

《薩古納維巴瓦》新探

伊莎·撒迪賽

2026年6月1日

親愛的讀者：

六月到來了！六月是古魯瑪義的誕辰月，也是「生日喜樂」月。讓我們正式為這個月揭開序幕，好嗎？讓我們以大家最熟悉的方式---在我們專屬的線上薩達納修行圈聚首一堂---來開展六月吧。

我想你們當中許多人都像我一樣，一直在思考應如何慶祝古魯瑪義的誕辰月。在悉達瑜伽道路，我們總是滿懷期待地迎接一年中的這個時候。事實上，正是因為悉達瑜伽士每逢六月來臨便流露如此明顯的喜樂之情，古魯瑪義才將這個月命名為「生日喜樂」。從六月一日開始，大家紛紛恭祝古魯瑪義生日快樂。每當弟子上前領受達省，都會送上禮物。他們的笑容燦爛無比，笑聲響徹雅詩藍的大殿。弟子們的歡欣與喜樂（*khushi aur anand*）、甜蜜與親切（*madhurya aur apnapan*）、善良與熱忱（*dayaluta aur utsaha*）---都盡顯無遺。因此，古魯瑪義說：「既然你們與我分享了如此多的喜樂，我們就稱這個月為『生日喜樂』吧。」

當我想起從古魯瑪義所學的一切，以及我的命運如何被塑造和提升，喜樂彷彿是唯一的回應，感恩是必然的結果。我對自己人生所作的選擇充滿信心---

並且相信，在大多數情況下我的決定都是明智、經過深思熟慮，有裨益的---因為我一直以古魯瑪義的教誨為指引。

在我來說，其中一項最具轉化力量的教誨---或者更確切地說，一套教誨---是《薩古納維巴瓦》（*sadguna vaibhava*），即是在整個六月刊登在悉達瑜伽道路網站，古魯瑪義賜予的美德。六月的每一天，古魯瑪義都為我們挑選了一種獨特的美德，供我們研習、實踐，更重要的是，親身體驗。古魯瑪義於2013年首次傳授這些薩古納時曾解釋說，每種美德都是祂送給我們的生日禮物。這些禮物當時令人驚喜---現在依然如此。我視它為每天的帕薩達聖禮。

梵文 *sadguna*（薩古納）一詞是由 *sat*（薩）和 *guna*（古納）兩個字組成的複合詞。*Sat*（薩）字描述普世真我，意指真正、真實、美好、美麗、永恆。*Guna*（古納）意指「品質」、「屬性」或「美德」。古魯瑪義教導說，這些美德是我們固有的，可以在自己與他人身上，以及周邊世界發現它們。而且，2017年祂生日當天，在透過視頻直播舉行的薩桑中，古魯瑪義還解釋說，祂為悉達瑜伽道路網站挑選薩古納維巴瓦時，想到了祂一生中向祂展現這些美德的悉達瑜伽士。祂的選擇正是受他們的高尚言行所啟發。「薩古納維巴瓦全是你們的，」古魯瑪義說，「所以，如果你尚未在內心或周圍發現這些美德，請務必去發掘和發現它們。」

古魯瑪義也曾談到這些教誨的益處是很像經文---既簡潔（只是一字之長！），又蘊含豐富像稜鏡切面折射般的多彩意義。每種美德都可以從無數角度去探討。僅從語言層面而言，我們便有很多選擇。英文單詞往往具有多重指稱義和內涵義。如果我們懂得英語以外的語言，在思考那些語言中對應美德的詞彙時，更會發現美德的其他內涵。此外還有一重，就是如何體驗這些美德。這本身也是一種語言，而我們每人的說話風格都略有分別。我在生活中體驗「耐心」的方式會與你不同；你對「慷慨」的聯想也與我不同。

儘管有著這些潛在的差異---或許正因有差異---集體培養美德會產生巨大的影響。讓我們試想一下：如果世上每個人都刻意實踐當天所提倡的美德，景況會如何？這將如何影響人與人之間、社群與社群之間，乃至整個國家與文化之間的互動？這又將如何改變我們以及所有人生活的質感？

這是令人鼓舞的畫面，對吧？也令人嚮往。我們無法掌控世上所有人的行為。但幸運的是，我們對自己的行為有主導權，能夠決定身為悉達瑜伽士，願意付出的努力。這本身就蘊含著獨有的力量---一種難以估量的巨大力量。

