

语录



美赫巴巴

美赫巴巴《语录》修订第六版

希瑞亚基金会 2007 年出版

版权 阿瓦塔美赫巴巴永久公益信托

翻 译：田心

装帧设计：炬池 十足

排 版：夏天

责任编辑：石灰 嘉童

责任印制：随源

目录

七个真实	1
新人类	2
自私性	7
神与个体	11
宇宙的始与终	16
业相的形成与作用	22
业相的消除	27
第一部分 业相的终止：消耗与解开	27
第二部分 业相的驱散与消耗	33
第三部分 业相的歼灭	39
善与恶	42
暴力与非暴力	47
暴力与非暴力再解释	51
行动与不行动	54
完美性	56
灵性生活	59
无私服务	63
灵性认识途径	67
性问题	71
婚姻生活神圣化	74
爱	78
真理无限性	83
寻道	87
道路的阶段	91
达到自知	96
成道	100
真正师徒关系	104
大师之道	109
自我的性质与终结	114
第一部分 自我作为冲突中心	114

第二部分 自我是对分别性的肯定.....	118
第三部分 自我的形式及其瓦解.....	123
秘学在灵性生活中的位置.....	128
第一部分 神秘体验的价值.....	128
第二部分 灵性生活的神秘基础.....	132
第三部分 秘学与灵性.....	136
静心的类型.....	141
第一部分 静心的性质与条件.....	141
第二部分 静心的主要类型及其相对价值.....	145
第三部分 静心形式总分类.....	149
第四部分 吸收神圣真理.....	153
第五部分 人格专门静心.....	160
第六部分 非人格专门静心.....	164
第七部分 撒哈伊三昧.....	168
第八部分 涅未卡帕状态的撒哈伊三昧.....	172
灵性进步的动力.....	176
成就之道的深层.....	180
阿瓦塔.....	185
世界新秩序的阵痛.....	189
人神.....	192
第一部分 求道者与成道者.....	192
第二部分 人神的状态.....	196
第三部分 人神的工作.....	200
圈子.....	204
阿瓦塔的圈子.....	208
转世与业力.....	212
第一部分 死亡的意义.....	212
第二部分 地狱与天堂.....	216
第三部分 往世存在与记忆.....	220
第四部分 一生的具体状况.....	224
第五部分 男女形体的必要.....	227
第六部分 业力在转世中的作用.....	230
第七部分 转世个体的命运.....	235
为神生，为神死.....	239
为人类灵性自由工作.....	240
灵性工作者的任务.....	243
求道者的条件.....	247
第一部分 进入内在生活现实.....	247
第二部分 一些神圣品质.....	251
第三部分 随时准备服务.....	254
第四部分 信心.....	258

摩耶	262
第一部分 错误价值	262
第二部分 错误信念	265
第三部分 超越摩耶谬误	268
第四部分 神与摩耶	272
幸福的前提	276
第一部分 通过超脱战胜痛苦	276
第二部分 知足、爱与成道	280
神即无限爱	284
十二条证我道路	288
术语汇编	290

《语录》出版简史

书中语录最早以每月一篇的形式发表于 1938-1942 年出版的《美赫巴巴期刊》*并于年底结集出版。《语录》前四卷由此问世。1942 年 10 月《期刊》停刊，后又增补一卷。共同构成初版五卷本《语录》。每次售罄后稍作修改重印。这些被称作第二至第五版，1941-1954 年在印度发行。编辑是伽卡达·德希穆克博士。

之后《语录》又被编辑出版三次。第一次是 1955 年在英国出版发行的单卷删节版《神对人与人对神：美赫巴巴语录》。编辑是查尔斯·坡德穆。

1967 年《语录》第六版以三卷本的形式由苏非教再定向出版。该版对五卷本《语录》中的一些句式做了简化，重编了章节顺序；还参考 1955 年出版的《神曰》和美赫巴巴的进一步解释，对一些要点做了修正。编辑是艾微·杜思和邓·斯蒂文思。

1987 年希瑞亚基金会出版了《语录》第七版。该版增加了术语汇编和索引，还收入了 1955 年发表的《阿瓦塔的圈子》。编辑是埃瑞奇·杰萨瓦拉、福莱格·克里斯和保·纳图。但是因该版是在美赫巴巴逝世后编辑出版的，而且对文本内容做了较多改动，包括错误的改动，这在美赫巴巴的跟随者当中引起不小的争议。最后，阿瓦塔美赫巴巴永久公益信托决定重新出版《语录》第六版。

《语录》修订第六版应运而生。2007 年由希瑞亚基金会出版。该版是 1973 年苏非教再定向《语录》第六版的重印（只做了统一大小写、修改拼写错误等较小改动）。编辑是沃德·帕克思。修订第六版也是中文《语录》依据的版本。翻译过程中参照了第五版（采用内容都分别注明）。还参照第七版把《阿瓦塔的圈子》置入文本，没有像修订第六版那样单独列为附录。

田心
2023 年

*专名和术语见《术语汇编》。

七个真实

*存在、爱、牺牲、
舍弃、知识、克制与臣服*

美赫巴巴的教导不重视信条、教义、种族或宗教仪式，但重视对以下七个真实的认识：

1. 唯一的**真实存在**是唯一之神的存在，祂是每一个有限我里的大我。

2. 唯一的**真实之爱**是对这个无限（神）的爱，这唤起一个人想要见到、认识并同其真理（上帝）合一的强烈愿望。

3. 唯一的**真实牺牲**是在追求这种爱的过程中，不惜牺牲一切——身、心、地位、利益，乃至生命本身。

4. 唯一的**真实舍弃**是摈弃一切的自私念头和欲望，即便是在履行世俗责任当中。

5. 唯一的**真实知识**是认识到神是好人和所谓坏人、是圣人和所谓罪人的内居者。这种知识要求你根据情况平等地帮助一切人，不计回报；被迫参与争论时，不带丝毫敌意或仇恨；努力让他人幸福，怀着兄弟姊妹般的感情对待每个人；不在思想、言语或行动上伤害任何人——甚至那些伤害你的人。

6. 唯一的**真实克制**是训练感官不放纵于低级欲望，唯有这样才能确保性格的绝对纯洁。

7. 唯一的**真实臣服**是内在平衡不为任何逆境所扰乱，一个人在各种艰难困苦中都绝对安然地顺从神意。

新人类

正如人类历史上所有的重要关键时期一样，人类目前也在经历灵性再生的阵痛。强大的毁灭性力量正在酝酿之中并且似乎占据上风；

神圣计划

然而挽救人类的建设性和创造性力量也在通过若干渠道被释放出来。这些光明力量的运作虽然基本上悄无声息，但最终定将带来重要的转变，确保人类安全稳定的灵性进步。这都是神圣计划的一部分：给这个饥饿疲惫的世界重新赐予永恒唯一的真理。

当前人类面临的紧迫问题，是想方设法消灭以一切微妙和粗浊形式呈现于生活各领域的竞争、冲突和对抗。军事战争固然是混乱与破坏的最明显原因，但战争本身却并不构成人类的核心问题，而是根源更为严重问题的外部症状。单纯靠反战宣传是无法

人类问题的根源

完全避免战争及其带来的苦难的。要让战争从人类的历史上消失，就必须从根本上解决。实际上，即使没有军事战争，个体或群体也会不断地卷入经济的或其他一些微妙的战争形式。只是当这些隐蔽原因恶化时，才会出现军事战争及其涉及的种种残酷。

动乱催生战争；动乱的根本原因是大多数人受自我主义和自私考虑掌控，个别地和集体地表现自我主义和自私自利。这就是人类所陷入的虚妄价值生活。正视真理就是认识到：在多元显现中并且通过多元显现，生命皆一。具有这种认识，即是在“生命一体”的觉悟中忘掉束缚性的自我。

自私自利

随着真正认识的降临，战争问题就会即刻消失。必须清楚认识到战争不必要也不合理；当务之急不是如何停止战争，而是对造成这种残酷与痛苦局面的心态发起灵性攻势。在众生一体的真理中，合作与和谐的行动变得自然而然。因此，那些深切关心人类重建者

所面临的首要任务，就是尽最大努力驱逐笼罩人类的灵性无知。

战争的出现不单是为了进行物质调整。战争往往是与狭隘利益盲目认同的产物；这些利益通过与自我联系，被纳入所谓“我的”

消除自我

那部分世界。物质调整只是更广泛的灵性调整问题的一部分；灵性调整则要求消除自我——不仅从生活的物质方面，还要从那些影响人的思想、情感和文化生活领域消除自我。

完全把人类问题理解为面包问题，等于把人类降到动物层面。即便是进行有限的纯粹物质调整工作，也需要灵性认识才会成功。

灵性认识

个人利益必须让位于舍己之爱，才有经济上的计划与合作行动：认识不到这一点，经济调整就不可能。即便拥有物质领域的最佳设备和效率，人类也无法避免冲突与匮乏。

从当前斗争和苦难阵痛中诞生的新人类，将不会忽视科学及其实用成就。把科学视作反灵性是不对的。科学帮助还是障碍灵性，

科学的地位

要取决于对其使用。正如真正的艺术表现灵性那样，如果处理得当，科学也能成为灵性的表现和实现。有关浊界的肉体及其生命的科学真理可成为灵魂认识自己的媒介；要服务于这一目的，科学真理就必须被适当地纳入更大的灵性认识，包括对真正与持久价值的稳定感悟。倘若缺乏这种灵性认识，科学真理及成果就容易被人类用于相互毁灭以及那种可能会强化精神枷锁的生活。科学和宗教只有携手并进，人类的全面进步才有保障。

给即将到来的新人类文明赋予灵魂的将不是枯燥的理性教义，而是活生生的灵性体验。灵性体验能够把握那些单纯靠智力所无法企及的深层真理；不可能完全来自智力。

灵性体验的必要

灵性真理可以经常通过智力来表述；智力固然有助于灵性体验的交流，但其本身却不足以让人获得或者交流灵性体验。两个人都患过头痛，就能运用智力共同探讨头痛经验，相互解释明白。但对一个从未患过头痛的人来说，无论多少理性解释都不会懂得头痛的滋味。理性解释永远取代不了灵性体验，充其量只能为后者打基础。

4 语录

灵性体验所涉及的不仅仅是智力能够掌握的。人们通常称之为神秘体验来加以强调。神秘主义经常被视作反理性、晦涩混乱、不切实际和无关体验。事实上，真正的神秘主义绝非如此。作为（也应该是）对实相的洞悉，真正神秘主义毫无非理性成分。

灵性体验的性质 它是一种绝对明晰的感悟形式；是如此地实用，以至于可在生命的每一刻被体验，在日常职责中被表现。它同体验的联系如此之深，在某种意义上可以说是对一切体验的终极认识。当灵性体验被称作“神秘”时，不应认为那是什么超自然的东西，或者完全超出了人类意识的理解。那只是意味着在有限的人类智力超越其局限性并通过直接证悟无限而被照亮之前，神秘体验是人类智力无法企及的。耶稣基督说“舍弃一切跟从我”，便指明了通往灵性体验的道路。换言之，人必须放弃局限性并且确立于神的无限生活。真正的灵性体验不但涉及到高级层面上的证悟，而且关系到对世间义务的正确态度。如果脱离了与生活不同方面的联系，我们得到的就会是一种神经质反应，远非灵性体验。

将给新人类赋予生命活力的灵性体验，不可能是对生活现实的严峻不妥协要求的一种反应。那些无力适应生命流动的人倾向于从

逃避不是灵性体验

生活现实中退缩，躲进自造的幻相堡垒中寻求庇护。这种反应是企图通过逃避生活挑战来延续个体分别存在。通过提供虚假的安全和自我完整感，只能对人生问题给出错误的解决方法。甚至不是向持久实际解决方法的进步，实则是对真正道路的偏离。通过逃避来保护个体分别存在，只会一次又一次被不可抵挡的生活新浪潮从虚幻的庇护所中抛出，给自身招致新形式的痛苦。

一个人可能会通过逃避来试图维系分别体验，也可能会通过不加批判地与形式仪轨或传统习俗认同来坚持这种体验。形式仪轨和

新人类不执着形式

传统习俗在大多数情况下阻碍无限生活的释放。倘若是表现无限生活的灵活媒介，就应促进而非阻碍神圣生活在人间实现。但它们往往倾向于为自身树立声望权威，而非表现应表现的生活。发生这种情况时，对它们的任何执著都终将给生活造成严重妨碍与限制。新人类将挣脱受限的生活，让创造性的灵性生活无碍发展；

还将打破对外部形式的执著，学会使之从属于灵性的要求。届时，受限的幻相和虚妄价值生活将由不受限的真理生活取代；分别自我赖以生存的局限性也将随着真正认识的降临而衰亡。

正如一个人可能会通过逃避或与外部形式认同来试图坚持分别存在那样，他也可能会通过认同于某个狭隘的阶级、信条、教派、宗教或性别来试图坚持分别存在。通过与更大整体的认同，个体也许貌似失去分别存在。然而事实上，他往往正是通过这种认同来表现分别存在的，因为这可以使他享受与其他阶级、民族、信条、教派、宗教或性别的分别感。

分别存在通过与一个对立面认同并与另一个对立面比较来获取生命和力量。一个人可能会通过认同于一种而非另一种意识形态，或通过认同于自身善恶观中的善而非恶，来试图维护个体分别存在。与狭隘群体或有限理想的认同不可能带来分别我的真正融化，只可能带来融化的假象。要真正融入普遍生命海洋，受限我就必须彻底放弃一切形式的分别存在。

绝大多数人都深陷分别与武断倾向的魔掌。被人类的这些桎梏景象所压垮者，注定对人类未来只有无法缓解的绝望。要正确认识人类当前的痛苦，就必须深入考察现状。

未来的希望 新人类的真正可能性向那些只看到世界形势表面的人隐藏着。不过这种可能性确实存在，只需灵性认识火花就能充分生效，大放光彩。淫欲、仇恨和贪婪势力造成不可估量的苦难与混乱；而人性的一个可取之处是：即使在破坏势力当中，也无不存在着某种形式的爱。

即使战争也需要合作，然而与有限群体或理想的认同，使这种合作范围受到人为的限制。战争往往是通过某种形式的爱进行的，但那是一种未得到适当认识的爱。要让爱

爱必须摆脱局限 大行其道，就不能对之约束限制。爱确实存在于人类生活各阶段，但却是潜在的，

或者因为个人野心、种族傲慢、狭隘忠义与竞争及对性别、民族、教派、种姓或宗教的执著而受到限制与毒害。要人类复兴，就必须打开人心，让新的爱诞生——不受腐蚀并且完全摆脱了个人或集体

6 语录

贪欲的爱。

新人类将通过爱的无量丰富释放而应运而生。而这种爱的释放唯有大师带来的灵性觉醒才能促成。爱不可能产生于单纯的决心。

爱自行传播 人通过行使意志力，至多能够做到尽职尽责；通过斗争努力，也许能够保证自身的外部行为符合自己的是非观。但这种行为缺乏自发爱的内在美，所以在灵性上是贫瘠的。爱必须从内里自发产生，不会服从任何形式的内外势力。爱与强制永远走不到一起。不过，虽然不能将爱强加于人，却能通过爱本身来唤醒爱。爱在本质上是自行传播的；无爱的人能从有爱的人那里感染到爱。接受爱的人不可能只是接受而不予回应：这本身就是爱的性质。真爱不可战胜，无法抗拒；不断聚集力量，传播自身，直到最终转化每一个受触动者。通过纯爱从心灵到心灵的自由无碍作用，人类将获得一种新的生存方式。

普遍神圣生活包含万人万物，无一例外。当人们认识到没有比这种神圣生活更高的诉求时，爱将不仅仅在社会、国家和国际领域建立和平、和谐与幸福，还将闪耀自身的**通过神爱拯救人类** 纯与美。神爱是神性本身的表现，绝不会被二元攻击战胜。也是通过神爱，新人类将配合神圣计划。神爱不仅将把不朽的甘饴和无尽的喜乐引进个人生活，还将使新人类时代成为可能。通过神爱，新人类将学会合作和谐的生活艺术；将挣脱僵死形式的暴政，释放创造性的灵性智慧生活；将抛弃一切幻相，确立于真理；将享受和平与持久的幸福；将被接纳进入永恒的生命。

自私性

自私的产生归因于欲望要通过行动和体验来寻求满足的倾向。自私来自人对自身真性的根本无知。在漫长意识进化过程中积累的各种印象遮蔽了人的意识。这些印象表现为欲望，意识运作范围受这些欲望严格制约。

对自私的分析

业相（印象）围绕潜在的意识场形成一个圈。这个业相圈构成个体意识得以集中的唯一有限领域。有些欲望只有行动的潜力，其他欲望则能实际转化为行动。某个欲望表现为行动的能力取决于相关业相的强度和数量。打个几何比方，可以说欲望转为行动时穿越的距离，等于相关业相圆周线的半径。当一个欲望集聚了足够的力量，便将自身投射为行动以获得满足。

自私的范围相当于欲望的范围。灵魂因受各式各样欲望阻挠而不可能自由充分地表现真性，生活变得自我为主与狭隘。整个自我生活不断处于欲望的掌控，亦即试图通过变化消散的事物来寻求欲望的满足。然而转瞬即逝的东西是无法带来真正满足的。

欲望止于不满足

从生活中昙花一现的事物中获得的满足感不会持久，人的欲望仍未实现。因此存在着普遍的不满情绪，由各种烦恼担忧所伴随。

受挫自我寻求表现的主要方式是淫、贪、嗔。淫在很多方面酷似贪，但实现的方式不同。淫与浊领域有直接关系。淫通过身体媒介寻求表现，涉及到肉欲；是同浊领域的一种纠葛。

淫、贪、嗔

贪是心的烦躁不安状态，主要包括对权力财富的欲望。人追求权力财富是为了满足欲望；但在企图实现欲望时却只能得到部分满足。这种部分满足非但不能熄灭欲望，反将欲望火焰煽得更高。因此贪总是不停寻找征服战场，让人永不满足。贪的主要表现涉及到人的情感方面。是同精领域的一种纠葛。嗔是被激怒的头脑的火气。由欲望挫败导致。嗔助长有限我，被用于控制和攻击，旨在排除那些阻挠

欲望实现的障碍。嗔怒的狂热滋养了自我主义和自负，是受限我的最大施主。头脑是嗔怒的所在，其表现主要是通过思想活动。嗔是一种头脑纠葛。淫、贪、嗔分别用身、心、脑作为表现载体。

人通过淫、贪、嗔而体验失望；受挫自我又反过来通过淫、贪、嗔寻求进一步满足。意识就这样陷入了无尽失望的恶性循环。失望

恶性循环

产生于淫、贪或嗔表现受挫的时候，因而是浊、精和心纠葛的总体反应，是淫、贪、嗔未能实现所引起的沮丧。作为恶的三个成分，淫、贪、嗔与自私有着共生关系。作为恶之三成分的共同基础，自私乃失望与烦恼的终极原因。自私弄巧成拙：企图通过欲望来寻求满足，却只能导致无休止的不满足。

自私必然引向不满和失望，因为欲望是无止境的。所以，幸福的问题乃弃欲的问题。但要有效地歼灭欲望，就不能靠机械压抑；

通往幸福之路

只有通过真知。你若深入到思想领域认真想一会儿，就会认识到欲望的空虚。想想今生经历的苦乐：享受的快乐今天皆零，遭受的苦难此刻皆无。一切皆幻。你有权得到幸福，却想这要那，自寻烦恼。欲望是持续焦躁的根源。想要的，得不到，你会失望。得到了，又想要更多，还是不开心。说“我什么都不要！”并开心起来。不断认识欲望的无用，会最终把你引向大知。这种大知将给予你无欲的自由，这种自由引向永恒幸福之路。

应慎重地将欲望同需要区别开。傲慢与嗔怒、贪婪与淫欲都不同于需要。你也许会想：“我需要我想要的一切。”但这是错的。

舍弃欲望

你在沙漠中口渴，需要的是饮水而非柠檬汽水。有身体就有一定的需要，也有必要满足这些需要。不过欲望却是痴心妄想的产物。要想有任何的幸福，就必须一丝不苟地消灭欲望。由于自私的存在本身是由欲望构成的，所以舍弃欲望便成为一种死亡过程。一般意义上的死亡是指与肉体分离，而真正意义上的死亡则是舍弃低级感官欲望。教士们通过描绘地狱的恐怖和天堂的美景，让人们为假死做准备。然而他们所说的乃是虚幻的死亡，因为生命是一种不间断的连续性。真死在于欲望的终止，是逐步完成的。

爱的诞生促进自私的死亡。存在即在爱中死掉。你们若是不能互爱，又如何去爱那些折磨你们者？自私的局限性是无知造成的。

爱与服务

当一个人认识到自己可以通过拓宽兴趣与活动范围来获得更充实的满足时，便迈向服务生活。在此阶段，他抱有很多良好的愿望。想通过为别人减轻痛苦和提供帮助来让他们幸福。虽然这种良好愿望经常间接和潜在地涉及到自我，但是狭隘自私是左右不了善行的。甚至好的愿望，在某种意义上也可以说是自私的某种开明与延展形式，因为它们也活动于二元领域，就像不好的愿望那样。不过，当一个人抱有良好的愿望时，他的自私则包含了一种将最终带来自私灭亡的更大概念。他不再仅仅试图炫耀自己、引人注目和支配占有，而是学会对别人有用。

进入个人自我构造的欲望，非善即恶。恶欲望一般被称为自私形式，善欲望被称为无私形式。不过在自私与无私之间并没有严格的界限。二者均活动于二元领域。从超越

自私的产生

善恶对立的终极角度来看，善与恶的区别主要是程度上的不同。自私与无私是个人自我生命中的两个阶段：这两个阶段是连续的。当欲望完全以狭隘的个体性为中心时，自私就会产生。当这种原始的欲望组织瓦解，欲望普遍分散，结果覆盖更为广泛的领域时，无私就会产生。自私是把兴趣缩小到有限的领域；无私则是把兴趣扩展到广阔的领域。用矛盾说法，自私是无私的一个有限形式，无私则是把自私扩展到更广大的活动范围。

在彻底超越二元领域之前，必须把自私转化为无私。坚持不断的行善是能够磨掉自私的。以善行的形式被延展与表现的自私成为

自私转化为无私

其自毁的工具。善是自私兴衰之间的主要链接。通过善行，起初乃恶习之父的自私成为战胜自身的英雄。当恶倾向被善倾向完全取代的时候，自私也转化为无私；也就是说，个体自私消失于普遍利益中。尽管这种无私和善良生活也受二元对立的约束，但在通往无对立的自由中，善乃是必要的一步。善是灵魂用来歼灭自身无知的工具。

灵魂从善过渡到神。无私融入普遍自性。普遍自性超越了好坏善恶以及摩耶的所有其他二元方面。无私的顶点是同万物一体感的

普遍自性

开端。在解脱状态没有一般意义上的自私或无私：二者皆被升入和融入对一切皆我的感受。对万物一体的证悟由平静和无量喜悦伴随。这种证悟不会以任何方式导致灵性的停滞或者相对价值的抹杀。一切皆我体验带来不受干扰的和谐，而不失鉴别力；不可动摇的和平，而不漠视环境。这种一切皆我感受不是纯粹主观综合的结论；而是同无所不包的终极存在真正结合的成果。

敞开心扉——通过铲除一切欲望并怀着同终极存在结合的唯一渴望。要在自身生命而非在外部环境的变化事物中寻找终极存在。

同终极实在结合

每一次你的灵魂想进入你的人心，都发现门紧锁着，里面充满太多欲望。不要关闭你的心门。永恒极乐源泉无处不在，然而人人都因愚昧造成的欲望而悲惨不堪。只有当受限自我及其欲望都最终彻底消灭时，永久幸福的目标才充分绽放。

弃欲并不意味着苦行主义，也不是纯粹地对生活持否定态度。对生活的任何否定都只会让人缺乏人情。神性并不排除人性。灵性

灵性是一种肯定态度

必须让人更有人情；是一种肯定的态度；能够释放人身上一切美好与高尚的品质，又能给环境中的一切优雅可爱的事物增光添彩。灵性不要求人在外部放弃世俗活动或逃避责任义务。而只是要求他在从事世间活动或履行应尽的责任时从内心摆脱欲望负担。完美性在于不受二元纠葛影响。这种无纠缠的自由是无碍创造性的最根本要求。出于害怕纠葛而逃避生活，是无法获得这种自由的。那将意味着对生活的否定。完美性不是从自然的二元表现中退缩。试图逃避纠葛则意味着对生活的恐惧。灵性乃是适当而充分地面对生活，不为二元对立压倒。灵性必须坚持对一切幻相的支配：无论怎样迷人或强大的幻相。完人不回避生活的不同形式，而是在紧张的活动中保持彻底的超然。

神与个体

神乃无限。超越好坏、对错、善恶、生死、苦乐等对立。这些二元方面不属于神。若把神看作一个独立实体，祂便成为一个关系存在

神是唯一实在

术语。正如好是坏的对应，神也成为非神的对应，无限被看作有限的对应。当我们谈论无限与有限时，即在视之为二，无限已经成为二元的第二个部分。然而无限却属于不二存在秩序。若把无限视作有限的对应，严格地说它已不是无限而是成为一种有限，因为这样无限乃是作为有限的反面而在有限之外，所以是有限的。既然无限不可能是有限的第二部分，那么有限的貌似存在就一定是假象。存在的唯有无限。神不可能被归入二元领域。事实上，只有一个存在——普遍灵魂。有限或受限存在只是表面的或假想的。

你是无限的；你实际上无所不在，但却认为你是身体，从而把自己视为有限。你如果认为自己是坐着的身體，则不知自身真性。

有限的表面存在

倘若你向内观，体验到自身灵魂的真性，就会认识到你乃无限，超越整个造物界。但你却认同于身体。造成这种错误认同的是通过心体媒介发挥作用的无知。常人认为自己是肉体。行者认为自己是精体。圣人认为自己是心。灵魂在这些情况中都没有直接的自知。这些并非不掺幻相的纯思维事例。灵魂作为灵魂是无限的，超越身心。然而灵魂因为无知而受心支配，成为“思想者”：有时与身认同，有时与心认同。从尚未超越摩耶领域者的受限观点看，存在着无数的个体。似乎有多少心和身，就有多少个体。事实上，只有一个普遍灵魂，但个体却以为自己有别于其他个体。终极上，同一个灵魂存在于貌似不同的个体心背后，并且通过这些个体心经历各种各样的二元体验。“多中一”将自己体验为“多之一”。这全都是因为想象或者说妄想。

妄想的产生归因于在意识进化过程中积累的业相的干预。意识的功能被业相的作用所扭曲。这些业相表现为欲望。通过多次的生命，意识一直背负着体验的后果。灵魂的认识受这些后果所制约。灵魂的思想无法冲破业相制造的樊篱，意识成为自身妄想所投射的幻相的无助俘虏。这种思想的虚妄化不但存在于那些意识有部分发展的物种，还存在于意识获得充分发展的人类。

妄想的起因

始于石头阶段的意识进化，在人类达至顶峰。进化历史即意识的逐渐发展历史。进化的果实是人类所特有的全意识。然而，即使这种全意识也像是一面布满尘埃的镜子，由于业相的作用而不能产生对灵魂性质的清晰与真正知识。意识虽得到充分发展，但却只能产生幻想建构而非真理，因为其自由运作受到业相重负的阻碍。而且意识也无法超越欲望制造的牢笼，因而范围有限。

全意识的范围

意识的活动范围由业相界定，意识的作用也由欲望决定。欲望旨在自我满足，因此整个意识都变得以自我为主和个体化。意识的个体化在某种意义上可以说是欲望的漩涡效应。灵魂陷入欲望罗网，无法走出欲望构成的受限个体性。灵魂想象出这些障碍并进行自我催眠；自以为有限，不同于其他个体；纠缠于个体化的存在，想象一个由众多个体及其身心组成的多元分别世界。

意识的个体化

当阳光穿过棱镜时，光线因折射而分散分离。假若每一束光都有意识，它就会自感有别于其他光束；全然忘记在本源处和棱镜的另一面，它并没有分别存在。独一无二生命也以同样方式降入摩耶领域，呈现并不实际存在的多样性。个体之间的分别只存在于想象，不在实相。唯一普遍灵魂假想自身中有分别；从这种划分中产生了“我”和“我的”概念，以相对于“你”和“你的”。灵魂虽然实际上是不可分的绝对同一体，却因其自身想象的作用，貌似多元有别。想象非真相。即便最高境界的想象也是对真理的偏离，绝非真理。灵魂作为个体化自我所积累的经验全是想象。是灵魂的误解。从普遍灵魂的形象中产生了众多个体。此乃摩耶或无知。

分别仅存在于想象

随着分别有限个体性的诞生，客观世界也同时出现。正如有限个体性的分别存在纯属想象而非事实，客观世界也没有独立和分别存在，而是独一无二普遍我通过其属性呈现为第二个显现角色。灵魂降临摩耶领域时，也承受了多元存在的局限。可把这种自我局限视作灵魂在意识祭坛上的自我牺牲。虽然永远都是同一个无限绝对，灵魂却在表面上降入时间、多元和进化世界，经受某种永恒的收缩。真正进化的不是灵魂本身而是意识；意识由于自身的局限而产生了受限的个体性。

受限个体性的历史，就是心、能量和物质（身体）三重纠葛的发展史。二元普遍存在于这些领域；灵魂虽在本质上超越了二元，但却深陷其中。二元意味着通过张力相互制约与平衡的对立存在。好坏、善恶都是这种对立事例。陷入二元的无知灵魂落入好坏二元的魔掌。好坏二元出自无知；灵魂一旦与之纠缠，便受其控制。在同物质（身体）、能量和心三重纠葛的进化期间，无知的灵魂不断处于欲望的控制之下：想要浊界的好与坏；想要精界的好与坏；想要心界的好和坏。由于好坏的划分，欲望本身也变成好的与坏的。因此，欲望也不可避免地受到对立两面的持久张力制约。这导致从一种到另一种状态的无休止摇摆，而无法达到无限状态；而这种无限状态只有在生命的不变、永恒方面才能找到。无限只有在二元领域之外才能寻找——这只有在意识冲破业相障碍从而摆脱有限个体性的时候才成为可能。

我们已经看到，潜在的意识领域受到业相的限制。这种限制把人的精神分为两部分。一部分在意识范围之内，另一部分在意识范围之外。整个无意识部分相当于物质背后的力量——这被正统宗教称作上帝。只有通过把无意识带入到意识，才能充分认识此类概念所象征的终极存在。意识的延展包括意识到那个之前属于无意识的部分。意识对无意识的逐步征服止于范围无限且作用无碍的圆满意识。在这个最高的意识状态同常人的（完全但却）有限的意识之间，大约有四十九种不同程度的觉照意识。它们标志着逐渐觉悟的重要阶段。

常人的被遮蔽意识同至师的完全觉照意识之间的鸿沟是由业相造成的。业相是自我主义的根源。可以通过完善人格、信爱和无私

灵性进步

服务来消除业相。但在这方面的最佳效果是通过至师的帮助获得的。灵性进步不是发展更多意识（因为意识在人类阶段已经得到充分发展）而是从业相枷锁中解放意识。虽然本质上，意识在所有不同存在状态都是同样的，但除非它能够映射对无限的知识而没有丝毫的无知阴影，并且覆盖整个造物界的范围，觉照不同存在领域；否则意识就不能说是尽善尽美的。

你每次入睡，都无意识地同无限的存在结合。这种结合涉及到无意识蔓延于意识之上，从而弥合意识与无意识之间的鸿沟。但你由于意识不到这种结合而无法从中获益。

深睡眠

这就是为什么你从深眠中醒来，又意识到那个跟睡前完全一样的平凡个体；又开始重复跟睡前完全相同的行动和体验。倘若你同至高存在的结合是有意识的，那么你就会在完全崭新和无限丰富的生命中觉醒。

至师有意识地同无限存在结合。对他来说，意识与无意识之间的鸿沟已经弥合——不是通过无意识延展于意识（如人在酣睡状态的体验），而是通过意识延展于无意识。

同实在自觉结合

意识的交替变化仅仅适用于受限的个体。对至师而言，意识对无意识的征服是终极而永久的；因此，他的大知状态持续不断，永恒不变，毫不减退。从中可以看出，至师已没有一般意义上的睡眠。即使身体在休息，他也不会体验意识的间断。

在完美状态，全意识因觉悟障碍的彻底消失而达到尽善尽美。意识对无意识的征服是彻底的，人持续处于全然的觉照光明之中，或者说他已与觉照合一，成为觉照本身。

完美状态

但只要一个人仍在二元支配之下，把多元体验看作真实而终极，那么他就尚未走出无知领域。一个人在终极认识状态，认识到独一无二的无限乃唯一存在。无限遍及并包含一切存在，不留任何的竞争对手。有了这种证悟，即是获得最高意识状态。在该状态，作为进化成果的全意识被保留下来，但是业相和欲望的局限却被彻底超越；作为无知产物

的有限个体性被转化为不受限的神圣个体性。普遍灵魂的无限意识在这个焦点上被个体化，却不制造任何形式的幻相。人摆脱了所有以自我为中心的欲望，成为（表现神性的）至高普遍意志自发流溢的媒介。个体性因无知的消失而成为无限；由于不受摩耶的分别性影响并摆脱了摩耶二元的纠缠，他享受着（有着无对象觉知、纯然存在和无遮喜乐的）解脱状态。这样的人不再有任何困扰迷惑常人的错觉。从某种意义上说，他已经死了。作为分别感根源的自我已被永远歼灭。但在另一种意义上，他却以不可战胜的爱和永恒不灭的喜悦永远地活着。他拥有无限的能力和智慧。对于他来说，整个宇宙都是他完善人类的灵性工作场地。

宇宙的始与终

人心只要不直接体验终极实在的本来面目，就会被每一个企图解释宇宙起源与目的的努力所困惑。远古似乎笼罩于高深莫测的秘密，

何从与何去？

未来又好像是一部密封的书。由于摩耶的迷惑，人心至多只能对宇宙的过去和未来进行高明的推测。既达不到对这些问题的终极认识，又难以满足于这方面的无知。“何从？”与“何去？”成为两个持久而尖锐的问题，让人心充满神圣骚动。

在对宇宙起源的探究中，人心不会满足于无穷的倒退，也不会安于没目标的无止境变化。若没有最初的起因，进化就难以理解；

开始与终结

若不引向某个终点，就失去一切的方向和意义。“何从？”与“何去？”问题本身便预设了这个进化世界的始与终。进化的开始即时间的开始，进化的结束即时间的结束。进化有始也有终，因为时间有始也有终。

在这个变化世界的始与终之间有很多的周期。但在这些周期中并通过这些周期，是持续的宇宙进化。进化过程的真正终结被称作“摩诃普罗来亚”或者说世界大绝灭。届时世界成为其最开始时的状态——什么都没有。可把世界的摩诃普罗来亚跟人的睡眠比较。对一个深睡的人，形形色色的经验世界完全消失。在摩诃普罗来亚发生的时候，作为摩耶产物的整个客观世界也同样会消失于乌有。就仿佛宇宙从来未曾存在过。

即使在进化期间，宇宙本身也仅仅是想象而已。事实上，只有一个不分而永恒的实在。它无始无终，超越时间。

实在超越时间

从这个超时间之实在的观点看，整个时间过程纯属想象，已经过去的亿万年和将要到来的亿万年连一秒钟的价值都没有；就仿佛是从来未曾

存在过。因此不能说多元和进化的宇宙是这个独一无二存在的真实结果。若是独一无二存在的结果，实在则要么是个相对术语，要么是个合成存在。不过事实并非如此。独一无二存在是绝对的。

独一无二存在本身囊括了一切存在。它是大有，大无是它的影子。“无所不包的存在”概念意味着在其存在之外什么都不存在。当你

实在与大无

分析这个“存在”概念时，已经隐含着“非存在”概念。这个非存在或者说大无概念帮你弄明白存在概念。因而，存在的补充方面是不存在或称大无。但不能认为大无本身具有分别和独立存在。它本身什么都不是。它也不可能是任何事物的起因。多元和进化的宇宙不可能是大无本身的结果，你们已经看到，它也不可能是独一无二存在的结果。那么多元和进化的宇宙是怎样产生的？

多元和进化的宇宙产生于独一无二存在与大无的混合。当这个大无被置于独一无二存在的背景中时，宇宙便从中产生。但不应认为宇宙有

实在与宇宙

一部分是独一无二存在的结果，也不应认为它有着实在的成分。宇宙是大无的结果。它什么都不是。仅仅貌似存在。这种表面的存在归因于（可以说是在大无背后的）独一无二存在。当大无被添加到独一无二存在时，结果就是多元和进化的宇宙。

因此，无限而绝对的独一无二存在不经历任何变化。它是绝对的，根本不受任何增减所影响。一体实在依然如故，本身完整而绝对，对出自大无的宇宙万象不关心也无牵连。可把大无比作数学的零。它本身没有正值，但与另一个数相加，便产生了多。当大无与独一无二存在结合时，多元和进化的宇宙同样也从大无中涌现出来。

整个进化过程都发生在想象领域之内。当独一无二存在海洋的表面在想象中被搅扰时，便产生了由不同意识中心构成的多元世界。这

自我与环境

把生活基本上划分为“我”与“非我”，或者说自我及其环境。由于这个有限我的虚妄和不全（它仅仅是实则不可分整体的一个假想部分），意识不可能满足于永远与之认同，因而陷入不停骚动，被迫去试图与非我认同。那部分被意识成功认同的非我亦即环境，作为“我的”被纳入自我。而那部分没有被意识成功认同的非我，则成为不能减缩的环境：这就不可避免地造成对自我的某种

限制和某种抗衡。

因此意识所达到的不是局限性二元的终结而是其转化。而只要意识仍然受制于虚妄想象的作用，就不可能成功地结束这个二元。意识为同化非我（或者说环境）所做的各种努力，结果只是最初的二元被同一个二元的其他无数新奇形式所取代。对环境某些部分的接受或拒绝分别表现为“想要”或“不想要”，从而产生了乐苦、好坏等对立两面。然而，无论是接受还是拒绝，都不能引向不二的自由，因此意识不停地从一面摇摆到另一面。这种相反两面之间的摇摆，构成了个体进化全过程的特征。

受限个体的进化完全由其自古以来所积累的业相来决定。虽然这都属于想象，但决定论却是彻底和自动的。每一个行动和体验，
业相完全决定论 不管多短暂，都在心体留下一个印象。这个印象则是对心体的某种客观修改；由于心体连续几生保持不变，因而个体积累的印象也能够坚持几生。当如此积累的业相开始表现时（而不只是潜在于心体），就被体验为欲望。也就是说，这些业相被看作是主观的。客观与主观是业相的两个方面：前者是被动潜在状态，后者是主动表现状态。

通过主动阶段，这些业相决定着受限我的每一个体验和行动。就如在电影院把一个简短动作放映到银幕上，需要几英尺的胶片；决定受限我的一个行动，也常常涉及到很多的业相。业相通过这种表现和实现而被耗竭。微弱的业相通过心体被耗竭；较强的业相以欲望和幻想形式通过精体被耗竭；那些强大的业相通过表现为身体行动，借助肉体被耗竭。

尽管这种业相消耗不停地进行，但却不能最终摆脱业相，因为新业相不可避免地被创造出来——不仅通过新的行动，甚至是通过消耗过程本身。业相负荷就这样继续增加，一个人发现自己在甩掉这个负担的问题上无能为力。

由具体行动和体验存积的业相，让心容易受类似行动和体验的影响。而达到某个点之后，这个倾向又被
通过对立达到平衡 某种自然反作用所抑制和抵消：完全转向直接相反的一面，为反面业相的运作腾出空间。这两个对立面往往构成同一个想象链的不同部分。比如说，

一个人可能首先体验到自己是位名作家，拥有财富、名望、妻子等人生中称心如意的一切；但是后来，他可能会在同一生失去财富、名望、妻子等等一切。有时候一个想象链似乎不包括相反的两面。例如，有人可能整个一生都体验到自己是个威震四方的常胜君王。这种情况下，他不得不在来世通过失败或者类似体验来平衡，再用一生来完成其想象链。因而纯粹的业相心理强迫受制于灵魂的更深层目的之需要。

假设有人今生杀了人。这会把杀人业相积存于他的心体。假若意识只是简单地完全由这些杀人业相造成的最初倾向来决定的话，

他就会继续一次又一次地杀人不止，每一次都从随后的同类行动中集聚进一步动力。

杀人事例

若非经验的逻辑提供必要的遏制，就无法逃脱这种复发决定论。但这人很快意识到单方面体验的不完整，并且不自觉地走向反面，试图以此来恢复失去的平衡。所以有杀人体验者会产生被杀的心理需求和倾向。通过杀人，他只认识到整个情势的一部分，其中他是杀人方。整个情势的另一半，也就是被杀的角色，对他来说仍然陌生和未被认识，尽管已经进入他的体验。这就产生了通过把个人经验的反面吸引到自身来完成体验的需要；意识则具有满足这种新的迫切需求的倾向。一个杀过的人人会很快发展出被杀的倾向，以便通过亲身经历来涵盖整个情势。

这就产生“谁会在来生杀他？”的问题。也许是前生那个被他杀的人，也许是另一个有类似业相的人。作为个体之间相互作用的结果，业相联系或纽带产生；一个人用新肉身出生时，也许是在那些之前同他有业相联系的人中间，也许是在那些有着类似业相的人中间。生命的奇妙调整使得进化中二元的自由作用成为可能。

人心如织布工的梭子穿行于两极之间，编织生命布匹的经纬。最能代表精神生活发展的不是直线而是曲线。以河岸的作用为例，

如果没有两岸，河水就会流散，无法抵达目的。若非对立两极的制约，生命力也会以无穷无尽的方式消耗殆尽。最好把生命

通过对立超越对立

河岸看作两条在解脱处汇合的线而非平行线。随着个体接近目标，摇摆幅度也越来越小；目标达到时，摆动也彻底停止。就好比重心在底部的不倒翁玩具。摇一摇，它就继续左右摇摆一会儿，但摆动

幅度越来越小，直到最后完全不动。这种对立面之间交替的停止，就宇宙的进化而言，意味着摩诃普罗来亚；就个体灵性进化而言，意味着解脱。

然而，从二元走向不二，不纯粹是意识状态的差异问题。二者因性质不同而有着无限差异。前者是非神状态，后者是神圣状态。

这种无限差异构成了第六与第七意识层面之间的深渊。前六个意识层面相互之间也分别由某种峡谷或距离分开。尽管它们之间的差距很大，但却不是无限大，因为全都同样受制于有限体验的两极对立交替。第一与第二、第二与第三层面，一直到第六层面等等之间的差距都很大，但不是无限大。所以严格来讲，这六个二元层面的任何一个都不能说比其他层面更接近第七层面。这六个层面的任何一个与第七层面的差距都是无限的，正如第六与第七层面的差距是无限的。经由前六个层面的进步是想象的进步。对第七层面的证悟是想象的终止，因此是个体在真理意识中的觉醒。

尽管如此，经由六个层面的虚幻进步仍然是不能完全避开的。必须彻底耗竭想象，才能证悟真理。即便有大师，也必须穿过全部

六个层面。大师在带领弟子通过层面时，可能让他要么睁着眼，要么蒙着眼。如果弟子在掩护下行道并且意识不到自己正在穿越的层面，欲望就会坚持到第七层面。但如果他睁着眼被引领，并且意识到自己正在穿越的层面，那么在第五层面和之后就不再欲望。大师如果来工作，通常选择掩蔽作业，因为让弟子蒙着眼，可能比让他睁着眼，更对大师的工作积极有用。

穿越意识层面的特点始终是解开业相。应把业相的解开过程与消耗过程认真区别开。在消耗过程中，业相积极主动，表现为行动或体验。但却不能带来对业相的最终摆脱，因为新业相的不断积累不止是取代被消耗的业相，消耗本身也会制造更多业相。而在解开过程中，业相则被对无限的渴望火焰削弱与消灭。

对无限的渴望也许会带来大量的灵性痛苦。一般痛苦同一个人穿越层面时经受的强烈痛苦之间没有可比性。前者是业相的结果，后者是解开业相的结果。当肉体痛苦达到高峰时，人会失去知觉，痛苦因而得到缓解。但是对于灵性痛苦，却没有这种自动的缓解。

不过，灵性痛苦不会变得无聊乏味，因为其中亦掺杂着某种快乐。

对无限的渴望愈来愈剧烈，直至高潮，之后逐渐地开始冷却。在冷却过程中，意识不会完全放弃对无限的渴望，而是继续坚持其证悟无限的目的。这个冷却但却潜伏的渴望状态，是对证悟无限的预备。渴望在此阶段已经成为歼灭其他一切欲望的工具，其本身也准备好被无限的深不可测寂静所熄灭。

在通过证悟无限来满足对无限的渴望之前，意识还必须从第六层面过渡到第七层面。必须从二元过渡到不二。必须到达想象终点

证悟之和平

而非流连于想象之中。大师知道一体实在乃是唯一的实在，“大无”只是其影子。

对于他，时间被吞没于永恒。他已经证悟实在的永恒方面，因而超越了时间，并将时间的始与终囊括于自身存在之中。他不受由“多”的作用与反作用构成的时间过程影响。凡人既不知造物界的开始又不知其结束；因陷入时间而缺乏正确的观点，被逼近的貌似严重事件压倒。他从自身业相能否实现的观点看待一切，对世界上发生的事情深感不安。对于他，整个客观世界似乎是某种不受欢迎的限制，必须要么战胜之，要么容忍之。

在另一方面，大师则摆脱了二元及二元所特有的业相。他没有任何的局限性。宇宙的风云变幻影响不了他的存在。世间一切喧嚣及其建设和毁灭过程，对他不会有任何特别意义，因为他已经进入真理圣殿——在造物界变幻不定的瞬间价值中仅仅得到部分或微弱反映的永恒意义之寓所。他把一切的存在都囊括于自身存在之中，把现象世界的全部活动仅仅看作是一场游戏而已。

业相的形成与作用

人类的体验有两个方面：主观的与客观的。一方面是构成人类体验要素的心理过程，另一方面是这些心理过程所涉及的事物和对象。

人类体验的分析

心理过程一部分取决于直接的客观形势，一部分取决于以往体验所积累的业相亦即印象的作用。因此人心发现自己处于两者之间：一边是以往业相的海洋，一边是整个广大客观世界。

从心理遗传的观点看，人类行为建立在（通过以往体验而存入心的）印象的运作之上。每一个念头、情感和行为都植根于不同的印象群。客观地看，这些印象可以说是精神素材的修改；是以往体验的积淀，是决定现在和未来体验进程的最重要因素。

业相与体验的关系

心在体验过程中不断地创造和收集这种印象。心被这个世界的事物（诸如身体、大自然等）占据时，可以说是被外化并制造浊印象。心忙于自身主观心理过程（这些是现存业相的表现）时，则制造精印象和心印象。业相在先还是体验在先的问题，就如同先有鸡还是先有蛋的问题。二者互为条件，并行发展。因此认识人类体验意义的问题，集中于认识业相的形成及作用的问题。

根据产生的方式，业相有两类：自然的和非自然的。灵魂在有机进化期间积累的业相是自然业相。这些业相的产生乃伴随着灵魂相继采用并放弃各种亚人类形体，从而逐渐从貌似无生命的石头或金属状态过渡到意识充分发展的人类状态。灵魂获得人体前，围绕着灵魂的业相都是自然进化的结果，并被称作自然业相。应该把这些业相与灵魂在获得人体之后所发展的业相认真区分开。在人类阶段依附于灵魂的业相被称作非自然业相；它们是在意识的道德自由以及伴随的好坏善恶选择责任下发展出来的。这些后人类

自然与非自然业相

业相虽然直接依赖自然业相，但却产生在根本不同的生命条件下，起源上要比自然业相更新近。形成时间和形成条件的差异，决定了自然和非自然业相对灵魂的附着强度。非自然业相没有自然业相那样难以根除。作为古老遗产，自然业相更为根深蒂固。除非求道者获得赛古鲁的恩典干预，否则消除自然业相几乎是不可能的。

如上所述，非自然业相依赖自然业相，自然业相是进化结果。下一个重要问题是，“为什么从无限的绝对实在中产生了不同进化阶段的显现生命？”对显现生命的需要产生于绝对中的自我意识冲动。生命通过进化的逐步显现，终极上就是由无限中的这个固有“意识愿望”引发的。要从思想上认识创世，就有必要将绝对中的这个要意识自己的愿望置于显现行为之前的潜在状态。

虽然为了理理解释创世，必须把绝对中的冲动看作意识愿望，但要称之为某种固有欲望则曲解了其真性。最好是称之为“拉哈”或冲动：它是那么不可思议和自发突兀，以致称这称那都不符实。既然所有的理性范畴都不适合捕捉创世的奥秘，那么认识创世性质的最佳途径，就不是通过理性概念，而是通过类比。如同波浪经过宁静洋面激荡起无数泡沫，拉哈也从超灵的不分无限中创造出无数的个体灵魂。但遍在的绝对仍然是所有个体灵魂的基础。这些个体灵魂是突发冲动的产物，在最初的震颤最后平息之前，对其注定的贯穿时间周期的存在几乎毫无预知。在一体绝对存在之内诞生一个神秘点，形形色色的世界万物从中出现。在瞬间前还宁静如冰的浩淼深渊激荡出无数的泡沫自我生命，这些泡沫自我通过在海洋泡沫表面内进行自我局限，以一定的大小形状获得分别性。

但这一切只是个类比。若因潜在的意识愿望冲动有效地创造出显现世界，就以为在绝对里发生了某种真实变化，是不对的。绝对生命之内是不可能内有化或进化行为的，也不可能从绝对中产生什么真实的东西：因为任何的真实变化都必然是对绝对的否定。显现的造物界所暗示的变化不是本体的变化或绝对存在中的变化；只是某种表面变化。在某种意义上必须把显现行为视作无限绝对存在的一种扩展，因为无意识的无限试图通过该行动获得对自身

的意识。由于这种扩展是绝对存在通过将自身局限于各种生命形式来实现的，所以也可同样适当地把显现行为称作不受时间限制的收缩过程。无论被视作扩展还是收缩，显现行为都是由原始驱策或者说运动引发的。可把这个原始驱策视作固有和潜在的意识欲望。造物界的多样性和个体灵魂的分别性仅仅存在于想象。造物界（现象世界）的存在本身植根于巴司（幻相）。因此，虽有无数个体灵魂显现，超灵却保持不变，不扩不缩，不增不减。然而，超灵虽然不因个体化的幻相而改变，却在表面上被分化成众多的个体灵魂。

超灵被诱入的最原始巴司（幻相），与第一个印象同时产生。因而这也标志着业相形成的开端。业相的形成始于最有限的中心：

该中心成为灵魂个体性显现的第一焦点。

最原始的巴司

在浊领域这个显现焦点由三维和无自动力的石头代表。石头意识最初级和不完全。

这种模糊和未发展意识状态，根本不足以觉照自身形体，无望实现创世目的——让超灵认识自己。在石头阶段，不管意识的觉悟能力怎样少，终极上却是来自于超灵而非石体。然而意识却不能独立于石体来扩大范围，因为超灵首先与意识认同，之后通过意识与石体认同。由于意识的所有进一步发展皆受到石体及其惰性阻挠，所以更高形体（显现载体）的进化变得不可或缺。意识的发展必须同（制约意识的）形体的进化同步进行。就这样，广大超灵中的固有意识愿望按照神圣意志去寻求表现载体的进化。

于是超灵为自身锻造出一个新的表现载体——金属形体：在此意识略微增强。但即使在这个阶段，意识仍然是非常初级的，因而

不得不转移到更高级的植物和树木形体：

意识和形体的进化

在此意识的发展通过生命的成长、衰亡和再生过程，获得可观的进步。当超灵通过

虫、鸟、兽的本能生命寻求表现的时候，使甚至更发达的意识形式出现成为可能。这些动物充分觉知到各自的身体与环境，发展出了某种自我保护感并试图获得对环境的主宰。较高级的动物还示现出一定程度的智力或推理能力，不过这种智力的运作却受到本能作用的严格制约，比如自我保护本能和照顾保护幼子的本能。所以即使在动物中，意识也没有得到充分发展，因而无法服务于超灵要觉照大我的原始目的。

超灵最终采用人体。在人体中，意识得到最充分的发展，有着对自我和环境的完全觉知。在此阶段，推理能力具有最广泛的活动范围，且不受限制。但因超灵通过意识与浊体认同，所以意识不能服务于觉照超灵性质的目的。不过，意识因在人体中获得最充分发展而具有证悟大我的潜力。同进化一道开始的意识愿望，在人类最美之花——赛古鲁或者说人神——那里结出果实。

通过普通人类意识，超灵不能获得自知，因为这种意识被笼罩于大量的业相（印象）。从貌似无生命的石头或金属状态，到树木的植物生命，之后到虫鸟兽的本能状态，最后到人类状态整全意识的过渡中，意识不断地制造新业相并被业相笼罩。即使在获得人类状态之后，这些自然的业相也通过各种体验活动所制造的非自然的业相而增加。就这样，对业相的获取在进化过程和之后的人类活动期间不断地进行。可把这种业相的获取比作绕木条缠线：线代表业相，木条代表个体灵魂的心。缠绕开始于创世之初并贯穿所有的进化阶段和人体，被缠的线代表全部的正面业相——自然的和非自然的。

在人类生命中，由于意识面临着形形色色的事物和观点，新的业相被不断地创造出来。这些业相给不同意识状态带来重要变化。美好事物所制造的印象具有在意识中激发欣赏享受美的内在能力。聆听悦耳音乐或观看秀丽风景产生的印象，也能给人带来某种升华感。跟有思想的人接触同样也可能会让人对新的思维方式产生兴趣，受意识中前所未有的热情启迪。不仅事物或人物印象，就连观念和迷信印象也对决定意识状况具有巨大的效力。

迷信印象的效力可通过一个鬼故事来说明。在人类思想的不同领域，也许没有比有关鬼魂的迷信更常见了。人们普遍认为鬼魂用各种离奇方式骚扰折磨受害者。莫卧儿人统治印度时期，有位颇有学问且对鬼故事相当怀疑的人，决心亲身验证有关说法。他曾被警告不要在朔月夜去某墓地。据说那里有个极可怕的鬼魂，每当有人在墓地界内钉铁钉，鬼魂一定会出现。于是，这个人便在

人类的意识

业相的缠绕

印象效力举例

迷信印象

一个朔月夜，一手拿锤子，一手拿钉子，径直走到墓地，选了一块光秃秃的地坐下，以便钉钉子。地面一团漆黑，他的宽松斗篷也同样漆黑。他在钉钉子时，碰巧把夹在钉子与地面之间的斗篷边也钉了下去。他钉完钉子，没遇见鬼魂，自感试验成功。不过，就在他起身离开时，却感到来自地面的一股强大拉力，这使他惊恐万状。由于以往印象的作用，他脑子里除了鬼魂再无别的念头。相信自己还是终于被鬼魂捉住了：巨大的惊吓让这个不幸者死于心力衰竭。这则故事表明，有时候迷信造成的印象力量是多么强大。

印象效力怎么估计都不过分。一个印象就是一股凝固的能量，惰性使之牢固耐久。印象能铭刻于人心，从容不迫，自有办法直接或间接地付诸于行动，即使人真诚希望并努力灭除之。心包含有多种多样的业相。

和谐体验的条件

这些业相在意识中寻求表现的时候，常常相互冲突。业相冲突在意识中被体验为心理冲突。因此在意识摆脱所有的好坏业相之前，体验注定是纷乱费解，充满摇摆混乱和复杂纠葛。只有当意识从印象中解放，体验才会真正和谐统一。

可根据业相所涉及领域的本质区别来划分业相。涉及这些不同存在领域的业相有三类：（1）使灵魂能够用浊媒介体验浊界并迫使灵魂与浊体认同的浊业相；（2）使灵魂能够用精媒介体验精界并迫使灵魂与精体认同的精业相；（3）使灵魂能够用心媒介体验心界并迫使灵魂与心体认同的心业相。个体灵魂状态的差别，完全归因于灵魂意识所承载的不同业相类型。因此有浊意识的灵魂只体验浊界；有精意识的灵魂只体验精界；有心意识的灵魂只体验心界。这三类体验的性质差别。归因于灵魂业相的不同性质。

有大我意识的灵魂完全不同于所有其他灵魂，因为他们是通过大我媒介体验超灵，其他灵魂只是体验其诸身体和相应的诸世界。

大我意识灵魂与其他灵魂在意识上的这种根本区别，归因于大多数灵魂的意识都受某些业相类型的制约，大我意识的灵魂的意识则摆脱了一切业相。只有当意识不受任何业相遮蔽与制约时，原始意识愿望才获得终极和真正结果，绝对存在的无限性和一体性被有意识地证悟。因此通过消除业相来解放心的问题至关重要。

业相的消除

第一部分

业相的终止：消耗与解开

人没有觉照大我，是因为其意识被笼罩于业相，或者说以往体验所积累的印象。在人类那里，与进化同时开始的意识愿望已经成功地创造了意识。然而意识却没获得对超灵的认识，因为个体灵魂被迫用它体验业相，而不是体验其作为超灵的真性。对业相的体验将意识局限于假象——作为一个有限的身体去努力适应物质和人类世界。

个体灵魂好比海洋里的水滴。正如海洋里的每一滴水皆根本上等同于海洋，由于巴司（幻相）而个体化的灵魂同样仍然是超灵，并没有真正与超灵分开。然而，覆盖意识的业相封套却阻挠住灵魂获得自我觉照，将之拘禁于摩耶（二元）领域。为让灵魂有意识地实现与超灵的一体性，就必须保留意识并彻底消除业相。对意识进化做过贡献的业相成为意识有效地觉照超灵性质的障碍。因此，“意识愿望”现在所面临的问题不是进化意识的问题，而是将意识从业相中解放出来的问题。

摆脱业相的途径有五个：

（1）停止新业相。

这是指结束不断制造新业相的活动。如果把业相的形成比作在木条上缠线，这一步则相当于停止进一步缠线。

（2）消耗旧业相。

业相如果无法表现为行动和体验，也会逐渐消耗掉。这个过程在缠线比方中类似于让线原地磨损。

(3) 解开以往业相。

这个过程是通过在头脑中逆转业相的形成过程，来消除过去的业相。这在比方中相当于解线。

(4) 分散与消耗有些业相。

如果将封锁于业相中的精力升华并转移到其他渠道，这些业相也被驱散、抛出并趋于消失。

(5) 歼灭业相。

这是指彻底消灭业相。在缠线比方中类似于用剪刀把线剪断。业相的最终歼灭唯有靠至师的恩典才能实现。

应当认真注意的是，解除业相的很多具体方法在不止一个方面有效；上述五个途径并不意味着将这些方法分为截然不同的类型。它们只是代表了在业相被消除时表征精神过程的不同原理。为方便起见，这一章只谈主要说明前三个原理的途径（即新业相的停止、旧业相的消耗与解开）。下一章将解释主要说明后两个原理的途径（即业相的分散与升华、业相的歼灭）。

要让心从不断积累的业相的束缚中解脱出来，就必须停止制造新的业相。可通过舍弃来终止新业相的增加。舍弃可以是外在的，

舍弃

也可以是内在的。外在或者说身体舍弃，是指放弃头脑执著的一切：家庭、父母、婚姻、子女、朋友、财富、安逸以及粗俗享受。内在或者说精神舍弃，是指放弃所有的欲望，尤其是对感官对象的欲望。虽然外在舍弃本身未必由内在舍弃伴随，但却常常为内在舍弃铺路。灵性自由在于内在舍弃而非外在舍弃；但外在舍弃对实现内在舍弃有很大帮助。放弃财产的人也完全脱离了同财产的联系。这意味着他所放弃的东西已不复是新业相的根源。通过停止制造新业相，他向摆脱业相迈出重要一步。但这还不是外在舍弃的唯一成果。随着舍弃一切，他也放弃了过去的枷锁。与财产相关的旧业相也同他的心脱离，由于表现受阻而被耗竭。

对于大多数人，外在舍弃为消除业相创造了有利的环境。一个拥有金钱和权力者，也暴露在奢侈放纵的生活中。环境使他更容易受诱惑。人大多是由环境这个雕塑家所劈砍、凿雕和塑造的产物。能否战胜环境取决于性格的力量。他若坚强，即使在同环境的相互作用中也能保持思想行动的自由。若软弱，便屈服于环境的影响。

他即便坚强，也很可能被强大的集体生活和思想方式之浪潮卷走。要抵挡住思潮的冲击和不做环境的牺牲品是很难的。即使他抵挡住环境的影响，也很可能被某种集体激情的狂热浪潮冲昏头脑，陷入无法放弃的思想模式。不过，虽然这些环境影响难以抵制或战胜，却相对容易逃避。若不被奢侈诱惑包围，很多人就会过上纯洁正直的生活。放弃一切多余物则有助于业相消耗和自由生活。

独处和禁食是外在舍弃的两个重要形式，具有特殊灵性价值。从繁杂世俗活动的风暴和压力中抽身并偶尔离群索居，有利于消耗跟群聚本能相关的业相；但不应被视作目的本身。禁食也同样具有重要灵性价值。吃是满足，不吃是克制。渴望享受食物但却不吃，是身体禁食；不为贪恋只为身体存活而吃，是精神禁食。外在禁食在于避免直接接触食物，以便达到心斋。

食物是生命的直接需要，持续禁食必定会损害健康。因此外在禁食应是定期和短期的。必须坚持到彻底战胜对食物的渴望为止。调动全部生命力量来抵制对食物的渴望，就有可能让心摆脱对食物的执着。若是为了身材相貌或自我展示，那么外在禁食就没有灵性价值。不应把它用作坚持自我的工具。也不应走极端——直到身体降至极限。通过长期禁食进行自我折磨，未必有助于摆脱对食物的渴望。反而很可能导致不良反应，使人终生嗜食。不过，有节制和出于灵性目的的外在禁食则有助于内在禁食。当内在与外在禁食皆全心全意时，同贪食相关的业相就会被解开。

通过苦行能够解开其他很多业相。这是指当一个人认识到做了错事后，增强与表现其悔恨感受。忏悔即通过严厉的自我谴责重温错误。促成忏悔的方法包括：利用各种激发苦行的情形，或在感情爆发期间保持脆弱，或以流血之心和尖锐自责刻意地重温往事。这种苦行能够解开那些造成相关行动的业相。由深切情感所伴随的自我谴责能够抵消嗔、贪、淫业相。假设一个人因为失控的贪婪、嗔怒或淫欲，对另一个人造成无法弥补的伤害。有朝一日他一定会产生痛心疾首的反应，受到良心谴责。这时候他如果生动地体验所犯罪恶，伴随的强烈情感觉知就会吞噬那些他为之自责的倾向。

独处与禁食

苦行

自我谴责有时候表现为不同形式的自我惩罚。有些求道者甚至会因悔恨而自残。但不应把这种过激表现视作普通方法加以鼓励。有的印度教徒为了修炼谦卑，见人就顶拜。对一个意志坚强和性情稳定者，自尊苦行能带来预期的良好效果，解开并拔除与善恶行为相关的业相。意志力或许薄弱的人，在同情和爱护指导下，也能从苦行中受益。若得到精心培养和实践，苦行一定能够让人在精神上废止不良的思想和行为方式，服从于纯洁和服务的生活。

但值得认真注意的是，苦行中总是存在着这种危险：头脑可能过久地纠结于所犯的过错，以致发展出对琐碎小事哀叹不休的病态习惯。这种感伤过度往往是无节制的精力浪费，对消耗或解开业相毫无助益。苦行不应像日常例行忏悔。也不应成为过度沮丧地思虑自身弱点的无用习惯。真诚的苦行不是延续悔恨悲伤，而是下决心在将来避免那些引发悔恨的行为。倘若让人丧失自尊自信，苦行就没有达到真正目的——仅仅是让某类行为不可能重复。

不让欲望表现与实现，也能消耗与解开业相。抵拒欲望的能力和资质因人而异。有些人无法在源头遏制以巨大冲动出现的欲望，

但却能够阻止欲望通过行动来寻求实现。

阻止欲望实现

一个人即便是不能控制欲望的涌现，但也能够阻止它们转化为行动。通过控制行动来抵拒欲望，则会避免播下未来欲望种子的可能性。而另一方面，一个人如果将欲望转化为行动，也许会消耗一部分印象。不过他在满足欲望的过程中，也在制造新的印象，从而播下未来欲望的种子——这些欲望一定会反过来要求满足。通过表现和实现来消耗印象的过程本身是无助于摆脱业相的。

如果欲望出现并在付诸行动时受阻，就有充分的机会自发思考这些欲望。这种思考能够消耗相应的业相。但需要注意的是，如果这种自发思考采取沉湎于欲望的形式，就不会产生理想效果。若是肆意欢迎与纵容心中的欲望，这种思考则非但没有灵性价值，还有可能制造精业相。在思考时不应有意识地支持意识中出现的欲望，也不应企图延续对这些欲望的记忆。不让欲望通过行动加以表现和实现，而是让它们经过不支持它们的思考意识烈焰，那么这些欲望的种子就被吞灭。对欲望的拒斥和对肉体反应的遏制，迟早会带来对以往业相的自动自然否定。

抗拒欲望是在为无欲（不要）状态做准备，只有这样才能带来真正的自由。欲望必定带来束缚，无论实现与否。欲望得到满足，

会引向更多的欲望，从而延续精神束缚。

无欲状态

没有满足，则导致失望和痛苦。这些失望

痛苦又以自身的方式，通过业相阻碍精神

自由。欲望了无止境，因为内外部刺激不停地把人心诱入要或不要（不要是欲望的另一种形式）状态。外部刺激即视、听、嗅、味、触觉。内部刺激产生于今生的记忆及意识在进化和人生中积累的全部业相。把心训练到在所有内外部刺激面前都保持镇静的程度，便达到无欲状态。通过（除了对超越刺激对立的绝对存在的渴望外）无所欲求，就有可能解开欲望业相。

有欲是心理平衡被打破状态，无欲是稳定平衡状态。要想保持无欲之平衡，只能通过不断地脱离一切刺激，无论是愉快的还是痛苦

的，可意的还是可厌的。要想不为这个

无欲之平衡

世界的苦乐所动，就必须让心彻底超脱内

外部刺激。即使心不断地用建设性的提示

来强化自身，但这些堤防前沿总是有被自然和思想环境海洋的突发意外浪潮冲垮的可能。当这种情况发生时，你当时也许不知所措；但超然态度则能保证你的安全。这种态度就是应用奈提奈提（非此非此）原理。这意味着不断努力保持对二元有限体验诱惑的警惕和超然。不可能仅仅拒绝不合意的刺激又在内心眷恋着合意的刺激。要让心在对立面的冲击下保持不动，就不能继续执着并受制于情欲的表现。平衡包括以完全超然的态度面对两种选择。

对肯定业相的“是、是”意义，只能用“不”之否定来消除。

这个否定因素必然存在于苦行的所有表现方面，比如舍弃、独处、

禁食、忏悔、不让欲望实现和不要。所有

苦行中的消极因素

这些（已在本章分别解释的）方法态度的

适当融合，能够创造一种轻松健康的苦行

方式。但要确保这一切，其中的否定因素必须自然到来，不会引起任何的变态或进一步局限。

试图强迫心去过苦行生活是没有用的。任何强加的苦行生活都有可能妨碍一些良好品质的成长。当人性中的健康品质被允许自然缓慢发展时，就会呈现相对价值的知识，为自发的苦行生活铺路。

强迫或催促心过苦行生活的任何企图都可能招致反作用。

对一些执著的摆脱过程往往由另一些新执著的形成过程伴随。最粗拙的执著形式是对物体世界的执著；但是心摆脱了对物体世界的执着，又倾向于形成一些更精微的主观执著。心成功培养出一定的超然后，则可能容易发展微妙的自我主义形式——表现为清高和优越感。不应让超然构成自我可系靠的任何核心；同时它又不应是人无力对付世俗生活风暴压力的表现。应坚决放弃那些限制纯洁和无限生命的事物；这种坚强产生于纯洁和觉悟，而非在斗争和矛盾面前的无助感。此外，真正超然不是仅仅抱住奈提奈公式不放：那有时会成为一种头脑强迫，缺乏对觉悟的强烈渴望。这种纯粹对某个否定公式的兴趣，往往同内心对诱惑的念念不忘并存。只有在成为人性的组成部分时，超然才会是有机统一和全心全意的。

