

## 五月之信

2021 年 5 月 1 日

親愛的讀者，

我們踏進了五月 --- 巴巴之月，這是巴巴穆坦南達降生於世的月份。巴巴的陽曆生日是 5 月 16 日，而今年，祂的農曆生日是 5 月 26 日。在悉達瑜伽道路，巴巴的生辰是向巴巴致敬的時機：讚美祂的恩典和教誨對此世界的轉化力量，並省思成千上萬的求道者在巴巴的臨在中所感受的深刻喜悅與愛。這深刻的喜悅與愛來自祂的聲音、祂悠然自在的行止、祂自發的開懷大笑、祂把贊歌和故事編織於教誨中，達到一語中的的傳授方法；而與巴巴共處，也讓我們覺得找到了歸家的路。

巴巴穆坦南達把沙迪帕迪沙（*śaktipāt dīkṣā*）帶給了整個世界，以此喚醒處於休眠狀態的靈性能量 --- 空達裡尼沙迪（*kundalini shakti*）。以前這是嚴守的密法，只有一小撮瑜伽行者知曉。祂傳授了悉達瑜伽教誨，領導了一場祂所稱的「冥想革命」，藉此為求道者提供各種方法，在身心之內和眾生萬有中感知上主的臨在。

為準備迎接巴巴之月，我一直靜思得自巴巴之所學 --- 通過祂寫的書、祂的教誨，以及在祂跟前領受達省的時刻。一個經常出現的回憶是，與巴巴和其他悉達瑜伽弟子靜靜地坐在古魯德悉達坡的庭院裡。在那裡，在美麗的冬日晨光中，在芒果樹的斑駁樹蔭下，我感受到一股強大的愛和慈悲力量從巴巴身上散發。我把它想像為充滿恩典的光芒，一道道射進我們每人的心。即使現在，回想起那一刻，我也能感覺巴巴愛的光輝在心中閃耀。

巴巴改變了我人生的方向。1976年，我得到巴巴賜予沙迪帕啟迪，並向祂學習如何修煉悉達瑜伽冥想。當時，我是在大學任教的神經科學家，我以為科學有理解宇宙的所有答案。但得到巴巴賜予沙迪帕並開始冥想之後，我意識到自己需要學習的還非常多。我打算以科學家的態度來進行冥想，在自己內心的實驗室進行探索 --- 觀照冥想時自己的思緒，自問冥想是如何改變我的意識。

起初進行冥想時，我首先注意到的是一連串的念頭。我專注於呼吸後，思緒便開始平靜下來，令我高興的是，我發現就在思緒之下，有著純粹喜樂的寂靜。我從巴巴學到，至高意識是萬有 --- 包括我們的心念 --- 的基礎和本質。當我繼續冥想時，便開始發現，在我的心念安住於冥想的靜定瞬間，我觸及的就是這純粹的最高意識。

過去數十年，隨著我在古魯瑪義指導下加深冥想修煉，我得到啟發，要用神經科學的視角來探索冥想的效益。我發現冥想確實可以改變大腦的結構。我還發現強而有力的證據，證明在身體停止運作之後，意識 --- 我們許多人認為是知覺 --- 依然存在。

能在工作與悉達瑜伽學習中與其他人分享這些發現，帶給我很大的喜樂，尤其是那些通過自己的「內在研究」--- 悉達瑜伽冥想修煉 --- 而體驗到永恆、無限的最高意識，而又有興趣瞭解如何以嚴謹的科研方法支持這些發現的人。自1976年得到巴巴穆坦南達賜予沙迪帕，和在巴巴與古魯瑪義的教誨指導下繼續修煉悉達瑜伽冥想，令我的人生有如鮮花盛放，上述就是其中一些所得。

這個月，為慶祝巴巴的誕辰，悉達瑜伽道路網站會刊登巴巴的故事，巴巴的教誨，巴巴的照片，祈請巴巴恩典的贊歌，等等。整個月裡，你都可以參加為慶祝巴巴穆坦南達誕辰而舉行的音頻薩桑。

除巴巴生日外，五月還有其他幾個節日和盛事，是我們在悉達瑜伽道路上會慶祝的。

### 母親節：五月九日

全球有 50 個國家慶祝母親節，其中 25 個國家（包括美國）在五月的第二個星期天慶祝這個節日。在母親節，我們對母親表示感恩，她帶我們到世上，以愛撫養我們成長。我們也向所有保護和維持我們生命的一切致敬。

悉達瑜伽古魯向來都非常尊崇母親。巴巴把靈修自傳《意識之戲》獻給母親以及祂一生中所有曾照顧祂的母親們。年復一年，古魯瑪義在無數講話和詩作中歌頌母親的美德。古魯瑪義與巴巴向一代代的求道者傳授關於空達裡尼沙迪聖母的知識：祂從自己身心中產生宇宙，通過古魯賜予沙迪帕，祂的轉化生命之能在我們之內得到喚醒。

### 阿克沙雅 崔提亞（Akshaya Tritiya）：5 月 14 日

在印度曆法中，阿克沙雅 崔提亞被視為全年最吉祥的三天半之一。這一天，人們會開展新項目，進行善舉，並投入靈性修煉，如普佳（*puja*）、曼查佳帕（*mantra japa*），以及達心那（*dakshina*）。你可以從悉達瑜伽道路網站瞭解阿克沙雅 崔提亞的歷史和意義，和讀到節錄自《瑪哈帕臘達》（*Mahabharata*）關於這節日的故事《主奎師那的永恆恩典》（*Lord Krishna's Everlasting Grace*）。（譯注：主奎師那所賜的一隻永遠不會空的盤子，它會根據所需提供無限量的食物。）

### 阿迪 商羯羅 阿闍梨 查揚提（Adi Shankaracharya Jayanti）：

5 月 16 日（印度 5 月 17 日）

阿迪 商羯羅 阿闍梨（Adi Shankaracharya）於八世紀出生在印度南部的喀拉拉邦。祂是一位開悟的靈性宗師，在全印度奠定了韋檀多不二論哲學。悉達瑜伽的許多教誨都建基於此哲學，肯定上主和個體靈魂的統一性。商羯羅 阿闍梨還創建了四大寺院和十個僧團，包括古魯瑪義與巴巴所屬的薩拉斯瓦蒂僧團

（Sarasvati order）。為紀念阿迪 商羯羅 阿闍梨的查揚提 --- 祂的生辰，你可以在悉達瑜伽道路網站閱讀、聆聽和學習唱誦阿迪 商羯羅 阿闍梨編寫的贊歌。

\*\*\*

執筆至此，疫症還持續在世界多個地區肆虐，包括印度，許多人的日常生活充滿恐懼和痛苦。目前，尚無法知道這些挑戰會持續多久，或者人們的生活何時才會比較穩定。有鑑於此，我們該怎麼辦？我們能幫上什麼忙？這個月，當我們向巴巴穆坦南達致敬，並謹記祂的傳承時，我們所有人都能做的一件事，就是在悉達瑜伽薩達納修行加倍努力，並將我們靈性修煉的成果迴向世界，減輕世間的痛苦和提升地球。

你誠摯的

Achala Woollacott (阿茶拉•吳拉科)



© 2021 SYDA Foundation®. 版權所有。