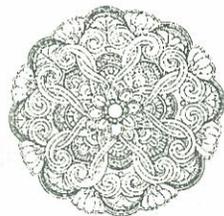


百善



第二十四期

目录

目录	01
社区领养计划 (CAP)	02
恩赐篇	10
沙迪亚赛心育 (Educare)	12
探访新山隆华寺残障人士	23
相声…博爱	25
赛峇峇谈饮食	35

2002年十月



社区领养计划 (CAP)

林彩虹翻译

赛 Baba 的呼吁

今天,我们到处可看到动乱,暴力和憎恨心所造成的事件,情况日渐严重。在这种情形之下,赛信徒所应负的责任就在当前。赛信徒们必须培养 (Premathathiwa)爱的根本,以便把它作为基本出发点。他们必须劝导居民远离坏习惯同时不向引诱他们走向歧途的力量屈服。

赛信徒应该让居民了解他们是以居民的利益为前提而给予爱和同情的协助,这就是所谓的“心灵的力量”。

不卫生的环境是造成乡区疾病丛生的主因。你们要供给居民垃圾桶、沟渠、厕所等的卫生设备。在这些工作的过程中,要让居民参与,并让他们从中学习和了解其重要性并能够自立。各种设备如:道路,水井和电灯等在需要时必须建设。你们的服务须符合居民的需要,同时也要令他们感到满意。

Baba 12-5-1984

A. 序 / 缘起

在我国的一些地区,有一些社群是赤贫者,他们生活在贫困中。这些人有些住在乡区,有些则住在市区里。一般上,这些地区也是社会问题、文盲和罪犯滋生的温床。各个寨中心被鼓励在能力范围内参予此计划。

B. 什么是社区领养计划?

社区领养计划的主要目的是确定我国的赤贫和不幸的人士,然后协助他们,让他们脱离贫苦,为他们带来福利,同时也提高他们的教育水平。这个计划将会为他们带来永久的利益。这是每一个寨中心须在这个新世纪所应负起的重任。

C. 社区领养计划的目标

1. 给予赤贫人士协助及让他们脱离贫境。
2. 提高居民经济和社会地位。
3. 让年轻人有机会受教育。
4. 培养并促进邻居间互相分享关爱。
5. 鼓励各族群及各种宗教的交流及和平相处。

6. 促进亲子关系 ---父母与孩子之间的联系及配合，以营造幸福家庭。
7. 推介健康和完整的年轻人活动。
8. 让人们了解传统、宗教、风俗和灵修对解决社会问题的重要。

我们的策略是给予居民他们所需要的，并让他们接受我们所给予的。我们的努力是要把年轻的一代带入健康的生活中，期望他们能成为一个对自己，对家庭及对社会有用的人。

D. 挑选社区的条件

每凡一个家庭每月收入少过 RM700，那意味着他们是生活在贫困中。他们有可能是住在乡区或市区里。

但是 RM700 的贫穷准则需从不同的角度来断定。一个单身汉月入 RM700，一个由两个人组成的家庭月入 RM700，和一个由 5,6 或 7 个人组成的家庭月入 RM700，又应另当别论！

或者一对夫妇和 3 个孩子（一家 5 口），或是一对夫妇有一个孩子和两个年老多病的双亲，那可又是不同的情形了。又或者一对夫妇和

一个患了残疾的孩子，情形也是不同的。因此月入 RM700 的准则应该在不同的情况下加以调整，给予人道的协助和所需的帮助。

领养计划可施于一个家庭或一个社区。

E. 进行领养计划的各种活动

当一个领养区被确定后，赛中心可以根据以下的范例或活动进行工作，但须考虑到该区居民的须要、人力及赛中心的资源及能力。

1. 迅速直接的给予赤贫者协助

- 分发基本食品如米、糖、牛奶、面粉、咖啡或茶叶等。
- 给予营养不良的学生参加早餐计划。
- 收集及分派旧衣服给贫穷的儿童及成人。
- 重建破旧不堪的家园。
- 给予那些病危而需要动手术的病人免费手术。
- 给予残障者免费轮椅或义肢。

2. 关爱社会与提升经济

- 确定并发展急需的社区设备，应和当地居民一起进行。
- 鼓励居民减少喝酒的恶习。
- 带动居民互相合作。鼓吹谅解及与家人建立更密切的联系，同时也鼓励他们利用智慧、技能和资源去对社区作出贡献。通过运动和游戏，可拉近亲友之间的亲善与和平相处。
- 组办义务法律服务予需要协助的人，例如：-
 - a) 没有报生纸、身份证或公民权。
 - b) 配偶因失去工作能力而需要领取公积金。
 - c) 在领取劳工辅助金时遇上困难。
 - d) 面对行政上的困难。
 - e) 没有经过法定手续领养孩童产生困难。
 - f) 家庭暴力和婚姻问题。
 - g) 与警方或与法庭的各诉讼案。

