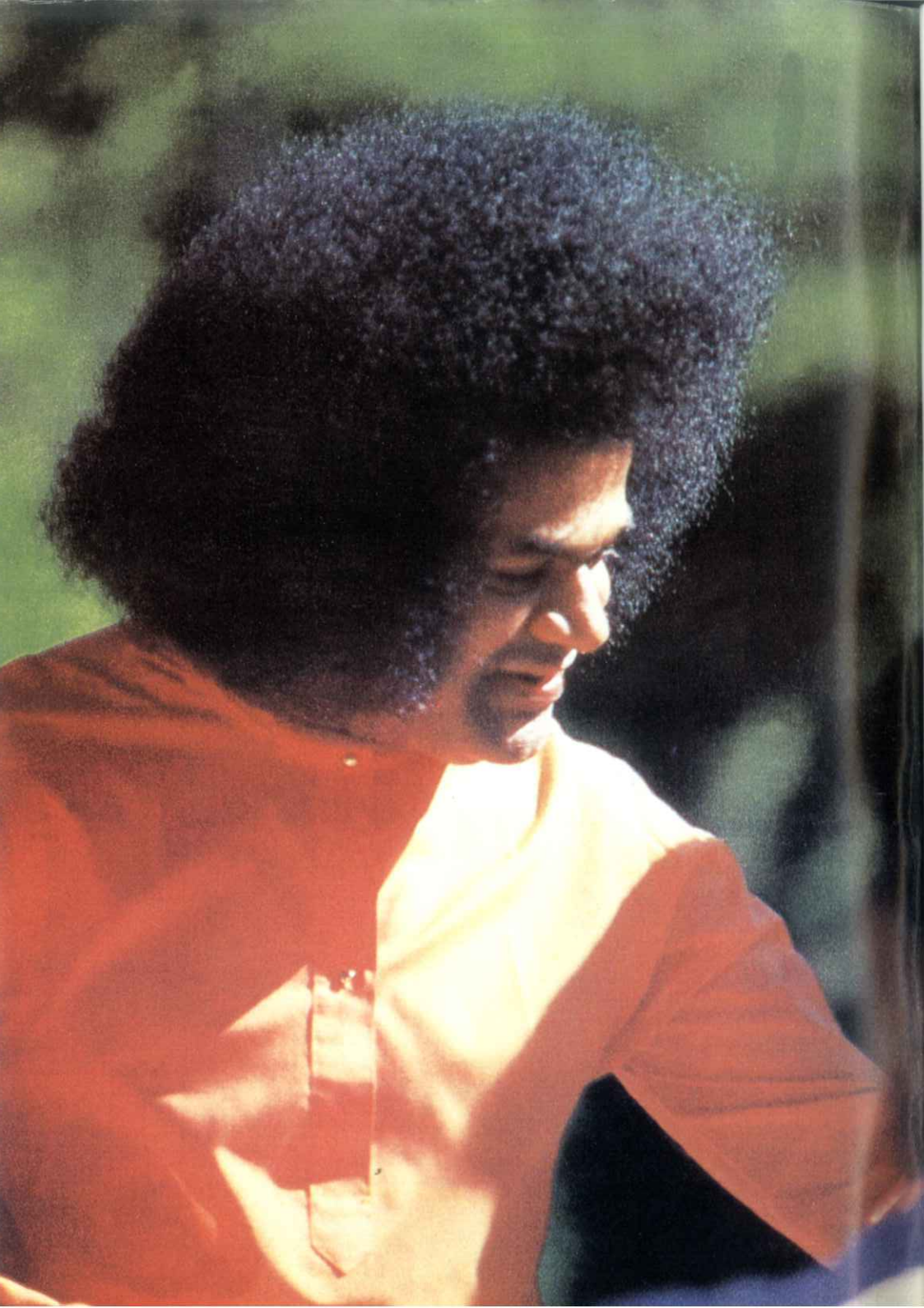




Sanathana Sarathi

永恒的

战车御者

Vol.3
第三期

Printed in Malaysia for
the **Sri Sathya Sai Central Council**
(for circulation to members only)

目录

主题	译者	Pg
改造自己和改造世界	周德惠	1
把生命奉献给神灵	李保章	6
再次与世尊欢庆灿烂的圣诞节	陈慧健	13
佛陀对良好生活的开示	李保章	18
以两脚行走的爱	陈慧健	25
寻觅圣者	吴坤平	27
从“唯一神教派的教堂”到赛中心	陈慧健	30
促进一体性：学生的义务	周德惠	32
灵性探讨和神圣恩典	周德惠	38
克服“自我怀疑”	周德惠	41
圣号的力量	李保章	47
有关萨古白的虔诚	周德惠	53
一个特别的面谈	周德惠	58
我心目中的斯瓦米	周德惠	62
三角形的灵性生命	陈慧健	65
我的生命——我的赛	陈慧健	70

改造自己

和改造世界

宇宙受制于神；神显彰于真理；
真理属于圣洁众生的权力。

今日的人类必须成为“真理”的化身，他们必须掌握真理。

“天地万物因真理而生，最终也必融合于真理。宇宙如果没有真理作为它的根基，一切还会存在吗？这就是人类存在的真相”（泰鲁固诗）。

每一个人都来自真理，维系于真理而融合于真理。他是真理的化身。如果人人确认这个事实，那整个世界就会弥漫着真理了。

人类所追求的不应该是享乐而人类的命运也不是痛苦。人必须控制苦乐的根源而痛苦比快乐更能激发人的智慧。研究古圣先贤们的一生，你不难发现他们的智慧乃得自苦难。没有痛苦，何来智慧！痛苦给人带来诸多启明的教训！

不了解这精深的道理，人极力追求享乐，永无止息。勿庸置疑，

人需要快乐，然则，快乐是如何达致的呢？只有征服了悲痛之后，人才能体验到快乐，是故，人人都应该以迎接快乐的心态来迎接悲痛。“痛苦和快乐是混合的，任谁也不能分开它们。快乐本身决不孤单，一旦痛苦解除，快乐随即降临。”（泰鲁固诗）。快乐从哪来呢？痛苦走了，快乐就到。

年青的一代是国家的主人翁，不论国家的昌盛和衰败，他们都是继承者。国家的未来发展全靠他们，因此，这些年青人就是国家的真正财富。

人的命运全掌握在他自己的手里，一切痛苦和快乐无非他自己的杰作，所以他应该以平静之心看待发生在他身上的一切，不论是好的或坏的。

神被称为“Siddhiswaroopa”——愿望的体现或究竟，也被称为

“Amogha”——无极限者。这意味着神的力量是无限的。祂又被称为“Aprameya”——不可测量者。所以，我们应该视一切为神的恩赐，而在这过程中，一种独特的悦乐就会涌现了。

在现实生活中，我们视挫折、损失或悲伤为不幸或灾难，然而，无风不起浪，事出必有因，进食是饥饿引起的，喝水是口渴引起的，悲哀是处理不当造成的。明白了悦乐的根源，无以获得持久的悦乐。这根源是爱（Prema），世上没有比爱更伟大的东西了。任何事物都有其代价而持久悦乐所付出的代价就是神圣的爱。缺少爱，任何事物都不能带给你真正的悦乐。

职是之故，人的主要财富就是爱，人人都应该努力追求这个财富。有了这个财富，任何人都可以享受永恒的福乐。

我们在世间目睹的种种痛苦和悲哀都是短暂的。每一个痛苦的背后就是欢乐。前一个“痛苦”的体验精炼和增进下一个“快乐”的体验。这好像在熔炉中提炼金子一样，“痛苦”提炼“快乐”。

新的年头或新的月份并不带来新的喜悦或悲哀。如山迪班（sandidipan chatterjee）在先前的演讲中所说的，每一刻的时间都是新的。每一秒钟是新的，因为它宣报时间

的进行，而一年其实是秒的延续为分，分的延续为时，为日，为月而成的。

只有珍惜每一刻，视它为新的，新的一年才是新的；只有善加利用每一刻于圣洁的途径上，才能决定一年的成果。

改造

要过圣洁的生活，要获得圣洁的体验，你就必须有圣洁的行动。行动上的改变才能导致世间善与恶的改变。社会的改造必始于个人的改造。

今天早上同学们诵念一则有关学生们的友好相处和行动一致的吠陀祷文。但他们没有诵念其中重要的一段，即：让我们生活在和谐之中，完全没有斗争。“吠陀经强调，唯有和谐地生活在一起，世界大同才能实现。因此，不要让斗争或动乱有立足的余地，大家应该和乐共处，相亲相爱。

神是爱

神毕竟是爱的化身。祂的爱弥漫寰宇。宇宙被称为“Visvam”，因为神遍在于整个宇宙。主的另一个称号是“Vishnu”（毗湿奴），这个字的原意是“全在者”。神是

“因”，宇宙是“果”。

主也被称作“Atma”，意为光辉。主就是“无知”之黑暗的驱除者。

古经典所用的每一个字都有其精深的内在含义。这“精奥”就是印度精神传统的特征，但致力于探索这“精奥”者却如凤毛麟角。大多数的人每天只把自己局限于短时间的偏重仪式的膜拜，他们甚至不知道这些仪式的用意何在。在不了解仪式的真义之下来执行这些仪式，那是枉费心力的。培育爱是一切灵修的目的。不论处在什么情境，切勿放弃爱或忽视爱。有爱的地方就不可能有憎恨、悲伤或匮乏。

随着岁月的流逝，你成长或衰老，但你的态度改变了多少？思想上的纯净导致知识和智慧上的纯净。只有透过灵性的智慧（Jnana 识），才能悟道。

学生当前之务

荣华富贵乃世人所欲，而得之，又岂能究竟人生？他们的失败归因于他们对“一体性”缺乏了解，这一体性是表面之分殊性的根基。确认神之在于每一个人之内乃灵性之美善的一个标志。钵罗赫拉德（Prahlada）宣称如果要寻找神，到处可以找到。他的父亲，喜兰尼亚

卡西普（HiranyaKasipu），以其成就而言不愧是一个伟大的人物，但他否定神而未能成就至善。同样的差别可从罗摩（Rama）的至善与罗波那（Ravana）的伟大中见得分明。

今日的学生应该学习步上正义的康庄大道，应该为社会谋福利。他们应该对众生怀持爱心，应该培育高尚的人格，应该求取有用的知识，这三种品行必须养成而爱则是这三种品行的基础。

诸位爱的化身！要肯定你对神的爱不会因你的愿望之达成与否而波动。要记得种瓜得瓜，种豆得豆，你的行动决定一切。只有爱神，你才能获得永恒的福乐。要扬弃不良的品质如憎恨、嫉妒等。

内心充满爱

今天是1998年元旦，从今年开始就以爱来充斥你的心吧！视众生为神的子女。基士拿（Krishna 黑天）已宣称所有人类无非神的火花。这意味着人人都应该过度虔诚神的生活，奉献出他的爱，使整个世界洋溢着爱。

暂且深思一下你今天在此所观察到的景象，成千上万来自世界各地的兄弟姐妹们欢聚一起；他们为什么聚集在此呢？你正在寻找某种

在你国土找不到的东西。那是什么呢？那就是神圣的爱，是你还没有在你之内找到的。所以，你到这儿来，就像一个病人到医院去求诊一样。现在你既然来了，就该把这神圣的爱带回去，把这爱灌注你的内心，不论到哪都随身携带，就像病人把药带在身上一样。让神圣的爱像船上的指南针一样，指引着你，总是指向神。奉献你所有的思想和行动给神，从而圣化你的人生。古圣先贤们就是过这样的虔诚敬神的生活才把丰富的文化遗产和神圣的优良传统遗留给我们的。今日的年青人应该把圣洁的理想根植于心，付之于行从而把整个社会改造为一个充满爱的团体。

在运动上的一体性

12月30日多国选手聚集在百善地尼乐园，参加曲棍球比赛。所有运动员都以纯净的心，崇高的体育精神及恪守运动规则的态度来参加比赛。他们不但自己享受到比赛的乐趣，也把无比的乐趣带给观众。我们的同学也在这比赛中兴致勃勃，发挥了高昂的斗志。

大部份的观众来自近邻的乡镇。无可否认，运动会和竞技会对年青人的影响是显著的。生活是一局游戏，参与吧！生活是一场梦想，实现吧！生活是爱，欢享吧！生活是一个挑战，迎接吧！人们必须作

好准备面对生活中苦难的考验而只有人类才有这种面对生活挑战的能力啊！

奉献一切行动给神

把日常生活中的每一个行动都奉献给神。心境平和可以藉奉献一切思想给神来达获。这不必等待适当的时机，你随时都可以这么做。伟人决不等待时间，他们抓紧时间，利用时间。

人身难得但人却不善加利用。生命如竹，长有环节，这些环节代表欲望如财富、妻儿等，我们必须把这些环节除去。

从这新的一年开始，你必须认识人性的真实意义以改变你的一生，如此，你才能成为国家的忠仆，在各个领域以赤子之心去克尽职。

同学们！要记得：你们现在正处于黄金时代，切勿糟蹋呀！履行义务，孝顺父母，服务社会，秉持高尚的德行，这些都是你们应该做到的，并且，不但自己要心怀悦乐也要把悦乐带给他人。

从今以后，如果同学们能虚怀若谷，尊贤敬老和博爱众生，那就是我莫大的欣慰了。

昨天“中央信托”有一个会议，我告诉委员们，包括因杜拉沙在内，我对产业丝毫不感兴趣，不要把我牵涉在内，我不希望和金钱或产业扯上关系。我唯一关心的是我的追随者（掌声）。说完之后，我在文件上签字。

你是我的资产

你是我的资产（掌声）。有了这个无穷无尽的资产，对其他的物质产业，我怎么会感兴趣呢！同学们是我的资产（掌声）。没有什么能比我看到同学们过理想生活更令我感到快慰的了。这是我期待你们给我的回报。你们的教育是免费的，但我要你们付出一个特别的学费——就是爱。当你们奉献出这特别的“学费”时，这就等于你们在奉献一切了。

罗什曼那（Laksmana）完全降服罗摩（Rama），他宣称他奉献他的家庭和他拥有的一切给罗摩。他待人谦卑有礼，尊敬嫂嫂如尊敬母亲一般。我们应该向他看齐。

非善勿视，非善勿动，非善勿听，非善勿言，非善勿思，非善勿为，此乃通往神之道。

圣洁的视像会改造整个世界，所以，眼睛只宜看圣洁之物。

过度虔诚神的生活

根据格里高利历（Gregorian Calendar，公元1582年罗马教皇格里高利十三世，Gregory XIII，所制定的历法，即现在的阳历），今天是元旦。其他地方或有其他的新年，这无关紧要，最紧要的是把每一刻都付诸取悦神的行动上。培育起对神的爱，这会带来无比的福乐。哈里斯槃德拉的一生就是最好的模范，他为真理牺牲一切而最终他因神的恩宠而得回一切。

在这元旦之日，我祝愿大家快乐和昌盛。古人经常祝福到访的人长命百岁和身体健康，为的就是希望人们过着有意义的生活，充满爱的生活，神圣的生活。要以体现圣爱来救赎你们的生命。

薄伽梵以一首峇赞结束讲道：“Prema Muditha manase Kaho : Rama, Rama, Rama !”

（录自薄伽梵的讲道，1998年1月1日于赛古鲁弯礼堂）

（原文刊载于1998年1月版）

把生命奉献给神灵

信心、决心、勇敢和才智
力量和威武——具备了
这六项品质，便肯定会获得
圣灵的护佑。

爱的化身！

信心 (Visvaasam)、决心 (Saahasam)、勇敢 (Dhairyam)、才智 (Buddhi, 觉性)、力量 (Sakthi) 和威武——只要具备了这六项品质，圣灵便会对他的一切事业，鼎力相助。不论任何时候、任何地方或任何情况，这六项品质都是不可或缺的。拥有了这六项美德的人，便不会遭受烦恼的纠缠。

这六项品质是不可能通过教育得到的。它们也不能由导师传授或从父母的遗传获得。

这六项品质导源于对本身佛性的信心 (Atma-visvaasam)，这是唯一的方法。

在此六项品质中，信心第一。在我们日常生活的体验中，即使像投寄一封信这件小事，也潜在着信心的要素。一个人，如果他对邮政局缺乏信心，他便连一封信也不会

寄出。信封上的地址和所贴的邮票不受距离影响。同样的道理，神对接近祂或远离祂的信众之间，是不起分别心的。个人必须有信心写上正确无误的地址。信心必须是毫不动摇、完整和丝毫没有任何怀疑掺杂其间的。信心的信笺也必须携带着爱心的邮票。它必须是无私心的爱。自私的爱是毫无用处的。当无私心的爱伴随着坚定的信心之际，则你对世尊 (Bhagavan) 所做的一切祈祷，一定会抵达祂那儿。

今天，这样的信心已经很少有了。对本身佛性的信心可说是荡然无存了。一个对自己毫无信心的人，又怎么可能对神具有信心呢？像这样的人又怎能有希望会得到神恩呢？因此，每一个人必须培养起坚定的信心。

在今日的每一个领域里，坚定的信心是至要的。早上离开家的人士，不论是谁，都抱着自己会在傍晚回返家门的信心去上班的。没有

人会去挑起任何工作的担子，除非他早就拥有信心，知道自己有能力完成任务。由此可知，信心对人生中的每一项活动，都十分重要。

古代的圣哲们靠着信心完成了许多壮举。即使在数千年后的今天，人们对他们的成就仍然津津乐道。

很不幸的，由于受到当前加利 (Kali) 年代的影响，信心日益衰落，一天不如一天了。

今天，人们随时改变信仰，这是心理失常的行为，它们和灵性——寓居于内心的灵性无关。

人生的价值

人类的历史，已有数十万年之久。但是，人类却还不能领悟到人性的伟大之处。经过了这样长远的年代，人们仍然未能回答这个问题：“人生的价值是些什么？”

人们阅读书本，也聆听讲道会，更经历过得与失、快乐和痛苦。但这一切并没有让他们正确无误地认识到，在人生中什么才是永恒的。倘若他们获得了这项真知，他们便会明白，整个世界就是一个大家庭。

《吠陀经》宣扬全体人类是一

大家庭的概念。它也宣说无量世界的道理，这无量世界是无有边际的。

人类本身是没有隔阂的。事实上，在人类与其他一切不同种类的生物，如：飞禽、走兽、昆虫和甚至树木之间，也是没有壁垒的。大家都是有情众生这个家庭的一份子。

在生命之树 (Tree of Life) 上，人以走兽，飞禽和昆虫等种种形态显现。在这些形态中，他体验到他自己的神性。

你们都知道甘那巴提 (Gana Pathi) 有两位母亲：高尔利 (Gauri) 和甘雅 (Ganga)。但是，每一个人则有四位母亲：第一位母亲是真理 (Sathyam)，第二位母亲是正义 (Dharmam)，第三位是爱 (Prema)，第四位是宁静 (Santhi)。人必须去过使他能成功博取这四位母亲欢心的那种生活。然而，人却遗弃了这四位圣洁的母亲，反而去爱慕另四位养母。她们是谁呢？这四位养母便是：不公正、邪恶、不义和虚假，结果使人成为诸多烦恼的受害者。原本是严守真理、高尚品德和爱的君子，反而变成不公正、邪恶和虚伪的小人了。人抛弃了自己的生母，反而去依附这些不正当的关系，他于是过着腐败的生活，失去了内心的宁静。

在上古时代，罗摩(Rama)曾经说过，生母和生于斯的祖国，比天堂还伟大。可是今天，人却遗弃了他的生母，而去爱慕那些虚有其表的母亲。人应该视真理、正义、爱和宁静为母亲那般而去热爱它们。不论在任何情况下，他都绝对不可以去伤害这四者，因为这样做会给他带来极大痛苦。

