

此時正宜培養內在寂靜

2020 年 5 月 1 日

親愛的讀者，

最近，我一直自問靈性靜修的要素是什麼。是獨處？是寂靜？當然，這與個人意願有關。浮現這些問題，是因為我們面對著前所未有的世界局勢，為了自己和他人的福祉，我們許多人 --- 包括我自己 --- 得長時間呆在家裏。這種程度的限制，使人容易煩躁，但是幾千年來，許多求道者追求獨處和寂靜，好讓自己更容易與身心內在的神聖光輝交融。

在悉達瑜伽道路，我們這段時間領受了難得的恩典，參加了一系列“安住於聖殿中”的薩桑。薩桑在師尊穆坦南達雅詩藍的薄伽梵尼坦南達聖殿舉行，以現場視頻流播放，而且，很多時候還與古魯瑪義在一起。在上月開始的薩桑中，我們很高興與古魯瑪義一起念誦神聖經文，唱誦聖名，聆聽祂的講話，欣賞聖殿裏和來自世界各地的歌唱家唱誦拜贊，還領受了巴迪巴巴的達省。我對這些薩桑的體驗是，我們真的安住於聖殿中，沉浸於這神聖領域的深邃寧靜和活力中，沉浸於巴迪巴巴聖像的靈性光輝中。

在這些充滿啓迪的的薩桑中，古魯瑪義談到，對於我們這些在家暫避的人（一位主持人指出，作為悉達瑜伽士，我們是“在恩典中暫避”），這段普世艱難時期是悉達瑜伽薩達納修行的黃金時機。古魯瑪義建議我們利用這段時間，自律和熱忱投入悉達瑜伽修煉，來培養內在寂靜的空間。然後，我們可能發現，這些世間具挑戰性的事故，實際上反而是在協助我們更加深入內在的神聖寂靜。

古魯瑪義的古魯巴巴穆坦南達在祂的自傳《意識之戲》中，描述了祂如何進行長時間的靈性修行 --- 以及祂的自律如何讓領受於古魯的恩典得以結成正果。五月是巴巴的誕辰之月，這個月，我們將慶祝巴巴的證悟和祂 --- 現在則是古魯瑪義 --- 賜

予世界的沙迪帕聖禮。許多年前，古魯瑪義已經開始稱五月為“巴巴月”，祂鼓勵我們在巴巴誕生之月，讓自己沉浸在祂古魯的人生和教誨中。

巴巴月

整個五月，將有許多機會在悉達瑜伽道路網站上慶祝巴巴月。巴巴今年的農曆生日是 5 月 7 日，陽曆生日是 5 月 16 日。我當然要鼓勵你在整個五月份不時登錄網站，修習巴巴的教誨，了解祂的一生。

為慶祝巴巴穆坦南達誕辰而舉行的悉達瑜伽音頻薩桑

為慶祝巴巴穆坦南達誕辰而舉行的悉達瑜伽音頻薩桑 --- 古魯瑪義賜名為“聲音，真我，寧靜” --- 將於 5 月 1 日開始在悉達瑜伽道路網站作全月發佈。斯瓦米阿堪達南達（Swami Akhandananda）是這次薩桑的老師。薩桑將提供法語、西班牙語，和印地語的配音翻譯，以及另外八種語言的字幕。

紀念巴巴的專題

今年是紀念巴巴首次巡訪世界的五十週年，這個月紀念巴巴的“重大宣佈”：1970 年 5 月 12 日，祂公佈了這歷史性的西方之旅。我常常想，我們有幸走在悉達瑜伽道路上，真該感激巴巴聽從祂古魯的命令，踏上這次重大之旅。細想一下，巴巴首次巡訪世界期間開展的一切，如何為數以萬計的人帶來人生的轉化！這個月，我誠邀你 --- 無論你是曾隨同巴巴巡訪，還是剛剛認識祂 --- 都登錄以下的網頁，更多了解巴巴的一生和祂的傳承。

