



晨間談話

基爾帕辛



我寫了一本關於「納姆」(Naam)、「沃德」(Word)或「卡爾瑪」(Kalma)的書，書中引用了不同經典的內文；也寫了「生命之冠」(The Crown of Life)，這是對不同瑜伽體系的比較性研究。除此之外，我還寫了關於聖人與其教誨的書，以及其它的書。

作者無意保留這些資訊的任何版權，這樣，這些作為自然禮物的教誨就可以很輕易的傳達給每個人。

聖基爾帕辛
1973年4月14日

發行者：
UNITY OF MAN (Regd.)
Kirpal Sagar, Near Rahon 144517
Web: www.kirpal-sagar.co.in
eMail: office@kirpal-sagar.org
info@kirpal-sagar.co.in

英文第一版 1993年，第二版 2019年
中文第一版 2019年
非版權所有。

晨間談話

MORNING TALKS

基爾帕辛

KIRPAL SINGH





聖基爾帕辛吉(1894年-1974年)

獻給

透過所有過往明師工作的全能上帝
與巴巴薩望辛吉瑪哈拉吉
在瑪哈拉吉的蓮花聖足下
作者得以啜飲
神聖的納姆 - 沃德的甜美甘露

關於作者與其進一步的工作

在人類歷史中，我們只看到與多數人有所不同的少數生命。

然而我們在所有宗教傳統與神聖的經典中都發現了獲得高等覺知而且與上帝合一者的理想，宗教傳統與神聖的經典來自於那些稀有難得的人物的生命與教誨。他們一生的工作在於向我們證明我們所有人都有成為像他們一樣的內在可能性，但是創造新宗教絕對不是他們的意圖，聖基爾帕辛並沒有帶來新的信仰，而是復興了在所有宗教核心之中都可發現的此源頭知識。

聖基爾帕辛1894年2月6日生於旁遮普的薩雅德卡斯蘭（Sayyad Kasran），現屬於巴基斯坦。

對上帝的探索引領祂研究不同宗教的聖典，以及許多蘇菲教派、瑜伽士與神秘主義者的哲學。祂遇到了許多被人們認為是大師的人，但祂仍然持懷疑態度，並拒絕把任何人當作祂的師父，除非祂有一些直接證據證明他的能力，祂祈求上帝在內邊直接向祂示現。祂的祈禱應驗了，祂在遇見祂的師父巴巴薩望辛之前七年見到了祂。

在祂當徒弟的時期，祂在師父的工作中承擔了許多責任，同時履行了作為家庭中父親的所有職責。

在擔任軍事帳戶主計長助理的職業之後，祂於1947年退休。

巴巴薩望辛在1948年4月2日離開祂的肉體之前，指示聖基爾帕辛繼續祂的進一步任務，並將祂送到德里，於是德里的薩望道場成為祂的主要住所。*

聖基爾帕辛很快成為一個眾所週知的神聖人物，祂以祂宣揚的方式生活 - 人們可以看見，一個偉大的靈魂已經來到這個世界。

在1955年、1963年和1972年的三次世界巡迴之旅中，祂訪問了許多西方國家，在那裡祂會見了宗教領袖、政治家和公眾人物。

無論祂走到哪裡，祂都傳達了一體的訊息，許多尋求靈性引導的人經祂介紹而引入冥想靜坐，並體驗了被稱為「納姆」（Naam）或「沃德」（Word）的上帝力量。不久，祂在世界各地有了徒弟，祂的書被翻譯成數種語言。

*有關聖基爾帕辛一生的更多詳情，請參閱傳記「聖基爾帕辛格 - 祂的一生與使命」（可在本書末的下載連結取得，或訪問我們的網站www.sant-kirpal-singh.org）

他在14年間一再的被選為「世界宗教交流大會」(World Fellowship of Religions) 的主席，而且由於他純粹的靈性觀點，在不同的信仰之間建立了共同的見解。他為了世界和平與所有宗教之間的包容所做的努力，使他在世界各地享有盛譽。

在1960年末，他提出了「曼納夫肯德拉」(Manav Kendras 育人中心) 的概念 - 人類整體 (社會、智力和靈性面) 發展的中心，並朝這個方向邁出了第一步。

1973年，在他最後一次旁遮普之旅中，聖基爾帕辛委託赫爾巴絳辛博士和他的妻子必吉蘇林德考兒，根據他「曼納夫肯德拉」的概念，建立了基爾帕薩加工程計畫 (Kirpal Sagar project)。他親自選擇了位於盧迪安納以北約30公里處，納萬夏附近的地點，他說：

「我想建造的曼納夫肯德拉尚未建成，它將在這裡建造。」

這是他最後遺留下來要完成的工作。

1974年他召開第一次「人類一體世界會議」(World Conference on Unity of Man) 時，他的努力達到了顛峰，那次會議在1974年2月3日到6日在德里舉行，來自印度各地的宗教、政治與社會領袖，以及將近30個國家的代表參與了這場會議。

在那裡，聖基爾帕辛給了我們所有人一個關鍵，這種對一體的覺醒如何也能夠給人類社會帶來根本性的改變：

「會議的工作將更進一步進行，

每次我們都看到上帝正在透過我們的鄰居、我們的兄弟 - 透過所有的人工作；

每次我們都抵制住把我們自己的福利放在我們兄弟或姐妹未來的福祉之前的誘惑；

當我們看到我們遇到的每個人都是上帝的孩子時，

我們的共同目標應該是減輕人的痛苦，減少他們的分離。

從這個意義上看，這次會議永遠不會結束。」

當時，只有極少數人意識到聖基爾帕辛已經為他身體的離開做準備，他想要把自己的工作交到準備好用無私的方式工作，並能夠成

為靈性生活的引導榜樣的覺醒者手中。祂委託赫爾巴絳辛博士和他的妻子必吉蘇林德考兒在祂離開身體前繼續祂的使命。赫爾巴絳辛博士和他的妻子與聖基爾帕辛接觸多年，有許多顯示祂的權能的體驗，他們很清楚的知道祂不是以單純的明師而來，祂不是以後可以被一個「靈性繼承者」取代的明師。

4月4日，聖基爾帕辛向赫爾巴絳辛博士下達了今後一段時間的指示。祂已經在之前保證過：

「今天，我給你一個承諾：你告訴人們生命的理論面，我會實際在內邊給予它。」

1974年8月21日，聖基爾帕辛在赫爾巴絳辛博士伴隨下離開，聖基爾帕辛離開了祂的身體，但不是祂的工作。

赫爾巴絳辛博士和他的妻子必吉蘇林德考兒從一開始就在來自世界各地志願者的支持下，40多年來引導了基爾帕薩加工程計畫的建設。基爾帕薩加不僅帶著聖基爾帕辛的名字，還帶著祂的輻射與祝福。它不屬於任何人，也不屬於任何特定的宗教 - 它屬於全人類。

在印度建造基爾帕薩加的同時，他們在東西方傳播了聖基爾帕辛的教誨，並代表聖基爾帕辛進行了印心活動，他們從來不允許任何人把他們當作「靈性繼承者」，但是卻樹立一種榜樣，作為一個真正的徒弟如何能夠藉著「全能者」的恩典工作。

1995年9月，赫爾巴絳辛博士離開他的肉體後，必吉蘇林德考兒繼續這項工作，直到2016年回去。他們兩人都把一生奉獻在聖基爾帕辛的工作，並鼓舞許多人跟隨他們的腳步；在那段時間，他們用愛、智慧和知識支援他們，發展出一個堅實的基礎，祂的工作仍在這基礎上持續進行著。

現今時期

在聖基爾帕辛的書籍與著作中，祂強調了一個人必須接觸「在世明師」的重要性；這是指鐵器時代，為了人的引導和靈性的發展總是被限定要有一個明師繼承另一個明師，人們自然更傾向於向物質體的「明師」求助。

現在，問題出現了，有人曾經問過拿納克古魯一個問題：「誰是明師或古魯？」他回答說：「我的古魯是夏白德 - 『上帝表達力量

』(God-into-expression Power) 是我的古魯，上帝是我的古魯，祂將帶領我進入『絕對上帝』。」

這個答案將永遠有效，聖基爾帕辛也指出，「明師」一詞代表「明師力量」。所以明師不是這個身體，透過他運作的是上帝力量。

在具有權能的明師的教誨中，有人解釋說，明師有階段性：「薩德」(Sadh)、「聖」(Sant)和「帕拉姆聖」(Param Sant)。根據時代的需要和人類的條件，他們來自不同的內在世界，具有不同的權能來工作；帕拉姆聖來自最高等世界。

沒有人見過絕對形式的上帝，但是當祂出現時，祂創造了一種原始的力量，這原始的力量創造了整個宇宙，這種力量就被稱為「薩特布魯夏」(Sat Purusha)或「全能者」(Almighty)，祂在「帕拉姆聖」內邊運作，當時代更迭的時候，祂就來到這個世界。

現在，我們正處於「尤加」(Yugas)或時代循環的末期：鐵器時代(卡利尤加)正轉變到「黃金時代」(薩特尤加)。聖基爾帕辛之所以特別為此而來，就是透過提供幫助、引導和內在體驗，將這種變化帶入世界，而如今這種內在體驗越來越可以被覺察到。

這種力量不受身體的束縛，而是在離開身體後也能繼續運作，在這情況下，物質體明師的外在運作是不需要的。

1974年，聖基爾帕辛住院期間，有人問祂未來的工作，祂朝上指著，回答說：

「祂，『庫達』(Khuda) (『全能者』) 已經做了祂的工作，祂會繼續做下去！」

「庫達」也指「自己親身出現者」。

在鐵器時代艱困的時期中，有一連串的明師工作；現在是夏白德古魯 - 內在明師的時期。

「想到祂，祂就會在那兒，祂與你很接近，比你自己的皮膚更接近。」

這就是赫爾巴絳辛博士一直建議人的，而且這涉及到靈魂和上帝之間的直接聯結。

欲瞭解更多的訊息，請聯繫書末我們的網站與地址！

目錄

關於作者與其進一的工作	VI
1 佈施	1
2 佈施與辛苦賺得的錢	6
3 不要對別人存有惡念	10
4 自然的飲食	14
5 明師為徒弟做什麼	16
6 如何發展對上帝的愛	20
7 什麼是真正的愛（1）	25
8 什麼是真正的愛（2）	31
9 如何發展愛	37
10 真正愛明師的人，他的外表特徵和外在此表現	40
11 貞潔 - 我們必須成為專注自我的人	44
12 我們應該愛誰（1）	49
13 學習死亡你才可以開始活	53
14 真正的古魯或明師	58
15 認識自我 - 你必須超越身體意識	61
16 哪種特殊的練習能成就	64
17 這條路上的障礙是什麼	67
18 我們為什麼應該要崇敬神人	71
19 如何從事我們的巴提（BHAKTI）	75
20 如何發展誠心奉獻以及持續寫日記的重要性	79
21 有關巴提或誠心奉獻的原則是什麼	84
22 對明師的誠心奉獻在發展上的困難	89
23 如何成就對上帝的誠心奉獻	94
24 對上帝或神人真正的服務	98
25 正當一去我執一自制	103
26 真正的薩桑	107
27 如何發展接納性（1）	111

28	真正的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」	116
29	「單眼」或「第三眼」	121
30	如何發展接納性（2）	125
31	愛與執著	129
32	如何愛上帝	133
33	什麼是愛？	137
34	我們如何才能讓明師滿意？	142
35	我們應該愛誰？（2）	146
36	愛與欲（1）	153
37	愛與欲（2）	157
38	如何發展明師的特質	164
39	真正的祈禱	169
40	上帝或明師的愛人的情況	173

1

佈施

如果富有是好品質，我們應該也使別人富有，要使別人富有，我們唯有給一些我們的東西。我們的師父巴巴薩望辛，剛開始經常拿出十分之一給祂的師父巴巴賈瑪辛，但是過不久，祂把所有的東西都給了祂的師父，然後巴巴賈瑪辛會送回一些東西，以供巴巴薩望辛及祂家人的生活。巴巴薩望辛就那樣把所有的東西都置於祂師父的足下，而祂的師父則經常送回一些東西以供他們生活所需。因此我們的師父經常說，你應該佈施十分之一，而如果你在歲末結算時，會發現，你在其它方面，如生病與其它事情上，節省了開銷；如果你留意帳目，會發現事實如此。因此給東西出去不會失去任何東西，給得越多，你被給予的東西就越多。明師在世時，都將一切奉獻給他們的師父。基督說過什麼話呢？「假如你想進入上帝的王國，就要賣掉你擁有的一切。」把一切獻給明師就是最終極的目標。因此每一個人應先學習用正當的方式謀生，然後再與別人分享；人不應該一成不變，如果一成不變，你就會覺得內邊僵化；假如你在手中搓揉金子或銀子，雙手就會變成黑色；而存有這東西的心，你認為那種心會變得潔淨嗎？因此最重要的事是，如果你在靈修路上要從事自我服務，必須用正當

的方式謀生，並且分享給別人。從你能力所及的最少程度開始，然後逐漸增加到把所有的東西都給予上帝。這在有史以來已經成為傳統，從亞伯拉罕的時代開始，所有人都把貴重物品的十分之一捐出去。

無私的服務以兩種方式達成。第一種方式是身體的服務，如果有人生病，就去為他服物；難道我必須見到窮困、饑餓、貧苦、沒衣服穿、可憐兮兮的人嗎？明師總是為著貧苦窮困、極需幫助的人，去安慰他們，扶助他們達到一般人的水準。如果我們都那樣做，每個人都跟其他人分享，世上就不會有貧窮的人了。人為何會那麼的窮困、饑餓？因為我們不分享。因此藉著分享，我們的自我便擴展開來了。就在給予的那一刻，你會感到內邊有一絲喜悅，那是你直接得到的回饋，但是，不論你甚麼時候給予，不要期待你會得到回報，要為了與別人分享而給，有時候我們給東西是因為我們會進入天堂這個獎賞；這行不通，無私的給予才是我們要的。想在靈修路上進步的人，這是必備的其中一種條件。因此，為其他人而活的人，與其他人分享的人，與窮困的人、饑餓的人以及在非常貧苦的環境中無法繼續生存者分享的人是一個人。我們做了什麼？我們將我們的孩子餵得飽飽的，而鄰居的孩子卻死於饑餓，這不是我們希望發生的。

有一位回教聖人，她是一位女士。有一次她準備去麥加朝聖，麥加位於阿拉伯，是回教徒的一處聖地。她有些旅費，準備啟程時，她注意到鄰近有一些貧苦、饑餓的人，於是她把所有東西都給了他們，因此無法去麥加朝聖，結果怎樣了呢？一位天使出現在她的面前說，她的朝聖已被接受了。

你們瞭解這是什麼意思嗎？靠著自己辛苦流汗，正當的賺錢過活，並與他人分享，唯有這樣的人才資格在靈修路上進步。給予不是為了獲得補償或回報，給予是為了與別人分享，那是你們對兄弟姐妹的責任。

有一次基督在聚會中坐著，祂的母親進來坐在後面，有人告訴基督祂的母親已經來了，祂說：「這些都是我的兄弟姐妹，也都是我母親的兄弟姐妹。」所有的明師言行舉止的方式都是這樣。

當我們的師父去到祂自己的住所時，貧窮的人來到祂那兒，祂就盡力為他們服務。服務別人，為別人而活，確實是知道誰是一個人的標準；我們全都是人中的畜生。

因此，今天的主題是，首先要用正當的方式謀生，然後盡你最大的可能與別人分享；從最少的開始，可能是十分之一，可能是十四分之一，不管怎樣你都要給些東西。

這兒保存了一項紀錄，帳目已經結了，而且已經過審計。一項例行會計帳目是為了接受會計師稽核而保存的，關於這點我不用費心，我有自己的退休金收入。有一次在核對帳目時，一位非常窮苦的女士過來，捐了一辨士，那位會計師說：「嗯，有的人捐一百盧比，也有人捐五十盧比，但是在所有捐獻中最有價值的是這個。」一塊錢會更有價值是出自於窮苦人的施捨，他雖然非常貧乏，但是他分享正當賺得的錢；假如一個人即使收入微薄，也從中拿出一辨士捐出來，那比生長在富裕環境，捐出一百或一千盧比的人還更有價值。

在這兒我已經規定，捐獻超過三十或四十盧比的人，都應該來見我，我必須瞭解他們是否捐得恰當；有時我們因為奉獻而想要捐出所有一切，並且犧牲我們自己的孩子；佈施一點點的人我們才最高興接受，他們的捐獻受到極高的評價而被欣賞接受，不會受到拒絕；但是，有時我發現有人想捐錢，卻超出他們的負擔，他們就想匿名捐錢，有一次我在這兒遇到這樣的例子；有時我會拒絕，有時我送回去，有時我接受一半，端看是否有人為了奉獻，而不在乎自己的家人，這是我所在意的；維護你們的利益，也是我在意的。因此前面我提到過關於一個人經常一個月奉獻一百五十盧比的例子；他整月的收入差不多二百盧比，他怎麼能從二百盧比中，拿出一百五十盧比呢？因此我調查了這件事，發現他沒有記名，在薩桑中我請這個人到前面來，因為我把他的錢託管保存著，沒有拿走一分一毫。

奉獻一切是徒弟之道，而不為自己收受東西則是明師之道。徒弟可以為明師目標的利益而付出，但同時他應該檢視自己能夠真正付出多少。如果他不在乎自己小孩的幸福，那也不公平。因此我們這裡有一項規定，捐獻超過一定金額的人要來見我，這項嚴格

的規定我已經告訴大利普辛（Dalip Singh），他可以接受十、二十或三十盧比，但是想捐獻超過這個數目的人，都必須來見我，有時我接受，有時我不接受，有時全部送回，有時半數送回。因此一個人應該照能力分享給別人，從最少開始，可能是十四分之一、二十分之一，十分之一是平均值。無法捐出十分之一的人，就讓他們捐二十分之一，讓他們捐十四分之一，讓他們分享，即使是一塊派也好。所以想要在靈修路上進步的人，最重要的是必須用正當的方式謀生，然後和別人分享。

