

THE  
SAMADHI



STAR OF INFINITY

THE TOMB-SHRINE  
OF  
AVATAR MEHER BABA

BAL NATU





# 三摩地

保·纳图 著

彭淦 仲哲 译

石灰 校

版权 阿瓦塔美赫巴巴永久公益信托

作 者： 保·纳图  
翻 译： 彭淦 仲哲  
校 对： 石灰  
美 工： 炬池  
开 本： 850 x 1168 1/32  
字 数： 37 千字  
张 数： 67 页  
版 次： 2026 年 02 月 20 日

# 目 录

致谢 .....	III
序言 .....	IV
在入口处 .....	1
阿瓦塔的幽默 .....	8
“我在这里” .....	12
宇宙点 .....	18
公开显现 .....	23
在三摩地内醒着 .....	29
祈祷：接通神圣卫星 .....	34
与爱的活连接 .....	39
宇宙面容 .....	43
阿瓦塔的形体：光明之爱的海洋 .....	51
阿瓦塔的名：真正的良药 .....	53
是的，我见过他 .....	55
讯息 .....	57
箴言 .....	63
拜访三摩地 .....	66



## 致谢

怀着最深切的感激之情，我向阿瓦塔美赫巴巴致敬，他给了我许多愉悦的时刻来记录我对三摩地的个人感想，他在那里的无与伦比临在持续唤醒着拜访者对神的爱。

我首先要做的是，感谢阿美纳伽的阿瓦塔美赫巴巴永久公共慈善信托的主席，真诚地感谢他允许我使用美赫巴巴的几部已出版著作（版权属于信托）。同样，我也要感谢南卡罗来纳州默土海滨的美赫灵性中心；加州桃核溪市的苏非教再定向公司允许我摘录《神曰》和《生活极致》；感谢南卡罗来纳州默土海滨的希瑞亚基金会、北卡罗来纳州阿什维尔的“显现”公司、澳大利亚新南威尔士州悉尼的美赫之家出版社，以及梅根·布莱克莫尔·伊顿提供《奇妙之爱》书中的少量内容。感谢纽约《辉光国际》的编辑饶希文安扎尔。特别感谢达格玛赖提供三摩地圆顶的封面照片，以及拉朱·潘代提供的三摩地内部照片。

我对巴巴爱者们的谢意更是难以言表，他们诚挚周到的建议给了我很多帮助。比如说，非常感谢我的朋友马克·凯勒、罗伯特·德雷福斯、史蒂夫·克莱因、杰夫·沃尔弗顿，特别是菲尔·戴维斯。感谢希瑞亚出版社印刷此书。怀着对永恒至爱阿瓦塔美赫巴巴的深爱，我为读者们献上这本书，希望此书能帮助他们与三摩地 - 无限之星（至古者的寓所）建立个人联系。

保·纳图，1997年7月9日写于美拉扎德

## 序言

有人可能会觉得这本书不合常规，风格不循传统。我对此欣然同意！本书并非按时间顺序记述我伴随阿瓦塔美赫巴巴的生活。相反，我试图呈现的主题与触动我心灵的阿瓦塔三摩地息息相关，对此我任由涌动的文思自然流淌。这过程中，有一些是个人的、甚至琐碎的事件，一些是历史事实，还有一些是关于巴巴所陈述的深刻主题的想法。我希望在这种开放而亲密的“席间漫谈”中，感兴趣的读者能找到一些吸引其心灵的意义。但在介绍本书主题之前，我想分享一则逸闻趣事，这对我来说颇为切题恰当：

很久以前，还在留声机发明之前，印度有一位著名歌唱家，以其饱满热情、动人心弦的嗓音而闻名。他所演唱的印度古典“拉格”乐曲，多年来一直让公众激动不已。一群年轻的学徒，按照当时的印度习俗跟随他居住，希望能汲取他的声乐技巧。然而在授课教导方面，大师却非常随兴。有时候几天过去了，他连一节课都没讲过。

最后，一个不耐烦的学徒想出一个淘气的计划。清晨，当老师还在熟睡时，该学徒就早早起来，去取坦布拉琴，这是一种印度古典音乐特有的大型四弦低音琴，学徒故意将其调得走音。然后他开始用嘶哑刺耳的嗓音歌唱，让他想学的某首拉格曲变得不堪入耳。这样做总是会把大师从睡眠中吵醒，他甚至顾不上晨间沐浴，就冲到大厅，一把夺过坦布拉琴，将音调准。

入座后，大师开始歌唱，他那辉煌的嗓音倾泻而出，学徒们听得如痴如醉。大师沉浸在自己音乐的魔力中，会温柔地注视着学徒们热切的面孔。“像这样，像这样，我亲爱的朋友们；这首曲子就应该这样唱。”不久他就会解释乐曲中各种音色上的精妙之处和细微差别，然后接下去讲其他的拉格曲目。就这样，学徒们得到了他们所渴望的宝贵教导。

在分享我对阿瓦塔美赫巴巴三摩地的感想时，我可能看起来有点像那个淘气的学徒，提出一些会让人觉得“走调”的想法。然而，我的目的并不是质

疑大师——阿瓦塔美赫巴巴——他的慈悲心是如此完美和无限，他对每个人的爱都是压倒性的。但如果我的呈现能够鼓励，甚至激发同修去分享他们自己对阿瓦塔三摩地的想法感受，我认为这就是积极的贡献。我并非故意要给别人制造困扰，而只是讲述我跟随阿瓦塔美赫巴巴生活中的某些突出事件，以及我对美拉巴德山上的“灯塔”——那座小型圆顶建筑，他的三摩地——的一些感触。

写下我对美赫巴巴和他的三摩地的体验对我来说并非易事——我担心这看着像一种自我展示的行为。但我觉得如果不这样做的话，则显得对巴巴赐予我的祝福缺乏感恩之情。所以，就当作为本着友爱精神，对阿瓦塔的解缚之爱的分享吧。这完全是个人化的呈现，显露了我对本人与阿瓦塔关系的认知局限。阿瓦塔临在于人人内里的更新引导作用乃是秘密中的秘密，不断带来意想不到的惊喜，我永远愿意让它充满活跃在我的内里。

每一个人与阿瓦塔的关系，都是绝对独特的个人事情。这些年来我愈发深刻地感到：一个人必须找到自己与至古者巴巴连接的特有方式，以便让他成为自己生活的核心。到那时，个体自然会通过自身经验证实而产生确信：阿瓦塔肯定在看顾着我们，慈爱地倾听我们的话语、我们的恳求、我们的抱怨、我们的问题，并以慈爱私密的方式予以回应。当这样的关系作为神人的礼物被赐予时，人们将会感受到的轻松释然是无以言表的。

与美赫巴巴的关系并不是一种静态成就，而且对“个人焦点”的探索也不应该成为一种教条。说到“个人焦点”，就我自己而言，我讲的是三摩地，以及巴巴形体中的某个特征，对我来说，它具有某种深厚的、个人的、也许无法言说的意义。多年来，每当我在巴巴身边的时候，我的注意力常常会集中在他前额的灿烂光辉上，当我们分开时，这也成为我回忆他优美形体的焦点。

不过，最近我发现自己的冥想不仅被巴巴的前额所吸引，而且被他优美的弯眉之间神秘的阿瓦塔印记所吸引，对我来说，它象征着道成肉身的秘密——无限上帝采用有限形体，又融入回到无形状态。这个印记是包含着祂存在海洋的“水滴”。我开始把这个印记看作是“无限之星”。对我来说，美赫巴巴的肉身和他最后的安息处“三摩地”现已合为一体；去拜谒三摩地就是达善美赫巴巴本人。在三摩地内部，我现在注意到那颗明亮的无限之星，我内在和外在

生活的核心。

本书的关键词之一是“显现”，它特别关系到美赫巴巴在1954年2月宣布的“公开显现”。这个主题将在“公开显现”那章详细讲述。

本书主要是为那些已经知道美赫巴巴及其亲密门徒的人写的，但其他求道者也可能对之感兴趣。这些内容应该被视为阿瓦塔临在于他的一名跟随者心中的无数面向之一。

书的第一部分是对阿瓦塔三摩地的感想，目的是与巴巴爱者进行一场亲密交心的非正式谈话。在第二部分，我分享了对阿瓦塔形体和名字的重大意义的看法。接下来的部分则汇集了美赫巴巴的若干讯息和语录。他的话语揭示了神圣真理。这些只不过是从我从整碗的无价珍珠中随机挑选的几枚而已。在书的结尾，为没有去过美拉巴德并希望去拜访的人提供了如何前往三摩地的信息。

在结束序言之际，我要讲述一位有着深刻幽默感的至师生平中的一件事。大师的话语和讯息总是让人醍醐灌顶、温暖心灵。当他病重时，几个亲近的跟随者受内心驱策问他，他的墓碑上应该写些什么。大师大笑着说：“我只要一句话作为我的墓志铭。”

“是什么？”他们急切地问。

大师答道：“要当心我的跟随者！”

话音刚落，大师笑了笑，咽下最后一口气。

对我来说，这个简短故事蕴含着极为深刻而个人化的讯息：除非人在内心深处感受到大师所揭示的灵性真理，否则其跟随者的知识理论毫无意义。所以一个人应该尽量在自己心中感受美赫巴巴的话语。

我祈求美赫巴巴帮助我，同读者分享我内心的这个感受：他作为至古者正通过美拉巴德山上的三摩地分发他的爱和慈悲。捷巴巴！



三摩地内部



## 在入口处

我从不生，我从不死。  
然而每一刻我都在经历出生  
和承受死亡……  
虽然在我的无形无限状态  
我永恒地无所不至，  
但不时我也采用形体。  
这种采用并离开形体  
被称为我的身体出生和死亡。  
——美赫巴巴

美赫巴巴，1894年2月25日出生于印度普纳。1923年5月第一次来到如今被称为美拉巴德的地方。这块地产属于他的一个亲密弟子，在阿美纳伽地区阿冉岗村附近。一直以来，这块地被一条铁道分开：铁道以东的区域被称为下美拉巴德；西面有座山，后来被称为上美拉巴德。铁道旁边有座石屋，一战期间曾被军队用作邮局。由一个狭长房间和外面的阳台组成。这属于为数不多的相对修缮较好的遗留建筑，美赫巴巴决定同亲密弟子一起在此居住。

巴巴在美拉巴德居住了几年，从事其阿瓦塔工作所涉及的各种活动。1927年4月，有一天巴巴在上美拉巴德山散步时，驻足并指定一块地方，要求在那里挖一个大穴坑。回头看来，这是阿瓦塔任职期间最重要的时刻之一，因为此地注定将成为他的最后安息处，也就是后来被称为三摩地的陵墓，未来全世界的朝圣地。

穴坑挖好后，在上方加建了临时建筑，遮盖更大区域。进到里面，可以看到穴坑位于建筑内部的后方。穴坑长六英尺，宽四英尺，深六英尺。后来，巴巴表示要在这里做闭关工作，于是用水泥浇筑内壁，铺设石板，还建了多个陡峭台阶通到穴坑底部。改建之后，它看起来像个穴屋。当时没有人能够猜想其独一无二的重要性。

建造穴屋的工作于1927年7月开始，8月中旬竣工。从那以后巴巴常去

穴屋，有时候会在那里过夜。11月，他开始一段长期禁食。12月20日，他进入穴屋闭关，一直持续到1928年2月26日。

穴坑上方的临时屋没用多久，就代之以用软石和石灰建造的房屋。其南面有一道门，方便接待侍从和偶尔获准来见的访客。其余三面墙上各有一扇窗，东窗外面建有一个长方形的石平台。之后不久在平台上搭建了五间小室。在不同时期这些小室被用作静心室，后于70年代初拆除。

1930年代初，政府下令拆除邮局，因为它侵占了铁道路权合法持有的地界。1938年，穴屋墙体被拆除，重建了我们如今看到的这座更为坚实的建筑。被拆邮局的石头用于这座新建筑。就这样，巴巴在下美拉巴德邮局的初期居住与三摩地联系起来；就好像三摩地成为了阿瓦塔的神圣邮局。

巴巴表示希望在新建筑上方建造一个圆顶。圆顶被建在高出屋顶一英尺的圆形平台上，顶部有个塔尖或者说尖顶。圆顶下面的方形屋顶四角分别放置了寺庙、清真寺、十字架和圣火坛的模型——象征着世界四大宗教：印度教、伊斯兰教、基督教和琐罗亚斯德教。上方的圆顶常常让我想到佛塔，仿佛寂静地代表着佛教。门的上方镶有一块石匾，上面刻着“在奴役中主宰”，这是美赫巴巴于1920年代中期亲自授予的座右铭。建筑竣工后，不再被称为穴屋，而是改称“圆顶屋”。

1938年，一批西方女子居住美拉巴德山上的美赫静修所。命中注定由其中一位，著名的瑞士艺术家海伦·达姆，在三摩地内的不平整石壁和圆顶内部绘制壁画。她还在穴坑内画了一头鹿、一只天鹅和一些花，包括一簇蔓生至北面窗台中央的玫瑰丛。她在此窗内侧，贴着窗格安装了一块吻合窗户尺寸的胶合板，在板上画了巴巴肖像，而那丛玫瑰花恰好盛开在他的足下。

巴巴表示欣赏这些壁画，但没有指明其中的灵性意义。海伦返回瑞士后，巴巴让人取下胶合板，让窗户原处空缺着，这样保持很多年。在此期间，巴巴让拉诺·盖利，在海伦画着巴巴像的胶合板上，重画一幅他身穿白袍的坐姿像。拉诺的这幅画，如今保存在下美拉巴德的拉乎里小屋内。有一次，拉诺曾问巴巴要不要在北窗上再绘制一幅画，以替换海伦的那幅。巴巴说：“不，现在不要——以后再说。”

1969年1月巴巴放弃肉身后，由一名南印度爱者拍摄的一幅巴巴带框照片，被放置在北面窗台上，存放在此长达24年。同时，计划用一幅如海伦最初设计的全身画像来替代这张照片。美媞选了一张1933年伊丽莎白·帕特森在意大利波托菲诺拍摄的巴巴照片，后来由一位美国艺术家查理·莫顿临摹绘制。在他多年的绘制过程中，美媞、拉诺、玛妮以及其他满德里都提过一些建议。

1990年开始，对陵墓内的壁画进行修复。1993年3月21日，将北窗的照片撤掉，保存到旁边的巴巴小屋内，原处安置换上查理的画作。对我来说，此次安置工作发生在春分时节（昼夜平分的日子）似乎意义重大，因为它映照了1969年1月31日巴巴肉身被放入墓穴的事件，当时恰逢太阳西落、满月东升。对三摩地内的新画作安置，玛妮后来写道：“我觉得，随着壁画中的人们朝着他们面前的至爱神人移动，三摩地壁画终于完整了！”

1954年，巴巴带领一大批的爱者上山，来到他未来的安息地，指示他们在门槛处顶拜。内部的空穴坑和通到底下的台阶清晰可见。1955年撒晤斯期间，有一天巴巴让爱者们进去，绕行穴坑一圈；巴巴本人则在屋内左后角，默默站立一会儿。巴巴出来后，开始同这批聚在山上的爱者亲切交谈，期间他表示：七十五年后，这座小型建筑将成为全世界的朝圣中心。

多年来，巴巴一直把圆顶屋（现在众所周知的陵墓或三摩地）称作他的最后安息地。1969年1月31日，星期五，美赫巴巴在美拉扎德的房间里遭受了严重痉挛，大约下午12点15分，他合上眼睛，呼吸停止。就这样，无形上帝表示希望阿瓦塔从人类外部视野中脱下他的肉身外衣。当天傍晚，遵照巴巴的明确意愿，用救护车将阿瓦塔的遗体运到美拉巴德，安放在圆顶下方的墓穴里。日落时分，永恒至爱阿瓦塔美赫巴巴的遗体被放入墓穴时，太阳和月亮都处在地平线上。遗体被裹以白布单，安放在铺着毯子的木板上，头部扎裹格子围巾，一块粉色软布围着他的脸。胸口上放着来自美拉扎德的花环和玫瑰。头下垫着枕头，以便他的面容可以被进入圆顶屋的所有人清楚地看到。

遵照巴巴的再三指示，首先在美拉扎德，后来在美拉巴德，在他的遗体旁边播放了七遍《跳起比根舞》这首歌的录音。同时，巴巴的秘书阿迪·K·伊朗尼不知疲倦地将这一事件通知全世界的巴巴爱者，许多人开始涌向美拉巴德。

经过医生和亲密弟子们的讨论，决定延长时间使巴巴的遗体可以供爱者达善。爱者们继续从四面八方赶来。最终决定在七天后，也就是1969年2月7日下午12点15分，封棺下葬。

美赫巴巴的遗体躺在墓穴的这一周，成千上万的爱者们来到美拉巴德，最后瞻仰一眼至爱上主的肉身。后来，其中许多人讲述了不可思议的体验。他们明显感觉到阿瓦塔的神圣临在，满溢着他压倒性的爱。达善夜以继日地持续着。

