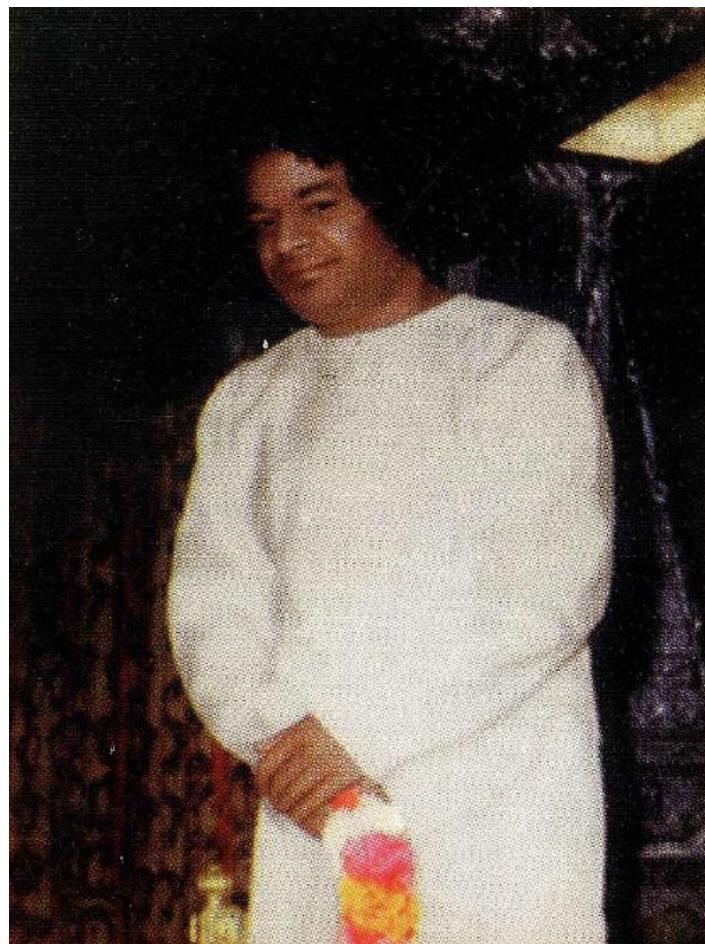


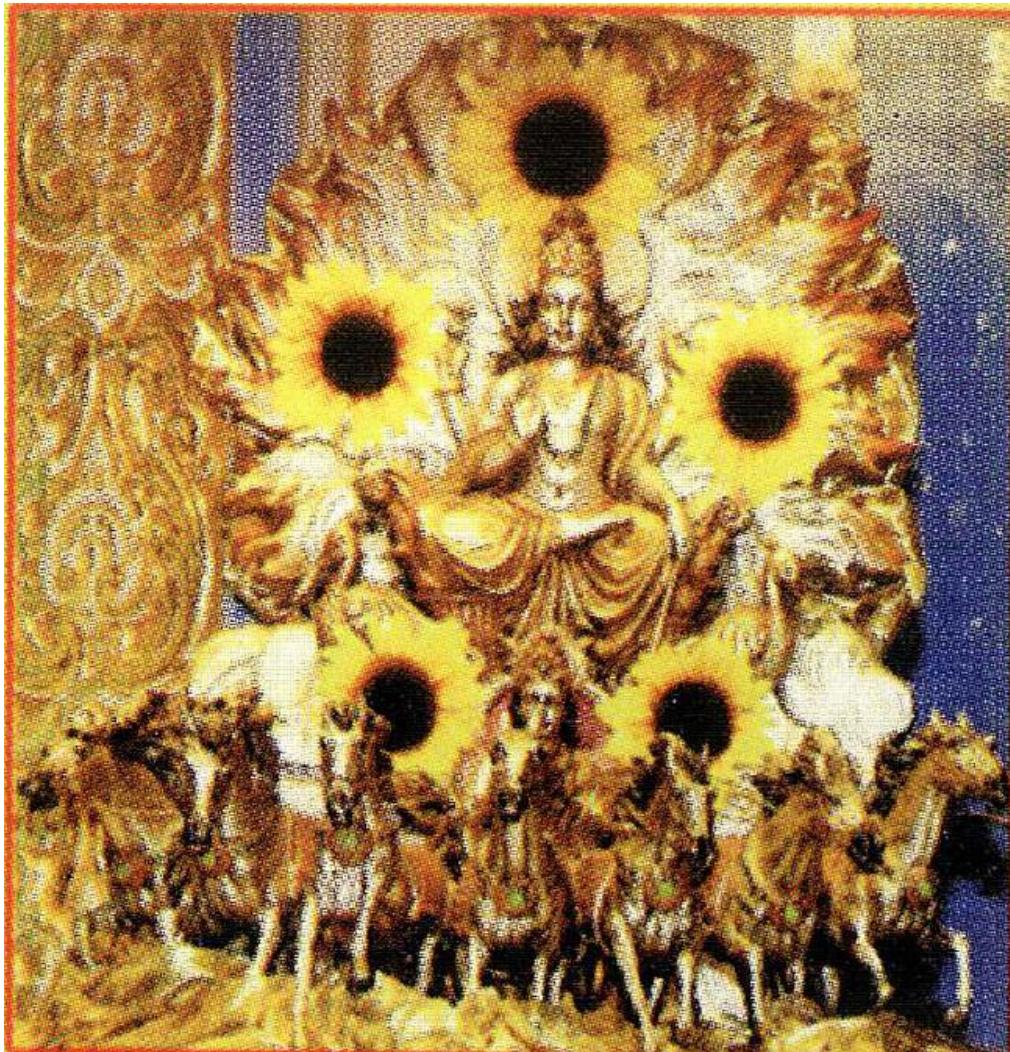
Sri Sathya Sai CHALISA

斯里沙迪亚赛四十诗节

希玛德文 (Seema M. Dewan)



**一本每日执行的祈祷书，使人从不必要的挂虑中
转向身体力行爱，平和与永恒至福的原则。**



导师是无上智；
祂以永恒之光，
来到祂信徒的生活中。
归依至高无上的导师，
薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇吧！
祂手握身体、感觉、感官、心念、智能、自我和灵魂
这七匹马的支配权。

那些把这些支配权交到导师手上的人
即步上浸濡于自性真相的人生旅途。

Sri Sathya Sai CHALISA

斯里沙迪亚赛四十诗节

薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩给予祂所有信徒之保证与庇护

“我与你同在。。一直与你同在！”

我在那儿。。
一直在那儿。。
与你同在。。
在你之前。。
在你之后。。
在你之上。。
在你之下。。
我在那儿。。
一直在那儿
我一直与你同在！

SRI SATHYA SAI CHALISA

斯里沙迪亚赛四十诗节

原著 / Original Title: SRI SATHYA SAI CHALISA

作者/Author : 希玛德文 Seema M Dewan

Published by: Sri Prasanthi Publications Trust
3-5-941, Sushilwadi,
Himayatnagar, Hyderabad -29
Phone: 23226039
email: spptrust@rediffmail.com

中文译者 : 周德惠 Chiew Teck Hoe

Chinese translation by

中译文出版 : Sathya Sai Baba Central Council of Malaysia
(Sai Chinese Affair)
Published by 65A First floor, Jalan Thambapillai
Off Jalan Tun Sambanthan 50470
Kuala Lumpur, Malaysia
phone: 603-22744157
fax: 603-22735464
email: saicon@tm.net.my
website: www.saicouncil.org.my

Month/Year: October 2009
 1000 copies

© Sri Prasanthi Publications Trust

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording and/or otherwise, without prior written permission from Sri Prasanthi Publications Trust.

