

# 霎哈嘉媽媽 育兒匯篇

Advice Given to Sahaja Mothers



2025 年 4 月增訂版

© 香港霎哈嘉文化協會編譯/出版

只供內部流通

# 霎哈嘉媽媽育兒匯篇

## Advice Given to Sahaja Mothers



胡荼・修訂/增補 (2007, 2025)  
采菊・原譯/試版 (1999)

2025 年 4 月 28 日增訂版

審訂/出版：©香港霎哈嘉文化協會  
© Hong Kong Sahaj Culture Society

網址：www.freemeditation.hk  
www.kundalini.org.hk  
電郵：sahajayogahongkong@gmail.com  
電話：852- 5180 8808

保留中文版權。如要求翻印或分發請先來郵查詢。  
© Chinese copyright belongs to Sahaja Yoga Hong Kong

只供隱定練習者內部流通



# 目錄

|                             | 頁  |
|-----------------------------|----|
| 再版序 (1) (2)                 | 1  |
| 1. 錫呂・瑪塔吉對霎哈嘉瑜伽母親的建議        | 6  |
| 2. 母親在霎哈嘉瑜伽及社會中的角色          | 12 |
| 3. 育嬰指南匯編                   | 15 |
| I. 懷孕期                      | 16 |
| II. 生育後                     | 17 |
| III. 教育                     | 24 |
| IV. 婚姻及父母角色                 | 27 |
| 4. 錫呂・瑪塔吉與領袖們的談話 (慕尼黑 1986) | 30 |
| 5. 錫呂・瑪塔吉談及孩子的講話 (奧地利 1986) | 31 |
| 6. 不要讓孩子騷擾母親的演說和工作          | 53 |
| 7. 家庭守則                     | 57 |
| 8. 給成年人培育孩子正確態度的指引          | 60 |
| 9. 附錄 ( 增訂 )                |    |
| I. 錫呂・瑪塔吉其他相關講話(選譯)         | 62 |
| II. 編者話 (後記)/ 舊網誌分享         | 75 |
| III. 詞彙表 (譯註)               | 83 |
| IV 參考書目                     | 87 |

## 再版序(1)

1999 年當這本《育兒匯篇》初出爐時沒有一篇中譯序。今天再版及修訂，感到一定要提起筆來作點交代。

能夠成為霎哈嘉瑜伽裡的爸爸媽媽，是一個極大的祝福。不過，如何能把這個上天託付的任務做好，把一個小小的已得自覺的靈 (realized soul) 養育成才，的確需要一點領悟力和指引。正如舊約《聖經》裡記載：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」(箴言 22：6)。不過，怎麼做呢？正因為這是重要的使命，也因為很多人有這方面的疑慮，錫呂·瑪塔吉 (Shri Mataji Nirmala Devi) 曾在 70 至 90 年代的演講和私下場合不時隨緣開示，偶爾提到的範圍卻涵蓋了產前和產後各類大小注意事項，以至由嬰兒初生到青少年期間的教和養的學問的細節。雖然很多時她的提點只是蜻蜓點水、零碎，甚或只針對某人而說，但每每一矢中的，直指迷津，令人如獲甘露。

錫呂·瑪塔吉說過，霎哈嘉瑜伽士生下的孩子其實不是他們「自己的」孩子，只是上天交給他們託管而已，孩子們是上天的兒女。這一點要好好參酌細味。筆者常心裡禱告，祈求上天引領，把這個身為人父的天職做好；另一方面，不時感謝上天恩賜一對得自覺的靈降臨我家。

有一點經驗可以分享，霎哈嘉瑜伽裡沒有死板板的規條和戒律；經驗說明，要做個稱職的霎哈嘉父母，首要條件就是做個配得上上天期望的霎哈嘉瑜伽士；要帶著一顆純正的心，那麼有志者事竟成。其次，當個好公民，身教言教並行。再者，有些地方

錫呂·瑪塔吉談得很仔細，有些却只是指示了大方向，有些她甚至沒有著墨或有點含糊，留給我們更大的空間，要自己揣摩和考驗一下各人的明善輪。也要聲明一句，有些記載的內容是當年錫呂·瑪塔吉向某人私下說的，可能未必適合每一個人。例如，筆者當年看過很多資料後決定不讓兩個兒子打任何防疫針，得到很多前輩支持，只是感到她老人家不想我們捲入「醫療政治」的旋渦中而誤了大事，要自己運用辨識能力，凡事合情合理（sensible）就是了。何況霎哈嘉裡一向反對狂熱和執著。你的決定如何？就隨緣好了。

經驗說明，「自我教育」很重要。其實錫呂·瑪塔吉在衣食住行各方面都以身作則，作身教的模範，例如她一家人都主要選用自然療法（主要是印度傳統草藥体系的阿育吠陀 Ayurveda 和西方的順勢療法 homeopathy），但不會完全拒絕現代西方醫療；她的生活方式很健康，但不會著意去所謂健康店購物；她也不溺愛寵壞兒孫，不迷信古老傳統或科學，不盲目追求或反對西化生活模式或盲目相信廣告等等。要問自己這方面我們了解嗎？例如中國漢葯算自然療法嗎？另一方面，雖然霎哈嘉裡面有很多異於主流社會的認知，但多看一些主流醫學的育嬰指南仍很有用和必須。當然，能明白由成孕一刻到出生期間胎兒的各項生理變化與母親能量狀態、心理和內分泌變化之間的關係，甚至坊間一些有關「胎教」及另類（alternative）、整全（holistic）醫學的書，甚至明白靈魂進入胎兒的基本玄學原理等等，對成為一個不負所託的霎哈嘉爸媽都有幫助。

這本《育兒匯篇》，主要是譯自一疊名為“Advice Given to Sahaja Mothers – by Shri Mataji”（錫呂·瑪塔吉給霎哈嘉媽媽們的建議）的資料集。其實本來不是一本正式的出版物，只是一

輯由英國及澳洲練習者搜集的文章匯編。當年內部流通時英文版甚至沒有釘裝。當時電腦打字和家居排版也未流行，部分文稿甚至以舊式打字機印成。1999年中譯出爐後幾年，到大約2003年，歐洲群體也流傳另一本相類似但稍厚一點的英文「資料冊」，排版已有少許改善，現在甚至有電子版。本書內容，主要是以錫呂·瑪塔吉的教導和提點為綱。有些是先引錄一篇錫呂·瑪塔吉的直接話語、精華（以引號標示），或一些似乎是領袖總結出來的要點列表，然後由不同練習者現身說法，再交代第一手經驗之談的資料。這類撰文者大都是很有經驗的霎哈嘉媽媽，他們實踐時所得的經驗也非常寶貴。不過，因為很多人的文章都是出自同一篇錫呂·瑪塔吉的演講或經驗者所撰寫的列表而有感而發的延伸，翻譯成中文時譯者選擇凡與前面重覆的部分都刪去。所以某些篇章讀起來總有點彘扭。這個問題和翻譯上的多處遺漏和誤譯等瑕疵，在這次修訂過程中下了不少功夫糾正，也決定增補兩篇相關的講話譯文節錄和詞彙對照表放在附錄；書名也訂正為「育兒匯編」，而不是什麼手冊。期望這些修訂都可以進一步幫助華文讀者理解和學習。

要提醒一句，本書有些內容不容易為未得自覺的人所理解，因此只適宜內部流通。也要說，尊重知識產權的概念已是社會普遍接受的道德規範。所以凡轉載或翻印務必事先得到本會授權。

就讓我們一同向神聖的母親錫呂·瑪塔吉祈求，願大地上所有霎哈嘉父母都能好好完成上天交託的神聖任務，叫兒童健康成長。

胡荼

2007.10.4

## 再版序(2)

這次再校訂和增補內容，主要是因為 2024 年尾發現，對很多人來說這本《靈哈嘉媽媽育兒匯篇》仍是不可多得的參考和指引，可惜仍沒有電子版流通，就動員香港和大陸姐妹們投放注意力並幫忙重新校對及提供意見才放上網。要感謝她們不僅指出了紕漏，也發現多處存在港式或粵語用詞，改以規範的書面語編輯修訂，以方便更多人閱讀。也就順便索性在最後的「詞彙總表」裡增強「譯註」條目。另外也從網上搜索再添譯多篇 Shri Mataji 相關言論選段，加上尋回之前譯過有關過敏症的提示，令資料更豐富完整了。感恩上天的眷顧和指引！

期間大家討論到 Shri Mataji 其實已曾指出過「牛奶不是給人喝」的問題；她也教人喝茶時不應加奶。筆者有時自製奶茶時就會以杏仁霜代替牛奶（那是咖啡師教的）。當時私下分享了好幾篇寫過的有關育兒心得的網誌，除了談及第一手育兒經驗之談，主要探討了牛奶和現代醫藥方面的利害和抉擇心得（原來那已是 18 年前的文稿），發現當中訊息量豐富，對其他人來說也仍然是難得的參考資料，就決定抽取部分內容放在「附錄」，公諸同好。

也有人問，這本書是否就是“Raising Children in Sahaja Yoga”的中譯本。當然不是。那正是前文再版序(1)所指：『(本書) 1999 年中譯出爐後幾年，到大約 2003 年，歐洲群體也流傳另一本相類似但稍厚一點的英文「資料冊」……』的後續成果——在 2008 年再整理後的正式出版物。可以說與本書同源，部分內容重疊，但那書除了序言及致謝詞外，全為 Shri Mataji 直接引言選段。本書卻一開始就包含了其他人的心得和整理後的見解，雖然都建基於母親的言論（尤其第六章），之後在 2007 年和這次 2025 年再版亦增添了額外附錄和譯注。另外第五章奧地利講話長篇引錄亦是明顯迥異。大家目標卻是一致的：希望藉由這些文稿，啟發我們對 Shri Mataji 的教導的深入理解，從而扎實地應用到生活細節上，好把自己和嬰孩都活出她期望的模樣。

她永遠是我們知識和靈感的泉源，更是生活的明燈，祝福和恩典的基石！祝願新一年天下父母和孩子福杯滿溢，身心舒暢，靈性昇進！

編者  
2025.1.13 香港



## (一)

### 錫呂·瑪塔吉對霎哈嘉瑜伽母親的建議

「母親要負起最大的責任，比做國王的責任還要大。」

錫呂·瑪塔吉

成為一個得到自覺的靈的母親會遇到一些實際的問題，這是未練習霎哈嘉瑜伽之前不會在我們身上發生的。在倫敦這邊練習霎哈嘉瑜伽的女士特別受到祝福，能獲得我們神聖母親的建議提點。由於大家都希望得到指引及提示，我們便把錫呂·瑪塔吉向個別的人說的要點，就我們所知的一切資料臚列出來，這些資料是一般性的建議，並非針對個別的例子，希望能令讀者受用。

在與霎哈嘉瑜伽士的談話中，錫呂·瑪塔吉說在西方社會小孩子一出生便帶有自我和超我，所以他們一出生便只有很少頭髮或完全沒有頭髮。在印度，小孩子一出生便有頭髮。當孩子成長，除非明顯有需要時，例如換尿布、喂奶，否則不要無時無刻地抱起他，因為這會助長他的自我（ego）。

錫呂·瑪塔吉極力建議我們從一開始喂哺嬰孩要有規律，為小孩子定下有彈性的生活規律，並且強調在合理的程度下，他們要適應我們的生活習慣，而不應去控制我們。

錫呂·瑪塔吉更解釋說，神會保護孩子脫離所有有害的能量，但不能保護他們脫離父母的能量，故此父母應盡可能常常清潔自己。從我們實際的經驗得知，差不多所有嬰兒及小孩子能量上的問題都是來自他們的父母。

「擁有孩子是一個十分特別的責任！」

錫呂·瑪塔吉也建議我們，在沒有合適的父母來指點的情況下，應看一些有關母親及育嬰方面的書籍，好作自我教育。但在印度卻有這方面的知識承傳，祖母在這方面常常扮演重要的角色。

另一點錫呂·瑪塔吉也在一些場合提到，在印度整個社會，他們都不斷訓練小孩子的注意力放在正確的事情上。

## 實際建議

### 懷孕期

母親的心理及靈性要健康、潔淨及積極正面，這十分重要。

「無論什麼走進腦海都會影響小孩子。因此要常常保持愉快，不要有人工化做作或無謂的幻想。」

在身體上，若母親壯健，懷孕也正常，錫呂·瑪塔吉建議在整個懷孕期間，母親應每天到公園或郊外散步。錫呂·瑪塔吉解釋說，這會令生育的過程容易得多。（這個建議也表示，若腹輪的狀態好，也會有幫助。）

### 出生後

母親和嬰孩應留在家中四十日。在這段期間應盡量減少和不是練習霎哈嘉瑜伽的人接觸。

從出生開始可以給嬰兒混和了糖的並經煮沸的水。

治療腹痛 (colic)：很多嬰孩都會有肚風(脹氣)及腹痛的問題，錫呂·瑪塔吉建議我們怎樣治療和預防：

- (a) Ajwain (阿加旺) 療法：(i) 用口嚼或 (ii) 用火乾煎，把 ajwain 拌勻，放在嬰兒的肚臍上，再放一塊溫暖的棉布在上面，使它固定位置。
- (b) 母親也應該嘴嚼 ajwain，每日嘴嚼一小撮幾次。另一種好方法是把 ajwain 作為飲料，錫呂·瑪塔吉也提到準備的方法：用七粒茴香籽（ fennel seed ）及兩粒 ajwain 籽，加上打碎了的冰糖，一定要甜（一般的糖也可以用）。給嬰兒作為日常飲料，母親也可以使用。（在嚴重的情況下，增加 ajwain 籽的份量會有幫助。）
- (c) 嬰兒長大，大約一至兩個月，便可以給他飲腹痛水( gripe water 一種舒緩嬰兒腹痛的止痛藥水 )，一日兩次，但必須先煮沸。
- (d) 其他預防措施：
  - (i) 必須替嬰兒適當地掃風 (拍嗝)，即使他已經睡著了。
  - (ii) 當把嬰兒肚內的風掃出來的時候，雙手必須從頸部開始，向下掃至脊椎底部。

### 母親的膳食

若你的嬰兒有肚風的問題，哺乳母親的膳食十分重要，可減少「風」( 氣 ) 的出現：

- a) 不要吃米飯；
- b) 根部的蔬菜，一切在地底下生長的蔬菜都不要吃。不要吃白麵粉或由白麵粉製成的食物；
- c) 飲的奶要混和穀類食物，不要單喝奶；

d) 不要喝冷凍飲品；

e) 也不要吃一般已知會產生「風」的食物，例如豆類、香料等。

可以吃一些有益的食物，如：硬小麥粗粉(semolina)、杏仁( 加了糖或淨吃均可 )，印度甜品 Rasgullah ( 甜的拌上糖漿的白球)。

## 沐浴

和嬰兒洗澡時，一定要令嬰兒暖和。若天氣寒冷，就不用常常洗澡，錫呂·瑪塔吉說不必天天洗澡，但要每天用油按摩嬰兒。

嬰兒必須每天用油按摩，這對輪穴有好處，用橄欖油、杏仁油或芥花籽 (mustard) 油。不要用專利品牌的嬰兒油，因為這些嬰兒油沒有維他命。不要將橄欖油用在頭髮上，因為這會[令頭髮]變白。用油向著頭上的頂輪按摩，好像用油注滿頂輪的樣子。

不要拿著嬰兒的雙手把他提起來，這樣會損害他的肩部，也會令他痛楚。

即使還沒有很多頭髮長出來，也必須替嬰兒掃頭 ( brushing )，由頭的前部起掃至頭頂後部，再由頭後部及兩邊向上掃至頂輪，這是要打開頂輪，及幫助頭髮生長。

## 衣著

錫呂·瑪塔吉極力強調小孩子的衣服必須是百分之百天然纖維，只有純棉的衣服才可作皮膚外第一層的衣服。在寒冷的天氣或一年中某些日子，可再加上羊毛外衣。最重要是嬰兒的頸骨要經常覆蓋，這樣可預防傷風。在棉衣之上加上印有天使等活潑圖案的羊毛背心也是十分好的。

絲質對嬰兒不是很好的纖維。嬰兒的尿布必須是百分之百棉布，這對身體的能量比較好。不過若是參加一些公開的戶外活動，那裡的洗衣設備不足時，也可暫用即用即棄的尿布。

要令生命能量流通良好，兩套件(分体)的衣服比一套件(連体)的衣服好，衣服必須覆蓋至腳踵。在寒冷的天氣，臍輪必須覆蓋起來，頭和腳也要覆蓋。女孩子應穿得像一個女孩子，可穿裙子或印度女裝便服( punjabi suits )，男孩子應像個男孩子。

## 玩具

小孩子的玩具必須由天然物料製造，例如木頭。塑膠玩具沒有良好的能量，應該避免。

錫呂·瑪塔吉說，小孩子有幾件高質素玩具比擁有大量劣質的玩具更好。

## 斷奶

六個月大的嬰兒可以開始慢慢斷奶，大約十個月大就可以完成斷奶過程 [ 吃固体食物 ]。所有食物都要天然，不要吃經過包裝及加工的食物。錫呂·瑪塔吉建議第一次給嬰兒的固體食物應該是稀飯、奶及糖一起搗碎混成的。不要一開始就給嬰兒吃乳酪(yoghurt 酸奶)。

給嬰兒飲用的瓶子最好是用玻璃製造的。

## 防疫注射

錫呂·瑪塔吉建議我們給孩子作防疫注射，以對抗小孩容易

患上的疾病，也可以增強他對負面能量的抵抗能力。

### 靜坐冥想

錫呂·瑪塔吉建議我們讓小孩子從嬰兒時期開始，大清早便和我們一起入靜冥想。

「要記著母親的角色十分重要。是母親創造這個宇宙，父親只是個靜觀者。」

- 錫呂·瑪塔吉

-----

原文註釋：大部分引述來自 164 號錄音 “The Mother” (母親)。  
錫呂·瑪塔吉也在第 225 號 “Marriage and Collectivity” (婚姻與集体) 和德比郡的錄音帶 (Derby tape) 之中論及兒童。

[ \*編者註:均為英國演講,前兩者 1980 年,最後一個為 1982 年 ]

原刊於 Nirmala Yoga (《涅瑪娜瑜伽》雜誌某期的 29-31 頁)

