



百善



第二十六期

目录

安心就能安世界	02
浅说真理	14
关爱培育研讨会及马来西亚 赛中央理事会的使命及服务	23
降服于BABA的莲花足下	28
担心与害怕	34
BABA谈“爱”	37

2004年六月



“安心就能安世界”

蔡圆美

(马来西亚沙迪亚赛中央理事会中文组举办 2003 年华人赛信徒大会-从 24/10/2003 - 26/10/2003 假吉隆坡珍珠苑酒店举行)

(一) 捏了一把冷汗

1.1 2003 年 4 月赛中文组向全马各赛中心发布通告及参加表格，恳请各中心中文组负责人及领袖传达“安心就能安世界”华人赛信徒大会的消息及要求把填妥的参加大会表格于 31/08/2003 (截止日期) 前呈交给大会筹委。

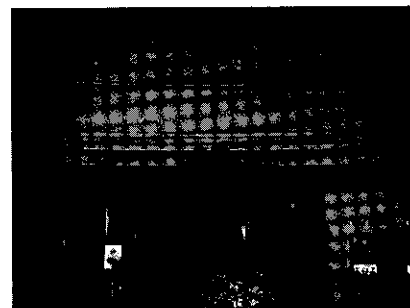
1.2 截止日期时报名人数仅有区区 58 人；

1.3 筹委会与大会场地-珍珠苑酒店所签署合约的条约之一是有限定参加者的最少人数数额的，即是如预订 250 名，出席人数只有 58 名，那么筹委会要承担差额 (即 $250-58 = 192$) 的费用；

1.4 基于上述 1.2 及 1.3，当时的筹委会正如热锅上的蚂蚁，坐立寝食不安；

1.5 展延截止日期，努力鼓吹会员们参加，自不在话下；恳切不停歇的向至尊 BABA 祈祷，恳求他“催请”、“召唤”会员的参予果然奏效。但着实却令筹委“捏了一把冷汗”。

1.6 全国出席参加大会人数总共 284 人。



珍珠苑酒店门前的大会布条

(二) 兰屿岛和丹绒士拔果然非凡

2.1 兰屿岛的赛信徒们在 Bro. Yunik Tan 夫妇的带领下，过了海，包了“巴士”千里迢迢，风尘扑扑直驱大会场所。24/10/2003 一早一团人马到临，浩浩荡荡，气势非凡。

2.2 接着丹绒士拔华人诵赞小组主席陈良福夫妇也不让美，他带来的赛信徒喜气飞扬，

“Sai Ram”声不绝，至尊 BABA 的爱充份洋溢……。

主席献花给世尊



(三) 庄严大方

3.1 24/10/2003 晚间檳城赛信徒歌咏团，男女衣冠整齐大方的为大家呈献庄严美妙的歌曲。激励人心，共同在灵修道路上迈开大步，真是可喜可贺；



檳城赛信徒歌咏团

唱出华语歌曲，赢得台下听众的热烈掌声及无限赞赏！

3.2 难能可贵的是这支歌咏团的团员众多是受英文教育的，尚能咬词清楚的

(四) BABA 生平简介，不厌其烦

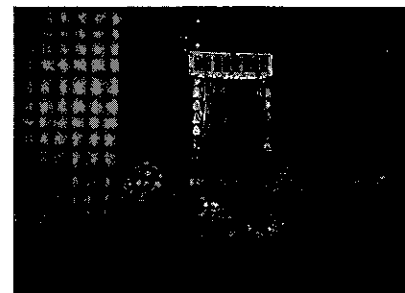
4.1 24/10/2003 8.30 晚间李顺德赛兄及欧金丽赛姐一对夫妻档娓娓道出 BABA 生平简介，再加上精彩影片加强效果，真可是“听者不厌，说者不烦”；

4.2 大家深深为 BABA 降临人世的目的、奇迹、事迹、神迹、功业……所吸引，各自回房休息时仍然一边走，一边不绝赞叹 BABA。

(五) 神恩浩荡，如沐春风

5.1 25/10/2003

8.30 早上，叶翠玉赛姐采访来自森州的杨秀琴赛姐。杨赛姐扼要细诉 BABA 如何赐她得了一对儿女、拯救她被怀疑得了皮肤癌的危难而使得重生……。听者莫不拭泪，莫不称奇。



Baba 的神座

5.2 杨赛姐感恩 BABA 的宠爱、认同及赞叹 BABA 不忘成为 BABA 的工具。她是“百善”刊

物流通的“包办”，既不收费反倒贴邮票负责邮寄“百善”传交到每人手中。

(六) 愈唱愈美妙

6.1 纪木英赛姐这一名资深赛 BABA 老将率领柔佛州赛兄弟姐妹上台为大家演出“巴赞”所应遵守注意的事项；

6.2 生动有趣的演出不使人觉得“说教乏味”，却充份将我们不时在“巴赞”中所频频犯上的错误尽至淋漓揭露出来，让我们觉得“汗颜”不好意思，然后痛定思过，不要再重犯。



