

人!认识你自己

圣. 给乐葩. 辛格 著

目录

- 一、 导论
- 二、 各种信仰和教派当前的命运
- 三、 自我剖析(Self-Analysis)
- 四、 明师的教导(育人)
- 五、 萨特桑(圣道会)
- 六、 超越死亡的生命
- 七、 灵性追求者所应具备的初步条件
- 八、 业(行动和行为)
- 九、 灵 性
- 十、 判断真正明师的标准
- 十一、 科学
- 十二、 印 启
- 十三、 五句(习慕兰、Simran)
- 十四、 神 通
- 十五、 总论

一 导论

自创造之初，第一道自我觉醒之光降临时，人类便越来越关注自身的存在，并研究一切造物的起因及根源。

多少年过去，人类的探索、追寻徒劳无获。而为了悟的渴求却日益增加，最终，人类转而研究别人在此领域已取得的成果。

古今圣者会问：“什么样的东西，我们了悟之后，就可了悟一切呢？”他们自答说：“就是了悟高等自我真我。”至高的知识同时在理论和实务上，探讨自性真正本质和与上帝的关系。事实上，这是一门没有假说的自然科学、不受时间所改变。

古印度，这门科学被称为了悟真理的科学、超世界的科学（Para Vidya），也有不同的名称来解释这门知识。感官经验的科学（Apra Vidya）随后被引入，是为了获得超世界科学的知识做准备。

准备的工作还包括要过道德生活，要专注、静坐（有很多方式），两者对灵性的发展缺一不可。

人类经常以新的名称和术语来描述这门科学。他们把明师称为“Sant”，把知识的本质称为“Mat”，因而产生了“Sant Mat”。用来称呼明师之道这个法门。其它像音流瑜伽（Shabd Yoga）、专注意流瑜伽（Surat Shabd Yoga）、简易瑜伽（Sehaj Yoga）也用于描述同一科学。梵文“Sant”一词是指最高等的明师，而“Mat”是大师所体验、实证的见解。因此，在严谨的研究、细致的分析、和毕生真我实修的亲自验证之后，这门科学才于焉建立。有能力的明师会赐予每一位追随者真我的体验。因而，Sant Mat 指的就是圣人的教理、体系和法门。

明师并不看重名号、及称呼，也不在意许多宗教派别和团体把这一科学据为己有，并以他们的领袖或创始人命名。明师把这些团体看成是学校，在哪里，人类——造化中最高贵的生灵，可和其他人一起学习，他们彼此就像同一全能天父的孩子一样。完美明师（Sant Satguru）完全掌握了这门科学的理论与实作，有能力给予所有诚心的真理追求者知识和体验，不会分别他们的肤色、阶层或宗派。无论男

女、贫富、长幼、圣人、罪犯、学者白丁，只要能够理解这门科学的理论，就有权获得这一知识。

二 各种信仰和教派当前的命运

字典把“Mat”定义为智慧，但在口语中，这一术语是指教派或信仰，即持有某些共同信念或信仰的团体。但是信仰和见解，如果建立在迷失方向的知识 and 教义上，没有亲身体验的支持显然是不够的。

求道者因而受到这些空洞无物的文字所误导。许多教会、信仰和宗教团体只有一些遗留下来的经书、信条和理论，可以提供给渴求灵性的人们。为了掩饰他们的缺陷和不足，他们会热切的欢迎求道者，使用许多技巧、满口术语，滥加引用当今大量充斥坊间的著作。宣传和装腔作势已经取代了灵修，结果受骗的大众不再相信圣典和上帝。无神论因而日益盛行。

不经费心调查就盲目相信，对一个聪明人来说，并不是很光彩的事。相反的，这反映了一个人的无知或轻信。如果不对事实亲身体验和印证，任何信仰将是毫无价值的。现代人需要的是一门定义明确、轮廓分明的科学，能够经由自己的体验加以印证，得到具体的结果。所以，我们应该设法用自己的眼睛看、用自己的耳朵听，而不是依赖别人的感官。

三 自我剖析 (Self-Analysis)

人是由身体、头脑（智力）和灵魂所组成。我们极其注意在身体、意识上发展自我，但对灵魂却知之甚少，灵魂是支配身体、头脑的力量。物质的享乐短暂易逝，我们无法否认身体、头脑的局限性，所以必须在自己的内边寻找快乐、和平的永恒源泉。自我剖析是第一个步骤。