我是在2月1日上午得知这一消息的，当时我在家乡古尔杜瓦迪的任教学校。我去见校长，告诉他我必须马上离开，不确定何时能够恢复工作。我随后回家，飞快收拾一套换洗衣服，赶往美拉巴德。当天下午就到了。我缓慢地穿过人群来到三摩地前，首先在门槛顶拜，然后默默地走下台阶。我怀着难以言表的心情触摸巴巴裹着布的足，凝视着他如此安详而又可爱的脸。之后七天，大部分时间我都待在三摩地旁边，常常从门口往里凝视巴巴的面容。巴巴看上去平静而内敛，仿佛在深眠中。他那优美闪光的双眸合着，面容却像生前一样明亮，我的目光被他前额的神圣光辉所吸引。

接下来几年里，我反复深思：神以人类形体作为阿瓦塔（本时代作为美赫巴巴）的周期性降临。有时候，心中浮现对巴巴的明亮面容和前额光辉的强大回忆，我开始强烈地感到，阿瓦塔的身体拥有至高无上的灵性重要性，尤其是他的脸，这是最后去墓穴达善的爱者们能够看到他身体的仅有部位。但在分享我对这一主题、尤其对他前额深刻意义的观点之前，似乎应当先插叙一下美赫巴巴早期生活的一些事件。



1913年5月，有一天年轻的默文（美赫巴巴）从德干学院骑自行车回家时，一位年迈的穆斯林老妪赫兹拉·巴巴简（那个时代的五位至师之一）在路边的楝树下向他招手。他走近时，巴巴简站起身，充满爱意地拥抱了他。这是两人的首次会面，虽然没有交谈，但这却标志着即将转化默文生命的为期九个月的开端。在此期间，他常去拜访这位老妪，默默坐在楝树下她的身边，有时

直到深夜。

之后 1914 年 1 月的某天，巴巴简给了默文前额眉心处神圣一吻。这一吻赐予默文大我证悟的无限喜乐。现在对他而言，一切都不复存在，只剩下他作为无限上帝的至古者状态。

默文体验到自己是独一无二存在后，并没有像通常的成道者那样离开身体，因为他注定要承担本时代阿瓦塔的使命。虽然彻底沉浸于超越状态，他依然保持着与肉身的连接。在这九个月里，他意识不到世界，活动和行为就像个机器人。巴巴简让默文彻底淹没于他的无限神性中。

过了一年多，1915 年 12 月，默文直觉地受到吸引去拜访舍地。在舍地的一条土路上，默文拜倒在灵性阶层首脑（库特博-埃-阿希德）赛巴巴的脚前，当时赛巴巴正要返回日常居住的清真寺。当默文从至师的脚上抬头，与他面对面站着时，赛巴巴那明亮锐利的眼睛深深地注视默文的双眼，并且自发地发出：“帕瓦蒂伽（Parvardigar）！”——长养者、全能上帝。此乃神秘的宣告，宣布无限上帝作为阿瓦塔降临人身，由此赛巴巴内在地指引默文去找赛古鲁乌帕斯尼，其神圣命定职责是赐予默文他作为本时代阿瓦塔的大知。

赛古鲁乌帕斯尼本人是通过赛巴巴的恩典成道的，他住在距离仅两英里远的堪多巴神庙。乌帕斯尼——美赫巴巴亲切地称呼他为马哈拉吉——是贾拉里（火爆型）性格的。他通常赤身裸体，只在腰间围一块麻袋片，而且生活在肮脏的环境中，不让任何人打扫寺庙。

默文走向他时，马哈拉吉从寺庙的台阶上站起，捡起一块尖尖的小石头，猛力掷向默文。正好击中默文的前额眉心——巴巴简给他无限一吻处！默文前额在淌血，可他继续走向马哈拉吉，马哈拉吉深情地亲吻了伤口，然后拥抱了他。

美赫巴巴对这一事件的描述如下：

那道伤痕仍在我的前额上。但来自马哈拉吉的那一下猛击，是神圣大知的一触。就好比，马哈拉吉开始把我从“深眠”中唤醒。常人在深眠中是无意识的，而作为超意识的我，在深眠中是完全清醒的。随着那一击，马哈拉吉开始帮助我恢复对幻相领域的正常意识。

那次石击迎来了默文重获对造物界的意识。1921 年 12 月（或 1922 年 1 月初），离他们初次会面将近过了七年，一天默文和马哈拉吉单独在舍地附近

萨考利的一间小屋里。马哈拉吉对着默文合掌宣布：“默文，你是阿底 - 刹克提（原力）！你是阿瓦塔！”默文恭敬地顶拜了马哈拉吉，两人拥抱在一起。就这样，马哈拉吉帮助默文充分确立他作为时代阿瓦塔的地位，担任灵性阶层之首脑。

他眉间的印记代表了默文淹没于无限存在又作为本时代阿瓦塔的重现。对我而言，整个三摩地充满的阿瓦塔神圣临在，从他眉间的这个点（他淹没于无限神性并从中重现的点）被放大，这种无限神性乃是撒哈伊三昧的存在 - 意识 - 极乐状态，在该状态，行使本时代阿瓦塔职能的至古者同时意识到作为神的神、作为幻相的幻相。我把这个印记称为“无限之星”。超越状态的太阳不能被直接注视，因此太阳出于慈悲，以阿瓦塔的形体化作星辰，来分配神的无限爱以唤醒人类的心灵。



由于神圣巧合，1969年2月7日，美赫巴巴的肉身最后安葬的那一天，根据琐罗亚斯德教历恰好是他的生日。因此尽管爱者们心中悲伤，当天早晨5点举行仪式，几位亲密女弟子向他的遗体献上花环，外面的人们重复高呼“胜利属于阿瓦塔美赫巴巴！”仿佛这句话传达了阿瓦塔的消息：

*我从不来，从不去。*

*我无处不在。*

*我从不离开，岂不妙哉？*

中午刚过，“宇宙面容”依然可见之际，最后念诵《宇宙祷文》（现称《大师祷文》），全体三呼“胜利属于阿瓦塔美赫巴巴”。之后，将一整块精制的柚木棺盖缓缓降下，盖在巴巴身上。就这样他的肉身被封棺，不再受尘扰。将鲜花摆放在棺盖上，恭敬地往墓穴内填土。上面临时摆放一层扁平石块，与地面齐平。

1971年11月14日，星期天，铺设一块白色意大利大理石作为墓碑（由拉诺·盖利深情捐赠、南卡罗来纳州默土海滨的亲密弟子们所准备），上面刻着碑文：

永恒至爱

阿瓦塔

美赫巴巴

1894年2月25日—1969年1月31日

我不是

来教导

而是来唤醒

上述碑文的最后部分，是美赫巴巴于1925年7月10日开始保持沉默之前，在7月9日那天说的话。巴巴还选了这句话，用于1930年代初在他指导下创作的一部电影脚本所强调的特别讯息。这句话还回响在三摩地内。他慈爱地邀请每一个人：“进来吧，我会唤醒你心中对上帝的爱。”

事到如今我才恍然大悟，巴巴的最后安息地一直有着多么深远的意义。在阿瓦塔美赫巴巴的三摩地，总会响起他无声的召唤：“都到我这里来。”他在这里急切地等待着他心爱的人。即便偶然的来访者，只要有幸向神爱化身、永恒至爱阿瓦塔美赫巴巴致敬，都会得到他的沉默祝福。他的慈悲是无条件的。

不过，1969年2月7日那天夜晚，我站在三摩地门边时，心头涌现无数问题。象征着无限存在的无形上帝的优美形体在哪里？现在他在哪里？我与曾化身为美赫巴巴的至古者现在是什么关系？

## 阿瓦塔的幽默

神圣恋爱游戏的幽默之处在于，  
被寻找者自己就是寻找者。  
我与至爱结合之前，  
失去了一切——自我、心和低级意识。  
不过感谢上帝，我没有失去幽默感。  
这就是为什么我来到你们中间……在你们的层面……  
并且能够自动适应一切类型的人，  
符合他们的水平。  
——美赫巴巴

1944年11月，因着神的恩典，我非常幸运地拜见了阿瓦塔美赫巴巴本人。第一眼见到他，我就发现他的临在充满着爱又极为强大，以至关于他的灵性地位（是圣人还是成道者）的所有猜测都变得无关紧要。

我并没有立刻接受他是阿瓦塔——无形上帝降入人身。但是，我对他的灵性地位的感受以最为自然的方式经历着一系列变化：从把他看作好人，到把他视为伟人。后来我认识到他是真圣人，再后来看作是至师。最后，多亏美赫巴巴的无条件慈悲与耐心，我的心灵醒悟到他作为阿瓦塔的真正地位，接受他是至古者。当上帝作为阿瓦塔降临地球来到人类中间时，无限意识以明确目的显现——加速整个造物界的灵性提升。因此，美赫巴巴的阿瓦塔生活是无形上帝通过有限人身实现的“主动运作”。

在美赫巴巴身边体验到的那种喜悦幸福是永远无法形容的。一个人该怎样解释那种极为强大却毫无压迫或霸道感的临在？在巴巴的深邃纯洁中，整个自我认同的负担似乎都脱落了，评估和比较的心理机制得以止息。结果是一种轻松感和对他的信任感。

每当我凝视巴巴的面庞，有时会觉得，人类的整个喜怒哀乐戏剧都在通

过他的容颜表现出来。他散发的极乐伴随着一种超然感；当他明显在受苦时，表情非常慈悲。

在我跟随巴巴的内在旅程中，经历生活中的种种变化使我越来越强烈地渴望陪伴他身边。1948年7月，通过在巴巴指示下写的一封信，我被准许在学校假期（或每当获准休假时）拜访他，条件是期间我无须承担任何家庭责任。我多次利用了这个陪伴巴巴的蒙福机会，但不知为何，我竟把这种荣幸视作理所当然，没有意识到此事的深刻意义，也没有怀着应有的深切感激之情来看待之。

我最后一次陪伴巴巴是1968年11月在美拉扎德。离开前，我向巴巴双手合十，请他允许我离去。巴巴坐在满德里大厅角落的椅子上，点点头表示同意，并举起右手打手势说：“要开心。”我走到门边时，巴巴又叫我回来。他带着温柔亲切的微笑，望着我打手势：“亲吻我，再走。”我当时从未想到他即将给肉身罩上面纱不为我们所见了，但是巴巴知道。出于爱与慈悲，他要确保我最后的告别用这一吻来封存。

我在阿瓦塔脸颊上的那个触吻，成为我对他的爱的不竭源泉。在后来的岁月里，每当我经历身心上的艰难时光，那一吻总是支撑着我、滋养着我对至古者巴巴的递增信任。这就是阿瓦塔的恩典！

1969年1月的最后一周，在我的生日之际，我收到从美拉扎德寄来的明信片，传达了至爱巴巴对我的爱。顺带提到巴巴的健康不佳，可我做梦也没想到他病情严重。我还期待着4、5月的学校暑假期间又可以在普纳陪伴巴巴。但是巴巴猝然从我们的视线中消失，他的肉身被安葬在美拉巴德的墓穴内，并盖上木棺。我和他的关系从此翻开了全新的篇章。

巴巴肉身所安息的墓穴封土后，上方的建筑被许多爱者称为陵墓，被一些印度爱者称为“三摩地”。这些名称的使用令我难过。

“三摩地”一词在印度语言中有多重含义，通常指个体遗忘外部环境的深度专注或入定状态。深眠有时也被戏称为“入三摩地”。三摩地还常常指所爱之人的安葬地，或纪念圣人的圣陵（可能葬着其骨灰）。在我看来，这个词在上述任何意义上都不适用于巴巴的状况，因为不能说巴巴陷入某种终

极入定或停止存在。我相信，他的宇宙灵性工作正在美拉巴德山上毫无阻碍地继续进行。

不过尽管我对“三摩地”一词感到不舒服，但“陵墓”的说法甚至更令人反感。陵墓的字面意思是埋葬死者的地方，而对我来说，美赫巴巴作为本时代的阿瓦塔依然活着并且活跃。既然如此，怎么能把安置实在的身体所在之处称为陵墓呢？

我不认为美赫巴巴已经“死亡”（就这个词的通常意思上）。我读过远为恰当的表达——美赫巴巴出于自己的灵性原因，决定为他的肉身“罩上面纱”。我记得美赫巴巴在 30 年代授予的一句声明：“我不局限于这个身体。我把身体用作外衣，使我能为你们所见，并与你们交流。我乃是无限意识。”

因此，每当与访问美拉巴德的朝圣者交谈时，我会千方百计避免使用“陵墓”或“三摩地”这些词，而是这样说“你去过山上了吗？你向巴巴致敬过了吗？”没有人觉得我在故意避免用“陵墓”这个词。这种情况持续了相当长的时间，直到最后巴巴怜悯我，运用他的无上幽默感帮我克服了对这个用词的顾虑。

我最好采用与巴巴对话的形式，来讲述 70 年代初期自己内心发生的变化。不过我要明确说明，下面的内容不是基于对美赫巴巴的内视或者我们之间的实际交谈。这只是分享我对这个话题的想法感受的一种方式。

“巴巴，”我抱怨道，“您为何允许人们用‘陵墓’一词称呼您依然鲜活临在的地方？这可是按照您的规定，您的工作最自然进行着的地方。”

接着我感到巴巴反问我：“‘陵墓’一词有何不妥？”

“有何不妥？不妥在哪里？我认为没有比这更糟糕更错误的词儿了！您难道不是活在这里、活跃地分配着您的解缚之爱吗？所以这个地方怎能称为陵墓？”

“好吧！如果不喜欢‘陵墓’这个词，你能提出其他更好的词吗？”

“中心之中心！撒哈伊三昧之源！”我答道，讶异于自己居然想到这些词！我感到内心深处的您对我的随口回答咯咯轻笑。

“至理豪言，但却臃肿别扭！”您继续说，“你难道不明白，用陵墓一词是我向来这里拜访我的人们同时隐藏又揭示我神性的方式之一？”

我沉默片刻。您说道：“告诉我，每当为我读英文报纸时，你不是在场吗？”

“是的。”

“你现在不看报纸了吗？”

“有时会看。”我答道，对这个问题感到诧异。

“那你一定看到过像这样的短语，‘UNO 已经决定如何如何……’” [UNO 是印度英语日报上使用的，表示联合国组织（United Nations Organization）的首字母缩略语。]

我记起当满德里为巴巴大声读报时，UNO 的发音如同 you know（意为“你知道”）。

“你明白‘UNO’不是‘你知道’的意思，”您接着说，“它的意思是联合国组织。”

“是，没错。”我表示同意。

“同理，‘Tomb（陵墓）’不止是单词；还是缩略语——T.O.M.B。”

对我来说，不难认出该缩略语的最后两个字母是表示“美赫巴巴（Meher Baba）”，但前两个字母 T 和 O 呢？

接着我突然想到：T.O. 表示永恒者（Timeless One）！“永恒者美赫巴巴！”我惊呼道。

我感到美赫巴巴的迷人微笑，表明我猜对了，但我又问：“您不是在哄我吧，是吗，巴巴？”

“我何必如此？走进陵墓自己看看吧！”

我照做了，立即被白色大理石碑顶部镌刻着的、金光闪闪的第一句碑文所打动：“永恒至爱阿瓦塔美赫巴巴。”正是指——“永恒者美赫巴巴”。

我感到我的问题已被解答。阿瓦塔美赫巴巴触及爱者的心灵并消除关于他的哪怕最小疑虑的方式都是无与伦比的。他以最个人化的方式回应亲近爱者的需要，以便他们全心全意地接受。他能够这样做是由于他的无限幽默感。我现在会在谈话中用“Tomb（陵墓）”一词，但含义截然不同！美赫巴巴，永恒的阿瓦塔，一直在那里。

## “我在这里”

自 40 年代中期起，虽然我有自身宗教背景并且对社会工作兴趣浓厚，美赫巴巴依然以非常自然的方式，继续将我带入与他更密切的内在联系。我越来越被他吸引，他间接地回应了我心中微弱的呼唤，为我提供机会与他的门徒在一起，其中有印度教徒、穆斯林和帕西教徒。

他们对我慷慨分享了跟随巴巴生活中的不可思议经历。他们对巴巴神性的确信给我留下极为深刻的印象。一些人在生活中曾面临诸多困境，包括来自朋友乃至家人的反对。但这并没有阻止他们跟随至爱巴巴，巴巴的爱完全是无条件的，尽管他们有着不同的宗教背景、社会地位、不循传统的习惯，或者甚至犯过错误，个个都被毫无保留地接纳了。我读过其他大师的生平故事，然而我在巴巴这里所发现的东西，似乎比我之前阅读听说的任何故事都更加富于活力、亲密并且包容一切。

很自然，这在我内心激起更大的渴望，去多多阅读听闻巴巴那充满神性又富有人性的生活。在 40 年代，有马拉地语和英语版的巴巴传记。我还如饥似渴地读了可得到的《美赫巴巴期刊》，每期都有一篇巴巴就某个深邃灵性主题授予的开示。一两年后，巴巴的语录以五卷本汇编出版。

