

爱之道

美赫巴巴

翻译：田心

译自 *The Path of Love* by Meher Baba

注：本册子仅包含原书部分章节

目录

自我的把戏.....	1
十二条证我道路.....	4
怎样爱神.....	6
爱能够让你.....	6
巴巴的工作.....	7
通向神的快道.....	7
心必须走开.....	8
巴克提瑜伽.....	15
论爱.....	23
论分裂的自我.....	25
大知与想象.....	28

自我的把戏

I

一个人若是没有真正的权限，却声称自己是圣人，并让人们顶礼膜拜他，他则是在强烈的快感中满足自我。自我的满足还同时带来幸福感。

一个对鸦片（吃喝或抽烟）上瘾的人，也得到类似的幸福感，尽管是暂时的。过了一定时间之后，有鸦片瘾者开始感受鸦片的后果——严重的便秘，失去食欲，头疼，迟钝与昏沉。这时他开始意识到不上瘾则更好。但不幸的是，他难以放弃这个习惯。他已经成为奴隶。他意识到为时已晚，随着幸福感的逐渐消失，鸦片的用量愈来愈大，耽溺也愈深。

同理，一个不具权限却让别人顶礼自己，从而放纵于这种快乐的人，过后也会受到良心的谴责。伴随着这种感觉，他也意识到自己并没有权限。但是，他已经习惯于满足自我的这个习惯，以至于无法停手。他继续放纵自我，经过一定的时间后，便不再去搭理良心的谴责。他的内在良知变得麻木。

若干年后，有一天人们会发现，那个吸鸦片者躺在肮脏的阴沟里，失去知觉。过量的鸦片造成了悲剧，使他彻底失去自控能力。过路人蔑视、嘲笑并指点他：这个不可救药的瘾君子！

同理，一个实际上不是圣人却冒充圣人的人，对他人的膜拜上了

癮，在这种膜拜癮里沉湎了若干年后，也开始做不配的行为。然而，与鸦片癮者所不同的是，伪师的可耻行为却被跟随者视为“完美”！他骂人时，其言语被当作祝福！他打人时，其行为被当作恩典降临！他放纵于跟异性做爱时，却被当作纯爱！总之，无论这个假冒圣人做什么，一切全都被他的跟随者加以遵奉与爱戴。他的行为越是放荡不羁，跟随者就越是崇拜。崇拜越大，伪师的自我就越满足。最终，他从偶像的尊位堕落下来，因为他不是真正的圣人，过量的崇拜和尊敬，让他的自我无法消化！随着这个“上瘾”圣人的堕落，他也被蔑视。那些曾经自称是他的跟随者的人，也来嘲笑他，把他叫做骗子。

吸鸦片上瘾者会有自己的朋友，这些朋友吹捧鸦片的功效，并且拉其他的轻信者入伙。同理，假冒圣人也会有一批跟随者，宣扬他和他的“神迹”，以吸引别人入伙。这些奇迹可能仅仅是巧合，甚至是那些天真虔诚的跟随者的真实体验，这些体验仅仅是他们对‘上瘾’圣人的信心和爱的结果而已。

II

一个无权却允许别人顶礼他的人，是在玩一场必输的游戏，赢者是那些向他顶礼的人。顶礼者把自己的业相负担丢给了他，从而造成他的损失，因为他要转世很多次，才能消除从别人那里收集来的业相。

值得思考是：如果以牺牲一个伪师为代价，让成千上万的人从中得益，那么是否应该允许这种人继续行骗？

如果这类伪师已经与某个至师建立了联系，并且爱至师，大师则

会立刻制止并纠正这些错误，并且提醒其爱者警惕这种未被授权的行为。

但是，如果这类伪师尚未与至师建立联系，大师是决不会干预的，因为伪师最终也会从中得到一些益处。大师知道这是自我的把戏。伪师以自身受谴责为代价，成为垃圾桶，帮助清理成千上万人的业相——这就是让他最终受益的原因。

由于从别人那里收集来的业相负担，他无疑将因自己的行为而在下一生受大苦。但一个弥补因素是：随着痛苦的强度，这些被积累的业相也会加快消除。业相的消除取决于痛苦的强度。随着从别人那里收集到的业相的消除，他自己原来的业相也会加快消除。

III

一个未被授权的假冒圣人，会给成千上万的人带来利益，他也同样会给很多人造成危害。这一切都是幻相里的游戏！

有鸦片瘾者乐于给另一个人一点鸦片，后者品尝之后，又同自己的朋友分享，从而形成一个吸鸦片的圈子。同理，‘上瘾’的圣人也会有几个亲信，他们开始传播消息，说谁谁被赐福生子，谁谁愿望实现，这个‘圣人’施了很多此类奇迹等等。‘上瘾’圣人的身边因而形成了一帮跟随者。

然而，这个快乐的图景是不会持久的，因为过些年之后，有朝一日，至少会有一个人发现他的大师原来是个骗子，而且尚未成道。这个人的决定信心因而受到巨大的挫折，这种挫折的冲力是如此巨大，

以至于他从前因信心和爱戴而在无意中转移给伪师的业相，突然又自动地反弹回来，重新成为他的重负。因此，把信心置于‘上瘾’圣人的人，也会受很大的苦。

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（跟你同甘苦共患难，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不怕迷失，你就会拥有我。

