

美赫巴巴在呼召

作者：美赫巴巴

翻译：石灰

校对：田心

1964 年首次出版

1982 年修订增补版

译自《Meher Baba Calling》1982 年修订增补版

目录

1、都跟我来	3
2、不要担心	3
3、要快乐	4
4、把生命献给我	4
5、理解我的方法	4
6、成为我的	5
7、我的诫令	5
8、你很幸运	6
9、忘记你自己	6
10、要迷恋神	7
11、赢取神爱礼物	7
12、实现生命目标	7
13、不期酬报	8
14、高之最高	8
15、该怎样接近我	9
16、要知道我无所不知	9
17、要面向我	9
18、摆脱桎梏	10
19、要超越宗教	10
20、现在就醒来	10
21、怎样爱神	11
22、把人们赢到真理	11
23、我的希望	12
24、信什么说什么	12
25、无欲	13
26、要我所要	13
27、我的工作必须变得像尘土	13

28、和我更亲密	14
29、和我在一起	14
30、怎么感受怎么说	15
31、爱之海洋	15
32、服务那位服务众生者	15
33、要对你自己和神诚实	16
34、交出你自己	16
35、服从我的意愿	17
36、心灵之语	17
37、开始死去	17
38、全部为我做	18
39、同心协力	18
40、无声爱我	19
41、象服务我一样服务他人	19
42、回归我	19
43、证悟你的无限	20
44、服从我	20
45、永远醒来	21
46、不要寻找地上的国	21
47、要知道我是神	21
48、不要企图理解我	22
49、神圣游戏	22
50、获得永恒知识	22
51、为我而爱我	23
52、不断想念我	23
53、清空你心里的生人	24
54、臣服我的意愿	24
55、完全信任我	24
56、不要害怕苦难	25

57、内心纯洁	25
58、传播我的大爱讯息	26
59、渴望与神结合	26
60、谋取神性	26
61、在我面前	27
62、爱神的途径	27
63、在地上体验天堂	28
64、发现我是你自己	28
65、不要感到无助	28
66、我也许什么都不给你	29
67、紧紧抓住我	29
68、分享我的意识	30
69、真爱	30
70、照我说的做	31
71、我的宇宙宗教	31
72、唤醒者	31
73、灵魂	32
74、生命的目的	32
75、灵性工作者	33
76、神爱	33
77、至古者	34
78、要怀有希望	34
79、灵魂的寄居	34
80、道路与目标	35
81. 宇宙讯息	35

首版序言

神是一切万物，神在一切万物里。他无限而绝对。造物有限而数量无限。阿瓦塔美赫巴巴是神的化身。

造物由善恶、乐苦之对立律则所支配。为维持生命平衡，对立面必须按时间、地点、环境及内容比例，或多或少平衡。平衡打乱，就有痛苦。平衡恢复，才有和平。最影响人类生活的是苦与乐。因此，最关乎一个人的是他获得快乐与克服痛苦的努力。

我们不假思索地视为幸福的快乐，与痛苦携手并进。善恶对立游戏几乎无止境地世间上演，一方试图压倒另一方。

真正的幸福是超出对立的。一个人可以努力超越对立；但最终的解脱则来自至师或阿瓦塔。是他的爱之恩典将灵魂从对立的掌控中解放出来，把他提升到无尽喜乐之境界。

这本小册子由阿瓦塔美赫巴巴孟买中心编辑。它包含了巴巴在不同时间授述的语录节选。反复阅读会唤起人对善的爱，最终使他适应神爱之精神——巴巴说此乃生命目的。

阿迪·K·伊朗尼

1964 年 阿美纳伽

我不是来教导，而是来唤醒。

——美赫巴巴

1、都跟我来

巴巴的呼召是神的声音。

自古至今，当公义之灯芯将要燃尽时，阿瓦塔再次来临，以重新点燃爱与真理火炬。自古至今，在分裂、战争、恐惧与混乱的喧嚣当中，响起阿瓦塔的呼召：

“都跟我来！”

时机已到。我再一次呼召，召唤所有的人跟我来。

我过去强调，现在告诉你们，并将一个又一个时代重申：脱下生命外衣，证悟那永远属于你们的存在。

我只有一条讯息给予；自古至今，我对所有的人和每一个人重复：爱神。

2、不要担心

不要担心任何事。要不断地想念我。我是唯一存在者，唯一重要者。

不要担心，但要更加更加爱我。紧紧抓住我的衣边，不管你会经受什么考验和困难。

要更加更加想我，你的烦恼都将化为乌有，因为它们的确什么都不是；我的意志作用将在你们每个人内里唤醒这点。

你一定要担心的话，就让它成为怎样持续想念我。这种担心是值得的，因为它将导致担心的终结。因此就为你会忘记我而担心吧。

尽你的最大努力——之后不要担心！

要在我的爱里快乐。

3、要快乐

你为什么不该快乐？有什么必要把自己束缚于不乐？束缚是自造的。可以战胜之，如果你真要自由。你是你自己通向自由的障碍，而仅仅希望自由是不够的。重要的不是你想什么或说什么，而是你内在的真诚感受。如果你要上帝，就必须只要上帝。如果你要体验真理，就有可能证悟上帝。代价是什么？你自己的孤立存在。当你交出一切虚假时，便继承你真正所是的真理。

我希望你们人人快乐。我对你们说，要在各种幻相情况下保持快乐。你不爱我时，我不高兴。

如果你有着冻结湖面的平静，就会证悟我。

4、把生命献给我

你如果真正并全心地接受你的巴巴是高之最高，就应当把生命献在他足前，而不是渴求欲望的满足。不只把一生，而是把百万次生命放在巴巴这样高之最高者的足前，也不过是小小的牺牲；因为巴巴的无量大爱，是带领你安全通过短暂生命之无数死巷的唯一确定可靠向导。

带着动机去牺牲——他们有朝一日必须放弃的——一切（身、心、财产）的人，对我构不成责任；他们做出牺牲是因为知道，要获得永久的极乐珍宝就得放弃暂时的财富。这个要谋取更大利益的欲望仍然持守在臣服的背后，因此这种臣服不可能是彻底的。

5、理解我的方法

如果我超出常人的层面，更远远超出圣人和瑜伽士的层面，那我一定是高之最高。在这种情况下，以你的人类智力和有限头脑来判断我，带着世俗欲望来接近我，不仅是最大的愚蠢，而且是十足的无知；

因为无论多少智力体操都理解不了我的方法，也判断不了我的无限状态。

如果我是高之最高，那么我的意志即是律法，我的愿望支配着律法，我的大爱维系着宇宙。无论你遇到什么表面灾难与暂时痛苦，也都是来自我的爱，是为了终极利益。因此，为了摆脱困境而接近我，期望我满足你的世俗欲望，等于要我做不可能之事——取消我已经规定好的。