尽管我对灵性文献还算熟悉，却从未见过关于这么多不同的主题——诸如转世与业力、业相、摩耶、静心、自我的形成等等——如此符合逻辑和令人信服的阐释；也从未有其他书籍如此详细地解释了行道者和成道者不同状态的细致区别。

我养成习惯随身带着小笔记本，会记下巴巴《语录》或讯息中特别吸引我的段落。一天中，每当有时间，我会反复阅读这些段落。你甚至可以称之为我的“修行”，它让我感到不论巴巴本人在何处，我都与他保持着联系。不仅如此，我还常常发现无论当时我面临着怎样的难题，答案总会在阅读中被揭示。这些抄写的段落近乎成为我生活中的指南，赋予我理解力和实际指导——巴巴

内在支持与帮助的一种延伸。

鉴于这些讯息在我尝试维持和加强自身与美赫巴巴的联系时所起到的重要作用，现在我想分享《语录》中的三段文字。引文虽然很长，但这些话连同其他语录，在我与巴巴阿瓦塔之关系的形成过程中发挥了主要作用。我没有改动原文，但自行标出了那些对我有着特殊意义的语句。

## 大师的绝对权威

对于求道者，大师象征着一切万物里的无上大我。因此对弟子来说，同大师真正协调的问题就等同于实现弟子自身内在的神性，获得与无上大我的所有其他形式的协调。对大师的忠诚能够让求道者自觉欣赏所有这些问题的根本一致性……

大师的至高无上权威不可挑战，不受限制，甚至不可被弟子对其他大师自发产生的敬畏所挑战或限制。一切至师在意识上皆一，在他们之间划分等级实属荒唐可笑。虽然一位大师并不比另一位更伟大，但是弟子为了自身目的，必须把已经接受他为徒的大师的权威置于其他大师的权威之上，直到他自己超越二元领域，证悟一切众生的一体性。在人生的众多冲突诉求当中，**必须有一个至高无上的绝对诉求，否则精力就会分散**。因此，完全专注于一位大师对集中分散的精力往往是必不可少的。在极其罕见的情况下，大师们可能会因特殊原因，决定分担某个弟子的灵性工作。因此，确实会有弟子需要同两个或者更多大师建立联系的特别事例。不过这是例外而不是常规；在多于一位大师的情况下，大师们之间总是非常仔细地分工，以免造成任何的诉求冲突。1

——美赫巴巴

## 人格静心

人格静心的对象是灵性上完美的人。……人格静心的合适对象，是一位活着的大师或阿瓦塔，或是过去的大师或阿瓦塔。重要的是静心的对象必须在灵性上完美……

对大师体现的神性的珍惜，产生了若干静心形式。在这些形式中，求道

者坚持不懈地把大师看作博爱或超脱、无我或坚贞、无限知识或无私行动等品质的化身……

冥想大师的神圣品质，往往有助于**对大师形体的专注**。在这种静心形式中，求道者觉知到大师的灵性完美，自动把注意力集中于大师的形体，而不去具体分析构成其灵性完美的品质……

将大师与灵性理想完全等同，排除了可能存在于大师与求道者之间的障碍。从而释放对大师无拘无束的爱，引向**心灵静心**：也就是怀着不间断流溢的无限爱，持续地想念大师。2

——美赫巴巴

## 与大师的鲜活联系

求道者一旦体验到达善大师的喜悦，便将这种情景铭刻在心。即使无法经常亲身接触大师，他的心也会一次次转向大师，以努力理解大师的意义。同大师建立精神联系的过程，在本质上不同于单纯的重温往事……

大师同无限一体，因而超出了时间和一切时间限制……**爱大师就是爱一切，不仅是象征性地而是实实在在地爱**；因为大师将其从精层面接受的东西灵性化进行分配。不仅加强弟子同他的个人联系，还把分担神圣工作的特权赋予弟子。3

——美赫巴巴

我并不是想说，由于阅读了美赫巴巴的讯息和语录，我就不再有疑惑和冲突。花了很多年，我才能够欣然接受自己无力解决关于巴巴打破沉默和他的阿瓦塔身份的问题。我逐渐意识到这些问题只能通过心灵而非头脑找到答案。但这是另一码事。无论头脑有怎样的疑问，我的心灵却越来越被巴巴吸引，并且尽己所能地去感受他的无所不在。

尽管我曾辞去教师工作以加入巴巴的新生活，但巴巴出于只有他知道的原因，意外地指示我回家并继续工作。巴巴没有要我伴随他旅行，而是命令我去联系喜马拉雅山中的某个人，向他传达巴巴的一条特别口讯。完成这项任务后，我得以恢复教职。一年后，在马哈巴里什沃的会议期间，巴巴又让我们中

的一些人选择是否加入他的新生活。我诚心实意地选择了在旧生活中跟随他。我继续从事工作，由于这点，生活中的大部分时间都是与巴巴分开的。在这种情况下，我会搜集巴巴旅行的最新消息（从与满德里的通信中不难获得信息）并努力想象他身处当地的样子。这极大地帮助了我感受他的临在，就像反复读他的讯息时那样。即使在我阅读小笔记本上的巴巴语录时，也会观想巴巴身处当地的样子，以便我的忆念与他的人身亲密联系起来。

1948年巴巴已允许我在时机方便时伴随他生活。我利用了这份恩典机会，特别是在1951年他结束新生活之后。

1969年巴巴为他的有形肉身罩上面纱后，我对如何与他保持联系突然感到不知所措。1969年2月的第一周，当我坐在或站在三摩地外看着爱者们达善巴巴时，我清楚地意识到：巴巴依然在活跃地迎接他的爱者并向他们倾注他的爱。但是我的头脑中产生疑问：“巴巴作为美赫巴巴、那个充满活力的阿瓦塔人格在哪里？他的肉身 在墓穴中，这明白无误；但是爱者们感受到的这份爱的源头、发电站究竟在哪里？”

接下来70年代初期那几年，我一次次地见证巴巴向那些来三摩地拜访他的人活跃地分发爱，深受震撼。来自世界各地的人们也会不分昼夜地涌入美拉扎德，分享他们的故事，讲述在他们的生活中尤其在三摩地内，感受到巴巴的大爱临在。我沉浸在他们对永恒至爱即巴巴的爱之雨露中，不过我的头脑却会问：“但是给我们洒下这大爱活水的源泉在哪里？”

在与印度巴巴爱者交谈并聆听他们的故事时，我也非常强烈地感受到巴巴的爱。这使我常想到自己曾陪伴巴巴的地方和参加过的达善活动（特别是在古鲁帕萨德的活动）。我跟随巴巴生活中的各种事件，顿时栩栩如生地在脑海中回放。每一次，就像有一盏灯被打开，照亮我的心灵。而我的头脑又会问：“但是提供电力的发电机在哪里？”随着美赫巴巴为他的肉身——多年来我的思想感情一直专注的形体——罩上面纱，我感到自己与巴巴的联系在某种程度上被打断了。我会在内心问巴巴：“您在哪里？”

我觉得倘若知道这个问题的答案，会帮助我重建之前感受到的那种与巴巴的亲近感。我想知道：“现在我应该在三摩地里观想巴巴吗？”但是，将巴

巴充满神圣活力的人格与他有时称为其“最后安息处”的地方联系在一起，似乎总存在着矛盾。我的头脑处于久悬不决的状态，对这场骚动期待着诉诸心灵的解决。几年后，这个苦恼的问题最终在一次体验中得以解决，时至今日，我仍觉得很难将其归类。

1987年5月的一个早晨，我在美拉扎德自己的床上闭目休息，等候着有人叫唤通知我车子已准备好，要前往阿美纳伽的信托办公室。巴巴选择这个时刻对我揭示了问题的答案，其方式不仅使我的头脑完全放松下来，还让我的心灵得到抚慰和确信。

正休息时，我忽然发现自己处于一种“清醒梦”中，看到自己站在美拉巴德三摩地前面的平台上，就在门右边。那时没有现在这些设备，没有柜子和长凳。没有别人在场。一片幸福宁静，这时让我极为意外和惊喜的是，看见美赫巴巴和埃瑞奇（亲密门徒之一）从南边山坡走上来。他们走近平台时，巴巴让埃瑞奇在边上等着。他随后优雅地朝三摩地的门走去，手臂摆动，长发飘逸，目光炯炯有神。他看了我一眼，眼神中带着难以言喻的深情亲密，接着进入三摩地。我怀着极大的期待等候他出来，试图决定我该怎样迎接他。“我该向他鞠躬吗？这么做，那么做，或者怎样做？”

就在那时，我听见从三摩地内部传来一个深沉甜美的声音，回响着说：“**我在这里，我在这里，我在这里。**”这些词回荡弥漫于我的整个身心。这时候我听到有人叫我的名字，说车子已准备好要去信托办公室了。我睁开眼时，发觉自己喃喃说着“**永远**”这个词。

我的心灵满溢着无法形容的喜悦。我从内心深处感到，巴巴已清楚地向我表明：**他在那里，他在那里，他在那里**，在三摩地里，神圣的至古者永远活跃地回应着那些来访达善他者或无论置身何处思念他者的呼唤。

就这样，思念三摩地里的美赫巴巴，对我来说已经变得如同思念在肉身可见时的巴巴一样。这已经成为很自然的方式，让我更亲近地感受阿瓦塔（即采用美赫巴巴人身的无限活跃意识）的临在。从那天起，美赫巴巴在三摩地里活着的实际临在对我来说乃是毋庸置疑的事实。

这次体验使我想起巴巴生平中的一件事，当时他也说了三个重要的词。

一次，巴巴带着一些东西方女门徒造访埃洛拉石窟。他们参观的其中一个石窟被称为佛窟。玛妮有时会分享这个参观佛窟的故事，说当时他们在里面，望着雄踞于石窟中令人赞叹的佛像，都被处于巴巴临在中的现场灵性氛围所感动。就在那时，巴巴从腋下拿出字母板，对玛妮授述了这三个词：“**我是佛陀。**”玛妮看着字母板大声读出时，感到仿佛石窟中的每粒微尘都回响着他话语中的真理。

在听到“我在这里”三个词后，过了几年有天晚上，我从信托办公室返回美拉扎德时，发现像往常一样，有人在我房间的桌上放了一些巴巴照片和几本小册子，以便分发给朝圣者。我很累，吃完晚饭就上床睡了。第二天早上，我卷起蚊帐时，看到床边窗台上有一幅三摩地的画，而前一晚没有注意到。后来我得知，这幅画是从巴巴的主屋（女满德里住处）送到我房间的，由我选择送掉或留着。

我自然决定留着。事实上，收到这幅画让我喜出望外。自从我看见“异象”后，一直想要一幅三摩地的画。不仅如此，这幅画上三摩地的门是开着的，正如我所看到的那样。我视之为来自美赫巴巴的客观确认：即我听到的话确实是他说的。这幅画至今依然挂在我房间的墙上，宣示着来自三摩地阿瓦塔美赫巴巴的讯息：“**我在这里**”。是的，他在这里。

## 宇宙点

当我回顾自己跟随美赫巴巴的生活时，许多亲密而令人惊奇的事件跃然眼前，在我跟随他的旅程中，指引我走向他亦即真我。这些事件常以“巧合”形式出现，但对我而言它们皆是来自神的精心安排，充满巴巴的无条件慈悲。我时常自感不配得到此等赐福，不禁想知道：“既然我未曾希求也不配得，这些爱的关注何以如此丰沛地倾注于我？”

尽管我明显不配，这些关爱依然持续来临，这点向我表明他的爱并不看重功德，而是无条件的，只等待一个流淌的理由。这令我沉思：“这里谁是寻找者，谁是被寻找者？”十一世纪的至师巴亚齐德·比斯塔米在一次对亲密弟子的讲话中给出了答案：

*开始的时候我在四个方面犯了错：我忙于去想念神、了解他、爱他并寻找他。抵达终点时我才发现，在我想念他之前他就在想念我，在我了解他之前他就了解我，在我爱他之前他就在爱我，在我找到他之前他已找到我。*

每个人的生活都是神自己与他自己玩的一场奇妙深奥的游戏。为了感受神在我们生活中的活跃临在，不断地把我们拉近他，我们只要尽最大努力将每个行为、思想和感受都献给无形之神或神人。神人美赫巴巴的无限帮助，对任何真诚呼求他的人都可以得到，因为他就是至古者——那位永恒地内居于每颗心灵并且回应任何真诚呼求者。时不时对巴巴的简单自然忆念就会开启一扇门，藉此他的神性开始进入一个人的生命，以最自然的方式表达自身。这不只是我个人的理性推测，而是一直被许多拜访过三摩地者的体验所证实。我遇到过这些亲身体验者，他们亲口对我讲述了自身故事。

这里我想讲述一位初次拜访美拉巴德的爱者的事情，至今让我记忆犹新。1958年2月，我乘火车前往阿美纳伽，打算在至爱巴巴于美拉巴德举办的撒晤斯活动中度过几日蒙福时光。在通德（Dhond）这个大型铁路枢纽换乘火

车时，由于要等待四个小时，我就在站台的长凳上躺着休息。

旁边的长凳上坐着一个矮胖的男子，从他的穿着样式来看，似乎来自北方的旁遮普邦。我生性不爱说话，但过了一会儿，这人就和我攀谈起来。

“你到哪里去？”他问道。“阿美纳伽。”我回答。

“噢，我也要去阿美纳伽，”他告诉我，“你去看望亲戚吗？”

“不是。”我答道，不愿再多说。

“那你今晚住在哪里？”

我被迫承认，自己要去美拉巴德陪伴美赫巴巴。

“你要去看美赫巴巴！我也要去美赫巴巴那儿！”

一个奇妙的巧合！

“你之前见过他吗？”他问。

“当然，”我答道，“很多次。”

“什么！你见过他！你亲眼看见过他？”

我点点头，令我惊奇的是，他马上站起，双手捧着我的脸，恭敬地吻了我的眼睛——这双见过撒合卜-埃-扎满（本时代阿瓦塔）的眼睛。

他对美赫巴巴的强烈之爱给我留下深刻印象，但同时我对这样的情感暴露感到有点尴尬（幸好站台上的人很少）。我示意他坐下，我俩开始一番长谈。

我得知他叫阿斯米，来自巴基斯坦的拉合尔。很多年来，他一直在真诚地寻找神，读过很多灵性书籍。虽然他是穆斯林，却没有局限于阅读伊斯兰教文献，而是以开放的心态研究了诸多传统信仰的圣人和神秘主义者。50年代中期，他听说了美赫巴巴，之后怀着浓厚兴趣极其认真地阅读了《语录》和《神曰》。还读了他能找到的关于巴巴生活的资料，获得确信美赫巴巴就是本时代的阿瓦塔。在美赫巴巴的教导中，他找到苏非教、吠檀多和基督教的完美融合。阿斯米的心灵醒悟到巴巴的爱，开始用英语和乌尔都语给巴巴写信。

巴巴的一名亲近穆斯林门徒拉姆玖，处理这些信。在巴巴指导下，拉姆玖写给阿斯米关于巴巴的信件，让他进一步确信了巴巴的神圣权威，他开始写赞颂巴巴的格扎尔。阿斯米强烈渴望拜见巴巴本人，而现在（1958年）终于得到第一次机会，获准参加2月在美拉巴德举办的撒唔斯活动。他欣喜万分地

从拉合尔旅行到孟买，在那里乘火车到通德，准备转车前往阿美纳伽。这就是我在火车站台上碰巧遇见他的原因。

我们的谈话非常热烈，自然愉快地进行着，以致谁都没有留意时间的流逝。事实上其他旅客不得不提醒我们，火车已经到了。我们最后找到一节三等车厢，虽然挤满了人，但我们一路上不停地谈论巴巴，直到抵达阿美纳伽。谈话不时地中断，因为阿斯米会兴奋地朗读，他创作的一些赞颂美赫巴巴阿瓦塔神圣地位的格扎尔：

美赫巴巴您是神，在您身上神显现。

拥有人身又如何？不折不扣您是神。

朗诵得非常感人，透露出他对灵性的深刻认识。后来我得知他是一位知名的学者和诗人（译注：全名赛义卜·阿斯米）。

我们在阿美纳伽下了火车，此时拉姆玖在等候，准备用吉普车把阿斯米接到美拉巴德。于是我得以坐车同行。一到美拉巴德，我很快承担起撒晤斯期间的往常职责。接下来几天，每当我注意到阿斯米，他总是安静地坐在巴巴身边，或交叉双臂沉思着在美拉巴德散步。我从未看见他和别人交往、跟任何人说话甚至谈论巴巴。有几次我向他打招呼，他却从我身边走过，仿佛没有注意到我，总是全神贯注。

一天我拦住他，说：“不好意思，朋友，你好像生我的气了。我说了什么冒犯你的话吗？”

他沉浸在自己的思绪中，半晌才发觉我的存在，最后总算说道：“美拉巴德不是闲聊的地方。”

我疑惑地望着他，他用乌尔都语严肃地说：“Yahan ke zar-re zar-re per satwa asman jhuk raha hai.”意思是“第七个天正向这里的每一粒尘土致敬。”

