

爱之道

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： 16 千字
张 数： 30 页
版 次： 2025 年 04 月 19 日

自我的把戏

I

没有真正权威却自称圣人、受人顶礼膜拜，即是在强烈快感中满足自我。自我的满足同时还带来快感。

吸食鸦片上瘾者，也得到类似的快感，尽管是暂时的。过段时间，鸦片中瘾者开始感受鸦片的后果——重度便秘，无食欲，头疼，迟钝昏沉。这时才意识到还是不上瘾更好。但不幸的是，他已成为习惯的奴隶，难以放弃。自知为时已晚，随着幸福感逐渐消失，鸦片用量加大，耽溺也愈深。

同理，没有权威却接受别人顶礼，而放纵于这种快乐者，过后也会受到良心谴责。伴随这种感觉，还意识到自己并没有资格。但他已习惯于满足自我的这个习惯，停不下来。于是继续放纵自我，一定时间之后，便不再搭理良心的谴责。内在良知变得麻木。

若干年后，人们有一天发现这个吸鸦片者躺在肮脏的阴沟里，没有知觉。过量的鸦片造成悲剧，使他彻底失去自控能力。受到过路人的蔑视、嘲笑、指摘：这个不可救药的瘾君子！

同样道理，不是圣人却冒充圣人者，在受膜拜瘾中沉迷若干年后，也开始做不当行为。但与鸦片中瘾者相反的是，伪圣人的可耻行为却被跟随者视为“完美”！他骂人的言语被当作祝福！打人的行为被当作恩典降临！放纵于跟异性做爱，被当作纯爱！总之，无论他做什么，全都被跟随者遵奉爱戴。他越肆意妄为，跟随者就越敬仰。越受敬仰，自我越膨胀。最终从高高的神座跌落，因为他不是真圣人，自我无法消化过量的崇敬！上瘾圣人也随着跌落而成为笑柄。那些曾自称其跟随者的人，也来嘲笑他，叫他骗子。

正如鸦片中瘾者会有私人朋友吹捧鸦片功效，拉拢轻信者入伙；同样，

冒充圣人者也会有一群跟随者赞扬他及其“奇迹”，来吸引其他人入伙。这种奇迹也许只是巧合，甚至可能是简单虔诚的跟随者的真实体验——他们从对这种上瘾圣人的信爱中得到所期望的结果。

II

没有资格却让人顶礼自己者，玩的是必输的游戏；赢家则是那些顶礼者。那些顶礼者的业相负担，是他失败的原因，因为他所承担的业相，需要很多次出生才能消除。

需要考虑的一点是：如果以一个伪圣人为代价，成千上万人能够受益，那该不该允许他继续行骗？

如果这样一个人已经接触到并敬爱至师，大师会立刻制止和纠正其错误，还会提醒爱者警惕这种未经授权的行为。

不过，如果这样的人尚未接触到至师，大师则从不干预，因为最终他也会有所获益。大师知道这是自我的把戏。对这个人来说，任何最终受益的原因是：他以自身受谴责为代价，成为帮助成千上万人清理业相的垃圾桶。

由于所获取的业相的负担，这个人在来生无疑将受大苦。但伴随着强烈痛苦的救赎因素是这些业相的消除速度。业相的消除与痛苦的强度成正比。随着所获取业相的消除，其自身业相的消除速度也加快。

III

一个未经授权的伪圣人会给成千上万人带来利益，同样也会给很多人造成危害。这一切都是幻相中的游戏！

正如鸦片上瘾者乐于把鸦片给另一个人一点，这人品尝后，又同自己的朋友分享，从而形成吸食鸦片的圈子；上瘾圣人也会有两三个亲信开始传播消息：谁谁被赐福生子，谁谁愿望实现等等由“圣人”施展的诸多奇迹。上瘾圣人身边的一帮追随者由此产生。

但这种快乐图景并没有持续多久，因为过了几年，至少有一个人有一天发现其大师原来是个骗子，并未成道。他的决定信心受到巨大挫折，这产生的

冲力，使他曾因信爱戴而不经意转移给“圣人”的全部业相，突然自动反弹回来，重新成为他的重负。因此，信仰上瘾圣人者会遭受大苦。

十二条证我道路

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，你就会证悟我。

心静

如果你有冰冻之湖的平静，你也会证悟我。

谦卑

如果你有可被塑成任何形状的大地之谦卑，你就会知道我。

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，你就会见到我。

信心

如果你有喀廷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），你就会知道我。

忠诚

如果你有呼吸般的忠诚，即使不被你时刻感受，也始终如一地陪伴着你，甘苦与共，不弃不离，直到生命最后一息，你就会认识我。

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。

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。

舍弃

如果你为我舍弃一切——身、心、灵性，你就会拥有我。

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。

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。

爱

如果你对我的爱如同圣方济对耶稣的爱，那么你则不仅会证悟我，还会取悦我。

爱是什么

爱是什么？给予而不索取。什么引向这种爱？恩典。什么引向这种恩典？恩典不是廉价买来的。是通过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：

以自身为代价祝愿他人好。

从不背后中伤。

无上的忍耐。

努力做到不担忧——这几乎不可能做到，所以要努力！

多想他人的好处，少想他人的坏处。

什么引向这种恩典？做上述一切。如果你完美地做到了其中一点，其余的必定跟上。然后恩典降临。要有爱——你有了爱，就肯定会与至爱结合。

当基督说“爱你的邻居”时，他不是叫你爱上邻居。

当你爱时，给予；当你恋爱时，索要。以你喜欢的任何方式爱我，但要爱我。都一样。爱我。我纯洁，是纯洁之源，因此我把一切弱点都吞噬于我的爱火。把你的罪恶、弱点、美德，统统交给我——但是要交出。即使有人爱上我，我也不会介意——我能够净化；而你爱上其他人，就不能称之为爱。爱同神一样纯洁。给予却从不索取。这需要恩典。

在喜马拉雅山的瑜伽士，留着长睫毛长胡须，静心打坐，进入三昧，就连他们也没有这种爱……那是如此珍贵。母亲为孩子去死——无上的牺牲，但不是爱。英雄为国家献身，也不是爱。

