

感恩，自然感恩 ❤

伊莎·撒迪賽的闡釋

感恩。在悉達瑜伽道路上，感恩是我們崇敬的詞語，我們推崇的美德，我們提醒自己要培養的品質。它也是我們徹骨的體驗；儘管感恩的本質非筆墨能形容，我們卻能即時認知感恩。

尤其在這時節，當大家慶祝一年一度的美國感恩節之際，感恩在我們的集體意識中佔了顯著的地位。古魯瑪義捷維拉薩南達和巴巴穆坦南達曾多次為慶祝感恩節而舉辦了悉達瑜伽沙迪帕精修課。近年來，我們一眾桑幹聚首在悉達瑜伽道路網站，觀看喚起感恩的視頻，誦讀感恩禱文，參加視頻直播薩桑，來慶祝感恩節。

多年來，在向古魯瑪義表達感恩的各種方式中，我最喜歡的就是給祂寫信。我常寫信給古魯瑪義，希望讓祂知道，我對祂的愛、祂的恩典、祂的智慧、祂的祝福，以及祂降生為人有多感恩。事實上，正是在讀了這些私人書信後，古魯瑪義邀我為悉達瑜伽道路網站撰寫每月之信。這樣，我就可以與你們---悉達瑜伽同修們和新求道者---分享我對古魯瑪義教誨的體驗了。因此，在 2018 年，還有今年 2025 年，我在每月伊始都為網站寫了一封信。這是殊榮，我深感榮幸，對古魯瑪義的感恩之情也在這段時間內與日俱增。

我想和你們在這裡---這神秘、玄妙的感恩國度---待一會兒。想像一下，對你而言，感恩是什麼樣子的，為你的内心世界染上了什麼色彩。如果感恩是水果，它會在你的舌尖留下什麼味道。感受一下感恩的擁抱，那包裹著感恩的

獨特織物的質感。你覺得感恩像液體陽光---豐盈、旋轉、傾流而下，穿透你的身心，直到所有雜念消散，讓你完全沉浸在溫暖的光芒中嗎？或者，你另有體驗？感恩是否更像閃耀的虹彩？像抱枕的輕柔？是富麗的甜美，又或只是簡單寧靜的能量？

無論你我以何種方式體驗感恩，都可以確信，感恩源於我們自己。就像血管裡的血和肺內的氧氣，不可或缺。也許，它比血液和氧氣更重要。

大詩聖奈安涅希瓦瑪哈拉吉在《奈安涅希瓦理》中作了這個比喻，來描述修行者在薩達納修行過程中瞥見真我的體驗：「做鹽水要多次把水倒進鹽裡」，詩聖說。「同樣地，靈魂通過修行所體驗到的喜悅，哪怕極其微小，也能抹掉悲傷。」ⁱ

這段教誨，我最初是從古魯瑪義那裡聽來的。現在想起了它，是因為它與古魯瑪義關於感恩的教誨相輔相成。每次感恩的體驗，無論感覺多麼短暫，都會在我們心中生根。它的存在變得根深蒂固，影響力不可逆轉；感恩就像它的源頭---靈魂---一樣，永生不滅。古魯瑪義說過，「你的心一旦嚥到感恩的力量，感恩就會長存不變。」

當然，我們的日常經驗似乎與這真理互相矛盾。我們很容易忘記感恩的存在，會連續幾天、幾週甚至幾個月都感受不到任何發自內心的感激之情，反而會選擇憤怒和沮喪帶來的扭曲安全感，或選擇以不斷抱怨編成的慣性保護網。但遺忘不等於抹除，感恩的力量強大，不會受心念波動的影響。

當我們選擇去記起感恩，再次踏進那陽光普照、五彩繽紛、絲般柔滑、果香四溢的內心避風港時，我們會發現---對啊！---感恩一直在這裡。它一直在滋養著我們的生命。

這聽來似乎難以置信，但我認為是很自然的事。宇宙萬物都脈動著記憶。科學家們不斷發現埋藏在地底深處的古老種子和其他植物組織，其中一些已有數萬年歷史。這些植物物質在厚厚的凍土層中保存了千百世紀。它們似乎不可能再孕育生命，但科學家在尋獲這些種子和植物組織，並在適當條件下進行培育後，卻奇蹟地令它們重新生長了。