Bro. Dato Jega 与大会主席杨孔伟赛兄

(七) 十滴海水

7.1 难得印裔赛兄 Bro. Dato Jega 在欢庆屠妖节百忙之中仍拨冗前来与大家分享为题“十滴海水”的演讲；

7.2 如何把 BABA 基本教义应用于日常生活，而不停留在“神迹”的阶段、须讲究修行、把生活“赛化”，就犹如只汲取“十滴海水”（“赛十个教义”）而不须喝完整个海洋的水都能了悟海洋（“赛 BABA”）之伟大；

7.3 Bro. Dato Jega 又唱又演又说，Sis. Cheah 从旁翻译得体，大家都听出耳油，受益良多。

(八) 心灵大赢家

8.1 Bro. 陈恒义及 Bro. Alvin Lee 这一对比亲兄弟都亲的赛兄弟，默契“到家”，天衣无缝，妙趣横生的在我们的电脑高手黄永谚赛兄精心配制（化了两个多月编写电脑程序）之下，以电视“百万大赢家”方式，两人把大家带入一回合又一回合的竞赛中；

8.2 “心灵大赢家”这个别开生面的节目是以至尊赛 BABA 的事迹用一问一答的方式进行，答对有“灵修奖金”。在这个节目中，至尊赛 BABA 可是“焦点”，他全然控制整个场面，使每个人在陈赛兄一问，Alvin 赛兄一答之间，都高声打气，不忘欢呼！

8.3 当然这个节目的幕后工作“功臣”黄永谚赛兄及发起“点子”杨孔伟赛兄（大会主席）功不可没，自不在话下。

(九) 有教无“泪”

9.1 蔡金莲赛姐阐释 BABA 如何要大家学习成

为有动力、有影响力的父母，言教身教的技巧、技能，沟通、实践都是必须具备的先决条件；



观众听得津津有味

9.2 有者马上将阐述抄录成笔记，有者演讲过后提出疑问，蔡赛姐在休憩之间应接不暇。

(十) 无时不安心

10.1 Bro.Dr.Suresh 幽默一流，教我们如何切身将 BABA 的“大爱”先发动自己，再转换为反动、互动，紧接下来全然的皈依及投于 BABA 的莲花足下后，从此无时不安心，从此可以永浴

“爱”河；即使人生起起落落，都能体会 BABA 的爱及获得恩宠；

10.2 “安心就能安世界”为大会的主题，“无时不安心”正为此画龙点睛，大家都“龙马”精神起来，发愿不单在日常生活中只是做好的工作“good work”，也要做神的工作“god's work”；但要当 BABA 的工具，非有虔诚（Devotion）及热忱（Enthusiasm）不可，而这底下推动着一切的，就只是“爱”（Love）……。

(十一) “调剂”、“刺激”为两全

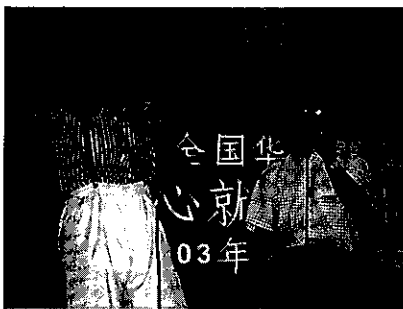
11.1 25/10/2003 晚间 8 时呈献文娱晚会，晚会诸多节目有“调剂”作用，如 Tanjung Sepat 的新潮戏凤，李佳小妹妹的献唱“卢冰花”等等；

11.2 话剧“四个太太”来“刺激”思维，激励大家在追求身体感官享受、财富、个人家庭成员幸福之外，“除了神没有人真正属于你”，所以在有生之年，也必须把时间、精力，心思拨给神，接近亲近神不容忽视；陈丽育赛姐“女扮男”唯妙唯俏，“四个太太”由

叶翠玉扮忠贞太太（“神”），卓慧华赛姐扮贤淑二太太（“个人家庭成员”），柯丽月赛姐扮令人惊羨的三太太（“财富”）及蔡金莲赛姐扮“唯我独尊”的四太太（“身体”），全场的观众都报以热烈不绝的掌声；

11.3 孟沙赛中文组（SCA）的歌咏团在徐金文赛兄的指挥下，唱出每个人的心声，那就是“赛神圣的名号带来安宁和欢喜……”。

11.4 由黄永谚赛兄及杨润发赛兄两人搭档的相声，将BABA的爱传达转送，个个感染BABA的爱，也个个都成为“爱的化身”。



黄赛兄与杨赛兄精彩的相声

（十二）新闻开麦拉

12.1 26/10/2003 早晨 8.00am 报告由黄永谚赛兄及卓慧华赛姐主持，别开生面，就把 24/10/2003 到 25/10/2003 的大会参与者的采访、各精彩节目的扼要大纲，以电视新闻播放方式呈献给大家。