你們知道我為什麼不接受那些沒有印心的人的錢嗎？有誰知道他們如何賺錢！一個人印心之後，他就受明師的照顧，尚未印心的人，他們的錢是不受到任何人照顧的，無論他們給予什麼都必須償還。你們必須有憐憫心，必須與別人分享。給予但不要存著回報的期望，因為你在來世會獲得某些東西，這不是我們想要的。徹底的給予，與別人分享，在上帝之中，他們是你的兄弟姐妹。現在你們瞭解佈施所指的意義了嗎？這些東西沒有在書籍中解釋過，不要為了私己而接受任何東西。因此主要的規則是，首先，用正當的方式謀生；其次，即使微不足道，也要與別人分享。在照顧好家人經濟狀況之下，你能給予得愈多，就愈好，最後你會為了上帝的緣故而給予一切，我們應該給予無私的服務而不存有一絲一毫回報的期望，在上帝之中，我們都是兄弟姐妹。

有一位聖人名叫巴巴卡漢（BaBa Kahan），巴巴薩望辛每次在白夏瓦遇到他，通常都會給他10盧比。有一次巴巴薩望辛在牧場服務，賺了很多錢，有一千或兩千盧比那麼多，那時他再次遇到巴巴卡漢；我也遇見過他，因為那時我在白夏瓦。巴巴卡漢對巴巴薩望辛說：「嗯，好吧！這次我要20盧比。」巴巴薩望辛對他說：「什麼！你變貪心了嗎？」巴巴卡漢回答說：「一點也不是，我想要那些額外的錢，這樣才可以從你所有賺得的錢裡面拿掉毒素；以前你賺得少，我拿10盧比，那些錢都給窮人了，現在我要20盧比，只是因為你賺了更多的錢，把這些錢分享給別人吧！」他不為自己接受任何東西，這就是給予所指的意義。

如果給予東西，期待一些回報，那就不是無私的服務。在你的日記裡，有一欄就是為這目的而設，那一欄意義重大，是為了你們好而設的，你們瞭解佈施的意義了嗎？如果期待回報，因果報應

將會發生。母親在孩子饑餓時，會從自己的口中拿出一小口食物給孩子，她不會想要任何回報。因此就以那種觀看的角度，以那種精神幫去助別人吧！

有時我們為了炫耀而給予，那只是為了名譽、聲望罷了！那種佈施不是佈施。基督說：「假如一隻手給予東西，另一隻手不應該知道。」如果一隻手給予東西時，不要讓另一隻手知道那件事，這才是佈施所指的意義。

2

佈施與辛苦賺得的錢

昨天我告訴過你們用佈施的方式給東西，而不為此索取任何回報，無私的，如此將得以成就。你只是給予真正窮苦貧困的人，衣不蔽體的人，沒有人接濟的孤兒、寡婦，以及其他羞於乞討的人；另外就是有時因為生活貧苦而自殺的人；這些人都應該得到幫助。通常都是提供特定的地方，那裡正好募集了成千成萬的錢，但是那些錢對任何人都沒用，那只是募集來的錢。雖然有了錢，但是我們為什麼要捐出去？讓我們的錢分享給窮苦的人、沒衣服穿的人、沒人接濟的人，這類的人出去乞討會覺得羞恥，不管怎樣，他們確實來到高尚的人那邊，所以最好的方式是把錢拿給祂，然後由祂捐給適當的人。

用佈施的方式把錢給出去，就像為你自己的自我存錢一樣。第十代的古魯高賓辛說：「我樂於將東西送到別人的嘴裡。那些嘴是我的嘴，他們的胃是我的胃，只有我珍愛這種服務，其他所有的人都不珍惜。」

假如數百萬元被放在一個地方，其結果是，有那麼多錢的地方衝突總是存在，當人要分攤時麻煩就出現了。還有，有的人只靠著

別人的佈施生活，那些錢是別人正當賺來的錢，結果會怎樣呢？有的人沒有正當的理由，只靠別人的佈施而活，那些錢是別人用正當的方式賺來的，對接受佈施的人來說，那些錢就成了包著糖衣的毒藥；因此這種情形會使這類的人得到同樣的影響，他們必須付出許多的時間打坐，否則他們一定會受苦。假如有人給你一杯水，或一杯牛奶，他背後會有某種原因，他想得到一些補償；你的銀行裡可能沒有錢，但是那仍然會從你那邊扣款，自己用正當的方式辛苦流汗賺取生活所需，然後分享給別人，總是比較好。不求回報，只是分享，想成我們所有人都是上帝內邊的兄弟姊妹。所有的人都是上帝的子女，上帝住在每個人的心中；你應該用那種觀點與其他真正需要幫助的人分享。把我們的錢捐給已經有數百萬元的地方，這樣做有什麼好處？如果與窮苦貧困、無衣服穿的人分享，確實能得到佈施的成果。因此所有的明師都說諸如此類的東西是真正屬靈的人的觀點。

我們的風俗習慣只是捐獻，但是我們不知道錢是怎麼花的，假如錢只有被花在維護一或兩人的生活，為了單單一個人，那他必須付出代價，上帝不會放過他的。你只要用自己賺來的錢過活就好，然後分享給別人，唯有這種人才能在靈性的路上進步，那會拓展自我。在付出時，你內邊會感覺到一點愉悅，這是自然而然的，而且也是你會立即獲得的主要回報。因此，所有人都應該分享給窮苦貧困的人，衣不蔽體的人，無依無靠的孤兒、寡婦，以及伶仃無助的人，或者，用一些崇高的目的使他們能坐在一起，然後找到回歸上帝的道路。因此這類的佈施都被所有的明師所提倡。最重要的是，我們應該正當的賺取生活所需，然後與別人分享，也許用最少的東西分享。

昨天我告訴你們，有史以來有智慧的長者通常都說十分之一，也是從亞伯拉罕的時代即有的。如果無法給出十分之一，那麼就給十二分之一、十三分之一、十四分之一，或只給一個便士也可以，但是應該抱持和別人分享的觀點。比如說一個人一個月賺一塊錢，給出十分之一，其價值會勝過賺數千元而只給出五塊錢的人，明師絕不會因為只看到一個便士而反對，祂們絕不會拒收，而且那些錢他們都存有定期帳目而且經過審核。明師靠自己賺的錢生活。

有的人把捐獻作為一種職業，我告訴你們，那是一種很賺錢的方式！不費吹灰之力你就能得到成千上萬的錢，但是做那種事的人必須承受他所做之事的果報，接下來他將哭喊嚎叫。因此通常的慣例是正當的賺取維生的錢，用那種方式沒有人會被剝削，不正當的東西不會被你侵佔，上帝知道你在做的事情。另一個慣例是你賺得的錢應該用在維持你自己的生計上，然後再分享給別人。

例如，假如你正在划船，而船裡面有了一個洞，水正從洞口進入船內，你會怎麼做？你會用手把水舀出去，否則你會溺水。假如你得到的錢比真正需要用以維生的錢還多，那就分享給別人，否則你註定會失敗。所以，用給出去的方式不會讓你失去，在歲末你就會知道錢已經以其它種方式，可能是透過免於生病，或免於其它任何一種通常涉及開支的麻煩事，而節省下來了。

我們的師父經常說：「好吧，你拿出十分之一，然後在年尾算一算，那些你捐出去的錢，已經因為你沒生病而被節省下來了。」明白了嗎？最重要的是以正當的方式賺取生活所需，那就是我不接受未印心者送的任何東西的原因，因為我們不知道他們如何賺得那些錢！就算是印心者以不正當的方式賺錢，也會帶來影響，總之不管如何，明師力量都在前頭結算。首先你必須以正當的方式賺錢，然後盡可能的和別人分享，為別人的益處著想。那會拓展你的自我，只管從最少的開始，然後越給越多，直到最後你把自我也給出去。巴巴薩望辛經常給出十分之一，但是之後就把所有他賺的錢都捐給他的師父，然後他的師父再拿回一些給巴巴薩望辛的家人維生，這是最終極的做法。我們必須把我們的身體、我們的心智、我們的靈魂、我們的一切送出去，所有這些東西你剝除得越多，你就越自由，越接近上帝。

在聖人的一生中有許多例子說明，基督說：「一隻駱駝穿越針眼，比富人進入天國還容易。」祂又說：「好吧！把所有的東西都給窮苦的人，再到我這邊。」因此，我們必須慢慢的給，一點一點的給，直到把所有的東西都給予上帝。

明師在所有的生活層面給予教誨，先是過道德的生活，與別人分享，然後再投入時間，將自己的靈魂與內邊無所不在的力量接觸，而且對其他人也有幫助。一個人只有在對別人有用的時候才稱

為一個人，連動物也對牠的孩子有用。如果你的作為像牠們一樣，那麼人和動物有何差別？這些事情應該注意而且照著做，你就會發現一種改變。根據西方人的做法，人們在一個月的第一天會計畫他們在那個月要做的事，所以明師說人應該轉向正確的路，這個月特別的訊息是：「你所種下的，必得收成。」或是：「你種下什麼，就得收穫什麼。」如果麻煩事來了，那是過去的果報，現在把你的路子調正，你受到的苦是你自己行為的結果，你必須調整行動的方向，並且記得上帝，這是教誨，明師不拘泥於形式，哪個月開始，或哪個月結束都一樣。他們說，讓你的靈魂與上帝接觸，或者保持對上帝甜美的憶念，也注意你的方式，看看你如何賺錢；無論你受什麼苦，都是過去的一種果報，所謂：「好，不論你做過什麼，你都必須為此受苦，但是將來你必須改變你的生活方式。」因此這就是給予教誨所用的方式，也就是用人們最喜歡的那種方式。因此，這個月所給的就是，你正在收穫你曾種下的東西；如果你想要有更好的期待物，那就用其它的方式播種。給東西的人，就會得到東西；不給東西的人，怎麼會得到東西呢？如果是把東西拿給自然（Nature），那麼自然就會以其它的形式回饋，如此而已。另外，你要從今天開始，而且只記住上帝就好，你在這個月這樣做將會為你種下成功的種子。一般人只在意外在的形式，他們不會遵循所給予的教誨或訊息，這些教誨或訊息關係到維持生命的目的，以及未來物質上與靈性上的成功。

3

不要對別人存有惡念

不要傷害任何人，我們會因為想別人的壞處而傷害他們，我們想別人的壞處，施行詭計或陰謀，這是不對的，因為思想是非常精細的；當你想別人的壞處時，就會像電報的線一樣影響別人，也許你沒有談論別人的事，但是一旦你想到他們，輻射就產生了。

有一次印度一位偉大的皇帝叫阿克巴（Akbar）的，他的首相告訴他，思想是非常強而有力的，所以我們在想到別人時應該要極為謹慎，阿克巴問他的首相，他是怎麼知道的，這位首相就說：「好，我給你一個具體的例子，讓我們到外面去。」於是他們兩個就去到外面，然後他們看到一個男人走來，距離他們有幾個弗隆（furlong長度單位），首相對國王說：「聽我說，當他走近時，在你腦子裡只想著有關這個人的事，你可以問他，那個時候他的腦子閃現什麼東西，你只要去看和想就好。」這位國王在他腦中想著，應該把這個人殺掉；這個人走到國王的前面，國王問他：「當你看到我的臉時，你的腦中出現什麼想法？」這個人說：「皇帝，不好意思，我想著我應該用我的拳頭揍你，而且把你的頭打破。」

所以，思想是非常強而有力的，如果你想著別人的壞處，別人就會有反應，你應該要小心對別人說話的方式；假如你說別人的壞話，你說：「你是一個笨蛋！」諸如此類的話，或是有人辱罵你一句，你也用同樣的方式回應，結果會怎樣？衝突就會產生，一個人罵你一次、兩次，就導致一場爭鬥；這是語言所造成的，語言真正的根源是思想；一個人說話是因為他內心充滿。無論心中有什麼，那些東西就會化作語言的形式，接下來語言導致爭鬥，所以不要在思想上、語言上或行為上傷害別人的感受；即使在宗教性的場合，如果一群人在一起工作，他們開始彼此想著別人的壞處，結果思想的輻射就反應在別人的腦中。你們瞭解我的意思了嗎？

心是上帝的寶座，身體是上帝的廟堂，假如你褻瀆上帝所在的寶座，那麼誰會坐在那兒？因此，內心純淨的人是受到祝福的人，因為他們一定會見到上帝。純潔主要是指在思想上、語言上和行動上不想別人的壞處；還有其它的因素，但這是主要的。不論你坐在哪兒，即使在道場也一樣，假如一個人想著其他人，那種想法就會確確實實的跑出去，那就像瘟疫，傳染病，被染上瘟疫的老鼠四處跑，會散佈那種傳染病。因此，這是非常嚴肅的情形，「不要成為上帝『國際發展中心』（C.I.D.）未付費的徒弟，不要按自己認為合適的方式擅自處理，不管法律。」如果你想著別人的善，你會輻射出善。如果你淨化你的頭腦，你會淨化別人的頭腦。我們會因為想別人的壞處，而先糟蹋我們自己的上帝廟堂，然後再褻瀆它。我們外表看起來沒問題，非常乾淨，但我們的內心不純淨，我們因為想別人的壞處而受到玷污。我們都是同一個機械的部分零件，雖然只有一個部分出狀況，這部機器還是會停止運作。因此，有人說：「徵求 - 改革者，不是別人的改革者，而是自己的改革者。」仁愛先從家裡開始；我們應該先從自己改革起；身教更勝於言教。

那麼今天的主題就是：「在語言上、行為上與頭腦內不要想別人的壞處」。如果你想到任何人，總是要對他們存著善念，為什麼？因為他們在上帝眼中都是你的兄弟姐妹。上帝活耀在每個人心中，我們的身體是上帝的廟堂，假如我們存著惡念，首先就玷污了我們的廟堂，然後玷污別人。反而我們應該要想：「哦，上帝

呀！在您的意願下讓和平降臨這世界的每個角落吧！」讓全世界的人都快樂，這是拿納克古魯在祂的祈禱文裡面所說的。要是你玷污了每個人，怎麼還會快樂！所以最重要的是，不要想別人的惡、說別人的惡或聽別人的惡；假如你知道一些事情，那麼你就把它放在你那邊，然後為了他們好而嘗試私下告訴別人。我們不應該成為彼此的改革者。我們應該先革新自己。假如我們憐憫別人，我們應該私下告訴他們，我們認為他們做錯了，於是別人就會注意聆聽。假如一個盲人在那兒，你說：「喔，盲人。」他會放在心上，假如你只說：「嗯，親愛的朋友，你什麼時候失去視力的？」目的就達到了。有很多種方式去表達，所以，說話可說是一種藝術，帶有一種親切平和效果的相同話語也能製造出火爆場面，這是我們必須要防範的，所以我們不應該在心中、頭腦裡、語言上或行為上想別人的壞處。

要見上帝並不難，而難就難在成為一個人，人正在「化育」之中，上帝正在尋找成為人的人，因此假如你準備好了，上帝就會出現，也會委託一項任務給你。

我記得在第一次巡迴時，我到了倫敦，有兩個七或八歲大的小孩，他們接受了聽音的印心，我問他們：「你們想要什麼？」他們說：「我們想要成為明師。」我說：「好，你們已經被帶到道路上了，你們如果在道上進步，變得更好，也許會被選為明師。」上帝在尋找一個成為人的人，因此祂的工作才能持續下去。我們如此的祈求並不是為了我們自己，而是因為上帝要選擇一個適合這個工作的人，光是渴望那個地位或為了那個地位而宣傳活動是行不通的，那個地位不是掌握在人的手中，那是來自於上帝的委派；我告訴孩子們：「嗯，那沒問題，你們可以成為明師，你們已經被放置在道上，要繼續走下去，然後你們可能被選為一位明師。」畢竟每一個人都必須達到完美的境地，那樣想不是一種罪惡；每個聖人都有他的過去，而每個罪人都有他的未來；這要從哪裡開始？從我們的自我開始。最重要的是，我們不要有惡念；假如你的心中存有惡念，一個人就會因為心中充滿而說出去，那個惡念會透過思想和語言輻射出去。這是明師們最首要的教誨，我們應該要檢視我們的自我，瞭解我們的程度，瞭解我們為什麼會在這個程度，因為那些事情存在著，我們怎麼還能嚮往成為明

師！因此心的純淨是基本而必要的，不要因為存著對別人的惡念而讓它受到玷污了。你應該祈求別人的原諒，也要原諒別人，然後遺忘。通常我們都忘不掉，我們會說：「喔，我不會介意。」但是那種狀況還是持續在我們的頭腦裡進行著，那早晚會影響人，所以不論什麼時候，任何人在語言或行為上傷害到你的情感，就原諒他。你們要注意！寬恕是唯一可洗淨所有污垢的甜美的水，正義無法做到這點；如果你想要正義，那麼那將產生果報，唯有寬恕能沖洗掉一切髒污，你們要寬恕，然後要遺忘，這是通往靈性的道路。

有一次一個人去到上主佛陀那兒，然後開始極端的侮辱祂，那個人這樣持續了一、二、三個小時，直到天黑，黑夜來臨，他準備離去時，上主佛陀說：「嗯，親愛的朋友，只要告訴我一件事就好。」那個人問佛陀想知道什麼，佛陀就說：「假如一個人帶了禮物拿去給人家，而那個人不接受，禮物會留在誰那邊？」那個人答：「會留在送禮物的人那邊。」佛陀說：「嗯，你帶來的禮物我不接受。」

因此那些是我們的內邊要發展培養，並且在生活中遵行的東西。如果你遵照著做，你的思想、你的輻射將會改變。我想那並不是用來做作的，是要遵照著去做的。明師經常說：「照我的話去實踐的人，我是他們的僕人，他們是我的主人，我會盡我所能的服侍他們。」真的，聽從父親的兒子會做所有他父親想做的事，自然他會是父親最寶貝的人。這並不是光靠表面上的贊同、做作來做到的，因為內心會輻射出去，明師瞭解的是心而不是外在的東西。

在一般的談話中並沒有解說這些東西，這種談話是心對心真誠的談話，在這種心對心的談話中給予了你們這些主題；成功的秘訣就是，讓你的心保持純粹、無雜質。

4

天然的飲食

天然的飲食包括新鮮的水果、蔬菜、堅果、穀類和被允許的乳製品。動物性食物如魚、肉、家禽、蛋或它們的副產品以及辛香調味料、酒類都應該嚴格避免，嚴格的素食是需要的。胃也應該保留幾分，讓胃的一半裝食物，四分之一裝水，四分之一保留不裝東西，這樣才不會消化不良。你的胃越沒有障礙，你就會越專注；如果你的胃不健康，自然就無法坐下來，不能專心。所以為了在你打坐時有幫助，胃應該要做好準備。不要暴飲暴食，真正肚子餓的時候才吃東西，不要一直進食。一天兩餐就夠了，但是早上你還是可以吃一點點早餐。有時，明師會說，那些想進步更多的人，一天應該只要吃一餐就好。