6、成为我的

我从最高降临到你的层面。因此，把我当成你的，自然而然地你就成为我的。你是穷人，就把我当成穷人；你是富人，就把我当成富人；你是文盲，就把我当成文盲；你是学者，就把我当成学者。我已来到你的层面，你如果在该层面上全心全意地爱我，就会到达我的最高之真实层面，因为我在一切里。唯有分离的面纱被掀开时，你才会知道我是你们其中之一，是你们内里的一；你如果诚实地和全心全意地爱我，就会做到这点。

我离开肉身后，将永远活在每一个爱我的人内里。我永远不死。爱我，服从我，你就会找到我。

7、我的诫令

除了无所欲求，什么都不要欲求。除了超脱期望，什么都不要期望。

一无所求，你会拥有一切。

除了对自身的弱点，不要对任何人生气。

除了对淫欲的自我，不要对任何人憎恨。

要越来越贪取宽容和公正财富。

你对私欲发动战争，就将赢得神性。

怀着为人服务人即为我服务的认识，去服务他人。

完全顺从我的意愿，我的意愿将成为你的。

让你的诱惑成为用爱诱惑我，以便接受我的恩典。

8、你很幸运

拥有阿瓦塔，你很幸运。伴随人身上帝，我的爱者很幸运。我只要一瞥就能把你需要的一切给你——把你的视力转向内。你会坐在这里，外表毫无改变，但却成为你真正所是。你必须等待那一刻。那一刻近了，为此你必须全心全意爱我；否则就会错过。倘若我敲你的门，你却在睡觉，我就会走开！在阿瓦塔时期，一个人无须逐级进行内在旅行。你如果得到阿瓦塔的恩典，他就会把你从所在之处带到应在之处——神要你在之处。

爱我要超过一切，因为现在我在你们中间，乃最容易证悟我的实在。

9、忘记你自己

要获得神圣状态，就要在做一切的同时绝对什么都不做。

要找到神，你必须失去自我。

要无限地有意识，你必须有意识地失去自我意识。

要永远与神同在，不可须臾离开他。

否定你的妄我，你的真我就会肯定自身。

舍弃一切，以至最终连舍弃本身都舍弃。为巴巴死去，你就会作为巴巴活着。

为了认识我真正所是，就要心灵成孩子，明慧如智者。

要么远离至爱巴巴的爱酒；要么你若是品尝之，就封缄抱怨之唇。

10、要迷恋神

你若迷恋神，你的一切问题都会解决。继续饮用神爱，直到与神合一。

你必须放弃一切，包括你自己——那时你就拥有巴巴。神超越宗教，超越爱。当你强烈爱神时，就会体验与神的真正分离。有了爱之礼物，你就成为你的真我——妄我成为真我的爱者。

让他持续不断地活在你内心。让他构成你一切思想、言语和行动的基础。做每一件小事都要念记他——责任就会留给他。对他必须爱到忘记睡觉、食物、休息等等。要为与他合一和拥有他而变得焦灼不安。

11、赢取神爱礼物

爱不能讨价还价。无论多少苦行、静心、礼拜等等，都不能给予那个爱礼。这份来自神的礼物一旦到来，就会烧尽全部业相面纱。

爱一个灵魂就像将他的生命添加到你自身。你的生命可以说增倍，你生活在两个中心。你如果爱整个世界，便通过他人生活在整个世界。

你如果爱人如己，一切都会是你的。爱被不幸所考验的人是幸运者。爱要求爱者为至爱献出自身。

你如果对我怀有圣方济对耶稣的那种爱，就不但会证悟我，而且会取悦我。

12、实现生命目标

实现生命目标的最容易方式是，通过爱“离开一切，跟从我”。我不是说你要离开家园亲人来我这儿！我的意思是你在家里和亲人在一起，但要以我要你爱我的方式来爱我——爱我要超过一切。这是最简单的道路。实现目标还有一个更简单的道路是服从我——绝对服从

我。这比最简单的事情都要简单。努力。你努力，我就会帮助你。一旦下决心服从，你就不再属于自己。最丝毫的虚伪都会毁掉你的决心，让整件事情变成闹剧。

我叫你做什么就做什么，不惜以生命为代价。如果你不惜任何代价，全心全意百分之百服从我，这比爱我更伟大。

13、不期酬报

不管什么痛苦会降临到你身上，你都应满怀对巴巴的信心和爱，忍受之。大不了会怎样？你可能会死去。显然你总有一天得死去；迟早得丢弃这个身体。那为什么不去想你的身体已经没了，从而超然行事？你必须记住的另一件事情是：要诚实。我在万人万物里。神在万人万物里，知晓一切。因此要彻底顺从他的意愿。你要做的最好事情就是诚实地爱我，为我工作——唯独我永存；在你为我做的工作中，其它一切都只是过眼烟云。对所做的任何工作，不要期待任何报酬。

14、高之最高

你们所有的人都必须明白：如果我是高之最高，我的角色则要求我剥去你的一切所有和欲求，吞噬你的全部欲望，让你变得无欲而不是满足你的欲望。圣徒，圣人，瑜伽士和瓦隶能够给予你所求的；我却拿去你所求的，把你从执著中解放出来，从愚昧的奴役中解脱出来。对于你的欲求，我是拿去者，不是给予者。

纯粹的知识分子永远无法通过智力来理解我。如果我是高之最高，那就不可能用智力判断我，也不可能用有限的人心测量我的方式。

我就是那个众多人寻找而极少人找到者。无论多少的智力都不能测量我。你只有爱我并在我里面失去自我，才能找到我。

15、该怎样接近我

对接受我为高之最高，接近我的每一个人和那些希望接近我的人，我宣布：绝不要心怀对财富和世俗利益的欲望而来，而应怀着放弃一切——身、心和财产以及对它们的全部执著——的热烈渴望而来。不要为逃脱困境来求我，而应为全心全意地臣服我的意愿来找我。不要为世俗的幸福和短暂的舒适来依附我，而要把幸福和舒适献在我的足前，跟着我同甘共苦。

让我的幸福成为你的快乐，让我的舒适成为你的安宁；那些在我里面失去一切的人，从此之后将拥有我。

最好的是：只是思念我，忘记别的一切，把一切交给我。

16、要知道我无所不知

我要告诉你的是，我知道一切。我在你们每个人里面，在一切地方。作为你的这个妄我里的有意识真我，我知道一切。你像以往那样存在着，是因为你曾经在，现在在，将继续在。你陷于摩耶的罗网，业相（印象）的累积使你越来越卷入摩耶。这整个生活都是一场梦。过去和未来并不存在。唯有永恒存在的此刻当下。

如果你把我当作神，神乃无所不知。那么是什么让你带着困难来找我？这样的话，你似乎认为我并不是知晓一切！要知道我乃大知本身。

17、要面向我

要面向真理之阳，你的个人化的摩耶阴影就会留在身后，它虽然仍在却对你无能为力。但如果你背向太阳，阴影就会在前面，你则跟随它。虽然你靠自己摆脱不了阴影，但你要是背向它，面向太阳，在其极盛辉煌时刻，你的阴影将永远消失。

