

努力与恩典

达文·肖

作者：达文·肖

翻译：田心 石灰

译自：EFFORT & GRACE: Open Secrets in Meher Baba' s
Discourses By Darwin C. Shaw, 2005

目录

| | |
|---------------------|-----|
| 序言 | 1 |
| 第 1 章 神圣至爱 | 5 |
| 第 2 章 美赫巴巴的工程 | 7 |
| 第 3 章 大师帮助 | 14 |
| 第 4 章 面纱制造机 | 19 |
| 第 5 章 溶化面纱 | 27 |
| 第 6 章 净化心灵 | 32 |
| 第 7 章 改变价值 | 38 |
| 第 8 章 改变焦点 | 42 |
| 第 9 章 交出一切 | 47 |
| 第 10 章 表现方式 | 54 |
| 第 11 章 改变范式 | 58 |
| 第 12 章 保持灵性流动 | 64 |
| 第 13 章 歼灭虚妄 | 68 |
| 第 14 章 重新编程 | 74 |
| 第 15 章 消除烦恼 | 81 |
| 第 16 章 给灵魂穿衣 | 86 |
| 第 17 章 改变住址 | 91 |
| 第 18 章 真正工作 | 96 |
| 第 19 章 劳动果实 | 101 |
| 第 20 章 生活灵性化 | 107 |
| 第 21 章 手中珍宝 | 112 |

序言

听说美赫巴巴之前几年，我找到内在的神和天国。感到这是生活的真正目的，想通过与人分享精神生活来服务神。结果，遇到能够一起谈论神的志同道合者。仿佛受内心召唤，要去爱神服务神。在努力中还不断体验充实感。我在基督里找到庇护所，心灵轻松平和。也在神的光和爱里发热。我感到对世界死去，在精神上重生。

1932年5月，近24岁的我，在报纸上得知美赫巴巴。感受到他的在，内心认出他是基督回到人间，拯救人类。初次见他本人是在1934年。又经过漫长的18年，我才有幸再度见他，从1952到1962年，几次在他身边度过珍贵时光。

无价之宝

我得到美妙的灵性财富——亲身伴同美赫巴巴。真心相信，至爱巴巴本身即无穷宝藏。他秘密地，大多时间不为接受者所知地，将难以置信的无价之宝赐予亲爱者。我们过去现在都知道，自己永远也欣赏不尽这个无比特权：在身体层面伴随他——神圣化身。知道我们从他那里接受的爱和恩典，远远超出自身梦想。但我怀疑有多少人充分意识到，巴巴给予我们的是多么无量。

巴巴的礼物包裹得严严实实，可以想象有些尚未发现巴巴礼物之美好富有者，依然在自身的受限自我意识中劳作，甚至纳闷，巴巴什么时候会降临恩典。巴巴知道他已经给了问者所能希望的，同时又掩蔽对其有意或无意请求的回应——其中游戏可想而知。

巴巴对个体的工作

对巴巴的工作方式，美赫巴巴的弟子、爱者和跟随者感受各异。它因人而异，差别巨大。这不可避免，因为每个人的业相、羯磨和对大师事业的奉献都有所不同。对于我，巴巴始终示现为最慈爱可爱的基督。

巴巴同每个人即刻建立一种默契；唤出个体的真正生命内核。从巴巴那里所接受的爱的品质，需要一种新术语才能表达。

回顾过去，我认识到自己未曾充分觉知巴巴对我们做的大量工作，以加深我们的感受，强化我们对他的爱，使我们有可能在精神上有意识地和他同在。他对我们的爱遇做了怎样深刻无误的准备！

努力、恩典与信心

探测恩典潜力：这就是我们要说的。它能引发正确的努力，支持这种努力的，是对浊领域的幻灭。我读过很多关于美赫巴巴生平的书籍（我得承认，研究过去对我很有助益），但我个人的努力主要是尽力遵循我感到巴巴内在指引我该做或不该做什么。这就是我所说的努力，因为灵性生活不仅是极乐，而是工作。

即便你占有一切的事实资料，并试图把它们集中起来，你也会发现灵性进步不是那样运作的。需要的是信心，不是刻意的方法。信心通过心灵发挥作用，我们需要对之敞开。也涉及到恩典，这来自于大师。我们必须做出努力，增加信心，因为对大师恩典的体验程度，取决于对他的信任程度。

公开的秘密

这些年，随着阅读和学习美赫巴巴《语录》，我发现其中有很多公开的秘密。这些简单表述的章节，很容易滑过，甚至让你意识不到。它们是美妙的地雷，直踏上去，会炸毁虚妄，暴露大量的内部领域，揭示真理。

这些公开秘密大多涉及易被忽略的小事情。人们意识不到这些基本事情的潜力，诸如：控制自己的能量，训练自己的头脑，发掘信心潜力，了解潜意识是怎样编程局限的，向自由感和灵性拓展敞开。

美赫巴巴的邀请

我不知道我们是否真能想象：没有局限，不被法则、时间或距离、限制或任何东西所束缚，会是什么样子。在《语录》中，我们会发现美赫巴巴常常指出放弃局限性的必要。我们为局限编制程序，这种编程限制了我们的意识。

通过这些语录，巴巴敦促我们放弃受限自我，选择不受限意识。也就是说，他想要我们分享他的意识。邀请我们进入他的意识，分享他所体验的天国。天国就在我们内里。一切皆从意识的角度：我们所意识到的，是怎样局限自己的。

当然，我们不能指望只读一遍《语录》，就能吸收所有这些深刻真理。只有一再研读，把这些公开秘密运用于生活，才会发生内在变化。通过恩典，面纱开始一点一点地脱离，内视打开，我们开始体验经久喜悦。

阿瓦塔的影响

我们决不能沾沾自喜，把美赫巴巴贬黜到过去。他的意义是在当下。他是道路和目标，一如耶稣基督等伟大化身。他意识到无限意识，用人身降临，来拯救人类——通过代人受苦，通过释放神恩。他的救赎礼物是个奥秘。我们本身无助无望，一贫如洗。但他为我们购买自由车票。

生活在阿瓦塔影响如此强大的时代，我们是多么幸运。作为上帝化身在我们中间生活多年的美赫巴巴，已经释放巨大能力，巴巴说这将以充分的力势，和我们同在一百到二百年。活在这个时代是多么重要。灵性展现之门大开；我们仅仅需要通过之。放弃自我强加的局限。接受美赫巴巴的邀请，分享他的意识。

第1章 神圣至爱

不灭甜美之常青泉在每个人内里。

——美赫巴巴

我们拥有通向内在无限之门——内在无限探测的机会。灵性道路向准备好追求灵性价值者敞开。我们必须敢于投入神的生命海洋。

发掘可享受的灵性潜力，令人着迷。这能够对我们发生！现在是最佳时机，价值无量，因为美赫巴巴带来了强烈的阿瓦塔影响。

无比珍贵

阿瓦塔美赫巴巴被称作唤醒者。他说，“我不是来教导，而是来唤醒。”对于我，他即神圣至爱，作为拯救者、弥赛亚、基督来到，把我们从世界梦中唤醒。唤醒我们进行灵性探索，排除我们求道前进中的障碍。

神圣至爱美赫巴巴的真性，他对我们的爱，无可比拟。他的纯洁非凡，难以言表。他乃神爱之源，持续流向整个造物界。他的爱无限强大，又无比甘甜、温柔和个人。神爱穿透一切，清明美好。又轻松愉快，无拘无束。它唤醒，转化，解放。

神爱授予觉悟、锐知。袒露于这种爱，就会体验意识的巨大扩展，将通常俘虏我们的印象窖藏搁置一边。你感到解脱，发觉自己畅游于光、爱、美之洋。

神爱打开心灵，它成为同至爱交流的要道，释放精神，唤起对

他的炽爱。当凭借他的恩典，一些面纱脱落时，你用心目注视他。他的爱之美，不可抵御地召唤灵魂去爱慕他，在精神上与他合一。

神爱乃是全部意义。是一切意义，因为它体现了实在、真理。神爱是造物界的全部意义。神爱是生活的目的，生命的意义，是我们的命运。

第2章 美赫巴巴的工程

我们都有着同样的命运：证悟自身神性，摆脱自我。问题是提升意识，同时摒弃自我。

——达文·肖

我相信，我们靠大师的帮助，就能够通过有意识地努力，接近生活目标。美赫巴巴通过《语录》等著述所给的阐释，都旨在把我们引向神爱，与神实际合一。我们是巴巴的“工程”，这是他对我们的工作。

美赫巴巴说事实上人人皆神，但我们意识不到自身神性。真理潜在于我们内里，但必须唤醒之；必须意识之。要有意识地实现我们已经无意识地是的，就必须摆脱虚妄自我；靠我们自身的努力和大师的恩典，我相信这是能做到的。

美赫巴巴一直工作，以便把我们的意识提升出二元领域，这意味着他在打开内在自由之门。将我们的意识转向真理，敦促我们立足于内在真理，并朝此目标努力，不必在幻梦中流连忘返。他为我们利益工作，揭掉笼罩我们意识的面纱。这给我们带来拯救，在精神层面体验自由。

他是来把我们带出二元对立，帮助我们一边经历人生，一边摆脱它们的。他来把我们时从时限幻相的桎梏中解放出来；不再受制于世界及其对立，获得超越二元的持久内在自由和真正幸福。这就是美赫巴巴所指的成道喜悦。

我感到美赫巴巴把我们时从妄我和幻界解放出来的工作仍然进

行着，并将继续进行下去，作为阿瓦塔工作的一部分。我相信我们都自觉不自觉地参与一个展现自身灵性潜力和神性的神圣计划。要我们协助解放自己，只是个小小的请求。

层层蛋糕

美赫巴巴将妄我的逐渐消除，称作“无意识被意识的逐步征服”。此乃生活目标，简单地说，就是让我们的无意识心变得有意识。然而，在无意识与有意识之间，存在着潜意识——这是我们的中心问题所在。无意识、有意识和潜意识皆是意识的层次，同一个蛋糕的不同层面。

我们要对付的障碍即业相残余——来自过去体验的印象积淀，大多数埋在我们的潜意识心。这些业相给我们的意识造成面纱，阻止我们觉知自己真正是谁。我们每个人都因各自的体验，积累了独特的一堆业相。

美赫巴巴在《语录》中详细解释了意识的进化。其唯一目的就是进化意识。在进化过程中，意识通过苦乐及各种相反体验，被凿雕、敲打和生产。一旦成为人类，意识完整，我们获得有意识地体验无意识超灵的装备。

但因业相面纱，我们只能意识到造物界和自身局限。拥有觉知自身真相的工具，却继续利用已进化充分的意识去体验幻相浊界。后者只不过是达到目的的手段，而这个目的——全意识——已经达到！这就是我们的困境：已对造物界上瘾。

我们不断地接受业相驱使我们去思想、感受和做的一切，从而延续自身枷锁。业相导致妄想，妄想又制造被我们当真的一时幻剧，使我们对唯一真实——自身真相——保持无知。这就是为什么美赫

巴巴说，“通过消除业相来解放心，是极其重要的问题。”

巴巴说，我们应把意识转向内，转向实在，开始朝此方向探测，而不是用意识表现业相，进一步追求浊世的快乐、刺激和体验。

经验之逻辑

长久以来，我们耽溺于幻相却意识不到，身在牢狱却不知晓。一直住在半黑暗里，而稍许努力，我们本该生活于光明。

幸运的是，整个造物界过程的内建机制，最终会迫使我们决定：唯一重要的是证悟真理，其余皆幻觉噩梦。这些机制包括大师给予的周期性神启或唤醒。但首要机制乃是自然的成熟过程——让我们自动转向灵性道路的多次人生经历，这个过程涉及到幻灭。

我们就像那个被买卖的骡子。“牠听话不？”买主问。“当然。”卖主答。“给我瞧瞧。”买主要求。卖主捡起一根棍子，打起骡子头来。“嘿，这是干吗？”买主问，“你不是说这头骡子听话吗？”“他是听话，”卖主说，“但你先得叫他注意。”

美赫巴巴告诉我们，生生世世积累的经验逻辑，迟早要驱使每个人走上灵性道路。该内在逻辑驱使人人走上灵性道路，这是因为经过一定时间，我们学到，继续留在欲望、浊念、浊行领域，是在给自己制造一次次出生的条件。

梦中之梦中之梦

生命似乎漫长而有意义，但其实很短暂。有朝一日我们都得脱离肉体。那时会发生什么？经历一段过渡时期，再用另一个身体回来，重做一遍同样的事情。

美赫巴巴再三说，我们耽溺于梦中之梦中之梦。我们不同意，因为这个梦对我们似乎那么真实。他又解释说，我们睡眠做梦时，有同样的真实感；但醒后认识到那毕竟是一场梦，梦中的感受只是暂时的，无足轻重。这就是我们的生活。

经过很长时间，幻梦终成噩梦。一次次幻灭使我们厌倦于浊层面的奴役，那些短暂事物已不再有诱惑力。这时我们转向天国，转向内，转向神，转向至爱，呼叫，“我在这里做什么？有没有其它的？这都是为什么？什么是真实的？”

最后，在无数转世之后，我们足以成熟得开始将意识撤出对世界的迷恋，开始迈向内化之自由道路。此乃通向真实、通向神的灵性道路。也是一个展现过程，自然的成长、成熟、净化过程。换言之，我们开始成长。

健康的受苦

美赫巴巴不给人施压，强迫你成长；他让你按自己的速度成长。不过，我感到美赫巴巴允许幻灭作为我们成长经历的一部分，因为这引向超脱，又不使我们变得无情。所以有成长之痛，这带来醒悟，也涉及一定程度的健康受苦。

最初，我们顺随内在的业力流动，不加奋争。随着向这种思想、情感和行动流动挑战，愈发体验到一种斗争。我们在向真理奋斗，维护内在真理。

和巴巴工作的经验帮助我认识和熟悉嗔、淫、贪等的驱迫力。我的体会是，面临它们时，就会发现呈现于意识中的解药（这会因人而异），并能立刻换档，转化它们。

我们不希望等到这些势力升起，变得强大，而无力控制它们。我们需要提前计划。在被这些势力占据和征服之前，我们需要全盘考虑其后果，决定这不是我们想要的。

我们得考虑抵制这些强迫力的途径。一个方法是把它们转入不那么束缚人的渠道。在这些情况下，作为求道者，我们还应保持巴巴和我们同在感。我的秘密策略是在一切情形中觉知巴巴本人。他是每一种形势的主宰。

幻灭之大幸

对内在自由的渴望必须超过对任何幻物的。我们是在对付最强的嗜好——对造物界的迷恋。我的理解是，若试图在二元中制造和保持愉快的条件，同时又保持无意识的束缚，比如欲望，就不会有灵性进步。生活的根本目的提供了向真实逐步成长的条件，但如果我们坚持维护浊状况，则与此目的背道而驰。这就是幻灭机制启动的时候。

因而幻灭——这根据个人特别受吸引和束缚的事物具体而定——对我们会是大幸。悲剧，如重大损失、痛苦等，给我们暂时的超脱。但如果你紧抓信心岩石，暂时超脱会逐渐变成永久内在超脱，这建立在认识的基础上，加之对神的强烈渴望。那时我们会寻求实在，开始进入灵性道路，朝着真理做内在工作。仰赖内在大师的安慰支持。

随着不同的阶段，我们的态度也在改变。例如，在幻灭过程开始，我们较不成熟时，感到受挫受阻。随着更成熟，我们学会怎样以和谐的方式更超脱。不再把生活中事件看作“磨难”而是祝福。

换言之，随着进步，我们不总是有同样的反应。越成熟，反应

也越成熟。最终能够体验无缘由的喜悦，也就是根本不依赖浊层面的内在生命状态。

加减问题

关于灵性道路，巴巴给了我们不少线索。《达到自知》中的“意识撤退”就是一个大暗示，因为灵性道路整个过程都涉及到把意识从浊界诱惑中撤出，开始内在工作。

引发内撤的是幻灭，或者只是普通常识。我们到了有意识地将注意力撤出外界，开始更集中于内层面的地步。也就是说，在大量幻灭和内在努力之后，我们厌倦于通常体验的束缚感，因而背离浊界，转向内在的神和实在。

实质上，内在工作即是利用意识分辨真假的过程——因为你不能将真添加到假上面。假必须走掉。我们要做的是抵消自己的无知。我记得美赫巴巴说过，除非认识到无知（假）是无知，否则就不能认识真理（真）。

个人道路

尽管有些时期我们好像没什么进展，但美赫巴巴说我们在继续成长进步。旅程涉及到断断续续的成长和表面的起伏，直到我们抵达“幸运的不退转”之处。

每个人都必须对自身环境和自身生命的业相、局限和幻相工作。有多少个人就有多少个观点，因为我们的业相背景不同。所以，在怎样做内在工作方面，我们是不相同的。必须开辟自己的工作方式，遵循自己的内在道路。此外，阶段不同，工作方式也会改变。这不是教义的问题，美赫巴巴有意避免建立体系或教义。我们不是跟随

巴巴的跟随者，而是跟随我们自身生命的内在大师本人。

第3章 大师帮助

理想的是我们意识到，要把妄我挪开，以便让巴巴工作。我们成为旁观者，目睹一切的发生。换言之，我们不再试图指导巴巴；而是为他让路，让他对我们工作。

清扫潜意识心之奥吉厄斯牛舍，要求我们密切的关注和认真的努力。这不易做到，因为我们被自己是谁、是什么、世界是什么的错误观念和认识所囚禁。必须打开这些将我们束缚于无助、受限和无知感的锁链。

这确实是一件艰巨的任务，远非我们独自能对付得了的。需要大师干预。阿瓦塔美赫巴巴同宇宙意识合一、存在于每一个心，知道我们人人皆神，只是受虚幻印象蒙蔽而已。

因此，巴巴并不超然于个体。他是神爱的体现，他的爱是对每一个人。不只是普照众生的博爱，而且还很个人性，对作为个体的每个人的亲密之爱。他知道我们的全部——我们的一切弱点优点和潜力。他无条件地爱我们，珍惜我们，吸引我们加入他的生命。我感到这是对我们和他之间关系的极大祝福。

个体花朵

恰如等待花开，美赫巴巴也等待着我们每个人撤离幻相。他总在注视着那些厌倦且准备好背离浊层面、转向更精纯方面的人。急于自保的自我，依靠欲望将我们的注意力固定于浊界事物。将注意力转离所有欲望和世间物，并不容易。但迟早必须这么做，巴巴知道我们什么时候准备好做这种工作。

大师的工作总的来说是溶化我们的浮浅外壳，唤醒我们的潜伏灵性意识，把我们的意识提升出二元层面——所有的对立面：得与失，始与终，苦与乐。换言之，他让我们丢开伊甸园幻食，给予我们真理食粮。引我们出离虚妄，分散我们的业相能量，使我们不复受之控制，最终消灭之。

然而，他的主要任务是把我们的注意力转向神，转向实在，深化和扩展我们的爱，以便我们渴望神，渴望实在，渴望光明或者说真理，不惜以克己弃欲为代价。

作为内在的大师，他千方百计把我们一步步推向内在自由，直到我们准备好放下身体意识，过上精神生活。他对每个人的需要一清二楚，不用一般的方式对总体工作，而是以独特方式对个人工作，旨在最有效地解放我们的意识。他知晓我们的整个羯磨和业相累积，知道怎样帮助我们。所以说，我们不是在黑暗中，单枪匹马地做这项工作。

有些业相顽固不化，要很多年才能消耗和看透，获得内在自由，摆脱一切束缚。我们必须信任巴巴对我们工作的能力，他给我们提供方法，如何变得更无私，放弃不再必要的面纱。

退出二元游戏

终极上，美赫巴巴是在帮助我们依照最高真理“重建”自己。随着需要重建的问题出现于我们的生活，他帮助我们看透它们，并逐渐认识自己。

这些体验迫使我们灵活作业，不去认同人格我、妄我。逐渐学会超然：“啊，原来如此。”必须不断地调整，以适应内外情形。毕竟它们只是摩耶（幻相）的创造。但我发现巴巴帮助我们开发能