人類同樣有驚人的記憶力---不僅在認知層面，也在細胞層面，甚至在肌肉和肌腱層面。相信你們很多人都聽過「肌肉記憶」這個術語。它指的是，當我們反覆進行某些動作，肌肉對這些動作就會更熟練。這是因為透過規律的練習，中樞神經系統和肌肉細胞之間的神經路徑會更穩固。最終，動作會變得自動化，而如何完成這些動作的知識就自然地留存在我們體內。這就是為什麼即使多年不騎自行車，我們仍會記得該怎樣做---手腳放在哪裡，如何保持平衡，如何煞停。

在悉達瑜伽道路，古魯瑪義教導我們將修煉銘記作為薩達納修行的一部分。我們可以用悉達瑜伽道路網站上展示的心形和「唵」字照片為例。多年來，無論古魯瑪義走到世界哪個角落，總在散步時看到心形和「唵」字。因此，在 2015 年，悉達瑜伽道路網站重新上線的幾年後，古魯瑪義給了指引，在師尊穆坦南達雅詩藍拍攝大自然出現的心形和「唵」字，並將其中一些照片於網站上刊登。

我知道古魯瑪義之所以給予這指引，是因為祂深信我們與大自然有著聯繫。正因這聯繫，古魯瑪義在闡述教誨時，會引用自然界的例子。換句話說，我們可以效法大自然，因為我們本身就是大自然的一部分。

古魯瑪義的教誨令我們覺知真理不但存在，而且可被感知---在我們內心和周圍。因此，我聽過古魯瑪義對很多人說，每當我們看到周圍環境中有「唵」字或心形圖案時，都可以視它為甜蜜的提醒，是大自然在問：「你今天頌唱了太初曼查『唵』嗎？你今天有探訪過自己的心靈嗎？」然後，那一刻便成為銘記，成為感恩的時刻。正如我曾聽古魯瑪義說過：「心靈是感恩的居所。」

銘記，尤其是銘記感恩，最美妙之處在於它有如此強大的推動力，其效果以指數級向外擴散。我在前文說過，感恩可以化作陽光，光線哼唱著川流於你的身心。當這光芒流到你的指尖和頭頂---為你的感知鍍上金邊，把你每寸肌膚包裹在光輝中---會發生什麼呢？你不覺得它需要出路嗎？感恩渴望有形象化的體現。它強於表達；它定必彰顯。

這樣說究竟意味著什麼---感恩在你的生活中成形，會是何模樣，是何感覺---就要留待你去探索了。我在此分享了我對古魯瑪義教誨的初步凝思，毫無疑問，還有更多值得我們學習和理解的地方。我邀請你繼續思考這些教誨，並與自己的薩達納修行小組相聚，共同探討如何將感恩付諸行動。

不過，我有個請求。作為人類，我們有著驚人的自我剖析能力。日復日，我們檢視自己，問類似這樣的問題：「我漂亮嗎？我夠漂亮嗎？我強壯嗎？我夠強壯嗎？我聰明嗎？我夠聰明嗎？」我們可以一直追問下去。所以，我請求你們，當談到感恩的體驗---特別是我們從古魯領受到沙迪帕之後體驗感恩

時，不要去細究這種體驗的廣、闊、深。我們不需質疑自己的感恩之情是否足夠。

一如既往，我感恩古魯瑪義，讓我領悟到這一點---保持專注，不要評判、懷疑或猜測自己感恩體驗的價值。我也感恩古魯瑪義，幫助我更能意識到如何帶著感恩的覺知活在世上。在這過程中，我發現，要懷著的感恩之心去真正地付出是需要力量的。那區別在於，總是期待別人來填滿我的杯，還是鑒識到自身固有的圓滿---然後依據這智慧來行事。我終於明白，這就是尊嚴的根源，就是真正舉度優雅的根源。

