



沙迪亚赛国际机构

快乐
是
与神
融为一体

学习指南 - 6

我们真正的本性是至福

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

存在是 sath。知识是 chith。把 sath 和 chith 加起来便成了 thrupti（享受某种东西所得到的满足感）。于是这种至福便成了所有生物的真实本性。神性遍布于万物之内。意识到神性会带来至福，但知道这项道理的人并不多见。

从前，有一个人因为无法承受家庭经济方面的困境而离家出走。后来，他赚了钱后准备要反家。爱他的稚子却因为无法承受与父亲的分离而死去了。在到达他家的村落之前，下起了一场雷阵雨，因此他投宿于一家旅馆中。在睡梦中，他梦到自己成了一个国王，睡在皇宫里的一张床上。他享受着奢华的生活，拥有许多仆人，及六个王子。正当享受着美梦时，他却被雷声吵醒了。他很好奇，不知梦里华丽的东西都到哪里去了。后来他才知道这一切皆是一场梦，六个小孩也都不见踪影。



隔天早晨，他回到了家。他的妻子一见到他便嚎啕大哭。她一方面对于丈夫的归来感到快乐，另一方面却对孩子的离世感到悲伤。男子问：“我们的儿子呢？”妻子回答说儿子因为无法忍受和父亲别离的伤痛已经死了。这个男子呆住了，他感受不到伤心或快乐，只能像座雕像矗立在原地。妻子问道：“你最爱的儿子死了，为什么你还无动于衷？”



男子向妻子解释了他前一天晚上所做的那个不可思议的梦，他一觉醒来，六个王子便都不见了。“我到底要对失去六个王子感到伤心还是对我们的这个儿子感到伤心呢？我要为谁、为何感到伤心呢？在梦里，他们是我的儿子。在醒境中，这个是我的小孩。事实是‘我’的意识并存于二个状态中。其他的事都是短暂、不真实的。”

人们如果想要达到灵性的至福，必须遵守三项原则：一、必须知道何者为一定要知道的。二、必须放弃一定要弃绝的东西。三、必须完成一定要达到的目标。若能奉行以上三点，一定可以获得至福。

Translated from Telugu audio of Divine Discourse, September 4, 1996
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/krishna-s-life-and-message>

学习指南

我们真正的本性是至福

- 我们需要知道哪些事呢？这个世界是什么样子？我会活多久？我们已看过很多人离开这个世界。有人来到这世界，也有人离开世上一人们来来去去。当我们了解物质世界的短暂，就能知道何谓至福。
- 接着，你要放弃什么呢？真假之所以难辨是因为真的事物往往被看成假的，假的事物往往被当成真的。人们认为他们在幻象（Maya）的掌握中，而且也被困在悲苦中。悲苦其实无法捆绑你，是你自己拥抱悲苦。这一切的源头是无知，所以当你排除无知之后，你就能经历至福。
- 你必须要达成什么目标呢？你必须回到源头：你源自真我（Atma），也会回归到真我。这也是奥义书（Upanishads）提到‘带领我从虚假走到真实’时要表达的意思。真理存在之处，虚假就会像影子一样。
- 生与死都只是对身体的遇发事件。你本身并无生亦无死。凡出生的(身体)皆会死亡。死亡和身体有关，和真我没有关系。真我是永恒的，也是真理。你必须拥有如此觉知，并且坚定地相信神，才能经历永恒的至福。

Sathya Sai Speaks, Vol. 29/Ch. 40: September 4, 1996
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/krishna-s-life-and-message>

一切事物都源于真理-知识-至福（Satchidananda）。了解真理后，至福便会从你的心理（Manas Sarovar）而生。真理（Sath）与知识（chith）会汇集而成至福，至福才是你真实的样貌。

Sathya Sai Speaks, Vol. 29/Ch. 80: August 1, 1996
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/bliss-your-real-form>

至福存在每个人中，但是人往往没有意识到这个真理。我们必须努力发掘内在至福。至福的本质是什么？神是永恒的祝福，祂有绝对的智能，这种智能超越任何区分方式。这种至福并非二元对立，因此仰赖非黑即白的分别法就无法经历至福。

Sathya Sai Speaks, Vol. 38/Ch. 15: January 14, 2005
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/your-true-nature-bliss-realise-it>

渴望至福正可以证明你神圣的本质。人类即是至福，也会追求至福。至福也意味着被祝福的特质。神带来祝福，快乐也随之而来。没有任何事物可以有那种快乐，因为任何发生的事都无法影响这种快乐。

Sathya Sai Speaks, Vol. 15/Ch. 59: December 25, 1982
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/everyone-son-god>

知道这个道理，并且永远快乐

要常怀快乐和愉快的心，因为你的内在本质是至福。你不需要追寻快乐，因为至福源自于真我。只要你渴求，就会得到它。快乐是与神同在。因此，记得要总是和神在一起。一旦你和神在一起，快乐就会像个奴隶一样跟着你。

Sathya Sai Speaks, Vol. 36/Ch. 1: January 1, 2003
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/strive-unity-purity-and-divinity>

当人类不断觉知自己就是存在、意识和至福，就会感受到至福。

Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 5: February 25, 1998
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/power-lord-s-name-0>

每个人都必须培养自己爱人的本性，才能彰显生而为人即拥有的至福。至福中有平静祥和。

Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 5: February 25, 1998
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/power-lord-s-name-0>

智者所拥有的至福感并不来自外在事物，人类也不需要仰赖外在。至福即在每个人的内在本性。有纯净意识的人会在实现他们自我实像——也就是真我——中找到至福。

Gita Vahini, Ch. 5
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/chapter-5>

除了既有的存在事物之外，我们不需要再得到任何事物了。存在本身即是至福、祥和、真理和爱。

Sathya Sai Speaks, Vol. 11/Ch. 22: May 11, 1971
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/be-and-be-blessed>

要时时刻刻让自己专注于至福的神性力量。神性力量拥有无限的可能。你越加思索神性，所得到的至福就越多。

Sathya Sai Speaks, Vol. 36/Ch. 1, January 1, 2003
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/strive-unity-purity-and-divinity>

问题

- 必须要知道的是什么？
- 必须要放弃的是什么？
- 必须要达成的目标是什么？
- 为什么愉悦和快乐是灵性的第一标志？
- 如何随时记得至福是我们的本性？

** 视频 **

Our True Nature is Bliss
我们真正的本性是至福

<https://www.youtube.com/watch?v=Yz9tQjjkHbs&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch.16: July 18, 1997

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/adhere-truth-realise-divinity-within>



©2020 沙迪亚赛国际机构，版权所有
sathyasai.org