

水靜流更深

2020 年 3 月 1 日

親愛的讀者，

我們踏進了神奇的三月，當一個季節開始退下舞台，另一季節就悄然而至，邀我們刷新自己對大自然瑰麗和玄妙的種種體會！今年 3 月 19 日是北半球春季的開始，也是南半球秋季的首天。我們在地球上所處的位置影響我們的人生觀，很有趣吧？我們其中有些人正在慶祝更多日光和回暖的回歸，期待夏天到來，而其他人則正為秋冬較短和清涼的日子做準備。同一個世界，卻有許多看似不同的現實！然而，在物質世界呈現給我們的差異之下，水靜流更深。我們在這個壯麗星球的日常生活中，可以在自己、他人 --- 甚至在整個世界之內，辨識至高真我深邃的、滋養萬物的臨在。

當我們的慣性思維、感覺和行為 --- 像閃亮的玩具般！--- 經常使我們分心，妨礙我們對安住於光明覺醒的探求，試問這種辨識又怎會出現呢？悉達瑜伽道路，一條自我努力與神聖恩典並行的路，給予我們所需的一切，讓我們實證自身和周邊世界中光耀恆在的神性體驗。悉達瑜伽道路網站每月都為我們提供豐富的文章和資源，幫助我們的薩達納，我們的靈性修行。這個月，我想特別向你推介一些最有助力和鼓舞人心的資源，以研習古魯瑪義的 2020 年主題信息。

探索與研習古魯瑪義的主題信息

和去年一樣，悉達瑜伽道路網站今年也會有一個專欄：**探索與研習古魯瑪義的主題信息**，為你提供一系列的資源和研修活動，以支持你修煉和實踐

古魯瑪義 2020 年的主題信息。在這裡，你可以體驗甜美狂喜的拜贊（bhajans）和頌歌（abhangas）、研讀經文和學術文章，和探索種種其他方法，藉此在薩達納修行和日常生活中修煉和實踐古魯瑪義的主題信息。這樣，你就可以享用既愉快又深刻的方法來吸收主題信息的智慧和教誨。多麼神奇的旅程啊！

《探索與研習古魯瑪義的主題信息》的簡介包含了一份實用指南，有助你制定自己的學習計劃，支持你探索古魯瑪義主題信息的各個層面，然後把理解應用在薩達納修行和日常生活中。通過制定一套能反映個人興趣和樂用的技巧的計劃，你就可以為自己設計一個可行而有啟發性的學習計劃。我最喜歡的學習元素是定期與“學習夥伴”見面，分享我們的反思、創意表達、新的領悟，還有我們積極研習古魯瑪義主題信息的其他方式。這些對話激勵我繼續定時跟隨日程表複習古魯瑪義的主題信息，以發現新的領悟和在生活中實踐主題信息的方法。

下列兩個基本學習工具，包含在“探索與研習古魯瑪義的主題信息”，我建議你可以由此入手：

《2020 年古魯瑪義主題信息作業簿》是研習古魯瑪義 2020 年主題信息不可或缺的資源。作業簿將於本月推出，對想通過筆記、思維導圖、繪畫和身體表達來研習和運用古魯瑪義主題信息的人有幫助。我一位朋友對去年的作業簿活動推崇備至。她說身體表達和繪畫擴大了她的世界視野。這些富創意的作業簿活動令我的友人發掘了在生活中體驗快樂的新途徑，還幫助她把吸收古魯瑪義的主題信息的能力延展到新的生活領域。

2020 年音頻冥想課程：三月份會有第二節課。古魯瑪義賜予這個課程的題目是“蘇卡桑蒂：撫慰心念、安住內心”。這些冥想課旨在幫助你將古魯瑪義的主題信息融入你的冥想修煉中。課程的悉達瑜伽冥想老師將指導你進行冥想修煉。全年之內，你都可以隨時隨地重播這些冥想指導的錄音！去年，我每天早上冥想之前，都先聽這些冥想指南。它幫助我進入了更深層次的冥想……從今年 2 月份我們收到第一節課的體驗看來，我想 2020 年的冥想課程具有相同的潛力。

本月佳節

侯麗(Holi)月圓日 --- 3 月 9 日

侯麗月圓日是印度一個色彩繽紛的歡樂節日，慶祝春天蒞臨印度次大陸，中文又稱灑紅節，在 3 月 9 日的滿月開始，慶祝方式通常是鬧著玩地向朋友和路人投擲色彩鮮豔的天然粉末 --- 藏紅花，薑黃和苦楝。

