

圣·给乐葩·辛格的教理 选读

作者：圣·给乐葩·辛格

《圣·给乐葩·辛格的教理》选读（一）

所有明师都说了悟上帝是一件简单的事。如何办到呢？只是把注意往上拉到这里，并且种下去。这只是回摄和聚集散乱注意力的功夫而已。这整件事在于专注，专注是灵魂的外在表现。无论你忙于什么、依恋什么，那些想法将一直在里面回响。我们当然必须善加利用东西，但不可以依恋他们。假如只使灵魂属于内边较高的一些东西，将没有事。我们的注意力，透过外向感官机能分散太多，而认同于外在事务，结果呢？无法从外在事务回摄注意力。不管投入于外在事务，或倒转使注意力依附于超我（Overself），这都是专注的问题。为此，你必须了解被视、听、嗅、味、触，五种外驰感官带往何处。五种外驰机能透过身体的五个出口作用。除非从外面回摄，否则不能认识自我，与内边上帝或高等自我连结，他们是光和音的本质。不论你做什么，一、二、十天、一个月、二个月后，自然会成为习惯。习惯会强化成自然。但你想一个地方，却眷恋于另一个地方；心往一处，脚却往另一处。你知道现在需要什么了吗？上帝在你里面，除非从外面回摄，否则如何能与上帝接触呢？假如你依恋外在事物，无法从外面回摄，离开这栋建筑物（指身体）时，还是会一样，没有改变的。会是现在的你，不能成为有学问的人。在世时，依恋于这里，甚至离开身体后，注意力仍会在这个世界中。你将到哪里去呢？到依恋的地方。我们应使自己归属何处呢？灵魂是意识的存在，甚至在活着时，就必须归属于超我（Overself），那是完全的存在。如果这样，在世时，你就不会依恋世界。会在世界中，而不加入。离开身体后，会到上帝的足下。

上帝无法靠感官、心智、头脑甚至生命之气认识。唯有靠灵魂才能体会。透过实修，藉由自我剖析，灵魂认识自己。藉由把意识抽离物质，我们便能学会什么控制我们一切的机能。

要善加利用所有外在事物，但不要依恋他们。应当使他们成为抵达高等自我的踏脚石，如果太沉迷任何外在享受，你甚至会无法从中回

摄。那么你如何能反转向内，在内在与上帝连结呢？

当你见到自己屋子的主人，而非迄今根深蒂固相信的房子本身时，你的视角会完全改变，开始从不同的角度来看待一切。

把注意力约束在具有永恒本质的事物上，享受永久的快乐与至福。我们以肉眼所见的一切始终变动，形式、颜色经常改变。我们相信给予我们满足的东西，并非真实。仅仅是我们的注意力在那里，快乐才由此而生。所以快乐不在事物上，而在我们自身。纯净的觉知(灵魂)，如何能从物质得到任何快乐呢？

主不与我们分离，是我们与祂分离，但由于感官层面的向外性，我们失去了自我。我们所需要做的是使我们的注意力与世俗的追求断绝关系。如爱默生所说的“轻敲内在”。这是回摄的做法。不意味我们必须压制感官，而是感官必须受到如此引导，才能在物质世界以及内在世界协助灵魂。

心目前的状态肩负过去生命的巨大业力担子。受感官的外驰机能奴役，因此无助地被推送到感官逸乐的泥沼。灵性进步的入门肇始于心智的控制。除非心智休止，否则我们无法有了悟自性的体会。人身就象是马车，里头的灵魂是乘客、心智是驾驶、头脑是缰绳、感官是强有力的骏马，在感官逸乐的泥沼中发狂乱窜。为此原因，为了追溯事实，感官必须守纪律、头脑平息、心智受到控制，这样灵魂的内在体验才能拥有。

心智作为感官的奴隶，追逐在感官对象之后，使自己降格。

人类心智被上帝所造，不喜爱受迷惑。除非抵达真正家园，要不然它始终烦躁不安。

感官的热情和依恋把自己跟心智绑在一起，四处拉曳心智。世俗的快乐控制感官，感官则控制心智，而心智又控制头脑。这个过程便称为kam(激情的欲望和其他的需求)。

真正的明师总是祈祷说：“啊！上主！让我的头脑在你的控制中。”

目前，整个系统都错了，因为马必须拉马车，而非马车在前。灵魂必

须如它所想的，给予心智力量，但心智、头脑和感官正在偷取这个力量，由此，灵魂成为他们无助的奴隶。全都错成一团。那就是为何明师建议“要认识你自己”，因为这是从根斩断邪恶的唯一方法。

上帝在你里面。祂不从外头来。是你的我识或我执挡在路上。当你意识到身体，不管是物质、星际、或因果体，我执便出现。当你提升超越身体，物质的我便去除。当你提升超越星际体，你便失去星际体的我。当你提升超越因果体，那么你将完全了解你是谁。你的意志将是上主的意志。上主的意志是在你里面。

《圣·给乐葩·辛格的教理》选读（二）

当我们降生到这个世上，所能拥有的伟大知识是唯有在肉身中，我们才能了悟的真理或上帝。我们如何认识上帝呢？从感官、心智、头脑或气(维生之气)，无法理解祂。如果上帝必须被了解，唯有灵魂能够办到。灵魂何时能获得了解了的悟的体验呢？是当它从心智、感官解脱时。

只要我们没有灵魂的内在的体验，便仍在完全的黑暗中。

那纳克上师在《迦布吉》中告诉我们：

有一个真理，不可示现的示现，
始终存在，祂是圣音、创造者、遍布一切，
无惧、无怨、超越时间，
本身不生、自存、完整。

任何诚心渴求上主的人将最确切得到祂。许多人会说：“我想要上帝。”但他们必须分析他们的渴望，了解他们为何想要上帝。我们将发现他们真正想要的是，他们孩子的健康、财富、声名和威望、移除不快乐、或来世的和平等等。每个人都在寻求援助。没有人真正想要上帝，只要上帝。所有人都为世俗的满足在哭喊，而上帝持续在赐予他们的愿望。因而慈悲的天父训令：孩子要什么，就必得什么。而凡真正渴求上主的人，只渴求上主，非常确切的，他将得到衷心的渴望。

如果一个人渴求今生来世的果实，如何能抵达上帝呢？彻底探索你的心，看看是否真正想要上主。

你们没有力量说话或保持静默，
没有力量要求或给予，
你们没有主宰生死的力量，
没有掌控财富、状况的力量，因而你始终不定。
你没有灵性觉醒的力量，
没有力量了悟真理，或是获得救赎。
让自认有力量的人去想办法吧！
哦！那纳克！没有人高或低，全都是祂的旨意。

——《迦布吉》第33节

真古鲁不会想从他的孩子身上得到什么，他只感高兴，另一个灵魂已得自由，正回返它原本家园。他对灵魂有真爱。

只要我们视自己为行为者，将持续在无尽的生死之轮上转动。当我执仍在，善行、恶行就全是绑缚，正如主奎师那所说的．．．象是金铐和铁铐。

上帝无以名状的状态中，既非光，亦非黑暗；既非音，亦非寂静。但当上帝呈现形状时，便以原始的属性——光和音显现。

透过印启（initiation初次的灵性体验，通常由在世明师赐予；也有人因深刻的痛苦经顿悟而获得初次的灵性体验）以及灵性的修炼，一个人逐渐了解自身的缺陷，并努力剔除这些缺陷，他对自身的净化越彻底，他便越进入神圣的生命。随着鱼鳞般的外壳日渐脱落，生命的真实价值变得愈发显而易见。灵魂逐步挣脱这个世界的桎梏而获取自由，且得以超越物质的身体，向上飞入高等境界。从此，“他行走，却不跟随肉体，而追随灵魂。”（《罗马书》 8：4）他虽活在这世间，却不再属于这个世界。他现在沉醉于高等灵界的喜乐，而不再享受从感官及感官的物件而来的快乐。

人类已使自己深深卷入心智和外驰机能中，使得他们唯有奋斗、坚忍才能摆脱。在某种程度上，他的苦境类似于被关在笼中数年的小鸟。即便你打开笼子的门，小鸟也不喜欢飞出去。反而会从笼子的一端飞到另一端，爪子抓住铁丝网，不想要自由，从笼子的门飞出去。同样的，灵魂已变的非常眷恋身体，而外驰机能抓住外在的东西，不想放手。不希望飞出在印启时，已被开启的门。

