

# 百善

36



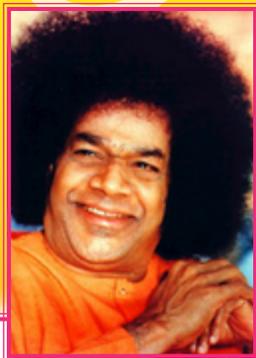
# 賽中文組進修聯誼會

日期：2011年10月28日至30日

地点：浮罗交怡島DE BARON度假村

## 宗旨：

1. 促进组员及家庭成员之间的联系。
2. 增进信徒对世尊赛峇峇教义的理解和实行。



## 活动内容：

- 心灵交流
  1. 灵修篇
  2. 服务篇
  3. 教育篇
  4. 管理篇
- 观光考察
- 文化之夜
- 才艺表演
- 专题演讲：阿尼尔古玛教授



阿尼尔古玛教授 (Prof. Anil Kumar) 是世尊沙迪亚赛峇峇在印度百善地尼乐园精舍 (Prashanti Nilayam) 讲道时的英文翻译员。他是一位家喻户晓的虔诚赛信徒，每逢星期天早晨在精舍里主持座谈会，也常受邀到各地赛中心讲说赛法，其足迹已走遍全球各地。



# 百善36期

## 目录

A.	编者的话	4
B.	神圣的传奇	6
C.	峇峇福音	
	• 讲道1: 体认万物一体是真正教育的标志	12
	• 爱的见证: 英度拉沙	26
	• 讲道2: 了解持续峇赞的意义	32
	• 峇峇小故事: 胜利的秘诀	40
	• 爱的见证: 林彩鸾赛姐	42
	• 希斯乐普博士与世尊的谈话	49
D.	德育天地	
	• 优质父母课程	56
	• 父亲教我的人生功课	62
	• 探索“光”课程的优美	64
	• 赛的五大人类价值与中华文化的五常	68
E.	关爱服务	
	• 赛社区关怀计划报告	70
F.	各地区赛中心资讯	74

Title : 百善Bai Shan Magazine on Sai Baba Discourses, Education in Human Values, Service, Chinese Tradition and Culture.  
 Month/Year : Oct 2011  
 Publisher : Sathya Sai Baba Central Council of Malaysia (Sai Chinese Affairs (SCA) Wing) 65A, 1st floor, Jalan Thambapillai, Off Jalan Tun Sambanthan, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia  
 Website : www.saicouncil.org.my; www.sca.org.my Email : sathyaibabaccm@yahoo.com  
 Phone : +603-22744157 Fax : +603-22735464

**编** **世尊赛峇峇**于2011  
**者** 年4月24日入灭。在导师离开了他的  
**的** 肉身的严峻考验的时刻，我们该怎么应  
**话** 对与把持呢？我们不能阻止导师离开他的肉  
身，但我们可以不让导师离开我们的内心。我  
们要永远活在导师之中，导师永远活在我们心中。  
他说，“要不是神的旨意，一根草也不会摇曳。”是  
的，一切都是神的旨意，接受神的旨意，并确信神做的  
每一样事情都是为我们好而做的。

赛是真理的化身，他的名字就是真理，Sathya。他要我  
们向内探视，寻求自性，不要向外驰求，满足欲望。一切都  
是虚幻的，无常的，短暂的，唯有自性是真实的，不变的，  
永恒的。同样的自性寓于人人之内。他劝导我们不要执著于  
肉身，不要认同肉身。世间一切的关系，如，父母，夫妻，  
兄弟姐妹，亲戚朋友，都建立在此肉身上，一旦肉身不存  
在，所有关系也就终止了。他说，“我以这形相把你吸引过  
来，遗憾的是，你却执着于我的形相，甚至还着迷，于是，  
痛苦便等着你了。”

处此严峻考验时刻，我们要保持平静，要化哀伤为力  
量，更加献身于服务工作，同时，要做出改变，秉持赛的五

大人类价值，遵从赛的教导，这样，才能不负导师的厚望，  
才能报答导师洒向我们的恩典。他说，“我的一生就是我的  
福音。”他希望我们的一生也成为他的福音。

中文组自1996/7年开始出版《百善》和《永恒的战车御  
者》。承蒙大家的支持，至2010年止共出版了35期的《百  
善》和34期的《永恒的战车御者》。15年来，中文组一步一  
脚印，通过这两个期刊与读者分享世尊的福音，信徒的修行  
心得和各地赛中心的活动报告。在2010年召开的中文组领袖  
研讨会中，我们议决把这两份期刊合并，同时以电子报的形  
式更迅速地传播活动报告。《百善季讯》电子报从2010年6  
月开始季度性发送给各赛中心，内容专注于报导各赛中心的  
活动，至今已出版了6期。而第36期《百善》在内容上则涵  
盖世尊的讲道、信徒的见证、人类价值教育、服务和传统文  
化等。

我们希望有更多的兄弟姐妹加入《百善》写作行列，  
提供你们的作品，以飨读者。有什么意见、建议，请在我们的  
网站留言，转达给我们。网址是：[www.sca.org.my](http://www.sca.org.my)

2011年10月

## “倡导全国性的无私服务和 社会改造的使命， 有谁能超越峇峇的典范？”

阿卜杜尔·卡拉姆博士 (Dr. A.P.J. Abdul Kalam) 在一篇于2011年4月22日刊登在印度斯坦时报 (The Hindustan Times) 的发人深省的文章里问道。

**卡拉姆博士** 曾经数次拜访百善地，对峇峇的生平和使命并不陌生。这篇文章专门介绍世尊峇峇大规模的社会福利计划。卡拉姆博士在文章开头就赞赏峇峇的付出。“我敬佩沙迪亚赛峇峇无私的工作以及对人民福利的贡献。他为乡下的穷人提供了食用水、免费的医药设备和高等教育。”

卡拉姆博士是沙迪亚赛高级学院2002年毕业典礼的首要嘉宾。他在那次的发言中说：“以道德为本的教育到底可行吗？沙迪亚赛高级学院给了一个肯定的答案。”2006年11月的毕业典礼，他再次到百善地担任首要荣誉嘉宾。



斯瓦米和卡拉姆博士亲密互动的画面一向非常感人。斯瓦米对这位曾为科学家，备受各界尊敬的政治领袖有深切的爱，而这位前印度总统是谦卑的化身。由于卡拉姆博士有数次和斯瓦米近距离的接触，同时也是峇峇使命的见证者，他可以说是其中一位最具资格来谈论峇峇工作的人。因此卡拉姆博士所写的这篇文章非常值得一读。

### 沙迪亚赛：神圣的传奇

我敬佩沙迪亚赛峇峇无私的工作以及对人民福利的贡献。他为乡下的穷人提供了食用水，免费的医药设备和高等教育。

人力资源发展的要素是道德为本的教育及高素质的医药保健。除此之外，基础设施如食用水的供应也是人力资源的重要考量。政府积极地不断为国民提供这些资源的同时，峇峇在过去的四十年也一直很关注印度老百姓的需求，尤其是住在安得拉邦 (Andhra Pradesh) 和卡纳塔克邦 (Karnataka) 的人民。

考虑到人民的需求，峇峇为小学至大学程度的学生提供了道德为本的教育，在乡下成立一流的专科医院（1991年之前，这些内陆地区并没有私立医院），及为安得拉邦的阿嫩达布尔 (Anantapur) 地区提供食用水。我想和大家分享这些机构的特点。

## 道德为本的教育

一位青年最好的时光是他在学校的童年，而每天最好的时段是从早上8点至下午4点在学校的时间。无论城市或乡下的学生，从5岁至20岁，一概如此。

峇峇了解到乡下穷人的问题，因此他确保沙迪亚赛基金成立的所有学校和学院一律免费。

沙迪亚赛峇峇教育学院对身、心、灵的发展同等重视。通过全方位的教育，强调身体健康、头脑敏捷、心灵纯洁，以达到最终的教育目标。身为学院的院长，峇峇在学生身上花了许多时间以培养他们成为理想的公民。

沙迪亚赛峇峇说：“学生是国家的基础，是我唯一珍惜的财富。学生即我的所有，我的所有财产即学生。我把一切都献给了他们。”他还说：“教育的终极目标是培养人格，知识的终极目标是爱。”因此除了学业方面的表现，沙迪亚赛学院也把人格培育视为教育的重要部分。

人格的高贵来自谦卑、慷慨、悲悯、乐于助人，及对道德的尊重。贯穿所有赛学院的活动、课程、课外活动的理念是：“教育是为了生命，而不是仅仅为了生活”。国内一些优秀的机构和公司录取了不少赛学院的毕业生。据说这些学生带给公司各方面的逐步改变，这包括了工作态度、团体精神，及道德为本的理念。

## 食水任务

在1994年，峇峇针对罗亚拉西玛（Rayalaseema）地区人民的食水问题发表了感人肺腑的看法。他建议这个存在了百年的问题必须迫切地解决。在1995年，他的基金增添了一项新的社会任务：在最短的时间内为阿嫩达布尔地区的众多人民提供食用水，不管面对多少困难和代价。

引用地下水曾被考虑，但因为氟化物的问题而被排除。后来决定引用雨季的雨水，储备在特别的蓄水池里。

大多数的水源在阿嫩达布尔的北部，而整个地势往南攀升，因此引水到南部，就要运用大量的抽水站来克服地心引力，需要进行大规模的土木工程。排除了种种困难，阿嫩达布尔地区在18个月内获得食用水的供应。经过一年的正常运作，整个水利工程作为礼物交托于全省人民。整个工程覆盖了750个乡村，为超过一百万居民提供食用水。

印度需要一千个类似的机构来提供经济的食用水于分布全国各地的亿万人民。



## 医药保健

在80年代，有一大批的私立高级专科医院开始在各地城市成立。不过基于商业考量，这些医院只能满足城里富人的需要。在富人和穷人之间，在城市和乡村之间，医药服务的差距依然非常巨大。有鉴于此，峇峇于1990年11月23日宣布，在一年之内布达巴地（Puttaparthi）一带将建立一所世界级的医院，为所有人（尤其是穷人）提供免费服务。

这所医院在1991年11月22日开始启用。之后这所高级专科医院完成了许多宗心脏及尿道手术。来自国内外著名医院的专科医生请假前往布达巴地为病人进行免费手术，护士方面也出现同样的情况。