力，对付所发生的一切。我感到这种重建工作一直进行着，他在对每个人工作，无论我们是否认识得到。

阿瓦塔无所局限，无所不能。他在我们内里的工作不受限制，任何障碍都能靠他的无限能力解决。他的能力乃真理能力，真理之剑，杀戮虚妄——后者使我们成为牺牲品，在主观层面束缚于物质事物，因为，正如美赫巴巴所说，“一切的有限和受限皆是主观的和自造的。”我们的局限皆是自身强加的。

生生世世，我们把二元当作真实，大师力图把我们拉出该层面。我们让各种各样自造的状况决定我们的幸福。当唯一的“收入”来自大师时，我们就不再参与二元游戏。他给予我们——我们也有能力接受——不断的光明，不断的自由，不断的真实。他的爱维系着我们，成为通过我们工作的主要力量。

大师的恒在

我们需要采取的一个主要态度是，让爱流动，又不陷入当前的情形。所发生的一切皆一时幻相，爱是唯一真实。我们的“恒数”在于同大师的联系，他是我们的生命核心。因而在较低层面上，幻相世界在流逝。我感到我们必须作出努力，逐步将注意力撤出虚幻事件，安住于和内在大师的持续关系。美赫巴巴说，“我会教给你们怎样在世间活动，又在一切时候同我——无限生命——保持内在交流。”

在肉身时，巴巴用无限意识承诺，他将永远和我们同在，无论我们在哪儿，无论我们做什么，这样我们就不会被行动束缚。自然我们也不会故意做那些不对的事情。这个保证给我们一种内在的超脱幻相感，取而代之的是他的爱和在。

至爱巴巴的活跃的在，是我们能够随时随地拥有的——通过思念他，怀着爱专注他，努力更爱他。反正我们最终会这么做，会走到一心爱神的地步，越早到则越快摆脱不必要的二元痛苦。

目的正直性

但美赫巴巴不指望我们一下子放弃一切。这是个成长的问题。巴巴谈的不是闹着玩的师徒关系，而是百分之百的服从和信爱。

重要的是目的的正直。这意味着对所求理想的真诚。换言之，缺少正直目的，会让人情愿将理想置于一旁，去追求较少价值的事物。一旦知道巴巴给我们制定的理想，那便成为我们的理想，对我们努力不辜负。发现怎样更忠实地遵循巴巴给我们的理想。

这种百分之百的奉献，不会产生于简单决定，将于明天或每周二努力成道。而是发生在我们的意识成熟到必须追求心仪理想的时候。

由爱到自由，由自由到爱

爱是师徒之间的交往媒介，所以我们必须发展爱：对上帝化身的爱，对基督的爱。我们努力爱他的时候，他也以自己的方式帮助我们，以我们无法想象的方式。他的爱——真理、能力、光明、力量江河——淹没我们，比任何幻相都远为强大，冲刷掉我们对造物界的上瘾。我们也需要通过爱和臣服，发展对他的专一关注。

随着我们更爱大师和神，一种潜在感也在我们内里打开，我们通过直觉和洞见，看到自己不必受局限。美赫巴巴说我们不是受限自我，不是我们自认的有限小生物。实际上我们是灵魂——是精神。灵魂总是自由的，总是永恒的。巴巴的意思是我们不受时间限制，

此时此地就能体验自己是精神之事实。无须等到脱离肉身时。

作为精神，我们超越转世、人格、得失、善恶。我们本应此刻就发现这一点——在精神的层面生活，不在身体的层面，后者不过是我们的生意门面，是在浊层面有意识的工具。

我们是神的一部分——人人皆然！此乃大师引领我们达到的意识，以脱离生死之轮。大师想同我们分享他的意识；这是他给我们的礼物。“要全心全意爱巴巴，”美赫巴巴 1956 年对我们说。不让业相控制和牵引，就能够全心全意地爱他。

第4章 面纱制造机

局限产生于以自我为中心的欲望和自我意志。一切形式的占有欲皆引向受限生活。

——美赫巴巴

我们一直由光明海洋，由光、爱、喜海洋围绕。神是宇宙中万人万物的统一基础。神在万物。万物是神。

无论我们自以为寻求什么，无论业相驱使我们寻找什么，实际上我们是在寻求融入这个光明、遍在的神圣海洋，体验永恒、常驻的实现。换言之，我们真正寻求的是与神合一之喜悦。

全失即得

我们的虚幻生活是一场空梦，美赫巴巴说，接近神是唯一真正值得的努力。不过，一般共识却是，幸福在于满足欲望，在于用占有和成就强化自我，无视那只会制造更多欲望、更多纠葛、更多枷锁之事实。

在内化道路上，我们经历一种精练、觉醒过程，摒弃自我因素，将能量升华，用之燃亮对神的爱，把自我推向神。因此，灵性进步不是发展意识之获取过程，也不是自我的一种成就。而是将意识从业相束缚中解放，摆脱与虚妄的纠葛，重要的是把真实邀入我们的生命——向内在的真理敞开。这与心理工作构成显著对比，后者是试图摆脱痛苦的业相模式，以便在幻相中创造一种愉快的存在方式；换言之，试图不自觉地调和业相。

我相信，作为求道者，专注应该是爱神，与之合一；首要工作不是自我实现，而是自我泯灭，即歼灭人格我，融入神。

内里阴天

在醒悟到必须作出努力，摆脱业相束缚之前，我们一直忙于给自身意识制造面纱，却纳闷乌云来自何方，何故缺乏洞见。

美赫巴巴清楚地解释，业相是软弱，或者说束缚，业相面纱是灵性展现路上的障碍。遮蔽意识，不让我们看清内在层面，体验内在的神。

当然，对业相面纱我们只能泛泛而谈。它们在具体方面因人而异，依个体的扭曲、无知意识而定。我们吸收并织入意识模式的面纱，或者说印象，大多由欲望本性之妄想机器制造，主要表现为淫、贪、怒、妒、冷漠感、傲慢、及一切的自我主义形式。其它面纱由种种错误观念和虚假的有限感制造。

借口

驱逐意识上的面纱是主观工作，我对美赫巴巴教导的理解是，道路对每个人乃是通过各自的业相。认为这些业相面纱会随时间推移自动清理，无须付出努力，则是在推迟我们的自由。

我们找各种各样的借口，来维护渺小的欲望本性和自我。多数人想游戏于幻相，且拥有内在自由。想要一种灵性保护和指引感，并培养一种包容自身弱点的人生哲学。而且，我们认识不到那是弱点；认为它们不过是浊意识的属性。因此，涉及到放弃这些面纱时，人们倾向于找借口。真的是那么做的时候了？真有必要吗？巴巴要我们还是只要最亲密的东方弟子那么做？

欲望

面纱的最根本致因，是我们被俘虏占领我们意识的内、外部客体和感受所吸引。这种占领等于浪费一生。美赫巴巴说我们在无知状态“不断地处于欲望的掌控”。欲望成为一种习惯，我们寻找理由，让它继续运行。

自我由肥厚的欲望构成，后者就像不停向外伸的精神触须。自我不愿放弃自身存在，为延续生命而聪明地欺骗头脑，甚至找到扩张途径。

我们就像是又瘦又饿的兔子，来到农夫的菜园。想方挤进篱笆墙，大饱口福。要回家时，却爬不出篱笆，因为太胖了！我们在伊甸园，虚幻世界，吃得肥胖。有一天醒来，发现自己成了俘虏。开始渴望自由。意识到必须停止见什么追什么。认识到必须瘦身——通过抛弃业相面纱，即浊层面的欲望执著。

根本上，欲望是对我们固有完整的拒斥，该完整不是孤立的，而是在大师神爱和恩典光环内的完整。欲望机器是让我们不得完整的唯一障碍。我们发现，努力设法让机器停止运转哪怕很短时间，就能体验一定程度的先天完整。

局限

1954年，我们18位西方男子，作为巴巴的客人，到美拉巴德生活三周。有一次我们聚集在美拉巴德静修所的大房间，巴巴说，“我们走出这个房间，看见山等等，为什么？因为我们把它投射出来。一切都是我们。作为神，我们是整个现象的独一制造者。我们纠缠其间。很难走出那种纠葛。”这说明我们把自身创造当作真实，给意识制造面纱，施加限制。

出于自满，我们倾向于接受灵性局限，却对此毫无觉知。我们从分别、多元、不测事件的角度思考。灵性局限包括受时间制约。巴巴说时间是摩耶的作品，我们却让它制约思想。这种时间感需要变化。必须拒斥“将来”。比如，巴巴说，需要多少人生才能成道或解脱。很多人灰心丧气，认为达到目的还要很长时间。不过，我认为我们已将大多数人生抛在身后。

灵性局限在意识里根深蒂固。我们对受限感到舒服，对无限倒觉奇怪。通过接受大师的爱和恩典，就能体验巨大的灵性自由和拯救。而要这么做，就必须停止限制神！有时候我们判断他的无所不能，把他想象成匮乏。即使肯定他无所不能，能做一切事情，感受和行动却恰恰相反。

我们还会发现，我们给大师设置局限。不自觉地形成观念，把自己束缚于局限，实际上阻止自己接近大师，巴巴。认为在臣服他之前，必须净化自己，就是一例。这建立于错误观点——他的爱取决于我们的所谓好或值得。这种看法是在局限对他的不受限、无条件爱的体验。我们或许会认为巴巴属于过去，和他亲近已不再可能。事实上，巴巴属于现在，比任何时候都更容易接近。

灵性局限之念头，限制了头脑和心灵的潜力。巴巴说我们需要倒转创造和认知过程，同时又不消除意识。觉知到我们是自身局限的编程者，即巴巴所指的“征服无意识”的一个方面。

错误观念

作为求道者，我们也许一生大部分时间，都在有意识或无意识地，试图改正从潜意识心层面，骚扰我们的潜在错误观念。对每一个错误观念追根溯源，我们发现一生主要用于对付错误答案。把虚

假当作事实。

我们在世界真实、自身受限的错误观念中长大。从一开始就把这一切视为天经地义。有很多错误观念，我们看作正常生活的一部分，却意识不到这些是错误观念，扭曲我们的内在觉知。作为求道者，我们必须识破错误观念及其结果，用最接近的真理取代之；因为不能将真理添加于错误观念。

错误观念可包括妄想和胡思倾向。有时候我们人尚未起床，思路就已“离站”，甚至觉知不到这已发生。早晨一醒来，头脑就启动，我们给它一个思路，它又把我们带入其它思路，这些构成了我们全天的内容。我们就这样卷入这些思路，而不是主动控制和采取明智选择的思路。

错误观念还涉及到低自尊，这建立在对自己真正是谁、是什么的不正确评价之上。“人心想什么，就是什么。”——此乃发人深省的道理。每天的思想、看法和接受的局限，都是我们所受束缚的一部分。我们从潜意识和观察中先下一个结论，再去寻找肯定该结论的证明，这又反过来巩固该结论。

错误投射

我们不只是把错误观念运用于自身。有趣的是，也许还无意识地强化在别人身上观察到的东西，而不是在内心肯定他们的生命真相。对人定型归类，是一种错误。把别人的物质方面投射回去，该方面会倾向于在他们身上发展。

这种投射是拥抱局限的分别观点，而非巴巴讲的更包容的真理——我们在灵魂层面皆一。所以，若在别人身上寻找灵魂，理想我，那也会在他们身上强化。强调他人的灵魂品质，可成为我们内在工

作的一部分。

当然，在现实层面，我们也考虑人们的业相方面，但同时又从其真正、理想我角度看待他们——强调这一点，而非别的。这么做，是在帮助他们揭开面纱。这意味着，把人们视作实际上在求道的灵性生命。为获此认知，坚持：“巴巴在做一切”；“巴巴是行动者。”

我知道对我们大多数人，要投射别人的基本真相，需要付出努力。但若能培养这个更灵活的态度，则不仅有利于他们的意识，也有利于我们自己的，因为我们的所思所想，影响我们的生命。想象别人的弱点，会反射到我们的意识。想象别人的理想我，则是在召唤我们身上的同样东西：我们的生命真相。看别人的高尚面，并不总是容易，但值得尝试。

在巴巴身边，我们会强烈地体验这种来自他的投射。巴巴的临在辐射，具有完全笼罩人的低级本性，激发其高我的效果。而非他在一个封闭的盒子里，你也在一个封闭的盒子里，你们互不影响。他乃是真理实在，他辐射真理、实在、光明和神爱，你则辐射虚妄和幻象。总得有一方让步。所以，当幻象开始让步时，光明便开始降临，你体验到一种深刻的内在整合和灵性提升。

有色念头

我从美赫巴巴那里了解到，我们得在一切的层面对付业相。我们更意识到表层意识的业相，而在潜意识中我们也许只是觉知到感受或驱使力。有意识与潜意识业相的关系是，因潜意识业相，有意识的念头染上某种颜色。

也就是说，当我们让潜意识层面的业相驱使我们行动，或对事情下结论时，结果倾向于确认并巩固我们潜意识心里的错误观念。

例如，业相以某些欲望的形式，进入有意识心，而这些欲望已被潜意识中的一些错误观念所形成。

我们也许认识不到这些强迫力和感受从何处来，涉及到什么，但随着时间流逝，则更能觉知到其作为情感或强迫力的机制。这时就会对它们有一定的明智控制，不给予反应，也不被迫将它们付诸行动。这类似于通过认识和英明调节炸弹机制来拆除之。

识破妄念

这也许比较玄奥，难在理性层面交流。随着从二元领域，升至直觉和洞见层面，我们对这些事情的清晰度和内在觉知也会逐渐增加。这都属于个人体验的一部分。

我对潜意识工作的最佳经验是在巴巴的指导之下。我会发现自己能够投入潜意识，在该层面工作。可以说能够清扫房间，排除业相蚊子，不被它们咬。是可以学会把它们轰出意识，不再影响我们的有意识生活。

这都说明了评价念头、欲望、情感——我们面对的一切——的重要性。在灵性道路上，一点一点地工作，纠正潜意识里的错误观念，阻截整个业相模式的形成机制。学会立足于真理的不同方面，抵制错误观念。我们会看透它们，明白它们引向何方。然后就得做出选择，是继续制造业相面纱，还是转到更清晰的方向。

我的感觉是很多人让自己停滞于生活习惯。我们相信疑问，相信自身局限，相信别人也都似乎相信的各种事情，而实际上它们并不是其表面。我们停留在怀疑、恐惧、焦虑和对立之类的层面，而非专注于神或巴巴，把我们的生命押在他那里。

微妙面纱

通常，隐于潜意识的自私自利和秘密欲望，会偷偷摸摸地蒙蔽我们的意识。这些欲望以极微妙的方式运作，呈现于意识，要求满足。甚至设法进入我们对神的信爱。这些微妙面纱使我们的内在视觉变色，在我们头脑中生发对大师的怀疑，造成信心不足。

对这些微妙面纱的运作，我们也许觉知不到，却能做大量的工作，揭示最深信心。这很重要，因为巴巴说“信心置于自己的大师时，便达到自然高峰和目的。”

灵性道路要求通过对大师的信心，达到内在转化，如果我们爱他信他，一切事情都能转化。新的启示就会揭示。如果我们信任他，相信他的真正身份，就会拥有这种信心。心灵打开，我们变得坚强勇敢。敢于涉入灵性价值的未知地，敢于放手虚妄，肯定内在真理。

因为信心，我们信任他在我们生活中对我们做的一切，即便我们不喜欢所发生的事情。他一直不停地给我们那么多爱，从不辜负地支持我们，无论我们在经历什么。

第5章 溶化面纱

深入万因之因，逐一揭开幻相面纱，臻达生命心脏。

——詹姆斯·艾伦

当我们成为真正的求道者，把注意力集中于内在的大师时，就会愈来愈觉知到以业相念头模式遮盖我们对实在觉知的所有面纱。我们发现是自己在维系这些面纱，意识到必须撕掉之才能向内深视。也就是说抛弃妄我——阻止我们前进，把我们束缚于错误认识的一切欲望、谬念和局限。

走出妄我需要努力，除去面纱是我们的工作。如乘热气球上升，必须放开绳索，丢掉沙袋，才能飞升。所以我们必须扔掉、摈弃面纱。这意味着放弃局限制约、疑虑恐惧、错误观念、对情感和身体体验的执著，等等主观的东西，并且靠大师的恩典，逐步地证悟我们的真面目。

自然过程

我所说的“努力”不是指将负面判断所驱动的紧张、人为戒律强加于心。而是指基于认识的自然回应。这种认识随我们对无限潜力的逐渐觉知，而激发我们清除虚妄面纱，用更真实的东西取而代之。这种逐渐的认识建立于对神的爱而非推理，基于直觉而非理智。

这主要是个成熟的问题，来自于巴巴所说的“经验逻辑”，让你准备好出离浊领域。换言之，我们逐渐地适应灵性现实，和谐自然地理想努力，而不是去强制心。否则，若试图强迫未准备好的

心，就会有诱发压抑和情结的危险。

我个人的经验是，目的真诚引来大师的关注。他可以说唤醒你的内见，让你开始更清楚地看到问题所在，该怎样处理和化解——通过正见，而非强制。我发现，认识到他是我们觉醒背后的动力，极有帮助。

摒弃面纱

死抱自身的思想、感情和欲望，认为这只是自己的私事，不妨害别人——是我们维持面纱的方式，并在内里伤害我们。因此必须在内层面对妄我工作，清除一切维持或制造面纱的东西。摒弃面纱涉及到改变自身的思想感情，选择真理。这也是巴巴倡导的立足真理的一部分。

如若拿不准该怎样摒弃面纱，可遵循巴巴给我们的简单标准。也就是，“做你在巴巴面前不介意做的；说你在巴巴面前不介意说的；想你在巴巴面前不介意的。”

这是个选择的问题，我们生活的每一刻都在做选择。当然，我是针对那些愿意并意识到必须努力获灵性觉悟的真诚求道者。这些选择中，有的似乎无足轻重，但也许真正关键，因为一个细细的业相丝会成为一条粗线，进而绳索，我们于不知不觉中被牢牢拴住！最终我们将学会怎样在束缚思想情感的最细微、最微妙迹象处，甚至尚未成线时，将它们拦截住。

随着揭掉面纱的工作，我们也开始享受内在的灵命，越来越觉知神圣临在，因为心灵在摆脱骚乱和黑暗。最后面纱制造机器完全关闭，因为我们意识到自己已经完整。这种完整带来充实和喜悦——通过意识从二元浊层面的逐步撤离。

恩典之光

意识从二元领域的撤离，涉及到很多方面的因素，不可能一一赘述。不过，最重要的一个因素是大师的恩典。神恩是一束强大的光明力量，能够驱逐乃至根除无知虚妄，化解意识内的黑暗、妄念和情结。

有时候我们须把恩典之光导向内心的不同领域——在主观的层面。我的意思是，不要假定恩典会自动解决一切，而是要积极地接受神恩——驱除内在黑暗的大光明——的干预。

觉知到心灵（情感）中心，就有希望获得足够的内见，意识到我们需要帮助。能在一定程度上，监察恩典的工作——用真理之光照亮心灵中心。这类似于把光导向具体的暗点，使之光明。

不过，很难一概而论，因为我们作为个体，各自的明暗点不尽相同。大师向我们揭示可在哪里清扫个人的马厩，这里一点，那里一点。他向我们揭示，错误分析判断在哪里导致了错误结论。至少这是我的经验。我发现，当我感到一种蜂拥力量——神恩能量时，就能将它导向最需要之处。就像是持续不断的礼物，但它需要引导，才能抵制具体的局限和束缚。

此乃大师的无价恩典礼物。觉知到它，会激发我们越来越爱他。这又唤醒更大的内见，直觉和内层觉知——甚至可望逐步地融入他的意识。不过，我们对他的爱应当不带欲望，不讨价还价。我们爱他，纯粹是因为他可爱。

他的恩典爱力是我们内在觉知的一个根本部分，我们受恩典支撑。作为个体，我们靠恩典得救——不是靠美德。随着面纱的消除，安住于深深的内在和平谐调状态，因为我们会发现，在大师的爱和

恩典里，我们已经拥有安全和庇护。自然，我们为此心存感激。

关掉面纱制造机

出于无所不能和关心人类，美赫巴巴的明确目的是提升造物界万人万物的意识，特别是那些爱他者。所以我们要准备好在他的爱里成长。

《圣经》里说“多给谁，就向谁多取。”我们若想接近神，就须准备好进一步的自我灭除和心灵净化——清除心灵中的业相面纱。这会是大范围的，因为它挑战人人所接受的范式：幻相世界所依据的根本错误观念和我们自小被灌输的灵性局限。

