



古魯瑪義捷維拉薩南達的教誨

要慷慨

為悉達瑜伽印度桑幹舉行的薩桑

2020年4月1日，星期三

薄伽梵尼坦南達聖殿

羅摩壽辰吉祥！春天九夜節吉祥！“安住於聖殿中”吉祥！這就是薩桑的題目了。

Ātma mandir，真我的聖殿。

這些日子，家家戶戶都變成了聖殿。最近我聽說，雖然孟買的悉達維納雅克寺廟已經對外關閉，但普佳供奉仍在寺內舉行，而且在互聯網上直播。我也因此能觀賞到悉達維納雅克寺廟普佳的視頻。*Shri gaṇeshāya namah*。向師尊象頭神叩拜。

印度是我的祖國。印度人無論走到哪裡，都保持著印度心。無論身在何方，都心繫印度。

我在想，當我們離開這個世界 --- 到天堂去的時候，總可以這樣希望吧！--- 也許我們會對上主說：“我們是從印度來的。”印度的色彩很強。我們說在印度，人人都喜歡 *kadak* (音譯：卡達卡)茶 --- 他們喜歡濃茶。同樣地，印度的色彩很濃，很

強。所以，當我們告訴上主我們屬於印度，我們來自印度時，上主聽到了會很高興。

因為只有在印度，我們會以不同的名字歌頌上主。只有在印度，我們以不同的名字敬拜上主。在印度，我們明白以任何方式敬拜上主，上主都會感到高興。正如聖人卡比爾所說：“你熱情地複誦羅摩的聖名也好，懶散地複誦也好，不管怎樣，都要複誦羅摩的聖名。”

因為上主在聽。我們也許不在意、不警覺，而上主卻在意警覺。我們也許不快樂，但上主快樂。我們也許難過，但上主總是充滿喜悅。

因此，*prema mudita mana se kaho, Rama, Rama, Rama* ---“懷著歡喜心，以滿載愛的心，唱誦羅摩的聖名。”即使你內心難過，仍要唱“*Rama, Rama, Rama*”（羅摩、羅摩、羅摩）。要不斷修煉主羅摩聖名佳帕。



這些日子，你們都多了很多時間，來觀察內心生起了什麼，不是嗎？當我聽到印度宵禁的消息時，我問過很多人，“有些人免不了要與合不來的人一起呆在家裏，他們怎麼樣了？”以前，如果你與人合不來，或者跟他們吵架了，你可以去別的地方。就像小孩子發脾氣時對父母說，“好吧，我走！我不需要你們。”

那麼也讓我問問孩子：這些日子你們過得怎麼樣？你和父母吵架，但是以前用來離家的所有的門都關上了。你們還好嗎？

記得我們在印度怎麼說嗎？“Tension mat lo 。不要緊張 。別擔心”？所以，無論遇到什麼困難，無論面對什麼考驗和磨難，我們總可以說：“Tension mat lo 。不要緊張 。別擔心”。

因為當我們緊張時，擔心時，愛就會問：“有空間給我嗎？”當我們讓身體充滿緊張時，哪有愛的空間？哪有歡樂、幸福、和平的空間？對吧？



我每天都想念你們，今早我對你們的想念特別專注。就像我說的，無論身在何方，但心 --- 心是印度心。印度是我的國。

我向巴迪巴巴禱告，問祂今天該對你們說什麼。我全心全意地認真思考。大家都感到很痛苦、很悲傷。你們在印度感覺到，全世界的人都感覺到。

現在沒有一處地方沒有悲傷。守規則的人在受苦，不守規則的人也在受苦。

最近我看了一段在印度拍攝的視頻，有個人騎著自行車，三名警察追捕他，並開始毆打他。看到這個時，我心裏一沉。這對我的心是個打擊。

我靜靜地坐了幾分鐘，把我的愛傳給了這個人。他也許犯了錯，但是也許他以為路上沒有人，所以不會出事。他不知道有警察在那兒。他們打得太狠了。

另一方面，有些人很守規則。有人告訴我，他們慶幸能呆在家裡，因為找到了一些工作或任務來做，而這些都是有益、有建樹的事。然而，其他人卻認為家是監獄，所以他們不快樂。

還有那麼多無家可歸的人。他們的情況更是可想而知了。

這就是為什麼我說全世界都不快樂。不久之前，澳洲森林大火肆虐。火焰在痛苦中掙扎 --- 我說它們“在痛苦中”，因為並不是大火想要這樣做。然而，確實發生了。我聽說有十五億動物死於大火中。我看到這段新聞時，心裏想：“我們怎樣才能讓牠們的靈魂得到安息呢？這些動物是在什麼狀態下去世的呢？”

