

# Oneness in the World



Booklet V

**The Community:  
Living in the Truth of the Unity of All Life**

*Craig Ian Ruff*

## 世界一体性

(第五册)

社区：活出众生一体真理

作者：克雷格·伊恩·拉夫

翻译：美赫锋

校对：石灰

## 目录

前言 .....	1
第一章 为自己而活还是为大我而活 .....	4
第二章 正确地适应他人通向幸福 .....	8
第三章 新人类即新社区 .....	10
第四章 更大的社区 .....	16
第五章 我们靠自造的分别活着 .....	24
第六章 通过觉知之光改变行为 .....	28
第七章 社区生活始于品格培养 .....	31
第八章 对社区生活的深层协调 .....	36
第九章 促进社区生活的几点认识 .....	37
结束语 .....	40

## 前言

有时，对巴巴爱者提到我写完的第四册，他们会问是何标题。我告诉他们，是《觉知：灵性认识而非理智知识》。他们对该标题兴致盎然，称期待拜读。

可当他们问我第五册的主题，我告知是关于社区生活时，他们会面带几分揶揄，愕然看着我，说些这样的话：“噢，祝你好运！”“这下挺难。”“哇，不得了！！”为何在巴巴爱者世界里，社区生活的话题会立刻带来畏惧？为何一提“社区”这词，我们就有恐惧反应？嗯，这正是我想就此写一本册子的原因。社区生活对我们大家来说都很重要。

首先，容我说明一下我用的“社区生活”一词。我指的是，我们在家庭生活、工作生活、社会生活和组织生活中的互动，不一定同住一个社区、埃舍或某种组织化的公共场所。实际上，日常生活中，我们都在某种“社区”中生活或工作。

我为何特别关注该主题，有个原因。多年来在信托办公室，我常给埃瑞奇念信。信中对他和其他信托办公室满德里提到的首要议题，就涉及社区生活，或者说，与他人，尤其与其他巴巴爱者和睦相处的问题。

随着念信，我最终发现，我们总假定并期待大家说同一套语言，因为我们都公认美赫巴巴是阿瓦塔嘛。也就是，我们用相同的认识，理解并且爱美赫巴巴。然而，我在信中所见，实际情况绝非如此！一封又一封信告诉满德里：“别人”在巴巴群体中制造不和，因为他们对怎样爱巴巴服务巴巴的认识是错的。我能看出，建立一套情感上的共同语言没那么简单。

尽管按各自气质，我们都努力遵循美赫巴巴的讯息，可一旦将这些气质合成美赫巴巴的优美肖像，该形象往往是扭曲的。聚会期间，我们也许可以庆祝美赫巴巴的生活与爱，可一旦涉及社区场所中的互动，我们就踌躇不前。我们因何失败？“哦抱歉，我们都这么努力了，为何那家伙还那么差劲？”对，正是这种思想，使我们都失败了。

看来我们需深入考虑，使社区生活成功需要什么。如我所述，每天会给埃瑞奇念有关这个主题的信笺。常住居民和来访的巴巴爱者，也会到信托办公室，提出同样的社区生活问题。听到这一切，有时我也会对埃瑞奇慨叹：人与人之间的所有这些误解，令我们疏远。

我想，埃瑞奇对该问题的论述，会使你惊讶。他的反对我太重要了，所以我写在日记里。他说，不管别人对我们感觉如何，只要我们内心知道我们所做的是对的，就不要紧。

埃瑞奇这么说时，我不同意。我觉得，如果我们自身不关心他人的看法，不尽量解释并达成共识，我认为将无从发展社区生活所必要的信任与信心。

但埃瑞奇坚持他的说法，并强调“我们只应当关心抓紧巴巴，这很简单。”此外，埃瑞奇有时会对我说“每个人都靠自己。”另外，也许为了给社区关系增添更多的困惑，埃瑞奇和宝，不时都会对我说：“灵性道路上没有友谊这回事儿。”

这些声明之所以不同寻常，在于发言者一向强调大家要和谐相处。所以你怎么看待他们的话？听到类似的话，我们如何才能处理社区生活？事实上，灵性社区生活，与我们的通常认为的样子大相径庭。

埃瑞奇是试着告诉我：如果我，我们，保持专注巴巴，从那份关注中，就会形成社区生活。我说过，埃瑞奇会对常住居民和来访的巴巴爱者强调和谐。但那是以真理、众生一体的灵性真理为基础的和谐。我逐渐得出结论，不以此真理为基础，就无法建立社区生活。

这也回答了我所关心的，灵性生活中友谊的含义。如果我们皆为一，那么灵性生活中，怎可能有世人理解的朋友？世俗友谊通常包含偏心：喜欢某些人，排斥另一些人。

但如果我们有灵性一体观，那么人人被视为整体的一部分，没人会被排除在外。这样，我们在生活中开始有一种包容一切的态度。我想，这里有个故事，可能有助于说明我想说的意思。

埃瑞奇从小被教要坦率，他甚至对自己的诚实有点骄傲。因此当美赫巴巴问他问题时，他总说实话。可有时这会带来他与其他男满德里的矛盾。因为如果他觉得他们不是同样直率，就会纠正他们，说：“不，巴巴，这不是真的。他说他9点后在自己房间，可我碰巧在9点半看到他走过院子。”倘若其他满德里试图反对、争辩或坚持他们说的原话，埃瑞奇会直截了当反驳他们，坚持说明事实。

有一阵美赫巴巴什么都没说，让情况继续，可过段时间，他对埃瑞奇指明事实：他似乎在满德里中间制造了诸多不和。埃瑞奇承认，但辩解答道，他只是在说真话。于是巴巴问他：“可什么是真话？”接着解释，真话不等于陈述客观事实。真话是支持并鼓舞他人心灵的。所以，任何打击他人心灵的话，都不可能是真的，不管“事实”如何。

这番话给埃瑞奇留下深刻印象，从此他总是十分小心，说话方式不使他人伤心。对他来说，诚实，就要按美赫巴巴解释的那样，拥护真理。

对于我们大家，该故事是个很棒的例子。如果我们能把美赫巴巴的话当作彼此交往中的指引之光，交往中产生的诸多问题就会消失。也可这么说，就像我们忍受巨大痛苦，不伤亲人好友的心，我们也应当把同样的关心，扩展到交往中的每个人。我感到，这种状态下，会有社区生活的开花。

我相信，你们会觉得很有趣，埃瑞奇说过，有不同类型的孤立与社区。它们是：

- 1) 内在孤立——外部社区
- 2) 内在联结——外部孤立
- 3) 内在联结——外部社区

这三类颇具启示意义。简言之，对我来说意味着：1) 我们感到内在空虚时，会找某种外部社区填补空白。2) 我们受吸引，活在内在联结神的私人世界中，自己常常疏离他人。3) 伴随内在联结成长，也带来外部社区。另一次，埃瑞奇评论：“与他（巴巴）联结，也就意味着团体生活。”

故此处埃瑞奇确认，通过内在联结（即专注美赫巴巴），外部社区是可能的。原因很简单。与神内在联结，伴随其发展，带来不仅与神、还有与人类的一体感。这是因为，他是每一个心灵的内居者。如果我们感到与人类一体，外部社区将自动成为副产品。因此我们再次回到“众生一体”或“一”。我的每本册子，第一册——关系，第二册——转化，第三册——服务，第四册——觉知，都归于同个基础：一体真理。尽管每册视角略有不同。第五册，我们将着眼于，对一体真理的确信对建设社区生活是多么必要。

虽然一体性对我们并不明显，美赫巴巴为我们解释了：它怎样在世间运作的。巴巴告诉我们，实在的一体性，通过我们如何在幻相中互相联系得以揭示。该联系是通过“内在存在领域的结构和规律”带来的。

美赫巴巴在《秘学在灵性生活中的位置》语录中，阐述了来龙去脉。巴巴说，无论我们怎样在身体层面上无接触，全人类皆在精神世界交流。因此我们会相互影响，无论在家庭生活、社会生活、工作生活、组织生活、国民幸福，乃至在全世界，皆是如此。全世界所有人，皆相互影响，我们的“善念与恶念，愉快与抑郁，高尚包容与卑鄙狭隘，无私理想与自私野心，都趋于传播和影响他人，即使不表现于言行。”

实际上，美赫巴巴说：“人的影响传播没有局限。精领域的吸引力不分国界或其它传统局限……精神生活世界，就像浊物质世界，是个统一体系。”

是的，我们皆相互联系。该相互联系乃是实在一体之影子。正因我们皆相互联系，就有叫羯磨这样的东西，在造物界或者说幻相中支持着一体真理。

美赫巴巴在《转世与羯磨》语录中解释：因为我们皆“在共同世界里寻求自我表现”，不断地调整互适，从而制造羯磨。这些给取交易是束缚性的。但它们“不一定只是物质层面的货物或金钱交易，或者是某些体力劳动。也可以是观点或感情的交换。”当今世界，正是这些观点或感情的交换，常常使我们无望地陷入彼此的纠葛。

美赫巴巴给我们深入阐述了，当我们彼此间制造羯磨时，究竟发生了什么，以及怎样才能克服所制造的纠葛。他说：

“两个灵魂开始关系的节奏，趋于保持下去，除非灵魂通过新的明智羯磨，改变节奏，把它升向更高质量。积累的羯磨一般都有一定的惯性。不会改变其动力性质，除非有特殊原因。在羯磨造成之前，个体有某种选择的自由；一旦界定，便成为不容忽略的因素。必须要么被它招致的结果耗竭，要么由新的适当羯磨抵消。”

美赫巴巴此处的话，对我们阐明很多。他解释了我们曾经历过的诸多阻碍现象。一开始我们自然地互相联系，行动过程中，便彼此制造束缚。在某个时刻，我们感觉被卡住。这就是美赫巴巴上文说的惯性。我们的唯一出路，就是重估形势，找到明智行动，取代使我们陷入混乱的早先行为。

本册中，我想着眼于：认识一体真理，是如何有助于我们取代彼此分别行为的习惯模式（羯磨）的。如美赫巴巴上文所述，经由明智行动，我们能通过活出众生一体真理，将生命提升至更高质量。活出这个信念，将为我们创造全新机会，使真正社区生活成为可能。

## 第一章 为自己而活还是为大我而活

《神曰》附录中，灵性发展的第一和第二阶段之间，有个很实际的区别。第一阶段被称作“口头上神的一体”。在此我们口头上承认神的一体，仅此而已。第二阶段被称作“活出神的一体”。在此我们相信神是一，且付诸行动。我们在生活中积极坚持该真理，它甚至成为我们生活的首要目标。

从谈论令人舒适的“神的一体”真理，转到付诸行动献身真理，不惜牺牲孤立我，这点对我们所有人都是挑战。多年来，我听满德里谈论一体性。每个巴巴爱者不是都知道这句话吗：“你和我不是我们，而是一。”因此我通过想巴巴，通过念记他，通过做“巴巴工作”，努力以自己的方式变得“灵性”。可我发现，尽管所有这些东西都有价值，我仍感觉不到与他人一体。

我开始重读《语录》，美赫巴巴给我们所有人（不管我们的灵性生活可能多么落后）的实用指南。我发现，巴巴几乎在每篇语录中，都以一种或另一种方式强调了生命一体。他所强调的，我们能实现一体的途径之一，即获得幸福的途径。

我们都熟悉这句话：“爱与幸福是生命中唯一重要的事”。此言看似简单明了的思想，似乎无需太多深思。因此，我们容易对美赫巴巴的话掉以轻心。更糟的是，因我们都在生活中努力寻找爱与幸福，很容易诱使自己相信：我们所作所为是遵循巴巴的。可当我们观察美赫巴巴在《幸福的条件》语录中是怎样描述幸福的，就会看到其中更深的含义，能完全改变我们对自己与他人生活的认知方式。他表示：“真正的幸福始于一个人学会正确地适应他人的艺术时，而正确的适应则涉及到忘我与爱。”

当我们面对按美赫巴巴定义的幸福时，得承认：我们不是经常用这种方式考虑对幸福与爱的追求，因为那显得太理想化。毕竟，我们只想在生活中有少许幸福与爱。想到这个，我们会纳闷，为自己寻找少许爱与幸福，怎么变成了忘我且适应他人？那怎么会使我们快乐？但也许如果我们足够诚实，就会坦承，正如歌中所唱：我们太经常在种种错误之处寻找爱与幸福。不知怎的，我们在日常生活中寻找爱与幸福，却常以枯燥重复的日子告终。我们像追逐彩虹那样追求爱与幸福，一旦接近，却发现它们在眼前消失了。

那么，在我们生活中的点滴和重大时刻，哪儿能发现真正的幸福？这个问题把我们带回到美赫巴巴关于幸福的话。创造了这个生命游戏的唯一者，阿瓦塔美赫巴巴，在那句话中告诉我们，幸福的金盆在哪里。他在我们的心灵地图中指明：就在“……一个人学会正确地适应他人的艺术”中。

幸好，巴巴没留给我们去琢磨“正确地适应”的意思，因为他解释道：“正确地适应涉及到忘我与爱。”这样的态度带来一体感。当我们考虑美赫巴巴对怎样用这种方式获得幸福的解释时，会引导我们探讨幸福究竟是什么这个概念。

对我们来说，很自然会认为幸福与爱关系到我们自己，因此哪里会有一体感！通常，每当我们感到称心如意，不管大事小情，我们就会说我们是幸福的。我们经常用取得一些暂时的胜利来定义幸福——我们完成某事，说服别人赞同自己，为自己占据某种优势，满足某种欲望。生活中，无论我们体验快乐，还是仅仅没有讨厌的情形，避免或缓解了我们害怕的某种痛苦，我们就认为自己获得了幸福。然而，参照美赫巴巴对幸福与爱的指导性阐释，我们也许并未正确地定义幸福。

让我们作进一步的考察，通过回顾美赫巴巴论述的幸福的反面——我们再熟悉不过的——痛苦。你们可知巴巴说“……人类的百分之九十九的痛苦都是不必要的”？如果我们99%的痛苦都是不必要的，那我们对自己在做什么呢，竟导致自己，即便有时并不悲惨，却起码常常感到不满？

美赫巴巴甚至代我们发问：“为什么就该我们受苦？”他回答告诉我们，只要我们仅仅考虑自身幸福，就得不到幸福。这是个惊人的思想！他进而解释，当我们追求自己的“个人幸福”时，就会使事态更糟，因为“受限自我变得强化沉重”。这种状况下，以这种方式生活，当然不会有一体感，也不会有社区。

