

Oneness in the World



Booklet III

The Service:

Work For The Spiritual Freedom Of Humanity

Craig Ian Ruff

世界一体性

(第三册)

服务：为人类的灵性自由而工作

作者：克雷格·伊恩·拉夫

翻译：蘭宇姝寧

校对：美赫燕 石灰

目 录

前言	1
什么是无私服务?	3
为什么要无私服务?	5
无私服务的种类	7
我们在真正服务谁	9
通过灵性认识明智地服务	11
怎样通过灵性认识服务	14
怎样通过直觉服务	16
灵性认识导向灵性自由	20
为人类灵性自由而工作	22
为自身灵性自由而工作	24
灵性工作者的任务	26
对灵性工作者的提示	30
两个原因	36

前言

试想，我们能否生而不为人或物服务的——为某个人或某个理想？造物中的每件事物都服务于一个目的，这一功能必然将其与别物联系在一起。理念导向活动；人受雇从事活动；物被用于活动——这一切皆服务某个超然目的。我们可能不把自己的思想和行动看作是服务，但于我而言，存在即服务。若是这样，那么重要的是要认识到，我们的服务描绘出生活，而服务的方式则赋予生活以意义。

现今，人类前所未有地彼此关联。正因为此，人类不得不走出其区域性孤立，走出本能的狭隘聚焦，去关注他人的困境。藉由现代技术，生活的经纬不再是松散的编织，给织线以呼吸的空间，而是紧密交织在一起，以至牵一发而动全身。

这样，这种密织的社会经纬使得大量组织应运而生，社会得以运行。其中之一便是服务机构的过度发展和增长，几乎涵盖了每一种服务目标。在这个服务成为世界性现象的时代，我们是幸运的，那就是，通过追随美赫巴巴，我们的服务冲动指向了他——人身上帝，万人万物之源。

我们怀着极大的热情出发，想要服务美赫巴巴，将自身的服务本能与巴巴所说的无私服务相结合。然而不久之后，不管初衷多好，我们开始经历想象不到的障碍，甚至震惊于服务的受阻。

例如，我们经常发现想要帮助简单意图被人误解。有时人们甚至认为我们自私，提供服务只是为了坚持自我或自身观点。我们可能会开始郁闷，于自身是全心全意的努力，却显得毫无价值。当这样的障碍继续出现，对于别人对我们尝试服务的反应，我们甚至可能感到痛苦，并最终达到这样的地步，判定为美赫巴巴服务太难了；我们可能会屈就于认为，既然他已不在人身，就不可能为他服务，也不可能为他人之内的他服务。

很可能我们每个人都已经到了这个临界点——甚或已经历多次。我们也许能够咽下挫折继续服务。然而，服务又不损及全心全意之愿，有非常实际的解决办法。我们可以选择参照美赫巴巴有关服务的教言，来检视自身的服务理念，尤其是《语录》中的话语。通过认真比较他的话与自身想法，我们一定会依据巴巴而获得对服务的更深认识。

每次重读《语录》，我总会遇到先前错过的美赫巴巴述及的某个要点；感觉就像再次触及真理。我面临挑战，是改变还是保持旧有的认识？更深入思考时，我看到的是，旧的见解使得自己的灵性生活停滞不前，由此产生的惰性是我在服务巴巴时感到受阻的原因。

举例来说，我们认为在做无私服务，但也感到障碍重重，这使得我们不确定如何继续服务。而翻阅《语录》，我们会发现美赫巴巴解释说，服务中需要的不只是无私。读到这里时，我知道我受到了震动。他接着说，在那些情形里我们缺少的可能是“灵性认识”。将灵性认识付诸行动会逐渐排除障碍，因为现在我们以不同的方式看待事物。

对我们陈旧服务观念的另一个挑战，是美赫巴巴在《语录》中对无私服务的定义。我想，我们中的许多人仍在遵行这个世界的无私服务理念，而非依照美赫巴巴之言。我知道我自己依然天天沦陷。因此，有必要回顾巴巴对此是如何定义的。有鉴于此，重要的是要弄明白我们究竟为何要做无私服务。这会在试行新见解的服务中，给予我们采取不同行动的动力，从而在灵性上得以成长。

美赫巴巴授述过几篇关于服务的语录。它们是“无私服务”、“求道者的条件 III——随时准备服务”、“为人类的灵性自由而工作”、“业相的消除 II”、“撒达那的深层方面”、“真正的师徒关系”和“灵性认识的途径”。

假如有机会注目一只里面全是珍贵珠宝的盒子，我猜我们会倾倒和折服于它们的美与价值。若从盒子里取出一件珠宝，置于某个背景中，我们就能更好地欣赏赞美之。美赫巴巴在《语录》里的话语——来自真理之源的宝语盒——与此相似。我们可以称颂《语录》独特、无价而优美。与此同时，换个情境来读巴巴的话，由衷地赞叹并领悟其中含义，使我们有额外之机去真正看到其美。重读他的话，我们可能会惊呼：“哦，我不知道巴巴说了那句话！我以前从没读过。”至今我仍然发现自己不时这么说，比如在美赫巴巴日历里看到引自《语录》中的话语时。

认识到服务的生活对我们有多重要，我在这本小册子里所做的，就是从不同的语录中，将美赫巴巴有关服务的话语提取出来，汇集一处，这样我们便可在不同的情境下进行审视：什么是无私服务，为何应该无私服务，如何做到，无私服务的类型，以及具体如何履行。从上述角度看巴巴有关服务的话语时，我们会发现一些令人惊讶的、或被疏忽乃至无视的、与无私服务相关的要素。

我想要着重强调的是，如果未曾认真探索美赫巴巴的教导、从而重新审视自己的服务生活，我的生命会更为贫乏和大不同。事实上可以说，我甚至被基于“克雷格”教的先入为主的灵性观念所自我禁锢。这是毫无疑问的。经过深思反省，他的许多教导已然成为我生活的基本准则。它们为我提供了更新之见，所给予的方向与灵感为我的生活注入活力。当然，与此同时，将它们付诸行动，仍然是日复一日的挣扎。

让我再补充一点，在我看来，美赫巴巴关于无私服务的语录不单涉及无私服务，同时也是积极生活的一份活动与幸福指南。

我希望通过这些材料，你们能像我一样被充实。或许你也会发现，这给了你重新检视自身、行动和生活的机会，从而能够更大程度上做出改变，以便更接近那个已在自己内心的真理。

什么是无私服务？

全世界的人都在从事他们所认为的无私服务。但到底什么才是无私服务？更重要的，美赫巴巴怎么谈无私服务？他在语录“业相的消除”中告诉我们，当具备以下条件，才称得上是无私服务。

1. 不期回报
2. 不思结果
3. 不求名誉声望
4. 不怕被误解
5. 不顾个人舒适
6. 不顾自身便利

世界上大多数人，很可能甚至那些参与服务活动者，都不会选择这六点作为无私服务的特征。其列表更有可能集中于“做些什么以助人”的原则上。

那么美赫巴巴因何聚焦于这六点？因为巴巴只关心服务中真正“无私”之处。他在这篇语录中解释无私服务是如何消除业相的——那些使我们认同于分别妄我(the false separative self)的一个个受限头脑字节。正是通过无私服务，分别妄我因得不到奖赏或加强而被削弱。

这六点是如何与削弱分别妄我实际关联的，也许不会立即显明。而一旦我们试图有意识地提供服务，而不顾虑行为的结果，也不求回报，我们的妄我就会立即做出反应；像一匹不甘驯服、恣意妄行的野马。但如若我们坚持驾驭头脑，我的意思是观察它而不受其驱使，将会开始察觉到，对结果或名誉声望等等的欲求，不是一时之兴，而是我们大多数行动的根基。

我们将逐一简略分析上表所列，考量无私服务的每一项特征，在运用到服务活动中时，如何使我们遭遇分别妄我；在我们拒绝屈从其指令时，妄我又如何被削弱。

对回报的欲求根深蒂固，其对我们的激发程度，难以估测。它驱动“我能从中得到什么”的计算心理，致使分别妄我成为行动之因。因为对行动中的精力付出，我们想要某种酬报，精力成了一种货币，我们整天都在盘算如何花费。像金钱一样，我们只想把它花在所求的回报上，这使得我们如同猎食的动物一般。回报欲让我们专注于分别妄我，而非服务本身。这就是为什么，无私服务的一个主要必备条件就是不期回报。

当然，有人也许会反驳，说人们并非那么以自我为中心——只要看看那些志愿工作者，他们根本不期望任何回报。让我们做个假设，比如你在给穷人施食，你根据一些既定的标准来判断成功与否——你喂养了多少人，或把他们喂养得有多好。这似乎是常识，且值得赞许。但事实是，有一种更微妙的回报欲在其中运作——对某种特定结果的欲求。成功的最终结果，往往是一种“我达成了某事”的成就感。这只会增强分别妄我，因此若要工作真正无私，就必须放弃对结果的欲求。（我们将在后面的小节中详细讨论追求结果的问题。）

即使对工作不期回报，也设法不陷入对特定结果的欲求，我们仍倾向于想让人们注意到我们在努力中有多么“无私”；想让世界将“名誉声望”洒向我们。名誉声望让我们知道我们在世间的价值。没有它们，我们通常感到没有价值。但再一次的，只有当我

们指望狭隘的分别妄我得到满足时，才是如此。追逐名望并不仅仅是在公众中出名的问题，也包含了我们在工作圈里，以及与朋友家人的日常生活中，对名誉声望的欲求。在这里也是一样，我们寻求某种差别，将我们与别人区分开来。不计声名会减少与人分别的虚妄感。因此无私服务的另一必要条件是，不求名誉声望。

我们经常通过别人的眼光来看自己，所以希望别人对我们有好感。因此我们创造出一种自我形象，来博取这种映像。被误解时，我们得不到想要的映像，于是更加奋力维护，乃至强迫别人接受我们自感良好的形象。然而，这些自我形象始终是虚假的。我们甚至连自己都不理解自己，别人又怎能正确地“理解”我们？我们错误地试图保持一种众多优秀品质簇拥下的自我形象。但真相是，我们实际上比任何我们所能想象的都更伟大。美赫巴巴告诉我们，我们是无限永恒的存在。因此，任何不能让我们记起这个真相的世俗评价，都必然强化虚假的自我形象。过于介意别人的看法，只会固化妄我。因而无私服务的另一个重要因素，就是不怕被误解。

列出的最后两点，与舒适和便利有关，涉及我们更为原始的自我。寻求舒适是根深蒂固的自我保护习惯——一种原始冲动。即便只是一小点舒适被拿走，我们都会做出攻击性的反应。当它们被大量拿走时，看看什么野兽从我们身上出现，主宰了我们的性格！最后，当我们坚持日常活动都按一己之便进行时，那只是赤裸体现了一种自我中心的生活，其中我们期望每个人、每件事，包括神意，都来适应我们。因此，要达到无私服务，有必要忽略个人舒适和便利，来克服这些驱力。

对无私服务六个特征的这一基本分析，突显了这样一个事实，即将它们付诸行动时，我们体验到与分别妄我的直接对峙。若将这种对峙带入日常生活，我们将会看到分别妄我是如何操纵我们的，并不时为之震惊。

我们服务神时，也不能免除这种对峙。我们仍须面对由此派生的回报、结果和名望欲求。虽然一些服务源于对美赫巴巴的爱，我们可能对此感觉良好，但它若未削弱妄我（the false self），终究不是无私服务。我们需要意识到，当不去践行这六个特征时，我们的行动是如何被操控的。每一次不将之付诸行动，都是对分别妄我指令的默然屈从。而当我们能够依旨而行时，一定会在我们的生命之旅中阔步前行！

为什么要无私服务？

挑战分别妄我（the false separative self）并非儿戏！我们都清楚这一点。在努力驯服我头脑的这匹野马，时而鼻青脸肿一无所获后，我一瘸一拐狼狈不堪，困惑于如何训练头脑，才能驾驭它，而非受制于它。

专注于遵从美赫巴巴的六个指南，毫无疑问会与分别妄我正面相迎。倘若在行动中坚持不求回报、结果、名誉声望等方面，我们甚至会发现，分别性自我对我们的掌控逐渐松解。而在专注做无私服务时，我们若遵奉这些准则，就会产生如巴巴在语录“业相的消除”中所阐释的效果：

