

百善



第二十五期

目录

八打灵再也 SS3 赛 BaBa 中心	
社区领养实例	02
今天绝不预先悲恨	11
为什么要唱巴赞	13
BaBa 的教导有助抵抗非典型肺炎	21
光明与黑暗	30
选择愤怒	32
2003 年华人赛信徒大会通告	36

2003 年六月



八打灵再也 SS3 赛 Baba 中心社区领养实例

Sri Sathya Sai Baba Centre of SS3,
P.J.报导

林彩虹翻译

背景

在 Nigel Gardner 园丘的社区领养工程是由八打灵再也 SS3 赛中心因获悉该园丘居民要求协助消除居民所面对的贫苦生活后而发起的。SS3 赛中心委员会首先到该区了解居民生活情况，发觉该居民们生活贫困，设备落后，他们迫切需要他人给予协助以改善生活水平。因此，SS3 赛中心决定以至尊赛 Baba 的指示，从 2000 年 7 月开始领养这个园丘。

宗旨

以下是这个社区领养计划的宗旨：-

- a) 消除贫穷。
- b) 提高经济水平。
- c) 提高居民的社会意识。

- d) 进行提升教育水准计划。

Nigel Gardner 是个种植橡胶与油棕的园丘，距离雪州的 Batang Berjuntai，约 24 公里，从吉隆坡驱车前往费时一个半小时。园丘内住着 80 户人家，约 500 人，其中 150 人是幼儿园或小学的学生。居民每月平均收入介于 RM350-RM420。种族比率是印族 70%，马来人 20% 及华人 10%。

在园丘内有一间幼稚园，一间淡米尔语小学及一间华小。最靠近园丘的一所中学是 (Batang Berjuntai) 国中。每天有一辆载客巴士进入园丘载客三趟，另有一辆学生巴士以 RM40 的收费载送中学生到 Batang Berjuntai 上课。由于家长无能力负担车费，所以许多小学生在小学毕业后即辍学，因此园丘里有 60% 的人口是文盲。居民大都没有能力负担电讯费用。直到最近，一位园丘委员会委员获得捐助一台手提电话，以方便与赛中心联络。

Nigel Gardner 园丘领养计划的受益者：

- a) 园丘里大约 10 个赤贫家庭将获得食品及衣物捐助。

- b) 园丘内的一间幼儿园及两间小学里的学童将从早餐辅助计划中获益。
- c) 园丘内的妇女们将获得有关基本知识，如：健康、家庭式手工艺、照顾家庭、儿女及卫生、家庭开支、耕种、酗酒的害处等等。她们将学习以心灵的沟通方式来维系家庭。
- d) 园丘内的儿童及少年在学业上将受到鼓励及领导。贫穷者将获得捐助学费及书籍，或由善心人士捐来的读物等。中五毕业生将获得免费到吉隆坡学习电脑课程。
- e) 年轻人将被鼓励一起工作，鼓励求学中的学生被激励求上进，互助与成年人合作。
- f) 成立医药营，来协助园丘内所有居民解决健康问题，药物及维他命将被分配给贫穷者。严重病患将被送到中央医院疗医。
- g) 园丘内的男性们将从小规模耕种中获益；中学离校生及辍学生也将从中受益。

结论：园丘内的所有居民将从这项领养计划中多多少少获得益处。

领养计划所进行的活动：

以下各项活动于 2000 年 7 月展开，以配合上述的各项目标而进行。

a) 消除赤贫

- i) 每月到园丘把日常必需食物如：米、糖、奶粉、面粉、咖啡、茶等分派给大约十户赤贫家庭。这项活动从 2000 年 7 月至 2001 年 2 月进行。
- ii) 为协助营养不良的学童，赛中心从 2001 年 1 月开始施行早餐辅助计划，分配美禄、奶粉、糖及饼干给学童。这项计划的食物全由赛中心信徒捐助，已实行至今。
- iii) 赛中心不断收集旧衣服，并分派给园丘里的男女老少。在佳节来临时，则分配新衣服给他们。今年赛中心分派新衣、物品、蛋糕、及现金予 15 名庆祝屠妖节及 8 名庆祝开斋节的居民。往年，儿

童玩具及鞋子也曾分派给他们，让他们快乐过佳节。

b) 经济提升

- i) 推介家庭工业，以培养园丘内妇女的兴趣和技能。妇女们受鼓励学习编织席子、缝纫及烹煮传统食物以售卖。其间，她们也尽量利用家庭中的人力资源。为鼓励妇女们从事上述活动赛中心于2000年8月捐出两架旧缝纫机给当地居民。制成品由赛中心购买或收集后，拿到市区售卖，然后把所得利润交回给居民。这项活动从2001年1月开始至今。
- ii) 鼓励一些家庭参与小型耕种，由园丘行政处给予所需品。居民学习种植蔬菜及花木。种子由有关方面负责分派。这项活动从2001年7月开始至今。
- iii) 赛中心成员，每次到访园丘都与居民共同分享怎样增加收入的方法，同时也激励他们努力，凡事要有计划，节省开支及储蓄，以备将来所需。