那是動物的境況，現在已成為人類的境況了。所以我們同處一境。

沒有誰是國王，也沒有誰是乞丐。

沒有誰是智者，也沒有誰是愚人。

所有人都同處一境。

每個人都受影響。

當我求問巴迪巴巴，“我該說什麼？”時，祂賜了我以下一首詩：

現在工作少了，

人們忙著的

事情和活動也少了。

然而，他們心有不安。

心有苦痛。

即便如此，人未懶散，

也未暮氣沉沉。

他們正沉浸於冥想中。

在冥想中，才會有真正的陶醉。

親愛的，你還不在聽嗎？

一天的勞動過後，太陽會下山。

然而，無論是喜是悲，

無論是樂是苦，

真我之光將永遠閃耀。

謹記 *Ātmā kī Prashānti* 。真我的安寧。

不管心中是愛是怒，謹記 *Ātmā kī Prashānti* 。真我的安寧。



你知道今天是四月一日嗎？在這天，全世界都慶祝愚人節。今天早上我想，“哦，糟糕！今天是愚人節。也許他們會以為這是惡作劇，不會真的與古魯瑪義一起薩

桑。“我希望你沒有那樣想。但是你懂我的意思。你不會那麼想，因為你只想表達愛。對不對？對！

今天是愚人節。讓我們看看這個詞：“愚人”。在印度，無論你手持什麼，無論你口說什麼，無論你眼前是什麼，反正都是老生常談。“愚人”也不例外。印度經典有很多關於“愚人”的敘述。不複誦上主聖名的是愚人；不聽長輩之言的是愚人；即使真我之光一直存在，卻得不到真我之光達省的人，也是愚人。

當你讀到這些說法時，你一定會感到內心刺痛 --- 但是該怎辦？

在印地語，“愚人”一詞是 *moorkh*（音譯：沐卡）。也有另一個詞指愚人 --- *moodha*（音譯：沐打）。英語中有一個類似發音的詞：*mood*（心情）。但我不是指這個意思。印度人說：“*Mood theek hai, na?*” “你心情好嗎？”或者，當他們不願意做某事時，他們會說“*Mood nahī hai*”。（沒有心情。）不，我不是說心情。我說的是“沐打”，即“愚人”。

一想到“沐打”這個詞，阿迪 商羯羅 阿闍梨（*Adi Shankaracharya*）的讚美詩 *Bhaja Govindam*（音譯：巴嘎瓦德戈文達）就在我腦海中哼起：

samprāpte sannihite kāle nahi nahi rakṣati dukṛñkāraṇe
bhaja govindam bhaja govindam govindam bhaja mūḍhamate

阿迪 商羯羅 阿闍梨 說：“被妄想束縛的人啊，唱 *Govinda*（音譯：戈文達）的聖名吧。因為臨終時，從書本中硬啃來的知識庇護不了你。”

商羯羅 阿闍梨繼續說，通過薩桑，你能證悟超然。通過超然，你就會證得明辨。通過明辨力，你會證得對真實本性的堅定認知。通過對真實本性的認知，你將獲得解脫。你就證悟到真我的真知。

Ātmā kī Prashānti 。真我的安寧。

現在你明白愚人節也可以是吉祥的，因為現在你可以唱 *Bhaja Govindam* 。在印度，有種方法叫“jugād”--- 點子多（隨機應變）。我們可以使任何事物變得吉祥！因此，即使是目前的情況，我們也可以創造吉祥，傳播吉祥。

