

学习指南

无私的服务

取自沙迪亚·赛巴巴讲道的概要

译：台北赛中心

2014年11月

目次

第一部分

第一章：什么是无私的服务？

第二章：无私服务的形式

第三章：我们以无私服务来对哪些人服务？

第四章：无私服务的目的

第五章：如何从事无私服务？

第六章：一体性对无私服务是不可缺的

第七章：无私服务的资源

第八章：无私服务的灵性益处

第九章：无私奉献的典范

第二部分

讲道一：服务修行的教导

讲道二：出生是为了服务

讲道三：服务的精神

讲道四：在祂脚上的花朵

第一部份

第一章：什么是无私的服务？

将无私的服务当成灵修

「在灵修的道路上，第一步就是无私的服务。透过无私的服务，我们可以明了宇宙万物皆为神的道理。」 SSS 10.32: 1970 年 11 月 20 日。

「无私的服务以各种形式在世上普遍存在着，是可以洗涤心灵的灵修。若没有受到启发而拥有前述态度，内心的冲劲必然会枯萎并消散，或变质成为一种骄傲及炫耀。想一想，你是在替神服务吗？还是神在服务你呢？当你提供牛奶给饥饿的孩子或是把毯子给在人行道上发抖的兄弟姐妹们，你只不过是把神给你恩赐交到另一个神的礼物（指接受服务的人）手中。你正将神的礼物存放于神性法则的储藏室。是神在服务。祂让你声称是你在服务。没有神的允许，没有任何一根草可以在风中颤动。用每一分每一秒去感谢那位施与受者。」 SSS 9.10: 1969 年 5 月 19 日。

「我认为无私的服务对所有服务团体或中心来说是最重要的活动，也是最崇高的灵修。勿让自己纠结在利与弊或是争论对与错中，那些是不对或颠倒是非的治学后果。在爱里没有逻辑可言。无私的服务不讲求三段论证。试着去观察由爱构筑出的规则，引出你必须要培养的爱。」 SSS 11.35: 1971 年 12 月 23 日。

对神崇拜的每一种形式

「无私的服务是将神当成以多种形式潜在整个宇宙之中来崇拜。吠陀描述祂是『千手、千眼、千脚的』，这些手、眼、脚都是祂的，是神的。崇拜祂便是你从事无私服务的目的。祂不是别人，是你自己。不要觉得个人只是个人，每个人的灵里都有神，要意识到这点。」 SSS 8.33: 1968 年 9 月 22 日。

「伟大的圣者吠陀维亚沙（Veda Vyasa）已告诉我们替人类服务是最崇高形式的敬拜。不要冒犯或伤害任何人，这是对神真正的崇敬，事实上，别人就是你自己。认知这个真理就是解脱。分享你的快乐、财富及知识给那些不是这么幸运的人，这是你赢得神的恩典最可靠的手段。」 SSS 14.18: 1979 年 1 月 25 日。

「睿智的人们用金钱、力量、智能、技能、才能及机会去帮助其他人，使他们能过得更幸福快乐。因此，他们赢得了神的恩典，无私的服务是最高崇的敬拜。」 SSS 18.23: 1985 年 11 月 21 日。

「你被称为志工是因为你从事无私的服务。究竟什么是无私的服务呢？它是一种奉献油然而生的方式？或是奉献的结果呢？亦或是奉献的原因，一种表达或培养奉献的方式呢？其实都不是。它是非常究竟的奉献，来自奉献者的气息，也是他或她的特质。它源自于实际的奉献经验，此经验让他或她了悟一切众生都是神的子民、所有的身体都是神的祭坛、所有地方都是祂的住所。」SSS 7.14：1967年3月29日。

无私服务的特质

「你所做的到底是不是无私的服务将会因你当下心里的态度而定。因此，不论你被分配到什么工作，请以热情、理解及崇敬的心情去做。」SSS 13.18：1975年11月14日。

「服务时不自私、并带着一颗同情的心，光是这样就称得上是真正的服务。」SSS 20.26：1987年11月19日。

「评断志工们所做的无私服务时，并不是以数量或个数来看。他们一点也不重要。要看的是引领他们从事服务的动机，看看他们在服务时是否满怀着爱和同情心。你或许会说那是你的义务所以必须去做。你或许会说那是一个责任，就像围巾和徽章加诸在你身上一般。但是司瓦米（Swami）想听到的说法是你从事无私的服务时不带半点自我，因而得到了无比的法喜。」SSS 14.13：1978年11月22日。

「有两样才能是志工，特别是赛志工所特有的—有爱，但没有傲慢。帮助那些需要的人使自己成为所有人的战友，不管是否有其他考虑...拥有同情心、爱、愿意牺牲个人的舒适或是耐心，这样你就可以成为一个成功的志愿服务队成员。这意味着你必须时时想念圣名，这样才可以在自称为他人服务时，仍然是个上帝真诚的仆人，甚至于你可以在他人身上看见上帝原来是他们真实的本性。如果你还没能拥有这样的眼界，你将无法发觉在神存在于宇宙万物的一体性，你将会被宇宙的多样性感到困惑。」SSS 11.10：1971年2月21日。

「无私的服务可以用两种基本特色去认定—同情心及自愿牺牲。」SSS 15.31：1981年11月19日。

「有很多人在听到有社会服务的需求时，都会上前响应，但大部分的人只是渴望镁光灯捕捉他们从事服务的身影，当服务活动没有被刊登于报纸上，他们便感到失望。这样的人督促自己攀登高位，只是为了在众人面前夸耀自己的重要性，他们忘了服务就是膜拜，每个服务行动都像主脚上的一朵花，如果该行动被自我玷污了，那朵花就像布满了令人厌恶的虫子。谁会用这种肮脏的贡品玷污主的脚呢？当你为自己同胞服务时要去除我执。在他们遇到灵修瓶颈时，要成为他们的向导。培养对上帝的信心。基于那样的信心你可

以成立任何的灵修组织。有了对神的信心，赛组织的奉献组(devotional wings)及其他组都可以蓬勃发展。对简单和真诚的强调要多过于排场和炫耀。让你的心成为敬拜的庙宇。」
SSS 11.16: 1971年3月8日。

「纪律包含严格遵守章程、规定和方向。只有遵守纪律、为赛奉献和以赛的教导为责任感之基础时，责任感才能产生结果；这也使你与纪律更紧密结合。不要做一个兼职的信徒，在匹着领巾和挂着徽章时做一套，卸下它们时又是另一套。做一个永久的灵性追求者和志工。莫望初衷，切莫修改。在你已选择的服务道路上，不应有颠簸的疑问或跳跃性的偏差。稳步勇敢的继续前进，定睛于目标，也就是主的恩典。专注于发展人类的心灵，而不是猴子的心灵。不要在果决与犹豫、接受与否定间跳来跳去。为人要警惕、受启发，不要像野兽般奴钝、反复无常。总而言之，培养爱、表达爱、带着爱穿梭在其他志工成员中、让爱成为你的气息。」 SSS 13.18: 1975年11月14日。

自我反思问题：

过去你是否曾经接受过无私的服务？如果是的话，那次的经验对你有什么影响？

第二章：无私服务的形式

透过思想、言语与行为的无私服务

「让你及他人的一天始于对全能、慈悲、无所不在、全知的神的思念。除此之外，你还能为自己及他人做什么更伟大的服务？这会带给你健康与欢乐。在邻人的众目睽睽下于街道上歌吟，将会粉碎你的我执。在热忱中，你会忘却骄傲与自尊。因此，这种街头虔诚歌唱是一种很好的修行，一个很棒的社会服务。」 SSS 8.21：1968 年 5 月 18 日。

「就如同所有世俗之事并非直接呈报给国王，而是交由相关的大臣处理一般，并非所有的祈祷都能直通至高之神。通常是由他的大臣因陀罗、伐楼拿等处理。只有那些发自无私的行动、无尽的纯爱与未被玷污的心而来的祈祷，得以直达上主。其他的祈祷都不会直达。因此，唯有经由无私的服务、无止尽的爱及未受污染的心，我们才能期盼所祷会直达上主，并得到祂的响应。」 SS 33.19：1979 年 2 月。

「服务并不仅是用手帮助而已，甜美轻柔的美言，也是一种服务的形式。」 SSS33.19：2000 年 11 月 20 日。

「这个服务的识别证不该被你那些有害的恶习，像是冲动型的暴怒、自私、无礼的言语、抽烟、喝酒、赌博或在不洁之处游荡等等，所褻渎。不要纯为了争执而要嘴皮。说话要少、要公正、要适当。柔和的话增添了生活的愉快。即使是你们之间的讨论，也要简短而有礼。」 SSS 13. 18：1975 年 11 月 14 日。

「要充满慈悲心。只说实话，并献身于社会福祉。思想、言语及行为必须保持神圣。不被欲望和愤怒污染的心、不被谎言污染的舌头和不被暴行污染的身体，这些才是真正人类的价值标准。现今国家面临的苦难正因为缺乏这些人类价值。」 SSS 32.pt2.1：1999 年 7 月 26 日。

「人应该努力从事能让人解脱的善行，解脱并不是一个能从外界得到的东西，解脱是一种生活的方式。当你遵循内在的天性并培养善念，你就能从世俗的枷锁得到解脱。」 SSS 27.10：1994 年 4 月 11 日。

「因为你有意或不知不觉地为恶，所以才会受苦。你无法找到受苦的原因，所以你要行善、养正念、服务人群。走这条路就是虔诚。虔诚并不仅是敬神的仪式和献花，只有善行才算敬神。心中还必须要有善念。怀着不良的意图行善是得不到救赎的。」 1999 年 SSS 32.pt1.2：1999 年 2 月 14 日。

「什么是慈悲？对遭苦难的人口头上表答同情并不是真慈悲。慈悲必须是解除苦难的行动。你也不该抱持高傲或冷漠的态度，辩称人是因自己的愚蠢而受苦。纵然苦难或许是源自于某人犯了大家都容易犯的错，我们也应该如同去除自己的苦难般来想办法解救这些苦难。有的人借着设立一些像医院这样的慈善机构来炫耀其同情心。」

以崇敬自然来当作服务

「人类亏欠大自然数不清的债，在许多方面享受了自然提供的便利。但人类是向自然表达了什么感激呢？他或她向神献上了什么感激呢？人类忘记了神是所有东西的提供者，因此他才会成了困难与灾难的牺牲者。我们从上天得到无数的赠与，却未对自然或神回报一物，这显示出人类是多么反常与无情。我们没有学到大自然教我们的那些最重要的教诲，其中的第一课就是服务而不求回报。」 SSS 21.19: 1988 年 7 月 12 日。

「我连一滴水都不浪费，因为水是神。空气也是神的一种形态。因此不需要了，我就马上关掉电扇。这不是吝啬，我不是个吝啬鬼，我是牺牲奉献的化身。但我不喜欢浪费，任何东西有需要就用，但现今的人们滥用了那五大元素。」 SnSr April 2012: 1996 年 7 月 18 日。

「你背负的真正重担是什么？欲望就是你的重担。假使你对欲望设限，你就会变得更轻盈更接近神。因此你必须诚心地减少欲望。如果你能做到，你就不再是神的负担。你的负担加增，神的工作也会加增。」 SS 2000 年 2 月。

以正直的生活来当作服务

「对挨饿的人传道是没有意义的。给饥饿的人食物，抚慰并鼓励身处苦难与绝望的人们。受过教育的人应当教导文盲，将无知的心灵开启向知识的广阔远景。富人应该了解到钱应当用正当的方式赚取并用在正确的用途上。由正当的方式得来的财富才能使人得到真实的喜悦，剥削他人得到的钱终究会导致痛苦。」 SSS 23.30: 1990 年 11 月 19 日。

「我们的祖先相信，个人奉行 Dharma（公平与正义），会对世界的福利有贡献，可被当成服务。Dharma 包括对社会与人类的服务，这是圣哲们的信念。」 SSV 19。

「关于诚实，常有人说诚实做生意就会亏损，其实不然。虽然一开始可能会有些困境，最终正直与诚实会得到回报。他们应该会对合理的利润感到满意。纵然这种策略一开始得不到报偿，长远来看它会是更有收获的。这是种激发信任的方法。诚实地经营事业应当被视为一种社会服务与修行的形式。」 SSS 23.3: 1990 年 2 月 10 日。

「以因为有公事或是其他关注的事做为没时间从事服务活动的借口，这全然是个没有说服力的理由。即是办公时你也能提供服务。你不需要到市场去打扫街道，这不是服务大众的唯一方法。无论你的公务是什么，也不管你是什么专业或职业，好好有效地履行你的工作，这也是种社会服务。掌权的公务员对服务的正确态度是自问所提供的服务与所得到的薪水是否相称。如果老师正确地传授教育，他就是真正在为国家服务。人该满足于遵守良心的指令。能让师尊高兴的事，是克尽自己的职守。这就算是无私服务。」SSS 21.31：1988年11月21日。

依属性来看服务

「依据经典，心念决定一个人是受桎梏（陷在轮回的枷锁中）还是得解脱。心念有三种属性，惰性、激性和萨埵性（纯净性）。惰性使人的心念忽视真相、追寻虚假，驱使人沉溺于不神圣、不好的事物。这种惰性倾向必须加以改正。激性使人活在梦幻中，而以之为真实。萨埵性（纯净）让人能在不好的人或事物中看到善。纯净的人在宇宙万物中看到神，同时怀着神圣的态度对待万物。」SSS 28.38：1995年12月25日。

「纯净性是稳定的、纯粹的、无私的、光明的，有这种属性的人没有渴想或愿望，他们够格接受有关自性的知识。激性的人则会从事带了些自我色彩的行为；他们可能热切地想服务他人，但这股动力会驱使他们由成就中得到名声并以之自豪；他们渴望除了他人得到好处之外，自己也得到好处。具有惰性的人则深陷无明的黑暗之中，搞不清什么是对什么是错。」GV 23。

「当雕刻师将一块岩石变成一个在圣坛受膜拜的美丽偶像，原本没有生命没有价值的东西变成神圣的了。这是转变。外在上，我们洗澡、清洗来照顾肉体；我们注意外在的不净并去除它，但我们可有注意到内在的不净吗？要如何加以净化？欲进行内在的净化，我们必须有圣洁的思想，做圣洁的事。我们有灵魂个体（小我）和上帝（宇宙大我）这两种观念。人是由萨埵性（纯净）、激性和惰性这三种属性构成。只要你仍旧是这三种属性的一部分，你就仍是灵魂个体（小我）。一但你超越了这三种特性，你就成为上帝（宇宙大我）。我们的所作所为若充满了神的思想，就会变成神圣的行为。在现今的无私服务活动中，我们缺乏这种奉献的崇高心态。我们不应该有无私服务是为他人而做的想法，你应该了解实，际上这是为自己而做、为了改进自我而做。」SSS 17.16：1984年7月14日。

「人被世俗欲望所牵绊，因而产生了种种妄见，这些妄见和萨埵性、激性和惰性这三种属性有关。要得解脱就必须去除这些欲望。桎梏或解脱，皆由心念造成，唯有靠调伏心念才能获得解脱。

人人都以身体、心念和智力自豪，却忘了寓居在内的阿特曼（自性），而它是身体、心念和智力的基础。阿特曼不生不灭。它是树的根，支撑维系着树枝、树叶、花朵和果实。它是生命的上层结构所依赖的基础。