## (二) 母親在霎哈嘉瑜伽及社會中的角色

「要記著母親的角色十分重要。是母親創造這個宇宙，  
父親只是個靜觀者。」

錫呂·瑪塔吉

母親為整個社會提供穩定的根基。若母親自己失去了平衡，  
整個社會就不會穩定及昌盛，就如現在西方所發生的一樣。

母親如何造就穩定及平衡？

1) 首先最重要的，是她們的貞節要受到保護及尊重，這不單在外表，而是在她們的眼睛及思想中忠於她們的丈夫，同樣她們的丈夫不應色迷迷地看其他婦女，或與其他婦女調情。

婦女的衣著十分重要，能使社會脫離淫邪歪念。衣服應該要優雅及女性化，不要穿著粗鄙及低俗的衣服。

年輕的少女會因為在結婚前喪失貞節而失去了她的智慧。她日後的生活會變得趨向陶醉於自我的浪漫，不懂得用真愛建立關係，更沒有讓靈性昇進的空間。

2) 和 3) 家庭生活的正道( dharma 正法 ) 必須建立，要建基於摩西的十誡及原初宗師的其他降世化身的教導。

這些教導是通向靈性進化的純潔知識。

即是說，必須好好確立甚麼是好的行為，甚麼是壞的行為，

然後堅守好的行為。

這樣在家裡長大的孩子就會從生活的模範中學習辨別好壞對錯，並從父母的教導中知道甚麼是正確的行為。

母親的工作是以寬恕及充滿愛的關懷，不斷清潔及糾正孩子，更重要的是以愛的行為向孩子表明正確的行為模式。

孩子不應該只是在身體上得到滋養，在情緒上也要得到安全感，這樣才能讓靈性從正道的家庭生活中發展起來。

4) 婦女與她丈夫的關係同樣重要，作一個充滿愛和順從的妻子。婦女必須照顧及養育她的丈夫，給他一個清潔及有規律的家居，煮一些丈夫喜歡吃的食物，對丈夫不要主宰或攻擊。可能的話，丈夫應工作賺錢養活家人，妻子應留在家中照顧家庭。

同樣丈夫應幫助妻子照顧孩子，給妻子在經濟上及情緒上的安全感，並對妻子絕對忠誠。

他們的關係充滿愛，但不可有淫邪，一切親暱表現應神聖及保持私隱，不可以在公眾場合表現出來。

夫婦之間應互相尊重，這樣孩子會看見，成長時會正確地尊重母親和父親。這樣提供一個正確的氛圍也有助於他們培育自尊。

5) 婦女與他人的關係要絕對純潔，建立真正的兄弟姊妹關係。不可佔有丈夫，樂於分享丈夫和別人作為父親或兄弟的關係。若丈夫與別人的關係是純潔的，就不應嫉妒。

家庭中的長者要受到尊重，不可讓孩子捉弄或取笑他們。

母親要培養孩子的紀律，因為他們是得到自覺的孩子，這就

更加需要，以免他們的自我 (ego) 過份發展。那些小孩子不是神祇，故此不要像對待神祇一般。在需要時應糾正他們的行為。

6) 母親應發展她寬恕和慈愛的特質，對待所有孩子如對待自己的孩子一樣，有同樣的愛及關懷。

7) 最後，我們受到大大的祝福，因為在世上有太初之母，最偉大的降世神祇與我們在一起。

我們當中能有幸出生成為婦女的，不單要在生活中學習 Shri Mataji 的榜樣，更要透過我們對靈量的冥想，鞏固我們的根基，讓她的特質成為我們的核心部分。

我們要在此生中表現上天母性的特質，把母愛的神聖能量帶到我們的居所、我們的家庭，以至於全人類。

JAY SHRI MATAJI

### (三) 育嬰指南匯編

[ 編註：以下一章原文獨立以舊式打字機印發，來源沒有註明。部分與前面一章重複的以{ }標示，亦可能省略。]

#### I 懷孕期

#### II. 嬰兒出生後

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1. 喂母乳        |          |
| 2. 日常規律       | 10. 肚瀉   |
| A. 次序及時間      | 11. 如廁訓練 |
| B 保持良好的能量     | 12. 尿布   |
| C 塗油          | 13. 衣著   |
| D 沐浴和抱起嬰兒     | 14. 睡眠   |
| 3. 喂瓶裝奶       | 15. 防疫注射 |
| 4. 嬰兒斷奶期      | 16. 奶嘴   |
| 5. 母親的飲食      | 17. 牙環   |
| 6. 會起風的食物     | 18. 藥粉   |
| 7. 替嬰兒掃風(除胃氣) | 19. 止痛藥  |
| 8. 便秘         | 20. 玩具   |
| 9. 治療胃氣及腹痛    | 21. 一般建議 |