六大敌人

造物主赐予人以各种不可异议的品质，除了上面所谈到的六项美德外，人也具有六种恶习。和这六项美德对立的是欲望、仇恨、贪婪、迷惑、傲慢和妒忌，它们被称为人的六大敌人。然而，它们也是创造的一部份。心念(mind)是这六种恶习的主人。人尝试通过心念的训练来克服它们，但那是难以办到的。原因在于人不知道如何去控制心念，遂反而使自己成为“心猿意马”的牺牲品。每一个人都应该致力去找答案：如何在任何情况，任何时候，任何环境下，正确地使用心念。

今天，人们被贪、嗔、痴三毒所支配，这三毒使人心恶毒了。于是乎，人的一举一动都变成邪恶了，所说的每一句话都成了恶言了。凡是由心念来主宰的一切行为都受到污染，再也不清静了，而由感官所支配的一切活动也一样受到污化

爱的力量

要把这些邪恶的思想和行为转化为善良的，便必需把爱灌输在所有的思想和行为之中。

今天，人已经完全不明白什么是爱。人把欲望当作是爱。在他的想像中，凡是他所向往的一切，都导源于爱。这不是真正的爱。真正的爱没有欲望，它毫无“私我”，它不要回报。它包容万物，没有这是朋友、那是敌人的分别心。

人忘记了天地间的真情是无私的，反而让自己充满了自私的欲望，可悲的是，他还以为自己充满着爱呢！这些都是世间的牵挂。它和导源于你那内在在圣灵的爱有着天渊之别。圣灵的爱无边无际，它毫无恨意，天地真情就是它的本然状态。

以爱去充满心念，把六大敌人从心中驱逐出来，这是十分重要的。身体的每一部份都必须充满着爱。这是使人超凡入圣之道。

很多人认为超凡入圣、名列仙班是需要去作出凡人所做不到的一番努力。这是不确实的。圣爱是在人的能力范围之内之事，对于人来说，那是很自然的。人有权利拥有它。圣爱不应该被看作是人所不能企及或是某件高远之事。可惜的是，

人们往往以各种名号和形相去分割这份爱，从而贬低了这爱，也贬低了他们自己。

毛病在于曲解了爱而非爱本身。化愤怒为爱，把恨转变成爱。要有效的做到这一点，所需要做的只是以爱去注满那颗心，如此心便改变了。一旦那颗心充满了爱，整个世界便成了乐土。

心念是不安定和善变的。人所遭遇到的一切烦恼皆来自心念。心念里头的思惟是人的诞生之因。

正义(Dharma)和服务

吠陀经以“Manuja”称呼人。“Manuja”指出了人的诞生是为了要体验完成本身愿望时的成就感。因此，人有必要升华他的愿望。他应该去探寻，是什么使自己的生命完美、使自己成为他人的模范？是什么促进了社会的福利？什么才是全世界的理想？个人在思索这些问题之际，应该会明白个中的道理：他必须先培育起崇高的理想。人们不应该由于一时的冲动而草率行事。据说，要成就正义，就必需要有一具身体。但是，必须要知道，上天赋与人以身体，是为了让他能够去服务他人，这是十分重要的。这两种说法暗示着，个人在履行他的责任的同时，也应该去服务他人。

在今日的这个世界里，有数不清的善行义举等待着人们去做。在这里，我们有三类信徒。第一类信徒不知道本身所具有的潜能。第二类信徒全心去寻找神，却完全没有要从神那儿得到福报的想法。第三类信徒视神为真理的化身而爱慕祂，他们视神为全能的主来祈祷，从而得偿所愿。神是一，但信徒可以用不同的名号和形相去膜拜祂。

色和空

人不必往身外驰求任何东西。他的内心蕴藏着无量世界。他本来就是仙佛种籽。他具有磁一般的引力，这股力量来自圣灵。每一颗原子都具备着圣灵的力量。但人们却认为只有感官所能触觉的，才是真实的，凡是超越感官的都是不真实的，这真是大错特错了。“真空妙有”、“有生于无”。在你遇到陌生人之际，你对他的全部认识，来自他的身裁和外表。你对他的才干和天份一无所知；才干和天份是内在的，你的肉眼看不见它们。他具有仁慈、爱心、牺牲的精神、崇高的理想，而这些却是你一点儿也发觉不到的。你是否可以基于此便说它们是不存在的呢？同样的道理，一个人行动背后的隐情，也可能不容易被发现到的。譬如，一朵花有它的芳香，而芳香是无形的。芳香的形像就在花朵的形象中。没有花朵，便没有芳香。人们说爱是无形

的，但爱亦有它的形相。母亲表现在儿女身上的爱，便是爱的形相。

同理，每一件东西都有它的形象。但是，愚昧的人因为不明白这项道理，便说看不见的东西是不存在的。在宇宙间的一切，没有什么是不具形象的。任何人若要明白这项道理，他便必需认识到，圣灵既是小而无内，也是大而无外的。

耶稣的信息

至于耶稣，曾经引起争议，这些争议造成耶稣必需去经历生命中的苦难之因。但是耶稣早已做好准备去面对任何麻烦或惩罚。他认为慈悲是至高的品质。起初，他自称是“神的使者”，后来他说道：“我是神子”。最后，他宣布：“我和我父是一。”你们必须要注意到这一体性。你们要强调的是你们的共同点，而不是你们的互异。

今天人们口说一体性，但却不去奉行。

Swami 每一次的讲道中，都谈到爱。究竟有多少人身体力行呢？又有多少人曾经试图去了解“爱的原则（the Love Principle）？”谁具有这爱？举目四望，似乎见不到这爱的踪影。

清净和灵性

有了爱，仇恨便没有立足的余地了。不要妒忌任何人。当这项邪恶的品质出现时，爱便逃之夭夭了。清净的心是爱寓居之所。有了清净，统一便会到来；统一导向灵性。

今天，清净已不存在了。那么，你要如何去体现灵性呢？你必需奉献一切给神，完全没有丝毫欲望掺杂其间。奉献你的一切给神。这便是耶稣的教导。他认为所有一切都是奉献给神的祭品。

耶稣被钉在十字架时，在他周围的人群流泪了。就在那时候，天空传来了一阵声音：“我的孩子，万物一体，对人不可有分别心。”耶稣宣布：“死亡是生命的衣裳。”正如我们更换衣服，我们也更换身体。身体是内在灵性的皮囊。因此，我们必须视身体为皮囊。我们不必为身体操心。

佛陀的忠告

佛陀在寂灭前，也清楚地宣说这项教导。当时，佛陀继母所生的弟弟阿难流着眼泪。佛陀对他说道：“你不应该哭成这个样子。你为什么哭泣？”阿难回答道：“你马上就要死了，我为此悲伤。”佛陀说道：“我不在死亡中，而你也不

在生活中。每一个人都得放下这个身体。所以，你不该流泪。”

究竟有多少人听取这项教诲？你们必须学习去过高尚的生活。这才是纪念基督诞辰的正确方式。去实践伟大导师们的理想而生活的人，已经少有了。

你们必须认识清楚，在世间上没有比爱更圣洁的东西了。爱是神，生活在爱之中。这是你们的责任。让爱填满你们的心，这样一来，你们便能免除任何苦恼的折磨。

你们也许会觉得，你们是为了爱而尝受到痛苦的。但，那是因为你们的爱是狭隘的，所以才招来那些痛苦。如果你们的爱能够包容一切，痛苦根本不可能产生。

罗摩基士拿·巴拉玛韩沙（Ramakrishna Paramahansa）患上食道管癌，生命来到了尽头。他的所有弟子都恳求他向他所膜拜的大母杜佳女神（Durga Devi，译者按：即湿婆之妻，亦名波哩婆提，Parvathi）祈祷，解除他的病痛。罗摩基士拿说道：“我已经向大母祈祷过了。”弟子们追问，大母怎说。罗摩基士拿回答道：“大母对我说，我以这么多张嘴吃这么多食物，就算你不能用你的那一张嘴去吃东西，会有什么关系吗？她的话惊醒了我这位梦中人。”

所有的嘴都是神的嘴。《吠陀经》说，圣灵有千头、千眼、千脚。意思是说，所有的头都是祂的，所有的眼都是祂的，所有的脚都是祂的。神是无穷尽的，人是有限量的。要去爱这无穷尽的神，那份爱也必需是无边无际的。神的爱是无穷尽且不会减弱的。它永远是清净不垢的。你们必须以一颗纯洁的爱心去服务众生。

（这时，世尊谈到安纳达坡沙迪亚赛女子学院（Sathya Sai Women's College at Anantapur）校友会所举办的服务活动。世尊的谈话在本刊另外刊印。）

世尊在结束讲道前，提到基督被钉在十字架上之事。基督遭妒忌心重的人们陷害，他们以莫须有的罪名加在他的身上。神的信徒应该不会因为受到妒忌心重的人的指摘而不安。凡是善良的人都要面对这种种麻烦。他们应把一切事情都看成是对自己有好处。般达瓦兄弟（Pandavas，译者按：Pandavas指的是般度王的五个儿子，诸兄弟中以阿周拿最出名。）就是以这种态度去看待他们所经历的困难。

海外信徒在昨天和今天的两天里所呈献的音乐节目，使到每一个人都充满了喜悦。神是音乐的爱好者，祂喜欢音乐。圣洁的信徒如纳拉达（Narada）和谭布如（Thum-buru），他们时常在神的左右，口

中唱着歌，赞美神的荣耀。没有什么比音乐带来更多喜悦了。你可以用你的音乐来讨神的欢心。神陶醉在音乐中。音乐是神圣的，它反映出你内心的境界。诵唱着神的荣耀去服务众生吧！

你会从边唱边服务中得到无比的欢乐。

世尊以 “ Hari bhajana binaa sukha santhi nahi ” 这首答赞结束祂的讲道。

地点：赛 Kulwant 礼堂

日期：1997年12月25日傍晚

(原文刊载于1998年1月版)

心境平和充满着灵性感觉和伴随至福而来的智慧。只有在控制感官之后，真正的平和才能达致，然后它才能被称为“Prasanthi”（最宁静的境界）。这时，平和的体验就会像泉水一样不断地涌现了。平息起伏如浪涛般的精神困扰，制止回转如漩涡般的好、恶、爱、憎、苦、乐、希望、绝望等感受，我们就可以在没有干扰的情况下，达致和维系平和。平和是阿特曼（Atman，真我，纯灵）的本质。阿特曼是不灭的。它不像身体和心念有毁灭的一天。它是普遍的、精微的，它的本质是“识”。这些也都是平和的特性。“阿特曼之知识”（对真我的认识）摧毁虚幻、疑惑和痛苦，是故，“真我之识”（Atmajnana）授予最稳定的平和从而带来至圣与至福。

—— Baba

再次与世尊欢庆灿烂的 圣诞节

丰盛的奇迹

是世尊的恩典让我们有机会与祂共同欢渡圣诞节。圣诞节是世界各角落的基督徒们传统的节日，但是在布达峇地——已经成为另一个的伯利恒，更显得特殊的圣洁与灿烂。

“我们能在此庆祝圣诞节吗？”对此提问，世尊的回答是：“当然，要很快乐，要很快乐！”祂的悦乐马上感染给与会的每个人。欢乐气氛就在大家想要取悦世尊下传开了。十二月十四日，表演节目表呈上世尊并获祂过目批准。

庆典的号角马上响起，我们需要戏剧、音乐、导演、艺人、义工、道具管理员、歌唱家、音乐家、照顾孩子的义工、儿童等等，每一个人都被邀请参加。

圣诞节庆委会主席呼吁来自海外信徒们同心协力以爱心来呈献这节目。

对那些从未能出席者，我想和他们分享每次圣诞节在百善地·尼乐园发生的种种令人难于置信的奇迹。

这节日是百善地唯一的事前没有准备的庆典，每一年都是如此。在筹备过程，世尊每天都让我们见到很多奇迹，大约七天左右，一切准备就绪，这是每个参与者永远无法忘怀的经验。

我们安排在圣诞前夕，有个一小时的大合唱，所以首要的工作是选择歌曲。因为没有现成的乐谱乐器，我们必需马上将就当时的情形来谱曲填词。我们找到了五百个唱歌者，很多是说西班牙语，意语，德语，日语，苏联语等的，而且来自不同国家的众多声音必须练习共同唱出一个协调一致的声音，所以他们都要马上学习英语。只有一个星期的时间来彩排、练习，导演必须以无比的爱心、耐心与毅力在极短的时间内组成一支和谐的合唱团。大家都从中体验了世尊的教导：“我们大家都是一体的；一视同仁的礼待每个人。”

另一个是儿童戏剧。从选择剧本、试听孩子们的表演，然后准备服装、道具、化装、配音、配乐，这需要很多信徒的通力合作。只因

为世尊是幕后的推动者，这一切都在一星期内准备妥当了。这一个星期，赛峇峇预先替信徒们洒上“清净自我的方程式与清除障碍的课程”，而后把他们一同放入一个高压熔炉内，以有限的时间来烘焙出强烈的净化，灵性的修练与丰厚的学习经验。峇峇告诉我们：“我的种种考验是给你们一个提升的机会。没有提升的机会，你就要担忧；通过了我的考验，你就更亲近神了。”圣诞节庆的领导者花了很多时间，以爱与谅解来帮助每一个人通过这些考验。

世尊的考验

什么考验呢？比如，我们在选择适合于此情况的剧本时所面对的问题。首先，我们得马上编写剧本，一再删改，颇费时间，最后只剩下五天时间来选择演员与彩排练习。我们找到了五十位裁缝师，但要在五天内缝制出一百七十三套服装，确实不易，而我们又没有缝纫机，最后，只好向村民借用他们的缝纫机。负责服装的女士要到村里去购买缝衣的用品，而正当她询问店员时，那店员指着一位刚下脚车的男人，脚车上正挂着两大袋的针线。服装在设计、采购之后，仅剩下短短的二天半时间竟完全给裁制好了，真的是个奇迹。每次有困难时，我们都向世尊祷告求助，而援助都神奇地及时到来。

今年世尊更给了我们另一个大考验。在十二月十九日晚上，祂召唤了庆典委员会的主席并吩咐说，“只有那些住在修道院内的信徒们可以参与圣诞节的表演。凡是居于修道院外者都不准参与表演。”筹委会会员们都知道大家必须绝对地服从峇峇的指示。他们立即悄悄地通知所有参与工作的信徒，而后，我们颇费心力地以爱心来抚慰很多哭着离开的信徒，同时更要费力来填补顿时空下来的位置。

当我再详细省察世尊的信息时，祂除了给予我们“服从”的考验外，祂也告诉世界上所有的信徒，要参与上主的戏剧，我们都要住在里面，住在内在的世界，与祂在一起的心灵内，而不是逗留在外在的世界。

节目包括每天一个小时的信徒交流时间，轮流由不同的国家以音乐来娱乐大家，这有助于我们灵性的提升，以作好面对一天工作的心理准备。

今年共有廿五个国家与大家分享他们的音乐，充份表达了世尊的“四海皆兄弟”与“人类的一体性”的教导。大约有二百个表演者以欢唱来表达他们对世尊的崇爱。我们也有上百个义工协助与指挥信徒们以便加强纪律、维持秩序并警惕他们遵守规定的服装和端正的行为。因为对大多数的人来说，这还

是有生以来的第一遭，所以在筹备期间，他们每天都要接受一个小时的训练。

圣诞合唱

圣诞前夕，下午四点，在满月礼堂，世尊接纳了由合唱团指导所呈上的合唱节目表（卷轴）。五百

名身著白色衣服的合唱团员，于是兴高采烈地展露他们的歌声。他们唱了十六首赞扬、崇拜与感恩的歌曲。世尊称赞地说：“很好，我很高兴。”歌曲中有“go moments like this,” 西班牙文的“Gloria Adios”，苏联文的“Ato Vsjo Ti”，“Eswaramma had a Baby,” “Go, Tell it on the mountain,” 及“Airplane Song”，其歌词如下：

赛峇峇居住于百善地
世界各地都知道祂，
如果你 跟随世尊
你就会步往天国。

合唱： 上机吧，小孩子们！
飞机已经在跑道上了
机器已经启动，
而燃料就是世尊无尽的爱
这爱永不停息！

合唱： 上机吧！小孩子们！
神化身与我们同在
我的朋友，切勿错失良机！
把你所有的行李留在此地吧，
你的烦恼将消失。

合唱： 上机吧，小孩子们！
上机吧！
上机吧，小孩子们！
机上仍有很多空位喔。

接下来是由大卫·培理，梅纳·伏古生及音乐家约翰·依斯顿，还有世尊的学生们共同组成的管弦乐队与会唱团的表演。世尊的一位学生唱了“爱的故事”这部电影的主题曲。这爱的旋律回荡在我们每一个人的心中，而歌词更触动了大家的情怀。约翰·依斯顿唱“上主的祈祷”及“我将永不独行”。梅纳唱“圣人正迈步进来”，大卫则表演了史特劳斯的一支华尔兹舞曲。

接下来的是戏剧“圣诞前夕在玩具城。”圣诞老人的太太揭开了玩具上蒙尘的布盖，她问一些玩具们：“这圣诞节你们要什么呢？”狗熊说：“我要一些可爱的小孩子来爱我，拥抱我及关怀我。”巴比洋娃娃要一个粉红色的浴盆。圣诞老人的太太发觉这些玩具的价值观都错了。她告诉它们，它们不该如此自私而应该把自己奉献给世界各地的孩子们。所以她要它们在隔天的赛灵性教育的会议上商讨这问题，她希望圣诞老人会在那时教导它们“牺牲”的价值观。但是，圣诞老人正为了“充电”而趁着假期之便到布达峇地去朝见赛峇峇去了。然后，淘气鬼们到工地来了，他们要求加薪否则便要罢工，而玩具与罐子兵们则开始争吵并彼此互相抛置东西，打了起来。圣诞老人的太太就说，它们都忘记了圣诞节的真正意义，而把这节日变成了“我要”的欢庆日。忽然间，他们听见：

“Ho Ho Ho !!! 圣诞快乐，祝福你们大家！”圣诞老人回来了。

圣诞老人太太问，“你被召见了么？”圣诞老人回答，“有呀！赛峇峇赐给了我一枚钻石戒指。”玩具们都很兴奋而合唱团便唱着，“赛！你比钻石更漂亮！”

世尊给圣诞老人两个指示：他应设法把基督带回圣诞节来，并把赛的人性价值观授予玩具们以让它们能把人性价值传到世界各地去。世尊也要他去探求圣诞节的真正精神所在。

圣诞节的精神

玩具们到处找寻圣诞的精神，最终它们找到了一个巨大的箱子并打开它，圣诞的精神随着一道金光与烟雾自箱中升起，并化为一位修道士，拿着一本大圣经，诵读耶稣诞生的故事。玩具们正倾耳聆听和学习圣诞的精神。为荣耀神之子它们彻夜不眠的围绕着祂祷告。这时，想要打架的侏儒们进入室内来，看见了这孤儿及玩具的崇敬神态，他们也马上静默下来……忽然一群粗暴、喧嚷的男孩进来把玩具放入他们的皮包中，意图绑架它们。侏儒们跳起来与这些暴民搏斗，抢救玩具们，但是，玩具兵们还是受伤了。

隔天早晨的圣诞前夕，玩具们都在圣诞老人夫妇的“人性价值”班上，讲述侏儒们昨晚如何阻止暴民们抢走它们。圣诞老人夫妇看到了玩具们与侏儒们内心的转变。但是在出发去派玩具前，它们必须上一堂简短的人性价值的课。有五个人性价值的娃娃，真理、正义、和平、博爱与非暴力，每个都讲述自己的价值。