C 生活素质提升

- i) 为消除或减少男女居民酗酒的恶习，赛中心计划邀请资深的心理医生及辅导员给予所需的家庭个别指导或主办座谈会。
- ii) 赛中心定期安排医药小组到园丘为居民进行健康检查。至今共举行过四次类似活动，以便园丘居民能向合格的医药人员询问有关健康上的问题及正确的医疗方法。居民也进行了视力检查及血液检验。在这项活动中，一些居民获得所需的药物、维他命等。儿童也进行蛔虫防治。赛中心赠送一辆轮椅给一名73岁的老妇人。医药知识营也供给妇女们有关家庭计划、乳癌、子宫癌、癌症及爱滋病的知识。
- iii) 赛中心成员也常举办讲座会，讨论有关个人卫生、抚育儿女、环境卫生、食物及饮品卫生及烹任用具卫生等课题。
- iv) 居民们常受鼓励互相谅解，合作及感情交流，以使智慧、技能及资源能尽量被

发掘而造福社区。举办有关道德价值及对神的信仰讲座。妇女们是实行灵性价值及信仰的先驱，因此她们必须先以身作则，后让家里其他成员学习。家人应一起祈祷，以加强联系。赛中心举办小组颂唱经歌活动予印度教徒。

D 教育辅助计划

- i) 赛中心成员把新和旧的参考书分发给学生，尤其是将参加政府文凭考试者。同时分发练习簿给无能力购买的学生。旧故事书及杂志也分发给中小學生，让他们能提升其国文及英文程度。
- ii) 赛中心也捐出 T 衫给园丘内学校的运动会和足球赛的运动员。
- iii) 赛中心青年组为少年人举办有关教育辅导及激励讲座。2001 年 1 月 10 名特选青年在赛中心安排下，被派送到吉隆坡进行 2 个星期的电脑课程训练。他们的住宿，食物及用费，全由赛中心会负捐助。

- iv) 赛中心正准备在 2002 年为 125 名小学生各获得捐助一套校服、一双鞋及一双袜子。

结语

经过了 18 个月的领养后，可以看见一些令人鼓舞的成果。

- a) 参加 2001 午区域性校际足球锦标赛
停顿了 10 年，园丘内的学生终于在 2001 年 7 月再度参加区域性校际足球锦标赛，并获得全场冠军。两名球员赢得最佳纪律及最佳表现奖。这两名球员获得机会免费前往观赏 Manchester United 及马来西亚杯足球赛。
- b) 学生出席率及学习表现
在园丘内 3 间学校的学生出席率已提高，一些学生也表现了个人的自信。教育一般上被重视，家长也关心儿女的学业。在六年级检定考试中 (UPSR)，成绩提高 43%。

c) 课外活动

园丘工人自动自发组织足球队，因此每星期都能一起交流。赛中心于 2001 年 11 月，赠送足球、球衣及袜子给球员。

d) 运动会

在园丘居民及学校老师们的同心协力之下，成功举办了一个运动会。它使居民与学校教职员加强联系及互相了解。

e) 酒精饮品

居民反对在当地杂货店内售卖酒精饮品，因此现在已没有售卖这些饮品。

f) 卫生

有关儿童，青少年及成人的卫生意识已大大的提高。

g) 神庙

居民包括少年及儿童常定期到神庙祈祷。每周二及周五，居民们定期集合于

神庙诵唱经歌。大家都相当注重神庙的卫生及遵守纪律。

一般上，学校学生出席率及考试成绩都有进步。在学校里也可看到较好的教学环境及学习风气。居民健康也有所改善。园丘内的年轻人在工作上也有更多选择。居民生活水准已提高，同时也培养了互相谅解及合作的精神。

这项领养计划是赛中心的活动，它并不止于赛中心的服务或心灵的修行活动。所有赛信徒，无论男女老少都有参与，以自己的能力来完成世尊的教导，帮助 Nigel Gardner 园丘的居民。



今天绝不预先悲恨

陈敬义

我们今天要和大家分享的是“我愿受明日的苦难，今天绝不预先悲恨”它是“至圣的导师沙迪亚赛”这首赞歌里的一段词句。

这段歌词的意识是要我们“享受现有的欢乐，不要为还没发生的事担心”。

时间有三种不同的现象，那就是“过去”、“现在”和“未来”。我们都知道在三种不同的现象中，只有“现在”是最真实的。但我们之中又有多少人活在“现在”呢？

遗憾只会使人活在痛苦的过去，欲望会使人活在未知的将来，而只有心境的安宁才可以使人活在真实的现在。

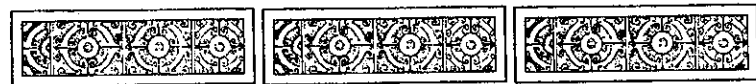
我们可以通过禅定，服务他人及 Bhajan 来达到安心，静心和净心的目的。所谓禅定，强调的就是这种身心的纯净。而服务他人以及参加 Bhajan 则将给与我们的的心灵充实和享有没有杂念的喜悦。

