

# 修行的完美七要

作者：圣·给乐葩·辛格

## 致真理的追求者

小种子的心中包含了大橡树，经过适当的滋养和保护，就能繁荣茂盛。幼小娇嫩的树苗真得需要动手浇灌、定期除草、施肥、设藩围篱以阻绝在路旁乱走的牛只，这样树苗才不会受到伤害。适当的时间之后，小树会长成大树，为路上行人提供凉荫，成为帮助、启发之源。

同样的，神圣的印启种子在高等德性和爱心怜悯所形成的肥沃土壤中，可以发展的最好。在漫长的灵修旅程上，在世明师把人们里头的灵魂唤醒是一个快乐的开始。然后，求道者被建议要自我检视，这可以帮助内在神性开花结果。自我检视日记中的七个基本的必要事项涵盖了整个道德的范畴，对开启慈天悯人的胸怀帮助甚大。在下面的篇幅中，将对不同的标题，作出简短的描述。

——圣·给乐葩·辛格 (Sant Kirpal Singh)

“真理高于一切，但更高的是过真理的生活。真理和过真理生活两者并不相悖，而是并肩同行、相辅相成的。他们的结合即形成上帝般的生活。过真理生活的人，总是滴下自己眉毛上的汗珠来谋生，给自己和家人吃正确的食物，像是水果、蔬菜、坚果、谷类和奶制品。尤其，他是实实在在，光明正大地对待他人。”

给乐葩·辛格

## 1 真诚

上帝是真理，真理是上帝。真诚的人总是活在上帝的光中。在世界上，他无所畏惧。由于始终包覆在上帝的光中，他在上帝般的纯净中工作，自己也很单纯，因为上帝是他的船锚和避护所。不要说谎，如果你这样做，首先你是欺骗了自己，然后才是别人。尤其是你必须说更多的谎来圆你的一个谎。因此，我们要遵照这个格言。对自己真诚，不要欺骗自己。要是一个人能对自己真诚，他便无所畏惧。“因为他是对他里面的上帝真诚，而上帝在所有人的心中。”就这样，他说话真诚、思想真诚、行为也真诚。因为他在每一个步履中都觉知上

帝的帮助。逆境无法阻挠他；不幸无法撼动他；反对者无法伏击他。因为福佑的上帝力量是他的盾牌，在所有地方为他提供帮助。像这样的一个人成为所有美德的住所，这些美德会自动靠到这样一位慈悲怜悯的合作者。

真理不意味着是谈道理、想真理而已，而是生命中正直的范型。“真理高于一切，但更高的是过真理的生活。”我们的行为必须是他人的典范，这样的行为才能显现出我们是属于尊贵的思想学校，而这个学校是植基于真理、虔诚、爱心的。树由所结的果而得名。灵性的神圣之树需要被不杀生和真诚的水来滋养。

卡比尔说：“真诚在所有的德性中是最高的；而虚伪是罪恶中的最恶。”真理中的真理进驻在人类的最深处里，需要被掘出，揭露，并在日常生活的所有应对进退中，大量地实作。真实的音流法则是所有生命之源。唯有在神圣之域中与祂接触，我们才会变得真正真诚，生命才能被塑成真理的型式。修炼真诚，活在真诚，一个人才能包覆于上主的爱中，慷慨地把这个爱传播到各式各样的人们那里。

在所有四个时代中，祂卷身转世其中，卡比尔教导这个音流法则。透过每天与祂的接触，一个人得以净化生命，使自己成为上帝恩典的适当贮存所。

## 2 不伤害(AHIMSA)

不伤害是一项尊贵的美德，一视同仁地对待每一个众生。最终导向人类兄弟姐妹般的情谊和上帝天父般的本质。这项美德的培养需要广泛地发展对一切的容忍，无视别人的缺点和不足。在爱心怜悯的基础上，为了所有人的福祉，辐射人类一家亲的伟大质量，花费很少，但意义非凡。充满上帝悲怜的心，是一切美德的住所。

仔细检视这个问题会看到，通常当一切事顺从我们的心意时，我们就不会担心，受怕。一旦想到我们的利益受挫、情感受阻时，一连串的反应将会开始，根据一个人的身体、头脑、和道德设置，产生暴力的想法、言语和行为。我们中的许多人多认为回敬别人真正或可能的侮辱，是我们法定的权利。极少人会想到弃绝、宽恕、遗忘是一种美德。

