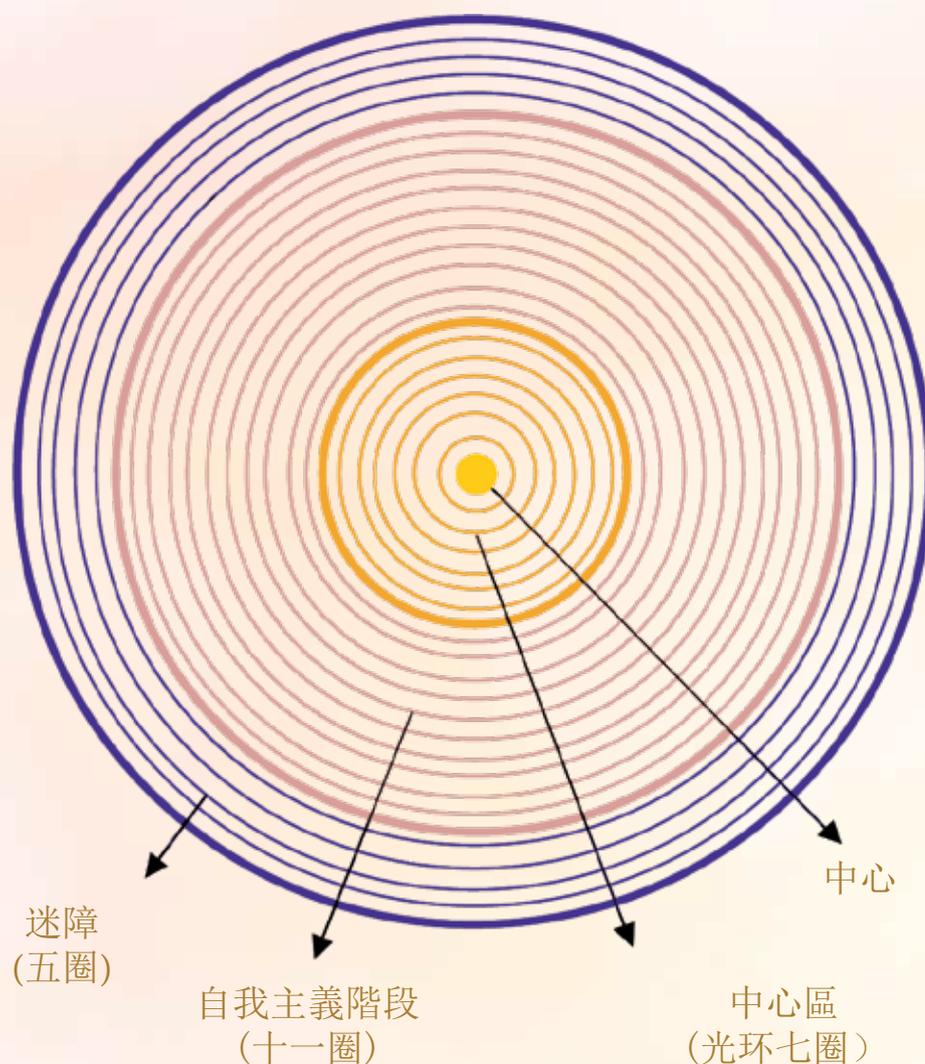


被一束愛之光 帶走

親愛的朋友們：

在1940年代，巴布濟大師寫了一系列書籍，其中他詳解了人類走向中心的內在旅程。這個中心便是宇宙形成前所存在的絕對狀態，也是一切背後的創意泉源。巴布濟也描述了過程中出現的障礙以及應對這些障礙的辦法。更令人驚奇的是他告訴我們一切多麼簡單；他慷慨給出解決方案，也奉獻自己來充當嚮導，並用簡單的圖示讓我們瞭解這個旅程。最深奧的智慧就此突然變得世人觸手可及。不分文化、年齡以及社會背景，巴布濟歡迎所有前來拜訪他的人。他的夢想是讓我們所有人在愛中朝著中心前進，並挖掘作為人類的最大潛能。他憑著自己的親身體驗來引導我們，以科學的方式以及準確、明晰而簡單的圖形和提示指導大家。