对于灵性道路上的人，我就是太阳，给予他们光明和生命。

在天空或喜马拉雅山洞里找不到神。神在每个人心中。你的心一干净，神便显照出来。

18、摆脱桎梏

如果你能爱我，那就爱神。你的爱会让你认识我。你如果能够通过爱让他人快乐，不求个人快乐，就能摆脱这个桎梏。就能寻得我的真实存在。一旦获得该体验，你就感到解脱，体验无量喜乐。

神的恩典使你爱我。我的恩典使你与我合一。假如你无论遭遇多少不幸，都依然面带微笑，这会使你变得如尘土；而只有当你拥有对我的最高类型的爱时，才能变得像尘土。

要按神应该被爱的方式来爱神，就必须为神生，为神死，认识到一切生命的目的都是为了爱神，证得神即你的真我。

19、要超越宗教

放弃一切形式的鹦鹉学舌。开始实践你真实地感到真实、公正地感到公正的东西。不要显耀你的信心信仰。不必放弃你的宗教，但要放弃对纯粹教规仪式外壳的执著。要达到作为一切宗教基础的根本真理核心，就得超越宗教。

我乃宇宙之光。有一天，你一旦瞥见我的实在，就会认识我。很少有人能看见我的真相，除了我，你看见一切事物。那是笼罩着我的实在的帘幕，就连最高类型的内在经验也达不到我的真正状态——因为当神以人身在地球上出现，向人类展现其神性时，他被认出是阿瓦塔——弥赛亚——先知。

20、现在就醒来

我不期望你们立刻明白我想要你们明白的一切。从古到今，我都要不时地唤醒你们，在你们的受限心中播下种子。只要你们适当地护

理关心，这个种子就一定会在适当的时候发芽、开花、并且结出真知果实——你们与生俱来的财富。

但在另一方面，如果你让无知引领，坚持走自己的路，也没有人会阻止你的选择；因为那也是一种进步，无论怎样缓慢痛苦。最终，在无数次人生之后，那也一定会让你实现我此刻就想让你知道的。为了摆脱进而在幻觉和自造痛苦的迷宫中纠葛（迷宫的规模取决于你对真正目标的无知程度），现在就觉醒吧！

21、怎样爱神

如果我们像为自己的亲人一样，为他人着想，我们是在爱神；

如果我们不找他人的过错，而是反躬自省，我们是在爱神；

如果我们不损人利己，而是损己利人，我们是在爱神；

如果我们以他人的痛苦为痛苦，以他人的幸福为幸福，我们是在爱神；

如果我们不抱怨个人的不幸，而是感到自己比其他很多很多人更幸运，我们是在爱神；

如果我们对命运忍耐知足，把它视作神意去接受，我们是在爱神；

如果我们认识到，对神最大的奉爱是不去伤害其任何生灵，我们是在爱神。

22、把人们赢到真理

为他人工作时，你只有自己不忘记一体性，才能帮助别人获得灵性自由，挣脱二元幻相。开展灵性工作时，你会遇到人们拼命坚持，自觉不自觉地加强巩固和奋力延续的分裂。你必须把人们赢到真理生活中，不能强迫他们进入灵性。你不能把生活划分为不同部门，然后试图分别对待每一个部门。作为灵性工作者，你们必须努力培养对个人与社会问题的包容和创造性态度。你没有感受的东西，不要告诉他

人。你诚实地认为我是什么，就告诉别人什么——因为一个人真诚地相信我是什么，我就是什么。

23、我的希望

爱者必须要遵守至爱的希望，我对我的爱者的希望是：

1. 不要逃避责任。
2. 要忠实地履行世俗义务，但要记住所有这一切都属于巴巴。
3. 当你感到幸福时，就想：“巴巴要我幸福。”当你经受痛苦时，就想：“巴巴要我痛苦。”
4. 顺从于每一个情形，真诚地想：“是巴巴把我放在这个情形中的。”
5. 认识到巴巴存在于每个人，从而努力帮助和服务他人。
6. 我以我的神圣权威对每一个人和所有的人说，无论谁只要在生命的最后一息持我的名，都将会来我这儿；因此不要在最后的时刻忘记我。除非你从现在开始念记我，否则当最后的时刻到来时，你就很难记住我。你应该从现在开始练习。你即使每天持我的名一次，也不会在临终一刻忘记我。

24、信什么说什么

人人都可以按自己的最佳感受或理解，自由地看待我和解释我的著作。对我的言语，要么照原样呈现，要么你如果解释，必须说明那是你自己的解释。我从未否认我是完人和阿瓦塔，但你尚且不知。我知道我是独一无二者，无与伦比。你真诚地认为我是什么，就说什么，那都没错：你对我的信仰信心，不要犹豫承认。但不要宣称你知道或感受自己实际上不知道或感受的东西。

心追逐空中孕育的事物时，乃追求虚空；可是当人深潜内在时，就会体验存在的圆满。

25、无欲

除非你放弃私欲的气息，让自我死去，否则你就不会有真正生命的气息并且永远活着。

只要你不执著而让自己被世界的任何部分所占有，你就能拥有整个世界。

舍弃欲望不是指禁欲或消极的生活态度。要在紧张活动中保持彻底超然，而不逃避与生活各方面的联系。一只眼睛盯着肉体的醉人欢愉，另一只却期待看见永恒极乐的火花，这不但不可能，而且虚伪至极。

26、要我所要

永远做我所要的，而不是要我要你所要的。你们大多数人要我要你们所要的；而你一旦成功地让我同意你所要的，你就很高兴，甚至告诉别人那是我所要的！

我知道，要我所要的并不容易。事实上，让你要我所要的，是不可能的，因为你不可能以我应该被爱的方式爱我。但至少别总是要我要你所要的，而是要尽你的最大努力全心全意地做我要你做的。唯有对我的深爱能让你按我所愿服从我。

完全地信任神，祂会解决一切困难。忠实地把一切交给祂，祂将照管一切。

27、我的工作必须变得像尘土

最近我听说在我的一些工作者当中，出现了相当大的意见分歧。要是发展这种态度，还不如不为我工作。只有在你们对我的臣服和爱中，我才欣赏你们的竞争精神。你们做我的工作产生分裂，则动摇了该工作的基础。那是自掘坟墓。说“只有我能做巴巴的工作”乃虚伪之极。

要是你们不能一起和睦工作，又为何为我开设新中心？如果你想促进我的事业，除了在我的工作中变得像尘土，别无出路。不会有任何的妥协。我的每个爱者都必须变得像尘土。那时人们将自愿聚集在他周围，他的生活本身将向别人辐射我的大爱讯息。

