了解 Shreyas（良善之道）和 preyas（欢乐之道）之间的不同。

沙迪亚赛说第 26 册第 31 章：1993 年 10 月 7 日

真理，正义，平和及爱联合行动与认知的感官，靠生命力（称为振荡）之助，进入 antahkarana（内在工具）并生存在那儿。所以，存在于每一个个体之内的神性与五大认识力的感官：声音，触摸，视觉，味觉和嗅觉是有关联的。要认识这真实性的本质，人首先要达到意言行的一致并使之完整的和谐。这就是真正的灵修。

沙迪亚赛说第 32 册第 1 部第 13 章：1999 年 4 月 28 日

Antahkarana 是什么？

Antahkarana 是用于普通对话和灵性用语这两方面上。什么是它的形式，它的本质，它的特别品质，以及什么是它的目的？当我们沿循着这些路线询问下去，我们发现心念本身采取 antahkarana（内在的激活剂）的精妙形式。心念采用四个形式：manas, buddhi, chitta 和 ahamkara（心念，智能，记忆和自我）。Buddhi, chitta 和 ahamkara 是心念的三个微妙的形式。

该特定名称是根据其所执行的功能而提供的。同一个 Brahmin（婆罗门），当他在一座寺庙里执行任务时，他被称为祭司；当他在厨房里工作时，他就被称为 Brahmin 厨师；当教导学生时，他被称为 Brahmin 老师，而当解释 panchanga（历书）时，他被称为历书 Brahmin。同理，当心念正忙于思想的过程时，它就叫做 manas。当它忙于询问和明辨是非时，它叫做 buddhi（菩提或智能）。第三个名字是 chitta，意愿或决策的媒介。它有着记忆的作用。当心念认为自己就是那行动中的身体时，它就被称为 ahamkara（我是为之者）。

夏令营课程，1990 年 5 月 24 日

Antahkarana 是 manas（心念），buddhi（智能），chitta（意愿）以及 ahamkara（自我意识）的集合名字。

国民讨论会论价值倾向性 1987 年 9 月 24 日

在不同表现的基础上，antahkarana（内在心灵）已被授予四个名字。假如它牵连思想，它就叫做 manas（心念）。如果它是静不下来和摇摆不定，它就被称为 chitta（意识）。如果它涉及询问与理解，它就被称为 buddhi（智能）。如果它与‘我的’（所拥有）意识相关，它就被称为 ahamkara（利己主义）。为什么四个不同的名字和属性被给予同一个实体（antahkarana）？心念全心贯注于差异和不同点。Buddhi 关心的是单一性并揭露潜隐在差异下的一体性。我们所有的努力必须导向发现潜隐在差异下的一体性，而不要试图将‘一’分为众多。

沙迪亚赛说第 17 册第 3 章：1983 年

我们所有的感官从外可见，也在外操作：眼睛、耳朵等等。心念，智能以及意愿都在内操作，是内在的工具。因此，它们被称为 antahkarana（内在工具）。通过放下内在感官的反应，对外在感官所感知的物体的享受就会变成一种牺牲的形式。是故，第一个任务就是去

净化那 antahkarana。这净化过程需要适当的行动。Chitta 是不能净化的，除了通过正确的行动。吠陀宣称，“Chithasya suddhaye karmah”。Karma（业）必须执行以净化心念。这意味着一个人的 satkarmas（善业）应该在没有求功德的欲望下执行。不要有丝毫的私利。这已经被描述为 nishkama karma（无欲的行动）。这也被称为享乐结合放下。

夏令营讲课，1991年5月24日

冲动的净化引领到 Antahkarana 的纯洁

虽然肉身会死，但是，思想是不死的。思想振荡的威力走遍世界。正如热波，电波和光波会放射，心波也一样会放射。思想振荡是人的喜悦与悲痛，健康与疾病，幸福与灾祸，诞生与死亡的起因。人的生命变得有意义，假如他的为人完全认识思想振荡的力量。整个世界弥漫着心的振荡。其实，整个世界确实就是心振荡的彰显。因此，有必要指导我们的思想步上高尚的道路。人的心念以辉煌的纯净发光，如果他培育起高尚的思想，观念和感觉。只有借培育心念的纯净，我们才能保证行动的纯净。只有纯净的行动才能产生纯净的结果。

1993年平达弯夏令营讲道第5章

一个人不应该随着自己的幻想而行。在做任何事情之前，一个人应该考虑是否恰当。不要一时冲动而仓促行事。只有那样，一个人的行为才是纯质的（satwic）而不受到激质（rajasic）与翳质的（tamasic）感觉所影响。

沙迪亚赛说第20册第9章：1987年5月3日

Suchi 意谓纯净。这个名词不仅指肉身外表的清洁。Sadhakas（有志于道者）也需要内在的纯净。内在纯净的含义是什么？一个人所做的所有事情都发自内在的冲动而不是发自外在的力量。它们是他内在存在的一个反映。只有在人的内在有纯净的感觉，他的行为才是纯净的。如果他的内在被污染了，他所有的行为将会是不纯的。

沙迪亚赛说第26册第29章：1993年8月30日

冲动操作得那么微妙和那么有威力。就如种子内包含了树干，树枝，细枝，叶子，花朵，与果实，同样，这一切也蛰伏于冲动之内。冲动是所有客观不快乐的起因。如果它们缺席，心念就是清澄的和纯净的了。如果它们出现，所有的纯净都被破坏；它们成了真理之路的障碍，成了 Atma（自性，纯灵）及永生的障碍。一个摆脱了冲动的心念被改变而不再是心念了。

禅定之川，第11章第40页

大自然（prakriti）是冲动（vasanas）的世界。通过这种眷恋的倾向，心念被大自然及世界的外物吸引，并由于冲动而开始深思于这些物体以及细想它们的品质。没有冲动，心念完全不会受到物质世界的影响。心念就像是一块布料；染色时，它接受任何颜色。纯质的冲动使它染成白色，激质的冲动使它染成红色，而翳质的使它变成黑色。心念的影响全看是哪一种冲动来决定。一个人必须执行坐禅及守意凝神（dharana），如果他要消灭这些冲动的话。心念就像是一束束的冲动。

禅定之川，第11章第40页

屈服于翳质与激质的冲动之下，今天的人已把他的心变成 kshaarasagara（盐的海洋）。在含盐的海洋里，我们有鲨鱼和鲸鱼出没其间。同样，在邪恶心念者的心内，坏的品质如欲望、忿怒、贪婪和妒忌正繁荣兴旺。让这样的邪恶力量有成长的空间是愚蠢不过的。它们必须完全给铲除掉，以致于主或可找到祂应有的寓居之地于一颗充满纯质，纯净与神圣的心。每一个人应该不断地检查，好的思想和冲动是否在他内心成长，抑或坏的思想是否在扎根。执行每日的膜拜时，你应该通过适当的真言祈求不同神祇的显灵。同时，你应该请求魔力离开那地方。

沙迪亚赛说第 20 册第 9 章：1987 年 5 月 3 日

那个成为冲动与倾向（vasanas）的奴隶者是缺少智慧的人。他其实是一个懦夫！但让我向你保证，你不必恐慌。只要冲动被连根拔起，那个人就能赢回因疏忽而失去的神圣本质。

禅定之川，第 11 章第 40 页

就是因为自我的缘故，你才不能想象到 divya jnana Jyoti（智慧的神圣火焰）。自我是如何进入你的心念的？当你放弃真理之道，它就进入你的心念了。当您不了解自己的真实自性并产生世俗的思想与感觉时，你就会变得自负。为了远离自我，你要好好地控制你的世俗的思想与感觉。不驱走自我，你不可能获得智慧。要看到阿特玛辉煌的亮光，你非得除去遮盖你心念的自我烟垢不可。

沙迪亚赛说第 35 册第 22 章：2002 年 11 月 23 日

Shankara（商羯罗）知道不二论需要强大的灵性意愿的努力，才能从人类的心念中除掉所有自我的痕迹，所有二元性的理念。那么，作为一个初步的修行去迎接一个人对自己与宇宙物质的真正一体性的觉知，他教导瑜伽和虔诚以及业的法则。凡此种种，根据他的意思，会照亮智能，清洗情绪并且净化心。

沙迪亚赛说第 3 册第 12 章：1963 年 4 月 28 日

4. 影响冲动的的外在因素是什么？

在纯净的追求中食物的重要性

何谓纯质 (satwic) 食物？盛行的观念就是水果与牛奶构成纯质食物。但那并非完全如此。用嘴吃下的食物并不是进入身体的唯一食物。其他的感官，如眼睛，耳朵，鼻子和手也从外在世界摄取物质。只是因为一个人通过五大感官的其中一个来摄取水果与牛奶，他不能因此而声称自己已吃了纯质食物，除非他通过所有五大感官而吃下的食物是本质纯净的。如果你排除了那与说话，视觉，听觉，思想和行动的不净相关的五大邪恶，你将会体现到你自己的神性而成为 Paramatma (至高无上的灵魂)。如果以不净的食物喂养感官，你不能仅靠吃牛奶和水果而成就纯净。你务必通过所有五大感官摄取纯质食物。

1990年平达弯夏令营讲道第2章：1990年5月20日

要致力于达到心的纯净。让这成为你主要的努力。有了心的纯净，你就可以成就任何事物。为了达到心的纯净，你就得摄取圣洁的食物。

沙迪亚赛说第35册第22章：2002年11月23日

基士拿立即回答。.... “共有三种品质：纯质、激质和翳质 (satwic, rajasic, tamasic)。它们是根基于内在意识 (antahkarana) 的。那也是靠摄入的食物来决定的。你吃什么，你就是什么，而你的行动形成你的本质。所以至少在这一生，借调整食物和娱乐，人们能克服那往往会笼罩着他们的邪恶 (激质和翳质) 倾向。通过自己努力的计划，他们能提高朝向纯净的倾向。”这劝导是主亲切地给求道者阿周那提出来的。

梵歌之川 (Geeta Vahini) 第26章第114页

食物，只有在祈祷与供奉给神之后，才进食。只有那时，食物才变得圣洁并照亮你的才智。在进食前，你应该祈祷，Brahmarpanam Brahma Havir Brahmagnou Brahmanahutam Brahmaiva Thena Ganthavyam Brahma Karma Samadhina (供奉的行为是神。祭品是神。供奉它于神之火中的是神。执行有关神的行动的他，会达到神。) 如果你以圣洁的感觉祈祷，食物就变得圣洁。

沙迪亚赛说第35册第22章：2002年11月23日

那些想培育心的纯净者应该注意有关他们的食物与习惯。人的身体消化食物；它那精细的部分化为骨头，肌肉和血液，而食物的最精细部分则化为心念。因此，食物是造成心念的好与坏的本质的原因。有什么样的食物就有什么样的心念。所以，适中地吃纯净的，圣洁的和卫生的食物是必要的。昔日，圣贤住在山林里，所吃的仅是水果与块茎以维持生命。由于有那么纯的食物，所以他们得以过平静的生活。

沙迪亚赛说第29册第90章：1996年9月2日

在进食前，念诵这圣洁的真言。于是就没有不圣洁的进入你的心了。Annam Brahma; Raso Vishnuhu; Bhokta devo Maheswarah (食物是梵天；要素是毗纽天；那个进食者是自在天)。这三者分别相当于身体，心念和行动。意言行的纯净是真正的智慧。你无需执行任何其他灵性修习。人们从事各种不同的灵修。但它们仅给予暂时的满足。在另一方面，如果你有了意言行的纯净，你就会体验永恒的快乐。

要确保完美的健康，有必要除掉内在的污点而只吃卫生的食物。同等地，为了维系精神健康，类似的双重行动也是必需的。煎熬心念的疾病必须以消除坏思想与净化心念去除掉。

沙迪亚赛说第 20 册第 9 章：1987 年 5 月 3 日

一个认识这真相者将不会允许他的心念为忿怒，残忍等激情所支配。激情只产生短暂的满足感但却引起严重的情绪干扰。所以，因此，人的当务之急是不要在进食时屈服于任何不适当的激情。遵守三个 P，即：purity（纯净），patience（容忍）及 perseverance（坚定），会赐予你永恒的快乐和远离疾病的好健康。

沙迪亚赛说第 27 册第 3 章：1994 年 1 月 21 日

一个烹煮食物者应该具备圣洁的感觉。在古时候，正统的婆罗门（婆罗门种姓的成员）经常坚持只吃他们妻子准备的食物。原因是，家庭主妇希望整个家庭的幸福而亲自准备食物。另一方面，如果你聘请厨师，只有天知道他们带着什么感觉来准备食物！厨师的不纯洁的思想进入食物，又转而毒化你的心念。Annam Brahma（食物是神）。因此，应该以圣洁的感觉去准备食物。仅只身体的清洁是不足够的；心念也应该纯净。你应该注意用来准备食物的蔬菜是以正直的方式采购的。例如，丈夫从市场里带回蔬菜。他或许会滥用他特权的地位而不必付钱，或者是摊贩们用不公平的手段购买蔬菜。吃了这一类的蔬菜，你的心念就被污染了。你不知道你摄取的食物该对你所执行的行动负责。不圣洁的食物使你做不圣洁的勾当。

沙迪亚赛说第 35 册第 22 章：2002 年 11 月 23 日

说话的纯净引领至冲动的纯净

如何净化内在的冲动？这一些都与心念，说话与身体息息相关。在这三者中，说话是最重要的。如何成就说话的纯净？梵歌说，“Anudhvegakaram Vakyam Sathyam Priyahitam Cha Yat”。你所说的每一句话都应该是 anudhvegakaram（摆脱刺激或激动的影响）。它应该是 sathyam（真实的）和 priyam（愉快的）。唇舌的污染有四个因素。一，说不实的话；二，说过多的话；三，说他人坏话；四，污蔑或批评他人。唇舌易犯的就是这四种言语的罪过。不幸地，在这迦利期，所有这四者都猖獗。虚假已变得普及。人们自由地沉溺于污蔑他人。搬弄是非持续存在。纵情于饶舌到处泛滥。只有在一个人摆脱这四个邪恶的倾向之后，他的说话才变成纯净和不受污染。所以，第一个任务是去净化一个人的说话。

沙迪亚赛说第 26 册第 29 章：1993 年 8 月 30 日

古人实习三种静默。第一是唇舌的静默，第二是心念的静默而第三是无上的静默。

在说话上的静默意谓局限一个人的发言于场合的限度和需要。凭借这个戒律，过多的话得以避免。结果，他们说话的威力得以保留和提高。说话的戒律最终也导致真实与坦率。说实话促进他们思想的净化。借此方法，他们得到最高的智慧。所以，在说话上的纯净是不可少的。它必须以克制说话才得以成就。

然后就是心念的静默。心念是一束束的思想与幻想。这些思想必须逐渐减少。如果思想减少，心念自然而然就受到控制，像一个未上弦的时钟。如果心念的活动减少，阿特玛的威力就彰显出来。结果，智力比感官变得更加活跃。

如果说话的控制与心念的控制已经获得成功，无上静默的境界就容易实现了。学生们应该以头两个阶段的戒律致力于达到第三个阶段。

沙迪亚赛说第 27 册第 7 章：1994 年 2 月 3 日

如果心充满好的思想和感觉，出自感官的一切 -- 你的说话，你的视觉，你的行动 -- 将会是纯净的。

沙迪亚赛说第 31 册第 3 章：1998 年 2 月 5 日

影响内在冲动的其他外在因素

在富有人家的屋子里，每一个房间都安装有电视机。电视出现的那一刻，人的心念已经被污染了。在电视到来之前，人的心念还没有这么严重的污染。暴力的行为在这之前，不是那么猖獗。今天，电视安装在每一间屋子。人们甚至在吃饭的时候也观看电视。结果是，在电视里看到的所有恶劣事情都被观看者吸收。对电视的专注会影响一个人对世界的观点。展示在电视银幕上的景象，思想和行动注入观看者的心念里。不知不觉间焦虑和敌意进入他们的心念。假以时日，它们就在心念里生根和成长。

沙迪亚赛说第 29 册第 3 章：1996 年 1 月 15 日

欲望是不平和的起因。不净化心，所有欲望只能引领至骚乱。再者，内心的不纯净是许多疾病的源头。如果心是纯净的，疾病就会远离人而去。那么，心是如何净化的？除了保存虔诚的思想，别无其它途径。所有其他仪礼都是无所助益的，除了提供短暂的精神上的满足感外。但心念是不容易得到满足的。它是不断地摇摆而不受控制的。你应该做的就是将心念转向神。