所以，即使我们在寻找生活要素之一即幸福时，也会导致徒增自我，且令自己烦恼。而由于我们坚决追求自己的个人幸福，甚至对此毫无认识，以至使我们“对他人完全冷酷无情”。因此他告诉我们：我们在追求幸福的方式上，“由于顽昧无知”，把痛苦强加于自身及同类，最终使自己绝望并迷惑：“为什么就该我们受苦？”

我相信，当我们追求幸福时，不会认为自己顽昧无知。我们会为自身行为辩解：“难道追求幸福不是自然的？”对，是自然的。但根据我们听到的美赫巴巴的阐述，我们对怎样追求幸福是无知的。我们试图通过满足受限我来寻找幸福。可是，受限（或虚假）我愈强化，就愈与他人产生冲突，就愈不快乐，最终遭受痛苦。

我认为，通常使我们在追求幸福时顽固不化的，是常用的生存技巧。面临诸多情形时，我们作的任何反应皆是生存所必须的——心理、情感或身体的。因而，我们耗费大部分时间，只为强化自身福利。

依我之见，我们的生存技巧，是基于自我保护本能。这可以理解。毕竟，从灵魂穿越所有形体的旅程之初，自我保护即是意识固有的、首要的驱动力。遗憾的是，这种“累积的羯磨”蒙蔽了何为真正的幸福！

尽管人类意识会被自我保护本能染污，也给这种本能提供了潜力，以提炼真正幸福。为了开始这种提炼过程，且让我们回顾一下美赫巴巴在《幸福的条件》中的话。

美赫巴巴告诉我们：“真正的幸福始于一个人学会正确地适应他人的艺术时，而正确的适应则涉及到忘我与爱。”巴巴关于获得真正幸福的话表明：它涉及将几块积木组合在一起，其中第一块是：他人。

既然我们通常把幸福视为个人事务，那对于寻找真正幸福，为何他人成了如此重要的部分？原因在于，日常交往的“他人”，乃是普遍一体生命的一部分。所以我们如何看待他人，就成了通向幸福之钥匙。如果我们把他人看成孤立我，便违背众生一体真理，并为之受苦。而一旦我们把他们看成普遍一体生命——其包罗众生——的不可缺少部分，真正的幸福，就会由于我们坚持该真理，进入生活。

一旦我们迈出了这一大步，将他人视为一体生命的一部分，就能开始放置真正幸福的其他积木。美赫巴巴暗示，其他积木是关于：在生命一体真理之光中适应他人。幸好，巴巴对我们道明，我们是通过两种行为作出适应的：忘我与爱。

埃瑞奇过去常在满德里大厅讲一个故事，我认为，它说明了矛盾的真理。我们为自己追求幸福时受苦，却在忘我且以爱待人时，开始实现真正幸福，自然带来团结一体感。我在第2册分享过这个故事，但它似乎非常切题，于是我想稍稍修改，再次引述。

故事讲的是一个梦。你发现自己置身一栋豪宅，沿着有无数扇门的大走廊往前走。除了你，没别人。你注意到，有一道雕刻华美的双扇门，上面写着字。那是个警示语：

地狱。然而，你不假思索地打开门，发现是个装饰华丽的餐厅，到处富丽堂皇：精雕细琢的家具，精美的吊灯散发着静谧的光辉，华贵的织毯，长餐桌上摆着丰盛的宴席。

巧遇这种气派场景，令你屏息凝神，随后看见许多身穿礼服的贵宾步入餐厅。他们没注意到你，在漂亮的雕花椅上入座。少顷，他们开始享用盛宴。

不过，这些衣冠楚楚、举止高雅的人士，手臂都很长。他们手臂太长了，实际上，尽管能轻松够到食物，可试图进餐时，你看到，他们的双臂会缠绕一起。你观察到，他们挣扎着进餐。他们越挣扎，越造成混乱，手拿食物在空中挥击，谁都吃不到。场面变得粗鲁令人反感，你冲出房间，回到宅邸长廊。

你继续沿走廊前行，经过一道道门，直到最终发现，另一道写有标牌的双扇门。上面写着：天堂。你打开门，甚是惊讶，走入一个同样奢华的房间，似乎就是刚进去那个。更令你不安的是，跟那批人各方面都很像的一批人安详地步入餐厅，坐到自己椅上。

再次，你惊讶不已，只见他们的长手伸向丰盛的餐桌。你往后退，准备出去。可在那之前，你注意到，伸出的第一双手拿到食物，并没有给自己吃，而是试着喂邻座的人。两个邻人对他的意图和畸形手臂不知所措。也许他要用食物扔他们！所以他们没接受食物。那人收回了手臂。不一会儿，勇敢的畸形人又试着喂邻人。第二次，邻人感到他的善意，但依然不信任他。不久，他又收回手臂放桌上。不过第三次，我们的先驱勇士作出极大努力，花了很长时间，用手臂将食物递到他们嘴边。邻人们，虽犹豫不决，终于接受了食物。

现在因为此人，餐桌上的其他人，开始有了信心，也决定试着喂邻人。他们做了类似努力，邻人们犹豫着接受了食物。最终，你亲眼目睹，人们变得十分优雅地伸出手，完美地喂邻人。

在美梦中，在迷人的房间里，宴会以这种温馨方式继续。你喜悦地看见，客人是怎样不顾其畸形长臂相互喂食的。你离开房间，走向大厅，抬头看到门上方写着：“新人类”。然后你醒了！

是的，对我而言，此梦不仅说明了保持“旧人类”态度的地狱，且说明了“新人类”的天堂，会是怎样的。无论哪种情况，人类皆有畸形手臂。我们可把这些畸形手臂称作弱点；其实，可称之为印象。归根结底，是印象——不管它是什么——限制了我们的束缚着无限大灵。

每天我们都被带到生命宴席前。问题是，我们怎样进食？如果我们行为像“可怜的旧人类”，就会不由卷入食物争战。这是因为我们为私利使用印象。不过，新人类会按一体真理来行动使用印象，即喂他人，这么做时，因拥护真理，灵性上滋养了自己心灵。

这即是巴巴说“活出神的一体”的意思——试着不但要接受一体真理为事实，还要努力活出基于该事实的生活。不过，即便如此，仍有甜美的限制。美赫巴巴曾告诉他亲爱的妹妹玛妮，在新人类中，人性不会变。仍会有争战，不过方式不同。不是为“给我-给我”争战，将被“请你拿去这个”取代。玛妮讲了如下故事，以说明巴巴的话。

她小时候，有一天，坐在家门前台阶上，见到这番场面。有两个醉汉站在路灯下。可他们满怀善意。一个醉汉对另一个说：“您就像我父亲。”在印度，这是你能对别人表达的最高敬意。“是啊，您太高贵伟大了。”那醉汉不由伤感，眼中含泪。

另一个醉汉说：“噢不。我给您提鞋都不配，您是我父亲。”



第一个人说：“不不不，您是我父亲，你就是那么伟大。我啥也不是。您很伟大。您是我父亲。”

第二个人说：“我告诉你，你是我父亲。我为你擦鞋都不配。”

这下第一个醉汉开始发飙了：“如果你再说一遍我是你父亲，我就揍你！”

第二个人说：“噢，是吗？你是我父亲。如果你再说我伟大，我就揍你！！”

两个醉汉开始打架。打得不可开交。邻居们来劝架，可拉不开，因为这场面使他们笑瘫了。从这件事中，玛妮能理解巴巴关于新人类的话。埃瑞奇很喜欢这个故事，常请玛妮在满德里大厅里讲。

我们都有争斗习惯——为了我们相信的东西而争。我认为，来自本能的为生存争斗，是我们的天性，自古如此。因此我们必须利用这种“争斗”。关键在于，如何去做。

我们要在生活中进行“争斗”，目的是为真理，而不为通常强化孤立我的暂时观点。这样做，会极大改变生命。将我们带向新人类门槛。我们的交流将以一体真理为基础，随之带来真正社区生活自发产生的可能性。

现在让我们回到梦中的同一张餐桌前。嗯，稍有不同的桌子。让它成为生活中，我们与朋友、家人、同事、员工等等聚会的任何桌子，集体或社区生活中的任何场景。

当我们坐到这张隐喻性的桌子前，每人都带来迥然不同的心理、情感、乃至身体上的视角。而我们的视角是受限的。就算我们观察同个目标，也是从不同角度看的，就像一个圆上的每个弧度，都朝向圆心，却从不同的角度观察。

通常我们来到桌前，是为了达成想要的某件事。可以是任何事，从琐碎小事到大事业。我们觉得，倘若自己实现目的，某方面将获得滋养。我们会获得心理或情感上的满足。某种意义上，我们来到桌前，都在期待某种滋养。

问题是：既然我们个个期待滋养，如何让畸形手臂保持不互撞？好，无论何时我们坐在一起，无论情境如何，我们皆可做选择。我们有没有保持一体感？当然，说说容易，做起来难。在本册后文将看到，我们怎样才能在美赫巴巴《语录》的指引帮助下，开始选择一体性。

只有通过选择保持一体感，每时每刻，我们的手臂才不会撞到他人。我们会努力向他人伸出援手，因为我们不顾畸形长臂，在发扬一体感；在发扬相互喂食理念。这种行为，因发扬真理，滋养我们的心灵。

不过，关键在于，不管我们怎样为自身行为辩护，若未保持一体性，所作所为皆企图喂养自己（即自我的驱动），手臂将不可避免地纠缠一起。尽管现实生活中，我们在桌前有可能得到了想要的东西，可最终会发现：我们无法让自己饱足。是的，我们离桌时，可能认为达成了某些东西，却得不到真正滋养。尽管有短暂的成功，心灵依旧空虚，生命并未满足。这是因为，如美赫巴巴指出的，即使我们实现了愿望，却未保持一体性。

事实上，我们会给自己制造更多“不必要”的痛苦。这是因为我们不重视幸福的首要条件——正确地适应他人。做到这一点，需要忘我与爱。所以，且让我们回顾美赫巴巴所解释的幸福前提，它是迈向保持一体感的第一步，为我们提供了机会，过上真正的社区生活。

## 第二章 正确地适应他人通向幸福

我们在《幸福的条件》中看到，美赫巴巴暗示：通向幸福的主体积木是正确地适应他人。而且他还提示，这依次由忘我与爱构成。所以这取决于我们去学习，如何将这些积木拼在一起。我们通过尝试坚持众生一体真理的实验来做。由此看来，幸福的等式即是：我们+他人（在忘我与爱的正确适应中）=幸福。

忘我——现在它对于你是个词，可它的真正意思是什么？我提这个问题时，想到的是：尽管我无法彻底忘我，我能做的，就是尽量遗忘自己的烦恼、愤怒、小气、评判、我必须是对的，等等。我必须尽量遗忘任何会导致自我辩护从而强化分别性的东西。

随着我们持续忽略破坏性的分别我，某种深具价值的事就发生了——开始忘记自己。这开始带来真正的幸福。从前我们和周围的人关系紧张意见不合，现在开始体验一种对生活原貌的接受感，从而带来内在满足，与他人和谐。这似乎伴随分别我固执的减弱而涌现。此外，由于焦点从固执己见转移，一种忘我感便在日常生活中逐渐形成。继而产生无限极乐的微弱影子，堪称真正幸福。

这种满足与和谐，不只是没有冲突的反映（自我不再试图处处竞争的自然结果），而是对现存的深层和谐的瞥见。这是由于事实上：在受限我的遮蔽下，其实有本质上的生命一体，因为实际只有独一无二灵魂。该瞥见还自发带来爱的初级体验。故“忘我”自动利于创造爱，即美赫巴巴说的，正确适应他人的第二个行动要素。

通过回顾美赫巴巴《语录》中关于爱的阐述，我们也许能更好地理解该动力。文中，他对人爱与神爱作了重要区分。他说：“神爱与人爱有着性质的不同，人爱是爱一中的多，神爱是爱多中的一。”

当美赫巴巴说“人爱是爱一中的多”，我认为他指的是：在人爱中，我们通常聚焦于有别于他人的某一个形体。每个灵魂都是“一”的部分，可我们把他们当作个体去爱。这未必是坏事。巴巴曾在别的地方，甚至称赞这种平凡的人爱，因为不管它出发点何在，皆能通向神性。

我的父母非常相爱。在我成长时，这点很明显。他们表现出的心灵品质，帮助我走向神。他们从未皈依神，但过着这样的生活：他们的爱，是奠定在为对方为孩子牺牲的基础上的。因此，至少在他们内心，扩展了自我感，为家人缔造了爱的世界。他们对对方和孩子的爱，有助于他们一定程度上忘记自己。

不过，对于美赫巴巴跟随者的问题是：怎样扩展这种人爱带来的忘我感。当我们聚焦于爱多中的“一”时就能做到，美赫巴巴称之为神爱。这种拥抱一切的爱，不仅帮助我们更彻底地忘记自己，而且把我们引向众生一体真理。

前面我曾提到，尽量“遗忘”自己的烦恼、愤怒、小气、评判、我必须是对的，等等。这要求持续的警觉和巨大努力。这些控制自我固执的有意识努力，其实就是爱的行动。也许它只是神爱的影子，可当我们努力坚持众生一体时，不管怎样它就是爱的行为，因为它指向真理。而无论我们是否认识到，我们所做的，按美赫巴巴所言，即是把受限我的生活转化成爱的生活。我们也许不那样看，可巴巴那样看！

寻找真正的幸福，最终对我们意味着：它呈现了我们在日常交往中，与他人建立一体感的真正可能性。这种一体感，为社区生活创造了基础。

在《新的世界秩序来临前的阵痛》语录中，美赫巴巴解释了这点如何发生的。他告诉我们，当我们“洞悉到所有小我中的无限大我”时，就会在日常生活中，重新调整对彼此的态度。我们会超越并抛弃“自我生活的局限”，越来越认同普遍灵魂。因此，他说，“同胞之情将成为真正洞悉力（对一体性的洞悉）的自然结果”。他进而宣告，一旦我们洞悉一体性，也就开始洞悉其真正价值，反过来让我们“促进真正的团结与合作。”

现在我们看到，美赫巴巴引导我们寻找真正幸福时，也在告诉我们：通过撇开自我固执且忘记自己，能激励我们彼此互爱。这些行为，即认可多中的“一”，给了我们自发的机会，建设基于众生一体真理的社区生活。