耶稣总是教导两个主要的德性：(1)“爱邻人就像爱自己。”(2)“要爱你敌人。”这意味是因我们弱小、胆怯所以才要友爱，包容敌人吗？不是的，这个态度的根源上，有一些道德、神圣的本质在里头。

着火的地方会先变热，然后热力会传送到周围。怒火也是如此。一个假想的错误会像刺一样，使头脑发怒。当一个人承受不住时，就会暴发成仇恨、鄙视之火，心灵失衡，像癌症散发出恶臭的气味，真正持续地污染周围气氛。我们大部分的伤害和错误都是思想的结果。像这样的念头会无尽地繁衍，呈几何级数的增长。唯有改变对生命的态度，才能从这个恶性循环中脱离。为什么只是为了微不足道、无关紧要的小事而牺牲我们的宁静呢？不要沉思默想在这些假想的错误上，最好是专注在更高的生命面向、内和外在的神性上，因为这个世界确实是上帝的世界，上帝就住在里面。

要是我们真正渴求上帝，想获得神性，就必须学习爱祂的造物，因为除了爱，上帝空无一物。圣约翰强调说：“没有爱的人，不认识上帝，因为上帝是爱。”圣·卡比尔也说：“人类里面的灵魂与上帝具有相同质量。”就是这样的情况，我们必须设法活在我们爱的自然住所，一切都是爱，也都属于爱，因为爱美化了内外在的一切。我们能活是因为上帝的爱，上帝之爱是生命的法则。爱、生命、光是同义的词。整个造化全是上帝爱的示现，上帝真得就住在里面。此外，据说整个造化都从光中涌出，因此就没有必要去称“好”或“坏”了。本质上，我们所有人都深植于光中、上帝的爱中，虽然我们可能没有察觉，因为我们鲜少往内查看，根本没想过本质中的本质、一切生命之源里的东西是什么。那是上帝的光和爱。只要知道这个，并在每天的日常生活中修练，我们便不得不活在祂的爱中，藉由祂的爱我们活着，所有的生命才存活。然后，不伤害成为上帝生活的一个实际面向，是生命之树上的果实。

### 3 贞洁

贞洁是生命；纵欲是死亡。自制是一项美德，为了在生命的各个层面，无论是世俗或是灵性上成功，必须要自我克制。纯净、贞洁的生活是沃土，灵性的神圣种子会在此繁荣茂盛。它包含思想、言语、行为的克制。因为每经一次事件，毒素就会注入到心灵深处，无尽地繁衍增殖，累积污秽。

要培养贞洁是一项艰难的工作，需要整个辈子的努力奋斗，真得非常累人。不过修持克己禁欲的人是幸运的，因为比起那些沉溺于自我放纵的不幸可怜人，在通往上帝的路上，他们是处于非常有利的位置的。经典所责成的正常、温和的婚姻生活，无论如何是无碍于灵性的。

分析真实的生命将发现在通常情况下，他们是非常依赖我们的环境和生活方式。饮食在思想的建构上，扮演了非常重要的角色。我们吃的食物，被消化之后，会以它的色彩来浸染我们的生命脉动。我们的血肉真得染上了我们所吃食物的颜色。劣质、死去的食物无法成为生命之源。这就是为何灵性之路上的明师们，总是坚持要完全放弃吃所有的肉、鱼、家禽、蛋(包括受精、未受精)、酒、毒品、兴奋剂。因为一者会使思想迟钝，一者会激起内在动物般的激情，使人感受不到生命的更高脉动。“想什么，就成为什么。”是一句古老的哲言。对此，我们可以把它改成为：“吃什么食物，就会有什么心灵。”

自然的食物包括水果、蔬菜、坚果、奶油、面包、适量的起司，这些对身体健康具有高度的营养价值，可以增强力量，是执行世俗或灵性生活义务的必需品。

一位著名的医生说：“我们在厨房里挖掘我们的坟墓，牙齿则把这个坟墓掘得更深。”与此问题密切关连的是遥不可及、坚定不摧的业力法律。“种什么、就收获什么。”是一句人尽皆知谚语，无庸赘述。你无法从野豌豆的种子里得到玫瑰花。世上的一切都必须偿付。甚至我们所谓的“欣喜和快乐”也都要付出代价。你无法死去而不受处罚的。耶稣说：“罪恶的工价就是死亡。”(《罗马人书》第6章第23节)如果你打算要偿债的话，就自己好好决定一下。