据我了解，康复中的病患为其他前来动手术的新病患提供义务服务。医院的环境保持得非常干净、平和、宁静及神圣。我们可以看见服务精神的力量在整个医院的环境中运转。



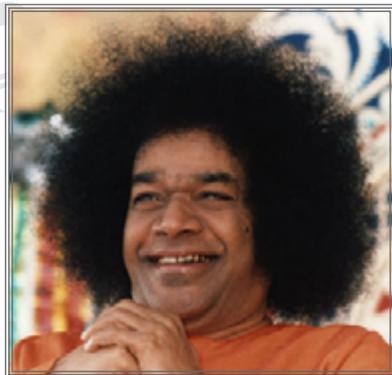
## 工程管理

不论是在布达巴地成立的高级专科医院，或为阿嫩达布尔地区提供的食用水，或为提供真奈（Chennai）食用水而修建的甘达勒鲁（Kandaluru）蓄水池，这些工程都能够在指定的时间和预算内合格地完成。我一直在思考：这一切怎么可能呢？主要原因应该是这些工程交托于有社会责任感的工程经理和承包商。他们秉着合作、奉献和牺牲的精神来完成工作。工程领导人遵循五项人类价值观（真理、正义、非暴力、博爱与和平）来进行工程。

倡导全国性的无私服务和社会改造的使命，有谁能超越峇峇的典范？

注：卡拉姆博士曾担任过印度国防研究与发展研究组织的负责人。因为在印度国防科研领域的突出贡献，1997年印度政府将印度最高文职奖“印度奖”颁发给这位被人称为“导弹之父”的传奇人物。他平日生活俭朴，衣着随意，一头银色的卷发在印度可算是风格鲜明。除了渊博的知识，所有接触过卡拉姆博士的人还被他直爽和平易近人所折服。2002年7月，卡拉姆博士当选印度总统。

# 体认万物一体 是真正教育的 标志



人忙忙碌碌，日以继夜，无非为了赚钱。  
为什么他把所有的时间都浪费于此无谓的追  
求上？（泰卢固诗）

## 爱的化身们！

人不应该忽视他份内该做的事而从事不必要的追求以致于浪费他的时间与精力。光阴是圣洁的、永恒的。浪费光阴即浪费生命。你们是学生，必须立志成为他人的领导者。

## 人类价值象征人的真正本质

人人都有欲望。学生的义务就是控制他们的欲望。欲望的控制即一个学生的标志。欲望一个接一个地川流不息。控制这些欲望应该成为一个学生的目标。‘Vidya’这个字来自字根‘Vid’，意为‘知识之光’。因此，‘Vidya’就是那提供我们‘知识之光’者，并指示我们何处是‘无知的

黑暗’。是故，同学们！你们应该成为大家的模范。我们以崇高的爱去照顾我们的学生们，以便他们成长为理想的国民。其他机构所办的教育，收费高昂。我们的教育是免费的，不收分文。非但教育，我们所提供的食水和健康照顾也是免费的，造福数以百计的老百姓。事实上，对学生们，我们只付出而不收取他们任何东西。我们竭尽所能帮助贫苦的学生。如果你明白这实相，这道理而自发自律，你才可以成为一个真正的学生。我们视我们的学生为自己的孩子。教育是你的资产。不要视教育为谋生之计和维生之计。教育并不意味着只协助你过一个世俗的生活。就算是目不识丁者，他们还不是一样地过其生活。如果你利用你的教育去过跟文盲一样的生活，那么你所考获的硕士博士学位又有何用？现代教育对人的外在物质生活或有所助益，但对内在精神生活则毫无帮助。对真理、正义、爱、平和与非暴力的依附支撑着人的内在生活。这五大人类价值象征人类的真正本质。真理是所有这些价值的根基。

万物出自真理而融于真理，  
在这宇宙中，何处无真理？  
想象这纯净而无瑕的真理吧！ (泰卢固诗)

神是一切众生的创造者。从蚂蚁而至大象，都是神创造的。若非神的旨意，一切不会发生。就连你所看到的小蚂蚁也因神的旨意而诞生。因此，泰格罗遮 (Thyagaraja) 说，“Cheemalo Brahmalo Shiva Kesavadulalo Prema Meera Velasi Unde Birudhu Vahin China Rama Nannu Brovara” (罗摩啊！在您纯净无瑕的爱方式之中，您寓于众生，从一只蚂蚁而至梵天也寓于湿婆和三位一体之大神之中。请您也成为我的护佑者吧！)。

## 不要忘记万物的基本原则

你是了解这首诗歌的真义的。但当一只蚂蚁咬到你时，你毫不犹豫地置它于死地。另一方面，梵天 (Brahma) 在你面前显灵时，你双手合十，向祂顶礼。你应该了解，同样的阿特玛出现于一切众生之中，虽然他们呈现不同的形相。那些对阿特玛的‘单一’深具信心者，他们在任何地方，任何时刻，都不会面临任何麻烦。具有自信者，无往而不利，无物而不得。人的一切欲望仅服务他的小我。他要一切归

他所有，为他所使。“这是我的身体，这是我的头，这是我的心念。”那么，谁又是这个‘我的’呢？当你说‘我的身体’时，它只是你今天和明天的身体。你后天的身体在哪儿？你那么地信赖和执着那不属于你的身体！身体是神所赐的礼物。其实，一切都是神所赐的礼物。（薄伽梵出示祂的手帕）这是一条手帕。它来自何处？从天而降？不，不。它来自棉。棉制成棉线，而棉线制成棉布。所以，无棉则无线，无线则无布。所以，欲得手帕，我们非有棉和线不可。就如棉是布的根基一样！凡物皆有其根基。我们不应该忘记万物的基本原则。忘了这基本原则，我们就会沦为所有问题和困难的牺牲者了。

我们重复念诵神的名号。但你可知道祂确实是在哪儿？神与你同在，在你之内，在你周围和在你后面。你是神。对这真相你应该培育起坚定的信心。神不会离开你而到别的地方去。祂以阿特玛的形式出现于一切众生之中。我们看到的是不同的名和相。但在众生之内的阿特玛原则只有一个，尽管名相众多。Ekam Sath Viprah Bahudha Vadanti (真理是一个，但智者以不同的名字称呼它)。首饰众多，黄金是一。你或拥有各式各样的装饰品，但如果你把它们融化，它们都会还原回黄金。职是之故，神圣阿特玛的化身们！要尽力去认知基本的原则啊！

## 我的言、行和生命本身都是为了你的福祉

你或许会认为你，你母亲和你父亲是不同的。其实，你们三人是一个。因此，你不应该认为你们彼此是不同的。一个怀有二元心念的人是个半盲者。所以不要怀有二元心念。你今天所受的教育不仅你一人获益，所有人类与一切众生皆从中获益才对。你应该帮助一切众生。只有如此，你才能自称是个真正受教育者。即便你遇到对你怀有敌意的人，你应该以爱去欢迎他，说，“哈啰，哈啰”。爱每一个人。不要恨任何人。没有人憎恨斯瓦米。你可以问一问，斯瓦米是否有不喜欢的人。所有人都是我的爱的接受者。我的爱存在于所有人之内。我不憎恨任何人也不伤害任何人。我也不出卖任何人。由于我持有坚强的一体性感觉，每一个人都爱我。其实，整个人类都爱我，而我也爱整个人类。只有缺乏信心者才想到斯瓦米或有憎恨的是不真实的。我的一切言、行和我的生命本身，无非为了你的福祉。你应该了解这原则并建立起对它的信心。当你建立起信心后，爱自然流露。当你有了爱和信心。你所有的渴望就得到究竟了。所以，人的一生最重要的就是爱与信心。其他穿插于其间的仅是过眼云烟，来而有所往。不要太在意它们。你应该好好保养爱与信心。信心是爱的影象。爱是神的形相。爱是神。要活在爱之中。真理是真理，而它决不改变。所以，真理是神。千万别

认为神和你是分开的。神和世界是不分开的，因为整个世界是祂的相。你该牢记这一体性原则，不可须臾离也。

## 要了解阿特玛原则的单一性

同学们！

你或博览群书。所有这些书籍都含有同样的字母。厚厚的一本书只由二十六个字母写成。你一定看过律师提着大大厚厚的书籍。同样的字母就是所有书籍的根基。同样，每一物的根基就是神，不论它是健康，幸福，舒畅或适宜。只有神才是万物的根基，不论是好的和坏的。说真的，在这世上，你看不到坏的。你触目所及，只有好的。由于你不彻底了解‘好’的真义，你于是看到坏的于其内。你看到‘坏的’只因为时间的不同而已。你今天吃下好的食物，明天早上就变成粪便排出。今天的Phala（果实）就是明天的Mala（排泄物）。如果你明白这种关系，你就明白好坏的一体性。一体性即神性。神寓于每一物之中。神无处不在。无人有权说神在这儿而不在那儿。只有一样东西存在，那就是圣灵（神）。我们想象一个圣灵有诸多相并因此而造成迷惑。迷惑的原因就在于我们认为大家是分开的。在某种程度上，我们应该舍弃这些个体分殊。我们所受的教育就是帮助我们舍弃这些个体分殊。如果你在这关系中看到一体性（单一性），那么，一切就是‘一’了。

宗教众多，目标是一。  
 布料众多，纱线是一。  
 生命众多，呼吸是一。 (泰卢固诗)

那么多人坐在这里，他们不是分开的个体。只有肉身是分开的，但寓于肉身之内的圣灵只有一个，同样的一个。因此，不论你看谁，你都应该视他为神圣的。要爱每一个人，视他为圣灵的化身。由于肉身执着所引起的假象，致使你看到个体的差异。你的一切烦恼只是这假象或虚幻所引起的。所以说，你自己才是你的烦恼的起因。好与坏都源自你的心念。心念只有一个，但它却跟你耍各类的把戏。你所受的教育和你所获得的学位只是要你了解‘阿特玛原则’是一个。Ekameva Adviteeyam Brahma (神是一而不二)。你应该在你内心维护和保存着这真相。你或以为有一些人对你有敌意。那是因为你自己的感觉，认为改变会在他人之内进行。否则，在他们之内是没有改变的。世上的一切只是反应、反映和反响而已，但真实本性只有一个。如果我们怀持这样的一种感觉，我们就会洋溢着无限的福乐了。你或感到奇怪，为何斯瓦米总是笑口常开，和乐融融。我常保持笑容，因为我视人人为一，大家一体。你的福乐是我的粮食。你也应该获得这福乐才是。那一天，我们的孩子们表演一出戏剧，在欣赏时，我福乐洋溢。

万物一体。我们说，‘我和我们’。‘我们’来自何处？它来自‘我’。没有‘我’就没有‘我们’。因此，‘我’只有一个。当你把‘I’（我）从中间横划，它成‘+’。十字架是什么意思？它意味着破除个别的‘I’（我）。所以，我们视每一个人为‘一’。我们应该培育一体性的感觉并视大家为兄弟姐妹。四海之内皆兄弟。再者，兄弟姐妹是不分开的；大家是一体。如果你作如是想，你会看到万物一体，世界大同。你或认为世界存有多多样性或分殊性。但多样性或分殊性是不存在的。存在的只有一体性。如果我们把一体性原则烙印在心坎里，我们触目所及无非一体了。比如，你爱一个女孩。但这女孩是谁？她和你是不分开的。这不就等于你爱你自己！如你认为她跟你是分开的，你就称她为你的妻子。但如你以一体性来看，你们两人是为一体。你应该清楚了解这一体性原则。虽然形相各异，基本的一体性还是存在的。