- 《巴巴穆坦南達的故事》是引人入勝和動人的故事滙編，記述人們對祂恩典和教誨的體驗。
- 《巴巴穆坦南達的達省和智慧》--- 有三十一張巴巴的照片，每張照片都附有巴巴的一項核心教誨。

- 《Jyota se Jyota Jagao》，“用您的燈點燃我的燈”，這首讚美詩是巴巴的弟子，作曲家和歌唱家 Hari Om Sharan 所撰，現在每天在悉達瑜伽薩桑和唱誦環節裏誦唱。通過此段錄音，你可以與古魯瑪義和音樂合奏組一起，在薄伽梵尼坦南達聖殿的搖燈儀式中唱誦“用您的燈點燃我的燈”
- 《Eka Mastana Yogi》，“一位狂喜的瑜伽士來了”，這也是 Hari Om Sharan 為巴巴撰寫的拜贊，將於本月巴巴農曆誕辰前後開始在網站上發佈。拜贊開頭就以令人難忘的辭句描述巴巴：“一位狂喜的瑜伽士來了，喚醒內在的沙迪。一位陶醉於狂喜的瑜伽士來了，喚醒我們細聽‘叟含’之聲。”

巴巴足跡

整個巴巴誕辰月裏，還有另一個體驗巴巴臨在的方法。每次你登錄悉達瑜伽道路網站，請花些時間看看主頁頂端的照片，欣賞山脈光輝的寂靜。照片裏的羣山和巴巴有許多聯繫。首先，它們位於喀什米爾的喜馬拉雅山脈，是喀什米爾希瓦宗不二論的發源地 --- 這是巴巴最常傳授、並由祂力助而公諸於世的哲學。山上有一座主希瓦的千年神廟，在這裏主希瓦一直受到供奉。

這張照片還有一個美麗的“瞥見巴巴時刻”。橫幅完成後，設計團隊一名成員想了解更多圖片中的山脈，因而找到一個絕妙的發現：這個喜馬拉雅山脈名叫穆克特什瓦（Mukteshwar），與巴巴穆坦南達的名字有著相同的字根，而且與祂心愛的格言集《穆克特什瓦理》的書名很接近。多可喜的巧合啊！

探索和研習古魯瑪義的主題信息

冥想課程第四課

通過音頻流進行的悉達瑜伽冥想課程第四課於本月舉行。它的題目多麼有趣！

“放鬆心情，接納好運：Sukha-saubhāgya” 將於 5 月 23 日發佈。Sukha-

saubhāgya 的英語意思是“真正的好運。”這次冥想課會幫助我們培養輕鬆的心情，並覺知到我們生活中充滿了各式各樣的好運。

關於古魯瑪義主題信息的故事

《古魯瑪義 2020 年主題信息故事集》充滿智慧，妙趣盎然，發人深省，能幫助我們修習古魯瑪義的主題信息。最近，我偶然讀到“亞歷山大大帝拜訪第歐根尼斯”（Alexander the Great Visits Diogenes），這是古希臘傳說，香巴維·克里斯倩（Shambhavi Christian）翻譯成英語，並錄音成口述故事。在故事中，馬其頓的統治者拜訪了第歐根尼斯；這位著名而古怪的哲學家住在一個桶裏，漠視社會習俗。當大帝亞歷山大俯視著大哲第歐根尼斯，向他詢問智慧之語時，發生了什麼呢？你自己去發掘故事的情節吧。我覺得這個故事可以多方面幫助我們理解古魯瑪義的主題信息。我發現有趣的是，它讓我瞥見了忠於自己內在本源的人所擁有的力量。

《古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿》

最近，我把注意力轉往《古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿》。我妻子阿茶拉·吳拉科 (Achala Woollacott) 從一開始就熱情地投入作業簿的不同學習模式，我意識到採用這些不同的方法，來探索古魯瑪義的主題信息，對我也會有益處。我是退休的寫作老師，想更深入了解教誨的時候，往往求助於文字 --- 閱讀古魯對特定教誨的詳解，或深思它，然後寫下自己的想法。我從來沒有想過移動身體，創建思維導圖，或拿起木顏色筆來繪畫。

