

勇氣

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師埃裡克·貝林闡釋

Dhairya 是梵語中用作表示「勇氣」的詞語之一。*Dhairya* 有多重含義，其中包括恆定、智慧、鎮靜、無畏。每個含義都反映了與薩達納修行相關的勇氣之其中一面。

勇氣植根於對真理的理解，而真理是恆定的。

勇氣來自至高真我的智慧。

勇氣是鎮靜的成果。

勇氣能區別真實和假想的危險與恐懼，並讓我們安心，從而專注於內在的能量庫。

從法語 *coeur* ---心靈---衍生的英語單詞 *courage*，為我們對勇氣的理解增加另一維度。我們有時會說，「奮起雄心」---意思是利用與生俱來的力量去面對任何必要的事。在薩達納修行，作為我們存在的核心，心靈具有更深層次的意義：心靈是內在真我的別稱。從這意義來說，勇氣發自內心。

古魯瑪義在《勇氣與滿足》一書中，將這種鼓舞人心的品質定義為：

勇氣意味著以全然的喜悅去奮起面對每一刻的需求，知道自己一定勝任。勇氣意味著相信自己內在有一股與生俱來的力量，它的本質永遠不受外界發生的事情削弱。ⁱ

古魯瑪義教導我們，通常我們認為在高難度挑戰時才需要的勇氣，其實每一刻的需求都用得著。換句話說，我們不斷汲取勇氣，在熟悉的環境，在日中的每時每刻---在家中、在工作中、或在靈性修行的獨處中。

勇氣會引起微妙的內在行為，從局限的思想轉移到心靈的寬廣境界。通過勇氣，我們放棄侵蝕意志的想法，例如，「我不配。我無能為力。」而讓心靈說：「我即彼即我。」勇氣鼓勵我們敢於擺脫驕傲的局限，謙遜行事。勇氣敦促我們，在冥想的安靜中，去擺脫束縛我們的一切，令身心的每根纖維都得到解脫，令自己豁然開朗。

當我們向心靈的寬廣和力量開放時，勇氣就會得以彰顯。這些時刻會令我們精神抖擻。我們不僅體驗到力量，還會感受到喜悅和熱忱，因為這些也是心靈的品質。

很明顯，我們通過勇敢地行動來表達對內在真我的信心。日子有功，我們堅定的修煉，以及銘記在揭開小我面紗時得到的啟示性體驗，會讓這信心越來越穩定。在這樣的時刻，我們會辨認出內在的神性。通過自身努力和永恆的恩典聖禮，我們學會相信心靈是取之不盡的源泉，無論外界發生甚麼，它都是我們的依靠。

《庫拉那瓦坦特羅》(*Kularnava Tantra*) 是這樣描述這個過程的：

असाध्यसाधकंशूरमुत्साहबलसंयुतम् ।

अनुकूलंक्रियायुक्तमप्रमत्तंविचक्षणम् ॥ १३.२८ ॥

*asādhyasādhakamśūram utsāhabala-samyutam,
anukūlam kriyāyuktam apramattam vicakṣaṇam.*

智者通過薩達納修行和熱忱的力量，令不可能成為可能。他從不忘記刻苦修煉和做適當的工作。他很勇敢。ⁱⁱ

有智慧和勇敢的求道者沉穩地進行薩達納修行，並以熱忱---英語熱忱 (*enthusiasm*) 的字面意思是神聖靈感---推動他的靈性修煉。通過恆定、智慧、鎮靜和無畏，求道者向著上主寓居在人身中的了悟穩步前進。

悉達瑜伽教誨賦予我們力量、激勵我們的勇氣，去成為這樣的求道者。在任何情況下，我們都可以選擇奮起雄心，滿懷信心和喜悅地應對每刻的需求。在面對任何挑戰時，我

們都有能力做正確和必要的事，因為我們體內有一股力量，能勝任生活帶來的一切。在每一刻---就在當下此刻---我們可以做最堅強、最快樂、最勇敢的自己。

勇氣的自我肯定

我從內在的能量庫提取勇氣。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 斯瓦米捷維拉薩南達，《勇氣與滿足：靈修生活演講集》（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年），頁86。

ⁱⁱ 《庫拉那瓦坦特羅》13.28. 斯瓦米穆坦南達的英譯，《完美的關係》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1999年），頁38。