爱！你有爱时，就会知道。不能在理论上认识，必须体验。

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。无论吃喝睡眠，他总是想着她，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去死——如果他觉得这会让她快乐。丝毫不想自己，而是想着所爱，每

时每刻，持续不断——这种爱最终把他引向我。

不过，你即使努力，也做不到。需要恩典。

努力则引向恩典。

什么是神？

爱。

无限爱即神。

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。

爱是救药

不要过分重视阐释和语录。言语无法赋予真相以任何意义，因为当你自以为理解时，其实并不理解：就实相而言，你远未理解任何事情。实相超越智力，因而超越人类理解（Samaj）。理解无济于事，因为神超越理解。你一试图理解神，便误解祂；你试图理解祂，便错过祂。智力必须离开，大知才能降临。

这一切都是一场表演、闹剧（Tamasha）！头脑必须走开，因为都是头脑作怪。有趣的是头脑必须歼灭自身。唯有心灭（Manonash）才能把你带到实相。我若叫你跳过另一个人，你能做到；但你不能跳过自己：最多翻个跟头。但有一种方法能消灭心。那就是爱。只要想想普通的人爱：当一对男女深深相爱时，什么都无法阻隔他们。他们完全迷失于彼此的爱。没有倾慕，没有挑剔。甚至没有任何思想交流：爱超越思想。头脑暂时不复存在：因为在这种强烈的人爱中，头脑不起作用。当爱达至巅峰时，头脑显然被歼灭片刻。这导

致一种类似入定的状态。普通的人爱如此，崇高的神爱可想而知！

我是至古者，住在每一颗心中。因此，要爱别人，让别人幸福，服务别人，哪怕以自身舒适为代价。这就是爱我。我为整个宇宙受苦。我必须无限地受苦：除非我受苦，否则我怎能要求我的爱者为别人受苦？我与每个层面的众生一体；我与每个意识层面的众生一体；我又超越一切意识层面。

巴巴工作

巴巴是本时代的阿瓦塔，任何人所能做的最重要工作，就是以该爱巴巴的方式爱巴巴。唯有能爱巴巴者，才是做巴巴工作。巴巴工作是什么？就是告诉人们巴巴是谁，告诉人们巴巴说要爱一切众生、不诽谤任何人、心地纯洁、不为自身舒适快乐而伤害他人。巴巴工作者自身倘若缺乏这些品质，又怎样能告诉别人巴巴说了什么并为巴巴工作？相反，这种工作者不能参与巴巴工作。他们是巴巴工作的负担。

有两类工作者。一类告诉人们，巴巴是谁，巴巴说了什么，其自身也按我对工作者的要求去生活行事。另一类也以自身的方式爱巴巴，但是缺乏我所希望的品质；这样的人如果不冒然做巴巴工作，而是告诉人们我希望他们做什么，同时承认他自己做不到；那他就不会给自己造成束缚，我也不会为这样的工作者感到压力。工作者在试图传播巴巴的讯息之前，要有足够的勇气和坦诚，承认并努力克服自身弱点。

做巴巴工作有一个巨大困难。工作者爱巴巴，这毫无疑问，但同时也有个人的弱点。这个巨大困难就在于他即使尽了最大努力也摆脱不掉的自我主义表现。心灵旨在削弱自我，头脑旨在巩固自我。做巴巴工作，头脑就会有自我重要感。这是无法避免的。

那该怎么办？努力做到谦卑？然而，即使负责传播巴巴讯息的团队领导努力做到谦卑，也可能会有同事认为他装腔作势而加以鄙视，虽然其他人尊重他的领导能力。

做巴巴工作的另一个困难是工作者之间不配合。他们因观点分歧而相互挑剔。结果使工作本身受到影响。而这一切都归因于工作者在勇敢地向人传播巴巴的爱、真理、心灵纯洁讯息时，彼此意见不同。

不过，对这种不团结，也有一个补救办法。工作者只要真诚地付诸行动，也容易消灭这个弱点。真正的工作者是那些除了协助领导之外，不计较领导和

同事过失的人。这种情况下，工作者本身成为领导者，尽管还是真诚的工作者。如果我的工作听从这个建议，认识到是我将责任委托给这些团队领导的，从而与领导和同事合作，那么你们的巴巴工作就完成了。

通向神的大道

为了逃脱宇宙幻相，证悟无上实相，我们必须——

第一也是最重要的：完全臣服于神人，因为在神人身上，神显示了自身的全部荣光、无限能力、不可测量的知识、无法描述的喜悦和永恒的存在。

在做不到彻底臣服的情况下，如若忠实地履行如下之一或更多，也能赢得神的恩典：

(1) 全心全意地爱神。强烈地渴望看见祂、知道祂、与祂合一。这种渴望构成吞噬一切的爱，让爱者为之摒弃一切，包括自己。

(2) 总是与圣人和爱神者为伴，全心全意地服务他们。

(3) 警惕淫欲、贪婪、嗔怒、仇恨、权力、名声和找人过错等诱惑。

(4) 完全彻底的外部舍弃，离开万人万物，在独处中专心致志地祈祷、斋戒与静心。

(5) 生活在世间，但却实践彻底的内在舍弃。这意味着毫无执着地履行一切世俗责任；知道一切皆幻、唯神真实；以纯洁的心灵和清静的大脑履行世俗事务，在紧张活动当中过遁世者的生活。

(6) 无私服务。实践无私服务者不考虑自己，只考虑他人的幸福；服务别人时不思酬报；决不让心生气失望；欣然面对一切艰难困苦；为了他人利益而牺牲自身幸福。此乃无私工作者的生活。

心必须走开

心从不转化。“我”（真实存在）仅仅转化一次。

你今天感到自己是男人；明天死去，再次出生，心中印象让你感到自己是女人：这一切都是假的。心的态度随情境而改变，心却依然是心，无论上升还是下沉。心会快乐，也会悲哀。发生变化的是心的态度。心创造出诸世界、错觉、幻相等等，心却依然是心。心不能转化。为什么？因为心本身非一。心靠欲望和思想生存，由印象构成。“我”本身是一，但这个我（真我）现在却被心束缚。这个由虚假印象构成的心，让真我认为自身虚假。心让你把生、死、苦、乐等当作真实，但是没有比这更虚假的了。

