

持续膜拜 (Aradhana)

学习指南 2

世尊纪念日 Aradhana Mahotsavam

2021 年 4 月 24 日



“ 罗陀（Radha）是何方神圣？人们认为她是一个普通的女人而歪曲了事实。她对自己的身体没有执着。她只有对基士拿执着。这本性（dhara）本身与罗陀一起诞生。这本性（dhara）是创造的根基（adhar）。在 Radha 这个名字中，‘R’代表 Radha，‘A’代表 Adhar，‘Dh’代表 Dhara（持续），而‘A’代表 Aradhana。这意味着持续不断的膜拜（aradhana）是给 Radha 的根基（adhar）。她一直在不断地静虑于基士拿。甚至在睡觉时，她也会念诵基士拿的名字。

《斯里沙迪亚赛说》第31册第38章1998年10月12日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/install-gods-feet-your-heart>

目录表

信心	1
神在！在！在！	
神唯一永恒而真实的形相是阿特玛	
信心是膜拜的根基	
问题	2
修习	3
基于‘真’的膜拜	3
世界是果而神是因	
神既是实在体又是形成体，两者兼具	
基于彰显的膜拜	4
膜拜五大元素为神的彰显	
神遍及万物	
要维护五大元素的圣洁	
基于象征的膜拜	5
体现名与相的一体性	
偶像是圣灵的指示物	
九重虔诚膜拜	6
认识九重途径的真正意义	
聆听（Shravanam）是最重要的第一步	
问题	7
体验	8
Samadhi 是平等心	
除了梵外，Samadhi 什么都不能接受	
问题	9

信心

神在！在！在！

神寓于这么多种类的每一个生命体之内。为何？因为祂是那变成众多的一。当神的形相是那么多时，我们应该以什么特别的形相去膜拜神？我们应该以什么名字称呼祂？形相是我们身体感知的结果，而名字是我们给这些不同形相所取的。对祂自己而言，神只是‘真’而已。

这是一朵花，一本纸簿及一件衣服（斯瓦米指着面前桌子上的各种物件）。对眼睛来说，它们显得截然不同。花是花，衣服是衣服而纸簿是纸簿。即便名和相有所不同，但是它们都有着共同的基本因素 -- 他们都存在着。这存在是基本的事实。它是那不同的名和相背后的统一基础。它在！神也是一样。神的确在那儿而神也是可见的！神在！在！在！祂存在！！你要有完整和圆满的信心于神的存在。如果有这信心，你就能处处看到祂了。

夏令营 2000 年第 11 章 2000 年 5 月 24 日

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/how-become-dear-lord>

神唯一永恒而真实的形相是阿特玛

神是无相的和无属性的。给与神某些名号，形相和属性的是信徒们，他们因此而感到满足。一切名和相都是短暂的、虚假的（anitya 和 asatya）。神唯一永恒而真实的形相是阿特玛（Atma）。世上的一切都会改变；但阿特玛绝不会改变。整个宇宙都包含在阿特玛之内。这也叫做神圣意识或 aham 或 Brahman。人们误解这永恒真理而把几种名和相归于祂。

当无相之神采取一个形相下凡时，人类很自然地就会去静虑与膜拜那个形相了。人们借这么做以获得无比的满足和体验至福。只要那形相仍然存在，那是无可厚非的。一旦那形相不存在了，你该怎么办呢？从膜拜神的一个特别的形相而获得的快乐与至福只是诞生自你的幻觉而已。那外体只会持续一段日子，然后就不复存在。神灵过后采取不同的形相下凡。

例如，你现在执著于此身。你膜拜此身而从之获得极大的满足与至福。然而，过了一段日子后，此身或许消失一如先前之神化身者然。那么你不应该感到悲伤。当化身为此身的神圣阿特玛抵达其永恒寓所时，那可是一件喜悦的事情，不是悲伤的事情。

《斯里沙迪亚赛说》第 42 册第 5 章 2009 年 2 月 23 日

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/love-god-and-meditate-him>

信心是膜拜的根基

一个雕刻家从石头中创造一个偶像。由于它的形相，它被安置于寺庙里供人膜拜。在制造偶像的过程里，雕刻家凿开许多石屑。这些石屑可以声称它们确实与寺庙中供人膜拜的偶像是有亲缘关系的。它们可以说，“你与我们是为一体。唯一不同的是，你有一个形相而我们没有。”因此，圣灵既存在于有相之中，也存在于无相之中。由于这个宇宙观念不为世人所理解以致于信心消减。信心是灵性之根。如果你相信神是存在的，祂就存在。如果你不相信，就你而言，神不存在。当你信神时，你对万物的神性建立起信心。信心是膜拜的根基。膜拜引领至与神的合一。只要你没有‘神体悟’，隔离感会一直存在。隔离会随着体悟而消失。