由于灵魂此时不把注意力和兴趣集中于自身利益，而是在他人利益上，自我核心就失去了养料。因此，对转移和升华锁在束缚性业相中的能量，无私服务是最佳的途径之一。

根据美赫巴巴所说，滋养自我的，是以下使我们与他人分别的束缚性业相：

对权力的渴求（渴望）
对财产的渴求
自怜
嫉妒
由自私引起的恶行

这些行为和反应划定了分别性自我的界限。然而，依据美赫巴巴所说，有一种方法可以让我们摆脱这种限制——即通过逐渐消除那些维持与他人分别幻相的障碍。这可以由无私服务来获得。

在“撒达那的深层方面”这篇语录中，美赫巴巴说的非常明确，无私行动的首要意义是“促成分别假象的消散”。因而无私服务的性质本身构成了灵性生活的要素——分别幻相的削弱。这样，无私服务的六个特征乃是实现这一目标的途径，而非目的本身。

此外，美赫巴巴进一步解释了为什么要进行无私服务，以及其微妙结果，他这样说：

无私服务生活的正当理由，在于这种生活的内在价值，而非外部结果。似乎矛盾的是，无私行动实际上给予求道者的，远远超过无知自私所能给予的……一个人拥有的，可能会失去；渴望得到的，可能永远不会来。但他若以奉献给神的精神放弃某物，它已回到他那里。

美赫巴巴的话让我想起他对埃瑞奇所亲语的：“重要的不是我们得到什么，而是失去什么。”这些话语自然适用于无私服务。虽然该过程显然是以自身为代价，但我们失去的乃是妄我，不遗余力无休止地与他人对照比较、进行自我保护的妄我。

在无私服务中，围绕着“善意”原则，还有一个微妙但有力的过程。自然，为了避免勉强为之的责任感，我们首先需要对服务对象怀有一种良好的意愿。若能提供服务而不给对方灌输一种义务感，我们常常成为他们善意的接受者。在“业相的消除”语录中，美赫巴巴说：“从他们的感激和善意中，你实际上接受的要多于给予的。”在这个世界

上，善意的给予是一种被低估的宝贵素质，因为它大多发生在不可见的内心世界。人们通常把善意看作一种友好和礼貌；但巴巴告诉我们，我们确实从中受益。

事实上，我认为，建立为他人的积极善意是减弱分别幻相的第一步，因为自我意识开始扩展超越惯常私我（selfish self），与人和睦共处。与人和谐相处，无论是困难还是看似不可能，我的确发现，经由无私服务而直面分别妄我，我日益觉知到我们的灵性一体性。结果是，我对舒适、便利和幸福的惯常理解发生了变化，内心可以真正谦卑地包容别人而不作分别。

然后我能够开始真正感受，美赫巴巴阐释有关通过为他人无私服务所能达成什么的可能性：“他们的舒适就是你的方便，他们的健康就是你的欣喜，他们的幸福就是你的欢乐。你在他人中因失去而找到自己的生命。”此外，这种情形也变得可以理解，即为别人设身处地最终可达至如此的深度：“你活在他们心间，你的心也成为他们的庇护所。当心灵真正结合时，你完全认同于别人。”

因此，无私服务的关键，是通过失去自我来削弱分别幻相，并以此获得与他人的一体感。然而在服务活动中，对于减弱该幻相，我们做出多少有意识的努力？我知道我的许多日常问题产生于这种专注的缺乏，这在我和他人之间不必要地制造更多的困难。有一件肯定会让我失去专注的事，就是坚持我是对的，或为自己的行为辩护。只要我这么做，对方通常会变得愈加坚持其立场，我们之间的分别面纱因而更趋厚重。因此我们必须扪心自问，我们应如何引导行为，以确保它们是基于分别幻相的削弱。

无私服务的种类

在语录“无私服务”一文中，美赫巴巴按照所提供的福祉类型给各种服务分类：“照料他人的身体需要是服务；培养别人的智力是服务；哺育人们的心灵是服务；满足社会的审美需求也是服务。”

通常我们认为，只要是在这些范畴内做无私服务，做哪一种则无关紧要。但在这篇语录中，美赫巴巴告诉我们这种观点并不正确。他说：“所有这些服务形式不具有同等价值，即使它们都伴随着某种无私精神。”他继续向我们解释：“通过服务所寻求的福祉将取决于服务者的视野。”了解了这一点，我们必须对服务所提供的福祉类型做出选择。

美赫巴巴就这个主题更进一步，告诉我们不仅个人，而且整个社会，都根据自身的价值观选择服务对象。他在语录“随时准备服务”中解释了这一点，其中他再次将服务细分为对身体、智力、文化、心灵和灵性的服务。他还解释了不同的社会如何提供不同的福祉类型，形成其生活方式的基础。我在每一句中都用斜体字标注出一个关键词，因为就有关提供不同福祉类型的人类行为，它揭示了一个有趣的发展过程。

在一个纯粹由物质生活概念支配的社会里，服务被解释为提供面包、衣服或其它物质生存设施。

在 重视 知识文化的社会里，服务被解释为以不同方式传播学问。

在 欣赏 美的社会里，服务被解释为艺术品的生产分配。

在对神圣的心灵价值敏感的社会里，服务被解释为建造心灵的培育和表现渠道。

在 感知 到精神的至高意义的社会里，服务被解释为传递灵性认识。

美赫巴巴对服务的不同类别进行了总结，他这样陈述：

在这些不同类型的服务中，有关灵性认识的服务最高，因为灵性认识包括了对人类一切问题的正确观点，并促进问题的解决。

我们熟悉政府、公共及私营组织或个人，为身体、智力和文化上的人类福祉提供服务的方式。但当涉及传递灵性认识（spiritual understanding）的服务时，我们自然想知道这与我们有何关联。过去读到美赫巴巴关于最高服务的陈述时，我只是忽略它们，好似无论怎样都与我无关。我简单地认为，只有阿瓦塔、至师和真正的灵性导师才能传授会影响他人根本福祉的灵性认识。

但再读《语录》时，我开始意识到，尽管“灵性认识”这个词看似陌生，但美赫巴巴却经常以此解释要怎样跟随他。现在当我对之认真思索，有点奇怪之前读《语录》那些年里，竟从未想过美赫巴巴为何始终如一用这个词。因此，我首次开始认真对待他的话语，并最终自问：什么是灵性认识，而它怎样恰如其分地给我们提供正确的视角，以解决所有的人类问题？回答这些提问，可能会极大影响我们对服务的看法。

那么依据美赫巴巴，什么是灵性认识呢？在语录“灵性认识的途径”中，他这样解释：

灵性不是对真正价值的理性知识，而是对它们的实现。正是这种内证知识配得被称作灵性认识，它对心灵的依赖远远超过对头脑的。

换言之，要紧的不是我们的智力知识，而是我们对它的领悟——这带来灵性认识。怎样才能实现我们在智力上的认识？通过践行我们所“知”。这样，我们把它从一个抽象的概念转为日常生活中的强大动力。正如美赫巴巴所说：“重要的是实践，而不单是理论。”我们的理论、概念，一旦付诸实践，就会改变我们的日常生活。事实上，我们逐渐认识到，我们所热衷的理论和概念在行动中与想象中大不同。

因此，通过将灵性概念融入日常生活的实际情形，我们会意识到灵性感知与灵性概念有多么不同。我们会自己看到，概念让我们固守不变，而感知则给我们通向真理的切实的灵性动力。

自然，当我们把对这些灵性概念的真诚信念付诸行动，常常会出错。但美赫巴巴安慰我们说：“即使实践上的一个错误，也有可能带来自身的可贵教训。”这些教训若被如实汲取，将成为对真理的认知，亦即灵性认识。总之，灵性认识是我们确实可得的。这个主题如此重要，因此它是我下一册的主题，标题是“意识——灵性认识，非智力知识”。

我们在前一节章解到，无私行动的首要意义在于它有助于“消除分别幻相”。当我们削弱分别幻相时，就自然意识到内在的一体性。这个——而非我们的分别自我——是美赫巴巴所说过的真正实相：“自私代表无知，而无私是真相的反映。”这个简单的指示将我们导向正确的方向——它乃是一个路标，指引我们的行动朝向驱散分别幻相，使之反映真理。

所以灵性认识给出的视角是，我们不是分离的而是在本质上一体的真相。这是促进我们问题解决的视角。当我们不再从分别自我的角度来判断一切，而是专注于精神的普遍一体性时，我们的服务就开始反映这一真相。这样，我们现在也能够开始，至少不是在口头上，将这种一体感传递给他人，这是朝向巴巴所说的服务的最高形式、即传授灵性认识的第一步。这回答了前面提出的问题，关于灵性认识怎样提供解决所有人类问题的正确视角。它也阐明了如何将灵性认识应用于我们的生活，以及首先提供无私服务的重要性。

稍后我们会看到，美赫巴巴本人告诫我们，要让人类深刻认识到众生一体的真相。就目前而言，认识到须将我们的服务视作从一体性视角传播灵性认识是关键。但当我们屈从于分别妄我时，一体性则难以捉摸。而如若懂得我们想要与之合一者是谁，是有办法摆脱这个难题的。一旦知晓这一点，将有助于我们理解如何进行灵性认识的传播。

我们在真正服务谁

如前言中所述，生活即是服务，因为所有的行动都服务于某个目的。所以根本而言，我们的行动最终要么服务于分别自我，要么服务于灵魂真我。自古以来，最重要的灵性律则始终是爱上帝，并且爱邻如己。问题是，当我们试图以爱心服务他人时，有时会发现自己无法突破彼此强加的壁垒。我们会因为无法像对亲近或亲爱的人那样为他人着想而受挫沮丧，尤其是当我们为之服务者似乎并不领情或心怀敌对，甚而不值得我们服务时。若非出于对他们的爱之情感，我们的服务可能以责任感开始，以绝望或痛苦而告终。

美赫巴巴以他的权威性陈述向我们保证，他乃是每一颗心灵的内居者，该痛苦困境有其出路。因此，我们可以服务在他人之内的他而非他人。即便如此，我们还是经常犹豫不决。虽然我们相信阿瓦塔美赫巴巴在每个人之内，但仍然习惯性地只看到眼前的那个人。这是因为我们的信仰尚未成为一种活的信心，该信心使我们能够像已然体验到真理，即通过为他人服务，我们实际上在服务他一样行动。

因此，坚持美赫巴巴住在每个人心中的信念是至关重要的。否则我们的灵性生活会受挫，因为我们没有满足爱邻如己的基本灵性需要，其本身维护着我们本是一体的真相。我们爱他人之内的他，不仅将我们的服务带入人心，助益传递灵性认识，而且引导我们体验巴巴话语中的真理，即他乃是一切存在中的存在。

多年以来，人们络绎不绝前来信托办公室问候埃瑞奇。出于对他的体贴，尤其随着他逐渐年长，很多人会说：“不要只是为了拥抱我而站起来。”而埃瑞奇，他一边从椅子上站起来，一边回应说：“我不是在拥抱你，我是在拥抱你里面的他。”

听埃瑞奇这么说，有时我会暗自发笑。我看轻了他的话，想着他只是那个可爱的老样子。直到后来我才明白，通过这样一个简单的行动，他在抱持真理——那就是，美赫巴巴是每个人内里的居住者。

为了将美赫巴巴视作每颗心灵的内居者来为他服务，我觉得我们必须做两件事：（1）忠诚地接受这一点，即使我们还没体验到它。（2）只要我们对如何继续服务变得不确定，就不断提醒自己这一真相。如果不接受这一真相作为我们的服务所凭靠的基本原则，就会感到矛盾重重。我们将总是与己与人冲突不和——恼怒于我们可能在服务他人的分别妄我，沮丧于看不见我们本应为之服务的那一位。

美赫巴巴向我们保证，我们能够服务别人之内的他，他说：“服务大师，即是服务每个人内里的你自己。”他的话语有助于我们回答这个问题：“我们服务谁——美赫巴巴、他人或自身？”而正如我们所能理解的，他把他们都包括在内，因为真理之内没有区别；一切都是一，因为永恒的灵魂之中没有差别。

