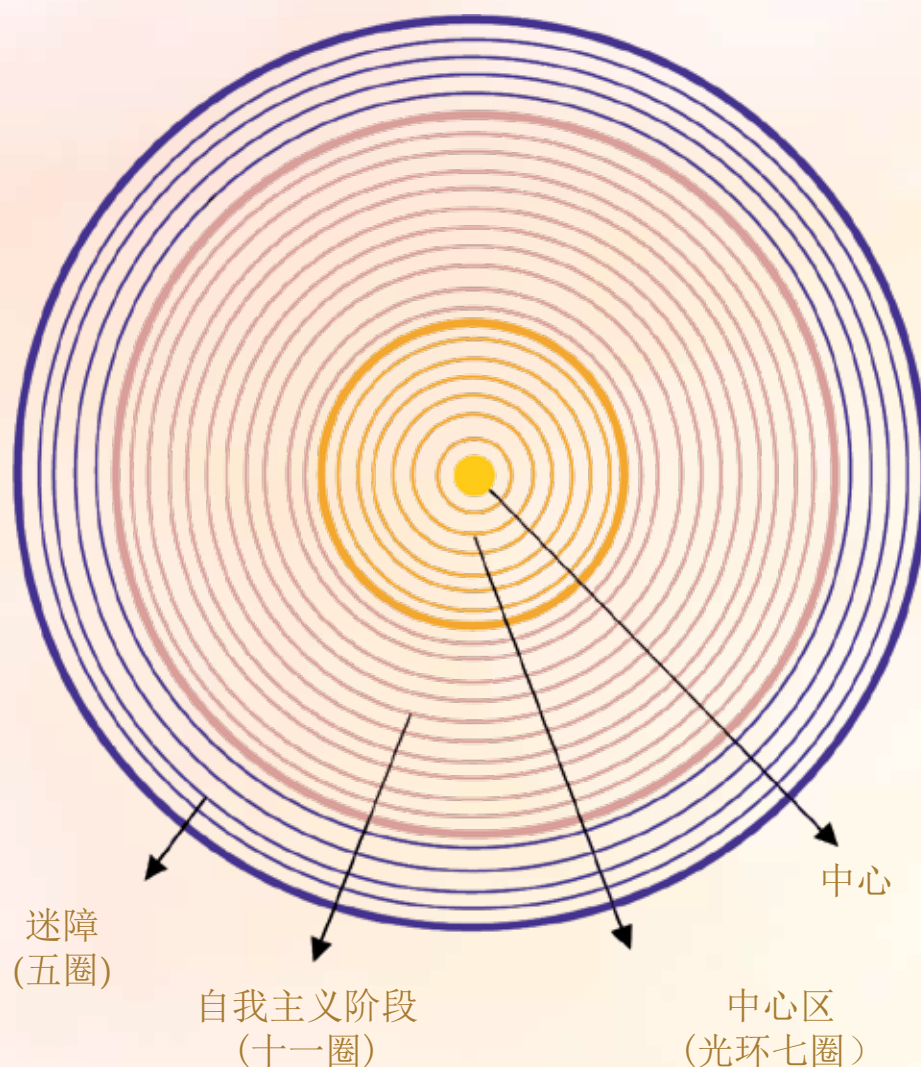


被一束爱之光 带走

亲爱的朋友们：

在1940年代，巴布济大师写了一系列书籍，其中他详解了人类走向中心的内在旅程。这个中心便是宇宙形成前所存在的绝对状态，也是一切背后的创意泉源。巴布济也描述了过程中出现的障碍以及应对这些障碍的办法。更令人惊奇的是他告诉我们一切多么简单；他慷慨给出解决方案，也奉献自己来充当向导，并用简单的图示让我们了解这个旅程。最深奥的智慧就此突然变得世人触手可及。不分文化、年龄以及社会背景，巴布济欢迎所有前来拜访他的人。他的梦想是让我们所有人在爱中朝着中心前进，并挖掘作为人类的最大潜能。他凭着自己的亲身体会来引导我们，以科学的方式以及准确、明晰而简单的图形和提示指导大家。

其中一个便是二十三圈图，反映着通往中心的路上需要经过的各种阶段或层次。我们从外面的圆周出发，经过各种轮点，这些轮点便能勾勒出我们的细体。巴布济也详解了这些轮点所在的三个区域——心区、意区以及中心区。这些便是走向中心的路上所遇到的阶段。假如不熟悉巴布济的介绍，大家不妨阅读他就这一议题的著作，包括《真理初晓》、《皇道瑜伽的功效》以及《走向无限》。比阅读更好的做法是亲身体会这个旅程。当然二十三圈并非真的存在，这些圈圈犹如世界地图上的经度和纬度一样，只是一些方位点。