“不、不”之否定是解开在进化和人生中所积累的肯定业相的唯一途径。该过程虽然毁灭肯定业相，但也导致否定业相的形成，

后者又以自身方式制约心，制造新问题。

否定业相也必须消失 “不、不”之否定必须足够强大才能消灭一切浊、精、心业相；而在达到目的后，也得将它最终放弃。灵性体验的终极性不是纯粹的否定。将其置于否定公式下，是用理性概念来限制它。心不得不用否定公式来解放自己，但要实现生活终极目的，就必须放弃否定。必须利用思想来战胜思想活动设置的局限；但在达到这个目的之后，必须放弃思想本身。这相当于超越心的过程——通过不与心及其欲望认同而成为可能。客观看待身体及一切念头和低级冲动，就是确立于幸福的超然和否定一切业相。这意味着把灵魂从自我强加的“我是身体”、“我是心”或“我是欲望”假象中解放出来，并且为“我是神”、“阿那尔哈克”或“阿哈姆卜若玛斯密”觉悟状态奠定基础。

业相的消除

第二部分 业相的驱散与消耗

前一章解释了主要通过否定积极业相的原理，来消除业相的方法。业相将意识同真理分隔开，阻挠着自我觉照——整个创世的目的是。

用控制来消除业相 这些否定积极业相的方法终极上都建立在对身心的控制上。对心理习惯倾向的控制要比对身体行为的控制困难得多。只有靠巨大的耐心和不懈的实践，才能驾驭飘忽不定的念头和欲望。而要遏制新业相的形成，消耗或解开这些业相所表现的旧业相，就必须对思想过程与反应加以制约。控制虽然起初可能困难，但通过真诚努力，就会逐渐变得自然易行。

只要心试图通过消除业相来解放自己，那么控制就是有意的，并涉及到努力。但在摆脱业相后，控制则变得自动，因为此时心是在自由和认识中发挥作用的。这种控制产生于性格的力量和心理的健康，无不带有无畏的自由和巨大的平静。恣意狂肆时显得软弱无力的心，得到控制时则成为强大力量的源泉。要保存精力和经济地使用脑力，以用于创造性的目的，控制是不可缺少的。

然而，如果控制纯粹是机械盲目的，则达不到让心自由无束地发挥作用的目的是。而具有真正灵性价值的控制不是对念头和欲望的机械压抑；而是通过认知在体验过程中发现的正面价值，来**实行**自然克制。因此，

真正的控制 真正的控制不是单纯的否定。当有些正面价值进入意识焦点时，会要求在生活中得到表现，由此生发的精神反应和能量将最终排除那些阻碍这些价值自由充分表现的所有心理倾向。因此，淫欲、贪婪和嗔怒倾向，可通过对纯洁、慷慨和善良

等人生价值的赏识被消除。

心习惯于一定的思想和反应习惯，由于以往思想行为模式印象造成的惯性，而不容易适应其所感悟到的这些新要求。这种在正确价值指导下的再调整过程，采取的方式是我们所说的“控制心”。这种控制不是对心的机械或强制扭曲，而是心战胜自身惯性的一种努力。其目的在根本上是创造性的，不是负面否定的，因为这是心为释放真正的生命价值所做的自我调整努力。

创造性的控制之所以成为可能，是因为光明之源存在于每一个人。虽然大我觉照被业相面纱所遮蔽，但即使在一般人的意识范围

之内，也不全都是黑暗。由真正价值感构成的一线光明，根据业相面纱厚度，以不同的清晰度指导着人们前进。消除业相的过程同时也是认识真正价值的过程。因此，灵性进步具有舍弃虚妄业相价值同时接受真正认识价值的双重性。用高级价值取代低级价值的过程，即升华过程：也就是把封锁于旧业相的精力转向创造性与灵性目的。随着封锁于业相的精力的转移，业相也被驱散与消耗。

升华方法是打破旧业相习惯的最自然有效方法，自始至终都具有吸引求道者兴趣的特殊优势。缺少替代物的单纯否定有时可能会

引起乏味或空虚感。升华方法则是用高级价值取代低级价值，因而在每一个阶段都充满吸引力，并带来不断增加的成就感。

将精力升华到灵性渠道的方法包括：（1）静心，（2）为人类无私服务，（3）信爱。

静心是对理想对象的深入持续专注。在对理想对象的专注中，灵魂仅仅意识到静心的对象，完全忘记自己的身体和心；就这样，通过冥想专注对象的精神活动，新的业相

不会形成，旧的业相被驱散消耗。最后，当业相全部消失时，个体化的灵魂便融入

高度专注，同理想对象融为一体。

根据人的不同禀赋，有很多种的静心方式。体力劳动者往往因劳累过度而想象力干涸。最合适这种人的静心形式是同念头脱离联

系，之后客观地看待这些念头和身体。在对念头和身体进行完全客观的观察之后，努力用建设性的暗示来与宇宙生命认同，如“我是无限”、“我在万物里”、“我在一切中。”想象力生动活跃的求道者可尝试对某个点的高度专注，但不喜欢这种方式者应避免。形形色色的念头通常使心力分散。冥想某点非常有助于思想的集中和安定。但这是个机械过程，缺少创意和喜悦体验。在初级阶段，可用这种静心形式为其他更成功的静心形式铺路。

更成功和深入的静心形式来自于对至爱上帝的有意识和建设性思考。冥想神在灵性上最有成效。神的非人格方面或者人格方面都可以成为静心对象。涉及神的非人格方面的静心，只适合于在这方面有天赋的人：把思想完全集中于神的抽象和未显存在。而对神的人格方面的静心则是把思想全部集中于神的形体和属性。在密集静心之后，也许想安顿下来——不在静心对象上，而在静心过程中所体验的广大平静上。这种时刻是想象力疲劳的自然结果，应顺水推舟予以鼓励。

静心应是自发的而非强迫的。在神圣冲动涌现时刻要让想象力放松翱翔。想象力的驰骋只应受制于既定的目标（同无限合一），不应受各种淫、贪、嗔情感潮流的影响。只能逐渐获得专注的成功，初学者开始时可能会因没有取得满意结果而灰心。这种失望本身往往是开始和坚持日常静心时的一个严重障碍。其他障碍诸如懒惰和疾病等也许难以克服，但是能够通过固定的静心时间和不懈的练习被战胜。早晨或者日落的时候，大自然的静谧条件尤其有利于静心，不过也可以在其他合适时间进行。

独处是取得静心成功的基本条件之一。在思想世界，形形色色的念头不断相互混合。有些强大的观念倾向于通过融合来巩固心；而有些琐碎的念头却正在消散。心要么被这些思想环境中的种种念头吸引，要么被排斥。要确立于自己心中的理想，最好是避开这些形形色色念头的影

静心的形式

静心的对象

静心的障碍

独处的重要性

独处意味着节约精力与增强专注。若无外物来吸引或排斥你的心，你就会转向内，学会接受更高能量的艺术，这种电流有能力给予你力量、喜乐及平静扩张。

涉及神的人格和非人格方面的静心，要求意识撤入个人的心灵圣殿；专注于神的普遍方面，最佳的途径是通过为人类无私服务。

无私服务

当灵魂完全投入为人类服务时，就会彻底忘记其身心及其功能，如在静心中那样。

因而新业相不会形成。此外，束缚心的旧业相也被粉碎和驱散。由于此刻灵魂的关注和兴趣没有集中于自身利益而是他人利益，自我核心失去养料。所以说，对于转移和升华封锁于束缚性业相中的能量，无私服务是最佳的途径之一。

无私服务意味着在服务时毫不考虑酬报或结果，完全不顾个人舒适便利或被误解的可能。你一心为他人谋福利时几乎不想自己。

无私服务含义

不管自身舒适方便健康快乐，不惜为他人幸福牺牲一切。他人舒适就是你的方便，他人健康就是你的喜悦，他人幸福就是你的快乐。你在他人生命中失去从而找到你自己。你活在他们心中，你的心也成为他们的庇护所。当心灵真正结合时，你就会体验到与他人的完全一体感。你的援助行为或慰藉之言弥补了他们的缺失；你从他们的感激和善意中所接受的，实际上要大于你所给予的。

就这样，你通过为别人活着，也让自己的生活得以充实扩展。因此，过着无私服务生活的人几乎意识不到自己的服务。他决不让

受服务者感到受了恩惠。反而为有机会让

服务带来自由充实

他人幸福而庆幸。他不为表现或者声名而服务。只有从服务和被服务中感到同样的

幸福，才能完全做到无私服务。无私服务的理想将一个人从对权力财富的渴望、自怜嫉妒和恶行等业相中解放出来。

由爱唤起的无私服务和静心都是自发的。因此爱被恰当地视作实现至高目标的最重要途径。在爱中，灵魂完全专注于至爱，因而不执着于身心行为。通过给生命赋予全新的方向，终止新业相的形成，促成旧业相的消灭。没有比在强烈的爱中，忘我来得

爱

更自然更彻底的了。因此，在从业相枷锁中解放意识的方法当中，

更自然更彻底的了。因此，在从业相枷锁中解放意识的方法当中，

爱占据着最首要的位置。

爱将其他解脱道路的不同优势集于一身，爱本身就是最卓越而有效的道路。爱同时兼备自我牺牲和喜悦特点。爱的独特性在于它

爱的净化功能

由对至爱的全心全意的奉献伴随，不承认其他任何对象的要求。因此没有让精力分散的余地：在此，专注是彻底的。在爱中，人的体力、活力和脑力全部集中起来，用于至爱的事业。结果这种爱成为能动力量。真爱的张力极大，以至任何可能插足的外来情感都会被立刻驱逐。所以爱的排他和净化功能无与伦比。

爱没有不自然或造作的成分。从进化伊始就一直存在。在无机阶段，爱粗糙地表现为聚合或吸引。正是自然的亲和力使事物聚合

爱遍及造物界

与相互吸引。天体之间的引力就是这种爱的表现。爱在有机阶段能够自我觉照和自我欣赏——从变形虫之类的最低级形体到最进化的人类形体，爱都起着重要作用。当爱觉照自身时，其价值被自觉的牺牲所强化。

爱的牺牲彻底而不吝，乃至给予一切而一无所求。给得越多越想给予，越意识不到其给予。真爱的溪流不断地增长，从不减退。

爱与自觉牺牲

其简单的表达即其简单的给予。至爱的复杂性乃其最大关注。爱用千百种方式无尽地愉悦至爱，无怨无悔。为了满足至爱的哪怕一个小小愿望，或者避免因疏忽或淡漠会给至爱造成的最轻微痛苦，爱都会毫不迟疑地承受痛苦。欣然为至爱憔悴消亡。尽管疲惫倦怠，受尽折磨，却不去照料那个庇护和滋养它的身体。爱不容任何妥协，至爱是其终其一生的关心。爱之容器在无法控制的骚动不安中迸裂，流出爱的汨汨溪水和无比甘饴，直到爱者冲破自身局限，在至爱的生命中失去自己。

当爱深切而强烈时，被称为“巴克提”（奉爱）。奉爱在初级阶段表现为膜拜宗教象征，祈祷神灵，敬畏和遵奉天启经典，或者

奉爱的阶段

通过抽象思考追求至高。在较高级阶段，奉爱表现为关心人类福利，为人类服务，敬爱圣人，忠于服从灵性大师。这些阶段有相对的价值和相对的结果。爱活着的大师，是奉爱的独特阶段，

因为这最终转化为“帕若巴克提”——神圣之爱。

帕若巴克提不单纯是强化的巴克提。它始于巴克提结束之处。在帕若巴克提阶段，奉爱不仅一心一意，还伴有心灵的极度不安宁和要同至爱结合的不断渴望。随后是不再关心和照料自己的身体，脱离周围环境，全然不顾外表或批评；同时，被至爱吸引的神圣冲动却愈加频繁。爱的这个最高阶段也最富有成效，因为爱的对象是爱的化身——他作为无上至爱，能够最充分地回应爱者。爱者从大师那里所接受的爱的纯洁、甜美和功效，有助于爱的这个最高阶段的超绝灵性价值。

业相的消除

第三部分 业相的歼灭

对赛古鲁（至师）的爱能够邀来同赛古鲁的联系，因而特别重要。求道者通过这种联系接受赛古鲁的印象：这些印象具有消除其他的旧印象、从而彻底转化其生活进程的特殊功效。印象接受者可能彻底放弃旧的生活习惯和思维方式。这种联系改变并提升最

赛古鲁的印象 堕落生活的基调。一个人或许一向放浪形骸，除了满足世俗欲望，别无它念。或许陷入对财富权力的追逐，除了敛聚金钱寻欢作乐，别无它想。然而就连这种做梦都不想摆脱尘世束缚的人，可能发现同赛古鲁接触所带来的业相足以永远了结其旧的思维和存在方式，为他打开更高更自由的全新生活视野。对一个有知识文化但却视野受限、其想象力充其量只能欣赏文学艺术美、其利他主义无法超过邻里或国界的人，从赛古鲁那里得到的印象也同样有益。这样的人接受了赛古鲁的印象，则被提升到更高的生活方式。

赛古鲁能够把求道者从普通智力的意识层面提升到具有灵感和直觉的意识层面，进而升到内见和觉照层面，乃至最终融入无限。这样的提升相当于求道者从凡界到精界、

赛古鲁的介入 从精界到心界、最后从心界到自由状态的前进。最后一步意味着全部业相的歼灭：

包括自然的和非自然的，正面的和负面的。在木条缠线的比方中，这个消灭业相的过程等于用剪刀把线剪断。业相的全部消灭意味着意识从一切幻相和束缚中的最终解放，而这只有通过赛古鲁的恩典才能实现。

然而赛古鲁的这种积极介入预设了求道者与赛古鲁之间的无拘无束关系；只有当求道者完全臣服赛古鲁时，这种关系才能建立。

完全臣服的必要

臣服意味着服从大师的所有命令。当你的一切愿望和行动都由大师指导，并且是你服从大师命令的结果时，他便直接对一切负责。当自我臣服完全彻底时，让你摆脱业相的责任也转移到大师身上；在这种新条件下，大师会立刻歼灭你的全部业相。

向大师完全臣服包含两类服从：（1）理性的和（2）绝对的。这两类服从中，理性服从在先，是更有效的绝对服从的准备。当你

理性的服从

在理性上确信大师的伟大完美时，就会爱戴尊敬他，但却无法不折不扣地服从他的命令。由于理性是你的信心基础，你发现很难将信心脱离你对大师及其命令的理解。二者相互交织，难解难分。理性化的信心把你局限于可理解的服从范围之内。对于弟子的这个阶段，大师是不会干预的，而是将他自己提供的服从“药片”全部理性化，以便适合弟子的口味和能力。

通过对大师的理性服从，就能歼灭一切业相：前提是你对大师命令的逻辑解释和执行是真诚的。不过你的服从若是绝对的，结果

绝对的服从

则来得更快。绝对服从是大师通过人格魅力在弟子身上激发出的磐石般信心和深爱的结果。大师光环溢出的光芒和他的纯洁与慈悲，对帮助弟子生发坚定不移的信心发挥着主要作用：这种信心培养弟子无保留地听从大师命令，不管这些命令是否满足其批判精神。就连命令的真正意义应在弟子理解范围内这个要求，都不能约束这种绝对的服从：这是你能期待的最佳服从类型。通过这种无保留与无疑问的服从，你的所有欲望和业相纠结都被解开。也正是通过这种服从，大师与弟子之间得以建立深厚的联系，结果是大师的灵性智慧和大师畅通无阻地不断流向弟子。在这个阶段，弟子成为大师的灵性儿子，并在时机成熟时从一切个人主义及业相束缚中解放出来。这时他自己也成为大师。

赛古鲁（至师）具有独特的地位和能力。世界上有很多在灵性道路上或多或少先进的灵魂；但是很少有人已经穿越内在意识领域的所有六个阶段，并同无限的存在、知识和喜乐本源合一。赛古鲁

不仅体验不同的意识层面，还实际渗透一切灵魂的生命本身，这是因为他已经同无限成为一体。大师即宇宙活动的轴心。你的一切思

赛古鲁的角色

想与行动、乐与悲、恼与怒、强与弱、占有与臣服、爱与渴望，在某种意义上都归因于他。他不仅遍及一切存在，还有意识地谙熟宇宙的因果律和个体灵魂业相的复杂运作。他对每个人的苦乐善恶因缘都了如指掌，一如他完全熟知宇宙变化与动荡的起因。对于其无所不在意识的无限探照灯，每一个生命都是一本打开的书。因为同无限一体，所以他拥有无限的能力，在眨眼之间就能够歼灭灵魂的全部业相，将之从一切纠葛和束缚中解放出来。

善与恶

人心不仅经历而且还不断评价体验。感到有的体验合意，有的不合意；发现有的体验带来幸福，有的带来痛苦；觉得有的体验愉快，有的不愉快；认为有的体验限制人生，有的引向充实自由；把有的体验视作好的，把有的视作不好的。这些都是人以特定的观点面对生活时所想象出来的对立面。

人对什么可接受或什么不可接受的想法，不断地根据当时主导欲望的性质而发展变化。只要心中还存在着任何类型的欲望，他就被迫去评价与该欲望有关的体验并且将之一分为二：一部分有助于欲望实现，因而可接受；另一部分倾向于阻碍欲望实现，因而不可接受。人心非但不是没有任何期待、纠葛或逃避地去面对生活及其带来的一切，反而制造出一种标准，并据此将生活划分为对立的两面：其中一面被认为可接受，另一面不可接受。

在人心制造的对立两面中，对善恶的划分在灵性上最有意义。此乃建立在人要完全摆脱欲望局限的愿望上。那些增强欲望枷锁的体验和行动是恶的；而那些倾向于将心从限制性的欲望中解放出来的体验和行动则是善的。善的体验和行动也与欲望有关，所以同恶的体验和行动一样具有束缚性。只有当一切的欲望都消失的时候，一切的束缚才会真正消失。因此只有当善与恶相互平衡，并且完全相互融入，不给受限的欲望自我留下任何选择的余地时，真正的自由才会到来。

当意识在人类获得充分发展时，恶因素已在意识中占据优势，因为在亚人类进化阶段，意识主要在淫、贪、嗔等局限性的倾向下运作。由这些以自我为中心的倾向制造和维持的体验和行动，在进化的心体中留下印记；心把这些印记储存下来，如同电影胶片录下演员的动作。因此作恶易，行善难。人类意识赖以产生的动物生命主要由动物欲、动物贪和动物嗔决定，虽然有些动物时而也发展出好的自我牺牲、爱和忍耐品质。假若积累的动物业相全是坏的，没有好的，那么善倾向是不可能出现在人类意识中出现的。

虽然动物业相有善的，但大多数却是恶的；所以人类意识从一开始就发现自己主要受制于恶的驱动。解脱问题从人类进化伊始就在于培养发展善业相来重叠抵消恶业相。

需要培养善业相 善业相的培养是通过培养在动物生活中占主导地位的体验和行动的反面来实现的。淫的反面是爱，贪的反面是慷慨，嗔的反面是宽容与忍耐。人通过努力践行爱、慷慨和宽容，就能消除淫、贪、嗔倾向。

因此，从业相局限中解放自身的过程，通常必须由弃恶从善的过程所伴随。但一个人在某一特定时间是好是坏，乃取决于其业相的无情作用。从这个观点看，罪人和圣人之所以如此皆是宇宙中运行的法则使然。

罪人与圣人 二者有着同样的开始和同样的结束。罪人不必永远被打上堕落的烙印，圣人也无须以自己的道德成就为荣。没有人不是经过一生的道德失败后才抵达圣洁顶峰的；也没有人坏到不可救药改良的地步。无论多么堕落，每个人都能逐渐变得越来越好，直到成为全人类的典范。人人都有希望；没有人彻底迷失，谁都不用绝望。但事实依然是：通向神性的道路在于舍恶取善。

善的逐渐展现带来爱、慷慨与和平。这些品质的显现所存积的善业相，能够重叠与平衡相反的淫、贪、嗔之恶业相。当善业相与恶业相完全重叠与平衡时，两类业相立刻终止，意识从奴役状迅速进入自由状态。

善恶业相维系自我 要关闭账户，借方和贷方必须完全相等。但往往不是贷方多就是借方多，使帐户继续运行。值得注意的是，让账户保持运行的不仅是借方的多余而且是贷方的多余。只有双方

平衡才能关闭账户。在业相领域，这种平衡非常罕见，因为在任何特定时间，不是善业相就是恶业相占上风。正如帐户因借方或贷方的多余而延续，受限我的生活也因善或恶业相的多余而坚持。通过恶业相或善业相，有限我都能够苟延残喘；其最终消灭要求善与恶业相的精准平衡与重叠。

善恶业相的完全平衡重叠问题不是数学的正负等量相抵问题。倘若仅仅是等量相抵问题，就能通过坚持积累善业相来完全解决。

善恶业相平衡重叠 比如停止或减慢恶业相的积累，同时以更快的速度不停地积累善业相，这样善业相迟早会在数量上等同已经积累的恶业相，达成必要的平衡。然而，要实现意识的解放，善恶业相不仅必须在力量上平衡，还必须彼此点对点重叠。因此在某种意义上，每一个意识中心所面临的问题，是关系到业相性质种类的具体问题。

如果不考虑现有业相的具体构成而继续积累善业相，就很可能在某些方向积累过多的善业相，而不同种类的恶业相却并行存在。

把自我转移到善 例如，通过自我克制和严格苦行，可能会消除一些执着形式，但其他执着形式也许不受影响而继续存在。求道者不仅有可能忽视那些未被触及的执著形式，甚至可能受这些苦行所造成的业相驱使，进而加强禁欲和苦行修炼。在这种情况下，多余的善业相被创造出来，有限我却未被终结。那些未被触及的执著形式即便随后被消除，自我也能够转移到这些善业相上继续生存。

解脱不是单纯的积德问题；而是要求明智的业相调整。每一个意识中心都不自觉地被成道之终极解放所吸引；心的自然倾向是

调整业相的必要 刚好能够满足形势灵性需求的那一面吸引过来。但这不是一个机械与自动的过程。

不能不顾求道者的明智和正确努力而任其发展。通常情况下，求道者除非有幸得到大师的不懈帮助，否则就不可能发现真正所需。唯有大师对在特定情况下究竟需要什么有着直接无误的洞悉。

我们已经看到，善业相会是有限我苟延残喘的媒介。当一个人把自己视为好而非坏的时候，即是在通过认同这种信念来进行自我肯定。这是分别存在以一种新形式的延续。有些情况下，自我为自

已构筑的这个新寓所更难拆除，因为自我对善的认同往往比对恶的认同更彻底。对恶的认同比较容易对付，因为一旦恶被认为是恶，

善之牢狱

不过，随着时间的推移，求道者也会对这个新牢房厌倦。有了这种认识，他就会通过超越善恶二元来放弃分别存在。

自我把与恶认同的寓所换成与善认同的寓所，因为后者给了他更大的扩张感。求道者迟早会认识到新寓所同样是一种限制。然后

善与恶对比

之后实际拆除它。涉及善寓所的困难不在于拆除它，而是认识到它实际上是一种局限。出现这种差异是因为动物业相由于古老起源和长期积累而更根深蒂固。值得注意的是，善同恶一样束缚人，尽管当善被认识到是一种局限后，其束缚性更容易消除。

自我通过恶业相或者善业相，或者通过善恶业相混合来生存。因此可通过善业相平衡重叠恶业相；或者通过有些善业相平衡重叠

业相重叠譬喻

业相和有些恶业相平衡重叠善业相，把意识从一切业相中解放出来。盘子脏了，可用肥皂和水洗净。这好比善业相重叠恶业相。如果盘子油腻不堪，一种去污方法乃是先用土擦再用水洗。土是世界上最不油腻物，在某种意义上是油腻的反面；因此用土擦就容易清洁油腻的盘子。这好比恶业相重叠善业相。

当善恶业相完全平衡重叠时，便都全部消失，留下一块干净的心板，上面什么都没有写，因而毫不歪曲地反映真相本身。灵魂上什么都未写过。业相积淀于心而非灵魂。

真理状态超越善恶

灵魂一直完好无损。心只有成为干净镜子才能映现真理。当善恶印象完全消失时，心看见灵魂。此乃觉照。然而心见灵魂不等于灵魂自知，因为灵魂不是心，而是超越心的神。因此，心即使在见到灵魂之后，还必须融入灵魂，这样灵魂才知道自己就是真理。此乃证悟。在该状态，心本身及其善恶业相尽皆消失。这个状态超越了心，因而也超越了

善恶之别。从这个状态来看，只有一个具有无限爱、宁、喜、知的不可分存在。善与恶的持续冲突已经消失，因为这里无善也无恶，只有无所不包和不可分割的唯一神圣生命。

暴力与非暴力

人倾向于抓住口号不放，几乎机械地让行动由口号来决定，而不是将行动与这些言语所体现的生活感悟直接联系起来。言语在生活中有其自身位置和用途，但是要想在行动上明智，则绝对有必要对这些言语旨在传达的含义进行认真分析与确定。在需要探究的字眼中，很少有像“暴力”和“非暴力”一样重要的。这些言语直接关系到决定具体行动和整个生活基调的意识形态。

灵性生活是个感悟问题，而非机械地墨守成规，即便这些规则旨在代表最高的价值。灵性生活意味着超越一切言语或公式化表述的认识。一切的言语或公式化表述都趋于限制真理。因此，若要揭示这些表述背后的精神，通常有必要对公式化表述的原理进行研究分析，并且通过不断联系具体生活事例来补充这种分析。这尤其适用于那些通过暴力与非暴力概念所形成的指导原理。

“暴力”和“非暴力”在一般用法中适用于实际生活中各种各样的情形，以至于除非注意到这些不同情形并且以此为出发点，否则对相关问题的解释就不会是全面的。但也没必要为了解释而对这些词语所涵盖的一切可能情形都一一赘述。只要考量一些最有代表性的情形就已足够。之所以选择下列典型事例，是因为它们能够充分阐明围绕着暴力与非暴力概念的基本价值。

情景一：假设一个不会游泳的人落入湖中，附近有个擅长游泳者想救他。溺水者往往会拼命抓住来救他的人；这通常给后者造成很大限制，不仅可能会使溺水者无法获救，甚至可能让前来营救者溺水身亡。因此营救者必须先击打溺水者的头，使他失去

超越言语

超越公式化表述

典型的情形

溺水人事例

知觉，然后才能帮助他。这种情况下击打溺水者的头，不能被视作暴力，也不是非暴力。

情景二：假设有个病患者，只能通过手术才能医治。为了解除这个病人的痛苦，同时避免他人受传染，
外科手术事例 外科医生可能不得不切除掉感染的部位。这种用刀切割身体的行为，同样也既不能被视作暴力，又不能被视作非暴力。

情景三：假设有个国家出于自私目的，去侵犯一个弱小国家；
侵略国事例 而另一个国家，完全出于拯救弱国的崇高愿望，对这种武力侵略进行抵抗。这种为保护弱国而战，不能被视作暴力，也不能被视作非暴力，但是可以被视作非暴力的暴力。

情景四：假设有一只疯狗横冲直撞，很有可能咬伤学童，学校里的老师为了保护孩子们，把疯狗消灭了。
狂犬事例 这种消灭疯狗的行为意味着暴力，但其中却没有仇恨。

情景五：假设一个身体强壮的人，受到一个体弱但却傲慢的人辱骂。再假设这个强壮者虽然有能力强打垮傲慢者，却非但不去伤害他，反而平静地向他解释爱的福音。这样的行为意味着非暴力，但这是属于强者的非暴力。

上述前三种情形清楚表明，除非对（1）具体情况的各种细节和（2）激发行为的动机进行大量微妙而慎重的考虑，否则就无法确定该情况是否意味着暴力或者非暴力。

慎重考虑的必要 后两种情形表明，即便是在含有暴力或者非暴力的情况下，其他一些因素也会给“暴力”或“非暴力”赋予超出其一般意义的意义。

对情景一的详细分析表明，这虽然涉及到在未经受害者同意的情况下使用了暴力，但其动机是为了营救溺水人。未经当事人同意而使用暴力，可以被称作暴力事例。然而暴力的使用是为了溺水者的利益，而不是想对他造成伤害。从这个意义上，可以说这不是暴力事例。在这些特殊意义上，这种情况可以说分别涉及到

溺水人事例评论

暴力和非暴力；但是在这些词的一般意义上，这个事例却既不能被视作暴力，也不能被视作非暴力。

情形二略有不同。这里也有对暴力的使用（甚至切开身体），但是对患者有好处。在大多数情况下患者会事先给予许可。再者，手术不仅旨在保护患者本人免受病魔进而摧残，还为了保护他人不受感染。这里的暴力使用完全是出于良好动机，对患者和可能接触患者的很多人都有益。因为没有伤害的意图，所以对暴力的使用不同于一般意义上的暴力。但是也不宜视之为非暴力，因为这显然是个切除活人身体部分的事例。

外科手术事例评论

情景三也很有启发性。在此，打仗是为了抵制侵略，没有自私自利动机或个人利益，而且纯粹是为了保护弱国。这有可能会给侵略国造成很大伤害甚至毁灭，而且武力的使用不仅事先未经对方同意，还有悖于后者的自觉意愿。但即便这种情况也不是明显的暴力事例。虽然涉及到伤害，但是武力的使用不仅对受害的弱国有好处，而且在很重要的意义上有益于侵略国本身，因为其侵犯霸凌弱国的灵性病疾会因侵略行径受到抵制而逐渐得到医治。这种暴力实际上不是暴力，因此可称之为非暴力的暴力。

侵略国事例评论

抵制侵略国的例子很像对身体感染部位做手术的例子。在抵制侵略国的事例中，弱国受益似乎是主要结果，侵略国（武力对象）受益似乎是次要结果。而在手术事例中，患者（手术对象）受益似乎是主要结果，其他人受益似乎是次要结果。不过二者在受益方面相差甚微。对两种情形仔细分析和比较之后发现，暴力的对象和其他很多卷入者都同样得到了好处。

侵略与手术事例比较

保护弱者是无私服务的一个重要形式，也是羯磨瑜伽亦即行动之道的一部分。为此目的，在必要时把暴力用作达到预期目标的不可缺工具，是完全正当的。但是如果想要为保护弱者而采取的武力产生纯粹的灵性意义，其中就决不可掺杂任何的自私自利动机或仇恨。这类似于救护受袭击的女子，从而保全她的荣誉和性命，并且通过惩罚歹徒，来使其悔罪，改邪归正。

保护弱者即无私服务

情形四显然是个暴力事例，但因其中没有仇恨，且是为了更大的利益——保护学童不受狂犬袭击，所以是正当的。在情形五中，

狂犬和强者事例评论 强者不去施加报复反而布道的例子意味着非暴力，但却不是无所作为。这种行为不表示消极也不是软弱，而是一种不受个人感情影响的坚强和真正的创造性行为。是属于强者的非暴力。

对上述不同情形的详细分析比较说明，不能用某个普遍规则的任何阐释来决定涉及暴力和非暴力的问题，包括对其正当性和价值的判断。这些涉及到许多微妙的灵性问题和影响。要正确认识暴力和非暴力在灵性价值体系中的位置，则需要对存在目的之意义的真正感悟。因此，行动不应被纯粹基于暴力或非暴力等片面观念的口号（无论多么高调）支配。行动应该是神爱的自然结果，高于二元；是灵性认识的自然结果，高于成规。

暴力与非暴力再解释

非暴力

一、单纯的非暴力

（基于神爱）

在此一个人把一切都视作自己的大我，并超越了友谊和敌意。在任何情况下，心中都没有一丝的暴力念头。

二、勇士的非暴力

（基于无限纯爱）

这是指那些虽未通过实际证悟而同众生合一，但却不把任何人视作敌人者。即使被攻击时，也试图用爱来赢取侵犯者，不惜牺牲生命。他们这样做不是出于恐惧，而是因为爱。

暴力

三、非暴力的暴力

（基于无限爱）

完全为了保护弱者而施行的暴力，不存在自我防卫或自私动机问题。

四、无私的暴力

（基于有限的人爱）

人在受到阴谋攻击时为自我防卫而施行的暴力，没有别的自私动机。例如，一个人在母亲的荣誉即将被好色之徒玷污之时，挺身而出保护母亲。当祖国的荣誉受到威胁，遭到敌人攻击时，民族为捍卫祖国所做的无私努力，同样也是无私的暴力。

五、懦夫的非暴力

（基于性格和头脑的无限懦弱）

那些因为害怕而不是出于其他原因，不奋起抵抗侵略的人属于这一类。

六、自私的暴力

（基于仇恨和淫欲）

个人或国家出于自私的动机，为了权力和私利等实施暴力，是自私的暴力。

单纯的非暴力意味着无限爱。此乃生命目的。求道者达到这种纯洁和无限爱状态时，便与道合一。要达到这个目标，必须有强烈的渴望；渴望实现这种无上状态的求道者，必须从实践“勇士的非暴力”开始。这适用于那些虽未通过实际证悟而同众生合一，但却不把任何人视为敌人者。他们甚至在受到攻击时，也试图用爱赢取侵犯者，不惜放弃生命；而且这么做不是出于惧怕而是因为爱。

如前所述，勇士的非暴力适用于那些强烈渴望达到最高状态的人。普通大众没有这种渴望。因此，若要想引导群众走向纯粹的非暴力，就必须先让他们做好勇士的非暴力准备。为了以可行的方式实现这一目标，有必要让他们从一开始就遵循非暴力的暴力原则，即完全为保护弱者而施行暴力，毫无自私动机。在实际战争期间，群众受到突然袭击，根本没心思听“强烈渴望实现生活最高目标”的建议，把他们最终引向最高目标的唯一可行办法是，首先向他们灌输“非暴力的暴力”原则，然后逐渐地介绍“勇士的非暴力”。在战时过早地尝试向毫无准备的群众介绍“勇士的非暴力”，不仅会失败，而且还会造成致命的“懦夫的非暴力”之严重危险。也就是说，群众不抵抗侵略完全是出于惧怕，而非其他原因。

还可以通过让群众遵循“无私的暴力”而非“非暴力的暴力”原则，来教育和引导群众实现勇士的非暴力。无私的暴力是在受到阴谋攻击时为自我保护而施行的暴力。不应让任何其他的自私动机成为暴力的理由。例如一个人在母亲的荣誉要被好色之徒玷污时，诉诸于暴力来保护母亲，可以说是遵循了无私的暴力原则。同理，当祖国的荣誉受到威胁，遭到敌人攻击时，民族为捍卫祖国所做的无私努力，也是无私的暴力。由于稍许含有自私的成分（比如母亲

是自己的母亲），因此这里表现的爱是有限的人爱。

如前所述，懦夫的非暴力是致命的。自私的暴力亦然，也就是个人或国家出于自私动机，为了权力或其他目的而施行的暴力。

由此可以看出，虽然单纯的非暴力是生命的目标，但这个目标必须由个体求道者通过遵循勇士的非暴力来实现。普通群众不具备必要的与神合一之强烈渴望。因此要根据情况，引导他们遵循非暴力的暴力或无私的暴力原则，逐渐实现上述目的。总之，必须清楚认识到，非暴力的暴力和无私的暴力仅仅是实现生命目标（单纯的非暴力或者说无限爱）的手段。不可将手段与目的混为一谈。

人们通常以结果的好坏来判断动机的好坏，事实却并非如此。例如，勇士的非暴力和懦夫的非暴力都是非暴力。但从二者背后的动机的角度看，勇士的非暴力来自爱；懦夫的非暴力来自恐惧——爱的反面。虽然作为非暴力，二者并不对立；但动机却大相径庭。勇士的非暴力背后的动机是牺牲个人生命来赢取无限爱。懦夫的非暴力背后的动机却是为了保全自身的性命，而只能换来无限唾弃。因此，我们把勇士的非暴力放在“爱”的标题下，把懦夫的非暴力放在“非爱”标题下。

非暴力的暴力未被放在爱的标题下，而被放在义务的标题下：也就是按照行动之道无私地对他人履行的责任；这最终连接上无限爱——尽管是由人爱所驱使。

这两种相反力量之间的区别是不可抹煞的。但若是通过正确的渠道得到正确的表现，一种力量就能转化为另一种力量。食物用错会变成毒药，但少量的毒药（如马前子碱）则会成为神经的食粮。虽然食物本质上不会变成毒药，毒药本质上也不会变成食物；但其作用和效果则会因为使用的不同而发生转变。

行动与不行动

除了为成道而明智设计的行动外，所有的行动都对意识造成束缚；不仅仅是所积累的无知的表现，还进一步加重这种无知。

不同教派和灵性机构的宗教仪式及清规戒律，都倾向于鼓励爱和崇拜精神。因此对削弱人类意识所陷入的自我外壳有一定帮助。

仪式偏离道路

但如果不智而机械地遵从这些仪式教规，那么内在的爱和崇拜精神就会变得干涸。

结果只能造成自我外壳的巩固而非削弱。

因此，仪式教规不会让人在道路上走很远；若被不智地遵循，它们造成的束缚就跟任何其他不智行动制造的束缚一样多。当仪式教规完全被剥去内在生命和意义时，可以说比其他形式的不智行动甚至更危险，因为人认为仪式教规有助于成道才去追求，虽然事实远非如此。由于这种自我欺骗成分，死气沉沉的仪式教规成为对道路的偏离。通常，纯粹是习惯使然，人拼命地抱住这些外部形式不放，以至于除非经历刻骨铭心的痛苦，否则就不会对其假想价值幻灭。

不行动在很多方面要比不智行动更可取，因为不行动至少具有不制造更多业相及复杂后果的优势。即便是良好和正义的行动都会

试图摆脱自造的纠葛

制造业相，从而为以往行动和经验所造成的复杂纠葛增添新的内容。一切的生命都是

是为了从自造的纠葛中获得自由的努力。

这是一场绝望的斗争——消除在无知中所做的一切，抛弃过去累积的负担，从一系列暂时成败遗留的废墟中解放出来。生命试图解开过去的限制性业相并且挣脱自造的迷津，以便将来的行动能够直接发自永恒之心脏，具有无拘无束的自由和无限生命的内在丰富。

有助于成道的行动是真正英明和富有灵性成效的行动，因为这能够带来解放，仅次于自发产生于成道状态的行动。所有其他形式的行动（无论从世俗角度看有多么好还是不好，多么有效还是无效）都制造束缚，还不如不行动。不行动不如明智的行动，却胜过不智的行动，因为这等于不去做那些将会造成束缚的行为。从不智行动到明智行动（亦即从造缚的行动到解缚的行动）的转变通常是通过不行动来达到的。这个阶段的特点是不智的行动因受到质疑而被停止，但明智的行动因契机未到而尚未开始。这种在灵性进步中起着独特作用的特殊不行动，不应与因惰性或对生活恐惧而产生的一般无所作为混为一谈。

完美性

为了全面了解完美所隐含的意义，有必要将其分为两类。有灵性上的完美，即对超越二元的超意识状态的内在证悟。还有在二元领域

两类完美

表现和看到的完美。作为多元显现世界的部分，所有的关系存在都有程度的差异。就这个现象世界的完美而言，我们发现它就像其他受制于二元的事物一样，也有程度的不同。好坏、强弱、善恶皆是二元内的对立面。事实上，所有这些方面都是同一个存在的不同程度的表现。

因此，坏不是彻底的坏，而是最低程度的好；弱不是纯粹无能，而是最低程度的强；恶也不是纯粹的恶，而是最低程度的善。换言之，坏是好的最低限；弱是强的最低限；

二元与相对完美

恶是善的最低限。一切二元方面都有最小、最大及各种中间程度；完美也不例外。整个人类都处于完美与不完美两极之间；完美和不完美本质上都是比较、对照和相对存在问题。二元领域的完美只是相对完美；只有在同不完美比较时才显得完美。

涉及到二元时，完美指某种品质或能力的优秀。这种情况下，一方面的完美未必意味着其他方面的完美。例如，一个在科学方面完美的人可能在唱歌方面不完美；在唱歌方面完美的人也可能在科学方面不完美。

灵性完美与优秀

从某种意义上说，完美甚至能够表现在犯罪上。当一场谋杀进行得极其周密，不留任何线索可追查凶手时，被叫做完美的犯罪。这样，即使在罪恶中也存在着某种完美。然而这种完美是某个品质或能力的卓越，应当同灵性完美严格区别开：后者不属于二元领域。二元所特有的各种优秀皆在智力范围之内，因为通过（在想象中）延展有限日常生活经验中的某个美好事物，

就不难想象这种优秀。而属于灵性证悟者的完美却不在二元领域，因此完全超出了智力范围。在二元领域中没有什么可与之媲美的。一个人在达到灵性完美时知道：除了神，什么都不存在；似乎存在于二元领域并且能够被智力掌握的东西仅仅是幻相。对灵性完美者来说，神是唯一的存在；科学、艺术、音乐、强弱、善恶都不过是梦幻而已。他的完美在于对不可分一体存在的知识。

当灵性上完美的灵魂想使用其全知全能时，也总是为了其他灵魂的灵性提升。他对别人的了解不是基于他们的表达。思想先到，言语表达随后。他直接知晓一切人的心，
优秀潜在于灵性完美 因而不依赖思想表达。言语对他没必要。他想在某个事物显现前知道，就能知道；但他只有当灵性上必要时，才这么做。他想在任何其他方面表现得优秀，也同样能够毫无困难地做到。各种优秀都潜在于灵性完美。克利须那在灵性上是完美的。在所有的事情上都是完美的。他如果愿意的话，本可以证明自己是个完美的醉汉、完美的罪人、完美的无赖或完美的杀手；不过那样就会震惊世界。尽管他在各个方面都完美俱全，但是他在完成使命的过程中却没有必要展示。灵性上的完美者能够为了其他灵魂的灵性提升，在可能需要采取的任何生活方式上展示无上的优秀。他们这样做也不纯粹是为了显示自己在该方面完美。只有在灵性上必要时，他们才使用能力上的优秀，而非单纯地为了满足人们的好奇心。而且在使用这种优秀时，完全超然于外。正如人戴着手套就能够接触宇宙里的污垢而不受污染那样，灵性完美者也能够从事世界活动时不受束缚。

完美是人格各方面的充分发展，因而必须是全面的。在一方面完美就不是完美，而只是某种禀赋或能力的片面发展，这使人缺乏
完美必须全面 灵活性，或者说无力适应千变万化的世事沧桑。这样的人无法跟上迅速变化的生活而同时保持心理平衡。如果所处的环境能给他提供发挥才能的机会，他则暂时感到快乐，享受同世界的某种和谐感。但如果所处的环境不利于他发挥才能，他就会感到挫败，失去心理平衡。因此完美意味着在各个方面都尽善尽美。

试图用一个固定标准（这意味着对立面）来把握完美的实质，一定会限制它，从而无法认识其真正意义。完美包括并超越了二元

对立，因此完人不受任何规则或有限理想的束缚。他超越了善恶，但他的法则却是善有善报、恶有恶报。克利须那向弟子阿朱那证明，

完美包括并超越二元

完人的心像奶油般柔软，又像钢铁般坚硬。完美的表现不限于二元对立的任何一面，也不排除通过反面来寻求表现的可能性。完美可以根据形势的内在逻辑，通过任何的一面表现自身。所以说完美超越了二元对立，能对生活中的一切可能情况予以合理反应；还能确保完美的适应性而不放弃真理立场，在那些令尚未得到全面发展者感到迷惑的情形中，保持毫不动摇的平静与和谐感。

人类活动受制于二元对立，完美则超越了二元对立。但不应认为完美不包含人性的因素。人不快乐时，

理性的充分发展

或者当神成为人时，我们就有了完美。意识到自身有限的有限者显然

完美属人神和神人

情况。若把无限视为有限的反面，或者远离有限从而不同于有限，这个无限就已经因不能在有限中并通过有限来肯定自身而受限制。换言之，完美不可能属于这种无限。因此，无限必须在有限中并且通过有限来发现其无限的生命，同时又不被这个过程所局限。只有在神显现为人时，神的完美性才被揭示出来。神有意识地降入受限的人身时，被称作“阿瓦塔”。这也是个完美事例。因此，当有限超越其局限性并且证悟其无限性时，或者当无限放弃其假想的孤高并且成为人时，我们就有了完美。这两种情况中，有限和无限不是相互独立而存在的。当有限和无限适当而自觉交融时，我们就有了完美。这时无限通过有限来显示自身却不因而受限；有限完全知道自己实乃无限的示现，并在这种全知中超越其受限感。

灵性生活

在真正的羯磨瑜伽或者说完美行动生活中，生活的物质和灵性方面得到适当的调整。这样的生活不让意识受世俗和物质事物的羁绊，

真正的羯磨瑜伽

来面对和处理人生的问题。

物质和灵性生活方面的适当调整，不是通过给双方同等的重视来完成的。也不是从物质方面提取一些东西，从灵性方面提取一些

物质用于表现灵性

东西，然后在两者之间达成平衡。灵性必须并将永远神圣不可侵犯地优先于物质；但是这种优先不在于逃避或者拒绝物质，而是把物质用作表现灵性的适当载体。在明智的调整中，物质必须为表现灵性而扮演柔韧工具的角色，绝不能以任何方式突显自身。正如乐器只有在演奏音乐家的乐曲时才有价值，在不能完全服从时便成为障碍那样，物质也是在自由而适当地表现生活的创造性流动时才有价值，在干涉生活进程时则成为障碍。

心中五花八门的欲望使得物质本身显得重要。对于醉汉，酒是全部一切；对于贪婪者，聚钱至关重大；对于好色之人，追求感官

利用而非拒绝物质

刺激乃人生最高目标。这些事例表明物质是怎样通过心中的各种欲望来过分妨碍和扭曲灵性表现的。恢复灵性尊严的途径，不是拒绝而是将物质用于灵性诉求。而这只有当精神彻底摆脱欲望并充分意识到自身真正位置时才有可能。实现了这一点，人才可能拥有却不陷入物质财富；在必要时将物质财富用作灵性生活的途径而不受其诱惑，也不为之焦躁不安。他认识到物质本身不能构成生活的真正意义，从而栖身于物质和社会环境而不去追求物质财富；

因超然物外而能够将物质财富转化到灵性生活领域。

一旦灵性与物质获得真正的调整，就没有哪个生活方面不能被用于表现神性。也完全没有必要逃避日常生活及其纠葛。通过避免

与世间接触并躲到洞穴深山去寻求的精神自由，是一种消极的自由。这种退避如果是暂时的，旨在消化世俗体验和培养超然

态度，则有自身优势，在生命竞赛中给人提供喘息的时间；但如果是基于对世界的恐惧或对灵性缺乏信心，则远远无助于真正自由的实现。真正的自由本质上是积极的，必须表现为灵性对物质的无碍支配。这才是真正的灵性生活。

灵性生活乃无限性的表现，因此不受人人为的限制。不要将真正的灵性误认为是对某个时尚的独有热情。它也无关任何的“教”。

如果在生活之外寻找灵性，似乎那与物质世界毫不相干，这种追求终将是徒劳的。

所有的教义教派都倾向于强调生活的零碎方面，但真正的灵性观点却是全面的。灵性的本质不是对生活某个想象部分的专门或狭隘兴趣，而是对生活中出现的所有不同情况的某种觉悟态度。灵性涵盖并囊括了生活的全部。世界上所有物质的东西都可以服从于神圣的游戏，从而成为灵性肯定自身的工具。

物质事物的价值取决于它们在灵性生活中发挥的作用，其本身没有好坏之分。是好是坏还要看它们是帮助还是阻碍神性的显现。

就拿身体在灵性生活中的位置为例子。将**身体不阻碍灵性生活**“灵”与“肉”对立起来是不对的。这种对比几乎不可避免地导致对肉体的全盘否定。

只有在纯粹为身体而呵护身体的情况下，身体才会阻碍灵性的实现。对身体的正确认识是把它看作达到灵性目标的载体。骑兵打仗需要战马。战马拒绝完全听从指挥，就会成为负担。灵性也同样需要穿上物质外衣，才能充分发挥潜力，虽然有时候当身体拒绝配合灵性的要求时，也会成为障碍。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。

由于肉体和其他物质事物都可以被用于灵性生活，所以真正的灵性不会对它们持敌意态度，而是在它们那里并且通过它们来寻求表现。因此完人不会轻视美好事物、艺术作品、科学成就或政治业绩。美好的事物会成为贪求、嫉妒和独占的对象而贬值；艺术作品经常会被用于增强和利用自我主义等人性弱点；科学成就就会像在现代战争中那样被用于相互毁灭；缺乏灵性洞见的政治热情会延续社会和国际动乱；但所有这些都可以被正确处理和灵性化。美好事物可成为纯洁、快乐和灵感源泉；艺术作品可升华提高人的意识；科学成就可把人类从不必要的痛苦和障碍中解放出来；政治行动可帮助建立真正的人类一家。灵性生活不在于远离世俗的存在领域，而是为了神圣的目的而收回它们，即让每个人都能得到爱、美、和平、幸福与灵性完美。

然而，想要过灵性生活的人必须在世俗事务中保持超然，又不会变得冷漠无情。不执著不应被误解为不欣赏。超然不仅不会排斥对事物的真正评价，而且就是真正评价的条件。欲望制造错觉，阻挠正确的认识，滋养偏执并维持对外物的依赖感。超然则促进正确认识和对事物真正价值的洞悉，又不让意识依赖于外物。看清事物的本来面目，即认识其作为一体生命之显现部分的真义。看透事物的表面多元面纱，即摆脱对其假想孤立和排他性的执迷。灵性生活在于包容而不执著，欣赏而不纠结。这是一种积极自由的生活，其中灵性融入并透过物质发光，而不让自身诉求受到削弱。

在被全面的灵性浪潮吞没之前，这个尘世存在的事物事件就被视作外异的；一旦在生命体系中找到正当位置，就会被视作造物界交响乐的参与者。这时灵性的表现不再需要分别或排他领域；也不会因涉及到人的一般身体、智力和情感需求而受到贬低。

真正灵性无所不包 灵性生活是一种有机统一存在，不允许排他或无关的成分。

灵性生活即神爱和灵性认识的不断展现：这些神性方面都具有不受限制的普遍性和不可挑战的包容性。因此神爱无须任何特殊背景就能被感受；无须等到某些罕见时刻就能被表现，也不寻找特别神圣的庄严情形。而是在每个事件和情形中都能找到表现领域：这

些事件和情形很可能被未觉悟的人认为微不足道而不值得关注。普通的人爱只有在适当条件下才被释放。是**神爱与环境的关系**对某些特定情形的反应，并且是相对的。而发源于内在本源的神爱则独立于刺激，因此甚至能够在那些被仅仅尝到过人爱的人认为不利的情形中得到释放。如果大师身边的人缺少幸福、善或美，这些情况本身就会给大师提供**机会**，向他们倾注神爱并将他们从物质或灵性贫困中解救出来。大师对世俗环境的日常反应成为充满活力和创造力的神性的表现，这种神性自行传播，并把大师所关注的一切都灵性化。

灵性认识是灵性生活的补充方面，必须与世俗智慧区分开来。世俗智慧是世间习俗的精髓。灵性智慧不在于对世俗生活方式不加疑问地接受。世俗生活方式几乎总是那些**灵性认识非盲目模仿**具有物质主义倾向者的集体行为的结果。世俗人认为什么是对的，并使其适合那些有相似倾向的人。因此，盲目地遵循习俗未必能保证睿智的行动。灵性生活不能是不加批判地进行模仿的生活；而必须建立在对价值的真正认识之上。

无私服务

羯磨瑜伽（行动之道）行者避开充满自私欲望的混乱活动，也避开貌似无欲的无所作为；而是过着无私服务的生活，其中丝毫不参杂任何个人动机，并在人生各个阶段促进神性的释放。

重要的是服务必须由灵性认识指导，即便是完全无私的服务。这是因为如果处理不当，无私服务往往制造混乱与纠葛。很多好人通过社会机构不停地忙于公共事业。但是

不智服务制造混乱

这些活动带来了什么？每解决一个问题，又常常因预料之外和无法控制的副作用，制造十个其他问题。世人试图通过对抗来制恶，却经常无意中成为其他邪恶的作者。假设一群蚂蚁爬到人身上，其中的一只咬了他。出于本能，他可能想打死蚂蚁以示惩罚。用手拍则有可能打死很多无辜的蚂蚁。对一只蚂蚁施行正义，却不可避免地卷入对其他很多蚂蚁的不公平行动。一个尚未掌握纯粹服务艺术、但出于慷慨冲动而卷入公共生活旋涡的人，也发现自己处于同样的境地。他也许是无私的，但因尚未学会怎样在不制造纠葛的情况下提供真正有效的服务，他的行动却制造混乱而非和谐。要成为对世界的纯粹祝福，行动就必须来自对生活的完美认识。那些同我建立联系者应当培养对生活的真正认识和那种不制造混乱的服务。

以无私精神提供的服务总是有益于羯磨瑜伽行者，尽管他不是为了回报或结果。即使不智的无私服务，无疑也能够收获某些灵性利益，但却难免给他人造成很多不必要的

无私服务基于真知

痛苦。基于灵性认识的无私服务不仅给服务者带来灵性好处，还促进他人的物质和灵性利益。无私服务必须基于真知才能让所有相关者纯粹受惠。

一般人认为的服务，可能在特殊情况下被大师视作危害，因为大师对形势有着无误的知识，对灵性需求有着深刻的洞悉。因此，
貌似服务实则有害 尽管给穷人食物通常是不可否认的服务，但也许有一些具体情况，要求为了穷人的利益而不给他食物。乞讨食物的倾向制造不良的业相。去满足有这种倾向的乞丐，可能会帮助他增加这方面的业相负担。所以，给他食物貌似对他好，实际上可能只会进一步束缚他。用恩惠压垮他也许不是你的本意，但是这种出于习惯而非真知的善行，可能恰恰就在制造那种结果。

适用于上述施舍食物的例子也适用于很多其他事情的分配——有形的和无形的。虽然从更狭隘的角度来看，一件事情看起来可能只是在为接受者提供服务，可从更高的角度来看，这对他则可能是一种明确的伤害行为。就像对健康人有益的东西对病人可能是毒药那样，通常对人有利的东西对具体某个人也可能是有害的。因此，明智的慈善行为需要深刻了解形势的灵性需求。

不过这一切只应让人在服务时更加谨慎和明辨。而不应挫伤其无私服务的精神。的确，只有大师才能准确无误地判断具体形势的
不智服务也利于灵性 灵性需求。但是倘若有人因对自己的判断没有把握，因担心会无意造成危害而抑制自发的无私服务冲动，那会是很遗憾的。前面已经说明，一个人即便不明智地提供无私服务，也总是会从中获取灵性利益的。

事实上，从灵性的角度来看，相比对形势的灵性需要的误判，服务中的真正危险更在于怀着错误动机提供服务的可能性。如果你
以超然态度提供服务 提供服务是为了施恩于人，并且为此感到骄傲，那么这将不仅会对你所服务的人，也会对你自身造成灵性危害。如果你在提供服务时沾沾自喜，为做了件好事而滋生骄傲，就是对行动产生了执著，从而给自己制造束缚。正如无论铁链还是金链都会束缚人，无论是对恶行还是对善行执著，同样也会给人带来灵性上的束缚。因此，不受行动束缚的途径是在服务时完全保持超然态度。在服务过程中最先意识到的是“我在帮助某人。”不过可用相反的念头来抵消：“我很庆幸有这个服务机会。”这种念头有助于培养超然的

态度，摆脱善行的枷锁。建立在全面认识基础上的服务不仅无私并符合接受者的灵性需求，还是以完全超然的态度提供的。这种服务能够最迅捷地把求道者带向目标。

服务的价值取决于藉此获得什么类型的好处。照料人的身体需要是服务；培养人的智力是服务；哺育人的心灵是服务；满足社会审美需求也是服务。所有这些形式的服务不都具有同样的价值，即便都伴随有某种无私精神。通过服务而谋求的福利取决于服务者的视野；对终极利益有着最清晰的感悟者，能够提供最重要和最有价值的那种服务。尚未找到至高真理者就不能提供这种最高类型的服务；他们的服务不可能与获得终极灵性认识者的服务对造物界具有同等的价值。在某种意义上，真正的服务始于成道之后。

尽管如此，若同大师的工作联系起来，求道者和好人身上无不具备的服务精神就会得到利用并被创造性地用于灵性目的。大师因其无限意识的终极性而为整个宇宙服务。

服务大师能促进觉悟 那些服务和服从大师的人也可以分担大师的宇宙工作。他们的服务具有受益于大师的智慧和洞见的优势。自愿参与大师的工作，不仅能够提高服务的价值，还为灵性觉悟创造最佳机会。就重要性而言，源自大师指示的服务仅次于大师本人提供的服务。

对大多数人来说，服务的概念同在客观世界取得某些明确结果错综复杂地交织在一起。对他们来说，服务即消除人类痛苦、文盲无知或者其他阻挠个人或社会生活兴盛的

不执著于服务结果 困难与障碍。这些服务类型是仁人志士、政治家、社会改革家等好人提供的服务。这类服务虽然也有巨大的灵性意义，但其性质决定那是无止境的。一个人无论在这些领域取得什么成就，总是还有更多事情需要做。因此，只要服务的概念捆绑于结果的概念，就必然充满不完整感。对无止境结果的追求，无法带来对无限的实现。那些想要用一生的服务来获得肯定和明确结果的人，将永远地背上心理负担。

另一方面，来自证悟真理之后的服务，乃是对真正自性的灵性认识的自发表现。虽然这同样在客观世界产生重要结果，但却丝毫不会因为对结果的渴望而变得复杂。恰如太阳照耀是因为其性质使

然，而不是想要通过照耀来获取什么；成道者过自我奉献的生活，也是位于存在心脏的神圣生活的基本构造使然，而不是因为他渴望获取什么。他的生活不是为了争取什么以获得某种成就。

证悟前后的服务

他已经确立于证悟无限的圆满中，不靠成就来寻求充实。他的生命流溢是对其他生命形体的赐福，给他们实际带来灵性和物质提升。他的喜悦植根于对内在神性的证悟，所以不会因其他生命形式的不完美或痛苦而丝毫削减；他的意识不会沾染任何愿望未遂的痛苦。因此，在证悟真理之前与证悟之后的服务之间，存在着天渊之别。大师的生活就是服务的生活；是对其大我的其他形式的永久奉献。尽管如此，成道者的生活所特有的这种服务，本质上不同于在那些尚未证悟真理者的生活中所看到的服务。

灵性认识途径

要想了解灵性认识的不同途径，最好是通过对灵魂与物质进行初步的区分。认识物质有物质方法，认识灵魂有灵性方法。物质是通过**头脑（智力）**处理不同感官提供的数据来认识的；但是灵魂却只能通过灵魂本身来自知的最高认识形式，是极为罕见且最难达到的。认识灵魂的最好方法是通过心灵，而不是通过头脑。

头脑无法认识灵性 头脑习惯于处理物质事物，通过智力来认识物质对象的驱动力来自于淫欲和贪求。当头脑转向灵性问题时，也会遵循它所习惯的方式，并在这个过程中使用它为理性认识物质事物而发明的概念。不过，这种认识灵性问题的方法注定要失败，因为智力为认识物质事物而发展的所有概念都不适合认识灵魂。这就好比试图用耳看或者用眼听。头脑倘若试图独立于心灵去认识灵魂，就必然会使用物质世界的类似方法；这不可避免地使灵魂被看作（它所不是的）头脑的一个对象。

物质概念不适合灵性 头脑方法以感觉为基础，通过推理证明得出结论。与之相比，还有更直接的直觉领悟价值的心灵方法——这些价值随着一个人经历各种世间体验并且开始专注于获得灵性认识，逐渐地在生活中实现。在大多数人的生活中，头脑与心灵势不两立，两者之间的冲突造成混乱。而以自身方式感受生命一体性的心灵，希望通过爱、奉献和服务的生活来实现自己。心灵热衷于给予不是索取，其驱动力来自最深处的精神冲动，通过内在生活的直觉感悟来表达自己。心灵不关心头脑在处理物质对象时所寻求的证据或理性确证。在对物质世界的客观处理中，头脑充满了多样性和分别性的经验，

头脑与心灵的冲突

从而助长以自我为中心的倾向，这些倾向在人与人之间制造分裂，让人变得自私贪婪。通过内在体验感受到爱光的心灵，瞥见灵魂的一体性，因而通过自我奉献倾向来寻求表现，这些倾向将人与人团结起来，让人变得无私慷慨。所以在“内在声音”同基于生活表面的“理性发言”之间，必然会存在冲突。

头脑对心灵领地的侵占，是通过要求确证作为先决条件，而且在释放爱之前必须满足这一条件。然而爱如果不是自发的，就什么都不是。爱不能是推理的结论，不是讨价还价的果实。如果你在付出爱之前，想要确定爱的对象，这只是一种自私的算计。

例如，很多人为了能够爱我，想要首先确定我的神性。也就是说，他们希望我通过施展奇迹，用客观证据来证明我的灵性地位。这种确证往往障碍而非帮助释放最高形式的爱——这种爱根本不关心会从爱的对象那里得到什么。

当头脑试图（通过客观确证或奇迹作为灵性认识的辅助）寻求确信时，乃是在侵占本应属于心灵的领域。当一个人想要确保客观世界中的明确和有形结果时，证据就变得重要。即使我们假设某个人通过奇迹之类的客观证据获得对上帝存在的理性确信，那也未必能解放他的心灵。他因这种冷漠启示而可能给予神的效忠要么是出于惧怕，要么是出于责任感。无拘无束的爱不可能产生于建立在头脑所及事物上的确信。没有爱之处，就没有存在的喜悦和美好。事实上，神作为爱的海洋在本质上是头脑无法理解的。必须通过爱而不是对奇迹的追求才能认识神。这就是我不向最亲最爱者施展奇迹的原因。我宁愿没有跟随者，也不会利用奇迹来向人证明我的神性。的确，人们在爱我的时候，经常会产生前所未有的灵性体验；这些体验旨在帮助他们进而敞开心灵，而不是为了满足头脑对理性确信的渴望，也不应被视作目的本身。

当一个人把目光盯在行动的结果上，而不是只关心其内在价值的时候，即是在试图完全通过头脑来处理灵性问题，从而干扰心灵的正常运作。头脑想要各种各样的东西，因而寻求客观证据保证。头脑的这种要求阻挠爱的自发流溢：这种流溢同时依赖和促进真正的灵性。你无法通过智力去爱。通过头脑可能得到的只是爱的理论

而不是爱本身。某些类型的瑜伽行者通过头脑所获得的知识完全是理性而枯燥的；并不能将爱的生活所特有的灵性喜悦给予他们。爱和幸福是生活中唯一重要的东西，不在智力所及的枯燥和事实知识中。灵性不是对真正价值的理性知识而是对它们的实现。正是这种内在证悟知识才称得上灵性认识。这种知识更依赖心灵，而非头脑。纯粹的理性知识就像纯粹的信息，因肤浅而游移于生活表层；只能提供实相的影子而非本质。只有通过探索心灵才能测量生活海洋的隐蔽深度。

大多数人的智力受无数的欲望所牵制。从灵性的角度看，这种生活是最低级的人类存在。最高级的人类存在是毫无欲望的存在，具有自足或者说知足的特点。人人都追求幸福，但却很少人拥有，是因为只有当人彻底摆脱欲望时，持久的幸福才会降临。这种最高的无欲状态表面上似乎意味着不行动且容易获得。但是，如果任何人尝试一下安静地坐一会儿，内心一无所求并且保持完全有意识（也就是不入睡），他就会意识到这种无欲状态是多么难以达到，需要怎样的灵性努力才能维持。事实上，只要生活仍受头脑支配，就无法做到完全无欲。这只有在超思维存在中才可能做到。人必须超越头脑才能体验无欲的灵性喜悦。

在受欲望骚扰的生活和完全无欲的生活两极之间，是有可能达到一种脑心和諧的实用生活方式的。有了这种和諧，头脑就不会去决定生活的目的，而只会帮助实现心灵所提供的目标。头脑也不会心灵的发言被转化到实际生活之前设置任何先决条件。换言之，头脑放弃它在对宇宙性质的理性质疑中所习惯扮演的法官角色，并且不加疑问地接受心灵的指令。

头脑是知识学问的宝库，心灵是灵性智慧的宝库。只有当这两类知识的相对意义不被重视的时候，才出现宗教与科学之间的所谓冲突。仅仅通过运用头脑来试图收集具有真正价值的知识是徒劳无益的。头脑不能告诉你什么东西值得拥有，只能告诉你怎样实现从非智力来源接收的目的。大多数人的头脑所接受的目的

都是由欲望驱使的，但这意味着对灵性生活的否定。只有当头脑从心灵的最深驱策中接受其目的和价值时，才有助于灵性生活。因此头脑必须与心灵合作；事实知识必须从属于直觉感悟；必须让心灵充分自由地决定生活的目的，而不受头脑的任何干扰。头脑在实际生活中占有一席之地，但应在心灵发言之后才开始发挥作用。

灵性认识产生于头脑与心灵的和谐。这种脑心和谐不要求二者功能的混淆。这不意味着交叉作用而是合作。它们的功能既不相同也不协调。脑与心当然必须平衡，但这种平衡无法通过头脑对抗心灵或者心灵对抗头脑来实现；也不能通过机械张力获得；只有通过明智的调整才能达到。当头脑和心灵服务于其正当目的，各司其职，不犯这样或那样的错误时，则可以说二者达到了平衡。只有达到这种平衡才有真正和谐。这样的脑心和谐是具有灵性认识的一体不分生活的最重要条件。

性问题

在二元领域，性无疑是人心面临的首要问题之一。也是必须对待的人性构造中的“既定事实”之一。如同人生中其他一切事物一样，

对性的考虑也是通过二元对立来进行的。

性问题的产生

二元两面是受限心的必然产物。心试图把生命纳入非此即彼的体系：苦乐、好坏、

聚散、喜恶。涉及到性时，它也同样倾向于把放纵与压抑视作无法逃脱的选择。人似乎必须在两者之间择其一，但又不能全心全意地接受任何一个。试图压抑时他感到不满足，渴望放纵；试图放纵时他意识到感官的束缚，又回到机械压抑中来寻求自由。这两种选择都无法让心满意，因而产生了人生最重要而复杂的问题之一。

要解决性的问题，心必须首先认识到两种选择都产生于在欲望影响下运作的想象力。在性压抑和性满足中，无疑都存在着欲望。

两者都通过淫欲或感官欲望来削弱意识。

放纵与机械压抑

因此任何一种选择都必然让心骚动不安。

天空乌云密布时，无论是否下雨，都阴霾无光；人心由欲望笼罩时，无论欲望是否满足，生命都受到削弱，缺乏真正幸福。欲望引发的躁动让心产生妄念，认为幸福在于满足欲望；继而发现即使欲望得到满足，灵魂还是不满意；又通过压抑来寻求自由。就这样，心在追求幸福自由时陷入放纵与压抑，并且对两者同样失望。由于心不是去努力超越这些对立面，所以总是从一面走向另一面，结果是从一个失望走向另一个失望。

欲望因此颠覆想象力的运作，给心提供放纵或压抑两个选择。结果是两者对幸福的承诺同样靠不住。然而，尽管放纵与压抑带来交替与反复的失望，心还是不肯轻易舍弃欲望这个痛苦根源，因为它对压抑失望时，容易接受满足的虚妄承诺；对放纵失望时，容易接受纯粹机械压抑的虚妄承诺。

这就像在笼子里活动。通往内在自发弃欲之灵性道路的大门，对那些无缘被大师唤醒的人关闭着。真正的觉醒即进入智慧之道，这有一天定将引向永生的自由幸福。内在自发弃欲不同于机械压抑，就如它不同于放纵。心因失望而转向对欲望机械压抑；但是转向内在自发弃欲，却是因为幻灭，或者说觉醒。

因觉醒而弃欲

只有当欲望的本质没有被清楚认识时，才会出现对放纵或机械压抑的需要。当求道者充分醒悟到欲望必然会带来束缚和痛苦时，就会通过明智的认识来卸掉欲望的负担。有欲望才有放纵或压抑问题。随着欲望的消失，放纵或压抑也不复存在。心摆脱了欲望，就不再受放纵或机械压抑的虚妄承诺驱使。