变成尘土是让你们团结起来的唯一连接。

28、和我更亲密

随着和我更亲密，有机会更亲近我，你们内里的一切好的和一切坏的，都溅出火花来，可以说……过去的一切印象，过去“业相”的累积——全部的虚幻物，包括好的坏的——都暴露出来。和我接近，和我亲密就是改变那堆“业相”，有时你们会发现好坏火花飞溅出来。

你与神合一时所体验的喜乐是永恒和无限的。那种喜乐持续不断。永恒中的生活不知束缚、衰败或悲哀。

不要活在愚昧中。不要将宝贵的生命浪费在分别与评判你的同类上，而是要学会渴望对神的爱。

29、和我在一起

我比你的呼吸离你还近。想念我，我便与你同在，我的爱将引领你。

你身体上和我在一起并不重要。我和你在一起才是要紧的。所以要永远让我和你在一起。

你即使在日常生活中，也必须默默而诚实地爱神。在吃、喝、说和履行一切职责时，仍然能不断地爱神，而不让任何人知晓。

我用不可测的方式把你引向解脱。接受我的节拍，无保留地与之保持一致。我的真理节奏将救赎你；将打开你的心，赋予你新的爱。

30、怎么感受怎么说

不要做虚假宣传。对于我，你心里怎么说，你的良心怎么说，就毫不犹豫倾吐出来。向别人倾吐你对我心意时，别在乎你是否被嘲笑或接受。

要是你把巴巴视为上帝，就这样说；不要犹豫。

要是你认为巴巴是魔鬼，也说出来；不要害怕。

我是你把我看作的一切，我又超越一切；因此，你感到我是什么，认为我是什么，何需犹豫说出或害怕表达？坦率说出。我两者都是。但不要违背良心，不要纯粹为宣传而言过其实。对于我自己，我一次又一次说，“我是至古者——高之最高”。

31、爱之海洋

我是恩典海洋，但要从我这儿获取恩典，对于你，我就像燧石一样坚硬。我的恩典向你的流动，取决于你用来吸引它的爱的强度。

我是爱之海洋。

那些不敢爱我的人，在海边寻求安全。已在爱我的你，在这神圣海洋里游泳。你要越来越爱我，直到淹没我里面。深潜下去，你将得到无限一体性的无价珍珠。

除了舍弃自我，你无须舍弃任何东西。这是如此简单，却又几乎无人能做到。而凭靠我的恩典，你就能放弃你的受限我。我就是为释放这种恩典而来的。

32、服务那位服务众生者

服务那位服务众生的神人，乃是服务全宇宙。无私服务和爱是孳生的神圣品质。只有爱者才能服务。要服务你的至爱神人，你就是在服务其他每个自我里的你自己。他所期待的服务是为了你自身的灵性

利益，但这种服务必须自发自愿、全心全意、无条件、不期酬报。对他的服务是对身、心、灵的严峻考验；要不然完美的服务在哪儿——如果它轻松方便？身体受苦，心受折磨，可大师的无私服务者的精神却体验满足之喜乐。

为了一方面避免无所作为，另一方面避免行动之骄傲，求道者有必要建构一个完全从属于大师的临时和工作自我。

33、要对你自己和神诚实

让你的心纯洁。你内在不是，不要表面上装是。要绝对诚实——神乃无限诚实。

不要假装虔诚，因为神无处不在。神不可欺骗——那为什么还要伪装成你所不是的？

除了你的服从礼物，我不从你那里期待别的东西。把服从给我，你就会从愚昧枷锁中解放自身。

要通过体验愚昧的真相，来重视和争取自由。要对你自己和神诚实。你可以愚弄整个世界和你的邻居，但决不可能逃脱全知者的大知——此乃神圣法则。

34、交出你自己

大师的责任首先是把你从摩耶的毒掌中解放出来，然后给予你成道体验。

一旦你把自己交给大师，他就不得不为你尽职尽责。这是他无法逃避的。之后的唯一要求是你的无量爱和坚定信心，那会激励他行使对你的责任。所以，把你的大师当作上帝，怀着同样的爱与信心，臣服并服务他，那样你就会被拯救。

如果你具有喀延对大师的绝对信心，虽为白昼却相信是黑夜——因为他的大师这么说——你就会证悟我。

35、服从我的意愿

要对你的命运知足——无论富有还是贫穷，幸福还是悲惨。要明白这是神为了你自身利益而设计的，并且顺从他的意愿。

要彻底臣服于我的意愿，我的意愿将成为你的。

有人喜欢工作，有人喜欢游戏，但为我而做时，全都一样——此乃吠檀多之精华。

我希望你不被生活洪流的势力扰乱动摇，因为无论什么情况都是我的创造。

如果你以耐心和满足忍受命运，把它当作神意来接受，你是在爱神。

36、心灵之语

相对道路的要素，三件最不重要的事情是：给我戴花环，向我鞠躬顶礼，唱空洞赞歌或做阿提。它们未必是爱神的标志。

神听见的祈祷是发自心灵的祈祷，那种内灵的升华，那种心灵的痛苦——才是神所关注的。要是你心不在里面，最好不要膜拜。神不听口舌的语言，也不听头脑的语言。他回应心灵的语言。心灵之语是对至爱的爱歌。只能在你内里找到至爱，他的唯一居所是心灵。

不要灰心气馁，要把我珍藏在你心中，并且记住：我永远和你在一起。

37、开始死去

是你开始死去——低级欲望的死亡——的时候了。一切皆极乐，人人却痛苦，这是因为寻求欲望满足的无知。一切众生的目标都是达到“无欲”状态。这就是目的。你说：“我要这，我要那！”需要不是欲求，欲求必然导向痛苦。因此你要尽最大努力，越来越少地欲求。

努力去爱，越来越多地爱，那样你就少欲求不必需的东西，想要更多的爱。以往岁月中你所享受过的一切都是零，至今你所受的一切苦也是零；全部是幻相。你有权快乐，那为何企图欲求外物，而让自己不快？什么也不要，你将拥有一切。

世人是需求的奴隶。必须让需求成为你的奴隶。你必须学会利用现代的便利工具——而不是被它们利用。

38、全部为我做

你越是少想自己，多想巴巴，自我就越快走掉，巴巴留下。当你的“自我”完全走开，我便与你合一。因此，一点一点地，“你”必须走。今天你的鼻子，明天你的耳朵，之后你的眼睛，你的手，一切！所以当你吃、睡、看或听时，最好想着我。享受一切；什么都不用放弃，但要想这是巴巴——是巴巴在享受，是巴巴在吃。是巴巴在酣睡，你醒来时，记住是巴巴在起床！不断地想这个念头！你如果做错事，就想是巴巴在做错事。如果疼痛，就想是巴巴在受疼。你如果真诚地做这一切，就会知道一些事情，并且忘记自己，为巴巴做一切。

