

陶醉於滿月的光輝

2020年7月1日

親愛的讀者，

最近，我對月亮的愛越發深了。有很多年，我住在山林地區，在那兒下雨或細雨是天空的常態，因而我很少想到月亮。現在，我住在美國西南部亞利桑那州的沙漠高地，幾乎每晚 --- 有時甚至在早上和下午 --- 都會看到月亮！我欣賞月亮由虧轉盈，再由盈轉虧成最細小的月牙。但是，總是讓我思想和心靈陶醉的就是圓月了。它看起來那麼接近、那麼完整、那麼活現。

古魯月圓日（*Gurupurnima* 音譯：古魯普尼瑪）期間，我們有機會體驗印度神聖文本譽為一年中最吉祥的圓月 --- 獻給古魯的圓月。這是別具殊勝的日子，作來尊崇和敬拜古魯，以感謝我們獲賜的恩典和真知。

事實上，我們可以把每個圓月 --- 夜空中那優美、富感召力的天體 --- 視作最恰當的提示，提醒我們要銘記古魯賜予的豐盛恩典，以及古魯在我們身心中滿盈的臨在。你是否想過，從太陽的角度來看，月亮總是圓的，因為月亮總是完全面向太陽。同樣地，古魯總是與上主，與內在之光的最高源頭完全一致，而祂又把恩典和智慧的神聖光芒完全映照在我們身上。

在梵文，“滿”是 *purna*（音譯：普納）。幾年前，在古魯月圓日，我體驗了月亮與 *purna* 這個字密不可分的聯繫。我和妻子基於各種個人和專業的原因，正身處歐洲，並於某天大清早乘出租車往柏林機場，當時我瞥見金黃的古魯圓月從西邊落下，同時太陽從東邊升起。滿月在一簇簇低雲的掩映下，調皮地忽隱忽現。

我意識到，德國日出之時，紐約已經很晚了，我想像古魯瑪義也可能正在仰望古魯月圓日的滿月，觀賞夜空中圓月的光輝。那一刻，我體驗了與古魯月圓日有新的聯繫。在過去，這似乎很神秘 --- 為什麼要在特定的月圓時候崇敬古魯？然後，我並未試圖去理解古魯月圓日，而選擇了想像古魯瑪義在欣賞師尊穆坦南達雅詩藍上方夜空中的滿月。當我這樣做的時候，腦海中聽到古魯瑪義緩緩地，帶著清澈的喜悅說“*purna*”一詞。然後，我聽到祂一再重複地說“*purna*”，聲音充滿熱忱和歡喜。

我想知道這樣強烈的喜悅是什麼感覺，我開始感到一種狂喜的光輝在我身內展開。*Purna* 一詞不斷有力地從心內浮現，我想到一切是多麼的圓滿 --- 大自然的豐沛、上主堅定不移的臨在、古魯恆在的恩典與愛。現在我發現，我所知一年中最重要滿月正自然地象徵著這種神聖的圓滿感覺。

今年，古魯月圓日將於 7 月 4 日在西方國家慶祝，在印度是在 7 月 5 日。整月中體驗月亮的一種方式是欣賞《古魯月圓日漸圓照片畫廊》令人歎為觀止的照片。這些照片由世界各地的悉達瑜伽士在節日前兩週陸續寄來。現在，每天都有新照片添加到這個畫廊中，一直持續到古魯月圓日，以當天的滿月為高潮。你也可自行提交古魯月圓日的照片，積極參與這種獨特的慶祝方式。

大多數時候，我和妻子都會在悉達瑜伽冥想中心或唱誦冥想小組，參加古魯月圓日的慶典活動，與其他悉達瑜伽士一起唱誦、冥想，並在心中祈請古魯的臨在。今年，因疫情影響，我們將在家中慶祝 --- 因此我非常感謝古魯瑪義通過悉達瑜伽道路網站提供了豐富的資源。

薄伽梵尼坦南達的農曆圓寂紀念日

7 月 17 日，我們慶祝薄伽梵尼坦南達的農曆圓寂紀念日 --- 這是巴迪巴巴離開肉身與絕對本體融合的月相紀念日。2012 年，在這神聖日子的五十週年慶典上，古魯瑪義

