

百善

48

2022 年活动点滴 (1)



农历新年线上联欢会
(1/2/2022 & 5/2/2022)



槟岛东北县赛中心施粮赠食活动
(18/3/2022)



首次线上学习圈
(12/4/2022)



纪念世尊入灭 11 周年：心育班活动
(24/4/2022)



士古来赛中心办卫塞节活动
(15/5/2022)



百善 48 - 目录

	页码
编者的话	2
斯瓦米之于‘林伽显现’的意义	3
峇峇福音	
• 讲道 1: 培育统一性及一体精神	6
• 爱的见证: 无私的服务改变你的命运	23
• 讲道 2: 培育阿特玛的恒常觉知	28
• 爱的见证: 与斯瓦米的一份绚烂而超凡的牵系	42
• 峇赞推荐: 散花	62
• 讲道 3: 获取自性的知识	67
• 无忧无虑	75
• 斯瓦米的亲笔信 (1): 真正的快乐是在你之内	76
2022 年马来西亚分会全国大会 – 华人组报告	
• 共享大爱	80
• 心灵教育线上课程	82
• 线上学习圈	90
• 沙迪亚吉·萨连的分享摘要	92
认识赛中心: 彭亨州劳勿赛中心	

Title	: 百善 Bai Shan Magazine on Sai Baba Discourses, Education in Human Values, Service, Chinese Tradition and Culture
Month/Year	: January 2023
Publisher	: Sathya Sai International Organisation of Malaysia (SCA) B-3-20, Pusat Perdagangan Seksyen 8, Jalan Sg Jernih 8/1, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Website	: www.ssiomalaysia.org.my ; www.sca.org.my
Phone	: +603-7499 3159



编者的话

世尊赛峇峇的首次 Lingodbhavam（林伽显现）发生在 1947 年的湿婆节（Maha Shivaratri）。本期百善转载了祂对于林伽的描述和 Lingodbhavam 意义的讲解。

“峇峇福音”栏目里选刊 3 篇峇峇讲道，而本期也引入一个名为“斯瓦米的亲笔信”的新章节，刊登斯瓦米写给某些信徒的信件。两位著名信徒，克里希那穆尔蒂（T.G. Krishnamurthy）与丹娜·葛拉斯彼（Dana Gillespie）的见证故事读完让人印象深刻。本期为大家推荐丹娜·葛拉斯彼创作的一首赞歌“散花”，而“介绍赛中心”系列回顾了彭亨州劳勿赛峇峇中心的历史。

2022 年马来西亚全国赛信徒大会在柔佛州麻坡举行，我们将华人组的 4 项报告与读者分享。

衷心感谢薄伽梵加持，使《百善》第 48 期成功出版。希望大家从内容中汲取有益的启示。

Jai Sai Ram。

2023 年 1 月



斯瓦米之于‘林伽显现’的意义



最近，Lingodbhavam（林伽显现）重新开始了，令信徒们欣喜雀跃。然而，又有多少人会把目光投向这奇观之外，而深思‘林伽（Lingam）究竟意味着什么’，以及其从斯瓦米那儿出现，的内在意义？薄伽梵峇峇自己早已解释了这些事情。我们在这里转载了祂于 1974 年的讲解，当年出现了一种与我们近年来所看到的非常不同类型的林伽。对于那个林伽的描述和 Lingodbhavam 本身的意义，就让我们回到这福音的来源吧！



林伽的显现是我本质的一部分。灵性学者对它的解释让人想起一个古老的划时代事件，那就是当湿婆（Shiva）挑战梵天（Brahma）和毗纽天（Vishnu）去测量祂所呈现的林伽形式的高度和深度。两位神明都失败了，不得不认输 -- 那是普遍的民间传说。不过说实话，林伽因信徒的祷告和神圣的恩典而出现。你一定要在这事件中认识到灵性的一瞥及无限恩典的迹象。就如 OM（唵）是神的声音象征一样，林伽是形式的象征，或者是最有意义的，最简朴的，和最不显露属性附加物的，神的可见象征。

林伽意指这结合（merge）或分解（dissolve）于其内的‘那个’。最终，一切形式必结合于无形之中。湿婆是一切名号与形式，一切实体与个体的分解原则。是故，林伽是出现与结合的最简单标志或象征。

你有如此得天独厚的机遇见证到那时空化身（time-space-embodiment）的林伽形式的出现，我向你保证，你已从生死束缚中解脱出来。回忆并重温那出现瞬间的至福，并冥思林伽形式的意义。这是一般人很少得到的非凡机会，是你通过履行火祭或献祭，或其他复杂的仪式，或经过多年艰苦修行，所得到的机会。

当你被问及在百善地尼乐园发生了什么事，告诉他们你的生命使命已经完成，你能够见证‘林伽显现’，并目睹在吉祥时刻出现的林伽。

如你所见，林伽的周长为十英寸。在它之内有闪烁着与生俱来的亮光的湿婆三叉戟（Trishuul），象征着时间的



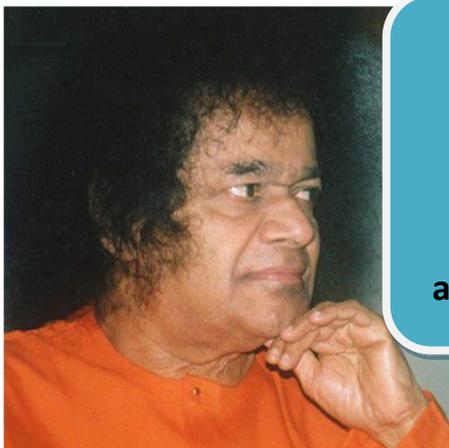
三个阶段 -- 过去、现在和未来，以及空间的三个层面 -- 地球，天空和底层地区，一如我已经说过的。正如时间一直在改变，在这林伽之内也是如此，即使从你坐的地方也能看到，林伽内的 Thrishuul 的颜色每十分钟就会变成一种新颜色。Thrishuul 的手柄展示那 ‘一’，而三支叉是其表现形式。这是向你揭示的伟大奥秘。你已见证神圣的创造；你已见过了神圣象征；你已分享到至福。在世界数十亿人口中，只有你交此好运。

经典宣称那 ‘至高无上的一’ 是辉煌壮观的，并称其为 Jyothi (灿烂光辉)。你见过林伽出现时的辉煌壮观；你已经在林伽本身中看到三重亮光 (triple Jyothi)。没有比这更大的好运降临一个人身上。从今以后，要过着作为这难得恩典的接受者的生活。

摘自：峇峇 1974 年的 Sivarathri (湿婆之夜) 讲道



讲道 1



培育统一性 及一体精神

**Develop Unity
and Spirit of Oneness**

以祂深厚的仁慈，薄伽梵从 1996 年 6 月 16 日开始，在百善地尼乐园赛古鲁弯礼堂连续赐予将近两个月的讲道。这些讲道涵盖给现代人实际用途的多样性灵性题材，并且强调根之于吠陀经的印度丰富文化遗产。一如读者们会发现的，这是一个提升灵魂的灵性知识宝藏，能丰富、照亮和改造人类的灵性知识。本篇带来薄伽梵于 1996 年 6 月 22 日发表的第七个讲道。《永恒战车御者》会时时刊登这些讲道，它们贴切的被称为 Amrita Dhara（美妙之川）。

社会价值今天已灭绝了。满足感已从人的内心消失。

人格与道德价值已完全被摧毁。

唉！今天人的一生还有什么可说的？

（泰卢固诗）



统一性有无比的威力

诸位爱的化身！

人类应该培育一体性和团结一致以达到家庭的福利，社会的进步以及世界的繁荣。在 Kali Yuga（伽利期），一体性的威力比其它的威力更大。何谓社会？当有着不一样的感觉、路线、想法的人们聚集在一起来过一个一体性与和谐的生活，并且抱持着单一的目标，那就是社会。

认识统一性的力量

社会能容易地完成个人所不能完成的事务。印度文化强调社会的团结而不是个人的身份。人不能离群而独居。他必须活在社会里，因为他是社会的一份子。只有在他致力于社会的进步，他才能获得平和与快乐。缺少统一性导致不满足及一些问题。另一方面，统一性带来满足而使人的生命圣洁与神圣。因此，统一性的力量是非常巨大的。一片草连一只小动物都不能绑住，而以一大片的草制成的绳子就能把力大无比的大象绑住。因此，统一性及一体的精神是人所必需的。由于统一性的衰退和团结一致的缺少，印度面对诸多困难。印度不乏有权势、财富和才能的人。但由于他们之间缺乏统一性与一体精神，国家遭受衰退的命运。因此，身为国家未来救赎者的学生应该致力于培育统一性与一体精神。政客的‘分而治之’的政策已导致国家的分裂。不只是世俗的课题而已，在伦理、宗教和灵性的领域也有很多分歧。不但如此，人们还被错误的解释所



误导。不要分裂国家。要培育统一性。统一性是伟大的力量。统一性给与巨大的威力。

印度在科学领域里已经有很大的进展。只有在它与识别力结合在一起时，这种知识才能带来荣耀。知识与识别力应该携手合作。知而不行是无用的，而行而不知是没有意义的。今天，人有知识但不行动，而行动者却不具知识。当印度联合识别力与知识的时候，就能成就荣耀。

谁是真正的信徒？

如果你质问在这世界上谁是完全无私的，你会领会到只有神而已。即使是自己的父母、妻子和子女也可能有自私的一面，但神是完全无私的。当你看到神的行动时，你可能觉得神有一些自私的动机于其行动中。例如，神保护 Prahlada（钵罗赫拉德）和 Vibhishana（维毗沙那），而惩罚 Hiranyakasipu（喜兰尼耶卡西布），Ravana（罗波那）和 Kamsa（甘沙）。当你思考神的这一些保护和惩罚的行动时，你或许会认为神有某种自私的动机于其行动中。但其实，保护或惩罚的并不是神。这是人的误解。保护你的是你的善良而惩罚你的是你的邪恶。

神不存在于一个身外之地，祂在你之内。

罪不在任何地方。它在于犯下错误行为之处。

（泰卢固诗）



其实，神不负责保护和惩罚的行动。在两者，祂都不是起因；祂只是见证者。由于这世界上没有人能传授这种真理知识，人们很难知道真相。

有一次，舍尔地赛峇峇正坐在 Dwarakamai（杜瓦拉卡玛仪）清真寺前并注视着他手上的一些铜板。很多信徒在等着他，但他并不看他们任何人一眼。他不断地把铜板从一只手转到另一只手。经过了一段相当长的时间，他不看任何人一眼也不跟任何人说话。这时，Shama（沙玛）来到那儿。他就是那个常常跟峇峇在一起的人。他问道，“峇峇！许多信徒在等着你。但你却玩着手上的铜板。这有什么秘密？为什么你老是看着这些铜板？你在检查它们吗？”峇峇回答，“亲爱的孩子，看！这些铜板没有一个是有益的。有些铜板上的字已被刮掉了而其他铜板连数字也看不见。一些变形了而另一些破损了。我要查看有没有完好的铜板。”沙玛说，“峇峇，丢掉无用的铜板就算了。为什么老看着它们？”于是峇峇说，“噢 亲爱的孩子！要试着理解。那么多的信徒到这里来，但他们都像这些破损和失去价值的铜板一样。在他们之中，我连一个真正的信徒都找不到。他们所有人都是为了要满足世俗的欲望而来。学生们则是为了考试及格的欲望而来。有些人为了婚姻来找我。有些人为了工作而有些人为了升级而来。就这样，每一个人都以种种欲望而来。我看不到任何人为了 Atma Jnana（自性知识）而来。我正尝试去看是否有任何真正的信徒。没有一人遵循我的教导。他们要峇峇，但他们遵循我的诫命到什么程度？如果他们不把我的教导付诸实行，他们怎能称自己为信徒？”



峇峇然后吩咐沙玛到他跟前并要他看看一颗芒果树。他说，“看看这开满花的芒果树。它满树都是花，连叶子几乎都看不见。然而，这些花有几朵会结成青果实而后变成成熟的果实？一些花因霜冻而枯萎。一些会被风吹掉。只有一小数量会长成幼果。一些幼果会掉落而只有小部分会长成青芒果。有些青芒果被鸟和松鼠啄食时掉落。如果所有这些花朵都变成果实，这棵树能否承受它们的重量？”

体认人生的圣洁

同样地，不是所有来到百善地尼乐园的人都是真正的信徒。只有那些追随赛教导的人才是真正的信徒。因此，我也正在寻找一个真正的信徒。我一直在寻找。要寻找谁？我在找一个真正的人类。人类这个术语的意义何在？一个真正的人类不单是那个有手、有脚及其它肢体的人类。

不要把一棵木棉树的果实看成是一棵芒果树的果实。
不要咀嚼小米的主茎而认为它是甘蔗。不要误以为白色的石块就是蔗糖。不要被一个人的外表冲昏头脑。
只有道德才代表一个人的真实形象。

（泰卢固诗）

然而，在任何地方都看不到一个有着人类道德的人。你应该体认到人的生命是多么的圣洁、纯净和理想。你接受教育以期盼将来获得高职或到外国去赚很多的钱。今天，人们想 **Dhana Moolam Idam Jagat**（金钱是整个世界的根基）。然而，在古代时，人们认为 **Dharma Moolam Idam Jagat**（正义是整个世界的根基）。但在当今的情况，赛说



Daya Moolam Idam Jagat（仁慈是整个世界的根基）。如果你有钱，你或做一些慈善事业。但那不是生命的目标。仁慈才是一个真正人类的标志。人人都被赋予以 Hridaya。它是两个字组成的，即，Hrid + Daya = Hridaya。它意谓，充满 Daya 的心就是人类的心，Hridaya。要不然，它就是一只狗或一只狐狸或一只猴子的心。真正的人性在于充满仁慈的心。因此，每一个人都要充其心以仁慈，并向他人施以仁慈的行动。没有仁慈和爱的人简直就不是人。

凡绿色的鸟都能像鹦鹉一样说话吗？所有在花上爬行的昆虫都能成为蜜蜂吗？我们能称一只猪为一只象，只因为牠的体型长得大吗？

（泰卢固诗）

不，不。同理，你不能称一个人是人类仅仅因为他有人的形骸。有这样的一句话，Jantunam Nara Janma Durlabham。你怎能说，人身难得，如果人不过着一个人类的生活？人类应该追随正义。而正义应该与仁慈互相调和。神从来就不自私。一个自私的人怎么能够认识神的无私？他只会看到他自己的感觉的反映于他人之中。Yad Bhavam Tad Bhavathi（有什么样的感觉就有什么样的结果）。每一个人都根据他的感受而想象。因此，Upanishads（奥义书）宣称：Munde Munde Mathir Bhinnah（意见随人而异）。头脑不同，想法也不同。仅对身体进行严格的苦行是不够的，心念也要被制伏。



仅攻击蚁丘，你能杀死一只蛇吗？仅对身体进行苦行，能制伏对感官享乐的渴望吗？仅凭借禁食，你能成为 **Atma Jnani**（自性识者）吗？一个人不认识他自己，他怎么能够体认终极的真理？

（泰卢固诗）

首先要认识你自己。这是人生的主要目标。你因该问问你自己，“我是谁？”我是肉身或心念或智能或 **Antahkarana**（内在工具）？不，不。肉体和你分开的。你不是肉身。肉身只是一个 **Upadhi**（附属物）。它就像是衣服。你不能把你的衣服当成你自己。心念犯错，你却惩罚你的肉身。错误在于心念而不是肉身。一个人犯了罪，法庭判他死刑。是肉身犯罪抑或心念？肉身接受心念的指令行事。因此，心念才是真正的元凶。但你惩罚的是肉身而不是心念。这符合摩奴法典（**Manu's code**）吗？不，不。肉身是呆滞的。它只是心念的工具。心念是根由。因此，你必须把心念引回正轨。不论你犯了什么罪过，其实，那只是心念犯的错而不是肉身。因此，心念应该为肉身所犯下的所有错承受惩罚。