课后，在上雪车前，玩具们排队让圣诞老人检阅。圣诞老人很为玩具们高兴而希望它们也能让上主感到欢喜。在他们出门前，见到暴民们从窗口外往内看，圣诞老人请他们进来并问他们：“你们要些什么呢？”他们看见墙上高挂的一张沙迪亚赛峇峇的相片，就指着它说，“我们要祂，祂这么漂亮。我们生活上不能没有祂。”圣诞老人说，“当然你们可以拥有祂。”一层烟雾升起，世尊从图片上走下来，合唱队齐唱“荣耀最高的神”戏剧在一片欢欣中结束。表演者都在台上谢幕，一共有一百七十三岁从五岁到十三岁的孩子参加了这戏剧的表演。因为一再的延迟，孩子们只有三天的彩排时间。在后台，世尊对此表演很满意很高兴，然后，切割一块形如“心”状，上面用花缀饰“我们爱您”字样的粉红色大蛋糕。

世尊的祝福

圣诞日早晨，殿堂内的圣诗队伍把庆典推到了最高潮。几千支闪闪烁烁的烛光，在我们唱着传统的“全世界欢腾，上主莅临了！”中迎接穿着白袍的世尊从银色大门走进来。这经验让我们了解到我们都是祂的火光、工具，替祂来服务众生的。我们将不会忘记这被祝福的一天，我们祈愿我们能够把祂的光带到全世界黑暗的地方去。

在圣诞日达瞻（Darshan）时，我们再次被梅纳·大卫与约翰合唱的“啊，平安夜”给迷进了。接着是学生们呈献的圣诗唱颂节目。

信徒们对世尊的信心、依赖与爱是今年圣诞的真正奇迹。圣诞合唱的歌词仍旧萦绕着我的耳际，“感谢和赞颂上主的感觉是多么美好的啊！”

— Rita Bruce

（原文刊载于1998年1月版）



佛陀对良好生活的开示

圣洁的化身！

今天，人类不断地获取各类知识，而其中的一项却是去学习如何使自己的行为和生活有如狮子和其他野兽一般。

什么才是知识（Jnana，真知）？它不仅是博览群书而已。即使获取了整个世界，包括所有有生命和无生命的物体的一切资料，那也不算是知识。真正的知识是体认到个人与群体之间的关系及其一体性。

今天，人们连自己本身的人性也认不出来了，那么，他们又怎能认出他们那固有的神性呢？

只有在人清楚的了解到他的人性后，他方才有能力认识到他的神性。那么，人要怎样去体现他的人性呢？而其方法又有那些呢？佛陀为了体验佛性，尝试过种种修持，他最终的结论是，要想成佛，人必须先要掌握住他的感官，这是惟一途径。人必须先要掌握得住他的感官，这是惟一途径。人必须能够正确地使用他的感官，把它们用在明心见性这项圣洁的目标上。

正见 (Samyag-Darsanam)

基于此，佛陀于是开示，第一项必需具备的，便是正见（samyag - darsanam）。意思是，眼睛是上天赐给人的宝贵礼物，人应该用它来看圣洁之物和高灵异士。但人不但没有这样做，却反而用他的眼睛去观看污秽之物和邪恶的人，使他充满了坏的念头，而成了邪恶倾向的受害者。人的眼睛所看到的一切，都会影响他内在的感受。一个人的心情主宰着他的思维；而思维又会影响他的语言和他的一生。

因此，要过着良好的生活，则眼睛所看到的东西，必需纯洁，这是先决条件。人必须培养起清净和圣洁的观念。如果眼睛所观看的，是残忍、丑陋和邪恶的场面，则其结果必将导致人的行为有如禽兽一般。因此，人们必须首先找出答案，究竟什么才是真正纯净、具有启发性和圣洁的，才是他应该看的？人所看见的一切，都会在心中留下印象。这项效应，鲜为人知。

今天，人类在生活上受尽焦虑、烦恼、不安、艰难的种种折磨。

这一切皆根源于人所看到的，全是卑鄙、邪恶和下流的。而改变个人生命的第一个先决条件是优雅的景象。眼睛好比一部经典，而个人对宇宙的看法，全由他的观点来决定。因此，要获得更高层次的知识，个人便必须先净化他的观点了。这表示了个人必须“非礼勿视”，不要去看令人厌恶的。个人必须致力于只看圣洁和纯净的。凡是人所目击的，都好比是在心中播下种籽。不道德的景象令人产生不道德的思想。优雅的景象激发起善念。把圣洁的景象布置在心中，如此一来，低级的感受或思想便没有在心中立足的余地了。

正语

这是佛陀最初的教诲。佛陀走遍全国各地，目的在于求取心灵的宁静和解脱。经过了多年的探索后，他终于得到了结论：灵性智慧的奥秘是不能由大学问家传授或从书本上得到的。佛陀了解，灵性的觉悟只能来自对感官的掌握。在建立起正见后，接下来的是正语（Sam - yag Vachanam）。佛陀宣说，先有了圣洁的念头，然后所说的话语才会圣洁。佛陀说，不能随意鼓动三寸不烂之舌，胡言乱语。舌头是用来说实话和阐扬真理的，这是人拥有舌头的原由。它不是要使人能够大快朵颐，成为贪食之徒的。它不是用来逞一时之快，口不择言的

。它的使用，不能造成他人的不快，更不能造谣生事、搬弄是非。舌头是要人用来说实话，说悦耳的话，及用来赞美圣灵；并从那些神圣的话语中得到喜悦。

有人把全部时间用在阅读各种各类的书籍上，但却从来不曾试图把从书本上所学到的东西，身体力行。像这样读书，究竟有什么用处？佛陀公开反对与良好生活扯不上关系的学说。他自己博览群书，结交过许多伟大人物。他聆听过许多讲道。他认识到这些途径都不能带来真知。他领悟到清净不垢的觉知，才能使人获得最高知识。真知来自个人内在的清净觉性。

追求宁静

今年（1998）被订为宁静年。要怎样才能获得宁静呢？首先，要净化自己的理想，然后再在内心培养起圣洁的感受；这内在的感受导致人的话语纯净。和谐能促进宁静的气氛。社会的福祉和组成它的每一个个体的进化，息息相关。具有正义感的民众才能建立起廉洁的社会。清净心是正见、正思维和正语的要害。

今天，国家有许多能言善道，能够展示从书本上所得来的知识之士，可是，他们却是十足的“空口道”，丝毫不去奉行自己所阅读到

的或鼓吹的。正是这种人造成国家到了目前这样令人摇头叹息的地步，他们必需负责任。

正业

佛陀强调正业 (Samyag-Karma)。身、口、意和谐一致就是良好行为的象征。要是欠缺了和谐，那你所做的就和你所说或所想的不一致了。

佛陀接着指出良好的行为导致灵修上的进步 (Samyag-Saadhana，正精进)。善行构成真实的修持。光是遵照仪式去膜拜或奉行宗教上的拜祭仪礼，都不能说是在修行上做出了努力。这类宗教上的崇拜固然有它们的好处，但是它们不能构成真正的修行。真正的修行在于身、口、意的清净不垢，而它们也是统一的。

正命

佛陀说，一旦成就了正精进后，纯洁的生活 (Samyag-Jivanam，正命) 便会到来。

这就是如何应用五官来达致崇高的人生目标之道。正见、正思惟、正语、正业和正精进是正命的先决条件。

在这个问题上，必需对正精进有正确的认识。正精进是指修行者必须抛弃所有不良的习性，并且培养起正思惟，这是绝对需要做到的。灵修就是存善、行善之意。

人为了获得快乐而去求取各种知识，并投身于各种行业中。他通过结婚生子和建造洋房来居住以便找到快乐，他因此便能快乐吗？不。

佛陀给阿难的教诲

佛陀寂灭前，召他同父异母的弟弟阿难前来，把临终前的教诲嘱咐阿难。阿难是佛陀的继母乔达摩所生。佛陀以手掌按在阿难头上，一面说道：“我的孩子！我来到世上教导真理。若有人问：“神在何处？”答案是：“祂无所不在。”真理就是神。说实话，不要伤害任何人，要知道：非暴力 (non-violent) 就是最高的法。”

什么是法 (Dharma)？是禁欲或是家居者的取责或是遁世还是苦行呢？它们只是人生旅途中的附属物，需要人们去执行的暂时性的责任罢了。最重要的责任是不要去伤害任何人。这是经典的告诫：“说实话；说悦耳的话。”于是，说悦耳的话便成了至高的责任了。

佛陀告诉阿难，这项真理得自他本身的体验。佛陀说：“在我离

开皇宫的时候，有人告诉父王，我舍弃家庭就是做了一件极大的错事。我的父母、族人和其他人士，向我施加压力，逼我重新去过家庭生活。他们的做法徒然增强了我追求佛道的决心。要成功获得心灵的宁静，必需要能通过种种考验。今天，我已经找到了有关人生的真理。是怎样的真理呢？它便是：净化五官是通往真理的途径。要是五官不清净，那么，灵道上的一切修持又有什么用呢？如果水槽里的水被污染了，从水喉头流出来的，肯定是污染的水。你的心就是那水槽。若心不清净，则你的看法和思惟便污秽了，而你也便口出恶言了。如此一来，感官肯定是玷污了的。

当内心充满善念和美好感受的那些时刻，凡是来自你的感官的所有一切：你的话语、你的视野、你的行为等等，都是很纯洁的了。这正是胜天 (Jayadeva) 之所以告诫人们，务必善于使用上天所赐的舌头，以它的甜美去诵唱主的诸圣名，如歌文达 (Govinda)，达巫答拉 (Damodara) 和玛达瓦 (Madhava)。每一个人说话时，语气要温和，切勿使用尖锐刺耳的字眼。

今天，人们埋首在追逐世间上的事物，借以得到短暂的快乐，而志在佛道以寻取永恒福乐的人士，却少有了。一旦人们体验到心灵上的至福后，所有其他形式的快乐都会很自然的到来。沉浸在追逐世俗

事务的人们，没有时间从事心灵的探究。《梵歌》(Gita) 告诫人类，要从充满痛苦的花花世界的诱惑力中回头，转而去寻求佛道。

你们必须明白人身难得和生命的可贵。你们在较早时欣赏了舞狮表演。样子装饰成狮子，但是表演舞狮都却是青年男子。外在的打扮并不重要，内在的人性才是重要的。只知夸耀人身可贵，而不去展示人性的品德是毫无意思的。你们必须培养起人性的价值，例如：正见、正语、正思惟和正业，因为它们构成正命的因素。然后，你们才能算是堂堂正正的人。

佛陀在伽耶 (Gaya) 的一颗菩提树下开悟成道后，便开始了他向世人说法的使命。有一回，两位弟子跟随佛陀，佛陀发现他们正在观望河边汲水的妇女。佛陀痛责他们不知检点，并把他们逐出僧团。他说，行走时必需眼观前面的路，不可东张西望。(Swami 谴责那些在马路上骑脚踏车的青年人，一边观看路旁张挂着的电影招贴的不良习惯。这项行为不时造成严重车祸。

佛陀宣说，正命导致涅槃，这只是一个善良生命的功德圆满。在这个境界中的人，他没有欲望，他的活动不是由欲望推动的。

至尊对来自海外和印度各地的信徒说道：既已得到了人身，所有

的人便应该去培育人性价值观。在沙迪亚赛组织里，我们把人性价值观放在最高的地位。唯有在培育了人性价值观后，神性才会显现出来。

佛陀寂灭前，向他继母所生的弟弟阿难宣说世间欢乐之短暂，以及只去过凡夫俗子的生活，无异于白白地虚度一生。

当阿难发觉佛陀就快入灭时，不禁哭泣了。觉者佛陀问他：“你为何而哭？”阿难回答道：“我为了你马上便要入灭而哭泣。”佛陀告诉他，他不应该为发生在身体的事情烦恼，身体会败坏，它也会生种种病痛。他告诫阿难，不要为身体或心念操心，但却要遵照良心的指使去生活。说完了这些话，佛陀便与世长辞了。

许多好像佛陀这样崇高伟大的心灵导师们，都为人类指示出那条通往人生最崇高目标的道路。从古到今，许多圣人和先知陆续诞生在这个国家，这正是印度奇特之处。印度是许多以清净和圣洁著称的男女高灵们的故乡。它是诸如夏里斯曾德拉（Harischandra）等高灵的诞生地，这些高灵，不惜任何代价，坚守着真理的道路。直到今天，这些真理仍旧没有丝毫改变。

新年

今天，你们庆祝农历新年。梵文“Samvatsara”就是“年”。Samvatsara也是神的诸多名号之一。因此，新年的到来也应该被视为神的到来，如果不去认识新年中的神圣意义，那么，大肆张灯结彩和准备丰富的菜肴来庆祝新年便没有意思了。重要的不在于那些美味佳肴，而是去落实那些理想，也就是你们的“一年之计”。今天，重要的是如何去达致内心的宁静，这是有了内在的清静后才能获致的。

人类的行为可为五类。其中以导源于“心”（heart）的那类为最高，而以自私自利作念头的那类为最低。凡是全心全意去做的每一件事件都会变得圣洁。

少说话

（Swami说，为了强调宁静和尽量少说话的重要性，从一月一日开始，祂便非不得已，尽量不说话了。Swami继续说道：）

即使在接待室（interviewroom）里，我也尽量减少与他人交谈。原因何在呢？我要作为他人的好榜样：我是一个言行一致的人。我的生命就是我的福音。我必需以身作则。很多人不明白我的举动，但是，倘若他们不明白，便应该保持缄默。可是，他们却错误地解说我的行动。这是一项严重的罪过。

从今天开始，你们要立下决心，好好去利用你们的眼睛：“非礼勿视”，而只去看善的。为什么要用望眼镜去看远处的物体？倘若你的视线受损，不必伤心。要把即使失明看作是一项赐福。倘若你愈来愈重听，不要难过。在世间上的所有声音中，究竟有多少值得你去听的？去聆听双方面的互相指责，他们的粗声大气，又有什么好处？事实上，你要为得以免除去聆听人们的搬弄是非而称庆！

不论你的身体有何残疾，都把它们看作是上天的恩赐吧！“塞翁失马，焉知非福”，所有一切终将为你带来好处。

对信徒的忠告

齐集在这里的信徒，有来自马来西亚、新加坡、香港、印尼、台湾和日本等地。你们也许带了很多问题和烦恼而来。把那些问题和烦恼统统留下来，然后带着一颗充满至福的心回家（掌声）。把你们所有不正当的念头和消沉的感受统统留下来，而让百善地。尼乐园的宁静和喜悦充满你。你们心烦意乱到来，是不应该心烦意乱回去。Prasanthi（百善地）是至静之意，对人来说，它是十分宝贵的。今天，在世界各地已经找不到宁静（Peace）的踪影。你们处处所看见的，却是“支离破碎”（Pieces）。只有

此地才能找到宁静（掌声）。要把宁静带在身上。不计其数的善男信女，以他们的善念净化这块土地。许多高人在此定居。去把他们的善念注满你的心，不要管别人会怎么说。建立起自信，以牺牲小我作手段，向明心见性的目标迈进。烦恼是难免的，但它们有如过眼云烟，所以不必去牵挂。唯一要做的就是思念神，没有什么比这更重要的了。尝试去赢取圣爱。爱是神，生活在爱之中。“去爱众生，去服务众生”便是去爱神的最好办法！众生都是圣灵的显现。

培育爱。坚持真理。追随正义。成就宁静。这就是Swami今天赐给大家的特殊祝福。不论你们前往何处，说话时总要语气温和，这会使得你们得到社会的尊敬。这是你们在今年内所必须争取得到的赏赐。

Swami所要的礼物

你们送给世尊许多东西作为“礼物”。这幅“虎图”便是其中一项。那不是我所要的礼物。把你们的残忍（“tigerly” qualities）交出来给我，那才是我所喜欢的。老虎是残暴的野兽。把你们所有恶毒的感受卸下来，统统交给我。去过有用的、驯良的圣牛一般的生活：吃的是不值钱的草，却以营养丰富的牛奶回报。

圣爱的化身！你们来自远方，经历了旅途上的艰难。务必满怀欢乐而归，并以无私的精神让当地的人们分享你们的快乐。无私的爱的生活会引领你们达致解脱。

你们今天的峇赞带给大家极度欢乐。民众集体诵唱所产生的心灵力量，会净化周围的环境。

世尊以“Bhajana binaa sukha santhi nahi”这首峇赞结束祂的讲道。

日期：1998年2月5日

地点：Kulwant 礼堂

(原文刊载于1998年2月版)

起初，神站在跟你有一段距离的地方，观察你的努力，就像一位老师，在你给问题作答时，站在你身边一样。当你放弃对物质世界的执著而致力于行善和服务时，神就欣然走近你了。祂像太阳神一样守在闭上门的屋外，也像一个在门外打扫的仆人。祂不宣告自己的到来也不敲门，只是耐心地等候着。一旦主人把门打开，哪怕是那么一点小缝，阳光立即涌进来，把黑暗驱散。当你祈求祂的协助时，祂就在你左右，随时伸出援手。你所需要的就是识别力去祈求神和智慧去忆念神。

—— Baba

以两脚行走的爱



虽然赛峇峇说。当你的灵性发展成熟的时机到来时，祂会召唤你。我的认识赛峇峇则是由贝琪·马生 (Peggy Mason) 介绍的。在灵道上探索了四十年，我也要等到近六十岁才有所收获。那是在一九七九年十一月，当我无意间翻开一本《灵性治疗杂志》阅览时，触眼见到的就是贝琪的一篇文章：“以两脚行走的爱”。不必说，这篇文章谈到的就是赛峇峇，一读到下面这些著名的章句，我即刻被吸引住了。

世上只有一种宗教，即“爱”的宗教。人类只有一种阶级，那是“人性”的阶级。世上只有一种语言，那是“心”的语言。世上只有一位“神”，祂无所不在。

感谢贝琪。我四十年来在灵道上的摸索从此结束了，而自此我也步上了这“以两脚行走的爱”之旅程。这标题也非常适合用于贝琪本身。此后几年，我对她了解日深，从她身上所经验到的就是那无比的爱心。众所周知，爱即是神。贝琪不论在身体上、生活上遭逢到多大的困难或困倦，我总可以从她身上感受到源源不尽涌出的爱。

在一九八二年，罗思 (Ron) 与贝琪，在世尊的祝福下，率先组织了英国的赛理事会，正式的把赛信徒召集起来。在创始时，理事会只有我们五个人，全部都是世尊挑选的。我被推举为会长。但是，不论身居什么地位，我们大家都在爱的感召下，密切地合作以贯彻我们为人服务的热切抱负。

卓越的模范

从一开始，贝琪就是一个好典范，表现卓越又充满着爱，毫无私心，不求名利，一心一意为世尊服务及传扬祂的福音。理事会成立后不久，她就著手出版定期季刊。刊物很迅速地散发到全世界去。在她去世前的几个星期，刊物发行量就已增加到二千四百份。这是一项骄人的成绩，表现出她一贯的积极工作的态度。身为主笔的她，每天都会收到从世界各地寄来的三十至四十封信，有些信竟长达十页之多，所以她常常工作到深夜三、四点才休息。我相信她非常耐心的回复每一封来信，甚至有些可能是“相当累人”的信函。

这就是贝琪，一位在爱的感召下，全身细胞都充盈着灵力者。老实说，如果你是如此被“爱”所感召，你就可以成就任何事了。对她的这种不急不缓工作精神，我将永远向她致最高的敬意。还有，世界各地的赛信徒或求道者随时都会造访，而她无不热诚恳切地邀请来者入屋，畅谈世尊的事迹及祂的教导，往往一谈就是二、三个钟头。有谁能像她一样，年届八十仍如此精力充沛？

贝琪的著述，《沙迪亚赛峇峇，爱之化身》是一部一流的著作，相信必会流传久远，泽被生民，不用说，这是我最先接触到的有关赛的书籍之一，而读了后，我确实获益匪浅。偶而有几次，贝琪与我一起主持问与答的研讨会，对大多数的问题我尚且可以应付，但是若有比较深奥的问题提出时，就由贝琪回答，而且答得十分精采。我猛然觉悟自己对古代宗教与信仰的认识实在太少了呀。她学识渊博，简直是万事通！

