

生命問題的 解決方案

親愛的朋友們：

瑜伽主要的目的是與至高合一，而我們所面臨的挑戰是如何向這個目標整合。

我們親愛的兄弟，伊查克·愛迪思（Ichak Adizes）是一位傑出的管理學專家，他給出了一個簡單的比例式來展現如何向目標整合。雖然這個比例本來是針對組織機構，但也適用於我們這些在靈修道路上追求圓滿成功的修習者。

這個比例如下：

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

在上述等式中分母代表著一個組織內部的分解、摩擦和不一致。分子則表示一個組織在向真正目的或目標整合方面的成功。故成功與內在分解的程度成反比。

一個簡單的例子：一輛車的引擎產生100制動馬力來供給輪子，但其中有多少真正傳送到輪子呢？並非全部。有部分被摩擦以及傳輸損耗所耗費。只有經過這些損耗後剩下的馬力才會傳到輪子。假如一輛車保養良好，損耗較少，那麼有更多的動力可以傳到輪子，以此更好地實現車輛要達到的目標。

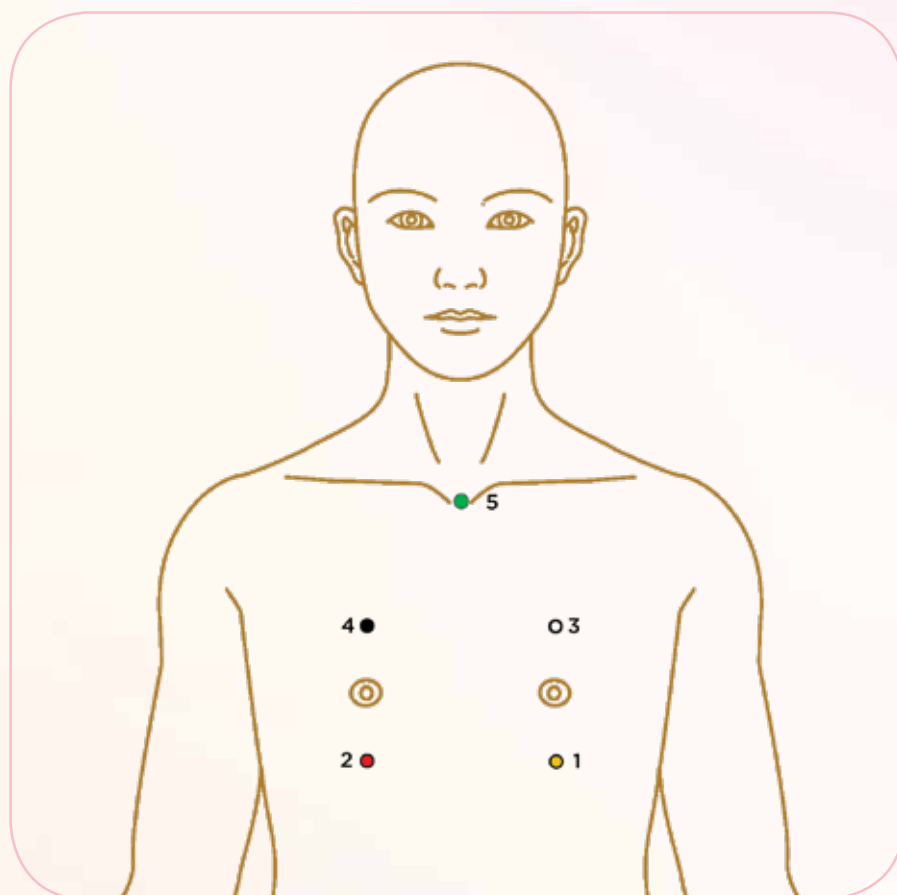
一個組織有限的能量通過可以預測的方式流動。其首先被自身內部的分解——內在摩擦和低效所耗費。用於內在需要的能量越多，供給達成組織目標的能量越少。

這同樣適用於我們這些靈性尋求者。我們越陷入自己內在的雜質或分解，越不能向真正目標整合。為此，自然之道提供了一個解決方案。在自然之道傳統中，我們會踏上一個靈修旅程，一種內在的旅行。其中我們會經過十三個輪點。這些輪點屬於存在的三個上升層面。這些層面分別為心區（一合界，*Pind Pradesh*）、意區以及中心區。隨著我們穿過這些區域而實現的進化，將會有不斷增強的整合。相反，假如在退化，則結果是不斷增加的分解。