这一切也许听来像乌托邦式的空话。然而美赫巴巴对我们保证：“它不是属于乌托邦的空想，而是切实可行的”。他鼓励我们，要做出最大努力，因为那是“建立在灵性认识基础上的”，因此乃是“对真理的肯定”和“新生活”。

所以，我们从寻求幸福出发，最终抵达新生活的门槛。正如真正的幸福，按美赫巴巴所言，不同于我们认为的那样，通向社区生活的道路，也不是我们假设的那样。它的来临采用新人类的形式，而新人类正是建立在新生活的基础上。

### 第三章 新人类即新社区

1970年代，在我那一代人当中，对新人类有种普遍期望。我们觉得自己将见证一场巨变，人类将超越麻木的物质主义，体验真正兄弟情谊。“新人类”这口号被不断提及，我们对它的即将来临兴奋不已。

我想回顾当年，瞧我是怎么谈新人类的。那时我在美国某场巴巴聚会上，跟一个朋友聊天说：“是啊老兄，巴巴告诉我们，我们是新人类的一部分。太棒了。你能感觉到，不是吗？”我朋友则答道：“我当然能感觉到。巴巴就这么说的，所以我感觉到了。”然后我说：“真是太棒了，世界终将改变。将建立真正兄弟情谊。”我朋友说：“是啊，人人都会充满灵性，世界将焕然一新。”我说：“你想去哪儿吃饭？”我朋友回话：“熟食店怎么样？”我说：“熟食店听上去不错，我们走吧。”

这段话中，有一点我还是同意的——熟食店听上去不错。虽然我喜欢谈新人类，但言语不足让我理解，真正的兄弟情谊意味着什么。所以最终，我的理想主义撞上当时构成我生活的种种限制，只好把新人类的概念留给后代人去过。

多年后，当我再次争取寻找生活中的真正灵性时，发现自己也在努力把新人类主题付诸行动，只是没那样称呼它。我隐约地探索着那个叫众生一体的真理。如今，最初的不确定消失了，取代它的是，以自我主张为代价，持续奋斗维护一体感。

关于新人类其实没什么模糊的。我们只要敢于自己努力，把美赫巴巴的话付诸行动。且让我们回顾美赫巴巴在《新人类》语录中的一些论述，看它们怎样能帮助我们在当下怀着灵性一体感生活，从而有助建立社区生活。

我想我们会一致同意：旧人类的生活是一种自我生活，有自我中心性质。美赫巴巴并未展现我们自身的漂亮画面。他这样描述假我：“深陷于分别和固执倾向的魔掌”。毫不夸张，我们的生活画面，就是被分别性限制框定的。

这些倾向如何运作颇为有趣。美赫巴巴解释：“即使不发动军事战争，个人或团体也不断地从事于经济的或其他微妙形式的争斗。”不奇怪，既然我们的头脑这样运作，建设任何类型的社区都很困难，或几乎不可能。

美赫巴巴在此给了我们宝贵的洞见。因为在我们头脑表层的底下，常与他人就某事有某种争斗，对此我们意识到多少呢？这种心理争斗及造成的挫折与憎恨，其基础不是别的，正是我们沉迷于维护分别我。巴巴解释这种强迫症说：“分别存在通过认同对立者中的一方，并与其他方对比，来获取生命和力量。”

由于我们会为了各种大小事务与他人进行微妙争斗，美赫巴巴进一步论述，“人类面临的紧迫问题是，想方设法消除以一切微妙和粗浊形式，呈现于生活各领域的竞争、冲突和敌意。”因此，我们必须想办法克服分别我造成的困境，以便社区生活蓬勃发展。

有意思的是，可注意到此处，美赫巴巴让我们自己去想办法，消除分别我引起的竞争、冲突和敌意。而尽管让我们去做，巴巴仍在语录中做了几点论述，如果付诸实践，能引导我们走向一体感和自发的社区生活。

我们先看：“在众生一体的真理之光中，合作与协调行动变得自然而必然。”你也许觉得，活出这种真理之光超出我们的能力，从而放弃。我知道，我就放弃了数十年。

不过当我深思美赫巴巴的话，最终发现，他说的不是终极证悟，让我们与真理之光合一，而是那个过程，让该真理（实乃任何真理）逐渐融入我们的生活，就像太阳逐渐照亮天空。

因此，如果我敢于深入坚定地相信、坚持甚至热爱众生即一真理，有时会发现，自己活在真理之光下。真理微光是如此强大，以至它能抵抗我一整天面对的分别态度，因为它，我能依然保持合作与和谐态度。

不过，当我说一体感能抵抗分别态度时，不是指面对的分别态度会消失。通常别人不会赏识或理解这样的努力。实际上，我们交往的人，也许根本不认为我们的做法是合作的或和谐的！也许我们的做法只被这样简单判断：我们同不同意他们。同意，我们就是合作的，不同意，我们就是难相处！

当他人表现出攻击、不信任、傲慢、误解、骄傲或置若罔闻等等，那时我们的同胞之情、社区和灵性一体感会怎样呢？尽管出于对真理的无知，这种态度朝我们袭来，我们也应当本着一体感，尽量保持内心亲近对方。应该尽量不疏远他们，即便他们对我们这样做。

我知道这不容易做到，就不断地努力坚持该领悟。这种时候，我尽量记住，埃瑞奇有时会提醒我的——不要关心对方的态度，而是只关心自己的态度。我认为，他的话（最初令我困惑）的含义之一就是：我们不应担心别人怎么想，只要我们知道自己聚焦于美赫巴巴。常常，我们都会沉迷于努力纠正对方的态度。其实，我们为这点所累。不过我们可通过聚焦巴巴及其众生一体真理，卸下评判的负担。此乃唯一焦点，自然且必然把我们带向合作与协调的行动，即便只在我们这方。

如我所言，当初我到信托办公室时，已放弃活出众生一体真理的理念，认为该生活超出我的能力。尽管如此，我仍会尽量坚持涉及一体性和协调行动的灵性理想。这些努力带来窘境，我会与埃瑞奇分享。下面是其中几点，以及他对我的指导。

我在信托办公室的第一年，有些对我表现出的不友好或敌意态度，令我极为惊讶。我不知何以缓解这些态度。最终对埃瑞奇说明情况。他回应：“如果是这样，就别一直伸着手，像个呆鸟。但要保持随时准备伸出手，一旦有人想补过的话。”

后来，总有日常杂务，时不时地，我们受够了周围的人，以至只想离开他们和工作。我会跟埃瑞奇分享这些烦恼，他会告诉我：“让步，但别放弃。”多么深刻的话！至今我依然把这个智慧用于生活，提醒自己让步并放下，只管保持专注于从事的服务。

生活中，我们深入讨论时，常坚持自己的观点。甚至到了开始较劲的地步。埃瑞奇告诉我，这种情况下最多进行恳请，但不要固执己见。你可能纳闷他说的意思。对我而言，它是指，表达自己的方式切莫制造分别感。如果我听从埃瑞奇的指导，就不会固执地坚持自己的观点，反而会恳请。通常，在恳请中，有心灵的因素。

一天，我们几个居民和埃瑞奇坐在信托办公室。他谈到共同工作生活的问题，一时，对在座所有人苦苦恳求说：“放手，放手，放手。”他说话时怀着深深的谦卑，令我热泪盈眶！

你们能看出，埃瑞奇在我的生活中是一股指导力量。我刚到信托办公室工作时，他最早对我说过的一句话，给我的生活带来巨大影响。他说：“你得学会怎样吞咽，兄弟。”可这样生活并不容易。尽管我懂他的意思，指我得咽下我的固执，却不知怎样做适当。

我花了十多年时间，才开始明白，怎样咽下我日常面对的分别心，将它化作坚持一体真理的和谐行为。当然，要咽下某物，我们须以某种方式消化之，获得营养。我们可能为某个情境持续感到不快，内心一直满怀隐秘的怒气，就是未消化经验的例子。要有意识地咽下种种这些分别感，需要一套基于灵性认识的心理消化系统。由于我当时缺乏灵性认识，许多年来我的做法只是咽下分别态度，对怎样消化之却一无所知。我最终形成了严重的灵性消化不良症，未从坚持一体性尝试中获得营养。

这种灵性消化不良加重时，我对之非常困惑，为何这发生在我身上。毕竟，我读了所有的书，听了所有的满德里故事，理智上相信我听到的所有真理。最终我才明白，那些只停留在我的头脑表层。是，我是“巴巴爱者”。我认出他是谁！可我还不不懂，怎样活出被告知的道理。

当我终于明白，自己并未活出这些真理时，不得不重新认真考虑，我之前所认知的每一件事。不得不审视我所有的灵性观念，看我是否真正活出它们。既然没有，就必须开始敢于活出它们。那个过程是苦涩累人的。我用了几年时间，才使自己学会了怎样咽下并消化分别态度的艺术。

我所学会的是：我必须有意地运用心灵。我必须运用心灵咽下所有的分别态度。如果我运用头脑，像我曾经的做法，消化不良就会持续。这是为什么？

我发现，心灵通过对众生一体真理的真诚信念，有能力消除分别心。值得注意的是，通过把该信念作为行动的基础原则，会产生对该真理的自发之爱，反过来进一步增强该信念。而且，最重要的是，我发现这些行动实际上滋养了我的心灵。

我还认识到，为何当我依靠头脑时努力失败了。原因在于，头脑就是不具备能力消除分别心。光接受真理，缺乏对它的深刻信念，是不够的。这些成长的认识使我在行动中非常警觉，尽量确保我是用心灵而非头脑迎接生活及其挑战的。

让我们举个例，具体点说明。比方说，我和你在争论。我的头脑想，你太自大了。可接着我的头脑说，等等，记着，我们皆一体，莫对分别我作反应。于是我就闭嘴不说头脑中的想法。可我的思想和感受依旧，最终遗留着对你的怨恨感，即便如此，外在我可能做到了在讨论中始终保持平静和表面的友好。当我们试图靠头脑坚持一体真理时，这经常发生。这种情绪结果，最终成了未消化的经验。

但假如说，我们依靠对一体真理的信心作为核心信念，将体验建立在该基础上。那么我不仅会提醒自己，不要陷入自我冲突，而且会冷静接受从中产生的误解。这样，我咽下了分别心——像埃瑞奇会说的——维护了和谐，而且因为我坚持了真理，获得营养。

通过做出这些努力，我可以这样说：在生活中，与平常事业获得成功所需要的常规精神努力相比，要坚持一体真理则需要更多。常规精神训练只在生活的若干方面上遭遇对立，但灵性真理面对生活各个方面的全面对立。灵性努力需要的是出离世间的某种东西——为了我们看不见的，舍弃看得见的！这被称作信心，激活心灵的活信心。一旦心灵被激活，它便掌控方向盘，关闭控制我们的习惯模式、预设信念等自动导航，指导我们的意识前往何方。自从我开始做出这些努力，就感到它们乃是迈向有意识灵性生活的实质步伐。

现在我们已回顾美赫巴巴所肯定的：当我们活出众生一体时，便产生合作与和谐的生活。我们再看，能引导我们走向社区生活的另一句话。“通过神爱，新人类将学会合作与和谐的生活艺术。”

看到美赫巴巴说，有一种合作与和谐的生活艺术，不是很有意思？怀着对众生一体真理的信心，使我们坚持一体性。我们仍须将该信念付诸行动。如何付诸行动，即该艺术发挥作用之处。而我们为此付出的努力，即我们这方面基于真理的爱之行动。

多年来，埃瑞奇时常告诉我，“你必须赢取人，兄弟。”当我学着用一体观去处理经验，会感到对方与我的某种隔阂。于是我开始做的是，以各种可能的方式尽量让自己弥补隔阂，减轻我们之间的分别感。这样的行动让我想起埃瑞奇的话。当我继续努力弥补隔阂时，发觉每一次都需要不同类型的回应。所以我读到上述巴巴关于学习“合作与和谐的生活艺术”的话时，能看出他的话背后的现实真义。

合作与和谐的生活“艺术”的一部分，我认为，是学会避开他人的分别态度，不让它们扰乱我们，同时让他们贴近我们。分别态度是危险的，像猛冲的公牛，会扰乱我们的平衡，导致灾难性后果。我们必须学会这门艺术：让他人基于分别心的所有言行擦身而过，不影响我们，就像斗牛士不试图阻拦公牛或与之搏斗，而是优雅地与牛周旋，始终保持平衡与沉着。这是一门艺术。我认为，对于我们，部分诀窍在于，不要陷入谁对谁错，不要担心措辞，也不需要自我辩解。我们真正需要的是，保持聚焦于一体真理信念，即便我们尚未直接感受之。

我再补充一点，坚持众生一体信仰是个学习过程。通过试验与犯错，我们学会该艺术，根据具体情形做出适当回应，以便保持一体性。这类似画家观察画布，在画布特定部位选择用什么颜色。对美赫巴巴来说，我们坚持真理的方式太重要了，他告诉我们，“要学会坚持内在真理立场的艺术”。

坚持立场是每个人的本能。生活中的关键决定在于坚持什么。美赫巴巴要求我们坚持内在真理立场。但我们不能只运用一堆规则去这么做。巴巴告诉我们，这样做是一门艺术。因此我们做的是：要接受他的话、他的论述，将它应用在日常生活中，看会发生什么。我们学习，试验，从而成长。

这使我提到信托办公室的一件事，我喜欢讲述此事，因为埃瑞奇表现出我之前从未听说的一种独特认识。它说明了我们要过社区生活所需要的那种态度。我认为，它可能很实际地概括了美赫巴巴在《新人类》语录中阐述的那些真理。

那是个安静的下午。我们几个人坐在埃瑞奇周围。那天玛妮没来办公室。我们正坐着，一个美拉巴德居民来见埃瑞奇。他狂躁不安。我们都离开埃瑞奇的桌子，让他可以不受打扰地与埃瑞奇同坐，说清他的问题。那人心烦意乱，埃瑞奇得让他平静，他才能说出遭遇了何事。可他平静不下来。大声嚷嚷，讲述自己刚才受到的侮辱。他语气狂乱，院子里的几个居民听到喧闹声，来看个究竟。

这时那人安定了些，有一小群人围着埃瑞奇，听这人说话。至此我已让开，站得离埃瑞奇和这人坐的地方有些距离。那人继续解释，他刚才在美拉巴德的几个人手上遭受的奇耻大辱，这让我想起大艺术家们描绘的圣经场景。

