

达济

为

尊敬的拉喇济
大师

生辰151周年分享的文章

2024年2月



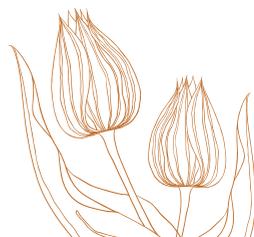
保持喜悦

“做个愉快、光亮的修习者；不仅要让自己的心说话，也要展现出自己在跟随一条灵性之道、在参与一项伟大的事业，即使物质生活并不容易，但这一点让你们高兴。如果你们已正确理解这条道路会带领你们走向何方，当遇到不愉快的经历时不要让自己内在深处受到影响...”

—拉喇济大师，1999年6月27日，星期日，上午10时

“请不要以为灵性上的提升等于悲伤忧郁，我们充满喜悦，不要忘记这一点。”

—拉喇济大师，2000年8月14日，星期一，下午5时



“保持坚强、喜悦，你明知道“喜悦吸引恩典”。既然如此，看在对我爱的份上，请保持镇静和笑容。”
—巴布济大师，1998年6月14日，星期日，上午11时。

尊敬的巴布济将意愿视为实践自然之道的唯一资格。在我心里，“愿意”就意味着愉悦地修习。一颗愉悦、喜乐的心会自动吸引恩典。相比之下，一颗不情愿的心，被怨恨、愤怒和欲望压垮，就会阻挡来自上面的恩典之雨。大师们希望我们成为自身转化过程中快乐的参与者。以下概述的原则旨在培养喜悦：

1. 消除源自父母、社群和自身的预设。

我们的情绪往往受到爱憎以及外部来源（例如父母和社区），还有我们的生活经历带来的价值观所影响。只有在满足某些条件时才能快乐的心中，喜悦如何能扎根呢？

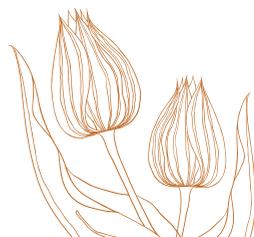
巴布济说：“一个幸福的人就是在任何情况下都感到幸福的人。”喜悦是无条件的。当我们并不要求满足某些条件时，这种幸福就会盛开。在欲望的状态下，我们的幸福取决于对实现的期待。如果愿望未能实现，我们就会感到失望和沮丧。我们的情绪钟摆从幸福转向痛苦。当我们的幸福是有条件的时候，如果这个条件没有实现，幸福就永远不会到来。认识到欲望是徒劳的人有福。寻求者最终会发现，真正的快乐并不依赖于任何世俗的东西。



通过瑜伽慧能传授，修习者从一开始就体验到更高的境界，这自动导致兴趣的缺乏，即与低级快乐的脱离。这种对高级与低级的自然辨别便是“明智”（*Viveka*）的精髓。反过来，超脱会自动演变成“离欲”（*Vairagya*）。传统体系之所以失败，是因为其无法为寻求者制造更高的状态。如果没有更高层次的体验，离欲就不会带来喜悦，因为寻求者发现他们的放弃只是被剥夺了世俗的快乐，却没有更微妙的东西取而代之。他们就难免屈服于“害怕错过”（FOMO）。世俗的人正在享受更多的乐趣和体验更大的快乐，这种信念在一颗仍然容易受到文化和个人条件影响的内心扎根。这就是为什么传统上的出家人会在深山老林里度过一生，要远离任何可能唤醒他们的印记受体并将他们引回世俗的外部诱惑。

2. 不要期待!

不要在别人身上寻求完美。想象一下，情侣们会因为一些小事而争吵不休。他们没有勇气分手，在一起的生活也毫无欢乐。在别人身上寻求完美，尤其是在亲爱的人身上寻求完美，并发现对方并不讨自己喜欢，很快就会导致嫌弃，结果爱就会停止流动。这种冻结的爱是一种自杀。对方可能会试图用虚假的微笑、虚浮的礼节和虚伪的行为来改变或假装改变，但随后谎言开始主导。这创造了一个充满虚伪和假装的环境。结论是：想要保持



