

# 平衡

## 古魯瑪義捷維拉薩南達

### 為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師奧利弗·希爾闡釋

在悉達瑜伽道路，神聖美德「平衡」與均衡的內在境界或平衡的心念相關。在梵文，平衡這個詞對應於 *samatva* 或 *samatā*---「心念平衡狀態」。平衡既是薩達納修行成果的內在境界，亦是我們為達至這內在境界而修煉的努力。

在印度聖典《薄伽梵歌》中，主奎師那對祂的弟子阿尊那說：

योगस्थःकुरुकर्माणिसङ्गत्यत्तवाधनंजय |

सिद्धसिद्धयोःसमोभूत्वासमत्वंयोगउच्यते || २.४८ ||

*yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanamjaya,  
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.*

阿尊那，安住於瑜伽而行事，捨棄執著，漠視成敗。有說這心念平衡就是瑜伽。<sup>i</sup>

在這裡，主奎師那教導說，平衡心---我們也可以稱之為平衡---是瑜伽的精髓。祂賜予實現這境界的公式：行事時保持對真我身份的覺知，並捨棄行動的成果。也就是說，在所有情況下做該做的事---以利益眾生的方式來履行職責---不存任何私心。我們可以修煉放下欲求，作為達到心念平衡的方法。這種修煉可以包括把自己行動的成果視為對上主的奉獻，或努力服務當下之所需，而非為一己的欲望。

在《律己瑜伽》一書中，古魯瑪義闡釋了真求道者應有的視野。古魯瑪義的聖言為我們提供實用的指導，讓我們如何「安住於瑜伽」。

真求道者以平等觀---平等意識---看世界。真求道者處處都見「如一」；他用上主的眼看世界。真求道者秉持著 *samatā*---心念平衡狀態，專注於最高境界。這就是真求道者的世界觀。實現這平等意識的唯一方法，是不斷地將心念專注於真理、專注於上主。<sup>ii</sup>

古魯瑪義教導，通過將心念集中於真理，我們可以培養平衡的境界---超越生活中不斷變化的環境，將心念錨定在永恆不變的真我體驗之上；認知所有體驗背後的神聖意識；並讓覺知不斷回歸這真理。

當我們努力達至 *samatā*---心念平衡狀態---時，我們同時也在培養處理日常生活起起落落落的技能。雖然有時可能會感覺自己在生活的鋼絲繩上搖搖欲墜，但由於不斷努力在自己內心創造穩定，我們有能力一次又一次地站起來---保持平衡。

## 平衡的自我肯定

我從心念平衡狀態看世界。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

<sup>i</sup> 《薄伽梵歌》，2.48；斯瓦米克里帕南達編輯，《奈安涅殊瓦的〈薄伽梵歌〉：奈安涅殊瓦理的譯本》（奧爾巴尼，紐約州立大學出版社，1989年）頁27。

<sup>ii</sup> 斯瓦米捷維拉薩南達，《律己瑜伽》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1996年）頁191。