吠陀经宣称人只能由牺牲奉献得到永生，其他方法，不论是行动、财富或后裔，都无法得到永生。那我们得牺牲、舍弃什么呢？必须舍弃自己的恶劣特质。今日之人徒具人形而充满兽性。要显露与生俱来的神性本质，必须培养对神的爱和对罪恶的恐惧，并遵守社会道德。有了对罪恶的恐惧和对神的爱，人们就不会沉溺于不道德的行为。如此，社会自然而然就会有道德。生而为人却活得像只禽兽，是没有意义的。

神只能由经验而非实验来认识。为此目的，需要修行。人人都应该遵行这个座右铭「永远帮助，绝不伤害」。每个受过教育的人都应该以谦卑和纯洁的心，投身于对社会的无私服务。」 SSS 27.16: 1994年6月5日。

自我反思问题：

你曾为他人做过无私服务吗？如果有，这经验对你有何影响？

第三章：我们以无私服务来对哪些人服务？

服务穷人

「在所有善行之中，最好的就是无私、睿智且充满爱心的为有需要的人服务。」 SSS 18.11：1985年5月13日。

「服侍比我们尊贵的人并不值得称赞；服务和我们同样位阶的人也不足夸；真正的服务应该是给予那些比情况我们差、遭到世界忽略的人。弱势、穷困和无助的人才需要被服务。即使在为这些人服务时，也不可有那种我们是在服务『他人』的态度，我们应该觉得自己是在服侍寓居他们内部的那位神。」 SSS 20.26：1987年11月19日。

「数百万的人正处于饥饿、绝望与悲惨不幸之中。我要你们不要摄取超过实际所需的食物，这样一来，你们可以将食物与贫穷的人分享。切莫浪费食物。切莫为了有害的目的而浪费金钱。将钱用在帮助他人上。不要浪费时间及精力。运用你的技能做些对别人有益处的事。」 SSS 18.23：1985年11月21日。

服务动物

「Bhuta Yagna(祭祀众生)」——这要求对动物仁慈，特别是那些产乳和帮助我们务农的家畜，也包括宠物、猫、狗、羊和一切爬行的动物，甚至包括蚂蚁，我们在蚁丘上堆谷粮来喂食牠们，这样做是为了补偿牠们，因为我们在烧柴火时可能也烧死了住在里面的蚂蚁。」 SSS 10.20：1070年10月3日。

服务家人

「无私服务的第一堂课要在家庭中学到。在由父亲、母亲、兄弟、姊妹组成的小团体中，彼此关系紧密，一个人应学习在家中从事爱心服务，并预备将来面对家庭之外范围更广的服务。家庭成员的性格决定了家庭是否和平兴旺，每个家庭的性格是决定村落和小区是否和谐的基本因素。而国家的进步则取决于其组成小区的力量和幸福。因此，为了国家和全世界的福祉，亟需要有服务的精神、充沛的热情、有建设性的想象力、纯洁的动机和无私的警觉。」 SSS 15.31：1981年11月19日。

「所有的人都是劳工。没人可以自认为是主人。服务可以有各种形式，母亲对她的小孩所做的是一种服务，丈夫和妻子彼此相互服务。以这种观点来看，每个人都是仆人。上帝是唯一的主人，其他人凡自称为『主人』的，都根本不是主人。」 SSS 28.34：1995年11月21日。

「没有比服务父母更大的服务了。我们应该把服务父母视为对神服务。」 SSS 31.40：

1998年11月19日。

服务社会

「对赛的无私奉献和对赛信徒的无私奉献是一样的，当你服务赛信徒时，因为他们是赛信徒，你从他们身上看到赛，你想取悦他们内在的赛，你尊敬他们内在的赛，这就像服务一座有供奉赛的庙宇，或一间有赛的照片的房间。在这无私奉献的期间，你只想到赛，因此这个训练能帮助你净化你的冲动、不服从你的妄念、疏导你的虔诚和扩展你的爱，这些是灵修的大进步，是值得赞美的胜利。」 SSS 7.14: 1967年3月29日。

「现在的世界被撕裂成彼此仇恨的集团，只要能摧毁敌人，可以不择一切残忍手段，没有人觉察到众生原本一体，都是由同一股常在的神性电流所驱动。你现在可以扮演一个角色，来证明还不是所有人都迷失了，来证明还有人相信真理、义、和平和爱，证明以谦卑恭敬之心所做的爱心服务依然为人们带来幸福，证明有一天人与人之间会情同手足，有共同的上帝，这种心怀照亮世界的日子越来越近了」 SSS 13.18: 1975年11月14日。

「今天最需要的是—种全面的努力，让人类显现更多容忍，更多谦卑，更多友爱，更多慈悲，并且更深刻地觉察到自己心灵深处那个快乐与宁静之泉。」 SSS 13.18: 1975年11月14日。

「就像手、眼、鼻、嘴是身体的肢体，同样地，所有人类也是社会的肢体;社会是大自然的肢体;大自然是神的肢体。见到这个广大的自然界，人不应该认为它不同于神，人应该了解最基本的真理—上帝遍在宇宙万物之中……每个人的名字和形体可能有所不同，但他们内在的阿特曼都是同一个阿特曼，只有当你明白这个真理时，你所做的服务才有意义。你应该认为自己和被服务者无二无别、是一体的。」 SSS 33.19: 2000年11月20日。

「不要让爱炫耀的欲望进入心中，不要让我执接近你，要谦卑并忠于崇高的理想，这样你的服务才能为世界带来和平与繁荣。『Shreyaste vishwashreyah』唯有个人成功地变好，世界才会变好。一个想成为真正学生的人，应该怀着世界和平与繁荣的崇高理想，他或她必须不爱炫耀，不矫饰，不自负，并发誓要服务他人。」 VV 15。

「服务的风潮若能席卷这块土地，卷起每个人心中的热情，将能扫除充斥于世界成堆的怨恨、恶意、贪婪。」 SSS 9.18: 1969年9月10日。

服务能帮助服务者本人

「你是为了自己而做无私奉献，你从事服务是为觉察到你自己的真我，以便抛去那

诱人的我执，以便认识自己，从而找到困扰自己已久的问题：『我是谁？』的解答。你不是在服务别人，你是在服务自己，你不是在服务这个世界，你是在服务自己的利益。」SSS 13.29：1977年3月6日。

服务人就是服务神

「要想让一项服务活动值得seva（无私服务）这个神圣名称，则这项活动必须完全不带我执，并以「神寓居在众生之内」这个坚定的信心为基础。Seva必须被当成是在膜拜神——祂示现为被服务者的形象，给服务者一个膜拜的机会。当我们侍候一个饥饿的nara（人）一顿丰盛大餐时，我们在做的，其实是Narayana seva（服事神），因为，nara不过是一个形体和名字，是被maya（妄见）给投射在Narayana（神）的身上的。」SSS 19.25：1986年11月21日。

「不管你做什么服务、对谁提供服务，你都要相信你所做的会抵达那个人内在的神——神在众生内部。所以那服务是对神的供品。」SSS 13.18：1975年11月14日。

万物皆是神

「是『我』、『你』这种二元对立的分别心，使人经历了欢喜和悲伤，使人有了种种好恶。这种二元对立源自人的自私，它让人认为，只要自己一切都好，世界变成什么样子都无所谓。这种自我中心的人，只在乎自己的身体、财富和家庭，他会把真理当成非真理，把错的看成是对的。要除掉这个深植心中的恶，就要做服务。人要了解，上天给他身体，不是用来服务自己的利益，而是要服务他人。」SSS 21.31：1988年11月21日。

「服务最好是建立在「*Tat twam asi*」（汝即彼）的坚固基石上。『That（彼）』和『This（此）』是同一个东西，『彼』就是『此』，『此』就是『彼』，没有『其他』，只有『一』而已。风筝各个飞得很高，但让它们能高挂在空中的是同样的空气和风，风筝并没有个别的意志。因此，帮助别人就是帮助自己，所有的服务都是对自己（大我）的服务，当另一个人贫穷时，你无法富裕；当另一个人在悲伤时，你无法快乐。同样的电流通过并驱动所有众生。*Ishavasyam idam sarvam*上帝就是这一切万物（一即一切），*Vasudevah sarvam idam*这一切万有就是*Vasudevah*（上帝）（一切即一），一分不多，一分不少。」SSS 5.58：1965年11月27日。

自我反思问题：

你曾有过「服务别人就是在服务神」的经验吗？

第四章：无私服务的目的

减轻苦难

「服务社会，救济贫穷困苦的人们，让慈悲的人性得以展现。当你为人做无私的服务时，你其实是在服务上帝。就连昔日jnana marga（般若智慧的路线）的最高代表人物阿迪 商羯罗，在他生命后期，也领悟到bhakti marga（虔诚奉爱的路子），是人类想了悟上帝最好的一条路。」SSS 27.24：1994年9月4日。

「在我们的国家里有很多贫困的人们，他们缺乏生活必需的食物、衣服和栖身之处。当他们深受病痛折磨之时，谁会向他们伸出援手？此时，医生应该尽可能供应病人免费的医疗服务。医生应抱持着牺牲奉献的精神去服务贫者，没有比这更伟大的服务了。上帝是孤苦、贫困的人们唯一的庇护，而人是上帝的具体化身，帮助那些孤苦、贫困的人是他的首要义务。医疗不应沦于商业化，它的目的是在促进医生和病人之间心与心、爱与爱的交流。服务病人便是服务上帝，没有比这更高的服务了。」SSS 36.11：2003年7月5日。

「任何人都可以随自己的喜好来膜拜神和投身于灵性活动，但是，依我的观点，从服务中获得的功德，大过从这些宗教仪式得到的收获。

Na tapamsi Na tirthanam, Na shastranam, Na japanapi

Samsara Sagarottaram, Sajjanavsevanam Vina.

(靠苦修，靠浸浴于圣水之中；

靠研读经典，靠冥想，

都无法横渡生死苦海。

生死苦海，只有透过服务他人，才能横渡。)

我们也许会去朝圣，但是无论采取哪一种形式，因为我们始终只渴望世俗事物，所以心灵都无法净化。追求个人的解脱，是一种自我中心的心态，这是不对的。一个人必须也努力帮助他人获得解脱，这才是真正的服务，今天很少有人有这种心胸开阔的作法了。」SSS 20.26：1987年11月19日。

「……但只有像各位这样的灵修团队能成功改革恶习并引领人们通向充满平静、繁荣、和谐的道路。如果没有让村民的道德操性强韧到足以克服酗酒和赌博的诱惑，那么拼命提供他们工作机会，让他们多赚几个铜板，只会使事情恶化。慢慢而扎实地引领他们走在神的道路上，这些恶习就会一个一个的去除。」SSS 14.13：1978年11月22日。

灵性上的进步

「社会服务是一种苦修。它促使你的知识、技能、及美德被实际地应用。财富、学问、权力、名声，如果不是被运用在合乎道德的目的上，都是可鄙的。」

SSS 18.11: 1985年5月13日。

「要知道无私的服务是一种甚至比禅坐都还要优越的灵修。要是你在禅坐时，旁边有个人在痛苦之中，你不慈善地对待他，不全力帮助他，那上帝怎会欣赏你的禅坐？不要只顾自了，只知透过念神的名号或禅坐，求自己的解脱。你应当于自己的兄弟姐妹中，寻找可以帮助他们的机会，而又时时口念神的名号，心观神的法相，那才是最高等的灵修。」

SSS 10.3: 1970年2月1日。

「今天我们应该从事所谓的 *nishkama karma*，无私的行动——行动，而不求成果、收获。服务受压迫、行动不便、和身体有疾病的人也算是日常生活中应尽的义务，而不能算是 *nishkama karma*，不带任何动机的工作，这是因为人们对万物的爱并非没有私心。志工们最大的职责，是放下为自己谋利的心态，不去想那项服务对自己有什么用处，纯粹为了他人的利益而服务，视此为真正的无私服务。

人可以被形容为一团念头和思想。每一个小小的思想都成了他们人生的一部分。人心情的质量决定了他自己的未来。因此，人必须心存圣洁的思想。培养纯洁的思想会促进心中无私服务的精神。*nishkama karma* 能根除一个人的兽性并给予他神性。比起其他方式如冥想、巴赞或瑜珈，无私服务是一种更崇高的提升灵性方法。之所以会如此，是因为当我们进行冥想、念神的名号或做瑜珈时，我们是为了自己获益而非为他人好。这些作为的目的是为了调伏自己的欲望和得到自己的幸福。我们应该追求的是：为他人谋福祉，置个人利益于度外。」 SS 1979年2月。

「透过无私服务这种灵修，猴神哈努曼得以与罗摩合一，如同河流与大海合一。而阿周那，因为克里希那命令他继续战斗并且心里时时想着祂，也将每一项行动都当成灵修，以得到克里希那的恩典，—『*Mamanusmara yuddyacha*』。你也应当心里时时想着上帝，以祂来定你的步调——不论是在医院替病人服务时或是在市集清扫水沟时。这就是苦修。这就是最高等级的修行。奉献一项真正的无私服务行动给上帝，比起听一百堂开示或是对别人开示这些东西，更能引来上帝的恩典。

肉身应该用来服务他人。活动是它的主要目的。克里希那说：『我无需忙于工作，但我还是工作，以便让这个世界动起来。』服务他人比仅仅服务自己能得到更多快乐，要需要帮助的人提供服务，……规模不一定非要大不可，而是要讨得寓居在你内部和你所服务的人内部的上帝欢心。」 SSS 15.31: 1981年11月19日。

「在你以服务为修行并进行服务活动的时候，难免会碰到许多阻碍，但这个世界本来就是如此，它是一个二元对立的世界——好和坏，快乐和悲伤，进步和退步，明亮和黯淡。不要在意这些，落在你身上的职责，你尽力去做，同时向上帝祷告，就可以了，其他的都由祂来掌控吧。」 SSS15.32: 1981年11月21日。

「爱就是上帝，上帝就是爱。缺乏爱的人生是贫脊而不结果实的。无论自己有何种困难和麻烦，都要尽可能去帮助他人。无私而有爱心的服务是最高形式的灵修。它代表真正的虔诚。这种虔诚不会因好运转坏或情况有所变化而受影响。一个人不应该只关心自己的福祉、事业和成功发达。人出生的目的不只是为了享受财富及安逸。他有更伟大的目标要去达成，一些更为永恒而持久的东西。只有了悟自己与上帝一而二，方能得到持久的极乐。纵使是在从事一些世俗活动时，我们也应当把所有这些行动奉献给上帝，来努力圣化这些行动。」 SSS 18.6: 1985年2月2日。

「服务基本上是自出对上帝恩典的渴望而从事的活动。」 SSS 9.12: 1969年6月26日。

爱的供品

「四种供品的内在涵义是什么？ Patram（叶子）并非指某种会凋零的叶子，你的身体就是那片叶子，必须将它供奉给神； Pushpam，花，指的是你的心（heart）； Phalam，果实，指的是你的心念（mind）；而toyam（水）则象征信徒流下的喜悦泪水；这些是要供奉给上帝的。当一个人献上这些供品给神时，他们进入一种超脱的意识状态。而且这种虔诚不应该时有时无，无论历经幸与不幸、快乐或痛苦，都应该一直保有这种虔诚。博伽梵歌说：「Satatam yoginah」——瑜伽修行者时时在与上帝交流。

真正的信徒，心时时沉浸于神之中，并将所有行动都当成是献祭给神的供品。任何你以老师、学生、或员工的身分所做出的行动，当你是以神的名义来做时，它就变成虔诚的献祭了。这是升华自己的心最简单的方式。若你视自己的身体为上帝的礼物，你就不会做罪恶的事。若你视自己的财富为上帝的礼物，你就不会滥用它，而会正确地善用它。同样的，若你视自己的才华为上帝所赐，则你会用其来服务上帝。」 SSS 26.22: 1993年5月24日。

「人类的所有活动必需能令chitta(心)得到净化，这些活动，若把它们当成是对上帝的献祭来从事，则能大幅加速净化的过程。一个人工作的方式，塑造了他自己的命运。工作升华为对神的膜拜，再从膜拜结出智慧的果实。花是工作(karma)，初生的果实则是虔诚(bhakti)，而成熟、甜美的果实是智慧(jnana)。这个求道者和sevak(以无私服务为修行的人)灵修的大功告成，是一个连续而自动的过程，它们就像童年期、青年期、老年期一样，从一个阶段不知不觉地成长进入下一个阶段。」 SSS 15.32: 1981年11月21日。

「你也许会问：『怎么可能透过无私的服务来超越小我呢?』以爱来充满一项工作，能将这项工作转变为对神的膜拜。当这项工作被当成供品奉献给上帝时，它便被圣化成 puja(敬神的仪式)，这使其不含一点我执成分，也使其不带有对成功的世俗欲望及对失败的世俗忧虑。你会感觉到，当你尽力将工作做好时，你的敬神仪式也完成了，然后是由祂——puja的接受者——来决定赐给你祂认为最好的回馈。这样的态度会让工作变得无私。经常从事这种无私服务的修行可以使意念清晰而纯净。它会促使意识得到净化。没有这项主要的装备，一个人如何能盼望登上心灵的高峰?」SSS 13.29: 1977年3月6日。

「属灵之路不光是唱唱巴赞或念诵圣咏而已，一项行动，只有将其当成对上帝全然的奉献，才能被视为是属灵的。一个在无明状态，不知道自己的神性的人，犹如一朵尚未绽放的花，当这朵花盛开时，它的香味便会四溢。同样的，一个明心见性的人，会成为光明与力量的来源。」SSS 16.8: 1983年4月6日。

自我反思问题:

你曾有过在服务的时候全神贯注于上帝的经验吗?那种经验给你带来了什么影响?

