



沙迪亚赛国际机构

快乐  
是  
与神  
融为一体

学习指南 - 3

如何达至快乐？

2020 年生日庆典

以爱与尊敬奉献于

**薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇**

神圣至福化身

的神圣莲花足下

这学习指南是一套六部系列之一，特载一些薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇有关快乐的神圣教导。所有学习指南均以几种语言在此链接中提供：

<https://sathyasai.org/birthday-study-guides>

每份指南包含一个鼓舞人心的故事，取自祂的讲道和著作的摘录，以及供反思的一组问题。

## 鼓舞人心的故事

### Namasmarana（重复圣号）领至至福

你应该了解身体只不过是一个工具而阿特玛（Atma 自性）是执行者及享受者。要放弃对身体的执着。你求学的目的是什么？你想要赚钱并过一个快乐的生活。但你是否从你的学习中得到快乐？不。毕业后，你想找一份有利可图的职业，接着升级、加薪等等。你的欲望是无止境的。那么，你怎么期待快乐？真正的和永久的快乐在物质世界里是不可能达到的。它只能在 turiya（与神合一）的情况下才能体验到。至福不会出现于物质世界的物体里。

一天，阿迪商羯罗（Adi Sankara）带着他的十三名爱徒到恒河里去泡圣水。他遇到一个婆罗门坐在树底下念诵着，Dukrunkarane, Dukrunkarane....

商羯罗问他重复语法有何收益？婆罗门回答说他会成为一个伟大的学者，参与皇家事务并赚钱。然后商羯罗质问他财富会保证他快乐多久。婆罗门说，他会过一个快乐的生活直到大限来临。然后商羯罗问他，那死后又怎么样。婆罗门回答说不知道。于是商羯罗唱颂以下的诗节：



Bhaja Govindam Bhaja Govindam  
Govindam Bhaja Moodhamathe  
Samprapthe Sannihithe Kale  
Nahi Nahi Rakshati Dukrunkarane  
(噢！蠢材，当临终时，语法是不会来救你的。所以，还是念诵神的名号吧！)

在任何时候以及在任何情况下，只有神的名号会保护你。这世上的每一物皆如过眼云烟。只有至福与爱是永恒的。爱是神；神是爱。所以，要活在爱之中。

## 学习指南

### 通过爱达至快乐

真的快乐是没有局限的。它如何能达至呢？它不能达至于外在。它发源自心。心是神的寓所。要体验真正的快乐，人就应该培育起对神的坚定信心。有信心，就有爱。只有当人有了爱的时候，他才能行义。正义带来真理然后引领至神。

沙迪亚赛说第 35 册第 6 章：13-4-2002

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-06.pdf>

你培育起更多的爱，你就体验更多的快乐而你就更走近终极的至福。

沙迪亚赛说第 33 册第 5 章：4-3-2000

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-05.pdf>

无时不体验神圣的至福。那是真正的人性，当你念及神时，它就彰显它自己。快乐是与神合一。如果你在你自己之内也在每一个人之内看到神，你会多么快乐啊！让所有差异止息。认识到灵性存在于所有人之内，你就应该促进爱的原则和培育仁慈于你内心。爱是神。它超越一切基于执着或眷恋的人类关系。要培育神圣而无私的爱；这爱是持久的和无限的。一个真正的爱神者决不会体验到哀伤。

沙迪亚赛说第 29 册第 8 章：28-3-1996

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-08.pdf>

以爱过你的生活并享受平和与快乐。你应该不仅是为了你自己，你的朋友和亲戚的快乐而努力，也要为大家谋福利。要努力使每一个人快乐以此祷告有以致之，Loka samasta sukhino bhavantu（愿天下苍生幸福快乐）！然后你肯定会体验到真正的平和与至福。那些帮助他人者总是会得到帮助的；他们决不会受到伤害。

沙迪亚赛说第 36 册第 8 章：14-4-2003

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume36/sss36-08.pdf>

### 借念诵主的名号达至快乐

这是今天人人都应该学习的哲理。舌头要念诵圣号，耳朵要乐于听神的话，眼睛要享受神的形相，心要充满着对主的爱。要真诚的努力去收获这神圣的喜悦。

平达弯夏令营 1993 第 4 章：22-5-1993

<http://sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-04.pdf>

信者应该今天就试图去种下主圣名的种子于一个做好充分准备的心里，除掉私心的荆棘，并以爱灌溉之，以信心隔开新苗加以保护，以名号追忆的肥料施之，接着，从长成的真言大树中栽下至福的果实并享受其甜美。