目录

- 赛伽耶特黎
- 开场白
- 献给导师斯里沙迪亚赛峩峩
- 四十节诗句（一）：导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩的保证
- 四十节诗句（二）：每日开示
- 真实的肯定
- 在他莲花足下的一个谦卑的供奉
- 四十节诗句（三）：给祂信徒的一个恩惠
- 一个庄重的誓言
- 阅读《沙迪亚赛四十诗节》的益处
- 结语
- 圣火礼

Sai Gayatri

Om
Saishvaraya Vidmahe
Sathya Devaya Dhimahi
Tannas Sarvah Prachodayat
Om Shanthi, Shanthi, Shanthi

赛伽耶特黎

唵

我们知道赛是无上之主的化身
我们静虑于真理之主
愿主予以开示，使我们步上超脱之道
唵，平静、平静、平静

开场白

我向我最敬爱的导师，薄伽梵斯里沙迪亚赛答答顶礼。我祝愿获得这些诗节珍宝的所有兄弟姐妹们。。我祈愿不让一丝一毫的怀疑进入他们的信念。神祂自己以无上智来到了你我的面前而就是这智（或识）使我们产生纯净的虔诚并慢慢清除不必要的挂虑。。不必要的过度精明。。不必要的计较。。不必要的欲求及不必要的恐惧所带来的污垢。

导师的心软如奶油。不计较我们的过去，祂保证，我们会获得永恒的解脱甘露，但到时，我们务必体验到转入诚心的那一刻。。转入真实的那一刻。。转入彻底纯净的那一刻以及我们每一个人的‘我’融化于祂真理的芬芳之中的那一刻。

神在这些诗节中给予了我们祂的恩宠使我们了解祂下凡的目的。。当我们处于困难和怀疑时，祂不断在我们内在重复祂的保证，使我们追随祂所指引的真理之道从而到达完全归依的转折点－在这转折点之内我们放下‘我’的粗糙面而展露我们的真实本质。。纯爱的一面！

这就是薄伽梵斯里沙迪亚赛答答四十诗节（**Chalisa**），在其中，首四十节诗句向我们描述祂的指导以便我们能够树立一个更高一层的认识从而引领我们搁下致力于对他做法的了解，转而只了解我们的无知并只在祂神圣的光之下将无知清除。

另四十节诗句最具威力，激荡信服者与漠视者这两种人的心。是的，两种人都哭泣。。信服者与泪水迎接主回家。。无知者带着泪水离开粗俗的家而寻求平静与满足的天国之欢乐。

最后四十节诗句就是提醒和敦促信徒每日之所思。。之所言。。之所行。。的规范诗句。它有如一张地图，指示我们当今所处的境地。。前路是何状况。。距离目标多远。。是否乘搭正确的交通工具。。是否有良伴同行。。是否对旅程有真诚之心。。是否真的爱我们所走的路抑或只是因害怕孤单而从之？

“我与你同在。。一直与你同在”是导师在这《沙迪亚赛四十诗节》中的表白。当你抛弃智巧而把这些诗句置于内心深处的那一刻，你就会体验到降临于你并笼罩你于真理的缤纷色彩之中的散发自诗句的光环。

我虔诚地顶礼于我们神圣导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩的莲花足下。凡每日诵读这些诗篇者必获得祂的恩典而会以平静、满足的眼光来观看生活中的一切。

在我的义务当中，祂把一个护佑的礼物置于我手中以造福我所有的兄弟姐妹。就我而言，最崇高的义务莫过于把这真理带入你们的生命中而使我的生命沉寂于你们所寻获的那种心灵感应。

祂的工作只有令你更加谦卑。祂有千眼、千手和一个心，因之，天地万物得到祂的爱的维系和保护。

我为大家祈祷。但愿每一个祷告都依附在导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩的足下。但愿大家都抵达他们内在实体的核心。但愿大家都忘掉时间。。而只记得祂的名号。就让我们重复念诵祂的名号吧！让我们一起同声念诵并在没有任何忧惧下达到我们的目的！

唵，薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩，我们向您顶礼。

献给导师斯里沙迪亚赛峇峇

- 1) 让我们向薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇献上最谦卑的顶礼；祂是一切生命的创造主，梵天（Brahma）、是一切生命的维系主，毗纽天（Vishnu）及摧毁恶、给予善的破坏之主，自在天（Shiva 湿婆）。
- 2) 是祂，执行一切来拯救那些爱祂的人。
- 3) 是祂，连那些忘却爱祂的人也施以援手，保护他们。
- 4) 祂是每一个母亲中的母亲。
- 5) 祂是每一个父亲中的父亲。
- 6) 对心智脆弱者，祂恩赐世俗生活的短暂欢乐。在这些世俗礼物当中，祂植下信心的种子而把脆弱的心智转变为坚韧的黄金。
- 7) 对自信者，祂亲自放置痛苦的芒刺和给予他们虔诚之眼光去除掉芒刺而且以爱的意识去生活。
- 8) 是祂，使虔诚者成为祂的自性并由祂来执行祂的旨意。
- 9) 祂所赐予的最高的恩典要算是祂亲自破除你‘自我的外壳’。。。‘身份之網’。。。并以‘承担你死亡的短暂痛苦’的无畏的誓言来粉碎它。
- 10) 是祂，使你喝下永恒、无时间性、无惧、无欲、无我和忘我的甘露。