神存在于一切众生之内

舍尔地赛峇峇通过不同的例子以诸多方式传授他的教导给信徒们。一天，峇峇教勒斯米白信德（**Lakshmi Bai Shinde**）说，神是无所不在的；祂普遍存在于每一个实体之内。**Isavasyam Idam Sarvam**（整个宇宙都充满着神）。勒斯米白来自一个富裕的家庭。虽然她很富有，但是她仍从事打扫精舍的工作，内心充满了服务精神。有一次，当她跪



拜在峇峇面前时，峇峇说，“勒斯米白！我饿了。”她这么想，“当神他自己要求时，我怎能拒绝？”于是她请求峇峇等几分钟，然后跑回她家去。“每天我都供奉 Naivedyam（食物供品）于峇峇的相片前。但今天当他直接问我时，我不能立即给他任何食物。就让我迅速地准备 Chapatis（印度薄饼）给他。”有了这样的感觉，她赶快准备薄饼，然后放在盘里拿给他。在那些日子里，峇峇经常吃上好几片薄饼。他把每一片薄饼折两次然后把整片薄饼塞进口中。他一边吃一边称赞说，“这些薄饼真好，非常可口。”

就在那个时候，一只黑狗摇着尾巴来了。峇峇叫狗前来。当他抚爱着狗时，牠把所有的薄饼给吃完了。看到了这情景，勒斯米白说，“峇峇，你做了什么？你说你饿了。我以极大的虔诚与爱去准备薄饼，认为神他自己会吃。但你却在我眼底下喂给狗吃。我到底犯了什么罪？我错在哪儿？是不是我准备薄饼时存有坏念头？没有。我是以满满的爱心去准备的。为什么你对我的供奉展示那样的不敬？对你来说这公正吗？”勒斯米白常以这样亲切的态度跟峇峇说话，就像是跟她自己的父亲说话一样。峇峇说，“勒斯米白，安静地坐下来。我已经吃了所有的薄饼，我的肚子饱了。”于是勒斯米白说，“峇峇我怎么能相信这一点？我亲眼目睹狗吃掉薄饼。我怎能相信是你把它们吃完的？”然后峇峇说，“当人饥饿时，他会要求食物。但鸟兽饥饿时，牠们不能要求。牠们也会饿，但牠们不能表达。在牠们之内也有神。当牠们吃东西时，它意味着神已吃了那食物。不要认为峇峇只被局限在这个肉身。那只狗也是峇峇。鸟类以及一切众生也都只是峇峇而已。为什么你局限峇峇



于一个特别的形相尽管他存在于一切众生之中？我要教导你这训示以便你放弃你的狭隘观念。舍弃狭窄的心胸。培育宽阔的胸襟。不论是谁在做任何事情，要认为那是神的意愿。不论所发生的事是好是坏，要认为那是为你好而发生的。”只有当信徒以这样的圣洁感觉充斥其心时，他们才能养成正确的生活态度。

舍尔地赛传授梵识给一个富人

很多人来了这里又回去，他们认为斯瓦米不看他们或不跟他们说话或没有实现他们的欲望。有一些人住在精舍里头而在外头做生意。许多种类的人来这里。我们能称他们都是信徒吗？一个真正的信徒只求取 **Atma Jnana**（自性知识）。但这样的信徒却如凤毛麟角。只有当你获得自性知识时，你才能体验到自性的福乐。你应该致力于理解这真相。

有一次，一个富人来到舍尔地。他跪拜在峇峇的足下祈求他传授自性知识。峇峇告诉他说会立即教他梵知识。峇峇召唤一个男孩并告诉他到一个有钱人那边去并向他借五个卢比。过了一些时候，男孩回来并告诉峇峇，有钱人不在他的屋子里。然后峇峇告诉男孩，“没关系。你去油商店主人并向他借五个卢比。”这时，富人再请求峇峇快点传给他梵天知识。当他祈求峇峇的时候，男孩第二次空手而回。然后峇峇吩咐男孩去一间槟榔店但男孩还是无功而返。就这样地，峇峇叫男孩去找不同的人共五次，向男孩表明自己很迫切需要五个卢比。那富人一直听着但却无动于衷，没有供奉五个卢比给峇峇。于是峇峇转向富人而



说，“你有一大叠五卢比的钞票在你口袋里而在你面前我多次派遣这孩子去借五个卢比。你有否从你口袋里拿出最少一张五个卢比的钞票？你多吝啬啊！你怎么能够获得梵天知识？梵识怎么能传授给这样的一个贪婪的人？Thyagenaike Amrutatthwamanasu（只有牺牲赐予永生）。一个没有牺牲精神的人，梵天知识距离他何止千里之遥。今天你对五个卢比尚且难舍弃。但有一天，你将留下每一样东西而离开这世界。那时你会怎么做？你能带走什么？这就是真正的梵天知识。”

年轻时就要开始灵修

当孩子们参加峇赞和其他灵修活动时，有一些父母责怪他们的孩子说，“噢 蠢材！为什么你这么年轻就参加虔敬神的活动？完成你的学业，找一份好的工作，当你退休后有空时才数你的念珠亦不为迟。” 当你所有的肢体变得衰弱时，你能执行什么样的修行？

当死神（阎摩 Yama）的信使把绞索套在你颈项准备把你拖走，并告知‘我们走吧’的时候；
当你的亲戚告诉你的家人，要把你带出家门，并告知你的末日已近的时候，
而当你的妻子和孩子们开始哭泣和哀嚎时，
在那时候，你怎能念诵 Hari（诃利）的名号？

（泰卢固诗）



退休之后，你已是一个视线模糊，双脚颤抖，身体衰弱的老人，你还能做什么 Bhajan（峇赞）或 Tapa（苦行）？当你已浪费了一生，年老时你还能做什么灵修？若要与敌人在沙场上一决雌雄，你年青时就得参军。当兵训练要趁年轻。你在一生中所执行的 Namasmarana（持名），在你生命的尽头临近时，会来救济你。如果你现在不虔诚，那要等到什么时候？如果你认为，你在稍后阶段才虔诚，那就大错特错了。就在当下，你应该从事于灵性修习。当幼树是直的，那么树也会长得直。如果幼树是弯曲的，树也不会长得直。这是一个非常圣洁的年龄。你应该以神圣的感觉和牺牲的精神充斥你的心。要采取服务的途径。不论你做什么工作，要认为它是神的工作。即便你不能够修习持名，苦行和瑜伽，你必须从事于服务活动。你应该具备信心，即，不论你正在服务的对象是谁，你所服务的是神。神存在于众生之内。Ekatma Sarva Bhutantaratma（同一的阿特玛寓于一切存有之中）。在年轻时就珍藏这样的圣洁感觉于你内心。舍尔地峇峇传授自性知识（Atma Jnana）给信徒们于直接和间接两种方式。不了解峇峇教导的微妙与圣洁的人都常被他的外在举动所困惑。这是他们世俗（Pravritti）的标志。

所有的 Bharatiyas 是一个

一个人应该培育神圣而崇高的感觉。为此，统一性及一体性是非常必需的。在这方面， Dharmaraja（Yudhishtira）（法子，即坚战，般度长子）展示了一个伟大的模范。那是什么？他说，“我们不是五个人而是一百零五个兄弟。当我们之间意见相左时，我们是五个



Pandavas（般达瓦，即般度）而他们是一百个 Kauravas（高罗瓦斯，即俱卢族）。但如果其他人攻击我们，我们是一百零五人。”同理，所有的 Bharatiyas（印度人）应该在一体性的精神下表现他们自己。所有人都属于一个族群，一个传统以及一种文化。忘记这真相，人们正培育起各种差异，说，“我们不一样，而你们也是不一样。”因此，他们造起分歧并破坏国家的尊严。某某人或许属于任何党派，任何宗教或任何省份，但所有的印度人是一个。以这样的统一性的精神，你去面对所有的挑战并一直做好准备保卫国家。个人意见或许不同。在个人的层次，你和你的同胞有所不同。但当国家的利益面临危机时大家应该团结一致。这就是法子所展现的原则。他说，“当我们之间意见相左时，般达瓦斯站在一边而高罗瓦斯则站在另一边。但如果有人攻击我们的国家，我们大家会团结起来抗拒之。”这是法子的主要教导。你应该了解统一性的重要。

吠陀经提出人类统一性的原则

对每一物而言，正义是根基。仁慈是正义的一个基本层面。在人生的四大目标当中，名之为，Dharma, Artha, Kama 和 Moksha（正义、财富、欲望和超脱），正义是至高无上的。你应该赚钱，但要凭借正确的方法去赚。你应该实现你的欲望，但你所有的欲望应该根基于正义。要使正义与仁慈成为你所有努力的基准。仁慈（Daya）在哪儿？它出现于 Hridaya（内心）。充满仁慈的心就是 Hridaya（Hridaya 这个词的真正意义就是内心）。



Jiva（命我）寓于身体之内而 Deva（神）则寓于心之内。Jiva 与 Deva 两者都参与一出戏剧，在戏中，他们聚合在一起，然后彼此分开。这出戏剧的导演就是 Deva。Jiva 与 Deva 两者基本上是一个，同样的一个。
（泰卢固诗）

个灵与至高无上之灵彼此间并无不同。最终，两者合而为一。Jiva 是 Deva 而 Deva 是 Jiva。一个是物体（object），另一个是它的反映（reflection）；一个是行动（action），另一个是反应（reaction）；一个是声音（sound），另一个是回响（resound）。这就是 Jiva 与 Deva 两者之间的关系。

同学们！在接受教育的当儿，你应该在这个年龄培育统一性的精神。你在社会中诞生和成长并且在社会中生活。你怎么能够从社会中分离出去？你所有的成就和体验的一切都是社会赠送的礼物。社会给了你这么多，难道你不应该表示感激吗？你不应该回馈社会吗？当你准备好去接受的时候，你也应该准备好去施与。这是真正的人性原则。这是印度文化的圣洁教导。同学们刚刚朗诵，

Saha Navavatu,
Saha Nau Bhunaktu,
Saha Veeryam Karavavahai,
Tejaswinavadheetamastu,
Ma Vidvishavahai.



（愿主护佑和教养我们！
愿我们合作一起增长智能与英勇！
愿我们生活于友爱之中，没有任何冲突！）

（梵文诗句）

人类的统一性是吠陀经的主要教导。由于能够解释吠陀经哲理的学者非常的少，人们不重视吠陀经的教导。他们认为吠陀经仅是一个 Mantras（咒语，真言）的汇集而已。这是不对的。吠陀经是一切力量的基本源头以及所有知识的储藏库。印度人传授这至高无上的知识给其他国家的人民。甚至现代化武器的制造和设计的知识也出现自 Atharvana Veda（阿达婆吠陀）。但不幸地，印度人民自己现在反而不认识吠陀经的重要性。在古代，印度被认为是世界的领导者。但今天的学生已经对印度所代表的理想丧失了信心。愿大家都快乐。愿所有国家都昌盛繁荣。这就是印度文化所树立的理想。

培育爱与信心

你应该培育爱神之心。最伟大的莫过于这个了。如果你有爱，你就能成就一切。你怎能做到那一点？你能做到的因为爱存在于众人之中而同样的爱被反映于所有生命体之中。如果你了解这真相，你就会了解人性的原则。你不能以任何其他方法了解这原则。我已经告诉你，有信心的人堪称人类。但今天即目所见的人，心里都没有信心。如果你没有信心，执行任何任务又有何用？因此，要培育对神的信心。



丧失了他的信心的双眼，
人今天在这世上已完全瞎了。 （泰卢固诗）

没有信心的眼睛，人确实是瞎了。别管对神的信心，你对你自己可有信心？一个对他自己都没有信心的人，不可能对神有信心。之所以说，“对你自己有信心及对神有信心——这就是伟大的秘诀。”如果你对自己有信心，那就足够了。如果你对自己没有信心，你怎能对其他任何人有信心？

今天教育水平急剧下降。你今天所学的一切并不是真正的教育。什么原因呢？你认为，如果你学过科学，你已经受过教育。但科学正在世界上制造分裂。真正的教育是那培育智慧与明辨于人之内的教育。不培育明辨是非的教育，有什么用处？就是你的智慧与明辨使你成为一个真正的神信徒。

你或许取得一个高等学历，如硕士或学士学位，并达到崇高的地位，
你或许聚敛财富，从事慈善活动并获得好的声誉，
你或许拥有体力并享有长寿与健康的生活，
你或许成为一个伟大的学者，研究和教导吠陀经，
但所有这一切都比不上一个真正的主信徒。
（泰卢固诗）

不具纯净的心，从事任何事情都没有用。你从市场上带回品质优良的蔬菜。你聘请一个好厨师。他准备 Sambhar（三巴，印度南方的一种菜肴），利用好品质的豆类，盐



巴，罗望子果等等。但三巴做的不好。什么原因？缺陷在于罗望子果或蔬菜或豆类？都不是。烹调出了差错因为使用的器皿没有镀锡。同理，你执行许多灵性修习，如念经，苦行，坐禅，瑜伽等等。但如果心不纯净，一切都付诸东流。你内心的器皿应该以爱来镀锡。唯有这样你的灵性修习才会开花结果。一棵树开满花，结满果的那一天，看起来非常美丽，但它或许在短时间内凋零而变成干枯。什么原因？原因是，它的根被表面上看不到的昆虫侵袭。同理，如果你不努力去求取神的恩典而让恶质的昆虫侵入你的生命，你的平和与快乐会被完全破坏。谁是你真正的敌人？它们是欲望、忿怒和贪婪（Kama, Krodha and Lobha）。欲望破坏你的好的行为，忿怒破坏你的虔诚而贪婪破坏你的知识。如果丧失这三种价值，你还剩下什么？你应该追随的是 Karma（行动）或 Upasana（膜拜）或 Jnana（知识）的大道。不遵循这些中的任何一项的生活是没有意义的。今天你触目所及，只发现 Akara Manavas（形相中的人）而不是 Achara Manavas（行为中的人）。

同学们，爱的化身们！

要培育爱。要集中你的心念于爱的原则。不要专注于不必要的事物。要用功读书并考取高分。献给你父母平和与快乐。Matru Devo Bhava, Pitru Devo Bhava, Acharya Devo Bhava, Atithi Devo Bhava（敬母如天，敬父如天，敬师如天，敬宾如天）。你的血液，你的食物，和你的金钱都是你父母赠送的礼物。因此，首先，你要感恩你的父母。如果你满足你的父母，那么神也会对你满意。母亲是神，父亲是神。其实，人人皆神。但你首先必须敬拜你的父母，



然后尝试在万物中想象神。在那儿就有真正的福乐。借向神祈祷以圣洁化你的时间和生命并成为模范学生。

薄伽梵于百善地尼乐园赛古鲁弯礼堂的神圣讲道
时为 1996 年 6 月 22 日

(英文版：见 Sanathana Sarathi 2010 年 1 月版)

