

古魯瑪義 捷維拉薩南達的教誨

要璀璨輝煌

慶祝谷迪帕德瓦的薩桑

2020年3月24日，星期二

薄伽梵尼坦南達聖殿

谷迪帕德瓦吉祥！谷迪帕德瓦吉祥！谷迪帕德瓦吉祥！

當下是美好的時光。我們都在回歸本源 --- 基本的尊重、基本的愛、基本的關懷。最基本的。沒有浮誇。現在我們知道沒有多餘的事情分散我們注意力時，生活是什麼樣子。我們在回歸本源。

谷迪帕德瓦吉祥！有幾點我想你理解及採納。在世上這個非比尋常的時刻，你必須向他人表示更大的愛心。你必須表達更高的敬意。“保持社交距離” --- 這句大家已經耳熟的短語，並不表示你應該拋開其他人。不表示你要放棄父母的良好教導，或者放棄從古魯裏學到的所有美好教誨。不表示你要忘記自己絕佳的經歷，以及面對考驗與磨煉中所到的教訓。

谷迪帕德瓦吉祥！印度經典教導說，儘管你活在世上，但你不屬於這個世界。這是個美好的教誨。你要探討它的含義，因為現在這項教誨比過往任何時候都來得重要。

谷迪帕德瓦吉祥！今天是一年中三天半最吉祥的日子之一。在悉達瑜伽道路上，我們相信吉祥無處不在。在此特殊時刻，當潔淨 --- *svacchatā*（音譯：思瓦察塔）是消除覆蓋世界的陰霾的唯一途徑時，吉祥依然瀰漫。當外界有威脅時，看人的舉止表現總是那麼有意思。有些人非常緊張，甚至在威脅來臨之前就垮了。有些人又把威脅看得太輕，以至讓威脅失控，因為他們拒絕遵循謹慎的措施。一方面，有些人不知所措。另一方面，有些人粗心大意。兩者都不是克服任何疾病的好對策。

谷迪帕德瓦吉祥！在悉達瑜伽道路上，我一直堅持弟子必須保持潔淨。多年來，我總是要求古魯德希達坡和師尊穆坦南達雅詩藍的管理人員，以及在教學訪問期間，要確保所有人都不忘潔淨。即使在旅途中，我也嚴格要求隨行人員要保持入住的酒店潔淨。不論住的是民宿，還是在別人家作客 --- 一切都得潔淨。那是例行工作的一部分。每個人離開時都必須把住過的地方整理得勝於入住時的狀態。很多時候，隨行人員會很沮喪，因為到達酒店時，發現地方很髒。我會說：“那好。你把它弄乾淨吧。” 每次你都要讓到過的地方勝於從前。

谷迪帕德瓦吉祥！你想過怎樣的生活，是你的選擇。你可以欣然採納教誨，然後樂意地、優雅地、溫柔地、慈愛地做你要做的事。或者，你可以等政府告訴你該如何生活，然後勉強地去做。這是你的選擇。你可以樂意地去做，因為這是古魯的教誨，或者你可以勉強地做，因為你又愛又恨的政府下令你這樣做。

谷迪帕德瓦吉祥！其實，我們所有人都受到影響。我們的人身是非常脆弱的。運動員和表演者發揮體能的方式總讓我刮目相看。我總是驚訝他們能保持骨骼完好無損。他們也許覺得自己很強壯，以至無往不勝。然而，事實上我們所有人的身體都非常脆弱。體力不是真正的力量所在。

谷迪帕德瓦吉祥！正是這個原因，在悉達瑜伽道路，我總是教導：“讓內心變得
更強。”要緊的是靈魂的力量、心念的力量、潛意識的力量。讓你得渡的，是你內心
感受與承載的力量和勇氣。給你力量的不只是體力。關鍵是內在的力量。

迪帕德瓦吉祥！在這個慶祝谷迪帕德瓦的薩桑中，沐浴在熠熠生輝的聖人薄伽梵尼
坦南達的臨在中，我們將唱誦 *Vitthale, Vitthale, Vitthale, Vitthale, Jay Jay Vitthale,*
Jay Jay Vitthale。(音譯：維塔雷，維塔雷，維塔雷，捷捷維塔雷，捷捷維塔雷)。念
誦上主的偉大聖名時，要觀想身體的每個分子都被聖名之光照亮。

維塔雷。你感受到它的力量嗎？你想得到那種力量。

維塔雷。捷捷。感受它。

捷捷。你說的時候，它會閃爍。

捷捷。捷捷。維塔雷。維塔雷。要用舌上的力量。

維塔雷。用上顎使聲音迴盪。

維塔雷。捷捷。捷捷。光在閃爍。

維塔雷。光在爆發。

讓甜美爆發。讓美善爆發。讓光芒爆發。

在“安住於聖殿中”視頻直播薩桑的唱誦和搖燈儀式之後，古魯瑪義再次講話。

吉祥的日子 --- 谷迪帕德瓦，

唱誦的璀璨光輝，

搖燈的耀目光彩！

回想你維塔雷、維塔雷的體驗。

心靈的節拍，維塔雷。

回想搖燈的淨化作用。

光輝，光。

谷迪帕德瓦吉祥！是靈性真知喚醒了身心的每個細胞。然後你就體驗到 *Ātmā kī Prashānti*，真我的安寧。讓我告訴你，真我的安寧，*Ātmā kī Prashānti* 的體驗不會在懈怠的心念中出現，它只會在偉大靈性教誨淨化過的心念中出現。