独身禁欲不只可以保有生命的重要之液(精液，它是身体里的无价之宝，绝不能被低估)，也能正面地帮助一个人和至高神性溶合。至高神性早已经交织在我们的生活之中，但我们却迷失在世界强力的漩涡里。除非我们深植于贞洁的生命中，否则片刻都掌握不住明师为我们示现的圣光和可听见的音流之绳。空洞的心是恶魔的工作坊，因此要时常反复默念这些加持过的句子，想念明师。这个行动有助于安定头脑，使心灵在动乱的生命之洋中平静。你应该很清楚地认知，除了明师的恩典加持之外，智力的成就或复杂的推论都无法来困扰你，造成你痛苦。

又，成熟的果实只要他们仍挂在枝上，就还能保持新鲜，一旦被摘下就只能保存在蜂蜜中或是冷冻库里。明师个人的光晕就是防腐的蜂蜜，在祂爱的保护、无价的冷冻库中，一个人得以找寻到希望，从此一久远以来的陈痼旧疾中解脱出来。把生命奉献给上帝神圣的因由，会使过去的记录永远消除，这表示每个人都是有希望的，特别是，如果有一位真正有能力的明师灵魂适当的帮助和引领。

每一位圣人都有过去，每一位罪人都有未来，但是没有头顶上方的明师力量恩典，就没有任何一件事可以完成。当然，孩儿徒弟必须让自己投入有用的事务上，或至少默念这些被加持过的圣名；刻意避开坏朋友和不合宜的环境，像是研读淫秽的文学和刊物；避免看别人的眼睛，特别是异性的眼睛；吃严格且经传统方式烹煮的素食，而且要适量。这些都是帮助因素，要是坚定下去，藉助头顶上方明师力量的恩典，在适当时间之后，就一定会有成果。

在这里，可能还是要对独身禁欲(Brahmcharya)说几句话，从字义上来说，它是通往梵天(上帝)之路。包括控制所有的感官，把他们导向正确的方向。也就是说，独身禁欲是克己自制的生活，包括完全弃绝所有有害健康的食物和饮料。像这样的生活是朝返上帝的必需物。建议求道者要严格遵守。

## 4 爱心谦卑

谦卑是圣人的饰物。在凡夫、上帝两者的眼中，谦卑彰显了这些圣人。真正的明师圣人在每一个众生里，都见到了上帝之光，无怪乎他们平等地看待所有的徒弟，对待弟子就像是对待自己一般。

硕果累累的树枝被它自己的果实重量拉弯下来，明师也是如此，祂内在拥有巨大的上帝财富，因而，祂满怀爱心地接待各式各样的人，无论任何的社会或宗教阶层，都能获得祂的财富，踏上天父永恒家园的路。

“服务先人后己”是一项稀有的礼物。当同样的“自性”在每一种生物里头作用时，一个人必定会为了自己的缘故而高兴地服务。“自性”、“服务”只不过是上帝的两个面向。认知宇宙分享的本质就会产生均衡的态度，不管这个宇宙明显的多彩式样和设计，结果通常是

会导向宁静与庄严。而在一个人投入对全体的服务时，会开始看见相同自性的生命本质在所有生物中作用。

就像小齿轮无法自外于大机器中，它提供了有用的目的。同样的，所有众生和造化都是美丽、充满神性的，在祂的旨意下提供有用的目的。这样的一个想法加强了兄弟姐妹般的爱心连结，赢得了上主和明师的欢心。

哦！那纳克！  
充满谦卑的甜美之舌，  
是所有美德的精华。

圣·奥古斯汀大力强调谦卑的重要。当他向学生发表演说时，他给予听众的最高主题就是，“首先是谦卑，最后是谦卑，一整个辈子都要谦卑。”除此，他说，他再没什么东西可给。同样地，卡比尔曾说，他活在低下的谦卑之中，就像鱼儿活在水中一样。谦卑把人类提高到神明的地位。

谦卑是使人类进入圣人殿堂的唯一美德。为了至爱的到来，一个人必须空出他的内在，然后，总是活在祂之中。曾经，卡比尔说，他到外面去找寻邪恶的人，但无法在荒野的世界中找到，最后，当他往内一看时，他看到他就是邪恶中的最邪恶。这是谦卑的极至。

卡比尔也说过：“比起其它人，我是最低下的。所有人都比我好。凡是这样看待自己的人才我的朋友。”那纳克总是称自己为：“低下的那纳克”、“可怜的那纳克”、“那纳克这个仆人”、“那纳克这个奴隶”。