#### III 教育

#### IV 婚姻及父母角色

~~~~~

## I. 懷孕期

{ 母親的心理及靈性要健康、潔淨及積極，這十分重要。

「無論什麼走進腦海都會影響小孩子。因此要常常保持愉快，不要有人工化做作或無謂的幻想。」

在身體上，若母親壯健，懷孕也正常，錫呂·瑪塔吉建議在整個懷孕期間，母親應每天到公園或郊外散步。錫呂·瑪塔吉解釋說，這會令生育的過程容易得多。( 這個建議也表示，若腹輪的狀態好，也會有幫助。)

懷孕婦女不要拿過重的物件，也不要辛勞工作。在懷孕期間，不要視超聲波掃瞄為必要。若有需要進行，施行超聲波掃瞄的人最好要有良好的能量。

懷孕七個月後，不要坐火車或地鐵，最好乘坐汽車。

懷孕婦女上下樓梯時要緩慢，走路時不要有劇烈的動作，以保持良好的能量。

在懷孕期間及生育後，用油按摩身體是一個很好的做法。

## II 生育後

### 1. 喂母乳

這是餵養嬰兒的自然方法。

嬰兒第一天出生應給他混有生命能量及經煮沸的水，再加上蜜糖，之後也可以一直給他飲用。

一個月後便要定時給他喝白開水。

## 2. 日常規律

### A. 次序及時間

喂孩子要有定時，如每隔三小時一次。小孩子應在睡覺前用油全身按摩(大約晚上 7:30)。在頭上加很多油是好的，在耳和鼻也加一些油。再加一些爽身粉，及適當地清潔孩子。

最後喂奶的時間大約是晚上 9:00，在嬰兒睡覺的時候，這樣嬰兒便能一覺睡至早上五時至六時。

若嬰孩要喝奶，便要給他。

### B. 保持良好的能量

{在西方社會小孩子一出生便帶有自我和超我，所以他們一出生便只有很少頭髮或完全沒有頭髮。小孩子應要懂得適應有彈性的生活規律。當孩子成長，除非明顯有需要時，例如換尿布、喂奶，否則不要無時無刻地抱起他，因為這會助長他的自我（ego）。}

錫呂·瑪塔吉也解釋說，神會保護孩子脫離所有有害的能量，但不能保護他們脫離父母的能量，因此父母應盡可能常常清潔自己。從我們實際的經驗得知，差不多所有嬰兒及小孩子能量上的問題都是來自他們的父母。}

用霎哈嘉瑜伽技巧幫助嬰孩，這是十分重要的做法。

用油替嬰兒按摩時，可以按照能量的問題念誦一些口訣。

母親及嬰兒應在首 40 日內留在家中，因合理的原因出外則例外。

在這段期間與非霎哈嘉瑜伽士的接觸應減至最少。(不過大部分霎哈嘉瑜伽的嬰兒一出世，祖父母便來探望。)

### C. 塗油

起初嬰兒應每天塗油兩次。睡前給他們適當的塗油可幫助睡眠。可用酥油（Ghee）來按摩身體。塗上油對輪穴十分好，用橄欖油、杏仁油或芥籽油均可，不要用專利品牌的嬰兒油，因為內裡沒有維他命。不要用橄欖油塗在頭髮上，這會令頭髮變白。用油在頭頂頂輪處（Brahmarandra）按摩，好像要令頂輪充滿油那樣。

### D. 沐浴及抱起嬰兒

嬰兒沐浴時要令他和暖。若天氣寒冷就不用常常洗澡，沒有必要。但每天都要用油按摩。

不要抓著嬰兒的手將他提起，這樣會傷害他的肩部及令他痛楚。不要拉緊嬰兒的肩頭。起初父母在抱起嬰兒前，應先為自己做班丹（bandhan），若嬰兒能支撐自己的頭，抱起他時應用手圍繞他的胸部。

若嬰兒不能支撐自己的頭，要用雙手抱起他，要在他的頸和脊骨的底部 [末端] 的下面一起承托。通常一出生便得到自覺的孩子很早便能好好地支撐自己的頭。

## 3. 喂瓶裝奶

雖然應用母乳喂嬰兒，但也要使他習慣喝瓶裝奶（最好是玻璃瓶），以免他日後不肯用奶瓶。故最好在三個月或之前每天裡有一次是用奶瓶的。第一次的時候最好是嬰兒要睡覺時給他奶瓶，這樣會容易一點。

牛奶比配方的奶粉更好，但要視乎嬰兒的腸胃是否夠強壯，

能否消化得來。在十個月之前的任何情況，牛奶應「去脂」(脫脂)然後必須再稀釋，把奶和水一起煮沸，不要分開做，這是十分重要的。做的時候要知道加水的份量。[編註：這裡的牛奶可能是指鮮奶！]

在某些情況下，可根據嬰兒的年歲給予配方的嬰兒奶粉。

#### 4. 斷奶期

嬰兒在六個月前不應吃固體食物。

在六個月前可漸漸地給他果汁、湯，要完全搗茸，及 barley water。六個月後可給他半固體食物，例如加上糖和奶攪茸了的飯。飯可加上湯汁(只用 moong dall)。不要一開始就給嬰兒吃乳酪。可按嬰兒的需要調節食譜。有些嬰兒喜歡薯茸，喜歡飯，有些喜歡咸食，給他們喜歡的。

十個月或十一個月後，嬰兒便要準備斷奶。

嬰兒的食物一定要天然，不要有經包裝或加工食物。食物要加上適量的鹽，令味道良好。

給孩子固體食物要慢慢來，不要一下子給他難消化的固體食物。給孩子的食物要先待涼。

#### 5. 母親的飲食

嬰兒出生後，可給母親吃 jaggery (粗糖) 和小茴香籽 (jeera / cumin) 混和製成的食物。三至四天後，可連吃乾薑和小茴香四到五天。這些調劑的熱量能幫助子宮排除廢物。

硬小麥粗粉 (semolina) 和杏仁對喂母乳的母親十分好，印度甜品 rasgullah (拌上糖漿的白球) 也是十分好。

喂母乳的母親應喝一點奶，但不要淨喝奶，要在奶內加上穀類食物，最好能用鐵鍋煮沸，以防食物藏有「風」。

每天喝 1.5 公升混有穀物的奶。

要吃有足夠蛋白質的食物，以防母親體弱。( 吃肉類，但不要  
吃太多有損肝臟的食物。)

不要吃生水果。而堅果 ( nuts 果仁 ) 和糖能強壯母親，種子  
也十分好，例如西瓜種子 (黑瓜子) ( 但不要吃芝麻或向日葵種子  
[ 即葵瓜子 ] )。

吃不是在地底下長出的蔬菜。青菜一定要煮好才吃，不要  
生吃。煮好的波菜十分有益，Ajwain (阿加旺 ) 也十分有益，但  
不要生吃。

吃一些粗麥麵包。  
不要喝凍飲或吃乳酪。

## 6. 容易令腸胃脹的食物

喂母乳期間，母親不宜吃容易使腸胃發脹的食物，以減少  
起風。這些食物包括：

- 米飯；
- 根部蔬菜，一切在地底下生長的蔬菜；
- 白麵粉，及一切白麵粉製品；
- 凍飲；
- 單喝奶，或沒有經鐵鍋煮過的奶；
- 一些顯著起風的食物，如豆類、蠶豆、香料等。

## 7. 替嬰兒掃風 (burping)

每次喂飽嬰兒後，即使他睡著了，也必須替嬰兒掃風 (拍  
嗝)。掃風時，手應從頸部向下掃至脊骨底部。

## 8. 便秘

母親喂母乳期間切勿便秘。“Isabgol”是在印度商店可買到的良藥，是用 ispagul (洋車前子)種子的外皮造成，可用熱水服用。

## 9. 治療起風及腹痛

母親可咀嚼 ajwain，一小撮，每天幾次，預防起風。不過，根據有些食譜將 ajwain 煮熟才吃更好，而不是生吃。

我們也可以將茴香 fennel (兩粒) 和 ajwain (七粒) 一起煮，加冰糖或其他糖。這對細小的嬰兒較難消化，因此只給母親。增加 ajwain 的份量也有幫助。嬰兒一個月或兩個月後可給他腹痛水 (gripe water)，但必須先煮沸以去除酒精。

## 10. 肚瀉

把茴香籽加奶煮沸，加上糖，一天兩至三次，茴香籽的份量不可太多。

## 11. 如廁訓練 (toilet training)

兩至三個月後可以開始以尿兜輕觸嬰兒的屁股，並發出聲音引導他。嬰兒慢慢會習慣這個觸摸作為如廁的訊息。

## 12. 尿布 (nappies)

塑膠物料絕不可使用，即用即棄的尿片在旅行或參加公開戶外活動中，在沒有完善的洗衣設備時才使用。

可以的話，要挑選百分之百純棉製造那種。要用軟布作尿

布，再在上面加上吸水的棉。不要用太大的尿布裹著細小的嬰兒，免致尿布在他兩腿之間包得過大。準備十二至二十四條尿布，並不時清潔。

### 13. 衣服

(在第一部分內已述不重複)

### 14. 睡覺

嬰孩最好是與父母同房，有自己獨立的床，只可偶爾睡在父母的床上。所有霎哈嘉瑜伽士睡覺時不可以不穿衣服。

### 15. 防疫注射 (vaccinations)

(在第一部分內已述)

### 16. 奶嘴(dummies)

若常常給嬰兒奶嘴，用得太多他的牙齒便會倒外生長。少許使用是可以的，但實應避免使用，最好的方法是用喉輪 ( Visshuddhi )的治療法讓嬰兒平伏下來。

### 17. 牙環 (teeth rings)

這些產品也有用，但最好是用象牙製的。

## 18. steadman's power

這是十分好的藥，能紓緩孩子磨齒時的疼痛。

## 19. 止痛藥(必理痛 Panadol)

這是對嬰兒很壞的藥物，不可使用亞士匹靈 (Aspirin)。

[ 譯注： Panadol 大陸叫撲熱息痛，台灣叫普拿疼。  
亞士匹靈，大陸叫亞士匹林 ]

## 20. 玩具

最好給予細小的嬰兒一些簡單而柔軟的玩具，好像布製玩具、銀製撥浪板或哨子等。

塑膠的用品若他們不接觸，只是用來看或聽的才可使用。年長一點後，可用木製的玩具。最好是有一些優質的玩具而不是一大堆塑膠玩具。優質的橡膠玩具也可以給小孩子。

那些玩具必須受尊重，孩子要記得是誰把玩具給他的。

她們可以和玩具玩甜美的遊戲，例如給娃娃美麗的名字，教它怎樣的行為，要安靜，對長者要有禮貌，讓它睡得安穩，不要作聲騷擾等等。從這個年紀開始母性的本質就發展起來。讓她們感受那玩具。

至於男孩子，可給他們馬、汽車等類的東西。

讓他們對待玩具好像自己的朋友一樣，好像年幼的弟妹一樣。他們從玩具當中發展出愛。

向孩子詢問那些玩具。是否破爛了？怎樣修補它？向孩子表現你的關心。教他們善待玩具，與別人分享玩具十分重要。玩

一些小遊戲，你是怎樣去分享的。玩一些小遊戲表現出慈愛及祥和。例如若有意外發生，你會怎樣面對，要心平氣和及冷靜。

沒有一個人應該炫耀自己。不要把黑白膚色、富有及貧窮分等級，意識不可以放在這方面。

## 21. 一般建議

錫呂·瑪塔吉曾建議我們，在沒有合適的父母來指點的情況下，應看一些有關母親及育嬰方面的書籍，好作自我教育。但在印度卻有這方面的知識承傳，祖母在這方面常常扮演重要的角色。

不要接受會帶給孩子不良能量的東西，例如陳舊的二手貨，或與假導師有關聯的人送來的禮物。要運用及遵從生命能量的知覺。那些宗教狂熱、牽涉假理，或與違反正道行為有關的人，常是潛在的危險。

## III 教育（節錄自錫呂·瑪塔吉的講話）

孩子應該要知道你是愛他們的。做一些小事情表達你的關懷。愛一定要表現出來。他們唯一懼怕的就是失去這份愛。愛是時刻需要給他們的，並且要時刻受到尊重。對待他們像個高貴的人，用尊重和愛，而不是打罵。首先是給他們很大的愛，然後才講紀律。

若孩子喜歡甚麼，便用你的方法給他，這十分重要。

常常教導孩子慷慨，若他們把家裡的東西給了別人，應稱讚他們的慷慨。

不要過份強調紀律，要將愛放在首位。

不要讓孩子養成習慣，不應只習慣舒適，他們應服侍別人，替別人拿東西，為別人忙碌。例如錫呂·瑪塔吉的孫兒去迎接或探訪錫呂·瑪塔吉時，他們都為她準備一些東西，他們也會協助服侍客人，看他們哪個輪穴受感染，給他們做班丹（bandhan）等等。但不要讓孩子辛苦工作。若我們能以身作則，潔淨及整齊，孩子也會潔淨和整齊。

霎哈嘉瑜伽的孩子要有很好的紀律，若你不懂得讓孩子守紀律，你便完全錯誤了。

你們的孩子要知道應有怎樣的行為，知道如何對答，要說甚麼。不要用禮物來寵壞他們。只在適當時候給他們禮物，告訴他們應有怎樣的行為。你們一定要令孩子守紀律。

這是你們的責任，使他們守紀律，這也是他們需要守紀律的時候。這是十分重要的時候。但人們的積習就是不告訴孩子甚麼，甚至不去責罵他們，不教導他們甚麼。到孩子長大到十六、七歲的時候，完全變成了浪子，不明白事理，也沒有尊嚴，他們會頂嘴。不要容許孩子向父母頂嘴，若他們頂嘴便打他們兩記耳光，這是容許的。

教導他們要恭敬有禮。若你不教導他們，他們便會不尊重別人，別人便會打罵他們，你也不想這樣。若孩子行為不當，人們有權打罵孩子，因為孩子一定要有正確的行為。若他們不知道，你要教導他們，這是你們的責任。但現在各人都想推御責任。單愛你們的孩子而不教訓他們十分容易。喜歡他們，任由他們長大，把他們拋出去，不是這樣。孩子成長時你要對他們十分嚴厲。祖父母可以寵他們，你們不能。你們不是祖父母，你們是父母。你們一定要告訴他們應有的行為，花一小時和他們坐下來談，不要在別人面前做。告訴他們，他們要像女皇、國王一樣，要尊重他們的自尊，他們就會知道如何循規蹈矩。若他們不能做到，你就是無謂地為自己及其他人帶來問題。需要的時候便要做。我從

來沒有打過我的孩子，我不想這樣。但若你不懂得對待他們，不懂得管教他們，你便可以打他們，不要緊，尤其是對待男孩子，偶爾一次沒有問題，若他們不明白怎樣做。你們一定要令他們有紀律。我們看見西方國家往往缺乏紀律。孩子不知道應有怎樣的行為，怎樣尊重別人，他們行為不正，日後他們更會頂嘴，惡待你們，之後整個社會也遭殃。

這十分重要，不要寵壞你們的孩子。孩子在電視上看到甚麼，便會全數接收。不要這樣，你一定要告訴他們，你們希望的不是電視上的那些，你們希望他們怎樣，並要保持下來。

若他們弄壞玩具等，告訴他們爛了的玩具不會再有。把玩具保養得好，整齊地擺放，你要訓練他們這樣。

我看過我的孫子，從他們嬰兒時我送給他們的禮物，他們都保養得十分好，到現在還好像和以前一樣。誰人給他們的，放在哪裡，他們都知道。不會像一大堆雜亂的，你們給他們的塑膠玩具那樣。讓孩子只有少量的玩具，但清楚知道放在哪裡。給他們一張清單，叫他們留下來，讓他明白何謂尊重。但我們不懂得尊重自己擁有的東西，只是沉迷於擁有。我們有否尊重？我們把我們的衣服亂拋亂放，因此孩子長大後也同樣沒有紀律，他們一樣把衣服亂放，你要罵他們的時候，他們便會說這說那。

另一個孩子要養成的習慣就是早起。父母一定要早起，給孩子沐浴，讓他們準備好。不要給孩子茶，要給奶，這不是好習慣（錫呂·瑪塔吉到四十歲才開始喝茶）。若孩子不這樣做，原因就是父母沒有訓練他們，而且父母也要以此為理想，若父母沒有這理想，孩子也沒有。

故此孩子被寵壞的責任全落在父母及其他人的身上。

即使霎哈嘉瑜伽士也不可以縱容孩子，我可以寵他們，因為我是祖母。但你一定要承擔責任。我從沒有縱容我的孩子。直

至他們十六歲前，你要告訴他們所有好的、正義的事，告訴他們行為要怎樣，生活要怎樣。你一定要教導他們。否則他們會變成街童，他們接收所有東西，他們覺得做甚麼也可以，沒有甚麼不對。你要教導他們甚麼不對。不要給他們錢。不要寵壞他們。就讓他餓一晚，明天他們便會改正。讓他們工作（做家務），當然不要為他們的工作付錢給他們。若他們工作，他們是為自己工作。給孩子錢去工作是十分壞的習慣。他們不是僱員。所有這些訓練一定要給他們。這是十分好的訓練，因為我們的社會教導十分薄弱，我們不知道如何自律。對孩子過份看顧也是不可的。終日都伴著他們，好了，當他們知道他們正宰制著你，便會站在你的頭上來。他們要知道甚麼地方可和你在一起，慢慢他們便會學習到，並行出來。

要知道，孩子還未成人，你可以讓他們成為一個人或一個惡魔，這全在你手裡。他們錯誤時，你不一定要對他們兇惡，但絕對不可以令他們反過來宰制你們。

不是父母要聽從孩子的指示。

在霎哈嘉瑜伽，我們要明白父母的角色。

#### IV 婚姻及父母角色

「有一件小事情我想提出來，我常看見霎哈嘉瑜伽的婚姻在一點上失敗，但這十分重要，就是當與集體有衝突時，霎哈嘉瑜伽的婚姻便失敗。

現在你們是在霎哈嘉瑜伽裡結婚，不像其他人的婚姻一樣，故此要知道集體應放在首位，你們要彼此相愛，彼此給予時間，彼此甜蜜、仁慈，互相考慮對方。

要記著並明白你有一個妻子或一個丈夫，但首先是集體。

不要想這是我的孩子，我的丈夫，我的房屋，在這間房子我要做甚麼。老是想著我的房屋，我的孩子，我的……。

你有一個孩子，你對你孩子的愛，在其他孩子身上也要感受出來，對所有孩子也要像母親一樣。

你要成為所有人的母親，而不單是你的孩子的母親。擴張對他們的愛。若不是這樣，沒有人會尊重那婦女。

對每一個人，你都要像一個母親一樣。

妻子成為母親，即使丈夫的弟弟也會親近她，他會到她面前訴說問題，因為他們不敢直接面對兄長，便去找嫂嫂。嫂嫂用她的智慧告訴丈夫，使問題得以解決。當你結婚後這關係便要建立起來。結婚後，你的夫妹年輕未婚，不明白愛等問題，若她有問題，例如她快要結婚，她不會先向她母親詢問，她會最後才來問我，但她會先向她的嫂嫂詢問。在丈夫和妻子的兄弟姊妹之間可有十分甜美的關係，他們常常嬉笑，成為一體。

因為在母親面前你有一些限制，對母親要正經一點，但姑嫂之間便是一種祝福，因為她只比你大一點，你可以向她暢所欲言。

我可以說查婭做得很好，我也十分高興，但她也要令丈夫喜悅，若她沒有令丈夫喜悅，或他外表看來不喜悅，便要令他喜悅。或許面對最難應付的男士就是婦女的藝術，是婦女的美麗之處。她怎樣對待丈夫，因為她正要面對這工作，若她做不到，她在這方面便失敗。故此她兩方面也要做到。你要在兩者之間達到平衡，有時丈夫喜歡和自己的朋友在一起。那就好了，儘可能讓他和朋友在一起。

但你應該知道，除非你丈夫授權你和其他人在一起，你不能和其他人在一起，因為是他把權力給你和其他人說話，若他說不，你要終日和他在一起，你就不能說不，因為他有權和你在一起。

故此要明白並取得平衡，做任何事情都不要走向極端，你要做一個十分正常的人。

人們說你應該要有孩子，不要著急。在適當的時候，當你有合適的地方居住，才打算生孩子，這樣才好。」

錫呂·瑪塔吉也曾說過，婚姻是為了喜樂，孩子也是為了喜樂。婦女不應好侵略，也不可以宰制。爭吵當中沒有喜樂，婦女不可以爭吵。生命不是要去爭鬥，而是去享受。印度的妻子是理想的典範，她們不會說話太多或思想太多。每個人都可以這樣，婦女絕對不可以傷害她的丈夫，為甚麼要傷害呢？婦女要極之溫柔及仁慈。

「霎哈嘉瑜伽不是個小教派，你們要做絕對的正常的人。你們應該看來是一個正常的人，不要令自己看來古怪。哪個人顯得最正常，那人就是真正的霎哈嘉瑜伽士，因為霎哈嘉瑜伽使你變得正常。」

JAI SHRI MATAJI

## （四）錫呂·瑪塔吉與領袖們的談話

慕尼黑 12/7/1986

Arneau 問：「錫呂·瑪塔吉，可否問一下，有時，以現在為例，我們不是在集體靜室（Ashram）居住，而是在一所房子裡，若我們住在房子裡，孩子只會與父母同住，這是否有錯？這是否負面，因為孩子少了和其他孩子在一起？當然孩子在一星期內可和其他人接觸，但仍然是居住在家裡，不會接觸其他人。」

答：「不是。我的意思是最終霎哈嘉瑜伽士應住在集體靜室內。這總是比較好的做法，可幫助孩子。他們會變得更合群，他們會得到糾正。一個人要學習合群，這十分重要，我想這會幫助他們，尤其是在西方，這會更加好，因為印度人的本性是十分合群的，但你們不是這樣，因為你們的本性不是十分合群的。」

-----

[ 節錄自錫呂·瑪塔吉與領袖們談辦學計劃的錄音 ]

## (五) 錫呂·瑪塔吉談及孩子的講話

奧地利 維也納 1986年7月1日

……孩子剛出生還未進入幼兒園時，這是十分重要的時期，這個時期……他們剛出生，是他們留下深刻印象的時期。

我已為孩子說了一些指示，孩子一出生要怎樣做，母親在四十日內應如何受尊重，孩子應怎樣受照顧，按摩等所有事情，我希望你們都一一記住。

但有些事情我沒有想到，就是有關醫藥之類的事，我們可給孩子簡單的藥物。原因是，這些東西 Lewis 已準備了，我不能向他說這一切。

例如，一個十分簡單的事情，假設你正為嬰兒煮奶，加一些水，把奶和水混和起來。問題是若你分別煮沸了奶和水，然後才混和，這樣孩子便會患上傷風和便秘，或肚瀉，但大多數是便秘和傷風，更會常常流鼻水，基本上你給孩子帶來問題，而這傷風會永遠持續。

故你們要做的是把兩樣東西一起煮沸，由未經煮沸到完全煮沸。不是要去用溫度計試試，而是要完全煮沸，然後放在保溫瓶或你想放的地方，這些奶可以再煮熟，你想的時候就給孩子，若你想放在冰箱裡，便放在冰箱裡，但水和奶必須一起煮沸，這點十分重要。

我也發現有些孩子十分瘦削，體重十分輕，你要立時找出小孩子是否有肝臟的問題。可能小孩子在醫院內染上肝病，因為他們是生下來得到自覺的，可能嬰兒出生時醫院內有肝炎病毒。小孩子感染了，變得又黃又瘦。有一個很好的療方給所有的孩子，

