

心靈---至真的境界 艾美·賓素的闡釋

為紀念薄伽梵尼坦南達的陽曆大圓寂，我們將深思巴迪巴巴的標誌性教誨，一項包含所有聖典精髓的教誨。薄伽梵尼坦南達被暱稱為巴迪巴巴（年長的巴巴）。巴迪巴巴教導說：

心靈是所有聖地的樞紐，到那裡漫遊吧。

सभीपवित्रतीर्थोंकाकेन्द्रहृदयहै।वहाँजाओऔरवहींरमणकरो।

今天，我會集中講解巴迪巴巴核心教誨中的一句短語：「心靈是樞紐」。

「心靈是樞紐」。當你研習它，把它保持在覺知中，悉達的每個字都能引導你認識最高真我。今天，通過重點專注和反思這句短語，我們將展示巴迪巴巴教誨的深度和含義。

巴迪巴巴教導說：「心靈是樞紐」。「心靈」一詞在梵語和印地語是 *bridayam*。心靈（*bridayam*）是我們從韋達經繼承下來的意象。幾千年來，印度聖賢一直用 *bridayam* 一詞來描述核心真理，即萬物的中心，萬物的樞紐。

《歌者奧義書》（*Chāndogya Upanishad*）說：梵語單詞 “*hrdayam*” 源自兩個字：*hr̥di* 和 *ayam*。在談到這個梵語單詞的詞源含義時，《歌者奧義書》說：

सवाएषआत्माहृदितस्यैतदेवनिरुक्तंहृद्यमिति।

savāēṣaātmaḥṛditasyaitadevaniruktamḥṛdyayamiti |

心靈 *hrdayam* 的詞源解釋是這樣的：*hrdi* 的意思是「在心臟的位置」，*ayam* 表示「此」、「真我」。心靈稱作 *hrdayam*，因為它是真我的居所。¹

肉身心臟的位置是最高真我寓居之所，也稱為心靈，在英語以大寫的 H 來表示。指最高真我時，聖哲和聖人經常用 *hridayam* 「心靈」（Heart）這個詞，因為它是我們身心以及整個宇宙的能量中心。阿迪商羯羅阿闍梨（Adi Shankaracharya）在闡釋韋達經的大真言（*mahāvākya*）「此真我即是大梵」（*ayamātmā brahma*）時，談到了這一點。這大聖哲解釋說，我們思考「此真我」（*ayamātmā*）時，應以手指向心臟的位置，那兒是最內在真我的居所。

心靈（*Hridayam*）是最高真我，是唯一的、無所不在的最高意識，閃耀於萬物之中。

心靈（*Hridayam*）是光耀的生命能（*prāṇasakti*），它為這浩瀚宇宙的一切創造物賦予活力。

心靈（*Hridayam*）可以被體驗為無限、無條件的愛。



巴迪巴巴的教誨是：

心靈是所有聖地的樞紐，到那裡漫遊吧。

「心靈是樞紐」。樞紐---多麼珍貴的意象！在梵語和印地語，樞紐的一個說法是 *kendra*（音譯：肯德拉）。肯德拉的意思是事物的中央、中心點和焦點。

在印度聖典，以及我們生活的世界中，都有大量以中心（肯德拉）這個概念為基礎的圖像、隱喻和象徵。

想想眼睛的瞳孔。它是我們視覺的中心。又想想原子的原子核，它很小，卻是整個納米宇宙的軸心！或取水果的種子為例，它包含了成長為整棵大樹的潛力。輪子輻條從中心輻射的形象又如何？

熟悉印度國旗的人都一定見過置於國旗中間的輪子。那是達爾瑪之輪。在梵語，「達爾瑪」一詞指保有與維持一切者。達爾瑪之輪象徵著我們生活中的活動、行為、以及時刻植根於正義和善德的生活方式所帶來的進步。什麼是正義和善德的生活方式？簡而言之，這生活方式就是體現神聖美德---心靈的屬性。

樞紐---肯德拉---保有著整體的本質（सारsāra），就像向日葵的花冠保有著滋養的種子一樣。根據印度聖典，花朵是肯德拉的一個主要象徵。我們身心的能量中心---脈輪（chakras）---被刻畫成絢麗的花朵，每朵花的中心都保有著它的沙迪（shakti），它獨特的力量。這些脈輪通常被描繪為荷花。

