

八月，大好時機

伊莎·撒迪賽

什麼時候是薩達納修行的好時機？不是常聽說清晨是最好的時間嗎？那麼，我們是否願意在凌晨三點，天還沒亮就起床，坐到冥想墊上去呢？

我們不也聽說過，薩達納修行的最佳時辰是黎明初現到日出之間，又或者是日落與紫藍晚霞徘徊夜空之間的時間嗎？

我們還聽說過正午十二時---當太陽位於天空正中---具有特殊的意義，對嗎？

那麼，究竟什麼時候才是修行的大好時機呢？我不禁感到好奇。而在日常生活中，我們又能如何充分利用每天裡分秒必爭的時間來進行薩達納修行呢？

我有個主意。不是自我吹噓，那是個好主意。我打算一如既往，就像在試圖摸索某個問題的答案，或是在某情況下確定往前走的最佳方案時，採取一貫做法。我將借助古魯瑪義的教誨！關於何時進行薩達納修行這個問題，我回想起---或許你們也想起了---古魯瑪義曾說過，我們隨時都可以進行薩達納修行。無論選擇在何時進行薩達納修行，那一刻對我們而言就是最佳時機了。

古魯瑪義這智慧之言讓我心安，也幫助我領悟到悉達瑜伽薩達納修行是永遠適用的道理。我們無需複雜的理由，或額外的動力來進行悉達瑜伽修煉---至少不必超乎自己的好奇心和修煉決心。也無需等到特定的某天或預定的時刻。我們不必先解決了生活中的甲、乙、丙、丁問題，才開始唱誦、冥想或曼查佳帕。我們當下就可以進行薩達納修行，而「當下」是何時，由我們決定。

話說回來，在悉達瑜伽道路上，確實也有些時刻是具有特殊意義的。這些時刻可能是我們修行道路上重要的歷史性時刻，也可能是節日或特殊場合。這並非意味著這些時刻就一定是薩達納修行的「更佳」時機，但它們確實為我們提供了凝聚集體專注力的機會。而這共同的專注力，加上場合本身，會賦予這段時間獨特的能量、力量和精神。

2026 年 8 月就是個好例子。本月我們將慶祝三個節日。首先是薄伽梵尼提亞南達的槃雅提緹---我們將紀念巴迪巴巴農曆和陽曆的大圓寂日，陽曆大圓寂紀念日是 8 月 8 日，而農曆大圓寂紀念日則在隔天，即 8 月 9 日。大約一週後，8 月 15 日是巴巴穆坦南達的迪維雅迪沙---神聖啟迪日。本月最後一個節日是 8 月 27 日的拉克沙班丹節。

這些節日各有獨特的歷史和品質。薄伽梵尼提亞南達的槃雅提緹---巴迪巴巴脫離肉身，讓那一道與最高意識隔離的最後屏障得以解除的週年紀念日---我們鑑識到祂的祝福是永無止境的。巴巴穆坦南達的迪維亞迪沙日紀念薄伽梵

尼提亞南達賜予巴巴沙迪帕啟迪，從而啟動了巴巴最終創立悉達瑜伽道路的進程。我們每個人的薩達納修行之旅都與這日子息息相關。

拉克沙班丹節則是全印度都廣泛慶祝的節日。歷史上甚至經典文獻中，都有許多關於人們（甚至是不同群體或王國之間）互贈以絲線編織的拉克手繩的記載，以此象徵互相尊重和彼此守護的承諾。在當今印度，廣為流傳的習俗是兄弟姐妹之間互贈拉克手繩，以肯定彼此間的親情聯繫。當然，在悉達瑜伽道路上，拉克沙班丹節還有另一層特殊意義，我們在這一天頌揚的，是古魯與弟子之間的神聖聯繫。

這些節日固然都自成天地，但我們仍能從中找到一條主線---一個可以讓我們從八月初到月底一直跟隨的主題或專注點，並在接下來的每個節日進行更深入的探索。在悉達瑜伽道路網站的七月之信，我解釋了該月的其中一項重點修煉是古魯達心那。至於八月，古魯瑪義囑咐我與大家分享：本月的重點修煉是冥想和曼查佳帕。

這個專注點，自然與我們在悉達瑜伽道路上所熟知的八月特質相符。2000 年 8 月，古魯瑪義發起並指導了穆坦南達迪安納薩塔（Muktananda Dhyana Saptah）---為時一整天的冥想薩塔，在世界各地的悉達瑜伽雅詩藍和冥想中心舉行。事實上，首屆穆坦南達迪安納薩塔正是於 2000 年巴巴的迪維亞迪沙日，在師尊穆坦南達雅詩藍舉行的。迪安納薩塔包括好幾個冥想和誦唱曼查環節，已經成為深受悉達瑜伽士歡迎的教學活動。

正如其名稱和由來顯示，古魯瑪義發起穆坦南達迪安納薩塔，是為了紀念巴巴的迪維亞迪沙。不過，冥想與曼查佳帕的能量將貫穿整個八月。八月的每個節日都以其獨有的方式，喚起這兩項修煉。

以巴迪巴巴的繫雅提緹為例。我一直很喜歡閱讀關於巴迪巴巴的故事---祂如何與信徒互動、向信徒傳授教誨、以渾厚的「嗯.....」聲回應他們，以及人們回憶起祂的笑聲，祂在雅詩藍內外輕快靈活地走動的故事。這些描述充滿了生氣，有一種鮮活感，散發著熠熠生輝的能量；這種能量讓我聯想到自己身處師尊穆坦南達雅詩藍內巴迪巴巴聖殿時的親身體驗。由於這座聖殿是敬拜之所，是進行冥想等悉達瑜伽修煉的場所，這種能量對我而言，已成為冥想能量的同義詞，就像深邃的內在寧靜和滲透一切的靜謐一樣。

八月的另外兩個節日---巴巴的迪維雅迪沙紀念日與拉克沙班丹節---也以明顯和含蓄的方式，與冥想及曼查佳帕聯繫。再舉一例，我們可以參考巴巴的迪維雅迪沙故事。當巴迪巴巴將曼查 *Om Namah Shivaya* 傳授給巴巴時，巴巴即領受了沙迪帕啟迪。之後，巴巴把曼查佳帕形容為「冥想的靈魂，冥想的普拉納」；它既是通往冥想的管道，也是我們在冥想中體驗到的內容。我們在口中複誦的曼查，最終可以在我們心內得以聽聞。

顯然，無論是節日本身，以及我們如何能藉著這些契機，強化自己的悉達瑜伽修煉，都有許多值得探索之處。我甚至還沒開始談到拉克沙班丹節呢！可

幸我們有整整一個月來進行深入探索。在未來數週，我將更詳細地分享，看冥想與曼查怎樣關係到我們如何度過薄伽梵尼提亞南達的繫雅提緹、巴巴穆坦南達的迪維亞迪沙以及拉克沙班丹節。

我們在這整個月保持著這份專注之際，我誠邀你記下自己的感悟和體驗 ---當然，也請你將這些想法撰寫成文，提交至悉達瑜伽道路網站。在悉達瑜伽道路上，任何時刻都可能是美好時刻，而八月似乎別具潛力。我相信，只要我們以更認真的態度投入修行---對自己更自覺，並樂於與他人分享自己的學習成果---一定能夠充分利用這得天獨厚的時機。我們可以抱著這心願，並努力實現這心願，讓本月成為 2026 年迄今最精進的悉達瑜伽薩達納修行月。



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。