沙迪亚赛说第 30 册第 10 章：1997 年 4 月 11 日

手并不是涉及人之行动 (karma) 的唯一肢体或媒介。不论做什么，不论看到什么，不论听到什么，你都要对它的纯净保持警惕。意言行必须摆脱傲慢，贪婪和憎恨。你所说的话一定要摆脱这些瑕疵；你所渴望听到的事物一定要摆脱这些表面上具有吸引力的品质；你所寻求的快乐一定不要被邪恶所污染。

Vidya Vahini (知识之川) 第 19 章第 53 页

你应该控制你的欲望。实际上，生活上的每一物都要有限制。但今天，人对自己完全没有抑制。今天世界已供应人以很多舒适生活的现代化方法与工具。无疑，它们已使他的生活安逸和舒适，但同时，这些事物也引领他步上不圣洁和罪恶的道路。你是知道的，手机已经使现代的青少年着魔了。甚至政府正鼓励手机的利用，因为它被认为是最方便的通讯方式。但没有人质询它之于学生是否有着负面的冲击。

一旦你有了手机，你能够跟任何人通话，谈任何事物，任何时候，任何地方。如果把这样的自由给了青少年，他们肯定滥用它而毁了自己。甚至无知的少年也会因滥用手机而被诱导误入歧途。如果你不置学生于正道而又不灌输品德于他们，这些提供舒适的工具肯定会

破坏他们的心念，使他们犯下严重的错误。他们将需要一些时日去纠正错误并走上向神的道路。

沙迪亚赛说第 39 册第 8 章：2006 年 5 月 6 日

科学给人提供了收音机，电视机和电影。如果每一项都是有纯净的社会意识而又有爱心的人们营造的，那么它们都会成为有用的和富有成效的。然而它们现在却被没有高道德标准的人们支配，他们视它们为赚钱的工具，而因此，它们便成了人类进步的敌人。成长中的孩子们的幼嫩心念被这些通讯媒介污化了。

沙迪亚赛说第 14 册第 15 章：1978 年 12 月 7 日

就这一点，我还有样东西要说。我看到有好多个孩子把手机放在口袋里。他们认为拥有手机是为了方便和容易通话。他们不知道这些工具产生的不良后果。手机时常被误用于不良的目的，如建立男女之间的接触。他们彼此间培育起不良的思想和不良的联系。

沙迪亚赛说第 41 册第 16 章：2008 年 10 月 9 日

他们开着电视机或收音机，并因此而污染他们自己的心念及浪费时间。在电视机所看到的很多是猥亵的，令人作呕的，道德败坏的和卑劣的节目。播放的都是这一类的不良节目。...它将青少年纯净的、稳定的和无私的心，变成不纯的、邪恶的和令人厌恶的。

2002 年平达弯夏令营讲道第 12 章：2002 年 5 月 27 日

今天人们所做何事？他们正在聆听不良的东西。他们正在观看丑恶的镜头。那么，他们又如何能达至平和呢？只有靠念、心、舌的和谐才能达至。要培育意言行的一致性。

沙迪亚赛说第 29 册第 14 章：1996 年 5 月 15 日

学生们！只要你们在这儿（百善地尼乐园），你就平安与安全。当你回到你的家之后，你就会被各种不同的分心事物，如电视，录像，电影等所袭击。所有这些都会污染你的心。电视节目非常吸引人，但你必须认识，它们的播放不是让你获益而是给赞助者和广告客户获益。只观看与教育相关的节目或者是那些致力于道德价值观的节目。电视其实已成为摩登时代的一种疾病。所以，它不是 TV（电视）而是 TB（肺病）。如果在你不具备道德观念，当你看了这样的节目，将会发生什么？

沙迪亚赛说第 32 册第二部第 15 章：1999 年 11 月 22 日

为了不让恶思想进入我们的心念，就要完全避免这种联结。有人说，“心念是束缚与解脱的起因（Mana Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo）。”一般的做法是，我们把我们的电话号码给所有人。然后什么会发生？不良的接触建立了起来。一切不必要的通话被打来试探我们是否接听。因此，男女建立起不必要的联系并建立起不好的关系。所以我强烈的劝导你们不要用手机。起初这也许很方便，但渐渐地它会引领你到坏的途径。

沙迪亚赛说第 41 册第 16 章：2008 年 10 月 9 日

第六个品质是 sarvarambha parithyagi（把所做的一切放下，无为）。这意味在一个信徒的任何工作中不应该有炫耀或自诩。假如不放弃炫耀，自我主义不会离你而去。要净化心，自我必须先予以排除。不具备纯净于心内，好的作为就不能成就。就是通过圣洁的作为，心才能被净化。

5. 如何实行纯净？

作为一个灵性修习的纯净

一个以神为中心的人（sadhaka，勇猛精进的求道者）有三种素质：纯净、坚定和容忍。缺少这些素质，一个人就成了懦弱。但有了它们，他就有了他所需要的一切力量和勇气去面对任何挑战。

沙迪亚赛说第 19 册第 23 章：1986 年 10 月 11 日

Manasyekam Vachasyekam Karmanyekam Mahatmanam（举凡那些意言行是完全和谐的人，他们都是高尚的人。）意言行的一体性是 ritam。他们代表梵天、毗纽天和自在天的三位一体性。所以，每一个人必须力求这三者的纯净。举个例子，放一个玻璃灯罩于一盏灯上。经过一段时间一层薄薄的烟灰黏附在玻璃上。结果灯光变得暗淡。只有在你清洗玻璃之后，你才能清晰地看到亮光。这就是你所要做的。在玻璃上的烟灰可比作包裹着你的心念的自我。

沙迪亚赛说第 35 册第 22 章：2002 年 11 月 23 日

开始你的一天

早上一起床，就检查一下你的思想、计划、习惯和对人的态度；这些正打算扑向你并将决定这一整天里的事物的形态。在繁杂的人群中，识别那有恶习的、邪恶的、罪恶的、毒害的、那个天生嗔怒者、靠贪婪滋养者，同时，断言你不愿意受他们的领导。把你的倾向投向好的、有建设的那一边，并放下及成为一个，比昨晚睡觉时，更加纯净、更加强壮和更加快乐的人。那才是真正的灵修，不是单单消耗几分钟时间观察你的呼吸，或无家可归的徘徊和靠救济品过日子。

沙迪亚赛说第 11 册第 21 章：1971 年 4 月 18 日

人的命运决定在他的行动。通过正确的行动，心念得到净化，而一个纯净的心念导致 jnana（自性的知识）的觉醒。当你在早上供奉膜拜给神时，一定要献上你的敬礼于你想做的任何工作。你一定要向你的 karma 主神祈祷：“让我今天只做纯净的、有意义的以及有用的行动。”

沙迪亚赛说第 20 册第 9 章：1987 年 5 月 3 日

一个求道者应该在心念中维持四种纯净：地方、感觉、身体及内在存有的纯净（Bhu shubhrata, Bhava shubhrata, Deha shubhrata 以及 Atma shubhrata）。

何谓地方的纯净？你应该以神无所不在的信心去维持所有地方和环境的纯净和清洁。当你看到神正在你面前以身体的形相出现时，你更加要维持那地方的清洁。例如，不论在哪儿只要斯瓦米会出现的地方，你都要维持绝对的清洁并且保持完美的肃静。要摆脱自我与执着。这就是所谓的地方的纯净。

下一个是感觉的纯净。你该如何遵守这一点？神是遍及一切的、永恒的和不可计量的。祂是爱、仁慈和至福的化身。总要聚焦于这真相并且静虑于祂。不论什么形相你膜拜祂，祂会彰显你面前于你那膜拜的形相中。

何谓身体的纯净？你要以神出现在他们之内的感觉去服务每一个人。尽可能地帮助他们，了解他们有关食物与蔽身之所的需要。这就是身体的纯净。

那么，何谓内在存有的纯净？“以手、脚、眼、头、口与耳渗透每一物，祂弥漫整个宇宙”（Sarvatah Panipadam Tat Sarvatokshi Siromukham, Sarvatah Srutimalloke Sarvamavrutya Tishtati）。阿特玛在每一处。如果你认识这真相，你就体验到真正的快乐。不论你服务什么人和带给他快乐，这等于服务神和令神快乐。

沙迪亚赛说第 29 册第 90 章：1996 年 9 月 2 日

注意 (WATCH)

真正的注意 (WATCH) 就是维持密切的注意于你的说话、行为、思想、人格和内心 (Words, Actions, Thoughts, Character, Heart)；不是那个你戴在手腕上的手表 (watch)。手表可能会送去修理，但这‘WATCH’字绝不会毁坏。它总会带来意言行的纯净。

沙迪亚赛说第 35 册第 20 章：2002 年 11 月 20 日

因此，第一个必要条件是自心内排除所有坏的思想、自私自利、傲慢及其它不良的品质，以便爱的精神可以在心内找到它合适的位置。只有充满着爱的一颗心才是纯净的和神圣的。所以你应该以充满爱心的精神去从事服务活动。你不应该关注名声或名望。名望并非可以得自某人的一种商品。它像一条河流自发地流通；这河流从一条小溪流开始，但随着它的川流不息，体积越来越大，终成大河。不要追随名声或荣誉。把心念专注于成就你的目标。以爱灌注于你的心并从事服务工作。

沙迪亚赛说第 20 册第 26 章：1987 年 11 月 19 日

神是无所不在的。所以，当你离开我身边，不要有不同的行为。总是处处都意识到我在现场。要提高警惕，即便从事于极小的任务。保持静默，在内心深处，以及心之外。梵歌说，神的手和脚无处不在。在没有其他声响的干扰下，你才可以听到祂的脚步声。神，出自祂无限的恩典，采取信徒们渴望的形相。祂是纯净。祂是至高无上的智慧，祂总是自在的，总是仁慈的。要培育起神的觉知，看到祂与服务祂于每一个生命体。

沙迪亚赛说第 14 册第 59 章：1980 年 11 月 24 日

五大持戒 (yama) 的第一个持戒是非暴力 (ahimsa)。什么是非暴力？它意味着不要以意言行去伤害任何人。所以，非暴力等于意言行 (trikarana shuddhi) 的纯净。所以，不要用话去伤害任何人，不要用这身体去伤害任何人，以及，不要在你的心念里持有不好的思想，如憎恨和妒忌任何人。

沙迪亚赛说第 26 册第 44 章：1993 年 4 月 12 日

心念因谬误的思想和恶劣的感觉而受到污化。人应该努力去避免让所有恶劣的思想侵害他的心念。如果一个人不停地被恶劣思想充斥，那他只能收获恶劣的成果了。为了净化心念，所有恶劣思想必须被驱逐。不要给恶劣思想有立足的空间。恶劣感觉应该从心念排除出去。只有这样，心念才会得到完全的净化。

沙迪亚赛说第 26 册第 29 章：1993 年 8 月 30 日

你必须控制好心念、推理能力和感官，因为它们漫无目的地追逐物质欢乐。你必须训练它们集中注意力于神的荣耀与威严以便追随一个单点纪律的系统课程。把它们都带上并引领它们朝向更高的道路迈进。它们的放纵行为一定要加以抑制。它们要被教导于重复名号、坐禅、好的工作、或某种有净化作用的奉献和高尚行动。

薄伽梵之川 (Bhagavatha Vahini) 第 31 章第 110 页

Tapas 并不仅指以某些坐姿静坐。真正的苦行在于为体现一个人的更高目标而努力，凭借维持意言行的纯净，并且以单点专注去追求目标。据说，“Sathatham Yoginah”（总是立足于瑜伽当中）。你务必渴望认识那无形之神。那渴望在适当时候转入苦行。仅仅走入山林而以树根和叶子度日，不会构成苦行。排除邪恶思想和激情并且以圣洁感觉灌注心念才是真正的苦行。

沙迪亚赛说第 22 册第 26 章：1989 年 9 月 3 日

至于那个以一颗纯净的心祈祷者，神会在数秒内回应。如果祈祷者只是耍嘴皮子，即便几年时间，祂也不会回应。对于那些从内心发出祈祷的人，立即的响应，反映和反应就会出现。

沙迪亚赛说第 29 册第 25 章：1996 年 7 月 2 日

只有当你的 antahkarana 是纯净的时候，你才会得到智慧。心念的纯净是最重要的。维持你心念的纯净，排除各式各样的污染。无论什么时候，当邪恶思想进入你的心念时，要提醒你自己，“这是不好的；这不是我的；不是我的，”并赶走那些邪恶思想。告诉你自己，“这一些都不是我的财富；我的财富只是好的思想和好的理念。”要时常记得‘爱是神’的真理。要活在神之中。如果你能培育起这样的高尚思想，一切将变得对你很好。

沙迪亚赛说第 40 册第 13 章：2007 年 7 月 28 日

当你确立自己于“我是 Atma”的那一刻，你就会获得超脱了。要常想，“斯瓦米在我之内。我在斯瓦米之内。”然而，如果你只是以一个易变的心念重复，“我是斯瓦米，我是斯瓦米”，那是没有用的。要建立坚定的信心，“我是斯瓦米，我是神，我是神。”只有在你培育起了坚定信念时，你才会达到神性，也就是无属性的、无瑕疵的、最终归宿、永恒的、纯净的、通悟的、自在的及圣洁之化身。

沙迪亚赛说第 40 册第 13 章：2007 年 7 月 28 日

人类价值观可列出总共 50, 60, 70, 80 个。但它们能更好地在以下三种标题之下组合起来 -- 纯净的思想、纯净的话语、纯净的行为；意言行三者互相配合协调。如果你只阅读秽的读物，你的 chit（觉知）就被污化而你的 sat（存有）就变形。那 Sathyam（真理）怎能给你揭露呢？

沙迪亚赛说第 15 册第 20 章：1981 年 8 月 31 日

十个步骤的指南

要建立你的道德与精神的力量，你应该实习 sadhana（灵修）以便控制心念。为了达到这目的，你非增进十种纯净不可。

第一个纯净是个人所住之处的纯净。充满你所居住或阅读的房间以纯净的气氛是必需的。你所看到的景象或其他物体应该灌注你以平和与纯净的思想。产生激动的物体和不良思想应该不给予立足的空间。房间应该保持干净并扫除任何不纯净之物。

第二个纯净，你应该与你的家庭成员保持互相谅解与合作以及一个和谐的感觉。在家庭里不应该有不和的现象，那会立下一个不好的氛围。一个和谐的氛围会提供你真正的心境平和。

第三个纯净是纯质的食物。这意味着任何所进食的东西都不应该太酸，太苦或太辣。你应该避免激质食物，如鱼或肉。甚至连好的纯质食物也不要吃太多。某些人吃太多的纯质食物，而即便它是纯质的，它也会发展为激质。只有当你以一个轻松的肚子坐下来用餐，然后再以一个轻松的肚子站起来离开时，那才算是纯质食物！如果你以一个轻松的肚子坐下而以笨重的肚子站起来，它就变成翳质的（tamasic 懒散的）了。

第四个纯净，不论你喝什么液体，也都应该是纯质的。你不要随便喝任何水。你应该喝纯净的水。酒精应该避免。

第五个，纯质的思想与感觉是极其重要的。学生们有忽视这要点的倾向。除非你的思想与感觉是纯净的，你才能获得干净的房间，好的家庭及纯净的食物所带来的完满利益。

第六个，如果你要培育纯质的感觉与思想，你的视觉必须是纯净的。万物（srishti）根基于视觉（drishti）。只因为你有谬误的视觉，你才有谬误的思想。你必须看待每一个年长的妇女，一如你的母亲，而其他年纪较轻的女人，一如你的姐妹。当你充满这样的纯净思想时，你将会有纯净的感觉。因为你们是学生，所以你们必须被告知这一点。相像你感到多么大的忿怒，假如有人以邪恶的眼光去看你的母亲或姐妹。认识了这一点，你就必须对其他女人怀持纯净的感觉。你不应该犯下你不能容忍他人所犯的那种罪过。

第七个，不论你阅读什么书籍或书写什么东西都应该是纯净的。这是有关学习的灵性修习 -- satwic sahitya。如果你阅读和书写那些不纯净的东西，它就会扭曲你的心念。一本好书造就一个好心念。你研读的任何有关物理或化学或其他学科的书籍都不会影响你的品德。然而，文学书籍并不总是好的文学作品。假如不适当的书籍被规定去研读，那么就把它当作教科书一般，而不要附加任何高的评价给它们，作为生活的指南。