这儿埃瑞奇凝神倾听一个巴巴爱者疯狂比划着表达他的愤怒，而大家围着他们，远近不等的人们，脸上带着各种惊人的戏剧性表情。我望着这个场面，惊呆了。我过去以为，这种画作太过夸张，与实际发生的必定相去甚远。而从此以后，每当我去博物馆，站在戏剧性的圣经场景作品前，便知道那些表情可能真实不虚！

终于，埃瑞奇的发言解除了那种圣经式的魔咒。他很坚决地说：“现在，你说完了？要说的都说了？（那人滔滔不绝良久，埃瑞奇只说了这句）现在我要求你听我要说的。我要求你回去找那些人，对他们道歉。我要求你回去见他们，请他们原谅。不可能有别

的办法。如果你不这样做，你和他们就会开始怀藏各种各样的不满。你会对他们有怨恨，他们则会觉得认为你错是有理的。所以，为了全体利益，你必须回去找他们，请他们原谅，恢复你们大家之间的和睦。这就是巴巴的工作。”

埃瑞奇反应令那人震惊，我们大家同样惊诧，因为这样的指导非同寻常。那人又坚称，是别人错，他不会对他们道歉。便突然离开埃瑞奇，神情沮丧难过。人人对埃瑞奇的话同样感到惊愕，人群默默散去。埃瑞奇对此事不再多言，继续他的工作。

你如何看待埃瑞奇反应？我写这个故事时，决定给身边的一些巴巴爱者讲述此事。尽管他们喜欢当成故事听这件事，却评论：“我们只是凡人，怎可能做埃瑞奇要求做的事？”这就是我们大家面临的问题。我们被自身局限所束缚，宁愿把这种强有力事件仅仅当成精彩的巴巴故事，而不是用它来激励自己照之行动。在生活的某些时刻，我们将会抛开借口，开始活出这些故事中的真理。正如埃瑞奇反复告诉我的：“要战胜你的弱点。”

这件事和埃瑞奇的建议，说明了我们刚才讨论的许多东西。要过灵性生活，取决于我们自身，而不是等别人这么做，好让我们去报答。当我们忘掉自己的骄傲、愤怒、痛苦，才能忘记自我，将心比心。这种行为维护众生一体信仰，帮助我们战胜受限我。美赫巴巴确认这点说：

正视真理即是认识到，在多元显现中且通过多元显现，生命皆一。具有这种认识，即是在生命一体的觉悟中忘掉受限自我。

所以归根结底，即使我们感到被冤枉，我们也要坚持内在的一体真理立场，在所有当事人中间创造和谐。这些努力，虽然不像我们想的那样，却使得在我们心中建设新人类理想成为可能。

那么，假如彼此密切接触的许多人都这样生活，结果会如何呢？嗯，我想象，结果将形成真正的社区生活，因为它是一体性为基础的。所以在我看来，我们无法创造社区生活。它是许多人真正活出灵性真理的自然结果。

满德里生活说明了这点。我愿分享我在日记中记下的两个难忘时刻，以说明活出新人类真理是怎样带来新社区的。

一次在信托办公室，玛妮对我谈起埃瑞奇：“他无法理解人们为何不能一起和谐生活。他无法理解嫉妒、贪婪等等，他问，‘为什么？’他真希望人们一起和谐生活，在尚未实现时就感受之。”

埃瑞奇真是这样感受的，所以他散发众生一体真理。这就是许多人跟他在一起时，自然感到和谐或亲密无间的原因。他不必谈论一体性；他在场时，一体性就在。实际上，这适用所有满德里。大部分人都自发感到和他们的亲密团结。他们不对我们讲演怎样组建社区；他们活出它，让我们品尝它的滋味，使我们感到亲近他们，尽管现实中，我们中大部分人，自身尚未体验一体真理（也许在他们身边时除外）。

另一次感人时刻是这样的。一天在信托办公室，埃瑞奇对我说：“巴巴始终希望我们一起和谐生活。我喜欢感觉与他人平等。我喜欢这样！”当埃瑞奇说他喜欢感觉与他人平等时，是指感觉与他人一体。他从不喜欢超出正常礼节的过度尊敬。

我刚开始在办公室工作时，有时会对他表现出过分尊敬，他明确告诉我：不要这样做。他始终希望周围有一体感，有时，我们在聊天，离他有点远，他会让我们知道：他



也很高兴参与其中。甚至以这种细微方式，促进了团体感。我们自身通过这类行为，能同样做到。

## 第四章 更大的社区

### 新思维方式

美赫巴巴的语录和埃瑞奇的言论给我的感受，几乎是悖论：通向和谐社区生活的道路，从关注我们自身而非社区开始。我不是指你们常听说的，世俗意义上的“先为自己着想”，而是个人工作意义上的消除自己的假我。当我们审视巴巴谈到在更大背景下工作以创造和谐时，这点似乎得到确认。

美赫巴巴在《新人类》语录篇末说：“普遍神圣生活囊括万人万物，无一例外。当认识到没有比这种神圣生活更高的要求时，爱将不仅在社会、国家和国际领域建立和平、和谐与幸福，还将闪耀自身的纯与美。”听上去就像阿瓦塔对天国的典型许诺。但注意此处的关键词：即句首的“当……时”。

是的，“当认识到……时”，可它会被认识到吗？既然我们自身都很难做到，普通大众又如何活出这个真理？尽管如此，美赫巴巴挑战我们说：如果我们接受灵性一体性，作为生活的最高要求，那么我们个人与社区将会有和平、和谐与幸福。

我们在第一部分看到，美赫巴巴说：幸福来自正确地适应他人。我们在上节看到，美赫巴巴说过：当我们活出一体精神，就有和谐与合作。那么肯定地，和谐与幸福将成为活出灵性真理的结果，哪怕不在外部生活，起码内在生活如此。

有一篇语录叫《真理的无限性》，文中美赫巴巴阐述：个人、社会乃至文明本身，必须作出怎样的改变，才能高举普遍神圣生活的要求。真正的社区生活，必须将基础建立在巴巴这篇语录提供的认识上。正如我们所谈论的，为了这样的社区生活存在，首先必须从个人开始。然后志同道合的人们，会自发地将其团体活动建立在这些灵性认识的基础上。

首先我感到，美赫巴巴表达“真理的无限性”的意思等于“众生一体”。颇有趣，他指明人类肯定有方法解决其社会问题。这应该能让我们松口气。他说：“从不二的观点正确地领会真理的无限性，也有利于社会问题的适当解决。”所以，当我们“正确地”或充分地领会众生一体真理时，这点就成为我们有效解决社会问题的工具。

该认识也适用我们的社区生活。当我们中的和谐被扰乱，相关问题就成了“社会问题”。

此处美赫巴巴的指导是惊人的。巴巴解释，究竟需要什么认识，我们才能妥善应对不光当前的社区问题，还有更大的社会问题。是的，我们能做的，不是以我们一直尝试的做法，而是以造物主叫我们做的方式——即通过认识到众生一体。因此我们不必双手一摊，放弃社区生活，像我们所有人屡屡想做的那样。有办法摆脱这种可怕的混乱。但为了应对社会问题，我们将不得不放弃一些过去行之有效的做法。

通常我们觉得，除了支持多数人的观点，别无他法。讨论社区问题时，我们马上想知道谁支持谁反对，双方的人数。这是达成决定的习惯办法。实际上，除了这个方法，我们想不出别的方式能解决这类问题。

美赫巴巴告诉我们：“只要社会问题由数字和多元概念所支配，就不会有永久的解决。”这种解决问题的方式不管用，因为巴巴说：“纯粹对数字的玩弄，无论怎样巧妙，都不能带来个体与社会之间的正确适应，也无法达成社会不同群体之间的真正和谐。”

又出现了“正确适应”一词。我们看到，巴巴之前是如何用它来说明怎样获得幸福的。现在他用同样的词来说明怎样解决社会问题。

美赫巴巴进一步澄清，解决社会问题所需要的“正确适应”，不是通过多数对少数的视角：

如果一般性的社会权益由对少数人的考虑所决定，大众的利益则得不到和解；多数人不可避免地对少数人保持敌意对抗。另一方面，在民主国家，对一般性权益的决定是从多数人的观点出发。这种观点仍处于存在着“多”的二元领域之内，少数人的问题依旧没有解决。由于利益未得到调和，少数人就不可避免地对多数人保持竞争对抗。

故试图从“多”的观点解决社会问题是徒劳的。原因就是美赫巴巴告诉我们的，因为“有多，就会有对比。有大小，就有权益和特权等级。对各种等级的认可，扭曲了所有的评价。”

故从“多”的观点看待生活，会带来试图调整众人的无数权益的无止境复杂性。设想一个圆有 360 度，每一度都从不同角度望向圆心。我们怎么可能调和所有这些视角？

当前，我们为了解决源自所有这些个体的权益、特权等社会问题，尝试的做法是创造一个平等标准，希望通过使人人平等，达成公平合理的解决方案。然而，美赫巴巴告诉我们，不管人类怎样努力争取平等地解决社会问题，都会失败，因为我们根本上是从错误的视角看待生活。巴巴解释：“虽然平等感被用作很多社会和政治理想的基础，但只有纯粹的平等观念由众生一体的认识取代时，真正的丰富合作生活条件才能实现。”

我认为他对人类说的，不可能比这句话更清晰了。真相是：我们不是平等的，而是“一”。即使二元中，也没人真正平等，因为我们都差异很大。所以，人类在错误地努力追求平等，以为它会解决社会问题，而事实上，应当追求众生一体真理，才会解决社会问题。

回到那个圆的比喻，与其从代表圆周的我们每个人的个别角度看待生活，我们不如穿过半径抵达圆心。那儿，所有不同角度皆合为一点，统一点。这就是我们需要做的旅行。因此，美赫巴巴总结说：“只有被不可分整体性和内在一性之真理启迪，永久的解决才会到来。”

所以，一旦我们洞悉一体真理，美赫巴巴告诉我们：“……（就）开创了一种从不可分整体的角度思维的新方法。”这是我们视角上的巨大转变。看待事物真正不同于以往。该转变，不是因我们抵达内层面而获得。它是在我们自己 and 他人头脑制造的分别念头的持续袭击中，通过简单而又勇敢地秉持众生一体真理而获得的。

当我们从一体视角看待生活，自然而然，就“没有对照比较的位置。”我们开始真正看到，涉及到生活中的人或事时，“没有大小”。

我们也开始看到，我们本觉得理应坚持的“权益、特权等级”，连同头脑评判的“对照比较的相对价值”，都能在“对一切万物的内在价值的认可”中被放弃。这戏剧性改变了我们的价值体系，因为我们认可了神在人人内里，故人人皆有价值。

从而，这种新思维方式，使我们承认并坚持这一关键认识：“因为造物界的每个人，都不仅处于灵性无限性，而且就是那个不可分割的灵性无限性，所以每个人都第一重要，没有人第二重要。”

因此，若我们真开始运用这种新思维方式，那么紧接着，他人的权益等级，连同心理比较的负担，皆会消失。这是由于，现在我们的生活有了压倒一切的、涉及每一个人

的要求。即众生一体的要求。我们现在认可，如美赫巴巴所述：“没有比这种普遍神圣生活更高的要求”。正是普遍神圣生活的要求，如今让我们敢于解决社会问题，取代使我们彼此分离、使社会问题无从解决的权益等级。

至此，我们可以说，我们充分领会了真理的无限性，如美赫巴巴上文所述：“这种认识也有利于社会问题的适当解决。”

现在我们向造物主本人（美赫巴巴）学会了：除非我们将视角改成一体性的，否则社会问题就得不到解决。让我们暂时回到另一篇语录上，文中他告诉我们，怎样才能解决世界经济问题。

### 从自我利益转向大我利益

美赫巴巴在《新人类》中说：“除非人们认识到，在自我利益让位于无私之爱前，不会有经济问题上的计划与合作行动；否则经济调整就不可能。即便拥有物质领域的最佳设备和效率，人类也无法避免冲突和匮乏。”

我们现在一清二楚：尽管有种种计划，尽管有使用先进设备和专业技术上的合作，人类调整世界经济形势的努力将会失败，因为我们缺少真正的技术——放弃自我利益。我们可以假设，自然放下自我利益，表达无私之爱的唯一途经，就是通过一体性认识。

否则，我们放弃自我利益的观念，会根据个人基于自我感的视角，各不相同。美赫巴巴解释，人类要放弃自我利益的唯一途径，就是通过灵性调整。“灵性调整则要求消除自我——不仅从生活的物质方面，还要从那些影响人的智力、情感和文化生活等领域。”

因此人类需要灵性认识，以真正解决各种生活问题。而因我们不具备灵性认识，就克服不了真正的问题，即“消除自我”。这点注定了，不管我们的努力多么艰巨，终将失败。全球性努力将会失败，不管政府作何尝试。地方社区将会失败，无论他们多么努力。我们也会失败——除非我们放弃自我利益，除非我们放弃“多”的视角。

在《真理的无限性》语录篇末，美赫巴巴描述了一个理解并维持众生一体真理的文明。他告诉我们：“在一个基于灵性真理无限性之真正观念的文明中，将不存在常成为傲慢和分别我庇护所的多数与少数、敌对与竞争、比较与繁复评估问题。生活将无限地简单而整合，因为制造分裂混乱的幻相皆已消失。”

我们会发现，美赫巴巴的话尤其震惊我们的头脑，纳闷它怎样才能实现。然而巴巴不是说，它将要发生。他是说，通过具备众生一体认识，这是会在文明、在社会、在个人的生活中发生的。

关于怎样解决社会问题，尽管美赫巴巴未在语录中直接给出答案，但他明确告诉我们：解决问题的办法，可通过一体真理得以揭示。当全人类通过“不可分整体的新思维方式”，运用直觉工具创造性地解决社会问题时，才可能得到解决。当我用创造性一词时，是指充分意义上的：通过所有人的团结努力，将发展出资源广泛、富于想象、巧妙的解决方案。或者看待它的另一种方式，也许就像当今世界有能力解决复杂的科学或数学难题，而在数世纪之前是不可能的。

回顾《新人类》和《真理的无限性》语录中的一些资料后，我们看到，只要我们从一体性认识入手，就能组建社区，并解决社会问题。但社会不会自动改变，除非我们个人开始改变。虽然全球、社会与社区的更大议题仍将存在，我们可以先迈出第一步，开

