

# 冥思古魯瑪義的開示

伊莎·撒迪賽

## 「老就是寶」

正如你們許多人所知，古魯瑪義開示的方式之一，是透過祂與其他人看似隨意的交談，以及他們與祂的交流。這些對話通常輕鬆、愉快，很甜美。儘管如此，對話的意義卻不容小覷。正如我聽過許多悉達瑜伽士說，在古魯瑪義跟前，**每一刻都是教誨時刻。**

在瑪卡拉桑克蘭蒂薩桑，古魯瑪義分享了祂最近一次這樣的對話。有人正好對古魯瑪義說，他們留意到很多人都老了。古魯瑪義微笑著回想當時，覺得這個人竟然對祂這樣說真有趣。正如古魯瑪義說，祂自己就是幾十年前出生的呀！

古魯瑪義接下來傳授的教誨，我覺得很有意思。祂說：「年輕人為什麼要擔心老年人？老年人為什麼要擔心自己變老？」

我覺得這教誨像禪偈。一方面，這種擔憂有何意義？是否有必要？另一方面，年輕人確實有責任照顧年長者。與此同時，年長一輩也有責任將自己的智慧與晚輩分享。這種施與受的互動，早已紮根在人類社會以及我們所建立的社群。我相信這正是古魯瑪義在祂教誨中要傳達的：代際之間存在著關愛的循環，而這種循環需要不斷培養。

我之所以確信這是古魯瑪義的本意，部分原因是我曾從悉達瑜伽士口中聽過數不盡的故事，關於古魯瑪義如何付出努力，去鼓勵代際的凝聚。這裡僅舉一例：應古魯瑪義的要求，並在祂的指導引領下，師尊穆坦南達雅詩藍在1999年夏天舉行了一組十場的「代際薩達納修行薩桑」。在這些薩桑中，參與者分享他們對悉達瑜伽薩達納修行的看法和體驗。年輕人有機會汲取前輩累積的智慧，前輩們被年輕人的熱情所感染，新鮮思維使前輩們感到朝氣蓬勃。對所有參與者來說，都是充滿樂趣的---真正是「雙贏」！

悉達瑜伽士前輩傳承下來的學習心得，令相對年輕的我受益匪淺，我覺得古魯瑪義的開示亦是鼓勵我要向這些前輩致謝。古魯瑪義說祂喜歡「老就是寶」這理念，還提到連太陽也是很老了，這著實令我深思。我對自己說：「哇！太陽大約有 45.7 億年歷史了！自生命出現在這星球，陽光就一直賦予滋養。」

當我想起前輩們所做的一切，腦海裡就會記住這幅動人的畫面。我有幸與比我年長二十、三十、四十、甚至五十年的同修一起奉獻無私服務和進行薩達納修行。想到他們對悉達瑜伽使命作出的巨大貢獻，我實在自愧不如。我之所以能從事我的工作---為這偉大的使命獻出微力---是因為他們打下的基礎，是因為他們多年來對巴巴穆坦南達和古魯瑪義虔誠無私地服務。隨著年月，他們的薩達納修行愈發成熟，智慧更加精煉珍貴，而且他們還慷慨地將這些智慧分享給我以及其他年輕的悉達瑜伽士。

我希望悉達瑜伽道路上的年輕人能看到前輩身上所有的人生經驗、他們所有的成就，以及對世界作的一切貢獻。而就這些前輩而言，我相信他們一定能繼續啟發年輕人，幫助他們深化理解。前輩所能傳下的---他們亦有責任傳下的---是無價之寶。即使有再高的智慧、天賦或早慧，都無法取代光陰---無法取代在世間多年累積的親身體驗。

說到年齡，我也謹記古魯瑪義說，要趁有年輕的身體，去積極做薩達納修行。古魯瑪義強調要時時刻刻意識到身體對薩達納修行的重要。我們常聽到的所謂「靈魂出體」的經歷可能很吸引，但正如我在前文所說，只有通過我們這一軀體、這一念、這一呼一吸，我們才能在靈修道路上取得持久的進步。古魯瑪義曾說過，只要我們用心呵護身體，它就會為我們的薩達納修行提供最有力的支撐。

年輕時，我們很容易把身體矯健和思想敏捷視為理所當然。我們可能自欺地認為自己會一直保持這種狀態，只因為以我們當前的認知或經驗，無法想像另一種現實。但為什麼要等到面對新現實才去行動？對吧？現在我們頂好是充分利用目前的身體功能。我們可以駕馭現有的能量和活力，去投入薩達納修行。

雖然古魯瑪義確實特別談到，當我們有年輕的身體時該做什麼，但我覺得這項教誨適用的範圍更廣泛。事實上，無論我們是什麼年紀，都不可能保持此刻的年齡。我們只會老去---而且不知道自己會活到多老，也不知道未來歲月會帶來什麼命運或境遇的變化。因此，薩達納修行的最理想時機總在當下。

當下。多麼簡單的一個詞。多麼不起眼。僅僅兩個字。然而，這個兩字孕育著無限希望，閃耀著無限潛能，低訴著某種偉大、光明、渴望成真的神聖之事。而它能否成真，取決於我們---取決於我們是否能把握住這一刻，這個當下。

古魯瑪義在祂的詩《等待那完美的一刻》中正好談到了這一點。你也想把它重溫一遍吧？