我们若能确定想要与之合一者是谁，将帮助我们理解能从何处开始传递灵性认识。首先，当我们专注于灵性一体性，这本身就是一种灵性认识，它极大地助力我们将无私服务的六个特征付诸行动。因此，一旦我们忽视造成彼此分别的回报、结果、名望欲求，就消除了分别幻相，使我们的服务真正地无私。由于确信我们其实是在服务他人之内的美赫巴巴，我们对他人的回应自然会更有爱心。这样我们就可以开始通过行动去呈现一体感，即便对众生一体性不置一辞，而这些行动本身就传达了对真理的灵性认识。

此外，一旦服务专注于灵性一体性，我们便能在满足他人的物质、智力、情感和文化需求之服务中作出选择。但它将通过灵性认识的途径来实现。此外，尤为关键的是，

我们将关注到人们灵魂的灵性需求。我们将有机会帮助他人达成他们自己对灵性一体性的认识，削减其分别幻相。这种最高服务，正如美赫巴巴所说，“为所有人类问题提供正确的视角，并促成解决方案”。

如果我们服务的重点不是灵性认识，则沦为对人们世俗需求的服务，这些需求不仅是短暂无常的，而且最终没有意义。我们或许在无私地服务，试图减少分别自我的意图，但若非以“为所有人类问题提供正确的视角，并促成解决方案”的方式来服务，即美赫巴巴所说的最高服务，那么我们的服务就是有所缺失的。

既然我们有了一个行动的起点，那如何将众生一体的灵性认识付诸行动，又该如何传递呢？

通过灵性认识明智地服务

我猜想我们大多数人都喜欢直接服务美赫巴巴。由于美赫巴巴已经离开肉身，我渴望服务他的满德里。我在 1978 年搬到了印度，开始在信托办公室工作。我以为做个巴巴愛者就够了。但我发现无私服务全不是我所设想的那样。

我把自己在信托办公室最初 15 年里的服务方式叫做霰弹枪法。我只是尽力而为，然后期待最好的结果。其中没有智性引导，有的是服务的愿望和渴求，但似乎缺少些什么。埃瑞奇会不断地促使我对外界的服务保持井然有序。他似乎从不关心我的内在世界，除了我对服务的专注和想要成为巴巴的人的决心。但是经过 15 年的“苦干”，用埃瑞奇的话来说，我的内在开始有所变化。我在行动中被不断灌注的外在警觉似乎已经到了一个临界点，随之自发地重新聚焦到我的内心世界。我开始找到真正的内在觉知。

我不再完全受潜意识的摆布。那些我一直在不知不觉中保持的、就像它们出自真相似的习惯模式，在觉知的注视下开始消退。在心智和情感日益清明状态的对照下，我自造的谎言昭然若揭，理解力则随之明朗起来。要去坚持什么，成了有意识的选择。我要说，在我追随美赫巴巴的生活中，直到现在，这一直都是我意识的转折点。

虽然我对服务美赫巴巴的渴望是发自内心的，但有时还会像谚语“瓷器店里的公牛”一样兀自一头扎进工作。这个形容的意思是，对于被交付的工作，我是如此确信我的方法是正确的，以至完全忽视了其他一切。我只是觉得我为美赫巴巴服务是正当合理的，而这就足够了。但正如我们将看到的，这不是服务他的路径。有时候，我是如此急切于达成一个特定的结果，以为那是满德里们想要的，以至忽略了他们在此问题上的深层考虑。满德里们时常并不像关心问题解决的过程那样关心结果。工作全世界都在做，本身没什么新鲜或特别之处。但最关键的问题是，工作是怎么做的。

此外，我常常采取一些行动，就像一个人潜入一泓水，只看到水面而不考虑水下危险岩石的可能性。那些危险的岩石是我的自我的倾向。在我无觉知的情况下，它们促使我行动，而我对自己在做的事情并不明根底。我只有一个简单的理由——这一切都是为巴巴做的。不幸的是，当你不知水底下有什么而贸然跳进去，你会伤着自己。出于对自身潜意识的无知，在对他的服务中没有保持快乐，则会伤到我自己。

许多年后，我终于开始发现，除了单纯的对目标的真诚之外，我为美赫巴巴所做的服务还需要其他一些东西。也许，当我努力不使用头脑、同时又过于急切服务巴巴之时，我没有明白使用智力与运用个人智慧的不同。巴巴在他的语录“无私服务”一篇中，给出了许多关于如何明智地为他服务的指示。在此我将强调其中非常重要的两点。

有关第一点的陈述如下：

重要的是服务要受灵性认识的指导，即使完全无私；因为处理不明智时，无私服务往往制造混乱纠葛……若基于灵性认识，无私服务不仅给他本人带来灵性好处，还促进相关者的物质和灵性利益。无私服务必须基于认识才是对一切相关者的纯粹赐惠。

美赫巴巴的陈述会对我们有所启示。对我来说是这样。通常我们认为应该以无私为目标。但在这一段陈述中，他告诉我们这是不正确的。他解释说，即使我们完全无私地为他服务，如果离开了灵性认识，无私的行为将带来混乱和纠葛。就灵性认识应用于我

们以及我们的服务生活方面，他的明确宣称，应能消除我们也许仍存留于心、萦绕不去的任何疑虑。

但我们若依然不清楚灵性认识的意义以及对它的应用，美赫巴巴又会怎么看待我们的服务呢？在这种情况下，他告诉我们，“即使不明智地提供无私服务，[一个人]也无疑会从中获得某种灵性利益，但这样做难免给别人造成很多不必要的痛苦。”我们在服务中给别人带来的痛苦，让我们成了他们瓷器店里的那头公牛。尽管如此，巴巴向我们保证，即使是以另一个人的痛苦为代价，我们对他的服务仍是可取的。

美赫巴巴详细解释了，服务若非由灵性认识指引，而是“不明智地行使”从而造成混乱和纠葛，会产生什么问题。他承认世上的良善之人通过社会机构不断致力于公共事业，接着提出问题：“这种活动会导致什么？”（有上帝为我们做此分析是不是很棒？）他揭示了这样的行为可能会因不可预见和不可控的副作用，解决一个问题而又制造出另外十个问题。此外，他说，通常当我们试图通过反对来战胜世界上的邪恶时，我们常常无意识地制造其他邪恶。他再次强调，我们“也许无私，[我们的]行动却制造混乱而非和谐，因为[我们]尚未学会怎样提供真正和有效的服务，又不制造纠葛”。

那怎样才能从这种连完全无私都不够的特殊困境里找到出路？美赫巴巴用他的话告诉我们什么是必需的：“同我建立联系者，应发展对生活的真正认识，培养那种不制造混乱的服务。”让我们看看服务中所必备的这两项。

美赫巴巴陈述的第一部分使得我们发问，他所说的发展对生活的真正认识意味着什么。第二部分则引导我们思考，要在服务中培养什么才不会制造混乱。

美赫巴巴说，我们的服务需要由灵性认识来指引，那意味着把灵性理论付诸行动，并在生活中实际体验其真相。我们可以认为，若服务由灵性认识所指引，则将发展出对生活的真正认识。但是什么才是对生活的真正认识？灵性认识又如何给我们提供这宝贵的认知？

在《神曰》中，美赫巴巴揭示了创世的目的是让灵魂发展完整的意识以达到证神。起初，它只有最有限的意识。然后通过从一个形体投生到另一个形体，灵魂收集在每一个形体中的经验来增长其意识：从气体、石头、金属、植物、昆虫、鱼、鸟到兽。最后，在人类形态中，它的意识变得完整，从而可以实现其真我。

然而，由于从意识之旅中所集体体验的残余——业相——这些业相或印象限制了意识，使得灵魂无法实现自己。

通过全心全意地接受众生一体的真理，我们可以逐渐消除置于意识里的这些限制。当我们将内在一体的灵性理论付诸行动时，这种消除就会发生。通过不断努力，我们可以把自己从那些来自分别假我的、攻击心智和外部感官的的幻象里解脱出来，并能开始感知内在一体的性。

通过以众生一体的灵性认识取代对外部世界的常规理解，我们对生活的反应自然会经历显著的变化。因为我们不再不假思索地接受，分别自我那合理化我们的自私反应的种种指示。相反，因为感受到内在一体的性，我们的主要反应是坚持与身边的人内在一体的真理。否则就是故意伤害我们自己。此外还伴有一种信念，即每个灵魂的命运都是一样的——证悟永恒的灵魂。

通过以这样的方式进入生活，我们践行了美赫巴巴的愿望，正如他的以上陈述，“同我建立联系者，应发展对生活的真正认识”。但美赫巴巴也表示，他希望我们“培养那种不制造混乱的服务”。

显然，不制造混乱的服务是那种促进和谐的服务。由满德里的话中可知，巴巴很是强调和谐。有一次，他甚至对他们说：“一切都在我手中，只除了一件事——和谐。和谐掌握在你们手中。我无法给予你们和谐生活的祝福。任何事物、每一件事物都是来了又去。你们知道我爱你们，并给你们我的爱，但最能取悦我的是你们所有人和睦相处。你们之间可能会有分歧，但试着不去激发分歧。我恳请你们都和睦相处，并确保我的爱在你们所有人中间传播。”

正如我们能从美赫巴巴的话语中看到的那样，维持和谐的气氛并不意味着要与所有的人和事达成一致。这意味着我们对他人的接纳是如此重要，以至于分歧无法破坏它。通过和谐，我们最大程度地反映了灵性的内在一体性。当我们坚持内在一体性的真理时，这会自然而然发生。

现在我们知道，根据美赫巴巴所说，我们的服务必须由灵性认识所伴随。仅仅无私是不够的！而通过把行动建立在内在一体性之上，我们发展出对生活的真正认识，这就自然培养了一种和谐的精神，从而不在服务中制造混乱。

通过这些伟大的真理付诸行动，我们将有更充分的准备去履行最高的服务，将灵性认识传递给他人，这样他们就能接受、相信并最终经由自身感受到内在一体的真相。

怎样通过灵性认识服务

这是一个很大的主题！因此，我们将只集中讨论以灵性认识来服务乃至生活的几个主要障碍。其中一个最大的障碍是我们对行动结果的执着。尽管在标题为“什么是无私服务”的一章中已简略提及，下面我们将进一步探究这个基本问题。

在“无私服务”一篇中，美赫巴巴从世俗角度解释了关于服务的一个主要事实。同时，他还就我们对结果的执着提出了一个值得注意的警告。他说：

对于大多数人，服务概念与在客观世界取得一定的明确结果，错综复杂地交织在一起。对于他们，服务在于排除人类痛苦、文盲无知或阻挠个人或社会生活兴盛的其它困难和障碍。这是求道者、政治家、社会改革家和别的好人所提供的服务类型。这类服务虽具有巨大的灵性意义，但它在性质上是无止境的……那些意图通过一生服务获得肯定和明确结果者，心中背上一个永恒的负担。

对于那些相信可以通过大规模的项目来减轻人类受苦的人，美赫巴巴警告说不要寻求对人类状况的永久性解决方案。尽管我们可能有最好的意图，但需要接受他说的话。否则，我们将背负一个不会消失的负担。

美赫巴巴的上述教言同样适用于我们个人的日常活动。他的指导对于减轻我们执于结果的负担至关重要。当满怀热忱投入行动时，我试着——有时也失败——提醒自己不要为了服务他而狂热追求某些我自以为是必要的结果。

事实上，可以放心地说，美赫巴巴的陈述有助于我们在服务中获得灵性视角。它让我们可以把注意力从追求外在结果转移到坚持内在真理。我们从亲身体验中知道，“只要服务理念仍受缚于对结果的想望，就难免充满不完整感。”当我们用头脑而不是心灵为他服务时，这种不完整感在我们身上进一步加剧。

当我们仅仅用头脑来面对生命及其活动时，会发生两件事。首先，我们实际上降低了灵性生活的质量。为什么会这样呢？因为我们否定了自己内在的一体性之光。当我们任何内在价值，如耐心或慷慨，付诸行动时，我们的心灵就有机会由一体感所照亮，为自己也为他人创造福祉。

第二，因为没有使用心灵，会因种种问题阻碍我们找到解决途径，从而导致在工作中压力重重。而当我们发自内心地服务时——这意味着只关心行动的内在价值——我们是带着灵性认识服务的，其中“包括了对人类一切问题的正确观点和解决方法”。我将试着解释我对这个过程的想法。