认识欲望的本质

不过，应该记住的是：克制的生活比放纵的生活更接近自由的生活（虽然这在质量上与前两者根本不同）。因此对求道者来说，如果克制来得容易又不造成过度的自我压抑感，严格的独身生活则胜过婚姻生活。但这种克制对大多数人是困难的，有时候是不可能的。对他们来说，婚姻生活肯定要比独身生活更有帮助。对于普通人婚姻生活无疑更可取，除非他们有特殊的独身禀赋。

正如独身生活要求并唤醒很多美德那样，婚姻生活也能够培养很多极为重要的灵性品质。独身的价值在于它所给予的克制习惯、超脱和独立感。然而，只要内心没有彻底摆脱欲望，就没有真正自由。婚姻的价值在于学会相互适应和同另一人的一体感。

不过真正的结合或二元的溶化只有通过神爱才可能达到；只要心中有一丝淫欲或渴求的影子，神爱就绝不会降临。只有通过行走内在而自发的弃欲道路，才有可能获得真正自由和一体性。

内在生活道路对独身者和结婚者都一样。求道者受真理吸引时就不再渴望其他任何东西；并且随着真理越来越进入视野，而逐渐卸去欲望负担。他无论是独身还是结婚，

通向完美的道路

都不再受放纵或机械压抑的虚妄承诺所支配，而是实践对欲望的内在与自发舍弃，直到摆脱虚妄的二元对立。通向完美的道路向求道者敞开，无论他

是独身还是已婚，而他从独身还是从婚姻开始，则取决于其业相和羯磨（业果）联系。他欣然接受过往生活给自己规定的条件，并且按照所感悟到的理想将这些条件用于灵性进步。

求道者必须在对他开放的两条道路当中选择一个：要么独身，要么结婚。他必须不惜一切代价，避免二者之间的廉价妥协。滥交带来的性满足注定让求道者陷入失控情欲的最可悲危险境地。这种混乱随便的淫欲掩盖了更高价值，从而延续纠葛并在灵性道路上制造难以逾越的障碍，阻挠内在和自发的弃欲。婚姻中的性完全不同于婚外的性。淫欲业相在婚姻中要轻得多且更容易消除。当性伴侣关系由责任感、爱和灵性理想伴随时，要远比廉价的滥交更有利于性的升华。

明确选择的必要

在滥交中，探索单纯的性接触可能性的诱惑甚为可怕。求道者只有最大限度地控制性接触的范围，才能真正认识到把性逐渐转化为爱的价值。试图通过增加性的范围去认识性，只会给心造成无止境的错觉，因为性范围的扩大乃是无止境的。在滥交中，淫欲的暗示必然是首先出现在脑海中的，而个人注定会在这种最初变态的局限内对人做出反应，从而关闭更深层体验之门。

滥交的危险

是不能通过跳过生活表层和增加表面接触来掌握真理的。需要有心理准备，能够将其能力集中在选定的经验上，并且从限制性的功能中解放出来。全心全意的专注和对生活的真正与热忱兴趣，使这种对高与低的辨别、高对低的超越过程成为可能。如果

从婚姻到无限

心成为一触即发之习惯的奴隶，徘徊于众多潜在的体验对象之间，那么这种全神贯注和真正兴趣就必然被排除在外。在婚姻生活中，配偶双方的共同体验范围极为广泛，淫欲暗示未必首先呈现于脑海。因此会有真正的机会让求道者认识与废除体验中的制约因素。通过淫欲的逐渐消除，通过一系列越来越丰富的爱和牺牲的体验，他就能够最终抵达无限。

婚姻生活神圣化

大多数人理所当然地步入婚姻生活。但不同的处理方式则会使婚姻成为帮助或者障碍。通过婚姻生活无疑可以发掘出一些巨大的灵性潜力，然而这一切都取决于正确的态度。

婚姻生活是灵性事业 从灵性的角度来看，只有完全由真理信念决定的婚姻生活才会成功。如果婚姻仅仅建立在性的有限动机上，或者受通常存在于生意伙伴关系中的考量驱使，就不会有多大帮助。应当把婚姻视作一项旨在发现生命最高境界的真正灵性事业。当配偶双方共同投入对更高灵性潜力的探索时，就不会从一开始就通过计较个人得失来限制他们的实验。

婚姻生活几乎总是要求配偶双方在多方面的相互适应和理解，还制造许多当初未曾预料的问题。尽管从某种意义上说，这也许是一般生活的情况，但婚姻生活尤其如此。

婚姻生活不同于滥交 在婚姻生活中，两个灵魂建立了千丝万缕的联系，这要求他们处理整个复杂的人格问题，而不是某个孤立欲望造成的简单问题。这正是婚姻生活完全不同于滥交关系的原因。滥交试图把性问题与发展中人格的其他需要分开，来孤立地解决。这种方法看似容易，结果却很肤浅；还有一个缺点，就是阻碍求道者尝试真正的解决方法。

当受限人格的各方面被置于相互关系和不同背景与视角中时，其相对价值就会一目了然。如果这些方面以不相关的序列断断续续出现，就很难对它们加以鉴别。婚姻生活中

婚姻生活要求升华 中有充裕的空间来容纳各种各样的体验，因此，潜伏在心中的不同倾向开始围绕着婚姻生活的明确规划进行组织。这种组织不仅为辨别高低价值提供了无限的领域，而且还在这些价值之间制造必要的张力，要求并带来有效而明智的升华。

在某种意义上，婚姻生活可被视作大多数人类问题的尖锐化；因而也成为束缚力量与自由力量、无明因素与光明因素的集结地。

婚姻催生内在调整 一般人的婚姻生活由复杂的动机和考量所决定，必然导致高我与低我之间的不妥协对抗。这种对抗对低我的消磨和神圣真我的出现是必要的。婚姻生活在两个灵魂之间建立了众多的接触点，完全割断联系意味着几乎整个生活进程的动摇和紊乱。配偶双方的难分难离引发并催生内在调整，因此婚姻实际是一个变相的机会，可以让灵魂建立真正持久的了解，以对付最复杂微妙的形势。

婚姻生活的灵性价值直接关系到决定其日常进程的主导因素的性质。婚姻若是建立在肤浅的考虑之上，就有可能退化成旨在对付世界上其他人的自私伙伴关系。若由崇高的理想主义启发，则可能会升华到互爱的伴侣关系，不仅要求并且唤起越来越多的相互牺牲，还实际成为两个灵魂能够共同向整个人类大家庭奉献爱和服务的媒介。当婚姻生活因此与个人发展的神圣计划相一致时，这对作为婚姻果实的子女来说是一种纯粹的祝福，因为他们在人世生涯伊始就有着吸收灵性气氛的优势。

子女丰富婚姻生活 子女因此成为父母婚姻的受益者，父母的婚姻生活也因子女的到来而丰富。子女给父母提供了表达和发展真正和自发爱的机会，在此，牺牲变得轻松愉快。子女在父母生活中发挥的作用对父母本身的灵性进步具有重大的意义。所以，当孩子出现在婚姻生活中的时候，应当受到父母全心全意的欢迎。

生育控制运动误区 鉴于子女对父母婚姻生活的要求，当前的控制生育运动就值得认真关注和严格考察。对这个问题，不可从任何一个特殊或局部的利益来考虑，而必须从个体和社会的终极福利角度。如在所有方面一样，这方面的正确观点也必须首先建立在灵性考虑上。大多数人对控制生育的态度摇摆不定，因为其中混合着好坏因素。虽然节育在控制人口增长的目的上是正确的，但是在方法的选择上却甚为不幸。出于个人和社会原因，生育控制无疑经常是可取的。不受控制的繁殖会加剧生存竞争，还可能会产生其中无情竞争不可

避免的社会秩序。除了可能给父母造成无力承担的责任外，还成为犯罪、战争和贫困的间接根源。虽然人道和理性的考虑要求并支持所有认真的节育努力，但是，为达到这一目的所使用的物理方法，从根本上来说仍然是无道理且不合理的。

从灵性的角度来看，生育控制支持者通常所倡导的纯粹物理方法是最不可取的。虽然提倡用物理方法控制生育是基于人道主义，但这几乎总是被人普遍用于满足自私目的和逃避生育子女的责任。由于这些方法可被用来逃避纵欲的后果，因此那些尚未开始觉悟到更高价值的人，就没有节制情欲满足的动机。这些人由于忽略心理控制和成为兽欲的奴隶，结果成为纵欲的牺牲品，给自己招致身体、道德和灵性上的毁灭。

物理方法的便利掩盖了问题的灵性方面，非常不利于唤醒人的真正灵性存在尊严和自由。轻率而失控的放纵必然带来负面反应和灵性束缚。尤其对求道者，也对一切人类（因为他们都是潜在的求道者），依赖物理方法节育是极不可取的。要控制生育，必须完全依靠心理控制。心理控制能够实现节育的人道主义目的，同时避免物理方法造成的灵性灾难。心理控制不仅有利于控制子女数目，还对恢复人的神圣尊严和灵性利益不可或缺。只有通过明智的心理控制，人才有可能从情欲升华到和平，从束缚升华到自由，从兽性升华到纯洁。有思想的人必须对这个问题中常常被忽略的灵性方面给予应有的重视。

由于要承担生产和养育子女的麻烦和责任，女性似乎比男性更容易受到心理控制失败方面的影响。事实上，这并不意味着对女性有任何真正的不公平。女性确实必须承担生育子女的麻烦和责任，但也拥有哺育和拥抱孩子的快乐补偿。因此做母亲的幸福远远大于做父亲的。再者，男人还必须面对和承担对子女的经济和教育责任。在经过适当调整的婚姻中，无须在男女分担父母责任的分配上有任何不公平。倘若双方真正意识到共同的责任，不体贴就会让步于积极的合作努力，以实现完全的心理控制。如果心理控制出现失败，他们就会欣然履行做父母的共同责任。

对一个没有准备好承担养育子女的责任的人，只有一条出路：必须保持独身并且实行严格的心理控制。虽然这种控制极难做到，但也并不是不可能。从纯粹的灵性观点来看，严格独身最好；但因非常困难，很少人能够做到。对不能实践独身者，下一个最好的途径是结婚，而不是成为滥交的牺牲品。一个人可以在婚姻生活中学会控制兽欲。但这必然是一个渐进的过程。在控制失败的情况下，夫妻必须顺其自然，而不是通过人为的手段干预。他们必须欣然欢迎结果，准备好承担养育子女的责任。

从灵性的观点来看，生育控制必须根本上通过心理控制而不是其他方式来实现。物理方法在任何情况下都是不可取的，即使一个人只是试图将其用作临时和次要辅助，并没有打算忽略培养心理控制的理想。虽然他真诚地希望达到心理控制，但是通过物理方法永远都无法做到这一点。他反而会对物理方法上瘾，甚至开始为之辩护。更明确地讲，使用物理方法的结果是，虽然一个人认为自己只是在用它们为充分培养心理控制做准备，但实际上他会对此上瘾并成为习惯的奴隶。他可能在一段时间内抱有幻想，以为自己在试图培养心理控制（与使用物理方法并行），实际上他却是在逐渐地失去心理控制。总之，对物理方法的依赖必然会削弱脑力。因此，使用物理方法不利于培养自我控制，对灵性进步必害无疑。即便是出于最好的动机，也绝对是不可取的。

在婚姻生活之初，配偶双方因爱情也因情欲而相互吸引。不过随着自觉与谨慎合作，就能够逐渐减少情欲成分，增加爱情成分。

通过这种升华过程，情欲最终让步于深爱。通过同甘共苦，配偶双方从一个灵性胜利迈向又一个，从深爱走向更深的爱，直到最初的占有性和嫉妒性情爱完全被舍己奉献和扩展博爱所取代。事实上，对婚姻的明智处理能够使一个人在灵性道路上大步前进，只要大师轻轻一触就把他提升到永生殿堂。

爱

生命同爱不可分割。哪里有生命，哪里就有爱。就连最初级的意识也总是在试图冲破自身局限，以便体验同其他形体的某种一体性。

爱遍及宇宙

虽然各个形体之间相互分开，但实际上它们都是同一个生命整体的不同形式。即使在幻相世界，对这个隐蔽内在现实的潜在感觉，也间接地表现为一个形体对另一个形体的吸引。

一切日月星辰所服从的万有引力定律本身，即是对遍及宇宙每个角落的爱的隐约反映。甚至反感的力量实际上也是爱的表现，因为一些事物彼此排斥是因为受到另一些事物更强大的吸引。反感乃是正面吸引的一个负面后果。普遍存在于物质构造中的凝聚力与亲和力都是爱的积极表现。在这个层面的一个突出例子是磁石对铁的吸引。所有这些形式的爱都属于最低级的类型，因为它们必定受到自身的初级意识的制约。

自然界的爱

在动物界，爱更明显，表现为对周围不同对象的有意识冲动。这种爱是本能的，所采取的形式是通过占有适当的对象来满足不同的欲望。当老虎企图吃掉小鹿时，从某种意义上说是爱上了小鹿。性吸引是在这个层面上的爱的另一种形式。在这个阶段，爱的所有表现都有一个共同点，那就是试图通过爱的对象来满足某个身体冲动或者欲望。

动物界的爱

人爱远高于所有这些低级形式的爱，是因为人类具有充分进化的意识。人爱虽然继承了低等的亚人类形式的爱，但在某种程度上又不同于这些形式，因为从此以后它必须同一个新的因素亦即理性并行运作。人爱有时候表现为一种与理性脱离的力量，与

人爱必须适应理性

之平行。有时候则表现为一种与理性混淆的力量，与之冲突。最后人爱表现为一个和谐整体的组成部分：在此，爱与理性达到了平衡并且融为一个有机的整体。

因此人爱与理性可以达成三种类型的组合。在第一种类型中，思想领域和爱的领域尽量分开，也就是说，爱的领域几乎不为理性的运作所及，很少或者根本不允许爱触及思想对象。当然，这两个精神方面是绝不可能完全分离的。当爱和理性交替作用（交替占上风）时，结果是一种未被理性照亮的爱或者未被爱启活的理性。在第二种类型中，爱与理性同时运作，但却不是和谐的。这种冲突虽然制造混乱，却是向更高状态发展过程中的必要阶段。这个更高状态即第三种类型的爱：爱与理性在此获得真正的综合，结果是爱和理性都发生彻底转化，以至催生出一个新的意识层面：这同一般的人类意识相比，最好是被称作“超意识”。

人爱出现在充满欲望的自我意识母体中。在很多方面，爱都带有这些因素的色彩。就像我们通过万花筒里面较为简单因素的组合就可获得千变万化的图案那样，由于精神因素的新奇组合，我们也会发现几乎无限种类的爱。就像不同的花卉里有无数不同的色彩那样，人爱里也有各种各样的微妙差别。

人爱被许多制约因素所包围，比如痴、淫、贪、嗔、妒。即便这些阻挠因素，从某种意义上说，也要么是爱的低级形式，要么是这些低级形式必然产生的副作用。可把痴、淫、贪视作爱的变态与低级形式。痴使人迷恋感官对象；淫使他产生与之相关的感官欲望；贪使他渴望将之据为己有。在这三种较低级的爱中，贪倾向于从原始对象发展到获取对象的手段。人们对金钱、权力或名声产生贪婪，这些又会成为他们用来占有不同贪欲对象的工具。当这些较低级的爱受到阻挠或阻挠威胁时，嗔和妒就会产生。

这些较低级的爱阻碍了纯爱的释放。从这些束缚和扭曲形式中解放出来之前，爱的溪流永远不会变得清澈稳定。低是高的敌人。意识倘若陷入低节奏，就无法挣脱自造的惯性，难以前进。就这样爱的低级形式继续干扰高级形式的发展。必须放弃它们才能让爱的

高级形式自由无碍地出现。

通过不断地行使辨别力，就能帮助高级爱冲出低级爱的外壳。因此，必须把爱与痴、淫、贪、嗔等障碍因素认真地区别开来。人

爱与痴

在痴迷中，成为其所迷恋对象的假想魅力的被动牺牲品。但在爱中却能积极地欣赏他所爱对象的内在价值。

爱也有别于淫。淫欲中有对感官对象的依赖和随之而来的灵性从属。爱则把灵魂置入同形体背后之存在的直接协调关系中。因此

爱与淫

淫被体验为沉重，爱被体验为轻松。淫使人生狭窄，爱让生命扩展。爱过一个灵魂就如同将其生命添加到你自己身上。你的生命就可以说是增了倍，你实际上生活在两个中心。你如果爱整个世界，就会通过他人的感受而间接地生活在全世界。淫中则有生命的衰败和对被视为“另一个”的形体的无望依赖感。因此，淫强化分别性和痛苦，爱带来一体感和喜悦。淫是消耗，爱是恢复。淫寻求满足，爱体验满足。淫中有兴奋，爱中是平静。

爱也同样有别于贪。贪是以所有粗浊和微妙形式的占有：企图占有浊事物和人，又企图占有声名权力之类的抽象无形事物。爱中

爱与贪

不存在让他人隶属于你个人生命的问题；只有自由和创造性的倾注，把生气与活力注入被爱者的精神生命，却不为自己希冀什么。似乎自相矛盾的是，贪试图占有他人，实际上结果却相反：将自己置于对方的支配之下；爱旨在把自己献给对方，实际上却引向灵性结合：把被爱者纳入爱者的生命里。在贪中，自我企图占有对象，反而被对象占有。在爱中，自我无保留地把自己献给对方，却因此将被爱者纳入自身的存在之中。

痴、淫、贪构成一种灵性疾病，这种疾病又常常因恶性的嗔妒症兆而更为致命。与之形成鲜明对照的纯爱乃是灵性完美的绽放。

纯爱由恩典唤醒

由于人爱受到上述制约条件的极大限制，这使内在的纯爱不可能自发出现。因此，当这种纯爱在求道者心中产生时，那总是一种馈赠。作为对大师恩典降临的回应，纯爱产生于求道者心中。（作为大师礼物的）纯爱一旦被接受就牢牢扎根于求道者的意识；

就好比种子播在肥沃的土壤里，随着时间的推移，发出幼苗并逐渐长成大树。

然而，大师恩典的降临要取决于求道者的初步灵性准备。除非求道者在精神构造中培养了一些神圣品质。否则对恩典的灵性准备就永远不会充分。当一个人避免背后中伤并多想人的优点，少想缺点时；当他能够实践无上宽容，甚至不惜牺牲自身利益而希望别人好时；他便对接受大师的恩典做好了准备。阻挠这种灵性准备的一个最大障碍就是担忧。当求道者经过极大努力，克服这一障碍时，便为培养神圣品质铺平道路，这些品质构成了弟子的灵性准备。弟子一旦准备好，大师恩典就来到，因为作为神爱海洋的大师总是在寻找那些其恩典将在他们身上结果的灵魂。

这种被大师恩典唤醒的爱是一种难得的特权。甘愿为子女牺牲一切乃至生命的母亲，随时愿为国家捐躯的烈士确实都非常高尚。但即使他们也未必品尝过这种来自于大师恩典的纯爱。就连那些蓄着长须，在洞穴和深山终日打坐，融入甚深三昧（入定）的大瑜伽士也未必拥有这种宝贵的爱。

由大师恩典唤醒的纯爱，比求道者可利用的其他任何激励都更有价值。这种爱不仅结合了一切修炼的优点，而且能最有效地引领求道者抵达目标。这种爱诞生后，求道者只有一个愿望：同神圣至爱合一。意识从其他所有欲望中的这种撤退，引向无限的纯洁性；因此，没有什么比这种爱更能彻底净化求道者了。求道者随时愿把所有的一切献给神圣至爱，对他来说没有无法做到的牺牲。他的思想彻底背离自我，完全集中在神圣至爱身上。通过这种越来越强烈的爱，求道者最终得以冲破自我枷锁，同至爱合一。这就是爱的“完婚”。获得这种结果时，爱也成为神圣。

神爱与人爱有着质的不同。人爱是爱一中的多；神爱是爱多中的一。人爱导致无数的混乱纠葛；神爱引向一体自由。在神爱中，个人和非个人方面均衡；在人爱中，两个方面交替占优势。在人爱中，当个人因素主导时，就会完全忽视其他形体的内在价值。

当非个人的爱主导时，比如出于某种责任感，又往往使人变得冷漠、呆板和机械。责任感对个体行为构成外在的限制；但在神爱中却只有无限的自由和自发性。人爱在个人和非个人方面皆受限；而融合了个人和非个人因素的神爱却有着无限的生命与表现。

即便最高类型的人爱都受制于个人天性的局限，这种天性一直坚持到第七层面。神爱出现在个体心消失之后，摆脱了个人天性的

束缚。在人爱中，爱者与被爱者二元坚持存在；在神爱中，爱者与至爱成为一体。

在神爱中合一

在这个阶段，求道者脱离二元领域，与神合一：因为神爱即神。当爱者同至爱合一时，是结束也是开始。

整个宇宙皆为爱而生，也为爱而继续存在。神之所以降入幻相领域，是因为至爱与爱者的貌似二元能够最终帮助神有意识地享受

自身的神性。爱的发展受二元张力所制约和维系。为了进行爱的游戏，神必须经受

宇宙为爱而生

表面上被分成众多的灵魂。这些灵魂皆是神自身的不同形式，在与他们的关系中，神同时扮演神圣爱者角色和神圣至爱角色。作为至爱，神是他们所重视的真正而终极对象。作为神圣爱者，神是他们真正而终极的救赎者，并且吸引他们回到他自身。因此，虽然整个二元世界仅仅是幻相，但这个幻相的产生却是为着一个重要的目的。

爱是神的一体性在二元世界的反映并构成了创世的全部意义。倘若将爱排除在生命之外，世界上所有的灵魂都会完全相互异化；

在这种无爱的世界里，唯一可能的关系和联系只会是肤浅和机械的。正是因为爱，

爱的驱动力

个体灵魂之间的联系和关系才具有意义。

也正是爱把意义和价值赋予二元世界中的所有事件。然而，爱在给二元世界赋予意义的同时，又构成对二元性的永久挑战。随着爱积聚力量，创造性的躁动不安被生发出来，成为灵性的主要驱动力，最终成功地恢复意识的原始一体存在。

真理无限性

大多数人会认为凡是灵性上称得上重要的，从世俗观点看一定也很伟大。因此一个行为必须产生深远效果，或对广泛的生活领域具有重大影响，才被看作是灵性的。人总是用**灵性评价的错误根源** 结果大小来判断某个行为的价值；并往往沉浸于浊界的事物，以致于浊界的面积、规模和数量不自觉地进入并且扭曲他对灵性价值的评估。

这些混乱都是因为人心通常受数学概念所支配，甚至在涉及到灵性评价时。然而灵性上的伟大与数学上的大在性质上是不同的。

数学无穷大 数学无穷大的概念是通过想象无穷单位数的集合，每个单位数都有固定且相同的值而构建的。事实上，即使在想象中，这种数学上的无穷大也是无法达到的：因为我们对任何一个可以想象的数字都能想象出一个更大的数字。认为每个单位数都有孤立的存在和意义，是不对的。因此，数学无穷大概念是由错误假设所激活的想象的结果。

灵性无限性不是对虚妄事物进行想象追加的结果；而是在妄想止息时被感悟到的存在本身。真理无限性不会因添加而增大，也不会因减少而缩小。事实上，它既不可增添又不可减少：因为它无所不包，不给任何其他东西留下空间，无论是大的还是小的东西。真理无限性不可测量，不可分割，完整一体。

灵性的无限 真理无限性也不受宇宙中的变化所影响。世界上发生的一切皆是现象，因此从真理观点来看全是零。例如，世人把地震造成巨大生命财产损失视作可怕的灾难。但即便是这种灾难也丝毫不能损及位于存在心脏的无限真理。事实上，哪怕是整个宇宙毁灭，真理的无限性也不会受到任何的限制。因此，按照世人的标准去衡量它，

是徒劳无用的。

大多数求道者难以甩掉的幻觉是：无限真理是在某个遥远未来实现的目标，一切生命都只是实现这个目标的工具。真理倘若仅仅属于将来而非过去或现在，就不是无限，
真理不是未来目标 而会立刻成为一个源于时间的事件。生命若只是实现某个遥远事件的工具，其所是
所有的一切就立刻被夺去内在意义。这种观点无疑是错误的。

生活并非在某个遥远将来才富有灵性意义；而是时刻如此——如果心卸掉幻相负担的话。只有通过清晰而平静的心，才能领悟到
永恒的当下 灵性无限性实质上并非将来某个事物，而是曾经是、现在是、将永远是永恒大我实现。当每一刻都富有永恒意义时，就不再对僵死的过去缠绵执着，也不再对未来渴望期待；只有在永恒“当下”中的一体生活。只有通过这种生活才能在生活中实现灵性真理的无限性。

不应让现在从属于将来某个目的，从而剥夺当下的全部意义；因为那意味着把一切意义都积聚到假想的未来，而不是认识与实现
生命的圆满 当下所有一切的真正意义。永恒中不可能有盛衰，也没有收获交替的无意义间歇；唯有不容哪怕是瞬间贫乏的生命之圆满。当生活显得空虚无聊时，不是因为真理无限性有任何的减弱，而是因为个人没有能力来充分拥有之。

正如不应把灵性意义全部积攒到某个预期的未来那样，也不应将之完全归属于那些制造轰动的事件。生活中伟大的事情不是唯一
伟大的事情 富于灵性意义的事情。一件事不需要非凡显著才有灵性意义。非凡与显著是相对于平常与习惯而存在的，本身未必代表绝对的灵性美。因此一个人不必给某项事业捐赠大笔钱才算灵性伟大。穷人也许做不到这点，但他如果尽力而为，灵性上同样是伟大的。给礼物赋予灵性意义的不是数额大小而是态度。事实上，大笔捐款可能经常由骄傲或某种自私动机所伴随，从而失去灵性价值。怀着谦卑和无私之爱给予，即使小礼物也会具有更大的灵性价值。

灵性生活不是数量而是内在生活质量问题。灵性无限性囊括了生活的所有方面，包括大举动也包括小行为，比最伟大的更伟大，比最微小的更微小；还能体现在一切事件上，无论外表上是还是小事件。因此，一个发自真理意识的微笑或眼神，就如同献身某个事业一样重要。当一切的生命都生活在永恒的影子中时，就不再有灵性重要性的等级划分。如果生活仅仅由大事组成，如果取消所有的小事，生活就会受到限制和极端贫乏。只有从整体上来看待和接受生活，潜在于一切万物的无限真理才能显现自身。

最大与最小

局限产生于以自我为主的欲望和自我意志。一切形式的占有欲都造成人生的局限。譬如，有人渴望某人的爱，却非但没有得到，反而输给另一人。随之而来是对灵性自由生活的削弱与扼杀，他强烈地感受到意识的局限。此乃令人窒息的嫉妒痛苦根源。

不二的自由喜悦

但他如果在心中涤除渴望之后，来对待这一情况，就会看到别人所接受的这种爱的自然美。他在非占有性带来的清晰认识中，品尝到不二的自由喜悦。别人得到爱就同他自己得到一样，因为他已经将自身认同于所有的生命形式，不再坚持单个形体的要求。

在不二中有不受限制的自由和对事物真相的认识和欣赏。唯有在不二中才能证悟真正的灵性无限性，获得永恒不败的极乐。嫉妒的局限就像嗔、恨、痴等所有局限，都是人自作自受。一切受限性和有限性都是主观与自造的。随着对自我意志和自我为主的想象的放弃，就会真正感悟到“在”的无限价值。

不二与灵性无限性

从不二的观点来正确地认识真理的无限性，也有利于适当解决那些建立在二元（作为不可约事实）之上的社会问题。仅仅靠操纵数字，无论怎样巧妙，都不能正确调整个体与社会之间的关系，也不能在社会中不同群体之间达成真正和谐。

社会问题

如果一般性的社会诉求由对少数人的考虑来决定，就会跟绝大多数人的利益不一致，而必然造成多数人与少数人对立。另一方面，在民主国家，一般性的诉求是通过考虑大多数人的观点

少数与多数

来决定的。但是这种观点依然存在于有着“多”的二元领域之内，少数人的问题还是没有解决。由于双方的利益未达成一致，少数人就不可避免地与多数人对立。

只要某个社会问题由数字和多元概念所支配，就得不到永久的解决。只有受到万物的不分整体性和内在一性真理启迪时，才会有永久的解决。不可能通过增加“多”来

不可分整体

联系一切中的“一”，只能通过放弃“多”这个错误概念。任何数字都注定是有限的，不管多大。灵性无限性不是一个数字，无论多大的数字。灵性无限性是无与伦比的唯一存在。

有多之处，就必然有比较。有较大与较小，诉求、权益和权利等级，所有的评价都因对不同等级的认可而扭曲。从灵性观点看，

多之世界

所有这些都是虚妄意识形式，因为同一个真理在每一个人身上振动。然而，在成道中所体验的相似性必然不同于平等原则：也就是说一个人在诉求、权利和价值方面与其他任何一个人平等，但永远不可能在二元中等同于两个或更多的人。

另一方面，灵性真理无限性却为“一个人可被视作整体”这一悖论提供了空间；因而不仅能够把一个人视作与两个或更多人同等重要，而且还能够把他视作等同于一切人。

在一切中的一

在灵性无限性中，任何的对比都格格不入，没有大与小，也无诉求、特权和权利等级；评价因为对“一切中的一”的无碍感悟而清晰无遮。由于造物界里每一个人不仅都在灵性无限性之中，而且就“是”那个不可分割的灵性无限性，所以每个人都第一重要，没有人第二重要。

在社会生活中，对灵性真理无限性的认识将意味着对个人主义和集体主义的双重挑战。从而开创一种从不可分整体的角度进行思维的新方法，摈弃一切比较的相对价值，

新文明

承认一切万物的内在价值。在一个建立于灵性真理无限性之正确观念上的文明中，将不存在多数与少数、敌对与竞争、以及那些（往往会成为傲慢和分别我的庇护所的）比较和繁复评估问题。生活将无限简单完整，因为那些制造分裂与纠葛的幻相皆已消失。

寻道

神是否存在，大多数人甚至连想都不会想，自然对神不怎么热衷。有些人受传统影响，属于这个或那个宗教，从环境中得知神存在。

对神的信仰程度

其信心程度足以将他们束缚于某些仪式、教规或信条；这种信仰很少拥有从根本上改变人的总体生活态度的活力。还有一些具有哲学头脑的人，或因自身的思辨，或因他人的主张，也倾向于相信神的存在。对于他们，神充其量是一种假设或理念。这种不冷不热的信仰本身永远不足以刺激人去认真寻道。这种人不是从亲身体验中认识神；神也不是他们强烈渴望或追求的对象。

真正的求道者不会满足于道听途说的灵性知识，也不会对纯粹的推论感到满意。对他来讲，灵性事实不是空想的对象；接受或者拒绝这些事实，对其内在生活意义重大。

直接的灵性知识

他自然地会坚持对这些事实的直接知识。这可用一位大哲人的故事来说明。一天，哲人和一位道行颇深的朋友讨论灵性。正谈得起劲，有一群人抬着一具尸体经过，引起他们的注意。“这是肉体的终结，不是灵魂的灭亡，”朋友指出。“你见过灵魂吗？”哲人问。“没有，”朋友答。哲人对灵魂的存在依然持怀疑态度，因为他坚持亲身体验。

求道者虽然不会满足于二手知识或者单纯猜测，但也不会拒斥灵性事实的可能性，即使没有亲身体验。也就是说，他意识到个人

求道者思想开放

体验的局限性，拒绝以此来衡量一切。对超出其自身体验范围的所有事物，他都持开放的态度。不接受道听途说的东西也不仓促否认。体验的局限性往往倾向于限制想象的范围，以致于让人认为在自身以往体验所及范围之外，不存在其他现实。不过，生活中有些事件常常会促使他冲破教条框框，真正敞开思想。

也可用同一个哲人的故事来说明这种转变过程。哲人碰巧是位王子。在上述事件发生后的一天，他骑马出游时，有人迎面走来，挡住他的路。哲人傲慢地令那个人让开，遭到拒绝。哲人只得下马。接下来是这样的对话：“你是谁？”行人问道。“我是王子，”哲人答。“你是不是王子，我可不知道。”行人又说，“只有知道了你是王子，不是别人，我才能接受你是王子。”这次遭遇让哲人认识到：神也许存在，尽管他尚未从亲身体验中得知；就好比他实际是王子，但行人尚未从亲身经验中得知那样。于是他开始对神的可能存在持开放态度，决心认真对待这个问题。

神要么存在，要么不存在。如果存在，就有充分的理由寻找。如果不存在，这种寻找也不会带来什么损失。不过，人通常是不会主动而愉快地走上真正寻道之路的。世俗事物诱惑着他，令他割舍不下；只有对这些事物的幻灭才驱使他去寻道。常人完全沉浸于浊界的活动，经历种种苦乐，对是否有更深的实在，甚至想都不会想。他尽可能地享受感官快乐，躲避各种痛苦。

“吃喝玩乐”成为他的哲学。然而，他尽管不停地寻求快乐，却无法完全避免痛苦。即便成功获得感官享乐，也常常感到厌烦。就在他日复一日经历各种体验时，经常会出现某种情形，促使他自问：“这些到底都是为了什么？”诱发这种念头的，或许是他对之毫无思想准备的某个不幸事件；或许是他对之充满信心的期待受挫；或许是他的境况发生重大变化，要求他进行彻底调整，放弃习惯的思维和行为方式。这种情况的发生通常归因于某个强烈的欲望受挫。如果一个强烈的欲望碰到死胡同，毫无实现的希望，人的精神就会受到巨大的震动，不再接受他迄今可能从未怀疑过的生活模式。

在这种情况下，一个人也许会被逼得彻底绝望。这种精神紊乱所生发的强大能量倘若得不到控制和引导，甚至有可能导致严重的心理失常或自杀企图。这种灾难把那些绝望加轻率的人压倒，因为他们任凭冲动支配自己。失控的绝望力量只能造成毁灭。不过对于一个有思想的人，在类似情况下这种绝望则产生完全不同的结果，

因为绝望释放的能量得到明智控制，被导向某个目的。在这种神圣绝望时刻，一个人会作出重要决定：去发现和实现生命的目的。于是产生对永恒价值的真正求索。一个拒绝沉默的迫切质问是：“这一切终将引向何方？”

当人因而把精力集中于发现生活的目标时，就会创造性地利用绝望的力量。他不再满足于人生中转瞬即逝的东西，彻底怀疑自己迄今不加疑问地接受的普通价值。他唯一的愿望就是不惜任何代价去找到真理，不达目的决不罢休。神圣绝望是灵性觉醒的开端，因为这唤起对成道的渴望。在神圣绝望时刻，其他的一切都仿佛让步，人决定不顾任何风险，去弄清在面纱的背后到底是什么才对生命具有意义。

寻常的安慰对他都失去效用，但同时其内在声音拒绝完全接受生命毫无意义的立场。倘若他不假设某种迄今不为自己所知的隐藏实在，就没有什么值得为之而活的。对于他只有两个选择：要么有一个隐蔽的灵性实在——先知们称之为神，要么什么都无意义。第二个选择根本不为人整个个性灵所接受，因此他必须尝试第一个选择。就这样，人在世俗事务中陷入绝境时便转向了神。

由于不能直接进入这个假设的隐藏实在，他便对日常经验进行考察，寻求通向某个重要彼岸的可能途径。于是回顾平时的体验，以获得对灵性道路的某种启示。这涉及到从新的视角看待一切，对每一种体验进行重新解释。他现在不但有体验，而且试图领悟其灵性意义。他不仅仅关心体验是什么，还想知道在通往这个隐藏存在的目标中，那意味着什么。所有这些都对体验的审慎重估，使他获得在开始新探索之前不可能有的洞见。

对一种体验的再评价相当于一点新的智慧；灵性智慧的每一次增加，都必然给人的总体生活态度带来某种修正。因此对神也就是隐藏灵性实在的纯粹理性探求，在人的实际生活中得到回应。他的生活也成为一种通过被感悟的灵性价值而进行的真正实验。

他越是在生活中进行这种明智而有目的的实验，对生命真正的意义的认识就越深刻，直到最后发现，他在其精神生命的彻底转变过程中，也获得了对生命真正意义的正确认识。对生命真正性质和价值的清醒平静洞悉，让他认识到自己一直绝望寻找的神既不陌生亦非某个隐藏和外异之物。神乃存在本身而非某种假设。神是用无遮视力所看见的存在：求道者就是该存在的一部分，他的整个生命就在其中，实际上与之一体。就这样，他虽然以寻求某种全新的东西开始，结果却获得对一个古老事物的新认识。灵性旅程不是抵达某个新的目标——在那里获得自己不曾拥有的，或者成为自己不曾是的。灵性旅程是驱散对自身和生命的无知，是那个始于灵性觉醒的认识的逐渐成熟。找到神即是回归人自身的本我。

道路的阶段

人人都必须经历束缚状态，但不应把这个束缚阶段视为生命进化中的一个无意义插曲。一个人必须体验牢笼的囚禁才懂得珍惜自由。

奴役增加自由价值 倘若鱼一生都不曾离开水，就没有机会珍惜水的价值。它从生到死只生活在水里，无法理解水对生命的真正意义。若从水中被捞出哪怕片刻，它便渴望水：经验使它珍惜水的重要性。倘若生活总是自由无束，人也同样无从知晓自由的真正意义。体验灵性奴役并且强烈渴望从中解脱，都是在为将来充分享受自由做准备。

离开水的鱼渴望回到水中，感悟到目标的求道者也同样渴望与神结合。实际上，要回归本源的渴望存在于每一个生灵：自从愚昧面纱将其与本源分离的那一刻，这种渴望便已开始。不过人在作为求道者进入道路之前，却意识不到这种渴望。在某种意义上他会习惯于无知，就如乘火车在隧道中行驶一段时间也可能习惯里面的黑暗。即便如此，仍有一种明确的不适感和模糊的不安感，因为他感到缺失了什么，而且从最开始就意识到这个“什么”意义重大。在深重无知阶段，这个“什么”常常被人不假思索地等同于形形色色的世俗事物。然而，当他对这个世界的经验足够成熟时，生活中一次次的幻灭会驱使他走上寻找所缺“什么”的正确道路。从那一刻起，他便开始寻求一种比变化形体更深的实在。这一刻可被恰切地称作求道者首次入道。从入道的那一刻，要同自己曾与之分离的本源结合的渴望就变得清晰而强烈。隧道中的人看到从另一端投射的一道光之后，会更强烈地渴望光明；瞥见目标的人也同样渴望以最快的速度奔赴目的地。

灵性道路上有六个站台，第七个是终点站，亦即目的地。每一个中途站都是以自身方式对目标的某种想象期待。将人与神分离的面纱由虚妄想象构成，这个面纱有多折。

削弱多重无知面纱 进入道路之前，人被笼罩于这个多重想象之面纱，以致于无法想象自己并不是那个分别、封闭、有限的个体。自我意识是多重虚妄想象作用的结晶；要与道合一的自觉渴望，是对建立于虚妄想象作用期间的整个自我结构的首次动摇。行走灵性道路即消除虚妄想象作用造成的后果，或者说揭掉几折（造成难以克服的分别感和无法改变的孤立感的）面纱。迄今为止，人紧抱着分别存在观念不放，用厚重愚昧的可怕墙壁来巩固之。然而从现在起，他却进入同更大实在的某种交流。越是与实在交流，愚昧面纱就变得越薄。随着分别性和自我主义的逐渐削弱，他也越来越体验到同更大实在的融合感。

孤立感的加剧是想象力驰骋的结果。因此，通过扭转想象力的虚妄作用就能冲破自造的孤立感，与实在结合。可把彻底摒弃幻相的行为比作从深睡中觉醒的行为，把消除虚妄想象过程的不同阶段比作深睡与全醒之间的不同梦境。摆脱虚妄想象多重作用的过程是逐渐的，并且有七个阶段。每揭去一折幻想面纱，都无疑是向光明和真理迈进一步，但却不等于同实在合一；而只是意味着放弃更多的虚妄想象，得到较少的虚妄想象。相对于自我意识构成的孤立感程度，有不同程度的虚妄想象。在摒弃虚妄想象过程中的每一个阶段，都是对自我的某种明确削弱。但在最终达到目标前，道路上的所有中间阶段都是从一个想象到另一个想象的驰骋。这些阶段不等于想象的终止。

这些想象驰骋不会给大我本身的真正存在带来任何真实变化。变化的不是大我，而是其对自己是什么的概念。假设你在白日梦中幻想自己在中国，而你的身体实际上却在印度。幻想结束时，你意识到自己的身体其实不在中国而在印度。从主观角度看，这就好比从中国返回印度。同理，与身体的逐渐不认同和与超灵的越来越认同，也相当于对道路的实际穿越，尽管事实上，道路上的不同中间阶段都同样是想象力作用的产物。

中间阶段皆想象

因此，六个上升阶段皆属想象领域。不过在每个阶段，孤立感的瓦解和与更大实在的融合都是如此强烈清晰，以致经常让人产生

成道的错觉

成道的错觉。就好比登山者遇到大峡谷，一时被景色迷住，忘掉真正目标，自以为抵达目的；求道者也会错误地把中间阶段看作目的本身。不过，认真的登山者过些时间就会意识到必须穿越峡谷，求道者同样也迟早会认识到必须越过中间阶段。在中间阶段产生的成道错觉，类似于人在睡中却梦见自己睡醒；实际醒来后，就会意识到之前的睡醒感受其实是一场梦。

每一个明确的前进阶段都代表一种意识状态，从一种到另一种意识状态的前进，与穿越内在层面同步进行。因此，必须经历六个

层面与状态

中间层面和意识状态，才能达到第七层面（旅途终点）和对神圣状态的终极证悟。一个层面就好比一个站台，火车在此只是暂停一段时间。意识状态类似于旅客下车后在站台上的活动。

一个人进入一个新的意识层面之后，通常需要一些时间才能在该层面自由发挥作用。由于精神生活的总体状况发生了根本变化，

三昧的性质

他体验到精神活动的某种瘫痪，这被称作“三昧”。行道者每进入一个新的层面，就会融入该层面，然后才能体验该层面所特有的状态。如同朝圣者有时候会因旅途劳乏而睡去，通过努力而升入新层面的意识也会经历一段类似睡眠的精神活动减弱。不过，三昧在本质上不同于睡眠，因为人在睡眠中完全无意识，在三昧中却意识到喜乐或光明或能力，虽然他意识不到自己的身体和环境。经过一段时间的相对平静之后，心开始在新层面发挥作用，体验到一种完全不同于之前状态的意识状态。

求道者每进入一个新层面便融入其中；并随着精神活动减慢，体验到自我生命的重大削弱。这种自我生命削弱不同于第七层面的

自我生命的削弱

自我最终歼灭。不过，正如在第七层面的自我削弱阶段也具有相对的重要性，因而值得特别注意。在苏非教灵性传统中，自我的最终消灭被称作“法那费拉”；前六个二元层面的三昧也被视作不同类型的法那，因为也涉

及到自我的部分消灭。

向终极法那费拉的前进，通过所有这些上升序列的法那持续地进行。每个法那都有某种特点。行道者到达第一层面，体验第一个

前三个法那

法那或者说自我的小消灭。他暂时忘记了受限个体性并体验喜悦。有很多如此融入的行者自以为已经成道，结果搁浅于第一层面。行者如果不受错觉影响，或者认识到其成就其实只是旅程的一个过渡阶段，就会在灵性道路上继续前进，到达第二层面。融入第二层面被称作“法那埃巴提里”或者说虚妄的消灭。现在，行者沉浸于喜乐和无限光明。有些人自以为已经抵达目标，在第二层面搁浅。但那些不受错觉欺骗者则会继续前进，进入第三层面。融入第三层面被称作“法那埃扎合瑞”或者说表象的消灭。在此，行者连续数日完全失去对身体或世界的意识，并且体验无限能力。由于他对世界没有意识，所以也没有表现这种能力的机会。此乃“未狄三昧”或者说神圣昏迷状态。意识现在彻底撤离整个世界。

如果行者继续前进，就会到达第四层面。融入第四层面被称作“法那埃玛拉库提”或者说引向自由的消灭。在第四层面行者体验到一种奇特的意识状态，因为他现在不仅

第四层面的危险

感受无限能力，还有充分的机会来展现该能力。此外，他不仅有使用能力的机会，还有表现这些能力的明确倾向。他若经受不住这种诱惑，就会展现这些能力，落入第四层面的诱人陷阱。因此，第四层面是最危险且最难跨越的层面。行者在成功越过第四层面并到达第五层面之前，在灵性上从来都不会安全，倒退的可能性一直存在。

融入第五层面被称作“法那埃加卜如提”或者说全部欲望的消灭。在此，低等智力的持续活动停止。行者不再以普通方式思考，

第五第六层面的法那

而是间接地成为众多灵感的源泉。他看，却不是用肉眼。心与心交谈，没有担忧也没有怀疑。他在灵性上已经安全，不再有下跌的可能。不过在这个崇高层面，有很多行者难以抵制已经成道的错觉。自欺地认为并且宣称“我是神”，相信自己已经抵达灵性道路的终点。但是他如果继续前进，就会认识到自身的错误，并且向第六层面行进。融入第六层面被称作“法那埃玛哈卜比”或者说

自我消灭于至爱。行者现在直接而清楚地见神，如同常人看见这个世界的不同事物。这种对神的持续感悟与享受，哪怕连一刻都不会间断。然而，行者仍然没有同无限上帝合一。

行者如果升入第七层面，就会体验最后的融入——这被称作“法那费拉”，也就是自我最终在神里消亡。通过这种融入，行者失去其分别存在，并且永远地与神结合。

有意识神性状态

现在他与神一体，并且体验到自己是神。

第七层面的法那费拉是灵性道路的终点，也是一切求索与努力的目标。这就是有意识的神性所特有的撒哈伊三昧或者涅未卡帕三昧。是唯一真正的觉醒。行者现在已抵达浩淼想象海洋的彼岸，并且证悟到这个最终真理才是唯一真理，道路上的其他阶段都纯属幻相。他已经到达终极目的地。

达到自知

一个人在时机成熟时走向自知，如同儿童身体发育成熟一样自然。身体成长是通过自然法则的作用，求道者的自知进步则是通过有关意识转化与解放的灵性法则的作用。儿童的身体成长是很逐渐的，几乎难以察觉；人一旦进入道路，其灵性进步也是如此。

自知进步难以察觉

儿童不知其身体是怎样发育的；求道者往往也觉察不到其灵性成长所遵循的法则。求道者一般会注意到自己对生活中不同情形的反应方式，却很少觉知到自己在以什么方式走向自知。他于不知不觉中行走内在道路，逐步达到自知——通过悲欢、苦乐、成败、作息，通过清晰感悟与和谐意志之时以及混乱与矛盾之日。这些都是他从过去带来的各种业相的显现；通过这些业相纠葛，求道者朝着自知稳步前进，就像旅行者穿行于野生茂密森林。

可把人类意识比作能够显示事物存在与性质的射灯。射灯照亮的领域受到照明媒介的制约，就好比困在船上的人能够在水面随意荡游，但却无法到达遥远的地面或空中。

意识的范围与作用

意识射灯的实际作用乃取决于已经积累的业相，正如从山上流下的溪水走向取决于山体自然轮廓形成的水道。

一般人的生活领域和活动舞台被局限于浊界，因为在他那里，意识的射灯照在肉体上并通过肉体发挥作用。由于受到浊体媒介的制约，他能够意识到浊界之内的任何事物，却不能与精界或者心界建立有意识的联系。因而浊领域构成普通人的舞台，其一切活动和思想都趋于指向那些可及的浊物体。但他却从来意识不到精与心存在领域，因为其意识射灯不能通过精体或心体媒介进行聚焦。

常人只意识到浊界

常人只意识到浊界，因为其意识射灯不能通过精体或心体媒介进行聚焦。

在这个阶段，灵魂意识到浊界，却对自身真性全然无知。灵魂与意识射灯所照的浊体认同；浊体自然成为灯光范围内全部活动的基地。灵魂通过肉体媒介而非通过自己来直接地认识自己。由于灵魂通过肉体所能获得的知识全都表明肉体本身就是活动中心，因此灵魂认为自己是（事实上仅仅是其工具的）肉体；从而把自己想象为男、女、老、幼，承受肉体的变化和制约。

与肉体认同

在浊界所提供的背景中经历若干生死循环之后，同浊界相关的印象通过长期的对立体验（诸如大喜大悲）而变弱。印象的削弱乃灵性觉醒的开端，亦即意识射灯从浊界诱惑中的逐渐撤离。这时候，浊印象成为精印象，促使并引导灵魂把自觉作用基地从

浊体转移到精体。现在意识射灯照在精体上并且通过精体媒介工作，而不再通过浊体。于是整个浊界退出灵魂的意识，灵魂仅仅意识到精界。现在，精存在领域构成其生命背景，灵魂把自己视作精体；精体成为并被视作其一切活动的中心。但即使有了精意识，灵魂对自身真性依旧一无所知，因为不能通过自己直接认识自己，只是借助于精体。然而活动舞台从浊到精存在领域的转变仍然相当重要，这是因为在精领域，浊界的习俗标准由更接近真理的新标准取代，新能力的降临和灵性能量的释放使新的生活方式成为可能。精界生活只是灵性旅程的一个过渡阶段而远非目的；但在千百万个有浊意识的灵魂中，却只有一个罕见者能够获得精意识。

与精界有关的印象又能够通过某些苦行或瑜伽形式被消磨掉。这促成意识的进一步内撤，因而意识射灯投射到心体并开始通过心来发挥作用。割断同精体和浊体的自觉联系，意味着把浊和精存在领域完全排除在意识范围之外。灵魂现在意识到心界，从而能够更深刻地认识灵性和更清晰地感悟终极真理。在心领域这个新环境中，灵魂享受着持续的灵感、深刻的洞悉和可靠的直觉，并与灵性实在建立直接联系。然而，灵魂虽然同神有着直接联系，却看不到自己就是神，因为它不能通过自己来直接认识自己，只能通过个体心之媒介。灵魂由于通过个体心来认识自己，并且把自己视作个体心，所以将个体心视作其一切活动的基地和中心。现在，灵

与心体认同

魂虽然远比在浊或精领域更接近神，但却仍被围困于影子世界，由于心领域的印象所制造的面纱而继续感到与神分离。意识射灯通过个体心的局限来发挥作用，无法产生对灵魂真相的知识。灵魂尚未证悟自己就是神，尽管如此，相对于精领域的阶段，在心存在领域的生活仍然是个巨大进步。在千百万有精意识的灵魂中，只有一个罕见者能够与心存在领域建立有意识的联系。

求道者单靠自身努力也有可能升至心存在领域。然而放弃心体等于放弃个体存在：除非得到一位成道至师的帮助，否则就迈不出这最后且最重要的一步。在千百万意识到心领域的灵魂中，只有一个罕见者能够把意识射灯撤出个体心。这种撤离意味着与灵魂精神生活有关的最后印象痕迹完全消失。当意识射灯不再聚焦于三体中的任何一个时，就能服务于映射灵魂真性之目的。

这时灵魂不依赖任何媒介就能获得直接自知；把自己看作无限上帝而非某个有限形体；并且知道自己是唯一的实在。灵魂生活中的这个重大转折点取决于同三体联系的完全割断。由于对不同存在领域的意识直接依赖于相应的身体，灵魂此刻彻底忘记了整个宇宙。意识射灯不再聚焦于任何外物，而是转向灵魂本身。灵魂真正地意识到大我，达到自知。

贯穿三个存在领域的自知过程，始终由按照自知过程的阶段，分别与浊、精或心体认同的假自知伴随。这归因于创世的最初目的——让灵魂认识自己。只有在灵性旅程的终点，灵魂才有真正自知。所有中间的假自知形式都可以说是真自知的暂时替代，是争取真自知过程中的必要错误。由于整个旅程中意识射灯都转向环境对象而非灵魂本身，因此灵魂倾向于完全专注于这些客体，以致几乎彻底忘记自身的存在与性质。灵魂通过（碰巧被用作意识射灯焦点的）身体所做的自我肯定，就是对这种彻底自忘危险的制衡。因此灵魂认为自己就是自己的身体，并认为其他灵魂是他们自己的身体，从而维系着一个充满性别、竞争、侵略、妒嫉、相互恐惧和独霸野心的二元世界。灵魂借助于某种标记所获得的自知，是无数混乱、纷争和纠葛的一个根源。

对大师的需要

直接的自知

假自知是暂时替代

可用波斯诗人加弥在诗中提到的著名南瓜故事来说明这种无知形式。从前，有个心不在焉的人，在健忘方面称得上是无与伦比。

南瓜的故事

有位聪明又可靠的朋友想帮他记住自己。朋友在他颈上系只南瓜，说，“老伙计，听着，有一天你可能完全迷失，不知自己是谁。我现在把南瓜系在你脖子上作记号，这样你每天早上醒来，看见南瓜，就会知道自己还在。”心不在焉者每天早晨醒来，看见南瓜，便对自己说，“我没丢！”过了些日子，当他习惯通过南瓜来自我认同时，朋友叫一位陌生人来陪伴他，等他睡着时，把南瓜取下挂在自己颈上。陌生人照办了。心不在焉者早晨醒来，看不见颈子上的南瓜。自言自语道，“我丢了。”又看见南瓜挂在另一人的脖子上，于是对他说，“你是我！可我是谁？”

这个南瓜故事通过譬喻，说明与身体认同所造成的各种假自知形式。认为自己是身体类似于借助南瓜来认识自己。不与浊、精或

譬喻的含义

心体认同所引起的混乱，就好比那位心不在焉者看不见颈上的南瓜时感到的困惑。二元感消融的开始阶段相当于心不在焉者把自己认作颈上挂着南瓜的陌生人。进一步讲，如果故事里的心不在焉者学会通过自己来认识自己，而不是借助于任何的外部标识，那么他的自知就相当于灵魂的真自知——在停止与三体认同之后，认识到自己就是无限上帝。达到这种自知即实现创世之目的。

成道

达到真自知即成道。成道是一种独特的意识状态，不同于所有其他的意识状态，因为其他意识状态都是通过个体心作媒介被体验的；

证悟大我即成道

事实上，意识与心的联系对成道绝对是个障碍而非帮助。个体心是自我或者说孤立意识的基地并制造有限个体性。个体性滋养二元、时间、变化之幻相，同时又被这些幻相所滋养。因此，要认识大我的本来面目，就得将意识从个体心的制约中解放出来。也就是说，个体心必须消失，但意识必须保留。

在灵魂的整个生命历史中，其意识都是同个体心一道发展的。意识的全部运作都以个体心为背景，因此牢牢地嵌入个体心，与之

意识与心的纠缠

充分说明个体心同意识是怎样地难分难解。

每天的睡眠现象与静心时体验的暂时平静，本质上没有区别，但在起源上却略有差异。个体心因不断地面对二元世界而陷入不停的冲突；被持续的争斗弄得疲惫不堪时，

对睡眠的解释

便想丢开作为一个独立实体的身份，回到无限中。这个时候，心就会从自己所创造的世界中退出，体验暂时的平静；而这种暂时的平静也无不由意识的止息所伴随。

睡眠中精神活动的静止使得意识完全被浸没。但这种精神生活和意识作用的停止只是暂时的，因为贮存在心中的印象驱使心重新活动。过一段时间，印象的精神刺激又让

恢复清醒状态

心醒来，恢复通过媒介进行的自觉活动。

就这样，根据作息交替规律，清醒期跟随睡眠期，睡眠期跟随清醒期。只要心中的潜在印象没有全部消除，就不会有个体心的最终消灭或意识的解放。心在睡眠期间暂时忘记身份，但却并未最终失去个体存在。人醒后又发现自己受制于旧的局限性。意识得到某种恢复，但却依然受心的制约。

受限心是自我牢牢植根里面的土壤。这个自我通过其深陷其中的众多假象来延续无知。自我阻挠着已经潜在于灵魂的无限知识的显现；构成了成道途中最难克服的障碍。

自我的障碍

有一位波斯诗人说得好：“刺穿无知面纱何其难也！因为火上压着岩石。”火焰上

压着石头就无法升高；同理，只要意识上压着自我负担，要认识自身真性的愿望就无法引向真理。自我的顽固坚持贯穿灵魂的旅程，使自知不可能成功。人到晚年，一颗痛牙就会引起数不清的麻烦，因为牙虽已松动却不易拔除。通过爱或苦行而可能被弱化的自我，也同样难以根除。自我坚持到底，虽然随着灵魂在道路上前进而变得松动，但却一直坚持到最后阶段，也就是第七层面。

自我是一切人类活动的中心。可把自我企图歼灭自己的努力，比作一个人试图站在自己的肩上。正如眼睛看不到眼睛本身，自我也无法终结自身存在。它为歼灭自身所做的一切努力都只能加强自身的存在。自我甚至兴盛于那些同自己对抗的努力本身。

战胜自我的困难

因此，自我虽能成功地转化自身的性质，却不能通过绝望的行动让自己彻底消失。自我的消失取决于其基地或者说受限心的融化。

成道的问题是从心的制约中解放意识的问题。个体心融化时，与心相关的整个宇宙也都消失于空无，意识不再受任何事物束缚。

睡眠与成道的相似

意识现在不受任何事物的限制与遮蔽，并服务于照亮无限实在状态的目的。灵魂沉浸于成道的喜悦，彻底忘记世界的景色、

音声或物体。在这个方面成道类似于酣眠。不过二者之间却有很多

重要区别。在睡眠中，宇宙幻相因意识完全暂时止息而消失；但却没有对神的有意识体验，因为这要求自我彻底消灭和意识完全转向终极实在。当深眠的连续性偶尔被简短打断时，灵魂可能会有这种体验：意识保留，但却意识不到任何具体事物；有意识，但却不是对宇宙而是对空无的意识。这种体验是对成道的预尝：在成道时，意识完全摆脱宇宙幻相，呈现出迄今被自我遮蔽的无限知识。

在睡眠中，个体心继续存在，虽然忘了包括自身在内的一切；潜伏于心中的印象在被淹没的意识与无限存在之间制造一层面纱。

因此在睡眠期间意识浸没于个体心外壳，
睡眠与成道的区别 但却不能脱离这个外壳。灵魂虽然忘了与神分离，并且实际上与神合一，但却意识不到这种结合。但在成道中，心不仅忘记自己，还实际失去自己的身份（连同其全部印象）。迄今与个体心联系的意识现在获得解放与自由，同终极实在直接联系与结合。由于在意识与终极实在之间没有了面纱，所以意识与绝对存在融合，并且作为不可分割的方面永远安住于绝对存在，促进无尽的无限知识和无量喜乐状态。

然而，无限知识和无量喜乐在意识里的显现，却严格地局限于成道的灵魂。成道灵魂的无限实在对自身的无限性有明确的知识；

但这种知识却不为那些仍受宇宙幻相制约的未成道灵魂拥有。倘若成道不是灵魂的个人成就，那么一旦任何一个灵魂成道，整个宇宙就会随即终结。这是不会发生的，因为成道是个人的意识状态，属于已经超越心领域的灵魂。其他灵魂继续留在枷锁之中；虽然他们注定有一天也会成道，但只有把意识从自我负担和个体心的制约中解放出来才能实现。所以说成道仅仅对已经出离时间进程的靈魂具有直接意义。

灵魂成道后发现自己一直是现在才知道自己所是的无限存在；发现他在进化和灵性进步期间以为自己有限的看法，其实是错觉。

灵魂还发现此刻享受的无限知识和喜乐，
潜在无限的显现 从时间的最开始就一直潜在于无限存在，只是在成道时刻才得以显现。因此成道者其实并没有成为与成道前不同的人。他依然是原来的他；成道给他带来的唯一区别是：之前他不是有意识地知道自身真性，现在他却

知道了。他知道他从来都是他现在知道他所是的；知道他所经历的一切都只不过是找到自己的过程。

整个成道过程仅仅是一场首尾相同的游戏。然而成道却是灵魂的卓越收获。好处有两种：一种是得到自己原先没有的，另一种是充分实现自己原本就是的。成道属于第二种；但却在已成道的灵魂和未成道的灵魂之间造成无穷的差异。虽然成道的灵魂并不拥有什么新的东西，但他对自己现在、过去和将来真正是什么的明确知识，使得成道至关重要。未成道的灵魂体验到自身的有限，不断地受短暂苦乐对立折磨。已成道的灵魂已经被救出苦乐对立，并且体验神圣意识的无限知识与喜乐。

两种好处

在成道状态，同无限存在合一的持续知识，让灵魂丢弃分别意识并且超越二元。受限个体性的枷锁被打破；影子世界就此告终；

成道的价值

幻相的帷幕永远被拉下。受限意识的追求所带来的狂热与痛苦，由真理意识的平静与喜乐所取代。短暂存在的不安与狂暴，被吞没于永恒的和平与安宁。

真正师徒关系

求道者自愿皈依大师时，可以说已经成为弟子。但这若只是形式上的依附，就不能构成真正的师徒关系。弟子与大师之间的关系完全

至关重要的联系

不同于通过口头交易或正式协议所构成的权利义务之类的法律关系。师徒关系乃是先进求道者的生活特有的根本特征之一；不是来自任何人为的程序，而是产生于灵性生活的基本规律。因此其重要性远远胜于一般社会生活中由偶然联系或临时契约所形成的世俗关系。有很多世俗关系进入不了求道者的灵性生活构造，只能表面上附着于他的存在。因此你只要付钱，在哪家商店购物都无足轻重；只要能到达目的地，乘哪艘轮船都无关紧要。当然，即便是这些交易也无疑都由内在的业相联系和羯磨律决定，也不是说毫无灵性意义。但这些关系在性质上是一时和表面的，完全不能与重要的师徒关系相提并论，因为后者给求道者的生活赋予实质和方向。

师徒关系是求道者内在生活条件的必然结果，主要涉及到爱者与神圣至爱的关系。从灵性角度看，这是一个人能够进入的最重要

独特的师徒之爱

关系。相对于一般社会关系中各种各样的爱，构成师徒关系核心的爱乃独具一格。世俗的爱是两个没有神圣意识的中心之间的相互作用；师徒关系所包含的爱，乃是无神圣意识者对有神圣意识者的爱。人人皆神。但有的人对自身神性没有意识；有的人对自身神性有一部分意识；少数人则完全具有神圣意识。那些意识不到自身神性者不可能知道神圣状态；他们仅仅意识到身体状态。为了继承神圣状态，人们必须去爱戴、崇敬并听从那些持续生活于神圣状态的大师。

求道者对大师的爱，实际上是大师对求道者更大的爱所唤醒的回应。必须把这种爱置于其他一切爱之上。对大师的爱自然地成为求道者生活的核心力量，因为他知道大师乃无限神性的体现与代表。他的一切思想和理想也全都围绕着大师的人格来编织。在求道者所认可的权利要求中，大师具有不容置疑的无上性。正是这种无上性使大师成为灵性力量的辐射焦点。这些力量能够驱散一切黑暗，拔除心中的罪恶，把求道者带入自由与真理意识生活。

对真正弟子候选人的基本要求是不加疑问地爱大师。其他爱的溪流最终都汇入并消失于这条对大师的爱河。马依深爱莱拉，以至于生命的每一刻都充满对她的思念；无论吃喝睡眠，无时不在想念她。他只求莱拉幸福，即使看见她嫁给别人，如果他感到这对她好，也会很高兴；只要觉得能够让她幸福，他甚至会为她的丈夫而死。这种舍己和真诚的爱最终将马依引向大师。他在生命的每时每刻，想的不是自己而是所爱，这把他的爱从肉体或心智层面提升到灵性层面。爱的灵性化将他引向神圣至爱。

大师即神圣至爱。遇到大师后，弟子唯一要做的就是爱大师；因为弟子若是全心全意地爱大师，同大师的最终结合便得到保证。他不用担心爱的质量。必须不顾自身弱点去爱，而不必等到能够心灵净化的时候。大师乃纯洁之源，一心渴念大师就是自我净化的开端。当弟子全心全意地忠于大师时，便敞开心扉接受大师倾注的神爱；一切弱点都被这种神爱火焰焚毁。要想彻底摆脱弱点并获得不朽的无限纯洁，就必须无保留无条件地把生命献给大师。还必须把强弱善恶统统献出，奉献时还不应有“如果”“但是”。自我臣服必须完全彻底，不在心中留下任何容纳私欲影子的空间。

弟子对大师坚定不移的信心，使彻底的自我臣服和无条件的爱成为可能。对大师的信心乃是真正师徒关系不可缺少的部分。一旦证道，信心问题便不复存在；正如人知道自己是人时，信心问题也不复存在。但在达到这种证悟状态前，对大师的信心乃是弟子最可靠的指路明灯，好比是船舵。把信心说成盲目是不对的，

大师的无上性

爱皆引向大师

通过爱与臣服净化

信心的价值

因为信心更像视力而非无明；不过在求道者亲证神性之前，信心则缺乏直接体验。宗教皆被称为“信仰”也不无道理。求道者生活的一大要素就是信心。信心可表现为不同的形式，但从心理学角度看都是同样的东西，不能被贴上不同的标签。唯一的区别是程度的不同。信心也许坚定和充满活力，也许脆弱和不冷不热。脆弱和不冷不热的信心至多只能让人遵循仪式教规；坚定和至关重要的信心则一定能让求道者超越宗教的外部形式，帮助他撇开外壳，直达真正灵性生活核心。当一个人依止于自己的大师时，信心也达到其自然高潮与目的。

弟子的信心必须始终牢固建立在对大师神性的体验之上。弟子不应该像稻草一般随风摇摆。而必须坚如磐石，在强劲风暴中巍然

喀延的故事

不动。喀延的故事就揭示了对大师真正坚定信心的意义。喀延是息瓦基时期的至师斯瓦密·罗姆达斯的门徒。大师平等地爱所有的弟子，不过对有的弟子可能会特别亲爱；就像人爱护身体的所有部位，但对眼睛可能比对手指更加爱护。斯瓦密·罗姆达斯有很多弟子，但他最喜爱的是喀延。其他门徒不明白为什么喀延更受大师钟爱。有一次，斯瓦密·罗姆达斯想考验弟子的忠心。于是把门徒都叫来，假装自己已经病入膏肓。在膝盖上放只芒果，用绷带扎好，像个大肿瘤。大师指着肿块，对众门徒说那是个毒瘤，除非有人把毒水吸掉，否则他就活不了。同时还向众人表明，无论是谁只要吸了毒水都会立刻死掉。接着问哪位弟子愿意以生命为代价来吸毒水。众门徒都犹豫了，除了喀延。他站起身就去吸毒瘤。但却吃惊地发现，吸到口里的是香甜的芒果汁而非毒水。斯瓦密·罗姆达斯赞扬了喀延的坚定信心和舍己之爱。甘愿为至爱的幸福去死才算得上真爱。而只有通过大师的恩典，弟子才能获得像喀延那样的绝对信心、不移之爱和专一忠诚。

对大师一心一意的忠诚，绝不会让弟子的生活领域变得狭隘。服务大师即服务你自己在其他每个自我里的大我。大师生活在普遍意识中，主宰着普世的灵性利益。因此，
通过服务证悟大师 服务大师等于参与大师为一切众生服务的事业。在分担大师工作的时候，弟子可能需要接触社会。不过，他虽然按照为他准备的工作而在世间周旋，

同时却与作为无限存在的大师保持内在的联系。这样弟子通过分担大师的工作而更加接近大师，成为大师意识的一个有机组成部分。服务大师是证悟大师的最快途径。

弟子能够给大师提供的服务，不仅连着人类的普遍事业，而且是把弟子带向灵性目标的最有效途径之一。发自自愿、全心全意、无私无条件的服务能够给弟子带来的灵性利益是其他任何途径都无法达到的。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。

对大师是什么和真正代表什么的正确认识，使专一绝对的忠诚成为可能。倘若弟子对大师的真正地位和作用认识不足，就有可能在自身的高我与大师之间设置错误对立。

这种对立的一个结果是，他可能在大师的要求和其他貌似合理的要求之间，树立起人为的假想冲突。弟子从最开始就应该意识到，大师仅仅要求弟子证悟其自身的高我。事实上大师是弟子高我的象征，并且就是这个高我：一切万物中的唯一存在。因此，忠于大师只是忠于自身高我的另一种方式。但这绝不是说，仅仅在形式上忠于高我就能适当地替代对大师的忠诚。在成道之前，不可能对自身高我有清晰感悟；经常出现的所谓责任，实际上是某些插足于高我与意识领域之间的业相的驱策。而与高我一体的大师则不会犯判断上的错误。

