重塑你的內外之境
古魯瑪義捷維拉薩南達的開示

提問、堅持、理解……

「我在這兒幹什麼？」

「我為何被安排在這星球上顯現？」

「我如何知道自己需要瞭解什麼？」

這些「什麼」、「為何」和「如何」，倘若不是源於對靈性進步和自我超越的真正渴望，就可能會成為失控的精神困擾。這些問題的答案必須來自大腦與至高真我的互動。通過兩者堅持不懈的合作，你就能確保心靈是你探求的靜觀者。這樣就能確保 *tarka-vitarka*（音譯：塔爾卡-維塔爾卡）--- 尋找「什麼」、「為何」和「如何」的答案時採取的思辯論證和反證---都來自真我，並引你回歸真我。

細看印度經典，你會發現其中充滿問與答、論證與反證、異議與反駁。《廣林奧義書》中有一個很好的例子，它講述了國王賈納卡（Janaka）和聖人耶若瓦基亞（Yajnavalkya）的故事。

故事中，國王問聖人：

人類的光源是什麼？

當耶若瓦基亞回答說是太陽時，賈納卡再問，太陽下山後又如何。就這樣，賈納卡和耶若瓦基亞來回地推敲，賈納卡反復地問，當不同的光源消失後，光從何而來。

終於，聖人給賈納卡一個確鑿無疑的答案：

真我是人類的光源。

儘管在這種問答過程中，運用智力非常重要，但達到的理解，本質上超越理性思維。印度崇高的詩聖們都深明這一點。例如，在南印度，巴薩瓦納（Basavanna）和阿拉瑪普拉布（Allama Prabhu）等聖人都積極鼓勵求道者辯論關於靈性生活的問題。辯論的目的是讓求道者運用他們的思維和語言能力，從而超越聲音、單字、短語和語法的羈絆。

這就是從薩卡拉魯帕到尼拉卡拉魯帕。

這就是從有形相

到

無 形 相。

智力與心靈之間重大非凡的角力就上演於阿努巴瓦曼達帕（*anubhava mandapa*）--- 巴薩瓦納（Basavanna）為這些薩桑所建的「神聖體驗大殿」。提問的有時是求道者，有時則是上師。求道者提問的回答也來自四面八方---上師、其他求道者，甚至提問者本人的靈光一現。很多時候，其他聖人賢士也會參加薩桑，享受參與這種熱烈討論的樂趣。為了獲准參與巴薩瓦納和阿拉瑪普拉布主持的薩桑，詩聖阿卡瑪哈德維 (Akkamahadevi) 感人地回答了一系列問題，證明她已與主希瓦合而爲一，亦即與她所稱的主欽納瑪裏卡尊那 (Lord Chennamallikarjuna) ---「美麗的主，白皙一如茉莉花」---合而為一。

就這樣，提問、回答，討論一來一往，辯論愈演愈烈，探討也越來越深入、複雜、和熱烈，直至---

什麼也不需要了。

什麼也不用説了。什麼也不必做了。

什麼也沒有，除了……

光！

一切融匯成壯麗的寂靜，迴盪在永恆中。

一代又一代的求道者所渴望的，正是這響亮的寂靜，這超凡的體驗。他們盼望還活在此星球之際，能了悟真理，好讓他們熟練自如地遊走在這霾涯（*maya*）和生死輪迴 (*bhava samsara*) 中。

如果這是你想要的體驗，就必須接受所需的過程。巴巴穆坦南達經常在薩桑中說，人人都想要了悟真理的「捷徑」。巴巴說，人既希望快速獲得真理，又希望真理「簡短」---簡明扼要---以便他們能迅速明白。但是，正如巴巴所解釋：「真理始終如一，你必須理解它的實相。」

想想這個類比：要是你想保持身體健康強壯，就必須定時運動，必須努力鍛鍊和強化肌肉，不能光靠自己的骨骼結構和身體其他部位所處的狀態。

同樣地，如果你力求獲得靈性真知，並長時間持有，就不能「退出」---不要認為自己參拜過聖地、或讀過幾行聖典，就一切解決了。你不能指望他人或其他什麼

會為你代勞，自己可以不費吹灰之力就實現目標。不，你必須努力，必須運用你的認知能力；必須充分利用你得天獨厚的聰明才智。

當你這樣做，所發現的將遠超你最大的想像。你無畏的努力，加上振奮人心的恩典，確會成為一股爆炸性的力量。有這股力量作後盾，你就會找到訣竅；就能創建一幅路線圖來回答自己的探問。

因此，要提問、堅持，然後：理解。要繼續在筆記本上，或在腦海中記錄，以自己的 *manana*（思考）方式進行。要繼續在薩達納同修圈裡進行討論，堅持到底，直至達到和諧統一的境界，並能按自己的意願安住於內心。

我在薩桑中講過一個故事，說一位旅客發現了一塊看起來有趣的泥土，把它帶回家。很快，整個房子都充滿了醉人的芬香。當他意識到芬香來自泥土時，就問泥土。泥土解釋說，它的香氣來自一直與玫瑰為伴。

與其他同修作精神交流也一樣。很多時候，你無法看見，或無法接受自己在薩達納修行路行路上走了多遠，成就有多深。但當你和其他志同道合的同修爲伴，他們能指出你苦行（*tapasya*）的成果。如果他們說對了，你會有所感應---感覺有時是細微的，有時會像沙迪在體內全面爆發。當這種認知在內心日趨成熟---你認知到自己具備足夠條件，認知自己早已---那麼你的薩達納修行就會自發推進。當你前行於修行途中，同修群也可以讓你免於迷途；他們會指出你現行的方向，以及你在修行道上應該朝向的目標。

在教誨的開端，我提出了三個你可以自問的問題。最後一個問題是：「我如何知道自己需要瞭解什麼？」在薩達納修行的不同階段，你會收到不同的答案，也會發現每個答案都是最合適的。

為讓自己立即專注於心，你可以默聲或高聲地說：

「願我的提問得到清晰答案，願我找到前行的明確方向。

「願我能夠傾聽、尊重、並熱切地回應和接受別人就我所說的話和對我的提醒。

「願我永不否定他人向我傾注的善意，以及如此親切地湧入我生命的恩典，即使我未曾察覺它的重要性。

「願我的心念接受人生神聖之手的完美庇護。

「願我認識到，我生於此是有史以來莫大的奇遇。」

~ 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。