在《意識之戲》一書裏，巴巴穆坦南達寫道：

這是我對師尊古魯德的祈請！

願所有人的生活都是天堂。

願“我和我的”的小我感消失，

願智慧的真知從我們心中升起。

願一切眾生永遠以愛與平靜來尊崇您，

願我們氣息的流動不斷複誦著曼查：叟含。

求您賜福給我，讓我可以

以眾生真我的覺知來敬拜您。

願我放下種族、宗教和語言的分別心，

願我保持心念純潔。

古魯納，願我無論在大與小、

苦與貧、高尚與癡愚中，都能見到您。

請賜我清純的思想、謙卑的精神和慷慨的胸懷。

願我成為真知的傳授者。

求您賜我這個願望吧，古魯德：

願我在心靈的聖殿中不斷冥想您。

眾生萬物的真我啊！願我永遠深愛那無所不在的光。

古魯啊，願我對您忠心不二。

願我的覺知堅定於真知、瑜伽和冥想之中。

願我永遠是悉達維迪亞的崇拜者；

願我的心念與智沙迪融合為一。

願我可以永遠在您身上看到羅摩、奎師那、希瓦和沙迪。

願我安居於古魯德悉達坡，您的悉達瑜伽所在地。

求您讓我擺脫國家、語言、教派和種族的區分，

賜我同一不二的視野。

讓尼坦南達的脈動充滿我心。

願我的心念成為尼坦南達的心念。

願眾生都證得純潔、真實、勇敢，

英勇、謹慎和光輝。

願世界成為眾生萬有的歡樂花園，

內有滿願樹和滿願牛。

願悉達弟子可以成為感官的主人

和樂於修煉行動瑜伽。

古魯納啊！願我無時無刻
在人心聖殿中見到您，從而心滿意足。

願我有生之年，盡我之責，
願我不斷銘記您。
古魯納，願我的人生充滿辛勤。
願我永遠冥想您。

古魯德啊！至少滿足我這個願望：
願我永遠與您相連。
願時時處處我都見到您，
從東到西，
從北到南。

您是帕拉希瓦，無形而純潔。
您是存在、意識、喜樂的真正形相。
宇宙在您之內；您在宇宙之中；
您毫無分別心；您無與倫比，獨一無二。

穆坦南達說：師尊古魯納！
願悉達之學遍地開花。
願我們的冥想生機盎然。

願我們在藍珍珠中找到安寧。

願我總是快樂地漫遊世間，

願您永遠居於我心中。

穆坦南達說：古魯納啊！

願我們的人生等同宇宙意識之戲！

巴巴吉撰寫這段禱文時，世界跟現在迥然不同。儘管如此，我們今天讀這段禱文，感覺就像巴巴吉是為眼前這一刻而寫的。真理是不朽的。我們研習很久以前在經典寫下的內容，感覺好像是聖賢們知道我們現在會怎樣生活。偉大的聖人、具慧眼的哲人有遠見。看我們現在所經歷的情況！真理是不朽的。

巴巴吉不是寫得很精彩嗎？“願我總是快樂地漫遊世間。”現在我們不能在外面世界隨意走動了。但是在悉達瑜伽道路上，我們培養了內在的世界。我們可以在內心世界裏漫遊。

在這個艱難時期，重要的是加倍努力，以確保我們的內心世界是個安全的避風港。幸福的人必須分享他們的幸福。不快樂的人應該與家人和朋友、與那些有同理心的人傾訴，讓人知道他們的悲傷。然後有能力分享的人要與有需要的人分享。有需要的人要懷著這樣的態度去接受：把得到的東西，也與他人分享。

當我們說為人服務就是為上主服務時，並非說光由一個人或一個群體為所有人做一切。有能力的人會伸出援手。有需要的人會認出慷慨和無私的奉獻者，毫不猶豫地

告訴他們自己的需要。當這些人 --- 最初有需要的人 --- 有能力的時候，他們就會與他人分享。這樣，每人都能在內心體驗到慷慨的好處。這種慷慨的體驗對心靈健康是有益的。

每年六月，你們都有機會在悉達瑜伽道路網站上讀到和研習 *sadguna vaibhava* (音譯：薩古納 維巴瓦)，神聖的美德。我聽說你們許多人都把這些美德寫了下來，有許多人甚至把它們背了下來。那麼，你們心中和筆記本裏都有薩古納維巴瓦了。

因此，宵禁持續期間，你可以把薩古納維巴瓦逐一修習，吸收它，再與他人分享。

這是我的希望。

這是我的請求。

你會同意這樣做，對吧？