即便门已打开，灵魂是如此眷恋外在世界的东西，不想要自由。唯有当灵魂开始重获它心灵的原初纯净，最终才能想要免除肉身欲望和外在眷恋。

如果孩子把自己弄得很脏，母亲能洗净孩子的唯一办法就是用刷子刷，在洗刷的过程能说孩子会觉得舒服吗？只有在刷洗结束，发出洁净之光，孩子才会觉得舒服。

上帝使灵魂变得饥饿，然后再来喂养灵魂。不需要真正担心什么，只是对你自己真诚。祂已送你到正确的地方。祂是赐予者。这是非常细微、严肃的主题。

大自然的一切礼物都是免费的。灵性也是上帝的礼物，而非人的礼物。为何要卖呢？灵性不是可以买卖的商品。知识必须免费赠予。太阳照耀我们所有人，我们必须为此付费吗？那么我们为什么要为上帝的知识付钱呢？印启是上帝的礼物，必须免费、自由地发放。所以真正的明师不会接受回报。他免费赐予。

所有被在世明师印启，进入超世界奥秘的人，都是命定的。这不是一人选这个法门或法门选人的问题，而是在于弟子的背景。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（三）

上帝无法在书本里找到，因为书本只是有关他的陈述而已，也无法在人们以双手、用石头建成的庙宇中找到，那些地方仅是供我们聚集，作为向上帝祈祷或感谢上帝赐给我们的一切而已。祂居住在你里面，这个身体才是上帝的真正殿堂，当你了解这点后，你该到哪儿去寻找他呢？当然是在自身里面。从外边回摄，从头脑和向外感官机能回摄，然后提升至灵魂的座位上（在两眼的背后）。一旦你能够提升超越身体意识，进入更高位阶的觉醒，那是所有哲学、心理学瞠乎其后的，因为那时你们是在前往「无因之因」、一切因由之母的路上。知道了那点其他一切便都会自动知晓，像是一本开启的书。然后这便是灵魂宗教的全部。它的起点，是所有宗教哲学、辩论的终点。至此，一切你在日记中所提到的念头、计划、想象和幻想，都会像秋叶一般的掉落。此生的整个生命目的便静止——从外在环境收摄，并凝集。你们内在有伟大的力量，你们是「巨狮」的孩子。

但愿「我是谁？将往何处去？」的念头在心里占据最高地位。这便能改变我们生命形态。你们可以改变自己的命运．．．我建议你们对过去拉起厚幕，只是忘掉一切。因为往者已逝，悔恨无用。必须开始新的生活。这是经典里头非常宝贵的指引，但遗憾的是话仍在那里，或是只渗入到头脑层面而已。我们必须学习这个知识，遵照行事，唯有那样，它才能变成生命的一部分。黑夜是丛林，白天尽你的职责，然后在夜晚获益。人身的真正目的是每天朝向伟大的目标(了悟自性和了悟上帝)前进。因此每天坐下来，看看自己所处情况。移除阻碍你进步的事，逐一去除不完美。弱小的人不知强大的人是如何获得力量的。当一位摔跤手去到国外时，人们争相目睹，对他的力量议论纷纷。他不是在一夜之间就得到的，而是在许许多多的夜晚苦练出来的。就像弃世出离的人一样，离弃一切到森林去。你可以每晚坐在家中，忘记世界，让自己除去所有桎梏。

不管你的过去如何，现在停下来吧！检视事实，重新再出发。停住不动，并要平静沉着，不然不会成功。

这又是真心努力的问题。我们真的需要上帝吗？有时我们真的要求上帝。甚至我们的头脑有时也觉得需要上帝。但我们的心智想要上帝吗？这是麻烦的关键。我们内心保留地要求一切在这个世上对我们有利的东西。心却完全浸染于世俗的色彩里，没有时间思考其他的事。心智具有很大的潜能。心智想要的东西，它便焦躁不安地祈求。有时，甚至还哭喊着要。上帝只是作为满足它世俗欲望的工具。这是我们心智的真实情况。你们可以自行检视。你们真正渴求上帝吗？不。我们要祂，只是要满足我们的目的而已，物质快乐和享受的目的。要不然，上帝就对我们毫无意义。如果我们真正渴求上帝，自然的律法会来帮助我们。哪里有火，氧气便来助燃。我们所需的一切就是把我们的舌头、头脑、心智放到同一个位阶上。像这样的态度会增强心灵的力量。心灵力量强大之处，便没有东西能够阻挡我们的路。我们必须对自己真诚，然后便心想事成。

所以从今天开始就要决定往前，决定你生命的目标。我们漫无目标，随波逐流，结果回到原点，几天向前，几天后退。我们在地球上挖了许多洞，有些五呎、有些七呎、有些四呎，但全都没有水！现在你们所有人看清眼前的路了吗？那么就去做吧！就从今天开始，过去的就过去了，不要管过去。但也不要梦想未来。当你被放置在这条路上之

后，你将必然抵达目标。而什么是你必须连结的呢？是内在的光和音。就像电梯一样，当你一坐下，那个电流就在那里，就是这样。所以，灵性并不困难，是我们使它困难，就是这样。只是照着做。要简单生活和思想高远。

人身是一切物种之王，是造化的最高阶，因为上帝已把辨别的能力置放在人身里，透过这个力量，人便能够区分真假，而获得其他生命形式所不能得到的东西。

如果迄今你不能遵照神圣诫命来做，那没关系。你们对进步的神圣渴望是值得赞赏的。就是这样而已，没有更多的东西要铭记的。如果你们遵从生命的绝佳准则，在适当时间你们的生命将确切发生改变。缓慢而稳定的步伐缩短了这个旅程。你们必须请注意每个快乐都要付出代价，每个痛苦都有同等的补偿。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（四）

只是取悦祂，这个朝圣便足够，
如果不，则一无所有，
仪式、辛劳全然无益。
触目所望，尽是祂的造化。
没有祂的恩典，无人获救。

——《迦布吉》第6章

保持纯洁的生活，从外在转入内在一会儿，然后超越身体意识，与上帝示现力量，即内在的光和音接触。然后超越星际界、因果界的身体。你将会了解“我与我的天父同一体”的意义，之后可以进一步提升进到超意识状态，这就是最终的目标。

所有造化都在上帝的控制中，就像发电厂控制所有机器一样。维护电厂的人将告诉你，没有他的命令，甚至一小个机器你都不能搬动。那些在他底下工作的人会说：“要小心不要违背他的命令，要不然，手脚可能会被机器切断。”他的意愿像是永久生效的命令，不能去除。所以上帝被称作是夏白德、纳姆或道。我们称的控制力量便是祂的旨意或命令，或者你可称它为上帝的旨意。“透过夏白德，透过真正圣音的爱，获得一切快乐。”灵魂是上帝的一部分，就像它是夏白德的

一部分一样。当灵魂与上帝合一，便充满至福。’如果你渴望永恒快乐，便将自己臣服于上帝。”去到那个始终振动力量的保护下吧！

毛拉纳·鲁米向上帝祈祷说：“这个头脑将使我的脸转开你。你要控制住它，然后我才安全，要不然我会迷失。”牛奶要坏掉不用太多时间！头脑就是是这样。

丝毫不要让你的头脑介入到你**知道**是对的**东西**。

当哈兹拉·伊布拉姆的奴隶被问到要睡哪里，想穿什么衣服时，奴隶回答说：‘先生，你已买了**我**，你想怎样，我就做。“这是臣服的意思。这是很难踏出的一步，因为几百个疑问会进到头脑里。

只是倾听夏白德，是一切美德的宝藏。
上帝无所不在，并看见一切。

哦！兄弟！一次又一次的降生有何用呢？如果此生过去，将不再来到你的手中，此一珍贵生命于是被浪费。我们可能已被赐予人身多次，但傲慢和我执一次又一次杀死我们，毁掉我们一切的杰作，使我们一次又一次回到同一场景。过去，心智造成我们的毁灭，现在它正占上风。不要服从你的心智，要服从古鲁的话，那将带给你极大的喜悦，反之，服从头脑将使你拥有无尽的悲伤，因为心智一直滋生麻烦。

要是**一个人**此生灵性有发展，此生之后就仍是如此。但如果一个人不如此发展，他如何能在死后发展呢？现在我们在人身中有绝佳机会，能够尽性发展完美，与世间东西脱离。

一切神圣、有爱、良好的东西是困难的，但奖赏却是无与伦比的。

大圣人**不是一天**形成的。罗马**不是一天**造成的。人一直在塑造中... 你们不要怀疑你们内在的进步，因为要度量内在的成长是超过人类理解的局限的。

思想纯净和坚忍是必需的。

每位圣人都有过去，每个罪人都有未来。今天像我们一样的凡夫，明天可能成为大人物。

坚忍是必要的。那些现在情况很好的人，过去可能像你们一样，或甚

至更糟。他们坚忍，做正确的事。那给了他们权势和力量。你们能像那样做的。只是重新开始的问题而已。就从现在开始吧！

只寻求那位伴侣，他有助于你。爱心而不激怒地扬弃其他一切，你将确切进步。但记住一件事，罗马不是一天造成的，那需要数十万人长时间艰辛的巨大努力。

你们的纪律可能不必像那样的严格，但也不能像你们所想的那样轻松、容易。必须为此努力。但确切的，一点点的努力你们将得到更好的结果。你们所有人都要发展出爱心、谦卑。这些必须伴随着容忍。灵性科学是非常明确的，任何人，甚至罪人中的最恶，照着做，都会变好的。如果某个被放置在这条路上的人不变的更好，那完全是他们自己的错，不是这个科学的错。