在自然之道傳統中，我們會踏上一個靈修旅程，一種內在的旅行。其中我們會經過十三個輪點。這些輪點屬於存在的三個上升層面。這些層面分別為心區、意區以及中心區。隨著我們穿過這些區域而實現的進化，將會有不斷增強的整合。相反，假如在退化，則結果是不斷增加的分解。

心區的五對二元性

心區由五個在胸腔及喉部的輪點組成。其中每個輪點都由五個自然基本元素中的某一個元素主導。



輪點一
土 (*prithvi*)



輪點二
空 (*akasha*)



輪點三
火 (*agni*)



輪點四
水 (*jal*)

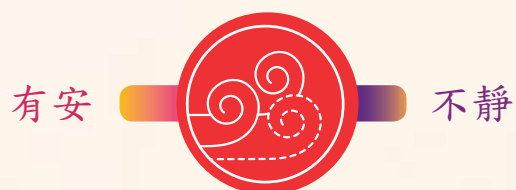


輪點五
風 (*vayu*)

每個輪點又存在這五個元素所引起的獨特對立品質。



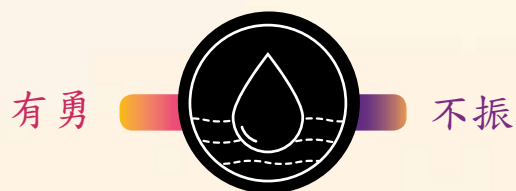
輪點一



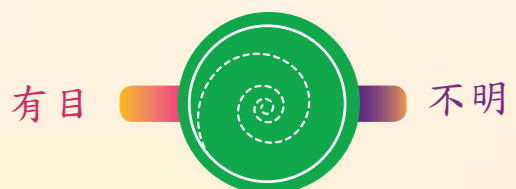
輪點二



輪點三



輪點四



輪點五

大家可能發現積極的品質都冠以“有”而消極的品質都冠以“不”。我們可以將其稱為“五有五不”。這五有五不時刻都處於搖擺之中，會從積極轉向消極，再擺回。因此，我們始終處於不穩定和分解的狀態。

我們的狀態往往是“有”與“不”的混合。我們可以在某方面知足，在另一方面卻不安。實際上，我們的內在狀態可以十分複雜。

是什麼決定了輪點的運作？當沒有任何干預時，諸輪自然走向整合；而只有分解會存在多重原因。其中最主要的原因便是印記的存在。

印記是過往事件在我們意識深處所留下的印痕。一道印痕不僅帶有過往事件的存在記憶，往往也載有相關的情緒。每當當下有事情與那些以印記的方式銘刻於我們內在的往事相似，印記就會釋放出印記形成時所存在的情緒。這會在潛在層面上發生，與意識層面上是否想起往事無關。我們會將昔日的情緒疊加在當下的情況之上，這些昔日的情緒會先入為主，令我們誤讀當下。從根本上來說，印記誘使我們根據過往的愛憎去喜歡或不喜歡眼前的事情。

印記誘使我們根據過往的愛憎去喜歡或不喜歡眼前的事情。

再者，印記也可以屬於翳性（*tamasic*）、激性（*rajasic*）或悅性（*sattvic*）。此三者是大自然的品質。何謂品質？無知覺的大自然或自性會以某些載有並決定意識表現的頻率振動。大自然的三種基本頻率便是翳、激、悅。這三種振動會改變意識的表現，使其變為悅性，激性或翳性。敬愛的拉喇濟解釋諸品質對意識的影響如下：

“翳被視作無知、懶惰、粗重、困惑等。這些都傳達了基礎或本然的意思。激則處於中間或是中間狀態。其本性是掙扎、浮躁、思考等等。其總是指中間狀態。悅則意味著愉悅、宜人、高度、微妙、聖潔和偉大。這便是頂端。這種理解總被普遍接受。”

面對三種品質，自身的傾向和嫌惡使我們相應地積累印記，導致翳性、激性及悅性的傾向形成。

當印記活躍起來以後，就會以心的輪點為製造場，產生積極或消極的情緒。比如說，當印記性的慾望得到滿足時，第一輪就會以滿足振動。相反，如果慾望始終沒有被實現，同一個輪點會以不滿振動。同樣，接觸嫌棄之物，就會製造某種程度的不滿。

何謂品質？無知覺的大自然或自性會以某些載有並決定意識表現的頻率振動。大自然的三種基本頻率便是翳、激、悅。

依賴於特定條件的滿足感是暫時而虛假的。在真正的滿足中，人很自然就會忘記滿足與否的念頭並始終處於輕鬆的狀態，其中“有”與“不”之間的搖擺幅度已經縮到最小。

如果印記性的慾望有一段時間未能得到滿足，不滿情緒就會增加。最終，第二個輪點就會受影響，其平靜就會化為不安。這種不安可以進一步演化為第三輪的不悅以及第四輪的氣餒。往前一步便是思想開始自欺，這令第五輪受到干擾，導致錯誤的理解出現。

