

重塑你的內外之境

古魯瑪義捷維拉薩南達的開示

意圖、假想、判斷.....

看待自己、看待他人以及看待整個世界，方式很多。把自己束縛於局限的觀點，方式亦很多。

你肯定曾多次告訴自己，或聽他人說過：「我本來打算做的，但後來想某某會去做。」作出這種假設，原因很多。例如，你可能認為，無論你打算做什麼，別人更稱職、更有才華、更有經驗。你倉促地自認與他人相形見拙，一遇上他人，自信心就會動搖。因而你的判斷很容易變成推諉責任的藉口，阻撓你實踐自己珍視的意圖。

與此相對的是自戀。同樣地，你將自己與別人比較，但這次你確信自己更優秀，只有你才能做得最好。自卑和自戀---它們是同一海洋的對岸，永不交匯，永遠無法融合成新事物。

當你的認知和判斷日復一日不加控制時，它們就會形成動力。它們在你心靈中佔據著巨大的空間，越來越大，以至很快你整個身心被錯誤信念的力量淹沒。不知不覺間，你疾馳在墮落之路上，再也無法弄清到底發生了什麼。

因此，我現在請你們心自問：這個故事是何時開始的？這種慣性思維方式---意圖、假想、判斷，然後相應行動---可能已經深深紮根。事實上，它可能已變成根深蒂固，以至於任何想改變的跡象都會遇到頑強的抵抗。

而這種「改變」的方式很多---不一定涉及你的態度、行為、個性和喜好。改變可能很溫和，比如有人請你換一種方式完成任務。也可能很客觀，比如有人指出你陳述中有失準之處。然而，我一次又一次地看到，人們會把這些意見解讀為針對他們的人格---針對他們作為人的價值。他們就像回到了校園，收到任何意見或建議，都像老師紅筆一揮，在他們精心答問的試卷上劃下深痕。無明。「無明」這詞語的同義詞很有啟發性。

印度聖哲的解釋很簡單：無明就是黑暗。基於這原因，祂們在禱文之一中說：

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

tamaso mā jyotirgamaya ।

請從無明的黑暗中，
引領我走向靈性真知的光明。

有個故事，我聽巴巴穆坦南達在數以百計的薩桑中講述過。故事說有個癡瘋病人住在金礦上，一生花了許多歲月乞討殘羹冷炙---他不知道的是，自己正坐在不可思議的寶藏上。我們可不也一樣嗎？有人終其一生都意識不到自己內心藏著巨大的金礦，也沒想過與世界分享這深邃的美好，這不令人驚訝嗎？我們既然被認為是智慧的物種，為何如此執著自己的想法是對的呢？很多時候，對世界提供的種種，我們不是樂於接受，也不是以明辨力來決定如何前進，而是選擇去否認另一種觀點的存在。同樣地，我們拒絕面向上主之光，從而錯過了機會去讚嘆正在等待我們的事物。

再一次，請捫心自問：這個故事是何時開始的？為什麼每天把自己的思維方式作出小小的改變---真的是小得不能再小的改動---會如此不便、不快和惱火？

這些問題值得深思。然後，要作出努力：努力走出心念的黑暗，進入心靈的光明。你在這方面的努力就是巴克提薩達納---虔愛薩達納修行。這就是巴克提瑜伽---虔愛瑜伽，主奎師那在《薄伽梵歌》中用了整整一章來解釋它。它需要信念、堅定、心無旁騖的專注，以及自律。同時，這種努力也有一種溫柔---一種甜美。是的，虔愛是甜美的奮進。

印度聖典講述一個故事，說主奎師那邀請天上聖哲那拉達在祂婚禮上彈奏維納琴。那拉達是個技藝不凡的音樂家，他自信是上主最忠誠的僕人，很高興地接受了上主的邀請，可是，很快他就驚訝地發現婚禮是在一小村莊中舉行，來賓似乎都是淳樸的老百姓。

上主覺察到那拉達認為這樣的聽眾配不起他的琴藝，就邀請了一位村民來演奏。那拉達不以為然，急於批判那村民的技藝。然而，那男子的彈奏和唱誦充滿了虔愛，每個人都著迷了。事實上，這男子的歌聲融化了他正坐著的石頭！後來，當那拉達嘗試唱誦時，無法達到同樣的效果。那拉達終於得承認，其他人可能比他更虔誠，他仍需努力使自己的虔愛更臻完美。

像聖哲那拉達一樣，你也可以更容易接受不同的思考、做事方式。你這樣做時，就會發現整個身心都燃起美麗的新能量。你會體驗到全新的你，自然而然地驚嘆：

「我歸家了。我神清氣爽。我準備好迎接我生命的日出。我之所以是我，是因為真我的真知在內心覺醒了。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。」

~ 古魯瑪義捷維拉薩南達



- 要閱讀開示中引用的故事，請點擊下方教誨英文版的鏈結。
- 要閱讀古魯瑪義闡釋「不費勁的努力」，請點擊下方教誨英文版的鏈結。