其中一個便是二十三圈圖，反映著通往中心的路上需要經過的各種階段或層次。我們從外面的圓周出發，經過各種輪點，這些輪點便能勾勒出我們的細體。巴布濟也詳解了這些輪點所在的三個區域——心區、意區以及中心區。這些便是走向中心的路上所遇到的階段。假如不熟悉巴布濟的介紹，大家不妨閱讀他就這一議題的著作，包括《真理初曉》、《皇道瑜伽的功效》以及《走向無限》。比閱讀更好的做法是親身體驗這個旅程。當然二十三圈並非真的存在，這些圈圈猶如世界地圖上的經度和緯度一樣，只是一些方位點。



邁向自由

在這個內在旅程中，我們是如何被驅動的？是在一束愛之光上被帶走。但是路上不無障礙。存在哪些障礙，如何克服呢？

正如哪怕最通透的玻璃都會使光線發生偏轉，導致被扭曲的視覺效果一樣，愛之光也會被哪怕最微細的濾光片扭曲。假如沒有濾光片，我們都將能夠體驗到源自中心的純愛，也就不必經過這種內在旅程。但人性的特徵就是具有這些濾光片，因此，我們不得不一步步地通過這二十三圈，在向中心逼近的過程中不斷擴大自己的容量和潛能。

正如哪怕最通透的玻璃都會使光線發生偏轉，導致被扭曲的視覺效果一樣，愛之光也會被哪怕最微細的濾光片扭曲。假如沒有濾光片，我們都將能夠體驗到源自中心的純愛



在圓周與中心之間有很多濾光片。處於邊緣時，我們的愛呈現外集型，滿足我們欲望的推拉。譬如，孩子的愛被家長和玩具牽著，少年的愛被戀愛與友情推動，而成年的愛則被家庭、事業、體育運動、興趣愛好、財富和電子產品所左右。有時候貪欲、妒忌、羨慕、競爭以及反感也會主導。在這種情況下，愛轉向佔有及自我滿足。當這種情況出現時愛就被困住了，如同無法在星系之間的太空中逃脫黑洞的光線一樣。當我們繼續愛自己的家人、事業等等的時候，我們也能培養更高的覺知。掌控情緒幫助我們達成第一步。然後，我們就需要在旅程的不同階段面對自己。

我們的旅程從心開始，首先需要跨越心區的五圈。每個階段都與某個情緒層面的濾光片有關，並從我們的欲望開始。我們隨著時日所發生的轉化便是放下所有這些濾光片。

路上遇到的濾光片，都是我們很熟悉的事情。比如說與配偶或伴侶的關係中，我們往往會禁錮彼此。幾百對情侶中，鮮少三、四對能有享受真愛的福氣。多數都屬於佔有欲。其他濾光片則包括信念體系，如我們的宗教信仰。這些信念導致對持有其他信念的人心懷成見，不論這些信念涉及宗教、政治或意識形態。然後還有我們十分珍重的個人原則，比方說對誠實與正義的需要。儘管這種原則都很高尚，但如果令人變得獨斷，就會讓我們難以諒解和放下，總是為自認為正確的事情爭吵。這會製造一種曲解，甚至讓我們憎恨他人，而這難免導致愛之光偏離通往中心的軌道。



我們的旅程從心開始，首先需要跨越心區的五圈。每個階段都與某個情緒層面的濾光片有關，並從我們的欲望開始。我們隨著時日所發生的轉化便是放下所有這些濾光片。

如果要舉一個通俗文化中的例子的話，《星球大戰》中阿納金·天行者是一個很好的例子。阿納金本來有潛力成為讓原力恢復平衡的絕地武士，是一個和藹慈悲的青年。但後來母親和愛妻之死讓他懷恨在心，最終他卻陷入原力黑暗面，變成了達斯·維德。