在此阶段，我们的头脑杂念丛生。而广为人们信仰、崇拜、和谈论的无所不在的力量、上帝，我们能更深入地了解祂吗？能看见祂，并与祂交谈吗？答案十分明确，明师用几句简短的话解释说：“是的，如果我们能像上帝一样尊贵的话，就能看见祂，和祂交谈。”明师回答说：“是”，而且不必等到往生，现在就能体验。这与自然法则相符，但是我们对这一法则却一无所知。

我们能够看见并且感觉到的周围一切，从微小的原子到伟大的宇宙，都是由自然法则所统治。

因此，思维深邃的人看这个宇宙及其统治的法律并非是混乱、偶然和不确定的。要达成任何目标，都有自然法则、一个原则和方法，用来比较、检验和衡量我们努力结果。在这一自然科学中也是如此，任何仔细的学生都可以在所有的经典中找到类似方法，虽然经典使用的文字或语言有所不同。

我们都希望进入上帝的天国，但会自问，该怎么做呢？明师给我们的简短回答是，“需要有一个人的帮助和指引，他已经抵达哪里，也能引导我们到哪里。”“这可能吗？”明师答道：“是的，就像二加二等于四一样精确。”。满足于经典及唱赞美诗与圣歌是不够的，经典收录了圣人的讲话和知识，我们必须为了达到圣人的同等成就而努力，他们的体验也必须成为我们的。因为“一个人做得到的，另一个人也就能做到”，当然需要适当的帮助和引导，我们至少不应低于这一目标。

“我们对上帝几乎没有一丁点爱，还有希望达成吗？”对此，圣人回答说：“你们是够格学习这门最高等科学的，以回归上帝的怀抱。”这句话为我们燃起希望的火花。但是星星之火可以燎原吗！我们又会问：“耶稣和其他伟大的明师在提起上帝时，都是那样充满爱，而我们这些罪人，在这样一个时代恐怕是没有多少希望了？”明师的回答却是令人慰：“即使是最大的罪人，只要不再续犯就好。即便在这个严酷的时代，每一个人都是有希望的。”远古以前，大自然就供给我们物质和灵性。今天，此一不变的法律依然运作，并将持续至将来。饥饿的人总是有食物，焦渴的人总是有水喝。大自然永恒、不可动摇的供需原则、一直在作用。

只有借助于在世明师，我们才能与内在万能的上帝沟通。在明师之道（Sant Mat）中，对人物、形像的观想，是不被提倡的，因为这有害进步。明师的照片只用于想念和认识，无论如何都不可以执着于这种外像的修行。

四 明师的教导（育人）

根据超世界科学，除非人类从理论和实践上完全了解他在造化中独特

的地位，知道身体、头脑、灵魂的相对位阶，以及自己与不可见上帝力量的关系，否则一个人是没有资格被称为人的，这必需在活着时就要完成。不了解这点的人，甚至还尚未入门，只得从头开始。所以，圣人特别强调“育人”（Manmaking）的需要。

五 萨特桑(圣道会)

明师实际实验，以科学的方式，观察事实，当他用语言向大众解释这个事实时，就称为外在的萨特桑。萨特桑构成了教理的理论面，而为了获致内在进步，所给予的实际印证则成为修行面，称为静坐或内在的萨特桑。尽管一个人的修行进步，在一定程度上取决于前世背景，但只要真诚修行几天或几周就可以见到成效，无需等待多年。真正明师一开始就会给予第一手的内在体验。由于缺乏信心、不够坚定、轻率马虎、或出于环境压力，修行面受到忽视，许多宗教学者就只越来越沉溺于理论而已。这门科学便开始衰落，人类不再能从中找到慰藉。这就是明师离开人世之后的通常情况。无论如何，每个时代都为了这门科学的复兴，做好充分的准备。肯定力量和否定力量又会开始新一回合的较量：前者以明师灵魂为媒介，而后者则通过所谓的老师来运作，这些老师缺乏修行体验，迷失于理论争辩。明师灵魂虽然外表看起来和普通人一样，其实并不止于此。就像除非科学家、医生、工程师明白地讲出他们的身份、展现出技术和知识，否则我们无法认出。同样，除非体验通过明师运作的神圣力量，否则也无法了解明师所拥有的了悟与权柄。

这门科学没有什么玄奇奥秘，它对所有人都有积极正面的帮助。所以圣人撕开通常罩在神秘教义上的秘密布幕，使每一个渴望的人都能获得。有一种无形的力量通过圣人在运作。为什么这一力量总是喜欢避开人类视线呢？这个问题我们必得要直接请问人类的标竿，因为这一力量通过他来运作。他是接近这个力量的唯一媒介。如果我们想用 电，就必须找到开关。这个无形力量可以被称之为爱海。如果我们想浸泡在海水中，就得去到岸边水浅的地方，那时就可以说我们是浸在海水中了。因此，要感受这一力量，从哪里得到利益，就必须去到连接的唯一源头——明师圣人哪里。

