

1: 念诵 OM 有何意义呢？

OM 是最原始的声音，是一切声音的根源。所有五大元素都发出这个声音。OM 代表不变的，永恒的，遍在的，至高无上之神的标志。念诵它，让我们与神合一，融于神之中。

世尊峇峇说，“OM 是神的名号，是共识的。它破除时间，空间，宗教和文化的一切障碍，可以供所有人念诵。整个宇宙都振荡着 OM 的天籁。记得，在你之内重复念诵着 OM，并且融于神之中，就如水泡融于它所从来之水一样。”

OM 可以被写成 ‘AUM’，由三个音节组成。A (aa 阿) 声音发自丹田（肚脐部位），U (oo) 经由喉咙和舌头吐出，M (mm) 在合拢的唇间结束。它的发音是由弱而强，尽量缓慢，再慢慢减弱下来。直到 M 时，产生一种寂静的回音，振荡于内心的空间。最后，是静默，无声的振荡，超凡境界。

OM 必须以慎重的心态缓慢地念诵；其声音就像一架飞机，从远处飞到你站立的地方，声音由低而高然后归于寂静。一种感受到和体验到的宁静。

2: 把你所身之处地成为静默的堡垒

你不必遁入森林以获得宁静和不受干扰的修行机会。你可以把你所身之处地当作静默的堡垒；关闭感官，不去追逐任何身外之物。让你的家变成适合隐居的地方；那么你的灵修将能毫无障碍地继续提升。

每天凌晨和傍晚，在自己的神坛或家里，静默几分钟；与神同在，在祂的激励下，全心全意去享受这段静默时刻。在心中敬仰膜拜祂；把你所有的工作奉献给祂；经过这样的静默过程，你将变得比之前更高尚、更坚强。

3: 三种静默

古人奉行三种静默。第一种是言语静默，第二种是思维静默，而第三种是无上静默。

言语静默：意思是讲话要有所限制，有必要的时候才说话。这样，就会避免说无谓的话，并能保留及增加言语的力量。谨慎说话也导致说实话。说实话帮助净化思维。通过这种方式获得最高的智慧。因此言语的纯洁是至关重要的。它必须通过言语的克制去实现。

然后，就是思维静默。思维就像一团心念、幻想。这些心念必须逐渐减少。当心念减少时，思维自然受到控制，就好像一个发条松了的时钟。当思维的活动减少时，自性（阿特玛 Atma）的力量自然会显现。如此，智慧比感官更加活跃。

当言语和思维已经受到控制时，无上静默就能实现。

4: 培育内心的静默

一个人的首要灵性修持是培育内心的静默，结束与思维无休止的对话。让思维暂停一会儿。不要让无关痛痒的细节充塞脑海，也别让贪婪和嫉妒污染它。我们的每一个想法，无论好坏，都会在脑海里留下深刻的印象，犹如写在碳纸上一般。如此，一个脆弱和不稳定的因素就会被引进思维里。要保持头脑的冷静和清晰。不要让无止境的对话来干扰它。

世尊峇峇也告诉我们：“不要认为一块发亮的石头就是钻石。钻石与石头有很大的差别。真的钻石是什么？‘不动念’（Die-mind）才是真正的‘钻石’（Diamond）。”

5: 静默是修行者的语言

学习静默是正直生活的首要原则。当舌头静止不动、风平浪静的时候，你才可以在内心深处听到神的声音。与他人低声耳语时，也不会引发他们叫喊的冲动。尽可能放低说话的声调，最高的声音是让离你最远的听众都能听到。保护声音，因为它是一种空间元素（akasa），一个发自神的宝藏。

不以激烈、煽情的声音去辩论，理性才有说服力。静默是修行者的语言。温柔的话语是真爱的表现。因怨恨而叫喊，因恐惧而尖叫，因傲慢而狂吼，唯有爱哼唱的摇篮曲，它抚慰，它滋润。以爱的词汇说话；忘掉仇恨和蔑视的语言吧。

