



古魯瑪義 捷維拉薩南達的教誨

要合拍

聖名唱誦

2020 年 5 月 2 日，星期六

薄伽梵尼坦南達聖殿

聲音，真我，寧靜。♥ 聲音，寧靜，真我。♥ 寧靜，聲音，真我。♥
真我，聲音，寧靜。♥ 寧靜，真我，聲音。♥ 真我，寧靜，聲音。♥
聲音，真我，寧靜。

在悉達瑜伽宇宙大廳，在這次“安住於聖殿中”薩桑，我們會發出很多聲音。為什麼？因為這種聲音會領你進入寧靜的體驗。這種聲音會賜予你真我的體驗。

常務總監羅希尼·梅農（Rohini Menon）告訴我，你們許多人是在“安住於聖殿中”薩桑現場視頻流的中途才開始加入的。太好了！這就是薩桑可貴之處，尤其是悉達瑜伽薩桑。你可以隨時加入，而得到完整的真知供你學習；得到圓滿的福佑，讓你進行薩達納修行和體驗自己的人生目標。

聲音。今天我們將在薩桑中發出很多聲音。感恩我們有唱誦這種方法。感謝上主，我們有靈修道路。真的太好了。

安住於薩桑是認識真我。安住於薩桑是認知你有能力做薩達那修行。安住於薩桑意味著

看見真我的光輝，然後在自己所做的一切也看到同樣的光輝。

今早，聽完年輕的悉達瑜伽士在“安住於聖殿中”薩桑獻技後，我繞著尼坦南達湖散步。住在美國東岸的人都知道，今天終於冬去春來了。但這只是暫時的。我查了天氣預測，下週末天氣又會變冷。可是，我們這些住在東岸的人覺得，能暖和一天就算一天了。

戶外真的很美。天空那麼藍。你知道我有多愛藍天。那是巴巴穆坦南達賜給我的禮物。

我第一次領受巴巴穆坦南達的達省時，看到的祂是藍的顏色。此後，每當我思念祂，就會觀看藍天，然後感覺離祂很近。因此，我珍愛藍天。

今早我在湖畔，在最美的藍天下，思考世上正在發生的事情。對於人們感到莫名的困惑和深刻的恐懼，我不太開心。

深刻和恐懼：我從未把這兩個詞放在一起。我會說深刻的喜悅、深刻的快樂、深刻的體驗。不過，現在人人都感到深刻的恐懼。我在思考這個問題。我也在新聞讀到，到了秋天，到了明冬，情況將再次惡化。世界需要為未來會出現的疾病做好準備。在新聞中，他們談到每人現在都必須遵守的生活紀律。

所以，我要告訴你們，如果你想在這個神奇的星球上健康地生活，為它作出重大的貢獻，就要馬上開始行動。如果你想真正地活著，如果你希望其他人也能活著，也能體驗這個地球的一切，請馬上開始行動。如你所知，人人都有生存的權利。

當我想到世界當前的種種創傷時，那感覺並不好受。走了一會，我在一棵樹下的長凳上坐下，那棵樹是紀念文卡潘那（Venkappanna）的。你們很多人都知道這位偉人，他畢生為巴巴穆坦南達服務。小時候，他是我的偶像。每當我難過時，就會去找文卡潘那，

他會逗我開心。當然，如果我快樂，他就會管教我。但是如果我難過，他會使我很開心。

就這樣在藍天下，我坐在文卡潘那的美麗的樹下。微風輕拂，柔如絲絨。我環顧四周，一切都在熠熠生輝。突然，我開始注意到澄明的藍天點綴著純淨的白雲。雲彩零星地分散於天空；我仍然能看到遼闊的藍天。

我不用集中注意力就能看清雲的形狀。肉眼就可以看到雲裏有一隻狗在跑，然後一隻兔在跑，然後一匹馬在跑。然後有許多心形雲朵。又有大量的 ॐ (英文譯音：AUM) 符號。雲朵就在我眼前移動和成形 --- 我可以看到那無形之手 --- 把這些雲朵創造成各種形狀。

由於那麼多的心形雲和唵雲誕生，在頭頂的藍天中創造出來，我沉重的心開始唱起 AUM 來。然後我又想：“所有受苦的人會怎樣？人們關注的大自然會怎樣？現在沒有人照顧了，動物會怎樣？”再一次，我會看到天空中長出另一朵 AUM 雲。我的心就再唱起 AUM。

但是，我又再想：“將會怎樣？世人會同心協力嗎？各個國家會合作嗎？人與人之間會團結嗎？”瞧，又有一朵絢麗的心形雲。我的心又再唱起 AUM。另一念頭生起。再重返 AUM。另一感覺生起。重返 AUM。