- 推介家庭工业，以及启发家庭妇女的兴趣，让社区中较富有的居民付出支持及援助。例如：编织席子、缝纫、传统烹饪及串花环售卖等。鼓励他们亲自送到客户家里推售。
- 鼓励居民进行小规模的商业花草种植。
- 让居民知道怎样计划开支及储蓄以备将来。
- 鼓励社区主办慈善义卖会及旧物拍卖，让社区中较富有的居民付出支援。所筹得款项可用于进行各种身心健康活动，并鼓励儿童及青少年参加。

3. 医药照顾

- 定期举办健康生活营及服务残障人士运动。举办有关个人卫生生活、孩童照顾、环境卫生（包括饮品及烹饪用具卫生）的讲座会。
- 提高妇女对健康的醒觉。提供医药服务/咨询,例如：营养学、以母乳哺育

婴儿、家庭计划、产前产后调养、打预防针、子宫切片检查、乳房检查、性教育、STD、更年期、贺尔蒙调补等等。

- 进行儿童健康计划…打预防针、服用杀蛔虫药、食物营养、视觉及牙齿检查等。

4. 教育照顾

- 分派参考书(新旧皆可)给予没有能力购买书本的学生。旧故事书或杂志也可分派给中小學生，让他们提高语文掌握能力。
- 组办免费补习班给予学习进度落后的学生。
- 颁发奖学金 / 贷学金予高等学府或大学就读的贫穷学生。
- 组办免费的电脑班给青少年学习。
- 举办人类价值观和对神的信仰讲座。鼓励全家人一起祈祷以加强联系。组织习俗文化活动(TRAC)。
- 举办儿童道德宏教育班。

- 进行定期的小组圣歌诵赞会，鼓励年轻人参加。
- 举办少年激励生活营。
- 举办少年个人心智发展活动。例如：速读、个人激励、培养良好习惯课程 / 讲座等。

F. 社区领养计划的资金、人力等来源

- 举办旧物拍卖及慈善义卖会，与该领养社区的居民共同进行。
- 鼓励并训练当地参加者成为领导人来继续完成该领养社区的福利计划。
- 联络当地康乐团体，以获取他们的支持。
- 联络当地医生及专科医药人员，以获取他们的支持。
- 为被挑选的领导人举办道德价值训练班。
- 邀请其他宗教团体参与及给予协助。
- 应用政府及私人界所给予的福利和捐助来协助社区里的残障人士。

恩賜篇



魏培莲

前言:

我是一位不谙书写华文的赛信徒。我要把赛的恩赐与福音与诸位赛兄弟姐妹分享。所以我告诉蔡圆美赛姐时，她很高兴地答应了替我批改拙作，使我有机会细述一些有关赛世尊的恩赐与神迹。

愿以此文“抛砖引玉”呼吁更多的赛兄弟姐妹来参与“百善”的写作，把赛的教导与精神发扬光大……。

赛峇峇曾说：“到印度来觐见我的人请尽量把至福带回去，能带多少就带多少，而把你的烦恼全都留下来给我！”

过去几年来到麻坡赛中文组诵唱“巴赞”的信徒不多，来去都不超过十位。当时，我常向峇峇祈求，希望赛世尊能鼓励多些有缘人来；大概是峇峇总是坚持重质不重量，所以始终就只

是我们这几位而已。我们这些“老”信徒照样如一的诵唱巴赞。因为会领唱者不多，所以每人在一场巴赞里头需要领唱多首歌。

今年(2002)正月初，在一个偶然的场合，我遇见了一位老朋友。这位老朋友是我从前一位学生的母亲。当我见到她时，她愁眉苦脸，实在太憔悴了！寒暄过后，才知道这些年来她的家中发生了许多不如意的事。了解她的遭遇之后，我建议并鼓励她来赛中心巴赞，把一切烦恼禀告峇峇。从此以后，她果然风雨不改的到赛中心来，常常阅读峇峇的书籍，也提问了很多她不甚了解的有关赛的教导教义。

过了几个月，她整个人容光焕发，有如脱胎换骨似的，这种情形让她周围的亲人和朋友感到非常欣喜及诧异。一问之下，才知道她已归依了主峇峇。由于她常与峇峇倾诉，心灵已获得平静，因此事业越做越顺利，家中也逐渐祥和。她常向人家说这一切一切都是世尊所恩赐给她的。

峇峇曾经在她的梦中出现，为她消除她心中的一些疑惑。她明白了赛的教诲，时常向需要帮助的人伸出援手及给人方便与希望。由于

她的改变而鼓励了她的亲人和朋友一齐来投靠归依赛世尊，使得麻坡赛中文组到来参予诵唱人数逐渐增加了。

有一段巴赞如是写着：“为他人服务，赛便为你服务---拥有多少付出又多少，赛按比例评估---。”

我肯定赛世尊会给她最公平得体的评估！

OM SAI RAM!