你应当过正常的生活，只是爱巴巴，不要执著于生活。那样你将有巴巴的爱之帘幕，保护你免受世界影响。

39、同心协力

你要想紧跟我，就要有一颗纯洁的心。有时有信心，有时又怀疑，是无用的。

那样最好离开我；在世间过你的生活，自由行事。你要想爱我，就不应在你们当中制造混乱。你们互爱是最好的爱我。一个人要背后说别人的坏话，又怎能向世人谈我的爱？你们如果都无法按我的要求去爱我，最好别对世人讲我。

让我们结束一切的虚伪。把虚伪从心中彻底清除出去。你们应同心协力，保持心灵纯洁。我们是一家人。这是我希望看到的。

40、无声爱我

你如果爱我，就不要用言语让此爱逃出嘴唇，从而浪费掉。对这种爱的有意炫耀，乃是对真爱的侮辱。

必须特别注意心的纯洁；你谈论爱，但爱并不容易。你对神应该爱得不但别人不知，连你自己也意识不到。

我来的目的，不是要你向我顶礼，唱阿提，敬拜我。我对你的期待要多得多。我是来接受你的爱，并把我的爱赐予你的。爱人如己，一切都是你的。

真正的东西是在沉默中给予和接受的。

41、象服务我一样服务他人

真正的幸福在于让他人幸福。真正的欲求是欲求自己变得完美，以便使他人完美。少为自己并多为他人活着。服务他人，认识到你是在通过他们而为我服务。

你无私地服务同类时，是在服务神。无私服务意味着自然得连服务这个念头都不存在。从神的角度，诚实意味着你为了让别人幸福而服务——以自身幸福为代价。诚实要求不对自己的服务进行炫耀，小题大做；像对待自己亲人一样对待别人。

最实际的爱神方式是爱你的同类。

42、回归我

要怀着始终如一的信心、爱和忠诚，怀着接受我的神圣爱和恩典的渴望，来接近我。

我希望你牢记：不要怀着世俗利益的念头接近我。来接受我的爱。还要记住，凡是与我缔结友谊者，都会丧失一切，甚至自我——然后我会给你成道。

无论人投入太空多远，也不会改变——无论到哪里都依然如故。只有行内在之旅才能体验蜕变。这才是重要的旅行，因为无限宝藏——神——在人里面，不在外面。

宇宙来自我，必须回归我。

43、证悟你的无限

你是无限的，你其实无处不在，可你认为你是身体，从而认为自己有限。你如果向内看，体验到自身灵魂的真性，你就会证悟你是无限的，超越一切造物。

神爱之真理不是某种希望，而是实在——其余一切皆幻相。有信心，你就获救。有爱，你就会征服充满欲望的受限我——是这些欲望遮掩了你作为神的真实存在。

为何去寻求由束缚紧随的暂时解脱？不要向神要金钱、名声、权利、健康或子女，而是要他的爱之恩典，这将把你带向永恒的喜乐与自由。

如果你为我舍弃全部的身、心、灵，你就将拥有我。

44、服从我

我对你的唯一要求是：最爱我，永远服从我。我知道要你以应有的方式服从我是不可能的，因此我再三提醒你服从的重要性，以此帮助你全心全意执行我要你做的。

当你照大师的话做时，责任就落到你所服从者的身上——即便你勉强服从。你可以通过尽量多想念我或默念我的名，把你的心交给我照管。

我希望你不被生活激流之势力所扰乱或动摇，因为无论什么情况，也都是我的创造。

45、永远醒来

当你“醒来”时，会发现包含了梦之种种幻相的大梦永远消失了。天堂和地狱，以及诸层面都消失于你的大我里，成为乌有。在这种“觉醒”状态，除你——大我——永恒无限的存在，什么都没有。这是唯一值得体验和追求的体验。要获得该体验，你必须变得如至师脚下的尘土——也就是变得什么都不是。当你变得绝对什么也不是时，就成为大有。一旦我在你心中醒来，你也将永远醒来。

我的神定工作就是唤醒人类觉悟到，一切生命的不可侵犯一体性和不可剥夺神性。要知道你本质上是永恒的，是无限知识、喜乐和能力的继承者。

46、不要寻找地上的国

不寻找物质欢愉，就会找到灵性宝藏。这意味着，不寻找物质欢愉，只寻找神，你就会找到神。

只有通过自我否定才能找到神。灵性宝藏不是伸手去要就能获得的。唯有在彻底自我否定中，灵性宝藏才能不证自明。不寻找地上的国而寻找天上的国，你就会找到。

找到神时，你无法想象会得到怎样的无限喜乐与和平。我把全部的爱给予你，以便有朝一日你能以神应当被爱的方式爱他。

47、要知道我是神

神比你的影子离你更近。事实上，他不仅在你内里，而且就是你的大我。你得不到他，是因为你通过我心去寻找他——这让他变得捉摸不定。

我是神——超越之神和人身上帝。我经常给你机会陪伴我，使你和我更亲近。可熟悉常让你忘记我是神。我知晓所发生和将发生的一切。无论发生什么，都不会离开我的意志。我有意让事情自然发生。

我完全降临到你的层面，和众人打成一片。我显得开心有趣，但你对我的神性、我的遍在状态一无所知。

48、不要企图理解我

你一旦企图理解神而非爱他，就会开始误解他，你的愚昧喂养你的自我。头脑不能达到那超越它的——神无限且超越智力。

不要以你的有限心，企图理解我的行为的意义，也不要企图模仿它们。你不可做我所做的，而要做我叫你做的。企图把我的每一个行为纳入你的理解轨道，只会认识你自身理解力的局限性。一旦你企图用智力去理解，我的神圣游戏的彻底简单性，就显得高度错综复杂。

要求对神的存在纯粹智力证明，就好比要求能用耳朵观看的特权。

49、神圣游戏

你越是陪伴我，敞开心接受我的爱，就越会全心全意开始接受我。你越多来看我，就会越确信你越来越不理解我。试图通过理解过程，来认识我的神圣游戏，会打开广阔的推理领域，你在其中徘徊游移，迟早会抵达死巷，发觉自己无望迷失。如果我的行为造成了困惑，那是因为你缺乏彻底信任。因此，根除一切疑虑，牢牢铭记：无论我做什么，都是为了最好的结果。我的一切行为都是我的产生于神爱的神圣回应。

我从不制定计划，从不改变计划。这全是一个让人们知道没有计划的无止境计划。

50、获得永恒知识

大知（大我证悟）根除幻觉、怀疑和忧虑；表面痛苦即刻被持久和平与永恒喜乐所替代——此乃存在之目标。不要希望，因为该大知

超出希望和等待。不要推理，因为该大知不可理解或思考。不要怀疑，因为该大知千真万确。不要过感官生活，因为淫欲、贪婪、虚伪与不纯之心无法达到该大知。把神当作你的灵魂之灵魂，在此爱的顶点即是该大知。