始转化自己的生活。在美赫巴巴的帮助下，我们能通过聚焦一体性，使生活不再复杂，使之变得简单而完整。通过这样做，我们有助于创造一种氛围，利于促进基于一一体性的社区生活。

## 日常努力

我们怎样才能使自己的生活变得简单？嗯，我们终日都在做价值评判，常常为这些决定而烦恼。不过有办法停止烦恼。有办法做出清晰判断。美赫巴巴告诉我们：当我们坚持众生一体时，我们的决定会“因对一切中的一的无瑕认识而明晰无遮”。

凭靠对一体真理拥有信心，我们生活中的诸多小气顾虑便会消逝。我们和他人的相处将会改变，因为我们的视角从“多”改为“一”。纯粹这一洞悉就能止息生活中的诸多痛苦。纯粹这一洞悉就能使事情简单化。我们会摆脱骄傲所驱动的“艰苦评判”的精神压力。所有的对抗、竞争和比较，在生活中不再有位置。我们会清晰地看出其本质——一分别我的产物。

这样的态度也会改变我们做集体决定的方式，因为我们不再从多数对少数的二分角度看待事物。我们会把每个人视为自己，尽量适应每个人，甚至不是通过外部妥协，而是通过一体感。

通过这样生活，我们确实履行了美赫巴巴的承诺，生活对我们变得简单，“因为制造分裂混乱的幻相皆已消失。”我们怎样才能触及我们所有人里面的一？巴巴告诉我们，“只能通过放弃虚妄的‘多’概念”才能实现。

我在前几册，分享了我试图放弃虚妄的“多”概念的过程。那是从醒来到入睡，时刻持续的经历。我记得遗忘吗，或者我忘了记住吗？我的意思是，如前所述，我记得遗忘假我及其所有的骄、嗔、伤感等等附件吗？或者我太沉迷于眼前生活的瞬间，以至忘了记住一体真理？

毋庸置疑，要放弃虚妄的“多”概念，需要真诚持续的努力。实际上，任何灵性努力都需要高度专注。我发现，当我真诚聚焦于美赫巴巴和他的真理，就愈发意识到：要克服任何灵性问题，一心一意的专注是多么关键。

其实，美赫巴巴在《大师之道》语录中，谈到这种努力。他说：“求道者要想冲破自身与目标之间的重重障碍，精力的高度集中不可或缺。”所以我们必须养成习惯，有必要作出更专注的努力。尽可能经常地，我们应当试验且探索出方法，不仅将一体真理，而且将来自忆念美赫巴巴的任何灵性真理付诸行动。

也许类似下面的比喻：我们在森林迷了路，需要生火取暖，驱赶野兽。我们之前读过生火方面的资料。所以对怎么做有个模糊概念，可以前从未做过。第一次尝试失败了。接着我们考虑怎么办，决定找些不同的材料，可帮助我们生火。我们尽可能试了许多材料，却毫无进展。这下束手无策。我们殚精竭虑，脑子空白。就那时，我们有了想法，以不同的方法用同样的材料生火，成了。我们激动万分，终于成功。现在安全暖和了。

少顷，我们意识到，工作并未随着生火停止。我们还得努力保持状态，使火燃着。主要阻碍之一，是风会从任何方向吹来，吹灭火焰。故我们现在要提防着，确保火不熄灭。我们手持足量材料，使火燃烧。可最终风吹灭了火，我们只好重新开始生火。不过至少现在我们知道如何生火，学会了一点在风中保持火焰燃烧的经验。更长时间内，我们有了火，使我们安全又暖和。

我觉得，这个比喻说明了我日常想拥有的那种全神贯注。我一直努力试验，怎样用一体真理生起更棒的火，得以取暖；怎样使火燃得比之前更长久，战胜“多”之风的袭击。这种训练，伴随着对我的行动的信心，且依靠来自美赫巴巴的直觉指导。这种训练伴随着行动中的信念，并依靠从美赫巴巴那里得到的直觉指引。

如果你内心设定了目标，尤其是过灵性生活，就要从一些训练努力开始。我知道，我们许多人觉得，那种努力是机械的，因此是乏味的训练。有时我们轻视机械手段，认为它们不配爱之道。但我觉得，我们应该欣赏自己的努力，懂得它们是神爱行动的开始。我记得，有一段美赫巴巴的话，论述了从机械手段开始的必要性。

我写到这里，一段记忆浮现脑际。那是我一开始在信托办公室的生活。我刚到印度生活时，在办公室里外跟着埃瑞奇，试图尽可能多向他学习。也许我做得太热心了。一天，我们站在信托办公室外头，他抓住我的胳膊，让我坐到长凳上。他说：“听着，我不是你该追随的至师，不过我能做的，是给你训练。”我不清楚他说训练的意思，不过我学到了！

也许看待训练的另一个方式是：建水渠需要的努力。如果你见过或读过建水渠，就知道要投入多么巨大的努力。建造者必须面对许多不确定因素，面临许多障碍，经历很多失败，才能建成水渠。有时他们不得不把水从一个方向引向另一个方向。可一旦水渠建成，就有了水流。我就是这样看待战胜“多”需要的努力的，以便一体感能从心中流露。尽管有时努力是艰巨的，我仍发现，即便在我奋力建立与真理的联系时，努力本身就使我精神振奋。此乃爱的恩典。

所以，我们想要过一种没有“制造分裂混乱的幻相”的生活，就必须每天训练自己，专注地努力。第一个障碍，如之前提到的，是我们累积羯磨的惯性，我们自我保护的习惯模式，这似乎是我们行为的默认模式。可一旦我们下决心努力改变自身行为，而不只是条件反射式行事，我认为我们的最大障碍是骄傲。重要的是要意识到，我们的骄傲是怎样维护分别心态，从而制造分裂行为的。

由于我们把自己看成孤立个体，便构建一种双重形象：即我们怎样看待自己，以及我们希望别人怎样看待自己。我认为，总体上，我们的多数烦恼，都是在这种自我形象被别人打扰时引起的。这一旦发生，我们就仿佛受到人身攻击，骄傲深受刺激。常见的反应，是通过情绪爆发辩护自身行为，显示“你错我对”。我们这么做，也许是试图愈合受伤的骄傲。

如我曾述及的，这种时候，我们大家需要做的工作是：不要对这些分裂做法让步。有时，我们会觉得自我形象受损。有时，甚至会觉得被人羞辱。但这只是我们的自我的感受。我们必须做的重要工作是：不要关注这些。世人关注这些东西。我们不！这正是我们前面讨论过的部分，埃瑞奇曾告诉我：我必须学会“咽下”分别心态。

我们关注的是：不管当时自我有何感受，都要努力坚持一体真理。即使我们的骄傲因恼怒燃起，但我们的工作是一一默默地忍受我称为的“焚烧假我”。某种意义上，我们是在牺牲自我。谁知道呢，这或许正是古人向上帝做火供的真正意义。

这根本不是容易的工作！它需要坚定的努力，才能成功抵挡自我倾向，同时不涉入对他人的攻击行为。这样做之后，细心观察我们的头脑对事态作何反应。我们必须这么做，因为头脑是自我的所在地。因此，很可能它的某些部分会感到不快。

所以事后，我们应当尽量在情绪上，警觉头脑作何反应。有时我们能放下整个冲突，维持一体感。可有时我们做不到，感到不快。这时，需要看看，我们有哪些心理痛苦，为何如此。

如果我的骄傲受伤了，我已知道：倘若不照料它，伤口会扩散，影响生活的其他部分。我怎样照料受伤骄傲的伤口呢？换言之，我怎样疗愈自己？

我会试着给自己做个诚实的情绪评估。承认我也许感到恼怒或怨恨，总是比较好，以便我能理解并面对自己对它的反应。这样的探索带来深入的自我认知。

如果不这么做，我坚持一体性的尝试，会被潜意识里对他人心怀怨恨所摧毁。那么我会陷入同样的分别心漩涡——即我努力克服的东西。

也许这是我们让哪种火在内心燃烧的问题。我们是屈服于维护骄傲任怒火中烧，还是努力让心灵因渴望神爱而燃烧？

每天我仍致力于：努力不让骄傲的怒火凌驾于我，代以努力渴望爱火，焚烧分别我。事实上，就在我写到这里时，我的骄傲正因信托办公室进行的事而滋滋轻燃。我感到被排除在一项议题的讨论之外，而我对它很熟悉。无疑，我们所有人，时不时都有这种经历。

我对这种情况怎么办呢？我把自己的感受——我需要参与讨论——告诉了相关人员。但我决定不对他们表达怒气，那样只会强化分别心。我咽下挫折感，认出它只是假我的反应。与此同时，当问题在解决时，我尽量在内心亲近他们。

有时，问题并非一下得以解决。我认识到，有些长期误解相当费时间。不过我经验到，如果我有耐心，不沉溺于强化分别心的情绪或行为，最终分别心就会消失。当我们敢于这么做时，就是真正该说“捷巴巴”的时候了，因为它是灵性的胜利。这的确是我们迈向一体真理的日常努力。

### 社区的真实范例

社区若以一体性为基础，会是什么样呢？在某些方面，无从得知，因为显然我们不具备众生一体认识。如果有人具备，就是至爱巴巴的满德里。你们会问：“在满德里社区中工作生活是怎样的？那可能是我们将知道的，或者将被世人知道的，最接近基于一体真理的社会了。”

好，我只能谈谈信托办公室，我跟在那儿工作生活的满德里的亲密接触。可惜，我不得不追溯我的认识还不如现在成熟的那段时光。要是我有现在的认识，无疑学到的会比那时更多。不过我的确有个总体印象和一些记忆，可以分享。

有一次埃瑞奇对我说，他认为共同责任是新人类的道路。而我相信，那也是满德里的工作方式。他们做工作真得像团队，虽由个体组成，却是一群团结的人。我记得有几次，宝在他的办公室对我说：“你们都无法想象，所有满德里实际上是多么团结。我们有分歧，但骨子里我们同舟共济，没有什么能分开我们。”他语气坚定。其实，宝在其他场合说过，他认为：满德里从未像本次降临期间这样团结。

他们是怎样一起工作的？嗯，每人有不同职责，同时又依靠彼此。我职责中的一个重要部分，是参与记录宝关于所有涉及信托的通讯的口授。记下口授后，我接着念给埃瑞奇听，他先过一遍，后交给玛妮和拉诺。她们如有建议，补充后，若内容需澄清，我就把文本还给宝。不然，我就打印信件。宝为信托处理大量通讯，尤其是给政府的信函。

但他从不签字。玛妮是主席，因此他会让她签署信函。记得有一天，我问他，对他做的所有工作由玛妮签字，有何感受。我能看出，他毫不在乎这种东西。事实上，他很吃惊，我问了这种问题。我永远记得他脸上的那种表情，惊讶那会成为关注的东西。

白天，玛妮会去宝的办公室同他谈话，或者宝会去玛妮的办公室见她。后来，玛妮去世后，埃瑞奇每天会特意去宝的办公室。甚至当他走路困难需要帮助时，仍坚持去看宝。

他们是怎样做决定的？嗯，大部分是他们之间私下做出。不过我很欣慰日记中记录了有一天在办公室出现的一个问题，我能够去问玛妮、埃瑞奇和宝对该问题的观点。我没记录是什么问题，但他们每人有完全不同的观点。总之跟巴巴的指示有关。玛妮觉得，我们应该忠于巴巴的原话。埃瑞奇则认为，我们只需表达巴巴话语的意思。而宝表示，我们可以深入探讨之。很有意思是吗？他们对怎样为巴巴工作，有各自的观点。

另一篇日记是：玛妮和埃瑞奇在信托办公室，就某个信托事务在交谈。玛妮，作为主席，主导谈话。埃瑞奇安静地坐着。时不时，玛妮会问埃瑞奇的观点，他会这样回答：“由你们大家决定吧。”或者“我只希望你下定决心。”

我发现埃瑞奇屡屡如此。他在董事会会议上的态度也一样。虽然他不是信托成员，但出席所有的董事会会议。（我记得从1982或1983年起，他让我参加董事会会议，来协助他参与的董事会工作。）如果谈话持续太久，他会用拳头使劲地敲桌子，说：“好了，你们大家的决定是什么？”我和他在信托办公室共事25年多了，发现能看出的是：他不太在意决定本身，而是在意犹豫不决。当然，他希望我们大家全心投入工作，因为我们是为巴巴而做。我时常和他讨论信托事务，然后去找宝。我的意见或观点是否被宝接受，埃瑞奇并不重视。他会说：“一旦你对办公室主管（此处是宝）表达了观点，就是他的责任了。该说的说了，你已尽职。”

连同上文，我日记中还写了玛妮的这句话。一天，在信托办公室，她对身边的人说：“每种情形应有你自己的判断。别拘泥于我的话。”

我分享这几篇日记，不是谈论我与满德里的生活——那会在第7册谈及。我们此刻文中谈及这些，我只想对此概括几点。这几点略微揭示了：我们怎样才能——虽有不同见解，但归根结底——也能团结在他（巴巴）的事业中。当我们认同暂时议题的价值超过一体真理时，就是分别我的胜出。那种见解，不会产生好结果。不过当我们选择众生一体真理超过任何议题时，真理便获胜。我明白，埃瑞奇并不赞成或同意某些决定，但他从不让这点影响信托办公室的氛围。他总是与周围的人保持和睦。可以说，玛妮和宝同样如此。

你们可能记得，满德里用“家人”一词，描述他们之间、他们与我们的关系。每当他们给巴巴世界寄发信息或在通信中，常把他们自己称作“你的美拉扎德家人”。

实际上，埃瑞奇和宝都会说：我们不要把共聚一堂、为巴巴事业工作的我们看成社区，而要看成家人。埃瑞奇曾对此深入探讨，说：“这是因为只有在家庭中，所有成员，不管他们有时候的怪癖，都会被爱被宽容。这样的爱与宽容不会延伸到外人，比如参加社区聚会者等等。”

还有，我日记中记了埃瑞奇这句很有意思的话，他说：“首先是生人，接着是熟人、朋友、亲属，然后是家人。”



为了创造这样的家庭氛围，正如我们看到的，要从战胜我们自己或者说自我开始。故我们将回到美赫巴巴关于自我的语录，看看我们必须战胜什么，以便迈向真正的社区生活。

## 第五章 我们靠自造的分别活着

### 假我无价值

埃瑞奇曾对我说：“不要把我们偶像化；我们与你们大家没有区别。不过如果我们与你们之间有个不同，就是这点——当我们走神了，就立即重新专注于巴巴。那就是我们的状态，那就是唯一的不同。”埃瑞奇觉得，满德里与其余巴巴爱者没什么区别。不管我们有何观念，使我们觉得他们是不同的或者有别于我们，则在于我们自己。