12、爱

如果你对我的爱如同圣方济对耶稣的爱，那么你不仅会证悟我，还会取悦我。

怎样爱神

对神最实际的爱，就是爱我们的同类。

如果我们像为亲人着想那样，为他人着想；就是爱神。

如果我们不找他人的过错，而是反躬自省；就是爱神。

如果我们不损人利己，而是损己利人；就是爱神。

如果我们以他人的苦为苦，以他人的乐为乐；就是爱神。

如果我们不怨天尤人，而是感到自己比其他很多很多人都更幸运；就是爱神。

如果我们对命运忍耐知足，将之视为上帝的意愿加以接受；就是爱神。

如果我们认识到，对神最大的忠爱是不去伤害其任何生灵；就是爱神。

要真正地爱神，就必须为神生为神死，认识到生活目标就是为了爱神，并发现神即是我们的大我。

爱能够让你

爱能够让你：

1. 抛弃头脑所学到的一切。不想过去，忘却现在，不思未来。
2. 丢开万人万物，包括你自己。
3. 逃离一切幻相，皈依实在。

4. 烧尽全部的欲望，点燃唯一的欲望——与神圣至爱合一。

5. 成为神，过神的生活，帮助他人成为神——像你自己一样。

为了配得这种爱的神圣馈赠，你必须不断地想神，以此控制一切的思想、言语和行动。

巴巴的工作

怀着诚意和爱为神做的工作，即巴巴的工作，那些这样做的人永远是巴巴的人。

然而，一个人能够为巴巴做的最伟大的工作，乃是过着爱、谦卑、真诚和无私服务的生活，其中没有一丝的虚伪。

通向神的快道

在一种重要的意义上，所有的生活领域和所有的道路都最终引向一个目标——神。所有的江河都流入大海，无论流向多么不同，无论河道多么曲折。然而，有一些快道则能够把行者直接带到其神圣目的地。它们是重要的，因为它们避开了在错综复杂的旁道里拖延徘徊——行者往往不必要地迷失其中。

正统宗教的仪式教规只能把求道者带到真正内在旅行的门槛，真正的内在旅行沿着一些快道走。在相当长的距离中，这些道路都是分开的，尽管在终点它们都相互融入。它们在早期阶段是不同的，因为个体的业相背景各异，性情有别。无论如何，从最开始就应明白，道

路可以有很多，但目的地却只有且永远只有一个——与神合一。

这些快道之最快，是通过有意识地与真理合一的神人。在神人身上，神显示了他自身的全部荣光，他的无限的能力，不可测量的知识，无法描述的喜悦和永恒的存在。通过神人的道路仅仅向那些怀着彻底的臣服和不移的信心去接近他的幸运者开放。然而，向神人的彻底臣服，只有很高级的行者才能做到。如果做不到这一点，其它的快道也能够最终赢得神的恩典，它们是：

- 1.爱神，强烈地渴望见神并与他合一。
- 2.总是与圣人和爱神者交往，全心全意地服务他们。
- 3.避免淫欲、贪婪、嗔怒、仇恨，以及权力、名声与挑剔别人的诱使。
- 4.彻底的外部舍弃，离开万人万物，在独处中专心致志于斋戒、祈祷与静心。
- 5.履行一切的世俗责任，同等地接受成功或失败，心灵纯洁，头脑清静，在紧张的活动中保持超然。
- 6.无私地为人类服务，不思酬报。

心必须走开

心从不转化。自我仅转化一次。“自我”指阿斯蒂特瓦，即你作为真我之存在。对转化要有个清楚认识。

今天你感到是男人，明天死去，再次出生，心印象让你觉得是女

人；这皆属虚妄。心的态度随情境而改变，但心仍是心，无论上升还是下沉。心会快乐，也会悲哀。如此变化的是心的态度。心创造出诸世界、错觉、幻相，了无止境——心却依然是心。

心不能转化。为什么？因为它本身不是一。心靠欲望和思想生存，由印象构成。自我本身是一，但该自我（真我）现却被心束缚。这个由虚假印象构成的心，让真我认为自己是假的。心让你把生、死、苦、乐等当作真实，但没有比这更虚假的了。

此时此地你活着，有身体和感官。为何？因为你一直是。你对怎样出生，出生过程有印象吗？没有。因为你根本没出生！心给你在此在彼等印象。正是心给你印象，你才据此说“她是我妻子”或“他是我丈夫”等等。

心让你不停踢跬。假如你知道你的妻子孩子等等皆一，假若你知道你从不死，从不受苦，你就是一切之一切。心却在那儿困惑你！心说，“注意，她是你妻子，他们是你的孩子，这些是你的东西，”没完没了。是心制造这类印象。

所以，由虚假印象组成的心，让真我认同虚假。认为我是身体，我年轻、年老，我是男人、女人，我是这是那——皆是心造的印象。从不让自己感受“我是神”。它也许让你说“我是神”，但不能让你感受“我是神”。

只要心在，自我就不能从错误态度转化到真实状态。因而心也让你自称无限，全能等等，但你却不这样感受。为什么？因为由虚假印

象构成的心，让你感到“我”是受限小我。

怎么回事儿？妄我若要体验其真实、原始状态，心就得走开。只要心在，即使观点改变，也不能体验真正“我是神”状态。

酣眠中，心暂时离开；自我在，印象再次把心唤醒，心又让自我感受虚妄。因此，在无数生命和形体中，自我在。心也在，心的印象却变化，身体因而相应变化，体验也相应变化。所以，要让妄我成真我，心就得走开。

生命的真正目的不是自我的死亡、而是心的死亡！所以，穆罕默德、琐罗亚斯德或耶稣所讲的出生一次或死亡一次，是指心的死亡。心从最本初出生——甚至早于石头状态。这种出生只一次，心的死亡也仅一次。

心死亡时，妄我转化成真实。真我从不生，从不死。自我永远真实，但因心而感受并扮演有限和虚假“我”。

心按照其善恶业相，不断地采用身体。这种采用与离开身体，非心也非自我的死亡。肉身死后，心和印象保留。是印象让心采用身体，以可能消灭印象。因此，心按印象采用身体，自我作见证。一个身体丢弃，另一个形成，尽管在放弃一个与采用另一个身体之间，有一定的时间间隔。

这个业相枷度（魔咒）把你束缚得如此之紧，你越努力逃脱，越受约束。这是因为必须根除心。谁去消灭？心不得不消灭自身。这是不可能的工作。消灭自己的过程本身，制造企图消灭之印象，故更受