因此，关掉面纱制造机器，不是纸上谈兵，而是我们要做的工作。努力向神前进，涉及到成长痛苦，但我们若厌倦了转世轮回，就会加速此过程。否则，坐等它自动发生，则要漫长时间。即便我们想回来服务阿瓦塔，也希望能提供一个清明的意识让他使用。但我们必须停止局限自己。千万不要再想，“啊，这不会发生。我还需要很多很多生才能得解脱。”

对于神一切事情都是可能的；他实际上能够做任何的事情。美赫巴巴作为阿瓦塔，乃是神爱化身，高于一切法则。没有什么能够局限或制约神爱。没有律法、没有模式或先例能够限制他。他是我们最好的朋友——不仅仅是我们最好的朋友，还是我们的联盟，对我们每个人工作。他对每一个个体的业相具有完美的认识洞悉，确实实在我们内在工作，加速我们的意识自由。我感到如今他离开了肉身，在全力以赴地工作。

所以，随着我们努力解决造成转生的业相决定，并向大师的恩典敞开，他就在这里和我们一起，“确认和巩固”我们之前获得的

直觉和认知，把我们推进更高更自由的意识层面。

这些意识层面按七步循序渐进地展开：从本能到理智，再到灵感，直觉，内见，觉照，直至证神。换言之，这些层面包括了巴巴带领我们通过的步骤，同时“确认和巩固”我们的努力果实。

巴巴的目的是解放我们，因此让我们不要阻止他的工作，说，“我现在做不到。我受这些束缚，要很长时间才能摆脱。”让我们别再等待一千年。解放能够随时发生。我感到我们必须接受并相信今生的最高可能性。不应拖延，不应推迟到另一生。

最首要点是我们乃精神，我们需要意识到这一点。为此，我们必须关闭面纱制造机，敢于勇往直前，同内在大师建立友谊。这是我们随时能做的事情。否则就会延续自身痛苦——我认为那也是轮回转世的真实含义。

第6章 净化心灵

心地纯洁的人有福了，因为他们必得见神。——马太 5 : 8

通过精练过程，人人被塑造成人间圣殿。这个过程始于我们与无时限精神认同，并认识到这可显现于我们生活中时。

内在道路由通向真理的踏脚石构成，我们在精神的层面运行。通过摒弃虚妄，走向神，走向美赫巴巴，走向内里实在，因为要体验真理就须摒弃虚妄。随着在精神里运行和更多光明进入，我们体验到提升、无时限和喜悦。这不是同负面事物搏斗，而是加强正面的，越来越爱神，渴望纯爱，纯真理。

道路还涉及到努力找到内在的神，努力在内里感受神的在，感受圣爱、圣恩、圣美。道路对人人敞开，巴巴说最终每个人都会走上此道。

神圣博弈

认识到自己是多么接近灵性道路，开始内在工作有多么容易，需要时间。我感到这不是遵循某个教条或者纯粹接受某个信仰的问题，而是解决具体的业相面罩的问题，这些面罩由我们的思想、感情和欲望构成。换言之，这不是对“外物”工作的问题，而是在内里工作，解放意识。涉及到将关注置于何处，对渴望何在的觉知。

可幸的是，我们无须像早期基督徒那样，同狮子一道被扔进竞技场。不过，我们面临的更糟糕——欲望本性！尽量减少充满欲望的自我，需要注意无数的细节，发觉可持续做的小努力。

我喜欢从神圣博弈的角度看。不是教条或体系，而是设法抵制

自我的妄求。该神圣博弈是“自身游戏”，目标是“将死”妄我。涉及到努力改变乃至最终消灭业相。

如在棋盘上移动棋子，抵制狡猾的敌手，我们也要采取行动，抵制阻挠我们前进的业相势力。为适应每一种内在新情况，须提前几步制定战略计划。毕竟在战役当中，不是着手制定战略的好时候！

每个人都能学会预测引发自己强烈反应的东西，并发展出最佳策略，抵制封锁在自身业相里的能量。在各种情形下都须小心翼翼，知道该怎么做。例如，“欲望”含有巨大能量，可通过把它转化为灵性渴望，也许只是读一些励志书籍，来引导或升华冻结于欲望业相里的能量。此例可以说是一着棋。另一着棋是不忘世界只是幻相这一事实。还有一着是把自我歼灭看作正面的事情。这种貌似微小的内在棋步积少成多，到一定时候就能戏剧性地转化内在力量。整个过程相当于清理或净化心灵中心。

心灵位置

一切的善和一切的恶，皆产生于心灵。耶稣讲到心灵的罪恶，心灵的纯洁。1954年在印度，有位西方人要巴巴解释耶稣的话“心灵纯洁的人有福了，因为他们必将见神。”于是一天下午巴巴给我们讲了心灵是什么，它的位置，它与思想功能的关系。下面是我当时对这段精彩语录的笔记：

心有双重功能。潜伏的印象必须处理解决，于是呈现为念头。心的这个思想功能被吠檀多教徒称作末那。心的第二个功能属于情感、感受；被称作“安塔-卡拉那”；意思是心灵。因此，所谓的心灵实乃心的第二功能。

印象（亦即业相）通过思想感情加以消耗。念头仅属于心的第

一个功能。各种各样的念头。情感和欲望属于心的第二个功能——心灵。所有的苦、乐、失望、幸福、震惊等情感，皆属于这个安塔卡拉那。事实上，在酣眠中——你睡觉时——印象处于潜伏状态。……

那么是什么将你从酣眠中唤醒？印象。印象唤醒你。行为的印象。这些印象首先通过念头，之后通过欲望，再之后通过行动消耗。所以奎师那在《梵歌》中说，“只让印象通过思想消耗。”这样就不会形成新的印象。你若做不到这一点，那就让印象通过欲望、渴望、情感消耗掉——但不要通过行动。这样，新的印象也会形成，但不会那么深。

若将印象付诸行动，新印象定会形成。这说明心的第一个功能不重要。它是自然的。重要的是心的第二个功能，因为它是欲望所在地，除非心灵（心的第二个功能）摆脱了一切欲望——所有的情感，也就是说，除非心灵纯净赤裸，否则神——你的最内在大我——就无法显现自身。

所以说心灵是心的情感层面；意识的思想和情感层面皆是心的部分；甚至在我们无肉身时，心也存在。作为未表现倾向潜伏于潜意识的业相，首先呈现为念头，接着（若未受阻）表现为情感，最终（若未受阻）表现为行动。巴巴解释说我们受各种各样的业相驱策，他还强调思考与行动的区别，及其结果的不同。

巴巴说，不要担心情感和行动念头。它们也造成业相，但同身体层面的表现相比微不足道。因此，被欲望或强烈情感围困时，我们应在内在情感层面削弱之，不付诸行动，否则便做了最糟糕的事情：播下更多的同类业相种子。

打开心灵中心

美赫巴巴说，他给我们读的书，是掌握着生命奥秘钥匙的心灵之书。这说明心灵是多么重要。因此，我们的很多工作需要集中于把心灵从业相冲动中解放出来。这项工作要通过心灵中心，也就是与主观、潜意识层面相联系的情感中心，而非智力推理功能。通过情感中心功能，觉知生命的精神层面。

巴巴尤其强调敞开心灵的重要性。此乃灵性道路有意识地开始之处，因为我们是通过心灵，意识到情感和欲望层面的业相的。也是在该层面能够体验神圣之爱、美、自由、喜悦的充实——结合自我消灭，即放弃分别我的观念。

巴巴说，“自我是对自他分别的肯定，爱是对自他一体的肯定。因此只有通过真爱才能消解自我。”所以我们必须学会怎样在不受“自我”污染的意识里，保持爱的流动。这涉及到净化心灵，让爱通过心灵中心流动。爱经由净化的心灵流动，我们也随之散发真、爱、美、纯等神圣品质。这即是我们的目标。

让爱流动，不想自私的东西，有助于溶化基于错误观念和愚昧无知的自私，从而消除意识里的面纱。这并非刻意地强迫思想或情感，而是细致得觉知到自私念头是怎样形成于欲望，这些欲望来自何处，这一切引向何方。

随着内在工作，我们注意到自己的意识更安住于主观层面，对世界的反应即从该层面流出。价值更明确。看到什么业相驱策在经过，并能做出英明举措加以抵制。

因此，真正的工作不是智力训练，引向特别知识，而是学会怎样敞开心灵中心，这意味着超越业相冲动之层面，让爱自由流动。

心灵纯洁

1958年，美赫巴巴在美国的最后时刻，对我们说，“我在你们每个人里面。但只有你将别的一切从心中驱除时，我才能进入。”他又说，“我是神。我在你们每个人里。但我感到害羞；若发现你心里有一丝不洁，我就不进去。”他没有说我们得从“坏”变“好”，而是要我们从心中清除不洁物，也就是念头和欲望。

心灵的纯洁意味着神的纯洁。爱和内在自由一旦产生，心灵纯洁就作为副产品自动跟上。因此我们不是集中于纯洁本身；那易于引向自我主义。

骑士与少女

发现我们内里有个巨大爱库，学会怎样打开心灵中心，爱就能涌出，是件美妙的事情。在美赫巴巴身边，我们很多人都会觉知到心灵中心的打开，爱流溢出来。他的爱就像是虹吸管，抽出我们对他的爱。我们情不自禁地爱他。结果认知大大加强，发现自己置身于深得多的意识层面，并能在内层面更空前清晰地识别价值。

我们发现自己被新的力量支持，因为新的能量得到释放；同新能量和洞见一道，是对内在念头、欲望和情感的更大控制。世界不再强加于我们，而是越来越受我们控制。这都是心灵的一个功能，因此让心灵敞开和软化，极其重要。

在童话故事里，身着闪亮盔甲的骑士保护美女。这是个脑心譬喻。头脑对防御心灵中心的平衡很有帮助，心灵最靠近灵性领域，应该占主导。骑士帮助保持爱经心灵中心流动，同时对可能试图涌现的业相冲动给予关键控制。

我们寻求的是头脑的和平，实际上也是心灵的和平。这意味着和谐，提升，更多内光，越来越深的价值。我们须自问，最重视什么。若看重头脑的和平，心灵的和平，就会付出努力，防御心灵，藉此就能够见神。最后，体验脑心的高度统和。这时，如美赫巴巴所说，“妄我成为真我的爱者。”

业相坑洼

毫无强制地控制自身思想和情感，是件微妙的工作——努力，是的；但不是强制。这是个识破业相情结和采取闪避行动的问题。业相情结建立在错误知识、信仰和局限的基础上。这都关系到个人的特别业相。

就像是在熟路上散步。我们了解湿滑地带、坑洼和路引向何处。头几次也许犯错，掉进泥坑，但很快学乖，绕开陷阱。

从经验中得知业相将我们引向哪里后，就会认识到必须趁早将它们导向。经过一定时间，我们就能看到业相压力的开端，着手在其最早显现阶段加以抵制。好比铁路工人观察一辆火车缓缓行进。突然看见一节“脱缰”车从相反方向奔来。他迅速用道岔把后者转入侧道。微笑着看前一辆火车离险驶过。前一辆车代表真理，脱缰车代表业相造成的无知。我们是能够学会下意识躲闪的：麻烦苗头一出现，即刻岔开思想感情列车。

我们须学会怎样操纵心，以获得更大的控制——不是有意地压抑，而是重新导向能量，体验更大自由。最终，思想模式不再控制我们；反受我们控制。这不是盲目的控制，而由对真理的认识和服从所支持。逐渐地觉知到一切其实都是幻相。我们也成为爱的渠道，爱的江河，爱的海洋。

第7章 改变价值

即使迈出一步——我们都知道此时此刻就能迈出一步——我们就能体验到一点光和更多一点真实。迈出两三步和更多步之后，会看到越来越多的光，开始体验自己一直在梦中。——达文·肖

要铲除欲望，放弃妄念，战胜有限感——要勇敢地把这一切剔除意识，需要大量的深层内在工作。但也不是说毫无回报。放弃不会造成空虚。会发生或者说应该发生，一种交换过程。在《语录》中，美赫巴巴一再强调放弃自我生活的有限，选择大师的无限。不是仅仅放弃有限，而是全然接受真理的无限。

因此我们体验的不是失落感，而是某种内在自由充实。美赫巴巴愿意——甚至急于——跟我们分享其无限生命。这也是在他身边时我们的最美妙体验之一：分享他的无限甜美和无比自由。

交换过程

放弃局限，不仅要求我们注意那些摆布我们的思想情感及幻相势力，还要求我们，尤其在主观层面，考察自身的价值观；用更真实的价值，取代相对或虚假的价值。从无知和虚妄处朝真理工作，是个逐渐交换的问题——用虚妄方面换取真理方面。

在道路上每前进一步，想象游戏便减少一分。用厚重愚昧，换来较轻愚昧和更多真实。有时候，靠巴巴的恩典，我们甚至会瞥见实在本身。

必须经历这个过程，因为我们的价值同欲望混淆一起，欲望造成错觉，歪曲真正价值。也就是说，我们倾向于把真理加到欲望本

性之上，来维护妄我。因此必须把真理或真价值，同欲望本性的扭曲价值分开。

当然，要超越或抛弃欲望，而非压抑。不压抑，而是利用欲望，将其能量转化并升华为对神的渴望，对真理的渴望。对于求道者，这是个自然和最可取的途径，将那些只会引向幻相和枷锁的欲望能量升华。

从而意识一点一点地发生变化。这就是《语录》讲的逐步“重建”过程。由于（如巴巴所说）局限和有限皆主观自造，所以我们须在主观层面，尤其是心灵层面工作，纠正虚妄，代之以真实。

内在晴雨表

是什么构成或强化个体意识面纱的？这要由个人决定。从巴巴的解释中，我们至少了解到目标是什么。因知道前进的方向，为此要做什么，不做什么，因此能够朝灵性进步努力。

我们意识到，或者说能够意识到，内里在发生什么。人人都有一个内在晴雨表，显示什么弄暗或照亮心灵，什么揭开或溶化面纱。所以能在内里发生情况时，察看晴雨表。如果所做所为带来光明感和更深洞见，就知道路走对了。若是言行思带来局限和混乱，便知道有什么在试图束缚我们，于灵性不利。

因此，这不是读几本书，按某些外部道德规范行事的问题，而是自身内、意识内的实际体验问题。换言之，我们可以阅读自身的体验。选择要想、要说、要做的。这些选择的结果好坏，指导我们下一步的行动。随时随地发现正确的路线。

必须重视面纱消除所带来洞见和内在力量。美赫巴巴说，按照

我们对洞见的忠实，更多的内在智慧会展示出来。换言之，尊重和实践所获洞见，不为一时的浊快乐或迷恋而忽略之，会带来进一步的洞见。但如果我们继续做不良选择，则很难揭示更高洞见。这都因人而异，对现有的观点需要实验。这是意识内化的一部分。

朝光明探索

解决个人的独特业相，溶化面纱，代之以真价值——要求专心一意。通过内在工作，将注意力更集中于内在的神或巴巴，这会引来大师的神爱和恩典，在内层面帮助我们分辨价值。

巴巴知道我们的所有弱点、羯磨、业相；并在体验中指导我们，帮我们认识和看穿摩耶陷阱；以便因灵性认识，丢弃虚妄，不让摩耶牵着走。我们也做选择，而通过内在的光明体验，这些选择并不难做。

可幸的是，我们不是在黑暗中摸索，而是向光明探寻。穿透业相蔽障，看见内在神光的不断流溢，并非易事。就好比挖掘长长的隧道，有很多年只是靠信心，似乎没什么进步。突然有一天，开始突破，走向光明。

我们必须努力活在光明里，此刻就习惯适应之。必须愿意改变内在环境，使之成为不再需要循环转世之处。这意味着减少对黑暗的执著，增加对光明的依恋。必须此刻就按自己所希望的居住环境，布置室内家具。

随着内在力量的增长和开始体验更多真理，我们也越来越大胆地迈向光明。继续工作，揭开面纱，清除灰尘，意识也愈发光明清晰，越少模糊，越少晦暗，越少蜘蛛网。我们也能越来越觉知到实在——不仅是从远处望，而是亲身体验。

自由战士

人人都向往自由，一旦品尝到自由的滋味，就会叛逆，不愿再屈服于空梦、幻相和妄想的暴虐。为保持这种自由，愿为更大的自由奋斗。这是我们今生要做的：为感受和保持该自由体验而工作。

须练习控制，不做流弹。在心中肯定爱、纯爱，就容易控制思想。内在视觉也随之清晰。但我们必须想这么做，愿这么做。主要目标是改变心灵演奏的音乐类型：物质的还是精神的乐曲。

当我们学会控制，尤其是开始在真理背景中生活，而非听凭业相摆布时，那些未使用的中心，比如心灵中心，也开始启动。心灵中心启动时，爱也渐渐流溢出，我们也能够肯定自由——精神的自由。

第8章 改变焦点

正常意识类似催眠。一旦瞥见幕后的实在，你便醒来，再不甘心于普通生活之死亡。—达文·肖

为帮助我们达到精神层面，美赫巴巴在努力在受苦。我们也必须与嗜好搏斗，把注意力集中于他。这能赋予我们必要的专注，摆脱欲望。我们也许拿不准所做的对还是错，但若意图良好，目的真诚，巴巴则来救援，在内里对我们工作。支持我们，和我们同行。我们跌倒，他会拉起，继续前进。我发现，不可思议的是，巴巴在最微小的事情上对我们工作。实际上，他比我们自己还更关心我们的进步。

毫无疑问，巴巴在对每一个想让他工作的人工作。这是我们和他之间关系的主要部分；他持续不停地对我们工作。不是说时而对我们工作一点儿。我感到，他愿意不断地对我们工作，只要我们愿意真正投入灵性道路。

他的工作就是：帮助我们看清我们能做什么。他说，我们必须工作——努力精进，他的角色是确认和巩固我们的最高直觉和认知，把我们的意识推向下一个意识层面。但工作我们必须得做。付出努力。除了百分之百的努力，我们还须接受百分之百的恩典。这似乎矛盾，但巴巴在《宇宙讯息》中说，他就是来释放这种神圣恩典的。他为我们的工作，就是我们的救赎。

先找大师

有人问美赫巴巴，“要不要先消灭欲望，再来找大师？”换言之，是否应该净化心灵后，再努力爱大师？巴巴说，“不必。要先

找我。”把精力投入努力爱大师，这本身就会帮助我们战胜弱点，净化心灵。制造一种离心力，驱逐虚妄，阻挠虚假。我们的能量振动大幅升级，内在视野拓宽，勇往直前。

我感到，不幸的是，很多人让自身弱点成为障碍。此乃一大陷阱。他们说，“我不配巴巴的爱。”让自卑感成为自己与大师之间的屏障。事实上，你不可能等到心灵纯洁，完美无瑕。对此巴巴在《真正的师徒关系》中，告诫弟子“要不顾自身缺点去爱，不要等到能够净化自心。”也就是说，不要让自己的失败和缺点阻挠爱。巴巴知道我们的全部弱点缺失，他对我们的爱是无条件的，不加评判地接受我们，不受正统或局限束缚。

我们在美赫巴巴那里找到安全和庇护。因此要努力觉知他对你个人的爱。他的关怀从不间断，他的性情不染嗔怒，不懂报复。随着他对我们的业相开刀，我们也经历必要的表面推拉周期。要争取每一次都努力向他靠近。

通向无限之门

你可以用任何可能的方式去爱巴巴。他是通向无限的大门。巴巴说，“你在自己的层面爱我，我会把你提到我的层面。”此乃整个秘密所在。通过爱他个人，我们逐渐地在不受限的意义上爱他。

我感到，每一个走近巴巴者，也会在最个人的意义上体验他。他的形体成为通向无限的门户。他毕竟是个人的神圣至爱，是我们能够真正爱戴者，真正景仰者；所以我们在路上也偶尔体验他的有形美。