6: 唯有在静默深处你能听到神的声音

尽量低声说话，少说话，温柔地说。

在万籁俱寂的时刻，你感觉到神的存在。在喧闹和混乱的商场中，你听不到祂的脚步声。祂是梵神之声（Sabdabrahma），回响于静默中。这是为什么我坚持你要维持静默，少说话、低声说话的习惯。说话要少、低声细语、温柔而真实。检讨你的每一个行动，以确保执行时发出最轻的声音。不要向远处的人大声喊叫；走近他或招手让他过来。响亮的噪音亵渎神圣的天空，就像自然界和水源被亵渎使用一样。

紧闭双眼，你会听到从内心发出的 OM 的声音。神宣称：“噢，信徒们！你以眼睛去观看，以耳朵去聆听。在绝对的静默中，你才可以听到神的声音。”

7: 孤独是与神交流

神是真理的化身。真理就是神。因此你应该秉持真理。事实上，你就是真理的化身。它并不是什么新的发现。如果你独自处在深沉的静默中，你将体会这个真相。‘孤独’ Solitude 这个词是什么意思呢？人们对这个词有错误的诠释，在多方面误解了它。他们以为独自一个人坐在一间门户紧闭的房子里就是‘孤独’。这不是‘孤独’而是‘寂寞’。还有许多人认为坐在森林里的一棵树下或在一个山洞里就是‘孤独’。那也不是‘孤独’的真正含义。

实际上‘孤独’是指与神交往，无论你在什么地方——在商场里，在会议中，或在人群里。不论身在何处，你的思想应该集中于神，不被俗务和家事干扰。‘孤独’是你与神的无限沟通。没有任何东西可以转移你对神的注意力。这就是‘孤独’ Solitude 的真正意义。当你做任何事情，甚至在乘坐公共汽车或火车或飞机时，始终把注意力集中于神。在禅坐或冥想神时，不要让任何杂念分散你的注意力。这样你才能体验神圣的光。

8: SOHAM 的开启

神彰显于人的呼吸之中。当你呼吸时，呼吸从哪里来？来自你内在。呼吸本身即是神。它以什么方式呈现呢？它以‘SOHAM’的方式存在于人之内，来揭示人的神圣身份。‘SO’指的是‘神’，‘HAM’意谓‘我’。因此，‘SOHAM’的意思是‘我即是神’。神以爱的形式存在于人之内。所以，人人应该好好珍藏在其内心的爱。其他思想有来有往，如过眼云烟。只有爱是持久的，永恒的。

你应该以爱去执行每一个任务。即便遇见敌人，你也应该亲切和蔼地跟他打招呼，说，‘你好’。他也会回应‘你好’。这就是你感觉的反应，反映和反响。你所体验的好或坏，都来自你自己的感觉。一切来自你的内心。

因此，你应该常常沉浸在爱之中。有爱，你才能成就任何事情和执行任何任务。有爱才有天地万物及其操作。爱是神，没有比爱更高的神。不以爱去做的一切动作都是徒劳无功的。所以，要把爱珍藏在你的内心里。人人都会被这爱所吸引。它会授予你每一样东西。当你以肉眼来看这世界时，你看到世界的多样性。其实，一切都是爱。爱是不变的。你应该秉持着这样的爱。如果你遵照这爱的原则去行事，它会赐予你灵性修行的成果。

9: 静默促进自我控制的能力

世尊说，静默促进自我控制的能力。修行的第一个步骤是静默；它使其他步骤变得更容易。静默促进自我控制的能力；减低愤怒、怨恨、恶念、贪婪、傲慢的发生。此外，只有当心念平静时，你才可以听到神的声音。