我们每日的生活必须是我们言行的活生生的证明。这是整件事的要旨。每个人迟早都必须学会。需要改变的并不是别人，而是自己。看自己的缺点并设法除去，比挖别人的洞好。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（五）

在大自然中，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。

业的法则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，遮蔽灵魂，并藉由器官和感觉来操纵身体。虽然是灵魂给予头脑力量，但头脑已掌握了主权，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。卓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（储存的业）：是远从地球上第一次出现生命那天开始，我们在过去世代以来所有造化存在形式中种种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）：定业将人类带入今天的肉身，并要在这一世完全清偿。业的降临出乎意料、难以觉察，根本无法控制。无论好

坏，我们都得或哭或笑的忍耐、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，因为在这里人可以在一定限度内自由行事。我们的行动，无论是有意还是无意，都将结出果实。其中一部分果实在这一生就收获，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，只要还有一丝业力存在，就无法了脱生死。不懂自然法则不能作为借口，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，自然法则却绝不容情。祈祷、忏悔和赎罪或可获得心理上的安慰，但无法免除业力。要获得永恒的拯救，就必须将所有的业力彻底清除。

同样的，业力哲学在灵性科学的系统中也占有一席特别之地。但无论如何业力必定在印启和非印启者间，引发疾病和沮丧心情。人是自己命运的创造者。虽然我们无法改变过去，但却能尽所能塑造未来。

由于过去业力，我们在一定限度受绑，在一定限度自由。我们能善加运用自由的业，改变我们灵性道路的进程。现在命运已把我们带来这里，我们如何能够善用人生呢？不该再种下任何更多的种子。此生由于过去业力所发生的任何事，我们必须欢喜承受。快乐、悲伤将至，但人绝不该怀忧丧志。伟大的灵性导师也经历相同体验，但却不受其痛苦作用。我们师父曾说：“你无法清除所有自己在路上所洒下的刺，但却能穿上厚靴保护自己。”把自己从旧业中拯救出来，是我们必须严正考虑的功课，因为唯有人身我们才有机会使业力停止活动。圣人降生，也在死时留下身体。他们也富有、贫困，但他们总是避开会造成结果的行动，享受永恒自由，不与人争斗。他有正知见，完全知晓所有生命的一体。他通过每一阶段，生命海洋表面的水波来来去去，他却不受影响。他在行动领域中孜孜不倦的工作，但超越行动的影响。neh-karma(无报业)这个字的意思是行为但是不行为，因此那些无法看见真实面貌的人，无法无为而为。唯有在一切中看见上主的行动，一个人才能获得那个状态。与夏白德连结的人，是无为而为的。当一个人成为上帝计划觉知的合作者时，所有过去业力(旧业)全都抹去，结束。如果品尝行动的人不在了，那么是谁在那里品尝他

们，并负起责任呢？当有“我”时，一个人便必须接受行为的结果。一个人可能说：“我不是行为者。”但在内心深处，他无法相信这点，持续认为他在做一切事，因而为行为负起了责任，果报必然相随。如果他成为上帝计划觉知的合作，知道他是在行上帝的旨意，那如何能受到行为的重担呢？无为而为必须是我们生命中的典范，而这意即解脱。

我们受行动摆布，不管做了什么，都立下因果。善行带来善业；恶行导致恶业。在《古尔巴尼》(锡克古鲁的言论集)中写道：“不要责备别人，而是责备自己过去的行为。”兄弟们，不要责备任何人。你们获得此一人身是因为你们的定业，那是你过去的善果。过去世任何的施与受，现在都必须清偿。你从一些人那里拿，然后给一些人。有时给特定一些人东西时，爱心的暖流从心中涌出；但给另一些时候，却是带着恨意，不情愿的给。这都是过去的果报。有人富，有人贫。有人是主子，有人是奴仆。总而言之，有六件事是人无法控制的：生命、死亡、贫贱、富贵、荣耀、耻辱。这些全在我们的控制外。

《圣·给乐葩·辛格的教理》(六)

善行无疑地会带来奖赏，但你将仍是囚犯。或许一些人进到A级监狱，一些人是B级的，另一些人则是C级的。有人则可能获得其他世界的快乐。天堂和地狱将一次又一次地前来，因为除非一个人离开此一幻像，否则这个循环不会中断。我们进到这个世上，只为清算过去施与受的帐目。我们所有的关系—父子、夫妻、母女、兄妹，全是过去业力的结果。可以说是，定命之笔根据我们的行为运行。我们所种下的，必定会收获。我们降生，额头上都写着定命，甚至身体本身也是我们业力的结果，被正确地称之为业链(Karman sharir)。就是这个业塑造我们这个模子。没有身体，便没有行为，没有行为便没有身体。因此，我们应该快乐的过我们的日子，并且慷慨地布施我们所必须给的，因为是躲不掉的。当然，我们必须小心不要造出新的关系，种下新的种子。要离开深不可测的业力海洋，这是唯一方法。

我们已透过上帝的旨意和定业，加入了我们的家庭、亲戚，必须快乐地接受这个情况。唯有真正知晓的人，才愿意不负债地渡过生命。谁知道有多少困难是由于我们未清偿的债而来的呢？如果你现在吸了别人的血，下一世，他便吸你的血。表面上，好像是：“他对我不好，他暴虐、残酷。”但谁知道过去业报的真象吗？

当你感受受伤、混淆时，对你个人的事觉得难过时，要想到现世生活主要是根据过去业力的结果，决定痛苦、快乐、健康、生病、荣耀、屈辱。尽管如此，根据于灵性至福的有规划和纪律的生活，最终会提供出和平、宁静的新生命全景。人生浮沉是地球生命的正常现象，必须随遇而安，心平气和来接受生命福祸的黄金法则，这对我们的灵性最有利益，必须愉快地遵守。就像银行在清算，一丁点都要严正面对、清付。

如果你带着正知见的心接受一切事件，将会更加正面、快乐、喜悦。天堂的谕命不容有误。但上帝的特许总是充满怜悯的。一位灵性已经发展的人会把他的意愿溶入于上主的意愿，来克服物质生活中一切困难。

为了养活身体，我们必须吃喝。为了强化头脑，我们阅读、写字、思考。所有这些话全是头脑的食粮。灵魂唯有藉由生命的灵粮才得喂养，那是超世界的体验。灵魂藉由这样的食粮变得非常强壮，而虽然痛苦和悲伤可能来到，但将不会有太大影响。如果路上荆棘多刺，一个人穿上大靴子，就不会感觉到刺。假设有十个人，他们身体遭受毒打，其中一位非常虚弱，轻微的小打之后，便不支倒地。其他人也是被打，但却不觉得那么厉害。同样的，如果灵魂强壮，快乐、不快乐可能来，但不会有任何显著影响。

问：我们能克服过去业力印象吗？

答：业力作用是果实，你无法避开，只是穿上厚靴子，就可以使你免去刺扎。因为作为人，就必死，人将死去，必定会死的。所以过去业力作用是果实，他们无法停止，但你可以采取这样的态度，他们便不会扎到你。

问：有任何方法我们可以知道，我们的行为是在清偿旧债，还是在开始新债？

答：提升到因果界才有办法，在这之前是没办法的。

依靠别人的劳力而活的人，是在施与受的法律(幻像)之下。要是攻击或伤害他人，你将承担由此引起的后果。在施与受的法律下，你将来要投生于那人诞生的地方，这样才能准确地偿还这笔帐。

“注意力在哪里，你们便在哪里。”谁晓得，何时才能再得到人身呢？火焰燃烧干柴，甚至也吞噬未干的木材。每个人在某个时候都必须离开这世界，要是你有生之年失去一切，但却保存着赐予你们的无价宝藏，那么你们在这里的工作会得到成功。

或许规律静坐、服从饮食规定、并且遵守其他外在纪律是非常容易的，但要培养出完全自我臣服的感觉才是最困难的。不服从导致永远受感官之火吞噬，不只今生，甚至来世都是如此。

你们被要求以爱心诚心规律投入时间静坐，那是这条圣道成功的要旨。

因此，如果一个人听从心智的命令，挑这个自然科学的毛病，你可以自己看看它的正当性如何呢？在这条路上，心智必须被处理。

许多静坐失败的个案都是由于缺乏正确的方法，不具爱心诚心，不遵守适当饮食，或是混合其他方法在修。所有这些过失都来自弟子。这是再生，进入上帝王国的方法。“学会死，才可以开始活。”是基督和所有其他圣人教予我们的。你们非常幸运被置放在这个抵达上帝的路。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（七）