所以，弟子必须坚持用大师给的标准或命令来检验自己的业相驱策。如果两者之间发生任何冲突，他就应该重新彻底考察自己的思想，以发现不完美之处。稍许反思几乎总是足以让他完成这种考察，认识到在其高我的真正意图与大师的要求之间存在着

根本的和谐。倘若在某个罕见情况下，弟子在两者之间无法调和，可以断定他要么是没有适当认识自身高我的意图，要么是没有适当领悟大师要求的含义。在这种情况下，大师则会要求弟子不惜一切代价听从自己的良知。大师有时候可能给弟子一些指示，以便让他为更高的生活方式做准备。也是在这种情况下，弟子发现自己面临

分担大师的工作

忠于大师

冲突情况

个人意愿与大师指示之间的表面暂时差距。不过一般来说，大师是不会在弟子毫无内在准备的情况下给他任何指示的。

大师绝对不受个人情感的影响，他唯一关心的永远是揭去弟子的意识与高我之间的面纱。因此在弟子对大师的忠诚和对自身高我的忠诚之间决不会有真正冲突。事实上，
真正师徒关系的意义 弟子在求索的终端发现大师原来就是弟子自身高我的另一种形式。在完全的超脱和无碍的神性之中，大师圆满具足，毫无欲求。在同弟子的关系上，他唯一的要求就是要弟子按照至高真理重塑自己。成为弟子即开始行走通往灵性目标的道路。此乃真正师徒关系的意义所在。

大师之道

大师的意识绝对是非个人的和普遍的，但他们为了灵性目的，可能会局限工作范围，让自己体现的人格成为弟子的理想核心；把个人关系用作明确渠道来帮助有缘者。大师们一直都在寻找那些需要和值得帮助的人，就连最微弱的灵性渴望之光都逃不脱他们的视野。他们利用各种行之有效的方法，来推动和促进所有求道者的进步，尽管未必完全被其他人理解。

大师随时给予帮助

大师的帮助在于确保求道者的灵性旅途安全稳妥，并且缩短其抵达目标的时间。求道者通过独立的求索也许会取得可观的进步；但离开大师的帮助就无法跨越第六层面。

大师帮助的性质

即使在意识内化的中间层面，大师的帮助也极其可贵，因为他防止求道者困在途中并保护他避开布满灵性道路的陷阱与危险。至师卡比尔把灵性道路的三阶段比作火的三阶段：开头只有烟没有火，之后火被烟笼罩，最后只有火没有烟。灵性道路一开始也同样被厚重的无知所笼罩，中途是对目标的模糊感悟，最后是没有任何幻相的真理实现。道路要穿过多种假象，离开大师指引，求道者永远都不会安全。大师对旅途的所有阶段都一清二楚并能带领他穿越这些阶段。

在内眼打开之前，心把目标想象为无限。这种概念建立在某个与无限相关的象征上，比如表示广阔概念的天空或海洋。虽然这种对无限的概念清楚明确，但也必须由对无限的直接感悟取代。当灵魂的内眼被打开时，求道者直接看见大我。在这种情况下，心被其所见弄得眩晕，不再像内眼被打开之前那样清醒。对大我的感悟让心茫然无措，失去清晰思考的能力，错误地把看见大我视作证悟大我。因而产生虽在行道却以为到达终点的错觉。苏非教徒把

错觉的寓所

对无限的概念清楚明确，但也必须由对无限的直接感悟取代。当灵魂的内眼被打开时，求道者直接看见大我。在这种情况下，心被其所见弄得眩晕，不再像内眼被打开之前那样清醒。对大我的感悟让心茫然无措，失去清晰思考的能力，错误地把看见大我视作证悟大我。因而产生虽在行道却以为到达终点的错觉。苏非教徒把

灵性道路的这个特殊阶段称作“姆卡姆埃阿法散”或者说错觉的寓所。也正是在这种困难阶段，大师能够通过巧妙干预，推求道者一把，以便使他继续前进而不是滞留途中。

事实上，在每一个内在层面求道者都有搁浅的危险，因为每个层面都有自身的极大诱惑力并对求道者构成陷阱。大师在没有不必要延误的情况下，带领求道者要么经过要么穿过这些层面。求道者必须自己行道；大师的作用是确认与巩固求道者之前获得的直觉和感悟，并且加速其意识进入下一个阶段：这虽势在必行，但在本质上却是求道者无法预测的。

大师的作用

大师利用摩耶把弟子拉出摩耶。由于大师本身已经超越善恶，因此可能会经常要求弟子做一些让其理性常识难以接受，甚至感到震惊的事情。弟子最明智的做法就是深信不疑地服从大师的指示，而不是将之带入自身有限判断力的审判台。下面几个著名事例都能说明这一点。

不加疑问的信任

《可兰经》有个故事讲易卜拉欣受召宰杀爱子易司马仪来献祭真主。就在易卜拉欣怀着坚定决心和信心举刀动手时，奇迹发生：易司马仪被一只羊替代。

夏姆司·埃·塔卜睿兹令弟子毛拉那·鲁米去酒馆为他打酒。为了取悦大师和赢取他的恩典，鲁米毫不犹豫地遵从。当时毛拉那是闻名伊斯兰教世界的大神学家，有众多穆斯林神职人员追随者。酒是伊斯兰教所禁之物（哈拉姆）。要毛拉那扛着酒罐穿街走巷，的确是一种严峻考验，但他照做不误。

高斯·阿里·夏的大师之一住在恒河边的一间茅屋。有一天，大师叫他到恒河中流打水喝。时值夜半，河水因雨季而泛滥。弟子先是犹豫不决，但还是鼓足勇气去做不可能的事，心中坚信大师的无所不知。他一踏进肆虐的洪水，就目睹一幕奇妙变化。汹涌浪涛变成涓涓细流，打水的壶几乎碰到了河床。为了寻找中流，他几乎淌到了河对岸。这时大师出现了，问他为何耽搁。高斯·阿里·夏解释说是因为无法确定中流。于是大师让他用手捧水往壶里装，还亲自帮助装水。之后大师托辞离开，叮咛弟子壶一满就立刻跟上。当高斯·阿里·夏提着满满一壶水回到茅屋时，却吃惊地从师兄弟

那里得知，他不在期间，大师一刻都不曾离开过茅屋，整个时间都在跟他们谈论他呢！

这些故事表明大师是怎样会在极少数情况下利用超自然能力，来破除弟子的自我或者帮助他们在道路上前进的。一般来说，大师

平凡的方法

对神圣能力的使用非常谨慎。除非对灵性目的绝对必要，否则从来不用这些能力。大师常常通过平凡方法达到目的。工作时不仅表现出深刻认识、敏锐幽默、无尽耐心和完美策略，还以各种方式调整自己以适应形势的要求，不遗余力地帮助弟子。

这些特点在神秘家巴鲁的故事中得到充分说明。巴鲁出于特殊原因想联系波斯的某些显贵。唯一的途径就是参加这些名人会聚的

巴鲁的故事

王子宴会。巴鲁很不幸是个光头，而当时不管是谁，没头发就别想参加王子宴会。王子的头发也掉光了，看见别人没头发会让他想起这个事实，无法尽情享受宴会。由于王子对此异常敏感，凡是光头者都不准参加宴会。因此，当衣衫褴褛又无发的巴鲁前来赴宴时，马上被轰了出去。宴会要持续三日，第二天巴鲁向人借来华贵的服装和假发，乔装一番，再次赴宴。

宴会上没有人认出他。身着盛装的巴鲁给在场的有名人都留下了深刻印象。他举止优雅大方，就连王子本人都表示热情欢迎，还请他到自己身旁就座。巴鲁一坐下，就对王子眨了下眼睛。王子不明白他眨眼的意思，但是隐约感到这一定寓意深长，有必要立刻予以适当回应。于是也回眨了一下眼。在座者看到两位大人物眨眼交流，觉得理应效仿，也开始相互眨眼。不多时，客人们全都眨起眼来，有五分钟的光景，整个宴会厅都在眨眼睛。

突然，巴鲁叫道，“停下！你们这些聪明人，干吗眨眼睛？”贵人们回答，“我们眨眼睛是因为你们大人物眨眼睛。我们只不过在模仿您呀。”只见巴鲁摘下假发，说道，“我们俩儿都是光头。模仿我们吧。”宴会散了。第三天，那些名人显贵个个剃光头前来赴宴。见此，巴鲁转向王子，说，“我们俩儿是永久光头，这些人不得不每天剃头才能保光。”就这样，他通过机智处理和幽默感，联系到他想帮助的人。

大师煞费苦心地联系弟子，把弟子赢到灵性生活中。由于只有对大师不减的爱才能保证弟子的进步，因此大师会不遗余力地排除那些可能会影响弟子的完全忠诚的障碍。

对待弟子的缺点

如果有时候他貌似迁就弟子的个性，那也完全是为了不让这些障碍给弟子造成严重羁绊。有时候他甚至可能似乎在助长弟子的自我，但这也都只是在给弟子提供充分表现无知的机会，为最终消灭弟子的自我做准备：如对献祭用的动物要精心喂养之后再宰杀。大师本身已超越善恶，不会因弟子的缺点而烦恼。他有着无限的忍耐和等待能力，清楚地知道一旦弟子确立于灵性道路，这些缺点很快就被冲刷掉。

大师一旦认为弟子已牢牢确立于灵性道路，便迫不及待地清洗弟子心中的所有污点。他经常冒着貌似无情的危险来做这项工作，恰如外科大夫敏捷地操纵手术刀，全然不顾患者的抗议。最终弟子不会看不出这些手段其实都是为了他好，因此他绝不会离开大师，而是在似乎令人厌烦和痛苦的清洗过程中，更加靠近大师。

不过，大师常用的方法则对弟子既愉快又奏效。每当弟子在灵性上表现出任何真正进步，大师都深感欣慰。他用弟子受之无愧的赞扬，来肯定弟子正在实现的灵性品质，

通过赞赏来帮助

激发他的自信来对付各种情形。高尚情感的流露，克己的表现，英勇的牺牲，示现非凡忍耐、爱或信心的事件，都足以让大师高兴和满意。鼓励弟子优良品质的常见方法是不加掩饰地赞赏其成就。弟子很快开始珍视大师的赞许并从中获得无上乐趣。他准备好拒绝最大的诱惑，经受最艰巨的考验。只要他觉得会让大师高兴，就会做他否则不可能做的事情。

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。

一切问题的解决

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。从心理学角度来看，他能够把这些问题视作同一个问题的不同方面而非不同的问题来处理。因此，他能够达到不同于在相互冲突的诉求之间暂时妥协的真正整合。而要帮助求道者完成这个艰巨任务，大师就必须成为

求道者的一切灵性理想核心，这是因为求道者若要冲破自身与目标之间的重重障碍，精力的高度集中则必不可少。

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，

大师的绝对权威

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。

自我的性质与终结

第一部分 自我作为冲突中心

在前人类阶段，意识有体验，但这些体验没有被明确地带入与一个中心“我”的关系。狗也会发怒，但不会持续感到“我好气愤！”

自我的起源

即便在这种情况下，我们发现狗也从一些经验中学习，从而把一项行动经验建立在另一项之上。但这项行动却是发源于相关印象（业相）的半机械张力，不同于对体验的理性综合；而使这种综合成为可能的，正是“我”意识的发展。对不同孤立印象的运作进行明智调整的第一步，是把这些印象全部跟意识中心联系起来：该意识中心明确地表现为有限自我。从人类意识最开始，自我意识的巩固就极其清楚明确。

人类意识倘若不同时包括以自我为中心的整合原理（表现为对经验的组织与认识），那就只能是各种体验所积累的印象的仓库。

自我的形成过程

认识经验的过程意味着将不同的点滴体验视作同一整体的不同部分加以集中，并将这些体验置于相互关系中对之进行评价。对相反体验的整合是从各种强迫与拒斥的束缚中解放意识的条件。这些强迫与拒斥倾向于支配意识而无视价值。使这种早期整合尝试成为可能的，正是作为整合基地和中心的自我的形成。

作为心理生活中所有事件的明确和忠实伴侣，自我的出现旨在满足一定的需求。可把自我在人生中扮演的角色，比作船中压舱物的作用。压舱物不让船过度摇摆。没有它，船就可能过轻与不稳，冒着被狂风颠覆的危险。同理，如果没有临时核心对全部经

自我产生的理由

验进行盘存，并将那些（从动物意识继承而来的）相对独立和松散本能的活跃倾向捆绑在一起，精力也会不断陷入众多的二元体验迷津，被消耗分散掉。自我的形成给意识过程带来一定的稳定性，确保某种工作平衡，使有计划和有组织的生活成为可能。

因此，不应认为自我的产生是完全没有目的的。虽然自我只是为了最终灭亡而产生的，但也确实暂时满足灵魂漫长旅程中的一个不可忽视的需要。自我不等于永久障碍，因为可通过灵性努力超越之。尽管如此，还是有必要把自我的形成阶段看作是某种暂时存在的“必要的恶”。

自我因而在意识前进中标志着并满足了某种需要。但因躲在“我是肉体”的错误观念里，自我成为毒害体验的众多幻想根源。通过与其他生命形式比较而自感与众不同乃自我的本质。因此，虽然自我内在努力完成并整合个人体验，但是这些试图感受和确保自身存在的努力本身，却在内外生活之间造成人为的分歧。在生命整体中的这种分歧，不可能不在受自我指导的内在个体生活中产生反响。

虽然自我一直努力统一整合体验，却总是不能实现这个目标。即便建立了某种平衡，也只是暂时的。内在的冲突表明自我成就的不完整；而只要从自我的观点对待体验，这种冲突就不会消失。人心每时每刻都在经历一系列的冲突。无论是伟大杰出的人还是普通平凡的人，都无不受冲突欲望和倾向的骚扰。有时候心中的冲突是如此尖锐，以致当事人在精神压力之下崩溃，出现部分或完全的精神错乱。在正常人和所谓不正常人之间，其实并没有重大差异。双方都必须面对同样的问题，只不过一方能大致成功地解决自身问题，另一方却不能。

自我试图通过错误评价和选择来解决内在冲突。自我的特点就是把一切不重要的皆当作重要的，把一切重要的皆当作不重要的。因此虽然权力、名声、财富、能力等世俗成就造诣实际并不重要，但自我却以拥有这些为荣，视之为“我的”紧抓不放。另

一方面，真正的灵性对灵魂至关重要，自我却认为不重要。例如当一个人在做重要灵性工作时稍微感到身心不适，自我便插足进来，以便确保不重要的身心舒适，甚至不惜以放弃真正重要的灵性工作为代价。身心的舒适和其他世俗成就造诣往往也有必要，但却并不因而变得重要。在必要与重要之间有着天壤之别。很多让自我感到必要的东西本身并不重要。而自我认为不必要的灵性，对灵魂却是真正重要。所以说自我代表着一种深重根本的无知原理；这个无知原理总是表现为舍本逐末。

人心通常受潜意识力量的指导支配，因此鲜少能够和谐运作；也很少有人花工夫控制这些指导精神生活进程的暗藏力量。然而，只有通过自觉控制潜意识中的精神力量，才有可能消除冲突；也只有通过对心中出现的所有冲突情况反复地进行正确评价，才能够永久地控制这些精神力量。

要摆脱冲突，心就必须不断地做出正确选择；还必须坚持选择真正重要的，舍弃不重要的。在所有冲突情况中，选择必须是明智而坚定的，不管冲突重不重要。选择必须明智，是因为只有通过对真正和永恒价值的追求，才有可能达到一种不阻碍精神生活创造性流动的平衡。不明智的选择，若是坚定，也可能会一时战胜冲突；但最终注定会缩小生活的范围或者妨碍整全人格的实现。此外，若未被明智解决，冲突一定会以其他形式再现。另一方面，明智解决则要求对真正价值的洞悉，摆脱与错误价值的纠葛。因此欲望冲突问题结果成为价值冲突问题；心理冲突的解决要求对生命真正意义的深入探索。只有通过智慧，心才能摆脱冲突。

一旦认识到什么是正确的选择，下一步就是坚定信守。心中的竞争倾向可能会因选择了一条具体路线而安定下来，但是仍旧会对这个选择的充分有效运作起着阻挠作用。

有时候，由于这些精神力量的竞争加剧，就会出现某个决定被颠覆的危险。要避免失败，心就必须顽强坚守正确价值。因此心理冲突的解决不仅要求对正确价值的洞悉，还要求对这些价值的忠贞信守。

必须将明智而坚定的选择反复运用于一切问题——无论大小，

因为生活中“普通烦恼”的重要性，丝毫不亚于危机时期心所面临的“严重问题”。对明智坚定选择的行使若是断断续续，心理冲突

真正价值的指导

根源就不会完全消失。只有养成坚持选择正确价值的习惯，具有真正价值的生活才会自动到来。人生四分之三都是由普通事情组成的；涉及普通事物的冲突也许不会造成精神痛苦，但仍然会在心中留下哪里不对劲之感。涉及普通事物的冲突甚至很少被提到意识表层；就仿佛从幕后给人的总体生活感受投下阴影。只有把这种冲突提到意识表层，诚实对待，才能适当解决。

然而，把冲突提到意识表层的过程，不应退化到无冲突却想象冲突的过程。真正暗藏冲突的可靠征兆是，人的心思不完全在当时的

暗藏的冲突

主导思想或者行动上；有一种生活变得狭隘或者受到根本制约的模糊感受。出现这种情况时，就应该通过深刻内省，分析心理状态；这种分析会把相关的暗藏冲突暴露出来。

冲突暴露出来后，才有可能通过明智而坚定的选择得到解决。成功解决冲突的最重要条件是动力或者说灵感——这只能来自于对

理想的动力

某个综合理想的强烈渴望。分析本身也许有助于选择；然而，只有对某个能够吸引最深刻和最重要人格层面的理想的热情，才能给选择注入活力，否则就只会是枯燥无效的理性选择。现代心理学在揭示冲突根源方面做出许多贡献，但尚需找到唤醒灵感或者给生命赋予意义的方法。这才是人类拯救者所面临的创造性任务。

真正理想的建立是正确评价的开端。正确评价反过来又能瓦解那个兴盛于错误评价的自我建构。自我乃是长期无知行为的产物，

正确的选择

凡是表现生活真正价值的行动，都有助于自我的消灭。生命不能永远被囚禁于自我牢笼，必须在某个时间迈向真理。进化的成熟也带来重大发现：只要生活仍然围着自我轴心转，就不能被充分认识和体验。这时人受自身经验的逻辑驱使，去寻找真正的体验中心，在真理中重建人生。这导致自我消亡和被真理意识所取代。自我的瓦解最终引向真理的证悟。顽固业相的错误核心必须消失，才会有生活的真正整合与实现。

自我的性质与终结

第二部分

自我是对分别性的肯定

自我是对分别性的肯定并采取多种方式：表现为持续的自觉回忆，比如“我做了这，我做了那；我感受了这，我感受了那；我想过这，我想过那。”或者通过计划来表现以自我为主的愿望，比如“我将做这，我将做那；我将感受这，我将感受那；我将想这，我将想那。”再或者在当前，自我表现为强烈的独特感，坚持与其他意识中心的区别。自我虽然暂时满足了作为一个意识中心的有用目的，但是作为对分别性的肯定，却构成灵性解放和意识觉悟的主要障碍。

自我通过欲望、仇恨、嗔怒、恐惧或者妒嫉来肯定其分别性。一个人渴望别人陪伴时，就会深切意识到分离感，强烈感受自身的分别存在。当渴望强烈得无法排解时，同他人的分离感也最尖锐。人在仇恨与嗔怒中可以说把对方逐出个人的生命，不仅视之为异己，还视之为自我兴盛的敌人。恐惧也是肯定分别性的微妙形式，存在于二元意识猖獗之处。恐惧充当“我”和“你”之间的厚重屏障，不仅滋养对他人的高度不信任，而且不可避免地造成意识萎缩，以致于把另一个生命排除在自身生活之外。因此，不但是对其他灵魂，就是对神，都应当爱而非惧。惧怕神或其显现形式等于强化二元；爱他们则是削弱二元。

分别感在妒嫉中得到最尖锐的表现。人类灵魂深处有一种渴望爱和认同其他灵魂的迫切需要；但是只要有欲、恨、嗔、惧，这种需要就无法实现。人妒嫉时，除了与人认同的迫切需要未能满足之外，还觉得自己所追求的对象被另一人成功地认同。从而产生对这两个人的长久无法调和抵触，因为他们发展出他希望据为己有的关系。欲、恨、惧、妒之类的一切排他情感，都导致生活的狭隘和意识的局限，成为直接肯定分别和自我的工具。

嫉妒强化自我

源自排他或分别存在观念的每个念头、感受或行为都束缚人。所有的体验——无论大小，所有的愿望——无论好坏，都制造大量印象，滋养“我”感。唯一能够削弱自我的体验是爱的体验，唯一能够缓解分别感的愿望是同至爱合一的渴望。欲、恨、嗔、惧、妒全都是排他的态度，在个人和其余生命之间制造鸿沟。唯有爱才是包容的态度，帮助弥合这种人为和自造的鸿沟，冲破虚妄分别障碍。爱者也渴望，但他渴望同至爱合一。在追求或体验同至爱合一时，“我”感变得虚弱。在爱中，“我”不去考虑保护自己，恰如飞蛾不怕在火中焚烧。自我是对与人分别的肯定，爱是对与人一体的肯定。因此自我只有通过真爱才能溶化。

通过爱削弱自我

自我通过各种各样的欲望得以实现。不能满足欲望等于自我的失败。获得欲望对象就是自我的成功。通过满足和未满足的欲望，自我都被强化；甚至蜂拥欲望的相对平息也让自我通过感到无欲来坚持分别倾向。不过，当欲望都真正停止时，也不再有任何形式坚持分别的欲望。无欲的自由带来自我的终结。自我柴捆由形形色色的欲望束薪组成，这些束薪的打破等于自我的毁灭。

自我由欲望构成

然而，从意识中消除自我的问题是很复杂的，因为自我的根源都以潜在倾向的形式存在于潜意识心；这些潜在倾向又不总为显意识所及。显意识有限自我只是整个自我的一小部分。自我就好比漂浮在海面的冰山一角；大约有七分之一的冰山露出水面，为旁观者所见；大部分冰山浸没于水中，不为旁观者所见。自我也同样只有一小部分以“显我”的形式呈现于意识，大部分都浸没于

自我的根源

潜意识心的晦暗不明庇护所。

即使呈现于意识的显我，也绝非一个和谐整体；它能够并确实成为各种对立倾向冲突的角斗场。不过显我容许冲突倾向同时出现的能力有限。两人之间至少讲话才能进入
自我的混杂构成 辩论；若无话可说，就无法在共同基础上
争吵。同样，能够进入有意识冲突的两个
不同倾向也必须有某种共同基础；若互不相干，它们即使作为相互
冲突的倾向，也无法进入意识角斗场；只得继续浸没于潜意识心，
直到通过有意识心的各种活动所施加的压力而得到调节。

虽然整个自我的构成在根本上是混杂的，但是有意识的显我却
没有潜意识心的暗我混杂。相比试图进入意识的孤立潜意识倾向，
显我发挥着一个可畏整体的作用。因此，
显我与暗我 显意识的有组织自我成为一种抑制，无限
期地阻止暗我的若干成分进入意识。自我的
所有问题只能通过理性自觉的行动才能解决，因此只有当自我的
所有成分都穿过理智意识之火时，才有可能彻底消灭自我。

理智意识对显我成分的作用很重要，但理智意识本身却不足以
带来理想结果。必须以某种方式把潜意识心的暗我成分提到意识的
表层，成为显我部分，之后服从理智意识
强化冲突与永久和谐 的作用。若要做到这一点，就必须以某种
方式削弱显我，以便让那些迄今无法进入
意识角斗场的欲望和倾向进入意识。这种对受遏制的倾向的释放，
自然会增加显我中的混乱与冲突。因此自我的消失常常由有意识心
之角斗场的冲突强化而非缓解所伴随。不过，在不妥协尖锐斗争的
终点，是整个自我冰山融化后的真正平衡与永久和谐状态。

从潜意识深层挖掘出隐埋的自我根源，使之暴露于意识之光，
是自我消灭过程的一个重要部分。另一个重要部分是在欲望进入意
识的角斗场之后，明智地对待这些欲望。

自我靠对立而生存 对显意识成分的处理过程绝非简单明了，
这是因为显我倾向于通过对立两面体验的
任何一面维持生命。倘若被理智意识的强烈作用逐出一个对立面，
自我就倾向于转移到另一个极端，以此来继续生存。就这样，自我
通过相反两面体验的反复交替，巧妙地躲开理智意识的进攻，并且

试图延续自身。

自我是多头怪并以无数方式表现自身。自我能够靠任何类型的无知存活下去。骄傲是自我主义赖以表现的特殊情感。一个人会以最不重要和无聊的事情为荣。比如，有人把指甲留到不正常的长度并且精心保护，不顾给自己带来种种不便：只是为了证明与众不同。自我必须以荒诞手段夸大其成就才能存活下去。社会上通过炫耀自己来直接坚持自我的事例比比皆是；但如果这种坚持受到行为规范的禁止，自我便通过诽谤他人来寻求同样结果。把他人描绘成邪恶是为了通过比较来美化自己。自我原本想做那些事情，只是出于其他原因而放弃了。

自我是多头怪

受自我延续原理的激发，自我倾向于利用一切可利用的方式来生存发展。若在一个方向碰壁，便转到另一个方向寻求弥补。若被灵性理念和行动浪潮所压倒，自我甚至会抓住这些旨在消灭自我的力量。当一个人为了减轻可怕的自我重负，试图培养谦卑并取得成功时，自我便以惊人的敏捷度转移到这个谦卑品质上。反反复复用“我重灵性”之类的声明来延续自身，如同起初用“我对灵性不感兴趣”之类的声明来达到同样目的。因而产生了可被称作“灵性自我”的东西，也就是通过获取被认为好和高度灵性的事物来体验分别性的自我。从真正的灵性角度来看，这种灵性自我就跟不加矫饰的原始赤裸自我一样具有束缚性。

自我的花招

事实上，在道路的更高阶段，自我不用公开的方式维系自身，而是躲在那些旨在削弱自我的事物里。这些战术很像游击战且最难对付。因此从意识中驱逐自我必定是一个错综复杂的过程，也不能采用千篇一律的方法。自我的性质很复杂，也需要用同样复杂的方法消灭。自我具有几乎无限的自保自欺潜力，求道者发现自己无法处理不断冒出的自我新形式。只有依靠至师的帮助和恩典才有望成功地对付自我的骗人把戏。

游击战

大多数情况中，求道者只有被迫认识到其所有努力都无济于事时，才去接近大师。依靠自己，他不能朝隐约看见和寻求的目标前进。自我的顽固坚持使他恼火。他清楚地感悟到自己的无助，

在万不得已的情况下向大师臣服。求道者的自我臣服等于公开承认自己完全放弃了单独对付自我问题的希望，从此完全依赖大师。

大师是最后救援 就像在说，“我无力结束这个自我的讨厌存在。因而指望您干预并消灭它。”不过，结果是这一步比所有其他削弱消灭自我的方法都更有效。当构成自我的无知通过大师的恩典被消除时，真理（也就是整个创世的目標）就会降临。

自我的性质与终结

第三部分

自我的形式及其瓦解

自我靠权力、名声、财富、能力、成就和造诣等世俗物维持生命。它制造并认可“你的”，以便感受特别属于“我的”东西。然而，
靠“我的”观念生存 尽管拥有这些可据为己有的世俗物，自我仍然不断感到空虚不全。为弥补生命中的这种深深不安，自我试图通过进一步猎取来巩固自身。用标着“我的”世俗物跟那些可能在其中某方面不如自己的人比较，来突出自身拥有物的整个阵容。自我还经常用这些东西肆意进行不必要的炫耀，哪怕给他人造成不利。有了世俗物，自我还是不满意，非但不去培养对这些身外物的超然态度，反而试图从更强烈的占有感中获得满足，以示与人不同。作为对分别性的肯定，自我靠“我的”观念生存。

自我希望感到自身特别与不凡。不是以明显比别人强的角色，就是以明显比别人差的角色来寻求表现。而只要有自我，就意味着
自我的形式 二元背景；只要有二元背景，对照比较等心理运作就不会有效地永远止息。因此，即使当一个人似乎感到同另一个人有某种平等感的时候，这种感受也不是牢固可靠的。那只是标志着自我的两种态度之间的一个过渡点，而不是摆脱了“我”与“你”有别的永久自由。

可用下列公式来表述这种虚假的平等感：“我一点不比那人差或者强。”立刻能看出这是消极的自我肯定。
平等观念 “我”与“你”之间的平衡随着优越或自卑情结的优势而不断被打乱。平等观

念的产生就是为了恢复这种失去的平衡。但这种以平等形式的消极自我肯定，完全不同于灵性自由生活所特有的一体感。虽然平等感已经成为很多社会和政治理想的基础，但是只有当朴素的平等观念由众生一体的认识取代时，丰富合作生活的真正条件才能实现。

优越感是对自卑感的反应，自卑感是对优越感的反应；人为的平等感可以说是对这两者的反应。在这三种形式中，自我都成功地肯定了分别性。优越情结和自卑情结通常是相互脱离的。二者都通过适当的对象来寻求分别和交替表现，比如当一个人支配那些他认为不如自己者并服从那些他认为胜过自己者的时候。但是这种通过相反行为的交替表现，只会加剧而非化解这些对立情结。

当一个人遇到某个在世俗拥有物方面显然不如自己者时，就会产生优越情结。自我尽管拥有了很多，但还是不断面对内在的空虚景象。因而便通过显示其拥有物的重要性来坚守对自身价值的错觉。这种对比不仅局限于理论比较，还常常表现为同他人的实际冲突。所以说侵略性是自我生命贫乏和需要弥补的自然结果。

当一个人遇到某个在世俗拥有物方面显然胜过自己者时，就会产生自卑情结。不过他的谦恭乃是植根于恐惧或自私，从来不会是全心全意或油然而生，因为他对别人拥有自己想要之物有一种暗中妒嫉乃至憎恨。

所有表面的勉强谦恭都纯粹是自卑情结的结果，也只能以最恶劣的方式之一来强化自我。自我还将其空虚感归咎于那些可被它称之为“我的”拥有物的明显低劣，而不去追究通过外物来寻求满足的根本邪恶。在拥有物方面的自卑意识，只能成为进一步刺激，让自我丧心病狂地利用一切可利用的手段来增加占有物。就这样，在延续灵魂内在贫乏的同时，自卑情结还像优越情结那样，构成自私和社会动乱的一个起因，并且增加自我所特有的那种无知。

当一个人与大师建立联系并认识到大师拥有无我完美状态时，就会自愿向大师臣服。这是因为他认识到自我是长期无知、骚动和冲突的根源，还认识到自己无力结束之。但应把这种自我

两种情结

优越情结

自卑情结

臣服不同于自卑情结

臣服与自卑情结认真区别开，因为伴随自我臣服的是这样的觉知：大师是弟子的理想，因而与弟子根本一体。这种臣服绝非丧失自信的表现，反而表现了对依靠大师帮助来最终战胜一切障碍的信心。对大师神性的欣赏是弟子的高我表现其尊严感的方式。

为尽快消灭自我的这两个主要形式，大师可能会故意交替激发这两种情结。看到弟子将要失去信心和放弃追求，大师便激发他的高度自信。如果弟子出现自高自大的苗头，大师则会制造一些情形，让弟子不得不接受和承认自身的失败，从而排除这种新障碍。大师就这样对弟子施加影响，加速弟子的自我溶化直至最终消失。

大师的介入

必须将优越和自卑情结置入明智关系，才能使二者相互抵消。这要求一种能够暂时允许二者同时表现，而不是压抑一方让另一方表现的精神状况。当灵魂进入同大师互动的重要关系时，与优越感和自卑感相关的情结都被调动起来；得到明智调整，以至相互抵消。弟子感到他作为个人什么都不是，但在大师那里并通过大师，他将成为一切，并且受到这个前景所鼓舞。因此在弟子努力适应大师的时候，两种情结立刻进入紧张关系，并趋于相互歼灭。随着这些对立情结的瓦解，自我的分别性的障碍形式也全部瓦解。随着分别性障碍的瓦解，神爱产生。随着神爱的产生，“你”“我”之间的分别感也被吞没于一体感。

要想把车开到目的地，就不能没有司机。不过这个司机也许会被路上遇到的东西强烈地吸引，不仅有可能在途中无限期地逗留，而且还可能会迷失于对路旁那些只有暂时魅力的事物的追求。这种情况下，他也许一直开车，但却不但没有接近目标，反而离目标更远。当人类意识受自我所控制时，也会发生类似的情况。自我就好比司机，对车有一定的控制，也有一定的驾驶能力，但是对终极目的却一无所知。

要把车开到终点，只有能操作发动机的司机是不够的。同样必要的是这个司机应该能把车开向目的地。只要意识的运动完全处于自我的控制之下，人的灵性进步就会受到自我要巩固妄想分别障碍

司机比方

的自然倾向阻挠。所以，尽管有以自我为中心的活动，但意识依然被自造的墙壁围困，在这所摩耶牢狱的局限之内活动。要让意识从局限中解放出来和适当地服务于其存在的原始目的，就必须让它从其他某个原理而非从自我中获取指导力量。换言之，不知终点站的司机必须由另一个司机取代：后者不受途中偶然事物的诱惑，并且把注意力集中于终极的不二目标，而不是休憩站或路旁诱惑物上。将兴趣中心从不重要的事物转向真正重要的价值，类似于把驾驶权从无知司机手里移交给知道目标的司机。随着兴趣中心逐渐转移，自我也同时逐渐溶解，向真理迈进。

倘若自我纯粹是整合人类经验的媒介，那么一个人只要把自我的活动延续下去，就有可能确立于终极真理。然而，自我虽在意识进步中发挥着特殊作用，但同时还代表着一种活跃的无知原理，阻碍灵性的发展。

围绕错误观念的整合 自我也试图整合经验，但却是围绕错误的分别观念进行的。把幻相用作建筑大厦的基础，只会是把一个幻相建立在另一个之上。事实上，真理的实现受到自我作用的阻挠而非促进。由自我主持的整合只有避开分别性的根本无知，才能有效地推进真理实现进程。

只要人类体验还处于二元局限之内，对体验的整合就是理性和有意义生活的必然条件。但由于自我不可避免地同无知势力联盟，所以自我作为整合核心必须被放弃。因而产生对新整合核心的迫切需要，以便绕开分别性的根本无知，让自我中心之前难以企及的所有价值自由结合。这个新核心由体现一切真正价值和代表绝对真理的大师提供。兴趣从不重要事物向重要价值的转移，就是由对（成为新整合核心的）大师的忠诚与臣服所促成的。

大师成为新整合核心 大师的真正意义是对“众生一体”的永久肯定。因此对大师的忠诚能够促使与（肯定分别性的）自我核心的逐渐脱离。在人生中这个重大危机之后，一切精神活动都有了新的参照基准：其意义在于它与作为无限真理化身的大师的关系，而不是与作为有限我的自我中心的关系。人从此发现其一切行为都不再发自受限我，而是完全由通过大师而运作的真理所启迪。他也不再对受限我的利

同大师合一

益感兴趣，而是关心代表着普遍不分生命的大师。他把一切体验和欲望都交给大师，不给受限我留下任何善的或恶的东西；从而剥去自我的全部内容。自我的这种逐步破产不影响整合进程，因为现在一切运作都围绕着代表真理的大师这个新核心。当自我核心彻底破产并完全丧失力量或者生命时，作为真理的大师便牢牢地确立于意识，成为指导精神和生命原理。这就是同大师合一和证悟无限真理。

通过培养仁爱无私和全心全意地臣服于（作为真理的）大师，自我逐渐地适应灵性生活的要求，并在这个过程中受到猛烈削弱。

真我知识的产生

不仅越来越不抵制灵性的展现，还经历着根本性转变：这最终促使（作为对分别性的肯定的）自我彻底消失并且被无分别的真理取代。那些削弱自我与软化自我性质的中间步骤，类似于修剪野生大树的枝桠；自我歼灭的最后一步等于将树连根拔掉。当自我彻底消失时，对真我的知识就会产生。因此，灵魂的漫长旅程就是从动物意识发展到作为受限我的显我意识，然后通过大师媒介超越受限我状态。在此阶段，灵魂被接纳进入作为永恒无限“我在”的至高真我意识——该意识没有分别，囊括一切存在。

秘学在灵性生活中的位置

第一部分 神秘体验的价值

意识的灵性解放使很多潜在于人类灵魂的精神能力得以展现。这种展现能够拓宽人类意识的领域和范围。新因素对帮助还是阻碍意识解放往往起着重要作用。因此求道者不仅**精神能力与灵性解放**需要认识诸如意义非凡的梦、异象、精界隐现和灵体出游等神秘体验的价值；还要学会将这种神秘现象同幻觉错觉区别开。

虽然神秘体验的重要性经常被夸大；但是怀疑其有效性并且以对待所有精神变态失常形式的态度对待神秘体验的情况也不少见。

无知蔑视神秘体验当然，对神秘体验的全然蔑视态度在那些对神秘现象甚至没有起码直接知识者那里最明显。承认并感到宇宙中可能存在只为少数人企及而自己被排除在外的广大未探测领域，会让自我受伤。秘学经常受到的不应有蔑视，几乎总是出于对其真义的高度无知。当然，这种蔑视态度不同于谨慎批判态度。持谨慎批判态度者具有谦卑品质且思想开放，随时愿意认识并承认所发生的神秘现象。

大师通常采用普通方法帮助求道者，更倾向于带他蒙眼行道。但在必要时，大师也会使用超自然媒介。特殊类型的梦就属于触及**灵性上重要的梦**求道者深层生命的常用媒介。大师首先出现在求道者梦中来建立联系的情况并不鲜见。但要把这种梦与普通梦认真区别开。

在普通梦中，精体积极行使视、尝、嗅、触、听功能，灵魂却不能完全有意识地利用精体。这些普通梦体验被下意识地接收，大多数情况下纯属主观，涉及肉体活动和浊生活，是心中贮存的新生业相

的产物。但有些情况下，同普通梦难以区分的梦也许是精体的客观体验在潜意识里的反映，而不只是幻想的产物。

大多数梦纯粹是精体的主观和潜意识体验；除了为制造新业相或消耗旧业相提供机会，并且偶尔揭示性格中的隐藏情结和尚未被

罕见类型的梦

正视的问题，并没有特殊的灵性意义。这种梦从不会包括不在某方面属于梦者以往体验的东西。其新奇范围仅仅是对已经出现于以往体验中的事件的新组合。罕见类型的梦涉及到今生不知、但在前生或往世所知的人和事。更为罕见的梦是梦见从未在今生或往世出现过、却将在未来出现的人和事。因此，普通梦完全不同于具有神秘意义的梦。

一般来说，求道者在经历精神展现时偶尔会有对精界的体验，诸如重要的异象、光、色、音、味或触。这些体验起初断断续续，

神秘体验的开始

可能会被求道者当作幻觉。即便如此，他也会因这些体验的内在效力而难以抵制其指导性影响。如果求道者学会培养对神秘体验的正确或者说实事求是的态度，灵性道路就会较顺利。但这种平衡态度恰恰是求道者在初始阶段难以保持的。

初学者容易夸大对内在世界的这些瞥见的重要性，并且对重复

夸大神秘体验

这些体验发展出难以控制的渴望；或者试图将之视作反常现象，低估其意义。这两种态度中最常见的是夸大神秘体验的重要性，因为罕见性和新奇性给神秘体验赋予极大的意义。

事实上，求道者的自我倾向于对这个新展现的领域产生执着；这让他感到自己是享有某种特权的非凡人物。一个人的体验越多，

渴望神秘体验

就越渴望更大的体验范围。还养成道路上每一步都依赖神秘体验刺激的习惯；就如使用毒品者上了瘾，需要刺激才能做自己原先无须这种刺激就能做的事。为让求道者避开这个陷阱，大师特别注意不去迎合他的新渴望；只有在对灵性目的绝对必要时才把神秘体验赐予求道者，而不是他要求就给他。

大师若发现求道者对神秘体验过于看重或者产生失控的渴望，就会通过实际削弱或取消已成其错误追求基础的神秘体验，来对付这个障碍；好比通过手术切除身体疾病的根源来立刻缓解病人痛苦。大师这样做的目的是保护求道者不为自己制造新枷锁。不允许求道者在任何情况下陷入虚妄价值和错误追求。那只会让他偏离道路，对达到真正目标也就是进入真正灵性生活造成不必要的耽搁。求道者对神秘现象的认识必定是个缓慢过程。大师从不急于加快这个进程，因为很少有人真正经得住这种新维体验的扩张。

对付神秘体验渴望 神秘现象的出现在开始阶段很不规则，为了避免受骗，求道者有时候怀疑其效力，谨慎对待。不过神秘体验往往带有自身效力的确凿证据；这些证据即使不明显，也因其承载的非凡意义、喜悦、平静和指导价值而值得适当尊重和关注。求道者能把真正神秘体验与幻觉错觉区别开，也主要归因于这些特点。

神秘体验的效力 幻觉是错误的感知，即实际看见或听见并不真实存在的东西。虽然幻觉在这方面显然不同于纯粹想象并类似于正常感觉，却仍是值得怀疑的对象。错觉甚至更有欺骗性：不仅实际看见不真实存在的事物，还对此确信不疑。不过，一般幻觉和错觉不会给体验者带来非凡的喜乐或平静。伴随真正神秘体验的喜乐和宁静，是相当可靠的识别真假的标准。幻觉就像是醒意识的恶梦。

幻觉与错觉 即使神秘体验能够与幻相清楚区分，但也缺乏效力效果，容易受到严重质疑。这种情况的出现是因为有体验者跟别人谈论这些，后者因不能理解而提出异议，从而动摇了前者信心。为此原因，古代的大师通常要弟子对神秘体验严格保密。而求道者除非学会听从自己的内在体验，不管别人怎么想怎么说；否则就连深刻的体验也可能会因他人的异议和怀疑而减弱效力。要取得快速进步并从神秘体验中获得最大利益，求道者就必须培养对自己和对大师的坚定信心。不要去寻求他人的指导，因为能了解其问题或体验者极少。他还必须准备好面临不被亲友完全理解的可能性，因为他们对他的思想观念和行动依据可能一无所知。

体验者要建立自信

如果神秘体验能够对灵性努力赋予新动力，那么即使求道者在回顾分析时视之为错觉，一般来说也没有关系。不过有些神秘体验是被有意赐予求道者的，以便成为其灵感和指南的持久源泉。对于这些特殊体验，求道者必须停止怀疑其真实性和重要性。

怀疑的后果

但通常那种不停寻求神秘体验确证的态度，肯定是不健康的。大师只有在感到必要时才予以证实；而且按照他认为在当时情况下最佳的方式主动采取行动。无论大师做什么都是出于自由决定，不关乎也不依赖求道者的期望。但在灵性上需要时，大师确实通过求道者正常体验范围内的一些直接或间接佐证，来确认神秘体验的真实性和权威性，以便增强其功效。

在道路将要开始之前，求道者在灵性上准备好被授权自由使用内在灵体世界的力量。他可能会习惯于在睡中或者醒时离开肉体，用灵体旅游。无意识地进行灵体出游，远远没有完全自觉自愿的灵体出游重要：因为后者乃意味着对灵体的有意识使用。

灵体出游

灵体与浊体之外部媒介的有意识分离有其自身价值，因为这让灵魂感到自己有别于浊体，获得对浊体的更大控制。一个人可以像对待外衣那样，随意穿上和脱下浊体，并在必要时用灵体去体验内在的灵界，通过灵体进行旅游。

通过自觉使用灵体所体验的色、香、味、触和音清楚而明确，如自觉使用浊体的体验。这些体验不像在普通梦中那样模糊主观；但却像其他的醒意识体验一样客观真切。

灵性进步范围扩大

因此，灵体出游的能力涉及到体验范围的很大拓宽，为促进一个人始于意识内化的灵性进步提供了机会。

对超自然力量的驾驭无法替代求道者为灵性进步而必须付出的内在努力。当神秘体验是大师或者灵性高级灵魂所赐予的礼物时，其作用是揭示迄今被遮蔽的大量的直觉，排除道路上的一些困难，并给求道者注入必要的信心和热情，以便应对道路上每个阶段的新要求。但求道者要取得真正进步，是通过将最佳心灵直觉付诸实践，而不只是成为神秘体验的被动接受者。

内在努力的必要

秘学在灵性生活中的位置

第二部分

灵性生活的神秘基础

哪怕对内部存在领域的结构和规律只有初步了解者，都知道人类的完全孤立是绝对不可能的。无论情愿与否，所有的人都因其存在本身而不停地作用和相互作用，即便他们在**人在内层面相互作用** 物体层面没有任何接触。人类影响的传播是没有局限的。精领域的影响力不受国界或者其他常规因素的制约。善念与恶念，愉快与消沉，高尚包容与卑鄙狭隘，无私理想与自私野心，全都倾向于传播并且影响他人，即使没有表现在言行上。精神生活世界同物质世界一样是个统一的体系。浊界作为灵性生活的载体有其毋庸置疑的重要性；但我们如果仅仅考虑在浊界发生的有形交往，就根本无法充分估量存在于人与人之间的连接和关系。

只有在内层面的所有相应喜悦的背景中，求道者对圣人和大师的参拜才示现出全部的意义。古代的智者就对达善圣人和大师极为重视，因为从圣人和大师身上不断流溢的**达善和撒晤斯的价值** 爱和光，对求道者具有难以抵抗的内在吸引力，即便是没有得到他们的口头指导。达善的效果取决于求道者的接受和反应，而其反应又由业相和往世的联系所决定。求道者常常完全满足于对大师的达善，别无所求。仅靠达善大师就获得喜悦满足，的确是了不起的事情，因为这表明求道者无欲而有爱——灵性生活的两要素。求道者在达善无上至爱后自然别无他求，只渴望更多达善；并因而受内在灵性冲动驱使，争取尽量陪伴大师（撒晤斯）。进而陪伴大师能够增强达善的净化效果，使求道者在内在生活层面愈来愈靠近大师。

就像达善一样，拜倒在大师足前也具有特殊价值。足是身体的最低部位，在灵性上却最高。足走过一切——好坏，美丑，净脏；

大师之足

但又高于一切。在灵性上，大师的足高于宇宙万物；对大师的足，一切皆似尘埃。

人们来到至师跟前，用手触摸其足，等于把业相负担交给了他。他收集全宇宙的业相，恰如常人走路时脚沾尘土。有个古老习俗是：求道者在达善并顶礼大师后，用牛奶蜂蜜为大师洗足，还献上椰子放他身边。在此，蜂蜜代表赤业相，牛奶代表白业相，椰子代表心。这个在有些地区已成习惯的达善传统，实则象征着把业相负担全部扔给大师并向大师“自首”。内心采取这种态度，是求道者为进入道路而必须迈出的最关键一步。

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

精神联系

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。

在一般想象活动中，回忆往事未必有明确目的。建立精神联系则目的明确。由于目的的指导力量，想象不再只是念头的重复，而是通过内在层面伸向大师，同大师建立联系。这种精神联系往往同达善大师本人一样有效。重复这种精神联系，如同在大师与求道者之间建造一条渠道，求道者因而成为大师不断流溢的恩、爱、光的接受者，无论表面距离远还是近。因此，大师不仅帮助身边的人，还帮助那些同他建立精神联系的人。

大师认真关注弟子的个人需要；所做的第一件事就是保护弟子不受那些分散注意力或者干扰灵性进步的因素影响。大师还常常让

特别预防指示

弟子暂时独处，以免其心受那些妨碍灵性进步的因素影响。古代的瑜伽士遵照大师

指示自己做饭，吃饭时也不让别人在场，以免被恶人瞥见，造成恶印象。弟子也会染上其他人的淫欲印象，恰如净布易受污染。在早期阶段，求道者必须警惕同那些不在道上的人交往可能引起的纠葛。不过大师只有在特殊情况下才具体指示弟子断绝或者避开哪些交往与联系。大多数情况下，弟子只要时刻伴随大师就能保证所必要的一切；无须实际隔离。他虽然在外跟世界接触，但同大师的内在联系却使他在精神上超然物外。

大师可能将亲密弟子同不良交往和联系隔离，也同样可能实际鼓励并促成他认为灵性上对弟子有利的新联系。大师对业相和羯磨联系及其复杂关系有着完美的认识；能够有意识地帮助人们进入那种将会带来重要互动与活动的联系，帮助所有相关者沿着阻力最小或者说尽可能短的路线前进。大师还利用对人们的前世、业相和关系的知识，帮助他们节约灵性能量，取得最佳效果。

有益的联系交往

内在层面的一体性和一致性使大师能够把弟子用作工作媒介，即使弟子意识不到自己在服务于大师的这一更大目的。通过对大师的爱和认识以及服从和臣服，弟子同大师建立默契，保持步调一致。那些同大师有直接联系的人接受大师的直接帮助。那些同大师的弟子有密切联系的人接受大师的间接帮助。

弟子作为媒介

灵性工作的分担绝不是单方面的。弟子哪怕只是想念或者静思大师，也能够有幸分担大师当时可能从事的灵性和宇宙工作。大师同无限一体，因而超出了时间和一切时间限制。大师还关心人类的灵性提升，因而承受很多时间限制，其工作也能够受益于弟子的自愿合作。大师以弟子的爱为食粮，将弟子释放的灵性能量用于宇宙工作。因此大师就好比转播站，接收一首歌完全是为了向全世界播放。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。

大师作为转播站

大师试图通过无限的方式把求道者吸引到大师自己的生命，以便求道者能够摆脱宇宙迷津并且开始渴望神。这种对神的渴望从最开始就存在于求道者，大师则通过打开求道者的内眼，使这种原始渴望愈加强烈与明确。当内眼被打开时，求索与渴望的对象（也就是神）被真实地看见。随着灵魂的视线向内转并定睛于至高实在，与之结合的渴望也愈发强烈，远远超过单靠思辨或想象来探索神的时候。当时机成熟时，大师能够瞬间打开这个内眼。

内眼

最终求道者必须证悟神乃唯一实在，证悟自己实际与神一体。这意味着不被大千世界的景观震慑。事实上整个宇宙皆在大我里，

并诞生于大我里的微小点“噢姆”。但是大我已习惯于通过这个或那个媒介积累经验，从而把宇宙体验为强大的异己对手。成道者则不断地看见宇宙从每个众生里的这个噢姆点涌出。

噢姆点

认知过程与创世过程平行，逆转认知过程又不消灭意识，等于证悟宇宙作为独立实体的虚无。大我首先通过心，之后通过精眼，最后通过肉眼看；却比其所能认知的都更广大。与大我相比，广阔的海洋天空微乎其微。大我所能认知的一切皆有限；大我本身却无限。当大我保留全部意识却又不見一物时，便超越了自己所创造的宇宙，向认识自己即一切迈出第一步。

逆转感知过程

把意识撤出宇宙并获得大我意识的整个过程，由对所有意识媒介的逐步控制伴随。对未使用的控制中心的激活，使这种控制成为可能。新中心的作用带来若干神秘能力。

悉地

这些新能力通常被称作悉地，并且能够在求道者达到灵性完美之前显现。事实上，获得这种能力会让自我膨胀。求道者不仅可能会因而沾沾自喜，还可能会把这些能力实际用于自己尚未摆脱的世俗目的。因此，悉地被正确地视作证悟的障碍。但在成道后，这些神秘能力的重要性都会减弱。在虚无也就是宇宙中，悉地有其自身的位置。成道者则永久不变地确立于无上存在。虽然整个宇宙对成道者无异于零，但是他可能会自愿承担对那些深陷世间纠葛者的责任。在这种情况下，他会为了他人灵性利益而自由合法地使用神秘能力。

没有一事不受智慧大师的直接或间接控制。战争、革命和瘟疫等重大社会现象，以及地震、洪水等宇宙现象，都同等地受他们的控制指导——通过释放高级层面的力量。

推进神圣计划

有意识地置身于这些层面的大师也会利用超自然的力量和潜能，来达成灵性工作的合作与协调。为确保人类进步而频繁地在高级层面开会。万物里的超灵是唯一的，并总是作为整体发挥作用。那些意识到这个整体者也适合承担无限的责任，因为他们已经放弃人心的低级局限，并且极其客观无私，是在地球上执行和推进神圣计划的有效载体。

秘学在灵性生活中的位置

第三部分 秘学与灵性

秘学是有关宇宙和人类性灵研究的一门知识。在这个方面，秘学与其他研究这些课题的学科之间没有原则上的区别。秘学与其他学科之间差异的产生，是因为其他科学所涉及的方面和力量直接或间接地为一般观察和操纵所及；秘学涉及到的则是那些基本上不为一般观察和操纵所及的隐蔽方面和力量。秘学知识的发展取决于人类精神的潜在能力的展现。

有很多现代精神研究机构，用对待其他知识形式的态度来对待秘学知识；因为在原则上似乎没有理由认为秘学比其他理论知识形式有更多或更少价值。我们发现这些机构试图用一种组织与合作的方式来探究秘学知识。大师们也认为有时应当向人类大众透露一些有关神秘世界重要特征的理论知识，如灵魂不灭与转世，不同身体和层面的存在，以及进化与业力运作的相关规律等。这种知识给灵性追求和努力提供某种正当背景，使普通人的观点在当时的情况下尽可能地接近真理。不过，除了这种涉及基本原理的一般知识外，大师们对涉及神秘现象的详细知识的传播，总是尽量不予重视；对那些可能与作为技术的秘学有重大关系的要点，甚至小心翼翼地加以隐瞒。

在秘学中，知者与不知者之间的差异，比在其他任何学科中都更为显著与重要。在其他学科中，间接知识能够在一定程度上取代直接知识。但在秘学中，间接知识在内涵和意义方面是绝

秘学作为一门学科

对秘学传播的限制

知者与不知者

对无法接近直接知识的。因此，虽然秘学是一门重要学科，但传播纯粹的秘学理论信息却没有意义。对于缺乏第一手神秘经验的人，有关神秘现象的纯粹理论知识不会有什么特别价值。这些神秘现象注定对他们或多或少类似于对未知地区或者想象作品的描述。

作为一门科学，秘学可以说基本上与其他科学平起平坐；然而作为一门技术，秘学却独树一帜。但即便是对神秘现象的纯粹理论信息传播也经常由危害伴随，因为有可能引起无聊的好奇心，刺激人们追求对未知力量的控制以满足自私目的。神秘能力本身并没有特别的灵性意义，就像任何其他世俗能力或者科学发明，可被用于好的或不好的目的。也能促成高级层面上的大规模合作，但这必然意味着要有肩负特殊责任的灵性准备。

秘学作为一门技术

初学者可能追求、甚至在一定程度上成功获得一些神秘能力；但他若对适当履行这些新能力所蕴含的新责任缺乏灵性准备，这种新成就便成为诅咒而非祝福。对神秘能力哪怕最轻微的误用，都会引起严重后果并给灵魂造成束缚。有时还可能妨碍求道者的进步，乃至造成重大倒退。初学者对神秘能力的不慎使用，除了可能会给自身招致灵性毁灭之外，还注定对那些受其影响和支配者造成无法估量的危害。

对神秘能力的误用

在灵性智慧大师的手中，神秘能力不仅安全，还具有造福人类的巨大潜力；但即便大师在使用时也非常节制节约。秘学作为一门技术在性质上具有先天局限性；不能被广泛用于满足人类的物质需要或世俗目的。随便使用神秘能力所引进的不确定因素，一定会对人的正常追求造成大量混乱和干扰。人们必须被留给羯磨律对其局限、资源和潜力的平等和持续作用。因此，对神秘能力的使用必须严格局限于促进灵性目的方面。

神秘能力与灵性目的

有时圣人确实会满足信徒的一些世俗欲望：不是因为他对世俗事务感兴趣，而是为了让信徒摆脱对物质的渴望。儿童不愿学字母，为吸引其注意力，大人有时会拿一些特意用糖果做的字母做诱饵。这样儿童才肯学，不是出于对字母而是对糖果的兴趣。但这

灵性的物质诱饵

往往成为他们对字母本身产生兴趣的开端。这种兴趣培养出来后就很快丢开糖果。世人就像这种小孩子。父亲偶尔给幼儿一块巧克力鼓励他做好孩子，圣人也会把一些无害之物给予世俗心重的信徒，以便他们最终也许愿意丢弃这些东西，对真正灵性产生兴趣。

世人深陷物欲，以致于什么都不会让他们感兴趣，除非跟实现这些欲望有某种直接联系。他们也许会拜见、服事或者尊重圣人，

接近圣人与物质动机 以期在物质问题上得到帮助。只要有人怀着敬意来，圣人就有责任提供灵性帮助，即使来者心怀别的动机。对人心有着深刻认识的圣人，可能因此决定在物质上给予帮助，以便把他赢到真正的灵性上。这种为了灵性目的提供物质诱饵的情况，属于例外而非常规。大多数情况下，圣人不鼓励人们为了物质利益去接近他们。从灵性角度看，纯粹因圣人可爱而爱他，要远远胜过为了自私目的而爱他。一个人去见圣人，应该出于对真正灵性的兴趣而非其他。只有这样才能从同圣人的接触中获得最大好处。

秘学作为技术的正当理由，完全在于是否能够服务灵性目的。对这个目的的任何偏离都可被看作对神秘能力的误用。不可将这种能力纯粹用于世俗目的。其真正作用不是满足人类欲望，而是实现人心净化。作为**神秘能力净化人类** 一门技术，秘学是能够通过帮助人类放弃低级欲望，来净化人类的最有效力的因素之一。

对那些因灵性进步而即将展现潜在精神能力的人，或者其精神能力相当发达、但因意识撤向高级层面而有时不能充分意识浊界的人，秘学作为一门技术尤其相关而必要。

神秘能力使用领域 对这些人，必须要讲他们听得懂的语言。很多行道者发展出了若干神秘能力，但却往往像普通人一样需要灵性帮助。他们因拥有许多神秘能力而能够随时有效地得到至师帮助，无论距离多么远。能够有意识地在高级层面上接受大师的帮助，要远比仅靠浊媒介接受帮助更为有效。

除了行道途中存在的困难，行道者的特点之一是深深确立于所处的喜悦，不愿下降到浊界工作。但不可把行道者的这种下降混同于完人在第七层面体验也就是成道后返回正常意识。至师

下降

在成道后返回并在不同层面逗留，归因于利他动机的驱使，也是普拉卜达（命运）业相的结果：完人按照其授权将这种业相用于人类的灵性提升。例如，穆罕默德在成道之后置身于第七层面，佛陀置身于第五层面，阿杰梅尔的姆伊奴丁·齐西提也置身于第五层面，虽然他们同时还意识到所有的层面。

当行道者在不同层面之间搁浅时，诱使他们下降则是为了帮助他们进步。例如，求道者若在第三与第四层面之间搁浅，大师通常先把他降到第三层面，然后再把他推至第四层面。这种从高级位置的下降通常也有利于那些仍迷失于茫茫尘世甚至尚未进入道路者。大师有时可能决定通过某个行道者做一些灵性工作，也许会要求他为了别人而延缓个人的进步努力。结果是这种下降最终成为他顺利穿越道路的下个阶段的灵性准备。尽管如此，求道者还是难以放弃自身优势去帮助别人。下降对一个体验强烈陶醉状态者尤其困难。苏非教把这种陶醉称作“海拉特”。求道者在该状态发现极难避开各种各样的陶醉。不过他有时必须抵制在陶醉中迷失，为了世界上的其他人而下降。对这样的行道者，大师自有应对的办法，并能够让他采取不合自己口味的行动。

甘吉夏喀（巴巴法瑞杜丁）的故事就能很好说明这一点。远在开悟之前，这位著名的瓦隶总睁着眼睛无法合上，茫然无神。由于

甘吉夏喀的故事

处于海拉特并且完全陶醉于该状态，他无法吃饭。其大师，阿杰梅尔的克瓦加，想要他离开这种陶醉状态并且下降。但他却难以服从。于是大师转动钥匙，用如下方式使他苏醒：大师用心启发五个盗贼走近瓦隶，在离他五步内坐下，瓜分赃物。盗贼很快争吵起来，其中两个把另外三个杀了，私分赃物后逃跑。他们逃跑时经过瓦隶的座处，这让瓦隶恢复正常意识。罪犯临近这个赤裸裸的刺激足以将他的意识拉下。最先进入其视线的是几只麻雀，他的第一冲动是用它们测试自己的新能力。于是叫道，“麻雀死掉！”麻雀倒下死了。他又叫道，“麻雀起来！”麻雀又站起。两个盗贼见状十分惊讶，请求瓦隶将他们在—怒之下杀死的三个同伙救活。于是瓦隶对三个已死掉的盗贼叫道，“起来！”他们却没有起来。丧失能力的念头令他惊骇无比；为自己的轻浮举动痛悔不已，哭着来找大师。走近却发现那三个盗贼正给大师按摩双脚呢！瓦隶回到

原处，茶饭不思。原地不动呆了十年，直到骨瘦如柴，白蚁开始吃他的身体。人们在瓦隶身边放上大量的糖喂蚂蚁。由于总被大堆的糖包围，他被称作甘吉夏喀——糖库。这个故事表明即使很高级的求道者也需要大师帮助才能前进。

甘吉夏喀的故事还说明了在哪种场合需要使用神秘方法和神秘能力。但必须认真注意，无论什么神秘现象，其本身都不会有任何内在价值。貌似属于现象的价值，无论神秘与否，要么纯属虚幻要么是完全相对。无论任何事物，一旦获得错误的重要性，就会产生虚幻价值，因为这刺激或承诺那些出自无知的一时欲望和有限目的的实现；脱离了这些暂时欲望和有限目的背景，它们便立刻丧失似乎具有的意义。当某物因服务于真理证悟或表现而获得意义时，就会产生相对价值。这些事物的重要性来自其作为神圣生活游戏的根本条件；因此这种价值虽是相对的，却是真实不虚的。

大多数人都有意无意地夸大神秘现象的重要性，并且错误地把这些现象视作灵性。对他们来说，奇迹和灵异现象才是津津有味的话题。而这竟然被视作对真正灵性生活的兴趣。不过，在秘学与密教、通灵与灵性之间存在着非常清楚明确的区别；如果对这种区别的内涵缺乏充分了解，只能引向混乱。

一切的奇迹皆属于现象或者说影子世界。作为现象，它们就会发生变化；凡是变化的事物都不可能永恒的价值。证悟永恒真理即进入不变生命的至高存在；对神秘世界的了解，或者操纵神秘力量的能力，都不可能真正等同于对真理的证悟。神秘现象如同浊界的普通现象一样属于虚妄想象领域。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。

神秘现象无内在价值

秘学有别于灵性

唯一重要之事

静心的类型

第一部分 静心的性质与条件

静心可以说是个体在努力超越心的局限时为自己开辟的途径。一个被困在茂密森林的人试图走出去时，为冲破周围障碍所做的努力，会在身后留下行迹。观察者通过研究这些标记就能描述他努力走出森林时的路线。走出森林者的活动，原则上不同于火车沿轨道运行。这里，人不是沿着现成的路走；路是他走过后留下的。实际上，深入静心的人同样在跟他所面临的灵性问题格斗，不单纯是循规蹈矩地按照心理构造中已有的路线前进。

超越心的局限

尽管如此，那些对个体心的特殊轮廓有着直接洞悉的人，仍然可以预测静心的大致走向；就像熟悉地壳详细构造的人通常能够预测火山爆发区域那样。地球内的汹涌力量将要爆发时一定会采用阻力最小的路线，其实际通道主要取决于周围环境的性质。火山力量与灵性驱策的区别在于前者是无意识的，而后者则是一种有意识的现象。在静心过程中，智能发挥着重要的作用。大师通过针对静心时需要做什么或者期待什么，给求道者几点简单的建议，所激发的正是这种智能。

静心的大致路线

静心常常被误解为一种强迫心去思考某个概念或者客体的机械过程。大多数人发现很难迫使心去遵循某个具体思路或专注于某个具体事物，因而自然对静心产生反感。对心的任何纯粹机械处理，不仅令人厌倦，而且最终注定不会成功。

求道者必须牢记的第一条原则是，在静心时只有按照心的内在构造规律而不是通过机械或半机械强制，才能控制和引导心。

很多不专门“静心”的人，时常沉浸于对某个现实问题或理论课题的系统清晰思考。就心专注思考某一课题而完全忽视无关事物而言，这种心理过程类似于静心。在这个过程中，静心往往容易而自然，因为思考对象是心感兴趣且逐步认识的事物。普通思维的灵性悲剧在于针对的不是真正重要的事物。另一方面，静心的对象必须是经过审慎选择的，必须是灵性上重要的，必须是某个神圣人物或物件，必须是具有灵性意义的主题或真理。要取得静心成功，心不仅必须对神圣主题或真理产生兴趣，还必须努力认识与欣赏之。这种明智的静心是自然的心理过程；因避开了机械静心的单调呆板而具有自发性和启发性，而且还易行有效。

静心对象的选择

应当把静心与专注区别开。静心是那个逐步发展为专注之过程的初级阶段。专注是心通过高度集中于某个对象来试图与之结合；

静心与专注

静心是深入思考某个对象，不想其他任何事情。心专注时没有运动；在静心时则从一个转到另一个相关念头。心专注时仅仅冥想某个形体或简练公式，不通过一系列想法来发挥之。在静心时则通过冥想形体的不同属性或公式的各种含义，来试图认识和吸收静心对象。在静心和专注中，对神圣对象或真理的爱与渴望平静地交融；这两种精神活动都非常不同于单调呆板的纯粹机械过程。

缺乏高度专注能力者必须从静心开始。对有专注能力者，静心则不必要。只要专注于神人或人神的形体，或专注于“我非浊体，亦非精体或心体，我是灵魂”这样的简单公式就足够了。

静心本质上是属于个人的问题，不是为了在社会上自我炫耀，而是为了自身的灵性进步。同社会环境隔绝，几乎总是有助于静心

静谧与隐蔽

无碍进行。古代的瑜伽行者到山中和洞穴寻求完全隐居。无干扰的沉默是静心成功的必要条件。不过也没有必要跑到深山和洞穴去寻找这些条件。即便是在城镇，求道者略微用心费事，也能找到不同静心形式所要求的静谧与隐蔽。

黑暗或闭目对静心没有绝对必要。求道者即使睁开眼面对静心对象，也有可能取得静心成功。但在大多数情况下，远离一切粗浊的视听确实有助

黑暗的价值

于集中静心。为了确保外部彻底安静，就要小心选择静心地点。其实你只要闭上眼睛，就能保护心不受外景干扰。有时候，在光亮处闭眼不足以驱逐所有的视觉刺激。因此，最好是在完全黑暗中开始静心。黑暗往往有助于取得静心进步。

姿势上也没有固定规则。只要有助于头脑警觉，不导致睡眠，就可以采取任何舒适卫生的姿势。姿势不应造成身体紧张或疼痛，因为那会把注意力引向身体。身体要像入睡时那样完全放松；但应避免平时的睡眠姿势，因为会诱发睡眠。采用方便舒适的身体姿势后，把头部想象成身体的中心也有助益。把头部视为中心会更容易让人忘记身体，把注意力固定于静心对象。

求道者最好是每次静心都保持同样的姿势。姿势因同之前静心的联系而被赋予诱发并促成类似静心的特殊功效。选择好姿势后，身体可以说是不断地处于潜意识的暗示：不要再妨碍意识，要服务静心目的。选择同样的地点和时间也有助益。因此求道者必须认真采用同一个地点、姿势和时间。选择地点还要考虑其灵性联系和潜力。在大师们生活或静心过的圣地静心具有特殊意义。

静心地点、姿势和时间都有相对的重要性，并因个人的特质和历史而异。所以大师通常针对具体情况，给每个弟子不同的指示。尽管如此，求道者通过持之以恒养成静心习惯后，就不必继续遵守固定的地点、姿势或时间。他可以在任何时间和任何条件下静心。甚至走路时也可以内在专注于静心。

不应怀着沉重的心情静心，仿佛在服用蓖麻油一般。对待静心要认真，但不要严肃或忧郁。幽默愉快非但不会影响静心的进步，实际上还有助于静心。不应让静心成为令人厌倦的事情。求道者应在不上瘾的前提下，自由地享受伴随成功静心的自然喜悦。静心应该像在高级层面上野餐。如同游览清新美丽的自然环境，静心也带来热情、冒险、平静与振奋感。要想真正获得静心成功，就必须排除一切的压抑、恐惧或担忧念头。