阿玛达斯上师总是向上帝祈祷，让他成为“上帝奴隶的奴隶”。我的师父(巴巴·萨万·辛格·吉·马哈拉吉)也曾说过，他想用自己的皮肤来为祂的诚心弟子做鞋。

世俗财富的虚假荣耀，因为灵性的知识或智力的成就呈现出优越性。但地球上的事物、地位的自负会使灵性追求者的头脑迷失，而最终，所有一切都将消失于太虚之中。另一方面，充满敬意的谦卑心是上帝恩典的适当贮存所。当这个贮存所被注满，溢出时，会自动流向其它的人。对一位谦卑的人来说，为了灵性发展的最大利益，他不畏牺牲；相反的，一位骄傲的人将会无尽的等待，甚至错失给予他的机

会。

时光不流人。在往上进化的位阶中，人类的诞生是上主所赐予的无价之宝，为此，我们所有人才在这里。那些被钦点出来印心的人是幸运的，他们进入超越的世界，与神圣的光和宇宙之音的上帝属性连结。现在“打铁要趁热”，要是我们向前走一步，上帝会踏出一百万步来迎接我们。

想要获得灵性完美的念头，是进入生命最大冒险之旅的快乐预兆和序曲。是当上帝显现祂的慈悲时，才能有这样的一个想法。

这个伟大的生命之谜无法由智力的成就或复杂的推论来解决，智力和推论所导出的是知识而非智能。而且也会造成学习、领导上的傲慢，想要进入上帝的王国会变得更加困难。觉知我们目前所不自觉的陷入自满状态和赤贫不幸，并且无力逃脱，是所有认知的顶峰。细看一切会发现灵魂正被无知的面纱所包覆，在巨大的造化之轮上无望地被牵引拉扯，无止尽地在其中上下。

## 5 无私奉献

人类是三合一的生物，包含了身体、心智和灵魂。一个人必须要注意在所有这三个层面中，服务他亲爱的伙伴。“以爱来服务他们，”是圣保罗给予的规劝。一句波斯话说：“服务彰显了服务者。”

“无私奉献”据说是一项伟大的美德，它本身就是一个奖赏。它是明师神圣教理的核心主题。在世明师是无私奉献的化身。祂总是跑去帮助祂在世界各地亲爱的孩子，而无视自己身体的安适。祂所揭示的神圣律法，在祂自身实现了。出于对同修的怜悯，祂服侍所有的人，把他们从“巨大之轮”上，解救回来，使他们的注意力反转往内，将他们与拯救的生命线连结起来。

一个人愈服务，他的自我便愈扩大。最终，拥抱所有的造化。因此，我们必须使自己肩负起这项工作，把明师的讯息传播到每一个角落去，这样人们才会获得这个美妙机会，这是他们所能得到的最佳机会。

又，无私奉献根据一个人的方法和能力，会有不同的形式。一些人可能会想去照顾需要、贫苦、受践踏的人，或是生病、失能的人，在他

们的不幸中，助他们一臂之力。

如果你在照顾一位病人或是站在痛苦折磨的人身旁，你是在为上帝服务。当然，你无法、也不能拿走他的病苦，但当然你可以用仁慈的话语和行为来减轻他的难受。每句甜美的话语和对受苦之人的援助，都会对净化身体和心灵产生很大的帮助。慈爱的心是上帝恩典的适当贮存所，因为上帝是爱。圣·约翰说：“不知道爱的人，无法认识上帝，因为上帝是爱。”爱没有边界、阶层的区别。爱平等自由地流向所有人，超越一切障碍。

又，有爱心的富有之人，会想把自己财富与贫困需要的人分享，把钱用在慈善事业上。

捐出所得的十分之一，在世上的所有宗教，都已相当盛行。这有深远的意义，因为捐出十分之一的所得显现一个人的诚实，而他的奉献代表着，他是多么的慷慨。从古代的记录中，在所有东方国家，从埃及到阿富汗和所有基督教世界，都遵照此一系统，为了大多数人们的利益，把十分之一的所得捐献出来。在回教徒里，有一个叫“扎卡(Zakat)”的规定，就是每个人每年必需要捐出所得的四分之一来布施。在印度教和锡克教徒中，慈善事业的名称叫“Daswand”，也是要捐出十分之一的薪水。

无论如何，明师将它进一步扩大，除了金钱所得，我们也要把一天24小时的2个半小时用来打坐。明师进一步说：“与上帝调合，与所有需要的人分享。”卡比尔说：“布施你并没有短少。要是你还不满足，可以自己来试试看。”