- 11) 只有祂是。。而当你无意识地、欺瞒地、机巧地、充满欲望地要求祂改造你时。。祂还是有求必应。。把你从一只只会刺人的蜜蜂改造为一只只知采蜜的蜜蜂。。‘热衷去爱’的甜蜜。
- 12) 祂是每一个生命的阿特玛（Atma 纯灵、自性）。。只有祂才是每一个原子的实体。。祂是每一个念头的振荡。。祂是每一句话的真相。。祂是平衡每一个感情与识别的天平。。祂是一切推理背后的道理。。祂是一切忍耐中的力量。。祂是一切牺牲的推动者。。祂是一切障碍的驱除者。。祂是一切忧虑的承受者。。祂是已到来的、在此的和即将到来的所有母亲的爱。
- 13) 无人不在祂的庇荫之下。因此，我们一定要无所畏惧。。我们一定要卸下一切重负而我们一定要把对所有人的敬重注入我们的内心。
- 14) 祂已接受大家为祂的‘自性’而没有人能否定那殊荣。
- 15) 祂是完美的。。祂是典范的。。祂一直保持静默。。祂只以静默来开示。
- 16) 那些虔诚者从祂的静默中学习。那些批评者也学到，所有邪恶终止于神圣静默的美妙之中。
- 17) 祂慈悲为怀。。祂记取的不是罪恶而是内心的诚挚。
- 18) 祂超越时间。祂的意愿和祂的任务是即刻的而总是为世人的福祉而发的。
- 19) 要尝尝祂的爱。。就得忘掉你自己。
- 20) 只要祂向你眨一眨眼，你即可世世代代得到庇护。

- 21) 祂信任你。。你的真。。你的生命。。你的时间。。你的任务。。如果你只信仰祂的信念，那就足够了！
- 22) 祂不要求什么。。从不。。祂总是心满意足。。总是快乐。。总是在妙乐中！
- 23) 祂超越怜悯。。因为祂不但同情你并且也解放你和承担你受到世俗欲望的禁锢。
- 24) 祂是一切而超越一切。。要明白这一点并保持静默于祂名下。万物在祂的名之内。只有一刻也离不开祂的名的灵魂体会到这真相。
- 25) 祂只带着祂的‘自性’等候你的一生。。及你未来的生生世世。。以便在吉祥之日，赐予你那真实的自性并终止那永无休止的生死轮回。
- 26) 祂是所有问题的解答。只一睹祂的宝相即可平息你的困扰。
- 27) 祂寓于虔诚者之内。那些诚心重复呼唤祂的人，祂进入他们的内心并使之成为祂的住所。
- 28) 祂寓于追逐短暂人生之美与富的俗人之内。在他们把精力耗尽于追逐物欲之后，祂给予他们力量以向内探寻。
- 29) (甲) 那些为了祂而作出牺牲的人，为了祂的工作而作出牺牲的人，祂应许与他们的心灵结为一体。
(乙) 祂的眼睛无处不在。祂用那些眼睛保护众生并视众生为一体。

- 30) 对待微笑，祂报以微笑。。对待忧惧，祂报以坚定。
- 31) 祂是那么的单纯致使无人能测知祂的本质。智能不能理解祂的荣耀，只能溶化于其中。
- 32) 祂认同万物是祂的自性，因此，对万物的探讨仅是对祂自性的一个探讨。
- 33) 祂只展示你心念所欲见之物。对那些充满信心者，即便他们不要求，祂也揭示真相给他们。
- 34) 祂天真无邪如一个婴儿，教导祂母亲人生的规则与游戏。
- 35) 祂寓于敞开的心。。于一个扩大的心念。。于热切的觉知。。于深沉的专注。。于静默中和一个真诚的生命中。
- 36) 祂是你，不是别的。。而你是祂，不是别的。
- 37) 祂是导师中的导师，把祂的财富放在只渴望祂的爱和爱祂的那些人的心念中。
- 38) 祂的存在可以在内心感知为完全不可定义、不可说、不可体验的平和。
- 39) 祂是阿特玛罗摩 (Atma Ram) 。。
是虔诚 (Bhakti) 威力之所由生者。
是至高无上之导师，薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的爱之所由生者。
祂总是正义的、谦卑的、仁慈的、无私的。。
并且是真理和爱的化身。
祂是‘一’，唯一的一个。
那是不执着于俗世的而只执着于祂的任务。
祂的相是

整个世界
是宇宙
是万物、存在、觉知和至福。
只有祂是
阿特玛。
祂的气息是
真理和知识。
祂是主宰
为我们而下凡。
祂是正义 (Dharma 或法) 的化身
而我们的福祉是祂的粮食。
祂是导师中的导师，
薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩。
只有祂才赐给我们
舍离、虔诚和识别的礼物。
而那些以信心把手掌打开
完全降服于祂的人，
祂赐予他们最珍贵的恩惠。。
终极的超脱礼物。

- 40) 我祈求导师沙迪亚赛峩峩进入我的实体以便一睹赛的荣耀。。
众生的阿特玛罗摩 (Atma Ram)。。导师中的导师。。所有母亲的母亲。。一切知识和宇宙的主宰。让我们祈祷，我们决不忘掉祂在那儿。。一直在那儿。。把我们从前世、今世、来世救赎出来。让我们顶礼于我们敬爱的导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩的足下；让我们不要忘记念诵祂的名号，因为只有在祂的名号之内，珍藏着威力十足的超脱的礼物。

(一) 导师薄伽梵斯里沙迪亚赛答答的保证

- 1) 那些在身口意（意言行）上对我虔诚的人，他们不必开口即得我的庇护。
- 2) 在我信徒的家中，我始终保持警觉。
- 3) 那些诚心呼唤我的名字的人，哪怕是那么一次，也会得到我的爱的丰厚恩典。
- 4) 当你想到我的那一刻，我即在你身边，指引你脱困。
- 5) 我总是即刻回应一个祈祷者。
- 6) 如你得不到你所求的，那也是我为你好而做出那样的反应。
- 7) 即便你避开我，我还是留在你身边。
- 8) 我一直从我内心的眼睛看着你。
- 9) 我会摧毁在你之内的邪恶。。用我给你的爱。
- 10) 我故意不理你，只是为了要你步上正轨。
- 11) 我决不生你的气。。我坚定地处理你世俗的忧惧。
- 12) 我独自承担你忧惧和泪水的负荷。
- 13) 每逢你执行一项任务而遭受到恐惧时，那是因为你已否定‘我’以及你自己的真理。
- 14) 放弃你的欲望，而你所有的任务。。你所有的职责。。都变成我的了。

