

律查詩拉塔

慎思慎行

古魯瑪義捷維拉薩南達

為 2026 年 6 月 24 日賜予的美德

班恩·威廉斯闡釋

古魯瑪義在整個六月賜予悉達瑜伽士與新求道者，以供我們研習的璀璨美德蒼穹，有了祂向我們揭示的一顆新星。在 6 月 24 日祂生日這一天，古魯瑪義傳授了 *vichārshīlatā*（音譯：律查詩拉塔）這一美德。

現在讓我們一起探討這崇高的美德，使它能在我們的覺知夜空中閃耀吧。

所有字詞都有其源語言的獨特色彩。印地語單詞 *vichārshīlatā*（律查詩拉塔）也不例外，它由 *vichār*（律查）和 *shīlatā*（詩拉塔）組成。「詩拉塔」的意思是具備某種特質、性情或品格。「律查」則指反思、體貼、謹慎、推理和明辨。複合詞「律查詩拉塔」形容一位心思縝密的人，他憑敏銳的智慧與被激活的良知來面對人生，他的思想和行動都經過深思熟慮。

我喜歡從多個不同角度來審視字詞，以便更深入地理解它的涵義---尤其因為將字詞從一種語言翻譯成另一種語言時，要找到完美的對應詞並非易事。翻譯 *vichārshīlatā* 就是個好例子。

話雖如此，英文單字「**thoughtfulness**」（慎思慎行）能優雅地約莫契合它的含義。慎思慎行是所有眾生與生俱來的潛能，但只有通過有意識的培養和虛心地修習，才能真正綻放光彩。

然而，在我們當今世界的氛圍中，慎思慎行愈來愈難得。

你察覺到嗎？

令人際與社群分裂和隔離的科技與論述快速地傳播，與這種情況有部份關連。建立與地球及與全人類之間互惠和諧的關係---植根於耐心、包容與諒解的關係---向來是偉大的功業。而這項任務，如今也愈發迫切。

令我們焦點縮窄和自我沉溺的科技，愈來愈成為我們生活的媒介：「我」這個概念可能開始凌駕於我們對他人的禮貌和關懷之上。要應對這種情況，我們很容易感到倦怠。事實上，在日常生活中，鑑於世事的紛擾，我們或許更熟悉「**律查詩拉塔**」的反面--- **thoughtlessness**（草率魯莽）。

在印度的哲學推理傳統中，闡明原理的常用方法是排除法。例如，要準確地辨識牧場上吃草的是一頭牛，首先要確認它「不是馬」。要充分理解「慎思慎行」的本質和內涵，讓我們先排除它的反義。

草率魯莽的人會在瞬間形成先入為主的印象，不假思索就妄下結論，自信地評估他人。隨後他往往會進行一系列的心理定論---主要是將他人視為一套可預測的既定模式，並據此來加以評判。雖然這種對人的即時分類表面看來似乎「有效率」，實際上卻耗盡了我們的寶貴時間與精力。原因是，草率魯莽

使我們陷入痛苦的漩渦，讓我們與腦海中呈現的世界搏鬥。幸運的是，我們擁有另一種不同的方式作為對比：那就是慎思慎行---以慈悲心將每一個人視為不斷演化的個體，同時也是神聖能量的化身。

慎思慎行，以及本月我們參悟和實踐的所有美德，都是悉達瑜伽道路的目標---今生解脫（*jīvanmukti*）---不可或缺的一部分。這些美德在悉達瑜伽道路中得以活現，是因著一份互惠關係，一方面是我們培養美德的努力，另一方面是古魯的恩典、悉達傳承的祝福，以及悉達瑜伽桑幹的智慧和支持。

根據我的經驗，我發現當自己有意識地修習---透過持續的悉達瑜伽修煉---會發生非凡的事：思維會有彈性，呼吸會放鬆。

那些在腦海中流動、塑造我們精神樣貌的思維模式，的確會有僵化的傾向。但脈動著曼查、被蘊含在曼查音節中最高頻率所浸潤的心念，擁有不同的特質。沉浸在冥想、沉浸在平靜的精妙力量內的心念，擁有不同的特質。被古魯教誨---這無比珍貴的智慧與恩典寶庫---所淨化的心念，擁有不同的特質。這樣的心念會成為源源不絕、永不枯竭的能量之源。

或許你聽過這句諺語，它源自羅馬詩人奧維德的比喻：「滴水穿石，非因強力，乃因常恆。」通過持續的自我探究和靈性修行，我們能培養出閃耀著律查詩拉塔---慎思慎行---光芒的心念。我們渴望恢復心念與生俱來的純淨本性，並滿懷喜悅地去實踐這過程。通過更深層的聆聽，我們渴望喚醒心念的開放與包容。通過愛上當下，我們渴望開啟心念的辨析力與好奇心。通過這

個過程，我們得以擺脫自我設限的觀念。屆時我們便能收穫豐碩的成果；我們便能充分發揮與生俱來的潛能來彰顯這光耀的美德。

假以時日，在正確努力的節奏中，慎思慎行會成為我們的第二天性。每當察覺到它在生活中有所減弱---當這崇高的美德太久未被發揮---我們就可以重新激活它。我們可以確保日日夜夜都持續地選擇慎思慎行。當我們心中擁有慎思慎行這無價美德，並在需要時加以應用，它會引領我們活出有深度、有意義的人生。慎思慎行會吸引更多的慎思慎行；每當我們展現理解與善意，世界也會將這些品德反映在我們身上。

讓我們全心全意地領收古魯瑪義賜贈的這份美德生日禮物。讓我們發現並重新發現這顆閃耀在我們美德穹蒼的璀璨之星---「律查詩拉塔」---的力量。讓我們容許它絢麗的光芒溫柔地灑滿我們心靈的暗角，並照亮整個世界。一步跟一步，一美德接一美德，我們定能使這世界充滿光明。

律查詩拉塔的自我肯定：

我承諾讓律查詩拉塔的火焰熊熊燃燒。