谷迪帕德瓦吉祥！要記住：我總是要你保持警覺。無時無刻都知道需要做什麼，以正念行事，是一份藝術。如果你一直想等某天或某夜來臨，自己就會做個更好的人 --- 不再找藉口 --- 那麼你等的那一天已來了，那一夜已來了。

谷迪帕德瓦吉祥！沒有人可以裝作毫不知情。你們是知情的。因此，聽著，我要每位工作人員，我要每位悉達瑜伽士，我要每位求道者知道，那一天已來了，那一夜已來了，是你負責的時候了。是的，現在是負責的時候。如果你身處某地，你得知道為什麼自己在那裏。如果你與某人在一起，你得知道為什麼與此人在一起。如果

你有責任，你得知道為什麼自己有這份責任。對嗎？你是有智慧的人。你有知情的能力。有發問的能力。你不是無頭腦的人，只被某某的話牽著走。你必須提取內在的力量。你必須高擎內心燃燒的火炬，來照亮前路。如果他人需要你的光，你可以把光給他們。

谷迪帕德瓦吉祥！前幾天，在宇宙大廳“安住於聖殿中”的薩桑期間，我說要做個天使般的人 --- 不斷提醒自己培養天使的品質。我讓你自己決定如何在生活中把它彰顯。

谷迪帕德瓦吉祥！我沒有說“做個天使”，因為什麼是天使還有待商榷。怎樣才是天使呢？有時你對人微笑，他們說，“哦，你真是個天使。” 其他時候，不管你對人微笑多少遍，他們都不認為你是天使。

谷迪帕德瓦吉祥！所以，我說要培養天使般的態度。那麼，無論別人是否認為你是天使，你都有機會體驗自己內心的天使品質。隨著時間的推移，你會日漸融入這些品質，而其他人將會欣賞你對待他們的方式。

谷迪帕德瓦吉祥！尋找實行天使行為的方法。自信、堅定、清晰地行事。要有自信，你就得提升自己。這樣做時，你的作為自然會有天使般的光澤。要有信念，你也就得克服自己，那樣做起事來就不會猶豫，行為的背後就會有力量。要清晰的話，就得掂量自己的想法和決定，那麼自然地，你做起事來就會清晰。你看，找方法自發地做天使行為，你辦事自然就會有條理。你會開始與自己對話，開始與自己獨處。

谷迪帕德瓦吉祥！你們每人都必須知道，培養天使般的態度，對自己意味著什麼。如你所知，人人都有見解。他們對你的言行都有自己的解讀。如果你沒有信心、沒有信念、不夠清晰，你就會像無舵船在暴風雨的海洋中飄搖晃蕩。因此，你必須真正感受到自己天使般的態度。如果你感覺不到，你就沒有真我的體驗。如果你沒有真我的體驗，那麼你就不會信賴真我。我要再三強調：你必須感受到自己內在的美善。

谷迪帕德瓦吉祥！所有宇宙大廳裏的人都必須謹記。你們必須小心。你們必須警覺。印度經典闡釋瑪雅（*maya*），是上主設下的偉大幻象。薩達納修行就是要撕開瑪雅的面紗。有時你修煉時會遇到困難。膝蓋痛、肩膀痛、處處都會痛。發生這種情況時，你知道該怎麼辦。你會調整坐姿。會調整坐墊。會調整呼吸過程。會調整手持經典唱誦（*svadhyaya*）本子的方式。在薩達納修行，你知道如何調整以確保修煉舒適，因為你知道，通過盡力修煉和專注，你將體驗到經典唱誦的力量遞增千倍。你知道自己該怎麼做。

谷迪帕德瓦吉祥！同樣地，做人也必須調整。現在是需要調整的時候了。喚醒你的鬧鈴不會總是甜美的音樂。你也知道，現在整個世界的情況大不相同了。每一代人都會經歷獨有的巨變，每一代人都要作出調整，以適應新生活方式的需要。

谷迪帕德瓦吉祥！不要去尋找一線曙光。我要強調這點。你知道，只有烏雲密佈時才會有一線曙光。太陽永遠在烏雲背後。如果追求一線曙光，你什麼時候才能看到陽光？所以，不要把精力放在尋找一線曙光上。下功夫確保你的天空是藍色的。你的天空是晴朗的。你的天空閃閃發光。

我很喜歡跟你講話。我可以不斷地、不斷地，不斷地說下去。我們絕對可以舉行一個七日七夜的薩桑（*satsang saptah*）。但是，有一段吸收的時間對你也很重要。

因此我不多說了，我送你們幾句話：

與自己獨處。

善待自己。

安住於聖殿中。

尊重他人。



© 2020 SYDA Foundation®, 版權所有。