Baba 曾说：[至尊无时无刻都是快乐的。]为什么我们就不能呢！因为我们有欲望及遗憾，促使我们活在过去与将来，而不是现在。

我们有欲望及遗憾，只因为我的内心里有著我执、憎恨、贪念及嫉妒心。因此，现今的社会，我们注重的是财富，权力及地位和身份；

不择手段只为了达到这目的，也污染了我们纯洁的心灵，最终令我们遗忘了那金钱所买不到的欢乐。

过去是值得我们怀念，但不要有遗憾。将来会是美好的，但不要存有奢望。唯有纯净的心灵才能使我们超凡入圣。



为什么要唱巴赞 (Bhajan)

谢云光

Baba 十四岁就开始出来讲道，他的第一首赞歌就是 Manasa Bajorie Guru Sharanam。当时他告诉他的父母亲：“我的信徒们在呼唤我”并以花朵洒在地上形成 SAI BABA 两个字。

唱巴赞是赛组织的一个基本仪式。一般人多是被 Bhajan 及世尊的神绩和教导所吸引而成为信徒。Bhajan 的歌词和曲子是很容易理解及被众人所接受。通过 Bhajan，能令人感到振奋，内心充满祥和、快乐、松懈，精神能集中。

从 Bhajan 的歌词字里行间，我们学习到 Baba 的教诲，以及其他圣贤、宗教的教义，还有人类道德价值观。认识其他神的名字及他们对世间的贡献。

Baba 曾说：“当我的荣耀被赞颂时，我就会显现。”

Bhajan 代表我们与神之间的沟通，我们对神的倾诉；这是灵修的一个过程。

很多人认为只有梵文或淡米尔文的圣歌才会有振波及有效，而且只有百善地 (Puttaparthi) 的赞歌才可以唱，这是错误的。Baba 曾在两次的讲道中（即 1993 年 12 月和 95 年农历新年时）鼓励信徒们用自己的语言唱赞歌。在印度，几乎所有的赞歌都是用梵文或淡米尔文唱出，只有少数是用英文来唱。

我们必须明白所唱的赞歌的内容；有很多人唱赞歌有如鸚鵡学人话，不知其中的意思及没有感情。我们应该知道我们问神/Baba 所祈求的是什么！其实如果我们明白歌词的意思，那么我们会很虔诚、很有感情的、由内心深处把歌唱出来。譬如：观音菩萨的赞歌…要唱得温柔、富有慈悲心。

在马来西亚一些赛中心的例常 Bhajan，如果参与的信徒中有一部份是华裔信徒，通常都会有一两首华文的赞歌。吉隆坡孟沙赛中心中文组 (SCA) 以及一些有很多华人的赛中心，大部份的赞歌 (Bhajan) 都以华文为主。

每个赛中心每星期都会举行最少一次的赞颂会 (Bhajan)。Baba 的九大行为规则 (9 codes of Conduct) 内的其中一项就是信徒们每月都要参与最少一次的赞颂会。每星期最好能有一次家庭成员的赞颂会 (weekly house Bhajan)。Baba 曾说一个家庭的成员如能在一起 bhajan 及祈祷，那么这个家庭一定融洽、团结、快乐的。

在赞颂会之前、正在进行中及之后我们所应注意的事项：

(一) 赞颂会之前

- (a) 冲凉及更换乾净的衣服，因为我们的身心是神所驻扎的庙宇。
- (b) 应持有尊敬的态度，因为这是与神的约会。最好能在神坛旁摆放一张桌子和手巾，这象征 Baba 在场聆听。因

为 Baba 曾说过那一处有 Bhajan, 他就会到场聆听。

(c) 我们应半填饱我们的肚子, 这是为什么呢? 因为如果我们空着肚子静坐时, 就会饿了而想到食物, 而不是神。如果吃得太饱, 静坐时便会觉得困乏而想睡觉, 那就不能专注了。

(d) 在衣著方面, 我们要穿得舒适和简朴。狭窄的牛仔裤、没有袖子的上衣、短裤以及暴露的衣著都应避免穿来赞颂会。

(e) 在去参加赞颂会的途中, 我们应要注意我们的言行思维; 要看好的、听好的、想好的、说好的及做好的事情。不谈是非、不发脾气、不相骂和不做坏事。脑海中要一直想到神。如果是坐车去参加赞颂会, 最好能在车上播放 Bhajan 的卡带并跟随唱颂, 或者颂念经文。

(f) 要准时出席。

(g) 在赞颂会会所, 男女信徒分开两边坐, 通常是男左女右。前面两, 三行留给领唱者和乐器奏者。

(h) 在赞颂会会所内排坐的规则:

- 先到场地的就坐在前面; 由前面坐到后面。
- 迟来的不可尝试挤到前面, 以免扰乱到别人。
- 不可预先订好座位。
- 尽量坐得密一点, 留些空位给后来才到的人。
- 一坐下后就尽量不要换位子。
- 坐下后要保持肃静。这时候你可用内心向 Baba 祈祷、或默念经文、或静坐。
- 通常信徒们是坐在地上 (最好能放置一些席子在地面上), 也可以坐在椅子上。
- 会所内可以开灯或关灯。
- 可以穿鞋或脱鞋。(由该会所的主持决定)。