通常在追求世俗的结果时，我们会对面临的问题作出艰难枯燥的评估。然而这样做的时候，我们便忽略了心灵，不明白它能为解决问题提供什么。事实上，我们对心灵的运作知之甚少，以至于也许从未考虑心灵对问题的解决能有何帮助。

心灵之所以有助于解决问题，是因为它为构建解决方案提供了一个真实的基础。头脑只会让我们基于幻相舞台来进行构建，而幻相注定要破灭。但是心灵提供了一个根本真理，即确认我们都是一个整体。这个方式本身就消除了许多问题，比如严重的自我中心主义、占有欲、防御性、坚持自己是对的等等，这些问题从一开始就妨碍了解决之道。

当我们“仅仅关注”一个行动的内在品质时，它就会由内而外呈现出来。我这样说的意思是，当我们坚持众生一体性时，心灵自会发声，因为一种涵容万有的态度被表达出来，无一物被排除在外。通过这种方式，一体性的内在世界触及分别存在的外部世界，

并有机会削弱外部世界对我们的紧缚。一旦我们允许心灵来指引，头脑就能以其分析能力而被用于解决物质性的问题。然而，解决方案将基于发自心灵的真理。当我们依据心灵和头脑所固有而适当的功能来使用它们时，就是以灵性认识来行动。

对这世上的许多人来说，源于心灵的解决方案或许并非明显最佳。但于心灵而言，由于解决方案是基于内在一体性的真理，故而最佳，因为在多元中的一体性被表达出来，而灵性的完胜并非基于对结果的考虑。

因此当心灵来指引时，我们变得不那么被结果所吸引，也更少被头脑所动摇。这样，我们对生活和服务的看法，从以头脑为导向，即从分别自我的角度看待生活，转变为以心灵为导向，坚持内在一体性的价值观。

美赫巴巴在“随时准备服务”一篇中解释了这些视角上的变化。他说：“世俗人通过成就来感受分别存在……他们追逐伟大的事物，轻视渺小的。”出于这种动机，“为人类服务的范围就会被人为地局限于传统上认为重要的事情上。”当以头脑为导向时，我们损害了生命的表达，因为“很多实际上对生命至关重要的东西被忽视，造成灵性生活贫瘠。”

对于心灵来说，小事很重要，因为美赫巴巴存在于万人万物之中。他说，“生活就是由很多这种小事组成。忽视这些小事，人生不仅不美好，而且不灵性。”因此当我们改变观点而让心灵引导方向时，我们致力于“对大事小事怀着同样的热情”。这样的态度有助于我们保持心智平衡，较少因对立面而摇摆。一旦我们的灵性认识加深至这种程度，我们就成为美赫巴巴所描述的那样的人，“对一个渴望服务而不求名利的求道者，凡是阻挠或扭曲生活的充分释放的事物，都值得注意，不管在世人眼里是否重要。”

这是走向自由的一个奇妙举动；这就等于在我们所有的行动中都与美赫巴巴为伴——从一个微不足道的时刻到一个关键的决定。它正在向**永恒的当下**迈进一步，在永恒的当下，巴巴告诉我们，每一刻都富有意义。开始过这种生活的一个途径是越来越意识到直觉的声音——他则以此来指引我们的服务与生活。

怎样通过直觉服务

怎样通过直觉服务 听从内在美赫巴巴的指引

在（语录）“撒达那的深层方面”一文中，美赫巴巴指出，“羯磨瑜伽撒达那的实现[或无私服务的践行]，要求行动发自对真理的感知。”但如若我们并未觉得自己感知到了真理，会如何？巴巴通过阐明“羯磨瑜伽，亦即行动之道，是毫无恐惧或犹豫地、按照心灵最佳直觉行动”，来帮助我们走出困境。长久以来，我完全不知巴巴所言“心灵最佳直觉”为何意。而经过努力服务于他多年之后，对他可能的意味，或至少是它对我的意义，我终于有了一些感知。

我认识到谁都能获得直觉，而不仅仅是具有灵性倾向者。这只是心智活动的一部分。直觉有各种样貌。赌徒时而说他们有直觉。有所谓“女性直觉”的说法，表明对女性确有此天赋的一种普遍认同。直觉可以很简单，就像在响铃时凭直觉知道是谁打来电话一样。

但是当美赫巴巴使用“心灵最佳直觉”这一表述时，我感到他是指那些将我们引向真理的直觉。我这样说，并不仅仅指那些与坚持内在一性体的真理有关的直觉。当他甚至在日常环境中指引我们之时，这也意味着很平常的直觉。如果我们警觉到内在的静默之音，毫不犹豫地跟随它而无所畏惧，那么我们便是在巴巴的引导之下。并且对我来说，那些帮助我们跟随他的直觉是最好的。

关于平常直觉，我拿我生活中一个明显的例子加以说明。1978年，我初到信托办公室，和埃瑞奇一起工作。我清楚地记得，当走进信托办公室的一间档案室时，一种感觉来了——现在我能认出它是直觉。它指示我做一个明显的小的动作，而我没有做。我不记得是什么了。当天晚些时候，我把这件事告诉了埃瑞奇，说那种念头涌现时，我没有听从，只是忽略掉了。他一反常态地训斥我道：“那是巴巴！”你可以想象我的惊讶甚或惶恐，我竟然忽略了巴巴。移居印度那年我才28岁，还带有某种宏大的灵性观念，但听闻这也是巴巴的时候，着实令我震惊。而我从未留意过这些想法。尽管如此，遗憾的是，直至今日，我仍然迟钝于捕捉直觉的微妙活动，以及毫不犹豫地做出反应。但我正在为之努力。

在语录“随时准备服务”一篇中，美赫巴巴开篇即作出一系列的陈述，以便我们可以考虑以此为准则来服务他。我感觉到，如果依这些准则而行，不仅会使我们的服务更加无私，也会使我们准备好，能够接收直觉之音。

这些准则是：

1. “时刻准备好，为人类事业服务。”
2. “根据[你]个人的禀赋能力，选择[你]力所能及的工作。”
3. “对[你]能够提供的服务，必须坚持不懈，即使外部条件极为艰难。”
4. “随时服务的决心不可动摇。”
5. “服务应在需要时自发产生。必须以合作的精神提供服务，不应坚持有限‘我’。”

打出这张列表时，我惊讶地发现，它们描述了我信任办公室工作的头15年里的尝试。不知不觉中，我一直努力践行着这些有关服务的坦率态度。这最终引导我深化自身理解，并为更大的接受度做好准备。

阅读美赫巴巴在同一篇语录“随时准备服务”中给出的另一组陈述，更是帮助了我加深这种接受度。这些话出自题为“由爱激发的服务保证和谐”的段落，给了我们可以采取的具体行动——这将使我们的的心灵对他的驱策之直觉，愈加活跃灵敏。

这段话以这样的观点开始：“即使在提供无私服务时，求道者也要保持思想警惕。”于我而言，在试图爱与服务美赫巴巴的过程中，我们似乎不理解，甚至没有考虑到警惕思想的必要性：我们或许觉得，巴巴只是要我们爱他，念记他；或者满德里没有强调这样的见解；或者警惕思想，听起来像是“静心的”或“机械化的”。不管什么原因，巴巴坚持其必要性，即使我们的服务是无私的。我还感觉到，要想听到心灵的最佳直觉，对思想警惕势在必行。因为我们若被头脑征服，又怎么能听到直觉，从而受他指引？

然而什么是对思想警惕，我们又该怎么做呢？无一例外地，它也是一门可以习得的艺术。在我们能够警惕思想之前可以采取的第一步，是美赫巴巴在《语录》里对不同种类静心系列加以论述的第六章中所提到的，他称之为“见证”。他说，这需要持之以恒的练习。你们中的有些人或许还记得，1970年代，埃瑞奇经常在满德里大厅演说，作为心的见证者的重要性。我从未明白过他的意思。只有在进入自我觉察的过程之后，我才发现我的心开始自然地见证自身活动。

我发现，当我观察自己的心念时，各种各样的想法纷至沓来。于是我只是开始观察它们，而不评判自己。如果我评判内里的孰好孰坏，很可能会无意识地压抑自己不愿承认的一面。我发现，诚实地接受自己内心的一切是至关重要的。而只要我没有把这些想法付诸行动，就不会受到伤害。此外，通过不断的自我控制，负面念头的力量终究会减弱，而至最终消失。

通常，我们如此认同思想及其无休止的活动，以至于我们“认为”我们就是思想。但是美赫巴巴指出，我们并非我们的头脑。我们或许会有许多的想法，好的和坏的。然而事实是，我们并非那些坏的或好的念头。他说，我们应将自己认同于他，而非我们的思想。

对心的见证，使得我们开始不与之认同。可以这么说，我们从其复杂纠葛中退后一步而观看它的“表演”。一旦习惯于被动地见证心的方式，我们就可以进入下一步，即积极地保持思想警惕。

语录“自我的性质与终结”一篇中，美赫巴巴说，“自我的所有问题，只有通过明智和有意识的行动才能解决，因此自我的彻底消灭，只有在自我的所有成分都经过明智意识之火焰时才有可能。”于我而言，这种“明智和有意识的行动”即是保持思想警惕。在我看来，通过越来越清晰地感知，心理活动可以怎样任意操纵我们付诸行动，一直见证心理活动的那部分心智似乎变成了“明智意识”。

因此，设想我们有愤怒、贪婪或不耐烦的念头。见证的心智观察到这一点，而后有智慧认识到，一旦这些想法被付诸行动，就会给我们造成伤害。因此，它通过照亮这些粗糙的自我表达来警惕思想。经由明智意识，我们可以照看心，警惕它，并解决自我带来的问题。如此一来，它便不会损害我们的无私服务，后者的重点是传递灵性认识。通过这样做，我们愈发准备好聆听直觉之音和跟随美赫巴巴。我感觉到，我们若将巴巴的话铭记于心，并真诚地付诸行动，就会受到指引，像宝说的那样，“清除心中不必要的噪声，让我们听到他的提示之音。”

这段宝贵话语接下来的一句话，美赫巴巴告诉我们：“求道者必须谦卑、诚实和真挚。”我们对听闻这样的话太习以为常了，以至于不去分析它们真正的涵义。起初，我

以为这些话和做一个“好”人有关。后来随着对思想的观察，我发现巴巴所说的那种诚实、谦卑和真挚与“好”毫无关系。这对我来说是一种震惊，而当观察到自我是如何不断企图维持与他人的分别时，这种震惊仍在继续。

而现在，在多年观察思想、目睹自我无休止的坚持之后，我用这种方式来衡量谦卑、诚实和真挚：承认我们其实并非作为孤立的自我而存在，就是谦卑；说我们所做的一切都是谎言，就是诚实；敢于锲而不舍地尝试付诸行动并依然如常生活，就是真挚。这听起来或许不可能，且与只是做一个真挚诚实之人相去甚远。但正如我所说，在多年见证自我及其无休止的坚持之后，我认为，只有这种不同寻常的理解才能帮助我们根除自我。

这让我想起了美赫巴巴所做的一个鲜为人知的祈祷文。我之所以知道它，是因为埃瑞奇给一个满德里写了此文，经我的手传递。这个祷文是：“我不是身体。我不是心。我不是这。我不是那。我只是那我所是之实相的活谎言，而除非该谎言死去，否则实相就不会揭晓。”

所以心是一个活谎言，不可真正信任。这就是为什么我说，我们需要灌输一种承认我们确实不是孤立自我存在的谦卑，一种表明我们所做的一切皆假的诚实，一种锲而不舍敢于尝试付诸行动的真挚。

我们怎样才能做到？如前所述，我认为可以先试着通过见证，不认同自己的思想，而后保持思想警惕。所有的麻烦基本上都来自于对思想的认同。生活中的许多分歧与不和谐都源于坚持自己“正确”的理念。通过认识到我们根本就不存在，而我们所谓的“真正意义上”的一切都是谎言，来放弃这一点，这样可以帮助我们放下不时陷入的与他人之间的心理斗争。

最起码，这让我们不会加强与他人的分别感，也给我们机会保持与他们的一体感。虽然我们谁也不可能始终这样行动，但我感到，如果不时地这样去做，将帮助我们听到直觉之音，从而允许我们以一种削弱分别幻相的方式服务。