只管爱他。感受他是你意识的一部分。让他成为你的灵性道路，你的修行或途径；而非某个机械练习或体系。美赫巴巴说，“我了

解道路及其迷津，因为我就是道路。我就是目标。”若怀着爱收听他，就能享受神圣至爱的在，在一定程度上参与目标。

在巴巴身边时，我们时而确实会体验到这一点。在个体和群众中间，他的意识占绝对主导，有时会把你的扫荡入他的意识状态，让你品尝一口神的无限自由和甜美。

培养伴侣感

在内心，我们必须相信最高的可能性。负面念头意味着受摩耶蒙骗。归根结底，都是同内里的巴巴工作，培养伴侣感，越来越靠近他。这能够改变一个人的脑心倾向。

通过唤醒对巴巴的内在感情，在心灵的层面接近他——我们的一切努力全在于此。很多事情都能帮助培养这种伴侣关系：他怎样几乎不停地为人类受苦，怎样为我们的灵性救赎付出代价；随着对他的生平了解加深，我们也许会发展对他的感情和爱他的方法。也可以遵从他的内在指导，连接他的在，努力控制自己的思想观点。

甚至给他写（他在肉身中收不到的）信，也有助益。记得有一次，巴巴对我的信回复说，“你的信把你拉近我。”通过写信，向他倾诉心扉。思念他，努力在内心达到他，努力在内里联系他，努力测量他的意义。

这需要利用我们的念头。虽说这似乎不可能，但我的体验是，我们越想他，就越觉知到他。是能够学会感受他的。我记得上班的时候，只好努力让心灵活着：尽管头脑专注于别的，但保持感情——心灵中心——的觉醒和活跃，感受巴巴的在。

当然，通过心灵中心念记巴巴，我也不总是成功。但你不能因

做不到而谴责自己。只是朝这方面努力。进行体育或技术训练，不可能一开始就出类拔萃——必须朝那方面努力。开始体验巴巴的在时，你会发现，那不是痛苦不快的工作；而是一种愉快喜悦的体验。事实上，通过这样做，是能够在一切时间体验幸福的。

美赫巴巴爱我们，希望支持我们，和我们分享他的体验。他想和我们分享神的国——它一直敞开。他想成为我们的不离伴侣。我们允许，他会。我感到，现在他不在肉身了，甚至更容易接近。越在内里伴随他，就越向神圣纯意识敞开，更能摆脱诱惑，也就是我们的弱点。

为抵制我们对摩耶的上瘾，大师通过内在揭示自己，授予真理，融化虚妄。他的真理超越我们所执著的任何价值。随着我们的内在努力，他也以自己的方式帮助我们。

对大师干预的逐渐接受，引向同他的更大亲密度。我们受内在驱使，想清洁清理心灵。通过这种亲密，我们在某种程度上成为他意识的一部分。换言之，当我们认同于无限，也就是我们的灵魂层面、大师代表的生命层面时，他则会把我们带到他的层面。这不是可以想象的。大师的爱——自由内在地给予的爱——消融一切业相，取缔我们对摩耶的上瘾。

因此我们必须学习不认同低我。必须保持已获成果和视野。必须立身于已获自由的正面态度。

爱之无上

我们本应用心灵眼睛看，用意识眼睛知。用心灵眼睛看，乃神秘之见，以此认识内在道路，内在神爱。在心灵层面用爱光看。必须通过爱大师，爱巴巴，来坚持这种爱光的无上性。

爱不是伤感情绪，不是某种感情。而是远为精纯的东西。是一体感，觉悟，无限自由和知识——智慧洞见。是实在真理光束。爱是实在。实在也许是最好的词，因为爱促成虚妄不实面纱的脱落。

美赫巴巴说，随着我们对她的一心专注，她会打开心灵之门，释放爱的辉光，在思想层面转化我们的意识。当我们在心灵里肯定爱时，光明被揭示。心灵不再接受低自尊之类的错误观念。我们不去试图爱别人，而是争取心灵的爱光，从而使爱流溢，自然给予。

美赫巴巴的语录，都可以说是对爱的阐释。我们本应把意识扩展到这种爱。这带来对自我实现的新认识。真正的实现是灵性的表现，而不是获取物质或个人成就——这一教训来之不易，因为我们喜欢得到东西，狭隘自身意识。

因此，我们是在给予——让爱流动——而非获取中，体验实现的。爱的时候不需回报，因为你已在体验充实。爱是自身实现，给予即充实。最终成为巴巴所说的神圣爱，其中毫无自我考虑，只有对内在神恩的依赖。

要在心灵里寻找巴巴，全神贯注于他，而非欲望之类的东西。神爱能够取代欲望流动，把我们的注意力转向心灵爱流。把我们置于不同的领域、超越的意识。自我开始减弱，心灵之眼打开，心灵越来越纯。好比黎明降临；这就是灵性觉醒。

第9章 交出一切

整个造物界皆是思想之游戏：心的结果。束缚你的是你的心；给你自由的也是你的心。你永恒自由。毫不受束。

——美赫巴巴

灵魂从不污染。它永恒，无上，自由，纯净，不染。我们乃灵魂——这是最大的安慰。我们原本自由——那就让我们自由！把一切交给大师，自由自在。享受心灵的自由，意识的自由。生活在当今时代，实乃大幸。

终极实在不离你我，不离万物。它无所不包，没有时限，已在我们中间。耶稣说神的国在你内里。它在我们每个人内里。不在外空某处、将来或过去。不属未来。它一直在当下，一直和我们同在。只是这儿或那儿某个人意识到它。但迟早人人都注定要证悟终极实在，体验自由。

耶稣的“舍去一切，跟随我”，给予我们证悟真理的钥匙。弃绝执著和印象，抛弃限制和束缚。跟随至师或阿瓦塔——超脱欲望枷锁者。

接受大师的无限生命——这属于你的自性。接受并让他的恩典支撑你。恩典不是我们争取的，而是我们接受的。不是添加给自己的，而是学会放开负担时发生的。它作为纯粹的礼物到来，是大师之爱的表现。

触须

作为灵魂，我们超越摩耶，没有束缚。但我们还须将意识撤离自我欲望领域，培养对神的爱，对大师的爱。

我把意识从浊领域的撤离，比作抽离隐形触须。好比那些不断伸出触须觅食的海洋动物，我们也把看不见的触须伸向浊世界，寻求体验。

伸展触须只能增加束缚。换言之，表现欲望等于倍增欲望。何故伸向世俗物？为寻找分心物。我们自感有所缺失，认为得到这或那，会更快乐。事实上我们是在寻找真理。注意力却被摩耶分散，意识不到神才是我们真正想要的。

巴巴说，“人的痛苦大多数因失控欲望和过分要求而自造。这对自我实现毫无必要。无欲而知足，就会摆脱自找的痛苦。想象力也不会因对无关紧要事物的狂热追求，而不断受骚扰；人就会确立于不可动摇的和平。”

可幸的是，我们是坚持不懈的学生，有一天也能学会指导内在力量。这是个成熟的问题。真正的灵性进步最好由准备好背离浊领域的成熟者取得。如前所述，我感到巴巴显现的一方面，是驱策每一个人转向灵性生活。然而，即使跟随灵性道路时，很多人也觉知不到自己有触须，依然向外索取。

因此从一开始，就得学会怎样撤回触须，转向内里。这不是要我们变得内向，而是成为内在探索者。探索自己是谁，内部都有些什么，比如业相。需要觉知自己已有的无限性和内在自由，在意识中加以利用。

回头浪子

我们把阿瓦塔或弥赛亚看作瞟一眼就能解除我们负担的救赎者。当然美赫巴巴也能做到这个；时而也会短暂赐予我们那种体验。不过，他还指出，虽然他的恩典总是和我们同在，帮助我们；但我们也得打扫自己的潜意识之奥吉厄斯牛舍；对里面等待表现的业相工作。

在巴巴身边，处理业相的问题直接得到关注。心灵中心悄然打开。巴巴不露声色，就会排除我们的大量内在障碍。

巴巴传递神爱甜美的宝贵顾盼，铭刻于我的意识，让我畅游于光与爱海洋。面纱随即揭开，让我更清晰地看见内里。向我的意识揭示他的内在生命领域，给予我处处见神的体验。

这些体验是巴巴激励我努力净心的工具。要我发现哪些思想感情和行为必须停止，哪些思想感情和行为必须继续。

所以，必须不停工作，保住已获内在自由；发现自己需要做什么。这是个精炼过程。以能够加深灵性认识，保持内在自由。如耶稣所言，“你们若遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理、真理必叫你们得自由。”通过坚持真理，来摒弃虚假。我们向往的理想也成为事实。

这一切不单单是通过自身努力，还要靠大师的帮助。因此要接受他的恩典和内在帮助。作为我们的朋友，他不断地为我们的解放工作。正因为他对我们有信心，我们才能对自己有信心，又无自我主义。若缺乏自信，我们就有危险让自身弱点阻碍我们和他的关系。所以，保持已获的内在自由，意味着不断的内在工作：无视条件层面，专注内在大师——怀着信心喜悦。他的恩典常在，他比我们自

己还急于让我们转移——从妄我到真我。对于他，我们是回头浪子。

把一切交给巴巴

要解放潜意识——大多数印象的所在地，有很多方法。不同的方法，在人生不同时期，对不同的人管用。没有单一的公式或教条说，“做这你就到那。”讨论大师的方法时，概括归纳便于解释，但大师的一部分作用，就是让我们放弃概括！同时，又给我们很多暗示，能做些什么来配合他的帮助。

这让我想起 1956 年在纽约的德尔莫尼克饭店。当时有不少人。巴巴让不同的人——家庭、小组和个人——到他房间，静静相处一会儿，或者聆听讯息或阐释。

其中一次，美赫巴巴对我和家人说（这个主题他在美国期间再三重复）：“要真正爱巴巴，就得把一切交给他。他在万人万物里。你属于他，不要有任何保留。全部交给巴巴，体验自由。把整个自我都交给巴巴。你的苦乐就是巴巴的快乐。全都交给巴巴。你的感受也是巴巴的感受。是巴巴在通过你做事，通过你感受。巴巴乃整个宇宙。要全心全意地爱巴巴。”而且，我记得，巴巴还加上一句，“这会取悦巴巴。”——锦上添花！

对上述教诲的多年思考和实践，让我越来越发现它的实用。结论是，巴巴即一切：我们的情绪、问题、忧虑、情结、得失感——当然还有自我。我发现，我们确实能够做到把一切交给他，体验内在自由。

知道给什么

但是，在首先意识到要给他什么之前，我们是无法自觉地把一

切给巴巴的。只能交出自己意识到的东西——因此需要深入觉知那些封存于潜意识心的具体业相纽结。

很多人对潜意识层面发生的事情，一无所知，因而意识不到里面埋藏的业相。因此，我们也需要做些工作。这主要是通过心灵中心做，在那里我们觉知到作为欲望和冲动的业相。这种觉知业相并交给巴巴的工作，是一种心灵的、而非头脑的行为。

有时候，对你要给他的东西，加以想象和列举，也有助益。这能改变情绪，重新导向能量流。不断地把一切交给他，在自觉做他伴侣的意义上亲近他。当我们开始真诚地把一切交给巴巴时，也越来越意识到需要交出的是什么。

意识到正面业相，交给巴巴，一般没有问题。但对扎根于潜意识的负面业相，我们倾向于麻醉自己，不愿正视。而拉住我们，把我们束缚于幻相的，正是这些业相；包括负面倾向、弱点、障碍、欲望、情结和错误，它们采取的形式是谴责，嗔怒，贪婪，淫欲。

这不是说，对交给巴巴的每一个业相，我们总得一清二楚。例如，也许某个无可名状的内在障碍会浮现，被体验为模糊、烦扰能量。在这种情况下，我们有意识地承认这个莫名障碍的能量，并把它交给巴巴，表示该心愿。感到巴巴的恩典排除障碍时，我们则需要放手，让它自生自灭。巴巴会那么做的——这是他对我们的工作。

净化的价值

当业相浮到表面时，把它们交给巴巴，不予表现——将成为一种净化过程：有意识地觉知它们，然后释放。净化自身，清理妄我内部，对灵魂是自然的事情。自由就是这样获得的。

随着我们对不愿面对或让至爱看见的倾向的觉知；也许认识到如下这点会有帮助：对于巴巴，我们在时间领域的体验皆属于摩耶，并不真实存在。美赫巴巴说，“在你那里什么都不曾写下——只是写在你心上。你作为灵魂，一尘不染。好的坏的，一切都写在你的心上。印象离开时，一切皆歼灭。”虽说努力消除所浮现的业相纽结，可能会带来痛苦，但这是愉快的痛苦，因为随之而来的是内在自由。

把一切交给巴巴，这种训练取代了思维。主要的工作中心，不是理智中心，而是心灵中心。我们也体验到心灵中心的深层精炼与扩展。在此净化过程中可能会体验的心痛，转化成心灵渴望。净化工作从潜意识释放能量。这种欲望能量成为渴望的航油——对神的渴望，而非对浊对象或成就的。

忏悔的价值

美赫巴巴授予《忏悔祷文》，作为我们净化冶炼过程的重要工具。可以每天背诵，作为晚间反省回顾的一部分。这涉及到回忆自身的弱点，之后忏悔改正，再之后放开。一旦真诚忏悔，就得让错误或深层心理情结消除，不能念念不忘，“再现重造”。

不过，我们也许会发现，在具体一个倾向背后，有着同样倾向的更多层次。我认为这是巴巴表示《忏悔祷文》要天天念的原因。我们投入的是一个持续不断的抵消过程，真诚地念祷文，类似于用刷子一遍遍刷洗污点，直至它消失不见。若不能挖出每一个业相倾向的根，整个交给巴巴，就必须继续体验每一层，逐一交给他，直到该业相最后彻底消除。

深刻真诚的忏悔，是把放不下的东西交给巴巴的美好方法。若

能真正痛悔，不把《忏悔祷文》当作仪式，最终就会接受巴巴的宽恕、恩典；整个废除我们与之搏斗的烦恼情结。

巴巴的宽恕即其恩典干预。接受他的宽恕，即接受他的干预——消灭我们的心灵污点。他的恩典不是我们赢得的奖章，而是无附带条件的礼物。我们靠他的恩典礼物，摆脱负担，获得拯救。

巴巴是通往无限之门，痛悔的灵魂是打开宽恕大门的钥匙。痛悔精神是这个能动过程的关键部分。没有忏悔，就无法接受宽恕。此乃天衣无缝的铁定羯磨律的漏洞：若真诚忏悔，接受恩典宽恕，让业相情结走掉，它们就会走掉！这是我们的胜利，也是至爱的！

第 10 章 表现方式

本质上我们必须让一切经过，并安住于大师恩典，让他的爱和恩典支持我们。这远远胜于保护自我。

——达文·肖

把一切交给巴巴，结果不可计量。但必须抵制内在执著的倾向。巴巴要我们把一切交给他，那就把一切交给他。对什么都不要执著。这是爱之交换的一部分——不仅给他玫瑰（我们的爱），也给他荆棘（我们的弱点）。

这真是美妙无比的启示：巴巴要我们把一切“下载”给他。交出什么，心灵便摆脱什么。不要耿耿于怀，或企图埋葬，要交给他，从中摆脱。把一切交给他，为心灵制造一种吸力，让爱的能量流向他。开始学会一种新的表现方式。

接受工作

不停地把一切印象交给大师，就不会造成积留。但这还不够。同时还要接受并体验他的支持、转化性恩典，使它成为你内在生命的恒常环境。体验自由！接受来自这种爱之交换的自由。让大师将你旋出惯常的幻想，推向更自由的领域。

交出业相后留下的空间，由大师的爱恩填充。我们体验到一种深深的认可，他深爱并接受我们，不管我们怎样。什么都胜不过他的爱。他的爱至高无上，无往不胜，不可抵挡。

把一切交给大师，还让我们学会信任他。发现他就是我们的安

全保险。交出时要心怀感激、谦卑，因为他的爱和恩典不仅把我们从罪恶本身中解脱，还把我们从一切束缚印象中解脱。这是他给我们的最大爱礼。

对交给他的一切，我们要分开。不要对自身错误耿耿于怀，因为就连内疚感也滋养自我。也不要因做好事而荣耀自我。

对发生的一切，成为见证者，这能帮助我们停止积累并执著于业相。美赫巴巴说，“是巴巴在通过你做一切。”当自我肯定自身时，我们便忘了这一事实。要努力超越条件层面，觉知巴巴的光辉。那时，一切的事物，好的坏的，尽皆衰落。

卸掉业相余孽

我感到，这种“将一切交给巴巴”的训练，是我们最有价值的一个资产。要养成习惯——把一切迅速交给他并接受他恩典。毫无牵挂同时又深深关心。我说的深关心是，觉知到我们不自觉接受的业相面纱纤维的第一丝精微征兆，把它们交给巴巴。

这种交出会是相当微妙。若发现为犯错而盘问自己，可把这种盘问交给巴巴。发现自己企图为行为辩护，也可把辩护交给巴巴。甚至能把我们对交出业相的抵触交给他。若能把交给本身交给巴巴，即是把整个自我交给巴巴的爱行；回报则是巴巴的爱的拥抱。

向巴巴敞开感情，很有助益。那样，无论出现什么念头或情感，我们都能卸掉这些思想感情的业相余孽，并接受他的清洗礼物。他为我们打开自由之门。他已经通过代人受苦，为我们付出代价。我们不断地把一切交给他并接受他的恩典，即是在接受他的牺牲。从骚动和冲突情感中解放。

必须认识到，大师真正是无所不能，无所不在，无所不知。我们依赖他的爱流，把我们从虚妄中解放出来。他把我们拉入他的层面，也就是普遍和完整的层面。他向我们揭示我们的完整性，把我们从自身中解放。我们也体验到心灵负担的卸掉。发现我们能够放开恐惧。从而摆脱担忧。

爱之道

关键是开始专注美赫巴巴——我们的真我、理想、神、实相；而非专注幻相物。把一切交给巴巴，即是一种方式。实际上，爱大师乃是最直接有效的溶化业相途径。通过全神贯注于他，纯洁专心地爱他，其它纠葛也开始因忽略而消耗。我们不直接同自身业相情结搏斗，而是能够利用努力和能量，去发现内在的至爱，全心全意地爱他。

行净化之道，有可能感受大师在剥掉我们“是谁”或“要什么”的痛苦。相比之下，爱神之道则涉及到心甘情愿地将所有一切交给他，因为我们看重他的真理和爱，而非虚幻之物。

把一切交给巴巴。让欲望和冲动统统流过。不采取行动。在心中专注巴巴，而非欲望冲动。业相被忽视或升华，便会脱落。努力让它们走掉，不要与之搏斗；让它们因忽略而衰落。同这些冲动斗争，只能会强化“我”。即使你因它们不放而痛苦的时刻，也要努力保持放开态度。

把某些东西释放给大师时，会造成暂时的空虚，我们发现，这时将“意识电筒”从这些东西转向“真正事物”，是易走的一步。放弃其它一切时，剩下的就是极乐。我们意识到从未意识到的：无须到别处寻找这种喜悦。

所以，要怀着爱专注大师，把一切交给他，专注地接受他的极乐。这带来——虽然缓慢——整个意识内部的转化，使我们有可能参与他的意识——融入他，最初以有限的方式，随时间流逝越来越融入。

无努力的努力

随着我们对自制业相面纱方式的认识加深，随着巴巴的爱恩在我们内里工作，我们也逐步升向更高的意识层面，相应地越来越一心专注大师或神。这不是粉饰太平型的静心，而是连根拔除型的工作。

但要获得“无努力的努力”，我们必须能够控制业相驱动的思想感情，它们会促使我们专注重视次要物。在第五意识层面，获得对思想的彻底控制，在第六层面对感情完全控制。但必须努力在我们目前的层面控制思想情感。这是获得更大控制的途径，通过在自己所处的位置，对思想和感情工作。

把注意力全部放在巴巴或内在真我，让内门敞开，制造一个“漏斗”，将注意力从广泛繁多的浊事物，转向实在一体。从而打开我们的意识，去体验神的在——神圣平静。

第 11 章 改变范式

既然整个二元领域都要放下，何必力图成为其中的什么？

我们远远不止我们的二元性。美赫巴巴就是来从二元领域解脱我们的意识，把我们带到更高层面的。但我们要敢于丢弃人格范式：耕耘自我森林，拨开下层林丛，接受喜悦、光明和真理——我们的真实身份。要敢于为神抵押全部一切。对他的信心使之成为可能。