正如古魯瑪義所說，我們努力的核心在於**發現**這些美德，去搜尋，去挖掘它們。古魯瑪義教導我們，這些美德早已存在於我們內心。這個真理引發我思索：曾否有過一個時刻，是這些美德的光芒完整無缺，清晰可見的呢？是它們未被層層習染的行為，以及苦難和日常生活的跌宕帶來的誤解所遮蓋的呢？或許我們必須追溯至還在母胎的日子。我有時喜歡想像，尚未成形時，我

們懸浮在光芒之中---我們無法解讀這光芒，也無法辨別它的任何衍生形相，因為我們的大腦和感官尚未發育成熟。我們擁有的只是那純粹無瑕的光，那超越時間的時間，那全然信賴的狀態。我們安頓其中，被它包裹；那份信任的力量，涵蓋一切，毫無保留。

這些感想或許有點晦澀，但卻令我心安。我欣慰能知道在自己內心深處，這種境界依然存在---它光芒四射，純淨無瑕，如同最上等的黃金。通過古魯瑪義的教誨，我可以移除那層阻擋這道光透出的薄膜，好比去除遮蔽黃金的塵垢。我可以再次發現那最原始的狀態。我可以將它帶入我覺知的最前端。我能夠讓它成為我生命中不可或缺的一部分，成為我在人生道路前行的基礎。

同樣令我感到鼓舞的是，我將與各位悉達瑜伽同修和新求道者共同努力。不僅如此，我們還將在此時此刻---這充滿喜樂的月份，我們摯愛古魯的誕辰月---集體努力。正如我們許多人曾親身體驗，悉達瑜伽道路上的慶祝時刻蘊含著特殊的能量。我們薩達納修行的力量因而增強，修行的成果也會倍增，甚至呈指數級增長。因此，就薩古納維巴瓦而言---不錯，我們修煉薩古納維巴瓦應當在六月之後持續進行，同時，在此刻專注於薩古納維巴瓦，會帶來額外的助力。我們在這個月展現的美德---我們在世間所行的善舉---將產生更深遠的影響。我們現在播下的喜樂種子蘊藏著獨特的潛力；它或許會以令人驚喜的方式綻放。

我在前文提到，過去十三年來，悉達瑜伽道路網站每年六月都會刊登《薩古納維巴瓦》。古魯瑪義的指引是，每年這些每日美德應保持不變；唯一的例外是 6 月 24 日---古魯瑪義的生日。古魯瑪義每年 6 月 24 日都會賜予我們一種**嶄新**的美德---在我看來，這正是古魯瑪義教導方式的特色。即使是像《薩古納維巴瓦》這樣經典且具標誌性的內容，古魯瑪義也能找到方法賦予它新的意義，保持它的新鮮感，並注入一些驚喜的元素。此外，這些「驚喜元素」總是有用意的。它讓我們停下來反思，促使我們重新審視自己可能認為真實或正確的東西，並考慮自己對某個主題或教誨的了解或許還不夠全面。

重拾初心，檢討方法

就這一點，古魯瑪義囑咐我轉告各位，在 2026 年，祂希望我們重新審視並評估自己研習薩古納維巴瓦的方法。祂希望我們自我檢視，確保對這些美德的理解和培養，是沿著正軌而行。

身為悉達瑜伽士，我們學會了在長時間的研習或修煉（*abhyasa*）過程後，進行這樣的自我檢視。而且---據我了解，今年古魯瑪義要求我們**更積極**、更同心協力地這麼做。我們可以更有針對性地進行自我探究。可以問自己一些更具批判性的問題，並拓展我們平衡多種觀點的能力。畢竟，真正的成長往往發生在我們遇到內在的磨擦時---當我們經常信賴的方法與新穎甚至不協調的主意對壘之際。

那麼，從何著手呢？最好就是從頭做起吧？古魯瑪義一再教導我們，理解每項薩達納修行背後的初心是多麼重要---然後要重拾初心，確保我們的行動依然與之相符。正如我最近所寫，薩達納修行是個不斷學習、摒棄舊學、重新學習的持續過程。這涉及不斷校準與重新校準，不斷檢視與反覆檢視自己的理解。當我們無法保持察覺自己的所作所為及其原因---當我們停止察覺和回應自己的內在狀態時---停滯便會滋生。進步會停頓，思想也可能萎縮。因此，我們要竭盡所能防止這種情況發生，持續保持覺知並對自己的內心狀態作出回應。我們要時刻銘記：在我們自身之內，蘊藏著一股強大的力量，它是所有美德的源頭，也是所有美德的歸宿。

