

韌力

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師梅胡爾·喬希闡釋

反思大自然能誘發對韌力美德的宏大洞悉。舉個例子，想想狂風中的竹子。竹杆有足夠的彈性，可隨每一陣風而彎起來，一旦風平息，就會柔和地恢復原狀。有韌力的人能渡過逆境，就像竹杆應對疾風的挑戰一樣，保持適應性，因此可以恢復自然、平衡的狀態。

Resilience（韌力），源自拉丁文的 *resilire*，意思是「回彈」、「反彈」或「靈活」。韌力指物體在被牽拉、延伸、擠壓或折彎後恢復原狀的能力，隱喻活力、生命力和耐力。就薩達納修行的角度，韌力的寓意是內在專注於永恆不變的真我，從而靈活應付外在的挑戰。

古魯瑪義在《與寂靜共鳴》一書中談到靈活性的**重要性**。祂說：

你必須靈活，才能遵守上主的旨意。偉大，包含著徹底的靈活。²

實際上順應是一種強大的力量。以歷史悠久的武術柔道為例，習武者要學會如何巧妙地順應對手的動作，然後將對方的力量借為己用。同樣地，有韌力的思維可以靈活地在困境中看到積極有益的東西，並將它轉化為靈修道路上進步的機會。這種思想的靈活性是韌力的標誌。

韌力這種美德給予我們堅定的決心和恆心，從而維持薩達納修行。我們學會如何不斷回歸自己的真實本性。通過察覺牽動心念的疾風，然後再三地將心念帶回它的源頭---內心靜定的地方，我們就可以培養靈活的心。這樣的心念會安住於真我的滿足和恆在中。然後，我們就可以將這種體驗的寧靜印記帶進日常生活。

正如主奎師那在《師尊薄伽梵歌》中所開示：

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥६.२०॥

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

*yatroparamate cittam niruddham yoga-sevayā,
yatra caivātmanātmānam paśyann ātmani tuṣyati.*

*sukham ātyantikaṁ yat tad buddhi-grāhyam atīndriyam,
veti yatra na caivāyam sthitaś calati tattvataḥ.*

當心念被瑜伽修煉約束而靜下來，個體我看到真我，就會滿足於真我。他會證得無限喜悅，此喜悅由智慧領悟，超越感官，他安住其中，就不會偏離真理了。³

通過將心念向內轉，我們逐漸學會把心安定在真我永恆不變的本性中。當我們經常將心念安定於真我，就會保持穩定卻靈活的覺知。韌力源於這內在覺知，每當日常活動中有需要動用這美德時，它就會為我們效力。

韌力的自我肯定

我從韌力中發現內在力量。



¹韋氏字典網站, 詞條「寬恕, 名詞」, 2016年4月11日讀取, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>。

²斯瓦米穆坦南達與古魯瑪義捷維拉薩南達, 《與寂靜共鳴: 每日靜思》(紐約州南福爾斯堡: 悉達瑜伽基金會, 1995年), 9月24日。

³《師專薄伽梵歌》, 6.20-21; 斯瓦米克理帕南達英文翻譯, 《奈安涅殊瓦的〈薄伽梵歌〉: 奈安涅殊瓦理的譯本》(紐約州南福爾斯堡: 悉達瑜伽基金會, 1996年)頁80。