



满心 悟性

亲爱的朋友们：

传说印度近代领袖希瓦吉的师父罗摩达斯讲述《罗摩衍那》的方式如此神圣，以至于大颌神猴哈奴曼会假扮成普通人亲临现场倾听。其中一次，拉姆达斯说起哈奴曼在悉多被俘虏并消失后第一次看见她的时刻，哈奴曼发现她坐在罗婆那的花园中，她周围盛开着白色的花朵。

听到这里，哈奴曼沉浸的状态被打破了。他掀开伪装，起身说道：“先生，我一直乐于倾听您的讲述，对我而言没有比倾听我主的故事更为喜悦的事情，然而很遗憾，故事中有一个细节并不正确。魔王罗婆那花园中的花朵并非如您所说的白色而是红色的。我之所以知道是因为我在场并亲眼看见。”

拉姆达斯讲故事最美妙的地方在于他被赐予神性眼光，他不像很多人所做的那样仅仅是复述《罗摩衍那》的故事而是亲眼看见，并如《薄伽梵歌》中桑伽雅一样在形容自己所看见的事情。怀着这类领悟能力所带来的信心，拉姆达斯向哈奴曼解释，或许是哈奴曼记错了这件事，因为毫无疑问，花朵是白色的。

哈奴曼宣称：“既然如此，何不请主罗摩做主”，说罢他们就一起飞走了。听完两位的说法，主罗摩说：“十分抱歉，我无法化解这个分歧，毕竟那时我并不在场。”

他们离开了罗摩那里，哈奴曼说：“去拜访悉多母亲吧，她一定能确认花朵是红色的。”

他们向悉多说明了来意，她表示：“罗摩达斯说得对，花朵是纯白色的，完全没有一丝红意。”

哈奴曼很纳闷，“这怎么可能？”“我亲眼看见花朵是红色的。”

其实当时哈奴曼如此愤怒，以至于怒气歪曲了他的眼光。花朵虽然是白色的，但对他而言却好像火一般通红。他暂时进入了迷障或幻象的状态，因此以真为假，以假为真。这是不正确的思想所引起的不恰当的理解。

同样，假如一个心中充满恐惧的旅行者夜晚独自在街上行走，看见远处萤火虫在黑夜里飞舞，他可能会以为有鬼。然后看见一条绳子，又误以为是一条蛇。另一个人在夜晚与老板通电话，妻子却断定有外遇。以上两种情况，事情真正的一面并未被看见，这是因为经过了不正确的思想过滤。两种情形都从未知开始——未知的光源，未知的绳子真相，未知的通话者身份。我们每一刻都面临着未知，但出现幻想并非必然。

我们之所以无法视真如真，之所以会出现错误的思想和不恰当的理解，原因便是我们内在的包袱——印记。

巴布济大师认清了这种迷障的原因。我们之所以无法视真如真，之所以会出现错误的思想和不恰当的理解，原因便是我们内在的包袱——印记。

印记是情感上带来深刻影响的经验所留下的印痕，这些印痕扎根于我们的意识并停留在潜意识中，对我们的生命构成潜在的影响并使我们以过往经历的目光看待今日的现实。旧的情绪和思维模式会叠加在当下现实之上，这就带来了偏见。情绪记忆的储存如今左右着我们对各种事件的解读，我们就像带着有色眼镜看待世界。

情绪记忆的储存如今左右着我们对各种事件的解读，我们就像带着有色眼镜看待世界。

我想起《绿野仙踪》的故事，其中奥兹国中一切都被认为是翠绿色的，但那仅仅是一个幻象。实际上奥兹和其他地方一样。绿色的幻象是因为每个居民都需要时刻佩戴绿色眼镜。有色眼镜让居民们误以为整个地方都是绿色的。

这显然是虚构的小说，但我们对现实的看法一样会被歪曲。我们在人生中体验到的成见更为糟糕，因为与奥兹居民不同的是，他们的眼光只是被一副眼镜歪曲，我们却有多重滤镜让自己的领悟能力受到蒙蔽。摘下一副眼镜很容易，但我们的这些滤镜扎根深处，以至于我们的意识会生生世世与灵魂一起转载。我们佩戴的“眼镜”并非只有一种颜色，而是有各种色彩被嵌入同一镜片中，使其近乎不透明。况且这些滤镜会突然出现。当真理之光被挡在我们意识之门外面的时候，我们便处于黑暗，亦即地狱之中。

