

要珍惜的祝福  
~ 古魯瑪義捷維拉薩南達  
“安住於聖殿中” 薩桑  
2020年7月11日，星期六

心念的本質是  
想像無法想像的事。

遲鈍的心念喜歡徘徊在  
所有行不通的事上。

覺醒的心念  
喜歡創造各種  
有益於世的事。

烏雲蓋天  
會令僵化的心念產生  
焦慮、躁動、  
惶恐、憂心、  
不安、害怕、驚駭，  
凡此等等。

同樣是烏雲蓋天  
在覺醒的心念會喚起  
興奮、信心、堅毅、

平靜、沉著、安寧，  
和恬靜。

當你發現自己  
處於困境時，  
你的靠山是什麼？

你想過這個嗎？  
你喜歡你的靠山嗎？  
喜歡的話，  
那麼你如何令它  
每次都能起作用？

如果不喜歡，  
你有沒有做必要的改變  
以找到什麼對你有利？

你有沒有琢磨過，  
雖然一個音階  
只有七個音符，  
但是音樂大師  
卻能只用這幾個簡單的音符  
創作和譜寫出數以百萬計  
令人陶醉的新旋律？

同樣地，覺醒的心念  
有力量 --- 超級力量 ---

在你的人生中創作和譜寫出  
千百萬件美好的新事物。

深入審視你的心靈。  
你心靈聖殿的每一層  
都交織著頌歌。  
如果你會唱歌，就盡情地唱。  
如果你五音不全，  
那就提高聽力  
盡全力聆聽。

只要你感知自己的心  
像浩瀚的藍色海洋一樣澎湃，  
你就會明白內心擁有  
那強大力量的每一點滴 ---  
知道你應該知什麼，  
知道你應該做什麼，  
並實現只有你才能感召  
的偉大變革。

不要把自己孤立在恐懼中。  
反過來，要做自己的良伴  
走向河床。

看那雄鷹爪子抓著魚在翱翔，  
留意那勤勞的螞蟻背著已死的親人，  
看那可愛的樹葉在水面飄舞，

瞥見那銀魚躍出水面。  
同時，靜觀自己的呼吸，  
靜觀自己的思緒，  
靜觀自己內心的動靜。

今天的悲傷不必成爲明天的定幀。

讓你的喜悅在  
今天、明天、  
後天日益增強。  
對，一直達到  
更高、更高。

不管人生有何災難，  
都要不斷潛入內心  
去找新的音符、  
新的旋律、  
新的歌。

心靈的跳動可以擊退  
所有必須去掉的東西。  
它會珍惜  
所有必須保留的體驗。

哼唱！高歌！

哼唱！唱誦！

哼唱！看！

哼唱！聆聽！

哼唱！創作！

哼唱！譜寫！

哼唱！微笑！

哼唱！大笑！

哼唱！助人！

哼唱！支持！

哼唱！冥想！

哼唱！有願景！

哼唱！擁抱福佑！

哼唱！分享美善！

哼唱！放下！

哼唱！知足！

哼走所有的單調！

每次哼唱，  
要找你的個人音符。

大畫家梵高曾經寫道：  
“人的心很像海，  
有其風暴，有其潮汐，  
在其深處也有其珍珠。”



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。