

重塑你的內外之境：後記

2024 年 6 月 7 日

親愛的讀者，

自今年三月以來，我們一直在閱讀、修習我們的古魯---古魯瑪義捷維拉薩南達---所傳授的一套共六篇教誨《重塑你的內外之境》，並互相分享對這些教誨的領會。這套教誨涵蓋的範圍非常廣泛---我不只一次覺得它是悉達瑜伽薩達納修行的「全面指南」。儘管其內容豐富多樣，但有一非常具體的理念貫穿其中，教誨的題目完美地表述了這一理念。

當古魯瑪義第一次告訴我，他希望將這些教誨命名為《重塑你的內外之境》時，這短語令我震撼，我感到它是多麼精準、多麼理所當然。就好像這題目必然如此，古魯瑪義只不過是從芬芳的蒼穹把它摘下來，讓我們也能把它吸進體內。在悉達瑜伽道路上，我們經常談到更新。我們慶祝許多新的開始；恭賀不同文化和傳統的新年。這是我一直從古魯瑪義教誨中體驗到的重要信念，就是相信人有無窮的能力去改變、去進化、去做一種自我更新，而此更新---弔詭地---讓大家回復原本的真我。

古魯瑪義曾經向我講過一個故事，說一位男士在薩桑完畢時上前領受巴巴穆坦南達的達省。這人八十歲了，初次接觸悉達瑜伽道路。他來到巴巴跟前，問：以他的年紀，開始薩達納修行是否太晚了。巴巴對他微笑說：「開始薩達納修行永遠不會嫌太老。可以從任何年齡開始。如果你全身心投入，一定會體驗到薩達納修行的成果。」

當我閱讀古魯瑪義的《重塑》教誨時，我相信我的感受就像這人聽到巴巴開示後的感受一樣。一方面，我覺得安心---無論年紀多大，無論昨天發生了什麼

，無論感覺自己有多少次嘗試而失敗了，我也可以在當下重塑自己。此外，我還有一種擴展和可塑性的感覺 ---像應邀重估自己看待世界和處世的某些方式。這些方式我可能已接受了，視它們為「正確的」，或者起碼是在自己的特質和處境下所能追求的最高境界了。我曾聽古魯瑪義說過，當人被問及為什麼以某種方式行事時，他們會絕望地揮起雙手，錯誤宣稱：「我就是這樣的人！」他們如此聲明，就好像這是不容置疑的事實，好像他們缺乏主動權去塑造自己的行為和人格，也沒有理由質疑他們一貫的生活方式。

但如果我們衷心銘記古魯瑪義的教誨---相信內境和外境實際上都能更新---那麼我們就會開始看出，自己長久以來堅信為真理的各種局限性，其實是謬見。我們可以創造空間，讓新的、真正的事實出現。以古魯教誨為指引，並以古魯恩典作後盾，我們定能取得長足進步。

古魯瑪義曾多次表示，祂傳授悉達瑜伽教誨的願景，是讓人真正地認識自己。其中主要的一環就是學懂認識真我---至高真我---那存在於宇宙眾生萬物中的神性，也存在於我們之內。但我們也需要深知自己個性的特徵：個人的習慣、過去、獨有的傾向。畢竟，要通過個體我，才能認識至高真我。

古魯瑪義在教誨中引用我們日常生活中看似平凡的活動，總令我讚歎不已。祂以我們有意和無意採取的行動，我們遇到的日常現象，來向我們展示它們提供了機會，讓我們與自己的真實本質相連。

六篇《重塑》教誨正是如此。以古魯瑪義在第一篇開示中談到的「重新命名」為例，我們如何理解世界，如何處世，很大程度取決於我們就人、地和物的命名。名字是身份的直接標誌，我們以此為工具，把感官不斷接收的信息進行分

類和組織。名字表示一個人是誰，還可以說明他來自何處、屬於什麼群體或文化，甚至指出我們該如何看待他。就這樣，名稱既可以促進擴展，也很容易構成限制。

也許正是這個原因令我們看到---無論在過往歷史還是在今天---人們進行重新命名的例子比比皆是。這一點可以見諸那些經歷外國統治後，重新獲得獨立的國家。在殖民統治下，這些地區的省、市、鎮可能被冠上某些名稱；一旦殖民統治解除了，這些名字可能會被丟棄，取而代之的是這些地點原有的名稱，藉以清楚重申其民族和文化身份。

在宗教和靈修傳統中也會看到這種情況。剃度後，僧人會放棄自己的名字，取一個與他們現在所屬僧團一致的名字或名銜。重新命名象徵他們決志放棄世俗的束縛。這是他們出家並獻身於自己所選道路的信號。

古魯瑪義在開示中，鼓勵我們採用這重新命名的原則---利用名字的內在力量---把它應用於我們內在的神性。正如新名稱能鼓勵我們以嶄新方式看待生活的某些外在層面，內在真我的新稱謂也可以促使我們重新構思真我，以及祂與我們的關係。又正如名稱有助於索還疆土的所有權，它也能幫助我們重獲自己從未知曉的內心領地。（有指導意義的是，古魯瑪義在本篇教誨中，除了「重新命名」外，強調的兩項活動是「重新索還」和「重新構思」。）