束缚。

如哈菲兹所言：

哈菲兹啊，你自己即面纱！

那就除掉自己！

怎样除掉你自己？消除之过程本身，则制造新业相。

成千上万人想过消灭心——主要通过行动、静心、知识与爱。至师们描绘出这些道路，旨在消灭心，同时保留意识。

现在考虑行动之道（羯磨瑜伽），它旨在达到末那乃息，即把妄我转化为真我——因为心通过身体的主要活动乃是行动。至师们看到，以妄我和充满印象的心为背景的行动，滋养而非消灭心。看到每一个人都必须行动；即使最懒惰者也得进行吃喝睡等行动。因此大师想出“无为之为”。也就是去行动，但以似乎未曾行动的方式去做。这样，过去的行动印象，通过苦乐体验在心中消耗，又不制造新印象。

假设你不带私利念头，去帮助某人，或者试图保护某女子，因而遭殴打，却被警察逮捕，关进监狱。这些事件会消除你过去的一些业相，但因你没有私利，新业相则不形成。但是，该过程极为漫长复杂，只有在若干时间周期后，一个人才能通过行动获得末那乃息。

所以，大师们想用行动杀死行动；也就是，以使印象无效，因而无结果无束缚的方式行动。例如，蝎子的天性是谁走近就摇尾蜇谁。假设将其毒刺除掉。它也继续摇尾巴，像从前一样行为；但在危险结果方面，使其行动失效——也就是说，排除行动恶果。若要行动无束

缚，就必须消除导致束缚的效果。

世界及其活动确实是毫无价值。行动继续，不管是好是坏，因此大师们说，“以不造成束缚，不创造印象的方式行动。”下面将解释这几乎是件不可能的工作。行动而不制造印象及束缚的方法有三：

第一：行动，但绝无你在做的念头。这必须是不间断的过程。也就是自我决不能片刻让心施加影响。事实上，你是为他人做，而非为你自己。这种无我行动，亦称无我服务，也几乎不可能，因为你一想，“我在服务别人，我必须帮助，我必须促进某项事业，”便陷落。这对领导者极其危险，除非百分之百持续放弃这个自我念头。

这一点可进而解释。如果一个领导，怀着最好动机，毫无私利地要别人为某项事业牺牲一切，自己却不能完全无我地，持续地百分之百那么做，结果则是灾难性的。整个团体的业相全部落在他身上，连他的跟随者也陷于这些印象，即使他们可能是怀着最好意图去行动的。类似的灾难也发生在古鲁与弟子的情况中，如果任何一方有任何我念的话。甚至对别人的同情都不应有。总之，要让行动无效，就必须不带私利去做，而这几乎不可能。

第二个方法是你无论做什么，好的坏的，都把它献给神，或者你的大师。这也几乎不可能，因为奉献必须是持续的，一刻不间断。若能做到这一点，行动就不会产生印象；若有间断，哪怕只一次，反应则是灾难性的，业相全聚到你身上。

第三个方法是，遵照一个无印象、心已灭者的要求做一切。这种

行动不束缚你。这也最为困难。你必须对大师具有百分之百的坚定信心，甚至一刻的怀疑都是致命的。奎师那只得让阿朱那确信，他在万人万物里，无一人死，一切人都已死。之后，阿朱那所做的就是“无为之为”。

因而上述三个方法几乎不可能做到。那么该怎样行动？纯粹陷入与妻子、儿女、生意等世俗事物而去行动，结果把你束于铁环。不带私利的行动则制造顺服、微弱和松懈的印象，即便帮助或同情别人的念头有时候仍进入心。因为心的角色是让自我通过身体感受假象，体验业相。但若心看到自我不那么轻易接受其独裁，此类行动所构成的印象则微弱。因而这种行动最终有助于获得末那乃息。

有些大师谋划出用心本身去毁灭心的方法——通过静心与专注；心专注时，其进一步功能削弱，印象消灭自身，因为印象如蠕虫，自行消耗。但这个静心与专注过程，也使末那乃息几乎不可能，因为心有实现印象的习惯。受到阻挠时，心愈发绝望。你刚坐下静心，有时候前所未有的念头就会来，最终发生下面三种情况之一：（1）你因无法专注而厌倦，（2）你感到昏昏欲睡，（3）更多恶念进入心，你只好放弃尝试。但如果你勇敢无畏，坚持不懈，那么在极少数情况下，心暂时止息。这造成两种情况：要么进入狂喜，要么进入三昧。这种狂喜和三昧皆非末那乃息。对有些人，三昧成为职业；狂喜变成毒品，让人上瘾。人享受狂喜，却是暂时的。曾经有人进入三昧，下降到正常意识时，第一个念头跟进入三昧时一样。因此，若进入三昧前想钱，走出三昧时就有同样念头。

有些至师认为最佳途径是忘记自己，不给心制造新印象的机会。问题是怎样忘记自己！答案是：通过奉爱——巴克提瑜伽。百分之百地奉爱时，人便忘记自己。但这也基本上不可行，因为这种奉爱与忘我必须持续不断。

至师哈菲兹说：“若要至爱在场，别让忆念缺席。”

这种奉爱，这种忘我一刻都不可没有，也几乎不可能。这是奉爱之道，或者说巴克提玛伽。所以哈菲兹说：“伴随大师一刻，胜过虔诚百年。”

有些至师认为要歼灭心，就必须让它转向。心让自我说，“我是身体。”因此你让心说，“我非身体，我非此非彼，我是神！”这也几乎不可能，因为心有虚妄印象，让这个妄心说它感到不对的东西，就像虚伪行为。譬如，心知道它是某某先生。但若此人的心说，“我非人，我是神，”就在那一刻，心觉得在撒谎。结果使心灵、感情和爱枯竭。心不能做无为之为，因为它说，“我是神。有什么要做的？”心不能在奉爱中忘记自己，因为它说，“我是神，向谁祈祷？”

所以，末那乃息不可能。然而，无我行动，即使不完美，若坚持下去，则会达到心永久和平的阶段。它见神，但尚未消灭。如果通过巴克提达到持续奉爱的阶段，这种心平和见神也到来。若不惜一切，以百分之百的信心坚持说“我是神；我非身体，”也可达到这种心宁。但要达到末那乃息，总有一样东西。自由者能够根除他人的、甚至众人的心。即使先知和阿瓦塔，也得有完人的帮助和恩典，才能获得心

