

# 生活极致

美赫巴巴 著

版权 阿瓦塔美赫巴巴永久公益信托

作者： 美赫巴巴  
译者： 美赫风 田心  
美工： 炬池  
网站： [www.meherbaba.cn](http://www.meherbaba.cn)  
开本： 850 x 1168 1/32  
字数： 15 千字  
张数： 28 页  
版次： 2025 年 02 月 20 日

# 目 录

神及其属性 .....	1
大师及其角色 .....	4
弟子及其态度 .....	7
美赫巴巴及其活动 .....	10
大我、小我与束缚 .....	16
目标与实现 .....	22



# 神及其属性

## 神的神圣业务

永恒不分的神，通过同时并永恒扮演双重对立角色，来处理其二元宇宙幻相业务。圣人是神的资产，罪人是其负债。神作为无限的智慧与公义源头，持续永恒地将其负债转变成资产。

## 真正礼物

“真正礼物”意味着什么？

倘若是真正礼物，那么礼物的给予和接受者都必须彻底忘记这笔交易。彻底忘记意味着给予者不应感到自己付出了，接受者也不该认为自己得到了。给予者不忘记，就会有对接受者的施惠感；接受者不忘记，就会有对给予者的受惠感。唯有神才能给人赐予爱之真正礼物，其中给予者和接受者都不记得。因为这种彻底忘记，人才能永远地努力爱神，神也一直作为人类的永恒至爱。

无所不知的神怎能忘记？因为除非他“忘记”，否则他给人赐予的礼物就不会是它本是的真正礼物。这也让人对这份礼物的作用保持无知，从而最终证悟自身神性。

无所不知者赐予爱之真正礼物时，通过貌似对爱者变得冷漠，来示现其彻底“健忘”。因此爱神者在爱之道上体验数不清的痛苦折磨，以及与唯一神圣至爱分离的无法想象痛苦。

因为神无所不知并且知道真正礼物的真正含义，所以变得对爱者冷酷无情；而沉浸于深刻神爱的爱者，忘记了自己在爱神和这是来自神的礼物，从而愈发强烈地爱祂。也正是这种“健忘”在爱者心中激起无法减缓的分离剧痛，在这无比之爱不断增长的火焰中将他吞噬——他也从中以至爱的

形象和永恒合一胜利出现。

## 神是永恒存在

哲学家、无神论者等等也许会肯定或否认神的存在，但他们只要不否认自身生命存在，就是继续证明对神的信仰——因为我以神圣权威告诉你们，神是永恒不分的存在。是一切。

无论人知道与否，对于他只有一个生活目的，当他最终有意识地体验自身的永恒无限“我是神”状态时，就会证悟这一点。

## 神、人、神人

整个宇宙皆是神的影子并且属于神，但是神却不属于宇宙。神的影子出自神，经历无限变化，又回到神里。

神的影子依赖神；神却不依赖其影子。没有神，影子无法存在。没有影子，神依然存在。宇宙不在时，神在。宇宙在时，神在。宇宙将不在时，神将在。

你的影子属于你，你却不必要属于你的影子。你的影子必然依附你，你却不必依附你的影子。你的影子离开你，无法存在；但你离开影子，却仍然存在。

在所有状态和所有情况下，你无论在睡中做梦，在尘世做生活梦，在离开浊体后做强烈的地狱或天堂状态梦，还是在高级灵性层面做真梦；本质上你依然如故。万事万物都以这样或那样的方式，以这种或那种意识状态代表神；而神人（阿瓦塔、佛、基督、拉苏）则以每一个方式，在每一个事物和每一个地方，在所有一切的显意识或潜意识状态代表神。

成道者哈菲兹说：

Jehan-o-kare jehan, jumla heech der heech ast, Hazar bar mun in nukta karda-am tehqiqe.

“有成千上万次，我已经确认并发现确实如此：世界及其事务完全是无中之无。”

## 神不知到神自知

作为常人，神不知自己是神时，在一切时间，其想象是宇宙，大我是想象。

作为完人，神成为神并停止做别的时，在一切时间并超越时间，其想象消失，神意识到大我。

作为至师，人成为神并知道自己曾是人时，在一切时间，其造物界是想象，他意识到大我。

作为神人，神成为人并知道自己是神时，其想象暂时成为一切，他在一切时间并超越时间意识到大我。

# 大师及其角色

## 不死之生命

生命不因死亡而终结。死后生命如同生后死亡一样真实。为死而生，或者为生而死，的确是个拙劣的命题。生后的死不是无生命，死后的生也不是不死亡。生是真正存在的正面显现，这不是负面的死亡所能消灭的。要结束无尽的生死相继，就必须在生命中歼灭死亡。通过把意识从一切幻相中完全解放出来，而在生命中消灭死亡，人就在自身真正存在的赤裸裸真相中成为神。不管保留或者放弃浊、精或心体，他都无限地意识到神，正如无论人穿衣与否都依然是人那样。

只要人仍然不知其神圣大我，就无异于一块石头；人生活，石头存在，两者对真理同样无知。如卡比尔所言，人不实现真理，不过是块石头。

人通过无尽虚幻体验而辛苦进化的全意识，陷入这些曾对他获得意识极其必要的体验本身。在人类，意识进化完全。意识不再需要增加，只需要被引向人的真正身份。

只有在人体，生命才能达到终极目的：证悟遍在而无限的神性。只有在人身，人才能实现证悟和创世目的。因此才有获得人身的无上重要性。

实际上，获得人身即旅程终点，但在获得意识的苦旅中积累的业相，阻挡着人对永恒大我的视线。人所经历的一切苦难挣扎，都是为了磨掉这种障碍，而这个过程是无止境的。人靠自己无法移除障碍，至师却能为他做——当他赢得其恩典时。

