

听着，人类

美赫巴巴 著

田心 译

版权 阿瓦塔美赫巴巴永久公益信托

作 者： 美赫巴巴
翻 译： 田心
美 工： 炬池
网 站： www.meherbaba.cn
开 本： 850 x 1168 1/32
字 数： 53 千字
张 数： 84 页
版 次： 2025 年 02 月 20 日

目 录

死亡与永生	1
睡与醒的循环	15
战争的起源与影响	23
新世界文化	32
论自由	34
求道途径与道路阶段	38
求道者的态度	53
爱与神	62
帮助别人	67

死亡与永生

突发死亡事件让沉浸于生活常规者感到严重困扰，尤其在亲人被死亡夺去时。当死亡景象过于频繁时，人心趋于撤入习惯外壳来保护自身，比如在战争或瘟疫期间。在这种时候，熟悉的行动、面孔与环境成为其感情平衡的支柱，不需要思考或适应。

但当死神之手夺去的人已经深深进入其内在生命，或许已经成为其情感依托时，就连这堵被精心打造的冷漠之墙也会倒塌。这时候，其不加疑问的生活态度被打乱，他开始专心于寻找持久的价值。

每个人的生活都深陷于死亡奥秘。但这是个强调而非麻木思想的奥秘，因为若有什么让人认真思考生命本质的话，那就是反复出现的死亡主题。

在生命故事被讲述的时候，人们也经常停下来，思考死亡留下的空虚。这种如影随形的“在”发人深省，无法逃避。

虽然谁都逃避不了对死亡奥秘的探求，但很少有人能够揭掉面纱，解开谜底。对大多数人来说，死亡依旧是个难解之谜，让灵魂焦躁不安；对一些人提供了广阔的想象推测空间；只对极少人揭示秘密。

许多人拒绝接受死亡只是简单的个体终极灭绝。但这种反应更是一种非理性的愿望，而非不动摇的信念。即便如此，对这种本能反抗，也不应轻易忽视，因为对死亡之表面事实的盲目反抗动力，主要发自一种模糊但依然运作的直觉。但这种直觉反应不如更安全的理性信仰，因为后者乃基于对知者权威的信心，或者基于知者的直接感知。

当敏感者首次面对亲友圈里意义深远的死亡时，通常会被一切生命形式的短暂性所震撼。面对无法否认的身体无常，又无某个持久原理支撑，往往令其堕入绝望或玩世不恭。

他感到倘若人生注定灭亡，疯狂获取则毫无意义。这又让他留在目标真空，可能要么导致他无所作为，要么造成他鲁莽反叛。在他看来，存在

似乎是有条件、间歇与可灭的；灭亡似乎是无条件、必然与永久的。

个体有意或无意地得出这种残酷结论时，就容易把死亡毁灭施加于人或自身——只是因为死亡似乎比生命长久。不顾后果的亡命徒和决意自杀者都属于此类。对人生价值的最初、不假思索信念被死亡的猛烈冲击连根拔起，这使他们无法接受生活会有什么真正价值。

如果认为死亡真实且比生命长久，生命就会退化到毫无意义。即便如此，生活中的真善美爱等价值也有一些内在价值（尽管短暂）。实际上，甚至对这些短暂价值的追求也逐渐被绝望冷漠感取代，因为人们不断听见一种背景低语：这些也注定有朝一日消失。

偷喝牛奶的猫若是知道有人拿着棍子在门外等候，就很难享受牛奶美味。发现自身成果行将全部化作泡影的人，也同样很难全心投入努力。他如果停下来，想想自己爱的人都注定早晚化为尘埃，其自发热情也会逐渐枯竭。他被迫思考自己在为何奋斗。倘若不顾新的认知，仍然执着于那些亲人，随后的绝望努力只能成为虚荣的牺牲品。

为了避免因注定失去亲人而必然经历的痛苦，他可能采取“生者死者无异”的观点，来试图逃避生活。这种游戏的成功取决于精确等式，稍微偏爱生，就让他生者死时大受影响。

最后，他被迫面对这样的事实：如果死亡意味着其手足兄弟在永恒茫然真空中消亡，那么整个人生游戏就是一场毫无意义的悲剧。一切勇气、牺牲和对理想的忠诚都变成闹剧，一切必要的追求都蒙上空虚徒劳的阴影。一切利用和继承生命意义的尝试，都由害怕损失紧紧跟随，被剥夺去所有的甜美。

简而言之，人把死亡视作彻底灭绝，就会失去平衡，陷入永久阴暗。对真美爱永存的梦想被推翻，事后看来都仿佛是对幻想的盲目追求。之前对永恒不朽甜美的理想，非但没有给他注入希望与热情，现在反而用世间价值毫无意义来责备他。

因此，死亡不被理解时，则损害整个生命。对这个问题的最先冲动答案，往往是无所作为或愤世嫉俗，又让人陷入疲惫不堪的枯燥宇宙。不过，

这也逐渐让他准备好为这个不可逃避的问题寻找更重要的答案。

人心无法长期忍受这种僵局，因为有一种内在力量要求内在本性保持运动；这种压力最终冲破对死亡的僵化消极概念。新质疑和发现常常蜂拥而出，其中由死提出的关键问题成为“什么是生？”

提供的答案数不胜数，并取决于疑问者顽固无知的一时情绪。第一个本能答案是“生是被死终结之物。”这个答案也不完全合适，因为不具备有效生活可依据的积极原理，也不能满足个体的发展需要。这种答案不能解释生，也不能解释死。人受驱使尝试用新思路来认识生与死。

他不再将死看作生的反面， 而是不可避免地视之为生的侍女。

他开始直觉地肯定生命的真实性和永恒性。不用死解释生，却尝试用生解释死。他慢慢地从一个个事件中学会以更深刻的肯定意识，重新真诚对待生活；同时又能够更有建设性地回应反复重新的死亡现象。死亡的挑战不仅被生命所接受吸收，而且遇到反挑战：“什么是死？”现在轮到死来接受严格审查了。

对这种反问的最简单答案是：“死亡只是生命中的一个事件。”这个简单而深刻的真实宣言结束了把死亡视作生命灭绝所造成的混乱。很快就会发现，不首先认识生就企图认识死，是徒劳无益的。

对这种平衡态度的逐渐适应，让意识采用健康的态度来接受生死真理。只有灵性先进者才对这种真理有直接清晰知识。直接了解生死真相的古今先知，一次次把这方面的有用信息赐予摸索中的苦难人类。

他们的解释之所以重要，是因为能够保护人心免受对生死的错误有害态度影响，帮助人们培养对真理的认识。虽然对真理的直接知识需要深刻的灵性感悟，但即使对生死关系的正确理性认识，也对帮助人类恢复健康观点起着重要作用。

灵魂乃独一不分的永恒存在，超越生时有身体生活和死后无身体生活。

灵魂的个体化孕育始于意识进化。意识的进化在形体生命中开始，也只能在形体生命中完成。

随着意识通过形体（身体）进化而进化，业相也同时开始积累。当灵魂首次获得人类形体时，形体和意识进化（连同“我心”的个体化）完成。但因所积累的业相，灵魂充分进化的意识仍然陷于幻相，而非被导向灵魂的大我证悟（成道）。

要证悟大我，就必须彻底消除业相，以使作为个体化自我的灵魂，能够转化成有意识上帝状态的个体化灵魂。此外，在形体生命中开始积累的业相，也必须在形体生命中消灭。要彻底消灭业相，就必须通过所有相反业相（无论善恶）的精确均衡，也就是完全在质量和数量上平衡来相互抵消。但是这个过程极其困难，因为业相具有一面主导另一面的自然倾向。

虽然业相在肉身生命中达到失衡极限，但却在死后无肉身生活期间，通过天堂和地狱状态的强烈主观苦乐，几乎达到平衡。每一次人生都是一次证悟自身真我的机会。每一次死亡或者死后生活，都是一次获得貌似平衡以开始新生、进而证悟大我的机会。倘若充分利用机会，一次肉身生命就足以让人实现该目的。然而，不经无数对立体验的虚幻迷宫就获得这种动机和渴望，几乎是不可能的。同至师的联系，对终止在幻相中的生死循环，并唤醒个体认识真我，具有不可估量的价值。

从心理的观点看，死亡不会丝毫削弱个体存在。但这并不意味着幸存的心不受（将个体与肉身分离的）死亡类型影响。心的状况及其在死后生命中前进的能力，在很大程度上常常受围绕着死亡的状况所决定。

从精神后果的角度看，可把死亡分为三大类型：（1）正常，（2）非正常，（3）超常。正常死亡发生在导致身体生理功能失效的疾病之后。一般涉及到对个人的某种警示，因为如果病情严重，他通常会预感死亡在即。虽然并非所有因疾病引起的死亡皆如此，但若对临近的死亡有所预料，通常就有机会处理未了之事，准备好面对这个新危机。

第二亦即非正常类型的死亡由事故、谋杀、战争和自杀造成。在事故和谋杀中，一般对临近的死亡没有预料。由于出乎意料，死亡在这些情况

下造成的震惊，能够粉碎（那些试图通过个体肉身寻求表现的）业相的根源本身。

在预料外的事故死亡中，对浊界的执著往往让正常的我心受到浊界吸引。

在预料中的（非正常）死亡中，若因谋杀或战争，我心就会被未竟的复仇锁链绑在浊界。相比谋杀造成的死亡，战争造成的死亡带来的束缚较小。在战争中，双方战士的行动一般不是个人性的，他们意识到自己在为某项事业而战，并非出于个人敌意。如果这种觉知清晰稳定，那么战争中的死亡就不会造成报复心理反应。

在非正常死亡类型中，自杀值得特别注意。可把自杀分为四个等级：

（1）最低级，（2）低级，（3）高级，（4）最高级。

最低级类型是一个人在不择手段地企图满足私欲后，为逃避惩罚、耻辱或绝望，而采取的最后措施。因此，为淫欲或权力去杀人者，可能在被捕后自杀。这种人即便离开了肉身，在数百年内都无法同浊界割断联系。实际上，这些个体作为鬼魂，生活在浊界与精界之间的半精领域。由于未满足的欲望，而倍受痛苦煎熬。由于同浊界的联系，而继续强烈渴望各种浊对象——这是一种永远无法实现的渴望。这种痛苦甚至比（个体与浊界割断联系后所体验的）地狱状态更为强烈。

相对不太严重的（幻象中）痛苦，由动机稍好但仍被划入“低级”的自杀者，在地狱状态体验。包括那些因彻底厌倦生活而自杀者。就这样，被令人厌恶的疾病缠身者，或者穷困潦倒且耻于连累别人者，可能会因失去生存意志而结束生命。

由于这种自杀的原因是对世间生活的厌恶，所以在人死后通常三四天之后，我心不会继续与浊界保持联系。该正常时期过后，同浊界的联系断掉，我心开始体验恶业相的强烈痛苦——这通常被称作地狱状态。

虽然陷于半精领域的鬼魂受的痛苦，比“体验”地狱状态的我心更严重，但后者获得恶业相的某种消耗，前者却不然。此外，仍与尘世生活保持联系的鬼魂，其痛苦更是在于可望不可及，因为这种联系不断在其面前打着

实现浊欲的幌子，却没有实际满足手段。

自杀一般被视为不好，因为往往出于低级动机或懦弱生活态度。试图用自杀来逃避对生活困境的无力对付，这不仅不光彩，还对受害者造成深远打击。

第三亦即高级类型的自杀绝不是出于卑鄙动机，因此没有不良影响。这完全是受利他动机所启发，是为他人的物质或灵性福祉所做的牺牲。比如，为了改善大众的福利，通过绝食来接受死亡者，就属于这种高级自杀。

就动机而言，这种自杀者同为国家、社会或宗教而牺牲的烈士相差无几。这种高级自杀因毫无卑鄙动机，而完全不同于那些低级类型。就像其他高尚的自我消灭行为一样，这种由高尚动机驱使的行为，使逝者享有天堂状态的特权与快乐，并且对其灵性进步构成明确资粮。

出于普通利他动机的自杀还不是最高类型。第四亦即最高级的自杀源于见神或与神结合的强烈渴望；这极其罕见。在大多数情况下，在被视为神自杀的动机中，都夹杂着其他因素，比如对世间生活状况的不满。

如果纯粹为了获得神而自杀，就会有获得解脱的效果。大师们总是告诫求道者，不要因强烈渴望与神合一而去自杀，因为其中有太大的自欺空间，混杂着无意的低劣动机。

没有什么死亡类型能真正让一个人永受诅咒，无论其背后会有怎样异常的情况。死亡至多是个体漫长灵性旅程中的一个事件而已。

第三亦即超常的死亡类型是自愿离开肉身。由完成使命后结束尘世生涯的高级瑜伽行者所为，正如学生通过考试后把课本锁起来。高级瑜伽行者的超常自愿死亡，绝对是志愿的并在预料之中；但就离开肉身的动机、结果和方式而言，却同自杀截然不同。

死者的亲友往往对其去世感到非常难过，因为在他们看来，形体的消亡似乎就是生命本身的灭亡。他们的一切眷恋皆与形体有关。正是因为形体，他们才与灵魂建立联系；也是通过形体，他们的各种身体和情感需要才得到满足。因此，作为灵魂载体的身体消失，通常被他们视作个体本身

的消亡。

纯粹从物理角度看，死亡甚至算不上身体灭亡。但从生理上看，身体已经不适合继续作为灵魂的居所，因而完全失去了重要性。

从作为心的个性化灵魂的角度看，死亡并不涉及任何损失，因为心及其业相都完好无损。个体在本质上没有任何不同。只是丢弃了外衣。尽管如此，这种与肉身分离仍有两个重要后果：这是把个体引入新型存在的途径；这本身也是个极其重要的事件——因为其副作用具有极其重大的实际后果。

别人死时，个人只是失去一个或者至多几个曾经在其世间生活中发挥过重要作用的朋友。而他自己死时，却一下子失去所有已经密切进入其生活的人。他还失去全部财产，中断自己将人生成就感建立其上的事业。

作为点睛之笔，他还必须留下肉身——他曾经如此与之认同，以至于无法想象自己会是别的什么。这种个体尘世存在整个结构的彻底毁灭，反而是其生命中无与伦比的危机。

这个发生在死亡时的重大转折点，有优势也有劣势。最大的劣势是个人必须离开世间生活中一切未竟事业；留下整个棋盘，不再关心过问。生命场景被抹去，世俗兴趣链被砍断。

从客观成就的角度看，其事业突然中断。遗留的项目必须由以前的同事完成，与他无关。很少因业相联系被拉回前世开始的工作，从原先撒手处接着做。

若认为死亡只会带来坏处，那就错了。死亡还打碎世俗物所滋养的全部业相，从而普遍削弱执着，因为心现已与之脱离。虽然个人在世时进行的很多灵性修行确实有助于化解以往的业相；但只有在极罕见的情况下，他才能彻底消灭这些业相对现在和未来的影响。这种灭除可在一定明确界限之内，通过个体死亡时的突然移植来完成。

若能完全吸取一次死亡中的教训，则相当于几生的耐心灵性努力。不幸的是，大多数情况并非如此，因为个体在死后通常试图恢复所积累的业相，通过这些复活的业相，重新捕捉过去的体验。因此，紧随死亡的通常

是重复之前的全部经历，而不是通过认识这些经历来获得解放。

尽管有这些缺点，死亡的确严重震动业相之树——根，干和枝，促使心重审对客观宇宙的态度。死亡还在某种程度上有助于挣脱诱人的形式世界。个体无不带着对生活态度的某些修正再回世间。

在新肉身中的生活，必须符合由个体业相决定的路线。因此往往与前生非常相似，但不是对过去的简单重复。而是一次新实验。

由死亡涉及的突然重新定位所促成的人生观再调整，特别有益于灵性渴望已被唤醒的人。在这种情况下，死亡造成的普遍执著放松，非常有助于灵性追求的进一步绽放。在这种新形势下，求道者有机会按照灵性追求，重塑整个生活模式。

因为死亡提供的这些特殊机会，求道者不会对自身死亡感到遗憾。对于他而言，死亡不是没有银边的乌云。至师加拉路丁·鲁米说自己总是通过频繁死去而前进。但这不是说任何人应当为死而去寻死，求道者更不用说了。以这种方式寻求死亡，是错误地鼓励死亡；源于对生活的恐惧和无力应对，必将弄巧成拙。

如果说死亡有任何价值，那就是教导一个人真正的生活艺术。求道者为了进步而去寻死，是不对的。另一方面，当死亡降临时，也不应惧怕。真正的求道者不求死也不怕死；当死亡到来时，将之转化成通向更高生活的垫脚石。

有些人特别害怕死亡的确切时刻，因为他们预计那一刻将是疼痛难忍。事实上，在疾病期间或临终时经历的所有肉体痛苦，都在死亡的那一刻终止。与人在死时苦不堪言的迷信相反，身体的实际脱离过程相当无痛。

然而，却不容易割断个人在浊界的情感纠葛。在死后举行的各种宗教仪式，主要目的就是帮助死者摆脱这些牵挂。

比如，在一个人死后通常进行的念诵神名或圣典，对死者和生者都有良好效果，因为有助于双方摆脱（业相造成的）对形体的共同执著。另一方面，常见的哀号哭叫，对死者和生者都有不良消极影响，因为倾向于强化对形体的共同执著。

**临终一刻的念头或愿望，
对决定个体的未来命运尤其重要。
如果最后一念是神或者大师，
这个人就会获得解脱。**

一个人在死时没有具体念头也很常见。即便死前有过念头或希望，也倾向于在死时忘记。在那一刻，有些人希望不要回到尘世生活，然而单靠希望是免不了再生的。他们还会出生，但却表现出对生活的明显厌恶，并倾向于过苦行僧或隐遁者的生活。

如果善恶业相在人死时接近平衡，他可能几乎立刻获得新肉身。甚至会在死后第四天进入新生。在这种紧急投胎情况下，个体可在胚胎发育第六个月和第七个月之间的任何时间，激活一个准备好的胎儿。值得注意的是，父母亲只能给予胎儿生命能量（prana）。除了接受生命能量之外，胎儿还必须被一个个体化灵魂激活。这通常发生在胚胎发育晚期。

个体一旦准备好出生，就被业相联系自动吸引到未来父母那里。父母因之前同投胎个体的联系而起到磁铁的作用。偶尔，转世个体与在世个体的最强业相或业力联系，不是与父母，而是与某个兄弟姐妹。正是这种联系决定了他出生的家庭。

