

生命问题的 解决方案

亲爱的朋友们：

瑜伽主要的目的是与至高合一，而我们所面临的挑战是如何向这个目标整合。

我们亲爱的兄弟，伊查克·爱迪思（Ichak Adizes）是一位杰出的管理学专家，他给出了一个简单的比例式来展现如何向目标整合。虽然这个比例本来是针对组织机构，但也适用于我们这些在灵修道路上追求圆满的修习者。

这个比例如下：

$$f \left\{ \begin{array}{c} \text{外在 “整合”} \\ \text{内部 “分解”} \end{array} \right\}$$

在上述等式中分母代表着一个组织内部的分解、摩擦和不一致。分子则表示一个组织在向真正目的或目标整合方面的成功。故成功与内在分解的程度成反比。

一个简单的例子：一辆车的引擎产生100制动马来供给轮子，但其中有多少真正传送到轮子呢？并非全部。有部分被摩擦以及传输损耗所耗费。只有经过这些损耗后剩下的马力才会传到轮子。假如一辆车保养良好，损耗较少，那么有更多的动力可以传到轮子，以此更好地实现车辆要达到的目标。

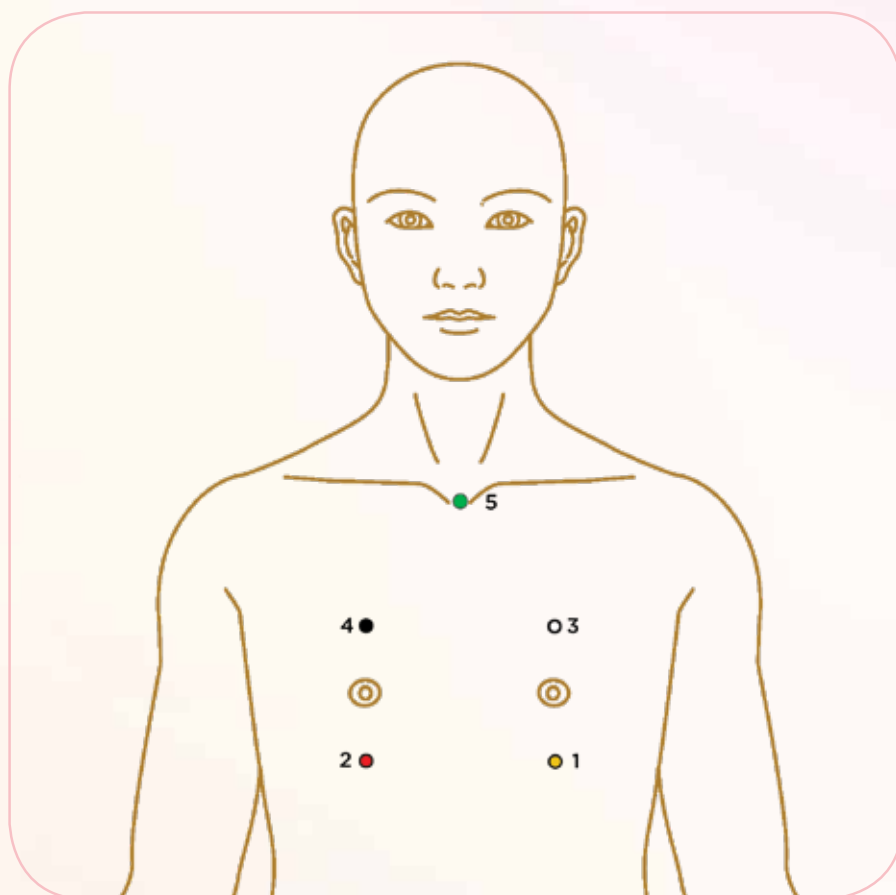
一个组织有限的能量通过可以预测的方式流动。其首先被自身内部的分解——内在摩擦和低效所耗费。用于内在需要的能量越多，供给达成组织目标的能量越少。

这同样适用于我们这些灵性寻求者。我们越陷入自己内在的杂质或分解，越不能向真正目标整合。为此，自然之道提供了一个解决方案。在自然之道传统中，我们会踏上一个灵修旅程，一种内在的旅行。其中我们会经过十三个轮点。这些轮点属于存在的三个上升层面。这些层面分别为心区（一合界，*Pind Pradesh*）、意区以及中心区。随着我们穿过这些区域而实现的进化，将会有不断增强的整合。相反，假如在退化，则结果是不断增加的分解。