灭。

总之，存在着这些达到末那乃息，让你感受自己是神，无限永恒的方法。但此言甚是，“你连本性走不出去，怎能企望进入至爱门槛？

遵循不同的道路，不同的人会遇到不同的困难。有些不懂静心技术者走火入魔。有些人说连一个女人都不能看见，对之神经紧张。

事实是我们乃神，却被这个无耻心误导。心无耻得你越想摆脱它，就越纠缠其中，恰如你试图把一只脚拉出泥沼，另一只脚陷得越深一样。尽管如此，你还是得摆脱这个麻烦。

末那乃息对于心是真三昧（极乐）。心被根除，死亡发生；自我即刻感到，“我是一切，与身体无关。”那一刻，要么震惊太强，身体脱离；要么动力使身体保持一段时间，直到脱离，如玛居卜的情况。

真我是目标。有些抵达末那乃息阶段且必须履行一定职责者，带着无印象心继续留在身体中，以帮助他人在万人万物中见自己。

称之为“无印象心”，称之为“真我”，称之为“转化自我”，或者称之为“真心”——皆是同一个无限真理，无始无终。你是一切之一切。你唯一需要的，是从你命中摊上的全部虚妄中解放出来。

巴克提瑜伽

在引向人类的终极目标——成道——的若干修持中，巴克提瑜伽（Bhakti Yoga）是最重要的一个。几乎整个人类都从事于巴克提瑜伽，简言之，它表示崇拜的艺术。但必须从它的所有真正方面来认识它，

而不仅仅从这个词通常被运用与解释的狭隘而肤浅的意义上。

受神圣的爱所激发，建立在崇高的哲学和灵性理想上的深刻崇拜，无疑构成了真正的巴克提瑜伽。因此，作为每一个教派的组成部分或每一个宗教的夏里亚特（shariat，外部仪式）的各种仪式与教规，仅仅构成了它的影子。尽管如此，可以说仪式崇拜（人类大众将它与宗教混为一谈）是巴克提瑜伽的初期阶段。每一个信条的跟随者所施行的若干仪式，毫无疑问是徒劳无用的，但那些仪式和祈祷方式可以说构成了初级的巴克提瑜伽，因为它们根本建立在传达或引发崇拜的原理之上。

虽然不能把巴克提瑜伽划分为孤立的、完全隔离的部分，但它可以说有三个主要阶段。第一个阶段，即初级阶段，关系到仪式崇拜。穆斯林的礼拜（Namaz），印度教的巴赞唱颂（Tal-Bhajan）和圣线仪式（Sandhya-Puja），琐罗亚斯德教的圣腰带（Kusti）和祈祷（Bhantar），基督教的祈祷文等，都无疑是初级阶段的巴克提崇拜。因此巴克提瑜伽的第一个阶段是普遍性的，几乎每个人都从事之，并能实践之。

第二个阶段，即中间阶段，关系到持续不断地想神。通过连续地默想或口念（Nam-Smaran 或 Zikra）神的任何一个名，崇拜者不用任何仪式之媒介，就能达到对神的专注。换言之，当一个人的念头总是指向神时——在整个醒状态，甚至在吃饭或谈话的时候——他可以说是处于巴克提瑜伽的第二个阶段。

一定不要把这种持续不断地想神与静心相混淆。在静心中，一个

人努力达到思想的专注；而一个达到了巴克提瑜伽第二个阶段的人，已经拥有了对神的彻底专一念头，因此不再需要有条理的思考。各种各样的念头会出现在普通人的头脑里，即便他无意去想它们；同理，在第二个阶段的巴克提瑜伽行者也无法不想主，无论他在哪里，无论他怎么样。这种对神的专注是更高的巴克提或崇拜。

第三个阶段，即高级阶段，关系到神圣的爱及崇高的渴望。第二个阶段的更高巴克提瑜伽最终把求道者引向这个第三或最高阶段的巴克提瑜伽；也就是说，引向最高的巴克提和真爱。处于这个阶段的人可以被称为神的真正爱者。对于他来说已经不存在念头专注的问题。他超越了思想，他的念头，可以说，已经融化于对至爱上帝强烈渴望的吞噬一切的火焰里。以至于在这个巴克提或爱的阶段的求道者，非但不考虑自己的身体需求，而且几乎意识不到其肉身的存在。

从对巴克提瑜伽的三个阶段的考察中可以看出，对于户主，忙碌的职业人员，简言之，对于大众而言，只可能做到第一个阶段的崇拜实修。一般人应该诚心诚意地跟从他自己的信条，无论它是什么，且不思未来酬报，仅仅想着一个目标目的：“我只想要您——神。”

然而，当我说“跟从自己的信条”时，我的意思是每一个人都应该自由地把他的崇拜建立在最吸引他的宗教观念及方法上，而不是说一个人应该突然停止相信或不信某个圣经里对常常超越了智力领域的主题的某些说法。它是发源于内心的崇拜艺术；观念与信仰在宗教领域里并不重要。

因此，对一个印度教徒，穆斯林，基督徒，帕西人，最好的巴克提是各自履行圣线、礼拜、祈祷，圣腰带仪式等。但是，仪式的履行必须发自内心深处，怀着唯一的目标——“除了（您）神，我什么都不要。”否则，一个宗教，无论其教义多么美好，其哲学多么崇高，也只不过成为闹剧而已，人们通常因习惯的力量及对社会舆论的恐惧而沉溺其中，不是因为任何的真正奉爱与崇拜思想。

除非有崇拜的愿望，否则无论多少的仪式，多少的口头祈祷，都不能达到宗教的真正目的。能背诵整部圣经是一回事；从内心道出其中的一句则是另一回事。某个印度教徒可能对印度教圣典了如指掌，但他若是缺少发自内心的奉爱，他并不比一台打字机或计算器好多少。

