

# 智慧明燈

## 古魯瑪義的故事（一）

莉拉瓦提·史都華·薩克利夫敘述

幾年前，我和家人一起去參訪古魯德悉達坡時，收到一張來自古魯瑪義的漂亮卡片。當時我正面臨人生轉變和考驗，古魯瑪義得知我在掙扎。卡片中古魯瑪義寫道：「當覺得世界灰暗時，偉人的話會照亮一個人內心黑暗的角落，這是肯定的。」古魯瑪義的意旨深深觸動了我的心弦 --- 亦改變了我處理思想和情感的態度。我發現每當自己對某些情況有灰暗的想法和感受時，可以閱讀古魯瑪義的書和其他悉達瑜伽道路的核心經典，以求「照亮我感知的黑暗角落」。

每當我這樣做，都總會體驗到腦海裡亮起了一盞明燈。我會找到更有啟發性的方法來思考和瞭解要應付的處境。當閱讀是為了得到智慧，以處理具體情況時，我的確會感受到真理之光洗滌我的心靈。閱讀和思考之後，當我的視線離開書本或電腦屏幕時，一切都變得更明亮、更清晰。灰暗的陰霾一掃而空。我如釋重負！

就在最近，我在陪伴病弱的父親，他的心情非常悲傷。發病後，父親搬到養老院接受照顧。他從壯健獨立變為虛弱，自知已失去控制多種機能的能力。當他告訴我他有多難過時，我提議為他朗讀一首詩。他同意了，我立即通過手機打開了古魯瑪義的詩作：《觀照意識》(Witness Consciousness)，這首詩刊登在悉達瑜伽道路網站上。讀了幾句之後，我看到爸爸緊繃的臉漸漸放鬆了。我看見他臉上掠過一絲微笑。我讀完後，爸爸很平靜，不再焦慮不安。我問他是否想我再讀一遍，他說：「好的。」我重讀這首詩時，爸爸的臉又亮了起來，我眼見他進入了內在更平靜的地方。看到父親的痛苦得到緩解，我很感動。

我也留意到，我在讀古魯瑪義聖言的時候，對爸爸處境的感覺也起了變化。第一次探望他時，我很沮喪，對他的狀況感到難受。但當我在讀、爸爸在聽的時候，我的心態改變了，我開始平靜地接受發生在父親身上的一切。我更多地專注於我們倆內心出現的現象：我倆心靈的聯繫。

每天探望父親時，我都會主動提出誦讀古魯瑪義詩中的聖言。每次，爸爸都面露喜色，一邊聽一邊微笑，並對某些短語發出嗯嗯聲，表示贊成和認同。當爸爸遵從古魯瑪義詩中的指示時，我看到一束光流進父親的生命。我看到他欣然接受古魯瑪義通過詩歌向他發出的邀請：「……要無所掛礙。讓身體放鬆。」雖然外在處境極為艱困，但我看到爸爸在人生的最後階段，學會如何獲得內心的平靜。當我念古魯瑪義的聖言時，爸爸和我各自想像古魯瑪義在描述什麼。我們都會沉默一陣子，一同流連在寧靜明亮的美麗空間中 --- 一個沒有痛苦的空間。

這些探訪的幾週之後，父親就與世長辭了。我當時知道 --- 就像我現在知道一樣，爸爸通過聆聽和反思古魯瑪義的聖言，領受了祂的恩典和福佑。臨近生命的盡頭，爸爸能夠安歇於自己內心的平靜，並體驗內在的安寧。

我非常感恩古魯瑪義臨在於當今世界。願所有人都能有幸閱讀或聆聽古魯瑪義生機永在的聖言，毫無疑問，這些聖言傳遞著祂的恩典和福佑。

## 古魯瑪義的故事（二）

伽妮瑪·博萬卡敘述

我童年時在印度勒克瑙，非常寡言和害羞。隨著我逐漸成長，我的羞怯只是變得更糟。我記得自己不管處身什麼環境，都很害怕引起別人的注意。我不知道如何擺脫羞怯對我的牢固束縛。

1984年，我是個青少年，與妹妹溫妮·阿噶娃（Vani Agrawal）一起在古魯德悉達坡作長期訪學無私服務員。與古魯德悉達坡的其他無私服務員交流時，我感到非常自在；每個人都很友善。

