

冥思古魯瑪義的開示

伊莎·撒迪賽

結語

就古魯瑪義在為慶祝瑪卡拉桑克蘭蒂節而舉行的悉達瑜伽薩桑《太陽之光》中賜予的開示，我所作的探索、鑽研和冥思到此將告一段落，我想向各位表達我的謝意。感謝你們抽空閱讀我的文章，感謝你們分享了對古魯瑪義教誨的精彩凝思，以及自己如何實踐這些教誨。古魯瑪義教導我們要**互勵互勉**；透過分享，我們正是將古魯瑪義的教誨付諸行動。

我稱這一系列文章為《冥思古魯瑪義的開示》，因為這正是我的切身體驗。當我反覆思考古魯瑪義的教誨，讓它為我的覺知鍍上金輝時，我感受到冥想的能量。當然，這能量蘊藏在古魯瑪義的話語裡。我越深入思考這些教誨，就越能在自身發現同樣的能量。我無比感恩古魯瑪義---感恩祂的智慧，感恩祂邀請我為悉達瑜伽道路網站撰寫關於祂教誨的文章。這讓我有機會**沉浸在凝思之中**---梳理我對古魯瑪義教誨的理解，並盡可能精準地表達我的學習心得。

雖然這是我就瑪卡拉桑克蘭蒂薩桑要寫的最後一篇，但我不會就此結束凝思；我想你們也不會的。我希望過去一個月讓大家看清了，當我們研習古魯瑪義

的教誨時，會有無止境的發現---關於自身，也關於自己所處的世界。因此，不斷重溫我在《冥思古魯瑪義的開示》中重點闡述的主題是件好事。在這裡，我挑選了八個主題來進行探討。我相信，若我們齊心協力去真正「領悟」這些主題，理解古魯瑪義談論它們的目的和本意，就必能在薩達納修行中啟動實質正向的轉化。這又會產生漣漪效應，提升我們生活的其他方面，甚至提升我們周圍的環境。

我自己也在開始重溫這些主題，把新想法與見解隨手記錄下來，過程充滿樂趣。為了更好記住古魯瑪義教誨的精髓，我用上了一些首字母詞。我真正認識到這種學習方法，要歸功於古魯瑪義。你們中不少人還會記得，古魯瑪義在傳授教誨時經常用到首字母詞和藏頭詩（一個經典的例子是古魯瑪義 2003 年的主題信息 **T*R*U*S*T**（「信賴」）。我肯定你們也和我一樣，都曾親身體驗過這些記憶技巧對學習與記取多麼有效。

或許你已經自創了一套首字母詞來銘記古魯瑪義的教誨---是這樣的話，請務必在你的薩達納修行圈和悉達瑜伽道路網站上分享！在這《冥思古魯瑪義的開示》的完結篇，讓我先與你們分享我創建的首字母詞，以及我對古魯瑪義教誨的進一步凝思。

【譯按：中譯採用四字詞作為記憶法，另外列出原文的首字母詞及其中文翻譯】

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)

致謝---奇妙的交流 (「驚嘆」)

謝意交流

在《冥思古魯瑪義的開示》系列的第一篇，我反思了古魯瑪義感謝大家在短時間內趕來參加薩桑。古魯瑪義表達謝意的方式如此自然，令我深受感動。顯然，古魯瑪義一直惦記著我們，惦記著身處不同時區的人為了齊集於悉達瑜伽宇宙大廳所付出的努力。祂的感謝語句，懇切自然地流露出祂的關懷體貼。

對我而言，古魯瑪義的語句在在體現了祂多年來關於「致謝」的教誨。致謝不僅僅是說聲「謝謝」，流於形式的致謝是遠不足夠的。正如古魯瑪義所教導，致謝是一種態度、一種行事方式、一種為人之道、一種交流模式。其本質在於加深認識對方---理解他們是誰，關注他們所做的一切、對他們有同理心。當我們懷著希望理解對方的心來表達感激時，就會流露真誠，謝意就會進入對方心坎裡。

進而，我們感謝的人往往也會希望以相同方式向我們致謝。他們會感謝**我們**對**他們**的感謝，甚至可能想起其他事---那些我們曾為他們效力而他們仍未道謝的事！這正是我所說的「致謝是**奇妙的交流**」。當我們主動向他人表達謝