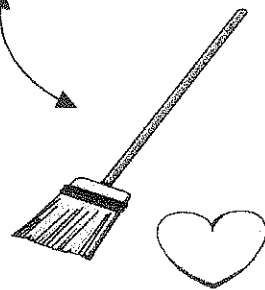
现在我们痛失了一位良友，但是她可是一早就知道自己的大限将至了。如今她到了另外一个世界，想必更加快乐吧！她现在投入了神的怀中，其实她一直是躺在主的怀里的，而在这世界，我们都得经历很多的苦难来考验我们的信心。贝琪克服了一切考验而散发出无比的光辉，这光辉就是时时刻刻从她那

儿涌现出来的神圣能量的反映。愿神祝福她！感谢神把贝琪带到我们的生命中来。

-- Lucas Ralli , U.K. (英国鲁卡斯)

(原文刊载于1998年2月版)

扫地扫地，扫心地
心地不扫空扫地。



一个俄罗斯人的体验：

寻觅



当我被要求分享对峇峇的体验时，我犹疑了许久，一些信徒曾与峇峇会晤的机缘，而我全无；一些则幸获峇峇变现的美丽赠品，而我却只有从远处观看祂变现圣灰的一景；另有一些人则体验到被治愈奇难杂症的恩典，而我却只能从书本上读到这些见证；一些人则可以告诉你他与峇峇充满传奇的结缘经历，而我的体验则只对我自己有意义，我的故事与众不同的是它不提及我如何来找峇峇，而提及我如何归依祂的怀抱。

就如一般信众，我也梦想有机会到百善地尼乐园，亲睹峇峇的风采，心底深处也热切期望着能被召见，获得祝福并带回峇峇所赐的赠品。我终于遇到机缘而步上旅途。我在自我想像着，自己与主的化身第一次见面的感受。其实，我只在录像带中见过祂，也从曾与祂见过面的信徒的体验中认识祂。峇峇常常带给信众非笔墨所可形容的感受。有些人第一次参与达瞻（darshan），因为激动流泪而无法清楚地看祂，其他一些人则不能正视祂，因为祂的法身如太阳般灿烂炫目。

我在一九九四年峇峇生日之前早几天抵达百善地尼乐园。在十一月二十日，由于信众太多，当天的达瞻被取消而以音乐会取代。当我踏入在满月（Poornachandra）礼堂举行的音乐会时，节目已经开始了。我被分配在一个靠近舞台的行人道旁。峇峇在音乐会停顿时走出舞台，祂给予台上的演出者赐福，同时也变现了一些纪念品，峇峇与演出者合照后才走向祂的座位。祂向着信众招手赐福，之后，音乐会继续进行。

当我初见峇峇时，没有任何特别感受。我不觉得祂是圣者，看到的只不过是一位深爱人们崇拜、敬仰的人物。这场音乐会就是为祂而举办的。我脑海中浮现了如此的想法：“这样的方式，如同庆祝一位闪耀的明星或国家领袖的庆典。隔天清晨，我参加了第一个达瞻，我仍无法摆脱峇峇是凡人的感觉。我坐在靠近行人道旁，当峇峇经过时，我注视着祂的一举一动，祂那轻盈的步伐，脸上的表情等。信众以充满着爱、敬重的眼光望着祂，伸长着手希望把信件交给祂，有些人则期望能触抚祂的道袍及莲花足，

也有人向他请示指点迷津。峇峇就这样地穿梭于人海之中。他已不再年青，看起来背膀稍曲，慈祥的脸夹伴着智慧的笑容，优美的手势，有如一位长者安抚一群围绕在他身边的小孩。我手上也握着一叠书信，渴望着他能注意到我的存在，然而，我那爱的泪水在哪里？激动的感受又在什么地方？我是否也无法正视他那散发出太阳般的光芒的法身？都没有。达瞻之后，我感到几许的惊讶与惆怅。

我无可奈何地把注意力转向周遭的一切，开始注视峇峇讲道时的仪态，他说话敏捷而感性，常迫不及待地在翻译未完之前就接下另一句，有人形容他的演讲有如急流冲向大石块般的激情，而我也有同感。他常在讲道中穿插一些有趣的例子，引来道场喜悦的欢笑声。由于信众挤满礼堂，热气腾腾，峇峇不时用手帕抹汗，我也不例外，在这种环境里觉得身心十分疲劳，加上以莲花的坐姿在硬地板坐着简直是项苦差。其实，我一直在期待节目早点结束，一阵失望之情涌上心头。

接着几天都有达瞻，我也趁着闲暇时阅读了梵歌（Bhagavad Gita）及其他有关于峇峇的书籍。每当我把他抽象化时，我就能轻易地接受他是神，可是当他以肉身与我接近时，我就改变了想法。我渴望着被召见，但是周遭许多不可预知的

变化，使我不能如愿以偿，加上又听说峇峇已经有五个月未曾召见任何俄国人了，我们在众说纷纭之中失去方向。

又一个月过去了，我对峇峇是神或是人的疑问一直浮现。有一天，满月礼堂有个讨论会，听说届时峇峇将会布道，其实这消息对我来说不太重要，因为我听不懂内容，出席布道会难道只为了看峇峇的风采？那我倒不如阅读有关他的书籍，这样能使我感觉到与他更亲近。我心中不断地呐喊：“噢！峇峇，为何我与祂相距如此遥远，每当我没看见祂时，我深信祂是神，可是当我亲睹祂的肉身时，我却把祂当凡人，为何这种体验是我而非他人？”我终于决定写信给峇峇，要求祂解除我的困扰。在我出席下个达瞻时，峇峇迅速地拿走了我的信。

几天之后，一切都改变了！一种非言语所能形容的意识上的改变。一个早晨，我被一种光照耀着，好像给我启示，突然间我理解到回家的日子渐近，我自问何日能再来？我曾在天涯一角的俄罗斯出席研讨会、唱峇赞，在峇峇圣像前虔诚的膜拜。现在，我既然身在这里，与祂如此接近，我为何还浪费宝贵的光阴？我应该像海绵吸取液体般地与他亲近，使我永远记得我见证到的一切。

曾到过百善地尼乐园的信众都

知道，如果你努力不断地尝试，你是有机会进入主殿，在峇峇的面前欢唱峇赞的。你也可能因“幸运”而抽到好的号码而坐在峇峇近处。无论是幸运或峇峇的安排都好，那天早晨“开悟”之后，我感觉到峇峇与我已没有距离。

当峇峇就座后，我突然感受到峇峇所赐的恩宠：我是在经过无数次的轮回后，今天才有机会亲睹主的化身，触摸祂的圣袍及莲花足，所带来的物品也获得祂的加持，同时能够安祥地坐在祂的莲花足前，一览祂的风采。我深信祂洞悉我的一切，我顿时按捺不住心中一阵激动，默默地流泪了。

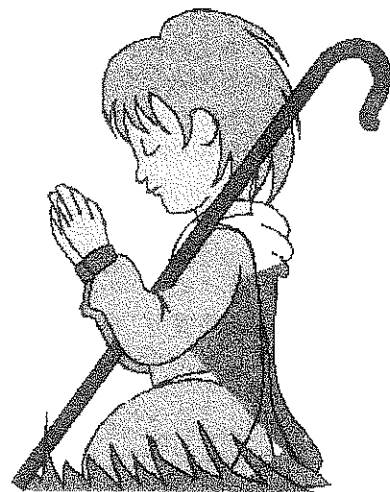
自此以后，我的生命改变了，我感觉不是走在修道院里，而是在修道院上空飞翔，那已从束缚中释放，欢笑永远陪伴着我。当我看着峇峇时，我自想：“这就是主了，祂把自己装扮成凡人一般。”祂偶而的咳嗽声也让我自问：“祂是否与我们一样，在早晨时分也感觉到寒意？”

在圣诞节时，我听峇峇讲道，完全没有倦意，尝试记住祂每个动作，声调的高低，我因自己的改变而充满喜悦，我好像被发电机再次充电一般……在今后的岁月里，我不晓得是否仍有机会获得祂的恩赐而再次与祂如此般地亲近。

我不再因为没被召见而感伤，奇迹般的改变已足以让我带着美好的回忆踏上归途。

- - Vladimir Rabinov, Russia

（原文刊载于1998年2月版）



从“唯一神教派”的教堂到

赛中心

赛信徒的组织如雨后春笋般一一在世界各地成立，由此道出了那数不尽的虔诚与奉献的伟大故事。从初时的寥寥几个人，聚集和交流于峇峇信徒的家庭开始，这组织逐渐地凝集力量，在数年间扩大成为一个人数庞大的中心，而后拥有自己的会所以方便信徒们聚集一起来举行各类的活动。

去年十一月世尊生日的那一天是遥远的加拿大温尼伯（Winnipeg）中心新会所的开幕日，就有一则感人至深的故事发表在那本开幕纪念刊上。

一所由一位冰岛人建盖、已有近百年历史的“唯一神教派”的教堂，被赛信徒购买了下来，并重新装修以作为推行活动的会所。

苏珊（Susan L. Van Dresser）就这所教堂早期的历史及其数十年来对冰岛社群的影响和意义，作这样的描述：

“加拿大唯一神教派集会”在这里已经有七十六年历史了。当我们则准备离开我们的“小屋”时，这

四壁墙使我们想起这样的问题：我们是谁，我们成了什么及我们要朝向何方去。他们讲述了很多久远的故事，都是关于当地人民或者是与会家属们的故事及一些尚未完毕的故事。

当年这间教堂是建立在远离市中心的边沿区域，一片茫茫的大草原中。建造者是一位年老的冰岛人，一个宗教自由思想者，名叫彼度生（Bjorn Peturrson），他在与奇特的“唯一神教派”结下不解之缘后才建造的。当时，在未婚妻依丽莎白（Jennie Elizabeth Mc Cain）的鼓舞下，他横越大草原去寻找与他有同样理念的同道者（如果世上真有这一类的人）。一八九一年，这间教堂就在温尼伯（Winnipeg）成立了。

约四十年后，在一九二一年，冰岛的“唯一神教派”人士就为这所由奥拉夫彼度生（Olefur Peturison）所设计的教堂奠基。教堂昔日的著色玻璃窗围栏之处被扩充为新的建筑物，并建立一个特别设计的角落来置放我们独特的新风琴（世上仅有两架而已）。

这间教堂是我们举行宗教仪式与培养灵性的地方。我们也在与广大的社群分享我们的灵性生活。

在物质缺乏时代，我们教堂就变成一间厨房：我们的会员组织了“联谊会”，在一个温馨的大家庭下，供应膳食给所有贫困者。无论是失业的、打工的、富有的、贫穷的、大家都不分彼此，一视同仁地聚集一起，同安乐、共患难，浸濡于温暖的友情之中。

第二次世界大战时，唯一神教派服务小组的妇女们收集、修补旧衣服，而后把这些堆集如山的衣服送到欧洲饱受战祸之苦和缺乏物质的地区。每次的船运，其载重都是以吨计的。

一九五零年的大水灾，我们的教堂是市区内的三团红十字会紧急救援所之一：教会与邻近区域组成的义工们准备食物与必需品救济水灾灾民。在严寒的天气里，义工们日夜不停地为灾民服务，为期三个星期。

韩战后，教会学校的学生们共同收养了一位失聪的韩国孤儿，给她支持和帮助直到她长大和结婚。

我们的教会培养了不少年青人，他们有的成为宗教界上的领袖，有的成为教师，有的成为宗教教育总监或部长。

除了严肃的一面，我们也有共同欢笑轻松的一面，在七十年代，我们成立了一个团，称为F.U.N.（the Fellowship for Unlimited Nonsense）的，意即：无尽的滑稽友谊会（它的口号是：“要有组织性的，但不要太多规章”），它与“社会责任协会”一起分享空间，共同处理和解决贫穷与饥饿、移民与难民、人权与核子废料处理等问题。

祖父们带着孩子与孙子们到会所来唱歌或祷告，跳冰岛人的捷格舞或结交朋友。

教堂的四壁围墙在我们尝试去过充实的精神生活时给予我们庇护，使我们有适当的空间去作心灵上的探索、成长甚至欢乐和哀伤。这些围墙容纳了我们的生命，帮助我们了解我们的本来面目，可谓恩重如山。最后，在我们离开这里时，我们会永远记得祖先们给予我们的这份礼物。愿我们学会去珍爱这则故事！

（原文刊载于1998年2月版）

促进一体性：

学生的义务

求取任何事物之前，人得使自己有资格去求取而当之无愧。
慈悲喜舍使人有资格获得好的名声。
坚守真理使人有资格进入天国。
高尚品德使人得享福乐。

无论做什么事，我们都必须具备胜任的能力（Yogyatha）。义行亦然，我们务必量力而为，适可而止。

实至名归，欲得荣誉就得看自己配不配得之。乐善好施自然会让你赢取好的声誉。

只有靠真理，才能进入天国。

品德是快乐的根源。

所以，欲求得幸福或进入天国或赢取美誉，人就必须拥有那样的资格，值得所偿。

“Sankranthi”的意义

自古至今，人们都以这一天为圆满和欢悦的节日来庆祝。每一个节日都是社会的活动，在社会中出现，在社会中兴盛并且促进社会的

繁荣。每一个节目都是为了促进社会福利而提倡的。社会改变，节日也跟着改变。

今天的这个节日是印度的一个极其重要的节庆，是歌颂太阳神之荣耀的节日。太阳每月一次从黄道十二宫（Sign of Zodiac）的一宫移向另一宫。

“Sankranthi”意指“圣洁的改变”，每个月都发生。因为太阳每个月必从一个黄道宫转移到另一个黄道宫，而殊胜的圣洁则依附在太阳转向魔羯宫（Makara-Sankranthi, Capricorn）的运行上。

太阳显得清凉，
白天缩短，黑夜延长，
冷风轻拂，天气爽朗。
田园为月光所洗，白净如霜，
乌鸦为一堆堆的谷山而哇哇叫，
农家为丰收而欢唱。
表现欢悦，百花也展开花瓣齐放。

家家储满谷粮，
人人迎接“Sankranthi”节日的降临，喜气洋洋。（泰鲁固诗）

在“Sankranthi”节日这一天，
农夫们为丰收，为储满谷物的仓库而欢跃不已。

Uttarayana

（Uttara, 上、高、北, yana, 乘。）

当太阳进魔羯宫时，它便开始向北移动。太阳照耀人体内的“六大能量中枢”（Six Chakras）也就人体内的灵中心，其中最重要的两个中枢就是：“Hridaya Chakra”和“Sahasraara Chakra”。“Hridaya Chakra”有八个花瓣。神是这八个花瓣被视为主的八个妃子。就这方面，人们便以太阳的形相来崇拜神。没有太阳，万物就不能存在。太阳系源自太阳，故太阳就被奉为神明来膜拜。

古圣们崇敬内心八花瓣的灵中心从而抵达“Sahasraara Chakra”并享受最高的福乐。

这“Sahasraara Chakra”有一千个花瓣。每一个花瓣持有十六个相位（Kalas, 面），因此，“Sahasraara Chakra”被视为一千六百

位牧女的代表而八花瓣的“Hridaya Chakra”则为基士拿的八位妃子。

“Gopikas”（牧女们）的“Go”有四个意思“吠陀（Veda）、牛、大地、语言能力（Vaak）”。“Gopikas”从这四种不同的意思中获得她们不同的属性。她们诵念吠陀，保护牛只，滋养大地及以语言颂赞神的荣耀。

五大元素

供奉黑天时所诵念的真言是：“Kleem krishnaaya Govindaaya Gopijanavallabhaaya Swaaha。”这真言（咒文）的意义是非常有趣的。“Keem”的意思是“地”，第一个元素。“Krishnaaya”的意思是“水”。“Govindaaya”的意思是“火”（Agni）。“Gopijanavallabhaaya”的意思是“气”（Vaayu）。“Swaaha”的意思是“空”（Akaasa）。因此，这真言是神的显彰，代表宇宙的五大元素。缺少这五大元素，宇宙便不存在。它们弥漫寰宇，换句话说，神是遍存于宇宙间的。牧女们藉这真言开导世人要以无所不在的圣灵来崇拜神。圣灵一直存在于每一个原子中，存在于每一个微粒中。

古圣们靠崇拜神于心中八花瓣的莲花而达致千瓣的“Sahasraara”

。他们善用天赋的智力以达致灵性的目标，但现代的人却利用智力来达致世俗的目的。古圣们认为培育崇高的道德、优良的品质和正义的行为才是真正的教育。

这心中的八个花瓣代表什么呢？它们代表：爱（Prema）、真理（Sathyam）、容忍（Sahanam）、牺牲（Thyaga）、仁慈（Daya）、美（Sundaram）、福乐（Ananda）和平和（Santhi）。如要体现至福，则必须培育起所有其他的德性。神是这八大德性的化身。牺牲是八大德性之最。

要追求纯净，“Chakora”鸟是人的一个最好的典范。天不降雨，它就滴水不喝；它在带雨的乌云中看到神的形相。人必须在每一个物体和生命中去寻找和体验神；学生们则应该在他们的一切学习和运动中去体验神。我们常说：生命是一场游戏，参加吧！

爱的力量

生命务必贯彻以爱，通过爱，可以悟道，可以过正直、圆满的生活。

古圣们最重视人品。他们认为丧失了人格，一切都丧失了。今日，人们认为失掉财富才是失掉一切，他们漠视人格的价值。

人应该据于德而生活。牧女们提供了一个过度虔诚生活的最好的榜样。牧女们的乌达代使命（Uddhava's Mission）及她们对使命的反应，在薄伽梵谭（Bhagavatham）的描述中显露了她们对基士拿的真诚和专一已到了无以复加的地步。她们把心完全奉献给基士拿。

今天是太阳朝北进入魔羯宫的日子（Uttarayana）。当毗湿摩查耶（Bhishmacharya）全身中箭躺下时，他等候太阳开始北移时（Uttarayana）才放弃自己的生命。他躺在箭床达五十六天之久。这表示这一天的圣洁。这一天应该是人人充满着神圣感觉的时刻。

内在之神

何必到寺庙或教堂去寻找神，他就寓于人的内心深处。不幸的，人却花费金钱到处去朝圣，完全忘了神是他内心的寓者。

印度学生为什么要出洋留学或工作呢？在印度赚取十个卢比，比在海外赚取一千个卢比还要好呀。热衷于出国有何意义。在印度过纯朴充实的生活远比在国外汲汲于追求事业的妄想好得多了。

在这方面，我们应该牢记圣者纳拉达（Narada）给我们在虔诚上的开示。人们误以为纳拉达乐于制

造混乱，这是错误的。他阐述有关的虔诚（献身）的至理并教导人们如何藉坚定的虔诚来达致天人合一的境界。

分殊中的单一

今日人们需要的就是渴望分殊中的单一。人乃社会的四肢，他们是社会的完整部份；社会乃大自然的一部份而大自然乃神的一肢。因此，藉社会和大自然我们应该明确地认识和了解个人与神之间的完整和根本的关系。

在灵修来说，身体是重要的。梵歌已宣称身体（Kshetra）和内寓之知者（Kshetrajna）是为一体。所以，人应该致力于神圣的活动以造福社会，维系社会的声誉。

要改造社会，就必须从改造个人开始，净化你的心，社会也就被净化了。你必须像哈里斯契德拉（Harischandra）一样依据真理而生活，准备迎接任何严峻的考验，决不逃避，决不违背誓言。

给学生们的规劝

同学们！你们参加了不少运动比赛。奖品是颁给优胜者的，然而，你们千万别渴望他人赠送的奖品，要追求“自我满足”的报酬（掌

声）。你们一定有这样的感受：“我已完成我的任务。”是的，任务即神，工作即膜拜。

今天负责人找我说运动会的奖品应该由斯瓦米（导师）来颁发。我不同意这个看法。奖品叫做“bahumathi”，这“bahumathi”的意思是“多心”。当一颗单一之心尚且可以想出那么多的诡计时，颁发“多心”会是什么后果呢？有一句谚语这么说一个单身汉好比一百只猴子。我不喜欢颁发不能安学生之心的奖品。