尽管这在过去乃至现在都是一句极为深刻的话，可当时我未能领会其中的含义。过了多年，当巴巴为他的肉身罩上面纱后，我开始思考美拉巴德尤其三摩地的特殊意义时，想起了阿斯米那句强有力的话。我还记起，1930年代巴巴曾宣布：“将来美拉巴德会像耶路撒冷一样。对于我的灵性工作，它是最

佳之地。这里将永远是我的工作中心。”1938年在美拉巴德山上漫步时，巴巴大手一挥，说道：“整个宇宙都是我的，但这个地方尤其属于我。”

我想，如果就像几十年前阿斯米揭示的那样，美拉巴德的每一粒尘土都受到第七个天的崇拜，那么三摩地岂不是愈加神圣得多？毕竟，三摩地乃是巴巴特别指定的地方，有幸安置着他的肉身——无限意识在本时代所穿的外衣。

巴巴已经向我表明，在我的层面上，他就三摩地那里。现在我在那里很自然地把思想专注于他。不过我很好奇，千里之外的其他人怎么可能同样感受到他的在。我毫不怀疑这种情况是可能的，但其中的奥妙令我困惑。很快，巴巴给了线索。80年代，在美拉扎德的满德里大厅，我从巴巴的一名满德里口中听到以下故事：

从前，一位至师到一个大城市（比方说孟买）的某个信徒家，看望其家人。大师对他们解释，要相信阿瓦塔人身上帝的无所不在。家中有个正要去上学的小男孩，礼貌地打断他的话。

“抱歉，大师，我能问您一个问题吗？”

大师微笑着招呼男孩过去。“当然，什么问题？”大师温和地说。

“您说阿瓦塔无处不在无物不至。但他怎么能在一个地方同时又无处不在呢？”

“噢，非常好的问题。”大师赞赏地说。“你何不先去上学，回家时我告诉你答案。”

男孩满意地离开了。但那天结束时，他把问题忘得一干二净。回到家，把书本放到房间后，他正要出去玩时，大师叫住了他。“你得到问题的答案了吗？”

“什么问题？”男孩说，随后记起，不好意思地承认，“我把它忘了。”

大师微笑道：“但我没忘。你有地图册吗？”

“有。”

“你能给我看看印度地图吗？”

男孩拿来地图册，翻到印度地图。“现在，”大师说，“你能给我看看孟买吗？”

男孩立刻指向印度西海岸的一个红点。

“很好！现在，你能给我看看你住的郊区吗？”

男孩又指着那个红点。

“棒极了！那我们在哪儿？”

男孩又一次天真地指着那个红点。

“没错！”大师宣布道，“那一个点不仅表示我们所在的位置，还有你的公寓大楼，你住的郊区，孟买及其千百万人口。这些全都包含在那一个点之内。是这样吗？”

男孩点了点头。

“同样道理，整个世界都包含在阿瓦塔的存在之内。”

男孩似乎对这个比方感到满意。

大师降到一个小学生的层次所做的解释，表明了宏观宇宙何以能够被包含于微观宇宙。无形的神出于爱，周期性地降入人身成为神人，将整个时空纳入自身。美赫巴巴的爱与指引随时随处都可以找到，但我感觉它们源自于美拉巴德的三摩地，那里保存着安置了实相的巴巴肉身。因此，可把三摩地比作一个辐射着阿瓦塔大爱临在的“宇宙点”。

## 公开显现

我的头脑经常接受这项愉快的挑战：为我主观上相信为真的东西寻找客观证明。这种态度有助于增强我与美赫巴巴的关系。因此我的头脑总在默默寻找来自巴巴的某种确认，以揭示我常在三摩地内感受到的巴巴特殊临在的真实性。一如既往，巴巴相当体贴地引领我一路前行，最终使我完全接受了他的确就在三摩地的事实。

进入该主题之前，我想介绍一些与美赫巴巴在 50 年代的活动和旅行有关的事件。巴巴的妹妹玛妮，会给美国的比莉伊敦写信，提供关于巴巴活动的信息。比莉随后会将这些信件打印副本，并寄给她所认识的，当时大多在东海岸的巴巴小组。这种安排让美国的大多数巴巴爱者都能获悉其殷切期盼的至爱的最新消息。但大约一年后，玛妮的“家书”被定期寄往南卡罗来纳州的默土海滨，在那里复制并寄发给西方的所有巴巴小组。

70 年代我有一次暂住美拉扎德期间，为多卷本的《神人剪影》一书收集资料时，偶然发现了一份玛妮写给比莉的信件档案。这些信件直到 1984 年比莉·伊敦的书《不可思议的爱》问世，才得以发表。阅读这份档案时，一封信引起我的特别注意。它涉及对“阿瓦塔时期”与“阿瓦塔周期”两个术语之间区别的澄清。但在引用此信之前，我想交代更多背景以说明当初写信的缘由。

这段插曲始于 1940 年代早期的英国。一个叫艾琳·科尼贝尔的真诚、博学且对灵性提升兴趣浓厚的女士，从巴巴的一名亲近跟随者福瑞德·马克斯那里听说了美赫巴巴。福瑞德所说的话和流露出的确信令她印象十分深刻，因此她决定必须亲自拜见美赫巴巴。但是第二次世界大战已经开始，从英国到印度的旅行被禁止。然而艾琳心意已决。她先前往南非，并于 1941 年 4 月设法在驶往印度的最后一班轮船上取得座位。阿瓦塔在她内心唤起多么强烈的渴望！

到了印度，她得知巴巴在北方的德拉敦，便从孟买前往那里，却接到消息巴巴不会见她。不过巴巴问她愿不愿意为他的工作去美国。艾琳同意并开始

安排赴美事宜。巴巴对她的服从决心感到满意，便把她召到阿杰梅尔。此地距离西部 700 多公里，他在那儿做玛司特（神醉者）工作。艾琳被告知会获准见他一面，但时间不得超过五分钟，而且会面期间不能提问。

艾琳欣然答应。关于初次会面，她后来写道：“我有种奇妙的感觉，好像已经抵达探寻真理之旅的终点。我感到自己在一位伟大灵性人物的面前；这是一种难以形容的感觉。”

后来艾琳写了两本书：1955 年在英国出版的《文明或混沌？》，60 年代初的《求索真理——我是如何遇到美赫巴巴的》。《文明或混沌？》一书尝试根据她对美赫巴巴教导的理解来审视世界局势。并给巴巴和满德里寄了几本赠阅本。有人在翻阅过程中注意到，在“周期与圈子”那章，关于阿瓦塔的圈子和亲密门徒在他降临期间所扮演的角色以及责任，有错误信息。此事被禀报巴巴，因此他在萨塔拉进入闭关之前，不辞辛苦地对一名满德里授述了一些要点。这些要点是美赫巴巴《语录》中“阿瓦塔的圈子”一章的基础。

我提到巴巴不辞辛苦，是因为不久前（1954 年 10 月）他已经放弃一直以来用于授述语录和讯息字母板的字母板。1954 年 11 月，为了宇宙工作，巴巴计划开始闭关，并把一切交流减少至最低限度。但他依然花费时间就此解释澄清。因为必须精确理解巴巴手势代表的含义，就时常需要巴巴不厌其烦地逐个字母拼写单词。巴巴授述完毕后，被整理成文并且读给他听。巴巴会做出修正，直到最后审定。

玛妮将这篇语录的副本寄给了比莉·伊敦。比莉除了将文章寄给她通常联系的人之外，还寄了一份给苏非教再定向的穆希德艾微·杜思。当时杜思女士和邓·斯蒂文思一道在编辑《神曰》，准备出版。因此，玛妮也给她寄了这份巴巴语录。杜思女士核查两份文稿时，发现比莉的版本多出一句话“阿瓦塔周期为一百年”。她写信给玛妮以核实哪个版本的语录正确。当然，此事被禀报巴巴。

巴巴指示玛妮给杜思女士和比莉写一封信，他在信中澄清了阿瓦塔时期和阿瓦塔周期的区别。比莉作为一名熟练的打字员，怎么会在无意中加上这句多余的话仍是个谜。但正因如此，我们才可能从玛妮寄给比莉的信中看到巴巴

的如下阐释。

巴巴在对“圈子”的解释中表示：“阿瓦塔内圈的十四位成员全部都在同一个阿瓦塔时期，也就是阿瓦塔在地球上显现之后的一百年期间，凭借阿瓦塔的恩典成道。”

阿瓦塔时期与“周期”无关。请明白这点。阿瓦塔显现之后的一百年，是阿瓦塔直接生活和人格辐射的期间。

故事回到70年代，当我在这份文件中读到1955年写的上述阐释时，自感终于找到那个寻觅已久的“确证”。怪不得我相信巴巴活跃地临在于三摩地内：巴巴本人早已指出，阿瓦塔时期充满着他的“直接生活与人格辐射”。在此期间，尽管阿瓦塔的肉身罩上面纱不为我们所见，但阿瓦塔的特殊分配仍继续流溢。所以在这个特殊时期（即使是现在），所有拜访美拉巴德三摩地的人，就像在阿瓦塔本人身边时那样得到同等的祝福。

至少我是这样理解的。其他人可能对这个问题有自己的看法，但我不是试图说服任何人我的观点是“正确的”。我只是在解释我的观点，其他人完全可以根据自己的理解，同意或不同意我。无论何时，我们是谁或身处何地，只要心中怀着爱呼求遍在者美赫巴巴，巴巴都在那里帮助我们。但我突然意识到，那种遮蔽遍在者的无知面纱在三摩地最轻薄透明。

此时一些读者无疑会说：“但是美赫巴巴声明，阿瓦塔直接人格辐射的期间是他显现之后的一百年。那么他的显现是何时发生的？”这里我想分享一下我对阿瓦塔“周期”、“时期”、特别是“显现”这些术语的个人理解。

巴巴提到过，阿瓦塔周期从700年到1400年不等。他经常说自己将于700年后再来，因此本次阿瓦塔周期为时700年。如前所述，阿瓦塔时期则是一百年。但这个时期始于何时？

对我来说，本次阿瓦塔周期始于1894年2月25日，即美赫巴巴的生日。有人可能觉得这也是巴巴开始显现的日期，但那时巴巴是蒙着面纱的，没有行使阿瓦塔的职能，所以在我看来并非如此。因此，推测的另一个日期是1914年1月，当巴巴简在默文前额眉心的一吻揭开他的面纱时，使他体验大我证悟的无限极乐——至古者状态。然而，在此状态他对三界（整个造物界）完全失去意识，因此仍未行使阿瓦塔的职能。美赫巴巴是从1921年12月或1922年

1月开始行使阿瓦塔和灵性阶层首脑之职能的。当时，乌帕斯尼·马哈拉吉尊者对着默文合掌宣布：“默文，你是原力（Adi Shakti）。你是阿瓦塔！”

但这似乎也不是阿瓦塔的公开显现。原因很简单，巴巴只对少数人透露了他的身份，并未对全世界公开宣布他本人就是阿瓦塔。对马哈拉吉的明示与巴巴的缄默之间差异的思考，帮助我在头脑中厘清了对巴巴公开显现的认识。

“显现”一词包含了诸多方面。我认为，大多数人提及巴巴的显现时，是指他的宇宙显现。我首先得承认，我不知道巴巴用这个术语所指何意。我觉得它的意思完全是用“他的语言”表达的，因此远远超出我的理解力，即使我绞尽脑汁也永远无法得其要领。每个人都可以对这个主题刨根问底，但我宁愿就此打住。

巴巴的显现还有其他方面的含义。当一个人认出巴巴是至古者、永恒至爱时，内心就发生一种个人化的显现。巴巴在每个人的内在以独特方式显现。他永恒地内居于每颗心灵，因此他的显现潜在于每个人。当心灵开始醒悟到他的爱，显现则变得更明确。成道者、圣人、爱者和普通信徒，对巴巴显现的体验和反映都不同。这使我们很难精确地确定巴巴显现所发生的时间，因为它是以无数种方式展现的。

因此在本书中，我仅限于致力确定巴巴作为阿瓦塔公开显现的时间。比如早年间，巴巴不仅没有向全世界宣告他是阿瓦塔，还常常刻意隐匿自己的身份。巴巴不允许跟随他旅行的亲密弟子哪怕透露他的名字，更不必说其灵性地位。对他的东西方亲密弟子，巴巴曾以各种方式透露他的阿瓦塔身份，但是面对公众，巴巴通常被称作至师或赛古鲁。为了他的灵性工作，巴巴允许这样。非常有趣的是，特别是他在做亲身联系玛司特（神醉者）工作的期间，巴巴会特别注意不得泄露他的身份；尽管如此，一旦被玛司特认出，他通常会立刻离开那个地方。

50年代初，巴巴开始更多地公开暗示自己的地位，比如1953年于德拉敦授予的《高之最高》讯息中所揭示的。但在我看来，标志着美赫巴巴公开宣布阿瓦塔身份的日子是1954年2月10日。当天凌晨一点左右，巴巴在北方邦的哈默坡地区，置身于偏僻之地“美赫之寓”（Meherasthan）的一间小

屋里。印地语“Asthana”意为“门槛”——似乎阿瓦塔在此跨过了隐匿身份的门槛。小屋位于一座小山上，当晚一大批跟随者聚集在门口。令在场者意外且惊奇的是，巴巴在字母板上拼出：“阿瓦塔美赫巴巴凯捷（胜利属于阿瓦塔美赫巴巴）”。一名亲密弟子克夏夫·尼伽姆，忠实详细地记录了这一事件，部分内容摘录如下：

当时巴巴的心情极其愉快！他的手指在字母板上飞快地拼写：阿瓦塔美赫巴巴凯捷！同时举起右手，强调“捷（JAI）”这个字。巴巴还声明，这是他本次化身期间第一次公开明确宣布自己是阿瓦塔。

我个人认为，此次宣布是美赫巴巴作为阿瓦塔公开显现的开始，因此也是阿瓦塔时期的开始。在此之后，巴巴的秘书阿迪·K·伊朗尼制作了一枚用于通信的邮戳，上面刻着：“为阿瓦塔美赫巴巴服务”。也是从这天起，巴巴始终公开称自己是阿瓦塔。几周后，巴巴在安得拉邦造访一个爱者家，人们请求他授予讯息时，他回复道：

人通过爱成神是可能的。当神成为人时，是由于他对众生的爱。

人若问我：“您见过神？”我会答：“还有别的可见吗？”人若问我：“您是神？”我会答：“我还会是别的吗？”人若问我：“您是阿瓦塔？”我会说：“不然我为何采用人身？”

1954年（9月），巴巴召集西方男爱者与他共度三周。在此期间，他于9月12日在阿美纳伽的瓦迪亚公园举办了一场大型达善活动。巴巴显然知道公布阿瓦塔身份将对一些人的头脑带来影响，活动期间宣读的第一篇讯息是：

当我宣称我乃阿瓦塔时，有少数人感到高兴，一些人感到震惊，很多人听到我如此宣称，会把我当作伪君子、骗子、自大狂或者简直疯了。倘若我说，你们人人皆是阿瓦塔，少数人会感到满足，很多人会认为是亵渎或玩笑。

神独一无二、平等居于我们里面——我们除了一体不会是别的——这个事实，无法为二元意识头脑所接受。然而，我们每一个都是别人所是。我知道我是不折不扣的阿瓦塔，也知道你们每个人在一种或另一种意义上皆是阿瓦塔。

《美赫巴巴的呼召》是这次授予的一篇特别讯息。在讯息中，巴巴明确宣告：

一个又一个时代，每当公义的灯芯快要燃尽，阿瓦塔再一次来临，

重新点燃爱与真理之火炬。一个又一个时代，在分裂、战争、恐惧和混乱喧嚣当中，响起阿瓦塔的叫名：

“都跟我来。”

时间已到。我再一次叫名，召唤所有的人到我这里。

就在次年，玛妮在巴巴的指示下，给比莉写了前文提及的那封信。信中指明，在一百年期间，阿瓦塔的直接人格辐射可供利用。我由此推测，巴巴在间接地表示，不一定要他的肉身可见才能实现这点。因此对我来说，巴巴的公开显现始于1954年2月10日，阿瓦塔时期亦是如此。尽管作为他的里拉（神圣游戏）的一部分，1969年2月7日美赫巴巴让他的肉身罩上面纱不为我们所见，但是他的大爱与慈悲的公开显现，如同他还在肉身中一样仍在继续。

这就是我说“置身于三摩地内部，等于直接处于阿瓦塔美赫巴巴本人身边”的意思。这就好比，当年巴巴身处印度或西方的各地，那些不在他身边的爱者虽然看不见他，却能感受到他的亲身临在。他们知道他的公开显现正在发生。现在，尽管他的肉身被罩在白色大理石碑下面的墓穴里，他的“直接生活与人格辐射”继续着，并将在余下的阿瓦塔时期一直持续。

因此，美赫巴巴作为阿瓦塔，可以被所有访问美拉巴德的摩诃三摩地的人所朝觐。这说明三摩地作为他的直接生活和人格辐射之源头的意义。在这个阿瓦塔时期，就是从这里，从阿瓦塔亲自选择的这个无可比拟的唯一地点，他现在把大爱和慈悲分配给全世界。在一篇简短语录中，美赫巴巴提到，尽管在这个看似无限的太空中有无数个宇宙，“人类只有转生在行星地球上才能开始证悟大我的内化道路。”