古魯瑪義曾舉過一個類比：幾個世紀甚至幾千年前，有人會把財富深埋地下，為的是確保財富穩妥。然而，隨著時間流逝，文明興衰更迭，他們再也沒有回到藏寶地。有時，多年或很多世代後，或許有人偶然挖開了那片土地，發現殘留的寶藏，但造成的損失已無法挽回，那筆財富早已消失殆盡了。

如果我們不小心，類似的情況也會發生在薩達納修行，包括在修習美德中。我們可能會忘記所獲得的知識；可能會忘記如何重新找回這些知識。因此，我們有必要不斷重溫學過的知識。如果你是悉達瑜伽道路的新求道者，或者是第一次聽到關於美德的教誨，那麼你可以為自己做個紀錄---提醒自己在修習美德一段時間後，重新審視自己修習美德的初心。

那麼，我們的初心**是什麼**呢？讓我們捫心自問：為什麼要培養這些美德？當你思考這個問題時，腦海中浮現了什麼？你現在的答案會與一年前、五年前或十年前有所不同嗎？為什麼答案會不一樣？為什麼答案仍然一樣？哪些方面發生了變化？哪些方面始終保持不變？

古魯瑪義在 2002 年生日當天發表題為《心願與祝福》的開示中，闡述了在悉達瑜伽道路上「心願」的真義。此刻，當我們重新確立修習美德的初心時，回顧這一定義將大有裨益。古魯瑪義引用梵文表示心願的字---*sankalpa*---解釋說，形成心願需要將自己的思緒、希望與美好祝願加以聚焦或凝聚。正如古魯瑪義所說，心願是提煉我們意念的精髓，並將這精髓結晶成值得我們關注，值得在生命中彰顯的事物。

世界由我們塑造。人生也是由我們塑造。那麼，我們想要許下什麼心願？我們想要實現什麼願景？我們都知道，世上的負面力量多麼根深蒂固。我們看得出，貪婪與傲慢等惡習如何掌控著個人與群體的心理。然而，古魯瑪義教導我們，美德的力量**同樣**強大---通過在生活中彰顯美德，我們可以把真實且持久的光芒，投射進表面的黑暗中。

想想看。認真審視自己的內心。當有人對你不友善，你內心會發生什麼？腦海會閃過什麼？情緒會受到什麼影響？心態又有什麼改變？你是否曾將那個人的行為泛化為全人類的寫照？換句話說，或許不只是那個人顯得刻薄。也

許你將當下對方的無禮，解讀為對整個世界的評價，視它為世界或許果真冷漠無情的徵兆。

但反過來也一樣，對吧？當有人向你展露真誠的笑容，你有什麼感覺？當你與對方產生片刻的共鳴，對方也跟著你甜美地笑時，又是什麼感覺？只是那人看來友善，還是他們的甜美會軟化了你對世界的印象？你會否將他們的善良與溫柔，視為人類是可以多麼美好的徵兆？

我們有權選擇想要創造什麼樣的世界。就我而言，我相信剛才描繪的景象---一個綴以人類最美善特質的世界---正好說明我們為何要培養美德。我們這樣做，是為了帶來光明，為了帶來善良，為了傳播幸福，為了增長知識，為了促進友情，為了增進相互理解，為了增添更多贊嘆。為了一次又一次地認識到，那些讓我們齊心團結的事物---那些我們共同擁有的東西---其力量遠遠超乎我們的想像。

當美德「過了頭」

我在前文提到，古魯瑪義要求我們重新審視並評估自己培養美德的方法。其中一方面就是我們剛做的---提醒自己為何要培養美德。另一個方面則是誠實地自我檢討，我們培養薩古納的努力，是否符合初心。我們是否達成了當初的目標？還是偏離了正軌？

誤解古魯的開示要比我們想像來得容易。我們可能會誤解某種美德在實踐中的具體形貌，因此在嘗試培養該美德的過程中，反而終於做出與之相悖的行為。這種情況最常發生在我們**過度追求**美德時---也就是當我們似乎獲得了「過多」美德，或是以美德之名做過了頭。必須釐清的是，其實並無衡量某種美德何謂「過多」的客觀標準。無論是科學家還是瑜伽士，都從未有人對此進行量化。但我們可以通過自己對該美德的感受、他人的反饋，以及實際行為的結果，來判斷自己是否在實踐該美德時做過了頭。