12.2 连夜“赶工”不眠不休的促成这节目的背后功臣，除了黄永谚赛兄，尚有 Bro. Kok（拍制影片、剪接），杨孔伟赛兄（摘写新闻简报）等人。

（十三）最大的神迹

13.1 孟沙陈丽莉赛姐与大家分享 BABA 如何走进她及母亲和家人的世界。由 BABA “变圣粉”、托梦、显灵到亲自召见“开解”她，并拯救她，诸多的神迹如果不是自己亲身见到丽莉本人（及观赏求证之照片）和听到丽莉本人口述，想必无人能想像世间还走着一位如此慈爱的神。

13.2 但陈丽莉赛姐所强调的是 BABA 的最大神迹是她内心的蜕变。归依了 BABA 之后的丽莉，她的生活改变了，内心及人生观改变了，人生也改变了。她所过的日子是充实、踏实、实在、安心自在的……。

13.3 陈丽莉赛姐分享“BABA 的邀请卡”的一席访谈为大会的主题“安心就能安世界”再涂上缤纷亮丽的色彩，我们深以她为模范，与 BABA 同行，必然安心自在。

(十四) 回馈与分享

14.1 “回馈与分享”是由大会参加者经过了这几许的节目后给 BABA 及大家所作的回馈；

14.2 真没想到这节目（虽然参与者没有多少的时间准备）的反响带来这么多的冲击及惊喜，让我们发掘了原来赛信徒是多么的有演戏的天份及才华，能在最短的时间内把 BABA 的人类价值编写成剧本、

找出最佳人选当演员、挪出“就地取材”的道具，把每人与 BABA 的切身体验搬上舞台。

14.3 这个节目大家的积极参予及投入，使这个大会成为大家的大会，这也就是大会的成功之处！

14.4 这“回馈与分享”节目是由李顺德赛兄精心策划。

(十五) 赛陪你解忧

15.1 资深的老“姜/将”即全国主席谢云光赛兄为大家所提出的疑问一一作解答，间中蔡圆美赛姐也稍微作“补充”，Bro. Billy Foong 也从旁辅助。

(十六) 安心就能安世界

16.1 在李顺德赛兄及欧金丽赛姐的提议及催促下，大家手拉手围着圈子，声声祝福、“Sai Ram”歌声、叮咛声、泪水涟涟下，依依不舍的互道“再见”！

16.2 “安心就能安世界”大会圆满结束。

浅说真理

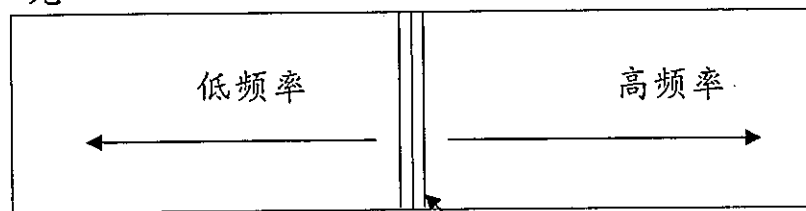
李天务译

我们每个人的内心深处都有某一种能量在帮助我们，引导我们，给予我们良知（conscience），使我们知道什么是对的，什么是错的。这“某一种能量”也同时给予我们知识与智慧。每当我们面对一个问题而想不出答案的时候，我们静静地坐下使头脑放松，往往会在一刹那间的直觉（intuition）获得答案。牛顿对地心引力的影响的难题曾有一段时期百思不解；他暂时把问题放下，出门散步把精神放松，然后静静地坐在一棵苹果树下，偶然看见一粒苹果掉落在地上，一刹那间让他领悟了万有引力定律统御微粒子与各星辰行星的运动之道理。很多伟大的科学发现并非在严肃的思考过程中或经过做出许多的计算中而是在头脑放松的时刻才领悟或发现的。那就是当“直觉”…（intuition）开始操作的时刻。

所以探索“直觉知识”或智慧之根源是很重要的。唯一能够带领我们达到这根源的道路就是《真》或真理。

我们多数对《真》的定义混淆不清；凡是用我们肉眼可以看见的、手可以触摸到的、我们都相信它们是真实。但是科学可以轻易的证明透过肉眼或其它功能所见、所触的一切形体并非真实的。现在且让我们进一步加以分析；当我们的视线投在我们朋友身上时，透过我们的肉眼可以看见他们的体态与美陋。究竟是什么使我们可以看见？答案是光。据我们所知，光就是一种能…电磁能。

无线电波 微波 红外线 紫外线 X光 r光



可见光线
电磁能光 (波) 谱

这种可被看见的能量部份只是整个电磁谱的微小部份而已。比如热能或红外线比光的频率低，就不能被看见了。频率比这些更低的是用于炊煮的微波。比这更低的是无线电波。频率比光更高的是 X光、r光（gamma ray）和

