

《我主愛純潔的心》

古魯瑪義捷維拉薩南達撰

摘錄之四

主奎師那給阿尊那的第二個定義是 *yogah karmasu kaushalam*：「瑜伽是實踐的善巧。」在這節經文，阿尊那受囑咐要獻身於瑜伽，不必拘泥於善行和惡行。

大多數人都會強烈表現出自己有多對，別人有多錯。他們想證明自己的意圖有多好，其他人是多麼具破壞性或自私自利。他們的行為被自以為是的態度玷污了，毫無純潔可言。你曾這樣行事嗎？無論行為本身是對是錯，是好是壞，一般來說，人會盡最大努力去佔上風。這聽起來耳熟嗎？這樣行事的人---那是大多數---按弱肉強食的法則生活。適者生存。嗓門最大的就是贏家。因此，儘管他們的許多行為有時可能有好結果，但你不能說他們安住於瑜伽。

瑜伽是實踐的善巧，記得嗎？這善巧到底是什麼？它就是區分小我與大我的智慧。它是識別自己動機的善巧，能夠分辨出你採取的行動，是為了一己的榮耀，還是為了所處的世界的利益。它是與自己的黑暗鬥爭、保持一心專注在光明的力量。它是抵禦誘惑、保持操守正直的能力。

當然，種種障礙必然會出現。這可說是自然法則---當你決定每天早起冥想的那一刻，無數緊急情況就會出現。如果你對瑜伽不堅定，那麼，無論如何你都找不到竅門---培養出精微的能力---來抵禦挫折，實現你最高的達爾瑪。靈性修煉需要極大的耐力。事情不總是如你所願。實際上，幾乎永遠不會按你的計劃進行。所以你必須警覺。不能光靠個人的善業或祖先積來的功德。你必須學會只靠自己的真我。這就是你修煉瑜伽的原因。

一位傑出的作家說過：「如果船不駛進來，那麼你就向它游去。」這就是實踐瑜伽了。這不是大多數人會做的。他們拋出兩分錢的建議，就期望獲得數百萬的回報。做了一項善舉，就奇怪宇宙為什麼不感恩。人們所做的，和他們期望得到的回報，還有人們不做的，和他們期望得到的回報，可不是讓人驚訝嗎？沒有人願意持久努力令人生變為天堂，卻全都希望別人任勞任怨。「你怎麼不來？我等了這麼久。你為什麼不給我電話？你為什麼不在我生日那天寫信給我？為什麼？你為什麼不這樣做？你為什麼不那樣做？你為什麼不對我說蜜語？你為什麼不？你為什麼從不給我唱首歌？」

總是其他人該做這種種美好的事。其他人通常稱作「他們」。事實上，當他們做好事的時候，「他們」還應該培養這種種崇高的美德。畢竟，你告訴自己，「他們」才是需要這些崇高美德的人，對吧？



© 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》第三章『堅定不移地修煉瑜伽』（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994 年），頁 35-36。