见证和警惕思想是一种内在活动，但我们也必须警觉自己的行为。继续看这一段，美赫巴巴接着说道，“他[求道者]的服务不应纯粹为了炫耀，应是真爱的结果。”正如“什么是无私服务”一章中所提及的，无私服务的要素之一就是不求名誉声望。我们得承认，我们的行为中通常都有炫耀的成分。世界是一个大舞台，而我们想要扮演主角。我们也许关心他人意见，或是想要改善我们对自身的看法。这两者都会微妙地影响我们的行为。因此，我们必须在行动中摆脱上述需求，以便该行动能够专注于服务本身，允许爱、耐心等内在品质得以表达。自然而然地，当观察自己的行为时，我们有更多的机会听到直觉之音，而能在服务中得到引导。

美赫巴巴在上述语句中还指出，我们的服务“应是真爱的结果”。我的理解是动机不应模糊不明。我提供服务应纯粹出于服务本身，而非其他别物。我的爱也许不纯洁，但我的服务意愿应该是真诚的。

当我们在生活中有这样的重点时，它就把我们带到了美赫巴巴接下来在此段落，所论及的一点，“若由爱激发，他的爱会使他和别的求道者和谐相处，不生嫉妒。如果同道之间缺乏充分和谐，服务就不符合灵性理想。”

美赫巴巴在此告诉我们，如果我们的行动确实由爱所激发，那么这种爱将使我们与他人和谐相处。他因而清楚表明，努力做出调整、保持和谐取决于我们。这意味着不应让误解在我们与同道之间制造距离，而是通过我们对美赫巴巴的爱，在心里向他们靠近。这条准则是一个内置的直觉检验器。它使我们在紧张的行动中能立刻做出判断，我们是

被主导的分别妄我占了上风，还是愿意承受误解的压力，用爱及其对一体性真理的直觉来使之冷静。正如“通过灵性认识明智地服务”一章中所指出的，美赫巴巴强调，在我们的行动中和谐的元素是必要的，以使我们的服务能以灵性认识来完成。如若我们的行为没有产生和谐，那么很有可能我们并未得到心灵的指引，而是被一些自私的欲求引发行动。

在我与埃瑞奇共事的这些年里，他向这里所有的服务者始终强调的一件事就是要和谐行事。起初，我以为这只是他对我们的爱之表达，但随着时间的流逝，甚至在他去世后的今天，这一表达的重要性变得相当清楚。我得出的结论是，虽然我们的爱不纯洁，但或许足够真实，以至于当心灵表达和谐时，内在一一体性的真理就能得到维护。这就提供了影响我们周围活动的可能性。心灵使我们团结，而头脑使我们分裂，因此和谐的表达是灵魂的胜利，因为它们反映了一体性的真理。

总之，为了更经常听到那可使我们以灵性认识来服务美赫巴巴的直觉之音，我感到以下几点会有帮助：让念头经过明智意识之火焰，见证思想，进而保持警觉；培养对诚实、谦卑和真挚的真正认识；观察我们的行动，以使我们的服务纯粹出于服务本身；最后，以和谐的精神来进行服务从而产生一体感。

所有这些都是有助于直觉的、个人和内在的活动。以和谐的精神服务，自有其内在的一面，但创造出一种有助于传递一体感的氛围，其外部意义也显而易见。因此，我们必须意识到如何促成这种氛围的形成。对人性的认识、尤其是对自由之渴望的日益增长，可以帮助我们获得这种觉知，因为和谐不能被强加于人——它只能作为一种自由自觉的行为而被给予。

美赫巴巴在语录中解释了自由的根本性质，我们将在下一章节看到。藉由他的话语，我们也会开始了解，基于灵性认识之行为的终极意义，在于它给我们带来灵性自由。我们现在正站在门口，以准备迈出接下来的一大步。

灵性认识导向灵性自由

美赫巴巴在语录“为人类灵性自由工作”开篇中指出，人的主要特征之一是对自由的热爱和寻求。他把我们内里的这种对自由的渴望称为一种“迫切要求”，是我们存在的根本。这充分说明了人类行为。他进一步告诉我们，这种“对自由的迫切要求”一直伴随着人类，无论处于什么种族、气候、国家或时代。

在我们的日常生活中，对自由的迫切要求可简单表达为：“我想做啥做啥，什么都别阻挡我。”意即当短暂的欲望产生时，我们希望欲望不受任何阻碍得到维护。当能够为所欲为时，我们的存在感会扩展，从而感到快乐。而不能随心所欲时，我们会感到受限、受控于一种外部力量，从而心生敌对。因此，无论我们意识到与否，仅仅源于存在感的这种扩张和收缩，我们花了大量时间来“安排”事务，以感受扩张，避免收缩。我们在安排什么？我们忙于安排那些有助于随心所愿做事而毫不受阻的条件、背景、环境、形势和情境。美赫巴巴说，这种活动说明了人类在寻求自由的过程中的一个主要问题——只有我们不辞麻烦创造使之成为可能的条件后，才能体验外在自由。

此外，经验告诉我们，当我们寻求自由时，无论是政治的、民族的、经济的、宗教的、社会的、文化的或个人的，它往往与别人的相冲突。美赫巴巴说，这是因为“某一个体、团体或国家追求的自由，必须与其他个体、团体或国家的类似自由相一致”。而且因为这种情况很少发生，我们的边界经常会扩展到别人的边界里。

是的，这就产生了摩擦！这种边界摩擦导致了在许多个体、团体和国家生活故事背后所隐藏的分歧。而这就是为什么和谐如此难以发生的原因。当对自由的渴望是基于创造让我们感到扩张的外部环境，这通常是以他人为代价的，那我们又怎么能期望和谐发生呢。

现在假设，我们在没有触犯别人边界的情况下，还是能够获得一些自由。美赫巴巴提醒我们，这是不可避免肯定会发生的，“即便[自由]靠不懈努力赢得，它也不会持久，因为外部条件一时得到保证，不等于永远有保证，而会随时间流逝而退化。”

因此，我们寻求自由的基本困难在于，即使追求自由生活的所有主观条件都得到满足，我们仍然会不快乐。为什么？原因有二：（1）如果坚持那些条件，就会与他人的自由观念相冲突；（2）那些条件是外在的，因此必然会退化。

美赫巴巴告诉我们，因为不明白自由真正是什么，所以我们用一种不可能实现的方式在寻求。这解释了为什么世上有这么多不幸。因没有自由的感受——巴巴说这是我们天性的根本——我们就会受苦。

但有一种自由，它不与别人的自由观念相冲突，所以能够保持和谐。这种自由也不需要外部条件，因而不会退化。美赫巴巴告诉我们，这种自由就是**灵性自由**。

若要体验灵性自由，我们需要弄清美赫巴巴对此所表达的含义。这将使我们能够看到，基于对自由的自定义而为之努力注定要失败，即便是在日常生活是在日常生活琐事中能够巧妙应对。

“灵性自由植根于对神圣的一切生命一体的认识，并由该认识维系。”灵性自由不会与任何人或事相冲突，因为它是基于灵的包含一切万物的内在一体性。因此，当我们意识到灵的内在一体性时，我们会更少需要坚持外在条件以感受自由。这样我们感到自由，却是以一种不同的方式——从内心感到自由。

所有其他类型自由的获得，都依赖于某些当下的条件。没有了那些条件，自由就无从谈起。但灵性自由则不受外在条件的限制。美赫巴巴说，“任何次要类型的自由，都好比沙上筑屋；任何次要类型的成就，都充满腐朽的恐惧。”美赫巴巴还说，“通过坚持努力得到[灵性自由]，便永远得到。”

然而，获得灵性自由确实有一个条件，尽管不是外在的。它是一种内在条件——欲望的逐渐减少。正因如此，对灵性自由的追求似乎受到限制，但只是表面看来如此。从有利于灵性自由的角度来看，我们限制的是所有基于欲望的、相对和有条件的自由。而欲望，就其本质而言，要求外在条件得到满足才能实现。因此，当我们减少欲望时，就会更少受限和依赖于外部事物。

由于所有人都在寻求自由——无论是否意识到这一点，重要的是帮助他人理解这种真正的自由，以及如何开始获得它。通过这样做，我们是在传递将真正和谐化为行动的灵性认识。

美赫巴巴将对自由的追求与最高类型的服务结合在一起，他解释道：

因此，没有比灵性自由更伟大的馈赠；没有比帮助他人获得灵性自由更重要的任务……认识到灵性自由无上重要性的人，不仅必须为自己争取，还必须分担神赋的义务——帮助他人赢取之。

美赫巴巴明确指出，当我们为灵性自由而奋斗时，帮助他人认识其重要性并为之努力也是我们的责任。这是另一个明显的指示，表明他希望我们参与最高类型的服务——传递灵性认识，那最终帮助他人赢得他们自己的灵性自由。很可能我们当中很少有人，包括我自己，曾经考虑过美赫巴巴在灵性自由方面所传达的爱与真理讯息。但他的话证明了他对此是多么看重。

为人类灵性自由而工作

美赫巴巴在语录“为人类灵性自由工作”结尾时向我们指出，他不仅是邀请我们，而且是指导我们，分担他将灵性自由带给他人的工作。他说：

在这个上帝意愿、上帝计划、上帝规定的给人类带来灵性自由的任务中，你们，我的亲密跟随者，必须帮助我，哪怕以生命为代价……在履行帮助他人找到神的责任中，你们必须准备欢迎各种痛苦和牺牲……我完全相信，我的爱徒，你们会分担这一重任。

美赫巴巴声明的“以生命为代价”、“欢迎各种痛苦和牺牲”以及“分担这一重任”这些不常见的表述，或许看起来有些极端。但与此同时，巴巴让我们知道在这项工作中帮助他的重要性，他在语录“灵性工作者的任务”中再次强调，要他的追随者“分担我灵性化世界的宇宙工作”。他甚至宣称，“在道路上，做弟子的最重要条件，就是随时准备为灵性事业工作，帮助人类越来越走近神。”

《语录》的大多数读者不太会认为这是追随美赫巴巴的最重要条件。但他是对我们这些把生命奉献给他的人说的，他的爱已然触动了我们的心，我们也真正接受了他，开始了通往他的漫长旅程。无论我们称这段旅程为“道路”，还是称自己为“弟子”，都无关紧要。我们所有的，不过是他以之为凭借的这颗心，随时准备帮助他的事业。

通过回顾《语录》中美赫巴巴关于服务所言，我们已经看到他确实无需我们帮助。他自己的言语可以证明这一点！他解释了如何传递灵性认识，鼓励我们帮助别人赢得最伟大的礼物——灵性自由。最后，他甚至告诉我们来分担他灵性化世界的工作，并完全信任我们会进行下去。

在《语录》“真正的师徒关系”一篇中，美赫巴巴进一步阐明了我们在做这项工作时与他的关系。他说：

因此服务大师即参与他的事业——服务一切众生。在分担大师工作的时候，弟子可能需要接触社会。不过，虽然按照等待他的工作周旋于世，他却同作为无限生命的大师，保持内在联系。因此，弟子通过分担大师的工作，更接近大师，成为大师意识的一个有机组成部分。

美赫巴巴有关分担他的事业的讯息之美，深深地打动心灵，因为我们可以分享一些来自内心深处的东西。当我们依靠他给予的直觉指引时，他的爱和真理能触及别人的心。

尽管必须真诚地努力，我们也不应过于紧张而不敢开始。可以从日常生活中的小事开始。当心无旁骛时，简单的行动可以包含一体性的真正表达，以提升我们所处的氛围。我们太常忘记，生活就是由这些微小的时刻组成的，正如画笔上恰到好处的一点色彩，让一幅画变得美丽。

我们非常幸运，美赫巴巴赋予我们与他亲密无间的关系，也予以这种关系的欢愉，以及为他人灵性自由努力工作的困难。放松努力、只是享受他的临在之温暖，常常很诱人。无疑的，我们偶尔应该融入这种温暖。然而，如果我们宁愿追逐这种感觉，以至忘记他的事业，自满就会成为一个问题。

有意思的是，每个人都有沾沾自喜的时候。当我打着这些字，我想起有一天，在美拉扎德埃瑞奇的小屋，他告诉我他变得自满了，是真的。毕竟，服务美赫巴巴是没有止境的。那么，如果埃瑞奇会感到自满，我们又会怎样？