静心的姿势

地点姿势时间

静心要愉快

虽然静心本质上是个人的事情，但集体静心也有其自身优势。如果和睦相处的求道者用同样方法一起静心，其念头则倾向于相互

巩固。这在同门弟子集体冥想大师时尤其显著。要让这种集体静心充分发挥优势，每个参与者都必须只关心自身静心过程，不管其他人在做什么。虽然同别人一起开始

静心，但他必须在静心的对象中失去自己。他必须全然忘记整个世界，包括自己的身体。他还必须仅仅觉知静心之前选定的对象。如果处理得当，集体静心对初学者非常有帮助。当然，高级求道者可以单独静心。

在普通思维中，相关思绪的不间断流动是很常见的。但在系统的静心时，心中会不可避免地出现逆反倾向：无关和相反念头涌现

并制造干扰。这是心的规律。求道者不应因意识中出现大量前所未有的对立和不良念头而生烦恼。静心涉及到把心的潜意识

成分提到意识前沿。就像巫师召唤许多意料之外的怪物那样，静心的过程也招致许多不受欢迎的荒诞念头。对这些干扰念头的出现，求道者必须有充分的心理准备和不倦的耐心，坚信所有这一切干扰最终都将被克服。

取得静心成功的最后但并非最不重要的条件是，要对干扰念头和心理影响采取正确的处理方法。直接打击和压制干扰念头，乃是白白浪费精力。这种努力只会给这些念头更多注意力，而这种旨在压制念头的注意力会成为养料，使念头进一步在意识中加强巩固。对这些念头最好不予理睬，同时尽快把注意力转向静心对象，不给干扰因素任何不应有的重视。通过认识干扰念头的无关无用，以及静心对象的相对价值和意义，就有可能让干扰念头在忽视中死掉，从而让心持久地稳定在静心对象上。

集体静心

干扰念头

静心的类型

第二部分

静心的主要类型及其相对价值

静心有不同的类型；为方便起见，可根据三个不同的原理来划分：（1）静心在灵性进步中的作用，（2）在静心过程中发挥主要作用的人格方面，（3）试图通过静心来认识的具体体验。上述三原理的任何一个都可被用来划分静心类型。我们在详细解释不同的静心形式时，将使用最后一个原理，因为这最适合列举的目的。这个部分将使用前两个原理，因为这些原理有助于从不同的方面来解释不同静心形式的相对价值。

根据第一个原理，静心必须服务的目的是让意识联系永恒真理并脱离现象世界的虚妄和不重要事物。因而产生两种类型的静心：

联系型与分离型静心（1）主要涉及心理综合活动的联系型静心（安外亚）和（2）主要涉及心理分析活动的分离型静心（未阿提瑞卡）。联系型的静心可以用公式“我是无限”来说明，分离型的静心可以用公式“我非我欲”来说明。

求道者通过联系型静心，努力同其心中构建的灵性理想结合；通过分离型静心，努力同其认为的反灵性情况分离。联系型静心是吸收灵性生活要素的过程；分离型静心是消除那些阻碍精神生活的因素的过程。

可以说联系型静心所涉及的对象选自于光明王国；分离型静心所涉及的对象属于影子王国。就如影子世界，幻相世界也有自身的魅力。一个人要想成功走出幻相世界并且抵达真理，就必

分离型为联系型铺路

须通过反复认识幻相世界的真正不值得，来增强对其诱惑的抵制；正如一个人要走向光明就必须培养对影子世界的不满那样。因此，分离型静心是联系型静心的预备。分离型静心先行且有自身价值，但却仅仅是为了给联系型静心铺路。

在某种程度上，联系型静心和分离型静心都有必要；但是最终联系型静心要远比分离型静心更有效更重要。一个人被阴影围困，

联系型静心更有效

光靠烦恼不休是无济于事的。如果其兴趣只是对影子生气，烦恼便了无止境。但如果他不对阴影恼怒，而是投入走向光明这个更要紧的工作，就会发现阴影已全部消失。真正重要的不是一味对现存局限不满，而是朝着已确立的理想奋进。人只要面向太阳，努力走向光明，那么笼罩他的阴影就不会对其解放构成严重障碍。同理，求道者只要一心渴望同灵性理想结合，也不必过于担忧自身弱点。在行道结束时，他的所有弱点都消失于乌有。

联系型静心之于精神，恰如食物之于身体。身体能够通过吸收适当的食品来弥补所缺营养。心也能够通过静心，吸收灵性真理，

食物比方

保证健康。尽管不同的联系型静心方式都各有好处，但仍有必要协调平衡；就像人虽对不同食物的营养成分感到满意，但也有必要保持饮食均衡那样。精神生活的不均衡发展导致内在断裂，阻碍进步；不同静心形式的适当组合能够确保心理和谐平衡，加快进步。正确的组合是那些（通过强调那些正好与排除求道者当前所面临的特殊障碍有关的真理方面来）不断增进平衡的组合。

饮食比方甚至可以延伸到第二种静心类型，也就是避开并消除反灵性的事物。错误的饮食会影响身体健康，错误的静心类型同样

饮食比方延伸

会让心陷入混乱。错误的食物类型非但不能提供营养，反而会损害健康；同样道理，对欲望对象的本能冥想非但不能打破现有桎梏，反而会给心制造更多枷锁。因此，避开错误的静心类型就如同避开错误的食物类型一样重要。此外，身体的健康要求不断地清除体内的废物和毒素，灵性的健康也同样要求排除不良的思想和情绪。

目前为止，我们区分了两种类型的静心，这可以从静心在灵性进步中所起作用的角度来观察。通过考察在静心过程中主要发挥作用的人格方面的性质来划分静心类型，也同样有启发性。对这第二个原理的运用产生了三种不同的静心类型。

第二个原理

第一类静心中，智力发挥主要作用；可称之为“明辨静心”。第二类静心中，心灵发挥主要作用；可称之为“心灵静心”。第三类静心中，人的积极性发挥主要作用；可称之为“行动静心”。明辨静心由“我非我心，我体，我乃无限”这样的理性断言代表。心灵静心由从求道者稳定无阻地流向神圣至爱的爱代表。行动静心由无保留地献身于对大师或人类的无私服务代表。这三类静心中，心灵静心最高且最重要。不过，另外两类也有自身价值，若被忽视，就会对求道者的灵性进步造成严重障碍。

不应认为不同的静心类型彼此完全排斥。它们之间可以有各种各样的组合。有时候一类静心不可避免地引向另一类，一类静心的进步往往依赖于其他类型的相应进步。所有的静心类型对求道者的灵性进步都有价值，彼此几乎总是取长补短。

如若时机不当，一类静心也可能严重干扰另一类的进步。真正静心的不同类型都是针对同等真实的生活方面；然而根据个人的精神状态，对人生某个真理的吸收，往往比一类静心干扰另一类对人生其他真理的吸收更为迫切和必要。因此，大师从不给所有人制定同样的静心形式，而是按照求道者的个人需要给予具体指示。

求道者往往无法确定特定情况所需要的静心类型。他可能会对某一类静心完全上瘾，以致难以摆脱这种静心练习所造成的习惯。他看不到其他静心类型的重要性，因而不感兴趣。当然求道者本人可能感到自己在具体方面的缺陷，然而正如良药苦口，对某个具体情况真正不要的静心类型，往往似乎不合求道者的口味，他不愿采用。在这方面大师的帮助和建议不可缺少。大师对求道者的深层和真正灵性需求的洞悉绝对胜过求道者对自己的了解。大师

需要大师具体指导

通过具体指示，对人格中被忽视的方面提供必要的纠正。

求道者可能起初会对自己需要的静心类型产生抵触，但他看到其真正价值和目的之后就会产生兴趣。只有尝试才能欣赏具体静心类型的真正价值与目的。单靠对静心方式的理论思辨，是不可能发现任何静心类型的价值与潜力的。这种纯粹理论猜测也许会产生一些肤浅效果，但却无法探测静心的真正效用。像其他很多在灵性上重要的事物那样，静心也是在一个人投入之后才充分显示意义，而不是在他试图通过从外面想象来认识它的时候。

实践出真知

要在任何静心方式中取得真正成功，求道者就必须怀着穷究其一切潜力的决心投入。他从一开始就不得有任何保留，而应准备好面对预料之外的意识状态；他还应自愿地遵循静心发展，而不预设任何死板要求。静心的实质在于专一性和排除所有其他的考虑，即便这些考虑具有诱惑力。

静心成功需要决心

然而，求道者如果自主选择静心类型，而没有大师指导帮助，就可能会走得太远，以致于失去方向而难以恢复。他也许无法转入某个补充性的静心方式，即便绝对必要。若按照大师命令采取静心路线，就能避免上述危险。大师不仅会让求道者在适当的时候停下，还会实际上帮助他摆脱先前静心养成的不良习惯。

大师的指导不可缺

这方面有个说明故事。有一位绝顶聪明的人想体验被绞窒息的感觉。他不满足于单纯想象，而要亲身体验。便请来一位朋友协助这项实验。他解释说将会用绳子将自己吊起来，当窒息感达到危险极限时就向朋友发信号。他还请求朋友不要在接到预定的信号之前救援。朋友答应了全部条件。于是这个人把绳子系上脖子吊起。然而，当窒息出现时他也失去了知觉，无法向朋友发信号。不过朋友却很明智，看见他已到了危险临界点，就越出协定，及时从绞架上把他救下。这个人的性命保住了，不是出于他自己的缜密考虑，而是归功于朋友的英明果断。同样道理，求道者依靠大师也要比依赖自己制定的条件更加安全。

说明故事

静心的类型

第三部分 静心形式总分类

静心的过程旨在认识并超越广泛多样的体验。这样理解静心，就会立刻发现静心不是少数求道者的专利，而是每个生物都以某种方式所从事的一种过程。图谋吃掉羊羔的老虎“冥想”羊羔；看见老虎的羊羔“冥想”老虎。在站台候车者“冥想”火车；期待在下一站交班的火车司机“冥想”车站。专心攻克未决问题的科学家“冥想”该问题。焦急等待医生的患者“冥想”医生；等待收款的医生“冥想”帐单。警察抓小偷，双方相互“冥想”。堕入情网者“冥想”爱人；嫉妒地戒备情敌者“冥想”情敌。因朋友去世而悲痛欲绝者“冥想”朋友；意欲向敌人复仇者“冥想”敌人。醉心于穿戴打扮者“冥想”作为身体的自己；炫耀智力成就者“冥想”作为心的自己。

所有这些在某种意义上皆是“静心”形式。但在灵性语录中，静心一词通常局限于那些深入系统地认识体验的静心形式。在上述事例中，静心是把心自动应用于所面临对象的结果。在这种应用中，主体几乎意识不到静心过程的终极目的。在灵性领域，静心至少在初级阶段是有意的。在这种静心过程中，主体更具体地意识到终极目标。然而，灵性领域所特有的静心形式是对那些贯穿意识世界的静心形式的延续。只有当其他较为普通的静心形式把人带入某种危机或者说“死巷”时，灵性静心形式才应运而生。这时他被迫按照某个灵性理想来选择静心对象，还必须修正他或许已经习惯的静心方式。

在灵性上重要的静心形式有两种：（1）吸收神圣真理的普通静心，（2）选取一项明确体验并对之全神贯注的专门静心。普通静心仅仅是对一般思想过程的深入和系统发展，只是在如下方面不同于常人的很多前灵性静心：思想过程现在转向具有灵性意义的现实；心明智地利用知道者对神圣真理的阐述，但又不放弃批判能力和对真理的固有热情。

另一方面，专门静心形式则包含并且要求某种超出纯粹理性的求真方法。像在普通静心时那样，在专门静心形式中，心也有机会从理性上认识静心对象。此外，专门静心形式还帮助培养心理自律，开发迄今潜伏的能力，展现人格潜力。专门静心形式的问题不是理论的而是实际的。专门静心形式有助于克服觉悟和证悟道路上的具体障碍；旨在控制并超越心。专门静心形式更像一个人企图冲出牢狱高墙的绝望之举，而不是对监狱墙壁各部分的坚实度或者对出狱后会看见什么的无聊推测。

在灵性生活中，只要认真对待哪怕一个真诚的错误，也许会比半心半意地拥护理论或形式真理更有价值。专门静心形式的实际目的必须达到，即便有时候要以形式和理论真理为代价。因此在专注某个公式或形体时，不能让其他任何公式或形体进入心，即便该公式或形体也许内在具有同等甚至更大的灵性意义。求道者如果一直在冥想一位大师，就必须从心中排除有关其他大师的所有念头，即使后者也许同他冥想的大师一样完美。同理，集中思考也可能会像让心空白的过程一样，有助于达到目标。

一般来讲，不同的专门静心形式是不可以混淆的，尽管理论上也许都同样指向真理的不同方面。普通静心试图完成的任务，是将真理的不同方面汇集起来，建立一个完整的生活观。在普通静心过程中，思想是自由而全面的，并易于接受真理的所有方面。这种静心有自身的价值和存在理由。在专门静心形式之前和之后，普通静心也很有助益，但却不能取代专门静心形式，因为后者有着不同的目的与作用。

不同形式的专门静心类似于不同形式的身体锻炼。锻炼身体也许有具体目的。肌肉锻炼纯粹是为了增强肌肉，但这不是说肌肉是身体唯一重要的部位。所有的锻炼形式都有利于身体总的健康，虽然也许不能同时全部采用。需要根据真正健康或身体均衡发展知识，协调控制不同专门锻炼形式的功能。同样也需要用完整全面的人生理想，协调控制不同专门静心形式的功能。这种理想是求道者通过普通静心（即无拘无束的思想过程）所建构的。唯一的目的是发现真理的一切方面。就像普通静心不能取代专门静心形式那样，专门静心形式也不能取代普通静心。二者都有必要和自身价值。

为了便于列举，可以按照心试图认识的体验项目来划分不同的专门静心形式。人类体验虽然五花八门，但却始终贯穿着主客二元方面。有些静心形式关系到体验的客体；有些关系到体验的主体；而有些静心形式则关系到主客体相互作用时的心理运作。因此划分出三种静心类型。

静心类型总分类表

I	一个人成为求道者（撒达克）之前的各种静心形式			
II	求道者的静心形式			
	A	普通静心亦即 吸收神圣真理	1	哲学思考
			2	聆听大师讲道
			3	阅读大师阐释
	B	针对某些体验 的专门静心	1	有关体验客体的静心
			2	有关体验主体的静心
			3	有关心理运作的静心
III	撒哈伊三昧亦即 灵性完人（悉达）的静心		1	涅槃亦即融入神性
			2	涅槃未卡帕状态亦即神性表现

求道者可能采用的所有静心形式最终都达到一切静心的目标，也就是确立于撒哈伊三昧，即那些已达到灵性完美者的自发静心。撒哈伊三昧有两个形式：（1）涅槃或者说融入神性；（2）涅未卡帕状态或者说神性表现。

作为对本章的小结，上面的分类表对静心类型做了总体划分。在这个总分类表列举的不同静心类型中，对撒达克阶段之前（I）之前所采用的各种静心形式，在这一部分的开始做了阐释。在第四部分将解释普通静心的不同形式（II-A）。在第五和第六部分将分别解释专门静心的不同形式（II-B）及其细分。在第七和第八部分将解释撒哈伊三昧（III）及其不同形式。

撒哈伊三昧的形式

总分类表说明

静心的类型

第四部分 吸收神圣真理

A 节 普通静心方式

普通静心标志着并有助于灵性生活的开始。普通静心不是完全专注于特别选择的体验项目，而是试图全面认识与吸收有关生命和宇宙的神圣真理。求道者对更广泛的生命和宇宙终极性质问题产生兴趣并开始思考时，可以说已经开始了这种静心。哲学涵盖的东西，很多都是人试图从理性上认识生命和宇宙终极性质的结果。由于可作为思辨基础的体验的局限性，对神圣真理的纯粹理性认识总是缺乏活力，不完整且不明确。因此，自由独立的哲学思辨无法得出终极结论，反而经常导致各种矛盾体系或观点。哲学思考当然也不是毫无价值。除了一定程度上在知识领域引领求道者，还提供某种智力训练，使他能够接受和领会知道者所传授的神圣真理。

更有效的普通静心方法，是研究有关生命和宇宙的天启真理。这种对神圣真理的认识和吸收，可以从聆听或阅读源自智慧大师对真理的阐释开始。在世至师的开示或者去世至师的著述，都是这种普通静心方法的合适对象，因为求道者通过吸收经由这些至师揭示的神圣真理，就能够使自己的生活在宇宙中的目的。

哲学冥思的局限性

研究天启真理

由在世大师直接传授的神圣真理最容易被求道者领悟与吸收。大师亲自传授所具有的力量和效用，是求道者从其他来源接受信息所无法得到的。文字因大师的生活和人格而变得鲜活有力。因此很多圣典都会强调直接听大师口传神圣真理（古鲁穆克）的必要性。如果求道者有机会接触并聆听一位活着的大师，这种聆听神圣真理开示的普通静心方式无疑是最好的。

不过，接触和聆听活着的大师对求道者不是随时都有可能的。在这种情况下，通过阅读进行静心也有一些独特的优势。对大多数求道者来说，几乎没有其他任何方法能够适当替代阅读静心，因为这是从文字诠释开始，在任何方便的时间都能做。开始于阅读神启真理的静心，具有大多数求道者都容易做到的特殊优势。有关阅读静心的方法，将在 B 节解释，在 C 节提供。

B 节

阅读静心

通过阅读进行静心也有缺陷，因为对神圣真理的文字诠释大多是为了理性研究而不是通过静心来吸收。求道者在这方面遇到的困难来自（1）静心方法不适应主题，（2）静心方法中的某个缺陷使静心机械乏味，（3）静心主题笨重模糊。

这个部分推荐的特别静心，避开了上述造成静心无效和失败的所有原因。在此不仅将解释阅读静心的方法，还将为满足这种静心形式的要求提供一篇对神圣真理的阐释。

特定的阅读静心 这种特别静心通过（1）确保静心过程适应主题并符合明智静心条件；（2）详细解释始于阅读的不同静心阶段；（3）提供一篇特别准备的神圣真理简述（这将成为阅读静心的合适而重要主题）：从而排除了那些存在于阅读静心中的常见问题。

从阅读神圣真理开始的静心形式有三个阶段：

在第一阶段，求道者每天必须阅读，并且同时透彻地思考这篇

对神圣真理的简述。

在第二阶段，实际阅读已不必要，但要在内心不断地温习思考简述文的主题。在第三阶段，已经完全没有必要在心中分别与连续地复习简述的文字，有关主题的散漫思考也就此告终。在静心的这个阶段，心不再有任何的思路，但却对简述文中表述的至高真理有着清晰、自发和直觉感悟。

由于明智静心在于对某个特定主题的透彻思考，所以对静心的最大帮助应是一篇对静心主题的简明阐释。在下面 C 节中提供的神圣真理阐释，涵盖了整个创世故事以及对道路和成道目标的完整叙述。求道者可以明智地阅读此文，吸收文中体现的无上真理。

由于必须得同时阅读和思考主题，所以这个特别静心形式非常容易和有效。此外，通过对主题的简明阐述，无关念头干扰的可能性也被排除。即便是思考很熟悉的长篇文章或著作，也很难避免无关念头的干扰。因而对之自发冥想是不切实际的。长时间思考抽象概念或者某个体验对象，无关念头也很可能出现。但如果静心主题是对超验真理的概述，无关念头则极难出现。如果求道者按照上述详细说明的方式，冥想下面的神圣真理简述，那么静心将不仅自然容易，愉快有启迪性，还将成功有效。他也将因此向实现生活目标迈出非常重要的一步。

C 节

神圣真理

(用于阅读静心)

灵魂到超灵的旅程

阿特玛（灵魂）实际上等同于一体、无限、永恒的帕若玛特玛（超灵）。事实上，灵魂超越了浊、精、心界，但却因与夏里亚（浊体）、普拉（精体，即欲望和生命力载体）和末那（心体，

灵魂及其幻相

即心之基地)的认同,而将自身体验为有限。灵魂在超越状态是无形、无限、永恒的“一”,但却认同于有形、有限、可灭的“多”——现象世界。这就是摩耶或者说宇宙幻相。

由有限物体构成的现象世界纯粹是虚假的。它有三个状态:浊,精,心。世界的这三个状态虽然全都虚假,但却代表不同程度的虚假。因此,浊界离真理(神)最远,精界离真理较近,心界离真理最近。世界的所有这三个状态皆因宇宙幻相而存在。灵魂必须超越宇宙幻相才能实现真理。

创世的唯一目的就是让灵魂自觉地享受超灵的无限状态。灵魂虽然永恒存在于超灵并与超灵一体,但却不能独立于受时间限制的造物界,体验这种神圣一体性。灵魂必须首先进化意识才能证悟同独一无二的无限超灵一体的真实状态和性质。意识进化则需要主体与客体二元,也就是意识中心与环境(形式世界)。

那么灵魂是怎样陷入幻相的?无形、无限、永恒的灵魂是怎样将自己体验为有形、有限、可灭的?普如刹(至灵)又是怎样认为自己是普若奎提(自然界)的?换言之,灵魂置身其中的这个宇宙幻相的起因是什么?

要证悟一体不分、真实无限超灵的真正状态,灵魂需要意识。灵魂的确也得到了意识,但却不是对神而是对宇宙的意识;不是对超灵而是对其影子的意识;不是对一而是对多的意识;不是对无限而是对有限的意识;不是对永恒而是对无常的意识。因此,灵魂非但没有证悟超灵,反而陷入宇宙幻相;尽管实际上是无限的,但却把自己体验为有限。换言之,灵魂进化了意识,但却不是对其自身真性而是对现象世界亦即其影子的意识。

为了获得对现象世界的意识,灵魂必须使用形体作为体验世界的媒介,意识的程度和种类取决于形体媒介的性质。灵魂首先通过采用浊体,获得对浊界的意识。灵魂最初对浊界的意识属于最不全和初级的类型,也相应地采用进化开始时的最不发达形体(比如石体)。意识从各种欲望或状况留下的印象(业相)中接收

的动力，构成了进化的驱动力。因此，在某一个特定形体中发展的业相，必须通过另一个更高级的形体媒介和相应更发达的浊界意识来解决与实现。所以灵魂必须采用越来越高级的形体（比如金属、植物、虫、鱼、鸟、兽），直到最后采用人类形体，通过人体发展（在一切认知、感受和意愿方面）对浊界的充分意识。

业相带来意识进化和相应形体的方式，在普通体验中有个生动的类比。一个人如果想在舞台上扮演国王，只有穿上国王服装登台表演才能体验该角色。这也适用于愿望和欲望，只有实际改变整个状况和用来体验状况的媒介，才能解决和实现愿望欲望。这个比喻很能说明进化的动力：它不是机械的，而是有目的的。

业相不仅造成形体（身体）进化和相关的意识类型，还把意识吸引到现象世界。这使意识解放（就是意识从现象世界撤回灵魂）

在亚人类阶段不可能，在人类阶段困难。

与形体认同

由于意识抓住先前的业相不放，由于对现象世界的体验受制于所使用的形体媒介，灵魂在每个进化阶段都认同于形体（比如石头、金属、植物、动物等）。因此，实际上无限无形的灵魂却把自己体验为有限，并根据意识发展程度，把自己视作石头、金属、植物、虫、鱼、鸟或兽。最后，灵魂在用人类形体体验浊界的时候，认为自己是一个人。

灵魂在人体中进化出全意识，因而不再需要浊形体（身体）的继续进化。形体的进化随着人体的获得而告终；为了体验在人体中发展的业相，灵魂必须一次次地用人身出生。灵魂必须经历的无数人体由羯磨律（亦即之前善恶苦乐业相的性质）决定。在这些生命期间，永恒的灵魂认同于可灭的浊体。

转世与羯磨律

灵魂通过人体发展对浊界的充分意识，同时还发展精体和心体；而只要其意识仅仅局限于浊界，灵魂就不能有意识地在醒状态使用

精体与心体

这些身体。只有当全意识转向内亦即其自身时，灵魂才意识到这些身体及相应的世界。灵魂通过精体意识到精界时，与精体认同；通过心体意识到心界时，与心体认同；正如其通过浊体意识到浊界时，与浊体认同那样。

灵魂的归宿在于摆脱与浊、精、心体认同的幻相。当其注意力

转向自知与自证时，把意识引向现象世界的业相便逐渐松懈消失。业相的消失与宇宙幻相面纱的刺穿同步进行，灵魂不仅开始超越现象世界的不同状态，还开始认识到自己有别于三体。道路始于灵魂试图找到自己并把全部意识转向真理（神）之时。

在第一阶段，灵魂完全失去对浊体和对浊界的意识，并通过所认同的精体媒介来体验精界。在第二阶段，灵魂完全失去对浊体和精体的意识以及对浊界和精界的意识，并通过现在所认同的心体媒介来体验心界。

道路

在这个阶段，灵魂可以说面对面见神（超灵）。然而，灵魂虽然认出（被其客体化的）超灵的无限性，但却把自己视作有限，因为灵魂依然与心（心体）认同。

因此产生这样的矛盾：实际上无限的灵魂，看见其自身的无限状态，但却继续把自己视作有限，这是因为灵魂在看见自身无限状态的同时，仍然把自己视作心。灵魂把自己想象为心，把心的对象看作超灵。此外，灵魂不仅渴望与客体化的超灵合一，而且努力地实现这种渴望。

在第三阶段，灵魂的全意识进一步向内亦即自身撤，灵魂甚至停止与心体认同。所以，在第三也是最后阶段（目标），灵魂停止与它为进化全意识而发展的三体中任何一个认同。灵魂现在不仅知道自己没有形体并且超越一切身体和世界，还完全有意识地实现同一体不分、真实无限超灵的结合。在这种真理证悟中，灵魂享受着超灵所特有的无限极乐、和平、能力和知识。

目标

最初，灵魂因尚未进化意识而意识不到它与超灵一体。因此，灵魂虽是超灵的重要组成部分，但却无法证悟这种一体性，也不能体验无限的和平、极乐、能力和知识。即使在意识进化完成之后，灵魂还是不能实现超灵状态（尽管它一直存在于超灵并且与超灵同在），这是因为其意识被（与意识进化有关的业相）局限于现象世界。甚至在道路上，灵魂仍然意识不到自身，而只能意识到自身的幻影：浊、精和心界。不过，在道路终点，灵魂摆脱一切与浊、精和心界相关的业相和欲望；从而有可能摆脱自己乃有限的幻觉（这种幻觉归因于灵魂与浊、精、心体的认同）。在此阶段，灵魂

综述

（这种幻觉归因于灵魂与浊、精、心体的认同）。在此阶段，灵魂

完全超越了现象世界，并且获得大我意识和大我证悟。而为了达到这个目标，灵魂必须保留全意识，同时又知道自己不同于夏里亚（浊体）、普拉（精体，即欲望和生命力的载体）和末那（心体，即心之基地），并且知道自己超越了浊、精、心界。

灵魂必须通过（1）从业相枷锁中解放自己，（2）知道自己不同于浊、精和心体，来逐渐摆脱自身有限的幻觉。从而歼灭妄我（“我是浊体，我是精体或我是心体”的幻觉）。灵魂虽然摆脱了幻觉，同时却又仍然保留着全意识，这带来自知与证真。逃脱宇宙幻相并且完全有意识地证悟自己同无限超灵一体：即是灵魂的漫长旅程之目标。

静心的类型

第五部分 人格专门静心

在第三部分看到，专门静心有三类：（1）有关体验客体的静心，（2）有关体验主体的静心，（3）有关心理运作的静心。而这三种类型的静心通常是彼此关联的，这是因为

专门静心的种类

体验的主体、体验的客体、以及二者相互作用所引起的不同心理运作，都错综复杂地交织在一起。所以，这三类静心并不是截然不同和互不相容的，而是常常相互交叉。有关体验客体的静心，可能经常涉及到体验的主体，也可能涉及到各种心理运作。有关体验主体的静心，可能经常涉及到各种心理运作和这些心理运作的对象。有关不同心理运作的静心，可能经常涉及到体验的主体和客体。不过，每一类静心，在某种程度上，都因某个主导因素而保持自身特点。因此，第一类静心主要涉及到体验的客体，第二类主要涉及到体验的主体，第三类主要涉及到各种各样的心理活动。

可以根据静心的内容和静心的方式，对上述三种类型的静心做进一步的划分，把每一个类型细分为很多具体的静心形式。在这些众多的专门静心形式中，仅仅有必要特别提及那些典型的或者重要的形式。因此，在下表列举了十二个专门静心形式。

专门静心分类表

专门静心分类表

I	有关体验客体的 静心	1	对大师神圣品质的静心	人格 静心形式
		2	对大师形体的专注	
		3	心灵静心	
		4	行动静心	
		5	对众多显现生命形式的 静心	非人格 静心形式
		6	对自身诸体的静心	
		7	对神的无形无限方面的 静心	
II	有关体验主体的 静心	8	寻找行为者	
		9	把自己视作见证者	
III	有关心理运作的 静心	10	记录念头	
		11	观察心理运作	
		12	让心空白	

值得注意的是，在分类表里提到的十二个专门静心形式当中，前四个是人格静心形式，其余八个是非人格静心形式。涉及到一个人的静心属于人格静心。涉及到（1）人格的方面，或者（2）通常所理解的人格范围以外事物的静心：是非人格静心。在这个部分将分别解释人格专门静心形式。在第六部分将分别解释非人格专门静心形式。

与非人格静心相比，人格静心具有一些明显的优势。对初学者来说，人格静心容易且伴随着喜悦；非人格静心往往枯燥而困难，除非一个人在这方面有特殊禀赋。此外，非人格静心形式主要是训练头脑或智力。

人格静心的优势 人格静心形式不仅训练头脑或智力，而且还能引发心灵情感。在灵性完美中，头脑与心灵必须达到充分发展与平衡。因此，有助于脑心发展与平衡的人格静心，具有特殊的重要性。当求道者通过人格静心形式做好适当准备时，非人格静心将真正富有成效。

人格静心的对象是灵性上完美的人。正如一个敬慕且不断想念拿破仑的人倾向于成为拿破仑那样的人；一个敬慕且不断想念灵性完美的人的求道者，也同样倾向于成为灵性上完美的人。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。倘若选择的静心对象灵性上不完美，他的弱点就有一切机会渗入冥想他的求道者的心。如果静心对象灵性上完美，求道者就踏上安全可靠的道路。

人格静心通常始于求道者对自己在大师身上看到的神圣品质的由衷敬慕。通过冥想大师在生活中所体现的神圣品质，把这些品质吸入自己的生命。大师终极上超越了一切的品质——好的坏的。不受它们的约束。

冥想大师的品质

他和身边众生交往时所展现的品质，皆是神性行动的不同方面。通过这些品质，神性表现成为帮助那些珍惜它们者的媒介。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。有时，心可能分别冥想这些品质，或那些内在相互联系的综合品质。如果是自发的，这种静心形式则非常有价值。从而引向对大师的更大认识，逐渐地把求道者塑造得像大师一样，帮助他为证悟真理做准备。

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。虽然这些品质不在他的心中重演，但他通过有关大师品质的预备静心而可能获得的全部认识，却构成了这种专注的隐性背景，并且促进其效力和价值。这种静心形式是将大师完全等同于灵性理想。

专注大师的形体

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。这种爱能够消除那个似乎将求道者与大师分开的分别性幻相，并且具有其他静心形式实际上无法比拟的自发性。在最后阶段，心灵静心由无边

心灵静心

的喜悦和彻底的忘我所伴随。

对大师的爱带来与大师越来越深的认同，以至求道者渴望活在大师里面，为大师而活，不为狭隘的自我。这引向行动静心。行动静心最初通常采取如下形式：（1）求道者在思想上把自己的一切全部献给大师，从而放弃自身的一切善恶。这使他摆脱自我的好与坏成分，不仅帮助他超越这些对立关系，而且帮助他实现同大师的永久真正结合。（2）求道者志愿为大师或大师的事业服务。怀着无私奉献精神为大师工作不啻于静心。（3）求道者不允许自身的任何行为喂养自我，无论大小好坏。他不去想，“我做这。”而是系统地培养如下想法：“实际上是大师通过我做我所做的一切。”比如，他在看时就想，“大师在看”；在吃时想，“大师在吃”；在睡时想，“大师在睡”；在开车时想，“大师在开车。”即便是做错事他也想：“大师在做这个。”从而彻底放弃其行动自主权，把所做一切直接同大师联系起来。这样做的必然结果是每一个行动都由大师所体现的灵性理想来决定。

有关大师的四种人格静心形式，代表了四个主要的上升阶段：
（1）感悟到大师所体现的灵性理想；（2）把大师视作灵性理想的化身来专注；（3）把大师视作灵性理想的示现来爱；（4）在个人生活中实践在大师身上感悟到的灵性理想。这些有关大师的不同人格静心形式，终极上都有助于释放创造性的灵性实现生活。冥想大师就是冥想活理想，而非单纯的完美概念。因此能够生发能动力量，最终使求道者能够跨越理论与实践之间的鸿沟，将灵性理想与日常生活行为结合起来。活出由大师体现的灵性理想所启迪的生活，是一切人格静心形式的顶点。

四个上升阶段

静心的类型

第六部分 非人格专门静心

第五部分解释了人格专门静心。这个部分将解释非人格专门静心。前面提到，涉及人的静心是人格静心；涉及人格的方面或者通常所理解的人格范围之外事物的静心，是非人格静心。在第五部分的分类表中，前四个是人格静心形式，其余八个是非人格静心形式。就像人格静心形式，非人格静心形式也值得分别解释。

人格与非人格静心 人的注意力倾向于被吸引到自己的身体或其他形体上，而无视这些形体所表现的精神。这导致幻想、纠葛和其他复杂情况。因此需要有一种静心类型，能够帮助求道者适当认识和正确对待众多形体的真正地位和意义。在这一类静心中，求道者养成一种习惯，也就是不断地把一切形体都平等视作一体遍在生命的显现，而这些形体单独看什么都不是。这种静心有助于摆脱同造物世界的纠葛，培养最高类型的博爱——把全人类和一切众生都看作是一个不可分整体的成员。

冥想显现的生命形式 不过，除非由另一种有关自己身体的静心补充，否则这种涉及众多显现生命形式的静心就不完整。一个人自己的浊、精或心体，就像其他人的诸体那样，都是一体遍在生命的某种形式。然而深深的执着却让人把意识集中于自己的诸体，乃至与之认同。不断保持对自身诸体的超然念头有助于意识解放和真正自知降临。这种类型的静心对求道者非常有效。这时浊、精、心体皆被视作可随意穿上或脱下的外衣。

有关自己身体的静心

有关众多显现生命形式的静心类型和有关自身诸体的静心类型都是在为下面的非人格静心形式做准备：（1）努力地将意识撤出显现生命的所有众多形式和自己的诸体，（2）把意识集中于**神的无形无限方面**。在初级阶段，这种非人格静心形式必须借助于一些代表无限的象征。从暗示与表示无限的意象开始，实际上要比有关无限的抽象概念更有助益。可以让心稳定于天空、海洋或广大虚空的意象上。求道者一旦选择了某个意象，就应在整个静心期间坚持使用，不允许另一个意象来取代之。在这些代表无限的象征中，全然和无穷虚空是难以想象的；但如果一个人能够成功地将之呈现于心中，则是最好的象征。然而即使用无穷虚空代表无限，也不期待求道者通过这种静心形式，达到头脑完全空白。那种空白涉及到心理活动彻底止息和绝对无思无念。但在这种静心形式中，心试图借助某个重要象征来认识和证悟神的无形无限方面。

这种非人格静心形式有一个重要变体。在此，求道者不把他所想象的无限视作某个外物的无穷延伸。更有助益的是把无限想象为内在的。求道者把无限想象为内在具有，之后通过反复默念：**把无限想象为内在** “我像内在天空一样无限”，或“我像内在海洋一样无限”，或“我像内在虚空一样无限”：来强烈暗示自己同无限一体。甚至更有效的方法，也许只是单纯使用“我是内在无限”公式，并在反复默念公式的同时，通过所选择的意象来领会和证悟无限的意义。不需要用许多词；掌握公式所表述的思想就足够了。

“我是无限”静心可能会引导求道者融入神的无形无限方面。有些求道者融入得非常彻底，以至于连大群的蚊子飞过都听不见。有些求道者可能会变得烦躁不安。不应总是担心静心会不会成功，而是要坚持不懈，不管是否有融入体验。姿势放松也有助于融入。不过，除非有大师帮助，否则终极的融入是不可能的。

目前为止所解释的静心形式，主要涉及到非人格的体验对象。而有些非人格静心形式则涉及到体验的主体。这种静心的重要形式之一，就是不停地追问：“是谁在做些事情？”求道者发现自己正在想“我睡觉”，“我走路”，“我吃饭”，“我说话”，“我看、听、触、尝、嗅”，“我思想、感受、欲望”之类的念头。这种静心形式所探究的问题是“这个‘我’是谁？”灵魂并不体验这些东西。灵魂不睡觉、走路、吃喝、讲话，

不看、听、触、尝、嗅，不思想、感受、欲望。行为者到底是谁？必须找到这一切活动的本源，解释一切生命的奥秘。

有一种力量在做所有这些事情，人必须知道自己有别于并能够超然地运用这种力量。求道者认为自己走路，实则是其身体走路。求道者认为自己看、听、思想、感觉、欲望，实则是其心通过某个方便媒介做这些事情。求道者作为灵魂，无处不在，实际上什么都不做。不过，仅仅认为自己作为灵魂无所不在和实际上无所作为是不够的。他必须知道这一点。

还可以通过另一种静心方式来认识灵魂：在此，求道者试图把自己体验为一切身心事件的纯粹见证者。人从梦中醒来后，认识到自己不是梦中行为的真正施行者，而只是见证者。求道者如果

把自己视作见证者

坚持练习把自己视作在醒中以及梦中所体验的一切身心事件的见证者，就会很快培养出彻底超然，从而摆脱有关世俗事件的一切烦恼痛苦。这种静心形式旨在让求道者脱离时间的桎梏，立刻解除与受限能量的种种表现相关的烦恼担忧。灵魂作为见证者，对发生在时间中的一切事件都保持超然，不受行动的结果束缚。对这一切必须去体验，不能只是纯粹想象。

不过，涉及体验主体的静心形式也有其弊端，因为真正的体验主体从来都不可能是一般意义上的思想或者静心对象。所以这些静心形式至多只能让求道者非常接近自知，只有当心领域被完全

让心静止的重要性

超越时，全盛的自知荣光才会降临。因此，有一些非人格专门静心形式涉及到心理运作，最终旨在使心静止。

控制思想即完全意识到是什么思想。必须首先关注，然后才能控制思想。初学者在平常的反省中，几乎不可能对脑子里闪现的所有模糊念头给予适当关注。因此，求道者偶尔把思想全部记录下来，在闲暇时仔细审察：也很有帮助。这个过程不同于按照计划写论文。允许念头出现，不加

记录思想

引导或抑制，以便潜意识里那些甚至被压抑的因素都能进入有意识。

在更高级阶段，当念头在意识中出现时，可能会出现对心理过程的强烈觉知。这时已经没必要记录。对心理运作的观察应当伴有对思想的评价。只有通过认识这些思想

观察心理运作

的价值才能控制思想。当各种袭击心的念头受到评价，内部业相刺激得到正视和适当认识时，心就会从一切相关的痴迷

强迫中解放出来。

这就为让心空白的静心做好准备。让心空白是最难做到的事情之一。在睡眠期间，心没有任何思想，但这时意识也中止。如果心想在醒状态成为空白，则是在想这个念头，而远未达到空白。

让心空白

不过，通过交替使用两种互不兼容的静心方式，让心处于集中与分散之间，就有可能解决让心空白这个棘手问题。

求道者可以专注大师五分钟，之后随着心稳定于大师的形体，可在接下来的五分钟用非人格静心的“我是无限”念头来稳定心。他还可以通过睁开眼冥想大师形体，闭上眼进行非人格静心，

集中与分散交替

来强调两种静心形式之间的差异。这种交替有助于使心空白，但要想取得成功，就必须对两种静心形式都认真实践。虽然五分钟之后要换成另一种静心，但在第一种静心期间却不能去想这个。没有集中就没有分散。一旦转变成功，就不要考虑第一种静心。分散必须像之前的集中那样彻底。当集中与分散快速交替时，心理运作就仿佛被一条锯来回切割。各种类型的心理运作的消失，有助于让心绝对静止，又不让意识出现中断。

求道者心中出现的所有念头，都是烦恼的形式，其根源就在于存储业相的动力。求道者只有把心控制到能够随意地排除一切念头，心的焦虑才会消失。只有在彻底的

平静心反映真理

内在沉默中才能发现真理。湖面平静时，映现星星。心平静时，反映灵魂本性。

静心的类型

第七部分 撒哈伊三昧

一个人在有意识地进入道路之前所修习的不同静心形式，以及成为求道者之后所采用的各种普通和专门静心形式，都是对撒哈伊三昧（自发静心）之最高状态的准备；求道者在证悟生命终极目的时，永远确立于这个状态。希达（成道者）的撒哈伊三昧是前面所有静心形式的继续和顶点，但却具有截然不同的性质。

必须把撒哈伊三昧的自发自如与尚未进入道路的世人平常冥想时的伪自发感认真区分开。世人心沉浸于感官对象，思考这些东西毫不费力。这种思考是出于自然兴趣而非个人努力。努力感也不是来自让头脑思考这些世俗对象，而是试图阻止这些念头。因此，前灵性静心的自发感，归因于业相造成的兴趣。前灵性静心是过去积累的业相的作用；不但远非真正自由的表现，而且实际上是灵性束缚的征兆。在前灵性阶段，人笼罩于对无限自由目标的全然无知；虽然远非快乐满足，却深深认同于业相兴趣并从这些兴趣的发展壮大中获得满足。但他所追求的快乐是有条件和暂时的，他从中体验的自发感也是虚假的，因为在这些追求中，他的心是在局限之下工作的。

撒哈伊三昧
世人的前灵性静心
前灵性静心的伪自发

只有彻底脱离业相束缚和兴趣，心才会有真正自由自发行动；而这只有在心融入希达的撒哈伊三昧状态时才有可能。值得注意的是，虽然希达的撒哈伊三昧貌似同世人的前灵性静心相类似，但这种相似性实际上却掩盖了假自发与真自发、奴役与自由、瞬间快乐与永久幸福之间的重要区别。在前灵性静心期间，心的运动处于无意识强迫下；在撒哈伊三昧，精神活动是在有意识和不受约束的情况下被主动释放的。

真正自由自发

求道者的生活所特有的不同静心形式，位于世人的前灵性静心与希达的终极撒哈伊三昧中间；并且构成了二者之间的联系。当人对业相兴趣的主要默许受到挫折、失败和痛苦严重干扰或被灵性认识火花撼动时，他意识到其束缚和认知的虚妄。他在随后所诉诸的不同静心形式，皆是挣脱（那些迷惑世人的）欲望枷锁的努力。具有灵性的静心形式，开始于一个人成为求道者（撒达克）之后。

挣脱欲望枷锁

求道者的所有静心形式，都是对心中固有的本能或其他倾向的抵制，在这个意义上，静心可以说是有意的。求道者把不同的静心形式用作达到目标的手段，也就是将之视作通向真理的途径。这不是出于某种一时的冲动，而是明智而自觉努力的一部分。虽然在开始的时候，这些静心形式也许是有意的，但是心会逐渐地习惯。心也会对真理的不同方面产生兴趣。这些方面正是不同静心形式试图掌握的；这也会增加自发性。

静心涉及努力

在求道者所采用的不同静心形式当中，自发因素最为显著的，莫过于那些给爱提供表现机会并且需要爱的表现的人格静心形式。但在达到静心目标之前，彻底的自发和真正的自由是无法实现的。在此之前，通常只有人为感与自发感的某种混合。争取灵性自由的整个过程，始终都由某种努力感伴随，这在某种程度上一直坚持到所有的错误认知障碍都被排除之后。尽管其强度可能会有所不同，但在被吞没于最终成就的宁静之前，努力从不会完全消失。

在撒哈伊三昧中没有努力，因为没有障碍需要战胜，没有目标需要达到；只有无束自由的无限自发，还有真理实现的不断和平与喜乐。向撒哈伊三昧的前进，是从对业相动力不加疑问的默认状态，过渡到同业相局限绝望斗争的状态，最后再过渡到完全自由的状态：这时意识不再由历史沉淀来决定，而是专注于对永恒真理的清晰感知。

无论在意识的自由自发方面，还是在其他很多重要方面，希达的撒哈伊三昧都不同于求道者的静心。求道者可能会直接或间接地采用不同的静心形式，都旨在让心完全地融入无限真理。但这些形式只能带来部分的融入，不能歼灭个体心；代表着对灵性目标的不同接近程度而非实现。另一方面，撒哈伊三昧则是对灵性目标的实现，因为受限心被彻底消灭，彻底融入无限真理。

求道者的静心在更高上升中经常给他带来某种扩展和自由感，以及高级层面的喜悦与觉照。不过这些都不持久，因为在大多数情况下，求道者都会从崇高的静心状态降回来，再次成为原先的他：一个被缚于业相局限之顽固枷锁的凡人。

求道者的不同三昧状态的不完全性，可用瓜廖尔的瑜伽士故事说明。这个瑜伽士很贪婪，但他通过瑜伽掌握了入定技术。一天，瑜伽士坐在王公的宫殿对面，在入定前暗想，“我得从王公那儿搞到一千卢比。”随后便进入三昧，并在该状态停留了整整七天。在此期间他不吃不喝，只坐在一处，全身心投入禅定。人们把他奉为圣人，王公听说后，也前来达善。走近时不巧碰到瑜伽士的背。这轻轻一触足以让他从三昧中降下。果不其然，他一从禅定中醒来，就张口向王公索要了一千卢比。

就像囚犯从牢狱窗口朝外望，凝视广阔蓝天，可能会沉缅于对无垠太空的憧憬那样；进入禅定的求道者融入光明与喜乐的时候，也同样可能会暂时彻底忘记自身的局限。囚犯也许忘了牢狱，但却并未逃脱囚禁。入定的求道者也同样忘了将其束缚于幻相

向撒哈伊三昧前进

静心融入撒哈伊三昧

静心时的暂时提升

瑜伽士的故事

对入定的分析

世界的枷锁，但却没有真正冲破枷锁。囚犯一看见周围环境，就会立刻意识到自身枷锁；求道者一恢复正常意识，也同样会立刻意识到自身全部缺点。上升的禅定形式可能会给求道者带来越来越多的超自然力量，但却不能带来（可被撒哈伊三昧的希达持续体验的）无尽全知和极乐状态：这是因为后者已经冲破摩耶枷锁，从而获得终极解脱。

另一个重要区别是，禅定中的求道者通常由某种现象所支持：这种现象能够施展无法抵抗的吸引力。精领域的光、色、香、音，能够在一定程度上诱使心摆脱其所迷恋的世俗物。因此，禅定不能自行维系，而是取决于心的对象。希达的撒哈伊三昧却是自行维系的，丝毫不依赖心的任何对象。禅定更像是麻醉品引起的昏迷；麻醉的时间取决于药品的效力。所以，只要心仍然被维系它的客体控制，禅定就继续下去。不受客体支配的撒哈伊三昧是一种全醒状态，其中没有涨落盛衰，唯有真正感悟之稳定。

求道者诉诸的不同普通与专门静心形式，在自身范围之内都有一定的用途和价值；但并非对一切人都有同样价值，也不是对一切人都同样必要。这些静心形式都属于引领求道者通往神圣目标的途径。对少数处于高级灵性状态的人，大多数普通静心形式已经没有必要。对那些与成道大师有直接联系的人，很多专门静心形式一般也没有必要。对于他们来说，听从大师指导和爱大师已经足够。那些已经证悟大我并且总是处于撒哈伊三昧的罕见者，不但不需要任何形式的静心，而且他们本身乃成为求道者的静心对象。因为这样他们才能对那些冥想他们者给予最好的帮助。

静心的类型

第八部分

涅槃卡帕状态的撒哈伊三昧

被适当调谐到静心对象时，心便融入真理，并体验撒哈伊三昧——自发享受不间断自知的状态。在这个状态，求道者失去有限的个体性，从而发现自己同无所不在的神一体。

静心的顶点

撒哈伊三昧是之前各种人格和非人格静心形式的顶点，而非其产物。

尽管求道者所遵循的一切静心形式和其他灵性努力彼此不同，但是都只有同一个目的：加快实现同无限结合的渴望。合一之后，撒达克（求道者）便成为希达（成就者）。

至高意识状态

苏非教徒把希达同无限合一称作“瓦苏”。

这种与神合一状态，即耶稣基督说的“我和我父为一。”该最高意识状态也被很多人描写过，虽然它实际上是不可描述的。无法用文字表达，因而不能适当解释。虽然不能由一个人向另一个人解释，却能被每一个人亲身体会。这种至高的希达状态叫做“撒哈伊三昧”。

安住于撒哈伊三昧，即体验神圣状态：在此，灵魂完全抛弃了一直在制造假自知的制约因素，因而知道自己就是神。希达的神圣

状态与世人的肉体状态形成鲜明对照。世人认为自己是肉体，处于由肉体及其欲望

肉体生活

支配的状态。其意识集中于肉体。所关心

的是吃、喝、睡以及其他肉体欲望的满足。他为肉体而活并寻求满足。其意识无法延展到肉体之外；他从肉体的角度思考，不能想象任何没有肉体或形体的事物。其整个存在领域都由形体组成，其生活、活动和存在剧场皆由空间构建。

超越肉体状态，即向撒哈伊三昧之神圣状态迈出第一步。放弃肉体状态意味着进入由能量构成的存在领域。这时，灵魂处于不再受形体或肉体支配的状态，被提升到能量领域。肉体或形体是能量的固化，从形体世界升入能量领域，等于向一种更原生和更纯净的存在状态的进步。能量状态摆脱了形体世界的很多制约。在该状态，意识与能量连接，不断地在能量中并且通过能量振动。在能量状态，对能量的吸收与同化类似于在肉体状态的吃喝。灵魂在该层面获得对能量的充分控制，并且利用能量来寻求满足。不过其行动仍然处于灵性局限领域之内。灵魂能够看见、听见和嗅见在肉体状态无法企及的很多东西，并且能够施展很多对那些处于肉体状态者来说似乎是奇迹的东西（比如在黑暗中发光，或者仅靠吸收能量就能生活很多年）。他的整个存在领域都由能量构成，并且受能量支配。他的一切所思所为都是从能量的角度出发，并且借助于能量达成。能量状态是灵性高级灵魂的状态，但远非（表现为希达的撒哈伊三昧的）完美状态。

灵魂超越能量领域并进入心领域时，便向撒哈伊三昧迈出重要的第二步。一切能量终极上皆是心的表现，因此，从能量状态向心状态的过渡，是向撒哈伊三昧之神圣状态的更大进步。在心状态，意识直接与心连接；不再受肉体或能量制约，但却受到心的支配。在心状态的圣人能够知晓并影响他人的心。然而受心支配的状态仍在二元和幻相领域，必须超越之才能实现同无限结合。

整个进步从一开始就在于逐渐削弱和超越个体心的作用。即使在肉体状态和能量状态，心也在发挥作用。不过，心在肉体状态是从肉体的角度思考，在能量状态是从能量的角度思考，在心状态乃是从自身的角度思考。即便从自身的角度思考，心还是不能认识与证悟无限，因为它成为自身的面纱，将思想与真理隔离。虽然心也许不受肉体生活或能量生活牵累，但仍受分别意识制约。可把心比作一面布满尘埃的镜子；必须完全融入溶化于无限，才有可能体验撒哈伊三昧之神圣状态。形体是固化的能量；能量是心的表现；心是遮盖永恒的尘封之镜；永恒是摘去心面具的真理。

抛弃限制性的心并非易事。主要的困难在于必须通过心本身来消灭心。在超越心的过程中，要同无限存在结合的强烈渴望和无限

渴望与耐心

耐心缺一不可。有位大师告诉弟子，若要达到最高状态，他就得让手脚捆绑在木板上，被抛进河里，同时又不得弄湿衣服。弟子不明白这个训诫的内涵。他四处流浪，直到遇见另一位圣人并向其请教大师命令的含义。圣人解释说，要得到神，他就必须强烈渴望与神合一，仿佛离开之，他一刻都活不下去。与此同时他还要具有能够等待亿万年的无穷耐心。如果缺少与神合一的强烈渴望，心就会退回惯常的业相作用；如果缺少无限耐心，心中的渴望本身就会维持受限心的作用。只有当无限渴望与无限耐心达到平衡时，求道者才有希望刺穿受限心的面纱。这种两极结合只有通过大师的恩典才能实现。

生活于撒哈伊三昧状态即生活于真理意识。这种状态不可能为任何心仍然运作的人所理解。神圣状态超越了心，因为它在受限心消失于同无限最终结合时才会降临。灵魂

撒哈伊三昧的自知

现在通过自身认识自身，而不是通过心。世人知道自己是人不是狗。同样的道理，在撒哈伊三昧的灵魂只是知道自己是神而不是有限物。世人没必要一遍遍提醒自己是人不是狗；他只是知道自己是人，无须进行任何特别努力。处于撒哈伊三昧的灵魂同样也不必通过反复自我暗示，来人为地诱发神圣意识；而是通过自如直觉知道自己就是神。

获得撒哈伊三昧者确立于对灵魂的知识。这种知识不来不去，永恒常在。在无知状态，求道者把自己看作男人或女人、受限行动的

永恒中的生活

的作者和苦乐的受者。然而在真知状态，他知道自己是灵魂，丝毫不受这些东西的制约或影响。一旦知道自身真性，便永远知道，再不会重蹈无知覆辙。神圣意识状态无穷无量，具有无限的认识、纯洁、爱与喜乐。被提升到撒哈伊三昧，即达到永恒生命的无穷无尽。

撒哈伊三昧有两个形式：（1）涅槃（融入神性）；（2）涅未卡帕状态（神性表现）。当意识从一切身体和造物界完全撤出时，便引向涅槃或者说超越状态；让意识在不执着和不认同的情况下，

再次通过诸体来发挥作用时，便引向涅未卡帕状态的撒哈伊三昧，即赛古鲁状态。在此，意识虽然附着于作为工具的诸体，但却因不认同而内在超脱它们。穿透心相当于意识彻底撤离宇宙，完全融入神。此乃宇宙成零状态；此乃涅槃。大多数获得涅槃者，永远不会再回到对造物界的意识。少数几个降入对宇宙的意识者，仅仅把宇宙体验为神，并不断地处于涅未卡帕状态的撒哈伊三昧。在涅未卡帕状态的生活中，虚妄想象的精神活动已经终止，受限心的摇摆不定完全止息于对不变真理的证悟。

涅未卡帕状态的撒哈伊三昧，属于从第七层面下降的灵魂，即赛古鲁和阿瓦塔。即便在积极回应生活变迁的时候，该状态的平衡和谐依然如如不动。拥有该状态的人在万处万物中看见神，除了神什么都看不见。因此，他在处理世间事务时，其神圣状态丝毫不受削弱。无论是在战场拉弓使剑，乘飞机旅行，与人交谈，还是从事其他需要高度专注的活动，他都持续地处于对不变真理的有意识享受。

就个体灵魂融入神并产生超意识的永恒极乐和无限知识而言，涅槃状态和涅未卡帕状态类似于莫克提（莫克希）状态。但是，莫克提（莫克希）是在灵魂脱离身体之后被体验的。涅槃状态和涅未卡帕状态则可以在放弃诸体之前被体验。虽然在保留诸体方面，涅槃状态与涅未卡帕状态相似，而它们本质上也基本相同，但是两者之间却有一个细微的差异。

当灵魂出离自我外壳，进入神圣无限生活时，其受限个体性被无限个体性取代。灵魂知道自己拥有神圣意识，因而保留个体性。重要的是个体性没有完全消灭，而是以灵性化的形式被保留下来。在同无限的结合中，灵魂的无限个体性虽然某种程度上保留下来，但也可能会永远沉寂于独立具足的神性体验。都不会从这种涅槃（融入）状态返回世界意识。但在极少数情况中，刚刚进入神圣无限生活的灵魂，通过释放能动神性，确立其无限个体性。此乃涅未卡帕状态的撒哈伊三昧。

灵性进步的动力

灵性进步始于世人的世界观发生根本变化之时。世人大多是为身体而活，即便在那些貌似与身体没有直接关系的追求中，其终极动力终究还是那些与身体相关的欲望。例如，**让身体服从更高生活** 人为吃而活，而非为活而吃。因尚未发现有明显超出身体的目的，身体及其舒适便成为其一切追求的中心。而当他发现由灵魂主导的价值时，身体便立刻退居幕后。这时维持身体对于他纯粹是为了实现更高的目标。曾经阻碍真正灵性生活的身体现在成为释放更高生活的工具。在此阶段他也会照料身体需要，但却不带任何特别的认同感情；而是像火车司机那样，给机车装煤加水是为了让火车继续行驶。

灵性进步的开端取决于对人生目标的寻找——那个让他不自觉既爱又恨、为之历尽酸甜苦辣的目标。虽然他也许被这种无法理解和不可抗拒的神圣使命牵拉所激励，但要**前进中的障碍** 抵达真理实现的巅峰可能需要很长时间。道路上布满陷阱险境。试图到达山顶者必须不停地向上攀登；即使到了很高处，稍有不慎也有可能被抛回到起点。求道者除非受益于至师的指导帮助，否则就永远不会安全。至师了解道路的来龙去脉，不仅能保护求道者避免可发生的跌落，还能引领他直达成道目标，避开不必要的迂回反复。

决心到达目标的求道者背负着过去所积累的全部业相。在他的强烈灵性渴望中，这些业相暂时停息与失效。然而，一次又一次，当其灵性努力松懈时，这些迄今暂时停止活动的业相就会集聚新生力量，以新的阵容对求道者的灵性进步构成难以逾越的障碍。

这方面可用河流比方来说明。强大的洪流裹挟着来自源头以及两岸的大量泥沙。而这些泥沙只要悬浮于水中，就不会阻碍河水的流通，尽管也许会减慢流速。到了平原，尤其在河口，流速减慢，泥沙流趋于沉积河床，形成岛屿或三角洲，不但阻碍水流还经常使其改道，形成小分流，在总体上削弱大河的势力。而且，河水泛滥时还将沿途的树木、丛林和垃圾等障碍席卷而去；积累到一定程度便对河流造成严重障碍。灵性进步道路同样也常常受到其自身造成的障碍阻挠；唯有靠大师帮助才能排除。

当求道者放弃自我生活并选择大师所代表的无限生活时，大师的帮助会最有效。彻底放弃自我是最难做到的；然而灵性进步的根本条件就是把自我主义减到最低限度。

自我主义必须消失 灵性进步的目标与其说是“功德”，不如说是脱离了自我意识的生活品质。求道者若是有很多值得赞扬的丰功伟绩，其自我就会紧抓这些功绩不放，从而对无限生活构成可怕障碍。因此，如果仪式教规、善工好事、外部舍弃及苦行植根于自我意识，则徒劳无益。

所以说求道者最有必要摆脱“我做这，我做那”之念。这不是说求道者因害怕发展出上述自我形式，应该避开一切活动。他或许必须通过行动来消除已发展出来的自我。

求道者的困境 因此求道者陷入两难境地：不行动，等于对冲破自我生活牢狱什么都不做；行动，就会面临自我被转移到这些新行为上的可能性。

要取得灵性进步，求道者必须避开上述两个极端，并采取富有创造性的行动。行道不像骑着有鞍的马，而是如履利刃。骑者一旦坐上马背，基本上等于休息，悠哉行进，不用费力操心。行道却需要极大的专注与谨慎，因为道上没有歇息处，或者说没有自我生活的扩张空间。入道者既不能原地踏步，又不可失去平衡。就好比试图在刀尖上行走的人。

行道如履利刃 为了避免一方面不行动，另一方面因行动而生骄傲，求道者就有必要以如下方式，建构一个完全服从于大师的临时和工作自我。在开始做事前，就想不是自己在做而是大师在通过他做。做完后，

不以有功自居，而是通过将所做之事交给大师来摆脱行动的结果。本着这种精神训练心，就能成功创造一个新自我。这个新自我虽是临时性的和操作性的，但却足以能够成为真正行动所表现的自信、感受、热情和“洒脱”源泉；而且于灵性上无害，是因为从代表着无限性的大师那里汲取生命活力的。时机成熟时，可以像对待外衣那样弃之。因此有两类自我：一类只会增加灵魂的束缚，而另一类则有助于解脱。从世人的限制性自我到无限生活之无我性的通道，就是基于对大师全心效忠之上的临时自我。构建一个完全从属于大师的新自我，是灵性进步不可缺少的动力。

求道者习惯于从受限自我中汲取生活热情。因此从自我行动向无我行动生活的立刻转移，既不可能也无乐趣。若要他立刻避开一切形式的自我意识，他就会转入消极被动状态，体验不到表现之喜悦。他或许会像一部无生命的机器，通过纯粹机械的活动来寻求表现，以避免任何的成就感。真正的问题是求道者必须抛弃受限自我的生活、进入无我生活的无限，而又不至于堕入昏睡——那会意味着整个生命的衰竭。这种昏睡可能会暂时缓解自我生活的制约，但却不能让求道者进入无我活动的无限性。

因此在大多数情况下，灵性进步一定是非常逐渐的，并且往往需要几生的时间。一个人似乎在灵性道路上阔步前进时，只不过是重演往世取得的进步，或者有大师特别干预。在正常情况下，求道者的进步必须是逐渐的。受限自我生活与无我生活无限性之间的距离，必须由逐渐的自我转化阶段弥合，以便让谦卑取代自负，让稳增的知足取代蜂拥的欲望，让无私之爱取代自私自利。

让自我完全臣服于大师，不但不可缺少，于灵性无害，还直接帮助求道者的灵性进步，因为这使他通过无私服务和爱的生活而越来越靠近大师。还能确保他同大师的持续内在联系。这种联系让求道者特别愿意接受唯有大师才能给予的特殊帮助。求道者放弃了肆行和分别我的生活，选择臣服于大师的生活，并通过这个新自我，成为大师手中的工具。事实上，是大师通过他来工作的。

建构一个新自我

转入无我生活

逐渐的进步

大师的帮助

工具在使用中容易出毛病，求道者在世间工作时也会出差错。工具必须不时被清洁、检修和纠正。求道者在工作中发展出新的失常、纠葛和自我庇护所，也体验必须被调理到工作状态才能前进。

可把为大师服务的求道者比作大师用来清除世间污秽的扫帚。扫帚注定会积聚世间尘埃；只有一遍遍清洁，保持良好状态，才不会随着时间推移而失去用途。求道者每次

反复接触大师

找大师，也都是带着新的灵性问题而来。他也许陷入了有关荣誉、财富或其他世俗诱惑物的新纠葛。追求这些，他也许会得到，但也可能会远离自己一心向往的目标——神。只有大师的积极干预，才能医治这种灵性疾病。医治灵性疾病的工作，类似外科医生通过手术立刻摘除侵蚀生命力的病根。身体患病不适必须看医生。灵性上出了麻烦也必须找大师。同大师的反复接触在整个灵性进步过程中极其必要。

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。求道者在最初臣服时所放弃的

不断地重新臣服

自我，可能会以新的面目再现，甚至会出现于为彻底臣服大师而设立的临时自我，阻碍其顺利工作。因此他需要重新向大师臣服，抵消这种有限自我的新复活。自我的接连不断复活，必须由连续的新臣服伴随。

从一个臣服走向更大臣服，即从小胜利走向大胜利。更彻底的臣服形式，代表着更高级的意识状态，因为这确保了求道者同大师的更大和谐。这样大师的无限生活才能更

最后的臣服

充分地流经求道者。灵性进步即一个接一个臣服，直到完全达到目标——分别自我生活的最后臣服。这个最后臣服是唯一而彻底的臣服。也是求道者与大师合一之终极结合的背面。所以说，在某种意义上，对大师的最彻底臣服等同于真理的实现，也就是一切灵性进步的终极目标。

成就之道的深层

对于大多数人，灵性成就之道（撒达那）就是遵守自身宗教所规定的仪式教规。作为自我净化和精神训练的手段，这种外部遵守在初级阶段有其自身价值；但求道者最后必须超越外部遵从阶段，进入灵性成就之道的深层方面。这时候，宗教外壳退居幕后，求道者对一切大宗教所启示的要义产生兴趣。真正的成就之道乃是基于灵性认识的生活，仅仅惠顾那些真正热衷于灵性现实的人。

不可把成就之道视作对死板法则的应用。生活中不能也不必有严格不变的统一性。灵性领域也有充裕的空间来容纳成就之道的多样性。对一个求道者管用的成就之道必然与他的业相和性情有关。虽然灵性目标对一切人都一样，但具体某个求道者的成就之道却可能仅限于他。不过，由于目标对每个人都一样，所以有关成就之道的差异并不至关重要。尽管人与人之间存在着差异，但是成就之道的深层方面却对所有的求道者都重要。

灵性领域与物质领域的成就之道必然有着本质的不同，因为其目的完全不同。在物质领域追求的目的是一个有时间始末的产物。在灵性领域追求的目的则是超越时间限制的圆满。因此，物质领域的成就之道旨在实现尚未实现的目标；而灵性领域的成就之道则旨在实现那一直在、将永远在和当下的“在”。

灵性生活的目标要在生活本身而非生活之外寻求。灵性领域的成就之道必须能让生活更接近灵性理想；不是为实现某个或许辉煌一时、随之不光彩消失的有限目标；而是旨在从根本上改变生活的品质，使其永远成为永恒“当下”中的真理表现。成就之道若能使个体生活与神圣目的合拍——让人人有意识地享受神圣状态，就会

在灵性上富有成果。成就之道必须完全适应这一目的。

在灵性领域，成就之道的每个部分都必须旨在实现灵性目标：在生活的各个阶段确保敬虔。因此从一个角度看，灵性成就之道的不同方面代表灵性完美的不同层次。成就之道的完美程度取决于其所表现的灵性理想，也就是接近完美生活的程度。因此，成就之道与理想目标的差距越大就越不完美，差距越小就越完美。达到十全十美时，成就之道便融入目标——灵性完美生活。这时候手段与目的之间的差异也被吞没于神圣不可分割的生命整体。

可把灵性成就之道与藉此达到的目的之间的关系，同物质领域的手段与目的之间的关系对比。在物质领域，目的通常或多或少是在用以实现目的的成就之道的范围之外。

部分参与目标 在成就之道与藉此达到的目的之间有明确的性质差异。比如，扣扳机可能成为杀人手段，但是杀人与扣扳机却有本质的不同。然而在灵性领域，成就之道与藉此达到的目的却不可能完全互为外在；二者没有性质上的明显差异。在灵性领域，成就之道与藉此达到的目的之间不可能有不可逾越的鸿沟。因而产生了一个根本矛盾：在灵性领域，对成就之道的实践本身就等于对目标的部分参与。这也说明为什么必须要认真对待很多灵性成就之道，仿佛它们本身就是目标一样。

灵性成就之道的深层方面包括（1）知识之道（禅那玛伽），（2）行动之道（羯磨玛伽）以及（3）奉爱之道（巴克提玛伽）。知识之道表现为基于真知的超然态度、不同静心形式和不断运用辨别力和直觉。下面将逐一解释这些获得或表现灵性知识的方法。

个体灵魂纠缠于形式世界，不知自己是神圣生命的组成部分。这种无知构成灵魂枷锁；灵性成就之道必须以挣脱该枷锁为目的。因此，对外物的舍弃常常被视作引向解脱的成就之道之一。这种外部舍弃虽有自身价值，但并非绝对必要。重要的是在内心放弃对世俗物的渴求。一旦放弃欲望，是否外部放弃已无关紧要，因为灵魂已经在内心摆脱了虚幻形式世界的纠葛，为解脱状态做好准备。舍弃是知识之道的重要部分。

