

P1

快樂是與神同在

學習指南 2

快樂在哪裡？

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]

快樂在財富中找得到嗎？還是與神同在才找得到呢？

蒂雅加拉賈(Thyagaraja)一直到處在尋找拉瑪(Rama)，但最終，他意識到沒有必要尋找，因為祂永遠與他同在。

唐嘉福(Thanjavur)國王邀請蒂亞加拉賈到宮廷裡演奏他的作品，他留意到了現場

有這麼多傑出的人物後，開始謙卑地演奏起他的音樂：「此處有如此多偉大的靈魂，我在所有的人面前俯臥」。聽著他的甜美的樂聲，整個集會人群皆全神貫注。為了獎勵他，國王給了他一些金錢。看到這樣，蒂亞加拉賈問自己：「哦！神啊！告訴我，快樂存在金錢上還是存在於與聖靈的接觸裡。」經過深思熟慮，他拒絕接受國王提供的金錢。於是國王就用他的轎子將他送回他的村莊。看到蒂亞加拉賈在皇家轎子裡，一些小偷便跟隨著他，以為他一定帶著很多金錢。轎夫們注意到盜賊，便對蒂雅加拉賈說：「斯瓦米，我們被盜賊追趕了。他們說不定還會殺死我們。」蒂雅加拉賈說：「你為什麼要害怕？你沒有金錢，金錢才是造成恐懼的原因。只有那些有錢的人才會恐懼。那些只擁有美德的人為什麼會害怕賊呢？你只有美德，沒有金錢。因此，不要害怕」。過了一會兒，小偷們跑到蒂雅加拉賈面前，撲倒在他腳下，向他求救：「請保護我們，保護我們！」蒂雅加拉賈問他們：「我應該從誰那裡救你們？你們為什麼要我救你？你們遭受了什麼災難？」他們告訴蒂雅加拉賈，兩個弓箭武裝的年輕人揚言要懲罰他們。聽到這個消息的蒂亞加拉賈意識到拉瑪一直在他身邊，而早些時候他還在到處尋找拉瑪呢！他唱這首歌是為了讚美拉瑪：「哦，拉瑪！您在我的前方，在我的後方，也在我的左右側，哦，拉瑪！」拉瑪用這種方式給他歷練，使他意識到拉瑪的無所不在。

Sathya Sai Speaks, Vol.29 / Ch.27: 1996年7月4日

<http://sssbtpt.info/ssspeak/volume29/d960704.pdf>

P4

[Study Guide]

[學習指南]

快樂在哪裡？

「快樂在哪裡？」此問題的答案是「快樂就是與神同在」。人們在追求世俗的樂趣時往往會忘記這一點。只有經驗成熟，這種體會才能實現。例如，您在夏天看到一片貧瘠的田野，一晚上的雨後，您會發現草正在茂盛的升起。它是從哪裡來的？它是從原野中來的。雨後，以種子形式出現在地球上的東西讓草茂盛發芽。同樣的，當你澆水時，神的愛會使你焦灼的心，從內在的幸福發芽。

Sathya Sai Speaks, Vol.29 / Ch.4: 1996 年 1 月 18 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-04.pdf>

一個人不需要在別處尋求快樂。它永遠伴隨著你，且在你心裡。你之所以無法體驗快樂是因為你不了解快樂的真正含義。你幻想快樂存在於金錢、財富和舒適的物質上。一旦嚐過了真正快樂的滋味，你就不會渴望世俗的財富。真正的快樂源於內心深處。

Sathya Sai Speaks, Vol.38 / Ch.1: 2005 年 1 月 14 日

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

快樂在哪裡？快樂是與神同在。看看那些心中沒有神的人之面容，他們可能像在電影院裡一樣，在臉上露出虛假的笑容，但實際上，他們的臉上沒有發自內心的

光芒。

Sathya Sai Speaks, Vol.29 / Ch.72: 1996 年 6 月 21 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960621.pdf>