(二) Bhajan 正在进行中

- (a) 你正在与神沟通及倾诉，因此你必须
要虔诚和有信心。
- (b) 如果你会唱，就大声由内心发出的跟着唱。
- (c) 如果不会唱，就跟着哼或跟着拍子
小声念着 Sai Ram, Sai Ram . . .
- (d) 其目的是让你能精神集中，在这时刻
只想到神而把一切事情、烦恼抛在脑后。
- (e) 倾听领唱者那美妙的歌声～享受那音
乐的振荡。
- (f) 随着赞歌(bhajan)的旋律拍手。为什
么要拍手呢？
 - 帮助你集中精神（专心一致）。
 - 把不祥之物赶走。
 - 帮助血液循环；效果如脚底按摩般。

(三) Bhajan 过后

- (a) 静坐——Baba 的信徒是采用 Baba 所
推介的“光的静坐”方法，由其中一
位在场的信徒引进。
- (b) 静坐后，颂念经文及咒语(Prayers &
Mantras)。
- (c) 接下来就讲解与分享 Baba 的语录和
教导(Baba's Message)。这不只单
单把 Baba 的语录念出来而已，最好
能举出切身的例子或讲述自身的经
历，方能使听众更能深入的了解
Baba 的教诲。
- (d) 报告中心的活动，以及其他区域和中
央理事会（包括世界理事会）的动向
及指示。
- (e) 接圣火(Arathi)。如许可让每位信徒
（以家庭成员为单位）都能有机会接
圣火。在接圣火时，大家跟着唱圣火
颂。

(f) 最后分派圣粉(vibhutim)和圣水给大家。大家跟着唱圣粉歌。

(g) 如信徒有拿供品来供奉，这些供品就让大家来分享。

(h) 如有嘉宾或外地来的信徒，也可邀请他们上前来给一个简短的演讲。

Bhajan 过后不要马上站起来离开会所，因当静坐一会儿，享受 Bhajan 美妙的震波和神的赐福；想象 Baba 举起双手为我们加持与赐福。

当你要离开会所时，不要只是向神说声再见而把神留在神坛上。我们应把神放在我们内心里，直到下个星期的 Bhajan 之前，不论走到那里或做什么事，我们都要时时保持纯洁的心态。

来 Bhajan 有如把电池充电。平时有空时，尽量学习唱 Bhajan 和颂经文及咒语。

我洞悉你们每一个人的过去、现在、未来。
我知道你们受苦的原因，
我也知道你们怎样才能免除痛苦。 -Baba

BABA 的教导有助抵抗非典型肺炎

华谚

前言

近来人闻‘非典型肺炎’色变，它夺去数百性命，上千人感染了这病毒而危在旦夕。虽说神首降世，何以我们会遭受这一场灾难？如果以佛家的观点去探讨，它似乎又印证了因果的定律。大家记忆犹新，几年前爆发的一轮‘疯牛症’的根源也可能是人为，畜牧农场把泔杂了病死牛只残骸的饲料供牛吃，这违反大自然界里牛原本是草食动物。可能牛只体内排斥这些非草食的饲料而使病毒变种，科学家没有驳斥这个可能性。以此类推，谣传指人们可能吃了非一般的野生动物，而把无名病毒带进体内，造成人类这一场浩劫。

科学与灵修

科学家和医学研究人员日以继夜研制非典型肺炎疫苗但尚未成功，这不意谓这一切努力是白费的；而是病毒多变，使到此项研究工作空前艰巨。BABA 说，科学有如“C”字母，永远有一个

缺口。灵修有如“0”字母，完美无暇。现代科学永远在印证，发现及发明神所创造的一切。所以，灵修可以弥补科学的不足。我们除了严谨的依照世界卫生组织或卫生部的指示如经常以正确的方法洗手，戴面罩，有效隔离病人等措施，保持积极灵修意念以抗炎是必要的。

神无所不知，无所不能

神具有这两个特徵，不愧为医圣。以下是 SHIRDI BABA 显现神超凡医术的典例：

一天 SHIRDI 举止有异，卷起袍角想把玉蜀黍磨成粉末。几位妇女自愿代劳，磨完后私下分成四份想带回家。不料 SHIRDI 大怒，命令她们把玉蜀黍粉沿着村庄外围播散。当时霍乱症横行，幸得 SHIRDI 干预，所有村民得以倖免此难。

神慈悲为怀

BABA 曾经把信徒病状转移到自身，成功挽救了一名患上严重哮喘症学生的性命。他对学生说：

‘人说前世孽障必须今世自身偿还，神的恩赐也不能顶替。我可以保证这说法是不正确的，你不一定要亲还孽障！’