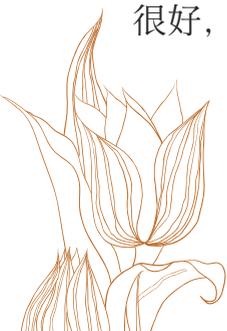
愉悦，就不要期待。

3. 切勿以物易物。

这是我们生活中的一个关键问题。有些人宣称，“我已经尽力了”，并撒手不管。自然，他们自己的快乐就随之而消失。慷慨地给予会带来快乐，而守财奴则会耗尽快乐。你出于爱为他人做的事情越多，你想去奉献的就会越多。在满足自己的要求之前拒绝提供爱或服务会造成痛苦的海啸。当一个人说：“我确实曾经爱过她，但她却没有回报”，我必须明白，我只能给予，绝不能向对方强求任何东西，否则给予就纯粹变成交易。交易可能带来一时的快乐，但永远不会带来真正的喜悦。人们连寺庙里的神灵都不放过。在那里，讨价还价仍然是主要活动：“上天啊，如果你成全这个，我就会为你如何如何。”对自己所侍奉和热爱的神灵进行如此低级的交易，我们难道不感到羞耻？或者这样做只是出于自私动机？当你内心知道自己是个骗子时，有可能获得真正的快乐吗？欺骗别人的人，最终只是欺骗自己。

4. 对所有人心存感激。

当我们收到的东西超出自己预期时，感恩就会出现。我们怎样才能永远保持感恩的心呢？那就是完全不要有任何期望。然后，我们会体验到一切似乎都作为额外奖励降临到自己身上，并怀着感恩的心接受。感到满足固然很好，但感恩的意义更为重大，因为感恩可以把所发生



感到满足固然很好，但感恩的意义更为重大，因为感恩可以把所发生的每件事情都视为一份礼物、一种来自亲爱者的爱。将所有的礼物视为神圣的祝福，让我们与给予者建立莫大的联系，并产生深刻的喜悦。

的每件事情都视为一份礼物、一种来自亲爱者的爱。将所有的礼物视为神圣的祝福，让我们与给予者建立莫大的联系，并产生深刻的喜悦。

5. 充分履行对自己和亲人的义务。

我们无法充分享受偷来的东西。如果你偷了一个芒果，其味道将不会像正当获得的芒果那样甜美。有些人试图用自豪感和愉悦感来掩盖盗窃于内心制造的沉重，但这只是为了粉饰自己的罪恶感。同样，忽视我们对自己和他人的神圣义务，就会丧失履行这些义务所需的重要时间资源。那么，我们投入的活动将不再甜蜜，甚至会伴随着对失去进化可能性所带来的某种程度的悲伤。

相反，履行神圣义务能让喜悦无限地表现出来。喜悦被认为是一种悦性状态，与微妙的活动相关，而不同于对乐趣的鬻性追求或对野心的激性追求。当带着神性意识进行时，任何活动都会变为悦性。这一点至关重要，因为作为有血肉之躯的灵性寻求者，我们一只脚在光明世

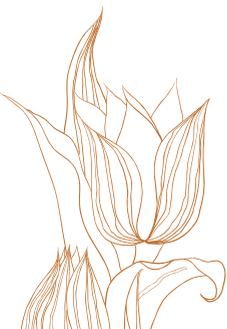


界，另一只脚则在地球上。并非每一项世俗活动本质上都是悦性的，但通过无断思念我们能够以悦性的方式、带着喜悦来进行所有活动。在内心超然的状态下，我们的行为不受交易动机的影响。我们以纯粹意义上游戏的方式投入活动，只是为活动的内在价值而进行，而非期望获得个人利益或别有目的。超然之人的生活充满了嬉戏和欢乐。这是“无欲之业”的一个方面。

6. 学会宽恕。

快乐可以与反感或复仇心共存吗？我们必须学会宽恕。宽恕意味着慷慨，这是真正的遁世者高贵的内心中主导的品质。还记得黑天神、迦尔纳和阿顺那的著名故事吗：迦尔纳的敌人阿顺那向黑天神询问，为什么迦尔纳因慷慨而闻名于世。黑天创造了两座金山，并要求阿顺那在一天之内把所有的金子都捐出去。阿顺那奋力将黄金送出。无论他怎么给出，山岭似乎仍然是一样大小。到了晚上，两座金山依然矗立。于是黑天神召唤迦尔纳，并要求他捐出两座金山。迦尔纳对最先经过的两个