在紧急情况下，如战争或瘟疫时期，也许有成千上万的人寻求立即转世，不可能每个人都出生在与之有深厚业相联系的家庭。但若个人的业相状态促使他再生，其采用肉身就不会只因可提供合适前世联系的父母不在世而推迟。凭靠大师们的介入，就有可能通过相互交换进行无限的调整。

死亡就像扔掉无用的旧衣。正如旅者可能在不同地方停歇，每次停歇时可能根据需要更换衣服，个体也根据业相需要，继续更换身体。

死亡好比睡眠。人睡眠，在同一个肉身里醒来。死时脱离肉身，在另一个肉身里醒来。

对大多数人来说，死亡与出生之间是主观专注时期。如前所述，人死后，我心与尸体通常保持三四天联系。过了这个时期，联系完全切断，这时个

体完全处于精神状态的主观性。这个主观阶段是在人死后，由我心业相的全部复活造成的。

我心从一个领域到另一个领域的突然移植，确实在某种程度上磨掉业相痕迹，但在很大程度上业相依然完好无损。死亡若能带来心中业相痕迹的彻底消灭，就会促使个体从一切局限中解放。但这并没有发生。业相印记不仅在人死后保留下来，还会在死后生活中无碍地展现。

个体随着业相胶卷展开，在地狱或天堂状态体验善恶业相具备的苦或乐。每个人都储存有两类业相，其死后生活的精神状态取决于占优势的一方。

个人通过这些复活业相经历非常强烈的苦乐，以至于在相对短时间能够消耗数百年尘世生活苦乐都不可能消耗的业相。人死后经历强烈的苦乐精神状态，在宗教文献中被称作地狱和天堂。这些被大众错误地视作地方。更恰当的称呼是地狱状态或天堂状态，而非地点。

人死时如果恶业相占优势，他就会通过在地狱状态受苦，逐渐消耗恶业相。最终恶业相同善业相趋于平衡。就好比放在天平一端的大冰块因超过另一端的重量而下坠。随着冰块逐渐融化，水溢出，两只秤盘趋于平衡。

同样，随着大量恶业相因受苦而减弱，其优势也开始消失，几乎与善业相达到平衡。两种相反业相接近平衡状态之时，就是个体结束死后生活并发现自己重新投生地球之时。由于继续主观专注于无肉身生活已经没用，他被投入新的肉身。在另一个浊身中积累新体验的时机成熟；为此目的，他必须采用一个合适的载体，来解决未消耗的业相。

个体灵魂若是过度消耗恶业相并因而经历地狱状态，就可能投入善业相趋于主导的新生。这种意外的逆转归因于业相流动的强度。个体在出生时已经被解除过多的恶业相，善业相的强流即将占优势。推动其新生的正是这种善业相的强劲潮流。因此，一个前世挥霍无度的人，很可能以明显的苦行倾向开始新生。

相反，个体从（善业相通过强烈的想象快乐而被过度消耗的）天堂状态投胎时，也可能会发生从善到恶的转变。投生新肉身发生在善恶业相接

近平衡，恶业相即将主导之时。

在出生时从善到恶或从恶到善的转变，不应被视作普遍规律。个人本性的转变经常发生；但几生都是好人或坏人的情况也很常见。在这种情况下，投胎发生在反面业相成为占主导的劲流之前。

个体自我的真正存在，开始于进化意识采用第一个人身之时。这也代表了意识进化发展中的最后一步。是有限个体性结晶为（展现“自我意识”基本特征的）“我”之时。是个体的真正诞生。

个体的真正死亡，发生在他被纳入无限不分之神圣生命的真理意识，从而超越有限个体性或者说分别意识之时。个体的真正死亡在于制造无知业相面纱之限制性我心的彻底消亡。真正死亡是一个比肉体死亡困难得多的过程；但在通过大师恩典发生时，只是转眼之间。我心的消融和灵魂摆脱分别性受限个体幻觉，被称作解脱。

受业相控制的我心，从不会有真正的平衡；而是不断摇摆于交替主导的业相之间。只有当我心及其业相完全终止时，意识才会通过不受限和超业相的个体性出现，达到真正平衡。这种个体性出现于有意识永恒存在亦即真正永生被继承之时。

不应把证悟中的意识无限平衡，混同于受限我心在地狱或天堂状态的无肉身生活中达到的业相貌似平衡。只要人的全意识仍然受限制性我心的哪怕丝毫笼罩，这种不可言喻的平衡就无法达到。

在采用新肉体时，个体的善恶业相几乎平衡；但这时总有一类略占优势：要么是善业相，要么是恶业相。二者绝不会完全平衡，也不以任何方式相互重叠或抵消。只有当两类相反业相在质量与数量上相等，乃至相互抵消时，才有完全的平衡。

当对立业相不仅在强度上相等，还在质量上完全相等时，就会相互取消，不能再充当半自动的主观推动力，而是被转化为不与生活对抗的完美认识。此乃解脱状态。

可把个体在每次出生前近似的平衡，比作双方力量不相上下的拔河比

赛。只要对峙的力量稍微受到干扰，整个情形就会发生变化。同样，在出生时业相的假平衡只要稍微受到干扰，就给个体生命留下业相模式印记。

在证悟状态，相反类型的业相是如此地相互渗透，以至于不再作为对立力量存在。结果不是一种业相紧张状态，而是完全内在在中和状态——其中业相不再作为推动因素存在。这不仅仅是数学上的精确对等状态，而是超越对立的状态——植根于不断意识到无限一体性的真正平衡。

在证悟之前的整个漫长时期，心在每个情形中都按照主导业相的指令行动。这就像在拔河比赛中向拉力更大的方向运动，但是这种运动仅仅代表了所耗总能量的一小部分，因为大部分能量都消耗在力量对峙中。

在证悟中，业相整个消失或取消，如同拔河比赛结束，双方停止往相反方向拉。另一方面，业相张力接近平衡时，只有外部活动的暂停。当这种平衡被某个新的或外部因素打乱时，就会出现反应，表明局势平静不是因为缺少推动力，而是因为其暂时相互抵消了。

随着业相消灭，个人永远从一切业相制约中解放出来。结果是个体生命第一次能够在没有潜在或明显阻碍的情况下表现自身，因为是在无限的真理认识中发挥作用。

这种不可能再允许任何限制性倾向进行干扰的真正证悟平衡，只能在个体有肉身时获得。绝不会通过地狱或天堂状态中的单方面业相加速消耗过程实现。这就是每个人都必须一次次用肉身回到浊界，直到证悟真我的最重要原因。

个体存在链上的交替环节由肉身和无肉身生命构成，由从生到死、从死到生的时期锻造。只有在成道中，生命才能摆脱受限个体性枷锁。只有在成道中，顽固的生死循环链才最终完成与终止。这是没有生死的永存状态。是高于身体生死的真正不朽。

真正不灭并非受限个体在肉身死后的存续。我心不因身亡而受损；但个体不能也不会因此永远摆脱生死。不应将生存混同于不死——真正不朽。交替有无肉身的生命链，只是意识加无知的存续；无知则使真生无法实现。

无知中的生活是对真理中存在的否定。是对真正存在如此基本的削弱，

以至于从永恒中真正存在的标准判断，最好被称作持续的死亡。只有在证悟中，意识才能摆脱这种使真正永生无效的持续死亡之暴政。只有在解脱中，意识才能达到完全绝对的真正不朽。

获得证悟的个体被纳入永恒无限生命，因为限制性的我心及其所有伴随业相都经历了终极死亡。在这个过程中，受限个体性被放弃，灵魂被赋予无限神圣个体性。这可被称作灵魂的一个旅程，但绝非第一个旅程。

第一个旅程即始于最基本的亚气体、终于在人类形体中获得全意识的意识进化过程。该旅程从个体灵魂最初获得意识，延至受限人类个体性的诞生——在此获得全意识，但却是被业相阴云遮蔽的意识。

灵魂的第二个旅程是现已充分进化的意识消除业相阴云的内化。这需要无数人生的努力，从受限人类个体性诞生持续到其在无限真理中终结。该旅程把个体带到无限存在（永生）的无限无束状态。旅程的终点在苏非教文献中被称作“法那费拉”（Fana-fillah）——受限自我最终消灭于有意识上帝状态。

在第一个旅程终点，灵魂获得对摩耶（二元幻相）的意识。这个摩耶领域只是想象存在。因此整个宇宙实则只是个零，但对个人充分进化的意识来说，这个零却存在。

摩耶给个人生活赋予一切意义，摩耶幻象宇宙继续拥有真实和意义表象，直到行者抵达第二个旅程终点——法那费拉（寂灭）。

在寂灭状态，宇宙消失，既不存在又无价值。此乃这个重要旅程的真正终点；发生在我心彻底终极死亡而不可能复苏时。现在只有神作为无上和独一无二而存在；宇宙成为甚至没有想象存在的真零。

在这个终点，个体的意识被赋予神圣个体性，他也被称作玛居卜 - 埃 - 喀弥尔（Majzoob-e-kamil）。当我心（受限个体性）消灭，以及灵魂同超灵有意识结合之时，意识完全撤出浊、精、心体；这些身体通常在四天之内被放弃。玛居卜（对其自身不存在）的身体若不实际脱离，则由那些通过该身体而依附他的信爱者（bhakta）所维系。

玛居卜在第二个旅程期间行道时，可能会有几位爱他并期待其灵性指导的朋友。这些朋友因而与玛居卜建立的业相联系，现在使其肉身继续存活，虽然他不再与之有任何联系。

玛居卜的信爱者为他的肉身提供食物，以继续自动运作。通过这种联系，信爱者获得很多灵性利益。但玛居卜的身体活动都完全是自动的，与其自觉兴趣无关。信爱者对玛居卜的肉身构成的业相联系完成后，玛居卜的身体便停止运作并被放弃。

当一个获得无限真理者的身体在四天结束时被自动放弃时，或在同信爱者的联系达到目的后被放弃时，这个事件被称作死亡或者旅行都不合适。不能称之为死亡，因为身体被放弃时，与曾经依附于身体者的意识毫无联系。同灵魂的联系已经切断，身体仅仅在神爱普遍流溢中继续。死亡是意识与肉身割断联系，由于在上述两种情况中，肉身不同意识保持联系，因此不是适当的死亡案例。

把这种死亡称作“意识之旅”也不恰当，因为放弃肉身对曾经依附肉身的意识毫无影响。无论有没有肉身，意识都保持其在分别个体性完全消失时的状态：永久觉悟并无限融入真理。

如果在罕见情况中，证悟真理的意识回到对身体和宇宙的正常意识（证悟又毫无削减），这可被适当地描述为第三个旅程。该旅程仅由那些恢复对身体和宇宙的意识、在二元表象世界确立其神圣和无限个体性的至师（赛古鲁、库特博）来完成。这种在摩耶宇宙中并且通过摩耶宇宙来肯定无量真理的状态，在苏非术语中叫做巴卡 - 比拉（Baqa-billah）——同时安住于神与幻。

就神圣个体性而言，表象宇宙依然存在，但在这个第三旅程终点，宇宙被体验为乌有，绝无价值。唯有神有真正价值。赛古鲁看见宇宙本身皆不真实，仅仅作为神的表象而存在。

若在数字“一”后面放上很多“零”（例如 100000），那么每个零都有价值，不是因为其本身有价值，而是因为被放在一之后。在受摩耶控制的状态，零与一的相对位置未得到认识。二者被混同一起，以至于这些

构成物质世界的零本身被视作存在且有价值。

在融入真理的法那费拉状态，加在一后面的整个宇宙的所有零都被抹掉。

唯一（例如 1000000）存在。

在宇宙中肯定真理的赛古鲁状态，宇宙的所有零都重新出现，但从数学角度看却被置于数字一前面（例如 0000001）。在这种方式的恢复中，零也存在却无价值，不管有多少。

在最后一种情况下，无论添加多少个“零”，都不能增添“一”的数值，或者以任何方式改变其价值。其价值不增不减。

至师能施展任何奇迹。这丝毫不会涉及对法则的破坏，因为他超越了摩耶领域及其法则。在享受赛古鲁状态者当中，阿瓦塔拥有独特的意识。赛古鲁体验“我是神和神是万物”状态，阿瓦塔则体验“我是神和我是万物”状态。人作为神（赛古鲁）在万物中见神；神作为人（阿瓦塔）见神所见：在万物中见自身。事实上，阿瓦塔不仅在万物中见自身，而且见自身是万物；他不仅存在于多，而且就是多，正如他就是一。

阿瓦塔或赛古鲁在二元想象宇宙中完成灵性任务后离开肉身时，保留上帝意识——其持续永恒状态。阿瓦塔和至师的第四个也是最后的旅行，与玛居卜-埃-喀弥尔的第二个旅行相同。他们虽已完全撤离形式世界，但其无限个体性却不会消亡。他们的个体性坚持下来，因为其神圣无限意识作为灵魂的不可剥夺性本身永远存在。其地位不需要任何形体。

业相（有业相的我心）只有依附于某个形体才能存在。但神圣意识的存在则根本不需要形体表现媒介。这（灵魂的本质）是自行维系的。

阿瓦塔或赛古鲁放弃肉身不等于死亡，因为他即便使用肉身，也对之毫不执著，没有业相联系。在这些情况下，放弃身体也不涉及通常的受限个体性（我心）存续，这些对赛古鲁和阿瓦塔来说并不存在。

赛古鲁和阿瓦塔的放弃身体，也有别于高级瑜伽行者可能在完成工作后的自愿放弃肉身。高级瑜伽行者无法放弃（甚至在其割断与肉身联系后仍然紧抓他们不放的）我心或者说受限个体性。不过，玛居卜-埃-喀弥尔、

赛古鲁和阿瓦塔则踏上通向无边不分神性海洋的独特而直接“旅行”。

睡与醒的循环

睡眠乃是服从生命的一个主要力量。是不可避免的需要。虽然可在一定程度上调整对睡眠的需求，比如选择十一点而非十点就寝，但睡眠本身是不可替代的。而且这种调整也只能在明确限定的范围内进行。严格的睡眠需求是不可以长期干涉的。

对普通人而言，长期缺少睡眠会不可避免地导致身体紊乱、精神损伤乃至错乱。头脑失去正常警觉，而专注与解决深奥问题的能力显著下降，还进而失去应对日常生活问题的能力。

睡眠是个体存在的最重要现象之一，若要充分领悟生活目的，就必须彻底了解睡眠。

纯粹从生理学角度解释睡眠的尝试，都不全面且有误导性。很多人把睡眠视作大脑高等神经中枢疲倦的必然结果。有些人将睡眠归因于大脑中新陈代谢和其他退化产物的累积。有些人认为睡眠是特殊睡眠中枢所产生的神经冲动抑制高等大脑中枢的结果。

还有权威人士认为睡眠是大脑的自然状态，意识是通过外部刺激来激活大脑的结果。因此在他们看来，睡眠是在这些外部刺激撤退后，大脑复归自然状态。

这些生理学解释本质上都把睡眠视作物理大脑的副产品。但这是一个根本错误的结论。要公正地对待意识的真正地位，以及意识同身体和灵魂的关系，就需要更深刻的解释。

在整个进化过程中，意识在大脑中并通过大脑得以发展，通过进化中的形体媒介得以表现，然而**意识本身却居住于灵魂**。形体只是意识表现自身的媒介。

自古以来，单一的生命冲动（个体化灵魂）随着通过大量的形体来表现自身，而逐渐获得更多意识。因而进化的意识乃属于心，不随身体媒介

的消失而消亡。

物质形体也随意识展现而进化。身体以持续和上升方式逐一出现，通过适当进化的形体媒介来逐步发展完全意识。意识不是生理过程的偶然产物，而是一切形体的存在原因。

意识是了解睡与醒区别的标准。在醒状态，心有意识，通过身体来表现自身。在睡中，心回到灵魂的静止状态，没有外在表现。从生理学上，可把睡状态与醒状态描述为高等大脑中枢的受阻与加速。不过，更有意义的解释是将之定义为意识的淹没与出现。

为什么意识在静止的睡状态与活跃的醒状态之间摇摆，要回答这个根本问题，就必须解决意识本源问题。在一切之始开始之前，无限神圣海洋完全忘记了自己。超越超越状态之神的自忘无限海洋的这种彻底遗忘状态被打破，以便让神有意识地知道自身的充分神性。完全是为了这一目的，意识才开始进化。

意识本身乃潜在于神的超越超越状态。在这个超越超越状态，还潜在着神要获得意识的原始心血来潮（拉哈）。就是这个原始心血来潮使意识第一次显现（形式）。

意识缓慢而乏味地趋于顶点——人体，即进化过程的目标；由此个体心也逐渐地将自己同遗忘之海区别开。然而，有意识的个体还是不能领悟真我实相。相反却使人产生虚妄的有限与挫败感。

在进化过程中艰难产生并已取代彻底遗忘的全意识仍然是有限的，因为该意识充满了在寄居众多有限形体期间积累的无数已实现和未实现欲望的印象（业相）。最初是心血来潮使意识显现。日常生活中，是印象（业相）使睡状态的潜在意识显现为醒状态的活跃意识。

遗忘之海虽因意识发展而被扫向一边，但却被换成一场日益徒劳的噩梦。遗忘被记忆取代，但却是充满局限、无助和欲望的记忆。

完全却有限的人类意识努力寻求自我表现和自我满足，但就连这些努力也受制于业相强迫，阻止人重新捕捉生命的本来真理，让他越来越感到受限和无助，就像一只被自编罗网缠住的蜘蛛。

作为一种喘息手段，意识寻求深眠忘却，暂时臣服于自忘之海——神的原始超越超越状态。在酣眠中，意识暂时潜伏下来，直到未解决的业相负担使之再次显现于醒状态。

人在醒中拼命战胜无助无聊感的时候，可能试图通过刺激的淫欲或嗔怒情感来逃离自己。通过沉浸于淫欲和嗔怒，似乎有望逃避，但从中得到的满足只是暂时的；还不可避免地引发强烈的反悔或抑郁，比原来的挫败感更糟。在集体层面上，战争提供了令人兴奋的逃避途径，随后又以压倒性的负担感麻木人的精神。

造化在漫长的痛苦斗争中努力发展意识。大悲剧是意识在急需摆脱纠缠时，却反而退化到诉诸于感官麻木。这种权宜之计是灾难性的，因为涉及到对自然进化成果的有意识破坏。

人在醒时努力战胜难忍疲惫感的所有尝试，都不能为灵魂完全接受。从长远来看都不令人满意。因此他便通过暂时退入深眠遗忘，来试图修整和恢复活力。对睡眠的这种心理需求是无法避免的。正如身体需要作息交替，心也同样需要这样的时期。