美赫巴巴还声明，在地球上的所有国家中，印度离“创世点”最近。而美拉巴德的三摩地是印度的独一无二地点，阿瓦塔选择此处作为他的最后安息地。因此，与世界上其他地方相比，我们怎么可能测量三摩地的灵性重大意义？不管谁拜访三摩地，这都是他一生中最重要的一刻。这是处在阿瓦塔陪伴下的蒙福时光。

## 在三摩地内醒着

美赫巴巴解释过，当至师离开肉身时，完全融入无限上帝的无限能力、知识和喜乐 (Sat-Chit-Anand) 状态。至师永远不再转世，而是永恒地体验“我是神”状态。因此就至师而言，“离开肉身”的说法一直都是正确的。

由于至师的剩余能力会在其三摩地或陵墓中保留很长一段时间，这些地方似乎总会发生各种奇迹。与至师的任何类型联系都具有永恒价值。那些在今生或前世与大师有着紧密联系的人，在拜访该大师的三摩地时，这种能力尤其会被激活。

然而，至古者作为阿瓦塔，是神的无限爱与恩典的永恒活跃源头。因此，阿瓦塔不会像至师那样“离开肉身”。巴巴解释过，每隔 700 年至 1400 年，由于时代的需要，无限意识的无形方面被五位至师带下来，作为阿瓦塔采用人身，以加快人类觉悟其真正的命运——永恒有意识地与神结合。

在玛妮于 1963 年 4 月寄往西方的一封信《家书》中（译注：玛妮从 1955 年至 1969 年寄给西方爱者的通信后来出版，题名《家书》），美赫巴巴透露了阿瓦塔的独特地位和状态：

我是大能、大知和极乐之海洋，可我为何且如何受苦？神有无限的能力、无限的知识 and 无限的喜乐。阿瓦塔是神在人间化身。在他作为阿瓦塔的任职期间，他仅仅使用无限知识。他不使用自己的无限能力和无限喜乐。这是因为神化身为人类，经历普世的苦难和无助，以便把人类从对苦难和无助的无知中解放出来。

假若阿瓦塔利用其无限能力，他又怎么能体验无助？若是阿瓦塔利用其无限喜乐，他又怎么能受苦？他因此既不利用其无限喜乐，也不利用其无限能力。这就是他对他的造物界的无限大爱和慈悲！拥有无限能力的耶稣基督，却让自己变得无助，承受被人们唾弃、嘲笑之耻辱。他被钉在十字架上，但即使在十字架上，他也不利用他的大能和极乐来帮助自己。他反而叫道：“父啊，您为何离弃我！”当然他那是对自己说的，因为他与圣父为一。

神一次次地化身为人，为了他的造物界而受难。我就是他。像你们一样，我有身体和心，因而我也会感到饥渴等。但我还有宇宙身体和宇宙心，因此，与我的永恒普遍痛苦相比，你们的个人痛苦不算什么！我有无限的知识。我不需要利用我的心去知道——我只是知道……

在以往的任何阿瓦塔时期，我都从未透露过这些秘密，因为那时契机尚不成熟。

在《神曰》补编的“阿瓦塔与赛古鲁”一节中，巴巴对上述阐释做了简练升华：

赛古鲁的意思是人已经成为神。因此，当人已经成为神时，就不能再是人；他若是不得不作为人生活，就必须通过自发地示现人类的所有自然倾向，在行为举止上表现得像人一样……

阿瓦塔的情况相当不同。全部差异都在于这一事实：赛古鲁意味着人成为神，阿瓦塔意味着神成为人。“阿瓦塔”一词的全部含义是很难领悟的……

无论人怎样理解，事实一直是阿瓦塔成为，赛古鲁扮演。

50年代早期，在美赫巴巴的一次访问安得拉邦期间，我记得他曾说过：“赛古鲁的真知是：我是神，人人皆神，万物皆神。阿瓦塔的真知是：我是神，我成为万人万物。”这些声明消除了我以前对至师和阿瓦塔同造物界关系的困惑。我曾特别纳闷，为什么许多体验“我是神状态”的至师都会写诗作歌赞美阿瓦塔，为什么大多数至师都让弟子以阿瓦塔的名作为真言（mantras），而不是念诵其大师的名。尽管至师和阿瓦塔所体验的无限能力 - 知识 - 喜乐状态（Sat-Chit-Anand）是一样的，但由于他们与造物界的关系、职责、权威和责任的的不同，表现就有不同。

这让我想起，就在巴巴此次访问安得拉邦期间，他在埃卢鲁逗留几日，居住一栋带大花园的小别墅。一天，跟随者将巴巴的三位大师——赛巴巴、巴巴简和乌帕斯尼·马哈拉吉的三幅装框大相片挂在别墅走廊上。巴巴走出房间看到相片时，对每一幅相片恭敬地顶礼，并打手势道：

赛巴巴让我成为我所是。

巴巴简让我感受我所是。

乌帕斯尼·马哈拉吉让我知道我所是。

我是什么，就是什么！

在他的安得拉邦旅行中，巴巴让我特别荣幸地伴随他。期间，我耳闻目睹了许多奇迹般的事件，其中一些在帮助人们求道方面具有重要灵性意义。但是巴巴从不重视这些事情。大约同一时期，在巴巴访问北印度的安拉阿巴德期间，一名满德里在听说德拉敦的一个亲密爱者生活中发生的一件救命的巧事之后，惊呼道：“哎呀，这是奇迹！”巴巴回应：“你一直伴随我几十年了，还管这叫奇迹？我不施奇迹。所发生的一切只是爱的回应——我的爱自然地流回到我的爱者。”此事向我揭示了阿瓦塔的“奇迹”的一个全然不同方面。

在我跟随巴巴的整个过程中，我觉得唯一真正的奇迹是一个人内心对神爱渴望的觉醒。这是在阿瓦塔在三摩地内持续发生的真正奇迹。在那些拜谒三摩地的人身上，发生了很多感人、奇妙而幽默的事件；它们反映着阿瓦塔无所不能、无所不知、无所不在的活跃临在，回应着每一个人心中哪怕最微弱的渴望。他是无限仁慈的！

“我不是来教导，而是来唤醒”——这句话是1925年7月巴巴在开始沉默前几天说的，现在被镌刻在三摩地内的大理石碑上，清楚地揭示了阿瓦塔降临的目的。它向我们表明，当拜谒巴巴的三摩地——无限能力、知识和极乐（Sat-Chit-Anand）之中心时应有的正确态度。

美赫巴巴，一切祝福的源头，曾经表示：“发电站永不会失灵，只要电线保持与它的连接。”发电站就是作为阿瓦塔的神——神人。当无形上帝采用神人形体时，该形体成为造物界接受灵性推动的载体。美赫巴巴作为本时代的阿瓦塔，亲自选择了遮罩其形体的地方，因此这个地方必然被视作神圣发电站。

如果一个人与该发电站的连接是完好的，那么无论置身何处，都能感受祂的临在。这种连接是对至古者巴巴的爱与信任。由于该发电站拥有无限的资源供其支配，巴巴可以随时随地向任何人输送他的爱。那些接收到巴巴的爱的人，应照顾好自己与发电站的连接，以便更易于接收他的指引。但即便看似没有建立这种连接，拜访三摩地仍会带来一种奇妙的、出乎意料的“充电”，因为它与阿瓦塔无限神性共振。任何拜访三摩地的人，都会从源头接受一份无条件之爱的不可磨灭印象，无论其当时是否意识到。

即使是巴巴生平中的日常事件，也以一种无声的方式为未来提供指引。

在30年代，一次巴巴和一群亲近女弟子坐在一起，他打手势说：“今天我要给你们一个大惊喜！”接着让她们闭上眼睛，慢慢数到十。她们自然充满好奇又兴奋，不过都闭起眼睛开始计数。当她们数到十睁开眼时，发现巴巴已经悄悄溜出房间，不再和她们在一起了。

多年后的1969年，玛妮对美媞忆述了这件事，说巴巴又要了同样的戏法：他出其不意地偷偷离去了。但是在这神圣的捉迷藏游戏中，当一个人开始真诚地寻找巴巴时，就好像巴巴自己在呼唤：“我在这儿！我在这儿！”

自1969年2月7日起，我在跟随巴巴的生活中经历了许多巧合事件。在这些事件中，巴巴“呼唤”我，让我知道如果我对这些谐调事件的内在意义保持敞开，那么凭借他的恩典，我将越来越多地感受到他。巴巴让每一个爱者知道，尽管他的肉身不再可见，他仍然以一种非常自然、亲密和个人化的方式与我们同在。

玛妮曾指出，巴巴经常会以这种自然的方式给我们教训，当时我们甚至意识不到他在告诉我们某种重要的道理。1969年1月的一个下午，玛妮在给巴巴读一本尼洛·沃尔夫（Nero Wolfe）的书。她早前给巴巴读过这本书，他非常喜欢。在此期间，巴巴的宇宙工作给身体带来巨大压力，健康严重受损。所以偶尔下午时分在美拉扎德，他会在房间里的躺椅上歇息，玛妮会为他读书。这是他为数不多的放松机会之一。

美媞和另几名女弟子则坐在房间里听。玛妮有模仿天分，讲故事时会为不同角色采用不同的嗓音——阿尔奇的、尼洛的、克莱默探长的、弗里茨的，等等。巴巴闭着眼睛舒适地躺在带垫的椅子上，过一会儿，他的呼吸开始变得深长。玛妮以为巴巴睡着了，便停止朗读。巴巴马上打了一个响亮的响指，打手势：“你怎么停了？”

玛妮很惊讶，解释说：“巴巴，我正要读到的这一段，我记得之前给您读的时候您很喜欢。我不希望您错过这段。您睡着了，所以我停下。”

巴巴打手势：“你读的我都听到了。”

作为巴巴的妹妹，玛妮有特殊的亲密感，就打趣问他：“我刚才读了什么？”巴巴毫不犹豫地打起手势，复述了刚才他貌似睡着的时候玛妮读的内容，令大

家赞叹不已。

玛妮重新开始朗读。同样的事情再次发生。这次，巴巴不光看似睡着了，竟然还开始打鼾。玛妮不确定该怎么做。她不想让朗读打扰巴巴的睡眠，但经历了刚才的事件后，她也不想停下。她继续读了好一会儿，随后和美嬉默默交换了眼神，都觉得该停下了。她刚停下，巴巴就再次打响指，问她为何停止朗读。

玛妮充满关心地答道：“巴巴，您在休息；我们不想打扰您。您太需要休息了！”

巴巴打手势：“继续读。即使我眼睛闭着，也在听。”

1969年1月31日之后，过了几天，女弟子们忆起此事，才知道巴巴曾以自然的方式，向她们并且间接地向全体跟随者，揭示了一则适用于未来的宝贵指南：即使在三摩地内他的眼睛似乎闭着，我们也应该继续和他交流，因为他在听着，也在慈爱地回应。

对我而言，后来有一位朋友对我读了一本关于穆罕默德生平的书中的一句话，使我更加确信这点。先知曾多次向他的亲密弟子保证：“我的眼睛睡着了，但我的心醒着。”这也许对应着巴巴对成道状态即“在酣眠中完全醒着”的描述。无论如何，显然阿瓦塔的无限大爱与慈悲——他的“清醒之心”——永远活着，如同他的肉身在三摩地内被罩上面纱之前那样充满活力。

## 祈祷：接通神圣卫星

1925年7月10日，美赫巴巴在美拉巴德开始保持沉默。此前20年代早期，他在印度各地广泛旅行期间，曾在奎达（现属巴基斯坦）的一名弟子家中居住一段时期。一天，他在房子二楼，用电话与一楼的一名弟子谈话。交谈一会儿后，巴巴调皮地说：“这不是很有趣吗？即使看不见我，你依然能毫无障碍地和我谈话。即使我不在你的视线范围内，由于电话的连接，我们可以互相交流。”因此，以非常自然的方式，美赫巴巴用电话比喻给了亲近爱者一个提示：即使在看不见他的时候，他们依然可以与他交流。

那个年代，电话系统依赖于电缆。但是如今，电信系统只需把信息发射上传到卫星，然后卫星把它传送到世界各地的接收器。我没有受过高等教育，对现代技术了解有限。我不会自认为懂得现代通讯技术背后的物理、工程或电子知识，但令我震撼的是，一个普通人既不必理解这些设备的运作原理，也不必通晓支配这一切的科学法则，就可以使用它们。事实上，如今我们在平时生活中对传真机、电脑、电视和电话的日常使用，常常使我想到了：上帝与其造物界之间不可思议游戏背后的那些微妙而复杂的法则，远远超出了普通人的理解能力。有了这些机器，极其复杂的操作可以在几秒钟之内执行，然后只需摁一下按钮即可瞬间传输。而且毫无疑问，所有这些系统在未来几年将变得更加复杂精密。这是通过将更高的物理法则应用于这个浊界得以实现的。

同理，在生活的内在领域，也存在着可促进交流的微妙灵性法则。我也不自认为懂得这些法则是如何运作的，但这一直是很多人的体验：阿瓦塔美赫巴巴的三摩地就像神圣电话、电脑、传真、步话机、卫星连接那样工作——将这一切集于一身。这个阿瓦塔通信中心不但不需要外部连接，也不同于世间的技术，其作用超出了传输信息。由于阿瓦塔无所不在的爱，它还会自动回应，向无论何时何地的任何人提供爱的指引。

从前打电话时，你需要先联系接线员，然后才能接通。即使如今，你要

发传真，也需要找到一台机器，并按下正确的按钮来发送讯息。对无所不在的美赫巴巴，正是对他的忆念让我们联系上神圣“接线员”。而向他祈祷，特别是巴巴亲自赐予我们的祈祷文——《大师祷文》和《忏悔祷文》——就是他给我们的按钮，按下就能让我们通过爱的忆念把心灵的讯息发送给他。任何对巴巴的真诚祈祷，都像是内在领域的无线电报，不需要物理连接，是直达阿瓦塔慈悲心的直接信号。1933年，巴巴在参观巴基斯坦穆里的一座小型基督教堂时，对一组西方人授述：“一切的崇拜都回到我这里。基督徒、穆斯林或犹太教徒[或任何敬神者]心中祷告里的叹息完全相同。他们都无分别地渴望同一个神。”

当我们想念巴巴或念诵他授予我们的祷文时（他亲自参与了数百次祈祷），就如同拿起电话后发现线路已自动接通。他已经通过这些祷文铺下看不见的灵性电缆，连接着亲密爱者的心，使我们的渴望、悲伤和喜悦顺畅地传送给他，而他肯定会慈爱地回应。我有时会把三摩地的尖顶想象成一根天线，它接收着我们心灵的呼唤，输送着至古者的爱。我们对巴巴的呼唤就像按下遥控器上的按钮，切换的频道就在我们内里。按下按钮不仅建立了联系，而且选择了我们内在的一个频率，予以微调，使我们的思想和情感越来越集中于他。

冥思阿瓦塔美赫巴巴在三摩地内的临在以及与他的生平有关的各种事件，会逐渐使我们的内心减速，使生活换档到不同的节奏。之后心灵开始歌唱阿瓦塔的光荣神爱，一种前所未知、无法形容的喜悦开始让人在通向源头（上帝的永恒极乐）的旅程中充满活力。

这些比喻可能会让一些人觉得牵强，但科技反映了阿瓦塔的宇宙工作对意识内在领域的作用。科学非但没有因为阿瓦塔的降临而被阻碍，反而由于该降临正臻至高峰。在阿瓦塔时期，生活的所有方面都被神圣地加速到新水平。我确信三摩地是阿瓦塔的工作中心，该工作正在创造艺术与科学的新浪潮，并唤醒人类心中对神的爱。

我前面把巴巴授予我们的两篇祷文称为按钮，我们可以按下它来接通神圣卫星，接收他的爱和指引。一些人也许会对这些祷文的重要性感到惊讶，因为巴巴也说过上帝会聆听的唯一祈祷是心灵的祈祷。难道定期念诵祷文不正是巴巴要废除的那种仪式？因此，我想分享关于这些祷文的一些思考和事实。

巴巴于1952年11月在美拉巴德授予《忏悔祷文》，1953年8月在德拉敦授予《大师祷文》。《大师祷文》最初被称为《宇宙祷文》。后来该祷文被传到西方时，由于巴巴的参与祈祷而被称作《大师祷文》。

我得承认，当我第一次诵读《宇宙祷文》时，印象并不深刻。但因为是巴巴授予的，我自然对它怀着很深的敬意。巴巴最初授予该祷文时，明确表示他要求跟随者在一段时期内每天念诵。虽然我很高兴遵照要求去做，但祷文却没有如它应有的那样吸引我的心。不像圣方济各的祷文或奥义书中的一些祷文，《大师祷文》似乎让人感到相当疏远，既不感人，也不富有诗意。按我的有限理解，它读起来就像神圣属性的枯燥堆砌，对我来说没有太大意义。

