

守護之時

拉克沙班丹節

伊莎·撒迪賽

整個八月，我們在悉達瑜伽道路上一直致力投入古魯瑪義囑咐我們專注的重點修煉---冥想和曼查佳帕。我們特別結合八月份的幾個重要節日來進行這些修煉---首先是薄伽梵尼提亞南達的槃雅提緹，然後是巴巴穆坦南達的迪維亞迪沙日，現在到了拉克沙班丹節。

拉克沙班丹節在滿月舉行，今年是 8 月 27 日---即「拉克月圓日」。正如我在本月早前所寫，拉克沙班丹節是一個深深植根於印度文化與經典傳統的節日；歷史有各種記載，說男神與女神、國王與王后，以及其他個人和群體互贈拉克---用線編成的手環。在現代，印度的流行習俗是由姊妹們在拉克沙班丹節為兄弟在手腕繫上拉克手繩。

數千年來，拉克一直是強有力的象徵，代表人與人之間的尊重，以及彼此守護的承諾。在悉達瑜伽道路上，拉克的象徵意義尤為深遠，因為它代表著古魯與弟子之間的摯愛和守護紐帶。至於我們究竟希望守護什麼，則值得深思，並應予以精確闡述：那就是古魯在我們內心喚醒的光芒---對自身神性的覺知；這種神性不僅存在於我們之內，亦在他人身上及周邊世界映照出來。那是與我們內心之愛緊密的連結感，而通過悉達瑜伽修煉，此連結得以不斷加強。

英文字 *protection*（保護）源自古法文 *proteccion*（意為「保護、盾牌」），而這個字又源於晚期拉丁文 *protectionem*（意為「覆蓋物」）。我認為，這些字源為我們審視冥想修煉及其成效提供了具啟發性的視角。就我個人經驗而言，我注意到每次修煉悉達瑜伽冥想，我們都在鞏固對真我---即內在靈性之火---的覺知。從某種意義上說，我們正在守護這份覺知---讓它與所有可能令我們把它遺忘的內外力量分隔，並逐漸變得牢不可侵。儘管輪迴的波濤可能不斷衝擊我們，但我們始終能錨定在自身的本真中，錨定在古魯賜予我們的恩典中。

這正好把話題帶回拉克---那看似簡單的線編手環。既然遺忘是我們必須防範的真正危險，因此，擁有一件可觸摸、象徵守護的物件作為提醒，既有助益又令人安心。事實上，護身線在印度擁有悠久的歷史。某些宗教儀式中，祭司或長老會把 *maulis*---由黃紅兩色線繩編織成的手環---繫在信徒的手腕上，以驅除邪惡力量。同樣地，人們也常在孩童的手腕上繫上黑色線繩---作為護身符，用以驅走「邪眼」（*buri nazar*）。

在悉達瑜伽道路上，古魯瑪義曾談到思瑪蘭尼卡（*smaranikas*）---那些有助於喚起神聖憶念的護身符。我們為彰顯自己與古魯之間的連結而繫上的拉克手繩，可視為一種思瑪蘭尼卡。悉達瑜伽道路上的另一重要思瑪蘭尼卡是我們用以修煉曼查佳帕的佳帕念珠（*japa mala*）。每撥動一顆念珠，我們都在心中複誦曼查一遍，再三肯定至高真我存在於我們心中。隨身配戴這樣的實物---無論是以珠串或戒指作為念珠---都具有強大的力量。它時刻提醒我們要進行佳帕修煉，讓我們銘記通過佳帕能獲得的裨益，以及能守護的瑰寶。

這同時也提醒我們把護佑傳遞出去。根據我的經驗，通過曼查佳帕與冥想所祈請的護佑，並不限於一己之身，它如漣漪般向外擴散，能延伸至我們遇見的每個人，與我們互動的每件事。



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。