迈向自由

在这个内在旅程中，我们是如何被驱动的呢？是在一束爱之光上被带走。但是路上不无障碍。存在哪些障碍，如何克服呢？

正如哪怕最通透的玻璃都会使光线发生偏转，导致被扭曲的视觉效果一样，爱之光也会被哪怕最微细的滤光片扭曲。假如没有滤光片，我们都将能够体验到源自中心的纯爱，也就不必经过这种内在旅程。但人性的特征就是具有这些滤光片，因此，我们不得不一步步地通过这二十三圈，在向中心逼近的过程中不断扩大自己的容量和潜能。


正如哪怕最通透的玻璃都会使光线发生偏转，导致被扭曲的视觉效果一样，爱之光也会被哪怕最微细的滤光片扭曲。假如没有滤光片，我们都将能够体验到源自中心的纯爱



在圆周与中心之间有很多滤光片。处于边缘时，我们的爱呈现外集型，满足我们欲望的推拉。譬如，孩子的爱被家长和玩具牵着，少年的爱被恋爱与友情推动，而成年的爱则被家庭、事业、体育运动、兴趣爱好、财富和电子产品所左右。有时候贪欲、妒忌、羡慕、竞争以及反感也会主导。在这种情况下，爱转向占有及自我满足。当这种情况出现时爱就被困住了，如同无法在星系之间的太空中逃脱黑洞的光线一样。当我们继续爱自己的家人、事业等等的时候，我们也能培养更高的觉知。掌控情绪帮助我们达成第一步。然后，我们就需要在旅程的不同阶段面对自己。

我们的旅程从心开始，首先需要跨越心区的五圈。每个阶段都与某个情绪层面的滤光片有关，并从我们的欲望开始。我们随着时日所发生的转化便是放下所有这些滤光片。

路上遇到的滤光片，都是我们很熟悉的事情。比如说与配偶或伴侣的关系中，我们往往会禁锢彼此。几百对情侣中，鲜少三、四对能有享受真爱的福气。多数都属于占有欲。其他滤光片则包括信念体系，如我们的宗教信仰。这些信念导致对持有其他信念的人心怀成见，不论这些信念涉及宗教、政治或意识形态。然后还有我们十分珍重的个人原则，比方说对诚实与正义的需要。尽管这种原则都很高尚，但如果令人变得独断，就会让我们难以谅解和放下，总是为自认为正确的事情争吵。这会制造一种曲解，甚至让我们憎恨他人，而这难免导致爱之光偏离通往中心的轨道。



我们的旅程从心开始，首先需要跨越心区的五圈。每个阶段都与某个情绪层面的滤光片有关，并从我们的欲望开始。我们随着时日所发生的转化便是放下所有这些滤光片。

如果要举一个通俗文化中的例子的话，《星球大战》中阿纳金·天行者是一个很好的例子。阿纳金本来有潜力成为让原力恢复平衡的绝地武士，是一个和蔼慈悲的青年。但后来母亲和爱妻之死让他怀恨在心，最终他却陷入原力黑暗面，变成了达斯·维德。

自我便是存在的黑暗面。我们越是远离位于自己存在中心的光明，这个影子就显得越长。那么是什么或是谁被自我满足呢？当遭受众人非议时，赞同我们的人就成了我们的挚友！为什么会这样呢？相反，假如我们视同至亲的人与我们出现分歧，我们往往会失去自己的平衡。

应对欲望要比面对自我容易得多，因为一旦得到满足，欲望就不会再起。欲望也许重复出现，但持续时间有限。况且，对事物或其他感官的满足在很大程度上都是自然的。而自我却是一个不间断的连续体。自我以权力和地位为土壤……甚至只要能够延展其存在的任何东西都可以。这个特征也使我们变得与动物界其他生物不同。原本应促进进步的元素，似乎与我们意识的扩展背道而驰。

动植物并没有这种坠落的危险，但也没有进一步有意识进化的优势。尽管它们的自我堪称为零，但变得和植物或动物一样并不能为我们带来进化。只有通过变得有浮力，通过认同无形的神性而与无限的海洋合而为一，我们才能摆脱自我没完没了的要求和沉重。当我们认同外界时，始终会纠缠不清、无力自拔。这就好比自己制造一个网络，然后将自己困在其中。