睡眠是心暂时摆脱古老印象和欲望负担压力的手段。通过睡眠，心暂时恢复精神，以进而参与“获得自我意识”的游戏。自我若在醒意识期间完全觉知到真正神性，就无需退回睡眠的自我遗忘。其自发的喜悦就会是神圣清爽的永恒源泉。

当人试图通过在睡眠状态失去意识来摆脱醒状态的倦怠时，意识不会受到丝毫损坏。深眠是意识向内撤，进入暂时遗忘状态。在该状态，心完全静止；体验不到有限自我意识的无助，也意识不到无限真理之真我。有限虚妄世界与真实无限状态皆随着意识沉入遗忘之海而被遗忘。在深眠中，意识仅仅作为潜在的可能性而存在，必须被再次激活。

睡眠与意识的关系如同死亡与生命的关系。死亡不是生命的毁灭，而是转入另一种存在状态。同样，睡眠也不是意识的毁灭，而是退入一种暂停状态。无论是潜伏为无意识，还是显现为意识，意识永在。

可总结如下：

人在入睡后通常进入普通梦状态时：

- (a) 对身体没有意识；
- (b) 与肉身的联系保持完好；
- (c) 短暂体验苦乐；
- (d) 在同一个肉身中醒来。

人在肉体死亡后也进入某种梦状态，并且：

- (a) 对身体没有意识；
- (b) 与那个特定肉身的联系永远切断；
- (c) 由于该联系不复存在，对苦或乐（地狱或天堂状态）的体验要远为强烈，无论时间长短；
- (d) 在另一个肉身中醒来。

从睡到醒的过渡包括从 (a) 无意识到 (b) 潜意识，最终到 (c) 全意识的过渡。对普通人来讲，这些一般包括

- (a) 酣眠 = 无意识；
- (b) 做梦 = 二元潜意识
- (c) 梦醒 = 二元全意识

一个人在几乎失去意识时，比如在高烧中，就像在梦状态一样有潜意识。但他若因氯仿等药物而失去意识，则像在酣眠状态一样无意识。无意识总是涉及暂时回到神的原始超越超越状态，无论起因是什么——酣眠，药物还是身体事故。

虽然将在后面章节详细讨论道路及修行主题，但在此对行道者来说，有三个状态值得注意：

- (a) 神的超越超越状态 = 无意识
- (b) 在道路上的体验 = 真正二元潜意识
- (c) 从二元幻相中被唤醒 = 真正（神圣或大我）全意识

心通过深眠来寻求意识的暂息，但却无法无限期地接受这种自我否定。这种消极成就无法适当替代意识产生的终极目的——让灵魂完全意识到自己即无限真理。人试图通过睡眠来逃避意识施加的负担，却不由自主地被

印象拉回醒状态——这些印象是他在获取意识的过程中积累的，这种意识也是他现在试图逃避的。包括实现和未实现欲望的古老欲望枷锁，将他束缚于幻相世界，再次把他推入有限生活旋涡。

睡眠虽只是暂时的，却能让心恢复活力。假若睡眠不提供某种精力恢复，这种遗忘就不会有特别好处；虽有明显喘息，但意识仍旧跟入睡时完全一样，没有特别收获；只是对环境的自动反应长链中的一个无结果间隔。

睡眠确实能带来积极的好处。因为分别“我意识”在深眠中暂时完全止息，所以个体灵魂与无限大我实际结合。当睡眠无梦时，个体灵魂便处于神的最原始超越超越状态的无干扰平静。然而睡眠因是意识淹没于遗忘，所以不能让灵魂有意识地证悟真理。只有摆脱了一切印象——无论是好的还是坏的，灵魂才能最终体验真理。

无限乃一切喜悦和能力的寓所，即便同无限的无意识联系，也给心赋予新的基调与活力。意识回到醒状态，重燃信心：定将在某个时间，以某种方式找到解决人生纠葛的方法。

虽然意识的最重要工作总是在醒状态完成的，但是梦也发挥着自身的作用，帮助意识穿过困难问题迷宫。一般来讲，意识从醒到睡、又从睡到醒过渡期间，要经过梦状态。梦状态如同睡与醒的桥梁，但也不是一个不可避免的阶段。心也可能会在静与醒之间摇摆，无需经过潜意识梦阶段。

在梦状态，意识不像在睡中那样完全潜伏，也不像在醒时那样充分活跃。梦状态位于这两个阶段中间，标志着从潜在意识向活跃意识的过渡。普通梦状态的独特优势是，梦中的体验相对来说不受意志作用，以及普遍存在于有意识生活中的严格社会要求的影响。

梦状态尽管看似无法无天，但仍受所累积的思想和情感印象（业相）影响；这些印象在梦状态同在醒状态一样无情地发挥作用。很多在醒生活中无法实现的倾向和欲望，都在自造的主观梦境里得到满足。很多埋藏于潜意识心的恐惧和冲突，也同样给做梦者施加（有意识心会试图避开的）各种痛苦。

因此梦境也招致二元对立体验。梦体验的独特之处是提供解决一些业

相的机会，又不制造任何新的物质束缚。很多梦都具有醒状态体验所固有的力量和指导价值，然而在醒状态的体验却总是同时伴有新感情和思想印象（业相）的产生；结果同束缚人类意识的旧印象一样具有束缚性。梦体验却不进一步制造这种束缚。

普通梦的另一个有趣方面是，不管梦中发生什么，都不对做梦者之外的其他心产生直接影响。这完全不同于有意识醒状态的体验——这些体验无不涉及并影响很多其他灵魂，从而使很多生命方式复杂化。梦体验被免除了醒状态的意识活动所制造的业果债务债权束缚。

梦世界是一种精神实验室，与物质生活的要求隔绝，因而比醒状态有某些优势。但这不让意志的指导功能发挥作用，还让个体灵魂与其他灵魂隔离，所以也有着醒生活所没有的严重缺陷。

尽管深眠提供了周期性的放松和提神，但是心依然不满足。出于脱离有限意识所强加负担的需求，人受驱使与志趣相同的个体联系交往。希望通过融入一个有类似问题的团体，来抵制日益增长的不满足感。

然而这种希望是没有根据的。他发现与虚妄“我们”认同，并不比与虚妄“我”认同更能得到救赎。团体力量的增加被增加的期望抵消。他发现自己的无助感非但没有减缓，反而被更多人共享。无助感因参与团体意识而加剧，因为他除了自身无助外，还分担他们的集体无助感。

虽然偶尔也许会找到方法，消除生活中的某个烦恼，但反复出现的问题仍然有待最终解决。例如，假设某人因职场同事得到更好待遇而痛苦不堪。再假设他通过培养对环境冷漠，而突然摆脱这些烦恼。

这也许会让他暂时感到解脱，但因其问题实质上乃出于他对自身和环境缺乏认识，所以这种人为冷漠实际上并未让情况丝毫改善。强装的冷漠迟早会崩溃，他再次在感情上卷入，旧烦恼照常回来打扰。其超然态度不能给意识带来永久改变，因为不是建立在真理之上：只有一个无限大我——万物的大我。

要诚实地认识自己并了解自身环境，需要世界观的根本变化。机械地强迫心采取某种暂时态度是不够的，因为心倾向于重蹈覆辙，回到旧的习

惯（业相）模式，摆脱其可能被强行拉入的任何立场。除非获得基于永久价值的明辨力，否则就难免被自造的烦恼骚扰。为了从很少感到满意的事务参与中获得必要喘息，人一次次地寻求睡眠遗忘。

尽管浊界的权宜体验强化意识渴望逃避的烦恼、痛苦和失败，但是人仍然对此执迷不悟。只有在极度绝望中，意识才集聚足够的动力，努力冲破自我生活的限制之网，进入永久自由生活。

人最终认识到其无助是无数欲望的产物时，就会试图通过抛弃这些欲望并以顺从神意的精神接受生活来寻找和平。不过，在那个至高的自决时刻到来之前，他发现自己被试图延续自我生活的强大欲望不断困扰。尽管他拼命地试图冲破自我生活滋生的以自我为中心的孤立性，但只有向一位至师臣服，才会迟早被带入爱的救赎之道。

臣服于大师的意志，这本身就非常困难，而在好意旁观者的注目下变得更难。在这些人看来，求道者的行动往往显得不可思议，似乎他是在牺牲自己最珍贵的财产——自由意志。

通常，对于旁观者来说，大师似乎只是为了通过指导身边人的行动，来增加自身的声望。这则远远没有理解大师的工作。正如有必要将焊料熔入盐才能焊接两块金属，同样也有必要让求道者的灵魂通过自我臣服，沐浴在大师给予的光中。大师没有什么可获得的；其目的不是为了获得。其自我当然无法提升，因为他如果是大师，就已经失去了自我。

当一个人决定通过放弃自我生活欲望，以获得真理和充实时，他发现这个新决定受到的根深蒂固的心理驱迫挑战，要大于外部环境的任何障碍因素。虽然现在他渴望全心全意地把大师当作神圣至爱来爱，并努力彻底向大师臣服，但却远远不能主宰自己的心。他甚至不能放弃据为己有的东西，尽管决心真诚。

就像古罗马门神，求道者有两个面孔，一个渴望地望着真理，另一个渴望地望着无知。一方面，他渴望大师的救赎恩典，渴望完全投身于自己直觉到的无限大有真理。另一方面，其虚妄、分别自我却试图利用一切可利用的手段来延续自身存在。不过，伴随着对大师的第一个臣服，自我生

活的丧钟敲响，即使仍旧奋力续命，但其统治的日子已屈指可数。

一个人陷入沼泽，会本能地想尽方法挣脱出来，但这些努力本身却使他陷得更深。越是挣扎，陷得越深。帮助必须来自一位稳站在地面的人。只有当挣扎者停止挣扎，去寻找援助时，地面的人才能提供帮助。

上述情况与将生命臣服于大师的个体之间有一定的类似。虚妄、分别自我通过拒绝大师的神爱，来竭力推迟其灭亡。自我挣扎于存在沼泽中，但其每一次坚持都引起反应——向至爱意志的更深臣服。这又带来对大师的更清晰认识——大师即无法抵制的真理，一切自我的大我，表面众多个体灵魂中的唯一存在。

对真理的证悟诞生于这种对吞噬一切之神爱的彻底臣服，大师即这种爱的肉身象征和渠道。有限自我现在承认自身不仅无望地受限，而且还完全虚假。自我停止为自身提出任何诉求或抗议，而是把自己献给无限真理。这种净化意志的奉献又返回来利益自己。

当心的有限意识全然觉知到失败和虚妄，从而无条件向无限真理投降时，灵魂在大我证悟中有意识地与该真理合一。

只有这时意识才可以说真正抵达终极目的地。最初融于无限中的意识现在被无限所吸入，有意识地体验无限能力、知识、喜悦和范围。意识因被无限吸入而彻底摆脱了一切幻相，现在可被称作超意识；在这个状态，先前的无限无助转化成无限能力。

生活的目的和一切造物的真正目标，就是获得真正大我意识。人心转化为灵魂的超意识，便会继承全能财富，不再有追逐梦与醒状态的无助感。意识也无需潜入睡眠遗忘，以实现自我与普遍大我的无意识结合。个体自我与普遍大我此刻确立的有意识结合，乃永远持续的不朽成就。

在超意识的无限丰富里，获得自由的灵魂不再体验减少或停止。灵魂在超意识中体验到自己是全能的，有着无边无际的喜悦，对自己即无限真理的不断觉知也丝毫不受普通睡、梦或醒状态自忘的干扰。

在一般醒状态，心不仅不能证悟真我，而且还受骗把虚妄、受限自我和现象世界的虚妄万有视作真实。所以是一种无知形式。可把超意识称作

“超醒”，因为该状态超越了一切正常局限，就不保留任何幻相成分而言，变得真正完全。此乃普通睡眠的反面，因为在普通睡眠中对真理的遗忘是彻底的，在超意识中对真理的觉知是彻底的。醒意识在侵入并且有意识地照亮忘却、无知和幻相深渊时，便转化成**超醒**意识。

战争的起源与影响

社会动荡常常演变为战争；其根源可在个体、社会整体、摩耶作用和神的意志本身找到。由于本质上这些归根到底都是同一个，所以战争只是神圣格局的一部分。不过，就战争对个体的影响而言，必须从催生战争的所有幻相层面加以认识。

首先是个体层面。不难看出，大多数人都沉湎于自我与自私观点。这就是人类深深陷入的幻相价值生活。人若面对真理，就会认识到一切生命皆一，从而忘掉限制性的自我。

然而，他却不面对真理，反认为自身有别于其余人类，并且与之竞争。这种态度所滋生的个人幸福观，往往造成强烈的权欲、失控的贪婪和不懈的仇恨。

出于对生活真正目的的无知，很多人堕入文化最低层；将自身埋藏于僵死过去的残存形式，并且促成其腐朽。他们受物质利益和有限观点的束缚，忘记了神圣使命。他们确实迷了途，恣意妄为，心被恐惧和仇恨所撕裂。

引发战争的第二个层面是社会整体层面。在此，经济压力常被视作一个主要原因。此外，抵制侵略似乎也是个合理的原因。

然而，如果因而就认为战争的出现仅仅是为了物质调整，那就大错特错了。战争经常是与狭隘利益盲目认同的产物；这些利益通过联系，最终被视作个人专有权利。认为人类问题只是面包问题，乃是把人类降到动物层面。

若要进行有限的纯粹物质调整工作，就必须认识这个简单目标的灵性意义并且受其指导。经济调整不能脱离灵性背景。只有当人们认识到私自利必须由舍己之爱取代，才有经济上的计划与合作行动时，经济调整才能实现。如果达不到这个基本要求，即使最高的生产效率也只能引向进一步的匮乏感和新冲突。所有解决和排除引发战争的经济压力的努力，都必

须以深刻的舍己之爱精神为基础。

虽然只能把物质调整视作灵性调整这个更广泛问题的一部分；灵性调整又需要消除自我。自我必须从影响人类智力、情感和文化生活的各个方面被排除掉。

由此可见，对引发战争的个人和社会因素的解决，取决于个人的灵性觉悟。这未必意味着只要个人的自我继续在文化和经济生活领域猖獗，战争就不可避免，因为战争只是人类自我中心主义最粗浊的综合爆发。尽管如此，在自我被最终驯服与消灭之前，这样或那样的冲突是不可避免的。

当人们正视真理并且开始认识到全人类，乃至整个造物界，皆为一体时，战争问题便开始消失。所有的人都必须清楚地看到，战争不必要也不合理，当务之急不是停止战争，而是在灵性上对造成战争的心态发起攻势。

对众生一体真理的认识，必然带来合作与和谐生活。因此，对于那些致力于在大战后重建人类者来说，首要的任务就是尽最大努力驱逐笼罩人类的灵性愚昧。

人类的自私疾病需要一种不仅普遍适用而且性质猛烈的治疗方法。自私根深蒂固，只有从全方位攻击才能根除。当自私被清除后，真正的和平与幸福就会自动降临。发自舍己之爱的和平与幸福是永久的。即便最坏的罪人，只要有勇气和诚意邀请根本彻底的心灵改变，也能够成为大圣人。

引发战争的层面尚未讲完。第三是摩耶层面。正确的理解是，所有的冲突和战争都是神圣游戏的一部分；因而是神圣意志的结果。神圣意志通过摩耶或者说让二元虚幻世界显得真实的宇宙力量，在幻象世界得以表现。

摩耶服务于双重目的：（1）可让心陷入幻相二元，（2）也可让心摆脱灵性无知与枷锁。对摩耶不要忽视或执着，而要理解认识。战争是摩耶的作品，对灵性有害还是有利，取决于执着还是超脱摩耶的掌控。

战争起源的最后层面，根本不是层面，因为属于神圣计划——给饥饿疲惫的世界重新分配永恒唯一真理。战争期间，强大的毁灭力量在酝酿之中，有时候可能似乎占据上风。然而拯救人类的建设性力量也通过各种渠道被释放出来。这些力量虽然基本上默默运作，但是最终定将带来变革，

确保人类安全稳定的灵性进步。

无论历史学家在反思战争时怎样描述政治和经济因素，但从灵性观点看，这种值得乐观的现象乃是周期性的神圣酵素，不受任何世间力量控制。

神性有两个方面永远活跃于世界事务。在波斯语中，神性的毁灭方面被称作“自荣”，建设方面被称作“自福”。当神的“自荣”方面主导时，会有大规模的毁灭与苦难，比如上一次世界大战。另一方面，神的“自福”方面则带来和平与富足；这些通常是文明黄金时代。

在“自荣”阶段，神性可以说是通过自身造物界来排斥自身；在“自福”阶段，神性则通过自身造物界来吸引或爱护自身。前者是否定方法，后者是肯定。终极上必须将二者都视作神圣智慧的工具，旨在唤醒人类继承大我证悟之神圣遗产。当个体或种族即将陷入兽性之时，使之康复的正是痛苦。

神的“自荣”和“自福”阶段都呈现为周期性浪潮，并以同等强度影响个体和种族。随着毁灭性的阶段现在开始减弱，建设性的“神圣至福”周期也将逐渐被感受到。

正如最近的世界灾难（第二次世界大战）将有罪和无罪者全都压垮，在临近的“自福”阶段，只要对形势清醒，配得与不配者都有接受神恩的同等机会——那将是一次多么充分而独特的周期性分配啊！

战争时期的伦理只能从反映神圣计划的程度来判断。在战争中，有两种力量在发挥作用：（1）促进全人类友爱、正义、和谐与福祉的力量；（2）伙同对种族和国家的狭隘效忠，自私地剥削他人的力量。尽管上次大战给亿万人造成巨大痛苦和毁灭，但也不是徒劳的，因为一个自由幸福和相互理解的新世界将会从动荡与混乱中产生。

打算发动战争者必须省察内心，以确保战斗目的是神圣计划的反映。只有那些帮助人类建立博爱的行动才是合理的；巩固这种博爱的是神圣不可侵犯的人类一体感——不分阶级、肤色、国家、种族、宗教或信条。