世尊也说，当你生气时，要保持沉默。与别人交谈时，你应该尊重对方。不要使用尖酸刻薄的言语。“即使不能答应他人的请求，说话依然要柔和亲切”；这是你应该遵循的金科玉律。无论你向谁敬礼，敬礼都会到达神那儿。无论你批评或诽谤谁，恶念也都会到达神那儿。所以，你必须遏制及控制不良品行的出现。

当你心情恶劣或愤怒时，保持沉默。不要恶语相向而导致怒气增加。这就是为什么我们经常要念诵，“Om Shanti, Shanti, Shanti”。为什么我们只念诵三次 Shanti 而不是四次呢？三个 Shanti 涵盖身、心、灵三个实体。所有三个层次都应该得到 shanti 或平和。

10: 在心中默默地重复神的名字

磁铁不能吸引一块生锈和布满灰尘的铁块。当你的思维满载物质欲望的铁锈和感官渴求的灰尘时，你不会渴望神。你必须清除铁锈，认知神的荣耀，并在心中默默地重复祂的名字。你可以选择任何一个代表祂的名字。有一些人主张只选择一个特定的名称而对其他名字吹毛求疵，你千万别听从他们。

世尊峇峇说：人应该不断地念诵神的名号以便它烙印在自己的心坎里。你可以执行你所有的任务。但不论你做什么和说什么，你总该秉持‘一切都属于神’的感觉。然后你的生命就会得到圣化。在家，烹饪是妇女的任务。她们调配适量的盐，酱和香料来准备各类菜肴。当她们以供奉神的心态去烹煮时，她们所准备的食物就得到圣化。另一方面，如果她们只带着‘为家人烹煮’的感觉去做，那么，菜肴就得不到圣化了。所以，不论你做什么工作，都应该认为那是神在做的。

神以妙体存在于每一个原子和每一个细胞之中。你向前走的每一步，都应该与念诵‘Ram Ram Ram’系在一起。那么，每一步就会越来越近地把你带到神那儿。不明白这道理而说，“我是来跑步的，我已走了那么多英里了。”要知道，那只是身体活动，与灵性无关。凡是你所说的话，所做的事都应该充满神圣的感觉。如果你早晚都以这样一个圣洁的感觉去念诵圣号，那就足够了。这圣号可以是神的任何名字。如果你全心全意地念诵，哪怕是一次，那也会给你带来极大的好处。

11: 在静默中冥想斯瓦米的教导

培育你心中的爱，并与他人分享。这是膜拜的最佳形式。爱是爱的唯一资产。我的一生就是爱。爱是我所赐予你们的。我不停地给与，给与。但是，你把斯瓦米的教导实行到何种程度呢？你至少每天静默十分钟。在那段时间里，静心冥想斯瓦米的教导。须知，在这个无常的世界里，内心才是永恒的。坚守着神。体验与神合一的福乐。让爱成为你的生命气息。古代圣哲，心中充满对神的爱，他们甚至可以改造森林里的野兽。

12: 唯有在绝对的静默中，你才可以体验神圣的福乐

神，无所不在。何必去寻找祂？你应该去尝试深沉静默，向内心探索，去体验你内心常驻的神性。唯有在绝对的静默中，你才能体验神圣的福乐。这就是“沉默是金”的意思。

静默是成道者唯一的语言。温和地说话，会让你获益良多，也能够培育爱，很多误会和分歧都源自胡言乱语。若滑倒跌伤，伤口可以愈合；一旦说错了话，会让别人伤心一辈子。

舌头最容易犯的四大过失是说谎、中伤、挑剔，和唠叨。为了个人和社会的安宁，要避免这些过失。如果大家尽量少说话，说话时语气温和，那会增进彼此之间的情谊。这就是为何经典把‘静默’规定为求道者的承诺。你们都是不同阶段的求道者，所以遵守这门纪律绝对有益。

13: 舌头的两个功能

控制感官是学生的一个重要目标。比感官的力量更强大的，是我们的感应。这些感应是：视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。在感官中，最重要的是拥有说话能力的嘴和舌头。如果人能降服舌头，他就会成为其他感官的主人。