- 15) 我派遣你去打这场人生之战，坐上我的战车。。用我的马匹。。而有我作为你的战车御者。
- 16) 你的虔诚是我的气息。。我唯一的食物。
- 17) 我决不对你表示绝望。。你属于我，纵使你懵然不知！
- 18) 你不必到处寻找真理。。你是真理。。单凭我的光即可使你看到真理。我的下凡就是为了赐予你那光。
- 19) 天下无难事。。
天下无苦事。。
天下无不可容忍之事。。
为什么，因为是我承受你的苦难！。。
你只要记得呼唤我就得了。
- 20) 我一直为你感到快乐。。在你作出任何选择。。因为我知道，不论你做什么。。我都会在那儿保护你，免你受邪恶干扰。
- 21) 不要怕我，我是你的根。。如果你怕我。。那你就会失去真正的显灵了。
- 22) 我会使你解脱。。那是我郑重的保证。要有信心。。而那信心就会化为天国回归于你。
- 23) 依据我的‘爱众生’而生活，一视同仁，没有分别心。。那么，痛苦就不敢叩你的门了。
- 24) 你可曾带着另一个挂虑而醒来？你又忘了我吗？
- 25) 我决不说不认真的话或无意的话，我的话具有我的现身的力量。
- 26) 我不讨价还价或妥协。我只做对的事情直至结束。

- 27) 我耐心聆听你的倾诉。。你也必须耐心聆听我必须说的。
- 28) 有时，我把你想求的给你以便有一天你愿意把你的欲望的根拔掉并把其腐败的果实丢弃一旁。
- 29) 对你的请求，我决不充耳不闻。
- 30) 我知道你生命的每一个部份。。你的前世。。你的来世。我一直使你做好应对的准备。
- 31) 我不改变我的决定。我以我的实例来改变你的做法。
- 32) 我本身将承担诸多痛苦以便你能学习只以真理之觉知去生活而不理会本质受到破坏的呼叫。
- 33) 我会教你如何过圆满的一生。。纯净、无条件之爱的一生。
- 34) 只我一人考验你。。然后在考验中，只我一人助你成功。
- 35) 每逢你感到孤单时，你会在内心听到我的声音。
- 36) 我的存在于你内在的最大证明就是你一直希望为我而活。。有时带有你的觉知，而有时则没有。
- 37) 即便当大家误解你时。。只我一人时时都了解你而只我一人会把你带离那痛苦。
- 38) 我之依附于你的爱一如你之依附于我的恩典。
- 39) 我与你之间没有距离。我与你的亲近不亚于你与你自己。
- 40) 我与你同在。。现在。。这一刻。。你或怀疑这是否真实。。我也怀疑，亲爱的，除了与你同在外，我还能做什么。要有信心。。当我创造这宇宙时，我把我的自性放入万物之内，然后制造出你的假像！我在那儿，与你同在。。永远！

我在那儿，与你同在。。
一直与你同在。。
而那是我的保证。。
我唯一的任务。。
及我诞生的原因。

“让我们向导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇献上我们谦卑的顶礼。”

(二) 每日开示

- 1) 当你对着早上太阳张开眼睛时，向祂祈祷，
“让您的计划展开，薄伽梵。

并给予我虔诚、舍离和识别力
以确认您的旨意
让我尽快遵从您的诫命
并让我把忧惧抛诸脑后
因为，只有您会执行您的任务。。
凭借这肉身。”
要从所有责任中把你自己的释放出来
并完全降服于祂手中。
每一天的每一刻。
祂会在那儿！

- 2) 要自立，尽可能自立。

不要从任何人身上期盼任何东西。
凭祂给了你的一切，尽力而为。
对祂要有信心并耐心等待。。
祂会到来。。以某种方式或其他！
因为你所谓的工作就是祂的工作
打从一开始。

- 3) 在一切工作背后的力量是一个纯真、快乐的微笑。

要微笑而你不论到那儿都会带着它的欢乐。
为什么要微笑？
因为它使你遗忘你所要的而让你看到祂所意愿的！

- 4) 学会只在必要时开口。说太多话并不允许你提供‘注入思想于你的每一句话’所需的能量。

- 5) 如果你带着恐惧去完成你的工作，你自己就会害怕工作。
如果你带着忿怒去完成你的工作，你自己就会厌倦工作。

如果你带着沮丧去完成你的工作，你自己就会怀疑工作的价值。你所执行的每一件工作的背后就是祂的手。要确认那一点！然后以谦恭的态度对待工作，以觉知对待时间并以爱对待努力。工作于是成了膜拜！

- 6) 切莫迷失于‘如果’之中。总要积极面对一切。天下无难事。只要你觉知和警惕你正在不由自主地朝向物质欲望靠拢就得了。
- 7) 尽你所能帮助他人。这就会把你从自私的渴望中释放出来。当你伸出援手时，你即认识到你所求的一切是爱，而爱则是不假思索地去爱。
- 8) 要坚定面对自己的缺点，一秒钟也不要忍受。你怎么去理解它？给它多少时间？不要捲入无助的旋涡之中。只要打开识别之门，把恐惧那傢伙给踢出去。
- 9) 何去何从，尚无定局。只有‘一’！你作好归依神的准备吗？你作好舍弃‘我’的准备吗？你作好终止欲望独白的准备吗？你作好置自己于薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇之手中的准备吗？
- 10) 自问“我爱神吗？”若你说“是”，那么又问，“我在哪儿见祂？”若答案不是“在我自性之内。。在我思想之内。。在我话语之内。。在我行动之内。。在我感觉之内。。在每一瞬间。。在一切众生之内”，那么，你就永远得不到神的爱了。你的心念。。你的智能。。你的心。。你的感情。。你的感觉，凡此种种就是构成这宇宙的要素。如果祂有任何一秒钟不在这些东西之内，那你就尚未爱神了！你只是渴望祂和追逐祂的幽灵而已。
- 11) 义务不是你非做不可的事。。是那工作给你特权扪心无愧地面对你自己。因为这任务不是为任何人而做的而是为你自己的自尊而做的。自尊是一切 — 没有自尊，一切努力仅属枉然。

- 12) 神对你有信心才把任务交给你。如果你专心去做，你的任务绝对圆满完成。
- 13) 越追逐欲望，越使你陷入困境。要真诚地去探索神而那真诚会使你远离世俗欲望的邪恶。真诚就是寻求真理同时也拔除在你之内的虚假。
- 14) 保持平静。追求平静！除了压力之外，斗争并不能带给你什么。如果你非弯腰不可，弯腰本身就会挺直而起。只有对一切总是保持平静，没有怨恨的人，才是赢家。
- 15) 等待！好的东西肯定会来。但首先你必须等待。存善得善。那么你所得到的善不但对你好也对大家好。凡仓促行事者，做起事来不得其时。
- 16) 求道务必认真与虔诚。不必担心存善之外观。首先接受你自己，然后，他人就会得到力量去了解你。当你自然放松自己时，你的缺点也会减少。
- 17) 要鼓起勇气，敢做敢当！这人生旅程你必须自己去走。寻找你自己的必须是你。帮助你自己的必须是你。拯救你自己的必须是你。
- 18) 时时检讨你的行为。若志于道，善恶即明。在求道中仍纵身于炽热的欲望，困惑才产生。
- 19) 要有决心！要坚持到底！不要让心念说服你回到黑暗的角落。当宝藏从天而降到你面前时，你为什么一定要躲藏起来？总要专心致志，上面的光就会照亮你前进的道路。
- 20) 尊敬每一个人。人人都应该得到尊敬。一切众生都朝向同一的自性前进。每一个生命都是你的同伴，步向同一母亲的怀抱。在上路时，让路给其他人就是尊敬。要展露笑容！要欢欢喜喜

