

冥思古魯瑪義的開示

伊莎·撒迪賽

引言

2026年1月14日，古魯瑪義在悉達瑜伽宇宙大廳為禮贊瑪卡拉桑克蘭蒂節（Makara Sankranti）舉行了薩桑。這題為《太陽之光》的薩桑，從師尊穆坦南達雅詩藍的薄伽梵尼提亞南達聖殿，通過悉達瑜伽道路網站線上直播。

這次薩桑的環節之一是主持人彼得·沃爾什的講話。彼得是悉達瑜伽冥想老師，他的專業是企業行政人員的教練。他給了大家瑪卡拉桑克蘭蒂的導言，講述這是個崇敬太陽神蘇利耶的節日。

另一位悉達瑜伽冥想老師艾美·賓素是梵語和梵文經典學者，從印度連線，向大家介紹如何唱誦《蘇利耶嘎雅提》曼查。還有悉達瑜伽士希瓦利尼·金斯利，她是才華橫溢的專業攝影師和正念導師，無私服務於悉達瑜伽基金會布施關係部門，她解說我們將唱誦《哈瑞羅摩，哈瑞奎師那》。這首聖名頌由古魯瑪義以拜拉維拉格撰曲。

聖名唱誦結束後，班鰲·登伯格，一位悉達瑜伽基金會的年輕職員，也是現場活動部門的新任主管，通過搖燈儀式表達了全體桑幹的虔誠。我必須說，悉達瑜伽道路上搖燈儀式的美和力量總是令我陶醉。是古魯之光照亮了我們內

在的光---而把這光帶給世界就成了我們的榮耀和責任。每當我參與這光對光的神聖獻祭，每當我看到火焰之光與神聖之光交匯時，都會想起這真理。

對我來說，任何薩桑中最殊勝的環節就是古魯瑪義的開示，相信你們也有同感。我想說的是：無論古魯瑪義說什麼、做什麼、無論祂如何說、如何做，都是在傳授教誨。古魯瑪義可能是在引經據典、講一個故事、或分享一段軼事。祂可能很溫柔、很俏皮地講話，或與人隨意交談。祂可能在雅詩藍與動物和雀鳥玩耍（許多動物和雀鳥都喜歡去找古魯瑪義，並跟著祂隨處走動）。祂可能像在古魯德悉達坡庭院裡一坐就是幾個小時那樣，靜默地賜予達省。祂甚至可能在夢中與我們會面。在任何情況下，古魯瑪義都在教導我們。祂在向我們傳遞智慧和愛。

在瑪卡拉桑克蘭蒂的薩桑期間，古魯瑪義向我們開示，賜予了許多許多教誨。我將在這裏分享幾個重點---那些我一直關注和思考的教誨。

我發現這種方式對研習教誨很有幫助---那就是每次只研讀其中幾段，並對其作深入的探究---因為古魯的談話是契經方式（*sutras*）（譯按：*sutra* 原義為線，即貫穿一切義理的線）。古魯瑪義所說的每句話都像格言，措辭簡潔卻蘊含層層的義理。這就是為何多年來，每當古魯瑪義賜予開示，悉達瑜伽雅詩藍和冥想中心都會舉辦反思薩桑。悉達瑜伽的斯瓦米、冥想老師、和中心負責人都會引導悉達瑜伽士和新求道者，幫助他們發掘古魯瑪義開示中蘊含的諸多細微含義。他們會幫助人們理解古魯瑪義所說的話，以及為何這樣說。

這也是悉達瑜伽薩達納修行圈的宗旨。這個圈子由悉達瑜伽基金會於 2003 年創立。古魯瑪義希望所有桑幹同修都一起修習教誨---即便是以非正式的方式，在各自的社區以小組形式進行。薩達納修行圈，以及斯瓦米瓦素德瓦南達和他那悉達瑜伽基金會團隊為修行圈制定的指導方針，為世界各地的悉達瑜伽士提供了修習教誨的框架。

另一個參加這種引導式集體學習的原因是，我們接收信息時都會經過自身信念、經驗和先入為主的概念過濾。心理學稱之為「確認偏誤」。我們聽到自己想聽的---或者更準確地說，我們傾向於把接收到的任何信息套入自己現有的心理和情感框架中，而不會質疑這些框架，客觀地看待信息的本質。這種現象有其進化意義；這些過濾機制就像捷徑，使我們能快速地處理信息並做出相應的決定。

