

## Sathya (道) 之实践

抱元守一 (心不离道 身不离德)

时时觉知宇宙一元，一切为一，万物一体，神无所不在，随时随地能见神于每一人，每一物，每一处。在从事思想、言语、行动时，始终不忘记自己是神，而神是常觉乐 (Satchitananda)。能不断保持这种觉知，内心自然充满喜悦，对任何人，任何物，任何事都不会起厌恶心，憎恨心，妄想心，分别心，或执着，而自然在分歧中能见到统一，体会到一体感，而自能相爱，不相害，做到天下为公，不为一己之私。赛峇峇说，这是最高事奉，最易获神恩。

「道」是真理，真理是天理良心，从这层面修则为凭良心，尽本分，诚敬笃实，说实话，行实事，思想、言、行一致，做个人性俱足，神性流露的人。至于说实话，如果说了会造成伤害，应当沉默不说。是或非，看后果，以无伤害为原则。

## Dharma (德) 之实践

遵行天理 (天理是道，遵循之即德，德之实践基本上在立身行道。)

行道原则 抱一元 凭良心 尽本分 怀天下  
行仁义 知廉耻 不伤天 不害理

立身以道，行道以德（仁）。道是一，万物一体，宇宙一元。立身处世，理当慈悲为怀，平等待人，大公无私处事，无论在行动上，言语上，思想态度上都不作任何伤害。简言之，即心不离道，身不违仁。以此为守则，是谓抱一元。赛峇峇说：“一切是一，平等对待每一个人。”“爱人人，为(服务)人人。”“永相助，不相害。”(“All are one. Be alike to everyone.” “Love all. Serve all.” “Help ever. Hurt never.”)

(按：短短三两句话，即道尽为人之基本大道理。)

做人行事凭天理良心是顺天，违背良心是逆天。「顺天者昌，逆天者亡。」良心是什么？举个例子：某人偷窃，被控上法庭，法官审问，他为着逃避处罚，撒谎，否认他的罪行，但他的内心清清楚楚知道他曾经干过了什么事。良心，在印度，很多人称之为Sakshi Bootham，意为见证人，见证一个人一生的思想言行。人尽可撒谎，但在上帝面前，是非善恶分明，

谁也逃不过自己的良心。上帝是天理，天理是良心。心安理得是天堂，良心责备，负疚于心是地狱。人的一生是盛是衰，是荣是辱，是苦是乐，全靠他是否遵循天理良心做人行事。

尽本分是扮演好自己的角色。君君、臣臣、父父、子子。。。天下太平；君不君、臣不臣、父不父、子不子。。。天下大乱。

（注：君指领导人，臣指被领导者，在此意非指古代君臣制度或维护此制度）

人生在世，要生存，要幸福，就得尽本分，守本分。一般而论，人人应尽之本分相当于《大学》里所说的格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，谓之立身行道。

赛峇峇也说：“心正而后品格美，品格美而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下太平。”

行道以修身为本，修身以格物致知为首要，所谓格物之「物」乃是迷自性而成之「物」。根据赛峇峇，人因无明，迷自己不生不灭之真如本性，而误认「我即我身」，「我身即我」，以致执着「我」与「我的」。人一旦有此迷误，则难免不起贪、嗔、痴、慢、爱、欲、妄想、分别、种种之执着，因而生起种种烦恼，如患得患失、忧虑、悲伤、恐惧、痛苦等等。这一切执着与烦恼即所谓「物」。

「物」之由来在迷，破迷在格物，格物下手处在修行，研真穷妄（穷究我是谁？）。修悟后，不再迷，不再执着。不执着则心无物，心无物则心自明，心明则知至，知至即明明德。前一明字意为觉。「明德」是性理之德，即 atma-dharma（天德）。明「明德」即觉悟性理之德。理觉而后意能诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后可齐家、治国、平天下。欲齐家治国平天下，首当彻研老子与赛教导之四柱相当的道、德、无为以及儒家的五常、八德而后落实在五伦关系之中。五伦为君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友（包括人与人）。五伦之道为君明臣忠、父慈子孝、夫妇有别（夫妇和顺）、兄友弟恭、朋友有信。兹分别述之于后：

## 君明臣忠

君是指领导者，臣是被领导者。领导人应当开明仁厚，能处处为人着想，处处以身作则。赛峇峇说：“凡真领袖首当立，继而行，而后始教（指示）。”（All true leaders must first BE then DO and then only TELL）。被领导者应当忠诚（凭良心），尽职责，勤奋地把工作做好。此外，还要讲道义和有同舟共济的精神。赛峇峇说：“工作是供奉，责任是良心。”（Work is worship. Duty is God）。

