

《我主愛純潔的心》

古魯瑪義捷維拉薩南達撰

摘錄之十

如何淨化身心？從簡單的事開始。首先，要淨化行為。當一個念頭生起，在付諸行動前要稍停片刻。如果那不是修心養性的念頭，就讓它消融回意識中。第二，要斷除對不淨行的虛妄執著。如果朋友對你的行為作出不中聽的評論，不要馬上拒絕。要聆聽其中上主的聲音。即使你不想接受那特定的建議、批評或指導，也不要把它置之不理。要思考一下。上主通過許多嘴巴說話。最後，要培養健康的自律。控制自己的感官、習慣、情緒和思想，別無他法。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

斯瓦米捷維拉薩南達，《我主愛純潔的心：神聖美德瑜伽》第二章『身心純潔』（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994 年），頁 23-24。