## 束缚性的噩梦

被束缚然后被解缚的过程，充满重大意义。灵魂与身体混同，然后卷入其中。

灵魂像鹦鹉，身体像笼子。在笼外，鹦鹉是自由的，却不能充分理解什么是自由。由于不曾体验局限，所以识别不出笼外的“自由”。经历了笼中囚禁，痛苦的束缚使鹦鹉体会到自由真正是什么。这时，鹦鹉从笼中被放出，真正地享受自由。

当灵魂凭借至师恩典，从其所认同的身体牢笼的束缚性噩梦中被解放出来时，也经历同样的事情。

## 能动自由

证悟真理者的无限自由是唯一真正和完全的自由。只有在这种流经至师的能动自由中，作为真理的大我才能显现自身，从而表现宇宙心的神圣化印象。神圣化的印象因无限地服从大我，而具有无限的创造性和效率；并且释放不受限的创造性和神圣行动。

然而，我心的一般束缚性印象总是无休止地攻击大我，寻求自身满足；因而在效率和创造性方面无限地受限。

## 直达上帝之旅

试图遵守仪式教规来达到真理的群众，可以说是乘货车，在各个站台无限期地耽搁。那些真诚专心地冥想神或献身于为人类服务的人，可以说是乘普客，按照列车时间表在每一站停下。但那些前来跟随成道的大师，怀着彻底的臣服和信心执行大师命令的人，可以说乘上特快，在最可能短的时间内被带到目的地，不在中途站滞留。

## 大师即道路

通过日夜想念大师，弟子接近实现最终极目标，这也是各种静心和专注修习的目标。将大师的工作置于个人需要之上，弟子通过彻底舍弃，实现目标。

通过真诚臣服于大师，弟子非常接近心止，这也是大多数瑜伽修炼的目标。通过不惜以任何代价来服从大师并且无我地服务大师，弟子几乎到

达知识和行动之道顶峰。通过爱大师超过其他一切，弟子与作为真理的大师合一，从而凭借大师恩典获得神性——所有寻求与奋斗的目标。

## 宇宙研磨机

至师成为宇宙中心。发现自己是整个宇宙不停地绕着旋转的唯一绝对和不变点。宇宙就像研磨机，证真大师就像中心销。除了那些附着在中心销上的谷粒，谁都无法逃脱这个研磨机的重复永久研磨。

## 永恒的闪光

至师的行动不重复。不单纯是在新的环境中重做那从前所经历之事。而是做那在二元体验局限内不能做之事。这是一种全新的创造，是真理降入幻相。因此具有无限的创造性。至师的救赎行为，是永恒在否则只会是严格因果关系当中的闪光。此乃至师所赐神圣恩典之奥秘。

# 弟子及其态度

## 理论与实践

消耗在纯粹思考、说话或写作上的能量，就像从火车引擎汽笛中冒出的蒸汽。汽笛发出噪音，甚至有趣，却不能启动引擎。无论多少笛声都不能开动火车。必须巧妙地控制和利用蒸汽，才有可能实际上让它把火车开到目的地。所以说圣哲总是坚持实践而非理论。这尤其适用于那些渴望知道和证道者。

## 普遍生命不灭

我在过去三十一年中保持的沉默，是来自深不可测神性之沉默的召唤。邀请该神性进入你的心，以便你有可能永久确立于普遍生命之不灭，这与受限个体生活的坚持有着天渊之别。自我生命有始有终；我带来的真理无始无终。要继承该真理，你就要有勇气跳过二元深渊。

除非放弃一切抵制，否则就不可能接受真理中的不死生命。不能拖着过去的偏见，又希望展现内在的神性。必须突破进化和转世的沉淀，完全接受生活的教训。你若能正视生活，平静地接受二元对立，同时本着无私的爱和服务精神履行职责，就不仅将与无限合拍，还将成为你所追求的无限。

要学会坚持内在真理立场的艺术。当你活在这个真理中的时候，结果就是头脑与心灵的融合，以及一切恐惧和悲哀的结束。这不是纯粹能力或智力知识的枯燥成就。由灵性直觉智慧照亮的爱，将给你的生活赐予常新的充实和不息的甜美。

## 谦卑解除敌意

为了真正的灵性服务，弟子要准备好面对一切可能发生的事情。为神工作时，必须学会适应各种情况，有利的或不利的。别人也许根本不会注意他，也许蔑视诽谤他，但这不应损害他的认识或真诚。他应该对这一切无动于衷，以真正的谦卑抵制世俗反对的攻击。遇到挑衅时，他应该像个被踢的足球，因为踢打本身使它升高，推动它前进，直到目标达到。

对弟子而言，失败在于背叛真理，不在于接受世人虐待。对所求真理的不移忠诚，把他引向真正的成就——更高的无限神圣生活领域。真正谦卑是力量，不是软弱；解除并最终征服敌意。