舌头有两个功能：说话和吃东西。假如能够掌控这两个功能，你就能够把自己提升到神的水平。当舌头沉默时，心念开始说话。要控制心念，就要唤醒菩提或智力。然后，尽力把智力转向阿特玛 Atma，即是神。

真正的精神修养在于把舌头转向心念，心念朝向智力，最终将智力朝向阿特玛 Atma。虽然人人都可走上这条康庄大道，但他却选择让自己沉迷在世俗享乐中，最后被淹没在悲伤痛苦里。

14: 谨慎说话的启示

如果你想要知道如何遵循着真理说话，请阅读 Bhagavad Gita。它告诉你，最好的言语不会令别人痛苦、愤怒或悲伤。经典上也说，“说实话，但要说得温和亲切，千万别说不愉快的实话。如果实话会带来悲伤或痛苦，最好保持沉默。”

修行以不恶口开始。以温和，没有一丝愤怒的语气说话。不去炫耀你的学问或成就。谦虚待人，乐于奉献；不随便说话，随时保持沉默，这样，就不会产生争执，妄念，和分歧。

15: 沉默的人不会树敌

峇峇说，在你开口说话前，应该问自己三个问题：有必要吗？是真实的吗？会对别人造成伤害吗？只有搞清楚这三个问题后，你才决定开口说话。

舌头是心的盔甲，守护着人的生命。大声说话，冗长的谈话，粗鲁，充满愤怒和怨恨的话，都会影响人的健康。这些话会导致对方愤怒和怨恨；也会造成刺激，伤害，愤怒和离间。为何说沉默是金？沉默的人不会树敌，虽然他也没有什么朋友。但他有闲暇和机会活在自己的内心世界，检讨自己，而不去理会他人的错误和缺点。如果你滑倒，骨头可能折断；如果你说错了话，可能破坏别人的信念或快乐。这种破坏永远不能复原，伤口永远无法愈合。因此你要非常谨慎地说话。说话柔和一点，少一点，和蔼一点，对自己对世界都好。

16: 认识你的本来面目

许多人以各种论调来谈论这个充满悲哀，不幸和困难的世界。然而，凡此种种其实是不存在的。它们的存在只是我们的幻觉而已。实际上，苦难是不存在于这个世界的，而纷扰不安在任何地方也是看不到的。触目所及无非平和，平和，还是平和。内心有平和，处处皆平和。内心无平和，无处不纷扰。

所有纷扰，悲哀和焦虑都是我们的反应，反映和反响。这一切都是我们自己的杰作；它们没有任何真实的存在。其实，反应，反映和反响都是我们的种种幻觉所引起。

让我描述世尊峇峇所提的一则故事。一天，一个年轻人发现一个老太婆在路灯下寻找东西。年轻人问她，“阿婆，你要什么？你在找什么？你丢了什么吗？”阿婆回答，“哎！我在我的小茅屋里丢了我的针。家里没有灯。所以我才在路灯下找针。”瞧！多滑稽啊！我们寻找快乐何尝不是这样。什么原因？原因很简单。我们不在我们应该寻找的地方去寻找它。快乐就在我们的内心里。但是我们总是在外面或外在世界寻找。怎能找得到呢？快乐既然在内心里，向外追求是否正确？我们多愚昧啊！

17: 心念必须停止游荡

话不能随便说，它是极珍贵的。话可以提升，也可以贬低一个人。一席话可以令小人物 zero 成为大英雄 hero，也可以让大英雄沦为小人物。言语可以给予人激励或挫折。言语要真实柔和，不说虚伪奉承的话。每个人一定要努力做到：不说欺诈的话，不做残酷的事、双手不施加暴力，也没有怀恨的心。狂乱，狂热和怒气必须加以节制，否则会造成不堪设想的后果。勤于练习静默才会有所帮助。当舌头停止说话时，心念也必须停止游荡。否则，静默不会有什么效果。要知道，我们所说的或听到的每一句话将会在我们的意识中留下印象，并引起有益的或无益的反应。这是为什么我们要选择与神亲近，与善者为伍的原因。

