

為慶祝復活節而舉行的薩桑

冥思巴巴穆坦南達的開示

伊莎·撒迪賽

要善待身體

在我們正探討的故事中，巴巴穆坦南達講述一位聖者在臨終時對自己身體所說的話。聖者為自己曾讓身體承受的痛苦致歉。「我常常給你帶來不便和恐懼，」他說。「無論有意或無意，我曾多次傷害了你。」¹ 他感謝身體始終不離不棄，又感謝身體讓他得以成就---也就是說，透過薩達納修行，體驗到上主。

很多人在尋覓上主的過程中，令身體承受各種艱苦磨難。他們往往只是遵循所屬宗教傳統所規定或建議的修行方式：單腿在山頂站立；連續多日禁食；徹夜不眠；赤腳走往朝聖地---有時跋涉數百英里，有時攀登陡峭嶙峋的山路，令四肢酸痛，雙腳流血。巴巴故事中的那位聖人，於追尋上主的過程中，很可能也曾做過其中一項或多項這樣的苦行。

我想即使是那些不認為自己特別虔誠或有靈性追求的人，在某程度上也會有同感。大多數人都在利用身體去追求某種形式的完美或自我實現，令自

己臻至一個更新、更好、更完美的版本。而他們所追求的理想往往總是一步之遙。又或者，在他們看來，理想是可以達成的，但恐怕必須將自己逼至合理極限之外，才能實現。

我認為這種做法的問題在於---我相信那位聖者暗示的正是這一點---它往往以否定自己為前提。我們不能接受身體的本來模樣；不能就去做本來的自己。我們沒有視與生俱來的形體為基礎，以它為出發點，去探索---不斷探索、重新探索、持續探索---它獨有的種種特質和潛能，反而視它為阻撓，一種需要克服的障礙。我們對身體施加的種種考驗，似乎都源於同一個未言明的問題：「儘管我有這身體，我還是能成為某種人、做某種事、成就某種理想嗎？」

在悉達瑜伽道路上，古魯瑪義和巴巴穆坦南達鼓勵我們向自己提出一個不同的問題：我們該如何善用此肉身，以及它賜予的許多天賦，來實現自己的目標？具體來說，我們應如何運用身體去認識上主？悉達瑜伽薩達納修行絕對需要自律，需要付出努力。但這種努力是要我們與身體協同合作，而不是與它對抗。正如古魯瑪義所說：「你無需成為某人或某物才能遵循悉達瑜伽道路。你無需成為自己以外的任何人來愛戴古魯。」

因此，我想問：你有一套指標，能讓你察覺自己是否為了追求完美而過度透支嗎？你有個度量衡，能讓你量度自己努力的程度，並依據成果來評估

所付出的努力嗎？而在這一切當中，你有否抽空去吸入春天的朝氣---讓它的精華觸動和撫慰你身心靈的每個角落？



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

¹ 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271。