即是瘟疫肆虐，神本着怜悯之心，也会代替信徒消灾。例子如下：

1911年，印度发生大鼠疫。除了 SHIRDI 身上出现黑点，村庄里没有一人患上黑死病，无非是因为得到 SHIRDI 的加持，承受了他们致命的一劫。

抗炎最好的修持方法-巴赞 (BHAJAN)

瘟情紧张时期，与其等待神往世界每一个角落展开拯救工作，不如主动提升自身的灵修层次，方为上策。持有正确的心态，体内免疫力自然提高。以我的愚见，巴赞是最好的法门，为什么呢？

1. 颂赞神的名号

BABA 说：‘对那些善以比较那位医生最高明或那类药是最有效的人，医药和医院将是他们的选择。对那些知道神待他如亲子或赐福于他，他们的意愿将会转化为最好的定心丸。他们信仰的神是医圣，神的名号是最佳的灵药。’

BABA 曾经讲述了以下的事迹：

当他的肉身七岁时，霍乱症和鼠疫在布达巴地蔓延。有十二名六至十二岁的小孩，瞒著父母照常来晋见 BABA。他们也知道瘟疫是致命的，而对自身的命运感到忧虑。BABA 安慰他们人始终会死，所以不要对死有恐惧感。将一切付托予神，祈求自身免受疾病感染。BABA 也教导这群无知小孩膜拜神明，首先要知道神明其实寓居在我们心中。他编了几首赞歌，吩咐小孩以后傍晚六时在市集点燃油灯，唱起巴赞。当时，村民非常迷信；傍晚五时后无人敢远离寺庙，深怕村庄外围是孤魂怨鬼出没处。BABA 说所谓的魔鬼不存在以增强小孩们的信心。BABA 提议颂赞神的名号来驱走霍乱症和鼠疫。小孩们边唱赞歌边敲打乐器，从村庄至到河床。短短的三天后，瘟疫已无影无踪了。

2. 神必定降临聆听巴赞

BABA 说：‘那里颂赞神的荣耀，神必定莅临。’有无数次的迹象显示 BABA 参与每次的巴赞，甚至责备信徒没有在预定时间开始巴赞。试想一下，每次巴赞有如珍贵的达善 (DARSHAN)，与神首会面。BABA 也说：‘为什

么怕，有我在此。’神来到我们巴赞的道场，肯定会净化场地成为圣洁的地方，信徒可以无忧无虑的进行一切灵修活动。

3. 宇宙真言 GAYATHRI MANTHRA

此真言铭记在人类最古老的圣经内，可谓真言之中的真言。它是由廿四字节组成，其中两字节具有保护的含意：

‘bhar’ - bharga - 保护

‘nah’ - dhanin - 保护

西方人对这真言所产生的振波作研究，发现如果正确地吟诵这真言，周遭的环境也明亮起来。无论你是居家，旅行或工作，真言为你提供保护作用。如果我们对神持有虔诚之心，深信着真言的效能，可以提高我们体内的免疫功能。

4. 祈祷

神总是在聆听任何一种语言的祷告，甚至哑巴静默的心中话。神永远乐意为带来德行的祷告作出适当回应。BABA 也说：

‘诚恳的为全世界带来欢乐而许愿。不要只是为你的家人及亲朋戚友祈祷，因为狭隘心

思的祷告不会起任何作用。你应该为世界所有国家的人民祈福。’

我们除了祈望所有非典型肺炎患者早日康复，也应该为所有参与抗炎的医务人员打气。祈求他们在这坎坷的抗途上免受致命的感染，保持高度的毅力和战斗力。他们是这道疫河的防堤，一旦崩溃，后果不堪设想。

为那些研发抵抗非典型肺炎病毒疫苗的科学家祈祷是否符合逻辑？我们先了解伟大科学家爱因斯坦被问及心中是否有神的答案。他相信宇宙是由神所创造，因为宇宙的结构简直是无瑕可击。多数科学家认为重大的发明或突破源自那一刹那的灵感，灵感是凭超意识状态下直觉所产生的。在超意识状态下，人可以和神以心灵感应沟通。我们可以祈愿科学家们早日承蒙神恩，得以提供疫苗方案。

5. 接圣火(ARATHI)，圣粉(VIBUTHI)，圣水

ARATHI 在梵文的意思是“结束”。我们在巴赞结束前所唱的圣火颂具有神圣含义。BABA 赋予那挽有樟脑的火焰的作用是，象征

着一场祈祷会的有效性及其神圣意义；是信徒们对神热念的顶点。神回报予信徒们圣洁的神光。

在一项访谈中，BABA 提到圣粉的意义。它代表万物有生必有死，终归化为灰烬。我为那些带着爱我和虔诚之心而来的信徒幻变圣粉，就是要提醒他们这一点。像其他所变的物质，圣粉也是护身符，具有医疗和保护作用。有别於魔术师的戏法，圣粉是神性的象征。我们就当接圣火后所吃下的圣粉为维他命 C。