二元领域

我们要超越的这个二元领域到底是什么？是所有的对立层面：得失、始末、今昔、喜恶、苦乐。对立两面束缚于自我和个人感：我高兴，我不乐，我受损，我获利，我做了妙事，我做了蠢事。在这些对立摇摆中，我起着主导作用，支配着我们的情绪和身份感。

在二元领域，我们还一天到晚陷入欲望，甚至简单的欲望：我要吃什么？我要穿什么？我要做什么？我下面要做什么？车会发动吗？我们的意识陷于该层面，巴巴希望从这一切中解放我们，向我们揭示我们根本不是个性自我，而是灵魂，是精神：永恒，至高无上，不受二元领域的虚妄作用。

习惯范式

被我们视为真实的整个结构，都是幻相，根本不真，但我们却习惯适应，因为它合乎情理。因此，作为求道者，我们从一开始就必须放下头脑，升向精神层面。换言之，必须有意识地放弃掌控我们的意识和锁定于理性的习惯思维模式。

这种习惯范式是我们的思维原型或基本模式，由似乎构成实在的局限所组成，因为这些局限由理性支持。它是我们每个人在意识中发展的整个体系，我们甚至不知道有这种体系。这是一种在条件层面运作的体系。主要由局限和对情况的依赖所组成。我们预设一些依赖其它条件的条件；认为一个条件由另一个抵消，这又依赖于某些情况。此乃条件层面。实则混乱层面。

生活是向真理螺旋上升之过程。改变自我认同和价值观的范式，是把我们从一个层面推向更高层面的意识螺旋过程的一部分。我们需要做自己的主宰，而不是让意识和生活漫无目的地进行。

然而，放下头脑并升向精神层面，并不意味着没有智力，不能思考，而是指身份核心从头脑转向精神层面。智力可以使用，但不可再做总部。

信心与勇气

归根结底，这是把信心和信任置于头脑之外。也就是神，或者大师。对神或对大师的信心信任，超出理性控制和期待。在头脑层面，逻辑层面，我们趋于认为，问题只有在一定条件下才能解决。然而，在与怀疑、恐惧和担忧搏斗时，我们必须建立信心，让神或大师成为我们的信任中心，而不必在理性层面把一切弄明白。

我所说的信心，是灵性信心，它可成为一种超越和胜利信心，在此疑虑全部排除，原先的障碍消失，我们通过心灵眼睛获得内在清晰。这种信心要求勇气，因为这是个消除一切疑虑、一切恐惧并敢于信任神的问题。如果我们完全绝对地信任神，就敢于冒险一试，尽管看不到往哪里走。

巴巴要我们完全信任神，把一切交给他——让他照管一切的问题。

我的体验是确实如此。但我们需要有信心，相信他能够做这一切，且信心坚定；我们必须连根拔除意识中的一切疑虑和保留。

信心的增加最终使我们同大师越来越亲密，越来越接受他的干预。这不是一种头脑过程，而是心灵过程，这里敢于向大师完全敞开心灵，接受他的慈爱、净化、恩典。对其恩典的体验，同对他的信任和信心成正比，所以我们必须敢于冒险依赖信心。那时事情才真的开始发生。

敢于采取立场

改变范式意味着立足于内在真理——我们内在的最高真理——如巴巴让我们所做。我们还必须坚持我们的无限性质，更高本性，也就是，与生命的精神层面认同合作。这要求大勇。

立足内在真理，而非业相流沙。肯定内在真理，否认虚妄，此乃正确思维之艺术。我们必须敢于正确思维，以向真理突破，而不是认为真理有一天会从天而降。这意味着，不要肯定我们习惯于坚持的虚妄价值，而是要有勇气，肯定我们意识之内的真理——特别是在我们的心灵中，因为这是体验虚伪局限和条件之处。并且用更高价值取代之。

这是一种净化过程。运用我们所知的各种方式方法，看到心灵中何处能用力量取代软弱，用虚幻交换更多真理。

拉回业相实现之触须，努力去除业相面纱和自我定义。内在真理可成为理清和交换价值的标准：用真理来衡量这些价值，边实践边做选择。因此，坚持内在真理立场是溶化“主观自造”之虚妄世界的捷径。

我们也成为真正的求道者：看清虚妄之假，与之脱离。忠于真理，将之付诸实践，更多真理就会揭示。停滞不前，则退回原先的范式。

这全是内在训练的一部分：通过信心和勇气，发掘更多能做的。这意味着更加敞开心灵——甚至坚持信心也能打开心灵。敢于在进入未知的内层面，敢于内在向巴巴靠近，敢于脱离受限我。通过信心和勇气，打开心灵中心，站在内在真理立场，将把我们领出二元领域，带入内在的爱之道。

美赫巴巴说，“学会立足于内在真理之立场。当你生活于该真理时，结果是头脑与心灵的熔合，恐惧和悲哀的终结。这不是纯粹能力或理性知识的枯燥成就。由精神直觉智慧所照亮的爱，将给你的生活赋予常新的充实和无尽的甜蜜。”

当然，这不是我们靠自己能做的工作；而是在神圣至爱美赫巴巴的指导和内在帮助之下进行的。他不断地支持我们，帮助我们。通过他和他的神圣爱恩，一切都成为可能。

结合对立

灵性道路布满矛盾，真理本身则结合对立。它简单又复杂，流动而稳定。要超越对立，美赫巴巴强调某些对立的结合，如电池的两极。

结合对立两面，与其说是一种行动，不如说是一种态度。例如谦卑与勇敢；自灭与自尊；超然与博爱；耐心与渴望。终极对立是我们是一切，又什么都不是。

自然，我们不试图结合所有的对立面，只是结合那些对消灭自

我有必要的。通过结合某些对立面，努力整合我们的力量——同时，似乎矛盾的是，努力放弃一切。这种结合制造一种对立平衡；矛盾张力制造一种电流，释放封锁的能量，制造动力，取缔相反两面。效果是将两种势力，正与负，结合起来，点燃并制造能量，连同自我否认——灵性道路的一部分，共同把意识推向更高层面。若对一个方面工作，电流则消散。

耐心与渴望

在《语录》中，美赫巴巴以强烈渴望加完美耐心为例。巴巴说，我们发现世界虚妄之后，必须强烈渴望真理，以便战胜并烧毁一切低级欲望和倾向。但同时还要有无限耐心。一方面强烈渴望见神，渴望至爱；另一方面还必须彻底超然，有静静等待亿万年的耐心。很难想象在意识中同时保持这两种因素，但此乃巴巴所言。结合这些对立面，会在意识中制造一种正负动态，这能生发能量，改变我们的电压，将我们的意识从浊层面的惯性，提升到精领域，即能量领域。

就好比我们内在有一个直升飞机，但我们必须发动马达。我们内在已经有生出浊意识的装置，但我们必须敢于点燃引擎。结合对立面，则启动点火开关：通过将正负放在一起，则制造能量，我们得以上升。

这是一种自然的成长，不可以人为强加，而且涉及到大量恩典。美赫巴巴说，“只有无限渴望与无限耐心达到平衡，求道者才有望刺破受限心之面纱；这种两极结合只有通过至师的恩典才会到来。

在更高的层面，我们自愿放弃生命，在精神层面“重生”，也

就是诞生于我们的精和心身体。我们发现自己非浊身、而是精神之事实，作为精神我们已经无限。

心与灵随之获得自由，我们开始看见光明，体验意识扩展，知道自己超越时间，永恒不灭。随着这一切内在展现，我们开始分享至爱的意识，体悟到我们是其生命的一部分。

第 12 章 保持灵性流动

你付出努力，我将给你胜利。这是一场深有目的的神圣斗争。

——达文肖

揭去面纱，迈向更高意识层面，即灵性道路。这是个缓慢过程，要求密切关注。美赫巴巴称之为“如履剑刃”。人的一个自然倾向是安于现状，定型于惯性状态。作为求道者，我们须爬出该状态，保持内在工作和灵性渴望之动力。

保持动力

美赫巴巴对我们每个人及其业相，不停地工作，以便让我们摆脱虚妄，解放意识，永远醒来。对于我们，这意味着内在工作、内在训练，处处留意。一刻不得掉以轻心，落下利剑。

巴巴会通过承诺打破沉默，叫我们禁食，或者说他即将访问西方，让我们在灵性上保持警觉，跟上他的节拍。这也增加我们的热情，提高我们的振动，制造灵性渴望，从而产生更高电压。有时候他说，“我过几个月会去世。”来深化我们的感情，拉近我们，使我们对他更专一。这些事情是否发生，他并不关心。他目的已达到，即让我们保持警觉，不至于堕回幻梦。

巴巴说，大河激流卷走泥沙。换言之，保持动力，业相则暂息。动力懈怠，业相则进攻。灵性动力处于低潮，业相则形成障碍，我们就有传染上“灵性病毒”的危险。如果稳定保持灵性动力，即使业相抬头，我们也较容易通过不付诸行动，加以抵制。

我们必须敢于活在更高的意识层面，不断对自己工作，以体验更高层面。必须在内层面工作，以减少自我主义，同时觉知光、觉知神对我们的工作。

下棋时你学会用哪个棋子将哪一个。我们甚至可以利用欲望本性来激励自己。对幸福的渴望足以使我们起步。即使负面的厌倦情绪，也能给予我们所需动力，在内心行动起来。

好比开车，我们得一直踩在踏板上，保持灵性能量流动，并且敢于从一档换到二档，再换到更高档。最初，我们趋于退却，失去体验。最终，我们学会对付一切围困我们、拉我们回到低级意识层面的事情。

业相面纱即便被我们识破之后，在一定时期依然因惯性而叫嚣。我们在改变习惯范式，这要求对思想感情的不断更新，对真理的不断坚持，深层的舍弃，心灵层面的精神轻松。

有所发生

丢开范式需要巨大专注：放弃习惯的自我定义，穿透业相面纱。放下使心灵层面的强大束缚松懈，强大能量释放。我们向能量层面（精领域）突破，这带来内视。我们觉察到光和真正价值。

随着更多能量倾入我们的意识，一种离心力在内里确立，击退不良业相和旧习惯模式的入侵，促使意识进入能量领域。我们维持着一种更高的电压，更高的振动和意识速率。体验到轻松愉快和一定程度的内在自由。这应是持久的，并将在我们根除习惯范式后逐渐发生。我们还意识到对“控制进度”的需要；也就是需要将自己置于大师指导之下，只有他能够带领我们安全经过更高领域的陷阱。

所以要保持灵性流动，好比水冬季流经管道不结冰。将外在置于自动挡；顺其自然。内在则不可停下划桨，放任自流。停滞即倒退。没有歇息处。

美赫巴巴说，“求道者于不知不觉中行走内在道路，逐渐地达到自知——通过悲欢、苦乐、成败、劳息，通过清晰认识与和谐意志之时、混乱与矛盾之日。”因此，即使我们不觉得自己在这些对立体验中间前进，仍然有什么在发生。我们在进步。

灵性蹊径

在某一点，我们若在灵性上足够成熟，就会认识到条件层面是想象造成的，因而外强中干。我们意识到必须绕过整个条件层面——从前的一切解放心的方法，并开始烧穿将我们推向真理的螺旋墙壁，而不是继续漫长的过程。这就是我所说的灵性蹊径。

采用这个蹊径，直接走到在无意识层面体验的第一因、绝对、真理本身。此乃美赫巴巴所说的征服无意识的第一大步。这是恩典活动之义；是直接努力之义。

但这不等于获得绝对真理；我们朝该方向做了努力。这是通过精炼过程对真理的最大接近。好像睡眠做梦，突然半醒，意识到，“我不必经历这一切：我能醒来！”一切便都会溶化。

打扫、清洁心灵，以便纯光能够流经心灵中心，纯真理能够坚持。人这时完全进入爱域。在此层面，觉知到灵魂爱着巴巴，将一切交给他，好比将玫瑰花束献给所爱。要利用这个非凡的蹊径，需要极大的自我觉知。而这可以成为我们的工作、努力。

不过，我们仍存在于受时间限制的幻相中，也许不能一直生活

在那个层面；但我们依然能够求助于我们所选择的处理业相的方法。开车时从低挡换成二挡，再换成更高挡；不能只管用高档启动。灵性上也是循序渐进，直到你意识到自己能够采用灵性蹊径，直接走向神，也就是真理。

新范式

采用灵性蹊径，即立足于内在真理。我们创造一个新的“我是谁”范式，一个基于自身理想——至爱——的范式；并且下决心坚持到底。决心抵制妄我之惯性，拒绝成为旧范式的牺牲品。

我们这时过着一种双重生活：一边有意识地生活于无意识，一边要理智并正常地在世间运作。我们必须活出并坚持真理，同时正确地适应世间生活。巴巴就在此帮助我们做到。1936年，他对到印度的西方人说，“我会教导你们怎样在世间活动，同时又保持和我——无限生命——的内在交流。”我感到这适用于我们每一个人——根据我们的个人能力和对采用灵性蹊径的兴趣。

我们能够学会在一切时间都生活于内在层面。这好比越过惊涛骇浪，到了平静的深海。有意识地生活于无意识，能够体验安静、和平和充实。主要是体验到神爱。持续的纯爱海洋流经我们的心灵。我们将“我”远远留在身后。

不过，我们必须保持警惕，觉知业相从各个方向悄然侵入。倘若业相闯入，就把它们带入平静，在此它们将溶化为无，如盐溶化于水。

我们若是做这些努力，那么凭靠大师恩典，我们的理想就会成为现实。有一天，当我们通过所有这一切时，就会发现自己一直生活在神的王国。

第 13 章 歼灭虚妄

我的工作 是抹除之道。此乃坚强之道，非软弱之道；你们藉此在我的爱里成熟。

——美赫巴巴

美赫巴巴确实无所不能，一如神圣的魔术师。我们若完全向他敞开，不坚持用有限观念去限制他，他则能够做任何的事情。我们也不可限制自己，不应妄自菲薄。巴巴对我们的自尊——我们的自我价值和自信——工作，因为自卑把我们的意识推向错误方向，推向消极否定。我们需要自尊，不带自我的自尊。

自尊即振奋精神，而非振奋妄我。重要的是保持精神尊严，而非妄自尊大。自尊更像一种整合感，把分散的自我结合起来，不是骑上马横冲直撞。行道时，自我整合伴随着对妄我的逐步放弃而来。

自灭之道

维系虚妄存在的，是我们对身体或个性的认同。实际上，我们什么都不是。美赫巴巴在语录《什么都不是》中说，“什么都不是，意味着真理。你不‘是’时，就是神。”自我却依然坚持，所以说自我歼灭是那么重要。我们将自灭与自尊相结合，以迈向什么都不是。这似乎矛盾，在某种意义上确实矛盾。一个人什么都不是，在对立之外却是一切。

太多的人将歼灭看作负面的事情。我们什么都不是，是一种正面的事情，应积极地实践自我歼灭：将自我置于我们的念头之外，

让巴巴的精神通过。当然，我们必须抱着正直的目的，这要求我们采取不同于世俗人的道路。

行自灭之道同时保持自尊，涉及到大量的工作。1962年在印度东西大会聚上，美赫巴巴叫我宣读他的“我亲爱的工作者”讯息。其中说道，“我的工作之道是歼灭之道，此乃坚强之道，而非软弱之道；通过此道你在我的爱里成熟。”因此这条道路涉及到培养一种更无私的态度。

灵性进步的标志是通过自我歼灭，而非妄自尊大。觉知到自己什么都不是，即意识到是我们不必再试图成为什么。最终决定放弃试图成为什么的徒劳追求。

出现于生活中的情形，给我们提供理想的机会，把一切交给巴巴，放下。我们学会看见哪里还有要求。并开始把一切看作摩耶，不再当真。换言之，我们认识到不把生活本身当回事儿。不再把它看成真实。关掉欲望机器，保持内心平静不乱。这都是自我歼灭道路的一部分。

自我歼灭之道还涉及到自我克制。克己不是指推开第二块蛋糕。而是内里立足于真理立场，否定自我。这个克己层面更主观，而非客观。绝不是可炫耀的东西，也无法衡量。

自我歼灭之道引向更深的密学，以及对上帝、对真理、对实相的更深信心。这条道路包括在地上瞥见天国，尤其会体验随之而来的一些喜悦和洞见。

消灭与支持

美赫巴巴要我们削减到最低限度的是自我。然而，当巴巴说逐

渐消灭自我时，不少人产生消极反应，因为当人感到自我削弱时，趋于变得消极。不过，奇怪的是，在自我歼灭过程中，你仍会拥有无上的自信。

我们的自信来自这样的知识：我们被巴巴赞同，被巴巴加强，被巴巴爱护。巴巴根本不批评判断，也不对我们的弱点耿耿于怀。而是督促我们爱他，爱神，爱真理，向真理努力。

随着成熟时，洞见产生。我们能够及时看到业相怎样在暗中侵蚀我们的灵性能量。这样我们就有某些有形的东西来工作。就能处理曾经造成自卑、缺乏自信等业相情结的负面编程。就能够看到其虚假，不必再受其影响。业相活动的程度和类型因人而异。有些东西次要，有些重要，有些需要多年才能解决和摆脱。本着这种精神工作，弱点就会脱落。

开始时我们不敏捷。边走边学。好比打网球，不因初次失败而放弃，而是锲而不舍。当然，这都是个人密学的一部分，而不是建立于教义或信条。我们将深奥灵性密知与实用心理学相结合，创造出多种方法，用于内在努力。我们的努力基于立足内在真理、越来越信爱神之愿望。这还包括自忘；爱大师乃是忘记自我的最佳途径。

随着自我的削弱，我们体验更大的内在自由和平衡。能够多少意识到融入实在，融入神。通过融入神圣至爱，我们开始体验自己什么都不是，还在一定程度上觉知到大有，因为我们瞥见到无限性和无时间。

这在巴巴身边时而发生，伴随着他将我们拉入他的生命。即便现在，虽然巴巴不在肉身，我们也能够且应该融入神，融入大师。他让我们分享他的一些意识，以便我们逐渐地与该意识认同，与有限“我”及一切局限脱离。

自我歼灭等于最高程度的自我臣服。它让我们凭借恩典，最终与至爱融合。与他融合不是一个人给自己添加什么；只有被彻底歼灭时才有可能。

善恶天平

我们一直将价值观、自我感，建立于善恶天平。随着升出二元层面，必须放弃该天平。弃置善恶天平，不是说放弃行动中的责任或善恶价值。在摆脱善之前，必须培养善。因此，随着灵性进步，我们继续行善，与之同时，丢开善恶天平。

然而，善本身并非目的。巴巴说“善是灵魂消灭自身无知的工具。”它乃提升意识的副产品，是走向无私的必要一步。因此，不要重视、而要或多或少忽视之。

弃置善恶天平是一个循序渐进的过程。我们开始时也许感到，“我做了这，”“我好，”“我坏。”但最后我们说，“我尽了最大努力。”我们不求赞赏认可，也不为任何事而痛打自己。而是安于这样的知识——巴巴对我们的看法超出了浊层面。

我们发现，丢开善恶天平，认同巴巴对我们的看法，让我们更快乐。我们体验到精神（而非自我）的提升，逐渐地进入更自由意识层面。换言之，我们在扩展意识，同时尽量不扩展“我”。这成为个人的展开问题。

“我非好”

我们在“我好”与“我坏”之间摇摆，直到看见自己非好也非坏。巴巴谈到，当我们认识到好是一种局限时，所面临的困难。他不是要我们解除我们的“好”，而要认识到那是又一个必须抛弃的

局限，从而拆除与好的“认同寓所”。我们的认同才是问题。在认识到自己非好也非坏之前，我们认为自己必须非此即彼。

”我们倾向于制造一个好自我，而不是简单地让自我溶化。一个心理学秘密是：我们若愿意丢下对“好”的坚持，就能放弃“坏”。例如，如果你做了件自感“我坏”的事情，不要只是说“我否认我坏。”因为那暗含着“我好”。这就是钟摆来回摇摆的意义。不过，你可以说，我否认我好或我坏。作为灵魂，我是自由的。

超越善恶的一个根本方法是，通过认识并坚持“我非好”，来抵消“我坏”之错误判断。这不是宣称“我坏”的另一种方式；而是通过否定“我坏”之观点，来彻底停止摆动的一种方法。只有停止钟摆，才能升出二元层面。

