

彰顯意願

2019 年 1 月 1 日

親愛的讀者，

新年快樂！

我一向喜歡與別人建立聯繫，因此我感到 2019 年將是我至今最好的一年 — 因為，親愛的讀者，我現在有了跟你們聯繫的上佳渠道。我很高興，在 2019 年可以用書信與你們交談，介紹和慶祝悉達瑜伽道路上的每個月份。在信件中，我會分享相關的資訊、故事、軼事、教誨和格言，以及過去四十九年來，我在悉達瑜伽道路上修行的個人體會、思考和參悟。我的願望是，通過每月一信，你可以略知悉達瑜伽道路網站將會有什麼內容，也可以瞥見你的發掘、探索和學習會帶來什麼領悟和體驗。願你享受這段甜蜜的旅程！

再一次，祝福你們新年快樂！難道你不為活著、醒著、機敏而感到快樂嗎？你不是感覺已準備好開展另一段豐碩的人生嗎？你不覺得有機會在這天，在這新的一天重新開始你的人生，是一份厚禮嗎？“新起點”這詞句聽來不是很甜美嗎？

那麼，我們開始吧！

今天是 2019 年元旦，我們能在悉達瑜伽宇宙大廳領受師尊古魯瑪義的新年主題信息，是多麼的幸福啊！我們與師尊古魯瑪義活在同一時代，呼吸同樣的空氣，是多麼的幸福啊！我們得到古魯瑪義的新年主題信息引領我們修行，是多麼的幸福啊！想到我們將有機會學習和再學習，吸收和再吸收，實踐和再實踐古魯瑪義的新年主

題信息，那是多麼令人興奮、欣喜和靈光閃耀啊！我注意到一件事，每當我讀到或聽到古魯瑪義的教誨時，它總會令我切實直接地聯想到我對這項教誨曾有的體驗——可能就在幾天前、幾週前，甚至幾個月或者幾年前。我很高興自己的修行一次又一次地得到肯定；它令我滿心歡喜。

當無限感激滋潤著我的心，我發現我會唱起兩行拜贊（*bhajan*），一首用馬拉地語唱出的，讚美薩古魯、真正的古魯的頌歌。傳說這首拜贊是來自馬哈拉施特拉邦歷地鎮的詩聖，師尊讓噶納斯華米譜寫的。這兩行詩句優美而準確地抒發我心中的感受：

向師尊薩古魯敬獻繞行禮 (*Pradakshina*) — 以此表達深切而恆久的感激、虔信、愛慕、崇拜 — 是最具福佑的事。為了見證和參與這一崇高的修煉，連天神和女神也匆匆乘坐天國的戰車降臨人間。

世界各地的每一種文化，每一個社群和每一個人，都有各自慶祝新年的方式，也都會下決心，為實現自己既定的目標而付出新的努力。在悉達瑜伽道路上，我們認識到在元旦日為自己的思想、決心和行動注入新活力的重要性。我們很幸運獲得古魯瑪義新的指導，這將有助於我們培養薩古納 (*sadguna*)，心靈的品質，並讓這些品質在我們週圍閃耀、起舞。願我們重振熱情、興致和勇氣，致力於薩達納 (*sadhana*) 修行。

大家都知道，一元復始，萬象更新。這個時候，我們有責任要付出努力，選擇自己想要彰顯的潛能，並專注實行。為什麼？因為我們會因而獲得加持，活出合乎達爾瑪正道 (*dharma*) 的人生。

每一次新的呼吸都在踐行生命本身的承諾。每一刻都伴隨著期待而脈動，這是對一切努力都有回報的承諾。我有個習慣，就是每年年初都作自省，總結自己所領受的和成就的一切，還有在修行方面和追求合乎達爾瑪正道的人生所取得的進步 — 這是因為我期盼達到一個目標：摩可沙（*moksha*），解脫。我肯定你已經定下了新年的志願。如果可以的話，我建議你多加一個志願。在你繼續悉達瑜伽修行時，請堅持每天或每週在日記中寫下你修行途上的新奇發現。寫一個字、一句短語、一行話或者整個故事都可以。這將是你的個人寶藏。

讓我給你講一個我孩提時代遇到的奇妙的故事，它令我明白師尊古魯言教的力量。我在印度勒克瑙長大，每年元旦，爲了迎接新年，我和家人都唱誦至尊古魯之歌，然後舉行核梵（*havan*），一個小型的火祭儀式，把慶祝推向高峰。我們一邊把祭品投進火裏，一邊複誦母親每晚臨睡前教給我們的吠陀曼查。

聖火中冒起芬芳的輕煙，淨化我們周圍的環境，神聖的曼查之音淨化我們的內心。雖然我當時年紀還小，不瞭解自己在複誦或聽到的曼查力量有多大，但我深深感到，曼查的聲音緊扣著我的心弦。一份美好的恬靜籠罩著我，身邊的人和物都閃耀著愛和歡樂。我不願那體驗和曼查的回響就此結束。

我聽過很多悉達瑜伽士分享，他們接觸悉達瑜伽道路，是由複誦至尊古魯之歌開始的。即使他們完全不了解誦詞的含意和唱誦的原因，但僅僅是聆聽那些神聖曼查的聲音，已讓他們獲得神妙和確實的靈性體驗。