静心是获得灵性知识的另一条途径。不应把静心看作是穴居人

专有的奇特追求。人人都会发现自己在想什么。这种自然冥想同求道者冥想的区别在于后者是有条理地系统

静心

思考有灵性意义的事物。作为成就之道，静心可以是人格的，也可以是非人格的。

有关灵性完美者的静心是人格静心。求道者可根据个人倾向，从以往的阿瓦塔或大师、或从活着的至师中，选择一位合适的人格静心对象；并通过这种人格静心来吸收大师的全部神圣品质或灵性知识。人格静心涉及到爱与臣服，从而邀来大师的恩典：只有大师恩典才能给予终极证悟。人格静心成就之道不仅使求道者同其冥想的大师相似，还为他同大师在真理中结合铺平道路。

非人格静心与神的无形无限方面有关。也可以带领一个人走向对神的非人格方面的证悟；但总的来说，除非求道者已经通过人格静心和道德生活作好适当准备，否则这种静心便徒劳无效。对无限的终极证悟既没有人格局限，也没有善恶区分。要获得这种证悟，就必须从人格过渡到非人格，从善过渡到超越善恶对立的神。通过非人格静心实现真理的另一个条件是：求道者应该能够让心绝对地止息。只有当心中的各种业相（印象）全部消失时，这才有可能。由于唯有通过大师恩典才能最终歼灭一切业相，所以即使走非人格静心的道路，要取得成功，大师也是必不可少的。

除非求道者不断地行使辨别力并揭示最高直觉，否则知识之道就不完全。成道惠临于那些对永恒和真正价值行使辨别力和直觉的求道者。无限知识潜在于一切众生，但是

行使辨别力和直觉

必须被揭示出来。增长知识的途径就是把自己刚好有的那点灵性智慧付诸于实践。

经由智慧大师传授给人类的教导，以及求道者与生俱来的价值感，都足以能够启示他下一步该怎么走。难的是把现有知识付诸行动。增长个人灵性智慧的最佳方法之一就是利用已有的知识。若要知识之道富有成效，就必须在每一步都给予行动应有的重视。日常生活必须由辨别力指导，由最高的直觉启迪。

羯磨瑜伽或称行动之道是毫无恐惧犹豫地遵从心灵最佳直觉。

行动的重要性

在成就之道中，重要的是实践而非单纯的理论。健全的实践远远胜过健全的理论。基于正确知识的实践当然更有效；但即便

在实践中犯了错误，也可能带来可贵的教训。纯粹的理论推断即使无懈可击，在灵性上也是贫瘠的。因此，相比一位精通世界上全部玄学却不用理论修正其日常生活者，一个学问不高却真诚持念神名并全心全意履行卑微责任者，可能实际上更接近神。

可用著名的驴子故事来说明理论与实践在成就之道领域的相对重要性。有只在路上行走多时且饥饿异常的驴子，看见前方不远有

驴子的故事

两堆草：一堆在路右边，一堆在左边。驴子心想，最最要紧的是在英明决定走向草堆前要绝对弄清楚哪堆草更好。未经充分考虑和缺乏足够根据就决定取舍乃是一时冲动而绝非明智之举。于是掂量起两堆草离路的距离。不幸的是，再三斟酌的结论是两堆草离路距离相等。因此驴子开始琢磨有没有其他因素能够让它作出“正确”选择。于是开始推算两堆草的体积。但是它为行动寻求理论保证的第二次努力也不成功，因为其结论是两堆草大小相等。接着它又以驴子特有的韧性，逐一考量诸如草质之类的因素。也是命该如此，在它所能想到的一切可比方面，两堆草都同样中意。

最后，驴子因找不到任何能让其选择在理论上显得合理的决定因素，便一个都不要，径直向前走去。饥饿疲惫如前，其境况未因遭遇两堆草而得到丝毫改善。驴子倘若不坚持在理论上确保其选择的英明性，也许会走向较差的那堆草。撇开理性判断错误，从实用角度看那也至少要胜过饿肚子无数倍。灵性生活中也不必先有完整地图再开始旅行。坚持拥有这种完整知识反而可能会阻碍而非帮助进步。灵性生活的深层奥秘只向那些敢于冒险和大胆实验者揭示，注定与步步寻求保障的懒汉无缘。从岸上推测海洋深度的人只可能知道海面。要想了解海洋深度，就必须愿意投身于大海。

羯磨瑜伽之道的实现，要求行动应当发自对真理的感悟。觉悟的行动不制造束缚，因为不是植根于自我，而是无私的。自私代表

无私服务

无知；无私乃是真理的反映。无私服务生活的真正理由在于这种生活的内在价值，而不是另有所图。似乎矛盾的是，无私行动实际给求道者带来的远远超出无知自私的范围。自私引向一种围绕有限孤立个体这个错误观念转的狭隘生活。无私行动则有助于驱散分别错觉，成为通往“一切皆我”无限生活的大门。一个人所拥

有的也许会失去；渴望得到的也许永远不会来。但是他如果本着献给神的精神放弃某样东西，被放弃的东西便已经回到他那里。这就是羯磨瑜伽之道。

比知识或行动之道甚至还更重要的是爱（巴克提）。爱是自身存在的理由。原本具足，无需补充。即便是最伟大的圣人都满足于爱神而别无所求。基于期待的爱就不是爱。
爱 在强烈的神圣爱中，爱者同神圣至爱合一。没有比爱更高的成就之道，没有比爱更高的法则，没有超越爱的目标，因为在神圣状态，爱成为无限。神与爱完全相同，拥有神爱者已经拥有神。

可同等地把爱视作成就之道的一部分和目标的一部分。然而爱的内在价值是如此明显，视之为实现其他事情的成就之道，往往被看作是不对的。在任何成就之道中都不如在爱中容易而彻底地融入神。
通过努力到不努力 在爱中容易而彻底地融入神。由爱主导，通往真理的道路就会轻松愉快。成就之道通常需要努力，有时甚至是绝望的努力，如在一个奋力超脱诱惑的求道者的情况中。在爱中却没有努力感，因为是自发的。自发性是真正灵性的精髓。在最高意识状态，心完全融入真理，也就是具有不间断自知的无限自发状态（撒哈加瓦斯塔）。有关灵性成就之道的一个矛盾是：求道者的一切努力都旨在达到不努力状态。

有个美丽的香獐故事可揭示所有灵性成就之道的性质。一天，香獐在山谷间嬉戏游玩，突然意识到一种未曾体验过的精美香气，灵魂深受触动。它决心寻找香源。强烈的渴望使它不顾严寒酷热，绝望地寻求甜美的香源。没有恐惧犹豫，不分昼夜地追求这若即若离的目标，直到失足跌下悬崖，受到致命伤。在最后一息香獐发现那令它销魂并激发这一切努力的香气，竟然发源于自己的肚脐。它在生命最后一刻也是最幸福的，脸上是说说不出的平静。
香獐的故事

求道者的所有灵性成就之道也类似于香獐的努力。成就之道的最后成果涉及到求道者自我生活的终结。在那一刻他证悟到在某种意义上他就是自身一切追寻和努力的目标。一切苦乐，一切冒险，一切牺牲和绝望奋斗，都是为了获得真正自知：在此他失去有限的个体性，却发现自己实际上与无所不在的神完全等同。

阿瓦塔

每一个生灵都在自觉不自觉地寻求一样东西。这种追求对低级生命形态和不太先进的人类是无意识的；对先进的人类则是有意识的。求索目标有多种称谓：幸福，和平，自由，真理，爱，圆满，证悟自性，与道合一。本质上，这是对所有这一切的追求，只是以特定方式而已。每个人都有幸福的时刻，有对真理的瞥见和与道合一的瞬间体验。他们想要的是使之恒久，在常变中建立不变的现实。

这是很自然的愿望，根本建立在灵魂实际与神一体的记忆之上——记忆随个体进化的高低而清晰或者模糊；因为每个生物都是神的部分显现，因缺乏对自身真性的认识而受到局限。事实上，整个进化就是从无意识神性到有意识神性的进化；在其中，本质上永恒不变的神呈现无穷无尽的形式，享受无穷无尽的体验，并超越自我强加的无穷无尽局限。从造物主的观点看，进化是一场神圣游戏，在其中，无条件者在一切的条件下检验其绝对知识、能力和喜乐的无限性。但是从受造物的角度看，由于其受限的知识、受限的能力和享受喜乐的有限能力，进化则成为一部息与争、乐与悲、爱与恨交替的史诗，直到在完人身上，神得以平衡对立并超越二元。这时造物 and 造物主证悟一体性；不变确立于变化之中；永恒在时间中被体验。神知道自己是神，有着不变的本质和无限的显现，在自对自的常新觉知中，永远体验证悟自性的无上喜悦。

这种证悟必须并确实只有在生活当中实现，因为只有在生活中才能体验并超越局限，才能享受随之而来的无限自由。这种无局限的自由采取三种形式：

大多数成道的灵魂立刻永远离开身体，永恒地融入神的非显现方面。他们仅仅意识到合一的极乐。造物界对他们不复存在，不断的生死循环也告结束。这被称作“莫克提”或者说解脱。

有些灵魂在成道后将身体保留一段时间，意识却完全融入神的非显现方面。因此他们觉知不到自己的身体或造物界。他们持续地体验神的无限喜乐、能力和知识，但却不能有意识地在造物界使用这些喜乐、能力和知识，也不能帮助别人解脱。尽管如此，他们在地球上的存在就像神的无限能力、知识和喜乐的集中与辐射焦点。那些亲近、服事和膜拜他们的人，通过这种接触而在灵性上受益。这些灵魂被称作“玛居卜”。这种类型的解脱叫做“未狄莫克提”或者说带肉身解脱。

少数成道的灵魂保留身体，但却意识到自己是神——包括神的非显现和显现方面。他们知道自己既是不变的神圣本质，又是无限变化的现象。体验到自己是独立于造物界的神；是作为整个造物界的创造者、维持者和毁灭者的神；是接受并超越造物界局限的神。他们持续地体验神的绝对和平与无限知识、能力和喜乐，充分享受神圣的创世游戏。他们也知道自己是万物里的神，因而能够在灵性上帮助一切万物，还能让其他灵魂证道，成为莫克塔、玛居卜或者像他们一样的赛古鲁。

世界上任何时候都有五十六位成道的灵魂。他们总是在意识上一体，总是在职能上不同。他们大多数时间远离公众而生活工作，不为大众知晓。不过却有五位在某种意义上发挥指挥机构的作用，他们总是公开工作，受到公众瞩目和重视。他们被称作“赛古鲁”或者说至师。在阿瓦塔时期，阿瓦塔作为至高的赛古鲁，担任这个机构和整个灵性阶层的首脑职位。

阿瓦塔时期恰如造物界的春天。这些时期带来能量的新释放，意识的新觉醒，生命的新体验——不只是对少数人，而且对全体。曾为少数高级灵魂享用的能量和觉知品质，现在则向全人类开放。生命整体被提升到更高意识层面，调谐到新的能量速率。从感性到理性的过渡是这样的一步；从理性到直觉的过渡将是另一步。

这种创造性推动力的新注入，通过一个神圣人物作媒介，体现为特殊意义上的上帝化身——阿瓦塔。阿瓦塔是第一位完成进化和内化而成为赛古鲁的个体灵魂；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。人类似乎比以往更受欲望奴役，比以往更受贪婪驱使、受恐惧掌控、受嗔怒摆布。弱肉强食；富人欺压穷人；大众受剥削以满足少数当权者的利益。不得平静安宁的个体企图在刺激中忘掉自己。道德沦丧，罪恶盛行，宗教遭讥讽。腐败蔓延整个社会制度。阶级仇民族恨被激发与助长。战争爆发。人类深感绝望。毁灭性的浪潮似乎不可遏制。

就在这时，阿瓦塔出现了。作为人身上帝的总显现，他就好比准绳，让人用来衡量自己是什么，能够成为什么。他从神圣人生的角度来阐释、从而摆正人类的价值标准。

他关心一切，又对什么都不在乎。最微小的不幸都可能会引发他的同情；最大的悲剧也许不会让他难过。他超越了痛苦与快乐、欲望与满足、安定与斗争、生存与死亡的交替。这些对他都同样是已被他超越但却仍束缚他人的幻相：他就是为了解放他们而来的。他把每一种情形都用作引领他人证悟神性的途径。

他知道人死了却不停止存在，因此他不为死亡烦恼。他还知道建设之前必然是毁灭，和平与喜悦诞生于痛苦，斗争的结果是不受行动束缚的解脱。他仅仅关切关切本身。

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。那些把生命献给他的人逐渐地在意识上同他融为一体。他们的人性被一点一点地吸入他的神性，他们因而获得自由。

同他最亲近者被称作他的圈子。每一位赛古鲁都有一个由十二位弟子组成的核心圈子；这些弟子在证悟时成为和赛古鲁本人同样的人，尽管在职能和权限上不同。在阿瓦塔时期，阿瓦塔的圈子由一百二十位弟子组成。这些成员全部证悟并为他人的解脱工作。*

他们的工作不仅是为了当代人，也是为了后代。在阿瓦塔采用形体前已在造物界被规划好的整个阿瓦塔周期的生活和意识展现，在阿瓦塔在地球上生活期间，在进化和物质世界得到认可确定。

阿瓦塔唤醒当代人对自身真正灵性的认识，把解脱赐予那些准

* 详见《阿瓦塔的圈子》语录。编注。

备好的人，并加快本时代的灵性生活。他为后代留下具有鼓舞力量的神圣人生榜样：纯洁高尚的一生，丝毫不掺杂私欲的爱，只是为他人才行使的能力，不受野心干扰的平静，不为假象遮蔽的知识。他向全人类示范了神圣生活和人间天堂生活的可能性。那些具备了必要勇气和诚意的人在愿意的时候可以跟随。

那些在灵性上觉醒的人，已有一段时间意识到当今世界正处于阿瓦塔显现之前总会出现的时期。甚至那些尚未觉醒的男女也开始意识到这一点。他们从黑暗中企盼光明；在悲痛中渴望安慰；在身不由己陷入的争斗中祈祷和平与解放。

但是目前他们必须忍耐。毁灭的浪涛必须升得更高，必须蔓延得更广。当人类从内心最深处渴望比财富更持久、比物质权力更真实之物时，毁灭的浪涛就会减退。和平就会到来，欢乐就会到来，光明就会到来。

我的沉默打破——我公开显现的标志——已为期不远。我带来人类有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。

世界新秩序的阵痛

一直集聚动力的世界风暴正在最大规模地爆发，并将在达到顶峰时造成世界性的灾难*。在为了物质利益的争斗中，所有的不满都呈现

世界风暴

出惊人的程度。人类利益差距的极大强化催生了明显冲突。人类已经不能自行解决个体和社会的问题：这种失败显而易见。

人类无力建设性和创造性地处理自身问题，这表明在正确认识人类本性和生活真正目的上，存在着可悲的缺陷。

世界正在目睹一场光明与黑暗力量之间的尖锐冲突。一方面，自私者出于对权力的欲望、失控的贪婪和不减的仇恨而盲目地追求快乐。对生活真正目标的无知使他们堕落到文明的最低层。他们将高我埋葬于土崩

光明与黑暗冲突

瓦解的僵死形式的废墟之下；物质利益和有限观念的束缚，使他们忘记神圣命运。他们迷了途，心灵被仇恨和敌意摧残与撕裂。另一方面则有人通过忍耐艰难困苦，通过高尚勇敢的行为和自我牺牲来揭示内在高我。当前的战争教人学会勇敢、忍耐、理解和牺牲。

人类的自私疾病将不仅需要普适性的治疗，还需要性质猛烈的治疗。这种疾病极其根深蒂固，只有全方位地进攻才能根除。只有清除了自私，真正的和平与幸福才会自动降临。只有来自于忘我之爱的和平与幸福才是持久不衰的。而只要有勇气和诚意来邀请根本而彻底的心灵转变，那么即便是最大的罪人也能够成为伟大的圣人。

自私需要医治

*本篇语录首次发表于 1941-1942 年。

当前的混乱和毁灭将席卷整个世界，但随之而来的也将是长期和平。为了将来的长期幸福，是值得忍受我们时代的一时苦难的。

厌倦贪欲仇恨

当前的混乱将导致什么？这一切都将如何结束？那只能以一种方式结束：人类将厌倦这一切。人们将厌倦欲望，厌倦仇恨引起的争斗。贪婪和仇恨将达到如此强烈的程度，以致于让每个人感到厌倦。走出僵局的途径将通过无私。唯一的解决方法是停止仇恨去奉爱，停止欲求去给予，停止支配去服务。

巨大的苦难唤起深刻的认识。当极度的痛苦唤醒疲惫的人类，在其内心激起对真知的渴望时，便达到目的，产生真正意义。空前的

痛苦出真知

苦难带来空前的灵性成长。使人把生活建立在不可动摇的真理基础之上。现在是普遍苦难加快人类走向灵性历史转折点的时候了。现在是时代痛苦成为真正认识人类关系的媒介的时候了。现在是人类正视所受灾难的真正原因的时候了。现在是寻求对真理的新体验的时候了。认识到生命真实和永恒，即是继承不衰极乐。现在是人们通过与真我合一来获得这种证悟的时候了。

一个人通过同高我结合，感悟到一切小我中的无限大我。通过超越和抛弃自我生活的局限，获得自由。个体灵魂必须完全有意识地

一体性真理

证悟同普遍灵魂的一体性。人们将依据这个古老真理来重新定向生活；将在日常生活当中重新调整对邻居的态度。感悟到一体性的灵性价值，即是促进真正团结与合作。四海兄弟成为真知的自然结果。基于灵性认识的新生活是对真理的肯定。不是乌托邦空想而是完全切实可行。人类当前陷入血腥冲突的火焰，在极度痛苦中体验到纯粹基于物质概念的生活的无常无效。人们出于对真正幸福的迫切渴望，去寻找幸福真正本源的时间已为期不远。

人们将热忱地寻找真理化身的时机也已经成熟。他就是神人，通过他，人们将能够获得启迪和灵性认识，将接受来自神圣权威的指引。只有神爱倾注才能带来灵性觉醒。

通过神人继承神爱

在这个普遍苦难的危机时刻，人们也逐渐准备好转向高我与实现神意。神爱将创造无上奇迹——把神带进人心，使人确立于永久真正幸福。这将满足

人类的最大需要与渴望。神爱将使人在相互关系中变得无私互助，将带来对一切问题的最终解决。地球上新的四海兄弟将成为现实，国家之间将在大爱和真理中团结一起。

我的存在就是为了这种大爱和真理。我对受苦受难的人类说：

“要怀着希望。我就是来帮助你们臣服于神的事业和接受神的大爱和真理恩典的。我就是来帮助你们赢取一切胜利中的唯一胜利的——赢得你自己。”

人神

第一部分 求道者与成道者

即便是在成道之前，行道者所经历的意识状态也在某些方面近似于成道状态。例如，高级层面的玛司特和圣人完全摆脱了欲望和沉浸

神醉的喜悦

于神醉的喜悦。他们唯一关心的就是神，因而成为神圣状态独有的喜悦的接受者。除了神，他们别无所爱；除了对神，他们别无渴望。对于他们，神不仅是唯一至爱，还是唯一重要的存在。除了神，他们对什么都不迷恋，对世人感受的苦乐完全无动于衷。他们是幸福的，因为总是面对着实乃幸福海洋的神圣至爱。

行道者不但分享神圣状态的一些特权，还掌控着巨大的超自然能力和悉地。从使用能力的角度来看，求道者有不同的类型。例如

行道者的能力

即便在第一层面，求道者就开始看见精界的光和色，闻见异香，听见妙乐。再向前进就能看见和听见任何距离之外的东西。有些求道者看整个浊界就像看海市蜃楼。有些行道者能在死后立刻投胎转世。至师的有些特使对浊界控制自如，乃至随意变化身体。在苏非教传统中这些人被称作“阿卜道”。求道者的所有这些成就全都属于现象世界。其能力领域本身乃是幻相领域，能够施展奇迹未必意味着在任何方面更接近神圣状态。

从意识的角度看，根据行道路线和接近神圣状态的程度，也有不同类型的求道者。有的陶醉于并且受诱惑使用其非凡能力。结果在成道途中长期停滞。他们陷入中间层面的意识而无法自拔。有的茫然困惑，甚至自欺欺人。有的陷入昏迷状态。有的通过一遍又一

遍重复某个动作或某句话，艰难地向浊意识下降。有的在神醉状态对浊界生活漠不关心，以致外部举止如同疯子。还有的求道者一边履行世间责任一边行道。

因其高级意识状态，有些行道者可敬可爱，但无论在内在意识状态的灵性完美上还是在能力上，他们都跟成道者完全无法相比。

一直到第六层面，所有的求道者都受制于有限的意识，都在二元和幻相领域。由于同神的联系交流，求道者通常是幸福的。

兀玛塔状态

神圣至爱的内在陪伴让有些人无比喜悦，以致举止失衡。结果他们在难以抑制的神醉状态可能会虐待人，朝人扔石头，行动像着了魔一般。这种状态一般被称作“兀玛塔”状态。他们在同神圣至爱的内在联系中欣喜若狂，完全无视世俗标准或价值。彻底超然带来的无畏无惧，让他们经常做出容易被误作怪僻不羁的表现。

只有在第七层面证悟成道时，灵魂才能完全控制其喜悦。这种永远属于他的无限喜悦绝不会让他失去平衡，因为他已永久确立于

不二平衡。新获之爱和喜悦的过度不再；

第七层面的平衡

接近神的喜悦所造成的偶尔不安也结束，因为他现在已同神合一不分。沉浸并融化于神圣至爱——无穷喜悦的无限海洋。

成道者的喜悦不受限制，自给自足；因而永恒不变没有起落。他已经达到绝对终极和完美平衡。圣人的喜悦产生于同神圣至爱的

不断接近和亲密，但至爱依然是外在化的

成道者的喜悦

“另一个”。成道者的喜悦是神圣状态的不可分方面，其中没有二元。圣人的喜悦是

派生的，成道者的喜悦是自有的。圣人的喜悦来自递增的神恩，成道者的喜悦纯然“是”。

一个人成道时便拥有无限能力、知识和喜乐。内在证悟的这些特征总是同样的，虽然一些次要的差异导致了成道者的不同类型。不过这些成道者之间的差异纯粹是外在的，仅仅涉及到他们同宇宙的关系；不会在尽皆完美和与众生一体的成道者之间制造任何灵性地位上的差异。

尽管如此，从造物界的角度看，成道者之间的这些差异则不但明确还值得注意。有些灵魂在成道后脱离所有的身体，永远融入神圣意识。对于他们，神是唯一实在，整个宇宙都是零。他们完全认同于真理的非人格方面，同形式世界没有任何直接联系。

成道者离开肉身

有些成道灵魂则保留浊、精和心体，但是由于融入神圣意识而完全意识不到这些身体的存在。造物界的其他灵魂可能会继续看见他们的身体，把他们视作活人，不过这些身体仅仅对旁观者存在。在苏非教中，这种成道者被称作“玛居卜”。

玛居卜

玛居卜不是有意识地使用身体，因为其意识已经完全转向神而非身体或宇宙。身体和形式世界对他们已经不存在，他们在形式世界里使用身体的问题也不存在。尽管如此，身体毕竟是他们的无限喜乐、知识和爱不断自发流溢的辐射中心。那些敬拜这些身体的人能够从这种神性自发辐射中获得巨大灵性好处。

有些成道者除了有神圣意识，还觉知到其他受缚灵魂的存在。知道这些灵魂皆是超灵的不同形式，注定有一天将获得解脱成道。

不关心世界的成道者

这种确切知识使他们对受缚灵魂的暂时变迁命运漠不关心。这些成道的灵魂知道，正如他们自身已经成道那样，其他人也会在某个时间成道。所以他们并不会急于加速那些受缚灵魂的成道，也不积极关心造物界的时间进程。

有些成道灵魂不仅拥有神圣意识，还意识到造物界和他们自己的身体。他们积极关心受束缚的灵魂，自觉地利用自己的诸身体在造物界工作，帮助其他的灵魂向神行进。

人神赛古鲁

这样的成道者被称作撒里克、赛古鲁或者人神。人神发现自己在整个宇宙的中心；每个人都离他一样远近，无论高低善恶。在苏非传统中，这个中心被称作库特博。库特博通过特使控制整个宇宙。

第一个完成进化，曾经帮助和正在帮助其他受缚灵魂的最首要赛古鲁被称作阿瓦塔。在赛古鲁与阿瓦塔之间还有一个区别。人成为神并且拥有造物界意识被称为赛古鲁（人神、至师）。

神人阿瓦塔

神成为人被称为阿瓦塔（神人、弥赛亚）。从意识的根本特征和在造物界的工作性质来看，阿瓦塔就跟赛古鲁一样。无论阿瓦塔还是赛古鲁都没有受限和有限心，因为心融入无限之后成为宇宙性的。无论阿瓦塔还是撒里克（赛古鲁、人神）都一刻也不会失去其神圣意识，尽管他们可能在从事各种各样同造物界有关的活动。他们想帮助其他灵魂时，都是通过自己拥有的宇宙心来工作。

人神

第二部分 人神的状态

在人类的一切研究对象中，神是最好的。然而对神的纯粹理论研究却不会让求道者朝人生真正目的走多远，虽然研究神总是胜过对其存在一无所知。通过理性来寻找神者绝对

证悟与理性知识

胜过纯粹的怀疑论者或不可知论者。不过感受神肯定要胜过智力研究，虽然感受神没有实际体验神重要。但即使体验神还是不能揭示神的真性，因为神作为体验对象仍然有别并外在于求道者。只有在神的存在中失去自己，从而与神合一，才知道神的真性。因此研究神要胜过对神无知；感受神胜过研究神；体验神胜过感受神；成为神胜过体验神。

笼罩受缚者头脑的怀疑损害不了成道状态。被束缚者总是处于“何去何从”的不确定状态。另一方面成道者乃位于造物界心脏，

绝对确定

对本源和目的一清二楚。成道者确凿知道自己神，正如常人知道自己是人非犬。这对他已经不是怀疑、相信、自欺或猜测的问题；而是不可动摇的绝对确定，不需要外部证明，不受他人的异议影响，因为这建立在持续自知的基础之上。这种灵性确定不容任何人任何事挑战。他无法想象自己除了是神之外还能会是什么，正如常人无法想象自己除了是人还能会是什么。不过人把自己看作实际不是的，成道者却知道自己真正所是的。

成道之光荣

成道乃是整个造物界的目标。一切的尘世享乐，不管多大，都只是成道之永恒极乐的瞬间幻影。一切的世俗知识，无论多广，都只是成道之绝对真理的歪曲反映。一切的人类力量，无论

多强，都只是成道之无限能力的零碎片断。宇宙中一切高尚、美丽、可爱的，一切伟大、美好、可贵的，都不过是成道之永不衰败和不可言喻光荣的甚微映射。

成道的永恒极乐、绝对真理、无限能力和不衰光荣都不是白白得来的。个体化灵魂必须经历进化和轮回转世的所有痛苦与斗争，
才能继承这枚隐藏于造物界心脏的珍宝。

成道之代价

灵魂必须为此付出的代价是其作为分别我的存在。要进入不受限的神性状态，受限的个体性就必须彻底消失。有限个体性，就是与某个有限名字和形体的认同，对一般世人起着主导作用并给内在之神罩上无知面纱。要让这种无知消失，受限的个体就必须放弃自身受限存在。倘若他在离场时不留下一丝的受限生活痕迹，留下的就只有神。放弃有限存在即放弃根深蒂固的分别存在错觉。这不是放弃什么真实东西，而是放弃虚妄，继承真理。

一个人在穿越内在层面走向证悟时，陆续失去对自身的浊、精、心体和对浊、精、心界的意识。但有些灵魂在成道之后又下降回来
并且意识到其浊、精、心体以及整个世界，

人神的两个方面

又绝不会损害自身神圣意识。他们被称作至师。神单独作为神不是有意识的人；人单独作为人也不是有意识的神；人神是有意识的人和神。

重新意识到造物界的人神，灵性地位丝毫都不会受损。灵性上的灾难不仅仅是对造物界的意识，而是意识因业相而陷入造物界。

结果是意识被无知覆盖，阻止对内在神性的证悟。同样，造成灵性灾难的也不纯粹是对身体的意识，而是因业相而与诸体的

人神不陷入造物界

认同。这些都阻止对无限灵魂（终极的实在和一切造物的基础）的证悟。只有这种证悟才能发现整个创世的终极意义。

受奴役的灵魂被业相锁链系缚于形式世界，这导致灵魂与诸体的错误认同。意识内的不和谐和意志表现中的歪曲都产生于跟诸体的认同，而不单单归因于对身体的意识。人神摆脱了一切的业相，因而不断地意识到自己有别于诸体，并和谐地把它们用作表现神意的纯粹工具。身体之于人神恰如假发之于秃子。秃子白天上班戴着假发，晚上下班回家摘掉。人神在工作需要时使用诸体，不需要时

放弃，知道它们完全不同于他作为神的真正存在。

人神知道自身无限和超越形体，因而能够完全超然地保持对造物界的意识而不陷入其中。现象世界的虚妄在于它未被适当认识，

也就是说，它只是无限灵魂的虚幻表现。

幻影不影响神圣意识 无知在于把形体视作全部一切，不顾其背后的无限灵魂。人神已经证悟真理。意识到造物界的真性和神的真性，但这却不会让他陷入任何二元意识，因为对他来说，造物界只是作为（唯一永恒真实存在和位于造物界心脏的）神的幻影而存在。所以说人神能够保持对造物界的意识，而不会减少神圣意识；他继续在形体世界中工作，以便推进创世的首要目的：让每一个灵魂获得充分自知或者说成道。

人神从神的非人格方面下降到形式世界时获得宇宙心，并通过宇宙心来认识、感受和工作。对于他，有限心的受限生活不复存在，

二元的苦乐不复存在；分别我的空虚不复

人神通过宇宙心工作 存在。他有意识地同一切生命合一。通过宇宙心，他不仅体验一切心的快乐，而且

体验一切心的痛苦。由于大多数的心因为无知而痛苦远远超过快乐，所以他人的状况给神人带来的痛苦也无限地大于快乐。人神的痛苦是巨大的，但同时又自如不断地享受神圣状态的无穷喜乐：这在一切痛苦中支撑着他，使他不受影响。*

个体化的灵魂无法获得神圣状态的无限喜乐，因为与受限心的无知认同而受到业相苦乐的严重影响。不过人神甚至对下降时得到的

宇宙心都不认同。他采用宇宙心纯粹是

人神放弃宇宙心 为了在世界上的使命。由于他完全是为了工作才使用宇宙心并且不与之认同，所以

不受通过宇宙心而来的苦乐所影响。在工作完成之后，他就会放弃宇宙心。不过，即便是通过宇宙心在世界上工作时，他也知道自己是永恒唯一之神而不是宇宙心。

人神同神的结合完美彻底。他即使为了宇宙工作而降入二元，也须臾不会远离神。在作为人的正常状态，他必须处于一切众生的

* 这个部分的很多论述同样适用神人——每个 700 到 1400 年周期都被五位至师召唤下来一次的独特使者。详见美赫巴巴著《神曰》。

层面，像其他人一样吃、喝与受苦。然而，由于他即使在做这一切的时候，依然保持神圣状态，因此他不断地体验和平、喜悦和能力。例如，基督确实在十字架上受难，但却不受影响，这是因为在有意意识的神性赋予他的持续知识中，他同时还知道二元世界的一切都是幻相；他由与神合一的极乐所支撑。

作为神，人神把一切灵魂都视作自身。他在万物中看见自身，他的宇宙心囊括了一切心。人神知道自己同一切受缚的灵魂一体。

十字架受难

虽然知道自己等同于神，因而永远自由；但他也知道自己同其他的受缚灵魂一体，因而代人受缚。他虽然持续地体验成道的永恒极乐，但也因为其他灵魂的束缚而代他们受苦（他知道他们都是他自身的不同形式）：这就是基督十字架受难的含义。人神可以说不断地被钉于十字架又不断地诞生。在人神身上，创世目的彻底实现。他留在世间，没有什么可为自己获取的，但是为了解放其他灵魂和帮助他们获得上帝意识，他保留并继续利用自己的诸体。

即便在二元世界工作时，人神也丝毫不受二元制约。在其神圣状态，“我”与“你”二元被吞噬于无所不包的神爱。人神所处的

二元中的不二

完美状态超越一切形式的二元对立。那是一种无限自由和无损完整、不朽甜蜜和不败幸福、无瑕神性和无碍创造状态。人神永远不可分地与神合一，生活在二元中的不二状态。不仅知道自己与一切皆一，还知道自己是唯一。他从只看见神的状态，有意识地降入在一切万物中看见神的状态。因此，他在二元世界的作为不但不会束缚他，还反映了独一无二之神之原始光荣，并有助于把他人从束缚状态中解放出来。

人神

第三部分 人神的工作

成道乃创世的无终之终，是明智和解缚羯磨的永恒成果。未成道的灵魂仍处于二元领域，在不同领域的交往造成难以摆脱的羯磨债务债权链。人神却生活于一体意识，所做的一切不但不能束缚他，而且帮助那些尚在无知中的人解脱。没有一人一物被排除在他的生命之外。人神在万人万物里看见他自己。由于所作所为都是发自不二意识，因此他能够自由地给予和自由地索取，而不对自己或他人造成束缚。

一个人如果无保留地接受人神的慷慨施与，便建立一种将一直支持他获得自由与成道的联系。一个人如果把生命和财产全部奉献给对人神的服务，便建立一种将引来人神的恩典帮助从而加速其灵性进步的联系。事实上，一个人即便是反对人神的工作，那也往往是他不知不觉地走向神的开端，因为在反对人神的工作时他也在跟神人建立某种联系和接触。因此每一个自觉或不自觉进入人神的活动轨道者，在某种程度上都成为灵性推动的接受者。

人神在宇宙中的工作从根本上有别于大多数教士所做的事情。正统宗教的大部分教士过于重视外部形式仪规。他们由于自身尚未摆脱自私、狭隘或愚昧，就通过宣扬地狱的可怕或者天堂的希望来利用软弱轻信者。另一方面，人神已经永远进入爱、纯洁、普遍性和真知永生。因而他们只关心真正重要和给受帮助者最终带来内在精神展现的东西。那些自身还在无知中的人，出于自欺或者

自由无束的给取

同人神的联系

人神与教士

自私考量，可能会使用人神使用的语言，也可能试图在很多外部方面模仿人神的生活。然而他们由于灵性局限性，无法在享有完美认识、体验无量喜乐或者行使无限能力上真正模仿人神：因为这些特质属于已经与神合一的人神。

无知者缺乏人神的基本特征。倘若他们出于自欺或虚伪来试图冒充人神，这种自欺或伪装有朝一日定会被揭穿。倘若一个人出于

自欺而选择了某种生活方式，实属不幸。

自欺与虚伪

他相信自己是其不是的，不知道却自以为知道。由于其所思所为皆出于真诚，所以

也不能谴责他，虽然他在有限程度上可能会给别人造成危害。然而虚伪者明知道自己不知道，却为了自私目的而冒充自己所不是的，从而给自身制造严重的羯磨束缚。虽然这会给软弱轻信者造成很大危害，但他却不能无限期地任意行骗，因为总有一天他将因为某个无法自圆其说的宣称而自动暴露真相。

人神在履行宇宙工作时具有无限的适应性。在帮助别人时候不拘一格；他不会循规蹈矩，因为他本身就是法则。他应变自如，

能够根据形势需要扮演任何角色又不受角

人神扮演求道者角色

色约束。曾有弟子向大师请教禁食理由。

大师回答，“我禁食不是为了获得完美，

因为我已经完美，不再是求道者。我禁食是为他人。”求道者不能像完人那样行事，因为完人不可模仿。但是为了引导或利益他人，完人却可以像求道者一样作为。通过最高级大学考试的人能够毫不费力地教儿童识字，但儿童却做不到。为了指明通向神性的道路，已经完全与神合一的人神经常会扮演爱神者的角色。甚至在成道后还扮演巴克塔的角色来帮助他人了解道路。他不受任何具体角色的约束，能够根据不同求教者的需要来调整帮助方法。他无论做什么都是为他人的终极利益。他已经没有什么值得获取的，因为他已经成为一切。

人神在给他人提供灵性帮助时，不但不必受具体方法的约束，而且也不受传统善恶标准的羁绊。他已经超越善恶区分。他的行为虽然在世人眼里可能显得无法无天，但总是为了他人的终极利益。他对不同的人使用不同的方法。毫无私心或个人动机，动机总是为

他人谋福利的慈悲心。因此他无论做什么都不受束缚。他利用摩耶把弟子拉出摩耶，为了灵性工作会采用无穷的方式方法。其方法因人而异，对同一人因时而异。他偶尔也会做出令人震惊的事情，因为这与人们的惯常期待背道而驰。但那总是为了某种灵性目的。短促的惊梦干预常常有利于把人从漫长美梦中唤醒，人神酌情故意施予的震惊也同样最终有益，尽管在当时也许不令人愉快。

人神甚至会对有些人显得过于严厉。不知内情的旁观者无法理解这种表面严酷。事实上其严厉一般是为了满足形势的灵性需要，

用摩耶歼灭摩耶

为了貌似受他苛待者的最大利益。对这种表面残酷行为的很好说明是游泳能手拯救落水人的例子。众所周知，人被淹时趋于找“抓手”。在绝望中无视后果，不加考虑地抓住营救者。但是这不但救不了他，还常常危及营救者的安全。实际上，救生专家常常必须击打落水人的头让他失去意识。从而通过表面残酷，将落水人可能会制造的危险降到最低，确保救生成功。人神的表面严厉也同样旨在确保他人的终极灵性福祉。

受束缚的灵魂陷入世界；而世界只不过是想象而已。想象了无止境，人也可能回在虚妄意识迷宫里无限期地彷徨。人神通过展示真理来帮助他缩短不同的虚妄意识阶段。

拯救落水人

感悟不到真理时，心就会想象各种各样的事物。例如，灵魂可以把自己想象成乞丐或者国王，男人或者女人等等。

灵魂就这样继续积累相反的体验。凡是有二元之处，就有通过对立面来恢复平衡的倾向。例如，一个人如果杀过人，就得由被杀的体验来抵消；当过国王，就得由当乞丐的体验来抵消。因此灵魂可能永无止境地

缩短虚妄意识阶段

从一个对立面游移到另一面，而无法结束虚妄意识。人神通过让他感悟真理并且缩短（否则的话就会）没有尽头的想象力的作用来帮助他达到真理。人神通过播下成道的种子来帮助受缚的灵魂。不过，要证悟神性总是需要时间。在宇宙里的每一个成长过程都需要时间。

尽管如此，与行道者可能提供的帮助相比，人神的帮助要远为

有效。行道者的帮助只能把一个人带到他本人所达到的地方。即使这种有限的帮助，要产生效力也是非常缓慢的。结果是靠这种帮助上升的人不得不在第一层面长期停留，之后在第二层面停留等等。人神如果决定帮助谁，可能会通过恩典在一瞬间把求道者带到甚至第七层面，虽然在那一瞬间，求道者必须穿越所有的中间层面。

人神通过把一个人带到第七层面而让他与自己平等。这个达到最高灵性地位的人也同样成为人神。这种从人神到弟子的灵性知识传递，好比用一盏灯点燃另一盏。被点亮的灯也像原来那盏一样能给人带来光明。二者之间不存在重要性或用途上的差异。

榕树譬喻

人神好比榕树。又高又大的榕树给旅人提供荫凉和庇护，保护他们免受日晒雨淋。榕树成熟后，下垂根须深深扎进下面休耕的土地，在适当的时候，又一棵榕树长成同样高大，给旅人提供荫凉庇护，保护他们免受日晒雨淋，同样具有产生类似榕树的潜力。这也适用于激发他人潜在神性的神人。至师在地球上的不断传承是对人类的永久赐福，帮助在黑暗中挣扎的人类。

人神可以说同时是宇宙的主与仆。作为向众生慷慨地倾注灵性利益者，他乃宇宙之主。作为持续承受众生的负担并帮助他们度过无数灵性困难者，他乃宇宙之仆。他是主仆合一，也是至高无上的爱者和无与伦比的至爱。他所给予或接受的爱，把灵魂从无知中解放出来。给予爱时，他是把爱给予其他形体中的他自己；接受爱时，是接受由他自己的恩典所唤醒的爱——这种恩典被持续不断地倾注于一切众生，不分贵贱。神人的恩典如雨露般平等降落在一切土地上，不管肥沃还是贫瘠；但只有在通过勤奋和耐心耕作而变得肥沃的土地上，才会开花结果。

主与仆

圈子

一个人经过几生的求索、净化、服务和自我牺牲之后，有幸遇见并与一位成道的大师建立联系。经过几生同大师的密切联系和对大师的爱与服务之后，得以进入大师的圈子。

进入大师圈子

进入大师圈子的人是那些通过努力而获得成道权利的灵魂。他们在确切的成道时刻到来时，凭借大师的恩典证悟真理。

二元世界的一切行动皆由二元业相导致。二元意识意味着二元印象的作用。这些二元印象首先服务于进化并且制约意识的目的，

普拉拉卜达业相

之后服务于解放意识从而促成大我证悟的目的。不经历二元体验，灵魂就不能获得对自身一体性的意识；二元体验则预设并要求相应的二元印象。灵魂自始至终都受制于构成其命运的印象的驱动。这些印象被称作“普拉拉卜达业相”。普拉拉卜达业相总是涉及到体验的相反两面；比如，贪婪业相及其反面，淫欲业相及其反面，嗔怒业相及其反面，恶念、恶语、恶行业相及其反面。

从原子阶段直到成道前的阶段，灵魂都受到二元印象的束缚，所经历的一切都由这些印象决定。当灵魂证悟神性时，业相也全部

业相的消失

消失。灵魂如果沉浸于对神性的体验，不回到正常的二元世界意识，便永远地超越一切类型的业相。不会有也不可能有任何的业相。

成道的灵魂若返回正常二元世界意识，就会得到一个宇宙心。连同这个宇宙心，灵魂还得到多余和解缚

瑜伽瑜伽业相

的业相；这些业相被称作“瑜伽瑜伽业相”。大师在超越状态永远摆脱了一切业相。他即使意识到造物界并在造物界工作，也不会受瑜伽瑜伽业相

的束缚。这些瑜伽瑜伽业相对他的宇宙心并没有约束力。仅仅充当其宇宙工作的渠道，不能对他的意识构成限制性的锁链。

瑜伽瑜伽业相的运作是自动的。人神在工作中对所有具体关系和联系的回应，终极上都建立在这些瑜伽瑜伽业相之上。这些瑜伽

瑜伽瑜伽业相的功能

瑜伽业相不对宇宙心构成面纱；也不制造无知的乌云。纯粹是释放明确行动的必要框架。通过这些瑜伽瑜伽业相，神的普遍意志得到具体表现。在时空世界释放的行动，都必然关系到一定的情形或者一系列的条件。为何对一种而不对另一种情形予以反应；为何以一种而不以另一种方式进行反应：总是究有其因。就受灵性束缚的灵魂而言，其行动的局限基础是束缚性的命运业相。对一个灵性自由的灵魂，其行动的局限基础是非束缚性的瑜伽瑜伽业相。

人神在往正常意识下降时，如果没有得到这些瑜伽瑜伽业相，就不能做任何具有明确性质的工作。瑜伽瑜伽业相帮助人神让神意

大师顺从造物界法则

通过他得到具体实现，并帮助人神完成其使命。大师是并且知道他自己具有无限的存在、意识、知识、喜乐、爱和能力，他在超越状态永远是无限的。但他在造物世界的工作却受制于造物界的法则，因而在某种意义上是有限的。由于他的工作关系到揭开隐藏于众生的无限性和神性，由于证悟该无限性和神性是整个造物界的唯一目的，因此他的工作无限重要。但若以结果标准衡量，他的工作就像世界上任何可能的工作一样，必须那么多，仅此而已。

即便是用结果大小来衡量人神的工作，相比之下，世人取得的成果也大多是微不足道的。受灵性束缚的哪怕最伟大的灵魂也无法

大师的工作范围

与人神的成就相比。在人神工作的背后是神的无限能力；世人则是通过我心所及的有限能力来工作。不过有时候即使人神也会在完成某项有限任务之后离开世间。这不是因为他的能力有限，而是因为其瑜伽瑜伽业相所决定的工作仅此而已。他绝不会执著于工作本身。一旦完成瑜伽瑜伽业相赋予他的工作，他就会重新融入无限的非人格方面。除了其瑜伽瑜伽业相所要求的时间，他不会在虚幻二元世界多逗留一分钟。

像至师那样，阿瓦塔也有自己的圈子。阿瓦塔用肉身降生时，面前有个按计划执行的明确使命；这个计划总是严谨地顺应时间的流动。阿瓦塔的化身过程是极其独特的。

阿瓦塔及其圈子

他在采用肉身降入二元世界之前，把一种特殊业相赋予自己和他的圈子成员。这些业相被称作“未尼亚尼业相”。阿瓦塔的圈子总是由一百二十位成员组成。在阿瓦塔出生时，这些成员也必须出生。阿瓦塔在用肉身出生之前承担未尼亚尼业相，就好比给自己和圈子戴上面纱。出生之后，一直在这个未尼亚尼业相面纱之下等到他自己规定的时间。一旦规定的时间到来，他便体验原始神性，并开始通过（现已转为宇宙心的瑜伽瑜伽业相的）未尼亚尼业相工作。

未尼亚尼业相几乎在所有的方面都类似于普通二元业相，虽然二者在本质上不同。未尼亚尼业相引发的活动和体验，类似于普通业相引发的活动和体验。然而，普通业相

未尼亚尼业相的性质

引发的活动和体验，往往倾向于巩固虚妄二元的掌控；而未尼亚尼业相引发的活动和体验，却系统地促成二元掌控的松懈。未尼亚尼业相的运作逻辑必然会带来对存在一体性的证悟；因而被称作“合一门槛”。

在阿瓦塔规定的时间获得成道之前，圈子成员一直在未尼亚尼业相的面纱之下。通过阿瓦塔获得证悟之后，他们的未尼亚尼业相不再是面纱，而是成为瑜伽瑜伽业相，仅仅充当在地球上实现神圣计划的工具。

在未尼亚尼业相与瑜伽瑜伽业相之间有个重要区别。虽然未尼亚尼业相最终促成一体性的实现，但在成道之前却导致受限体验。

未尼亚尼业相与瑜伽瑜伽业相之间的区别

来自证悟后的瑜伽瑜伽业相，尽管是促成并决定在二元世界相互作用的工具，但却丝毫不会干扰对超二元的无限性的体验。未尼亚尼业相的运作有助于一个人自身的证悟，瑜伽瑜伽业相的运作促进其他受缚者的证悟过程。

在超越状态，时间、空间以及整个现象世界皆不存在。仅仅在二元现象世界才有空间、时间、或因果律的作用。当大师为了人类的提升在二元领域工作时，其工作则受制于时间、空间和因果关系的法则。从外部工作的角度看，他有时候似乎受到限制，但实际上他

无时不在体验超越状态的一体性和无限性。虽然他本身已经超越了时间，但他为二元中的人工作时，时间却很重要。

一般来说，大师对人类的普遍工作通过高级身体不断地进行。但他为圈子成员工作时，其行动则按照他自己极其慎重安排的时间进行，因为这必须是对成员业相的机械运行进行精准干预。大师在规定的时间内为圈子工作。因此那些通过听从大师指示而遵守大师规定时间的人，受益于大师的特别工作。从大师为自己布置的特殊任务的角度看，时间成为极重要的因素。大师为圈子成员做的特殊工作不仅影响这些成员本身，而且影响那些同圈子成员有密切联系的人。

圈子是大师用来调整其对人类的灵性责任的最重要特征。这个具体特征是几生密切联系的结果。每一个大师都有这样一个由亲密弟子组成的圈子，但圈子却不会对大师的内在意识构成任何限制。大师在神性状态发现自己乃是宇宙中心和大有中心，没有什么圈子能够限制他的存在。在不二的无限性中不存在偏好。圈子的存在仅仅关系到大师在现象世界承担的责任和工作。从这个角度来看，圈子就如同喜马拉雅山脉一样真实。

阿瓦塔的圈子

实在中唯有绝对一体性。空间和时间只是幻相，只是神圣无限性的映像。当人证悟实在时，将他与实在疏离的映像也消失；他则体验神圣绝对一体性的绝对性。这样的人如果继续在幻相中生活，便在地球上过人神（至师）的生活。对绝对实在的持续体验，使他起着整个宇宙的枢轴作用。宇宙中的每一点同（作为宇宙核心在幻相中生活的）至师皆是等距离。

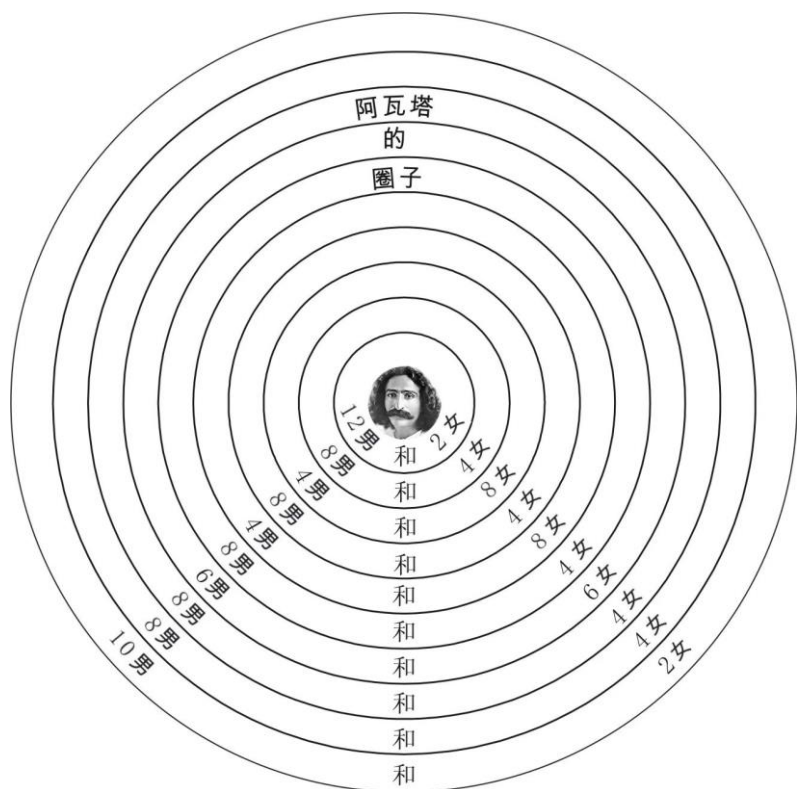
作为宇宙轴心，至师虽然留在幻相中，并把影响均匀地辐射到全宇宙，但在这一生他会把十二位男子召集到身边。这些人的兴趣直接集中于他本人。他们从意识的进化阶段就同他有持续而密切的联系，现在往昔亲密同伴成为至师，他们也收获最大的好处。

这一批男子被称作至师的圈子。除了这十二位男子外，还附加两位女子，以全面完成至师的圈子。这两位女子的圈子成员地位也归功于她们过去同至师的联系。

在这十四位与至师有密切联系者当中，一位或更多在至师住世期间或去世之后证悟神圣状态；有的则是在下一生或者几生之后。不过，至师通过在生前建立圈子来履行义务，他所赐予的最大好处就是让十二位圈子成员中至少一位圆满地成道。

阿瓦塔的情况则不同。如附图所示，阿瓦塔总共有十个圈子。第一个圈子或者说内圈由十二位男子另加两位女子组成；其余九个外圈，每一个都由包括男女成员在内的十二人组成。阿瓦塔十个圈子共一百二十人，加上内圈两位附属女子，总计一百二十二。

在九个外圈的一百零八位成员中，一位或者更多在阿瓦塔住世期间或者离开肉身之后，证悟神圣状态；有的则是在下一生或者在几生之后成道。



如同至师的圈子，阿瓦塔的内圈也由十二位男子附加两位女子组成。至师圈子与阿瓦塔内圈的区别是，至师在那些从意识进化阶段就同他有密切联系者当中建立圈子；阿瓦塔在周期性降临中，不经历进化、转世或内化过程，因此没有类似的联系让他每次降临都重新建立内圈。简言之，至师建立自己的圈子；阿瓦塔则直接同其内圈联盟，每次来临无不如此。可以说阿瓦塔在降临地球时随身带来内圈联盟。

可把阿瓦塔与内圈的关系比作一个人同十四个身体部位的直接联系：两只眼睛，两只耳朵，两个鼻孔，一张嘴，两只手，两条腿及躯干，另加外生殖器及肛门作为整个身体的附属物。人一出生就直接使用这十四个身体部位；这些部位又反过来个别地或者集体地响应人的指令。

随着阿瓦塔降临地球，同样十二位个体和同样两位附属个体，也同样开始直接按照阿瓦塔本人的指令，个别地或或者集体地发挥作用。

随着阿瓦塔每次降临地球，其内圈的十二位男子和附属的两位女子，作为同样十四个类型的个体，聚集在阿瓦塔本人身边。每当阿瓦塔在地球上显现，这十四个不同的个体，总是以不同人物形式各司其职；并像前任那样，在阿瓦塔住世期间或去世之后，个别地或集体地发挥作用。（这些前任在阿瓦塔以往降临期间担任同样的内圈位置并发挥同样的作用。）

因此，可以说随着基督重临，彼得、犹大等使徒也全部来到。但这绝不意味着同一个彼得或者同一个犹大一次又一次地出生。那是不可能的，因为在每一个阿瓦塔时期，阿瓦塔内圈的十二位个体全部成道——不是在阿瓦塔住世期间，就是在他离开肉身后不久。

一旦成道就不可能再生。唯一例外是阿瓦塔本人，只有他一次又一次地来拯救人类。

再次出生的不是内圈的同一个人；随着阿瓦塔每次降临而来的是内圈具体职位所要求的个性。正是因为阿瓦塔每一次降临中，内圈的十二位男子和两位女子都分别担任与前任完全相同的职务，并以完全相同的方式发挥作用，才说阿瓦塔总是带来同样的圈子。

一旦阿瓦塔降临地球时戴的面纱被当时住世的至师揭开，从而证悟其阿瓦塔状态，这十二位男子和两位女子就自动聚集在阿瓦塔本人身边，以便担任各自在内圈中的职位，并照常遵循当代阿瓦塔的指令发挥作用。

可把阿瓦塔同内圈及其功能的关系同睡眠者相比。睡眠者一旦被某个外部媒介唤醒，就自动发现（前面提到的）十四个身体部位已经各就各位，随时按他的哪怕最微小愿望发挥作用。阿瓦塔一旦通过当时五位至师中的一位或两位或更多，证悟阿瓦塔状态，也同样意识到具有特定角色的十四位内圈成员准备好履行职责。

为什么阿瓦塔每次降临都只有这十四个特定的个体来担任这些职位？将需要大量的解释。谁能成为这十四个成员，他们又是怎样与阿瓦塔内圈结缘的？——这些问题将需要更多的大量解释。

总而言之，这十四位个体在担任内圈职务和发挥内圈作用时，每个人都不仅必须类似前任的特有个性，还必须在一方面都完全

类似。例如耶稣基督内圈有一个职位由彼得担任。在基督重临时，这个特定职位必须由另一个彼得担任，他的名字也许叫“甲”，但他却拥有与“本”彼得同样的头脑和心灵品质以及其他特质。这也适用于基督时期内圈中的犹大、约翰、雅各等担任的职位。

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。

就阿瓦塔的外圈而言，九个外圈的一百零八人里面，没有一个担任类似内圈成员担任的职务。所有一百零八人都凭借阿瓦塔的恩典成道，但不一定是在阿瓦塔时期。

外圈一百零八人的位置，分别依其与前面圈子成员的以往联系而定。例如，紧邻内圈的第二个圈子的十二位成员，按照他们同内圈成员的以往联系聚集在阿瓦塔身边。第三个圈子的十二人也同样分别按照他们过去与第二个圈子成员的联系，聚集在阿瓦塔身边，其余七个圈子依此类推。

转世与业力

第一部分 死亡的意义

世人完全将生命等同于浊体的表现与活动。因而对于他，身体存在的始末也是个体灵魂的始末。其全部经验都似乎证明肉体无常；他也经常目睹那些一度生机勃勃的身体衰老。因此理所当然地相信生命和肉体存在是同始同终的。

死亡因被世人看作生命的终结而受到高度重视。但却很少有人对死亡进行长期思考。大多数人完全沉浸于世俗追求；尽管如此，面临死亡事件时，他们还是难免受触动。

除了给生命场幕提供大背景之外，死亡还在形形色色的生活事件中呈现压倒一切的意义，而被归入最可怕与可悲的事件。人们出于恶意或嗔怒，试图相互施加死亡，作为最终惩罚和最大报复；或者是把死亡用作排除他人侵犯干涉的最可靠方法。人们还把死亡视为最高牺牲而献身；有时候还有人自寻死亡，妄想以此结束自己无法正视或解决的世俗烦恼和问题。因此在大多数人心中，死亡显得无比重要。

死亡的莫大重要性归因于人对特定形体的执着。若对生命进程持较开放的观点，甚至对世人，死亡都会失去大部分刺痛和意义。

形体虽然短暂，生命却通过形体不断延续：旧的被抛弃，新的被创造，以便生存与表现。反复发生的死亡由反复发生的出生相应。老一代由新一代接替；生命一次次在新形体中重生，不停地进行自我更新与延续。生命溪流，连同其古老的源泉，通过波浪般来来去去的形体，持续不断地向前挺进。

生命的持续

因此，即便在世人的有限经验里，也有很多东西应该能够缓和将死亡视作不可弥补损失的病态念头。只有客观地看待生命，毫不

对形体的执著

执着于特定的形体，才有可能理智地对待死亡。但世人却因执著于特定形体而难以做到这一点。对于他此形体不如彼形体：他自己迄今所认同的形体才最重要。对生命溪流的普遍保护和推进没有特别兴趣。世人渴望的是延续自身形体和跟自己有关的形体。感情无法跟理智调和。亲人形体的消失使他成为无尽悲痛的祭品，尽管生命作为整体可能已在别处以新的形体取代了失去的。

进一步分析死亡引起的悲痛，就会发现这乃根植于自私。失去亲人者可能理智上知道，生命作为整体已在别处弥补了损失；但他唯一的感受是“那对我有何用？”从个人的角度看，死亡成为无尽悲痛的致因。但从生命整体的角度看，死亡只是个小插曲。

客观思考相当有助于抵御死亡造成的个人悲痛，但却解决不了更广泛的问题——当人在普通体验的局限之内思考死亡的含义时，

客观理性的问题

那些甚至困扰客观理性的问题。若把死亡看作个体存在的最终消亡，这对世界似乎是某种无法弥补的损失。每个人都可能会对世界贡献某些不为其他人能够完全替代的独特东西。而且在有些情况中，个人的世间事业在远未完成之前被中断。他对理想的一切努力，对真善美的全部热情，对神圣永恒的所有追求：似乎都终止于死亡带来的茫茫虚无之中。

把死亡视作个体存在终结的含义，同基于合理直觉的深固期望背道而驰。因此在直觉诉求同死亡即个体存在终结的不纯智力结论

理性与直觉冲突

之间经常发生冲突。这种冲突往往是纯正思维的开端；这种思维立刻向通常被接受的死亡即个体存在终结的观点发出认真的挑战。人的灵性抱负永远都无法完全接受死亡即生命的灭亡。因此一般来说，人们对个体灵魂不灭的观点不怎么抵制就会接受，即便他们对死后生命的存在缺乏直接的超感官知识。

灵魂不灭

从亲身体验中知道灵魂不灭真相的人很少。对死后生命存在的超感官知识不为绝大多数人企及。灵魂不灭对他们一定是个可接受的好主意，但也

仅此而已。不过对有些人，灵魂不灭却成为个人知识的一部分：比如说那些出于兴趣而掌握了同“另外世界”交流方法的人；那些因特殊情况而亲身体验亡灵显现和干预的人；或者那些因灵性进步而自动展现内在意识载体的潜在感悟能力的人。

个体化灵魂有别于肉体之事实，使个体化灵魂不灭成为可能。即使因死亡而放弃浊体之后，个体化灵魂及其全部业相仍然通过其心体和精体媒介继续存在于内界。因此，通过浊体媒介表现的生命只是个体化灵魂的不断生命的一部分；灵魂生命的其他部分在别的世界得以表现。

造化要远比人用普通肉体感官所感知的东西更宏大。自然界的隐蔽方面由更精微的物质和力量组成。自然界的精微与粗浊方面之间没有不可逾越的鸿沟。二者相互渗透，共同存在。自然界的精微方面不为一般人感知，但却与人感知的粗浊方面相连续；

三个世界

不遥远，却不为通过肉体感官发挥作用的人类意识所及，这是因为肉体感官不适合感知自然界的这些精微面。如聋子意识不到声音，常人也意识不到、因而不能有意地对待内在层面。因此这些层面对他实际上是“另外世界”。自然界的更精微和隐蔽方面包括精界和心界两个重要部分：与人的精体和心体对应。因此可把整个自然界方便地划分为三个部分：（1）浊界，（2）精界，（3）心界。个体化灵魂用肉体出生时，在浊界表现生命；脱离肉体外壳之后，不是通过精体在精界就是通过心体在心界继续表现生命。

一般来说，只有当为在今生表现而释放的业相全部解决之后，肉体生命才终止。在一些例外情况中，灵魂在这些业相解决之前就放弃浊体。例如，自杀者人为地缩短生命期限，从而阻碍那些为产生结果而释放的业相的解决。为产生结果而释放的业相若是因人提早死亡而未得到表现，那么即使在灵魂放弃了肉体之后，无肉体的灵魂仍然受到这些业相的推动。表现受阻的业相的动力在死后生命中保留下来，结果是亡灵强烈地渴望浊界的事物。

提前死亡的后果

这种情况下，无肉体的灵魂对浊界感到无法抵制的冲动，强烈渴望浊界对象，以致于通过有肉体灵魂的身体来寻求欲望的满足。

比如也许灵魂极想饮酒，于是不惜采取不自然方式来满足这种欲望。

附体

他等待时机。发现浊界有人饮酒，便附上其肉体来满足欲望。灵魂若想体验暴怒的浊表现，也同样通过浊界的某个发怒者来实现。这种灵魂总是等待着遇到并附体那些有类似业相的活人；试图通过他人尽可能长时间地保持跟浊界的联系。在死后生命中，同浊界的任何缠绵纠葛，都对灵魂生命的自然前进构成严重障碍。陷入这种危险状况者尤其不幸，因为他们试图通过有肉体者来寻求对粗浊欲望的不自然满足，给自己和别人带来很多不必要的痛苦。同这些不幸的灵魂相比，其他灵魂的死后生命则顺利得多。

在正常情况下，死亡发生在寻求结果的业相全部被解决之后。灵魂放弃肉体时也完全割断跟浊界的所有联系，尽管自我和心体，连同在尘世生涯中积累的所有印象，仍然保留下来。跟附体灵魂这种例外情况不同的是，一般灵魂则是努力地适应与浊界的

死亡开启过渡期

分离，顺从已改变状况的局限性。他们陷入一种主观状态：在此，一个新的过程开始——通过复活相关业相，在心中重温尘世生活的体验。因此，死亡带来一个相对安息阶段，也就是暂时退出浊行动领域。这是上一生向下一生过渡的开始。

转世与业力

第二部分 地狱与天堂

死后便没有对浊界的意识，因为这种意识直接依赖肉体。虽然失去对浊界的意识，但对浊界体验的印象仍然留在心体；这些印象继续通过半精界进行表现。在死亡与来生之间的过渡期间，灵魂的意识转向这些印象，导致印象复活和相应体验复苏。常人觉知不到精环境。而是完全专注于主观性，沉浸于对复活印象的体验。

在死后生活中，对苦乐的体验要远比在尘世生活中强烈得多。这些强化的主观苦乐状态，被称作地狱和天堂。地狱和天堂是心理状态；不应将之视作地方。虽然主观上这些状态对个体化的灵魂很重要，不过都是现象世界这个更大幻相中的小幻相。

在地狱状态和天堂状态，欲望变得更强烈，因为不再需要通过浊媒介来表现。就像欲望那样，欲望是否实现所引起的体验也极大增强。在尘世生涯中，欲望及其苦乐结果都是通过浊媒介被体验的。当然，实际上灵魂还同时使用更高级的身体；但在尘世生涯中，灵魂的意识却专注于浊身体。因此意识过程必须经过一层减弱其力量、活力和强度的额外面纱，恰如光线经过一层厚玻璃时亮度会暗下来。栖居肉体期间，欲望和体验的强度减弱；当栖居处被放弃时，欲望和体验的强度也相对增加。

在天堂状态，欲望的实现不像在浊界那样依赖于对欲望对象的占有。在此仅仅通过想象欲望对象就能得到满足。例如，一个人若想听美妙音乐，只要想想就能体验到那种快乐。在此状态，对精美音乐的意念替代了浊界物理声音的振动。美妙音乐念头所带来的乐趣远远大于在世时实际听物理声音。在天堂状态，欲望和欲望实现之间没有障碍；从意念或感受中得到的自我满足快乐总是随手可得。

天堂状态

事实上，甚至在尘世存在领域，也有人培养出这种独立于浊界物体而享受快乐的能力。例如，贝多芬完全失聪，但纯粹通过想象就能强烈享受自己的音乐作品。在某种意义上，可以比喻说他已经处于天堂状态。一个人怀着爱想念至爱，也同样能够完全通过想念而感到幸福，不需要至爱本人在场。在死后的天堂状态，这种想象满足之快乐更是巨大无比，因为意识已经脱离浊体外罩。

人间天堂

有些欲望直接涉及到通过浊体来占有和同化浊对象。淫、贪、嗜酒均属这一类浊欲望。因为其占有性和对肉体的执着因素，这些欲望世俗味尤其浓重。在这些欲望中发挥主导作用的不仅是同对象接触引起的感官刺激，还有那些构成肉体本身反应的感官刺激。这些粗浊欲望加剧地狱状态。

粗浊欲望

同精微的欲望相比，粗浊的欲望极其重视纯粹感官刺激，极少顾及理性意义或道德价值。精微的欲望，比如对音乐的向往，当然也含有想在感官上接触物体声音的因素。但这些声音的意义不完全在于声音本身，而更在于其表现美的能力。同样的道理，想听讲道的愿望对心理也有影响，但也主要不是因为声音的刺激，而是因为声音传递的思想意义和情感魅力。

精微欲望

因此在精微欲望中，实际感官刺激从属于基于这些刺激的派生方面。在粗浊欲望中，主要因素来自于跟物体有关的实际感官刺激和物体通过肉体反应而引起的感官刺激。肉体感官刺激在涉及粗浊欲望的体验中发挥着最大作用。个体化灵魂通过这些刺激，比通过与精微欲望有关的体验，更生动有效地感受自己作为浊体的存在。

肉体感官刺激本身构成了粗浊欲望是否满足所引发的几乎全部意义。因此很少能够产生精微欲望仅仅通过念头和想象就能够获得的充实体验。粗浊欲望的特点是坚持对浊对象的占有与同化。对浊对象的任何想象都只能加剧猎取该对象的欲望。由于无法在精界获得粗浊欲望的浊对象，所以这些欲望最能产生欲望未遂的强烈痛苦体验。

正如在这个世界上，粗浊欲望造成的苦大于乐；在死后生活中，这些粗浊欲望复活的体验造成的苦也大于乐，地狱状态由此产生。同样，在死后生活中，精微欲望复活的体验所造成的乐也大于苦，天堂状态由此产生。

不过，地狱和天堂都是受制于苦乐对立的束缚状态。两个状态的期限皆由所积印象的性质、数量和强度决定。精界的时间因意识状态的主观性增强而不同于浊界的时间。尽管精界的时间不符合浊界的时间，但是却由在浊界积累的印象严格决定。重要的事实是，地狱和天堂状态都远非永久性的；一旦发挥了其在个体化灵魂生命中的作用，两个状态都告结束。

粗浊的感官欲望（如淫欲）及其情感产物（如仇恨和嗔怒）都加剧虚妄生活和地狱状态的痛苦。精微的欲望（如理想追求、美学和科学兴趣、对邻居和他人的善意）及其情感产物（如仁爱或同情心）则促进觉悟生活和天堂状态的快乐。对大多数灵魂，这些状态都通过印象的复活来重温尘世生活的体验。其期限和性质取决于人在肉体中的体验的期限和性质。

