



滿心 悟性

親愛的朋友們：

傳說印度近代領袖希瓦吉的師父羅摩達斯講述《羅摩衍那》的方式如此神聖，以至於大額神猴哈奴曼會假扮成普通人親臨現場傾聽。其中一次，拉姆達斯說起哈奴曼在悉多被俘虜並消失後第一次看見她的時刻，哈奴曼發現她坐在羅婆那的花園中，她周圍盛開著白色的花朵。

聽到這裡，哈奴曼沉浸的狀態被打破了。他掀開偽裝，起身說道：“先生，我一直樂於傾聽您的講述，對我而言沒有比傾聽我主的故事更為喜悅的事情，然而很遺憾，故事中有一個細節並不正確。魔王羅婆那花園中的花朵並非如您所說的白色而是紅色的。我之所以知道是因為我在場並親眼看見。”

拉姆達斯講故事最美妙的地方在於他被賜予神性眼光，他不像很多人所做的那樣僅僅是複述《羅摩衍那》的故事而是親眼看見，並如《薄伽梵歌》中桑伽雅一樣在形容自己所看見的事情。懷著這類領悟能力所帶來的信心，拉姆達斯向哈奴曼解釋，或許是哈奴曼記錯了這件事，因為毫無疑問，花朵是白色的。

哈奴曼宣稱：“既然如此，何不請主羅摩做主”，說罷他們就一起飛走了。聽完兩位的說法，主羅摩說：“十分抱歉，我無法化解這個分歧，畢竟那時我並不在場。”

他們離開了羅摩那裡，哈奴曼說：“去拜訪悉多母親吧，她一定能確認花朵是紅色的。”

他們向悉多說明了來意，她表示：“羅摩達斯說得對，花朵是純白色的，完全沒有一絲紅意。”

哈奴曼很納悶，“這怎麼可能？”“我親眼看見花朵是紅色的。”

其實當時哈奴曼如此憤怒，以至於怒氣歪曲了他的眼光。花朵雖然是白色的，但對他而言卻好像火一般通紅。他暫時進入了迷障或幻象的狀態，因此以真為假，以假為真。這是不正確的思想所引起的不恰當的理解。

同樣，假如一個心中充滿恐懼的旅行者夜晚獨自在街上行走，看見遠處螢火蟲在黑夜裡飛舞，他可能會以為有鬼。然後看見一條繩子，又誤以為是一條蛇。另一個人在夜晚與老闆通電話，妻子卻斷定有外遇。以上兩種情況，事情真正的一面並未被看見，這是因為經過了不正確的思想過濾。兩種情形都從未知開始——未知的光源，未知的繩子真相，未知的通話者身份。我們每一刻都面臨著未知，但出現幻想並非必然。

我們之所以無法視真如真，之所以會出現錯誤的思想和不恰當的理解，原因便是我們內在的包袱——印記。

巴布濟大師認清了這種迷障的原因。我們之所以無法視真如真，之所以會出現錯誤的思想和不恰當的理解，原因便是我們內在的包袱——印記。

印記是情感上帶來深刻影響的經驗所留下的印痕，這些印痕紮根於我們的意識並停留在潛意識中，對我們的生命構成潛在的影響並使我們以過往經歷的目光看待今日的現實。舊的情緒和思維模式會疊加在當下現實之上，這就帶來了偏見。情緒記憶的儲存如今左右著我們對各種事件的解讀，我們就像帶著有色眼鏡看待世界。

情緒記憶的儲存如今左右著我們對各種事件的解讀，我們就像帶著有色眼鏡看待世界。

我想起《綠野仙踪》的故事，其中奧茲國中一切都被認為是翠綠色的，但那僅僅是一個幻象。實際上奧茲和其他地方一樣。綠色的幻像是因為每個居民都需要時刻佩戴綠色眼鏡。有色眼鏡讓居民們誤以為整個地方都是綠色的。

這顯然是虛構的小說，但我們對現實的看法一樣會被歪曲。我們在人生中體驗到的成見更為糟糕，因為與奧茲居民不同的是，他們的眼光只是被一副眼鏡歪曲，我們卻有多重濾鏡讓自己的領悟能力受到蒙蔽。摘下一副眼鏡很容易，但我們的這些濾鏡紮根深處，以至於我們的意識會生生世世與靈魂一起轉載。我們佩戴的“眼鏡”並非只有一種顏色，而是有各種色彩被嵌入同一鏡片中，使其近乎不透明。況且這些濾鏡會突然出現。當真理之光被擋在我們意識之門外面的時候，我們便處於黑暗，亦即地獄之中。