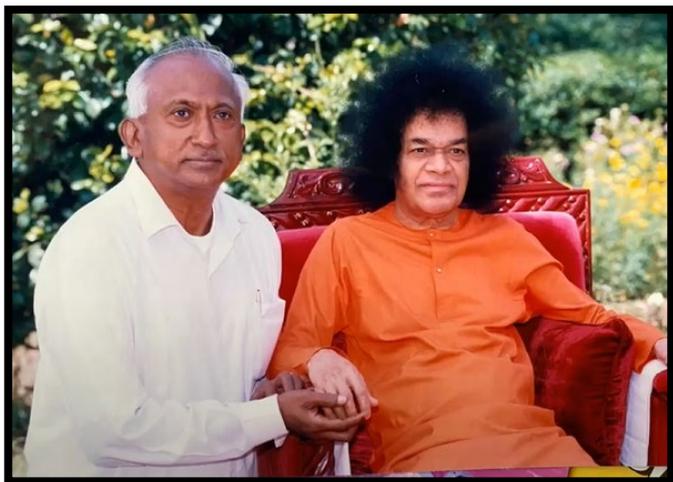


插图由 ‘saidivineinspirations.blogspot’ 惠供



爱的见证

无私的服务改变你的命运



克里希那穆尔蒂

T.G. Krishnamurthy（简称 TGK）

1990年7月29日，我和妻子以及一个朋友从班加罗尔市开车去布达峇地。我负责驾驶，妻子坐在我左边，我的朋友坐在后座。车子行驶往奇卡巴拉普尔（Chikkaballapur）途中，距离该镇约七公里处，我看到一头水牛过公路，我立即刹车。水牛及时闪开，安然无恙，可是车辆却失控翻滚了四圈，最后车辆停在公路上。狭窄的公路两侧各有一条二十英尺深的沟渠，若车辆翻落沟渠，后果将不堪设想。所幸，事发时没有其他车辆经过，车子



油箱填满了油，也没有发生起火甚至爆炸。只是我的车顶被彻底砸烂，从车内可以仰望天空。妻子和朋友均未受伤，我的右锁骨因受撞骨折，右手痛到举不起来。

不知怎的，车子竟然可以发动。我把车缓缓地开到奇卡巴拉普尔。然后，我给班加罗尔市的友人打了求助电话。看到我的车的受损情况，我的友人们都表示不可思议，没有人相信车里的人能幸免于难。过后，他们送我们三人到班加罗尔市某医疗所进行体检。医生建议我们做身体扫描，以策安全。我们都不愿意，因为我们相信生死有命，所遭遇的一切都是出于神的旨意和计划。就这样，我们回到钦奈市（Chennai）。在那里，我给斯瓦米发了一封电报，“斯瓦米，我遇到了意外因此不能到访。我会尽快过来朝见您。”医生给我的伤口包了绷带，并说 21 天后就会愈合。

三周后，我就到布达峇地。当时，奥贝罗伊（Oberoi）机长负责管理布达峇地的斯里沙迪亚赛机场。他之前是钦奈市印度航空公司的总经理。随后他成为赛信徒并留在布达峇地服务。我们是老朋友，他见到我就热情地打招呼说，“你好 TGK，听说你发生了意外，没大碍吧？”

“什么意外？”我惊讶地问他。

“7 月 29 日星期一那天，上午 10 点 48 分，你受撞了，车子翻滚了四圈严重损坏....”他详细描述事发经过。我纳闷为什么他会知道这一切，因为我没有告诉过任何人。即使对斯瓦米，我也没有告诉任何细节，除了告知祂我遇到了意外。



他开了一阵玩笑后，我问他怎么知道这么多细节。他解释说：那天上午 10 点 49 分，斯瓦米走出来召唤我，问道：“你认识克里希那穆尔蒂，他是你的朋友吗？”“是的，斯瓦米。”他回答。斯瓦米继续说，“这头‘水牛’在路上看到另一头水牛就踩刹车。那头水牛走了，这头‘水牛’在车里翻筋斗。我不得不把前后车流挡住，还要确保车子没翻得四轮朝天，不然车子早于爆炸因为油箱是满的。‘水牛’！‘水牛’！他开车太不小心了！”

我有点胆怯，后来我鼓起勇气到精舍的走廊上坐下。斯瓦米出来时看到我，他挑起眉头，意思是问我还好吗。我慢慢露出还微肿的右锁骨。第二天，斯瓦米要去平达湾（Brindavan），并邀我同行。

约有 450 名日本信徒被安排在平达湾精舍住宿。第二天早上的达瞻后，斯瓦米发表讲道。他邀我致词。

我的演讲一般都会引用圣典《博伽瓦谭》（Bhagavatam），并歌颂赞美上主。我以祷告开始我的演讲，斯瓦米突然说：“今天不讲这些道理，说说你的车祸吧。”于是我详细还原了事发经过，并说：“斯瓦米救了我，否则，我早就死了。”斯瓦米立刻纠正说：“不！不！不！我没有救你的命。”我问他：“斯瓦米，这怎么可能？你说你没有拯救我们的生命，谁会相信？”然后斯瓦米说：“你认为我在撒谎吗？我跟你说实话，我并没有拯救你。”于是我请斯瓦米透露我是如何得救的。



祂说：“你到布达峇地这么多年了，你不仅在布达峇地，也在你的地方，一直付出无私的服务。每当人们对你表示感谢时，你总是不放在心上并告诉他们，‘请感谢主，而不是我’。因此，这一切的感恩来到我这儿。他们都在间接地感谢我，而我积累了你所有的善行的福报。随着更多人对我的感恩，你的福报积累也不断地增加。这意味着，你在我的圣灵银行里开了一个圣灵账户，账户里的资产都是你善行的福报。举个例子，如果你发生在那天的事故花了大约五十万卢比，而你的帐户里积累了一百万卢比，你有足够的余额去自动拯救你。我只是你的福报的保管者。不是我救了你，而是你的福报救了你。这就是无私服务的目的。我从一开始就告诉你们，一个人要带着充满爱、谦逊和无私的心态去执行服务工作。这些善心善事都会来到我这儿。斯里沙迪亚赛服务组织的宗旨就是执行无私服务。无私服务（seva）和服务（service）是有区别的。服务，你会期望回报，而无私服务，你只付出并不求任何回报。从我举的这个例子看，你们就会明白无私服务如何改变自己的命运，只要你勤做善事并将其结果献给神。”

斯瓦米还提醒我：“如果你没有来到我这儿，你就不会做这些善事。如果你没有做善事，你在事发那天就已经死了。是故，你的善行使你逃过了大劫，捡回性命。要谨记这一教训。”

这就是斯瓦米在所有日本信徒面前给我的训示。

摘自：Sanathana Sarathi 第 64 册，第 4 期
2021 年 4 月



【编者按】：

克里希纳穆尔蒂（T.G.Krishnamurthy，简称 TGK）于 1937 年出生于钦奈市。他于 1958 年考获化学系学士学位，并曾担任泰米尔纳德邦商会会长，及 Sri Thyagaraya 教育学院名誉秘书。

他在印度沙迪亚赛组织担任多个要职；1976 年担任钦奈区主席，1978 年被选为邦际信托会委员，1982 年出任邦际信托会主席，以及在 1995 年荣任泰米尔纳德邦主席。



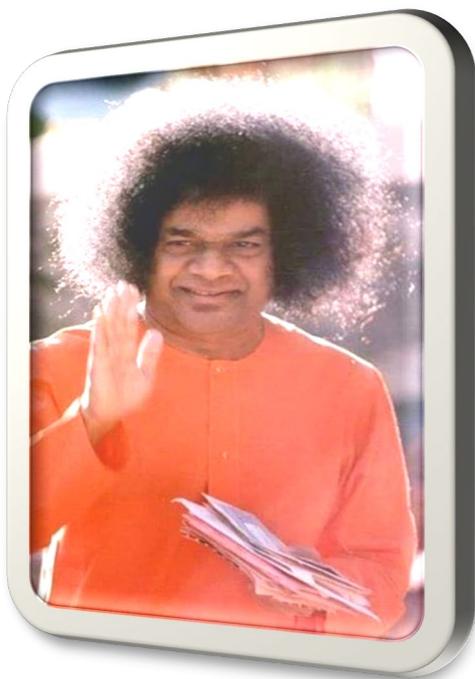
TGK 和妻子 Soundarya 与斯瓦米有过无数的珍贵经历。他时常给斯瓦米当司机。TGK 多次被斯瓦米指派在百善地尼乐园、平达弯、奥蒂、科代卡纳尔和钦奈（Prasanthi Nilayam, Brindavan, Ooty, Kodaikanal, Chennai）的信徒集会上演说。



讲道 2

培育阿特玛 的恒常觉知

**Develop
Constant
Awareness
of the Atma**



太阳显得宁静祥和。日子变短了，而冷风正吹拂着。
田园里尽是金色的庄稼。金盏花盛开着犹如珍珠花环，
点缀河流两岸。农民正兴高采烈地歌唱。
普夏月（Pushya）迎来了甜蜜的三克然提节（Sankranti），
让我们的家充满了新收获的谷物。
（泰卢古诗）



节日让你想起你天赋的神性

爱的化身们！

这是三克然提节（Sankranti，黄道吉日）的时刻。它是一个有着重大意义的节日。在此期间，农民将新收获农作物如粮食和豆类等带回家。这段时间没有太多的工作要做，于是他们与工人们享受美食和休息，在平和与快乐的气氛中度过他们的时光。在这重要的节日里，一般上新婚女婿都会被岳父母邀请到家里做客。

三克然提（Sankranti）是节日中的节日，
噢！新婚的女婿要拜访岳父母家，
来吧！跟你的妻舅姨子欢聚一堂，共度好时光，
整个家庭及邻居们都会以热情与爱对待你。

（泰卢固歌）

以前，没有如汽车、巴士、火车及飞机等的交通工具。因此，女婿必须步行到岳丈家。整个村子的村民以爱与敬重来欢迎女婿并尽量使他感到快乐与自在。岳丈家人展示热情的好客之道并以美味佳肴招待他。

超越肉身执着

在这节日，Gangireddudasu（一个带来装饰牛者）装饰了一头公牛和一头母牛并把牠们牵到乡村的街道上。当人们聚集在牠们周围时，他为母牛与公牛执行象征性的婚礼，称呼母牛与公牛为悉多（Sita）与罗摩（Rama）。在这



之前，装饰牛者会给牛训练，当母牛被问道，“罗摩是黑色的，你喜欢他吗？”，母牛会摇头以表示不同意。然后，装饰牛者会尝试说服母牛说，“罗摩英俊，高贵和温柔体贴。”于是母牛就点头表示同意。有一首歌描述一个哥哥如何叫弟弟来看这公牛与母牛有趣的结婚仪式。

“噢 我亲爱的弟弟，替牛装饰者来了。来，让我们去看他。他戴着银质奖章和腰带。他拿着一支缀饰权杖，额头上有特别的标记。他带来盛装的母牛与公牛并为牠们执行婚礼。让我们看看婚礼并赠送我们的礼物。”
(泰卢固歌)

就这样地，人们聚集一起欢享这乐趣，而街道上都挤满了人。那只名叫悉多的母牛会低着头庄严地慢走。如此这般地，动物以模范的方式表现自己，供人类看齐。这就是当时庆祝三克然提节的情况。

但今天人们都以肤浅的方式庆祝如三克然提和湿婆之夜 (Sivarathri) 这样的节日。其实，这些节日旨在助人超越其肉身，心念和智能而认识他自己的天赋神性。人们说，Idi Na Dehamu (这是我的身体)。但在梵文而言，“Na”意谓“不”。因此，当你说，Idi Na Dehamu 时，它实际的意思是你并非这身体。同理，你也不是心念或智能。如果你理解这事实，那么你就能确切地说，“这不是我的哀伤或痛苦。其实，我是超越一切痛苦之上的。”当你说你并非此躯体时，哪里还有痛苦的问题？但今天，人们连一点肉体上的痛苦都无法忍受。他们不能抛弃肉体的执着。这就是为什么他们一直保持在‘人’的层次的原因了。只要



你有身体的执着，你就无法摆脱哀伤和痛苦。你所有的哀伤与痛苦其实是你自己相象的结果。有时，你发脾气。这脾气是从哪里来的而又是谁传给你的？它来自你的内在而已。同样，嫉妒亦来自你的内在。其实，一切皆出自你的思想。一个能控制其思想者能成就一切。

保持你心念的纯净与平稳

心念，智能，潜意识心念（Chitta）与自我（Ahankara）是从哪里来的？它们是阿特玛（Atma 自性，纯灵）的反映。人的心念一直在改变。你一时有怒气，另一时有欲望。Manah Eva Manushyanam Karanam Bandhamokshayo（心念是人的束缚与解脱的起因）。人的心念该对他的桎梏与解放负责。是故，要维持你心念的纯净与平稳。引发一切思想与感觉的就是心念。因此，你要为欲望设定一个上限。心念总是摇摆不定的而肉身是会毁灭的。这世上的一切都是无常的。但只有一样东西是不变的；那就是处于我们之内的阿特玛。阿特玛只有名字而无形相。人们说，“只有我的阿特玛知道。”阿特玛，自性或 Aham，都是同样的。Ahm 并非意味与肉身执着有关的 Ahankara（自我）。如果你问神，“您叫什么名字？”，祂会回答，Ahm Brahmasmi（我是梵）。梵之原则以阿特玛的形相出现于人人之内。

出自你的妄念，你会说，“她是我的妻子，她是我的岳母，她是我的媳妇，他是我的儿子，他是我的孙子，”等等。所有这些关系都是你自己造成的。它们并非神给的。由于你对身体的执着之故，它们是由你自己的想象创造的。



你一切的痛苦都是因为你对身体的执着。神不提供快乐也不给与痛苦。凡此种种都是你对身体执着的结果而不是出于自性意识。只要有身体，你就体验到快乐与痛苦。一旦身体毁灭了，你什么都带不走。称它为阿特玛，称它为自性，称它为“我”，所有这些都是同一个阿特玛的不同名称而已。当你去掉你的小“我”，你自己就成为神。基督教的十字架象征着对小“我”的切割。

聚焦你的心念于阿特玛

所有五大元素都以 Sabda, Sparsha, Rupa, Rasa, Gandha（声音，触觉，形相，味道，嗅觉）的微妙品质的形相出现于你之内。负责你的器官操作的就是阿特玛。阿特玛或自性是无生无死的。梵就是没有生也没有死的。人们认为阿特玛是从这个相转到那个相而又从那个相转到这个相的。然而，阿特玛绝对不改变。它是真实的和永恒的。你应该始终把注意力集中在阿特玛上，而不是外在的，短暂的和无常的客体上。当你今天跟一个女人结婚时，她变成了你的妻子。但在此之前，你是谁而她又是谁？你们两人之间没有任何关系。所有这些关系都是你自己造成的；它们不是神制作的。然而，神却是一切事物的永恒见证者。仅凭冥想，苦行，瑜伽等仪式性的修炼是不能使我们认识神的。Sraavanam（聆听），Kirtanam（赞唱），Vishnusmaranam（静虑于毗湿奴），Padasevanam（礼敬祂的莲花足），Vandanam（顶礼），Arochanam（膜拜），Dasyam（劳役），Sneham（友谊），Atmanivedanam（自我诚服）。所有这些都是对神虔诚的不同类型的奉献。这些都是人为的，不是神恩赐的。那么多人修习 Japa 和 Tapa（念诵和苦



行)。即使在睡梦中，他们还在不停地数念珠。这些修习能带给我们超脱吗？不，绝对不会。

神被描述为永恒的 Vajra Kavacha（金刚石盔甲）。世人都会受到改变但 Vajra 总是 Vajra，始终如一。我们应该把注意力集中于如 Vajra 一样，永恒与不变的自性原则。若有人问你，“你是谁？”，你总是应该回答说，“我是神。”同样的自性原则出现在人人之内。我们说，“阿特玛是我的见证者。”只有阿特玛保持不变。其他一切都会受到改变。（在此，斯瓦米讲述亚历山大的故事，他如何建立一个庞大的帝国，但不得不两手空空地离开这个世界。）