喜！以你的体谅去鼓舞大家。体谅大家只会使你的人生旅程快乐与平和。

- 21) 对导师时时怀持完满的信心就是虔诚。在你所做的一切中见证导师的出现，那么，识别力就易于降临。要常记得，神已把祂的爱注入你内心而你必须利用那爱来改变他人归向祂。那爱是舍离。虔诚、识别和舍离是信徒生命的三个步骤，使他登上事师如神的平台。
- 22) 决不恶意批评任何人。人生苦短，豈容虚掷光阴于消极之中。当然错误是难免的。然而，我们难道必须利用时间生动地把这些错误记述下来吗？抑或利用时间以我们内在的力量把这些错误纠正过来？凡有内在力量者，有谁愿意讨论和浪费时间于琐屑的错误呢？要做的事情还很多 — 我们必须学会弯下身子 — 修正和欢送我们所遇到的人，让他们有一个积极的开始！
- 23) 你跟谁竞争？跟与你一样想赚口饭吃的兄弟？如果你丰衣足食而你的兄弟正在与你为邻的家里挨饿，你会感到快乐吗？拥有最好的而只留给自己享用简直是一个乞丐的可怜心态。这种人决不会出人头地。他已陷入罪恶的深渊。
- 24) 总要想高。在这小‘我’之上还有许多你可以在这身、心、智之内体验到的东西。要常以爱去思维。大多数人丧失爱因为他们太忙碌于寻找去爱的一个理由。他们能找到什么理由。。。有什么理由能使你在未破坏爱之纯净前就去爱！想高。。。想爱。。。一个人生来就只要体认这真相而世上没有一个生命最终是不体认这真相的。
- 25) 当你计划事物依照你的方式进行时，那你就招惹了许多担忧进入家门。让你只集中于一个焦点。。。一直保持平静。。。在每一个时刻。。。与每一个人。担忧带来激动而激动是一个视而不见者的旅程。那样的人在没有其他方法下才会利用平静作为最后一招而就那种人而言，神与真理无甚价值。要平静。。。要柔软。。。要知道你自己的愚蠢。。。你自己落后的想法使你掉入担

心和沮丧的陷阱。从那儿跳出来吧并毅然决定，“我不会让任何东西夺走我的平静。我接受一切为祂的旨意。。。祂的恩典。。。祂的计划。我不会抗拒以便我认知，我在祂手中而我属于祂。”那就是平静！

- 26) 要对你所做的一切负责。不要渴望他人来帮助你完成你的任务。如果你有心选择去做一件工作，那为什么还要看看是否有人助你完成呢？难道神的出现与恩典还不够吗？一个真正的决心是无私的、是纯净的；它会即刻把神带到你面前。不要做一个懦夫。为什么求助于另一个也害怕面对责任的人？要鼓起勇气！对神所恩赐的一切要感恩。如果祂选择了你，祂会给你力量去完成一切。
- 27) 远离使你分心的一切。当所有感官不操作时，身体就获得休息。眼睛必须闭上。。。耳朵必须不闻。舌头必须不说。皮肤必须无所感触。鼻子必须不嗅。只有当感官从心念中切断时，身体才能安息。但利用这些感官沉溺于某种享受并称之为休息，那简直是一个愚者的心思和一个弱者的智能。你不但不得安息还延误安息期的到来。当你在休息前执行神圣的活动之后，才关闭所有感官的活动，你才能得到最佳的休息。这时，休息是平静的，因为心念先得到完全的休息。
- 28) 每一个生命体都在作茧自缚。这些倾向巩固自前世而当一个人继续靠这些倾向去执行他的活动时，这些浮动的倾向就变成他的本质。。他的身份和他现在这个摸样的实相。倾向是思想依循的无常道路，以便暂时满足感觉或感官。当一个人变成要仰赖那些倾向的短暂满足时，他就使它们变成他实体的一部份并接受那些持续重复的思想为知识以看待他的自性与这个世界。只要一个人想要用这些倾向来取得其他一切知识，要除去这些倾向就难如登天了。就算借由它们而获得的知识，这知识也是不真实的、短暂的而最终是自性毁灭的。只有对另一个已有经验于见证他的倾向并根除不实的知识的‘存有’，深具完全的、无条件的信心，才能使一个人获得内在的力量去见证他的倾向为某种无常之物而非具体之物。只有走过这样的一条道路

的导师才能指示虔诚者走出他的罗網。因此，对导师要专一和虔诚。歌颂赞美祂。重复祂的游戏。把心念从倾向转到稳定的虔诚并静虑于导师温馨的脚步。紧随着祂。断绝心念于每一个其他的活动而从导师的真实生活中去领会和吸取一切。一刻也不要忘掉祂。于是，那些倾向自然就屈服于纯净虔诚的焦点之下，并会封闭它们的通路而那同样的弱点重复就会转变为爱的内在力量。那爱会取消所有其他不必要的途径并把你带到一切知识之所由起的无上真理。不要变得懦弱。接受：你的弱点本身就是大家最大的弱点。刚毅起来。。稳住对心念的控制。。坚持虔诚之道！

- 29) 最伟大的莫过于母爱。神自己就寓于一个人格高尚的母亲之内；她教导她的子女生活在真诚与自尊的羽翼之下。每一个孩子的第一个老师就是母亲。因此，对每一个母亲而言，无畏地去爱、除了子女的福祉外，别无其他欲望地去爱，是重要的。那在子女小时就以神来围绕子女的母亲一定会目睹她的子女到达神的前门并见证子女事师如事神的行为。愿每一个孩子崇敬他母亲的爱并愿每一个母亲解除她子女的我执而攀登灵性的高峰。
- 30) 不要有脆弱的心念。不要让最小的分心事物使你脱离与‘自性’共处的平静的目标。不要担心你必须做的。。只是去做！尽你所能去做，不要去想。。不要以结果去衡量努力。。不要期盼努力的报酬。只是去做，什么都不要管。
- 31) 神与你同在。。永远与你同在。。是的！永远！永远！永远！祂一刻也不离开你。只有在你已经追随他的一生之后，你才能体会到这一点！
- 32) 要养成一种习惯把每一件事都交给神。视祂为你的好友。只祂一人才应该知道 — 没有其他人！信任祂，不论祂给你什么。。信任祂，不论祂带走什么。。信任祂，不论祂什么时候回应你。。那都是合宜的时间！信任祂，不论祂以什么方式回应你。。那都是正确的方式！信任祂，祂一直在那儿！