我们总是需要外在以满足自然或感官方面的欲望；这是对外在的依赖。这种依赖使我们变为欲望的奴隶。老虎捕杀水牛或小鹿是出于生存的本能。雄狮在群狮中有六只雌狮是为了繁殖。这些都属于自然，更准确的说属于外在自然。我们也许摆脱了糖球、炒饭或披萨的诱惑，但永远摆脱不了食物的需要。那么满足自我又如何呢？是天生的吗？这是小我所造，源自内在无形的世界。

要解渴、果腹或满足性欲都不难理解，毕竟这些都属于大自然计划中不可或缺的成分。难道自我也是大自然的礼物？肚子感觉胀满作痛，这是来自内在的信号，提醒你再继续吃只会制造麻烦。无必要的事情通常会有警告出现。自我也是不必要的，而满足不必要的东西是违背个体健康的，不论是身体、精神、情绪或灵性方面的健康。

每当我收到提出某种需求的电邮时，我要么回复，要么存档。当我不回复时，发信人往往会来信询问：“达济，您生我气了吗？”他们总是有办法强迫我回复，希望我说：“不不，我并没有生你的气。”这种交流恐怕毫无意义，实属浪费大家的时间。那些需要这种自我溺爱与纵容的人较少能够深入内在。自我总是要求外在的娇惯宠爱，最好由某个相同、同一种类型或自己十分

敬仰的人为之。

为什么要同一种类型呢？毕竟在印度国会穿西服打领带有什么用，有谁会羡慕你？又如在辨喜大师或他的师父罗摩克里希那面前炫耀钻石项链或金丝衬衫有什么用？难道他们会羡慕你？相反你的自我会因他们没有赞赏而感到挫败。自我是引领你偏离自己中心的外围。站在外缘，要倾听心声变得很难；相反，你会更接近其他人以及他们的意见。这种倾向对一个灵性之人而言是一种毒害。

自我往往认同集体。比如说，你或许有民族自豪感，认为自己国家是最好的，甚至去贬低其他国家。科学家和灵修者也有可能变得心胸狭窄，认为自己的观点才是正确的。“我知道。我说得对”这个顽疾或许是我们所面临最大流行病。这是让爱之光偏移的最致命滤光片。

我们越是依附于自己的信念、原则和成见，阻挡爱之光的障碍就越多，阻止这束光把我们带到目的地。集体自我尤其危险，因为其会导致暴民心态。宗教偏执或社会在政治上两极分化的时候，我们就会发现这些偏见如何酿成仇恨、暴力乃至战争。处于这种环境时，周围的人往往只会加强我们的执念，而非让我们另眼看待事情。这就让我们变得更加心胸狭隘。

然而，相投合也可以成为我们的朋友，引领我们走向相反的包容方向。当投合背后真正有爱时就会有这个可能性。然后，我们的觉知就会扩展，而这便是灵修旅程。我们怎么知道什么叫投合呢？当还是母亲子宫中的胚胎时，我们就开始体验到这种关系。长大以后我们会遇见其他吸引我们的人。我们开始关怀幼辈、友爱同辈，对长辈以及指导我们的大师感觉到爱、信任以及信仰。这一切都是这种情意投合的副产品，而这种投合会随着我们的内在旅程而盈亏圆缺。我们会经历这一切并向自己提问：“爱谁？”“与谁为伴？”“信任谁？”等等。欣赏会深化为爱，而最终融化为归依的状态。这便是投合成熟，化为虔诚的时候。


爱之光的速度比光速还要快。因此，假如能够去除所有滤光片，我们转瞬就能到达中心。当这些滤光片所制造的障碍让爱之光偏离中心的时候，我们会多么的痛苦。有些滤光片是如此高效——如偏见、嫉妒、贪婪和愤怒等——以至于变得如防核地堡一样，不会让任何东西渗透。它们让爱之光无法发挥自己的魔力。

欣赏会深化为爱，而最终
融化为归依的状态。这便是
投合成熟，化为虔诚的
时候。



最近，我越来越意识到，古印度传统在这方面可以教我们那么多东西，其中《虔诚经》尤其如此。一般而言我们将虔诚理解为“爱和景仰”，但虔诚比这些还要根本。虔诚是通过心感觉到与万物的连接——是我们个体意识与普世的神性意识之间的纽带。没有虔诚，我们的所思所为都少了最为关键的热情与愉悦，也因此而取法于目的性。虔诚便是我们内在旅程的生命线；是虔诚让我们保持与爱之光相连，如果说是虔诚驱动爱之光将十分准确。

自我驱动权势或个人胜利的语言并非爱的用词。谦卑、默默无闻以及开放灵活的言语对自我主义者很陌生，根本无法理解。通往中心的旅程让我们一步步穿越一个接一个圈子，然后我们就需要为适应每个新的环境而奋斗。这便是为什么圣人贤士会谈到精炼



