

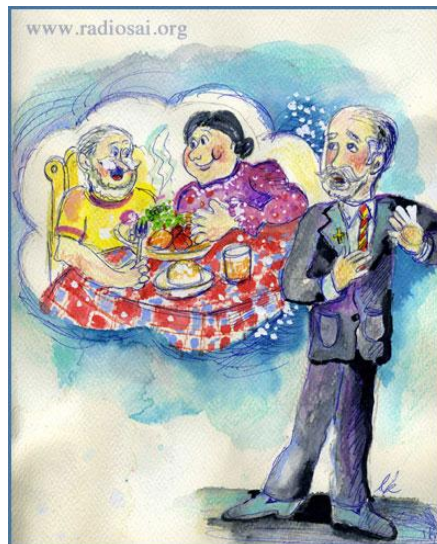
## 牧师的讲道



某日，牧师从意见箱中收到一封投诉信，“神父，我参加弥撒多年，每星期都在听你的讲道。但回想一下，我却记不起任何一个讲道。我觉得来这里实在浪费我的时间，你也是白费心血，终究无济于事。”

牧师把信件收好，到了下个星期日的弥撒过后，他跟教友分享该信的内容，并询问他们的意见。

其中一位年长的教友站起来发言：“我已经结婚四十年了。在这期间，我的妻子煮给我吃的次数多得数不清。我怎么也记不起任何一个菜单。但是，只有一点我明白，每一餐都滋养我的身体，给我力量去工作。如果没有她煮的食物，我想我早就死了。”



其实，一切修行也是如此而已。每日的修行帮助我们的身心达到良好，平衡的状态。虽然并非立即见效，但是如果停下修行，就会带来退步和坠落。

即便是最简易的修行，在日复一日的坚持中，将会逐渐奠定心灵成长的基础。

圣哲赛峇峇说：“为了征服心念，你的冲动和欲望必须被抑制。欲望激发心念，使它趋向感官，就像一只狗紧追着主人一样。念神名和静坐使你遵循正道培养意志力和思维。静坐对抑制不安定的心念大有帮助。”

只征服一部分感官是不足够的；所有的感官都必须被征服。当然，这是一个非常艰巨的任务；你可能会想放弃，但不要气馁。虽然你觉得进度并不如你所愿，切莫偏离修行之路。那不是通

往胜利之道 - 要有耐心，持之以恒，最终一定会取得成功。”

因此，让我们以积极热情的心态去修行，人生将随之变得更美好。虽然偶而有挫折，只要我们是虔诚的，神随时赐予恩典，并与我们携手共进。

马来西亚沙迪亚赛理事会  
原著: Radio Sai Listeners' Journal, Vol. 11, Issue 1, Jan 2013  
译: 中文组