

## 節錄自《意識之戲》

班恩·威廉斯朗讀

巴巴寫道：

我從前讀過一篇關於一位聖者離世的真實記載。這位聖者已了悟真知，終日全神貫注於冥想中。他預知自己的死期，時辰到了，他就召集眾人圍在自己身邊，請求他們祝福和原諒，然後向他們一一道謝。之後，他分別向四方、向五行，向他的古魯---智慧賜予者---頂禮。最後，這位聖者向上主賜予的身體---會走、會動、會說話的上主聖殿---道謝和致敬。正是在這軀體中，他完成了靈性之旅，諦見了上主。

他雙手合十，對自己的身體說：「親愛的身體啊，承蒙你的恩典和輔助，我得以證悟上主。我感恩你。我常常給你帶來不便和恐懼。為了我，你承受了那麼多的痛苦和折磨。儘管如此，你總是幫助我。我確實欠你太多了。哦，親愛的身體！你賦予了我靈活敏銳的頭腦。通過你，我在冥想中至臻最高的境界---無分別（*nirvikalpa*）的正定境界。因此，親愛的朋友啊，我對你永遠感恩戴德。無論有意或無意，我曾多次傷害了你，但你總是幫助我，為我竭盡所能。無論我怎樣對你，你始終不離不棄，以友愛相報。若非有你，我一定無法精進地實踐薩達納修行，亦無法證得上主。」聖人對身體說完這些話，便融入了恆存本體。

然後巴巴繼續說：

若你真正了解自己的身體，你必會用瑜伽、愛和冥想來填滿它。<sup>i</sup>



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

---

<sup>i</sup> 斯瓦米穆坦南達，《意識之戲》：一本靈修自傳，第3版（紐約州南福爾斯堡：SYDA 基金會，2000年），頁 270-271。