

《我主愛純潔的心》  
古魯瑪義捷維拉薩南達撰  
摘錄之二十八

自律關乎如何專注，如何觀察念生念滅，去成為靜觀者，去獲得能力來瞭解過程的起始---慾望和嗔怒的源頭。當你能追溯嗔怒和未滿足的慾望的腳步，而不被它們引領，那麼你就堪稱為自律的人，堪稱為獲得了自知能力的人。



© 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》第五章『息怒之一』（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年），頁64。