意時，一扇感恩之門就打開了，這份感激之情隨即向四面八方流動——流向我們，自我們流出，遍及四周。

說到這裡，值得記住的是，我們表達感謝所產生的影響力遠不止於自己和被感謝的人。例如，有小孩在場的話，我們便是為他們樹立了致謝的榜樣。很多時候，無論有意或無意，我們的感謝也會起到替人代言的作用。有些人可能比較害羞內向，或覺得表達感激是難以啟齒的事。當他們看到我們感謝他們想要感謝的人，就好像替他們表達了感激之情。在某些情況下，我們的榜樣甚至會令他們有膽量主動上前，親自向對方道謝呢。

說真的，貼切、真誠、有意義的致謝，既加入了不少心力，又能帶來很多益處。我喜歡把感謝看作是一種藝術形式，需要獨特的技巧和心思。我們該用什麼字詞來表達謝意？什麼時候才是感謝的最佳**時機**？我曾不止一次猶豫不決。我會想：現在是感謝對方的適當時機嗎？這是最佳的致謝**方式**嗎？對方會否認為我想從他們身上得到什麼，或只是想安撫他們？

在表達感謝時，我總是力求衷心誠懇。這絕對是我想要繼續思考、努力的方向。對我來說，重要的是讓人明白我的感謝並非出於任何滿足自己的意圖；我不是為了自我感覺良好，也不是為了說服自己是個品德高尚的人。當我感謝別人時，我希望他們能看到**我**眼中的他們；我希望他們感受到他們內心的善良，和他們作的付出多麼有價值。我希望他們知道我對他們的感激有多深切。

Stay In Touch (SIT)

保持聯繫（「坐下」）

稍停自省

在第二篇文章中，我寫了關於古魯瑪義向我們所有人的提問：「你們最近在做什麼？特別是 2026 年元旦日至今？」我解釋了這個提問如何引發我一連串的思考---原因很簡單，因為之前我從未想過要這樣問自己！古魯瑪義對我們年初以來所作之事如此熱切關注，令我深受感動。我也意識到，我自己也可以同樣專注地審視自己薩達納修行的進展---每天、每週、每月、每年。

當我進一步思考古魯瑪義的提問時，不禁想起古魯瑪義的 2026 年主題信息，特別是祂主題信息的第一句：「煥新吧！要重置你的心念。」我的體驗是，「重置心念」並非一蹴而就的事。我們的心念並非電腦，不能簡單地將其清空，也不能指望它會因為我們的突然決定而按照全新程序運行。重置心念需要持續的警覺、探究和重新校準。我們必須不斷認識自己的心念，了解它的運作邏輯---然後作出相應的調整。我們的進步或許並非鋪天蓋地，而是循序漸進，但我相信它的成效會更為持久。

我喜歡用「SIT」（Stay in Touch（保持聯繫）的縮寫）來概括古魯瑪義關於這個主題的教誨，因為它暗示要稍作停頓。先前你很忙碌，現在稍坐片刻。審視自己。善待自己。問問自己：「我最近在做什麼？有什麼進展？在薩達納修行上，有哪些可以微調的地方？」

還有一個可以讓你「保持聯繫」的方法。那就是**安然自在**，給自己一個不受規劃的獨處時間，讓自己安住於心靈的清幽寂靜中，靜觀浮現的景象。這是我多次從古魯瑪義得到的教導。無論在什麼環境，我總是傾向於想要做更多、更多、**還有更多**，有時會弄巧成拙。我記得幾年前的一次，我為協助一眾人領受達省提供無私服務。當時我動作飛快，一會兒做這，一會兒做那，忙個不停---當時，我其實沒必要如此勞碌。在達省的小休時間，古魯瑪義凝視著我，說：「你知道自己只需**安然自在**，對嗎？你在場就足夠了。你在這裡就足夠了。做你自己就夠好了。」