正如你們大多數人知道，我在師尊穆坦南達雅詩藍奉獻無私服務已經很多年了，並有幸與古魯瑪義共處。我想跟大家分享在古魯瑪義身邊留意到的一些事---因為你們可能也會想知道。

每時每刻，古魯瑪義都記掛著全球悉達瑜伽桑幹，以及那些尚未踏上悉達瑜伽道路的新求道者。古魯瑪義所說的每句話，做的每件事，傳授的每項教誨，都滿載著對所有悉達瑜伽士和新求道者的關懷。無論世間發生什麼事---是積極還是消極---古魯瑪義都記掛著你。

說到這點，讓我給你講個故事。

上個月---十月，巴巴之月---古魯瑪義如常地在雅詩藍花園散步。秋天已翩然而至，草地上鋪滿紅褐和金黃的落葉。古魯瑪義望著這寧靜的秋色，構思一定要在悉達瑜伽道路網站與大家分享。

為什麼我說古魯瑪義「構思」了這件事？你可能會問，我是怎麼知道的？是這樣，我是碰巧從陪同古魯瑪義散步的一位同修那兒聽來的。當時這位同修正在告訴古魯瑪義她在雅詩藍奉獻什麼無私服務，古魯瑪義叫她注意散滿周圍的落葉。

古魯瑪義說：「瞧！大自然賜予地球千千萬萬片樹葉。我們需要與所有人分享這豐盛。稱為感恩的愉快節日不是快到了嗎？好！我們需要分享大自然如何向大地之母表達感恩。所以---要這樣和那這樣做。」古魯瑪義具體地向她指導了應該創作什麼。

那位悉達瑜伽士欣然接受了這項無私服務工作，並全力以赴！這段名為「感恩，自然感恩♡」的視頻，正是古魯瑪義當天在雅詩藍花園散步的成果。

我之前有說過古魯瑪義正在記掛你嗎？我希望你知道，透過這段視頻，你正與古魯瑪義一起慶祝愉快的感恩節，古魯瑪義也正與你一起慶祝。

我不是還說過，感恩之心強於表達嗎？

許多家長來到師尊穆坦南達雅詩藍時，都會告訴古魯瑪義，他們的孩子非常喜歡悉達瑜伽道路網站的照片集---尤其是那些「唵」字和心形圖案。這令古魯瑪義非常欣慰。古魯瑪義的意願一直是透過這些「唵」字和心形圖案，將悉達瑜伽教誨傳遞給各個年齡層的人。

古魯瑪義在不同場合觀察到，樹葉落到地面後，會自然地堆成「唵」字和心形。因此，在這段視頻中，你會看到由大自然塑造的心形，也有些是雅詩藍

的悉達瑜珈士們創作的心形---以此彰顯古魯瑪義所說的「大地之母內心的活力」。

當古魯瑪義得知我正在寫這篇關於感恩的闡釋，而文中會介紹這段視頻時，祂問我有否想過《薄伽梵歌》中主奎斯那就以一片葉子向祂供奉所賜的教誨。

我回答說：「有！我一定會在闡釋中引述這節經文！」

所以，經文引述如下：主奎斯那---至高古魯，至尊上師---對愛徒阿尊那說：「即便是一片葉、一朵花、一點水果、一掬水，只要是懷著虔愛之心向我供奉，我都會接納。」ⁱⁱ

通過這段感人的視頻，我深切感受到古魯瑪義在向我們所有悉達瑜珈的修練者致謝。我知道我們的虔誠修行能為這個世界帶來光明---我也知道，正因為我們，新求道者會覺知自己的靈修道路。

在此愉快的感恩佳節之際，我向大家由衷致謝，感謝你們閱讀這篇闡釋。



© 2025 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 斯瓦米克理帕南達，《奈安涅希瓦的薄伽梵歌:奈安涅希瓦理的譯本》（紐約州立大學出版社，1989年），第 18.36.772-73 節，頁 316。

ⁱⁱ 《薄伽梵歌》9.26，英文翻譯© 2025 SYDA Foundation®。