那么，什么奖品该奖赏给学生呢？“你真棒！你真棒！”这就是你们该从斯瓦米这儿赢取的。得奖的同学都希望在领奖时能在斯瓦米的莲花足前执行“Padanamaskar”（五体投地膜拜于足）之礼。昨天我允许所有学生们执行此礼，因为他们愿意放弃领奖（掌声）。他们的牺牲精神致使他们获得这种恩惠。

从自信到自我实现

灵的建筑物是建筑在“自信”的基石上，墙壁是由“自我满足”构成，顶盖是“自我牺牲”而“自我实现”是生活中的圆满。

同学们！要把这些圣洁、灵性的道理充斥于你们的心、你们的意念并走入世界去宣扬灵的信息。

今天的世界正处在一个混乱迷惑的境况，不安与恐惧，笼罩着世界。要消除这混乱和恐惧，你们就必须把“虔诚”灌输给人们。

而今日世界缺少的就是正义和诚信。人们沉溺于物质的享受和尘俗的欢乐。他们追逐权势和财富。这完全是错误的。金钱来而离去，品德则来而成长。

在你继续履行你职业上的责任的同时，你也应该为社会谋福利，为人群服务。要在你服务的人群之内看到神。

“啊！我的天！”

纵使是一位不可知论者，偶而他也会呼唤神名，求神护佑。例如，有一次，尼赫鲁（Jawaharlal Nehru，1889-1964 印度独立后首任总理）造访马杜赖（Madurai，印度南部城市，印度教圣地）的米纳希（Meenakshi）庙。在对女神作膜拜时，尼赫鲁注意到一个缀饰神像用的巨大翡翠。他探问这翡翠的价钱。他对翡翠的价值甚感兴趣。但对圣所内的信徒而言，他们关心的是神，他们正在静坐冥想女神的圣相。尼赫鲁是从俗世的立场来观看神像。当他知道那翡翠值得好几万卢比时，他情不自禁地叫道：“我的天（神）！”是什么令他想起天（神）呢？因为人之内有天（

神）。当一个人表示惊讶时，经常会叫道“啊！我的天！”同样的方式，人们会不自觉地向寓于内在的神作出这种表示。

给般达瓦兄弟的训示

对神的怀疑时或产生，哪怕是忠实的信徒也不例外。在《摩诃婆罗多》（Mahabharata）内有一则故事可以说明这一点。当般度兄弟（Pandavas 般达瓦即般度族）被放逐到森林去的时候，有一次，基士拿去拜访他们。基士拿得知他们五兄弟经常轮流守夜以防邪灵和恶魔的突击。有一个晚上，邪灵出现，五兄弟穷于应付，疲于对抗。因为这样，大哥坚战试图劝阻基士拿参加巡逻防守的工作。基士拿坚持参与。在这段时间内，邪灵销声匿迹。后来轮到阿周那放哨而基士拿只在远处观望。阿周那发现只要有基士拿在场，邪灵就不出现，心中甚感讶异。基士拿然后向阿周那解释说邪灵仅属个人的愤恨和恐惧的反映；排除愤恨和恐惧后，邪灵自然就不会出现或造成伤害了。基士拿透露神甚至也寓于所谓的邪灵之内而倘若一个人放弃了他内在的邪恶品质，邪灵就不能损他分毫了。一个人的愤怒即为一个恶魔的化身。倘若你显彰爱，你所面对的一切就有爱的形相显现。这就是基士拿给般度五兄弟的训示。

学生应该扬弃不良的品质如愤怒、憎恨和嫉妒等。显彰爱，他们就会欢享至福。

遵行正义

《梵歌》有这样的一个信息：遵行你的正义。要克尽厥职，不求回报。如你是一家之主，你就得尽一家之主的职责。不论你在人生舞台上扮演的是什么角色，你得依据该角色所负之职而全力以赴。如人人尽责，生活就更更好了。

然而，有一种职责是所有角色共负的，那就是“Hridaya-dharma”即心法。以爱充斥你的心而成就你所期望的一切。以爱来开始你这一天，以爱来充实你这一天，以爱来结束你这一天——这是归向神的康庄大道。

给各校园的奖杯

我正在颁发奖杯给每一个校园（学院），要视它为我给每一位同学的爱来接受它。人人都应该建立起“万物一体”的理念。今日，世界四分五裂，其苦莫堪。学生应该踏入世界，促进人类一体性的意识。这是你们可以给我的供奉。你们是我的资产而我也你们的资产。让我们分享彼此的爱（掌声）。这即是“虔诚”的真正道路。遵守仪式的膜拜并不是“虔诚”的真正标

志。与神认同的内心感受才是“虔诚”的精髓。

在最近举办的“曲棍球统一杯”，有一位颇负盛名的曲棍球球星陈述：“我本身未曾做些什么。不论我做什么，我认为都是斯瓦米做的。因为我做斯瓦米的工作，所以斯瓦米就照顾我的工作。真正说起来，并不是我照料我的工作。来此之后，我收到一封电报，大意是：你的任务已成功地完成。”他继续说：“当我做斯瓦米的工作时，斯瓦米却承担了我的工作。”同样地，假如你做斯瓦米的工作，我也会照顾你的工作。要奉献每一个行动给神；这奉献的回应必一样的神圣。这就是所谓的“神圣的振荡”。这振荡维系和支撑着你的生命。

（薄伽梵以一首峇赞结束其讲道：“Bhajana binaa Sukh Santhi nahi。”但唱完之后，薄伽梵再作一个简短的讲话，呼吁同学们回家后要下乡去做社会工作，这就是学以致用之道，也是把斯瓦米的教导付诸实行的方式。“把虔诚敬神之理念灌输给乡亲们。躬行己说，以身作则，这才是真正的服务。”）

（录自薄伽梵讲道1998年1月14日于赛古鲁弯礼堂。）

（原文刊载于1998年2月版）

灵性探讨和神圣恩典

在哥戴卡那 (Kodaikanal) 的一个夏日，峇峇向学生们讲话。他们站在外面，可以欣赏到南印度避暑胜地的自然风光，起伏雄伟的山峦，繁茂盛开的玫瑰和其他不知名的奇花异木。他经常跟学生们攀谈，对学生关怀备至。他说学生是国家未来的主人翁，是国家的未来。

他诲人不倦，不浪费分秒时间。他总为一个小故事、一首歌曲、一个手势及如泉水般不断涌出的纯知识，寻求机会让大家可以自由地、真心地共同分享。他有时也会变现一件可爱的小东西，来阐明他的要点而在达到目的之后，他可能又把那件小东西变不见或改变成另外一件东西从而激起好奇、欢乐最后达到教育的目的。

这一次在哥戴卡那与一批学生闲聊时，他突然转身拔下一片在附近生长的匍匐植物的叶子，在众人注视之下该片叶子转瞬间竟变为两个甜蜜多汁的樱桃。正当大家欢乐叫喊时，赛微笑地把一粒樱桃塞入一个学生的嘴里，而就在此刻，该樱桃变成一块巧克力糖！我得了一张这样的照片，就是在赛把叶子变为樱桃时大家欢乐欲狂的场面下拍

的。他那一副天真爽朗的模样，好像再说：“奇怪！看，我得了什么？”

有人问我，“为什么他要这么做？”对这一点，我们应该完全了解，尽可能去了解，这是极其重要的。我只可以介绍赛所作的解释。我也把“变现”视为“下种”的一个方式，在日常生活中，把我们从睡梦中唤醒，从自满中拉起。

“很多人认为我所有的变现 (Materialisation) 仅具俗世的意义，这是天大的误解！不要作如是想。这些变现是梯阶，让你步入光明而理想的未来。拥有这样的东西，虔诚的思想就会在你之内产生。”

“奇迹是我的本来部份，我与它们同在。它们并不是由瑜伽修习得到的后天产物。这就是为什么斯瓦米不但随心所欲地运用这些灵力而且还广泛地用之于宣扬他下凡的目的上的原因了。峇峇的奇迹明示他不受时间、质量和自然的束缚和限制。神化身 (Avatar) 是全在的、全能的。他超越一切，他是一切而他无处不在。作为心的寓者，他乃永恒的见证者。

内在的光

你瞧！一旦你开始了灵性探讨而且又是那么的虔诚和信心十足，你就会得到你所寻求的信息和知识。我深信，是你把它吸引过来的，同时也是神化神的恩宠促成的。灵性探讨是心灵改造的第一步，它在你内心播下灵的种子，然后发芽、成长、茁壮。这是一条康庄大道，正确地引领你回归你的圣灵之心，宇宙之心，一直处于你之内的内在寓者。

他之所以劝你不必从一个修道院跳到另一个修道院，从一个寺庙换到另一个寺庙，一个教堂到另一个教堂，一个高山到一个深谷，去寻求证悟 (enlightenment) 或你所谓的目标，就是这个原因了。我们来看看“enlightenment” (悟) 这个字的意思吧！字首的“en”可解释为“to go into” (进入)，它出自希腊语。中间部份的“lighten”，它有多种意思，在此，它指的是“means of illumination” (照亮或启明之法门)。尾部的“ment”，指的是素质或情况。整个字的意思，即：进入你内在的光，就这么简单。你进入你内在的圣灵之心，宇宙之心。

清洗内心

灵性探讨绝非等闲之事，务必

慎重视之，内心作好准备是最好的开始，清洗内心是第一步，接着，“决心”是不可或缺的，让你果敢地向你在路途上肯定面对的困难和负担挑战。经一事长一智，就是这个道理。

敬爱的赛在面谈中给了我们一个信息。他说：“只要一些人愿意改造他们的思想，我们就会有一个美好的世界。世界缺乏“心连心”，要把“心连心”灌输给人们。”今天，那么多人正尝试改变他们的态度，这是好现象。要尽你的本份，改变你的态度，要批判你自己，改造你自己。在灵道上，每一天都是学习的一天，要寻求安静的时间去探思和体验那内在的神圣能量。倘若每一个人都散发出神圣的爱和仁慈，世界也就成为人间天堂了。真正的优良态度是谦卑和接受指责，哪怕是虚伪的、不公正的指责也切莫对之采取报复的行动。让神去判决。这些都是金科玉律呀！

沙迪亚赛峇峇又给我们另一个信息：你千万别界定神而说，“我的信仰是唯一的道路”，或者“我的有关神的知识是唯一的途径”。这种想法会把你给绊倒。要欢喜赛教导的甘露，你就应该具备“虔诚”的坚定信念及“纯净之心”的真智慧。一个仁慈的人是一个施舍者而不是一个接受者。如你相信自己的存在，你就会了解万物的存在。不要尝试改造世界或他人！改造你

自己。宗教不因教堂、清真寺或其他庙宇的存在而存在；这些地方只不过是膜拜和集合的场所。宗教是在心里。十二信徒圣保罗在他的福音中说，“要确知：基督活于我之内也活于你之内。”

殊途回归

有一些人，当他们发现某种途径或信仰或宗教，他们显得格外兴奋而急于把他人带进来。这虽出自好心，但最好还是自己多花点心力先去探讨。不管怎么说，你怎么知道这适合他们呢？归向神之道有多条，谓殊途同归。所有的道路，若基于爱和无私的服务，那就是最直接的通往神的道路了。

“要培育好的游泳技术来游过苦、乐、得、失的海洋。掌握这技术而心平气和地面对一切，不论身体上、感觉上或精神上发生什么变故，都要处之泰然，不为所动。要力求达获和维持“内在平和”的技艺，一种一直在觉知“内在真如本性”的技艺。不轻弹痛苦之泪，不追思悲伤之情，把它们给抛在后头。钻石蕴藏于粗糙的硬石块内，经过精巧的切割后，它成为一颗多刻面的晶莹剔透、价值连城的瑰宝。你也该让自己就这样地把粗糙的面除去，然后像宝石一样地散发出光辉。如要体验内在的神，你根本就不需要特殊的灵性修习，对这一点

你必须有明确的认识。要正视和认清：每一个生命无非神的子女。万物一体，整个世界是一个大家庭。”——沙迪亚赛峇峇。

——纽西兰 玛答贝蒂
(Mata Betty, New Zealand)

(原文刊载于1998年2月版)



克服

“自我怀疑”

1994年5月，在印度南部避暑胜地的哥戴卡那（Kodaikanal）快乐幸福地与薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇接近了三个星期之后，外子查尔斯和我跟随着峇峇回返坐落在班加罗尔郊外的平达弯修道院。

那是一段非常美好的时光，其实，从斯瓦米（Swami）仁慈地指引我摆脱了持续一段很长时间的烦恼之后的六个月来，我一直沐浴在至福的境界。

这内心的动荡就在我看似很平静、快乐满足的时刻，出乎意料地突然降临。除了极少部份的表面掀起了些微的波动外，我平静的心湖似乎没有受到激荡。而后，一天早上在作内在观照（inner-view）时，斯瓦米忽然要我接受一份差事而我觉得这份差事是在我能力范围之外的。令我感到惊愕的是这任务一直反覆地在我内心涌现而我也一再地予以拒绝，原因是自己不胜任。一天我会说：“啊！斯瓦米，你知道我连考虑的能力尚且不足，甭说去做了。”第二天，我又会为自己冒失地告诉了斯瓦米我能做的和不能做的而深感羞愧。我愿意接受这个挑战并谦卑地祈求祂的原谅。这

种突然转变无情地持续着，日复一日，转眼间，一年过去了。我的平静、快乐和满足很快地消失。我深觉自己好像被锁在一间斗室之内，备受折磨。

这并不是我对神的信心衰减，对神的信心从来不是一个问题，但我对“自己”的信心的确起了动摇。经过几十年在灵道上热忱而深切的探讨，我觉得自己的许多目标已灵性化了，但我并不意识到我是从自己的有限的人类观点来给它们定位的。一经“神圣自性”以一个更广阔和包容性更大的任务来向这些目标的狭隘性挑战，我的“自我”就起反叛而跳入这些痛苦的“自我怀疑”的狂妄行为里。

当不断的起伏所造成的痛苦最终达到不能容忍的程度时，斯瓦米知道我已作好准备来接受祂的另一个层面的教导了。亲切而坚定地，祂承担了这份不为人所羡慕的工作，指示我如何去克服那具有破坏性、那么突然地把我的心念制伏了的怀疑。祂耐心地一再提醒我：我是“*Atma*”（我真、纯灵），神的一点火光，不是这具臭皮囊。这“真我”的神性是不靠外在的知识或

精炼的思想程序来显彰的。但是，一旦真我被认同，“真我”便要求“自我”完全降服以便反映其“存有——觉知——至福”的真如本性。

接受训谕

斯瓦米知道我需要特别的训谕而这些训谕竟延续长达十四个月之久。其中最重要的一个训示就是那使我理解和有意识地去体验“存有”（Sath）之精髓的训示，对这，祂下的定义是：“存在原则”乃宇宙之基本原理……永生，就是那持续于过去、现在和未来之中的，不受时间影响的……而存在，我们知道，是在我们之“存有”（being）的最深处……

斯瓦米给了我这个大恩惠，指引我有系统地觉悟并剥去一切与真我，真如本性，无关的思想、活动和欲望，它们笼罩着我的视线，遮蔽我的本来面目，使我看不到我本来的、没有极限的属性。意、言、行的纯净，动机的纯净，“无私之爱”的纯净，这些都是求取纯净的、超越时间的“存在”所不可或缺的、永不更改的必要条件。

有了这体验之后，我终于觉悟到生活于“存有”（being）的真实境界，乃体验“觉知”（Chit，awareness）的必要条件，这“觉知”，根据斯瓦米的开示，是……“

照亮和明示其自身及其他一切”的“知识”（knowledge），“觉知”（awareness），宇宙知识（Universal Knowledge）……不受“自我”的束缚也没有“占有”的欲念……不受阵阵激情影响意识境界。我洋溢着福乐，斯瓦米认之为真实的、持久的悦乐……狂喜……绝对（而）神圣的至福……至福、祥和的平衡……这真理的单纯令人赞叹。

以前我曾偶而体验到“存有”（Sath）并获得一些有价值的对真理的识察力，但不知怎的，对单一性甚至同一性的了解，却从来没有像现在这样的清楚和深刻。存有（Sath）包含觉知（Chit）和至福（ananda），体验其中一个，就体验所有三个了。

超越“自我”

在我的无知之中，我常认为我个人的“过失”和“不足”必须每一次一个地加以纠正和补救。现在我开始对这方法质疑并且我看到这方法竟让我专注于负面的、虚幻的上面去了。我理解到比较好的方式可能是竭尽所能，专心一志地力图超越“身体意识”的自我层次及伴随身体意识而至的一切陷井、局限和虚幻从而使我可以稳固地处于“存有”的真实本体之中，一直觉知着“神圣自性”的充足的资源和胜任的能力。要达致这一点，我必须

控制感官而保持心念的纯净和平静，把心念专注于“真我”（Atma）而不是身体上。因为，只有在这时刻，意识才明朗，心念才平静，欲望才消声匿迹，这时，心才能探测其内在的神，进而降服于神，成为神的工具。

然而，说倒容易，做起来可就难了。这只有慢慢来，的确是要慢慢来，我就是这样按部就班地学会把改造的道理越来越紧密地在生活中付诸实行的。最后，我内在的不安开始减退，心境也日趋平静。

不久，斯瓦米指出原因所在。他认为我目前已正很好地控制了自己的思想而现在，新的欲望会进入我的心念。但我是否已洗净了心念的储藏地带呢？在一天早上的静虑中，祂给指示，这指示就像录像带一样，把我内在的画面全给录了下来，我的“自我”多年辛勤搜集和收藏的一切理念、表面的崇高理想、计划、目标和其他脑里所想的事物一一录在里面。当它们经过我的“内在眼睛”时，我悟知它们不是显著的谬误观念就是模糊我“灵之视线”的执著。这些心念的持有物，有一部份我一直觉得它们是毫无价值的。其他的，多年来我则加以润饰和珍惜，而我觉得要把它们视为谬误或不必要的障碍来清除是不容易的。但斯瓦米很坚定。祂使我了解到这一切都是多余的行李，对我的真实自性形成无用而困惑的负

荷。

活于现在

斯瓦米的这些开示使我抛下对俗世认同的包袱。现在我觉得世上没有什么值得我回顾也没有什么值得我向往的了。我逐渐明白，这是我该怀持的心境。斯瓦米教导我们，“现在”才是我们拥有的一切，必须善加利用以便在灵道迈进。

这之后，或许就是我一生一次的心灵大扫除吧，我感到空虚偶而也会有片刻飘飘欲仙的怪异感觉。然后，突然间我完全沐浴在喜悦、平和及一种取悦斯瓦米的强烈渴望中。如果说那就是接受了祂给予我的任务，那么我肯定靠祂的恩典，我什么都做得来。

而今，六个月之后，我坐在平达弯的赛拉美士礼堂，满怀喜悦和满足，每一刻无不尽情地欢享着跟祂之形相的接近。当等候达瞻（darshan）时，我阅读斯瓦米的《梵歌之川》，我最喜爱的一本书。深思书内的精奥使我全忘了周遭的一切，忘了时间和空间。

远离怀疑

突然间，我读到“不要让怀疑进入”。这句话是书中的第八十八

那时，我完全不在乎斯瓦米对我是否注意和关照，因而我听不懂她说什么！她重复，“面谈，面谈，起来！”我茫然。周围的女士们为我收拾书、笔、皮包和坐垫。我站起来。当我步出赛拉美斯礼堂时，查尔斯正向我走来。他后来告诉我说，他永远不会忘记我那时脸上的惊愕表情。