为什么找到神如此之难？因为你在寻找从未遗失之物。

51、为我而爱我

很久以来，我一直在沉默中给予我的无声爱讯。你要求我从沉默中给一个讯息，可沉默乃是我的沉默言语。沉默是爱，爱者爱我的沉默，并且沉默地敬爱沉默中的我。

虽然表面上沉默，但我通过你们所有人在发言。我永恒沉默且不停言说；但我很快打破这种表面沉默的时候已到，你们中的爱我者将看见我的真我。

我想要你们知道，我定将打破我的沉默；我希望你们紧紧抓住我的“衣边”直到最终，无论我说话与否。我是高之最高，希望你们爱我——不为灵性或物质收获，也不为我即将来临的沉默打破和显现；我希望你们为我自身而爱我——作为人身上帝。

52、不断想念我

我不施什么奇迹，我毫不改变境况，但有件事是确定的：我的灵性地位如此高，如此伟大，任何人有任何困难，在世界任何角落，在任何时间，只要全心想念我，困难就会立刻解决。这不是闲谈，而是事实。我是宇宙之主，也是我爱者的爱之奴。

当你感到愤怒或有淫欲念头时，立刻全心全意想念我。让我的名充当一张环绕你的网；虽然念头会像蚊子一样围着你嗡嗡响，却无法“咬”你。

你无论何时感到激动，就想念我，你能马上将那个时刻化为欢笑。

53、清空你心里的生人

如果你确信神的存在，那么去寻他、见他、证悟他，就全在于你了。不要在你外面寻神；神只能在你里面找到，他的唯一寓所是心灵。可你让他的寓所住满千百万个生人，他进不去——他羞见生人。除非你清空他寓所里的陌生人，否则就找不到神。这些陌生人是你的古老欲望——你的千百万个欲求。和他人交往中保持诚实，会把这些陌生人从你心中赶走。

然后你将找到他，见到他，证悟他。

要见到并证悟神，我心必须死亡。

54、臣服我的意愿

你要想永生，就得渴望妄我之死——通过彻底臣服我。

要彻底臣服于我的意愿，你的心灵必须纯洁，你的头脑没有念头。每一个在爱中臣服我者，都将看见、敬爱并证悟我形体背后的实在。

尘土没有自己的思想——无论被人踩脚下还是顶在头上，无论悬浮空中还是水里，对它都一样。我告诉你们，没有比变成尘土更真、更好的彻底臣服榜样了。

灵性进步即一个接一个的臣服，直到完全达到目标——分别自我生活的最后臣服。这个最后臣服是唯一彻底的臣服，等于真理的获得。

55、完全信任我

如果你对神有磐石般的信，有火焰般的爱，那么世上就没什么能影响你。痛苦无法折磨你，谄媚无法触动你，快乐无法取悦你。这种信和爱会使你超越虚假的现象，让你认识到唯有神真实。

完全地信任神，祂会解决一切困难。忠实地把一切交给祂，祂将照管一切。真诚地爱神，祂将向你显示祂自身。这种爱无需仪式和炫耀。你的心必须爱得连头脑都意识不到。

不要让任何东西动摇你对我的信心，你的一切束缚将被摇落。一旦展开羽翼飞翔，你必须像天鹅一样直飞。不要像麻雀那样在树间飞来飞去，否则许多事情将在道路上使你分心。

56、不要害怕苦难

你应当把身心痛苦看成神的礼物。它们带来了自身的教训：短暂事物的徒劳无益和永恒生命的内在价值。

当逆境、灾难和不幸扑面而来时，不要气馁惊慌。要感谢神，给了你培养忍耐与坚韧的机会。那些获得忍耐逆境之毅力者，能够轻易进入灵性道路。

不要害怕受苦或把它归咎于别人。按照统驭宇宙的律则，一切的痛苦都是你的爱之劳动，旨在揭开你的真我面纱。与你获得“我是神状态”时所体验的无限喜乐相比，你所经历的一切痛苦与折磨根本算不上什么。

57、内心纯洁

为了净化心灵，不要去管念头，但要对行动保持警戒。当你产生愤怒、淫欲或贪婪的念头时，不要为之烦恼，不要试图制止。让这些念头自来自去，不要将之付诸行动。努力想相反的念头，以便看清、辨别、认识和——最重要的——消除那些由于你的印象所引起的行为。

如果有人待你不诚实，给你制造麻烦，欺骗你，而你却保持诚实与纯洁，你是很幸运的；因为这些骗子或所谓的敌人，乃是你的朋友。他们洗掉你的罪恶与弱点，清洁了你走向神的道路。

58、传播我的大爱讯息

那些真正爱我者是我在世界上的“中心”。让每一个巴巴爱者，无论他或她在哪儿，都成为一个“巴巴中心”化身，散发永恒的神爱讯息，过着爱、牺牲和诚实的生活。

当你向人传播我的永恒大爱讯息时，首先向他们示现你真正爱我。不要只是让他们读我的书和讯息。做多点——活出这种爱、牺牲、宽容和忍耐之生活，这样其他人才会爱我。如果不做真正的爱的工作，反而开始为我做组织宣传工作，是荒谬可笑的。我不需要宣传或广告。要是你不能过爱和诚实的生活，就应当停止为我工作。

为我工作者不是在为我，而是为他自己工作。

59、渴望与神结合

要渴望一样东西，为一件事骚动不安；要渴望一个会消灭千百万其它渴望的东西——渴望与至爱结合。你应当沉迷于不惜一切拥有至爱的想法。当你在内心深处准备好，要以生命和全世界嘲笑为代价，来获得与神结合时，也许可以说你已进入神爱轨道。

即使渴望与至爱结合也制造束缚。因此，不要为分离或结合烦恼——只是去爱，更炽热地爱；那样你能把自己和道路交给至师——他就是道，你会经历逐渐的转化，自我肯定越来越少。那时无论至师叫你做什么，你都能做到。

60、谋取神性

你能以额上的汗水谋生，也能用心中的血谋取神性。

除非变得像尘土，否则你就不能证悟神。但首先你得变得像石头，因为你不能马上变成尘土。所需要的是保留人类意识并且变得像石头，然后在至师足前把你自已磨成尘土。

要受自由所束缚——要执著于超脱。那意味着有欲望——但做它们的主人而非奴隶。

为自己活着的人，真正死了；为神死去的人，真正活着。

61、在我面前

想我在场时你会毫不犹豫想的事；说我在场时你会毫不犹豫说的话；做我在场时你会毫不犹豫做的事。

是你的妄我用它所知道的每一种诡计，使你远离你的真我。在诚实的外衣下，这个自我甚至欺骗它自己。比如说，你的自我宣称“我爱巴巴”。事实是假若你真的爱巴巴，你就不会自己做这种自我声明！这个自我，非但没在爱中被消灭，反而相信并宣称“我”爱巴巴。