在自然之道传统中，我们会踏上一个灵修旅程，一种内在的旅行。其中我们会经过十三个轮点。这些轮点属于存在的三个上升层面。这些层面分别为心区、意区以及中心区。随着我们穿过这些区域而实现的进化，将会有不断增强的整合。相反，假如在退化，则结果是不断增加的分解。

心区的五对二元性

心区由五个在胸腔及喉部的轮点组成。其中每个轮点都由五个自然基本元素中的某一个元素主导。



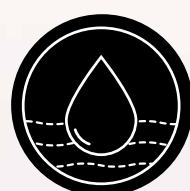
轮点一
土 (*prithvi*)



轮点二
空 (*akasha*)



轮点三
火 (*agni*)



轮点四
水 (*jal*)

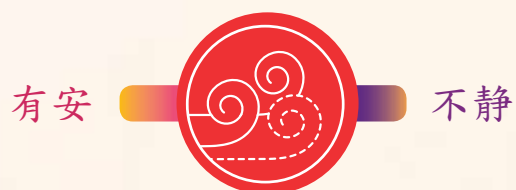


轮点五
风 (*vayu*)

每个轮点又存在这五个元素所引起的独特对立品质。



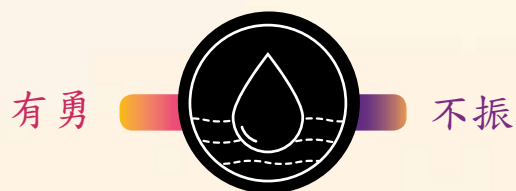
轮点一



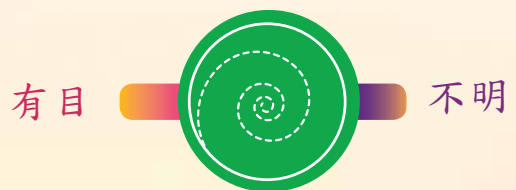
轮点二



轮点三



轮点四



轮点五

大家可能发现积极的品质都冠以“有”而消极的品质都冠以“不”。我们可以将其称为“五有五不”。这五有五不时刻都处于摇摆之中，会从积极转向消极，再摆回。因此，我们始终处于不稳定和分解的状态。

我们的状态往往是“有”与“不”的混合。我们可以在某方面知足，在另一方面却不安。实际上，我们的内在状态可以十分复杂。

是什么决定了轮点的运作？当没有任何干预时，诸轮自然走向整合；而只有分解会存在多重原因。其中最主要的原因便是印记的存在。

印记是过往事件在我们意识深处所留下的印痕。一道印痕不仅带有过往事件的存在记忆，往往也载有相关的情绪。每当当下有事情与那些以印记的方式铭刻于我们内在的往事相似，印记就会释放出印记形成时所存在的情绪。这会在潜在层面上发生，与意识层面上是否想起往事无关。我们会将昔日的情绪叠加在当下的情况之上，这些昔日的情绪会先入为主，令我们误读当下。从根本上来说，印记诱使我们根据过往的爱憎去喜欢或不喜欢眼前的事情。

印记诱使我们根据过往的爱憎去喜欢或不喜欢眼前的事情。

再者，印记也可以属于翳性 (*tamasic*)、激性 (*rajasic*) 或悦性 (*sattvic*)。此三者是大自然的品质。何谓品质？无知觉的大自然或自性会以某些载有并决定意识表现的频率振动。大自然的三种基本频率便是翳、激、悦。这三种振动会改变意识的表现，使其变为悦性，激性或翳性。敬爱的拉喇济解释诸品质对意识的影响如下：

“翳被视作无知、懒惰、粗重、困惑等。这些都传达了基础或本然的意思。激则处于中间或是中间状态。其本性是挣扎、浮躁、思考等等。其总是指中间状态。悦则意味着愉悦、宜人、高度、微妙、圣洁和伟大。这便是顶端。这种理解总被普遍接受。”

面对三种品质，自身的倾向和嫌恶使我们相应地积累印记，导致翳性、激性及悦性的倾向形成。

当印记活跃起来以后，就会以心的轮点为制造场，产生积极或消极的情绪。比如说，当印记性的欲望得到满足时，第一轮就会以满足振动。相反，如果欲望始终没有被实现，同一个轮点会以不满振动。同样，接触嫌弃之物，就会制造某种程度的不满。