第八个，纯净的纯质服务。关于服务，你必须决定什么是纯质和什么是激质。我们清洗街道，在乡村里建造马路或挖井，并做这一切为社区服务。但我们所做的这种服务工作应该带给人们真正的快乐。在‘社会工作’的名堂下，你到医院去接触一个病人。这并非真正的服务。你想服务的任何人，你都应该认他为一个神的化身。去帮助贫困者和被忽视者即为神服务。Narayana（那罗延那）有两个形相：一个是‘勒斯米那罗延那’（Lakshmi Narayana），另一个是‘大力德罗那罗延那’（Daridra Narayana）。勒斯米那罗延那充满着财富。祂有能力帮助任何数量的人。祂能够召唤很多人为祂服务。但大力德罗那罗延那则没有人去服务祂。就是对这样的人，我们应该做纯质的服务。

第九个，sadhana（灵修）。这是灵性的修行。这一定要纯质的。有些人修习 hatha yoga。有的致力于发展 kundalini shakti。有些人求乞于邪恶精灵去做伤害他人的勾当。这些灵修的方式根本就不是灵修。个人是 Chit（觉知）。神是 Sat（永恒的绝对存有）。当 Sat 与 Chit 联合起来，你就有 Ananda（至福）-- Sat-Chit-Ananda（存有-觉知-至福）。只有以体现 Sat-Chit-Ananda 所执行的灵修是真实的灵修。这 Sat 在哪儿？这 Sat，神，是在每一个人之内的。是故，你必须做好准备去服务每一个人，认每一个人为神。你可以与你的亲戚有一个正常的关系。这没有什么不对。你一定要以‘一弥漫于众多’的精神去执行灵修。在这过程中，你要培养爱的感觉。最高的灵修莫过于爱的培养了。

第十个，你的职业或专业。你应该从事的是哪一种行业？应该是对国家、社会有益的工作。国家让你谋生。你必须回馈国家。要问自己：“我能为社会做什么服务，给什么帮助？”在你所做的任何工作里，你一定要确定没有虚假、没有不公、没有欺诈、没有邪恶的动机。

沙迪亚赛说第 18 册第 31 章：1985 年 12 月 29 日

昔时，有一个画家来找基士拿，并把他所有的作品和所有的头衔、奖牌和奖品都排列在祂面前。他提议为基士拿画一张肖像，这提议很乐意地被接受。基士拿坐着让他画像，而画像也完成了；但大家发现画像与坐着被画的基士拿却有所不同。画家被赐予好几次机会重来，但每一次他的画像都被发现颇有相差，大家都认为描绘的形象并不是坐着被画的基士拿的形象。那画家的傲气被刺泄；他羞愧地低下头而感到彻底丢脸地离开城市。圣者 Narada（那罗陀）在市郊见到他并听闻他的困境，圣者告诉他，主有很多形相；的确，所有形相都是祂的。所以，你不能把一个形相硬扣在祂身上而就想把祂画下。我会教你如何进行。第二天，画家现身于宫廷上，带着盖着白布的‘画像’；主要他把白布拿掉而当他这么做的时候，大家发现他只带来一面镜子。他说，主！你有一千个形相；在这图片里，所有的形相都清晰地和立马地被描绘下来。要洗净你的心并使之成为一面清晰的镜子；主的荣耀于是乎就会反映在里头。

沙迪亚赛说第 6 册第 9 章：1966 年 3 月 17 日

在给神的专一说话、感觉与行动的坩埚里执行的净化人内在工具的这个过程，就称为 tapas（苦行）。所有的污点与缺点将会从内在意识里排除。当内在意识变得纯净和不被污染的时候，神会寓居于其内。最后，他会体验到主自己的现身在他之内。

薄伽梵之川，第 31 章第 110 页

行动中的纯净

你应该具备智力纯净（chitta shuddhi）以便获得这 nivritti（灵性）。善良的行为提供智力纯净（chittasya shuddhaye karmah）。我们所做的一切行动应该对心的纯净有所帮助。

沙迪亚赛说第 29 册第 59 章：1996 年 7 月 8 日

要以心的纯净去执行你所有的行动。没有一颗纯净的心去执行的行动是枉然的。以一颗纯净的心去做即便一件小事也是会有所收获的。

沙迪亚赛说第 35 册第 19 章：2002 年 11 月 19 日

心的纯净比什么仪礼和苦行更为重要。要建立一个会扩大你的心胸而使你助人而不是伤害人的视野。奉献一切行动给神。Tyaga（牺牲）是真正的瑜伽（yoga，与神合一）。不与他人分享的享乐之物（bhoga）不啻是一种疾病（roga）。吠陀经已说过只有通过牺牲才能达到永生，除此之外，别无其它法门。

沙迪亚赛说第 31 册第 10 章：1998 年 4 月 14 日

纯净的视觉引至纯净的思想。纯净的思想导致纯净的行动。行动的纯净是人类生存所不可或缺的。思想的纯净和说话的纯净一定要引领至行动的纯净。这就是圣贤所提倡的三大纯净。如果这纯净彰显，人的生命就获得救赎。‘总得助人，绝不伤人’的原则成了日常生活的指导原则。

沙迪亚赛说第 31 册第 10 章：1998 年 4 月 14 日

决心（daksha）应该被局限于纯净的、对他人有助益的及使人高尚的行动。没有人能避免执行某种行动，即便是短短的一瞬间。不论在什么情况下，你都不应该从事一种不纯净的行动。这就是通过坚定的决心去成就纯净的法门。只有这样的人才有资格被称为一个有决心的人。

沙迪亚赛说第 26 册第 29 章：1993 年 8 月 30 日

五大持戒（yamas）的第一项是非暴力（ahimsa）。何谓非暴力？它意谓不以意言行去伤害任何人。所以，非暴力等于意言行（trikarana shuddhi）的纯净。是故，不要用伤害任何人的话语，不要用这身体去伤害任何人，以及不要在心念里对任何人怀有恶思想，如憎恨和妒忌。这意言行的完全纯净就是非暴力。不仅是纯净，还包括三者的和谐一致。那就是真正的非暴力。

沙迪亚赛说第 26 册第 44 章：1993 年 4 月 12 日

6. 如何知道你已培育起纯净？ -- 陷坑

如果你们才是真正的信徒，检讨一下你们到底已经聆听斯瓦米的讲道有多久了。年复一年，你们的灵性成长到了什么程度？对斯瓦米的教导你们已经付之实践有多少？仅只聆听讲道又有何用？这不是一种糟蹋吗？你们在聆听，却不把教导付诸实行。当烹煮的食物被吃下的时候，饥饿才能够得到解决。一个信徒只有在实践所学之后才算是一个真正的信徒。

沙迪亚赛说第 26 册第 1 章：1993 年 1 月 1 日

如果你缺乏纯净的心念和善良的品德，你怎么期盼赛，平和、爱、快乐与繁荣的赐予者去赏识你？你又怎么期盼 Prema Sai（伯利玛赛）对待你一如祂自己？

沙迪亚赛说第 35 册第 10 章：2002 年 7 月 21 日

尽管具备所有的教导，可是人的行为还是得不到改造。如果一个人不会变得更纯净，峇赞和 satsang（与善者交游）又有何用？与善者游，一个人应该培育好的思想才是，而假以时日，将会引领他到 Jeevan mukti（自我证悟于此生）。

沙迪亚赛说第 29 册第 14 章：1996 年 5 月 15 日

你的实行与所教导的不相符合。你正在过着一种自私和自我中心的生活方式。这种生活是鸟类与野兽过的。即便这样，鸟兽也常展示无私的行为。只有人过着一个完全自私的生活。称这样的人为信徒实在是一种耻辱。一个人必须最少致力于实行一两项教导。这需要意言行的纯净。没有这样的三合一的纯净，人便不是人了。

沙迪亚赛说第 26 册第 1 章：1993 年 1 月 1 日

即使在今天，有很多赞唱峇赞者和讲授灵道者，他们尚且还不能除去世俗欲望的臭味。除非他们放弃世俗欲望，甬想能达至纯净的境界。他们习惯于物质生活。他们唱峇赞，静坐等，为的是要满足他们世俗的渴望。这可比为牛油拌水。在灵道上，一个人不该让世俗欲望的恶臭有存在的余地。某些人自称为信徒，但却因为欲望而转向邪恶。这样的人能被称为信徒吗？不。不。如果他们真的是信徒，为什么他们还散发恶臭？他们的身体、心念、智能以及他们的行为都被不纯净沾染了。

沙迪亚赛说第 35 册第 11 章：2002 年 7 月 22 日

你应该执行的是哪一种灵修？俾使你的心纯净。Tirutonda Alwar（一个圣者）有一次说，“如果一个人缺乏心的纯净，他甚至不配念诵罗摩的圣号。”以一颗污染的心念去赞颂神圣的名号又有何用？今天世界已被各式各样的污染所困扰和折腾。人的意言行也受到污染。这样的一个人如何能培育 bhakti（对神的虔诚）？今天人们正戴上虔诚的面具并尝试去欺骗他人。不要欺骗他人。总得助人，决不伤人。这就是十八往世书（Puranas）的精华。欺骗他人等于欺骗你自己。

沙迪亚赛说第 35 册第 11 章：2002 年 7 月 22 日

你正实行着很多灵修。你应该以纯净的心去修习。最伟大的灵修将会是念诵主的名号及服务自己的同胞，他们都是跟在你之内的同样的阿特玛的化身。不论你做什么，都要视之为

给神的奉献。付了几千卢比而奉着一双 padukas（神圣凉鞋）有什么用，假如你不了解它们的内在意义并且有纯净的心？

沙迪亚赛说第 28 册第 17 章：1995 年 7 月 8 日

信徒：斯瓦米，就自我证悟而言，哪一种行动应该做而哪一种行动应该避免？这一点我们一无所知。

斯瓦米：不要相信 mesmerism（不可抗拒的魅力，如招魂术，灵媒）。不要试图去学它或实习它。再者你看到的是邪恶的精灵。神并不那么容易就达到的。神是 satwaguna（纯质）的一个形相；祂绝不会进入这些卑贱之物而说话。人是在神之下七级。邪灵是在神之下六级。神的光环落到所有这些等级。邪灵比人稍微有更大一点的力量。以此额外的力量，他们有能力去冒充神。（千万要小心！不要被这些邪灵欺骗。）

Sri Sathya Sai Anandadayi, 第 292 页

要改变你视力的角度。当你从神无所不在的观点来看世界时，你就会获得改造。你会在万物的每一物中体验到神的威力。你不能隐瞒神任何东西。很多人想象斯瓦米看不到他们在做什么。他们不知道斯瓦米有无数的眼睛。甚至你的眼睛也是神圣的。然而，你却不觉知你的真实本质。当你对你自己具有信心时，你对神也会具有信心。要认识无物是超越神的力量。要以那至高无上的信心去爱神。那么，你就会被吸引到神的那一边去。这需要纯净。一块磁铁不能吸住一块盖满锈的铁。同样，神不会吸引一个不纯净的人到祂身边。是故，要改变你的感觉与思想并树立‘神是一切’的信念。

沙迪亚赛说第 28 册第 4 章：1995 年 2 月 27 日

你应该怎么遵守感觉的纯净？神是弥漫一切的、永恒的和不可计量的。祂是爱、仁慈与至福的化身。总要聚焦于这个事实并静虑于祂。你以什么形相敬拜祂，祂就会以那种形相在你面前显现。

沙迪亚赛说第 29 册第 90 章：1996 年 9 月 2 日

你的心就像是一个大水槽，而你的感官就像是水龙头。如果你充满你的心以爱之水，同样甜蜜的水会从你感官的水龙头流出来。什么样的心就有什么样的行动。因此，当你以爱注入你的心时，你所有的行动也会充满着爱。

沙迪亚赛说第 29 册第 59 章：1996 年 7 月 8 日

以纯净的心，你能创造奇迹。任何以纯净之心开始的工作肯定成功。如果你的工作有爱与牺牲支撑，金钱就流通。人们会提供大量资金来支持任何高尚的工作。

沙迪亚赛说第 27 册第 3 章：1994 年 1 月 21 日

“感觉到存在于宇宙万物的主也以阿特玛存在于你之内 — 那是直接的知识。如果所有的行动都由奉献的精神去鼓动，就能使心念（chitta）成为纯净。只有那些有纯净意识的人能认识主的下凡和行动（karma）的神圣本质，”基士拿说。所有的人不能那么认为他们是神圣的。

梵歌之川，第 8 章第 36 页

当一个信徒以谦逊与纯净试图去提供服务与爱给我的那些需要这样无私服务的人，并视他们一如他亲爱的兄弟姐妹，以及一如我无所不在的有福气的彰显，那时候，为履行我身为沙迪亚赛的职责，我下凡来协助，陪伴和扶持那个瑜伽修行者（yogi）。我总是亲近这样的瑜伽修行者并指引他以及倾注我的爱于他的生命中。

My Baba and I (我的峇峇与我) 第 170 页

7. 在世俗关系中的纯净

爱 -- 通往纯净的必经之路

当人与人的关系基于心对心及爱对爱时，人的纯净就展现了。爱有着一个以三只臂膀形成的三角形的模式。Prema（神圣的爱）不求任何回报。只要一个人奉献出爱而期盼回报，恐惧就压倒他。那个付出爱而不求回报者，就完全摆脱恐惧。爱只知施与，不知接受。这样的爱摆脱恐惧。就真的爱而言，爱就是它自己的报偿。所以，爱不求回报，爱摆脱恐惧同时爱是它自己的报偿。这些都是真爱的基本特征。今天的爱是根基于求取回报利益的欲望。它充满恐惧和忧虑。爱就是这样被激起的。当爱是基于对无常的和不经久的物质的欲望时，生命将是徒劳的。爱一定要爱来回报。

沙迪亚赛说第 21 册第 19 章：1988 年 7 月 12 日

爱能征服一切。无私的、纯净的、没有掺杂的爱引领人类至神。自私的和阻塞的爱把一个人捆绑在俗世上。

沙迪亚赛说第 28 册第 38 章：1995 年 12 月 25 日

那么，什么是真爱？给所有生命体并把他们看作是神化身的，不求回报的，纯净的、无私的爱，都是真爱。

沙迪亚赛说第 18 册第 10 章：1985 年 5 月 6 日

你一定要认清这爱只如 Premaswarupa（爱的化身）的一个反映，那就是你的本来面目，那寓于你内心的神。没有那在你心中沸腾的爱的温泉，你就完全不会被激励去爱了。要认得那温泉，要更加依赖它，要发展它的可能性，要尝试去用它来灌溉整个世界，要抛弃它的私心的所有联系，不要为它而从你伸出援手的那些人求取任何回报。在你的日常事务中，切莫树立派系或着迷于憎恨。要看到他人的优点以及你自己的缺点。要尊敬他人一如神就安置于他们之内；也要敬重你自己一如神的宝座。要使你的心纯净以便祂能寓于其中。

沙迪亚赛说第 5 册第 17 章：1965 年 3 月 26 日

爱的特征是 tyaga（无私的牺牲）。爱不向任何人求取什么。它对任何人都不怀有恶意。它是完全无私的和纯净的。

沙迪亚赛说第 29 册第 22 章：1996 年 6 月 20 日

爱不能根基于期盼回报。以这样的期盼为基础的爱，使爱成为一个商业交易。爱并非一个商品。它不像是一个贷款，需要收回。它是一个自动自发的奉献。这种纯净的爱只可以从一个纯净的心散发出来。

沙迪亚赛说第 28 册第 1 章：1995 年 1 月 14 日

8. 自然中的纯净

自然中关于纯净的训示

当我们察看标榜着‘较卑贱’动物的生活与行为时，我们能学到很多对我们自己有助于改善的训示。象、牛与鹿不伤害或吃下其他动物。牠们靠树叶或草或谷类生存。牠们过着纯质的生活。因此，牠们得到人的尊重和崇高的敬意。在另一方页，虎、豹和狼就有凶残的本质；牠们伤害其他动物；牠们吃掉所杀害的动物。结果，人从来就跟这些激质的（rajasic）动物保持一段距离。

沙迪亚赛说第 14 册第 28 章：1979 年 7 月 19 日

努力 -- 那是你的义务。向往 -- 那是你的工作。奋斗 -- 那是你的任务。只要你诚心地和坚定地照这些去做，神不会把证悟的奖赏扣押太久。河川努力、向往和奋斗去汇合它来自的大海。它怀着并时时警惕着那结果在它的意识里。它尝试去使它自己纯净和清澈，以致于它会受到它的源头的欢迎。为了成功地向目标迈进，它克服疆域的每一个障碍。人也必须利用神恩赐他的所有身体上的、精神上的、智力上的、道德上的及物质上的天赋，以便他步向证悟的目标。

沙迪亚赛说第 13 册第 30 章：1977 年 2 月 16 日

另一种在自然中的主要因素是水，也就是神诸多显现的其中一个。水教导的功课是：“儿子！在本性上，我是纯净的、甜蜜的和清凉的。纯净、容忍和坚毅是你必须培育的三个好的品质。”

