

反思的成熟時機

2019 年 11 月 1 日

親愛的讀者，

11 月份到了，2019 年接近尾聲了。這是個反思的成熟時機，反思我們在修習悉達瑜伽教誨和投入靈性修煉所取得的成就。這是個機會，讓我們評估在幾個月前 --- 也就是一月初 --- 立下的目標實現了多少。這也是個反思體驗的良機，隨著時間的推移，這些體驗帶來了什麼新的感悟 --- 關於自己以及對崇高真我的本質的啟示。這個月，我們適宜自省，反省我們的體驗如何指導和影響我們的薩達納修行，使我們更接近實現修行的目標。

薩達納修行的體驗就像壯麗的秋葉色彩照亮了美國東北部一樣。你看到了悉達瑜伽道路網站上十月份的“大自然畫廊”嗎？秋葉變換的顏色橫跨整度光譜，從淺黃到鮮豔的深褐紅。同樣地，從最微妙到最實在，每個靈修體驗都閃耀著燦爛的光芒，為我們悉達瑜伽道路修行之旅增添了美不勝收的姿彩。

在印度一年六季之中，這一季稱作黑曼瑞圖 (Hemant Ritu)，標示初冬將至。它是印度農曆卡蒂克 (Kartik) 和馬噶施爾沙 (Margashirsha) (又稱阿噶漢 Agahan) 兩個月份，對應西曆 10 月中旬至 12 月中旬的秋季。

動筆寫這封信之前，當我開始思考“反思”這個詞時，受到啟發，想更仔細地研究它的含義。我發現這個詞有多重意義。它的定義包括“對某些主題、想法或目標的思考”，“經沉思而形成的思想、理念、觀點或言論”以及“對某一特定主題的認真思考”。在印地語，它是噶翰勤探 (“gahan cintan”)，字面意思是“深入思考”。

‘反思’的同義詞讓它的意義更為廣闊，例如沉思、觀察、反省，印象和觀點。“反思”一詞的多層意義令我明白，“反思”不是被動的，不只是讓過去發生的事漫無目的地在腦海的屏幕浮現。相反，它需要積極參與，從而評估過去所發生的事件、想法和行為如何影響我自己和我的人生 --- 以及我從中學到了什麼。

抱著對這單詞的細致理解，我開始反思過去十個月裏，自己怎樣研習《古魯瑪義 2019 年的主題信息》，並反思我觀照心念之光的體驗。我發現，這種專注的努力，使我更鮮明地認識到古魯瑪義的恩典，在我生命中閃耀著光芒。明白到這點，我心中油然生起一份甜美的感激之情，像江河一樣流遍我的身心。同時，反思的過程照亮了我爲了實證真理，在修行路上仍須穿越的領域。我從中得到不少啓發，知道要推進薩達納修行，哪裡是我需要投放功夫的地方。在你反思的過程中，是否也瞥見以前未曾洞明的地方？

我們在薩達納修行所走過的路程、對真我所得的瞭解、認識自我所帶來的積極變化 --- 這些益處都是緣於我們不斷作出有規律和堅定的努力。正是我們日常的修煉，令我們一天比一天地靠近恆住真我與真知的體驗。

在《2019 年甜美的驚喜》中，古魯瑪義談到重複靈性修煉的重要性。祂教導我們，有規律地重複修煉有助於把心念引向它的光芒。古魯瑪義還為我們提供了良方，以消除因重複帶來的“厭煩”。你還記得那良方是什麼嗎？那就是在修煉中加入“寶石般的美德”，即寓居我們心中的薩古納。思考這項教誨後，我決定實施以下的方法：即選擇一

種神聖美德，在從事日常活動時專注其中。當我這樣做時，修煉就充滿了這種美德的祝福和美，使修煉“歷久彌新”，就像古魯瑪義在《甜美的驚喜》所說的一樣。結果呢？在薩達納修行中我感到精力充沛。熱忱、熱情和興奮激勵我堅持薩達納修行的承諾。

我很想知道，你今年是否也以專注薩古納來進行修煉，祈請它們為你的修煉注入新活力。你的體驗是怎樣的？請點擊[此處](#)或本信下方的鏈接，分享你的體驗。

在這個反思之月，你可以再次參加《甜美的驚喜》，繼續深入研習《古魯瑪義 2019 年的主題信息》。《甜美的驚喜》在悉達瑜伽道路網站十一月底截止掛網。

此外，今年這第十一個月裏，網站上還將提供一系列的專題，供我們享用，並提昇我們的知識和學習。以下是十一月的一些亮點：

- **感恩之詞** --- 每天用不同的語言表達“感恩”一詞。
- **反思悉達瑜伽教誨** --- 第一、第二、第三部分 --- 這是我們今年通過網站領受的悉達瑜伽教誨的總集。通過重讀，我們可以重溫記憶，以便繼續反思並將教誨付諸實踐。

- **反思古魯瑪義的主題信息** --- 此欄目刊登投稿者對《2019 年甜美的驚喜》中一項自選教誨所作的探索。
- 世界各地不同傳統中的**故事**，有助我們研讀古魯瑪義的主題信息。
- **歌與詩** --- 印度詩聖編撰的拜贊 (bhajans) 和對句詩 (dohe) 的集錦，為古魯瑪義今年的主題信息提供進一步的洞見。
- **印度經典選讀** --- 選自印度經文，關於心念的教誨的結集，幫助你對《古魯瑪義 2019 年的主題信息》的研習。
- **冥想課程**系列已於九月結束；但是你們仍可以註冊參加今年舉行的全部或任何一次冥想課程。

本月有兩個節日，是神光排燈節和感恩節。

神光排燈節是慶祝眾神之光的節日，標誌主希瓦戰勝了兇猛強大的惡魔特里普阿修羅 (Tripurasura)。這個節日跟我們剛剛在十月慶祝的排燈節不同。神光排燈節在印度有兩個不同的日子。第一個節日在北印度是農曆卡蒂克 (Kartik) 月的月圓日；2019 年，它落於美國和印度的 11 月 12 日。第二個節日主要在馬哈拉施特拉邦州慶祝，是農曆馬噶施爾沙 (Margashirsha) 月的頭一天，今年在美國和印度是 11 月 27 日。

感恩節，在美國十一月最後的星期四慶祝，是感恩的優良傳統。今年感恩節的慶祝活動將於 11 月 28 日舉行。這一天，朋友和家人歡聚一堂，享用感恩節大餐，對生命中的滿滿福佑以及親人的陪伴表示感激。

我發現，我身心中流淌的感恩的神聖美德，是我永恆明亮的燈塔。它激勵我去實踐古魯瑪義的教誨，讓我的心念每天都能目睹自身的光芒。這樣，神聖之光的火焰就在我心中燃燒不滅。

最後，我想與大家分享一首我用印地語寫的短詩。它表達了我寫信時腦海中湧現的一念，在這裏訴諸文字：

我們有今天是上主所賜的福佑。

有今天，我們就有生命 --- 我們就活著。

生存的所有奧秘都藏在今天的母體中。

今天有天賦的前行力量和勇氣。

我們的達爾瑪和行動盡在今天；

今天是宇宙所有光輝之所。

昨天是回憶之洋。

明天擁有希望的興奮。

但是今天，今天有力量

讓我們體驗真我。

懷著尊敬，

Garima Borwankar (音譯：伽妮瑪·博萬卡)