就是用水煮熟蘿蔔( radish , 簡体字是「萝卜」) 的葉，再加一些糖，當作藥療來給孩子服用，但不要給太年幼的嬰兒喝這水。直至他們六個月後。可以在水裡加上蘿蔔葉，或 \*之前也可以這樣做，把這些水暖和了一點才給他喝，也可以加上一些糖。味道可能不太好，但這是給小孩子的藥。若因為在他們年幼時沒有適當地給他們，基本上他們便發生問題。故此要紓緩他們的肝臟，念 Chandra Ma 的口訣，把左手放在肝臟，涼化肝臟，並接收照片的生命能量，看小孩子的肝臟是否變得正常。

[ 譯註：\*這裡「之前」可能是指「六個月之前」。]

若肝臟不妥，孩子會有問題，他們會喝奶不足。他們變得瘦削，臉部枯黃。若他們的肝臟疲弱，便很容易出紅疹，這是因為肝臟疲弱。這時你要立即給他們鈣質。若他們出現紅疹 ( rashes ) 或之類的東西，便要開始給他們鈣質。可用不同形式吸收鈣質。在任何情況下，若孩子出現紅疹等，你也要給他們維他命A和D。魚肝油( adoxylene ) 是給孩子很好的東西。這是一種鯊魚油，你把一茶匙的奶加上一滴魚油，然後給孩子口服，他喝奶時便會吃下魚油。早上和傍晚各一滴就足夠，這是從十分年幼時便開始吃魚油的方法。這含豐富維生素A和D，給孩子有良好的骨骼及身體。

我們發現有些小孩子比較瘦削，肌肉不發達。要發展良好的肌肉，便要用橄欖油之類的油替他按摩。好好的按摩，加上這個 adoxylene. [鯊魚油] 就是了。用橄欖油按摩十分重要。身體要用橄欖油按摩。但最好還是用酥油或黃油 ( butter ) 按摩，但不要用在頭上。在頭上可以用其他的油，人們說用椰子油，但單是在頭上好了。在身體上要用酥油或黃油，這對小孩子最好，因為黃油含有維他命A和D。黃油對身體最好，用來按摩身體，皮膚也會變好。( 問：是用一般的黃油，還是一定要用酥油？) 黃油比較好。( 問：黃油，一般的黃油嗎？) 是，黃油比較好。但它有氣味，故可加上一些香粉 ( Saffron ) 或類似的東西，這樣氣味就比較好，因為黃油是有氣味的。用黃油，這對孩子十分好。

你們也要糾正他們的生命能量。孩子一定要十分健康、強壯，肌肉發展健全。現代思想認為小孩子要瘦，不可有脂肪，這是錯的。正是這時候小孩子積聚脂肪，待日後成長之用，這就好像給孩子食物。故此認為孩子不應吸取脂肪，這現代的思想會令人變得十分瘦弱，這只會令他們瘦弱。這不是對的。孩子一定要看來健康，要有脂肪，要有正常的肌肉發展，這十分重要。至於骨骼，我曾告訴你們，你們要給孩子大量鈣質。鈣質十分重要，以任何形式吸取都可以。

在印度，你可以得到很多含鈣質的東西，一歲大的孩子也喜歡。若你給他們，他們便會一直吃下去，還有一種在 Homeopathy（順勢療法）中使用的 Calcaria Carb，你也可以用，小孩子也喜歡的。順勢療法對孩子十分好。但你要找一個得當的人來做這件事。因為有時會帶來奇怪的後果。他們用 Calcaria Carb去取得鈣質，但若你可從其他吸取鈣質，便不需要這個了。在奶裡含有鈣質，故可在奶裡收鈣質，但若奶內含黃油太多，便要先清除。奶不應油膩，但不應完全沒有脂肪。在奶內應有一點脂肪，這樣的奶才能提供鈣質。在早晨把孩子放在陽光下。你不用打開門，可以把門關上，當太陽來到時，便在陽光下按摩小孩子，用黃油輕輕按摩他們的身體，再讓他們在陽光下一會兒。但不要施在面部或頭上。對西方人在臉部按摩也可以，因為他們喜歡皮膚帶點棕色，但對印度人便不可以，因為印度人會變黑。故最好是用橄欖油或之類的用在臉部，這樣皮膚便會永久變色，他們再不需要到甚麼地方搞古銅色肌膚了。這對他們十分好。

所有很多細小的事情我未曾說。但對小孩子的發展是很重要的，給他們基本良好的東西，尤其是十分良好的肌肉，十分良好的骨骼和十分良好的肝臟。

現在有一些小孩子生下來是正常的，但由於他的母親或父親過份活躍，便發展出一種新的疾病，叫過度活躍（over-activity）。這樣的小孩便要立即和父母分開，尤其是母親，因為他們是由母親處得來的。你可以從那母親的性格中看出來。這便要把她送到

另一個集體靜室處照顧，這樣孩子便不會受她感染。然後盡可能糾正小孩，例如要治好肝臟，把冰墊放在肝臟，把左脈升起降至右脈，你們一定要去醫治，因這可怕的疾病正在全世界蔓延，就是孩子過度活躍。孩子不能安定一分鐘，跑來跑去。這問題也可以是從亡魂而來。若那裡有亡魂，孩子也不可能坐下來超過五分鐘，那亡魂令他東奔西跑，這是另一種可能。你應從生命能量的知覺認清楚問題，再根據問題去治療孩子。

所以目的是你們要給予孩子美好的根基，使他們日後健康不成問題。從孩子十分小就開始，要視之為寶貴的事。但孩子不應終日緊貼著母親，終日坐在母親的大腿上，這樣孩子便永遠不能長大，不應終日抱著孩子。你也要留意小孩子有多少時候坐在其他人的大腿上。小孩子可以伴在其他人的身邊。例如，小孩子睡眠超過十二小時，最多早上一小時的和傍晚一小時在母親的大腿上，而不是整日緊貼著母親，他應該離開，因為母親身體的熱力比孩子更甚，而熱力會散播的，熱力會傳到熱力較低的地方，孩子的成長便受到障礙，故此最好讓孩子和別人在一起，我們其中一個也可以。孩子可放在小床上，或去玩耍，或躺在大地母親處，但不要常常觸摸孩子，這十分重要。

還有一件事情你們要知道，孩子一定要由母親照顧。你要清楚確定喂飽了孩子，可以在下一次喂奶之間的時候再給他，若他仍吸奶，這表示他不是完全喂飽。不要完全依賴母親，你也可以給他吸奶瓶，你便立時知道他是否肚餓。若孩子還吸很多的奶，這表示喝奶不足，而且孩子日後也會十分容易接受奶瓶，你便不用強迫孩子了。從十分年幼時，孩子便要感覺那奶瓶頭，知道是人工製的，但不緊要，也會接受，否則他們大一點後也不肯用奶瓶。

但母親的照顧要在十個月後停止。慢慢地做母親的要不依戀執著，不再照料孩子，因為若你繼續用母乳喂孩子，這不是十分有營養。現在所有奶都要先試驗。有些奶對一些人適合，另一些奶對一些人適合，當你試驗時，你要知道這種奶適合孩子，然後

才給孩子。現在你們看到奶是唯一的營養品，要小心把它煮好，保持清潔，這十分重要。母親懷孕時應向她們講解，最好開班教她們。

再談清潔孩子，如何清潔孩子？印度的少女不懂得你們現代的方法。你們慣用的塑膠東西，在印度是沒有的。我個人就不喜歡，若你問我。這十分可笑，你用塑料把孩子縛上，孩子便在塑料之中，他的皮膚不能呼吸，便會有紅疹或其他東西出現。在印度，我們做的十分簡單，我不知道你們是否做得到。就是用塑料之類縛緊孩子前，我們會用用過的紗麗，是棉質紗麗。我們有很多[舊]紗麗在旅程後棄掉，我們可以把這些紗麗清潔好，造成正方形，不用縫針，只要是一方塊的布。若有一塊正方形的布，我便可以做給你們看。這十分簡單，現在一塊正方形的布，就如這樣，不用針縫，在這裡打一個小結，就是這樣一個尿布便形成。若這裡有結，將孩子放在這裡，在孩子前面放小棉球，跟著向前推，然後打結，不用針縫甚麼，只是打結，你可以縫好才打結，這樣的尿布十分容易清潔，耐用，你可以多次清洗。對孩子來說，你愈清洗得多，布質就愈柔軟，但不該用塑膠物料緊貼在孩子身上，也不應該有太多塑膠東西圍繞他，最好是在三個月後讓他學習使用便壺，你便不需要這些。直至三個月，為了根輪的好處就使用棉質吧。棉質對根輪較好。這些「粗糙」的東西只會傷害孩子。孩子的根輪常接觸這些東西，便會產生問題。故最好是使用這些柔軟的東西，將孩子放好然後打結，要放的塑膠或橡膠要在外面，而且只是短暫使用，不是整日。但人們一般是這樣，孩子弄濕了，還不更換。他繼續弄濕三次，五次，六次，但仍不更換。想想這酸性，這酸性會燙傷孩子柔軟的皮膚。在印度每一次孩子弄濕了，我們便立即除掉，因為我們不會用塑膠，故立刻知道孩子弄濕了。在尿布外層我們不是用塑膠，而是一種叫 bodadhi 像毛巾的東西，由很多層布縫成，我們整日都是用這個，故尿布以下的東西不會被弄污，在這之下他們會再用雨衣等墊著。

撫養孩子是容易的，但生育孩子時是十分辛苦的，所有婦女要知道他們是得到自覺的靈，他們要在三個月內得到適當照顧。

這不容易做到，但在三個月內婦女一定要十分小心地照顧嬰兒。

我以往沒有向你們說過有關幼兒的微細事情。在這幼小的年紀沒有人需要觸摸這嬰兒。當你教他，舉起他時，先要洗手。在這三個月內要十分小心。孩子三個月大之後，可以給其他人親近，但只是在大腿上。或許在三個月大之前，會有機會給其他人親近的話，便要把他好好包裹起來，那就沒有人可以觸摸到嬰兒。親嘴等行為不要做。最多是親吻嬰兒的額頭，遠一點，以防它走入嬰兒體內。三個月後，嬰兒可給其他人親近，但也要小心處理。有些人完全不知道怎樣處理嬰兒，他們舉起嬰兒時，提起他的雙臂抽上來。切勿抽起嬰兒的雙臂，應用手抱著周圍，然後抱起孩子，要這樣抱起孩子。

切勿拉他們的手，這十分重要。有些嚴重的事情在西方發生，他們仍不知道，就是嬰兒的骨頭打亂了，我們稱為Husli。Husli是我們戴在那裡的飾物，若這打亂了，骨頭就移位了，孩子便不能吸母親的乳頭，也很難糾正，但也有方法可糾正。若有嬰兒是這樣，我可以示範給你們看：就是把嬰兒放在地上，把腳放在他的屁股上，像這樣，然後拿著雙手由肩膀向下。嬰兒會哭的，做4、5、6次，或7次，之後你會聽到突然響聲。但在印度，有很多這樣的專家。

他們只是舉起孩子的頭向上拉，便可以，但那是專家的工作，故我沒有說那個，但你可以做這個，之後嬰兒便可以開始吸飲。若嬰兒仍然不能，這顯示問題仍存在，這一定要知道，這是西方人不知道的。我知道他們不知道的事實，有一個西化的印度女士，她的孩子有這個問題，他們夫婦到美國去，到任何地方去，他們說：「這是一種我們不知道的疾病。」給了它一個病名。我說這是很簡單的，把嬰兒帶給我，就把他治好了，她說：「這是神聖的工作？」我說不是，是人手做到的，單是人手便做到。（羅倫醫生說：「我們一定是從你處學來的，因為在脊醫（chiropractic 脊骨神經科）療法中的改善吸飲問題的技巧，是完

全一樣的。」)真的?(羅倫醫生說:「母親,我想希臘人知道怎樣做,因為脊醫療法(chiropractic)的意思是用手來施行,是希臘人從印度人處學來的,這是我們曾學習的一種古老方法,絕對有用。」)

有一件關於小孩子的不知你們是否知道。這可能在男嬰或女嬰身上發生,就是乳腺在他們身上工作,他們的乳房會充滿奶,是很小的孩子,不知你們是否知道,他們因此不斷哭,你們卻不知道。若你壓他們的乳房一點,便會有乳汁出來,這十分普遍,每個孩子也有。在印度,接生婆知道這工作,她們壓下乳房,便有乳汁出,之後便會乾掉,他們哭就把它清出來,如果沒有這樣做,他們的胸部或肺部將來便會出問題。基本上要在小孩子時清出來,這十分重要。

還有一件事情或者你們是不知道的,就是把你們的大拇指,經清潔消毒後,壓在扁桃體兩邊及上方,這樣扁桃體便不會長大起來,之上的小舌也不會長大起來。故不會有這些問題,這是對小孩十分簡單的做法。

眼睛要適當地清潔,加上 kajal。要做簡單的 kajal,就是煮一些樟腦灰放在銀碟上,銀有涼化作用,之後便混和一些上好的牛奶,清潔的牛油或酥油。酥油較好,十分清潔,把它攪拌,然後放在水中,讓水清潔它一點時間,然後把水放干,水不會黏著,因為這完全是酥油,然後放在合適的容器內。每次嬰兒沐浴都以這隻手指使用,因為這樣會令他們眼睛明亮,在一段時間內眼睛不會出現問題。(問:早上沐浴還是傍晚時?)早上沐浴,在印度不會傍晚沐浴,只是早上沐浴。在傍晚,睡覺前便給他很好的按摩,加一些粉,清潔身體,然後睡覺,但現在所有的粉都不好。在印度我們有很好的粉,十分簡單,因為沒有化學物質,感謝神。塗粉時,把一些東西墊在臉上,使嬰兒不會吸入空氣中的粉。我給你們的印度粉,看,這美麗的檀香粉。(旁邊有人說:它不會令皮膚乾燥,只是令皮膚柔軟。)它不會令皮膚乾燥,因為感謝神,我們的肥皂沒有化學物質,我們的牙膏沒有化學物質,我們不會

用化學物質，這都十分昂貴。但卻成為好處，人們應該察覺到，但是他們卻要我們用英國的肥皂，英國的牙膏，他們不用印度的東西。（羅倫醫生說：不要用\*加信皇室牌( Cusson's Imperial Leather)，這是最壞的肥皂，由煙草葉製成。[\*譯註：台灣譯作佳霜帝王香皂 ]）是，這些 Tabax，所有 Tabax 香味是來自煙草這類東西，你們大部分的香劑也是這樣，我想99.9%的香氣也是從一些骯髒的東西製造出來的。

小孩子不要用塑膠匙、塑膠杯。你看我們的家庭，每個小孩都是有一個銀碗、銀匙及其他銀器，不是太貴，我們可以銀匙作為給孩子的禮物。但假設在集體靜室，有人有孩子，這些東西便要適當地清潔。假設有一個鬼附的婦人，像某人，她有一個孩子，雖然孩子自己已清潔了，但她為孩子做了一個睡床。另一個孩子也用同一張睡床。於是那個小孩便被亡魂附身，當我去看那孩子時，便覺稀奇，我說：「發生了甚麼事？為甚麼她不斷哭？」他說：「我不知道，母親，你一來到，她便不斷哭」。跟著我便感應那能量，發覺睡床有很多可怕的惡性能量，我便問那睡床是誰的，他們說是某人的，我說把它丟掉，我送另一張給你，我也幸運能為他們找到十分漂亮的睡床，好像搖籃般的，他們丟掉了那睡床，孩子便好了。故對一個得到自覺的靈的孩子，你要看所有東西的能量，尤其對十分幼小的孩子。

我們有一些小孩子在蒙特疏利 ( Montessori) [學校]。有很多東西，例如指甲，如何令這些東西清潔整齊，但最重要是注意頭三年，母親要完全仔細關懷，要照顧孩子，但不是說母親要依戀執著，或不去做甚麼。孩子要得到好好的照料。之後你開始…… [ 編註：原文用省略號，表示筆錄者也聽不懂這部分。但從上文下理了解應是指父母之後才工作。]……至六個月大或一歲、或兩歲時嗎？(答：「到蒙特疏利嗎？是兩歲。」) 呀！兩歲。畢竟只有兩歲，看，這就是日間托兒所之類。孩子放到日間托兒所，應和其他人談話，例如叔叔，姨姨，要學習尊重，尊重崇拜，一切有關錫呂·瑪塔吉的，你應該這樣開始，直至兩歲的時候。直到他們成長。

我們所說容易做到的是一開始時要照顧身體。他們不明白甚麼是情緒，但在身體方面，必須要受到照顧，之後便要照顧他們「自我」的部分，這個時候他們正發展自我，在三個月後至兩歲前，自我開始發展，是開始發展，我不是說發展完成。從這個年歲開始發展的。但你要去愛，因為他們有感情的一面，故此你給他們愛，告訴他們要尊重，尊重你，尊重長者，尊重瑪塔吉，尊重一切。在這階段要教他們尊重。當他們開始做合十敬禮，開始說早安，在這時期，你開始為一些細微的東西獎勵他們，說：「噢！十分好。」說聲早上好，然後給他們一個吻，他們便會明白這是好的行為。這是最關鍵的年歲，尊重及一些高尚的情操就是從這時開始發展的。

例如你把孩子給其他人，由另一個女士照顧孩子，孩子成為每個人的，而不是你的。你的孩子便會發展出合群性，而根輪也從這時發展。因為若他們只是習慣和母親相處，這孩子在青春時期，遇到任何人都會有性慾，但若在他們純真的時候，發展了他們高尚的情操，他們便沒有這荒謬的感覺。故要讓孩子和每個人打成一片，但仍要在父母的房間裡睡覺。孩子可以單獨睡覺，但要在父母的房間裡，直至兩歲。不要和父母睡在一起，因為可憐的孩子會給父母壓著，或發生意外。孩子應睡另外一張床。直到兩歲大，便可以睡在另外一間房，例如和所有兒童集體睡在一間房裡。但要有大人在一起照應。之後就不應和父母同睡，他們要明白合群，把他們的衣服放在一起，他們的東西放在一起，不應屬於某一個人，讓孩子一起作伴，這很重要，孩子兩歲以後，父母便不應常常伴著孩子。（詹姆士說：「我們的三個孩子也是這樣，睡在一間房裡，母親。」）是可以有更多，兩歲以後。

然後到了六歲，他們都開始變成獨立的小孩子，但會尊重成年人，言談和行為得體。到六歲時他們的確成熟了，做好孩子。六歲之後可以接受教育。

從前有人說五歲時若他們不好，你可以打孩子。若他們頑

皮，你可以把他帶到房中，告訴他若再行為不好，便會打他。要單獨和他們說，不要在別人面前做，不要大罵。不要這樣，這樣不會有改善，在人家面前孩子不會糾正過來，帶他到房裡對他說：「我們去看錫呂·瑪塔吉，既然錫呂·瑪塔吉是女神降臨，你就要行為正確。我們要到別人的家裡，不要要求甚麼，要安靜，要行為檢點。」就是這年齡你開始告訴他甚麼是自尊。「若你向人家乞討甚麼，他們會認為你是乞丐的兒子，他們會說你是乞丐。我們要表現成一個有尊嚴的人。你就像一個國王，你是一個得到自覺的靈。」所有這個思想在六歲時就要放進他們的腦袋裡，我想這是為甚麼印度的孩子永不會說要甚麼。他就算是乞丐的孩子，也永不會說給我這個，給我那個，那怕是如何吸引的東西。他們對父母也是一樣的，不會麻煩父母。

另一樣是孩子常常發問，這是不容許的。你可以告訴他們一些東西，但不准他們再反問：「這是甚麼？那是甚麼？」不要容許這樣。若他們說一些好的事情，你明白是這樣才回答，你會分辨出來的。這是十分重要的，不要容許他們問問題。你容許他們問個不停，你就給他們帶來問題。不要讓他們麻煩你，不能養成這個習慣。這是為甚麼西方的習慣是如何可笑。好像他們的責任全在於你，整個生活中他們要找人負責。做甚麼，怎樣做——因為他們自己不知道。他們沒有找出來。這個年歲就是他們開始要學習怎樣做，怎樣解決。漸漸傾向於把事情由自己做好。

在西方他們十分依賴。但談到金錢方面，男孩子和女孩子可出外，賣報紙賺錢。印度人就不會容許孩子這樣做。孩子出外賺錢並不光彩。但對他們來說，孩子出外討一些東西來便十分光彩。假設你有一個父親，你自己五十歲，父親七十歲，若兒子出外問人借錢，而不向父親借，在印度那父親會自殺罷了，因為不能忍受這樣，為甚麼他不問我？

但假設你知道你的父親沒有錢，你也要問他，讓他替你籌錢。這樣才有幫助，因為你的自尊可保持下來，家庭的尊嚴，整代人的尊嚴得到維持。家庭怎樣也不會告訴其他人，你不會把問

題說給其他人知道。你看到有金錢問題，你自己會去處理。向人說出這問題並不光彩，好像說：「我要賣掉我的手錶來買食物」或之類。在印度，這是一種犧牲，是純潔的，私隱的。他們有錢還終日說：「我十分窮，沒有錢，十分窮，這個那個。」但在印度人們不會這樣，他們只會說：「我們會去處理。」即使自己沒有錢，但仍然會說：「我會處理，母親。」現在霎哈嘉瑜伽士也是這樣了，我看見他們是這樣，他們說：「母親，我們會處理，我們會安排好。」但一般西方人會說：「我們沒有錢，我們要錢做這個那個。」他們常常帶著問題來。他們認為十分正常，我在電影上看見這一切，我感到奇怪。

就是這樣在那個年歲就開始教導他們。你要知道在什麼年紀要教什麼。若你到兒子四十歲才教導他自尊，就不可能了，即使在十歲教也沒有可能。要在兩至六歲就做。自尊、清潔、紀律要在二至六歲就教，十分重要。我想這是最重要的時期，因為頭三個月他們就是善忘，不了解。由三個月到兩歲還是在中間階段，但由二歲至三歲便絕對是時候，梵文有句話說：陶器造好了，未放入窩之前，先放在火中。就是在這之前，給孩子留下的甚麼印象，便會留下來。但首先陶器要造好。這就是頭兩年時間。由兩歲至六歲，就是你去燒它的時候，但在未燒前，你塑造所有形象，然後去燒。

這是十分簡單的事，十分富創造力的事。塑造一個孩子出來是十分富創造性的事。好像我感到創造了霎哈嘉瑜伽士出來，是十分富創造性的事一樣。這是最偉大的藝術工作，去塑造人類，這也是神創造的最偉大工作。令人變得偉大無比。在這年紀，你可以找出孩子的才幹，你可以很早就發現他們的興趣。若他們有音樂天份，音樂響起，他們便會跟著節拍，跳舞等等，無論他們有甚麼才幹，都要鼓勵。最初，他們應受到鼓勵，不要甚麼也強逼他們做。有些孩子數學十分好，但在另一方面可能不是。

其他的東西要慢慢地教他們。例如有一個孩子不懂得數學，但就強逼他做研究或學英文等等一切科目嗎？假如他做手工藝

十分好，就讓他做手工藝。各門知識都是平等的。在霎哈嘉瑜伽沒有一個知識比另一個知識高，因為它們都是非真知識 (Avidya)，你們只需要知道那技巧，如何製造出你所要的，至於你學習甚麼，在甚麼時候學習不重要，沒有高低之分。孩子喜歡做甚麼，就讓他做，讓他去處理，甚麼也可以達到。例如有些孩子喜歡打掃房間，令一切聖潔，或喜歡煮食，好吧！他們可成為酒店經理，他們可以打理酒店，他們可以做這一切。若孩子的天賦是這樣。好像我的孫女，較年長的說：「我想成為空中小姐或護士。」我說：「為甚麼？為甚麼是這兩個職業？」她十分聰明，十分好學。她說：「因為這是唯一兩種職業我可以把食物給其他人。」她們可玩這遊戲，她們把一個個細小的碟子放好，扮成空中小姐，或扮成護士給病人食物。「你最好吃下，否則便會生病。」這真甜蜜，說只有這兩種職業才可把食物給別人。