六 超越死亡的生命

圣人们告诉我们，大自然已经设计好人类可以随意离开肉体，进入高

等灵性世界，然后再回车身体。就在印启的第一次打坐中，明师会亲自帮助每一位求道者，使每个人都能得到修行体验，哪怕是很少的体验。有能力给予身体收摄或与身体短暂分离的体验，并将人类带上回归上帝之路的人，才是真正的明师、圣人。宗教组织领袖想要做的就是这个，但是成效如何，我们可以自行判断。

源于真正圣人的慈悲，我们从哪里所获得的第一手体验，其本身就是对死亡问题的解答。根据《圣经》所说：“除非获得新生，否则无法进入上帝的天国。”因此，获得新生指的就是离开身体，进入超世界——从物质世界转变到星际世界。有一天我们终将离开这个暂时的结构，身体就像是用砖块、泥浆砌成的房子，随着时间迁移而日渐衰败。面对“死亡判决”我们不可能向大自然的法律提出上诉。我们惧怕死亡，是由于它所带来的痛苦和悲伤，也是对即将面临的超世界感到前途未卜。

我们惧怕疾病，因为它会将我们带到死亡的门旁，所以尽管我们对结局一清二楚，还是在为生存努力奋斗。当大自然启动毁灭的进程时，医生、朋友、亲戚或牧师宽慰的话语，并不能使我们的心灵和平及获得慰藉。这是事物的原本历程，无法欺瞒。那么，救助在那里呢？要脱离这种绝望的深渊，出路只有一条：就是在我们活着的时候，就接受并且习惯将灵流从身体收摄这一自然的过程，在此同时却依然保持觉知状态。在明师的帮助下我们是可以做到的，而且毫无痛苦或麻烦就能完成。这不但可能，而且是显著的事实。当我们掌握了这一困惑人们许多世纪的秘密之后，就会得到无限快乐、成为超人、拥有通向和平与天国的钥匙，否则在此之前，这只是神圣经典所描述的生活而已。起来吧！觉醒吧！把这门科学付诸行动，还为时不晚。如果我们仔细观察临终的人，会发现他们的眼睛会往上吊（过后可能会恢复正常），然后失去知觉。但如果向上吊得太厉害，就会死亡。生命从眼睛根部悄然退去，脱离肉体、感官束缚。这一过程的知识，以及在世时走在这条圣道的方法，就是对死亡难题的解答。不需身体的锻炼、吞服药物、或盲目信仰。在明师圣人的协助下，生死之谜被轻易揭开了，明师将给你这一过程的体验，并引导你走上通向内在王国的大路。

即使通过授权的代表来间接执行印启，明师依然是作用的力量，且负起所有的责任，距离不会对明师造成问题。这个过程会获得什么呢？

文字是无法描述的。印启时，求道者会看到内在真正的光，而一般情况下内在的眼睛是被黑暗的厚布所遮蔽的。那时，他会明白教堂、寺庙点蜡烛的传统，是为了提醒人们内在天国的神圣之光。当他在这条圣道上前进时，光会变成像几个太阳合在一起那么强。他会了解内在所连接的永无止息之音流，就是被基督称为“Word”的神圣连结。在《可兰经》中被描成“Kalma”和“Nida-i-Asmani”，《吠陀经》中的“Nad”，《奥义书》中的“Udgit”，拜火（Zoroastrian）的“Sarosha”，以及圣人、明师所使用的“Naam”和“Shabd”。总有一天，他会在内在与明师会面，面对面的交谈。此后，无论走到那里，甚至世界的尽头，他对明师的恩典、指引和保护都会充满信心。在这样确切的事实面前，他现在开始相信自己，相信这门科学。只有那时他才可以被称为是有神论者，莞一笑地面对无神论者的说法：宗教是愚人的天堂、是狡猾牧师构思出的幻象、和麻醉大众的鸦片。

他在这一生已经找到了天国之门的确定入口，在入口的内在和外在对大自然的奥秘进行观察。他真正的“敲击天国之门”或“敲击内在”。随着明师的引导，他不断前进，反面言论无法动摇他对这一科学的信仰。死亡变成了随意的过程。过去、现在、未来合而为一，他手中掌握了无庸质疑的真理和存在本质。从身体解脱出来后（身体现在就像个无核的外壳），他认识到他就是灵魂，是永恒之灵不可分割的一个部分，因而加紧回归本源的努力。这个世界对他而言，就像是一场梦，但是在师父的指示下，他回到世俗生活，带着智慧、无惧地履行他的责任。