## 真正受教育者体认万物一体

爱的化身们！同学们！

你们大家都应该成为典范。若你成为典范，他人也会成为典范。所以，不要持有‘我的’和‘你的’的这种差别。万物一体，大家是一。要一视同仁。你应该永远记得这

一点。这样，你才配称为一个真正的学生。否则，充其量，你只能被称为一个识字者而不是一个受教育者。一个受教育者与一个识字者之间有很大的不同。何谓受教育者？认知万物一体者是也。现代教育只授与书本知识。使我们了解一体性原则并照亮前路的就是Vidya（识之光）。缺少Vidya，我们就必须生活在无知的黑暗之中。

爱的化身们！

要培育起对神的爱。如果你把你的爱转移到世俗的物质，它会时时改变。爱只有一个。把它聚焦于一体性原则并体验至福。不论你所遇何人都应该视他为你的兄弟姐妹。有人向群众致词，称群众为兄弟姐妹，但有一人不包括在内。有人问他那是何人，他答说是他的妻子。因为你为她系上姻缘线（Mangal Sutra），她便成为你的妻子。没有姻缘线就不成夫妻。所以，大家都是一体。要活在一体之中，不要看到或存有任何差异。即便你拥有的是那么的稀少，。。。也要与同胞们分享。

阿周那（Arjuna）在Swayamvara（选婿仪礼）上，获得黑公主（Draupati）的允婚。当般度五子（Pandava般达瓦）带着黑公主回家时，他们告诉母亲贡蒂（Kunti）说，他们带了一个美妙的水果回来。贡蒂没看到任何人就从屋内说，“宝贝！你们五人就均分这水果吧！”那就是为什么黑

公主成为般度五子的共妻的原因了。基于这原因，基士拿公开宣称：

黑公主有义务遵从她丈夫们的指令。  
她决不对任何一个丈夫说，  
她没有时间服务他。  
她满足于她在生活中所拥有的一切。  
她是贞德的至高典范，无人可以匹比。  
(泰卢固诗)

黑公主与般度五子的感情深笃，关系密切，就像他们在他们之中而他们在她之中一样。那就是她忠诚地服侍所有五兄弟的心态。所有五兄弟恪守正确适当的规矩。由于自律，他们生活得非常愉快。为了过一个快乐的生活，你也应该遵守一体性原因。若遵守这一体性原则，任何分殊和任何忿怒或差误都不会产生。

对我而言，一切都没问题；不仅是我的身体而是每一样东西。我的心念不会摇摆不定。身体或有所改变，但我一直保持不变。有些人问，“斯瓦米！您怎么老是春风满面，笑口常开？您难道没有任何哀伤？”任何哀伤都触动不了我。该来的总会来。不必要的担心和挂虑能使你避开它吗？若开始担心，你的担心就变得多样化了。是故，切莫让担心走近你。一旦你让担心进入你的心念，它就不会离开你

了。考期近时，你开始担心，“我如何回答试卷呢？”为何如此操心？你知道的，你就会写上去。那么，你为什么害怕呢？当你停止担心时，你就能好好地回答你的考卷了。不要怀持任何恐惧，即便有人持枪要射击你。他只能射击你的肉身，但他能射击你的心念，智能或阿特玛吗？没有人能动阿特玛。阿特玛有多遥远？天空非常辽阔遥远。无人能告诉你它有多远。之所以说‘天空是蓝的’就是这个原因。海洋有多深？无人能测量。所以，他们说‘海洋是蓝的’。由于无人能道出天空与海洋的高度，宽度和深度，于是人们就以同样的手法对两者加以描述。同样，无人能描绘圣灵的形相。因此，蓝色就归属于神。但实际上，神不是蓝色的。若神呈现蓝色，你就会把祂当作展览品了。无人能给圣灵带来任何改变。你或会改变，但绝不是在你之内的阿特玛。Nirgunam, Niranjanam, Sanathana Niketanam, Nitya, Shudha, Buddha, Mukta, Nirmala Swarupinam (它是无属性的，无瑕疵的，是最终归属，是永恒的，纯净的，正觉的，超脱的及圣洁之化身。所以说，Buddhi Grahyamatheendriyam (阿特玛超越感官范围之外而只能以智去理解之)。不要作无谓的努力去改变阿特玛原则。

## 学生应该为父母和母校争光

赢取一个好的声誉也给你父母及社会带来一个好的声誉。有好的学生才有好的社会。从各个方面，我听说我们的学生表现不俗，到哪儿都获得好评。你应该依据这好的名声而生活并且维系之。这是我唯一的期望。凡你所要的，我会赐予。其实，我已把‘我自己’给了你。要常常保持快乐。千万不要彼此斗争和辱骂。要像兄弟般共睦相处。教育就是要培育这平等心于你之内。只有在你抱持这平等心时，你才配称为真正受教育者。最终人难免一死，这教育又有何用？一个卑鄙小人，即便受了教育也不会放弃他邪恶的品质。你应该常常作一个好学生。首先要使你的父母快乐幸福。如你不能使你父母快乐，你怎能使我快乐？当你快乐地跟父母生活在一个屋檐下时，我也感到欣慰、快乐。若人们说，这些学生是来自沙迪亚赛学院的，那么，我们的学校就获得好声誉而你也赢取一个好声誉。若你到德里去问一问，你会发现沙迪亚赛学校与沙迪亚赛学院颇受当地政府器重与赞赏。我们大学所受到的承认是其他院校所得不到的。很多学院已经操作了好多年，但仍未受到承认。而我们的学院开办至今一至两年，但当玛杜里沙 (Madhuri Shah, 担任‘大学赠款委员会UGC主席’) 从德里到来并说我们的学院有资格晋升为大学，很多人反对她的看法。“我们怎么能够承认一

所开办不到两年的学院？”他们争辩说。那时薄伽梵谭姆（Bhagavantham）就在我身边；他经常翻译我的讲道。他是一个科学家。他也在我身边轻声地说，“斯瓦米！这是不可能的。”但我坚定地说，“这是可能的。”第二年，委员会派人来考察与审核。他们一致认为这是一所一流的学院，应该晋升为大学。玛杜里沙又再次前来主持晋升典礼。然后她公开对薄伽梵谭姆说，“薄伽梵谭姆，你说这是不可能的，但现在却变成可能了，怎么说呢？”其实，对其他学院来说，这是不可能的。

我们所有的学生都是品学兼优的，知识广，智能高。你也许不知道我们的大学在美国颇负威名。我们有180个毕业生在美国。他们都来了这里，大概也有一段时日了。他们只要在此度过他们的整个假期，而不想到其他地方去游玩。哥尔德斯坦（Goldstein）在过去20年来一直是美国赛组织的主席，他今天也和我们在一起。（薄伽梵于是叫哥尔德斯坦博士上台来并要他说几句话）。

哥尔德斯坦博士说，“接触了那么多美国来的学生，我的印象和体认是，他们把光带到赛组织来，不但在美国乃至于整个世界。斯瓦米的爱之光已传达了神圣精华给他的信徒，几乎遍及世界200个国家。这些学生已带来了斯瓦米的福音和斯瓦米的爱给大家，并激励信众们提升自己 and 体现他

们自己的神性。你必须感到多么的有福气，在神圣的莲花足下，进入这大学求学并成为圣爱和鼓舞世界的使者。如果我还来世，我祈求斯瓦米让我来世进入这所大学就读。”

很久以前，当峇克瓦提（Bhagwati）在阿默达巴德市（Ahmadabad）的时候，我告诉他说，“很快你就会到德里去。”我叫他回去收拾行装。峇克瓦提感到怀疑。他说，“我的名字不在委员会内。我怎能去？”不久，他收到指示。他被委任高等法庭的一个法官。从那一天起，这些年来，他一刻也没有忘记薄伽梵。我对他很亲。

峇克瓦提法官（前印度高等法院法官）说，“今天，我不能用任何文字表达我内心的感受。这几年来，斯瓦米一直对我那么仁慈与深情，使我毕生难忘。他塑造了我的一生。我之所以有今天，全拜祂之赐。我祈求祂继续当我的神圣导师，只要我还活着，不仅是这一生，还有许多来世。我可以常常继续去服务祂。”

薄伽梵的神圣讲道2007年11月22日于百善地尼乐园赛古鲁弯礼堂，  
时值斯里沙迪亚赛大学26届毕业典礼。  
英文版：见2007年12月版

# 赛组织的 卓越领导人

英度拉沙(Sri Indulal Shah)  
赛国际组织前任主席



**1965年**，英度拉沙 (Indulal C. Shah) 到班加罗尔市 (Bangalore) 探访老朋友Java先生。在那儿他首次会见世尊赛峇峇。当时峇峇正为一个公众集会致词，天空乌云密布，看来一场大雨即将倾盆而降。不可思议的，峇峇挥手之间把乌云驱散，英度拉沙心里对峇峇的怀疑和保留也随之烟消云散。

## 卓越的贡献

英度拉沙与赛组织的关系源远流长。1965年8月，当印度赛组织正在进行注册过程时，他已经积极参与。1967年3月，峇峇下榻于他



在孟买的住所，直到确定了赛组织在孟买的精舍地点。此被命名为Dharmakshetra的精舍于1968年5月完成，及时举办了沙迪亚赛组织的第一届世界大会 (First World Conference of Sri Sathya Sai Organisations)。

自60年代始，擅长于主办展览会的英度拉沙，多次通过文字和图片向民众宣扬世尊的教义。在他的领导下，赛组织于百善地尼乐园兴建了两座宏伟的博物馆；Sanathana Samskruthi (永恒的遗产)和Chaitanya Jyoti (神识之光)。



1967年，在第一届印度赛组织干事会议 (First All India Conference of office bearers) 期间，英度拉沙提议赛组织推广人文教育。经过十二年的酝酿，世尊于1979年宣布启动赛人类价值教育 (EHV)，奠定了赛教育领域的一个重要里程碑。该课程也自此在印度和世界各国蓬勃发展。

英度拉沙担任印度沙迪亚赛服务组织的主席多年。1985年，世尊推举他成为赛国际服务组织的主席。他撰

写了四本关于世尊神圣教义的著作：

- 《Sixteen Spiritual Summers 十六个灵性夏季》（1980年）
- 《我们身为信徒We Devotees》（1983年）
- 《Spiritual Blueprints of My Journey我的旅程之灵性蓝图》（1993年）
- 《I, We and He我，我们和祂》（1997年）