人们可能会问：怎么战争根源似乎有时在于个人自私，有时在于超个人的种族和经济压力，有时又在于神圣计划？既然战争大纲已经存在于神

的过去和未来文本，那么个人怎么能够通过努力削弱自我来施以帮助？

对这个真诚问题，最好用譬喻来回答。人的眼睛看到苹果颜色红润，就说苹果是红色的。鼻子会闻到果香，就说苹果很香。拿到手里，感到果皮光滑清凉；咬一口，发现果肉甜脆多汁。

所有这些感觉都是人的意识通过某种方式的协调，形成苹果有多重特性的看法。在苹果“现实”中，多汁如香气或色泽一样不可否认。虽然这些感觉是通过不同窗口进入意识的，但是人会直觉认识到这些特性都属于一个苹果。无论物体是一部分还是全部存在于现实领域，或者仅仅存在于幻相，都对比喻目的没有什么意义。

因此，正如人通过感官做出的结论，苹果“现实”有很多不同方面。他甚至会怀疑，假若心的感知能力不受开放“窗口”类型和位置的局限，苹果还会有更多方面。

正如苹果有各种无可争辩的特性，而这些特性又同属一个事物那样；其他事物和机体也经常同样提供无数方面的事实证据。因此生活中的同一个事实，在不同人的眼里显得不同，其外观取决于个体进行观察的特定灵性窗口。

由此产生一个重要原理：每个人都必须从自身感到自然的窗口看待因果。试图透过所有的窗口去看，就有可能停滞于复杂的智力事实漩涡——因为这些东西永远无法用智力手段来整合。试图说服另一个人不要从自身窗口看外部现实世界，乃是白费口舌。苹果的圆如同香一样真实，直到二者都融入整体感知的那一天。

因此，对一些人来说，战争的起因完全由个人负责。对另一些人来说，战争归因于社会。还有一些人会看到摩耶之手，另一些人则会看到神的意志。

战争期间，会有人通过忍耐与痛苦，英勇行为和自我牺牲，揭示内在高我。在危险刺激下释放这些无私行动，胜过根本不释放。必要时，在集体灾难压力之下忘掉小我，胜过永久沉溺于恐惧与贪婪。

巨大的苦难唤醒深刻的认识。当极度苦难终于唤醒人对真知的真正渴

望时，目的便达到。空前的苦难带来前所未有的灵性效果，促使人把生活建立在不可动摇的真理基础上。

个人必须充分认识到同无上普遍灵魂的一体性。领悟到这个真理后，他就会发现人生自动重新调整，在日常生活中对邻居的态度也发生改变。这时他就会把灵性一体性价值付诸实践，从而促成真正的合作。

四海兄弟是真正感悟的自然结果。对于个人来说，这种新生活建立在灵性认识的基础上，也是对真正灵性实践的肯定。

正如对于个体来说，战争不是纯粹的恶；战争也同样会对人类整体产生一定的推动作用。战争的破坏性会通过物质噩梦，给人类带来灵性危机。苦难不可避免地提出这样的问题：“这一切将引向何方？怎样结束？”人们将逐渐地厌倦贪欲，厌倦战争。贪婪和仇恨最终将达到如此强度，以至于人人都感到厌倦。那时人类会开始感到唯一出路是通过无私。战争及其痛苦的唯一替代方案是停止恨而去爱，停止欲求而去给予，停止支配而去服务。

战争也需要合作，其中蕴藏着一个正面影响。但不应高估这种合作的价值，因为其经常与有限团体或理想认同，结果受到人为的限制。

战争往往是通过某种形式的爱进行的，但这是一种未得到适当认识的爱。爱要发挥作用，就必须自由自在，无拘无束。爱存在于人生各个阶段，却通常是潜在的，或者受到个人野心、种族傲慢、狭隘效忠和竞争，以及对性别、民族、教派、种姓或宗教执着的限制与毒害。要人类复兴，就必须打开人心，让纯洁无染的爱显现出来——这种爱摆脱了“我”或“我的”。

为国家和政治理念付出无限牺牲的人，也能够为上帝和真理做出同样牺牲。战争告诉我们，即便市井凡人也能为无私的事业升华到最高度；还告诉我们，一切世俗物——财富、财产、权力、声名、家庭、乃至尘世生命本身——都是短暂无常，没有永久价值。

战争事件还以这种方式，用所带来的教训把人赢到神一边。现在是普遍苦难加速人类走向灵性历史转折点的时候了。现在是时代苦难帮助人类真正认识相互关系的时候了。现在是人类正视战争灾难的真正原因的时候

了。现在是寻找对现实的新体验的时候了。现在是人们发现一切生命皆一、唯有神真实重要的时候了。神值得为之活，为之死；其余一切皆是对虚幻价值的空劳追求。

在神唤醒人类认识其新人类使命的计划中，战争乃必要的恶。现在时机已经成熟。人们在热切地寻找真理化身——神人，以便通过他来获得启迪和灵性认识。在这个普遍遭受苦难的关键时刻，人们也在为转向高我与实现神意做准备。

他们将接受唯一能够带来灵性觉醒的神圣指导和爱。神爱将施行无上的奇迹——把神带进新人类的心灵，使之确立于真正、因而持久的幸福。神爱将满足人类的最大渴望，让人们变得无私与互助，并最终解决一切问题。地球上新的四海兄弟将成为事实，各国将在博爱与真理中团结起来。

诞生于当前阵痛中的新人类将有哪些特征？新人类当然会关注科学及其实际成就。把科学看作与灵性对立是不对的。科学帮助还是障碍灵性，取决于对它的使用。正如健康的艺术乃灵性的流溢那样，如果处理得当，科学也会成为灵性的表现和实现。

有关浊界肉体及其生命的科学真理，可成为灵魂认识自身的媒介。但要服务于这个目的，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。离开这种灵性认识，科学成果就有可能被用于毁灭，从而巩固而非削弱精神枷锁。科学和宗教只有携手并进，人类的平衡进步才有保障。

给未来新人类文明赋予灵魂的，将不是枯燥的理性教条，而是活生生的灵性体验。

新人类将摆脱受限生活，无碍地享受创造性的灵性生活。将挣脱对外在形式的依恋，学会按照灵性诉求生活。有限幻相生活将被真理中的无限生活取代，孤立自我赖以生存的局限将通过灵性认识触动而衰微。

灵性体验能够把握那些不为智力所及的深层真理。灵性真理一般可通过智力来阐述。智力也确实有助于灵性体验的交流，但本身却不足以让人获得或者交流灵性体验。

两个人如果都患过头痛，就能运用智力相互讨论经验。但如果其中一人从未头痛过，那么无论多少理性解释都无法让他明白。必须头痛过，才真正懂得头痛的滋味。为了让人知道头痛是什么，也许不得不击其头部。理性解释永远不能取代灵性体验，充其量只能为灵性体验打基础。

灵性体验所涉及的东西超出智力领悟范围；因此常被称作神秘体验加以强调。神秘主义也经常被视作理性的对立面——晦涩、混乱、不切实际、与现实无关；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，真正的神秘主义毫无非理性成分。而是一种绝对清晰的感悟形式。它极其实用，可在生活中的每一刻被体验；同体验的联系如此深刻，以至于在某种意义上，可以说是对一切体验的终极认识。

当灵性体验被描述为“神秘”时，不应认为那是什么非自然的或者是超出意识范围的东西。其唯一含义是，在受限的人类智力超越其局限，并被直接的无限证悟照亮之前，这种体验不为人类智力所理解。

将给新人类赋予生命活力的灵性认识，绝不会不接受严峻的生活现实及其要求。那些无法欣然适应生活的人倾向于从生活中退缩，去寻找自造的幻相堡垒保护自己。这种反应乃企图通过逃避生活挑战来延续个体分别存在。充其量，这只能通过提供一种来自虚假自足感的虚假安全感，给予表面的解决方案。这甚至不是向最终解决方法的进步，而是对真正道路的偏离。

不可抗拒的、新的生活浪潮，将一次又一次冲击人类，将其从藏身的虚幻庇护所中驱逐。试图通过逃避来维护个人孤立存在，只能给自身招致新形式的痛苦。人只有转身，觉醒而灵活，这时将会发现自身处于内在大我的安全之中。

一个人会试图通过逃避来维系个人分别感，也同样会通过不加批判地认同仪式仪轨或传统习俗来坚持分别感。这些都是桎梏，限制无限生活的释放。若是灵活表现无限生活的媒介，就会帮助神圣生活在地球上的实现。但这些仪式与传统往往倾向于为自身树立声望，而非表现应表现的生活。这种情况下，对它们的任何执著都终将使生活受到极大限制。

正如个体会试图通过逃入自造的幻觉来坚持分别存在，他也会试图通过认同于某个狭隘阶级、信条、教派、宗教或性别，来坚持分别存在。通过与更大整体的认同，人似乎失去分别存在；但这种认同更经常成为表现分别存在的媒介，让他自感有别于其他阶级、民族、信条、教派、宗教或性别。相比与自身团体的认同感，这种与对立团体的分别感更根本。

分别存在的力量，乃至分别存在本身，来自于自我与两个对立面之一的认同。这自动造成与对立面的区别。只有在普遍生命海洋中，有限我才能真正融入：包括放弃在一切形式、信仰或行动上的对立分别感，放弃一切范畴的分别存在。

人类大众深陷这些分别和武断倾向魔掌。目睹这种景象者一定会感到无比绝望。显而易见的淫欲、仇恨和贪婪力量造成不可估量的痛苦，但就在最强大的破坏势力当中，也有某种形式的救赎之爱。在人类苦难之淤泥里，埋着最完美的珍珠种子；这些个体行动与感情珍宝并没有丢失，仅仅需要串在灵性知识的坚固线绳上。那些对人类绝望者，尤其是在战争时期，应该明白新人类的可能性是存在的，并将诞生于爱的丰富无量释放。然而这种爱的释放只能来自于由大师带来的灵性觉醒。

爱永远不可能产生于单纯的决心。一个人通过行使意志，至多能做到尽职尽责。通过斗争与坚持，有可能让外部行为符合自己的是非观。但是这种结果因缺乏真爱的内在温暖，而在灵性上贫瘠。爱与胁迫永远不会手拉手并肩坐在一起。

爱自然而然地发自内里。不过，爱虽不能强求，却能被爱本身唤醒。本质上，爱是自行交流的：无爱者会有从有爱者那里感染到爱，因为一个人不可能只接受爱而不做回应——这本身就说明了爱的性质。

真爱不可征服，不可抗拒。不断聚集力量，传播自身，直到最终转化每一个被触动的人。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活方式。

当人类认识到没有什么诉求高于无所不包的普遍神圣生活时，爱将在所有社会领域建立和平、和谐与幸福，还将用自身的无比纯美照耀一切。

神爱乃神性本身的表现，因而不会被二元阴云遮蔽。

正是通过这种神爱，新人类将调整自身来顺应神的计划。神爱不仅将把不败的甘饴和无尽的喜乐引进个人生活，还将是新人类得以成为可能的媒介。通过神爱，新人类将学会合作与和谐生活艺术；将挣脱僵死形式的暴政，释放创造性的灵性智慧生活；还将抛弃一切幻想，确立于真理；享受和平与持久幸福；被纳入永恒生命。

如前所述，战争不能被完全视作坏事，尽管也不能被完全视作好事。战争的出现有其深层原因，当人们发现自己处于大屠杀当中时，有一些指导原则会有助益。

人们应该怀着勇气和信心面对战争，如果是出于责任，再大的牺牲都不算大。受到侵略攻击时，在别无选择的情况下，所有的人都必须通过直接搏斗进行抵抗。但是在抵抗时，每个人都必须保证自己完全是由责任感所驱使，不对灵性无知的侵略者心怀敌意或怨恨。

另外，也不可对战争造成的痛苦麻木不仁。必须对战争受害者提供力所能及的援助。

作为求道者这个事实并不能免除其对社会整体的责任。这可能需要深刻的灵魂拷问，因为求道者倾向于不关心战争，理由是大多数战争纯粹是出于物质考虑。

将灵性与物质考虑分开是不对的，因为物质考虑也有一定的灵性重要性。不是通过忽略而是通过用创造性的爱处理人类痛苦，才能打开永生之门。不是通过冷酷无情，而是通过积极与无私服务，才能获得位于虚幻宇宙心脏的超越与无限真理。

求道者立足于无限灵魂真实永恒的信念；所以应该容易把生命本身押在履行出于灵性诉求的责任之上。

在灵性上觉悟者的责任是普通人和求道者的责任的延展。他亲身感受到众生一体之真理，在神圣游戏中扮演的角色必然由其灵性觉照决定。他配合神圣意志来履行义务。因与无限真理协调，而不仅没有任何自私自利念头，而且还摆脱了仇恨、恶意与报复的反噬。

战争不会在交战双方之间制造任何真正分裂。这些人因身心不同而貌似有别；但从灵魂的观点来判断，一切区别都不仅次要，而且完全错误。尽管发生了这些战争，但所有灵魂的灵性一体性是神圣不可侵犯的；从终极存在的观点来看，没有灵魂跟其他灵魂真的交战。

不同意识形态之间可能会有战争；还可能会延伸并涉及到人们的思想乃至身体；然而，无分别与不可分的灵魂永远是无懈可击的完整一体。

所有必须经历残酷战争的人都必须有定力。值得记住的是，灵魂不因物质的毁灭而受损；死亡本身仅仅是通向新生的大门。因此，那些愿在神圣游戏中发挥良好作用的人，不应为悲伤和损失所动，并且要向别人传递欣然服从神意的精神。

由于缺乏灵性洞见，很多人因战争带来的苦难而怨恨。需要帮助他们恢复生活不可破坏的甜蜜感。那些被接入内在生命的永恒价值者必须承担责任，赶走无端的忧郁和沮丧，帮助深陷悲痛的人振作起来。当考验来临时，所想的不是自我而是他人，是平等存在于一切众生的神圣大我的诉求。

作为战争的副产品，这些灵性品质不能因而让战争合理化；和平时期也能发展这些品质。现在是人类发展自发之爱和服务精神的时候了，并不需要危险提供刺激来催生无私行动。

所有的人都应当以耐心、毅力和自我牺牲来面对战争危机。千万不要忘记，在这种时候，通过神爱对迷茫人类的救赎，远比人所梦想的更为临近。

新世界文化

东方已经并将继续对世界的灵性传统、从而对新人类的概貌产生巨大影响。东方虽然物质方面落后，但在灵性上先进。很久以来，一直是阿瓦塔、先知、大师和智者的家园。这些圣贤对人类灵性进步的贡献是无与伦比的。因此，保持东方的灵性气氛至关重要，在必要时哪怕以物质快乐为代价。如果东方的灵性力量和价值得以保留，其人民的苦难最终将由幸福取代。

在某些方面，东方当前的问题比西方需要解决的问题更为复杂。在东方生活着一切种族、信条、派别和宗教的人。种族和文化缺乏统一性，对东方国家生活的团结造成困难，但这也绝非是个无法排除的障碍。不同文化溪流的注入，给整个世界尤其是给东方生活史增加了资源财富；不仅为新的文化综合创造了适当机会，而且还要求它的出现。

在灵活与创新领导下，这些相互冲突的因素能够带来一种丰富的新文化，振兴和协调整个世界的生活。

一个新的、有凝聚力和生命力的文化，不可能来自对现有文化中孤立因素的纯粹机械组合。那只会是某种没有自身活力的模糊拼凑。这种思想大杂烩永远替代不了新文化赖以产生的关键因素：对目标的直接、清新感悟。新世界文化必须产生于对真理的总体愿景，独立于现有传统，非关历史价值汇编。

诞生于新人类及其总体愿景的新世界文化，将自然而然地意味着文化综合。启迪新文化的愿景将是全面的。它不会否认，也不会居高临下地宽容不同传统的价值。相反，它将是对不同宗教和文化的积极欣赏。

这个广阔的真理愿景将不受任何信条、教条或宗派限制。但会积极帮助人们超越这些限制——不是通过盲目地否定现有信条的价值，而是通过发掘、强调、展开和珍惜其中的真理部分。

东方的战略领导所面临的另一项任务是努力保持政治定力——尽管在

国际社会中东方处于不利地位。除非摆脱外来的政治统治和对外来侵略的恐惧，否则东方永远都不能对世界做出充分贡献。但不应让对这一原则的坚持扰乱其政治定力，或者将其推向腐朽反动的孤立主义。另一方面，在未来履行抵制外国侵略的明确义务中，也不应怀着仇恨、恶意或报复情感。

这又提出了令人困惑的非暴力问题——印度最近历史上一个极活跃的工具。侵略必须受到抵抗，在这种情况下非暴力是不切实际的。只有当证悟终极唯一真理、彻底超越二元时，单纯的非暴力或者说纯爱才会自动到来。即便是勇士的非暴力，也只有先进的灵魂能做到，因为他们已经通过严格训练，从心中铲除了一切形式的贪婪和仇恨。

对大众来说，当抵抗侵略是一个保护自己和较弱兄弟的明确义务问题时，坚持外部非暴力是不可取的。主张普世非暴力只能把大众引向懦弱、不负责和懒惰的态度。

真爱不是懦夫的游戏，而是诞生于力量和认识。

在对最高理想的热情中，英明的领导决不能忽视相对的和务实的方面。人类的发展是循序渐进的：从自私的暴力到无私的非暴力，再从勇士的非暴力到纯洁无污染的非暴力——作为无限爱的真理。在这个连续过程中，每个人都存在于某一点，其战时的责任也不可磨灭地由该位置决定。

任何的狭隘都限制爱。在东方，就像在世界其他地方一样，人们按照种姓、教条、种族、国籍、宗教或文化将自身划分为狭隘的团体。这一切都归因于无知、偏见和自私；这只有通过培养互助精神才能改善——这种精神将从神圣不可侵犯的众生一体感中吸取力量。

创新领导必须认识并强调这样的事实：全人类已经结合在一起，不仅因为共同参与人间的伟大神圣计划，还因为他们都是同一个生命的表现。除非与该真理完全保持一致，否则就不会有任何真正有效的行动。

对敌对友都必须有爱、善意、耐心和忍让。必须努力改正自身的缺点，而不是抱怨别人的错误。世界将很快意识到，无论是教派、信条和仪式，还是对物质利益的热衷追求，都不能带来真正的幸福——唯有无私之爱和四海兄弟才能做到。

人类的未来掌握在那些有这种愿景的人手中。如果东方在这个未来把灵性与人力资源结合起来，对其古老遗产进行创造性的综合，那么其角色将会是无可取代的。

论自由

古往今来，人类对自由的呼声不断高涨。热爱与追求自由是人类的主要特征，无论种族、时代、国籍或地域。尽管数千年来，自由一直是探索中人类的口号，但完全懂得真正自由含义的人却寥寥无几。出于对真正自由性质和条件的片面理解，很多人争取相对的自由。因此，不同的人根据各自的价值观，渴望不同类型的自由。