某个穆斯林可能会嘲笑所谓的偶像崇拜；但他如果不是被崇拜的意愿所驱使而额头着地礼拜，如果这时他受到不可取的念头所袭击，他也犯了念头迷失崇拜的罪过，因为这意味着他当时膜拜的不是全能的神，而是那些念头。比如，如果某个穆斯林在卧拜时，对任何男人或女人生出念头，这等于朝拜那个男人或女人，因而礼拜变成闹剧。

穆斯林圣人苏非-萨玛司特（Sufi-Sarmast）的故事令人信服地说明了这一点。有一次，反感仪式祈祷的圣人被国王奥兰泽卜（Aurangzeb）强迫去参加会众礼拜。圣人违心参加了，但他很快就加以反抗，对伊玛目喊道“你的神就在我脚底下！”因为在率众祈祷的那一刻，伊玛目刚好在心中忙于安排他女儿临近的婚礼财务。圣人的话后来得到证实，因为在苏非萨玛司特祈祷时所站之处的地下，确实发现了珍宝。

总而言之，每一个人，无论他属于什么信条和社会地位，都有可能实践第一个阶段的巴克提瑜伽或真正的崇拜艺术。崇拜的艺术应该发源于内心。应该牢记，发自内心的崇拜首先需要极大的努力。不可能是心想事成。如果一个人决定实修真正的巴克提，他必须付出艰苦的努力，才能获得心的专注，因为相反的念头很有可能干扰他的心。因为普通人的心境不愿意长时间地保持不变，所以不断地努力激发奉爱是很关键的；事实上，在这种区别正确的宗教感与空洞的例行表演的实践中，它们乃是转折点。

有些人可能天性决定他们能够容易地采取巴克提瑜伽的第二个阶段，而无须经过第一个阶段。然而，无论奉爱者是否已经过了第一个阶段，但在第二个阶段的开始，他必须尽可能多且经常地努力想全能的神。努力必须是持续的，直到他超越了努力；而只有当发自内心的崇拜成为他的第二天性时，他才能超越努力。不必人为地努力就能自然地内心崇拜，可以公正地说，这样的一个人已经获得了更高的巴克提。

需要指出的是，一个人没有必要停止履行世俗责任和义务，去获得或实修这个更高的巴克提。他可以做其生意，或履行其职业，他可以过家庭生活，并且照管他的所有必须的外在要求；但在一切的世俗事务中间，他应该始终对主保持着警觉。他越是能够在日常生活的普通工作期间记住其心灵崇拜的对象，那对他就越有好处。除了以一般方式反复地念神名之外，在巴克提的第二个、更高级阶段的主观的、偶尔灵性觉照的寻求者，应该养成习惯在每天夜里到一个黑暗的房间

里独处一两个小时。在这个退隐期间，他必须努力避免一切的念头，只想着“我要您，啊主，”并且不断地念他为此目的所选择的全能之神的任何一个名。

对那些既不满足于客观崇拜，又无法为神舍弃一切的人，这是最好的途径。如果真诚地遵守，这个中介的实修注定会迟早产生果实，并以一种或另一种方式，向求道者提供对大实在的主观“瞥见”。例如，一个人可能不用浊视听器官，就能够看见或听见；也许甚至能够确立在道路上。

但对于那些从灵魂的最深处，从心灵的最内核，不惜一切的代价和后果，坚持要实际上面对面亲见实在的少数几个人，只有一条路。那就是彻底的舍弃。这样的英雄不仅必须拥有不可动摇的勇气去舍弃世界，抛弃一切的拥有和财产，割断一切的外部联系，而且还必须拥有不可动摇的勇气去实践内在的舍弃，这意味着放弃一切的欲望和爱欲，而仅仅怀着成道的愿望。

在做到如前所述的彻底而忠实地舍弃之后——既在字面形式上又在精神实质上，英雄求道者必须要么完全臣服于他信任的一位至师；要么永远地退隐到森林、山中或河边，口不离神名，心不停想神，在心灵里渴望见神。简言之，在来到目标或导师——活着的至师——那里之前，求道者应该过着舍弃的生活，独自漫游或静坐，随时准备着献身于自己所渴望的事业。但这并不意味着他应该永远不感到饥饿，或无论何时何地有食物时他应该避开之。舍弃当然意味着一个人应该，除其它方面外，停止渴望食物。但饥饿并不总是思想的结果。一个人

不必思想饿才会感到饿。它如同呼吸一样自然。不过，它与求道者的巴克提或渴望的强度有着很大关系。神圣的渴望越强烈，身体需求就越减少。

即使在这个现象层面，我们经常发现，在吸引人的工作或娱乐的白热化中，世俗人会长时间地对我们所谓的生活必需品漠不关心。这恰好也是在灵性层面上所发生的事情。一个人可能完全专注于所追求的理想，以致连续数月完全忘掉了这些所谓的不可缺少的生活必需品，却不会给自己的身体造成永久性的伤害。没有任何的伤害念头时，伤害就不会来。当我们说那些真正坚持见神的人必须舍弃一切，并把生命本身揣在衣袖中行走的时候，我们当然是指不应考虑个人损失或危险。我们不是说求道者应该自杀；但他肯定应该停止迷恋生命，并准备好在情况需要时失去它。

这可能显得不实际。对大多数人来说，达到这样的巴克提高度，必定几乎是不可能的。但是每一个人都有示现这个崇高成就的潜力；有一些人，尽管数目很少，确实不时地以这种方式显现了神性。

举个最近的例子，约 45 年前，萨考利的尊者赛古鲁乌帕斯尼·马哈拉吉在纳西克附近的一座山上持续闭关静坐一年，在这整个期间他既不吃饭又不喝水，连一次都没有。但他却活了下来！一个成道者，如果他或她愿意，可以连续几年不吃饭，不喝水，甚至不呼吸，但这没有什么好奇怪的，因为成道者拥有无限的能力。

