

培養感恩之心

2020年11月1日

親愛的讀者，

這個月，在美國和北半球許多地方慶祝感恩節之際，我一直反覆思考感恩究竟是什麼。當被問及生活中我們感激什麼時，通常想到的是那些容易使人愉悅的事物，以及符合我們覺得好和正確的觀念。然而，感恩不止這些。我們可以修煉如何認識神性在生活中彰顯的多種形式。感恩的一部分是，視人生本身為福佑 --- 即使福佑似乎隱藏在挑戰中。可能這種情況有益於我們靈性的成長，並為心念打開新視野。

我的經驗是，在自己認為有理由不喜歡某一事物時，如果發現心念在編導內在的濫情劇，我就能對當時的情況提高覺知，然後說出此時我感恩什麼，從而扭轉局面。這種態度重設我的看法，並幫助我前進。這樣，我就可以在當下將內心狀態轉為滿足和感恩。

在感恩節這個月份，讓我們來看看感恩在悉達瑜伽道路上的意義。作為悉達瑜伽弟子，我們對古魯瑪義的恩典以及悉達瑜伽的修煉和教誨，自然滿懷感激。

古魯瑪義教導我們，通過銘記領受到的內心世界體驗，可以培養感恩之心。這是多麼非凡的生活觀！

我第一次意識到有內心世界的存在，是在1987年9月。當時我開始參加在俄勒岡州尤金市的悉達瑜伽冥想中心活動。我們唱了《用您的燈點燃我的燈》，接下來的冥想中，我察覺到內在意識裡有個空間，它遼闊、平靜、悄然而有生機，我無法用語言形容。某種程度上它既是我內心深處的一部分，但又遠遠超越我的性格或思維。許多年後，有那麼一刻，我突然明白我可以通過回想來重溫這個體驗。就好像從意識裡兩個不同的“住址”挑選其一：我精於算計的思維，或者這片寂靜空間和微妙之光。

隨著時間的推移，我學會了越來越多地把注意力從小意識中的迷人劇情，轉向這光的微妙歡欣之中，我開始知道那就是我最深處的真我。有趣的是，這空間絕不是靜止的。憑藉通達真我，似乎能增強我對它的體驗 --- 或者深化我的體驗。我真的不知道是前者還是後者。但我要說的是，通過銘記這些體驗來表達對真我的感恩，已成為我薩達那修行最重要的專注點。

感恩的表達

在這個培養持續感恩之心的月份，我想介紹悉達瑜伽道路網站上一系列適時的網頁，供你們探究。

- 《反思古魯瑪義的主題信息》：對古魯瑪義 2020 年主題信息的每篇反思，都是悉達瑜伽弟子通過研習古魯瑪義主題信息談話中的某一教誨後，實現個人轉化而表達的濃濃的感激之情。更多《反思》將在本月陸續刊登。
- 《感恩節分享》：增強自己感恩心的一種方法是閱讀他人的感恩文章。悉達瑜伽士在慶祝感恩節之月的分享，傳達了對大地恩賜的感激之情。讀完這些分享，你要是受到啟發，也可以把大自然的豐足給你的感恩體驗訴諸文字，然後投到網站。
- 《感恩格言》：縱觀歷史，許多智者都曾對美好生活和上主的福佑表達深切謝意。《感恩格言》來自世界各地文化珍藏，是鼓舞人心的感恩表述彙集。

排燈節和印度新年

11 月 11 日至 14 日（印度 11 月 12 日至 15 日）和 11 月 15 日（印度 11 月 16 日）

排燈節（Deepavali），即印度的燈節，慶祝內在之光，以及它給與的多種形式的明光。這個假期的標誌，恰如其分的是 *deepa*（梵語“燈”）或 *diya*（指通常由粘土製成的小油燈）。這個節日的名字 Deepavali，令人想起一排點燃著的燈。排燈節的最後

一天，特別慶祝主羅摩在荒野流放十四年後歸國，傳統相信在這天，通往阿約提亞城主羅摩的家的所有路徑，乃至整個城市，都會點燃著一排排的燈。

這個節日不一定出現在感恩之月，但像今年它落在 11 月時，總讓人感受到特殊的回響。排燈節（Deepavali，也稱 Diwali）其中一個吃重的慶典，是在節日最後一天舉行的普佳，敬奉代表美麗和豐盈的女神 --- 大吉祥天女（Mahalakshmi）。從 11 月 11 日至 14 日（印度的 11 月 12 日至 15 日）為期四天的慶祝活動，各以不同方式來表達對天賜的助力和豐足的感恩之心。

古吉拉特邦，馬哈拉施特拉邦部分地區，還有印度一些其他地區，會在排燈節後那一天（西方國家的 11 月 15 日，印度的 11 月 16 日）慶祝新年伊始。由於印度文化深廣及多元，各社區都自定元旦日期，但這一天通常在印度乃至國際上都稱為“印度新年”。這一天代表新開始，在印度被視為三天半上吉的日子之一。

最近，我日益察覺到感恩與付出之間的深切聯繫。感恩的體驗不僅滋養心靈，也自然地激勵我對他人慷慨。這就是心念與心靈所生的可貴神奇力量，對吧？這使我想起古魯瑪義在《要珍惜的祝福》中鼓勵我們要慷慨。祂教導說：“為付出而付出。”我認為這是一份邀請，讓我們為己為人而付出 --- 為能服務他人而付出，為有需要而付出，為了這樣做能或多或少提升周邊世界而付出。

在此面對挑戰的時刻，我們可能會覺得作為個體，能與人分享的東西減少了。我認為重要的是，悉達瑜伽道路上的弟子要提醒自己，我們真正擁有多少。我發現自己開列福分清單時，總是以生命中有古魯瑪義，有祂的恩典和有悉達瑜伽道路為首。

列出自己的福分清單，也有助我覺察到有些人無法滿足其所需 --- 然後我就會感恩自己有財力或實際辦法，能為他人略盡綿力，能做點有意義的事。

在這個感恩之月，也許你會選擇反思自己的感恩體驗，以及尋找衷心付出的方法，從而服務世界，並增廣自己感受的喜悅和安寧！

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood（音譯：保羅何活）



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。