你们与内在光和音连结，随着进步，你们陶醉于其中，里头有更多的至福。在获得更多的迷醉之后，自然地我们便从外在事物收摄。像这样的一个灵魂绝不再回来，在肉身死后，活在超世界中并且留在那里。所以最好总是在此发展，尽你所能，尽最大的所能，这样你们便能立刻到你们已在此发展好的更高世界。

是什么使人离开这条灵性的黄金大道呢？是我执阻挠他们灵性的了悟。唯有藉助严格的灵性纪律和神圣的静坐作息表，再加上深度敬意的谦卑，才能去除我执。有时不合宜的环境真的影响灵性进步，因此必须总是祈求正知见和上帝恩典。

那些认为自己已成就什么的人，他们是受心智误导。心智是非常狡猾的朋友。它将总是设法把你带离这条路，所以心智是否定力量的徒弟，它使劲把你拉离上帝。

透过上帝恩典，低下变成高尚，透过祂的恩典，沉石得以渡江。

唯有上帝的恩典才能使沉石渡江，所以每个人都有希望。

来自内心深处的祈祷真正会引发上帝的恩典和慈悲。唯有当一个人了解自己的微不足道和无助时，上帝便会施予更多的恩典给他。

每个人都是珍贵的个体，必定拥有该得的奖赏。每个人都被赐予极大潜能。

上主是真理，真理是他神圣的话语，
祂的爱被描述为无穷无尽。
人类向他祈求礼物，而祂也不倦的赐予。
一切全是祂的，
我们能够在祂的足下提供什么呢？
我们能说什么来赢得祂的爱呢？
在清晨天堂般时刻，
与圣音溶合，静坐于祂的恩典。
我们的降生是行为的果实，
但解脱只由于祂的恩典。
哦！那纳克！要了悟内在真正的太一就在万物中。

虔诚需要内心纯净。内心纯净需要的是，除了你爱的那个唯一，内心没有其他念头可以打动你。假如内心没有对其他人的念头，而且从外在的依恋中退出，那么上帝就在那里。把心从外在事物分开，连接到上帝，虔诚才会开始。这可以经由时常与祂连系而发展。规律地投入灵性的修练，入门就开始。

武断的我执，是必须征服的最后障碍。除非灵魂开始进到它的自身，闪耀真正的本质，否则无法达成。其结果，会在徒弟身上发展出自然的谦卑。记住，这不可与卑屈的态度相混。真正的谦卑具有力量，但决非武断。

没有先很大程度的完善自己，就期待获得高等世界，并非合理。在世界的规则中，经常要投入20年或更多的时间才能获得必需的条件，使自己适合某项职业。因此，弟子在能使自己成为适合管道来接受有关灵魂和上帝的真理之前，甚至需要付出更多的时间和努力。一些人期

望在很短时间，以很少的劳力就想了悟自性、了悟上帝，这真正是非常奇怪的见解。而这些人却愿意浪费数年的时间，获取这个世界所必须提供的米粮。

除了在人身，灵魂才能了悟上帝，其他形式都没办法。男神、女神全都急着想获得人身，这只是意味人身才是造物的最高阶，由于具有最大的灵性可能。

渴望的祈祷和谨慎的生活对内在的进步是必需的帮助因素。感官喂养头脑，头脑再回过头来宰制灵魂，因而，完全控制感官的纪律生活，必需珍视。

光和音的内在神圣连结对控制感官是最有帮助的。如果你遵守这些神圣的原则，生命的内在改变会自动而来。真理高于一切，但更高的是过真理的生活。

采行一种正当的生活方式，并满足之。你可能会有一些欲望，但停在那里，不要再增加了。然后审思这些欲望，看看他们把你带到何处。什么在前方，你将会带着什么？终其一生，我们仓皇匆忙，甚至没有意识到大部分的时间都在做些什么。因此明师建议我们以平和之心来处理所有事务。

当一个人要在任何人类活动的领域获得特定目标时，必须经常检视自己的进步。唯有透过这样的检视，一个人才能觉察自己的缺点和错误，并且根除他们，为未来的进步做详尽的安排。

没有自我分析和自我批评，要有真正的成果是不可能的，要鼓励这样的练习，使它成为每天的习惯。

一个人必须三思而后行。

畏惧上帝是智慧的开始；预见危险就躲过了一半。被事先警告者，会预先戒备。

每天你都被给予一些功课，这些功课会帮助你灵性成长。如果你仔细审视生活中面对情况时的反应，必定会觉知到你灵性上进展了多少。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（八）

每个身口意，无论好坏，都会在心智平版上留下无法磨灭的刻痕，必须为此偿付。因此，正确的思想、正直的渴望、以及正当的行为是必要的，这一切全都是在建构灵性幼苗的围篱。

欲望由何构成？头脑里的一切概念全是欲望。因此，要无欲。你会注意到当欲望受阻时，愤怒便会升起。然后，会骄傲的说：“我必定要有这个，（我要做这个），否则就会被别人看扁。”一个人可以把傲慢视为万恶之源，因为它会转变成我执。

要去除任性，不要顽固。总是要听进别人的看法，你可能发现他们说的是正确的。任性使一个人更加盲目，没有扩展的空间。举例来说，书本的武断知识，或许对、或许错，都应该摒弃。不言而喻地，所有的执着都要断除，你必须终结施与受的关系，离开身体和所有身体的情境。如果障碍横生在你与欲望之间，甚至变的强大。就好像是把一块石头摆在激流中，会产生出两种东西：泡沫和噪音。当一个人生气时，他无法和缓说话，最终会口沫横飞。要是你真的得到你所想要的，就会变得执着。解决这一切的唯一方法就是：唯在见到你真正自性之后，你才能了解上主。

百万富翁将会丢弃他百万的钱财，住泥房的人也将离弃泥房。当你回去时，身体不会跟着你，也不会陪着你。是的，你会带着你的行为走的。

与上主重新结合，还需要什么呢？正直的行为是最必需的。在不好的外在影响中脱轨的心智必需再回到轨道中。唯有如此，才会有真正的进步。我们最大的阻碍是灵魂处于头脑的控制下，头脑反过来又受感官的控制。所以，要加速脱离这个束缚，要靠正直的生活。

我们透过眼、耳、鼻、舌、触觉从外面接收影响。所以必须自制。唯有这样的人，才能一天天的进步。规律的自我检视是最重要的。你的专注力、灵魂的外在表现，如果投入外面，会使你不可能看见内边。

有了正确的知见，会发展出什么呢？正确的思想，进一步有正确的言语，然后有正确的行为。要是你能做到这点；要是你能征服自己；要是你能接受你本身有限的事实；要是你能不停地认真检视自己的思想和行为，除去所有的邪恶和不完美，那么你将不只使自己赢得救赎，也能使其他人得到自由。你的典范会像黑暗中的火炬一般放光，而人

们，甚至那些最初反对你的人，都会转过来接受你的引领和帮助。你会发现一种新的和平感觉由你涌出，和平并非是由于没有外在的干扰，而是内心的一种状态，即使处于最狂乱的情况，都能不受撼动。而此一相同品质不只会进到你个人的生命，也进到你所属灵性运动团体的更大生命里。

人身是上帝的殿堂。为了获得超意识，一个人必须从所有的身体眷恋回摄。只要我们仍然认同于外在事物，就无法呈现微细的形体。假如你阅读经典，会发现所有的明师都说，人身最高等的事情就是使自己跟上帝连结。无论眷恋哪里，你将会去那里。你们已经一次又一次来到世界，原因是没有和上帝连接，否则早已到上帝那里。所以持续填写修行日记，并且从心中排除所有外在的念头。我们的心现在已被分开了。除了你想要奉献的祂以外，不应该有其他的念头。

通常我们做什么呢？一开始我们就获得一些东西，因为外界吸引，一点一滴地浪费掉时间。对于能充分利用时间的孩子，父亲会很满足。如果成为受信赖、诚实的人，会被给予更多更多。我们发现人们会说：“我以前很富有，现在则不。”为何现在不呢？因为我们使自己成为乞丐。所以必须小心，内省是最需要的。那些不内省的人，他们的资本将逐渐变小。

现在你了解保持自制是如何的重要了。想要使用感官时，就利用。现在你不可避免地被拖曳到外面事物。必须相当超然的活在世上。想使用某项机能时，就使用；想离开，就离开。现在你的情况并非如此。

当你在那里得到更多完美幸福时，外在的眷恋就会被切断。

一个真正与这个世界分离的人，是不会受影响的。出离心（Renunciation）事实上是指我们没有绑缚于世界和外在的任何东西。里面有爱、上帝爱的人，会非常依恋上帝，所有的东西都会离开头脑，不被其它的事所吸引。

一颗没有依恋世俗的心，绝不会想到世间的事物。拥有纯洁的心的人，上帝一定在他里面。上帝早已在那里，但祂将示现。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（九）

