



沙迪亚赛国际机构

快乐  
是  
与神  
融为一体

学习指南 - 1

快乐是什么？

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

### 快乐是与神融为一体

在鹧鸪氏奥义书 (Taitiriya Upanisad) 内的伯利古 (Bhrigu) 章节，就是在梵至福 (Bliss-of-Brahman) 章节之后，是婆卢那 (Varuna) 之子，伯利古的故事。当他教导伯利古有关梵现象 (自我证悟) 时，婆卢那说，“儿子！你不能用肉眼看见梵。要知道梵是那使你眼睛能看见及耳朵能听见者，祂只有通过极度的渴望于一个纯净的心念和专注的思想才能得知一二。没有其他方法可以代替。”

他说，“亲爱的伯利古！要知道世上的每一样东西都出自梵，存在于梵，揭开自梵而最后只有融合于梵。要你自己通过专注的灵性修习去发觉。”在指引他进入灵性修习之前，父亲只给他这些指示；那灵性修习最终会揭晓真理与真相。



他对父亲的话充满信心，于是伯利古执行专注的灵性修习。自我控制与自我审问的过程提升了他的意识，而他相信他在那个阶段所理解的就是梵并认为食物是梵！当他宣布自己所知道的，他的父亲，婆卢那，告诉他说他的答案并不正确。

于是，伯利古继续他的灵性修习并发觉气息 (prana) 是梵，因为没有气息，其他一切皆属徒然。气息引起生命，促进生命，而结束生命。但他父亲也宣称这结论错误而再一次把他送去做深一层的灵修。

就是如此，伯利古有了第三次的修行期，那时候他发觉心念是梵，不久，来到第四次修行，那时候他改正那结论而相信它是灵性智慧 (Vijnana)。最后，在完成第五次修行后，他觉知灵性至福是梵。他居于那觉知的至福中，而再也不着手请问父亲。父亲去找伯利古并恭贺他，因为他已把俗世抛诸脑后。婆卢那说，“儿子！你已融入那意象之中了。”

## 学习指南

### 快乐是什么？

快乐存在于与神合一。如果你对神在你之内、与你同在、在你周围有坚定的确信，你绝不会在你的生活中面临任何困苦或痛苦。

沙迪亚赛第 33 册第 5 章：4-3-2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-05.pdf>

对认知神而言，快乐是必要的。它是抵达圣灵的重要入口之一。如果一个人不快乐，它不仅仅是一个错误；它是所有错误中最严重的错误之一。它是证悟中的一个障碍。

与薄伽梵斯里沙迪亚赛峇峇的会谈 pp 75-76  
[http://media.radiosai.org/journals/Vol\\_04/01MAR06/conversation.htm](http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01MAR06/conversation.htm)

如果你培育起爱并与他人分享，那就够了。只有在你快乐的时候，你才能把快乐带给他人。快乐是什么？快乐是与神合一。

沙迪亚赛说第 31 册第 5 章：25-2-1998  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume31/ss31-05.pdf>

天赋与人以两种恩惠：sukham 和 shanti（快乐与平和）。世上的每一个人，上从帝王下至乞丐，他们渴望的只是这两者。然而，什么样的快乐他应该去寻求？肉体的、精神的或物质的享乐？世人不肯定他们要的是什么样的快乐以及从哪里去获得这快乐。如果他们要的是感观上的享乐，他们会发现这些只是短暂的而最终使他们变得脆弱。这完全不是享乐。

沙迪亚赛说第 25 册第 13 章：21-5-1992  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume25/ss25-13.pdf>

人欲求排除悲伤而获得 ananda（快乐）。快乐是什么？财富、权势或健康会带给你快乐吗？世上富人不少，但他们可体验到快乐？有许多权势者或健康人，但他们快乐吗？没有。原因是只要你受到贪婪的自我的影响，就不可能有真正的快乐。

沙迪亚赛说第 19 册第 12 章：3-7-1986  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume19/ss19-12.pdf>

真正的快乐就是那与 Atma（自性，纯灵）相关者。你不应该害怕困难；它们是过眼云烟。不要随之摇晃。要跟随着心，心是稳定的和不摇摆的。头、心、手三者一致对人而言是必要的。

沙迪亚赛说第 31 册第 45 章：25-12-1998  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume31/ss31-45.pdf>

我们在外在世界所享受的快乐只是内在快乐的一个反应、反映和反响。了解这真相者寥寥无几。一个人所体验的表面的喜悦是人为的和短暂的。只有那由心发出的快乐才是永恒的。

沙迪亚赛说第 38 册第 1 章：14-1-2005  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume38/ss38-01.pdf>

决不让忧虑有立足的余地。忧虑的形状是什么？它只是在精神上产生的恐惧。所以，总是要快乐。快乐是与神合一，不是与世界合一。在世上是没有快乐的。世俗的快乐是短暂的，但至福是永恒的。

沙迪亚赛说第 26 册第 42 章：9-4-1993  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930409.pdf>

## 神是所有快乐之所由来

从最低下的喜悦到至高的梵至福（Brahma-ananda），每一级都是愉悦感的一个提升。像最高至福（Param-ananda）这些字只指示至福的阶段。实际上，所有的至福种类都来自梵至福的主要基本源头。

奥义书之川（Upanishad Vahini）第 6 章  
<http://sssbpt.info/vahinis/Upanishad/Upanishad06.pdf>

奥义书中描述，“祂是甜美”，“梵是至福”。正是在梵之内及通过梵（圣灵），物质世界被赋予了甚至最微小的欢乐。没有基本的梵，也就是最完整的和最圆满的甜美与欢乐，这短暂的、很快消失的外形不可能就此那么甜蜜和提供欢乐给追逐名利的人！没有那基本的甜蜜，世界就苦得可怕了。物质提供的那一点甜蜜就是甘露般的海洋所引起的。

百善地之川（Prasanthi Vahini）第 29 章  
<http://sssbpt.info/vahinis/Prasanthi/Prasanthi29.pdf>

峇赞之后，我们都念诵，“愿天下苍生快乐（**Samastha Lokah sukhino bhavantu**）！”如果只有你自己是快乐的，有什么了不起？大家都应该快乐。你的快乐处于大家的快乐之内，你的福祉处于大家的福祉之内。当大家不快乐时，你是不可能快乐的。因此，要为大家的福利祈祷，包括鸟兽昆虫。这才是一体性的真正意义。只有渴望众生福祉的心才是神所珍惜的。

沙迪亚赛说第 41 册第 8 章：31-5-2008  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-08.pdf>

要快乐；要快乐。要使他人快乐。大家都会快乐。神也会快乐。

沙迪亚赛说第 21 册第 32 章：22-11-1988  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-32.pdf>

## 问题

- 快乐是什么？
- 世俗快乐的特性是什么？
- 灵性快乐的特性是什么？
- 当斯瓦米说快乐是进入圣灵的数个大门之一，祂说的什么意思？
- 这教导对我们每一个人的日常生活有什么影响？
- 使他人快乐为什么那么重要？

## \*\* 视频 \*\*

All is Brahman, Brahman is Bliss  
一切是梵，梵是至福

<https://sathyasai.org/video/all-is-brahman>



©2020 沙迪亚赛国际机构，版权所有  
sathyasai.org