一天晚上，我被邀請主持翌日早上舉行的薩桑。有機會提供更多的無私服務令我雀躍 --- 於是就不假思索地答應了！

接下來我才意識到自己做了什麼。糟糕！要公開演講！我感到胃裡打了個熟悉的結。當我想到自己要站在一大群人面前講話時，內心開始恐慌起來。然而，我沒有時間耽於這種感覺，我得集中精力與教練為明天早上做準備。我堅信，任何提供無私服務的機會都是莫大的福氣，然後我回想起通過無私服務修煉，古魯瑪義的恩典帶給我許多實在的轉化體驗。我對古魯瑪義的恩典和福佑深信不疑。所以我做準備時，不斷地向古魯瑪義祈禱。

第二天早上，當我穿過院子走向「節目辦公室」（現稱「現場活動部門」）時，我不斷地複誦曼查 *Om Namah Shivaya*。然後我看到古魯瑪義站在巴巴穆坦南達的三摩地聖殿門外。看到祂我真高興！我向古魯瑪義敬禮請安。

古魯瑪義問我要去哪裡。我說要到節目辦公室去。然後我告訴古魯瑪義，為了要在當天主持薩桑，我很緊張，我祈請祂的福佑。古魯瑪義露出了最燦爛的微笑，充滿深深的愛意和柔情。祂問我有什麼感覺。我告訴祂我忐忑不安，就像胃在翻騰似的。

古魯瑪義臉上帶著絢麗的微笑，伸出手來，開始揉我的肚子。祂一邊揉一邊說：「這不是緊張。這是沙迪讓妳感受到祂存在於你內心。祂在那裡支持妳。自信點。一切會好的。」我發現自己在微笑。內心的悸動開始平息，喜悅在心中升起。古魯瑪義把手放在我的肩上說：「走吧。妳可不想遲到。」我雙手合十，大步走向節目辦公室。在那不可思議的幾分鐘裡，一切都改變了。我心中充滿了愛，每走一步，都開始感到越來越自信。

主持薩桑是一次非常愉快的體驗。我心中的愛往外流淌。我幾乎認不出自己。我驚嘆不已。

從那天起，我在許多薩桑和活動中擔任主持和翻譯。每當我開始感到忐忑不安時，就會想起古魯瑪義的話。我辨認出沙迪的臨在，體驗到那能量是愛和喜悅，我知道一切都會好的。

## 古魯瑪義的故事（三）

莉拉瓦提·史都華敘述

1983年夏天，我21歲，在師尊穆坦南達雅詩藍奉獻無私服務。我高中畢業了，但不想上大學。我想讀人生大學！然而，我不知道自己想做什麼工作，靠什麼賺錢。我覺得自己就像東飄西蕩；那段日子對我來說並不愜意。

一天晚上，在舉行薩桑之前，古魯瑪義在安努掛哈（Anugraha）薄伽梵尼坦南達聖殿旁和幾個人會面。我就站在附近。我還記得自己站立的确切位置，歷歷在目，仿佛就在昨天。

當我站在那裡望著古魯瑪義時，我希望能弄清楚自己未來的方向。就在這時，古魯瑪義轉過頭來，邀請我走上前去。

古魯瑪義對我說，祂知道我希望自己的人生能做出貢獻，有所作為。古魯瑪義說，要取得成功，就必須為當下所做的事百分之百地付出。而且，必須百分之百地致力於生活的各個方面：家庭、人際關係、教育、工作以及奉獻無私服務。如果付出百分之一，那麼就會有百分之一的回報。古魯瑪義建議我好好想一想！

聆聽古魯瑪義開示之時，我全身心都知道這個指引意義重大。我感到雙腳穩穩紮根在地板上，好像把我錨定在那裡似的。我完全沒有飄蕩的感覺。我記得後來想到，自己的身體多麼聰明，懂得釘著不動，這樣來領受古魯瑪義的教誨。

當天更晚一點的時候，我回到房間，思考古魯瑪義的指引。我想：「百分之百付出應該很容易！」但是我又納悶：「付出百分之百究竟是什麼？從哪裡開始？又如何著手？」不一會兒，我就從告訴自己付出百分之百很容易，變成告訴自己這個任務太艱鉅了！不過，從自己的體驗和聽取別人的體驗，我知道，古魯瑪義永遠不會叫我做任何我做不來的事。我知道古魯瑪義的恩典會一直幫助我遵從祂的指引。