沙迪亚赛心育 “Educare”

纪木英

峇峇说：“现今的教育，本质上是世俗的。学生读书，参加考试然后获取学位，所为的一切只是谋生。”

在这现实的世界，世俗教育还是需要的。但是，孩子们应该从幼龄开始便接受灵性教育。什么是灵性教育呢？峇峇说：“人往往受到世俗的影响而遗忘了其内在的本性。人们并不渴望灵修，内心也容不下神圣的感觉。”真

理、正义、和平、博爱和仁慈乃蕴寓于人内心的神圣感觉（自性感觉）。这些本质是人与生俱来的。灵性教育的目的就是把这些潜伏于人内心的神性诱发出来。

Vidya 的英文同义词是 Education 而 Vid 的意思是“求知”。“Education”（教育）乃源自拉丁文的字眼。“Educare”意思是“使显出”或“诱发”。所以，沙迪亚赛心育(Educare)包括世俗和心灵两方面的教育。世俗教育传授尘世间的学问而心灵教育诱发人类与生俱来的神性。因此，两种教育必须相辅相承，生命才显得有意义而人才能达到其崇高的目标。

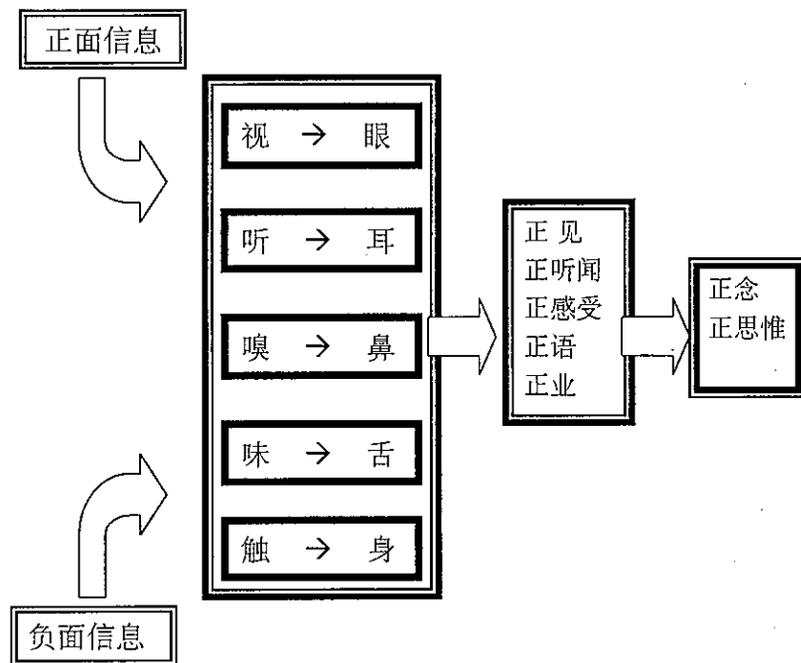
数十年来世尊峇峇一直在促进与推动人类价值教育。散布世界各地的沙迪亚赛中心皆积极的开办五大人类价值为主题的儿童人类价值班。近年来，已有不少国家建立了沙迪亚赛学校，提倡与宏扬世俗教育与灵性教育并重的赛理念。

[心育、灵修和宗教，彼此间并没有差异。宗教只有一种，那就是爱的宗教。心育指的就是把蕴寓于人之内心的圣爱展现出来]

—峇峇

善用你的感官

要把人之内蕴藏的神性诱发出来，首先，人必须适当的利用其感官。普通人都平等的获得神恩赐的五大感官：眼、耳、鼻、舌、身。通过这五大感官，我们才能获得外界的信息。这些信息包括正面和负面的。人必须以其智慧来判断，分辨这些信息的好与坏、善与恶、应不应该去接受它。人的本性是纯洁，无私及稳定的，由于受到外界不圣洁的视觉、听闻和语言所污染而注入了种种世俗的弊病如妒忌、憎恨、傲慢、贪婪等，进而带来了邪恶的心念和种种不良的行为。人应该培育正确的心念，抑制并抛弃种种邪恶的感觉与思想。人应该净化其心灵，唯有纯洁的心灵才会产生纯洁的思想。只要心里充满爱，真理和慈悲，人就会获得安宁和福乐。



“善加利用感官，方是明心见性之道”
控制感官，你就可以成就一切。”

-- 峇峇

五项控制感官的技巧(5D)