首先要学习控制你的外在环境，包括家庭和工作。别人是由行为来论

断我们，而非由话语。内心充溢的情况造就了你的行为，无论身体、情绪、或智力任一方面。心智是指标、是一面反射镜，真实描述了一个人的内心状况。若能成功的控制外在的环境，将会逐渐感知到自己正成为思想的主人。

要察知通过头脑的每个念头。我们必须先思量一下我们的话，才说。而非只是应付当前情况，随意乱说。要是我们能在此方面进步的话，将在这条路上控制好自己。这本质上是拉耶瑜伽的修练。唯有当我们切实地修练生活中的必需，才能获得修练专注音流瑜伽的果实。

思想是否受意识控制，可以用来度量一个人的灵性进步。在思想多少受到控制之后，一个人就不会受外在环境可能加诸其上的情况、紧张、压力的支配和动摇。要是无法超越、完全控制、或容易地掌握外在的境况，人是绝无法在灵性之路上成功的。

为了控制自己，使一个人的生命受到完美的控制，帮助切断外在的吸引，需要自我检视。由觉知地控制好你生活的一小片段开始。如果你也享受到一点音流的内在陶醉，你就能成功。

心智的力量是我们给予的；外驰机能的力量也是我们给予的；外在的好恶也是由我们的眼睛决定的。集中自我，不管喜好如何，就可以善加利用我们的外驰感官。除非你自我专注，否则无法避免别人的影响。我们注意力往外就会受外在事物和我们的注意之所在影响。我们受与我们接触的人所影响。如果他们是纯净的，那还好；如果不是的话，就会受到他们的影响。

战胜头脑就是战胜世界。

育人先于灵性。除非、并且一直到你成为五种感官的主人，否则内在还不会有太大的进步。控制所有欲望、嗔怒、贪婪、痴迷，这齣戏受上主所爱。欲望透过眼睛攻击我们；嗔怒藉由耳；爱恋则从拥抱来。提升超越这些，你就能与真理连结。

静默、独处、安宁的品质，必需通过完全过充满灵性纪律的生活，才能培养出来。

把灵性目标放在最前方，就能砍掉不必要的投入和盲目追求。良好的规律生活会有丰富的报偿。

每个行动都会有结果。每个故犯或怠忽行为都有适当的处罚。只要我们仍视自己为血肉之躯，就无法脱罪。因为在这个世上，肉身是一切罪恶的根源。在灵魂学会随意离开感官世界之前，享受、逸乐都会像月桂树一样滋长。

每天都会产生充满巨大机会的新生命。无论如何，你不必再担心受怕，反而是要设法控制你的机能，来获得灵性完美的目标。尽管生命浮沉，都能从愉快、喜悦的观点来接受生命。只是心灵衡定，勇敢地面对情况。在暴风雨中生长的生命之树，会造出更多的凉荫和果实。失败是胜利的踏脚石。持续努力会克服所有的困难。

哦！人类！现在是摒除旧有坏习惯，采行新习惯的时候了。反覆做同样的事，习惯就会形成，因此，我们首先要去除所有不好的行为：说谎、伪善、欺骗、批评他人、敌意、贪婪、恶意、背后中伤，和其他。要是你不打算改变这些恶习，参加圣道会(共修)有什么用呢？你的步伐是往前的；但心却是后退的。共修(圣道会)是要使我们变得美丽的意思，而非只是重覆上帝的名而已。现在要把你的习性改变成好的习性，因为，习性随着时间演进会变成自然。去除所有负面的思想，代之以肯定的思想。要是有人做错事，宽恕他们，他回过来也会原谅你的谬行。

《古兰经》写道，不打算改变的人，甚至上帝都不会想到他。我们如何期望别人显现美好典范呢？要是我们自己能够改变，整个世界也会随着我们改变。其中一个最糟的恶习是批评别人。在正直生活中所作的一切美德都好，但思想不暴力是最高的。这可成为每日的习惯，因为它就潜藏在我们所有人里面，虽然，也有其他念头，但它会一直有意、无意地作用，终有一天会浮上抬面。这就是我告诉你们为何要经常参加共修的原因了。过去的就让它过去，要宽恕、遗忘，不要让不好的念头生根，否则将无可避免的结果。你们将会成为失败者，因为你将再一次生死循环。因此，在还有时间时，要改变习性。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十）

人类是意识的个体，已被赐予辨别是非的能力。

圣书，涵盖了灵性的每一个层面，如何让教理溶入每天的行为中，是

研读时必须采取的视角。

自我真诚，和运用一点常识就能为你指出正确的道路。

你必须确切了解，你在各方面都是神圣的，是你命运的主人，充满高度的潜能。你只是努力做更好的改变，固守你的决心，其他都自动会来。

一个人愈渴望藉由每天的检视来除去不完美，愈多的宁静至福和恩典便会由上方降临。耐心和无私是尊贵的德性。正知见是一切快乐的根本。你不应该担心旧业或新业。如果每个时刻你都能对生活中的特定情况觉察自己的行为，平和的思绪将取代盲目的本能反应，选择犯错或是避开。

你必须抵御欲望、愤怒、贪婪、痴迷、我执，这五个致命的罪，代之以发展真诚、贞洁、不伤害、博爱、无私奉献。通往世间富裕的道路，会大大远离上帝。你可从两者中任选一个你所喜爱的。心智是一个单一实体，一端可以把身体和灵魂连在一起；另一端也可以把身体和世俗及世间的财富连在一起。因此需要在两者间进行抉择。一旦做出了决定，就不可避免地要置身其中，无论你的目标是什么，要坚定不移地走下去直到达成为止。

简言之，诚心、认真的求道者将在饮食、思考、行为和感觉等方面重新设定，逐渐去除头脑中所有不相关、不健康的欲望，直到获得小孩般的纯洁、简单为止。

激起内心的感受力，是了悟上主之路。即便一点点感受力，当你有犯错的危险时，内在明师会抑制你。

必须使自己的生活在良好纪律下，为了灵性更大的利益谨慎地控制生活。一次做一件事，同时也要一心专注奉献。这会使家中井然有序。仁慈的思想招来普遍的善意；相反的，不好的念头则接收了宇宙中的一切罪恶，造成恶性循环。芒果苗会吸引土壤里的一切甜美；相反的，种在旁边的胡椒种子将吸引一切的苦涩。两者带着不同的本性，在同样土壤里却一样繁荣茂盛。一个甜美无比；一个则满是苦味。这是永恒的律法。人心是土，里头的善念、恶念则是种子，一旦小心种下，藉由真诚、正确的栽培确定会逐渐成长的。你要选取、接受最佳的德行，生活中念兹在兹，便能期望最终有丰硕成果。某种程度上来

说，你是自由的，从这有限的自由中，藉由努力工作、正确生活和规律锻炼，你是能获益的。只是学习把崇高的想法植入你的潜意识心智中，并以自信、果敢、勤奋、调适之水来浇灌。坚守自己的立场。绝不要贬低自己，绝不要这样。以你至高的生命原则超然而立，在需要之时，此一生命法则将支助你。

所有传统的神秘主义者已经持续不断地强调绝对臣服的必要。当基督护持他的徒弟来背负他们每天的十字架时，指得便是这个自我牺牲，消除我执的十字架。因此在每一个微小行为、话语、和思想中，我执不停设法宰制我们，如果求道者要征服我执，他必得时时刻刻准备好把我执钉上十字架。

犯罪乃人之常情，但沉迷其中则是罪恶。无疑地，一个人会经常跌倒，但唯有在多次跌倒之后，人才能变成好骑士。但不要躺下，仍待在你跌倒的地方，这是不好的。《古兰经》中写到，上帝不会改变不想改变自己的人。有志者事竟成。总是把目标放在眼前，为此努力，然后你必定会成功。

灵性的成功不是我们大部分人所为或致使的困难事情。而是需要耐心的自我净化、小心警觉的反省、仔细除去所有不想要的元素、并修剪开展过度的枝蔓。尤其，要适时照料、滋养这株娇嫩的幼苗，因为它从人心的土壤中成长的。这项工作扛在你们每个人的肩上，你必须十分留心在这方面的职责和义务。

在一个人能够爱、服从、转化他的生命之前，灵性便仍像锁在铁箱里种子，无法发芽结果。

心智是习惯的奴隶，受到习惯强力的牵引。为自己找出真理路上的障碍，逐渐去除他们，代之以好的习惯。举例来说，愤怒必须代之以冷静；贪婪代之以满足，等等。持续采行，心智便会放弃坏的习惯。但要注意，只是说说无济于事，要去做。心智非常有力量。在审慎考虑之时，心智会承诺，但一旦事情来临时，便不去完成。要控制心智，但这并非旦夕之功，需要经年累月的耐心坚忍。只要心智无法在内在音乐中享受，便会飞到外在世界，找寻快乐。让心智带着爱意和强烈的兴趣贯注于灵性的训练、没有任何错误的认知。终有一天，你将完全控制你的心智和感官，会发现心智是个巨大祝福。但时间因素是必需的，耐心是必要的，坚忍是必要的。这不会在一天内发生。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十一）

