

與美德共舞，
讓心中善良散發光芒

2025 年 6 月 1 日

親愛的讀者：

「生日喜樂」月快樂！

在師尊穆坦南達雅詩藍，舉目四望，每朵新花、每根樹枝、頭頂的每片雲都似乎透著光輝。我雙目在飽嚙大自然展現的獨特美景。我內心很高興能感受到大自然氣息的微妙。

幾天前，在 5 月 26 日星期一，當巴巴穆坦南達生日月快將結束，而古魯瑪義生日月即將開始之際，一道耀眼的彩虹高懸在雅詩藍的上空。它的顏色如此鮮豔，色彩如此濃烈，讓我覺得假如幾個小時後我再來看，天上依然留著它的印記，也毫不為奇。事實上，彩虹維持了整整 45 分鐘，而它的迴響---我稱之為「影子彩虹」---也清晰可見。一位與我一同觀賞彩虹的友人告訴我，古魯瑪義對她說過：「不要虛耗時間等待『彩虹盡頭那一桶金』。你要把握彩虹機遇，欣賞它的每種顏色。」

是的，我們踏入了喜樂慶典月份（而且是最喜歡的月份），又剛渡過了一個輝煌慶典月份。大自然也肯定了這一點，彩虹兩端不僅跨越空間，也象徵性地跨越時間。因此，我們值得銘記我們的古魯就悉達瑜伽道路上的慶典所賜予的教誨。

古魯瑪義經常談到，在悉達瑜伽道路上，我們抓緊任何機會---不論是平常日子還是特殊日子（例如在「生日喜樂」月）---來創建神聖的氛圍；來鑒識那永遠脈動於空氣中的吉祥，並沉浸其中。古魯瑪義教導說，每天都有值得慶祝的理由。每天都屬於上主。因此，當我們重新聚焦於上主，當我們崇敬古魯，當我們重投悉達瑜伽薩達納修煉時，我們就把當下化為吉祥時刻。任何時候都會是重設心靈的最佳時機。

正是心存這智慧，我們開懷擁抱古魯瑪義的 2025 年主題信息：善用光陰 光陰有價。

現在，讓我們思考一下重設心靈是什麼意思。

你想聽聽我是怎樣理解的嗎？

我會這樣說。昨天，我有時間唱誦。今天，我會抽時間去唱誦。明天，我會期待再去唱誦。一週後，我知道自己會更渴望唱誦。一個月後，我肯定自己會念念不忘唱誦的益處。我會透過反覆修煉來不斷提醒自己唱誦的力量。

這樣，我們總有時間去唱誦。或者更準確地說，我們總能抽出時間去唱誦。同樣地，我們也能抽出時間去冥想。我們可以收攝心神去領受古魯的達省；可以裝備自己去閱讀反思古魯的教誨；可以騰出時間來享受靜默的絲滑感；可以熱切期待修煉佳帕散步的時間；可以在指定時間---或在任何時間---遵循聖典的教誨和祈禱。我們

明白不論何時都是供奉達心那的好時機。我們可以全心全意投入服務，也承認事實上不會有足夠的時間去完成我們所供奉的無私服務。這是我們的福氣。

那麼祈請恩典呢？我們絕對願意為此騰出時間。我喜歡任何與古魯瑪義的恩典有關的事物。恩典常在左右，但有些時刻我們會特別注意它---一縷空靈的芬芳出乎意料地籠罩著我們，一絲輕紗似的柔光為我們身心鍍上了金。任何祈請古魯瑪義恩典的機會，我絕不會錯過。

此外，還可以祝願人人安好，向全世界送上祝福吧？這世界，無論它多簡單或多陌生，無論它多完美或多矛盾，都是我們賴以生存、不可迴避的背景。我們不是應該盡一己的本份嗎？我們擁有創造更和諧世界的一切所需。因此，無論何時，當我們唱誦、冥想或奉獻無私服務，都可以懷著慷慨的精神去做，理解到我們正與身邊的眾生萬有分享自己薩達納修行的成果。

