

薄伽梵尼坦南達，金身聖者

想像自己置身師尊穆坦南達雅詩藍
站在薄伽梵尼坦南達聖殿
門前的花園中。

夏天的嫩草柔軟地墊著你的赤足。

雙腳穩踩在地面的時候，要感受每根青草，
並與大地母親相連。

現在正是黃昏時分。
太陽剛下山，天邊的光漸漸暗下來了。

聖殿的圓頂上，藏紅色的旗幟飄揚
在柔和的晚風中。

橙色的絲質旗幟盡情起舞時，
旗繩摩挲旗桿，
叮叮作響！

就像艾克塔拉（*ektara*）---獨弦琴
被微風撥弄一般。

聽到了嗎？

聽到風的脈動了嗎？

它時而慢，
時而快，
時而靜止不動。

當你吸入清涼的晚風，
會察覺到空氣中的芬芳 ---
一種這個時節獨有的香氣。

那是雨後泥土的獨特香氣。

花片刻好好地吸入這雨水浸潤的土地
散發的怡人的潤澤芬芳。

深深地吸氣……長長地呼氣……

隨著一呼一吸，讓泥土的芬芳
給你身心的每個細胞充電。

聽吧。隨著夜幕降臨，大自然的交響樂也在轉換。

整天鳴叫的鳥兒們
漸漸入眠了。

一直在休息的蟋蟀和蟬
剛剛開始醒來。

聽吧……
冠藍鴉叫聲漸弱，
紅衣主教鳥唱著最後一曲，

唧唧的蟬聲開始響起
還有蟋蟀偶爾發出鳴叫。

當夜間管弦樂響起時，
請傾聽形形色色的音樂，這些不同的旋律和節奏。
它們在同一時間響起，卻如此完美和諧。

細細品味大自然的樂韻吧。

在嗡嗡聲
啁啾聲
吱吱聲
呀啞聲之間
是……剎那的寂靜。

細聽那寂靜。
安住在那寂靜中。
吸入那寂靜，讓它滲透你的身心。

持續呼與吸之際，
請留意飄蕩於空氣中的氤氳焚香
還有舞動於你音景中
普佳禮的鈴聲叮叮響。

呼吸吧。

吸入雨水浸潤的土地的芬芳，
師尊穆坦南達雅詩藍夏天的甜美空氣。

籠罩在大自然的福佑之中，
現在你走向薄伽梵尼坦南達聖殿。

聖殿大門輕輕打開，
你恭敬地俯身觸摸聖殿的地面。

你步入聖殿之內。

你在祂拔越的臨在中。

薄伽梵尼坦南達
巴迪巴巴
瑜伽士之皇
金身聖者。

聖殿裡放滿了獻給巴迪巴巴的鮮花。

好好聞一下茉莉花、素馨花和黃蘭花的甘露蜜香。

你在巴迪巴巴面前獻上八體投地的頂禮。

這是用整個身體的頂禮，
用你伸展的雙臂和腿，你的軀幹和頭。

你的內在狀態，
你的思想和心靈，
與你的肉身完全一致
投入這祈禱和降服的態度。
你以前額碰觸冰涼的白色大理石地面。

聖殿裡每塊石磚都振動著沙迪

在這神聖空間進行的
無數搖燈頌、聖名頌、
和念誦《師尊古魯之歌》積累而來的沙迪。

把耳朵貼在地上，仔細聆聽吧---

聽到了嗎？

地面傳來定音鼓的隆隆聲……

四壁發出海螺的號角聲……

天花板回蕩著鈴響聲……

這聖殿是承載如此之多的神聖聲音的器物。

讓自己沐浴在薄伽梵尼坦南達聖殿
的神聖振動之中吧。

重新專注於呼吸。

吸入神聖之聲吧。
讓它們從內在淨化你。

讓定音鼓聲在你心中迴響。
讓海螺號角聲在你胸腔中共鳴。
讓鈴聲傳遍你身體的每個細胞。

吸入神聖之聲。
呼出神聖之聲。
讓它淨化你身心的每個毛孔。

現在向前看。
看巴迪巴巴的金身。
祂安住在帕拉瑪南達---
至高無上的極樂境界。

你體驗到一浪一浪的狂喜在內心湧現嗎？

瞻仰巴迪巴巴的金臉，
瞻仰祂慈悲的面容。

那是祂的一絲微笑嗎？
當然是的。

你在微笑嗎？
當然是。

你聽到了嗎？巴迪巴巴的開懷大笑？
是的，你聽到了。

呼吸。

吸入巴迪巴巴金身散發出的至高無上喜悅。

呼出你身心生起的無上喜悅。

請注視巴迪巴巴的雙目。
它們結深巴維目印：雖然睜開，但目光內凝。

讓巴迪巴巴的內視帶你進入
尼坦南達---永恆極樂---的境界。

反覆對自己說：

薄伽梵尼坦南達在我心中。

我在薄伽梵尼坦南達的心中。

祂的心即是我心。

我心即是祂的心。

在心中我們為一體。

冥想吧。