神总是寓居于你的心里

我们也许能囤积任何数量的金钱并存入巨额的银行存款，但当最后我们要离开这个世界时我们连一把沙都带不走。无物随我们离开世间。我们日夜一直在作不必要的奋斗。最后我们必须离开这世界。肉身就像一个水泡，心念就像一只疯猴。如果我们追随这顽猴的心念，我们就非得面对许多危机不可。我们不应该过度地眷恋着身体，因为它就像随时爆裂的水泡。这世上的一切都是无常的。只有一样东西是永恒的而那就没有死亡的自性。那确实就是神。我，阿特玛，自性都是神的不同称号。采取所有形相的就是阿特玛原则。化身为罗摩形相的就是阿特玛，他面对诸多困难并给人类树立伟大的榜样。同样的阿特玛化身为基士拿，他展示诸多游戏（神圣的玩笑或恶作剧）并吸引每一个人。但最后他们两人都得离开他们的身体。只要 Avatars（神化身）来到这世上，他们展示许多神圣的力



量，但他们也必须离开他们的身体。只有身体承受改变但阿特玛保持永恒不变。

只要你拥有纯净的心念，你可以在任何地方看到阿特玛的出现。你永远不应该忘记对阿特玛的觉知。罗摩是阿特玛的另一个名号。我们之所以说，“只有我的 **Atmarama**（内在自性）知道这一点。”就是这个原因。你可能经受任何改变但你的阿特玛维持不变。为什么阿特玛被称为 **Nirgunam, Niranjanam, Sanathana Niketanam, Nitya, Shuddha, Buddha, Mukta, Nirmala Swarupinam**（无属性的，无瑕疵的，最终归宿，永恒的，纯净的，开悟的，超脱的及神圣的化身）就是这个原因。你应该常常觉知阿特玛的存在。然后你就能确实实地一睹阿特玛的视像了。人们祈祷，“噢 神，让我看看你的圣容吧！”即便神让你一睹祂的圣容，它会一闪即过。但神总是出现于你的心里。祂聆听你的祷告并恩赐你适当的果报。会死亡的只是肉身。阿特玛是永恒的和不变的。你应该常常静虑于阿特玛的不变原则。你或许喜爱任何一个形相，但要尝试去看同样的自性于一切相之中。你绝不应该遗忘阿特玛。虽然阿特玛采取诸多形相，但它是永恒的、不变的。在宇宙中，我们看到太阳，月亮和星星，但它们也可能发生变化。我们在夜晚看到的星星，为什么我们在早上看不到它们？只有作为这一切的根基的圣灵才是永恒不变的。



决不放弃你与神的关系

不论男女，品格都是一样重要的。人品好，才能称得上真正的人。同样，只有品德好的女人才能被称为 Pativrata（贞洁的女性）。

印度这土地诞生了许多高贵的女性，如娑维德利（Savitri），她使她丈夫起死回生；月慧（Chandramati），她以真理的力量熄灭了野火；悉多（Sita），她从熊熊烈火中毫发无伤地走出来以证明她的贞节，以及达玛延蒂（Damayanti），以贞洁的力量把一个心怀恶意的猎人化为灰烬。这片虔诚和崇高的土地获得了富足与繁荣，并成为世界所有国家的导师，就是因为有这些贞洁高贵的女性。

（泰卢固诗歌）

然而今天，青年男女们像夫妻一般四处走动。但这只是一个短暂的关系。之后，两人分道扬镳，男孩娶了另一个女孩，女孩嫁给了另一个男孩。两人的关系到此结束。之后，男的在哪里，女的又怎么样？所有这些关系都是短暂且有限度的。但与圣灵的关系则无极限。这关系随着时间的推移变得越来越牢固。在结婚时，女方把戒指给男方戴上而男方则把项链（Mangal Sutra）系在女方的脖子上。钻石戒指象征什么？它意味着夫妻两人都应该维护他们的人格一如钻石般的坚硬。在海外国家，新郎就没有把项链系在新娘脖子上的习俗。新郎与新娘交换戒指并给彼此戴上（这时斯瓦米变现一颗钻石戒指）。瞧！这是一颗钻石



戒指。新郎新娘互相赠送戒指并终生佩戴着。所有这些传统都有深重的意义，不该视之为无意义的礼仪。

同理，所有吠陀真言都有特别的意义。Sahasra Seersha Purusha Sahasraksha Sahasra Pad（宇宙本质有千千万万个头，眼和脚）。你有一个头但神有无数的头。其实，所有的头都是祂的。因此，说斯瓦米只见到了一千个圆月是错误的。每个人都有一个心念。神看到所有人的心念。这说明斯瓦米看到的不只是一千个圆月，而是千千万万个圆月！不能理解这真实的意义，有些人就去执行火祭（Yajnas）和其他的膜拜仪式。

每一个人都拥有一个心念；心念有着随时到达任何地方的一股力量。它随着每一瞬间在改变。它时而充满愤怒，时而充满爱。刚刚校友们唱了一首歌，Neeku Maaku Oke Bandhamu, Adiye Prema Bandhamu（你与我们之间只存有一种关系而那就是爱的关系）。你决不应该舍弃与神的这种爱的关系。树立这种关系对人人都有好处。有时，忿怒，憎恨，嫉妒的感觉或许会进入你的心念。即便如此，你也绝不应该忘掉爱。真理、正义、平和、爱和非暴力是人的五个主要的内在品质。这些都在你之内而不是来自外在的。你不能从商店里购得之。这些内在品德的彰显，我们称之为 educare（心育）。教育指的是世俗的知识，而你往往会忘记它。然则，真理与正义是不能被遗忘的，因为它们存于你之内。那就是为什么人们常说，Sathya Moolam Idam Jagat, Dharma Moolam Idam Jagat（整个世界都充满着真理与正义）的原因了。真理与正义是相互交织的。



向内视以认识你自己

在某个时候，你或许会有忿怒与厌恶的感觉，但你总要维持着满满的爱。这爱来自你的内在。如果你有爱，你就不会憎恨任何人也不会诉诸暴力。你会培育起非暴力。只有在没有爱的时候，才会有暴力。正义起自真理。当真理与正义结合时，平和就彰显。当你处于平和境界时，你变得平静与沉着。于是你说，“我很平静。”当你问某人，“你为何而灵修？”时，他会回答，“我是为了心念平静。”但，平静（peace）在哪里？外在，只有碎片、碎片（英文的 piece 与平静 peace 同音）！有平和之处就有爱。母亲爱她的孩子。有时她出自愤怒或许会给孩子一个耳光，但她给予孩子的爱是不变的。爱驱除恨。因此，如果你要非暴力主宰全世界，你就应该培育爱。只爱你自己和你的亲戚，那是不够的。这一点都不管用。你应该爱每一个人。你应该把每个人都当作自己的家人。在人人之内的阿特玛是一样的。天空中只有一个月亮，但我们看到它的反映于许多水盆里。这并不意味着天空有许多月亮。同样，太阳也只有一个。不能说印度有一个太阳，美国有一个太阳，日本有一个太阳而德国也有一个太阳。太阳也许会在不同的时间出现于不同的国家，因为它们之间的距离，但天地间只有一个太阳。在印度可能是傍晚，但同时在美国可能是早上，而在日本可能是下午。在这样的情形下，你可以在不同的地方，于不同的时间看到太阳。但我们不应该认为，不同的太阳存在于不同的国家。在电台上宣布时间时，a.m.（午前）和 p.m.（午后）这两个术语是常用的。印度标准时间和其他国家的时间也都被播报。如果这里是



a.m.（午前），它只适用于这个国家，而不适用于其他国家。同样，神只有一个，而不同的人给予神不同的名字。

许多人多年来一直在努力确定罗摩的出生地。他们也来请教我。他们问我，“斯瓦米，请你告诉我们罗摩诞生在哪儿。”于是我告诉他们说罗摩是从僑萨里雅（Kausalya）的子宫里生出来的。人应该尝试去探索有关他自己的实情。一旦他知道有关他自己的实情，他就不需要向任何人询问任何事情。你会在外面探索自己吗？不，不。你不能找到你自己于外在。你必须向内看才知道你自己。同理，如果你不断地问，“神在哪儿？神在哪儿？”，任何人怎么能指向一个特定的地方？

神无处不在。Sarvatah Panipadam Tat Sarvathokshi Siromukham, Sarvatah Sruthimalloke Sarvamavruthya Tishthati（神以手，脚，眼，头，口与耳充斥每一物，神充斥整个宇宙）。因此，你不必质问神在哪儿。首先，你要认识你自己。之后，你就能够认识一切了。忘了你自己，你却尝试去认识其他的一切。但认识有关外在世界的一切又有何用。认识你自己，然后一切都会为你所知。要知道你就是阿特玛的化身而阿特玛就在你之内。你常说，“这是我的身体”，“这是我的屋子。”谁是这个‘我的’？它不是什么，只是虚幻而已。但没有人尝试去探索这一点。不管你向何处看，你都会发现有个体在使用‘我的’这个术语。但神并非一个个体。祂是存在于众生之内的‘我’的原则。是故，神使用‘我’这个术语并说，“我是神”，“我是梵天”，“我是毗湿奴”。这‘我’的原则是永恒的。它



不能被分割。但今天，人们甚至试图划分圣灵。但没有人能分割圣灵。我们总要始终认为神是一，而非二。

在你的内心看到斯瓦米

不要说某某人是你的兄弟，某某人是你的姐妹，某某人是你的女婿等等。其实，所有人都是你的兄弟姐妹。如果你认为所有人都是你的兄弟姐妹，怎么还能有任何差异呢？灵性教导人类这条万物一体之路。你认为若你执行持名（Japa）和坐禅（Dhyana），你就能够看到神。但事情并非如此。当你闭上眼睛时，你连那些站在你面前的人都看不见。那么你怎能看到神呢？持名和坐禅这些修习只是为了控制心念而规定的，因为心念是动荡不安的。它总是跳跳蹦蹦，不能平静！你怎么能控制这么动荡不安的心念呢？这几乎是不可能的。控制心念的方法只有一种，那就是静虑于神。然后心念就会很容易被控制。可是，如果你经常更换你静虑的神明，一天罗摩，第二天基士拿，第三天文卡德斯瓦拉（Venkateswara），你不能以这种方式控制你的心念。假如罗摩是你喜爱的神明，那你就应该只静虑于祂。那么罗摩就会彰显在你面前。你一定看过罗摩与基士拿的画像，但不要用这些画像来识别罗摩与基士拿。其实，神是无相的。但是，神为了使人们知道祂的神性，神有时会采取某种形相。这些形相最终会消失。因此，不要遵照画像中的神的形相，因为那是人造的。



很多神明的彩色画像都在市场上兜售。它们都是艺术家们如罗密法尔玛（Ravi Varma）等的杰作。然而，罗密法尔玛本人是否见过罗摩或基士拿？他听了基士拿的故事，熟悉了祂的教导，基于此而画出来。因此，艺术家所画的神像是不能展示神真正的面目的。然而，画像会唤醒你记得神。罗密法尔玛和其他的艺术家们都没看过神。其实，看你自己，因为你自己就是神。不要认为神是在某处。要加强你本身就是神的信心。当你认为你自己是神，你也要培育起神圣的素质。只有这样你才能成为神。如果你步上这神圣的道路，你就能体验到神的力量，而这力量是永恒的。

今天人沉溺于无明之中，因为无人能以这种方式向他解释圣灵的原则。神出现于人人之内。没有一个人是神所不出现于其中的。世上没有一个地方是祂所不存在的。只要你把目光朝任何地方一看，神就在那出现。你大可不必到此来一睹斯瓦米的圣容。你在哪儿，祂就出现在哪儿。你不在自己所处的地方去看见祂，而是到处去寻找祂，因此浪费了很多钱。何必这样地浪费金钱，不如把你的爱与每一个人分享。如果你与所有人分享你的爱，那么大家都会成为一体。没有爱，生命是不能存在的。真正的生活是以爱来生活。因此你要培育更多更多的爱。当你回家时，闭上你的眼睛并问神是否存在。你肯定会在你自己的内心看到祂。当你睁开眼睛时，你看到在你周围的每一个人。但是，给你眼睛是为了什么？只是为了看到神而已。当你去看医生时，他为你身体的部位，如肾脏，心脏，肝脏等照 x-光以便找出哪里出了毛病。你的心念就像是一张 x-光片，把你的天赋灵性揭露给你。要烙印你喜爱的神的形相



于你的心坎里并且不断地静虑于祂。不要更换你所静虑的神明。不论你向什么形相开始静虑，都要持续地向它静虑下去。只有这样你才能一窥你的阿特玛并且看到神。因此，你大可不必到处去寻找神。如果你想要见斯瓦米，把祂的相烙印在你的心里就得了。你能在你心里看到祂。如果你培育起这一体的感觉，那么一切对你将会是好的。这是你今天非认识不可的知识。节日来而复去。有如星期天过了就是星期一，时间不断地更迭。但寓于你内心的神是绝不改变的。甚至当你的肉身死去时，神仍旧保持不变。祂是唯一永远存在者。今天你应该认识这真相。

录自：薄加梵于 2009 年 1 月 1 日新年佳节
在百善地尼乐园赛古鲁弯礼堂
的神圣讲道

（英文版：见 Sanathana Sarathi 2009 年 3 月版）



与斯瓦米的一份绚烂而超凡的牵系



丹娜·葛拉斯彼（Dana Gillespie）是一位享誉国际的音乐家。她是世尊峇峇大爱的使者，通过她的音乐作品把峇峇的福音传播到世界各地。

这位英国歌手、演员、歌曲作者和蓝调（blues）音乐家多次受邀在峇峇面前表演。她于 1995 年首次在百善地尼乐园演出，适逢峇峇 70 岁生日。

丹娜拥有 46 年的音乐背景，发行超过 61 张专辑。除了音乐之外，她的职业生涯也涉及广播、舞台剧、电影和体育。她很年轻就开始音乐人生涯，并曾经与鲍勃·迪伦（Bob Dylan）和米克·贾格尔（Mick Jagger）等摇滚风云人物并肩演唱。1970 年代，丹娜在伦敦西区剧院上演的摇



滚音乐剧《耶稣基督万世巨星》（Jesus Christ Superstar）中扮演抹大拉的玛利亚（Mary Magdalene）。

她制作了逾 13 张印度语峇赞及英语灵修歌曲专辑。这些歌曲都可以在 www.thirdman.com 或她的网站 www.dana-gillespie.com 上收听。

以下是丹娜与赛电台主持卡鲁纳·蒙西（Karuna Munshi）于 2011 年 3 月录制的对话的摘要。

崭露头角

主持：你经过了一段漫长、精彩音乐生涯。你 15 岁就推出首张专辑，那是一张纯粹的民谣专辑。作为一名艺术家，你全心全意投入到你的工作中。你唱的大部分歌曲都是自己创作的。请告诉我们这段旅程，丹娜·葛拉斯彼的演变史。

丹娜：我以民谣作为音乐事业的开始，因为没有钱组建一支乐队。我甚至不被允许加入学校合唱团，因为我总是咯咯笑个不停。我知道自己的声音不错，而艺术行业是我的最爱，只是我不确定到底是舞台剧、电影或者其他。我心里知道我是命中注定要做演员的。所以，我不排斥任何演艺工作，因此拍了一些糟糕的音乐剧和烂影片。



我 15 岁时热衷于运动，参加滑雪队，直到在一场雪崩中我摔坏了腿，从此行走有点跛。就这样我不得不放弃体育，同时我很早就意识到体育事业没钱赚，而我还是要活下去。我一直住在父母家里直到 30 岁，这对西方人来说算是很晚的了。

首演舞台剧时的精彩体验

丹娜：正如我刚才所说的，我参与演出糟糕的音乐剧、怪诞的电影，都是一些不会让我母亲引以为豪的事。这是我人生的衡量标准——母亲会觉得高兴吗——因为我有一个了不起的母亲，高龄 84 岁时还来这里朝见赛峇峇。不管怎样，当我在《耶稣基督万世巨星》舞台剧中扮演一个角色的那一刻，她可以自豪地说：“哈！我女儿干了一件有意义的大事！”这在某种程度上改变了我的人生。