沙迪亚赛说第 30 册第 27 章：1997 年 10 月 8 日

主湿婆住在喜马拉雅山，就如 Puranas（往世书）所宣称的。这宣告的内在意义是 -- 主湿婆寓于如雪（hima）一样的纯净、洁白和清凉，也如这些高山一样的稳固和不动摇（achal）的心内。你的环境，因此，正教导你一个功课，无论你在什么时候转向它们。它们规劝你要保持纯净、无污点、慰藉悲伤者以及不为幸与不幸所动。

沙迪亚赛说第 13 册第 9 章：1975 年 4 月 4 日

净化环境

首要的工作是净化受到空气、水和食物污染影响的环境。所有五大元素都受到污染的影响。因此人们应该试图去减少使用汽车并且控制有害的工业废物的排放。... 树木在帮助人类从大气中吸取氧气方面发挥着至关重要的作用，同时它们吸收人类呼出的二氧化碳。是故，古人落实植树以控制空气的污染。

沙迪亚赛说第 26 册第 4 章：1993 年 2 月 6 日

我给办公室职员与学生的劝告是至少每天骑自行车 5 或 6 公里，这样对他们是有好处的。这骑自行车运动是非常有益的，不仅是维持健康方面，同时也减少交通费。另一个好处就是避免交通意外的发生。再者，这也减少由车子排放出来的有害烟气所造成的空气污染。从汽车和工厂所排出的二氧化碳已污化市镇里的空气，同时破坏地球上空的臭氧层。

沙迪亚赛说第 26 册第 4 章：1993 年 2 月 6 日

在工业管理这方面，ahimsa（非暴力）具有更广泛的社会意义，而不仅仅是避免对他人造成伤害。避免空气或天然资源，如河流的污染是企业实行非暴力的一个方式。在这些不同的方式里，通过坚持着基本人类价值观和采纳灵性态度于商界任务，商业经理可以为我们的人民和国家做很多好事。

沙迪亚赛说第 23 册第 3 章：1990 年 2 月 10 日

借念诵圣号来净化空气

重复念诵主的圣号会帮助净化空气，那是圣洁的音波被吸进空气中的结果。音波的力量可以从无线电波的长距离播放与接收的方式来证实。那已被不净的音波污染的空气可以借念诵圣号来净化。

沙迪亚赛说第 25 册第 8 章：1992 年 3 月 3 日

从今天起，要利用年青人的热心去传播主名号的荣耀到每条大街小巷！整个空气都被电磁波所充电。由于这些波的污染，人类的心也因此而受到污染。要净化这空气，你得念诵主的名号并圣洁化无线电波。在我们呼吸的空气里，我们喝的水里，以及我们吃下的食物里都有污染的现象。我们的一生都被污染了。所有这一切都必须借以圣名充满空气而净化之。在你心中喜悦地念诵这圣名。

沙迪亚赛说第 28 册第 1 章：1995 年 1 月 14 日

每一个参与赞唱峇赞的人都应该赞唱主的名号以净化空气，并促进国家的福祉。

沙迪亚赛说第 25 册第 8 章：1992 年 3 月 3 日

9. 沙迪亚赛组织中的纯净

赛组织的成员们以及那些遵循于朝向赛的普及大道者都不应该被基于宗教、种姓或信念的差异所引起的自卑感或优越感的观念所冲昏头脑。他们应该尊重信心、坚韧、真诚、纯净的德行，不论在何处遇到。

沙迪亚赛说第 11 册第 48 章：1972 年 10 月 17 日

要从当今世界的情况去改造世界，是不需要一个崭新的社会制度或一个崭新的宗教或信仰的。所不可或缺的是一组有圣洁理想的男女。当有了这样的虔诚的灵魂，国家就会享有神圣的制度或天道了。但这样的虔诚人士只能生存于一个有着纯净心念和良善品德的社会。要使这两者开花结果，其根基是美德。但缺乏灵性，美德是不能欣欣向荣的。是故，良好社会的大楼必须建立在灵性的地基上，有纯净和品格的柱子支撑以及道德作为其屋顶。

沙迪亚赛说第 27 册第 21 章：1994 年 7 月 22 日

沙迪亚赛峇峇中心的每一个会员都要致力于净化他的生活素质，而其目标应该是去过一个完美的生活，一个理想的生活；去成为薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇神圣教导的一个理想典范。

世界会对一个赛信徒的理想生活起反应。世界正渴望理想的生活而会自动地采纳这样一种生活，如果它出现。他们会做出反应，而他们也会追随这样一种生活。

与沙迪亚赛峇峇的会谈，第 B 册第 180-181 页

不执著的工作是最纯净的；它不以得意或失意去牵累心念。‘我做的’，‘这是我的’：这是使个人中毒的两根毒牙。拔掉毒牙，蛇就能够被操纵而如爱畜一般地玩赏。这些组织必须警惕以察看自我主义及个人拥有意识，骄傲感或成就感，不会入侵它们。那就是要放眼的目标。

沙迪亚赛说第 7 册第 18 章：1967 年 4 月 21 日

在服务中的纯净

Jeeva（命我，个别的存有）的崇拜是 seva 的另一名称，而它只有在心是纯净的时候才合算。如果 sevak（志工）的心念不纯净，他或写的和说的所有不同种类的服务仅是空洞的，自夸的话。沸腾着 Ananda（至福）的一颗心和充满着爱的一个念或许只做任何细小的服务，但那会比从事于骄傲与浮华中的巨大项目赢取更多的恩典。

沙迪亚赛说第 14 册第 13 章：1978 年 11 月 22 日

在赛的组织里没有种族、宗教、种姓、阶级或社区差别的空间。所有的人都该认为他们是一个神的子女。当他们以这神圣亲属关系团结在一起的时候，他们就会以爱心去对待大家。他们应该放弃所有狭窄和有限的观念而以一个充满博爱的心去为大家服务。真正的 seva（无私的服务）只能出自一颗纯净而亲切的心。

沙迪亚赛说第 17 册第 27 章：1984 年 11 月 18 日

神不会问你，你在何时何处做过服务？祂会问，“你以什么动机做服务？是什么目的促使你去做？”你或许会权衡服务而自夸其量。但神要的是质，心的质，念的纯净，动机的圣洁。

沙迪亚赛说第 15 册第 31 章：1981 年 11 月 19 日

赛的服务与赛信徒的服务是一样的。当你服务赛信徒时，因为他们是赛信徒，所以你看看到赛在他们之内，你想要取悦在他们之内的赛，你敬重在他们之内的赛。它就像是服务一座安装有赛的庙宇，一个摆放着赛的照片的房间。在这服务期间，你只想着赛。所以，这训练助你净化你的冲动，圣化你的思想，引导你的虔诚，并且扩张你的爱。这些都是 sadhana（灵修）的大步骤，值得称赞的胜利。

沙迪亚赛说第 7 册第 14 章：1967 年 3 月 29 日

任何服务的开始，你都必须把所有自我倾向连根拔起，去除所有‘我的’和‘你的’意识并把感到自己正提供服务给某个比较贫困和不幸的人的高傲，烧成灰烬。

沙迪亚赛说第 14 册第 13 章：1978 年 11 月 22 日

在服务之初，你必须赢得心的纯净。你要察看你的动机和技术，你的意图和资格，并且亲自去发掘你期望通过服务而实现的目标。你应该揪出利己主义的蛛丝马迹，以及求取名誉的欲望或甚至亲近斯瓦米的欲望。如果你对提供舒适或超越亲友的优越感的财物，有一个不可抑制的冲动，那么你越早离开 Seva Dal（志工团）就越好。

沙迪亚赛说第 14 册第 13 章：1978 年 11 月 22 日

当鉴定一个志工会员所做的服务时，关键不在于个人实例的量或数目；它们根本无足轻重。宁可去鉴定那带领他去服务的动机，那充满服务里头的爱与怜悯的真诚。

沙迪亚赛说第 14 册第 13 章：1978 年 11 月 22 日

通过牺牲你就会知道，原来你的真实本质是施舍。施舍并不意味着你给了一些钱与某人或某个组织。去掉在你之内的所有邪恶思想就是真正的施舍。施舍会转而授予你纯净。一旦你有了纯净，你就会有一体性。而一旦你有了一体性，你就能达到神性。

美国沙迪亚赛时事通讯，第 13 册第 4 号，第 20 页

在虔诚活动中的纯净

在开始时，自我必须被摧毁。然后忿怒就会平息。要尽你的义务。不要表现你的自我。要培育互助互惠的精神，以喜悦之情去执行你的工作。要彼此善待对方。只有在你以这种心态去待人处事时，你才能实现 Likhita Japam（重复书写主的名号作为一种灵性修习）所带来的好处。... 通过爱，消灭你的坏品质。... 从事圣洁活动如 Nama Likhita Japam 的赛组织成员们 ... 应该培育圣洁的品质并净化其心。... 要灌注你的心念以好的思想并且从事好的行动。念诵主的名号。当以太被神名号的振荡所充斥时，整个环境都会被净化。那些呼吸这圣化的空气的人将会有纯净的思想。

沙迪亚赛说第 26 册第 31 章：1993 年 10 月 7 日

Nama Likhita Japam（重复书写主的名号作为灵性修习）的实行促进意言行的和谐一致（首先想着主的名，然后说出它，再书写它）。所有这三种程序都要以一颗纯净的心去执行。完全的纯净对于所有的灵修都是不可或缺的。

沙迪亚赛说第 26 册第 31 章：1993 年 10 月 7 日

关于使用赛之名的纯净

今天甚至在灵性领域，我们看到人们沉溺于商业。灵性修习是为了促进爱而不是商业。如果商业涉入灵性领域，一切将会被破坏。即便神的名号也会遭到沾污。没有人需要为我而花费任何东西，而我也不会接受他人的任何东西。

沙迪亚赛说第 34 册第 18 章：2001 年 10 月 9 日

今天甚至公认的灵性组织也牵涉于商业。沙迪亚赛组织绝不应该成为这样的商业机构。唯有一种商业可以涉及的就是从心到心，从爱到爱的交易。就是这样的一种崇高的交易他们可以参与。他们不该涉及财务或其他物资的活动。被卷入金钱或产业的组织是不会成长的。

沙迪亚赛说第 18 册第 22 章：1985 年 11 月 17 日

今天，我们的校友们已聚集在此。他们从事几种服务活动于国内的不同地区而甚至国外。他们从中取得极大的快乐。依我看，他们应该局限于自己的地盘而在自己能力范围之内，为社会服务。找其他合伙人参加他们的服务活动不能说是好的或必要的，因为这会变成生意。尽可能，他们应该在他们各自的村庄里从事服务活动而带给他们快乐。

沙迪亚赛说第 36 册第 1 章：2003 年 1 月 1 日

有一些人在赛的名之下做生意。他们在欺骗他人，伪装成赛信徒。我不准许这样的行为。他们根本不是信徒。他们正到全国不同的地区，甚至国外，去以赛之名赚钱。这是一个大罪行。我不向人要钱，哪怕是一分一毛。我决不批准这样的生意。不论他是谁，假如他怀着这样的愚不可及的动机来找你，你就叫他立即滚出去好了。不要让商业进入灵性领域。

沙迪亚赛说第 35 册第 11 章：2002 年 7 月 22 日

为了维持家计，你可以做你喜欢做的，但没有人应该利用赛的名字去做生意。不幸地，这样的行为正在增加。在许多乡村里，我们看到人们为了他们私利而滥用赛的名字。这甚至发生在许多其他的国家如美国、英国、日本、德国、新加坡、马来西亚等。不要与这样的邪恶人士扯上关系。保持你的心纯净和圣洁。否则，你无异于行尸走肉。这样的人不值得尊敬。你与他们告别，那是再好不过的事了。

沙迪亚赛说第 35 册第 11 章：2002 年 7 月 22 日

这神化身（Avatar）的下凡发生在六十四年前。所有这些年来，这只手任何时候从不伸出去向任何人要任何东西。我不曾向任何人要求过。我决不会要求任何人而也决不会有这种场合。

沙迪亚赛说第 23 册第 34 章：1990 年 11 月 23 日

我不向任何人求取任何东西。这七十年来我一直没有寻求过任何东西。我的手总是施与。我从你那儿寻求的唯一东西就是爱。我给你的爱是纯净的、不变的和无私的。如果你不能

相信这样的爱，你的生命又有什么价值？你信任双面人。你为什么不支持你所知道的真相？要以一颗纯净的心去接受我纯净的爱。要使你成为圣洁。要活在爱之中。爱是神。要记得斯瓦米说的话并认为斯瓦米的话有如你们生命的明灯。有了斯瓦米的劝导之光于你内心，你可以在生命的旅程中作任何时间长度的迈进。要以爱记得神，祂是一切。

沙迪亚赛说第 29 册第 9 章：1996 年 3 月 31 日

10. 纯净的模范

薄伽梵峇峇

那来了又去的神化身们都砍下了被白蚁侵扰的树木，但这个神化身是不同的和独特的。现在白蚁被除去，而树木被保存，受到保护，被抚养及助长。我不倾向于惩罚；我是修理和改装残破首饰的金匠。

你无法认知，主为了你的缘故而感触有多深。祂担心你对祂的话的肆意与任性的忽视，因为祂感兴趣的在于你维持你的心纯净与清白。我急不可待地想使你们都抵达终极的目标。我的任务是净化你的心。

沙迪亚赛说第 2 册 22 章：1961 年 10 月 25 日

斯瓦米从来就是纯净的化身。不论斯瓦米做什么都是为了他人而做，从不为祂自己。出现在斯瓦米之中的纯净在别地方是看不到的；那就是斯瓦米内心的纯净。就是那纯净吸引来自世界各地成千上万的人到此一见斯瓦米。不需要寄请柬邀请他们，他们还是大量的涌来；这就是一个真正纯净身体的磁性吸引力。

2000 年平达弯夏令营讲道，第 5 章

在这宇宙里，我不需要什么，不管多大或多小。任何时刻都没有欲望为了任何东西或行动来干扰我。我是来施与而不是来接受的那个人。同时，你可以供奉我的只是这个：纯净的，纯粹的爱而已。

沙迪亚赛说第 12 册第 53 章：1974 年 11 月 23 日

然而我不要求任何东西。在所有三际中，我不需要任何东西。我不需要给自己任何东西。我还是从早到晚为了设定一个理想而从事活动。从头到脚，在我之内没有一点私心。信不信由你，我总是施与但决不接受。我要求的只有一件事，而那就是纯粹的爱。

沙迪亚赛说第 31 册第 34 章：1998 年 9 月 29 日

纯净的思想和感觉总会让我们高兴。我总是高兴的。人们感到奇怪赛峇峇怎么会笑口常开。我只能笑口常开。我没有负面的感觉，没有不良的性格，没有不良的思想或任何不良的习惯。我总是纯净的。你也应该追随这一点。

2002 年平达弯夏令营讲道第 12 章：2002 年 5 月 27 日

经文中的人物

神不考虑你的财产有多富裕或你的学问有多渊博；祂关心的只是你的心念与内心的真诚与纯净以及你的爱是如何的全心全意与真实。Valmiki（蚁垤）曾是一个猎人。Nanda（难陀）是个不可碰触的贱民。Kuchela（古彻拉）是个贫民。Dhruva（土如瓦）和 Prahlada（钵罗赫拉德）是年仅五岁的小伙子。Sabari（娑婆哩）曾是个部落女人，目不识丁，没有文化。然而，他们大家都赢得了神的丰富恩典，因为他们的全心全意的虔诚，爱与降服。追随娑婆哩的例子，她总是忆念着斯里罗摩及祂的快乐，而奉献出她所有的意言行给祂，只给祂，以至于她的每一个行动都被改造和升华至最高的苦行。从她的范例，你要学到这个教训，那就是坐禅并不意味着身体以一个特别的姿势闲坐着，一如拍照者然。如她的情况，你的整个人生必须成为一个持续不断的坐禅，不论你停留在哪儿也不论你做什

么。不论你吃什么，喝什么，都要以 *naivedya*（神圣供品）供奉给神。就这样，如果你供奉每一样东西给主，你自然而然就会在此生中避开从事坏行为或邪恶勾当了。

1990 年平达弯夏令营讲道第 16 章：1990 年 6 月 3 日

Prahlada（钵罗赫拉德）

钵罗赫拉德与他父亲争论，对同样的真相唠叨得没完没了。钵罗赫拉德对他父亲说，“噢，父亲！你能在瞬间征服整个世界，但你却不能征服你自己的感官及心念世界。虽然你很英勇和强悍，但是你却不能征服那抑制你的人性，增强你的兽性力量而使你从神性漂开，的力量。如果你征服地球上的王国却不能战胜潜伏于你内在的敌人，一切皆枉然。隐藏着你的真实本质并且破坏你的纯净的邪恶品质在你内心比比皆是。如此地维系着它们，供奉祈祷以获得威力是没有用的。”