日本科学江本胜 (MASARU EMOTO) 对祈祷是否能对未净化的坝水起作用做了一项实验。在显微镜下，听了祈祷的水形成七角形的晶体。所以不只我们置放神坛那一小瓶的水被净化，巴赞中虔诚的祷告也能净化珍贵的水源，免遭致命病毒所污染。我们的人体 75% 是水份，参加 Bhajan 一齐祈祷肯定会带来净化效果。

不要过度害怕和忧虑

SAIGITA 记载的一则故事，奉劝世人面对大瘟疫时；不应感到过度害怕和忧虑。

有一次，一个村庄发生了一场霍乱症，医生的家刚好座落在村子进口。医生看到霍乱女神经过家门，就问女神来临的目的。医生也殷勤地献上一杯咖啡，女神道明她要索取一百五十条人命，医生也不表异议。不久过后，村长要求医生证明共二百五十名人士死於霍乱症；医生惊奇女神并没有守信用。当女神再次回到医生的家时，医生质问女神为何不守信用。女神解释说她只带走一百五十人命，其他一百人死於过度恐惧，与她无关。

对神信心十足和保持虔诚之心

在一项访谈中，记者问 BABA 如何治好垂死病人，甚至起死回生。BABA 回答：

“身为天神下凡，他具有神本来内在和全能的力量，他的意愿及决定很自然地主宰这道力量。不过，病人康复的异常现象是基于两方面的因素。我只能治好，拯救，甚至从死亡中复活那些心灵上处於可接收状态的人士。比如导电时，阳性及负性电流都在流通。我令人复原的能力是

阳性电流，你对我的虔诚之心有比负性电流。两者互动时，虔诚之心就产生所谓的康复奇迹。”

“人生病或健康取决於心念。一切是由人自身所引起和推动。所以治疗时，他的心念必需对神的力量有信心。我所做的只不过投资信心，毅力和力量在他身上，使他能够治疗自己。那是我无穷无尽的爱，与信徒对我坚定不移的信心互动产生所期待的效果。”

结语

BABA 说：‘神首降世，也不可以即刻解决人类面对的难题，因为这种过度干预的手法违反了大自然的因果定律。人因为活在自负和贪婪的现实世界里，因果定律支配一切。种瓜得瓜，种豆得豆，自食其果是天经地义的事。唯有循循善诱，晓以因果大义；提升人类价值观以引导人类走向正途，才是长远及有效的解决方案。’

看来神也是期望人类可以藉此事件吸取教训。不分国际，肤色，宗教；抛开政治歧见，群策群力，集中一切资源研发克制非典型肺炎的疫苗。这样才能感动神明大发慈悲心，制止这一场人类空前的浩劫。

-SAI RAM.



光明与黑暗

(摘自外文文丛书)



黑暗

不断的撒播黑暗的种子，你看过这种人吗？
深皱着眉头，你接触过这种悲哀表情的人吗？
你的表情 具有超强的感染力，
影响你的家人、亲戚、朋友、你有没有经验过？
带着悲伤表情走路的人，到处撒播悲哀的种子；
带着不愉快的种子，到处撒播不愉快的种子，
那是比边走边撒播细菌的人 罪恶更重大。

光明

不断的撒播光明的种子，你看过这种人吗？
不断的把幸福的微笑浮现在嘴角，
你接触过这种愉快表情的人吗？

你有没有把幸福撒播给别人？

你的表情 具有超强的感染力，
影响你的家人、亲戚、朋友、你有没有经验过？

不要埋怨你没有东西给别人，
虽然你一无所有，但是你幸福光明的表情，
就是给别人最珍贵的礼物。

看到孩子的脸时，看到先生的脸时，
看到太太的脸时，看到兄弟的脸时，
看到姐妹的脸时，跟菜贩打招呼时，
遇到熟人时，只管把幸福的表情挂在脸上，
你就是那个到处撒播幸福的人。

你把幸福挂在脸上，到处撒播幸福的种子；
你带着愉快的表情，到处撒播愉快的种子；
那比给别人任何珍贵礼物都要有价值啊！



选择愤怒

蔡圆美

最近参加一个课程，有关心理疗伤过程，著名心理学家克里斯多福·孟(Christopher Moon)有独特的见地，愿与大家共分享之：-

1. 人在长大的过程中，经过许许多多的际遇及创伤，尤以小时一到七岁最为深刻，致使我们在潜意识里形成不可磨灭的信念。
2. 很多信念都建立在恐惧的基础上，例如一个小孩犯错时在母亲漫骂之下建立了‘我不够好’、‘我不值得被爱’的负面信念(negative belief)，全都深藏在潜意识里。
3. 这些负面信念不时都会在生活中浮现上来，致使我们就真的相信自己‘我不够好’、‘我不值得被爱’，所以我们在我们的一生中未能充份发挥自己的才华，浑浑噩噩的过一生。
4. 我们也有一些不正确的信念，大多是自小被培植的，例如：‘男人不可轻易掉泪’但却被容许大发脾气；‘女人可以伤心掉泪’但却可要忍气吞声。