就在這時的某一刻，我看到一架飛機飛升、飛升，飛升，然後，調頭轉了一個漂亮的 U 型！我可以看到它噴射的尾氣在它周圍形成彎曲的痕跡，在地平線的邊緣形成了一個 U 字。我從未見過噴射式飛機調頭。我就想，“真的嗎？天空出現了那麼多 --- 既有世間的，又有靈性的奇觀 --- 是為了讓我高興嗎？”

我對自己說：“好吧。我最好不要再想和擔心世界會怎樣，而是專注於 AUM 曼查。宇宙

中有更強大的力量在起作用。我必須對它的本質有更堅定的信念。”

我從長凳上站起來，開始愉快地走著，再次享受遼闊的藍天和絲絨般的微風，想起了在悉達瑜伽宇宙大廳薩桑裏獻出才藝和技能的孩子們。我一邊哼著 AUM，一邊沿著湖邊小徑走，看到兩隻鵝優美地坐在草地上。牠們安坐在小樺樹叢中。這是個很美麗的景象。鵝很輕鬆。牠們很快樂。真的很快樂。確實很快樂。

牠們離湖邊的小徑很近，我不知道我應該從牠們身邊走過，還是轉身離去。這些鵝明知道自己不該來到師尊穆坦南達雅詩藍湖畔。牠們明知道悉達瑜伽基金會管理層會讓牠們找別的地方為家。原因是鵝的領地意識非常、非常強，牠們會攻擊所有走在湖邊的人。

這些鵝叫加拿大鵝。我知道加拿大是個偉大的國家。我實在喜歡看到這些鵝，所以我光是站在那裏，讚嘆牠們非凡的寧靜，以及欣賞風景。我離牠們只有三英尺。啊，應該要六英尺的。啊唷！啊唷，請勿告訴任何人，我沒有跟加拿大鵝保持社交距離。我離牠們只有三英尺！

實際上，我離牠們近得可以看到牠們怎樣注視對方，也能觀察到牠們之間的微妙交流。就好像牠們彼此說：“我們要不要飛走，因為這裡有人，而我們是不該在這裏的？”然後牠們明顯地放鬆了，身體離地面低了幾英吋，這個動作讓我猜到牠們在想：“沒關係。她不會對我們做什麼。她不是悉達瑜伽基金會的經理。我們就呆在這兒，像不存在似的。我們是隱形的。她看不見我們。”

看到牠們這樣，我臉上露出了最燦爛的微笑 --- 特別是看到牠們認為自己是隱形的，認為如果不動一根羽毛，就沒有人會留意牠們。牠們那麼安靜，看起來就像雕像。

那就是我在湖邊的早晨了。我想和你們分享這段經歷，就是要告訴你們，如果情緒低落，請環顧四周。宇宙希望你快樂。宇宙會令你快樂。宇宙會為你指路。路就在你腳

下。

今天下午，月亮 --- 巴巴的月亮 --- 在蔚藍的晴空閃耀得多麼美麗。但是，當我穿過雅詩藍大堂，準備進入宇宙大廳，開始“安住於聖殿中”薩桑之際，望向窗外，卻見到黑霧緩慢而確切地捲過來，遮蓋著上空。

在步入聖殿前的一刻，我注意到整個天空都覆蓋在黑霧中。“為什麼？”你可能會好奇。因為現在我們都在宇宙大廳。我們不會出去觀賞藍天了，所以天空照做天空要做的事。要明白，人人都要盡自己的責任。天空正在盡自己的責任。大自然正在執行自己的工作。

我們將在宇宙大廳發出許多許多聲音。*Sāmba Sadāshiva*。我們有一位風琴高手。她的名字是香巴維·克里斯倩 (Shambhavi Christian)。我請香巴維帶領大家先讀歌詞，因為這首優美的贊歌有很多的歌詞。我深愛 *Sāmba Sadāshiva*。我清楚記得在洛杉磯，就在帕薩迪納市，唱誦 *Sāmba Sadāshiva*。還記得我們一直唱誦，一直跳舞，唱呀，跳呀地持續了好幾小時嗎？自那以後，一整年我每天早上都要聽那張光碟。我開始我新一天的唯一方式，就是聽在帕薩迪納唱的 *Sāmba Sadāshiva*。



【接下來，悉達瑜伽宇宙大廳的所有人真的發出了很多聲音，大家唱了 *Sāmba Sadāshiva* 五十五分鐘。唱誦期間，古魯瑪義不時地講話，賜予了以下教誨。是贊歌注入了古魯瑪義的教誨？還是古魯瑪義的教誨注入了贊歌的力量？】

