

2019 年 9 月 1 日

陶醉在明亮心念的達省中

親愛的讀者，

對於世界各地，尤其是北半球的許多學生來說，九月份標誌著漫長暑假之後新學期的開始。學生們重新擁抱熟悉的校園生活節奏，渴望學習新事物。對我們悉達瑜伽道路的學生來說，研習和修煉古魯瑪義的教誨，其平穩而興奮的節奏是生活的恆常部分。它使我們心安，令我們身心充滿歡樂和光明，在我們的靈修道上遍灑福佑。

從今年年初開始，你們與我一直投入在研習和修煉古魯瑪義 2019 年《甜美的驚喜》的教誨中。籍著祂的主題信息，我們認識了心念的真正本質 --- 它是自身每時每刻都閃耀著的光芒。你們許多人通過悉達瑜伽道路網站，分享了過去八個月裡，在體驗心念的力量和光芒時，從意想不到的方式得到福佑。

《師尊薄伽梵歌》是古魯瑪義今年挑選讓我們學習的經文，經中主奎師那對弟子阿尊那說：

在感官中，我是心念；在眾生中，我是意識¹。

主奎師那說：在感官中，我是心念。

這一句描述了古魯瑪義在祂講話中所提到的，心念崇高與升華的本質。

¹ 《師尊薄伽梵歌》 10:22.

古魯瑪義進一步教導我們，心念容易捲入嘮叨，也會淹沒於不時佔據心念空間的思緒洪流中。這些時候，心念無法看到自身的光芒。為了讓我們胡思亂想時，能夠輕輕地引導心念回歸它自身的光芒，我們就必須認識到，心念遠離自身的光芒，與它轉向自身的光芒，這兩者之間有何區別。

我能學會分辨心念這兩個層面，方法是覺察及檢視自己的狀態。當我感到焦躁、困惑或坐立不安 --- 像風浪中顛簸的小舟時 --- 我意識到這是由於心念陷於無休止的思緒中。聽起來有點熟吧？相反，當我被幸福感所包圍，跟希望和平靜產生共鳴，當深深的喜悅在我心中湧起，並向我低聲說，世界一切安好時，我明白我的心念是平靜的，安住在它真正的本質中，並向我遍灑它的祝福。

我們要問自己的是：當心念焦躁時，我該如何安撫它？我要怎樣慰解它，讓它重見自身的光芒？正如我在八月之信中所提到，其中一個辦法我們一直都在做，那就是專注並複誦古魯瑪義在《甜美的驚喜》中賜予我們的神聖曼查。

我們一直致力研習古魯瑪義的主題信息，並通過悉達瑜伽道路網站提供的各種方法和渠道得到更新、更深入的感悟。這些方法和渠道包括來自世界各地關於古魯瑪義 2019 年主題信息的故事、印度詩聖的著作以及經典選讀。此外，網站每月都有專屬於該月活動和節日的專欄。我想與大家分享本月的一些專題：

- 為紀念巴巴穆坦南達大圓寂而舉行的 2019 年悉達瑜伽沙迪帕精修課：心念的力量---瑪瓏卡沙迪。沙迪帕精修課將首先於 10 月

19 日或 20 日舉行（視地點而定）。有關貴地中心的舉行日期，以及如何準備和參加精修課的更多信息，請[按此連結](#)。

- **吸取古魯的教誨** --- 由斯華米阿普瓦南達（Swami Apoorvananda）闡述，內容是吸收古魯教誨的重要性和意義，以及教誨如何影響我們的生活。
- **象頭神法會（Ganesh Utsava）** --- 這是為期十天的慶祝活動，慶賀《障礙移除者》象頭神的誕生。在任何工作或活動開始時，我們都會祈請象頭神的恩典。人們以極大的歡欣和熱情慶祝這個節日。它以印度農曆 Bhadrapada（音譯：巴達爾帕德）月的第四天（Ganesh Chaturthi）開始，到第十四天（Anant Chaturdashi）結束。今年的慶祝活動將於 9 月 2 日至 9 月 12 日舉行。
- **Pitru Paksha**（音譯：披儲帕沙）是印度農曆巴達爾帕德月從滿月到下弦月的兩個星期。這是印度經典指定為紀念和祭祀祖先的時間。今年是在 9 月 14 日至 28 日。
- **九夜節（Navaratri）** --- 這個為期九天的節日是為敬拜女神的三種形相而設，每個形相都敬拜三天 --- 首先敬拜邪惡的殲滅者，兇猛女神《瑪哈杜爾迦》（Mahadurga），接著敬拜財富和豐盛的司命女神《大吉祥天女》（Mahalakshmi）；最後敬拜學問、音樂和藝術的司命女神《大妙音天女》（Mahasarasvati）。2019 年，我們將於 9 月 29 日至 10 月 7 日慶祝九夜節。
- **第 32 至第 35 週作業表**：以便你繼續研習古魯瑪義 2019 年的主題信息。
- **冥想課程第九課：曼查：神聖庇佑的賜予者。**

在你更深入研習之際，我祝願你整個九月的薩達納修行充滿歡喜。這個月裡，每當你發現自己認識到心念的祝福時，請享受福佑，品嚐身心感受的喜悅，並陶醉在明亮心念的達省中。

印度十六世紀的偉大詩聖拉希姆，簡單又巧妙地表達了心念閃耀著自身光芒的重要意義。

拉希姆說：

正如身體不會因倒影於水中而弄濕，同樣地，不管身體去哪裡，友好而明亮的心念都不會受絲毫影響。

懷著尊敬，

Garima Borwankar（音譯：伽妮瑪·博萬卡）



© 2019 SYDA Foundation®. 版權所有。