我知道，变得自满使我偏离人生目标。但每当认真思考美赫巴巴关于灵性认识和自由的信息，并重新吸收其中真理时，我发现自己重新充满活力，再次自信地踏上了通往一体性真理的旅程。

为自身灵性自由而工作

当我们承担起帮助他人领会灵性自由之重要性的责任，并为之奋斗时，也必须为实现自身的灵性自由继续努力。美赫巴巴说，“人必须为自己赢取灵性自由——通过对低我和低级欲望的不断警惕和作战。”

无疑，任务是艰巨的，障碍是无情的，当然道路也不是平坦的。但我相信，以下美赫巴巴在语录“为人类灵性自由工作”中所传达的信息，为我们提供了一条简单明确的道路：

唯有神真实之永恒真理，必须被清楚认识和无保留接受，必须被毫不含糊地体现于言语和行动。

乍一看，这些话语似乎令人生畏，要过这样的生活太困难了，但它们值得深思。因为我们越多地不断回想“唯有神真实”，就越能够放弃那些显然虚妄的小我断言。

美赫巴巴说，我们必须清楚认识这一永恒真理。他不仅是说要认识，而且要清楚地认识。我再次认为，巴巴是在把肤浅的信仰或观点，与他所说的“同精神的所有深层力量，有着最关键和有机联系的活信心”，区分开来。

审视我自己的生​​活，表面看来，当开始寻找上帝时，我欣然接受了“唯有神真实”这句话，但无疑我对它没有清晰的认知。相反的，我多年来所做的一切，只是用一种可以为自己的偏见和习惯辩护的方式，诠释美赫巴巴的话。它们当然不是灵性认识的产物。最后，我开始认识到，我在被这些思维模式所操纵，而让我的分别妄我得以藏匿于灵性术语的丛林中。

要摆脱这种心理上的混乱拥堵并不容易。如前所述，若能见证那些构成我们思维的既定观念和习惯模式，就可以将之置于明智意识之火——即“唯有神真实”之真理——的支配之下。这样一来，我们合理化为所谓“灵性”的小心思——那只不过是隐藏的自我主义——便开始消退。

随着对关于真理的智性或者既定观念的认识变得清晰，我们能够开始接收对真理的直觉感知，这使得我们为自己的灵性自由而工作成为可能。目前，我的战场就是——是否会在日常生活中坚持这些理念。不过我已经发现，随着忠实地开始依此践行，我对“唯有神真实”这一真理，有了更多确信。

我相信，当我们最终抵达毫无保留全然确信的境地，能够毫不犹豫地将“唯有神真实”体现于言语和行动时，我们就回到了生命的原点：灵魂得以证悟其真正的灵性本质，并获得灵性自由。

证悟神也许不是我们今生的命运，但逐步的，随着将内在一一体性的真理付诸行动，美赫巴巴说，我们确实获得一种“不可战胜的博爱感”。对我来说，“不可战胜感”这个表述是一个非常有趣的词语组合。因为美赫巴巴将我们的感觉与某种不可战胜的东西联系在一起。他的话向我们展示了一体性的真理是多么强大。尽管触摸不到，但我们所要做的就是开始去感知它，对于我们，它则成为不可战胜的真理。美赫巴巴进一步说，这种“不可战胜的博爱感由为众生的无保留的爱所巩固”。他总结道，这之所以实现，是因为一切众生都被视为“同一实在的表现”。

较之因意识到一切众生都是同一实在的不同表现，而活在将爱自由地给与他人的一体感中，我们还能要求更多吗？较之帮助他人认识到这种生活的价值，我们还能有更大的帮助吗？

然而问题又回来了：当自身在朝向灵性自由的成长中，我们该如何传递、分享或交流这一真理呢？

美赫巴巴本人让我们注意到，有关如何承担“为人类灵性自由工作”的责任，这一题旨并不清晰。显然，基本的无私服务活动提供物质生活的必需品，诸如食物、衣服、住所和药品。巴巴表示，贫困者只须接受提供给他们的吃食、衣服或住所，就可从物质匮乏中得到救助。

但是美赫巴巴说，“没有现成的东西”可以立即解救那些灵性上受束缚的人。因此，帮助他人灵性自由而战，他说是“远远不同于其它类型帮助的方法”。在最后一篇语录“灵性工作者的任务”中，我们将会看到，美赫巴巴对如何执行这项服务作出的阐释。

灵性工作者的任务

我完全相信，你们将不仅自己承继我所带来的真理，还会对笼罩于深重愚昧中的人类，成为热情勇敢的执炬者。（出自语录“灵性工作者的任务”）

让我们简单回顾一下美赫巴巴关于提供无私服务的四个特别陈述。

在语录“撒达那的深层方面”一篇中，美赫巴巴指出，无私行为的主要意义在于它“促成分别假象的消散”。

在“无私服务”一篇中，美赫巴巴说，“重要的是服务要受灵性认识的指导，即使完全无私；因为处理不明智时，无私服务往往制造混乱纠葛……同我建立联系者，应发展对生活的真正认识，培养那种不制造混乱的服务。”

在“随时准备服务”一篇中，美赫巴巴说，“有关灵性认识的服务是最高的，因为灵性认识包括了对人类一切问题的正确观点和解决方法。”

而在“为人类灵性自由工作”一篇中，美赫巴巴说，“因此，没有比灵性自由更伟大的馈赠；没有比帮助他人获得灵性自由更重要的任务……认识到灵性自由无上重要性的人，不仅必须为自己争取，还必须分担神赋的义务——帮助他人赢取之。”

在我们要看的最后一篇语录“灵性工作者的任务”中，我们会发现这些陈述是如何以一种共同的方式统一起来的，并向我们揭示如何以一种非常务实而又优美的方式来服务，允许心灵的表达。在这一篇中，美赫巴巴再次声明，“整个世界都牢牢确立于错误的分别观念。”但与此不同的是，他强调那些追随他的人必须“让世人认识到一切生命皆一的真理，从而将他们从假想二元的痛苦挣扎中拯救出来。”

这个真理——众生一体——是帮助他人获得灵性自由的灵性认识。它是宁静的光，揭示了生命的合一。美赫巴巴希望那些追随他的人通过从事“灵性工作”，成为“灵性工作者”，成为带给人类这道光的执炬者。

我们都知道在黑暗的房间里没有一丝光亮是什么感受。我们跌跌撞撞地摸索着寻找光源。最终找到它时我们如释重负，并再次感到安全。在这个黑暗的世界里做一个执炬者非同儿戏。要帮助他人认识所有生命为一的真理，要求我们的头脑全神贯注，心灵全情投入。这种认识所发出的亮光，驱散了虚假的分别自我的黑暗。

埃瑞奇是我生命中的一盏明灯。他一直是关注的主要焦点，因而在他生命的最后几年，目睹他日渐衰弱并不容易。我依靠他，而从他嘱咐给我的，又可以看出他依靠我完成交办的工作。但我是后知后觉的那一个。有时，我会开玩笑地试着表达我的感受——如果没有他，我要怎么继续生活。我会像唱歌那样说：“当灯灭了，我该怎——么——办？”有一次他回答我说：“嗯，你有一根蜡烛……”他说话的样子非常认真。

虽然当时我也许并未真正明白他在说什么，但已然意识到，火把已经在我心中点燃。我依靠它来指引我，通过美赫巴巴的恩典。他的指引让我感到，他要我做的，比仅仅坚持念记他更多。他想要我带着那份念记及其真理，积极主动地深入分别妄念所支配的黑暗状态，从而坚持一体性的真理。他想让我当执炬者。美赫巴巴希望所有献身于他的人都成为执炬者，以分担他旨在帮助人类过上真正灵性生活的宇宙工作。

美赫巴巴告诉我们，要成为执炬者需要做些什么。首先，当然，我们的生活应开始反映他的爱和真理讯息。只要我们决心坚定，他的爱与真理讯息就会逐渐渗透我们的言辞与行为，在日常活动中为他人提供灵性认识。

然而我们都知道，让人们“认识”真理的意图是有史以来人类最致命的缺陷之一。心灵太容易被头脑的野心打败。最后，我们变成强迫别人，而不是像对待自己亲爱的家人一样去帮助他们。当强制大规模发生时，其结果就是宗教战争。

正是在这一点上，基于我们要履行职责，让他人认识到众生一体的真理，美赫巴巴给了我们一个不可或缺的告诫。事实上，他的告诫就是他的指引。鉴于对这一点的认识，我感到这一系列的书籍中应该有一本专门聚焦于他的告诫。所以第六册题目会是“告诫——神人指引的恩典”。

回到美赫巴巴在此给出的告诫，我将让他的话传达其关键价值：

人们倾向于在没有分裂之处制造分裂，不给灵性工作者喘息的机会；因此在为他们工作时，你们只有自己不忘一体性，才能帮助别人获得灵性自由和走出二元幻相——记住这一点极其重要。

从美赫巴巴的话语中，我们可以推测出为进行灵性工作而要记住的几件事。

- 经受住他人的头脑会强加给我们的分别，自己不制造分别。
- 当面对他人制造的分别时，不要坚持一体性，因为那样我们就是在用头脑分享一体性观点的智力概念。
- 记住，只有通过彼此心灵的交流才能真正传递一体性的信念，因为只有心灵承载着一体性的精神，而它将减少我们所有人制造的分别。

我感到，如果我们真诚的记住这几项，对众生一体之理念的坚持和分享就有了牢靠的基础。

美赫巴巴进一步解释说，分别是由我们的灵性无知所制造和维系的，称之为“偏执思想和感受”。当然，我们并非不通情理，但在坚持虚假的分别妄我时，可以这样形容我们的思考和感受方式。如前所议，可以通过见证我们的思想活动来观察这一点。然后我们就能看到，自己会在多大程度上维护自身概念，捍卫分裂立场。即便试图克服它们，也会发现我们是如此执着于某种思考和感受的方式，以至内心有巨大的阻力拒绝放下它们。

至于自身的思想和感受的无知模式是如何操纵我们的，一旦我们对它变得熟悉，就可以有更多准备，以在与他人的行动中保持一体性。美赫巴巴告诫我们，只要我们开始做试图保持内在一一体性的灵性工作，肯定会面临反对。他说，“你们在开展灵性工作时，会进入一个人们绝望地坚守，巩固，有意识或无意识地力图延续的分裂领域。”

美赫巴巴的陈述，描述了我们对于头脑制造分裂的典型心理反应，让我深受震撼。它阐明了我们对这些分裂的完全认同。因为我们不遗余力来维持它们，巴巴说，“说服人们放弃自私和狭隘，绝非一件轻而易举的工作。”

在这里，上帝对我们非常直接地指出，试图坚持一体性真理时将会面临的困难。这对我们应有所慰藉，因为成为执炬者的努力有时会制造出敌对反应，而令我们有种沮丧的倾向。不过美赫巴巴已经向我们保证，他知道我们为自己设置的这项任务并不容易。或许这就是为什么他告诉我们，做这项工作需要勇敢和热情。对于什么是怀着勇敢和热情去坚持一体性真理，我的理解是这样的：

勇敢——当面临分别性概念阴云笼罩的局面时，试着勇敢地坚持一体性精神。至少是在我自己之内，这样就不会在我和他人之间造成进一步的分裂。如若可能，再试着加入一些词语来帮助创造一个和谐的时刻，以减少相关者之间的分裂张力。

热情——因为除非在我的行动中有一种为坚持众生一体而全心全意的努力，否则在别人看来，我的话只不过是“说教”。

此外，美赫巴巴对我们说得很清楚，“对这些分裂的纯粹谴责是不能消灭它们的。”巴巴了解人类的心理，因而告诫我们，当面对他人拼命坚持分裂时，不要被自己的第一反应——那可能是谴责他人或其行为——引入歧途。这种方式只会造成进一步分裂。

那么，我们应采取什么方法来减少分别幻相呢？美赫巴巴说，“这些分裂由分别性的思考和感受所滋养，只有爱和认识的触动才能战胜之。你们必须把人们赢入真理；不能强行把他们拉入灵性。”

多么了不起的阐述啊！只要后人能够遵循，就再也不会再有宗教战争。只要我们能够遵循，就能宽容待人。美赫巴巴在此解释灵性工作是什么，以及不是什么。并且当然不是通过强迫来实现的。1978年，当我开始在信托办公室工作时，埃瑞奇告诉我的第一件事就是，“兄弟，你必须把人们赢取过来。”当时，我不明其意。但30年后的今天，我依然能听到他的声音这样告诉我：“你必须把人们赢取过来。”