1979 年平达弯夏令营讲道第 6 章

Dakshinamurthy（达克辛纳穆提）

Dakshinamurthy（主湿婆的一个化身）观看着风吹来一些废物并把它掉进海里。大海立即遣送一波又一波浪涛把废物带上岸。即便是短短的一瞬间，大海也不愿意接受废物留在海里。达克辛纳穆提看到这情景，心感困惑，于是就质问海洋，“你多自私啊！你拥有无底的深度，还有无边的浩瀚。但你不能忍受那一点点废物落于你之内。你是多么的自私，那么的辽阔广大却不能容纳这些废物！你的心胸是多么的狭窄啊！”海洋给了达克辛纳穆提一个美妙的回答。“达克辛纳穆提！当然你是完全知道情况的。如果我接受一点污秽在我之内，那么明天所有的污物将会抛掷于我之内。它会使我的容貌变形。渐渐地，污物会堆积而不可恢复原貌地改变我的形相和本质。所以从一开始，如果我谨慎不让任何污秽在我之内，我将保持清洁。我将继续成为我一直来都是的宝箱，”海洋说。是故，人应该尝试立即抗拒任何一丝的不净思想进入他的心念。如果你忽略它，认为它只是那么一点，没有大害，假以时日，他将成长为一个庞然大物并盖住你的真正自性而使你忘记你的人本质。我们必须维护我们人的道德而使之开花结果。在这努力中，如果任何不良思想，不良感觉或不良理念在我们之内出现，我们就要立即记认着它们而努力把它们清除。

沙迪亚赛峇峇给学生们的讲道，1989 年 6 月 18 日

The Pandavas（般达瓦族）

意言行的和谐一致被称为 *trikarana shuddhi*。我将给你指出 *Mahabharata*（摩诃婆罗多）中的一个例子以说明这一点。*Dharmaraja*（法子），般达瓦族的大哥，是真理、正义、平和、爱和非暴力的化身。*Draupadi*（黑公主），从火中出生，代表 *prana*（生命力）。*Bhima*（比玛），风神之子，象征 *Chaitanya Shakti*（觉知的力量）。你知道没有觉知的生命是 *jada*（惰性）。*Arjuna*（阿周那）象征 *Antahkarana Shakti*（内在激动力量）。*Nakula*（无种，音译纳古拉）和 *Sahadeva*（偕天，音译撒哈提婆）分别代表 *jnanendriyas*（知觉感官）*karmendriyas*（行动感官）。

沙迪亚赛说第 32 册第 1 部第 13 章：1999 年 4 月 28 日

今天，典型的个人想的是一样，说的又是另外一样，而做的又是完全不同的一样。“*Manasyanyat Vachasyanyat Karmanyanyat Duratmanam*。”那样的操作方式是一个典型的邪恶人士。阿周那是 *trikarana shuddhi*（意言行的纯净）的缩影。象征着知觉与行动感官的

Nakula 和 Sahadeva 提供正确的源头。Bhima（比玛），风神之子，站立在 Dharmaraja（法子）的旁边。他的出现是极其重要的，就如环境中氧气的出现一样。Draupadi（黑公主）象征生命力。只有获得生命力的协助，法子才能培育起真理、正义、平和、与爱。般达瓦族因此代表纯净与和谐地适当利用身体内所有的力量。

沙迪亚赛说第 32-1 册第 13 章：1999 年 4 月 28 日

沙迪亚赛说第 25 册第 11 章：1992 年 5 月 6 日

佛陀

佛陀强调良好的行为（samyag-karma）。良好行为的标志是意言行的和谐一致。当缺少了那样的和谐，所行的就不能实现所说的或所想了。

沙迪亚赛说第 31 册第 3 章：1998 年 2 月 5 日

佛陀接着宣称好的行为有助于好的灵性进展（samyag-sadhana）。好的行为构成真真实实的灵性。仅仅形式上的膜拜或仪式的操作不会构成灵性的奋斗。这些宗教上的做法在某方面是好的。但它们不构成灵性修习。真正的灵性存在于意言行的和谐一致，在它们所有的纯净与圣洁之中。

沙迪亚赛说第 31 册第 3 章：1998 年 2 月 5 日

佛陀说，当这种性质的灵性奋斗已经完成时，你自然而然就会过一个纯净的生活（samyag-jeevanam）。

沙迪亚赛说第 31 册第 3 章：1998 年 2 月 5 日

在佛陀给世界的教导中，最重要的是 ahimsa（不伤害任何人或非暴力）。非暴力不仅是抑制自己，不以你的肢体或武器给他人造成伤害。非暴力必须以 trikarana shuddhi（念、舌、身的纯净）来实习。不要有恶意，恶意是暴力的一种形式。通过身体造成他人受伤也是一种 himsa（暴力）。甚至也不应该用话语去伤害他人。说话要温馨，取悦于人和有益处。所有行动对他人都要有所帮助。

沙迪亚赛说第 29 册第 14 章：1996 年 5 月 15 日

“佛陀给所有行为立下了三个规则。所有用手做的行为要善良。Kantham（喉咙）的正确修饰是真实、真相。对耳朵而言，最好的修饰是聆听圣洁的学问。还有什么修饰是任何人需要的？”（梵文偈 Sanskrit shloka）。

沙迪亚赛说第 29 册第 14 章：1996 年 5 月 15 日

第二组

神圣讲道

一个正直的国君与善良的臣民	37
学生们与纯质纯净	43
心的纯净是真正的灵性修习	47
你必须维护的三个资产	53

一个正直的国君与善良的臣民

Anapekshah Suchir Daksha
Udaseeno Gatavyathah
Sarvarambha Parithyagee
Yo Madbhaktah Sa Me Priyah

(那信徒是我亲爱而可贵的
他没有欲望，
他有纯净的身体和心念，
他意志坚决，无忧无虑，
他没有悲痛，而他已放弃所有为之者的意识。)

Anapekshah 意味着一个没有任何种类的 Apekshah (欲望或期望) 的人。在这广大的世界里，有任何人可以摆脱 Apekshah (欲望) 吗？这是不可能的。某些东西也许会吸引一些人而一些崇高的目标也许会是其他人感兴趣的。所欲之物体是肉体上的快乐和舒适以及俗世的东西。Sreshta (较高的目标) 与非感觉的，非肉体的及超俗的相关。几乎所有的欲望落在这两个种类的其中一个。那么，怎么可能放弃这两种欲望？这是可能的。

在 Bhagavad Geetha (梵歌) 中，主已宣称，祂出现于所有正义的行为中。所以，那些执行正义行为的人能够培育 anapekshah (无欲)。这意味着当一个人把执行的一切行动供奉给主时，它们就变成 anapekshah (无欲的行动)。主就是那个从内在使到一个人行动、说话、聆听、看和做诸多其他行动者。祂是为之者和享受者。如果一个人执行一切行动而以内寓之主是真正的做者为其信念，那么他的行动就变成无欲的了。是故，每一个 sadhaka (求道者) 应该把他的行动供奉给神。

回想过去，推测未来，人正失于尽责于现在。这是他痛苦的起因。

Suchi: 这意谓纯净。这术语并不仅指肉体的外在清洁。求道者也需要内在的纯净。内在纯净的意义是什么？一个人所执行的一切行动都是发自内在的激动力而不是来自外在的力量。它们是他内在存有的一个反映。只有在人有了纯净感觉于他之内，他的行动才能纯净。如果在他之内污化，他所有的行动也就不纯净了。

如何成就语言的纯净？

内在的冲动或激动力是如何被净化的？这一些都与心念、语言和身体息息相关。这三者中，语言是最重要的。语言的纯净是如何成就的？“Anudhvegakaram Vaakyam Sathyam priyahitam cha yat, ”梵歌说。你所说的每一句话应该是不具有 Anudhvegakaram (引起刺激或煽动) 的。它应该是 sathyam (真实的) 和 priyam (喜悦的)。有四大因素造成舌头的污染。一，是说假话；二，废话连篇；三，说别人的坏话；四，辱骂或批评他人。舌头容易沉迷于这四种罪行。不幸地，在这伽利期 (Kali Yuga) 里，所有四种因素都猖獗。不实的话成了普遍存在的现象。人们随心所欲地沉溺于毁谤他人。搬弄是非继续着。放纵于说

太多话极为广泛。只有当你排除这四种邪恶倾向之后，你的说话才能变得纯净的和不受污染的。是故，首要任务就是净化一个人的说话。

如何净化心念与身体

接下来的是心念。心念因错误的思想和不良的感觉而被污染。人应该致力于排除所有不良思想以免侵害他的心念。如果一个人不停地灌注自己以不良思想，他只能收获不良的成果。要净化心念，所有不良思想必须被排除在外。不要让它们有任何生存的空间。不良感觉应该排除自心念。只有这样，心念才会完全得到净化。

然后来到身体的纯净。一个人必须有一个没有暴力污点的身体。人以其双手错做许多暴力的行为和许多有罪的行为。天赋人以此身主要是要他执行正义。这样的—个圣洁的礼物应该只用来服务人群和执行虔诚的行为。此乃净化身体的方式。因此，当说话、心念和身体得到净化，内在的纯净是肯定的了。Suchi（纯净），因此需要内在的纯净以及外在的清洁。

Daksha: 这意谓一个人在执行其行动时要具有坚定的意志。这坚定的意志应该局限于纯净的，对他人有所助益的以及使人升华的行动。没有人能避免执行某种或其他行动，即便是一瞬间。在任何情况下，一个人都不应该从事不纯的行动。这就是通过坚定的决心去成就纯净的途径。只有这样的人才能被称为一个 Daksha（一个有决心的人）。

Udaseeno: 这意谓摆脱对任何东西的执着。它意味着对褒或贬，平和或悲伤，得与失，快乐和痛苦，都保持平静和不为所动，不以物喜或受挫而沮丧。一个人不应该屈服于诬蔑，也不要因受到赞扬而雀跃不已。名望与非难有如过眼云烟，视之仅如一个见证者然。对待它们如 Udaseeno（处之泰然的感觉）。对它们太认真只会使心念受到干扰而已，而或许引来恶魔的倾向。

排除担忧

Gatavyathah（一个没有苦恼的人）：Vyathah（精神苦恼）构成今天人类的最大弱点。人不理会他现在必须执行的义务。他思忖很久以前所发生的事情。他不断地推测未来可能发生的事情。为什么担忧将来或不能回头的过去？往者已矣，忘掉吧！未来不可测。无人能肯定第二天什么会发生。不要想未来，因为你不能肯定之。要关心的是现在，那是过去的孩子和未来的父母。这心态可以用 Gatavyathah 这个术语来代表。忙于思忖过去和推测未来，人正失于尽责于现在。这是他的痛苦的起因。要好好地利用现在，把握现在，而一个好的未来肯定会降临。求道者应该记得这真理而专心致志于当下。有关过去或未来的精神担忧是一个 rajasic（激质的或激动的）质地。它应该被拒之门外。

Sarvarambha parithyagee（放弃一切所为）：这品质要求放弃任何形式的 Ahamkara（自我主义）。自我植根于 Mamakara（占有本能）。当自我主义与占有本能一起来到一个人的心上时，他就完全被毁了。是故，一个人要去除自我与执着。

上述的六大品质是圣洁的德行。开场诗节宣称，有了这六项品质的信徒是主所喜爱的。

人的六敌

除了这六大好品质外，人还有六大恶习：Kama（欲望）、Krodha（忿怒）、Lobha（贪婪）、Moha（妄想）、Mada（自负）以及 Matsarya（妒忌）。人的这六个敌人务必去掉而六个好品质应该栽培起来。只有那时人的生命才能有意义。

国王 Bali（巴力）是一个赋有这些高尚品质的人。因为这个原因，主下凡来并向巴力征求一件礼物。世界上的慈善家很多。这些人能以土地，或牛只，或食物，或衣服，或黄金，来送礼，但很少人愿意把自己当作礼物送出去。国王巴力就是一个准备把自己当作礼物送出去的人。“主啊！我现在供奉给您，我拥有的一切，我的财富和家庭。只有阿特玛我保留。拯救我，我皈依您，”梵文偈中这么解释。“我向您保证。我把我的王国给您。现在我也供奉我的身体给您。”做了这样的宣称，国王巴力跪拜在 Vamana（佉摩那，主毗湿奴的化身）的面前。

**人的心念被污染。人的心灵被污染。他的所有感觉被污染。
就是因为这根基的污染，致使所有其他的都呈现污染。**

在古时，不乏这样高尚和崇高心念的统治者。巴力已与真理结合在一起。他关心的只是他的人民的福祉。他维护真理。他实行正义。

这样的一个人统治者在那个时候统治 Kerala（喀拉拉）邦。他从他祖父，Prahlada（钵罗赫拉德）那儿得到他所有多方面的德性。然而，巴力的父亲，Virochana（维罗阐那），痴迷于邪恶思想和恶劣行为，一如钵罗赫拉德的父亲，Hiranyakashipu（喜兰尼耶卡西布）。所有三者都属于同一氏族。维罗阐那曾试图使巴力误入歧途。但好的和坏的态度是不能强加之于人的。人的好行为的标志反映他们内在的善良。

钵罗赫拉德是个不偏心和公正的评审员

有一次，钵罗赫拉德的儿子，维罗阐那，与圣者 Angeerasa（安基罗萨）之子，Sudhanva（苏坦瓦）之间有一个竞赛。双方达成协议，输的那一方必须赔上生命给赢的那一方。他们两人都祈求钵罗赫拉德当竞赛的评审员，理由是他们相信他会完全不偏袒和公正的。钵罗赫拉德同意做评审员因为他立誓维护真理，没有其他考量。看了竞赛之后，钵罗赫拉德宣布苏坦瓦获胜而他自己的儿子，维罗阐那败北。

无法控制他对判决的喜悦，苏坦瓦情不自禁地拥抱钵罗赫拉德并说：“钵罗赫拉德！因为有像你这样坚定的真理拥护者，世界才大放光芒。要是地球上没有可贵的人，世界怎能有亮光？钵罗赫拉德！因为你遵循真理，你下了不利于你自己儿子的判决。”钵罗赫拉德知道不论谁输了竞赛，他都要丧失生命。但那不会阻止他宣布不利于他儿子的判决。没有比坚持真理更伟大的正义了 – “Sathyanasti Paro Dharmah。”钵罗赫拉德并不被任何父爱的意识所动摇。他不流泪。他以一种成就感观看他判决的结果。

认识了钵罗赫拉德对真理和正义的彻底奉献精神之后，苏坦瓦宣布：“钵罗赫拉德！你的献身于真理将恢复你儿子的生命。我不索取他的生命作为我胜利的报偿。我把你儿子的生命交回给你。”

正义保护它的保护者

“Dharma eva Adharmo hanti. Dharmo Rakshati Rakshitah”（正义毁灭那个伤害它的人。正义保护它的保护者）。“钵罗赫拉德！你信守正义。因此你救了你儿子。”苏坦瓦这样地赞美钵罗赫拉德。

钵罗赫拉德的一生成为无数道德与理想的典范。在那时，因为这样伟大和正直的统治者，世界充满了和平与繁荣。今天处处不稳定、不满意、不信任、不公正、不关心之于好的而沉溺于那不好的，太执着于肉体上的快乐、自私自利和自我中心，凡此种种是那么猖獗于众人之中。不幸的，印度曾几何时，以道德与正义名闻于世，以其献身于真理和正义见称，却已经退化到今天这个水平。这不只是国家的一个污点，也是印度子民的一个耻辱。如果我们一窥社会的境况，我们不难看到所有在社会上的活动都与自我赞赏，辱骂他人，口是心非不无关系。这三种恶习现在普遍存在。曾经是那么荣耀的印度社会现在则陷入黑暗之中，笼罩于不协调、骚乱与污染之中。

今天，心的污染非常值得关注

人考虑到空气是污染的，水是不净的而声音是不忍卒听的。甚至食物是污染的。政府也考虑到整个环境的污染。巨资被耗费于净化环境上。我们应该挂虑的不是环境的污染而是 Hridaya（心）的污染。人的心念被污染。人的心灵被污染。他所有的感觉被污染。就是因为这基本的污染造成所有其他东西也显得污染。