他也制作了一部关于舍地赛巴巴的电影《Shirdi Ke Sai Baba》。

## 无比的恩宠

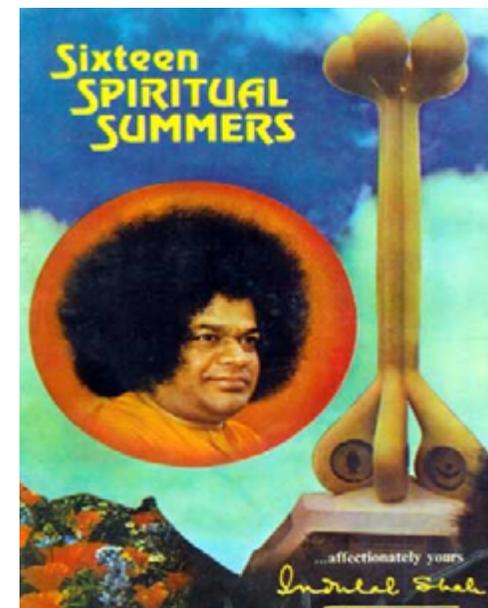
虽然身居高职，英度拉沙却是一位虚怀若谷的服务者。他的谦逊和对他人的备至关怀，使他获得世尊的无比恩泽。

1967年，在马德拉斯市举行的全印度沙迪亚赛组织大会期间，世尊用泰卢固语（Telugu）与一小批人议事。安得拉邦（Andhra Pradesh）的前首席部长，罗摩克里希拿拉奥（Sri Ramakrishna Rao），向世尊表示英度拉沙听不懂泰卢固语而需要翻译。



世尊笑着说：“不，时间有限，况且他也懂得泰卢固语。”然后世尊用手指轻拍英度拉沙的头，令人惊讶的是，在随后进行的讨论中，他竟然明白每一句泰卢固语！

世尊也多次到他在孟买的住家作客，给予他和家人满满的关爱。2001年6月，世尊甚至特地飞到孟买探望他患病的妻子呢！



## 你忘了吗？

英度拉沙的著作《Sixteen Spiritual Summers 十六个灵性夏季》里记载了他与世尊峇峇师徒之间的精彩经验，以及世尊无所不能之事迹。“你忘了吗？”是其中一章。

有一年的七月间，峇峇在马哈拉斯达州（Maharashtra）巡访，孟买赛组织的委员会安排信众在其中一个星期天与峇峇会面。七月是雨季，随时都可能下起倾盆大雨，信众们无惧于即将到来的风雨，现场早已人山人海，而委员会也搭起帐棚作好防雨准备。

法会预定于六时开始。下午5时15分，天空已乌云密布，眼看大雨即将来临。为了不让信众们遭受风吹雨淋之苦，英度拉沙和其他委员们商量后，决定请求峇峇提前举行法会。于是他上前顶礼，然后请问：“峇峇，我们可否提早开始法会？”

“为什么？”峇峇反问，语气似乎已猜中了他的心意。

可是英度拉沙当时的脑海犹如乌云密布的天空般的暗淡无明，继续的开口恳求，“峇峇，好像快要下雨了，这会打扰我们的法会，也会令信众们受苦！”

峇峇望着他，脸上绽放温馨的微笑，那宛如主基士拿（Lord Krishna）的微笑深深的烙印在英度拉沙的脑海中，直至今日。峇峇拉着他的手往窗前眺望，这时已经开始下起毛毛雨。峇峇住在位于小山丘上的莲花型精舍，窗口面向西方，俯视可看见参加法会的信众，而往上望则是黑压压的乌云。峇峇说，“是的！是的！会下雨，会下倾盆大雨。”英度拉沙心里更加的忧虑。

这时信众们纷纷撑着雨伞等候，英度拉沙焦急的思考如何向峇峇祈求。此时只见峇峇往窗外举起他的手，不久，雨点慢慢的停了，乌云也渐渐的散去。峇峇指示法会如时于六点开始，英度拉沙的忧虑一扫而空，立刻前往通知其他委员。

法会准时在六时开始举行，晴朗的天空让大家开开心心的参与盛会。这时候英度拉沙才发觉自己的无知，竟然要求峇峇提早举行法会，他一时忘了峇峇是无所不能的神化身，大自然尽在祂的掌控之下。法会圆满结束后，他立即前往叩见峇峇，跪在莲足下含泪致谢。峇峇满面笑容的问他，“你忘了吗？”那是他终生难忘的一刻，降生世间救护众生的世尊亲自提醒他莫忘记了祂是神。英度拉沙满怀感恩，心中法喜充满，言语难于形容。

英度拉沙不遗余力的为赛志业付出，精诚所至，深得世尊的宠爱。这位温文尔雅的绅士一生中经历许多与世尊峇峇的精彩互动，让他品尝甜蜜的灵性人生。然而，英度拉沙最珍惜的是世尊的教诲，其中一句世尊的箴言是他人生的座右铭：“It is not enough that you love Me, but you must see whether I love you 仅仅你爱我是不足够的，你必须看看我是否爱你。”

摘自：《赛法露》（Sai Spiritual Showers），Vol 2, Issue 20, Dec 2009  
及<http://sathyaibaba.wordpress.com>

# 了解持续峇赞 的意义



**我们**应该了解持续峇赞 (Akhandā Bhajan) 的意义。峇赞可分为两种 -- 持续峇赞 (Akhandā Bhajan) 与间断峇赞 (Khandā Bhajan)。早上起来，我们深思着神并在白天的某个短时间赞唱峇赞，这仅是不持续峇赞或间断峇赞。持续峇赞则不然。Sarvada Sarva Kaleshu Sarvatra Hari Chintanam (处处，时时，任何情况，都深思神)。那就是说，持续峇赞就是我们内在时时不断地深思神，不分昼夜，在醒时，梦中和酣睡三种境况。

## 持续峇赞有着极大的灵性意义

看看时钟。时钟有三支分别指示秒、分、时的指针。秒针最长，分针次之而时针最短。秒针走一圈，六十格，分针走一格。分针走一圈，时针走一格。这三指针，哪一支最重要？时针最重要，因为时比分秒更具意义。同样，只在早上和傍晚执行峇赞而其他时间都用于进食和睡觉，这就像是秒针，意义不大。但时时不断地深思神就像是时针，意义重

大。神的每一个名号都赋有威力。为了永远保有这威力以从中得益，我们应该执行持续峇赞。

有一次，圣者那罗陀 (Narada) 祈求主那罗延那 (Narayana) 解释罗摩名号的功效。那罗延那说，“那罗陀！瞧，树上有只鸚鵡。叫它念诵罗摩名号，一次就够了。”遵照祂的指示，那罗陀去叫鸚鵡念诵罗摩名号。鸚鵡一听到罗摩名号，就从树上掉下来，死了。那罗陀回去告诉那罗延那，“主啊！如您所指示，当我叫鸚鵡念诵罗摩名号时，他就气绝了。”然后那罗延那说，“噢，那罗陀！不要管鸚鵡的死亡。一只母牛刚产下一只小牛。你去叫小牛念诵罗摩名号。”那罗陀担心小牛也会遭受同样的命运。然而主命不可不从。他叫小牛念诵罗摩圣号。刚诞生的小牛一听到罗摩名号，立即倒地，一命呜呼。

当那罗陀向那罗延那报告这消息时，祂又命令他到一个国王的王宫去叫刚诞生的王子念诵罗摩圣号。那罗陀非常害怕，但那罗延那坚持他必须遵从祂的命令。那罗陀于是就到王宫去并要王子念诵罗摩名号一次。王子向那罗陀顶礼并告诉他，只听到一次罗摩名号，他便从一只鸚鵡转生为一只小牛，以及从一只小牛转生为一个人类即一个王子。王子感激圣者那罗陀传授给他罗摩名号。因此，圣号授予人身，而人身被视为一个难得的礼物。

## 以信心与爱念诵圣号

人是圣灵的化身。神像都是人身。Daivam Manusha Rupena（神在人的形相之内）。神名是人身的根基。仅靠聆听神名，仅仅那么一次，鸟兽可获得人身。然而，即便人重复念诵神名却得不到改造，原因何在？之所以如此，原因在于他的念诵是机械式的，内心根本没有爱。有些人在执行峇赞时，心念飘忽不定。他们左顾右盼，神不守舍。他们的心念老在注意主唱者的节奏和旋律是否正确。转变不能在这样的人之内进行，不管他们念诵多少遍神名。Satatam Yoginah（达至永恒的天人合一境界）；如果我们一心一意深思神，哪怕是那么一次，那也能带来一个巨大的改变于我们之内。当一个主唱者在唱一首峇赞时，其他的歌唱者在想下一首要唱的峇赞。由于我们没有把心念专注于神来念诵神的名号我们就得不到任何转变。然而，不论我们以什么方式念诵圣名，在某种程度上，我们还是得到纯净。这纯净不是他人的肉眼所能见的。只有当事者能体验到，因为改变在他之内进行。所以，人应该不断地念诵神的名号以便它烙印在他的心坎里。你可以执行你所有的任务。但不论你做什么和说什么，你总该怀持‘它属于神’的感觉。然后你的生命就会得到圣化。在家，妇女主烹饪之职。她们调配适量的盐，酱和香料来准备各类菜肴。当她们以供奉神的心态去烹调时，她们所

准备的食物就得到圣化。另一方面，如果她们只带着‘为家人烹煮’的感觉去做，那么，菜肴就得不到圣化了。是故，不论你做什么工作，你都应该认为那是神在做的。

神以妙体存在于每一个原子和每一个细胞之中。你向前走的每一步，都应该与念诵‘罗姆 罗姆 罗姆’(Ram Ram Ram)系在一起。那么，每一步就会越来越近地把你带到神那儿。不明白这道理而说，“我是来跑步的，我已走了那么多英里了，”那仅是身体活动，与灵性无关。凡你所说的话，所做的事应该充满神圣的感觉。如果你早晚都以这样的一个圣洁感觉去念诵圣号，那就足够了。这圣号可以是神的任何名号。如果你全心全意地念诵，哪怕是一次，那也会给你带来极大的好处。他就会像时针一样，深具意义。但如果你以飘忽不定的心念去念诵，那就跟秒针一样，没有什么意义了。

不要理会他人说什么。你应该打从心底不断念诵圣号。但今天，能全心全意地念诵圣号者已寥寥无几。他们动辄找借口，如“我喉咙疼痛，我感冒；所以我不能赞唱神的名号。”即便感冒咳嗽你还是可以在内心赞唱的。赞颂圣号会带给你各种威力。神的名号充满着妙不可言的圣洁，而念诵之，甚至可以起死回生。萨维德里 (Savitri) 失去丈夫时，悲痛欲绝。借祈祷之力，她使丈夫沙迪亚梵 (Sathyavan)

复活。只有在印度我们才能看到使丈夫起死回生的女性。虽然，神的威力无边，遍满一切，但是，它只在印度这块圣土大放异彩。心念纯净者，无往而不利，无事而不成。以纯净的心念祈祷，神必护佑你而你必从中获益。米拉（Mira）也以同样的方式祈祷。她祈求，“斯瓦米！我深入海洋并找到您圣名的珍珠。请您护佑，不让它从我手中再滑回海洋。”既生在此世，就让我们借不断赞唱圣名的荣耀去究竟我们这一生吧。