其他宇宙光（线）。这些能（光）没有一种可以通过肉眼而被看见。让我们假设可以看见 X 光而不是普通的光，於是乎当我们再把视线投注在我们朋友身上时，这一次我们却不能看见他们美丽的外表，而是看见他们为骷髅，人再不是所看到的美与魅力。

现在假设我们可以看见无线电波，我们知道当我们把一具收音机置放在房间里，同时把房间的窗门关闭，然后按下收听扭，我们会发现到无线电波可以轻易贯穿及透过墙壁、门、窗或天花板。如果我们通过无线电波去观看，许多东西通常显示为固体的都不能被我们看见。在研究宇宙的疆域里，天文学家并不只依赖可视见的光线。他们用微波、红外线、紫外线、X 光等去观察星球与天体，结果发现新的天体系，否则是不可能的。

从上述的分析，很清楚的显示我们只能看见那些常蒙骗我们、给我们错误印象的事实的小部份而已。我们就好像是盲人出外探险而遇上大象。一人摸到大象的鼻子说大象像一条大蛇，另一个人摸到它的尾巴说它像一条绳子，再另一个人摸着它的脚而说它像圆柱，最后一个摸到它的身体则宣称所有其他的人都错

了，而自己坚持说大象是一堵墙壁。他们就这样的不断争辩下去。

人就像盲人在这世界暗中摸索，因为他不知道真理而感到失落与混淆。他把自己牵属在显示如真的事物上，但很快的就感到失望，因为这些事物是变幻而不是固定永恒的。科学家告诉我们一切都是《能》。爱因斯坦给我们一个关于能与物质的方程式，那就是 $E=MC^2$ 。我们现在只讨论一种能；即是电磁能。其实还有很多种《能》……磁能、电能、万有引力磁场甚至心性能——没有一种可以通过眼睛可以看见的。如果我们看见每一种能和这些能的波频率，那么我们就会看见这宇宙是一个不断变化、一望无际的能海以及千千万万在荡漾变幻无穷的颜色。没有一样是静止或不变化的，这一切都处在不断变幻状态中。而人所能抓着的没有一样是永恒的，一切最后成空而带来失望与痛苦。因此，我们必须懂得放下、不执着、不牵属于一切变幻无常的事物上。

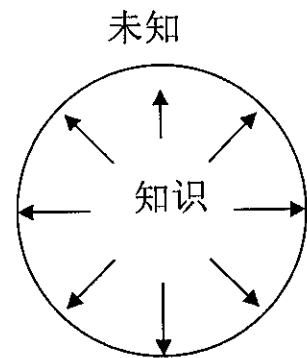
以前村民要捉猴子是很容易的，他们放置一个盛猴子喜欢吃的食物的窄颈壶在猴子常出没的树下。猴子出现时发现壶里有食物就会伸手进壶里抓紧食物而手不能拔出来，村民火

速冲前把猴子逮住。猴子不愿放开食物而拖着笨重的壶走，因为只用一只手不能爬上树，结果才被人抓着了。

从这故事我们会觉得猴子很不明智，如果不执着食物，手就可以从壶中拔出，没有了那笨重的壶的拖累就可以安然逃脱了。人就像这些猴子，我们把自己牵属于物质上的眷念、自身问题以及对其他人的沉溺，我们将陷落在一个充满痛苦的尘世上。我们所需要的就是放下，不要执着那无常的一切而获得自由。没有执着、没有牵挂，心自然清静。如果我们希望执着某一样东西，它必须是永恒不变，这样才不会失望。

在我们进一步探讨《真》之前，我们必须对《真》达致某种程度的共识。比如我们昨天说是这样，今天却改变了另一种说法，而明天又再说另一种，别人就会说我们所说的不是真理，真理怎能一天一天改变？依照演译法来说，今天是真理，一百年或百万年后也应该照样是真理。真理是不经历变化的，它是永恒的。真理时时保持不变，过去是这样，将来也是这样。真理是没有开始，也没有终止。这就是正确的“真理”定义。

了解了这真理的定义之后，我们就可以探索真理了。我们知道在物质性的宇宙的一切都在不断地变化，所以不符合上述的真理定义。就以我们的身体来讲，一百年前此身不存在，一百年后此身即经解散。即使现在，此身无时不在变化，每一秒，每一瞬息之间，新的细胞在产生，老化了的细胞在死亡。所以此身不可能是我们的“真我”。其实它只不过是正在使用着的一部工具而已。我们一旦领悟了此身只不过是一部工具而并不是我们的真正自己后，内心就会充满着无限的宁静。当有人向我们粗言恶语时，我们会一笑置之，不会觉得他在伤害我们，因为我们不是“此身”，所以能保持不受影响。