奇怪的是，我早在两年前就似乎知道我注定会扮演玛利亚的角色。我去试镜其中一个角色，由于某种原因没选中我。



然后，我到美国去再一次试镜，可是我没有工会卡。最后，我获得参加该舞台剧的歌舞队。在我们排练的时候，我一直在想“我知道我将会扮演玛利亚的。”

开演前一周，他们问我是否愿意当替补演员。当时替补可以多赚两英磅。我想，“好吧，也许我的梦想会成真。”他们叫我第二天早上九点回来唱主题曲《I dunno how to love Him》。接着奇异的事发生在我身上，我身体仿佛被一股力量占据。我在伦敦最大的剧院里拿起麦克风演唱。我从未唱过这首歌，且在前一天晚上才学习。我站在舞台正中领唱，歌舞队配合载歌载舞。

老实说，当我开始演唱时，我有一种神圣的体验。好像有人透过我歌唱，真的不可思议。我可不是说笑的。我含着泪水走上舞台，膝盖紧张得发抖，因为我不曾在一个大剧院里在钢琴伴奏下独唱。过后我在一个厢房里等了半个小时，导演进来说：“我们决定给你演玛利亚的角色。”结果另一位女演员被舍弃了，而我接手这个角色。这个舞台剧很受欢迎，我因而成为全城佳话，而母亲也为我感到骄傲。

但是，我觉得不太满意，因为我演唱别人写的歌曲。我要演唱自己的感受。当舞台剧结束后，我去了美国并开始在那里巡演。那时候我有了自己的乐队，并一直不停的录制歌曲。



走向主之旅，接下来的漫长等待

主持：作为一名艺术家，你过着充实而扣人心弦的生活。赛峇峇如何进入你的生命中？

丹娜：大约 31 年前，我第一次读到一本关于赛峇峇的书《Man of Miracles》，我做了一件自己从来未做过的事情，我立马去买机票。那是我爸爸给我买的，他对我说：“我有一种感觉，你注定要做这件事。”三周后，我上飞机飞往印度。

我有一种异样的感觉，当我到达时赛峇峇会对我说：“你好！我一直在等你。你是肩负使命的那个人。”但实际情况并非如此。祂对我不闻不问长达 12 年。我曾经睡在棚寮里，被蚊子叮得浑身痛痒，也经历了许多非凡的体验、巧合。当你心中有峇峇并对祂坚信不疑时，你就会意识到没有什么什么是巧合的。我亲身体会多次不寻常的经历。

这些经历足以让我有时一年回来印度两次，坐在人潮拥挤的精舍后方。我的腿不方便，第一次来这里的时候，我是走着进来却坐着轮椅离开的，因为我坚持要盘腿而坐，使我痛苦不堪。所以我在这里经常拄着拐杖走路。我不在意，只是外表罢了，我一点也不觉得困扰。疼痛是一种累赘，它消耗你的能量，并且会分散你的注意力，使你无法专注于崇高、虔诚的意念。

但我要感谢腿部的疼痛，因为每当我迈出痛苦的一步，我不得不说声“Sairam”。爬楼梯的每一步，我都要抓住栏杆，



或者把手放在别人的肩膀上，并对他说‘Sairam！谢谢你’。所以为此，我常怀感恩心，我知道赛峇峇说过，遇到的任何困难，我们都要感谢祂，因为这会使我们更常于转向祂。

如果我的生活一帆风顺——事业家庭称心如意，我就不会追求更崇高的境界。我会满足于世俗的生活观，而这从来都不是我的人生目标。我想自由飞翔，无拘无束。

祂以微妙的经历培植温馨的信念

主持：你一头标志性的红发，坐在精舍后方 12 年一直默默无闻，没有受到峇峇的注意，是什么使你不断地回来？你觉得不觉得，实在等的太久了？

丹娜：嗯，祂有为我做了一些小事件。有一次，我离开班加罗尔启程去布达峇地时，发现丢了护照。我曾经读过斯瓦米为某人找到旅行支票或护照的故事。我想，“好吧，我要做一个选择——要么我回去并发现自己很愚蠢，因为我知道我并没有把护照留在那里；或者我继续去布达峇地，让祂为我找回护照。”我抵达布达峇地精舍，到办公室办理住宿登记的时候，结果被登记员训了一顿并叫我立刻去警察局报失护照。更糟糕的是，我的机票也夹在护照里。

我颓丧地自言自语：“我该怎么办？”然后，一组来自维也纳的奥地利人对我说：“哦，跟着我们，我们偷偷带你进去宿舍，没有人会注意的。”无奈之下我同意了。此刻我感到疲惫不堪，恨不得马上倒头就睡，却发现没有蚊帐，也找不到床单。对这种情况，我完全没有准备。我要参加



念诵 Omkar 及绕着精舍峇赞，可是又没有手电筒，我想，“我得向斯瓦米求助。”

我翻身跳下床，走到精舍附近坐下；天还是一片漆黑，四周无人。我看了一眼手表，时间是凌晨 3 点！我出来得太早了。我双膝跪地向峇峇祷告求助，突然，一朵茉莉花不知从哪里冒了出来。没有风，周围也没有茉莉花树。我听到“扑通”一声，它就降落在那里。我想：“我的天哪！我知道祂会帮助我的。”我充满着信心，其他人可能会让我失望，只有神不会舍弃我，祂是最好的朋友！我想，“好吧，我不知道祂会怎么帮我，但我知道祂一定会的。”然后，在下一次的达瞻，祂仍然不理睬我，连看都不看一眼，我有点沮丧。

在那些日子里，你可以步行上精舍后面的山丘。我总是一个人走上去。别人常劝我说：“别去，那里有蛇和蝎子。”我心想，“哦，只要我唱着峇赞，没有什么东西会咬我。”

山丘上凉风习习，舒适宜人，老鹰在天空中自由地飞来飞去。突然我听到一个声音对我说，“现在就下去大街。快走，快走！”我立即走下山，当我经过住宿办公室时，有一个男士走出来，手中拿着我的机票和护照。原来他捡到机票和护照后，一直无法联系到我，因为我并没有在办公室登记。

主持：你查到那个人在哪里找到你的护照和机票吗？



丹娜：没有！当时我急着查看护照和机票，当我抬起头才发觉他已经走了，消失在人潮拥挤的街上。这是峇峇许许多多的玄妙故事之一！

我想峇峇要我一步一步地学习，如果一开始就对我表示欢迎，“啊，你来了！你就是肩负使命的那个人！”我不敢想象我会自我膨胀到何种地步，因为我出自一个根据外表评判表现的职业。我一直认为这是很可悲的，不要根据长相来评判任何人，要看他们的内心。

惊喜的邀约 —— 在峇峇 70 岁生日庆典上演出

主持：经过 12 年的学习和演变，并逐步了解自己和峇峇，以及建立起彼此之间的关系... 你一下子成为众人瞩目的焦点，被邀请在 70 岁生日庆典上于峇峇面前表演。从默默无闻到远近闻名，这个突变是怎么发生的？

丹娜：好吧，我认为它的发生是因为我制作了我的第一张峇赞光盘。我想这种美妙的音乐西方人应当多学习，而在那个年代，市上只有 Bhajanavali 磁带。你在印度买的磁带，播放一次就可能坏了。那时还不流行光盘，我想，“如果我能让这种音乐更容易被西方人接受，这可是一桩好事。”

所以我把我的峇赞歌曲录到磁带上，而那日是我在精舍的最后一天。斯瓦米从来没有跟我说过话。我也从来没有和这里的任何人谈起，没有人知道我是一名歌手。我不是那种善于人际交往的人。有缘见到祂，尽管只是远远地眺望，我已无憾了。我把磁带藏在衬衫里偷偷带进精舍，静悄悄



的，不告诉任何人。峇峇直接向我走来，我想着要把磁带呈上给祂，还没反应过来峇峇就说：“啊！歌手！把磁带给我！”我尴尬地把藏在衬衫里被汗水浸得黏湿的磁带交给祂，祂终于接受了这个小小的礼物。

我按照原本的计划出版了第一张峇赞光盘。我有 3 张峇赞光盘是用‘Third Man’（第三人）这个化名出版的，主要是为了不让我的蓝调歌迷感到困惑，但现在越来越多的人知道我不仅唱蓝调，我才以自己的名字录制峇赞了。

我在伦敦接到一通电话，对方自称是白草原文达湾精舍打来的，他询问说，“请问你有兴趣在斯瓦米的 70 岁生日庆典上献唱吗？”我说，“嗯，好的！”我以为他们要我唱峇赞，脑子里想象着自己在台上唱峇赞的情景... 然后我被告知，“不，不！斯瓦米要你演唱西洋歌曲。”



在峇峇 70 岁生日庆祝会上的首场演出

我开始招募愿意跟我去印度的乐队成员，我的乐队中有一半的人埋怨说：“我们不会去一个不能吃肉、抽烟或喝酒的地方。”最后，我成功凑足一支乐队。当我们抵达机场



时，有人拿着“Artists”（艺人）的牌子迎接我们。我们受到热情款待，无论到哪里都有人请吃请喝，简直不敢相信自己的好运气。

主持：你在布达峇地的待遇发生了翻天覆地的变化，与此前有天壤之别！

丹娜：是的，但也并不是一帆风顺的。接着一些有趣的事发生了。演唱会前两天我感染了流感。演唱会那天我完全没有声音。我看不到我的乐队成员们，因为他们在另一边的男方席位。我想通知他们，不想让他们担心。他们不知道自己在做什么，只晓得来这里是为了某种印度奇葩体验，但这远远超出他们的想象。而且，你知道，这里一切都很混乱。我懂得了很好的一课。

安排在我之前的表演节目，不知为什么在最后一刻被砍，打扮得漂漂亮亮的儿童演员们都失望透了，眼泪把脸上的化妆冲的七零八落。此时的我对坐在主台上的斯瓦米说（我已经学会了在内心跟祂说话），“你且听我说，我嗓子哑了。你花这么多工夫把我带到这里，请你务必帮助我。如果你要帮助我，你现在就看我一眼吧，好吗？”刹那间，祂果然转过头来看着我。

于是，两分钟后，有人走过来对我说：“请你吃下这五瓣丁香。”然后另一个人走过来对我说，“送给你一些圣粉。”当我上台演唱时，我的声量大概已恢复了60%左右，这对于演唱蓝调歌曲来说已经绰绰有余。



在斯瓦米 75 岁生日庆祝会上表演，地点在山景体育场



在斯瓦米 80 岁生日庆祝会上表演，地点在山景体育场



丹娜于 2009 年 4 月在斯瓦米面前演唱



摄于斯瓦米 84 岁生日庆祝会

在接见‘艺人’时被排除在外

丹娜：人人都说：“演唱会后第二天，所有的艺人都会得到峇峇的接见”。当你对峇峇还不甚理解的时候，得到祂的接见似乎就是你朝圣的目标。其实‘内在的接见’才是



更好的方式。第二天，艺人们都排好了队，然后斯瓦米出来挑选了每一个艺人进去接见室，除了我之外。我独自一人坐在大庭广众前，失望到心灰意冷。

主持：那一定很难受！

丹娜：嗯，是的。我忍住泪水咬着牙，咬到牙龈都出血了。直到今天我几乎还记得嘴里的血腥味。要不是在众目睽睽之下，我当时真想扑倒在地嚎哭。而且作为一个英国人，我总要保持僵硬的上唇，喜怒不形于色。所以，我不得不咬着牙关，昂首挺胸地走出去。那种感觉难受极了！

主持：你脑子里在想什么？你是在自我反省还是想知道哪里出了问题？

丹娜：我觉得在场的观众对我演唱蓝调歌曲都会感到不满。当时峇峇在台上荡着秋千，我知道 99.9% 的印度人都在期待着西塔琴演奏的美妙神圣音乐，而不是我呈献的蓝调歌曲。所以他们讨厌我并不出乎我的意料。他们从来没有听过蓝调歌曲，而大多数人都不知道蓝调其实发自内心的真诚及充满灵性。

主持：斯瓦米没有挑选你进去接见的那一刻，你认为有什么意义？那一刻要是换作我肯定很难过。你是如何安慰和说服自己再回来这里的？

丹娜：我感到自己很渺小、孤独和不被爱。我很少会觉得自已渺小，但是我当时确实感觉到了。一回到我的房间，



我抱着枕头大声哭了起来。后来，我想起了我上台前那个祷告，我知道祂早就回应我了。那次的演唱会依然是一次很棒的经历。当然，我仍然渴望获得祂的接见...

几个月后我又回来了，这次祂接见我。祂并没有对我说太多话，我想祂知道我要看看房子里面是什么样子的。连我都不知道自己想要什么。

我不知道该问祂什么，因为我不知道我想要什么。但祂知道！祂确实问过我一次，“有什么问题吗？”和往常一样，我脑子不灵活，我随性对祂说，“生命这东西有什么意义？它究竟是怎么回事？”祂爽快地答道，“游戏它，要开心！”

以祂的爱的使者身份到访地球的每个角落

丹娜：约 10-12 年前，我开始接到人们的电话，“你能来这里唱歌吗？”如果我的乐队有空挡，我总是愿意接受邀请。如你所知，我周游世界到赛中心和一些鲜有人踏足的地方唱歌。我总是告诉人们，当你遇到挫折，生活很糟糕的时候，要记住我们只是个提线木偶，而祂就是那操偶师傅，一切归祂操纵。这论点西方人很难接受，他们认为降服是一种软弱的表现。



丹娜于 2019 年 10 月访问波黑首都萨拉热窝（Sarajevo）

起初，只有认识斯瓦米的人会欣赏峇赞。但我的责任是传达祂的信息给不认识祂的人，而并不是每个人都能适应峇赞。所以，我将峇赞配上了现代音乐和唱法，适合市井小民的品味..... 约 15 年前，许多印籍美国人跟我说，“我们喜欢你的‘Third Man’专辑，因为我们的孩子以前不爱听经典峇赞，而现在开始听你的富有节奏感的版本。”

我早期为《Prasanna Ho》这首歌注入迪斯科节拍，并在普纳詹德拉（Poornachandra）礼堂演唱这个版本。当时我颇为忧虑，心想，“斯瓦米一定会大发雷霆。我把神圣歌曲配上这类强劲的节拍。”结果不仅峇峇没生气，还有一班人在礼堂后面载歌载舞，太棒了！

我给其他国家的听众讲述这个故事，他们都乐翻了，也随着峇赞跳起舞来。我通常把《Prasanna Ho》作为最后一首歌，大家手舞足蹈地跳了起来，现场乐成一团。我相信音乐要给人带来欢乐，要负起启迪灵魂的作用。



音乐是她对社会的服务

主持：丹娜，你对斯瓦米和祂的教义如此热衷，而你的分享充满了爱。然而，你也在一些低俗的地方演唱，这对于某些人来说是很难理解的。在俱乐部或酒吧里的人通常不会想到神。你如何调解这两者间的矛盾？

丹娜：我爱每一个人，我珍惜他们。我在这种地方唱歌，坦白说一半的听众可能喝醉，很多人可能抽着烟。但如果你为那些没有机缘认识祂的人感到难过，我至少可以用蓝调音乐让他们振作起来。就算他们喝上几杯啤酒，若他们满意地说“感谢上天给了我一个美好的夜晚”，就我而言，我已经做好我的工作，尽了本分。我一直很欣赏斯瓦米这句话：当太阳升起时，池塘里的莲花并不是每朵都会盛开。每一朵花都有自己的花期，这就是我对观众的看法。