自我便是存在的黑暗面。我們越是遠離位於自己存在中心的光明，這個影子就顯得越長。那麼是什麼或是誰被自我滿足呢？當遭受眾人非議時，贊同我們的人就成了我們的摯友！為什麼會這樣呢？相反，假如我們視同至親的人與我們出現分歧，我們往往會失去自己的平衡。

應對欲望要比面對自我容易得多，因為一旦得到滿足，欲望就不會再起。欲望也許重複出現，但持續時間有限。況且，對事物或其他感官的滿足在很大程度上都是自然的。而自我卻是一個不間歇的連續體。自我以權力和地位為土壤……甚至只要能夠延展其存在的任何東西都可以。這個特徵也使我們變得與動物界其他生物不同。原本應促進進步的元素，似乎與我們意識的擴展背道而馳。

動植物並沒有這種墜落的危險，但也沒有進一步有意識進化的優勢。儘管它們的自我堪稱為零，但變得和植物或動物一樣並不能為我們帶來進化。只有通過變得有浮力，通過認同無形的神性而與無限的海洋合而為一，我們才能擺脫自我沒完沒了的要求和沉重。當我們認同外界時，始終會糾纏不清、無力自拔。這就好比自己製造一個網絡，然後將自己困在其中。

我們總是需要外在以滿足自然或感官方面的欲望；這是對外在的依賴。這種依賴使我們變為欲望的奴隸。老虎捕殺水牛或小鹿是出於生存的本能。雄獅在群獅中有六隻雌獅是為了繁殖。這些都屬於自然，更準確的說屬於外在自然。我們也許擺脫了糖球、炒飯或披薩的誘惑，但永遠擺脫不了食物的需要。那麼滿足自我又如何呢？是天生的嗎？這是小我所造，源自內在無形的世界。

要解渴、果腹或滿足性欲都不難理解，畢竟這些都屬於大自然計劃中不可或缺的成分。難道自我也是大自然的禮物？肚子感覺脹滿作痛，這是來自內在的信號，提醒你再繼續吃只會製造麻煩。無必要的事情通常會有警告出現。自我也是不必要的，而滿足不必要的東西是違背個體健康的，不論是身體、精神、情緒或靈性方面的健康。

每當我收到提出某種需求的電郵時，我要麼回復，要麼存檔。當我不回復時，發信人往往會來信詢問：“達濟，您生我氣了嗎？”他們總是有辦法強迫我回復，希望我說：“不不，我並沒有生你的氣。”這種交流恐怕毫無意義，實屬浪費大家的時間。那些需要這種自我溺愛與縱容的人較少能夠深入內在。自我總是要求外在的嬌慣寵愛，最好由某個相同、同一種類型或自己十分

敬仰的人為之。

為什麼要同一種類型呢？畢竟在印度國會穿西服打領帶有什麼用，有誰會羨慕你？又如在辨喜大師或他的師父羅摩克裡希那面前炫耀鑽石項鍊或金絲襯衫有什麼用？難道他們會羨慕你？相反你的自我會因他們沒有讚賞而感到挫敗。自我是引領你偏離自己中心的外圍。站在外緣，要傾聽心聲變得很難；相反，你會更接近其他人以及他們的意見。這種傾向對一個靈性之人而言是一種毒害。

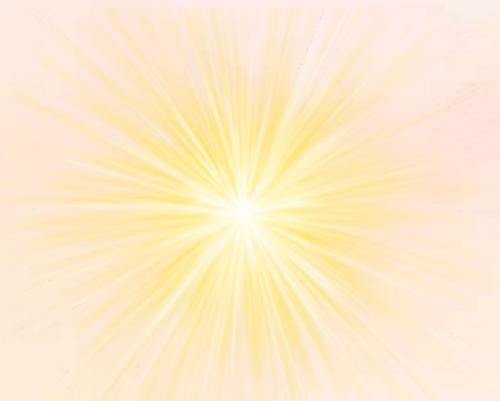
自我往往認同集體。比如說，你或許有民族自豪感，認為自己國家是最好的，甚至去貶低其他國家。科學家和靈修者也有可能變得心胸狹窄，認為自己的觀點才是正確的。“我知道。我說得對”這個頑疾或許是我們所面臨最大流行病。這是讓愛之光偏移的最致命濾光片。