## 虚伪

在人是什么与他希望看起来是什么之间，有一道令人气馁的鸿沟。当虚伪发挥作用时，对人内在精神的毁坏远远大于外部。外界的可见破坏巨大，但在灵性领域的不可见破坏却极大。

人自身感悟和证悟的真理，是唯一可以恢复内在精神生命完整性的道路。人无法以任何其他方式从枷锁中解放出来——这些枷锁将受限我心束缚于对他隐藏内在神性常泉的庞大宇宙幻相。

## 克制

要让头脑保持安静稳定。不要向欲望屈服，而要尽力控制。管不住口者管不住心；管不住心者管不住行；管不住行者管不住己；管不住己者证不了真。

## 活智慧的无上性

既定的宗教和道德规范对人类就像父亲给儿子的一般建议，是为了其福祉。但是当人可获得活智慧的优势时，就应优先于这些既定规范来接受之。这样做不仅不会造成伤害，而且会带来很多好处。

如一位先哲所言，可为健康牺牲财富，为自尊牺牲财富健康，为宗教牺牲全部三者（财富、健康和自尊），但是为了获得神，则应毫不犹豫地牺牲所有一切，包括宗教。

# 美赫巴巴及其活动

## 神圣的生命一体

我的神定工作是唤醒人类认识一切生命的神圣一体和不可分神性。要知道你本质上是永恒的，是无限知识、喜乐和能力的继承者。为了享受这个无限状态，你唯一需要做的就是抛弃使你感到与其他生命有别的无知。只有通过神圣之爱，分别自我才会消失，这将是给人类的礼物。

让那些听到我召唤者准备好为人类提供真正的服务。让他们使人类意识到一体性，不管表面的阶级、宗派或信条区别。我不重视信仰或教条。真正重要的不是你相信什么，而是你是什么。

我想要你分享的真理，不是意见或看法问题，而是直接体验，这种体验没有矛盾，并将使你认识到，这个世界上没有一物值得贪求，认识到没有必要仇恨、嫉妒或恐惧。那时，也只有那时，人才会踏上无尽创造和不衰幸福的安全航行，其中没有败落或恐惧；才会超越了“我”与“你”、“我的”与“你的”二元。

## 宗教

虽然宗教的产生旨在让人摆脱狭隘，但未适当认识时，就会变成笼子。世界上所有的宗教都宣示同一个永恒普遍真理；人性弱点却倾向于制造某种局限、狭隘的忠诚，对无边无际的爱之海洋或神性关闭大门。趋于让人与人分开，从而阻碍世界宗教的伟大创立者的真正目的的，不是宗教的本质，而是对其外部形式的迷恋。

我邀请人类冲破一切的自造牢狱，品尝我带来的无限生命。我要求他神圣地、无惧地和无限地爱，克服分别心的受限自我。我就是来给摸索中的人类赐予超越宗派教条的普遍真理的。

透过黑暗苦难的时代，人类等待着我和我的真理。我同我带来的真理不可分割。我与真理合一。愿你们也都能冲破无数牢笼，证悟与无限神圣生命真理一体。神圣至爱永远与你同在，在你内里，在你周围。要知道你与他从不分离。

## 神圣生命

我在过去三十一年所保持的沉默，不是为了遮盖而是要彰显我的真理。当你认识到真理乃是你的生命核心时，便摆脱一切恐惧和无助，一切敌对和冲突都显得毫无意义，因为你知道自己与一切众生神圣一体。

对挣扎、失败和犹豫的人类，我说：“要有信心。”怀着彻底的臣服转向神，接受神爱。你同等是一体不分之神圣生命的一部分。没有一个原子不同这个神圣生命共振。

谁都不必绝望。最大的罪人和最大的圣人都有同样可靠的神圣保证。

## 怎样为巴巴工作

怀着诚意和爱为神工作，即是巴巴的工作，如此做的那些人永远是他的人。

但一个人能够为巴巴做的最伟大工作，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。巴巴的爱是面向一切的；他的每一个爱者要想帮助别人认识到这一点，他或她的生活就必须是爱的闪光典范，这样它才可能成为传播巴巴的爱和实在之真理的工具。这种生活和这种爱是至关重要的，并且担负着至高的责任，因为在每一个思想、言语和行动的背后，是遍及一切的真理的力量。

如果一个人希望自觉而有意识地行走爱之道，那么对自律的培养则要求自身的决心和诚实的努力。这种训练最初可能显得枯燥乏味，但坚持不懈会使它自动地开花结果，并且转化成爱者的实际生活。

要以身作则帮助别人，就必须不仅彻底沉浸而且淹没在爱里。作为前奏，人应该努力在头脑的思想与心灵的情感之间取得平衡。不过，头脑运

作得更快。思想就像闪电——先闪光后雷鸣。要达到平衡，就必须让头脑（欲望所在地）放慢运行速度，以便与心灵同步：这是再多的静默或禁食都无法做到的。

如果一个人希望让平衡朝着真正的方向得到加强，那么他就应该不断地加速情感，以便让情感超越思想，也就是说，心灵超越头脑。要达到这个目的，唯一有效的燃料就是爱——无杂质的爱。除非一个人学会在真正意义上爱，否则他就不能跨越头脑的屏障。一个人要在真正的意义上认识爱，唯一的途径是把自我献给爱之主，并且在一切情况下紧抓着至师的双足。对这种自我奉献的任何偏离都会使人离开神爱道路，而误入歧途。