所以，是的：**安然自在**。繼續做自己。繼續做你自己。

繼續充滿愛。繼續充滿善心。繼續很棒。繼續美好。繼續正直。

安然自在。安然自在。安然自在。

繼續體貼。繼續美妙。繼續甜美。繼續活躍。繼續心平氣和。

安然自在。安然自在。安然自在。

繼續慷慨。繼續寬宏大量。繼續勇敢。繼續輕鬆。繼續充滿虔誠。

安然自在。安然自在。安然自在。

你應該知道自己有多優秀吧？我列舉的這些特質不是你需要「額外」培養的東西，我只是選錄了一些你已經具備的品格---即使你不一定察覺到，但這是你展露人前的特質。你能想像有多少人渴望像你嗎？他們或許不會上前直接告訴你，但確實如此。他們在你身上看到非凡的品質。

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)

釐清並啟動泛音，連結其馬力（「紀元」）

時代動能

在第三篇文章中，我談到古魯瑪義對瑪卡拉桑克蘭蒂節的精彩描述，以及這個節日在印度的獨特氛圍。悉達瑜伽道路上的每個節日---應該說是**每一天**---都有其獨有能量，對此我一直有濃厚的興趣。我們該如何辨識這股能量？我們如何能通達這能量的源頭？我們如何確保自己有能力全然接收這能量？我們可以把每天想像成手風琴---唯有當日子在眼前擴展時，我們才能領略蘊藏其中的驚喜。考慮到這點，我們該如何向每天懷裡承載的一切致敬？我們該如何迎接它的壯麗？

在提出這些問題的過程中，我逐漸明白：在悉達瑜伽道路上前行，不僅是與自己對話，更是與某種難以言喻的虛有對話---這種虛有（至少在起初階段）似乎存在於我們自身之外。我們的心靈之光必須與太陽之光相遇。這樣我們也許會發現，兩者正以相同的頻率共振。

首字母詞 **EPOCH** (「紀元」) (“Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower”) (「釐清並啟動泛音，連結其馬力」) 旨在體現這一道理。「泛音」指的是事物所蘊含的特質、能量、效果，或感覺。在音樂領域，這個詞有著更具體（但仍然相關）的含義。它指存在於主音內的聲音頻率，頻率高於主音，並且可以在它之上聽到。每個聲音都有自己的泛音，這些泛音賦予聲音獨特的質感和豐潤度。

我們可以把每天的能量想像成它的「泛音」，一個為整整 24 小時添加色彩的光環，它存在於曆法日期之類的客觀現實之上。我們可以從每天清晨開始，釐清這「泛音」究竟是什麼。我們可以努力辨識這一天的獨特之處，它的金輝、它的意義、它的重要性，以及我們能做些什麼為這一天作最有效的服務。這樣，我們就是在啟動這「泛音」---讓它在我們的意識中更加清晰。看似平凡無奇、與之前或之後毫無區別的又一天，經過這樣的努力後，就會轉化為它原本應有的樣子。

接著---我們就可以開跑了！整天裡，我們可以不斷提醒自己要與這股能量、這泛音**連接**，去接收它的內在力量。在這馬年，我們可以把它想像成每天的馬力。這是一個值得記住的詞，不僅因為它與今年的中國農曆新年有關，更因為它蘊含著強大的力量、力度和動力。我們越能善用這股力量，它就越能賜予**我們**力量。我們的普拉納---連結我們內在世界和外在世界的生命能---讓

我們體驗到這股力量。我們的普拉納蘊藏著巨大的力量。我們需要做的只是呼吸。停頓。再呼吸。

每天都是一個獨立的小紀元。每天結束時，我們可以像早上一樣自我反省。可以自問：「我體會這股能量的感受如何？如何駕馭了它？如何讓它指引了我？我與這股能量的存在作了什麼互動？我體現這股能量的方式如何影響了他人？今天我讓他人感受到了什麼？」

需要說清楚的是，這些問題並非旨在讓你做價值判斷或找更多的理由來批評自己。它們旨在幫助你進行自我反思，幫助你更清楚地覺察自己如何度過每一天，從而決定明天需要作出哪些調整。這正是我們進步的方法---無論是在薩達納修行、事業，或人際關係中。我們將會成為敏銳而慈悲的自我觀察者。

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

薩桑、薩達納修行、桑幹 (SSS)

修行三寶

在《冥思古魯瑪義的開示》系列的第四篇中，我們反思了古魯瑪義關於卡利宇迦的教誨。卡利宇迦正是我們身處的時代，素以動盪不安著稱。然而，古魯瑪義向我們闡釋，印度詩聖對卡利宇迦有截然不同的詮釋。他們強調，當外在世界看似混亂無序時，我們可以從靈性修行中汲取無限力量。我們可以從薩桑、薩達納，和桑幹中尋求庇護。

