個人努力的重要性

斯瓦米克理帕南達撰寫

我出身的家庭既重視自律，又重視順其自然，因此剛踏上悉達瑜伽道路，就感到非常自在。得到巴巴穆坦南達賜予沙迪帕之後，我從祂那裡所學的，是我成長所受教育的一個自然進程。在我繼續實踐悉達瑜伽薩達納修行時，巴巴囑咐我閱讀的其中一部印度經典是《瑜伽瓦希斯塔》（*Yoga Vasishtha*）。從梵文原文翻譯的這部經長達七冊。

個人努力---薩達納修行中的正確行動---有多重要，是貫穿於《瑜伽瓦希斯塔》的一個主題。在經文中，聖哲瓦希斯塔用生動的意象來教導弟子---年輕的主羅摩---當下採取正確行動的價值。在我腦海中不可磨滅的一幅畫面是兩隻相搏的公羊。自然，強者定會戰勝弱者。聖哲瓦希斯塔解釋說，這恰如付出個人努力去與所謂的命運比拼。命運就是我們過去業力的舊記印。哪一方會勝出呢？這完全取決於我們。我們要把精力投放在哪一方？如果坐著什麼都不做，自認是過去的受害者，實際上就是支持代表自己的最不可取傾向的那隻公羊，牠就會勝出。反過來，如果我們承諾投入修行，在當下付出正確的個人努力，那麼我們就是支持那隻代表最有益和具提升力量的公羊，牠就會勝出。

《希瓦經》以格言 *prayatnah-sadhakah* 來形容正確的個人努力：「求道者是下功夫的人。」在這裡，功夫（*prayatna*）是指為達至實證神聖真我，而堅持不懈的勤奮努力。當我們付出這樣的努力時，它會令我們擺脫局限的束縛，體驗實相。

我在新墨西哥州阿爾伯克基長大，因此熟悉幾種美洲原住民的文化。我曾聽過以下的故事，它是切諾基傳統的古老寓言：

一天傍晚，年邁的切諾基戰士對孫子講述每人心中都在打的一場仗。長老說：「孩子呀，我們所有人心裏都有兩隻狼在交戰。一隻是負面傾向：憤怒、貪羨、嫉妒、貪婪、傲慢、自憐、內疚、怨恨、謊言、妄自尊大、和小我感。另一隻是正面傾向：喜悅、和平、愛、希望、寧靜、謙遜、和善、仁慈、同理心、慷慨、誠實、慈悲、和信賴。

孫子想了想，問爺爺：「哪隻狼會勝出？」

老人簡單地答：「你培育的那一隻。」

在我們內心交戰的兩隻狼---跟《瑜伽瓦希斯塔》中的公羊一樣---是個隱喻，把我們內心衝突形象化。負面傾向的狼與正面傾向的狼在作殊死戰。在我們每個人心內都激烈地進行著這場戰鬥。這兩個寓言有力地提醒我們每人都必須面對的交戰。無論是憤怒與安寧之爭，還是怨恨與寬恕之爭，重要的是，我們要自覺地培育自己最重視的意義。

舉例來說，我們實踐悉達瑜伽修煉時，就是在培育正確的個人努力。悉達瑜伽修煉充滿著神聖沙迪的力量。一旦空達裡尼沙迪被古魯的恩典喚醒，當坐下來冥想時，這能量會把我們的覺知拉向身心內在更深、更微妙的層次。正是在這裡，我們體驗到內在神聖力量那令人驚嘆的臨在和流動。正是在這裡，我們認知自己一直在追尋的大愛、寧靜與智慧。這就是我們不斷努力保持覺知的真我。我們希望這境界之美顯映在所有行動中。而悉達瑜伽薩達納修行的目的，就是讓我們能做到這一點。

我想強調的是，薩達納修行的個人努力並不費力；反之，它對我們身心來說很自然，並且極其有益。事實上，古魯瑪義捷維拉薩南達經常鼓勵悉達瑜伽士選取一項修煉，在既定的一段時間內沉浸於其中，以充分體驗它的瓦薩（*rasa*）。我珍愛所有悉達瑜伽修煉，而在人生的不同節點，曾專注於不同的修煉。不過，我一直最喜歡的修煉是冥想，在過去五十年，我用功每天進行冥想修煉。例如，我總是爭取早睡，這樣就可以早起，在梵天時段（*brahma-muhurta*）---「獻給恆存本體的時間」---即凌晨三至六點進行冥想。這是大自然沉寂、安靜的時段。我發覺在這寧靜氛圍中，很容易滑入冥想，體驗內心極度的寂靜與安寧。

在薩達納修煉早期，我學到有關個人努力的教訓之一，就是必需保持靈活。特別是在悉達瑜伽教學之旅期間，我的冥想時間會因排程而變動。但不管發生什麼，我還是持續努力安排時間來冥想，因為我很珍惜這項修煉，發現它能幫助我錨定自己。我看到自己冥想之後所奉獻的無私服務與沒有冥想的無私服務迥然不同。當我將冥想的效果納入

日常活動時，我與他人的交往會輕鬆與和諧多了。不快和拘泥於一己之見所造成的顛簸都會不期然地一掃而空。

「求道者是下功夫的人。」你很喜歡這句經文，對吧？

© 2021 SYDA Foundation®. All rights reserved.