## 决不忘掉你的神圣源头

在《梵歌》中，基士拿说，Mamaivamsho Jivaloke Jivabhuta Sanathana（在众生中之永恒阿特玛乃我存有之一部分）你们所有人都是我神性的一个层面。所以你应该过着跟我一样的生活方式。你的爱应该跟我的爱一样的圣洁。世上一切无非反应，反映和反响。世世代代以来，你一直是我的一部分。你决不应该忘掉这一点。如果你牢牢记取这真相于你内心，仅此就足以让你获得等同于研读整本《梵歌》的价值或功效。此乃《梵歌》的主要教导。

每一个人都遵循某些正法（正义）原则。这正法来自何处？来自圣洁的感觉。圣洁的感觉源自信心。有信心就有正义。信心是真理。真理是神。信心是神。爱是神。要活在

爱之中。如具备真理，信心和爱，无事不成。就算你面对无数困难和苦难，它们也扰乱不了你。你应该保持你的信心和爱的稳定。困难来去如波而你的信心就像是稳定的海水。你的思想来去如云而它们是不持久的。当你培育起更多的爱时，世上就没有你不能成就的事了。你能成就一切。你能化天为地，化地为天。最大的力量莫过于爱的力量了。

有一些人不重视持名。这是一大错误。只有认识其价值者才能体验到它的益处，不是人人都能体验到。不要认为一块发亮的石头就是钻石。钻石与石头有很大的差别。真的钻石是什么？‘Die-mind’（不动念）才是真正的‘Diamond’（钻石）。持名以得之。一旦得之，你得好好保存它。你或面对无数苦难，麻烦和伤痛，但你应以平常心待之。它们来而有所往，如过眼云烟，随风消逝。它们不属于你真正的自性。自性是永恒的。

## 以神圣的感觉去执行世俗的任务

不要放掉不变的，永恒的自性原则而追逐短暂的，乍停即逝的一切事物。不幸地，人今天，抓住短暂无常的一切而生活并受到蒙蔽和误导。所以，切忌抓住短暂无常的事物。反之，要紧握神圣的莲花足而不放。那么，不论你到哪儿，神都会与你同在。相反地，如果你抓住短暂之物，你

的心念也因之变得飘忽不定。要把神圣名号永远烙印在心坎里。这样，你就得享清福而你的一生就究竟圆满了。这是你真正的虔诚（Bhakti），力量（Sakti）和超脱（Mukti）。

职是之故，我们才鼓励大家一年举办一次24小时持续峇赞（Akhanda Bhajan）。持续峇赞意谓24小时赞颂神圣名号。但如果你在这期间内来去走动，那只能说是间断峇赞（Khanda Bhajan），因为峇赞有中断。维持连续不断确实不易。我们应该确保峇赞不中断。你可以回家但你应该继续持名。同样，当你坐下来进食时，你也应该在内心默念神号。神没有告诉你放掉任何事情。神说，“无所不为但要时时念着我。”那就是为什么基士拿在《梵歌》中说“Maam Anusmara Yuddhyacha”（心想着我而开战）。祂告诉阿周那，“在开战的同时也想着我。那么它就不等于开战而只是我的持念（Smarana）而已。你执行作战的义务。那些气数已尽者难逃一死；那些气数未尽者存活。”战争并不意味着彼此放箭射杀。那是不具崇高意义的。

愉快地执行你所有的任务。总是笑口常开。不要拉长着脸。那是一点意义都没有的。快乐在于与神合一。那是真正的神性。你或有一些挂虑但不要有，“噢，我有这个挂虑也有那个挂虑，”的想法，以致于毁了你的一生。有的人为婚姻而痛苦烦恼。但要视你在生活中所得到的一切为神的礼

物。若牢牢记取这种感觉，你就得到最大的福乐了。

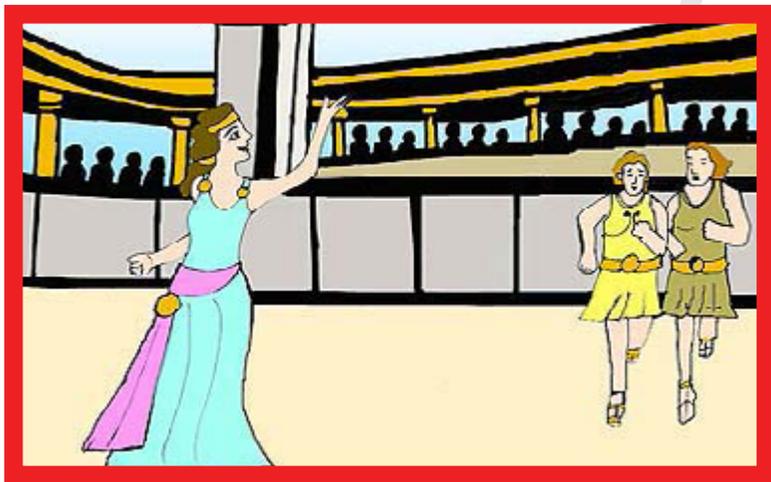
处处赞颂神的名号者，其生命得到圣化。他不会犯罪。不要太在意旋律（Raga）和节奏（Tala）。旋律只有一种，即，心的旋律（Hridaya Raga）。那就是发自内心的‘我即彼’（Soham, Soham）。决不放掉它。调和你的生命以配合此旋律。一旦配合了，你就无往不利，无事不成了。

得此机缘，时时持名，可谓三生有幸。在此，峇赞每天早晚各举行一次。机会难得，要好好把握，切忌浪费。善加利用之，你的生命就有价值了。我们之所以时时举行‘持续峇赞’就是这个原因。

薄伽梵的神圣讲道2007年11月13日于百善地尼乐园  
英文版：见2007年12月版



# 胜利的秘诀



**从前**，有一位如花似玉的希腊公主。她不仅美丽动人，更是精通射击、狩猎和赛跑，赢得了“飞毛腿公主”的头衔。许多英勇的王子都渴望赢取她的芳心，迎娶她。公主立下一个奇特的规矩，宣布以竞走比赛招亲，公主将会下嫁于击败她的男士。虽然有数百名的年轻人参与竞赛，却没有人能胜出。

有一年轻勇士决心部署击败她，于是就去征求一位智者的忠告。勇士告诉智者有关于公主和她的挑战，也为公主的招亲方式让那么多的年轻人蒙羞的事迹表示遗憾。智者

说：“别担心，放几件闪亮的首饰或宝石在您的口袋里。比赛时，一件接一件地在跑道上的战略地点抛下。”比赛当天，年轻勇士遵循智者的指示准备了许多件首饰。勇士和公主开始竞赛，两人都是出色的赛跑者，不分轩轻，难分上下。

每当公主快要跑近勇士时，勇士就故意丢下一件炫目耀眼的首饰。公主很自然地停下来俯身拾起首饰。公主满怀信心，认为这些短暂的止步并不会影响她的最终胜利。殊不知这些频繁、分神的停顿终于让勇士比她更快抵达终点。因此，勇士赢了比赛，也赢了公主的芳心，结成夫妻。为什么“飞毛腿公主”这次会输呢？只因为她太爱珠宝首饰。贪图利益会令人意志薄弱，而忘却人生的真正目标。如果我们盼望成功的人生，必须克制物欲，简化需求，施舍既有的财富，正如那勇士一般。





# 化爱心为服务， 化服务为膜拜

林彩鸾赛姐 Sis Oo Ngoo Hong  
(吉打港口赛中心)

## 缘起

林彩鸾赛姐于1938年在吉打州象屿出生，是家中的长女。长大后，嫁到吉打港口，与捕鱼为生的丈夫相依为命。林赛姐的丈夫不幸于1974年撒手人寰，留下九个孩子，最大的十六岁，最小的十一个月大。一夜之间失去了家庭的唯一经济支柱，生活非常困苦，眼泪陪伴着她度过艰辛的岁月。

当年三十六岁的林赛姐为了养活一家十口，一个人兼做几份工作。从照顾病人、陪月、洗衣、当



小贩等，日夜操劳，只能赚取微薄薪酬糊口。除了当小贩卖拉沙和做散工外，每个月获得政府福利部提供单亲家庭补助金，有时候亲戚朋友也会赠送一些食物。孩子们在母亲劳苦的付出中成长，大家都很自爱，学会分担家务，互相照顾，还会在学校假期到母亲的摊口帮忙，减轻她的工作负担。

坎坷的命运，忧郁沮丧的心，却因上天的眷顾，林彩鸾赛姐在接触世尊赛峇峇后改变了她的一生。

1979年，一群来自亚罗士打的赛信徒，从福利部获知他们的家庭困境，就时常到访关怀。这些赛信徒每个月风雨无阻，扶助林赛姐一家人走出生命的幽谷。赛信徒的乐善好施，扶困济厄的精神令她



极为感动。其中有一位赛姐送给她一张世尊赛峇峇的照片，鼓励她不管面对什么困难，都可以向世尊祈求。因为这个机缘，林赛姐开始在家里膜拜世尊。起初她抱着半信半疑的心理，不久她开始感应到自己的心中充满无限的平静和喜悦。

1983年，林赛姐家里竟出现了一连串的神迹：神像上出现五颜六色的圣粉，甚至有时还会出现糖果、蜜枣、手镯、饰牌等在神桌上。神迹不断的出现，使她的家变成了众人的焦点，也大大的提升了她和港口人对世尊的信心和虔诚。从此，亚罗士打的赛信徒，在吴清海赛兄和黄福来赛兄的带领下，每逢星期五到林赛姐的家举办诵经会，而她也停业一天来整理打扫，以让信徒们在一个干净整洁的环境里祈祷唱峇赞。

## 吉打港口赛中心成立

慕名前来膜拜的信徒越来越多，林赛姐的小木屋根本装不下这么多人。于是在1984年，大家决定租用吉打港口保长衙礼堂来进行每个星期五晚上的峇赞和早上开办的人类道德教育班。当时的德育班学生大约一百人，本地的老师寥寥无几，幸好获得亚罗士打信徒的支援。大家全心全力把赛的道德教育灌输给孩子们，激发他们真善美的一面。



虽然林赛姐的教育程度不高，不过每逢教师人数不足时，她也会亲自帮忙教导幼儿班的孩子。当时，渔村里大多数的儿童和青少年都踊跃出席人类道德教育班。最让她感到欣慰的是她全家人都很积极参与赛中心的活动并极力给予支持。



保长衙礼堂平时出租作运动场或主办宴会，因此峇赞前需要清理，林赛姐都会召集家人和信徒们一起打扫。

为了让赛活动顺利地进行，大家忙得不亦乐乎。当时的赛中心备有一个移动性的神坛，装上世尊和诸神的相片，峇赞时移出来摆放，平时就存入栈房，如今这个神坛还保存在吉打港口赛中心。