祈祷和努力紧密相随。我们向上帝祈求什么呢？祈求我们的努力成功。要是我们想要一个东西，我们必定会想尽办法得到，而除了我们的努力之外，也祈祷上帝能够把它赐给我们。祈祷是最后的武器，确切会帮助我们。所有人类努力失败之处，祈祷便会成功。正如单翼的鸟不能飞；一轮马车无法行走一样，如果我们想在每一个冒险行动中获胜，努力与祈祷必须一起进行。只是任何一个，都无法获得什么。只要一个人还不是完全圣化，换言之，不了解上帝旨意，成为至上力量觉知的合作者，他便无法不劳而获，因为自助而后天助。单单祈祷而没有努力很少会有成果。就拿小孩上学迟到为例。他是要坐在路边祈祷，还是与时间赛跑？如果他想争取时间，他就必须快跑，即使迟到了，老师还有可能原谅他，因为他尽力抵达学校了。狂恋一件东西，并为此努力，正是祈祷这个字的真正意涵。努力需与祈祷一块儿，仅仅嘴里说说对达成目标并无太大助益。一个人必须带着所有诚心来祈祷，真心真意为这件东西奋斗。而灵魂是最大的祈祷者，必定会有成果的。在所有试炼、考验中，一个人必须孜孜不倦向上帝祈祷，上帝可能会竭心尽力帮助他。这是唯一正确的态度，然后把失败视作上帝为你的好。

神总是了解祂孩子的需要和渴望，祂总是做对孩子最有利的事。

我们所有的错失必须逐一去除，当孩子在尽力去除这些过失时，所有必要的帮助都会从内在而来。这样的努力可能要花上一段长的时间，但必定会有结果的，

祈祷中只是承认罪恶和短处，并不会得到任何东西。如果我们认为仅仅是认罪，罪就会被洗清，便会再次恣意地沉溺其中，这是错误的。像这样的态度远离了拯救力量，使我们永恒陷入罪恶中。

真切渴望灵性进步加上诚心的努力，会使思想产生彻底的改变，整个生命变得更加美好。使你在日常事务中，更稳定、谦卑、有礼。

祈祷也可使心智和感官免于邪恶的倾向。上帝无所不在，能赐予我们所有一切的恩惠。除此，求道者可以祈求快乐地服从于祂甜美旨意这样的礼物，因为我们身上没有任何好品质。

身心灵的净化是赢得上主爱最重要的因素。这可以分成三个阶段来看：忏悔、宽恕、和戒绝。

天底下没有完美的事，每个人都有自己的缺点。人里面的心智是否定力量的代理人，它不错失任何机会来诱使人反对上帝。我们每天生活的每一步无不失足。一旦面对诱惑，我们最大的决心立刻化为乌有。因此，必须了解自己的弱点，诚心为我们所做的事忏悔。

忏悔本身虽好，但无法改变过去。每一个有意或无意的行为都会在心智留下无法磨灭的印象，要我们承受它的结果。就这样，无以计数的业力印象日复一日持续累积，加进我们的旧业(未结果行为的巨大仓库)。没有人能逃离这个沉重负担，它无远弗届，有时延伸扩及到数百世之前。那么，难道没有办法在这个火药库炸掉我们之前，就把它烧掉吗？圣人告诉我们一个方法、一个真正确定的办法。祈求宽恕是罪人手中最正面的武器。每个人包括罪人都有希望。因此，要宽恕自己每天的过错，但要戒绝再犯同样的错。假如我们不再种下更多的纷争之因，过去的行为是可以被洗净的。

当忏悔、宽恕帮助我们逃离每日行为的结果(即新业)时，我们还必须不要再犯。业力之轮的动能从我们每个行为来，在我们停止连续不断转动的业力之轮之前，不会得到完全的净化。

爱是能让生命最佳繁衍的土壤。有爱的人布施，绝不接受帮助。如果一个人想尽办法过上帝般的生活，所有上帝的帮助会自动流向他。爱上上帝的人不要求帮助。

一天末了，回想你在身、口、意上的缺失，看看心转到什么方向上去了？

基督徒会在牧师面前告解自己的过失。他们可能一个月、或一星期去一次，但通常一个礼拜不会超过一次。但藉由填写修行日记，你每天都在告解。让你的告解诚实、坦率地记录在不同的栏位上，这样你会知道自已的情况，能够做出修正。像上面所说的一样，最好和最容易治愈疾病的方法是渴望免于疾病。

不要让填写日记变成只是过失的记录而已。如果只是漫不经心、填写日记就会成为机械化行为。记下这些缺失的真正目的，是要使自己察知问题的所在，这样才能根除。

只是砍掉一、两根树枝是不够的，为了根除，必须追本溯源。一旦发现过失，必须要能够探究到一定的情况，此一情况将帮助你认清内在必须去除的弱点。逐渐地，过失将会自动减少。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十二）

由于缺失信心而离开正道，心智以精细微妙的方式在作用，太精细而使一般人无法察觉，无法在错事犯下前及时察觉。一切行动从满溢的心而来。因此，心中必须对我们的思想波动有所警觉，这样才能及时标示出他们的消长，然后藉助专注来把他们引开，忘记一切有关心智、头脑的状态，甚至忘掉纯粹的心智本质，它像薄纱般包覆着灵魂……这是我们在遥远过去的记忆，在现世经常不断地尾随我们，因为我们还未学会与他们保持距离，超越他们，错误于是发生。逐一列举只是认知我们作为的第一步，我们可能十分自信地忽略这些行为。．．．念头先于行动，必须要好好注意念头。这是缓慢，但确定的逐步发展过程，为此，竭尽全力是必要的。良好的纪律，和规律的灵性生活是非常必需的。

主不是无知的小孩，会相信任何你所想要的一切。他看你内外在生活的真正情况。

私下察知对神圣诫命的违背，并藉由内在的忏悔立即认错，全是内在成长和发展感受力的帮助方法。尽管如此，在一天终了，回想并计算像这样的缺失，把他们记在日记里，当你懊悔这样的行为，受到激励而想努力进步，这便是填写修行日记的利益。

傲慢和我执不会使我们进步——当我们犯错时，是不会承认的。

日记必须真正反应你内在的状况。填写日记必须当作是坦率的自我忏悔，同样的，投入规律的时间到灵性修练是正面成长的一项指标。

在身口意上，不伤害一切众生，对人类同胞更是要如此。在这方面的训令是：“不要伤害人的心，因为人心是上帝的座位。”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。

我想向你们特别强调不要想别人的恶。在你把敌人变成朋友前，内心是不会平静的。你的睡眠会充满不安的梦。如果任何人以偏激的想法或攻击性的言词对你，不要跟着做，要不然，他的思想会作用在你身上。如果水波撞击坚硬的表面，会弹回，但如果是撞击有弹性的东西，水波便会被吸收，像海绵的作用一样，不会有激烈的反应。发出了一个诅咒，会有更多咒骂回来。如果不顶回去，会怎么样呢？就只是一个，一个而已。其次，我们记起法里德·赛布说：“整个世界喧嚣不断，而你也随之起舞。”最好保持冷静的头脑，设法读出别人敌对态度的弦外之音，然后再采取行动，将可免于自己的降格。想别人的不好、说别人的坏话、说谎、欺骗、伪善、沉浸于背后中伤或其他不好的习性，全都会使灵魂降格。保持你的心纯净，因为上帝在每一个人里面，设法只在所有人里面看到最好的东西。不论上帝给你什么样的职责，以爱心执行，要是其他人玩忽职守，要诉诸以爱，祈求他们能更加理解。然后，把他们交给上帝。如果我们总是记得我们所敬爱的上帝在所有人里面，我们甚至不会允许任何一个兄弟挨饿。

耶稣总是教导两个主要的德性：(1)“爱邻如己。” (2)“爱你的敌人。”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。

所以，要爱罪人，但恨罪恶。纯洁最主要是在思想、言语和行为上，不对别人怀有不好的想法。想别人的好你会发出美好的磁场；净化自己的心，也会净化别人的心。

绝不要伤害人，我们以不好的想法伤害别人。对别人怀有恶感、猜忌，这是不对的，因为思想非常强有力。当你对别人怀有恶感时，就象是用电线通电到他们身上。不须言语，光想到他们，就会有力量了。

当一个人有不好的念头，或做不好的事时，会强化邪恶的力量。那些想归属上帝的人，必须以纯净思想、美好的话语、和尊贵的行为为燃料来点燃圣火。这将烧掉上帝、明师以外的一切东西。