留意到这一点很有趣——美赫巴巴知道要认识所有生命皆一的真理是多么困难，故而给出几个关键的训诫，告诉我们不要做什么，为我们将要面对的状况做准备。然而，在解释如何真正做到这一点时，他仅仅指出了方向——一两句话，仅此而已。也许他这样做是因为，要赢得人们需要发自内心的真爱。还记得人们问美赫巴巴如何爱他吗？他会这样回答：“我是爱的海洋。而你要从海洋里汲取爱。”

所以我认为，那同样适用于这里；认识到所有生命皆一的真理的方法，也是没法真正解释的。或许唯一能做的就是提高我们对这一点的意识——那些别人维持的虚妄分裂，“只有爱和认识的触动才能战胜之”。不可能解释爱的触动是什么。那关乎心灵。一个线索是美赫巴巴用了一个词来揭示其中的微妙——“触动”。

涉及到认识触动的运用方面，具体怎么做更为显而易见，这在传递灵性认识的过程中自会发生。但爱的触动是另一回事。它涉及的是揭示所有生命皆一的真理。

关于需要做些什么来将人们赢入真理生活，美赫巴巴确实给出了一点具体指导。巴巴告诉我们，首先，我们需要在内心创造两种品质，“无染的友好”和“无垢的善意”。当我们将对生命的一体性有真正信心时，这些品质就会发展。当我们坚信众生一体的时候，我们怎么可能不对所有人都怀有真正的友好和善意呢？然而，他告诉我们，心怀这些品质还不够。他要我们将这些付诸行动，通过让他们“相信并确信：你们是在帮助他们从枷锁和痛苦中拯救自身，实现至高——他们乃是其合法继承人”，来将人们赢入真理生活。

这当然很棘手，因为听起来像在传道或者教导，而我们正试图哪个都不要去做。美赫巴巴想让我们做的，真是一件非常微妙的事情。我们需要保持觉察，直到灵性一体性的理念可以被分享乃至接受的那一刻。有时，这种情况刚好发生在生活的硝烟里，又有时，是当我们走出战火、与他人平静地回忆一个情境时。有时候，仅仅通过观察我们的态度，人们就能成为被动的接受者；或者有时他们可以积极地接受到，有些不同的东西在激励着我们，而他们希望了解那是什么。

换言之，我们通过做灵性工作来学习之。一种在职培训。通过内心的直觉，我们在美赫巴巴的指引下训练自己。而学习是无止境的，无论你是谁。有一天，我在信托办公室发现了这一点，当时我去找玛妮，为正在面临的一个困境寻求一些看法。她用亲切的话语和甜美的微笑鼓励我，然后说了一些让我完全吃惊的话。是关于她自己的。她说：“你不认为我们还在学习吗？”我惊呆了。拒绝相信！我从未想过，满德里会觉得他们还有东西要学。我只是以为，对于已经把生命献给挚爱巴巴的他们，情况会是不同的。但却不是这样，即使在他辞世后，玛妮依然告诉我，对于他们——巴巴亲爱的满德里们——来说，仍然有需要学习的事务。

对灵性工作者的提示

美赫巴巴在语录“对灵性工作者的提示”小节中，就如何做灵性工作给出了几条基本准则。我认为《语录》中没有别处像这里一样，给予如此详细的帮助。前三条提示是一般性质的。最后一条提示中，巴巴给了五个要点，是我们在帮助别人解决人生问题时需要记住的。

尽管这些提示可以运用在有人寻求帮助时，但我们看到，对我们的要求远不止此。美赫巴巴要求我们把火炬带到分别观念盛行的黑暗中去。毫无疑问，我们高举火炬且保持一体感的决心，将在激烈的行动中受到考验。但只要依靠自己的心灵和巴巴所给予的直觉指引，我们确实能够足够坚强地握持火炬，直接或间接地传递众生一体真理。

美赫巴巴希望我们在试图传达众生一体的灵性认识时，对四个要点有清晰的理解。我们将逐个分析下列每一点。

1. 在表面上下降到较低的层次。
2. 灵性认识确保全面的进步。
3. 灵性进步在于内在认识的自动提高。
4. 有些问题比答案更重要。

1. 在表面上下降到较低的层次

第一条提示出乎我的意料。美赫巴巴告诉我们，为了帮助别人，我们应下降到他们的认识层次，但又不失去自己的认识高度。这令人惊讶，因为我本以为一个人永不会忘记自己的见地。但既然巴巴告诫这点，一定存在这样的情境，即我们与他人交流时忘记了自己的认识层次。

一想到必须下降到别人的层次，我们可能会感到一丝不安。这似乎有点自大。然而真理总是会下降，以便在它所降临的载体上再度上升。阳光从天空洒落，继而促进各种形式的生命生长。上帝降入人类形体，以其讯息触动我们的心灵，提升我们的灵性。

那么下降到别人的层次意味着什么？美赫巴巴解释说，在试图分享众生一体的真理时，我们必须做到以下几点：（1）用对方能够理解的方式说话；（2）适应对方的接受能力和经验；（3）随着他或她逐渐达到更深刻的认识，相应改变我们的方法和技巧。

这种表面下降的一个范例是，满德里是如何与从未见过美赫巴巴的年轻一代爱者相处的。他们分享自己伴随巴巴为巴巴生活的经历，却不会让我们觉得他们处在不同的层面上。正如埃瑞奇一再向我们所保证的，“我们都在同一条船上”，意思是我们所有人依然处于幻相中。他的话抚慰了我们，让我们感到，“是的，我们彼此没有不同。”这也表明，满德里如何用我们能理解的方式，根据我们的接受能力，来谈论他们跟随臣服于巴巴的生活。对那些见过满德里的人而言，他们的这种方式乃是榜样。

然而无论我们是否见过满德里，我们都需要在洞察力上成长，以便能够用别人易懂的方式，分享巴巴关于众生一体的讯息。要分享他的讯息，与其做他的传声筒，不如运用爱与认识的触动，并且信赖直觉，在合宜的时机讲有益的话。

这就是为什么美赫巴巴告诉我们，爱是自动传播的。与其说是我们的言语，不如说是我们的行为，能把他的爱与真理讯息传达给他人。只要我们的心灵致力于维护一体感，我们的行动就会体现这一点。有一体感时，实际上不存在下降到他人的层次，因为一切

皆一。这就是真理。只有在我们用语言传递巴巴的讯息时，才需要根据对方的认识层次去沟通。

2. 灵性认识确保全面的进步

在第二条提示中，美赫巴巴向我们解释，不要把生活划分成不同部门，比如政治、教育、道德、物质进步、科学、艺术、宗教、密教和文化。他进而向我们保证，“你们若成功地唤醒灵性理想和认识，在这一切生活领域中的进步就一定会自动跟随。”

此外，美赫巴巴告诉我们，“作为灵性工作者，你们必须努力为个人和社会的一切问题提供一个全面和真正的解决方法。”相当大的责任，是不是？那我们怎样才能履行？

正如我们已经看到的，最高方式的服务就是传递灵性认识，其包括了“对人类一切问题的正确观点，并促成这些问题的解决。”因此他的指示，目的在于为他人的问题提供一个全面的解决方法，我们不应感到不知所措，无论它听上去多么压倒一切。这里的关键词是“目的”。我们的一言一行应以此为目的。

当我们的目的真实——经由依靠心灵——就会提供真正的基础以构建解决方法：内在一体性。一旦允许心灵引领，头脑就可以运用其分析能力来解决物质问题。然而，解决方法将基于来自心灵的真理。因此，在我们的讨论和会面中，无论是个人还是集体的，只要从灵性认识的角度出发，并根据他人的认识层次，我们就可以提供真正的解决方法。

3. 灵性进步在于内在认识的自动提高

在第三条提示中，美赫巴巴提醒我们，“作为灵性工作者，你们还必须记住，你们希望传授给他人的灵性智慧已经潜伏于他们，你们只需帮助揭示该灵性智慧。”

我们应该用什么方式传达灵性智慧呢？巴巴的提示可提醒我们，不必背负“教导”或“说教”的包袱，也不必执着于“该做什么”和“不该做什么”。我们只需发挥作用或积极参与助人过程，恰如侍者把食物端给顾客而自己不吃。他端上食物，随后离开。那是给顾客食用和消化的。

有很多时候，我们起到的作用是，帮助别人去获得我们自身重视的经验。这不是教导他们的问题。在日常生活中，我们可能会发现一本书或一部电影令人鼓舞，于是强烈推荐给朋友。在精神层面上，我们可以建议他们读巴巴的某本书，以解决其问题或满足其兴趣。也可以鼓励朋友去拜访与美赫巴巴有关的地方，比如默土海滨、美拉巴德和美拉扎德，或阿瓦塔之寓，希望他们能感受到巴巴的临在。

前三条提示的一般性质，为做灵性工作奠定了基础。我们在帮助他人时需要记住：要从对方的认识层次上接近他们，同时保持自己的见地；一旦人们有灵性认识的觉悟，他们生活中的各个方面都会进步；真理已经潜藏在他们心中。在帮助那些需要指引的人走出困境时，我们还可以做点别的，来促进他们灵性认识的自然展现。由此引出巴巴的第四条提示。

在最后的第四条提示中，美赫巴巴给了我们几点实用的准则，可用于帮助领会宝贵的真理。容我补充一点，我们在分享众生一体真理上的努力，并不限于巴巴给我们的这几条提示。随着我们自身灵性生活的深化，会更善于依靠他给我们的直觉指引，来为他人提供帮助。

4. 有些问题比答案更重要

当有人带着问题来求助时，我们最好先仔细倾听，不加评判。这本身就是一种疗愈。这些年来，我看到埃瑞奇展现了一种非凡的品质——倾听人们（包括我自己）讲述他们生活中的烦恼；人们经他陪伴之后，离开时总是心怀慰藉。也许我们还做不到那样，但可以真诚地倾听需要帮助者，对方会知道，更重要的是，会感受到我们的诚挚。

在我们全心全意地倾听之后，可以尝试用美赫巴巴给予的如下准则，从灵性的角度帮助解决他们的问题：

a. “给他人提出一个新问题，或者帮助他们理清所面临问题的性质。”

b. “面对某个实际问题时，问他们一个他们自己不会问的问题。”

c. “给予他们一种探索和疑问态度，这样他们就会自己开始以更有效和创新的方式认识和解决问题。”

d. “给人们提供一个更深的观点，或者向他们建议一种更有效的思维和行动方式，这也许比把你们自己的判断结果强加于人更有意义。”

e. “你们帮助他们形成的问题既不能是纯理论性的，又不能没必要地复杂化。这些问题若是简单明了和根本，答案就会自明；人们会找到自己的解决办法。”

我们将通过大多数人在生活中时有经历的例子（比如因为对工作不满而感到沮丧），来逐一探讨这些准则。

a. “给他人提出一个新问题，或者帮助他们理清所面临问题的性质。”

这种情况就摆在我们面前——对工作的不满伴随着沮丧。美赫巴巴在语录“随时准备服务”小节中指出，有两类服务：（1）给他人的生活增添真正有价值的东西；（2）从他人的生活中排除那些阻止他们获得有价值东西的障碍。不过，当巴巴说到“有价值的东西时，他指的是那些导向真理的东西。

因此在我们的探讨中，将会提出这个问题，即需要给他人的生活增添或排除什么才能使生活有价值。当然，大多数人不会根据真理来定义“有价值”。我们后面会谈。

b. “面对某个实际问题时，问他们一个他们自己不会问的问题。”

抛开物质问题的解决不说，最大的问题通常涉及我们的人际关系。在人际关系中，控制常是关键问题。每个人都想控制。我在第一册《关系——在奴役中主宰》，题为“通过臣服来控制”小节中论述了这点。无论是与我们的伙伴、老板、同事、孩子等等，控制权之争一直在上演。只要自我在，它就想要控制。因此，当某人真正想要解决生活中的问题时，往往正陷入一场控制权之战。

