

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

實現身體的使命

講述了《意識之戲》中聖人的故事後，巴巴穆坦南達寫道：「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。」¹ 巴巴的開示完美地概括了這故事的主旨——當然，也激勵我們更深入凝思。我特別對巴巴在這段教誨的遣詞造句感興趣，也就是我們可以用瑜伽、愛與冥想來「填滿」身體。這表示身體比我們起初想的更具可塑性。

的確，我們來到人世並非一張白板。我在上一篇文章中提到的業力遺痕（梵文：*samskaras*），據說是生生世世不斷累積的。更何況，每人今生的身體都會擁有其獨特的天賦、傾向和局限。然而，正如我們最近所探討的，每人都擁有無限「學習，摒棄舊學，重新學習」的能力。我們有本領根據自己的意願打造身體，從而實現任何目標。換句話說，我們可以隨心所欲地選擇如何把身體「填滿」。

又或者，它會被我們不加選擇的後果填滿。不論我們是否刻意，甚至是否意識到，身體會因我們給它輸入的東西，而呈現相關的色澤、質地和

特性。這讓我想起一句名言：「自然厭惡真空」。這是古魯瑪義曾在薩桑引用過的格言，它簡潔地表述了希臘哲學家亞里斯多德的一個概念。這句話確實適用於我們的童年和青少年時期，正在成長的身體不斷吸收周圍環境的影響，從而被塑造。即使成年後，這情況依然持續；例如，大腦會根據我們從環境所接收的東西，不斷建立、強化和修剪不同的神經突觸。

既然如此，我們的最佳選擇不就是盡量著意於身心所處的環境嗎？巴巴在這教誨的指示非常明確：如果我們努力去了解自己的身體，就會善待它。巴巴所說的「要了解身體」，我理解為要了解身體賦予我們的潛能---身體能夠服務的更高目標，身體作為載具朝向的目的地。而那目的地就是認識上主。

如果我們真正理解這一點---我指的不僅是知性的理解，而是真正將這知識融入身心---我們對生活的態度也會隨之改變。在《意識之戲》選段的印地語原文，巴巴用了「*purna*」（音譯：潘納）一詞，並將其作為後綴添加到祂所描述的每項活動中。巴巴說 *yogapurna*（瑜伽潘納），即身體充滿瑜伽；*premapurna*（普瑞瑪潘納），即充滿愛；*dhyana-purna*（禪定潘納），即充滿冥想。*Purna* 的意思是充盈、完整、圓滿和完美。這是印度經典經常用來描述上主、至高真我、最高實相的詞彙。因此

，巴巴所提到的每一項活動---也就是我們在了解身體的意義後所進行的每一項活動---都會引領我們走向上主。

現在我想聽聽你的看法。你會用什麼方法來更深入了解自己的身體，以及其存在意義？隨著季節的更迭，你會如何繼續吸入春天的朝氣---去細味肉身所能體驗的瓦薩，也就是人生的甘甜？



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

¹ 斯瓦米穆坦南達，《意識之戲》，第三版（紐約州南福爾斯堡：SYDA 基金會，2000 年），頁 271。