如同唱片放完被搁置一旁，意识遍历尘世生活留下的印记后，地狱和天堂状态也同样结束。唱片机播放的歌曲由原始录音严格地决定；灵魂在死后经历的强化和放大体验的质量，也同样由人在肉体中所过的生活类型严格地决定。从这个角度看，天堂和地狱乃是人的尘世生涯的投影。

然而，倘若天堂和地狱只是对前世生活的重温，就无法在个体灵魂的生活中发挥特别有意义的作用。那会意味着对已经发生事件

的简单重复。在这些死后状态，意识能够从容有效地考察尘世生活的生动记录；能够通过体验的强化更方便有效地观察其性质。在尘世，大多数人的意识主要是客观和前瞻的，处于未消耗业相的压力之下。意识所关心的主要是业相有无可能通过现在或将来实现。在死后生活中，大多数人的意识主要是主观和回顾的。因缺少向前推动的业相而主要专注于审查和评价过去的意义，如在回忆中。

回顾尘世体验

对尘世生活状况变迁的即时反应所引起的烦恼，在死后生活中被一种不需立刻行动的较从容的情绪取代。现在可以通过更生动的形式来回顾尘世生涯的所有体验，这是在尘世生活中靠记忆无法做到的。尘世生活镜头皆被摄入心的电影胶片，现在是通过在主观化意识银幕上放大投射录像来研究前世生涯的时候了。

电影院比方

因此，地狱和天堂状态成为吸取尘世经验的工具，以便个体化灵魂能够带着被消化经验的全部优势，开始下一次肉身出生。灵魂从这种盘点和反思中学到的教训，被放大的苦乐的力量铭刻于心体。在来生，这些教训成为积极意识的直觉构成部分，却又丝毫不会引起前世具体事件的详细复活。在死后生活中被心吸收的真理成为下一生先天智慧的一部分。发达直觉是从往世积累的大量不同经验中提炼出来的综合浓缩认识。

吸取尘世经验

不同的灵魂以不同程度的直觉智慧，作为尘世生涯实验和冒险的原始资本，开始新的一生。这种直觉也许貌似过去经验的产物，从而增加精神装备；其实它更是已经潜在于个体化灵魂的智慧展现。从这个更深层的角度看，尘世生活体验和死后生活中对这些体验的反思综合过程，都只是逐渐释放直觉智慧的工具：这种智慧从创世最开始就已经潜在于灵魂。就像尘世生涯及其体验一样，在死后生活中的地狱和天堂状态也是个体化灵魂旅程的组成部分和事件，最终都旨在抵达一切万物的本源。

直觉智慧的释放

转世与业力

第三部分 往世存在与记忆

直接了解灵魂生命和转世的超感官事实者，通过清晰感悟认识到，所谓的出生只不过是个体化灵魂在浊界的一次转世。转世灵魂生命的不断持续被生与死不时地打断。生与死就好比从一个进入另一个存在类型的生命溪流之通道。在灵魂的更高生命中，生与死都同样重要。从死过渡到生同从生过渡到死一样必要。

生死事件

正如那些把死亡看作个体存在终结的人，把身体出生看作开始的人也面临着虚妄臆断与合理直觉要求之间的冲突。从个体公平的观点来看，涉及物质幸福繁荣的不均分配似乎对整个宇宙体系的合理性和正当性提出严重的质疑。时常看到好人遭殃受苦而恶人却享福快乐，对任何一个更愿意把生命视为旨在实现永恒神圣目标的人，都会造成不可逾越的困难。

直觉要求

除非有某种更深层的解释，否则人心就会充满痛苦困惑，产生愤懑的生活态度和麻木不仁：这在很多方面甚至比死亡造成的强烈个人悲哀还更可怕。尽管如此，人心具有一种先天的倾向——试图恢复对生命内在健全和价值的坚定信心。除了人为抵制的情况，它发现那些符合这种深层精神法则的解释是可以接受的。

接受深层解释

同直接了解个体灵魂不灭真相的人相比，直接了解转世真相的

人甚至更少。对所有往世的记忆都保存于个体灵魂的心体，但是因面纱覆盖而不为常人的意识所及。灵魂在更换肉身时也获得一个新脑。正常醒意识的活动同大脑过程密切联系。一般情况下只有对今生的记忆才会出现于意识，这是因为新脑起着阻碍作用，不让在往世通过别的大脑媒介积累的经验记忆释放出来。

在罕见情况中，一些对往世的记忆不顾大脑抵制，以梦的形式泄露到今生。这些梦从今生的角度看根本无法解释。有人可能在梦中看见今生从未见过的人。一般情况是，梦中出现的是他在往世遇到的人。当然，这种梦若属于普通类型，就不能被当作对往世的记忆；只是表示在梦中运作的想象力受到往世信息的影响。对往世的真正记忆就如今生记忆一样清晰、稳定、明确；人也丝毫不再怀疑自己曾在若干生同其他很多人生活过。正如他无法怀疑在今生的过往生活，他也无法怀疑自己在往世的生活。

同完全受缚于浊存在领域、对超感官现实想都不想的绝大多数人相比，能够记得往世的人很少。而只要意识依然纠缠于肉体及其大脑过程，对这种记忆的释放就受到大脑局限的严重制约。当意识从大脑所施加的局限中解放出来时，就能恢复和重新确立储存于心体的全部往世记忆。这要求只有高级行者才会有的超脱和认识程度。往世记忆甚至能够完全清晰与确切地向那些仍然在穿越内层面、但是尚未达到灵性完美的人呈现。

除了异常和罕见情况，往世记忆不会回来，除非一个人从灵性的角度讲已经足够高级。这个由生命法则规定的条款，确保个体化灵魂的无阻碍灵性进化。初看起来，前世记忆的丧失似乎纯粹是个损失。但事实却远非如此。在很多方面，往世知识对指导灵性发展进程毫无必要。灵性进化在于用直觉感悟的最高价值指导生活，而不是让它由过去来决定。在很多情况中，就连今生的记忆都会对变化生活状况的灵性需求所要求的某些调整起着阻碍作用。某种意义上，解脱的问题可以说是摆脱过去的问题。对束缚于生死之轮的人来说，这个过去无情地塑造着今生。

更换大脑的结果

对往世的记忆

往世记忆的释放

往世记忆的丧失

如果一个灵性上不够高级的人背负着对无数往世的自觉记忆，生活就会无限复杂化。对各种情景和人物的记忆会让他茫然无措。

避免复杂纠葛

不过，他因为受保护不会恢复往世记忆，而不必面对这种混乱。人和事出现于有限而明确的背景，让他容易按照今生所知来决定行动与反应。但这并不意味着其行动和反应完全由今生的知识决定。在往世发生的一切，也对决定其行动和反应起着一份无意识却有效力的作用。尽管往世有着实际影响，但无法改变的事实是，由于人免受自觉记忆复活的影响，意识不至于发生混乱；但如果他在决定行动和反应时不得不把自觉的往世记忆考虑在内，那么这种混乱就在所难免。

只有当一个人变得无欲，完全失去“我的”“你的”感受时，才能面对往世记忆恢复而不至于产生困惑与失衡。曾被她视为属于自己的人，今生也许属于别人。他若继续其执著和所谓的权益，就会给自己和别人造成数不清的纠纷、痛苦和混乱。求道者要想在灵性上准备好抵制来自往世记忆的干扰影响，就必须从心中清除所有类型的占有欲。

释放记忆的条件

在灵性上准备好时，人就变得彻底无欲，并充满非个人的爱。自我的纠葛全部从心中消失。他能够同样平静地看待老友和宿敌。

灵性准备

他完全摆脱了自身局限，从而一视同仁地对待往世和今生的亲属和非亲。他还彻底摆脱了自己对他人或者他人对自己的任何迫切诉求和反诉求念头，因为他已经证悟了众生一体和世事虚幻的深层真理。

只有做好这种灵性准备，才不会受往世记忆恢复的影响。只有这时才值得获取这种记忆，因为人现在具有冷静无误的准确判断，

利用恢复的记忆

并且拥有纯洁而不受腐蚀的爱，这让他能够正确而明智地使用来自往世记忆恢复的新知识。这种知识向他打开有关他自身的往世和同他有往世联系者的大量信息。这不仅让他能够通过有意识的业相调整，在道路上前进；还让他能够根据别人在往世的情况，来指导帮助他们在道路上前进。

对往世的记忆自然恢复后，灵性进化的速度加快。对世事纠葛发展史的自觉知识促使他摆脱这种纠葛。之前基本上意识不到限制性的过去，现在却能意识到。过去造成的利弊，现在都在意识所及范围，并且能够得到明智谨慎的处理。难以言表的直觉由合理化的数据补充。因此行动错误的可能性降低，产生理想结果的可能性增加。

达到灵性完美的智慧大师对往世并没有特别兴趣。这些全都是尘世存在的众多不重要事实的一部分。大师若利用对某人往世的知识，也纯粹是为了帮助他走向永恒真理。

记忆恢复的优势 往世知识将大师置于特殊位置，给求道者提供他正好需要的指导。道路的详情通常由如下方面决定：（1）过去的事件，（2）求道者在往世追求最高真理的方式，（3）他通过过去的行动而给自己制造的利弊。所有这些不为求道者所知的东西，都向大师的无遮认识敞开。大师利用自己的知识加快那些求真者的灵性进步，并从求道者经过几生实验和寻求所抵达之处来引领他前进。在灵性问题上，就像在世俗问题上那样，更大和无误的知识意味着能量和时间的节省。

往世知识的捷径

转世与业力

第四部分 一生的具体状况

个体化灵魂开始于并且源自于神的无限、无形、无性和不分存在。神超越了一切二元或进化形式。二元和进化随着个体化灵魂开始而开始，尽管基于性别和性吸引的特别二元形式出现于较晚的进化阶段。一旦有主体与客体或者说意识中心（无论怎样微弱）与环境，便有了二元。性是一种预设了形体分别的特殊身体吸引，是精神与形体的一种特殊纠葛，是生命与能量的特殊表现。

矿物界没有性。身体的性别和具体的生物功能出现于植物界。植物和树木不产生性意识，因为植物和树木的意识发展是初级的，其表现不受这些身体区别的影响。植物和树木雌雄之间的接触（因固定于土地而）不是直接的，仅仅是通过风、蜜蜂等中介间接地接触。因此，尽管从形体进化的角度看，性别可以说在植物和树木阶段就已开始；但是从意识的角度看，则不能说植物和树木有性别，因为其二元意识毫无性色彩。

在性二元的进化中，植物和树木处于无性矿物与完全具有了性的鸟兽之间。灵魂在以人类形体出生前，在最后的兽形体中获得充分意识和能量。随后便脱离兽身，采用人身。个体化灵魂用亚人类形体的连续出生，先于其通过人体的转世。

在动物那里，性不仅表现为身体的区别与活动，还是一个影响意识的根深蒂固因素。人类从高度进化的动物（比如猿猴）那里继承了身体和意识，因而发现自身受制于性二元。在人类，性得到充分发展，不再纯粹是身体问题。性相当可观地修改精神，并根据形体是男还是女，通过身体寻求表现。

精神被性修改

一般来说，获得人类形体之后就不会倒退至动物形体；退回到亚人类形体的情况属于特殊和罕见例外。对于已经获得人类地位的灵魂，正常进程是通过人类形体经历无数次转世。人类形体按照灵魂的业相和灵性要求，有时是男，有时是女。女身的特殊优势是，就连赛古鲁和阿瓦塔也得通过女身出生。男身的优势是，大多数的赛古鲁都是以男身出现的。女子可以成为圣人和赛古鲁，但是阿瓦塔却总是以男身出现。

男性与女性转世

某一生的总体利弊无不由个体灵魂过去积累的具体业相决定。灵魂进一步发展的需要关系到它所积累的业相的性质。因此，这些业相实际决定灵魂出生在地球的东方还是西方，采用男身还是女身，生在一个存在周期还是另一个。具体某一生的资质禀赋不仅取决于那一生是男身还是女身，还要看是在一个还是在另一个存在周期，是符合东半球还是西半球的尘世生活格调。

大致来讲，当今东方总体上在灵性方面比在物质方面更发达；结果是东方人的心对神有自发向往。西方总体上在物质方面比灵性方面更发达；结果是西方人的心对智力和艺术有自发冲动。在东方出生通常要比在西方出生带有更大的灵性生活倾向；在西方出生通常要比在东方出生带有更大的物质生活倾向。不过，灵魂必须体验物质和灵性两个生活方面，才能够脱离分别生活的枷锁。因此，同一个灵魂必须既在东方出生，又在西方出生。

业相决定律

东方与西方

如果一个灵魂在东方连续出生多次之后，在西方出生，就会带着东方生活的印象；虽然生活在西方，却过着基本上符合东方模式的生活。如果一个灵魂在西方连续出生多次之后，在东方出生，也会带着西方生活的印象；虽然生活在东方，却过着符合西方模式的

生活。因此，我们有时会发现印度人身里的欧洲灵魂或欧洲人身里的印度灵魂。但必须记住，这种区别仅仅涉及到往世和业相，灵魂本身则超越了这些区分。

男身和女身分别提供的资质禀赋也不是一成不变的；而是根据存在周期和出生在东方还是西方而发生变化。在有些时代，男比女

更积极、有活力和重物质。在另一些时代

存在周期

则刚好相反。在过去，东方女子勇敢而有

理性，为了丈夫的幸福和利益，再大牺牲

也在所不惜，她们的灵性谦卑延伸到把丈夫视作神本身。在目前，东半球的一般男子要比一般女子更有灵性倾向；正如在西方，现今一般女子比一般男子更有灵性倾向。生活在东方的男子不同于生活在西方的男子；生活在东方的女子有别于生活在西方的女子。有趣的是，就灵性或者物质问题而言，根据存在周期、身体性别和出生地域，同一个灵魂表现出不同程度的优势、劣势或平等。

转世与业力

第五部分 男女形体的必要

虽然每个性别所提供的资质禀赋根据出生时代和地点而变化，但是每个性别都为具体方面的经验发展提供了特殊资质。通过男身容易学到的教训，也许不容易在女身中获得。

男女形体的资质 通过女身容易学到的教训，可能不容易在男身中获得。男人通常在头脑意志品质上杰出；能做到判断正确和意志坚定。女人通常在心灵品质上胜出。她们爱得强烈，甘愿为所爱者付出任何牺牲。正是这种爱的能力，总是让女性名字被虔信者放在前面，比如巴克塔唱诵的“拉坦克利须那”或“悉多罗摩”。在心灵品质上女子往往胜过男子。不过在头脑意志品质上男子却常常胜过女子。有趣的是，同一个灵魂根据其生为女身还是男身，在心灵品质或者头脑意志品质上优胜。特定灵性品质的交替发展，通过男女形体的交替而继续进行下去，直到所有的方面都得到发展。

由于男女形体对认识大我同等必要，所以不能把一种形体看得比另一种更重要。虽然两种形体分别提供的资质禀赋具有性质上的差异，但是二者缺一不可。灵魂必须经历**男女身体同等必要** 男性身体和女性身体，才能获得丰富的经验——这是证悟灵魂本身乃超越一切二元形式（包括基于性别的强化二元）的一个条件。

从全部业相中解放之前，灵魂采用无数的男身和无数的女身。倘若只用男身或者只用女身出生，灵魂的经验就会是一方面和不完整的。只有通过**男女形体互补** 认识才能战胜二元体验；但是只要体验仅

仅在对立两面其中之一的局限内活动，对体验的认识就是片面的。只要客体中还存在着任何的方面或因素尚未被个人的经验所涵盖，主客体的统一就无法实现。这尤其适用于性二元。

灵魂的精神保留着男女身体积累的经验。因灵魂认同于身体，那些与身体性别和谐的心理倾向便找到合适的表现媒介。为异性所特有的心理倾向往往被压抑到精神的无意识部分，因为这些心理倾向与身体的性别不协调并且受到表现媒介的阻挠。当灵魂采用女性身体时，男性倾向可以说被暂时搁置，只有女性倾向得到释放表现。当灵魂采用男性身体时，女性倾向也同样被暂时搁置，男性倾向得到释放表现。

与身体的认同涉及到与身体性别的认同。这意味着只有那个同身体性别协调的精神部分才能自由作用。由于精神的另一部分受到抑制并且潜在于无意识，有意识的部分便产生不完整感和通过依附异性来恢复完整的倾向。通过与异性的纠葛，那个同身体不谐调的被掩埋精神部分，试图通过他人来寻求某种表现。从这个角度看，性吸引可以说是心努力同自身无意识部分结合的结果。

性是有意识心的一种无知表现。性企图弥补与身体性别认同所导致的精神分裂。但这种弥补分裂的企图注定会失败，因为这不但建立在与身体认同的基础上，而且还把异性身体置于对立面，通过执著占有而与之纠葛，实际上强化了这种分裂。

当灵魂努力通过不对异性执着来战胜性二元时，便为内在认识有关异性的体验铺好路。因此，男人试图了解女人时，不是用男性眼光而是通过想象女人的个人体验感受。

女人试图了解男人时，同样也不是通过女性眼光而是设身处地想象男人的个人体验感受。虽然看似矛盾，异性形体却对真正认识异性体验构成阻碍。对异性形体的超然态度能够排除性想象所制造的障碍，从而有利于真正认识同异性有关的体验。

当一个人在努力超越性二元和认识有关异性的体验时，有时候会实际表现出一些通常与异性有关的心理特征。因此有些男求道者在某个阶段穿上女装，像她们那样讲话，像她们那样感受，呈现她

们的精神特征和习惯。但这只是个过渡阶段。对相关体验的内在认识完整时，他们就不再感到自己是纯粹的

摆脱性想象

男性或者纯粹的女性，而是超越了性别。

对于已经超越性别的求道者，与男女形体相关的体验明白易懂。不受任何一方的局限影响，因为他已经通过认识而摆脱了性想象所特有的困扰与强迫。

心所追求的完整性是不能靠执着或者占有其他形体来达到的。只能通过重新捕捉心灵失去的统一性从内里寻找。有意识和无意识

有意识和无意识心

心的和解不是通过性吸引或者其他形式的

占有；而是通过不与身体及其性别认同。

不与身体认同能够排除那些阻挠对积存于灵魂精神的全部体验进行综合整合的障碍。只有通过战胜那个强化身体认同的性二元和区别，才能获得内在的完整性。

摆脱对异性的执着，即是摆脱灵魂身体性别的制约，从而消灭强迫灵魂与身体认同的大部分业相。超越了性二元并不等于战胜了

神爱

整个二元；但是却大大有助于对一切二元

形式的超越。另一方面，性二元问题其实

同样也是二元本身问题的一部分。只有当

更广泛的整个二元问题通过神爱被解决后，性二元的问题才能得到完全解决。神爱中没有“我”或“你”，也没有男或女。以男形体或女形体出生的目的，如同进化本身的目的，都是为了帮助人达到无分别和不可分的存在。

转世与业力

第六部分

业力在转世中的作用

在个体灵魂的接连转世中，不仅有一条连续的线（表现为个人记忆并对高级行者复苏），还有通过业力起作用的因果律的不断统治。

转世与羯磨律

连续转世及其所有细节无不受理性法则的严格决定，以便个体灵魂有可能通过明智的行动去塑造未来。往世的行为决定今生的状况，今生的行为也对决定来世状况发挥着作用。只有从羯磨律（业果法则）的运作来看，个体灵魂的连续转世才显示全部意义。

在浊界的间歇出生只是表面间断。业力作为连接和决定因素，通过心体坚持不断。心体是贯穿灵魂生命的不变因素。只要仍然把浊体和浊界看作仅有的存在事实，就不能充分理解羯磨律及其运作方式。精与心世界和身体的存在使羯磨决定律成为可能。

业力与心体

可拥有物质意识的地方是浊界。可拥有欲望意识的层面在精界。

可拥有心意识的层面在心界。欲望的根源在心层面的心。欲望的种子附在心上。欲望以潜伏形式存在，如树潜伏于种子。心体亦即心的基地经常被称

心体和精体

作致因体（卡伦夏里亚），因为一切欲望的种子也就是原因皆储存于此。所有的印象和倾向都以潜在的形式保留在心中。受限我（自我）即是由这些业相组成。但是业相在意识里的实际显现（表现为不同心理过程）却发生在精体。

实际上一体不分的灵魂，通过心体的局限貌似个体化。心体是我心的基地。我心由以往体验和行动所积累的印象组成。这个我心构成转世个体的存在核心。作为潜伏印象仓库，我心即心体状态；成为精神并体验被激活与显现的印象，我心即精体状态；降入浊界进行创造活动，我心即肉体状态。因此坐落于心体的我心包括了作为分别个体持续存在的一切方面。

坐落于心体的我心根据贮存的印象来采用较低级的身体。这些印象决定一个人将夭折还是老死；健康还是多病，或者二者兼有；美还是丑；身体残疾比如失明还是身体正常；智还是愚，心地纯洁还是不纯，意志薄弱还是坚定，热衷物质追求还是会寻找内在灵光。

我心又通过沉淀的羯磨印象（业相）得到修改：这些印象不仅包括粗浊和肉体行为，还包括思想感情。每次出生的条件都适应于我心的构造和需要。因此一个人若在一生发展出某些特殊能力或倾向，就会把它们带到来生。一生未竟之事可在来生完成。一生建立的业果联系，通过印象的坚持在来生继续发展。因此那些通过善恶交往而建立密切联系者倾向于反复接触，延续二元游戏，直到所积累的对立体验多得让灵魂（因为经验的丰富）最终准备好放弃我心，并转向内来认识作为超灵的自己。

如果有些人之间的互动形成了业果和业相纽带，造成了诉求与反诉求，他们就必须再到一起继续互动以满足这些诉求和反诉求。怀着自自动机给予与带着孤立感索取同样束缚人。这种束缚性的互动不一定只是物质层面的货物金钱交易或某些体力劳动；也可以是观点或情感交流。

一个人倘若向高级层面的圣人敬拜，便对后者造成某种诉求，结果是圣人即便正在穿越内层面，也不得不暂时停下，帮助敬拜者达到他自己所到达之处。因此，敬拜圣人相当于介入性的行动。尽管接受敬拜本身是件好事，然而圣人在接受敬拜的同时，

也可能不得不在道路上暂停，直到对前来敬拜者提供了帮助。

灵魂之间的迅速和不停感应，表现为恨生恨、淫生淫、爱生爱法则。该法则不仅在一生而且跨越几生发挥作用。一个人不由自主地憎恨或惧怕往世的敌人，尽管今生也许并没有给这种态度提供明显理由。他同样会在毫无缘由的情况下，不由自主地喜爱和帮助往世的朋友。在大多数情况下，他自己也许并不知道其不可思议的态度的原因，但这并不意味着没有原因。若从往世业相联系的角度看，很多表面上无法解释的东西就会一目了然。

羯磨律表现为不断地相互调整与适应，只要有几个灵魂在共同的世界里寻求自我表现，羯磨律就必须继续下去。这是我心感应的结果。两个灵魂开始建立关系时的节奏倾向于自我延续，除非通过新的明智行动将节奏改变并提升到更高的质量。

一般来说，所积累的业相具有一定的惰性。除非有特殊原因，否则其动力的性质就不会改变。个体在行动产生前有某种选择自由：行动一旦被界定，便成为不可忽略的因素：要么必须通过行动造成的结果被消耗，要么必须由新的适当行动抵消。

在尘世生活中所体验的苦乐、伴随的成败、充满的成就挫折、出现的敌友：全部由往世的业果所决定。业果决定律俗称“命运”。但命运并不是某个外来的压迫性原则。命运是人的所作所为从往世来追逐他。如其由往世的行动所决定，命运同样也能够通过今生的行动被改造、重塑、乃至消除。

如果说尘世生命行动的性质由我心的印象决定，那么这些印象又反过来由尘世生命行动的性质决定。我心的印象同行动的性质相依存。尘世行动对塑造和重塑我心的印象以及进而推动个体命运的走向，起着重要的作用。就是在尘世存在舞台上，创造性的有效行动才能够通过浊体媒介得以表现。对羯磨律的适当认识和运用能够使人通过明智的行动，成为自身命运的主宰。每个人都是通过自己过去的行动而成为现在的自己的；同样也能够通过现在的行动来按照心灵模式塑造自己，最终从控制自身生死的业果决定律

灵魂的感应

行动的自由

命运

成为命运主宰

中解放出来。

大致来说，行动有两类：束缚性的行动；帮助解脱与证悟大我的行动。只要是发自并且滋养我心，行动无论是好还是不好，都会束缚人。但来自正确认识的行动则会成为一种解放力量。在这方面的正确认识最好是由大师传授，因为他们了解灵魂的真性和命运，以及由羯磨律造成的复杂纠葛。

两类行动

真正重要的行动产生于一个人培养出善恶区别感之后。在人生最初七年，为表现而释放的印象非常微弱。这些印象也相应带来对世界的比较不敏感的意识。因此七岁以下儿童的行为不会给我心留下什么强烈或者有效的印象；对塑造其未来不能发挥任何重要作用。对塑造我心及其未来实际而有效的行动，始于灵魂培养出某种责任感之后。这种责任感取决于对善恶的区别感；这种善恶区别感通常在灵魂度过人生最初几年之后才完全变得明朗。

价值世界的羯磨律与运行于物理世界的因果律相对应。倘若在物理世界没有因果律，就会出现混乱；人们将不知道该期待什么。

羯磨律与因果律

倘若在价值世界没有羯磨律，人们也同样将无从知晓其所珍视的价值世界的结果；不知道该从行动中期待好还是坏的结果。物理世界有能量守恒律，藉此能量永恒不灭。价值世界也有法则：行动一旦出现，就不会在产生自然结果之前神秘地消失；而是一直坚持到结出果实或者被相反行动抵消。善行带来好结果，恶行带来坏结果。

宇宙的道德秩序通过在价值世界中的因果之间的系统联系得以维持。倘若羯磨律有放松、逆转或例外，不能被严格地运用于价值领域，那么宇宙中就将不会有道德秩序。

羯磨律与道德秩序

从价值实现的角度来看，人类的存在就会岌岌可危。在一个没有道德秩序的宇宙里面，人类的努力将会永远充满怀疑和不确定。倘若手段与目的没有明确的联系，倘若能够抛开羯磨律而不顾，就不可能有对价值的认真追求。业果的不可改变性乃是有意义的人类行为的条件之一；倘若羯磨律可以被轻易地忽略或藐视，有意义的人类行为则是完全

不可能的。

羯磨律同其他自然法则一样神圣不可侵犯。不过羯磨律的积极作用，不是作为外部和盲目力量对灵魂进行强制；而是关系到生命体系的合理性。业力决定是履行真正责任的条件；并意味着种瓜得瓜，种豆得豆。

羯磨律乃正义表现

一个人通过经验所积累的东西无不涉及到其所作所为。对人做恶会受惩罚，自食其果。对人行善会得奖赏，享受福报。对人做什么就是对自己做什么，尽管认识到这个道理可能会需要时间。羯磨律可以说是正义的表现，或者说是生命一体性在二元世界的反映。

转世与业力

第七部分 转世个体的命运

灵魂因业果决定律而被迫进行的连续转世趋于无止境。求道者在无数的人生中接触过不可计数的人，有过各式各样的交往。结果陷入一张罗网，有各种各样的债务要去偿还，有各种各样的债权要收复。根据羯磨律，他不能逃避债务，又不能逃避债权，因为二者皆来自于欲望造成的业果。为偿付债务并收复债权，他不停地转世；即使想清账，通常也做不到。

当一个人出生时，与他有债务或债权业果关系者未必都在世。或者是他因自身能力和境况限制，无法完全满足形势的复杂要求。试图跟过去有过交往者清账，难免同时又制造同这些人相关的新诉求和反诉。即使同新交也无法避开各种类型和规模的债务债权，并因而被牵涉进去。一个人就这样继续增添债务债权，无法逃脱不断增加的复杂业果纠葛。

倘若没有大师帮助摆脱业果纠葛这项条款，那么业果债务债权的编织就将永无尽头。大师不仅能够把求道者带入无上的解缚行动艺术，还能够直接帮助他摆脱业果纠葛。

大师能够清债 大师已经与（将一切人都囊括于其宇宙和普遍生命中的）神合一。因同众生一体，大师能够以代表的身份成为媒介，为求道者清理在生生世世通过跟无数人交往联系所积累的债务债权。如果一个人必须依附另一个人的话，最好是依附神或者大师，因为这种联系最终促使他摆脱一切其他的业果联系。

当往世善业为求道者赢得大师时，他最好是臣服和服务大师。通过臣服把业果负担抛给大师。大师只好想方设法把他解放出来。

师徒的联系

通过服务大师，求道者赢得清除业果纠缠的机会。师徒的关系通常是从一生被带到另一生，连续几生。在往世同大师建立了联系者，被一种不自觉的磁力吸引到大师那里，就连他自己也不知为何缘故。弟子对大师的似乎无法解释的忠诚往往有着悠久历史。弟子通常是在上一生中断之处开始。

弟子得到大师的青睐和恩典，也并非没有缘由。有时候，大师似乎在弟子没有付出明显努力或牺牲的情况下，向弟子传授灵性。

吸引大师的恩典

但这些总是弟子通过往世联系和努力赢得权利的事例。弟子在往世对大师的信爱，在他与大师之间建立了深厚的联系；来自大师的恩典和帮助是对弟子灵性渴望觉醒的回应。一个人通过往世的解缚行动引来大师的恩典，就如他通过今生的造缚行动成为苦乐善恶的接受者。

一般来说，已经进入道路的人会逐步前进，一直到抵达目标；但这不适用那些尚未明确进入道路或没有大师引领的人。大多数人

灵性进步与努力

经过几生的混乱追求，很可能会因为束缚性业相的堆积而距离目标更远。因此不能说灵性进步是自动的，也就是不能说无须个人积极努力就会到来。

通过几生所积累的经验逻辑迟早会驱使每个人追求最高目标，进入道路*。进入道路之后，求道者通常是稳步前进。在前进中经常

倒退的危险

发展出某些潜在能力，这些能力不仅能让他有意识地体验内在的精界和心界，还能让他操纵高级意识层面的能力。然而穿越前几个层面未必就能保证安全稳定的进步。道路本身有很多陷阱，除非得到大师的可靠指引，否则求道者就有倒退的危险。

在前几个层面，求道者可能会遇到这种挫折。非但不能朝着神

* 此处采用《语录》第五版。译注。

前进，反而会严重倒退。在一些例外情况下，高级层面的求道者可能通过错误行动导致自身跌落，以致于需要很长时间才能回到进步开始之处^{*}。这种堕落者被称作“瑜伽卜若

倒退的危险

希塔”。即便是瑜伽士也受制于这个无例外、无偏袒、不让步的羯磨律。只有在至师的引领之下，求道者的灵性道路才安全稳定；才没有堕落倒退的可能性。大师带领他远离（否则他可能会陷入的）负面行动。

行道需要持续几生，求道者才会抵达目标。要为最终成道做好灵性准备，就必须付出几个世纪的不断牺牲、服务、自我净化、痛苦和不懈追求。作为转世灵魂的目标，成道绝非一生一世之成就。无不是多次人生不懈努力的结果。多次人生的无明行动对个体灵魂造成束缚，这些束缚也必须用多次人生的明智和解缚行动来消除。

将个体灵魂束缚于生死之轮的力量，是其对分别存在的渴望。分别存在是有关二元世界客体和体验的众多欲望的一个条件。正是为了满足欲望，我心才继续转世。当一切欲望形式全都消失时，创造并激活我心的印象也随之消失。随着这些印象的消失，我心本身也被放弃，结果只留下对永恒不变的超灵（独一存在）的证悟。成道是我心转世的终结，因为成道是我心存在本身的终结。只要我心仍以某种方式存在，就必然有无法抗拒的转世冲动。当我心终止时，转世也终止于大我证悟的终极实现。

转世动力是欲望

转世个体的生命包括很多事件和阶段。生命之轮不停地循环，把个体升至高位或降到低谷，从而不断地丰富他的经验。一生未实现

转世的命运

的理想可在来生继续追求；未竟的事业可在来世完成；遗憾之事可在来世弥补；错误最终得到纠正。通过业果债务的偿还和业果债权的收复，人与人之间的交易帐目得到重新调整。最后，出于经验的成熟和我心的融化，灵魂进入神圣生活的不二一体性。在这个神圣生活中，既没有给予的束缚，也没有索取的束缚，因为灵魂已经完全超越了分别二元意识。

个体灵魂生命连续剧有很多幕。从灵魂尘世存在的角度来看，

* 此处采用《语录》第五版。

可以说在每一幕结束后，帷幕都对灵魂的生命落下。但如果把一幕看作是全剧，其真正意义就无法示现。必须从更广阔的背景，将之视作已经上演与将要上演的幕与幕之间的连接。作为全剧的部分，一幕的意义与全剧的主题交织一起。一幕的结束不等于进行中主题的结束。演员从地球舞台上消失，完全是为了在新的环境中以新的能力再次登场。

演员们完全专注于各自的角色，以致把角色看作是一切存在的全部和唯一目的。在经由无数次转世的连续生命中，他们在大多数时候都意识不到这个被严加保密的真理：
捉迷藏游戏 就是戏剧的作者本身在自己的想象创作中成为所有的演员，演出一场捉迷藏游戏，以便有意识地充分拥有自身的无限创造性。无限必须历经有限幻相才能认识其自身就是无限；作家必须经历演员阶段，才能认识自己就是这个历经创世周期才见分晓的最伟大侦探故事的作者。

为神生，为神死

这场战争*乃必要的恶；属于神的计划——唤醒人类认识更高价值。人类倘若不能从这次战争中吸取有益教训，所受之苦就是徒劳的。这场战争告诉我们，即使普通人也能够为了某项无私事业做出最大牺牲；还教育我们，金钱、财产、权力、名声、家庭之类世俗物，乃至尘世生命进程本身，都是暂时的，没有永久的价值。战争事件及其提供的教训将把人赢到神亦即真理一边，并将把人引入由真正和永恒价值启迪的新生活。

人们正在为国家或者政治理念做出无限的牺牲，忍受着难言的痛苦。因此他们也能够为神也就是真理付出同样牺牲和忍耐。所有的宗教都毫不含糊地要求人过真理生活；以宗教名义相互残杀实则愚蠢之极。现在是时候让人类重新认识众生一体和唯有神真实重要的真理了。神值得为之而生，也值得为之而死。所有其他一切皆是对虚妄价值的徒劳追求。

* 第二次世界大战。编注。

为人类灵性自由工作

全世界的人内心都在呼唤自由。对自由的热爱和追求是人类的主要特征。在一切的种族和地域，在一切的国家 and 时代，对于在黑暗中摸索挣扎的人类，一个共同的口号总是“自由”！但却很少有人真正理解真实和无条件自由的充分含义。出于对真正自由条件的片面理解，很多人仅仅争取那种只提供相对自由感的存在。因此不同的人根据自己所珍视的不同东西，渴望不同类型的自由。

人类呼唤自由

按照个人的意愿生活是一切生活领域中被追求的自由。对自由的迫切要求往往表现为把注意力集中人们所向往的生活的某些外部条件。因此那些将自身存在与国家认同者追求民族或政治自由；受经济目的驱使者追求经济自由；受宗教理想激励者追求宗教自由；热衷于社会或文化意识形态者寻求运动的自由和表现自己所珍视和提倡的理想自由。但却很少有人认识到，唯一能给这些不同类型的相对自由赋予真正价值的基本自由乃是灵性自由。倘若没有实现灵性自由，那么即使自由生活的外部条件全部得到满足和保证，人的灵魂仍然会处于可悲的束缚之中。

自由的类型

所有依赖于某些外部条件的自由类型，究其本质，都必然存在于一定的局限内。这是因为某一个体、团体或国家所追求的自由，必须与其他个体、团体或国家的类似自由相一致。民族的、经济的、宗教的或文化的自由在二元存在中并且通过二元存在来表现自身。这种自由依赖二元并由二元维系；因而必然是相对的和受限的，不可能是无限的；并以不同的程度存在着。即便通过不懈的努力赢得这种自由，也不会持久，因为外部条件一时得到保证，不等于永远得到保证，反而可能会随着时间的推移而恶化。

自由的局限

只有灵性自由是绝对的和不受限的。一旦通过不懈努力得到便永远得到。灵性自由虽然确实能够在二元存在中并且通过二元存在来表现自身，但却立足于众生神圣一体的认识并由这种认识维系。灵性自由的一个重要条件是摆脱了一切欲望的自由。欲望因依赖实现欲望的条件而束缚生活；没有了欲望，就没有了依赖或局限。灵魂因欲望而受奴役；冲破欲望枷锁就从身心和自我束缚中获得解放。这就是带来众生一体之终极认识并且结束一切怀疑忧虑的灵性自由。

一个人只有在灵性自由中才能拥有永恒的幸福和圆满的大知；只有在灵性自由中才能产生对真理的无上信心；只有在灵性自由中才能终结悲哀和局限；只有在灵性自由中才能为众生而活，同时在一切活动中保持超然。任何次要类型的自由都如同在沙上筑屋；任何次要类型的成就都充满腐朽的恐惧。因此，没有比灵性自由更伟大的馈赠；没有比帮助他人获得灵性自由更重要的任务。那些认识到灵性自由的无上意义者不仅必须为自己争取灵性自由，还必须分担上帝赋予的义务——帮助他人赢取这种自由。

受无私服务精神激发的人会毫不迟疑地尽量给人类提供帮助：如衣物、住房、食品、医药、教育等生活必需品和其他文明设施。他们在履行责任时不仅随时准备着为保护弱者免受侵略压迫而战斗，而且准备着为他人牺牲自己的生命。这些都是伟大美好的服务类型；但从终极角度上看，那种确保人类灵性自由的帮助则超过上述一切帮助；具有无与伦比的重要性。

帮助他人获得灵性自由的途径，远远不同于其他类型的帮助。对饥饿者你可提供食物，他们只需张口吃。对缺衣者可提供衣服，他们只需穿上身。对无家者可提供房屋，他们只需住进去。但对深受灵性束缚折磨者，却没有能够立刻缓解其痛苦的给养。一个人必须通过不断地警惕和打击低我和低级欲望，而为自己赢取灵性自由。要想成为真理事业的战士，就必须帮助一切人——不仅帮助他们发动战胜自我的激烈战役，还要在他们前进中的每一步都

给予帮助。除此之外，没有别的途径能够分担他们的重负。

我完全相信你们，我的弟子，将会分担这一重任。多年以来，你们当中有很多人，出于对我的信和爱，服从我的命令，执行我的指示，不顾风云变幻以及艰难困苦，始终

呼召

如一地忠于我和我的灵性事业。在我帮助人类走上灵性道路以最终证神的使命中，需要你们提供所有服务的时机已经来到。必须清楚认识和无保留接受“唯神真实”的永恒真理，必须毫不含糊地将这一真理体现在言行之中。人将在对真理的充分证悟中获得灵性自由。为帮助人类摆脱灵性枷锁并且继承真理，再大的牺牲也不算大。唯有真理才能给众生带来永久的和平，唯有真理才能维系不可战胜的博爱感——通过把众生视作同一实在的不同表现，无保留地爱众生和为众生，就能巩固这种博爱。为人类带来灵性自由，乃是神的意志和计划。在这个前定的任务中，我的弟子，你们必须帮助我，哪怕是以生命为代价。在履行帮助他人求道的责任中，你们必须准备好欣然接受各种痛苦与牺牲。

灵性工作者的任务

我很高兴你们响应我的号召，聚集在此接受我的讯息。在道路上，做弟子的最重要条件就是时刻准备为人类的灵性事业工作，那就是帮助人类越来越走近神。我欣慰地看到，你们出于对我的信爱，全心全意地分担我的宇宙性工作——将世界灵性化。我完全相信，你们不仅自己将承继我带来的真理，还将为笼罩于深重无知的人类做热情勇敢的执炬者。

做人类的执炬者

灵性工作对人类的真正和终极福利无比重要，因此自然对所有热爱人类者有着迫切要求。有必要弄清这种工作的性质。整个世界都牢牢确立于错误的分别观念，由于深陷二元幻相而受制于二元的所有复杂纠葛。灵性工作者必须通过让世人明白众生一体的真理，把他们从假想二元的痛苦中拯救出来。

灵性工作的性质

多之假象源自于灵魂出于无知将自己等同于诸身体或者我心。浊体、精体和心体的“我心”皆是体验二元世界不同状态的媒介；但却不能成为认识灵魂真性的媒介，因为灵魂超越了这些身体。与不同身体或我心的认同使灵魂陷入多之无知。在一切身体和我心里面的灵魂其实是一个完整不分的存在，但它因同这些只是其载体的身体和我心搅在一起，而认为自己有限，并且把自己视作众多的造物之一，而不是独一无二的实在。

“多”的根源

每一个灵魂都同不可分割的普遍灵魂（也就是独一实在）神圣不可侵犯地永恒一体。然而，与不同身体或我心的错误认同，却在这个整体之内制造出多和分别的假象。身体或我心只是意识的媒介或者说载体；灵魂在通过不同载体媒介体验造物界的不同层面时，经历不同的意识状态。

大多数灵魂意识不到其真性是神——所有灵魂的统一与实相。对于他们，成道尚未被有意识地体验，因此只是潜在的。那些已经

成道

抛弃二元面纱的人通过自身来体验灵魂，不依赖任何的载体媒介。在这种体验中，灵魂有意识地知道自己等同于神——所有灵魂的统一与实相。在万物一体真理中的生活带来无局限无痛苦的自由。这是无限作为无限的自我肯定。在这个灵性自由完美状态，自我生活被最终彻底地放弃，以便体验与释放真理中的神圣生活，神被认识并确定为唯一值得为之而活的实在。

成道即生活于永恒；这是一种超越时间的体验。但是灵性工作的对象一定是那些深陷受时间限制的造物界迷宫的灵魂。灵性工作者

时间的重要性

不能忽视造物界的时间因素。忽视时间将会是忽视灵性工作本身。必须明辨觉知造物界的时间流逝，充分珍惜将在不久的将来见证的普遍分配灵性智慧真理时刻的无上意义。

灵性工作者的任务是，在这个对受苦难人类的真理普遍分配中帮助我。你们必须帮助人类不仅准备接受、还要确立于这个真理。

对工作者的警示

人们倾向于制造假想的分裂，不给灵性工作者喘息的机会。因此，你们工作时只有自己不忘这种一体性观点，才能帮助他人获得灵性自由，走出二元幻相：记住这一点是非常重要的。

人们若想继承我带来的永恒生活，就必须从心中清除一切形式的自私与狭隘。要说服人们放弃自私与狭隘，绝非轻而易举之事。

工作中的障碍

人被分为富与穷、受宠与被弃、统治与被统治、领袖与群众、压迫与被压迫、高贵与低贱、赢取桂冠与承受耻辱：这都不是偶然的。这些差异的制造与维护者出于灵性无知，顽固坚持其偏执思想和感受，以致于意识不到自身的偏执。他们已经习惯于将生活分割为不容侵犯的部分，不愿放弃分别性的态度。你们在开展灵性工作时，将会进入一个被人们绝望地坚守、巩固并且自觉不自觉地力图延续的分裂领域。

纯粹谴责是不能消灭这些分裂的。只有通过爱的触动和认识，才能战胜这些由分别性思考和感受所滋养的分裂。必须把人们赢到真理生活中；而不能强迫他们接受灵性。

把人们赢入真理

单纯的友爱和诚挚的善意是不够的。要想取得工作成功，就必须让人们相信你们是在帮助他们从枷锁和痛苦中拯救自身，实现至高——其合法权利。没有其他方法能够帮助他们获得灵性自由与觉悟。

对工作者的提示

要提供灵性帮助，就应对下列四点有着清楚认识：

一、在表面上降到较低层面。

你们对想帮助的人，可能经常有必要在表面上降到他们所处的较低层面。虽然你们意图把人提升到更高意识层面，但若不用他们听得懂的语言，他们就可能无法从你们的话中受益。你们通过思想感情向人传递的东西，不应超出他们的理解范围。不符合其能力和经验，他们就无法领会你们的意思。但你们工作时也不应实际失去自身的认识高度：牢记这一点也同等重要。随着他们的认识逐渐地加深，你们也可以改变方式方法，表面下降只是暂时的。

二、灵性认识确保全面进步。

不可把生活划分为不同部门，然后孤立地分别对待每个部门。分门别类的思维方式往往是对整体视野的障碍。倘若把生活划分为政治、教育、道德、物质进步、科学、艺术、宗教、密法和文化，然后孤立地思考其中一个方面，对人生问题的解决方法就不会令人满意，也不会彻底。但你们如果成功唤醒灵性理想和认识，在所有这些生活领域的进步一定会自动跟上。你们作为灵性工作者，必须努力为所有的个人和社会问题提供全面和真正的解决方法。

三、灵性进步是内在认识的自动提高。

你们作为灵性工作者还必须记住，你们希望传授给他人的灵性智慧已经潜在于他们，你们仅仅需要帮助揭示这种灵性智慧。灵性的进步不是一个从外部积累的过程，而是一个从内部展现的过程。对于任何一个想达到自知的人，大师都是绝对必要的；而大师帮助的真正意义就是让人完全拥有其自身的潜在可能性。

四、有些问题比答案更重要。

你们作为灵性工作者，决不能忽略大师希望通过你们来完成的

真正工作。当你们清楚认识到灵性智慧潜在于一切众生时，就不会再急于给别人提供现成答案和解决方法。在很多情况下，你们将会满足于给人提出一个新问题，或者帮助他们理清当前问题的性质。在他们面对实际问题时，你们若是提出他们自己都不会提的问题，你们可能已经尽了责任。在有些情况下，如果你们成功地帮助他们培养探索疑问态度，以便他们能够开始更有效和创造性地认识解决自身问题，你们也已经尽了责任。给人们提供一个更深刻的观点，或者建议一种更有效的思维和行动方式，也许比把你们自己的判断结果强加于人更有意义。你们帮助他们形成的问题既不能是纯理论性的，也不应过于复杂。如果这些问题简单、直接、基本，答案就会自明，人们会找到自己的解决办法。这样你们就等于给他们提供了不可缺和有价值的服务，因为倘若没有你们的巧妙干预，他们就不可能获得从灵性角度来解决各种问题的方法。

如前所述，灵性工作者必将面临很多障碍，但是障碍是要克服的。即使有的障碍貌似不可逾越，你们也必须尽最大努力帮助人，

克服障碍

不要顾虑结果后果。障碍及其克服，成功与失败，皆是无限一体领域之内的幻相。

全心全意地做，等于工作已做。在帮助我唤醒人类认识神且唯有神才是唯一真理和终极价值的事业中，你们若是坚定专一，就会得到很多灵性工作机会。这个领域的工作有着广阔的天地。

在工作时不要担心后果，无论成功还是失败。但你们可以确定的是，本着这种精神和认识来工作，结果是肯定的。通过灵性工作者

灵性工作的结果

的不懈努力，人类将被引入具有持久和平与和谐互动、不移信心与不衰喜悦、无尽甜蜜与不朽纯洁、常新之爱与无限认识

的新生活。

求道者的条件

第一部分

进入内在生活现实

虽然成道是所有人的终极命运，但很少人对实现这个光荣命运具有必要的准备。世人的心被厚重的业相所笼罩；这些业相必须被大大

削弱，求道者才有望进入灵性道路。逐渐

外部遵守阶段

解除业相负担的常见方法是尽量严格遵守

外部的宗教礼仪规范。这个对宗教戒律或

传统的外部遵守阶段被称作“夏里亚特”或者“羯磨坎达”：包括每日祈祷，拜访圣地，履行圣典规定的义务，遵守被当代道德意识普遍接受的既定伦理规范。作为一种灵性训练，外部遵守阶段有其自身的用途，但也绝非没有不良效果，因为这不仅倾向于让一个人变得枯燥、死板和机械，还常常滋养某种微妙的自我主义。然而，大多数人却执着于外部遵守生活，因为这是最容易安抚其不安良心的途径。

灵魂通常要用几生的时间来积累外部遵守的经验教训；但总有一天会对外部遵守感到厌倦，并且对内在生活现实产生更大兴趣。

当世人开始这种更高追求时，可以说已经

进入内在生活现实

成为求道者。就好比昆虫经过蜕变，进入

下一个生存阶段；灵魂也超越了外部遵守

阶段（夏里亚特或称羯磨坎达），进入灵性解放道路（塔里卡特或称莫克夏玛伽）。在这个更高级阶段，灵魂不再满足于在外部遵守某些规则，而是要获得那些使其内在生活在灵性上美好的条件。

从内在生活现实的角度看，外部遵守的生活可能往往在灵性上贫瘠，背离这种死板遵守的生活则可能常常在灵性上丰富。一个人在试图遵守传统习俗和礼仪时，几乎总是容易滑入充满虚妄价值的生活，而非进入基于真正和持久价值的生活。传统上认可的东西在灵性上未必总是健全的。相反，很多习俗所表现和体现的价值是虚妄的，因为它们是灵性上无知的凡心运作的结果。虚妄的价值大多合乎习俗，因为它们能够融入最平凡的心智母体。不过，这并不意味着习俗一定是仅仅体现虚妄价值。

有时候，人们坚持不合习俗的东西，完全是因为其不同寻常。他们因追求或兴趣的异常性而自感与众不同并且以此为乐。相对于平凡的事物，不寻常的东西往往只是通过新奇性来吸引人。平凡事物的虚幻价值因熟悉而变得枯燥乏味；心便倾向于把虚幻价值转移到异常事物上，而不是试图发现真正和永恒的价值。超越外部遵守阶段不是从恪守习俗上机械轻率地转移到反习俗上。这种转变本质上是反叛性的，根本无助于自由真理生活。求道者在生活中摆脱习俗，不是因为盲目反叛而是出于批判性思考。一个人要想超越外部遵守阶段并且进入更高的内在现实生活，就必须培养区别真假价值的 ability，而不去考虑习俗或非习俗。

因此，从夏里亚特（羯磨坎达）到塔里卡特（莫克夏玛伽）的升华，不应被简单地解释为放弃外部遵守。这并不是从因循守旧到个人主义、从平常到异常的转变；而是从不加疑问地接受既定传统，转向对重要与不重要事物慎重区别的存在方式；从全然无知状态转向批判思考状态。在纯粹外部遵守阶段，一个人的灵性无知往往极其彻底，以致于意识不到其自身的无知。不过，当他被唤醒并进入灵性道路时，就开始认识到对真正光明的需要。在初级阶段，这种争取光明的努力表现为对永恒与暂时、真与假、重要与不重要事物的理性辨别。

但对求道者来说，仅仅在理性上辨别真假是不够的。理性辨别无疑是所有进一步准备的基础，但是只有把新洞悉的价值同实际生活联系起来才能

习俗的局限性

批判思考摆脱习俗

识别真假

枯燥信仰的破产

产生效果。从灵性的角度讲，重要的不是理论而是实践。一个人可能会有想法、信仰、看法、观点或理论构成人格的表层。人的行动往往刚好同其信仰背道而驰。枯燥信仰的更为可悲之处是，一个满足于枯燥信仰的人常常产生错觉，认为自己灵性上先进，而实际上他还没有开始灵性生活呢！

有时候，只要狂热地坚持哪怕一种错误信念，也有可能间接地带来某种体验，开启灵性生活大门。即便在外部遵守阶段，对宗教的忠诚也经常成为很多无私和高尚行为的灵感源泉。因为人在盲目接受教条或信条时，往往充满狂热和激情，这给他当时所接受的思想体系注入某种能动因素。同枯燥观点和理论相比，教条和信条的显著优势是不仅为理智而且为感情接受。比纯粹理论看法涵盖与影响更大的人格部分。

尽管如此，教条和信条造成的恶往往并不亚于它们带来的善，因为其中批判思考退化或暂停，从而遮蔽指导理念。如果说对信条和教条的忠诚也偶尔给个人或团体带来过好处的话，那么它们带来的坏处则更多。虽然对教条和信条的忠诚涉及到脑与心，但是脑心都是在批判性思考暂停的严重缺陷下发挥作用的。因此，教条和信条不可能带来纯粹的好处。

一个人放弃自己曾经不加批判地接受的教条和信条，并且采用经过思考后的观点和教义，这意味着一定的进步（就头脑现在开始思考和批判性考察个人信仰而言）。但是新的信仰很多时候似乎缺少对教条信条忠诚所特有的狂热和激情。这些新信仰如果缺少动力，就只能停留在生活表层，好比被松垮披在身上的外衣。头脑也确实摆脱了狂肆感情的控制，但却往往是以牺牲心灵的合作为代价。若要产生灵性效益，批判性思考的结果就必须再次充溢并捕获心灵，赢得心灵的合作。

总之，要让经过批判考察后接受的信念产生最佳效果，就必须把它们重新释放到积极的生活中去。这些信念在实际生活的进程中通常会经历某种健康的转变，同生活本身更健全地联系起来。

从外部遵从到内在现实生活的转变包括两个步骤：（1）把心

从基于盲目模仿的不加批判接受的惰性中解放出来，并刺激它进行批判性思考；（2）把批判和明辨思考的结果运用到实际生活中。要产生灵性效果，思考就不仅必须有批判性，还要有创造性。通过培养那些有助于脑心完美和平衡，以及释放自由神圣生活的品质，批判性和创造性的思考为灵性进步做好准备。

求道者的条件

第二部分 一些神圣品质

要想内在生活和谐觉悟，就必须在履行日常责任时培养并表现很多神圣品质。每个品质单独看也许似乎并不是十分重要，但不应撇开它与其他重要品质的必要联系来考虑。在**灵性生活的必要品质** 灵性生活中，所有这些品质都相互补充与支持，它们的内在联系至关重要，对其中任何一个完全忽略，都不可能不损及其他很多重要品质。因此，就真正功能而言，每个神圣品质都绝对是完整人生不可缺少的。

人人都是真理的合法继承者，但是继承者必须做好灵性准备。这种准备有时候需要几生的耐心和不懈努力。因此，求道者的先决条件之一是把不减的热情同不懈的耐心相结合。一旦下决心证悟真理就会发现道路上困难重重，很少人顽强坚持到底。遇到阻碍就容易放弃努力。可用如下故事说明，有个普纳人，一次读了本灵性书。深受触动，决定放弃一切。于是他离开普纳，走进城边树林，手持念珠在树下打坐，持诵神名。他不顾种种不便和递减的热情，坚持了一整天。日落后，野兽从四面吼叫起来，吼声在渐深的黑暗里愈来愈大，但这个人依然决心不移。可是当他透过黑暗，看见有只大熊走来时，他拔腿就跑，拼命跑了七英里，在普纳一家店铺前倒下，昏迷过去。恢复知觉后，他对围观者讲了历险记——这娱乐了众人，也结束了他本人的舍弃兴致。

耐心与毅力

灵性努力不仅要求身体耐性和勇敢，还要求顽强的耐心和不屈的道义勇气。世人深陷摩耶和沉溺于虚妄价值。因此世道与求道者给自己设立的标准背道而驰。逃避世界也不行。他还得回到世间来培养那些能够让他面对和接受现实世界的品质。道路通常就在这个他不喜欢但却必须服务的世界。求道者要想爱和服务这个不理解甚至不容忍他的世界，就得培养无限的忍耐。

接受现实世界

随着在道路上前进和同大师的接触，求道者对真爱的认识愈来愈深。这使他对外界的冲击敏感痛心，因为这些冲击不仅缺少爱，还让他实际上遭受冷漠轻蔑、无情嘲讽、麻木不仁和猖狂仇恨。所有这些都考验他的忍耐极限。世界的冷漠或敌意有时候甚至让世人都感到痛苦，但他脸皮厚，痛苦也较轻。他原本对人性就没多大期待，认为这些事情不可避免，无可救药。但求道者品尝过更深的爱，知道隐藏于每个灵魂的潜力，因而痛苦剧烈，因为他感受到“现状是什么”与“本来可能是什么”之间的鸿沟——倘若世人哪怕略微欣赏他已经开始认识和珍视的爱的话。

忍耐

求道者如果能安于世道，不加挑战地接受，就容易做到忍耐。但是他看见更高的真理之后，维护真理便成为他义不容辞的责任，哪怕遭到全世界的反对。而要忠于自己所感悟到的更高真理，就必须也有不可动摇的道义勇气和精神准备，以面对那些尚未向真理敞开心扉者的批评、嘲讽乃至仇恨。在这场众寡悬殊的斗争中，虽然他也会一直得到大师和同道的帮助，但他还必须培养单枪匹马为真理战斗的能力，不能总是依赖外援。这种至高的道义勇气只可能来自对自己和大师的无上信心。像大师那样去爱世界和服务世界，绝非懦夫与弱者的游戏。

道义勇气和信心

道义勇气和自信应由无忧无虑伴随。头脑中很少有像烦恼那样消耗能量的东西。什么都不担心是最困难的事情之一。出现差错时人就会感到担忧。但是对过去的事情，只是希望不该如此，是无济于事的。冻结的过去已成事实，多少烦恼都无法使之改变。然而受限的我心却认同于过去，纠缠不清，延续受挫欲望的痛苦。

摆脱烦恼

因此烦恼继续侵蚀人的精神生活，直到我心因过去而不堪重负。烦恼还体现在同将来的关系中，当这个将来可能会在某方面不尽人意时。在这种情况下，烦恼便通过把自己视作对付预测情况的必要部分，来试图自我开脱。但是光靠担忧是毫无助益的。此外，很多预测的事情从来不会发生；即使发生，也远远比预料的情况更容易接受。烦恼是在欲望刺激下运作的发热想象力的产物。大多是自找苦受。烦恼从未给任何人带来过任何好处，比单纯精力消耗要糟糕得多，因为烦恼极大地削弱了生命的喜悦和充实。

在求道者需要培养的许多品质中，很少有像乐观、热情和平衡一样重要的。当心忧郁、压抑或烦躁时，其活动就会混乱和束缚。

乐观、热情、平衡 因而产生在一切情况下都保持乐观、热情与平衡的至高要求。但是，除非求道者从生活中铲除烦恼，否则那就不可能做到。烦恼是执着于过去或者将来的必然结果，总是以某种形式坚持着，直到心完全超脱一切。

求道者只有专一才能克服道路上的困难。他如果将精力分散于世俗追求，进步就会很慢。专一性意味着冷静地对待现象世界的一切诱惑。心必须背弃一切诱惑并且对感官实行彻底控制。因此，在追求真知中，克制和沉着对获得专一性都有必要。

专一性 在道路上可靠稳步前进的至高条件是来自于大师指导的好处。大师根据求道者的即时需要，给他适当的指点和帮助。大师的唯一期望是求道者尽最大努力取得灵性进步。

大师的帮助 他并不期待意识立刻转化，除非基础已经提前打好。在灵性进步中，如在一切物质努力中那样，时间是个重要因素。大师在给求道者灵性推动之后，便等待着其帮助完全被求道者吸收。灵性过量总会造成不良反应，尤其是在时机不当的时候。因而大师小心选择时机，以保证其介入能够产生最佳效果；在干预之后，他怀着无限的耐心等待着，直到求道者确实需要进一步的帮助。

求道者的条件

第三部分 随时准备服务

求道者必须时刻准备好为人类的事业服务。他不必勉强做力不能及的事情，而应根据个人的禀赋和能力选择力所能及的工作。不过他

禀赋与能力

对自己能够提供的服务必须坚持不懈，即使外部条件极为艰难。他可能会经受很多考验，但随时服务的决心不会动摇。

同时，求道者又不对服务理念有任何的执著，也就是说，只有通过他才能取得最佳效果。在需要时欣然提供服务，不惜付出任何

不坚持有限我

牺牲；但绝不受制于“这都是我的功劳”之错误想法。如果其他人有幸提供服务，他也不嫉妒。倘若提供服务是为了给自我寻求机会，则是一种自私形式。在灵性生活中，真正重要的服务是毫无自我因素的。不应感到必须为自己获得什么或者只有自己才能帮助人。必须彻底忘掉一切形式的自我。服务应该是在需要时自发产生的。必须本着合作精神提供服务，其中没有受限我的要求。

求道者如果完全超然地对待一切工作及其结果，便摆脱了有害的大小对立。世人通过成就来感受分别存在，自然倾向于按照有形

摆脱大小二元

数量来判断成就。他们追逐大事并且轻视小事。从灵性角度来看，所谓小事往往同所谓大事一样重要。求道者没有理由厚此

薄彼；无论大事小事，他都应怀着同样热情对待。在灵性生活中，即便小事也跟大事同等重要，但是这个简单道理却通常不为习俗所认可。遵循传统上接受的概念，就会把对人类同胞的可能服务范围

人为地局限在那些传统上认为重要的事情上。对生活真正至关重要的很多东西就会受到忽视，导致生活在灵性上贫瘠。

因此，在纯粹由物质生活观念支配的社会，服务被解释为提供面包、衣服或其他物质生活设施；在重视知识文化的社会，服务被解释为以不同方式传播学问；在欣赏美的社会，服务被解释为生产与分配艺术品；在对神圣心灵价值敏感的社会，服务被解释为建设那些培育和表现心灵的渠道；在感悟到灵性的至高重要性的社会，服务被解释为传递灵性认识。在这些不同服务类型当中，与灵性认识有关的服务是最高的，因为灵性认识涵盖了对一切人类问题的正确观点和解决方法。

若是缺少灵性认识，为人服务的愿望就受到有限观念的束缚。服务有两类：给他人的生活增添真正有价值的东西；或者从他人的生活中排除那些阻止他们获得有价值事物的障碍。如果我们在对有价值事物上观点狭隘，可能的服务范围也相应变得狭隘。

服务范围不限于大举动，诸如给公共机构捐赠大笔款项之类。在小事中表现爱也是服务。对消沉的心说一句鼓励之言，用微笑把希望和欢乐带入沮丧，都堪称服务，并不亚于重大牺牲和舍己英勇。如果一个眼神能抹去心中怨恨，使之跳动着新的爱，也是服务，尽管服务者没往这方面想。单独看，这些似乎都是小事，但生活就是由很多这种小事组成的。忽略这些小事，人生不但不会不美好，也会不灵性。

正如世人倾向于用大小来判断正面贡献，在评价障碍和逆境时也同样犯类似的错误。因此对大多数人，别人的不幸必须呈现可怕的比例才值得注意。世人的特点是更看重外在和有形之物，而非内在生命中的沉默因素。例如，相比充满仇恨的残喘生命，毁灭性的战争被视为更大的灾难，虽然从纯粹的灵性角度看，充满仇恨的生命并不亚于毁灭性战争的罪恶。有目共睹的大量残酷事例让战争显得重要，但仇恨同样不美好，即便没被付诸于外部行动。同理，相比因欲壑难填而深受煎熬的心，瘟疫、伤残和临终痛苦也

服务的类型

两类服务

重要的小事

世俗评价的误区

会引来世人的更多关注。

对一个渴望服务而不求名利的求道者，凡是阻挠或者扭曲生活充分释放的事物都值得注意，不管那在世人眼里是否重要。帝国的兴衰在宇宙生命的流动中占有一席之地，
生命是有机整体 悲哀的瞬间也同样有自身的位置。一方的重要性不应从另一方的角度衡量。一方的诉求不应因另一方的诉求而受忽视。求道者把生命看作有机整体，不让任何部分以其他部分为代价来垄断其注意力。

求道者即使在提供无私服务时，也要保持思想警惕。必须做到谦虚、诚实和真挚。所提供的服务不是仅仅为了炫耀，而应是真爱的结果。如果求道者受到爱的启发，这种
服务与和谐 爱就会让他和同事和谐相处，不生嫉妒。

如果同事之间缺乏充分和谐，其服务就不符合灵性理想。另外，求道者在提供外部服务时若缺乏爱的精神，其行动就是出于责任感，如同世俗机构的雇员。在世俗机构中人们为工资工作，让他们保持效率的充其量是一种冷漠的责任感。这种工作不可能有发源于爱的工作所具有的内在美。

如果求道者有幸同一位大师建立联系，就最有可能学会真正的服务。大师不靠说教而是用榜样来教育。因为爱大师，求道者看到
同大师的联系 大师亲自为人类服务，就容易被他的精神感染。同大师的联系还有助于培养合作的精神，出于对大师共同的爱，同道之间就容易培养这种精神。他们服务是因为大师要他们服务。他们做大师的工作而非自己的，做此工作也不是出于个人选择而是因为大师的嘱托。因此他们都摆脱了个人的诉求、权益或特权，只热衷于大师的工作。一旦大师召唤，他们随时都准备好尽其所能为大师的事业服务，也同样准备好随时把工作交给更胜任的其他求道者。

在这种合作中，求道者在某种意义上是在互相服务，因为他们都把大师的工作视为自己的。求道者做大师的工作时，如果对同道
服务时不张扬 有所用途，就跟对大师提供了服务一样。

在这种服务中没有发号施令，因为求道者不断意识到他当作自己的工作来做的就是大师的工作。他还知道大家作为求道者都是平等的；因此容易培养

在服务时完全保持谦虚精神的习惯。倘若服务使人骄傲，还不如不服务。最难做到的就是在服务时不发号施令，不张扬，无高低贵贱意识。在灵性领域，谦虚至少与“有用”同等重要。

大师为他人服务时，不是因为对工作执著而是为了帮助，也是为了给弟子树立无私服务的榜样。大师为他人服务时，在他人身上看见他自己并且感到是在为他自己服务。

服务的理想 在一体状态的不减极乐中，大师知道自己同时是众生之主和众生之仆。因此体现了服务理想：其中既没有对被服务者也没有对服务者的束缚。有大师做楷模，求道者就能加快实现真正服务的理想。只有掌握了服务的艺术才谈得上充分的灵性准备。这种服务艺术给予快乐而非乏味；带来自由而非束缚；没有诉求与反诉求，只有自发而自由的互动；摆脱了个人的欲望重负，拥有常新的充实感。

求道者的条件

第四部分

信心

求道者最重要的条件之一就是信心。信心有三种：对自己的信心，对大师的信心和对生活的信心。信心对人生不可缺少，除非存在着一定程度的信心，否则生活是不可能的。

信心及其形式 有了信心才可能有合作和社会生活。有了相互信任才有爱的自由互动和对工作及其结果的自由分享。毫无根据的相互恐惧使生活变得狭隘与受限。

儿童天然地信任大人；本能地寻求大人的保护和帮助，不需要介绍信。这种信任人的品质会持续到晚年，除非他因别人的自私、

信任与被信任 欺骗和利用而受到严重刺激。所以说虽然信心是天生的，但只有在人们可靠、诚实和值得信任的社会才能兴旺成长，在充满敌意的环境中凋谢。当值得信任者在他人身上看到值得信任的品质时，人与人之间的信任就变得彻底和稳定。不负他人的信任和信任他人是互补的美德，也是个人和集体生活顺利发展的条件。

人与人之间的无条件绝对信任属于理想世界；在现实中只发生在特殊情况下。虽然这种绝对信任令人向往，但只有当世界上充满值得绝对信任的人时才有可能。这种信任

自信的重要性 要求可靠、稳定和乐于助人等品质的完善发展。而只有完全信任自己才能培养上述品质。一个人如果对自己没有信心，就无法培养取信于人的品质。在各种艰难条件下都能够忠于自己的最佳感悟：这种自信乃是可靠人格这个上层建筑的基础。

绝对信任自己如同绝对信任他人一样罕见。很少人能够将自信发展到有效地和建设性地控制自己的程度。大多数人的自信总是不断地受到自身弱点和失败的挑战与解除；
自信的坚实基础 即使一个人知道什么是对的，这些弱点也常常顽固坚持。因而自信不断处于被击碎的危险；人只有面对并信任完美的楷模，才能建立牢固的自信。

对大师的信心至关重要，因为这能够在一个人面临挫折失败、艰难困苦、缺点局限的时候，培养并维系他对自己和生活的信心。
对大师的信心 他知道生活对自己和对大多数人也许是狭隘、扭曲和变态的；但在大师身上他却看到无限、纯洁和一尘不染的人生。求道者在大师身上看到自身理想的实现，大师是求道者内心深处的“我”也想成为的那个人。在大师身上，他看到自己最高尚一面的映射，虽然他尚未拥有这些美好品质，但有一天定能获得。因此，对大师的信心是实现人的潜在神性的主要动力。

