

## 古魯瑪義 捷維拉薩南達 的達省和智慧

1. 達省在內心出現。沙迪在內心的運行就是達省。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

2. 真正的求道者渴望在遇見的每個人身上看到上主的臉，在所到之處都感受到上主的存在，在四面八方都看到神聖之光在閃耀，感受與宇宙中每一粒子同為一體。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

3. 悉達瑜伽道路最崇高的目標是認識內在的真我，敬拜和尊崇神聖的自性。當你追求這崇高目標時，它會引領你走向神聖自性的本質 --- 即無上的喜悅。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

4. 想像雨點灑落在焦乾的土地上。你能看到泥土軟化和順應雨水的樣子嗎？同樣地，點點滴滴的虔誠能帶出心中的至美至善。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

5. 高尚的美德總是在尋找美好的寓所。當發現你配得上，它們就來了，並寓居你的身心中。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

6. 在恩典的面前，時間靜止。無明的面紗脫落；光就源源湧入。你整個身心變得明亮；內在的聲音得以聽聞。個體靈魂融入大梵。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

7. 當你敞開心扉，當你安住內心，你對日出、樹木、山脈的感知就會非比尋常；會獨一無二。一而再，要把專注帶回心靈的光輝。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

8. 在唱誦與冥想之際，你會開始看到身心內的偉大。你會開始瞥見內在全新的世界。隨著你建造的、通往內心之國的橋樑越來越堅固，延展得越來越遠，你會開始感受至高真我的榮光；開始看到神聖的光芒，光芒四射的上主。那時，你就會知道人的真正價值了。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

9. 讚頌上主的歌聲能令地方與地方相連，令心與心相連。它會提升你的精神。你的精神會煥然一新。在悉達瑜伽道路，這種愉快的聲音稱為唱誦。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

10. 要體驗至高境界，要體驗至高真理，你必須付出個人努力。這樣，當你領受古魯的恩典時，恩典就會永遠與你同在。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

11. 祈禱時，你會進入上主的內在氛圍；進入祂的身心。禱告是與上主傾談的方式。禱告是安慰。禱告是吸引上主臨在的磁石。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

12. *Seva paramo dharmaha* : “無私服務是最高的達爾瑪”。在無私服務中，心靈會歡欣雀躍服從上主的命令。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

13. 你必須品嚐內心深處的靜默。當你完全靜止時，就能看到美妙的，卻常被他人忽略的事物，例如星星在荷葉水珠中的倒影。這種完全靜止的狀態就稱作悉達瑜伽冥想。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

14. 輕柔的沙漠微風

低語著這些話 ---

*Shiva drishti* (希瓦觀)

*Om Namah Shivaya*

*Shiva bhav* (希瓦巴瓦)

*Shivo'ham* (希瓦阿含)

*Shiva darshan* (希瓦達省)

這一切都是希瓦。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

15. 當你通過冥想一而再地向內轉，你會開始體驗身心中完全覺醒的部分。這種覺醒狀態是那永恆存在、永遠平靜，永遠閃耀、永遠發光、永遠流動的力量。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

16. 開始是愛，最後是愛。兩者之間，我們必須培養美德。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

17. 這是悉達瑜伽哲學：在所見的每個人和事中體驗閃爍的藍光；理解他人的需要；無時無刻都感受心靈溫柔的、充滿愛和穩定的脈動；步履輕盈、話語甜美；坦蕩胸懷地歌頌上主的榮耀；視眾生為上主的大家庭；認知一切人和事中的真我。要以此為目標，以此為意願，以此為你的路。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

18. 俺化作夕陽，  
俺化作夜空的毯子，  
俺產生清醒夢。  
俺化作仁慈的臉。  
俺是萬有，俺亦是空無。  
俺灑下祝福。

*Hari AUM Tatsat*。（音譯：哈理 俺 塔薩）

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

19. 聖典規定的所有儀式中，最具力量的是心念敬拜，即心念普佳（*manasa puja*）。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

20. 冥想是一種力量，能將心念引回它的本源，並令心念的光芒充滿身心。僅僅通過冥想，人就可以觸及永恆。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

21. 古魯既在內，也在外。古魯既近也遠。不論何時何地，你都可以體驗古魯的沙迪 --- 古魯實性。你可以在多年前體驗它。你可以在多年後體驗它。你亦可以在當下體驗古魯的沙迪。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

22. 當你感覺“我很崇高”時，你在喚起內心存在的崇高美德。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

23. 讓自己只求渴望見到上主。永遠如是。無論做什麼、去哪裡、跟誰說話，都要讓自己以此為最深切的渴望：“主啊，願您顯現在這人、這事、我的達爾瑪、這行動中。無論我明瞭什麼，無論我找到什麼，願您都在其中。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

24. 你全心全意投入敬拜，就能喚起無以復加的虔誠。敬拜是一扇門，  
通過這扇門，上主將祂的愛傾注給信徒。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

25. 平凡的花蓉花吸入愛的氣息

就是歌頌造物主 ---

宇宙力量 ---

為它注入生命。

每個靈魂都值得擁有這份愛、

這生命、這神性。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

26. 悉達瑜伽是恩典的瑜伽，無盡的恩典來自古魯。恩典自發無礙地進入求道者的生命。然而，要古魯的恩典全然展現的話，求道者必須為自己追尋的目標付出真誠的努力。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

27. 如果你觀察大自然，你會發現大自然總是在向內轉。無論是海洋還是樹木，動物還是花朵；無論是土壤還是風，火焰還是乙太，大自然永遠在回歸自身的過程中。儘管大自然看似向外伸展，事實上，大自然也恆常處於內轉的過程中。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

28. 只有一種光，那就是你心靈的崇高之光。要用這種覺知冥想：“我是光。光就是我。我是光。我是。”

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

29. 驚奇、*ashcarya*（阿什查利亞）、*camatkara*（卡馬卡拉）..... 恆在的神奇感讓思想和心靈保持機敏。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

30. 當你複誦曼查，在你需要力量時它會給你力量，需要甜美時給你甜美。它是一切美好和裨益的貯藏庫。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

31. 在感恩中得到深切安慰的人是有福的。不斷自我提醒應該感恩所有事物，並以此作為靈性修煉的人是有福的。得遇曠世難逢的機會，能為生命中存在恩典而表示感恩的人是有福的。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

32. 進入內心就像進入了太陽的中心。你將不復存在；除了光的虹彩力量以外，別無其他。你在太陽的中心時，無法阻擋它的光。它穿透你，也圍繞著你。通過進入內心，你會令全世界變成更美好的天堂。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達

33. 那些真正認識我是誰的人，知道我與你們同在。只要你能信賴我對你的愛，你就能成就一切。

~ 古魯瑪義 捷維拉薩南達



© 2018 SYDA Foundation®. 版權所有。

(Swami) CHIDVILASANANDA, GURUMAYI 和 SIDDHA YOGA

均是 SYDA Foundation® 的註冊商標。