

P1

快樂是與神同在

學習指南 6

我們真正的本性是至福

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]

存在是 sath。知識是 chith。把 sath 和 chith 加起來便成了 thrupti(享受某種東西所得到的滿足感)。於是這種至福便成了所有生物的真實本性。神性遍布於萬物之內外。意識到神性會帶來至福，但知道這項道理的人並不多見。

從前，有一個人因為無法承受家庭經濟方面的困境而離家出走。後來，他賺了些錢後準備要反家。愛他的稚子卻因為無法承受與父親的分離而去世了。在到達他

家的村落之前，下起了一場雷陣雨，因此他投宿於一家旅館中。在睡夢中，他夢到自己成了一個國王，睡在皇宮裡的一張大床上。他享受著奢華的生活，擁有許多僕人，及六個王子。正當享受著美夢時，他卻被雷聲吵醒了。他很好奇，不知夢裡華麗的東西都到哪裡去了。後來他才知道這一切皆是一場夢，六個小孩也都不見蹤影。

隔天早晨，他回到了家。他的妻子一見到他便嚎啕大哭。她一方面對於丈夫的歸來感到快樂，另一方面卻對孩子的離世感到悲傷。男子問：「我們的兒子呢？」妻子回答說兒子因為無法忍受和父親別離的傷痛已經死了。這個男子呆住了，他感受不到傷心或快樂，只能像座雕像矗立在原地。妻子問道：「你最愛的兒子死了，為什麼你還無動於衷？」

男子向妻子解釋了他前一天晚上所做的那個不可思議的夢，他一覺醒來，六個王子便都不見了。「我到底要對失去六個王子感到傷心還是對我們的這個兒子感到傷心呢？我要為誰、為何感到傷心呢？在夢裡，他們是我的兒子。在醒境中，這個是我的小孩。事實是『我』的意識並存於二個狀態中。其他的事都是短暫、不真實的。」

人們如果想要達到靈性的至福，必須遵守三項原則：一、必須知道何者為一定要知道的。二、必須放棄一定要棄絕的東西。三、必須完成一定要達到的目標。若能奉行以上三點，一定可以獲得至福。

P4

[Study Guide]

[學習指南]

我們真正的本性是至福

- **我們需要知道哪些事呢？** 這個世界是什麼樣子？我會活多久？我們已看過很多人離開這個世界。有人來到這世界，也有人離開世上——人們來來去去。當我們了解物質世界的短暫，就能知道何謂至福。
- **接著，你要放棄什麼呢？** 真假之所以難辨是因為真的事物往往被看成假的，假的事物往往被當成真的。人們認為他們在幻象(Maya)的掌握中，而且也被困在悲苦中。悲苦其實無法網綁你，是你自己擁抱悲苦。這一切的源頭是無知，所以當你排除無知之後，你就能經歷至福。
- **你必須要達成什麼目標呢？** 你必須回到源頭：你源自真我(Atma)，也會回歸到真我。這也是奧義書(Upanishads)提到「帶領我從虛假走到真實」時要表達的意思。真理存在之處，虛假就會像影子一樣。
- **生與死都只是對身體的遇發事件。** 你本身並無生亦無死。凡出生的(身體)皆會死亡。死亡和身體有關，和真我沒有關係。真我是永恆的，也是真理。你必須擁有如此覺知，並且堅定地相信神，才能經歷永恆的至福。

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

一切事物都源於真理-知識-至福 (*Satchidananda*)。了解真理後，至福便會從你的心理(*Manas Sarovar*)而生。真理(Sath)與知識(*chith*)會匯集而成至福，至福才是你真實的樣貌。

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

至福存在每個人中，但是人往往沒有意識到這個真理。我們必須努力發掘內在至福。至福的本質是什麼？神是永恆的祝福，祂有絕對的智慧，這種智慧超越任何區分方式。這種至福並非二元對立，因此仰賴非黑即白的分別法就無法經歷至福。

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

渴望至福正可以證明你神聖的本質。人類即是至福，也會追求至福。至福也意味著被祝福的特質。神帶來祝福，快樂也隨之而來。沒有任何事物可以有那種快樂，因為任何發生的事都無法影響這種快樂。

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

P5

知道這個道理，並且永遠快樂

要常懷快樂和愉快的心，因為你的內在本質是至福。你不需要追尋快樂，因為至

福源自於真我。只要你渴求，就會得到它。快樂是與神同在。因此，記得要總是和神在一起。一旦你和神在一起，快樂就會像個奴隸一樣跟著你。

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

當人類不斷覺知自己就是存在、意識和至福，就會感受到至福。

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

每個人都必須培養自己愛人的本性，才能彰顯生而為人即擁有的至福。至福中有平靜祥和。

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

智者所擁有的至福感並不來自外在事物，人類也不需要仰賴外在。至福即在每個人的內在本性。有純淨意識的人會在實現他們自我實像——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，我們不需要再得到任何事物了。存在本身即是至福、祥和、真理和愛。

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

要時時刻刻讓自己專注於至福的神性力量。神性力量擁有無限的可能。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>

P6

[Questions]

[反思問題]

- 必須要知道的是什麼？
- 必須要放棄的是什麼？
- 必須要達成的目標是什麼？
- 為什麼愉悅和快樂是靈性的第一標誌？
- 如何隨時記得至福是我們的本性？