坚强生谦卑，故作谦卑意味着懦弱。唯有真正伟大者才能做到真正谦卑。

62、爱神的途径

爱。如今人人都用“爱”这个词；它已被用得极其廉价。一个人如果真的爱，就不会发出那个词。爱神意味着什么？这是一件非常、非常伟大的事情。神的真正爱者什么也不说。他忘了他爱神。

将怎样爱神？该怎样爱神？不是通过所谓的祈祷或其它事情。有两种方式。一种是离开万人万物。那意味着你一无所有，甚至自己的身体——彻底放弃一切。一切的意思是不但身外之物，而是一切事物，包括你自己。

第二种是很了不起的事。你不必放弃任何东西。过你的家庭生活，活在世间，做你的工作或生意，做礼拜、看戏赴宴，一切事情。但要始终做一件事！不断地想，不断地努力，让他人快乐，即使以自身幸福为代价。

63、在地上体验天堂

神是无限能力、无限智慧、无限爱、无限仁慈与无限喜乐，他住在你们每个人内。在你们每个人内，还住着所有这些无限品质的似乎反面，比如无助、无知、淫欲、残酷、痛苦等等。渴望上帝者发展同情、无私与克己之舍弃。追逐短暂幻影——欲望对象——者则培养自私、贪婪和仇恨。前者给人间带来和平；后者带来战争与毁灭。放弃低级及不必要的欲望，你就会在人间体验天堂。

巴巴希望他的所有爱者认识到，不屈从淫欲，非常重要。诱惑是并将是巨大的，但你对他的爱应当更大。全心全意想念他，从你跌倒的地方迅速站起来，在他的爱和服务里前进。

64、发现我是你自己

你必须时刻牢记，唯一值得牢记的事是：忘记别的一切，记住我，以便能爱我，之后发现我即你自己。

我比你自己的呼吸离你还近。想着我，我便与你同在，我的爱将引领你。我是人类中总是被失去并找到的那一个。你对自己的爱失去我，你对我的爱找到我。爱我超过一切，因为现在我在你们中间时，最容易发现我的真相。

如果你想对神有任何了解并得到他，就紧紧抓住巴巴的衣边。如果你在乎神，在乎爱，渴望与神结合，唯一的办法就是紧紧抓住巴巴。

65、不要感到无助

如果你认识到神在你里面，而且知道神是无所不能的，那么你一定也是无所不能的。那为什么你还感到无助？我永远是同一个永恒者，在一切万物中；因此，你们所有的人也都是神；而你却感到那么无助。这是为什么？是因为有某种面纱把你与神隔开。你自己就是面纱，你要揭去它——你自己这个面纱——是不可能的。 你很小的眼

睛能看到广阔的景象和其中包括的所有事物，可它们却无法看见自己。要看见自己，需要一面镜子。因此，当我的恩典之镜降临时，你的真我瞬间就会显示出来。

你必须让自己彻底淹没于我的爱海，就会在那里发现我的恩典。

66、我也许什么都不给你

我也许会给你更多，远远超过你所期待的，或许什么也没有，那个什么也没有也许就是一切。所以我说，怀着敞开的心来，从神圣至爱那里接受许多或什么也没有。

与其来接受我的话语，不如接受我的沉默。

神做一切，在另一种意义上什么也不做。虽然神什么也不做，但那些怀着爱和臣服来接近他的人，则获得在灵性领域重要的一切。

你，是我可信赖者之一。我明确向你保证，你将永远和我亲近，直到与我结合。你还要什么？还有什么可要的？我对你谈的不多，因为这不言自明。你知道。这在内里。

67、紧紧抓住我

当我下降到你们的层面时，由于这造成的熟悉和亲密，你们完全忘了我的神性——忘了我知道每件小事。我和你们大家坐在一起，询问你们的健康等等，你们忘了你必须告诉我每个细节，同时你们又忘了我知道一切。

让你们的心灵对巴巴所决定的一切保持纯洁。不要让误解萦绕不散。如果你们都有爱并相信我是阿瓦塔——我确实是，那么你们必须听从我，必须爱我。如果你们没有做好服从我的准备，或者有怀疑并希望实现自己的意愿，那么你们必须离开我。你们如果爱我，就必须紧紧抓住我。

68、分享我的意识

我在每一个层面与你一体，但只有当你的自我和智力不干涉时，你才知道这点。那时巴巴就会现出真相。

当我以神圣权威说，实在的一体性是极其绝对地无限与遍在，在此无限不分的一体中，不但“我们皆一”，就连这个集合名词“我们”都无一席之地。

我永远意识到我在你里面；而你从来意识不到我在你里面。日复一日，我支撑你并分享你的意识。现在我要你支持我，以便有一天你能分享我的意识。

出于经验的成熟，通过个体心的溶解，灵魂进入神圣生命的一体性。

69、真爱

如果有什么会触动我的宇宙心灵，那就是爱。

爱与强制永远不能并行，可是虽然不能把爱强加于人，却能通过爱本身来唤醒它。爱在本质上是自我传递的；没有爱的人从拥有爱的人那里感染到它。从别人那里接收爱的人，不可能只是接受者而不给予回应——这回应本身就是爱的性质。

真爱不可战胜，不可遏制，且不断集聚力量，传播自身，直到最终转化其所触及的万人万物。通过心与心之间纯爱的自由无碍互动，人类将获得一种新的存在方式。

自从第一次降临，我唯一重申的就是：爱神。一个又一个时代，我唯一所说的就是：爱神。

70、照我说的做

假设我说：“别担心你的孩子！”你一定要相信我的话，把它视作来自神，因为我就是那。神这个词意味着什么？神一定知晓一切，做一切。因此，当他说“别担心你的孩子”时，这意味着你不必担心。假设我转动钥匙，明天发生地震，五分钟之内你们全部消失。那你的种种烦恼、家庭和孩子该怎样？所以，我说“遵照我的话”——无论我给你什么指示。唯一需要的就是这个。照我说的做，把其余的交给我。但要照我说的做。

