

重塑你的內外之境

古魯瑪義捷維拉薩南達的開示

回憶、呼吸、生機.....

我想你把注意力帶往一件事，一件你可能非常熟悉，卻不一定花過時間去思考的事。

想像這個情景：你正忙着日常工作，突然間，出乎意料地，你記起了一段珍貴的、非凡的往事，一段你已經忘了，但很感恩能重新憶起的往事。又也許是別人一句話，令你喚起這往事。你接著會怎麼做呢？

你深深地吸氣，長長地呼氣。

你們有人可能為此感到興致勃勃，
高聲讚嘆或發出驚訝聲。

有人可能較內斂，
這吸氣呼氣的特殊意義
只有自己才察覺到。

不管你如何表達，這行動過程都充滿生機，對吧？我想是這樣。有千百次了，我從你們臉上看到喜悅！在你們眼神中看到恍然大悟的一刻，心念與呼吸相連、呼吸觸動心靈的一刻。

坐下來冥想時，你有這樣的回憶。

你會憶起身心內神性的臨在。

你會憶起在內心寧靜中找到的神性，儘管一路上曾經踉踉蹌蹌、跌跌撞撞，曾因考驗和痛苦而受傷、冒汗---儘管你現在可能想忘掉那些回憶。在應付過挑戰後，你記起了神性，也找到了值得珍惜的瑰寶。

你走往回憶起神性的路可能很迂迴，你可能覺得平白花了很多時間才看到近在眼前的東西，才記起一直是屬於你的東西。可是，這不正是心念的本質嗎？科學家試圖了解心念和每個念頭的本質，已經有很長的時間。雖然他們未能就具體數字達成共識，但據最近的估計，人類每天大約有六千個念頭，其中大部分都是消極和重複的。

關鍵是：人類傾向沉溺在負面情緒中。科學家認為，在某種程度上，這傾向是我們遠祖生存機制的遺跡---他們需要不斷防範潛伏在每個角落的掠食者或其他危險。

要是你因自己進展迂迴而感到沮喪，請放心，要知道這困境非你所獨有。而且，你可以引為安慰的是，你知道有解決方法。在悉達瑜伽道路上，你有許多精彩的方法能把思維柔和地導往更有裨益的焦點。

一個你可以嘗試的技巧是哼唱。最新研究證實了我們通過實踐早已得出的結論---哼唱能令人境平靜，身體放鬆。哼唱時，聲音在頭顱內振動，激活副交感神經系統。這樣，你的神經得以舒緩，身體也會轉入更平衡和積極的狀態。你會發現思維更加清晰。

所以，你下次發現思緒繞進了惡性循環，把你帶入死胡同的時候，不妨哼唱你最愛的曲調，或任何當下中你意的旋律。要是想修煉更進一步，你可以喚起太初原音---一直在你身心內的原音，令宇宙運轉並持續為其提供動力的原音：唵。

當你哼唱唵時，讓唵聲注滿頭顱。體驗唵的振動沿著脊椎往下蕩漾，輕撫所有骨骼，然後擴展到全身。留意思緒如何滑進靜默。可能仍有個別的念頭闖進腦海，但心念已經停止絮絮不休了。你的注意力仍然聚焦於哼唱，並可以追隨哼唱找到它的源頭。

我想起一個故事，講的是一位上師有兩個弟子。一個弟子是理論知識型學者，另一個則以務實而自豪。

一天，上師把一根針丟進乾草堆裡，然後問弟子怎樣才能找回這根針。學者說，他會逐一檢查每根乾草，以確定哪一根是針。務實的人說，只要燒掉乾草，幾分鐘之內，就能找到針了。上師靜靜地坐了一會。然後---他從長袍口袋裡拿出了一塊磁鐵。

如果這故事中的針是內在神性的類比，那麼你可以把哼唱唵視為磁鐵。物以類聚；你哼唱原音將勢不可擋地把你引向支撐整個宇宙的大原音。

哼唱原音之所以有如此威力，因其與呼吸息息相關。僅呼吸本身也有助你平服思緒，釋放緊張情緒。呼吸可以讓你重新認識心底最深的渴望，讓你重新覺知自己的神性。

在蘇菲傳統中，有這樣一個故事：有個男人到清真寺參加祈禱禮拜時遲到了。得知禮拜已經結束，他長嘆了一聲---這一大口呼氣發自靈魂深處，道盡了他的遺憾、悔意，以及想向真主祈求的未了心願。

聽到這聲嘆息，一個做完禮拜的人向這個男人建議：用自己祈禱的成果和他的嘆息交換。男人很高興，接受了這個建議。然而，當天晚上，他做了一個夢。在夢中，有聲音告訴他，用自己的嘆息換取別人的禱告是傻瓜所為。事實上，他的嘆息包含了許多祈禱的善果與功德！

男人醒過來後，深深地吸氣，長長地呼氣。他思考那聲音對他所說的話。他意識到自己的嘆息就是通往上主的路。過往他急於背誦禱文來與上主連結，竟沒有意識到連結早已存在於自己心中！

男士還洞察到，他連自己的嘆息到底換來了什麼都不知道。他求成心切，並未停下來問對方在誦念禱文時祈求的是什麼。

這些洞見讓男人心中湧起了感激，他領悟到，今後自己應該將剛領受到的理解應用於日常生活。

故事中的男人因他所做的夢而充滿生機。由於這個夢，他的呼吸變得更順暢。由於這個夢，他憶起內在的神性。

呼吸是磁鐵。

哼唱唸是磁鐵。

虔信是磁鐵，它把上主的愛引向你。

深深地吸氣，長長地呼氣。感受充滿生機的能量在你體內哼唱。冥想後張開眼睛時，你可以安住心中，說：

「我為活著而高興。我關心周圍的環境。我衷心希望他人也會找到自己的快樂，並能自由自在地過活。」

~ 古魯瑪義捷維拉薩南達



© 2024 SYDA Foundation®. 版權所有.

要閱讀開示中引用的故事，請點擊下方教誨英文版的鏈結。