真正的信心植根于对灵性的深层体验和净化直觉的无误判断。信心不应被视为批判推理的反面，而应视为批判推理的可靠向导。
信心与批判推理 当批判推理被基于纯直觉的深刻信心贯彻执行时，其运作就变得具有创造性、效力和意义而不是枯燥、无效和无意义。另一方面，只有通过批判推理的自由无畏作用，才能冲破很多天真轻信形式。事实上批判推理只能影响那些并非基于纯直觉的信仰。基于纯直觉的真正信心始终至关重要，不能被归纳为思辨推理的结论；也不是来自有限理性，而是更根本和重要，什么智力体操都无法使之沉默。但这并不是说信心可以是盲目的，不受批判推理的考察。真正的信心是慧见而非盲目。不必害怕批判推理的自由作用。

弟子总是被赋予通过批判推理来考验大师的权力。但在对大师的完美进行考验并且感到满意后，弟子若是继续表现出信心摇摆，
轻信与怀疑 那就是缺乏诚意和目的不正当的可悲证明。有很多不加鉴别地轻信名不副实的灵性导师的情况，同样也有很多无视亲身体验之确证而无端地信心摇摆的事例。盲目轻信本质上是众多世俗欲望无意识作用的结果，无端信心摇摆也同样归因于欲望的无意识作用

（这些欲望与合理信心的有效表现背道而驰）。在第一种情况中，欲望是无端轻信的根本；在第二种情况中，欲望是无端怀疑的根本。

欲望倾向于破坏批判推理的作用。只有在心摆脱了各种欲望的压力时，基于纯直觉的坚定信心才会到来。因此，真正信心是逐步成长的。信心成长的程度取决于弟子从意识中摆脱欲望的程度。

必须把信心与纯粹的理性观点和看法认真区别开来。一个人对另一个人有好的看法，可以说是对他有一定的信心。但是这种看法并不具备对大师的活信心所具有的灵性效力。一个人的观点和看法往往构成其精神的最表层，没有同更深层精神力量的任何有机联系。这些观点看法留在心的一个区域，不能给决定生活态度的人格核心带来根本变化。人们持这些观点就好比穿衣。随时更换服装以应付当务之急。在这些情况下，观点不自觉地由其他的目的决定；目的不是自觉地由观点决定。

另一方面，活的信心与精神的所有深层力量和目的都有着最为关键和有机的联系。活的信心不是停留在表面上，也不像纯粹理性观点那样挂在意识外围；相反，活的信心乃是重新构建整个精神的强大因素，具有创造能动性。思想无不因之活跃，情感无不受之启迪，目的无不由之重塑。这种对大师的活的信心成为弟子的灵感和坚定自信的无上源泉；并且主要表现在对大师的积极信赖精神，而不单纯是某种对大师的看法。活的信心不是弟子给大师的认可，而是对大师的积极信任态度。不仅表现在对得到大师帮助的绝对信心，还表现为自我臣服与奉献精神。

对大师的活的信心无不产生于某些深层的体验：这是大师赐予受之无愧的弟子的体验。这种信心在根本上不同于人们不加批判地接受的信仰，或者那些通过肤浅思考得来的看法。大多数情况下，纯粹的理性信仰很少具有灵性意义。因此大师根本不关心弟子是信他还是信其他人，同样也不在乎弟子在具体某个时候信他还是不信他。如果在一些幸运情况中，大师通过仁慈的干预，赢得弟子的活信心（这有别于纯粹的看法），那也是因为他知道弟子将从中受益。

观点与看法

活信心的创造能动性

活信心来自体验

弟子考验大师的指导能力，大师反过来也会考验弟子的诚意和目的。对于弟子怀疑还是信任他，大师并不在乎。他考验的是弟子的灵性追求是否真诚和全心全意。至于向弟子证明自己的神性，大师丝毫没有兴趣，除非他感到这种证明对弟子的灵性利益绝对有用和必要。

考验弟子

摩耶

第一部分 错误价值

人人都想知道并证悟真理。但除非知道并证悟无知是无知，否则就无法知道并证悟真理是真理。由此产生了认识摩耶也就是无知原理的重要性。关于摩耶人们读到听到很多，但很少人了解其真相。对摩耶只有肤浅的认识是不够的，必须认识其真面目。认识摩耶或者说无知原理等于知道一半的宇宙真理。一切形式的无知都必须消失，灵魂才能确立于自知状态。因此人绝对有必要知道什么是谬误，知道它是谬误，并且通过知道它是谬误来消除谬误。

认识摩耶谬误

谬误的本质是什么？如果知道真实是真实，或者虚假是虚假，就不会有谬误而只是有某种形式的知识。谬误在于把真当作假，或者把假当作真，也就是把事物看作是它实际上所不是的。谬误是在判断事物性质时的错误。

谬误的本质

大致上讲，知识有两类：一类是对存在事实的纯粹理性判断；另一类是价值判断——这意味着对事物意义的鉴赏。纯粹理性判断或看法的意义来自它同价值的某种关系。

两类知识

脱离了价值，其本身则意义甚微。例如，没有人对树上具体有多少片叶子感兴趣，尽管纯粹从理论角度看，这种信息也是一种知识。这种知识之所以不受重视，是因为它跟其他价值没有至关重要的联系。只有当理性知识能够让人通过掌握方法来实现某些价值时，或者作为重要因素进入评价本身，从而修正或以其他方式影响公认价值时，这种知识才变得重要。

判断有两类，谬误同样有两类：一类是把不是事实的东西当作事实，一类是评价错误。评价错误包括：（1）把不重要的视作重要；（2）把重要的视作不重要；（3）给事物赋予名不副实的重要性。这些谬误皆是摩耶所为。

三种评价错误

虽然从灵性角度看，摩耶包括一切谬误；然而有的谬误重要，有的则不大重要。倘若一个人认为王座高于其实际高度，那会是个错误，但却是无关紧要的错误。另一方面，倘若一个人把王座看作是人生的全部一切，则是个严重影响其生活进程和意义的错误。总之，在误导、扭曲和限制生活方面，评价错误的效果要远远胜过对某些客观事实的纯粹理性判断错误。

评价错误的代价

评价错误的产生归因于主观欲望的影响。真正价值是事物本身具有的价值。这些价值是内在的。因为是内在的，所以是绝对而永久的，不会因时间或人事变化而改变。错误价值来自于欲望；依赖于主观的因素。因为依赖主观因素，所以是相对和无常的，并且容易随时间或人事变化而改变。

主观欲望的影响

例如，对一个身在撒哈拉沙漠又异常口渴的人来说，没有什么比水更珍贵的；而一个身边水源充足又不怎么口渴的人就不会如此重视水。同理，饿汉把食物看得极其重要，饱食者对食物连想都不想，直到饥饿袭来。这也同样适用于其他的（把假想和相对价值投射到那些会满足欲望对象的）欲望与渴望。

相对价值事例

感官对象价值的大小，取决于它们被渴望的强烈或紧迫程度。如果这些欲望和渴望增加，相应的对象就显得更加重要。如果欲望和渴望的强烈或紧迫程度减弱，其对象也就失去大部分意义。如果欲望和渴望间歇地出现，这些对象在欲望和渴望潜伏时保持潜在价值，在欲望和渴望表现时保持实际价值。不过，这些都是错误的价值，因为不为事物本身所固有。当这些欲望和渴望在真知之光下彻底消失时，那些因欲望和渴望的作用而被赋予重要意义的对象，也会立刻彻底失去借来的意义，并且显得毫无意义。

派生与相对价值

正如一枚不复流通的硬币被看作假的——尽管也有某种存在；空虚性被识破的欲望和渴望对象也同样被看作假的，虽然这些对象可能会继续得到某种认可。它们都还在，或许被认识和看到，但却不再有同样的意义。它们给被欲望扭曲的想象力赋予虚假的实现希望；可对于平静稳定的感悟，则一点都不重要。

感官对象的空虚

亲人死去会带来悲哀和孤独，但这种失落感却植根于对形体的执著。消失的是身体而不是灵魂。灵魂不灭，并没有实际上离开，因为灵魂无处不在。但是，对身体的执著让人把形体看得重要。一切渴望、欲求、情感和思想都以形体为中心；当形体随着死亡而消失时就会出现真空，表现为对逝者的思念。如果不给形体本身赋予错误的重要性，就不会有思念逝者的悲痛。孤独的感受，对亲人的缠绵回忆，要他还活着的渴望，丧亲的泪水，别离的哀叹——这些皆归因于错误评价，摩耶的作用。把不重要的视为重要，是摩耶作用的一个主要表现；从灵性角度看是一种无知形式。

视不重要为重要

在另一方面，摩耶的作用还表现为让重要的事物显得不重要。从灵性角度看，唯有神重要。然而很少人真正为神而对神感兴趣。世人即便是转向神，也主要是为着自私和世俗目的。试图通过想象中的神的干预来实现个人欲求、希望乃至报复。他们不把神当作真理来追求；认为真理不重要；渴望一切东西，唯独不渴望真理。这也是摩耶作用造成的盲目无知。人们通过其他一切去追求幸福，唯独不追求永久喜悦的不竭源泉——神。

视重要为不重要

摩耶的作用还表现为让心给事物赋予不切实际的重要性。比如把仪式教规和其他宗教形式本身当作目的。这些作为手段、生活的途径或者表现的媒介，也有自身的价值。然而，一旦它们本身成为目的，就被赋予不应有的重要性。它们本身被看得重要，就会束缚生活而不是服务于表现生活的目的。让不重要的东西支配重要的，是涉及评价的第三个主要无知形式。这也是摩耶的作用。

不应有的重要性

摩耶

第二部分 错误信念

将灵魂束缚于灵性奴役的枷锁，主要由错误价值或评价谬误构成。有些性质上属于错误信念的谬误，也对灵魂造成严重的灵性束缚。

摩耶的枷锁

都属于摩耶用来把灵魂掌控于无知的抓手。

摩耶通过占领知识基地或者说人类智力而变得无法抗拒。摩耶之所以难以战胜，是因为它将智力置于控制之下，制造障碍并捍卫

摩耶掌控智力

受摩耶掌控时，则对真正的认识制造障碍。

摩耶造成的错误信念极其强大并且根深蒂固，以至于似乎不证自明。这些信念披着千真万确的真理的外衣，被不加疑问地接受。

错误信念似乎自明

不依赖于理性证据，所以人愈发顽固地坚持不放。

人生一直以肉体及其欲望为中心。要人放弃自己即肉身的信念涉及到放弃一切与肉体有关的欲望和这些欲望所包含的错误价值。他是肉体的信念助长肉体欲望和执著；他非肉体的信念则违背习惯

的欲望和执著。因此他是肉体的信念变得自然；容易持有而难以根除。另一方面，他非肉体的信念似乎要求确证；难以坚持却容易抵制。不过，心一旦卸去全部的肉体欲望和执著负担，就会认识到他是肉体的信念是错误的，他非肉体的信念是正确的。

与肉体认同

一个人即使成功地放弃了他是肉体的错误信念，却仍然是他是精体的错误信念的牺牲品。这时他的生活以精体及其欲望为中心。

与精体认同

要他放弃自己是精体的信念，涉及到放弃一切与精体有关的欲望和这些欲望所包含的错误价值。因此，他是精体的信念现在对他变得自然，他非精体的信念则似乎要求确证。不过，在心卸去与精体有关的全部欲望和执著负担时，人也会放弃他是精体的错误信念，就像放弃他是肉体的错误信念一样容易。

但这还不是错误信念的终结。一个人即使放弃他是精体的错误信念，还会抱着他是“我心”或者说心体的错误信念。人因喜欢而

与我心认同

珍视错误信念。在作为个体灵魂的漫长生命中，一直执着于分别存在的错误观念。他的一切思想、感情和活动都反复假设并确定一个断言，就是分别“我”的存在。放弃他是“我心”的错误信念，无异于放弃似乎构成了其存在本身的所有的一切。

要放弃他是肉体或精体的错误信念，就有必要放弃各种欲望和执著。这等于放弃一个人长久拥有的东西。要放弃他是我心的错误

放弃最后谬误

信念，就必须放弃他迄今与之认同的自我核心。因此，放弃这个最后的谬误痕迹是最难的事情。不过这个最后的谬误并不比早先那些似乎不容质疑的谬误更持久。它也有结束的时候。在灵魂抛弃对分别存在的渴望时，它也被放弃。

灵魂知道自己不同于浊体、精体和心时便知道自己是无限的。作为灵魂，它什么都不做，它纯粹“在”。心附于灵魂，似乎能思

灵魂超越想与做

想。精体附于有心的灵魂，似乎有欲望。浊体附于上述的一切，似乎在行动。认为灵魂做事情的看法是错误的。例如人认为自己坐在椅子上，事实上是身体坐在椅子上。认为灵魂坐在椅子上

的看法，归因于跟肉体的认同。人同样还认为自己在思想，事实上是心在思想。认为灵魂在思想的想法，归因于跟心的认同。思想的是心，坐着的是身。灵魂既不思想也不从事身体活动。

当然，进行思想或身体活动的，不完全是心，也不完全是身，因为纯粹的心或纯粹的身并不存在。心身作为灵魂的幻相而存在。

灵魂不是行为者

当灵魂错误地与心身认同时，才有思想或行动。灵魂、心和身共同构成行动的代理也就是受限我，但灵魂本质上既不对思想也不对行动负责。灵魂是心或身，灵魂是思想者或行动者——这些都是摩耶或者说无知原理造成的错觉。

认为灵魂体验生活苦乐或者经历对立体验，也是错误的。灵魂超越对立体验，但却不知道这一点。之所以经历二元体验，是因为

灵魂不经历二元体验

它与心身认同。与心身混同的灵魂成为苦与乐的接受者。因此，人所承受的苦乐皆植根于无知。当人认为自己是世上最不幸者的时候，就是在拥抱无知也就是摩耶造成的假象。实际上他并非不快乐，却假想自己不快乐，因为他将自己认同于心 and 身。当然，经历对立体验的，并不是单独的心或单独的身。灵魂与心与身共同构成二元体验的主体。不过，灵魂实质上是超越对立体验的。

所以说心与身共同构成行动者和二元体验的主体。尽管如此，这个双重角色却不完全由心和身承担，而是心身和灵魂共同承担。

心和身被赋予灵魂

“被赋予灵魂”的心身成为行动者和二元体验的主体。“赋予灵魂”的过程乃基于无知，因为灵魂在本质上永远是无条件、不可变和不受限的。由于无知或者说摩耶的作用，灵魂才似乎有条件、可改变和受局限。

摩耶

第三部分 超越摩耶谬误

一个受摩耶支配者在无知麻痹中接受的谬误无法计数。不过谬误从最开始就带有自身的匮乏与不足，迟早会被识破。因而产生了该如何识破谬误的问题。除了认识谬误是谬误，别无他路。然而除非谬误从一开始就以某种方式潜在于其自身，否则就绝不会被识破。

接受谬误总是一种无奈妥协。即便深陷无知，灵魂也会向谬误发出某种挑战。无论这在初级阶段显得怎样微弱模糊，但却是寻求真理的开端：该真理将最终歼灭一切谬误和一切无知。对谬误的接受总是伴有不断增长的不安——某种深刻的怀疑和莫名的恐惧。比如，一个人认为自己和别人都等同于浊体时，却又不能完全接受这种看法。在接受这种错误信念的同时，是对死亡的恐惧和对失去他人的恐惧。人如果把幸福仅仅建立在拥有形体上，内心知道这无异于在流沙上筑堡，而绝非通往永久幸福之路；他还知道自己拼命抱着不放的这个支撑随时都会倒塌，所以对自身基础深为怀疑。

人焦虑地意识到自身的不安全。知道某处出了差错，知道自己的指望纯属妄想。谬误极端不可靠，他根本无法永远接受。还不如拿毒蛇当花环戴或者睡在休眠的火山口。谬误具有不完全、不够好和不长久等特征。它指向别的什么东西。似乎隐藏着比外表更伟大

和更真实的东西。谬误背叛自身，因而迫使人去认识真理。

谬误有两种：（1）由不规则和不严谨的思维造成的谬误，（2）由受损害的思维造成的谬误。产生于不规则思维的谬误，其危害性要低于受损害思维所造成的谬误。纯属智力性质的非真理产生于智力运用中的错误。在灵性观点上认为重要的谬误，则产生于盲目无理的欲望对智力的毒害。

上述两种谬误之间的差别可用一个生理比方来说明。身体要害器官的疾病，有些是功能性的，有些是结构性的。功能性的疾病由某生命器官的功能失调引发。这些情况中生命器官结构无严重问题。只是出现失调紊乱，只要稍微刺激调理就能正常运作。结构性的疾病由生命器官组织结构中某种畸形发展导致。生命器官出现故障的情况在性质上则要严重得多。进入生命器官构造的明显因素，使之受损或失效。两类疾病都可医治，但医治纯粹的官能性疾病，要比医治结构性疾病容易得多。

智力运用不当造成的谬误类似功能性疾病；智力受损害造成的谬误类似结构性疾病。正如功能性疾病比结构性疾病较容易医治，智力运用不当造成的谬误也比智力受损害造成的谬误较容易纠正。只要增强体质和健康，就能解决生命器官的功能性问题；结构性问题则往往需要手术。对智力运用不当引起的谬误，只需要在运用智力时多加小心。对智力受损害引起的谬误，就必须净化智力；这需要切除损害智力的欲望执著，是个痛苦的过程。

受损害思维的谬误产生于起初的评价错误。这些作为精神活动的副产品而产生的评价错误，是对某些公认价值的追求。它们作为公认价值的合理化和正当化部分而出现，且通过对这些公认价值的明显支持来控制人心。倘若不能影响人类价值或这些价值的实现，就会立刻变得无足轻重，失去对心的掌控。当错误信念从根深蒂固的欲望中获取生命与活力的时候，就被错误追求所滋养。错误信念中的错误如果纯粹是智力性的，就容易改正。不过由错误追求滋养的错误信念，却是摩耶的壁垒；所涉及的东西远远不止是

两种谬误

功能与器质疾病

净化智力

摩耶的壁垒

智力错误，也不被纯粹智力性的反驳所削弱。

单凭纯粹的智力，不能消除损害思维的欲望执著。这需要正确努力和正确行动。凭借空谈推理是找不到真理的，这要靠正确的行动。诚实行为是消除灵性谬误的预备。对**清晰认识与内在纯洁** 灵性真理的感悟不仅要求苦思冥想，还要求清晰思想；思想真正清晰则是纯洁平静心的果实。

只有当摩耶制造的最后谬误痕迹被剥离之后，才能认识到神即真理。只有彻底超越了摩耶，才能获得神即唯一真理的无上知识。

神是唯一真理

唯神真实。一切非神的，一切无常而有限的，一切似乎存在于二元领域之内的一一皆虚假。神是唯一无限实在。在这个实在内的任何划分都是错误的划分，并不实际存在。

因为摩耶，神才被认为是可分的。形形色色的多元世界并不能把神分割成若干不同部分。有不同的心、不同的身、不同的形体，

神不可分割

却只有一个灵魂。当唯一灵魂（神）采用不同的心和身时才有不同的个体化生命；但这并不能把任何多元性引入灵魂本身。灵魂是且永远是不可分割的。唯一不可分割的灵魂是进行各种思维和行动、经历各种二元体验的不同“我心”。独一不分的灵魂是、且永远是超越一切思维和行动、超越一切二元体验的。

不同的观点或不同的思维方式，是不能把多元引进一体不分的灵魂的。道理很简单：灵魂之内不存在观点或思维方式。一切思维

灵魂无看法无思维

活动与结论都在有限的我心之内。灵魂不思考；思考的只是我心。在有限我心的不完美和不完全知识状态，思想和通过思想而产生的知识都是有可能的。但在灵魂本身，则既没有思想也没有通过思想所产生的知识。

灵魂即无限思想和无限智能，但是在思想者与思想与思想结论之间是没有区分的，也没有主体与客体二元。只有以灵魂为背景的

无限思想和无限智慧

我心才能够成为思想者。作为无限思想和无限智能的灵魂，不思想也无智力活动。智力及其有限的思想，只是同有限的我心

一起产生的。在无限智慧也就是灵魂的完整具足中，是不需要智力及其活动的。

随着摩耶制造的最后谬误痕迹脱落，灵魂不仅知道自身的真相有别于浊、精或心体，还知道自己即神，也就是唯一实在。知道心、

神是唯一实在

精体和肉体都是其自身想象的产物；知道这些从未真实存在过；知道自己出于无知才把其自身想象为心或精体或肉体；并且知道其自己就仿佛是成为心、精体或浊体，然后将自己认同于所有这些自造的幻相。

摩耶

第四部分 神与摩耶

神超越限制性的二元对立，因而是无限的。神超越好坏、大小、对错、善恶、乐苦等有限方面，因而是无限的。倘若神好而非坏、或坏而非好，小而非大、或大而非小，对而非错、或错而非对，善而非恶、或恶而非善，乐而非苦、或苦而非乐，那么神就是有限而不是无限。只因超越了二元，神才是无限的。

凡是无限都必须超越二元，而不可能是二元的一个部分。真正的无限不可能是有限的二元部分。倘若认为无限与有限共存，无限就不再是无限，而成为二元的第二部分。无限之神是不可能降入二元的。因此无限神与有限世界的表面二元存在是虚假的。唯有神是真实的；神无量无限，独一无二。有限的存在只是表面；是虚假不实的。

那么由有限事物组成的虚假世界是如何产生的？又为何存在？虚假世界是由摩耶亦即无知原理创造的。摩耶不是幻相，而是幻相的制造者。摩耶不是错误，而是错误印象的制造者。摩耶不是虚假，而是让真显得假，让假显得真的东西。摩耶不是二元，而是二元的制造者。

为便于理性解释，有必要把摩耶看作是有限的。摩耶制造有限的假象；其本身却不是有限的。摩耶制造的所有幻相都是有限的；因摩耶而貌似存在的整个二元宇宙也是有限的。宇宙也许似乎囊括

了万物，却不因此变得无限。星辰也许不可计数，但星辰总数却是有限的。空间和时间也许似乎可以无限划分，但仍然是有限的。

摩耶创造幻相

一切有限和受限的事物都属于幻相世界，但这个造成有限事物幻相的原理，在某种意义上，却不能被视作幻相。

不能把摩耶看作是有限的。事物因受空间的限制而成为有限。摩耶不存在于空间，因而不会受空间限制。摩耶之所以不受空间的

摩耶不受空间限制

限制，是因为空间本身是摩耶的产物。空间及其包含的一切皆是幻相并且依赖于摩耶。不过摩耶却丝毫不依赖空间，因此根本不会因空间的局限而变得有限。

摩耶也不会因时间的局限而有限。虽然摩耶止于超意识状态，但不必因此视之为有限。摩耶不可能有时间上的始与终，因为时间

摩耶不受时间限制

本身乃是摩耶的产物。认为摩耶在某个时间发生和在一定时候消失的观点，都是把摩耶置于时间中，而非把时间置于摩耶中。

时间在摩耶中，摩耶不在时间中。时间和发生在时间中的一切都是摩耶的产物。时间因摩耶而产生，随摩耶消失而消失。神是永恒实在，证悟神性和摩耶消失是个永恒行为。摩耶根本不受时间限制。

也不能以任何其他理由把摩耶看作有限，因为摩耶若是有限，就会是一个幻相；作为幻相，摩耶就不会有任何制造其他幻相的能力。

摩耶是无限的

为了便于理解，最好是把摩耶看作既真实又无限，就像通常把神看作既真实又无限那样。

在一切可能的理性解释中，最为人类智力接受的解释是，摩耶同神一样既真实又无限。尽管如此，摩耶终极上不可能是真实的。

摩耶终极上不真实

凡是有二元之处，就有两方面的有限性。一物限制另一物。不会有两个真正无限。可能会有两个庞然大物，但不可能有两个

无限实体。若认为有神与摩耶二元，若认为二者并存，就是把神的无限实在视作这个二元的第二部分。因此对摩耶真实的理性解释，尽管貌似最合理，却不具备终极知识的特征。

也难以把摩耶看作既虚幻又终极上真实。因此，一切企图通过有限智力去认识摩耶的努力，都引向死胡同。一方面，如果把摩耶视为有限，那么摩耶本身便成为虚幻，而**认识摩耶的理性困难**不可能造成虚幻的有限事物世界。因此，必须把摩耶看作既真实又无限。另一方面，如果把摩耶看作终极上真实，摩耶本身便成为另一个无限实在（神）二元的第二部分。从这个观点看，摩耶又似乎实际上有限，因而不真实。所以，摩耶不可能终极上真实，尽管为了解释虚幻的有限物体世界，必须把摩耶视作终极上真实。

无论有限智力试图以什么方式认识摩耶，都达不到真正认识。不可能通过有限的智力去认识摩耶；摩耶就如同神一般无法测量。**摩耶是神的影子**神不可测量，不可理解；摩耶也同样不可测量，不可理解。所以人们说，“摩耶是神的影子。”人在哪里，影子跟在哪里。因此，神在哪里，这个神秘莫测的摩耶也跟在哪里。

虽然对于在二元领域运作的智力来说，神和摩耶皆不可思议，但在终极证悟知识中，是有可能完全认识**证悟揭开摩耶秘密**二者的真实性质的。摩耶存在之谜一直到证悟之后才最终被解开：在这个时候就会知道摩耶实际上并不存在。

有两个状态摩耶不存在。在原始无意识实在状态，没有摩耶，在神圣大我意识或者说超意识状态，也没有摩耶。摩耶仅仅存在于神对二元现象世界的意识，也就是对浊界**两个状态没有摩耶**有意识、对精界有意识或对心界有意识的时候。在没有对大我的意识、只有对假想“他”的意识的时候，在意识无助地受虚妄二元范畴支配的时候，摩耶存在。

只是从有限事物的角度，摩耶才存在。只是在幻相之中，摩耶才作为虚假而有限事物的真实无限创造者而存在。从终极唯一的真理证悟角度看，除了无限永恒的神之外，**摩耶只对幻相存在**什么都不存在。那里，作为有别于神的有限事物之幻相消失，随之消失的还有这种幻相的制造者——摩耶。

灵魂通过向内看和超越摩耶而获得大我知识。在大我知识中，灵魂不仅知道那些不同的我心和身体从未存在过，还知道整个宇宙和摩耶本身也从未作为分别原理存在过。

证悟之知识

无论摩耶曾经有过的什么真实性，此刻皆被吞没于同一个灵魂的不可分生命。灵魂知道自己是其一直所是：永恒地自证，永恒地拥有无限知识、喜悦、能力和存在，永恒地摆脱二元。但这种最高形式的大我知识是不为智力所及的，也是人无法理解的，除了那些已经到达终极证悟高峰者。

幸福的前提

第一部分 通过超脱战胜痛苦

世界上每个生灵都在追求幸福，人也不例外。他表面上把心思用在很多事情上，但其一切所欲所为都是为了幸福：渴望权力，是因为他期待从行使权力中获得幸福；追求金钱，是因为他相信金钱是保证幸福的条件和途径；向往知识、健康、美貌、科学、文学艺术，是因为他感到其幸福直接依赖于这些东西；谋取功名，也是因为他希望从中找到幸福。人的所有努力和追求无一不是为了获取幸福。幸福是驱使他从事一切活动的终极动力。

人人都追求幸福，但大多数人却陷于某种痛苦。即使偶尔得到片刻幸福，也既不纯粹又不持久。人生绝非一系列无杂质的快乐，而是游移于苦乐对立之间，就好像乌云和彩虹交织一起。时而出现在生活中的快乐时光很快就消逝，恰如彩虹绚丽一时只是为了从天空黯然消失。这些快乐时光即便留下什么痕迹，也只会因失去而增加痛苦记忆。这种记忆是大多数快乐的不变遗产。

人不追求痛苦，但其追求幸福的方式必然会导致痛苦。他试图通过满足欲望来寻求幸福，但这种满足从来都靠不住。因此，人在追求欲望的同时也必须准备承受不能遂愿的痛苦。同一棵欲望之树结两种果实：一甜（快乐），一苦（痛苦）。树要茂盛就不能只结一种果。要想得到一种果，就必须准备好接受另一种。人疯狂地追求快乐，得到之后紧抓不放。又拼命地逃避逼近的痛苦，逃不脱就怨天尤人。然而，恼怒和痴迷都无济于事，因为快乐注定

有朝一日会衰退消失。绝望和怨恨也同样毫无裨益，因为随之而来的痛苦是无法避开的。

人受形形色色的欲望驱使，毫不气馁地追求尘世快乐。然而，他对快乐的热情也不是一成不变的，因为就在他伸手去抓快乐之杯的同时，往往不得不咽下一口口苦水。对快乐的热情经常被如影随形的痛苦削弱。

变化的情绪

他在骤变情绪和冲动的影下，时而兴高采烈，时而灰心丧气。情绪也随欲望满足或受挫而变化。有些欲望的满足带来短暂幸福，但这种幸福却不长久并很快引向抑郁反应。这都使他的情绪起伏不定，不断变化。

欲望的满足带不来欲望的终结；这些欲望潜藏一时，只是为了以更强大的力量卷土重来。人饿了吃饭来满足食欲，但很快又感到饥饿。若吃得过多，他甚至会在欲望满足的同时感到痛苦不适。世俗欲望皆如此：

欲望导致痛苦

只能带来瞬间快乐。即使得到满足，欲望带来的幸福已经开始减弱和消散。因此，世俗欲望绝不会引向永恒幸福，反而无不导致各种无尽的痛苦。当一个人充满世俗欲望时，必定有大量的痛苦在等着他。欲望必是大苦之母：此乃法则。

如果一个人体验或想象伴随着欲望的痛苦，其欲望就会减弱。有时候强烈的痛苦让人对世俗生活淡漠，然而一旦新的欲望袭来，这种淡漠又常常被搁置一旁。很多人由于受欲望导致的强烈痛苦冲击，暂时失去对世事的兴趣。不过，要为无欲的自由铺路

痛苦景象削弱欲望

则需要持久的超脱。超脱有不同的程度，但不都是持久的。

有时候，异常强烈的体验会让人大受震动，比如说目睹死尸被抬往墓地，看见死尸被埋葬或火化。这种体验发人深省，使他长久思考尘世存在的无奈和空虚。受这种体验影响，意识到自己有一天也会死去，告别

暂时的超脱

所珍视的一切世间物。不过这种念头以及由此产生的超脱都是短暂的。很快就被遗忘。他又恢复对尘世及其诱惑物的迷恋。这种昙花一现的超脱情绪因通常产生于墓地并延续到尸体下葬而被称作“墓地超脱”（希玛善外若几亚）。这种超然情绪来的突然，去的迅疾。情绪在时似乎强烈有效，却只是由某个

生动体验维持，并随着体验消失而迅速离去，不会对总体生活态度产生重大影响。

这种短暂超脱情绪可由如下故事说明。从前，有人在剧院看了一部灵性剧，讲的是印度国王高毗迁达为求道而舍弃一切的故事。

说明故事

此人深受感动，于是完全放弃家庭责任，加入高毗迁达教派的一批拜拉吉（流浪苦行僧）。他还彻底舍弃之前的生活方式，听从同修建议，穿上僧服，剃光头，到一棵树下打坐，投入静心。但随着天气愈来愈热，他的参禅热情也渐渐冷却。白昼慢慢捱过，他开始感到饥渴、烦躁和悲哀。家人发现他不在，甚为担心；一番搜寻后，发现他凄惨地坐在树下，面容憔悴，丝毫不快活。其妻见状，怒不可遏，冲上来就责骂。这人的超脱情绪早已了无踪影。对新生活的彻底厌倦让他把责骂看成上天恩泽。他随即止住妻子。自己则裹上头巾，穿上寻常衣，乖乖跟她回家去了。

有时候超脱情绪则更持久，不仅延续相当长的时间，还极大地改变一个人的总体生活态度。这被称作“强烈超脱”（提兀若外若

强烈的超脱

几亚）。这种强烈超脱通常来自某个巨大不幸，如丧失亲人、财产或名誉。在这种超脱浪潮推动下，一个人可能会完全放弃世俗物。这种强烈超脱有其灵性价值，但也可能会随着时间流逝而消失，或者被复发的世俗欲望洪流冲垮。在这种情况下产生的厌世情绪，归因于不幸遭遇留下的强大印象。但这不会持久，因为并非产生于灵性认识，而只是对生活的过激反应。

真正持久的那种超脱来自于对痛苦及其根源的认识，且牢固地建立在不可动摇的认识之上：这个世界的事物皆短暂易逝，对其任

彻底的超脱

何执着最终都注定成为痛苦根源。人追求尘世快乐事物并试图避开那些导致痛苦的事物，却认识不到得此就无法避彼。只要他仍然执着于尘世的快乐事物，就一定会给自身招致不断的痛苦：得不到的痛苦，得而复失的痛苦。能带来无欲无执的持久超脱叫做“彻底超脱”（普拉外若几亚）。此乃是永久真正幸福的根本前提之一，因为彻底超脱者不再因欲望的无休止奴役而自找痛苦。

无欲使人坚如磐石，不为苦累，不为乐动，不受二元对立袭击干扰。一个受合意事物影响的人，一定也会受不合意的事物左右。

二元对立

行事受所谓吉兆鼓舞的人，一定也会因为所谓的凶兆而气馁。只要他依然从吉兆中汲取力量，就无法抵制凶兆的消极影响。不因凶兆而沮丧的唯一途径是对吉兆凶兆都无动于衷。

这同样适用于毁誉对立。一个人若因受赞扬而高兴，就一定会因受责备而伤心。只要内心因受赞扬而沾沾自喜，就不会对受责备

赞扬与责备

泰然处之。不因受责备而难过的唯一方法是对受赞扬同样保持超然。只有这样才能不为毁誉对立所动，才能不会失去平衡。只有通过彻底的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前提之一。完全超脱的人不会受对立体验左右；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。

人要承受很多痛苦：肉体的和精神的。其中精神痛苦更难受。视野有限的人认为痛苦只可能是肉体的。他们对痛苦的概念是某种病痛或肉体折磨。其实精神痛苦远远大于肉体痛苦。有时候肉体痛苦是一种幸事，是因为这通过把人的注意力从精神痛苦上转移出来，从而起到减缓精神痛苦的作用。

肉体与精神痛苦

对纯粹的肉体痛苦不应过于看重；可通过行使意志力和忍耐力来承受之。真正重要的痛苦是精神的痛苦，就连能够忍受巨大肉体痛苦的瑜伽行者也很难摆脱欲望受挫造成的精神痛苦。一个人倘若什么都不想要，

无欲与永恒幸福

那么他无论在什么逆境中都不会不幸福，哪怕是被掷入猛狮之口。完全无欲的状态潜在于每个人。当一个人通过彻底超脱而达到无所欲求的状态时，便接通了永不衰竭的内在幸福源泉。这种幸福不是建立在世俗事物之上，而是由大我知识和大我证悟所维系。

幸福的前提

第二部分 知足、爱与成道

人的大部分痛苦都是因为失控欲望和过分要求而自找的。这些欲望对自我实现都不必要。人若是无欲而知足，就没有了自造的痛苦。

知足消除烦恼

其想象力也不会因狂热追求无关紧要之物而不断受骚扰，他也会确立于不败和平。人知足时就不再需要解决问题，因为世人面临的问题都业已消失。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。

当一个人认识到欲望只会给精神造成束缚时，决定放弃欲望；但即使出于自愿，这也往往是一个痛苦的过程。即使他可能也已经

舍弃的痛苦

准备好舍弃，但从心中清除众多欲望是会带来痛苦的，因为这违逆了我心通过习惯性的欲望来坚守阵地的倾向。舍弃欲望会削弱我心的生命，因此这个过程无不由强烈的痛苦所伴随。不过，这种痛苦对灵魂是有益的，因为能把灵魂从枷锁中解放出来。

不是所有的痛苦都不好。如果痛苦能够引向无欲的永恒幸福，就应被视作因祸得福。病患者也许必须承受外科手术才能摆脱顽固

譬喻

致命的病痛；灵魂同样必须欢迎舍弃欲望带来的痛苦，才能摆脱欲望造成的反复和无尽痛苦。灵魂在放弃欲望时经受的痛苦可能很强烈，但也是可以忍受的，因为欲望从心中逐渐消失会带来更大的自由感。切开身上的肿块引流放脓会带来很大疼痛，但也会大大缓解患者的痛苦。放弃欲望造成的痛苦，也同样会因逐渐进入无限自由和幸福生活而得到补偿。

简单而自由的幸福生活是最难做到的事情之一。不断的妄想和欲望把人生弄得复杂；返璞归真等于放弃欲望。欲望已成为受限我的重要组成部分，所以人不愿意丢弃，除非刻骨铭心的精神痛苦使他记取欲望来自无知的教训。面临欲望带来的巨大痛苦，他认识到欲望的真正性质。这种痛苦到来时应当受到欢迎。痛苦来临也许是为消除更多痛苦。可用刺除刺，以痛治痛。有利于清除灵魂欲望的痛苦是必要的，如同药物对患者必要一样。

然而，人类痛苦的百分之九十九都是不必要的。人们出于顽固无知将痛苦强加于自身和同类。奇怪的是，他们却问，“为什么就该我们受苦？”战争景象常被用作痛苦象征：塌毁的房屋，残缺流血的肢体，酷刑和死亡痛苦；但战争体现的并不是什么特别的苦难。人实际上时刻都在受苦：因为不满足，想要更多更多。战争与其说是典型苦难的体现，不如说是普遍不满足痛苦的结果。人出于贪婪、虚荣和残忍，给自身和他人造成无尽痛苦。

人不满足于仅仅为自身制造痛苦，还热衷于残忍地给同类制造痛苦。甚至不惜以别人的幸福为代价来追求幸福，结果导致残酷和无休止的战争。一个人只要是仅仅考虑自身的幸福就得不到幸福。在追求个人幸福时，有限我变得更加强化和沉重。如果一味地自私，就会在追求孤立和排他幸福的错误中，对其他人完全冷酷无情，这又反过来毒害人自身的生命源泉。无爱的生活最不可爱，有爱的人生才是唯一值得的人生。

人若是无欲，就不仅会消除很多给别人造成的痛苦，还会消除很多给自己造成的痛苦。不过，单纯的无欲虽然能保护一个人不给自己制造痛苦，并大大有助于真正幸福的实现，但是却不能带来积极的幸福。真正的幸福始于一个人学会正确地适应他人的艺术时；正确的适应则涉及到忘我与爱。由此产生把受限我之生活转化为爱之生活的灵性重要性。

纯爱是罕见的，因为在大多数情况下，爱因自私动机而变质：这些动机通过所积恶业相的作用被悄悄引入意识。无知表现为“我”

无私之爱罕见

和“我的”观念；要从意识中清除这种根深蒂固的无知是极其困难的。例如，即使当一个人说他想要爱人时，他通常是想要爱人和他在一起。数字在爱的表现中也明显存在着“我”和“我的”感受。人看见亲生儿子衣衫褴褛，就会尽其所能让儿子穿好，急于看见儿子幸福。他会把自己在这种情况下对儿子的感情视为纯爱。然而，在他对儿子困境的迅速反应中，“我”念所起的作用非同小可。他若看见陌生人的儿子衣衫褴褛，就不会有同样反应。这表明他对儿子做的这些事情其实主要还是出于自私，尽管他自己也许没有充分意识到这一点。只有深入分析才会发现其思想背后的“我”感。他如果对陌生人儿子的反应就跟对亲生儿子一样，才可以说拥有了纯洁无私的爱。

纯爱是不能强加于人的，也不能用暴力从另一个人那里夺走。纯爱必须无阻地从内心自发显现。通过果断决定所能做到的是排除

纯爱既难又易

那些阻碍纯爱显现的因素。要做到无私可以说既难又易：对尚未决心跳出受限我的人难，对决心已定者易。缺少坚定决心，就无法冲破与受限我有关的强大执著。但如果一个人下决心不惜任何代价摆脱自私，就容易找到进入纯爱领域的大门。

受限我好比灵魂穿的外衣。人通过行使意志力脱去外衣，同样也能通过勇敢果断的一步，下决心一劳永逸地放弃并摆脱受限我。

果断决定的必要

勇敢顽强的决定能使这个否则将会困难的任務变得容易。人只有感受到对纯爱的强烈渴望，才会作出这种决定。如同饿汉渴望食物，想要体验纯爱的求道者也强烈渴望纯爱。

求道者有了对纯爱的强烈渴望，可以说为大师介入做好准备：大师通过适当指导和必要帮助把他引入神爱状态。只有大师才能通过

唯有大师唤醒真爱

传递神爱来唤醒爱；没有其他途径。想在爱中焚烧就应去找爱的永恒火焰。爱是生命中最有意义的事情。只有通过接触爱的化身，爱才能被唤醒。对爱的理性思考可编织爱的理论，但是心

灵却照常空虚。爱生爱；任何机械方法都无法唤醒爱。

真爱在人身上被唤醒时，就会引领他证悟神性，开启永不衰败的无限幸福领域。成道的幸福是整个造物界的目标。没有亲身体验神性的人，不可能对那种无法言喻的幸福有丝毫的概念。世人对痛苦或幸福的看法非常有限。成道带来的真正幸福值得宇宙中的一切肉体和精神痛苦。届时，一切痛苦就仿佛从来未曾有过。

甚至那些未成道者也能够通过瑜伽，把心控制到不让自己受疼受苦的程度，即使被活埋或被扔进滚烫的油锅。这些瑜伽行者虽然能够忍受和抵制任何痛苦，但却体验不到成道的幸福。当一个人成道时，其余一切皆成为零。因此，成道的幸福不受任何事物削减。成道的幸福自有具足，常新不败，无限无量，不可言喻。整个宇宙就是为了这种幸福而诞生的。

爱引向证悟

成道的幸福

神即无限爱

试图单纯靠智力去认识神，会得到某些冷漠枯燥的概念，但却错过神性本质。的确神是无限知识、无限存在、无限能力和无限喜乐，

神的本质是爱

但只有认识到神还是无限爱，才能认识其本质。在整个宇宙从中产生并最终融入的超越状态，神永远是无限爱。只是从（产生于二元虚幻宇宙出现与消失过渡期的）有限形体的角度看，神爱的无限性才似乎受到减损。

神爱在宇宙的显现形体中并通过这些形体来体验自身时，经历如下阶段：（1）体验到自己极其有限，（2）体验到自己越来越不受限并且越来越类似无限爱，（3）体验到

显爱的过程

自己的无限本质与存在真性。对爱的有限体验产生于无知，无知归因于业相，业相是意识进化的副产品。舍弃这些限制性的业相，就是爱成为无限的过程的特征。

在几乎无意识的矿物界阶段之后，爱意识到自身即动物淫欲；并且以淫欲形式首次呈现于人类意识。在人类意识中，淫欲是爱的最有限形式。尽管淫欲也显然涉及到其他

爱作为淫欲

人，却同纯粹的自私难以区分，因为淫欲完全是为了受限分别我，并从受限分别我的立场出发，抓住被渴望对象不放。同时淫欲又是爱的一种形式，因为其中含有对他人的某种欣赏，尽管这种欣赏因为对真我的深重无知而受到彻底毒害。

当人类意识完全陷入浊存在领域的二元时，爱只能仅仅表现为某种类型的淫欲。一个人因咖啡合胃口而喜爱，没有更高的考虑，因而这是一种淫欲形式；仅仅是一种对味觉的渴望。心也同样渴望

视、嗅、听、触觉，并且通过这些身体感觉所引起的刺激来滋养其低级自我生命。各个类型的淫欲都是与浊形体的某种纠葛，而不顾及这些形体背后的灵魂；完全是执着于感官对象的表现。在一切淫欲形式中，心灵都得不到滋养与表现，因而成为某种长期真空，处于无休止的痛苦和不满状态。

浊领域的爱

由于无助地陷入无止境的欲望，表现为百分之百纯粹淫欲的爱处于一种极端有限状态。心被淫欲掌控时，灵魂仿佛是在某种幻觉或麻木状态，其功能因受制于无知而被严重削弱和歪曲。灵魂的更高潜力得不到表现和实现。这种对灵性生活的阻挠和压制，造成彻底的束缚状态。

淫欲极端有限

当爱在无知的奴役之下运作时，淫欲是这种爱的最有限形式；无不带着明确无误的缺憾印记，这本身标志着淫欲是某种更深刻和无限事物的不完整和不恰当表现。通过纯粹淫欲带来的多重而持久的痛苦与烦恼，灵魂不停地向完全受淫欲所支配的肤浅人生发出不屈不挠的抗议。以这种方式，神爱无限性的不可遏止声音间接地坚持其未表现但也未受损实相的迫切要求。

无限性的坚持

即便在浊领域的最低级淫欲生活中，神也将自身体验为爱者。但这是爱者对自身真性或者说至爱的全然无知状态。是未被认识的二元用遮光幕帘无情地将爱者同至爱分离的状态。但这也是一个漫长过程的开端；通过该过程，爱者冲破无知的笼罩并证悟自身的真相——无限无碍的大爱。但要被接纳进入无限的爱，爱者还必须经历另外两个阶段：精领域和心领域。

爱者的三阶段

爱者在精领域仍未摆脱淫欲，但他体验的淫欲却没有在浊领域那样纯粹。淫欲的强度在精领域大约是在浊领域的一半。也没有浊领域那种淫欲的粗浊表现。爱者在浊领域同浊对象纠缠不清；因而其淫欲得到浊的表现。爱者在精领域已经摆脱对浊对象的执著；因此其淫欲没有浊形式的表现。其淫欲有精表现，却不会有浊表现。此外，浊领域的原始淫欲大约有一半在精领域得到升华，

精领域的爱

所以精领域的爱者不会把爱体验为纯粹的淫欲，而是体验为更高的形式——同至爱结合的渴望。

因此爱在浊领域表现为淫欲，在精领域表现为渴望。淫欲是对感官刺激的渴望，其动机是完全自私的：根本不考虑至爱的福利。

爱作为渴望

但在渴望中自私则较少；虽然仍然存在着某种程度的占有性，但是至爱本身的价值和意义却得到认可。相对于淫欲，渴望是爱的较不受限形式。在渴望中，二元帘幕更透明，阻挠也更少，因为爱者通过争取至爱的“在”而有意识地战胜爱者与至爱之间的二元。在淫欲中，重点完全集中于有限我，至爱完全从属于自我的粗浊需要。在渴望中，我和至爱同等重要，爱者认识到自己为至爱而存在，正如至爱为爱者而存在。

心领域的爱甚至有着更高级和更自由的表现。就心领域的爱者而言，虽然淫欲尚未彻底消失，但大部分已经得到升华。浊领域的

心领域的爱

原始淫欲大约只有四分之一被保留下来，并且是以潜在的形式，没有任何的表现。在心领域，淫欲甚至没有精表现。心领域的爱者不再执着于精对象，也摆脱了精领域爱者所特有的对至爱的占有性渴望。

在心领域，爱表现为对至爱意愿的彻底臣服。自私欲望都已经全部消失，包括对至爱在场的渴望。现在重点完全在至爱的价值和意愿上。自私性被彻底消灭，纯爱被更大释放。不过，即使在心领域，爱还是没有成为无限，因为仍然有薄薄的二元帘幕将

爱作为臣服

爱者与至爱分开。爱不再受自私掌控，却还未达到无限，因为对爱的体验是通过受限心媒介，正如在低级领域通过低级身体媒介。

当个体心被超越时，爱在生命和表现上皆有意识地变得无限。这种爱具有二元被彻底战胜的上帝状态的特征，因此被恰当地称作

神爱无限

神圣。在神爱中，淫欲彻底消失，甚至不以潜伏的形式存在。神爱是灵魂通过灵魂本身来体验的，因此在本质上和表现上都不受限制。在浊、精、心领域，爱者意识到同至爱分离；而当这些领域都被超越时，爱者意识到自己同至爱一体。爱者在至爱生命中

失去自己，知道自己与至爱为一。神爱完全摆脱了欲望或者限制性自我的奴役。在这种无限性状态，爱者除了至爱，没有其他存在。爱者即至爱本身。

就这样，神作为无限爱，首先在造物界的形体中局限其自身，然后通过造物界的不同阶段来恢复其无限性。神作为一个有限爱者

神圣恋爱

在所有阶段的体验，最终在作为独一至爱的体验中臻至顶峰。灵魂的寄居史是一场惊心动魄的神圣恋爱：在其中，当初仅仅意识到空虚、苦恼、浅薄和束缚枷锁的爱者，逐渐获得爱的越来越充实和自由表现，直到最终消失和消融于神圣至爱，在神即无限爱的无上而永恒事实中，实现爱者与至爱合一。*

* 此篇采用《语录》第五版。译注。

十二条证我道路

1. 渴望

如果你像在撒哈拉沙漠烈日下暴晒多日的人渴望水那样，渴望同我合一，就会证悟我。

2. 心静

如果你有冰冻之湖的平静，也会证悟我。

3. 谦卑

如果你有可被塑成任何形状的大地之谦卑，就会知道我。

4. 绝望

如果你体验令人自杀的绝望，感到看不见我则活不下去，就会见到我。

5. 信心

如果你有喀延对大师的那种绝对信心，虽为白昼却相信是黑夜（因为大师这么说），就会知道我。

6. 忠诚

如果你有呼吸的忠诚，即使不被你时刻感受，也始终伴随你直到生命最后一息（跟你同甘共患难，不弃不离）；那么你就会认识我。

7. 自我控制

当你对我的爱赶走对感官事物的渴望时，你就会证悟我。

8. 无私服务

如果你有不受结果影响的无私服务品质，就好比太阳通过普照万物来服务整个世界——田间野草，天空飞鸟，林中野兽和包括罪人圣人、富人穷人的全人类；你就会赢得我。

9. 舍弃

如果你为我舍弃一切——身、心、灵性，就会拥有我。

10. 服从

如果你的服从自发自然彻底，恰如光之于眼、嗅之于鼻，你就会回归我。

11. 臣服

如果你全心全意地臣服我，如同失眠症患者顺从于突来的睡意而怕迷失，你就会拥有我。

12. 爱

如果你对我的爱就如圣方济各对耶稣的爱，你不仅会证悟我，还会取悦我。

术语汇编

1. 《术语汇编》收录了《语录》中出现的所有重要术语和专名。条目按拼音字母次序排列。
2. 中译文一律附有原文，包括原文的大小写，以便读者核对其他译法，并据此进一步查索外文资料。
3. 在条目中，[阿]表示阿拉伯语；【梵】表示梵语。此外还给出属于上述传统的相应术语，分别标为[苏非亦作]和[吠亦作]。对上述两个主要传统之外的非英语术语，也尽量注明来源。
4. 条目中的互见参考包括对应词和相关词，系以[见]、[亦见]、[参见]、[亦作]和[比较]表示。条目中的译名，凡已有专条者，原文从略。条目中的黑体字也表示该术语有专条解释。
5. 术语的定义主要是根据美赫巴巴所用的意义，因此有些术语在用法和译法上可能有别于公认的或传统的用法和译法。

阿卜道 (abdal) [阿]：能够随意变换肉身的高级灵魂。

阿哈姆卜若玛斯密 (aham Brahmasmi) 【梵】：“我是梵。”灵魂与终极实在合一。[比较]阿那尔哈克。

阿那尔哈克 (anaal-Haqq) [阿]：“我是道。”肯定了个体与安拉的一体。[比较]阿哈姆卜若玛斯密。

阿特玛 (atma) 【梵】：灵魂。[异体]阿特曼 (atman)。[阿]吉安 (jan)；如合 (ruh)。

阿瓦塔 (Avatar) 【梵】：道成肉身，实在直接降入幻相；救世主，至高，至古者。[亦作]神人，弥赛亚，佛，基督，拉苏，撒合卜-埃-扎满。

阿朱那 (Arjuna)：[见]克利须那。

安外亚 (anwaya) 【梵】：心理综合活动，联想过程。

巴克塔 (bhakta) 【梵】：信徒。

巴克提 (bhakti) 【梵】：奉爱。[亦见]帕若巴克提。

巴鲁 (Bahulul 8-9 世纪)：伊斯兰放弃一切的波斯国王。

巴司 (bhas) 【梵】：幻相，假象。

拜拉吉 (bairagi) 【梵】：流浪苦行僧，弃世者。

禅那 (dnyan) 【梵】：知识，灵性知识，真知。[苏非]阿焚 (irfan)。[亦见]未尼亚尼业相。

达善 (darshan) 【梵】：瞻仰；敬拜大师。

德希穆克 (伽卡达 Chakradhar D. Deshmukh 1908—1980)：印度人。美赫巴巴的弟子。哲学博士。《语录》第一至五版编辑。

杜思 (艾微 Ivy Oneita Duce 1895—1981)：美赫巴巴的美国弟子。苏非教再定导师。《语录》第六版编辑之一。

法那 (fana) [阿]：消灭，瓦解，死亡；在进入意识层面之前，妄我的部分消灭。终极**法那**指心的寂灭。

法那埃巴提里 (fana-e-batili) [阿]：假象消灭；融入第二意识层面。

法那埃加卜如提 (fana-e-jabruti) [阿]：欲望全部消灭；融入第五意识层面。

法那埃玛哈卜比 (fana-e-mahabubi) [阿]：自我在至爱中消灭；融入第六意识层面。

法那埃玛哈库提 (fana-e-malakuti) [阿]：引向自由的消灭；融入第四意识层面。

法那埃扎合瑞 (fana-e-zahiri) [阿]: 表象的消灭; 融入第三意识层面, 灵魂体验未狄三昧 (神性昏迷) 状态。

法那费拉 (Fana-Fillah) [阿]: 妄我在神里彻底消灭, 融入第七意识层面。【梵】**涅未卡帕状态**。

甘吉·埃·夏喀 (Ganj-e-Shakkar): 著名瓦隶, 曾陷入陶醉状态, 最后在大师克瓦伽-姆伊奴丁-齐西提的帮助下成为至师。[亦作] 巴巴法瑞杜丁 (Baba Faridudin)。

高毗迁达 (Gopichanda 11-12 世纪): 为追求真理而放弃一切的印度国王。

高斯·阿里·夏 (Ghous Ali Shah): 19 世纪印度著名的伊斯兰教至师。

古鲁穆克 (gurumkh): 大师口传道言。

哈拉姆 (haram) [阿]: 伊斯兰教律法禁止的行为。

海若特 (hairat) [阿]: 陶醉。

加弥 (Jami 1414-1492): 波斯诗人和苏非神秘家。

吉万莫克塔 (Jivanmukta) 【梵】: 肉身成道者, 同时具有神圣意识和造物界意识。

羯磨 (karma) 【梵】: 业; 业力; 行动; 命运。

羯磨坎达 (karma-kanda) 【梵】: 对宗教传统和仪式的外部遵从; 正统。

羯磨瑜伽 (karma-yoga) 【梵】: 无我行动之道。

羯磨瑜伽者 (karma-yogi) 【梵】: 实践无我行动之道者。

杰萨瓦拉 (埃瑞奇 Eruch B Jessawala 1916—2001): 印度人。美赫巴巴的满德里成员。《语录》第七版编辑之一。

卡比亚 (Kabir 1440-1518): 印度至师和诗圣。

喀延 (Kalyan): 印度 17 世纪至师斯瓦密·罗姆达斯 (Swami Ramdas) 的门徒。

《可兰经》(Koran)：伊斯兰教经典。[亦作]《古兰经》。

克利须那(Krishna)：阿瓦塔，故事见于印度教史诗《摩诃婆罗多》。他在歼灭喀罗瓦人的战役前对阿朱那讲的话被称作《薄伽梵歌》。[亦见]拉妲-克利须那。

克利斯(福莱格 Flagg Kris 1935-2005)：美赫巴巴的美国弟子。《语录》第七版编辑之一。

库特博(Qutub)[阿：字面意义是“轴”或“枢纽”。宇宙的灵性中心；至师；人神。[异体拼写] Kutub; Qutb; [苏非亦作]撒里克-埃-姆卡弥尔。【梵】帕拉姆莫克塔(Param Mukta)；赛古鲁。

拉妲-克利须那(Radha-Krishna)：拉妲原是挤奶女工，她对克利须那无与伦比的爱使她成为他的至爱。[亦见]克利须那。

拉哈(lahar)[吠]：冲动，波浪，涟漪。引起创世的上帝心血来潮。

拉苏(Rasool)[苏非]：上帝的使者；阿瓦塔(参见该条目)。

莱拉(Laila)：[见]马依。

鲁米(毛拉那·加拉路丁, Maulana Jalaluddin Rumi, 约1207-1273)：波斯诗人，苏非至师，托钵僧狂舞的创始人，夏姆司-埃-塔卜睿兹的门徒。[亦作]加拉路丁·鲁米。

罗摩(Rama)：阿瓦塔，他的一生成为印度教史诗《罗摩衍那》的题材，其教义通过印度教传给人类。[异体]Ram; [亦见]希塔-罗摩。

摩哈普罗来亚(Mahapralaya)【梵】：在每一个宇宙周期末发生的世界大绝灭。[苏非]奇亚玛特(Qiamat)。

玛居卜-埃-卡弥尔(Majzoob-e-kamil)(苏非)：在第七意识层面完全融入上帝、肉身却保留一段时间的灵魂。[异体拼写]Majzub。【梵】卜拉弥-卜特(Brahmi Bhoot)；未狄-莫克塔(Videh Mukta)。

马侬 (Majnun 7-8 世纪)：马侬和莱拉的专一爱情据说源自于阿拉伯的一个真实故事。

玛司特 (mast) [苏非]：陶醉于上帝之爱的行道者。[阴性]玛司塔尼 (mastani)。[亦见]兀玛塔。

玛司提 (masti)。玛司特和玛司塔尼所体验的神圣陶醉状态。

摩耶 (Maya) 【梵】：幻相，假象，上帝的影子；无知原理，无知的根源，使人把假当作真，把无当作有的大幻化。[苏非]莫耶兹 (Mejaz)。

美赫巴巴 (Meher Baba 1894-1969)：波斯裔印度人。本时代阿瓦塔。《语录》作者。

美赫巴巴期刊 (Meher Baba Journal)：专门介绍美赫巴巴的月刊 (1938-1942)。

弥赛亚 (Messiah)：人类期待的救世主；阿瓦塔；神人。

莫克提 (Mukti) 【梵】：解脱，从生死循环 (转世) 中解放出来。莫克提有四个类型：(1) 普通莫克提或莫克希；(2) 未狄莫克提；(3) 属于吉万莫克塔的吉万莫克提；(4) 属于至师的帕拉姆莫克提。[苏非]那加特 (Najat)。

莫克希 (Moksha) 【梵】：普通莫克提；解脱，即从生死循环或轮回转世中解放。大多数灵魂的最终归宿。[苏非]那加特 (Najat)。

末那司 (manas) 【梵】：心；因体；心的基地；心体。[异体]末那 (mana)。[苏非]吉斯姆-埃-奥塔夫 (jism-e-alfaf)。[梵亦作]卡伦夏里亚 (karan sharir)。

穆罕默德 (Muhammad)：先知；拉苏；阿瓦塔；伊斯兰教创始人，教义通过《可兰经》传给人类。[异体拼写]Mohammed。

姆卡姆-埃-阿法散 (muqam-e-afasan) [苏非]：错觉寓所，行道者自认为已达目标的错觉。[异体拼写]mukam-e-afasan。【梵】斯散 (sthan)。

纳图（保 Bal Natu 1919—2003）：印度人。美赫巴巴的满德里成员。《语录》第七版编辑之一。《神人剪影》《与唤醒者交谈》作者。

奈提奈提（neti neti）【梵】：“非此非此”；否定原理。

涅槃（Nirvana）【梵】：终极彻底地融入神性（上帝）；心（自我）的寂灭；绝对真空状态；终极**法那**的第一阶段。[异体拼写]nirvan。[梵亦作]末那乃希（Manonash）。

涅未卡帕三昧（Nirvikalpa Samadhi）【梵】：物我皆不存在的与道合一体验；成道者对“我是上帝”状态的体验。[亦见]**法那-费拉**。

涅未卡帕状态（Nirvikalpa state）【梵】：成道者的“我是上帝”状态。[苏非]**法那-费拉**。[亦见]**成道**。

噢姆点（Om Point）【梵】：创世点；万有涌出之处。“Om”乃创世之初的原始声音；神音。[异体拼写]Aum。

帕克思（沃德 Ward Parks）：美赫巴巴的弟子。美国学者。美赫巴巴著作《无限智能》、《语录》修订第六版、《茶会讲道集》《创世及其目的》编辑。

帕若巴克提（Para-bhakti）【梵】：神爱。

帕若姆罕撒（Paramhansa）【梵】：成道者；有时完全融入上帝（叫做“玛居卜-撒里克”）、有时意识到造物界（叫做“撒里克-玛居卜”）的完人。[异体]帕若玛罕撒（Paramahansa）。[苏非]玛居卜-撒里克（Majzoob-Salik）；撒里克-玛居卜（Salik-Majzoob）。

坡德穆（查尔斯 Charles B Purdom 1883—1965）：美赫巴巴的弟子。英国作家。《神人》作者。《神对人与人对神：美赫巴巴语录》编辑。

普拉拉卜达（Prarabdha）【梵】：命运业相；每一生的必然命运；决定一个人命运的印象或业相。[亦作]普拉拉卜达业相。[苏非]姆夸达（muqaddar）。

普拉那 (prana) 【梵】：生气；生命力；精体（欲望和生命力之基地）。[异体拼写]pran。[苏非]吉斯姆-埃-拉提夫 (jism-e-latif)。[梵亦作]苏克希玛夏里亚 (sukshma sharir)。

普那瓦拉几亚 (purna vairagya) 【梵】：完全漠然或超脱，彻底离欲。

普如刹 (Purusha) 【梵】：至灵；同**普若奎提**共同造成现象存在的至高灵。[异体]普如希 (Purush)。

普若奎提 (prakriti) 【梵】：现象世界；自然界；造物界；与**普如刹**共同造成现象存在的未显现宇宙能量。

齐西提 (克瓦伽·姆伊奴丁, Khwaja Muinuddin Chishti)：十二世纪印度阿吉玛的苏非至师。[亦作]克瓦伽·撒合卜 (Khwaja Saheb)；姆伊奴定·齐西提 (Moenuddin Chisti)。

睿希 (rishi) 【梵】：圣哲，智者。

撒达克 (sadhak) 【梵】：行道者。[异体拼写]sadhaka。[亦见]瑜伽士。

撒达那 (sadhana) 【梵】：修行；成就之道。[苏非]姆加希达 (mujahida)。

撒哈加瓦斯特哈 (Sahajawastha) 【梵】：具有无限自发性和无间断自知之无限意识的自如状态。

撒哈伊三昧 (Sahaj Samadhi) 【梵】：至师和阿瓦塔对其自如和不断完美生活的自发体验；行动中的神性。[苏非]巴卡-比拉 (Baqā-Billah)。[梵亦作]阿特玛普若提特哈帕那 (Atmapratisthapana)。

撒里克-埃-卡弥尔 (Salik-e-Kamil)：[见]吉万莫克塔。

撒里克-埃-姆卡弥尔 (Salik-e-Mukammil) [苏非]：至人；至师。[苏非亦作]库特博。【梵】帕拉姆-莫克塔 (Param Mukta)；赛古鲁。

撒玛特（**斯瓦密罗姆达斯**，Swami Ramdas Samarth）：十七世纪的至师。

撒晤斯（sahas）【梵】：共同生活；伴随。[异体]撒晤撒（sahasas）。

赛古鲁（Sadguru）【梵】：真理导师；至师。[苏非]库特博；撒里克-埃-姆卡弥尔。[梵亦作]帕拉姆-莫克塔（Param Mukta）。

三昧（samadhi）【梵】：入定；融入。[亦见]涅未卡帕三昧；**撒哈伊三昧**；**未狄三昧**。[比较]三摩地（samadhi）[印地/马拉地语]：墓地；圣陵。

圣方济各（Saint Francis 1181 或 1182—1226）：至师；意大利阿西西人，天主教方济各会和方济各女修会创始人。

斯蒂文思（Don E Stevens 1919—2011）：美赫巴巴的弟子。《语录》第六版编辑之一。《听着，人类》编辑兼作者。

朔月夜（amavasya）【梵】：太阴月中最黑的夜。

苏非（Sufi）：常指遵循先知穆罕默德的密教者。跟随阿瓦塔美赫巴巴的苏非属于“**苏非教再定向**”。

苏非教（Sufism）：伊斯兰教的神秘派，主张通过隐居、沉思和禁欲等净化心灵，使心中只存在安拉，以最终完全融入安拉，达到人神合一。历史渊源已无可追溯。

塔里卡特（tariqat）[苏非]：道，灵性道路。[异体] tarikat；塔里卡（tariqa）。[苏非亦作]拉合-埃-塔里卡特（rah-e-tariqat）。【梵】**阿第亚特玛-玛各**。

提兀若外若几亚（tivra vairagya）【梵】：强烈冷漠，超脱或离欲。

瓦隶（wali）[苏非]：字面意义是“朋友”。上帝之友；第五意识层面的行道者。[异体拼写]vali。[苏非亦作]阿卜拉（abrar）；瓦隶安拉（wali Allah）。【梵】**玛哈普如希**（mahapurush）；圣人（sant）。

瓦苏 (Vas1) [苏非]: 结合; 与道合一的状态。【梵】埃及亚 (Aikya)。

未阿提瑞卡 (vyatireka) 【梵】: 心理分析活动。

未狄莫克提 (Videh Mukti) 【梵】: **解脱**或**莫克提**状态。在该状态的人肉体保持一段时间。[异体] 未狄亚莫克提 (Videha Mukti)。[苏非]玛居卜亚特 (Majzoobiyat)。

未狄三昧 (videh samadhi) 【梵】: 神性昏迷状态; 处于该状态的人对自己的身体和周围世界毫无意识。[异体]未狄亚三昧 (videha samadhi)。[亦见]**法那-埃-扎合瑞**。

未尼亚尼业相 (vidnyani sanskara) 【梵】: 一元业相。阿瓦塔被至师揭去面纱之前, 所具有的特殊类型的业相或者说印象, 以及阿瓦塔赋予其圈子成员的业相。[异体] 未吉亚尼业相 (vijnani samskara)。[苏非]阿哈第亚特 (ahadiyat)。

兀玛塔 (unmatta) 【梵】: 处于上帝陶醉状态, 全然不顾世俗标准和价值的人。[亦见]**玛司特**。

希达 (Siddha) 【梵】: 达到灵性完美的成道者。

悉地 (siddhi) 【梵】: 神力; 超自然能力。[亦作]**神秘能力**。[苏非]塔加力 (tajalli)。[亦见]**神秘体验/能力**。

希塔-罗摩 (Sita-Ram): 希塔是罗摩主的伴侣和爱人。[参见]罗摩。

希玛善外若几亚 (shmashan vairagya) 【梵】: 字面意义是“葬地或火葬场超脱”; 突然和暂时的超脱。[异体拼写]smashan vairagya。

息瓦基 (Shivaj, 1630-1680): 印度马拉地国的创始人; 社会改革家, 军事领袖和宗教宽容的倡导者。[异体拼写]Sivaji。

夏里亚 (sharir) [梵]: 字面意义是“身体”。肉体或**浊体**。[异体拼写]sharira。[苏非]吉斯夫-埃-卡斯夫 (jism-e-kasif)。[梵亦作]斯术夏里亚 (sthul sharir/sthula sharira)。

夏里亚特 (shariat) [阿]：对宗教戒律和传统的外部遵从；正统。【梵】羯磨-坎达。

夏姆司·埃·塔卜睿兹 (Shams-e-Tabriz, 卒于1247年)：苏非至师。鲁米的大师。[异体]夏玛-埃得-丁 (Shama-ad-Din)；夏姆司-塔卜睿兹 (Shamsi Tabriz)。

香獐 (kasturi-mriga) 【梵】：肚脐发出麝香的鹿。

耶稣基督 (Jesus Christ)：神的儿子，阿瓦塔，其教义通过基督教和《新约圣经》传给人类。

业相 (sanskara) 【梵】：以往体验留下的印象，决定人的欲望和行动。

易卜拉欣 (Abraham)：先知。故事见于《可兰经》和《圣经》。

易司马仪 (Ishmael)：先知易卜拉欣之子。

瑜伽 (yoga) 【梵】：字面意思为“结合”。灵性修炼。[亦见]巴克提瑜伽；禅那瑜伽；羯磨瑜伽。

瑜伽卜若希塔 (yoga-bhrashta) 【梵】：堕落的瑜伽士；在灵性道路上倒退或坠落的求道者。

瑜伽士 (yogi) 【梵】：修炼瑜伽者。

瑜伽瑜伽业相 (Yogayoga Sanskara) 【梵】：完人从神圣状态回到造物界意识时带来的印象；不构成束缚，而是帮助完人实现使命。