

內在之光即外在之光

2025 年 7 月 1 日

親愛的讀者：

古魯月圓月吉祥。

在光陰賜予的眾多禮物中，其中一份肯定是六月之後必是七月。至少，在師尊穆坦南達雅詩藍進入盛夏之際，這是我的結論。我們剛結束了古魯瑪義誕辰月的慶祝活動。我們研習又修煉了美德---薩古納。我們以實體和想像的蒲公英祈求平安。我們一直在思考於思、言、行當中展現「明晰」（*spashtatā* 思帕殊塔）意味著什麼。

我喜愛崇敬古魯的慶典。要是由我決定的話，我會讓慶祝活動持續到下個月，再下個月，再下一個月。不過，某種程度上，我的願望已經實現了。因為六月過後就是七月---而在七月（或更確切地說，在印度曆法中的阿沙達月，它通常落在七月），我們會慶祝古魯月圓日。

今年的古魯月圓日是 7 月 10 日。這一天，月相將達至最圓，其完美、圓滿和光輝，象徵著古魯與弟子的關係。我一直被古魯月圓日---這源於古印度的節日---所吸引，一個原因是它是由弟子發起的。出於弟子們對古魯的愛，出於對古魯所賜的表彰，以及感恩這福佑，才有了這一年一度崇敬古魯的節日。

數千年後，當我們準備在悉達瑜伽道路上慶祝古魯月圓日之際，我不禁思考，在現今世代，作為弟子意味著什麼。當然，正如古魯所傳授的知識永恆不朽，古魯與弟

子的關係的本質也同樣永恆不變。人生充滿挑戰，這早已不是什麼新鮮事。我們有時會喜歡回憶那些「往昔的歲月靜好」，無論是十年前、二十年前還是五十年前，那些歲月或許都比我們記憶中的更困難，更複雜。畢竟，人性始終如一---既有不可思議的行善能力，也面對極易分心的挑戰。

我們所處的時代的獨特之處，在於種種能讓我們分心的事，其數量和複雜性都有所增加。在很多方面，我們的注意力變得散渙---至少，更容易變得散渙。而這種集體性的注意力散渙往往導致分裂，甚至不和。當每個人都說不同的話，聽不同的聲音，聲稱想要不同的東西時，就很難統一了。

有鑒於此，我深知---我相信你們許多人亦深知---追隨師尊古魯指引的道路既是殊榮，也有責任。我衷心感恩自己有一位古魯---通過種種因緣巧合：命運、善業，以及家人追隨悉達瑜伽的遠見，我被帶到這裡，來到古魯的跟前。

今年，2025 年，古魯瑪義賜給我們的主題信息是：善用光陰 光陰有價。當我思考如何體現為徒之道，以及如何在古魯月圓月期間以最好的方式崇敬古魯，我決心要好好善用古魯瑪義賜給我的一切。我要通過實踐祂的主題信息來滋養古魯瑪義在我心中喚醒的沙迪。

我計劃這樣做的一個方法是重溫《師尊古魯慧參》，這是兩年前古魯瑪義在古魯月圓月的教誨。《師尊古魯慧參》由古魯瑪義的九項教誨組成，每一項都指示我們可採取的具體行動，以便最好地利用光陰。和悉達瑜伽道路上的所有修煉一樣，這些修煉的效果會隨著時間而累積，並具有普遍性。改變和改善我們與光陰的關係，會促使我們與他人及與周邊世界的關係產生相應的轉化。我們能感受到變化，其他人亦如此。

作為悉達瑜伽士，當我反思古魯月圓日和它對我的重要性時，我的思緒彷彿在某一點被絆住了。思緒和語言融化為一種情感的萌發---像一種感覺，卻又遠不止此。它是愛。是敬畏。是感恩。是所有這些情感的奇妙融合。

為徒之道，其中一點就是表達這種情感。你同意嗎？這並非因為這是規定要做的，也並非因為這樣做是明智之舉。而是因為它是內心的激動。這種愛與虔誠的湧動，需要一個歸宿。

我曾寫過，我對「上主、古魯、與真我是一體」這項悉達瑜伽教誨有著非常濃厚的興趣。每逢古魯月圓日---崇敬古魯和古魯沙迪的節日---期間，我都會想起這項教誨。一方面，我不敢相信自己竟然如此幸運，有機會領受一位薩古魯的達省和教誨。這讓我永遠感到驚嘆。另一方面，這又是世界上最自然不過的事！很多時候，我體驗到古魯的臨在，就如我與自己的心一樣貼近。

然而，儘管瞥見一體實相令人驚嘆，我發現自己對圖卡拉姆瑪哈拉吉等崇高的印度詩聖所說的話同樣有共鳴。即使在開悟之後，這些聖哲仍會向他們所選的神祇禱告，祈求保持某種距離感。他們希望能繼續崇拜他們的主，希望保持師徒之間的互動。

所以，我在這封信中一直在問的問題---為徒之道，以及如何在古魯月圓日期間以最佳方式來崇敬古魯---答案有很多。我談到要實踐古魯的教誨，以及這正好直接體現了我們對古魯教誨的重視。除此之外，我們還可以進行古魯普佳，即禮敬古魯。我們可以騰出時間來唱誦古魯的聖名，冥想古魯，記錄我們領受古魯達省的體驗。我們還可以參與古魯達心那修煉---我相信你們許多人已經開始計劃參與了。

在古魯月圓月期間，我們向悉達瑜伽世系的三位古魯：古魯瑪義、巴巴穆坦南達（古魯瑪義的古魯），以及薄伽梵尼提阿南達（巴巴的古魯）致敬。因此，我們會在 7 月 21 日慶祝另一個紀念古魯的吉祥日子，就來得最合適---也最正確不過。那一天就是薄伽梵尼提阿南達大圓寂的農曆紀念日。

巴迪巴巴的槃雅提緹是祂離開肉身，與構成這世界的最高意識相融合的一天。這日子提醒我們，儘管在某種程度上巴迪巴巴離開了這世界，但祂依然活生生地臨在。在大氣的每個分子中都可以感受到祂的恩典。

農曆槃雅提緹的月相將是一輪蛾眉月，如同傳說中安坐於主希瓦髮間的一縷光。我覺得這是美妙的象徵。我們在本月的早些時候會領受了滿月的達省，這滿月將依然存在於天鵝絨般的黑色斗篷後面。縱然看不見它的全貌，但我們依然可以靜觀它的光芒。

「上主、古魯、與真我是一體」。內在之光即外在之光。即使有時看似分離，即使我們樂於享受這種分離，因為它能讓我們更充分地表達虔誠，但分離並不存在。這是玄妙的景象，不是嗎？這是玄妙哲學。我們在悉達瑜伽道路上慶祝的每個節日，每個銘記和體驗上主的新機會，也就是我們要回歸的真理。

你誠摯的
伊莎·撒迪賽