用下棋比方，我们是在利用推理思维，设计一些走法，来抵消有限自我的那些走法。要走这种相当令人惊讶的棋步，从“我坏”到“我非好”，我们必须愿意丢开“我好”之观点。以此方式，废除那两种自我判断，打开通向超越善恶的真理之路。这对有限自我是一个重击。全都是巴巴所说的“征服无意识”之棋赛游戏的一部分。

恩典维系

我们意识到自我在坚持某个观点时，就能做出这种应对的棋步。比如，不试图保护自我观点，而是坚持“我什么都不是。”若没准备好采取如此大胆这一步，我们则可以说，“我被巴巴的恩典维系，因此（作为自我）我什么都不是。”

事实上，维系我们的，不是我们的善恶、而是大师的恩典。恩典对“罪恶”（弱点）的处理，是通过提升我们的意识，驱除所谓

的罪恶观点，因为恩典包含着全能，因为恩典等同于真理和神爱。最终我们必须停止将自我感建立于虚妄的善恶价值之上，而是要接受自己受恩典所维系。

自我忘记

自我歼灭不是指自我迫害。倘若神爱我们——他确实如此，那么我们也能爱自己。但我们必须宽恕自己。这很重要，因为我们无罪。我们不是身体，也不是个性，而是无染的灵魂。若要采取自我态度的话，为什么不认同于“我纯洁”，而非“我有罪”？

我们作为无，走向至爱：无地位，无美德，无观点。对于他，我们是打开的书，有无数的错误，但他是慈悲之主，不停地宽恕我们的妄我所做的错事。他不评判我们。我们乃不受限的灵魂，他就是这样看我们的。我们的避难所是他对我们的爱。

第 14 章 重新编程

谁认为我是什么，我就是什么。

——美赫巴巴

神圣恩典取代一切律法。此乃美赫巴巴的真相：神圣恩典。我们却习惯于在意识中制造局限和有限。通过无意识的编程——给潜意识装满有限信念——用局限教育头脑，使之变得暴虐。

就这样，我们制约着巴巴改变我们内里的能力，也局限着我们自身的能力。这些我们认为真实的局限，完全是自我编程的。最好是牢记巴巴的话，“一切的有限和受限，皆是主观自造的。”

我们每时每刻都在进行这种编程，大多数时间却意识不到。必须开始认识到自己在头脑里，在意识里编程什么，找到能在哪里有效地运用信心和自信；而不是成为一切发生的受害者。耶稣说，“当你祈祷，相信你已收到，你应接受。”（马太福音）；美赫巴巴也在不同场合说过实质同样的话，比如，一个人深思什么，就成为什么。他还表示，你想自由，就会自由——你真想要神，就会成神。

所以说，觉知自己是怎样编程的，是怎样将有限范式强加给自身意识的，很重要。美赫巴巴说，“只有当一个人有力地将生命掌握在手中，打破旧模式，坚持按自身内见创新时，才会在神圣图画上绘出新的线条。”

作为求道者，我们需要创造的新范式，包括纯洁、自灭、爱等至高品质。要抵消旧范式，就得坚持将那些品质作为我们的原型，以便新范式得以产生。

编程痛苦

在某种程度上，我们是自身最大的敌人。倾向于无意识地编程负面暗示，不自觉地消耗能量。结果是受苦。美赫巴巴说，“人类百分之九十九的痛苦是不必要的。”还说，“人因顽固无知，将痛苦施加给自身及同类；却奇怪地问，‘我们为什么要受苦？’”我相信那百分之一的“必要”痛苦是为获得自由、丢开局限所必要的手术剧痛。

自找的痛苦坚持不去，是因为我们不信任神，不把一切交给他。“巴巴的希望”中说，“当你受苦时，就想：‘巴巴想让我受苦。’”我感到这是他在告诉我们，停止自我编程，向神对我们的计划——他的编程——敞开。巴巴不想要我们受苦，而想要我们专注于他，作为停止无意识编程循环的途径。

于无形处编程

我们不停地对“因”进行工作，在原型层面编程。我们根据某个信念，在无形中创造一个原型。之后它被显现出来，我们所体验的“果”，则强化并维持原来的信念。

从心理学的角度，我们的潜意识接受并回应“暗示”。在原型编程中，回应的是宇宙心，它通过我们的潜意识工作，径直将暗示显现出来，仿佛是一项命令，不管是否准确、明智、甚至可行。

宇宙心和我们的潜意识不受先例或浊障碍制约。当然这可以对我们有利。真相是我们乃无限精神，与神一体。如果我们立足于真理，这就会显现，成为我们的体验。

宇宙心是创造性的，不是毁灭性的。它没有识别力，而是自动

回应暗示。它没有人格，没有观点，没有私心。但它作为神的一个方面，却有某种个人性，完全无害。这就是为什么我们能够感受神或无限的人格临在，为什么我们能够同他为伴，感受他的引领。

“我是.....”

美赫巴巴说，神人阿瓦塔比无限上帝更强大。他有意识地与宇宙心合一，能够并确实以宇宙心的万无一失、不可战胜、绝对可靠之属性，又以对我们个人和造物界的充分意识，来回应人们。

他对我们、为我们的目的，是要我们快乐，又要把我们从世界幻相和错觉中解放出来。但我们却限制他。1954年，在一次达善活动中，巴巴一边给来自各阶层的数千人施达善，一边转向我们西方人，说，“我爱他们全体，无论大小、高低、贫富——所有的人。任何人把我当作什么，我就是什么。”他说这话时，我感到他指的是其形体背后的无限生命状态——宇宙心或者说无限上帝。

其它很多场合他也说过类似的话，比如，“对每个人，我似乎是他所认为的。”“我在你里面，宇宙心能够在任何时间，把任何东西，给任何人。只是遵从如下指示：爱我；不欺骗；不做恶。我将和你同在。”这些话意义重大。哪怕初步的理解，就让我们认识到同大师的关系是多么重要。

将巴巴看作无限上帝（或宇宙心），即接入能力、能量、真理和实在的人格和非人格线路。这就是阿瓦塔和至师的意义。他们意识到我们和我们的业相困境，是能在个人层面转化我们的“变压器”。

作为有意识的宇宙心，巴巴回应我们的每一个心血来潮。还回应我们对他的看法和感受。这是因为他是我们对他的形象的反射。

把有限观点投射于他，是在局限他对我们的工作。

例如，如果我们把他当作法官，那么我们的主观、自造体验就会是受他审判。也就是说，我们把他当作法官，他就成为法官。把他看作大师和朋友，他就是我们的大师和朋友。我们同他的关系取决于我们怎样看他，怎样待他。

通过无限之神还是通过美赫巴巴进行编程，结果都一样。但我感到，通过巴巴，具有明确的优势。我认为，这帮助我们更多地体验神的人格方面，尤其因为这是巴巴采用人身的原因。

第一因

大师能够并将会对我们做什么，全在于我们。因此，我们最好承担起自身的编程，将注意力从外部条件层面转向大师本人，一切万物之源。

我们过于溺爱自造的环境，花大量时间予以反应，认识不到世界，乃至思想感情世界，只是“一个果”，不是“第一因”。

陷入连锁反应

美赫巴巴说，我们是一切现象的制作者；从自身投射出万物。他要告诉我们的是，我们在创造自己的世界——物质世界、感情世界和思想世界，因而也能够随心所欲设计、制作之。1954年在印度，巴巴引用门徒拜度的话，“我们制造一切，却傻瓜一般成为自己主宰之物的奴隶。”

我们若把幻相世界——而非神或大师——视为第一因，并把反应建立于这个错误的前提，即是制造二度错误。陷入连锁反应，其

中一个事件（一个“因”）导致一个反应（一个“果”），这个果又成为下一个反应的因，等等。随着因果链继续，我们在错误中越陷越深。发现自己整个时间都在应付偶然事件；不停地预设，除非一定的条件满足，一些条件才能产生。

神的编程

然而对于神，却没有偶然或局限。所以，不要继续同条件斗争，而是需要后退，径直走向作为第一因的神圣至爱：我们的朋友、至爱，比我们更希望我们获自由的全能之因。这意味着专注作为第一因的大师或神：对我们发生的一切事件之因。之后回应其作为第一因的编程结果，也就是其无所不能、无所不知、无所不在等所有属性导致的结果。这样做，就能改变我们的念头、意识、潜意识——以及环境。

必须认识到，美赫巴巴作为第一因，完全不受限和“不确定”，也就是没人能够制约他。因不受偶然事件所束缚，一切貌似牢固的障碍对他都不算什么。我们需要把全部注意力放在巴巴身上，不去管境况等一切次要物。由于在因果层面、条件层面生活，我们受制于担忧和各种各样的幻相，体验疑虑和恐惧。不要管那个层面。要走向作为第一因的巴巴或神。

安住于第一因

对一直坑害我们的幻相，必须看穿。通过从条件层面升到第一因，并认识到这些条件只是心的机械作用而已，则容易做到这一点。留在第一因层面，会认识到这些幻相仅仅是想象的产物。守在第一因层面，则可能会体验意识的清晰，心的平静，乃至极乐。

因此我们必须学会安住于作为第一因的大师或神，安住于那个观点。安住于第一因，是我们所能做的最实际的事情。呼吁巴巴本人，不要依赖小小的偶然。他是一切问题的解决。真正地如此看他。

安住于第一因，要求充分信心，信心取代理智。因为生活中的一切情景皆想象，受变化的快速影响。我们发现，没有一物一成不变，万物都会瞬间发生变化，无论处于什么环境。因此，似乎固定不变的情况，也会即刻变化。芥子大的信心，能够制造奇迹。这千真万确。

知识的价值

要让无意识的编程成为有意识的，涉及到利用宇宙的替代秩序，它们不是奇迹，只是一套不同、更高的律法。从这些更高律法上运作，不是一般意义上的施展奇迹，而是利用我们的智能，遵守宇宙的推动力量，该力量完全仁慈，祝福万人万物。

也许这一切知识的最大启示是，我们能够怎样准确无误地依赖神、巴巴、宇宙心。信心可以转化成确信。明白这个道理，你就能真正放心地在每一个情形中依赖神。从而能够从那个角度工作——努力越来越信任神，相信真理将取代摩耶。就会知道无须同这个那个烦恼、这个那问题搏斗。

我们应把全部的信心和信任置于大师或神。必须认识到他能够做任何事情。我们信任大师的指引时，他就能够并且实际引导我们。这就是把自我意志臣服于神意的含义。也就是我们愿意抛开自己的选择，接受神的意志。这不是要我们忽略生活条件。而是尽最大努力不担忧，信任神。我们完全信任他时，就把责任给了他。他能够照管一切的问题。安住于第一因，实际上就是把一切交给巴巴，体

验自由。

第 15 章 消除烦恼

消除烦恼

爱会控制未来，为什么担忧？不要思虑，要感受我的爱。——美赫巴巴

面对不得不放弃的一切——我们所自造的全部局限和弱点，也许会令人慌乱不安。要开心！心能生什么也能灭。在灵性道路上不断进步的同时，我们也能大量改善外部形势，改变整个生活观。

顺从于暗示的潜意识，也接受并提供我们通过宇宙心所编程的条件。宇宙心能够回应我们的一切愿望欲求——好的坏的。这就是为什么美赫巴巴没有提供复杂的编程，而是给我们一个非常简单的公式，“尽你的最大努力，然后别担心，在我的爱里开心。”如此编程，你的一切条件都会变化。

大障碍

巴巴说，担心是灵性道路上的最大障碍之一。它意味着恐惧、焦虑和缺乏信心。它侵害心灵，干扰我们直接走向神。并给意识带来混乱，阻止平静喜悦。然而意识之湖只有平静下来，才能反映上帝实在的荣光。

美赫巴巴说，“担忧是在欲望刺激下工作的狂热想象之产物。是对主要是自造痛苦的经历。担忧从未给任何人带来过好处；比纯粹的能量消耗要糟糕得多，因为它极大地阻碍生命的喜悦和充实。”

当巴巴说“别担心”时，则意味着不担心是有可能的。他还说

我们通过艰巨努力则能战胜并摆脱担心，心灵获得自由，在灵性努力中更有勇气。这是灵性道路上的奋战。征服担忧乃是一个主要工程和巨大成就。

担忧的解药

我们必须明白在编程什么。潜意识心好似一个强大的精灵，听从我们的总体思想模式。我们若担心，精灵便说，“好的，主人，”立刻变幻出让我们烦恼之物。我们则会想，“我的担心有道理，因为我担心的正好发生了。”这制造一种综合症，在此我们继续担忧，可担忧的东西出现。

对担忧的解药是对神的信任和信心。因此，要战胜忧虑，就必须唤起更大信心、更大信任；信心必须更强大，不在担忧恐惧中颤抖。同理，担忧是信任和信心的反面，因此，努力消除担忧，也是增强信心的途径。是培养信心的另一面。通过建立信心信任来对治担忧，能够在内外生活中打开广阔自我改善新领域。主要是为靠近神、实在，打开灵性展现途径。

美赫巴巴说，“要越来越生活在“当下”，它永远地美好且无限地延伸，超越过去和未来的局限。你若是一定要烦恼的话，那就让它成为应该怎样不停地想念我。这是值得的烦恼，因为它将带来烦恼的终结。要越来越多地想我，你的一切烦恼都将消失于乌有——烦恼的真面目。我的意志的运作将让你醒悟到这一点。”

我们若是真的相信巴巴是最亲爱的朋友，无所不能，站在我们一边，为我们工作，那么我们会停止担忧，就会信任他。正如他1962年对我们所说的，“有什么好担心的？没有。所以，别担心。让巴巴担心。他喜欢解决问题。没有必要你和巴巴都担心。你要是

担忧，巴巴就不会担忧。因此，停止担忧，把一切留给巴巴照管。你不担心时，那就成为巴巴的责任。”完全地信任巴巴，就是将生命完全置于他手中，胆敢不担心。这个是我们可以学着做的。可以成为我们编程工作的一部分。

要振作起来

美赫巴巴说，“在求道者需要培养的很多东西中，很少有比快乐、热情和平衡更重要的了。”正如我们担忧时被提供令人担忧和不快的境况，我们快活而不去担忧时，也在编程令我们开心的东西。编程快乐，就被提供快乐原因。它改变我们的内外环境，因为它提升我们的意识，不让担心也就是恐惧进入我们的意识。

耶稣说，“在世上你们会有困难；但要振作开心，因我已战胜了世界。”这意味着，如果我们振作起来，也能战胜世界。振作开心，就能战胜一切。人们不把这个当作千真万确——却把烦恼当作千真万确！

振作开心是件神奇的事情，因为你可以立刻绕过一切障碍。内在的巴巴在帮助我们努力摆脱世界，我们必须接受他在我们内里战胜世界之神圣魔力结果，也就是恩典。我相信，阿瓦塔通过为我们赎罪来战胜世界的“程式”，是一种心理策略，使我们摆脱束缚成为可能。因此我们能够丢开我们有罪之观念，接受他自由给予的恩典。

打起精神

原先我们烦恼缠身。必须努力快乐。先从愉快面容、轻松心情做起。选择开心在于我们。让愤懑不服和负面念头进入意识，会使

我们灰心丧气，助长自卑。纠缠于生活琐事则导致抑郁。在某种意义上，我们必须忽视生活中不断扔向我们的琐事。我们做须做的：比如履行义务，继续负羯磨债，但同时必须持快乐态度。

“别担心，要开心”公式是开启幸福的钥匙。换言之，必须相信大师提供一切。遵守这样一个简单的公式，将带来巨变。它把我们置于升入更高自由层面的螺旋。只是保持开心，就会制造一种离心力，驱逐负面势力。它从反面对立之条件层面和一切依赖于条件，改变我们的关注焦点——我们变得自由，摆脱担忧。

我记得1952年目睹巴巴与亲密弟子吉蒂·戴维辞别时的情景。巴巴突然告诉她，他希望她留在美赫灵性中心，协助伊丽莎白，不跟他回印度。他打了个简单的手势，合起手指，举手表示，“打起精神！”

我们必须尽一切努力，打起精神，提高自尊，让巴巴通过我们工作。所以，要增强正面，不管怎样。拒绝让担忧支配我们的思想和感情。相反，要让快乐统治，以便编程幸福。

无因之乐

要向无因之乐也就是极乐努力。此乃我们的真实状态，我们的命运！巴巴说极乐无处不在；一切皆极乐。你若想无因之乐，就要通过振作精神，保持开心，来让它在我们内里支配。这是正确的一步。我曾认识一位在超市做卑微工作的中年人，他常说，“我就是开心，即便在凄惨时。”

不执著于条件层面，是达到无因之乐的一个关键。然而这是主动发生的事情。不应对之刻意专注。而是要执著于真乐。

振作精神——保持快乐——能够提高我们的意识，改变头脑的虚妄环境，并将精神提升到心灵，照亮心灵中心。若认真遵守，会将我们带入神的国度。我们开始从无时间的角度思考，而不是停留在时间线轴之上。我们体验实现与完整感。证悟自己乃精神。

第 16 章 给灵魂穿衣

美赫巴巴乃神爱之不灭甜美。我们被其神爱存在的无量甜美包围，此乃一切空间之真性，完完全全地渗透我们，其实就是我们自身的真性和存在。

——达文·肖

随着在精神上逐渐地成长，我们发现再也无法容忍自身的某些行为、思想和情感。也更多地觉知到那些与我们内在生命相容的行为、思想和情感。我们越来越想有内心的平静，这意味着更多的和谐、提升、更多的内在光明和越来越深刻的价值观。我们看到，这与其说是接受一门教义，不如说是淘汰那些在我们不知不觉中影响我们的东西。

我们正在努力走向神性——神圣的存在、爱与真理；这超越一切法则，不为任何事物支配或取代。这就是巴巴所拥有和给予也是支撑他的东西。我们来到他这里，他的神性也支撑我们。他将我们从那些统辖较低意识层面的次要法则中提升出来，并将我们置于“无法则法则”的神爱法则之下；这意味着我们将获得完全的自由。当然，我们因为目的诚实，而不会钻空子做错误的事情；相反，这会让我们摆脱想做任何非至纯之事的意愿。

对大师的爱、信任和亲密感，逐步提升我们的意识并创建一条开放的通道。这虽然进展缓慢，却是真正的工作，持续地提升我们意识。所以说我们要用一生的时间努力摆脱潜意识的制约，以便停止用错误观念来限制大师或者说上帝。大师帮助我们看穿这些有关

大师和我们自身的错误观念。认识深化为洞察力。我们看到自身怎样被印象捕获，意识怎样被业相模式拖累。

一旦调到大师的频道，就是在接受他的帮助——不管我们是否意识到。在他的帮助下，印象溶解，心灵中心打开，爱流动。皇冠宝石即神爱流动。每个人都应平等地感到同他的亲近感；谁都不必感到自己被排除在外。所有人都可以平等地同他建立关系。他不会厚此薄彼；人人都注定要与神亲近。

给灵魂穿上巴巴

1954年，在印度，美赫巴巴接连几天暗示说，他将给我们一项特别的修行，将让我们随时体验到他和我们同在——无论我们在做什么，工作还是闲暇。他把这种修行称作“自然禅”。我听见他这么说，就自忖：“哇，这一定是某种玄奥的东方修行、密法。”

到了那天，有人问：“您要告诉我们的是什么方法？”巴巴解释说，自然禅的意思就是自然静心；你早晨起床，第一件事就是“给灵魂穿上巴巴”；到中午，做同样的事情——给灵魂穿上巴巴；下午5点左右，再做一遍；最后，在晚上睡觉前，再次给灵魂穿上巴巴。巴巴说，这就像整理领带，只需几秒钟。每天几次，给他几秒钟的时间，意识就有可能得到显著提升。

通常，一般人，尤其是上班族，一睡醒就不得不盘算当天的日程安排。不过，你仍然可以按巴巴所说，用几秒钟给灵魂穿上巴巴。这为一天定下基调，让你准备好应对摩耶。临近中午，你开始看表。“还没到12点。”于是在11点半、11点45分、直到正午，都想起巴巴。快到下午5点时，同样如此。就这样，过一段日子，你就会养成大部分时间都在想巴巴的习惯。

