



沙迪亚赛国际机构

快乐
是
与神
融为一体

学习指南 - 5

快乐的信号

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

苏古纳（Suguna）与主基士拿

有一个名叫苏古纳的牧牛女，她除了有关主基士拿的思想外其他的思想一概都不存在。当时在平达弯有一个惯例就是每天傍晚，每个家庭主妇都要从难陀（Nanda）家里的灯火点亮她们的灯。她们相信借最年长者与最崇高者的灯火点灯是吉祥的。



苏古纳提了一盏灯到难陀的屋子。当她抵达屋子时，因为看到了主基士拿童年时住过的房子，她的心念迷失于激动与喜悦之中。就在此，祂的胡闹与恶作剧吸引了所有牧牛的男孩与女孩。

苏古纳手里拿着一盏未点亮的灯站在那儿好一阵子，靠近照亮中央大厅的大油灯。她把拿着的灯靠近火焰但离火焰仍不够近。她的手指已在火焰上而她却不察觉手指正被火焰烧焦。苏古纳充满着那么多的基士拿意识以致于她不觉知疼痛。

看到她陷入这种处境而把她从幻想和出神中唤醒的就是雅苏达。我们可否称这幻想为想像力？就苏古纳而言，屋子是与主基士拿同生并存的，不论她的目光转向哪儿都是如此。那就是一个人必须成就的 thanmayathwam（识别）。

学习指南

散发快乐

你的容貌要仁慈，你的话语绝对要真实而你的感觉一定要温馨如甘露。你要常常保持快乐而不论在任何情况下都不要显得垂头丧气。总得笑容满面 —— 那应该是你的商标。

平达弯夏令营 2000 第 15 章：30-5-2000
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-15.pdf>

你必须借戒律和榜样去展示自我证悟的道路就是完美喜悦的道路。因此，你身负一个重大的责任，这责任就是在任何情况下，以你的冷静、沉着、谦虚、纯净、德行、勇气和信念去证实你所执行的灵性修习已使你变成一个更好、更快乐，及更加有用的人。要修习与示范，不要说一套做一套。

沙迪亚赛说第 7 册第 17 章：20-4-1967
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/ss07-17.pdf>

要快乐地生活。不要因闷闷不乐而拉长着脸。负面的思想展示丑陋的表情。纯净的思想和感觉会常常令我们保持快乐。我总是快快乐乐的。人们觉得奇怪，赛峇峇怎么总是笑容满面的。我不得不笑口常开。我没有负面的感觉，没有不良的性格，没有不良的思想和任何不良的习惯。我总是纯净的。你也应该追随这一些。追随主，面对恶魔，斗争到底而结束游戏。跟着我。像我一样快乐。要兴高采烈。那会让我很快乐。

平达弯夏令营 2002 第 12 章：27-5-2002
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

保持平和

一个人应该在生活的所有浮沉中保持平和。只有这样，一个人才能获得圣恩。诸如 Thyagaraja（泰格罗遮），Tukaram（杜卡罗姆）以及 Droupadi（黑公主）等伟大信徒经历了许多困难。他们容忍地承受了所有苦难。泰格罗遮说，“缺乏内在平和，一个人是不能达到快乐的。”

沙迪亚赛说第 33 册第 12 章：22-8-2000
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-12.pdf>

你要建立平和于你内心。你要常常快乐与喜悦。让甜美的笑容在你唇边起舞。在任何情况脸上都不要挂着愁眉苦脸的样子。你总要展开笑容。别人看到你也会感到快乐。因此，你应该过一个快乐而幸福的生活，脸上总挂着笑容。你应该快乐同时也使他人快乐。

沙迪亚赛说第 39 册第 12 章：5-9-2006
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/ss39-12.pdf>

在这世上人应该如何待人处世？如梵歌教导... 在快乐与痛苦、得与失、胜利和失败中，人应该保持平常心。人应该一样看待快乐与痛苦、赞美与指责。那就是真正瑜伽的境界。

沙迪亚赛说第 29 册第 68 章：22-7-1996
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960722.pdf>

活在爱之中

你要始终保持快乐，笑容满脸和亲切。当你开心而笑时，在你之内爱就会自动培育起来了。

沙迪亚赛说第 40 册第 13 章：28-7-2007
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/ss40-13.pdf>

爱能提供那么多的喜乐。如果你开口笑其他人也会对你开口笑。因此，你们所有人都要带着微笑和喜悦过生活。当有人骂你时，通常你会感觉受到伤害，而骂你的人则感到满足。当你被批评或辱骂时，不要感到伤害。反而，只报以微笑。你也许会感到奇怪，“当那人说我那么多不愉快的话时，我为什么要笑？”答案很简单。你必须笑因为你已给了那人一个机会去获取某些满足感，即便他伤害了你的感受。要为你是使他人快乐的工具而感到快乐。这是你要培养的正面积极的态度及爱的意识。

平达弯夏令营 2000 第 9 章：22-5-2000
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-09.pdf>

你一定要了解这爱的原则（Prema Tattva）。四海之内皆兄弟，但在兄弟姐妹之间尚且有异议产生。故此，要彼此培育起爱。总得维持一个开朗的性情，脸上挂着甜蜜的笑容... 只有这样，你的生命才能变得高贵和理想。你要常常快乐和开朗。你还缺少什么？有了斯瓦米的爱与恩惠，你就有了一切。

沙迪亚赛说第 41 册第 1 章：1-1-2008
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/ss41-01.pdf>

与大家分享你的爱

你要在个人层面与在家庭里体验至福，然后与社会分享之。于是大家就会感到快乐。快乐是与神合一。你要实现这样的快乐。愿天下苍生快乐幸福！愿你们大家像一个家庭成员般生活在一起，彼此分享爱和快乐！

沙迪亚赛说第 39 册第 12 章：5-9-2006
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/ss39-12.pdf>

要过一个快乐而幸福的生活并与他人分享你的快乐。你不了解这至福是多么的伟大。正如一小块木头与火接触时会起火一样，同理，当你在心灵上与我亲近时，你也会变得神圣。你的心念会点亮发光并将排除在你之内的无知的黑暗。

沙迪亚赛说第 34 册第 13 章：5-7-2001
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/ss34-13.pdf>

问题

- 快乐的信号是什么？
- 笑容与开朗，冷静和镇定之于灵道上为什么那么重要？
- 平和与平等心怎么是快乐的一个信号？
- 为什么分享我们的快乐是一个很有力量的灵性修行？
- 我们怎么能够在我们的生活中散发更多的快乐？

** 视频 **

Happiness is Union with God
快乐是与神融为一体

<https://www.youtube.com/watch?v=PUF3p3i6LBw&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks, Vol 31/Ch. 45: December 25, 1998
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-45.pdf>



©2020 沙迪亚赛国际机构，版权所有

sathyasai.org