

重塑你的內外之境

古魯瑪義捷維拉薩南達的開示

成長、休歇、提升……

人類嬰兒一出生，就開始成長。動物幼崽一出生，就開始發育。幼苗剛從堅硬的外殼探出頭來，想做的就是生長、發育和開花。

生命本該如此。

你不覺得嗎？

人生就是要衝破外殼---無論外殼是小還是大、是厚還是薄、是簡單還是複雜。

人生就是要擺脫無明，走向光明。

人生就是要放下自私，分享身心健康---你的善良、你的真摯、你的誠懇、你的美好。

然而，據觀察所得，生物的任何發展都不是個毫不間斷的過程。不光是前進前進再前進。會有休歇的時刻，而休歇有時會持續頗長的時間。

對人類和動物來說，最明顯的例子也許就是睡眠。這些有規律的休息至關重要，使他們可以重新組織---

補充和恢復體力；

煥發生機與活力，

重燃生活的鬥志；

重新鞏固和強化，

為下一個階段的前進做準備。

同樣的原則也適用於靈性領域的提升。你的薩達納修行有其舒緩起伏，其節奏為你所獨有，你必須聆聽它，與它保持一致。如果跟不上這節奏，你的進步就會停滯不前。如果你試圖超越它，就會有精疲力竭的風險。

就像喬達摩·悉達多成佛之前的一個故事。作為年輕的求道者，喬達摩·悉達多將嚴苛苦行加諸身上，但發現這並未讓他更接近證悟。一天，當他深思其中的原因時，恰巧聽到一位音樂大師在指導學生。音樂家告訴學生，樂器的弦不能太緊也不能太鬆。喬達摩·悉達多聽了這話，恍然大悟。這些樂器的調音道理成了他努力實現涅槃的借鑒。

在靈性領域提升牽涉到微妙的努力，要對內心正在發生的事物有認知，要願意按需要來重新調整。在這方面，它與生物大多數的其他成長類型截然不同。成長會自然發生。花會綻放。毛毛蟲會變成蝴蝶。人體會長大。

這些漸進的變化都會自然發生---無論生物體對這些變化覺知的程度如何，或者參與這些變化的積極性如何。

要在靈性上提升，你必須下堅定的決心。

你必須下定決心，並不斷地下決心，致力於內心之旅。

感官是外向的，所以人的注意力往往向外。人熟悉世間揚名意味什麼，知道如何攀登物質成功的階梯。實現這目標可能充滿挑戰----毫無疑問，需要艱苦努力---但確有一條前行的路，它是實實在在的路。可以看得見、聽得到、輕易說得出。

內心的朝聖之旅就神秘多了。

它的形狀難以捉摸。

它的本質難以形容。

它不像外部旅程那樣可以策劃出來，回報也不能以世間成就的標準來衡量。進入內心不是為了讓自己成名。不是要向別人展示自己有多偉大、多有才華或多富有。不是為了獲得讚賞或歡呼。進入內心，是因為這是你決定為自己做的事。接著，你繼續深入內心，為的是你體會到薩達納修行如何幫助你、如何造福他人，如何提升周圍環境，因而受到激勵。

古印度的聖哲說，薩達納修行的最佳時機就在當下。祂們的智慧已為後人記載，刻錄在一本又一本的經文中。

祂們說，當下就是薩達納修行的時機。

就在當下，

就在當下，

就在當下，

切勿拖延。

聖哲們從經驗所知，要是你真的想從今生取得崇高的東西，就必須往內看。祂們懷著極大的悲憫心，敦促求道者迅速行動，去發現內心世界的壯美，不希望任何人浪費哪怕片刻的時光。幾千年後，祂們的開示仍然是指路明燈。如果你想呼吸永恆的芬芳，就必須好好利用你擁有的時間。

畢竟，我們每人與生俱來都有深入內心的需求，不是嗎？我們都有一種由來已久的渴望，想了解自己到底是誰，並依據此真知而生活。

問題是：每個人都信守這需求嗎？

你一定聽說過，人遭遇重大事故時，就會向上主求助，向更高的力量求助。看來他們只有在最黑暗的時刻，才開始尋求能支撐自己的力量。但到了那時，起碼就他們當前的處境而言，豈非太晚了？打擊早已完成。而且他們還沒有建立起內心的儲備。

因此，親愛的，我希望你們將當下視為生命中最重要的字眼。

當下，

當下，

當下，

切勿再等了。

在這篇教誨的前部分，我談到精疲力竭，以及當一個人忽略休歇時，這種情況就會出現。在生活中，一個人如果沒有投入足夠的時間去關注自己的內心世界---去培養自己內在和周圍的良好能量，就會精疲力竭。這種能量是保護性的，是一種力場，能助人抵禦任何可能出現的困難。

基於這個原因，在悉達瑜伽道路上，我們念誦曼查。

我們創造有益的共鳴。

曼查是盾牌。曼查是盔甲。

必須通過常規修煉來強化這副盔甲。

你可以唱誦曼查，或在修煉曼查佳帕時複誦它。無論你選擇哪種方法，都要堅持下去，直至你到達那休歇之處---直至神聖的音節消融在寂靜中。

《瓦西什塔瑜伽經》裡有一個精彩的故事，講述年輕的主羅摩請求聖哲瓦西什塔闡釋上主的本質。當主羅摩提出這個問題時，聖哲靜靜地坐著，沉默了好一會兒。最後，主羅摩問瓦西什塔為什麼不說話。聖哲解釋說，沉默就是祂的回答。這是因為上主是 *nihshabda* ---不可言喻、完全靜止、是寂靜的化身。

你越能領會休歇，就越會得到提升。

你越是提升，你對休歇的體驗就越深刻、越豐富。

除了曼查，你還可以借助於呼吸。吸氣結束時有個自然的停頓；呼氣結束時又是一次停頓。在這些停頓中，你能發現的寂靜與聖人瓦西什塔所說的相同。你可以體驗到上主的形相。

當你確實有這種體驗時，靜待其中。

你應該已經知道了，不是嗎？

靜待體驗中。與體驗同在。

你在此時此地全身心投入薩達納修行，會發現在靈性領域提升中所獲得的力量，比在外部獲得的任何力量都要持久得多。外部的所穫可能持久，也可能不會。但你與內在靈性領域的連結---你在那裡獲得的真知、深刻的體驗---永遠不會從你身上被奪走。我看過一些感人的故事，講述人臨終前與子孫分享的內容。他們往往在生命的最後時刻，傳遞來之不易的智慧，述說度過美好人生的真正意義。他們明白，歸根究底，對他們所愛的人來說，這才是最有意義的。

活在上世，內在的力量就是令你安定的錨。否則，外部發生的事會對你內心產生不成比例的重大影響。這不僅僅與處理壞消息有關。有時，人甚至無法應付好消息。你一定聽過這類故事吧？有人沒法處理意外橫財，財富劇增，令他喘不過氣來！就此一命嗚呼了！

因此，要留意自己的內心世界。每天為內心的工作而努力，並盡可能明智地去做。為了專注於心，你可以默聲或高聲地說：

「我掌控著我身心發生的一切。

「我監管著我的日常生活。

「呼與吸啟動之前的自然停頓讓我喜悅。

「我已準備好提升，因為我覺知自己的內境和外境。

「我已準備好提升，因為我與自己的良心已聯繫。

「我已準備好提升，因為我嚮往探索這宇宙意識的美與奧妙。」

~ 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。】