沙迪亚赛说第 2 册第 14 章：27-7-1961

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume02/sss02-14.pdf>

假设你到山上去唱神的荣耀；神圣的震荡会到达广大的地区，而人们听到这 namasmarana（重复圣号），即便是遥远的距离，也会感觉到非常的快乐。圣乐能给予人慰藉，甚至是孩子和动物。借聆听 namasankirtan（集体自心底重复圣号），铁石

心肠的人的心也会熔化。我们已听说在印度史上有几个例子，神的一些伟大信徒借他们的 namasankirtan 能完全改造顽固的罪犯。

沙迪亚赛说第 37 册第 13 章：23-8-2004  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-13.pdf>

全心全意地赞唱神的荣耀而没有任何抑制。只有这时你才能体验到神圣的至福。现在就开始这圣洁的 namasmarana 吧！

沙迪亚赛说第 35 册第 7 章：14-4-2002  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-07.pdf>

## 日常生活中的快乐

人在每一个行动，每一种体验中都向往快乐。他渴望着快乐。他所有的行动都把目标放在获得快乐。不论他从商或在办公室工作，他的目的都是获得快乐。但他找到吗？不。这只是一个暂时状态而已，因为那是世俗的快乐。他也许快乐一阵子，但永久的快乐只靠深思于神才能达至。所以，要静虑于神。

沙迪亚赛说第 32 册第 1 部第 11 章：26-4-1999  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p1-11.pdf>

要将神成为你生活的根基。要执行你的正常职责。职责是神。工作是膜拜。灵性化你所有的行动并将发生的任何事情都视为对你有益的行动。借寻求与神合一，学习体验持久不断的至福。决不忘掉神。不要追逐世界的物质。不要怕死。当你的生命根基于这三个箴言时，你就会认识 Atman（自性）了。

沙迪亚赛说第 30 册第 28 章：9-10-1997  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-28.pdf>

如果你要真的、持久的快乐，你只能得之于与神合一。神是无处不弥漫的。当祂在你之内时，为何你还要去寻找祂？身体就像是一颗水泡而心念就像是一只疯猴。不要追随它们。你只应该追随你的良心也就是沙迪亚，真理的原则。如果你有一颗不污染的心而从事于清白的行动，你就会体验到神的彰显。

沙迪亚赛说第 30 册第 16 章：18-7-1997  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-16.pdf>

不论你做什么，都要以献身的精神去做。“快乐的秘诀不是做你喜欢的而是喜欢你所做的。”每一个行动都必须充满爱。若你说，“我只能以爱去做那些我喜欢做的事情”，那是错误的处理方式。不论你做什么，都要灌入兴趣与爱。要对待一切工作一如灵性修习，一如一个供奉。于是工作就转变为膜拜了。

平达弯夏令营 1991 第 1 章：20-5-1991  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss1991/ss1991-01.pdf>

如果你要达至快乐，你应该了解快乐是与神合一。每一个人类都想像快乐是在他身外的某一处并且致力于各种行动以达至之。古圣先贤们是如何崇拜神的？他们以牺牲之精华膜拜祂并奉献出他们的爱给祂。他们欢迎神如真理的化身。他们相信爱，仁慈和一体性。他们把他们心的御座供奉祂。只有通过这样的崇高敬拜，他们才达至神灵。因此，即便今天的人也应该安装神于他内心的神台并且在内心膜拜祂。

沙迪亚赛说第 34 册第 23 章：23-11-2001  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/ss34-23.pdf>

## 问题

- 如何达至真正的快乐？
- 对达至真正的快乐而言，为什么爱那么重要？
- 重复圣名如何帮助我们获得快乐？
- 追随良心如何引领至快乐？
- 为什么斯瓦米说，“快乐的秘诀不在于做你喜欢的而在于喜欢你所做的”？
- 我们怎么灵性化我们所有的行动？

## \*\* 视频 \*\*

How to be Happy  
如何快乐起来

<https://www.youtube.com/watch?v=8h8o5sdGsx0&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks Vol.40/Ch.13: July 28, 2007  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>



©2020 沙迪亚赛国际机构，版权所有  
sathyasai.org