

古魯瑪義 捷維拉薩南達

為 2020 年 6 月 24 日而賜的美德

桑雅摩-尼雅摩

瑪克·麥克洛林與艾美·賓素的闡釋

古魯瑪義在 2020 年 6 月 24 日 --- 祂生日那天 --- 賜給悉達瑜伽桑幹的優秀美德是桑雅摩-尼雅摩 (*sam̐yama-niyama*) 。

此梵文詞語具有多層的深刻含義，非直譯所能表達。然而，通過研究此詞語的組成部分，我們能開始解讀並探索它所包含的教誨。

Sam̐yama（音譯：桑雅摩）和 *niyama*（音譯：尼雅摩）--- 這兩個詞在印度廣泛地為聖哲和聖人應用和教導。它們都來自梵語詞根 “*yam*”，意思是“秉持”、“支援”、“約束”，或“駕馭”。

詞根 “*yam*” 構成了 “*yama*” 一詞，它的字面意思是“繩索”或“籠頭”，意指自制和忍耐。雅摩 (*Yama*) 是宇宙之主達爾瑪的名字（譯注：亦音譯作閻羅），它是維持宇宙平衡與秩序的原理。自然界的一切 --- 日出日落，季節更替 --- 都在履行自己的職責。它們遵循本身固有的達爾瑪，這樣做，就是忠於自己內在的本性。這確保了地球的平衡。

廣義來說，桑雅摩-尼雅摩 (*sam̐yama-niyama*) 關乎修煉靈性自律；當你作這樣的修煉時，就是在遵循達爾瑪之路。

現在，讓我們更深入地逐一研究這兩個詞 --- 桑雅摩 (*saṁyama*) 和尼雅摩 (*niyama*)。桑雅摩的意思是“自制”。它指駕馭心念和感官，約束它們，或將它們的能量向內引，使你能維持集中於內在真我。例如你可以藉著冥想或進行靈性修煉來做到這一點。

聖哲帕坦加利 (Sage Patañjali) 在備受尊崇的文本《瑜伽經》裏說：

掌握 *saṁyama* (桑雅摩)
能產生知識和洞察力的光芒。¹

恆常修煉桑雅摩 (*saṁyama*) 讓你與自己內在的真知和直覺相連。你以更清晰、更敏銳的視角審視自己的人生。你會培養出明辨力 (*viveka*)，因而時時刻刻都能作出明智的抉擇。這些抉擇根植於你的內在智慧，也反映你的內在智慧。當你集中於內心，內在真知之眼就可以更好地引導你的思想、言語以及行住坐臥和與世界互動的方式。

古魯瑪義說：

有紀律，心念會想它該想的，心智會在該判斷時判斷，雙手會移到該到的地方，雙腿會走到該去的地方。有紀律，感官的能量就會按照應有的方式發揮作用。處於這種狀態的人能體驗無比的平靜。²

¹ 《瑜伽經》3.5; 英文翻譯 © 2020 SYDA Foundation.

² 古魯瑪義 捷維拉薩南達, *Kindle My Heart* 《點燃我的心》，第二版。（1996年，紐約南福爾斯堡城：SYDA基金會），第70頁。

得知遵循律己會令我們的生活籠罩在安穩中，這是令人安心的。當心念和感官能集中並受到控制時，它們就自然地與真我保持一致。而安住於真我的臨在中，又會令心念平靜，對躁動不安和過度活躍的感官起到安撫的作用。

尼雅摩 (*niyama*) 以行動為導向。這個詞指你為保持桑雅摩 (*saṁyama*) 而採取的具體行動以及付諸實踐的靈性教誨。尼雅摩 (*niyama*) 幫助桑雅摩 (*saṁyama*) 握住心念的韁繩，勒住感官，並為身心帶來全神貫注的冥想。

尼雅摩 (*niyama*) 的一個關鍵面是，它意味著持久、始終如一和全情投入。因此，尼雅摩 (*niyama*) 一詞既指你採取的行動，也指你對自己作出的承諾：恆常遵守這些紀律。

聖哲帕坦加利在《瑜伽經》裏列出了五個必要的 *niyamas* (尼雅摩)。第一是潔淨 (*śauca*)；我們作出的努力是為確保內在和外在生活純潔有序。第二是滿足 (*santoṣa*)，這裏的意思是指我們在薩達納修行中，學習與成長的同時，保持平靜和快樂的能力。第三個尼雅摩是 *tapas*，它既指我們在薩達納修行中的精神苦修，也指這些苦修所產生的“熱能”或能量，進一步推動我們的薩達納修行。第四個尼雅摩是 *svādhyāya*，即通過古魯教誨和經典的透鏡來研究真我。最後，第五個尼雅摩是 *īśvara-praṇidhāna*，即在思、言、行上持續依順上主。

因此，桑雅摩 (*saṁyama*) 是自我克制的內在姿態，而尼雅摩 (*niyama*) 就是通過具體的外在行為來表現這自我克制。起初，桑雅摩-尼雅摩

(*saṁyama-niyama*) 需要經過努力 --- 甚至艱苦的努力 --- 但一旦建立了節奏，這種努力就變得輕而易舉了。我們越是錨定在桑雅摩-尼雅摩

(*saṁyama-niyama*) 的美德中，就越會發現自己與生活的本質保持一致。我們會獲得靈活的身手，以技巧、平衡和歡樂來幫助我們航行於內外世界的波

動中。即使在最動蕩的時刻，我們也有能力本著智慧和洞察力來行動。實際上，我們會與時間成為朋友，更能把我們的最好融入每一刻，從而使那一刻成為對上主的奉禮。在需要有紀律的行動來維持我們自己、眾生，以及整個星球的福祉時，我們會是穩定、有備並積極主動的。

對桑雅摩-尼雅摩的自我暗示

我堅守桑雅摩-尼雅摩。



©2020 SYDA Foundation®。版權所有。