積極的“五有五不”可以當作我們是否成功達成目標方面的反饋。如目標有印記的性質，即屬於慾望或嫌惡，我們就會根據該慾望或嫌惡的達成與否體驗到相應的有或不。實際上印記猶如電腦病毒，會一再感染系統並左右其運作。當印記在主導時，我們依賴於印記性的滿足以便體驗到‘有’態。否則，我們始終處於‘不’態，亦即痛苦。

依賴於特定條件的滿足感是暫時而虛假的。在真正的滿足中，人很自然就會忘記滿足與否的念頭並始終處於輕鬆的狀態，其中“有”與“不”之間的搖擺幅度已經縮到最小。可以認為這是達到了一種平衡的狀態，猶如搖擺幅度不斷縮小的鐘擺，與其軌蹟的中心點逐漸進入靜態，不左不右。

關於這個平衡的狀態親愛的巴布濟將用“這和那都已不復存在了”去說明我們已經超越了二元對立。當“這個那不復存在”時，二元對立之間的搖擺幅度如此之小，以至於對立面近乎變得一樣。因此，這個狀態被稱作“不顯”（*avyakta*）的狀態。二元或對立面沒有顯示出來並不意味著其已然解體。二元對立仍然存在，只是不顯現而已。這也意味著其有顯現的潛能，而這的確會發生。其會根據需要在特定時刻浮現。其顯現的一個原因是引導我們，通過發出五有或五不鼓勵或提醒我們。

當“這個那不復存在”時，二元對立之間的搖擺幅度如此之小，以至於對立面近乎變得一樣。因此，這個狀態被稱作“不顯”的狀態。

每個輪點中的振動模式都有特別的特徵。比如說，當我們與兒女、配偶或同事在一起，其中與兒女在一起的舒服，亦即非凡的天倫之樂是獨一無二的。想像自己的孩子坐在腿上，觀察一下心內在的振動模式。即使孩子因為想要玩具而鬧脾氣或是少年叛逆時，只要過來並坐在你身旁，看看自己心的振動模式如何。不論彼此關係有什麼問題，與對方默默地坐在一起最終會於第二點製造特定的振動模式。這個輪點與靈魂有關。原因首先是，正是兒女的靈魂曾經聚焦於我們並選擇了我們作為他們的父母。在受孕前很久就已經有某種共振存在。

有時候這種紐帶會變得緊張，以至於我們對這個關係不知所措，甚至吼叫：“你這個小壞蛋！”儘管如此，這個關係最終仍然會令人愉悅並帶來平靜。不論何種情況，於第二點的振動可以說明很多問題。當我們感覺到靈魂點的振動並變得鎮靜時，可以推斷認為有某種靈魂的共振存在。在體驗到這種平靜時，如果去感受第三輪的振動，感覺並不沉重而更像是融化，則可以很有信心地推斷這個關係將充滿感情。進一步的確認則會來自心的輕鬆、無負擔、擴展、輕鬆以及愉悅，每當有符合我們進化的事情即將發生時，都會如此。這也是為什麼坐在某位如我們大師們一樣的偉大人物身邊時，我們會感受到無比的愉悅。根據這類信號，我們可以得出結論認為這種關係一定會盛放並產生結果。相反，假如第三輪有沉重感，第一輪也有某種程度的沉重感，則可以知道這個關係不會長久。

在做出人生重大抉擇的時候，我們也許會覺得身心似乎被夾在兩座巨山之間。不論再追求什麼，如果有被粉碎的感覺，請放下這件事。再者，假如有某人在場時，自己的平靜被打亂，第二輪感到沉重，則應該知道這種關係還是避免為好。

“五有五不”都應認真對待。譬如第四輪傳遞缺乏勇氣的信息，這說明應當避免自己正在考慮的行動。想像假如自己總是有勇氣會如何。我們也許會問：做什麼的勇氣？比如說，有勇氣做不道德的事情會有什麼幫助？有時候第五輪也不會為我們帶來清晰度。此時我們可以撫心自問：“我要這種清晰度做什麼？”我們心的動機何在？如果要帶著清晰度胡作非為，那就應該感謝上天自己並沒有這種清晰度。

意區中“祂和我”的博弈

心區有五種二元對立（每一個輪點有一對），意區則只有一種——祂和我，即主和自己。我越多，祂就越少，我越少，祂越主導。意區帶來的訓示是抹去自己，確保自己生命當中只有祂主宰。

在寫給自己一位同仁的信中，巴布濟寫道：“沒有處於對祂的思念中的哪怕一分鐘都應當懺悔。”這令人想起猶太人的罪（hata），其願意是誤入歧途或背離本源。這好比將手機調為飛行模式——信號始終在，只是屏蔽了接收能力。同樣，可以稱為神聖信號的東西始終觸手可及，只需要保持接納的狀態。為不處於思念的時刻進行懺悔並不意味著陷入沮喪愧疚或變得失望。懺悔指的是帶著信心決意回到本源。正是愛為我們鋪平道路。

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.