這並不是說我們應該對周遭發生的一切視而不見，或以盲目樂觀的態度去面對。古魯瑪義教導我們，保持適度的懷疑---甚至審慎的犬儒主義，特別是在艱困時期---反而有建設性的效果。這是因為這種態度表示批判性思考。是的，我們不應輕信一切表象。我們不應自欺地認為人人都有良好意圖。這是愚蠢的想法，只會助長陰險的行為。

真正會帶來負面後果的是長期的憤世嫉俗---悲觀絕望成為我們的行事模式，整個人變得尖酸刻薄，思維和情感框架完全缺乏靈活性。重燃希望需要付出努力，需要覺察到並抗拒任何墮入憤世嫉俗的傾向。關鍵在於，當我們持之以恆地進行悉達瑜伽修煉，會形成一個良性循環。我們內心的希望之芽開始綻放。這促使我們更渴望做薩達納修行---而我們的薩達納修行又會激勵他人做薩達納修行。很快，希望、善良和正向思維便會在我們的心念、心靈和生活中佔主導地位。

這讓我對我們在卡利宇迦的角色有另一新感悟。古魯瑪義一再教導我們，薩達納修行不僅是為自己。即使我們覺得自己可以在輪迴的波濤中勉強漂浮，我們的薩達納修行也不應停止。我們的薩達納修行---尤其是集體的薩達納修行---以及我們的薩桑，蘊藏著力量。當我們相信自身努力的價值，並堅信恩典的奇蹟時，我們便能體驗到自身努力與恩典結合所產生的磅礴力量。這股力量足以平息世間的洶湧波濤。

Satsang（薩桑）、*Sadhana*（薩達納修行）、*Sangham*（桑幹）的首字母 **SSS** 強調了這點。當我們逐個字母念出（“S、S、S”）時，聽起來就像在說「Yes! Yes! Yes! Yes!」「贊成！贊成！贊成！」我們能帶來改變，贊成！我們可以成為世上的一股正氣，贊成！我們可以用祝福來縈繞這世界，贊成！黑暗隧道盡頭必有光明，贊成！

Stay Engaged and Attentive (SEA)

保持專注投入（「海」）

專注投入

在第五篇，我們探討了古魯瑪義關於「在**應該想**主題信息的時候就去思考主題信息」的教誨。我的理解是：我們應當尊重為研習和實踐古魯瑪義 2026 年主題信息而預留的時間---無論是早上的五分鐘，還是傍晚的一小時。我們應與光陰為友。

這意味著什麼？我們如何「尊重」為某件事預留的時間？總的來說，我們如何與光陰**為友**？我寫了維持專注、保持**用心投入**、避免分心是多麼重要。理論上聽起來很棒，對吧？但在實踐中，我發現這項教誨帶來耐人尋味的挑戰，或許這並不令人意外。「倘若」，我曾不止一次想過，「所謂的干擾其實**很重要**？倘若那正是我需要做的事呢？」

如果我要和自己進行一段對話（這似乎是我凝思中反覆出現的主題！），我會用另一個問題來反問自己：「要中斷手頭工作去做的事，**真的**那麼重要嗎？重要到之後再處理不行？」十有八九，答案都會是否定的。

而在答案可能是「是」的那次，我想起在師尊穆坦南達雅詩藍做無私服務時，在古魯瑪義身邊所領悟到的道理。那就是，不該僵化地安排生活。有時，我們**認為**應該做某事的時間，實際上並非做這事的最佳時機。

在這種情況下，偏離原先的計畫並不表示我們分心了。事實上，我們正專注於當下。我們正用心感知當下之所需，並做出適當的回應。

Flowing In Time (FIT)

順時而流（「恰當、健壯」）

順時而流

古魯瑪義為「老就是寶」這句話作了令人難忘的闡釋，我在第六篇分享了我對祂這段開示的感悟。關於這個主題，我當時有許多話要說（現在仍是！）--若要將這些想法精煉成總括性的描述，那就是：*flowing in time* 順時而流（**FIT**（恰當、健壯））。與其擔憂光陰流逝，與其緬懷過去或憂慮未來，不如選擇順應光陰而前進。人生中少數可以確定的事，其一是**當下**，當下此際。