何谓品质？无知觉的大自然或自性会以某些载有并决定意识表现的频率振动。大自然的三种基本频率便是翳、激、悦。

依赖于特定条件的满足感是暂时而虚假的。在真正的满足中，人很自然就会忘记满足与否的念头并始终处于轻松的状态，其中“有”与“不”之间的摇摆幅度已经缩到最小。

如果印记性的欲望有一段时间未能得到满足，不满情绪就会增加。最终，第二个轮点就会受影响，其平静就会化为不安。这种不安可以进一步演化为第三轮的不悦以及第四轮的气馁。往前一步便是思想开始自欺，这令第五轮受到干扰，导致错误的理解出现。

积极的“五有五不”可以当作我们是否成功达成目标方面的反馈。如目标有印记的性质，即属于欲望或嫌恶，我们就会根据该欲望或嫌恶的达成与否体验到相应的有或不。实际上印记犹如电脑病毒，会一再感染系统并左右其运作。当印记在主导时，我们依赖于印记性的满足以便体验到‘有’态。否则，我们始终处于‘不’态，亦即痛苦。

依赖于特定条件的满足感是暂时而虚假的。在真正的满足中，人很自然就会忘记满足与否的念头并始终处于轻松的状态，其中“有”与“不”之间的摇摆幅度已经缩到最小。可以认为这是达到了一种平衡的状态，犹如摇摆幅度不断缩小的钟摆，与其轨迹的中心点逐渐进入静态，不左不右。

关于这个平衡的状态亲爱的巴布济将用“这和那都已不复存在了”去说明我们已经超越了二元对立。当“这个那不复存在”时，二元对立之间的摇摆幅度如此之小，以至于对立面近乎变得一样。因此，这个状态被称作“不显”（*avyakta*）的状态。二元或对立面没有显示出来并不意味着其已然解体。二元对立仍然存在，只是不显现而已。这也意味着其有显现的潜能，而这的确会发生。其会根据需要在特定时刻浮现。其显现的一个原因是引导我们，通过发出五有或五不鼓励或提醒我们。

当“这个那不复存在”时，二元对立之间的摇摆幅度如此之小，以至于对立面近乎变得一样。因此，这个状态被称作“不显”的状态。

每个轮点中的振动模式都有特别的特征。比如说，当我们与儿女、配偶或同事在一起，其中与儿女在一起的舒服，亦即非凡的天伦之乐是独一无二的。想象自己的孩子坐在腿上，观察一下心内在的振动模式。即使孩子因为想要玩具而闹脾气或是少年叛逆时，只要过来并坐在你身旁，看看自己心的振动模式如何。不论彼此关系有什么问题，与对方默默地坐在一起最终会于第二点制造特定的振动模式。这个轮点与灵魂有关。原因首先是，正是儿女的灵魂曾经聚焦于我们并选择了我们作为他们的父母。在受孕前很久就已经有某种共振存在。

有时候这种纽带会变得紧张，以至于我们对这个关系不知所措，甚至吼叫：“你这个小坏蛋！”尽管如此，这个关系最终仍然会令人愉悦并带来平静。不论何种情况，于第二点的振动可以说明很多问题。当我们感觉得到灵魂点的振动并变得镇静时，可以推断认为有某种灵魂的共振存在。在体验到这种平静时，如果去感受第三轮的振动，感觉并不沉重而更像是融化，则可以很有信心地推断这个关系将充满感情。进一步的确认则会来自心的轻松、无负担、扩展、轻松以及愉悦，每当有符合我们进化的事情即将发生时，都会如此。这也是为什么坐在某位如我们大师们一样的伟大人物身边时，我们会感受到无比的愉悦。根据这类信号，我们可以得出结论认为这种关系一定会盛放并产生结果。相反，假如第三轮有沉重感，第一轮也有某种程度的沉重感，则可以知道这个关系不会长久。

在做出人生重大抉择的时候，我们也许会觉得身心似乎被夹在两座巨山之间。不论再追求什么，如果有被粉碎的感觉，请放下这件事。再者，假如有某人在场时，自己的平静被打乱，第二轮感到沉重，则应该知道这种关系还是避免为好。

“五有五不”都应认真对待。譬如第四轮传递缺乏勇气的信息，这说明应当避免自己正在考虑的行动。想象假如自己总是有勇气会如何。我们也许会问：做什么的勇气？比如说，有勇气做不道德的事情会有什么帮助？有时候第五轮也不会为我们带来清晰度。此时我们可以抚心自问：“我要这种清晰度做什么？”我们心的动机何在？如果要带着清晰度胡作非为，那就应该感谢上天自己并没有这种清晰度。

意区中“祂和我”的博弈

心区有五种二元对立（每一个轮点有一对），意区则只有一种——祂和我，即主和自己。我越多，祂就越少，我越少，祂越主导。意区带来的训示是抹去自己，确保自己生命当中只有祂主宰。