這條主線---我提到所有這些活動的原因---是我們可以有意義地善用光陰。一直以來，這對我自身生活非常重要。大約在我出生的時候，父母開始遵循悉達瑜伽道路，但我在長大成人後才真正成為求道者。我被一種需求驅使，需要有目標，要在被賜予的有生之年，在這星球上做些有意義的事。現在，經過多年來遵循悉達瑜伽道路---修習古魯瑪義的教誨，又得到資深悉達瑜伽士的指導---我對自己的目標有更深入的了解，終於確信自己沒有把光陰浪費在瑣碎的小事上，而是把它投放在更崇高的事情上。

比如，培養感恩之心。這不正是我們遵循悉達瑜伽道路獲得的體驗嗎？這不正是重設心靈，讓每一刻都成為慶典的目的嗎？我們這樣做，是為了喚起感恩之心 --- 感恩我們所擁有的，我們所能做的，我們自身，以及周圍的人。我感恩生命中許多的人與事，特別是父母，感恩他們引領我走上悉達瑜伽道路。

我想繼續談談感恩這美德。感恩之所以引人入勝，是它的誘因可以微小如一滴水，也可以浩瀚如包納一切的汪洋。然而它的瓦薩---本質---卻保持不變，在兩種情況下都具同等效力。心存感恩時，我們無所匱乏，即使我們感恩一些極簡單、極平凡、極微小、以至一瞬即逝的事物，也是如此。因為真切地說，感恩之心引領我們進入心靈最深處。一旦到了那裡，抵達心中，感恩就會向我們揭示上主之愛的體驗。

身為悉達瑜伽道路的弟子，我們從古魯領受了數之不盡的恩典和祝福。要描述這一切的深廣度，以及古魯恩典體現的萬千方式，是不可能的。不過，身為作者，在古魯瑪義賜予我們最寶貴的禮物中---在祂最不可或缺的祝福中---我必須強調祂的言教，祂以文字或口述傳遞的教誨。在上一封信中，我解釋說，古魯的教誨是永恆的，說到底是最重要的。透過古魯瑪義的教誨，世世代代的求道者可以體驗古魯瑪義的恩典。當然，他們領會和通達恩典的程度與他們的努力成正比。但是，有了古魯的教誨在眼前---我們又記錄了對這些教誨的體驗---他們將有充足的機會去瞭解古魯恩典的力量。

從今年 1 月中旬到 5 月，我們在《處身於光陰的臨在》領受了古魯瑪義的教誨，這真是美事！這為我們實踐古魯瑪義 2025 年主題信息提供了寶貴的助力。儘管現在是六月，是夏日時光、派對時光、歡樂時光、空閒時光、慶祝時光，但請記住，我們修習悉達瑜伽教誨不會停下來。對嗎？這已經是我們生活的一部分了。多美好呀！

在「生日喜樂」月，我們將通過研習《薩古納維巴瓦》---神聖美德---來繼續學習古魯瑪義關於光陰的教誨，以及光陰在我們生命中的價值。

在 2013 年，悉達瑜伽道路新網站啟動的兩年後，古魯瑪義首次以美德的形式來傳授教誨。這是古魯贈與我們的生日禮物，這個月每天都有一份禮物。大多數遵循悉達瑜伽道路的弟子從那時起就一直在修習和實踐這些美德。「生日喜樂」的美德每年保持不變，好讓我們有機會進一步具體明確地理解它們。唯一的例外是 6 月 24 日古魯瑪義誕辰日的美德。每年這一天，古魯瑪義都會賜予我們一種新的美德。這是生日驚喜---我們一直學習培養美德的寶庫有一名精彩的新成員，我們歡迎它。

多年來，隨著我在「生日喜樂」月抽時間與美德同在，我開始視它們為通往內心，以及出自內心的獨特途徑。每天我們都深入內心朝聖，沿途會遇見內在景觀中熟悉又或是令人驚訝的景象；有時可能會發現一些自己不喜歡的事，一些讓我們煩惱的事。沒關係，我們可以安慰自己---對自己說：沒關係。

