



沙迪亚赛国际机构

快乐
是
与神
融为一体

学习指南 - 4

克服障碍达至快乐

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

Ubhaya Bharathi

一天，Ubhaya Bharathi 和其女弟子前往河边净身。她看见一位已放弃一切世俗的苦行僧在路边睡觉。这位苦行僧睡在一个空壶上，一方面以此为枕，一方面也避免别人



将壶拿走。只要你仍保有罣碍和自我，你将永远无法理解 Atma（自性）或体会自性的喜悦。



为了对这位苦行僧上一课，Ubhaya Bharathi 假装对她的弟子说：“看看这位苦行僧，他表面上放弃一切世俗，却仍未放弃他对水壶的依恋！”听到这番话，苦行僧勃然大怒。他想：“一介女子哪来的资格对我说三道四？”



当 Ubhaya Bharathi 从河边回来时，苦行僧便将水壶丢到她脚边，并说：“现在妳看到我放弃一切世俗了吗？”Ubhaya Bharathi 说道：“哎呀！你不仅充满依恋，还充满自我呢。”听到这一番话，苦行僧立即往 Ubhaya Bharathi 脚边跪去，祈求她原谅他的错误。

学习指南

心念

这里有一扇门，而你在这扇门上了锁。将钥匙插入锁中，当你向右转，门便会开启。当你向左转，它将会关闭。一样的钥匙，一样的锁，差别只在于转的方向。你的心就如同这道锁，心念则是钥匙。若你对世俗的一切来者不拒，罣碍便会找上你。当你一心只想着神，你将能对世俗超然。要罣碍还是超然，取决于你的心念。所以，记得时时忆念神。

Sathya Sai Speaks , Vol.26/Ch.39 (available online only), April 6, 1993
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930406.pdf>

有人曾说：“心念是决定羁绊或自由的根本原因。”因此，我们要对欲望加以克制来保持正念。

Sathya Sai Speaks, Vol. 42/Ch. 1: January 1, 2009
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-01.pdf>

每个人都对自己的快乐或悲伤负责；也对自己的状态和经验负责。洁净你的思想。要知道你是人，且神性存在人之内.....将自己的困境归咎在别人身上已成为一种恶习。

Sathya Sai Speaks, Vol. 29/Ch. 8: March 28, 1996
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-08.pdf>

我们之所以遭受这么多的麻烦是因为我们遗忘了神，而一心渴求虚幻物质的事物。不论快乐或悲伤都是自己造成的。神总是充满喜悦的。祂永远都带给我们快乐、喜悦和至福。而我们因为自己的妄念，将神的恩典曲解成困难。你的感受将导致自身的苦难。因此，试着转换感受，建立正面的态度，你将不会再感到痛苦。

Sathya Sai Speaks, Vol. 41/Ch. 2: January 15, 2008
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-02.pdf>

你必须了解所有事都按祂的旨意进行。不论发生了什么事，都是为了你好。秉持这样的信念，你将能平静接纳生命当中的喜悦和痛苦、好与坏。要承受不幸或许很难，因此你要向神祷告请祂赐予你足够的力量以承受一切。今天的你或许还做不到，但明天的你将会更加不同。逆境就像浮云，总有一天一定会雨过天晴的。

Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 3: February 26, 2006
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-03.pdf>

面对逆境时，永远想着这些都是帮助你茁壮的必经之路。如此一来，你将能体会平静和快乐。继续烦恼只会让困难增加。当问题浮现时，别只将它们视为麻烦。

Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch. 37: April 29, 1997
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/d970429.pdf>

欲望将限缩你的快乐

将心远离低层次的欲望，因为其所追求的不过是稍纵即逝的快乐。将想法导向内心的神才是永恒的恩典。打开心灵之眼，认清感官娱乐和世俗快乐，招致的错误和失败。

Jnana Vahini, Ch. 27, p. 27
<http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/Jnana25-27.pdf>

只要无时无刻想着神，你将永远快乐。不只是生理上，心理上和精神上都是。然而不幸的是，如今的你因为各种欲望丧失了这项神圣的恩典。假若你远离这些欲望，你将能永远感受到至福。

Sathya Sai Speaks, Vol. 38/Ch. 1: January 14, 2005
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

让爱成长

如果你对邪恶势力关上心房，将不会使邪恶想法入侵。你不该对任何人生气，也不该批评或伤害任何人。不论出于什么原因，假设这样的情况出现，记得克制自己。当愤怒凌驾于你，请将愤怒视为敌人并想办法摆脱它。有人说：“愤怒是你的敌人，耐心是你的保护盾，快乐则是你的天堂。将你的心充满爱与怜悯。如果你的心中有爱，你将会看到神无所不在。若缺乏爱，你看到的只会是恶魔。当你对神有坚定的信念，相信神就在你的心中，相信你即是神，你的身体即是神的庙宇时，那么你将使愤怒、嫉妒、骄傲等无所遁形。因此，让爱与怜悯茁壮吧！”

Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 7: May 2, 2006
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

一旦你让爱成长，你将使愤怒、嫉妒、骄傲等无所遁形。如果你的想法和行为都是好的，你的未来也将会是好的。那么整个国家，不，整个世界都将生生不息。为全世界的和平与繁荣祈祷吧。

Sathya Sai Speaks, Vol. 33/Ch. 7: April 5, 2000
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-07.pdf>

问题

- 谁对我们的快乐和悲伤负责？
- 我们以何种态度面对生命中的困难？
- 平静如何引导我们达到真正的快乐？
- 节制欲望如何帮助我们增加快乐？
- 爱如何帮助我们克服困难并造就快乐？

** 视频 **

Love is God, Live in Love
爱是神，要活在爱中

<https://www.youtube.com/watch?v=gyrMFBYOFK8&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.17, August 31, 2001
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-17.pdf>



©2020 沙迪亚赛国际机构，版权所有

sathyasai.org