在不同生活领域所追求的自由都是相对的，并且往往涉及到人所希望的生存类型。例如，与国家认同者本能地争取民族或政治自由；受经济考量驱使者争取经济自由；由宗教动机启迪者争取宗教自由；对某种社会或文化意识形态拥护者争取行动或言论自由。

这些有限目标所带来的局部自由都是虚幻的，只能算得上一种相对状态，随时都可能发生令人不安的反转情况。这是一种无知的自由，充其量只有短暂的和平富足和一时的缓解享受。

不论物质束缚的好坏，灵性自由总是随手可得。这是因为无论是否被人类意识充分体验，人与生俱来的灵性自由是永恒、无限、不变的。

很少有人认识到这才是基本的自由。唯有这种自由才能给各种相对自由赋予真正的价值，因为最终这些相对自由都溶解于灵性自由。倘若未能赢得灵性自由，即使自由生活的外部条件完全得到满足与保证，人心仍处于束缚状态。

外部的相对自由不可避免地受到个体之间的交往所制约。因而外部自由受制于团体、社区和国家生活的重新定义与限制。国家权利因为与他国权利的重叠，又难免受到裁决和暴力调整。一切层面的所谓权利的调整，都根本无法在自然的利益领域和控制原则范围之内得到最终解决。因此，个人和国家都必须自觉不自觉地借鉴更可靠的自由概念来处理这些权利。

国家、经济、宗教和文化自由是二元存在的反映。这些自由仅仅在不

同程度上存在，并且不断受到无端的调整。这种自由即便通过不懈努力被赢得，也不可能持久，因为其赖以生存的外部条件本身会发生恶化。

只有灵性自由才是绝对、无限的；一旦通过不懈努力赢得，便永远地赢得。因为灵性自由虽然能够并且确实在二元存在中表现自身，但却是建立于“众生神圣一体”认识的基础上，并且由该认识所维系。

灵性自由的一个重要条件是完全摆脱欲望。欲望通过执着于实现欲望的条件来束缚生活。没有了欲望，就没有了依赖，也就没有了局限。

只有不再受任何内在强迫的推拉，个体才会获得真正自由。把欲望消耗殆尽时，才会有自由。也是在此，至师必不可少，因为他能够帮助减轻在消磨和放弃欲望过程中的沉重负担。

个体化灵魂冲破欲望盔甲时，便将自己从身心和自我的虚幻束缚中解放出来。这就是带来众生一体之终极证悟和结束一切怀疑担忧的灵性自由。

完全有意识地永远体验灵性自由，是一切众生和个体的必然和终极目的。

然而，放弃二元对意识的控制却不是轻而易举之事。人可得到的舒适和快乐越多，推动其放弃获取哪怕暂时快乐的力量就越小。但他最终必须内在放弃，让意识完全集中于对内在大我（灵魂）及其真正存在的一切幸福自由的体验上。

这就是为什么神最爱所谓的穷困无助者。越无助无靠，就会也应该会越依赖神的帮助；这种帮助总是比对它的真诚迫切渴望来得更为及时。束缚越大，通过完全有意识地体验本来的永恒自由来获得迅速、永久解脱的机会就越大。大我（灵魂）的无限永恒自由，永恒无限地存在于一切众生，并且对人人平等，不分阶层、信仰或国籍。

灵性自由能够并且确实超越所有二元幻象，因为神圣一体性永远是神圣一体性，先于无始之始，后于无终之终。与之相反，一切物质束缚自始至终都是幻象，就连其虚幻存在都依赖于灵魂的永恒灵性自由之作用。

只有在灵性自由中，才会拥有持久的幸福和无碍的自知；只有在灵性

自由中，才能获得对证悟真理的无上确信；只有在灵性自由中，才能终结悲哀与局限；只有在灵性自由中，才能为众生而活，又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对腐朽的恐惧。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，还必须分担神赐的责任——帮助他人赢得这种自由。

无论一个人富有还是贫穷、受过高等教育还是一字不识，对他唯一真正的帮助是给他完美的希望：人人都有永远摆脱一切束缚的真正平等机会。

帮助他人获得灵性自由与其他类型的帮助相当不同。对饥饿者可提供食物，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。但是对那些深受灵性束缚折磨者，除了神恩之外，根本没有立即缓解其痛苦的现成方法。

一般来说，必须通过对低我及其欲望的警惕和不断战胜来赢取灵性自由。那些愿意在真理事业中帮助承担重负者，不仅有责任自身实现目标，还有责任在他人前进的每一步给予爱和理解。除此之外，没有其他方法能够分担他们的重负。

唯有至师才能真正帮助人类实现完美的灵性自由愿望，因为他已经完全有意识地摆脱自我，同时又充分意识到二元幻象。只有从他那里才能得到真正和重要帮助，因为他已经百分之百地体验灵性自由真理，并且百分之百地确信这种真理。这样的至师既能够解除人类的“即时无知”，也能够解除个体的“持续无知”。

然而来自至师的直接帮助却很罕见。因此每个人都必须尽其所能在生活各个领域帮助他人；不过首先，他必须采取一切可能的预防措施，防止发展出施恩予人感或让对方感到受惠于人。而这最好是通过人与人之间的纯爱感受来实现。

这种无私之爱源于深刻的认识：就是每一个个体都已经在获得完全的

人类意识之时，抵达同一个无限神圣一体门槛；因而每一个人都拥有真正同等的灵性机会，获得潜在于自身也潜在于他人的灵性自由一体性。

尽管你在帮助别人时，可能已经采取各种预防措施来避免产生施恩予人感，但是毫无疑问，这种因素仍有各种机会通过给予者或接受者在某种程度上进入。尽管如此，不应让这成为你在提供可提供服务时犹豫不决的原因。向他人提供帮助虽然可能对给予者和接受者双方造成无休止的痛苦，但你仍然必须像满足自身需要一样，认真地帮助同类。

在向受苦受难的人类提供帮助方面，还有些非常重要的问题，比如暂时救济与永久救济。通常必须做出明确的选择。如果即刻缓解有可能把可救病例变成不可救病例，或将疾病传染给他人，还要坚持即刻缓解并且拒绝尝试永久治疗，则是不可思议的。

拆东墙补西墙，同样没有真正价值。通过让一端痛苦来救济另一端，毫无意义。

可怜受苦受压迫者，也没有实际意义。这种怜悯表现本身就是无知表现，因为怜悯无不是基于对人人平等拥有永恒自由能力的无意识否认。至于丰衣足食和受过良好教育者最能找到上帝这种神话，更是无稽之谈。相反，相比受困于物质需求者，所谓的富人更容易受到短暂舒适和易变资源的束缚。

神最爱受苦人。所以，强调他们的无助是对其真正恩典地位的无知表现。与其让他们越来越考虑自身的无助，不如帮助他们越来越走近神。

与其强调一些人的局限性，不如把重点放在一切人的局限性上。与其强调“我”需要帮助“你”，或者“你”需要帮助“我”，不如说“我们”帮助“我们”。与其让我们自己和他人感到无助，不如让我们变得乐于助人，并且帮助别人变得乐于助人。

人与人之间在物质资源或身体禀赋方面的相对差异，如同尘埃一样消失于无限伟大的内在大我资源——所有人的宝库。必须时刻提醒人类，每一个男女与生俱来的权利是获得其本来的自由。这能够实现，迟早也一定实现。否则，就无法永远逃脱二元造成的日常问题。

必须让人们清楚地认识到，他们现在的生活是一条不断的冲突链，构成这条链的是德行与罪恶、服务与暴政等等对立体验；只要他们不通过体验自身真我来消灭无知，这条链就绝不会永远结束。

最好的帮助是通过给人提供工作，让他感到适合做工作，除了身体完全无助的情况之外。但从灵性的观点看，即便这种帮助也是多余的。可向人类提供的最好帮助是让人感受到他与生俱来的神性，使他明白生命的唯一目的就是爱神，以便完全有意识地与神合一。

为了帮助人类摆脱灵性枷锁和获得灵性自由，再大的牺牲也不算大。唯此才能给众生带来和平——这种和平由不可战胜的博爱感所维系，由对（作为同一个存在之不同表现的）众生无保留的爱所巩固。

求道途径与道路阶段

真正快乐的人不多见，笑容常常是内心不同程度痛苦的掩饰。然而在各个地方和各个生活领域的人都渴望幸福，拼命寻找某种能够冲破生活陷阱的途径。

如果他以为解决其深深不满的方法在于感官享受，或是商务与社会成就，或是充满刺激经历的一生，那不是他的错。如果人生往往不够长，无法用事实教育他：即使这些目标完全实现，他依然会感到甚至更深的幻灭，那也不是他的错。

但如果他觉得也许自己获得成功和幸福人生的观念不对，必须尝试某种新的生活方式，那么僵局则有可能打破。一个人只有把生活有力地掌握在自己手中，冲破旧有模式，坚持按内在感悟创新时，才能在神圣画面上绘出新线条。

个体内在生活的进步，即由这种冲破旧模式与探索新途径来完成。真正的幸福只会光顾有勇气挣脱执著的人。这些执着是他在贫瘠一生中形成的，若不挣脱，就会被无止境地捆绑于暴虐行动的踏车上，其中幸福转瞬即逝，消失后只剩下窒息生命的无底空虚，怎样努力用无尽的经历填充，都不管用。

这种痛苦来自纯粹的无知，或者说对幻相的执著。凡人玩幻相，如儿童玩玩具。小孩子不会轻易丢弃玩具，成年人也同样难以放下习惯的思想和情感玩具。个体心很古老，在漫长历史中沉湎于玩幻相，在这种自造景观中，经历一个又一个世界周期，唯一只想继续入迷地观赏。

在这个宇宙幻相中的再生时期，个体化灵魂因印象（业相）强加给意识的局限而认同于肉体。对实相的知识必定会局限于感觉结论和推理。这样获得的信息对实相而言是完全不适当的，甚至是误导性的。

对幸福的寻求不可挽回地陷入形式世界幻相问题。个体自我通过身体，

与这个幻相认同。若能打碎幻相，束缚幸福的枷锁也自动粉碎。但是要怎样打碎幻相？

一个错误地将自己视作懦夫的人，也许会痛苦地度过一生，全部行动皆由这个错误看法决定。但如果他受到生活中某事件的巨大挑战，不假思索地勇敢冲上前，那么假象就会突然消失，他发现自己是个不同的人。通常需要真正危机才能揭示对内在真我的可靠知识，而这种知识总是创造性的。

正如一个人对自身本质的看法可能不对，对周围世界本质的看法也经常错误。实际上这是一个将他同真正与生俱来的自由幸福权利分开的虚幻世界。

事实上，没有一个人完全缺乏某种形式的真正幸福，因为神作为无尽无量的喜悦海洋，也存在于每个人里面，没有人完全与神分开。但在幻相中寻求快乐，则不可避免地导致虚妄自我生命的无限延续，让人遭受强烈痛苦。

整个幻相游戏及其导致的痛苦，都是按神圣确立的羯磨（因果）律进行运作的。因此必须欣然刚毅地接受痛苦。必须记住，一个人自身的行动是其大部分痛苦的原因，因此明智行动就能最大限度地减少痛苦。不过，痛苦的真正缓解需要灵性觉悟，为此必须转向至师和神人（阿瓦塔）。

既然形式世界实际上只是幻相，收获的又是如此丰盛的苦难，那么灵魂为什么还需要对世界的体验？

物质世界生活是个体进步中不可避免的阶段，因为这提供了行动领域。行动是精神和情感印象（业相）的表现与集中。个体受印象驱动。随着个体行动，与之不相容的其他动力被抑制。

个体的意识被施加众多要求，行动是他在这些要求之间进行选择与调整的首要途径。行动还通过以往服务和束缚产生的无数业力纽带，将众多个体联系起来。物质世界为这种相互交换和依存提供了必要环境。

这些业力纽带一方面把心困于一张错综复杂的网络；另一方面为集体生活提供了各种爱、牺牲、服务、互助机会。通过正面的爱与服务教训及

负面的恨和恶意教训，个体被迫参与集体努力。心的表面孤立不断被其他心的生命溪流入侵，最终使个体能够彻底放弃分别感幻相。从而逐渐体验众生一体性。

因此，在物质行动世界的体验虽然带来痛苦，但也不无补偿价值。这构成净化心意识的必要阶段，以便意识摆脱一切幻相，转化成灵魂意识。

人这时看到，低级与高级幻相之物质与灵性世界，在神圣游戏中扮演着无法取代的角色，其目的是让人有意识地觉知自身神性。从幻相的神圣游戏中收获正面价值，就不能不同时收集意识进化的剩余副产品——业相。

在建筑废墟被清除之前，新建筑就不能说真正完工。同样，只有当剩余印象被清除，仅仅留下充分意识到大我的个体化灵魂的完全自由一体性时，完全发展的个体意识才能与神合一。如前（章节）所述，在睡眠与死亡过程中，个体皆无意识地短暂回到神的超越超越状态：灵魂在此获得重新休整，之后首先回到潜意识普通梦状态，或者天堂或地狱的强烈半意识状态，然后回到普通醒意识状态，或者再次出生。

个体不能长期处于神的超越超越状态，这是有很重要原因的。因为目标是达到对意识的完全觉知，而这只有在剩余印象全部消灭后才能彻底实现。

在第一个人身中获得的全意识，可以说一直被残留的印象所俘虏。无论个体心处于醒还是睡状态，这些印象都继续存在，就仿佛作为意识价格的未付余额。也正是因为现存印象（业相），个体意识才不得不一次次从忘却中返回，以便在幻相中，与幻相清账。

不过意识必须最终脱离与物质行动领域的纠葛，因为从长远看，世人的所有活动都像在海面上运动。他从这些活动中获得一些生命海洋知识，但这只能在海面探索而获得的知识。总有一天他会厌倦于表面流浪，下决心投身于生命海洋深处。

从此他开始深切关心“何去”与“何从”之谜，这构成其灵性新生，最终将他带入道路。

神圣知识之道有始也有终。在罕见情况下，行者可能因往世的精进而

到达很高层面。这种情况下，他可能会凭靠大师恩典礼物，即刻获得神圣知识。但在大多数情况下，行者必须分阶段行道，逐渐获得神圣知识。

普通人通过信仰或推理获得的对神的认知，与真正的认知相去甚远，乃至不能被称作内在知识。

这种真知（gnosis）不是对思想体系的建构或认知。而是成熟体验的果实，越来越清晰。人的意识更加真实，越来越参与真理，直到再没有什么可成为，再没有什么可吸收。

宗教崇拜仪式不能带领求道者走向真正的内在旅程，因为这些仪式大多是机械遵守，缺乏神爱救赎体验。

尽管如此，这些信仰类型和崇拜仪式，无论怎样初级，却以潜在形式包含着未来的内在知识。

求道者在奋力穿越精神和情感张力迷雾的过程中，意识变得更专一，形成一个矛头，最终刺透遮盖内在神圣知识道路的屏障。对这种知识哪怕只有初步瞥见，也远胜过纯粹基于信心或推理的认知。

随着向道路迈进，求道者也经历重要的方向改变，就好比翻筋斗。他现在更加关心生命内在现实，而非外部表现。随着重心从生活外部向内部转移，意识深化也极大加速。现在意识不再主要涉入外部事件或日常事务，而是指向生命更深层和更真实方面，而这则要求思想和情感的更大诚实。

伴随着这种自我觉知的深化，同时是对世界运作认知的深化。意识焦点发生重大再调整。个体在探索时采用的一切途径，因其真诚努力和目的专一而出现根本转化；给生活各方面注入不断加深的内在认知，赋予其新的形式和意义，激励他以极大热情加速探索。

产生于行者新认知的心理平衡，自然而然和不知不觉地带来物质环境的重新调整，他发现自己与世界和解。保守性，不宽容，傲慢与自私被摒弃，一切都呈现出新的意义和目的。

圣人与罪人都仿佛是同一海面上的波浪，只是大小不同；且都是宇宙中植根于时间和因果关系力量的自然结果。圣人没有什么值得骄傲，罪人也无需背上永久耻辱。没有人彻底迷失，谁都不必绝望。

“内化”是进入道路的真正基础，不应混同于纯粹智力发现——内在生活可能存在。从参与外部事件逐渐转向专注内在发展，也不应混同于一些人达到的有限理性超然。因为这种超然只是智力上的，只能在有限智力范围内带来自由，通常具有生命枯燥的特点。

理性上超然者往往试图根据历史知识和对未来可能性的洞察来塑造现在。充其量这种纯粹理性观点未免是片面、简单而不全的，在某种意义上甚至是错误的。再者，理性上超然者几乎从不真正了解那些对目前进程起着主要影响的因素。因此即使这种信仰转化为行动，也很少产生显著效果。有限的智力是无法掌握那些无始无终的品质的。

对于有计划的行动来说，理性观点是可行的，甚至是不可或缺的。但在缺乏心的觉悟智慧和灵的清晰直觉的情况下，理性观点只能提供相对真理，还带有无法磨灭的不确定印记。

所谓的理性计划行动，其实是尚未升至计划者意识门槛的重要潜意识力量的产物。因此，计划往往导致在所谓计划中毫无预料的很多后果。换言之，“计划”结果大多仅仅是名义上的，计划者的有意识参与只够满足其需要——感觉自己确实参与了整个游戏。

因此，应小心地把理性观点、理性计划及理性超脱，与入道者特有的有力探索内在自我和存在事实的内在化区别开。

神圣知识的展现经常被比喻为“行道”，但不应过于从字面上理解。灵性领域没有现成的路。灵性进步不是沿着一条不可更改的既定路线行进；而是创造性的灵性意识内化过程，最好称之为“灵性之旅”而非行走道路。

其实可以把这个旅程视作在空中飞翔，而非在地面旅行，因为这实乃无路之旅。是求道者意识内部的运动，开辟自身道路、不留任何痕迹。

在早期阶段，“道路”这个比喻对求道者不无帮助，这让他感到将要体验的新意识阶段。这种期待又进而被那些完成灵性旅程者的叙述所激励；比在无人指导的情况下，全靠独自想象可能的道路，使行者的上升较为容易。