在物質層面上，愛會通過感官以色欲的方式得到表現。認同翳性亦即萬物的物質特性，則我們會尋求相應層次的滿足感，這種滿足感屬於翳性。身體的樂趣永遠無法滿足心。的確，在滿足色欲之後，心的缺乏滿足會在兩個人之間製造更大的隔閡，這就導致後悔的出現。

在思想的層面上，愛會以情愛的方式得到表現。認同激性以及高度易變的思維與情緒，導致尋求相應層次的滿足感。然而，激性滿足感難以抓牢，這是其自身的不穩所決定的。由於激性所引起的不定，愛者始終處於不確定，人只會不斷重新評估倆人的關係並沉思昔日的時間和未來的可能性。情愛層面的滿足永遠無法帶來安全感，並難免有一定程度的左搖右擺。

在靈性層面上，愛可以昇華並化為虔誠，即對聖者至高形式的依附，前提是其能超越一切神性特質或品質，亦即所謂悅性。黑天曾表示虔誠超越一切特性。當仍然陶醉於各種特性時，我們無法真正走近上天。

在靈性層面上，愛可以昇華並化為虔誠，即對聖者至高形式的依附，前提是其能超越一切神性特質或品質，亦即所謂悅性。黑天曾表示虔誠超越一切特性。當仍然陶醉於各種特性時，我們無法真正走近上天。

只有放下對形象和特性的依附，我們才能與無形無性相遇。比如說，假如我們帶著對悅性特質的慾望走向上天，即便涉及和平或梵學（神性知識）這類高尚目標，我們與至高的關係只會因此而受到污染。由於這個慾望的存在，關係就變成一種交易。如聽從八曲大聖的忠告，將慾望當作毒害，我們就會意識到，哪怕只是一滴毒藥，也能污染神聖的關係並妨礙虔誠的成熟。

虔誠會影響師傅的“思維子宮”，如虔誠始終通過充滿愛、敬仰以及感恩的相遇而保持穩定，則一個新實體——靈性實體會在光明界得以出世。這是我們自己的實體。我們不能用他人的實體，這和我們無法仿效他人的虔誠是一個道理。

每個人都可以並且應當進化到擁有這麼一個神聖的實體——屬於自己的神性。大師將修習者留在自己思維子宮中的前提是修習者能為愛而去愛，為敬慕而敬慕，為崇拜而崇拜。這裡沒有個人慾望或願望的餘地，也不能有希望或強求任何滿足感的兌現。

虔誠者過的是歸依的生活，一種無憂無慮的臣服，其中他們樂於保持天真無防。在歸依中有愛，但愛的概念缺席；有敬仰卻沒有“我敬仰”的念頭；有感恩，但“我感恩”的念頭已然融化。甚至歸依的念頭都沒有，因為粗



虔誠會影響師傅的“思維子宮”，如虔誠始終通過充滿愛、敬仰以及感恩的相遇而保持穩定，則一個新實體——靈性實體會在光明界得以出世。這是我們自己的實體。

暴的自我已然被降服。為讓樹木破土而出，種子必須消失。為讓靈性實體出世，“我”就需要消失。然後，我們就能走近巴布濟大師的狀態——細微且不勉強任何人，但一切很自然地在他周圍發生。

我們有時候於內在所發現的分解是無數個遮住我們視野的印記、決定我們性格的三性以及一合界的五種二元對立相互作用所帶來的錯綜複雜所引起的。這種錯綜複雜有對策，那就是簡單的“祂和我”的二元。融化了低級本性，祂的本性就浮出水面，而“祂與我”的二元最終會化為“祂”的單一性。

正如拉喇濟大師所寫的那樣：“上天將自己隱藏在你們心中，並讓你們於外在得到表現。將自己隱藏起來，並展現上天！這便是真正的修行。”

致以愛與敬意

葛木雷什

紀念

敬愛的查里濟大師

誕辰95週年

2022年7月23、24及25日

heartfulness
advancing in love

