

冥思古魯瑪義在希瓦殊勝夜的開示

伊莎·撒迪賽

古魯瑪義的禱告

在悉達瑜伽宇宙大廳閃耀的藍色穹頂下，古魯瑪義作了禱告。祂用印地語禱告；你們中熟識這語言的人，或許還記得祂的用語。我想我們所有人，無論是否懂印地語，都能感受到禱文中蘊含的力量。我們都能意識到，一件非同凡響的事正在發生。

這是古魯瑪義作的禱告：

願我們內心得平安。這是我們向上主的祈求。當我們體驗平安，一切都會變得美好。當我們在自身體驗喜悅，我們能感受上主的帕薩達聖禮滿佈世界，無所不在。

願我們內心得平安。這是我們向上主的祈求。當我們內心平安，就能與他人融洽共處。當我們內心忐忑不安，就會在外界掀起動盪紛爭。

願我們內心得平安。這是我們向上主的祈求。

我感覺隨著每次重複---「願我們內心得平安。這是我們向上主的祈求。」—古魯瑪義的意願就更深地鐫刻在永恆的褶皺間。我亦感到這禱文植入了我的身心。也許，古魯瑪義的禱告正揭示我心底潛藏的渴望。

即便如此，仔細咀嚼古魯瑪義採用的字詞，令我對禱文的理解更為開闊。當古魯瑪義第一次說「願我們內心得平安」時，我以為祂為我們在靈魂深處體驗平安而祈禱。但隨著古魯瑪義繼續禱告，我很快意識到，祂正在將我們個體可能體驗的平安，與一種更宏大的平安聯繫起來。這是存在於人與人之間的平安，世間動物與一切眾生都能感受到的平安。那是這星球本身的平安，因它具有最高意識，故而充滿生機。

通過這聯繫，古魯瑪義提醒我們留意一項至關重要的事---內在和外在的平安是相連的。世界或許並非圍繞著我們任何一人運轉，但事實上，我們確實能塑造自己所處的世界，我們的影響力非同小可。我們所作的選擇，我們營造的內在氛圍，以及在人際交往中相應的表現---這一切都有漣漪效應。而且這股力量會不斷累積、放大，並引發數以十計的連鎖反應。只要我們願意，的確能夠增大吉祥。

有時候---至少對我來說---「世界和平」像是虛無飄渺的概念。我非常渴望世界和平，但它感覺很抽象，實質上似乎難以達到---尤其在這個充滿紛爭的複雜世界。我之所以愛古魯瑪義的禱告，是因為祂讓我們參與實現這目標的過

程。祂清晰地指出，我們每人都有自己的角色。儘管這個目標---世界和平---依舊非常崇高，但我感覺它是可以通達的，尤其是如果我們願意為此付出**努力**。只要我們細心觀察，到處都能夠發現和平的蹤跡---即使轉瞬即逝，它確實存在。我們可以在意想不到的寧靜中、在善行中、在任何試圖化解爭端或達成相互理解的真誠努力中，發現和平的蹤影。這些例子令我們抱有希望，和平往往從細小的舉動開始，一些我們可能從未想過會帶來和平的舉動。事實上，當這些「細小」的和平舉動積少成多，加上我們在個人與集體意識中重視它們，更廣泛的和平就變得可能了。

抱著此信念，就讓我們立志追求世界和平吧。去觸及它。去體驗它。去為它做點事。祈禱就是一個我們可以採取的實際行動。在上一篇《冥思古魯瑪義的開示》中，我曾寫到，在悉達瑜伽道路上的祈禱蘊含著許多心力。現在我想補充的是，當我們為自身以外的人或事奉獻禱告時，也是同樣道理。

我想我們不了解的是，對他人的困境無動於衷是多麼的容易。生與死無時無刻都在我們身邊發生。每一刻，都有人出生；每一刻，都有人嚥下最後一口氣。鳥兒下蛋，蛋卻從巢中掉下；我們去散步，享受呼吸清新空氣之際，就踐踏了一隻小蟲。更慘烈的例子，是戰爭或其他災難奪去生命。我們盡量保護自己的心靈，免受這些消息一再衝擊，每接收一次死難消息，同情心就減弱一點，純粹因為我們需要活下去，日子還是要過。但我不禁懷疑，在竭力保護自己的過程中，我們對生命的神祕奧妙不也相對麻木了嗎？

