静修箴言



对真理追寻者，最高、最直接的灵性指引是什么？

持续不断地观察存在感

—“我是”—直到发现自己超越这一切，作为那不可言说的。

~ Moojibaba



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

你所看见的，从来都不真实。

正在看的你，却无法被看见。

唯有这无形的观者，才是真实。

请确认。

~ *Moojibaba*



在这具身体里，我感受到什么或如何感受，都不是我。

我是那觉知这以及所有一切的。

我是无形无相、从未出生、不受束缚的觉知--绝对的。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

终极的观照者可以通过视觉被认出来吗？

终极的观照者，那个甚至观照“看见”本身的

—它自身能被看见吗？

~ Moojibaba



我的本性恒常不灭。我始终如一，从未改变。

我是不变的实相——不生不灭、不可分割、超越时间

永远是完整的一体。

~ Moojibaba



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

每次用一小段时间(约三分钟），选择从头脑的一切活动中抽离，严格地安住并作为静寂广阔的无言觉知。

~ *Moojibaba*



不要苛责自己。将头脑的一切游戏视为不真实的——全都只是头脑中转瞬即逝的状态与感受，仅此而已。

你是稳定的有意识的临在——所有显现都在其中被感知到的空间。安住于这个的圆满喜悦中。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

头脑所见的广阔，并不是真正的广阔。

头脑在其中也被看见的广阔 — 那才是至高无上。

~ *Moojibaba*



你是整个存在在其中显现和消失的那个。在身体之前，在头脑之前，甚至在灵魂之前——你是什么？

只在这里保持觉知，不赋予自己任何名称或形相。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

真实无法被看见。

一切显现都被见证到，

如同刹那无常的演出显现于

没有局限，不动的广阔的存在之中。

安住为这不动的真实。

~ Moojibaba



我不是，也从来不是一个实体。

我是未被创造、遍及一切、永恒不灭的真我。

~ Moojibaba



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

如果你把任何东西放在镜子前，它都会完美地映照出那个东西。然而，如果你将两面镜子面对面贴在一起，它们能映照出什么？头脑无法知道这一点。这就是自我了悟之镜——对不可见的终极映照。

~ *Moojibaba*



我是观察一切现象的那个，无论它们的活动多么微妙。甚至意识本身也唯有被我所感知和知道。

我，自己，是头脑无法感知的。要知道“我”——你自己——是永恒。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

作为那个活生生的见证，却不对头脑的剧场及其无休止的演出作任何反应。

作为这鲜活的空性觉知。

~ *Moojibaba*



不要理会你的念头，只剩下觉知。

尽管它不可见，却能被直觉地知道。那觉知是对存在的觉知。

守住这单纯而自然的存在感——它已经并始终临在。于心中知道：我是这个我是。安住于此，作为此。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

只有当我们是什么，我们才会迷失。

当我们什么都不是，就永远不会迷失。

这什么都不是，就是上帝本身。

~ *Moojibaba*



任何事物都无法触碰你，那非个人的见证。

你没有过去;你从未出生，也永不死亡。

你只是这未生的，超越时间的，和不会消逝的觉知。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

任何可以被感知或体验的, 都不可能是真正的你。真正的你是恒常且无形的——是那见证着头脑及其投射的世界的。只需安住于此, 安住在自然, 毫不费力, 无影像的感知, 并观察世界在其自然的和谐中运转。

~ *Moojibaba*



意识本身也会生起, 既然它会生起, 它必定生起于某个先于它的。那是头脑所无法测度的。我们可以称之为至高无上、绝对的、至上梵——我们存在的核心。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

存在是最稳定的地方;它是对个人及其世界的见证。

见证本身能被见证到吗？记住:见证这一行为本身也被感知。

超越个人与非个人，谁或什么是感知者或知道者？

你能在哪里被找到？又被谁找到？静观。

~ *Moojibaba*



一切都在前方;头脑的整个活动都在意识的屏幕上生起，并在不动的本源中被看到。

不要把本源当作一个概念。它是感知不变的根基。真实无法被看见。它是那感知一切的。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

念头，和卷入念头中的“个人”，都不真实。

那留在这里的，见证到这些，但不因感知或体验而受影响或改变的 — 那是真我。

~ *Moojibaba*



比“寂静”更深的，是如如不动的本质。

当寂静之感也在那中被看到时，

祂本身是先于混乱与寂静的，

那么还有什么要达成的?

要知道：你就是那——不可描述、无形无质的真实。

~ *Moojibaba*



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

当你看见你作为一个人出现在屏幕上，

而同时你始终在屏幕之外，作为一切的见证，

也包括“个人”，那么，你就真正圆满了人生的德行，和伟大的机缘。

~ Moojibaba



你是纯粹的至上梵。

超越名相——比一切显现和被感知之物更为微妙。我是那个。

你是那个。那个是那个。它并非个人的。

~ Moojibaba



Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd

你认定自己是身体-头脑和其活动。

然而直觉性的，以某种方式在你的内在，你知道你不可能是这种混乱的状态，因为你是见证它的那个。知道并确认，这见证是静止的——不动的。因此，这见证就是真实。

~ *Moojibaba*



我是本质，遍及一切的本质。

我本无形。

我超越主体与客体的分别。

我怎么可能成为我自己的客体？

~ *Avadhuta Gita*《阿梵陀歌》*

Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd



超越一切语言，超越一切名相；

超越所有微细中最微细的事物；

超越头脑、智商，及五种感官；

那清净无染的宇宙之主始终是一。

~ *Avadhuta Gita*《阿梵陀歌》*



* Translation of original English quotation from *Dattatreya's Song of the Avadhut: An English Translation of the Avadhuta Gita*, translated by S. Abhayananda (© 1992, 2000 S. Abhayananda)

我超越视觉，视觉无法触及我；

它无法到达我。

我是甘露般的知识，是不变的极乐；

我无处不在，如同空间。

~ *Avadhuta Gita*《阿梵陀歌》*

Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd



* Translation of original English quotation from *Dattatreya's Song of the Avadhut: An English Translation of the Avadhuta Gita*, translated by S. Abhayananda (© 1992, 2000 S. Abhayananda)

Quotes by Mooji are copyright © 2026 Mooji Media Ltd