這真甜蜜，我看見他們的天賦，好像他們的母親曾說：「若有人到來，你要招呼他坐下，給他食物，開上風扇，讓他感到舒適。」有一次一個洗衣工人到來，她們說：「坐在沙發上吧。」他不肯坐。她們說：「坐下吧！你坐在沙發上。」但他還不肯坐。跟著她們開了風扇，打開冰箱拿出食物來。「你吃下吧！」當我的女兒來到時。她見這樣。那洗衣工人說：「我可以怎樣做？」他感到抱歉，她說：「好吧，你還是吃下吧！她們做了很好的事。」當孩子給其他人東西，你要常稱讚他們，教導他們施予，這是在印度的一種個性。假設我們的孩子把東西給了別人，我們稱讚那孩子。即使一顆鑽石給了別人，給了另一個孩子，我們還要稱讚那孩子，當然母親會把這顆鑽石拿回來，這不同。但我們要稱讚孩子，讚他做得好，施予是上好的特質。不像西方，你們都是有錢人，但生活方式就完全不同。我們是貧窮的人，但在很多方面都比你們好。我的意思是我們在心裡富裕，是不是？(詹姆士說：「我們的孩子不懂得施予，母親。」)要分享，要施予。(詹姆士說：「在西方他們不會去分享，他們不會做。」)就是這樣，例如玩具。孩子把所有玩具送給別人，在印度他是一個好孩子。若孩子不肯把玩具給別人，只是給自己玩，便不是好孩子。(詹姆士說：我們要教導他們。)

(羅倫說：「錫呂·瑪塔吉，可否談另一些問題，就是有時孩子的行為看似有改善，但其實只是在玩把戲，我們要從能量層面去看。」)對。就好像B的例子，我得承認。當我問所有人她怎樣，他們說：「十分甜蜜，十分可愛。」好吧，當他們來見我時，我說：「把B帶過來。」她的後額輪十分差，有如一個大椰子般的石頭。看見她，我便說：「和這個女士在一起我會變瞎。」是很小的事情，看來好像有一個狡猾的女士接管了她。太狡猾了，對一個只是兩歲大的女孩子來說這是太狡猾了，沒有人可處理她。她不會向我說 namaste (敬禮)，不會向我說早安，不會看著我。只是這樣走路。我們嘗試了五天，也解決不來。這B是可怕的東西。她對我完全沒有尊重。然後有一次她來了只是想著一件事，所以我便說：「B，現在聽到了沒有，這是我的房子，不是你的房子，這是我的房子。」她大吃一驚。「當你到別人的家裡，你要說早安。」所以，她第一次說了早安。「你要說 namaste (敬禮)！」她就說了。她一副以為我是住在她家裡之類的態度。(羅倫說：「他們十分狡猾，外表裝著舉止改善了。」)

他們可以十分狡猾，這些亡魂都十分狡猾，她知道怎樣支配事情，在她身上沒有絲毫自然，但沒有人可以把她趕走。你能想像到嗎？她的父親到來，便不對勁，我說：「甚麼事？」他說：「母親我不知道為甚麼，我的背受感染。」所以，孩子可以十分狡猾，若他們與亡魂一黨，可以極端聰明。他們會念頌所有口訣，他們會做一切。你會說：「不知道會是這樣。」且看看那能量。單單看看能量吧。他們最後會患癌症，或精神病之類的病。這個女孩會變成……現在她已經精神分裂，已經是精神分裂的。而她的父親J十分擔憂。他說：「即使在羅馬，人們對我說她和別人坐在一塊兒。」人人都喜歡她，她十分甜蜜，懂得如何為別人帶來娛樂。但她十分狡猾，和我說話時就像一個年紀老大的婦人。經驗顯示我們忽視了他們的能量方面。我們要終日察看他們的能量，除非我們確定了能量，否則我們還不清楚他們是甚麼。(古爾度說：「她常常嘔吐。」) 她會，她會嘔吐的。

呀，看見這些真好。它十分美麗…… 感謝，十分美麗。起初他們不買這個，但看它多美麗，把我們的心情完全改變了。那裡有一朵蘭花及牡丹，十分美麗。

（某人說：「錫呂·瑪塔吉，柏傑克對我說他怎樣到學校念書，你也剛好在談孩子的事。他說有一次父母叫他們七個孩子來，叫他們在桌上選擇一些東西。柏傑克揀了一支筆，其他孩子揀了農具或其他東西，就是這樣簡單，我們會問孩子：「你長大了想以甚麼為生？」他們卻不會去問，但就這樣成就了。故他到學校讀書，只有他一個，因為他們不能負擔所有孩子，只能負擔一個。」）不是這樣，你們要找出他們的天賦（aptitude 能力傾向），一定要找出來。

……羅倫想把一些正確訊息放在你們頭裡，好像說假如母親說什麼，你就要買什麼。我十分喜歡它，我在外面看見它，然後進入裡面時，他們就開始挑選。我對他說：「買這個。」就是這樣，買一些明智的東西，看它多美麗，現在你們有一整套，是多美麗。

還有，就是欣賞對方。若他們去批評別人，就不要聽他們的。若他們欣賞別人，就聽他們說什麼，直至六歲大。這十分重要。他們會批評別人，你永不要在他們中間解決些甚麼。若他們爭吵，就讓他們爭吵一會，自行解決他們之間的問題。若他們爭吵太多，就給他們兩支木棒，並說：「你們想這樣，就大打一場吧。」他們會明白這是恐怖的行為。給他們兩支木棒，說：「你想這樣，好吧，好好地打一場吧，你們便會好好地受傷，我們就把你們送到醫院去，來吧。」

你們也要知道他們為甚麼要爭吵，你要知道孩子其中一個特性是吸引別人的注意，他們想得到更多的注意。假設孩子說粗言穢語，你說：「不要說，我會打你。」他們還會說下去。但若你把這忘掉，當他們說時，毫不理睬他們，他們也會忘記。他們所有的態度是吸引你們的注意，是出於甜蜜或是甚麼，但若你們

留意他們所做的良好事情，他們便會繼續做這良好的事情。

（羅倫說：「錫呂·瑪塔吉，當 C 在這裡，以恩就想在年底回到奧地利，這是否一個好想法？」）你為甚麼看似不開心？（羅倫說：「他想讀書，正如你建議的，在奧地利有一些保育和建築物修護的工作。」）但他一定要懂德文，這是最主要的。（羅倫說：「你的意見怎樣？」）他一定要懂德文。（「他應該懂德文。」）羅倫說：「三個月，他可以學習。三個月，他可以速成。」）我知道印度人十分好，他們學德文會十分好，說德文對印度人來說十分容易，這是好提議。（羅倫說：「還要停止思想，你常寫信給我說你想著甚麼，不要再亂想了！」）對，對，不要再想。就好像一個醫生，看一本關於心理學的書。「結婚時我應做甚麼，我如何與妻子相處？」他自己是精神科醫生。「我如何準備自己與妻子見面？」所有都是人工化的。他想：「她來到，我會做甚麼甚麼。」但她來到時可能有不同的心情，有很多不同的情況。太多思想是沒有需要的。要表現自然，明白我們要自然而然，至少在夫妻之間不用太拘謹。夫妻之間互相拘謹要到何時了？故此不用太拘謹。

還有，女人要明白她們要像個女人，而男人要知道女人一定要像個女人，她們不能像個男人。他們的方式是不同的。男人十分精明仔細。女人也有她的品性。好像有一首悅耳的歌——她們戴上手鐲發出悅耳的聲音，有人不喜歡這些聲音。她會說：「會發生的，我是女人，你要忍受啊。」她們喜歡裝扮自己，她們喜歡裝飾，也習慣被人取笑。她會說：「這會發生，我阻止不來，我是一個女人。」她們有她們的品性，就讓她們有自己的品性，像個女人。你要像個男人，這樣才妥當。不要把她變成男人，否則你便會有麻煩。女人多遲到，男人多早到，男人是這樣……我要到機場，我的丈夫會看著我，「你在睡覺嗎？」，「還有三個小時才到」，「但你可能去不了。」我說：「你才不去，我會去。」跟著羅倫便安排一切。

（問：「錫呂·瑪塔吉，昨晚我們在維也納的聚會中，我感

到整個集體都希望知道有關在霎哈嘉瑜伽裡，夫妻與家庭的事，我感到起初你是想說的，後來有另一些東西打岔了。」)

你要明白，這說得太早了，因為正常地一般人會問：「你對婦女看法如何？」若我說這些，在這兒她們便不喜歡，她們說我太古老。故此你們要小心，她們有自己的一套。(羅倫說：「她們有自己的一套概念。這些人以為你十分過時.....」)對我，不是對其他婦女。(羅倫說：「不，真的嗎？」)(「這個女士問你有關婦女的將來，她幾分鐘後就離開了，她走了。」)(「她不明白。」)她不喜歡嗎？(「她不明白你說甚麼。」)(「我還以為她們感到解脫。」)(「當你說：『你有的將來就是作為一個母親』她感到不喜歡。」)……她期望我說婦女要成為領袖，她想我這樣說。(「她不喜歡你說：『作為一個母親你就有很偉大的未來。』」)當我說：「作為一個母親」的時候嗎？(「是，她就不喜歡了。」)我沒有說你要放棄任何工作或其他，我是說你要察覺自己作為母親的力量。(「你知道嗎？當你在電台接受訪問時，那是個婦解組織.....」)這個是好的.....(「在這之前他們有很大的爭論，因為當中有些人不接受，但她堅持要在電台節目上訪問，這真是好極了，當你說：『因為我是用愛的力量.....』他們不會這樣說。」)他們不明白我也是婦女，我有甚麼呢？你內裡有什麼一個凝聚的力量？我的意思是，我怎能控制你們？或我怎能告訴你們？為甚麼你們要聽我說？只是因為我的愛，你們不能放棄。一樣東西，能珍惜的，在內裡的，就是我對你們的愛，你們不能放棄這個，就是這樣，我能留住你們。婦女可以這樣的去愛，但男士不能。若她認識自己，她就知道自己的工作，好像一些細小的事情，我告訴你們一個故事，這是我在此生有關愛的一件小事情。

有一次，我的女兒快將出世的時候，我在編織一些東西，我坐在外面的花園裡。有三個人走入這花園。有一個女士走上來，我不認識她。她說：「我們三個是難民，我們正有麻煩，沒有地方棲身，我們只有這些小行李。假如你准許我們留在這裡，我們真是十分感激。」我父親當時是國會議員。我們有一間大屋，內裡有四間大房。其中一個是向街外的，是一個很好的地方。我

結婚之後，就住在這裡。我的弟弟和我在一起。很自然地我說：「好吧，你們留在這裡，我們屋外有一間房，這房有煮食和沐浴的地方，你們可以住在這裡。」我問：「你們三個人，怎樣生活呢？」她說：「我們應付得來。」「不，」我說：「我可以為你安排另一間房，那裡有四間睡房，你們打算怎樣？」當我的弟弟和丈夫回來，我對他們說我把房子給了他們住。他們說：「他們是甚麼人？」我說：「我已把房子給了他們住。」他們說：「甚麼？你不認識他們就把房子給他們住？」我說：「沒有甚麼要知道，這間房是在屋外的，他們不會打擾我們。他們說只是一晚，我說留下來一個月吧，不成問題。」他們說：「你會十分危險。」我說：「我不會有危險。既然我已向他們說了，你們不會令我失望吧。」跟著 C.P. 十分憂心，我說：「這是我父親的房子，我要做自己喜歡的事。」我的弟弟說：「它也是我父親的房子。」我說：「你寫信給爸爸問他吧，我已給他們住了。」他們沒有這樣做，因為我的父親十分瞭解我，知道我不會做錯誤的事。這三個人便住了一個月，並盡量找工作做。在這段期間，有大暴亂，殺了很多回教徒，因為回教徒殺了很多印度教徒，有很多是馬哈拉斯特邦的人。他們來到我家裏，說聽聞有個回教徒匿藏在我家裏，我便給他們看，我說：「你看我是不是一個回教徒？」我用馬拉塔語說：「我怎會在家裏藏著回教徒，你們知道我是馬哈拉斯特邦人。」他們都害怕起來。我告訴他們我的名字，馬拉塔語的名字，馬拉塔的婦女對貞節尤為重視。其實那時他的確在裡面，他們很可能已經殺了我，還有那人。他感到很感激。到傍晚，我的丈夫和弟弟回家，工人向他們說，他們都十分震驚，他們說：「到這時你還這樣？」但只是一個月，一個月後他們便離開，之後我便完全把整件事情忘記了。

後來這位女士成為孟買一個十分有名的女演員。剛好有人要開設一個電影學會，就推選了我出任副主席。他們想拍一部有關年輕人的電影，他們想邀請她做母親的角色。我說：「我不會問她，她不知道我在這裏。我不想去問她，因為一些理由，我感到有點尷尬。」你們去問她吧。他們去問她，她說：「不，不，不，你們要給我一件紗麗，你們要給我很多錢。」要求這個那個，

之後她還是拒絕。他們說：「好吧，去告訴……」他們沒有告訴我事情怎樣……那女士來到看見我，她看見我便大哭起來，擁抱著我。她說：「坐在這裏的是人類慈愛的母親，你知我怎樣懷着感激。你為什麼會在這裏？」那些男孩子對她說：「她是負責統籌整部電影的。」「你為甚麼不告訴我？我十分吝嗇，十分污穢。神啊，我願做一切，我會出錢，為了這位女士，你們喜歡我做甚麼也可以。」試想像，我們就不用花任何開支。他們留下來住，獲提供一個房間。這就是愛，是簡單的愛。人們不知道如何得到，但對我來說是何等自然地生效的。

好像一位叫悉度的男士，他是在浦那的一位專員，他和一組人來開會。當時有十個人到我家中吃晚餐，就像平日一樣，我為他們煮食，我招呼他們每一個。C.P.的職位十分高，順便提一下，有一個是我曾救過的，他是個十分出色的詩人，十分有名，在電影裡有很多他的詩歌。他們來到家裡，我習慣服侍他們每一個，照顧他們。對他來說，接受這高職位的人的妻子服侍實在太過份了。在這時，他們的職位都比我丈夫低，但我沒有這些感覺，也從不察覺這些。當我來到浦那，這個 B 先生告訴我那專員想出席。我說：「那專員是誰？」「那個，悉度先生。」我說：「悉度先生是誰？」他說：「啊，他常常稱讚你這個那個，你怎會不認識他？」我說：「我真的不認識。」「他常說：『她是一位十分好的女士，是完美的妻子。她這樣那樣。』」我說：「真的？我記不起來。」我想不起他來。他到了會場，開始演說關於我怎樣，我十分驚奇，直至現在我也記不起他。他幫助我們分配地方，協助我們這個那個。（羅倫說：「協助一切的遷移工作。」）每一件事。

還有一次，剛好你們最後來到了，你們留在近 Neera 的地方睡覺。他晚上來到也睡了一夜，早晨看見你們醒來，已準備了一切。他看見就說：「這些人都十分好，我從沒有看見西方人這樣友好和善。他們是誰？」他們說：「他們是錫呂·瑪塔吉的信徒。」他十分高興。不單這樣，他趕走了所有搞事的男孩，打了他們一頓。（羅倫說：「那些騷擾母親在 K 和馬哈拉斯特邦的邊境的聚

會的人。那裡有暴亂，他們來到用棍之類的東西襲擊我們的巴士。」)他們也打人。(羅倫說：「我們要離開巴士，盡快離開。他把他們全送到監獄去了。」)到監獄去，更打他們一頓，現在沒事了。但我想仍是不夠，他們是一些做生意的人……收了人錢做這些搗亂的工作。他們酗酒等，現在整個生意都告吹了，(羅倫說：「真的？」)真的，你不知道，都完了，他們收不到任何錢。

就是這樣，愛如何在兩方面工作。這上天的愛，我們必須自己表達出來，但也要告訴孩子，他們怎樣彼此相愛，互相送了甚麼禮物。他們互相之間應送贈小小的禮物。這十分甜蜜，若孩子知道怎樣去做，如何去說：「我十分愛你。」這是十分甜蜜的說話，他們會十分開心。他不知道怎樣做時，你說：「他不向人這樣做。」向他們說有甚麼不對，但有時「自我」會作祟。不要發展那個自我。

現在就讓我知道你們的孩子成長時有甚麼問題。若發現甚麼不對的事情，就讓我知道。我會告訴你們如何解決。最好是你們看到他們的發展，灌輸給他們，因為他們有十分好的潛能，他們是生下來得到自覺的靈。當我看見這照片，我只想到我所有的愛，真實的我。我告訴你們，是傾流出來的，沒有甚麼，只有愛。這愛是平安的。愛是平安的，完全的平安，很美麗。是不是？這是很美麗的相片。

你說甚麼？他在說甚麼？(「那些孩子在說笑吧，錫呂·瑪塔吉。這照片是由葛雷瓜(Gregoire)拍的，有人知道想說出來。」)羅倫說：「這的確是葛雷瓜的相片。」)啊，十分美麗，葛雷瓜十分愛我。我知道，我希望他可以像愛我般愛自己，這是他的問題。他不愛自己，他要我沒問題，但他不愛自己。我希望他能夠愛自己。這是他的問題，我想這是由他的母親遺傳下來的。他愛自己不夠，這是他的問題，他不斷責備自己，挖苦自己，做出所有這些事。但他十分愛我，我一定要說。因為最近他提出一點，我一定要告訴你們。就是所有我的錄音帶和錄影帶所有這些版權

都要給我，即使是很小的東西。這些東西我是有版權的，他不想我花錢出來，我想我家裡有點錢，故說出資為美國成立集體靜室，但他不想。他說除非這房子的名義是你的，這樣才可以。我說怎樣可以？首先讓我捐出來，然後房屋才歸我的名下。他說這樣你最好不要給，因為這不適當。他常常考慮周詳地說，母親也要有些私房錢，故此我們賣出的書，得到一些錢。我說好吧，這就是我的私房錢吧。但其實不是，因為我會放在銀行裡，但是，對他來說，這些都是我的。

（「母親，若有需要，這房子我們可以賣出。」）不用，不用，我的房子，好了，你們十分需要一間好的房子，有用的房子。（羅倫說：「母親的意思是你家以外的另一間，要比較接近紐約，你是否心裡有數？在新澤西？」）（「對，十分接近，很容易由紐約到這房子。」）好吧，你們就去找。因為我對他們說要怎樣的房子，若你們需要更大的房子，因為他在那裡找到的房子十分好，就像一個皇宮一樣。（「這不是十分好的房子，不是十分大。」）讓他去找吧，做一個班丹，便會找到一個好的。我們有兩個選擇，我們有選擇時便去看我們要甚麼。我已對他說我可以支付一些錢。首先我們要把錢送到西岸，然後到東岸，我們正在安排，現在只是開始，我會寄錢給他們，就是這樣。

（詹姆士問：「錫呂·瑪塔吉，有頗多在澳洲的霎哈嘉瑜伽士常叫我問你可會買下 Burwood 的房子，因為這是我們最初開始的地方。」）好，好，這十分好。（詹姆士說：「他們知道了，便會立刻籌集錢……。」）很好的提議，最好買下。（羅倫說：「這是母親的集體靜室，第一次的格涅沙崇拜就在那裡舉行。」）是，你們一定要買下，那裡十分美麗。那地方十分美麗，你們一定要買下，這十分好。若你們支付得來。（羅倫說：「母親，若你能為得到一個好價錢做一個班丹。」）好吧，我在想我正要去購物，因為我們要在這店買一些東西，你們回來，他標價六個茶匙三十英鎊！你可否想像？（「他們都掉落到那可怕的右臍輪購物境況之中，錫呂·瑪塔吉。」）將會變好的，整個晚上我都為這事工作。神啊，這右部的喉輪，然後是右部臍輪，這可怕的右臍輪。

Hello, M……上來。你做了甚麼？他想要 Channa，但 Channa 完了，也不是好的。因為有一些真菌在上面，不要給孩子，上面有些真菌，是十分普遍的，在 Channa 上面常有真菌，就在兩日之內。昨天是好的，今日便完了，這是 Channa 的特點，就像霎哈嘉瑜伽士，他們十分容易受感染……好吧。[譯註：Channa 是鷹嘴豆的印度名稱。]

現在我們要去購物，因為我們要退回這些，赫爾拔去了哪裡？他走了？他給你這張字據？（「是。」）他給了你這字據，好了，現在我們便去買，看是甚麼東西。我要買下多一些水晶。（羅倫說：「母親，有一樣我想買的，就是一些細小精美的杯子，四十便士，這些小杯子用來送給所有的孩子。」）讓我去買，羅倫，讓這些禮品由我來送出。（羅倫說：「它們十分精緻。」）昨天我在想，我們沒有碟子，我也想買，你明白嗎？孩子會感覺到這是由母親而來的。你現在不用支付，最少你不應列在清單內。

我已對你說，羅倫，若可能，他應該去印度，那裡他可以工作。他可以賺很多的錢。若不能夠，他應該到澳洲工作，否則……他一定要工作。因為印度對他十分適合。（羅倫說：「我十分想工作。」）最好是六個月在印度，六個月在澳洲，但印度人不明白這個。我不知道。他們不會這樣做。你看，他們有樣東西……十分可笑了。首先他們對土地十分滑稽的，現在就是對工作，否則他們永不會這樣。人人都可以到印度。有甚麼稀奇？（羅倫說：「母親，你的書信的力量能百分之百解決問題。」）（詹姆士：「若羅倫不去工作，母親，我常想世界集體應該……」）（羅倫說：「不是，我是反對這個……」）不，不，這是錯的，因為牧師制度會出現。（羅倫說：「這是另一種天主教教會。」）牧師制度會出現，我告訴你們。（羅倫：「六個月是沒有問題的。」）只是偶然的支付沒有問題，但牧師制度會出現，我正害怕這個。（羅倫：「我想工作。」）因為他可以賺錢，這是甚麼？（羅倫：「我的意思是我本可以賺大錢。」）他可以賺錢。（羅倫說：「我意思是很多人都賺不了錢。」）羅倫，我對你說，也是對其他人說，可以在大學讀醫學學位。（羅倫說：「對，十分好，所有醫

生都要嘗試，大衛應該做。」) 你看，你告訴他們，假如你想在  
外表做出來，便用你的方法做出來，你看，他們需要證明文件，  
你便去取得這些證明。你會准許我們成為醫生嗎？若他們去  
做.....他們會去做。(某人).....是大學的主任。(羅倫：學院主  
任？) 學院主任。(羅倫：「他是霎哈嘉瑜伽士。」)

呀！他早已離開，離開了的霎哈嘉瑜伽士。若他准許，這  
些男孩子可做得來。(羅倫：「他會，母親，他會做點事，我們  
就去做。」) 他們可以告訴政府，我們在倫敦做研究，要送論文  
到德里。我們便可開始工作。(詹姆士：「真是好提議」)。(羅  