在内心超然的状态下，我们的行为不受交易动机的影响。我们以纯粹意义上游戏的方式投入活动，只是为活动的内在价值而进行，而非期望获得个人利益或别有目的。超然之人的生活充满了嬉戏和欢乐。这是“无欲之业”的一个方面。



人说：“这座山是你的，那座山则是你的。”他通过一次性放弃的行为在几秒钟内完成了任务。真正的遁世者完全没有“我的”的感觉，因此他们的慷慨变得无边无际。

宽恕也是一种慷慨的行为，使我们不再执着于那些被偷走的东西。在超然和遁世的存在中，怨恨无法持续存在，宽恕会变得自然和自动。

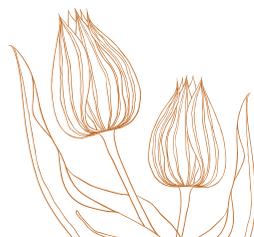
7. 心中不怀嫉妒、羡慕或偏见。

我们心里千万不能怀有这类毒药。当另一个人拥有我们渴望的东西时，就会提醒我们自己所缺乏的东西。这可能会导致我们开始对那个人怀有怨恨。结果就是敌对。这个问题也是“我的”所带来的，是自我的表现。

巴布济将偏见称为“道路上最大的障碍”。偏见源于傲慢，是自我的另一种表现。巴布济建议我们培养谦卑的态度并提醒我们，“上天住在每个人的内在，所以没有理由仇恨任何人。”

8. 寻求越来越多的越来越少。

喜悦即轻盈。这意味着无负担、无条件、无欲望，并对这些东西的对象漠不关心。这就是皈依所带来的轻盈和自由，非喜悦莫属。生命的整个过程都是朝着超脱或自



由的方向发展。只有无欲的心，才不会有一丝负担。因此，我们追求越来越多的越来越少。

方法就是臣服。一颗愉悦的心自然绽放，为何还需要臣服？因为只有臣服中，我们才能卸下负担，放下我们所依赖的一切，这一切压在我们的心上是如此沉重。

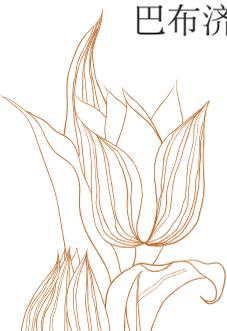
黑天：“……唯我是依。吾将赎汝诸孽……”

主基督：“我就是道路、真理、生命。”

巴布济大师：“……看在对我爱的份上，请保持镇静和微笑。”

虽然上面的说法可能略显自负，但大师们本身并没有自我。在臣服的过程中，他们已经发生了转变。没有感恩和归依，祈祷是不可能的。缺乏归依意味着寻求者和上天之间仍然存在一些障碍。这堵墙在造物主、存在和造物之间造成了分离。直到还有这个分离，这两个维度之间是否有可能发生相通？而假如果简单的相通都不能实现，又怎么能期望实现彻底的合一呢？造物主总是全面可用，关键是：“我是否同样以谦逊和爱心可用”？当我们从单纯的修习者状态或道路的追随者盛放为完全臣服之人时，真正的启蒙就会发生。

巴布济曾经写信给查里济说，“我希望看到修习者心



喜悦即轻盈。这意味着无负担、无条件、无欲望，并对这些东西的对象漠不关心。这就是皈依所带来的轻盈和自由，非喜悦莫属。生命的整个过程都是朝着超脱或自由的方向发展。只有无欲的心，才不会有一丝负担。因此，我们追求越来越多的越来越少。

中闪闪发光。”作为自然之道的修习者，我不禁问自己：“怎样才能在自己内心实现这一点？怎样才能在心中创造出这种闪光呢？为什么我意识的天空中闪烁的星星仍然被乌云遮蔽？”

有各种密度的云层形成，有些是由于自我，有些是由于无知，有些则是由于各种烟雾般阴暗的欲望不断爆发。我们一生都忙于把玩这片意识天空的多彩景观。可悲的是，这让我们不能自拔，始终依赖于这样那样的事情。当我们臣服、放下自我时，乌云就会消散，而我们就会变得真正独立。