為什麼我這麼說呢？因為即使在這種情況下，我們仍在不斷了解自己。一切對自己的了解都肯定是有用的。讓我用類比來進一步解釋這一點。我們正在旅途上，對吧

？在這次旅途中，我們遇到河裡一塊一塊的踏腳石。我們必須弄清楚哪些石頭是牢固的，哪些石頭會搖晃，哪些石頭可以踩，哪些石頭最好繞過去。當我們朝著目的地前進時，必須穩住腳步。這需要很大的耐心。幸好，我們有美德同行，美德是最好的良伴。

就這樣，藉著美德賦予的力量，我們步向內心的聖殿。（順便問一下，你有試過把手放在胸前，肯定自己有一顆善良的心嗎？）

當我們終於抵達心靈的神聖空間時，我們會享受一下在那裡發現的豐足。然後---我們得繼續前進。你要明白，這條路一直延伸，從我們的心靈直通到外面的世界。這很重要，因為只有這樣，我們的誠摯---自己能坦然接受的自我---才會得以彰顯。有太多時候，人們內心固有的善良與他們的外在表現並不接軌。但當我們培養美德，裏外就會協調一致。一道寓意的彩虹形成了，它因著各種條件幸運地同時出現而誕生---空氣中的水分與太陽光線相遇，觀者位於適當的角度。於是天空綻放出繽紛色彩，我們看見它的壯麗。

我曾聽到古魯瑪義在薩桑中說，當祂冥想時，會刻意地去拜訪內心的聖殿。祂鼓勵大家都這樣做。古魯瑪義說：「你必須每天去拜訪內心的聖殿，這至關重要。」

在冥想中這樣做，是把注意力遠離所有其他爭奪注意的事物。你可以遏制---並強化自己去應付---搖擺不定的思緒、變化無常的人類行為，以及你可能聽到的、世上各種暴行的新聞。

這是讓你給自己那一刻---創造神聖的那一刻，就像點燃火焰一樣。

你的注意力集中在火焰上。因此，你不會分心，不像平常那樣擔心周圍發生的事情。此時此刻，隨著內心光芒越來越強，其他一切都會消失。除了自己的呼吸節奏外，你耳朵聽不到任何聲音。大氣中的每個分子全然安寧靜止。只有你、寂靜和火焰。這是個充滿恩典的時刻。

當我們依仗古魯瑪義教誨的助力，去參拜心靈聖殿時，恩典肯定會隨之而來。當我們這樣做，會意識到自己並不孤單或失落。我們可以在內心找到安慰和巨大的勇氣。我們可以感知自己的善良。事實上，我寫這封信的過程中得到啓發。我想暫停一下；花點時間來珍視自己內心的善良，以及這地球上眾多生物內心的善良。

這令我想起艾米莉·狄金森一首詩中的名句。「永恆---是由每個當下所構成。」ⁱ 如果不是由每個新的當下時刻積累，永恆又是什麼呢？匆匆而過的每一秒---一眨眼就會錯過的毫秒---匯聚起來就成為遼闊的境界。這和我們實踐美德是一樣的。體現某一美德並不是一下子的顯眼大動作。相反，它是每次進出心靈聖殿的總和。它是我們日常服務或善舉---伸出援手、口出善言---的綜合體。如果說永恆是由每個當下所構成，那麼美德就是由我們所有看似「微小」的善行串連起來的。

我想與大家分享一個觀察所得。當我們不斷鑒識自己的美德，並肯定別人身上的美德時，大氣就會隨之改變。我們努力所帶來的好處會超越我們；超越我們真正或自以為的渺小，豐富我們周邊的一切。

數週前，古魯瑪義賜予了與此相關的教誨，讓我感到完全的共鳴。那天是母親節，古魯瑪義正在師尊穆坦南達雅詩藍的薄伽梵尼提亞南達聖殿舉行薩桑。我們唱了聖名頌《Niranjani Annapurneshvari》（純潔無瑕的安娜潘納伊施瓦麗）。當音樂和歌詞在我們周圍迴盪時，我聽到古魯瑪義說：