他们和其他人一样受到斯瓦米的疼爱。曾经有人对斯瓦米说：“啊！某某人跟你很亲近。”斯瓦米说：“不，不。

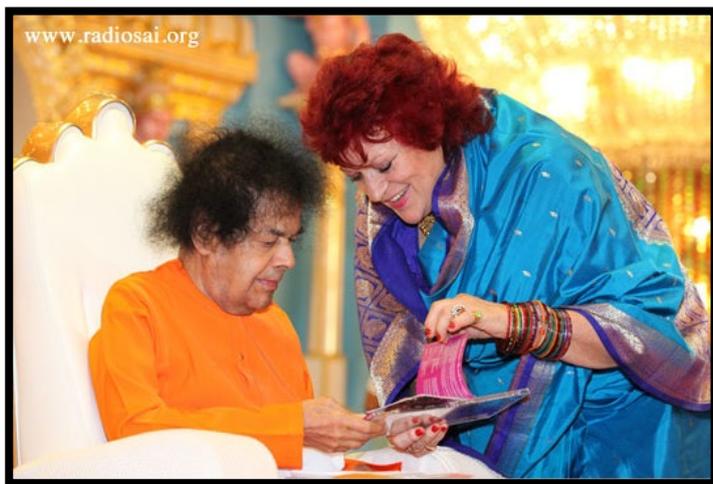


没有人比任何人更亲近我。人人都是平等的。”这就是我们要做到的：客观中正，不偏不倚。我从小就讨厌酒精。酒醉是什么，我恐怕不太清楚。面对酒鬼，我还是有些害怕。但是，如果他们喜欢音乐，那么我可以给他们提供一些乐趣。

我曾经在声名狼藉的地方唱歌，但所唱的蓝调音乐是美好的、淳朴的、充满灵性的音乐。如果那里面的其中一人回到家会心生欢喜赞叹“我度过了一个美好的夜晚”，即使他当时没有想到神，总有一天他会想到神，那时他心底的莲花就会绽放。我现在只是引起他的兴致，直到他做好接受的准备。



丹娜通过这些音乐专辑表达她对斯瓦米的爱并传播祂的福音



丹娜在表演前赠送专辑给斯瓦米

“我不知道祂是何方神圣。”

主持：你认识斯瓦米 30 年了。你为祂演出过。你把祂融入你的生活圈，而对许多人来说，这与灵修道路似乎大相径庭，因为你的事业涉及金钱，娱乐和奢靡之风。总的来说，你如何看待与斯瓦米的关系？

丹娜：我来这里的次数越多，在旅途或在家时想祂越多，我就越发现自己始终茫然无知。我的意思是，我可以讲到脸色发青也于事无补，我对祂还是一无所知。而我现在知道，无欲无求显然是最实用的生活方式。我只需要尝试并希望我所做的事情是正确的，并且是由祂指导的。我真的不想像过去那样把生活搞得乌烟瘴气。但我们都懂得，最严重的错误可能是我们最好的学习。



我不知道祂是何方神圣。很多来这里的人都说，他们回到家时更能够感受到祂的同在。我认为这是一件好事，因为我们必须意识到身体是不重要的，无论是祂的还是任何人的身体。重要的是灵魂及祂的爱的信息。

我会不断地问“斯瓦米，请指导我。这是正确的做法吗？”如果我得到一份工作，在考虑是否要接纳前，我会想，“这在道德上正确吗？斯瓦米，帮帮我。”我深信祂会指导我做正确的决定。



主持：在情感和精神上，你在日常活动中如此依赖于斯瓦米。同时，你却说你仍然不知道祂是何方神圣。你如何向一个对斯瓦米一知半解的人解释这种未免不合理的依赖？

丹娜：好吧，我来试试。我不是科学家，但我会尝试解释。从量子物理学的角度来看，我们都是物质和能量。换句话说，我们都是一体的。祂和我们是一样的。只是祂比我们更有能力。我听祂说过，如果祂以真正的宇宙形式出现，



我们都会被烧成碎片。有一位著名的苏菲派圣人说：“如果我告诉你我真正知道的事情，每个人都会枯萎死去。”我们不需要知道。我们有限的头脑无法完全理解祂。对于那些不认识祂的人，我说祂是一位精神导师。如果他们感兴趣，我会接着解说。如果我看到他们目瞪口呆，不能接受这些信息，我就会停下来。我尝试在对方可以接受的情况下与他们沟通。

我深知，骄傲自满会招来失败，浮夸最恶心，自以为是最可怕。这些对我来说是会毁灭我的罪恶。因此，我不认为任何事情都是理所当然的。我觉得自己走在快乐的途径上，那是因为祂的恩赐，我什么都没做。



摘自：Heart 2 Heart 电子期刊，第 9 卷 - 第 9 期
2011 年 8 月



峇赞推荐

《散花》



散洒玫瑰花瓣，散洒玫瑰花瓣

那宇宙之主正走到我们面前

散洒玫瑰花瓣，散洒玫瑰花瓣

玫瑰清香处处弥漫

和着圣粉的香气在扩散

我在世外桃源，散洒玫瑰花瓣

要珍惜这难得的机缘

把爱注入心坎，散洒玫瑰花瓣

一道彩虹挂天边

峇峇飘然走向前

爱使生命甘甜，散洒玫瑰花瓣

Lokha Samasta Sukhino Bhavantu (x3)

Om (x3) Shanti (x3)



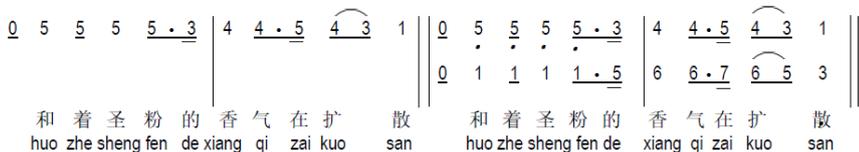
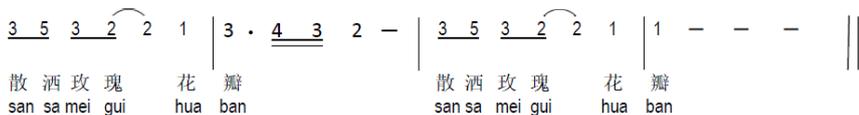
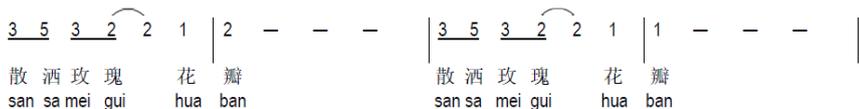
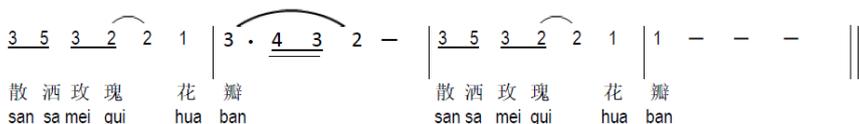
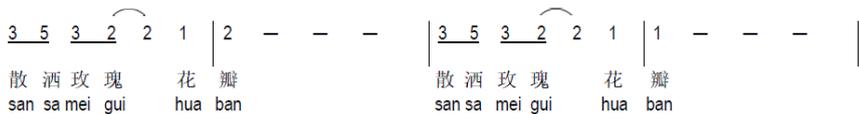
这首赞歌译自丹娜·葛拉斯彼（Dana Gillespie）的原曲
《Shower the Rose Petals》：

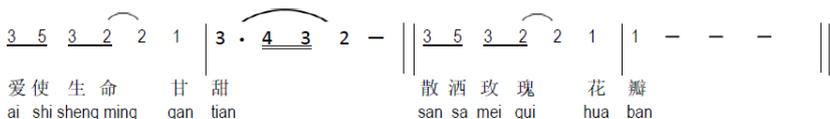
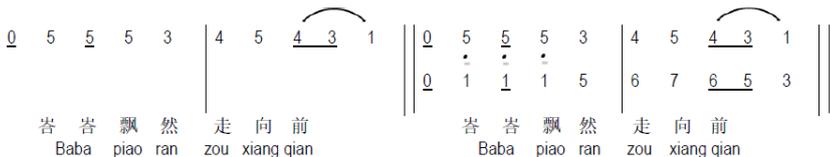
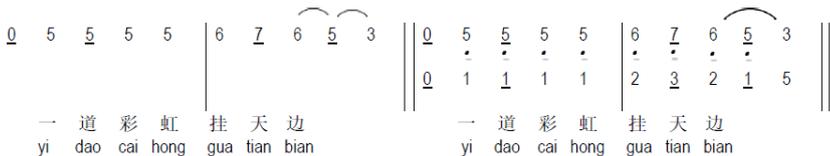
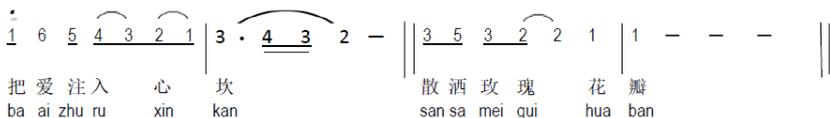
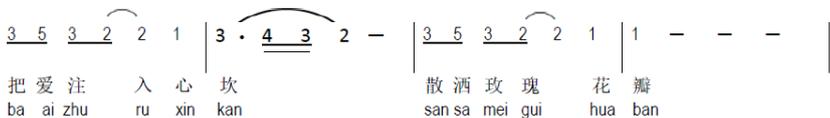
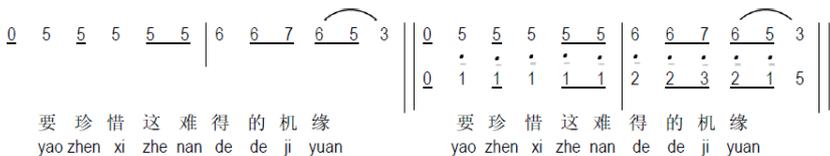
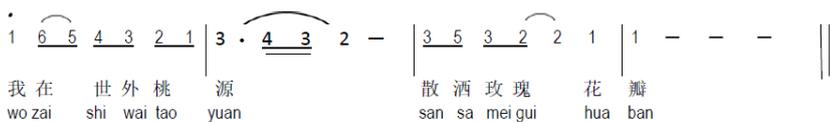
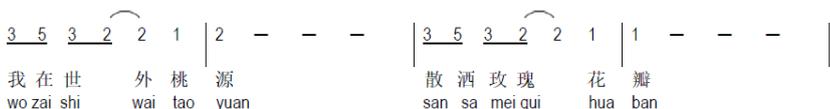
Shower the rose petals, shower the rose petals
Lord of the Universe is walking towards us
Shower the rose petals, shower the rose petals
Lovely fragrance from the roses
Lovely fragrance is Baba's vibuthi
I am in heaven, shower the rose petals
Faith is truly a wonderful gift
Fill your heart with love, shower the rose petals
See the rainbow in the sky
Baba's walking softly by
Loving everyone, shower the rose petals
Lokha Samasta Sukhino Bhavantu (x3)
Om (x3) Shanti (x3)

在此附上歌谱，而这首歌的 MP3 格式可以在中文组网站（www.sca.org.my）下载。



散花 Shower The Rose Petals







1̣ 6̣ 5̣ 4̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 3̣ . 4̣ 3̣ 2̣ - || 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 2̣ 1̣ | 1̣ - - - ||

爱 使 生 命 甘 甜 散 洒 玫 瑰 花 瓣
 ai shi sheng ming gan tian san sa mei gui hua ban

1̣ . 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 1̣ 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 1̣ 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 2̣ 1̣ 1̣ - |

Lokha Samasta Sukhino Bhavantu

1̣ . 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 1̣ 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 1̣ 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 2̣ 1̣ 1̣ - |

Lokha Samasta Sukhino Bhavantu

1̣ . 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 1̣ 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 1̣ 1̣ 1̣ - | #̣6̣ 2̣ 1̣ 1̣ - |

Lokha Samasta Sukhino Bhavantu

1̣ - - - | 1̣ - - - 1̣ - - - | 1̣ - - - 1̣ - - - | 1̣ - - - 1̣ - - - |

Om Om

1̣ - - - | 1̣ - - - 1̣ - - - | 1̣ - #̣6̣ 0 |

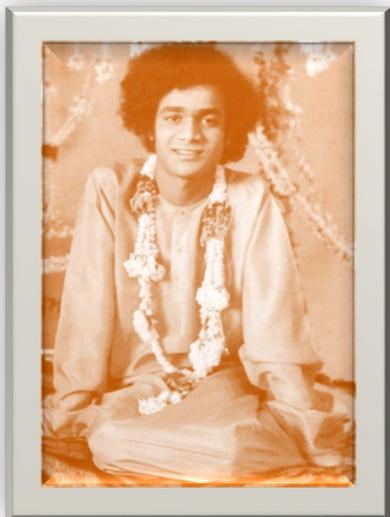
Om Shanti

1̣ - #̣6̣ 0 | 1̣ - 2̣ 1̣ |

Shanti Shanti



讲道 3



获取自性 的知识

**Attain
the Knowledge of
the Self**

在印度这块圣土上容忍是真正的美。在所有的仪礼中，坚持真理是最伟大的修行。在这国土里最温馨的感觉是对你母亲的爱的感觉。人格是远比生命更有价值的。人们遗忘了这伟大文化的基本原则而一味地效仿西方文明。

天啊！印度人民之不了解自己文化传统的伟大就如一头威武的大象之不了解其所拥有的力量者然。

（泰卢古诗）

万物出自真理而最终融于真理，
在宇宙任何地方有真理不存在的吗？
要深思这纯净无垢的真理。

（泰卢古诗）



当神与你同在时，你为什么害怕？

你触目所及无非赛的身影。祂的身影出现于每一粒石头，每一枚卵石，每一棵树，每一块巨石及岩石上。每一物无非真理的彰显。真理以不同的方式与不同的形式去开花结果。即便真理处处都存在，因为它是无相的所以它不能为肉眼所看到。世上的每一物都是神荣耀的彰显！你们应该试图去认识这真理。

教育应该灌输价值观给学生

爱的化身们！

经过了一段好长的时间我才到穆灯那哈利（Muddenahalli）来。当我第一次来这里时，为了提供方便给聚集于此的一大批客人，你们做了很好的安排。主办当局很有耐心地和很客气地让大家坐得舒服以便聆听我的讲道。

我这一次拜访的目的是提供高等教育设施给那些在此就读的学生们。目前，这所学院只提供给学生直到第12年级的课程。他们如要就读更高的班级，就必须到较远的市镇去就读。地方不但远且费用又很高，这是一般家庭负担不起的。再者，住在市镇里也有诸多困难。因此，我已决定在这里提供直到研究生水平的教育以便学生们能考取学士及硕士学位。（热烈的掌声）



天赋人以各式各样的力量但他之所以受苦是因为他持有太多的欲望。他所有的力量都已变得毫无意义，因为他过度的贪婪。贪婪是人之困苦的真正起因。由于他的过度的欲望，他正失去平和的心境。因此，人应该减少他的欲望以获得 Atma Jnana（自性知识）。当他致力于探索自性知识的时候，人就会排除忧虑。我的愿望是为这个学院的学生提供理想的教育，让他们在考获学士和硕士学位之后，可以在广大的世界里充满自信地生活。

今天，乡村里设有许多设备，但在灵性方面却被人遗忘了。人们已忘了持名的修习，他们忘了念诵罗摩、基士拿、哥文达（Govinda）等神明的名号。因此，我决定安排经典如罗摩衍那（Ramayana），摩诃婆罗多（Mahabharata）及梵歌（Bhagavadgita）等的传授给学生们，以便他们吸取这些教导并与他人分享之。为了这个目的，于是我正要开始这大学的一个新校区。你们可能看过在布达峇地山顶上的大学楼。我希望在这里建造一座同样宏伟的大楼，也要向这个地区的学生传授价值为本的教育。人们知道梵歌的教导但他们不会把它付诸实行。不付诸实行的知识又有何用？你应该把这些教导付诸实行，与他人分享并激励他人把这些教导成为生活中不可分割的一部分。我来这里的目的是要鼓舞和激励你们在这方面有所表现。今天，我已经奠定了大楼的地基。我希望当我明年这个时候再到这里时，大楼应该竣工了（热烈的掌声）。没有其他人可以如此权威地宣称如此大规模的工程能在如此短的时间内完成。不仅是对这个新校区如此，我对布达峇地高级专科医院也是如此。在 1990 年 11 月 22 日我宣布医院在来年的 11 月 22 日开始被启用，而就在那一天医院就启动