我们如何臣服？巴布济回应道：“创造依赖性。”

当我们单单依靠祂的时候，其他一切都会失去对我们的影响。我们受条件影响的存在变得不受条件影响，我们这就获得了自由。当我们真正意义上臣服时，对世俗的依赖就会消失。只有这样，心的光芒才会开始显现。这



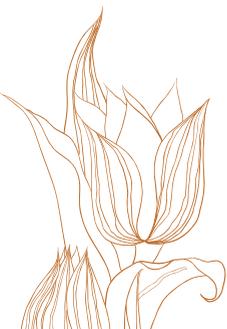
样的心会散发出喜悦的芬芳。

9. 与自然和谐相处。

与自然和谐相处是“越来越多的越来越少”的结果。巴布济写道：“自然是简朴的本质”。在傍晚清心过程中，我们去除杂质和不净。通过去除不净，纯洁就会留下。通过消除杂质，简朴得以保留。

10. 让同情转向他人，而非仅为自己。

正如正义必须公正一样，同情心也必须如此，必须扩展到所有人，无偏见、偏好或歧视。自我同情只是其表现之一。但许多人只走到了这一步，满足于只是对自己富有同情心，但是对他人却麻木不仁。这不是真正意义上的“同情”，而只是自私。当我们周围的其他人受苦时，我们还能保持愉悦吗？人心不可能不被他人的痛苦所触动。世界伟大灵性传统都要求我们培养同情心和其他利他的仁慈态度。例如，在《瑜伽经》I. 33颂中，波颠阇利建议我们对不法之人培养友善、慈悲、喜悦和无视。佛教将这四种品质称为四无量心（brahmviharas）。这四种品质也一并列在虔诚派和耆那教的传统中，并且可以被认为是普世价值。



11. 让快乐、感恩、谦卑成为我们内在的氛围。有意识地选择只会让自己心的内在气候无法扩展。

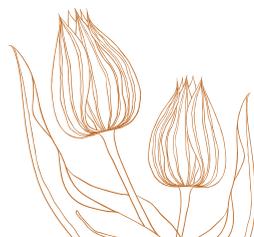
正如圣人八曲（Ashtavakra）所说，以下品质是进化型内在气候的标志：

“如寻求解脱，我的孩子，请将感官对象当作毒药并远离，培养诸如宽容、真诚、慈悲、知足和诚实作为解药。”

— 《八曲梵歌》 | I. 2 |

喜悦有不同的范围，每种都在特定的层面上滋养我们。极乐（Anandam），是其纯粹、无杂质的状态。喜悦的对立面是悲伤，快乐的对立面是痛苦，而极乐却没有对立面。当极乐反映在身体层面时，就会被体验为愉悦，并滋养粗体。当反映在微妙层面时，其就被体验为喜乐，滋养所有细体。极乐以其真实的形式，极大滋养着因果体和“悦身”（anandamaya kosha）。在悦身中产生幸福的表现是由于其接近本我或灵魂，而灵魂是纯粹潜能。

极乐的表现越粗俗，体验就越不充实。例如，对过往乐趣的记忆常常使人感到沮丧。其激发了重复这种经历的欲望。相比之下，过往快乐的记忆往往会在当下重现同样的快乐。在开始我们灵性之旅之前，我们倾向于认同身体层面的乐趣，然后转向认同快乐，最后认同极乐。



但需要进一步走向本我，我们必须超越对极乐的认同，
因为本我超越极乐。

完成这个转变是大师的工作。放弃极乐是不可能的，因为放弃的状态会产生进一步的极乐。所以，我们必须把这项工作交给大师。我们应该致力于使用上面列出的方法为自己创造喜悦。只有达到喜悦的完美状态，即极乐的状态，我们才有机会加以超越，并进入潜能和空无的境界。

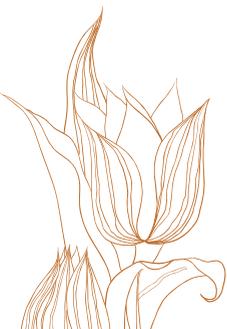
谨致爱和敬意，
葛木雷什



达济

为尊敬的拉喇济大师生辰151周年分享的文章

2024年2月 于甘哈静园



heartfulness
advancing in love