然而，在作業簿的指導下，這三種方法我都採用了 --- 獲得的體驗深刻而透徹。我不說出活動是什麼，但我要說，活動期間的一刻，我在客廳裏，雙臂高舉過頭頂，輕輕地揮動手臂，望著窗外，全神貫注地看著屋外一顆美麗的杜松樹。我立刻感到與這棵樹有一種新的親切感 --- 感覺自己像樹一樣紮根在泥土中，我的四肢像樹枝一樣擺動。我能感覺到在我的細胞裏，那棵樹和我是一體的。那體驗非筆墨可以形容；然而，可以說，多年思考我與大自然的親密關係後，這活動把我帶

入了更深層次的體驗和認知 --- 它之所以發生，是因為我把身體作為深入體驗自然世界的工具。

現在，我定期做作業簿的活動 --- 我衷心建議你也去通過修習作業簿來深入研習古魯瑪義的主題信息。現在開始還不晚！

其他節日

馬哈拉施特拉邦日 --- 5 月 1 日

這個印度節日慶祝 1960 年 5 月 1 日印度成立了馬哈拉施特拉邦，是古魯德悉達坡的所在地。這個吉祥日有公眾和私人的慶祝活動，通常包括民族舞蹈蕾茲（lazim）和歌唱表演。

釋迦牟尼佛誕 --- 5 月 7 日

釋迦牟尼佛誕，在印度也稱為佛陀月圓日，是慶祝佛陀的誕辰。佛誕是最神聖的佛教節日，僧侶聚集於寺廟，講經和誦唸經文來慶祝。信眾向佛陀祈禱並舉行浴佛儀式。這是和平又振奮人心的慶典，正符合佛陀慈悲的天性。

母親節 --- 5 月 10 日（在 25 個國家慶祝）

在《意識之戲》的致謝辭中，巴巴一開始就說，“我的母親非常愛我……”，說起母親和所有母親，祂總是充滿深情。巴巴和古魯瑪義一直深深地敬愛母親，敬愛她們以各種方式把愛帶到世間，敬愛她們以各種方式撫養孩子，幫助他們長大成為有愛心的人。全球有 50 個國家慶祝母親節，其中包括美國在內的 25 個國家在五月第二個星期天慶祝這個節日。古魯瑪義邀請我們，在當天向所有母親以及那些擔任母親角色的眾生致敬，感謝她們對這個世界和我們人生毋庸置疑的深遠貢獻。



最近我在家中的花園冥想，偶爾張開眼睛看看陽光和美麗的花朵。這時，一隻小蝴蝶引起我的注意，牠從一朵花飛到另一朵花，去找一丁點花蜜。我看牠不慌不忙地走訪了許多花，飛舞在花間，活像一件小小藝術品歡快地飄動。過了一會，我意識到這蝴蝶正向我展示我應該怎樣過活。我也可以在一天中有很多品味“蜜露”的時刻，以瞥見的美、光、色、形、影和音來滋養身心。我所需的只是，有意願去看和品嚐身邊的事物。

仔細再想，我意識到這隻蝴蝶為我提供了整天修習古魯瑪義主題信息的絕妙模式。我看到，懷著一點惦記和意願，我們可以在一天中經常地稍作停頓 --- 即使像蝴蝶那樣短暫 --- 在自己身心內品嚐真我的蜜露。當我們這樣做時，會在自己身心內發現怎樣的花園，充滿著滋養和激活我們整個身心的甘露呢？即使在這充滿挑戰的時刻，守在家中，也可以開展內心的探險之旅！

這封信提到的所有學習活動和其他元素，為我們提供了通往至高真我花園的路徑。我邀請你像蝴蝶一樣，先品嚐其中幾種，發現哪些與你最有共鳴，並從中找到智慧或快樂。然後一而再重溫它們，來滋養你的思想和心靈。為自己創造一個神聖的五月吧！

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood（音譯：保羅 何活）



© 2020 SYDA Foundation®.版權所有。