在努力了解大师们描述的道路时，求道者还必须利用自身的想象

力——但是要在大师灵性指导界定的建设性范围之内。实际灵性体验与失控的想象期待相去甚远，恰如现实与混乱的梦境相去甚远。尽管行者的想象力不可避免地由以往的经验决定，但却不可抵制大师的指导性建议。

事实上，向大师的指导逐渐臣服，涉及到欺骗性想象的重大削弱——想象的根源深嵌于行者的思想和情感历史。随着行者的想象力逐渐转化为神圣意识，无知的面纱也渐趋透明。最后，想象完全终止，由对“唯有神存在”的真正永恒证悟所取代。因此，就像二元中所有其他事物一样，“旅程”也是一种想象之旅，但最终却引向不被任何想象或一时奇想遮掩的终极永久知识。

随着求道者在灵性道路上前进，其业相构造也开始发生根本改变。之前，在形式世界中，一个业相的表现不可避免地制造新业相，这种自续过程现在开始走向终结。随着求道者的我执逐渐消除，现存印象的张力也被释放或表现，却不制造新的业相。

旧业相首先缓慢地，但又逐渐增速地被消耗，新业相的创造越来越少。最终新业相不再形成，旧印象自然随之全部解开；这时，完全摆脱印象的灵魂永远充分觉知大我。

个体开始旅行时可能采取的道路确实很多。几个主要道路分别被称作知识之道(Dnyana Marga)，行动之道(Karma Marga)，奉爱之道(Bhakti Marga)和身心修炼之道(Yoga Marga)。这些道路中的每一条都可被视作例程序，来尽职尽责地遵循和不加思索地实践；也可成为求道者整个存在的焦点，从而被转化成活生生的发现之道。

知识之道可能是对思辨哲学的追求，或通过独立思考，或通过研究现存哲学思想体系。也可能是通过把心和整个性灵专注于迄今领悟的真理而被转化。这种对灵性事实的深度禅思旨在吸收其内在意义，使之脱离智力玩偶范畴，成为充满活力的原理来浸润和逐渐转化求道者的最内在核心。

行动之道可能通常包括一生为人类服务，通过社会、政治或物质项目努力改善人类福祉。在这种服务中，驱动因素往往是责任感，但却常常被权力、声名或其他私利欲望所腐蚀。不管怎样，行动之道带来许多快乐和

许多悲哀，许多欢欣和许多幻灭。经常对灵魂造成进一步束缚，并因工作者期待具体结果而充满骚动不安。往往导致自我扩张而非削减。

另一方面，行动之道的内在化，则使之纯洁、安全和自发。这种情况下，求道者可能仍然从事人道工作，但却不再纠缠于个人野心。

这种服务不是对责任感的机械反应，而是自愿爱的自动表达。藉此，人逐渐变得更纯洁，摆脱很多局限，随着完全超然于行动结果而找到生命和平。在内在认知的启悟下，行动的生活有助于我心的消除，加快迈向真理意识的步伐。

因为神爱在其过程中的涌动，内在灵性道路是无法取代的。这种爱的涌动甚至为世上一般信教者实践的奉爱之道所缺乏。只有在奉爱之道的内在转化中，求道者才被纳入无需外在仪式就能实现的自发爱。在大师恩典的点触之下，这种爱自动涌现于心中。

心身修炼或称瑜伽之道也能够通过展现内在真知（Irfan）道路，给求道者带来彻底转化。为了获得对心身的控制，世人经常采用这些瑜伽修炼和苦行。

有三个主要瑜伽体系：（1）由自虐苦行和身体修炼构成的哈达瑜伽（Hatha Yoga）；（2）通过抵制一切欲望来自我精神克制的罗珈瑜伽（Raja Yoga）；（3）由灵性能力（Kundalini）唤醒和次第上升静心训练构成的肯定型呼吸控制（Pranayama）。

所有瑜伽体系的特点都是强调身体（意识载体）的净化与准备，而非直接关注意识本身的前进。瑜伽的贡献相当于外科医生的贡献——切除身体内部器官功能中发展的病疾。

在不同瑜伽体系中，哈达瑜伽最肤浅。自我强加的苦行在某种意义上意味着为了能力或证悟而向神或成道大师施加压力。这是一种别有用心的讨价还价。很难称之为自我牺牲，因为是表面拒绝自己一些东西，是为了得到其他东西。说到底不过是聪明的自私。

灵性就像爱一样，不能永远靠任何形式的强制去获得。用这种方式获取灵性成就，只能给自己带来伤害而非灵性利益，致使能力受限而非扩展。

总之，得到的与追求的背道而驰。

通过抵制一切欲望在精神上自我克制的瑜伽瑜伽，其方法主要是否定型的。包括集中精力摆脱所有折磨头脑的好坏欲望。个体试图藉此完全避开渴求和欲望：这本身也是一种欲望形式——想得到无所欲求的状态。不过，这种瑜伽被运用到极限时，也能够造成自我欲望结构的主观型毁灭。

由呼吸练习构成的肯定型瑜伽体系，能够增加对生命能量（prana）的控制；包括对人身潜在灵性能力的唤醒，并且辅以次第上升的静心练习。但是在这类瑜伽中，求道者倘若误用被唤醒的超自然能力，就有灵性“堕落”倒退的危险。如果这些能力在他没做好灵性准备之前被唤醒，上述危险就无法避免。

因此，求道者除非有大师直接指导，否则最好不要采用这种肯定型瑜伽体系。不过求道者若在大师的正确指导下，灵性能量被唤醒，这就能把他带向第四层面的超自然能力（Riddhi-Siddhi）。

无论如何，通过肯定型瑜伽体系的呼吸练习阶段可获得的最高成就，是第五层面的客观型觉照，或者说半觉照。

第五和第六真知层面皆是觉照状态，但觉照也许是主观的，也许是客观的——取决于获得觉照的方式。肯定型的瑜伽体系都引向第五层面的客观觉照，但这种客观觉照只能被称作“半觉照”，因为其中神被体验为外在，对神的“见”被遮或者模糊。

与之相比，通过内在爱之道获得的主观觉照，或者说充分觉照，则实现了奉爱、知识和行动的融合。这种在第五和第六层面的主观觉照，绝对没有模糊成分，因为神被体验为内在。某种意义上，神离主观领域比客观领域更近，虽然终极上祂包含并超越了二者。

以上是求道者可能采取的传统路线。世人开始探索时的具体路线，由其性情和环境决定；但是当他进入内在灵性道路时，就会寻求意识的本来面目。对真实的追求迫使他超越心的迷雾，以及性情与环境造成的扭曲。即使这些因素随内在真理展现而继续限制他的意识，但他现在不得不有意识地努力挣脱它们的纠缠。

求道者摆脱主观心所强加局限的第一个迹象，是他开始不带偏见地认识自身本性和环境。只有了解环境的真正意义，才有可能做出明智反应。

例如，一个习惯于总是怀疑他人长处的人，无法欣赏被他接触者身上潜在的善。结果不仅错过与他们和谐相处的快乐，也无法利用这种体验的潜在价值去造福他人。

同样，一个人若将项目建立在对环境的错误估计上，即便是满怀热情投入的精力，也可能浪费掉。对环境和人的正确判断，是有效和正确行动的一个重要先决条件。求道者必须超越并（更重要的是）认识偏见。受个人偏见蒙蔽的判断，不可能产生正确行动。

再比如，一个人若将主观欲望投射到另一人身上，在那人身上看到自身情感渴望的满足；若在这种盲目冲动之下行事，失望就不可避免。他只是在别人身上看见自己的东西。

在这种情感驱迫之下，不会有欲望对象的适当反应，因而也不会有满足。所以，对环境的真正认识，对情感的健康和深度如对创造性的有效行动一样有必要。而这种真正认识只有当求道者摆脱性情驱迫时才能获得。

让世人把不同求道方法视作差异巨大、甚至相互对抗的个人因素，在道路上被逐渐超越。这些道路最终汇合，其互依性被揭示给求道者。他看到每条道路都与其他道路互补。

信爱通过感受，成为真理的表达。知识之道通过认识，成为对同一真理的吸收。行动之道也被视作意志受同一真理驱使的结果。

人在世俗阶段因特定性格和环境的限制，更受一条而非其他道路所吸引。随着求道者逐步挣脱脑与心的具体限制，这些道路在道途中相互融合。即便是自我强加的枯燥瑜伽苦行，也随着个体在遵循内在道路时体验神爱而开花。

通过遵循上述任何一条道路，都有可能失去个体心、低级我、但却保留着全意识。但这只有在通过内在道路达到顶点时才能实现。

失去有限我的最容易和最安全道路，是通过彻底臣服于至师或者神人（阿瓦塔）。个体的过去、现在和将来都淹没于有意识地与真理合一的大

师那里；在向大师绝对臣服期间不再受那些善恶行动的束缚。这种彻底臣服本身即彻底自由。

在带领行者直接走向神圣目的地的所有快道中，最快的是通过神人（基督、弥赛亚、阿瓦塔）。在神人那里，神揭示出其全部荣耀及其无限的能力、不可测量的知识、无法描述的喜悦和永恒的存在。经由神人的道路向所有怀着彻底臣服和坚定信心接近他的人敞开。

对神人有不变的爱，通向永存真理的道路就清晰安全。这样的爱神者不可把时间浪费于无关紧要之事。对不变真理的忠诚，由持久的爱指导，是引向神与永恒和平的简单方法。

虽然一般人通过神人更容易接近神，但是神还揭示自身超越名相时间的非人格方面。无论通过神的人格方面还是非人格方面，求道者都必须寻找祂，怀着爱向祂臣服。

当求道者只是冥想独一无二的神时，就没有爱神或渴望神的空间。个体在理性上确信自己就是神。

但要实际体验该状态，求道者乃通过高度专注或禅思“我不是身，我不是心，我不是这也不是那。我是神。”在特殊情况下，个体通过禅思也可能体验到“自以为是”。这种体验神的方法不仅困难而且枯燥。

对神的信爱充分发挥作用时，进步则更真实而愉快。这预设了与神暂时表面分离及渴望与神合一。这种临时表面分离反映于苏非教的概念：“一切皆来自上帝”（Hama az Ust）状态和“一切皆为至爱上帝”（Hama Doost）状态。

在上述两个概念中，个体都感悟到与神分离只是暂时和表面的。他试图通过吞噬一切二元的强烈爱，恢复失去的一体性。这两个概念的唯一区别是，遵从“一切皆为至爱上帝”的个体，满足于至爱上帝的意志；在“一切皆来自上帝”中，他除了渴望与神合一，别无所求。

由于只有通过神爱，受缚的个体化灵魂才能被拯救，因此即使那些完全与神合一并且体验神是唯一存在的至师，也在表面上步入二元领域，谈论对神的爱、崇拜与服务。

由印度教大师图克拉姆（Tukaram）吟唱、基督教大师圣方济（Saint Francis）教导、琐罗亚斯德教大师阿扎·恺文（Azer Kaivan）宣讲、苏非教大师哈菲兹（Hafiz）描写的神爱，根本不考虑自我；吞噬一切滋养二元幻相的弱点，最终使个体与神合一。神人和至师的职能之一就是求道者心中唤醒这种神爱和净化其生命。

至师的爱之生活不受欲望或二元干扰。一旦求道者的心瞥见这种具有真正价值的生活，就会抗议欲望的枷锁和分别自我生活的囚笼。

至师的行动发源于他与之一体的真理，而非受限的自我意识。因此他的帮助比求道者可做的自力都更有成效。

至师不会给予某些不是已经潜在于求道者的东西。他揭开求道者的真我面纱，使他能够继承自身的合法神圣遗产。

并非人人都能够向神人彻底臣服。倘若做不到这一点，其他快道也能最终赢得神恩：

- (1) 怀着爱尽力服从和想念神人；
- (2) 爱神，强烈渴望见神和与神合一；
- (3) 总是伴随圣人和爱神者，全心全意地服务他们；
- (4) 避开淫欲、贪婪、嗔怒、仇恨，以及权力、名声、挑剔人的诱惑；
- (5) 彻底外部舍弃，离开一切人和事，在独处中专心致志于斋戒、祈祷与静心；
- (6) 履行一切世俗责任，同等地接受成败，心灵纯洁，头脑清静，在紧张活动中保持超然。

(7) 无私地为人类服务，不思利益或酬报。

最终，所有的生活领域和所有的道路都引向同一个目标——神。所有的江河都汇入大海，不管流向多么不同，无论会有多少迂回。快道之所以重要，是因为能够直接把行者带向神圣目的地，避开长期徘徊于经常让旅者迷惑的复杂荒野小道。

行者在成道途中经历的状态可分为三个阶段；苏非教称之为道路（Tariqat）、真知（Mariqat）和真理（Haqiqat）。在第一阶段，神圣

知识在能量层面上被体验为内在直觉、灵感和确信。在苏非教中，这种对神圣知识的瞥见被称作道路体验（Tajurbat-e-Tariqat），代表了从普通认识到内在香、声、色体验状态的过渡。

在这个知识展现的第一阶段，对灵性事实的确信远超世人通过正常认知可能达到的深度。然而，即使这种确信也不是不可动摇的。仅仅赋予轻微而摇移的神圣知识程度。行者刚刚开始灵性旅程，还必须面临很多考验。

在确立于第一阶段的过程中，很多求道者由于内视打开，难以对付面临的严峻考验。在此行者无论遇到什么都对他有好处。若有大师引领，就不必担心会迷路，尽管在第一阶段的顶点——第四层面，若滥用相关能力，的确有真正坠落的唯一危险。

求道者在第一阶段逐渐摆脱物质行动领域的纠葛，向能量领域上升。这是通过逐渐溶解将其意识束缚于物质世界的繁杂欲望而完成的。虽然现在他甚至在沉浸于物质领域的同时，不断地依赖更精微的能量、心和神圣意识领域，但因继续受浊界役使，仍然不能自由地在这些领域生活。

此外，由于所处的稠密物质层面纠葛的抵制，他也无法接受多少神圣意识所倾注的更新。尽管如此，正是这些（虽然只是被微弱感受的）神圣辐射，使受物质控制的心能够面对痛苦，努力升入更高的能量和心领域。

最后，个体因厌倦于浊界的奴役，下决心挣脱物质诱惑。在这个不可改变的决定性时刻，松开浊欲望捆绑，升入能量领域。此刻他意志加强，准备好接受远大于浊界束缚期间可及的生命能量释放。现在其行动更强大，因为不再受浊领域能量具有的低电压阻碍。

求道者往往专注于现在可及的新能力，意识到自己能够施奇迹和其他现象。想要施奇迹或通过施展这种奇观来判断灵性进展的倾向，可能会坚持一些时间。这种玩耍幻相的习惯，即便高级行者也很难超越。应当清楚认识到，对奇迹的迷恋不过是玩耍幻相习惯的继续；有一天将带来真正自由的，不是幻相，而是内在觉照。

在能量领域，个体接受神圣辐射的能力增加，给予他更大的灵性能力感，更大的知识程度和更深的成就感，尽管这些仍然是间歇而零碎的。个

体继续物质层面的吃、喝和身体生活的其他自发活动。但他不再是受未满足欲望折磨的奴隶，尽管这些植根于身体机能的欲望仍然有可能以较温和的形式再次发作。

然而他现在却受制于新形式的骚动不安。对恒久和平的绝望追求使他决心攀登能量领域赖以生存的层面——更高的心领域。

进入心领域的行者来到旅程第二阶段，开始看见神光。神圣知识展现相当于真正的觉照，求道者获得对过去、现在和将来的知识。牢牢确立于神圣道路，没有任何“堕落”或失去真正觉照的危险。考验还有很多，但他满怀深信、自信和决心来面对之。

第二阶段发生在“接纳”点(Qubuliyat)——行者被神接纳之处。在此，获得觉照的行者知道前方有什么考验，但是知道自己不会从这个第五层面坠落，也知道自己能够充分应对任何情况。

行者在某个时候抵达苏非教所说的真知点，看见神的真相。这就是个体在有意识地回归一的过程中升入第六层面。如同第五层面那样，这也在心领域。

灵魂在第六层面体验的自由、喜悦和觉照都大大增强，因为心直接与至高神圣意识交流。在这个更高领域体验的喜悦，胜过在物质或能量领域可能体验的一切快乐。光明、能力、智慧和喜悦源源不断地溢出神性，没有什么能够抵制这些辐射的直接注入。个体的幸福不可言喻，其视见无遮蔽，能力无抑制，平静无干扰，认知无削弱。他具足无缺，持续看见神的本然面目。

个体在心领域所享受的一切还不是自给自足，而是持续地由超越之神的不断辐射供给。心虽然充满无上具足，但却不断地认识到自己对从上而降的更新补给的彻底依赖。较高心领域对超越之神的依赖，丝毫不亚于较低能量和物质领域的依赖，因为个体虽然持久地享受灵性自由生活，但却尚未与神合一。他既未超越二元，也未证悟自己是无限者。

总之，浊层面的人通过浊领域，间接地利用能量和心。他只能体验浊局限所允许的喜悦、能力和知识。精层面的人直接地利用能量，但却间接

地亦即通过精层面利用心。其喜悦、和平与认知也因他不能联系心本身而受到严重削弱。

心层面的人能够直接利用心与能量。因而享受无法衡量的能力、知识和喜悦。但因这些是来自神性的礼物，他仍有依赖感。他体验的是反映在心领域的神圣属性，这些属性并不源自于他。

即便人能够直接利用心，但也缺少终极体验——知道自己即无限神性。他虽然因专注于神性补给而不间断地体验自我充实，但仍然必须彻底超越心，才能证悟自己即神的无限与永恒真理、能力和喜悦。

在这个阶段行者看见神是唯一存在，但是他可能会专注于这个无上视见，也可能会跨越最后的鸿沟，与神合一。

在灵性之旅的最后也是第三阶段，人与无限真理之神合一。这种证悟自给自足。人的意识现在完全同有意识上帝的无限真理合一。个体化灵魂已经彻底超越心，与上帝结合，从而证悟自己是无限爱、无限和平、无限喜悦、无限能力和无限知识的源头。

这些属性不再作为超越之神的流溢，被个体化灵魂接收，而是作为灵魂的非异己特性被体验。这个充足状态也不仅仅是自行维系和完好未损的灵性自给自足状态，还是神圣意识将其具足生命荣光倾注于一切万有的自发流溢。在该状态神知道自身是神。目标已经实现。