为了可以在物质宇宙里找到“真理”，我们始终必须走到最后的一个地方…自己（向自己内心探索）。我们之前在这方面的探索做得很少。过去我们对宇宙的探索大都是向外的，好像科学家不断的向外探求知识，结果使

到他们离开自己越来越远。知识好比一个圆圈，圆圈的内部是现有知识。科学家通过他们的研究与观察而扩大了 this 圆圈，但是圆圈越大其圆周也越大，圆圈外面是未知。

所以当我们知道得越多就会发现更多不可思议的事物。“未知”好似无止境。科学家现在还是在知识的圆周上下功夫。他们在他们研究的领域内成了专家，因为知识圆圈已经变得更大了。但他们却没有办法掌握一切。因此我们不得不承认，随着我们在某一领域越来越专精，亦变得越加无知或者至少领悟到还有许许多多的东西是我们所不知道的。

无论如何，当我们懂得向内探讨，懂得放下，不执着，不牵属于不断变化的物质世界以后，我们的内心就会变得无限灵明清静。在这灵明清静无为境界深处，智慧诞生了，一刹那间，宇宙的奥秘就由此揭开了！

我们开始发觉在我们本身内心深处有一个我们经常与之接触的“知者”。这“知者”可称为“更高层次意识”、内驻之光或任何我们喜欢给予他的名字。圣哲称他为内驻人身的神或上帝 (God)、“佛性”或自身内里的佛

(the Buddha within)、“耶稣意识” (The Christ Consciousness) 或“灵性” (the Atma)。

我们突然间发现我们就是“那个” (That) - (“you are that of which all things in the universe are a manifestation”) 的真理。在这清静无为的深处，我们将会发觉这“意识”并不局限於此身之内，而是无限的扩张。我们的“意识”融合於一切意识而成为一体。你我或男女或动植物之间再没有分别心。我们知道每一个人的思想，因为我们存在於他们。甚至动物和植物的感受都为我们所知。我们已成为了呈现一切外貌形相的各种光波层面的大海洋。我们正如宇宙定律所云…成为无所不知、无所不在、无所不能。

当我们发现就在我们自身内的这个真理，我们就知道它的确是真理，因为它不再变化。肉身可生可死，但佛性 (灵性) 或内驻之神保持不变。甚至我们还没有出生之前它已经存在，没有任何东西可以惊动它，它是不会被毁灭的。所以我们不再恐惧死亡，因为我们是永恒的。

同时我们觉悟所有人类乃是一体，我们好像是一个大家庭，好像同一身体的细胞。在这身体每一细胞有它的职责要扮演。如果一个细胞伤害了另一个细胞……以一个癌细胞为例，那么整个身体都会受连累，最后甚至癌细胞自身也不能生存。但是，当这个细胞尽职责而协助其他细胞进行工作，那么这个身体就会很健康。同样的道理，当我们伤害另一个人时，其实就是伤害到自己。因为我们是同一生命的一部份。当我们为他人服务，同时也是为自己服务。因此为众人服务就成为了我们尽人类的责任所必须的一部份。当我们给予他人快乐，我们自己也感到快乐。我们给予他人越多，我们获得也越多。这么一来，爱就也变得很自然，因为我们爱他人也等於爱自己，甚至要爱我们的“敌人”也会变得很容易。

译自(Sathya Sai Education In Human Values)

(published by Sathya Sai Foundation Of Thailand)



关爱培育研讨会及马来西亚沙迪亚 赛中央理事会的使命及服务 (新闻稿)

黄永谚

关爱培育会议研讨有关儿童、青少年品格成长 及如何成为称职父母

以〔在家庭、学校、社群中培养人类价值观的综合法门〕为主题的关爱培育研讨会在2003年十二月四日及五日假八打灵SINGGAHSANA酒店成功举行。尊贵的妇女及家庭发展部部长 Dato' Seri Shahrizat Abdul Jalil 是该项研讨会开幕典礼的座上宾。