此时此地你活着，有身体和感官。你对自己怎样出生，对出生过程有印象吗？没有——因为你根本没有出生！心给你印象：在此、在彼等等。心还给你印象，让你说“她是我妻子”或者“他是我丈夫”等等。

心让你不停地跳踢踴舞。倘若你知道你的妻子儿女等等皆一，倘若你知道你从来不死，从不受苦等等，你就会知道你是全部一切。然而心却在那儿困惑你！心说，“注意，她是你妻子，他们是你的孩子等等。”心制造这些虚妄印象，让真我认为自己虚假。认为“我是身体，我年轻、衰老，我是男、是女，我是这、是那”——都是心造的印象。

心也可能让你说“我是神”，但却不能让你感受“我是神”。只要心在，“我”就不能从错误态度转入真实状态。心也让你自称无限、全能等等，但你却体验不到。何以如此？因为由虚妄印象构成的心，让你——真我——感到自己乃有限小我。要让妄我体验其真实、原始状态，心就必须走开。只要心在，即使其观点可能会发生改变，但也不能体验真正的“我是神”状态。在酣眠中，心暂时止息；但“我”还在。印象再次把心唤醒，心又让“我”感受虚妄。在无数的生命和形体中，我在。心也在，心的印象变化，身体相应变化，体验也发生变化。因此，要让妄我成为真我，心就得走开。

生命的真正目标不是“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，指的是心的死亡。心诞生于本初——甚至早于石头阶段。这种出生只发生一次，心的死亡也只发生一次。在心死亡时，妄我转化成真在。真我从不生，从不死。“我”永远真实，但是因为心而感受并扮演有限假我。

心根据其善恶业相，不断地采用身体。这种采用与离开身体，不是心也不是“我”的死亡。肉体死后，心和印象保留。印象让心采用身体，以便通过体验来消灭印象，“我”则作为见证。一个身体被放弃，另一个出现——尽管在放弃一个身体与采用另一个身体之间，有一定的时间间隔，有天堂地狱等意识状态。心必须在这个身体中死掉；因此大师们规划出不同的方法，在生命期间实现心的消灭（末那乃息）。

只要心在，身体就在，就有不断的行动。只有当心休息、完全静止或无意识时，行动才会停止百分之九十九。即便这时仍有百分之一的行动，诸如呼吸、打鼾、在床上翻身等等。就这样，行动继续下去，不可逃避。行动制造印象，印象又喂养心，因此自我根本无法摆脱印象、体验其真实状态。所以大师们建议用行动来消灭行动；也就是用那种使行动结果不重要的发生来行动，或者说行动的结果不带来束缚。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未那乃息。

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。然而，有三种方法可能在行动时不制造印象及束缚：

第一：行动，但绝无你在行动的念头。这必须是个不间断的过程。自我决不能哪怕片刻让心施加其影响。事实上，你是为他人而非为你自己行动。这种无我行动，或者说无我服务（羯磨瑜伽），也几乎是不可能的，因为你一想“我在服务人，我必须帮助，我必须促进某项事业”就完了。这对领导者极其危险——除非他百分之百不断地放弃这个自我念头。

这一点可以进一步解释。假设有个领导要求别人怀着最好动机，毫无私利地为某项事业牺牲一切，但他自己却不能持续地百分之百放弃自我念头，那么结果会是灾难性的。整个团体的业相全部落在他身上，甚至其跟随者也陷于这些印象，即便他们可能是怀着最好意图去行动的。就古鲁和弟子而言，如果任何一方有任何自我念头，类似的灾难也会发生。甚至不应可怜别人。总之，要让行动无效，就必须不带私利地做，这几乎是不可能的。

第二个方法是你无论做什么，好的坏的，都献给神或者大师。这也几乎不可能做到，因为奉献必须是持续的，一刻都不间断。你若能做到这样，行动就不会产生印象；若出现间断，哪怕只一次，反应则是灾难性的，业相全部落

到你身上。

第三个方法是，遵照一个没有印象、心已灭者的大师要求做一切。这种行动不束缚你。这也很困难。你必须对大师有百分之百的坚定信心，哪怕一刻的怀疑都是致命的。奎师那不得不让阿朱那确信，他在万人万物里，无人死，人都已死。之后，阿朱那所做的即“无为之为”。

因此，上述三个方法几乎都不可能做到。那么该怎样行动？牵涉到妻子儿女俗务的行动，结果会把你束缚于铁环。而没有私利的行动会制造顺服、微弱和松懈的印象，即便帮助或可怜别人的念头时而进入心——因为心的角色是让自我认同身体，不感到虚假，并且体验业相。但是当心看到自我不那么轻易接受其独裁时，上述行动所形成的印象就微弱。这种行动最终有助于获得末那乃息。当大知到来时，发生在一瞬间。那时你便体验神性。神即大知。你瞬间知道一切，并且知道没有什么可知道的。

有些大师制定出通过静心与专注，用心本身去毁灭心的方法。当心专注时，其进一步的作用削弱，印象消耗自身。但在这个静心与专注过程中，末那乃息几乎是不可能的，因为心的习惯是实现印象。受到阻挠时，心愈发绝望。你刚坐下静心，前所未有的念头有时就会出现，最终发生如下三种情况之一：

(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。

但你如果勇敢无畏，坚持不懈，那么在极少数情况下，心也会暂时止息。这造成两种情况之一：获得入定状态或者进入某种三昧。这种入定和三昧皆非末那乃息。在有些情况下，这种三昧成为职业；入定成为毒品，使人上瘾。人享受那种入定，但却是暂时的。有人进入三昧，出定时，得到的第一个念头跟入定时一样。就这样，如果他在入定之前想到钱，出定时会得到同样的念头。

