

我的道路，我的古魯

伊莎·撒迪賽撰寫

記得在高中一年級的化學課上，我學到「熵」(*entropy*) 這個詞。我想，終於找到了一個術語來描述我們所有人 (至少是我，一個對世界和自我的各種概念都正在迅速增長和變化的青少年) 都似乎有的恐懼，那恐懼模糊又揮之不去，而我們總以頑強的毅力來避開它。那就是恐怕---有可能---這個世界最終是隨機的，甚至是混亂無序的。

儘管我很高興終於找到一個術語來形容它，但這不是我願意接受的現實。當時我有那種青少年獨有的熱情和樂觀：一種善意的熱忱---縱然不是很專注---要去改變、糾正和改進世界上及生活中所有似乎是錯誤或不公---或者只是我不能理解---的事情。我確信有---必定有---某種方法來解決這種看來瘋狂的存在方式，我那麼肯定，至少在一定程度上是因為別的可能性令人太不安而無法想像。因為如果世界真的是隨機的話，那麼我在其中的位置究竟是什麼？其他人的位置又是什麼？我的人生有什麼目的？我做什麼才有意義？

隨後的幾年裡，我更加致力於學習古魯瑪義的教誨。我開始明白，即使不一定隨機，波動是生死輪迴---塵世生活---的本質。有起則有落。有意想不到的快樂，有無與倫比的時刻，就好像有人在你的皮膚下亮起彩色小燈，讓你身心的每個部分，每個隱秘的縫隙和凹陷的角落都被光芒照暖。也有意想不到的悲傷，令你俯首低頭的時刻，無名的傷痛，它的存在如此笨拙而龐大，以致你在自己內心開闢的小空間沒有一個能容得下它。

我從古魯瑪義那裡學到了 *akrama-krama* (音譯：阿卡若瑪-卡若瑪) 的概念，這個概念源自喀什米爾希瓦宗哲學。在梵語，阿卡若瑪-卡若瑪的意思是「非順序-順序」。它指兩個同時存在的結構。一個是我們賴以生存和衡量生活的結構 (順序的)，另一個是這些結構的背景 (非順序的)：廣袤無垠的、非直線的宇宙全景。當古魯瑪義向我解釋阿卡若瑪-卡若瑪時，我就像第一次學到「熵」，有同樣的「噢，原來如此」的感覺。因為我自己---無疑還有許多其他人---一直覺得難以應付的原動力：需要在時而覺得基本是無序的存在中找到秩序 (或恢復秩序)，現在終於有個術語幫助我理解它了。然而，不同的是，在那堂難忘的化學課大約十至十五年之後的今天，我對如何實現自己所追求的改變有了更清晰的認識。我不再感受曾經有過的憂心暗流---面對不可知的、包圍著我們所有人的幻覺，我所做的任何微小努力最終都會徒勞無功。我找到了真正的解決方法；我看到了前行的道路。

我經常想，我多麼幸運被引領到悉達瑜伽道路，我多麼好命能成為古魯瑪義的指引的受益人。一次又一次，就我青少年時代開始思考，並在那以後不斷琢磨的問題，我都在古魯瑪義的指引裡找到了答案。每當我依循古魯瑪義的聖言，無一例外地，我更有把握在輪回的波濤中前航，也更感恩風平浪靜的時刻。我親身體驗到，古魯瑪義的指引---領受之、冥思之、實踐之---是我在悉達瑜伽道路上的薩達納修行多麼不可或缺的一部分；也是美好而有意義的人生的支柱---須彌丹達。

在 2021 年 8 月和 9 月，我們一眾悉達瑜伽士和新求道者，都獲賜極大的福佑，得到古魯瑪義指引六種修煉方法，它們貼切地被稱為《古魯瑪義的指引》。古魯瑪義對這些修煉方法的聖願是，促使我們在身心中找到並體驗到穩定；在心念中找到為自己所用的寧靜；並培養對自己真我更強的信任和依靠，以便在任何時候，無論生活中或世界上發生什麼，我們都可以放心，正如古魯瑪義所說，我們「已準備就緒。」

自第一項修煉刊登在悉達瑜伽道路網站以來，我就發現它有使人難忘的地方。起初我無法確定那是什麼。是古魯瑪義教誨的本質，一種溫和與明晰的獨特組合嗎？是其卓越的可行性嗎？是古魯瑪義的邀請方式：讓我們利用身心不同的功能---視覺和聽覺、觸覺和嗅覺---來實證既能加強又能超越感官的真理嗎？