让我进一步说明，正如控制权之战对于我们很常见，对幸福的追求也是如此。美赫巴巴告诉我们，我们所做的一切最终都是想要幸福。我们只是不知道怎样才能幸福。我们用错误的方式四处寻找幸福。这导致我们陷入一场持续的“为幸福争斗”，可以说是因为控制的欲望。

但在灵性上，要获得幸福不必通过争斗。幸福是灵的体验的自发部分，因为其中没有疆界。这是真正自由。没有人能控制灵。正如我们之前读到的，帮助他人朝向这种认识，就是美赫巴巴所说的灵性工作；该灵性工作不仅是最高的服务，而且是给予他人的真正礼物。

说到这里，让我们回到那个具体的抱怨：对工作的不满和随之而来的沮丧。首先，当我们问到，需要给他人的生活增添或排除什么才能使之有价值时，已经提出一种新的考量让他们反思。很可能这种不满的原因是，当事人与雇主或同事正陷入一场控制权之战；需要排除的只是那个试图施加控制的人！

这时，我们也许有机会改变对话的方向，问对方什么才能真正让生活有价值。排除障碍并不能做到这点，尽管我们往往觉得那样可以。我们普遍的理解是，将我们生活中的某种缺失归咎于外部因素。

c. “给予他们一种探索和疑问态度，这样他们就会自己开始以更有效和创新的方式认识和解决问题。”

按此处美赫巴巴建议的那样，能够成为改变他人生活的助力，是一件了不起的事情，因为对任何人来说改变都不容易。我们习惯于自己的思维惯式。那几乎是我们的个人信仰。当我们面临一个表面上无法解决的问题时，会感到惊愕；自感好像面对着一堵墙。由于束手无策，我们开始用头撞墙。自我是如此强硬，以至觉得可以用这种方式突破。但这并不管用。

我们要历时多久，才会停止用头撞面前的墙呢？需要多久就多久！最终是什么，让我们停止用脑袋去撞那些自己无力解决的问题的？是否有个设定的时限，届时墙就会消散，正如经过 840 万次出生之后我心开始瓦解？我无法回答这些问题，但从经验中知道，我曾面对一些这样的墙而拒绝做别的，只会用头撞墙，想象着上帝最后会听厌那个声音，因而最终来解救我。

正如阿瓦塔降入我们的生活来帮助唤醒我们，（在小得多的程度上）我们也可以降入他人的生活，帮助他们提问，从而使他们对自身问题获得更好的认识，或指出一个方向，使他们更有可能找到问题的真正解决方法。

在我们尝试运用这个准则时，凡事皆有时机，恰如生活中的许多事情一样。倘若我们在错误的时间说正确的话，就不管用——好似把种子撒在岩质土上。土地必须软化，种子才有机会发芽生长。该软化通常发生在我们感到无助之际。那时我们就有机会听到，超出自身由来已久的偏见之外的东西。我觉得倾听的能力是与心灵相连的。若能倾听，我们就能改变。若能倾听，我们就能成长。

因此，改变的一个主要组成部分就是要认识到，我们此前为解决问题所做的努力并不奏效。帮助他人意识到这一事实并不容易。我心会抗拒，所以用这种方式帮助他人是不小的成就。而要帮助他人为其问题找到创造性的解决方法，这样做是至关重要的。

d. “给人们提供一个更深的观点，或者向他们建议一种更有效的思维和行动方式，这也许比把你们自己的判断结果强加于人更有意义。”

我们听到别人的问题时，第一反应可能是抛出我们对应该如何解决它的看法。对我们来说，这样做并不费力，而不这样做则需要很大的克制。虽然我们的意图可能是好的，但解决人生问题需要比这更多的创造力。

让我们回到所举的例子。如上所述，第一步是帮助对方看到，其在过去为解决问题所做的努力并不奏效。若这一点被接受，就迎来改变的合宜之机。现在广阔的视野被打开，对方不再弯着腰，仅仅俯视自身的立场。这时，我们可以试着提出幸福的问题，为何他或她一直不能幸福，为何其对幸福的追求一直是徒劳的。对话过程中，我们可以指出，把幸福与控制相联是多么徒劳。这些都不是容易处理的问题。但如果我们能帮助人

们开始思考幸福、控制以及两者间关联的问题，他们就会开始通过观察自己和他人的行为，从务实的角度来解决这个问题。

e. **“你们帮助他们形成的问题既不能是纯理论性的，又不能没必要地复杂化。这些问题若是简单明了和根本，答案就会自明；人们会找到自己的解决办法。”**

因此，鉴于上述对工作不满且伴随沮丧的例子，我们可能已帮助他人列出如下问题：

- 为什么这件事会发生在我身上？（指撞头现象）
- 我能做些什么来改变？
- 我为什么不幸福？
- 为了让我幸福，控制是必要的吗？
- 我可以在幸福的同时放下控制吗？
- 灵性在日常生活中真的实际吗？

比如说，我们已尽心尽意地努力去帮助某人。这种努力可能随着时间推移而发生，通过认真讨论或者短暂交流。我们在尝试中，能够设法帮助阐明该问题，从而使对方开始创造性地考量一个新的方向。美赫巴巴重视我们的努力吗？他这样说道，“你们就已经给他们提供了不可缺少和有价值的服务，因为没有你们的机敏干预，他们就不会获得从灵性的角度来解决各种问题的方法。”看，确实重要，对吧？通过分享主的工作，我们得到了他本人的赞赏！

但如果我们不能提供任何明显的帮助呢？每次讨论时，当事人都旧调重弹，把个人问题归咎于别人，几乎不会想可能是自身的所作所为激起的局面。自始至终，我们不断提高耐心、仁爱、接纳和宽容的限度，希望他们最终能发现某个解决旧问题的新方法。然而最后我们不得不承认，我们的努力被证明是徒劳的。

当这种情形发生时，美赫巴巴如何评价我们的努力？他温柔地安慰我们，鼓励我们说，“无论工作成功或失败，你们都不要担心后果。但可以肯定，以这种精神和认识做的工作，结果是保证的。”

谁知道我们的努力会在何时、以何种方式击中他人的心灵？我可以这么说，是因为埃瑞奇几十年前告诉我的一些话，现在才刚刚击中目标！当时他试图帮助我，但我未能领会。不过，我确实把他的话记在脑海里或内心深处。后来我的内在有所改变，能够领会他的话时，这些话就浮现上来，让我终于明白，并坚定了自己踏上的方向。他的努力终究证明是值得的。当初我领会不了他说的话，但他把结果交给了美赫巴巴。同理，我们也必须这样做；尽最大努力做灵性工作，然后把结果交给巴巴。

事实上美赫巴巴让我们知道，不管结果如何，总有更多的工作要做，以帮助人们认识真理。他说，“在我唤醒人类认识神和惟有神的独一无二和终极价值的事业中，你们想帮助我的愿望如果坚定专一，就会得到很多灵性工作的机会。”

可以说，通过把服务活动视为灵性工作，我有着随时可汲取的灵感源泉，在日常生活中坚持内在一体真理，尽量慈爱地灌输那种一体感，又不对他人造成侵扰。因此，我的生活本身就向他人发出一个信号：我不是在同他们对抗，不是在追逐他们拥有的任何东西。他们若收到这个信号，便知道自己是安全的。而通过安全感，他们也会感受到力量去改变。那个信号宛如夜间的灯塔，为海上的船只指路——对看到它的水手来说，那是一种宽慰，让他感到安全。他知道自己在哪儿。他快到家了。我从满德里身上感受到的，正是这样的信号。

我跟满德里一起生活工作了 30 年，与其说是他们的言语，不如说是他们的行为，传达了一体精神。他们的陪伴让我感到安全。是的，他们的言语确实丰富了我的生活。但言语本身犹如令人惊叹难忘的自然景观。真正转化我的，乃是他们的行为；他们的生活在我的头脑和心灵中留下不可磨灭的印记。即使时至今日，在这些珍贵的人中，有很多已经离开我们之后，他们的生活所传达的灵性认识，仍在我的生命中继续展现。

当然，我尚未证悟内在一体的真理，也没有感受到它在我的心中恒久闪光。但怀着信心和认识，我发现该真理是我所有活动的美妙参照点。于心灵而言，它为同理心提供了必要的耐心和温暖理解。对头脑来说，它为创造性地应对问题提供了必要的现实启示，从而将解决方法建立在内在一体而非外部分歧上。即使我做灵性工作的努力没有得到回应，可以肯定的是，它通过坚持众生一体的真理，会减少我的分别妄我，增强内在生命。

两个原因

头脑之所以会告诉你这些都不适用的两个原因

虽然我们会忽视美赫巴巴关于服务的话语，然而一旦涉及从内在一体的高度去服务的理念时，我们也许会说，“是的！内在一体是真理。可既然我尚未体验之，怎可能自身坚持该真理或与他人分享呢？若试图这么做，我就成了伪君子。”而这样说时，我们不知不觉中已忽略美赫巴巴的一则主要讯息——关于怎样服务，以及为此该怎样生活。

所以可以归结于这点。你认为阿瓦塔美赫巴巴的典型追随者，有可能在日常生活中坚持内在一体真理吗？还是认为一体性是一种不切实际、乌托邦式的理想，将之付诸行动纯属徒劳？这样想并不奇怪，我们中许多人，包括过去的我，都会觉得从内在一体的立场去服务是不可能的。整个尝试听上去自以为是。即使我们有一丝可能性做到这点，在当今世界也徒劳无用，因而不切实际。

但值得注意的是，美赫巴巴对我们揭示：推进众生一体的真理不仅是可能的，而且是务实的。他在语录“新的世界秩序来临前的阵痛”一文中向我们保证，坚持这一真理是完全现实可行的。他说：

洞悉到一体性的灵性价值，乃是推进真正的统一与合作。同胞之情将成为真正洞悉力的自然结果。建立在灵性认识基础上的新生活是对真理的肯定。它不是属于乌托邦的空想，而是切实可行的。

因此，通过灵性认识，我们实现新生活，其中内在一体性被洞悉，在生活中自然得到促进。如果我们仍不确定洞悉力和灵性认识的重要性，美赫巴巴的陈述应该会消除所有的怀疑。而且，它肯定会引起我们的注意，即巴巴怎样在进入新生活阶段前几年，就使用“新生活”一词以揭示其永恒意义。

不过让我们继续来探讨也许是另一个挥之不去的念头，那就是，“即使灵性服务于我而言是可能的，但我为家庭和事业上的责任奔波忙碌，无暇再做任何服务。”

因为美赫巴巴强调了服务，我们很可能以为，那意味着我们必须参与日常生活之外的某种服务活动。但美赫巴巴工作的很大一部分是为人类带来灵性生活，那自然包括了平常人类经验的所有方面，由此个人生活的通常概念扩展为一体生活。这就是为什么，坚持和传递内在一体真理，不一定要求我们参与某项服务活动。我们的目标可以是，尽量在自身的一切活动中坚持该真理。

因此，无论我们在做什么，只要我们内心肯定一体性，该活动便升华为灵性工作。一度被自我视为平常无奇的东西，现在则成为对灵性真理的表达，并摆脱了自我的批判分别性质。无论我们置身何处，在做什么，心灵开始能够传递一体感。

我的最后说明

这是多么精彩的游戏！我必须履行义务和责任，同时又要维护一体性。很多次我不得不放弃工作上的成功（这在信托办公室是必要的），以维护一体性——对我的灵而言很重要。一次又一次，我得不断地提醒自己：我找到了心灵，并将通过坚持真理，而非通过完成我认为该完成的工作，被引向独一大灵之真理！

为了至关重要的东西而放弃看似必要之物并不容易。这基本意味着，为了对我的一切与永恒真理为一的“信心”，而违背我所“知道”的一切。尽管这可能是痛苦的，但我若一心想要真理，就会得到慰藉。因为我为坚持真理而采取的行动本身就是一种慰藉。

让我们的头脑莫存怀疑，因为美赫巴巴已权威地声明：最重要的工作、最重要的自由、最重要的礼物与最重要的服务，都是同一个：让自己和他人深刻认识众生一体的真理。

他的结语

美赫巴巴在他的语录“灵性工作者的任务”一文中的最后结语，是这句强有力的话：

通过灵性工作者的不懈努力，人类将被引入持久和平与能动和谐、不移信心与不衰喜悦、无尽甜蜜与不朽纯洁、常新之爱与无限认识的新生活。