倫：「便可以這樣得到護照。」) 是可以的。(「因為在印度讀書，  
他們會給你護照。」) 是，在印度讀書。同時在其他國家做事，  
印度人喜歡這樣。德里大學會有這普世性，學生願意這樣做。

.....我們去，你們要把孩子的問題記下來，這是十分重要的。



## (六)不要讓孩子騷擾母親的演說和工作

霎哈嘉瑜伽的孩子和嬰兒是錫呂·瑪塔吉送給我們自覺冠冕上的寶石，但是這寶石的安置和護理卻是我們的責任。

最考驗母親，尤其是新為人母的，是在霎哈嘉瑜伽的大集會中，無論是公開講座，或戶外活動或崇拜，沒有人比那些母親更清楚知道在最簡單最少人的情況下會有甚麼問題發生。若孩子難以捉摸、有病，或有一條骯髒的尿片，令整套衣服需要更換，或嬰兒開心或驚慄的叫聲，在一個肅靜的禮堂上會造成很大的響聲或滋擾。

對這些問題，我們要知道它的根源，我們的注意力在哪裡。

問題不是沒有人為母親和嬰兒設想，不是沒有人明白，或沒有把設備安排好。這正是我們作為母親要面對的事實，我們把錫呂·瑪塔吉交託給我們的這珍貴工作弄得一團糟。好像我們把寵壞了、不成熟的孩子帶到鏡頭裡，不單在我們神聖母親的面前，更在我們的兄弟姊妹面前，更在公眾面前，顯示一個瘋了的母親帶著不受約束的孩子，不愉快的嬰兒，紛亂的生活方式。多年來，我們打擾錫呂·瑪塔吉，破壞錄音過程，騷擾新來的人，破壞禮堂及活動管理，更對日後新為人母的人立下壞榜樣。

若我們不把母親的責任正確地做好，我們怎能期望我們的生活除了困苦及紛亂外還有甚麼？我們知道母親美好地和諧地照顧我們一切，但若我們不成熟，且不處於中央，我們怎能期望福澤如雨降下？假如我們的孩子十分頑劣，我們不會讚美，不是嗎？雖然對我們來說是痛苦的，但我們也要管教他們，讓他們知道他們的行為不良，最終只會令他們痛苦。

我們要認清一個事實：我們是在此世上成為太初之母化身的崇拜者，我們不是在花園舉行派對或喝早茶的社團，我們要成熟地履行最大的責任，我們作為女士不單要做好一般世俗的工作，我們更要表現出寧靜、可人的個性。我們的力量要巨大和精微，即使在困難的環境或要拖著很多小孩子，或在甚麼樣的困難下，我們都會表現鎮定，照顧一切。

若我們以此為目的，錫呂·瑪塔吉便會為我們提供一切應有的支持，使我們達到這目標。這不是沒有可能。與我們一同參與過印度旅程及活動的媽媽們都曾看過我們怎樣在會場內外帶孩子。我們這些母親雖然帶著嬰兒及孩子，但是以敬畏的心坐在錫呂·瑪塔吉面前。這種無聲的敬畏要在我們孩子身上喚醒，他們生下來得到自覺，但不是完美的聖人。我們要訓練我們的孩子，把注意力放在更高的真我，他們是很容易接受這指示的。

這裡不是印度，我們不是印度人，我們有更多錢，更多設施，更多援助，更舒適的生活，但為甚麼我們會有這些問題？我們要正視這因由，那就是「自我」。這是一個可怕的事實。但總是這樣，若錫呂·瑪塔吉稱讚我們的孩子，我們便歡喜。我們喜歡與別不同，有一個神奇的嬰兒等等。我們愛出風頭，等待我們當明星的一刻。這真是令人羞於承認的事。所有一切只會在孩子懂說話之前已發展出這個「自我」。我們沒有嘗試集體地把孩子從他們心底裡帶到錫呂·瑪塔吉足前，反而已急著要在外表表現出來，突顯個人。

我們首先要去除一切的罪疚，然後一起承擔這挑戰，就是創造母親角色的新典範。畢竟我們有至愛的母親當我們最偉大的榜樣。我們必比其他人都做得更好。我們要明白這點。

我們要學習為孩子做的事情：要安靜、迅速、整齊、鎮定、專注、慈愛，及最低度的大驚小怪（過於關心）。

我們的注意力越少放在自己身上，我們和孩子的自我便會較少出現。當然我們不應該忽略或疏於照顧孩子，但我們不應常常以賄賂來安撫孩子。在錫呂·瑪塔吉在場時，竟問孩子要不要薯片、糖果、飲品、玩具，有什麼想要等，那是相當荒謬的事。

我們要喚起他們的靈，而不是欲望。這不是要放棄所有母親的天性和職責，但若我們要走在外面的走廊上、廚房裡、或衣帽間，我們必須向每個人表現出寧靜、祥和的氣氛，以我們的融洽和力量表現出來。沒有人可容許孩子騷擾另一個孩子。我們要觀察著自己的孩子，若我們自己也太嘈吵，或忘記了自己身處何地而忘了看管孩子的責任，又或閉起雙眼坐下來一直讓孩子在騷擾其他人而不管，這樣我們便不在中脈了。

為了天國的緣故，我們要去除了礙新一代霎哈嘉瑜伽士的惡習。我們的工作是照顧生出的孩子。在一些情況下，錫呂·瑪塔吉對母親有不同的建議，但我們不能夠對自己的崗位猶疑。

若我們要為錫呂·瑪塔吉工作，而不能同小孩子一起，便要適當地安排小孩子給其他人照顧。但若我們因為要照顧孩子，不能在崇拜或公開演講中親身看見錫呂·瑪塔吉，我們的注意力還是要放在她身上，無論我們在場與否。

錫呂·瑪塔吉常賞賜為她工作的人。我們不會沒有賞賜。我們為什麼要擔心？作為一個團體，若我們的母親們充滿祥和，有深度，這樣就等同親身與錫呂·瑪塔吉在一起。我們要懂得替孩子換尿布、喂他們、或安撫他們睡覺，而不用影響外界。我們愈安靜祥和，工作便愈容易做。我們已發現所有母親的問題直接影響我們，若我們的注意力不會成為太初之母的負累，我們怎會失敗？

### 注意事項：

無論我們到哪一處：

- \* 即用即棄的尿片不要棄置在沖廁內，要帶回家中棄掉。
- \* 不要讓食物把地毯、家具及地板弄得一團糟。
- \* 不要令物件阻塞通道、行李亂放，要十分整齊。
- \* 孩子絕不可有骯髒的樣子，不可頭髮蓬鬆、衣衫不整、食物殘漬沾在面上及手上。
- \* 我們的外表必須要有尊嚴。



## (七)家庭守則

### 一般守則

孩子必須：

1. 在所有時候讓父母清楚知道他們在哪裡。
2. 在沒有父母或監護人的准許下，不可以離開集體靜室。
3. 不可在家中追逐。
4. 不可在家中高聲喧嘩。
5. 不可跳到或站在傢俬上。
6. 不可有零用錢。
7. 在沒有需要時就不應留在廚房內。
8. 在任何時候不可留在儲物室內。
9. 晚飯後要留在房裡，讓睡前寧靜片刻。
10. 玩耍前要先完成工作。
11. 玩耍後必須要自己動手整理。
12. 玩耍後必須要把自己的玩具放好。
13. 進入別人的房間必須先敲門等待回覆。
14. 未經准許，不得進入辦公室或車房。
15. 在後園不准踏單車。

初學走路時的孩子必須：

1. 不要不斷地說話，或要求別人的注意。
2. 不要問問題。
3. 有父母或監護人在場，才可在沙池上玩。

## 餐膳守則

孩子必須：

1. 準時到餐桌。
2. 晚餐進食前，要先洗澡及穿好睡衣。
3. 跟著成人的指示，餐前先念誦口訣。
4. 進膳時不可玩玩具。
5. 進膳時要端正地坐著。
6. 要適當地使用餐具。
7. 好好地坐下，吃下所有食物。
8. 在餐膳以外，只有父母才可以給他們食物。
9. 進膳後，離開前要把自己的位置清理好。
10. 要把自己位置的杯碟、餐具洗淨、待乾及放好。

嬰兒及學行的小孩必須：

1. 在他們的房間內由父母或監護人看管進膳。
2. 他們可在父母的陪同下到飯廳共同進膳，若：
  - a 他們不會騷擾其他人進膳；
  - b 他們的行為不會打擾別人，或吸引別人的注意。

## 衛生方面

孩子必須：

1. 在任何時間注意自己有正確的儀表。
2. 穿著父母叫他們穿著的衣服。
3. 不可把衣服亂放在屋內或花園裡。
4. 上廁後及進食前，必須先洗手。
5. 要帶著手帕並加以使用。
6. 上廁後要用水清潔（錫呂·瑪塔吉建議這習慣是為了清潔根輪）。

## 靜坐冥想守則

孩子必須：

1. 早點起床，在靜坐前有足夠時間清潔及穿衣。
2. 和父母一起靜坐冥想。

## (八)給成年人培育孩子正確態度的指引

孩子應該：

1. 互相尊重，及尊重成人。
2. 被教導懂得在所有範圍內把他們的行為與能量聯繫起來，及把它與整個集體聯繫起來。
3. 發展集體的態度，例如為他人工作，察覺其他小孩的能量，及如何幫助他們及自己。
4. 欣賞集體靜室的整體美麗，並受到鼓勵要為這美麗而出一分力。
5. 對霎哈嘉瑜伽的修行要忠誠。
6. 與別人分享一切。
7. 察覺錫呂·瑪塔吉常在，故無時無刻都心存尊敬。
8. 學習尊敬大地之母，例如以尊敬之心摘下花朵、在山野走路時要依循已有的小徑（避免踐踏植物）。
9. 被鼓勵在靜坐時間以外留在靜坐室，尤其是在學習步行的小孩，教導他們崇拜的禮儀、鞠躬、安靜等等。
10. 發展對集體靜室的責任感，在適當時候盡力把工作做到最好；若他們不能做到，要告訴他們的父母，更換工作。
11. 行為要有尊嚴。
12. 在靜坐室的行為要有尊敬的態度，例如不可大叫或玩遊戲，要輕聲說話。
13. 莊重地使用他們的喉輪，例如說話要避免粗言、俗語俚語、謾罵、無厘頭式的無聊發問等。
14. 敬重他們的睡房，例如要保持整潔、敬重他們的聖壇（奧塔）、個人財物，令整個房間的能量良好。
15. 被教導明白說謊是對錫呂·瑪塔吉的不敬。
16. 要以名字來稱呼，不用暱稱，也應稱呼成人時加上叔叔或姨姨等字眼。

## 成年人的指引：

1. 父母要讓孩子知道他們在哪裡，不可離開集體靜室而沒有告訴孩子，只單單找別人看管孩子。
2. 父母不可離開孩子，任由他們亂跑，不可認為別人照顧自己的孩子是理所當然的。
3. 父母要知道孩子要做什麼工作，是否把工作做好了。
4. 一切孩子的壞行為都要立即處理，無論任何人在場都應立即著手處理，最好是由父母來做，但不是必需。
5. 在有需要時，為要脫離負面力量才施行懲罰，並要處於中脈狀態，不可以讓自我的憤怒凌駕一切。
6. 教導孩子要有紀律時，我們的行為要肯定，告訴孩子應怎樣做。
7. 要單對單處理孩子，面對他們時要立場堅定。
8. 處理每個情況及孩子時，我們需要使用我們的明辨力。
9. 一切的懲罰必須發自內心，令繼後的行動同樣是有愛心。
10. 訓令與申斥一定要清楚，不用再解釋。
11. 成人若對孩子的懲罰沒有道理或沒有愛心，須要靜悄悄地讓那成人知道。
12. 若孩子之間有爭論，成年人不要仲裁，應把他們解散罷了。
13. 對孩子的懲教要跟進。
14. 對孩子的錯處要強硬及有尊嚴地處理，不要顯得厭煩，或令孩子感到自己愚蠢。
15. 成年人不應向五歲以下的孩子問問題，也應盡量減少他們對年紀較大的孩子發問；成人應是告訴孩子怎樣做。

## (九) 附錄

### I. (增譯)錫呂·瑪塔吉其他相關講話

#### (一) 給懷孕婦女的指引：

「在懷孕的最後幾個月，孕婦不應從事任何工作或體力勞動。她們應盡量休息。同樣，對於孩子剛出生的首 40 天，當全副精神都應放在孩子身上時，依循這建議也是明智的。懷孕時做一點家務是可以的，也可以出外走走，平坦而短的路是可以的。首兩個月懷孕時，及當肚子脹大時，不應坐在地上。就是這個原因導致很多流產發生。在整個懷孕期內應多吃鈣質及葉酸（鐵質）。孕婦絕不應為其他人清理能量，但可於孩子出生後直到五歲大為自己的孩子按摩。應時刻謹記，母親只可以為自己的孩子按摩，不可以為人家的孩子按摩。用最純淨，第一手搾取（extra virgin）的橄欖油來為孩子按摩是最好的。」

（原文刊於 The Divine Cool Breeze 涼風雜誌 1993 年 6 月號，  
Linda Lee 報告 Shri Mataji 在巴塞隆納停留時的提點）

#### (二) 有關份際與兒童態度培養的指引：

「……你必須教導小孩稱呼長輩為某某哥哥或叔叔之類。要尊重長輩。當領袖得不到尊重，那麼問題會怎樣呢？我見過小孩子用名字稱呼結了婚有三、四個孩子的大人。那不是我們的作風。你們永遠不應這樣……」

孩子出生的首五年父母必須對他「極度嚴格」。不要讓他們比你大權或操縱你。那是非常重要的。假如你容許他們比你大權或牽制你，他們會坐在你頭上。告訴他們不可這樣。有一天你會

到來並說：「母親，怎麼好，這些都是已得到覺醒的靈，你看我們有照顧他們呀。」他們不是神祇。他們不是要被敬拜的神祇。他們只是獲得覺醒的靈。故之保持他們在那界線。你們是我委派照顧孩子的信託人。假如你寵壞他們，要負上責任的就是你。你無權去寵壞這些靈哈嘉瑜伽孩童的生命，及他們昇進的機緣。即使他們天生得到自覺，他們並不是神祇，必須要好好明瞭這一點。他們並不是超越了腐敗，不是超越了一切。

所以，假如這些事都能明白，這微小的事，關於對待小孩的事，你必須真正的嚴格。他們須懂得入靜冥想，他們須懂得如何禱告，懂得如何尊重；所有好事都應教導他們——你不能讓他們坐在你頭上。

很多人就是這樣摧毀了孩子的一生。現在你要看看這樣的孩子怎樣可以被帶回正當水平？假如有孩子嘗試向你爭取自由，不分尊卑，不聽話，請把這小孩交託予其他那些你可信賴可以照顧孩子的靈哈嘉瑜伽士。防患於未然是最好的方法，因為你不想有個被寵壞的孩子，他又去寵壞其他孩子，也不想其他孩子受這些孩子的一套。所以你可以有正常的，行為得體的，有分寸的，有智慧的孩子。因為他們可以的的確確拖累你，拖累我，拖累所有人，假如你不好好教養他們的話。他們是我們的責任，我們要好好照顧他們。

所以父與子之間、母與子之間的關係是重要的。實在地母親應儘量看顧孩子，而孩子應懂得尊重——父親永不可在孩子面前責罵母親。這是我們每個人都應理解的，父親一開始在孩子面前責罵母親，小孩就不會再尊重母親。尊重之心必須維持，因為母親尊重父親，孩子就會懂得尊重她和她的丈夫。所以整件事都建築在它上面。這是孩子要跟從的模式。妻子不可嘗試牽制丈夫，至少在孩子面前不可以。那是錯誤的。因為那麼孩子會學了詭計，開始牽制「你」。所以那是由你流向孩子的。嘗試看看，假如你要做任何事，那就自己做吧。而且尊重丈夫，要給孩子看來父親受到母親尊重是明顯不過的事。故之你容許他們以特定方式行事，他們就會怎樣。假如你有好的模式，他們就會吸收。前

幾天我想，為何印度的小孩會如此服從、有理智。他們永不說：「我想要這，我想要那。」他們從不操縱。發生什麼事呢？他們怎會這樣？我想理由是屋子裡有好的模式。所有人都知道要尊重誰，怎樣去尊重，言行舉止要怎樣。

霎哈嘉瑜伽士之間的關係甚至不止於此，更為精微。例如，假如——我從前已說過了——假如我們身在房間內，就常要嘗試給另一人付出——嘗試為他人做點事。如果你要付款，最好自己付。不要等待其他人為你付。嘗試自己做。要不甘人後。假如有人帶著行李，「你」奔上前幫手。這是霎哈嘉瑜伽士應做的。很多時，孩子就是這樣，他們會說：「讓我來；我會做；我會接。」可能是自我膨脹，你可以這樣說，但不管怎樣，這是你們要為整個社會組織起正確方式的標記，那是你們要達成的形象。那就是如果有人需要什麼，你奔上前：「你要水嗎？好……」「你要什麼嗎？你把我這個拿去吧。」食物也一樣。首先是讓其他人先得到，不是你自己先取得什麼。你們怎樣進食是十分重要的；所有事在孩子看來都很重要，而且要言行一致。……

1984/8/11 • 英國倫敦 • 亨斯勞  
( 向霎哈嘉瑜伽士講解兄妹節與份際 )

### (三) 有關過敏症狀 ( allergies ) 的指引

摘譯自霎哈嘉醫學 A-Z 資料匯編  
“Medical A-Z” (version 2.4 (7/02/2002))

「他們 ( 指偏左脈的人 ) 也會有倦怠呆滯的肝部，那就帶來過敏症。這些人的所有種類的過敏問題都是因為倦怠呆滯的肝部而來。」

( 「疾病與治療」新德里 9/2/83 Nirmala Yoga 雜誌  
25 期: 17-28 頁；也記載於 Sahaja Scholastica 第 59 號 )

「為什麼兒童會有過敏症呢？……臍輪會有感染，那表示是媽媽的問題，因為孩子還沒有結婚，所以是媽媽的問題。媽媽必定是自己有左臍輪的問題，才會令孩子感染那種敏感。與其懲罰孩子，何不治好那孩子媽媽的左臍輪呢？……我們可以做什麼去幫助這孩子祛除這問題呢？非常簡單的。任何左邊的問題都可以用一點火焰來清理。把你的右手放在孩子的左臍輪，你的左手向著火焰。成了。」

( 馬哈拉施特拉邦 Rahuri 的問與答，13/4/86；  
也記載於 Sahaja Scholastica 第 59 號 )

(問：為什麼牛奶會令敏感和濕疹更差？)

「牛奶是偏左邊的。牛奶永遠帶來左脈問題，因為她是母親。你們不應飲用牛奶，因為它是偏左脈的。不管是乳牛還是水牛奶，都會帶來敏感。不過，如果那是比你的體型細小的動物，好像說你如聖雄甘地一般喝羊奶 (goat's milk)，就不會有問題。」

( “Rahuri Q & A” 第 59 號 13/4/86)

「大部分過敏都是來自忽冷忽熱，即是說在冷水中泡浴後就到熱水中泡。或喝完咖啡後立即喝冷水。這種突然的改變令身體系統無法調節。在臍輪左邊區域是脾臟。脾臟是個速度計，也是調節器。當它要去調節但工作時因為突然的改變而不能做好，就產生問題。它要突然提供能量去增加或減少紅血球的流動。就是這樣令脾臟也瘋狂了。」

( 濕婆普祭 1987 )

#### (四) 其他相關引言(節錄)

「現代有許多美麗的孩子天生就已經得自覺。但邪惡勢力正試圖摧毀他們。如果父母是開悟(得自覺)的，他們會更理解自己的孩子。

你的注意力也會變得開悟了(受啟迪)。無論你的注意力放在哪裡，你都會自動知道哪個人或哪個地方出了什麼問題。現在，如果你知道如何糾正這些能量中心以及如何糾正坐在這裡的問題，你就可以改變世界。你的注意力變得絕對誠實和純真。誠實，因為你知道絕對的真理……」

1994/09/04 捷克·布拉格 公開講座

(某女士問：母親，如果有些疾病是父母造成的，為什麼無辜的孩子會得白血病之類？)

Shri Mataji 答：「噢，他們得病，是因為母親就是這樣。母親一定是個行動敏捷的……我必須告訴你：我看到一位女士，她告訴我：「我的孩子太活躍了，她太活躍了，我不知道如何控制。」這不是精神病個案，但這是一個有趣的情況，她太活躍了。於是，我說：「懷孕的時候，你在做什麼？」她告訴我，她就是這樣，晚上在工廠工作，白天在家裡工作。想像一下？我的意思是，你不尊重你的懷孕。那麼，會發生什麼事呢？如果母親是個速度很快的人，孩子就會得到它。你看，母親對孩子的影響是這麼大，不是嗎？母親的血液流進了孩子的體內。那血承載著訊息。孩子就是這樣得到[問題]的。而且這也很難治癒。人們也必須知道，當你懷孕時，要如何對待你的孩子，如何照顧你的胎兒。每個人都必須知道所有這些事情。這些都是我們不知道但非常重要的基本事……」

1982/10/8 英國·北安普敦大學 公開講座

「……你會驚訝地發現，所有這些人都成為了非常好的丈夫和妻子——不僅如此，而且還成為了非常好的父母。我們現在看到，在霎哈嘉瑜伽中，很多人都結婚了——他們的婚姻非常幸福，他們也有漂亮的孩子。然後你就會成為非常好的父母，因為你了解你的孩子，無論他們生來是否已得自覺，如果他們有問題，那麼如何糾正問題，如何治療他們——你只是不會為了每一件小事去看醫生。很久很久以前，幾千年前，印度一位非常呃……老占星家，名叫布里古（Bhrigu）就已經預言了這一點……」

1987/05/13 澳洲・墨爾本 公開講座

「……你會得到非常美麗的天生得自覺的靈魂作為你的孩子。非常健康，非常聰明，並且非常樂於奉獻。他們不會哭太多，不會太麻煩你，但他們無時無刻不在想著如何孝敬父母，如何給他們歡樂。據我所知，在這個國家有成千上萬的孩子生來就得自覺。我在市場上看到他們，在路上看到他們，在餐廳裡看到他們。但父母根本不懂他們。因為他們出生的層次就比父母高。他們是特殊的人，去做上帝偉大的工作。除非父母成為自覺的靈，否則他們永遠是孩子成長的障礙。現在從第二個脈輪開始，那就是「腹輪」，但實際上它來自「臍輪」，所以串聯起來它是第三個脈輪。並周而復始地運作著，那個地方叫做「幻海」。它是我們創造力的中心。來到霎哈嘉瑜伽後，我看到人從普通藝術家變成了世界知名的藝術家……」

……有一天，我要去一個村莊附近，因為道路出了問題，我轉彎了，看到了一片非常美麗的農田，就像我們在印度遇到的曲徑迷陣一樣。我從來沒有見過這樣顏色的曲徑迷陣。我驚訝，並說，這是誰的農田啊？他們說，這是這位先生的。於是我問這位先生：「你做了什麼才能獲得如此好的收成？」他說：「母親，沒什麼！我在井裡放了一些能量水（vibrated water），僅此而已！然後我遇到了一些來自農業大學的科學家，他們正在練習霎哈嘉瑜伽。他們對從霎哈嘉瑜伽中發現的不同事物感到驚訝。他們發