讓胃保留幾分。如果你吃的食物超過能消化的量，自然沒消化完的東西就會造成疾病。吃你能消化的量就好，給可憐的胃一點喘息的機會。消化東西至少要花4到5個小時。如果你經常吃太多，你的胃就會造反。吃簡單的素食，而且只吃你真正需要的量。投入24小時工作的僕人一定會造反，他一定要在一天之中有一些休息。同理，胃也應該要休息，胃要在吃完東西4、5個小時之後才

開始休息。假如你在早上8點吃東西，接著中午12點吃，下午4點又吃，然後晚上8點也吃東西，胃就沒有時間休息。所以飲食簡單，生活簡樸，思想高尚，都是我們所需要的。你吃越多，就越不能消化，就會越受疾病的影響，所以要讓胃有空休息。人不只會死於饑餓，也會因過度飲食而死；過度飲食會造成疾病，所以當你真正饑餓時，才吃需要的量就好。不要因俗套而說：「現在我們該吃些東西了。」不論大人、小孩，大部分的我們通常都習慣這麼做。

我們越規律的生活，我們會越健康，明師都會提到生活的所有層面來幫助人們。如果你進行一種簡單的飲食，只吃能消化的量，你就會過得健康。如果吃下的食物超過所能消化的量，結果你將無法打坐，無法清晰的思考，不能專心，覺得懶散。所以生活簡樸、食物簡單、思想高尚是需要的。應該只吃真正需要的東西，不要飲食過量，過量的飲食會使你懶散、遲鈍，你會一直拖延事情，你會說：「讓我休息一下，我晚一點再做。」這是因為胃腸不健康的關係。

先知穆罕默德有四十位追隨者，有一次發生這樣的事，一位醫生跟隨他們，這樣如果有人生病，他就可以開一些藥給他們。六個月以來醫生都和他們待在一起，但是卻沒有一個人生病，於是他到先知那裡說：「唔，都沒有人生病，所以我不需要待在這裡了。」先知穆罕默德告訴他：「嗯，聽著，只要他們遵照我的指示，他們就不會生病。我告訴他們吃少量的食物，比真正想要吃的量少一點，不要吃到全飽，吃少一點，這樣離開餐桌時，仍然有一點餓餓感。我告訴他們一天只吃兩次，白天要努力工作，也要打坐。如果他們遵照這些指示，就沒有人會生病。」這些是芝麻小事，但是效果顯著，因此應該要嚴謹堅持不加辛香料的簡單飲食與嚴格的素食。只吃需要的量，離開餐桌時，仍保有一點饑餓的感覺。這些都需要遵守的事項，那樣做將使你從事任何事務的時候活力充沛，不論打坐、勞動身體或任何其它事都會如此。

5

明師為徒弟做什麼

明師提供徒弟幫助與保護，如同母親照顧孩子，讓孩子舒適。她清洗孩子污穢物抹髒的身體，餵養孩子，看護他們，使他們不受冷熱的影響，為了小孩犧牲自己的安逸把他們帶大，她的孩子在這種情況下，還不知道母親是為孩子做的；甚至在帶孩子的時候，母親會小心，不做任何會使孩子不舒服的事。同樣的，那些在明師照顧下的人，就像孩子般的受到呵護。徒弟想像不到明師為他做什麼，明師不會顯現出來。明師在各方面照顧徒弟，照顧他們的舒適度、飲食與發展；祂也照顧祂的孩子外在的舒適，提供所有的器具設備；甚至過去世果報，從絞刑到尋常的針刺的影響，做了如此多的妥協，因此擁有在世明師是一種崇高的祝福。就像母親為了孩子犧牲所有的舒適，明師也一樣為了祂的孩子犧牲所有的一切。雖然孩子長大之後變得頑皮，母親也會關心他，希望他不會挨餓。所以到明師那邊的每個人，都獲得一種崇高的祝福。即使徒弟做錯事，明師也不會停止照顧他，就像父親絕不會遺忘浪子一樣。也許徒弟會離開明師，但明師絕不會離開他。祂使徒弟充滿祂自己的思想、祂自己的生命。所以當孩子憶念祂時，明師就是第一個愛我們、憶念我們的人。當我們憶念祂時，祂

就用所有祂的心與靈魂來憶念我們。祂總是在照顧徒弟的利益。祂不是那個肉體，祂是沃德的化身，沃德化成的肉身，祂無所不在，我們只要反轉向內，就可以看見祂為我們做什麼，即使我們不能反轉向內，祂仍然照顧著我們。

世俗的人只有在他們的目的得到滿足的情況下，才與我們在一起，一旦目的達成，就離開我們。有時候他們在我們憂傷、遭遇不幸、生病或變得窮困時離開我們，明師卻不會離開我們。那些誠心奉養父母的人，會為他們的幸福著想，但在死亡的時候，他們卻無法幫助他們，他們只能祈禱上帝照顧他們的靈魂而已。而明師不會離開我們，即使在死亡的那天，祂也會前來與你在一起，所以你應該要來到這類明師的足下，祂能在今生和來世都幫助你。

我只在這裡提一個鄉下人，他是一個耕種者，一個農夫，他種了一些瓜，這些瓜都已經成熟，他準備採收這些瓜，把它們備妥送到市場，但天色暗下來了，他決定等到明天。他對自己說：「這全都是師父的，我不需要擔心。」那晚，來了五、六個賊，他們把水果割下來放在一個地方，但是卻無法帶走，發生什麼事了呢？有五、六個人手上拿著棍子過來，走到這些賊面前，把他們一個接一個的打，這些賊就逃跑了。隔天，農地主人看到瓜不知道為什麼都放在一起，像是要被帶走的樣子。事隔四、五天，那些曾經躺平發燒的賊，來到農夫面前，想知道他們做錯事的原因。他們說：「好吧，請原諒我們，我們就是那些偷東西的人。」農夫說：「原諒不在我，要由我師父來決定是不是要原諒你們。」

明師在內、外各方面都照顧徒弟的需要。真正的徒弟會看到明師的化身，祂會在高等世界之中引導你。如果任何報應現前，明師會說：「沒關係，我會處理。」徒弟從來到明師的足下那天起，要了結所有他的行動，所以擁有一位在世明師是一種崇高的祝福。

已經擁有明師的人勝過沒有擁有明師的人。鐵即使生鏽也不會被螞蟻吃掉，可是一般木頭卻會。因此像這類來到明師跟前的人不會下地獄，他們不被允許去到那裡；他們或許回來做人，但他們不會被貶到比人還低的等級，因為除非在人身裡面，否則播在他們內邊的種子，無法發展。不過如果一個人在生命這麼做，為什

麼要回來呢？所以獲得一位在世位明師是一種崇高的祝福，祂不論在今生、來世都會引導你，了結你過去業的果報，為了這個目的，你必須到明師那兒。明師非常真誠直率，他們說：「如果一個人必須因為所有過去的果報而受苦，那麼到明師那裡有什麼用！」假如一個人來到獅子的旁邊，而豺狼來到他周圍嗥叫，他會不安全嗎？所以今天的主題是：「明師不論在今生、來世都會照顧祂的徒弟。」除非靈魂被帶到薩特布魯夏（Sat Purusha）的足下，否則祂不會離開靈魂。徒弟或許會離去，但祂絕不會離開。在寫給我師父的一些信中，裡面寫道：「現在我們想離開你。」師父說：「你們可以離開我，但我不能離開你們。」我也有收到過一、二封像那樣的信，我回信說：「我對你的友誼將會持續下去；你可以離開。」

所以你明白來到一位在世明師（當然是指祂內邊的上帝）的足下是多麼崇高的祝福。你們多麼幸運，透過靜坐，發展對祂的愛（已經在你裡面），當然這都是祂的恩典。最重要的是祂先愛你，我們的愛只是回報而已，然後，你就不用再回到這個世界了。為什麼？原因在哪裡？如果你學會超越到高境界，之後祂就照顧你，直到把你帶到薩特布魯夏的足下為止，這些事甚至紀錄在書本上。毛拉納魯米說：「你要坐在像那類知道今生與來世的明師身邊，祂不但在物質世界上，甚至當你進入超世界之後，也能儘量提供你幫助與保護，所有其他的人會離開你，但祂不會離開你。」

現在對我們來說，必要做的事是什麼？只要遵守祂的誠命就好。假如你愛祂，那麼，祂就愛你。你的愛是相對的，如果你遵守祂的誠命，祂就會愛你多一點。祂希望你們純潔，只要藉著承受定業（Pralabdhh Karma）來了結你們的事務；祂不會碰觸定業，否則一個人在印心時就會立刻死亡。靈性的行為畫定了界限，你應該在那界限內工作，而且靈性的行為會使你成為已覺醒之上帝神聖計畫的工作夥伴。當你看到上帝是「從事者」（Doer）時，那麼誰會來承受過去行為的果報呢？所以你會發現不論在今生來世，擁有一位在世明師都是崇高的祝福，我們只要遵守祂說的話就好。當你坐在船上時，在裡面坐好，不要掉到外面，你就會被帶到河的彼岸。即使你掉出去，也會盡力防止你溺水。即使那些沒有持

續遵守祂話語的人，祂也不離開他們；一旦祂播下納姆的種子，那種子就必定會萌芽。

你們每一天都得到一些新的東西，其實那並不是新的，那些東西都已經存在了。你們只須感謝上帝，讓你們擁有這種祝福。每個人都會離開你，但在最後的一刻，祂會說：「請跟我來吧！我和你是一起的。」即使現在你離開身體，祂也和你在一起。

6

如何發展對上帝的愛

如果有人能告訴我們關於我們想見到的人的事情，我們就會想去見那個人，所以藉由聆聽他的話語，我們的注意力會轉到那個方向，甚至去想念我們聽說過的那個人，當那種想念的欲望變強烈時，我們自然就會想見到祂；你會想去到祂居住的國家；當你抵達那個國家時，你會想去到祂居住的城鎮；當你去到那個城鎮時，你哪兒也待不下，就會直接跑到祂住的地方；這都只不過是自然而然的事。

因此對已經獲得人身的人，這是他們能回到他們天父那邊的黃金般機會，但最重要的是，他們必須認識有關天父的事情。在經典中，我們讀到有關遇見明師的聖人，他們見到沃德在明師內邊化現，而且住在我們之中。祂會告訴你關於祂對上帝的第一手體驗，因為聽到這樣的說法，你的渴望自然會增強，強烈到你也想見明師，也想像明師一樣擁有對上帝的相同體驗。明師擁有對上帝的第一手體驗，所以經由閱讀有關那些明師的經典，我們的注意力就會轉到那個方向；經由從事特定的練習、閱讀經典、各種的祈禱，所有這一切都是為了什麼？為了讓我們在內邊存有對上帝

甜美的憶念。上帝是愛，我們的靈魂和上帝一樣有相同的本質，也是愛，愛知道依戀，我們是能覺醒的生命，我們的愛應該是給「大覺醒的生命」（all conscious being），但是取而代之的，愛已經被依附在物質性的身體和周遭物上，那就是所謂的依戀，我們一次又一次的回到我們所依戀的這個世界。

這個人身是我們所握有的黃金般機會，在此機會中我們能將我們的愛從這世界轉向上帝。卡比爾說，假如我們一輩子都已經輕忽了這個課題，現在我們就應該要醒過來，把注意力從這個世界轉向上帝。那麼，為了把注意力從這個世界轉向上帝，我們必須做什麼？首先，我們閱讀經典，經典裡面有過去明師對上帝的敘述。透過過往明師在書籍中的敘述，我們聽聞有關上帝的事，學習有關上帝的事；這使內心升起一種欲求，這種欲求漸漸增強，然後我們感覺到隔閡、分離；在對祂甜美的憶念中，內心自然就會充滿，於是淚水從眼中奪眶而出。

所以，所有那些外在的練習、閱讀經典只為了什麼？就只為了要發展見上帝的欲求，對上帝的愛。愛上帝的判斷標準是什麼？你所愛的祂永遠在你心中，你絕對不會忘記祂。如果你要愛上帝，那麼你應該做什麼呢？你應該在生命的每一秒都記住祂，絕不忘記祂。當你愛一個人的時候，自然在心中對那個人存有永恆的憶念。你想對那個人產生愛，如果你對他擁有永恆的憶念，並且把他放在心中，那結果就會產生愛。

所以這就是這個人身，你在裡面知道你正在做什麼，以及你成就了多少。如果藉由聆聽上帝相關的訊息、閱讀經典或者會見一個人，而在那個人的團體中你對上帝甜美的憶念更能發展，那很好；但最好的，甚至比閱讀經典還要更好的，就是加入一個滿溢上帝之愛的人的團體，藉由輻射你就會擁有上帝的愛。如果你去到賣香水的人那裡，即使他沒賣你什麼，你仍會藉由輻射得到香味。如果他給你一小瓶香水，那麼----？發展對上帝甜美的憶念最好的方法是，與那些滿溢上帝之愛的人在一起。你已經獲得人身，這就是你能回歸天父的地方。除非你發展了對上帝甜美的憶念，否則你不能回去。這和我告訴過你們的一樣，首先藉由閱讀經典、從事特定的儀式，但接下來當你遇見一位滿溢上帝之愛與誠心奉獻的人時，才能獲得最高的成就，與這樣的人在一起就稱為薩

桑（Satsang）：祂是上帝的代言人，能打開你內在的眼睛，看見上帝的光；只有在你看見祂時，真正的愛才會湧出。在你看見上帝以前，你必須加入有一位沃德化身的人的團體，那是最重要的，而且比上帝還要優先，所以發展愛最好的方式是去會見一位滿溢上帝之愛的人。

明師都說，你擁有了人身，人身是所有創生物中最高等的，在那裡面能把愛從這個世界轉向上帝，現在我們必須瞭解我們發展到什麼程度，我們真的擁有對上帝的愛嗎？如果這樣的話，上帝肯定會來見你；但是假如你內心深處擁有對這個世界的愛，所謂的執著，那麼你會一次又一次的回來，如此而已。我們必須發展對上帝的愛，現在只剩這個問題，我們現在執著在哪裡？如果我們依戀物質性的身和周遭物，那麼我們會一次又一次的回來；如果那個愛是被發展來給上帝的，我們自然會往哪裡去呢？會到上帝那裡。我們無法對任何一個人擁有愛，但是我們能擁有甜美的憶念，而且那種甜美的憶念能夠發展；見到上帝，我們才能對祂擁有真正的愛。要見上帝，我們需要一種人，他能打開我們內在的眼睛，看見上帝的光，並且開啟內在的耳朵，聽見上帝的「聲音」。我們可以在人身內邊完成這件工作，人身是唯一的機會，我們很幸運已經多年擁有這個機會了，我們已經進入某個思想教派，也做了一些事，但我們發展到了什麼程度？雲出現在下雨之前，如果沒有雲，就沒有雨；假如一棵果樹開了花，就有希望結果，如果沒有開花，就沒有結果的希望；花和雲是果實和雨的前兆。同樣的，當你感覺隔閡、分離，向上帝哭喊時，你的內心就會充滿，淚像雨一樣下下來，這是表示你正在接近上帝的前兆，上帝正向你走來。

一位回教聖人被問到，他是要先見到上帝再祈禱；還是要在上帝出現前先祈禱。他說：「上帝先到，我才祈禱。」人家問他，他怎麼知道上帝來了？他說：「當我內心變得充滿，開始流淚時，那時我就會想上帝已經來了，祂正從內在把我拉出來，然後我才祈禱。」

所以這就是上帝來臨的前兆。現在好好審視一下你的生活，瞭解自己所在的位置，有沒有一直保持對上帝甜美的憶念？正如一個人被刺一刀而感覺疼痛一樣，你應該為了上帝而感到疼痛。如果

沒有這樣發展，我們就會毫無結果，浪費我們人的生命。留在你所屬的團體裡面，那沒有什麼影響，我們本來就歸屬於團體，你只是為了上帝的愛而已經加入特定的思想教派。如果你在內心已經擁有對上帝的愛，所有閱讀經典、外在的練習都會成就；如果你讀遍一切，並且精通它們，但在心中對上帝沒有一丁點的愛，那是沒有用的，還不如把它們都燒掉；所以最重要的是擁有對上帝的愛。愛上帝的判斷標準是對上帝甜美的憶念，即使在吃、睡、來、去之間，你也從不忘記上帝，如果這種個甜美的憶念發展出來了，自然你就會去到上帝那邊。所以你要在內心深入探究，瞭解你如何自處。愛藉著閱讀經典和外在的練習而發展，但最好的方式是，去見一位滿溢上帝之愛的人，祂會在祂的團體中，透過輻射給你對上帝甜美的憶念。我給了你們去到一個賣香水的人那邊去的例子；假如他沒給你任何東西，你仍會有香水甜美的氣味，如果他給你一瓶香水，那麼-----？甚至你也可以坐在幾千裡外，因為你將注意力轉移到明師身上，你也可以獲得這類的體驗。卡比爾說：「如果你的師父住在海洋的彼端，而你住在此端，只要把注意力轉移到祂身上就行了。」你可以從收音機和電視聽見別人的聲音，看見他們的臉。同樣的，明師是沃德的化身，你也能在幾千裡外看見祂、聽到祂。這是判斷的標準，現在你要決定好你要站在什麼地方；你是不是一直記得上帝，從不忘記祂？你會不會在心中感到一種疼痛？你的內心是否覺得充滿而掉淚？這些是擁有對上帝之愛的徵兆。一個在內邊擁有那種愛的人說不出話來，愛的語言是沉默與無聲的。唯有淚水從眼睛流下來，能顯示他獲得了那種愛，所以這是我們生命中必須發展的事情。我們已經擁有人身這麼多年了，大部分的生命都已消逝，在所剩無幾的時間裡，我們應該趕快，儘早發展這種愛，如此才可以在我們內邊擁有對上帝豐盛強烈的情感，那樣我們自然不會再回到這個世界。如果被送回來，也不是當囚犯，而是成為醫生。所以今天的主題非常明白，我們必須發展對上帝的愛，把一切所作所為都歸給祂。那些滿溢上帝之愛的人，他們甜美的憶念、他們的團體也會以那種方式提升我們。唯有當你的心在對上帝從事甜美的憶念中而變得充滿，眼睛開始掉淚時，所有閱讀經典、儀式或外在的工作才會成就，我想你們最好判斷你們現在所處的位置。每天你們會得到一些東西，應該把它們保存在心中，然後瞭解我們所