今天主要的需要是去擦掉在人心念中的污染。如何成就这一点？今天心念沉浸于世俗的欲望与快乐之中。结果就产生精神上的不满足和苦涩的挫折感。心念应该回到它所从来的源头。一只离开水的鱼必须回到水中去重获新生。如果把牠放在卧榻并喂之以咖啡，牠能生存吗？只有回到牠的老家，牠才会重获平和与生命。同样，人的心念必须回复到它在阿特玛（自性）中的原来的家。不做到这一点，怎么能得到平和？因此，精神平和必须来自阿特玛。这需要把心念转向阿特玛，凭借良心的利用。

不要追随身体。要追随心念以及阿特玛。追随阿特玛者才是真正的求道者。

以完满的自信追随良心

不要依赖身体。身体是一个水泡。不要依赖心念，它有如一只疯猴。要追随良心。当你以圆满的自信去追随良心时，你就能成就一切。

国王巴力就是一个有这样的自信的人。当他的老师 Shukracharya（苏克罗阿者黎，即苏克罗导师）劝阻巴力别赠送礼物给 Vamana（耒摩那，毗湿奴的化身），并指出那少年并非普通的 Brahmana（知识分子）而是 Vishnu（毗湿奴）祂自己的化身，巴力说：“如果少年是毗湿奴祂自己，如你所说的，那我更有理由去遵守已经做出的奉献，如果恳求者是至高无上的主。这难道不是我的大运气作为一个主的供应者？所有人都在寻找主的欢心。当这样的一个神圣的存有向我要求三尺长的土地时，我是何其幸运？这机会降临于我因为我前世的功德。我愿意违背我老师的指令，但我不会违反主的命令。誓言要维持。你可以用

两只眼睛去看两个客体并以两只耳朵聆听两种不同的东西。但舌头只有一个。所说的话一定要兑现。一言既出驷马难追。不实践诺言者会被授予罪人的恶名。我立下决心履行我的誓言。神是至高无上者和一切生命体的主。只有祂的话我会遵守。”

国王巴力就是这样的意志坚决的统治者。因此，他获得一个光荣的机会。然而，巴力对他的臣民却有一个特别的执着。臣民也一样地执著于国王。人民效忠于统治者，统治者则执着于臣民。他们相互的关系是亲密的和不可分割的。因为有这样的统治者和这样的臣民，国家才快乐和繁荣。

Onam (欧南) 节的意义

不愿意放弃他的臣民，而同时又不能违背他给主的承诺，巴力向其臣民保证每年一次会回来拜访他们。这欧南节日是巴力每年拜访地球的吉祥日。这是圣洁的一天，国王巴力回来祝福他的臣民。在 Shravana 这个月里，当月亮接近 Shravana 星座的时候，巴力说他会出现。今天那吉祥的连接正出现。如 Sri Eradi (斯里依拉底) 早些时候致辞时所说的，这是薄伽梵出席下庆祝欧南节日的第二十五周年。在这二十五周年的欧南节庆中，什么教训可以学到？过去二十四年，你一直聆听薄伽梵的讲道，体验祂的现身和享乐庆祝。你把斯瓦米的教导付诸实行了多少？每个人都有一颗心。这心充满着爱。有多少人得以分享于你内心的爱？没有一个人。那么，那爱有什么用，假如它不与人分享？你务必与众人分享在你心里的爱，不仅是人类，还包括万物中的一切生命体。爱，神的礼物，一定要与世界上的每一个人分享。

与所有人分享你的爱

所有人的苦恼都因没有跟大家分享这爱而产生，而这纯粹是自私所致。每个人都重复这样的祝福：“Loka-samastha-sukhino Bhavantu!” (愿天下苍生快乐)。你能赐予快乐给几个人？你是机械式地重复这些祝福而已，但你是否发自内心地为世界祈福？不，一点也不。你关心的只是你的私人利益。你自你内在把自私的根拔起的那一天起，神性就会在你的心开花了。

人们谈论有关 Sakshatkaram (体认)。它是什么？它不是某种外在之物。Sakshatkara 是时时刻刻，于所有境界中，在自己内心对神的静虑。“Sarvada, sarvakalesu sarvatra Hari Chintanam” (无时无地不在忆念着神)。人们的确有不停地重复念诵罗摩的名号。但这念诵会不会带来解脱？要获得解脱，要赢得罗摩的恩典，只是重复念诵祂的名号是不够的；你的行动还必须遵守罗摩的原则。罗摩为了 Dharma (正义) 而牺牲一切。你必须做出同样的牺牲。将正义成为你的理想。要从事于正义的行动。只有那时，罗摩才会把祂的恩典洒向你。如果，相反的，你没有执行正义的行动，而只是重复罗摩的名号，这等于是侮辱罗摩。

同样，重复念诵基士拿的名号也是没有意义的。信徒应该做的是去体验基士拿意识的喜悦。不止于此，你还应该培育基士拿的平等心。基士拿维持同样的心念平静，不论是在一个 Yoga-Bhumi (瑜伽场地)，或一个 Yuddha-Bhumi (战场) 或 Sashana-Bhumi (坟场)。他总是处于一个福乐的境界。你应该渴望去体验这样的福乐。只有如此你才能被称为体验基士拿意识。不论你膜拜的是什么神祇，你都要体验神祇的教训于你之内。

以爱灌注你自己来体验赛的真理

斯瓦米的主要教导是 Prema tatwa（爱的原则）。你们大家正在体验这爱。你与多少人分享这爱？在周围有的只是憎恨。只有自我主义一直在出现。夸饰也一直在展示。那么，你怎能认为你已体验了赛的真理？吸取了那些真理的人一定充满着爱。那才是虔诚的真正标志。

国君巴力是一个充满着义气的人，对其国民有容忍、仁慈、真理、正义和献身。你是否在培育至少一种这些优良的品质？巴力答应他的国民每年都会出现在他们面前，因为他的国民都具有这些品质。今天的人民就不同了。谁能知道国君巴力会出现？人们以一个节日来庆祝巴力的造访，但巴力并没有来。为什么？因为昔日人们的素质是今天的人所不具备的。毋庸置疑，巴力爱他的国民。但今天人们必须具有能力去吸引他的造访。

他们要像一个强有力的大磁铁，能够吸住一块重的铁块。然后他们就能够感动和融化神的心。你们无疑是磁铁。但你必须净化你自己以增强你的磁性力量。那净化包含在意言行的三大纯净之中。

恶人融合于主的原因

不论一个人做什么，神都不会有瑕疵。不论你赞美或责怪神，这都影响不了祂。在 Mahabharata（摩诃婆罗多）里，有一次，Dharmaraja（法子，即坚战，般达瓦五兄弟之兄长）痛苦地看着 Shishupala（西殊巴拉）针对基士拿的辱骂，而基士拿忍受了好一段时间。然后他向西殊巴拉猛掷一个碟子；碟子击中并割断了他的头。法子看到血从西殊巴拉的身体流向基士拿，而一道神圣的火焰从他的身体融入基士拿。

法子问 Narada（那罗陀），一个邪恶的人如西殊巴拉，他的灵魂如何可以融入基士拿之中。那罗陀解释说，好和坏，著名和恶名仅与身体相关而不关系到阿特玛。膜拜主于许多方式的信徒的融合于神要经过一段长时期的考验与磨练之后发生，但它会永远地持续下去。在邪恶人士的例子中，他一直以憎恨心记得主，那么融合很快地发生，但仅维持一段短时间。灵魂的与神合一有许多原因会发生。就 Kamsa（甘沙）而言，那是对于基士拿的害怕，使他常常记得基士拿；在于西殊巴拉和 Dantavakra（丹大瓦克罗）的例子，那是憎恨；在于 Yashoda（雅苏达）的例子，那是母爱，她通过爱与基士拿合一。Gopikas（牧牛女）通过专一的虔诚与主融为一体，以及 Radha（罗陀）与主合一是因为 Ekatma bhava（灵性一体性的意识）。大家都达到融合为一。但在每一个例子里，那就靠一个特别的层次来决定了。

培育牺牲精神

不要追随身体的。要追随心念以及阿特玛。追随阿特玛者才是真正的求道者。

要全心全意地静虑于神，念诵祂的名号并降服于祂，那祂就会救赎你的生命。神的名字和名望不是来自外面。它们不是报纸和小册子的创作。它们不会随着任何情况而改变。主的名号和名望出自它们的圣洁与爱。因此，不要为任何事物操心。扩展你的爱。促进你神圣的本质。培育牺牲精神。

在平达弯赛拉梅什礼堂的讲道：1993 年 8 月 30 日
沙迪亚赛说第 26 册第 29 章：1993 年 8 月 30 日

学生们与纯质纯净

一个没有美德的儿子
一个没有目标的教育
一个没有正义的生命
一个没有道德风尚的社会 和
一个没有月亮的夜晚
对世界是没有用的。

亲爱的学生们！德育对每一个学生来说是生命中的主要必备条件。这是他的根本义务。在梵文里，个性被描述为 *pourusham* -- 一个 *purusha*（个人）的标志。虽然，‘个性’与 *pourusham* 或许有着同样的意思，它们是充满着意义的字眼。那些不认识这术语的内在意义的人们，就随便使用它们。只有那彰显内寓的、看不见的神圣原则于他之内的人才资格描述他自己为一个 *purusha*。他应该彰显在他之内的神圣力量。

梵文的 *Pourusha* 意谓一个与德行相关的品质。英文的“*person*”是取自拉丁文的“*persona*”。在后基督教时期，“*persona*”这个字是用来指神采取人的形相下凡。不久，它渐渐地就被用于所有人为天赋神性的个人。

人的主要义务

术语 *Pourusha* 常被用来指憎恨或愤怒或威力。然而，它的真正意思是与 *Purusha* 相关的一个品质。*Purushatva* (*Purusha* 原则，男人气概) 并不是指外表如穿着或其他身体面貌。圣者 *Narada* (那罗陀) 指 *Purusha* 为 *Puman* 并宣布不论谁了解 *Puman* (至高无上之人) 者就会充满着神圣的至福。是故，*Purusha* 这个字只可以用在神这方面。

外在世界只是你的心一个反映。
如果你以爱灌注你的心，你会处处体验到爱。

所以，人的主要义务就是于此生中去彰显在他之内的神性。一个人的一生的故事被认为是由孩童、成长、成就、他的思维和理想形成的。但对一个人的生命来说最基本的是他的道德高度。*Neeti* (道德) 出自梵文 *Nita*。*Neeti* 意指正确的行为。它是一条康庄大道引领人到崇高的境界。好的品格、思想的纯净与无私的奉献都被涵盖在 *Neeti* 里头。它包括所有好的行为。“只有致力于道德的社会才是一个真正的社会，”一则名言说。古人认为 *Neeti* 是基本的，没有它社会就会崩溃。要促进 *Neeti*，在每一个人之内的神性一定要彰显出来。为了达到这个目的，甚至身体也要保持干净，而因此好的健康是不可或缺的。

“*Health*”这个字是源自 *Anglo-Saxon* (盎格鲁撒克逊，古英文) 的“*helig*”字，意为 *paripoornamu* (总体) 或内在精灵。什么是要成就的总体？身体包含意识感官、心念、智能、意识与内寓精灵。“总体”意谓所有这些元素应该成为一整体。心念应该处于一个圆满的境界。它不应该处于“跳跳蹦蹦”的境界。不要有困惑或沮丧的空间。

灵性修习以训练心念

要成就这样的心念境界，有必要了解每一物及每一情况的含义。例如，如果一个学生考试不及格，他不应该陷入沮丧。反而，他应该审核自己失败的原因，自己是否没有好好地用功读书或对主科了解得不够正确。如果他找出失败是由于准备得不够充足，那么他就应该下定决心在下次的考试考得更好。

要培育一个人道德上与精神上的力量，你应该实习灵修以训练心念。为了达到这个目的，你必须促进十种纯净（satwa）。

第一个纯净是你住所的纯净。你必须以纯质的空气灌注于你住的或读书的房间。你所看到的照片或其它物质应该灌注你以平和与纯净的思想。那些引起干扰和不良思想的物质应该没有存放的空间。房间应该打扫干净而不要放置任何不纯净之物。

第二：在你同住的一家人里，应该互相谅解和合作以及有和谐的感觉。家和万事兴，家里不要有会造成不良气氛的纷争。一个和谐的环境会给你真正的心境平和。

第三个需要就是纯质食物。这意味着所吃的食物不宜太酸，太苦或太辣。你应该避免吃激质的食物（rajasic，激发激情或令人陶醉的食物）如鱼或肉。甚至好的纯质食物也不宜吃得过量。有一些人吃那么多的纯质食物，虽然是纯质的，但是它会发展为激质。当你用餐时以一个轻松的肚子坐下，吃完之后也带着一个轻松的肚子站起来，这才是纯质的！如果你以一个轻松的肚子坐下而后以一个很重的肚子站起来，这就变成 tamasic（翳质）了。

第四：不论你喝什么流体，你也应该选择纯质的。你不该有水就喝，要纯的水才喝。酒精应该避免。

第五：纯质的思想与感觉是极其重要的。学生们有忽略这因素的倾向。只有在你的思想与感觉是纯净的时候，你才能够得到一个干净的房间，一个好家庭及纯净的食物所带来的圆满利益。

第六：如果你要培育纯质的感觉与思想，你的视觉必须纯净。一切 Srishti（创造）根基于 drishti（视线）。只有在你拥有错误的视觉的时候，你才有错误的思想。你必须看待年长的妇女如你母亲及所有年轻的女子如你的姐妹。当你充满这样的纯净思想时，你就拥有纯净的感觉。就是因为你们是学生，我必须告诉你们这一点。想象你会有多么生气，假如某人以邪恶的眼光来看你的母亲和姐妹。认识到这一点，你就必须以纯净的感觉来看其他的女人。你不应该犯下你不会容忍他人所犯的罪行。

第七：不论你阅读什么书籍或写什么文章都应该是纯净的。这是有关研究学问的 sadhana（灵修）-- sahitya satwika（你所阅读的文学的纯净。）如果你读的或写的都不纯净，它就歪曲你的心念。一本好书造就一个好心念。你研读的任何有关物理或化学或其他科目的书籍都不会影响你的人格。但是文学书籍并不总是好的文学作品。假如不适当的书籍被规定

去研读，那么就把它当作教科书一般，而不要附加任何高的评价给它们，作为生活的指南。

第八：纯净的纯质服务。关于服务，你必须决定什么是纯质和什么是激质。我们清洗街道，在乡村里建造马路或挖井，并做这一切为社区服务。但我们所做的这种服务工作应该带给人们真正的快乐。在‘社会工作’的名堂下，你到医院去接触一个病人。这并非真正的服务。你想服务的任何人，你都应该认他为一个神的化身。去帮助贫困者和被忽视者即为神服务。

Narayana（那罗延那）有两个形相：一个是‘勒斯米那罗延那’（Lakshmi Narayana），另一个是‘大力德罗那罗延那’（Daridra Narayana）。勒斯米那罗延那充满着财富。祂有能力帮助任何数量的人。祂能够召唤很多人为祂服务。但大力德罗那罗延那则没有人去服务祂。就是对这样的人，我们应该做纯质的服务。

第九：Sadhana（灵修）。这是灵性的修行。这一定要纯质的。有些人修习 hatha yoga。有的致力于发展 kundalini shakti。有些人求乞于邪恶精灵去做伤害他人的勾当。这些灵修的方式根本就不是灵修。个人是 Chit（觉知）。神是 Sat（永恒的绝对存有）。当 Sat 与 Chit 联合起来，你就有 Ananda（至福）。

Sat-Chit-Ananda（存有-觉知-至福）。只有以体现 Sat-Chit-Ananda 所执行的灵修是真实的灵修。这 Sat 在哪儿？这 Sat，神，是在每一个人之内的。是故，你必须做好准备去服务每一个人，认每一个人为神。你可以与你的亲戚有一个正常的关系。那是无可厚非的。你一定要以‘弥漫于众多’的精神去执行灵修。在这过程中，你要培养爱的感觉。最高的灵修莫过于爱的培养了。

牧牛女们对基士拿的虔诚

Uddhava（乌闍瓦）是 Jnana Yoga（知识和智慧的瑜伽）之道的一个高手。他要教导牧牛女们智慧之道。所以他就来找基士拿。基士拿告诉乌闍瓦：“牧牛女们对我完全虔诚。她们的虔诚对她们的生命来说是至关重要的，并抵达我的心！她们的纯净和虔诚有如一盏照耀的灯光！你不能了解这样的信徒的心！我完全地被供奉在她们的心理。”乌闍瓦怀疑那些愚昧的、目不识丁的牧牛女们是否了解神。为了清除乌闍瓦的怀疑，基士拿把他送到 Repalle（维伦达文 Vrindavan，基士拿童年生活的地方）去。乌闍瓦召集牧牛女们并告诉她们：“我将教导你们 Jnana（智慧）之道以认识神。”牧牛女们来到乌闍瓦面前并说，“我们对学习任何 shastras（经书）不感兴趣！教导我们一个简单的法门以便我们能体认基士拿就够了！我们不知道任何 yoga（主宰心念的变化）或 bhoga（欢乐）或 mantra（真言，咒语）。基士拿是我们的一切，我们的 yoga 或 bhoga。因此，请告诉我们获得基士拿的法门！我们不要浪费时间于 yoga。”