很多奇妙的事情发生在我们第一次被召见中。斯瓦米变现一枚漂亮的戒指给查尔斯并用手轻轻地一挥，治好了多年来一直折磨着他的脊骨旧伤。他的祝福出乎我们的梦想之外而他跟我们的交谈更使我们认识到他无时无刻不在紧密地监督和指引着我们的一生。

念珠(Japamala)的应用

斯瓦米也同时召见几个其他人士。他让查尔斯坐在祂身旁。在大室内，祂几乎都是跟查尔斯谈话。斯瓦米一度把查尔斯的念珠从祂颈上取了下来并问道，“你怎么用它？”查尔斯拿回念珠，念道：“我是赛的忠仆，我是赛的忠仆”。斯瓦米从查尔斯手中拿回念珠，摇着头说：“不，不，不要这么说。要说：‘赛和我为一，我是赛’，因为你是赛。”

这体验所带来的至福境界绝非笔墨所可形容。“赛和我为一，我是赛”一直不断地在我之内振荡着，从下午的达瞻时间直到晚上，久久不能平息。第二天早上起来，它仍然持续着，有如呼吸一样的自然。我洋溢着福乐与平和，没有任何需求，甚至也不想博取斯瓦米形相上的注意。

在等待达瞻时，我再次能够集中精神于阅读《梵歌之川》，不知时间的飞逝。当斯瓦米出现时，“赛和我为一，我是赛”的这个声音经我而发出，那么的强烈致使我覺得好像无处听不到似的。斯瓦米从我身边走过，不看我一眼但这不能停止我内心的歌唱也不能使我的悦乐蒙上阴影。爱与平和的火焰燃烧着我，它们不因外物而起，不靠处物而生。

我的眼睛跟随斯瓦米的形相转动，直到祂走到男仕那边，被礼堂内的一根大柱遮蔽而消失了踪影。我一直等候祂的再出现，这时，我看到查尔斯从通道走向出口。我立刻警觉起来，因为查尔斯早上微感不适，我不知他是否在寻求帮助。我试图引他注意但他没有看过来。这时，有人拍我的肩膀，原来是服务组的监督员。她问我，走出来的男仕可是我的丈夫。我点头。她用手一扫，说道：“起来！你被召见！”。

面的第一段。我以前曾经读过好几遍了，获益匪浅，但这一次，我觉得内心起着某种严峻的抽搐而我那似乎还在蛰伏的“自我”(ego)立即活跃起来，开始挑衅，发出争论，显示了急速在我内心成长的“怀疑”。我感到惊愕。是什么引发这意想不到的突击？稍后，我找到了答案。

你瞧，平时几眼的直接投射告诉了我斯瓦米会祝福外子查尔斯，这回祂却不向我微笑也不看我一眼，好像不察觉到我的出现似的。我内在的“体验斯瓦米”和斯瓦米外在的“对待我”所造成的显著对比又再次地冲击着我。如果我的内在体验是真实的，祂难道不会在我接近祂的时候给我一点指示以证实吗？就是缺少了这种来自斯瓦米的证实，私下的证实，这两年来我的内心一直不得平静。没有这证实，我如何肯定发生于内在的一切？

在剩下的那段文字里，我体验到斯瓦米话中的真义，“……信心的不足与意志的不坚定并不像“怀疑”的毒液那么具破坏性。“怀疑”的操作与后果可比之为结核菌，起自无知(A-jnana，非知识)而渗入人的心窝，在那繁衍。它是祸害之源……”我感觉到“怀疑”的毒液正侵袭着我的每一个意念。悲伤在我心中扩张，颓丧也随之降临而不久前所欢享的美妙的福乐境界完全消失，不留一丝痕迹。

在达瞻(danshan)时，斯瓦米在我周围绕了一个大圈子，这使我掉入搅拌我心境之传染病的毒牙之中。我伤心了整个早上，而在整个下午和下午达瞻的这段时间内，我闷不作声，不想说话。“在内心与斯瓦米保持亲近关系”的这种想法就像泡沫一样，瞬息化为乌有；这看法可是那么的悲哀，我知道我不能忍受太久。我在生活上的意义、目标和方向皆得自这些内在的体验而这在我孩提时就已经开始了，比斯瓦米的形相进入我的生命中要早几十年。那时，已经有一种不具形相的声音在指引着我而我称这声音为圣爱。认识斯瓦米之后，那声音立即与斯瓦米的形相融合为一。

下午，达瞻(darshan)之前，大家都在等待，我终于顺利地整理我所有的决定并平息我的“自我”。当平静重返我的内心，无比的喜悦和由衷的感激就开始涌现。忽然间，某种像爆炸物之类的东西在我内心产生。这是光的强而有力的爆炸，充斥了我的内外。我认识到就算斯瓦米的“形相”不跟我的这个“臭皮囊”打个招呼，那一点也没有关系，不会对“祂在我之内和我在祂之内”的这个真相造成冲击。我们是一体！发自我内心的声音以清晰和甜美的语气说：“赛和我为一，我是赛！赛和我为一，我是赛！”

“赛和我为一”

斯瓦米这么一说，我全身像触了电似的。

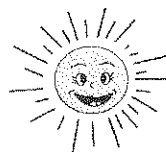
祂逐字地重复着祂前一天下午，正值毒害我心念的“怀疑”溶解之时，在我内心放置的咒文（Mantra，真言）。在面谈一开始祂就在众人面前证实我有资格去完成祂很久以前就交给了我的任务。

那面谈的体验所带来的训示，我觉得比前两年来祂所给予我的教导更为突出。自那时起，“怀疑”

再也不进入我的心念而我的快乐心境和内在平和完全保留完整，原封不动。感谢赛，我敬爱的主和导师。这感恩不是言语所可表达的。

-- Edith M. Gregory, USA

(原文刊载于1998年2月版)



人生是场游戏，参与吧！
人生是个挑战，面对吧！
人生是爱，欢享吧！
人生是梦，实现吧！
人生是觉知！

Baba

圣号的力量

爱的化身！

每一个人都在追寻福乐，而他渴望着能在福乐中生活。不论他是学者也好，或是艺术家也罢，也不论他是手握大权还是地位崇高的人，他都渴望能得到福乐。每一个人从早到晚都为了争取福乐而忙碌。

以神为中心的文化和传统，阐明了福乐的伟大。但人被包围在物质的现象世界和精神的心灵世界，这两种相对的境界中，遂使他的观点受到它们的影响。又因为人不能妥善地去协调它们，于是便把它们视为截然不同的两件事情。物质的现象世界和精神的心灵世界的统一，构成了真正的自性原则（Atmic Principle）。

人把包罗万象的物质世界看成是唯一的实相而投身其间，造成他热衷于物质生活的追逐，因而迷失了自己。倘若人们探本穷源地去了解这些林林总总的物体，他们就会发现，它们根本是不具实相的。它们只具有“暂时性”的实相而已。它们不具有“常住实相”的任何迹象。它们不能带来持久的福乐。若要体验永恒的福乐，人便需要做出一番努力。

福乐的探求

“存在-正觉-福乐”（Being--Awareness--Bliss）遍布整个宇宙。每一种生物，从蚁蝼开始，都在追求福乐，岂仅人类而已！对所有生物而言，这福乐就是生命气息。

圣典以种种方式讨论福乐这项课题。它们都宣称“存在-正觉-福乐”是基本原则。

不计其数的人们证实了宇宙的存在，这是不争的事实。但瞎子却觉不到它的存在。但是，听到了别人的谈论后，他便相信宇宙的存在了，而他自己对宇宙的存在，却未有体验。

今天，人们在《吠陀》、《往世书》和其他经典中读到“存在-正觉-福乐”即是实相后，便去谈论这项课题，虽然这些人士从来未曾体验过它。即使是传授这个概念的学者们，他们所讲述的也只是从书本上得来的学识，他们没有亲身体验过“存在-正觉-福乐”。

每一个人都需要尽力去了解“存在-正觉-福乐”的意思，而后他才能看见他自己的本性。由于现

象世界所造成的迷惑，人把“存在-正觉-福乐”看成是和自己毫不相干之事。这种感觉源自于他对身体的眷恋。每一个人都必须找出答案：“我是谁？”一旦他找到了答案后，他便无需去了解什么是“存在-正觉-福乐”了。

只要人仍然把自己看作是那具躯体及它所具有的属性，他便有需去追求“存在-正觉-福乐”。当一个人发现了“我”的真正性质后，他便不会再去追求其他东西了。他会恍然大悟，原来自己就是“存在-正觉-福乐”的化身。

每一个人都是“存在-正觉-福乐”（Sath-Chith-Ananda）的化身。“Sath”（存在）-神；Chith（正觉）-Jiva（个体灵魂）。“Sath”和“Chith”的统一就是 Ananda（福乐）。

心理上的病

人类的身体是诸多病痛牺牲品。人把一切疾病全视为身体上的毛病。但是，并非所有的病痛都完全是来自身体的。纯粹是身体上的毛病可以用药物来医治，但是今日世界的大多数疾病却源自于心念（mind）。心理失常造成生理上的各种反应，结果便百病丛生了。心念是人类许多疾病的根源。

心理和生理是相互影响的。心理对生理的影响属于消极的一面，这消极因素对于福乐的体验是一项障碍。

不善的念头和坏的感受源自于心。但是。心也会产生善念和良好的感受。只有把不善的念头和坏的感受连根拔起之后，人才能有健康的身体。很多疾病发源于那一个个充满了整颗心的念头。不善的念头导致消化不良，影响心脏，造成血压变化；焦虑是许多心理病之因。糖尿病和肺病的起因可以追溯至心理上的毛病。

解脱面之观

每一个人都在寻求解脱。究竟是为了谁而去寻求解脱呢？是为了身体吗？还是为了心念或智（intellect）或感官呢？在探索这些问题的时候，我们会明白，首先，我们需要获得心念、智和感官等方面的解脱。人必需要先把自己从心猿意马般的心念中解放出来。免除疾病的自由就是一种解脱。人由于种种烦恼而丧失了内心的宁静，因此，若能消除种种烦恼，则重获内心的宁静也是另一种解脱。为了充饥而食又是另一种解脱。能够不受日常生活中的种种磨练更是另一种解脱。上述的各种解脱，是需要在有生之年时获得的。倘若认为解脱是

死后才必须去达致的境界，就大错特错了。

今天，人所要获得的种种解脱都是关系到身体上的只要他仍然眷恋着他的身体，种种烦麻就不能避免了。它们全都来自人的“消极”思绪。

人必须求取的是内心的宁静。一旦获得了宁静，其他一切也就“得来全不费功夫”了。要怎样才能获得宁静呢？去过一个高尚的精神生活。

爱的力量

倘若一个人内心充满着消极的感受，而他的心念又填满了消极的思绪，则任何形式的膜拜都是白费心机。当心念被消极的思绪填满，各项感官——眼、耳、舌等的所有动作都受到了污染。人的六大邪恶品质：情欲、愤怒、傲慢、贪婪、迷惑和嫉忌便成了他最难应付的敌人了。要铲除这些邪恶的品质，并以优良品德取而代之，唯一的办法便是培养爱的原则。倘若人的内心充满了爱，则凡是他所做的事情，都是“积极”的了。一切善行来自于爱。“存在-正觉-福乐”导源于爱。慈悲和善心来自爱。人性中所有崇高的价值观起源于爱。倘若一个人充满了爱，他便不必要去从事其他灵修或宗教上的拜祭了。

自性原则是身体的基础。人生的一切活动都必需与自性原则挂勾。人必需放弃对稍纵即逝的世俗快乐的眷恋，而去追寻永恒常往的福乐。

人的五藏 (The five sheaths)

倘若人念念不忘他就是“存在-正觉-福乐”的化身，那在时机成熟时，他便体会体验到福乐（Ananda）。人身中有五藏（five sheaths），它们分别是 Annamaya（食物之所成）、Pranamaya（气息之所成）、Manomaya（意念之所成）、Vijnanamaya（智慧之所成）及 Anandamaya Kosas（福乐之所成。Kosas：英译为 Sheaths。中文音译俱舍，义译为库、鞘、藏等。）食物所成者为第一藏，最为粗重。照着顺序，一藏比一藏精微。人必须从粗重的第一藏向最精微的福乐藏进军。食物藏就是肉身，它是会败坏的。但是只要他还活着，个人便必须保持身体健康。他必须执行凡是和他的身体有关系的一切责任。身体能够生存下去，全靠来自气息藏（Pranamaya Kosa）之震动，而这些种种震动又由心念（Manomaya Kosa，意念藏）的幅射能来控制。超越心念后，便是智慧藏（Vijnanamaya Kosa），人的“常性不灭的觉性”（Constant integrated awareness）便是它所主导的。到达了智慧藏的境界，人便能毫不费力

的来到福乐藏，很自然的体验到福乐。

人必需能够从上面的阐述中，看到人是具有天赋的仁慈，使他可以提升至圣灵的境界，而不是在世界的红尘苦海中不断地打滚。他有本事展现自己毕竟是万物之灵。

神诞的神圣意义

凡是以神为本的庆典，都是为了要引领人朝往神而策划的。它们是要人们去冥想神。很不幸的，今天，人们在庆祝神诞时，不但没有想到神，反而大摆宴席，大吃大喝起来。人们必需在神诞时，全心尽意去冥想神及体验圣灵。

今天，我们正在庆祝 Sivarathi（施哇拉地）。“Sivarathi”是“吉祥的黑暗”之意。人们至少需要在今晚通宵诵唱湿婆（Siva）的圣名。一年至少要有有一天用来诵唱主的圣名。我们期望信徒能通宵达旦，不停地诵唱湿婆的圣名。彻夜不眠地去做其他事情是没有意义的。在夜晚诵唱主的圣名会使一个人的生命圣洁。在《梵歌》中，“Sthithaprajna”就是“众人皆睡惟我独醒”的那位人士，而众人奔波劳碌的白天，他却看作是宁静的夜晚。Sthithaprajna（明心见性之悟者）的内在意义，指的是当众人遗忘了神的时刻，而他却去冥想神的人。

今天，大家所要去关心的，是如何把消极的思绪从脑子里铲除乾淨。今天，人类的六大敌人——六大基本邪恶已经在他心中营造起安乐窝，仁慈已经失去了立足的余地。当今的急务便是以爱去注满人们的心，自此之后，他们的整个生命便会蜕变，而爱也渗满着他们的一举一动。这爱是积极的，而人必须致力去培养积极的性质。作为有人性的人类，人们有要去开发积极的性质，诸如：慈悲和忍辱等。

今天，人把生命浪费在感官欲望的追逐中。这些全属消极性质之事。其实，人需要持着积极的欲望，这些积极的欲望原是人的本性。使每一项欲望和行动圣洁吧！

人们在过去的诸世中，都把时间耗费在尘世的追逐上。他们至少应该把当今的这一世，用来作灵性的修持吧！许多人不知道本身所潜伏着的灵性。他们拥有行善或作恶的本事。行善会使他们体验到福乐。随时伸出援手，切勿伤害他人。

世尊的榜样

每一个人必需培养起和蔼可亲的性情，致力去显彰，他那固有的福乐。宁静就在那福乐中。你们大家需要知道一件事情：我在当今的这具肉身中，已有七十二年了，而我从来没有过一个消极的念头。取

是之故，我从来不曾生病。我始终在福乐之中。可是，有些时候，为了纠正某些人，我用严词加以责备。它们不是“负面”的话语；它们充满了爱。倘若你检验我的心，你会发觉它强壮有如铁球。但从世俗的眼光来看，它却似牛油一般柔软。没有任何疾病会妨害我的心。从早晨起来的那一刻开始，直到晚上休息为止的这段时间，我从不间断地工作。我和信徒会面，从他们手中拿过信件，接见他们，通过不同的方式，把喜悦赐予每一个人。全世界的官员，每一星期都有假日，但我从来未曾有过假日（掌声）。我永远精力充沛，不论我在此地或其他地方。你可否指出还有另一人，能够从不间断充满活力地工作了七十二年之久？（掌声）。我从来没有想过要休息一天的念头。我永远宁静安祥。这怎么可能呢？因为我没有消极的念头。我不牵挂身体。这具身体是为了你们的缘故而存在的。当你对身体有所牵挂，你便需要休息。不论我所做的或所说的是什么，它全是为了你们的好处而不是为了我的好处。

主找寻信徒的爱

人们应该基于这项事实而去生活。我只从你们每人那里寻找一件东西。以爱充满你们的心，把那爱奉献给我。我不会向任何人要求任何东西。倘若你们去开发爱，并把

它与他人分享，那就已经足够了。因为只有当你们自己快乐时，你们才能使别人快乐。什么是快乐？它就是与神合一。通过诵唱神的圣名，你一定会体验到快乐。

善行和灵修活动诸如：膜拜、念经、冥想等，在活动进行时具有净化作用，但它们毕竟是不究竟的。它们被世俗习气沾染了。真正需要的，是把“积极”的活动奉献给圣灵。如此一来，你便可以拥有免除疾病的自由。唯有清淨的善念才能使你健康愉快。

不要对任何人怀有恶意。我从不憎恨任何人，因此，没有人会憎恨我。对我来说，所有人都是充满着爱的灵魂，而我的愿望是大家都在福乐中。正因为我的这份没有分别心的爱，驱使着你们大家来到我的跟前。但是，如果相反的，我是一个自我主义者，人们还会从世界各个角落前来这里吗？我从头到脚，浑身都毫无私心的。在我的身上毫无自私的痕迹。要是你发觉到我有些偏心，那是为了你的缘故而不是为了我。我没有欲望，除了要大家都快乐之外（掌声）。你们大家必需做个善良的人。大家必需亲爱、必需和气。那我还有什么好求的呢？

爱和信心

人应当享受宁静和福乐，但他

有关萨古白的虔诚

神依据真理创造宇宙；

真理维持宇宙；

没有真理的荣耀，何物能昌盛？
看，这就是基本的真相。

过去、现在和未来，真理从不变质一直有效。这真理护卫生命，维持生命。

真理的内在意义必须加以确认。梵文称真理为 Sathyam, Sathyam = Sath + e + yam。“Sath”指生命，“E”指食物 (annam) 而“yam”指太阳 (Surya)。食物赖阳光生长，生命赖食物维持。“主恩赐食物以维持生命。”(Bhikshaanam deharakshanaartham) 若遗忘这基本真理，人类的食物便告短缺，食物短缺，生命便开始衰败，是故，万物的生存取决于太阳。

“Sathya”的意义也可以从另一个角度来看。它可分为“Sa”、“tha”和“ya”，若反读之则成为“Ya”“tha”“Sa”。这意味着在进行“Thapas”（苦行、忏悔）时，通过“yama”（禁戒）、“niyama”（内制）等的修习，人就可以体验“Sathya”的彰显了（

真理的体现），也就是说，要悟道，就必须执行“Thapas”，通过控制感官 (yama, niyama) 以达获之。

“Thapas”意指三种属性（纯质、激质、翳质）的合一，若在此三种属性中出现不和谐的状况，无知 (Thamas) 便产生了。

心所感觉的，口所说的，手所做的，这三者的完整统一代表人的三大行动原则的统一。

感觉与思想相关，好的思想才能产生圣洁的感觉。有了纯净的思想才能获得纯净的成果。这里有一则故事可以作为例证：

萨古白 (Sakkubai) 和名天 (Namadeva 那摩提婆)

有一次萨古白向圣者名天投诉说有人偷了她每天制作的牛粪块。

却不去作出必需的努力去争取。倘若他培养起爱和信心，宁静和福乐便垂手可得了。缺乏爱和信心，他的一切努力便有如忘记贴上邮票或地址不正确的邮件一样，是不会有结果的。

只要对 Swami 有爱和信心，你便能完成你所做的一切任务。严守这三个座右铭：敬爱神；畏惧罪恶；遵守社会道德观。要能成功的做到敬爱神，你便必须留意自己的一举一动，是否会博得神的欢心。要是你能博得神的欢心，你便做到“随心所欲不逾矩”，不会担心自己会犯罪了。如果人人都敬爱神、畏惧罪恶，这个社会自然是一个道德的社会了。

今日世界的所有忧患，完全是人们已经没有了罪恶感以及对敬爱神的式微所造成的。不尊重人性价值观严重损害世界和平。

当人们打从内心深处去诵唱主的圣名，它便会成为基士拿的笛声，这笛声何止令人陶醉，即使平达弯 (Brindavan) 的牛群也听得入神呢！来自信徒内心的乐章携带着难以形容的福乐。

世尊的爱普及众生

爱和信心是人类获得救赎的最重要原理。我的生命就是我的福音。我的爱普及众生。即使那些犯了错和不喜欢我的人，我也关怀他们

。因为我爱每一个人，我对任何人没有恶意，所以全世界都爱我。我的爱主要来自我对每一个人的尊重；严守真理的道路是这尊重的基础。圣灵是严守真理的基础。因此，这圣灵就是天地真情的原始源头。你们大家都应该情同手足。亲爱精诚发挥到了极处便是圣灵。如此，人性的辉煌便显现出来，而人人都成为理想的人类了。

圣爱的化身！要致力去了解我所教导的爱。我时常称呼你们为“圣灵的化身”。只有在你们培养起天地的真情后，你们才真正成为圣灵的化身。在这个世界上的森罗万象中，唯有神值得去爱的。所有其他一切只不过是暂时性的随身之物罢了。在神圣的 Sivarathri 的这一天，去开发对圣灵的爱以便救赎你们的生命。不断地诵唱圣名。以爱心去做每一件事，这是最崇高的修行。爱的法门会改变整个世界。爱是神，真理是神。宁静是神。这就是 Sivarathri 节的信息。去了解这一点，把一切活动奉献给神，以无私的布施来救赎你们的生命。

世尊以“Siva, Siva, Siva anaraada”这道答赞来结束祂的讲道。

——世尊在赛 Kulwant 礼堂的讲道
时1998年2月25日傍晚。

(原文刊载于1998年3月版)

名天问萨古白说：“你怎么知道那牛粪块是你所制做的？”她回答：“在做任何事情时，我总会诵赞主的名号，那牛粪块持有我所诵赞的名号。”她说毕便回家去拿一块自己制作的牛粪块来并置于名天的耳边。名天听到牛粪块不断地发出神的名号：“Ranga! Ranga! Panduranga!”