其缺點在於，我們的解讀並非總是準確的。不小心的話，這種曲解傾向甚至會延伸到我們與古魯教誨的涵接。我們力求達到的是一種微妙的平衡。當然，在領受古魯教誨時，我們希望全身心投入。古魯瑪義曾多次說過，只有在教誨讓我們產生「對了！」的時刻---當我們體驗到教誨與自己起了共鳴時---教誨才能真正紮根身心。

然而，我們必須小心理解古魯瑪義開示背後的意願和意義。也就是說：「古魯瑪義究竟在說什麼？」而不是：「我希望古魯瑪義說什麼？」或者：「基於我對自己或對這主題的想法和感受，我相信古魯瑪義在說什麼？」

還好這其實並不矛盾。以我自己追隨悉達瑜伽道路的經驗，我發現真正產生共鳴的時刻---那些如雷貫耳的頓悟時刻---都發生在我敞開心扉，願意去領悟古魯開示的真諦的時候。

反思薩桑的目的是讓每位求道者更透徹、更準確地理解古魯瑪義的教誨，以及這些教誨與他們的具體關係。此外，集體修行的力量不容忽視，這力量會自然而然地在反思薩桑出現。我們彼此分享各自的理解和觀點，這對所有參加者都大有裨益，令人鼓舞。我們聆聽他人如何探討教誨，如何解讀並發掘教誨的豐富內涵時，就會想：「哦！我也能做到！」

由於我們無法同處在一個實體地點，我很慶幸現在可以利用數字媒體。我們可以聚首這裡，在悉達瑜伽道路網站，集思廣益。古魯瑪義曾經告訴我，祂心目中的悉達瑜伽宇宙大廳是光輝閃耀的藍色穹頂。我想建議，每當我們聚集在宇宙大廳時，無論是進行薩桑，還是像現在這樣，切磋交流，都請銘記著這美麗的景象。

古魯瑪義鼓勵我，要把我對祂在瑪卡拉桑克蘭蒂節薩桑所賜教誨的感悟，與悉達瑜伽道路上的同修分享。這些《冥思古魯瑪義的開示》將在整個二月分期刊登於悉達瑜伽道路網站。

致謝的重要性

因為居住的時區差異，你們聽到要舉行薩桑，可能是前一天晚上---甚只是幾小時之前。看到和聽到大家仍盡一切努力來參加，我很受鼓舞。很多實例顯示，似乎有一些超然力量成全參與者。正如一位來自威斯康辛州的悉達瑜伽士事後在悉達瑜伽道路網站所作分享的那樣：

我十一歲的女兒每晚都會祈禱，希望能領受古魯瑪義的達省。這個意願多年來是她心中最強的縈念。

今天早上，就在薩桑開始前，我們接到電話，說學校停電了。我們區內很多學校都停電了，但只有她的學校連發電機都壞了，所以把所有孩子送上公交車提前回家。她步入家門之際，正好趕上和古魯瑪義一起唱誦，聆聽古魯瑪義的開示，並領受古魯瑪義的達省！

古魯瑪義開始講話時，首先做的其中一件事，就是感謝大家在如此短暫的通知後來到宇宙大廳。對我來說，這一點意義重大，我很有共鳴。我曾得到古魯瑪義的指引---我也聽過祂將此指引賜予他人---那就是向人致意和道謝的重要性。

我也曾多次有幸得到古魯瑪義具體的親自致謝。在這些時刻，我感受到致謝的全然力量---一種如同陽光的金光進入我心，也圍繞著我心，心中充滿堅定的信念：我有價值，我所做的有價值。每當我得到古魯瑪義的認可，我都會感覺自己無所不能---我能應付任何挑戰，而且這樣做是賞心樂事---為了古魯瑪義，也為了祂的使命。

我也收到過不少來自他人的致謝。我這樣說不是為了炫耀（真的！我保證！），而是想表達，我明白當有人---哪怕只是花片刻時間---說他們肯定你的工作、肯定你付出的努力時，那感覺有多好。真的很管用。每次得到這種致謝，我都會感到很棒。我希望那些得過我致謝的人也有同樣的體驗---感到那是由衷的感激。

當古魯瑪義感謝宇宙大廳中的每一位時，就像我所學過和體驗到的關於致謝的一切都融匯於心。我記起了這種修煉的意義有多重大。我們確實需要讓人知道，他們的努力有人賞識。在許多文化中，表達這種感謝是既定社交禮儀的一部分。有些人遵循這種禮儀，有些人則不然。然而，在悉達瑜伽道路上，古魯瑪義教導我們，這是美好且必要的事情。感激他人是一種敬拜。表達衷心的感謝是祈禱。我明白古魯瑪義那天的致謝是祂賜給我們每人的帕薩達聖禮。

那麼，我想知道：你會如何向人致謝呢？

