

看到真我在內心閃耀

2020年4月1日

親愛的讀者，

看到是什麼意思？當然，我們用眼睛看，是為了完成日常大大小小活動，比如：在周邊世界行動、書寫和閱讀、理解他人的身體語言，在行車道兩條白綫之間駕駛，等等。但是，我們究竟真正看到了多少？我問自己這個問題，是因為前幾天下午我在看書，小歇時，抬頭發現半月照耀在浩瀚的藍天上。月亮的樣子非常特別，淺色的地方與天空一樣，是醉人的藍色，而深色的地方卻映照著月亮夜間一貫的灰色。這對比的效果既含蓄又奪目 --- 一半藍色、一半隱蔽的月亮在下午三四點調皮地露出臉來。

月亮赫然存在，如此壯麗，我到底坐在那裡多久，而一直對它視而不見呢？我被這美景迷住了，坐著凝望它好一陣子，沉浸在這既真實又如夢幻的體驗中，沉浸在這體驗觸發的讚嘆中。

反思這一刻的體驗，令我想起古魯瑪義今年的主題信息。一方面，我了解到，就像月亮和星星是恆在的奇景 --- 要是我們把注意力轉向它們的話 --- 真我永遠在我身心內閃耀，讓我體驗到喜悅平安。然而，我又有多少次真正地把內視的目光轉向真我，去品味它許許多多的神聖屬性呢？這讓我進一步沉思：我如何能提醒自己，要更多地探索內心的天空，將注意力沉浸在喜悅、平安，或終極的幸福之中？

現在的困境正以不同方式挑戰所有人的生活，要求我們以創意和專注來滋養自己的靈性。目前，聚集一起舉行薩桑不可行。還好悉達瑜伽道路網站提供了許多珍貴的資源，使我們有機會以創新的方式來進行薩桑。例如，一直定期在加州奧克

蘭雅詩藍唱誦和冥想的同修，現在改在家中修煉，在週日早上八點，跟著網站上的錄音來誦唱《師尊古魯之歌》（Shri Guru Gita）；或者在雅詩藍的早晨、中午和傍晚冥想時段冥想。他們一邊保持社交距離，一邊隨著雅詩藍的日程修煉。就我自己而言，每當我沉浸在網站上每天出現的許多勵志的經驗分享、釋義文章和照片畫廊時，我就有正在參與薩桑的感覺。

我大力建議你也去探索和採用悉達瑜伽道路網站上的豐富資源，創建自己的個人薩桑模式。這樣，你就可以修煉把自己的意識帶返真我的體驗中，從而把這段充滿挑戰的時間轉為擴展靈性的時間。此時，我們有這麼多的依靠，是多麼幸運啊！

首要的是，如果我們已經註冊參加任何一個《多重參與套餐》，就可以一而再地沉浸在《2020年甜美的驚喜》中。（如果你說義大利語、法語、德語、日語、葡萄牙語、俄語，或西班牙語的話，你會樂意知道《2020年甜美的驚喜》現在有上述語言的字幕了！）而且，註冊了《多重參與套餐》的話，我們還可以把心念沉浸在《古魯瑪義2020年主題信息作業簿》內的“身體表達”，“繪畫”和“思維導圖”活動中。《作業簿》還包括一篇非同凡響的《古魯與弟子的對話》，彙集了《甜美的驚喜》期間古魯瑪義的提問，以及各學員的回答。該作業簿是任何《多重參與套餐》的一部分；要不，你也可以單項註冊這個學習工具。

本月，來自世界各地、備受歡迎的靈性故事和民間傳說將再次在網站出現，作為探索和研習古魯瑪義主題信息的一種方法。這些故事是古魯瑪義特別為此挑選的。每個故事都將以兩種形式刊登：文字版和錄音版，分別由悉達瑜伽士撰寫和講述。

此外，通過音頻直播的悉達瑜伽冥想課程第三課也將在本月推出。真叫人高興！這課的題目是“與心念為伴，讓心靈舒坦：Sukha-sadhya”。梵語 *sukha-*

sadhya（音譯：蘇卡薩迪雅）的意思是“真正的幸福”，這個題目指出了我們在冥想修煉中達到“*sukha-sadhya*”的方法。

本月，我鼓勵你去探索悉達瑜伽道路網站提供的上述項目，以及其他許多帖子，作為把心念和心靈引向真我的法門。做個網站探索者，找出你踐行古魯瑪義 2020 年主題信息的個人路徑！