我还对《忏悔祷文》中用的“我们”一词有些犹豫。我不知道，既然我没有参与别人的罪过，为什么我要和他们分担忏悔！所以，有时我自己诵读这篇祷文时，会把“我们”改为“我”，因为是“我”在忏悔。巴巴让我在与他的关系中感到如此自然，以至于我对这样做丝毫不觉得内疚。

后来在50年代和60年代，巴巴给了我越来越多的机会与他共度时光，也让我在他面前参与这些祈祷。这逐渐改变了我的看法。我看到，巴巴对祷文的态度清楚地反映出它们在他的宇宙工作中的重要性。在念诵之前，他会洗手洗脸，整理上衣或长衫。然后，巴巴会非常庄重地合掌，闭着眼睛听埃瑞奇大声诵读祷文。

在这些时刻，巴巴脸上那种深刻而虔诚的专注神情给我留下了深刻印象。他在聆听《大师祷文》中上帝的所有属性时，我可以看出，这对他说来显然不只是一种枯燥的术语罗列。你会有那种生动的印象：巴巴于内在体验着其中的每一种属性，尽管对我来说它们只是高调的辞藻。我不禁开始学会欣赏这些盛赞之辞，因为它们显然被赋予了深刻意义。当念诵《忏悔祷文》时，巴巴脸上会浮现出深深的忏悔表情，他会用手掌轻拍脸颊。

通过诵读祷文，我感到巴巴正把世界上的宗教融汇一起，“如珍珠般串在一条主线上”。他会按印度教和基督教传统的常见方式双手合十，而《大师祷文》则以穆斯林使用的苏菲术语“噢帕瓦蒂伽”开始。在读祷文的时候，他会按琐罗亚斯德教徒的样子左右摇摆。因此，通过巴巴的外部行为象征性地代

表了各大宗教。他参与过数百次祈祷。

在后来的年间，尽管巴巴的健康日益虚弱，却仍在诵读祷文期间坚持站立，这让我越来越意识到这些祷文的灵性重要性。从1966年起，巴巴一直闭关，在所有的意识层面上进行着高强度的宇宙灵性工作。尽管这项工作似乎让巴巴筋疲力尽，但几乎每天当他做完某部分的工作后，都要求诵读祷文。1967年后，他通常需要一名弟子站在身边搀扶着他。

有一次，巴巴不顾痛苦和疲惫站着，示意埃瑞奇快速念诵祷文。过了一会儿，他又打手势示意读得再快些。巴巴再次示意加快语速时，埃瑞奇原本已经读得很快。现在，埃瑞奇则开始飞速念诵，单词都连成一块了。忽然间，他脑海中浮现出这个画面：一辆特快列车从孟买开往普纳，从不停靠也不减速地轰隆隆地驶过路边小站。出人意料的是，埃瑞奇一反平时的沉稳性格，他不由自主突然大笑起来；稍后他恢复镇定，以最快速度继续念诵。事后，巴巴问他为何发笑，埃瑞奇带着歉意讲述了他想到的画面。

巴巴打手势说：“你根本不知道，我示意让你更快地念诵时我所承受的身体压力。对你来说，快速念诵祷文可能显得滑稽，但对我来说，在我目前的健康状态下参与这些祈祷可不是闹着玩的。我授予这些祈祷文让人类念诵。这是为了子孙后代。不管何时有人念诵这些祷文，都将因为我现在的亲自参与而获得灵性帮助。这与你读祷文的速度多快、带着多深的情感念诵或诸如此类的事情无关。重要的是我参与了祈祷。不管何时何人持诵这些祷文，我都会与他们同在，他们会得到灵性帮助。”这是阿瓦塔本人对念诵这些祷文的重要性的明确神圣保证。这些祷文体现出他的大仁大慈，是以他的身体痛苦为代价来完成的。

1968年2月1日发布了一则生活通告，其中巴巴要求所有的爱者通过每天念诵祷文直到3月20日，来帮助他所做的工作。后来再延长至7月9日。巴巴以此表明，他的爱者通过念诵祷文也被赋予特权参与他的神圣工作。

如今我感到，这两篇祷文统摄了我诵读和喜爱过的所有其他祷文。在念诵《忏悔祷文》时，我不再需要说“我”。相反，我觉得“我们”是最高的“我们”，因为其中包括了巴巴的参与。在真正意义上，《大师祷文》已经成为所

有人的“宇宙祷文”。

美赫巴巴自愿有意识地在受苦中参与祈祷，以便后代从中受益。对我来说，献上这些祈祷文并不是仪式。这就是为什么我把它们比作特殊的按钮，我们可以用它来加强我们与（在这个阿瓦塔时期通过三摩地运作的）至古者的联系。同样真实的是，无论我们身在何处，任何真诚念记永恒唤醒者的时刻，都会在我们心中唤醒他的爱，引导我们走向他。

## 与爱的活连接

上帝降入人身，是上帝的无形方面与其“有形”方面的完美融合。一位成道的诗人优美地表达了这个真理：

酒的纯净与酒杯的透明  
彼此完美融合。  
而今可谓全是酒杯没有酒，  
或者说全是酒，没有酒杯！

此处的“酒”代表上帝的无形方面，而“酒杯”象征上帝采用的人身，祂作为阿瓦塔降临地球，把祂的慈悲施予一切众生。神人在无形和有形方面的双重且同时职能，在阿瓦塔任职期间都得以显现。这就是道成肉身的秘密——上帝给人类的最大礼物。

每当人类周期性地对感官享乐的狂热达到危险的程度，玷污了无私神爱的纯洁品质，其时代的五位至师会促成无形无限的神作为阿瓦塔降入人身。阿瓦塔的形体是神的无限爱之化身。正是这种无限无条件的纯爱品质，使阿瓦塔能够直接深刻地触动任何人的心灵，无论他们身在何处，属于什么宗教，或即使没有宗教信仰。阿瓦塔美赫巴巴声明：“我周期性地来临，以唤醒万人万物中的我自己，因为我已成为万人万物。”阿瓦塔的形体成为上帝在地球上工作的载体。那是什么工作？是为了“加速灵性”——活化心灵对内在之神在接受能力。

有时美赫巴巴用“过去的联系”这个词来解释，为什么有些人与他有种自发的亲密感。鉴于这点，很多爱者觉得，巴巴（尤其在晚年）的高强度宇宙工作关系到：加强他与那些在他肉身罩上面纱之后来访者的联系。任何真诚感到三摩地保存着阿瓦塔人身之无价宝藏的人，自然地被纳入与祂临在的直接联系。

60年代晚期，特别是1967年之后，巴巴闭关的时期越来越长。这种时候，

他不允许任何人达善他，甚至不回复爱者的来信。宝（满德里之一）脑海中闪过此念：巴巴忽视了他的爱者。因此大慈大悲的全知者不厌其烦地对他解释：

“你以为我忽视了我的爱者，但并非如此。”巴巴做了捶打右大腿的手势，象征性地代表他独自在房间里做的宇宙工作。他表示：“这才是真正的工作，你会看到它的结果。”那时宝并不明白巴巴的意思。

后来，1968年7月，巴巴宣布：“我的工作做完了。百分之百令我满意地完成。”如果说这暗示着爱者不再需要看见他的肉身，他的亲近弟子却未领会。这并不奇怪，尤其是鉴于巴巴一直坚持要为世界各地的爱者筹划一场大型达善活动。活动定于1969年4月-6月在普纳的古鲁帕萨德举行。这将是巴巴进入长期闭关以来首次举办这种活动。

1968年10月，巴巴召集了一批印度爱者开会，商议筹划中的达善活动。会议期间巴巴声明：

……18个月工作的压力巨大。我每天数小时单独坐在房间里，在此期间要求满德里彻底静默，他们谁都不许进入房间。尽管我在所有的意识层面上工作，但压力不在于工作本身，而是在保持我与浊层面的连接上。为了保持这个连接，我不得不持续用拳捶击我的右腿。

由于这种连续的捶击，巴巴的大腿肌肉如木石般僵硬。会议那天，巴巴让普纳的一名早期亲密弟子触摸他的腿。这名弟子外表显得沉稳，可是当他触摸巴巴的腿时，泪水夺眶而出，因为他感受到了巴巴受苦的强度。

由于巴巴脆弱的健康状况，埃瑞奇和其他人试图劝说巴巴推迟69年的达善活动。但巴巴向他们保证，对他来说没有问题，而且若有必要，他会躺着施达善。他转向弗朗西斯·布拉巴赞，问道：“要是我躺着或者闭上眼睛施达善，我的爱者会失望吗？”

“不会，巴巴，”弗朗西斯回答，“他们只会高高兴兴地达善您，不管怎样都行！”

埃瑞奇仍担心巴巴的健康承受不了整整三个月活动的压力，便建议巴巴至少缩短活动的时间跨度。但巴巴依然坚定不移，坚称未来他不只是施达善三个月，而是每天都会施达善。埃瑞奇坚持己见，巴巴随即结束谈话，断然表示：“满德里的工作是安排达善活动的细节。施达善是我的工作。”

大约一个月后，帕椎来访美拉扎德。他被巴巴的健康状况震惊，力劝道：“巴巴，别再想三个月达善活动的事了。满德里现在都老了，最好关店吧！”

巴巴强有力地打手势：“关店？！我正准备大开店门呢！”

最后一个月里，巴巴的尿素值极高，一名来访的医生以为一定是读数出了错。常人在这种情况下会神志不清，还会散发难闻的气味；而巴巴一直到最后都能够谈笑自如。他的面容持续闪耀着神圣光辉，身体散发出婴儿般的清香。

1969年1月30日，巴巴告诉邓肯医生，他在经历十字架受难，疼痛剧烈。当晚他对宝重复这句话。宝只能无助地望着巴巴的身体被痉挛抽搐所折磨——有时将他的整个身体从床上弹起。“这是我的十字架受难。”巴巴再次打手势。阿瓦塔作为人，让自己承担起全世界的苦难，以便在他设定的时间开创一个新时代。痉挛变得越来越严重。高荷医生担心极了。巴巴对她打手势：“别忘了，我是神。”早些时候，巴巴曾表示：“我知道正在发生和将要发生的一切。无论发生何事，没有我的意志都不会发生。”

1月31日，正午至12点15分之间，巴巴的身体痉挛达到高峰，随后呼吸停止。重大事件发生了。

借着筹划69年达善活动的名义，巴巴在暗示世人，未来每天都可以达善。最终，许多从未见过美赫巴巴的人涌向普纳，接受阿瓦塔的邀请，此时满德里才意识到巴巴如此隐秘传达的意思。这次达善表明，巴巴其实已经打造了与未来爱者的“内在连接”，也加强了与已有爱者的现存联系。很显然，两年以来巴巴停止施达善、中断通讯是出于慈悲，以便在世界范围内建立这些内在连接。通过他难以言喻的受苦，连接得以建立。巴巴爱者们被阿迪于1月31日发的电报所震惊，但他们与巴巴的连接却不为震惊所动摇。许多人表示，自那时起，他们感到巴巴的临在变得更强烈明显了。

短短几年里，全印度和世界各地的成千上万爱者（他们在美赫巴巴作为人活在人类中间时从未听说他的名），前来拜访三摩地达善巴巴。尽管这些新爱者与巴巴有内在联系，但很多人不禁叹惜错过了在巴巴肉身可见期间陪伴他的机会。弗朗西斯·布拉巴赞被这些感慨所触动，写了如下诗句：

**莫让任何人告诉你，我们不在同一条船上；**

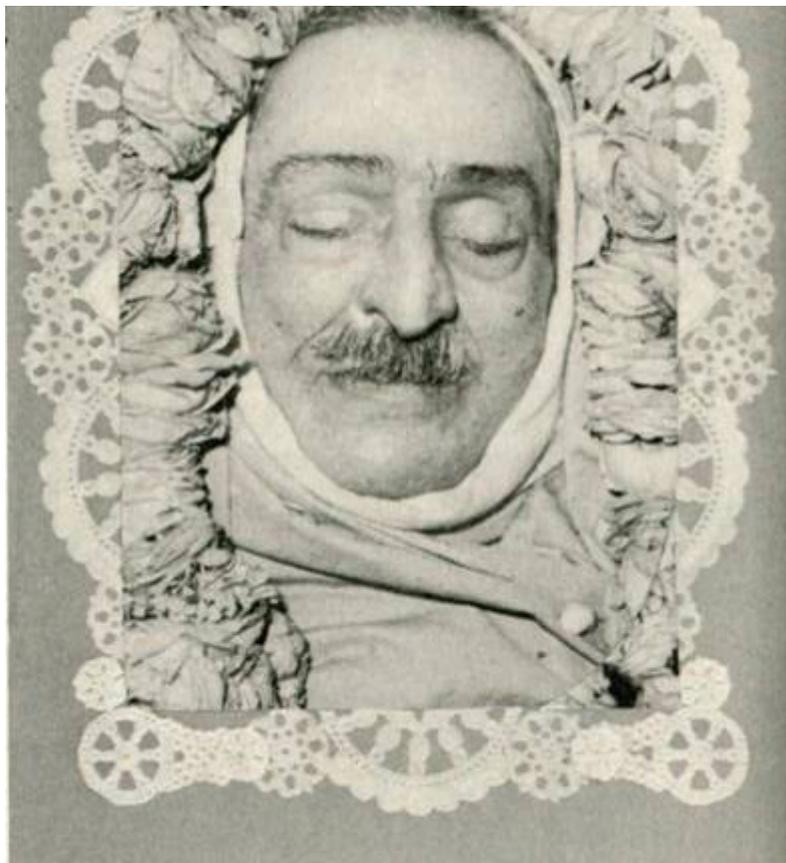
见过他的人们目睹的至多是一件优美衣裳。  
不论你是否见过他，他仍在敲每一扇心门，  
每颗心还窝藏着陌生人，有多有少又何妨？

巴巴通过重击身体来加强他与世界的连接，以建立他与爱者心灵的亲密关系。该连接至今保持活跃，虽然他的身体处于美拉巴德的“奇迹”石板下。就这样，巴巴选择安置其身体的地点，已成为阿瓦塔运作的无限意识与来访朝圣者之间的活连接。在蒙福的阿瓦塔时期的剩余时间，三摩地将继续把他的神性辐射给那些拜访美拉巴德的人和各地的爱者。

我个人感到，自1969年2月7日起，巴巴的灵性工作开启了全新维度。给美赫巴巴的身体罩上面纱，预示着开始一场爱的新冒险。就好像巴巴已决定，现在是向我们隐藏肉身的时候了，以便他的神圣临在能够在我们的心中愈加绽放。至古者在每次降临期间，都在预定时间为形体罩上面纱，以便人类可能通过各种迷人的方式体验他的无形方面。我觉得，即使对于那些见过巴巴的人，利用机会在他的这个新维度工作中与他再会，也是很重要的。我不期待所有人都同意我的看法，但这是我的真诚感受。

美赫巴巴曾对他的亲近弟子表示：“这个（身体）只是我穿的外套；这不是真正的我。”如今，阿瓦塔临在的“真我”，正通过三摩地以无数方式显现自身。那里的氛围充满了他的神圣临在，唤醒心灵去感受他的光辉之爱。进入三摩地就是沐浴在纯洁的清池中。它不仅净化头脑和心灵的杂质，还以他的光明临在熏染人的整个生命。三摩地是美赫巴巴回应他的爱者渴望伴随阿瓦塔肉身的地方。每当一个人有幸拜访那里（不论身体上或思想上），它都会对访者的思想和心灵施以奇妙的圣化。那间小屋掌握着钥匙，可以开启任何真诚呼唤他（永恒至爱）的心灵。

## 宇宙面容



宇宙面容  
1969年2月7日

很久以前印度有一位国王，他严明治国，仁待臣民。他看来是一位杰出的统治者，从国家大事到普通百姓的需要，都一视同仁尽职尽责。大多数人将他视作明君，少数人感到他是圣人，而实际上他是一位至师。

一次，有个真诚的求道者来访都城数日，有机会观察这位国王履行日常职责——召开宫廷会议、出席苦行僧集会、甚至观赏运动会。在各项活动中，国王都表现出完美的平静。求道者思忖：“他活在世间，却不属于它。这位国王有什么秘诀？”他凭直觉感到：“这就是将引导我的大师。”

不久，求道者觐见国王。“陛下，我感到您就是将帮助我找到通往内在上帝之路的人。”

国王笑了，接着严肃地说道：“你必须服从我。”

求道者回答：“好，我会的。”

国王要来一只盛满牛奶的浅圆盘，然后命令求道者将盘子放在头顶，步行穿过首都的大街。国王下令道：“一滴都不可洒出，否则你会被我派去护送你的两名士兵斩首。”求道者以至诚谦卑之心接受了国王的命令。

几小时后，求道者回到国王身边，一滴牛奶都没有洒出。国王感到满意，问他：“你观赏城市景点了吗？”

“不，没有观赏。”求道者回答。

“也许你被集市上的熙熙攘攘人群分心了。”国王提示。

“我没注意到那些。”求道者回复。

“为什么？”国王似乎不解地问。

“为了不让一滴牛奶洒出，我得全神贯注。”