七 灵性追求者所应具备的初步条件

就像其它科学一样，为了使人们日后能有长足进步，则需要有一些初步条件。但婚姻生活、劳苦工作或贫困环境并不是障碍。身居高位、家财万贯对我们并无益处。同样，属于某一宗教也不会对我们有什么帮助。无论在那里，都必须努力追求高贵品质、控制自我和内心纯洁。身口意上保持纯洁是必需的。“清心的人有福了，因为他们将见到上帝。”道德的生活是通向灵性的基石，但灵性并不只是道德生活。这是我们必须始终铭记的。

我们可以把人类的生活分成饮食和社交两个部分。在饮食方面，素食以及戒除酒精、毒品是必需的。“不可以杀生”、“自己活着、也让别人活着”应该成为我们生活的准则。身体是上帝的殿堂，是神圣的

地方。我们既不应该忽视身体，也不能滥用身体，而应尽可能的保养好它。也应该回避所有的麻醉品，因为它们会损害我们的精神，使我们神志不清。在社交方面，我们应种下友善的种子，使其开花结果。爱心、谦卑是最最需要的。“己所不欲，勿施于人。”“去爱，然后所有的祝福都将加诸于你。”“爱你的敌人，尽力帮助他们，无论他们怎样恶意地对待你。”上帝在万物之中，爱上帝的人，也必须爱上帝所创造的一切。爱上帝就是爱所有人类。我们也应该自食其力，并与他人分享。这些并非空泛的言论，而是非常理智、合乎情理的忠告。

八业 (行动和行为)

在自然中，每一个身、口、意都要结算和偿付。有因就有果，有行动就有反应。杜绝了因，果也就消失。明师已经做到这一点，他已经超越这些法律，但其他所有的人还被业力的锁链束缚，那就是身体存在的根本原因，是大自然为了维持存在的聪明设计。

业的法律使得我们要以眼还眼、以牙还牙，以快乐或痛苦的形式来清付。它是大自然无形之手的鞭子。头脑会吸引业力，为灵魂罩上一层披覆，并藉由器官和感觉来操纵身体。

虽然是灵魂给予头脑力量，但后者已掌握了主权，反而操纵着灵魂。因此，控制头脑是迈向灵性的第一步。

战胜头脑就等于战胜世界。有成就的瑜伽行者和神秘主义者即使晋升到相对高等的灵性王国，也未能逃出业力的掌心。

圣人将业分成下述三类：

(1) 旧业 (存贮的业)：是远从地球上第一次出现生命那天开始，过去世以来的所有造化存在形式中，由我们好的行为、或坏的行为所造出的帐目。可惜，人类对此、及其影响均一无所知。

(2) 定业 (定命或命运)：定业将人类带入身体，并要在这一世完全清还。业的降临出乎意料、难以觉察，根本无法控制。无论好坏，哭笑，都得忍耐，承受。

(3) 新业 (目前身体里的行为帐目)：与上面提到的两类有所不同，因为在

这里人们可以在一定限度内自由行事。因而我们的行动，无论是有意，还是无意，都将结出果实。其中一部分果实将在这一生就收获，而剩余的则转入旧业的储藏室中。

业力是我们再次降生的原因，每次降生，都有死亡跟随。就这样，悲伤、快乐伴随降生、死亡，持续不断。“想什么就成为什么。”是牢固不破的自然法则，宇宙因而存在。无论一个人多么正直、多么有天赋，只要他还有一丝业力存在，就无法了脱生死。不懂法律不能作为借口，虽然在某些特殊情况下，人类制定的法律会有所宽容或给予减刑，但自然法则却绝不容情。祈祷、忏悔和赎罪可以给予心理上的安慰，但却无法免除业力。要获得永恒的拯救，就必须将所有的业力彻底清除。