現，如果你給一頭印度乳牛喝能量水，如果她之前能供應 6 公升牛奶，她就會開始供應至少 14 公升！如果是澳洲牛，想像一下！她說，可能是 16 公升。但在印度，我們發現如果印度孩子喝了澳洲牛奶，他們就會開始對父母做出不當行為。當他們喝了澳洲牛奶，意味著他們對父母行為不端，他們變得非常暴躁。不不不，澳洲牛奶你吃了，孩子就變得很暴躁，你看它不像印度乳牛！如果你在我們的英國倫敦看到乳牛，這也是事實！我的孫女曾經說過，這裡的水牛為什麼這麼白？沒有印度牛奶的甜味。因此，無論是什麼，同一頭原本產乳量很少的乳牛，現在卻開始產乳量如此之多。還有很好的營養牛奶。然後他告訴了我很多事情，一場講座不足以告訴你全部。但科學家告訴我，如果你有一顆由能量水生產出來的小麥，它的產量至少是原來的四倍！但當你把它放在儲藏室裡時，連老鼠都不敢碰它！如果你看到小麥的形狀，那是多麼美麗，顏色是多麼美麗，讓人無法相信，沒有任何肥料，沒有任何人工東西，怎麼能長出這麼好的小麥呢！而且那個麵包的味道太好了，我感覺我從來沒有吃過這樣的食物！令人難以置信。對於沒有經歷過霎哈嘉瑜伽的人來說，他們無法相信這麼奇妙的事情發生！這是我們第一次開始回饋大自然！並滋養大自然。

.....在英格蘭，我們有天然食品店。最早期有六個嬉皮士來到我處，我要在他們身上工作。他們是我的第一批弟子。他們邀請我午餐。而且他們還有麵包，[但硬得連] 我的牙齒也咬不碎，不知道水牛能不能吃！它就像一塊石頭。然後他們吃很多高纖粗糧 (roughage)。我不知道是什麼類型的。高纖粗糧，各種垃圾，不知道是什麼！但他們說，這是天然的！我說，對動物來說可能是天然的 (\*譯註：natural 這字一語雙關，也指「自然就如此」)，但對人類來說就不是了！但我不想傷害他們。我吃下了那食物，好不容易才吃完。但第二天胃就很痛。我沒看過牙醫，我的牙齦腫成這樣！我從來不生病臥床，但我起不了床！我丈夫非常震驚，說，你怎麼了？他們給你吃藥了嗎？我說，不，他們給了我天然食物！所以這又來到一個極限。人們應該知道，針對你的特定身體類型，必須吃什麼。任何事情都沒有一般規則。就像，現

在有人想節食，所以每個人都節食！不管適不適合你！但我不明白為什麼這麼瘋狂！整個概念太有趣了！而且它如此消耗女人的精力，我認為男人真的被女人愚弄了！他們讓女性真的受了很多苦。所以這些平凡的東西，像是食物、舒適和無意義的東西對我們來說沒有任何價值。已失去價值。但是，如果一個已得自覺的人煮食物，而給人吃了，如果這個人有任何胃病，就會痊癒！有些人腸道很緊張，胃很緊張，這些人都用這樣的方法治好了。因此，人們享受到非常深刻的滿足感。」

1983/8/31 瑞士・日內瓦 公開講座

「偏右脈的人是沒有是非觀念的人。他們沒有是非之分，不明白什麼是對與錯。例如，現今在英國，有一些年輕人來找我。他們頭髮染了顏色，紅色的，他們還在臉頰上放了某種有趣的別針之類的東西。我對他們為什麼這麼做感到非常驚訝。我問他們：“你們為什麼這樣做？”於是他們說：“怎麼了？”他們並不認為這是錯的。但你不知道如果你放了這些染料，違背自然，做了所有這些不自然的事情，那麼你就會失明。你的視力會變弱。大自然是透過我們的身體、情緒和精神來回應的。我們見過這樣的人為自由而戰。他們不知道夫妻之間、女人與男人之間什麼是對是錯。結果我們給家人帶來了不安。孩子們會感到不安、沮喪。我們想：“怎麼了？”你不知道。它對孩子的影響是巨大的。孩子們很不安。他們的內心並不平靜，我在西方看到，每當我們有節目時，你都不可能讓十個孩子安靜地坐著。他們會到處亂跑，發出各種聲音，坐得不舒服，東張西望。他們永遠不會平靜。原因是他們在那個童年時期如此不安和受挫，這是他生命中最重要的一部分，我們打擾了他們。我們沒有權利。你是他們的父母。你沒有權利因為我們的慾望和貪婪而打擾他們、令他們感到沮喪。」

1985/3/10 澳洲・悉尼 公開講座

「……你做什麼工作的？老師。那就最好問這個問題：“母親，您是老師中的老師嗎？”只要問這個問題：“你是所有老師中的老師嗎？” “母親，您是眾老師中的老師嗎？”將你的手放在大地母親上。這很重要……現在問十遍，這樣就清楚了……好？這就是答案……完成了，正在流動。閉上眼睛！原諒。首先原諒所有的學生。這就是我所關心的。就原諒他們吧！他們很好。我感到腸胃一陣緊揪。是的，我知道。它們可能會造成可怕的麻煩。現在你看，因為父母不照顧孩子，沒有訓練，沒有管教，他們只知道如何嘲笑和譏諷老師。在印度就不會這樣了……現在你知道這份工作有多重要了吧？我們也必須改變孩子們，讓他們成為善良、快樂的孩子，有安全感，感受到上帝的愛。看吧，他們會進步很多。好的？願上帝保佑你！」

1983/3/5 澳洲・阿德萊德 工作坊

「現代的學校開始嚴重地侵害小孩的純真，在他們七、八歲時就灌輸性教育。我們談論的性教育，對受到掌權人所虐待、強姦或遭受變態性侵犯的兒童來說根本毫無用處。理由是：教育不能控制那侵略性的激情，這激情是經常受電視及傳媒中的性和暴力行為所激發的。我們需要的是在文化上的明顯改進，令人自豪的堪稱現代的文化。事實上，父母應在孩子進入青春後私底下教導他們性教育。有個女士在女兒進入青春後，想為女兒買一些避孕丸。我叫她帶她的女兒見我。她已得到自覺。我告訴她性行為的危險。她們不用吃任何藥，我知道這個女孩和很多女孩都是處女。在印度，大部分女孩在婚前都是自然的處子之身，因為父母在私底下教導她們。若性教育公開地講授，便成為孩子討論的話題，想知道得更多。除性以外，他們沒有其他話題，便會完全失去純真。」

「給孩子的玩具必須精挑細選，不應鼓吹或讚揚暴力，也不應以暴力為主題。孩童可以擁有很美或富創意的玩具，讓他們感受創

造的美好。造型醜陋，塑造成過去或現代怪物的玩具，不應給孩子玩，也不應販賣……孩子們肯定會發展出對富創作性和美麗的玩具的愛好。當我的女兒年幼時，我在某程度上規定她們只准看有關《羅摩衍那》（Ramayana），或《摩訶婆羅多》（Mahabharata），或《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita），或《聖經》的電影。令人驚訝地，她們帶著這樣的電影品味成長……以我的經驗，我看到兒童基本上是很天真純潔的。當然，假若父母經常吵鬧，或當母親懷孕時閱讀不雅的刊物，或看污穢的電影，會對孩子有不良影響。父母跟孩子相處必須完全和諧，並且多花點時間陪伴他們，以關愛與溫和的態度對待他們。如果父母花時間在家中跟孩子傾談，陪伴他們，而非在孩子面前互相爭執，他們肯定會培養出非常乖巧的孩子，以及社會的優秀人才。」

#### Meta Modern Era (1997) 《超越現代》

「……第二點關於靈哈嘉瑜伽的是：它是愛的力量，是上天慈愛的力量。你們必須明白上天之愛是什麼。那是樹上的汁液，它滋養著樹的根，也滋養著其他部分，然後向上蒸發，再掉下來。假如汁液給一朵花卡住了，整棵樹會死亡，最後花也會死亡。因此，我們的愛不是有限的愛；愛自己的子女時也應愛人家的子女。每個人都應充滿著對其他人的愛。要明白，純粹的愛是不會執著於某人的。它就是純粹的愛……」

1994/4/27 香港・半島酒店(房間) 對練習者訓示

「……他們不需要吃所有生食 (raw food) 和這些健康食品 (health foods) 以及各種不需要的東西。只要是正常的好食物就可以讓他們的健康得到改善……」

1985.3.12 英國 Hampstead 談兒童、家長與學校

「.....霎哈嘉瑜伽士應盡可能避免塑膠（尼龍）物品，特別是對於兒童，應小心不要讓他們穿塑料衣物。」

1992.2.12 澳洲・坎培拉靈舍

「.....任何罐頭食品都很糟糕。請不要把它給你的孩子...」

1992.3.5 澳洲悉尼 伯伍德靈舍（離境前最後講話）

「.....任何掉在地上的東西，立即撿起來，扔到某個地方並洗手。我們只會說：『不，不，不，不是那樣』。即使有東西從嘴裡掉出來，你也不能撿起來……」

1985.6 英國・謝菲爾德（獎學金講座）

「.....(生產後) 最好立即就開始使用奶瓶，這樣寶寶以後接受它就不會出現問題……」

「.....如果您的寶寶敏感，請避免冷飲並省略所有眾所周知的產氣食物（豆類、香料、大蒜、洋蔥、捲心菜等...）...

「.....哺乳的時候，媽媽不能直接喝奶，而是要混和粥或薯片之類的東西一起吃……」

[ 關於喂奶後為嬰兒掃風(belch) ]：「要把嬰兒的“肚風”掃出來，應用手向下移動，從頸部到脊椎根部……」

「.....一旦孩子滿足了所有需求（換尿布、餵食等），就不應該一直抱起他，因為這會鼓勵“自我”(ego) 發展……」

1983 給母親的建議 (Nirmala Yoga 雜誌)

「……任何沒有優秀母親的種族都無法存在，無法存在。任何沒有優秀母親的國家都無法存在。毫無疑問，它會滅亡。母親們不僅要保護自己的孩子，還要保護整個種族、整個國家，這是一件非常重要的事……一旦母親們失敗了，國家就失敗了。所以試著去理解這樣做是母親的責任。如果母親們自己心胸狹隘，母親們自己又自私，那麼整個民族都會如此。一切都是透過母親傳遞給孩子的。」

「……所以在這些人們已經以自我為中心的國家，當有各種各樣的其他問題、全部都如是，我們就應該努力淨化我們的思想，保持它的乾淨，思想裡要有更高的願景、更高的事物、思念著更偉大而且有能力來到靈哈嘉瑜伽的人。我們想到的那些數字，讓我們擁有，我們將擁有多少，我們將收到多少。你看，所有這些事情都讓你變得崇高(昇華)，所有這些大腦的昇華給了你一種真正幫助你的孩子的力量。……因此，尊重是一件相互的事情，要擁有任何東西，你必須以值得受人尊敬的方式來行事，而「身為母親」的這個想法就是她應該值得受人崇拜。所以你們母親們，你們會渴望成為比其他人更高的人。……」

1985.3.12 英國 Hampstead 談兒童、家長與學校

「……你看，你是個母親，你必須以母親應有的尊嚴和愛來對待你的孩子。有些人很難接受母親的位置。他們認為：「為什麼女人應該成為母親？」我要說這是最偉大的事情。看看我，作為一個母親，去愛每個人，是最偉大的事，而且，人們依賴你的愛和指導。……我希望你們會明白母親是什麼一回事，而且，你們要從孩子和孫兒中學習為母之道。」

1980 澳洲 有關童年的講話

「……我們應該為自己的母親身份感到自豪。  
母親身份是一個女人能實現的最高目標。  
我的意思是，我已經實現了它，因為我是  
成千上萬人的母親。我認為一個女人可能  
發生的最偉大的事情就是成為母親！」

1982.7.11 英國・德比 公開講座



「要告訴（孩子）他們要（活得）像女皇、國王  
一樣。給予他們自尊，好使他們能夠行為檢點，  
也學會如何再超越……」

1980.12.5 英國 Chelsham Road (論婚姻與集體)

## 附錄 II. 編者話 / 舊網誌分享

### (A)後記

Shri Mataji 曾當面向瑜伽士提醒過：「霎哈嘉瑜伽士都應該是與別不同的；兒童也應與別不同。」(註 1)。她也這樣說過：「我們應該為自己的母親身份而感到自豪。母親身份是一個女人能實現的最高目標。」(註 2)。這兩句要好好細味。看完這本書，或許可以幫助大家朝往這個方向邁前一大步。

這次重新修訂《霎哈嘉媽媽育兒匯篇》期間，不單重新勾起當年接觸過、感悟過的許多點滴，也同時發現，近來一些提昌復興中草藥的言論，有關幼兒和孕婦飲食健康部分，復古的帶孩方式和養生法等等也非常吻合 Shri Mataji 的教導。這些資料和觀點雖然明顯與社會主流有別，但深藏大智慧。不過，這本書的確無法一一盡錄。要詳細了解，建議大家努力閱讀並主動發掘和尋找。西方有句諺語：「上帝賜鳥得食，也不會把食物投於巢中。」何況她早已說過多次：「對霎哈嘉瑜伽士來說，禱告是一件大事。」

這次，也泛起了一些感觸，有些資料之前沒有提及過的，這裡不得不作點補充：

- (一) 其實，打從懷孕一刻開始，父母就應該要為「迎接」一個新「靈魂」到來而作好準備。否則，有可能種下日後的禍根，為自己的無知而付上代價。因為，進化得越高的靈魂，越會挑選父母才投胎的 (有些本來就不必再來這世界的，但選擇再來，要在這亂世/末法年代幫一把)。你想吸引到一位本已得自覺的靈，即前生已經開悟的覺者、智者降臨嗎？那麼你在懷孕時有否營造一個吉祥、溫馨、整潔、和諧、充滿正能量的家？懷孕時有否冥想、跟上天保持連接、心懷集體，保持笑容和正念正見？當年內子每天還在家裡看書和大量聽拜讚歌和古典(中國、印度和西方)音樂呢。
- (二) 有些人還會為第一次懷孕的姊妹做一次小型 puja，又

稱作 **Baby Shower**，那是懷孕第 7 至 9 個月，通常是預產期之前 4 至 6 星期，祈求生產時一切吉祥順暢。只有女瑜伽士可以參加。

- (三) 孩子出生後，孕婦和嬰兒如何補充鈣質，不要盲目相信廣告而大量享用牛奶、乳製品或鈣片（其實那大都是身體難以吸收的鈣形態）。中國人為產後婦女準備薑醋的傳統其實非常科學、實際和實惠。其他古法補鈣和食療指引，也垂手可得。不贅。
- (四) 孕婦和嬰兒還要避免使用基因改造食物。雖然很難直接找到 **Shri Mataji** 有關言論的記錄，因為那是她快將停止演講的年頭才冒出來的「難題」，但很多前輩都指出她有提及過的，建議我們要避之則吉。她甚至反對任何人為干預的雜交配種的動植物，尤其是康乃馨，那已給人類干預太多而產生諸多變種（註 3），不為上天所悅，所以會影響我們的能量系統。
- (五) 可不時非常輕力地觸摸嬰兒和小孩的頂輪，並提示他們：「注意力放這裡！」他們就會養成很容易入睡和保持平靜的習慣，這也是很好的專注力入門訓練，將影響他們日後的學習生涯。在他們躺下時也要多按他們胸口並念頌 **Jay Jagadamba** 口訣。這樣強化了心輪，孩子就更容易大膽離開父母視線而不啼哭。
- (六) 孩子到了入學年齡，要鼓勵他們多用耳朵和眼睛，而不是嘴巴。孩子要先學習觀察世界，用心聆聽，也要學會沉默的藝術。因為那些都是影響他們日後發展出自學能力、自我控制能力、意志力、尊重別人與平實穩重等重要質素和情商 (EQ) 的鋪墊。筆者當年常用身體語言來示意孩子安靜，而不是用說話。發現這樣他們更接受，更受益。
- (七) 語言能力的培養方面，建議
  - (a) 盡量鼓勵閱讀。他們未懂認字之前父母應多讀故事給他們聽，及用圖卡給他們玩著看，以發展他們對圖像的感知能力。這些都是小孩喜歡的。

(b) 鼓勵學外語和多種方言 – 因為那會促進大腦發展，且語言也是將來接收更多資訊的重要工具，對將來升學就業也非常有幫助。

(c) 先多聽，尤其是沉浸式，甚至轟炸式的聽，當然要聽母語人士的錄音或現場對話。學習外語也有個竅門，那是語言學家公認的，但很受忽略的事實是：兒童在 10 歲前，上天在人腦裡面已裝好一個威力非常強大的機制，那是上天的大禮，藉此人可以不必要經過教和學，只要浸泡在任何語言環境下，就能「不費力」地自然學會(英文叫 pick up，意即隨手俯拾，真傳神！)。不過，大概 10 歲之後，你不用它，上天就收回這禮物(能力)。那麼以後要「學」什麼語言，就要像「苦行」一樣慢慢享受教與學的艱辛過程了。如果父母或同住的其他人說不同語言或方言為母語，應感恩，只要天天堅持對着孩子「多聲道廣播」就是了。孩子長大了一定會感激擁有多種語言能力。

(d) 以上所說，家長也應以身作則，感染孩子。

(八) 建議大家參考另一本霎哈嘉的育兒書(2008 年世界基金會出版，歐洲練習者整理輯錄的)：“Raising Children in Sahaja Yoga”(本來已有人翻譯了，但暫被擱置起來，等待有心人接手這個任務吧！)那裡有更多 Shri Mataji 的演講語錄，分類清晰明細。

(九) 當年筆者在第一個孩子出生開始就用心找尋這方面的知識，除了 Shri Mataji 的言論外，外間最大啟發之一是那本《一百分媽媽》(馬以工著，十竹書屋·台北 1998)。作者和嘉賓在序言都說，大家要「回家掃毒」自救，因為我們的家居用品、食物、衣飾等等，已大量充斥著毒素，包括塑膠物料、防腐劑、人造纖維、化學塗層、有害色素、添加劑等等，把我們的身體全方位地內外慢性摧殘，防不勝防。如果你知道，人體是靈魂的聖殿，能量的載體，你就知道為何要謹慎。也推薦大家翻閱那本曾在西方社會引起轟動的《牛奶、謊言與內幕》(中譯本，原著法文，2007 年出版)。看完這兩書，對了解這個亂世中的種種陷阱、金錢遊戲、「醫療政治」和育兒心得也會從此不一樣。

(十) 有姊妹說，當年本人不讓孩子打疫苗，與 Shri Mataji

的指引矛盾。筆者就引用 Alex 大哥的兩段話 (註3) 作回應：「1996 年 (在香港) 我們當面向 Shri Mataji 詢問有關兒童疫苗接種的問題時，她表示，『只有當疫苗能夠保護兒童時，您才應該考慮接種疫苗。』不過，現在新數據顯示，許多疫苗無效，新一代疫苗已改為 mRNA (註4)，而 Shri Mataji 最初建議接種疫苗時還沒有這種疫苗。」

「當時 Shri Mataji 提到她的腳，在注射抗生素後，出現了不良反應，這導致了從她腳流出來的能量受阻。她提到瑜伽士不應該服用抗生素，因為它們對身體有害。然後我告訴她我的姪女因接種 MMR 混合疫苗 (註5) 而出現不良反應。注射後不久，她就罹患了幼年關節炎。然後她就對我們說，只有在能夠保護孩子的情況下才去接種疫苗。然後她談到西醫對瑜伽士來說太粗糙了。她推薦自然醫藥 (natural medicine)，例如阿育吠陀、naturopathy 自然療法和順勢療法。」

另外，給大家科普一下：美國洛克菲勒家族和基金會起飛的故事。那發生在 1910 年代末，從此，全球眾生的生活 (衣、食、住、行) 各方面都走不出石油副產品的魔爪。因為，不單塑膠，化工產品和化學纖維是石油副產品，西藥及很多藥房裡買到的營養補充劑也是。這個石油大亨的家族，慢慢影響各地醫學院的課程路線和教科書，包括營養學。所以有人說，現代社會是病態社會，病人的錢也最好賺！長做長有。這和古老經典說的「末法年代」景象吻合。群魔亂舞，無孔不入。你，準備好嗎？！

這些分享，希望對大家有點幫助。學習之路漫長，但不要忘记錫呂·瑪塔吉提示過多次，我們要好好發展、利用和照顧自己的「明善輪」。也提醒一句，我們的導師是錫呂·瑪塔吉。她的話語和指引，無可替代。

共勉！合十！

編者  
2025.1.16 香港

註1：香港 1994/4/27

註2：英國・德比 1982/7/11

註3：私訊 2025.1.9 & 15 得當事人同意引述發表

註4：mRNA 是信使核糖核酸（英語：messenger ribonucleic acid）的縮寫，是由DNA經由轉錄而來，帶著相應的遺傳訊息，為下一步轉譯成蛋白質提供所需的訊息。

註5：MMR 疫苗，全名是 Measles, Mumps, and Rubella Vaccination，即「麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗」，很多地區在兒童1至5歲期間強制或半強制接種。

.....

## (B) 舊網誌分享

(以下標題編號為原文列序號)

(2007/08/16)

### 70. 育兒經驗談 - 懷孕避忌篇 (一)

先簡單提醒一下孕婦，在物質層面母子是以臍帶相連，你吃什麼，孩子也吃什麼下肚。西方名句：you are what you eat.(你吃什麼你就是什麼)，所以要避免把不健康的東西吃下肚。當然，在非物質層面我們霎哈嘉瑜伽士比其他人更了解母子之間是相連的。你的所思所想和三脈七輪狀

況都在影響胎兒。所以要在懷孕時避免為人清理能量也是這原因。也因此，舉一反三，要避免到能量不潔的地方，包括病房、喪禮、墳地、廟宇等，也不要看(放注意力)到能量不潔的東西和



人，例如乞丐和精神病人。母親也提過，孕婦不要看日蝕和月蝕。肝是排毒器官，媽媽吃太多不健康東西，媽媽和胎兒的肝就一同會慢慢過勞，慢慢過熱。孩子出生之後就麻煩了。肝熱代表什麼，非霎哈嘉瑜伽士也知道不妙。其實現代有這麼多過度活躍的孩子，其禍根早在媽媽初懷孕時就種下，包括服用西藥、快餐、過多紅肉和食物添加劑等，出生後孩子的飲食如果不檢點，肝熱問題就只會變本加厲。這點從事教育和青少年工作的要比一般人多一點切膚之痛。……