国王接着问道：“你现在的注意力放在哪儿？”

“还在牛奶上。”

国王微笑着让求道者将头顶的盘子取下，放到地上。求道者照做后，国王开示道：“像这样专注于你内在的上帝，就是在世俗活动中保持超然的秘诀。”

国王拥抱了求道者，接着说：“你可以留在我身边，我会帮助你找到你所渴望的。”年轻人脸上洋溢着幸福的光彩。对这名求道者来说，这是大师收他为徒的蒙福时刻，从而也是上帝对他与祂终极合一的保证。

我记得在 60 年代玛妮写给西方人的一封信中，美赫巴巴对爱者和跟随者授予了如下讯息：“解决一切问题的办法，就是全心全意地想念我。”这何其简单，但可惜的是，我却常常忘记专注于他！日常生活的每时每刻，他实际上都与我在同，虽然我并不总是意识到这点。我跟随他的生活一直是一个找方法专注于他的过程，一段他让我踏上道路并且持续帮助我走向内在上帝寓所的旅程。

这让我想起多年前听过的一个故事。从前有一个女人，她有个独生子，虽然他头脑简单、非常健忘，她还是很疼爱他。这位母亲患有哮喘，她告诉儿子，如果她病重发作，他就得马上给她拿一种特效药，药被放在她的一个旧荷包里。

一天，她病重发作了。医生被叫来后，宣布她的病情已经没有希望。幸运的是，在紧要关头，儿子终于记起那种药。他给母亲服了药，她缓慢复苏过来。她一醒来就拥抱了儿子，眼中流出爱的泪水。她从未责怪他此前一直忘了拿药，使她的生命处于垂危之中。她只向他倾注母爱。我和美赫巴巴的关系就像一个孩子和神圣母亲，这位母亲从未对我的失败表示不悦，反而一直用爱鼓励引导我。因此对我来说，美赫巴巴的圣名和形体已经成为对他的无限母爱与慈悲的温柔提醒。

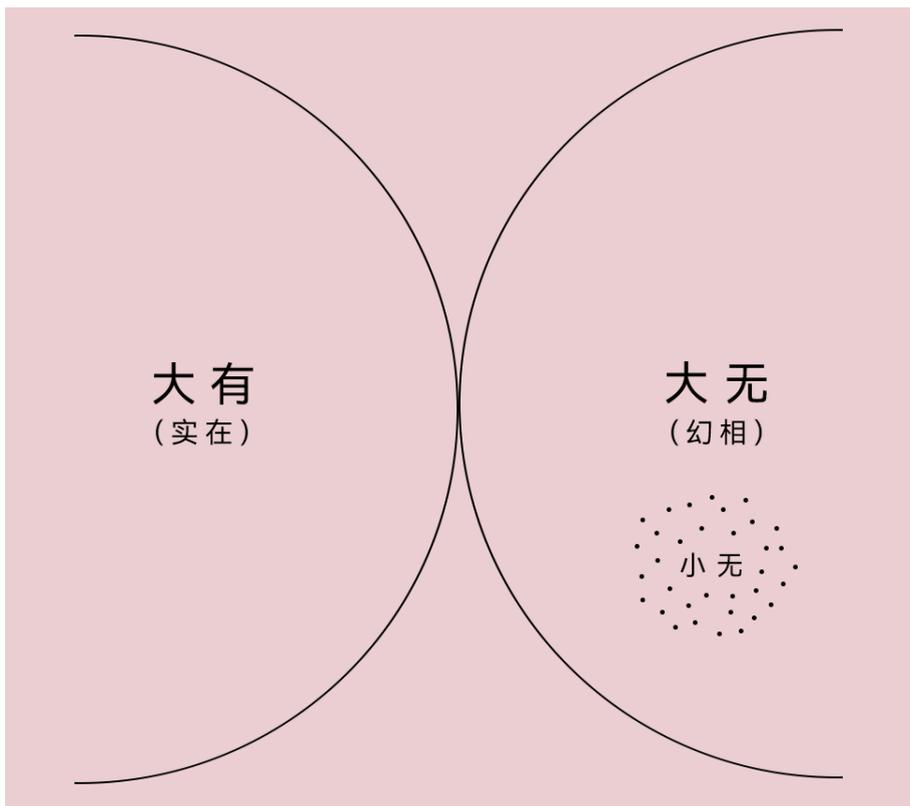
十三世纪诗人兼至师贾拉鲁丁·鲁米的如下诗句，恰当而优美地表达出了我的感受：

真友的眉宇乃是被庇护的天牌：  
向亲爱者昭示两个世界的秘密。  
你要定睛凝视那颗星星，  
因为他是你应当跟随的那一位……  
除了他的面容，一切都在消亡。

——鲁米

鲁米的诗句让我记起 60 年代末发生的一件事。在普纳的古鲁帕萨德，有个宁静的早晨，我们几人陪伴着美赫巴巴，他让人在一张纸上画了两个圆弧。两个圆恰好相接于一个点。巴巴让一名满德里在其中一个圆里写上“大有（EVERYTHING）”，在另一个圆里写上“大无（NOTHING）”并在下面画了很多散点，他称之为“小无（nothings）”。巴巴解释说“大有”代表实在，“大无”代表幻相，而这些点象征着无数的假我——分离虚幻的“小无”。

然后，巴巴指着两个圆恰好相接的点，打手势说：“这是创世点，通过这个点，幻相从实在中涌现，复又融入其中。”



当无限实在通过创世点降入人身成为阿瓦塔时，他的降临会给予幻相领域灵性推动。因此，神人的肉身拥有这个内在的创世点。正如圣保罗写道：

他是那不能看见之神的像，  
是首生的，在一切被造的以先；  
因为万有都是靠他造的：  
无论是天上的，地上的……  
一概都是藉着他造的，  
又是为他造的……

——《歌罗西书》1: 15-16

万物的生存与活动都在他之内。

——《使徒行传》17：28

1931年巴巴在纽约期间，一个叫朱利安·拉玛的画家首次见到他，惊呼：“您的双眸多么明亮！您的面容多有光彩！如果您同意，我想为您画像，来反映您真正的美！”在允许他作画之前，巴巴指着自己，打手势道：“这不是原像！我的真像全然不同，要准确描绘，你必须消灭自身形象。”

后来，朱利安·拉玛绘制的油画被送到南卡罗来纳州默土海滨的美赫灵性中心，在巴巴之屋保存至今。50年代晚期，巴巴访问默土海滨时，对着这幅画打手势评论：“画家捕捉到了星星（指画像中眉间的星形印记）”。巴巴还说：“我来的时候总是带着那个印记。”

我的感觉是，巴巴在“大有和大无”圆图中所示的创世点，正是由阿瓦塔美赫巴巴肉身上的眉间印记所代表。这是巴巴简亲吻他之处；也是他触碰赛巴巴圣足的地方；又是乌帕斯尼·马哈拉吉掷出石子让阿瓦塔流血之处。后来巴巴说，该石子的击打是大知(Dnyan)的首次冲击，使他开始重返三界意识。也是这个部位，巴巴常常以之撞击地面，试图缓解剧烈的痛苦——这种痛苦是因为离开大我证悟的无限喜乐以承担本时代阿瓦塔的职责、充分意识到三界所带来的。普纳的巴巴老家地上的那块石头，正是对巴巴眉间“星星”的无声却客观之证言。

这是他从中进行神圣游戏的交点：向造物界分发他的恩典，把假我拉回并使之淹没于真我。正是这个超越空间的点，将有限个体引入无形无限的神。因此，阿瓦塔的肉身充当了实在与幻相之间的通道，而他的眉心如同一块跳板，从这里可以跃入他真正所是的无限光明之洋。正因如此，默观这个星形印记对我有着深刻意义，因为它是阿瓦塔发挥职能的核心，将假我从束缚中解放出来。

每位阿瓦塔（随着时间的推移）都与一个象征着那次降临主要方面的历史肖像联系起来。对于耶稣基督，它是在十字架上因痛苦而低垂的面容，表达了他的无限受苦。对于佛陀，它是结莲花坐、双目微阖的面容，反映出超凡的宁静。对于奎师那，它是吹笛者的面容，洋溢着欢乐与幽默。

正如阿瓦塔有宇宙心和宇宙身体（对此我完全不懂也无话可说），对一

些爱者而言，他还有象征性的宇宙面容。宇宙面容不一定对所有人都一样，但无论如何，正是在这张面容中，所有其他表情各异的面容都自然相融而又不失其优雅美丽。阿瓦塔的所有面容都包含在这张面容中。没有哪个被它否定；相反，都各显其美。当美赫巴巴的肉身葬入美拉巴德的墓穴、不为世人所见时，在接受瞻仰的七天期间，唯有他的面容未被遮盖。这张面容，阿瓦塔优美人身的最后肖像，对我来说已成为美赫巴巴的宇宙面容。而且我注意到，海伦·达姆画的那束盛开的玫瑰花丛（位于三摩地北窗画像中巴巴的圣足下方），一直延伸到墓穴内巴巴面容的躺卧处，仿佛证实了这点。这就好像玫瑰从其源头（宇宙面容）涌现，提醒我想起“它”。

从我心目中的美赫巴巴的宇宙面容中，可以看到所有往昔阿瓦塔的神态——基督的受难与谦卑，佛陀的宁静，先知的力量；还有吹笛者奎师那的幽默，其极具讽刺地体现为：很多拜访三摩地的人认为美赫巴巴死了而他们活着，而实际上美赫巴巴全然活着而他们死了！这是何等的无限幽默感！因此，这些重要的阿瓦塔神态（无限受苦、慈悲、力量与幽默）正通过三摩地中巴巴的宇宙面容，优雅自如地默默示现着，帮助我们专注于他——永恒唤醒者阿瓦塔。这张宇宙面容及其星星潜在于万人万物；它包含着一切造物，而一切造物都承载着它的内在印记。“除了他的面容，一切都在消亡。”

在跟随美赫巴巴的一生中，我一直追随着自己对那张表情丰富、亲密揭示阿瓦塔临在之面容的内在探索。在我与巴巴关系的不同阶段，我的内心焦点会被引向无形者的某个特定形貌，这会成为那段时期我静思他的中心。我相信，在不同的时期，巴巴的不同形貌会成为我个人的奉爱与冥想的中心，是有其内在原因的。

如今，随着阿瓦塔的宇宙面容（更具体的说，美赫巴巴眉间的“阿瓦塔印记”）已经对我产生一股深刻而由衷的吸引力，我相信我的探索正在接近尾声。不过，对于他持续流动的恩典带来的任何新赐福，我依然怀着开放的态度。

我听说天体物理学家认为深空中存在着坍塌的星系，被称为“黑洞”。据说，这些坍塌星系的密度极大，以至于产生的引力将靠近它们的一切——甚至光——都吸入自身的质量中；因此得名“黑洞”。

宇宙面容是一个具有无穷力量的漩涡。它不吸收光，而是给予光；是修复、实现和成全的漩涡；可称之为“全光”漩涡。三摩地中，位于美赫巴巴眉间的无限之星尤其如此。

这颗星象征着阿瓦塔的海洋化个体，无数假我水滴（“大无中的分散水滴”）都被包含其中。这是成为造物界中“真水滴”、包含着无限属性之洋的点。尽管它通过阿瓦塔的身体发挥作用，却不受时空限制。一切美好、幸福和高尚的事物，一切给予希望和灵感的事物，一切散发爱的事物，皆源自这个点，并复归于它。

有一次，巴巴对我打手势说，希望我向他顶礼。当我走上前时，他让我停下，接着说：“要把你的额头这样放在我的足上，以至于永远不再抬起！”这是一条含蓄的命令，要我始终在所有方面都专注于他。

如今，当我在脑海中凝望那颗无限之星时，我发现就是在这里，我的额头终于永远安放在他的圣足上。因为他就在这里，完全内在于这颗星——即我将生命献在其上的圣足、触碰过我的双手、令我着迷的微笑。

几个世纪以来，马哈拉施特拉邦的伟大诗人兼至师（也是巴巴的最爱之一）图克拉姆的诗作感动了数百万人。他的一首诗极为雄辩地表达了我的感受：

从您的眉宇散发出  
如百万轮明月的疗愈光芒。  
我乞求您，主啊！  
莫让我的目光游离，  
而要永远凝视您的神圣光辉面容。

愿巴巴指引每个人在他身上找到自己的中心，就像一千朵不同的花绽放成一千种不同的形态那样自然，每一朵都焕发祂的美妙色彩，散发祂的爱之芳香。

关于圣人的陵墓或三摩地，鲁米写道：

安葬圣人的土地因他的形体  
曾拥有圣洁灵魂而变得高贵。  
这些尘土赐福并保护着我们；  
数以百计生者在他的庇护下。

如果连圣人的陵墓或三摩地都是如此，可想而知神人的三摩地的重大灵

性意义。在这里，美赫巴巴作为本时代阿瓦塔，就像他在肉身可见时一样发挥职能——尤其在当今这个阿瓦塔时期。

噢，让我的心始终朝向三摩地  
每个动作都成为迈向它的一步。  
以便终有一天，凭着阿瓦塔的恩典，  
我将抵达那个中心，永远安住其中。

关于美拉巴德三摩地中阿瓦塔鲜活临在这篇倾心分享，无论是徒增困惑还是澄清问题、令人疲惫还是振奋心灵，我都把这篇文字视作阿瓦塔的幽默举动之一——旨在唤醒我认识他的里拉（神圣游戏），揭开几层无知帷幕，并焚毁妄我的一些渣滓。他说过：“我就是道路；我就是目标。”有他的恩典，道路上的任何地点都可能成为目标；然而，为此一个人必须全心全意地服从他的意志。唯有他最了解。他的方法充满机智幽默，对每个爱者都独一无二。

关于他的爱，巴巴曾表示：“它因与人分享而增加。”我相信，在我们的“相聚”中，如果我们尽量与人真诚交流，分享各自的方法、视角和洞见，就能使彼此受益。和巴巴的联系使我体会到：心灵的纯洁、思想的真挚和行动的诚实让人更接近他的在。无论他在多大程度上唤醒我的这些品质，它们已促使我分享了对永恒至爱三摩地之重大意义的想法和感受。

愿至古者的爱者们，在他的时代，消融于阿瓦塔永恒无限存在（尽善尽美、不可侵犯、圆满自足的唯一实在）的无所不包之光明中心。

一切荣耀归于至古者阿瓦塔美赫巴巴！

## 阿瓦塔的形体：光明之爱的海洋

很久以前，在一个前所未有的永恒瞬间，无限无形的爱，出于其自由意志，倏然间诞生了造物界。随着这一事件的发生，出现了无数种不同的形体。而每个形体的中心都拥有一颗光明之爱的水滴。但每个水滴都被其形体自认为与爱之海洋分离的无知观念所遮蔽。

由于爱的创造力寓于每一个形体，每个水滴都自觉或不自觉地渴望体验其作为无形爱洋的真正存在。在貌似分离的旅居期间，水滴尽管采用了数不胜数的形体并不断地更新其努力，却依然无法感受到爱的无限荣光。这使造物界所有形体的内在产生一种深深的无助感。因此，造物界热切祈求爱给予更多的帮助、更大的解放和更深的唤醒。

瞧啊——为回应造物界对体验深层之爱的共同渴望，无限无形的爱以人身显现，作为众人中的一员，在造物界中活动，生活在人类中间。无限之爱降入有限人身，即是上帝作为爱之化身的首次降临，被称为至古者——阿瓦塔。

阿瓦塔的周期性重临，是造物界获得救赎与彻底自由的真正希望。阿瓦塔作为救世主在地球上的降临与生活，加速人类的心灵并使他们越来越沉浸于爱中，以便所有水滴最终都能有意识地体验爱的“海洋性”。

阿瓦塔的每个举动都是神爱的自发表达。与他人分享阿瓦塔生平中的事件，将他当作恒常伴侣与他交谈，是与他保持连接的最佳方式；唱他的赞歌，就是在颂扬他的无条件慈悲。他的降临是对时代需要的完美回应；而阿瓦塔的形体是每一颗心灵所渴望的宇宙形体。因此对他的念记是一把万能钥匙，可以从容优雅地打开任何心扉以接受他的爱。

美赫巴巴声明：

*我是来救赎现代世界的至古者。*

*我曾是罗摩；我曾是奎师那；我曾是这个，我曾是那个；*

*现在我是美赫巴巴。*

我不是你们看见的这个身体。  
它只是我造访你们时穿上的外衣。  
我是无限意识。  
我的爱之海洋任你汲取，充盈心田。  
畅饮我的爱并保持快乐。

让美赫巴巴的海洋般形体成为内在之眼的关注焦点。终有一天，藉着他的恩典，我们将把“自我”淹没在爱的光明海洋中。然后，我们所有人都将永远幸福地活着。

## 阿瓦塔的名：真正的良药

充盈着爱和慈悲，阿瓦塔为了人类而降临到幻相里；每个时代的阿瓦塔亲自选择一个名，以便人类用来称呼他。因此，阿瓦塔的名在声音的世界里具有独特的位置和意义。无论谁持他的名，都会被他的名引领到那个造物界从中产生的原始之道（Word）。因此，无论一个人全心全意，半心半意，“四分之三心意”，还是无心无意地念，阿瓦塔的名总是具有无与伦比的神圣效果。它能松弛幻相的束缚，唤醒个体去认识住在每一颗心里的实在。