我決定不再老擔憂，而去冥想，把古魯瑪義的指引輕放心中，與祂的聖言同在。之後我突然想到：那我就開始將百分之百的注意力投放在下一件要做的事情吧。下一件要做的事是刷牙。於是，我沒有像平常那樣刷牙 --- 只當它是一件需要做的例行任務 --- 而是專注地刷牙，用心地把牙刷乾淨。接下來要做的事是把衣服疊好，並收納好，而不是把衣服堆在椅子上。第二天早上醒來，我把床鋪收拾得很整齊，而不是把毯子扔在床墊上。就這樣，我開始百分之百地付出。

回到澳洲墨爾本老家後，我繼續把古魯瑪義的指引應用到生活的各個方面。例如，我重返一家高級餐館做服務員的工作。在過去，當我看到糖盅空了，我會對自己說：「別人會把它裝滿。」又或者看到鹽瓶和胡椒瓶上有指紋污跡，我會想：「沒有人會看見，由它去！」

然而現在，當我注意到這些事情時，我會付出百分之百。我會把空糖盅填滿，把鹽瓶和胡椒瓶擦拭乾淨；我會更換衛生間的紙巾；等等。

這樣工作約六個月後，餐廳老闆找我談，說他們一直在觀察我，從未見過這樣忠誠可靠的員工；他們不敢相信我能自覺地做服務員不起眼的乏味幕後工作！我知道他們看到了古魯瑪義的指引被付諸實踐！

然後他們升我為經理，我很高興地接受了。四、五個月後，他們又再升我為宴會統籌經理，我也接受了；再過五個月左右，他們邀請我做他們新酒店企業的合夥人。

雖然當時我沒有接受這個從商的機會，但後來我自己創業，非常成功。這些年來，我看到自己生活的其他方面蓬勃發展。我知道所有的成功都是實踐古魯瑪義指引 --- 付出百分之百 --- 的成果。

感恩您，古魯瑪義。

## 古魯瑪義的故事（四）

溫妮·阿噶娃敘述

20 世紀 80 年代，我是古魯德悉達坡的古魯庫拉學員。我享受古魯庫拉生活裡的每一刻。我喜歡有規律地進行悉達瑜伽修煉：複誦《師尊古魯之歌》、冥想、無私服務等。每天早上我都迫不及待地開始新的一天。

然而有一天，突然間，我腦海裡開始思潮起伏。有很多疑惑、很多所疑問開始在腦海裡燃燒：我幹嘛在雅詩藍？古魯實相是什麼？我在幹啥？古魯是誰？---沒有什麼像是真實的---完全沒有。

這讓我非常痛苦。我內心知道古魯瑪義是我的古魯，這確是我修行之路。我有過許多具轉化力量的體驗。我知道現在只是我心念在作祟 --- 小我意識在顯示它的威力。但是，我卻開始去聽自己心念的話，開始受這些問題影響。

過了漫長的三個月後，我終於受不了了。我在心中祈請古魯瑪義的恩典，令我的心念安靜下來。我請求祂幫助我，讓我可以平伏思緒。

兩天後，當我走進安娜潘納飯廳（Annapurna）時，我看到古魯瑪義獨自坐在飯廳後面的台階上。我走過去站在一旁。古魯瑪義看著我說：「kÿ+ khna hE?」  
「你有話要說嗎？」我點了點頭。然後走上前，向祂頂禮，坐在祂跟前。我與古魯瑪義分享了過去三個月所經歷的一切：我所有的疑惑、所有的疑問。我一點也不隱瞞。

古魯瑪義一一聽我說.....然後大笑起來。祂笑啊笑啊笑。突然間，我發現自己也跟著祂快樂地笑。古魯瑪義說：「妳在經歷一個很棒的 *neti-neti* 體驗。《韋壇多》說：『這不是真實的，那不是真實的。』沒有什麼是真實的。」

古魯瑪義懷著極大的慈悲和溫情看著我，說：「一切都安好。去休息吧。妳需要休息。」然後祂就離開了。

我在辦公室有些事情要處理，於是想：「我先到辦公室，完成要做的事，然後回房間。」

兩小時後，我走出辦公室時，古魯瑪義正好站在門外與人交談。祂看到我時，問道：「妳沒有去休息嗎？」祂用銳利的目光看著我，說：「當古魯發出旨令，應當馬上遵從。」

我回到房間。當時是下午四時。我拉上房裡所有的窗簾，然後上床睡覺。我立刻睡著了，第二天早上才醒來，精神抖擻、活力充沛。我覺得自己換了個人，疑慮全消。就像那三個月從未存在過似的。

我看著普佳上的古魯瑪義的聖照，心中充滿感激。我最真切的方式體驗了古魯瑪義的愛和慈悲。感恩您，古魯瑪義。