處的位置。如果我們已經獲得了，那再好不過，就應該感謝上帝；如果還沒有話，那就趕快，祈求上帝在你內邊發展對祂的愛，或者加入以那種方式發展你的愛的團體。

7

什麼是真正的愛（1）

外在享受、物質享受結果的愛不是愛。每個人都說愛上帝、愛別人，但是有多少人真正知道愛是什麼？愛是心對某種東西的著迷，那是心的問題，不是頭腦的問題。當心期望某種東西時，就會產生輻射，那種輻射就會作用到念頭受到引導的地方。因此正如我告訴過你們的，那是心的課題，而不是頭腦的課題。擁有愛的人懂得服務與犧牲奉獻，沒有高低、君臣的問題，甚至國王會因為愛的關係而坐在地。愛懂得放棄一切，包括你的身體與靈魂，那是你臣服於內心所依戀的某個人意志的問題。

愛在靈魂內邊與生俱在。上帝是愛，靈魂是「大愛海洋」（Ocean of all love）中的水滴，也是愛的化身；但是愛懂得依戀，本來應該依戀著「超靈」（Oversoul）或上帝的靈魂的愛，一直依戀著物質性的東西和外在的享受物，那種愛已被轉變成執著，你會到哪裡去？你所依戀的地方；在你頭腦中的那個東西就是你所依戀的地方，你在心中已經存有對那東西的愛；如果你對世間的東西存在著愛，自然會一次又一次的來到這個世界；如果你擁有對上帝或神人的愛，那麼你會到哪裡？到祂去的地方。如果祂不在不斷流轉

的輪迴中，那麼你怎麼會去輪迴呢！祂來自天父那邊，也回歸到天父那兒；祂帶著託付而來，來把靈魂領回上帝那兒。

所以，如果愛導向上帝，那種愛就是愛，否則就是執著。我們只須在心中深入思考我們想要的是什麼，跟誰在一起我們獲得了真正的愛。要記住，真正的愛不是一種交易，真正的愛懂得對祂臣服和奉獻一切；真正的愛如何得到發展呢？如果你愛一個人，你內心自然一直對他有著甜美的憶念。如果你想發展愛，那麼只要日夜不分的對上帝從事甜美的憶念。最有效的方法是坐在滿溢上帝的愛與陶醉的人身邊，祂的靈魂已經陶醉在上帝之愛裡面。無論你坐在什麼人身邊，你都會受到相同輻射的影響。假如你坐在摔角選手旁邊，你會發展一種對力量的愛；假如你坐在有學識的人旁邊，你會產生對文學方面的愛；如果坐在滿溢上帝之愛的人身旁，你自然會因為輻射而獲得相同的愛。回教徒的可蘭經說：「每個愛人應該有一位至愛」。我們是靈魂，是能覺醒的實體。我們的至愛應該是「超靈」（Oversoul），祂是「大意識」（all Consciousness），就是上帝。我們已經把世界變成我們的至愛，自然一次又一次的回來，所以我們的愛應該給上帝。愛應該被培養發展起來，但只有在你和洋溢神性光輝的神人坐在一起的時候，愛才能被培養發展起來。那麼你自然會因為輻射而獲得愛，你的靈魂將被愛灌注。愛懂得服務與犧牲，它沒有自身的意志。

我曾說過一個國王的故事，他有四個妻子。這個國王要動身前往外地，他問妻子們要他帶什麼禮物回來，每個太太都有她自己喜歡的東西，但是最年輕、最得國王寵愛的妻子寫說：「唔，我只要你，此外無他，你要回來。」所以國王回來之後，當然把禮物送給其他的妻子，而自己去到最年輕的妻子那裡。

這只是在說明，你真正想要什麼，你就會得到什麼。有一句明師的格言，上帝承諾把一個人所想要的東西，也就是靈魂真正渴求的東西全都給他。我們只是表面說：「哦，上帝，我們要你。」但私底下我們要的是世間的東西。如果你在內心裡對上帝有真正的愛，上帝會來到你面前，祂會向你示現，但通常我們無論此時或以後都只想要世俗的東西。那些想要上帝之愛的人，不會渴望世俗的東西，也不要其他世間的財富，他們甚至不想要解脫，他們只想要一個東西，不是天堂，不是世間的東西，不是解脫，只

是想要與上帝在一起而已。如果我們真正在心中有那種渴望，當然必定會見到上帝，上帝會來到我們面前。如果我們以那種方式踏出一步，祂會往前走一千步來迎接我們。我們必須在內心深處決定我們想要什麼，我們在這裡只是為了世間的東西嗎？只是為了世間的名譽和聲望嗎？只是為了獲得其他世界或天堂裡的東西嗎？我們真的想從生死中求得解脫嗎？真正的愛人不會想要這些，他只想要上帝，而且只要上帝而已。這是我們能在人身中可成就的最高理想，在其它身體中則無法成就。所以你必須在中心真誠的探索，決定你想要什麼。如果你想要上帝，那麼上帝一定萬分確定的與你見面；如果你想要其他東西，也會得到，就是這樣，你想要的東西一個都不會少，但原因在哪兒？當你到一位國王那裡時，你會想要一般的小卵石或石頭嗎？所以我們應該一天天判斷我們如何自處。閱讀經典、苦行贖罪、從事林林種種的儀式或朝聖等等的結果，全都取決於你內心深處所擁有的愛的多寡。如果你已經發展了對上帝的愛，那就再好不過，如果沒有，那麼...？你必定會不斷輪迴。那只是把注意力轉向這邊或那邊的問題而已。

布勒夏是印度的一位聖人，當他遇見他師父的時候，他師父那時正在一個花園裡工作，四處種植一些植物；布勒夏問祂說，如何才能見到上帝，布勒夏的師父回答：「哦，非常簡單，就像把植物從這裡挖起來，再把它種到那裡一樣。」

所以你要把注意力從這個世界轉向上帝身上就好。上帝已經在你裡面，不住在天上，祂就是身體裡面控制你的那個力量。所以這是你們必須做的事，只管瞭解你們所處的位置。因此，如果你想要上帝、神人，你就會擁有祂。我們處在什麼位置，是每天必須檢查的事項。年復一年，我們一直以來都在做一種或多種的練習，或加入不同的教派，成果如何呢？最終的結果是什麼呢？你已經發展培養出對上帝的愛了嗎？如果是的話，你已經從人身中獲得了真正的利益；如果不是，那麼...？你必須做好一次又一次回來的準備。所以愛不需要表演、儀式或外在的標籤，愛甚至不需要你的身體，那是你和上帝之間的事。人身被賦予你，是給你作為一種黃金般的機會，讓你從中把你的靈魂導向上帝。你將去到你所依戀的地方，非常簡單，不需要什麼哲理。如果你在內心真

正依戀上帝或神人，自然你不會回來，祂去哪裡你就會去到那裡。

明師不會希望任何人改變外在的形式或儀式，留在你所處的地方，你是靈魂、能覺醒的實體，你已經被賦予了人身這一黃金般的機會，只要把你的靈魂引導到在身體內邊控制你的那個「力量」就行了。這個身體是上帝真正的廟堂，你和上帝一樣都住在裡面，外在的形式、儀式、一個或多個思想教派的標籤，都沒有差別。明師是從靈魂的層面，而不是從別在你身上的標籤注視你。祂把你看作人、看作靈魂，在你內心裡面也是相同的「控制力量」活躍著。

你瞭解什麼是愛了嗎？那是心而不是頭腦的課題。一個非常有學問的人有可能沒有心。愛支配著頭腦，但有時候頭腦會在愛的道路上、心的道路上築起障礙，這些是我們每天必須判斷的事情，我們發展愛到什麼程度了，或者我們往哪個方向發展了愛，這邊或那邊，往世界（world）發展或往沃德（Word）發展。W-O-R-L-D拼起來就是WORLD（世界），如果你把「L」從WORLD中拿掉，就變成WORD（沃德）。當你因為成為已覺醒之神聖計畫的合作者，而失去「自我」的我執時，你就是沃德。上帝是沃德，「初始是這個沃德，沃德和上帝同在，沃德就是上帝。」靈性不困難，我想它是最自然、最容易的一條道路。

在這世間的事物中，你必須先提出假說，然後投入年復一年的研究，即使那樣，你也不能吹噓你知道世間的一切事物，但是藉著另一種做法，你就能抵達一切造化的根源，只需把你的注意力從這邊引導到那邊而已。這是去上帝那邊的道路，現在你可以判斷你想要什麼了。在適當的時候，你會擁有你想要的一切，但為什麼不想要上帝，讓你可以是祂的，而祂也可以是你的呢？沒有其他人會去干預，身體、心智以及外在世界的任何一種東西也不能夠介入。

因此，明師總是會詳細的給人這種忠告或明智的建議，而不管他們屬於何種思想派別。對明師而言，不論你住在教堂、寺廟、錫克廟或清真寺都沒有差別。這些地方的本意是為了要崇拜上帝，發展對上帝的愛，僅僅進入這些地方是不夠的，你必須知道你已

經發展出來的結果，所有這些施行的東西歸根結底是什麼？只是一個人被帶走而已。我要說的是，在徵兵方面，一個人是被強迫帶走的。他必須一整天都勞動，晚上卻領不到薪資。出生時，你無可奈何感到無助；離去時，也什麼東西都沒得到。所以，有什麼用呢？所有外在的作為，閱讀經典、修練、贖罪的結果都要看你對上帝的愛已經發展到什麼程度而定。發展這些的最好方法，就是去會見一位滿溢上帝之愛、陶醉於上帝之中的人。這種陶醉可以從哪裡獲得呢？眼睛是靈魂之窗，而靈魂由眼睛隱然透出。不管靈魂以何種方式被充滿、滲透，透過眼睛你會有相同的輻射。當我們向我們的師父低頭鞠躬時，祂說：「下面那裡有什麼嗎？注視我！」所以眼睛是獲得輻射最有效的方法，你會忘記一切，身體、世界、一切。每天衡量你對上帝的愛發展到什麼程度，這是在人身中而不是在其他種身體中能發展出來的最高等事物。這些東西不只是作為閱讀的材料而已，你只須瞭解在你內邊已經發展了哪種愛。一位聖人說：「如果你還沒有發展對上帝的愛，你就只是使自己像傻瓜一樣裝滿了書本、經典罷了。」你已經在頭腦裡裝滿了書，但沒有一丁點對上帝的愛在你靈魂中。曾經有一位學生，手臂夾著一本書去見羅摩克里希納帕蘭罕斯（Ramakrishna Paramhans），他問那位學生：「你帶著的是什麼書？」學生回答說，是有關如何造水的書，羅摩克里希納帕蘭罕斯大笑說：「好吧，把這本書的頁面擠一下，看看有幾滴水流出來。」你懂他的意思嗎？所以閱讀書本是一種初階，不是全部。有幾滴水能從那本書的頁面擠出來呢？你們談上帝、談神人、談上帝的愛，但你們已經獲得多少滴的愛了呢？這是需要關心的，我們不在乎這些事，只是執著外在的事物，為了它們，我們放棄生命，我認為那是一種墮落，你們要善加利用外在的事物。你要知道你必須發展上帝意識，並覺知到你已經發展了多少你對上帝的愛。所以我認為，這是可以逐步獲得的最高等的事物。當你你依戀著教堂、儀式、贖罪，各式各樣的事物時，有時候上帝就被遺忘，那些事物佔據了最重要的位置。我們不顧一切的奔向外在的事物而忘記了上帝，這就是墮落。當你忘記上帝，甚至忘記教堂和一切，進一步的墮落就會來臨。為了自私的目的，你成為你所信奉的思想教派狂熱者的護衛者和立約人，因此產生衝突、爭鬥。你們現在知道外在事物所導向的地方了嗎？所以只要瞭解你已經發

展到什麼程度就好。藉著你所讀過的一切，透過你手臂所攜帶的、腦子所裝的一切，結果是什麼？你記起上帝了嗎？或者當你聽到上帝的名字時，你的內心會充滿，眼淚會從臉頰流下嗎？那就沒問題了。那是路途上重要的東西，還有希望，就像看見雲就有希望下雨；或者當樹上開花時，就有希望結果一樣。否則，對不起，一切都毫無效果。畢竟做了善事會有善報，只是那樣並不會結出抵達上帝的真正果實。

我這裡沒有儀式，沒有禮儀，沒有任何這一類的東西。沒有廟宇，沒有教堂，沒有清真寺，為什麼？因為我告訴你們的是最高等的東西。留在你所在的地方，不需要離開你的宗教，只需善加利用它們，以及瞭解你在這條路上走了多遠，進展到什麼地步，所以那是我沒有教堂、寺廟或任何東西的原因之一。我把它們看作初級的階段，人們受到它們太大的限制。從事禮儀或外在行為的方法無法得到什麼成果。我們這裡沒有固定的形式，不在乎你貼著什麼標籤，屬於哪個教派，我們從不在意那些，我們只是去欣賞你是一個人、你是一個靈魂。那個相同的上帝在你內邊。你必須提升到上帝意識之中，這是儒哈尼薩桑的主要目的，也是我們這裡所要追尋的東西，是現今世界所需要的。不要用外在的表象做判斷。如果有一堆糞在那裡，在那堆糞的上面攤著一塊絲布，你濃說不會有臭味從那堆糞跑出來嗎？因此，我們可以欺騙世界，但無法欺騙我們內邊的上帝。謹記現在說的話，看看你已經改變了多少，還是你仍然是那個具有低等品質的人。表面上，你非常好，衣服非常整潔；表面上，你服從而尊敬，但內心卻沒有改變。基督怎麼說的呢？祂說：「為了即將來臨的天國，改變你的心吧！」改變你的心，這是所有明師所說的，我們不聽他們的話，只是繼續外在的事物，或者不進一步找尋比我們所想要的世間物更進一步的東西。這裡有多少人只為上帝的緣故而來？假如他們只為上帝的緣故而來，他們確切而肯定的會得到祂；如果為了其它東西而來，那麼……？他們只會獲得那樣的東西，而不是上帝。

8

什麼是真正的愛（2）

愛天生就在靈魂之中，上帝是愛，我們的靈魂也和上帝一樣具有相同的本質。愛懂得依戀一個人，我們是能覺醒的生命，我們的靈魂是能覺醒的實體，我們的靈魂應該要依戀超靈(Oversoul)，也就是「大覺知」(all conscious)，但是它卻反而依戀著世界，這也就是我們一再回到這裡的原因。靈魂應該依戀著上帝或神人，假如我們的靈魂依戀著祂，無論祂去那裡，結果我們也會去到那裡。祂不再回到這個物質的旅居地，為什麼我們應該回來呢？所以，愛是什麼？愛是靈魂的屬性、特徵，它與生俱來，已經在我們的靈魂內邊根深蒂固；它總是需要依戀，對一個人來說，它是生命賜予者；正如同水給予魚生命一樣，如果魚被帶離開水，就會死掉。也有一種植物生長在水中，水越多，就長得越快。同樣的，那些被賦予上帝之愛的靈魂，他們享受著上帝之愛自然像享受著賦予生命的水一樣，那是給予靈魂的生命之水。一個真正不執著這個世界的人，不會受這個世界的影響。出離心(Renunciation)事實上是指出我們沒有受到世界和外在的任何東西的綁縛，內邊有愛，有上帝之愛的人，是如此的依戀上帝，以致於其他所有的東西都離開了頭腦，不被其他任何東西吸引。舉個例子，如果那

樣的一個人坐在這裡，他的周圍可能坐著數百人，但是他一定完完全全的專注在明師身上，這是愛的非凡呈現。愛也懂得犧牲，明師說，那些想玩愛的遊戲的人，應該帶著砍下的頭過來，然後將頭置於他們的掌上作為供品，即使那樣做，他們也不會提到他們做過的事情。上帝知道我們頭腦真正的傾向，知道我們的腦子裝了什麼東西，這是我想要讓你們知道的一件事實。

有愛的人想要什麼呢？他總是想要見明師，他愛明師的一切。我只是說，幾年前有一個人來這裡參加太平洋會議，他是韓國的部長，他來到道場並且印了心，他非常的陶醉，陶醉到想擁抱道場裡所有的牆壁、樹木，他說，這裡的一切都太美好、太可愛了，為什麼呢？當然是因為明師的緣故，愛美化了一切，這本來就是很自然的事情。還有一次，一個人從美國打電話給我，我問他：「好吧！你想要什麼呢？」他回答：「沒有別的事，我只是想聽聽您的聲音而已，只是聊一點事。」我說：「你想要什麼呢？告訴我。」「沒有，沒有，我只是想要聽聽您的聲音而已。」大約有一個小時的時間，他一直說的就是，他只是想要聽聽我的聲音而已。你知道那一個小時的電話費他要花多少錢嗎？我想不少於.....，平常一通電話大約不少於30或40盧比，但只能講一點點的話，也就是說那通電話至少要200元或甚至超過那個數目。

所以那只不過是自然而然的事，假如他擁有愛，每件事都將吸引他。在印度有一個關於馬吉努(Majnu)的故事。馬吉努非常喜愛萊拉(Laila)，有一天，他遇見一隻狗，就開始親吻牠的腳，然後擁抱牠，人家問他：「你在做什麼？」他就回答：「哦！我看見這隻狗走進了我鍾愛的萊拉所住的巷子。」這就是愛，它只不過是自然而然的事。

所以有人說，那些有眼睛但是沒有看見明師的人，應該把眼睛拿掉；有耳朵卻沒有聽到「至愛」的話語的人，聾了還比較好。拜倒在「至愛」足下的人，是受到祝福的。拿納克古魯和夏馬斯塔布里茲都說過，那些沒有擁抱過明師的人手臂都應該折斷，所以那些都是愛的非凡呈現。一個愛人會想要什麼呢？自然是想要親近明師，當然是明師內邊的上帝。他想聽明師所講的每一句話，不計代價的遵從那些話。「如果你們愛我，就遵守我的誠命」。我想，這類的事情當然就會隨之而來。有愛的人，不論師父在不

在他的身邊，都會遵從師父所說的話。明師是沃德的化身，無論徒弟在幾千哩之外，他仍然受到關照，因為明師是沃德的示現。有時候明師也會以肉身示現，只要滿足至愛所願就好，這是愛所做的事。而這要什麼代價嗎？什麼都不要，只要求你將全部的注意力集中鋪放在「至愛」的身上，其他的一切事情自然會水到渠成。