作为日常生活中的一种训练，禁食和静默都有好处。但是，当人决心通过绝对服从赛古鲁（至师）的一切指示来斋戒或止念时，禁食和静默就变得无足轻重。

巴巴的爱永远与他的爱者同在，帮助并引领着他们。而他们呢？他们应该在履行世俗的责任、承诺和其它一切表面上必要的东西时——虽然这些东西在实在之领域毫无基础；让他成为他们的一切思想、言语和行动中的永恒伴侣，从而让他们的爱保持活跃与光辉。

## 巴巴论其活动

人成为神时，获得完美；但是当人有意地成为神之后，又作为人回到浊意识时，他便获得无上完美。这样的至师不仅是神，还作为人过着神的生活。完美单纯意味着逃脱摩耶法则。至师在摩耶中，同时又超越之。在羯磨律当中，却不受其束缚。其行动无论是什么，皆是非行动，因为束缚常人的行动由至师做时，不仅不造成束缚，还是其从摩耶无知中解放人类的灵性工作渠道。至师摆脱了自由本身，因而甚至摆脱了其宇宙工作而做的非行动。

对于那些希望了解我的活动者，我只能说，就我的内在生活和内部活动而言，唯有神和那些与神合一者才能知道和理解。有关我联系、工作、服务和敬拜神醉者、圣人、圣徒和穷人的外部活动，都记载于我一位弟子

著述的《行道者》书中。

我喜爱游戏，主要是打板球、打弹珠、放风筝，偶尔听音乐。自古以来，我一直做摩耶宇宙游戏，并继续享受做游戏。

我有时候看电影（主要是幽默的），享受我的真实状态——这个所谓宇宙的广袤、常变、无尽电影的永恒制作者。我也听幽默故事放松，始终意识到灵魂的幽默方面，即无限能力和荣耀本源却在其产生于各种二元形式的无知人类枷锁中，被弄得如此无助。

我让素食者吃素，让非素食者吃肉、鱼等。不过，那些跟我共同生活者，则按照我的指示，基本上吃素，除非我另外指示。偶尔，我把酒赐予爱者，让他们明白这种葡萄酒并不能给予那种有助于与神合一的神圣陶醉，而是纯爱之酒。

我不干涉任何宗教，允许所有人自由地遵循各自的信条。与爱神相比，外在仪式毫无价值。对神的爱自然而然地带来自我克制、头脑控制和自我消灭，无论爱者遵守还是放弃这些外在规范。

我时而也给人施达善和帕萨德，各人按自身接受性而受益。对那些同我有密切联系者，我以指示的形式给予灵性建议。至师只是通过一瞥、一触或一个神圣念头，就能传递神圣知识，赐予神爱，馈赠与神合一恩典。

从无始之始到当今，我一直是我所是——不管被赞美还是普遍反对；并且将永远如此，直到无终之终。

## 神圣喜乐与人类痛苦

“不断体验无限喜乐的个性化灵魂如何会受身体病痛和凡夫易受的冷热？”有人可能会问。

的确，人一旦成道，作为完人永恒觉知自身无限一体性，这时一切虚幻事物，无论是个体的还是集体的，局部的和普遍的，都停止甚至作为幻相存在。对于这样的完人，其浊、精、心体都不复存在，无论留下还是脱离；对他来说，幻相中没有一物存在，但是他却为无知幻相中的一切事物存在，他满溢的神性照料一切，包括他的身体。完人的身体在脱离之前，不受疾

病侵袭，不受冷热影响，因为这些都通过他的遍在神圣意识被自动中和。

完人很少像阿西西的圣方济各那样成为至师，带着神圣意识返回幻相领域。倘若成为至师，他则完全意识到其肉体 and 一切虚幻存在领域，同时对存在一体性的无限喜乐体验却不中断。

总之，成道者（完人）有神圣意识，却意识不到别的事物，因为对他来说，除了神，其他都不存在。至师则有神圣意识加上幻相意识。

正是对其身体（如对一切其他虚幻事物那样）的完全绝对无意识，才使完人的身体不受环境条件和效果影响。同样也是对其身体意识的恢复，才使至师易受普通疾病和痛苦影响。

至师不仅不使用神圣能力来避免或减轻（他有意识地体验为幻觉的）身体痛苦，而且还主动承担身体痛苦，以便减轻那些受幻相束缚者的灵性无知。阿西西的圣方济各遭受难以忍受的头痛，不得不用头去撞石头，尽管其他人被他用手触摸就可治愈。为了承担宇宙苦难，耶稣基督承受被钉十字架的折磨。因为同时是圣父和圣子，他的无限喜乐没有被十字架打断，这种地位也不干预他作为普通人所遭受的身体痛苦。个体痛苦的崇高差异在于普通人为自己受苦，大师为人类受苦，阿瓦塔为万人万物受苦。

## 阿瓦塔的降临

一个又一个时代，阿瓦塔来到人类中间，维持他自己创造的幻相，从而也唤醒人类对幻相的认识。幻相的框架永远是同一个，但幻境中的设计却数不胜数，千变万化。我不是为摧毁幻相而来，因为幻相什么都不是。我是来让你们认识到幻相的虚无性。通过你们，我维持那只是我的无限大我之影的幻相；通过我，你们在体验其虚妄性时抛弃幻相。