然而在上述事例中，值得注意的一点是，当师利乌帕斯尼·马哈

拉吉连续一年不吃不喝的时候，他尚未成道。仅仅是因为强烈的神圣渴望，师利马哈拉吉就能够忘掉对躯体的意识及需要。

有人可能会问，一个彻底弃世且退隐独居的人，当他感到饥饿的折磨时，应该怎样获取生活的必需品，即食物。他必须去乞讨食物，为了这个目的，他可以稍微与他人暂时交往。但他必须欣然食用并满足于任何类型的食物，无论是否可口，是否够吃。一旦他的迫切需求被满足，他应该立刻回去独处，一心想神。

不应该把上述的话理解成宣传或推崇行乞——因为有许多所谓的圣徒（Sadhu）及其他的专业乞丐，成为社会的祸害和对灵性的侮辱。恰恰相反，事实上灵性与寻神的第一且最首要的法则，自始至终是给予。真正的弃世者，那个放弃一切欲望的伟大英雄——乞讨的起源，他从世俗人那里乞讨并得到食物或生活必需品时，是在给后者提供一个机会，去服务并分享伟大而高尚的求道。为了阐明这一点，我们现在将讨论撒卡目（Sahkam）和尼卡目（Nihkam），巴克提的两个类型。

崇拜也许是真诚的，也许是发源于内心的，但如果崇拜者带着对回报的期待去膜拜，无论所采取的形式是世俗的利益，或是对来世的赐福，那么他的崇拜就是撒卡目。这种撒卡目通常与巴克提瑜伽的第一个阶段相联系。当发自内心的崇拜仅仅是为了崇拜，而不带对今生或来世酬报的任何念头时，它被称作尼卡目，并涉及到巴克提瑜伽的第二和第三个阶段。确实，要见神并与神合一的渴望是最高崇拜的主要动力，但这个渴望应该是如此强烈，甚至当一个人面对面亲见神时，

它仍然是熊熊燃烧，直到结合的实现——正如哈菲兹到达第六层面时所宣布的那样：

“我曾经一直渴望看见不同的事物，但自从见到您后，我仅仅渴望见您。”

即使在第一个阶段，也有可能努力把撒卡目巴克提转变为尼卡目巴克提。开始时崇拜必定是撒卡目。一个人可能会不再为了暂时利益而崇拜神。但在初级阶段的崇拜过程中，人很少能够避免来世酬报的念头。虽然这种撒卡目巴克提只不过是乞求而已，但这仍然是真正巴克提的开端，因为在直接或间接地向神乞求任何类型的帮助时，崇拜者也在真诚地赞美神。因为这种基于利益考虑的赞美是发自内心的，所以它就有可能转化成无私的赞美，这又继而又引向尼卡目巴克提。

论爱

什么是爱？给予而从不索要。什么能引向这种爱？恩典。什么引向这种恩典？恩典不是廉价买来的。它是靠随时乐意服务且不愿被服务而获得的。引向这种恩典的方法有很多：

以自身为代价祈愿他人好。

从不背后中伤。

无上的忍耐。

努力不担忧——这几乎不可能做到，所以要努力！

多想他人的好处，少想他们的坏处。

什么能带来这种恩典？做上述的一切。如果你完美地做到了其中的一点，其余的必定会跟上。恩典便会降临。要有爱——你有了爱时，与至爱的结合便得到保证。

当基督说“爱你的邻居”时，他不是指爱上你的邻居。

当你爱时，你给予；当你恋爱时，你索要。以你喜欢的任何方式来爱我，但要爱我。这都是一样的。爱我。我是纯洁的，是纯洁的本源，因此我把一切的弱点吞灭在我的爱之火焰里。把你的罪恶、弱点、美德，一切都交给我——但要交出。即使一个人爱上我，我也不会介意——我能够净化；但当你爱上其他人时，你则不能把它叫做爱。爱如同神一样纯洁。它给予却从不索要；那需要恩典。

在喜马拉雅山的瑜伽士，留着长睫毛和长胡须，静心打坐，沉入三昧，他们也没有这种爱……它是如此地珍贵。母亲为孩子去死——无上的牺牲，但这不是爱。英雄为国家而死，但那不是爱。

爱！当你有爱时，你就会知道。你不能在理论上认识，你必须体验之。

马依爱莱拉。那是纯爱，不是肉体的，不是智力的，而是灵性的爱。他在万物里看见莱拉无处不在。无论吃喝睡眠，他总是在想着她，他时刻都想要她幸福。即使她嫁给另一个人，他也会很高兴，如果他觉得这会使她幸福；他甚至会为她的丈夫而死，如果他觉得她会因此快乐。这最终把他引向我——丝毫不想自己，而是想着所爱，每时每刻，持续不断。

你即使努力，也做不到那一点。那需要恩典。

努力会引向恩典。

什么是神？

爱。

无限爱即神。

论分裂的自我

I

你们一定听说过分裂人格。有关这个主题发展出故事。你们大部分人一定听说过杰基尔医生与害得先生——善与恶特点集于一身的人。这就是分裂人格的例子。

这种事情，在某种程度上，普遍存在于所有的人。一天一个人感到高兴，情绪高昂；同一个人，在第二天或一小时后，可能感到颓丧低沉。一天他做好事；第二天他却从事不可取的行动。

正如存在着分裂的人格，也存在着分裂的自我。并不是所有的人都具有分裂的人格，但所有的人都具有分裂的自我——“我”。一切人的真我为一。在每一个个体那里还有一个假我，这导致他的分别存在。皆一旦在一切中的无限真我，在表面上分裂成无数的、有限的假我，这造成分别的个体化存在。