研讨会的参予者是：

- 幼儿园、中小学、学院及大学的老师与校长
- 教育家
- 青少年/社团/灵修/宗教组织领袖
- 中小学的家教理事会成员及主席
- 家长

这项研讨会也获得雪兰莪州政府的重视，尊贵的州行政议员 Dato' Ir. Lum Weng Keong 早在十一月十二日就已为这研讨会主持推展礼。

研讨会的主讲者计有：

1. 马来西亚教育总监 Datuk Abdul Rafie Mahat

- 题目：纳入国家教育系统的人类及家庭价值观 - 今天的局面及未来的需求。

2. 英联邦发展中国家基金会[UNCTAD]的高级顾问 Dato' J. Jegathesan

- 题目：为何需要关爱培育以提升生活中的人类价值观

3. 泰国教育部顾问 Dr. Art-Ong Jumsai Na Ayudhya

- 题目：人类价值观教育 转变的范例及所面对的挑战

4. 澳洲昆士兰中部大学学术顾问 Dr. Pall Dhall

- 题目：家长所扮演的角色 如何有效的把人类价值观溶入家庭生活

5. 赞比亚沙迪亚赛学院主管 Dr. Victor Kanu

- 题目：一个成功的典范 塑造特优品格的模范学府

6. 马来亚大学 Assoc. Professor Dr. Suresh Govind

- 题目：青少年 ... 提供充满人类价值观的欢乐生活方式

7. 沙迪亚赛学院副主管 Ms. Loraine Burrows

- 题目：人类价值观教育

鸣谢

此项研讨会主办当局 □ 马来西亚沙迪亚赛中央理事会衷心感激以下机构所给予的鼎力支持，使到该项会议能成功如期举行：

- 妇女及家庭发展部的慷慨赞助
- 教育部的协助与支持
- 雪兰莪州政府的资助

马来西亚沙迪亚赛中央理事会的使命和服务点滴

本会的 40 多个中心多年来秉着[默默耕耘，服务社会]的宗旨，定期举办捐血运动，探访老人院、孤儿院、残障中心及麻疯病院。本会也为饱受天灾困扰，贫穷人士和监狱中的囚犯提供适当的援助。

本会多年来在全国各地也曾经举办了多项大型医药，牙科及保健营。

从 1997-2000 年，本会在警示鉴定为青年犯罪率高的辛炳路组屋发动一项名为[以行动改善区]的运动，藉此为该社区提供服务及灌输人类价值观。从吉隆坡市长办公室提供的资料显

示，经过三年的努力，该区蓄意破坏公物、罪案及青少年行为不端的事件也大幅度降低。

本会也响应国际组织呼吁，积极参与人道协助。2000 年，本会会员亲自递送 18,000 张棉被于阿富汗战争难民。

美国 911 悲剧事件发生后，有感宗教分化日益严重，本会决定负起促进多元宗教团体之间团结及谅解的使命。

本会联合回教青年运动、天主教会、基督教会、佛教团体、兴都教会及锡克教会，催生了命名为[多元宗教服务友好团体]的组织。该团体在 2003 年发动了两项大型社会服务：森美兰州马口医药服务及保健营，也为马六甲州的残障儿童带来一天的欢乐。类似的活动也将会在 2004 年进行，也启发菲济和斯里兰卡同仁推动多元宗教服务活动。



降服于 BABA 的莲花足 下



Bro. Richard Lam (Johore Baru)
蔡圆美翻译

1993 年三月的某一天正是观音诞，日间逛着星加坡滑特庐街的观音亭，晚间我路经基士拿庙时，可瞧见大堂里挂着一张印度人的巨大照片，庙外却有些华人。我向其中一位男士探问这到底是什么一回事？这男士述说相片中的印度人是 Sai Baba，是他的导师也是他敬奉的神。他曾带着自己学业不长进的儿子到印度觐见 Sai Baba，经过 Baba 的加持，最近几年，儿子的学业成绩逐渐进步。

我因为好奇所以随着他进入庙内赛中心观赏信徒们唱颂赞歌 (Bhajan)。一位患有癌症的部长名字及许多病人的姓名都被写在黑板上。赞歌完毕后，大家把功德回向给这些病患者，祈求 Baba 加持，让他们早日复原，我内心感觉得非常舒畅。

我接下来参加过多次的颂赞，并同时向大家探询更多有关 Baba 的事项。不久之后我被告知这名患癌症的部长已康复，他的大名也在病人名单内被删掉。

1995 年三月，我第一次到印度去觐见 Baba，每一天成千上万的信徒就静静的坐在大庙堂内等待 Baba 的到来，以祈求 Baba 的赐福及加持。

10-04-1995 的早晨“达善”（“人与神会见”）。我与同团队的人共有 18 人很幸运的被 Baba 召见。当天早上，Baba 也同时选了 50 多人一齐召见。

我们在 Baba 的会客室内坐好，Baba 就站在我们的眼前。Baba 只用手在空中旋转几回，只见他手掌中握满圣粉，他迳自走向女信徒那边去，一把圣粉分发给她们。

Baba 又转回到男信徒这边来，向我身边的印度信徒说了几句话，接着手儿又转了几回，呈现出一枚银戒指替这位信徒戴上。

接着 Baba 坐了下来，离我只有几尺。Baba 问我旁边的印籍夫妇他们要什么。他们回答儿子想要攻读工程系，祈求 Baba 的恩准及赐福。Baba 说：“我们更须要医生”这对夫妇说如果这是 Baba 的旨意，他们会遵从。但 Baba 说此事毕竟也须自己的意愿方可。他们即与儿子商量了一阵子，过后他们对 Baba 说儿子决定读医科。Baba 说：“好孩子！好孩子！斯瓦米赐福予他”。