《斯里沙迪亚赛说》第 28 册第 4 章 1995 年 2 月 27 日

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/idol-worship-and-god-omnipresence>

问题

- 斯瓦米说，“神是真理”，“神是 Atma”及“神是内寓者”。我们要如何去深入了解这一切而加强我们对这些宣言的信心？
- 我们怎么去了解和修习 – “圣灵既存在于有相之中，也存在于无相之中”？
- 什么是我们膜拜的目标？

修习

从古至今，很多人一直在努力借修习按照印度文化所传达的四种膜拜去达至神：那基于真，基于彰显，基于象征，和基于循序渐进（Satyavati aradhana, angavati aradhana, anyavati aradhana 和 nidhanavati aradhana）的四种膜拜。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 5 章 1996 年 7 月 20 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god>

基于‘真’的膜拜

世界是果而神是因

第一种是基于‘真’的膜拜（Satyavati aradhana）。在这种膜拜里，信徒是以‘神寓于宇宙的每一个粒子中’的信心去膜拜神，正如奶油存在于每一滴牛奶中一样。如油之于芝麻种子内及火之于木柴之中，神遍及整个彰显的宇宙万物。信徒以‘主毗湿奴遍及整个世界（Sarvam Vishnumayam Jagat）’的认知去膜拜神，并且相信世界是果而神是因。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 5 章 1996 年 7 月 20 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god>

神既是实在体又是形成体，两者兼具

神是宇宙、世界之万物的物质起因。祂是本体，根基，物质起因。神也是动因。祂既是玄妙的又是可感知的，既是实在体（本体）又是形成体，两者兼具。如银之于杯子，宇宙全是神。祂已一直彰显祂自己为这一切。祂已意愿成为这一切。在每一物（padartha）中，祂，最高的真（Param-artha），是内在的。没有这至高无上的真，什么都不能存在。每一物都由这全面广大的现象所维系着。

《经典之川》（Sutra Vahini）第 7 章
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/divine-will-cause-all-causes>

基于彰显的膜拜

膜拜五大元素为神的彰显

另外还有一条微妙的途径，名叫彰显的膜拜（angavati aradhana）。那些遵循这途径的人认为五大元素的每一种元素，即，以太，空气，火，水和土，为神的彰显而膜拜之。这五大元素在人体中代表着听觉，触觉，视觉，味觉和嗅觉。直至今日，人们还膜拜水为母亲恒河，空气为风神伐由（Vayu Deva）以及雨水为宇宙大法之神，婆卢那（Varuna Deva）。依此方式，印度子民一直以来都根据古代文化来膜拜五大元素。这就是彰显的膜拜。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 5 章 1996 年 7 月 20 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god>

神遍及万物

神以真-智-乐（Sat-Chit-Ananda）的方式遍及整个宇宙。五大元素，土，水，火，空气和以太，是神的化身；神以真、善、美（Sathyam, Sivam, Sundaram）彰显于整个创造物。因此，每一个人都是真-智-乐的彰显。神以声、触、相、香和味显现在元素中 -- 分别为以太、空气、火、水和土。由于祂遍及所有五大元素和整个万物，因此，《奥义书》声明，“神遍及整个世界（Ishavasyam idam jagat）”。神是无所不在的。世上无一处是祂所不存在的。以手、脚、眼、头、口与耳遍及一切，祂弥漫于整个宇宙（Sarvatah panipadam tat sarvato kshi shiromukham, sarvatah shrutimalloke sarvamavrutya tishthati）。

夏令营 2002 第 11 章 2002 年 5 月 26 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/sense-control-highest-sadhana>

要维护五大元素的圣洁

人就像一个瓶子。如果受邪恶念头支配，身体就会沉浸于恶行。如果善良思想占上风，身体就会执行好的行动。身体对行动不负责，驱使身体去行动的思想才应该负起责任。不好的感觉，邪恶的思想和不良的朋友，提供刺激因素给邪恶的行动。你要了解这基本的事实。你应该具备好的思想并且向往人格的纯净。要认清五大元素是神恩赐的礼物，它们的圣洁务必加以维护。要以正确且适宜的方式使用它们。你为什么赞唱峇赞？深入探究这修习的意义。峇赞的赞唱提供一个机会以温馨而快乐的方式去歌颂主的名号。与神圣名号相关联的震荡于是就弥漫在环境之中并将之清涤，而其中的污染会一概被净化。因此，峇赞的基本目的就是在于改变邪恶为善良。

