

喜悅

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師本·威廉姆斯闡釋

梵文 *ānanda*（音譯：阿南達）指令人深感滿足的喜悅。這喜悅是無條件的，只要用功品嚐它的甘露、觸摸它的形相、聆聽它的旋律、觀賞它的光輝、吸入它的芬芳、沉浸在它閃爍的美中，誰都可以獲得阿南達。它是真我的本質，是靈修之旅的目標。體驗到真我時，我們就滿載著阿南達的浪潮。

籍著悉達瑜伽修煉所發現的喜悅不是轉瞬即逝的體驗；它不依賴「適當」的環境，也非一切必須依照我們的設定開展。將喜悅培養成美德---讓這品質通過我們的行為不斷地閃耀出來---我們可以修煉去辨識，在我們周圍和內心的一切都有喜悅的臨在。

在《律己瑜伽》中，古魯瑪義說：

極樂的晨光閃爍在宇宙的每個粒子中，為何不每天喝一杯新鮮的喜悅，讓新視野來啟發你？ⁱ

所有印度經典都附和這真理。聖哲提醒我們，世間充滿喜樂；一切都在喜樂中起起伏伏；每時每刻我們都被巨大的喜樂能量所包圍。我們要做的是，學會如何識認它。

有時，這高博的視野與我們的體驗似乎格格不入。持續的喜悅感往往可望而不可及。正因如此，古魯瑪義鼓勵我們「每天喝一杯新鮮的喜悅」，以恆守靈修自律來接近喜悅的美德。與其坐等喜悅來訪，我們不如採取瑜伽士的積極姿態，將悉達瑜伽教誨付諸實踐，就可以學會如何與每刻脈動的微妙喜悅相連。

在《密宗奧秘法門修法》（*Vijñana-bhairava*）中，對如何培養喜悅，有以下的實用指導：

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् |

तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते || ७४ ||

*yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet,
tatra tatra parānanda-svarūpaṁ sampravartate.*

人的心念發現深深的喜悅，不管出於何處，那就是它該專注之處。
每當如此，極樂的本質就會彰顯。ⁱⁱ

生活中任何油然而生的喜悅，都可以作為通往喜樂的大門。如果我們留意到什麼讓我們心生微笑，進而把心念集中在那快樂的源頭，我們就能讓微妙的阿南達---萬物的核心---顯露。

當我們日漸培養對瀰漫於外在的喜樂有更敏銳的覺知，就會更善於辨別內在喜悅之源。讓心念平靜，我們就容易獲得內心的滿足。這種內在真我的自然欣悅不受外在需求或條件所影響。因為，正如古魯瑪義教誨所說，這種喜樂不僅僅是一種意識的狀態，而是我們真正的本質。

喜悅的自我肯定

我滿載著阿南達的浪潮。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 斯瓦米捷維拉薩南達，《律已瑜伽》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1996年）頁 xix。

ⁱⁱ 《密宗奧秘法門修法》，74；斯瓦米捷維拉薩南達，《內在寶藏》（紐約州南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1995年）頁 28-29。