如果你对别人有任何不好的想法，要停止，要是任何人以文字或口头上伤害你，要宽恕和遗忘。没有其他治疗的方法。如果你无法宽恕别

人的错误，你的进步将停止，因此宽恕和审判是不同的。忘掉正义的审判，发展出宽恕的美德吧！保持洁净的心，勿思人短，即便他们故意伤你。

任何时候，觉得心中有对别人不友爱的想法时，必须发展出像基督般的态度。所以，最重要的事情是，勿思人短，勿道人短，勿听人短。假如你抛弃对其他人的邪恶思想，所有的人就都是友善的。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十三）

在这个世界上，便没有任何恶魔存在。假如出现恶魔，那是由于内心或头脑戴着雾面或有色眼镜。你会发现如果以我告诉你的方式思考，自然地你会敬爱所有的众生，甚至是你的敌人。他们可能对你不这么认为，但假如你检讨对别人的每一个邪恶念头，你将会以明师赐予的视角，看到所有的一切，都是上帝的示现。那时自然地每个人都会变得美好。甚至在敌人身上也会看到这种美丽，曲解的看法是由于戴上迷蒙的眼镜。

成为先知，看见上主在一切事里的作用吧！

我们必须学会宽恕和遗忘，这是为了获取和平、宁静的生命黄金法则。发展出平静、专注的情绪有很大的帮助，而这样的情绪将转而加持我们，使我们的打坐成功。宽恕的人，会加倍受到祝福的。报复是懦弱的，但宽恕别人的过错则是尊贵的善行。印启弟子被建议每天就寝前，仔细察看一下自己的业，看看这一天是不是有引起别人不悦，或错怪他人。如果是这样，他们必须忏悔，祈求上主的恩典。同样的，如果别人以不同的方式来伤害印启弟子，必须宽恕他们。《圣经》里有一个非常好的例子，里头说到，一个人祈祷之前，必须宽恕错怪我们的弟兄，宽恕他们的短处和缺点，这样天父才会宽恕他的短处。显而易见地，我们必须对这样宽容的感觉念兹在兹，每天练习。在我们离开世界之前，必须原谅所有错怪我们的人，那将有助我们的灵魂在内在世界的旅程。

如果某人犯错，原谅他们。但人们喜欢正义更胜于宽容。记住，正义的制裁，心永远无法被洗净。外表上，他可能语气坚定地说，他要宽恕，但心里，他却想朝这位冒犯者挥拳打去，与他切掉关系。如果你心中没有怜悯，如何能够诚实地说你原谅了呢？一个人必须在身口意

上，宽恕并且遗忘，这样他们才会一天天成为每日生活的一部分。

爱不批评、不强加、不吹嘘、不反映别人的短处，但却以建设性的方式作用。

爱美化了一切。

我们必须学习往内看，而非往外。看别人眼中的刺，远比看自己的梁还容易。在改造别人之前，必须先改造自己，但不幸的，我们总是急着去改造别人。必须藉由自我检视，一个个除去我们所有的不完美，这将带来满满和平。爱美化了一切，如果我们学会爱每一个人，特别是爱心亲切的言词，我们所有的不完美都会被洗去。谦卑爱心的话语不花一分钱。如果你在生活中有这样的态度，我想你百分之九十的麻烦都可以免去。

着火的地方先变热，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(开始四处开骂)，心灵失衡，像癌症般散发出恶臭的气味，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(内在和外在的神性上)，因为这个世界确实是上帝的世界，上帝就住在里面。

你将逐渐对你的情绪和感情，诸如自傲、淫欲、贪婪取得更大的控制，而且发展出谦卑、满足、贞洁和爱的美德。将去除评断别人的习惯，开始使自己适应别人的短处和缺点。不是忽视他们，便是对他们提供建设性的帮助。这样的调整之后，你会为自己，也为周遭的人带来更多的阳光和快乐。如果你平静下来想，便会了解大多的人都还尚未完美。

在广大的造化中，每一个人都被赋予个人的感知。遗传、环境、和教诲造就了一个人的样子。我们无法因为个人的想法的不同而责备任何人。每个人都有自己的性情和思考方式。他们必定不同，他们真得有很大的不同。对此无计可施。另一方面来说，这是感性生活的象征。我们不必因此争论不休。即便出于无知，他们有时可能批评此一灵性

教理，口出秽言，他们无法克制。但这不应干扰到真理的追求者。我们必需温文有礼地对待甚至卑下的行为。恶言相向无济于事。如果有误会的话，我们可以甜美、温和地设法厘清误会，而非以对抗的态度。建议大家不要与任何宗教团体、组织、信仰、教派有任何讨论或争辩。

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，一连串的反应将开始，根据一个人的身体、头脑、和道德建置，产生暴力的想法、言语和行为。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十四）

我们的目标是了悟上帝，而上帝在所有众生里，是被一切众生所崇敬的太一，虽然可能被称为许多不同的名字。上帝是伟大的控制力量，使所有灵魂存在身体里。当上帝撤回灵魂，我们也必需离去。当一个人真正理解这些事实，那么仇恨他人的问题如何会产生呢？要去恨谁呢？有了正确的知见，真正的想法和行为会自然地会发展出来。上帝在每一个人里面，要是你知道某个人不快乐，生活困苦，就去帮助他。如果他们饥饿、口渴，分享出你的所有。因为上帝，服务祂的小孩吧！这并非绑缚，而是帮助。绑缚在于忘记上帝、迷恋世界和环境。

“有怜悯的地方，便有宗教；有贪婪的地方，便有罪恶；有愤怒的地方，便有否定；有宽恕的地方，便有上帝。”

一切道德之首是真诚、良善的生活。人首先要对自己“真诚”。我们大多数人的问题在于我们的心智、语言、行为并不一致。我们想的是一回事、说的是另一回事、而做的更是另一回事。

对自己真诚，无论白天黑夜，这样你就不会对任何一个人虚伪。——
《莎士比亚》

你在这个身体里；上帝、那个控制的力量，也在这个身体里。如果你对自己真诚的话，就无所畏惧。一个不欺骗自己里面上帝的人，也确定不会欺骗他人。在能够欺骗别人之前，我们是先欺骗了自己，这意味，我们不相信上帝无所不在，要不然我们不会这样做。

真诚在所有的道德中是最重要的；而“真诚的生活”甚至更为重要，我们必须试着在圣灵的殿堂里面，过一种干净和纯洁的生活，而不是让虚伪和肉欲来玷污它，把它变成魔鬼金钱交易的贼窝。

所以，一个人首先必须吸取真诚的德性。说谎、欺骗、虚假、伪善、口是心非，这些都会加速内部腐化。要记住这些事实，对别人无恶意的人，会说真诚的话。他的话甜美，因为他无意伤害别人感情，而是由于正确的知见，坦诚说话。谁会无惧地说出真理呢？不是死对头，不然就是真正的朋友。虽然敌人可能会小题大作，因为他的目的可能是不光明的、而且夸大的。真正的朋友绝不宣扬人的短处，而是带着爱心，为了你的利益设法解释你的错处。接受诚实的美德，以爱来鼓励彼此间的更加了解。而更重要的是，不要因为闲言闲语或、谣言便失去了你的良好意图和原则。一些人的话不顾真理，受自私的动机而说。一切事背后都有一个目的，可能是隐而不显的。不要因此成为受人摆布的玩偶，这会害了自己。

当一个人说了一个谎，就必再说一百个谎来圆那个谎。

真诚并不只是意味说实话，而是正直的生活。真诚高于一切，但更高的是过真理的生活。我们的行为必须是典范，这样才能显现和代表我们是属于植基于真理、虔诚和爱的尊贵思想。

因为上帝是真理，我们必须在所有的应对进退中实践真理。如果真理在每个人心中，它必须在生活和行动中示现。记住行为比说话更能说服人。如果你养成了诚实的习惯，周围的人也会同样行为。思想比说话更有力量，甚至比行为还更强大。

真理中的真理进驻在人类灵魂的最深处，需要被掘出、揭露，并在日常生活的所有应对进退中，大量实践。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。修练真诚，活在真诚中，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。

贞洁的生活(Brahmcharya)：包括身口意上的克制。我们不可用贪婪的眼光看别人，也不可以对人怀有不纯净的念头。因为“贞洁是生命；性是死亡。”如果我们想要踏上这条永恒之路，就必须在内外在贞洁、干净。

请注意心智是内在力量，但当感觉器官为了要满足，心智便受头脑牵引。是潜伏于心智中的内在渴望，唤醒头脑在感官对象中寻求享乐。在藉由长期修练和静坐，除去下意识心智仓库中的肉体欲望和热情之前，是难以克服向下的拉力的。欲望是一切痛苦的根由。全神贯注地倾听神圣音流，并对神圣之光的长期静坐，会加持你，除去这些欲望。自我控制导向真正的幸福。欲望像鸟一般，当栖息于感官、抓住思想、污染头脑时，会找一个地方，最后在堕落的泥沼中把灵性的渴求者带向毁灭。一开始苦涩但最终却是甜美的快乐，是值得我们珍惜的。为了适应，你应该设法尽一切努力吸收这些真理，获致确切的结论。