5. 在这许许多多的信念之下，我们被教导尽量不去感觉我们内心深处的情绪如：不满、悲痛、恐惧、罪恶感…，久而久之我们麻木了，倒反而以为自己修养高，能够自我控制，殊不知这些却造成了我们与周遭的人不能建立良好的亲密关系，尤其是与我们的配偶及家人。

6. 在许多的情绪中，特别是男人最有权利去选择愤怒、生气、大发脾气、暴跳如雷，因为这是最简单快速的解决方法，尤其是降服镇压他人。

7. 愤怒是如此的突升上来，根本无从知晓它源自于何处。其实它源自于潜意识里头从未被治疗的旧伤口浮现上来。比方说一把刀子插入你的心头伤了 you，你从没有去治好那个伤处，一旦有人再掀开它，你就会再因伤痛而选择愤怒。

8. 在愤怒时，其实是你正在保卫你的伤痛，但外人包括你却误以为你正在作出攻击。你以为你在对某人或某事生气，其实你是对自己的那个伤口生气。比方说你以为妻子夜归使得你生气，其实并不然，你是在对自己的‘伤口’生气，‘伤口’是你的负面信念‘我不够好’、‘我不值得被爱’，连妻子也敢夜归看不起我…。

9. 如果你选择愤怒，暂且熄怒，去深深感觉体会整个过程的情绪，感觉悲伤、自责、罪恶感、害怕…，然后相拥而哭或抱头大哭，接着对自己温柔，疗愈自己的‘伤口’（即拔除负面或不正确信念如‘我不够好’、‘我不值得被爱’、‘我没有用’、‘我注定失败’…）。

我们的至尊 BaBa 的确有教导我们如何熄怒，如：对着镜子看着自己生气丑恶的脸、喝一杯冷水、躺下来、或自己离开现场。

但熄怒之后，对我来说，也只是压制怒气而已，我们往后也会再次暴发，后果更是不堪设想。我们的矛头还是指着他人或他事，要他们为我们的愤怒而负责；其实不然，我们之所以会愤怒，是因为他人或他事触动了我们的旧‘伤口’，比方说我们的配偶最能时常揭开我们的旧‘伤口’而惹恼了我们，我们应该感谢配偶提醒我们要为自己的旧‘伤口’负责，只有疗愈自己的‘伤口’（即拔除负面或不正确信念）才能自强，向人生的道路大步迈进！

这符合了 BaBa 所说的；‘你，形体、心智或灵魂皆是一场梦想…，人生是一场梦想，实现它！’意谓着压制形体的愤怒，再往心智或灵魂

去探讨，方能充份活出自己的每一场梦想，让它一一成真！

故此，下一回你对某人或某事生气时，你可采取以上 BaBa 所教导的熄怒方案之一，紧接着去为自己的愤怒负责，去探讨到底那旧‘伤口’是什么，去治疗它，去善待自己，以这样的过程，你将会发现你不再会轻易的被某人或某事激怒，因为你已坚信自己是一个有用的人、值得被爱的人、成功的人！你将会大大改善你与配偶、家人、亲朋戚友、周遭的人的亲蜜关系，这会使你的生活及人生更丰盛及多姿多采！

Sai Ram



Knowing the way is not enough, the path must be traversed to reach the destination. That journey is service to society.

光是知道那条道路是不够的，你必须上路才有可能抵达终点。那条道路便是服务社群。

- BaBa

通告

致： 各位赛兄弟姐妹

2003 年全国华人赛信徒大会

"安心就能安世界"

1. 全国赛中文组将于 2003 年 10 月 24 日至 2 在吉隆坡珍珠苑酒店 (Pearl Point International Hotel) 举行三天两夜的全国华人赛信徒 (以中文为媒介语) 大会。届时请华人赛信徒偕同家人、亲朋戚友前来出席参加此盛会，共享 BABA 之恩泽。

2. 盛会报名费用如下：

a) 双人房每人 RM140.00
(两人一房)

b) 单人房每人 RM290.00

c) 小孩 (12 岁以下) RM130.00

d) 如不住宿：每人 RM90.00 [茶点(1)，早餐(2)，午餐(2)、晚餐(2)]。

包括：

酒店住宿两晚，
茶点(1)，
早餐(2)
午餐(2)
晚餐(2)

3. 如有意在大会呈献节目或对节目表欲提供宝贵意见，请在 15-05-2003 之前直接联络圆美赛姐 (Sis. Chuah) Tel.No.: 03-62734528 Fax No.:

03-62741817, 或 杨孔伟赛兄 Tel. No.03-78777828.

[在截稿之前已有 4 组人员报名参予节目:-

- a) 檳城(歌咏), b) 亚罗士打(午蹈),
- c) Skudai(话剧), d) 吉隆坡(相声)。

- 4. 附上报名表格 (可用副印本 = photostat copy) 。报名截止日期为 31-08-2003。
- 5. 当前要务，多鼓励新人参加，请各中心速呈上报名参加大会人数，以预订酒店客房为要。
- 6. 大会节目表将随后寄上。

谢谢 Sai Ram !