「提升宇宙的振動頻率。」

一聽到這句開示，它的每個字就在我腦海中牢扎，在我心靈裡穩藏。我想從古魯瑪義那裡學到更多有關這教誨的知識。我希望持續感受它的振動。所以在薩桑之後，我和一位無私服務同修進行討論。關於這項教誨，她分享了一些很有啟發性的背景。

最近古魯瑪義對她說，世上正在產生太多的恐懼。恐懼以多種形式顯現---例如焦慮、貪婪、憤世嫉俗和負面思維。古魯瑪義解釋說，這些令人不快的特徵和傾向，不是說以前並不存在，但現在似乎愈演愈烈。總的來說，這些不幸的習慣吞噬了人類太多的時間，消耗他們的精力，耗盡他們的精神。基於這個原因，古魯瑪義教導我們必須更積極地投入修煉我們在悉達瑜伽道路上最擅長的事。我們必須讓善良增長。讓它加速發展。讓它傳遍世界。

古魯瑪義關於提高振動頻率的教誨繼續吸引著我，於是我詢問了幾位母語是印地語的無私服務同修，問他們會怎樣翻譯這句開示。我想要是通過另一種語言來聆聽教誨，可能會得到新的觀點。

這是他們與我分享的短句。我慢慢愛上了它：

संसार को सकारात्मक स्पन्दनाद्य से भर दो

sansār ko sakārātmak spandanon se bhar do

如果我們將這句印地語譯回英文，它的字面意思就是：「讓世界充滿正面振動。」正如你所看到的，同事用了“suffuse”（充滿）這個詞，而不用“raise”（提升）。在印地語，翻譯不得不加上「正面」一詞來描述這種振動，以明確表示這是我們想要培養的良好、昇華的能量。

這就是將教誨翻譯成不同語言的美妙之處。要使教誨能夠被世界各地弟子理解，引起他們的共鳴---同時確保其意義被準確傳達，隱含的內容通常必須變得更加明確。這樣，教誨的多元性、細微差別和豐富涵義就會更加明顯。我必須說，自從聽到以印地語複述古魯瑪義關於提高振動頻率的教誨後，我確實看到周邊世界閃耀著最高意識的光芒。當然，我不能說自己每時每刻都能夠看到，但得一分是一分！

正如我在上文提到，在母親節薩桑期間，我們以唱誦來實踐古魯瑪義的教誨。這是一次超乎想像的強大體驗。來自不同年齡、背景和國家的悉達瑜伽士，團結在對我們的古魯愛中---這是喚醒了我們內在空達裡尼沙迪的古魯。我們與古魯瑪義一起

唱頌，讚美女神，禮敬沙迪，目的是提升宇宙的振動頻率。我感覺自己整個身心閃閃發光---整個身心都脈動著光、脈動著唱誦的滾滾能量，脈動著令人謙遜的認知，是古魯瑪義賦予了我、賦予了我們所有人力量，去提升宇宙的振動頻率。

這是我會繼續努力做的事---找出如何履行古魯瑪義給我們的使命，從而成為古魯瑪義福佑的管道。這無疑是我們面前的一項巨大任務，但正如我們知道，當古魯瑪義指令我們去做某事時，祂也會賜予我們達成任務的恩典。因此，我認為履行這項使命是我悉達瑜伽薩達納修行的一部分。也許你亦會有同感！

任何有興趣向大氣釋放良好能量的人都會知道，我們可以通過無數方式來提升自身的振動頻率，從而遍及整個宇宙。六月的聚焦點是我們的薩古魯，而古魯瑪義賜予了我們一個聚焦點---薩古納！學習、修煉、吸收和實踐美德就是提升大氣頻率的絕佳方法。

著手這樣做時，我首先要說的是，我們千萬別氣餒。我喜歡做的一項簡單修煉就是提醒自己：我是個好人。同樣，我想提醒你，你是個好人---我也想鼓勵你去提醒另一個人，他是個好人。這是我們的起步點---明白大家性本善 ---接下來就只需要提升。（如果你想進一步了解我是怎樣找到這項修煉的，可以在悉達瑜伽道路網站刊登的 “One Powerful Word” 《一個「好」字》（暫譯）中閱讀古魯瑪義關於「好」的教誨。）