愛你們。

Karuṇā (音譯：卡潤納)，慈悲。

【唱誦進行了 20 分鐘後，古魯瑪義示意鼓手停止打鼓。在坦波拉四絃琴和風琴的伴奏下，唱誦繼續進行。因此你會看到，古魯瑪義大部分的教誨都是關於節奏的。】

跟上節奏。

節奏在唱誦中。節奏在宇宙大廳中。

親愛的人啊：要感受節奏。隨贊歌的節奏唱誦。

宇宙節奏。

讓你的血起舞。

記住，死亡時，你就靠自己了。

要感受你身心的節奏。

要活在當下。

【這一刻，宇宙大廳唱誦的體驗變得柔和而動聽。古魯瑪義說：】

你拿得準了。

讓你的血舞起來。

水滴即將入水。

讓你的血舞起來。

你有熱血的話，就唱誦。

讓贊歌的力量淨化你的血液。

要與唱誦的節奏合拍。

聲音從何而來？要讓你的血唱誦。紅色很美。它是沙迪。

要堅強。要堅強。要與節奏合拍。

沒有節奏，世界就完了。與節奏合拍，世界就變得快樂。合拍地唱誦吧。

【唱誦的歌聲突然變得黃油般滑膩。難以相信的柔滑。古魯瑪義說：】

真美呀。我就是要這感覺了。這真的很美。要保持這種體驗。

【風琴手現在沒有鼓手伴奏，古魯瑪義對風琴手說：】

風琴要為唱誦提供節拍。不要打盹。要醒著。

要發出很多聲音。

【隨著唱誦的節奏越來越強、越來越堅定，古魯瑪義的聲音響徹整個悉達瑜伽宇宙大廳，鼓手以為那是要重新開始打鼓的提示。事實卻並非如此。古魯瑪義於是說：】

要留心。看世界發生了什麼。就是因為人不聽從自己，不留意他人，整個世界都在受苦。

情況不能比現在更糟了。拜託大家，讓你的血舞起來！

要聽從恩典。記住，薩達納修行不是總稱心如意的。

你們被深愛。

在這首贊歌中，我們向死神 *mṛtyuñjaya* 祈請：“求您憐憫我們。”

要細聽節奏。它在宇宙大廳中。要合拍。

Karuṇā (卡潤納)，慈悲。

要醒著。要醒著。要激發你的喜悅。

【在唱誦的主要部分結束時，古魯瑪義開始唱“*Shambho, shambho*”，並邀請鼓手加入。鼓手像先前一樣地起勁，擊鼓聲回蕩在悉達瑜伽宇宙大廳。】

【之後古魯瑪義請鼓手在祂搖擊鈴鼓時作即興獨奏。鼓手因為不必在整個唱誦環節作伴奏，手和臂都不疲乏，因此能馬上輕鬆活潑地打鼓。】

【從唱誦的壓軸部分可以明顯看出，古魯瑪義在教導我們，要更多瞭解無擊之聲，要與心靈的節奏聯繫起來。就像祂在薩桑早段所說 --- 那天早上看到無形之手在遼闊的藍天中製造了心形和 AUM 形的雲朵。】



【之後古魯瑪義引導大家進入冥想。冥想後，古魯瑪義說：】

He *karuṇākara*. 慈悲的化身啊 --- 求您憐憫我們。

He *mṛtyuñjaya*, 死神啊，求您憐憫我們。

Saccitsukhamaya. 最高意識、光和極樂的化身啊 --- 求您憐憫我們。

我得說，這次冥想可以不斷地、不斷地持續下去。感覺真好，太美妙了。唱誦 *Sāmba Sadāshiva* 讓我們完全安住於冥想中。

要保持這個體驗。要保持這種覺知。然後，你就可以面對眼前的一切了。即使你悲傷，也能克服它。即使你感到極度恐懼，也能克服它。銘記心內的藍天。藍色的主與你同在。

【你們當然記得，古魯瑪義早前說過，藍天是巴巴穆坦南達賜給祂的禮物。更重要的是，在這吉日，巴迪巴巴身穿藍色的斗篷，大家剛向藍色的主，主希瓦獻過唱誦。】

【古魯瑪義繼續說。】

Shambho, shambho. 就讓你的心歡欣吧。

要讓孩子們開心，即使你無法忍受這段隔離期間所發生的一切。一定要和孩子們好好地、有禮貌地交談。向他們解釋現在發生了什麼。要讓他們明白。不要向孩子表現出沮喪、焦慮和嗔怒，因為他們真的不懂。他們現在最需要你的支持。盡可能多地與他們交談。拜託了。

與此同時，大家要彼此相處愉快。搞點玩意。孩子都喜歡玩遊戲。他們從中學習。他們從中長大。他們從中成為未來的領導人。



© SYDA Foundation®. 版權所有。