第五章：如何从事无私服务？

无私服务的事前准备

「每天早上醒来时，祷告：『主阿，我现在已从睡眠的子宫中诞生，我决心完成今天所有的工作，把它们当成是对祢的奉献，并且在心中时时观想着祢。请让我的话语、思想、行为(身、口、意)变得圣洁，请让我不施加痛苦于任何人，请不要让任何人施加痛苦于我。今天一天请指引我、引领我。』晚上你走入睡眠那扇门时，祷告：『主阿！今日的工作，今早我放置在祢身上的工作重担，都结束了。是祢使我行走、说话、思考、行动。因此我把所有话语、思想和所作所为都供奉在祢脚前。我的任务已完成。请接受我，我要回到祢那里。』」 SSS 2.14：1961年7月27日。

「在开始着手一项服务计划之前，必须先内省并检视自己从事这项灵修的装备——心中是否充满无私的爱、谦虚和慈悲；头脑是否对问题及其解决办法有了明智的了解和知识；自己的双手是否渴望给予具有疗愈性的触摸；是否乐于贡献自己的时间、精力和技术来帮助急需帮助的人。只有当『万物一体』这个真相深植在意识中时，这些特质才会萌芽、成长。全人类、一切众生都是上帝身体里的细胞，他们的起源、继续存在、进展，都在上帝之内，都靠上帝，都为了上帝。个人是这个一体的世界里的一个单位，没有其他的外来者。当一个人生病时，所有人都受苦。当一个人快乐时，所有人都分享那种快乐。对这个真理的信念是从事服务者必须具有的基本装备。」 SSS 19.25：1986年11月21日。

为了得到上帝的爱，你必须完全没有世俗的欲望，和不断地从事无私的服务。所有的行动都必须只是为了使上帝高兴。你做这些事，要像是在试图取悦上帝。告诉自己：『我把这个工作当成是在奉献供品给上帝。』如果你只是凭自己的喜欢而行动，你认为上帝会接受你的行动，视之作为一种奉献吗？你所有的行动都必须有上帝认可的质量标章。要上帝承认你的行动是好的才行。因此，如果你真的想要让你的供品抵达上帝那里，你就必须贴上爱的标章。只有当爱充满了你的每一个行动时，上帝才会沛降祂的恩典。祂也会用很多方式来这样做。」 SSS 2000.11。

「在无私的服务开始之前，你必须先有纯洁的心。你必须检视自己的动机和技能、你的意图和资格，然后去认清自己希望从服务中成就些什么。你必须搜索出任何我执的痕迹和对于名声的欲望，甚至是想接近师尊的欲望。如果你有无法克制的冲动，想要拥有那些会带给你舒适的东西，或是有优越感，觉得你强过其他人——他们都是你的朋友和兄弟姊妹，那你越快离开这个赛志工团体越好。」 SSS 04.13：1978年11月22日。

「首先培养谦虚心和慈悲心，接着去学习该项服务计划所要用的知识和技巧。如此你让你的生活充满意义。藉由这个方法，你可以将法喜带给那位提供你这个机会为人类同胞服务的人。」SSS 15.32：1981年11月21日。

真心的努力

「每项行为都必须当成是献给上帝的供品。培养这种态度也许不容易，但是如果真心的下功夫，这是可以做到的。它并不要求你抛弃你的家庭，或是放弃你的财富和地位。我要求的，是你在每日二十四小时中至少奉献三十分钟于服务。这有超过你的能力范围吗？如果你能对政府或某人一天服务八小时，来赚薪水，期间还经历了许多试炼和考验，难道你就不能花点时间来赢得上帝的恩典吗？那恩典可是有无尽的益处的。你透过上帝的恩典所赚得的东西会给你持久的益处，比用别的方法赚得的财富还要有益处。上帝的恩典就像是保险。在你有需要时它会无限制地帮助你。物质财富带给人 bhoga（享乐），bhoga 使得你生病（roga），而无私的服务则是 yoga（瑜珈），它能得到上帝的恩典。」SSS 17.13：1984年5月20日。

当心无私服务会遇到的障碍

「你会遭遇各种七情六欲、冲动和理智上的疑惑的逆风，但总要勇敢地忍受它们并经由祷告和禅定来克服它们。上主也会给你很多考验，以确保你的信仰是坚定的，无私服务的精神是圆满而普及的。修习这种「服务式修行」的人，其中比较软弱的，会很快地被这些考验动摇并脱离正轨。六大敌人—色欲、愤怒、贪婪、妄见、骄傲、憎恨—等在那里阻挠这些人的灵修，并压倒他们内在的灵性渴望，让他们沦为区区肉体 and 物质的奴隶。」SSS 14.13：1978年11月22日。

「一个人可能会在从事服务时遭遇许多困难，但是不要被它们打倒。印度王室潘达瓦兄弟们成为永垂不朽，因为他们为了 Dharma（正法，义）而吃了许多苦。耶稣基督为了祂所要服务的人而牺牲了自己的生命。先知穆罕默德在他的传教任务中，也必须面对类似的困难。不要渴望舒适。以无私和奉献的精神去做服务，胜过所有其他形式的膜拜。」SSS 18.2：1985年1月22日。

「若你和一群志工或人们在一起，而他们对无私服务的价值没有坚定信念也没有过美好的经验，则你可能会陷入那些可能会动摇你的信念的谈话之中。不要让他们肤浅的论断侵蚀你的坚定信念，远离这种人，让他们以自己的服务经验为试金石，来测试他们对服务的疑虑。不要在乎他们相不相信，让他们用自己的意志力，随着时间渐渐明白并克服自己的疑惑。」SSS 13.18：1975年11月14日。

「Tyaga（牺牲奉献），对于投身服务是不可或缺的，而骄傲则是第一个必须抛弃的邪恶特质。除去坏的品性，乃是真正的牺牲，它也是瑜珈。」SSS 21.31：1988年11月21日。

「欲望会衍生愤怒、憎恨、敌意、贪婪、嫉妒、内讧和虚假，为了逃离欲望的魔掌，人必须用祷告和 Sat-karma（善行、无私无欲的行动）来净化自己的意识。无私的服务是用来消除心念中那股将人拉向欲望的凶猛拉力的最佳灵修方式。」SSS 10.23：1970年10月4日。

无私服务的指导方针

「真理、正义、爱、和平、非暴力就像五种生命力（元气）一样，在我们内部……是真理、正义、爱、和平、非暴力给身体带来真正的快乐。这些才是真正的五种生命力（五种元气）。这五个重要的原则无论如何都不可以偏离和放弃。谨记这些原则，并以宽大的心胸和为众生福祉而奉献的精神，来服务社会。只有那样才能取悦赛。」SSS 18.22节：1985年11月17日。

「你的生命是被行动所控制的。没有行动，你连片刻都过不下去。让你的每项行动都成为对上帝的祷告。」SSS 34.7：2001年4月14日。

「将每件好的作工都当成上帝的作工。」SSS 32.pt2.1：1999年7月29日。

「让上帝透过你而工作，于是你就不再有责任。让上帝发光。让上帝显示祂自己。活出上帝、吃上帝、饮上帝、呼吸上帝。去了解这个真理，其他的事自会迎刃而解。」SSS 14.18：1979年1月25日。

「无论你在哪里，无论做什么工作，都把它视为一种膜拜、一种奉献，是为了荣耀上帝，祂是激发者、见证者、主人。不要分：『这些是为我自己而做的』、『这些是为了上帝而做的。』」SSS 7.18：1967年4月21日。

「不要不愿去实践谦虚和服从、纪律和慈悲。不要为了你的身分地位、财富、学问、官位，而感到骄傲。『我这种高官、这种富商、伟大学者、备受社会尊崇的人，该纡尊降贵，和这个悲苦的人交朋友吗？』不要问这种愚蠢的问题。这些你引以为傲的特质都会随着死亡消失，有时候消失得更早。你给人的极乐、你分享的爱—这些才是永远属于你的。」SSS 14.13：1990年11月22日。

「今天我们很需要那些以无私服务为乐的人，但是这样的人少之又少。你们这些属于沙迪亚·赛服务组织的人，你们每一位都必须成为一位 sevak（仆人），渴望帮助有需要

的人。当 sevak（仆人）变成 nayak（领导人）时，这个世界就会欣欣向荣。只有 kinkara（仆人）才能成长为 shankara（主人）。当然，他必须完全除掉我执。即使一点点我执都会带来灾难。不论你冥想做多久，念神的名号有多持续不断，一点点我执都会使这些修行毫无效果。唱巴赞时，若带着自我优越感，则声音会跟乌鸦叫一样刺耳。所以要避免让我执损伤你的灵修，一点点都不可以。」SSS 15.31：1981年11月19日。

「仅仅去执行赛服务志工团体规定的一些职责，并不能视为虔诚。尽职责时心中没有爱，是可悲的。怀着爱去尽职责是可取的。然而，爱的行为，若纯系他或她本性的流露，而不是因为那是规定的职责，那就真是神圣了。」SSS 13.8：1975年11月14日。

无私服务的态度

「Anapeksha（无欲）被形容为没有任何欲望，但是这不全然正确。当一个人在从事各种行为时，抛弃那种『I am the doer.（我是事情的为者。是我在做）』（我执）和『I am the experiencer.（我是过程的经历者。是我在感受）』（满足欲望之感）的感觉，Anapeksha才会真正浮现。这意味，那种自以为是『为者』的自负心态，和那种享受所欲求之事物的感觉，都要完全抛弃。这才是真正的 Anapeksha（无欲）状态。」SSS：23.31：11月20日。

「我执和欲望是人被其行动所束缚的原因。欲望是纯洁的心灵和明心见性两者之间的阻碍。将从事正当的行动视为自己的责任，去除自己行为中所带的我执，去除动机中所带的欲望，乃是真正的牺牲。」SSS 18.22：1985年11月17日。

「Mudita 意为：面对荣与辱、赞美与诽谤、得与失、快乐与悲伤，要培养平常心，淡然处之，而得到心灵的平静。这些好坏两极的事情应该被视为来来去去的过眼烟云。每位服务志工都应该培养这种平常心。」SSS 17.16：1984年7月14日。

「很多人看不起清扫街道、救济病人、喂食饥饿的人、服务贫民这类的行为，认为这些行为有失体面。这是一个严重错误。」SSS 18.22：1985年11月17日。

「这个组织以我为名，不是要宣扬我的名字，或是成立一个膜拜我的新教派。他们必须给予无助、生病、有苦难、文盲、和需要帮助的人们无私的服务。他们的服务不该是用来作秀的，它必须是不求回报的，连接受者的感激或道谢都不应该期待。无私的服务是修行，而不是有钱或有地位的人的消遣。每个人都必须了悟自己的实相，这就是我所有教诲、给予各种疗愈、提供咨询、成立各种组织、提供各种建议和忠告的目的。」SSS 8.6：1968年2月23日。

自我反思问题：

你之前从事服务时，是否曾经有忘记过将其当成对上帝的奉献？

如果你曾经有忘记过，那么该次服务的经验，是否和你有将服务奉献给上帝的那些服务经验有所不同？请解释。

第六章：一体性对无私服务是不可缺的

个人、家庭和社会的层次的一体性（Unity）

「行动瑜珈所根据的道理在于，它示范了万物是一体的，这个『一』含摄了宇宙万象。」
SSS 18.22: 1985 年 11 月 17 日。

「Dharma（正当的行为和正义）是人类的支撑。真正的人性在于身、口、意（行为、话语、思想）的一致。人若身、口、意一致，其行为都会符合 Dharma，都会是非暴力的，所说的话都会是真理。以这种方式形成的 Dharma，超越时间、空间、情况的限制，因此它被称为永恒的法（Sanatana Dharma）。」 SSS 23.32: 1990 年 11 月 21 日。

「没有一样东西看起来是永恒的，但是明心见性的人会认出那永恒的本体，它含摄这些无常的东西。这种体悟只有当一个人思想、话语及行为都纯洁时，才会来到。纯洁必须表现为爱心服务。」 SSS 23.32: 1990 年 11 月 21 日。

「绝不有人说刺耳的话。现今有许多人自封为神的信徒，却行邪恶之道。这不是虔诚的标志。事实上，这种行为和虔诚这个观念是相抵触的。思想、话语和行为不和谐一致，是心存恶念之人的特征。」〈三十六章 4 节：2003 年 3 月 2 日〉

「我希望给你两个指示。一个是『对人说教，自己也要做到；言行要一致。』另一个是『自己没有做到，就不要对人说教。』讲一些自己没有做到的话，是欺骗。言行一致，是伟大的一种象征。仙人毗耶娑曾说：『如果你做不到你所说的，那是罪恶。做你所说的，是纯洁。』记住这两句话的意义，然后以奉献的精神继续你的工作。」 SSS 18.22: 1985 年 11 月 17 日。

在沙迪亚·赛组织里的和谐

「所有单位必须像个单一组织那样运作，就像手的手指一样。Seva samiti（服务组）是大拇指；mahila vibhag（妇女分会）是食指；sevadai（服务志工团）是中指；balvikas（儿童教育组）是无名指，而 bhajan mandali（圣歌咏唱团）则是小拇指。我发现单位与单位之间，现在彼此很少 cooperation（互相合作），现在所发生的，大多是 operation（『操弄』）。心中时时观想着像是猴神哈弩曼这一类伟大仆人的形象，想着他们所抱持的崇高理想。服务人类就是服务上帝，在《梨俱吠陀·盘古颂》里，上帝被形容为有千头、千眼、千脚，那意谓：所有的头都是祂的头，所有的眼睛都是祂的眼睛，所有的脚都是祂的脚。因此，对人类做无私的服务，是吠陀经的诫命。」 SSS 15.32: 1981 年 11 月 21 日。