名天甚感诧异，不相信是真的。古时的伟人尚且也有这样的怀疑。于是，他叫萨古白另外准备一块牛粪。她遵照吩咐，一面做牛粪块，一面诵念：“Ranga! Ranga! Panduranga!”名天要试试这牛粪块，把耳朵靠近细听，果然同样的声音从牛粪块发出。他这才觉悟到神号的力量是不可思议的。人的念力永远保留，比他肉体的存在长久得多。

在这节故事之前，名天被称为代摩提婆（Vamadeva），而从那一天起，他开始诵赞神的名号，因此得名。他是识天（Jnanadeva 若那提婆）之弟。诵赞神的名号使他陶醉在至福之中。

诵念神号可以成就任何艰难的任务，可以心想事成（Yad bhaavan thad bhavathi），所以，人们应该确定他们的思想是纯净和良善的。人的生命是他思想的表达。如果要问一问人生最重要的是什么，一般的答案是：生命最重要。或许有些

人会说财富最为重要；但萨古白却有不同的看法，她认为对每一个人来说，主的名号最为重要。是神的名号提升人的声望。

思想之波

在这方面，我们应该明确地认识到思想的重要性。思想起自心念，形成能量之波，弥漫天空，就像电磁波一样，无处不在。在布达峇地，我们可以接收到德里的广播。电波如何传达至此呢？当然是先传入天空再传到这里。

同样地，思想波也如此强大，所以，我们务必保持思想的精微与圣洁，不要被邪念所影响。邪念势必引发恶行。当残暴之念起于人心，人的行为就跟着残暴如兽了，反之，如果心念怀的是善和爱，人自然就被圣化而其行为自然就转为善和圣洁了。

是故，每一个人的内心都应该充斥以爱，仁慈和善良。

当心念怀持邪恶的思想，纵使是虚有其表的善行也终必导致不良的后果。所以，证果的基本先决条件就是使思想良善和神圣。不幸地，今天，在迦利时代（Kali yoga 恶世代）的影响下，人的思想背离正轨以致生活难得究竟圆满。我们应该明了人生没有比过纯净的生活更

有福气的了。诵念神号可令人脱离苦海；神号即慈航，渡人至彼岸，了脱生死。

“Sathyam”这个字的“yam”指的是“Surya”（太阳）。万物赖太阳以生存。太阳也是掌管视像之神。如果视像圣洁，人生也必圣洁。

“Sathyam”还有其他的意思，其中一个“梵”（Brahman）。真理是神。真理无处不在，不可须臾离。今天人们依据虚伪而生活，忘却真理的伟大，导致饥饿的扩散。

古代，人们依据神的名号生活，不断地重复神的名号。持名的力量甚至可以在萨古白制作的牛粪块中见证到。当她在制作的过程中诵念神的名号，歌颂“Ranga”之名时，牛粪块竟也诵念起神的名号来。

诵念主的名号

不论从事于什么活动，人人都应该记住和诵念神的名号。神无所不在，弥漫整个寰宇，所以，不论你看什么，说什么，做什么，神都出现于其中，然而神是精微的、不可理解或抓不住的。你不可因为这样而否定神的存在。空气是看不见的、握不住的但你不能否定它的存在

。没有空气，人就不能活下去。空气只是五大元素之一，生命不可缺少五大元素，它们构成宇宙的基本物质。它们的存在显示了神的力量。有谁能否定神的存在呢？神没有特别的形相，一切形相都属于祂。

“Sath-Chit-Ananda”（存有一觉知—至福）是以至高无上的福乐，神圣的福乐，显彰于人之内的。这福乐是以人的灵之精华出现在人之内。其实，人无需追逐无谓的欢乐，因为永恒的至福就在他之内。只要不执着于这具由虚幻和无知造就的臭皮囊，人就能体验到这永恒的至福了。

基士拿回应萨古白的虔诚

萨古白是个悟道者，她持续不断地冥思主的名号。基士拿承认她的至诚并化身为她的形相而遣送她到班达里普去。从这一点，你可见证薄伽梵给予其信徒的伟大的爱。主化身为信徒的形相，代她做所有的家务，使她得以完成班达里普之行。神绝不让信徒受到诽谤，祂肯定在萨古白离开家时，不因家务而受人指责。萨古白在没有后顾之忧的情况下到达班达里普并与主融为一体。

信心的力量是不可计量的。有了信心，无事不成。这事实是不能在俗务中被理解的。

我们必须了解诵念主的名号是高度圣洁而灵验的，它有助于洗净人的污秽，促进良善和圣洁的思想。当真理和爱充满了内心时，正面的思想才会产生。

一年只诵赞一次罗摩或黑天的名号是无济于事的。为了身体的需要，你多久才吃一餐？心念不也需要粮食吗？冥思于神就是心念的粮食。喂饱肚子而让心念挨饿正如点缀战车却让马匹挨饿一样。要让“战车”之“身体”操作，我们得让“马匹”之“心念”进食呀！

照顾身体有诸多不同的公开方法，而奉养心念就必须私下静静地进行。内心诵念神号是无人知晓的，其好处也没人可以夺走的。这有价值的能力，我们岂可不善加利用啊！你渴尽所能去赚取金钱，但你是否以同样的精力去体验神？你难道不应该拨出一些时间去思念神吗？

路过时，你或许会看到一间庙宇，于是你对它作膜拜的姿势以表敬意。这有用吗？膜拜应该发自内心，在内心念着神并默默地奉献你的崇拜。萨古白对神的虔诚成了世人的楷模，连名天看到了她典范的虔诚也肃然起敬并拜她为师。从此以后，他便开始不断地诵念主的名号，教导人们要以持名作为体验神的法门。

智慧 (Jnana 识) 与持名 (Namasmarana)

有一回，名天 (Namadeva 那摩提婆) 和识天 (Jnanadeva 若那提婆) 同行，经过森林。对识天而言，万物无非神智 (Jnanamayam) 的显彰。他深信藉知识可成就一切。他们走着走着，不觉口渴起来。不久，他们发现了一口被遗弃的井，井底深处还有一些水。识天于是化为一只鸟飞入井底喝水解渴。他拥有这种化身的灵力。而名天却说：“我不需要化为任何形相，我的神在我之内，我随时可与祂接近而不必向祂走去。”说完便坐在树下开始诵念神号。井内的水竟然升高而溢出，名天毫不费力地获得水来解渴。

真正的信徒随时可以接近神，不必到处寻找神。如果他充满了对神的爱，那爱就会把神吸引过来了。

宇宙磁力

世界充满磁力。一朵鲜花也具有磁力而把你吸引住。夫妻的鸢鹒之情也是磁力的标志。磁一般的吸引力是人类关系的基石。花蜜是引来蜜蜂的磁石。

凡物皆有引力而圣爱是宇宙间最大的引力。牧女们就是因为这爱的力量而牢牢地被黑天所吸引住。

她们宣称不论黑天化为什么形相，哪怕是一朵花或一颗树或一座山或汪洋大海，她们永远依附着黑天。跟神融为一体，你可认定任何形相或采取任何法门。神依据情况的需要而采取不同的形相显彰。祂并不局限于某个特定的地点。一切名和一切相都属于祂，因此，不论你以什么名和相来膜拜主都是一样的。有些人膜拜全身敷满圣粉的自在天 (Easwara)。但圣粉岂仅是粉而已，它涉及神的每一个荣耀的属性，它象征神的每一种力量。自在天即宝库，贮藏着一切珍贵之物。因此，我们是不可能探测和定义祂的属性的。

这无极的神，只有通过具备最强大力量的爱才得以体会。信徒之爱主有如孩子之爱他的母亲，这“爱”的联结是绝对分不开的。

“Sivarathi” (湿婆之夜，纪念湿婆之节日) 的训示就是要信徒们培育圣洁的善念，洋溢虔诚敬神的心念并反映固有的神性以便跟神结为一体。不断地诵念神名，悟道证果，指日可待。

不论人们拥有什么，他们还是缺乏平和与福乐。平和与福乐只有从神那儿获得，只有神才能赐予。获得之后，凭神恩典，一切随缘而至。人们应该渴望神，一切其他的欲望都没有价值。

薄伽梵以一首答赞结束讲道：
“Prema muditha manase Kaho :
Rama ! Rama ! Rama !”

录自1998年2月26日早上薄伽梵于赛古鲁弯礼堂的讲道。

(原文刊载于1998年3月版)



一个特别的面谈

“向我走前一步，我就向你走前十足”，敬爱的主，沙迪亚赛峇峇这样地向那些尚未找到祂的人们叮咛。我愿意和你分享我在十一月到布达峇地时所遇到的一个完全与这句话相关联的案件。那不是我第一次与主会面。人世间的生活。特别是我们在俄罗斯所处的职业生活的困境，强置于我们身上的那种忧心、困扰和苦难，我们觉得只有来到印度会见薄伽梵沙迪亚赛并浸濡于只有百善地才拥有的充满灵气的氛围中之后，才得以纾解。

刚好这一次我得独自从彼得堡出发，起初我想最少会有一两位朋友愿意与我同行，但事与愿违，没有人意识到“步上灵道的时机已经成熟”的这个事实的重要性，虽然大家都曾听我谈及在人类史上发生的一件惊天动地的事情——神化身已下凡，祂叫斯里沙迪亚赛峇峇。我最要好的莫斯科朋友（我暂称他为M君），也听到了不少有关赛的故事。我每一次从印度回来，都会到他家去报告在印度的见闻并提供给他一些俄文的赛书籍。他虚心地聆听但却无所表示：不表示兴趣也不阅读赛书籍。M君是个受过高深教育的人，具有敏锐而善于分析和

评论的头脑。他是一个相当闻名的科学家。几乎获得所有的科学头衔：科技博士、教授、国家名誉发明家、国家荣誉奖得主。我们认识于求学时代，可谓深交，彼此相知，他绝对不会认为我在说谎或言过其实。从我的报告中，M君知道斯瓦米所展示的不可思议的事例，尤其是那些我在三次被召见时所见证到的事例。显然的，世上不可能发生的现象竟在百善地尼乐园发生了，完全超越了物理定律、化学定律或其他定律之外。

如今，M君正面临严重的问题：一如其他俄罗斯科学家，他失去了工作；他的健康情况恶劣；他染上吸烟酗酒的恶习。所有这一切正腐蚀着他的身心。他情绪低落，知道自己已步入老境，面临种种困难、疾病、情况的恶化、好友的相继离去等等。这就是为什么我必须想尽办法给他协助的原因了。

现在，到印度之前，我先拨电给莫斯科的朋友们，希望他们跟我一道去，为期二到三个星期，但所有朋友包括M君都以公务在身而加以婉拒。后来，令人讶异的是，M君来电说要跟我同行。之后，他告

诉我，他说服了太太，说这一趟去印度回来就能戒酒。经济虽困难，太太还是答应了。他计算只要戒酒半年，去印度一趟的费用都有着落了。我向他解释在百善地修道院内，酒、烟、肉一律禁忌。他同意遵守条规但不同意阅读赛书籍。

我们分配到的房间，还算方便、理想。同住的还有另外两人，一位是来自大阪的日本人，另一位是来自柏林的德国人。抵达修道院的第二天，一位名叫苏菲亚的赛朋友就送来三本《圣爱》的季刊，她知道M君还没读过赛文献。我把季刊交给M君。第三天，临睡前，M君终于翻开其中一本开始浏览。起先，他只选阅斯瓦米的讲道，之后，为了避免干扰我们睡眠，他竟然到洗手间去阅读其他部份了。（在修道院晚上九时后应该休息）。

翌日早上的达瞻（darshan），我得了第二排的座位并为M君保留一个位子，通常这是不被允许的，当然值勤的服务员（Seva dal）有点不高兴但我说服了他。M君在达瞻开始前半个小时到来，前十排已坐满人；他看到了我并成功地挤了进来。达瞻时，峇峇经过我们，眼睛直视着M君和我并用手做了三次同样的手势。起先，我还以为是为我而做的，是一个祝福，我高兴极了。任何从斯瓦米发出的关切的眼神或讯号都足以激起每一个人的兴奋和欢悦。达瞻之后，M君拉我一

旁，激动地告诉我，他昨晚梦见斯瓦米跟他交谈。这是一个非同凡响的梦，每一事物都是那么的清晰、深刻，宛如真实的一般。M君感到波动和困惑。他不知这可是他读了刊物之后引起的一个普通的梦或者是另一种他所不能理解的事物的表白。

以下即是M君所叙述的他与斯瓦米之间的对话。斯瓦米正坐在礼堂的讲坛上，这讲坛就是M君授课的讲坛，M君就坐在斯瓦米对面的桌椅上，像一个学生。

斯瓦米：“你要面谈——现在就开始吧！你喜欢连续两节时间的授课（2×45分钟，没有中断），你现在就有这样的——一个上课时间。你可以发问了。”

M君：在宗教里，并不是每一样东西都是明晰可循的。他们意见分歧。”

斯瓦米：“所有宗教都是在人类还很原始的时候被记录下来的。它们就以当时的文字和观念来加以阐述。盲目的信仰和众多的奇迹是当时所需要的。看看摩西吧！他展现了不少奇迹，带领犹太人逃出埃及，每一次都有其独特的方式。寺庙被建立但真正的寺庙必须建立在人的灵魂深处。你拒绝阅读我的书籍，但你研究数学，从二乘二开始，然后进入更高深的数学乃至物理

学等。从简单的到复杂的，但一切知识都为最高的知识也就是神所掌握。人渐渐地从知性转向灵性。人必须靠智能来生活。你为你朋友之故开始读我的书。你的朋友是我的管道。他带你来这里，为你做出无私的服务。不要为物质担忧——你有很好的才智。想想吧，人的生命，若站在宇宙的尺度来看，它仅只延续百分之一秒而已，那么，你住在哪儿，宫廷或小茅房，又有何分别呢？”

M君：“力量从何而来？”

斯瓦米：“若有灵力，体力就不重要了。你有计划到海里去游泳（这正是阿历山大和M君计划的，一点不差：在海边游泳三天）。去吧！否则你会后悔。做事要心诚，不可勉强。你有才智，不必在此久留。你必须做出决定。”

M君：“我现在该怎么生活呢？或许我该出家当和尚或拟定未来行动的一个规则系统？”

斯瓦米：“如果你把面包放入一个饥饿者的嘴里，那他将永远不去学习赚取面包的技能了。人是不能为他的整个未来拟定整套规则系统的。这就是为什么你在一生中有选择权的原因了。我给你苦难并观察你做出什么选择，能不能经得起考验。若无选择，你无异于奴隶而我需要奴隶。你应该自己寻找灵

的道路，一切在你。你不应该期望回报，不论你付出了什么。”

M君：“我应该采取什么样的具体步骤来步上灵道呢？”

斯瓦米：“让我们拿水来做个例子吧！水是一种物质。人可以把水装入容器内；在餐馆，他们可以用一个水晶杯盛水给你或者你可以把它倒入一个高脚的酒杯里，任随你便。但最好的还是到水的源头去，在那取水喝。源头在你的心里，它被遗忘了。你必须亲自跟神交谈，你该做什么呢？你必须逐渐改变自己，培育良好的人品。你有坏习惯，要一一地把它们清除。你已变好了，不那么高傲了。高傲正在弄瞎你的眼睛。酒精使你的脑子枯竭，那是最糟的，是通往神的一大障碍。吸烟使你的身体干痛，妨碍你的进展。”

M君：“还有呢？”

斯瓦米：“要依据真理的基准而行动。人人可以像母亲德肋撒（Mother Teresa）一样助人清洗伤口的脓水或者给予他人其他的协助，但千万别因此而生骄傲之心以致前功尽弃。如有必要，你可以告诉他人有关我的一切，但千万不要以“讲师”自居。不诚无物，要真心诚意地去做每一件事情，不要懒散。你的太太就比你更有灵性，她更仁慈。你们两人都有机会到我这儿来

，你还有很长的寿年。”

M君：“我不了解那是不是一个梦？我和同组的人都在期待你的召见。”

斯瓦米：“人之越精，其信心也就越弱。世上没有奇迹只有知识的层次。为了使你相信，明天早上的达瞻，我会用手连续作三个这样的动作（斯瓦米示范）。两节时间的讲课就到此结束。”

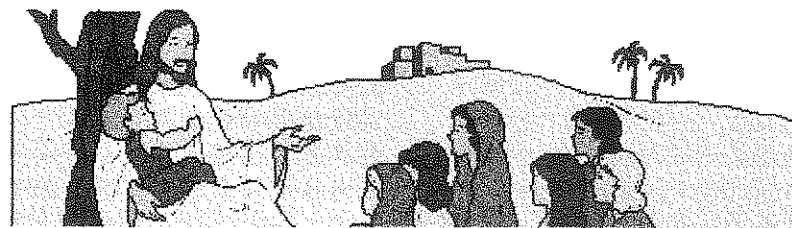
第二天早上达瞻时，斯瓦米用手转动三次以证实那不是个梦。斯瓦米一再地重复：不是他的旨意

，没有人能在梦中见到他。斯瓦米对每一个人都有一个个别的方式在适宜的时机去协助他灵性的成长，这真是不可思议呀。斯瓦米是以这种令人惊讶的“面谈”来表达他给予M君的爱。他总是把爱给每一个人。

Om Sai Ram

——俄罗斯彼得堡，阿历山大
(Alexander, St. Petersburg)

(原文刊载于1998年3月版)