老子说：「我无为而民自化；我好静<sup>注(1)</sup>而民自正；我无事<sup>注(2)</sup>而民自富；我无欲而民自朴」。《四书》云：「一家仁，一国兴仁；一人贪戾，一国作乱」。「其身正，不令而行；其身不正，虽令不从」又「自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本」。不修学，理不明，意不诚，心不正，身不修之徒当政握大权，社会之乱源，国之大害。然而，上正下效，上下一体，各行各业，人人凭良心，尽本分，各司其职，扮演好各自角色，人人行道，不违背良心，行不义，则社会安宁，国无不治。

注：

- (1) 好静 = 心清静不染行自正。
- (2) 无事 = 不因自私虚荣为满足野心，而作出无用之大举动，耗尽人民钱财，也不因对人民有所顾忌而施行许多不合理禁令，影响人民生计。

另注：

所谓治国并非一定直接参与政治工作，各行各业，凭良心，把自己分内事做好，守本分不犯罪即是治国。平天下是维持社会和平，修身齐家治国平天下乃人人应尽之本分。

## 父慈子孝

父子是指父母子女。慈是父母德，孝是子女德行。为父母者当知孩子乃属于上帝，社会，国家，不要因私情而把子女宠坏。父母应当慈爱子女，及时给予最合理之优良教养，使他们能洁身自爱，立身行道，这才算是尽了父母之德。

当今有些父母养孩子有如养宠物。逗逗玩，夸夸赞，饭上桌，喊吃饭，但不教规矩礼仪，做家务，带弟妹，招待客人，也不培养良好生活习惯，不予分担责任，不予孝顺父母实习机会。如此这般，孩子怎能成长成人？当知家庭是社会的缩影。家庭生活是投入社会生活的准备。孩子的品格必须在家庭中及时打扎稳固基础。孩子在家庭不受教，在学校也不能受教。

一般上，父母都觉得教育子女非常困难。其实说难也难，说易也易。谨此奉告父母一句话：「当孩子头，一切搞妥。」你是孩子的「头」，你当然是孩子的「同党」。你的本领比他们高，自然是权威，他们也自然敬佩你，爱戴你，你施令发号，他们无不乐于听从。跟孩子一同做家务，一同游戏，一同读书，一同吃饭，孩子无不欢喜快乐。孩子可塑性很强，在这种情况下，可任由你塑造。

很多父母失去教育子女的权威，即永远丧失教育他们的机会。原因是父母不是「孩子头」而是「孩子」。所以孩子对他们没大没小，他们开口说一句孩子反驳三句。不是孩子听父母的话，而是父母要听孩子的话，不是孩子孝顺父母而是父母孝顺孩子。

当孩子头是大道理，但简单不过，能充分理解，善巧运用，无往而不利。希望天下父母加以重视，莫因用语通俗，误为戏言。

赛峇峇说祂必须行走在人间，像个普通人，好让世人有亲切感，但另一面，祂是神人，好让世人崇拜，畏罪，向上。这就是「孩子头」原理。（注：当孩子头意思为进入孩子内心世界，成为孩子朋友，有计划暗中引导，而无往不利—最自然最人性化的教育。）

父母养育子女，千辛万苦，子女孝顺父母理所当然。《孝经》以身体发肤，不敢毁伤为孝之始，以立身行道为孝之终。子女身体毁伤，父母最感担忧与悲伤，子女犯罪为害人群，父母最感羞耻难堪。让父母悲伤蒙羞，大逆不孝。立身行道使父母感到荣耀快乐是最大之孝；对父母只养不敬，不感恩图报非孝。养而尊敬，念恩义是真孝。在父母面前应和颜悦色，顾及他们感受，不违亲心，于事不逆，于礼不失。赛峇峇说，神无形相，祂显现为父母，让人

崇拜。在印度，子女视父母为神。如果不孝顺父母，拜神毫无意义。中国人也常说，不孝顺父母，拜神无益。

## 夫妇有别（夫妇和顺）

从夫字与妇（妇）字的结构可知夫妇有别之所在。夫字的结构是人字加上两划，一划代表肩膀，另一划代表重物，意为夫能负重担，能负责任。夫是男人，男字是田+力，意为男人有力耕田。这代表男主外。妇字是女+帚，意为一个女人拿着扫帚在家里扫地，这表示女主内。男主外女主内是指夫妇应扮演比较适合自己扮演的角色，如夫在外创业，在内关怀爱护，妇在内教子，在外相夫。一听到夫妇有别，也许有人会敏感以为是歧视女性。其实夫妇有别是上帝的安排，一阴一阳之谓道。阴阳相配，有分别才有互配空间，互配才能恰到好处，达致完美，刚柔并济，化育天地。