我们整天陷入分别宣称，无法自拔。从醒来到入睡，我们不断以某种方式思考、言说和行动，赋予自己一个身份，有别于他者的孤立身份。因它是有别于他者的孤立身份，据美赫巴巴所言，它是个虚假身份。

有一篇日记，让我想起埃瑞奇和我之间的如下交流。一次董事会会议，所有信托成员离开后，埃瑞奇在整理会议桌周围的椅子。他做这些时，我告诉他，我在会议上感到多么屈辱，因为我不能表达想说的话。我说完，他只叹了口气，说：“我们其实不存在，哪有什么受屈辱的？”他说这番话时，其权威渗入我内心——我们其实不存在。

另一次，埃瑞奇进一步阐明这个真理。他告诉我，美赫巴巴曾经对他说：“你不如木偶，甚至不如布娃娃。”

何以领悟有关我们存在的这一真理？你能想象，坐在宇宙之主美赫巴巴面前，此时他首次告诉你，你甚至不如木偶？木偶有某种存在，因为有人牵着线。可巴巴告诉你，甚至没有木偶师。接着巴巴告诉你，你甚至不如布娃娃。木偶存在因为有木偶师，布娃娃却没有任何明显的存在。宇宙之主告诉你这个，会有什么影响？当他表达某种意思，不像你我表达某种意思。我们的言语由瞬间气流制造。他的言语则创造。

在我们日常对家人朋友有种种职责，使这一切显得如此重要的同时，我们怎么能体悟自己甚至不如布娃娃呢？我不知道我们能不能。

不过，我们也许能做的，就是与它有关的事。埃瑞奇曾告诉我：“真正的觉醒，在于认识到人的无价值。”这里埃瑞奇谈的是：醒悟假我的无价值，假我的存在甚至不如布娃娃。

怎样才能醒悟假我的无价值？每当我们想对某个灵性真理获得清明认识，求助《语录》总是有益的。就让我们翻到关于自我的语录。

美赫巴巴告诉我们，自我作为“人类经验的整合媒介”，确实服务于有用的目的。换句话说，它是我们的“意识中心”。但问题在于自我企图整合经验的方式上。“它围绕着错误的分别性观念进行。”这对人类意味着，它不自觉地把所有行动基于分别性上。这对我们意味着，除非我们专注于美赫巴巴，否则也会这样做。

自我试图整合体验时，面临着持续的困境。美赫巴巴解释了这种困境。“尽管总是努力建立体验的统一整合，自我却从不能实现这个目标。”这对我们是个重大声明。因其整合体验的方式，自我绝不可能建立统一。因为它不可能建立一体性，“它代表着一种活跃的愚昧原理，阻碍着灵性进一步发展。”而灵性发展，对我们而言，即开始洞悉众生一体。

尽管我们渴望和他人的一体感，美赫巴巴告诉我们：自我永远做不到。故我们都把信心放在不断歪曲我们生活的东西上。似乎我们都被自己的意识中心所摆布。它的运作

不仅是“对分别性的肯定”，而且“构成灵性解放与意识觉悟的主要障碍”。天哪，我们该怎么对付这样的伙伴？！

### 新整合中心

美赫巴巴告诉我们：“生命不能永远囚禁于自我牢笼。它必须在某一时刻迈向真理。”这个重大事件何时发生？当我们开始认识到“生活只要围着自我的轴心转，就不能被充分认识和体验”时，就会发生。

那时，我们深受挑战。我们变得不安，要寻找“一个绕开根本的分别性愚昧的新整合中心”。那时我们的生活尖锐化。我们意识到，必须“在真理中重组生活”。

美赫巴巴在《语录》中告诉我们：整合体验的新中心，乃是灵性大师及其代表的一切。虽然自我持续地坚持分别性，我们还是承认：美赫巴巴乃“众生一体的永久肯定”。所以，每当我们想念他，思想和行动就转而联结着他——即新体验中心。我们越专注他，越会发生“与自我核心的逐渐脱离”。

我们的思想和行动，从自我中心向美赫巴巴所代表的新体验中心的转移，乃是意识中的真正移动。最终它给我们带来“人生中的重大危机”。

虽然我们可能怀着不同的频度一直想念美赫巴巴，一旦这种危机开始，就不会结束，直到“一切心理活动都有了一个新的参照坐标”。这种新的参考坐标是什么？美赫巴巴说，一切心理活动，现在都从“它与作为无限真理化身的大师的关系，而不是与作为受限我的自我中心的任何关系”来看待。

许多年前，我经历过这种危机。但我对该危机的本质懵懂无知。那段危机时期，我热烈追寻着某种新事物，却不明白那是什么。最终我开始看出，我所思、所做、所说的与美赫巴巴相关的一切，都受到了更激烈的挑战。而通过这样做，我在心理上创造了一个新的参考点——“一个绕开根本的分别性愚昧的新整合中心”。

试图创造这个新整合中心时，会给我们带来很实际的结果。它给“自我中心不曾企及的所有价值”提供了表达。自我不能整合的这些价值是什么？即试图削弱它的任何价值，像谦逊、耐心、仁慈等。每个赋予的，皆是逐渐削弱自我所必要的。自我只想增强其骄傲，不想削弱之。自我只想增强其主宰，不想削弱之。自觉地整合并践行这些价值的过程，建立了心理危机所带来的结果——新整合中心。另外，美赫巴巴阐释，当我们建立经验的新整合中心时，“通过培养仁爱无私，全心全意地将自己臣服和奉献给作为真理的大师，自我逐渐适应人生的灵性要求……并且受到迅猛的削弱。”

就这样，我们在逐渐创造新整合中心时，面对并削弱分别性。这个新体验中心，自然会抛弃分别我的排他态度，同时整合对坚持一体真理的包容态度，带来真正的社区生活。

### 克服分别感

为了明智对抗我们的分别我，让我们继续读《语录》，听美赫巴巴对此的阐述。他告诉我们：“出自排他或分别存在观念的每一个念头、感受或行为都有束缚性。”他的全面论述似乎概括了整个生活，揭示了我们在克服分别我上面临的压倒性困难。是的，如果我们想马上解决一切，似乎难以做到。可我们不必如此。真正进步总是一步一个脚印。

要对抗分别我，我开始尝试做的是，意识到明显使我疏远他人的那些情绪，比如仇恨、嗔怒或恐惧，并且亲自见证：诸如此类的情绪怎样“直接造成对分别我的肯定”。接着我将能看出，它们是怎样不但加强自我，而且“导致生活狭隘，带来意识局限”的。为了更好地理解嗔怒、仇恨等等如何强化分别我，且看美赫巴巴是怎样描述这些情绪对我们的影响的。

仇恨与嗔怒如何增强分别性？美赫巴巴说，当我们感到这些强烈情绪时，我们正试图驱除他人对我们生活的不利影响。“也可以说，对方被逐出个人的生命，不仅被视作异己，还无疑是自我兴盛的敌人。”我们对生活中大多数情境的本能反应是保护自己。所以当我们感到在某方面受伤害，就会升起仇恨与嗔怒的强烈情绪以保护自己。

美赫巴巴告诉我们，当我们表现出恐惧时，有一种对对方的“极不信任”。这种情绪“无不造成意识的躲避退缩，直到把另一个生命排除在自身的生活范围之外”。在嗔怒和仇恨的情况下，我们通过情绪的力量，试图驱除他人对我们生活的影响，而在恐惧的情况下，我们无助从他们身边退缩，以便他们不影响我们的生活。

至于嫉妒，美赫巴巴说：“分别感在嫉妒中得到最尖锐的表现。”我猜想在某些时刻我们都体验过心碎的嫉妒。巴巴这样描述嫉妒的动力，在嫉妒中，“有种想法，自己所求对象被别人成功地认同。这就造成对那两个人的持续而不缓解的抵触，因为他们二人发展了一种他其实希望为自己专有的关系。”仇恨和嗔怒采取驱除的攻击行为，恐惧采取退缩的被动行为，嫉妒则陷入一种也许同时感受两者的困境。

另外，除了表明仇恨、嗔怒、恐惧和嫉妒如何造成分别性，美赫巴巴还告诉我们：我们渴望他人的陪伴，也同样如此。这是个普遍经验，在生活的某些时刻，我们会希望拥有某个特别人士的陪伴。就算这种感觉常因被他们拒绝而凸显，我们也会渴望那人的陪伴，虽然那人对我们友善，却出于某些原因，无法和我们在一起。尽管如此，我们强烈感到与他们分离。巴巴这样解释了渴望的动力。“一个人渴望别人陪伴时，会深切地感到与他们的分离，强烈地感到自身的分别存在。渴望不堪忍受时，和他人的分离感也最尖锐。”

因此，为了对抗分别我，每当我感到或表现渴望、仇恨、嗔怒、恐惧或嫉妒时，就尽量觉察内在响起的警钟，警告自己：我只是在强化分别我。该警钟就是我的认识：所有这些情绪“皆是排他的态度，在自身和其余生命之间制造鸿沟”，假如我表达其中任何一个，那么我通过我的断言所做的一切，皆在强化分别我的幻相。

尽管通过理解它们对我多么有害，我能够削弱嗔、恨、惧等等，但克服分别感的解决办法是什么？除了爱，似乎没有其他答案。原因简单明了：“自我是对与人分别的肯定，爱是对与人为一的肯定。”

爱他人，可能听上去令我们气馁。但爱他人，可能比我们意识到的更为自然。这一点被美赫巴巴所确认，他说：“人类灵魂深处有一种迫切的需要——爱与认同其他灵魂。而这在凡是有欲或恨、嗔或惧之处是无法实现的”。

灵魂的基本构造是去爱，这点一定会促使我们反思爱他人实际有多难，尤其当我们有造物主——美赫巴巴——告诉我们，灵魂“深处的迫切需要”其实是去爱时。

最终我们要面对这个真理：“唯有爱是包容的态度，帮助弥合（分别情绪的）虚假和自造的鸿沟”，那时我们不会容许自己强化嗔、贪与惧的分别我障碍。

由此，作为表达灵魂需要的自然结果，社区生活就会产生。爱削弱自我，渴望一体真理削弱分别感——一切带来自发的社区生活。

### 克服心理情结

美赫巴巴告诉我们，还有一种令人着迷的心理活动，使我们相互分离，维护分别我。那就是把自己与他人做比较的本能习惯。比较的心理运作是很微妙的，深入我们的潜意识，影响每一个行为和情绪。巴巴解释：“只要有自我，就有隐含的二元背景；只要有二元背景，就不能永远有效地止息对照和比较等心理运作。”从早到晚，心通过把自己与他人做比较来看待经验。从这种比较产生自卑与优越情结，形成我们对自己和自身行为的感觉。让我们再看，关于这些情结给我们的心理活动蒙上阴影，巴巴是怎么说的。

美赫巴巴告诉我们，有一种想优于别人的不能满足的成瘾。如果我们在试图比他人优越时失败，就会不快地陷入比别人差的角色。通过这两套心理活动，心制造并维持与他人的分离。有时我们有意识地做这些调整，但我感觉，大部分情况下是我们的潜意识心在日复一日中做这些调整。

即使当我们决定希望与他人平等时，也会失败。美赫巴巴解释为何对平等的渴望也不管用。“即使当一个人似乎感到和另一个人的某种平等感时，这种感觉也不牢固可靠。它标志着在自我的两种态度之间的一个过渡点，而不是摆脱了‘我’与‘你’之间区别的持久自由。”这是因为我们的心理活动快速变化。一旦我们有了某种感觉，生活中就出现另一个因素。不管我们心理上可能多么警觉，“‘我’与‘你’之间的平衡因优越或自卑情结的主导而不断地被干扰。”

不过，美赫巴巴告诉我们，我们不通过追求平等，而通过寻求一体，能够恢复心的失衡。巴巴解释，平等“完全不同于灵性自由生活所特有的一体感”。如前所述，他告诉我们：“虽然平等感被用作很多社会和政治理想的基础，但只有纯粹的平等观念由众生一体的认识取代时，真正的富于合作的生活条件才能实现。”正如我在第4册所述，他不是论述成道。他是在谈，我们获得对众生一体的灵性上而非智力上的认识。

记住并深信我们一直在论述的灵性真理，能开始给我们一体感，赋予我们勇气，抵制受限我的情绪性诉求。之后当我们经历生活中的不同情结时，它们会开始越来越少地影响我们。我们会开始洞察其虚假性，会觉知到它们如何操纵我们陷入惧、恨、嗔等等。我们不再动不动就接受它们。

美赫巴巴解释，弟子消融内在的优越和自卑情结的办法，是要意识到“他本身什么都不是，但在大师身上并通过大师，他被成为一切的前景所鼓舞。”拥有这一认识，会让这些情结开始融化“一切形式的自我分别障碍”。

结果将是更少的心理波动。心越平静，我们就越有机会觉知深层一体感。随后自然而然，一体感便逐渐取代平常生活中，情结所制造且维持的心理紧张。

如果我们不做这些努力，会听任心理动荡摆布，不是从自卑就是从优越的视角看待他人。不管我们怎样替自己的想法辩护，这样的视角下，不可能创造社区生活。社区生活只有在我们自己摆脱这些心理情结时才能到来。

## 第六章 通过觉知之光改变行为

### 外在环境

在语录《业相的消除》中，美赫巴巴对环境如何影响我们，作了突出的阐述。他说：“人主要是由环境这个雕塑家所劈砍、凿雕和塑造的产物。”你注意到巴巴用“主要”这个词吗？

我们对环境能深刻影响我们以至我们的行为有多少了解？我们也许认为，我们不会太受周围事物影响。我们也许认为，我们思想独立自由。好，美赫巴巴的话会让我们看到：可能并非如此。

美赫巴巴说，一个人被环境影响的可能性，取决于“能否超越自身环境”，而这点，他接着说：“要取决于其性格力量”。他继续说：“他若坚强，即使在与环境的相互作用当中，也能在思想和行动上保持自由。若软弱，则屈服于环境的影响。”

当他人的反应表现在我们的环境中，要在思想和行动上保持自由，是很有价值的目标。这不是指固执己见。是指活出我们认识到的最高灵性理想。不过我们并非总能做到，出于诸多原因，我们确实会屈服于他人的影响。