总之，是唯一的真我在扮演着无数的有限假我的角色，以多种多

样的方式，以各种不同的程度。

假我的主要支持是愚昧。假我利用三个渠道或工具来表现自身——浊体（肉身），精体（能量）和心体（心）。

换言之，藉着愚昧的支持，真我把自己当作假我，并试图从这种情形中获取乐趣。这样，假我不断地受到挫折并忍受巨大的痛苦。最终，真我感到厌倦并且停止扮演假我的角色。

一旦真我停止扮演假我的角色，它便意识到其（真实的）原初状态。这种意识是永恒的。它还意识到，它永恒地幸福，它的厌倦体验纯粹是无意义的愚昧。

当真我扮演假我的角色时，无论它做，见，感受，思想，认识，或说什么，都是假的，因为假我确实是虚假的。

II

所有的瑜伽目的只有一个。目的就是要假我或分裂自我的虚假性消失，要真我显现其真实性。

换言之，扮演假我角色的真我应该彻底忘记扮演该角色，并且肯定其自身的真实面目。

让真我忘掉它在扮演假我的角色，是不可能的。然而，真我试图通过行动（羯磨瑜伽）来忘掉它所扮演的假我角色。

以埃瑞奇为例。他的是内在的真我，但作为埃瑞奇，他是假我。现在埃瑞奇内在的真我试图忘掉它只是在扮演假我的角色，埃瑞奇。

在试图这么做的时候，作为埃瑞奇的假我，尽最大的努力来服务于那么多的其他假我。但乐趣是一个假我在奋力忘记、消除自身的时候，却记起那么多其他的假我，同时躬身服务他们。

永远自由的唯一真我，在表面上被这个过程所束缚，而且，它在同一个时候永恒地努力忘记并且努力记起。

在另一个瑜伽类型（巴克提瑜伽）中，真我在扮演假我角色的同时，努力去崇拜真实的。假我只能是假的，而非其它，它不能对真我有任何的概念。扮演着假我的真我，对自我形成了一个虚假的概念。

而假我会说什么？它说，“哦，真我！我在一切万物里崇拜您！”

悲剧是，当假我祈祷并膜拜真我时，它仅仅看见并遇到无数个假我。事实上，它崇拜的是其他假我，而非唯一的真我。

尽管如此，爱之道（premyoga）仍然是独特的，因为在这里，真我扮演着假我的角色，同时它自身作为至爱隐藏在背景里。在继续扮演这个角色的时候，它燃烧或吞噬掉其假我，以终极地作为至爱存在下去。

例如，在埃瑞奇那里，真我扮演着假我并且爱着内在的真我。一方面是真我，另一方面是作为埃瑞奇的假我。但这不是两个分别的我。假我作为埃瑞奇，试图把爱给予真我。这就是为什么随着爱逐渐增加，随着渴望更加强烈，假我逐级地越来越被爱所吞噬消灭。在这整个期间，真我作为至爱，以其真实面目保留在背景里。最终，当假我被彻底吞噬时，剩下的既不是假我，也不是爱。至爱作为真我，作为唯一

无限不分的大我，无上地统领着。

在精层面，真我的内在体验可以说是神圣催眠。在心层面，真我的内在体验可以说是灵性噩梦。内在体验结束于神圣觉醒。

大知与想象

一方面，神圣知识（Dnyan 或 Marefat）是经历无数时代、无数形体也得不到的东西；另一方面，它说来就来了。说大知来得快是不对的。说它突然到来，或说它无意间到来等等，也不能正确地表示“瞬间成为”——它是不可言喻的，因为大知超越了想象的范围。

想象有着巨大的范围和几乎无限的场域，而人具有很强的想象力。例如，让人想象老鼠有百万个头，也不是不可能的。整个世界都是由想象的力量创造与维持的。但是，尽管想象似乎是不受限的，但它被大知所制止时，便达到极限。靠想象能力，无人能理解或解释无始之始或无终之终。换言之，永恒乃超越了一切的想象所及，大知即对永恒的知识。

神是无始无终的，在无限中绝不存在时间与空间的问题，否则那就意味着对神的无限性的某种限制。因此，无论多少的想象都不能想象无限，因为在没有开始的地方，则不会出现开始时是什么的问题。

例如，让我们重申，在神之前是神，在那之前是神，在那之前还是神；并且重申，在神之后是神，在那之后是神，在那之后还是神：所有这些对想象传递不了什么。这就是为什么说大知甚至超越了睿希

(rishi)和默尼(mune,高级圣人)的理解。当哈菲兹说唯有“空无”才能进入“想象之网”时,他也告诫人们企图抓住大知之“猎鹰”的徒劳。

因此,在大知面前,最强大的想象头脑也完全是无助的,因为只有在全部分想象能力彻底绝对地耗尽结束后,它才会到来。要想象走掉,心就必须走掉;要大知到来,意识则必须留下。只有心消失时,意识才能摆脱所有想象的“此与彼”和“我与你”。意识摆脱一切想象的刹那,该“空无意识”便立刻转化成“大有知识”,即 Dnyan 或 Marefat。

即使吠檀多和苏非教也不能达到或解释大知。一个人可试图想象一个有着无数个水滴的无边海洋,并且用各种各样的比较和对比想象之。然而,正如“无始——无终”始终是“无始——无终”一样,大知也是永远无法想象的。既然如此,我若是你们中的一员听者,就会问,“那么为何要解释一个既不可解释又不可理解的东西?这一切的头痛是为了什么?”

一般的 Swayambhu 知识或普通知识不依赖于任何的推理或想象过程。一个男人,女人或孩子,既不会也不需要从存在之外获取有关其个体存在的知识。女人知道她是女人。该知识不是接收的。它是对作为女性的自知,这同样适用于男人和孩子对作为男性和儿童的自知。

同理,神圣的 Swayambhu 知识是对大能、大美和至乐的神圣知识。当一个人得到这种 Dnyan 或 Irfan 时,他不仅感受到自己在万人万物里,而且实际上过着神的自由生活。该知识的到来甚至会出现在一个

人上厕所时，如包括乌帕斯尼·马哈拉吉在内的一些事例。这是因为大师可以在任何时刻，于一瞬间给予大知，只要与他的联系足够深和强，或完全臣服于他的意愿。另外的唯一出路是彻底歼灭“想象”，如证明“空无”确实是“空无”的努力，而这等于用心来歼灭心，因此几乎是不可能的。