我們越是依附于自己的信念、原則和成見，阻擋愛之光的障礙就越多，阻止這束光把我們帶到目的地。集體自我尤其危險，因為其會導致暴民心態。宗教偏執或社會在政治上兩極分化的時候，我們就會發現這些偏見如何釀成仇恨、暴力乃至戰爭。處於這種環境時，周圍的人往往只會加強我們的執念，而非讓我們另眼看待事情。這就讓我們變得更加心胸狹隘。

然而，相投合也可以成為我們的朋友，引領我們走向相反的包容方向。當投合背後真正有愛時就會有這個可能性。然後，我們的覺知就會擴展，而這便是靈修旅程。我們怎麼知道什麼叫投合呢？當還是母親子宮中的胚胎時，我們就開始體驗到這種關係。長大以後我們會遇見其他吸引我們的人。我們開始關懷幼輩、友愛同輩，對長輩以及指導我們的大師感覺到愛、信任以及信仰。這一切都是這種情意投合的副產品，而這種投合會隨著我們的內在旅程而盈虧圓缺。我們會經歷這一切並向自己提問：“愛誰？”“與誰為伴？”“信任誰？”等等。欣賞會深化為愛，而最終融化為歸依的狀態。這便是投合成熟，化為虔誠的時候。

愛之光的速度比光速還要快。因此，假如能夠去除所有濾光片，我們轉瞬就能到達中心。當這些濾光片所製造的障礙讓愛之光偏離中心的時候，我們會多麼的痛苦。有些濾光片是如此高效——如偏見、嫉妒、貪婪和憤怒等——以至於變得如防核地堡一樣，不會讓任何東西滲透。它們讓愛之光無法發揮自己的魔力。

欣賞會深化為愛，而最終
融化為歸依的狀態。這便
是投合成熟，化為虔誠的
時候。



最近，我越來越意識到，古印度傳統在這方面可以教我們那麼多東西，其中《虔誠經》尤其如此。一般而言我們將虔誠理解為“愛和景仰”，但虔誠比這些還要根本。虔誠是通過心感覺到與萬物的連接——是我們個體意識與普世的神性意識之間的紐帶。沒有虔誠，我們的所思所為都少了最為關鍵的熱情與愉悅，也因此而取法於目的性。虔誠便是我們內在旅程的生命線；是虔誠讓我們保持與愛之光相連，如果說是虔誠驅動愛之光將十分準確。

自我驅動權勢或個人勝利的語言並非愛的用詞。謙卑、默默無聞以及開放靈活的言語對自我主義者很陌生，根本無法理解。通往中心的旅程讓我們一步步穿越一個接一個圈子，然後我們就需要為適應每個新的環境而奮鬥。這便是為什麼聖人賢士會談到精煉



虔誠是通過心感覺到與萬物的連接——
是我們個體意識與普世的神性意識之間
的紐帶 —— 是我們個體意識與普世的神
性意識之間的紐帶。

人格的需要——修養。他們的經驗告訴他們，需要根據靈性地形的內在環境調整行為的重要性，而愛使這種調整變為可能。譬如說，我們到達心區第二輪的時候，這是一個充滿平靜、安詳以及遠離物質世界的神性之地，此時對自己的親友發脾氣是否妥當？這種粗暴的行為根本無法與第二輪的內在維度相匹配。

