

為慶祝復活節而舉行的薩桑 冥思斯瓦米穆坦南達的開示

伊莎·撒迪賽

結語

自今年---2026年---1月開始，我撰寫了這系列的冥思古魯瑪義和巴巴穆坦南達在悉達瑜伽薩桑開示的文章。在此以前的幾年，我也一直在悉達瑜伽道路網站撰寫關於古魯教誨的各類文章。儘管如此，時至今日，這些教誨所滿載的深邃智慧---值得學習、發掘與領悟的內容如此豐富，仍令我歎為觀止，讚嘆之情與日俱增。越是研讀古魯的教誨，越心生感激。古魯瑪義的教誨，巴巴穆坦南達的教誨---皆是人生指南；是我的指南，指導我的人生。

這系列的凝思---《冥思斯瓦米穆坦南達的開示》---集中討論班恩·威廉斯在4月4日悉達瑜伽薩桑上朗讀的《意識之戲》選段，這場為慶祝復活節而舉行、通過視頻直播的薩桑，題目是《吸入春天的朝氣》。你或許已經注意到我一再提及這個主題。

古魯瑪義委派我撰文探討《意識之戲》這一節錄時，曾向我解釋，理解巴巴關於人身和生命價值的教誨何等重要。我很榮幸獲派這任務，也為這挑

戰感到興奮。巴巴在這選錄中講述的故事如此清晰、簡潔，又切中要點，我好奇想知道自己能分享哪些看法，讓你覺得嶄新而又管用---一些超越文字表面意義、能為你提供更多思考角度的觀點。

連載了五篇《冥思》後，我希望達到了最初的目標。我可以肯定的是，巴巴的教誨開闢了無數凝思的途徑---大量可以自問和向別人提出的問題。我在這裡分享的想法，真的只是九牛一毛。因此，我很高興聽到許多人向我反映---也從網站上的留言看到---你們一直在研讀《意識之戲》的這一段，並在探討我對這選段的見解之餘，也分享了自己的心得。我鼓勵你在「巴巴之月」期間繼續這樣做，即使我們就這主題的集體研習即將結束。而且，現在你亦可以在悉達瑜伽道路網站，聆聽班恩朗讀這段文字。

我也必須提醒大家：雖然古魯的教誨蘊藏著無窮智慧，但我們腦中所浮現關於這些教誨的想法，並非**每個**都是有益的。凝思與無止盡的反芻思考是有區別的。

凝思能引領我們走向建設性的方向---在悉達瑜伽道路，這意味著更深入理解自己的小我以及自己的真我。反芻思考則只是反覆糾結，白花氣力在原地踏步。當然，我不是建議大家要立刻嚴格監控自己的思想，批判任何浮現的念頭，或在念頭尚未完全成形時就加以壓抑。但我確實建議，為了支持薩達納修行，並盡可能善用光陰，我們應當有意識地選擇將注意力持續放在哪些想法上。

本著這種精神，我一直努力保持警覺，確認自己是在凝思---然後在這些《冥思》中，盡可能精煉精準地表達這些凝思。任何熟悉我的人都可以證實，無論天下大小事，我都有意見、想法和觀點。而我們今天要探討的具體主題是：身體。這無疑是個極具爭議的話題---我們通常很難客觀地看待身體。每人都有肉身，也都有關於自己身體的想法。我亦不能倖免。

但這正是巴巴這段開示殊勝之處。巴巴的開示可以說是促使我們客觀看待身體---從我們強加於它的世俗期望、從對它所作的公平或不公平的評價、從束縛它的各種虛榮中，將身體解放出來。巴巴鼓勵我們採取超然的視角，去理解身體的真正本質，以及它引領我們去的地方。

A Body Is Divinity Expressed (ABIDE)

身體是神聖的彰顯（ABIDE 寓居）

「上主之身」

在前兩輯《冥思》的《結語》，我分享了為記憶和輔助學習古魯瑪義教誨而創建的首字母詞。正如我當時解釋，正是歸功於古魯瑪義，我才體會到這些記憶技巧在學習和記取過程的實用價值。

由於《冥思斯瓦米穆坦南達的開示》聚焦於一個主題，以及《意識之戲》的一段文字，我努力提煉了一個首字母縮寫詞，以它來概括我們所探討的各

個觀點。這個縮寫詞是 **A Body Is Divinity Expressed**（身體是神聖的彰顯）：**ABIDE**（寓居）。我們從巴巴和古魯瑪義那裡學到，上主寓居在這肉身內。這具肉身就是上主獨一無二的彰顯。身體是我們認識上主的途徑。這就是為什麼巴巴故事中的聖者對自己的身體充滿感激，為什麼他在塵世的時間將盡時特意向自己的身體致謝。