我最終意識到，這全都對，還有更多。有些東西不可言喻，總和大於組成部分，而這些「組成部分」就是個別微妙之處和語意的細微差別，使得「古魯瑪義的指引」獨特和奧妙。要形容當我閱讀「古魯瑪義的指引」和聆聽並遵循祂的指示時有甚麼感受，最好的方法就是舉一個類似的例子，那是幾年前我領受的一次達省。

當時是夏天，薩桑之後我走向古魯瑪義的座椅。許多人排隊同樣做，我是其中一個。我奉上頂禮，從地上抬起頭時，看到古魯瑪義對著我微笑。只不過.....祂的笑容，我可以發誓，是**陽光**做的。就像有人爬到空中，從太陽周圍收集了最好最美麗的陽光，現在那光就在這裡，在我面前，照耀在我身上。

我之內的一切也成了光，無重、金色。我從自己身處的陽光泡泡中抬起頭看古魯瑪義，我大腦的某個遙遠部分，帶著些許驚訝，發現自己的臉還能活動：嘴角揚起，嘴巴自己

會微笑。一切都完全無法解釋。據我所知，我沒有做了不起的事。沒有任何精彩的話要說，沒有以我一貫的方式來「證明」自己（並認為我必須這樣做，才能換取諸如被接納，或愛之類的東西）。儘管如此，我還是在那裡，照樣地接受著陽光。那一刻不會超過幾秒鐘，我們之間沒有說一句話。然而，我從未覺得真正的自己更被正視、更被欣賞、更受尊重，和更受珍惜。

對我來說，肯定人的內在價值---這種對人類生命的基本尊重---是古魯瑪義教誨的核心。這是祂教學方式的標誌。我在《古魯瑪義的指引》的修煉中看到的，鮮活地和真切地感受到的，正是這種精神。

最近，古魯瑪義在師尊穆坦南達雅詩藍與一群人交談。有人提到自己已經不再看新聞了，據他們說，原因是，新聞全是關於死亡、死亡、死亡、垂危、垂危、垂危、殺戮、殺戮、殺戮---像預示人類自取滅亡的無休止的鼓聲。古魯瑪義回應說：「永遠不要忘記人命的可貴，和你人生的目標。」

古魯瑪義還談到身體是上主的聖殿；祂說據我們所知，擁有人身，我們才能證得解脫，才能不斷努力去體驗並安住於上主之光。我在研讀印度聖典時，發現了闡述這項教誨的經文。例如，《庫拉那瓦坦特羅》（*Kularnava Tantra*）說：

विनादेहेनकस्यापिपुरुषार्थो न विद्यते ।
तस्मादेहधनं पाप्यपुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

vinādehenakasyāpipuruṣārthonavidyate|
tasmāddehadhanamprāpyapūṇyakarmāṇisādhayet //

除人類外，沒有任何有身的形體

可以追求生命的意義。

因此，誰獲賜寶貴的人身

就應致力行善。

千百年來，何謂「善行」，有不同的解釋。根據所隸屬的宗教或靈修傳統，人們證悟上主的方法各有不同，難易程度各異。許多人選擇自我鞭策的艱鉅之路（既是比喻，也是真的用笞來鞭打自己）。他們會挨餓流血，讓身體承受一連串苦難，相信這樣做，才配得上他們所追求的目標。甚至一些古老的印度典籍也支持這種嚴厲的苦行（*tapasya*，音譯：塔帕西亞），經典的形像是瑜伽士在山頂單腿站立數千年。

悉達瑜伽道路採取的，則是中庸之道，《古魯瑪義的指引》中的修煉也不例外。我們不必退隱山頂或把《韋達經》背熟，來體驗心靈的聖殿。我們已經擁有所需的一切了。我想起古魯瑪義在 2019 年 1 月 1 日《甜美的驚喜》視頻直播中的一項教誨。祂把一支盛開的珊瑚色玫瑰帶到薩桑大殿---悉達瑜伽宇宙大殿。古魯瑪義解釋說，祂想為全球的悉達瑜伽桑幹寫一首關於這朵玫瑰的詩；然而，沒有任何文字出現。接著玫瑰對古魯瑪義說話，它說：「我是玫瑰，我已經夠好了。」

