



沙迪亚赛国际机构

快乐
是
与神
融为一体

学习指南 - 4

克服障碍以致快乐

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

乌巴亚帕拉提 (Ubhaya Bharathi)

一天，乌巴亚帕拉提与她的女性信徒正要到河里去洗澡。她看见一个已放弃一切世俗



的苦行者在路边睡觉。他以一个空水壶为头枕，同时也提防别人把水壶给拿走。只要有执着和私心，你决不能了解阿特玛 (Atma 自性) 或体验自性的至福。



为了给苦行者上一课，乌巴亚帕拉提故意以他听到的声量对她的一个女弟子说，“看看那苦行者，表面上放弃了一切执着，但他仍未放弃对水壶的执着！”听到了这些话，苦行者大怒。他想，“区区一个小妇人竟敢出此狂言，教训我该如何处世？”



当乌巴亚帕拉提自河边回来时，那苦行者把他的水壶抛在她的脚下并说，“现在，看到我的舍弃是什么了吧？”乌巴亚帕拉提评论，“我的天！你不仅充满着执着 (abhimana)，你还充满着自我 (ahamkara)。”听到了这番话，苦行者跑向她，跪拜在她足前并请求原谅他的过失。

学习指南

心念

这里有一扇门。你安装了一个锁头在门上。将钥匙插入锁头中。当你把锁匙转向右边，锁头就开了。当你把锁匙转向左边时，它就锁上了。同样的锁匙，同样的锁头。不同的只是转向。

你的心有如锁头，心念是锁匙。把心念转向世界，就有执着。把心念转向神以获得舍离。是执着抑或舍离，一概由心念负责。所以，要把你的心念导向神。

沙迪亚赛说第 26 册第 39 章：6-4-1993

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930406.pdf>

常说，“心念是束缚或解放的根由（Manayeva manushyanam karanam bandha mokshayoh）。”因此，你必须好好控制你的心念，凭借置欲望于某个极限。

沙迪亚赛说第 42 册第 1 章：1-1-2009

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-01.pdf>

只有你自己要对你的快乐或痛苦负责。只有你自己该对你的情况与你的体验负责。要使你的思想纯净。要认清你是人同时在人之内有的是圣灵。...因你的困境而责怪他人已成为一种坏习惯。

沙迪亚赛说第 29 册第 8 章：28-3-1996

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

我们面对的一切麻烦的根由就是我们忘了神并渴望虚幻的、世俗的东西。快乐与痛苦全是我们自己造成的。神总是充满至福的。祂总是给我们快乐，喜悦和至福。我们，出自我们的妄想，误解神的礼物为困难重重并且对之感到遗憾。你自己的感觉该对你的痛苦负责。因此，要改变你的感觉，培育正面积极的心态，而你就绝不会体验到痛苦与麻烦了。

沙迪亚赛说第 41 册第 2 章：15-1-2008

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

一切都按照祂的旨意发生，你对这的了解是极其重要的。不论发生什么都是为了你的益处。有了这样的坚定确信，你应该以平常心接受乐与苦，好和坏。也许不容易让你承受不幸。你要祈求神给你必要的力量去承受它们。你或许今天有困难，但明天可能会有不同。困难如过眼云烟，它们肯定会退让给快乐。

沙迪亚赛说第 39 册第 3 章：26-2-2006

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

承受一切困难，并想着这些困难都是把你带到一个更高层次的步骤。如此一来，你才会体验到平和与快乐。如果你持续担忧你的困难，那困难将会增加。当困难浮现时，别只将它们视为问题。

沙迪亚赛说第 30 册第 37 章：29-4-1997

欲望限制你的快乐

将心远离那追逐短暂快乐的卑劣欲望。把你的思想转离它们并把思想导向永久的至福；这至福衍生自内在灵性的知识。认清感官娱乐和世俗快乐的错误和失败。

智慧之川 (Jnana Vahini) 第 27 章第 27 面
<http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/Jnana25-27.pdf>

要常常静虑于神。那你就会常常身心灵都快乐。不幸的，由于各种欲望之故，今天你正失去这样的至福的神圣品质。如果你能远离这些欲望，你将常常处于至福之中。

沙迪亚赛说第 38 册第 1 章：14-1-2005
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

培育爱

如果你对邪恶品质关上了心门，它们就不能进来。你不应该生任何人的气，或批评或伤害任何人。如果，基于任何原因，这样的情况产生的话，要控制你自己。当愤怒侵袭你时，要立即压制它，当它是你的敌人一样。有一句话说，愤怒是你的敌人，忍耐是你的保护盾，快乐是你的天堂。要以爱与仁慈充满你的心。如果你心中有爱，你到处都会看到神。失去爱，你只会看到邪恶。如果你培育起坚定的信心，即，神在你之内而你是神而你的身体本身就是神的寺庙，于是就没有愤怒，妒忌，骄傲等恶质去麻烦你的余地了。因此，亲爱的！要培育爱与仁慈。

沙迪亚赛说第 39 册第 7 章：2-5-2006
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

一旦你培育起爱，就不会有恶质，诸如愤怒，妒忌等的存在余地了。如果你的思想和行为都很好，你的前途肯定会好。于是，整个国家，不，是整个世界，都会繁荣昌盛。为整个世界祈求和平与昌盛吧。

沙迪亚赛说第 33 册第 7 章：5-4-2000
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-07.pdf>

问题

- 谁该对我们的快乐与痛苦负责？
- 面临我们在生活中所遇到的障碍，我们该持什么样的态度？
- 平常心如何引领至真正的快乐？
- 限制我们的欲望如何增加我们的快乐？
- 爱如何协助我们去克服达至快乐的障碍？

** 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