有些大师教导，获得末那乃息的最佳途径是通过奉爱忘记自己，不给心制造新印象的机会。问题是怎样通过奉爱（巴克提之道）忘记自己。人百分之百地奉爱时，就会忘记自己。但这也基本上不可能，因为这种奉爱与忘我必须持续不断。

哈菲兹说：“若要至爱在场，别让忆念缺席。”

这种一刻不可缺少的奉爱和忘我也几乎是不可能的。因此有大师说：“伴随至师一刻，胜过虔修百年。”

有些大师教导，要歼灭心，就必须使之转向。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！”但这也几乎是不可能的，因为心有自身的印象；而要让这个心说其认为虚假和违背其印象的东西，就好像是虚伪的行为。例如，心知道自己是某某先生。但若此人的心说，“我非人，我是神，”就在那一刻，心感到自己在撒谎。结果使心灵、感情和爱枯竭。心因为说，“我是神，有啥可做？”而不能行无为之为。心因为说，“我是神，向谁祈祷？”而不能在奉爱中忘记自己。

所以末那乃息是不可能的。但如果坚持做无我行动，即使不完美，也会达到永久心宁阶段。心见神，但尚未被消灭。如果通过巴克提达到持续奉爱的阶段，这种心宁和见神也会到来。如果人不惜一切，以百分之百的信心坚持说“我是神，我非身体”，这种心宁也可达到。然而要获得末那乃息，则总是需要至师的帮助。一个没有印象束缚者能够“根除”其他人、乃至众人的心。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，有所有这些方法来试图达到末那乃息，让人表面感受“我是神，无限永恒等等”。但此言甚是：“你走不出自身本性，怎企望进入至爱门槛？”

不同的人遵循不同的道路，遇到不同的困难。有些不懂静心技术者走火入魔。有些人说不能看见一个女人，对这一切紧张得不行。

事实是一切皆神，但你却被这个无耻心所误导。心是如此无耻，你越想摆脱，越纠缠其中，就如你试图把一只脚拉出泥沼，另一只脚就陷得越深那样。尽管如此，你还是得摆脱这个麻烦的心。

对心而言，末那乃息是真正三昧。心被根除，即心的死亡；自我即刻感到，“我是一切”并且完全脱离身体的体验，因为现在与身体没有关系。这时，要么震惊太强，身体脱离；要么动力使身体继续一段时间，直到脱离。

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。

信爱瑜伽

在引向人类终极目标（成道）的许多修持中，信爱瑜伽（Bhakti Yoga）是最重要的之一。几乎全人类都关乎信爱，简单说就是信奉的艺术。但要从其所有的真实方面、而非仅从狭隘肤浅的意义上了解信爱。

由神圣之爱所激发，基于崇高哲学和灵性理想的深信，无疑构成真正的信爱瑜伽。因此，作为每个宗教组成部分的各种仪式教规（shariat）仅仅构成其影子。尽管如此，仍然可以说，人类大众将之与宗教混为一谈的仪式礼拜，乃是信爱瑜伽的萌芽阶段。各个教派的跟随者所举行的诸多仪式，无疑是毫无用处；不过那些基于传递唤起崇拜的仪式和祈祷方式，可以说构成了初级信爱瑜伽。

虽不能将信爱瑜伽划为截然不同的部分，但可以说它有三个主要阶段。第一也是初级阶段关乎仪式崇拜。穆斯林的每日礼拜（Namaz），印度教的巴赞唱颂（Tal-Bhajan）和晨昏供奉（Sandhya-Puja），琐罗亚斯德教的圣带仪式（Kusti）和祈祷（Bhantar），基督教的祷告等，无疑都是初级阶段的信奉。信爱瑜伽的第一阶段因此很普遍，几乎人人都与之有关，可以实践。

第二也是中间阶段，涉及到持续想神。崇拜者通过连续默念或口念（Nam-Smaran/Zikra）任何一个神名，达到对神专注，而无需任何仪式媒介。换言之，人在整个醒状态，甚至在吃饭或谈话时，念头总是指向神；他可以说处于信爱瑜伽第二阶段。

千万不要将这种持续念神与静心混淆。人通过静心，试图达到念头专注；而达到信爱瑜伽第二阶段者，已经拥有对神的专一念头，因此不再需要有组织的思考。正如凡人即使无思想，心中也会出现各种念头，第二阶段信爱瑜伽行者也同样无法不随时随处想主。这种一心专注神是高级信爱。

第三也是高级阶段，关系到对神崇高的爱和渴望。第二阶段之高级信爱，最终把求道者引向信爱瑜伽的第三亦即最高阶段；也就是引向最高信爱，引向

真爱。在此阶段者可被称为神的真正爱者。念头专注的问题对他已不存在。他超越了思想；他的念头可以说已融化于对至上帝的强烈渴望之熊熊火焰。因此，在这个信爱阶段的求道者，非但不考虑其身体需求，而且几乎意识不到其肉身存在。

从对信爱瑜伽三个阶段的考察来看，对有家庭、有工作的人，总之，对大众而言，只可能实践第一阶段的信爱。普通人应当诚心诚意地跟从自己的信条，不思未来酬报，只有一个目的目标：“除了您（神），我什么都不要。”

不过，当我说“跟从自己的信条”时，是指每人都应自由地将信爱建立在最吸引自己的宗教观念和方法上，而非停止信或不信某经文对通常超出智力范围之话题的某些说法。在宗教领域，重要的是发自内心的信奉行为，不是宗教观念和信仰。

因此，对印度教徒、穆斯林、基督徒、帕西人来说，最好的信爱分别是供奉、礼拜、祷告，圣线仪式；但这必须发自内心深处，只怀着一个目标——“除了您（神），我什么都不要。”否则，无论一个宗教的教义有多美好，哲理有多崇高，都不过是闹剧而已，人们往往出于惯性和社会压力，而非真正奉爱和信仰，而沉迷其中。

除非有信奉的意愿，否则无论多少仪式，多少口祷，都无法实现宗教的真正目的。把整部经文熟记于心是一回事；将其中一句发自内心是另一回事。印度教徒也许对经典了如指掌，但若缺少内心的信爱，也不比打字机或计算器好到哪里。