印記使我們的領悟能力陷入先入為主，導致對事情做出好壞形式的評判。我們將某些東西視作善美，有些看成醜陋；有些變得神聖，有些似乎俗不可耐，對於聖潔無處不在這個事實，我們卻視而不見。評判在於評判人的目光之中，是我們將其重疊在真相之上。無成見的眼光會如是看待事



無成見的眼光會如是看待事物，不會有額外加減，也沒有在情緒的層面上評判或解讀。這種視野會在所有濾鏡消失殆盡之後出現，我們的古代文獻將這種純潔的視野理解為慧眼。

物，不會有額外加減，也沒有在情緒的層面上評判或解讀。這種視野會在所有濾鏡消失殆盡之後出現，我們的古代文獻將這種純潔的視野理解為慧眼（*Darshan*）。

多數人對這個概念的理解十分有限，梵文“*Darshan*”這個詞常常用作拜見聖人。然而，在其有生之年，有很多人看見黑天，卻較少有人能辨認其真正的身份。有誰能用慧眼看見他的真相？這也讓我想起巴布濟的話：“有很多人來看我，但無人真正看見我。”

黑天對很多人而言十分討厭，鮮有人愛他。難敵王子甚至侮辱他不過就是個魔術師。阿順那雖仰慕他，但也只是以一種有限的方式看待他，把他當做摯友。甚至拉達憑著她無比的愛與崇敬，也未能認出黑天宇宙之主的身份。看見他的人都有不同的視角，無人看見全部的真相。

這是因為每個人都是獨一無二的。世界億萬人當中，想想我們作為集體承載著多少印記，對於在地球上共享的時刻，我們帶來了多少條件反射，又有多少個性化的視角存在。一般而言，這個情況帶來的結果不外乎分歧與不和。

然而，我們並非總是如此。原來每個意識都是相同的，大家共同擁有對真理如實的透視。分歧就因錯誤的思想而出現，我們開始創造各自小小的世界。巴布濟將我們這些世界形容為島嶼——這些離島相互分離、背對合一，走向個性、孤立以及由自我驅動的存在。

自我憑其本性以自己為中心並尋求自己的生存。自我最大的恐懼便是自己的身份被毀滅。從這個視角來看，甚至肉體死亡似乎都比自我死亡要好。忙於確保自己存在的自我，總是希望看著自己，猶如不時照鏡子，以確保自己存在。

當沒有屬於自己的樣貌時，自我怎麼能看見自己？答案是以可知之事去認同自己。這些東西是主觀知者可以領悟並處於自身以外的東西。自我指著外面的某物宣稱：“我即彼”，並因此感到滿意。如此，自我可以認同思維、身體，乃至個體以外的東西，如文化、語言、品味、佔有物等。

巴布濟在一封回信中曾寫道：“能拜見偉大人物（聖人）固然很好，但不如只看見自己。”為了看見真正的自己，我們需要放下自我所集結的虛假身份。然而，自我深深地依附於自己的各種虛假身份。當這些身份受到威脅的時候，自我會做出反擊。請問問自己，當自己認同的某一方面——宗教信仰、民族、群體、家族等受到批評的時候，自己的感覺如何。這種感覺的強弱可以折射出自我認同的強度，亦即覆蓋在真實身份之上的層層面具。

過於突出的自我都會破壞團結。在團隊內工作時，別人也許想採用一種有別於你的方式做事。假如過於認同自己的想法，來自他人的哪怕是建設性意見都會變得好像個人威脅一樣。想像團隊內每個人都要求非按自己的做法不可！再想一想結果會如何！當我們保持靈活、避免自我爭鬥時，不同的視角可以變得十分健康。

大師的工作讓我們成為神性能量之管道，自負的工作方式會遏制這種工作。假如神性能量的流動於我們內在遇到阻力，結果便是摩擦。冥想中出現諸如“反射”的現象反映著自內部阻力。

為了看見真正的自己，我們需要放下自我所集結的虛假身份。然而，自我深深地依附於自己的各種虛假身份。

自我和印記是合夥。當我們做出情緒反應時，印記就會形成。自我便是我們內在進行反射的元素，導致印記的形成。那麼自我為什麼會做出反應？是因為其某種認同被加強或受到威脅。這種反應以喜歡或嫌棄的方式出現。這種反應中積極或消極的情緒就會化為印記。

