

自在

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師葛塔·哈達德闡釋

在英語詞典中，Easefulness---自在---的定義是安康和寧靜的狀態、平和的心境。自在的梵文翻譯是 *sukham*，意思是「舒適」和「輕鬆」。

真正的自在來自與內在寂靜的喜悅狀態保持連結。但表面的舒適並不保證心中自在---畢竟，縱使在天朗氣清的日子躺在吊床上，也會感到心煩。

在瞬息萬變的世界，將自在的狀態帶入日常活動是可以學習的技能。開始這種嘗試時，我們必須下功夫，而最有效的功夫之一就是培養自在的冥想修煉。

在《瑜伽經》，聖哲帕坦伽用 *sukham* 一詞來描述完美的冥想姿勢：

स्थिरसुखमासनम् ||३.४६||
sthirasukham āsanam.

體式既穩定又自在。ⁱ

這不僅形容理想的冥想姿勢（體式），還反映了努力和自在的相互關係，那是靈性修煉的核心。

當我們靜坐冥想時，需要花點功夫來調整並保持姿勢穩定。穩定的姿勢有助我們收攝注意力，自在地滑入冥想。當我們日復一日下穩定的功夫來冥想，冥想中體驗的靜定就會開始成為我們一舉一動的基礎。我們會發現，正如冥想時選擇將注意力從雜念帶到真我，任何時候，我們也可以在說話或行動之前，選擇停頓、回想，並與完美的自在那遼闊、輕鬆的境界重新相連。

古魯瑪義開示，學習專注於我們所從事的活動，會如何引領我們進入完全靜定的狀態，這狀態就是自在的生起。古魯瑪義說：

你所有活動中，都有完全的靜定。那麼促使你做事的再不是躁動，而是內心的寂靜。當你的行為自此而生，生於內心的寂靜，你會體驗到如斯狂喜，如斯喜樂。那時無論身在何處，你都完全自在，完全舒坦。ⁱⁱ

通過修煉，即使在忙碌的生活中，我們也會通達自身天然的自在。我們會以內在靜定為樂，會自在地---從內心穩定和寧靜之境---與世界交流。

自在的自我肯定

我自在地邁出每一步。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 《瑜伽經》3.46；克里斯托弗·查普和瑜伽士阿南達·維拉吉翻譯，《帕坦伽利的瑜伽經：梵文分析，附英譯》（印度德里：師尊薩古魯出版社，1990年）頁77。

ⁱⁱ 古魯瑪義捷維拉薩南達，《放眼世界，舉目皆是主》，達省雜誌，第32期，《禮敬工作》，頁70。