虔诚(Devotion) —— 灵性修持(Sadhana)

纪律(Discipline) —— 养成好习惯(Habit formation)

责任(Duty) —— 无私奉献(Selfless Services)

辨识力(Discrimination)——抑制欲望
-(Ceiling on Desire)

意志力(Determination)——控制感官(Sense Control)

1. 虔诚…灵性修持

峇峇说：“虔诚不是指条祭礼的执行而是指对神坚定不移的爱，对神之旨意的绝对服从和奉行。”其实，真正的虔诚是发自内心纯净的爱，不沾一丝自私的动机。信徒爱峇峇，对他要有绝对的信心。这爱是信徒与神之间的亲密关系，是双方连系的内在桥梁。

真正的虔诚以培养对神的信心开始，以成就至福为终结。

“有信心，才有爱。
有爱，才有平和。
有平和，才有真理。
有真理，才有神。
有神，才有至福。”

—峇峇

2. 纪律---养成好习惯

世尊一直劝诫我们要“说真话，行正义”，也要我们正确的、适当的去使用我们的感官。所以，他要我们培育正见、正语、正听闻和正感受。与人说话时，要时时怀持爱心去看待一切事物。只应该说不讨厌，不令人反感而又真实和有益的话。千万别利用神所赋与的语言能力去恣意批评或中伤他人。让耳朵聆听善言良语，避免聆听一切不圣洁的事物及流言蜚语。非礼勿视，要确认你所看到的一切都是圣洁的。只要养成了正语、正听闻及正见的好习惯，人心的纯洁本性将反映，反应在其感受及言行举止上。

3. 责任--无私的服务

“爱众生，服务众生”和“总要帮助，切勿伤害”是世尊峇峇对我们的叮咛。所以，信徒在为他人提供服务时，要不分种族、宗教信仰、贫富贵贱，对大家一视同仁，不起分别心。有机缘参与服务是神所恩赐的机会，我们

应该以感恩之心去服务，切勿以个人的好恶来主导任何活动，要克制自私及凡事以自己的利益为重的心理。要以他人的福利为先，要考虑集体而非个人的利益。做每一件事情前，想想神是否会喜欢，把所做的一切奉献给他。唯有无私而不望回报的服务，才是善行，才能取悦神。

“一双服务的手比一只只会念经的口来得神圣”

-- 峇峇

4. 辨识力--抑制欲望

切勿浪费食物、金钱、时间和精力。

能吃多少就拿多少，千万别浪费食物。须知世界上还有千千万万的人正在饥饿线上为生存而挣扎呵！食物是神，别浪费食物。

金钱，一旦落在人的手中，可以是万能的，也可成为万恶之首。适当的使用金钱将为自己及他人带来幸福和快乐。世尊说把金钱花在酒店里用餐或沉迷于玩牌和赌博是恶劣的行

为。还是把钱财用在有益的善行上，为他人谋福利吧！

浪费时间即浪费生命，切勿浪费时间与精力在追求世俗的享乐与闲聊上。世尊要我们好好地把握每一天的时间，除了工作、睡眠、起居作息外，也要把部份时间与精力用在灵性修行及为他人服务上。助人为快乐之本，何乐而不为呢？

欲望乃人生旅途上的一大包袱。“行李少，舒适多，旅途就愉快”。何不放下这欲望的大包袱，轻轻松松的上路，平和与至福将会是你囊中之物。

5. 意志力--控制感官

人常常为了身心的舒适和世俗的欢乐而滥用感官。滥用感官会摧毁人性，把感官用在圣洁的途径上才会获得神的恩宠。峇峇说：“人必须控制他的眼睛和舌头。人的邪见和纵情逐欲，导致他患上眼疾和减损了寿年。同时，人也必须控制他的舌头。人喜欢享受各种美食而沉迷其间，他的寿命也因此再次减损”。所以，人必须时时自我警惕，及时的控制内心的欲望和感官

的需求。要做到这一点，人必须以坚强的意志力和牺牲的精神来驯服心念，同时培育对神的绝对信心。对神的信心有助于驯服心念并用之于好的、善的方面。

还是让爱充满你的心房吧！一旦你的心充满了无私的爱，你的思想、视觉、言语和你所作所为无不充满了无私的爱。诸多邪恶品质如贪婪、妒忌、憎恨、嗔怒、欲念等将无机可乘，只好望“心”兴叹而已。

五大元素

人的身体由五大元素组成。五大元素即空、风、火、水、土。这五大元素和人的五种感觉：色、声、香、味、触系系相关。

五大元素 (5 elements)	感觉 (Sense perception)	感官 (Sense organ)	人 (Man)
空(space) →	声(sound) →	耳 →	听(hear)
风(air) →	触(touch) →	身 →	感觉(feel)
火(fire) →	色(sight) →	眼 →	看(see)
水(water) →	味(taste) →	舌 →	尝(taste)
土(earth) →	香(smell) →	鼻 →	嗅(smell)