「服务是训练领导能力最好的学校。在这个学校内，你应该将厌恶、愤怒和缺乏耐心这些习性彻底消除。在你去服务那些穷苦与生病的人们时，骄傲和个人偏见会试图挫败你的服务计划，但是你永远不应该对你所选择的正轨失去信心，提醒自己：你是一个修行人，而你所走的无私服务这条路是最简单、最好的法门。」SSS 13.18：1975 年 11 月 14 日。

「要放下所有的歧见，团结起来，一起促进村庄里每个人的福利。村庄若成长，城市和州就会成长，然后全国都会繁荣起来。国家的进展是以村庄的进展为基础的。」SSS 18.6：1985 年 2 月 2 日。

「单独一个人做不到的，一个组织完善的团体或社会可以做到。我告诉你，如果一个有组织的社会或团体决定要去做，没有任何事情做不到，连了脱生死都可以藉由服务和促进社会进步得到。透过齐心协力，奉献牺牲和柔软的慈悲心，所有目标都可以达到。」SSS 15.31：1981 年 11 月 19 日。

自我反思问题：

你能想到当前有什么世界性的问题可以藉由无私的服务来解决？齐心协力从事无私服务，对于解决那个问题有何帮助？

第七章：无私服务的资源

爱心

「服务所需要的条件既不是金钱，也不是任何物质。一颗充满爱的心才是首先必备的。没有带着爱心去完成的服务就像尘埃一般枯燥。让爱倾注，溢满你的心。当你过于自满，你眼中的任何事物都会变了样。当你身心沉浸在爱时，每一件事物都会是很美好的。一旦遗忘了这崇高的命运，人们就不再是人类了。」 SSS 21.31：1988年 11月21日。

「我这个化身的出现是在64年前。这些年来，我还没伸手向任何人索取过任何东西。我从来没有如此要求过何人，我以后也不绝对不会，而且，也一定不会有机会能让我这样做。那为什么这些事情会发生呢？在印度，基本上做任何好事是不会受到任何阻碍的。当你想要全心全意地去完成这一件工作时，金钱就会如狂潮般迅速涌进。但那些心胸狭隘的人是永远不会被满足的。他们永远无法了解心胸开阔的人是怎么想的。」 SSS 23.34：1990年11月23日。

「我不是在要求你用很伟大的方式去为全世界服务。当你将神放在心中，并尽力去服务就足够了。」 SSS 34.7：2001年4月14日。

赛志工的服务准则

「在服务时假如你做了任何你不能胜任的事，那便是你的自负。假如你付出的比你能给的少，那你便是小偷（否认自己亏欠别人的）。你必须在服务的同时训练辨别是非的能力。你必须将服务视为一个灵修。」 SSS.17.16：1984年7月14日。

「有一个计划是和节制欲望有关的。你必须了解这个计划的目的并不是为了募款。这个计划的主要目的是为了防止浪费金钱、时间、食物或其他资源，并且将这些资源全数用来帮助需要救济的人。存下来的钱并不需要保留给沙迪亚赛机构。只要将那些钱拿来做你们认为对他人有益的用途就够了。」 SSS 17.16：1984年7月14日。

「现今甚至连公然承认是宗教组织的团体都与商业利益挂勾，沙迪亚赛组织不应变成那样的商业机构。他们唯一能进行的交易，应该是心与心、爱与爱的交换。这才是一个值得参与的美好交换行动。他们不应和金钱或物质有任何关系。陷入金钱、财产泥淖的组织永远不会壮大。我们应该关心的是成为真正的、以神为主、心对心的机构。无私的服务必须由大家手牵手共同完成。如此一来，才会显示宇宙生命体的同心。」 SSS 18.22：1985年11月17日。

「沙迪亚赛组织和它所属的部门绝不能从外面的成员募集金钱或物资。募款之于这个团体就如同火之于水。假如你不坚持一点，你的灵修将功亏一篑。让机构成员的人去奉献，不要向任何其他非赛中心的人开口。」 SSS 11.24：1971年5月14日。

「有钱的地方，往往产生误会，派系猖獗泛滥，爱也会消失。金钱和人们追逐金钱的方式已在世界上造成许多混乱。所有行动都应应以正义为本、用爱填满你们的心。这样，我就赐与你们恩典、永远与你们同在。唱诵巴赞、冥想、唱巴赞游街哪里需要花费任何钱呢？唱巴赞游街所需要的只是一双能移动的腿、能歌唱的舌头、以及能接受上帝之名的的心。为了特殊的目的及活动需要，资金仅能向赛中心的成员募集。这是在最开始就存在的规则。这是赛组织最根本的基础。对其他活动来说，你不需要任何资金，你需要的只是一颗充满爱的心、一颗纯真的心、一颗宽广的心。」 SSS 10.33：1970年11月21日。

「不要做超出你能力所及的事，而跟着名单上的名字一个一个拜访，以募取资金。一旦这么做，赛组织会有不好的名声，而你也难以幸免。你也许会说：『但当斯瓦米来到我们所在的地方，我们必须花费许多金钱来安排接待。』绝对不要铺张奢华。我宁愿你们将多余的钱花在为穷人购买食物，或其它的公益活动。许多人在各地努力兴建沙迪亚赛的庙宇。但沙迪亚赛唯有在你的心坎里才会感到更开心。那才是我喜欢的庙宇，而不是那些需要花钱所建造的。」 SSS 7.18：1987年4月21日。

自我反思问题：

你有没有过从事服务时感到能力不足或做得不好，而上帝却帮了你的经验？假如有，请叙述这个经历。

第八章：无私服务的灵性益处

神的恩典

「无私服务在虔诚瑜珈的九项纪律中是一项重要的要素。当你不爱人，你的心不会爱神。藐视甚至厌恶人，你不可能同时崇拜神，因为神是每颗心的寓居者，因此要为每个人提供服务，就如同服务寓于人人心中的神，如此会带来神的恩典。」SSS 12.49：1974年10月16日。

「我时常告诉学生十八种神话故事(Puranas)中所宣称的一项真理：『Paropakaraya punya papaya parapidanam (一个人因服务他人获得价值，因伤害他人而犯下罪行)。』『Paropakara』这个词应被适当了解，它不仅是指对他人提供帮助，『para(神)-upa(亲近)-kara(带来)』意指「最亲近神」的状态。仅仅只是世俗形式的帮助，不能被称为是Paropakara，他们是明显错误的、表面的、世俗的，真实的Paropakara在于使你的生命接近上帝，这就是punya(价值)。Punya并不意指持续朝圣或给予礼物，Punya意指带领你的生命接近神，这才值得称作ekatmabhava (能认知所有生物皆有神性)。伤害他人(Para-pidanam)便无法得见存在所有生命体中的神，这是罪过(papa)。」SSS 28.9：1995年4月14日。

身体和心智上的健康

「人们因两种形式的疾病而苦：身体上的和心智上的，其一是由于三大生命能量(vata、pitta、sleshma)的失衡所引起(根据阿育吠陀三种doshas)；另一种是由于三大属性——善性、激性和闇性的失衡所引起(纯净、激进和懒散的质量)。然而，奇特的是，这两种类型的疾病都能藉由美德的培养而获得疗愈。身体健康是心智健康读的先决条件，而心智健全又能确保身体健康。慷慨的态度，在悲伤及失落时依然保持坚毅与行善的热忱，尽其所能的从事服务，这些行为都会增强心智及身体健康，正是从服务衍生的喜悦反应在身体上，使你免于病苦，因为身体及心智紧密关联。」SSS 1.23：1959年9月9日。

去除我执

「行动瑜珈有助于去除自我欲望。」SSS5.11：1965年3月3日。

「一点点无私的服务就能带来巨大的精神益处。首先，他们会摧毁你的自我，因为傲慢会使朋友变成敌人，甚至使亲人远离，并使良好计划不得成功。而无私的服务将长养谦逊，谦逊将使你与他人在工作中快乐的合一。」SSS 15.32：1981年11月21日。

「无论你是鼓励冥想、筹办布道、安排巴赞、提供穷人衣物或举行祭祀，这些目的仅是清除由自我、贪婪、憎恨、敌意、欲望和嫉妒在心智中所造成的污点。更重要的是你最终必须做到「彼此相爱」，这是赛信徒和其他宗教信徒的共同特征。」SSS 8.44：1968年11月21日。

业果的减轻

「对无私服务的渴望与热忱同时也挽救你免于伤害。神是见证者，神没有赐福的渴望，也不会因为愤怒而降下惩罚。你因自己的感觉和行动得到赐福和惩罚，一切端赖你的想法和行为而定。」SSS 13.29：1977年3月6日。

心念的净化

「透过行动，人获得意识的净化，由此观点看来，一个人终其一生必须有所行动，然而为何要追寻纯净意识？在人们心中，深沉意识里，我们拥有自性，但它仅在意识澄净时能被辨识。你的想象、推论、评断和偏见，你的激情、情绪和自我欲望，弄脏了意识并使它黯淡无光，那么要如何觉知到一切万物之基的自性呢？借着不存任何欲望的无私服务平息自我，并且尽其所能带给他人福乐以净化意识，自性自会显露。」SSS 13.29：1977年3月6日。

「心念如何被净化？透过奉献、服务社会，并与他人成为一体，。你必须藉由服务发展 *ekatma-bhava* (与万物一体) 的感觉，在这样的情境下，高我的爱就会被体现，因为爱是你的真实本性。」SSS 23.32：1990年11月21日。

品格之美

「形之于行动，博爱带来美德；形之于言语，真理带来美德；形之于声音，智慧带来美德，你需要比这些更多的美德是什么？服务人类是美德。」SSS 26.3：1933年1月21日。

「今日当你环顾四周，便会发现愿为社会人群牺牲奉献的人越来越少，一个人也许会称他或她自己是一个伟大的奉献者或求道者或科学家，但若缺少牺牲的精神，此人便无足轻重。无私服务为生命增添滋味，牺牲的精神则为生命带来芬芳。一个人也许活到60、70或80岁，但除非能奉献生命致力于使品德崇高，及为他人提供无私服务，否则没有任何意义。」SSS 18.28：1985年12月11日。

培养爱

「服务社会是非常重要的，爱神的最佳方式是爱所有的人和 service 所有的人。」SSS 35.21: 2002 年 11 月 22 日。

「如果你想要赢得神的爱，无论在何处，你必须 service 任何人作为对主的奉献。」SSS 23.31: 1990 年 11 月 20 日。

发现内在的和平

「确保人类和平与繁荣的秘密为何? 「提供服务给他人而不期望从他人身上得到回报」就是答案。「业」像一棵巨大、快速成长的树。砍掉树根的斧头，即是在做每一件事时，都把它当作是在崇敬或是荣耀神。这是真正的祭祀 (牺牲)，也是最重要的宗教仪式，这种牺牲提升和赋予梵识(自性知识)。要留意的是从事无私服务的渴望必须在身体的每条神经里流动、渗入每根骨头和启动每个细胞，专注于此种灵修的人必须娴熟 service。」VV 8.

「什么造成世上的暴力? 因无私服务的消褪、缺乏理性的欲望增长、不畏罪行的追求世俗欲望而导致对神的爱的缺乏，人已渐失去人性，因此世界和平也崩坏了。」SSS 22.35: 1989 年 10 月 28 日。

「和平就在你之内，为体验内在本性，而想退隐至森林，这样的想法是愚蠢的。和平在此处，而你却想去别处追寻，如果你想发现你内在的珍宝，你必须 service 他人和体验爱。如果你这样做，自然会发现和平，开悟仅仅不过是体验内在的和平与爱，开悟不是别的，而是至高无上的极乐和绝对的快乐。」SS 2000.10。

神性的觉醒

「完成工作，但不关心或期望从此得到利益，纯粹出自爱或尽本分，这就是瑜伽，此种瑜伽摧毁人的兽性，并将人性提升至神性。service 他人，并视他们为同出本源的自性，那将会帮助一个人提升，并挽救一个人从已获得的灵性位阶上滑倒，service 远比宣誓和祭祀更为有帮助，service 瓦解潜藏在你之内的自私，并打开心量，使心绽放。

因此，不带欲望完成工作是人类的至高典范，当生命的架构植基于此，透过无私 service 将带来微妙影响，美德将会在此人身上积聚。service 必须是内在善性显现于外的表现，而当人着手从事的 service 愈来愈多，一个人的意识将扩展和加深，自性的本质也更清晰地被体认。」VV 8。

体验极乐

「你从服务中得到的极乐是不可能从其他活动中获得。以仁慈的话语、一件小礼物、一个好的姿势、同理心与怜悯，带给一颗痛苦的心时，所获得的快乐非言语能形容。」 SSS 9.22: 1969 年 10 月 14 日。

「为社会提升之故，利用时间和技能去服务，此为最高形式的崇拜，神将以恩典回报予你，你透过服务将得到存在-意识-极乐的真实体验，因此透过服务，你克服自我，并认识到自己与其他受造物的一体性。」 SSS 11.32: 1979 年 8 月 24 日。

神性的体现

「身体不是最重要的，重要的是寓居于内的灵性，持续以了悟自我为标杆，你必须专注于服务直到达成目标。无私、奉献、纯净之心的服务是工具，当整个生命奉献于此目标，神性的直接体验将会发生，尽可能远离执着和厌恶，竭力保持心智和身体不受染污。」 SSS18.22: 1985 年 11 月 17 日。

「服务是了悟神的方法，神是爱、真理与和平的化身，因此为了悟神，一个人必须培养爱、追随真理并体验内在的和平。人的身体像四轮战车，而自性是驾车的人，身体有不同的名相，但自性是一。认知众多分歧中的一体性是必要的，例如，饥饿感人人都会有，然而满足皇帝与乞丐的食物种类却不同，但自性遍存于每个人心中。为了体现一体性，他们应该对所有人提供服务。不幸的是，今日的世界欠缺一体性的感觉，而所有烦扰人类的问题皆肇因于缺乏一体性。在所有一切皆是神性的火花的基础上，赛组织最重要的职责是提升一体性并创建一个大家庭。缺乏此基本真理，提供任何形式的服务皆是无用的，若无良善的想法与感觉，则神圣性不存在于服务中。以服务作为正法的行动，仅在以一颗纯净之心、无私和平等心对所有人服务时，才能成立。」 SSS 20.26: 1987 年 11 月 19 日。

自我反思问题:

打从事无私服务的修习以来，你是否有显著的改变?假设如此，请描述这些显著的改变。

第九章：无私奉献的典范

大自然是个无私奉献的最佳例子

「我们都是地球母亲的儿女，无疑地也该学习她的无私。地球除了自转之外也以每个小时六万六千哩的速度环绕太阳而行。由于这不停的旋转运动结果，我们得有白天、黑夜之分和四季的变化，并且得以生产人类赖以维生的谷物。身为地球的孩子，人们应该从她的教导中学会牺牲的特质，没有牺牲，生命难以维系。有些人说最世间有价值的东西就是知识；然而，品格比知识更富有价值。在芸芸众生中有一个人可能是博学之士，一个握有高权，另外一个也可能是颇富盛名的科学家，但如果一个人有没有良好品德，徒有一身才气也是枉然。牺牲、爱、慈悲和一颗具包容的心都是身为人类本该具有的质量，应加以好好培育。嫉妒、仇恨、我执和愤怒等都是动物才有的特性，做为人类一员怎可与鸟兽相提并论呢？」SSS 27.10：1994年4月11日。

