

在四月

把時間奉與光陰

2025年4月1日

親愛的讀者，

你最近有坐火車嗎？坐飛機？公車？計程車？自己的車子？又或者你是「安步當車」一族？你是否想盡可能多出外遠足呢？

也許你在考慮出遊---去一個溫暖的地方、一個清涼的地方、一個風景如畫的遙遠地方。又或者你寧願選離家較近的地方。你是個愛待在樹下的人嗎？

我提出這些問題，是因為每項活動、每種交通工具都各有與它相連的速度。就這點來說，它與光陰類似。我們感覺時間過得慢或快，取決於我們在做什麼和如何進行。對你來說，最近光陰是如何流動呢？是飛逝呢，還是蝸行呢？抑或是完全按照你設想的步伐推進？

在這星球的某地，現在是黎明。然後會是上午、正午、慵懶的下午。是神秘的黃昏。是晚上。是墨藍的深夜。時間指針繞著我們的生活不斷循環轉動。又或者該倒過來說才對？

在這無休止的晝夜交替中，一個奇怪的現象出現了。我們的光陰用盡了。我們沒時間去達成自己的意願，去實現自己的目標，去圓自己的夢。沒時間去做計劃好了的事。我們無法充分利用光陰。

到底這是怎麼回事呢？我們該做什麼呢？我們不該做什麼呢？一方面，我們必須更好地穿渡流光；另一方面，亦必須甘心折服。我們必須管理時間---亦必須放手。我們必須動；亦必須靜。我們必須發聲；亦必須沉默。我們必須充任領導；亦必須

從旁作貢獻。我們不得不做服務；我們亦必得一切順其自然。我們需要做這，需要做那，與此同時，在心中響起的問題，分貝不斷提高：如何做得了？如-何-做-得-了-這-許-多-事？我們總是面對時間用盡了的危險。

當我反覆思考在信中要向你們傳達的信息時，腦海裏不斷響起古魯瑪義的聲音，祂在唱詩聖蘇爾達斯的拜贊：*aba na banī to phira na banegī, nara tana bāra bāra nahīn milatā*。「此際不成就，更待何時？不會一再獲得人身。」就宇宙而言，光陰可能是無限的，但我們每人獲分配的光陰肯定是有限的。正如我們從小聽到父母和師長教導說，必須善用光陰，光陰一去不回。

這真理的確帶著一份迫切感---但我們不必因此而氣餒。在悉達瑜伽道路上，我們從古魯學到重要的一點，就是要精神抖擻地以初學者心態開始新的每一天。每日早上，我們都可以期待付出最大努力，亦讓恩典彰顯---然後再付出努力。正如你們其中一位在悉達瑜伽道路網站上鏗鏘地分享：

我領受了古魯瑪義的 2025 年主題信息，視之為一份邀請，著我重拾自主能力，將每天塑造成自己想要的樣子。這是**我的**光陰，我永遠擁有如何「善用光陰」的選擇權。

這位悉達瑜伽士的分享令我深感共鳴，尤其是**重拾自主能力**這點。很多時候，我們遇到棘手的人或事，往往易於放棄。我們拋棄自己的主導權，任由「命運」擺佈，就像一切已經註定了。但事實並非如此，不是嗎？正如這位同修提醒我們，我們總有選擇權。

又到四月了。在師尊穆坦南達雅詩藍，隨處可見大自然如何重拾她個性的本質。她在自我更新，直覺地知道自己是誰、該做什麼。就好像在對我們說：「對。這是我的時刻了。我要披上春天的外衣。我要體現『春天感』（春天巴瓦）。」於是，天

氣變暖，洋水仙盛開。看到它們歡快的白臉蛋和黃臉蛋，就不會奇怪為何西方傳統以洋水仙代表重生和新開始。在東方文化，水仙花寓意幸運和繁榮。

今年的復活節是在 4 月 20 日。每當我想到復活節，就會想起孩子們。他們愛親近大自然，這時候可以到戶外狩獵復活節彩蛋。如果你有機會在狩獵復活節彩蛋時與孩子們在一起，你會知道，僅僅看著他們玩，也能感受到他們的活力，足以喚起自己童真的熱忱。

接近月底，即 4 月 29 日，我們將慶祝阿克沙雅崔提亞（Akshaya Tritiya）。印度曆法最神聖的日子有三天半，這是其中一天。這節日也象徵與豐收和新開始，在這天開展新項目，特別吉利。

有這麼多的機會去體驗新事物，真令人振奮，你同意嗎？培養全新的視野令人精神抖擻，對吧？

幾天前，正值春分，有些孩子跟家人來到雅詩藍，古魯瑪義與其中一個孩子在戶外。當時空氣很輕盈、很甜美、很美妙，古魯瑪義用揮舞彩緞的動作旋轉雙臂，從空氣中摘下一個隱形的東西。然後，古魯瑪義假裝吃這個「東西」。孩子驚訝地抬頭看著，問道：「古魯瑪義，您在做什麼？」

古魯瑪義回答說：「這空氣感覺那麼清新，所以我要嚐嚐！」

孩子哈哈大笑，立即也跟著做。就這樣，古魯瑪義和小孩一起享用了一會兒空氣。

無論你在地球哪個角落，無論身處什麼季節，我希望你也有機會吸入空氣的清新和新穎。我希望它能提醒你，每一刻你都可以自我更新。請容許我問一句，今年你有否用點時間去認知你其實並非受光陰支配呢？你是否認識到，自己不是光陰帶來那種種事的受害者？

我之前寫過古魯瑪義在祂的 2025 年主題信息中用了“*your time*”（你的光陰）【譯注：中譯省了所有格代名詞。】「你的」清楚表明我們擁有的力量並非微不足道。借用我上文引用的那位悉達瑜伽士作的比喻，我們好像雕塑家，有能力為自己認為重要的活動切割出時間。我們憑著自己擁有的光陰，能創造美好的、有價值的東西。

我們有這種力量，對吧？這是件好事。但正如你們所知，有力量就表示有責任。我們每人都應該仔細思考：我們用以塑造光陰的原則是什麼？標準是什麼？

任何試圖按照一己意願去支配光陰的人，都忽略了利益眾生是我們的道德義務。每人都有權在這個地球上生存。來到地球是上天賜我們所有人的相同禮物。身為人類，我們應該互相尊重。意思是，要肯定並接受他人的生活方式。意思是，要尊重別人的光陰，如同尊重自己的光陰一樣。意思是，要努力學習光陰的節拍。生命的每一刻都為我們提供了選擇---如何思考、行動、回應---這些決定積累下來，就是開啟新的人生最重要的元素了。

很有意思吧？開啟新的人生。來，我們加油！

你誠摯的

伊莎·撒迪賽



© 2025 SYDA Foundation®。版權所有。