Baba 邀请星加坡的团员一齐进入另一间房间，给予个别的面晤。Baba 一一的探问每人家庭、工作的问题等等。

坐在 Baba 旁边的我，不时有听过信徒们都爱触摸或亲吻 Baba 的莲花足，但我总觉得此举很不合卫生。我也见过在大堂内一名妇女两次企图触摸 Baba 的莲花足，都给 Baba 示意不得如此做。所以当时，我对莲花足感到好奇，我将 Baba 的橙色袍子撩了上来，我没见着莲花脚，却只见到脚凳而已，我赶快放好 Baba 的袍子。我想脚凳上怎会没有莲花脚呢？过了一阵子，我又把 Baba 的袍子撩上来，这回我可看到 Baba 的莲花脚了。我赶快去触摸，Baba 间中也摸摸我的手。Baba 当时一直和团员们谈着话，

我看到我旁边的女士凝视着我，我也让她去触摸 Baba 的莲花脚。

我盘坐着，Baba 问我：“你要什么？”我说：“我的脚受了伤”。Baba 说：“我给你斯瓦米的足”。我有些傻了，怎么可能给我他的脚？他又问道：“你要斯瓦米的足吗？”。我不知如何作答，只好望着他，他也让我自己去想一想。他转而去与别的团员谈话。一圈回来后 Baba 又问我：“你要斯瓦米的足吗？我再望着他，只见他在我们面前用手转了几圈，就变出了一枚戒指。他叫我走前去，拿起我的右手掌，用另一只手将此戒指戴在我右手的无名指上。我看着这美丽无比并神奇的戒指，它是一枚四方形的银戒指，镶有了三块黄金，一块是 Baba 的金袍子，另两块是 Baba 的金足印。Baba 又问我：“你要斯瓦米的足或是斯瓦米？”。我更傻了，我在想他又如何能给我斯瓦米？”。我怔望着他，他又去转了一圈跟其他人谈话去了。

当他转回来时他又问我：“你要斯瓦米的足还是要斯瓦米？”。这回我可有答案了，我应道：“我两样都要”。每个人都笑了起来，Baba 也摇头大笑。他又问：“那么你要不

要换这枚戒指？”我望着它，差点要说这枚戒指实在够好了，无须再换，但我又改变了想法，〔我必须学习完全降服于他，我遵循他的旨意，一切全由他安排〕。我只默默的望着他，他牵着我并把整组团员带出会晤室，回到大殿来，殿内坐着很多外国人。

在大殿里，Baba 将我的戒指取出来，从前头走向大殿后，将戒指让每个人观赏。接着他走回来在椅子坐下，他看着我，用三个手指拿着戒指对着它吹了三次，这枚戒指马上变成另一枚戒指，每个人都欢呼！

Baba 示意我走前去，他将戒指戴在我左手的无名指上，这是随圆形镶着莲花瓣，中间是瓷器绘有 Baba 相片的白金戒指！这时我方恍然大悟，Baba 向我显示他并不是一名魔术师，他不须一块大布，他是在众目睽睽之下显变！我太感动了，赶紧跪下膜拜。

现在回想起来，我等真是受宠有加，可以与他在一起约有三句钟这么长！他又分发圣粉，又加持，又守在门边目送我们出来，犹如一位慈爱的家长！

我深深感受到：“当我们从他那儿得到那么多，我们更须仿效他或也必须多在灵修方面下工夫”。在这世纪，实在很难精进，但最终，我们必须努力修行并期望越来越神圣，我衷心祈求我能够持续并能得到 Baba 的指引及加持。

降服于至爱世尊 Baba 的莲花足下。

没有智慧的教育，缺乏谦虚的智慧，犹如无米的空谷壳。

Education without wisdom and wisdom
without

Humility are husk without grain.

-RARA

担心与害怕

杨孔伟

(摘自 K.Sri Dhamanada 著作…如何克服困境)



1. 担心与害怕是不好的感觉，它们不断蚕食着我们；而且是并存着的。
2. 如果你担心，那么你必会感觉到沮丧；如果你沮丧，那么你必会感到担心。
3. 我们非得面对现实不可，所以必须采取的态度是耐心与决心，应用正面的策划与分析，利用我们的知识来控制我们的情绪，以求解决我们的各种担心与害怕。
4. 担心其实是我们自己创造出来方才产生的；因为我们不了解或不能分别一些情绪，所以真正的情况被我们歪曲了，如果我们能认清真实的情况，便会觉察这个世界是无常的、短暂万变的，我们就不会担心与害怕。