試以「豐盛」這美德為例。當某樣事物在我們的生活中變得**過於**豐盛時，會發生什麼？我們還會像當初它較難捉摸時那樣珍視它、賦予它同樣的價值嗎？

過度的「平衡」又如何呢？是否會逐漸顯現出僵化的跡象？或是過度自律呢？什麼時候它會演變成不必要的自我犧牲？

古魯瑪義向我解釋這個概念時---即美德也可以「過了頭」，說道：「維護古魯教誨的神聖，與自以為高人一等是有區別的。」我們必須確保在薩達納修行中的努力不會導致自我中心。我們不應在腦海裡建立一套美德行為或美德典範的等級制度，以免最終疏遠那些未能達到我們自己對「慷慨」、「勇敢」或「謙遜」等美德主觀設定的理想化標準。

在悉達瑜伽道路上修行令我領悟到，古魯的教誨始終旨在凝聚、滋養並強化我們彼此間的聯繫。正如印度經典所教導，它最終的意義，在於令我們體驗

到個體我與最高真我是一體的。進而引導我們鑒識這同一的真我存在於眾生萬有中。

因此，假如我們實踐古魯教誨的嘗試導致分裂的產生，就值得探究我們是否真的在實踐古魯的教誨了。這是個訊號，讓我們反思自己的薩古納過程，並釐清究竟在何處偏離了原來的軌道。我們務必留意，自己究竟是在何時和如何借美德之名而「做過了頭」。

當我們把這些紀錄下來---當我們檢視了自己的行為和理解後---就可以與他人分享自己的學習成果。今年以來，特別是就我撰寫的《冥思古魯的開示》系列的文章，你們對悉達瑜伽道路網站刊登的教誨與文章都給予了非常積極的回應。你們分享了自己的想法、凝思，以及自己的薩達納修行體驗。我鼓勵你們在這個月也就《薩古納維巴瓦》這樣做。分享是充滿力量的---而你們**確實擁有**這股力量。

在每天美德的下方，你不僅可以分享自己對該美德的洞見和實踐方法，還能分享你對實踐該美德「過了頭」時會導致的後果。你可以分享自己曾如何因急於體現該美德而做過了頭。也可以寫下你正在如何學習自我檢視，以確保自己忠於初心的方法。你的坦誠分享彌足珍貴；你永遠無法預知自己的分享會令誰產生共鳴，也無法預知你的理解和經驗將如何支持其他人的薩達納修行。我再怎麼強調都不為過：分享蘊含著無窮的力量。

為了重拾初心，並重新檢討自己實踐美德的方法，我也鼓勵你去肯定自己確實曾以預期的方法培養每一種美德。沒錯，這同樣適用於---甚至特別適用於---那些或許讓你無法完全產生共鳴的美德。古魯瑪義曾說，我們每人都能在自己內心深處找到這些美德的蛛絲馬跡，某些如絲線般細微的證據。即使我們長期深陷絕望，也必定曾感受過內心湧起「喜悅」的時刻。即使難以「自律」，也一定建立了一些基本的作息規律，即便是為了能夠過日子。

要堅持遵從薩達納修行的正軌，我們必須摒棄那些令我們偏離正軌的行為，也必須肯定那些推動我們前進的選擇（無論這些選擇看來多麼微不足道或無關重要）。古魯瑪義在生日喜樂的每一天賜予我們一種美德，作為專注的對象，絕非偶然。培養薩古納是一項日復日的修持---甚至可以說是每時每刻的修持。正是這些決心與行為的累積，持續不斷地調整、再重新調整，才能令我們可以創造一個美德必勝的世界。

擱筆之前，我還有一點想補充。我早前提到，美德---薩古納維巴瓦---是古魯瑪義賜給我們的生日禮物。當我們研習、修煉、吸收和實踐這些美德時，我們是在表達對古魯帕薩達聖禮價值的理解。我們所做的，不是只把這些禮物束之高閣，我們正運用這些美德去創造既實用又美好的東西。我們正致力於讓薩古納的恩澤得以擴散。

古魯瑪義曾與我分享，許多時候，當祂將植物作為帕薩達贈予某人時，那人後來會回來向祂奉獻那株植物結出的果實與花朵。這裡的理念與之類似。古魯瑪義的心願是希望我們所有人都能「把這世界變成更美好的天堂」。今年六月，當我們培養薩古納維巴瓦，不僅是接受古魯瑪義的饋贈；每一天，我們也在獻給祂一份自己送上的生日禮物。

禮贊古魯瑪義！

你誠摯的

伊莎·撒迪賽



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。