乌闍瓦问牧牛女们：“你们怎么能与基士拿融合为一？”其中一个牧牛女回答：

“如果基士拿是一朵花，我愿是一只蜜蜂，围绕着祂。如果祂是一棵树，我愿是一支藤蔓缠绕着祂。如果祂是一座高山，我愿是条河流，从其顶峰蜿蜒而下！如果基士拿是辽阔无

边的天空，我愿是一颗星星在穹苍中闪烁。如果祂是深不见底的海洋，我愿是一条小溪流入海洋。这就是我与基士拿为一带与祂融为一体的方式。”另一个牧牛女说：“如果基士拿是一朵花，我愿是一只蜜蜂，吮吸每一滴花蜜，品尝甜美的甘露！这是我们亲近神的方式。”所以，灵性修习意味着把一座山或一棵树，或一朵花，或海洋，作为体认神的法门。

第十：你的职业或专业。你应该从事的是哪一种行业？应该是对国家、社会有益的工作。国家让你谋生。你必须回馈国家。要问自己：“我能为社会做什么服务，给什么帮助？”在你所做的任何工作里，你一定要确定没有虚假、没有不公、没有欺诈、没有邪恶的动机。

以现在的业确保再生的超脱

这些都是你一生必须遵守的纯净事物。如你从事正确的行为，你就不会被 karma（业）的结果所束缚。因为过去的业，你才有当下的生活。基于你现在的业，你可以确保再生的超脱。凭借爱，你培育起信心；凭借信心和热忱，你获得知识；凭借知识，你发展灵修，而凭借灵修，你抵达目标。所以，为了练习灵修，你需要智慧，而为了得到智慧，你需要 sraddha（热忱和信心）而为了 sraddha，你必须培育爱。所以，爱是法门而为了这个，你就必须控制感官。如果你渐渐地减少你的欲望，就能使你的感官得到控制。

每一个学生都要为自己做好准备成为社会的理想。你的大学同学之间应该没有矛盾，也没有憎恨或恶意的空间才是。你要克尽职并让你的良好行为去取悦你的父母。要努力为你的学院带来荣誉。尤其是，要尝试以帮助你的同胞而赢取神的恩典。只有这一些树立真正的教育。

知识的不同分支就像是河流，而灵性知识就像是海洋。甚至如河流之汇入大海一样，一切种类的知识也融入灵性知识。

你一定要注意你的朋友是什么人。Kabir（卡比尔）说，“我向不好的也向好的敬礼！”卡比尔被问及：“我们能了解你之所以给好的敬礼，但为什么要给不好的敬礼，我们就不得而知了？”他回答，“当我敬礼不好的，我在敬礼他们并告知，请在我面前消失吧！我敬礼好的，并告知，请到我这儿来吧！”你要远离损友并结交好的朋友。与好的交往（satsang）是纯净的瑜伽！我希望你们追求这类的瑜伽而给予所有你结交的人带来快乐！

你应该致力于清除你所有的坏思想，改掉你所有坏的特性，尽你孝敬父母的义务，给予社会无私的服务，因此而救赎你的生命同时赢得神的恩典。这是我给大家的祝福。

在平达弯的讲道，1985年12月29日
沙迪亚赛说第18册第31章：1985年12月29日

心的纯净是真正的灵性修习

没有任何真实的工作，一整天都在聊天，
这是灵性修习吗？你认为呢？
依照一个‘一日三餐喂饱你肚子’的惯例，
你认为它是灵性修习？
白天剧烈的活动而夜晚酣睡，
你认为这是灵性修习？
这可是神创造你的原因？
你花费很多时间于这种生活惯例
但这并非灵性修习。
不要这样浪费你的时间。
从这一刻起要致力于认识神。
只有这个才是灵性修习。

(泰卢固诗)

诸位爱的化身！那遍及一切的意识就叫做神。它也说，神出现在所有生命体之内。但没有人见过那无所不在的神。

只有人类能静虑和认识那广大无边的人。实际上，人的生命本身就是神圣力量的彰显。但有些人不同意这种说法。

神性彰显于每一个生命体之内。同样的自性原则 (Atma Tatwa) 不仅出现在人类之中，同时也出现在宇宙中的一切生命体之内。但一个人必须有一个纯净的和无私的心才体会到这真理。为了体会这真理，你要不断地静虑于神。凭借这么做，你的心就变得纯净与平和。你达到那境界的那一刻，神肯定会明显地彰显于你。

这必须是你的灵性修习 (sadhana)。它并非仅靠练习坐禅就能使神彰显给求道者。

神以内寓者均等地出现于人类之中，以及昆虫鸟兽之中。假设你提出一个问题，“神现在在哪儿？”不假思索的回答是，神也出现于你之内。有些人从事灵性修习，如坐禅以寻找这种问题的答案。

圣者 Narada (那罗陀) 确定可以通过九大形式的虔诚来认识神，诸如，聆听、赞唱、静虑于毗湿奴、服务于祂的莲花足下、顶礼、膜拜、劳役、友谊、和自我降服 (sravanam, kirtanam, Vishnusmaranam, Padasevanam, vandanam, archanam, dasyam, sneham, Atmanivedanam)。

在这世界上没有一个人的心不是神以内寓者寓居的场所。因此，为了看到这样的一个遍在的和全在的神，坐禅是必需的吗？

今天，很多人教导不同的坐禅技术。但坐禅是为了获得灵心的纯净，因为，没有达到心的纯净，觉知的宝座，神，就不能被认知了。是故，你必须致力于达到灵心的纯净。

Kamsa（甘沙）在 Dwapara Yuga（二分期，伽利期之前，基士拿诞生于这个时期）时所执行的是哪一种灵性修习？其实，他一直不断地辱骂主基士拿。然而，主基士拿是那么的仁慈，以致于还赐给甘沙衪的 darshan（一睹圣容）。

没有灵修可以帮助你体认神，假如你缺乏心的纯净。不同种类的灵修如禁食和坐禅等等，会助你培育信心于全在的神，而衪其实以内寓者寓居于你之内。

一般上，人们认为神把‘达瞻’（darshan）给某某人。但真实情况是神从来就不把达瞻给心不纯净的人。是故，如果你希望获得神的达瞻，你就必须培育心的纯净。

所有种类的灵性修习都是为了达到纯净而已。你达到心的纯净的那一刻，无所不在的神会彰显于你面前。不幸地，今天在世界上，能坚定地带领求道者步上纯净之道的导师确如凤毛麟角。他们只专注于坐禅的某些机械式技术以换取金钱。

其实，你大可不必执行任何复杂的坐禅系统。你可以执行‘不断的静虑于全在的神’的简单灵修就可以了。现在很少人教授这样简单的法门。人们聆听和阅读几种有趣的坐禅方式而开始选择那个引起他们的兴趣或想象力的来学。

爱的化身们！如果你想看到神，你就必须获得心的纯净。你指着某一个人而说他是你的父亲。但那父亲感到尴尬，这样地被指为父亲，因为他其实是出现于所有人之内的同样的自性原则（Atma Tatwa）。

**不要认为任何人是你的敌人而辱骂他们。
一天，他们也许是你的敌人，但在另一天，你们也许成为朋友。
不要认为某人跟你是分开的。大家都是朋友。**

你跟某个女子结婚，并指她是你的妻子，但她其实是神圣自性的化身。同理，你亲切地抚摸着一个小女孩，称他为你的儿子。但那儿子也许会告诉你说他其实不是你的儿子而是神的化身。因此，在这世界上所有关系实际上只是自性的关系而已。

说真的，真正的自我证悟（Atmasakshatkara）是命我（jeeva）之融合于至高无上之我（Brahman 梵）。你所遇到的任何人都确实是神。没有如此全在的神，怎么可能有人类？

主基士拿宣称衪一再地下凡，每当正义的实践式微的时候。衪也宣称衪是在所有生命体之中的种子。虽然衪亲切地与牧牛男孩们和女孩们（gopals 和 gopikas）活动在一块，可衪从来就不曾被他们与衪之间的关系所束缚。

那些觉知这真理的牧牛女们不断地静虑于衪，念诵神圣名号，“基士拿！基士拿！”基士拿的名号把神圣阿特玛的化身带到她们眼前。牧牛女们是高度觉悟的灵魂；她们对于同样的

自性原则出现在每一个个人之中，不，每一个生命体之中，抱着坚定的信念。那就是为什么她们能在每一个人之中及世界的每一物体之中看见基士拿的原因。

在这物质世界里，所有我们看到的，例如这礼堂，周围的建筑物等，并非真的是客体。人们在看到它们的外貌时，常常被误导入这样的妄想。宇宙的自性原则（Atma Tatwa）出现于所有这些客体中。只有牧牛女们天生的、自然地认识那无上的真理。她们能在所有个人与客体中看到基士拿。

因应世俗的关系，我们往往指某某人为我的儿子，我的兄弟，我的父亲，我的母亲，我的妻子等等。但事实上，同样的神正通过所有那些人而彰显。是故，你一定要认每一个人为神的化身。整个宇宙都充满着神的原则（Brahma Tatwa）。所有给予自性原则的名字与形相都是我们自己造成的。

Ramakrishna Paramahansa（罗摩基士拿巴拉马汉沙）常给 Mother Kali（母亲伽利）一整天执行几种膜拜法门。有一天，神圣母亲出现在他面前并问道，“罗摩基士拿！你越来越疯了。你膜拜我于一个特别的形相。为什么你局限我于某一形相？其实，所有形相都是我的。不论你遇到什么人，都认为他们是神的化身。”

神是纯净的和无属性的。这样的一个无属性的和无瑕疵的神出现在每一个人之内。所有人类其实是这样的一个无所不在的神的反映。是故，每一个人都必须被看作神的化身来尊敬。虽然神是无所不在的，祂采纳一个特别的形相并在多方面去服务人类。从现在起，要认清‘一切名和一切相都是祂的’的这个真实情况。要认为你遇到的任何人都是神的化身。当你培育起了这样的心态，你就随处能见到神。

到 Mathura（秣兔拉）或 Dwaraka（杜瓦拉卡，多门城）（这两个基士拿住的城市）去看看人们怎么以同样的虔诚热忱照旧膜拜主基士拿，即便祂已离开祂的肉身于二分期（Dwaraka Yuga），大约五千年前。

当神化身为人的形相时，认为祂是一个平凡的人，那是自然之事。这不是正确的途径。我常重申我是神，但我也提醒你们，实在的你们也是神。不要提供余地给任何在这方面的困惑与意见分歧。真的，你们每一个人都是神的化身。

当你们建立起这样的一个坚定信念时，你们就能在每一个人身上看到神了。只有在维持这理念，经书里的表达“感觉是什么，结果就是什么（yad bhavam tad bhavati）”才得以成立。

**神出现于每一个人之内。所有人类其实就是这样的一个全在之神
的反映。是故，每一个人必须被视为神的化身一般来尊重。**

由于人们不知道神的真正本质，他们指某些人为父亲、母亲、叔叔等，只关注他们的形相及与他们的关系来决定。如果人们是那么容易地被身体关系的基础上所蒙骗，他们一定会对有关神的真实本质有所混淆。

在展示祂的无所不在的神性之际，主基士拿有一次宣称，除了祂之外，在这整个宇宙间没有第二个了。同样的事实包涵在这宣布之中，即：“真理是一，但智者以各种不同之名称之（Ekam sath viprah bahuda vadanti）。”例如，1 这个数字只是 1。当你加上三个 1 时，它就变成 4。如果我们继续给 1 加上数字，就会得出其它数字。然而，第一个数字保留一样，还是 1。那是神。这就是那深奥的宣称，“那一意愿成为众多，（Ekoham bahusyam）”所说的。

人们常用这两个术语‘神（Deva）’和‘个灵（Jeeva 命我）’。其实个灵或个别生命体是完全不存在的！一切仅是神的化身而已！

**培育坚定的信念，即：你和神是一个。
当你达到这样的一个坚定信念时，你就与神合一了。**

于是问题产生了：为什么人会死亡？由于人们不能了解寓居于人体之内的阿特玛的不朽本质，他们就利用死亡这个术语。阿特玛是没有死亡的！它是不朽的。那些理解这真理者得与神融为一体。而那些不能理解这真理者，个灵依然是个灵而神依然是神。这二元性感觉在他们之内持续着。

什么是在公告里，“神是一而没有第二个（Ekameva adviteeyam Brahma）”的基本意义？由于在这宇宙内，除了梵外不存有其他实体，它因此而被宣布。这是吠陀经的宣布。

奥义书（Upanishads）解释我们真正的本质于伟大的格言中“你是彼（Tat Twam Asi）。”在另外一则伟大的格言里，他们宣布“梵是至高无上的意识（Prajnanam Brahma）。”这宣布指的是谁？再一次，它指的是神。因此，所有吠陀经和奥义书声明个灵（Jeeva 命我）与神（Deva）为一而只有这个一的非二元性概念。但没有人正致力于认识这真理。结果，他们认为神与他们是分开的。

人们常常区分神的不同形相，例如基士拿，罗摩等。由于他们试图把他们自己投身于一个特别的形相，所以他们就怀着差异的感觉。因这么做，他们就渐渐离开神而仅仅保留个灵（jeevas 命我）。所有这些差异只存在于个灵而已。神只有一个。

其实，祂跟你没有不同。祂在你之内，而你的确是神！如果不是如此，为何吠陀经宣称“你即彼”？

培育坚定的信念，即：你和神是一个。当你达到这样的一个坚定信念时，你就与神合一了。

例如，你摆放一些赛峇峇的照片在你的祈祷室里，但在所有的照片里，你看到同样的神有不同的拍照姿势。当你了解神的根本一体性时，就没有任何混淆的空间。你将能够了解和体现真理。我所谈论的只是真理。由于你不知道这真理，你不能建立对它的信心。

有好些人今天自称是神人；他还没有止境地教授这理念。相信我，他们都是为了疑惑信徒们。其实，当你建立起坚定信心于这宣言，即：神只有一个，你就能明白这真理。一个能明白这真理者不会陷入混淆与怀疑之中。

切莫对任何人用苛刻的语言。其实，在世界上是没有敌人的。不要认为任何人为敌人而加以辱骂他们。一天，他们或许是你的敌人，但在另一天，你们或许成为朋友。不要认为某人跟你是分开的。大家都是朋友。

爱的化身们！你们正以伟大的爱去膜拜和祈祷神。要继续爱神并对祂培育起信心。只有在那时，你所有的怀疑才会清除，而你就能够完满地了解神的本质。

怀疑意味二元性，即，您与神之间的一种分离感觉。其实，并没有两个实体——神和你。一切都是“我”，“我”，“我”。坚持着“神是一而没有第二个 (Ekameva adviteeyam Brahma)”的真理。

举个例子，钟表展示几个小时？12 个小时。当时针越过十二点时，它又移到一点。当它越过一点时，它移到下一点。因此，只有当时针越过一的时候，它才移到二。同理，没有任何东西可以被称为第二个。神只有一个。

然而，如果你希望纠缠你自己于世俗的事务，二元性就来了。其实，就神而言，二元性是不存在的。有时我叫醒睡在我房里的学生们并问他们，“现在几点了？”

他们回答，“斯瓦米！十二点。”

我问，“是白天或是晚上？”

他们回答，“是晚上十二点。”

因此，当白天的十二小时加上晚上的十二小时，它就成了二十四小时。

严格地说，二十四小时是不存在的。因为日以继夜而夜以继日，所以才有 24 小时。是故，不要在日夜之间找差异。

**继续去爱神和建立对祂的信心。只有这样，你的怀疑才能被清除，
而你将会能够完满了解神的本质。**

铁路局人员为了他们的操作方便而制作这样的差异。对我们来说，日以继夜而夜以继日。日与夜两者是为一体。

所以，在你于世界上所遇到的一切，要建立起对一体性原则的信心。神是一个而且是唯一的一个。如果你对这原则不建立起坚定的信心，你可能膜拜神的一个形相而憎恨另外一个形相。总是要坚持神的一体性的原则。那就是真理。

如果你不能建立这样的信心，就不要理会它，也不要引起争论和冲突。绝不要把二元性归因于神。神总是一个而只有一个。当你能够理解并建立坚定的信心于神的单一性，你的一生便一帆风顺了。

（手里拿着一束花儿在听众面前，斯瓦米问）这是什么？一束花儿。好多朵花靠一条线的帮助把它们穿在一起，结果，花儿采取一束的形式展现。虽然花儿有多种，把它们握在一起的线只有一条。同样的原则在吠陀经里也解释过了：神是一而没有第二个（Ekameva adviteeyam Brahma）。以上的例子展示二元性中的一体性。

你指一个人为一个男人或女人。你指聚集在一起的许多人为一群人。虽然指个人与一群人所用的术语有很大的不同，在分类中还是有着一个基本的一体性。那一体性就是神，永远不要忘记祂。

不幸地，现在，人们在这物质世界里看到的是明显的二元性，而忽略基本的一体性原则。例如，般达瓦兄弟。他们是谁？那五个般达瓦兄弟是昆提（Kunti）的儿子。一个母亲但五个儿子。在一般世俗意识里，他们是五个。

你或许不能了解神的单一性的这个原则，但假以时日，当你能以一个成熟的心念去认识这原则时，你就会了解真理是一，不是二了。

这是一条手帕！（展示一条手帕给听众。）几根线编织在一起而成。由于线的经纬编制，手帕就成了这个模样。布是一，而线则很多。

你必须了解‘二元性中的一元性’的原则。我们看到好几个学生聚集在这礼堂里。每一个人看起来都有不同，但他们都是斯里沙迪亚赛大学的学生。因此，你要致力于发展那一体性。

亲爱的同学们！我非常高兴看到你们大家。我从早起到就寝，执行了多项任务并参与一些节目。我感到高兴并且精神充沛。没有其他的人像我一样地享受这种福乐。我总是高高兴兴，快快乐乐的。

我不在乎褒贬。它们只是一个人的感觉所表达的言语。它们与我无关。我根本不怀有任何差异的感觉。“万物一体，要一视同仁。”

（薄伽梵以峇赞“Govinda Krishna Jai.....”结束祂的讲道）。

百善地尼乐园达萨罗节讲道，2005年10月9日
沙迪亚赛说第38册第24章：2005年10月9日

你必须维护的三个资产

Gurur Brahma Gurur Vishnu
Gurur Devo Maheswara;
Guru Sakshat Param Brahma
Tasmai Sri Gurave Namaha.