「就以树木为例，它为别人结出甜美的果实，而非为了自己；母牛提供牛奶给他人食用，而自身甚至连一滴味道都没曾尝过；再说河流提供丰富的水源供给人类和鸟兽，却丝毫不为自身。人类是唯一只会享受一切，而不回馈给社会的动物。正行（公理和正义）保护那些维护它的人，并消灭那些企图摧毁它的人。老天赏赐了一个神圣的礼物给你——就是这个宝贵的生命，不要浪费生命只为寻求世俗的快乐，而应向上帝祈祷，誓愿透过为人类服务的手段来达到服务上帝的目的。」SSS 31.14：1998年4月20日。

圣徒的服务

湿婆（Shiva）、帕尔瓦蒂（Parvati）和盗贼

「数以百万计的朝圣者来到喀什（Kashi），据说那些看到喀什的人将不必再轮回。有一天，在Kailasha，帕瓦蒂问湿婆神：『主啊，我听说所有那些来参观喀什的人，都会在神庙里对你进行膜拜，并停留在那儿期待你的赐福。但是这地方是否大到足以容纳数以百万计信众的到来？』湿婆神回答说：『还有百万人不能来到Kailasha。但我将会编排一出戏码，让你明白，这些百万信徒中，谁能来到这里。而我也会直接给你更清楚的指引。』

帕尔瓦蒂变成八十岁的老妪，而湿婆神晃身成为九十岁的老人。这位老妪将老头子搁在她的大腿上，在Vishweshwara著名的湿婆神庙的主要入口处，他们以可怜的声调哀求着，声音传送到每位朝圣者的耳际，说道：『我老伴异常口渴，若不能及时给他水喝，他必死无疑，而此刻我又不能离开他到恒河取水给他喝。你们有谁愿意施予一点水给他润润喉咙来挽救他的生命吗？』

从他们潮湿贴身的衣物情况就可以看得出来，这些朝圣者刚从ghats浴场做完圣河沐浴礼仪才回来。此时他们却厌恶于看到眼前这幕景象，感觉前一刻亲神的平和氛围受到这对老夫妇的破坏。『我们刚刚受到主的垂爱，从我们满足的眼睛也看得出来啊！』其中有一些人对老者嗤之以鼻，全然无视于她的哭声。有的则说：『等等！让我们先到庙里拜拜，等完成礼拜仪式后再去帮你取水。』没有人愿意对眼前这对患病夫妻施予一点同情和援手。

就在这时，有个盗贼形色匆匆，打算跑进殿里去寻找下手偷窃的对象，一听到老妇的哀求声音，就在他们身旁停下脚步。『你们到底怎么啦？』她重复不断地哭求：『孩子啊！我们是来喀什想得到主 Vishweshwara 的达瞻，但我的丈夫已经耗尽体力而晕倒了。只要有人愿意帮忙去取些许恒河水倒进他的喉咙，他还有活命的可能，但我不能把他单独留在这里去弄水，请你行行好帮助我们好吗？一定功德无量。』

盗贼看到这个场景，发了慈悲心。带着他的空葫芦瓶到恒河取回了一些水。他在濒临死亡的老先生身旁跪了下来，但老妇人拦住了他，并说：『此刻恒河水若润湿他的喉咙，我丈夫恐怕会即刻死亡，这是他生命的最后阶段。因此你得先讲一句真理，再倒水给他喝。』强盗不明就里，老妇接着解释道：『提出在你此生中所做过的一些好事让他听见，然后再把水倒进他的嘴里。』老妇所提出的建议可使强盗束手无策，他一时无从想出他曾做过什么所谓的善行才符合老妇的要件。他说：『亲爱的母亲，我毕生都未曾做过任何好事，直到今天我提供了最需要、最口渴的人一滴水，这该是我堪称人生的第一件好事吧！』语毕，他就把葫芦放在老人的唇边，慢慢把水倒进他的喉咙。

就在这个时刻，这对夫妇瞬间消失了，变成了湿婆神和帕尔瓦蒂站在原先位置，并且祝福着盗贼。湿婆说：『孩子，生命就是以提供他人服务为最殊胜，而不是事事自私为己。纵然你过去没能在善行上有所做为，但是单从你无私提供的恒河水这项善举就远远超过任何口头上所说的真理。从这一幕情景里我们必得好好祝福你，并请你牢牢记住：没有任何德行高于真理，也没有任何祷告比无私奉献更实际。』」

哈努曼 (Hanuman)

「以哈努曼在『无私服务』中的故事为例。他曾担任过罗摩-----以无坚不摧克服障碍，拥护正行而著称于世-----的王子的护卫。虽然他强悍、博学且善良，但却没有一丝丝的傲气。当他在兰卡遇见凶残魔鬼罗刹王，被问及他是谁，以及为何如此艺高胆大时，他只是谦卑的描述自己是罗摩的仆人。这种被连根拔起的自我，一心奉献服务的精神，就是哈努曼为我们带来的最佳典范，几乎没有人可以在爱心服务的同时会让自我猖狂。互助的态度和无私的服务将会发展人性，并且让潜藏在人性中的神性展露出来。」 SSS 15.31: 1981年11月19日。

「当哈努曼来到兰卡时，经过罗刹王的地方，他遇到的第一个有心从善的人就是 Vibhishana。在兰卡，人们因没有看见过猴子的模样，而引起罗刹居民的好奇，都想知道所有关于这位猴子访客的身世。他们问：『你是谁？在谁的授意下前来此地？您是如何进入兰卡？』哈努曼临危不乱，他告诉他们，我是主至尊罗摩的仆人。他表现出不卑不亢的强大本色，这意味着在任何情况下，人应该保持平静和镇定。这种宁静状态要如何持有？当心地纯洁时才能保持和平，没有纯洁的心，和平是遥不可及的。否则即使一个人表象似乎是在和平之中，其实只是一种假象。当一个人有纯洁的心灵并保持心境宁静时，就可以达到所有的目标。以下有三个 P 分别代表三种益处：第一个 P 代表心灵纯度，第二个 P 是耐心，第三个 P 代表坚忍或毅力。当这些特质都存在时，一个人就可以获得罗摩的恩典。因为哈努曼充满这些特质所以能远离恶魔。Vibhishana 却充满痛苦。他告诉哈奴曼：『哦！哈奴曼！你是多么的幸运。要如何做才能得到主罗摩的恩典？』。『我至今还没有得到那种福份，长期以来我都在思念罗摩的圣名，但到目前为止还未曾得到罗摩的恩赐见面。你不仅能沈浸在主的恩典里，还能言听计从地从事主的所有嘱咐。请告诉我该如何获致这样的恩典？』哈努曼接着说：『Vibhishana，只是诵念罗摩的名号还是不够，你必须付出行动并从事罗摩所要求的服务工作，唯有如此你才能体验到罗摩力量在你内在展现。』从那一刻起，Vibhishana 下定决心参与罗摩的服务行列。」SSS 28.26: 1995年10月14日。

化身神首 (Avatars) 的服务

「无私服务 (Seva) 是最高灵修 (精神纪律)，因为神道成肉身下凡来服务人，同时为我们树立理想的典范。因此，神喜悦于人类愿意互相服务。」SSS 7.5: 1967年3月8日。

「在所有奉献给神的祭祀中，最殊胜的便是无私的服务。全心投注在无私的服务，而神的化身感同身受，也致力于其中。这就是为什么化身之所以出现的肇因。因此，当你提供无私服务于人类的时候，神的化身就自然更乐于给你们更多的恩典。」SSS 13.29: 1977年3月6日

克李希那 (Sri Krishna)

「上帝会给奉献者任何东西，包括祂自身在内。祂所作出的奉献与牺牲肯定没有人能比得上。克李希那问Radha在她生命的最后一刻想要什么？。Radha说：「在我死前，除了聆听您的笛声，我别无所求。请您唱吧！让我的心满溢恩赐。」Radha 又说：「请将吠陀的精华，融入到您的笛声中，哦！克李希那！」。克李希那拿出他的笛子开始演奏，Radha闭上她的眼睛沈醉在这灵音妙乐中。最后，祂把笛子搁置一旁，再没碰触过它，但祂却把笛声传递的喜悦与幸福永植在Radha心中。由此可见，克李希那的属灵奥秘是运用笛音来减轻奉献者的心思困扰困境。克李希那就是这样倾注祂所有的力量来服务奉献者。」SSS 29.40: 1996年9月4日。

「全知全能的神，化身为克李希那，还曾服侍过阿宗那，担任过他的战车驾驭者。不仅如此，在驾车后，他还要引领疲惫的马儿到河边饮水并替牠们梳洗。此时，Vyasa 看到了上主，并感受许多伟人都不及这些马儿幸运，因为牠们是这样的被神抚触。」SS 1973.8。

耶稣 (Jesus Christ)

「在今天，耶稣之名能荣耀全世界，是因为他拥有无限的爱。他谦卑的服务卑下，甚或连自己的生命都可以作为一种牺牲。那些称自己是耶稣的信徒们，有多少人在奉行祂的教诲呢？那些自称崇拜罗摩的人，行为举止究竟有没有在依他为榜样？而自称是奎师那的信徒，有没有生活在他的教诲中？也有很多人自称是赛信徒，但究竟有多少人在遵循祂的教导？如果每一个人扪心自问，看到那答案将会是一个零。任何声称自己是一个赛的奉献者，应将他或她的生命献给赛，那才是真正的奉献和忏悔，这就是人性应有的注记，它将反映在爱的表现上，唯有如此，那份慈悲才会转化成为永恒的极乐。」SSS 26.37: 1993年12月25日。

「以耶稣为例，祂之所以拥有社会服务的精神，其灵感来自于母亲玛利的感召。从他童年开始，玛丽就教导祂人性良善的特质，包括真理、善良、同情和正义这些优秀品性。在祂十二岁时，祂和父母一道去耶路撒冷参加一个节庆。在人潮中耶稣走失了，父母到处寻找祂。玛丽在遍寻不着的情况下，坐在一棵大树下，诚心向上帝祷告，并请求帮忙。在那瞬间，一个念头闪过她的脑际—耶稣有可能就在附近的庙宇中。耶稣果然是坐在庙宇角落里聆听着牧师的讲道，玛丽急切地冲了过去，紧紧把祂拥入怀里。

『孩子！我为了你的失踪而感到痛苦！』她说。耶稣告诉她：『妈妈，为什么你会有这些恐惧？有些人相信世界上会有恐惧，但为什么人在信奉上帝之后还会觉得恐惧？在我父里，还有什么让你感到害怕？你曾教导过我，上帝是我们的一切。怎么了？既然如此，为何还这样担心？』耶稣从母亲处接受过她的教导并开启了他的宗教信仰。当他们从耶路撒冷耶稣回来之后，耶稣发现孝顺双亲是他最重要的责任，因为没有父母恩深似海。有感于此，他努力协助他父亲的木工作活。当耶稣三十岁时，约瑟夫去世了，他征求母亲的同意，将一生奉献给需要的人和被遗弃的人。」SSS 27.33: 1994年12月25日。

赛巴巴 (Bhagawan Sri Sathya Sai Baba)

「你应该跟随师尊的领导，这是因为从早到晚，斯瓦米纵然做了一件微不足道的事情也都是为了让这个世界更美好。正因这种情况所以我经常说：「我的生命就是我的福音。上帝和祂的声音始终如一，因此，做那些巴巴要我们做的事来取悦祂，不要因握私人目的，不要为了名声而工作，这样最能取悦神。」SS 1979.2。

「这个身体从出生就开始从事服务。你也应该一生都为他人服务。这就是我的福音。我

所做的，就是我所说的。我爱万物、事万物，并叮嘱你们也做同样的事。你们不能理解我的爱，因为你们的感情太狭隘了。」 SSS 32.pt2.12: 1999年11月18日。

「我随时准备好去服务村庄、一个国家甚至是一个群体。我对众生的爱不会有所差异。不管你相信与否，我可以向你保证我只尊重一个阶级，那就是人的阶级；只有一种宗教，那就是爱的宗教；只有一种语言，是心的语言。当不同区域、宗教或信念的任何人有求于我，我将永远不会说『不』。」 SSS 30.29: 1997年10月11日。

自我反思问题：

你可以找出一个生活中无私为人服务的例子吗？

如果可以，请描述该示例并说明它如何影响你的生活。

第二部分

讲道一

服务修行的教导

社会是由群众所组成，社会上，人与人之间自发性且真诚的互助合作，就是seva (也就是无私的服务，以下简称服务)的意义。服务有两大特色：怜悯和甘心乐意奉献。

单一个人无法完成的事，透由严密组织的一群人却能达成。让我告诉你们：当一个有组织的社会意欲完成某件事时，凡事皆可达。如果你陷入物欲纠缠的网里而想获得解脱(moksha)，透过服务他人来促进社会进步就是好方法。透过合一的感受，我们才能拥有一颗愿意牺牲奉献、柔软、怜悯万物的心。基于此，沙迪亚赛组织必须致力发展社会服务。

服务必须带来自我的提升

服务的第一课可以从家庭结构来说明。父亲、母亲、兄弟、姊妹——在这小团体里，必须严密组织，每个成员要能热心服务，并为更高层的服务做预备。家族成员的性格将决定整个家庭是否平静及是否兴旺，换言之，整个社群的快乐和福祉奠基于每个成员的个性。而国家的进步则取决于组成国家的每个小社群是否强健或快乐幸福。所以，为了整体的福祉，服务的精神、燃烧的热忱、积极的想象愿景、单纯的动机和无私的付出，都是刻不容缓也最急迫的。

当一个人的「自我」太强大，是不可能服务他人的。互助的态度和无私的服务，可以使人性获得发展，并且有助于展露人性中潜藏的神性。

克李希那(Krishna)以全知全能，无所不在著称，然而，对于服务的热忱促使祂接近Dharmaraja，也就是Pandava 最年长的兄长。在庄严的Rajasuya Yagna前夕(这是一个由国王主持的宗教庆典)，克李希那已经打定主意要献上各种形式的服务作为庆祝。祂毛遂自荐，愿意在宾客享用完大餐后去清理餐厅。克李希那坚持外在环境的清洁跟内心的纯净同样重要，人若穿着干净整齐并保持内心清明是最理想的。

在Kurukshetra战役期间--其中最高潮迭起处便是Mahabharata的故事——克李希那白天担任阿周那(Arjuna)的御用「司机」，驾驶战车奔驰战场；当夜幕低垂，战火稍微告一段落之际，祂又要引领战马到河边，替他们洗个舒适清爽的澡，在他们因激烈战事而受伤的创口上涂敷药草。此外，祂还要修理马具和缰绳，保养战车，为明日的战斗做足准备。上主为信徒设立了克李希那这样的典范，让我们得以依循。祂教导我们：服务万有便是服务神，同时，这样的服务也最得神的喜悦。为牲口、为野兽、为人群服务，都

是值得赞赏的灵修。

对宇宙万有的奉献服务就是灵修

上主立了服务的楷模，让信徒得以依循，祂并教导我们：服务万有就是服务神，同时也是最得神喜悦的方式。为牲口、为野兽、为人群服务，都是值得赞赏的为牲口、为野兽、为人群服务，都是值得赞赏的灵修。保持居住环境的整洁、伸出援手提供附近居民所需、去医院服务病房里病患——这些都是沙迪亚赛组织的信众所要参与的。很多事现在都被视为是社会服务的一环，而不是灵修——两者的差别在于后者有全心的奉献。然而，灵修的精神在很多现代的服务中已不复见。