穆斯林也许会嘲笑所谓的偶像崇拜；但其礼拜若非受信奉意愿驱使，礼拜期间若受不良念头袭击，他则犯下杂念崇拜罪，因为这意味着他所敬拜的，不是全能者而是那些念头。比如，穆斯林若在跪拜时想到任何男人或女人，则等于跪拜那个男人或女人；礼拜因而变成闹剧。

穆斯林圣人苏非·萨玛司特（Sufi-Sarmast）的故事就令人信服地阐明了这一点。一次，国王奥兰泽卜（Aurangzeb）强迫这位反感仪式祈祷的圣人参加集体礼拜。他违心参加了，但很快就抗议起来，对正在率众祈祷、但心里想着女儿临近婚礼财务的伊玛目大喊：“你的安拉就在我脚下！”圣人的话后

来得到验证，因为在他祈祷时站立之处的地下确实发现了财宝。

总之，每个人，无论信仰和社会地位怎样，都有可能实践第一阶段的信爱瑜伽，亦即真正的信奉艺术。信奉应发自内心。但要记住，发自内心的崇拜需要付出极大的努力；不可能心想事成。一个人若决定践行真正的信爱，就必须付出英勇的努力，才能达到念头专一，因为心很可能受到相反念头的干扰。正是因为普通人的心不愿长时间保持不变，才有必要一再努力，激发强烈的信爱。这种努力是从肤浅例行表演向真正宗教的转折点。

有些人也许无须经过第一阶段，就适合信爱瑜伽第二阶段。但无论是否经过了第一阶段，信爱者在第二阶段开始，必须尽量多想全能者。必须坚持努力，直到超越努力；只有当发自内心的信奉成为第二天性时，才能超越努力。不必人为努力就能自然地内心信奉者，可以说已经达到高级信爱。

需要指出的是：为了获得或践行这种信爱，没有必要停止履行世俗责任义务。人可以履行职责，可以过家庭生活，照管一切外部要求；但在所有这些世俗事务当中，时刻保持警觉，不忘主。在日常生活工作中，越能记住内心信奉对象则越好。除了通常的念名之外，信爱第二高级阶段的主观灵性觉照求道者，还应坚持每天晚上到黑暗房间独处几个小时。在这个期间，他必须尽力避免一切念头，只想“主啊，我要您”，同时不断地念他为此所选择的任何一个神名。

对那些不满足于客观崇拜、又无法为神舍弃一切的人，这是最好的途径。若被真诚遵守，这种中级修行迟早一定会结出果实，并以某种方式给予求道者对实相的主观“瞥见”。比如不用浊视听器官就可能会见或闻，乃至可能会确立于道路。

不过，对从灵魂最深处和心灵最内核、坚持要面对面亲见实相、不惜任何代价后果的少数人，只有一条出路。那就是彻底舍弃。这种英雄不仅必须要有舍弃世界、抛弃一切财产、割断一切外部联系的不屈勇气，还必须要有实践内在舍弃的不屈勇气：这意味着放弃一切欲望和情欲，一心渴望成道。

这种英雄求道者在不折不扣地彻底舍弃之后，必须要么完全臣服于自己信任的至师，要么永远退隐于森林、山中或河边，口不离主名，心不停想神，

灵渴望见神。总之，在找到目标或者说向导（在世至师）之前，求道者应过舍弃生活，独自流浪或静坐，随时准备献身于自己向往的事业。但这不是要他从不感到饥饿，也不是要他随时随地避开食物。当然，舍弃意味着应该停止考虑食物等等。然而饥饿并不总是思想的结果。人不必想饿才感到饿。饥饿就像呼吸般自然；不过也与求道者的信爱或渴望强度有很大关系。神圣渴望越强烈，身体需求就越减少。

即使在这个现象层面，我们也经常发现，世人在工作或乐趣的强烈吸引中，长时间地无视所谓的生活必需品。这也恰恰是在灵性层面上发生的事情。一个人可能完全专注于理想，以致连续数月忘掉那些所谓的生活必需品，却又不会给身体造成永久伤害。没有伤害的念头，就不会有伤害。当我们说那些真正坚持见神者必须舍弃一切，并把生命揣在衣袖中行走的时候，当然是说根本不要考虑任何个人损失或危险。这不是叫求道者自杀；但在情况需要时，他当然要停止迷恋生命，并且准备好失去生命。

这也许似乎不切实际。对大多数人来说，肯定是几乎不可能达到这种信爱高度；然而人人都有示现这种崇高成就的潜力；有少数人时不时地确实以这种方式显现神性。

举个最近的例子，大约四十五年前，萨考利的赛古鲁乌帕斯尼·马哈拉吉尊者，在纳西克附近的一座山上闭关静坐整整一年，整个期间不吃饭不喝水，一次都没有。但他却活着！成道者如果愿意，能够连续数年不吃饭不喝水，甚至不呼吸。不过这并不奇怪，因为他拥有无限能力。

然而，在上述事例中值得注意的一点是，师利乌帕斯尼·马哈拉吉连续一年不吃饭不喝水的时候，尚未成道。仅仅靠强烈的神圣渴望，就能够忘掉肉体意识和需求。

有人可能会问，对于一个完全舍弃并退隐独居者而言，产生强烈的饥饿感时，该怎样获取基本的生活必需品，比如食物。答案是他必须出去乞讨食物，为此也可暂时与人稍许交往。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。一旦自身的迫切需求得到满足，他就要立刻回去隐居，独自想神。

上述的话并不意味着提倡行乞，如成千上万所谓圣徒（Sadhu）等等“专业”乞丐所为；这些人已成为社会的祸害和对灵性的侮辱。相反，灵性和求道的最首要法则，自始至终都是“给予”。真正的弃世者，也就是放弃一切欲望（乞讨的根本原因）的伟大英雄，从世人那里乞讨食物和必需品，是在给后者提供机会，以便服务与分担伟大崇高的求道事业。为阐明这一点，我们现在讨论信爱的两个类型：有欲（Sahkam）和无欲（Nihkam）。