**知万物者不置换一物。对每个人，我都似乎是他认为的我。**

——美赫巴巴

# 大我、小我与束缚

## 印象之伞

实际上，神离求道者并不遥远，也不是不可能见到。神就像太阳，一直照耀着你。是你把杂乱印象之伞撑在头顶，遮住视线。只要把伞移开，就能看见太阳在那里，无须从别处带来。然而，就像伞这种微不足道之物，却能剥夺你的视力，看不见太阳这个重大事实。

## 分别我之无知

凡是带有分别我色彩的念头、感受或行动，都完全出自无知。这不是一种像外衣可随意穿脱的无知，而是束缚性的无知。这是让自我承受无望和屈辱痛苦的无知，未必是身体上的，但却总是且必然是精神上的。这是随同背叛真理而来的无知，因此是一种自我背叛。

这种无知不接受肤浅和暂时的救治，也不接受无奈的妥协。这是向灵魂关闭爱与美、欢乐与自由、有意识神性和真正大我实现的无知。除非因完全接受真理而被连根拔除，否则它就像肉中刺一般顽固地坚持。

## 错误观点

错误观点必然产生错误结果。把独一无二存在看作是单纯为了其任何一个显现，是不对的。把每一个显现都看作是为了独一无二存在，则更准确。这意味着，为了认识真理，必须放弃以自我为中心的观点。神不为一个形式或一个宗教而存在。一切形式和宗教都为神而存在。

## 受限心的产物

受性情和印象决定的心，寻求并创造一个强大的虚妄世界，陷入其中，并将一种最终必因其本身性质而背叛自身的虚妄价值投射其中。心对根本不可分割的存在进行划分。紧紧抓住某个实际可灭的形式不放。在本质上具有束缚性的行为和实际上无关紧要的成就中荣耀自身。在空虚背景中享乐受苦，从而完全剥去自身的真正幸福和认识。

在无妄认识之理智中的唯一生活方式，是觉知我心的印象决定论，摆脱其有害约束。

## 束缚性的过去

人不可避免地陷入了时间的洪流，过去的沉重负担迫使他一会儿往这儿，一会儿往那儿。过去在不同存在领域留下影响，并作为一个必须现在处理的决定因素坚持下去。

在过去的所有积累中，最具深远影响的，是那些作为体验的副产品，沉淀在心中的记忆和习惯。必须面对（个体和人类的）古老过去所造成的局限，无论其性质或强度如何。不过，这些仅仅构成多余的束缚，因为只涉及到精神在创造历史中的显现，而非其本质存在。

过去留下的另一种可极大束缚精神的遗产，在于通过心中的印象和倾向来塑造人性。一个人可能会试图逃离特定环境，甚至获得一定成功；但他却不能逃离自己的心。

心一直坚持着，贯穿生与死，在世上，在天堂和地狱状态，在无尽的转世轮回中。心是个体灵魂形影不离的伴侣，永远不会消灭，除了在解脱或证悟状态。

从灵性角度看，由人心制造的束缚远远大于外界环境造成的束缚。两种束缚都是过去的遗物，并严格决定着现在的体验和将来的可能性。

人因拖着束缚性的过去，而无法在当下真正自由地行动。如此下去，难免人对人对己造成痛苦，而且还积聚构成限制性我心堡垒的自造印象或业相动力。过去无法改变，并且作为事件链，变得顽固不化；但却继续塑造

现在，决定受限“我”的将来。

## 真正选择

我心选择服从一个而非另一个业相倾向时，感受并行使有限和虚幻的自由。似乎在选择中并通过选择来享受自由。但这种自由只是表面的；并不是自由选择。乃是印象为释放表现而利用了我心。我心“选择”，但在选择中却没有真正选择。其选择是虚幻的。

相反，宇宙心在选择启活释放任何神圣化印象时，则感受并行使无限自由。拥有充分的选择自由。宇宙心可能会或不会选择某个活动。其选择是无限和真正的。

我心“选择”，却是在无知和受限自由中选择。宇宙心选择，但却是在真理知识和无限自由中选择。

## 羯磨律

所有的事物都受一种或另一种法则统治。甚至无关紧要的商务和公共机构也有其法则，没有的话就无法运作。宇宙更是如此。有时候似乎宇宙根本不受制于任何合理的法则，有时候似乎真诚劳动白费，好人受苦，恶人有权有名。这种片面和错误观点乃源自于人对羯磨律的无知。

我心拒绝认识生活，面临积习偏见和抵制时，就会失去平衡与宁静。从而被迫释放或阻止善恶行为，进一步以思想或行为的形式，卷入自身行为的结果。

羯磨律阻止我心逃脱其善恶行为结果。我心受过去行为累积的动力牵制，因环境打击和自身印象刺激的不断干扰，而无法获得解放或真正平衡。我心虽然具有恢复所失平衡的内在倾向，但却试图通过用机械反应来恢复平衡，也就是走向反面抓住不放，直到从经验中认识到，平衡是不能通过执著来获得的。

就这样，我心在虚幻羯磨钟摆中，从一个反面走向另一个，直到通过无止境的试验和受苦，走完相反行动与反应路程；或者直到有幸接触一位

至师，接受其恩典。

## 摆脱对立

人人都受制于合意与不合意的体验：乐苦、成败、善恶、富贫、权势与无助、荣辱、得失、满足与受挫。

这些对立面的每一个，都招来情感或行为上的适当回应。心被这些对立面摇动，不断地失去平衡和不断地试图恢复平衡，同时有不断地受到环境变化的冲击。

在作为人的累世中，我心会在对立面之间无止境地摇摆：放纵与压抑、世俗与宗教、优越情结与自卑情结、自大与自尊，内向与外向、善与恶、苦与乐、我与你、我的与你的；但却无法达到真正平衡——而这唯有通过对真理的正确认识才能获得。我心通过对立面的摇摆是被动反应；因此虽然经历两个极端，却无法达到真正平衡。