同时这也促使你想弄明白“给灵魂穿上巴巴”的意思。灵魂在哪儿，巴巴是谁？这涉及到你的感受和认同，涉及到方方面面，实际上让你调到巴巴的频道。

我感到巴巴希望我们思考“给灵魂穿上巴巴”的含义。他已经获得神圣自由，因此我们不应重新陷入身体习惯和人格范式，而是要给灵魂穿上巴巴的意识、而非我们的低级意识。这会抵制其他急于进入的思绪，使之停在某条岔道上。

对我而言，“给灵魂穿上巴巴”意味着肯定灵魂的真实身份——你的真性。给灵魂穿上巴巴，等于接受仁慈之主及其一切：永恒救度、安全、持续的恩典、神圣的爱、纯、真、美。这能或多或少捕捉巴巴的综合临在、神的临在，并让这种临在充溢我们的心灵和内在生命，而非沉迷于各种业相兴趣，好让头脑保持忙碌。

换言之，我们在主导局面，自主抉择，而不是被业相的呈现所侵害，随波逐流。随着精神成长而做越来越好的选择——这都取决于我们。我们选择控制自身的反应；一心专注内在之神（大师）；当即给灵魂穿上巴巴；完全地信任他，接受他所提供的一切。

保持流动

我们给灵魂穿上巴巴的同时，也放下诸如人格等局限，升至更高意识水平。我们到达并享受高级意识状态时，会无意识地倾向于试图抓住体验并使之结晶。但它会溜走，由不得我们。我们则想方设法重获那种体验。

灵性生活的秘密之一，就是持续地保持流动。我们学会抵制那种想要抓住灵性体验的倾向；不再试图贮存那些体验的残余。我们通过变得流动，建立一种新节奏；让一切流动。

我们信任大师时，就全心全意地信任他，无须抓住某个事物，即便是灵性体验。我们让暂时的体验来来去去，知道随后还会有更多。但是真正的东西，真正和持久的幸福，将成为正常流动的一部分。爱的新节奏产生——我们该怎样对待自身思想、情感、欲望和残留体验（业相）的新节奏。

我们本应保持流动。我们有一股流动的能量，这在灵性文献中有时用数字 8 表示。我们通常让能量流入，以便改善自我，给予我们更多的财物、更重要的身份、各种自私的事物。我们误以为必须这样做才能体验幸福。但美赫巴巴指出这是一种误解。实际情况恰恰相反。正如巴巴所言，“真正的幸福在于让他人幸福。”

作为对无意识征服的一部分，巴巴来把能量重新导向灵性。当我们把意识连上他的意识时，我们的能量就流向他，被清洗干净，再流回我们——这在形式世界可被称作“给予”的能量。因此我们必须同他合作，努力改变能量的方向，使之保持流动，尤其当我们的反应导致流动减慢或停滞时。这还包括怎样学着把一切交给巴巴，放下一切，并且坚持这样做。

渴望拥有渴望

作为重新导向我们的能量和把低级欲望转变为更高目标的途径，美赫巴巴强调了渴望真理、渴望神的重要性。我们通过把想象转向更具建设性的目标，来减慢欲望机器，关掉发动机。这就是升华。

无法将束缚于欲望的能量一扔了之。我们将欲望的能量转向更高的事物，而不是试图阻止或压抑欲望。否则我们只是在火上浇油。从灵性的角度来看，我们将之升华为对神、爱或解脱的渴望。这并

不容易；而是一个成长的问题。我们每个人都必须找到适合自己的方法。

我相信，升华就是新的密教。在升华中，我们怀着爱和渴望，抛开一切条件，走向作为第一因的神圣至爱——无限上帝。

我们倾向于无意识地认同自己并不真想要、但欲望本性却让我们紧抓的事物。这就是为什么这些东西还在，因为我们不放手。但是总有一天我们必须走向第一因，溶解整个幻相。此乃完美升华。

渴望之礼物

渴望在灵性道路上必不可少。渴望会耗尽低级的欲望。1934年我在纽约首次见到美赫巴巴，他在那三天给我注满了爱和对灵性生活的强烈渴望。越充满巴巴的爱，就越感到渴望。当时我并未意识到这是一份大礼物——巴巴将这份渴望赐予我，这是我们所有人都需要的。

对神的渴望如同汽油之于汽车。渴望给灵魂提供燃料，提供抵达实相的能量。渴望的能量就像钻孔机，穿透很多内在障碍，烧毁束缚我们的业相。尤其是抵消我们的欲望本性，重新将能量导向发现内在真理。

我逐渐认识到，努力培养和鼓励这种渴望是极其重要的。例如，我们可以阅读圣人的作品和巴巴的著作，特别是激励爱的内容。我感到，我们一旦瞥见了内在生命，就会意识到这才是我们真正想要的，就不会想走岔路，虽然我们确实会一次又一次偏离方向。发生这种情况时，我们只需要努力回到正轨，朝真正目标前进。当我们成熟时，自然会转向神，渴望回归神。

翻译：石灰 田心

第 17 章 改变住址

神乃永久喜悦的唯一源头，我们却执著于自己的分别心。我们必须放弃的最后一个欲望就是对分别存在的欲望。——达文·肖

我们必须经历很多不同的人生，每一生结束时，不得不放下一切——看似获得的一切，看似拥有的一切。我们不得不全部翻篇，从头再来——直到终于幸遇至师或阿瓦塔，帮助我们放弃妄我，“从灵而生”。之后我们发现自己根本不是肉身，一直是灵魂。

1934 年，当我遇到美赫巴巴时，他向我传达的信息之一就是：“我一直在帮助你。”他会对我们每个人这么说，因为不管我们是否意识到，他就是那个内在帮助者。因此，我们向他臣服时，就不再是无舵之舟；而是把舵柄交予大师领航。

工作立场

美赫巴巴知道，臣服对我们而言并不容易。“彻底放弃自我是最难做到的，然而灵性进步的最根本条件就是把自我主义降到最低限度。”这句话非常有力。在不断减少自我主义的同时，我们不得不走在“一面不行动，另一面为行动骄傲”的利刃上。真是两难境地！

不过，巴巴对这个困境提供了一个简单实用的解决方法：建构一个新的“临时自我”来替代我们所营造和宠溺的旧自我。巴巴说，这个新自我会成为我们“真正行动所表现的自信、感受、热情和‘洒脱’之源。”

这个临时自我让意识有一个完全从属于大师的“工作立场”。

对大师的全心忠诚至关重要。这意味着对他毫无保留或隐瞒。

我们从临时自我出发，把焦点从认为“我们在做”转移到认为“大师在通过我们做一切”。那个悖论再次出现。这关系到我们对自身行为和感受负责，但又绕过自我，把一切都归因于大师，归因于他的作为，旨在尽量减少自己在做的感受。

这个向大师臣服的临时自我，帮助我们走向解放。我们可将之运用于整个灵性道路。然后，如美赫巴巴所言，“当时机成熟时，就可以像对待外衣那样扔掉它。”

临时自我是接近内在大师的一种途径。有了临时自我，就像拥有一位好友，亲密到你对他想要什么或不想要什么都心有灵犀，而他恰好又是大师。这是采取一种倾向于神圣意志的态度，是关乎动机的问题：我们的兴趣是业相满足还是神圣意志？要妄我死去之后，我们的动机就成为服务神圣意志。放弃了对妄我的兴趣。

离开所在房间

灵性道路的一个主要条件是，我们作为求道者，愿意为大师（神）献出生命。美赫巴巴说：“愿意为至爱的幸福而死，才是真爱。”在死前死去——要自我死去，为至爱而死——这可成为一种手段，让我们的意识获得更自由的体验。要自我死去，不是暂时放弃想象，而是愿意放弃自我生活，从灵而生。

要自我死去并在灵性上诞生，就像从我们所在的房间到隔壁房间——里面的家具完全不一样。我们非常清楚：必须离开这个房间，才能进入那个房间。不能带着这个房间去。

我们的意识是我们目前所在房间中配备的工具。当我们的意识

在这个房间，但我们希望它在那个房间时，我们必须愿意离开所在的房间。就这么简单，尽管对我们来说似乎难以做到。

真诚努力

我们必须努力臣服。努力臣服，之后才有大师的帮助。美赫巴巴说：“大师以无往不胜的方式帮助求道者，完全不为世俗方法可比。求道者要想成为这种帮助的接受者，就必须真诚地努力服从大师的神圣意志。”这应该用粗体字：**真诚努力！**

抛弃妄我并非一蹴而就之事；要一遍遍反复做。我们臣服时，就“在圣灵中运行”，越来越多地体验大师（神）的无限意识。这就是从灵而生的意义。把妄我交给大师，通过（从属于大师的）临时自我生活。

当我们开始臣服于大师，把业相负担置于大师足前，完全信任他并接受他的恩典时，即迈出重要的一步：放下世界。从我们的角度看，这样做就是卸下负担，变得更自由，因为我们受够了一次次转世轮回和随之而来的种种复杂情况。但这的确是灵性前进：我们“在圣灵中运行”。我们从幻相世界和受限自我撤离一步，并向神圣存在和无限意识迈出一步。

从灵而生是一种美妙体验，但这还不够。我们还必须工作，摆脱内在主观事物——因为这些事物给意识蒙上面纱，让我们看不到真理实相。我们必须继续放弃自我意志，接受神圣意志：而这意味着为了真正价值，而把欲望和次要价值放在一边。

神圣意志

当我们臣服于大师（神）时，直觉就会增加。随自我歼灭和彻

底臣服而来的最高直觉，相当于第六意识层面。在第六层面，爱表现为对至爱意志的完全和欣然臣服；爱者全然顺从于神的意志。一切自私欲望，包括对至爱临在的渴望，都消失殆尽。在这个阶段，爱者知道内在神圣意志的运作方式。当我们在世上的时候，天国就向我们敞开。

即便孩子都能体验神圣意志，或许比拥有可怕头脑、乃至更大自我的成年人更能体验到神圣意志。这就是为什么耶稣说要像孩子那样——不是孩子气，而是像孩子一样。我们知道可以信任神，神比我们自己更值得信赖与可靠。但是日复一日，在各种境况下都胆敢完全信任神、仰赖祂对我们的旨意，则需要真诚努力，真正胆量。我对此有所体会：即使早年在西部牧场工作时，我就意识到自己在神圣旨意下做事，感到神在引导我。

这是值得尝试的事情，尝试看看我们如何将自己完全臣服于神意，而不是用一堆次要的东西来取悦我们自己。当我们想做的事情有悖于神意时，我们若愿意遵行神意而非顺从个人意愿，就会进一步体验神的无限性，尤其是当我们本着爱的精神这么做时。

神圣意志进入感可以成为一种稳定、坚实、可靠的流动。此外，这不怎么像通过电线传送的讯息，而是通向神圣临在的通道；不是神之外的东西，而是接近神的途径；是我们的意识开始融入神之处。

“我不再住那里”

美赫巴巴说：“从一个臣服走向更大臣服，即从小胜利走向大胜利。”将“臣服”与“胜利”相提并论，总是令我感到有趣而惊讶，因为我们通常认为臣服是消极之事，是放弃、放手。我们通常不会认为这是胜利。但巴巴将这两个词放在一起。把妄我臣服于大

师，是战胜自我的起步。这不是损失，而是胜利！

所有这些都是工作或者说灵性道路的一部分。恩典无上重要。我感到自己最大的力量源于停止同幻相领域的事物作斗争，并向大师臣服：与他的意愿保持一致，接受他的帮助与恩典。在这样做的过程中，我体验到安全感和稳定性——知道自己至少一只脚已经进门。他的神圣之爱和恩典将溶解任何残余的面纱。

通过美赫巴巴所说的“逐渐的自我转化阶段”，我们旧有的自我主义“由谦卑所取代”——此乃基于大师实际上在做一切的认识；而我们“蜂拥的欲望由稳增的知足所取代，自私自利由无私之爱所取代。”

当我们终于准备好回家，转向我们的真家时，就可以长舒一口气，把自我交给大师。我们要虚妄失去，从灵而生。我们认识到自己是永恒的，从未真的被任何事物奴役过。我们改变住址，说“我不在那里住了”。随之而来的是一种真正的救赎感：灵性安全和庇护，这一切皆归功于神的恩典。

翻译：石灰 田心

第 18 章 真正工作

你若能正视生活，平静地接受二元对立，同时本着无私的爱和服务精神履行职责，就不仅将与无限协调一致，还将成为你所追求的无限。

——美赫巴巴

美赫巴巴说：“从灵性的观点来看，唯一重要的事情就是实现神圣生活并且将之体现于日常生活，以便帮助他人实现这种生活。深入到一切存在和意义的本质，并且通过在形式世界中表现真、爱、纯、美，来释放这种内在成就的馨香，以便引导和造福他人——这才是唯一具有内在和绝对价值的游戏。一切其他的事件、事情和成就本身都不可能具有永久的意义。”

我把这段称作“游戏”的话看作巴巴的指示——专注真、爱、纯、美之神圣品质，在摩耶中表现和辐射这些品质，而不是表达自我业相模式；这会帮助我们保持一心专注和灵性流动。

在电力流动中，电线只是配件。同样，我们也是管道。然而，我们倾向于表现来自（制造面纱的）潜意识的业相。而我们本应成为真理的媒介。那么为何不放下心中的废墟，只是成为神圣电流的电线，让神圣品质得以流过呢？那时我们就会散发那些神圣品质而非摩耶念头。这才是我们真正的工作。

巴巴在“游戏”这段话中特意用了“深入”一词。这意味着努力，即探索。随着更加深入灵性现实，我们开始体验内在生活，这把我们带近真理，并且揭去遮蔽内在意识状态的面纱。当这种情况

发生时，我们能够感悟到更深的内在价值，体验灵性层面而非物质层面的满足。最终我们必须在灵性层面得到完全的满足。

吸引神圣品质

真、爱、纯、美之神圣品质潜在于我们自身。我们有能力成为这些品质的管道，能够且应该尝试持续不断地觉知这些品质。

不过，为了做到这一点，我们必须净化心灵，因为心灵是探索或深入的工具。

在净化心灵时，我们创造一个吸引神圣品质的空间。这些品质已经驻于心灵；但是不会自动流出。必须为之扫清道路。更重要的是，我们这样做时，也在创造取悦神的条件；祂邀请我们融入祂。

如果我们的最高价值是深入实相，我们就要寻找有效的途径，来处理那些遮蔽我们的面纱。探索自己为何会有某些思想观念、错误见解和未经检验的结论。问题是要深入思想背后，看看它们的基础是什么，看穿它们，从而在根本上摆脱强迫性的冲动。

我们向内在的大师敞开，邀请其神圣印象通过心灵中心渗进。这样做有助于心灵保持纯洁。我们要想结束让我们一次次转世的动力，就必须这么做。这就是大师鼓励我们把能量导向爱他、爱神的原因。这对心灵、对意识有着净化作用。

美赫巴巴的神圣流溢

在美赫巴巴身边，人们总会感受到从他身上辐射的巨大神圣动能。美赫巴巴的工作包括这种神圣辐射的倾注：这自动地帮助造物界的众生。这种神圣恩典流动能够解决我们的所有问题。

我们西方男子 1954 年去印度时，最开始我想美赫巴巴会给我们精彩的开示——他也做了。但我很快发现，最重要的是和他在一起。巴巴的大爱辐射毫不费力地作用于每个人，影响着我们的感受、思想、心情和洞见等很多方面。他的神圣之爱产生无与伦比的冲击，因为神爱唤醒心灵、让爱流动。

通过直觉和洞见，我们能够感悟到巴巴的恩典是一股非常强大的辐射光，这种光消除我们的无知面纱，用真理取而代之。在他无限的、海洋般的神爱辐射中，我们忘了渺小的自身业相溪流；而是体验到真、爱、纯、美的稳定持续流动。我们本应体验这种来自内在大师的源源不断的、而非零星短暂的流动。

“要收的庄稼多”

我们在走向服务的一生；在灵性道路上，每个人都有要履行的职责。每一个到巴巴这里的人都有工作要做。耶稣也是如此，他说：“要收的庄稼多，做工的人却少。”

我们可能不知道如何服务大师。可能纳闷：“我该怎么办？”“我怎么知道该做什么？”我认为，起点是愿意为他的事业团结起来，为他服务——他的事业乃是全人类的救赎事业。然后，大师将引领我们找到服务他的方法途径。

在很多情况下，巴巴会采用心理战术，激发弟子或希望跟随他的意愿。甚至要他们做奇怪异常之事，比如脱掉衣服，到市中心走一圈。很多人说：“哎，我做不到！”结果没能通过考验。有些人开始脱衣，巴巴会说：“行了，你不必那么做。”你瞧，他们愿意按他的要求去做。关键是意愿。

带上他的气氛

你为美赫巴巴服务的黄金机会将会出现。即便只是爱巴巴也是一项伟大服务，因为那种爱会散发出去，影响周边环境，至少抵消一些外部的负面力量。有些人可能通过对人谈论巴巴来提供服务。辐射巴巴的氛围可以成为服务巴巴事业的一部分。巴巴经常会把身边的人用作他的工作渠道。他们不必知道在发生什么；只是做自己即可。

我记得 1954 年在印度时，在上美拉巴德同巴巴的一次私下谈话。这发生在下美拉巴德举办千名东方男子两日大聚会之前不久；当时我们已经伴随巴巴度过将近三周时间。他对我说：“尽量把这里的气氛带到下面。”我不能用手带，那么他是何意？我明白他是要我尽量继续保持对上美拉巴德气氛的感受，因为他知道这将怎样在聚会群众当中传播开。

换言之，带上他的气氛，就是让自己保持对他的内在气氛的精细感受。我不清楚巴巴是否对其他人说过同样的话，但却知道他明确告诉过我，这向我确认我有那种控制力。至关重要的是要知道我们的思想和感受确实会影响他人，即使没有表现出来。

服务的喜悦

美赫巴巴说：“服务大师对弟子是快乐，即便这意味着对身心的严酷考验。在不适和不便的条件下提供服务也是对信爱的考验。这种服务越是艰难就越受弟子欢迎。他在对大师的忠心服务中欣然接受身心痛苦，同时也体验到灵性实现的喜乐。”因为这是消灭自我、摆脱自我的途径。我们在服务他时，忘记自我。

由于我们对大师的爱，这种服务涉及的艰辛不是痛苦而是喜乐。

在真爱中，我们在灵性层面发挥作用。在灵性层面，我们只能体验满足，因为爱是给予，而满足来自这种给予。通过爱与服务，我们深入到灵性层面。自我的硬壳开始让路，大师所代表的神圣品质开始流溢。

翻译：石灰 田心

第 19 章 劳动果实

在不二中有不受限制的自由和对事物真相的认识和欣赏。

——美赫巴巴

当我们能退后一步，把生活看作一系列的浊层面尘世游戏时，就会决定超越该游戏，进入“感悟状态”而非继续玩那些游戏。我们意识到我们能够保持自由，而不是沉迷于浊层面游戏。

撤回你对摩耶输入的需要，一心专注美赫巴巴。他比我们还更渴望这个。正如巴巴所言：放弃有限，拥抱无限。把假的给他，升级到真理。增强信心和确信。播下解脱种子。

持久幸福的前提

希望和失望是同一枚硬币的两面。巴巴强调了基于认识之超脱的重要性，而非只是对对立体验之反应的超然。他说：“只有通过彻底超脱才有可能获得不为对立所动的定力。这是持久和真正幸福的根本条件之一。完全超脱的人不会受对立体验的左右，也不再给自己制造痛苦，因为他已经完全摆脱了欲望的奴役。”

就是说持久的内在超脱是持久幸福的一个前提。你的意识可以自由地离开浊层面，转向灵性层面，转向内在实相。成为超然的见证者；不要让自我成为障碍。

灵魂层面的观点

试图用头脑理解灵魂是徒劳的，因为灵魂太过精微。不过，一

个人若对世界有足够的内在超脱，就能觉知到灵魂，觉知到自己活在灵魂层面。

我们和美赫巴巴在一起时，他让我们意识到不同的灵性层面。比如 1952 年在纽约的斯卡斯代尔，我每天和巴巴一起，他让我进入一种内在超然感悟状态。我发现自己自由地漂浮，近乎脱离身体，不被任何浊事物所累，但又意识到正发生的一切，能够适当有效地运作。