但布施必需是随意而且是自愿的，不应该有想得到奖赏的念头或想从外在强求东西。这样做，布施就会成为绑缚之源，而非解脱之源。又，布施不应被错置，布施应是要以减轻世上不幸之人的痛苦。事实上，全知的明师是最佳的法官，因为祂知道如何最好地运用祂弟子的捐献，把钱用到真正有用的目的上。

一个人必须格外的谨慎，足够的小心，以免误用他辛苦挣来的钱，还可能因此招致更多的业债，而非减轻现有存在的业。因为每个行动，无论多么好，都会有结果，导致绑缚。这个绑缚可能是黄金打造的镣铐，就像主克里斯那对战士王子阿尊拿说的，所有行为无论好坏，都



具有同等的束缚作用，他们自己打造出可能是金、也可能是铁的锁炼。创立耶稣会的圣罗耀拉教士告诉我们说：“圣洁、罪恶的种子都已经在内在了。”要选择什么样的种子，种入我们灵魂的花园，就看我们自己的决定了。

## 6 饮食

在贞洁那个题目中已讨论过了，饮食在灵性追求者的生命中扮演了重要、不可或缺的角色。因此，必须适当点出它的重要性。即使面对医疗上的建议，所有禁止的食物、饮料也都必须严加遵守不用。因为这些东西没有一项可以延长你既定的寿命，事实上，他们也无法提供什么营养素。认为肉和蛋可以给予额外的精力或力量，绝对是错误的观念。相反的，这些东西会激发肉体欲望，最终导致能量散失。很高兴知道全世界的人逐渐了解素食的利益。这些思想领袖自己也承担起责任，向大众宣扬素食的重要。到今天为止，全世界已举行不下14个会议来为此作见证。印度也很幸运地在1957年举行了一次。来自全世界各地不同国家的代表聚集在德里这个历史悠久的古城，大家在一起交换意见。

近来，大家更进一步强调“蔬菜主义”，以与“素食”来区分。如果我们看看羊、马、牛、大象，就会发现他们是多么的健康强壮。甚至在机械的术语中，我们把承载能力称之为“马力”。

圣保罗在《哥林多前书》中(第六章第13节)说：“食物是为肚腹，肚腹是为食物，但上帝要叫这两坏都废坏。”

又，“无论是吃肉，是喝酒、是什么的别的事，叫兄弟跌倒的，一概不做才好。”（《罗马人书》第14章第21节）

“上帝说看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”（《创世纪》第一章第29节）

十二圣徒的《福音》里说：

“因此，你不该吃肉，也不可喝酒，让这个孩子在娘胎里就圣化，肉酒都不应让他吃，也不要让剃刀碰他的头。”现在玛丽和乔瑟夫，祂的双亲，每年在逾越节时会起程到耶路撒冷，在那里他们看到他们教友在节日时的行径，便戒绝了吃肉、喝酒。

“不要吃摆在你面前的东西。那是杀生而来的，也不要触碰那不合法的东西……人子不是要来破坏的，而是要拯救的。不要杀生，而是给予身体、灵魂‘生命’。”

## 7 灵修

灵修构成了灵性渴求者生命的必要部分，因此，应该是生活中的“必需”。以思想之舌，反复默念五个被加持过的圣名，称为“习慕兰”，（在印启时，已被教予）并不是件困难的工作，它带有深层的涵意。虽然在外表上，看似简单容易。但为了精通它，你需要额外的爱和坚毅来完成。你将感谢这些圣名所带来的明师生命脉动。它将在从身体收摄感觉流上到眼睛中心时，产生不可思议地作用。因而为灵魂准备好前往最终至福、和平的境界。

因此，必须持续、诚心地打坐数小时，可以一次坐完，或是分开来坐。因为这样的食粮会给予灵魂真正的滋养，一个人得以被带入内在的圣光，而圣光将驱除无知的黑暗。就像每天净化我们的容器，来接收上帝的恩典。每日的静坐得以清除一个人在感官层面上所收集的渣滓。

静坐的第二个重要部分是倾听来自右方的神圣音流、可听见的生命之流。观音与观光同等重要，不可忽视或无视它。印启后，一天天丰富自己的灵性体验是弟子的职责，藉由明师的恩典，他能拓展他的领域到任何他所喜爱的境地，开启无上至福、美丽的新视野。

简言之，自我检视帮助切断那些没有必要的旁枝杂芜。静坐（观音和观光）猛击世俗生活的主要树干。