在地球上所有动态或静态的物体皆由五大元素所组成。在古代，人们十分虔诚的把五大元素尊崇为土地神、水神、火神、风神和声音之神。这五大元素乃神的实相，存在于每一个众生之中。神是肉眼所看不见的，然而五大元素却是人人皆能看见、感觉和体验得到的。

五大元素具有无穷的力量。空气乃人的生命气息，缺少空气人便没有了生命。人吸入氧气而呼出碳酸气。这呼吸过程传达给人一个信息：要吸入好的而把坏的舍弃。树木吸入碳酸气而释放出氧气以维系其他生物的生命。然而，这种不望回报的布施却让人类以怨报德，恣意的破坏了地球上美丽的树林。

火把一切燃烧成灰烬，火驱走了黑暗，带来了光明。人应时时点亮心中的智慧之火，把无明驱走。水是生命与活力的源头。缺少水人类根本没有生存的机会。土地负载着山林、河川和天地间之万物，是人类食物与能量的来源。然而，人却给大自然制造了很多问题和麻烦。人的贪婪、欲望和私心污染了这五大元素，严重的破坏了地球的平衡。如今，世界的每一个角落：天空

中，山川里，食物中，无不受到污染和破坏。人的邪恶心念和不法行为导致生灵涂炭，水源枯竭、山崩地裂，因而引发了延延不绝的天灾人祸。

唯有把灵性教育融入于世俗教育之中，真正的教育才能够散发出其明亮的光辉。心育是通过明辨是非、善恶和功罪来培育好的思想、好的感受和品格，并消除邪恶的心念、感受和品质。教育乃一生之事而非谋生之计而已。教育的目的在于最高人格的发展，是没有极限的。有人问峇峇应该如何推行心育，峇峇说：“去实践人类价值观”。父母是孩子们的第一位老师，把心育融入家庭教育内乃当前急务。父母应以身作则，言行一致，作为孩子们学习的楷模。

作为赛的忠实信徒，让我们：

激励并培育求道的毅力，
综合灵性修持与世俗生活，
提升对赛教导的领悟力，
为精神生活提供一个智力与理性的基础，
从而获得生命中真正的福乐和成功。

探访新山隆华残障人士

巴力拉惹赛中文组

2002年一月十二日早上十点，我们20位成年人，11位小孩，共31人，分乘八辆车前往新山隆华寺探访那儿的残障人士。我们也携带了那些赛中心热心的赛兄弟姐妹所乐捐的食物和日常用品拿去赠送给那些不幸的人士。

约过了一个多小时后，我们才抵达了目的地。该寺的主持师父出来迎接我们，我们把所带来的食物和日常用品交给了该寺的工作人员。该寺的师父们问我们是从那个地方来？我们就告诉他们我们是巴力拉惹赛中心的信徒，师父们听了都非常高兴的欢迎我们。

隆华寺是一座三层楼高的佛寺。我们一进大殿就可以看到一尊相当高大并满脸慈祥的大慈大悲观世音菩萨塑像；往后走便是那些不幸人士的住所。

师父带领我们先由寺内底层开始探访。这底层住着那些有病痛的老年人及残障儿童；他们都是行动不便的人士。师父告诉我们隆华寺所收留的多是被家人所遗弃的老年人以及那些残障儿

童。这些残障儿童也多是自闭儿。我们可以看到有些自闭儿用手捶打自个儿的脸，直到红肿起来。这些自闭儿都不会说话，只会发出无意义的声音如哭声；他们都是被父母亲送进来的，有很多父母亲把孩子送来后就不再来探望他们。

寺内一楼住的是一些精神有问题的病人。这些人的手脚都被铁链锁住，因为他们有时会乱打人。这一楼的病人多数是男性，当我们走过时，他们都傻傻的望着我们笑。

寺内二楼是给女性病人住，她们行动方面都没有问题。

在这里服务的工作人员都是自愿人士，他们任劳任怨、不求回报的无私服务真令人敬佩万分。

希望佛菩萨的慈悲加持，能令这些苦难众生早日离苦得乐啊！从这次的探访，希望能让我们体会到世上还有许许多多不幸人士需要我们去帮助、关怀和服务。

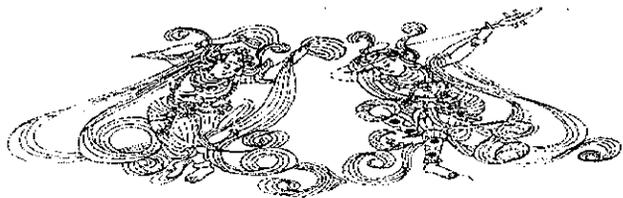
世尊荅荅说：『侍奉人便是事奉神』，愿以此句嘉言与大家共勉之。



赛信徒慰问隆华寺的残障人士



赛信徒喂食物给残障人士



相声。。。博爱

(-记文冬及劳芬赛中文组联办中秋捐血运动，
慈善素宴及文娱晚会)

