

# 為慶祝復活節而舉行的薩桑

## 冥思巴巴穆坦南達的開示

伊莎·撒迪賽

### 學習，摒棄舊學，重新學習

在上一篇《冥思巴巴穆坦南達的開示》中，我寫到巴巴故事中那位聖者，他坦認自己曾迫使身體承受傷害，並感謝身體總是不計較地支持他，特別是護持他的薩達納修行。我也解釋了，在悉達瑜伽道路，古魯教導我們要採取中庸之道，就是在實證上主的過程中，應與身體協同合作，不要違反身體的自然規律。

自復活節薩桑以來，這是我一直在琢磨的題目，而且我相信值得進一步探討它。我們可以參考古魯瑪義經常列舉的例子---大自然。大自然永遠忠於自己；大自然所做的一切，都是為了成為它應處的狀態，去它應在的地方。就以俗稱的「歸巢鴿」或「信鴿」為例。牠們的導航能力---尤其是認路回家的能力---極其精準，以致百千年來，人們一直利用這些雀鳥互相傳遞訊息---包括軍方訊息。信鴿確實有內在的指南針，被認為是因接觸地球磁場而激活的。而且，牠們並非是唯一擁有這種能力的動物。例如，某些品種的鱒魚、鮭魚和海龜，以及幾種候鳥，都擁有類似的內置指南針。

作為人類，我們的運作方式略有不同。如果我們尋求的「家」是內在的真我，那麼重返真我的旅程，不會自動發生。一般來說，我們成為怎樣的人，是生理因素與累積經驗的結合---包括我們所受的教育，以及由此產生，對自身和世界的理解。而這些影響力的融合會**改變**我們。科學研究指出，它會改變我們大腦的化學成分。印度經典則談到「業力遺痕」（*samskaras*），即過去的思想、行為與經歷，經過多生多世的累積，在心靈留下印記。這些印記不會自行消失。沒有我們刻意的努力，便無法回歸到**印記**之下的真我。

這就是要做薩達納修行的原因。這就是我們要努力提升自我覺知的原因。我從古魯瑪義那裡學到，修行是個不斷學習、摒棄舊學、重新學習的持續過程。我們必須實踐、摒棄舊習、再重新實踐。某些能力必須加以提升。某些習性必須根除。某些做人處事的方式必須重新激活。幸運的是，在悉達瑜伽道路上，我們有古魯的教誨作為指引。我們的努力有古魯恩典力量的加持。在覺醒的空達裡尼沙迪的寶貴支持下，我們可以磨練辨析力，從而知道什麼應該保留，什麼應該摒棄，什麼應該重新採納。

活在人的軀體---這極其複雜的身心器具---不是易事。這是不爭的事實。然而，人體複雜精妙，故此它是珍貴的禮物。正因為有人的軀體，我們才能認清它的構造與功能---才能珍惜身體，才能效法聖者，向身體表示感恩。我們才能明白，正是通過這身體，我們才能夠超越肉身，體驗上主的本質。

古魯瑪義曾講過這個故事：1979年9月，巴巴穆坦南達在第三次環球巡訪期間造訪費城。當時，巴巴講話的劇院座無虛席，有一千多人到場，有的坐在劇院外，有的坐在舞台上。巴巴向他們講解了祂在每次薩桑開始時都會說的標誌性開場白（後來古魯瑪義也一樣）：「懷著崇高的敬意和愛，我全心全意歡迎大家。」巴巴闡釋其真正含義，祂說這句話的對象不限於眼前有個體形貌的群眾，祂是向藍珍珠（*nila-bindu*）---每人內在的最高意識之光---說的。祂的對象是每人內在的神性。

那麼，你會如何校準內心的指南針，讓自己更容易在自身中發現同一的神性呢？你會如何抽時間去吸入春天的朝氣，聆聽空氣中春天的歌聲，讓它引領你回家呢？

