

# 禮敬光陰

2025 年 8 月 1 日

親愛的讀者：

你有沒有想過，究竟是什麼影響你對光陰的體驗？為什麼某一天會帶來特定的感受或聯想，而另一天卻會喚起截然不同的感受呢？你認為這是自己所作的選擇引起的作用---是源於你選擇如何利用光陰嗎？還是光陰本身以及客觀環境引起的作用呢？今年，當我們修習古魯瑪義 2025 年的主題信息時，或許值得提出這些問題。

關於這個主題，古希臘哲學家在著作中闡述了兩種光陰的主要概念。一種稱為 *chronos*（音譯：柯羅諾斯），另一種稱為 *kairos*（音譯：卡伊洛斯）<sup>1</sup>。柯羅諾斯指的是光陰中可以量化的層面，即事物的時長、頻率或年齡---一年有多少天、完成一項任務需要多少時間、以及某事物出現或重現的日期。它是我們集體同意運作於其中的時間結構。

卡伊洛斯則較為微妙。希臘文 *kairos* 一詞的其中一個意思是「合適時機」。它指的是在某特定時刻之所需，意思是在量化的時間中，存在著做某事或讓某事發生的恰當時刻。什麼是卡伊洛斯---「合適時機」---可以由多種因素決定，例如是一宗誘發事件，又或是我們自身的景況與社會大氣候的配合。

---

<sup>1</sup> 本信中對 *chronos* 和 *kairos* 的解釋主要取材自約翰·E·史密斯（John E. Smith）：《一元論：歷史哲學》，《時間、時代和「合適」時機；*chronos* 與 *kairos*》，第 53 卷，第 1 期（1969 年），頁 1-13，<https://www.jstor.org/stable/27902109>。

因此，卡伊洛斯被認為更近似光陰的「質」的概念。日子、時刻或時長等指標雖然有用而且必要，但它們本身並不能顯示某個特定時間為何重要，或在該時間需要做什麼。卡伊洛斯的觀念預設了人要積極地與光陰互動，透過這種互動，我們向光陰的變化力致意，同時關注和應對光陰的流動。

從大自然的季節更替中，我們看見一個好例子。雖然日曆標記著某天是立春、立秋或夏至，但自然界並不受曆法結構的約束。條件適合的時候，花就會綻放，葉就會變色。地球擁有極強的適應力和韌力，她永遠忠於自己。

關於柯羅諾斯（*chronos*）和卡伊洛斯（*kairos*）的學習，有助我研修古魯瑪義的主題信息，也有助我持續檢視自己與光陰的關係。我逐漸得出的想法是：光陰---不錯---是我們生活上有組織的背景。它為我們的生活帶來秩序，幫助我們衡量進步和變化。同時，光陰也是一種活躍的「存在」，而我們憑著直覺、智慧和辨析力，能夠而且必須定期與光陰進行對話。正如古魯瑪義所說：「光陰是上主。光陰是神聖的。光陰是一道閃電。光陰是意識的流動。」

在元旦日《甜美的驚喜》中，古魯瑪義闡釋了瑪哈卡拉（**Mahakala**）---主希瓦代表光陰的形相。對我來說，光陰作為上主化身的這個形象既有指導作用，又令人敬畏。它意味著光陰是有知覺的。光陰可以與我們溝通。光陰會向我們發出信號，告訴我們當下的所需。我們要做的只是充分注意。

如何能做到這點？我們要如何留意光陰？要如何才能聽到光陰的低語、它的喃喃細語，它偶爾的咆哮？

古魯瑪義在《甜美的驚喜》也解釋了這一點。記得嗎？古魯瑪義教導我們「要守中」---也就是說，要安守我們身心的中心，我們的心靈，內心的上主寶座。最近，在師尊穆坦南達雅詩藍的古魯月圓月薩桑中，古魯瑪義再次闡釋了這一教誨。古魯瑪義開示說：