杨运发

黄：今晚大家都带着一颗热诚的心来参加这个盛会，我实在太高兴，太感动了。

李：是啊，你看，如此盛大温馨的场面，真是太难得了。

黄：小李啊，我问你，我们这次在文冬这个城镇举办文娱晚会，本着是一颗什么样的心呀？

李：是一颗虔诚的爱心，爱护我们中华文化与艺术的爱心。

黄：好，我又问你，我们今天中午时分，搞的捐血运动，又是本着是一颗什么样的心呀？

李：是一颗炽热的爱心，是一颗颗救人一命，胜造七级浮屠的爱心。

黄：好！我再问你，我们这次搞筹款运动给文冬各小学，又是本着一颗什么样的心呀？

李：是一颗热爱华族千秋大业的爱心，延续我们华族的根和灵魂的爱心。

黄：好！你讲得太好了。我再问你，我今晚在这里表演相声，又是本着一颗什么样的心呀？

李：这还用问吗？当然是表现一下你的表演天才。

黄：不，小李，这次你讲错了，我并不是爱炫耀自己的人。

李：那你是为了什么而上台来呢？难道你也是热情洋溢，为这次搞筹款运动而来？

黄：你只是猜中了一半而已，其实，我这次上来表演相声，纯粹是想和你谈情说爱。

李：谈情说爱？我几时变性了？你没发烧吧，你...？

黄：你没变，是我变了。自从我到印度去，认识了峇峇之后，脾气、性情等各方面都改变了，特别是喜欢和别人说爱。

李：和我说爱，我看你呀，真的有点语无伦次了，我又不是女儿身，和我谈什么情说什么爱嘛？

黄：小李，你误会了；我不是和你谈男女之间的爱，而是和你谈峇峇的五大人类价值观中的博爱。

李：博爱？好...好...，你说来听听。

黄：峇峇说博爱是人类五大价值观中的基础。

李：是那五大人类价值呢？

黄：你听着，五大人类价值观即是博爱、真理、仁慈、正义以及和平。

李：你说博爱是人类五大价值观的基础，这话怎么说呢？

黄：我问你，当你做任何事情的时候，心中若都有爱，你会去做坏事吗？

李：废话，心中有爱，当然不会去做坏事了。

黄：那么，你做的事当然是好的，是对的，是正义的事，你说对吗？

李：对呀，这点我也同意。

黄：好，我又问你，当你所想都是为了别人，心中有爱，你会对别人有敌意，和别人起纠纷吗？

李：荒唐，如果心中有爱，怎么会有敌意，和别人起纠纷呢？

黄：是呀，如果心中没有敌意，和别人没有了纠纷，那即是和平，你说对吗？

李：这点没错，我很赞成。

黄：好，我再问你，当你处处为别人着想，去谅解别人，去体谅别人，你还会对别人粗暴吗？

李：这也是荒唐，如果你处处为别人着想，去谅解别人，去体谅别人，你的为人当然不会粗暴了。

黄：你用爱心去体谅别人，不粗暴，那即是仁慈，你说对吗？

李：对呀，这点我非常赞成。

黄：所以说，博爱就是和平、真理、仁慈以及正义的基础，现在你明白了吗？

李：你说得一点都没错，如果每个人的心里都充满着爱，这个世界将是一个美丽的人间。

黄：其实嘛，真正的爱是一种奉献，一种不望回报的奉献，它是无国界的，是跨越时空的。

李：哎呀！你说话这样文绉绉的，你能够给大家一些实际的例子吗？

黄：没问题，就让我给你介绍一下两位代表人物。你认识南丁格尔吗？

李：我认识她，可是她不认识我。

黄：胡说八道，我们和南丁格尔生活在不同的年代里，她怎么会认识你呢？

李：说起南丁格尔，我倒有一点印象，是不是拿着油灯去看护病人的南丁格尔？

黄：对了，就是那位提倡建立护士学院，在烽火连天时，身在战争最前线，为战士们献出爱心的英国女子——南丁格尔。是什么原因促使她作出如此巨大牺牲呢？是爱！是无私的爱，是伟大的爱。虽然，她死了92年，直到现在，我们还惦记着她。所以说，爱是跨越时空的。