在追求世俗的事物時，是否存在持久的快樂？一點也不。[斯瓦米 (Swami) 唱著巴哈·戈文丹 (Bhaja Govindam) 的詩歌，強調青春、財富和子孫後代都是短暫的]。在晚年，經歷了家庭生活的所有階段之後，即使在最後幾年，人們仍在追尋一種令人迷惑的快樂。在哪裡可以找到快樂？蒂亞加拉賈歌唱時給出了答案，他說快樂不是通過財富獲得的，它只能通過對斯里拉瑪(Sri Rama)的敬拜獲得。

Sathya Sai Speaks, Vol.29 / Ch.33: 1996 年 8 月 16 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-33.pdf>

以自性之光(Atma Jyoti)形式出現的至尊之光 (Param-Jyoti)在你體內，這是不二和永恆的光輝，是不朽之光，也就是自我的光芒。既然你擁有自己的那盞燈，為什麼還要害怕其他任何事情？你為什麼要擔心？要開心。快樂在哪裡？如何體驗呢？與神同在便是快樂。

Sathya Sai Speaks, Vol.32 pt1 / Ch.11: 1999 年 4 月 26 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p1-11.pdf>

P5

發現快樂

……《博伽梵歌》(Bhagavad Geeta) ……清楚地宣告，這個世界是短暫的，而且是個「淚坑」。對這個世界的依戀無法帶來恆常的和平與幸福。恆常和平與快樂

的源泉在我們體內，就是 Atma (神聖的自我)。只有意識到這一點，才能確保和平與幸福。

Sathya Sai Speaks, Vol.20 / Ch.6: 1987 年 3 月 30 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume20/ss20-06.pdf>

如果財富確實是快樂的源泉，那人為什麼還會苦於病痛？人們因執著於無法帶來快樂的事物，正讓他一點一滴地失去了真正的快樂。

Sathya Sai Speaks, Vol.20 / Ch.6: 1987 年 3 月 30 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume20/ss20-06.pdf>

人們……不知道內在源源不絕的快樂之泉。他們相信去追逐時尚、奇幻、興奮或是娛樂的海市蜃樓，就可以在短時間內獲得相當的快樂。……你是不在場的見證人；你是先知，而不是被看見的那個人。(drashta, 不是 dhrik 或 drishya)。

Sathya Sai Speaks, Vol.2 / Ch.15: 1961 年 10 月 10 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume02/ss02-15.pdf>

人們認為，幸福將出現在工作、婚姻、財富或後代子孫中。事實並非如此。你希望的快樂一樣接著一樣：教育、工作、婚姻，孩子等等，但是這樣的快樂令人困惑。恆常的快樂只有與神同在才能獲得。

Sathya Sai Speaks, Vol.29 / Ch.4: 1996 年 1 月 18 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/ss29-04.pdf>

人們對物質世界事物的渴望永無止境。為了擺脫慾望，人必須將他的心思轉到上

帝那裡。那才是達到美滿和恆久幸福的方法。

Sathya Sai Speaks, Vol.21 / Ch.11: 1988 年 4 月 16 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume21/ss21-11.pdf>

我們的行動應該要能為自己和他人帶來快樂。首先，我們必須詢問真正的快樂是什麼？而悲傷是什麼？人們認為快樂在於吃飽和睡個好覺。那根本不是幸福。幸福在於努力工作和為社會服務。只有幫助貧困的人，我們才能體驗和平與快樂……現今沒人願意遭遇困境，每個人都渴望快樂，快樂在哪裡？它無所不在，我們應該致力爭取配得體驗它的資格。

Sathya Sai Speaks, Vol.36 / Ch.9, 2003 年 4 月 15 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume36/ss36-09.pdf>

只有一件事情永遠伴隨著你，它在你心裡，在你的周圍，在你的頂上也在你足下，那就是幸福。幸福是沒有形式的。

Brindavan 2002 / Ch.9: 2002 年 5 月 23 日的夏季講堂

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d09.pdf>

真正的快樂存在於你的內心。要去實現它。

Sathya Sai Speaks, Vol.36 / Ch.2: 2003 年 1 月 14 日

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume36/ss36-02.pdf>

[反思問題]

- 在哪裡找得到真正的快樂？
- 痛苦的原因是什麼？
- 是什麼賦予我們真正的快樂？
- 如果我們內心感到快樂，為什麼還要向外追尋？
- 為什麼我們無法在世界上找到真正的快樂？
- 快樂如何導致自我實現？