這個問題又來了，「愛是什麼？愛在那裡？愛想要什麼？如何能發展培養愛？」這是我昨天所解釋過的，假如愛一個人，他會一直在你的腦海裡。假如在你心中想著一個人，你會覺得自然而然的被他吸引。當有人來找你，談到明師時，你會把他當作真正的親人，所以這就是愛的非凡呈現。你要能夠得到發展培養，最實際、最恰當的方法，就是只坐在滿溢著愛以及陶醉在上帝之中的人身邊，在他的輻射之中，就是你們所說的，被感染了。你會被滿溢著上帝愛的明師的團體感染，這要什麼代價嗎？什麼都不要。那位「至愛」要的是他的愛人，除了那位「至愛」以外，不去看任何人、不去聽任何人、不去想任何人，這就是愛的非凡呈現。已經具備這種愛的人，還需要回到這個世界嗎？也許祂會以一位「老師」、以一位「明師」的身份回來，來把上帝的孩子帶回祂的家園，但是祂絕不會因為過去的果報，依戀這個世界，而以囚犯的身份回來。因此這就是愛的非凡呈現，以及愛所給予我們的一切。

你的注意力分散到那麼多的方向，就像一條有很多洞的管子，當水流過管子的時候，就會從每個洞慢慢流出來，假如你把所有的洞堵住，只留下一個，水就會沖出去。我們的愛現在是分散到如此多的事情上，所以假如我們的愛從外頭向內收攝，只留下一條往上帝或神人的通道，我們的愛自然會沖射出去。愛已經天生在靈魂裡面，只是分散在許多事情上，如身體、娛樂、孩子、世間的名譽、聲望；假如我們只打開一個洞，並把我們的愛引導到那兒，自然愛會與其他東西分開，那將創造奇蹟、取得驚人的效果。

任何來自明師的話語都會充滿祂的愛，並且會把那種愛輻射出去。為什麼人們從幾千哩外來到這兒？為了什麼？是為了看師父、聽祂說話。當然他們只要把注意力轉向師父那邊，甚至在幾千哩

外也可以得到相同的效果。卡比爾說，假如明師住在海洋的對岸，而你住在這邊，只要把注意力導向祂，你就可以得到同等的利益，但是即使你已經獲得那樣的體驗，你還是不能低估陪伴在明師身邊的直接體驗。所以這就是愛的非凡呈現，當愛在身體內邊獲得發展時，其他的一切自然會水到渠成。

當那樣的人來到這個世界時，世界就會瀰漫著愛，因為你會透過感染、透過輻射而得到同樣的東西。當你坐在冰塊旁邊，自然感到寒冷；假如你坐在火旁邊，就會感受到熱；所以假如你坐在一位內邊獲得上帝的愛與上帝的祝福的人身旁，自然你也會受到那種感染；假如你坐在充滿欲望、藐視別人、有報復心以及諸如此類東西的人身邊，自然你會獲得灼熱，而不是清涼，這就是為什麼與聖人在一起一直如此受他們推崇的原因。當你坐在某人身邊時，那個團體就會因為輻射而受到相同的影響。

上帝是愛，我們的靈魂是愛，回歸上帝的路也是透過愛；所有閱讀經典、從事諸多的儀式是為了什麼？只是為了要讓你的注意力導向上帝罷了；你那分散到許多方面的愛，應該只為那個原因而專注一處，假如結果並非如此，那麼你所有外在的苦行、贖罪都會徒勞無功。談論愛是一回事，心裡擁有那種愛又是另一回事。我昨天告訴過你們，那是內心的而不是頭腦的課題。頭腦可以去瞭解，僅止於此而已，但是我們必須發展愛，所以除非透過愛否則無法抵達上帝那兒。誠如昨天我已經跟你們解釋過的，這種愛是被發展出來的，今天又做了進一步的說明。是否我們已經在靈魂中擁有這些東西，是否在我們自我裡面這些東西已受到發展，這是我們必須去瞭解的事情。只是透過接觸某些東西，去到某些場所，或只是吟唱，以及林林種種的，都是行不通的。你只要瞭解內邊對上帝的愛發展到什麼程度就行了，當你想到上帝，或擁有對上帝或神人的愛時，自然你會發展祂所呈現的真正特質。聆聽上帝的「音本源」（Sound Principle）像收割農作物，把它們聚積在一個地方，從中取得所有的穀粒一樣，於是那個地方就變成所有穀子的住所。假如你看到上帝的光、聽到上帝的聲音（「音本源」），所有的美德都將深植在你內邊。你只要藉著與上帝的光和音的接觸，就能獲得所有的美德，這些事情自然水到渠成。

現在我們匱乏、不足，我們投入的時間很少，而將更多的時間花在外在的事情上。

所以最重要的是，你應該讓上帝意識完全滲透，先是個人，然後再全世界。我們關心典禮儀式和外在的表現，比關心對上帝的愛還多，這是墮落。那些苦行、贖罪或儀式是受到祝福的，你透過苦行、贖罪或儀式在內邊發展對上帝的愛；所有你從事的儀式，都只是為了祂的緣故。那些儀式當然是好的行為，而且也會有善的果報，但卻得不到上帝的果報。所以留在哪一個國家，哪一個教派都沒什麼差別，差別在於你對上帝的愛已經發展到什麼地步。那些已經幫助你發展對上帝之愛的儀式、苦行是受到祝福的；所以與聖人在一起是最需要的；好人的團體自然會發展你內邊的善，屬靈的人的團體會發展你內邊的靈性。因此人家說，透過一個人所屬的團體，就能瞭解那個人，原因就在此。所以這是愛的非凡呈現，你越以這種方式發展，你就越受到祝福，你就越加善用了你的生命。假如不是這樣，你就只是走在一條會讓你一而再，再而三的回到這個世界的路上罷了。所以遇到明師的人是受祝福的人，明師在你內邊種下納姆的種子，納姆的種子一被種下，就無法被摧毀。假如你經常與納姆聯繫，你就會獲得對上帝的愛，你就不會執著於這個世界。即使剛印心的人，也已經在內邊得到納姆的種子，他已經得到一些作為開始的本錢，假如他在這一生中，忘記它，沒有發展它，那麼他必須再回來，但是回來時不會比人的等級還低，因為那個種子只有在人身裡面才能成長茁壯。即使以人的身份回來又有什麼用呢？為什麼不花多一點時間，發展你已經獲得的那個東西，透過遵照祂的指示，你能夠發展更多對上帝或神人的愛，那樣你就不必回來了。在這世間你進步的越多，將來你去的境界就越高等。

所以請你們投入更多的時間在練習上，在內邊發展對上帝的愛，你將會受到祝福，你就善加利用了你的生命。我們進行了千千萬萬遍的談話，但是我們有多少的行動？一盎司的實踐勝過好幾噸的理論。所以「徵求改革者，不是別人的改革者，而是他們自身的改革者」。坐而言，不如起而行；這才是我們需要的。我們只喜歡外在的儀式，而不在于它們的目的所指向的真正意含。人們甚至為了外在的表現而獻出他們的生命，本來他們的生命是為了

上帝的，但現在卻忘記了上帝。老實說，那是墮落。最高等的宗教，是要在你內邊發展對上帝的愛和上帝意識，是要存在於祂的神聖臨在之中。祂無所不在，哪一個地方沒有祂？我們在祂內邊擁有真正的生命，剩下的問題只是打開那隻眼睛見到祂，那隻眼睛被明師打開了，祂讓你與上帝示現力量，就是光和音流接觸，你花的時間越多，所有的美德就會深植在你內邊，所以只要瞭解你所處的位置就好。

9

如何發展愛

我們可以用許多種方式來發展培養愛，但是最有效的方式是透過注視明師，也就是看進去明師的眼睛裡面。眼睛是靈魂之窗，明師總是在內邊的眼聚焦處，所以和明師說話時，應該要一直專注那兒。當祂說話的時候，祂也是非常專注，靈魂也會對著靈魂對話。明師經由眼睛給予教誨，不需說話。祂洋溢著上帝的愛與陶醉，這種輻射從祂的眼睛非常強烈的穿透出來，那些因為具有接納性而深深栽進祂眼睛裡面的人，就會得到很大的提升；雖然還有其他的方法，但這是最有效的。

這就是我們應該參加薩桑的方式，如此才能從薩桑那兒得到完全的利益。當你來到薩桑的場所時，只管忘掉你的家，當你來到這兒坐下來時，你要忘掉其他所有的人，你甚至會忘掉你自己的身體。只要深入明師的眼睛內邊，你將忘記身體，因為眼睛是靈魂之窗，靈魂會經由眼睛福射出靈魂的印象物，這是發展愛最有效的方式。還有其他方式，像是有人洋溢著對他們古魯的愛，你就參加他們的團體。當明師的兩個徒弟坐在一起時，他們對明師的愛就會閃耀出來。

當你去到一位明師那兒，只要將注意力深植入祂的眼睛內邊就可以，因為祂洋溢著上帝的愛，而且沉醉於上帝之中，那會直接跑到你身上，透過祂內邊洋溢著的愛，言語所無法傳達者，祂的眼睛可以傳達；那些影響會進入心中，不論坐在那裡，你都會享受到那種甜美，這就是發展培養愛的方式。誰給予愛？第一位愛我們的人就是祂，第一位愛孩子的是母親，孩子的愛只是有來有往而已。那麼問題來了，這種愛如何維繫呢？我們不應該像做生意那樣；有時候我們想要這個世界裡的各種東西，我們應該為了明師的愛，而完完全全的愛明師，這就是維繫那種愛的方式。而哪一種愛是必需的呢？我們應該一直擁有充滿敬意的愛；有時候我們會因為愛而越界，有時候我們只是試著想跟師父爭而已。嗯，國王是國王，大臣是大臣。國王也許會給大臣一個好的位子，甚至讓他坐在國王的旁邊，而大臣仍然應該知道他是大臣，不是國王。我們有時候因為誤解的關係，而逾越了愛的界線。國王不會說什麼，但是他會知道那不是尊敬。

我才剛講過有關胡馬庸的一個故事，他是印度一位偉大的國王，他有一個僕人，名叫阿雅茲，所有人當中國王最愛他，大臣走向國王說：「這很奇怪，您如此疼愛僕人卻不愛我們，為什麼會這樣呢？」國王回答說：「因為那個僕人把我當成國王。」他的大臣就說：「難道我們沒有把您當成國王嗎？」國王回答說：「是的，一點也沒有。」有一天，國王派人從他的寶藏屋裡取來一個鑲了珠寶的杯子，那是一個非常貴重的杯子，所有他的財寶中最昂貴的東西。國王把杯子拿到面前，然後要求每一位大臣將它打破，國王命令他們打破它，每一位大臣都說：「哦！國王啊！這是一件最有價值的東西，世間的奇珍異寶，我們不應該打破它。」所有的大臣一個接一個的都拒絕打破這個杯子。於是國王叫來僕人，跟他說：「打破它！」僕人毫不猶豫地，手中拿起棒子，就把杯子打破了。接著國王對僕人說：「難道你不知道，你打破了非常有價值的寶物嗎？」僕人回答說：「哦！國王啊！這個杯子跟您那命令之杯比起來一點價值都沒有！」

你們瞭解我的意思嗎？比起任何其他的鍛鍊，絕對的服從以及總是充滿敬意的愛給予你更多東西。你們可以擁有其他的享樂，其他的評價，但是除非保持一種臣子的身份，否則你將會失敗。他

可以給你王位，但即使那樣，你還是應該在心中保持一種臣子的身份。有一次我寫信給我的師父，並向祂懇求愛(明師才能給予愛；祂是第一個愛我們的人)，但是那種愛是要充滿敬意的愛；祂收到了信，把信放在祂的胸前說：「我想要愛，但那種愛應該是一種充滿敬意的愛。」

所以這些就是在此給予你們的教誨，就是怎樣才能夠發展愛，怎樣才能維持住愛，再來就是，誰能給予愛。還有，怎樣的愛才算是愛，愛應該一直處於一種充滿敬意的心境下。上帝是愛，愛天生就在我們靈魂的內邊，而回歸上帝的道路也一樣要透過愛。所有的表現，禮敬以及其他種種事情，都是你心中擁有敬意的表徵。儘量以那種方式發展，並且就像我告訴過你們的，最有效的方式就是透過眼睛。從明師那兒傾泄而出的愛的一瞥，將會到達你內心真正的深處，你會一輩子都記得，你不可能忘記那種瞥視。

這些細節沒有寫在書本裡面，這是你們從一位實踐者身上，學到的具體的東西。如果你學會了，很好，就像我有一天告訴過你們的，你們不會執著在世間，你們會在心中獲得不執著。當你全然而專一的依戀「大一」(One)時，那就是真正的「棄世」。無法用言語傳達的愛，會透過「賜予者」(Giver)的眼睛，傳送到接受者的眼睛，然後進入內心真正的深處。所以這就是這次簡短談話的意義，我們必須瞭解、觀看並且找出我們所處的位置。

10

真正愛明師的人，他的外在 特徵和外在表現

慈悲或愛是心或靈魂的特質。對世間的愛不是愛，只能叫做欲望或執著。人們談論著愛，但是愛在那裡？甚至他們不瞭解什麼是愛。有人說只要把心送出去給某人，然後無心的四處走動，就能找到愛。假如你的心被某人拿走了，那麼你還剩下什麼東西呢？只有這類的人才能真正瞭解什麼是愛。處於愛之中的人，他的外在特徵是，絕對的服從和完全的自我臣服。他珍愛「摯愛」或明師的期望，他總是想辦法滿足明師，而不是滿足自己。愛不是做生意，愛不是長在田野上，也無法從任何商店買到。愛天生就已經內存於靈魂內邊，但愛能夠在你遇見某個洋溢著愛的人的時候，閃耀出光芒。我們已經擁有人身，在這個人身內邊可以發展這種愛。正如我告訴過你們的，愛天生就已經內存於靈魂內邊，它所需要的只是去依戀一個人。

我們沒有把我們的靈魂依戀大我或上帝，也就是「大意識」（all Consciousness），反而將靈魂依戀在身體上，依戀在外馳的感官和外在的世界上，這就是我們一而再，再而三回到這個世界的原因。假如我們愛著早已在體內主宰著我們的上帝，我們自然會去哪裡？我們會去到上帝所在之處，不必再回來這個世界。只有跟洋

溢著愛的人在一起，愛才會閃耀出光芒，在祂的團體中，我們會感染到愛，得到愛的輻射。所以誰可以遵循這條道路呢？可以將身體、頭腦、靈魂以及他的真正信念完全臣服的那個人。對他來說，「摯愛」就是他的一切，他會隨時為了這位「摯愛」而犧牲一切。有一位名叫撒爾瑪的大聖人，曾被問到：「嗯，你已經遇到了你的師父，你得到了什麼回報呢？」他回答說：「我們要拯救人身，我們必須犧牲金錢、依戀物和一切；要拯救靈魂，你必須犧牲你的身體；要拯救信仰，你會犧牲那麼多世；所有我身體、頭腦、靈魂和信仰的枷鎖都已經被切得粉碎，還能有什麼收益呢？明師的話語是我的信仰，明師的話語是我的生命；明師的話語是『大生命的靈糧』、『大生命的甘露』」。

所以完全的自我臣服和絕對的服從是一個有愛的人的外在特徵。誰能擁有它呢？不在乎所有外在事物的人。對他而言，明師的話就是聖經、吠陀經或可蘭經。究竟吠陀經、可蘭經、聖經的內容是什麼呢？它們只是陳述明師，也就是與上帝合一的人或神人的言論而已，他們的話語形成那些經典的題材，那些話語經由「沃德化成肉身而且住在我們之間」的明師說出，而被記錄在經典裡。假如你遇見沃德化身的人，祂的話就是聖經、可蘭經或古魯葛蘭薩西（Guru Granth Sahib）。誰可以給出他的身體、依戀、靈魂和一切物呢？那他就是內心非常勇敢的一個人。有愛的人，他的外在表現就是對明師絕對服從。「假如你愛我，就遵守我的誡命」，這是基督說的話。其他所有的明師也說過同樣的話，拿納克古魯說：「神人是真正的上帝、真正的古魯。」與那些遵從明師說出的話語的人相比，禮敬明師身體的人的希望還更小一些。對遵從明師說出的話語的人而言，解脫是肯定而真實不虛的。我們應該服從、尊敬明師說出的話語，那麼我們必定會回到天父的家園。那些只是外表禮敬明師，而不實踐明師說出的話語的人，還需要時間。時間的因素是必要的，所以基督說：「假如你愛我，就遵守我的誡命」，這是第一步，最終，我們給出身體、頭腦、靈魂和一切，像這樣的人已經沒有自己的意志，明師的意志就是他的意志。只要瞭解你真正所處的位置就好，假如你給出一切，留下來的就是上帝。W - O - R - L - D拼出來就是world（世界），假如從你內邊拿掉這個「我」（I-hood），你就是上帝了；假如從

「World」這個字裡面拿掉「L」，那就只剩下「WORD」。[一開始是沃德，沃德與上帝同在，沃德就是上帝。] 這個小小的「我」、私我，阻擋在我們通往上帝的路上。當你完全臣服於神人時（雖然我們也理所當然的尊敬那個身體，但是我們臣服的是在人之中的上帝，而不是那個身體），那麼你的「L」或「我」就會被消除。

有一個關於拉姆達斯古魯的故事，祂是錫克教第四代的古魯。明師總是會考驗祂們的弟子來瞭解他們的程度到哪裡。祂的師父阿瑪達斯古魯下了一道用泥土建造幾個平臺的指令；建造好之後，師父去視察平臺，然後說：「這些不好，這樣不對，必需重新建造。」徒弟們就再次建造平臺，這樣建造了二次、三次、四次、五次，然後師父說：「這個地方不好，那邊有一處較好的地方可以建造平臺。」好啦，不久之後，除了拉姆達斯古魯以外，所有的弟子都一個接一個的停止建造平臺了，其他的弟子開始說師父已經老了，漸漸喪失機能了。拉姆達斯古魯眼中含著眼淚說：「明師是大智慧、大意識，假如我終其一生被命令建造這些講臺，然後又再拆掉，那麼我所關心的事就只是去服從祂的命令而已。」祂已經達到完全自我臣服的地步。

你們瞭解我所說的嗎？這意味著完全的自我臣服。現在，一步一步的判斷自己所處的位置。假如你想遇見上帝，那麼必須自我臣服，當沒有「L」時，那麼.....？上帝就在你內邊，祂不從外面來，擋在路上的是你的「我」或私我。當你意識到身體時，不論是物質界、星光界或因果界的身體都一樣，私我就會出現。當你超越物質界的身體時，物質界的「我」會被消除；超越星光界的身體時，會失去星光界的「我」；當你超越因果界的身體，那時候你就會完全瞭解你是誰，你的意志就是上主的意志，上主的意志就在你內邊。