如果这种忆念成为任何日常活动的一个有机部分，那么你将惊喜地发现它是怎样地给那个活动赋予特殊的优雅，它的魅力邀你把同样的忆念纳入其它活动里。难道我们不应每天留出一段时间——无论多么短——去念他的名吗？我们例行地做很多事情，为何不能例行地念阿瓦塔的名，让我们的脑和心专注于他？

让我提个友好的建议：不要找借口；请试着念他的名。你一定将感受到他在你的生活中引领你，把你更近地拉向他。那时他的名将逐渐地成为最甜美的音乐，成为引领你经由幻相迷津，走向神——唯一实在——的密语（password）。在他的名字里集中了一切的灵性智慧。

美赫巴巴说：

我与神为一……因此仅仅想着我并不不断地念我的名。

你越是想我，就越体悟到我对你的爱。

想我，在一切的考验中保持快乐，我便与你同在，帮助你。

救治一切疾病的良药是不断地和全心全意地想我。

总是想着我，无论你在做什么，逐渐地你将体验到是我在通过你做着一切。

对于我的爱者，最佳的路径是尽量多地全心全意地想我……把其余一切留给我。

想他，念他的名。持巴巴的名即是想念他。以任何的方式想念他，都是

持他的名的一种形式。

阿瓦塔美赫巴巴凯捷！

## 是的，我见过他

我遇见了成为人的神；  
我遇见了实为神的人。  
对我而言，这成为人的神乃绝对上帝；  
这实为神的人是完美的人。

他在思想、心灵和精神的  
每个层面与我相伴同行，  
分享着凡人的喜怒哀乐。

有时，他出于无限慈悲，  
将我带到一个超越之境——  
远远超越我理解的地方，  
一个唯有静默主宰的地方。  
无人能描述酣眠体验。  
同理，我又何以言说  
那光明的寂静？

是的，这是独一无二的神圣游戏；  
上帝周期性地降临  
作为神人同人类嬉戏。

因此，他加速灵性  
并为人类提供机会  
以无数种方式  
感受他的慈爱临在——  
富于神圣的人性和幽默感。

这岂不是精彩绝伦？  
参与这场神圣游戏真是美妙！  
你认识他吗？

他叫美赫巴巴。  
他名字的音振是完美的音乐；  
他的形体乃神圣艺术之化身。

是的，承蒙他无条件的恩典，  
我曾与他同住  
甚至同他游戏。  
我曾随他旅行，  
并继续与他同行。  
他赐予我这份殊荣。

因此我敢说：  
“是的，我见过他。”

## 讯息

### 阿瓦塔

阿瓦塔是第一位完成进化（和内化）而成为赛古鲁（至师）的个体灵魂；也是唯一曾经显现并将永远显现的阿瓦塔。通过他，神首先完成从无意识神性到有意识神性的旅行，首先无意识地成为人，以便有意识地成为神。通过他，神周期性地自觉成为人来解放人类。阿瓦塔以不同形体和不同名称，在不同时间和世界上不同地方出现。由于他的出现总是与人的灵性诞生同时发生，所以他的显现前夕总是人类经受临产阵痛时期。他在那些接触他的人心中唤醒一种爱；这种爱在想要服务他的唯一欲望火焰中，吞灭一切的私欲。

### 问题与答案

只有一个问题。一旦你知道这个问题的答案，就没有更多可问的了。这个问题是原始问题。对于这个原始问题，只有一个终极答案。但在这个问题与其答案之间，却有无数的错误答案。

从不间断的无限深处出现“我是谁？”问题；对这个问题只有一个答案——我是神！

神无限；其影也无限。一体存在无限；多样幻相也无限。来自无限一体性的一个问题流连于无限的答案迷宫——这些答案都是其自身的扭曲回响——发自无限虚无的空洞形体。

只有一个原始问题和一个原始答案。在原始问题与原始答案之间，却有无数错误的答案。

这些错误答案（比如我是石，我是鸟，我是兽，我是男人，我是女人，我伟大，我渺小）逐一被接受、测试并丢弃，直到问题到达正确而终极答案：我是神。

## 真生与真死

只有一次真生，一次真死。你出生一次，仅仅真死一次。

什么是真生？

真生是一滴水诞生于实在海洋。一滴水诞生于实在海洋是指什么？是指个体性的开始，通过一丝最原始有限的意识诞生于浑然一体性，把对有限性的认知定格于无限。

真死是指什么？

是指意识摆脱一切局限。摆脱一切局限即真死。这实乃一切局限的死亡。这就是解脱。在真生和真死之间，并不存在所谓生生死死之类的事情。

实际发生在所谓生与死中间阶段的，是意识的局限逐渐削弱，直到意识摆脱一切局限。最终，完全脱离局限的意识永远地体验无限实在。真死等于真活。所以我强调：你为神死，就将作为神而活。

穆斯林相信只有一次生和一次死。基督徒和琐罗亚斯德教徒也持同样的信仰。大家都对。不过，耶稣、佛陀、穆罕默德、琐罗亚斯德指的生死都跟我说的不一样。我说你生一次，死一次。

一切所谓的生死都只是睡与醒而已。睡与死之间的区别是，你睡醒之后，发现自己在同一个身体中；而你死之后，却在一个不同的身体中醒来。你永远不死。唯有那些有福者死一次并与神合一。

## “都跟我来”

一个又一个时代，每当公义的灯芯快要燃尽，阿瓦塔再一次来临，重新点燃爱与真理之火炬。一个又一个时代，在分裂、战争、恐惧和混乱喧嚣当中，响起阿瓦塔的呼召：“都跟我来。”

虽然，因为幻相之面纱，至古者的这个呼召也许像荒野里的声音，但其回音和再回音却穿透时空，最初将几个人，最终将百万人从深深的愚昧昏睡中唤醒。它作为一切声音背后的声音，在幻相中唤醒人类来见证神在人间的显现。

时间已到。我再一次呼召，召唤所有的人到我这里。

## 宇宙讯息

我不是来教导，而是来唤醒。因此要明白我不制定任何的戒律。

一个人自身的厚重愚昧，将他与我隔开，我只向少数人显示我的荣耀。我现在的阿瓦塔形体乃是本时间周期的最后一次化身，因而我的显现也将最为重要。当我打破沉默时，我的爱将产生普遍性的冲击，造物界的一切众生都将知道、感受并且接收之。它将帮助每一个个体以各自的方式挣脱自身的枷锁。我即神爱，我爱你远远胜过你爱自己，我的沉默的打破将帮助你认识你的真我。

世界上这一切混乱与纷争都是不可避免的，不应归咎于任何人。曾要发生的已经发生；将要发生的定将发生。除了我来到你们中间之外，不曾有也不会有其它出路。我必须来，我已经来到。我就是至古者！

## 我是无限意识

要相信我就是至古者。一刻都不要怀疑。我不可能是其他任何人。我不是你们看见的这个肉身。这只是我访问你们时穿的一件外衣。我是无限意识。我与你们坐在一起，一起玩耍，一起欢笑，但同时我还在所有的存在层面上工作。

在我面前是行道的圣人、完美圣人和导师。他们都是我的不同形式。我是一切事物的根。无数个枝条从我这里伸展出来。我通过你们每一个众生、在每一个众生里、为每一个众生工作和受苦。

我的喜乐和无限幽默感在我受苦时支撑着我。不以任何人为代价而发生的可笑事件减轻我的负担。

想着我；在一切考验中都保持开心，我与你同在，帮助你。

## 我未曾生

我未曾生，未曾死。然而，我时时刻刻出生与死亡。不计其数的虚幻生死，是人类意识走向真理的必要里程碑——真死真生的序幕。真死是让我自我死去；真生是自我死去时，在神里出生，永远有意识地过永恒生活。

## 被记住和被遗忘者

我是罗摩，我是克利须那，我是这个，我是那个，现在我是美赫巴巴。在这个血肉之躯中，我是同一个至古者——唯有他永远被崇拜和被忽视，永远被记住和被遗忘。

我就是那个其过去被崇拜想念，其现在被忽视遗忘，其将来（降临）被人们热切期待渴望的至古者。

## 爱的礼物

爱是神给人的礼物。

服从是大师给人的礼物。

臣服是人给大师的礼物。

爱者企求至爱的意愿。

服从者实现至爱的意愿。

臣服者除至爱的意愿外一无所知。

爱寻求与至爱的结合。

服从寻求至爱的愉悦。

臣服一无所求。

爱者是至爱的爱者。

服从者是至爱的所爱。

臣服者除至爱外别无存在。

比爱更伟大的是服从。

比服从更伟大的是臣服。

这三者都产生并包含于神爱海洋。

## 诚实

我最近一直强调诚实。如果我们诚实地爱神，就与他合一。欺诈和虚伪，从未像当今这样，盛行世间。倘若一丝的虚伪渗入我们的思想、言语和行为，神——我们最内里的大我，便隐藏自身。

虚伪乃多头眼镜蛇。当今所谓的圣人如此众多，他们叫人诚实不虚伪，自己却深陷欺诈。

我以神圣权威说，我在你们众生里，如果你们诚实地爱神，就会发现他无处不在。记住，假如你不能够爱神与过纯洁生活，至少不要伪装爱神的样子，因为最坏的恶棍也好于虚伪的圣人。

## 宗教的真相

我不属于任何一个宗教。每一个宗教都属于我。我的个人宗教是我作为至古无限者，我教导众生的宗教是爱神。

这种爱可被每个人实践，无论高低富贫；每个种姓和信仰的每个人皆可爱神。通过爱，人人都能够接近平等地居住于一切众生里的同一个神。

宗教，就像敬拜，必须发自内心。如果人们不去建立教堂、火庙、寺院和清真寺，而是在自己心中为至爱建立神殿，我的工作便已经完成。

如果人们不去机械地履行作为古老习俗的仪式教规，而是怀着无私之爱去服务自己的同类，把神看作平等地存在于一切众生里，感到服务他人即服务神，我的工作便已经完成。

## 心灵之书

我不是来建立任何的教派、社团或者组织；也不是来建立新的宗教。我将提供的“宗教”，教导的知识是“多”后面的“一”。我将让人们读的书，是掌握着生命奥秘钥匙的心灵之书。我将带来头脑与心灵的完美和谐。我将给所有的宗教和宗派注入新活力，把它们如珍珠般串在一条主线上。

## 毒品

使用 LSD 者，不管怎样重复使用，决不可能在这一世达到精意识。要体验真实的灵性意识，有必要臣服于至师。

LSD 用于真正医疗目的时，在专家监管下控制剂量，不会导致大脑、肝脏或肾脏受损。

使用 LSD 对身心灵皆有害。但如果你把我带入心中，将我视作你的真我，你将在自己内里找到我即无限爱洋。这一体验将永恒持续。

任何毒品，无论其承诺多诱人，都不可能帮助人实现灵性目标。

毒品是幻相内的妄想。

假如毒品能使人证悟神，神就不配为神。

我是神。我的言语即真理。

## 让我做你的恒常伴侣

让我做你的恒常伴侣。多想我，超过想你自己。你越想我，就会越意识到我对你的爱。

你的责任是让我在你的思想、言语和行为中始终与你同在。

任何诽谤都无法影响或改变我；任何赞颂都无法增添或荣耀我的神性。

巴巴是他所是。

我曾经是巴巴，现在是巴巴，并将永远是巴巴。

## 我爱你

别担心你的缺点，它们最终会离开。即使迟迟不去，爱有一天也将吞噬它们。一切都消失在爱的海洋里。因为我爱你，你内里有一个爱的清池。当你悲伤苦恼时，当你因缺点而跌倒时，就在那个爱池里浸一浸，在你内里的我的爱池里爽爽神。它永远在那儿。即使你每天在那个清池里洗刷你的弱点，它也会永远保持洁净。不要担心，巴巴爱你，那才是真正重要的。

## 箴言

活在世间而不属于它。

明白了，生活是个玩笑；  
不明白，生活成为苦恼。  
战胜之，生活脱离烦扰。  
行道中，生活考验不少。  
融于爱，生活极致达到。

心止是神。心动是人。  
心减慢是玛司特 [ 神醉者 ]。心加速是疯癫者。

神在一切中，无所不为。  
神在我们内，无所不知。  
神在我们外，无所不见。  
神超越我们，无所不是。  
惟有神是。

崇拜燃烧至爱。爱燃烧爱者。  
崇拜向至爱觅祝福。爱为至爱谋幸福。  
崇拜把负担抛给至爱。爱力图替至爱承受负担。  
崇拜索取。爱给予。

爱是神的一体性在二元世界的反映，其构成了创世的全部意义。

让这句话铭刻心中：

除了神什么都不真实。

除了爱神什么都不重要。

要么当作祝福，要么视为考验。

无论发生什么，皆是最好安排。

所有的道路都属于我，最终都通向我。

但抵达我最快捷的道路

是消灭自我之爱的无路之路。

我从不沉默。我永在言说。

在灵魂深处听见的声音，就是我的声音，

灵感之音，直觉之音，引领之音。

通过那些能够接受该声音者，我说话。

要渴望一样东西，为一件事骚动不安；

要渴望一个会消灭千百万其它渴望的东西——渴望与至爱结合。

我是值得爱的神圣至爱，因为我就是爱。

不要试图理解我，我的深度不可测量。

只要爱我。

我的讯息一直是并将永远是神圣的爱。

一切都是我的，除了我自己；

我自己乃是为了那些爱我的人。

我是至古者，高之最高。

爱我，爱我，爱我；你将会寻得我。

我是至古者。都跟我来。  
别担心，我与你同在。  
我的爱之海洋任你汲取，充盈心田。  
畅饮我的爱并保持快乐。

尽力而为，其余的交给我。  
然后别担心，要开心，我会帮助你的。

一旦展开羽翼飞翔，你必须像天鹅一样直飞。不要像麻雀那样在树间飞来飞去，否则在漫长道路上将有许多事情使你分心。

我只有爱要给予，我想要的就是爱。

真正的东西是在沉默中给予并接受的。

## 拜访三摩地

在马哈拉施特拉邦的乡村地区，阿美纳伽市以南六英里处，有一个叫美拉巴德的地方，周围环绕着广阔的农地。

在这片平坦乡野隆起的一座小山丘上，矗立着一座有金色尖顶的小型圆顶建筑。这就是阿瓦塔美赫巴巴的圣陵——三摩地。它并非宏伟的建筑作品，而是一座由粗凿石块砌成的简朴建筑。但在其内部，三摩地拥有深不可测的神圣庄严与灵性光辉。

自山脚处，一条小路蜿蜒而上。道路两旁种着楝树和榕树，当年美赫巴巴迈着矫健优雅的步伐上山时，这些树木曾为他遮荫。而今一如往昔，沿此路上山的朝圣者，仍可听见悠悠鸟鸣和农夫犁地的声响，偶尔还会有蝴蝶翩跹相伴。

三摩地附近有几座临时建筑，都是美赫巴巴在其宇宙灵性工作的不同阶段使用过的。像三摩地一样，它们亦是神圣简朴的明证，在神人本次降临期间，无限的爱与慈悲正是通过这种简朴得以示现。初次来到美拉巴德的人可能会对三摩地两侧的墓地感到好奇。遵照美赫巴巴的明确意愿，那里安葬着他的少数特选亲密女弟子和他的父母。此外，在附近的榕树林下，有六个小墓，里面葬着巴巴的一些宠物，证明了他对动物的爱。

三摩地每天早上六点到晚上八点开放。早晨和晚间，人们会诵读美赫巴巴授述的祷文，聚集在场念记他的人 would 唱起赞颂神爱的歌。尤其在这样的时刻，气氛中充满了阿瓦塔激动人心的临在。

源自三摩地的召唤在寂静中回响：

“都跟我来！”  
在那里，至古者焦灼期盼  
直到他的呼召得到回应。  
步入其中者的心灵被他的爱点燃，

**一种新的生命在他们内里被唤醒。**

拜访三摩地是一场心灵之旅的起点。它将穿越生命的诸多阶段——其中兼具欢欣与挑战——并始终蒙受阿瓦塔的恩典护佑。这场旅程通向他的宇宙心，即无限慈悲与无条件之爱的源泉。

前往美拉巴德最便捷的方式是驾车或乘坐巴士。它位于孟买 - 奥兰加巴德公路沿线，大致在普纳与奥兰加巴德的中间位置。对于从国外来的朝圣者，孟买通常是最便利的入境地点。访客可以搭乘巴士、火车或轿车从孟买出发，途经美赫巴巴的出生地普纳，前往阿美纳伽。

希望拜访美拉巴德者，要了解更多信息，可致信：

**印度，马哈拉施特拉邦（邮编 414001）**  
**阿美纳伽市，国王路，31号邮箱**  
**阿瓦塔美赫巴巴信托**  
**朝圣者预约办公室**

向神人、永恒至爱阿瓦塔美赫巴巴致敬！

（全书完）