在写给自己一位同仁的信中，巴布济写道：“没有处于对祂的思念中的哪怕一分钟都应当忏悔。”这令人想起犹太人的罪（hata），其愿意是误入歧途或背离本源。这好比将手机调为飞行模式——信号始终在，只是屏蔽了接收能力。同样，可以称为神圣信号的东西始终触手可及，只需要保持接纳的状态。为不处于思念的时刻进行忏悔并不意味着陷入沮丧愧疚或变得失望。忏悔指的是带着信心决意回到本源。正是爱为我们铺平道路。

The more I am present, the less He is present, and the less I am present, the more He prevails. The lesson of the Mind Region is to efface yourself and ensure that only He reigns in your life.

在物质层面上，爱会通过感官以色欲的方式得到表现。认同翳性亦即万物的物质特性，则我们会寻求相应层次的满足感，这种满足感属于翳性。身体的乐趣永远无法满足心。的确，在满足色欲之后，心的缺乏满足会在两个人之间制造更大的隔阂，这就导致后悔的出现。

在思想的层面上，爱会以情爱的方式得到表现。认同激性以及高度易变的思维与情绪，导致寻求相应层次的满足感。然而，激性满足感难以抓牢，这是其自身的不稳所决定的。由于激性所引起的不定，爱者始终处于不确定，人只会不断重新评估俩人的关系并沉思昔日的时间和未来的可能性。情爱层面的满足永远无法带来安全感，并难免有一定程度的左摇右摆。

在灵性层面上，爱可以升华并化为虔诚，即对圣者至高形式的依附，前提是其能超越一切神性特质或品质，亦即所谓悦性。黑天曾表示虔诚超越一切特性。当仍然陶醉于各种特性时，我们无法真正走近上天。

在灵性层面上，爱可以升华并化为虔诚，即对圣者至高形式的依附，前提是其能超越一切神性特质或品质，亦即所谓悦性。黑天曾表示虔诚超越一切特性。当仍然陶醉于各种特性时，我们无法真正走近上天。

只有放下对形象和特性的依附，我们才能与无形无性相遇。比如说，假如我们带着对悦性特质的欲望走向上天，即便涉及和平或梵学（神性知识）这类高尚目标，我们与至高的关系只会因此而受到污染。由于这个欲望的存在，关系就变成一种交易。如听从八曲大圣的忠告，将欲望当作毒害，我们就会意识到，哪怕只是一滴毒药，也能污染神圣的关系并妨碍虔诚的成熟。

虔诚会影响师傅的“思维子宫”，如虔诚始终通过充满爱、敬仰以及感恩的相遇而保持稳定，则一个新实体——灵性实体会在光明界得以出世。这是我们自己的实体。我们不能用他人的实体，这和我们无法仿效他人的虔诚是一个道理。

每个人都可以并且应当进化到拥有这么一个神圣的实体——属于自己的神性。大师将修习者留在自己思维子宫中的前提是修习者能为爱而去爱，为敬慕而敬慕，为敬仰而敬仰。这里没有个人欲望或愿望的余地，也不能有希望或强求任何满足感的兑现。

虔诚者过的是归依的生活，一种无忧无虑的臣服，其中他们乐于保持天真无防。在归依中有爱，但爱的概念缺席；有敬仰却没有“我敬仰”的念头；有感恩，但“我感恩”的念头已然融化。甚至归依的念头都没有，因为粗



虔诚会影响师傅的“思维子宫”，如虔诚始终通过充满爱、敬仰以及感恩的相遇而保持稳定，则一个新实体——灵性实体会在光明界得以出世。这是我们自己的实体。

暴的自我已然被降服。为让树木破土而出，种子必须消失。为让灵性实体出世，“我”就需要消失。然后，我们就能走近巴布济大师的状态——细微且不勉强任何人，但一切很自然地在他周围发生。

我们有时候于内在所发现的分解是无数个遮住我们视野的印记、决定我们性格的三性以及一合界的五种二元对立相互作用所带来的错综复杂所引起的。这种错综复杂有对策，那就是简单的“祂和我”的二元。融化了低级本性，祂的本性就浮出水面，而“祂与我”的二元最终会化为“祂”的单一性。

正如拉喇济大师所写的那样：“上天将自己隐藏在你们心中，并让你们于外在得到表现。将自己隐藏起来，并展现上天！这便是真正的修行。”

致以爱与敬意

葛木雷什

纪念

敬爱的查里济大师

诞辰95周年

2022年7月23、24及25日

heartfulness
advancing in love

