

2019 年 7 月 1 日

古魯月圓日：磁性的圓月

親愛的讀者，

古魯月圓日吉祥！願我們都披上師尊古魯圓月的光輝！一年中最光輝皓潔的月亮，是印度農曆 Ashadh（音譯：阿沙達）月的圓月。這天是 2019 年的 7 月 16 日。在印度，幾乎所有慶典都按著月亮在天際的運轉而舉行，因此每個慶典的西曆日期，每年都不相同。

古魯月圓日的奧秘傳統源於古印度。備受尊崇的聖者吠陀維阿薩被弟子問到，可否每年特設一天來供奉和敬拜祂，因為他們得到聖者維阿薩傳授真知，感戴萬分，決心以此真知提升世界。聖者樂見他們的心意，就滿足了他們的願望，宣稱阿沙達的圓月日為弟子敬拜上師的日子。慶祝古魯月圓日的優良傳統就此誕生了。弟子們把消息傳播出去，從那時起，遊訪他鄉的印度人就把這個神聖傳統帶到世界每個角落。

在悉達瑜伽道路上，我等悉達瑜伽士每天都敬拜我們的古魯 --- 師尊古魯瑪義，感謝祂以真知之光照亮我們的心，感恩祂喚醒我們內心要認識上主的渴求，感恩祂的教誨，指引我們證悟內在神性的靈修之旅。然而，慶祝古魯月圓日是個優良傳統，所以我們都喜歡在這個特別的日子歡聚一

堂，尊崇和敬拜我們的古魯瑪義。從祂的教誨中，我們學會如何通過薩達納修行之路，讓生命活得有目標和有意義，並享受它帶來的喜悅與安寧。十四世紀的希瓦宗專著，庫拉納瓦密宗瑜伽，講述古魯在求道者一生中的重要性時，這樣說：

你可能希望在這個物質世界得到好處；又或者為證悟真我而努力不懈；你也可能渴望達到梵天（Brahma）、毗須努（Vishnu）和希瓦（Shiva）的最高境界。

要實現你對靈修成就的渴望，途徑只有一條：虔敬古魯。此外別無他途。¹

你們中不少人與我分享，說自己一再參加《2019 年甜美的驚喜》，我一直洗耳恭聽，因此相信你們可能還記得古魯瑪義這項教誨。祂說，幫助心念看見自身的光芒，並沉醉其中的一個方法是：“舒緩”生活中的“忙碌”。我發覺這個教誨對我來說特別有價值。通過有意識地在日常生活中卸下一點“忙碌”，我就可以騰出空間，讓心念歇息。我在想，“不知道其他人發現了什麼方法來卸下生活中的“忙碌”呢…”。

¹庫拉納瓦 密宗瑜伽 12:40，英文翻譯 ©2019 SYDA Foundation。

因此，我想問問你，“你會做些什麼來減少日常的紛擾，讓心念得到寶貴的歇息時間，讓你可以安守著這個美妙的境界呢？”

請容許我與你分享我的做法。每當我找到讓心念歇息的方法時，我會在此基礎上再接再厲，幫助心念一再沐浴在它自身的光芒中。

試想想，在古魯圓月日抬頭仰望皓月，縷縷浮雲不時飄過。即使你看不見月亮，也知道它在那兒，只待雲散了，就會再見明月。同樣地，心念的光芒永在。我們只需令紛擾的陰雲逐一消退，為心念騰出空間，讓它能凝視自身的光輝。

我們非常幸運，悉達瑜伽道路網站有很多關於古魯月圓日的專題內容。每當我們積極學習網站的教誨內容，知識隨之增加，體驗隨之加深，理解變得更加清晰，我們與自己和他人的聯繫因此增強。在七月，網站會刊登特別為古魯月圓日和繼續研習古魯瑪義主題信息而設的帖子。我在這裡介紹其中一些精彩的內容：

- **古魯月圓日邀請信：**通過根植於印度古老傳統的神聖修煉，古魯達心那（Guru-dakshina），悉達瑜伽士向真知和恩典的源頭 --- 古魯 --- 致敬。

- **古魯月圓日靜心法**：你每天靜坐冥想時，可以聆聽這個靜心法或凝念法。
- **古魯月圓日的圓月照片**：這裏刊登古魯月圓日的精彩圓月照片，來自世界各地的悉達瑜伽士。你也可以發送你所在地的圓月照片，以表心意。
- **冥想課程第七課**：以圓滿的純潔心念活在當下。
- **Eesha Sardesai**（音譯：伊莎 撒迪賽）為古魯瑪義 2019 年的 主題信息撰寫的新故事。
- **第 23 至第 26 週作業表**：以便你繼續學習古魯瑪義 2019 年的主題信息。

此外，這個月天際會展示一些自然現象。將有一次日蝕和一次月蝕會發生。日蝕將於 7 月 2 日出現，在南美大部份地區和北美一些南部地區可以見到。7 月 16 日晚上會有月偏蝕，世界大部分地區都會看見，北美是例外。日蝕和月蝕期間，靈性修煉的眾多效益會更明顯。

我最喜歡的悉達瑜伽修煉之一是古魯普佳（guru-puja），敬拜師尊古魯，特別是在古魯月圓日這個全心全意敬拜古魯的月份。我想與你分享古魯普佳的兩種方法：一是 manasa puja（音譯：曼那薩普佳）--- 內中敬拜，二是外在的普佳敬拜。我發現自己在進行古魯普佳時，心念會被攝入古魯

普佳之內，就像潮汐被引向月球一樣。這種專注帶來內心的喜悅。當心念找到內心寧靜之所，我就可以在履行日常職責的同時，與自己的心靈相連。那麼，你可想在白天或晚上抽出時間做敬拜修煉，找到自己的甘露呢？這將幫助你在心念中發現一個甜蜜溫柔的空間，讓你可以一再回歸。

當我給你寫這封信的時候，十六世紀詩聖 Mirabai（音譯：米拉拜）的一首拜贊（bhajan）翩然而至。在拜贊中，米拉拜想像敬拜摯愛的主奎師那的各種方法。米拉說：

我會從花園採集鮮花
把花朵奉獻在我摯愛的足下.....
懷著信念、虔敬和愛
我將會得到我摯愛的達省。

閱讀這些充滿虔敬的詩句時，你可以想像為師尊古魯奉上曼那薩普佳。

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪·博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。