信奉也许真诚，也许发自内心，但是信奉者如果怀有对现世利益或来世福报的期待，就是有欲崇拜。这坚持涉及到信爱瑜伽第一阶段。为了信爱而发自内心的信爱，根本不想今生或来世酬报，则被称作无欲并关乎信爱瑜伽的第二和第三阶段。渴望见神并与神合一诚然是最高信奉的主动动力，不过这种渴望应当强烈到就连一个人面对面实际见神时，依然熊熊燃烧，直到实现合一，如同哈菲兹到达第六层面时所言：

“我总是渴望看见不同事物。但自从见到您，除了您，我什么都不想见。”

即使在第一阶段，也须努力将有欲信爱转变为无欲信爱。信爱在起初一定是有欲的。一个人也许会为暂时利益而信爱神。不过在初级阶段，人在信奉时鲜能避免来世酬报的念头。这种有欲信爱尽管无非是乞求而已，但仍然是真正信爱的开端，因为在直接或间接向神乞求任何类型的恩惠时，信奉者也在真诚地赞美神。这种受利益驱动赞美，因为发自内心，所以也有可能转化成无私的赞美，继而引向无欲信爱。

奇迹与疗愈

为什么要在已经创造出来的无限幻相中，制造无足轻重的模仿幻相？除非对灵性目的绝对有必要，也就是吸引人类总体走向大我证悟，否则以不自然或超自然方式施展的奇迹，就会干扰神定的进化过程。

真正疗愈是灵性疗愈；灵魂借此摆脱欲望、怀疑和幻觉，从而享受永恒神圣极乐。不适时的身体疗愈有可能阻碍灵性疗愈。若能欣然承受身心痛苦，就可配得接受灵性疗愈。把身心痛苦视作神的礼物；泰然接受，就会被引向永恒幸福。

分裂的自我

I

你们一定听说过分裂人格。很多故事围绕这个主题展开。你们大多数人一定听说过杰基尔医生与海德先生——善恶双重性格集一身的人。这是分裂人格的一个例子。

这样的事情在某种程度上普遍存在于一切人。一个人某日感到高兴愉快；同一个人在次日或一小时后，可能会感到沮丧郁闷。一日行善；次日却从事不良行为。

有分裂的人格，也同样有分裂的自我。并非人人都有分裂的人格，但人人都有分裂的自我——我。一切人的真我皆一体。每个人身上还有一个假我，这导致其分别存在。一体并存在于一切的无限真我，貌似分裂成无数、有限的假我，从而产生分别个体化存在。

总之，正是这个唯一真我以各种方式和不同程度，扮演无数有限假我之角色。

假我的主要支撑是无知。假我利用三个渠道（工具）来表现自身——浊体（肉身），精体（能量）和心体（心）。

换言之，在无知的支持下，真我把自身当作假我，并试图从中得到乐趣。在这样做的过程中，假我不断地受到挫折和承受巨大痛苦。最终，真我感到厌倦，停止扮演假我角色。

真我一停止扮演假我角色，就意识到其（真实）原本状态。这种意识是永恒的。真我还意识到自己永远幸福，其厌倦体验纯粹是荒谬无知。

真我扮演假我角色时，无论做、视、受、想、知、说什么，都是假的，因为假我本身实乃虚妄。

II

所有的瑜伽都只有一个目的。就是要假我亦即分裂自我的妄性消失，要真我的真性显现。

换言之，扮演假我角色的真我应彻底忘记扮演角色，呈现自身本来面目。

真我不可能忘记自己在扮演假我角色。但真我试图通过行瑜伽（karma yoga）来忘掉假我角色。以埃瑞奇为例。他实际上是内在的真我，但他作为埃瑞奇却是假我。埃瑞奇内在的真我试图忘掉自己只是在扮演假我角色——埃瑞奇。在这个过程中，作为埃瑞奇的假我尽力服务其他众多假我。但有趣的是，一个假我在一心服务其他众多假我中，努力忘记和歼灭自身的同时，却想起这些假我。

永远自由的唯一真我，似乎被这个过程束缚；于是永远地同时努力忘记和努力想起。

通过信瑜伽（bhakti yoga），真我在扮演假我角色的同时，努力膜拜实相。假我只能是虚假，不可能对真我有任何概念。而扮演假我的真我，则形成对真我的错误概念。

然后假我会说什么？会说，“真我啊！我在万物中膜拜您！”

不幸的是，假我在祈祷并膜拜真我时，仅仅看到和遇到无数的假我。事实上，真我崇拜的是其他假我，而非独一无二真我。

不过，爱之道（prem yoga）却是独特的，因为在此，真我扮演假我角色，同时其自身则作为至爱，隐于幕后。并在继续扮演该角色的同时，吞噬其假我，以最终作为至爱留下。

例如，在埃瑞奇身上，真我扮演假我并且爱内在真我。一方面是真我，另一方面是假我——埃瑞奇。但这不是两个分别我。假我作为埃瑞奇，试图把爱赋予真我。这就是为什么随着爱逐渐增加，随着渴望更加强烈，假我也越来越被爱所吞噬歼灭。整个期间，真我作为至爱，以真实面目留在幕后。最终，当假我被彻底吞噬时，留下的不是假我，也不是爱。至爱真我，作为唯一无限不分的大我，至高无上地统领一切。

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。内在体验终止于神圣觉醒。¹

1 译者注：1958年2月，在泰古双语撒晤斯期间，巴巴针对爱（prem）与信奉（bhakti）之间的区别做了进一步解释——

爱不能被称作信奉（bhakti），而是信奉的完满。爱最高，可以说是最高类型的信奉。

在信奉与爱之间有一个区别。比如说，这里是信徒（bhakta）与巴巴。信徒崇拜信奉巴巴。崇拜增强并达到顶峰时，信徒燃烧，发现自己与神之间没有隔阂。让崇拜达到顶峰，那时巴巴和你自己之间将没有面纱。