夏令营 2000 第 2 章 2000 年 5 月 15 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/sanctity-five-elements>

基于象征的膜拜

体现名与相的一体性

第三条途径是基于象征的膜拜（anyavati aradhana）。遵照此途径的人将具有各种特定属性的不同名和相归属于神，就如那挥舞郭丹达弓箭（Kodanda-pani）的形相象征罗摩，而在那乱蓬蓬的头发中持有恒河（Gangadhari）者代表无上之主（Ishwara）。同样，毗湿奴用其四只手持着海螺，法轮，棍棒和莲花。基士拿头上戴着一根孔雀羽毛并吹奏祂的圣笛。同样的，萨罗斯瓦（Saraswati）被认为是那手里提着琵琶（Vina）乐器者。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 5 章 1996 年 7 月 20 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god/>

就这样，古人凭借归属不同的象征给祂们来膜拜神。一个是相另一个是名。他们凭借归属一个特别的名和相来膜拜神。只有在你认识名和相的一体性之后，你才能体验到神。这是一个火柴盒（斯瓦米变现一个火柴盒）。同样的力量出现于火柴盒同时也出现于火柴支。一个象征相而另一个象征名。就像是，当一根火柴支划在火柴盒上时，火便产生，同理，当名与相结合在一起时，智慧（Jnanagni）的火花就会彰显。同样的力量出现于名也出现于相。名指向相而相让人记起名。同样的一体性和圣灵的原则出现于两者。当名与相结合时，神圣原则就彰显了。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 5 章 1996 年 7 月 20 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god/>

偶像是圣灵的指示物

对神之出现于此地而非彼地不要存有任何怀疑。祂是无所不在的。你能在任何你寻找祂的地方找到祂。钵罗赫拉德（Prahlada）在距今几千年前所宣布的，今天的科学家们才发现，那就是，存在于无所不在的原子中的能量是神圣的。我用手指指着扩音器并告诉你，“这是扩音器。”你见过扩音器之后，你再也不需要用手指指着扩音器了。我指着一朵花而说，“这是一朵花。”你看了花之后，就再也不需要用手指指着它了。同样，偶像是用来指出神的。直到对神的认知到来之时，偶像是必需的。神认知到来之后，就不需要偶像了。

《斯里沙迪亚赛说》第 28 册第 4 章 1995 年 2 月 27 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/idol-worship-and-god-omnipresence/>

九重虔诚膜拜

第四种膜拜是跟随虔诚的九重途径（nidhanavati）。这种灵修的执行如以下诸点：

1. 聆听神圣的言语（Shravanam）
2. 赞唱主的荣耀（Kirtanam）
3. 念诵主的名号（Vishnu smaranam）
4. 服务于莲花足下（Pada sevanam）
5. 向主顶礼（Vandanam）
6. 膜拜（Archanam）
7. 服务于主（Dasyam）
8. 成为主的朋友和同伴（Sakhyam）
9. 诚服（Atma nivedanam）

凭借追随着九大虔诚途径，人们静虑于神而达到人生目标。一个人能凭膜拜（Upasana）的力量可达人生目标。一个人绝不应该忘掉人生目标或背离他所选择的道路；他要以专一的虔诚去达到它。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 5 章 1996 年 7 月 20 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/develop-your-faith-love-god/>

认识九重途径的真正意义

为了达到圣灵，以及圣洁身体，时间和生命，人们执行无数的善事并尽各种不同的努力。尽管不断地灵修，人们还是不能成就他们所渴望的纯净。原因何在？他们不认识什么是灵修的意义，其结果与目标。首先，要认识灵修（sadhana）的意义，而你就能成就你的目标（sadhya）。由于不领悟九重途径的真谛，致使一个人浪费了一生。

灵修是什么意思？念诵名号，坐禅，赞唱，瑜伽，行善 -- 这些能凑成灵修吗？一点都不能。改造恶为善是真正的灵修。转变悲哀为快乐是灵修。

夏令营 1991 第 13 章 1991 年 6 月 1 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/spiritual-discipline-sadhana>

聆听（Shravanam）是最重要的第一步

在每一个领域里，聆听（shravanam）是最重要的第一步。甚至在九重虔诚途径上，聆听是第一步。你以聆听开始然后逐渐地达到完全诚服的阶段（atma-nivedanam），标志着旅途的完成。