印記也以互補的方式決定著自我認同的事物。因此，自我和印記便是迷障的創造者，導致我們的領悟能力被過濾，對真相的認識被歪曲。

個體命運的大樹源於自我的土壤中埋下的印記之種子。印記產生我們心的動機，心思則為達成而耕耘。心思的活動與傾向被稱作“行” (*Vritti*)。行又驅動著“向” (*Pravritti*)。行與向在一起決定我們的“性” (*Prakriti*，即個性) 並形成三性——悅性 (*Sattva*)、激性 (*Rajas*) 或翳性 (*Tamas*)。

根據我們的個性特質，我們會不斷重複某些行為。美食愛好者會不停地尋訪餐館，衝浪愛好者會不停地追逐海浪，影迷會不停地上電影院。這些行為有利於集結特定類型的印記，這些印記因每個人的個性而決定。從一生到另一生，無休止的活動和印記的積累進一步決定我們的個性。這便是我們所理解的“受” (*Prarabdha*，即命運)。

個體命運的大樹源於自我的土壤中埋下的印記之種子。印記產生我們心的動機，心思則為達成而耕耘。心思的活動與傾向被稱作“行”。行又驅動著“向”。行與向在一起決定我們的“性”並形成三性——悅性、激性或翳性。



我們便是個體命運的製造者，但同時也有一種神性命運存在——只有在融化了個體製造的世界，並達成個體解體（*Pralaya*）後才能兌現這個命運。

波顛閣利大聖正是為此而提出瑜伽之道，通過瑜伽我們可以否定默認編織我們命運的“行”，其使我們始終在迷幻中打轉。也正是為了這個目的，巴布濟才設計了排除支撐諸“行”的印記。在某種意義上“制意行”（*Chitta vritti nirodha*）便是瑜伽的狀態。縱容“行”不會幫助我們，所以被稱作非瑜伽（*Ayogya*，不合，現多用於形容不老實之人）。

不幸的是，自我會傾向於守護自己的創造並認同於行、向、性及受。這使轉化變得艱難。親愛的查里濟常說愚蠢的人只有回過頭去看才能認清錯誤，甚至有可能遲遲不悟。聰明人在犯錯過程中就意識到自己在犯錯；而智者則可以預見錯誤並遠之。

如何歸類明明看到自己的錯誤卻堅持認為自己的行為正確？這種人怎麼能實現轉化？這種人如此忙於建設自己的世界，怎麼能達成個人解體？這好比要煉銅為金；怎麼可能？這也許能說明，在改變自己的問題上我們為何會如此慘敗收場。也可以揭示，為什麼在巴布濟的23圈圖示中自我主義圈支撐著迷幻圈。

自然之道為我們帶來了一種內在訓練，這種訓練讓我們掌握一種生活方式，在這種生活方式中我們可以在不形成印記的情況下進行崇高事業。去除印記的包袱很容易。每日積累的印記通過傍晚清心得以清除。今生過往的印記則在一對一的過程中由導師們清除。過往生世的印記則在大慶典期間、集體冥想或大師親臨現場時移除，而假如修習者虔誠並達成合一，可以隨時清除乾淨。

要想預防印記的形成則更具挑戰性。活在這個世界上要避免印痕形成，猶如在煤礦中避開煤塵或在暴風雨中不被淋濕。我們不能避免下雨，但可以穿上雨衣來避免淋雨。那麼，有沒有思維和心可以穿上的“雨衣”能使其即便深處情緒動盪也不受影響？答案便是無斷思念的護身符，亦即沉浸於對主的愛。

無斷思念是一種獨特的過濾網，能在印痕污染我們的意識之前將其過濾掉。有了謙卑的保護傘，無斷思念更能過濾自我並使我們擺脫成見，以便使神性目標始終在眼前。當我們的感悟滿心沉浸於對自己創造者的愛時，即使是世俗或幻象的東西也能變得神聖或非凡。假如上天是神聖的，那麼祂創造的萬物也是神聖的，畢竟源頭和結果如一。一切都變得神聖。

謹致愛與敬意

葛木雷什

慶祝敬愛的
巴布濟大師
誕辰123週年

2022年4月29日，4月30日，以及5月1日

heartfulness™
advancing in love