1990年，一位女信徒慷慨出让位于港口大街的住家，再经过多名赛信徒的资助，大家同心合力动手装修，吉打港口赛中心终于有了自己的建筑物。

## 为什么怕？有我在此！

多年来，林赛姐非常活跃于赛组织。每当中心举办活动时，她和其他女信徒都会承担打扫烹饪的工作。若有热心人士报效物资给中心，林赛姐就会去寻访港口一带需要援助的贫苦人家，然后逐户的分派食物和援助金。由于吉打港口的居民多数是异族同胞，她骑着脚踏车深入马来甘榜，每到一处，就和当地的群众打成一片，发放柴米油盐给贫困户。她广结善缘，不分宗教种族，无私付出，获得大家的赞扬，而这些马来同胞也常到吉打港口赛中心响应支持赛的服务活动。



回想本身以前的困境和受人救济的恩惠，林赛姐发愿帮助贫苦、弱勢的族群，让他们三餐温饱，免受饥饿之苦。林赛姐深知教育的重要，所以她也经常赞助贫困家庭的教育费。

“为什么怕？有我在此！”，每当她面对困难时，都会祈求世尊的帮忙，一次又一次感受到祂的爱和恩宠，安度难关。因此，只要有任何赛活动，她和家人都会不遗余力地支持。

皈依赛世尊三十多年，林赛姐已多次到印度百善地朝圣。第一次去印度朝圣，因经济拮据，旅费是由Bro Yeoh赞助的。第一次会面时，世尊告诉她：“我非常开心看到你来，我也非常开心看到吉打港口赛中心已经组织起来。你无需太担心，希望你以后再回来印度。”虽然林赛姐不懂英文，但与世尊的沟通却没有隔阂，有一次，世尊甚至以她熟悉的福建话向她问候。以后每次她到印度朝圣时，世尊都好像预知她的到来，多次和她及家人会面。除了亲切问候，世尊还多次变现礼物赠送她们。在一次会面时，祂指向林赛姐的腰部，说出她长年腰痛的毛病，然后把身穿的橙色长袍送给赛姐，并殷切地吩咐她睡觉时要把袍置于腰部。世尊无微不至的关怀，令她与家人感恩不尽，更激励林赛姐身体力行，贯彻祂的教诲。



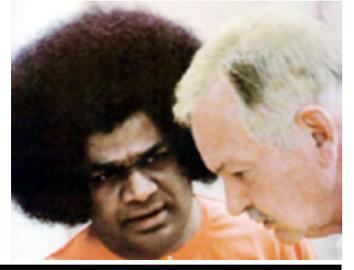
## 你向我走前一步，我将向你走前十步

现年七十二岁的林赛姐，孩子们皆已成家立业，子孙满堂。孩子孙儿都跟着她信奉世尊赛峇峇。她常规劝年青人要多亲近峇峇并遵循祂的教导，因为世尊曾说：“只要你向我走前一步，我将向你走前十步。” 希望更多人踊跃参与赛的服务和教育志业，实践世尊的使命。虽然现今长居吉隆坡，不过她还是很关心吉打港口赛中心的活动。对于世尊的工作她从不累，哪里有需要，哪里就有她的身影。她以身作则，身体力行，感动身边的每一位同修，堪称世尊信徒的楷模。

2010年12月



## 希斯乐普博士 与世尊的谈话



### 谈思想

希= (Dr Hislop希斯乐普博士)

希：有人说心念是危险的。这意味着什么？

赛：解放或奴役都有同样的心念在操纵。心念有如蛇的毒牙；当毒液从毒牙中拿走之后，危险也就被拿走了。同样的道理，当欲望消失后，心念的危险也跟着消失。

希：但常听人说，烦恼是由心念产生的。

赛：由欲望。

希：那么，人不就应该控制他的思想了吗？

赛：思想与欲望截然不同。很多的思想都不是欲望。如果思想进入客体过深，欲望就产生。如有一个欲望产生，就有一个思想产生。但不是所有的思想都是欲望。乌云带来雨水，但有云不一定有雨。神恩有如雨水。它们积聚然后倾盆而下。如果对神有强烈的渴望，即便邪恶思想涌现，亦仅路过心念而不久驻。归向神的渴望带来识别力。智能是识别力，不是心念也不是思想。智能是绝对的灵力 (Atma Shakthi 自性力量)，是阿特玛的一个直接的力量。

一个访者：应该如何处理起自嫉妒，憎恨和惰性的不良思想？

赛：抗拒和战斗思想是无用的。若加以压抑，它们常常会在脆弱的时候乘机跃起---就像篮子里的蛇，如果盖子松脱或被打开，蛇就会跑出来。克服邪恶的思想和冲动的方式就是凭借怀持‘服务神，与智者交谈，良好的行为和言谈’的思想。良好行为与思想的重量会埋葬不良行为和思想的种子。好的和坏的思想与冲动就像是心念里的种子。若埋在地底够深，种子就会腐烂，败坏。好的思想与行为埋下坏的种子那么的深，致使它们腐化而消逝，不再冒出来。

希：斯瓦米，当思想是棘手的和麻烦的，我就说，‘斯瓦米，是您的心念，不是我的’，而那特别的思想之川就停止流动。

赛：那是可以的。在那时刻，‘自我’不存在。那是方便的法门。

希：斯瓦米，心念知道什么？太多的知识在于心念之中，但心念真的知道什么？

赛：心念一无所知。所谓的教育仅是书本知识。与知识同行的必须是哲理。哲理并非宗教；是对神的爱。要培育起持名，赞唱峇赞，作灵性沉思并渴望与神合一的

习惯。与神合一，就像是破裂的泡沫融入整个海洋。从哲理中获得意志力。没有意志力，知识是无用的。

## 论心和念

希：斯瓦米，在西方，意志力被认为是一个人与生俱来的素质。

赛：意志力得自哲理。意志力是自性力量（Atma Shakthi）的直接彰显。

希：在西方，心念很被重视，评价甚高。人们认为除非一个人培育起心念技巧，否则，他的一生成就不大。例如，我需要培育心念技巧以接受教育并赚钱去拜访峇峇。

赛：你来拜会峇峇是发自你的心，不是念，不是吗？保持着一个心念的观点或立场，其作用只限于某个阶段，大学，科学，及其他等等。但到了某个阶段之后，科学退下，哲学上前。这时，心取代念。那一天，有人提及镜子之实例。当你离开镜子时，你镜中的影像变得越来越小，其实，影像完全不变。世界也是这样。如你以强烈的爱归向神，世界渐渐消退，显得越来越小，直到它完全被忽视。确实，只有心而已。

希：‘我们是活动在世上的任性的，个别生命体’的这个信念---是什么引起的呢？

赛：整个幻象，整个事情都起自‘我’思维。一切纷扰或复杂化都生自对肉身的认同。由于编织认同肉身之网的是心念，解铃还须系铃人，现在必须让心念通过探询，辨别和舍离去寻找一个人的真实本质。

### 谈‘心念意识’与‘肉身意识’

希：斯瓦米说了，心念不必是危险的。但由于它带来了所有的麻烦，于是它就显得非常危险了。

赛：只要心念不融入肉身意识之中，它就不会造成伤害而带来麻烦。例如，心念想上电影院。没有大碍。但如果心念带着肉身一道上电影院，那就牵涉到影片，人物，剧情和中心思想，于是平和就丧失了。心念不应该涉入肉身意识之内。肉身意识只应该服务身体之需。心念应该忙碌于五大‘心念意识’，那就是：真理，专注，平和，爱与至福。只要心念忙碌，一切安然无事，而此人就快乐和平静。物质有一个温度潜势。如果呼吸急促，体温就升高。如果容易发热的物质被置于火上，火势就烧得更猛烈。物以类聚，易发热之物会与易发热之物结合。心念没有温度，神也没有温度，所以心念与神可以结合。

希：这么说来，‘心念’的定义又是什么呢？

赛：总而言之由才智而生的‘自我’或可称为‘心念’。

希：无论什么时候，只要心念从必须做的工作退下时，我就要它专注于重复念诵‘赛罗姆，赛罗姆’，可以吗？

赛：可以。

希：当心念不从事于任何特别工作时，应该让它专注于何处？

赛：印堂（两眉之间）。那是主（湿婆）的智慧之眼。

### 谈心念的本质

希：思想的流动干扰专注。如何减少思想？

赛：思想的习性是长期持续的。即便这习性被打断，它也不会立即休止。就像一台正在运转的电风扇，如果电流被切断，它会运转一段时间后才停止。思路可以改变。一个思路能制止另一个思路。最好的做法就是把思路导向灵性的主题。为神所吸引的引力是自然而发的。它是返本归元；其他的引力都是自己强加的。把鱼养在一个珍贵的金玉的缸内，鱼是不会对金玉感到兴趣的；它要回归大海。人受到他的家庭的束缚和限制；他其实有着神的本质，有着喜悦海洋的本质，有着罗摩的本质，有着吸引力的本质。灵魂吸引我们。罗摩是神，是化身为人的喜悦之洋。人人都想亲近祂，看祂。

希：这么说来，斯瓦米，如果一个人愿意追随内在的思想以达其源头并观察思想的源头，那么，他也许就会有一个平静的心念吧？就世事而言，思想不但是必需的也是实用的。但当不必思考时，心念还是摆脱不了各种无聊的思想或杂念，而如果心念能平静下来，对一个人来说，岂不更好！

赛：那确实是处理事情的错误方法。心念的本质是静止不下来的，就像老鼠一样，其本质就是不停的咀嚼，或者像一只蛇，其本质就是在咬东西。心念的本质就是忙碌，不能闲下来。即便寂静时，它也像孔雀的羽毛闪动不停，或像白杨树，在无风的清晨，其叶子也振动不已。心念的本质就是老想着事物。所以，处理心念的正确方法就是把心念的活动导向好的行为，好的思想，重复念诵主的名号而不让它朝向有害的目标，有害的思想和行为。这样，心念的忙碌自然性向就得到满足而又免除祸害。

另一个使心念远离不良活动的基本方法是工作。人的天职就是辛勤工作。如果一个人努力以任何方式去为主服务，其心念就没有时间去从事无用的，无聊的思想活动了。而如果没有外在的工作，就让心念继续灵性上的努力，如静坐，持名，阅读和与善知识交谈等等。

你或感到难以降服于神，但每一个人都降服于时间而时间是神。人的生命随时间的流逝而日益减短，然而，人却把生命降服于那时间；时间征服人的生命而那时间是神。所以，首先要有工作，然后是智慧，然后是爱，而当工作本身是爱或工作本身是神时，时间就进入一个人的生命中了。

希：但斯瓦米，那一天您说，如果心念是平静的，接受能力强的，那么，斯瓦米也许会来到心念中并且说话。

赛：如果想跟我沟通的渴望够强烈，心念就够平静让斯瓦米说话；但问题是，在我们这一生中并不具备那样强烈的渴望。

注：新加坡实里基华文中心，在每一次峇赞之后都有半个小时的研讨会。以上希斯乐普博士与世尊的谈话，曾被用来作讨论的主题。就这一点，周德惠赛兄在讨论会上用灵，心，念，意，行的顺序，作以下的比喻以区别之并勾画出彼此的关系：地球代表灵，月亮代表心，乌云代表念，云中水汽代表意，下雨代表行动。雨水能滋润土地也能泛滥成灾。