發表了一篇題為《Nityananda Charanam Sharanam》的講話。在講話中祂提醒我們，無論身在何處，我們都可以“用心”親臨敬頌巴迪巴巴。今年的7月17日，我們所有人都可以用自己的唱誦和冥想修煉，以及詠唱在悉達瑜伽道路網站刊登的Shri Avadhuta Stotram，來用心崇敬巴迪巴巴。

探索與研習古魯瑪義的主題信息

最近，一位朋友告訴我，墨爾本一名悉達瑜伽弟子將古魯瑪義的主題信息作為今年主要的悉達瑜伽學習工具，她每天都借助於這工具。我和這位年輕女士談了她使用這本作業簿的體驗。她說她特別喜歡古魯瑪義在每篇作業開頭，為引導弟子探索2020年主題信息而發的提問。這位女士說“整週內我腦海都會記住古魯瑪義的提問。無論走路、做飯、洗碗……我都會想著提問。”她補充說，“我一直希望有與古魯瑪義對話的感覺，現在我每時每刻都有這種感覺了。”

我忽然想到，這正是我們許多人渴望的 --- 與古魯既深邃又親密的人際關係。這位女士提出的其中一點是，現在開始做作業簿還不晚呢。

在古魯月圓日月份，我們專注的悉達瑜伽修煉是達心那，是以金錢形式向古魯供奉的修煉。今年，我們可以在網站上找到一份精美的《慶祝古魯月圓日的邀請函》，邀請我們參與達心那靈性修煉。我一直把達心那修煉看作理想方式，以尊崇我們從古魯領受的巨大恩典和智慧，儘管我們可能覺得自己總供奉得不夠。在許多拜贊（*bhajans*）和阿邦噶（*abhangas*）中，我們聽到印度詩聖們宣稱對古魯的愛和感激之情，感激從古魯獲賜的解脫之恩；祂們同時承認自己面臨兩難之境：用什麼來回報古魯？如聖布拉瑪南達所唱，“我能給古魯什麼禮物？在三界之中，我找不到般配的東西。因為沒有什麼能與祂賜我的無上喜悅相比，甚至連群山也不夠份量。”

與此同時，我們很想做供奉 --- 而且這樣做很重要。施予的行為，是生命週期的自然組成部分，滋養著古魯已在我們內心啟動的內在轉化。我鼓勵你閱讀瑪克·麥克洛林寫的《施與受的轉化循環》，藉此對施與受的點石成金道理獲得開闊的理解。

思考了供奉的本質後，我決定要重振自己的達心那修煉。多年來，我主要的達心那供奉是通過“悉達瑜伽月供達心那”（Siddha Yoga Monthly Dakshina Practice），以銀行帳戶自動轉帳的形式進行。定期供奉達心那能持續支持悉達瑜伽使命，我的月供奉獻就是受這認知啟發的。此外，我到自己居住那區的悉達瑜伽冥想中心參加薩桑，在冥想大廳古魯瑪義的聖座前叩拜時，也供奉達心那。在此情況下，我經常有一個與古魯瑪義相連的深刻體驗 --- 我很感激生命中有祂的恩典和臨在。現在，因全球疫症持續，悉達瑜伽冥想中心、唱誦冥想小組暫停開放，我發現自己多麼懷念那些達省和供奉達心那的時刻。

我想到可以讓這種情況化為福氣。我想除了進行每月的達心那修煉外，還可以每晚和妻子唱誦和冥想之後，在冥想室的普佳前供奉達心那。我這樣做已經有一段時間了，必須說這體驗是很深刻的 --- 它帶來了我在悉達瑜伽修煉中想要體驗的愛和聯繫感。每逢月底，我就會把這筆額外的達心那以“在線奉獻”（online offering）發送到悉達瑜伽基金會。看！這樣我就可以享受每晚的聯繫時刻了。

對供奉達心那的力量的直接體驗，激發我找到一種方法，以更好地感知堅持持久修煉的益處。我已決定每月首天重讀《施與受的轉化循環》。在那天，我還會在筆記本寫下我供奉達心那的體驗，記下我的愛心與聯繫感有何變化。

在本月，我誠邀你思考自己如何能活化或深化這悉達瑜伽核心修煉的體驗。

在這個古魯月圓日月份，我們每人都有機會將思想和心靈轉向內在滿盈的古魯光輝，並陶醉在這光輝之中。願我們每人都有個璀璨輝煌的月份！

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood（音譯：保羅何活）



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。