爱之道是第三条道路。第一条是行动之道，服务其他假我。第二条是信奉之道，崇拜其他假我。

第三条爱之道，非常非常重要。因此，要全神贯注地听我说。只有极少数人能歼灭其自身存在，融入巴巴。对那些希望爱我的人，我已经给他们指示。爱就是爱。绝不肤浅，不拘形式。爱者必须遵守至爱的希望，必须始终让至爱高兴满意。

如果你们接受我为至爱，那么你们的至爱有什么希望？那就是：

不要逃避责任，比如家庭、职业、工作等等。

要忠实地履行世间义务，但脑子里要记住所有这一切都属于巴巴。

当你感到幸福时，就想：“巴巴要我幸福。”当你经受痛苦时，就想：“巴巴要我受苦。”

顺从于每一种形势，真诚地想：“是巴巴把我放在这种情形中的。”

认识到巴巴存在于每个人，因而尽量帮助并服务他人。

我以我全部的神圣权威告诉你们，无论谁——任何人和每个人——只要在生命最后一息持我的名，都会来我这里！

因此，在最后一息不要忘记我。但除非你从现在就开始持我的名，总是想念我，坚持不懈，否则你在离开身体时，就无法想起我和念我的名。即使你每天全心全意持我的名一次，足矣。最终你将因而来我这里。

大知与想象

一方面，即使经过无数时代、无数形体，也无法得到神圣知识（Dnyan 或 Marefat）；另一方面，它说来就来了。说大知来得快，也不对。说它突然到来，或无意间到来等等，都不能正确表示那无法描述的“成为之闪现”，因为大知超出了想象的范围。

想象具有巨大的范围和几乎无限的场域；人的想象力非常强大。例如，让人想象老鼠有一百万个头，也不是不可能的。整个世界都由想象的力量所创造与维持。然而，尽管看似无限，但被大知本身所阻止时，想象力便达到极限。没有人凭借想象的能力，能够理解或解释无始之始或无终之终。换言之，任何想象都无法企及永恒，大知则是对永恒的知识。

神无始无终，无限中永远不存在时间和空间问题，否则那就意味着对神的无限性的限制。因此，无论多少想象都无法想象无限，因为在无始之处不可能有最初是什么的问题。

例如，让我们重申在神之前有神，在那之前有神，在那之前还有神；或者重申在神之后有神，在那之后有神，在那之后还有神——这全都超乎想象。所以说大知甚至超出高道（Rishi 和 Muni）的能力范围。哈菲兹说进入想象之网的只是空无，也是告诫人们不要企图抓住大知猎鹰。

因此，在大知面前，就连最强大的想象头脑都无能为力，因为只有当想象能力完全彻底地耗尽并终结之后，大知才会到来。要想象离开，心就必须离开；要大知到来，意识就必须留下。只有在心消失时，意识才能摆脱所有想象的“此与彼”和“我与你”。当意识摆脱一切想象之时，空无意识即刻转化成大有知识（Dnyan 或 Marefat）。

即便吠檀多和苏非教也无法达到或解释大知。可以尝试想象一个有无数水滴的无边海洋，从各种角度进行比较和对比。但正如“无始无终”永远是“无始无终”，大知同样是永远无法想象。既然如此，我若是你们当中的一员听众，

就会问，“那为何还要不厌其烦地解释一个不可解释又无法理解的事情？”

普通自知（Swayambhu）不依赖于任何推理或想象过程。男人、女人或儿童不去也不必从自身存在之外获取其个体存在的知识。女人知道自己是女人。这种知识不是外来的，而是作为女性的自知；这同样适用于男人和儿童的自知。

同样，神圣自知是神圣能力、美好和喜乐知识。人获得这种大知（Dnyan或Irfan）时，不仅感受自己存在于万人万物，还实际过着神的自由生活。这种知识甚至会在人大小便时到来，比如乌帕斯尼·马哈拉吉等事例。这是因为大师能在任何时刻于瞬间给予大知，只要个人与大师的联系够深够强，或者完全臣服于大师的意愿。唯一的其他方法是彻底歼灭想象，比如努力证明无有确实是无有——这等于用心歼灭心，因而几乎是不可能的。

假设在极罕见的情况下，一个人靠自力成功突破想象，与真理合一；但这个人却不能利用大知，因此不能成为大知者（Dnyani或A'riff）。这就是为什么图克拉姆和德乃希瓦、哈菲兹和鲁米这样的大师都说，要摆脱想象或无知，除了至师的帮助和恩典，别无出路。

事实上，唯有神真实，一切都在神里。我们皆与神为一，但因无知而自感有别于神。我们一直在。在我们之前有什么？我们。在这个我们之前呢？我们！我们！我们！只有在获得大知时，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；这种“存在之闪现”甚至比眨眼还要快！所以不存在成神的问题，因为我们已经是神；因此，在另一方面，我们必须停止是神。为此，我们必须通过祈祷、禁食等等，越来越远离神；否则，神能为神做什么？

这就是为什么大知不会因我们都是神而降临于所有一切人；既然神存在于每个人，那么是谁给予，给予谁？神只有完全个体化，成为最完美的大知者时，才能把大知传授给他人。也许有人会问，为什么大师不把大知传授给一切人，而是只给一些人，不给另一些人？

这是个神圣法则问题，通常被称作羯磨律、束缚律或因果律。除了完美的大知者，在任何情况下都没有人能够逃避该法则及其后果。因此，当大师把

大知给予一些人而非一切人时，不是因为大师没有能力给予一切人，而是因为并非所有人都有能力接受大知——由于相关者缺乏与大师足够深强的联系，或没有彻底臣服于大师的意愿，或未达到必要的准备程度。

在这些情况下，如果大师不顾个体的接受能力，而把大知给予一切人，就好比明珠暗投。事实上，从无始之始，无数大师曾经到来；至无终之终，无数大师将要到来。但仍然可以说，尽管涉及到无数时代，时间问题根本不存在。既然大知不在人的想象范围，人又怎能想象大知拥有者？