春季和秋季開始 --- 3 月 19 日（印度 3 月 20 日）

你知道拉丁語仍存在英語中嗎？“equinox”（春分的英語）一詞源自拉丁語，其中 *aequus* 是“equal”（相等），*nox* 是“night”（晚上）。3 月 19 日，在北半球為春分，南半球為秋分，這一天南北兩半球的晝夜長度相等，各為十二小時。這天之後，北半球的白天會變長，南半球的白天會變短，直到秋分，那時白天的時長調轉，週期又重新開始。

Gudhi Padva (音譯：谷迪帕德瓦) --- 美國 3 月 24 日（印度 3 月 25 日）

谷迪帕德瓦是印度馬哈拉施特拉邦傳統新年的元旦，這是個機會，讓我們記住每天都是新年的開始，我們又有新機重新開展生活的某方面。

圖卡蘭 瑪哈拉吉的韋昆塔噶曼 (Tukaram Maharaj Vaikuntha Gaman) 美國 3 月 10 日 (印度 3 月 11 日)

圖卡蘭 瑪哈拉吉是 17 世紀馬哈拉施特拉邦虔愛運動的聖人，以其頌歌 (abhangas) 和領唱狂喜的唱誦 (Kirtan) 而聞名。韋昆塔噶曼是紀念這一天，據說圖卡蘭在領導狂喜的唱誦時，由上主奎師那的神騎大鵬金翅鳥展翅把祂帶往韋昆塔 (天堂)。要知道有關這位聖人早期生活鼓舞人心的故事，請閱讀斯瓦米瓦素德瓦南達 (Swami Vasudevananda) 撰寫的“偉大聖人的凱旋”。

埃克納 瑪哈拉吉 (Eknath Maharaj) 圓寂日 (3 月 14 日)

埃克納 瑪哈拉吉是 16 世紀的馬哈拉施特拉邦的聖人，以學養和虔誠詩歌而聞名。這一天，我們紀念埃克納圓寂，即祂離開肉身的周年紀念日。

幾年前，我是師尊穆坦南達雅詩藍的阿特曼尼迪 (Atma Nidhi) 場地的助理經理，管理範圍包括安娜潘納飯廳 (Annapurna)。一天早上，我站在安娜潘納門外，與一位來自我家鄉俄勒岡州的朋友談天。那時是上午十時左右，周圍沒有其他人。我們聊了幾分鐘之後，一輛小車開到了阿特曼尼迪下層大廳的門口，古魯瑪義下了車，向我們走過來。我向古魯瑪義見禮，並向祂介紹我的朋友，在介紹結束時，我說他是其中一個我“最喜歡的人”。頓時有片刻的沉默。你是否也曾經脫口說出一些話，然後百思不解你為什麼會那麼說呢？

古魯瑪義給了我一個疑問的眼神，微笑著說：“最喜歡的人？”然後轉身走進門廳，留下我去思考祂的問題。

我很認真地思考了古魯瑪義的話。畢竟，要是我們有“最喜歡”，就等於要把多少人排除在我們的愛和尊重之外呢？這次經歷之後，我越來越意識到自己的心念老是把人分類，只按照有限的區別，而不是從他們的臉、言語和行為中看到神性。現在，我培養一種修煉的習慣，在與我相處的人的臉上看到光和美。悉達瑜伽的教誨是，每個人都是上主的至愛。如果我們專心致志地實踐悉達瑜伽的核心教誨之一：在彼此之間相見上主，那麼世界 --- 和我們的內在境界 --- 將會多麼的不一樣！

我們如何才能發現自己內心的善良、敬意、豁達和仁愛，好讓自己在日常生活中實踐這項教誨，並以同樣美好的方式善待自己呢？本月，我們可以培養這些內在品質，活出古魯瑪義 2020 年主題信息：

Atmā kī Prashānti

真我的安寧

當我們沉浸在古魯瑪義 2020 年主題信息所包含的多重意義和體驗中，神聖的美德自然會在我們的言行中展現。這樣度過三月，是多麼高貴美妙的方式啊！

能成為過去三個月書信的作者，對我是莫大的欣喜。我經常感到自己是在給我們所有人寫信 --- 以一封信在整個月裏激勵並幫助我們研讀和修煉古魯瑪義的教誨。我要感謝你們每一位那麼積極地閱讀這些信件。以此方式服務是極其愉快的事。

四月的每月之信會由 **Radhika Kapur**（音譯：拉迪卡·卡普）執筆。拉迪卡自小遵循悉達瑜伽道路。她是一位職業作家，與丈夫住在倫敦。歡迎妳，拉迪卡！我期待閱讀並思考妳寫的每月之信，在接下來的三個月引領我們所有人度過許多美麗的慶祝活動和學習時光！

懷著愛，

Paul

（音譯：保羅）



© 2020 SYDA Foundation®.版權所有。