当我心及其全部倾向，通过神爱而全部溶解，从而揭开超心真理之面纱，让人证悟自己与一切生命一体时，真正的平衡才会到来。这里没有二元或生命划分，灵魂摆脱对立态度。

灵魂与内在的永恒和无限神性合一后，获得无尽的喜乐，知识，爱和能力，因为灵魂摆脱了二元。

## 创造性的扩展印象

神圣化的印象不减损却能创造，不限制却能扩展。因此根本不同于自我印象。神圣化印象本质上是附加于宇宙心的补充资产。其功能不是缩减限制，而是补充增加。另一方面，我心的束缚性印象则会限制和减损。

我心的束缚性印象与宇宙心的神圣化印象之间有着性质的不同，不单是程度的不同。我心的自由和宇宙心的自由之间的区别，也同样不是程度上的，而是性质上的区别。

## 教学与直觉

直觉被埋葬于侵略性虚妄体验的零星教学废墟。教学是从外面影响，直觉则发自内里。教学阻碍直觉。因此，通过外界事件对心的教学，必须通过内在觉醒来抵消。只有那时，直觉才能在超然认识中做出真正判断，而不屈服于盲目的印象影响。

## 心对能量和物质的控制

心产生能量和物质。没有心就不会有能量或物质。能量来自心，不断由心维系；不能离开心而存在——无论潜在还是显现的。物质依赖能量，不能离开能量而存在，无论潜在还是显现的。

心能离开能量而存在；正如能量离开物质而能存在。与相互完全独立的无数个体心相比，宇宙心乃不可分割，无所不在。

在获得对一切能量和物质的充分控制之前，心本身需要控制。需要被保护不在能量与物质幻相中摇摆。能量与物质离开心，甚至没有虚幻的存在。要控制心不受能量与物质影响，极其困难。比如，一个人脸被打，心会以更大暴力行为来回应，这种报复行动是心的不必要扭曲，纯属浪费能量和徒劳使用物质。

尽管有些人能获得对心的部分和暂时控制，但极少人能通过神爱获得对心的彻底控制，从而完全控制能量和物质。最终，神爱歼灭心本身，这时神作为神圣至爱被证悟。

## 不灭的甘泉

不灭的甘泉在每个人内里。然而，人如果不解除自我封锁，释放该源泉，就必然经受各种痛苦。一切生命都在追求幸福；但不可计数的痛苦恐惧，却伴随着人通过排他无知而追求的每个快乐。

全世界的人都将自己埋葬于自我主义和种种虚妄执著，剥去自身内在具足的不衰喜悦。他通过可灭易逝之物寻求快乐，给自己招致封闭意识之

苦。人必须联系内在不朽极乐海洋，摆脱限制性的“我”“你”二元，揭开一切众生内里的不灭甘泉。

# 目标与实现

## 要有希望

现代因人类在冲突的理想之间摇摆而骚动不安。理性知识像沙漠荒丘般与日俱增，却不给对满足精神需求至关重要的心灵表现提供养分。正是这种匮乏阻碍了人类成就，尽管其在科学领域的进步巨大。情感或其他方面的不快乐与不安全，是这个时代的主音。人类陷入战争、仇恨与恐惧之黑暗。

但我说：“要有希望。”

自私和权欲趋于把人拉向残暴，这是他从进化的祖先那里所继承，或从累世错误追求中所获得的。不过在人内里却有着不可熄灭的真理之光，因为其本源和生命在本质上是神圣的。

那些清除心中自私、仇恨和贪婪毒素的人，将发现神乃其真我。找到并证悟神时，自私问题及其无数表现，都如云雾般在太阳下消散。在神里并作为神，一切生命揭示自身实际上一体不分，并把一切通过认同人类或亚人类形体而造成的分别性，皆视作虚幻不实。

神圣生活之真理不是一种愿望，而是事实。是唯一的真实，其他一切皆幻相。有信心就会得救赎。有爱就会征服有限低我——它遮蔽了你作为神的真实存在。不是通过拼命追求私利，而是通过不断舍己，才有可能找到一切自我的大我。

## 幸福与极乐

人若想得到所争取的幸福，就要对己更苛刻，对人更宽容。这不是软弱怯懦，而是勇者的真正力量。人若想永远生活于极乐，就要为神而活，让自我死去。

## 理性证明

要求上帝存在的纯粹理性证据，如同要求能够用耳看的权利。

## 灵魂的广阔

看大山无须大眼。理由是，眼睛虽小，而通过眼睛看的灵魂，却比其看见的一切事物更广大。实际上，灵魂极其伟大，以至将一切事物囊括于自身，无论怎样大怎样多。因为与其说你在宇宙里面，不如说宇宙在你里面。

## 身体与食物

离开食物，身体不能生存，因此在间接意义上，二者是同一个。身体吸收有营养的食物部分，排出无用部分。被排除的与被吸收的同是食物。人既然对排出的粪便无比冷漠，那么对自己为实用目的而吸收并成为其身体的食物，为何不感到同样的超脱？在身体死后被丢给蚯蚓或被火焰吞没时，又为何要去落泪？