有鉴于此，人类开始在虔诚的宗教教义中寻求安慰，逐渐意识到好坏行为其实都是镣铐，只不过一个是金的，另一个是铁的，他转而弃世出离（Renunciation）。不同的信仰都保证可以提供慰藉，但很快就会发现那只是暂时而已。那么明师如何处理此一问题呢？印心时，明师就开始终结印心者的所有业力。他使印心者与音流连结，从而将旧业的帐目焚烧殆尽。这一过程好比是把种子放在锅中烧烤，种子就会噗的膨胀，失去生长发育能力。然后明师会处理新业的帐目。明师告诫弟子不要为坏行为再开增任何新的帐目，对于坏的行为（其中一部分，弟子在印心之前即已偿还）明师会宽厚以对。弟子被告诫要过纯洁的生活，每天自我反省，去除所有的不完美。圣人不会碰定业，因为它是身体的起因，如果干扰这种自然法则，身体就会消失。就这样，弟子往后的生活，只留下了极少的业力由身体承受，但即使是这点业障，出于明师的恩典也得到了缓解。恩典的法律创造了奇迹，诚心弟子出于爱心诚心，会将所有希望都寄托在明师身上，因而在经历过去业力的刺痛时，不会受到任何伤害。在痛苦、忧虑和烦恼时刻，明师就是我们的避难所。无论距离远近，他都默默的行动。就像母亲在手术过程中抱紧生病的孩子，使孩子感受不到任何痛苦。明师也是一样，他用爱的胸怀拥抱每一个人。出于无限的同情、爱心和仁慈，圣人有时会藉由怜悯的法律，用自己的肩膀承担弟子的部分业力之苦。对诚心奉献的弟子而言，没有末日的审判，明师就是他的一切。

为什么明师圣人会自己承担所有的一切呢？因为明师从上帝那里继承了慈悲质量，而上帝委托他来亲自分发这一慈悲的财富。因此明师就

如同上帝一般受到人们的尊敬。明师之道有许多册书都在赞美明师，但都道不尽明师无尽的爱心和慈悲。

时间在人身上投下了沉重阴影，人类需要努力工作以跟上不断变换的时代。他深深的沉浸于外在的需要和欲求之中，完全忘记了满足、怜悯和爱心。被淫欲、嗔怒、贪婪、痴迷、骄傲这“五毒”纠缠、困扰，他蹒跚欲倒，开始向无形的力量大声呼救。天国的慈悲被感动了，随着时代日趋严峻，万能的力量越来越慷慨地透过明师给予人们救助。这就是卡力（铁器）年代（Kali Yuga）的情形。

的确，很难相信有任何人能够超越上面所提到的五种感情，并在这一生回归天国。所有人都是在这五毒的控制之下，唯有明师能够将一个人从它们的魔掌中解救出来。在决定献身投入之前，我们都会要求可靠证据，为此，明师会给予我们生命脉搏或音流，以及内在灵视的体验。与明师的连结是必需的，那些持超然态度、依靠自己、或信赖传统及牧师的人，失去了与这种力量的连系。正如那句格言所说：“盲人引导盲人，结果都会跌进沟里。”

当大自然将通用的法令——死亡，强加给我们时，采取任何漠视、不接受或不相信的态度都是于事无补的。我们的情形就像是鸽子，看见猫接近时却闭上眼睛，不相信猫会伤害自己。但几秒钟之后，这只可怜的鸟就落入了猫的利齿之中，那时再想逃跑，就太迟了。所以趁着还有时间，我们应该警觉！

九 灵性

也许现在解释一下“灵性”的含义，是非常恰当的时机。这个词经常与盲目信仰经典，显神通，通灵或瑜伽混淆。灵性是内在的体验，它的起点即是所有哲学和瑜伽修行的终点。灵性是灵魂的体验。当一个人说：“我是身”时，那是建立在智力基础上的感觉，是无知的。当一个人说：“我不是身体，我是觉醒的灵魂”时，那也只不过是学习的知识而已。但是当他藉由自我剖析，获得灵魂的真实体验，并与大我沟通时，就称为灵性。修练的第一课始於将灵魂从身体上完全回摄，这借助於明师的仁慈，没有人可以经帮助就能收摄自我并与身体分开。无轮如何，如果有人坚称他可以做到，就是在欺骗自己。所有的努力与尝试，如果没有明师支持，最终都会失败，因为只有明师才有资格给予这一体验。明师到这里是为了将灵性的祝福带给真正的追求者。灵性不可买卖，无法教授，但可以与具有

灵性的人连结而获得。此外，大自然的物质像空气，水，光等都是免费的，灵性也是大自然的馈赠，经由明师无偿的给予。同样，灵性不可能从书本中获得，这是所有神圣经典都确认的事实。经典是别人内在灵性体验的珍贵记载，填补历史的缺口，包含了过去明师的讯息，可以帮助我们验证由在世明师所揭示的事实，因而增强我们对这门科学的信心。人们受到各种翻译，注释和解所困惑，它们彼此各不相同，不仅没有给人们的头脑慰藉，反而使人们感到更加的混淆与迷惑。人们的我执也创造了无数的宗教团体，他们标榜孤高，狭隘的正统性，而不是爱，是偏狭而非一体的。矛盾的情感使人们左右为难，仇恨因而滋生，战火就在眼前。为了解明师科学，我们参加萨特桑(圣道会)，在那里大部分的疑惑都会消除。来自明师的直接回答，会帮助我们去除残存的疑问。所有问题都会得到明师同样的慎密思考，不会进而辩论。无论贫富贵贱，所有的人都会得到同样的关注，如同医生对患者一视同仁一般。真正的明师明察一个人的对错，就如同看玻璃杯里的东西一样清楚，但他什么也不会泄露。坐在明师面前，即使不懂他的话也会受益，就像在香水店中，会享受到甜美的芬芳一样。明师在他的目光中倾注加持，渴望的人才能够捕获。明师的眼睛是爱的喷泉。

十 判断真正明师的标准

判断明师，不要根据外貌，出身，装扮，国籍，吃饭，谈话的方式，所持身份，著作多寡或人们如何看他。先接受他允许的内在体验，然后从高处来判断。自我体验是判断真正明师的标准。能从灵性层次看待人们及其困惑，艰难与无助，并且研究过人们所面临的难题的人，不仅可以提供我们解答，而且有能够在有形和无形，道德和灵性，实修上给予人们纠正和指导。只有这样的人才适合承担明师的责任。听到有这样的明师就在附近时，能够在心中感受到幸福，渴望之情的人，将会得到祝福。灵性科学与其它科学相比是简单的。人们所要做的只是在道德上塑造自己，直到抵达爱心，真诚，谦卑的顶峰为止，并在内在造出必要的接受状态，其他就都交给明师。另外，无数个团体表面上看起来多麼富於灵性，也不能从信徒的多寡来判断。好的演讲者，无论走到哪里，都会吸引很多听众，但他的讲话可能空洞无物，不足取信。灵性并非排斥拥有家庭或地位，它就如芬芳的花朵，生长在特定地方，蜜蜂会从很远的地方飞来，聚集在花旁，吸吮花蜜。明师不会追逐自身荣耀，尽管他们值得拥有。即使在平常的谈话中，你也会只听见他们说：“哦！全是我师父的恩典。我没有做任何事情，只有我师父才配得上所有称赞和信赖。”这种谦卑使他们远远超越世间

低层次的我执.

在所有时代,明师都给人们带来这一自然科学.但是只有不满足於这个世界的人,才会追随他们.其他的人视世间的诱惑,快乐和奢华如同珍宝,因而会掉转头去.心中高尚情操都已灭绝的人,不仅会在圣人的道路上设置所有可能障碍,而且也会使圣人饱受磨难,研究过耶稣,古鲁.那纳克,卡比尔等人的生平,就不难发现.为了人们灵性的利益,明师过去即有,现在有,将来也还会有.根据往生之后的明师教理,任何的宗教就认定灵性是他们独有的特权,而经典是他们唯一的向导,这显示了人们的轻信无知.如何能够区分真假明师呢实际上,没有这样的试验石或神奇处方,要区别对错,真假,现实和虚构,唯一的办法就是自我体验.即使国王那纳克(《罗摩衍那》中西妲的父亲)准备付出高昂费用来学习这门科学的见知,但印度所有的吠陀仙人(Rishis),瑜伽行者和 Munis 当中,却只有圣者Yagyavalkya能够做到并赢得这一奖赏.好在他有道德勇气,敢於承认说:"国王,我只知道而已,没有个人体验."另一次,国王那纳克宣布说,他要在某一特定的日子获得到这一科学的实际体验,而且所限的时间也非常短,不超过上马坐定所需的时间.全印度伟大的瑜伽行者和圣者都被请来.但在指定的时间里只有一个人站出,接受这一挑战.这个人驼背,名叫Ashtavakra,他身上有8块肉.在场的人都把他当成疯子,大声讥笑他的外貌.Ashtavakra说:"你把这些皮匠召来做什么,他们只看到身体的皮肤而已,看不到内在,你怎麼能指望从他们那里获得灵性体验呢?".在规定的时间内,国王及时获得了体验.有一点要考虑的是在灵性兴盛的时代,尚且只有一个人站出来接受挑战.那麽在现在唯物主义日益盛行的时代,有资格的明师绝不会像蘑菇一样到处生长.所以我们必须寻找,而不要让虚假的宣传,他人的证实,盲目的相信,对未来幸福的承诺,以及对地位,财富和快乐的执著,引导我们走向墮落.当这样的人出现时,他们有能力给予无以计数的人生命.他们是光之子,给全人类带来光明.盲目相信是我们克服的一个主要障碍.只是听从,阅读,而未加调查,研究它们究竟是什么,会把我们引向何方,就都是盲目相信.如果一个人在追随过程中,不够仔细,忘记了终点,不知道距离终点是远是近,这也是盲目相信.当一个人去到明师那里,仔细倾听透过自我剖析获得真我知识的这一主题,并从不同圣人的珍贵言论得到充分佐证,这时求道者的头脑才会想尝试走在这条道路实验看看,并暂时有信心地按照明师的话去做.这是学习真理所要走的第一步.当他得到第一手的体验,无论程度如何,都会得到确信,并一天天进步.今天,人们倾听演讲,讲座和布道,就终生接受并相信它们,认定已稳固地踏上