总而言之，要证悟神的**本然真相**，就必须彻底放弃虚妄的分别“我”个体性。一切分别和二元感都只是由自我生活业相（印象）维系并表现为淫、恨和贪的幻相。通过无私爱与服务的纯洁生活，以及神或至师的恩典，就有可能摒弃这些局限性的业相。通过超越虚幻的分别面纱，个体化灵魂证悟自身与唯一存在之神为一。在第一个旅行最后阶段的终点和在彻底超越心领域的第七意识层面成道，是一切生命的目标，是整个宇宙产生的原因。

成道有时候被错误地视作受限个体的自私目的；实际上成道毫无自私或受限个体性空间。相反，成道是分别我的受限狭隘生活的终极目的，不仅使个体神圣不可分割地与一切生命合一，而且还使他通过自发和无分别的爱、和平与和谐生活，积极地表现这种对真理的终极证悟。成道者的生

活是对全人类的纯然祝福。

在成道状态中，神被认识并体验为唯一存在，因为再没有需要知道的东西，所以这种神圣意识的一个方面是无所不知。因为神被体验为独一无二，没有需要战胜的对手，没有需要超越的局限，所以个体化灵魂体验到无上意识的第二个方面是无所不能。因为神还被体验为从灵魂内不断涌现的无条件自发喜悦，所以神圣意识的第三个方面被体验为无限极乐。

这些无所不知、无所不能和无限喜悦属性，不是无限内的可分部分，而是一体不分无限性的不同品质。因为不可分，所以丝毫不能相互削减。因为相互渗透，所以完全相互依存。

在神圣意识中，“知道”即作为极乐能力而存在；作为能力存在即知道自己无限极乐；体验极乐即被神圣知识渗透——其中能知、所知与知识皆一。任何能力受限、知识不全或喜悦受遮的存在，都是虚妄想象的产物，无法满足认真的求道者。

因此在真理意识 (Haqiqat) 中，神知道自身拥有无限属性，但却意识不到宇宙。少数情况下，宇宙意识又回到成道者那里，却不会以任何方式掩盖其整体神圣知识。

神圣意识在宇宙中的首次肯定，可以说构成了第一次完整的神圣知识之旅 (Baqaayat)。通过完人 (Jivan-Mukta)，或称有肉身解脱者 (Azad-e-Mutlag)，或称安住于神状态 (Baqa-billah)，神意识到宇宙，却不把宇宙排除在自身之外。其知识不但不受世界意识阻碍，并把其创造的影子 (造物界) 用作表现媒介。

在神圣知识状态，神知道自己不仅是神，还是一切万物；在宇宙意识中并通过宇宙意识，体验其无所不知、无所不能和无边喜悦之无限属性。神知道自己是一切万物，一切万物皆是祂自身。祂对自身的知识包括对幻相中一切万物的知识。

如在第一个真理意识状态那样，神还享受无量无限的属性，但是这些属性在二元幻相内的表现却自然被个体化灵魂的尘世载体决定。成道的完人虽在二元世界生活，却仅仅觉知到维系且遍及宇宙的无损一体性。这样

的人持续体验不受时间、环境或情绪限制的爱。

完人虽在二元世界生活并发挥作用，其意识却处在事物表面下的大我存在（神）里。因此这样的灵魂丝毫不会在幻相与真实世界之间制造分裂，对他而言，生活在世间丝毫不会对神爱的自发流溢构成限制。相反，世界及其所有的二元方面都成为其无限爱自动运作的媒介。

在这个证悟阶段，个体享受着神的无限属性，却不感到有必要用这些属性造福他人。他已经完全意识到其自动渗透并控制宇宙一切方面的非人格神性，因此无意干涉世界事务。

只有完成从完人状态到至师状态的第三个旅行，才有可能对宇宙进程也就是幻相世界活动产生兴趣。在这个状态，完美的神圣知识、能力和喜悦不仅被充分体验，还被积极表现。至师的无限个体性充分参与整个宇宙生活。在这个状态，神不仅知道自己是神并作为神生活，还作为神工作，将其证悟的真理同宇宙进程相协调。

因此，在神圣意识的第三个旅行终点，神积极关心其他灵魂的灵性渴望，帮助他们上升。在这个状态，神作为至师，不再对世界上发生的事件漠不关心，也不再把宇宙进程和世界事件完全留给非人格神的指挥。神本身已经成为一个同时具有充分神性和充分人性的人，亲自而有意识地指导在宇宙中摸索、挣扎的生命溪流。至师状态真正是人格神状态。

无所不知和无限爱驱使至师为了所有配得其恩典者的灵性利益，而自由地利用无限能力。他走到半路去见求道的灵魂，加速其进步，以其能够接受的程度向其传递无穷、满溢之爱。这是神在二元世界并通过二元世界，无量慷慨地将自身献给自身的状态。

对宇宙生活的个人兴趣永远不会让至师陷入二元。他在形式世界中表现主动与无限人格，却从不会受到任何束缚。他在形式世界的神圣游戏结束时，放弃与肉体、精体、心体及宇宙的联系，却不会感到损失或痛苦。他从幻相中神圣生活场景中退出，结束在宇宙中的创造性示现。

退出对二元宇宙的参与，丝毫不会损及他的神圣知识意识，也不会损及他对无限能力和喜悦持续不断的有意识体验。他继续有意识地存在。世

间活动仅仅构成幻相宇宙中的行动；从中退出仅仅是退出非真——他曾选择通过该非真来显现自身，以便解脱那些还在枷锁中的人。这被称作第四个也是最后的旅行。

求道者的态度

前面几章概述了最终导致一个人走上道路的痛苦。此外，还描述了绝大多数求道者所采用的主要道路和快道，并简要勾勒了求道者次第前进的状态和阶段。

但不要认为整个灵性过程是一个可用智力术语描述、被头脑理解并奉为个人纪律的过程。在很多方面，这是抛弃个人之前为实现持久和平所考虑过的一切方法。在其他方面，又是对同样这些方法的本质化和开明使用，只是对其用途有了新的认识。

灵性态度不是指个人物质生活中发生实质上新鲜的东西，而是对生活的一切进行重新组织和重新解释，给现在和将来注入新的意义。在这种重新定位的过程中，求道者常常发现自己一时困惑。

其中一个困惑涉及到对智力、科学和技术的态度。真正的灵性追求则不会执迷于现代文明的这个重要神经网络，从而偏离方向。在某些方面，求道者必须从人类发展整体的角度，正确对待这个问题，既不被其催眠，也不被其排斥。

智力可以说是造化对人类保留的。必须成为人才有智力。但无论智力多么敏锐，都永远只是通向智慧、灵感、觉照、知识、乃至最终证悟真理的垫脚石之一。继续在垫脚石上玩耍——不管怎样光滑，无异于原地不动地坐在一堆囤积的宝藏之上。

同所有其他事物一样，智力可被利用，也可被滥用。一个人智力越高，需要区分主要与次要、建设与破坏、进步与倒退的责任就越大。求道者的任务是把智力用作工具，而非被其征服。

人们在宗教讨论中经常听到灵与肉的对立。灵性与物质之间并没有根本矛盾。就像人的生命与形体密切联系那样，人生的灵性与物质方面也紧密结合：这一认识将会消除神与人、一与多，光与暗等源于二元幻相的错

误对立观念。

灵性与物质的根本联系，可从知与行的必要联系看到。仅仅玩弄灵性概念而不将其付诸行动，如同强调物质来牺牲灵性一样无用。真正解决一切问题的方法之简单，使之愈发令人困惑。真正的解决方法是消除一切私利；这让人在真正意义上务实，给他力量去面对有关灵与肉的事实。

求道者不必担心物质与灵性的对立，而应关心怎样正确地把一面用作认识另一面的工具：从而实现与日常生活行动相关的更高理想；让爱、服务和四海兄弟背后的鲜活精神在实际行动中绽放，而不再是空洞的文字和学术理论。那样人们就会在艺术、科学、文学、自然及各行各业，完全有意识地体验神的无限美好、能力和喜乐。

现代人不自觉地受工业时代奴役虽然是个严重问题，但是把人类从肉体和经济奴役中解放出来，却是一件相对容易的事情。自称拥有对所有真理的独家垄断权，这种心智偏执才是真正的奴役，因为这在一切奴役中最残酷、最具破坏性。也是当那些固守这种信仰者恰巧拥有物质权力的时候，艰苦缔造的文明才会加速衰败，有活力的宗教才会加速解体。

可以从肉体、精神、灵性、社会、政治、道德等各种束缚中把人解放出来——或迟或早。但要把他救出给自我强加的智力自足枷锁，不加批判地接受的理想以及干枯的宗教遗产，则是一项近乎超人的工作。求道者的真正任务是：刺穿给自我强加的层层自足和麻木，来揭示对周围世界的鲜活觉知——这将会教导他，如果可能的话。

在觉醒早期阶段，求道者通常会担心自己对既定宗教及其仪式的态度。这些仪式都倾向于鼓励爱与敬拜精神，在有限程度上帮助削弱人类意识所陷入的自我外壳。但若被不智而机械地遵从，内在的爱和敬拜精神就会枯竭。不仅不会削弱，反而会加固自我外壳。

在通往道路的途中，仪式教规不能带人走很远；若被不智地遵循，就像任何其他不智行动一样束缚人。事实上，完全失去内在生命的仪式教规，在某种意义上比其他不智行动更加危险，因为人们追求仪式教规是因为相

信它们有助于成道。

无生命的仪式教规因这种自欺欺人因素而偏离道路。只因习惯力量，人对这些外部形式产生极大依恋，以致于可能需要刻骨铭心的痛苦，才会驱散其假想价值。

求道者开始明白道路有多么漫长艰难时，常常会感到气馁。但这是那些一心只想直接跳到终极目标的人，他们尚未卷入扣人心弦的、步步需要最大创造力的挑战。

人生游戏的挑战是那么令人振奋，求道者并不会担心目标需要一生还是千万生才能实现。健康的生活态度能够自动化解对行道路程的悲观看法。

世人认为智力上理解了一件事就是学会了这件事。但真正的行动教训却涉及到消耗业相及其产生的欲望。

要在这种意义上学习，光靠智力理解是不够的。学习也许是一个漫长的过程，经过对困难情形的很多很多次重复，缓慢地进行。只有从一切情感纠葛中解脱出来，学习才能完成。没有大师帮助，那几乎是不可能的——即便不是完全不可能的话。正是为此原因，求道者意识到大师的真正贡献时，就会满怀喜悦地迎接大师。

除了为成道而明智设计的行动之外，所有的行动都束缚意识；不仅仅是已有无知的表现，而且进而增添已有的无知。有时候，行道者因为认识到每个行动都会加固而非解开内在生命之结，而感到极其疲倦，以至于怀疑自己继续这种行动生活是否明智。

在许多方面，不行动比不智行动更可取，因为这至少具有不造更多业相的优势。即便善行也制造业相，给以往的行动结果增添复杂性。

一切生命都是一种摆脱自造纠葛的努力。这是一场绝望的斗争：撤销在无知中所做一切，扔掉过去积累的负担，挣脱暂时成败堆积的废墟。生命奋力解开限制性的业相，走出自造的迷津，以确保未来行动直接发自永恒心脏，具有无限生命的无碍自由和内在丰富。

旨在成道的行动把人从枷锁中解放出来，因此是真正英明和富有灵性成效的行动；仅次于自发产生于神圣知识状态本身的行动。所有其他形式的行动（无论从世俗角度看是好还是坏，有效还是无效）都增加灵魂的束缚，所以还不如不行动。

不行动不如明智行动，却胜过不智行动，因为这等于不做那些会造成束缚的行动。从不智行动到明智行动（即从造缚行动到解缚行动）的过渡，经常是通过不行动。在这个阶段，不智行动因批判性怀疑而停止，明智行动因没有获得足够动力而尚未开始。这种特别类型的无为在灵性进步中有着特定作用；不应混同于通常由惰性或恐惧造成的无所作为。

出自批判性质疑的无为状态，迟早会让步于明智行动；明智行动进而融入终极的完美无为目标。完美无为并不意味着不作为。当自我不在时，在每个行动中都达到无为，无论行动怎样过度。行动瑜伽和知识瑜伽等各种瑜伽都通过在紧张活动中实践无为，帮助终结一切的活动。

要想过这种绝对无为的生活，唯一的途径是彻底臣服于一位至师。自我这时候完全死去，只为大师而活，履行至爱的指示。

每个年龄段，每个职业，每个种族，在走向道路的初始阶段时，都是自身问题。以下是给这些不同群体的简短讯息：

寄语少年

我清楚记得，不久前，我也像你们中的一员。对我来说，你们这些孩子们尤其亲爱：天真无邪，没有虚荣自我，没有低级欲望。人完全脱离幼稚，真正变得孩子一般，即证悟神。

不管愿不愿意，你们很快都得长大，告别孩子气。在长大成人的过程中，逐渐接受老师的教导和长辈的引领。但除非你们乐意学习和服从，否则他们就不能如愿帮助你们。

整个人生就像做捉迷藏游戏，你们必须在其中找到真我。我祝福你们，愿你们认识到生活始终都是游戏。唯有神真实，其余皆虚假，因此你们必

须爱我们所有人内心的神。为获得这种爱，要努力在思想、言语和行动上保持诚实。

致青年

充满活力与希望是青年人的特权。你们不受陈规束缚，任凭梦想自由翱翔；在新生之爱或新获热情的鼓舞下，迅速响应行动和自我牺牲号召。

生活中如果缺少这些主要存在于青年人身上的品质，就会更加贫乏。然而，你们若要从自身所具备的品质中充分受益，还必须努力培养其他一些为青年人所欠缺的品质。

希望要由能够接受失败而不沮丧的勇气来增强；热情要由知道怎样耐心等待行动果实的智慧来驾驭。对未来的理想之梦要由当下的现实感来平衡。爱的光辉要由充分行使的理性来照亮。

青年人是如此投入实现理想，以至于容易对现在和过去产生怨恨。然而在欣赏历史遗产的同时，也要培养一种将现实理想化的精神。现实世界也许不符合青年人喜爱的模式，但是千万不要忘记：世界总是足够好，值得你们给予最大关爱。在渴望改善世界时，不能因为怨愤而放弃幸福权利。

青年人热爱自由，因而天生会有叛逆冲动，反对一切权威。这很好。不过你们也应该真诚努力，摆脱年轻人特别容易产生的很多幻觉。真正的自我表现不必包含对他人的不尊敬。真正的批评不必涉及势利或愤世嫉俗。真正的自由不必表现敌意或分别性。

缺乏责任的自由是值得怀疑的。只有具备自我克制与合作意愿，才值得拥有自由。青年人总是乐意行动和承担风险；应该被允许自由地顺从这种内在无畏和迫切驱策。不过你们在行动时，必须注意行动具有创造性而非破坏性。让你们的口号永远是爱与服务。

致学生、艺术家、社会工作者和公务员

识字不是教育，教育不是文化——所有这些加起来也不构成真知。真知自成一类，没有任何附带因素。文盲无知会招致剥削。而识字也会自愿

成为剥削者手中的工具。缺乏文化的教育，具有毁灭性质，虽然貌似代表进步。

由于各种类型的人都宣称其伟大构成了“文化”，所以该词义在大众心目中已经模糊不定。真正的文化是灵性价值融入生活的结果。

因此，你们必须牢记灵性文化之理想，这种文化一旦发展，就会给各行各业——教育、技术、工业、社会、道德和政治——注入生命与美，透过差异促成统一。带来一个国家或个人的最高品格发展。

毋庸置疑，血肉之人皆平等；但没有两个人是平等的。虽然同一个太阳照耀同一个世界，但却不是处处阳光同样。就希望和恐惧而言，普天之下人人相同，但在某个特定时刻，这个人却与那个人相对立。

爱上帝，爱同类，爱服务，爱自我牺牲——总之，任何形式的爱——是生命中最美好的“给与取”；也是爱将最终实现人们渴望已久的世界大同，而不必扰乱人类固有的多样性。

抱着最好的希望，远远胜过担心最坏的情况。时间平等地由黑夜与白昼组成。世界在不可避免的跌宕起伏中，正在又一次迅速走向一个辉煌的黎明。

我祝福你们所有人。

致贱民与劳工

认为出身或职业是人与人之间差异的基础，无异于活在过去，对现在死去。人人平等属于那些代表人类遗产真正价值的东西。身心清洁从来没有也不可能为任何一个阶层或教派所垄断；而应被人人渴望并获得。同时还应认识到，要在越来越多的来自各个方向的反对面前保持这种纯洁，必将带来痛苦。

任何民族的灵性地位，都直接同其承受痛苦的能力成正比。痛苦应该是明智而深刻的。当一个民族培养灵性人生观的时候，其承受痛苦的能力也自然而然地增加。

自私乘以人口，导致战争、剥削、迫害与贫穷。无私乘以人口，带来

和平与富足。对于所有打着政治、经济、物质主义、地方自治主义、民族主义和社会主义旗号，风靡一时的现代时尚，都必须以无私为标准来评判。

无论受宗教迫害还是政治压迫，受经济剥削还是工业压榨，你所承受的痛苦将决定你的灵性地位。

人为的差别，就像所有其他人造事物一样，都在时代变化中瞬间改变。一场大变局即将到来。在这场变局中，权利必须并且将会恢复，责任也必须被承担。

做为人固然伟大；做仁人却远为伟大。

我祝福每一个因任何原因而感受压迫、压抑和迫害者——无论其出身阶层和信仰如何！

致大众

当今世界怎么了？这种问题必然会出现在思想者的头脑中，但是所给的答案通常并不完全诚实。做出的诊断和采用的治疗都失之偏颇；结果是情况依然模糊未决。

问题的关键在于对“宗教”这个古老词汇的正确认识和重新解释。西方几乎没有宗教，但凡所闻，宗教要么屈从于政治，要么充其量是物质生活的附属。东方则深受宗教过量之苦，因此拼命追求物质解药。

宗教在西方是科学进步的代名词，其表现具有破坏性。宗教在东方，尤其在印度，已经转入地下，并由粗劣的仪式、模糊的仪轨和僵死的教条所取代。这种地下宗教非但没有孕育和平与富足的种子，反而试图宣传地方自治主义、狂热主义、民族主义和爱国主义——这些主义现已成为领导力与伟大、苦难与神圣的代名词。总之，宗教作为一种鲜活力量已经过时！【译注：本章中几篇讯息最早发表于1940年代。多处涉及当时发生在印度的事件，比如地方自治。后被收录于《听着，人类》时出现几处拼写错误：“地方自治主义”（communalism）被写成“共产主义”（communism）；还有本段第一行中的“破坏性”（destructive）被写成“独特性”（distinctive）。中文翻译参照《美赫主》原文，相应做