## 真正的贱民

真正的贱民是那些无法进入自己的心灵圣殿，在里面见到上主者。

## 世界和平

今天，无论在哪里，人们都正当地关心世界和平问题。如果战争爆发，则不亚于种族自杀和彻底毁灭。但要确保世界和平，却不是靠教条——无论怎样渊博，也不是靠组织——无论怎样有效；只能通过释放不知恐惧或分别的、不可争议和不可战胜的爱。

通过任何物质力量——核能或其他，都不能拯救人类；只能通过神圣干预。神从未在黑暗与危急时期辜负过人类。当今人类的最大危险不是来自自然灾害祸，而是来自人类自身。

单纯呼吁高尚理想或某种责任感，是不可能实现世界大同的。要把人

类意识从自私贪婪的魔掌中解放出来，实质上需要更多的东西。

今天人类迫切需要的，不是教派或组织化宗教，而是大爱。神爱将征服仇恨与恐惧。也不依赖别的理由，而是自身的证明。

我就是来唤醒人的这种神爱的。这种爱将恢复其无量的永生富足，解决其一切问题。

## 开始爱神

今日之青年乃明日之统治力量。万事发乎于微；幼苗长成大树，小溪汇入江河，儿童发育成人以善用或误用在青年时代所吸取的教训。但他即便长大成人后，通常仍然是灵性意义上的孩子。世界是让人通过无数人生的苦乐、悲喜、善恶、贫富等对立体验，来学习灵性课程的必要学校。

一切成长都是逐步的，唯有通过缓慢的循序渐进，人才开始真正成熟，发现真我，通过无私服务和爱，放弃恨、贪、嗔等幼稚游戏。在灵性学校也要通过很多等级，对此很少人具有坚持到底的勇气决心。你们在学习过程上需要教师引导，在灵性道路上也同样有能够引导你们抵达光荣神圣目标的至师。极少人有幸遇见并跟随这样的灵性向导——你们遇到这种机遇时必须抓住，赢取他的恩典，配得他的爱。

不要回避父母和教师制定的纪律。小事上守纪律会引向更大的必要自律。不要试图征服别人——征服你自己，你便征服了世界。这方面最简单的途径就是爱神。开始通过爱你的同类来爱神。开始通过在万人万物中见神来见神。不索取地给予。不想回报地服务。神无处不在，无所不在。最主要的是他就在你内里。你不为世界而存在——世界为你而存在。

这可用一个有趣的蚂蚁故事来说明。有只蚂蚁试图在一片树叶上穿过小溪。树叶在小溪中流被风吹翻，蚂蚁惊呼：“救命！救命！世界要淹没了！”

有只青蛙在旁边说：“胡扯！世界没淹没；你是说你要淹没了！”

“嗯，”蚂蚁说：“一旦我淹死了，世界对我就不存在。所以这对我不仅意味着我淹没了，而且世界也淹没了。”

同理，一切存在皆在你内里。在你自己内里才能找到神，你一旦找到神，便找到唯一值得寻找的珍宝。我祝福你们，愿你们爱神并且找到神。

## 一切来自内

通过科学进步或其他方式取得的一切成就，都不过是对外在事物的肤浅探索。倘若内在的东西被实现，那么一切外在事物的根源就会暴露无遗，人也将体验到一切都作为其无限大我的幻影，从其内里涌现。

## 神在一切中

在神圣天平上，善与恶都是人在获得证悟之最高平衡之前的必要经历，这种证悟超越了一切的对立面——好的与坏的。

“善”就像一面干净的镜子，映照出神的形象。当你获得真知时，就证悟到被映射的形象属于你自己的大我——存在于一切万物中的神。

“恶”就像尘埃，积聚并掩盖神的形象，直到镜子仅仅呈现扭曲或空白

表面。但这不能影响被反射的物体；仅仅扭曲你的视觉。

爱是擦亮镜子的清洁剂，让你越来越清楚地看到渗透一切生活的不可分割实体。

“恶”的负面体验及随之而来的痛苦，最终使人厌倦并引导他走向正面的“善”力，从而唤醒神圣的爱。因此，现在的圣人是过去的罪人。他们在所获得的清晰认识中表现出真正的谦卑。不为自身成就而自豪，也不谴责他们深知同样属于神的“罪人”，而是帮助他去除自造的无明面纱，认知其真实身份。

人无法逃脱证悟大我的光荣命运，在成道路上经历再多痛苦也不算多。达到痛苦顶点之后，人类很快将产生更深刻的灵性认识，这让人类在唯一值得拥有的神圣知识纽带中，更紧密地团结在博爱里。

## 两种人

有两种人不需要宗教：唯物主义者 and 证悟大我者。有两种人不关心金钱：野蛮人和证悟大我者。有两种人没有淫欲：儿童和实现真理者。

证悟真理者虽在上述方面似乎类似于唯物主义者、野蛮人和儿童，但却完全摆脱了这一切。他已经同神的无限存在合一，其他人则没有。

## 神爱与美酒

神爱与美酒都与既定宗教的信条相去甚远；前者超越信条，后者为信条反对。两者都让人陶醉又健忘。但是，虽然酒让人忘我，神爱却让人自知。

## 经验知识

通过既定信条获得的真理知识，就像人通过研究地图而获得的城镇知识。要看到和了解这个城镇，你必须不怕麻烦亲自去那里。

仅仅看到母牛的照片是一回事；拥有真牛和饮牛奶，完全是另一回事。同理，所有的宗教信条虽然在当时有用，但最终必须被实际经验取代，人必须走完内在灵性道路，才能实现无限真理。