要從那裡開始入門呢？就從遵照明師的話語開始，明師說什麼？祂說：「保持純潔的生活 - 離開外在一會兒，反轉向內，超越身體意識 - 與上帝示現力量，也就是你內邊的光本源和音本源聯繫 - 然後超越星光界、因果界的身體，你將會瞭解『我與我的天父同一體』的意思，之後你可以進一步提升進到超意識狀態，這就是最終的目標。」入門開始於完全的自我臣服以及對明師絕對的服

從，當然是服從祂內邊的上帝。我們尊敬祂的身體，因為那個人類的身體是受到祝福的，那是上帝力量運作的地方，是上帝力量示現的地方。依戀外在名譽、聲望的人，如何能在這條道路上踏出一步呢？

所以這就是所有過往的明師一直要我們遵守的，祂們來到這裡是為了要帶你們回歸上帝，但是人們不注意祂們，有時候還想辦法妨礙明師。所以我們如果想要在回歸上帝的路上進步，這些就是我們必須去做的，你們必需完全的服從，為什麼要陷入物質性的享受和外在的事物之中呢？你們應該要超越它們。

11

貞潔－我們必須成為專注自我的人

我剛談到關於生活中的貞潔，這是靈性生活中最重要的部份。靈性不能在一種頭腦中產生，那就是透過外馳的感官而被外在享樂吸引或左右的頭腦。在視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺五種外馳的感官裡面，有三種感官最有力量；欲望百分之八十透過視覺襲擊我們，百分之十四透過聽覺，剩下的百分之六主要透過觸覺，所以如何保持貞潔？那才是重點。你只須控制你的注意力；心智與外馳的感官從靈魂獲得力量，而靈魂的外在呈現是注意力，所以如果我們的注意力集中在身體內靈魂的中心，我們就善用了外馳的感官，而不會被所見所聞影響。你也許注視某個人，不過卻不需要用所有的知覺甚至用你那張開的眼睛來注視。或許有人為你講述長篇的惡毒故事，假如你控制注意力，即使張開耳朵你也聽不到。我們從外在以及我們注意力所在的所有地方受到影響，我們都被我們所接觸到的人的輻射所影響；如果我們接觸到的是純潔的人，那沒關係，如果不是，你就會得到他們的輻射。我會說，如何裝好空調（air conditioned）是個問題；假如外面天氣很熱，我們要做什麼？我們要成為裝好空調的人。如果你藉著從外面以及身體下方把你的注意力收攝回來，在內邊專注自我，那麼.....？如果你想用眼睛看，你就可

以隨意去看。如果你能自我專注，就不會受到任何其他外馳感官的影響。但是當我們對於外在的依戀物趨之若鶩時，自然我們就會從外面接收到印象、影響。純潔是上帝示現的基礎。所以基督說：「內心純潔的人有福了，因為他們必然見到上帝。」佛陀、基督以及其他聖人與明師都以他們自己的方式，說出這樣的事。他們都說：「你必須內心純潔。」一個人因為內心充滿才說話。你說出的話反應你內邊存在的東西，假如你內邊已經具有純潔的思想，那麼你就是純潔的人，然後，很自然的，所有出自於你的口或身體的輻射，都會有相同的影響。不管我們說什麼、不管我們輻射出什麼，都帶著存在我們內邊的東西的影響，所以人家說：「一個人因為內心充滿才說話。」每個人都說：「要純潔，遵守獨身生活。」為了如此，最合適的標準和有效的處方是什麼呢？就是要專注自我。給予心智力量的是我們，給予外馳感官力量的是我們，知道外在善惡的是我們，假如我們能專注自我，我們就可以隨心所欲的善加利用我們外馳的感官。目前，我們被四處拉扯，大大的受到外在事物的吸引。假如你能專注自我，有人碰到你，你就不會受影響，你會成為裝好空調的人。如果你觸碰到尚未裝好空調的人，那就會受到影響。所以所有的明師都說：「不要碰觸別人 - 不要看進別人的眼睛裡面」，這些是拯救你的外在預防措施。就像一棵樹砍下來以後，先砍樹枝，那麼樹幹就比較容易砍了。這些預防措施只是砍斷樹枝而已，但是整個重點有賴於專注自我，把你的注意力在內邊集中起來。靈魂外在的表現叫做專注力或「蘇拉」(surat)。如果你能專注自我，就能隨意而且隨喜好的使用任何外向的感官，現在我們做不到那樣，我們被強烈的拉扯，你在世界裡面而且看見每一個人；唯一的預防措施就是不要看進別人的眼睛裡面，然後你就會得救。不過主要而有效的治療方法，仍然在於成為裝好空調的人。然後你就可以和任何人接觸，就像一個跟蛇群住在一起而擁有某種符咒保護自己，因此從來不會被咬的人。你們瞭解我想要向你們說明的觀點了嗎？因此，做到專注自我是最主要的事，有規律的投入到你的靈性練習上，那種自我專注將會隨之而來。藉著調節靈魂，你才能與外在隔絕。透過專注的看著內在的光，你就與身體和外馳感官隔絕。有一次一位過去時常檢查我師父的醫生對我師父說：「你說你能從身體中收攝回來，你能證明嗎？」我師父說：「好，儘管檢查吧！」然後他就專注自我，這位醫生在祂身體中找不到生命

跡象，甚至血液循環也非常緩。給予身體生命的是專注力，我們已經把這點遺忘了，我們沉浸在使用外馳感官的修煉上。你們數百年來都如此做，不管是好的行為或是壞的行為，都將因此產生果報。我要再說一次，除非你變得專注自我，否則無法透過外在的依戀而得救。所以要獲得純潔的最好方法，就是專注自我。如果你想使用眼睛或其他外馳的感官，就使用，否則就不要用。我認為被稱為聖人的人是一位專注自我的人。祂接觸到你，有時祂仁慈的輕輕拍你或注視著你，這不表示祂受你影響；祂影響別人，因為祂是有權能的人；而我們卻受別人影響，真是可憐。聖人的影響和其他人的影響有極大的不同，你可以說祂正和我們坐在一起，有時候祂以一種令人愉悅的方式和我們談話，你真的認為祂被你吸引嗎？一點也不是。祂和我們坐在一起，和我們談話，只是要吸引我們和其他人來到正確的道路上，所以專注自我而且完全來幫助其他人專注自我的人，跟還沒有達到專注自我的人，有很大的不同。當然時間的因素是必要的，羅馬不是一天造成的；每個聖人都有祂的過去，而每個罪人也有他的未來。這些都是我們必須把握而且善加利用的，為了要專注自我，你必須做有規律的練習，終身都要在內邊專注自我。我從拿破崙的生平瞭解到這個秘密，我讀過三百多本紀錄有關聖人和偉人的生平的書，我告訴你們，拿破崙是位非常專注自我的人。早晨二點左右，他正在寫小學的會報，正好那是發生滑鐵盧戰役的早晨，早晨八點左右，他在花園散步，花園中有位大臣問他：「你在做什麼？九點就要開始打仗了。」拿破崙回答：「喔！那是九點的事，現在才八點而已。」你看他是多麼的專注自我的人。我閱讀過許多聖人的傳記，我們從每個人的生平中瞭解到一些東西。人不是因為頭腦學到的某些東西而變得偉大，而是在生命中實踐了某些東西而使他變得偉大。現在瞭解我的觀點了嗎？每個人都強調純潔，但我們卻仍未純潔，因為氣氛被污染了，我們所接觸的人被污染了。假如你能與一位非常專注自我的人在一起最好，否則，最好獨自居住。這些東西被納入書中，但沒有說得很清楚，濃縮而且精簡了，就像我剛剛提出來給你們的一樣。你想要純潔，好，那就要專注自我。日記會幫助你，就如同剪去樹的一些枝節一樣。當水果從一棵樹上採下來時，無法保持新鮮，只有在人的手尚未碰觸時，它才能儘量的維持新鮮；假如它被人的手碰觸到，它就無法維持新鮮；雖然如此，還是有一個解決的辦法，就是把水果保存在蜂

蜜中，那樣就不會變質了。蜂蜜應該是上帝的愛、明師的愛，那種方式，我們才能保持安全，相當的新鮮，否則沒有辦法。

明師已經給過許多例子來說明這些東西的意義，然而我們只是讀過去，仍然繼續使用老舊的方式。我們應該理解他們告訴我們的是什麼，然後把那些東西融入我們的生活之中。如果二個玻璃杯一起攜帶，可能一個會打破，或兩個都一起打破。同樣的，你會因為碰觸而受到別人同樣的輻射，除非你能專注自我，否則無法避免別人的影響；我們應該在水中而不是在陸地上學游泳；我們要處於世間，然而卻出離世間，而且要以這種方式獲得成功，我們就必須專注自我，你們瞭解我的重點了嗎？與專注自我的人一起會讓你得到祂的生命輻射。毛拉納魯米說：「假如你與一位聖人作伴（這裡所指的是經典裡面所提到的聖人，而不是今日已經浮濫的假明師），在祂旁邊坐一個小時，你會得到祂的輻射，以這樣的方式比投入數百年的犧牲奉獻所得到的進展還多。」一旦你坐在火旁，所有的寒冷將離去；當你坐在堆滿雪的山邊，自然會冷。所以聖人的社群或團體會產生美妙的事物。假如把花留在一個房間內，那整個房間會充滿芳香；假如你把花放在你的衣服裡面，衣服會充滿芳香；假如你把花放在水中，水也會變得芳香；同樣的道理，當一個專注自我的人一個地方，那個環境就會受到加持；在那種氣氛中，你能夠非常容易對事物有一種透徹的理解，進步得也會更快，環繞在祂周圍氣氛中的輻射將深植於你的內邊。人們會從千百里之外跑來與聖人作伴。當我們來見祂的時候，我們做什麼？我們並沒有獲得和祂作伴的完全利益，為什麼？因為我們沒有將所有的注意力集中到明師的內邊。如果你去明師那兒，只是對祂吃什麼或祂喝什麼有興趣，你將無法因為祂的輻射完全受益。當你在明師的足下時，就要認定與任何人沒有什麼友誼，你所有的友誼應該只在於和明師的關係上，所有的注意力應該始終都在明師身上。祂怎麼說呢？祂要你離開這個世界，到沙漠去嗎？絕對不是。祂要我們活在這個世界，但專注自我。

上帝已經把你們聯結起來，有些人成為兄弟，有些人成為姊妹、父親、母親。把你們聯結起來的是上帝，你應該表現出得體的行為，把它當作是對祂的奉獻。因為上帝已經這樣做了，而且因為你也愛上帝，所以就盡可能完全的償還吧！但還是一樣，做這些事的時候，應該要不執著；就像一位照顧別人小孩的護士一樣，她當然會照

顧他們，但同時她內心深處知道那不是她的小孩，她只在為了謀生的情況下才如此做。同樣的，我們應該在世間償還我們的債務，由於上帝已經把我們聯結起來的緣故，所以去愛那些與我們的債務相關的人，但仍然要留在裝有空調的房間內；只有在我們專注自我的情況下，它們才會成為裝有空調的房間。這些事沒有在書中直接說明，那些已經獲得實際體驗的人知道鞋子夾痛人的地方在哪裡。我們竭盡努力成為純潔的人，想成為純潔的人，但是我們仍然不純潔。在心智、言語和行為中純潔，這所有東西取決於靈魂的注意力。假如你讓你的注意力專注內攝，那麼誰還能影響你？你會成為裝有空調的人，這些都是為你指出的實際的東西，記下所說過的話，假如你閱讀過所有的經典，你也找不到如此直截了當的說法。拯救你的最主要的方法是，「不要看進別人的眼睛裡面」。你只要看進專注自我的人的眼睛裡面就好，不要碰觸任何人，然後你就會得救。假如你能專注自我，就不會受別人的影響，否則，你會被每一個人影響。要注意，如果你不能與有權能的明師在一起，那就保持完全的獨處。你要償還你的債務，因為上帝把你們都聯結起來了；要愛人，因為他們是上帝的子女；為了上帝愛的緣故，我們應該要愛每一個人；你不必為了這些而離開世間去到沙漠，你必須在水中學習游泳。瞭解我說的觀點，一個非常重要的觀點了嗎？。好好理解所說過的話，儘量投入更多的時間打坐，只有如此你才能成為專注自我的人。

12

我們應該愛誰（1）

上帝是愛，我們的靈魂與上帝一樣具有相同本質，因此愛天生就在我們的內邊，我們也一定要去愛一個人。我們是能覺醒的的實體，必須使「大意識」的上帝成為我們的至愛，但我們卻依戀我們的孩子、我們的家人、我們自己的社會、宗教與國家。

有些人像尼祿一樣，當羅馬燒起來時，他不以為意。在印度，我們也有一位像這樣的國王，他的名字叫穆汗默德沙羅米拉，整個德里城失火，人民向他陳情求救，他那時卻喝酒喝得酩酊大醉，他說：「好吧！把這些陳情書放入這酒杯中。」像這類的人比比皆是，這種等級是最低的，他們癱瘓了他們自己的自性。

假如你的愛只給你的家人，那麼你只會想到他們的利益，假如每一個人都有這樣的觀點，自己的孩子一定得到適當餵養，但是別人的孩子可能就挨餓了，家庭與家庭間將產生一種衝突，警察局充滿像這類的報告。他們的觀點當然有益於他們自己的家庭，但是他們會與別人衝突。如果我們的愛是為了我們自己的社團，以及我們所屬的宗教，自然我們會愛我們自己的團體與宗教中的人更勝於其他的人。在家庭衝突中，有些人受傷，他們的頭受到損

傷。假如我們只愛自己的團體或宗教，結果會是如何？會有成千上萬的人被殺。巴基斯坦建國的時候，我們有了一個鮮明的例子，我認為是一種具體的實證，兩邊超過一百二十萬人被殺，因為他們愛好他們的外在宗教形式；生於寺廟是好的，但死於寺廟之中卻是一種罪惡；因此，那導致成千上萬人的生命喪失。如果我們的愛擴展開來，我們愛自己的國家，認為自己國家的一隻狗，優於其他國家的一個人，結果我們就爭鬥起來，數百萬人被殺害。所以，關於自我的、家庭的、社會的與國家的這種愛的擴張，伴隨著困難和危險，對於生命而言，代價越來越高。除非我們靈魂的愛擴展到去愛「大意識」的、無所不在的上帝，否則不可能有和平。

我們的理想是，上帝是愛，而我們自己的自我內邊天生就有愛，它必須去愛某個東西。我們應該愛誰呢？拿納克古魯說：「哦！上帝！在您的旨意下，讓和平降臨全世界每個角落吧！」上帝住在每一個人的心中，而我們的靈魂具有和上帝一樣的本質，所以如果我們愛上帝，自然我們會愛每一個人。錫克教的第十位古魯說：「我告訴你們這個事實，只有那些去愛的人才能認識上帝。」基督說：「那些不知道愛的人，無法認識上帝。」所以愛是回歸上帝的道路。我們談論愛，在佈道會上，每個人都在談論愛，但有多少人真正在愛呢？他們愛自己的家庭、社會和國家，他們會為了家庭、社會和國家的緣故，犧牲很多人的生命。除非我們愛上帝，否則世界上就不會有和平。

上帝住在每個人心中，但對祂所顯現的地方我們應該給祂更多的尊敬，當然是尊敬祂內邊的上帝，而不是尊敬人之子。我們愛祂、尊敬祂，是因為上帝在祂內邊顯現，然後祂幫助其他人，使上帝在他們內邊顯現。所以我們應愛誰呢？我們在哪裡能有完全的和平，完全的休息，完全的充滿至福，那才是重點，這只有在我們愛上帝的時候才會發生，祂應該成為我們的「至愛」。所以基督說：「要用你心的全部，用你靈魂的所有，用你力量的至極去愛上帝。」這是第一個誡命；第二個誡命不下於第一個誡命 - 「要愛你的鄰居，如同愛你自己一般。」所有來過的聖人都說：「上帝說，你應該看到我在所有一切的內邊，也看到所有一切在我內邊，那樣你才是一位真正的徒弟，然後我會愛你。」這是最終極

的目標。如果我們把這些當成是我們的理想，我們會獲得擁有人身的全部成就；人身是創生物中最高的等級，在人身中，我們才能夠把注意力轉向，並且讓我們的靈魂和上帝合為一體，而在其他形體中則做不到。我們獲得這個人身是受到祝福的，我們必須知道我們進展到什麼程度，除非你愛上帝，而且上帝在所有一切之中，否則和平就不可能存在。上帝在你內邊，你不需要到其它地方，只要轉往內邊就行了，祂是你內邊的主宰力量。只要我們在身體裡面，身體就會運作，而且我們在身體裡面受到控制。身體裡面有許多的孔竅，兩個眼睛、兩隻耳朵、兩個鼻孔、一個嘴巴和下面的兩個孔竅，但我們還是無法從身體裡面逃脫出去，身體裡有股力量控制著我們；氣吐出去，但是某種力量卻把它推回去；一旦那種主宰力量撤走，我們一定會離開這個身體。就是這種力量主宰著整個宇宙，當那種力量撤走時，就會造成「解體」（dissolution）和「大解體」（grand dissolution）。

所以在人身之中最終目標是什麼呢？我們應該愛上帝，因為我們是能覺醒的實體。能夠因為融入到「大意識」中，融入到上帝意識中而變得更覺醒，這是我們的目標。基督說：「聖子認識天父，而聖子向其他人揭示。」上帝所示現的這樣的一個人類身體所在，能幫助其他人示現已經在他們內邊的上帝，他不用從外面放進任何東西，祂已經在那裡了。所以人身是上帝真正的廟堂，在身體中，你能夠打開內在的眼睛看見祂。以何種形式看見呢？不是以絕對的形式，而是以「上帝化現」（God-into-Expression）的形式，也就是光與音流。你能夠使你內在的眼睛，也就是第三眼或單眼打開。「當你的眼成為單一個時，你的整個身體將充滿光。」要看見祂，你就必須轉向，從外面收攝回來，從身體收攝回來，然後超越身體意識。祂正等著你，你只是四處遊蕩，為了愛世界而把上帝忘記了而已。

所以今天的主題是，「我們應愛誰？」我們應該愛上帝。保留你喜愛的形式或宗教，所有宗教的最高目的是要見到上帝，而要見到上帝，你只能在人身之中才能辦到，否則沒有辦法。這是看見的問題，而不是情緒、感受或推論的問題，情緒、感受或推論全都容易導致錯誤。看見超過一切，我們只能在人身成就這個最高的理想，我們獲得這個人身是受到祝福的。就為了這個目的，我

們加入了如此多思想的教派，但結果怎麼樣呢？那才是重點。所以我們必須藉著上帝的恩典善加利用我們所獲得的這個人身。上帝將動物的頭創造成朝下，如果一種動物總是享受這種朝下的情況，那沒關係，但畢竟你是個人，要向上看。

13

學習死亡你才可以開始活

我們都在一種大幻相之中，我們漂泊在什麼樣的幻相中呢？我們是人身的居住者，但是我們已經太過於認同身體，而使我們變得好像我們是身體本身一樣。藉著上帝的恩典，這個身體已經賜給了你們，用來找到你們回到祂身邊的道路。你們是能覺醒的實體，是「大意識海洋」中一滴水。你們已經藉著祂的恩典獲得了人身，這是創生物中最高的等級，你能夠用這人身回到天父真正的家園。我們陷入一種大幻相的原因有二，身體由物質組成，這整個世界由物質組成，物質每分鐘都在變化，我們的身體也以同樣的速度在變化，如果二件東西以相同的速度變化，而我們已認同他們其中之一的話，那麼兩者看起來就是靜止的。

假設某人在一條船上划著槳，船行進的方向與水流的方向一致，如果你認同這條船，而這條船的速度與水的流速一樣，那麼你看起來就會像是靜止一般。問題是如何擺脫這種幻相呢？身體和世界兩者都由物質組成，正在變化著。有二種脫離這種幻相的方法；一個是看遠處。當一個人坐在船上時，他應該看向河邊，才會知道他是順流而下，不過最好的方法是置身於船外。所以明師建議我們：「哦！人啊！不管你是有學或無學，富有或貧窮，你都

活在一種大幻相之中？你必須要擺脫這種幻相，才能讓你以正確的觀點看這個世界。」所以有二種方法，第一種是看遠處，另一種有效的方法是坐在墳場或一處焚燒屍體的場所，在這些地方你會看到有人扛著屍體，去埋葬或火化。但是我們過度遺忘我們自己了，所以即使我們親眼看到屍體，或把屍體扛在肩上，仍然不相信有一天我們必須離開這副軀體。這是多大的幻相啊！所以這是一個方法，另一個方法是離開身體。假如你離開船，就會看到船以及認同這條船的人一起順流而下。所以瞭解到這一點，明師就說：「你必須學習如何離開身體，學習死亡，你才能開始活下去。」你必須超越身體意識，然後才能以正確的觀點看一切事物。這就是我們在我們所攜帶著的身體裡面的情形。那麼問題來了，關於我們的親戚情形如何呢？我們由於過去施與受的業報作用的結果被安排在一起，當那種情形結束時，每個人都必須離開，各走各自的路。這個身體不會跟我們一起留在這兒，其他因過去的果報而來的人也不會跟我們一起留在這兒，他們也必須離開我們，或者我們會離開他們，所有的財產也都要留在這兒；這一個身體，也就是我們降生到這一世界時的第一個夥伴，也必須留下來；既然連我們的身體都要留下來了，所有其他和身體有關的東西，又如何能和我們一起走呢？這個地方、地球或人身都不是永久居住的地方，遲早有一天我們都必須離開。極為偉大的哲學家來過這個世界，明師來過這個世界，他們全都有過人身，也都離開了它，沒有任何一個人有例外。除非我們擁有正確的觀點，否則無法看到事物本身真正的樣子。明師說：「你必須離開這個世界，這些東西會留在這兒，你會空手而去。」但是我們仍然不相信。要看到事物的本質只有二種方法，一種是看遠處，就像划船的人遠眺河岸，或者另一種是下船。所以這就是我們所有人都陷入的大幻相，當這些事情的真正意義被還原以後，我們觀看的角度也會改變。我們為什麼要壓榨別人？為什麼要折磨他們？他們也具有和我們一樣的人身，擁有和上帝相同的本質，和我們一樣都是「大意識海洋」裡的一滴水，相同的主宰力量使我們待在人身裡面。最高的目標是要讓我們提升，進入上帝意識之中，這只有當你認識你的「大我」（Self），知道你是誰時，才會達成。你不是這個人身，你住在人身裡面，它是所有創生物裡最高等的，我們必須善加利用這個人身，而這正是我們能脫離它的方法，明

師為了這個目的，總是勸我們要超越身體意識。「學習死亡，才可以開始活下去。」如果你這麼做，就會以正確的觀點看事物，每一事物都會顯現出它自身真正的樣子。這就是為什麼所有的明師都說：「認識你的自我。」我們都戴著不同思想教派的標記，加入教派，只是為了要瞭解這項真理。當你認識你的自我之後，你的執著才會被切除。你們從美國來這邊已經有一、二、三或六個月了，你們知道你們必須回去，雖然你們很喜歡這裡，不過你們仍然知道你們必須回去。假如你透過超越身體意識，而有那樣的想法，你一定會明白這裡不是你的家，靈魂的家是我們天父的家。我們很幸運能擁有人身，我們在這人身裡面才能回到我們真正天父的家，較低等的創生物沒辦法做到。牠們到世上只是收割過去行為產生的作用，收割那些果報。我們因為過去的業才会有這人身，在人身裡面我們有某種範圍內的自由，以引領我們邁向正確的道路，回歸上帝。當你超越身體意識之後，才開始入門，你會學習到如何隨意離開身體，然後你的整個視野都會改變，這就是你能夠脫離你所在的這個大幻相的方法。你不是這個身體，而是能覺醒的實體。經由上帝的恩典，才能得到人身，使你能夠回到真正的家。那並非意味著你必須拋棄這個世界，去到森林中，你必須留在這兒，償還你施與受的債務，並找到回歸上帝的路。親戚只是因過去的果報而被安排在一起，要用愛來還清過去的債務，不要像現在一樣被迷惑，以為我們要永遠住在這裡。這是找到回歸上帝之路的絕佳機會，為了那個目的，我們加入了不同的教派，你所戴的標記只是和身體有關。你已經獲得人身，你是能覺醒的實體。你真正的家是「一」(one)，就是「大意識」(all Consciousness)。所以要找到回歸上帝的路，第一門功課是，你在大幻相之中，必須從那兒跳脫出來。

即使在練習時，我們也不會意識到身體。如果你練習的方法正確，你將超越身體意識，這個身體不是你，你將開始有超世界的體驗。人人都必須離開身體，這是所有人的命運，沒有例外。雖然如此，我們還是怕死；死亡只是一種改變，就像太陽從東邊升起，由西邊落下；同樣的，我們離開物質世界，提升到超世界；這是實際的問題，如果有人為你示範如何超越身體意識，你應該要每天發展。所以死亡不是令人煩惱或恐懼的妖怪，對那些擁有超

世界體驗的人而言，死亡是一種非常美好的改變；對其他的人而言，他們會懼怕死亡。為什麼呢？有二個原因。一個原因是，他們不知如何離開身體。死亡的時候，我們必須離開身體；如果你看到臨死的人，會看到他在身體中受到的痛苦。根據回教聖人（明師也在經典中提到）所說，靈魂離開身體時，就像把有刺的灌木放入直腸，再從口中抽出來一樣。印度經典告訴我們，人感受到的那種痛苦就像是一千隻蠍子同時螫你一樣，也許你曾見證過那種痛苦，通常人們在非常極度的痛苦之中，這是我們害怕死亡的一個原因。另一個原因是，我們不知道必須前往世界之外的什麼地方。那些來到明師跟前的人，獲得暫時超越身體意識的方法示範。你將忘記外在的世界，內在的眼睛被打開，然後看見超越的世界。你不是這個身體，這是明師給你的第一個重大的賜與物，只有透過明師的幫助才会有此體驗；當你離開身體時，將會明白所有一切如何在上帝的旨意下運作。已覺醒之上帝計畫的合作者絕不會說，我在做這個，我在做那個，他會說所完成之事都是上帝的旨意。「在地球上，你的旨意得以奉行，猶如在天堂一般。」學會死亡和自由離開身體的人獲得永生，不再回來。所有的榮耀與美的東西都在你內邊。星際界比物質界美麗，因果界比星際界又更美麗，而靈性的世界是所有世界中最美麗的，有超世界體驗的人自然想去到靈性的世界，但是他們受到限制，即便是明師也有他們的角色要扮演，他們想回去，但是受到必須執行的任務的限制。這就是靈修路上必須學習的初階。你必須脫離幻象，要求你每天練習，只是為此目的。你能否自由離開身體？能否跨越到超越的世界？應該有人在超世界引導你，在這兒也一樣應該有人引導；凡是能做這件事的人，我們稱為聖人或明師，不管現在或以後，祂絕不離開你。每天給你們一些功課，我們必須學習如何離開身體，如何脫離这个大幻相這門功課，如果你學會了，我想你將有正確的觀點；所有哲學的結束的地方，就是初階開始的地方；這是有關看見、超越身體意識、體驗自己的自我的問題。聖人普魯塔屈(Plutarch)說：「被印心而進入超世界奧秘的人，在死亡與離開身體時，他們的靈魂有著相同的體驗。」明師給你一種示範，祂在外在引導你，當你進入內在時引導你，擁有在世明師是一種大祝福；明師的力量絕不消失，只是在不同的人身運作而已。我的師父過去經常舉例說，當燈泡熄滅後，會換上另一個

，當那個又壞了時，又會裝上第三個；那個「光」就是具體表現在人身內邊的明師，那個光永不熄滅。

這就是今天必須要學習的入門。我們全都在大幻相之中，必須從那兒跳脫出來，那不只是說說而已，而是有關超越身體意識的實際問題。如果你每天能自由的超越身體意識，那麼，死亡在那裡？你將愉快的離去，沒有一點死亡的恐懼。你們已經來到這兒與明師在一起了，不是嗎？我想，你們很高興。所以同樣的，我們必須去到我們師父的足下，我們內邊真正師父的足下，這裡不是我們永久居住的地方，我們只須善加利用它就好。

14

真正的古魯、明師

所有的明師都說，上帝是古魯，是真正的明師，祂是我們裡面的控制力量。我們的身體裡面有許多的孔竅，二隻眼睛，二個耳朵，二個鼻孔和一張嘴，還有更下方的兩個孔竅，但我們仍舊無法從這些孔竅逃離：我們呼氣到外面，但不能停留在外，某種力量又將氣推回到身體裡面，那個控制力量我們稱之為上帝。當控制力量收回時，我們便必須離開肉體。所以上帝是真正的古魯，也是在我們每個人內邊的控制力量，那個力量示現之處就是明師，也就是那個示現出來了的神人（God-in-man）；不是人之子，而是在內邊祂被示現出來了的人之子。所以真正的明師是上帝自身，不是絕對上帝，而是已經表達出來的上帝，祂維持、控制著整個宇宙。

拿納克古魯被問道：「誰是您的古魯，您的師父？」祂回答說：「上帝示現力量，也就是夏白德，是我的古魯，我的靈魂是祂的弟子。」卡比爾也說過相同的事，祂被問道：「您的古魯住在那兒？」祂回答說：「在超越與高過這些外馳感官的地方，如果你上去到那兒，你就會找到祂。」那個力量是使我們維持在人身之中的控制力量。所以真正的明師是控制所有宇宙的上帝示現力量。祂在那

個人身之中示現，那個人身就會受到尊敬，我們尊敬祂、愛祂是因為祂內邊上帝的示現。

在這個世界問題產生了，就是我們應該愛誰？上帝是愛，我們的靈魂也是愛，愛天生就在靈魂之中，所以我們很自然的想要依戀一個人。目前我們的靈魂依戀外在事物、身體、我們的孩子與家人，結果如何呢？我們必須一次又一次的回來，回到我們依戀的地方。所有的事物都會改變，沒有固定不變的東西。因此我們應該愛永不改變的人。「噢！上帝，您是不朽的！您是永恆不變的！我們希望能依戀著您」。那些依戀於瞬息萬變之生命景象的人，除非他們從中回攝，否則是不能見到上帝的。真正的古魯是人神（God-in-man），顯現了的人神。我們最愛的應該是誰呢？就是能把我們的注意力從外回攝，把我們向上提升，開啟內在的眼睛而看到祂的人。上帝是光，當你閉上眼睛時，有誰能移開黑暗，在你內邊示現出「光」呢？凡是有能力做到的人，我們稱之為薩德(Sadh)、聖(Sant)、馬哈馬(Mahatma)或古魯。祂不是人之子，我們尊敬祂的肉身，只是因為上帝在那裡示現的緣故。上帝也在我們內邊，只是祂潛藏著。

在祂內邊的上帝有權能將我們的注意力從外面收攝向內，把我們從身體較低的部位，向上提升到身體內靈魂的座位上，打開內在的眼睛看見上帝的光，我認為那是很神奇的一個身體，上帝在那個地方是示現的。去愛祂是獲得人生最高目標（去認識上帝）的第一要務。祂看見上帝，也能使我們在身體內邊看見上帝。一旦獲得一些東西，一些本錢作為開始，你就能一天天去發展它，然後上升到祂內邊。假如你愛來來去去的人，你就必須回來，你將跟隨著他。如果你愛一個人，在他內邊上帝是示現的，你會去哪裡呢？會去到祂會去的地方，如果祂不回來，那麼你也不必回來。祂告訴我們，我們已經獲得這個人身，人身是萬物之中最高等的。你們很幸運，但眼前最高的目標是認識上帝，唯有在人身之中你們才能做到這點，在其他的身體內則否，而你們已經藉著上帝的恩典很幸運的擁有了人身。

所以，這是輪到你們去見上帝，與上帝會面的時候了。所有其他的東西必須被償還，比如作為過去果報的施與受債務。如果我們只將靈魂依戀上帝，自然就不須回來。假如你喜愛某人，自然會

依照祂的話去做。基督曾經說：「如果你愛我，就遵守我的誡命。」這是輪到你們去見上帝的時候了，人身是萬物之中最高等的，而且你已經在上帝的慈悲與恩典下，擁有了人身，你應該善加利用。要如何善加利用人身呢？那就是認識上帝，除了認識上帝，我們應該先認識自己，自我知識優先於上帝知識。這不是推論、感覺的問題，而是自我剖析、超越身體意識的問題。當你認識「大我」的時候，你就會成為在身體內控制著你的「超我」的知者。上帝表達力量以「光音本源」的型態示現，當你能從外在回攝向內，超越身體意識時，你將以內在的眼睛看到上帝的「光」，以內在的耳朵聽見上帝的「音」或「聲音」。在這些「本源」方面具有權能的人稱為明師（Master）、薩德（Sadh）或聖（Sant），所以最好的辦法是去愛內邊上帝被示現出來的人。如果你遇到連接發電廠的電線杆，那麼你就更接近發電廠了。毛拉納魯米（Maulana Rumi）說：「當你遇見真正的明師時，你就更接近上帝了，因為上帝在祂的內邊被示現出來了。」如果你來到明師的足下，會藉由祂的輻射而回攝向內。你的專注力越集中在明師內邊，就越思念明師，你就越被牽引到內邊。當你的靈魂由身體回攝時，你將見到上帝的光。我們眼前的最高理想就是認識上帝，但要認識上帝，必須見到一位內邊上帝被示現出來，也能在我們內邊示現在身體內運作的同一個上帝力量的人，祂不會要求你離開世間，去到森林中，祂會說，繼續留在這個世界，償還過去所有施與受的債務，因為過去的果報，這是你必須要償還的；柔順的償還你的債務，然後走向上帝；能夠引導你到那個方向的人稱為明師，這不專屬於任何外在的宗教。明師出現在所有宗教之中，你要留在任何你喜歡的地方，但要見到上帝在內邊示現而又有權能在我們內邊示現上帝力量的這樣一種人。活在這個世界上而且總是想念著上帝的這種人，自然會去到上帝所在的地方。假使你依戀這個世界，就必須一次又一次的回來。人身是萬物之中最高等的，我們很幸運擁有了它，使用身體最好的方式就是認識上帝，我們必須先認識自己才能認識上帝，這是自我剖析的實際課題，每天超越身體意識的人可以證明這點，所以祂就是我們在這個世界應該愛的人，祂看見上帝住在每個人心中，並對每個人心存敬意。

15

認識自我 – 你必須超越身體意識

人最重要的任務是什麼？是認識人的「大我」（Self），也就是藉著止息心智，並專注在身體內眼後方的靈魂座位上，將自己從外在，從外馳的感官中收攝。這是死亡時刻靈魂撤回的位置，那是你將在那裡透過超越身體、忘卻身體，產生自我覺醒的地方。當你超越身體意識時，就能夠知道在身體裡面的「控制力量」。這就是為什麼所有明師都再三囑咐：我們必須先認識我們的自我的原因，自我認知優先於上帝認知。當你能夠自我專注時，不論將這種蘇拉（Surat）或專注力導引到哪一個地方，它都將運作得不可思議，這全都是專注力的輝煌功績。假如你先變得專注，藉著從外在收攝向內，專注於內在的自我，你將能提升到身體之上，藉由更進一步提升，你將獲得宇宙意識。大宇宙在小宇宙之中；我們已經獲得了物質體，我們必須提升到它的上面；我們也獲得了星光體，我們必須在星光體裡面高等的自我中運作；然後還有更高等的世界，在那兒我們必須使用因果體。超越物質體之後，你將獲得自我覺知，當你提升而超越星光體與因果體時，你將進入你的「真我」之中，你會知道「我與我的天父同一體」。而這

整件事完全取決於你內邊專注力的集中程度，不論你的專注力導向何處，都將運作得不可思議。

超越身體的人是一位真正的印度教徒、一位真正的回教徒或一位真正的基督徒。這世上有許多教派存在，但是我們必須看看有多少學生達到那種目標，造就此類學生的教派是非常值得信賴的。因此，你要留在任何團體或思想教派之中，但是你參加那個教派的真正目的應該擺在你的面前，那就是，獲得上帝覺知，除非你已經獲得你自己的覺知，否則無法擁有上帝覺知。由外在反轉的最好方式是，從已經獲得大專注力（full attention）或蘇拉（surat）（已經能完全專注）的人那兒進行這種練習；許多人會藉著祂一點點的念頭而坐下來，然後把他們的注意力從外在收攝向內。你必須離開肉體一段時間，開啟內在的眼睛見到上帝；只有當你見到上帝的那個時刻，真正的愛才會從你內邊產生。我們欣賞祂，這就是我們能真正愛祂的原因。我們愛這個世界，是因為我們看到它；如果我們沒有看見過上帝，怎麼會有真正的愛呢？為此，你必須坐在一個人身邊，一個能開啟你內在的眼睛，看到「上帝示現之光」（Light of God-into-Expression）的人。祂是大愛，而你也是大愛海洋中的一滴水，你的愛會閃耀出光芒。當你的內在眼睛被開啟後，你將看見「上帝之光」在所有人內邊，在我們所攜帶著的這些身體廟堂的內邊；上帝住在每個人的心中，你也在那兒，但是我們的注意力被轉移到外在事物上，變得如此認同它們，因而忘了我們的自我；除非我們藉著從外回攝向內，超越外馳的感官，上升到靈魂的座位上，而產生自我覺醒，否則無法進一步向上，獲致超我。這就是所有的明師都說「認識你的自我」的原因，如果不那樣，就無法認識上帝，因為上帝無法由外在的覺察而獲致。上帝的王國，就在你內邊，你必須反轉向內，如愛默生(Emerson)所說的「開發內邊。」