《歌者奧義書》（Chāndogya Upanishad）中一段精妙的詩文把我們身心的樞紐描繪為一朵晶瑩剔透的白蓮花。它位於最高意識的內在天空（chidākāsha）。

讓我們聽聽《歌者奧義書》的智慧：

अथ यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरेदहरंपुण्डरीकंवेश्म
दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं
तद्वावविजिज्ञासितव्यमिति॥
यावान्वाअयमाकाशस्तावानेषोऽन्तर्हृदयआकाश।

उभेअस्मिन्धावापृथिवीअन्तरेवसमाहिते॥
उभावग्रिश्चवायुश्चसूर्याचन्द्रमसावुभौविद्युन्नक्षत्राणि।
यच्चास्येहास्तियच्चनास्तिसर्वतदस्मिन्समाहितमिति॥

*athayadidamasminbrahmapuredaharam punḍarīkam veśma
daharo'sminnantarākāśastasminyadantastadanveṣṭavyam
tadvāvavijijñāsitavyamiti ॥
yāvānvāyamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdayaākāśa ।
ubheasmindyāvāpṛthivīantarevasamāhite ॥
ubhāvagnīścavāyuścāsūryācandramasāvubhauvidyunnakṣatrāṇi ।
yaccāsyehāsti yacca nāstisarvaṃ tadasminsamāhitamiti ॥*

在最高真我（大梵之城）中，有一朵發光的白蓮花，即心靈蓮花。裡面有個微小的空間。就在這心靈蓮花中心的微小空間裡，是廣袤無垠的空間。天與地，火與風，日與月，閃電與星宿，有形世界中所有已知和未知的一切，莫不包含在這空間中。你必須尋覓和設法去感知心靈中心的這個樞紐。²

曼陀羅（*mandala*）是印度許多神殿和聖典最常見的一種圖像。曼陀羅是個圓形圖，通常像一朵花。這個象徵性的圓形，本身就是個脈輪，它將核心真理描繪為萬有的樞紐和軸心。

古代的曼陀羅就像地圖，顯示這個宇宙如何從一微點---肯德拉斌度（*kendra-bindu*）---這中央焦點的生命精髓而產生。從這斌度---巴巴穆坦南達常稱它為尼拉斌度（*nīla-bindu*），即「藍珍珠」---整個世界就產生了，出現了千變萬化的形態和聲音。

肯德拉斌度---樞紐---包含著太初的真氣沙迪（*prāna shakti*），那是宇宙的生命能。《歌者奧義書》告訴我們：

यथावाअरानाभौसमर्पिताएवमस्मिन्प्राणेसर्वसमर्पितम्।

yathāvāarānābhausamarpitāevamasminprāṇesarvaṃsamarpitam |

所有這一切---整個宇宙---都繫於真氣沙迪（*prāna shakti*），即宇宙的生命能之上，如同輻條固定在輪轂上一樣。³

真氣沙迪（*prāna shakti*）維繫著整個宇宙，並給所有創造物賦予活力。悉達瑜伽冥想中，在冥想開始時，我們通過專注於呼吸來體驗真氣沙迪。氣息---我們自身的真氣沙迪---是通往內在心靈的大道。



在祂的教誨中，巴迪巴巴囑咐我們「到那裡漫遊吧」---進入樞紐並體驗它。讓我與你分享印度聖典指定的一種瑜伽修煉，從而進入神聖樞紐，體驗心靈。

聖典說你可以專注於「之間的空間」，例如，呼與吸之間的空間，兩個念頭之間的間隙，一段音樂中的停頓，或兩種意識狀態之間的時刻（例如：當你由清醒狀態即將進入夢境之時）。

以下是希瓦宗聖典《密宗奧秘法門修法》（*Vijnanabhairava*）的教誨：

उभयोर्भावयोर्ज्ञानध्यात्वामध्यंसमाश्रयेत्।

युगपच्चद्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते ॥

ubhayorbhāvayorjñānedhyātvāmadhyaṃsamāśrayet |
yugapaccadvayaṃtyaktvāmadhyetattvaṃprakāśate ||