虔诚是通过心感觉到与万物的连接
——是我们个体意识与普世的神性意识
之间的纽带。

人格的需要——修养。他们的经验告诉他们，需要根据灵性地形的内在环境调整行为的重要性，而爱使这种调整变为可能。譬如说，我们到达心区第二轮的时候，这是一个充满平静、安详以及远离物质世界的神性之地，此时对自己的亲友发脾气是否妥当？这种粗暴的行为根本无法与第二轮的内在维度相匹配。

在《走向无限》中巴布济形容了从一个轮点到另一个轮点的进程。在心的第一轮点，他让我们充分认识大师在冥想中于我们内在激活的状态，然后加以吸收，以便能够与之合一。通过这个过程，我们很自然地就会培养有利于深层的投合。到第二个轮点，他提醒我们，正是我们极度的虔诚驱动我们来到这个维度。可以说虔诚的程度与我们在第二轮获得入进的成正比。这是投合更深的层次——虔诚。到第三轮，我们会体验到真爱之火焰，而这又会吸引神性恩典并把我们将推往旅程的下一个阶段。这种深刻的体验或投合如此有力，以至于引起中心本身的回应。如此，每个维度都会叠加于前一个维度之上，而我们则被爱之光带走。

我们通过人际关系学会爱，这些关系便是爱的训练场。投合会以对幼辈和家人的关心而得到表现，在平辈之间这种关心可以深化为爱。但即便在这里，自我也会成为拦路虎。如要避免自我所启动的分解，自省的纪律必不可少。

虽然投合是培养爱的必要步骤，但也可以化为陷阱。如果在任何层次上过于执着，我们就会被困在那里。比如说，当我们只关心家庭的时候，就没有办法让爱扩展到社群或下一阶段去包括全人类乃至万物。当爱之河狭窄的时候，我们无法爱所有人。我们需要不断拓宽自己爱的能力，以便使其包揽全世界，这样才能培养真正的虔诚。心的这种真正的慷慨是灵性修习所带来的结果。


一般而言，进度是这样的：从投合到关心，从关心到爱，再从爱到敬仰。敬仰是极高的修为，让真正的信仰化为归依臣服。我们会经过这些相继出现的阶段。但之后会发生什么？我们最终会去哪里？虔诚的目的只是帮助我们轻松而顺利地驾驭爱之光，以便能够与绝对者合而为一。在合一中，欲望、情绪以及自我的滤光片被清除，以至于令轨道变得平坦通畅。读者也许以为至此我们已经达到中心，但下面还有很多。只有到达这个合一之境后，实际的旅程才真正开始！简言之，放下了自己的欲望，解脱便有保障；放下了自我，合一即刻就会发生。

我们需要不断拓宽自己爱的能力，以便使其包揽全世界，这样才能培养真正的虔诚。心的这种真正的慷慨是灵性修习所带来的结果。



如今我们进入了中心区，而中心区当中有七圈，我们称之为光环七圈。我们继续前进并体验到最精妙的超意识。在这个区域中，意识进入本来的样子。这便是真理之境，超越了欲望、情绪和自我的圈子。中心区伴随着自动化阶段的开始——即有一种微妙的觉知告诉我们一切都在自动发生，在任何行为中都没有“做者”意识。这种自动化丝毫不费劲并与大自然相同。

等到下一个阶段，自动化的意识也会消失。要理解这一点，最好的比方是想象在过日常生活的同时处于深眠之中。在这种无知的状态下行动不会留下任何印痕。不论思想或行动上都没有思维层面的投入。



一般而言，进度是这样：从投合到关心，从关心到爱，再从爱到敬仰。

再向前进时，爱之光把我们带到更接近中心的位置，至此无知进一步精炼为纯身份。至此一切限制都被排除，但这也不是终点，仍然有潜伏的运动。

然后我们就不断游向中心。巴布济将中心形容为无动静的“无限中的无限”，至此至高形式的赞叹和惊奇会出现。正是这种无动静的中心维持着潜伏的运动，使整个宇宙得以存在。

巴布济也形容了源自中心并一直延伸到中心区外围边缘的光，形成一个“圈”。虽然他用了“光”这个字，但实际上我们无法言喻，也许正是这种光让中心区的七圈被称为“光环七圈”。大家以为如何？我们比较确定的是，要穿越那个圈并进入中心区的唯一途径便是爱之光，而这需要对大师全面的依赖。

带着由衷的祈祷，

葛木雷什
于甘哈静园

庆祝

葛木雷什·巴特尔先生

六十六岁华诞

2021年9月28日

heartfulness
advancing in love

Q