我体验到一种全然的内在超脱感。就好像从机械装置中取出一件不需要的工具。这是我们灵性展现的问题之一。我们以为需要头脑，以为需要欲望，以为需要所有这些东西。随着逐渐放下这些东西，我们发现意识内部也在发生清理，我们能够达到超然感悟层面。心灵品质使之不会成为头脑超验主义。

我们和巴巴在一起时，对灵性的觉知程度会不时地变化。当我和巴巴一起时，有好几次，他身边的每个人都似乎被神奇地传送到一个不同境界。我们发现自己徜徉于爱、光和难喻之美的海洋；在某种程度上体验到美赫巴巴所说的“无对象觉知”。

从巴巴的话语中，显而易见，我们太执著于客体对象，以致认同于这些对象。但终极证悟却发生在我们摆脱对象并体验无对象觉知时。这种表面失去我们之前认为有意义的一切，由神圣喜乐补偿。

否认完整

由于内心深处的不完整感，我们已经深深地习惯于对内部和外部世界事物的欲求。欲求是一种无意识的陈述：“我没有才欲求。”结果这成为对我们自身永恒存在之真理的否认。

我们实际上已经完整具足，但却觉察不到这个最重要事实。美赫巴巴通过恩典，恢复我们的完整性。他通过偶尔揭开我们内在的多层面纱，拿去我们的不完整错觉，以便我们体验自身的完整性。为了进一步揭开内在面纱，他要我们停止欲求——他知道当我们自觉停止欲求时，就有可能看清自己已经拥有的东西。

有时候，他出于怜悯，完全出于甜美恩典，向挣扎中的我们揭示：他的确就是我们的神圣牧人，我们完全在他最慈爱的照料之下，永远在他永恒存在的保护中。有一次，巴巴给了我这样的体验。

“完整”故事

这发生在 1954 年。当时我作为美赫巴巴的十八名幸运客人之一，在印度逗留三周（后称“不可思议的三周”）。我从 1932 年开始跟随巴巴。1934 年见到他。1952 年巴巴访问美国期间，我在他身边度过不少时光，内心已与他非常亲近。故这次印度之行实现了一个几乎不可能的梦想——在神圣至爱的中心地带亲密地伴随他。

我一向把他视作基督，有时，尤其在印度，把他视作基督则令人震撼得难以言喻。一天，我站在美拉巴德山上，想到自己是为数不多的巴巴客人之一，这是多么美妙。我知道世界上一定有成千上万的人比我更有资格在那里，但我决定尽力通过内在配合巴巴对我所做的内在工作，来回应这种恩典。

我发现自己进入更深层次的意识（更主观的层次），并且能够内在进行工作，有意识地识别各种（就像道路上散落的杂物那样）阻碍灵性进步的业相模式和情结。我开始越来越了解它们，从而能够彻底摆脱它们。

这好比拨开灌木丛，穿过森林。我能看到自己在哪里误判了某些事情，并对其他事情做了错误结论——所有这些事情都在我们的意识中制造一种束缚感。我能够对它们工作：看穿它们，抛弃它们，向内在巴巴努力，接近神爱和真理。

我能够很好地工作。通过清理业相，我的意识能够进入更广阔、更自由的内在视见与生命。奇妙的是，我没有意识到这种内在体验都是巴巴促成的——在无任何仪式或外部标志的情况下，仅仅通过内在工作。（他在美拉扎德，没有和我在一起。）

这持续了两三天，在我取得自以为很不错的进步时却戛然而止。我内心遇到微妙的堵塞（在身体层面体验在太阳神经丛），而我对此无能为力。无法继续进步。但我想：“也好，我很欣慰已经走了这么远。这本身就是一种祝福。”我从未想到巴巴将会对此做些什么。

之后的一天，我和其他几人同巴巴一起在美拉巴德山上。巴巴距我约有 10 到 15 英尺——忽然，一股来自巴巴的神圣之火、能、光、恩典、美与爱的巨浪将我席卷；扫除了那个障碍，以及很多其他障碍！这全都发生在一刹那——来自永恒的一瞬间。这不是发生在巴巴外部的事件，而是在他大爱存在的光环之内。其威力之大，令我惊呆。我意识到，当巴巴释放那种不可抗拒的力量时，没有什么阻挡得住。

有几秒钟，我只是站在那里想：“怎么回事？”在巴巴身边发生令人震惊的事件时，有时《圣经》中的话就会浮现于我的脑海。这次我脑海中浮现的是《诗篇》23 章的一句话：“他恢复了我的灵魂。”这正是我的感受。我开始觉知到灵魂，体验到在巴巴大爱存在之内的满足感和完整感！

我感到立刻恢复了完整和具足。体验到完全的喜乐、自由、无限与永恒。感到幸福至极和全然自由——无以复加。我别无所求，无欲无求。这是真正的启示。并非巴巴使我完整：他只是揭开了一些面纱，揭示了这样的事实：不仅我已经完整，而且我们全都已经完整！只要和他在一起，在他的辐射中，在他的灵性自由气氛中，我们就被他的恩典所支持，体验自身的完整性。

过了一会儿，巴巴同大家开始走向下美拉巴德，他将在那里点燃度内火。我不断地对自己说：“巴巴就是度内火——神爱之火！”这是我在巴巴身边经历过的最伟大体验之一，仍在我内心发挥作用。

恩典的持续作用

这只是对美赫巴巴的无所不能及其恩典有时如何运作的小小瞥见。我们之间没有任何外部迹象，但他知道我知道在发生的事情；我知道这一切都是他做的。我还发现，他即使离开了肉身，但仍以这种神秘的方式工作，扫除个人的业相，赐予与他融合的极乐感。我知道这些事情仍会发生。

没有必要让“欲望机器”继续运转。只要欲望机器在转，我们就不能体验完整性。只有关停欲望机器，才会停止否认我们已经完整之事实。那天向我揭示了这种完整性，连同“无以复加”的体会，因为体验到极乐。所以没有必要渴望成为什么或拥有什么。也没有余地认为自己灵性上先不先进之类的事情，因为每个人都是完整的。

“灵性进步”

由于美赫巴巴的爱礼使我的灵魂恢复完整，我也凭借他的神圣恩典，喜悦地摆脱了想要什么的负担。因在他的爱中拥有了一切，

我逐渐发现“灵性进步”这个概念实属用词不当，这让人意识陷入自我获取的幻觉——无论怎样的精致。

这个概念由我们的不完整感所构建与支持；助长我们想获取自认为尚未拥有之物的倾向；把我们的意识束缚于某种未来的满足感，从而使我们感到对（本身即摩耶产物的）时间的依赖！“灵性进步”有别于从摩耶幻相中解放出来——摩耶幻相将我们束缚于欲望，包括为体验满足而对灵性意识状态的欲望。

最终，我们将不得不面对并且喜悦地满足于自身的完整性。我们如果能够在巴巴的帮助下关停欲望机器，在业相森林中工作——用真理之光照亮业相，努力认识、之后处置它们——那么我们就获得动力，更加接近上帝，接近内在巴巴，接近真理。开始体验自身的完整性。

第 20 章 生活灵性化

我们必须从心底里感到：惟有神真实，惟独神存在，神在我们众生里。神、唯有神值得爱。

——美赫巴巴

美赫巴巴正在将世界灵性化，随着时间的推移，越来越多的人将“吟唱”灵性化生活之曲。巴巴的工作不仅是为弟子还是为全人类而做的，旨在将我们的意识从物质领域的束缚中提升出来，将我们的关注点从外部造物界转向他，转向神，这样我们的冲动就不会受二元对立的摆布，而是由他来指导。人类的新任务就是学习怎样开始放弃妄我。

人间的殿堂

美赫巴巴不仅在这篇《灵性生活》的语录中，还在其他语录中，对灵性生活做了很多阐释。他说：“灵性生活乃无限性的表现，因而不受人人为的限制。”还说：“一旦灵性与物质得到真正调整，就没有哪个生活方面不能被用于表现神性。”

灵魂是我们的真实身份。我们实际上是有身体体验的灵魂，大多数人却误以为自己是身体，认为自己或许有灵魂。灵魂是在我们放弃身体后继续存在的那个部分，是我们真正的生命。但当它与心、自我和错误价值观联系在一起时，就会产生欲望并与这些欲望认同。

然而，巴巴明确表示，身体在灵性生活中很重要；在灵性展现动能中起着至关重要的作用。事实上，证悟——与神圣至爱结合

——必须发生人在肉身中的时候。

对巴巴关于身体的论述，应该从字面上来理解：“身体如果服从灵性的要求（也理应如此），就会有助于把天堂带到人间，从而成为释放神圣生活的载体。当身体服务于这一目的时，就可以名副其实地被称作神在人间的殿堂。”

深海居住者

生活是全面的。美赫巴巴解释，在生活与灵性的正确关系中，我们把“某种觉悟态度”带入生活中的一切。换言之，我们可用灵性洞见应对生活各个方面，而不是把一切都看作仅仅是物质的。

我们大多数人都生活在海洋表面，而我们实乃深海居住者；拥有更深的内在本质——在那里真正的价值被厘清。我们能够认识到这一点，也本应如此。

我们应对几乎所有情况的态度必须改变。我们的价值观被欲望本性（欲望机器）染污。一生都在寻找刺激、冒险经历、各种各样的体验。我们往往会想：“我能从中得到什么？这对我会有哪些乐趣？”因此，一无所图地做事情，就是一种根本性的改变。当我们最终这样做时，就会发现自己从中获得了真正的价值、真正的满足。

我们在心理认知和克服弱点的过程中经历变化。这都是人生旅程的一部分。我们虽然可以通过神爱和恩典从神或大师那里得到很多帮助，但同时还必须学会正确的评价，必须学会看穿许多吸引甚至奴役我们头脑和欲望本性的事物，以使我们的的心灵获得自由，洞见变得清晰。

需要很长的时间才能通过自我消灭过程，进入真正价值，觉悟

到内在生命。然而每个人都有可能做到。最终，世俗事物不再吸引我们，我们也从这些纠葛中解放出来。

在世间工作

美赫巴巴的语录告诉我们怎样减少自我意识和培养超脱。这些技能让我们外表忙碌而高效，内心却自由，保持灵性身份和意识。

我们能够做到在外很活跃，同时在内也很活跃。把思想层面放在世间工作上，而内在保持对神的感受。我发现，尤其在世间工作的那些年，自己能够让头脑专心工作，而心灵仍然自由，仍然能够保持同内在巴巴的联系；能够通过心灵中心感受同他的亲近。通过感受来想念他。

正如我们能学会抛接三个橙子的杂耍，同样也能学会一边头脑专注工作，一边保持心灵开放。就好比爱上某个人：在世间工作的同时，一心想着所爱。

静心练习

在遇见美赫巴巴之前，我做过大量静心，主要是通过内在求索和舍弃自我。许多人把静心当作获取什么的手段。对另一些人，静心本身则能够通向喜乐状态——但不是与神合一，因为他们清空了心中的一切，甚至对神的觉知。心止息时，获得喜乐，却得不到神。因此，我们必须让心保持足够活跃，使之专注于神。

美赫巴巴建议的一项静心是，努力唤醒内在的巴巴，使他意识到他是谁，是我们内里的什么。奇妙的是，只要想念他并且调到他的频率，就会给人的内在意识带来大光明，随之而来的是一种内在的安全感。

努力认识巴巴无所不能、无所不在、无所不知的意义。如果他真的拥有所有这些品质，那么这对我们的灵性展现意味着什么？冥想这一点就能在我们每个人的内心打开一个伟大境界，因为他如果是所有这些品质，那么就能够在我们内心创造奇迹。

“带上我”

美赫巴巴说：“真正的东西是在沉默中给予和接受的。”重要的是进入内心，与神为伴。他的爱力能够溶解一切业相。

1956年，我们和巴巴一起在加州奥亥的美赫山期间，有一次他叫我们出去走走，看看风景，尝试通过大自然来爱巴巴。他说：“这都归功于我的爱。整个造物界，大自然，你们见到的一切美，全都出自我。”之后，我们离开时，他又补充说：“带上我。”“带上我”并不意味着只是想巴巴，而且还要爱他，感受他是我们意识的一部分。即使在履行世俗义务时，也可以这么做。

心灵静心

在当今物质主义时代，人们很少花时间静坐，将注意力撤出世界，努力怀着极大耐心和内在喜悦来爱神，体验自身的完整性。耶稣说过，“你们常存忍耐，就必保全灵魂。”这种耐心就是放下虚妄，以便体验内在实相。

只有在停止欲求，开始坐下来体验知足时，才会开始体验满足。因此我们必须从知足开始。专注于体验知足，就是关掉欲望发动机。不关掉欲望发动机——哪怕是偶尔关掉几分钟——怎会体验不可动摇的内在和平与喜乐？要为这种体验做好准备，就要对现状知足。感受内在宁静。静坐几分钟，感受至爱的陪伴。满足于他的陪伴。

当然，这样容易进入那种精微的——而非身体和情感的——灵性陶醉。要体验巴巴那种精微的甜美之爱，就有必要让头脑和情感止息。对巴巴爱者而言，静心练习不必要，心灵静心成为毫不费力的努力。

轻松生活

我们不追逐欲望，就会快乐得多。通过放弃欲望、痴迷、幻想和野心，体验到真正满足与知足。美赫巴巴说：“人若知足就不再需要解决问题，因为世人面临的问题都已经消失。没有了问题，也就不担心问题的解决。人生纠葛对他已不复存在，因为生活在无欲状态变得无比简单。”

我们整天呼吸，吸气呼气，却不必告诉自己：“现在该吸气了，现在该呼气了。”呼吸是自动发生的，不用我们考虑。最终，生活本身也变成这样。我们不必刻意地决定做这做那，生活只是自动地展现。

意识这时就被释放。不必困陷于外部生活层面，囿于该层面。要摆脱二元对立。不要到外面满足欲望。努力使你和巴巴的关系达到和谐一致的稳定平衡状态。他支持我们，当我们通过内在与他为伴状态，体验到他的支持时，就会体验到他的一些意识。

意识上升至灵魂层面时，就会遍及宇宙每个角落；我们生活于万人万物，通过万人万物生活。我们在神的存在中生活、活动和存在，同时还知道这都是神的想象世界的一部分。造物界的基础是一体性；一切众生的灵魂皆一。无我融入一切皆我。

翻译：石灰 田心

第 21 章 手中珍宝

我带来人类可能接受的最大珍宝；这个囊括了一切其他珍宝的珍宝经久不衰，因与人分享而增加。准备好接受之。

——美赫巴巴

作为弥赛亚或称阿瓦塔，美赫巴巴是通向目标、通向神的神圣催化剂。当人们想知道神显现为弥赛亚、基督、美赫巴巴的特点时，我不得不说，那远不止是巴巴的精彩阐释。与他接触的真正价值是“荣福直观”——你若有幸得到的话。这关系到你在多大程度上了解他的真实身份。1954年的一天，我突然强烈地感悟到巴巴即基督。他随即投来我迄今接收的最犀利一瞥！他仿佛很惊讶，有人竟如此深刻地看穿了他的“乔装”。

美赫巴巴能够而且有时候确实非常慈爱地揭开他的一些面纱，让我们瞥见他的无量爱光，在精神上与他融合。他比任何教导都更有效地向我们展示了神爱能够溶解分别、促成结合；展示了神爱确实是我们与神圣至爱结合之路。

美赫巴巴给我们的最伟大教导，其实根本就不是教导。他给我们的最伟大教导是在那些特殊场合，通过他对我们的大爱，让我们洞见他的存在本质，实际上吸引我们进入他的神圣甜美。

努力与恩典

阿瓦塔美赫巴巴不只是来稍微动一动我们；他是来完全撼动我们解脱！所以，我们需要他的介入和恩典，需要他在内层面对我们

工作和操纵，把埋藏在我们潜意识中的东西提到表面，以便有意识心予以处理和明智地消除或溶解。

巴巴希望我们自由，不再做二元对立领域的受害者。他已经来到监狱，打开门，要我们出去。在他的恩典作用下，面纱揭开，光明显露。他所带来的东西不依赖于任何条件，因此重要的是我们信任他，以及他能为我们做的一切。我们真诚努力，他就会在一切方面帮助我们。

这是美赫巴巴对我们个体所做的伟大工作之一。这不仅仅是我们表面上多积德的问题，而是把制造淫、贪、嗔和自私的无知连根挖出！我们的目标是摆脱自我意识生活。我们必须为此努力。

重要的是要明白，我们的努力旨在服从巴巴永流不息的大爱恩典并由之维系，而不是依旧服从自身的业相制约并由之维系。

勤奋的学生

滤除幻相并接受美赫巴巴的爱和内在帮助，总是需要努力。不过，根据我的经验，巴巴总是慈爱地激励我们做这些内在工作努力。我们倾向于拖延，认为什么都不用做就会达到目标，但是我们必须努力。必须奋起反抗一切让我们自满的东西。我们必须成长，达到更成熟的意识状态，上升到真实层面。我们都有能力做出英勇努力。

通过这样的努力，我们会吸引美赫巴巴的更多恩典；正如勤奋好学的学生，比淡漠自满的学生更吸引教师的注意和帮助。通过配合巴巴试图对我们做的工作，我们能够唤醒并吸引他的更多关注和帮助。如果我们目的诚实，愿把需要处理的一切都提到表面，他就会持续不断地对我们工作。

美赫巴巴不断地给予恩典，但我们必须接受。通过邀请他的介入，我们敞开心灵，接收内在改变，摆脱业相障碍。通过接受他的恩典，我们也把一切交给他；放下对业相的执著，让它们离开。我们决定舍弃浊层面。这需要深刻的心灵革命。

我们开始认识自身的业相及其对它们的痴迷。认识到自己怎样不断地给意识制造面纱。通过我们的主观内在努力和巴巴的恩典，业相面纱变得透明，这时业相就不再霸凌我们。

内在道路

通过一步步摸索，我们获得更多光，更多灵感，更多洞见。面纱脱落，内在视野越来越清晰。信心变为确信，内见成为觉照。我们体验美妙的意识扩展。觉知到自己实乃灵魂。这就是内在道路。

可以看出，这种内在在工作部分是自己的，部分是大师的。大师的部分是揭开我们的幻相面纱，让我们越来越觉知真理；我们的部分则是配合他的帮助，停止制造更多面纱——这些面纱将我们束缚于幻相，阻碍我们看见自身存在真性。

然而归根结底，我们内在障碍的消除是大师的恩典所为。就连我们自己的努力都是他促成的。事实上，这一切都是他自己做的。我们以为我们是做者，但他才是真正的做者。正是他自己在唤醒我们内心中的他自己。

神圣珍宝

诗人兼至师鲁米说：“灵性道路上，需要努力。但恩典比努力大千倍。当太阳升起时，自我努力的蜡烛即可吹灭。”强烈地爱美赫巴巴是我们的努力，但本质上是他的礼物。这涉及完全接受他对

我们的神圣而个人之爱，其中包括他的神圣恩典。

美赫巴巴对我们的神圣之爱是亲密而持续的。这神圣宝贵，永不止息。他的爱囊括并揭示了神圣恩典宝藏，这也是他给我们的礼物。巴巴的神爱恩典无限无穷，无法测量。他的神爱恩典不只是短暂施予的，而是永恒的。他的神爱恩典轻易取代了通常决定我们意识状态的严格因果律。通过他持续不断、永不减少的神爱恩典，我们从摩耶的束缚中解放出来，并觉知到自己的完整性。

即便在此刻，若能够通过至爱巴巴的神爱恩典来认识到我们自己的完整性，即是从对任何匮乏、需要或欲望感的痴迷中立刻解脱出来。在完整性中，没有什么可添加的。完整是我们灵魂的本性。实现完整的特征是一种幸福释放感和持久满足感——在美赫巴巴慷慨而不断赐予的神爱恩典之甜美现实中。

爱的至高无上

美赫巴巴对我们说过：“你们属于我。”我们都属于他。不管怎样，他都是我们的朋友，他把天国放银盘上送给我们！与他想同我们分享的东西相比，金银不过是沙粒而已。

因此，要在心中寻找至爱巴巴，专注于他，而不是专注于欲望等次要事物。神爱能够取代欲望的流动，将我们的注意力转向心中爱的流动。这使我们进入一种不同的境界，一种超意识的境界。自我开始削弱，心目打开，心越来越纯洁。就像黎明来临；这就是我们的灵性觉醒。

(全书完)