我們時刻都做的事情有另一個更直接的例子，那就是呼吸---這同時是通往內在神性的門戶。古魯瑪義在《重塑》教誨中談到了呼吸，尤其是在第六篇教誨中。古魯瑪義曾說過，即使是不自覺的呼吸，也能引導我們進入內心深處，對此我一直很感興趣。古魯瑪義引用了〈一聲長嘆〉的故事，故事的主人翁發出一聲簡單的嘆息，就是他最深切渴望的證據。對此你不覺得很有共鳴嗎？想想看：當你無法在結婚紀念日與伴侶相聚，或錯過了孩子的演奏會，或有什麼人

你想與他共聚、有什麼地方你想去卻去不了---你不也會嘆息嗎？不也會吐一口氣嗎？而吐氣既顯示你的愛，顯示你內心深處恆在的溫柔，也顯示你的遺憾。在悲傷中你有機會認識自己的某一面，有機會更配合內心的提示。

這只是兩個例子，一個在《重塑》教誨的開端，一個在結尾。古魯瑪義在這套教誨中還提供了許多其他工具和修煉方法，我們可以對這些「重塑你的內外之境」的途徑進行詳細的探究。

據我體驗所得，在薩達納修行付出的努力是累積性的。它們協作遞增，互相激發，籍著古魯的恩典得到鼓舞和提升。最近，我一直在思考古魯瑪義在第三篇教誨中讓我們重複的自我肯定。它的結尾是這樣說的：「現在，我所有薩達那修行的努力都閃耀著輕鬆自如，因為我知道恩典常在左右。」

早前，我曾就這幾句話向古魯瑪義請教，特別是努力與毫不費力之間的關係。對此，古魯瑪義以藝術家作為類比，任何類型的藝術---音樂家、畫家、作家、演員、舞蹈家。藝術家首先要掌握技巧，投入必需的時間來學習其技藝的基本功。然後，經過日復一日的努力，他們就能夠超越這些限制。他們會發現樂譜拍子符號中的自由，繪畫筆法中的情感，以及句子如何長出腿來，設定自己的步調。紀律遂轉化成藝術。

古魯瑪義還向我解釋說，當你喜歡你為之付出努力的事情---當你享受付出努力，或有其他動力去做這件事時---就不會覺得是「努力」了。古魯瑪義說，從這個角度來看，努力跟愛相似。是的，愛的潛能可能無處不在---但當你找到讓你很容易去愛的人或事時，要表達愛不就感覺更自然嗎？

作為悉達瑜伽同修，我很高興能與你們交流，閱讀你們分享如何實踐古魯瑪義的教誨。你們的分享說明了我剛才提到的所有要點---專心致志於薩達納修行、堅定努力所產生的滾雪球效應，從而導致微妙而巨大的轉化。例如，你們其中一位最近寫道：

對我來說，古魯瑪義這套教誨帶給我最顯著的好處之一，就是薩達納修行與我之間的關係轉變了。我覺得這些教誨給了我更大的自信，也增加了我用於理解、描述和體驗自己「內境」的詞彙。最重要的是，這些教誨鼓勵我以饒有趣味的冒險精神來修行.....

我想，你們中有許多人和我一樣，會重溫這些教誨。你這樣做時，定然會找到對教誨本身和對自己的新體會。你也可以重溫每篇教誨中引用的故事，這些故事都附有鏈接、有完整的版本來支持和強化你的修習，其中許多故事還提供錄音。

你可能還想仔細欣賞伴隨這些教誨的圖像。我之前曾寫過一篇文章，談到悉達瑜伽道路網站上的設計，通常都有特定而且經過深思熟慮的含義。《重塑》教誨也不例外。你們可能已經留意到，每篇教誨呈現的背景都是錘煉過的銀片。古魯瑪義與我分享，祂撰寫這些教誨時，腦海中浮現的形象就是經過錘打的銀。

我總將同步性與古魯瑪義聯繫在一起，所以，得知銀---特別是錘打過的銀---具有與這些教誨相關的特質，既像奇蹟，但也不奇怪。純銀富光澤，是最能反射光線的金屬之一，而且不會生鏽或腐蝕。同時，銀也以柔軟度和可塑性著稱，因此可以錘打成薄片或美麗的形狀，不致崩裂或破碎。這種加工使銀變得更堅實、更耐用。有史以來，銀一直經錘煉而成為高價值的物品，例如珠寶、貨幣、飾物以及宗教和靈修儀式用的器皿。

我覺得，這個比擬既顯而易見，同時也令人振奮。你們許多人都分享過，古魯瑪義的教誨對你們來說，總是適時而至。你們確信古魯瑪義是直接對你開示，直指你的個人處境。那麼，在這些教誨的指引下，我們可以把自己和個人生活視作一幅絢麗的純銀畫布 --- 透過薩達納修行，令它變得更柔韌、更漂亮、更精煉，這真是一件美妙的事。

你誠摯的
伊莎·撒迪賽



© 2024 SYDA Foundation®. 版權所有.