18: 舒解精神饥渴的最佳方法

人以食物充饥；但也需要去探索舒解精神饥渴的最佳方法。你不要因为别人的蔑视或意见而受到误导。在静默中收摄感官和控制心念，并与你的真我建立联系。在静默中你会听到一种声音。遵从那内心的声音，你的行为就是这真实的见证。一棵树扎根在沉静的大地上，得到支撑和滋养；同样，如果你扎根于内在意识的静默中，你的精神修养肯定获得提升。

所以世尊峇峇说，要根除自我，只有一种途径——那就是奉行神圣的生活方式。当你感觉到自我膨胀时，静静地坐在一个角落，观察你的呼吸，听它告诉你什么。

19: 同一个阿特玛存在于万物之内

有一个人，尽管他受到批评，却始终保持沉默。当朋友催促他做出反应时，他回答说，“其实，同样的阿特玛 Atma 存在于我和批评我的人之内。所以当他在批评我的时候，等于他在批评自己，我为什么要生气呢？”深入的探索证明，当你爱或恨他人时，其实你是在爱或恨你自己。事实上，没有所谓的‘他人’。由于对肉身的执著，你认为自己与其他人是不同的。一旦你放弃了对肉身的执著，你会意识到，全都是你，没有其他人。那就是真实的阿特玛 Atma。它并没有特定的形相。

当你问某人，“你叫什么名字？”，他会告诉你，他父母为他取的名字。说真的，这不是他的名字。如果你问神同样的问题，神会说，“Aham Brahmasmi”（我是梵）。我们大家都应该作同样的回答，“Aham Brahmasmi, Aham Brahmasmi。我是梵，我是梵。”除了这个名字外，我们没有其他名字。我们所采用的名字是我们的父母为我们所取；不是天赋的。你的真实名字是梵 Brahman。那些不能领会这真相者决不能在生活中体验到真正的快乐。

20: 主所喜悦的三重纯洁

有三样东西是主所喜欢的：不妄语的舌头，不伤害他人的身体，没有执著和仇恨的心念。它们构成三重纯洁。不说假话，不伤害别人，不对他人心怀恶意。时时保持沉默，避免口舌乖离真理。因此，古代圣哲都实践和弘扬静默。

人最大的损失是不去倾听自己内心的声音。他们害怕孤单，认为静默是令人厌恶的。然而，当你独自一个人让静默包围着的时候，你才能发掘真实的自己。

21: ‘光’的冥想

斯瓦米推荐求道者每天必须花几分钟时间练习‘光’的冥想，最好是在凌晨，不被一天的琐事俗务干扰心绪之前。你可借一盏小灯或蜡烛来帮助你想象爱与真理的光。在印堂两眉之间想象这火光为智慧之光；从那儿，把光引入内心并想象心里有一朵绽放的‘爱’的莲花。当光发亮时，它净化你的四肢和所有感官。把自己和周围的一切都融入光和圣爱之中。‘光’的冥想净化你的思想和行动，使你作好体验神性的准备。

22: 什么是冥想成功的标志？

世尊峇峇说，一个矿工挖到金矿时，他才知道成功。一个赛跑者到达终点时，他才知道成功。一个冥想禅坐者改造了他的人格时，他才知道成功。冥想必须使我们能够修习真爱，内在平和，并关心所有人。如果冥想禅坐不能改变我们的生命，那它简直是个空洞的修行，有什么意义呢？

你的爱更博大了吗？你说的话更少了吗？你更热爱地为他人服务了吗？这些都是冥想成功的标志。你的进步必须由你的人格和行为来证明。