了。你们可知道医院所需的设备是怎么来的吗？在 11 月 21 日晚上 11 点，一辆大货车载满了所需的医疗设备抵达医院。如我一年前所宣布的，开幕典礼当天完成了四宗心脏手术。这些心脏手术都很成功而患者在五天之内就出院了。我于 2009 年 2 月 14 日这一天给这建筑物奠基而这校园将于明年的 2 月 14 日启用。一切将会在明年的这个时候准备就绪而所有的设备也将如期提供给学生们。

你能以自信成就一切

学生们要培育自信。你们很多人也许读过亚伯拉罕林肯（Abraham Lincoln）的故事，他在学生时期家境清寒。其他同学上学时都穿着昂贵的衣服到学校而林肯连一件像样的衣服都买不起。有一天，他的朋友取笑他及羞辱他。他哭着回家并向妈妈投诉他所受到的侮辱和委屈。妈妈安慰他说，“亲爱的儿子，千万别受到褒贬的影响。要培育自信。对神要有坚定的信心。那么，一切就会变得顺利了。”这些话给林肯幼小的心灵留下了深刻的印象。妈妈的鼓励使林肯获得了自信。最终，他登上了美国总统的宝座。当他成为美国总统时他对妈妈表达了深诚的感激，因为那是由于母亲的教导，他才能攀登如此高的位置。

对一个有着自信与勇气的人而言，在这世上没有什么是不可能的。他可以成就任何事情。因此，有必要增强自信心。不要理会他人的说三道四。即使他们取笑你，也不要介意。当神与你同在时，你为什么害怕？祂是你内心的寓者。祂不是别的只是你的阿特玛（Atma、自性）。你叫它做神，叫它阿特玛，叫它意识，一切都是同一实体



的不同名号。如果拿了金块去找金匠并要他打一颗戒指，他会从中打一颗戒指给你。同样的金块可以被熔化并做成一个手镯或一条项链。戒指，手镯及项链都用同样的金块做成。同理，同样的阿特玛出现于每一个人之内，虽然它采取不同的形相。不可能把阿特玛分开。Ekatma Sarva Bhutantaratma（同一个阿特玛寓于众生之内）。Ekam Sath Viprah Bahudha_Vadanti（真理是一，但智者以不同的名字称呼它）。没有人可以将任何差异归因于阿特玛的原则。如果我们以这一种自信去执行任务，我们可以成就任何事物。于是乎，我们将在所有努力中取得胜利。

你们大家都要成为伟大的领袖。今天国家正在经历一个关键的局面。人们非常关心谁应该成为他们的领袖。因此，你们要成为好领袖，走入群众，提供必需的鼓励给他们并纠正社会。你们都知道有许多邪恶的习性腐蚀着我们的社会。许多教育工作者都说过他们要为社会福利工作，但他们都没有做任何事情。要改良社会只有那些对神有坚定信心的人才能做到。神圣的教导应该传授给学生们并鼓励他们从事社会服务。只有这样，世界才能有和平。如果你们仅仅祈祷，Samasta Lokah Sukhino Bhavantu（愿天下苍生快乐幸福），那是不足够的。你们应该服务世界。服务众生，Bangaru（金块，宝贝）！要认为你是大家的仆人，你要培育起无私服务的精神。今天的领袖们都是上上下下，来来去去的。一旦他们成为领袖，他们就忘了他们的职责。这些领袖今天可能成为 MLAs（立法委员），明天可能成为 MLCs（上院议员）而后当上部长。但他们都是来来去去的，没有一个人的位子会坐得稳定长久。你不应该跟他们一样。只有那些有自信者能成为真正的领袖。因此，你应该培育



起自信而服务社会。对贫困人家，你要培育起悲悯之心并尝试去保护他们。供应食物和衣服给他们并指引他们步上正途。你不需要做超过你能力之上的事情。你能做多少就多少，但要做出最大的效果来。我正以这些期望创办这所学院并祝福你们大家都成就同样的期望。明年的 2 月 14 日，我会来为大学的这个新校园举行开幕典礼。

学生们应该赢取好声誉

你们不要因基金不足而担心。直至今日，我从不向任何人要求捐献金钱。财富女神勒斯米（Lakshmi）寓于我内心，哪里还需要叫人家捐钱？因此，你们不应该要求人家捐钱。我会供应一切所需。我不会向人乞讨。我并非乞丐。不论所需费用多少，我会自己承担一切。你们自己会看到结果。甚至从班加罗尔（Bangalore）来的人也会感到惊讶，当他们目睹我所执行的工作的时候。

同学们！要以自信、坚定的信心与虔诚去生活，并且用功读书。要认为神总是与你同在的。其实，祂寓居于你的内心。不要认为祂与你是分开的。你的父母也许不在你身边但神绝不会离开你。因此，要培育对神的虔诚之心。你或许会忘记其他事物，但永远不要忘记灵性。灵性的力量大于任何力量。没有任何力量比灵性力量更大的了。

我们的纳洛希姆哈穆迪（Narasimha Murthy）也坐在此。他会在此住一段时日并安排好一切（说着，斯瓦米变现了一枚金戒指给斯里纳洛希姆哈穆迪并把戒指给他戴上）。他将帮助甄选能够实现这学院目标的优秀老师。那



罗衍那劳勿（Narayana Rao）！你和你所有的老师们要一起协调合作以使这校园成长和进步。如果你需要任何东西，不妨问我要。不要向任何人要任何东西。我会满足你们的需要。我冗长的讲道有没有给你们带来不便？（斯里纳洛希姆哈穆迪及其他人都说，得闻斯瓦米的讲道是他们莫大的福气。）当然，你们大家都非常有福气。亲爱的同学们！你们确实非常幸运，因为你们从小就被赐予体验斯瓦米的达瞻（Darshan）、触抚（Sparshan）、谈话（Sambhashan）的机会。Darshanam Papa Nashanam, Sparshanam Karma Vimochanam, Sambhashanam Sankata Nashanam（主的现身毁灭一切罪孽，祂的触抚解除业的束缚，与祂对话破除所有烦恼）。不仅如此，世间所有的痛苦都被这三者给刷清。你们也应该与你们的父母分享你们的体验。如果他们有任何不良习惯，尝试纠正他们，以便他们排除恶习。赢取好的名声以便你的父母可以骄傲地说，“我们的孩子在赛学校求学，在那他改进了很多。”不要得个臭名，结果令父母感到遗憾，“我们的孩子在某某学校就读，他在那儿学了很多不良习惯。”要赢得好的名声。当你赢得了良好的声誉时，你可以在生活中获得任何高位。（在此，一个听众大声说，“斯瓦米！今天我们仿佛被运载到天堂一般。”斯瓦米于是说，）很快乐，很快乐。要常常保持快乐。（薄伽梵唱“Prema Mudita Manase Kaho Rama,Rama,Ram.....”然后继续讲道。）

决不伤害你的父母

当你遇见你的朋友时，不要说，“噢 朋友！哈罗，哈罗.... 你好吗？”反之，你应该温馨地说，“兄弟！你好



吗？”并给予他敬礼。Sarva Jiva Namaskaram Kesavam Pratigachchhati, Sarva Jiva Tiraskaram Kesavam Pratigachchhati（不论你向谁敬礼它都会抵达神那儿，不论你批评谁，它也会抵达神那儿）。因此，要尊重每一个人。深深地爱你的父母。给你生命的是你的父母而把你带大的也是你的父母。其实，你所拥有的一切都是你父母提供的，同时他们也把你的痛苦给承担下来。因此，在任何时候都决不给父母引起任何难题。当你行为如此端正高贵，克尽孝道，那么神会赐予你财富与昌盛。当你的父母身体衰弱时，你要扶持和帮助他们。孩子们应该注意切莫让父母遭受任何痛苦。决不使他们哭泣。如果你使你的父母快乐，你的孩子也会使你快乐。不要伤害任何人。总是要为所有人提供帮助。总要帮助，决不伤害。

许多海外信徒借追随斯瓦米的教导而做出转变。我在你们大家面前宣布，未来 18 年，全世界将成为一家人。不久，印度将获得世界灵性领导的伟大名声，而印度文化和灵性势必扩散到世界的各个角落。

薄伽梵于 2009 年 2 月 14 日
在卡纳塔克邦穆灯那哈利（Muddenahalli）的神圣讲道

（英文版：见 Sanathana Sarathi 2009 年 3 月版）



无忧无喜

人的生活，不是喜就是忧；得则喜，失则忧。

然而，得，不一定就是喜；失，不一定就是忧。甚至，喜不一定是好，忧不定就是坏。所谓欢喜，要能与人共享共有，所谓欢喜，要能不妒人有；能够享有无私无我的欢喜，这才是有价值的欢喜。

所谓忧悲，是关怀别人，是关怀道业；所谓忧悲，是不忍社会纷乱，是不忍众生受苦，这种‘先天下之忧而忧’的行为，有什么不好？

欢喜，是人人所追求的，世界上最宝贵的东西，不是金钱，也不是名位，而是欢喜。一个人如果有了财势名位，可是生活过得不欢喜，人生也没有什么意义。因此有人以‘安贫乐道’为欢喜，有人以‘无事自在’为欢喜，有人以‘平安是福’为欢喜，有人以‘知足常乐’为欢喜。

‘欢喜’让这个世界充满了色彩，‘欢喜’让我们的人生充满了希望；没有欢喜只有忧愁，这是不懂生活；有欢喜也有忧悲，此乃人之常情；能够‘无忧无喜’，则是更高的修养，也是最智慧的外世之道。

共勉之。



斯瓦米的亲笔信 (1) :

真正的快乐是在你之内 *Within You is the Real Happiness*



Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

PRASANTHI NILAYAM P.O.
ANANTAPUR DT. (A.P.)
PHONE NO. 30

Message

you as body, mind or soul are a dream,
but what you really are is existence, knowledge,
Bliss. you are the GOD of this universe. you are
creating the whole universe and drawing it in.
To gain the infinite universal individuality, the
miserable little prison individuality must go.
Bhakti is no crying or any negative condition.
it is seeing of all in all we see.
it is the heart that reaches the goal. follow the heart.
A pure heart seeks beyond the intellect. it gets
inspired.
Whatever we do reacts upon us. if we do good,
we shall have happiness and if evil, unhappiness.
within you is the real happiness, within you is the
mighty ocean of nectar divine. Seek it within you,
feel it, feel it, it is here, the self, it is not the body,
the mind, the intellect, the brain, it is not the desire of
the desiring, it is not the object of desire. Above all
these, you are. All these are simply manifestations.
you appear as the smiling flower, as the twinkling
stars. what is there in the world which can make
you desire anything?

With Blessings
Baba



Message

You as body, mind or soul are a dream, but what you really are is Existence, Knowledge, Bliss. You are the God of this universe. You are creating the whole universe and drawing it in. To gain the infinite universal individuality, the miserable little prison individuality must go. Bhakti is no crying or any negative condition, it is seeing of all in all we see.

It is the heart that reaches the goal, follow the heart. A pure heart seeks beyond the intellect, it gets inspired.

Whatever we do reacts upon us. If we do good, we shall have happiness and if evil, unhappiness. Within you is the real happiness, within you is the mighty ocean of nectar divine. Seek it within you, feel it, feel it, it is here, the self. It is not the body, the mind, the intellect, the brain. It is not the desire of the desiring. It is not the object of desire. Above all these, you are. All these are simply manifestations. You appear as the smiling flower, as the twinkling stars. What is there in the world which can make you desire anything?

信息

身心灵的你是一场梦，但真正的你是存在、知识、至福。你是这宇宙之神。你正创造整个宇宙并将之吸取。要获得无限的宇宙个性，那可悲的小囚室个性必须去掉。虔诚不是哭泣或任何负面的情况，它是在我们所看到的一切之中看见一切。

达到目标的是心，所以要追随心。一颗纯净的心会超越智能去探索，而受到激励。



不论我们所做何事都会反应在我们身上。如果我们行善，我们将得到快乐；如果行恶，就不快乐。真正的快乐在你之内，神圣甘露的浩瀚海洋也在你之内。要在你之内寻找它，感觉它，感觉它，自性，它就在这儿。它不是身体、心念、智能、头脑。它不是渴求者的欲望。它不是欲望的对象。你超越这一切。这一切都只是表象而已。你像微笑的花朵，闪烁的星星般出现。在世上有什么值得你渴求之物？

注：这封信是峇峇写给一组来自美国的信徒。它首次刊载于1973年的《永恒战车御者》。

自我反省的问题：

问：在你的生活中，你如何“追随你的心”，而在超越你的智能之上探索，以认识你确实是“存在、知识、至福”？

问：你如何培养这种感觉，即你内在有像圣爱的海洋一般的真正快乐——超越你的身体、心念、智能、头脑和欲望之上？

摘自：2021年导师节学习指南



2022 年马来西亚分会全国大会 华人组报告

第 20 届 赛 全 国 大 会

20TH NATIONAL
SAI CONVENTION 2022
(HOSTED BY JOHOR)



RISING TO HIS LOVE



Guest Speaker
Bro Aravind Balasubramanya

3rd - 4th December 2022
Chung Hwa High School
Muar, Johor



Kindly register via below link or
by scanning the QR Code
Closing Date: 31st of October 2022
<https://tinyurl.com/4ube2npe>



SAI CONVENTION
2022

日期：3 - 4/12/2022
地点：麻坡中化中学演艺厅



报告（1）：

共享大爱

蔡圆美

每一天我们几乎都有 101 件事要做，我们要对不少人与不少事操心，同时也会不时的给一些事一些人吓到了，在这个时候，也就只有赛峇峇可以让我们倚靠着。

认识赛峇峇真好。赛峇峇说他会庇护我们，就好像眼盖保护眼睛一样。试想一旦有风沙扑面而来，眼盖第一时间内，立马关眨了，眼睛就不伤不盲了。我们须要的不就是这个承诺与归依吗？

但也会有人不相信，甚至会说赛峇峇只疼爱也只照顾有钱有学问的人。真的是如此吗？

请你拉一张长沙发来，听听我述说，我会列举出长长的名单与实在例子。赛峇峇说他似一个太阳，照耀着每个人。有人会怀疑，说赛峇峇只是会看顾他的信徒呗！哪会看顾我？

但赛峇峇曾经如此举例说明：“每个人就像铁粉一样，我就是那一块磁铁，你若不是离磁铁太远了，就是你生锈了，致使磁铁吸不到你了。”



自从我认识了赛峇峇，进而明白了他的教义与教导，我最初只把他当个圣人，贤人，导师，进而把他当成我心里的神明，再再推进把他当成一个好友。我整个人与整个生活都放松了，放下了，放开了，自在快乐。