透过服务来修行，哈奴曼得以与拉玛同在，就如同河流与海最终合而为一。阿周那也将每一次的行动视为是修行，以获得圣主克李须那的恩典，因为克李须那带领他一路征战，甚至将这些事迹纪录在 *Mamanusmara yuddhyacha* 里。不管你是在医院服务病人，或是在商场清理排水管，你们都应该将神放在心中，作为平安地给予者，这就是苦修，也是灵修的最高形式。透过真诚的服务吸引神的恩典，功效胜过聆听几百场演讲，再将其传递下去。

我们的肉身必须用来服务他人，服务本身就是它的目的。克李希那说：我根本不需要工作，但是我还是天天劳动，这是为了要替世人树立典范。当服务他人胜于服务自己，你会赢得更多的 *ananda*。全心全意服务那些需要的人，然后欢喜领受 *ananda* 的果实。服务不是要你做什么了不起的大事，它可能只是一件微不足道、甚至别人都没注意到的小事，但是你必须这么做，只为了讨上主的喜悦——而主不但与你同在，也与那个接受你服务的幸运儿同在。

避免让自我和灵修媒合

在这个世代，我们特别需要那些以无私服务为乐的善行，但这样的人似乎越来越如凤毛麟角。你们是沙迪亚赛服务组织的成员，因此每一个人都要努力让自己成为 *sevak* (仆人)，协助社会繁荣，因为只有 *kinkara* (仆人) 才能渐次成长直到变成 *shankara* (主人)。当然，要达到这样的目的，人必须先去除自我，因为即便是一点点自我，都有可能招致大灾难。不论你做冥想的时间多长，你诵经的频率多高，只要一点点自我就可能让这丰美的成果枯竭。伴随着自我而来的自大，将会跟乌鸦叫声一样尖锐粗鄙。所以，避免让自我和 *sadhana* 结合，即便只是小小的影响，都不容小觑。

你们都知道 *Vishwamitra* 的故事，他在严格的操练苦修好几年后，已经具备超能力可以依着自己的意愿创造另一个世界，但是他的自我，让他成为一个极度暴躁而且耽溺情欲的人 (*rajasic*)，因此人们视他为 *raja-yogi* 和 *rajarithi*。他非常嫉妒圣人 *Vasishta*，因为

Vasishta 受人尊称为 *Brahmarishi*, *Vishwamitra* 也想得到这个称号。这样的情绪让他更加 *rajasic*, 当他的渴望越强烈, 他自我的火焰就燃烧得越炽烈。

要警醒对付怀疑和恐惧

沙迪亚赛组织已经明令将无私的服务视为灵修, 为的就是要彻底根除人心中邪恶的种子。服务他人能帮助我们去除自我, 所以, 当你在从事服务时, 别再挂念别人的闲言闲语, 别忘了, 你是在做善行, 为什么需要犹疑? 或是觉得丢脸、害怕? 让同情心和牺牲奉献的心成为你的两只眼睛, 去除我执成为你的呼吸, 爱成为你的舌头, 让平静的回音响在耳畔--这就是我们生存所需依赖的五个最重要的元素。神绝不会问你: 你何时、在何处做了服务啊? 相反的, 神会问: 当你服务时, 你存有什么居心? 动机如何? 你可能会将服务的价值秤斤论两, 甚至夸大它的量, 但是神所看的却是「质」: 服务当下你的心怎么想? 以及你的动机是否神圣?

当服务时, 怀疑和恐惧难免萦绕你心, 你得要警醒, 必且反击。每天努力的做, 坚持自己之前所立下的理想, 用纯洁、无私和奉献提升服务的质量。不管现在或是未来, 服务多年的人总会分享他们的经验和方法, 协助你, 让你的服务更有效率并且嘉惠更多人。所以你们要针对服务的主题进行讨论, 协商出一个更好、更有效的服务方式, 以达到服务的目的。下面接着章节, 我将分享如何去除疑虑, 这不仅适用在服务, 也能让你获致永久的平静与至福。我会与你们对谈, 并且透过我的祝福赏赐你们 *ananda*。SSS 15.31: 1981年11月19日。

讲道二

出生是为了服务

「以慈悲心提供无私的服务，才是真正的服务。假如一个人能以亲切的态度来服务的话，他定能获得和平。这是真理，这是真理。」

（泰古鲁诗）

神圣自性的化身，你们一定要认清生命是用来提供无私服务的，而不是为了个人的目的。唯有透过这样的服务，才能体验人类的一体性。行动瑜伽的秘诀就是无私的服务，瑜伽的基础就是经由无私的服务来训练心念和身体。

社会应该只礼遇服务社会的人，这样的人才能赢取神恩。每一个人必须体会到无私服务至高无上的重要性。服务的精神再加上随时准备牺牲，唯有如此才能被称为无私的服务，完全没有任何一点点个人利益存在，如此的服务才能使生命活得有品味。普世的爱滋养维持生命，爱是人类的生命气息，宽大的胸襟才能为生命增添芬芳。

一个人可能会非常地杰出，但他或她必须认清生命的目的是为了他的人类同胞奉献及服务。母亲和孩子、师父和门徒、神和信徒之间的关系，是基于相互的依赖。每一个人和另一个人都有着不可分割的关系。

服务应该提供给无助的人

每一个人都应该随时准备帮助别人，而不是等着让别人来服务。此外，服务那些地位比我们高的人并不是件了不起的事情，充其量这只不过是随从的服务工作而已。提供服务给那些跟我们地位相同的人，也不是值得赞许的事情。服务应该是要提供给那些不如我们、被这世界所遗忘的人。

在这世界上，有三种位阶的人，那些位阶最高的人，被称为喇克希米纳拉衍那(Lakshmi Narayana)；那些和我们同等的人，被称为阿斯瓦萨纳拉衍那(Aswatha Narayana)；那些比我们还穷的人，则被称为达里特拉纳拉衍那(Daridra Narayana)。根本没有必要提供服务给那些喇克希米纳拉衍那的人，因为如果提供服务给他或她，你就成为仆人。阿斯瓦萨纳拉衍那的这种人，无论他的成就或赚多少钱，他总是有无穷无尽的欲望，而且永远不会被满足，因此也不需要服务这一类的人。只有柔弱、被遗弃、无助的人才需要被服务。

即使是在服务像这样子的人，我们也不应该有服务别人的感觉，我们应该感觉到，我们正在服务寓居在其中的上主纳拉衍那。当我们以一种全然的奉献精神，并集中思、言、行提供服务时，心就会被圣化。如果心不纯洁，就不会有灵性上的进步。

积极工作者不应该自大

「积极的工作者」（在赛组织中）进行他们的活动时，不应该有任何自大或卖弄的情绪。他们必须有宽阔的心胸，完全不会有自私的想法，必须培养对所有人的爱。积极工作者是赛组织运作的轴心，他们应该了解人类特性，并将其实践在自己的生命当中。如果没有正确的态度，为了一己之私、敷衍了事的服务活动只是拙劣的模仿而已。服务的人应该去除本身“我的”和“你的”感觉。

只考虑自己的福利及快乐是两元性的祸根，它将导致不满和悲伤。执着、嫌恶的感觉将会玷污心念，透过服务，心可以被净化。外在的仪式例如一天洗好几次澡，将圣灰涂抹于全身，机械式地唱颂咒语，都无法使心灵获得纯洁，这些只是外在的表现，跟灵性无关。

在今日被忽视的超越人类智能的知识可以透过不断的探询，以及坚定的信念而获得，并且帮助人从动物阶段提升到人类的阶段。但人们却没有为了获取这种知识而努力，误认非真理为真理，真理为非真理，沉浸在一大堆短暂的物质当中，认为它们是永久的。人类必须摆脱这种狭隘的窠臼，必须去除这种自私的倾向，学习将全人类视为一个家庭，这才是真的服务。在今日几乎没有人有这么宽大心胸的做法。

不要追求名誉、声望

因此第一个不可少的就是要从心里去除所有坏的想法、自私、骄傲，以及其他不受欢迎的特性，如此爱才能在其中找到适当的位置。只有当心里充满了爱，才是纯洁、神圣的。因此，你应该用爱的精神来从事服务活动，不应该想到个人的名誉或声望，集中心念达成你的目的，以爱填满你的心，奉献自己于服务。一个人如果不能服务的话，根本不能被称为人。

依据自己的能力提供服务

我们必须认为我们的出生是要为社会提供服务的，并将其视为自己的神圣职责。不管我们做了多么小的服务，如果以一种正确的心态，完全没有想到自己所进行的服务，那么我们所做的将是值得赞许和有价值的。服务本身可能是一件非常小的事情，但必须全心全意地去完成它。任何形态的服务如果是以纯洁的心来完成，将会有好的结果。你不应该想要得到回报而提供服务。“这是我的职责，我出生是为了服务。”这才是你从事服务应该有的态度。

在创造中的万物都是靠彼此相互服务而生活着，没有人可以被认为是优于其他人的。每个人都应该依据他或她的能力，以及活动的领域，提供服务。在人类中，存在着差异的是，他们的能力和性向可能会有所不同，但每个人应该根据他或她的能力、设备和工作领域，参与服务活动。

任何人都可以依据他或她本身的喜好，从事灵修活动以表示自己的崇敬之意，但经由服务所获得的好处将远大于从事宗教仪式所能获得的。

Na tapamsi Na tirthanam, Na shastranam

Na japanapi

Samsara Sagarottaram, Sajjanasevanam Vina.

(Neither by penance nor by taking baths in sacred waters; neither by the study of scriptures nor through meditation can one cross this ocean of worldly life. This ocean of worldly life can be crossed only by rendering service to the good.)

(不论是用苦修、圣水沐浴、研读经典或冥想等方法，都不能渡过世俗人生的海洋。想要跨越这个世俗人生的海洋，便必须致力从事服务。)

培养宽阔胸襟的法门

不论我们从事何种朝圣活动，我们总是一心渴望世俗的物品，因此无法达到洁净心灵的目的。人若是追求解脱便是以自我为中心，这是不对的。人应致力于协助他人寻求超脱，那才是真正的服务。

现今很少有人知道如何才能拥有宽阔的胸襟。一个人若不断沈浸在私欲的追求上，又怎能赢得神的恩典呢？因此，首先必须要了解神性存乎于所有人类的道理，其实这个道理也遍布于宇宙万物中。要知道神性的特质，便必须先明了一元性可将多元性纳入的道理。一旦不了解神性，人的天性也很难被理解。

自私是二元性的导因，也是孕育对立如喜与悲、好与恶的罪魁祸首，应予以消灭。利己主义者无法明了自己真正的天性，更遑论了解他人。因此，了解自己是第一步。每个人都说「我」，但它到底在哪里？它又是从何而来？根据经典的记载，它是从心(*Hridayam*, the heart)而来的。它无所不在，因此又被称为真我(*Atma*)。

有人认为真我寓居于心中，这也是不对的。心和真我是一体的，视其为二个不同的个体便是错的了。如果真是这样，有人会问：「为什么有人会陷入无知的黑暗当中？」那是因为他们的视线并没有被导向真我。他们的视线并没有超越心智之上。一个人的视线若不能超越其心智，便不能免于被无知所覆盖。要摆脱这样的状况，便要了解：就像月亮与太阳般，我们的心智由真我处得到光，当定睛于真我时，心智变逐渐褪去，不再发光。

很少有人能带着爱去服务

了解自性之无所不在及爱宇宙万物是必要的。宇宙是神的投射。到特殊的地方去寻访神是没有必要的，因祂是无所不在的。正式的宗教仪式或灵修的研究都不能使人了解真正的神。卓越的聪明才智并非灵修的必要条件。一个心地善良的凡夫俗子比一个虚华、聪

明绝顶的已婚男子要来的好。我们应训练自己成为良善的人，以完成有价值的使命。如果你的内心充满仇恨、嫉妒、偏好、厌恶，你便不够资格从事服务的活动。

「提供服务以换取爱」这是体验神性的秘诀。然而，现今很少有人能全心全意地从事服务。因为只有少数人从事服务，所以只有少数人能获取神的恩典。即使他们的爱也多半是以自我中心而不是全然包容的。我们的爱不应止于自己的亲属和家族，必须将其扩展至全社会、然后全国、最后是世界。

用正确的精神从事服务便是正法

这便是佛陀所倡导的：「我皈依社会。」一个人必须从「智」超越到社会。如此一来，社会的一体性才得以展现。但仅止于知道社会是由群体所组成的还不够，人还必须将责任以服务的形式贡献于社会。这便是所谓「我皈依正法。」用正确的精神从事服务便是正法。服务也是通往了解神的一条道路。神是爱、真理、和平的化身。因此，欲了解神，就必须培养爱、坚守真理、并在内心深处体验和平。

人的身体就像一台战车，而自性就是它的驾驭者。身体也许会有不同的外貌和名字，但自性只有一个，且始终如一。外观的差异性其实乃根基于一体性，了解这个道理是相当重要的。举例来说，每个人都会感到饥饿，但究竟要吃什么食物才能满足口腹之欲，皇帝和乞丐便有所不同。同样地，喜与悲、生与死，大家也都会经历。每个人也都拥有自性。了解这个一体性的道理，你就应致力为所有人服务。很不幸地，现今世上已感受不到一体性的氛围。使人类向下沈沦的种种问题皆因一体性的荡然无存。

于服务中示范何谓平等心的特质

赛组织最重要的职责就是传扬一体性。此一体性根基于每个人都是神的一部份，并共组成一个大家庭。没能明了这个基本的真理，从事任何一项服务也都失去了意义。服务，也就是属于正法的一个行动，只能由心地纯真、无私、对每人皆持平等心的人来提供。

在赛组织绝无嫉妒与羡慕

赛志工需培养一个类似于宽容、安详的精神以有效从事社会服务。在赛组织里对他人怀有恶意是绝对不恰当的。每个人都应表现得像出自同一个母亲的小孩。把每个人都当成神圣自性的化身，这样你便能以热诚及活力来从事服务。

不论一个人的财富与地位为何，在服务的领域中，个人应视自己和别人的地位是相同的。每个人皆应牢记财富与地位都不是永恒的。透过它们，你又能达到什么目标呢？你只能

得到你注定该得的，失去你注定该失去的。这些都是无法利用诡计予以避免的。只有神的恩典能够永恒不变。

今天我们在此举行「活力志工」的研讨会。许多人自称从事社会服务。但自私的动机在服务的领域也随处可见。在赛组织里，不应有这种自私的情况发生。个人和社会是一体的。一个人在社会做的善行，也会有利于自己。如果是以这种精神从事服务，不论是个人或社会都会从中得到好处。要培养这样的认同感也许不是件简单的事。但经由不断的努力，就可以克服「我的」、「你的」这种分别感，而体认一己与整体社会的关系。一旦立志这么做，凡事都可以达成。一个人的决心，其力量是连自己也比不上的。

将所有的服务敬献给神

所有的服务皆应当成敬献给神的贡品，而所有服务的机会皆应当成是神赐的礼物。以这种精神从事服务，迟早有一天能达到自我实现。

现今社会所需要的正是这种无私、以灵修为本的服务。在这样一个充满冲突、混乱的世界，这样的服务会带来一个平静的氛围。把自己当成是这个大家庭的一份子，但不要就此停住脚步。要超越亲属关系，继续追求宇宙的一体性。要从有形的物质世界开始，先到更高的智能层面，最后到神圣至福的状态。全然地卸下所有的自私与自利，将从事服务活动视为生命的最高目标。服务必须成为你生命的气息。你必须成为一个理想的志工，树立优良的典范让世人效法。SSS 20.26: 1978年11月19日。