印记使我们的领悟能力陷入先入为主，导致对事情做出好坏形式的评判。我们将某些东西视作善美，有些看成丑陋；有些变得神圣，有些似乎俗不可耐，对于圣洁无处不在这个事实，我们却视而不见。评判在于评判人的目光之中，是我们将其重叠在真相之上。无成见的眼光会如是看待事



无成见的眼光会如是看待事物，不会有额外加减，也没有在情绪的层面上评判或解读。这种视野会在所有滤镜消失殆尽之后出现，我们的古代文献将这种纯洁的视野理解为慧眼。

物，不会有额外加减，也没有在情绪的层面上评判或解读。这种视野会在所有滤镜消失殆尽之后出现，我们的古代文献将这种纯洁的视野理解为慧眼（*Darshan*）。

多数人对这个概念的理解十分有限，梵文“*Darshan*”这个词常常用作拜见圣人。然而，在其有生之年，有很多人看见黑天，却较少有人能辨认其真正的身份。有谁能用慧眼看见他的真相？这也让我想起巴布济的话：“有很多人来看我，但无人真正看见我。”

黑天对很多人而言十分讨厌，鲜有人爱他。难敌王子甚至侮辱他不过就是个魔术师。阿顺那虽仰慕他，但也只是以一种有限的方式看待他，把他当做挚友。甚至拉达凭着她无比的爱与崇敬，也未能认出黑天宇宙之主的身份。看见他的人都有不同的视角，无人看见全部的真相。

这是因为每个人都是独一无二的。世界亿万人当中，想想我们作为集体承载着多少印记，对于在地球上共享的时刻，我们带来了多少条件反射，又有多少个性化的视角存在。一般而言，这个情况带来的结果不外乎分歧与不和。

然而，我们并非总是如此。原来每个意识都是相同的，大家共同拥有对真理如实的透视。分歧就因错误的思想而出现，我们开始创造各自小小的世界。巴布济将我们这些世界形容为岛屿——这些离岛相互分离、背对合一，走向个性、孤立以及由自我驱动的存在。

自我凭其本性以自己为中心并寻求自己的生存。自我最大的恐惧便是自己的身份被毁灭。从这个视角来看，甚至肉体死亡似乎都比自我死亡要好。忙于确保自己存在的自我，总是希望看着自己，犹如不时照镜子，以确保自己存在。

当没有属于自己的样貌时，自我怎么能看见自己？答案是以可知之事去认同自己。这些东西是主观知者可以领悟并处于自身以外的东西。自我指着外面的某物宣称：“我即彼”，并因此感到满意。如此，自我可以认同思维、身体，乃至个体以外的东西，如文化、语言、品味、占有物等。

巴布济在一封回信中曾写道：“能拜见伟大人物（圣人）固然很好，但不如只看见自己。”为了看见真正的自己，我们需要放下自我所集结的虚假身份。然而，自我深深地依附于自己的各种虚假身份。当这些身份受到威胁的时候，自我会做出反击。请问问自己，当自己认同的某一方面——宗教信仰、民族、群体、家族等受到批评的时候，自己的感觉如何。这种感觉的强弱可以折射出自我认同的强度，亦即覆盖在真实身份之上的层层面具。

过于突出的自我都会破坏团结。在团队内工作时，别人也许想采用一种有别于你的方式做事。假如过于认同自己的想法，来自他人的哪怕是建设性意见都会变得好像个人威胁一样。想象团队内每个人都要求非按自己的做法不可！再想一想结果会如何！当我们保持灵活、避免自我争斗时，不同的视角可以变得十分健康。

大师的工作让我们成为神性能量之管道，自负的工作方式会遏制这种工作。假如神性能量的流动于我们内在遇到阻力，结果便是摩擦。冥想中出现诸如“反射”的现象反映着自内部阻力。

为了看见真正的自己，我们需要放下自我所集结的虚假身份。然而，自我深深地依附于自己的各种虚假身份。

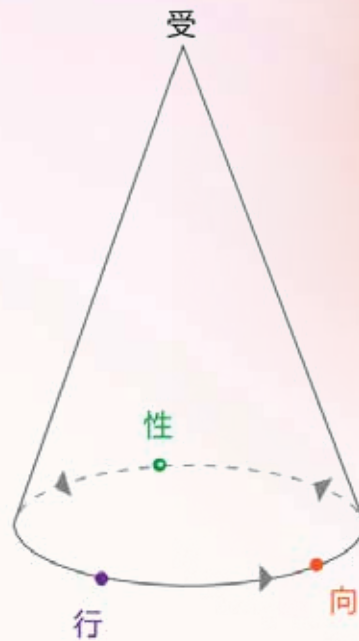
自我和印记是合伙。当我们做出情绪反应时，印记就会形成。自我便是我们内在进行反射的元素，导致印记的形成。那么自我为什么会做出反应？是因为其某种认同被加强或受到威胁。这种反应以喜欢或嫌弃的方式出现。这种反应中积极或消极的情绪就会化为印记。