大知一方面极其微小，可被比作芥菜籽；另一方面却涵盖一切存在，包括无有和摩耶无知。这种被苏非教称作真知（Marefat）的大知，在于对“成为”的确定。该确定有三阶段。首先是通过智力确信（Illmul-Yakeen）的确定；其次是通过“亲见”的确定（Ainul-Yakeen）；第三是通过“成为”的确定之确定（Hukkal-Yakeen）。

很少人甚至具备智力确信。吠檀多教徒所说的我们与神为一——就连这也不是智力确信。听闻阅读我们皆一，只是暂时的智力领悟。当这种暂时领悟转化成智力确信时，就没有什么能够动摇这种确信，没有什么能够扰乱这种确信的持有者。当人开始持久地亲见其通过智力所领悟的东西时，这种确信就变得愈发坚定。当人与其所见合一时，这种确信即“成为”之确信，也就是大知（Dnyan）。

你们都是人。这种“我是人”知识并不取决于智力或推理。你们只是知道自己是人；谁都不会想“我是人，我是石”等等。这是因为你们对自己是人的知识，是对你们作为人的自知，而非基于道听途说的他人感受体验。同理，你们实际感受并发现自己成为神的时候，也真的是神；这种“成为”即是大师能在适当的时候立刻授予的大知。

真正的圣雄（mahatma）和圣人（wali）能够通过触、音或见，影响其他知识中心或者说基地，把大知影子给予任何人；但即使这种影子也可能足以让人失去肉身。

在某种程度上我们都是伪君子，因为我们总是试图为自己辩护——对的错的。吠檀多教和苏非教都认为神做一切，一切皆按神圣意志和法则进行。在

某种程度上这也对；但因缺乏一个事实而整个错了。所缺事实就是这种断言背后缺乏体验。没有实际体验，表现得却像有体验那样：这种纯粹基于逻辑推理的断言，不仅如鹦鹉学舌向女子示爱般愚蠢，而且引向淫欲和毁灭。除了精神崩溃等后果之外，这种基于“对大知无知”的行动，还导致其他难以想象的可怕反应。

作为每个宗教的要旨，信爱之道（Bhakti-marg）让人僵化刻板——“对是对”，“错是错”，导致枯燥、脆弱、乏味的心态。瑜伽修炼带来的各种短暂三昧体验，让瑜伽士忘记实相，忽略目标本身。持名（jap-tap）和苦行（chilla-kashi）让人陷入新奇却有限的力量，这些力量最终则成为头脑的飞镖。真正的“头疼”在于我们真的不得不成为我们真是的，因此我们必须首先失去神，才能得到祂。设想我是神；那么为了找到自己，我就必须首先失去自己。

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——这是真正法那（Fana）或者说神圣真空。这种法那发生的时刻，神就在那一刻进入其永恒巴卡（Baqa）这完全荣耀。这不是根据西方人关于证悟“此内在”或“彼外在”的概念，而是被神、为神、发现神。

神即使失而复得，但尚未神的生活。只有恢复常人意识，同时保留个体化的神性，才能过神的生活。例如，尽管（舍地）赛巴巴在不同层面和存在领域的工作不复存在，但其个体性是永恒的。只有当时那些在各自意识层面的人，知道赛巴巴在那些具体层面上的工作；赛巴巴同一个时间在所有层面上的工作，只为他及其同时代人知晓。

自我否定与自我忘记

[埃瑞奇按：1968年，美拉扎德。美赫巴巴的身体状况明显恶化，但他尽管在经受痛苦，却仍像通常一样来到满德里厅。9月22日，他就自我否定的觉悟道路给出如下语录]

在觉悟清楚地向一个人显明他是谁之前，存在着假我的断言——我是男人，叫杰克；我是女人，叫吉尔。

在大我能够肯定实在之前，必须要否定一切的假我断言。由于身体是他作为男人杰克身份的根源和他的假我断言的原因，因此他必须要否定其身体的需要。

身体想吃饭喝水，所以必须要拒绝食物与饮料。身体想休息睡眠，所以必须要拒绝休息与睡眠。身体想坐卧行走——因此必须要拒绝坐卧与行走。然而是不可能长期否认身体的需求的。更好的方法，远为轻松愉快的方法，则是开始去忘记自己，直到自我忘记达到完全彻底，以至于除真我之外什么都记不起。

曾发展出的各种各样的灵性训练，来帮助一个人忘记假我；如若忠实地修炼它们，一个人不仅能够在自忘的道路上获得进步，而且因为作用和反作用的法则，所有那些与自忘者有密切联系的人，都随着其注意力更集中于那个自忘者，而开始忘记他们自己。

最容易培养自忘的道路之一是专注于大师的肖像，因为这帮助求道者在一定程度上把专注力从自身转移到完美的生命和形体上。当他所专注的肖像活起来时，被称作“觉照”（Illumination）。这种看见活的肖像会带来进一步的自忘。

很快他便丝毫不再考虑自己，因为他的整个心都集中在永恒至爱大师的活的容颜和形体上，直至他最终永远地融入他。那时他便知道他自己一直是他所专注的实在。这即是大我显示，在这里是真正的大我肯定：“我是那。”

自忘者已成为他是谁的记住者。所有那些在想念他中忘记自己的人也得解脱。正如古人所云，若是一个家庭里有一人获解脱，那么过去和现在跟他有亲缘的数代人都一同解脱。

自我否定是艰辛和强行的，而自我忘记则容易而自然。若能做到，自我否定乃是最快捷的道路，但那是不可能的。即便求道者成功地战胜比如饥饿，但过些时间他会开始享受禁食，而这则成为新的“欲想”——他想要禁食。所以他必须拒绝自己的禁食愉快并开始进食，即使看见食物会让他恶心。或者，他成功地战胜了睡眠并享受清醒，他想要保持醒状态。但若要战胜该“欲想”他就必须睡眠，即使睡眠似乎是对他所获一切的损失。

因此否定和反否定变得了无止境，甚至最坚强的意志和最刚毅的心灵也会在这条道路上崩溃。但自忘则可以被每一个人所实修，其道路愉快容易而安全，因为它始终处在大师的悉心关照之下。