## 爱的劳动

永恒喜乐之源是万物中的大我。持久苦难之因是所有人的自私。只要人通过自私追求来获得满足，苦难就会永远存在。仅仅是因为神的无限爱与慈悲，人才能通过世间的苦难教训，学会认识其内心是无限喜乐源泉，一切痛苦都是其爱的劳动，以便揭示自身无限大我。

## 鬼火

看看自己的影子。似乎离你很近，与你毗邻，你却抓不住也跑不过它。你可追逐自己的影子直到世界末日，它还是会一直躲着你，稍微保持领先。

通过我心寻找神，就像企图超越自己的影子。这是做不到的，不是因

为神有多远，而是因为你永远无法通过虚假获得真实。只有放弃虚假才能获得真实。

神比你自己的影子更接近你。事实上，祂不仅在你里面，而且就是你自己。你得不到祂，是因为你通过那个让祂变成鬼火的我心来寻找祂。要看见并证悟神，我心就必须实际死亡。

## 灵魂意识全景

阶段	形体	浊	精	心	大我
进化	矿物	极微	零	零	零
进化	植物	一点	零	零	零
进化	动物	更多	零	零	零
进化	人	完全	零	零	零
内化	精领域行者	零	完全	零	零
内化	心领域行者	零	零	完全	零
	人作为神	零	零	零	零
主宰	人作为神和人	完全	完全	完全	完全
在服务中主宰	神人	同时意识到一切个体和集体阶段			

神无限地无限，不可分割，没有任何东西可以没有祂或存在于祂之外；因此，你不知道神也在你的二元“我在”性里。因为神在你里面，你在神里面，所以除了你自身的存在，浊、精、心领域哪里会存在？

正如意识潜在于熟睡的人，完整意识也潜在于灵魂。意识最初开始在浊领域的矿物、植物和动物王国，通过闪烁的梦境，酣眠和觉醒，以及连续的体验，来显现或者说进化，

直到意识充分和完全的人类阶段。

虽然意识在人类完全显现，却仍然夹在必要的二元对立体验之间。人们总是有意无意地试图解放意识，以便能够将其导向人自身的真我。

灵魂的意识无论是极微、一点、更多还是完全，无论是浊、精、心还是属于大我，但它总是无限神性的无始无终全景中的始与终；你通过它来证悟自身的无限能力、无量知识和无穷喜乐。

## 从三重到一体

永恒真理包含三个方面：知识（Dnyana）、能力（Shakti）和喜乐（Ananda）。实现（Sakshatkara）这三重神性（真理）是求道者的目标。走爱（Prem）之道的人沐浴永恒喜悦。在行动之道上的人皈依永恒能力。寻求智慧的人依靠永恒知识。

但在道路尽头，所有人都必须到达全部真理的不可分完整性，尽管道路也许不同。达到目标者即证悟真理者，他成为无限知识、无限能力和无限喜乐之源。

## 永恒当下

人因受一时之物的奴役，剥夺了自己的永恒自由。人面对的每一刻，要么收紧虚妄的控制，要么把他交给真理。神是唯一的存在，是一切爱、美、和平与喜乐源泉。神甚至通过虚妄的“瞬间此刻”，永远地邀请人回归神自身，肯定神是人的生命真理。那些敢于在万人万物中看见并爱神者，把神体验为永恒的当下。

人只有在心完全脱离虚假时，才有可能摆脱瞬间此刻的反复掌控。那时也只有那时，他才能立足于永远包括永恒过去和永恒未来的“永恒当下”。永恒的“我在”是对曾经、现在和将来之唯一存在的可靠保证。

与神圣至爱结合的和平与满足之道，是大胆地投身于“永恒当下”。不是通过徒劳地回顾过去，不是通过忐忑地渴望未来，也不是通过

被奴役于瞬间现在，而是通过为神赌上一切，你才有可能体验自己是无限的爱海。唯有在此而非别处，才有对一切问题的最终解决。诞生于真理的爱能够解放而不束缚，满足而不压制；这是纯粹的祝福，不仅是你自己，也是为一切众生，永远永远，在“永恒当下”的祝福。

## 神圣结合

不是通过世俗智慧，而是通过潜入最深处，才有可能与既是爱者又是至爱的神结合。为了这种结合，必须鼓起必要的勇气，超越虚幻感官世界的诱人幻影。充满执著的意识被固定在二元感官世界。仅仅从形式世界撤回意识，则呈现出乌有真空。而当意识被真理照亮时，就会揭示神即一切，体验无限喜乐、爱、能力和认识的一个不间断和无止境连续性。

## 终极账户

当生活目标达到时，人实现一切错误的补偿，一切伤口的愈合，一切失败的纠正，一切痛苦的缓和，一切努力的放松，一切冲突的协调，一切谜团的解开，以及过去、现在和未来一切存在的真实充分意义。

## 生活极致

明白了，生活只是玩笑。

不明白，生活成为苦恼。

克服后，生活安然无扰。

道途上，生活考验不少。

灭于爱，生活极致达到。