古魯瑪義曾多次談到巴巴穆坦南達對印度經典的深厚熱愛。因此，為了表示敬意，我想探究這些經典對身體的論述。坦白說，經典對身體的論述不勝枚舉，而且常常運用極富創意和優美的比喻。在《薄伽梵歌》¹，主奎師那把身體比喻為田地，人們處身此舞台，也藉著它證得上主。與此同時，在《卡塔奧義書》，身體被喻為戰車，心念是韁繩，心智是車夫，而拉戰車的馬匹則是感官。²

將感官比喻為駿馬，這是個令人印象深刻的意象。在馬年之際，這個意象也顯得格外貼切。（你或許還記得，我們之前在《冥思》系列中已經談過「馬力」。）駿馬擁有強大的精力和力量，幾乎能夠前往陸上任何目的地。至於目的地是何處，則取決於策騎者的選擇，以及他培養堅持到達目的地所需的技能和自律。

感官亦如是。古魯瑪義和巴巴教導我們，感官的力量極為強大，同時也是**中立的**---也就是說，感官的能量不是特定朝向某一方向流動。這種力量與方向可變性的結合強而有力；我們內在蘊藏著巨大能量，正等待釋放。我

們對生命的體驗---以及我們今生所能成就的事---很大程度取決於自己將這股能量導向何方、讓它停在哪裡、令它寓居何處。

在每篇《冥思斯瓦米穆坦南達的開示》的結尾，我都會提到五種感官的其中之一，並探討我們該如何善用它。我這樣做是為了提醒你---也提醒我自己---儘管我們會受到各種外來刺激，這些刺激因素可能促使感官能量向外流，但我們也可以作不同的選擇。我們的心智是車夫；我們的心念是韁繩。我們有能力，也有自主權，去將這股能量引向內，引領它走向內心深處上主的居所。當然，這樣做的奇妙結果之一，是我們開始以全新視角體驗外在世界。我們依然參與其中，依然享受它、欣賞它，但我們的安樂不再取決於世事的起伏。我們不再受環境的擺佈。

既然我已經向你透露了我撰寫這些《冥思》背後的初衷，就讓我再與你分享另一點吧。我相信你一定看見了這些頁面上出現的天鵝圖像。或許你也注意到，在每一期的內容中，天鵝在逐漸展翅高飛。我很高興能與你分享的是，在這振翅翱翔的過程，有一些天鵝的形象是由你們---悉達瑜伽士以及桑幹的新求道者---拍攝並提交到悉達瑜伽道路網站的照片編輯而成的。

我還想解釋為什麼選用了天鵝作為圖案。古魯瑪義曾多次在薩桑中談到，悉達瑜伽道路網站的版面設計都有特定的含義和意圖。天鵝圖案也不例外。

印度經典中的天鵝（或 *hamsa*：含薩）蘊含豐富的象徵意義。它所代表的眾多意涵之一是個體靈魂，靈魂在輪迴中不斷穿梭，直至最終通過薩達納修行而獲得解脫。《冥思斯瓦米穆坦南達的開示》的天鵝意象，旨在喚起這種邁向解脫的漸進過程---個人通過身體，臻至超越肉身之境。

還有另一個原因，讓天鵝的意象如此完美、如此貼切地契合這輯《冥思》。巴巴常被尊稱為「斯瓦米穆坦南達帕拉瑪含薩」。在印度傳統，「帕拉瑪含薩」這個稱號，意思是「至高天鵝」---用來尊稱開悟者，那些體現天鵝所象徵的解脫成就的人。所以，當我在這裡看見天鵝---當我在腦海中想像牠逐一定格從靜而動的畫面，當我想像牠展翅高飛的模樣---我就會想起巴巴。我會想起祂過去和現在在信徒心中的意義，以及祂留給世界的寶貴傳承。

再次感謝你們閱讀並聆聽我對斯瓦米穆坦南達開示的凝思。感謝你們分享對拙作的回應、對提問的回答，以及你們對巴巴教誨的體驗和領悟。沒有什麼比靜坐一隅凝思古魯教誨更令我樂在其中---也沒有什麼比這更有意義了。但非得挑選的話，我會選擇像這樣，與你們在一起，在我們專屬的線上薩達納修行圈，凝思古魯的教誨。

在結束這一系列凝思之際，我想引用一首平安曼查的句子，一首我們在悉達瑜伽道路上念誦以祈請古魯恩典的曼查。

*om saha nāvavatu | saha nau bhunaktu |
saha vīryam karavāvahai |
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||*

唵。願我師徒倆

[因研習真知而]備受庇佑。

願我倆因而得到滋養。

願我倆的舉措帶著堅強和能量。

願我倆的知識充滿光芒。

願我倆彼此永無敵意。

唵。平安、平安、平安。³

薩古魯納瑪哈拉吉祈捷！



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

¹ 《聖典博伽梵歌》，13.1。

² 《卡塔奧義書》，1.3.3–4。

³ 英文翻譯© 2026 SYDA Foundation®。