- 33) 神自己以导师身份降临并赐予虔诚的心以庇护。导师是庇护。。。导师永远真诚待你。。即便你只一次从内心呼唤祂，祂会在未来的无数世服务你直到你达到超脱。导师是真理而导师的爱。。只有祂才能告诉别人。无人能达到祂的高度。我们一定要时时感激祂赋予我们祂的自性。
- 34) 祂无所不知。。有时一个导师会装着无知，只是要你体会真理而已。祂知道一切。。有时，祂只是问你以便加持你，不仅提供答案，而且也提供力量让你体认答案并据之而生活。有谁能了解祂所知道的一切。。为什么祂说出。。祂质问谁。。祂在那儿赐予。。祂带走什么？只祂一人知道。。祂知道一切。要确认而摆脱一切疑虑。
- 35) 虔诚是满满的信心。
满满的信心是毫无畏惧。
毫无畏惧是没有私心。
没有私心是没有欲望。
没有欲望是自性之识。
自性之识是心平气和。
心平气和是无条件的爱。
无条件的爱是对真理的虔诚。
真理是一体性的彰显。
- 一体性是灵性。
灵性是无时间性。
无时间性是神！
- 36) 死亡前，有生命。生命前，有诞生 — 但诞生前是什么，无人知晓。无人能说出。为了这自性知识而诞生的悟道者，悄悄地来到这世界，带着微笑来身体力行自性的真理并乐意在寂灭时融入永无终止的发端之中。有谁会告诉你？除了祂一生的事迹。。。祂的生命本身就是福音！

- 37) 神以导师的身份降世并藏身于躯壳之内。祂自己就是觉，但无知者仍须烧掉他们的业的循环，否则他们很难一见祂的光辉而事实上，是他们选择扩散自己的无明以遮蔽祂的光辉。
- 38) 祂的光决不偏袒。像太阳为众生升起一样，祂也一直为众生而在那儿，没有任何条件或鉴定。不论是什么业，没有一个灵魂愿意永远留在无明的隧道里。即便是最懒惰的人。。最贪婪的人。。最自私的人。。最卑贱的人，也会慢慢地走到隧道尾端，一瞥亮光。而为何不？！没有人生下来就缺少一睹神的金光的权力！唯一的做法以结束这种消极性就是积极地裁定，没有人必须忍受仅是过去业的一个反映的当下。一个人必须承受。。必须微笑。。必须具备信心于。。无明之隧道。。业之循环，终会结束 — 若非现在。。就是不久。自性知识之金光等着我们大家，但那个已经完全破除他对无明之执著者会看到，无明本身就是一个旅程，在那儿，神祂自己降临于无明中，扮演一个导师的角色，与祂的信徒并肩前进直至他们看到终极真理为止，从而卸下他们对自己本来面目的无知。
- 39) 哟，薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇，我们向您顶礼。
这圣名是神祂自己的。
这圣名是真理本身之所由现者。
这圣名给予庇护，只要呼叫一声即可。
这圣名即刻改变一个人的一生。
这圣名赐给一个人最真纯的爱。
这圣名引领你至最高平和的住所。
这圣名普渡众生于未来的世世代代。
这圣名救渡你越过困难，没有痛苦或恐惧。
这圣名赐给你急需的力量。
这圣名简化你复杂的心念。
这圣名洗掉过去的名位。
这圣名明示爱的途经。
这圣名当你把它挂在嘴边时，它会在每一个诞生赋予你，祂的自性。
哟，薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇

- 40) 噢，斯里导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩，我们向您顶礼。
我们谦卑地拜倒在您的伟大之前。
愿我们的头永远叩在您的莲花足下。
赐予我们，噢，导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩，以最崇高的思维能力，致使我们能在这一生中服务您。。而在那任务中，让我们找到持久的满足与平和。

真实的肯定

千万个顶礼于导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的莲花足下

- 1) 导师来了，以神的化身来了。神祂自己穿着我们敬爱导师的衣服来了。选择祂而你就会获得超脱。超脱是一切自由中的最高者。在超脱中，你意识到你的自性就是万物的自性。完全地、彻底地诚服于祂的莲花足下而祂就会赐予你比天国的礼物更加重大的礼物。
- 2) 导师来了，以神的化身来了。神祂自己已宣称祂在这一世的自性是真理。选择祂而你将体验到真理的力量于你自己的自性之中。真理不是一种经验 — 它仍然是万物的不可毁灭的、不可改变的、无时间性的核心。其他一切都是短暂的、来而有所往的而最终又再次融合于真理（自性）的。
- 3) 只寻求亲爱导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的莲花足。祂誓言要保护那些呼唤祂和寻找祂的人，以免他们受苦。祂会赐予自性的知识给一个虔诚而献身的心以便他只以真理的意识去横渡生死轮回的海洋。
- 4) 以祂神圣的手一触，诸多世的无明就会被擦掉。握住那神圣的手。决不放松！祂是光。祂降临的那一刻，祂就把你内在的黑暗给吞噬了。但切莫忘记呼叫祂，噢，孩子。不断重复地呼叫祂。为什么要计数多少次？难道我们不能保持满足于祂的圣名之内？
- 5) 祂会赐给你一切。因为祂是一切。祂赐给你祂的自性，不具任何条件。爱祂的唯一途径就是不假思索地去爱。不要筹划。。忘掉挂虑。。除去欲望。。连理解祂的做法也不要尝试。如果你已呼叫祂的名号，那么，不论降临于你的是什么，那都是祂的计划。。祂的旨意和祂的操心。

- 6) 哟，导师斯里薄伽梵沙迪亚赛峇峇，重复呼叫祂的名字。祂知道。。祂看到你。。总是用爱的眼睛去看。祂无所不为，只为我们好。无论什么时候你需要祂。。只要呼唤祂的名字，祂会到来。祂知道。。祂了解而只祂一人照顾你。
- 7) 胜利，导师。哟，导师。让我们谦卑地跪拜于祢的宝相之前。祂自己以导师的身份下凡。祂来了。祂的名字叫真理。祂的手段是爱。祂的互动是平和。祂的生命是正义。祂永远处于妙乐之中。。在虔诚者的爱之中的妙乐。祂服务众生，帮助众生，总是爱，不伤害。祂亲近祂的信徒而祂的信徒是祂的生命。
- 8) 导师峇峇南无南无。我们多幸福啊，来到祂的脚下。我们多幸福啊！我们已在祂的爱中过这一生。我们多幸福啊，得到神亲自教导。我们多幸福啊，祂选择了我们步上祂的大道。深思之并忘掉你的一切挂虑。。你的一切状况。。你的一切计划。想想我们多幸福啊，我们有这个力量去忆念祂，在今天这一刻，在祂为我们的福祉而写的每一节诗句之中。我们多幸福啊！我们多幸福，那支笔写下智慧的话语以便我们找到慰藉。我们多幸福，祂赐予我们力量以忆念祂。我们多幸福，祂把这些神圣的诗句放在我们手上。我们多幸福！深思静虑那。。在那欢乐中扩张。。并以内心的眼睛来阅读这些诗句。