就像那支玫瑰一樣，我們也夠好了。就在當下，在被賦予的身體裡---不管這身體的外表和能力如何---我們都可以證悟上主。我們都可以證悟真我。

當然，明智的做法是，不要低估實現目標所需的努力。但我們從古魯瑪義那裡學到，旅程和目的地都各有樂趣，在奮力前行的每一步，如果我們用心看的話，均會見到恩典。在玫瑰綻放的過程中---在每片花瓣心細而又膽大地開展中---存在著美。

在悉達瑜伽薩達納修行中，努力可以既簡單又深刻，就像我們在唱「唵」(AUM)時，學會聽到自己身心的共鳴和振動一樣。它可以像我們走路時，更留意自己的腳如何接觸地面一樣微妙---我們選擇如何邁步，因為認識到地是有生命的，是很多生物的家園，而且交織成地的意識元素，與組成我們人的意識元素，是相同的。

在《師尊薄伽梵歌》，主奎師那對阿尊那說：「身體是田地。」身體是我們人生所有活動的平臺；我們理解的、感知的、和體驗的一切都經身體和心念過濾。根據阿育吠陀的說法，我們的皮膚有七層，內與外之間有七層保護屏障。即便如此，我們不斷地吸收和發出能量。我們每時每刻都在接觸無數的刺激。因此，為增強對身心的認知，塑造身心與環境互動的方式，我們所付的努力至關重要。這種努力幫助我們把看似平凡的體驗（例如，漫步或坐在湖邊靜思）轉化為潛在的超凡體驗。使我們能對自己身心掌握更大的自主權，令我們成為生活中更積極更投入的參與者，成為自己身處的現實中更能幹的創造者。

那天當我們一群人聚首薩桑時，古魯瑪義解釋說：「這關乎重新調整你已經熟悉的一切---提取你的善良、肯定你的偉大、瞭解上天賜予你的能力、並駕馭你的力量。這是你銘記於心、要虛心實踐的自我肯定。為什麼要虛心？因為你能有多好、有多偉大、有多能幹、有多堅強，是無止境的。」

有時，當我們重新關注身體時，會發生頗奇怪的事：會做過頭。我的經驗是，當我開始更多地留意身體的某些部位時，會突然注意到一切。而這些感覺很少是中性的。它們通常帶著批評和判斷：希望外表、身體感覺或活動方式有所不同。鑑於心念有此取向，故此要記住我們實踐《古魯瑪義的指引》中的修煉，不是為了滿足虛榮心，或者找到另一個衡量自己體能或外表的標準。我們做這些修煉，是為了重新通達自己更深、更真實的部分。在這情況下，身體是媒介；讓我們得到既誠實又體貼的洞察力，看清內在發生什麼，幫助我們發掘真正的自己。

例如，一項修煉中，古魯瑪義引導我們體驗笑---允許等待著的潛在笑意（無論我們是否意識到它的存在）從內心爆發出來。我跟幾個做完修煉的人交談，他們與我分享說，起初他們對這種笑感到難為情---不光是笑，而是如指示那樣的盡情開懷大笑。聽到這個我並不奇怪。我們大多數人都習慣忍住笑。我們學會抑制笑聲，捂著嘴，降低笑的怪聲，以及任何我們獨有的怪異。然而，說到底，我們總喜歡大笑---打開嗓門、充滿普拉納、無拘無束地大笑。這是我們身心的一種自然狀態。

小孩子就是很好的明證。即使他們因為事情不如意而發最激烈的脾氣，誓要表達不滿，然而，一旦父母說一句或做一些有趣的事，會怎麼樣呢？他們的哭鬧會戛然而止。他們將目光盯在父母身上，如果父母趕快抓緊機會，立刻更起勁地繼續用聲音或表情來逗他們，那麼慢慢地，在抽泣和淚水中，會露出微笑。傻笑。咯咯笑。孩子的不滿在遇到喜樂時根本無法持續，因為喜樂是他們的本能。

大部分古魯瑪義帶領我們做的動作---在指引中詳述的手印和身體動作---也是一樣：對我們來說，它們自然不過。它們曾經是我們與生俱來的身體自然動作，只不過我們在後天培養了新的行為模式把它們蓋過了。