為人祈求和奉獻禱告，正是針對這種思維的解藥。安靜堅定地拒絕做個冷漠無情的人。要真心實意地為人祈禱，我們必須有意識地珍惜生命，珍惜他人的生命如同珍惜自己的生命一樣。當我們為世界的和平與改善祈禱時，我們是在構建一個超越「得過且過」的世界**願景**。我們逐步走出那些熟悉的封閉生活模式。我們認識到自己與眾生萬物之間的相互聯繫。我相信，當我們這樣做，就能夠通達心中感恩之泉。我們存活在這個星球上，並不比其他人生存更理所當然。能活在這裡，我們是同樣的幸運。那麼，為什麼不通過與他人共同進步，來找到自身發展的最佳途徑呢？

我曾聽過古魯瑪義教導，保持**祈禱心**的重要性。我的理解是，即使我們不是正在說出禱詞，也可以培養內在的祈禱狀態。我們可以用有助祈禱的方式看世界，與世界互動。如此一來，當真正需要奉獻禱告時，我們便已做好準備。我們無需費力，便能找到所需的同理心，所需的惻隱心。

古魯瑪義教導我們，做到這點的方法之一，是留意我們的用詞。這包括我們腦中思維，以及對他人說出的話語。我們如何描述所遇到的人？腦海中浮現哪些字詞？我們用哪些字眼來向他們的品格和行為致意？我們透過語言的選擇強化了哪些關於人性的觀念？

古魯瑪義曾告訴我---由於我成長於說馬拉地語的家庭---祂最喜歡的馬拉地詞語之一是 *tsāngla*。這是巴巴穆坦南達與造訪古魯德悉達坡的信徒交談，或說及他們時，經常使用的詞彙---尤其是那些來自馬哈拉施特拉邦的信徒。這是

一個優美的馬拉地語字詞，也是一個日常用字，所以我非常感恩古魯瑪義提醒我要記住它的豐富含義。*Tsāngla* 的字面意思是「好」，但蘊含著更深厚的內涵。一個擁有 *tsāngla* 或 *tsānglī* 特質的人，有優秀的品格和積極的人生觀。他們誠實、真摯、正直、好心---總之，他們是十足的、無與倫比的**好人**。用 *tsāngla* 來形容他人，就是看到他們身上最美好的特質，是鑑識他們內在的善良。

其他語言中也能找到類似的詞彙。在日語中，個性善良、溫柔誠實人被稱為 *zennin*（善人）。在西班牙語，這樣的人是 *bondadoso*，善良、仁慈。在義大利語中，這樣的人被稱為 *buono*，真誠、正直、敦厚。在俄語中則是 *dobryj*，意為善良、友善、仁慈。在法語，這類人被稱為 *bon*；他們樂於助人、希望他人幸福，富同情心且慷慨大方。

我提及這些，是為了向自己和我們所有人肯定：我們確實擁有培育祈禱心所需的工具。我們的言語塑造自己的世界。必須釐清的是，這並非要我們自欺欺人；看到他人的優點，並不意味忽視謊言或縱容不當的行為。

但是，通過發掘及肯定他人身上**真正**的美好品質，我們確能強化對人性本善的信念。如果我們不盡力堅守這份信念，那麼我們究竟為誰、為何祈禱？

這也是為什麼，特別是在希瓦殊勝夜的背景下，我認為了解主希瓦的眾多名號甚有裨益。眾所周知，主希瓦與內在真我同一不二。祂是眾生萬有的真我。因此，當我們稱祂為 **Shiva**（希瓦）---字面意思是「吉祥者，善的化身」---我們是在憶起自身與他人的內在善性。當我們稱祂為 **Gunottama**（最高品德者），我們正在體認自身與周圍眾人的內在美德。而當我們稱祂為 **Shankara**（施恩者、賜福者），我們正肯定每人都擁有行善施恩的能力，能為周遭環境帶來美好。

以上是我對古魯瑪義在希瓦殊勝夜薩桑的禱文的一些初步感想。現在我想知道，古魯瑪義的禱文對你而言意味什麼？當你聽到古魯瑪義禱文的字詞時，腦海中浮現什麼？心中湧現什麼？你是否一直在努力把自已的內在善意與改善他人生活的能力聯繫起來？你將如何運用自己的善意來產生正向的影響---無論你認為這種影響是微不足道，還是浩瀚無垠？