祂给你这个。。
祂必须来到你面前。。
祂跟你说话。。
祂在教导你。。
祂在保护你。。
祂在爱你。。
祂在指引你。。
祂在那儿，与你同在。。
祂一直在那儿。。
与你同在。。
在你之上。。
在你周围
在你之内！

在他莲花足下的一个谦卑的供奉

唵 薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩，我们向您顶礼

唵 导师赛，我们的主，我们向您顶礼

今天我收到了礼物中的礼物。。

靠这礼物我可以忆念着您

靠这礼物我可以跟您说话

靠这礼物我可以常保快乐。。即便一无所有

这是纯爱的礼物

是您应许我的礼物

是我借以通达您的礼物

是超脱的礼物

是您生命的礼物

而这礼物，您的礼物，哦！导师，哦！薄伽梵，哦！母亲，哦！父亲，哦！我的一切，我转向我所有的兄弟姐妹并劝请他们阅读祂的圣言。。并且在其中寻找我所找到的，我仅从握在我手中的笔上找到的。。爱。。爱。。爱。导师是爱。。而这爱会进入每一个人的内心深处。那是祂的意愿（Sankalpa）。。祂的恩典。至于我，我是那爱的奴仆。。一个志愿的。。快乐的奴仆，在导师身上找到一切财富。而我谦恭地置那财富于你面前，连同那爱，就是那，只祂一人，放在我内心深处的爱。

希玛德文 （Seema M. Dewan）

(三) 给祂信徒的一个恩惠

- 1) 让这珍宝在献身于祂的家庭里被阅读而不论在哪儿阅读，祂就在哪儿出现。
- 2) 让祂的手触抚那想着这些诗篇背面之爱的人。
- 3) 让他们的苦难烟消云散。
- 4) 让自性之识进入他们的内心。
- 5) 让每一个人获得信心的力量。
- 6) 让每一个人忘掉他们想从祂那儿得到的东西。
- 7) 让每一个人认知祂的荣耀和目的。
- 8) 让每一个人摆脱不必要的念头。
- 9) 让每一个人坦然面对忧惧并以祂的名除去忧惧。
- 10) 让每一个人知道他们受到庇护。
- 11) 让每一个人认识只祂一人接受他们。
- 12) 让每一个人借对祂的信心的力量去焚毁他们的业 (Karma) 。
- 13) 让每一个人忘掉我们身体的不适。。。病痛。。。损失。。。收获。。。恐惧。。。欲望。。。让每一个人只忆念着祂。
- 14) 让每一个人记得我们的生命是为祂而活。

- 15) 让我们不放弃对祂的信赖。
- 16) 让我们放弃我们最亲爱的但决不是导师斯里沙迪亚赛峇峇。
- 17) 让我们决不变得懦弱。
- 18) 让我们总是通过导师的考验。
- 19) 让我们把信心放在祂身上。
- 20) 让我们不要质问祂。
- 21) 让我们在我们的良知内见证祂的真实。
- 22) 让我们真诚地献身于祂。
- 23) 让我们服务。
- 24) 让我们爱。
- 25) 让我们自由自在地徜徉于我们的纯真和祂的保证之中。
- 26) 让我们珍惜祂恩赐的礼物。
- 27) 让我们克尽厥职地来完成祂指派的任务。
- 28) 让我们决不批判任何人。
- 29) 让我们有单纯的心念和开阔的胸怀。
- 30) 让我们总是在我们心的纯净中欢迎祂。

- 31) 让我们总是在我们心的纯净中取悦祂。
- 32) 让我们常常取悦祂。
- 33) 让我们欣然面对困难。
- 34) 让我们以平和的本质荣耀祂。
- 35) 让我们在人生的战斗中获胜。
- 36) 让我们使祂成为我们亲密的朋友。
- 37) 让我们把生命的支配权交到祂手上。
- 38) 让我们不要向祂求取任何东西，除了祂之外。
- 39) 让我们永保快乐。
- 40) 让我们常常提醒自己，“祂在那儿。。祂在那儿。。而只有祂在那儿，我才在那儿。。祂在那儿，与我们同在一 现在这一刻！”

“让我们谦恭地向导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇顶礼。祂来了，来普度众生。祂的使命是教导我们爱的课业并借爱来渡我们了脱生死。愿祂以爱注入我们的内心。愿我们以信心和耐心的透镜来观看这个世界。”

一个庄重的誓言

这些充满激励的话语，
给了人类福祉的话语，
我们一定要阅读，
重复又重复，
直至心念，
因恐惧而麻木的心念，
提升到爱，且带着
勇气和容忍
去面对生活，
秉持着真理、正义和平和。

要多久，
我们才要求，
我们的导师
薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩
来爱我们？
祂来了，
只为了爱我们。
这样的要求
仅仅是
一个盲目自我
的愚昧。

我们一定要爱祂
然后我们才知道
祂爱我们
爱祂，其本身
就是在许多世中赢得的
千千万万个善行的礼物。

让我们闭上眼睛
让我们忘掉
困扰我们的事物，
只有祂的名
会渡我们越过
汹涌的海洋。

我们会出航，
一道
坐在这小船上，
这虔诚的小船上，
互相打气，
给予对方内在无穷的力量，
以抵达彼岸，
超脱的彼岸。。
让祂神圣的莲花足。。
永远给我们引路。
向导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇
致以无限的敬意。

阅读《沙迪亚赛四十诗节》的益处

是神的感应和鼓舞带给我们，祂的恩典的礼物。

让每一个信徒的心灵受到感应和鼓舞而以一个清明的心念、纯净的心灵、真正的决心、无限的容忍和坚定的信心读完这诗文并获得导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的恩典。

让我们用四十天的时间连续读完这四十节诗句而不论谁一心一意读完这诗文，只把导师系于心上，这样的虔诚的灵魂将即刻结束他的苦难并获得导师的恩宠，因为他再也不会来到世间，再也没有死亡的恐惧而他将带着祂的保证和指导来度过‘有祂同在’的这一生。这保证和指导不就是他的气息。。他的食物。。他唯一的爱！