我心目中的斯瓦米

幼年丧母诚属不幸。但感受到以“赛之爱”的形式展现的一千个母亲的爱，尤其在孩提时就感受到，那可说是至高无上的幸福了。我两者都体验到了。

回忆起第一次经验到的斯瓦米的达瞻(darshan)，至今犹历历如昨。那是在一九六八年十二月的一个美好早晨，阳光尚未清除空中弥漫的浓雾，我正步入平达弯的净土，经过了灌木夹道的小路直达一道大闸门，这道闸门把一幢宽大而引人注目的别墅式平房跟外界隔开。我们为取得好的位子而早到。那时出席的人数还不到一百人，男女隔着一通道而分开就坐。这通道直通薄伽梵的住所。鸟的啁啾间或数声猴子发出的喳喳声更突出了修道院显著的庄严和宁静。我坐在人群中，手里拿着一朵新鲜的莲花，准备供奉给斯瓦米。

九时左右，一阵骚动，我自然地跟随着所有的眼睛所朝的方向看去，我看到了斯瓦米，身着红色长袍，头发卷曲一团有如光环一般，徐徐走了出来，在我的感觉里他不啻为一个美丽的神仙，来到凡间。我情绪高昂，兴奋得很。我的视线

胶附于他的雍容雅步，随之飘至内院。浸濡于欢悦的氛围里，我忘了一切，忘了自己的存在，直到斯瓦米拿走我手上的莲花时，我才猛然醒觉，听到我父轻声地对我说：“不要供奉满是皱痕的莲花给峇峇。”

一想起那天他拿去的简直就是我的心（在莲花的形态内），内心的喜悦就如决堤之水似的涌现了。

一九七四年七月廿日，我第二次造访，小路依旧，而路旁的灌木奇花正盛开着，鲜艳夺目。斯瓦米以亲切而优雅的姿态，飘飘然地走下来。我们五十个人，都是新生，站立着期待斯瓦米走过来。斯瓦米穿梭于人群中，指着这个孩子或那个孩子，随从则忙着把孩子的名字记下。不久，斯瓦米用食指指着我，无比的欢悦涌上心头，我知道我已获准加入斯瓦米的青年招待所了。斯瓦米吩咐我们先到他住所的房内等候。达瞻之后，他进来并亲切地问我们的名字和籍贯。我们被邀请第二天和他共进午餐。

视薄伽梵为母亲，常使我感到无比的幸福。母亲照顾她所生的孩

子，无微不至。斯瓦米保证我们在各方面都得到快乐、幸福。

一九七六年还有一个故事，故事是这样的：斯瓦米从孟买回来。所有的学生及一小部份长者到平达弯庭院等候，迎接斯瓦米的归来。一辆乳白色的宾士轿车悄然地滑入现场，斯瓦米从车上下来，微笑着祝福我们并且好像有特别的信息带给我们。果然，带着闪闪发亮的眼睛，轻松愉快的口吻，斯瓦米告诉大家说：“孩子们！小孩子们！我有个好消息带给你们。我给大家带来了一种药品，可让你们矮小的身裁长得高大！”单这消息似乎已使我们长高了好几吋！斯瓦米的热忱和喜悦是深具感染性的。然后，他说有一批吠陀专家(Ayurvedic experts)祈求召见而斯瓦米答应了并把这样的“问题”置于他们跟前。“我有好多学生个子矮小，你们能否给他们某种药物让他们服食后长得更高大？”（在孟买的繁忙匆促的行程中，他仍念念不忘我们，令我们不觉热泪盈眶。）医生们高兴万分，有机会服务斯瓦米并开始准备一种药物，在两天后交给斯瓦米。斯瓦米亲自把药品带回来。药品如糖状，斯瓦米指示我们第二天服用。当天晚上，舍监把我们都叫到医务所去，遵照斯瓦米的指示，为我们准确地测量体高并记录下来。第二天的清晨颂经(Suprabhatham)完毕后，大家分配到一杯牛奶和药品。斯瓦米很关心我们是否吃药

。当他知道我们都把药吃了，脸上泛起喜悦的光采。我们服食了十五天。在第十五天的傍晚，我们再去测量高度。舍监把我们的高度记下并交给斯瓦米。

第二天早上的达瞻，斯瓦米笑着叫我们到前面去并轻拍着我们。他很高兴，每一个学生都长高了，从半吋到两吋半。药物奇迹般地发挥了效应，他像母亲一样感到无比的骄傲。我们跪拜在斯瓦米的足前，淌着喜悦的泪水，因为我们知道“药物”只是个藉口，其实，是他的意愿，在那么短的时间内使我们长高的。

跟斯瓦米在一起，奇迹永不停息。另一个难忘的经验发生在一九八五年。一九八五年六月廿六日午餐之钟刚响，我正在化学实验室忙于准备一种喷显剂以便喷在一块板上。这喷显剂是以浓硫酸与乙酸酐等量混合成而的。当我正在混合时，突然间，由于混合时产生过热致使整个混合物喷出并溅入我的眼睛。我立刻叫喊：Sai Ram! Sai Ram! 这叫喊声与玻璃破裂声（喷雾剂掉在地上）招来了我的一个同伴，当时他正在隔壁的房间工作。他于是扶我到盥洗室，不巧，水管在修理，水被关掉。我们只好赶到另一端的水龙头去。这么一搞，浓硫酸和乙酸酐的混合体在我眼内足足有两分多钟。我用水冲洗眼睛，但……本来看得很清楚的世界，几分钟前

竟成了一片黑暗。我想最少需要一段时日才得复元了。但事情似乎显得更糟。那天傍晚当斯瓦米从我身边走过时，我只能听到他的长袍拖地的沙沙声却看不见他。眼科医生检查后说：“我担心眼角膜受损，明天早上再来检查。”我请求斯瓦米的协助，他送来三包圣粉，每天吃一包，吃三天。当天晚上我便开始服用。第二天早上医生花了一段很长的时间给我作详细的检查，然后告诉我，蒙斯瓦米恩宽，眼角膜没有受损。

两天后，那就是我服完三包圣粉后，我看清楚了。

当天傍晚，斯瓦米关心地问我，“你的眼睛怎么样了？”回答的是我的眼睛，遣送如泉般的泪水来洗涤他的莲花脚。

蒙薄伽梵恩宽，使我的肉眼重见光明，我感激不尽，但对祂多年来恩赐予我的“法眼”（Spiritual vision 灵之视），维系我于爱祂和服务祂之中，我又该如何感恩呢？

Dr. Ravi Kumar, Brindavan

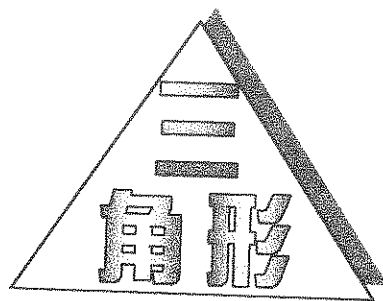
（原文刊载于1998年3月版）

在运动场上，来自不同信仰，不同文化背景的青年参加比赛并发挥“团结”的精神，因此运动会是“分殊”中的“单一”。

-- Baba

比赛（运动会）带来三种效益，即：团队精神、相互了解、欢悦。纵使个别团体说不同的语言，持不同的习惯和文化，但在运动场上大家都有一个共同的联系，即：“友谊第一”的精神。

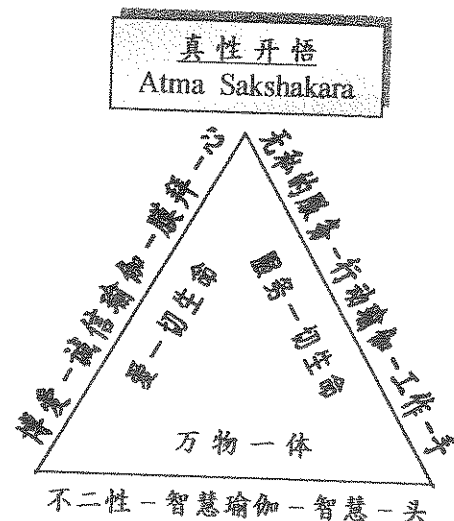
-- Baba



的灵性生命

根据峇峇教导，建成一栋灵性生命的大厦，应以 Advaita（绝对不二性或一元性）为其基层，以 Prema（博爱）为其墙壁，以 Seva（无私的服务）为其顶盖。这三个层面组成的灵命可以视为世尊教导的“Triveni”。在印度，“Triveni Sangam”或者“Prayag”是著名的朝圣中心，尤其是“圣浴”，对兴都教徒而言，更是清心净身必经的过程。在 Kumbha Melas 时，成千上万的信徒聚集在三大圣河， Yamuna, Ganga 及 Saraswati 的汇合处作圣浴。依据峇峇， Karma（行动法门）， Bhakti（诚信法门）及 Jnana（智慧法门）正好与上述三支圣河含有相似的意义。峇峇强调这三大法门需要融合成为一体，所以称此综合而成的灵命为世尊所教导的“Triveni”。

换句话说，峇峇提倡的灵性生命也可以概念化为一个等边三角形，以 Advaita 为底层， Prema 与 Seva 为其两等边，如下图：



三角形的灵性生命

在灵性探求道路上的第一步是要认识“万物一体”（Oneness of All）。人必须彻底明了何谓“不二性”，那就是宇宙只有一个也是唯一的宇宙意识力量（Viswe Chaitanya Sakthi），这也是经书上描述为 Prajnanam（世尊翻译为不变的

融合的意识)的,亦被称为神或梵(Brahman)的。不二性中更提出,所有的名与相,包括所有的物质、生命、思想、情绪与行为——总之,凡与外在物质世界及内在精神世界相关的理念,只不过是形相的不同而已,它们都是同一之神的显彰。这就是为什么峇峇再三强调我们必须分殊中确认单一(Unity in Diversity)的原因了。

爱一切众生,服务一切众生

如果一个人在心念中充满了“单一性”的信念,自然的,他的心胸就会散发出对一切生命的热爱,因为去爱就是去体验在思、言、行上与一切众生的合一。结果,这爱心就会激发我们的双手去为一切众生服务了。所以,如上所示,世尊的生命图表综合了主要的、自然的与温馨的 Karma、Bhakti 及 Jnana 三大法门。世尊的三个“W”是: Work(工作)、Worship(敬拜)及 Wisdom(智慧);祂的三个“H”是: Hands(手)、Heart(心)与 Head(脑);祂的三个“D”是: Duty(责任)、Devotion(献身)与 Discipline(修行)。依据峇峇,这种融汇的方法,可以加快灵性的醒觉而最终达致明心见性(Atma Sakshatkara)即图中的三角的顶点,若再稍加反省,就可以看出五大主要价值的真理、正义、爱、和平与无暴力,及峇峇再三提出的格

言:“只要帮助,决不伤害”(Help ever, hurt never)也都包括在这三角形之内了。(真理是三角的基层,爱是左臂,正义与非暴力是右臂,和平则是顶点,因为至高的和平,涅槃或者百善地与真性开悟是同义的)。

峇峇的劝导

以下是峇峇发人省思的精简劝导,摘采自以“爱一切众生,服务一切众生”为主题的不同场合的讲道。

☺ 神是爱。我们可以通过培育和运用“爱”来赢取神的恩宠。祂不会被我们的任何伎俩所欺瞒,要得到祂的赐福,唯有服从祂的指令——爱护一切众生,为一切众生服务。当我们如此修行时,我们也正在致力于服务我们最爱的自己。

☺ 我只是要把你引入服务与爱的道路上。不要因为你只被派去照顾一堆凉鞋,或拿水给口渴者喝或在门口站岗而觉得羞耻。恩典与欢愉隐寓于你运用你的专才与时间来为他人所做的服务上。你们都渴盼能为我服务。我告诉你,当你正为那些服务我的人服务时,你就像是亲身服务我一样地令我感到满意。为众生服务就是为我服务,因为我存在于一切众生之内。

☺ Grama Seva is Rama Seva (服务村民就是服务神)

☺ 不能屈当仆人者就不能当上领袖。

☺ 要准备一生当仆人,切不要只想当领袖。成为领袖前,你必须学会服从。

☺ 当你举手去为人服务,去帮助人,去抚慰或激励他人时,你的举手就是祷告了。

☺ 帮助人的手比祷告的唇更加圣洁。

☺ 为众生服务比诵念神号,静坐,祭拜与修练更能得成果,所以我常推荐求道者用此法门,因为它有两个目的:消灭“自我”及达获至福。

☺ 人的才能务必用之于服务才能达到圆满。四海皆兄弟:他们有相似的体形与相貌,由同一样的物质塑造出来,每个人内心都有相同的灵性精华。为众生服务会帮助你的灵性开花结果,使心灵快乐,并且使你觉得生活得很有意义。

☺ 无私的服务能使人超凡入圣,即使是极度的苦行,也不能得到如服务一样的功德。为众生服务使人类彼此更加亲近,加深情谊。缺乏友谊与博爱,人就不能与上主融

为一体,这是九大法门中仅次于 Atma-Nivedanam(完全降服)的阶段。

☺ 真诚地为众生服务能去除我执;虚夸的服务则使“自我”膨胀。

生活中典范

每个熟悉世尊的生平与教导的读者都会全心同意祂就是三角形的灵性生命的典型化身。在人类历史上所记载的关于不二性,博爱与服务的三大层面上,峇峇不但是一个独一无二的代表也是一个无以匹比的典范。这三角形彰显了人性中具有神圣与世俗的综合面,它象征了世尊三位一体的灵性,它也成为祂行于全世界的神圣使命的基石。这代表了祂的真相、真性、修行与箴言。这是“SAI”字的意义,即: S: Service(服务即 Karma Yoga 服务瑜伽), A: Adoration(崇拜即 Bhakti Yoga 诚信瑜伽), I: Illumination(启发即 Jnana Yoga 智慧瑜伽)。

这信息是全世界斯里赛迪亚赛服务组织的成员们所必须付诸实行的,从诚信、服务与教育方面来贯彻的。一般上,他们的服务都被社会所肯定。如果他们当中大多数人能够吸取在分殊(众生)中见到单

一（世尊）的基本原则，他们就可以做得比现在更好了。但是，常见的障碍是：如何在劣根性很重的众生看到神性呢？世尊回答：“要专心一志地发掘潜存在每个人内心深处的灵性宝藏，就如发掘深藏在一堆沙石中的黄金一样。在耐心的坚持下，慢慢地你就会无视于人类的外表形相，而注意到包藏于人之内的灵性了。”人与人之间的分别只是在于那覆盖着“黄金”之灵性之上的尘垢的不同厚度而已。尽管众生之相有所不同，所有生命皆来自同一的意识能量。就如世尊举例说的，同一的电流开亮了各种的灯泡与发动了各种的机械。再深想一层，我们就会对世尊的格言：“万物皆空，一切是灵”，深信不疑了。现代物理也证明了物质与能量是彼此交织转化而存在的。这就提醒了我们，“SAI BABA”七个英文字母的代表意义：See Always Inside（永远往内省察），Being-Awareness-Bliss-Atma（生命—觉知—福乐—真性）。

如果我们学会只看到他人的优点而非弱点，我们就可以增强自己对“万物浑然纯一体”的认识能力了。记得以下世尊简单的比喻：“如果牙齿意外地咬伤舌头，人会否拿块石头去打断牙齿？不会，为什么？因为牙齿与舌头都是属于同一个人的。那么，由于寓于我内心的上主也同时寓于他人内心，所以，挑人差错是不当之举啊！”。

-- Dr. A. Adivi Reddy

陈慧健 译

Translated by Sis. Tan, Malaysia
(原文刊载于1998年3月版)

神的恩典就像“保险”，
它会在你迫切需要之
时没有折扣地帮助你。

-- Baba

承担而不怨，
聆听而不言，
给予而不取，
服务而不居。

-- Baba

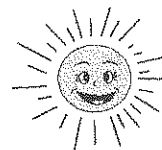
神的两种面貌之背后的真相

神之“有德”（Saguna）与“无德”（Nirguna）的两种面貌令求道者心生怀疑而不知两者是否皆属真实。两者即如固体之奶油与液体之奶油。冰与水乃同一物质。水随容器之形状而迁就，可谓没有固定之形状，但其质与冰无异。在灵修上，“有德”（或有形相）之膜拜与“无德”（或无形相）之坐禅有如行程上之左右脚。在作“有德”之膜拜时，心念务必系于神之“无德”的一面，其荣耀无以尽述，其威严不可言喻。在“无德”（或无形相）的参禅中，要坚信神绝不因为有了形相、属性和名号而减低了祂的荣耀或威严；这坚定的信心必须是参禅的维系力量。而最后的一步当然是被认为吉祥的、成功在望的右脚，“无德”的一步了。

-- Baba

人体是世上最奇妙的机械，它有着令人迷惑的多样化的四肢、器官、血管、神经和细胞；它们彼此合作以便在富于变化的情况下得以维持正常的操作。如果其中任何一组反叛，拒绝给予协助，那身体可就遭殃了。同样地，一个社团、社区或国家也是这样。只有在组成整体的个体间，彼此配合、协助并紧密地联系在一块，共同作出明智和真诚的贡献之下，才能达致安全、稳定和快乐的境界。每一代的人都必须接受良好的教育和训练以执行这样的睿智的合作与服务，否则，世界必定面临动乱和不安。

-- Baba



我的生命—我的赛

不为人所知也不为人所睹
祂还是在每一个十字路口驻足；
对我，祂常示以
一条正确的道路。

我在黑暗中摸索，
一点亮光从祂那儿发出；
我不迟疑，
紧随着祂，向前迈步。

两个孩子出国深造，
内子情绪低落，心烦意恼；
在“达瞻”时，斯瓦米的抚慰，
把她带回正常生活的步调。

在没有作好准备的时候，
我突然退休；
祂保证：“这是我的意思，
不要害怕！不要担忧！”

“要约制欲望”
这是祂的指令；
我服从祂，万变不渝，
祂照顾我，有求必应。

如今，我身患癌症，

一种可怕的疾病；
而祂却使我乐天知命，
我内心平静。

我尝试不求什么，
祂洞悉我的“果报”；
祂控制我所有的需要，
恩赐我应得的酬劳。

祂的奥秘，我一无所知，
祂的手段和方法，我一无所识；
我的弱点，祂全知悉，
并牵扶我的手，免我迷失。

我的“自我”常提醒我，
我的身份应显尊贵；
可祂置我于我所属的地位，
祂是我的赛。

-- Arun Mitra ,
Jhargram , West Bengal

原文刊载于1998年3月版)

询问处 for Enquiries

CHIEW TECK HOE

Block 8 Angklong Lane #09-01 Singapore 579981
Tel: (65)4577305 Fax: (65)4577331

CHIN WAI FUN & GOH SWEE FONG

25, Jalan Kuning Dua, Taman Pelangi, 80400 Johor Bahru, Johor, Malaysia
Tel: (60)7-3322646 Fax: (60)7-3323046

NINE CODE OF CONDUCT

- 1) Daily Meditation and Prayer.
- 2) Devotional Group Singing / Prayer with members of family once a week.
- 3) Participation in Educational Programmes (Bal Vikas) organised by the Centre for children of Sai devotees.
- 4) Participation in community work and other programmes of the Organisation.
- 5) Attendance at least once a month in group devotional singing organised by the Centre.
- 6) Regular study of Sai Literature.
- 7) Speak softly and lovingly to everyone.
- 8) Not to indulge in talking ill of others especially in their absence.
- 9) Put into practice "Ceiling on Desires", and to utilise savings generated for service to mankind.

九项行为规则

- 1) 每天静坐和祷告。
- 2) 每周一次与家人一起唱颂和祈祷。
- 3) 参与赛中心为孩子开办的道德教育课程。
- 4) 参加赛组织举办的社区工作及其他活动。
- 5) 每月最少参加一次赛中心的集体唱颂会。
- 6) 经常研读赛著述。
- 7) 对人说话要语气温和，态度亲切。
- 8) 不说他人的坏话，尤其是在他人的背后。
- 9) 实行“节制欲望”并把省下的钱用来服务人群。