假设在非常、非常罕见的情况下，某个人依靠自身努力，成功地突破了想象，并与真理合一，这样一个人却不能利用大知，因此他不能成为智者（Dnyani 或 A' riff）。这就是为什么像图克拉姆和德乃希瓦，哈菲兹和鲁米那样的大师都说，除了至师的帮助和恩典外，别无脱离想象或愚昧的出路。

事实是唯有神是真实的，一切都在神里。我们皆与他为一，但我们因愚昧而感到自己有别于神。我们一直是。我们之前是什么？我们。

“我们”之前？我们！我们！我们！只有获得大知时，我们才知道这个存在（BEING）意味着什么。随即一切都在眨眼之间变得绝对明了；但这种“存在的闪现”甚至比眨眼还要快！因此不存在成为神的问题，因为我们已经是神；所以在另一个方面，我们必须停止作为神。为此，我们必须通过祈祷、禁食等越来越远离神，不然的话，神能够为神做什么呢？

所以说大知不可能来临于每一个和所有的个体，因为我们皆是神，神在每一个人里，谁给予，给予谁？只有当神完全地个体化，成为最完美的智者（Dnyani 或 A' riff）时，他才能把大知传递给其他人。可能有人会问，为何大师不把大知传递给所有的个体，而是把大知给一

些人，不给另一些人？

这是个神圣法则问题，它一般被称作羯磨律，束缚律，或因果律。除了完美的 Dnyani 或完美的 A' riff，没有谁能在任何情况下逃避该律法及其后果。因此当大师把大知给予某些个体，而不给予所有的人时，那不是因为大师无能力给予一切人，而是因为不是所有的人都有能力接受大知。后者的无能力是因缺乏与大师的足够深强的联系，或者缺少对大师意愿的彻底臣服，或者因为有关者缺少所要求的准备程度。

在这些情况下，大师若不顾个体的接受能力，而把大知提供给所有的人，那就像明珠暗投。事实是很多大师曾无始地来到，很多大师将无终地到来，但仍然可以正确地说，并不存在任何的时间问题，尽管涉及了无数的时代。若是大知不为人的想象范围所及，那他怎能想象拥有真知者？

在一方面，大知非常、非常微小，可以被比作芥末籽；另一方面，它却囊括并涵盖了存在的一切，包括“空无”和“摩耶之愚昧”。这种被苏非教徒称作 Marefat 的真知 (Dnyan)，即对“成为”的确定性。该确定性有三个阶段。第一个是凭靠智力的确信，叫做 Illmul-Yakeen，第二个是因亲“见”而确信，叫做 Anicol-Yakeen；第三个是基于“成为”的确信之确信，即 Hukkal-Yakeen。

吠檀多教徒所说的我们与神合一——即使这个说法也不是 Illmul-Yakeen 之理性确信，因为我们听说我们与神为一时，便想象仅

仅为智力所暂时领悟的东西。暂时的理解能够阻止确信，但什么都不能颠覆该确信的持有者，当一个人实际上开始持久地亲见他所领悟的东西时，可以说确信肯定（Yakeen）在灵性上变得坚定不移。只有当一个人与他所是（IS）的合一之后，确信肯定才是真知（Dnyan）或确信之确信（Hukkal-Yakeen）。

你们都是普通人。对你们而言，作为人的知识丝毫不依赖于智力或推理。你们只是知道自己是人。你们谁都不会想，“我是人，我是石头”等。这是因为你们对自己是人的知识，是对你们作为人的自知，而不是来自基于道听途说来的他人感觉和体验的纯粹信念。同理，当你们实际上感受并发现自己已成为神时，你们那时便真正是神；这种“成为”即是大知，大师能够并确实授予之——在适当的时候，几乎不用什么时间。

真正的圣雄（mahatma）和瓦隶（wali）能够且可能，通过触、声或视来影响知识中心或所在地，而把真知的影子给予任何人；即使那个影子也足以让一个人失去肉身。

在某种程度上我们都是伪君子，因为我们总是试图为自己找理由，正确的或错误的。根据吠檀多或苏非教，神做着一切；一切都是按神的意愿并根据他的律则发生的。在某种程度上，这是对的；但它因缺乏一个事实而不完全对。所缺乏的事实，即这种断言缺乏体验的支撑。在没有获得实际体验的情况下，却根据体验事实去行事，不仅像学舌的鹦鹉向女孩子示爱一样愚蠢，而且这种建立在纯粹推理与逻辑上的断言会导致淫欲和毁灭。基于这种“知识的无知”行动的后果，除了

疯狂或精神崩溃等等，其它后果也难以想象地可怕。

巴克提玛格（Bhakti-marg）是每一个宗教的总要实质，但它使人僵化刻板，“对是对”，“错是错”，导致枯燥乏味的心态。瑜伽修炼带来的不同类型三昧的短暂体验，让瑜伽士忘记实在，无视目标本身。通过持诵（jap-tap）和苦行（chilla-kashi），他则陷入新鲜却受限的能力，这些能力结果成为心的飞镖。

真正的“头疼”在于我们其实不得不成为我们已经是，因此，为了得到神，我们必须首先失去之。设想我是神；那么我必须首先失去自己，才能找到自己。

彻底失去神意味着，欲求不在，欲望不在，喜恶不在，你不在，神不在；总之，什么都不在：这是真正的法那（Fana）或神圣真空。该法那发生的一刻，神便获得其永恒巴卡（Baqa）的全部荣光。这不合乎西方人对证悟“此内在”或“彼外在”的概念，而是对神的发现，被神发现，为神发现。

即使失去并寻得神时，神的生活仍然不在。只有恢复了常人的清醒，同时保留其个体化的神性，才能过神的生活。例如，（舍地）赛巴巴的个体性是永恒的，虽然他在不同层面和存在领域的工作已不复在。只有当时在各自意识层面上的那些人知道赛巴巴在那些具体层面上的工作；赛巴巴于同一个时间在所有层面上的工作仅仅被他和他的同时代人所知晓。