如你阅读这诗文，你即拥有力量去战斗恐惧。。面对职责。。拔除缺点。。减少欲望。。敬重工作。。持平等心，博爱众生。。保持平静，绝不怨尤，绝不愠怒，不期回报。

奉献出他的整个实体来阅读这四十节诗句的虔诚者会体会一种内心的自由自在，使他提升自己的意、言、行，从而献出他的一生给人类来服务寓于每一个生命之内的神和导师。

愿薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇永远祝福大家，时时祝福大家！

唵， 平静、平静、平静

结语

祂已说了。。又一次。。同样的道理，以便我们可以放开苦难而回到祂的爱，只是祂的爱。

祂已承诺。。好多好多次了，祂会照顾我们，保护我们，免受伤害。

祂已加恩于我们。在每一节诗句中现身。

祂是致力于描述祂的每一个写作者的灵感。只要一个人保持他心念的纯净，祂自己就会完成任务。

祂是为者。。祂是见证者。。祂是赋予者也是接受者。若非祂的旨意，什么也不会发生。

祂是任何东西中的每一样东西。让我们牢记在心并对每一样东西都要有敬意。

祂是神。。祂是导师。。祂是母亲。。祂是父亲。。祂是朋友。。祂是最亲近者，比我们的呼吸更亲近我们。祂是薄伽梵斯里沙迪亚赛答答。祂只为了我们而来。祂的生命是我们的福音。祂的现身（**darshan** 达瞻）是我们的气息。祂的笑容是我们的灵感。祂的祝福是我们的庇护。

祂一直在那儿为了那些献身于祂的工作的人。祂一直在那儿，带着纯真温馨的心。

而如果我们对祂在那儿深具信心，那么，亲爱的，其他一切就会及时降临了。。

其他一切肯定会降临。。
我们必须等待。。
我们必须诚服。
我们必须尊敬祂，
以内在的静默去尊敬祂！

唵， 平静、平静、平静

Jai Bolo Bhagawan Sri Sathya Sai Babaji Ki...Jai !
(高颂胜利归于薄伽梵斯里沙迪亚赛峩峩)

圣火礼(Arati)

Om Jai Jagadisha Hare Swami Sathya Sai Hare,
Bhakta Jana Sam Rakshaka (2) Parthi Maheshvara,
Om Jai Jagadisha Hare

Shashi Vadana Shri Kara Sarva Prana Pate
Swami Sarva Prana Pate
Ashr'ta Kalpalatika (2) Apad Bandhava,
Om Jai Jagadisha Hare

Mata Pita Guru Daivamu Mari Antayu Nive,
Swami Mari Antayu Nive
Nada Brahma Jagannatha (2) Nagendra Shayana
Om Jai Jagadisha Hare

Omkara Rupa Ojasvi O Sai Mahadeva, O Sai Mahadeva
Mangala Arati Anduko (2) Mandara Giridhari,
Om Jai Jagadisha Hare

Narayana Narayana Om, Sathya Narayana Narayana Om
Narayana Narayana Om, Sathya Narayana Narayana Om
Sathya Narayana Narayana Om
Om Jai Satguru Daiva
Om Shanti Shanti Shanti !

Loka Samasta Sukhino Bhavantu

“。。祂一直在那儿，为了那些献身于祂的工作的人。祂一直在那儿，带着纯真、温馨的心。

而如果我们对‘祂在那儿’深具信心，那么，亲爱的，其他一切就会及时降临了。。

其他一切肯定会降临。。

我们必须等待。。

我们必须诚服。

我们必须尊敬祂，

以内在的静默去尊敬祂！

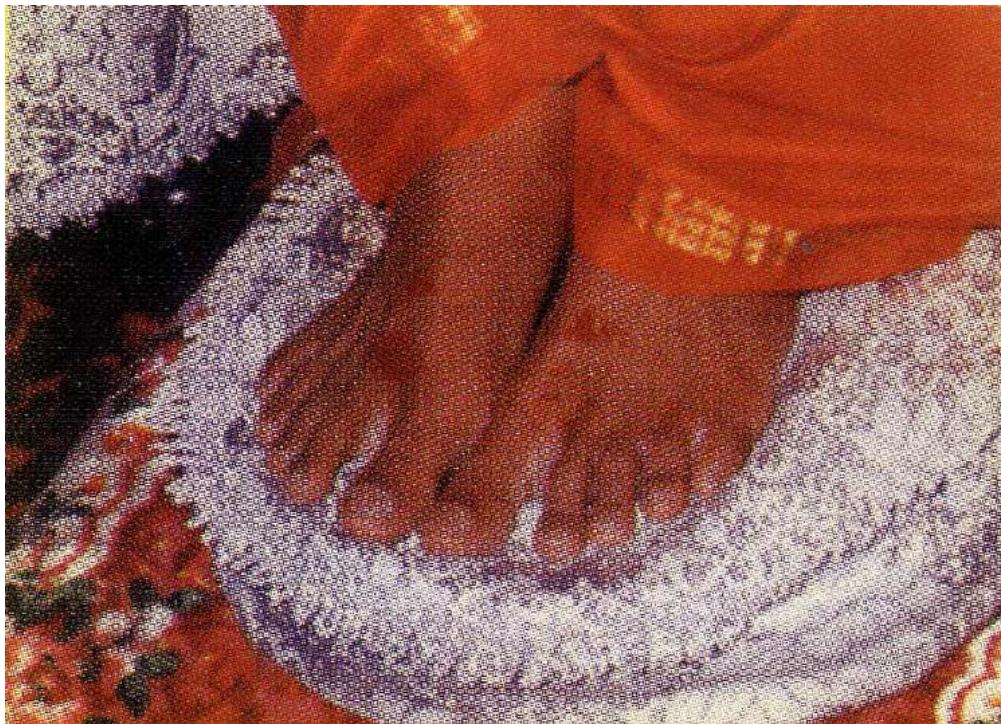
唵， 平静、 平静、 平静”

Jai Bolo Bhagawan Sri Sathya Sai Babaji Ki...Jai !

(高颂胜利归于薄伽梵斯里沙迪亚赛峇吉)

Sri Sathya Sai CHALISA

斯里沙迪亚赛四十诗节



我在那儿与你同在。。永远！

一个深具威力的提示。。。一本祈祷书，浸濡其间，一个人忘掉他的泪水。。。一个人学会在恐惧中微笑而在没有担忧的情况下，他开始相信，他在一个旅途中与导师薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇同行。是的，在一个旅途中他学会只记得真理。。。而其他的一切，导师祂自己用祂放在我们手中的、祂的手的力量，去彻底消除。。。用像母亲一样的仁慈的眼光和祂给每一个人的保证“我在那儿与你同在。。永远！”去彻底消除。

**胜利归您
薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇**