達濟

為

尊敬的拉喇濟大師

生辰151週年分享的文章lebrations

2024年2月

保持喜悅

「做個愉快、光亮的修習者；不僅要讓自己的心說話，也要展現出自己在跟隨一條靈性之道、在參與一項偉大的事業，即使物質生活並不容易，但這一點讓你們高興。如果你們已正確理解這條道路會帶領你們走向何方，當遇到不愉快的經歷時不要讓自己內在深處受到影響...」

—拉喇濟大師，1999 年6 月27 日，星期日，上午10時

“請不要以為靈性上的提升等於悲傷憂鬱，我們充滿喜悅，不要忘記這一點。”

—拉喇濟大師，2000 年8 月14 日，星期一，下午5時

「保持堅強、喜悅，你明知道“喜悅吸引恩典”。既然如此，看在對我愛的份上，請保持鎮靜和笑容。”
—巴布濟大師，1998 年6 月14 日，星期日，上午11時.

尊敬的巴布濟將意願視為實踐自然之道的唯一資格。在我心裡，「願意」就意味著愉悅地修習。一顆愉悅、喜樂的心會自動吸引恩典。相較之下，一顆不情願的心，被怨恨、憤怒和慾望壓垮，就會阻擋來自上面的恩典之雨。大師們希望我們成為自身轉化過程中快樂的參與者。以下概述的原則旨在培養喜悅：

1. 消除源自父母、社群和自身的預設。

我們的情緒往往受到愛憎以及外在來源（例如父母和社區），還有我們的生活經驗帶來的價值觀所影響。只有在滿足某些條件時才能快樂的心中，喜悅如何紮根？

巴布濟說：「一個幸福的人就是在任何情況下都感到幸福的人。」喜悅是無條件的。當我們不要求滿足某些條件時，這種幸福就會盛開。在慾望的狀態下，我們的幸福取決於對實現的期待。如果願望未能實現，我們會感到失望和沮喪。我們的情緒鐘擺從幸福轉向痛苦。當我們的幸福是有條件的時候，如果這個條件沒有實現，幸福就永遠不會到來。體認慾望是徒勞無功的人有福。尋求者最終會發現，真正的快樂並不依賴任何世俗的東西。

透過瑜珈慧能傳授，修習者從一開始就體驗到更高的境界，這自動導致興趣的缺乏，即與低級快樂的脫離。這種對高級與低級的自然辨別便是「明智」(*Viveka*)的精髓。反過來，超脫會自動演變成「離欲」(*Vairagya*)。傳統體系之所以失敗，是因為無法為尋求者製造更高的狀態。如果沒有更高層次的經驗，離欲就不會帶來喜悅，因為尋求者發現他們的放棄只是被剝奪了世俗的快樂，卻沒有更微妙的東西取而代之。他們就難免屈服於「害怕錯過」（FOMO）。世俗的人們正在享受更多的樂趣和體驗更大的快樂，這種信念在一顆仍然容易受到文化和個人條件影響的內心紮根。這就是為什麼傳統上的出家人會在深山老林裡度過一生，要遠離任何可能喚醒他們的印記受體並將他們引回世俗的外部誘惑。

.

2. 不要期待!

不要在別人身上尋求完美。想像一下，情侶們會因為一些小事而爭吵不休。他們沒有勇氣分手，在一起的生活也毫無歡樂。在別人身上尋求完美，尤其是在親愛的人身上尋求完美，並發現對方並不討自己喜歡，很快就會導致嫌棄，結果愛就會停止流動。這種凍結的愛是一種自殺。對方可能會試圖用虛假的微笑、虛浮的禮節和虛偽的行為來改變或假裝改變，但隨後謊言開始主導。這創造了一個充滿虛偽和假裝的環境。結論是：想要保持

愉悅，就不要期待。

3. 切勿以物易物。

這是我們生活中的一個關鍵問題。有些人宣稱，“我已經盡力了”，並撒手不管。自然，他們自己的快樂就隨之消失。慷慨地給予會帶來快樂，而守財奴則會耗盡快樂。你出於愛為他人做的事情越多，你想去奉獻的就越多。在滿足自己的要求之前拒絕提供愛或服務會造成痛苦的海嘯。當一個人說：“我確實曾經愛過她，但她卻沒有回報”， 我必須明白，我只能給予，絕不能向對方強求任何東西，否則給予就純粹變成交易。交易可能帶來一時的快樂，但永遠不會帶來真正的喜悅。人們連寺廟裡的神靈都不放過。在那裡，討價還價仍然是主要活動：「上天啊，如果你成全這個，我就會為你如何如何。」對自己所侍奉和熱愛的神靈進行如此低級的交易，我們難道不感到羞恥？或者這樣做只是出於自私動機？當你內心知道自己是個騙子時，你有可能獲得真正的快樂嗎？欺騙別人的人，最終只是欺騙自己。

4. 對所有人心存感激。

當我們收到的東西超出自己預期時，感恩就會出現。我們怎樣才能永遠保持感恩的心呢？那就是完全不要有任何期望。然後，我們會體驗到一切似乎都作為額外獎勵降臨到自己身上，並懷著感恩的心接受。感到滿足固然很好，但感恩的意義更為重大，因為感恩可以把所發生

> 感到滿足固然很好，但感恩的意義更為重大，因為感恩可以把所發生的每件事情都視為一份禮物、一種來自親愛者的愛。將所有的禮物視為神聖的祝福，讓我們與給予者建立莫大的聯繫，並產生深刻的喜悅。

的每件事情都視為一份禮物、一種來自親愛者的愛。將所有的禮物視為神聖的祝福，讓我們與給予者建立莫大的聯繫，並產生深刻的喜悅。

5. 充分履行對自己和親人的義務。

我們無法充分享受偷來的東西。如果你偷了一個芒果，其味道將不會像正當獲得的芒果那樣甜美。有些人試圖用自豪感和愉悅感來掩蓋偷竊於內心製造的沉重，但這只是為了粉飾自己的罪惡感。同樣，忽視我們對自己和他人的神聖義務，就會喪失履行這些義務所需的重要時間資源。那麼，我們投入的活動將不再甜蜜，甚至伴隨著對失去進化可能性所帶來的某種程度的悲傷。

相反，履行神聖義務能讓喜悅無限地表現出來。喜悅被認為是一種悅性狀態，與微妙的活動有關，而不同於對樂趣的翳性追求或對野心的激性追求。當帶著神性意識進行時，任何活動都會變成悅性。這點至關重要，因為身為有血肉之軀的靈性尋求者，我們一隻腳在光明世

界，另一隻腳則在地球上。並非每一項世俗活動本質上都是悅性的，但透過無斷思念我們能夠以悅性的方式、帶著喜悅來進行所有活動。在內心超然的狀態下，我們的行為不受交易動機的影響。我們以純粹意義上遊戲的方式投入活動，只是為活動的內在價值而進行，而非期望獲得個人利益或別有目的。超然之人的生活充滿了嬉戲和歡樂。這是「無欲之業」的一個面向。

6. 學會寬恕。

快樂可以與反感或復仇心共存嗎？我們必須學會寬恕。寬恕意味著慷慨，這是真正的遁世者高貴的內心中主導的品質。還記得黑天神、迦爾納和阿順那的著名故事嗎：迦爾納的敵人阿順那向黑天神詢問，為什麼迦爾納因慷慨而聞名於世。黑天創造了兩座金山，並要求阿順那在一天之內把所有的金子都捐出去。阿順那奮力將黃金送出。無論他怎麼給出，山嶺似乎仍然是一樣大小。到了晚上，兩座金山依然矗立。於是黑天神召喚迦爾納，並請他捐出兩座金山。迦爾納對最先經過的兩個人

在內心超然的狀態下，我們的行為不受交易動機的影響。我們以純粹意義上遊戲的方式投入活動，只是為活動的內在價值而進行，而非期望獲得個人利益或別有目的。超然之人的生活充滿了嬉戲和歡樂。這是「無欲之業」的一個面向。

說：「這座山是你的，那座山則是你的。」他透過一次性放棄的行為在幾秒鐘內完成了任務。真正的遁世者完全沒有「我的」的感覺，因此他們的慷慨變得無邊無際。

寬恕也是一種慷慨的行為，使我們不再執著於那些被偷走的東西。在超然和遁世的存在中，怨恨無法持續存在，寬恕會變得自然和自動。

7. 心中不懷嫉妒、羨慕或偏見。

我們心裡千萬不能懷有這類毒藥。當另一個人擁有我們渴望的東西時，就會提醒我們自己所缺乏的東西。這可能會導致我們開始對那個人懷有怨恨。結果就是敵對。這個問題也是「我的」所帶來的，是自我的表現。

巴布濟將偏見稱為「道路上最大的障礙」。偏見源自於傲慢，是自我的另一種表現。巴布濟建議我們培養謙卑的態度並提醒我們，“上帝住在每個人的內在，所以沒有理由仇恨任何人。”

8. 尋求越來越多的越來越少。

喜悅即輕盈。這意味著無負擔、無條件、無慾望，並對這些東西的對象漠不關心。這就是歸依所帶來的輕盈和自由，非喜悅莫屬。生命的整個過程都是朝著超脫或自

由的方向發展。只有無欲的心，才不會有一絲負擔。因此，我們追求越來越多的越來越少。

方法就是臣服。一顆愉悅的心自然綻放，為何還需要臣服？因為只有在臣服中，我們才能卸下負擔，放下我們所依賴的一切，這一切壓在我們的心上是如此沉重。

> 黑天：「. . . . . 唯我是依。吾將贖汝諸孽. . . . . 」

> 主基督：“我就是道路、真理、生命。”

> 巴布濟大師：「. . . . . 看在對我愛的份上，請保持鎮靜和微笑。 」

雖然上面的說法可能略顯自負，但大師們本身並沒有自我。在臣服的過程中，他們已經發生了轉變。沒有感恩和歸依，祈禱是不可能的。缺乏歸依性意味著尋求者和上帝之間仍然存在一些障礙。這堵牆在造物主、存在和創造物之間造成了分離。直到還有這個分離，這兩個維度之間是否有可能發生相通？而假如果簡單的相通都不能實現，又怎麼能期望實現徹底的合一呢？造物主總是全面可用，關鍵是：「我是否同樣以謙遜和愛心可用」？當我們從單純的修習者狀態或道路的追隨者盛放為完全臣服之人時，真正的啟蒙就會發生。

巴布濟曾寫信給查里濟說，「我希望看到修習者心中閃

喜悅即輕盈。這意味著無負擔、無條件、無慾望，並對這些東西的對象漠不關心。這就是歸依所帶來的輕盈和自由，非喜悅莫屬。生命的整個過程都是朝著超脫或自由的方向發展。只有無欲的心，才不會有一絲負擔。因此，我們追求越來越多的越來越少。

閃發光。」身為自然之道的修習者，我不禁問自己：「怎樣才能在自己內心實現這一點？怎樣才能在心中創造出這種閃光呢？為什麼我意識的天空中閃爍的星星仍然被烏雲遮蔽？”

有各種密度的雲層形成，有些是由於自我，有些是由於無知，有些則是由於各種煙霧般陰暗的慾望不斷爆發。我們一生都忙著把玩這片意識天空的多彩景觀。可悲的是，這讓我們不能自拔，始終依賴這樣或那樣的事情。當我們臣服、放下自我時，烏雲就會消散，而我們就會變得真正獨立。

我們如何臣服？巴布濟回應：“創造依賴性。”

當我們單單依靠祂的時候，其他一切都會失去對我們的影響。我們受條件影響的存在變得不受條件影響，我們這就獲得了自由。當我們真正意義上臣服時，對世俗的依賴就會消失。這樣，心的光芒才會開始顯現。這樣的

心會散發出喜悅的芬芳。

9. 與大自然和諧相處。

與自然和諧相處是「越來越多的越來越少」的結果。巴布濟寫道：「大自然是簡樸的本質」。在傍晚清心過程中，我們去除雜質和不淨。通過去除不淨，純潔就會留下來。透過消除雜質，簡樸得以保留。

10. 讓同情轉向他人，而非僅為自己。

就像正義必須公正一樣，同情心也必須如此，必須擴展到所有人，無偏見、偏好或歧視。自我同情只是其表現之一。但許多人只走到了這一步，滿足於只是對自己富有同情心，但是對他人卻麻木不仁。這不是真正意義上的“同情”，而只是自私。當我們周圍的其他人受苦時，我們還能保持愉悅嗎？人心不可能不被他人的痛苦所觸動。世界偉大靈性傳統都要求我們培養同情心和其他利他的仁慈態度。例如，在《瑜伽經》 I.33頌中，波顛闍利建議我們對不法之人培養友善、慈悲、喜悅和無視。佛教將這四種品質稱為四無量心（brahma-viharas）。這四種特質也一並列在虔誠派和耆那教的傳統中，並且可以被認為是普世價值。

11. 讓快樂、感恩、謙卑成為我們內在的氛圍。有意識地選擇只會讓自己心的內在氣候無法擴展。

正如聖人八曲（Ashtavakra） 所說，以下品質是進化型內在氣候的標誌:

> “如尋求解脫，我的孩子，請將感官對象當作毒藥並遠離，培養諸如寬容、真誠、慈悲、知足和誠實作為解藥。”
> — 《八曲梵歌》|I.2|

喜悅有不同的範圍，每種都在特定的層面上滋養我們。極樂（Anandam），是其純粹、無雜質的狀態。喜悅的對立面是悲傷，快樂的對立面是痛苦，而極樂卻沒有對立面。當極樂反映在身體層面時，就會被體驗為愉悅，並滋養粗體。當反映在微妙層面時，其就被體驗為喜樂，滋養所有細體。極樂以其真實的形式，極大滋養著因果體和「悅身」（anandamaya kosha）。在悅身中產生幸福的表現是由於其接近本我或靈魂，而靈魂是純粹潛能。

極樂的表現越粗俗，體驗就越不充實。例如，對過往樂趣的記憶常常使人感到沮喪。其激發了重複這種經驗的慾望。相較之下，過往快樂的記憶往往會在當下重現同樣的快樂。在開始我們靈性之旅之前，我們傾向於認同身體層面的樂趣，然後轉向認同快樂，最後認同極樂。

但需要進一步走向本我，我們必須超越對極樂的認同，因為本我超越極樂。

完成這個轉變是大師的工作。放棄極樂是不可能的，因為放棄的狀態會產生進一步的極樂。所以，我們必須把這項工作交給大師。我們應該致力於使用上面列出的方法為自己創造喜悅。只有達到喜悅的完美狀態，即極樂的狀態，我們才有機會加以超越，並進入潛能和空無的境界。

謹致愛與敬意，
葛木雷什

達濟

為尊敬的拉喇濟大師生辰151週年分享的文章

2024年2月於甘哈靜園

heartfulness
advancing in love