# 优质父母(ParentCare)

## 课程

**世尊赛峇峇**说,“父母的主要角色是塑造孩子的品格。”孩子将以父母为模范,在潜移默化的影响中,塑造自己的完美品格。如赛峇峇所言,这些孩子虽不能成为‘伟人’(great man),但只要是‘好人’(good man),慈悲善良,不危害社会人群,懂得服务社会造福人群,那教育的目的已达到。

沙迪亚赛优质父母课程通过向内探索的方式,来重新定义为人父母的角色。根据赛峇峇的教育理念,父母须使用由内而外的方式教导孩子,所作所为要能触动孩子的内心以便把他们内潜的优良品质和价值观诱发出来。要达到这个目的,家长必须先自我改造,以身作则,并营造一个充满爱的氛围和环境,让孩子学习成长。

赛说,“孩子是上帝花园里的花卉,父母是上帝委派的园丁,负责栽培主人园里花卉。”父母是孩子的第一个老师,与孩子相处的时间非学校老师或任何人可以相比,所以责任重大。塑造孩子的品格要乘早。有所得必有所失,有

了孩子后,父母必得牺牲自己的一些时间,放弃一些生活习惯和观念,由内而外自我改造。修养自己,方能成就孩子。

优质父母课程以赛峇峇的五大人类价值为基础,关注人性的五个领域即:生理,情感,心理,智能和精神领域。中文教育组参照英文组的模式编写了五个课程即:1. 健康课 2. 慈爱课 3. 意识课 4. 创意课 5. 和谐课。课程可安排为连续2天的全日班,或6个周末班,每周上课3小时。

1. 健康课关注生理领域。父母亲在家的一举一动都会引起孩子的注意和模仿。所以,为了让家庭成员都拥有健康的身体,健康课要父母亲带领孩子注意生活的四大要素:

### i. 饮食

- 饮食要均衡
- 良好的饮食习惯
- 理解水的重要性

### ii. 运动

- 运动的多种好处
- 每天平均运动半小时

### iii. 生活习惯

- 远离烟酒和不良习惯
- 早睡早起

### iv. 心情调剂

- 保持好心情
- 减轻生活压力



2. 慈爱课关注情感领域：感情是一种能量，充满爱的感受，让人觉得很安全，很幸福。人的感情也很脆弱，不懂得经营管理，后果不堪设想。父母亲的喜怒哀乐在孩子的成长过程中扮演重大的角色，影响极深。慈爱课与父母探讨：

i. 情绪管理

- 了解情绪的破坏性
- 学习如何表达及管理情绪

ii. 夫妻的爱

- 如何经营夫妻的爱
- 夫妻的和谐影响家庭的和谐

iii. 沟通的技巧

- 培植安全感
- 聆听的艺术
- 提问的方式
- 尊重孩子的意见



3. 意识课关注心理领域：父母的言行举止对孩子的影响是潜移默化的。父母与孩子的良好关系是一切管教的基础。父母希望孩子成为怎样的一种人，就得首先争做那种人。父母的言传身教，对孩子的心理发展和品格起着非常重要的影响。本课与父母探讨：

i. 父母对孩子的深刻影响

- 父母的言行举止在孩子潜意识中播种
- 童年留下的烙印

ii. 不同类型的家长

- 怎样的家长，成就怎样的孩子
- 保持灵活性，因材施教
- 你是孩子永远的榜样
- 不同的心理效应

iii. 家长需自我提升

- 培养阅读的习惯
- 定期自我反省
- 学习呼吸法或静坐
- 灵修的重要性



4. 创意课关注智能领域：人的左脑主要从事逻辑思维，右脑主要从事形象思维，是创造力的源泉，是艺术和经验学习的中枢。右脑的存储量是左脑的100万倍。然而现实生活中95%的人只是使用自己的左脑。右脑开发的目的是为了充分发挥右脑的优势，更好地将左右脑结合起来，均衡和协调发展，从整体上开发大脑。此课程也强调在处理人与人之间的关系时，要特别注意讲究方法。家长可运用创意和想象力来找出帮助孩子的最佳方法。

创意课探讨：

i. 左右脑的平衡和重要性

ii. 如何开发右脑

iii. 创意人士的成功例子

iv. 如何在家里发挥创意

- 换个角度来面对孩子的问题
- 创意的约法三章
- 和孩子一起进行创意活动，鼓励孩子发挥创意和才华，帮孩子找到自己的尊严。



5. 和谐课关注精神领域：人与人之间，人与物之间的关系必须和谐，内在外在皆和谐，才能获得平和完美的感受。此课程与父母探讨如何获得个人的和谐以促进家庭的和谐。父母也要学会放下，让孩子拥有独立成长的空间。

i. 五个领域的和谐

- 如何运用不同领域的方法和技巧
- 以五大人类价值（真理，正义，和平，爱和仁慈）来促进个人的和谐

ii. 家庭的和谐

- 父母以身作则
- 父母发挥影响力
- 和孩子进行深层的沟通

iii. 正确的人生态度

- 做个达观的人
- 孩子不是你的财产，学会放下吧

注：优质父母课程于2010年开始推行，已经在新山，古晋，亚罗士打，新加坡举办，反应不错。中文教育组本着精益求精的精神，希望获得赛兄弟姐妹的支持和指教，让我们在讲习中提升，让课程的结构和内容更趋完善。

详情请联络纪木英赛姐 (bookink49@yahoo.com)。

# 父亲教我的人生功课

周末阅读一本书，《爸爸教我的人生功课》，作者是一个医生，要面对失智的父亲，尤其看到父亲病情渐恶化，自己也有很多情绪。其中一段描写父亲开车出门，时常忘了回家的路，本来短短路程，常常就是兜了很久才回到家。儿女们就设计把父亲的车子卖掉，父亲生气了很久，不跟大家讲话。

这段历程使我想到十多年前，我们几个兄弟姊妹结资共同买了第一辆新车，原本打算把新车给辛苦了几十年的父亲用的，但是，父亲坚持自己生活在乡下，用不着新车；过不多久，他也自己感觉视力退化，主动不再开车。父亲的明理，一直是让我们当前敬爱他的最大理由。他非常有自觉，自觉眼睛不好，行动也越来越缓慢，

两年前来台湾，我带他到处走走，他看到人家卖拐杖，就自己跑去买了一支；倒是比父亲年轻十三岁的母亲没有办法接受。对母亲来说，父亲没必要把自己弄得那样老态。我跟母亲说，爸爸能够自觉，我们才省掉许多麻烦。母亲不语。对所有家人来说，要接受父亲渐渐变老，那是多么不容易的事。因为父亲一直是我们所有人的依靠，他热爱学习，虽没出门，但是有很多的阅历，我尤其喜欢参考他的意见，因为总是圆融，圆满。

随着父亲的逐渐年迈，这时候，他教我的人生功课就是“自觉”——自觉的人才不会给人麻烦；自觉的人才不会自在。

作者：谢丽华，前韩江校长，现任慈济科技学院人文科主任。

# 探索 “光” (L.I.G.H.T)课程的优美

**今日** 社会，双薪家庭占多数。妇女们除了在家里要履行女儿，妻子，母亲等不同身份的职责，还须出外工作，为家庭增加收入，为社会做出贡献。今日身兼数职的妇女，工作家庭两头忙，负担沉重，繁琐和辛劳。整天的奔波操劳，不但身心疲惫，还要面对社会各方面的要求，期望和挑战。所以，拥有正确的人生观，平衡和谐的心态，将帮助今日的妇女去面对生活的挑战，不论顺境或逆境都能沉着应对。

鉴于此，沙迪亚赛峇峇妇女组经过探讨研究，选择适宜体裁，整理出一套课程，让妇女们能更明确称职地扮演其角色，善用技能，拥有正确的信念和美德。在履行天职当中，绽放出如明灯似绚丽的光辉，塑造一个愉快和谐健康的家庭。

这个命名为“光”的课程共有五个单元。它涵盖多方面的知识，生活的基本技能，家政管理，身体保健，也指导我们如何排解入侵内心的仇恨，贪婪，焦虑，自负等负面情绪，以达

致内心的安详和福乐。“光”课程包括：

- 单元一 (Love) : 爱与生活的联系
- 单元二 (Inner Beauty) : 培育内在美为快乐之泉源
- 单元三 (Growth) : 成长增值的富裕生活
- 单元四 (Health) : 高素质的健康生活
- 单元五 (Tradition) : 向文化,传统探寻自我

## “光”的优美

“光”课程的五个单元所涵盖的知识，理念，技能，协助激发五藏。五藏，人性领域与五大道德价值息息相关。课程协助发展人性的五大领域，身躯，能量，认知，思维和灵性及其相关的道德价值；彼此之间相辅相成。

五藏	人性领域	道德价值	课题
身躯	形体	正义	健康
能量	气息	博爱	关爱
认知	思考能力	真理	增值
思维	感觉	非暴力	内在美
灵性	心灵	和平	文化

“光”课程志在培育妇女正确的信念，丰富其内在美，善用时间，家政财务管理，身体保健，尊重和传承传统文化，把住宅缔造成美满幸福的家。

**能量**：关爱

- 感受爱
- 施舍与接受

“被爱让人充满力量，爱人令人充满勇气。”…老子

**思维**：内在美

- 坚毅力，慈悲心，关怀心，承诺，自信心

“妇女的爱心与牺牲的天赋，足够使她们主宰世界。”…Baba

**认知**：增值

- 家政，资源时间管理

“许多人误解快乐的定义。自我满足并不能带来快乐，忠于富有意义的目标才是快乐的泉源。”  
…凯伦克乐Helen Keller

**身躯**：健康

- 饮食，运动，着重预防不是治疗

“维持身体的健康是我们的责任，否则我们不能拥有清晰稳定的思维。”…佛陀

**灵性**：宗教，文化

“只有尊重他人的传统才能富裕自己的文化。只有尊重大自然，人类才得以生存。”…Daisaku

协调员的主要任务是在中心或赞颂组发起和组织固定或周期性的活动，与妇女们分享“光”的课程。每次集会的活动时间不宜过长，以2小时(半小时茶点)为限。协调员可以依据本身经验及需求来改变或配合妇女的需要。“光”课程活动的进展要记录成为中心的活动之一；把活动记录向中心，州或全国妇女组组长汇报进展。

经过培训的协调员也应走入社区向需要帮助的人士伸出援手，在社区推动此项课程，成为不分种族和宗教的活动。

协调员在进行研讨“光”课程时，千万不可离题；要分配发言时间，确保每个组员都有发言机会并分享心得。研讨“光”课程时，要轻松、有趣，以最简易的方式进行，共同理解的语言交流沟通，让组员们都渴望参与下一次的研讨会。讨论过的课题，回家后必须加以实践。在每一次的研讨会，先开始分享上回课题的实践心得，实现以“光”为生活之道。

