

堅定

古魯瑪義捷維拉薩南達

為生日喜樂而選取的美德

悉達瑜伽冥想老師阿茶拉・吳拉科闡釋

有多重含義的單詞 *steadfast*（堅定）源於古英語 *stedefæst*，由 *stede*，翻譯為「地方」，和 *fæst*，翻譯為「穩定不移」組成。它的意思是意志堅定或堅決、不動搖。所以，堅定就是在一個地方穩定不移，像一座山、一棵扎根牢固的樹。

在《我主愛純潔的心》一書中，古魯瑪義闡釋堅定的重要性：

堅定，有時亦稱作毅力，在社會各界都備受重視。沒有它，就沒有真正的喜悅或快樂，也沒有持久的成就。ⁱ

這個說法頗令人驚訝---喜悅和持久的成就取決於堅定。然而，我們在學習大多數技能時得到的經驗，都肯定它的真實性。例如，孩子可能想學拉小提琴，並且興致勃勃地開始學習。然而，有時候她可能會覺得天天練習很費勁，因而想放棄。在那一刻，這似乎是最輕鬆的解決方案。但是，她只有堅持不懈地練習，才能掌握這項技能，實現目標，從而獲取真正的喜悅。唯有堅定地練習，她才會體驗到以技巧配合藝術來演奏一首作品的喜悅，實現她成為音樂家的心願。因此，無論做什麼，堅定、持續的努力是喜悅和成就的關鍵。

古魯瑪義繼續開示說，

毅力的梵文詞有幾個截然不同的定義。其中之一是 *dirgha prayatna*，意思是「長期努力」。另一個是 *sthairya*，有四種差別很大的含義：穩定不移、耐心、堅持不懈和堅定。ⁱⁱ

古魯瑪義指出這些含義的細微差別，加深了我們對堅定美德的理解，提醒我們，堅定意味我們要意志堅定，並在長時間朝著目標穩步前進時，對自己要有耐心。我們堅定，就不會被路上遇到的內在和外在挑戰所左右。

對追求薩達納修行目標來說，堅定是指把目光穩定不移地集中於古魯的教誨，堅決履行自己的責任，與此同時堅決辨識自己的內在真我。這種程度的專注毅力，有助我們識別自己純粹的覺知，自己純粹的愛，繼而為我們所做的一切帶來更大的滿足。

對心願穩定不移，似乎需要超乎尋常的努力。然而，我的個人體驗並非如此。修煉堅定本身滋養著我們，並給我們辨識心靈的深邃喜悅和滿足的時刻。這又進一步給我們動力，更深地投入薩達納修行。要把堅定的品質形象化，有個強有力的方法，就是把它視為一條堅不可破的愛與喜悅的能量紐帶，聯繫著我們的心靈與古魯的崇高心靈。正是這愛的紐帶讓我們的注意力穩定不移地專注於心靈之路。

《師尊薄伽梵歌》也將堅定列為獲得持續覺知心靈---瑜伽的目的---的關鍵。其中第 7 章第 18 節說：

आस्थितः स हि युक्तात्मा मामेवानुत्तमां गतिम् ॥

āsthitaḥ sa hi yuktātmā mām evānuttamāṁ gatim.

心意堅定者，獨安住於我---至高的目標。ⁱⁱⁱ

在這節經文，主奎師那提醒阿尊那，堅定---將心念穩定不移地集中於心願上，其成果是真我的真知。祂說，一個堅定地將心念內轉去覺知崇高心靈的人，會證得這無與倫比的目標，而最終會安住其中。

主奎師那的教誨給了我們抵達薩達納修行目標的鑰匙。通過漠視短暫的挫折，我們超越生活的挑戰。既不會因成功而過於高興，亦不會因失敗而氣餒，我們一步一步地走，學會享受旅程的每一部分。我們開始看到，每一步都蘊含新的機會，來強化我們辨識內在真我的能力。漸漸地，這種辨識的體驗越來越頻密，最終成為我們的持續狀態。我們沉浸在真我的喜樂中。我們發現，正如古魯瑪義所說，堅定於薩達納修行會帶來持久的成就和真正的幸福。

堅定的自我肯定

我為保持堅定地專注於心靈而努力。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 斯瓦米捷維拉薩南達，《我主愛純潔的心》(紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年)，頁33。

ⁱⁱ 同上。

ⁱⁱⁱ 《薄伽梵歌》7.18，同上，頁45。