李：那么，第二个人又是谁呢？

黄：是我心目中的 mother 特莉莎。

李：什么？（惊奇）你的母亲叫特莉莎？

黄：不是，是爱心远播，诺贝尔和平奖得主的 MOTHER THERESA。

李：这个人又怎样伟大呢？

黄：MOTHER THERESA 是 ALBANIA 人。在18岁那年，她便千里迢迢来到了印度。她把她的一生的青春都奉献给印度最贫穷的人，她的一生就是爱的一生，爱就是她的一生，所以说，爱是没有国界的。

李：听你讲了这么多有关爱的人物和故事，你能够用最简单的几句话来形容什么是爱吗？

黄：没问题！你听着，爱是...爱是...一颗原子弹。

李：什么？爱是一颗原子弹？你疯了，爱怎么会是一颗原子弹？

黄：我问你，什么东西能感化最冷酷，最固执的人？

李：是爱！

黄：是啊！就是爱，爱能够感化最固执的人，把最无情的冰山炸开。所以说爱是一颗原子弹。

李：好...好...，算你有道理，爱除了是一颗原子弹，又像什么呢？

黄：爱是一颗催泪弹。

李：爱是一颗催泪弹？你在搞什么鬼呀？一会儿原子弹，一会儿催泪弹，连我都给你搞糊涂了。

黄：没错，一点都不糊涂。记得在不久前，有一位赛姐到印度去见峇峇。她说，当她第一眼看到赛峇峇的时候，就觉得峇峇是她的再生父母一样。那种爱是那么的强烈，就像有一股暖流不断地流入她的心房，她激动得流下眼泪来，你说，爱是不是一颗催泪弹呢？

李：好...好...，算你有道理，爱除了是一颗原子弹，像一颗催泪弹外，又像什么呢？

黄：爱像是一粒 PANADOL。

李：PANADOL？哎哟...哟...，你的想像力实在太丰富了。

黄：小李，你别急，我问你，当你感道最失落，最痛苦的时候，家人和朋友的关心和爱护把你从痛苦的深渊里拉了起来，抚平

了你内心的创伤，你说，爱是不是一粒止痛药，是一粒 PANADOL 呢？

李：好...好...，算你有道理，爱除了是一颗原子弹，像一颗催泪弹，像一粒 PANADOL 外，又像什么呢？

黄：爱像是一个打火机。

李：爱像一个打火机？唉哎哟...哟...，我看你呀，是想一把火连我也烧掉了？

黄：小李啊，你别心急嘛，我告诉你，当你最失意的时候，有人关心你，爱护你，把你那心灰意冷的心重新燃起了希望的火花，我问你，爱是不是像一个打火机呢！

李：老黄呀，实在太好了，听了你许多有关爱的比喻，真叫我耳目一新；又原子弹、又催泪弹的，我差一点都给你炸晕了。倒不如我们每人各自讲一句有关爱的句子，你说如何？

黄：好，没问题，请先说吧。

李：不...不...，我是一个很有爱心的人，就让你先讲吧。

黄：爱可以改变一切。

李：爱可以化悲愤为力量。
黄：爱可以使最固执的人低头。
李：爱可以为别人抛头颅，洒热血。
黄：爱是一股力量，就算是冰山，也能劈开。
李：爱是一股暖流，就算你凄凉，也能感到温暖。
黄：爱是一种牺牲，为了爱，甚至可以牺牲掉你的生命。
李：爱是一种奉献，为了爱，甚至可以奉献你的一生。
黄：爱是一根蜡烛，燃烧自己，照亮他人。
李：爱是甘露雨，滋润每一个人的心房。
黄：爱是和大家分享你的一切。
李：爱是……
黄：怎么啦，说不出来啦。
李：这次就算你赢了。
黄：其实呀，在我们的汉字里，有许多是有爱字的成语和谚语。我们就乘着今晚这一个爱心洋溢的时刻每个人轮流说一个有爱字的成语或谚语，你说好吗？
李：当然好，这不是问题。
黄：那…，你就请先说吧。

李：不…不…，我是一个很有爱心的人，就让你先说吧。
黄：好吧，就让我先开始，爱屋及乌。
李：爱人以德。
黄：爱不释手。
李：爱财如命。
黄：爱…爱你三百六十五天。
李：什么？……，爱你三百六十五天？是那来的谚语？
黄：我们不是经常听别人说的吗？反正大家听得懂就好了。
李：好…好…好…，爱莫能助。
黄：爱…爱在心里口难开。
李：什么？爱在心里口难开？这又是那一门的谚语？
黄：我们不是经常听别人说的吗？反正大家听得懂就好了。
李：好…好…好…，爱憎分明。
黄：爱…爱你一万年。
李：唉哟哟……，爱你一万年？这又是那一门的学问？

(转身，背向黄，又转身回来，然后不约而同的
一起说)