(2007/06/13)

## 66. 教導孩子當走的路 – 自我篇

有人問，孩子生在霎哈嘉瑜伽士的家庭就「一定」就是乖乖的嗎？錫呂·瑪塔吉沒有這樣說過，經驗上也沒有看到這是「必然」事實，雖然在比例上「明顯地」霎哈嘉瑜伽士的乖孩子比率相對社會整體為高。她卻說過多次，孩子年幼時父母必須對他『極度嚴格』。例如有一段引錄是這樣說的：「……你必須教導小孩稱呼長輩為某某哥哥或叔叔之類。要尊重長輩……孩子出生的首五年父母必須對他『極度嚴格』。不要讓他們比你大權或操縱你。那是非常重要的。假如你容許他們比你大權或宰制你，他們會坐在你頭上。告訴他們不可這樣……」 (1984.8.11 倫敦)

她的這些話與她一直提醒人類（尤其是求道者）「自我」（我執

ego) 是如何可怕和麻煩的教誨互相呼應。那麼教養孩子的方法，首要避免寵壞他們，讓他的自我膨脹。

如何實踐呢？錫呂·瑪塔吉講過，打從嬰兒時期開始就要注意，例如不要太多抱起他們，大一點之後不要追著他們來餵飯，不可以每當孩子提出買什麼就給他們買什麼，不可以讓他們決定今餐吃什麼或讓他們點菜，更不可以讓他們指指點點，未長大就主宰大人等等，都是這個道理，避免自我這頭怪物早早就跑出來。筆者的經驗和理解是：孩子給人抱得太多，逗得多，自然會自我中心，自視為重要。孩子一時調皮不吃飯，讓他餓一餐半餐沒有大礙，反而自我膨脹卻害了他一生；何況讓他餓一餐半餐反而令他學會一點道理，有個反思的空間，反正到他真的餓了自然會去吃。孩子想買東西時可以向他說「下次就給你這個作獎勵」，但要他學會要依靠自己的努力來爭取，不是做小皇帝一開口就會有這有那。讓他學懂要向長輩恭敬有禮，不但是教他做人謙虛，而且是隨遇而安的做人之道。

筆者還有一些經驗。兩個兒子都是在嬰孩時期一到了可以雙手托物的階段就要他們自己提起奶瓶喝水喝奶，大了一點可坐椅子，一到了可以用單手拿起湯匙開始就要自己喂自己。[ 我們特意給他們用鋼匙和不銹鋼碗，就不會怕他們摔破食具。] 然後慢慢教他們用筷子。一貫立場是，要他們盡快明白做人要自食其力，凡事要由自己爭取回來，且要為自己的行為負責的基本道理。

到他們再大一點，還要他們學懂，大人有正經事要做時候，包括開會和冥想打坐，有他們在場，他們只有兩個選擇：一是離場，一是安靜留下，只可選其一，他們沒有特權可以放縱吵鬧，騷擾別人。

只要父母肯講肯教，孩子自然學會。父母的立場能堅定、清晰和

貫徹始終很重要。肯做一定有成果。父母不教又怎樣？教育理論中有一東西叫「隱蔽課程」(hidden curriculum)，如果父母選擇故意不教某個原則，其實已經在教它的反原則，即是說父母在隱藏的渠道中正在不斷貫輸「不必自我約束」、「不必理會大人」、「不必尊重長輩」的概念等等。

如果你以為西方文化中高舉自由民主是好東西、世界新思潮，要早早貫注入孩子腦裡，那麼你只會製造一頭頭小怪物、小皇帝。當「自我」這頭怪物早早就跑了出來，之後要降服它就艱難了。



( 版權聲明：編者拍攝・2003 年12 月耶誕於印度格納柏蒂普蕾 )

### 附錄 III. 詞彙表(譯註)

|                 |                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ajwain seed     | 印度藏茴香。一種印度常見的種子，用於草藥、食物、食療和祭典。煙燻法就用到它。亦有人寫作 ajowan。音譯阿加旺種子，亦有商品標示為「香旱芹籽」。西方植物界也稱之為 thymol seeds 或 carom，也認為其實它是果實而非種子。其葉也可食用，所以為免混淆一般會註明是種籽還是葉。 |
| ashram          | 集體修行靜室，相對於佛道中的靈舍、精舍。                                                                                                                            |
| barley water    | 薏米水(?) 在英國 barley water 是「大麥茶」，特指一種用大麥和果汁混成的飲品。這裡是否指薏米水不能肯定，因為中文「薏米」的相對英文名稱也眾說紛紜。                                                               |
| brahmarandra    | 梵穴，在頂輪處。                                                                                                                                        |
| belch / burping | 掃風，大陸亦有人稱作拍嗝。因為嬰兒吃奶時會吞下空氣，如能順利把這些俗稱為「肚風」的空氣吐出來，便會令他們感到舒服，而且避免出現嘔奶情況。根據衛生署示範視頻，是大人用手輕輕地拍打嬰兒背部，加上由下而上的掃的動作來完成。但 Shri Mataji 建議由上而下，由頸掃至脊柱底部。      |
| butter          | 黃油，但港澳地區一般譯作牛油，是牛奶中提煉出來的脂肪（北方人講的牛油則是指牛肉而來的脂肪。）本書中凡寫「牛油」皆指 butter (黃油)。                                                                          |
| Chandra Ma      | 梵文，意即月亮母親，是月神的名號。                                                                                                                               |
| C.P.            | 錫呂·瑪塔吉印度裔丈夫名字簡寫，曾連續 16 年擔任聯合國世界海事組織秘書長，長駐倫敦。1990 年代退休後獲英國封爵。                                                                                    |

|                                 |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chiropractor<br>(chiropractics) | 脊醫，又稱脊骨神經科醫生。現代西方非主流醫學，結合現代物理治療、按摩、營養學及古代整脊治療的「整全醫學」流派，有些還會結合刮痧等「非入侵性」東方古法來診治。一直受主流西醫排斥。這裡 chi 讀作 /kai/ 。                                                                                                 |
| dall                            | 是印度食品中有豆有蔬菜的多汁小型菜餚，通常用飯或餅沾著吃。                                                                                                                                                                             |
| ego                             | 心理學中的「自我」，即佛家所指的「我執」。                                                                                                                                                                                     |
| extra virgin                    | 初搾，通常用來形容橄欖油的第一手的搾取、提煉過程。最先一次搾取對營養的保存和提取被視為最佳（而非之後被反覆用橄欖殘渣來再提煉）。                                                                                                                                          |
| folic acid                      | 葉酸，也稱為維生素 B9、維生素 M、維生素 Bc、蝶醯麩胺酸，屬於維生素 B 的一種，可用於治療由葉酸缺乏症引起的貧血，也是孕婦的營養補充品。                                                                                                                                  |
| ghee                            | 酥油，即是牛油( butter 黃油) 經提煉後的最純淨油脂部分。                                                                                                                                                                         |
| Gregoire                        | 葛雷瓜，第一批錫呂・瑪塔吉的西方弟子，一直擔任領導角色。退休前為聯合國救援官員。Advent 《降臨》一書作者。                                                                                                                                                  |
| gripe water                     | 專利名稱，因以草藥為本，故為不必醫生處方就可在藥房買到的產品，在世界許多國家銷售，用於緩解嬰兒腸絞痛和其他胃腸道疾病和不適的口服止痛水。西醫常說沒有證據支持它的功效。原配方中除碳酸氫鈉和蒔蘿油外，還含有酒精和糖。目前的產品不含酒精，除了蒔蘿油或作為蒔蘿油的替代品外，還可能含有茴香、生薑、洋甘菊或檸檬香脂。有人抱怨此產品仍然含有糖，而有些則可能含有木炭。服用量為每天一到幾茶匙（5 毫升 = 一茶匙）。 |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| homeopathy   | 順勢療法，又稱「同類療法、同種療法」，是以極度稀釋的療劑（Remedy）來啟發患者自己的生命能量來平衡、維持、保護自己的療法。是二百年前一個天生得自覺的德國醫生山姆·赫尼曼（Samuel. Hahnemann 1755-1843）所發現。因其成效和價廉特點，早已在歐美和印度獲廣泛接受，近年再牽起醫療革命和爭議。英國皇室一直是支持者。主流西醫一直攻擊它為偽科學，但在英、美、加、澳等國有專門的大學課程可考取專業資格。其著名核心理念“like cures like”（同類相醫，以同治同）在施治時是以平常可引起病徵同類不良身體反應的物料（主要為礦物、植物），極度稀釋後予患者服用，引發身體對抗同類病徵的自療機制。其「百分位等級」或稱「C 等級」稀釋度，指每個等級單位代表將某物質稀釋一百倍（1 比 100）。他提倡於大部分情況下使用 30C 稀釋強度（即稀釋度達 $10^{60}$ ）的療劑，那已是完全超越物質層面的「介入」。通常以細小圓形糖粒作載體服用。普通健康店有售。 |
| kajal        | 以草藥製成，印度人用來畫眼線的塗料和方法。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maharashtra  | 馬哈拉斯特拉邦，印度中南部著名的省份，首府孟買，其主要方言為 Marathi（馬拉地語）。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| maryadas     | 份際。指的是各人應該持守的，就身份/角色的言行的界限和不成文的社會規範。這字源於古印度的神話和禮教。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Montessori   | 蒙特梭利教育法。西方一種注重 3-6 歲幼兒以活動和遊戲學習的方法，以創辦人姓氏命名，源於義大利。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Nirmala Yoga | 涅瑪娜瑜伽，霎哈嘉早期的英文雜誌，已停刊。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| punjabi      | 印度女式服飾，上身像中式長衫，通常為長袖，下身為長褲，常伴以薄領巾。一般視為便服。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| raw food     | 生食，也譯作裸食、生機食物。為西方新派素食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

人士倡導。他們推崇植物食材也應純天然和未經煮熟加工，最多也不超過攝氏 40 度加熱。

|             |                                                                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| red meat    | 紅肉。在西方飲食文化中，一般指哺乳類動物（家畜）的肉，尤其豬、牛、羊等，因烹飪前呈紅色而得名。[ 相對來說就是白肉(white meat)，尤其指鳥類（家禽）和魚類、還加上爬行動物、甲殼類（蝦、蟹等）或雙殼類（牡蠣、蛤蜊等）等非哺乳動物的肉。]                                                                     |
| rice        | 大米，煮熟後就是米飯，現代社會裡普遍是指白米（精米 white rice）和白飯，但亦有可能是糙米/紅米。所以翻譯時選取較中性詞語「米飯」。另一處譯作「稀飯」而不是粥，因為原文也用中性的 rice 而不是 rice porridge（要避免超譯）。                                                                   |
| roughage    | 纖維素，膳食纖維，指飲食中不能消化的物質，有時與 fiber（纖維）一字互通，偶爾泛指高纖粗糧（粗糙食物），如燕麥片、糙米、玉米等未經「精製」的五穀雜糧。                                                                                                                  |
| vidya       | 梵文指真知識。相反就是 avidya。                                                                                                                                                                            |
| white flour | 白麵粉。因已成了主流，中文通常只叫麵粉，但西方人仍會註明那是「白」麵粉，以區分較原始和粗糙的「全麥粉」（whole wheat flour）或「全粒粉」。製造廠為了保存期的考量，在研磨麵粉時會把全麥中的外層的麩皮及胚芽去除，所留下來的胚乳經過磨粉後，就是我們所謂的「白麵粉」。全粒粉的製造與使用有許多限制，所以麵包店製作全麥吐司所用的材料，多是白麵粉再混合麩皮製作，不含胚芽成分。 |
| yogurt      | 香港一般譯作乳酪，中國大陸、新加坡稱為酸奶（或優酪乳），台灣多把固態的叫作優格，液態叫優格乳，是乳製品的一種，由動物乳汁經乳酸菌發酵而產生。除商業生產外，亦可在少量製作。因為含有大量有益人體的乳酸菌而受推崇。                                                                                       |

## 附錄 IV. 參考書目：

### 1. Meta Modern Era

Shri Mataji 著 Ritana Books 出版 1997

中譯本《超越現代》香港霎哈嘉文化協會出版 2022 (繁體)

(編註：這是極罕有和難得她專門為出版而寫作的文獻。書中有不少關於教育、育兒、家庭倫理和社會觀念的論述。)

### 2. Raising Children in Sahaja Yoga

published by Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation, 2008, Italy (Compiled by Dominique de Graff )

中譯本《在霎哈嘉中養育兒童》(簡體) 2015

(編註：英文版註明是 H.H. Shri Mataji Nirmala Devi Selected Quotes [錫呂瑪塔吉講話選段]，來龍去脈請參看本書前文再版序 2。中文版刪去了內文所有引言的年份和出處，只保留了原附錄中的「Shri Mataji 有關兒童講話的列表」才詳列出處，但增加了(附錄 2-5)介紹四個霎哈嘉的兒童及教育機構，包括：喜馬拉雅山達蘭薩拉學校、義大利卡貝拉學校、捷克 Borotin 幼兒園及義大利達里奧青少年營地。)

### 3. Education Enlightened

by Shri Mataji Nirmala Devi (published by Vishwa Nirmala Dharma, 2018) (Compiled by Yogi Mahajan )

中譯本《教育啟迪》(簡體) 2014

(編註：原書英文版在 1995 年在印度 Pune 出版，但 2010 年在義大利 Cabella 由世界基金會再版並在 2014 年推出中文版時，刪去了原編輯馬哈贊的序言和導論，但在末尾添加四篇附錄介紹當時存在的四所霎哈嘉教育機構(同上)，並把引述錫呂·瑪塔吉的詩由一首加到三首。)

### 4. 《一百分媽媽》

馬以工著，十竹書屋出版·台北 1998 (繁體)

(編註：自學回家「掃毒自救」的好書，學會避免從家居用品、食物、衣飾等慢性中毒，保護自己及家人健康。)