現在我想進一步談談我們可以如何修煉美德。

你們許多人可能已經養成了每天---特別是在六月---修煉美德的習慣。不過，我想邀請你在今年設想一個新穎的方法來修煉美德，是你以前從沒有做過，令你躍躍欲試的方法。然後，一旦適應了「更新」的修煉方法，要留意它為你帶來大大小小的成果。

你有否留意到，即使你所謂的「小」或漸進的努力也會帶來持久的效果？

對那些剛踏上悉達瑜伽道路，並首次修煉薩古納的朋友們，我只想說：請盡情發揮！怎樣開始都可以。也許你會在字典查找當天的美德；也許你會在筆記本記錄你對它的理解。也許你會把這美德帶入冥想；也許你會問其他人這美德對他們來說意味什麼。

無論你選擇哪一種方法，請記下你在每天終結時的感受。你可能會覺得什麼也沒發生。聽來很耳熟吧？你是否相信自己是個「不會有特別事發生在身上」的人？如果我這樣告訴你呢？要是你集中精神留意---要是你仔細觀察自己的身心狀態---你可能會發現一些……特別的東西……在腦海邊緣閃閃生光。

今年，我們有幸，適逢在持續修習光陰的教誨和古魯瑪義 2025 年主題信息之際，領受這些美德。這為我們修煉美德增添了有趣的新元素；我們可能會發現各種引人入勝的連結和關聯。試想出現在六月底的「價值」美德。它讓人想起古魯瑪義主題信息中「有價」一詞---而且主題也是相關的。

要是自我感覺差，對自己的價值缺乏信心，珍惜光陰就會是個挑戰。例如，要是我們讓自尊與別人的看法掛鉤，時間就很容易浪費在他人的一時之興、喜好和傾向上。又或者我們自覺生命有所匱乏，就可能會花時間在自身之外尋找自以為缺少的東西。相信大家都有過這樣的經驗。問題是，如果我們繼續這樣生活---從不質疑自己的假設---就會永遠感到不足。沒什麼能滿足我們。我們的抱怨會振翅高飛；總認為需要更多、更新、更耀眼的東西，才能獲得那份虛無縹緲的滿足感。這很諷刺，不是嗎？為了追求更高的自我價值，我們貶低了自己，犧牲了最寶貴的資源：光陰。

時間是我們能給自己和別人的最佳禮物。把時間浪費在不值得的事情上，又如何能提升宇宙的振動頻率呢？

上文提到---我們被賦予光陰，在這地球上生得人身，是為了要做有意義的事。實現這個目標說易行難。大家都知道生活艱難，有很多未知之數。大家知道要應付各種壓力、困擾和外在影響。但同時我想指出一個明顯的事實：我們有一位在世古魯！我們的古魯總是在為我們指引前路。我們可以隨時依傍古魯瑪義的教誨。我們可以把教誨活用於生活上；我們可以不斷地這樣做。

在我們敬愛的古魯生日月的開始，我想與你們分享我的意願，去充分利用六月珍貴的每一天。

我會怎麼做呢？嗯，我計劃從今天開始做的一件事，是舉起一朵蒲公英。只要它們還在師尊穆坦南達雅詩藍生長，我就向大地之母借一朵，之後我會在腦海中想像一朵。我會給這朵想像的蒲公英貴賓待遇：我會讓它不同凡響，它會結滿種子，足夠讓我許下所有願望。我會為它塗上繽紛的顏色，像彩虹一樣閃閃發光。每當我想起這朵蒲公英，就會有不同顏色的筆觸，不同顏色的種子被光線正照著。

在六月的每一天，我都會許這個願：

唵 善提 唵。

願大家互相尊重。

願大家伸出助人之手。

願大家和諧地歌唱，讓音樂團結各人不同的聲音。

願大家向星空學習，它平等地照耀每個人。

願大家懂得：分享平安的甘露是我們的達爾瑪---我們的責任。

塔它思圖。但願如此。

你誠摯的

伊莎·撒迪賽



© 2025 SYDA Foundation®. 版權所有.