黄和李：我们不是经常听别人说的吗？反正大家
听得懂就好了。

鞠躬：谢谢！



赛峇峇谈饮食

摘自台湾赛中心文稿

食物可分为『激性』(rajasic)，『钝性』
(tamasic)，和『悦性』(sathwic)三大类。

太辣、口味太重的食物都是激性食物。它们助长人的『动性』(rajasic nature)，使人易於愤怒、傲慢、自大、自我中心...等。激性食物包括：鱼类、蛋、肉、辣椒、芥末、酸的食物、辣的食物、咖啡、可可、白糖、某些香料（如丁香、肉桂）。

钝性食物包括不新鲜的食物，如太咸、太酸、太苦及回锅的食物。它们助长人的『钝性』(tamasic quality)如嗜睡、怠惰、欲望...等。钝性食物有：牛肉、猪肉、酒、洋葱、大蒜、烟、腐

败食物、不乾淨的食物、所有含酒精饮料、毒品。

悦性食物则是既不太辣，味道也不重的温和食物。它们不会使肠胃负担过重，造成消化不良。它们对心智有正面的帮助，它们能使心平静，这对静坐和灵修是不可或缺的。悦性食物包括：牛奶、乳制品、奶油、水果、蔬菜、马铃薯、地瓜、芋头、乾果和坚果、麦、米、红糖、姜、蜂蜜、胡椒等。激性和钝性食物含有不好的化学物质。当它们被消化后，进入血液、影响脑，心智。所以修行的人宜避免之。

从使你只吃悦性食物，吃的太多、太少仍然不好。吃太多变成激性，吃太少导致钝性。适量的饮食是必须的，多数人都吃得太多，许多疾病皆肇因於此。人的身体只需要适量的食物和卡路里。胃中维持 75%满，即固体食物占 50%，水份占 25%，空气占 25%。

瑜珈行者通常每天只吃一顿，在中午吃一顿扎实的午餐。每天吃两顿的则在早上 9.30 和下午 6.30 进食。

人为了吃肉而宰杀动物，这些被屠杀的动物因而转生为人。可是因为它们的灵魂尚未进化

到人的层次，他们不是活得像个行尸走肉就是充满兽性，他们无法『见性』而超脱至比人更高的层次。就像大多数人一样，他们的一生皆为感官所奴隶以及随之而来的疾病所折磨。

在印度的一所监狱里，曾有一个很纯洁的修行者，他已达到很高的境界，打坐时一心不乱。有一天，当他打坐时，他发觉他的心中忽然充满了仇恨、杀戈的意念，而且费尽了办法也压抑不下。他觉得很痛苦，他的师父也很烦恼。这个师父仔细审查这个弟子的过去，仍然没找出原因。最后，他发现原来监狱厨房在前一天来了一位狂热的杀人犯，当他做菜时心中的仇恨、杀人的意念浸入了他所煮的食物里，然後被这个修行者吃下肚去。意念能藉由此种途径从一个人身上传到另一个人。所以，修行的人对食物的来源、盛食物的容器和做饭的人的纯净都要特别注意。

如何减少欲望？首先是食物，只吃你所须要的量，不要贪，不要拿太多却吃不完，结果浪费、倒掉。因为浪费食物是很大的罪恶，多馀的食物可以填饱另一只胃。不要浪费食物，因为食物是神 (Food is God)，生命是神 (Life is God)，人是由食物组成的。食物是人的生命、身体、心

和个性的主要来源。食物的粗糙部份 (gross part) 是构成食物的主要成份，这一部份被消化后就排出体外。食物中有一部份，叫做『精微部份』 (subtle part) 为身体所吸收，成为血液。而食物中还有微量的『最精微部份』，形成人的心念。因此，心念反映了所吃的食物。今日我们心念中的兽性和邪恶的倾向肇因我们所吃的食物。



赛峇峇嘉言录

我不是来替任何宗派、教条或宗教
召募信众。我的到来是要点燃仁爱的
(心灯)。

*I have not come to collect disciples for
any particular sect, creed or religion.
I have come to light the lamp of love
in the hearts of humanity.*

有您的参与和捐助 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 100, Jalan Nyaman Satu, Bukit Indah,
58200, Kuala Lumpur, Malaysia.

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: Tay Kim Hua, Chan Ken Hui, Lam Kwai Meen,
Wooi Chin Seng, Tan Kee Say & Lee Non Mee,
Quah Liang Seng, Dr. Ong, See Kim Boon &
Chuah Kim Lian, Alvin Lee Chow Hui, Dr. Lau
Keen Lee, Gui Pei-Lan, Soh Kim Hiak, James Kon,
Yong Siew Kian, Loo Nget Fong, Chuah Geok Lan,
Sunchai Sowankamol (Thailand)

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