在《走向無限》中巴布濟形容了從一個輪點到另一個輪點的進程。在心的第一輪點，他讓我們充分認識大師在冥想中於我們內在激活的狀態，然後加以吸收，以便能夠與之合一。通過這個過程，我們很自然地就會培養有利於深層的投合。到第二個輪點，他提醒我們，正是我們極度的虔誠驅動我們來到這個維度。可以說虔誠的程度與我們在第二輪獲得入進的程度成正比。這是投合更深的層次——虔誠。到第三輪，我們會體驗到真愛之火焰，而這又會吸引神性恩典並把我們推往旅程的下一個階段。這種深刻的體驗或投合如此有力，以至於引起中心本身的回應。如此，每個維度都會疊加於前一個維度之上，而我們則被愛之光帶走。

我們通過人際關係學會愛，這些關係便是愛的訓練場。投合會以對幼輩和家人的關心而得到表現，在平輩之間這種關心可以深化為愛。但即便在這裡，自我也會成為攔路虎。如要避免自我所啟動的分解，自省的紀律必不可少。

雖然投合是培養愛的必要步驟，但也可以化為陷阱。如果在任何層次上過於執著，我們就會被困在那裡。比如說，當我們只關心家庭的時候，就沒有辦法讓愛擴展到社群或下一階段去包括全人類乃至萬物。當愛之河狹窄的時候，我們無法愛所有人。我們需要不斷拓寬自己愛的能力，以便使其包攬全世界，這樣才能培養真正的虔誠。心的這種真正的慷慨是靈性修習所帶來的結果。

一般而言，進度是這樣的：從投合到關心，從關心到愛，再從愛到敬仰。敬仰是極高的修為，讓真正的信仰化為歸依臣服。我們會經過這些相繼出現的階段。但之後會發生什麼？我們最終會去到哪裡？虔誠的目的只是幫助我們輕鬆而順利地駕馭愛之光，以便能夠與絕對者合而為一。在合一中，欲望、情緒以及自我的濾光片被清除，以至於令軌道變得平坦通暢。讀者也許以為至此我們已經達到中心，但下面還有很多。只有到達這個合一之境後，實際的旅程才真正開始！簡言之，放下了自己的欲望，解脫便有保障；放下了自我，合一即刻就會發生。

我們需要不斷拓寬自己愛的能力，以便使其包攬全世界，這樣才能培養真正的虔誠。心的這種真正的慷慨是靈性修習所帶來的結果。



如今我們進入了中心區，而中心區當中有七圈，我們稱之為光環七圈。我們繼續前進並體驗到最精妙的超意識。在這個區域中，意識進入本來的樣子。這便是真理之境，超越了欲望、情緒和自我的圈子。中心區伴隨著自動化階段的開始——即有一種微妙的覺知告訴我們一切都在自動發生，在任何行為中都沒有“做者”意識。這種自動化絲毫不費勁並與大自然相同。

等到下一個階段，自動化的意識也會消失。要理解這一點，最好的比方是想像在過日常生活的同時處於深眠之中。在這種無知的狀態下行動不會留下任何印痕。不論思想或行動上都沒有思維層面的投入。



一般而言，進度是這樣：從投合到關心，從關心到愛，再從愛到敬仰。

再向前進時，愛之光把我們帶到更接近中心的位置，至此無知進一步精煉為純身份。至此一切限制都被排除，但這也不是終點，仍然有潛伏的運動。

然後我們就不斷游向中心。巴布濟將中心形容為無動靜的“無限中的無限”，至此至高形式的讚歎和驚奇會出現。正是這種無動靜的中心維持著潛伏的運動，使整個宇宙得以存在。

巴布濟也形容了源自中心並一直延伸到中心區外圍邊緣的光，形成一個“圈”。雖然他用了“光”這個字，但實際上我們無法言喻，也許正是這種光讓中心區的七圈被稱為“光環七圈”。大家以為如何？我們比較確定的是，要穿越那個圈並進入中心區的唯一途徑便是愛之光，而這需要對大師全面的依賴。

帶著由衷的祈禱，

葛木雷什

于甘哈靜園

慶祝

葛木雷什·巴特爾先生

六十六歲華誕

2021年9月28日

heartfulness
advancing in love

Q