(导师是梵天，导师是毗湿奴，
导师是自在天。
导师确是至高无上的梵。
所以，向导师顶礼。)

(梵文诗句)

梵天 (Brahma)，毗纽天 (毗湿奴 Vishnu) 和自在天 (湿婆 Shiva) 是同一个神的三个不同的名字和形相。“众生是一，要一视同仁。”虽然肉体的名和相不同，但是在众生之神只有一个。梵天是创造者，毗纽天是保护者，而自在天是破坏者。但所有三个面貌代表一个神。那一个神，从事于祂的创造层面指的就是梵天，当保护与维系生命体时，指的就是毗纽天，而最后，在解体行动上，指的就是自在天。为了避免因赋予神不同的名和相而引起的混淆，神被指为阿特玛或绝对梵 (无名，无相，无属性的神)。那一个阿特玛充满一切生命体。

宗教不同，道路则相同
布料不同，棉则一
存有不同，阿特玛则一
国籍和生活方式不同，
人的诞生则相同。

每一个人必须培育三种品质：爱神，畏罪及社会道德。只因缺少畏罪才造成社会缺乏道德的现状。爱是团结人们的巩固因素。有爱，社会就会团结。缺少道德，一个人就不配被称为人类。是故，道德对一切都重要。虽然神把祂的爱洒向大家，但是丧失了畏罪的宝贵品质的是人类。人们今天正犯下几种罪行，并相信神是仁慈的而最终会原谅这些罪行，结果，他们反而沉溺于更多的罪恶行为。在这方面人们已变得自满而认为他们能躲开惩罚。但事实刚好相反。虽然神是慈悲的而也许会原谅所有罪恶行为，但是人类不得不为他们的罪行付出代价。是故，每一个人都必须培育这三种品质，即：爱神，畏罪以及社会道德。缺乏畏罪就没有社会道德。

如果心念健全，就能够培育对神的爱

人们表现非常不负责任的行为，并且以放纵的自我去从事一些不良的活动。他们不畏罪。他们甚至想都不想他们行为的后果。你必须克制自己不去看邪恶，说邪恶和做邪恶。否则，这些邪恶行为所造成的后果，即使不是今天，稍后将会反击到当事者的身上。也有可

能，所有这些罪行的结果将会一次过全部爆发在那人身上。如果一个人是真的对社会福利感兴趣，他一定要为发展社会道德而努力工作。

一个缺乏德性者不算是一个人，他的确只是一只禽兽而已。说假话，行不义以及沉迷于不正确的行为与不良的勾当是非常恶劣的。一个人必须依据爱神、畏罪、社会道德这三大原则去生活。常说，一个没有道德者比一只猴子还不如。其实，一只猴子比这样的一个人还好。在这世界上，没有人会敬重那沉迷于不道德行为的人。只有一个追随道德原则者才使人不得不肃然起敬。甚至想伤害这样的人的那些人，也会遭到其他人的警告与杯葛。“他们是好人。不要试图去干预他们。”那些缺乏道德的人在社会上是被人看低的，比一只狗还不如。是故，你必须培育道德而无时不去过一个依据道德原则的生活。

一共有三种灵性修习，借之可以发展爱神、畏罪、社会道德这三大原则。它们是：对神虔诚 (bhakti)、智慧之道 (jnana)、舍离 (vairagya)。活动或作为 (karma) 是身体的一种自然而必需的属性。只有在身体从事好的活动时，心念才会操作得好。当心念健全时，就能够培育对神的爱。因此，虔诚、智慧、和舍离与爱神、畏罪、和社会道德是连结在一起的。它们就像是一支电风扇的三支叶片。只有当三支叶片转动时，我们才能获得新鲜空气；否则，我们就感到不舒服。

良心的纯净是最重要的

今天人们质问为什么我们必须培育对神的爱。爱神能够培育畏罪，进而培育社会道德。人人必须明辨是非好坏。经过分析之后，你就必须尝试行善而已。存善、行善、向善 -- 这是朝向神之道。缺少了这三种条件，任何仪式、膜拜、持名和苦行都枉然。

虔诚的九种形式是：聆听、赞唱、静虑于毗湿奴、服务于祂的莲花足下、顶礼、膜拜、劳役、友谊、自我诚服 (sraavanam, kirtanam, Vishnu-smaranam, padasevanam, vandanam, archanam, dasyam, sneham, Atmanivedanam)。第一个步骤是聆听。然后你就得分析你所听到的是好的或是坏的。如果你认为它是一个坏的建议而因此不合你意，那你该怎么做？今天你大可凭借说假话去完成工作，并凭借虚伪和不义的手法去击败他人。是故，你必须探询所从事的每一个行动的圣洁与否。你不要对随着而来的结果踌躇满志；罪恶行动的结果迟早会呈现出来。它也许现在就发生或稍后任何时刻。是故，要做好准备只以纯净的心念去从事好的和高尚的行为。尤胜于一切，良心的纯净是最重要的。那就是阿特玛原则 (Atma Tatwa)。

没有人能了解什么是 Atma (阿特玛，自性，纯灵)。由于身体与形相众多，一些名字必须被冠上以便区分他们。然而，Atma (自性) 或 Brahma (梵天) 既没有生亦没有死，不像人类身体者然。是故，无人能确定它为某某东西。阿特玛虽然不为人所理解，却已经被描述为：永恒的、纯净的、开悟的、自在的、以及圣灵的化身 (nitya, suddha, Buddha, mukta, nirmala swarupinam)。它是不沾污的而且是永恒的住所 (niranjanam, sanatana nicketanam)。阿特玛只有一个，而它存在于众生之中。那是阿特玛的基本本质。

一个小例子；在一个有月光的晚上，当你安置一百个装满水的水壶在天空之下，你会看到一个月亮反映于每一个水壶里。身体就像一个水壶。它任何时候都会灭亡。之后，月亮

(Atma) 去哪里？它哪儿都没去。它还是在那儿。然而，由于没有水，它不会反映在水里。同理，阿特玛出现于每一个人之中。

如果一个人没有好的人格，那么在这个人之内就没有道德。如果没有道德，他就不配被称为一个人了。我们必须在社会里为自己赢得荣誉与尊敬。然而，这些日子，我们找不到任何关心自己在社会里享有好名声的人。但人们特别讲究的是谁富有谁贫穷。有一句格言：钱来而有所往，德至则有所长。因此，渴求财富、权威以及这样的其它俗世之物，这是不对的。所有这些拥有物都是乍停即逝的。你可以尝试紧握着它们，但它们会在不知不觉中从你身边溜走。然而阿特玛是永恒的。就阿特玛而言，它是不来也不去的。它始终是世界上一切的发生的永恒见证者。我们要建立起信心于这样的永恒的阿特玛。那些建立起信心于阿特玛原则 (Atma Tatwa) 者，不会被不公正，错误和不良的实习所干扰。

如果你要改造社会 你的心一定要纯净

人们说如果你要改造社会，你的心一定要纯净。你说，“我的身体，我的感官，我的心念，我的智能，”等等，但“你”并非这一些。例如，你说，“这是我的书。”这本书刚好此时在你手里。下一刻有人希望看一看这本书，它就落入他们的手里。同样，你拿着一些货币在你手里。过了一些时候，它会落入其他人的手里。它来来去去。但德来则有所长。德是无形的。如果有人要改进社会和世界，首先他们自己必须培育起道德。

近来，有好几个政党挺身而出，说他们将会改进社会。他们提议改造社会，但他们总是失败，因为他们尝试去争取人们的选票只是纯粹为了自私的目的。他们一点也不关心社会。如果你要改造社会，你的心一定要纯净。首先，是个人；然后是社会。要改造个人，爱神和畏罪是不可或缺的。然后才轮到社会道德。构成社会的是个人。是故，如果人们之间的一体性或团结建立起来，那我们就有纯净和神性。一体性、纯净、和神性不能仅靠教育而达到。

真正的坐禅就是忘我

假设你静坐，闭上你的眼睛。然而，心念却继续到处游荡。你尝试把它带回起点。这都靠练习。只有在波动的心念平静下来，静坐才有可能进行。使到心念稳定的这个过程就叫作专注。只有在专注之后，静坐才有可能进行。正确的程序是专注、静虑和禅定。不要相信有人声称他一坐下来就进入禅定。那是一个虚假的运动不是坐禅。真正的坐禅是完全忘掉自己。那是完全忘掉认同身体的感觉 (dehatma bhava)。你必须完全放弃对感官的执着。然后你的心念才会稳定。

一次，有一个父亲，膝下有四个儿子。每一个儿子都要以不同的职业去赚钱。一个儿子要做生意。另外一个儿子要开一间杂货店。第三个儿子跟人家打工，而第四个儿子又是另有抱负。虽然赚钱是共同的目标，每一个人都要走自己不同的道路。最终，他们赚钱的方法将导致德行或罪行的累积。人们甚至在不知不觉中犯下罪行。人们所犯的罪行会继续纠缠着他们。

前一段日子，奥里萨邦闹严重的水患。四个县的好多个村庄被蹂躏。房屋，树木，农作物，甚至动物和人类都被洪水冲走。几百个乡村被淹没，人民孤立无援。他们对自然灾害

深感恐惧。我打了一个电报去：“别担心。要快乐。我会重建你的房子。”奥里萨邦的居民安排了一趟特别的火车来见我。政府官员在那儿，国会议员和立法议员也在那儿；人们期盼着他们在这水深火热的时刻来救灾并提供援助。然而却没有一个人站出来。我立即捐赠一亿卢比并安排分发救济品以及建造优良品质的房屋给灾民。

我没兴趣囤积财富。我只要你的爱。保持快乐。培育你的道德和对神的爱。如果你培育起爱，那爱本身就会把在你之内的恶魔品质给赶走。

不论好或坏，你会得到你的业的果报

在罗摩与罗波那（Rama-Ravana）的战争开始前，Hanuman（哈努曼）就进入楞卡（Lanka）。这是他的使命的一部分，以寻找悉多（Sita）的踪迹。找到悉多之后，他正要回去把消息报告给斯里罗摩。在回程中他被恶魔抓去而把他带到罗波那的宫廷。看到了哈努曼，罗波那暴跳如雷，因为当哈努曼回去的时候，他摧毁了美丽的 Ashoka（无忧）园林。罗波那质问哈努曼，“你是什么人？胆敢闯入楞卡这个坚不可摧的城市？”他低估了哈努曼的威力，嘲笑他并称呼他为一只普通的猴子。

以同样的语调，哈努曼一视同仁地回应罗波那，“是那个割下你妹妹的耳朵和鼻子的主派遣我来的。”罗波那非常生气，因为没有人敢用这样的无礼态度跟他说话。其实，哈努曼用的正是罗波那用的那种口气。罗波那感到受辱。哈努曼一点都不在乎，因为他一直在念诵 Ramanama（罗摩名号），这给了他勇气和力量去面对任何情况。

罗波那不能忍受哈努曼的跋扈和嚣张，所以他命令用泡了油的布把哈努曼的尾巴包裹起来，并点起火。哈努曼并不保持缄默。带着那燃烧的尾巴，他跳过一间建筑物到另一间建筑物而因此把整个城市给烧了起来。

点缀以高贵石头的美丽而宏伟的建筑物不一会就陷入火海当中。甚至连曼陀达利（Mandodari）的宫殿也被火焰给吞噬。她跑了出来。人们狼狈地到处乱闯。没有一幢建筑物得以幸免。哈努曼于是劝告曼陀达利，“母亲，对于这场毁灭性的火患所造成的如此多的生命和财产损失，这是你丈夫的罪过的后果。请告诉你丈夫从今以后不要再犯这样的滔天罪行。如果你能这样救了你丈夫，这就等于救了你自己以及恶魔（rakshasa）家族。”

人们必须承受他们的行为的后果。神只是一个见证者。好或坏，你得承受自己的业的果报。是故，首重的，你必须培育道德，根基于先培育起人类的品质。如果要培育人类品质，你应该爱神。因此，爱神，畏罪和社会道德是互相依存的。当有了社会道德之后，所有的人就会安全了。

在这方面，要牢记一个要点。你也许能隐瞒你的行动，不公诸社会，但无所不在的神无所不知。你将不得不承受你行为的果报。这是一个不可改变的定律。是故，如果你能帮助他人，那就再好不过了。否则就保持缄默吧！不要伤害他人。不要以意言行去犯错。有时，你或许不会立即得到行为的果报。它需要一点时间。但后果肯定会接踵而至。人们研读灵性书籍，如梵歌，但却不认识自己的天赋本质。奥义书（Upanishads）告诫一个人，“亲爱的孩子，你首先要尝试去了解你自己的本质。认识你自己！如果你能做到这一点，它就等

于认识一切了。”自性的知识 (Atma Bodha) 需要体悟, “我不是身体, 我不是心念, 我不是智能, ”等等。

心念就像是一块布, 由编织在一起的线组成。这块布可以持续多久? 只要线完整无损, 它就持续多久。一旦你把线给抽出来, 布就失去它的形状。或者, 如果你把布投入火中, 它就会被烧成灰烬。人们说, “这是我的妻子, 这是我的孩子, 这是我的女婿, 这是我的儿子, ”等等。这些关系仅属虚幻。所有这些人到底是谁? 都是神的资产。在这世界上的每一样东西都是神的资产; 任何人都没有任何权利。人们互相斗争以取得拥有权, 因此而浪费他们的时间。浪费时间即浪费生命。实际上, 我们浪费的不是时间而是宝贵的生命。

最后, 我再一次强调, 你要培育爱神、畏罪、以及社会道德。这些都是有价值的资产, 你必须始终维护。如果你维护这些价值观, 它们会反过来保护你。你认为你今天必须了解梵天原则 (Brahma Tatwa)。其实, 梵是无名无相的。神是无属性的、不污染的、最终归宿、永恒的、纯净的、开悟的、自在的、和圣灵的化身 (nirgunam, niranjanam, sanatana nicketanam, nitya, suddha, buddha, mukta, nirmala swarupinam)。

从泰米尔邦来的 Bal Vikas (儿童教育班) 的孩子们正等着呈献一项文化节目。见证那节目。我会在明天继续我的讲道。

百善地尼乐园赛古鲁弯礼堂的讲道, 2009年7月6日
沙迪亚赛说第42册第9章: 2009年7月6日