

揭秘冥想

葛木雷什·D·巴特尔



ART BY BRIGITTE SMITH

“冥想是在我们内在制造一种冥想状态的过程，这种状态表现出我们固有的善性。善性得以表现会让平静动态化，让生命赋有意义，由此给这个世界带来团结与和谐”

三十五年前，联合国的成员国共同宣布成立国际和平日，以纪念和加强和平的理想。那次宣言指出，由于战争始于人们的思想，和平的堡垒也要从人们的思想建起。

尽管认识到和平首先要在个体内部孕育才能在外面持续存在，即从内在生活到外在生活；但是根深蒂固的情感仍然激发我们内部以及周围的纷争，让我们自身、我们的人际关系，乃至国与国之间的关系深受其害。

当我们的信念，尤其是我们特别珍重的信念面临情形或他人的挑战时，如何才能以相互尊重且谦卑的方式去承认并化解分歧？有一个方法。

我们为什么冥想？

很多时候出于好奇，人们会问：“你为什么要冥想？”

我的答案也许是：“为了陶冶心神。”

“为什么要陶冶心神？”

“为了达到和平的状态。”

“但是有了陶冶好的心神之后，你究竟要拿冥想时内在出现的那种宁静与安详去做什么？”

这种提问很有智慧并发人深思。

让我们超越无常的脾气并达到稳定持久的和平这种高度，这样的冥想体验能用来做什么呢？

可能性很多。

当我们的内在处于和平、心中宁静知足的时候，我们还会你争我抢吗？当我们处于镇静的状态并与家人、社群、同事乃至陌生人交流时，我们难道不会变得更能体谅他们的烦恼，也以更加善良的方式回应？当我们处于宁静的状态时去读一本书，难道不会更好地理解其所传达的信息？

从冥想到冥想状态

如能正确地理解，冥想是制造冥想状态的过程。一旦达到这种带来宁静、安详以及和平的冥想状态之后，我们就能发挥内心固有的善性。内心善性得以表现会让和平动态化，并让生命变得赋有意义；这也为世界带来团结与和谐。

处于和平与冥想状态的心容易分辨符合众人利益的事情，能探寻出行动及其效果背后的根因，并通过调整无常的倾向而过滤我们未来的行动。

然而，当我们不能发挥内心固有的善良时，连冥想都有可能化为一种束缚并拖累意识的扩展。之所以出现这种情况，我认为这是由于我们在冥想时深刻地接触到内在寂静的生命，而我们希望这种体验重复出现、深化，乃至在下次冥想时能够更加持久。

对体验的爱憎束缚着我们，导致一种限制意识的束缚形成。实际上，为了扩展意识我们非但需要观察并从经验中学习，更要知道如何处理冥想时出现的体验。

如果我们进行冥想，感到平静，然后就此停步——至少可以说这是一种以自我为中心的消遣活动。实际上目标是超越个人乃至他人一时的和平！如何才能超越每日每刻的恐惧、偏见、自我爆发等让内心善良变得麻木的因素

冥想的时候究竟是什么东西在进化？

形态演化的法则令身体无法迅速演化。那么当我们通过冥想扩展意识的时候，究竟是什么东西在进化？

是心思、智力和自我，这些都存在于我们的意识中。意识犹如画家的画布，心思、智力和自我的千姿百态每天给这幅画布染上不同的色彩。

经过一段时间虔诚愉悦地修习冥想让心绪得到陶冶，使其从不安、动荡转向宁静和专一。智力变得更能从心出发，得到内在善性的指导。

几乎所有的传统都将自我视为罪魁祸首，但自我也是活跃的思维所必备的成分。自我负责行动、思想等功能，在日常生活中无时不需要。自我使我们有自己的认识，但如同地心引力一样也容易让我们过于以自我为中心。冥想带来的结果是自我得到精炼，以便让心扩展并进入一种慷慨无私的状态。

如能将这种冥想时带来的功效充分展现出来，那的确将会十分美妙。其结果会如何？一种进化的意识状态，其中内心善性自然得以表达，而世界和平也化为自然的选择。

通过冥想带来的亲身体验而获得的和平既无疑问也无矛盾，让人充分意识到对人类的繁荣而言，和平是多么的宝贵。

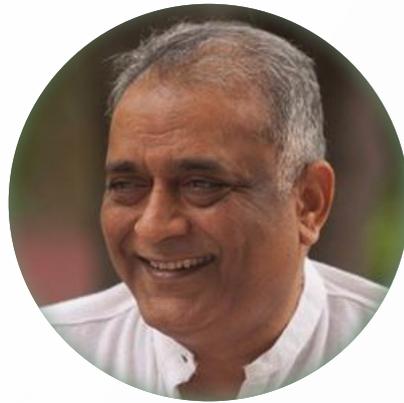
相反，缺乏亲身体验的和平，虽动机良好，但面对不断的动荡只能做微弱的防御工作，至此世界和平的崇高目标不得不半途而废。

满心冥想旨在满足日常生活所需的同时进化为至高的意识境界。为此，只需要每日早上进行一次短暂的冥想，冥想得益于慧能传递；晚上再进行一种更短的练习可以解除每日的压力，这种练习被称作清心；然后临睡时带着强有力的祈愿入眠，使我们不断遵从内心充满智慧的劝导。

最后，值得进一步深思的问题是，当我知道家人不安时，自己能处于平静吗？当我所在的城市安然无恙但邻近市镇有疾病肆虐时，我能独享和平吗？

Published: 18 September 2016

葛姆雷什·巴特尔，爱称达济，是自然之道冥想体系第四位灵修向导，在全球指导大家进行满心冥想。 www.daaaji.org.



请从9月21日世界和平日开始，于以下时间与我们一起冥想。

如蒙垂询或有意参与，

请登录

<http://ipd.heartfulness.org>