印记也以互补的方式决定着自我认同的事物。因此，自我和印记便是迷障的创造者，导致我们的领悟能力被过滤，对真相的认识被歪曲。

个体命运的大树源于自我的土壤中埋下的印记之种子。印记产生我们心的动机，心思则为达成而耕耘。心思的活动与倾向被称作“行” (*Vritti*)。行又驱动着“向” (*Pravritti*)。行与向在一起决定我们的“性” (*Prakriti*, 即个性) 并形成三性——悦性 (*Sattva*)、激性 (*Rajas*) 或翳性 (*Tamas*)。

根据我们的个性特质，我们会不断重复某些行为。美食爱好者会不停地寻访餐馆，冲浪爱好者会不停地追逐海浪，影迷会不停地上电影院。这些行为有利于集结特定类型的印记，这些印记因每个人的个性而决定。从一生到另一生，无休止的活动和印记的积累进一步决定我们的个性。这便是我们所理解的“受” (*Prarabdha*, 即命运)。

个体命运的大树源于自我的土壤中埋下的印记之种子。印记产生我们心的动机，心思则为达成而耕耘。心思的活动与倾向被称作“行”。行又驱动着“向”。行与向在一起决定我们的“性”并形成三性——悦性、激性或翳性。



我们便是个体命运的制造者，但同时也有一种神性命运存在——只有在融化了个体制造的世界，并达成个体解体（*Pralaya*）后才能兑现这个命运。

波颠阁利大圣正是为此而提出瑜伽之道，通过瑜伽我们可以否定默认编织我们命运的“行”，其使我们始终在迷幻中打转。也正是为了这个目的，巴布济才设计了排除支撑诸“行”的印记。在某种意义上“制意行”（*Chitta vritti nirodha*）便是瑜伽的状态。纵容“行”不会帮助我们，所以被称作非瑜伽（*Ayogya*，不合，现多用于形容不老实之人）。

不幸的是，自我会倾向于守护自己的创造并认同于行、向、性及受。这使转化变得艰难。亲爱的查里济常说愚蠢的人只有回过头去看才能认清错误，甚至有可能迟迟不悟。聪明人在犯错过程中就意识到自己在犯错；而智者则可以预见错误并远之。

如何归类明明看到自己的错误却坚持认为自己的行为正确？这种人怎么能实现转化？这种人如此忙于建设自己的世界，怎么能达成个人解体？这好比要炼铜为金；怎么可能？这也许能说明，在改变自己的问题上我们为何会如此惨败收场。也可以揭示，为什么在巴布济的23圈图示中自我主义圈支撑着迷幻圈。

自然之道为我们带来了一种内在训练，这种训练让我们掌握一种生活方式，在这种生活方式中我们可以在不形成印记的情况下进行崇高事业。去除印记的包袱很容易。每日积累的印记通过傍晚清心得以清除。今生过往的印记则在一对一的过程中由导师们清除。过往生世的印记则在大庆典期间、集体冥想或大师亲临现场时移除，而假如修习者虔诚并达成合一，可以随时清除干净。

要想预防印记的形成则更具挑战性。活在这个世界上要避免印痕形成，犹如在煤矿中避开煤尘或在暴风雨中不被淋湿。我们不能避免下雨，但可以穿上雨衣来避免淋雨。那么，有没有思维和心可以穿上的“雨衣”能使其即便深处情绪动荡也不受影响？答案便是无断思念的护身符，亦即沉浸于对主的爱。

无断思念是一种独特的过滤网，能在印痕污染我们的意识之前将其过滤掉。有了谦卑的保护伞，无断思念更能过滤自我并使我们摆脱成见，以便使神性目标始终在眼前。当我们的感悟满心沉浸于对自己创造者的爱时，即使是世俗或幻象的东西也能变得神圣或非凡。假如上天是神圣的，那么祂创造的万物也是神圣的，毕竟源头和结果如一。一切都变得神圣。

谨致爱与敬意

葛木雷什

庆祝敬爱的
巴布济大师
诞辰123周年

2022年4月29日，4月30日，以及5月1日

heartfulness™
advancing in love