

巴巴穆坦南達的達省和智慧

1. 尊崇你的真我，
敬拜你的真我，
冥想你的真我，
上主在你之內，上主就是你。
2. 薩古魯納瑪哈拉吉祈捷！懷著極大的敬意和愛，我全心全意歡迎你們所有人。以敬意歡迎他人是真正的為人之道。這是真知。當一個人見到上主在自己之內，他也會開始見到上主在他人之內。
3. 古魯總以曼查的形態居於你心內。在那裏你一看就見到祂。這是與祂保持聯繫的最佳方法。
4. 我的古魯德過往常說：“上主是一。祂的形態是愛。”因此你應學會如何全心全意歡迎別人。這就是最崇高的宗教。
5. 當你熱切渴望實證“彼”，當你渴求實證至高真理時，真理就會在你內心顯現。哪裏沒有真我？有誰沒有真我？
6. 當曼查在你之內振動愈來愈強，曼查的目標 --- 純粹的愛 --- 就開始在心中流動。

7. 我們冥想，不是爲了得證上主，而是要覺知我們早已證得的上主。
8. 薩達納修行只需要你認真地下功夫。要是你能認真地下功夫，不管身在何處，薩達納修行都會做得好。為此，你不必住在雅詩藍。薩達納修行只需要你強烈渴望覺知真我。如果你有這份渴求，無論何處都可以做薩達納修行。
9. 我們存在於最高意識，最終也融入最高意識。我們就是最高意識。此謂薩達納修行。
10. 唱誦是極好的薩達納修行。它能影響血液，從而影響身體各部分。偉大的悉達，即使實證了真我之後，仍繼續歡喜地唱誦。如果你懷著愛來唱誦，聖名會引領你往祂的含義。
11. 已覺醒並開始在你之內運行的沙迪是真正的古魯。不要以為古魯與沙迪和曼查各有不同。祂們是一體。要用毅力、堅定和愛來冥想，感受古魯寓居於你之內。
12. 唱誦在此瑜伽中充當關鍵角色；它是吸引上主力量的磁石。唱誦令冥想變得輕鬆。唱誦贏得內在的空達里尼沙迪嘉許。要領會其靈效，你得唱誦。
13. 今天是愛的日子，我懷著極大的愛歡迎你們，因為我的敬拜是愛一切眾生。我並沒有其他敬拜的方式。我愛你們。

14. 能見到自己心中的宇宙和宇宙中的自己，能在有生命的眾生和無生命的萬有中看到唯一，唯有他是真正的悉達。
15. 如果你對祂徹底虔誠、崇敬和愛慕，那麼毫無疑問，你將得到古魯傾其所能給你的一切。
16. 因為古魯充滿慈悲，所以如果你全神貫注於祂，你也將充滿慈悲。要懷著愛以及無分祂與你的感受，沉浸於古魯中。
17. 在冥想中看到和體驗到的，是你；在冥想中感知身上發生什麼的，是你。哪還要尋找那常存的臨在？
18. 內在世界是偉大的，是廣闊的，是神聖的 --- 通過冥想，人可以認識那世界。
19. Abhinavagupta（音譯：阿毘納瓦笈多）的 *Tantraloka*（音譯：怛特羅咯卡，《密宗之光》）清楚表示了一切皆希瓦。因此，修煉這種意識，就自然會產生平等心的觀點。既然一切皆希瓦，那麼視一切為希瓦有高難度嗎？我們應該改變習慣看法，那麼我們就會變得快樂。
20. 《吠檀多》裏有一個問題：“人為什麼需要吠檀多？如何使用吠檀多？”答案說：“學習吠檀多，我就可以擺脫所有的痛苦和煩惱，得到內在自發的最高喜悅。”我們追求真知，是為了在內心感到滿足，由此得到解脫，並體驗平靜。

21. 我希望看到世界充滿著聖人。我希望看到大家高興。所有人都應該活在永恆的喜樂中，甚至不應該夢見不快樂。這是我祈求上主的最後一個願望。
22. 你覺知上主在你之內的那一刻，就會看到整個世界都是天堂了。
23. 古魯的恩典（*gurukripa*），也稱為沙迪帕（*shaktipat*），那是只有悉達古魯才能傳送的。祂們有賦予弟子體驗神性的能力。未經過有能古魯賜予沙迪帕恩典，達到內心完全的平靜是不可能的，這是真實不虛的。
24. 古魯賜予時領受，古魯接受時供奉，以自己完全屬於古魯的態度生活 --- 這就是對古魯虔敬的特徵了。
25. 絕對可以肯定的是，真我充滿著喜樂……一旦人向內轉，證得那喜樂，那麼當他再向外轉時，就會在每人身上感受到同樣的喜樂。當他感知到他人也充滿喜樂時，他就能獲得三摩地（*samadhi*）的喜樂。
26. 我心是多麼欣喜啊！我如何大笑、舞蹈和跳躍啊！我沉浸在超然狂喜的陶醉中。尼坦南達在我心中顯現之際，我就證得了這種境界。

27. 你應該全神貫注於希瓦阿函（*Shivo'ham*）--- “我是希瓦” ，
和叟函（*So'ham*） “我即彼” 的意識中。你應有這樣的理解：
“冥想者是上主。冥想的所有對像是上主。冥想本身是上
主。” 有這樣的覺知，你就可以隨時隨地薩達納修行了。
28. 根據希瓦宗的開示，當一個人獲得空達里尼力量時，他會無限
地擴展，繼而吸納整個宇宙。他能在自己的真我中看見整個宇
宙。他融入了希瓦，並成為希瓦。
29. 通過修煉解脫瑜伽，上升到最高的解脫境界，並恆住其中的
人，就是悉達。
30. 古魯塞瓦（*Guruseva*）（譯注：奉獻給古魯的無私服務）是無
價的。它是無價之寶。你可以給其他任何東西賦值，但不能給
古魯塞瓦賦值。只有做了古魯塞瓦 --- 向古魯奉獻無私服務 ---
之後，你才可以了悟並證得最高真我。
31. 改變你的觀點。要更深又更深地冥想，以進入那等待著你的非
凡狂喜境界。達到這境界時，你就會成為這種境界了。你會懂
得：“我即彼。”

