

冥思古魯瑪義在希瓦殊勝夜的開示

伊莎·撒迪賽

良善的種子

古魯瑪義闡釋，無論我們遵循何種宗教或靈性傳統，真理對所有人而言都是相同的。祂解釋，無論我們說什麼語言、有什麼膚色，展現什麼言談舉止，真理始終如一。

祂接著說：

真理始終如一。全人類都渴望良善，全人類都渴望仁愛，全人類都渴望甜美。全人類都渴望溝通。如果你真心愛一個人，那麼告訴他：「我愛你。我欣賞你。我感激你。」是完全可以的。

說好話並無不妥。相信我，你總能對人說些好話。即使他們當時沒有心情接受，總有一天他們會記起你對他們說過的話。他們會想：「這人真好，說我很棒，說感激我。」

你的話在他們最需要的時候扶了他們一把。當你播撒良善，或許不會即時得到讚揚或感謝。這沒關係。當你播下良善的種子，它終將長成一棵殊勝樹，一棵參天大樹。

當古魯瑪義傳授這段教誨時，有許多令我印象深刻之處，但最突出的是祂肯定的語氣。這看似簡單---告訴別人你愛他，感激他，對他說暖心的話。然而，古魯瑪義一再強調，表達這樣的善意是**完全可以的**，這樣做**並無不妥**，而當祂向我們傳授這份指引時，我們可以相信祂。

直到古魯瑪義說這番話，我才意識到我們---至少是我自己---多麼需要這份肯定。這本身就是一項啟示！我不禁納悶，我們為什麼總是羞於表達對別人的愛？是什麼阻止我們分享真心欣賞別人？我們是如何---有意或無意地---讓自己與身邊的人之間的鴻溝越拉越闊？

我的初步結論是，這往往與自我保護意識有關。自孩提時期，我們就學會了根據他人給予---或預期會給予！---的反應，來調整甚至抑制自己的行為。我們對歸屬感的需求根深蒂固。事實上，那是一種生物本能，是為了確保我們生存（特別是在幼年期），進而也是確保我們物種存續的一種手段。

隨著年齡增長，我們越來越獨立，風險也隨之減輕。我們肉身的福祉不再那麼依賴他人的接納。「冒險一試」---例如，在沒有任何保證會被接納的情況下，主動嘗試建立聯繫---所帶來的後果，通常不會太嚴重。

然而，被拒絕的隱憂揮之不去。我們可能質疑自己的天然衝動---想向某人致謝、想向對方表達為何我們覺得他很棒---因為我們不知道他會如何回應。我們可能會想：「我和這個人夠熟，可以這樣表達謝意嗎？這樣會不會打擾他

「萬一已經有數以百計的人跟他說過同樣的話呢？他肯定早就知道自己的優點吧，真的還需要我再說一遍嗎？」

這些問題也非完全沒有根據。正如我先前提到的，我們從經驗中學會如何根據他人的反應來調整自己的行為；我們會為了迎合他人，逐漸放棄表達自己的內心感受，因為曾幾何時，這種行為或表達方式遭到冷落或被否定。的確，我們**應該**小心選擇對人表達謝意的方式和時機。我們用的措詞很重要。保持禮貌也很重要。

但我認為，我們必須留意，切勿以假設的禮貌為藉口，或依據過往的經驗來決定當下的行動。當我們將自己的行為綁定於他人的看法與反應時，我們其實是在貶低自己。更重要的是，在此過程中，我們往往讓世界無法享有我們的良善。

這讓我想起古魯瑪義在《我主鍾愛純潔的心》一書中講的一個故事。（你也可以在悉達瑜伽道路網站閱讀這個故事，以及古魯瑪義就這故事賜予的開示。）故事中，兩位朋友在報攤前停下來。其中一人買了一份報紙，當他禮貌地向報攤老闆道謝時，老闆只是表情冷漠地盯著他。事後，那人平靜地告訴他的朋友，這位報攤老闆每晚都是這個樣子的。

當朋友問他為什麼還要經常光顧這報攤，並對報攤老闆如此客氣時，男子回答說：「我為什麼要由他決定我行事的方式呢？」¹

在上一篇《冥思古魯瑪義的開示》中，我談到如果我們想要在世間增大吉祥，必須培養的內在心態。我們堅持善待他人，向人展現善意，肯定他人的良善，這既是對他人作的善舉，亦是對自身作的承諾。是堅守自己所選擇的世界觀---也就是說，自己希望如何看世界，自己相信這世界有何潛力，以及自己希望在這世上如何自處。

我們可以再次以主希瓦為榜樣，效法我們嚮往祂在這方面的品質。即使在印度諸神中，主希瓦也因其無限慷慨而備受尊崇。祂不斷給予、給予、再給予，不帶評價，不偏不倚，同時消除眾生痛苦。主希瓦不需要因施予而獲得回報。祂是 Svayambhu（斯瓦揚布），自生者，超然獨立，無始無終。祂是 Vishva-bheshaja（維殊瓦貝沙賈），宇宙療癒者，眾生萬有的良藥。祂是 Augharadani（奧加拉達尼），慷慨無私的祝福和智慧賜予者。

說到這裡，我一直將存善心和做善事描述為踏入未知的領域。我們無法預知他人會如何回應我們。正如古魯瑪義說，我們對某人說好話，但他們可能根本沒有心情聽。不過，古魯瑪義的教誨是，不要就此止步。祂接著肯定地說，我們向他人展現的善意會留在他們心中。正如古魯瑪義所說，我們的話會「在他們最需要的時候，扶他們一把」。

這讓我想起伊索寓言的經典名句：「再微小的善行，也絕不會白費。」我們得到保證---而且還是古魯的保證---我們出於善意的努力終將被接納。那些曾讓我們苦惱的疑慮---他們會接受我的話嗎？他們會怎麼說？他們會怎麼看我？---全都一掃而空了。

我們可以堅信，我們的努力終將帶來正面的成效---即使不是現在，也必將在未來某個時刻實現。古魯瑪義在祂的教誨中，以美麗的圖像描繪我們播下的良善種子會萌發為殊勝樹，一棵參天大樹。這讓我想起了《七代守護原則》---這是許多原住民文化奉行的守護準則，我最初是從古魯瑪義那裡學到的。該原則規定，當我們採取行動時，應當銘記過去七代人的智慧，並抱著造福未來七代人的意願。

分享了這些之後，我很期待聽聽你們的想法。我們每人的性格差異極大。有些人內向，有些人外向，有些人天生沉默寡言，有些人則活潑開朗。然而，我們都有價值，我們所貢獻的一切都有價值。所以我非常期待聽你們的分享。

你如何肯定別人在你生命中的存在？你如何為他們提供空間，讓他們做自己，表達自己的想法？你如何歡迎他們進入你的生活圈？你如何向他們傳達他們的重要性---他們的想法和感受都重要---無論他們是否曾為你，或為這世界做過什麼？



© 2026 SYDA Foundation®. 版權所有。

¹ 斯瓦米捷維拉薩南達，《我主鍾愛純潔的心》(紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年)，頁 109-110。