讲道三

服务的精神

各位神的化身，无私的服务让一个人将自己提升至很高的高度，并使人具有神性光辉。无私的服务还能使人的心智充满活力，唤醒人内在的「人性」。在任何方面要有所进展，光是灵巧、聪慧、熟练和辛勤工作，是不够的，还需要爱、慈悲、道德、工作伦理、了解、体谅、才能有成就。缺乏这些必要的素质，就不可能从事无私的服务。

每天所经验到的快乐和悲伤，从每日生活中渐渐养成的欲望和恨意，感官所耽溺的享乐——这些统统会败坏一个人的心。长年以来，它们只助长了二元对立的心态而已，这种二元对立的心态将「我的」、「你的」分得一清二楚。它们毒化他，让他变得完全自我中心，对世界或周遭一点也不关心。这种二元对立的心态会恶性循环，增强一个人的负面情感，像是欲望和憎恨心。一个只会想到自己和家人、财富和地位，并深陷二元对立的泥沼中的人，是彻底自私自利的人，他永远会认为真理是谬理，而谬理才是真理！

对自己的服务

这种戴了眼罩的人，若想清除内心所有这些污秽，无私服务是唯一的方法。务必要了解，人生是要浸淫于无私服务，而非只埋头于自己私人的事。从事这种服务，不是为了赢取名声或展现个人地位和权力。从事服务，不应该是用来得到自己私人的需要或利益，这种服务甚至根本不能被视为是无私的。大多数人对于参与无私服务退缩不前，因为他们不能够认出此种活动的神圣性。

认为自己在做服务，因为这种行为会裨益社会或国家，这种看法是错的。要相信，无私服务是让服务者本身——而非其他任何人——的解脱变容易。要是反过来认为，自己所做的服务是在造福他人，而未认清无私服务的神性，那只会助长服务者心中的我执，这种我执又会进一步培养一种自私的视野。

所以俗话说：「没有好的品行和奉献精神、目的不神圣、不够诚心诚意的人，无异于死人。」一个活着的人，不从事些无私服务，只能算是一个住在完全黑暗中的东西，没有任何生命可言。

服务社会

我们能存在，要归功于社会，所有我们享有的名声、快乐、财富、兴旺都来自社会。社会帮助个人解决其问题，给他一切快乐，它帮助「人性」这朵花在他的心中绽放，因此

他必须对这样一个社会服务。我们是透过自然界而学得关于神性的最高真理，因此，为自然界服务是很重要的。

当某人捡起我们掉落的手帕，还给我们时，我们不会忘记表示感激并说声「谢谢」。然而，我们却不会想到对自然界和社会表达感激，是它们给了我们那么多舒适和便利。这种不知感恩的人生比禽兽的一生更糟。服务应该是人类存在的主要目标和主要工作，而我们却抛弃了我们的主要目标，将信心和愿景放在那些短暂的目标上，浪费了生命。

服务和奉献

服务所需的，最主要不是财富、谷子和其他成份。做服务，心中若没有爱，只会是一场浪费时间的运动——即使其他成份都具足。因此，先让心中充满了爱是很重要的。吾人心中那一点点良知的火花不是浪费，当它和我执为伍时，它会扭曲变形；当它和心灵連結时，它呈现光辉灿烂的形式，人的生命赋有能认清这个神圣实相的素质。

遗憾的是，我们在抛弃人的生命中的这个素质，结果是，我们图具人的外形，却没有人的质量。人人都只渴求财富、权力、权威、和世俗享乐，没有别的。人们坚信，只有财富能让人了脱生死，其实恰好相反，人性的毁灭，它倒是有份。财富不会养育我们，也不会保护我们。财富当然不可或缺，但是秘密在于，过有道德的人生，而财富则只限制在需要的范围内。

这年头可以公开看到，任何个人或团体的服务的行为，都染上了我执、摆阔、炫耀。只要摆阔和炫耀还在，心灵的光辉就会继续暗淡。没有体验到心灵的光辉，人的真正天性就不会绽放。除非人的真正天性绽放开来，否则就不可能是一个真正的「人」，在这种情况下，一个人虽然具有人的形体，但不够格声称自己具有人的特质。因此务必要了解，做服务首先要有奉献牺牲的精神，而我执则是第一个要牺牲的扭曲变形之物。

抛弃恶念，才是真牺牲、真奉献和最高形式的自制。光是抛弃自己的财富和家庭，去森林修行，成就不了任何事。

服务寓居在众生内部的神

今天社会沦落至此，原因何在？是因为没有有经验的学者，能对我们伟大文化留下来的教导做出正确解释，并将信息传播给人民。认为自己是在服务某位不认识的人，是一个严重的错误观念，我们应该抱持神圣的想法，认为自己是在为神服务，而祂化身为那个人。我们要加强「同一个阿特曼寓居在所有众生之内。」这种感觉。

避免批评别人

俗话说得好：「批评、诽谤别人会造业，其业报会如影随形，跟着你一生。要了解，『别人』不是一个不认识的家伙，而是神本身」。

因此，绝对不要伤害或批评任何人。做这种事，很明显的表示，你是在展现你自己本身被压抑已久的邪恶天性。当你找到某人有一个短处时，别人马上准备要指出你的十项短处。了解这个道理的人，绝不会犯寻人之短的错误。

那些性喜自认优越，贬抑他人的人，只是在展示自己可鄙的一面。只有当这种恶劣心态和性格被除去后，人才能被称为人。所以，要在人人身上看到神，那时，才能得到服务的真正果实。做服务，绝对不要企盼得到果实或成果，而要视服务为一个救赎、度脱你自己机会。服务，以这种神圣心态和纯洁动机去做，就是无私服务。

服务导致内心纯洁

各位神的化身，要了解，你今天所从事的服务活动都是你自己计划的。因为你渴望一尝此种工作的神圣性，从而在灵修路上有所进展。可是这些事对我毫无影响，与我无关！师尊讲道，总是在说：那些想洗去自己潜意识中的污秽，让心灵达到纯净状态的人，都应该浸淫于无私服务。要认清：所有服务活动，都只是在达成这个目的。

许多人认为服务能圣化他们的生命，让人了脱生死。可是并非如此，不先净化你的潜意识，你的生命如何能圣化？因此，你必须将这项知识深植心中：所有（服务）的活动，都只是为了净化你的潜意识。要了解并相信，上天给人生命，是用来从事那些能净化、圣化自己的神圣活动。

诚心诚意做服务

有「诞生」就来了「活动」，有了「活动」就来了「义」，有了「义」就来了神性——诞生、行动、义、梵（阿特曼、神性、佛性），这是四者间的连系关系，一个必须从另一个之中出现。有些人宣称自己无法从事服务，因为他们没有时间，或是因为工作繁忙，或是另有其他责任，这种借口不过是懦弱的象征。

认为服务就只是一些做苦工或是扫街之类的活动，这是错误观念。诚心尽责做好你岗位上的工作，在工作上运用你的权威，但遵守工作伦理——这些也算是无私服务。受雇用的人应该经常问自己，是否有按照他领的薪水，诚心诚意尽到工作责任。经常这样想，也等于是做无私服务。今天，没有一位员工以这种神圣性来尽其职责，这实在是对国家的一种悲哀的评语，人人都拼命累积财富，赚更多的钱，却没有人停下来检讨一下，问

问自己，领了薪水，有没有相对地笃实工作，这跟出卖国家的卖国贼没两样。

谁辛辛苦苦赚来的钱被拿来付你的薪水？是你自己国家的同胞赚来的钱！因此，当你的表现伤害到你自己国家的同胞时，那是有违服务的原理的。以一位老师为例，若老师确定自己尽了全力去教，而且学生学习良好，那他或她就是在做一项服务。同样的，我们可以考虑一位贸易商，他没有必要去市场扫街，如果他能保证只抽取必要的利润，不剥削顾客，那也是服务。一个人的行动必须不会让良心不安，所作所为必须让良心来裁判。你也许会问，师尊喜欢什么？我会说，一个人必须诚心地尽他的职责。那就是服务。只要能的话，就做些社会服务。真正的服务，不是只停留在某一个人身上，而是要扩展至整个社会，然后扩展至整个国家。只有从这种服务中，一个人才能体验到神性。

服务没有既定的规定，只要你随时觉得那儿需要某种服务，你就尽可弯下身去干，那时不用想东想西的。不要分穷人和富人，不管是谁、不管在哪里、不管何事，只要情况需要，就去行动。困难、悲伤、痛苦是常见的事，因此，做服务前先讨论整个情况，是无益于事的。

服务村庄

今天，我们村庄的居民生活很苦，这点已经受到了注意，这很重要。遇到此种情形，最好是去村里把情况详细的给他们解释清楚，来鼓励村民参与无私服务，这样才是给了他们帮助。有些人在村庄里服务时，专注于和清洁有关的服务活动，你这样能持续多久？不如去教育那些村民清洁的好处以及让脏东西远离他们生活区域的必要性，可以清楚地对他们解释，因为环境肮脏，使健康受损，而影响到他们的谋生能力。要是能向他们解释，健康即财富，那他们自己就会花功夫维持周遭环境的清洁。相反的，要是我们一、两个月才出现在村庄一次，为他们清扫村庄，那有多大用处？你应该鼓励和教育村民，要他们自己去维持住家附近的清洁才对。

限制欲望

过去有讨论过一个议题，叫做「限制欲望」，这句话的内在意义为何？由于无止境的欲望造成的压力，人的心里妄念严重，他活在一个充满幻想和疯狂的世界中，与神性完全疏远。因此必须要对个人的欲望设限，就这样，有了「限制欲望」这个观念。还有些人挥金如土，把自己的钱白白浪费掉，我们衷心希望，这些财富，与其被浪费掉，应该花在穷困无助的人身上。然而，人们误解了「限制欲望」这个观念，他们认为只要捐些钱给这种慈善机构就可以了，而他们自己却继续抱有无止境的欲望。正确的程序，是先降低你自己的欲望，只要我们给自己注入太多世俗欲望，内心宁静就会继续回避我们，那样，一个人只会把自己跟世俗世界绑得更紧。要斩断这些束缚，需要将自己的欲望降低并限制在那些必须的东西上。

不要浪费食物

怎样降低自己的欲望？只吃到你需要的程度为止，如果你出于自私，盛给自己一大份食物，那你到头来只会将食物浪费掉，罪过收场。那些浪费掉的食物大可将其盛给另一位需要的人。因此，第一项原则是「不浪费食物」。食物是神，生命是神，从食物，人才得到生命，来维持身体和心念。

食物中「粗」的成分以大便的形式被排泄出来，食物中的分子进入血液，而食物中「精细」的部分进入心念。因此，我们可以下结论说，人的心念，被他吃进的东西所塑形。今日人类的邪恶特质，主要归因于他们吃进的食物所致。今天，慈悲、怜悯、宽容、爱没有了，取而代之的是仇恨、忌妒、执着迷恋、和其他邪恶特质，问题就出在我们所摄取的食物。因此，吃进的食物必须纯净而神圣，这种食物会长养善念。

我们喝下的水，其中「粗」的成分以尿的形式被排泄出来，而其「精细」的部分则转变为生命的火花。因此很明显的，食物和水，与一个人能否达到神性境界有直接关系。俗话说，食物是上帝，因此浪费食物等于浪费上帝。务必只吃纯净的食物，并限量。

不浪费钱

第二项是财富。印度人一直以来都被认为是财富女神Lakshmi的化身，因此长辈们都告诫过，绝对不要滥用财富，因为那会长养坏念头和意向。俗话说：「不要浪费钱，浪费钱是罪恶。」就是为了这个原因。浪费钱只会让人走上歧途。

不浪费时间

第三个基本而重要的量是时间，时间绝不能被浪费，时间永远要妥善花用，因为一切事情都围绕着时间转，正是因为这个原因，古吠陀经才颂扬上帝是时间，而又超越时间，是时间的掌控者，时间的化身。时间曾被视为等同于上帝，人的生和死都受时间掌管，他从生到死这段期间的成长，也依时间而定。浪费时间因此等于浪费上帝。不要耽溺于那种非必要的闲聊——只谈必要的话，不要超过其范围。不要把时间花在诋毁别人，那是藐视时间。不诽谤别人和不饶舌闲聊，本身就是「不浪费时间」的一项主要要求。

不浪费精力

第四种量是能量或力气，此处能量意指身体、心智、以及灵性精力，三者都不该浪费。这精力如何被浪费了呢？去看、去听、去说、去想、去做那些邪恶的事物——此五者让我们的能量迟滞。妥善使用这五种官能，能增强我们的能量，让我们明心见性。

不要浪费能量在感官享乐

当我们全部的能量在那些浪费能量的事情上被消耗殆尽时，我们的记忆力和智力会受到伤害，明辨能力也会受到影响，这就是为什么今日的人们完全缺乏明辨能力的原因。当人的明辨能力这样地受到影响时，如何期待他能做出正确的行为？不论你思考或谈话，肯定会消耗一些能量，直到你上床睡觉之前，你的心中总是在想一些事，那为何不想想好的、神圣的事？这能确保能量是为了好的原因而被消耗。这样，不论你想什么、做什么事，都能保证能量被妥善运用了。像这样，「限制欲望」意谓：要妥当使用食物、财富、时间、能量这四种重要的资源并有所节制。对于想从事服务的人，这些是必须的。

服务比钱重要

可是，今天我们却看不到这种对欲望的限制，人们光是象征性的捐一点东西给沙迪亚赛组织供他们做事用，却避而不谈限制他们的欲望这个主要议题。钱从来不是沙迪亚赛组织想要的，我们组织主要要做的事，是确保成员成为楷模，供人效法，我们应该逐渐改变心态，以达到这个目标。沙迪亚赛组织应该齐心协力，为此目标而努力，不分阶级、宗教信仰、国籍。

培养美德

各位神性的化身，伦理道德比我们的阶级种性和宗教信仰重要，对爱的培养应该比宗教信仰优先，热衷于宗教而不先培养爱的感受，只会成功地扭曲人的心念。宗教只有一个，是人类的宗教。爱是一个人所需要采纳的最高道德。人要长养爱心，以伦理道德为人生理想，然后下功夫去指引他的同胞走向正确的方向。

说真话，行正义

古早以前，印度一直是老师，传播真理和正义至世界各地。这就是为什么「说真话，行正义。」这句格言在这个国家每个角落回响着的原因。我们的国人应该体认到，如果我们以宽容和了解来将真理、正义这类神圣的美德传播至各地，国家保证能得到最大的幸福。我们应该以这些神圣的美德来扩展自己的心。热中于科学知识而不注重灵性智慧肯定是没有用的，这就是为什么一个心肠慈善的人强过一百个知识分子，这么一个有善心的人，为世界带来的改善，要大多了。

来到赛组织，就要让心地纯洁

人被其心念所塑形，因此，心念纯洁，并被好的理想所影响，其人也会变得像个「人」。人人都应该渴望去体验自己内在的「人性」。某人也许拥有敏锐的感官，他的心念也许

有最高的智能、知识或学术成就，他也许还很有智慧，但是除了这些以外，对灵性觉醒的渴望也很重要，缺少了内在的灵性觉醒，感官、智能、智慧肯定只会转变成人造的东西，结果，他活得像部机器。我们的生命不是机器，而是回响着神性。

沙迪亚赛组织的建立，是要让人能重新发现通往神的道路，我们鼓励组织内每位成员都按自己的潜力和能力去服务他的同胞。不要来赛组织里寻求名望、炫耀自己、摆阔。绝对不要让我执渗透进入赛组织，只当你自己是神的仆人，在从事神圣的活动。你不适主人，记住，除非先当一名仆人，否则你无法成为主人。组织里每位成员都应该当组织的支柱。