蔡圆美 敬启

马来西亚赛中央理事会副主席 (SCA)

莫错过参加

2003 年全国华人赛信徒大会

“安心就能安世界”

2003 年 10 月 24 日至 26 在吉隆坡珍珠苑酒店
(Pearl Point International Hotel) 举行。

节目大纲如下：

24-10-2003 (星期五)

时间	节目
2.00pm	登记
7.00pm	颂赞 (Bhajan)
8.00pm	BaBa 生平简介(影片观赏)
8.45pm	赛中文组一览

25-10-2003 (星期六)

时间	节目
6.15am	静坐
7.00am	颂赞 (Bhajan)
8.00am	欢迎词
8.45am	寻找桃花源
10.30am	BaBa 的邀请卡(1)
11.00am	赛陪你解忧

2.00pm	乐唱乐有 Feel
3.00pm	有教无泪
4.30pm	百万大赢家
5.30pm	赛的快乐哲学 - Bro. Dato Jega
8.00pm	文娱晚会

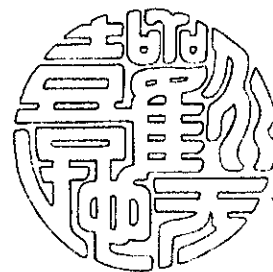
26-10-2003 (星期日)

时间	节目
6.15am	静坐
7.00am	颂赞 (Bhajan)
8.00am	新闻开麦拉 - 大会简报
8.30am	BaBa 的邀请卡(2)
9.00am	关怀培爱 - Bro. Dr. Suresh
10.30am	赛法交流 - 问与答座谈会
11.30am	安心方能安世界 - 总结

注：

大会保留删改大会节目表的权利。

如有信徒在大会过后想参观赛小学，可向大会负责人员另行安排。



有您的参予和捐助 百善必能顺利出版!

欢迎投稿及/或助印, 来稿/或乐捐支票请寄:

“Sathya Sai Central Council of Malaysia”
c/o 39-2, Jalan Tanjung SD 13/1,
Bandar Seri Damansara,
52200 Kuala Lumpur.

邱萌杨赛姐 : Tel. 03-40233755, H/P : 012-2004893

蔡圆美赛姐 : Tel. 03-62734528, H/P : 012-2733025

助印者芳名:

Jacy Wong (Langkawi), Lee Siew Heong, Chin Kon Len, Dr. Lee Chow Yang (Bayan Lepas), Yong Siew Kian, Chan Den Kee, Law Poh Peng, Law Poh Gaik, Wong Choon Keng, Law Swee Peng (Sg. Bakap), Alvin Lee, Chan Kien Huei, R. Chan (New Zealand), See Kim Boon, Chuah Kim Lian, Chua Seok Lee

2000 年度赛中文组区联络员名单:

- Mdm. Tan Ah Heoh (Sis. Lai) (Raub, Bentung)
57, Taman Raub Utama, 27600 Raub, Pahang. Tel: 09-3557581
- Sis. Kee Book Ing (J.B. Batu Pahat, Muar, Segamat)
Bik. 229 # 09-141 Chua Choo Kang Central, Singapore 680229
Tel: 02-7622946 (H) H/P: 016-7524195 Fax: C/o Miss Lim 07-2261601
- Bro. Tan Ah Lek (Tanjung Sepat)
No. 266 Jalan Pasar, 42800 Tanjung Sepat, Selangor Tel/Fax: 03-8574439
- Bro. Chan Kai Chiew (@ Chan Chiew (Perak))
2-A, Jalan Taiping, Lim Garden, 30100 Ipoh.
Tel: 05-5475779 (H) H/P: 016-5135608 Tel/Fax: 05-5277563 (O)
- Bro. Lee Tian Wu (Sabah)
P.O. Box 174, 89608 Papar, Sabah. Tel: 088-913968 (Night) 088-913417 (Day)
- Bro. Ng Chai Soon (Sri Sathya Sai Centre of Kuching)
Lot 65 & 66 Sec. 36 KTL/D Jalan Batu Lintang, Kuching.
082-487513 (H) 082-253277 (O) Fax: 082-337830
- Bro. Andrew Ong (Kulim, SP, Prai, BM)
No. 142, jalan Merbau, Taman Bersatu, 09000 Kulim, Kedah
Tel: 04-5302169 (H) 04-5394369 (O)
- Bro. Cheah Cheng Kok (Langawi, Alor Star, Kuala Kedah)
997 Taman Hup Huat, Lorong Shariff, 05100 Alor Star, Kedah.
04-7338703 (O) 04-7315295 (H)
- Bro. K.C. Wong (Central Region)
Tel: 03-6362110 (H) H/P: 012-2110668
- Bro. C.P. Leong (Seremban, Malacca)
2058 Bukit Blossom, Jln. Tok Ungku, 70100 Seremban
06-6316776 (H) 03-22745055 (O) H/P: 012-2026817
- Bro. Wee Tin Keng (Kelantan)
59 Kampong Padant Rokma, 16250 Wakaf Bharu, Kelantan
09-7197685 (H) 09-7190001 (O) H/P: 010-9807685