

冥思古魯瑪義的開示

伊莎·撒迪賽

為悉達瑜伽薩桑作好準備

在視頻直播接近尾聲時，古魯瑪義談到為參與薩桑作準備的重要性。祂列舉了幾個悉達瑜伽道路的傳統準備步驟，例如：建立舒適穩定的坐姿、覺察自己的呼吸、把注意力聚焦、聆聽體內的脈動，和感受體內的脈動。古魯瑪義解釋說，若想從薩桑得到最大的收穫---若想全然體驗薩桑的沙迪，事前的準備功夫至關重要。

在許多層面上，我覺得這項教誨與古魯瑪義先前所說的，關於身體對薩達納修行的重要性相輔相成。我們能否理解古魯的教誨、吸收古魯薩桑的沙迪、全面體驗陽光的神聖和活力，都取決於自己的身心狀態。若身體不舒適，對薩桑的專注力便會分散；若心緒紛亂或充滿雜念，便無法充分領會所接受的教誨。我們作好準備，正是為了將潛在的不適與分心降至最低，從而更有效地保持專注。這樣，我們才能把全身心帶進薩桑的神聖空間。

我們值得花點時間思考何謂聚焦。我從古魯瑪義那裡學到，聚焦，尤其是靈性修行中的聚焦，需要的不只是一種模糊的「當下」感。聚焦需要一個對象。而這個對象對我們各人都可能不盡相同。例如，試想你與數人一起靜坐冥想。你可能選擇聚焦於曼查，---聚焦於每個音節的振動如何從身心升起又回

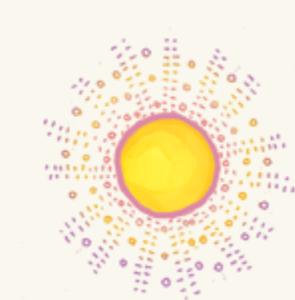
歸身心。你旁邊的人可能會把意識專注於古魯的聖鞋，而其他人可能會將注意力集中在呼吸上。有各種各樣的可能性。

參與薩桑時，事先確定我們想要聚焦於什麼往往很有幫助。你可能不太明白我的意思，畢竟悉達瑜伽薩桑是由一系列精心編排的環節組成的。我們不是該在任何時刻都聚焦於當前發生的事嗎？

嗯，既可以說是，也可以說不是。理論上，這是個好主意；但實際上，它缺乏了具體性。再說一遍，聚焦需要一個清晰明確的對象。所以，與其計劃在薩桑中聚焦於「當前發生的事」，不如事先確定哪些是自己的聚焦點，然後選擇其中一項或多項，在它們出現時給予特別關注。也許我們選擇專注於古魯的教誨、也許是古魯的達省、也許是唱誦或冥想，也許是上述所有。但事先確定了聚焦點---為自己擬定某種「行動綱領」---這項看似簡單的舉措，能讓我們更主動、更刻意地參與其中。

就像準備坐姿，以謹慎認真的態度就座，而非隨意癱坐在我們眼前的椅子上。這區別在於：被動地接受薩桑中發生的一切，抑或反覆提醒自己要真正聆聽**這一點**、全然聚焦於**那一點**。以這種方式聚焦時，我們便能從薩桑中獲益更多。我們的領悟變得精準，理解更加深刻，對教誨的記憶能力也會以指數方式增長。這樣，我們對薩桑和對古魯瑪義傳授教誨的整體體驗，會給與我們的悉達瑜伽薩達納修行莫大裨益。

有鑑於此，你何妨思考一下，你會如何為每次參與悉達瑜伽薩桑作好準備？
隨著更明瞭哪些要素能支持你參與薩桑，你會如何持續調整自己的準備方式？
特別是在 1 月 14 日的視頻直播中聽到古魯瑪義談到這一點之後，你是否已將準備的計劃置於覺知的最前沿呢？



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。