夫妻建立家庭主要在养育子女。要养育子女成人，能立身行道，夫妇必须和顺，夫唱妇随，有共识，能互相配合。夫妻之道，妻子如何待丈夫，赛峇峇强调一个「敬」字，其次是了解和信任，以及能带领他们拜神。至于丈夫，必须怜惜体贴妻子，供应所需。



五伦当中，夫妇最为基本，世界始于夫妇，人人出自于家庭，世界好坏，靠家庭，家庭好坏，靠夫妇同修共营。

## 兄友弟恭

兄弟是指兄弟姐妹。兄对弟要友爱，弟对兄要恭敬。兄弟姐妹同根生，同气连枝，理当视为手足，相亲相爱，互相帮助，互相辞让，勿因争夺财物反脸成仇。有缘才来做兄弟。诗云：

同气连枝各自荣  
些些言语莫伤情  
一回相见一回老  
能得几时为弟兄  
弟兄同居忍便安  
莫因毫末起争端  
眼前生子又兄弟  
留与儿孙作样看

兄弟姐妹和睦，父母最高兴，是最好的孝道。

## 朋友有信

朋友是指凡有来往之士，或较有深交之人。凡与人往来皆应基于仁义道德，但在朋友之间特别要讲守信，因立足于世要靠朋友互助。生我者父母，成我者朋友。所以孔夫子说：「民无信不立」。信，是信用，诚实，可靠。

赛峇峇说，人需要良师益友，尽量与善人交往，但要远离恶人。

近墨者黑；近朱者赤。孔子说：“朋友正直，朋友信实，朋友见多识广，是益友。朋友阿谀奉承，朋友口蜜腹剑，朋友夸夸其谈，是损友。”

朋友之道贵在讲道义，互相关怀，互相肯定，互相赞叹，不言丑，有通财之义（救急）。

前述之五伦关系皆属人与人的关系，是人伦未包括人与天地之关系。人在世自然产生天地人关系。天 地 君 亲 师 就是天地人伦常。

- 天 — 是指道、God、良心
- 地 — 是指自然、国家、社会
- 君 — 是指各方面之领导人与被领导者
- 亲 — 是指父母、兄弟姐妹、夫妇以及其他亲戚等
- 师 — 是指师长、朋友等

### 五伦之道浓缩：

- 天 — 护佑我，我敬天，畏天，顺天。
- 地 — 供我生活资源，我惜福知足，取之以道，用之于义。
- 君 — 英明仁厚，大公无私，以身作则，我鞠躬尽瘁，死而后已。
- 亲 — 生我育我，恩情似海，我感恩尽孝。
- 师 — 传道解惑，我尊师重道。

- 注：敬天 是信靠，付托天。  
你信靠付托天，天才有责任护佑你。
- 畏天 是畏罪。
- 顺天 是顺从天的旨意，不违反自然法则。

## Santhi (静) 之实践

### 守中致和 (守中道 致中和)

「喜怒哀乐之未发，谓之中，发而中节谓之和。」  
「致中和，天地位焉，万物育焉。」-《中庸》

「中」是性，喜怒哀乐是情。情出自于性，性不属情。非情，不偏，故谓之「中」。「中」是喜怒哀乐不到之地。情之未发，守在「中」，清净无为，既发中肯中节，情合性，能致中和，天地位焉，万物育焉，一片祥和气，大清平境界。

清净本是人之本性，但人不能见，主要是迷，六根攀六尘，注处处着相，执着不能放下，所以烦恼无穷。赛峇峇再三教谕我们必须控制感官，心念，节制欲望，善用身体，服务人群；去六贼（怒、恨、贪、骄、渴望、执着）同时还要守戒，如杀、盗、淫、妄、酒、赌、毒、甚至电玩也要戒。此外，还要经常唸圣号，冥想（静坐），万缘放下，全神灌注，才能湛然清净，享受灵性之极乐。

注：六根 眼、耳、鼻、舌、身、意  
六尘 色、声、香、味、触、法

补述：抱元守一、遵行天理、持守中道、怀仁行义都是求清净之行法。道、德、静、仁是一。一切修行法都是针对净化心灵，求清净。

# Prema 与 Ahimsa (仁与义) 之实践

## 怀仁行义

仁字的结构是二人。二人表示人与人之间的关系。仁者，推己及人，爱己也要爱人。更清楚地讲，就是人与人之间的关系以仁爱为基础。人的真相是自性，自性是一体。赛峇峇说，我的「我」与你的「我」没有差别。我爱己即爱人，爱人即爱己，为人即为己，敬人即敬己，我伤人，人痛苦，人伤我，我也一样痛苦。

孔子说：“己所不欲勿施于人。己欲立而立人，己欲达而达人。”

耶稣说：“待人如同你要人如何待你。”

佛家说：“无缘大慈，同体大悲，救苦救难，普渡众生。”

赛峇峇说：“一切为一，平等对待每一人。”  
(All are one. Be alike to everyone.)

