

重塑你的內外之境

古魯瑪義捷維拉薩南達的開示

淨化、更新、點燃……

未曾意識到自己的身體、空間、和個人世界的沉重，你就不會覺察到，你正在日復一日，從心念深處、過往信念的殘餘中挖起了淤泥。

但有一天，似乎晴天霹靂，突然發生了一些事。它可能是任何事---看似微小的事，或意義重大的事。不管怎樣，你的世界被翻個底朝天。你對生活曾持有的信念不再那麼確定了。你建構的人生基礎、維持人生的支柱動搖了。你發覺自己正處於崩潰的邊緣。

然而，也不是說你此刻必然會崩潰。你不一定會灰飛烟滅。宇宙一張一弛。潮起潮落。重要的是，它很慷慨。當看似你一切被奪走時，要明白，一些崇高的東西正滲入潛能勢場中。它很快就會進入視野。奇妙的過程已經開始。

能夠用言辭來描述這過程的人，或會稱之為薩達納修行。一種內在彰顯的驚訝、驚嘆和困惑，會促使你在內與外，做一些不尋常的、偶爾令人不快的工作。這種緩慢而穩定的內在工作被稱為淨化，而這種淨化……真的非比尋常。你會遇到許多奇蹟和挑戰。你會養成熾熱的信念，相信薩達納修行正引導你更新自己的身心、點亮自己的世界---可感知和可見的世界。

要緊的是，你積極參與這個過程。這好些年，我見過有人宣稱希望認識上主。想認識真我。他們盼望擁有的，是他們視為虔誠的人身上看到美麗光芒，是渡過了一個半月沉默靜修的人身上感受到的寧靜氛圍，是齋戒四十天或甚至只是定期冥想的人體現的活力和自律。但到了要身體力行的時候，他們就突然卻步了。他們試圖閃避所需的努力，甚至選擇忘記自己曾經考慮過追求這樣的目標。他們要玫瑰而不要刺，

不要耕耘而要收穫。到了地裏什麼也沒長出來時，他們就困惑了，拼命去找可以怪罪的人或事。

梵文有句諺語：*sādhyate 'neneti sādhanā*。「薩達納修行就是達到目標的方法。」薩達納修行需要行動、努力、穩定的專注、毅力。當薩達納修行出現一點波折時，怪罪他人是不行的。讓世界突然變得黯淡和痛苦是不行的。當你的毒性正在影響自己的思維時，你必須明察。這就是為什麼內心淨化是必需的。

當你全身心投入淨化---以及隨之而來的更新和點燃---你會發現這些過程會發生在身心的每一處。它們會發生在你的物質身、情感身、心智身、和靈性身。當然，嚴格說來，這是一個整體。它是一個實體。身體的各個系統、它的方方面面、它運作的各個層面，都是相互關聯的。然而，就薩達納修行來說---為更好地理解這個神秘的過程，並使其可行---我們把作為身心的身體細分為這些不同方面。

各層身體的淨化、更新和點燃光的過程，看起來都會不同，感覺也會不同。它有其高峰和低谷，有其獨特的勝與敗，有其自身的方式來塑造和重塑你的思想、情感、能量和生活態度。它也會因求道者而異。沒有兩個人會經歷同樣的轉化。

無論薩達納修行中發生什麼，都要決心繼續走你面前的路。繼續堅持努力。我講過一個故事，一位年輕的弟子期望甫到上師跟前，就能開悟。上師告訴他，必須等到第二天早上，在此期間他要協助點亮 108 盞晚禱燈。弟子嗤之以鼻；他不明白為什麼需要作這樣的努力。於是師父就給這弟子另一項任務---那就是在睡前熄滅所有的火焰。弟子花了整個晚上試圖撲滅火焰，但火焰沒有熄滅。最後，天亮時，他對無所不在的光明有了深刻的體驗。

故事中的弟子一開始並沒有意識到，下功夫去獲得他所追求的東西的重要性。然而最終，正是他的努力---他真誠地嘗試遵從上師的旨令---把他帶到了彼處。

當你全身心投入薩達納修行，你會感到充滿福佑。當你對內心發生的事情有了更深刻的認識，當你越來越願意成為這個過程的合作者，你會對自己所發現的感到敬

畏。在這旅程的每一步，修煉感恩是至關重要的。因為這樣，你總會帶著自重自愛行事，對吧？你會接受自己可以成為自己的良友，對吧？無論身在何方，你都會有良伴。這是非凡的感覺，對吧？

《韋檀多》有個十朝聖者過河的故事。他們到達彼岸後，決定清點人數，以確保都到齊了。然而他們每人都只數有九人。最終，來了一位智者，解釋說，各人都忽略了包括自己。他們都否定了自己的存在！

一定要記得自重自愛，要不斷加強與內在之光的連結。當下就對自己默默或高聲地說：

「無論身處何方，我都是自己的良伴。我感受恩典。我感覺輕鬆。我感知自在。我感應到自身的力量。我嚐到謙遜的甜美。我感恩通過薩達納修行修成的新我。」

~ 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。