那麼，何不盡情把握當下？此時此刻正是行動、實踐達爾瑪、做薩達納修行、完成我們世間使命的時機。

我理解古魯瑪義引用「老就是寶」這句話的意思，既是向長輩致意，亦是提醒我們隨著年歲增長而應負的責任。在悉達瑜伽道路上，我們必須將自己的所學傳給後輩或同路上較新的求道者。我們必須確保我們所獲得的智慧得以在後繼者身上延續。

我認為在任何年齡都可以培養這種覺知。我二十多歲的時候，古魯瑪義第一次委派我指導幾位悉達瑜伽同修。他們之中多數是小孩、青少年和大學生，但偶爾古魯瑪義也會讓我指導比我年長的人。植根在我心中的理解是，我擁有某些知識，某些人生和薩達納修行經驗，或許對他人有裨益。

我也逐漸明白，對其他在悉達瑜伽道路上的求道者，對他們的學習和成長，我負有部分責任。在這修行路上，童年和青年時期的我曾獲益良多。我的所學所悟，首要是來自古魯瑪義，其次亦歸功於我的一眾成長導師。因此，我盡自己的一份力是理所當然，再恰當不過的。

更重要的是，我可能以為自己是在教導他人，卻發現自己從受指導者身上獲得那麼多---或許甚至超乎他們從我身上得到的！我的思維得到啟發，我的心念得以展開，看到更廣闊的可能性。我能夠用心靈之眼來遠眺嶄新而遼闊的

視野。在深入探討這個主題時，我寫過：年輕與年長者凝聚一起是件雙贏的事。沒有絲毫疑問，這正是我自己的親身體驗。

Make A Plan (MAP)

制定計劃（「地圖」）

制定計劃

在第七篇中，我們反思了古魯瑪義關於準備悉達瑜伽薩桑的教誨。我寫到參與薩桑前應制定計劃---也就是說，提前確定我們希望在薩桑中特別聚焦的具體方面。我們可以讓這過程充滿樂趣，用任何自己喜歡的方式來計劃---可以是清單、圖畫或思維導圖。無論採用何種形式，計劃的目的在於讓我們更細心留意薩桑的不同元素。

那麼，薩桑究竟何時真正開始呢？自從重溫古魯瑪義關於為薩桑作準備的教誨後，我一直在思考這個問題。我們或許會收到參加薩桑的邀請，邀請函上會註明薩桑的開始時間。但從更深層---可以說，在靈性氛圍層面而言---我覺得一旦開始準備，便已經置身於薩桑之中了。我們的心念開始與薩桑的主題、其獨特的精神和能量產生共鳴。我們的身體也做好了進入悉達瑜伽宇宙大廳的準備。

談到預定的活動，那薩桑確實有明確的開始和結束時間。然而，從更廣義的角度來看，談到與古魯共度薩桑時，那是一種持續不斷的體驗。事實上，它

無始，亦無終。每當你想起古魯，你就是與古魯共度薩桑，你就是在領受古魯的達省了。薩桑沒有牆，沒有窗，沒有門。它超越空間，超越時間。

Radiant As Yourself (RAY)

光芒四射如你（「光束」）

聖光祺燃

在《冥思古魯瑪義的開示》系列的第八篇，我們重溫了古魯瑪義的教誨：「我們每個人都本該是上主之光，而我們**確實是**上主之光」。聽到這開示，我一度激動得淚流滿面，但最終振作起來與大家分享了古魯瑪義如何經常將每個人比作「祺燃」（*kiran*），即一道光，一道上主之光。

重新思考這開示，令我想起了古魯瑪義另一標誌性的教誨。在許多薩桑和沙迪帕精修課即將結束時，古魯瑪義都會叮囑大家，要將所體驗到的光帶回各自的社區。我想，在這《冥思古魯瑪義的開示》系列結束之際，用這教誨作結筆再合適不過了。我懷著喜悅的心情寫下了這系列文章，因為我知道所寫的內容或許能成為你薩達納修行的踏腳石，並能鼓勵你繼續冥思古魯瑪義的教誨。我再三向你們表達由衷的謝意，感謝你們與我的文章交流。