感官满足的虚假诱惑经常以挫折告终。沉溺于肉欲鲜少会得到满足。要先仔细审视灵性戒律和弃世出离的绊脚石，然后才来忏悔，这对灵性进步才有帮助。迷恋带来沉溺，反之，戒绝和出离心则产生平静和持重。你应该确切知道心智是非常有用的仆人，但却是非常坏的主人。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十五）

激情会使灵魂堕落到非常低的地方。灵魂的座位在很高的位置，介于两眉之间。而激情的座位呢？嗯！每个人都知道在那里。

百分之八十的欲望透过眼睛侵袭我们，百分之十四的欲望透过耳朵，剩下的百分之六是透过触觉。所以如何保持贞节呢？那是重点，要控制注意力。心智和外驰机能从灵魂得到力量，灵魂的外在表现是我们的注意力。如果注意力集中在身体的灵魂中心，就可以善加利用外驰感官机能，不会被所见所闻影响。你也许注视某个人，不过却不需使用所有的知觉、甚至不需张开眼睛。或许有人告诉你长篇的邪恶故事，假如你控制注意力，甚至张开耳朵也听不到。

当你看某人的眼睛时，祂可以把你往上拉，帮助你忘记身体，那就是爱的评量标准。这也是我一直建议的，“除了明师，不要看别人的眼睛。”这是欲望攻击我们的方式。我们经由眼睛受欲望攻击。要是你看了位充满欲望和低等质量的人的眼睛，经由辐射的磁场，你将受到相同的影响。只看上帝所示现的人的眼睛，你会获得益处。

在遵守这条圣道的伦理道德规章时，冷漠的态度或稍有松懈可能都会

造成伤害。寻常的关系和交游会造成眷恋。但当这样的聚会，是以神之名而做的，则充满了神圣的芳香和快乐，必定会有更加深远的影响。

在人群中，异性间会有更强的吸引力，当这样的吸引和魅力过大而难以抗拒时，会导致逐步的迷恋和束缚。当亲爱的弟子陷入感官享乐的深渊时，会一失足成千古恨。上帝之爱和性是非常对立的。性不只是罪，而且也是这圣道上严重的障碍。由于长时间的培养，一个人才能期望在洁净、贞洁的生活中，有某种程度的胜利。此一生活的方面，共修点的资深同修在引领“幼芽”获得更大灵性进步时，必须详加注意。

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。遗失的生命之绳(内在的圣光和可听见的音流)，在我们深植于贞洁的生活之前，片刻都掌握不住。空洞的心是恶魔的工作坊，因此要时常反覆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，在折磨痛楚时刻，除了明师的恩典保护外，智力的成就或复杂的推论都无法支持你。

一个人不该压抑所有性的欲求，因为压抑只会导致毁灭，他会一直找寻升华的方式。他会了解，人类这个本能的自然目的是要保有族群，并让性成为完成这个目的的良好管道，但绝不会使性成为终点，身体上的享乐。因为一旦性变得那样，就会成为麻醉灵魂的毒药，鼓励发明创造避孕药来使用，开始破坏生育的自然目的。

从心理学上来说，人类的头脑如果没有先贯注于另一个更高的事物上，有可能使自己完全与平常的经验领域分开吗？人类普遍的特性是在自己之外，找寻与其相近的某种东西。这是他的生命的法律，也是他所有伟大成就的来源。

小孩被绑在自己的玩具上；大人则被绑在家庭和社会关系上。以小孩为例，要一直到他们在心理上可以离开玩具，这时再把玩具拿开才不会伤害到他们。同样的，如果没有先使求道者发现更高、更好的东西，就要求道者放弃对家庭、社会的依恋，是会切断他们生命的根源

的。这样不会带来成长，而是衰退，因为把无欲当作强制的戒律来实行，只会压抑自然的欲望，其结果不是使觉知增长，而是使之麻木、萎缩；不是不执着，而是漠不关心。

禁欲是一项美德，为了在生命的各个层面，无论是世俗或是灵性上成功，都必须遵守。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，无尽世代所累积污秽繁衍增殖。

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地位。经典所赞成的正常、温和的婚姻生活，无论如何是无碍于灵性的。

《圣·给乐葩·辛格的教理》（十六）

如果根据经典而行，婚姻生活是无碍于灵性的。生命中的伴侣被建议在最大的灵性利益中，遵守贞洁，过着相互合作的中庸生活。

你将会了解在亲密的关系中，不可能抑制感官欲望，遵守克己自制的生活。这将转而影响你灵性的进步。

身体是上帝的殿堂，必须让它成为上帝示现的合适管道，而非堕落成感官享乐的工具。

不幸的，非常少人对维持贞洁生活的重要有正确的知见。原因是人是不贞洁的，他受到其他的恶行，象是愤怒、贪婪、痴迷的宰制。要是他控制住感官的欲求，其他的恶行会逐步抛掉。因此，贞洁是成功的关键，不只对灵性生活，同时也是对各个领域。

夫妻主要是作为生活上的伴侣，然后一起抵达上帝。

思想在心智里造出印象，当注意力降到身体里时，心智会在睡眠时寻求解放。

终究，我们必须与真理溶合，真理已经在我们里面。为了成为萨桑义(Satsangi，与真理相连的人)，你们必须停止成为mansangi(与感官相连的人)。所以我们必抛除感官享乐，以获取最终的真理。

谁能提升超越身体意识呢？是不眷恋、不沉迷于感官享乐的人才能够办到。唯有这样的人才能够容易敲击内在。因此，道德和贞洁的生活是非常必需的。

过贞洁的生活还不够。我们必须克服所有欲望。在愤怒中，灵魂外流。自我放纵和愤怒引导到不同的恶行。在这两个敌人被先训练好之前，其他像贪婪、痴迷、我执是无法受到控制的。成功控制所有这五个敌人的人，是免于受苦的。感官从心智获得力量，而心智又从灵魂得到力量。如果我们的注意力集中在灵魂的座位上，感官便不具力量。

唯有警醒、觉知的人才能够培养出贞洁，能够获得高等意识。一个人藉由贞洁，逐渐提升进入宇宙意识。当意识往内拉，一个人便不再受感官之贼所扰。我们一直被这五个致命的热情所掠夺。缺少贞洁和宽恕，黑暗的厚墙会围住灵魂，我们便不是我们。基督已经描述“灵魂死亡”的状态。何谓灵魂的死亡？是我们里面光明的意识变暗。执迷于物质安适降低了我们的觉知。觉知会随着我们悟力增加而增加。悟力从何而来？它来自怜悯和贞洁。看看这些美德有多重要，但我们并不在意。

我们是谁？我们有上帝在里头。我们是小神明。只因我们的灵魂在心智、感官的世界外流，我们变得堕落。

你可以一整个辈子持续静坐，但在你贞洁和宽恕之前，不会有任何成果。贞洁和宽恕是所有德性中，两项基本而尊贵的美德。要是我们获得了这些美德，我们将能在打坐中成功。现在让我们来听看看圣卡比尔怎么谈纯净的生活：“当贞洁和宽恕在一个人的心中发芽时，不可见的上帝变得可见。没有贞洁，一个人无法到达祂那里。空口说白话是无用的。”

从今天开始，我们必须下决心，过度敬、纪律的生活。我们必须记日记，规律地自我检视。你只须变得贞洁，将发现你已发展出感受和预知世界的超自然力量。而如果这样的贞洁生活浸染在灵性的色彩中，那么一个人的伟大能力可想而知。因此，纯洁的心和贞洁的生活是灵性进步的主要要件。即使一个人能够找到一位完美的圣人，他能够给予弟子第一手的灵性体验，但除非我们贞洁和宽恕，否则灵性进步是不可能的。因此，我们应该忘记过去，从现在起开始过洁净的生活。

一位独身禁欲的人不花费太多力气，便能抵达真正“目标”。修练贞洁、宽恕的人，无所担心，将能了悟上帝。

贞洁是所有德性的主要根源。少能遇见一位真正贞洁的人。靠近这样一位纯净的灵魂产生了慰藉作用，甚至他的辐射都会造成觉悟。这并不夸大。藉助道德生活的美德，独身禁欲的人充满上帝的恩典、平静和芳香。因此贞洁是伟大的祝福。“贞洁带来所有三个世界(物质、阿修罗、因果世界)的财富。”想什么就成什么。如果你的头脑经常想着一位贞洁的人，你将不知不觉地受到吸引，吸取接受了贞洁。

欲望是我们所有不安、受苦的根源。藉由规律地倾听圣音一段时间，你将变得无欲。圣音对此是经过试炼的灵丹妙药。是灵魂溶于圣音，圣音才赐予这样无可胜数的至福与和谐，欲望之根永永远远瘫痪不起。