

巴巴穆坦南達的永恒教誨

「不能承受苦，安樂遠離你。」

~ 巴巴穆坦南達

甘耐殊·拉賈曼尼闡釋

靈性修行道上，逆境並非通往平靜的路障，反而往往是引領我們走向平靜的踏腳石。巴巴穆坦南達教導，若缺乏忍耐力，安樂就遙不可及。這份忍耐並非被動狀態，而是需要刻意地轉變內在的覺知。《薄伽梵歌》藉著強調所有體驗皆屬過眼雲煙來闡明這點¹。二元對立的感受諸如樂與苦，皆是無常的，就如季節更迭，會出現亦會消失。當我們認識到，每個階段的逆境本質都是暫時性的，便能從當下的強烈感覺中抽離，將注意力向內轉。在內在空間，溫柔歡喜地銘記古魯（*gurusmaran*：古魯斯瑪蘭），能將心念錨定在靜止中，從而令一種溫和的安樂得以顯現；這安樂不是痛苦的替代品，而是通過痛苦，去發現更深層的實相。當心靈充盈，逆境便會喪失其擾亂能力，我們也會被引向更深處的內在神聖臨在。以正確的理解去承受逆境，就是鑒識到我們所尋求的安樂一直存在於自己內心，穩固完整地活在每場風暴之下，僅是等待被憶起。我們努力所求的，正是安住於這份安樂的體驗。



¹ 例如，請參閱《聖典薄伽梵歌》 2.14。