經歷兩個相繼的動作或感知時，應把二者都放下，而專注於它們之間的間隙或停頓。專注於中央（*madhya*）的空間時，本質實相---真我---就會從中心向外閃耀。⁴

許多聖典都把心靈樞紐描述為 *madhya*（音譯：瑪迪亞）。瑪迪亞的意思是「中央」，指我們身心中央的內部空間。正如這節經文所指出，通過專注於不同事物的中心點，就能發現和體驗瑪迪亞。

專注於呼與吸之間的空間，是進入我們身心樞紐---瑪迪亞---的一個經典方法。當你專注於一呼一吸時，你會發現在生命能量的循環流動中有一個停頓：呼與吸之間的空間。此停頓是中心點。當你練習一再進入這停頓時，你的心念會變得更平靜，更鎮定，你會不受諸如悲與喜、得與失，這些蹺蹺板似的對立感所影響。

讓我與你分享一個故事。2004 年我造訪師尊穆坦南達雅詩藍時，參加了一個世界各地的悉達瑜伽老師和領導人的集會。會議期間，古魯瑪義進行了幾次講話，向與會人員傳授智慧。

一天，古魯瑪義在講話後，邀請與會者到聖殿裡領受巴迪巴巴的達省。古魯瑪義指導我們向巴迪巴巴禱告，祈請祂的福佑，讓我們能更深一層地了解古魯和悉達瑜伽道路的精髓。

我把古魯瑪義的意願作為禱告，懷在心中，並由衷盼望了知祂想我明白的一切，然後進入聖殿。我虔誠地向光芒四射的巴迪巴巴聖像頂禮。

我抬頭仰望巴迪巴巴，發現自己出奇地安定和平靜。我的身心感覺像靜止的湖水一樣澄明，僅僅反照當下的一刻。沒有過去，沒有未來，只有當下。時間不存在了，我沒什麼可害怕或渴望。沒有區分物與物、人與人的特定身份和名稱的概念。薄伽梵尼坦南達聖殿裡的所有人和物都好像是我自己能量的延伸。

當我坐著凝望巴迪巴巴時，這些字詞開始在我的覺知中脈動：「我是真我，我在真我的聖殿中。我是真我，我在真我的聖殿中。」儘管我們的外在形相看似不同，但我知道巴迪巴巴和我本質是一體的。眾生萬有都是這宇宙能量的一部分。在這個崇高的「我---最高意識」的覺知中，唯一存在的就是真我。

我在這體驗中安住了幾分鐘。慢慢地，身份和時間的認知又開始恢復過來。我滿懷感激，微笑著，珍惜我剛剛籍著古魯的恩典和意願所體驗的一切。在離開聖殿之前，我再次向巴迪巴巴頂禮。

「這是什麼樣的體驗？」我問自己。步出聖殿時，我仍然面對巴迪巴巴，抬起頭，看到聖殿門楣上的字句。那句話是：

心靈是所有聖地的樞紐，到那裡漫遊吧。

「啊……」我想。「這就是心靈！我覺知了心靈！多麼大的福佑啊！」



古魯的恩典是永恆的。古魯的愛是無限的。古魯的福佑永遠臨在。

在悉達瑜伽道路上：

當你冥想並專注於呼吸時，你會發現神聖的樞紐。

當你修習悉達瑜伽教誨時，你會明白心靈是什麼。當你唱誦上主的聖名和參加薩桑時，你是在歌頌這心靈空間。

當你奉獻無私服務和達心那時，你是在向神聖樞紐致敬。

當心靈成為你生活的專注點時，你會安住於樞紐中。

要記住：

心靈離你非常近，

比你想像的還要近。

它近得就像你笑聲中的喜悅，

視覺中的光，

言語中的含義，

以及氣息中的生命力。

要注視它，擁抱它，愛它---心靈的樞紐。



¹ 《歌者奧義書》8.3.3；翻譯©悉達瑜伽基金會 2020。

² 《歌者奧義書》8.1.1 和 8.1.3；翻譯©悉達瑜伽基金會 2020。

³ 《歌者奧義書》7.15.1；翻譯©悉達瑜伽基金會 2020。

⁴ 《密宗奧秘法門修法》61；翻譯©悉達瑜伽基金會 2020。