那是圆满，这是圆满。
当从圆满中取出圆满时，剩下的还是圆满。
(Purnamadah purnamidam, Purnat purnamudachyate,
Purnasya purnamadaya, Purnameva vashishyate)

旅途的终结标记着完整的圆。若你中途离开，那么它是不完整的旅程，有如一个半圆。当你完成一个完整的圆时，你抵达你的起点。但如果旅程不完整，它就像英文字母中的 C；它开始于一点，终于于另一点。在起点与终点之间有一宽阔的空隙。这宽阔的空隙意味着怀疑。

怀疑犹如一道无法跨越的深谷。因此，要排除那怀疑而努力去完成整个旅程。只有当你念完 A 到 Z 时，你的字母学习才告完成。但如果你始于 A 而止于 S 或中间的任何一字母，你的学习是不完整的。一旦你开始了旅程，你就得继续直到你达到目标为止。同样，灵道上的旅程始于信心而终于至福。在九重虔诚途径上，你始于聆听而终于自我诚服。

《斯里沙迪亚赛说》第 29 册第 58 章 1996 年 7 月 7 日
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/make-faith-basis-your-life>

问题

- 在九重虔诚膜拜里，什么是重要的第一步？而其原因何在？
- 膜拜和灵修如何能协助我们从恶转到善... 从哀伤转到快乐？
- 什么是四种膜拜而它们又如何协助求道者？

体验

平等心（Samadhi）不该被草率地了解为心念的空白或暗淡。与持名（Japa）相伴的心念境界被描述为平等心境。在此，持名这个字并不意味着手握一链念珠而仅仅在手指上转动念珠。持名意味着持续重复主的名号。这重复不一定要大声朗诵。至少要在你心念中念诵。这在心念中对主的名号的重复被称为 Japa。

夏令营 1973 第 7 章 1973 年 5 月 26 日

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/turn-your-mind-inward-atma>

Samadhi 是平等心

Samadhi 意味什么？它是不是一种出神的状态？不。它是不是一种情绪表达的状态？不。它是不是对自己的专注？不。如果人们把一个处于出神状态或无意识状态的人看成他体验着 samadhi，这是极大的谬误。它也许是癔症或癫痫症。它也许是某种强烈情绪或因激情所引发的结果。Samadhi 的真正意思是：它是与真（Sat）的结合。Sama（平等）+ Dhi（心），平等心是 Samadhi。要平等对待欢乐与痛苦，热与冷，黑暗与光明，才是真正的 samadhi。这就是 Sat 的素质。它没有快乐或痛苦。它遍及一切。

《斯里沙迪亚赛说》第 27 册第 17 章 1994 年 6 月 26 日

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/purity-thought-leads-divinity>

除了梵外，samadhi 什么都不能接受

当一个人理解到个灵（Jiva）与阿特玛（Atma）之间没有一点差别，而它们是一体和同样的时候，那就是最高的 samadhi。它是静坐到了禅定之后的成果、瑜伽师的最可贵的瞬间、无明的解除、神恩的信号。不断地渴求认知阿特玛是一切是值得鼓励和欢迎的，因为它是消除所有疑虑的途径。

Samadhi 有两种，可辩别的与不可辩别的。在可辩别的 samadhi 里，知者、知的过程、知之物的三重本质依然会存在。如果领悟知者是梵，知的过程也是梵，而欲知之物也是梵，于是乎，那就再也没有激动或行动了；那就是不可辩别的 samadhi。

Samadhi 是海洋，所有灵性训诫都流向它。内在意识控制，外在意识控制，姿势，呼吸调整，心念控制，精神专注和静虑于神，这七道溪流都圆满于 samadhi 之中。每一个名与相的痕迹都消失于那海洋之中。服务者与被服务者，静虑者与静虑的对象 -- 所有这些二元性都被排除和消灭了。

你甚至不会体验那体验，也就是说，你不会意识到自己正在体验着！自己一个人而已，没有其他的 -- 那就是 samadhi。如果还有其他的，它就不可能是 samadhi。它像是

一场梦，一个幻想，充其量也不过是一个一闪而过的视像。除了梵外，samadhi 什么都不能接受。

《百善地之川》第 29 章

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/eightfold-path-yoga>

问题

- Samadhi 的真正意思是什么？
- 对于可辩别的与不可辩别的 Samadhi，我们所了解的是什么？它们之间的关系是什么？
- 简单的持名（Japa）修习如何能引领我们到 Samadhi 的境界？



斯里沙迪亚赛经文研讨委员会
©2021 斯里沙迪亚赛国际机构，版权所有

sathyasai.org