5. 我们有能力去寻求克服担心与害怕的方法；我们必须学习放弃自私，并重视服务他人，这是让我们寻求真正平和及快乐的方法之一。
6. 很多人拥有向往、期盼、害怕、担心及其他各种情绪感觉，但他们却不懂得如何将这些感觉有效的表露出来；他们甚至感到羞耻并不敢承认自己脑中拥有这些感觉。
7. 尽管他们尝试把这些感觉隐藏起来，无论怎样这些感觉都将浮现及影响他们的健康，并发成严重病患。
8. 担心的主因皆来自未经调教的思绪。醒觉修炼或静坐将会排斥这些负面情绪。
9. 一旦你有问题，你不须将它呈现在你的脸部表情，相反的你应向能给予你帮助的人讨论及分忧。倘使你有问题你都能保持笑容，这是件可喜的事。
10. 佛陀说：“只有蠢人才会恐惧与害怕，有智慧的人不会拥有这些感觉”。

11. 恐惧害怕只是一种心理反应，它是可以受控制及指使的。

12. 负面思绪会产生害怕；正面思绪会创造期盼及理想。这些思绪皆是我们本身自己的选择。每个人都有控制自己内心感觉的能力。

13. 担心令人苍老得快。长期的担心将使人的身体功能大受干扰，不能正常操作。

14. 如果你一直使他人快乐，你也会得到快乐；因为在你内心深处已没有空间可以被担心占据。



人们常说〔知识即力量〕Baba 却强调〔品德即力量〕。

Baba 常说世间有七项重罪：

- (1) 商业不讲道德
- (2) 政治不守原则
- (3) 教育不重品德
- (4) 拜神却不愿奉献

- (5) 求财富却想不劳而获
- (6) 不重视古代经典
- (7) 虔诚却不重戒律

Baba



Baba 谈“爱”

陈嘉瑞整理

Baba 说我们由诞生直到老死都会经历很多不同形式的爱，如：

- 婴孩时期……父母的疼爱
- 幼儿时期……兄弟姐妹之爱
- 少年时期……朋友、玩伴、同学之友爱
- 青年时期……异性之爱
- 中年时期……儿女之爱
- 老年时期……子孙们之爱

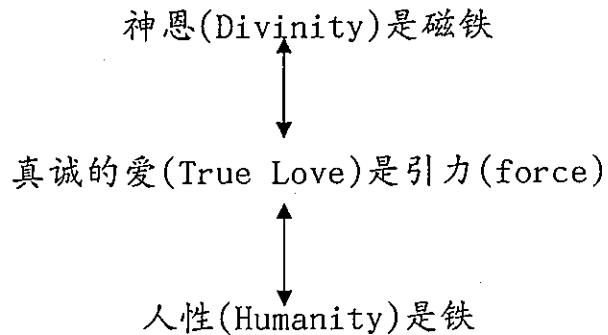
上述所提到种种的爱，多少都隐藏着“自私”的成份。即使你经验或体会到这些爱，你还是感到焦虑不安、不快乐、不满足，还会不时去追寻新鲜刺激的经历。

这种所谓的“爱”是有所要求(demand)，是有所期待(expect)，而且我们也要求回报(reward)。如果回报没有达到我们预期的要求，我们就会感到失望和失落。

Baba 强调的不是这种爱，而是神的“爱”(God's Love)，因为这种爱是无私的。

这种神圣的“爱”只有接受(accept)和祈福(bless)，它无所要求(want)，只有付出(give)。神的慈爱(divine's love)是无止尽的，而且它不会要求回报(reward)。

想祈求神的“爱”，首先就要把自己真实无私的爱奉献出来。Baba 曾说：



Baba 教我们如要奉献真实无私的“爱”，就必须要有真挚，而且要真正来自我们内心深处，

我们也无须作出评价(judgment)，因为这种爱是不能评估或衡量(cannot be judged or measured)，它只能用心来感受。

一些 Baba 对爱的教诲：

- 我们要很愉快的付出真爱，也要很优雅地接受他人给予我们的爱。
(LOVE must be given with pleasure and accepted with gracefulness)。
- 我们付出的爱不要长记心中，但要以很感恩的心态来接受他人的爱。
(LOVE that is given must not be remembered, but LOVE must be accepted with feeling of thankfulness)。
- 爱的三个 C … 收集(Collection)，连系(Connection)，矫正(Correction)：
 - 收集所有的欢畅！(Collection of Joy)
 - 连系与神的关系！(Connection to GOD)
 - 矫正人性的瑕疵！(Correction to the flaw of being human)。

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：012-2008493

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

助印者芳名：(恕不称呼)

林玉兰，杨晓芸，卢玉英，李秀香，冯润霞合
家，陈丽育，罗万金，谢美玉，蔡芝兰，陈良福
夫妇，叶翠玉合家，Loh Lye Chee, Chuang
Boon Kheng, Foo Lin Thai, Grace Eng

NINE CODES 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) organized 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 organized 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 utilize savings generated for service of mankind.

九大行为规则

- 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) 不说他人坏话，尤其是在他人背后。
- 9) 实行“节制欲望”并把省下的钱用来服务人群。