组织干部应当谦虚

各位爱的化身，赛组织内的干部要永远走在正路上，这点非常重要。要是他们做出不对的事，那会影响所有其他人，使他们起而效尤。因此，要是赛组织立志解救世界，那么干部和成员必须先有理想的愿景和无私的做事方法。绝对不要让自私和自己的利益溜进服务活动。摆阔和炫耀更是要拒于千里之外，这两项风气已经渗透进入我们生活的每一方面，成为一种时尚了。

它们一点用都没有，只会伤害这个国家。想对国家有建设性帮助的人，应该只从事无私服务。摆阔和炫耀对国家有破坏性影响，咱们沙迪亚赛组织，应该有「无我」的精神，没有一点自私自利、摆阔和炫耀的心态，从而培养爱心，成员应该心地纯洁，从而鼓舞奉献精神。我们应该实践宽容和了解，这些乃是一个真心想从事服务的人所具有的品德。不应该用权威来压人，所有人都同样有被授权，只不过因为工作的分配，将我们放在不同层级。我们应该限制自己，只针对他或她所负责的工作本身来进行督导。

赛组织的理念

爱不需要靠权威，也不给人任何权威。我们的纪律不该和爱脱勾，我们组织里没有任何一套程序是僵硬的、要像在军队里那样强制执行的，唯一用到的「强制力量」就是爱的力量。要怀着爱心说话。发现有犯错之处，应该以爱心来提这件事，并以爱心来纠正之。对任何事，爱都应该扮演主角。

爱应该存在于我们生活中各个方面。爱是上帝，而上帝无所不在，各位都是爱的化身，因此应该活在爱中，并以爱来服务。要以爱来享受。最终，你必须没入爱中，与之合一，这乃是爱心服务的终极目标。沙迪亚赛组织一定不可以涉入其他事务，他们一定要专注于爱，透过爱与别人心心相连。他们不应该渴求财富或权威，应该只经由爱来求进展。我不想要庙宇或膜拜神的地方，我不想要那些宗教仪式和膜拜，我们的行为应该就是我们的宗教仪式，我们的服务应该就是我们所做的膜拜。

募款来盖庙或从事其他服务，是卑劣的行为，在我们组织内绝不可以被鼓励。我经常警告你们，要让赛组织远离财富和金钱，我们应该致力于和良好的道德与行为作伴。很不幸，组织内有些人忽视了这个警告，诉诸对外募款，结果结了一堆恶缘（人脉、关系）。

还有一些其他的人，错误地宣称，师尊加持他们，使他们具有法力，以此来募款。没有比这种行为更邪恶的事了，你们都有观察到，多年来，我从不干涉任何人的活动，然而，这些人却以赛（巴巴）的名义，从事此种可耻的行为，而使赛（巴巴）的名声受损，他们把赛组织神圣的目的改造成一门生意。回顾组织所做的事，的确，它是一门生意，但是它是哪一种生意呢？它是一门只要给出爱和收取爱的生意！

令人难过的是，虽然我一再劝告，组织内有些人依旧不把这种神圣性当一回事，以赛组织的名义聚积财富，并表现出偏爱、徇私的态度，扶植某些人，打压另一些人。这种行为是不应该的，我们的组织不是充满了穷人，也有一些有钱人，让这些组织内部的人自愿出来贡献些钱来做服务，不是比向外募款要好一些？为什么这些组织内的有钱人要诉诸向外乞讨钱这种不名誉的行为？他们对自己已经拥有的还不满意吗？不要从事这种邪恶的筹钱方式，那样只会给沙迪亚赛组织带来恶名。我给各位的讯息是这样的——不要给沙迪亚赛组织带来恶名。除了这点以外，我和赛组织没有任何关系，对我来说，每个人都是信徒，所有人都可以加入赛组织。

在沙迪亚赛组织内部，绝对不可以有成员和干部的分别心，这个组织纯粹系为了信徒而成立，没有其他目的。在这个组织内，每个人都有同等的权威——而那个权威就是：从事工作，增强一个人的人性，让人的真正天性显露出来。是人类价值要加以长养，而非世俗价值和邪恶。记住，只要是以服务、法会或宗教仪式为名义来募款，那它就不能和沙迪亚赛组织有任何关系。许多信徒浸淫在这种募款的生意中，实在不幸。要是几个人，有足够的钱，聚在一起，决定做些服务，那没什么不对，可是不要挨家挨户募款。赛（巴巴）只想让全世界幸福，人人都应该快乐，人人都应该在内心长养人类价值，人人都应该能帮助别人，这种众生一体的情怀和宽容心我们要在心中培养。

那样，投胎为人才真正不虚此生，也就是「人身难得」这句话的意思。

要独立

各位神性的化身，你们所有人一定要决心不让沙迪亚赛组织和钱财扯上任何关系，组织内的成员自己之间可以规划，做些服务。要了解，我们的组织只有两个重要特点（一）不和钱财扯上关系（二）不和政府扯上关系。让我们视自己能力做我们能做的。政府总是在进行它自己的社会福利方案，让他们继续做他们的，我们不该用他们的名义和资源，去做那些他们已经在考虑和在做的事，我们要以我们自己的资源和力量做我们能做的事。不论任何小小服务，你能做就去做。然后你就会看到，政府自己会前来帮助我们。但是我们绝对不可以找他们帮忙我们做服务。

资源会从四面八方涌进，因为总是有善心人士会欣赏我们所做的好事。若你去寻求政府帮忙，那么，新任官员也许不如前任官员那样帮助或支持我们，这样一来，我们那项依靠政府帮忙的服务活动怎么办？所以，我们要自力更生。绝对不要仰赖别人的力量来完成你的服务，那是真正仰赖你自己心灵的力量。要对心灵的力量有充分信心，因为心灵力量才是真正的力量，其他的都是假的力量来源。

有了这个信心，让自己介入服务工作，把世界导向正轨。然后你就会看到真正光辉的印度。不要追求名望，而是要追求爱。要知道这才是沙迪亚赛组织真正的使命和任务。1988年11月21日。

讲道四

在祂脚上的花朵

我之前已经告诉你们多次有关无私奉献的想法和实际行动的技巧与方法，并一再的鼓励你们亲自去体验、感受其中所带来的快乐。我不需要再次去详述这些。用喜悦让你的心平静下来，将欢喜的感觉分享给其他人。用这美丽、愉悦的形式去荣耀上帝。当你拥有了无私奉献所需要的特质，你将会了解到一颗尚未被傲慢、贪婪、妒嫉和仇恨所污染的纯洁之心是无私奉献不可或缺的元素。另外一个重要的元素是由对上帝的信仰所萌生出的生命力、美德和正义。无私奉献是你对存藏每个人心中的上帝的所献出的供品。不要问别人是属于哪一个阶级，或是忠于何种教义。从别人身上看到你最喜爱的上帝的形式。事实上，「他」或是「她」都不是其他人。所谓的他人，就像你一样，指的是祂的一个形象，其实你并不是在帮助另外的一个个体。你在服务他人的行为中宠爱我。我以另一个面貌呈现在你的面前。所以哪里有另一个空间让你的自我去骄傲？

上帝是我们的责任与义务。我们工作，就是一种崇敬他的表现。不论是多微小的工作，都是我们奉献在上帝的脚边的一朵花儿。多接近那些为了节日来到此地的，心中充满爱的宝藏的朝圣者吧！

任何一种形式的服务都是崇敬上帝的行为表现

当节日已告尾声，而你在这里的服务工作也结束，并启程返家回到原本的生活，重回你的职业，以及投入被遗忘许久的爱好，尽管如此，也千万不要把这荣耀的徽章放进你的口袋里。

这不是一个只为期三天的 tamasha (某个节庆)，这是一个一辈子的朝圣之旅。这枚荣耀的勋章是深深镌刻在你心里，一辈子都无法磨灭的。无论你在哪里看到一个生病、失意的人，那里就会是你服务的地方。每个由血肉所组成的细胞，每条在你身体里的神经，一定都被爱缠绕、刺激着，并带有强烈的渴望，能与那些孤苦无依的人分享爱。当你的心充满了爱，那些爱就会沾染了上帝的神性，因为上帝就是爱，爱就是上帝。就是这份爱，和其所满溢出来的热忱，造就了许多印度还有其他国家的伟大圣人，像是 Kabir(印度著名圣人与诗人 1440-1518)，Tukaram(印度圣人，据说是毗湿奴神的一个形体)，St. Francis 和 不朽的 Ramakrishna (印度圣人，1836-1886)。

有些已经待在百善地尼勒严(Prasanthi Nilayam)超过十年，十五年，二十年，或甚至是更久的人，他们只有身体随着时间逐渐老去，他们服务的精神与渴望并没有随之逝去。在

百善地尼勒严的生活一定会深化他们的信仰，因为无私奉献乃是通往救赎的道路。态度是最重要的。无私奉献的特殊要件可能是很微小的，你也许没有机会参与一个数百万元的巨大服务计划，但你可以帮助无法行走的小羔羊跨过田埂，你也可以帮助一个失明的孩子跨越车水马龙的大马路。这些都是崇敬上帝的行为。

你也许可以用 25 派沙 (一种在很多国家使用的货币，如印度、尼泊尔和巴基斯坦，孟加拉国、阿曼，一派沙=0.01 卢比)买到一本 <薄伽梵歌> 的副本。一本幼稚的小说可能值 10 卢比，哪一个更值得？哪一个可以将一块常见的金属转化为金子？无私奉献远比朗诵经文(japa)、冥想(dhyana)，和一般推荐给精神追求者的仪式与奉献(yajna 和 yaga)更能带来丰硕的结果，因为它最主要的目标是自我的觉悟和到达阿难达 (佛教用语，指心地清净无污染)的境界。

当你身边坐了一个意志消沉，心境悲伤的人时，你会觉得开心吗？并不会。当你听见一个婴儿哭泣时，那是最值得怜悯的，你甚至会流下同情的眼泪。为什么？其实，是有一个看不见的连结连接着你们两个，孤单的人们总是特别有同情心。孤独的人们，会在别人开心时心情愉悦，当别人难过时，他们也会随之感伤。这就是为什么人类是完美的创造，是动物进化的顶峰。人在孤单时是能够做出无私奉献的。这就是身为人类特别的光环，也是我们独有的技能。

你只能透过服务人群来服侍上帝

在 Dashera 节(印度一个有名的节日，庆祝 Durgo 女战神战胜了恶魔)，生日，和每一年的湿婆夜(对湿婆神献祭的庆典)之前，我会督促你去做无私奉献的誓言，作为你的灵修。我必须说我并不怎么满意你们的表现，但我还没放弃指导你们，并指定工作给你们，因为我希望你们有一天能了解这个想法的真正意涵。对我来说，这是很自然的一个感谢，也是一个最佳的例子。让我能够去欣赏、感谢你们对无私奉献所做出的每一个微小的尝试与练习。

为什么你要如此千里迢迢，不顾一切的花费与麻烦，为一趟旅程而冒险？是为了来到我的面前，好赢得我的恩赐，是吗？而当你来到这里时，为什么又要去询问他人的联系方式和喜好呢？为什么要陷入否定我存在与得不到恩赐的泥沼里？将其他事物都抛诸于脑后，努力去执行我给你的指令。我只想启发你，引导你走向无私奉献与爱的精神道路上。当别人叫你看管一堆凉鞋，帮忙口渴的人拿水，或帮忙看门时，千万不要觉得羞耻。要把为他人付出时所投注的心力与时间当作是一种特权和荣幸。你渴望能服侍我。让我告诉你，服侍我和服务那些帮助我的人是一样的，也让我拥有相同的满足感。帮助任何人都是帮助我，因为我在每个人心中。

你给予生病和悲伤之人的喜乐能传达到我这里来，因为我在他们的心中，而我也他们心中呼唤的人。上帝并不需要你的帮助。祂曾经为脚上的伤痕而痛苦或感觉肚子痛吗？试着以虔诚的心去帮助人。试着成为 *dasanudasas*，即「上帝的仆人的仆人」。为人们服务是唯一服侍上帝的方法。

用人性与效率为人们服务

我知道，你们每个人都渴望能顶礼我的莲花足 (*padaseva*)。假如我给所有焦急渴望的人机会，我的脚将会发生什么事？我身边将会有如何的混乱？在自然的所有事物中，只有那些过于渴望的人才无法被满足。其实到处都有我的莲花足。*Bhagavad-Gita* 说过：「*Sarvatah pani padam* (所有的手脚都是他的)。」<吠陀经>里的 *Purusha Sukta* 曾说过：「*Sahasra shirsha, purushah, sahasrakshah, sahasrapad* (至高无上的统治者有着百颗头，百双眼睛和百双脚。那些数以千计的头、眼睛、脚聚集起来，就是我的头、眼睛和脚。照顾他们，尊重他们，试着达成他们的需要；如此一来，你就完成了你的冥想，礼拜以及对自我的约束。)」

有一段神谕 (曼陀罗) 是这么说的：「*Sarva deva namaskaram Keshavam prati gachhati* [你对上帝的所有敬意将会流向唯一的 *Keshava*(印度教毗湿奴神的一名字)。] 我会进一步阐释说明，并给予你新的神谕 (曼陀罗)：「*Sarva jiva namaskaram Keshavam prati gachhati* (你给予任一个人的尊敬与帮助都会自动流向一处——*Keshava*)。」「*Keshava* 是什么意思？就是至高无上的神、创造、维护及解散之神。」

服务那些带着爱、人性、与工作效率而聚集到这里的人。如此一来，当他们回到他们的村庄时，他们会告诉他们的亲戚朋友：「我们在百善地尼勒严遇到的人，对我们之好，甚至比起亲戚有过之而无不及，他们让我们待在阴凉处，他们经常关心我们是否健康，他们甚至会带医生来看望我们，并在我们生病时给我们药，在我们问任何问题时，他们总是温柔和善地回答我们。」

尊敬每一个人——没有一个人是微小或卑贱的

徽章并不是赋予你权力可以任意差遣那些没有徽章的人。你不能变得尖酸刻薄、骄傲、爱迫害别人。一旦你被赐予徽章，你就不能言语放浪、随随便便生活、有淫秽或恶魔的行为，像是抽烟、赌博、喝酒或让别人有反感。假如你有企图心，想达到领导的位置，就必须经年累月对他人做无私的奉献。

让我告诉你几个你可以实践无私奉献的细节：当你看到年长或生病的人在烈日下时，不要嫌弃他们，把饮用水分送给他们。小心那些没有工作的人和小偷们，他们为了还清他们在上辈子所欠下的债，总是来得比志工们还快速。将所有的人分组，四处走走巡逻，

看看是否每样东西都安然无恙。采取所有的保护措施，守护那些安静的区域，并维持宁静的氛围。

不要对在尖叫的人咆哮，试着维持安宁。低声对自己说话，也提醒他人要放低音量。向那些说话大声的人解释要放低音量的理由。一旦解释了原因，也了解如此做的目的，他们就会同理你。尊敬每一个人，以你所能对他们付出最高的敬意和他们说话。没有一个人微小或卑贱的。每个人心中都有个赛，假使你侮辱任何人，那就等于是直接侮辱了赛。不要强行带走嚎啕大哭的婴孩，温柔地安抚他们。致力安抚病人，带给他们安宁。我自己则会尽力带给那些身心生病的人安心的感觉。SSS 10.6: 1970年3月4日。