记得有一次，我明显被他人影响。1980年代中期，当时住印度的许多居民中，有一种日益盛行的感觉：没有灵性训练这回事儿！奇怪的是，这种感觉发生在大多数美拉扎德满德里依然健在且相当活跃的时期。回首当年，我想我们并不理解灵性训练的微妙，有些人觉得满德里没有训练我们。我也有挫折，尽管每天伴随玛妮、埃瑞奇和宝。可我的挫折，不可否认性质更浅。其他人则强烈感到缺少灵性训练。最终，为了成为群体一员，我最后屈服参加了一个晚间闲谈聚会。

后来在埃瑞奇生命的最后那年，当时我单独和他在美拉扎德他的房间，我承认过去我时常受他人影响。我没告诉他，我怎样受影响的。我永远忘不了我告诉他这点时，他脸上的那种表情。他脸色马上变成厌恶我的样子。伴随他这么多年，他从未那样望着我。他知道，被他人影响意味着，我并没有保持专注于巴巴。

是，我们在日常生活中都会受影响，去做明知不符合坚持真理价值的事。但美赫巴巴表示，有些时候，由于环境中发生的事件，甚至强者都会屈服。他说：“即便坚强，也有可能被一股强大的集体生活和思想方式之浪潮冲倒。要抵挡思潮的袭击，避免做环境的牺牲品，是很难的。”

我想你们会说，我成了结交群体的集体思维模式的牺牲品。然而，有各种程度的集体思维，从小型社会团体、工作群体，大到社会派系，乃至整个国家。我们必须非常警觉，切莫屈服于结交的不同团体的种种影响。它们在我们的共同生活环境中运作。团体中存在的这些集体思维浪潮中，始终有一种假设合理的欺骗性因素。而因为人类的主要需求之一是拥有归属感，我们有时会顺从团体的动力，虽明知应有其他做法。

而如果社区不是建立在对一体性的内在认识上，就注定是动摇的。确实有一种天生的渴望，成为某种大于我们自身的东西的一部分。这是我们需要当心的地方，因为真正带来有价值事物的渴望，不是要大于我们自身，而是要大于我们的假我。瞧我的错误。我在追求社区。可它基础何在？回顾过去，我只想有一种归属感，最后放弃了自己的信念。这不是真正的社区。实际上，我敢说，许多走入死胡同的探寻，都与追求社区有关。

## 内在环境

外部环境对我们的劈砍、凿雕和塑造超出我们的认知，那我们该怎么做才能不受它的摆布呢？嗯，我们得夺取别人手上的这些工具，以便开始有意识地劈凿和塑造自己，而不是让环境对我们做这些。

我们如何才能开始塑造自己？让我们回到语录《业相的消除》。文中美赫巴巴给我们一些真正的方法来劈凿和塑造自己。此前我们也许没有这样看待他的话。所以让我们从这个角度来看吧。

现在你们认为我们该砍掉什么？嗯，就是头脑中限制我们，被称为业相的那些概念。而劈砍、凿雕和塑造我们自己，使自己摆脱业相的方法之一，美赫巴巴告诉我们，就是通过苦行。

对我们大多数人来说，“苦行”是个奇怪的词，会浮现各种各样、甚至是中世纪的意象。但说真的，我得说，美赫巴巴谈到的这种苦行，部分产生于真诚的自我反省，这为改变我们的品格奠定基础。要看清我们是谁，必须看清内在有什么。自我反省揭露内心，使我们觉知假我，使我们能劈凿和塑造自身品格，以便实践灵性真理。

我们含糊承认自身弱点是不够的。我们必须花时间，诚实客观地自我反省，看清它们。我们这么做时，自我觉知获得成长。即开始看到，我们的行为怎样维护虚假的分别我。也开始看到，通过我们对好与坏、对与错、灵性与非灵性等等观念，驱动该行为的原理。诸如此类，皆通过自我觉知之光被揭示。

此外，随着我们在自我觉知中成长，会认识到：分别我是怎样在内心运作，遮蔽一体性的。其实，随着自我觉知成为生活的自然部分，我们也逐渐认识到自己所渴望的灵性真理。

尽管我们可能用诸多方式进行自我反省，美赫巴巴阐释：两种不同方式的苦行过程，会给我们的性格带来真正改变。要么我们刻意回顾过去所犯的，为之深感忧虑的言行或做法。要么就在行动当中，我们意识到那些是不合适的，开始忏悔之。如果我们“在感情爆发期间保持脆弱”，格外有益。就是在这些时候，我们才能勇于正视，是什么真正激发了我们的行为。

美赫巴巴说，无论哪种方式，苦行的主要特征，是“以严厉的自我谴责，在心中重温错误。”这包括强化我们深深感到的懊悔感。本质上，我们“通过悔恨的心和尖锐自责回忆往事。”

美赫巴巴告诉我们，实际上，该过程影响极大，以至“由深切情感所伴随的自我谴责，能够否定嗔、贪、淫业相”。当我们生动地回忆自己的嗔、贪和淫时，能通过自责的强烈情感意识克服这些倾向，真是惊人！理解这点，会给我们信心，运用该过程使自己摆脱嗔、贪和淫的业相。

不过，让我们（即使对自己）承认曾经错了，也很难。我们感到耻辱。但美赫巴巴对我们保证，这种耻辱感对我们有益，因为“自辱之苦行可带来预期的良好效果，解开并拔除与善恶行为相关的业相。”

尽管该过程使我们摆脱业相，美赫巴巴警示我们，要小心地实践。他告诫我们：“过久地思虑所犯错误，以至发展出对琐碎小事哀叹不休的病态习惯……不应成为一种无用习惯，无节制地沮丧思考自身弱点。”

美赫巴巴通过强调，使我们恰当理解真正的苦行是什么：“真诚的苦行不在于延续悔恨悲伤，而是下决心在将来避免那些引发悔恨的行为。若导致自尊或自信丧失，苦行就未达到其真正目的——只是让某类行为不可能重复。”

终究，我们自己手中有的就是这个工具，我们可以用它，通过觉知之光从内在劈凿和塑造自己，转化我们的品格。该工具——通过苦行之自我反省——“必然会让人决心废止不良的思想行为方式，选择纯洁和服务生活。”通过这个强大工具，我们能重建具有神圣品质的性格，不仅引导我们迈向一体真理，而且让我们自发地表达真理，使社区生活成为可能。



## 第七章：社区生活始于品格培养

### 信心的作用

我们可用于重塑品格的主要神圣品质之一，就是信心。通过自我反省的力量，我们能够诚实地评估自己，开始看到我们需要如何及在何处增强信心。但首先，我们需要真正理解美赫巴巴所说的信心的意思。按巴巴在《语录》中描述的，有三类信心：对生活的信心，对自己的信心，对大师的信心。

美赫巴巴先告诉我们：“人生不可缺少信心。除非存在着一定程度的信心，否则生活本身就没有可能。”我认为，世界上人人内心深处都了解这点。

那么信心始于何处？始于我们的童年。美赫巴巴告诉我们，作为儿童，我们天然地信任长辈。我们不加思索地“寻求他们的保护与帮助”。“信心对人是自然的”，而且如巴巴上文所述，对人生必不可少。通常在童年经历的这种“信任他人的品质”，会持续到成年生活，除非我们在早年受到严重伤害。

当我们从童年长大，信心也会成长为一项关键因素，不仅影响个人生活，而且影响社会生活。就社会生活而言，美赫巴巴说，我们须不辜负他人对我们的信心，同时对他人有信心。按巴巴的说法，这两种互补的美德对我们极其重要，它们是“个人与集体生活无碍成长发展的条件”。因此，按巴巴解释：“正是因为信心，合作及社会生活才成为可能。正是对彼此的信心，促成了爱的自由给取，工作及其结果的自由分享。”

在此，美赫巴巴告诉我们，成功的社区生活需要什么。听闻需要什么以满足那些要求，令人十分气馁。难怪我们对社区生活的尝试失败了。这全关乎信心。是我们对彼此的信心，带来爱与服务的自由给取。如果对彼此没有信心，我们之间怎可能有促进社区生活的这种交流？

既然我们之间通常缺少信心，能做些什么呢？幸好，美赫巴巴阐明，这种情况下对我们有何要求。照样，从我们，而不是从别人开始。这要求我们发展“那些激发并肯定信心的品质”，即他描述的“可靠、稳定和乐于助人”。既了解对我们的要求，我们的日常挑战就是发展那些品质，并准备向对方提供它们。

美赫巴巴进而阐述发展这些品质的重要性，他告诉我们：信心“在人们可靠诚实与值得信任的社会里才兴旺成长；在充满敌意的环境中枯萎。”这恰似给我们作了总结，现在我们可以评估我们的环境中缺乏什么。

听了美赫巴巴的清晰阐述后，对社区生活的尝试为何失败，便不复存在任何隐秘。即要求我们每一个人发展那种“可靠、稳定和乐于助人”的品质。

但对彼此信心的成长尚有另一个因素。我们也必须发展对自己的信心。倘若我们对自己没有信心，怎么可能诚实地扩展自己，对他人有信心？

不过对自己信心的问题在于，我们“总是受到自身弱点缺陷的不断挑战与扰乱”。当我们的问题“常常顽固不让，即使一个人知道什么是对的”，此时困难愈发加重。

谁没这种感觉？那我们怎样发展对自己的信心？美赫巴巴告诉我们：“在各种艰难条件下都忠实于自己感觉正确的东西——这种信心正是可靠人格之上层建筑的基础。”

换言之，成为“可靠、稳定和乐于助人”的关键，是要全神贯注地坚持真理，不管我们面临什么困难。我可以凭经验说，美赫巴巴的指引极大地帮助了我。当生活中出现情况时，我努力记着他的训示，不管面临什么，忠实地努力秉持我感觉正确的东西——一体真理。他的言语给了我这样做的勇气，并满怀希望地激发他人对该真理的信心。

### 品格培养——若干神圣品质

无疑，类似“坚持内在真理立场”或“秉持一体真理”的训示，要付诸行动可能显得过于含糊。尤其我们当前的灵性观念，混杂了心理念头与情绪性想法，给我们的一体真理思想增添了不确定性。

不过，我们可用一种很实际的方式接近一体性。《语录》中美赫巴巴所述的，他希望我们发展的那些品质，将把我们带向该真理。与努力实践坚持一体性概念相比，专注发展一种特定品质，如耐心或信心，大概对我们可能更容易。

在《若干神圣品质》文中，美赫巴巴阐明一个重要的发展指针，能帮助我们开始消除不确定，引导我们迈向内在生活，表现一体真理。他说：“求道者要获得和谐与觉悟的内在生活，就必须在履行日常责任时，培养和表现很多神圣品质”。

美赫巴巴说“和谐与觉悟”的内在生活对我们是可能的，闻言岂不妙哉？但我们必须有所为以实现之。我们必须在日常生活中发展并表现一些神圣品质。

对我而言，如果我们认真地努力发展这些品质，内在生活一定会逐步展现，或许以如下方式。我们在努力中，会变得更有合作与和谐精神，不惜一切自我代价，坚持一体真理。这使我们对自己有信心，能“在各种艰难条件下，都忠实于自己感觉正确的”。结果，我们变得“可靠、稳定和乐于助人”。反过来，这自然激励他人对我们同样有信心。

这种内在展现给我们带来机遇，从而形成社区感。社区感将形成，因为它将建立在众生一体真理的基础上。让我们看看，美赫巴巴说哪些神圣品质会帮助塑造品格，后者反过来则有助于促进真正的社区生活。

首先，美赫巴巴谈到耐心与毅力的品质。倘若灵性认识仅给我们带来耐心，并坚持不懈地表现耐心，我认为纯粹这点便足以开始重塑品格。我屡屡发现，灵性生活中，耐心带来美好的一切。

我们每天面对着明确选择：屈服于嗔怒还是表现耐心。耐心的价值之一是，它直接面对自我头脑的攻击。这使我们有意识地控制内在分离冲动，从而带来更具创造性的心智状态，从一体性信仰来处理情况。

想象下，如果我们所有人大部分时间都耐心相待，互动会多么不同。只要我们有信心可以依靠相互的耐心理解，我们中的社区生活肯定会成长起来。

不过，要意识到，当我们在生活中表现耐心的神圣品质时，便开始对阻碍外部社区的因素有新的认识。这就是我们和他人内心的分离冲动。当我们克制自己的分离冲动时，它使我们“对外界的冲击痛切地敏感，后者缺少爱的滋味”。这不容易接受，因为我们承受着分裂我们的种种情绪：“轻蔑、冷嘲热讽、憎厌和猖狂仇恨。”

按美赫巴巴解释：“所有这些冲击都考验着（我们的）忍耐极限。即使世俗人偶尔遇到冷漠或敌意，都会感到痛苦。但他皮厚愚钝，痛苦也相对轻。他本来对人性就没有多好的期待，认为这些事情是不可避免和无可救药的。”

面临这些持续冲击，忍耐是最重要的，这是美赫巴巴让我们重视的第二项神圣品质。我记得，有一次在信托办公室，埃瑞奇是怎样严肃地看着我，靠近我的脸，用坚定的语气说“忍耐”的。

我们所忍耐的，是这个世道。按美赫巴巴所言，无论信不信，接受世界现实乃是另一个神圣品质。然而巴巴说明，这不代表接受世道。拥有道义勇气与自信，拒绝世道，坚持更高真理，是巴巴希望我们发展的另一个神圣品质。

接受世界现实，逐渐停止这个习惯：强求它应是别的样子。一天有多少次，我们摇头对自己说：“事情不该像这样。”可不管我们多不愿意接受现状也不会改变它。事实上，我们对事情应该如何的看法本身，就阻碍了诚实面对我们所防卫、辩护且认同为自身的自我观点。

世界，及其中我们认识的每个人，永远不会是我们希望的那样。我们无法期望别的样子，因为它全都基于摩耶——幻相。我们必须面对摩耶的原貌，不让期望使事情更糟。换言之，要面对摩耶，我们不能以任何方式逃离世界。当我们接受世界现实时，可以看到真实生活——不被我们一厢情愿的观点所蒙蔽。

因此，接受世界现实是一种神圣品质。伴随我们发展该品质，便开始如实地——而非一厢情愿地——看待事物。世界及多种多样的人类表现，更易被我们接受。我们不再认为自己有责任予以评判。我们变得自由——摆脱了评判他人及其境况的习惯——变得更宽容体谅。