**姐妹们，来吧！试验“光”，体验“光”然后发扬“光”，一起迈向生命光辉的旅程。**

注：详情请联络蔡金莲赛姐 (kimlian.chuah@gmail.com)。

## 如何散发“光”？

各赛中心都可以举办培训班，邀请妇女组“光”培训师给予两天的培训课程。经过培训的组员拥有“光”课程讲义、资料和教案，日后她便以协调员的身份来进行此项课程。

# 赛的五大人类价值 与中华文化的五常

**赛**的五大人类价值与中华文化的五常颇为近似。

何谓赛的五大人类价值？真（Sathya，或真理，真实）、正义（Dharma）、爱（Prema）、平和（Shanthi）及非暴力（Ahimsa）是也。

**何谓五常？仁、义、礼、智、信是也。**

**仁**，仁爱，仁慈。与五大人类价值中的爱近似也与非暴力相关。

〈礼记经解〉	“上下相亲谓之仁。”
〈礼记中庸〉	“仁者，人也。”
〈论语雍也〉	“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”
〈庄子天地〉	“爱人利物谓之仁。”

**义**，正也，宜也，光明正当之行也。

〈孟子告子上〉	“义，人路也。”
〈论语公冶长〉	“其养民也惠，其使民也义。”
〈论语述而〉	“义而不从，闻善不能改，是我忧也。”

所以，五常的义与五大价值的正义，完全一样。

**礼**，社会行为的规则、规范、仪式的总称。

〈荀子礼论〉	“先王恶其乱也，故制礼义以分之。”
〈论语为政〉	“道之以德，齐之以礼，有耻且格。”
〈礼记仲尼燕居〉	“礼者，理也。”
〈礼记乐记〉	“礼者天地之序也。”

所以，礼与非暴力近似。

**智**，智慧也。

〈荀子正名〉	“所以知之在人者，谓之知。知有所合谓之智。”
--------	------------------------

知有所合，谓所知能合于物也。佛教指破除迷惑，证实真理的识力就是智，也即是梵文的Prajna（般若）。所以，智与真（Sathya 真理）近似。

**信**，诚也。

〈论语学而〉	“信近于义。”
〈论语颜渊〉	“足食足兵，民信之矣。”
〈论语学而〉	“与朋友交而不信乎？”

心存诚信则心境平和，故信与平和（Shanthi）近似也与正义（Dharma）相关。

# 赛社区关怀计划 (Saicare) 报告

**马来西亚**沙迪亚赛峇峇中央理事会于2008年8月开始推行赛社区关怀计划 (Saicare)。这是一项全国性，为期2年的活动，涉及服务、道德教育、和灵修领域。社区关怀计划旨在促进个人、社区和国家的正面改造，救助苦难的同时也启发人们的爱心，使我们的人生观和行为能充分反映世尊的教诲。理事会和全体赛信徒希望把这项计划的成果呈献给世尊赛峇峇，作为他2010年85岁的诞辰礼物。之前，类似的社区关怀活动也曾经在世尊70岁和75岁华诞时举办过。

这次的赛社区关怀计划着重于两方面：

## 1. 整合一体 (Integration)

每项计划都由指定的小组主任领导，并负责向相关的中央理事会副主席或组长汇报。除了中心成员，计划也



同时开放给各族民众参与。通过一系列的社区活动，借此机缘和各宗教团体，社区居民协会，学府等建立合作关系。希望通过类似的交流，各赛中心将融入社区，无

私付出，加上各族民众参与，必能启发人们更积极的国民意识。

## 2. 自我成长 (Internalization)

虽然大家须歇尽所能去落实赛社区关怀计划的成绩指标，但不能忽略此项计划更为重要的内在意义：



即通过活动吸取经验以获得人生启示，积极善。虽然这次的使命是把所达致的成绩奉献给世尊，最主要的目的还是注重个人内心的改变和成长；以不断的自我检讨和交流来衡量修行的进展。

这两大重点——整合一体 (Integration) 和自我成长 (Internalization)，将引领我们实现世尊峇峇的叮咛：“如果服务的浪潮席卷全世界，大家热诚付出，就能消弭世间的一切仇恨、

邪恶和贪婪。”



截至2010年11月，社区关怀计划所取得的成绩总结如下：

A.	灵修活动	目标	成绩
	1. 祷告 (次)	25,000,000	38,403,000
	2. 静坐课程	20	22
B.	社区关怀活动		
	1. 领养贫穷社区	85	28
	2. 修复房屋	85	91
	3. 领养贫困家庭	850	812
	4. 动物关怀	850	589
C.	医疗关怀活动		
	1. 专科医疗营	8	23
	2. 提供手术援助	85	129
	3. 健检营	85	111
	4. 提供假牙	85	35
	5. 捐血运动 (品脱血液)	8,500	13,545
	6. 器官认捐书	8,500	7,413
D.	心育活动		
	1. 提倡人类道德教育- 全国嘉年华会		
	a. 讲演比赛	6	6
	b. 人类价值故事比赛	8	13
	c. 朗诵比赛 (团队)	5	7
	d. 演唱比赛 (团队)	2	1
	e. 道德价值徒步行	7	7
	2. 学习态度与责任培训 (S.T.A.R) 课程	8	5
E.	环境关怀活动		
	1. 植树 (棵)	85,000	60,804

## 结论

美满的人生在于人与人之间的关爱与情谊。赛社区关怀计划最真实的成果是参与者之间的和睦互动和心灵成长。这两年的活动期间，不仅是赛信徒，受惠者及其他直接或间接的参与者也获益匪浅，感受到世尊峇峇的爱。与此同时，我们理应吸取成功的经验，并根据地方性的需求而延续这类服务活动，让爱的种子在每一个人的内心萌芽。



# 各地区赛中心资讯

赛中心/赞诵组	地址与峇赞时间
Kuching 古晋	Lot 65 & 66 Sec 36, KLTD Jalan Batu Lintang (next to JKR workshop) 93200 Kuching, Sarawak. 峇赞时间: 星期一-7.30 pm 星期四-7.00 pm
PJ SS3 八打灵再也SS3	4, Jalan SS3/33, Taman Universiti, 47300 Petaling Jaya 峇赞时间: 星期一 -8.00 pm (每月第一周) 星期六-7.30 pm
Gelugor 牛汝莪	216, Solok Pemandar, Gelugor, 11700 Penang 峇赞时间: 星期二-7.30 pm
Lim Garden 怡保林园	2A, Jalan Taiping Lim Garden, 30100 Ipoh 峇赞时间: 星期三-7.45 pm
Alor Setar 亚罗士打	No. 50, Persiaran Hijau Kuning, Lebuhraya Sultan Abdul Halim 05150 Alor Setar, Kedah 峇赞时间: 星期四-7.45 pm
Kemaman 甘马挽	90G ( 1st Floor), Taman Idaman, 24000 Kemaman 峇赞时间: 星期四-8.00 pm
Kota Bharu 哥打峇鲁	No. 544G Lot 247, Tingkat 3, Jalan Sultanah Zainab, 15050 Kota Bharu, Kelantan 峇赞时间: 星期四-7.30 pm
Kota Kinabalu 亚庇	Off Jalan Kolam, Taman Hilltop, 88300 Kota Kinabalu. 峇赞时间: 星期四-7.00 pm
Kuala Trengganu 瓜拉登嘉楼	No. 1138, Jalan Sultan Ismail, 22000 Kuala Trengganu 峇赞时间: 星期四-7.30 pm
Langkawi 浮罗交怡	No. 1&2, Lorong Seri Aman 1, Taman Seri Aman, Jalan Batu Asah, 07000 Langkawi 峇赞时间: 星期四-8.30 pm
Raub 劳勿	Km. 1, Jalan Tengku Abdul Samad (Jalan Bukit Koman), 27600 Raub, Pahang 峇赞时间: 星期四-7.45 pm

Tangkak 东甲	No. 339, 1st Floor, Jln Pelangi 1, Tmn Pelangi, 84900 Tangkak, Johor 峇赞时间: 星期四-8.00 pm
Tanjung Sepat 丹絨士拔	No. 226, Jalan Pasar, 42800 Tanjung Sepat, Selangor. 峇赞时间: 星期四-7.15 pm
Bakri 麻坡百伽律	2-18, Jln Kampung Tengah, Sg. Abong, 84000 Muar, Johor 峇赞时间: 星期五-8.00 pm
Kuala Kedah 吉打港口	No.12, Jalan Rumah Murah, 06600 Kuala Kedah, Kedah. 峇赞时间: 星期五-8.00 pm
Parit Raja 巴力拉惹	No. 1A, Jalan Senang 5, Taman Sedap, 86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor 峇赞时间: 星期五-8.00 pm
Seputih 思菩提	No.2-1, Jalan 3/114, Kuchai Business Centre, 58200 Kuala Lumpur 峇赞时间: 星期五-8.00 pm
Bangsar 孟沙	Sathya Sai Nilayam 24, Jalan Abdullah, Off Jalan Bangsar, 59100 Kuala Lumpur 峇赞时间: 星期六-7.00 pm
Kepong 甲洞	No. 1C, Jalan 53, Desa Jaya, Kepong, 52100 Kuala Lumpur 峇赞时间: 星期日-10.00 am
Kulim 居林	No. 142, Jalan Merbau, Taman Bersatu, 09000 Kulim, Kedah 峇赞时间: 星期日-7.45 pm
Penang NED 槟榔岛东北县	7A-01-06, Desa Intan, Lebuhraya Thean Teik, Farlim, 11500 Penang 峇赞时间: 星期日-7.00 pm
PJ SS2 八打灵再也SS2	157, Jalan SS2/4, 47300 Petaling Jaya 峇赞时间: 星期日-7.30 pm
Skudai 士古来	No.14A, Jalan Tembaga Kuning 4, Taman Sri Skudai, 81300 Skudai, Johor 峇赞时间: 星期日-7.00 pm

认识赛中心

# 吉打港口赛中心



地址：No.12, Jalan Rumah Murah,  
06600 Kuala Kedah, Kedah.  
GPS: N06° 6.158' ,E 100° 17.189'  
峇赞：星期五，晚上八时

吉打港口是一个小渔村，民风纯朴。70年代有几家人在家供奉峇峇。

1983年，林彩鸾赛姐家中的峇峇相片冒出圣粉，震惊了左邻右舍。亚罗士打赛中心的吴清海和黄福来赛兄前来主持峇赞和讲解赛教义及故事。为了容纳逐渐增加的信徒，必需租借港口保长衙礼堂于星期五早上办儿童价值班，晚上举行峇赞及研讨班。同时每个星期访问医院，及两个星期一次拜访老人院及孤儿院。

1990年大家决定物色地点建设赛中心，经众人的同心合力，中心现址于1991年1月建立完成，并于1993年获得马来西亚中央理事会的准许，正式注册为赛中心。直到如今，因为赛教义的长期熏陶，港口的民风改善了很多，大家都认同吉打港口赛中心的贡献。