學習回歸中心有好處。人太不平衡，太偏離正中了。人隨風飄蕩，隨波逐流，而不是安住自己的靈魂---在自己的中心---並從這中心出發。

儀式在這方面很有效，儘管有些人仍然不理解它的力量。儀式能幫助人回歸中心。

古魯瑪義在闡釋儀式時，特別指的是供奉普佳，以及這項修煉所包含的一切。供奉普佳的每個環節，都旨在引領我們體驗自己的中心。你有多少次聽過人說：「我內心深處是知道的。」智慧蘊藏在我們身心的深處。我們透過儀式，透過供奉普佳來通達的，正是這種內在的認知。

\* \* \*

在悉達瑜伽道路上，這個月的日子和節日巧妙地匯合---重要時刻和時機很有意思地對應日曆中特有的日子。

我這樣說是什麼意思？

- 8月8日，我們將紀念薄伽梵尼提亞南達的陽曆槃雅提緹日（Solar Punyatithi）。在這天巴迪巴巴離開肉身，與至高意識融合。對我們悉達瑜伽道路的弟子來說，這是神聖的一天---是祈禱、紀念和感恩的好日子。印度經典和傳統告訴我們，大聖者即使離開了這世界，信徒仍會繼續體驗到祂們賜的祝福。

- 在同一天，8月8日，我們也將慶祝拉克紗班丹節（**Raksha Bandhan**）。對悉達瑜伽士來說，這是慶祝古魯與弟子之間守護與愛的緊密關係的節日。古魯瑪義曾稱這種聯繫為 *akshata*，這梵文字詞的意思是「堅不可摧」。
- 在8月15日，印度脫離殖民統治的獨立紀念日，我們將慶祝巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙（**Divya Diksha**）。在這天，巴巴從祂的古魯薄伽梵尼提亞南達領受了沙迪帕啟迪。對今天我們所有人來說，這是意義非凡的盛事，因為它開啟了巴巴最終建立悉達瑜伽道路的序幕。
- 8月15日也是主奎師那的誕辰（**Krishna Janmashtami**），據說主奎師那就在這天出生。主奎師那的誕辰夜稱為**Moharatri**，是印度曆法一年中三大吉祥夜之一。

這些節日的重疊，真是非比尋常，你不覺得嗎？在悉達瑜伽道路上，我們總會紀念8月8日和8月15日，因為巴迪巴巴的繫雅提緹日和巴巴的迪維雅迪沙日都是陽曆節日。但另外兩個節日---拉克紗班丹節和主奎師那的誕辰紀念日---卻用陰曆，所以它們的慶祝日期每年不同。這些節日在2025年集中在兩天，真是非常巧合。

或許，這不只是巧合。在這一年古魯瑪義的主題信息聚焦於我們與光陰的關係，可能這是光陰試圖向我們開示的又一個例子。要確定在某特定時刻需要做什麼，並不總是那麼容易。至少，這是我的個人經驗。但在某些時候---比如現在，在八月---所有跡象似乎都指往同一方向。有些時候，我們非常清楚，做什麼是明智和有裨益的。

在八月，我感覺這意味著我們要銘記和禮敬上主和古魯。當然，在悉達瑜伽道路上，我們從古魯瑪義領受的教誨是，任何時候都是向上主致敬的好時機。任何時候

都是對古魯崇敬的好時機。事實上，這個夏天我們一直在這樣做，過去幾個月我們慶祝了許多可喜的悉達瑜伽節日。儘管如此，古魯瑪義教導我們，在自身內體驗到的善良和神性是無限的。在悉達瑜伽薩達納修行中，正如古魯瑪義說，我們總在上進，從「崇高到更崇高到最崇高」。

那麼，就在八月了。

八月---在這個月，我們感恩上主和古魯恩賜我們深不可量的恩典與庇佑。這樣做，我們內心便會感受到深邃的安寧。

八月---在這個月，我們加倍努力，立志要充分善用光陰。這樣做，我們便能在身邊營造祥和的環境。

以下是可供細味的思考，一兩個供你考慮的問題。你願意擁有計時器呢，還是願意整天享有安寧的時光呢？這兩種選擇真的互不相容嗎？我們敬拜上主是為了體驗上主。同樣地，我們掌控光陰，是為了瞭解光陰。這樣做，我們便能加強與內心聖殿的連結---與那充滿寧靜的神聖空間的連結。

你誠摯的

伊莎·撒迪賽



© 2025 SYDA Foundation®。版權所有。