偶尔我也会遭遇到困扰心烦，躁恼起来，但我一当感觉到赛峇峇的‘无所不在，无所不知，无所不能’，我就全然臣服投降于他了。

人事不达时，我都转向赛峇峇求救求助，我就有好果子吃。对赛峇峇所作的安排，我深信不疑。

祈愿大家共修共享赛峇峇的大爱。SAI RAM。



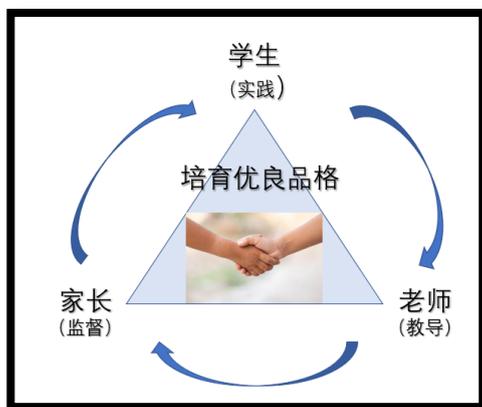
报告（2）：

心灵教育线上课程

陈思慧

1. 赛心灵教育的理念

赛教育理念是促进学生，父母和老师三方面形成良好的三重伙伴关系，即以学生实践，家长监督，老师教导，再以沙迪亚赛人类价值教育作为根基，以培育学生的优良品格。



三重伙伴关系 (Triple Partnership)

什么是心育？

‘心育’（SSE: Sai Spiritual Education）指的是发掘潜藏在人内心里的人类价值（真理，正义，和平，



爱和非暴力），并诱发它显现然后化为行动。人类价值隐藏于每一个人的内心里，是与生俱来的，不必向外求。简单来说，心育注重的是身、心、灵的整体发展。

现今社会日新月异，物质丰富，科技进步神速。然而，人们的精神在快速的发展中却隐藏着严重的道德缺失问题并形成巨大的社会隐患，造成道德滑坡，价值沦丧，行为扭曲等现象。如今社会问题层出不穷，从近期的国际事故，如：俄乌战争，卖猪仔，地铁内砍人事件，学生在校内携带斧头砍死同学的事件等，这些社会悲剧，追根究底都与人们的道德价值观息息相关。现今科技迅速发展，许多孩子在成长的过程中经常接收到错误的资讯，还有来自朋友的压力，零零总总，使得他们困惑、迷茫、难以分辨是非、区分事情的对与错，以致于无法在生活或工作上做出正确的决定。因此，从小的道德指引，人格塑养对于孩子们来说是极其重要的。

2. 缘起 / 课程简介

疫情期间，由于实体的赛人类价值教育班都无法进行，所以在纪木英赛姐的领导下，中文组于 2021 年 3 月 6 日开办了赛心灵教育线上课程，每两个星期一次（星期六），下午 4 时至 5 时 30 分（一个半小时）。

赛心灵教育线上课程以沙迪亚赛人类价值教育作为基础，再通过五种技巧进行教学，包括（i）静坐（ii）祈祷/语录（iii）唱歌（iv）讲故事（v）群体活动。



课程纲要涵盖 (i) 沙迪亚峇峇生平故事、教导和恩赐 (ii) 舍尔地赛峇峇生平事迹和教导 (iii) 佛陀、象头神、观世音、耶稣、孔子等精神导师和伟大圣贤的故事和教诲。借由这些导师和圣贤的故事，让学生开阔视野、培育宽阔胸怀、吸取经验、提升智慧、懂得取舍、是非分明。此外，课程也融入华族传统节日，如春节、清明、中元节、端午节等，以让学生更加了解中华传统文化的精髓。



2021年3月6日第一堂课



3. 迄今取得的进展

2021 年度各班级的资料（3 月 6 日 – 12 月 4 日）

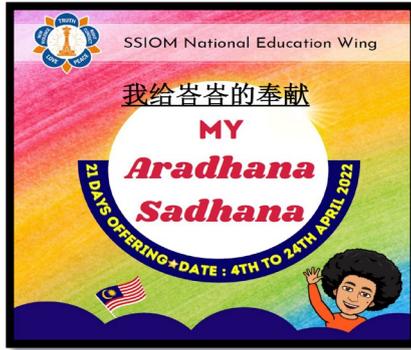
2021 年度	第 1 组	第 2 组	第 3 组
年龄	6-8 岁	9-11 岁	12-17 岁
学生人数	21	24	28
老师人数	2	3	2
课程总数	21	21	21
课外活动	1. 导师节：持名祈祷会 2. 峇峇 96 岁诞辰：以 ‘Walking in His Loving Footsteps’ 为主题的绘画、演讲、短剧表演等活动，以及持名祈祷会 3. 神化身日：两位学生代表中文组在线上以英语演说 4. 家长教师线上联谊会 5. 颁发 2021 学年奖状		



2022 年度各班级的资料（2 月 12 日–12 月 10 日）

2022 年度	第 1 组	第 2 组	3A 组	3B 组	第 4 组
年龄	6-8 岁	9-11 岁	12-14 岁	12-14 岁	15-17 岁
学生人数	9	23	10	11	6
老师人数	2	2	2	2	2
课程总数	21	21	21	21	21
课外活动	<ol style="list-style-type: none">1. 世尊纪念日：我给峇峇的奉献（为期 21 天的‘培养好习惯’活动），以及持名祈祷会2. 中元节：持名祈祷会3. 线上亲子讲座 《峇峇给父母的叮咛》4. 峇峇 97 岁诞辰：‘向斯瓦米表达爱与感恩’活动5. 颁发 2022 学年奖状				

中文组派遣 5 位老师参加由马来西亚赛组织（教育组）所主办的教师训练营。



‘我給峇峇的奉獻’活动：培养好习惯



庆祝峇峇 97 岁华诞活动：向斯瓦米表达爱与感恩



4. 学年奖状

赛心育课程于每年的最后一堂课颁发 2 种奖状予完成本年度课程的学生，分别是 (i) 出席奖状 (ii) 优秀奖状。学生需符合以下的条件或标准：

- 出席奖状：50% 以上的上课出席率。
- 优秀奖状：80% 以上的上课出席率。

中文组于 2021 年颁发了 58 张奖状给予符合出席率的学生，而 2022 年度的颁发奖状仪式也将于 12 月中旬举行。



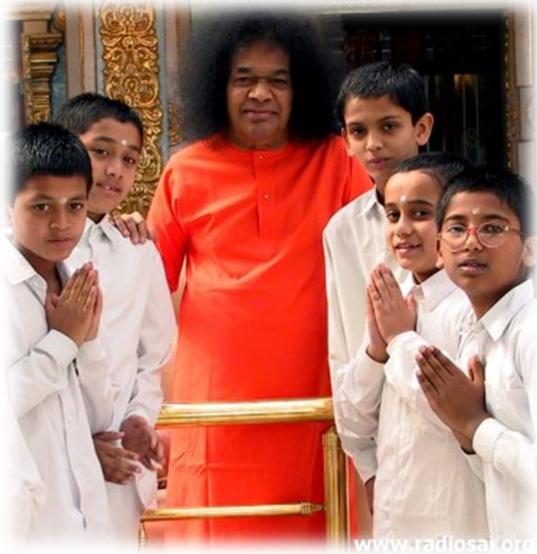
学年奖状

5. 展望

从 2021 年开课至今，我们完成了第一部分有关沙迪亚赛峇峇的生平事迹、祂的工作和恩赐的课程。接下去的课程将涵盖舍尔地赛峇峇，其他导师、圣贤的生平故事和教导。我们希望明年会有更多的老师和学生踊跃参与赛心育课程，一起传承并发扬赛峇峇所倡导的人类五



大价值，以期达到教育的终极目标 - 塑造下一代的优良品格。



不培育人格的教育
无异于不具旋律的音乐。

**Education without character
is like music without melody.**

~ Sai Baba



报告（3）：

线上学习圈

杜勇作

一场突如其来的疫情，给社会生活造成了巨大的影响，赛中心许多活动，包括学习圈在内，几乎都停顿了。为了持续华裔信徒们的赛法修学，全国赛华人组决定逢每月第二个周二晚上 8:30 举办线上学习圈。首场学习圈于 2022 年 4 月 12 日成功展开，近 20 位同修在线上欢喜相见。主持者杜勇作赛兄分享文稿过后，大家一起进行问题的思考讨论，并提出自己的看法和意见，大家在融合的氛围中快乐学习。此线上学习圈也每月进行至今。

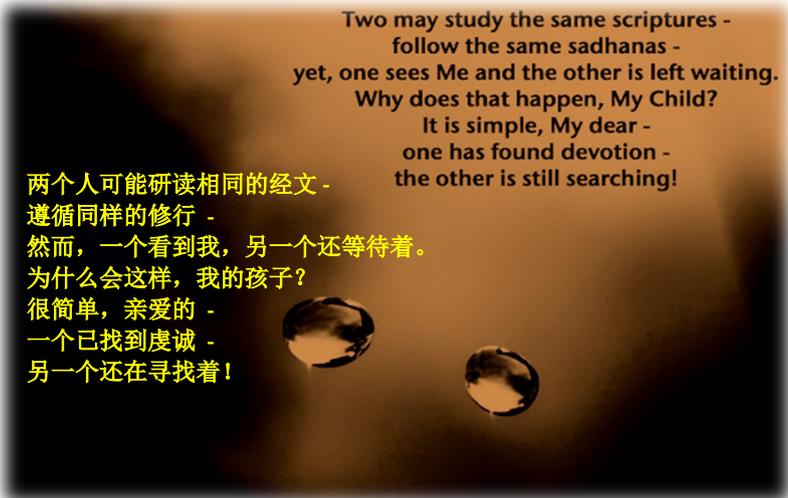
学习圈的基本目标是帮助我们了解如何过一个灵性、更接近神的生活。身为赛信徒，我们要遵循九大行为准则，而参加学习圈是履行第六项行为准则（经常研读经典尤其是赛教导）的其中一种方法。学习圈的一个重要目标是让参与者从中将一项启示在未来一月内付诸实践。正如世尊赛峇峇在一讲道中所说的，重要的不只是阅读和理解，而是将所学付诸行动。学习圈不仅仅只是知识的传递，更要促进参与者的转变。学习圈并不是一个人呈现的演示文稿，最好让所有与会者都能参与。

参与学习圈让我们可以更深入学习峇峇的教义，了解峇峇的教义对他人的影响。这可以激励我们，帮助消除



我们的疑惑，给予我们更坚定的信念。学习圈是一个团体活动，让每一个参与者分享经验，学会表达自己的想法，克服害羞的心理，培养在众人面前说话的信心。在众多观点中学会从不同的角度看待问题，让参与者在修行道上互相扶持，一起体验共修的乐趣。

在此，全国赛华人组欢迎各位赛信徒参与线上学习圈，欲知详情可联络杜勇作赛兄（手机号码 017-6858033）。



插图由 ‘saidivineinspirations.blogspot’ 惠供



报告（4）：

沙迪亚吉·萨连的分享摘要



沙迪亚吉·萨连（Satyajit Salian）是斯里沙迪亚赛高等学院的校友。他于 1991 年入校，花了七年时间完成学士、硕士和工商管理硕士学位，并以优异的成绩获得斯瓦米颁发金牌奖。后自 1998 年到 2011 年的 13 年中一直在为斯瓦米当助理，得到祂的亲自指引和培训。从 2011 年到 2017 年，他任职于斯里沙迪亚赛中央信托会，主持 Sri Sathya Sai Vidya Vahini 的事务。

无所不知

我的父母是沙迪亚赛的忠实信徒。从我孩提开始，家里的墙上就有一副斯瓦米的照片。我觉得那副照片很奇特，无论我走到家里的那个角落，斯瓦米的眼睛似乎都在跟着我，注视着我。我时不时会偷拿妈妈藏在冰箱里的巧



克力，斯瓦米的眼神似乎离不开我，让我浑身不自在，我就索性闭着眼睛把巧克力塞入嘴里。

我 15 岁时的某一天，我在学校取得了好成绩，兴高采烈地回家向父母报告这个好消息。恰好当时家里没人，我就向墙上的斯瓦米照片报告，心里却直犯嘀咕：祂真的听到吗？

我于 1991 年被斯里沙迪亚赛高等学院录取，到平达湾校园就读。那时候我还是一个不知天高地厚，典型的孟买城市少年。开学的第四天，早餐时我轻声地对我身边的好友 Sai Satish 说，“他们只给了我四个白米糕（idli），这算什么嘛！我在家要吃十个。”我们的玩笑话应该任谁也听不到。

早餐后，我们到精舍参加达瞻（darshan），我坐在精舍大门前的第四、五排。不久，斯瓦米走出门外并在那儿徘徊，祂的视线却一直不离开我，然后才徐徐走开。我后面的同学们轻轻推我肩膀说道，“嗯，斯瓦米看着你，斯瓦米看着你！”我也这么觉得，但不知道斯瓦米看着我会发生什么事情。祂环场一周给众人达瞻后，从大约 15 英尺远的地方，注视着我说了几句话，我听不清也听不懂祂的话。突然我周围的同学们都大声答道“斯瓦米，是白米糕！”原来斯瓦米问起关于我们早餐的食物。

斯瓦米又向前走了几步，朝我问道：“多少个白米糕？”我如实答道：“斯瓦米，四个。”祂直视着我的眼睛说：“你说什么了？你在家里要吃十个白米糕，而在这



里只给你四个。”我心慌张，看了看身边的 Sai Satish，他也吓得眼珠子都快瞪出来了。我的天啊！这是我们的秘密，祂怎么会晓得，还把秘密抖了出来，让所有人都知道！

我硬着头皮圆滑地回答说：“斯瓦米，这里的白米糕非常大，又好吃！”我搜肠刮肚想找一个合适的词作下台阶。斯瓦米说：“这里的白米糕很大，但不厚。”祂接着描述了白米糕的确切形状。

从这件事中，我确信斯瓦米真的无所不知，不仅听到我们的祷告，也知道我们的一言一语，一举一动。

伯里玛峇峇（Prema Baba）

有一天，学院举办一项神龛制作比赛。参赛团队把作品摆在礼堂里让斯瓦米观看和评审。其中一个团队制作了一座有三个拱门的神龛；第一个拱门供奉舍尔地峇峇的照片，沙迪亚峇峇的照片则置放在第二个拱门里，而最后一个拱门被空着，目的是请求斯瓦米变现一张伯里玛峇峇的照片。

当斯瓦米来到那个团队的面前时，他们提出要伯里玛峇峇照片的请求，斯瓦米说：“神化身就在此，就在你们面前，你们为何偏偏想着未来的化身。”我从这件事中得出的结论是，沙迪亚赛的教义可谓浩如烟海，穷毕生精力也无法尽学其精奥，因此不要把时间与精力耗费在还未发生的事物，珍惜眼前，把握当下，才是最重要的。

2022 年活动点滴 (2)



《峇峇给父母的叮咛》线上亲子讲座
(16/7/2022)



东北县赛中心向原住民发放物资
(16/7/2022)



环球持续峇赞
(12-13/11/2022)



世尊降世 97 周年庆祝活动
(23/11/2022)



马来西亚分会全国信徒大会
(3-4/12/2022)

劳勿赛峇峇中心

Sathya Sai Baba Centre of Raub



彭亨州劳勿的赛峇赞活动于1970年代末开始在信徒家里进行。几年后，信徒们在陈玉明赛兄的领导下成功申请到距市区不远处的一座山丘上建造会所。依仗前辈们披荆斩棘开山辟路，亲力亲为一砖一瓦建造起来的会所终于巍然矗立在山丘上。中心的活动从此蓬勃开展，除了每周四举办的峇赞会之外，中心还为适龄孩子办儿童人类价值教育班，40年来风雨无阻，坚持不懈地培养德才兼备的年轻人。



劳勿赛中心每年都在会所庆祝多元民族的节日，同时也为信徒举办灵修营，世尊生日庆祝活动及其它联谊项目。在公益服务方面，中心为急需生活救济的家庭定期施赠物资干粮，并到贫困地区办医药营，提供基本卫生和医疗服务。



地址： Km 1, Jalan Tungku Abdul Samad, 27600 Raub, Pahang.

峇赞： 星期四，晚上 7 时 30 分