早前，我談到阿卡若瑪-卡若瑪，*akrama-krama*，以及當世界似乎無情地朝反方向飛奔時，很難找到平衡和一致。從遵循古魯瑪義的教誨，我學到的是，重新平衡要從自己開始。當我們與自己的真我連結時，就更容易看到他人身上的真我。當我們感覺身體平衡安定，當我們的思路更清晰，我們就更能為周圍的環境帶來穩定。這就像我們在搖燈誦時，唱到《奧義書》曼查結尾的 *Om shantih shantih shantih*（「唵，平安、平安、平安。」）。重複三遍的 *shanti*（平安），每遍都是祈求從一種特定的世俗痛苦中解脫出來：包括 *adhyatmika*（音譯：阿迪壓密卡），由自己（身、心、情緒）造成的痛苦；*adhibhautika*（音譯：阿迪保密卡），由自然力量和其他生命造成的痛苦；以及 *adhidaivika*（音譯：阿迪待為卡），由看不見的力量、外星和外太空領域力量造成的痛苦。我們首先祈求內心的平靜，然後很自然地，祈求外在的平靜。

青少年時代，我有很多疑惑，不知如何看待這個人生，又如何去確定我的人生充滿目的和意義。隨著年歲漸長，研習古魯瑪義的教誨讓我找到許多針對這些疑惑的精彩答案。然而，我發現每個答案都會帶來另一個問題，對存在困境有另一個方面需要理解，另有觀點是我以前沒有考慮過的。要理解和明白有意義的人生是什麼，需要持續不斷的努力---實際上要每天努力，還要不斷地虛心用功。要學的東西實在太多了，有時我驚嘆真的

是學海無涯。在這樣的時刻，我會想起我們念誦的《師尊古魯之歌》裡的一句詩：「自以為不知者，知；自以為知者，不知。」¹，而稍感安慰。

我可以肯定說的一點是，隨著時間流逝，這些問題對我的迫切性越來越明顯。古魯瑪義經常引用很多不同傳統的聖人（包括印度聖哲）傳授的教誨：「身體是塵土，終有一天塵土歸塵土。」我們誰也不知道自己在這個地球上還有多少時間。真的，這是一件好事，這個真理迫使我們意識到自己在地球上的時間很寶貴。我越來越想知道如何才能充分利用我擁有的時間，如何才能更好地令每一刻活得有意義。

薩達納修行---產生變化，促進轉化---要從自己開始，但不終結於自己。古魯瑪義一直教導我們，尋求解脫不只是為了自己；如果我們有幸走上開悟之路，就要用所學來助人。

在之前談到的非正式薩桑中，古魯瑪義向聚集的小組提到，最近有人與祂分享了一段引語。這句話出自一位報導環保的記者。他曾與一位切諾基長老討論西方殖民者和美洲原住民之間的心態差異，概括地說，前者認為「我有權利」，而後者則認為「我有義務」。受到這段對話的啟發，這位記者說：「我現在不會想，我與生俱來就有權利，而選擇想，我與生俱來就有義務，為過去、現在和未來的世代，以及為地球服務。」

如果將這句引文的精神應用於薩達納修行，我們可能會明白，雖然得到人身令我們有機會開悟，但這個機會並非理所當然的，或者是我們應得的。認識到我們所得的機會如何

¹ 《師尊古魯之歌》，第 40 節。

可貴，意味著就要承擔隨之而來的責任。我想起每次和古魯瑪義在一起時，我都會重新學習的一句話：你擁有，就要付出。

在闡釋聖哲的雋語時，古魯瑪義教導說，既然身體歸於塵土，我們就有責任，在離開的時候，讓身體居住之地變得比初來的時候更好。換句話說，當我們人在這地球上，在此身中，可以善用身體，讓它起提升的功用。世界許多文化傳統對這一原則都各有表述。例如，我們可以再次參考美洲原住民的哲學，特別是「託管七代」的概念，意思是，當前一代的行為會影響未來七代人的生活。這是我們應該銘記於心的概念。我們現在作的選擇非常重要；不管是好是壞，它們一定會對往後的人產生影響。

古魯瑪義說過：

當靈魂要離開肉身的那天到來時，

要讓靈魂是開悟的。

要讓靈魂改善過這個星球。

要讓回歸宇宙的是**金塵**。

走的時候，要讓這宇宙是未來住民的光輝之地。

