

探究內心之時

巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙

伊莎·撒迪賽

8月15日，我們將慶祝巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙。這天是巴巴在1947年從祂的古魯薄伽梵尼提亞南達領受沙迪帕啟迪的紀念日。正如巴巴在靈修自傳《意識之戲》（*Play of Consciousness*）中所記載，這固然是祂個人薩達納修行的分水嶺，而對隨後數年乃至數十年間所有追隨悉達瑜伽道路的每一位求道者來說，這也是至關重要的時刻。巴迪巴巴賜予巴巴沙迪帕，奠下了巴巴日後創立悉達瑜伽道路的基礎。

如果你讀過我八月初的文稿，就會知道古魯瑪義將冥想和曼查佳帕定為我們這個月的修煉焦點。我們可以把這焦點應用在八月的每個節日慶祝活動中。

上週，在紀念巴迪巴巴的繫雅提緹時，我寫到古魯瑪義的詩作《無形的廟宇》，以及周遭世界可以如何啟發我們冥想和修煉曼查佳帕。現在，當我們為紀念巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙作準備之際，我們可以把這探究引導至內心。巴巴曾敦促求道者要深入探討內心世界，並闡明我們對外在世界的感知與體驗，均與我們的自我認知直接相關。巴巴賜予的經典教誨是：

冥想你的真我，
尊崇你的真我，
洞識你的真我，
上主在你之內，上主就是你。

根據不同情境，巴巴對這項教誨的闡述略有不同。例如，有時祂會加入「敬拜你的真我」這句話。但從根本來說，其意義是一致的：深入內在。深入內心。1970 年至 1981 年間，巴巴進行了三次環球巡訪，談及祂希望掀起一場「冥想革命」的願景。我一直對這短語深感興趣。「革命」這個詞通常讓我們聯想到外在世界的變革。它指的是人們採取一系列行動，以期在個人生活、社會、國家乃至整個世界實現某種改變。

此類革命曾引發過難以置信、巨大深遠，甚至劇烈動盪的變革。例如，在巴巴領受沙迪帕的同一天---1947 年 8 月 15 日---印度取得獨立。那麼，內心的革命究竟意味著什麼？我對巴巴教誨的理解是：改革也要發生在心靈的層面。事實上，這種改變才是最持久的---當人看見自己內在的神性，並開始在他人身上也鑑識到同樣的神性時，轉化便會隨之發生。我曾寫過古魯瑪義的願景是希望我們所有人都能「把這世界變成更美好的天堂」。要實現這一點，我們必須從自身做起。

正如巴巴在教誨中指出，我們可以修煉冥想真我，也可以修煉曼查佳帕。當巴迪巴巴賜予巴巴穆坦南達沙迪帕啟迪時，祂傳授了曼查 *Om Namah Shivaya*。後來，巴巴將同一句曼查傳授給了世界各地成千上萬的求道者。通過複誦這句充滿古魯恩典的曼查，我們是在召喚內在的真我。我們是在說：唵。我向希瓦---萬物之真我，內在之真我---頂禮。

巴巴經常談及複誦曼查的力量，以及它與冥想的關聯。當我們為紀念巴巴的迪維雅迪沙而進行這兩種修煉之際，讓我們重溫巴巴的教誨。

「曼查，」巴巴說，「會帶你往冥想的境界。它是靈魂的聲音。唯有在薩達納修行---在靈性修煉---的過程中，曼查才僅僅是曼查，是一組字詞。當它開始結出成果時，它便是至高之主，它就是你了。」ⁱ



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 斯瓦米穆坦南達，《何謂精修課？》，第二版。（紐約州南福爾斯堡：SYDA 基金會，1995），頁 13。