古魯瑪義說：“曼查的力量含藏整個宇宙的奧秘。”¹只需要複誦曼查，聆聽曼查的聲音，我們就可以得到真理的達省（*darshan*）。

¹ *Kindle My Heart (點燃我的心)* 古魯瑪義 捷維拉薩南達作 (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996 年 修訂版)，第 236 頁。

正如神聖的曼查一樣，一位偉大的聖人，一位悉達(*Siddha*)的說話本身就是真理。悉達古魯安住在與大梵合一的境界。祂是真理的化身。

因此，無論悉達古魯說什麼 — 祂們說的每一個字，祂們講的每一句話 — 總是充滿著真理的力量; 那就是曼查。在印地語中有句諺語：“師尊古魯的一言一語，從不會沒有意義。” 因此，它們會在你的生命中彰顯為真理。師尊古魯的話帶著巨大的沙迪(*Shakti*)，能夠改變你的命運。

今天，我們領受了師尊古魯瑪義 2019 年的主題信息。讓我們秉持這言教，明白其中蘊含的力量、意義和祝福。讓我們繼續深入、再深入地潛修，讓今年主題信息的意願在我們生活中彰顯。

現在我有令人興奮的消息與你們分享。你準備好了嗎？為了協助我們修煉悉達瑜伽，《2019 年甜美的驚喜》在悉達瑜伽道路網站上可以全年下載！是的，你沒看錯！— 整年都在悉達瑜伽道路網站上。請留意有關如何註冊和再三參加的更多信息。

此外，這個月，悉達瑜伽道路網站的主頁將提供一個鏈接，為大家介紹各種新穎的修行方法。這些方法將有助你研習和實踐古魯瑪義的 2019 年主題信息。對我來說，非常實用和有效的策略是制定少量、具體和日程化的步驟，就像古魯瑪義教我們做的那樣。這個方法在悉達瑜伽家庭學習課程“沉思的力量”中第十一課，題為：“將真知付諸行動，裏面解釋得很清楚。要是你和我一樣，採用了這種方法，一定已經受益良多。至於剛接觸這個方法的學員，我懇請你嘗試這樣來研習古魯瑪義的主題信息。

悉達瑜伽道路網站將有更多的珍寶供你發掘。我先不多說，好讓你享受一一發掘這些珍寶的樂趣。我先給你一個小提示：我們都喜歡講得生動、寓意深長的故事，對吧？還有詩聖通過詩歌散發的智慧，讓我們更易掌握其中的真理，對吧？你每天、每月瀏覽網站時發現了新內容，可以用“分享你的體會”鏈結告訴我。記住了！

悉達瑜伽道路上，在 1 月份的重要節日不只是一個，而是三個。不用說，1 月 1 日是我們首次參加甜美的驚喜的日子。1 月 7 日是個周年紀念日，在這天巴巴穆坦南達把至尊古魯之歌納入古魯德悉達坡雅詩藍的日程功課。1 月 14 日則是我們慶祝瑪克桑格拉提（*Makara Sankranti*）的日子，這一天太陽 — 蘇力亞帝亞坦（*Surya Devata*）開始向北移，在梵語和北印度語中，這日子稱作烏塔拉雅拿

（*uttarāyaṇa*）。在印度馬哈拉施特拉邦，人們在瑪克桑格拉提節互相惠贈特有的糖果，分享這個祝願：“願你吃了這顆以芝麻和黑椰糖做的糖果，說話更加甜美。”以這種方式開始 2019 年是多麼吉祥啊！

結束前，我想送你一份精神食糧。在《薄伽梵歌》中，主奎師那的弟子阿尊那說了一句很優美的話。我作為師尊古魯瑪義的弟子，在黃金道路上修行，對這句話很有共鳴。在我揭曉這句話之前，讓我先描繪當時更詳盡的背景。主奎師那將教誨傳給阿尊那時，祂只有一個願望 — 希望阿尊那能夠理解明白蘊含在教誨中的智慧和真理。為什麼？因為祂希望阿尊那安住在真理的境界中，了解他自己的達爾瑪正道之路，並在這條路上勇敢而堅定地走下去。

當阿尊那完全理解和掌握主奎師那的深刻教誨時，他就認識並體會了內在的真理。當他決定秉持真理的體驗時，上主就向他顯現神聖的形相。現在他能清楚地看見他的達爾瑪正道之路。這時，阿尊那用這句話表達對他古魯奎師那的承諾：“我會尊從祢的吩咐。”

古魯的願望是弟子達到安住於梵我合一的極樂境界。當我想到這個美麗、慷慨、崇高的願望背後的愛和慈悲是多麼浩瀚，當我感受到這個願望溫暖如絲地撫慰我的靈魂時，我想盡一切努力把古魯對我的願望實現出來。因此，我的新年願望其一是，願你體驗古魯瑪義的愛超乎你想像的極限。

下個月我們再談。在那之前，記著要度過美好時光！

懷著感恩，

Garima Borwankar

(伽妮瑪 博萬卡)