四月份你還可以參加很多節日活動 --- 那是通過網站來認識真我彰顯的更多方式。

哈奴曼 寨揚提（**Hanuman Jayanti**） --- 4 月 8 日

師尊哈努曼是主羅摩的摯友和忠僕，因而廣受世人愛戴。在許多有關哈努曼的故事中，這位不朽的猴神精忠侍奉主羅摩，被描寫為虔誠與堅定兩種美德的化身。哈努曼一心一意渴望在心中見到上主，激勵我們專注於往內心找尋上主。哈努曼寨揚提是紀念祂出生的喜慶節日，必備的慶祝活動包括複誦神聖經文 *Hanuman Chalisa*（音譯：哈努曼 查利薩），和朗讀印度史詩《羅摩衍那》（*Ramayana*） --- 哈努曼在這故事中是個要角。本月稍後，在悉達瑜伽道路網站，你可以聽到令人陶醉的拜贊 *Mangala Rama Dulare*（音譯：蒙噶拉 羅摩 杜拉瑞），它是向師尊哈努曼祈請保護和祝福的禱文。

世界地球日 --- 4 月 22 日

世界地球日歌頌地球的美好和神聖，並向全球數以百萬善良而堅強的公民致敬，感謝他們為維護和保衛大自然作出貢獻。今年是世界地球日的 50 週年，全球 190 個國家都舉辦慶祝活動，過去通常有遊行、研討會和嘉年華會。這一天 --- 可以說是每一天 --- 都是與地球相連的好日子，值得花時間登錄悉達瑜伽道路網站的大自然畫廊網頁，與地球聯繫。當你以這種方式接觸到大自然之美，你可以祝願地球繁榮昌盛、備受保護，藉以表達讚嘆和感恩之情。

Akshaya Tritiya（音譯：阿卡沙雅 特日提雅）--- 4月25日（印度4月26日）
印度曆法最神聖的日子有三天半，其中一天是 Akshaya Tritiya。這是個與財富、豐盛和幸福相關的節日。這天提醒我們，要看到和體驗到生活中和周邊世界所存在的豐盛。梵文單詞 akshaya 有許多美麗的含義，包括“不朽”、“永不衰減”和“無限”。它也泛指“財富”，即繁榮、希望、快樂與成功。Akshaya Tritiya 被視為創新啓始的最吉祥日子。《摩訶婆羅多》（Mahabharata）裏的一個永恆恩典的故事“ Akshaya Patra”說出了這個節日的韻味（Rasa）。（譯注：主奎師那所賜的一隻永遠不會空的盤子，它會根據所需提供無限量的食物。）

阿迪 商羯羅 阿闍梨 寨揚提 --- 4月27日（在印度是4月28日）

在八世紀的印度，開悟大師兼聖哲阿迪 商羯羅 阿闍梨（Adi Shankaracharya）為闡明吠檀多不二論（Advaita Vedanta）的中心教義作出了貢獻，特別是有關 atman（音譯：阿特曼）的教誨：在所有人身心中存在的阿特曼（最內在的真我），與上主同一不二。這位聖哲在祂的著作《真我知識》（Atmabodha）中寫道：

求道者聽聞真理，並探究真理時，
真知之火在內心燃起。
然後，沒有了雜質，他像金子般閃耀。

有時候，當我們讀到偉大聖哲的著作時，我們會想，祂們不可能是說我吧 --- 我只不過是個冥想的普通人。師尊商羯羅阿闍梨在這裡提醒我們，祂說的正是我們。既然你在閱讀這封信，也修習悉達瑜伽教誨和修煉，那麼你就是個“聽聞真理並探究真理的求道者”了。在本月，我邀請你一再探究真理 --- 繼續像金子般閃耀！

在這封信結筆之前，我誠邀你與本月的月亮保持聯繫 --- 在整個月都要看見它！
記住，4月22日的新月之後，我們將進入巴巴穆坦南達的農曆生日月份，即
Vaishakha（音譯：瓦沙卡）月。巴巴是在 Vaishakha 的月圓日出生的，今年我們將於5月7日慶祝巴巴的農曆壽誕。

你可以在網上探尋你所在地和時區的月出和月落的時間和位置，並確定觀月的最佳地點。我鼓勵你在本月的不同時間去體驗月亮的光輝和深邃寧靜。請去發現，在這個巴巴月份凝望月亮，將如何引領你進入古魯瑪義 2020 年主題信息的體驗。

懷著愛，

Paul Hawkwood（音譯：保羅 何活）



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。