

P1

快樂是與神同在

學習指南 4

克服障礙達至快樂

P2

謹獻給沙迪亞賽巴巴

沙迪亞賽巴巴對快樂的教導分為六部分，此為其中之一。

每一份指南都包含一則由賽巴巴所著、啟發性的故事，並附上一組問題幫助省思。

P3

[Inspirational Story]

[啟發性故事]

Ubhaya Bharathi

一天, Ubhaya Bharathi 和其女弟子前往河邊淨身。她看見一位已放棄一切世俗的苦行僧在路邊睡覺。這位苦行僧睡在一個空壺上, 一方面以此為枕, 一方面也避免別人將壺拿走。只要你仍保有罣礙和自我, 你將永遠無法理解 Atma(自性)或體會自性的喜悅。

為了對這位苦行僧上一課, Ubhaya Bharathi 假裝對她的弟子說:「看看這位苦行

僧，他表面上放棄一切世俗，卻仍未放棄他對水壺的依戀！」聽到這番話，苦行僧勃然大怒。他想：「一介女子哪來的資格對我說三道四？」當 Ubhaya Bharathi 從河邊回來時，苦行僧便將水壺丟到她腳邊，並說：「現在妳看到我放棄一切世俗了嗎？」 Ubhaya Bharathi 說道：「哎呀！你不僅充滿依戀，還充滿自我呢。」

聽到這一番話，苦行僧立即往 Ubhaya Bharathi 腳邊跪去，祈求她原諒他的錯誤。

Sathya Sai Speaks, Vol.23/Ch.17: May 27, 1990

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume23/sss23-17.pdf>

P4

[Study Guide]

[學習指南]

## 心念

這裡有一扇門，而你在這扇門上了鎖。將鑰匙插入鎖中，當你向右轉，門便會開啟。當你向左轉，它將會關閉。一樣的鑰匙，一樣的鎖，差別只在於轉的方向。

你的心就如同這道鎖，心念則是鑰匙。若你對世俗的一切來者不拒，罣礙便會找上你。當你一心只想著神，你將能對世俗超然。要罣礙還是超然，取決於你的心念。所以，記得時時憶念神。

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

有人曾說：「心念是決定羈絆或自由的根本原因。」因此，我們要對慾望加以克制來保持正念。

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

每個人都對自己的快樂或悲傷負責 也對自己的狀態和經驗負責 潔淨你的思想  
要知道你是人 且神性存在人之內.....將自己的困境歸咎在別人身上已成為一種  
惡習。

Sathya Sai Speaks, Vol.29/Ch.8: March 28, 1996

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

我們之所以遭受這麼多的麻煩是因為我們遺忘了神，而一心渴求虛幻物質的事物。不論快樂或悲傷都是自己造成的。神總是充滿喜悅的。祂永遠都帶給我們快樂、喜悅和至福。而我們因為自己的妄念，將神的恩典曲解成困難。你的感受將導致自身的苦難。因此，試著轉換感受，建立正面的態度，你將不會再感到痛苦。

Sathya Sai Speaks, Vol.41/Ch.2: January 15, 2008

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-02.pdf>

你必須了解所有事都按祂的旨意進行。不論發生了什麼事，都是為了你好。秉持這樣的信念，你將能平靜接納生命當中的喜悅和痛苦、好與壞。要承受不幸或許很難，因此你要向神禱告請祂賜予你足夠的力量以承受一切。今天的你或許還做不到，但明天的你將會更加不同。逆境就像浮雲，總有一天一定會雨過天晴的。

Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.3: February 26, 2006

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-03.pdf>

P5

面對逆境時，永遠想著這些都是幫助你茁壯的必經之路。如此一來，你將能體會平靜和快樂。繼續煩惱只會讓困難增加。當問題浮現時，別只將它們視為麻煩。

Sathya Sai Speaks, Vol.30/Ch.37: April 29, 1997

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/d970429.pdf>

### **慾望將限縮你的快樂**

將心遠離低層次的慾望，因為其所追求的不過是稍縱即逝的快樂。將想法導向內

心的神才是永恆的恩典。打開心靈之眼，認清感官娛樂和世俗快樂，招致的錯誤和失敗。

Jnana Vahini, Ch.27, p.27

<http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/Jnana25-27.pdf>

只要無時無刻想著神，你將永遠快樂。不只是生理上，心理上和精神上都是。然而不幸的是，如今的你因為各種慾望喪失了這項神聖的恩典。假若你遠離這些慾望，你將能永遠感受到至福。

Sathya Sai Speaks, Vol.38/Ch.1: January 14, 2005

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

## **讓愛成長**

如果你對邪惡勢力關上心房，將不會使邪惡想法入侵。你不該對任何人生氣，也不該批評或傷害任何人。不論出於什麼原因，假設這樣的情況出現，記得克制自己。當憤怒凌駕於你，請將憤怒視為敵人並想辦法擺脫它。有人說：「憤怒是你的敵人，耐心是你的保護盾，快樂則是你的天堂。將你的心充滿愛與憐憫。如果你的心中有愛，你將會看到神無所不在。若缺乏愛，你看到的只會是惡魔。當你對神有堅定的信念，相信神就在你的心中，相信你即是神，你的身體即是神的廟宇時，那麼你將使憤怒、嫉妒、驕傲等無所遁形。因此，讓愛與憐憫茁壯吧！」

Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.7: May 2, 2006

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

一旦你讓愛成長，你將使憤怒、嫉妒、驕傲等無所遁形。如果你的想法和行為都是好的，你的未來也將會是好的。那麼整個國家，不，整個世界都將生生不息。為全世界的和平與繁榮祈禱吧。

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.7: April 5, 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-07.pdf>

P6

[Questions]

[反思問題]

- 誰對我們的快樂和悲傷負責？
- 我們以何種態度面對生命中的困難？
- 平靜如何引導我們達到真正的快樂？
- 節制慾望如何幫助我們增加快樂？
- 愛如何幫助我們克服困難並造就快樂？