通向救赎的道路。直到死亡了，伴随所有的痛苦，离别的悲伤，和对未知的恐惧，人们才会了解自己的错误。毕生执著身体的习惯，占据了他所有思想，而朋友，医生，亲人和牧师只能绝望无助地站在一旁。在这个世界上，超世界科学对我们会有极大的帮助。灵魂从身体收摄变得非常容易，明师会出现迎接引灵魂，并将灵魂导入超世界。对这样的人，死亡变成最快乐的事，就像结婚一样，是与至爱的结合。他早已造访过高等境界并对其优越性确信无疑，因而可以毫无畏惧地穿越熟悉的领域。我的师父哈祖尔巴巴 萨万 辛格吉在对弟子强调灵修的重要性时，经常对他们说："去看临终的弟子，你就会相信。"圣人相信的是在世解脱而非死后救赎。这的确是一门简单的科学，但是弟子不可以只满足於印启而应继续灵修。应该将一定的时间用於修行，并向师父汇报进展。应该经常亲自或写信寻求师父的指引，而不应抱有害怕麻烦他的想法。明师凭直觉知道每位弟子的生活，并可以通过思想移转或其他方式清除弟子大部分困难，但明师希望弟子灵性进步上所遇到的任何困难，都能以书面形式呈现给他。专注音流瑜伽(Surat Shabd Yoga)或超世界科学这个古老法门，适合於男人，女人和小孩，年龄大小，都不会有任何困难，不像其它方法要经过复杂费力的训练和呼吸控制。这些方法最多只使你拥有一点自我控制能力和微不足道的体验。而且呼吸控制还需要强壮的体格及丰盛的食物。有鉴於此，明师认为这些方法并不适合这个时代，因为有可能危害到身体。

十一 科学

身体内有两种力在控制生命：一个是动力(呼吸或生命之气)，另一个是感觉力，也可以称为注意力。明师不在意呼吸，只是顺其自然，让生命过程持续。感觉力在整个身体内纵横交错，但主要中心是位於于眉间的后方，与头脑在一起。我们应将感觉力或注意力收摄到它的中心。

十二 印启

头脑不会允许人类拥有灵魂的知识。它的本性就是寻求快乐，经常波动，难以驯服。将自我与内在的音流协调一致，是使头脑安静和驯服专心的最好方式。属於何种思想派别或社会团体都无关紧要。无需改变信仰，继续维持现状。没有一成不变的规则，没有仪式，没有典仪，没有奢华，炫耀，不需要任何外物，甚至无需鲜花。徒弟所要做的就是进入内在，把身体当作实验室。关于这方面，他需要了解下述内容，这也是在萨特桑将会听到的主题：

(1) 明师不是身体, 是透过身体而作用的灵体. 他不用身体来教育人们, 引导人们, 与灵魂透过媒介作用的情形大致相仿. 只有以身体形式出现, 弟子才能够 在高境界及地球上识别明师.

明师就是音流, 是上帝的示现, 光和音的本源. 与这一连结, 人们将被引导回真正的故乡.

(3) 对生活大失所望, 渴求永久幸福, 和平, 想远离世界烦扰的人们, 音流会透过一个人身来给他们安慰. 《圣经》中说: "音成就肉身, 就在我们里面." 一旦弟子与音连结(印启时由明师完成), 那个可以听到的音流就会在弟子内边, 无论昼夜, 每时每刻都伴随著他, 永远不会离开, 甚至一个人往生之后亦是如此. 音流将与他同在, 直至获得最终目标为止. 音流也被称为上帝的声音, 是明师在印启时所给予的生命脉搏. 它听起来可能像远方的声音, 逐渐变得甜美, 世间的任何音乐都无法与之比拟. 它就是神圣经典中所提到的生命之水, 不死之泉, 生命甘露和灵性甘泉等.