我不关心你拥有的种种资历。我希望你拥有的唯一资历是爱。爱我，我就对你满意。

71、我的宇宙宗教

当我的爱之宇宙宗教日趋式微时，我来给它注入生命，并且结束以宗教的名义玷污它、用仪式教规窒息它的教条闹剧。

我来把爱的种子播在你们心中，以便通过爱在世界上所有国家、信条、宗派和种族之间建立一体感。

世界所有的宗教都宣称，只有一个神，造物界一切众生的父亲。我就是那位父亲。

我不属于任何一个宗教。每一个宗教都属于我。我的个人宗教是我作为至古无限者，我教导众生的宗教是爱神。

72、唤醒者

我不是来创建任何的新事物，而是把生命注入旧事物。我不是来建立静修院或修道场。我为了我的宇宙工作而建造它们，一旦目的达到，即刻拆除。

我意欲把所有的宗教和派别集中一起，像珍珠串连在一条主线上，为个人和集体需要给它们重新注入活力。

我的讯息一直是，将永远是：神爱。让全世界都知道这个。

我不是为摧毁幻相而来，因为幻相什么都不是。我是来让你们认识到幻相的虚无性。通过你们，我维持那只是我的无限大我之影的幻相；通过我，你们在体验其虚妄性时抛弃幻相。

要勇敢，要快乐，我和你乃一体。那永恒属于我的无限，有一天也将属于每一个人。

73、灵魂

目前，你作为灵魂意识不到神和神的喜乐。你的心根据你的印象而痛苦或快乐。放弃心，你便成为你的真我。

在出生的生命之上，在死去的生命之外，灵魂是一个不可分割、永恒的存在。如果死亡有什么价值的话，那就是教给个体真正的生活艺术。

不要追求死亡也不必害怕它，当死亡临到你时，它就被转化为通向更高级生命的垫脚石。

你是无限的。你其实无所不在；可你认为你是身体，因而把自己看作有限。你如果向内视，并且体验你自己灵魂的真性，你会认识到你是无限的，超越一切造物。

74、生命的目的

不是通过寻求个人的快乐或安全，而是通过一次次献身于为他人服务，才有可能升入无上的圆满证道。不是靠逃离生活，而是通过与多中的一结合，才能找到神。纯洁、爱和服务是灵性生活的要素。

那些净化心中的自私、仇恨和贪婪毒药者，发现神即其自身的真我。神圣生活的真理不是希望而是事实；其它一切皆幻相。有信心就会得救赎。有爱就会征服有限低我——它遮蔽了你作为神的真实存在。

从意识进化之初到意识内化终点，在整个生命期间的众多死亡，就像一生中的众多睡眠。

75、灵性工作者

我号召每个人为我工作的唯一原因是：让每一位分享神圣事业。

因此，你如果准备好分享我的宇宙工作，就必须百分之百诚实地去做，这个工作是传播我的爱的讯息。

切记你决不能期待我或别人的欣赏。记住这一点，工作本身就是它自身的欣赏。你一旦寻求欣赏，工作就等于没做。

灵性工作者的任务是帮助我把真理分配给受苦的人类，这意味着你不仅要帮助他人接受该真理，而且自己要确立其中。

灵性工作者必然会面临许多阻碍，但阻碍意味着要克服之。即使难以克服，你也要尽最大努力，不管结果与后果。

76、神爱

神与爱等同，一个人有神爱便已得到神。

神爱使我们对自己和他人诚实。神爱是对我们的困难和问题解决。把我们从每一种束缚中解放出来。使我们诚实地说，诚实地想，诚实地做。使我们感受到与整个宇宙一体。神爱净化我们的心灵，荣耀我们的生命。

开始通过爱那些你无法爱的人，学着去爱神。你越是怀着善意和慷慨念记他人，就越会忘记自己，当你彻底忘记自己时，你便找到神。

我的讯息一直并将永远是：神爱。让全世界知道之。

77、至古者

我曾是罗摩。我曾是奎师那，我曾是这个，我曾是那一个，现在我是美赫巴巴。在这个血肉之躯，我是同一个永被敬仰与忽视，总被记念与遗忘的至古者。我是那个其过去被崇拜与记念、其现在被忽视与遗忘、其将来被热切期待与渴望的至古者。

我就是至古者，没有我的意志，连一片树叶也不会颤动。我是知晓一切众生的一切事情者。

我是神，我在你们众生内里。我从来也不去。我无所不在。

群星的灿烂只是我的真实状态的第七个影子。对该荣耀哪怕只是一瞥，就足以使一个人完全失去知觉。

我是宇宙大盗，我偷窃心灵。

78、要怀有希望

大痛苦唤醒大认识。

无上痛苦唤醒疲倦的人类，激起他们对真正认识的渴望，从而完成其目的，产生其真正意义。

空前痛苦导向空前的灵性成长。有助于把生活建立在不可动摇的真理基础上。

对受苦的人类，我说：

怀有希望。我是来帮助你们将自己臣服于神的事业，接受他的爱与真理恩典的。

我是来帮助你们赢得所有胜利中的唯一胜利——赢得你自己的。

79、灵魂的寄居

灵魂的寄居是一场激动人心的神圣恋爱，其中在最初仅仅意识到空虚、苦恼、肤浅和痛苦奴役枷锁的爱者，逐渐获得越来越丰富和自

由的爱表现，并最终消失且融入神圣至爱，在神作为无限爱的至高和永恒事实中，证悟爱者与至爱的一体性。

永恒喜乐之源即众生里的大我。无休止痛苦的起因是众生的自私。只要是通过自私追求来获得满足，痛苦将一直存在。正是因为神的无限仁爱，人才会从世间的痛苦教训中认识到，无限喜乐之源在他自身内，所有的痛苦都是他爱的劳动，以便揭开其自身的无限大我。

80、道路与目标

我是道路；我是目标。

我以权威说，我就是至古者。

如果你全心爱我，就会得到永恒解脱。

我是爱之海洋。

我是唯一的爱者，

我是唯一的至爱。

我是大爱。

81. 宇宙讯息

我不是来教导，而是来唤醒。因此要明白我不制定任何的戒律。

恒古以来，我曾经制定了不少的准则与戒律，然而人类却置之不理。人对神言的违背，使阿瓦塔的教义成为笑柄。人类不奉行他所教导的慈悲，反以他的名义发动圣战；不实践他所启示的谦卑、纯洁与真理，却让步于仇恨、贪婪与暴力。

由于人类对神在以往所制定的准则和戒律置若罔闻，所以在本次阿瓦塔形体中，我保持沉默。你想要且已得到足够的言语，现在是把它们付诸实践的时候了。你要想越来越靠近神，就必须越来越远离“我”和“我的”。除了舍弃自我之外，你无须舍弃任何东西。这是

如此简单，却又几乎无人能做到。而凭靠我的恩典，你则有可能放弃有限我。我就是为释放这种恩典而来的。

我重申，我不制定戒律。当我释放真理之潮流时——我本是为此而来，人们的日常生活将成为活的训诫。我尚未讲出的话将在他们身上获得生命。

一个人自身的厚重愚昧，将他与我隔开，我只向少数人显示我的荣耀。我现在的阿瓦塔形体乃是本时间周期的最后一次化身，因而我的显现也将最为重要。当我打破沉默时，我的爱将产生普遍性的冲击，造物界中的一切众生都将知道、感受并且接收之。它将帮助每一个个体以各自的方式挣脱自身的枷锁。我即神爱，我爱你远远胜过你爱自己，我的沉默的打破将帮助你认识你的真我。

世界上这一切混乱与纷争都是不可避免的，不应归咎于任何人。曾要发生的已经发生；将要发生的定将发生。除了我来到你们中间之外，不曾有也不会有其它出路。我必须来，我已经来到。

我就是至古者！

全书完