了修正。】

当今的复兴宗教迫切需要将其从狭隘阴暗隐蔽处挖掘出，并让人类精神重现原始光辉。

世界上最实际的事情就是保持灵性态度。无需特别的时间、地点或状况。不必涉及任何日常生活之外的东西。灵性态度从不会过迟或过早。只是一个正确对待持久价值、变化环境、可避免之事的简单问题，以及对不可避免之事的健康观点。

灵性并不也不可能局限于任何人、事、地点、时间；并且涵盖一切时间的一切生活，可以很容易地通过无私服务和不受束缚、没有边界的纯爱来实现。

这种灵性的一场大潮即将席卷全世界。我祝福你们所有人。

要对内在自我的概貌有个初步认识，除了通过完全诚实，没有更现成的方法。对他人诚实是第一步；这样就无法不对自己诚实。

令人欣慰的是，即使人性中最差的一面也并不可怕。正视自身最差的一面之后，才有勇气面对生活的挑战和道路。获得诚实和勇气之后，自我才有可能显示自身。

诚实当然不容易，因为不诚和虚伪从未像今天这般猖獗。人的言、行、思中有一丝虚伪，一切众生最内在的大我——神，就会隐藏起来。虚伪是长着百万只头的眼镜蛇。当今世界上有所谓的圣人，他们要别人诚实，不要虚伪，自己却深陷不诚实之中。你自己若无法爱神，不能过圣洁生活，至少不要假装如此。就连最坏的恶棍都要胜过虚伪的圣人。

诚实不仅是内在道路上的一盏明灯，也是减轻那些折磨所有人（无论男女、贫富、贵贱）痛苦的最有效手段之一。如果在一切情况下和各行各业，我们都尽量诚实地思想，诚实地行动，诚实地生活，就会解除内心的各种痛苦。

无限诚实是神的一个方面，哪怕一丝虚伪都会让我们远离神。

简朴及其包含的一切，也大大有助于发展人爱。简单出自谦卑，谦卑

常与自谦混淆。自谦是软弱，谦卑是坚强。二者之间有着天壤之别。你说“我非常谦卑地说”的时候，便暴露了自我。即使你自以为谦卑，也是在表达自我主义。

即使你试图真诚地表示谦卑，困难得不到解决。障碍不可避免地出现，比如别人会怎样看待你的谦卑表达。

一旦表达出来，就不再是谦卑。刻意表达谦卑则毫无意义。谦卑生活是自然而然的，不应引发谦卑或自谦想法。

例如，假设你开始清洁厕所，难免注意到气味。一辈子打扫厕所的清洁工却不会受影响。表现谦卑的人就像清洁厕所时注意到气味的人。实践谦卑生活的人就像闻不见气味也根本不在乎别人怎么想的清洁工。后者实际过着清洁工的生活。

不得不努力谦卑，也毫无意义。必须自然地生活，让生活成为谦卑的化身，这意味着完全脱离软弱的纯粹坚强。

所以说，你是什么就表现什么，不管公众舆论和他人反应。要自然。你如果做不到诚实，至少不要试图躲在诚实幕后。当然，这不是说你应该不诚实。

最重要的是要乐天知命，无论贫富苦乐。认识到这是神为了你的利益而设计的，并顺从于神意。在过去和未来的框架下，记住现在。你一直在并将永远在。你曾有过无数的形体——男或女、美或丑、强或弱、健康或多病、强大或无助；现在又以另一个身体来到这里。

在获得灵性自由之前，你会得到很多这样的形体。为何去寻求暂时缓解，以后只会进一步束缚你？不要向神索要金钱、名声、权力、健康或子女，而是要寻求祂的恩典——这将把你引向永恒极乐。

信仰是值得拥有的最伟大事物之一，并最终引向确信；从确信中有一天产生证悟。信仰是终极的；没有两类。唯一的问题是信仰是强还是弱。有些人的信仰只到承认仪式教规的程度，有些人则超越这个阶段，去寻求内核，剥掉外壳：结果是或者相信非人格无限存在，或者相信大师的人格存在。

因此只是信仰程度问题。全心全意的信仰能够解除很多折磨人的痛苦。我们已经拥有无限能力和幸福，但我们的生活方式却不让我们享受这些永恒神圣财富。信仰则能够提供获得这些财富的钥匙。

最终，信仰必须让位于确信，因为信仰毕竟只是信仰。体验有两类——外在的和内在的。外在体验可通过浊媒介获得。我们用浊眼实际看见的东西给予我们某种确信；不过有时候即便这种确信也是基于不正确的分析。

例如，我们看见有人坐在棕榈树下拿着瓶子喝牛奶，就会下意识地认为他在喝棕榈酒——这是不对的。内眼所见则给予绝对确信，决不会虚假。比如人用内眼看见神乃无限存在，就属于这种情况。

因此，永恒确信真正需要的不只是理论推理，甚至不是信心，而是实际（内在）体验。

一旦证悟神，就不再有信仰甚至确信的问题，如同人无需信仰来相信自己是人一样。超越信仰范围之后，人发现自己与无限一体，并且发现同一个大我无处不在。

爱与神

最愚蠢的莫过于求道者就这条那条道路的利弊争吵不休，而不是专注于自身进步。一条路可能崎岖陡峭，另一条也许坑洼不平，第三条被湍急的河流冲断。同理，一个人可能擅长走路，另一人也许跑得快，第三人可能游泳出色。在每一种情况下，真正重要的是目的地和每个人取得的进步。快如脱兔者为何要去妨碍慢如蜗牛才可能成功者？

灵性道路好比登山，要经过丘陵、山谷、荆棘和悬崖峭壁。在这条路上，不可停顿或后退。人人都必须到达顶峰，也就是直接证悟最高神性。任何的犹豫不决、偏离正道、中途休息或争论最佳路线，都只会推迟终极成就之日。

求道者对道路再怎么警觉也不为过。对虚幻影子世界的丝毫留恋，都必然会招致痛苦——而如果眼睛稳定地盯着最高生活目标，这种痛苦就可避免。

在能够克服道路上一切困难的所有力量中，最好的是只知付出、不求回报的爱。没有什么是爱做不到的，没有什么是爱不能牺牲的。没有什么超越神，没有什么离开神；然而神总是可以被爱俘获。如果求道者忠实地遵循发自内心、照亮道路的无误爱音，其他的一切根本品质都会到来。

松开这个向导的衣钵，只会遇到绝望。无爱的心埋葬于无尽的黑暗与痛苦；为爱骚动不安的心则走在实现不败光明的路上——这种光明照亮神圣生活不可测量的甜美。

纯爱威力无比；没有爱驱散不了的黑暗。爱是点燃一切生命的不灭火焰；不过在这个充满自私念头、自私自语和自私行为的黑暗深渊，爱必须被一次次点燃；并随着重新点燃，绽放壮丽光芒，成为仍在自私黑暗中摸索者的灯塔。

人爱，无论怎样有限，都不应被轻视。这种爱注定将最终冲破一切局

限，把求道者纳入永恒真理生活。这时爱者失去分别、虚妄自我，与神——无与伦比和不可分割的爱洋——结合。

神不听口舌语言及其念名、持咒、赞歌等等。也不听头脑语言及其日常静心、专注与想神。神只听心灵语言及其爱讯，无需仪式或表演，只有对至爱的默默奉献。

这种爱可用各种方式表达，这些方式都最终带来与神合一。对普通人来说，表达爱的最实际方式就是用友爱言语、友爱思想、友爱行动对待全人类，感受神在每个人身上。

爱的行动充满活力，富有感染力。虽然“爱生爱”被一些传教士和哲学家廉价地宣传，但只有灵性觉醒者才能感受到这个古老格言的意义。

爱之道难免牺牲。如同热与光，爱与牺牲也携手并进。如同谦卑，真正牺牲精神也是自发产生的；意识不到自身，也不会将自身留给特定目标或特殊场合。

爱意味着自己受苦，他人快乐。对于给予者，爱是没有仇恨的痛苦。对于接受者，爱是没有义务的祝福。

学习为爱而爱，从不会太早或太迟；牺牲也同样不会太小或太大。生命的流动，光的流动，爱的流动，在水滴里如同在海洋里一样。最小的同最大的一样大，最大的同最小的一样小；都完全取决于所使用的具体标准。

真正的爱和真正的牺牲精神超越了一切界限，不可估量。不断地渴望付出爱；在各行各业——无论高低、大小、居家与职场、街道与城市、国家与国际——自愿不计回报地牺牲：是一个人可采取的实现大我和幸福的最佳途径。

爱不同于淫。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，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于全世界。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。

神爱与人类爱有着质的不同。人类爱是爱一中的多；神爱是爱多中的一。人类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；在人类爱中，两个方面交替占优势。人类爱在其个人和非个人方面是有限的；而融合了个人和非个人因素的神爱却有无限的生命与表现。

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。

因此，让我们成为神的战士。让我们为真理而斗争。让我们不为己但为人而活着。让我们真诚地说话，真诚地思想，真诚地行动。让我们做到诚实，因为神无限地诚实。让我们以爱报恨，把人赢到神这边。让世界知道，神是我们心中最珍贵和高于一切的无上存在。

除了在日常生活中时刻不忘神，并通过爱同类来爱神之外，我们还可以通过臣服来爱神：向至师（神的人格示现）臣服，或者向神人（神直接降临肉身）臣服——都是向神本身臣服。

这就是我的歌：

对富人，我最富有

对穷人，我最贫穷；

对学问人，我最有学问；
对文盲，我最文盲。
因此我是你们之一，
与你们为一，
是你们中的一员；
我们全都一体。
真正达善我即找到我。
找到我的途径是找到你在我中的居所。
要找到你在我中的居所，
唯一可靠的途径就是爱我。
要像我爱你那样爱我，你就必须接受我的恩典。
唯有我的恩典才能赐予神爱礼物。
要接受我的恩典，你就必须怀着坚定不移的信心
全心全意地服从我。
当你完全地向我臣服，
以至我的希望成为你的法律，
我的爱维系你的生命时，
你才能自动地按我的要求服从我。
一个又一个时代，
很多人追求这种臣服；
但只有极少人真正按我的要求
完全向我臣服。
最终成功者
不仅找到我
而且成为我，
实现生命目的。

成道的终极途径，即通过强烈渴望与神结合，来爱神并在神里失去自

己。全心全意地爱神，即在最终至爱里失去自己，并进入神圣的永生。

这种爱就像一棵树，有很多枝条——全心奉献，无私服务，自我克制，自我牺牲，自我舍弃，自我歼灭和真诚枝条。这种爱体现了圣人和求道者所知道的一切瑜伽。这种爱的最高境界超越了爱本身，那就是完全臣服于至爱的意志。这意味着完全服从他的希望，不计代价。

至师总是沉浸于这种与神合一的喜乐，绝不会陷入虚幻宇宙迷宫。因此，除了把人类的注意力从影子转向实质，他们一般不会关注宇宙。

神爱让一个人真诚地对己对人。让他诚实地生活，认识到神乃无限诚实。神爱是解决一切困难和问题的重要途径；把人从所有束缚中解放出来；让他真诚地说话，真诚地思想，真诚地行动；让他感受同整个宇宙一体。神爱净化心灵，荣耀人生。

当一个人真正爱神时，这种爱则建立于向至爱献出全部生命的基础上。一个人爱至师时，就会渴望全心全意地服务至师，臣服于他的意志，服从他。因此，纯洁真正的爱渴望给予，而不求任何回报。

一个人真正爱人类时，就会渴望为人类幸福贡献一切。真正爱国家时，就会渴望牺牲生命本身，而不求回报，根本不考虑自己曾经爱过或服务过。真正爱朋友时，就会渴望帮助他们，却不让他们感到受了恩惠。真正爱敌人时，就会渴望与他们为友。真正爱父母或家庭时，就会以自身为代价，为他们提供各种舒适。

完全地信任神，祂就会解决一切困难。忠实地把一切交给神，祂就会照看一切。真诚地爱神，祂就会显示自身。你在爱的时候，心灵必须爱得甚至连你的头脑都对之毫无觉知。随着一心一意真诚地爱神，并在这种无上爱的祭坛上牺牲一切，你就会证悟内在至爱。

帮助别人

求道者最重要的条件，就是时刻准备着为灵性事业工作，让人类逐渐走向成道。人类在“谋食”方面已经做的足够多，现在是“谋道”的时候了。受压迫者和贫困者必须明白，从灵性观点看，这些不幸和痛苦可以成为争取真理的武器。应该帮助他们认识到，这些痛苦都是神的礼物，若被勇敢欣然面对，就会成为通往永恒的大门。

灵性工作对促进人类的真正福祉至关重要，因而对所有热爱人类者都有着天然的要求。也很有必要弄清其性质。整个世界都牢牢地确立于错误的分别观念，完全受制于二元的复杂性。灵性工作者必须通过让世人明白众生一体的真理，来把他们从假想二元的痛苦中拯救出来。

多元幻象的根源是灵魂与身体或我心的认同。浊体、精体和心体的“我心”，只是体验二元世界的媒介；而不是认识灵魂真性的媒介，因为灵魂超越了这一切。

灵魂因与身体或我心认同，而陷入多元幻觉。实际上，在一切身体和我心中的灵魂是一个不可分割的存在，但却与这些只是作为媒介的身体和我心相混淆，认为自己有限，仅仅把自己视作众多造物之一。

结果是大多数灵魂都意识不到其真性是神——所有灵魂的统一性和真实性。在他们那里，成道只是以潜在的形式存在，因为他们尚未有意识地体验这种一体性。

另一方面，极少数已经抛弃二元面纱者，则体验灵魂本身，不与任何媒介或载体混淆。在这种体验中，灵魂有意识地体验自己与神一体。在这种对一体性真理的证悟中，生活摆脱了一切局限和痛苦，成为对其自身无限的肯定。在这种灵性完美状态，自我生活被彻底放弃，真理被体验。神被体验并确认为唯一存在。

成道即安住于永恒；这是一种超越时间的体验。不过，灵性工作关注

的对象却陷入时间所编织的复杂造物界。因此，灵性工作者无法忽视时间因素及其在造物界流动的重要性。忽视时间就等于忽视灵性工作本身。

灵性工作者的任务是帮助把真理普遍分配给受苦的人类。必须既要帮助人类接受、还要自身确立于该真理。在帮助他人抛弃二元幻相、获得灵性自由的同时，还必须不断地秉持一体性原则——记住这一点非常重要。灵性工作者的对象将是那些倾向于在没有分裂之处制造分裂、不给予喘息机会的人。

要想继承永恒生活，就必须从心中清除一切形式的自私狭隘。说服人们放弃这些特点，绝非轻而易举之事。人被分为富人与穷人、受宠者与被弃者、统治者与被统治者、领袖与群众、压迫者与受压迫者、高贵者与低贱者、夺冠者与受辱者——都不是偶然的。这些差异是由灵性无知者制造和维护的；他们对这些差异是如此地执着，以至于意识不到其反常性。

他们习惯于把视作完全隔离的部门，不愿放弃这种分别态度。工作者开展灵性工作时，会进入一个被人们拼命坚持、强调巩固、并有意无意地努力延续的分裂领域。

仅仅靠谴责并不能摧毁这些分裂。分裂是由分别思维所滋养的，只有在爱和理解的触动下才会屈服。必须把人们赢向真理生活；不能强迫他们进入灵性。只是怀着单纯的友爱和善意是不够的。要在工作中取得成功，就必须让人们相信你是在帮助他们从痛苦枷锁中拯救自身，实现对至高真理的合法权利。没有其他方法能够帮助他们获得灵性自由与觉悟。

提供灵性帮助时，应清楚地认识下列四点：

一、表面降到较低层次。

通常可能有必要在表面降到你试图帮助者的较低层次。虽然你旨在提高人们的意识水平，但你除非使用他们听得懂的语言，否则他们就可能无法从你的话中受益。通过思想感情所传递的东西，不应超出他们的理解范围；除非适合他们的能力和经验，否则就一定会被他们错过。

同等重要的是，你在这样做的时候，不失去自身的认识水平。随着被帮助者的认识逐渐加深，你也逐渐改变方式方法，表面的下降只是暂时的。

二、灵性认识确保全面进步。

不可把生活分成不同部门，然后分别依次处理。分类思维往往阻碍整体视野。若把生活划分为政治、教育、道德、物质进步、科学、艺术、宗教、神秘主义和文化，然后仅仅考虑其中的一面，那么对生活的答案就既不令人满意也不终极。

但你如果成功地唤醒灵性理想和认识，那么在所有这些生活部门的进步就必然自动跟进。灵性工作者必须致力于为一切个人和社会问题提供完整而真正的解决方案。

三、灵性进步在于内在认识的自发增长。

灵性工作者还必须记住，你希望传递给人的灵性智慧已经以潜在的形式存在，只需要协助揭示他们内在的灵性智慧。灵性进步不是一个从外部积累的过程，而是一个从内部展开的过程。任何人要达到自知，都需要大师；但大师给予帮助的真正意义在于：他有能力让另一个人充分拥有其自身潜在的可能性。

四、有些问题比答案更重要。

灵性工作者决不能忽视应该完成的实际工作。清楚认识到灵性智慧潜在于一切众生时，就不再急于给别人提供现成的答案。在很多情况下，你会满足于设置一个新问题，或者澄清所面临的问题的性质。

你如果在实际情况下向对方提出他自己都不会提的问题，那么你就可能已经尽了职责。在有些情况下，你如果成功地让另一个人产生探索的态度，从而开始沿着更有效的路线来认识和解决自己的问题，那么你也可以说是尽了责任。

工作者可能帮助提出的问题既不应该是理论性的，也不应该没必要地复杂。如果这些问题简单、直接和基本，答案就会自明，人们就会找到自身的解决办法。但却又提供了不可或缺的服务，因为倘若没有巧妙干预，对方就不会从灵性的角度去解决其各种问题。

灵性工作者必然会遇到很多障碍，但障碍的存在是为了被克服。即使有的障碍看起来无法克服，你也必须尽力帮助别人，不管结果或后果。障

碍及其克服，成功与失败——皆是无限一体领域之内的幻象。全心全意地工作时，任务已经完成。

在工作时切莫担心后果，无论成功还是失败。可以确定的是，本着这种精神和认识所做的工作必将产生结果。通过灵性工作者的不懈努力，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。