人们拥有一只内在的眼睛, 当幕布被有能力的在世明师撕开后, 他就可以在内边看到所有高等境界. 在这种情况下, 他会保持全然觉醒, 经验神奇体验. 没有一位有资格的明师陪伴, 进入高境界是十分危险的.

十三 五句(习慕兰, Simran)

印启时教给弟子默念的神圣名字, 是为了保护我们免受一切危险情况的影响, 它也是所有灵性世界的通关密语, 在遇到麻烦, 苦恼时, 可以提供身体, 头脑保护和营养, 可以使灵魂更靠近明师, 有助於获得专注, 并可给予许多其他好处. 明师所教授的五句只是一些名字, 但这些名字当被倾注真正明师的关注和恩典时, 就会变成像充满电一般. 印启一开始, 明师(或印启代表)会向求道者解释内在灵性世界, 和必须前进的这条道路. 开启内在视觉, 观看具有不同天堂之光的内在世界, 并与音连结, 这些构成了印启的实作部分. 每天依此修练, 加上习念五句, 这就是静坐. 除此, 明师还教导弟子要过纯洁, 简单的生活, 要将一定的时间用於打坐, 并给予一些合乎情理的忠告. 整个过程需要2~3个小时. 灵性进展日记必须坚持记录, 无论是新同修, 老同修, 他们的错误都会时时得到纠正, 以确保灵性进步.

十四 神通

除非在极少数的情况下,出於特殊环境的需要,否则明师圣人从不会向弟子显现神通.神通与自然法则是相符的,但尽管如此,它们也是骇人,纠结的网,在走向全能上帝的过程中,会对达成最高理想构成危害.这是普通人不想学习的科目,原因很简单,它需要巨大的自我控制能力和意念训练,层层限制使人不愿忍受或从事.经过漫长过程而获得的神奇力,既可以用于做好事,也可以用于做坏事,实际上更多的是做坏事,因而被所有真正的灵修者称为疾病.明师拥有无上的神通,但他的使命是神圣的.内在视觉被开启的弟子会在每个阶段看到各种神通.没有看到神通就不相信明师的人,正如拒绝相信某人是亿万富翁,除非看到富翁拿出钱来的人一样,两者是同样愚蠢的.富翁可以把所有的钱都存在银行,按他选择的方式,他的意愿而加以使用,而无需在意公众的赞扬或认可.万千名观看魔术师表演魔术的人当中,只有极少数会著迷这些技巧,想要学习.渴望看到神通的人,不是真正的求道者.

十五、总结

今天,世界上为增加相互了解,为了从冲突中得到和平自由,而大声呼喊.这门自我剖析的科学,揭示了人类兄弟姐妹般的情谊,和上帝天父般的本质,正是重建健康文化,宣扬人类和谐的济世良方.那些声称爱无形上帝,却并不关爱他有形同胞的人,才是真正迷失的人.爱我们的同胞就是爱上帝,尊敬我们的同胞就是尊敬上帝.同样的,爱有形的明师,实际上就是爱至高的天父,因为明师是我们与上帝最密切的连接.所以我们应该透过明师圣人,上帝有形的代表,了解上帝的慈悲和恩典有多麼深广.结果我们将在终点找寻到灵性而非偶像崇拜.真正的明师,他周围的气氛充满和平与爱心,因而影响和他接触的人,甚至明师写的信,或别人代的笔,都带著狂喜之灵力,可以直达人们内心最深处.明师优先於上帝.这样的一个人就是明师哈祖尔巴巴 萨万辛格吉马哈吉,他与弟子在一起共度许多岁月,而现在,在离开身体之后,甚至依然照顾他所爱的人,和曾经以爱心,诚心与他连结的人.爱超越了法律,为了弟子的缘故,他依然以他的化身显现在甚至是低等的灵性世界中.非只一人,百人都可以证实这个被无知的人称为幻觉的事实.在物质世界上,现在他依然透过他的媒介,萨万道场的儒哈.萨特桑协会(即作者基帕尔)在所有灵性事物上,指导人们,洒他的祝福.一个灯泡熄灭,换上另一个灯泡.但同样的电力一直在运作,从新的灯泡中放射出同样的光芒.所有接近明师的人,都会得到正面的体验.任何人如果想善用这一难得的机遇,只能去找寻明师,他的愿望将得以满足,他的心将洋溢著幸福,他疲惫的肩膀

将从忧心,焦虑的重负中解脱.