但令人惊奇的是，接受世界现实，并不代表接受世界维护的价值。美赫巴巴警告我们：“世界陷于摩耶，沉溺于虚假价值。因此，世俗之道与求道者给自己规定的标准背道而驰。”

我们都有自身经验形成的一定认识。这是使我们的的心灵转向美赫巴巴的东西。我们珍惜使自己更接近他的东西。这些共同的认识，某种意义上，就是我们的标准。

因此，美赫巴巴解释，我们必须坚持这些标准，即便整个世界反对我们。巴巴继续说：“要忠于自己所洞悉到的更高真理，则需要不可动摇的道义勇气和心理准备，以面对尚未向真理敞开者的批评嘲讽乃至仇恨。”

要坚持我们所珍惜的那些真理观，绝不容易。我们时常面对这种情形：日常生活中的实际状况试图诱骗我们认为，我们的观念是理想化的。然而，维护我们的真理观，决不是理想化的。当我们在日常生活中坚定拥护之，便获得内在力量，更深地发展出某种特定的神圣品质。不过，巴巴文中的训示，不是指让我们固执己见，而是指坚持我们热爱并信仰的那些灵性真理。

我想进一步谈谈“接受世界现实”和“不接受世俗之道”的神圣品质的实际应用，这涉及到我们的巴巴团体、聚会和组织。

接受世界现实的品质，应当用于我们如何看待巴巴团体、聚会和组织。该品质会让我们更易接受它们当中发生的事。尽管与美赫巴巴有关，它们也在世间运作，从而是摩耶的一部分。

一旦我们看到，巴巴团体、聚会和组织的群体场所也会制造摩耶，我们仍需发展“不接受世俗之道”的神圣品质。然而，这种不接受是很微妙的。“活在世间（即接受）而不属于它（即要超然以坚持更高价值）”的原则，不仅适用我们在世间的活动，而且适用从事巴巴的活动。

仅仅因为活动在美赫巴巴名义的庇护伞下进行，不代表世俗认识不侵入。我们中没人摆脱摩耶。我们都处在努力解放灵魂的战场上。所以我们仍受世俗之道影响，程度之深以至对之浑然不觉。即便我们可能使出浑身解数，活动仍可能充满我执，强化分别我。

这点的一个例子，是“心直口快”观念。往往，心直口快会制造不和。就像美赫巴巴对埃瑞奇指出的，诚实是鼓舞他人的东西。关键是我们要寻找，怎样以一种鼓舞情境的方式，面对那种可能制造与他人不和的事。这样的认识，只能来自我们的耐心、克制、勇气和爱心。而这些是美赫巴巴希望我们发展的品质。倘若我们的行动不是如此，不管怎样为之辩护，就不仅会违背自己对真理的追求，而且会丧失任何社区生活的机会。这点说明，发展美赫巴巴所阐述的那些品质的重要性，这对灵性生活是必不可少的。

我认为，对我们最有帮助的是要记住：我们在巴巴事业中做的所有集体努力，仅仅是想念他的媒介。水管有用，只因它是供水渠道。它自身，没有意义。同样如此，创建任何组织皆是为了服务他的事业，即使我们摆脱分别幻相。

### 神圣品质带来灵性生活与恩典

尽管这些品质有助于创造真正的灵性社区生活，但它们在灵性生活中甚至有更深刻的地位。美赫巴巴解释：“人人都是真理的合法继承者。但是继承者必须要在灵性上准备好。”

美赫巴巴在语录《爱》中阐述了这种准备。他说：“但是，大师恩典的降临要取决于求道者的初步灵性准备。只有在求道者的性格中培养出一些神圣品质之后，对恩典的灵性准备才能充分。”故通过发展神圣品质，也在灵性上使我们准备好接受美赫巴巴的恩典。

除了我们至此谈到的种种品质，美赫巴巴说，在灵性上使我们准备好接受他的恩典的其他品质是：无忧无虑、快活、平衡、热情和专一。在语录《爱》中，美赫巴巴还说：“当一个人避免背后中伤并多想他人的优点而非缺点时，当他实践高度忍耐并希望别人幸福甚至不惜牺牲自身利益时，他便准备好接受大师的恩典。”

我们前面看到，拿自己与他人做比较会有多大隐患。美赫巴巴对我们说明背后中伤对我们与他人关系的负面影响之一。“把他人描绘成邪恶，是为了用比较来美化自己——自我希望比较，只是通常制止自己这么做。”

通过不背后中伤，我们削弱了自己与他人做比较的倾向，而且通过削弱分别感，促使自己真诚地宽容别人。另外，巴巴希望我们乐于助人，希望别人幸福甚至不惜牺牲自身利益。无疑，这种行为坚持了一体真理。谁知道呢，它甚至会把我们引向高度忍耐——无论那是什么！！

若一个人不确定该怎样开始过灵性生活，我会说：停止背后中伤。这将带来机会实践自控。这样做，我们会看到（也许是第一次）自身的许多偏见和谬误观点。从而我们可以选择面对之摆脱之。该实践会引导我们努力培养性格中的其他神圣品质。但我首先建议这点，因为对之毫无含糊。要在灵性生活中取得任何进步皆充满变数，但致力于减少背后中伤的坏习惯则不然。我个人发现，当我全力以赴，无论如何都不讲别人的坏话时，逐渐感到内在更轻松了。一段时间后，这变得相当明显。我很高兴做了努力。

美赫巴巴本人在世时，鼓励亲近者发展这些品质。这在语录《大师之道》里有提及。实际上，巴巴说他的鼓励是那么地吸引亲近者，以至他们开始珍视他的赞许“从中获得

无上乐趣”。这使他们“准备好拒绝最大的诱惑，经受最艰巨的考验。只要感到能使大师高兴，就会做他否则不可能做的事情。”

怎么说呢？我们没有美赫巴巴亲自的赞许来鼓舞我们为了他经历风雨。所以正如我们一直谈的，我们必须发展与他的内在联系。我们能那么做的一个办法，是要按我们知道肯定会取悦他的方式行动。我们很幸运，在这篇语录中，巴巴阐述了：“这些（下列行动）中的任何一个，都足以让大师高兴和满意：

高尚情感的流露，

克己的表现，

英勇的牺牲，

显示出非凡忍耐、爱或信心的事件。”

即使美赫巴巴不在肉身，当我们发展神圣品质时，仍能合拍取悦他。不过正如他警告我们的：“像大师那样去爱与服务世界，绝非懦夫弱者的游戏。”此言同样适用于那些敢于坚持众生一体真理而努力取悦巴巴的人。

## 第八章：对社区生活的深层协调

我们之前注意到，美赫巴巴说，只有我们人人对彼此有信心，才可能有与他人的和谐关系。发展这种信心的一个方式是忠于内在真理。但重要的是，美赫巴巴告诉我们：“只有当人面对真实的完美楷模并信任之，信心才能牢固建立。”

我们没有和美赫巴巴本人相处，但确实“面对真实的完美楷模”。只要我们保持面对完美者——美赫巴巴，且相信他是每一颗心灵的内居者，一体真理就变得容易体会。那么我们生活中，似乎与他人协调的一系列无休止问题，开始融合为一个囊括一切的难题：怎样与美赫巴巴——即每一颗心灵的内居者——达成真正协调。

在语录《大师之道》中，美赫巴巴告诉我们，通过使这点成为我们生活中的唯一难题，我们便做好准备，真正解决与他人和谐的问题。这样做，不是通过与他们作暂时妥协，而是通过相信美赫巴巴在人人内里。然后我们能够开始与他人——作为独一无二灵魂的显现——实现真正的协调。只有从这个最首要视角出发，真正的社区生活才可能兴盛。

## 第九章：促进社区生活的几点认识

接下来部分不像前文。我想对本人认为的七大重要主题做几点简短评论。这是来自我在信托办公室，努力与他人活出和谐灵性生活的经历。其中每一个主题及获得的认识，就像任何认识，皆来之不易。我知道我曾努力获得之，以减轻无明痛苦。我认为，若加以深思，会有益处。

### 1. 通过平衡脑心学习合作：

在上册，我细谈过这点。但我想在此补充一些想法。如果我们懂得脑心平衡的重要性，就会懂得合作的真正意义。我是指，为了平衡脑心，我们必须学习脑心如何相互合作以获平衡。我们须了解脑心有不同的功能、目的和专长，要懂得它们必须怎样相互合作才能获得平衡。学习这种内在合作，帮助我们了解：对于外部合作，即如何与他人合作，什么是必要的。假若我们对脑心之间需要的合作未获得深刻认识，我不认为我们能真地懂得真正外部合作的意思。

### 2. 关于相互沟通的想法：

在相互交谈中，我们自然而然假设，自己关联着对方的意识。但这未必是真相！有可能是我们关联着他们的潜意识。每当我们面临对方的防御或自我辩解行为的自卫机制，就是这种情况。这点发生时，可能是其潜意识控制了他们。他们可能没完全意识到，其本能自我在支配其自我表达的选择。这点发生时，与其被这种潜意识行为激怒，我们不如如有意识地选择表达宽容理解，坚持一体真理。

### 3. 为爱本身给予爱：

在语录《灵性认识的途径》中，美赫巴巴阐明，当我们要求在“释放爱”之前获得保证，头脑就会阻碍心灵。他接着提醒我们大家：“爱如果不是自发的，就不是爱。它不可能是推理的结论。它也不是讨价还价的结果。如果你在给予爱之前要首先对爱的对象确有把握，那只不过是一种算计自私形式。”所以，我们不要限制自己表达仁爱。

### 4. 别担心被误解：

我用了多年才认识到，当我担心被误解时，消耗了多大的心理能量。事实上，至今我仍很惊奇，我们是多么容易误解对方。我看到，琐碎小事就使我们之间产生误解。通常，不管说多少话来缓和误解，它们似乎有着自己的生命，也许只有时间才能治愈。

在语录《业相的消除》中，美赫巴巴告诉我们，在无私服务的环境中，不要担心被误解。他说：“丝毫不考虑酬报或结果，完全不顾个人舒适便利或被误解的可能，即是无私服务。”

读到美赫巴巴的这句话时，它击中了我：作为人性的一个有趣怪癖，我们可能不介意在服务活动中失去舒适便利，但我们确实发现，很难放下担心被误解。可能因为它触及我们的骄傲。

另外，尽管被误解对我们大家是家常便饭，往往就是它破坏了社区生活，因它摧毁相互信任。不过，我们可回忆本书开篇引用的埃瑞奇的话，“……我们只应当关注抓紧巴巴”，不管如何被误解。不过，埃瑞奇也会谆谆教诲我们：我们被误解时，需要放下小鸡肚肠的怨气。

我最终得出结论：既然我其实并不了解自己，怎能期望别人理解我？一旦有这点认识，我逐渐开始接受日常发生的误解，尽我所能地忍耐当时的情形。

#### 5. 社区生活的精神：

不因误解制造怨气的另一面是，心中保持对彼此的真诚善意。在这点上，我们不可能欺骗心灵。无论有人希望我们好或不好，我们都能感受到。美赫巴巴对我们阐述了怎样表达善意，他说：“当心灵真正联结时，你完全认同于别人。你的援助行为或慰藉之言，弥补了他们的缺失；从他们的感激和善意中，你实际上接受的要多于给予的。这样，通过为别人活着，你自己的生活也得到充实扩展。”

#### 6. 社区活动：

在语录《无私服务》中，美赫巴巴针对如何履行服务，给了我们一些关键指导。这点在第3册讨论过，但我想在此重提几点，因为它对帮助我们建设社区生活也很重要。

看到美赫巴巴对明智与不明智的服务加以区分，很有意思。他告诉我们，即便我们的服务是不明智的，也能获得某些灵性利益。但这里对我来说重要的是：他告诉我们，我们的不明智服务“给他人造成不必要的痛苦”。

对我而言，美赫巴巴给了我们一个宝贵认识。对，我们在服务。我们想无私地服务，不管我们最终怎么做，只要用心，就能获得某些灵性利益。

但同时，由于我们的服务不明智——由于我们在服务中与他人互动的方式——造成他们的痛苦。自然，我们给他人造成痛苦，会阻抑社区生活的机会。

实际上，美赫巴巴确认，我们“也许无私，行动却制造混乱而非和谐，因为尚未学会怎样在不制造纠葛的情况下，提供真正而有效的服务。”此处巴巴说明了事情的症结：尽管我们也许在行动中是无私的，但缺少灵性认识，我们只会制造混乱而非和谐。结果使别人受苦。

美赫巴巴接着说：“即使完全无私，服务也要由灵性认识所指导，这很重要；因为如果处理得不明智，无私服务往往制造混乱纠葛。”如果我们发展灵性认识，那时社区生活中的大部分机会将不再错失，诚实社区的间歇突发表现，将发展为全面的社区经验。

美赫巴巴用鼓励我们发展灵性认识结束这段语录。“行动要成为对世界的纯然祝福，就必须发自对生活的完美认识。同我接触联系者，应当发展对生活的真正认识，培养那种不制造混乱的服务。”因此巴巴希望我们发展灵性认识，那么在我们服务中造成他人痛苦的那些纠葛将越来越少，且如我一直所述，将创造我们想要的社区生活。

#### 7. 保持心理平衡：

相对一种认识，这是更必要的品质。经历短时期和满德里的相处和服务，这点极为明显，他们过着一种配合美赫巴巴的非同寻常的生活节奏。与他们共事的我和其他人，都必须学会让自己适应这种节奏。



我相信，随着我们更接近美赫巴巴，人人面临同样的挑战，活出他的内在指示。因此就像巴巴在语录《完美性》中解释的，他希望我们“紧跟迅速变化的生活节奏，并且相应地保持心理平衡”。

## 结束语

我一直想对社区生活做个总结，尽量简洁。我认为，如果我们把美赫巴巴的如下讯息铭记在心，就会逐步克制自己的分别心，逐步接受他人。仅仅这些，将帮助我们开始创造我们想要的社区生活。和谐的表现，是内在一性——即众生一体真理——的显现。

**我容忍一切。因而你们也应如此。要对每个人宽容，当你感到怒气上升，想与对方争论时，就说：“我来这里是为巴巴，巴巴最希望的是和谐。”** 和谐是生活的基础，活在团体中，为我工作，和我一起生活，协助我的工作。

——美赫巴巴

1937年，纳西科埃舍

英文原书：

Oneness in the World (Booklet V)

The Community: Living in the Truth of the Unity of All Life

2013 By Craig Ian Ruff