“爱众生，为众生。”  
(Love all. Serve all.)

“永相助，不相害”

(Help ever. Hurt never.)

“神是爱，要活在爱中。”

(God is love. Live in love.)

“以爱作一日之始 (Start the day with love.)

以爱灌注一日 (Fill the day with love.)

以爱渡过一日 (End the day with love.)

这就是入圣之道 (That is the way to God.)”

老子说：“生而不有，为而不恃，长而不宰。”

“功成事遂，百姓皆谓我自然。”

北宋哲学家程颢说：“仁者以天地万物为一体。”理当爱人惜物，莫贪婪自私，行不义，破坏自然环境，滥用资源，要取之以道，用之于义。

至于義(义)，且从義字结构解行。  
義(羊+手+戈)

我头是只羊  
手中一把剑  
为公义，剑一挥，羊上祭坛

赛峇峇说，动物象征牺牲，在古印度曾经有以羊献祭之习俗。义是牺牲，牺牲是最高之爱。其突出之表现为舍身取义成仁，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。天下有道，以道殉身；天下无道，以身殉道。

「义」有两面意义，一是「宜」，一是「不宜」。宜者如上述出自于仁之所为者，不宜者莫过于暴力或伤害。Ahimsa本义为不伤害或非暴力。进一步说，就是对众生万物无论在行动上，言语上，思想态度上都不作任何伤害，也就是做到身、口、意清净。若非已悟入一切为一，要做到身、口、意清净不容易，但在一般层面上讲，一个人若能凭良心尽本分，不做伤天害理的事，在自己能力范围内尽量做济贫扶弱救厄的工作，在当今的社会里，堪称为义人了。

怀仁行义 相当于佛家的 诸恶莫作 众善奉行  
(行「十善」)

赛峇峇说：

“ 视善不视恶  
听善不听恶  
言善不言恶  
作善不作恶  
思善不思恶  
存善 成善”

孔子说：

非礼勿视  
非礼勿听  
非礼勿言  
非礼勿动

孔氏少：非礼勿思

注：非礼 = 非善，恶也

仁是全德，百德之基础。仁用在父母为孝，用在兄弟为悌，用在师长为敬，用在朋友为信，用在国家为忠，用在政治上为守原则，用在商业上为讲道德，在做官为廉。。。等。中国讲百善，孝为先，印度讲百德仁为底。论性仁为孝之本，论修孝为仁之本。

赛峇峇说，Sathya (道) Dharma (德) Santhi (静) Prema(仁)是上帝的四个脸孔。独立但不分离，四者为一，是一个真理，涵盖天下人、事、物一切道理。Prema(仁)是当中的底流(暗流 undercurrent)。



“仁爱反映在思想上为真实。

仁爱反映在行动上为德行。

仁爱反映在感觉上为清静。

仁爱反映在同理心上为慈悲（不伤害）” —Baba  
(接：人同此心，心同此理，自然相爱不伤害)

赛语原文：

“Prema (Love) as thought is Sathya (Truth)

Prema as action is Dharma (Righteousness)

Prema as feeling is Santhi (Peace)

Prema as understanding is Ahimsa (Non-violence)”

「爱」像糖一样，可以与任何东西混合，一经混合，任何东西即使是苦的也变甜。太阳照，遍天下，万物作，光未减，愿世人明乎此，把爱洒满人间。

总之，实践赛教诲的四柱 — 道、德、静、仁亦即中华圣哲之教诲，可以以四句话概括之：

**道 - 抱元守一**（心不离道，道不离心，不生分别，平等心，爱众生，惜众物，不作任何伤害。）

**德 - 遵行天理**（立身行道）— 格、致、诚、正、修、齐、治、平 — 凭良心 尽本分

**静 - 守中致和**（守中道 致中和）

注：守中=无为 致和=致清净平和

**仁 - 怀仁行义**（诸恶莫作 众善奉行）