

# 在三月

## 把時間奉與光陰

2025年3月1日

親愛的讀者，

又是寫一封信的時間了。現在正是北半球迎接春天的時候。也是時候讓我再次聯繫各位悉達瑜伽士同修以及我非常渴望認識的新求道者了。

在上一封信中，我寫到關於研讀古魯瑪義 2025 年的主題信息和《處身於光陰的臨在》的教誨時，我們可能要深思的一些問題。例如，光陰真的可以區分和測量嗎？還是我們在自說自話，而光陰實在一如既往---毫無休止，而且在某種程度上是不可知的？光陰有自己的個性嗎？又或是我們所感知某段時間的品質只是一面鏡子，反映我們不斷轉變的主觀體驗？是光陰在變，還是我們在變？有必要把時間劃分嗎？

如果你住在一個四季分明的地方---例如美國東北部，師尊穆坦南達雅詩藍的所在地---那麼，光陰有否變化和如何變化這個問題，幾乎必定受到周遭所見的影響。每個季節都與其他季節截然不同；從一季過渡到下一季，無可否認地標誌著光陰的流逝。然而，這過程有固定模式。四季是個循環。曾經生氣勃勃的會靜止休養，曾經休眠的又會重拾生機。究竟時間是直線，是圓圈，還是別的形狀？

三月正值春分，春天帶來萬物復甦的初象。嫩綠的新芽從泥土探出頭來。隨著天氣回暖，空氣中瀰漫著一股難以言喻的氣息---可能是日照漸長，預示會有更多更亮的光吧；又也許是因為新開始總令人有說不出的興奮。難怪世界各地有那麼多迎接春天的節日。例如在印度，大家慶祝侯麗節和谷迪帕德瓦，兩個節日都在今年的三月舉行。

當今時勢，思考春天和它的寓意讓我覺得很有裨益，甚至深受鼓舞。對許多人而言，世界各地出現的事令人不知所措；失衡欠穩的感覺極為強烈。我們的注意力和情緒每天起伏，一方面感懷世情，另一方面又確信明天會更好，認為只要盡力，必有轉機。我們要退避退縮的願望，和作出實質而有意義的改變的動力相互抗衡。無論外在還是內在，我們感到前所未有的動盪不安。但是，這不正是人生的本質嗎？奮力尋找答案---對我們曾以為理解、現在卻存疑的事，也對我們從未考慮過的問題---這正是作為有思想的人的一種定義。

不過，令我欣慰的是，人類有著無窮的能力去創造快樂---去尋找和延伸喜悅。縱觀歷史，人類經歷過很多極度艱困的時期。然而人總能找到一些理由、一些場合來慶祝。無論面臨什麼挑戰，人總會找到機會共進一餐。人們曾分享故事、創作音樂、挽手跳舞。人們曾談戀愛、定婚盟。每年春天到來，他們都會感謝大自然的美麗與恩賜。他們選擇記住生命中的美好。

把希望和韌力視作起伏如漣漪的可能性，這看法是古魯瑪義《處身於光陰的臨在》教誨的基礎。你們許多人都已經察覺到這一點。正如一位同修最近在悉達瑜伽道路網站上分享說：

古魯瑪義恩賜我們就光陰的修煉和研習令人如此興奮，原因多不勝數。現在我每天醒來都會滿懷期待地問自己：「噢，我真想知道今天是怎麼樣的光陰！」

是的，現在的光陰怎麼樣？將來的光陰又怎麼樣？這種純淨如白紙的可能性---每天都可以是新的，至少我們可以是新的，可以用新方法對待和利用光陰---這可能性令人振奮。在師尊穆坦南達雅詩藍，雪蓮花是春天首先冒出頭來的植物之一。它並不起眼，白色的小花瓣離地面僅幾英寸，但它的堅毅卻非同凡響。它經常在冰雪未融時就出現了；事實上，雪蓮花具有對溫度做出反應的本能，天氣嚴寒時，它會閉合起來保護自己，天氣回暖時，又會重新開放。因此，這些小花以自己的方式為我們上了一課---教導我們如何勝過挑戰，如何超越過往的逆境，如何抱著眼前情況並非結局的覺知來生活。總會有更多的內在力量為我們所用。

你誠摯的

伊莎·撒迪賽