上帝覺知是最高的目標，那些僅為此目的而存在的思想教派，是由諸如此類的明師們來引導的，他們自身內邊有那種體驗，並向別人展示那種體驗；祂們有能力藉由祂們一點點的念頭，就使別人的注意力從外面回攝向內，讓人超越身體意識，並開啟人內在的眼睛，看見上帝之光。根據聖人們的說法，能做到那樣的人，說實在的，就是一位真正的「古魯」、「薩德」（Sadh）或「聖」

（Sant）。真正的古魯是在祂內邊的上帝，我們尊敬這位人子，因為上帝在祂內邊示現。留在你所在的地方，留在任何的思想教派之中，所有思想教派的宗旨都是為了這個目的。我們必須要瞭解我們進展了多少，是否達成加入那些思想教派的目的，如果是，那麼你已經將你的人身作了最佳的利用；如果不是，你就應該覺醒，時間已經漸漸晚了，你已經浪費了大半生命，所以在這條「道」上努力吧！當你超越身體意識時，就開始入門了。世間哲學結束的地方，就是真正宗教開始的地方。此種超越身體意識的體驗，由一位具有權能的明師給予，在此之前，你就像過去一樣，是個盲人，只見到黑暗而已。當你坐在祂旁邊，會見到光，如果你獲得了一些那樣的本錢做為開端，那麼就能一天天的發展，那是生命的靈糧與甘露，靈性的健康決定身體和心智兩者的生命。幾乎所有過去的明師都從事這些教誨，他們也留下黃金般的珍寶作為引導，但只有真正看見的人，才能給予一種真正的詮釋；其他的人會在智力層面上，以許多不同角度去詮釋。明師們看見，他們也能給予其他人看的實證，以及打開內在眼睛看見上帝之光的實證。

16

哪種特殊的練習能成就

完完全全的誠心奉獻於一個目標，這種誠心奉獻就值得稱為誠心奉獻。上帝是「一」（one），神人也是「一」，祂不是這個人身，而是在祂裡面的上帝。你所有的注意力應該完全在祂身上，以致於忘記其它的一切。我剛剛舉了一些例子來幫助瞭解，哪種特殊形式的誠心奉獻或巴提會有所成就，那應該就是專注於「一」，而且奉獻給「一」，而且唯獨奉獻給「一」，沒有其他。

有一次，阿尊拿的老師要求他示範一下射箭的技藝。他們在水池邊，水池上方有一隻小鳥棲息在樹上。老師告訴阿尊拿注視鳥在水中的倒影，並將弓箭瞄準鳥的眼睛。老師便問阿尊拿看見什麼，他回答說：「我看到樹，鳥棲息在樹上。」老師指示他再看一次：「用所有的注意力，看進鳥的眼睛裡面。」老師又問了一次：「你看見什麼？」他回答說：「我只看見鳥，沒有見到樹。」老師又告訴他：「要更專心看，看進鳥的眼睛裡面，你現在看見什麼？」他說：「現在我看見鳥的上半部。」「再看一次，更專注的看進鳥的眼睛裡面。你現在看見什麼？」阿尊拿說：「我看見鳥的頭。」「不，要更深入，你看到什麼？」他說：「現在我

看見鳥的眼睛。」「現在射出去！」

唯有當我們全部的注意力集中在一個地方時，我們的「巴提」（bhakti）才能成就。如果你看到其他人，而不是你的師父或祂內邊的上帝，那就不是「巴提」。我們尊敬其他在這條道路上幫助我們的人，但上帝或神人是所有人的「一」。如果你的全部注意力都在祂身上，那麼自然你的誠心、你的練習會有所成就。上帝是「一」，祂要每個人完全獨自走向祂。一個人甚至不應該想到他正在內邊坐著的身體，不應該想到他或「Isht」（誠心奉獻的對象）在那裡，像這樣的誠心奉獻將會成就。

有些人張著眼睛就看到明師或上帝，然而其他沒有看見祂的人，會不明白確實看見祂的人如何有這種體驗。強壯的人陶醉於他的力量，弱小的人想知道他如何獲得那種力量，所以這完完全全是專心一致的問題，像這樣的誠心奉獻就會成就；享受這種狀況的人，就像一位妻子，誠心奉獻給丈夫，總是想著丈夫一樣；其他不是誠心奉獻的人，就像一位妻子，即使外表上可能誠心奉獻給她的丈夫，但是心裡卻依戀著其他男人。誠心奉獻於一個男人的妻子，她很快樂，她的所有注意力都集中在她的丈夫身上，丈夫也會喜愛這種除了他以外，不會想其他男人，敬慕丈夫，心中沒有其他人的妻子。雖然嫁了一個男人，但是一顆奉獻給外面那麼多男人的心，又有什麼用？所以如果你想讓你對上帝的誠心、你的愛有所成就，那就要完完全全的誠心奉獻於「一」。要想著祂，看見祂，聆聽祂，然後認識祂。我們感謝在這條道路上幫助我們的那些人。只有在你完完全全奉獻給祂，以致於忘掉自己的時候，「巴提」或誠心奉獻才會成就。

當我們進入深層睡眠狀態時，有時會喃喃自語，下意識充滿的任何世想法都會出現，我們喃喃自語一些不為我們所知的非常深層的東西，因為氾濫的思想已經在頭腦的下意識中貯存。卡比爾說：「判斷一個人對上帝全心全意誠心奉獻的標準是什麼？如果在深層的睡眠狀態，上帝或明師的話語由他口中冒出，那麼像這樣的人就是全心全意誠心奉獻給上帝的人。我會拿什麼獻給這種人呢？我會拿我的肉、我的皮為他的腳做鞋子。」你們瞭解什麼形式的誠心奉獻會結出豐碩的果實了嗎？就是全心全意奉獻給「一」的那種誠心奉獻。我們的心智奉獻給許多的事情，這類的誠心

不會成就。如果我們想讓誠心一天天的結出果實，確定在有生之年看見這個果實，那麼我們就應該把全部的注意力專注在上主的足下，或專注在示現於神人內邊的上主身上。如果你為了上帝而愛全世界，最後你將不會依戀這個世界；比如說，我愛你，我自然會愛你的小孩；假如我愛你的小孩，而不是你，那麼...

因此要愛上帝，並且為了祂的緣故，要愛所有因為過去業報而被聯繫在一起的人。藉由全然的愛與誠心奉獻，自在的施與受，因為上帝已經把你們聯結在一起了。以這種方式，你就不會依戀這個世界，也不會再回到這個世界。你只要去到你全心全意誠心奉獻的地方：舉個例子，從前有一位國王，安排了展覽會，他放置了一些非常奇妙而昂貴的東西在那裡，然後讓他的子民去選取任何在這個展覽會想要的東西，但是只能選取一樣，他們決定之後，就可以擁有它，但不可以再要其他東西。所以任何到這個展覽場的人都說：「哦！這個非常美麗，這個非常昂貴！」就拿走了。一位年輕女孩，雖然外表非常普通，但內心很聰明，她一邊讚美這個展覽，一邊說：「這個非常漂亮，那個非常美麗，這個非常吸引人！」她繼續走著；然後她想：「這些都是非常昂貴的東西，必定是有人放在這裡的，是他讓每個人自由選取任何他們喜歡的東西的，但是他是誰？他在那裡？」她繞行了整個會場卻沒有選取任何東西；安排整場展覽的國王正坐在會場後面，年輕女孩對自己說：「這是國王，是他安排了這一切！好吧！」她就上前將手放在國王頭上，國王坐在那裡覺得很奇怪：「嗯！」他想：「所有臣民都只尋找我的禮物，而不是找我，這是唯一要我而不要其它任何東西的人！國王裝出一種語氣說：「喔！去挑選一些東西帶回家，展覽會就快要結束了！」年輕女孩站起來，把手放到國王頭上，問說：「現在，你屬於誰呢？」國王回答：「我是你的，因為你觸摸了我！」「誰安排了這所有的展覽呢？」「是我，這全都是我的。」「現在您是我的，所以這也全是我的了！」

你們聽得懂嗎？假如你想成就，就要從你的誠心奉獻中獲得完全的成就，那麼就要全心全意的誠心奉獻一段時間，一次做一件事情；如果你有這種的誠心奉獻，甚至只有幾分鐘，那也會有所成就；如果你坐上幾個小時，注意力渙散，分散在許多事情上，這樣的誠心奉獻將不會有所成就，現在檢視你所處的境地吧！

17

這條路上的障礙是什麼

最重要的事是，女人和男人不應該一直想著異性或閱讀這類的小說，我認為那是愛情小說，那種小說會產生欲念。所以女人不應該想男人，男人不應該想女人，也不要閱讀相關的書籍，那會在我們內邊發展出欲念。當我們到明師那裡，應該為了明師而去，要忘記自己是男人或是女人。我們都是完全平等的個體，不應該想到異性。當某人告訴你有關明師的事時，你變得誠心奉獻，自然就會依戀祂。當你沒有一直想念明師時，祂就被擱置一旁，不管你想到的是男人還是女人，就都會來干擾，結果會怎麼樣？你內在的進展就會停頓，因為你分心到其他地方去了。所以女人與男人不應該閱讀有關愛情故事的書籍。女人不應該想男人，男人也不應該想女人，這是這條路上的第一個障礙。這不意味我們不應該愛任何人，為了明師或上帝的緣故，我們應該愛所有走向祂的人。

我才剛談過馬吉努這個人，他非常喜愛萊拉。有一天，他看到一隻狗，就開始吻牠的腳，人們問他為什麼這樣做，他回答說，他看到這隻狗有時會進到他心愛的人的巷子裡面。為了誠心奉獻的緣故，你可以愛，但應該為了上帝而愛，否則，這是其中一個最有影響力

的障礙物，為此人們會被帶牽走，他們的注意力會從高等的地方轉移到低等的地方，這是一件事；另一件事是，如果你總是研究有關金錢的書，想著某某人已成為百萬富翁，或去聽這類的談話，你內在將發展出貪婪。第三，從一個人加入的團體，就可以知道他這個人。不要加入有人提供這兩樣東西的團體，因為受到團體影響的關係，你會變成那樣的人，那些思想將一直在你的腦海裡回蕩。第四個障礙是，有時你會想到敵人或是與你作對的人，這總是進入你的腦海裡，一次又一次的想著他，這會在你內邊製造出仇恨來。

有時為了名譽與聲望的關係，我們會想某某人正在世界上竄升，在世上變得名，而你不知道為何自己沒有像那些人那樣；像這樣的人剛開始或許是誠心的，我所提到的這些事情，會逐一的出來妨礙，誠心奉獻就無法成就，會停滯不前。不管是透過社團或閱讀小說，任何會在你內邊發展出欲念的東西，都應該要避免。你必須避免這類的書籍，或有人提供女人與金錢的團體，他們的團體也會在你裡面發展出那樣的思想。再者，假如有任何人拿一些事與你作對或冤枉你，最好寬恕和遺忘，否則，敵意和仇恨將在你內邊發展。有時，追求名譽與聲望或做作會在道上產生阻礙。

另一個障礙是當某人對你誠心奉獻的時候。我為你們舉一個例子，假設你在銀行有100盧比，或100美金，任何懷著全付的誠心奉獻打量你或寄望你的人，都會向你你寄送一張借方帳單，不管你的銀行帳戶中有沒有錢，這位誠心奉獻的人會因為他的誠心奉獻而想獲得回報，小心！你將會破產。那些能給予一些東西的人，會期望一些東西作為回報，即使一杯水也沒有人會毫無目的的給你。如果任何人(撇開明師的問題不說 - 祂是「無私的工人」)給你糖果或某個東西，祂會期望回報，不管你是不是想給，那都會讓你成為不利的借方。你們現在瞭解我說的意思了嗎？那就是所有明師都說「你要自己賺錢，要靠自己的收入過活，並與他人分享」的原因。施與受應該存在，為了「大因」(Cause)無私的工作則是另一回事，為此，你不應該期待任何東西作為回報，唯有這樣，那種工作才會變得無私，否則不是。如果你要做成某件事情，就給出一些東西；為了做好工作，你就會想要一些東西作為回報。所以，如果你分享或捐獻，不求回報而如此作，那麼你就得救了。

所以特別這兩件事，女人想男人與男人想女人，以及認識、閱讀與

此相關的事，都將發展出欲念。這樣，比起以前所依戀的地方，一個人對這裡將變得更加依戀。這些是橫互在這條道路上的障礙，我們的愛，我們的誠心將不會有所成就。有時因為名譽、聲望，而有競爭，我們就一直以這種方式思考，這也會在我們裡面製造出仇恨。有時我們裝腔作勢，然後我們就會成為那個樣子：你真的不是那樣，首先你在欺騙你自己，你內邊的上帝，然後欺騙其他人。這樣能夠持續多久呢？終究會露出馬腳的。所以不論你是男人或女人，都不應該想到異性。假如你總是想到身體，自然會想到異性。基督說，丈夫應該像基督愛教會一樣愛自己的妻子。甚至丈夫與妻子都不應該視彼此為男性或女性。他們或許有一種生育小孩的職責，但那不是最重要的東西，主要是為了在生命中擁有一位伴侶，目的是讓他們兩人一起到達上帝那兒。

所以首先，男人不應該總是想女人，女人也不應該變得太依戀男人。如果你必須彼此相愛，就為了明師的緣故而愛，忘掉你的性別。第二，如果你所屬的團體中，有人非常富有，而你經常在這個團體裡面，那麼你就會想要那個東西，貪婪將在你內邊發展。第三件事是，一個人如其所屬的團體。這個團體，無論是什麼種類的團體，都會在我們內邊更快速的發展這團體的品質。其四，是裝腔作勢，以及為了名譽、聲望與競爭之故而做事。這些都是在誠心奉獻的路上阻礙你的東西。

如果你想到一個人比你更有錢，貪婪將在你的內邊發展。已經得到一百美元的人，會想得到二百美元；已經獲得二百美元的人，會想得到一千美元；得到一千美元的人，會想要更多的錢。人們總是想到女人或金錢的欲望。假如你靜靜的聆聽，會發現大部分的人都在談論女人或金錢。假如你已經有了好伴侶，那還好，否則，就維持單身一人，與你內邊的自我、明師或上帝一起作伴，如果你以這種方式過日子，即使只做短暫的時間，你的誠心或巴提都會比其他方式讓你收穫更多，多過一百倍，以其他方式，則會失去誠心奉獻。另一個阻礙就是，那些不相信上帝的人也會順理成章的在你內邊形成一些疑惑，所以避開所有這些事情。如果你能獲得好的伴侶，能發展對明師或上帝的愛，那很好，否則，與你的自我一起生活就好。

還有另一件事在道上阻礙我們，不論代表、團體領導人或任何一個

人，當他們說：「我比其他人還大」時，就會影響所有人；他們裝腔作勢，想當老大，這自然會製造仇恨，造成沒有進展。這種態度在特定原因下，會變成像一種教會的權力與一種不合理的強加作用。但是聖瑪特（Sant Mat），明師的教誨，是用謙卑、純樸與愛一層層來徹底渲染影響人的。

所以，昨天我談過這些事情，假如你能夠遵守這些，你們的誠心奉獻會獲得更多的成果。今天，我談了通往誠心奉獻之路上的障礙有那些，這些是解釋過的事情，你們必須遵守，你遵守得愈多，進步愈多。有時，你進步了，然後突然間你覺得很貧乏、無價值，為什麼呢？因為有些其它的東西造成了干擾，在道上產生干擾，所以我們必須非常小心，在所有的事務中都要想著上帝或神人。讓你羅盤中的指標永遠指向北方，這樣你就安全了。要為了上帝而愛其他人，如果為了關心的人而愛，這將在你愛明師的路上造成妨礙。如果你愛明師，那就要遵守祂的誡命。這些事情都已非常詳細的對你們解釋了，這樣才能讓你們從誠心奉獻中獲益，獲得全部的益處。以這樣的方式投入，假以時日，將帶給你很多收穫。假如這條路上到處都出現一些障礙出現，那麼進步將會停止。這些實際的規則已經解釋給那些想在這條路上進步的人了，平常的談話只是一般的，泛泛之談。這些晨間談話說得非常詳細，並給予實際的提示，這將在這條路上幫助你。

18

我們為什麼應該崇敬神人

我們為什麼應該崇敬一個人？為什麼我們應該優先愛明師？最重要的是，上帝在明師內邊顯現，祂也在我們內邊，但還未顯現。只要稍微想到祂，祂便會推我們一把，將我們提升到身體意識之上。我們已經被賦予一些本錢，一些東西作為開始，那些本錢就是看見上帝與聽見上帝。我們為什麼要崇敬神人呢？上帝是愛，而我們也是愛的化身。愛的自然之道就是它總是依戀一些東西。我們經由愛，依戀著身體、小孩、社會和國家。我們的愛被分割成那麼多的部份，愛神人的整個目的就是讓我們的愛合為一體，集中在一個地方。這就像上面有一些洞的水管，水會一滴一滴的流出來；如果封閉水管上所有的洞，只留下一個，那麼經由那個開著的洞，你會發現水會向前射出去。去愛神人的目的就是，你全部的愛會集中在上帝顯現的那一個地方。因為上帝在祂內邊顯現，所以祂會有吸引力，吸引你的靈魂趨向祂的自我。你一定看過當鳥兒看見長在外面的花朵而唱歌的情形，鳥兒不會在紙做的花上唱歌，也不會被照片上的花朵吸引。在神人內邊閃耀著的上帝之美，會吸引其他的靈魂。你越把注意力集中到祂身上，祂內邊的輻射會越吸引你，而且變得強烈

到你的其它一切依戀都被切除，這就是為什麼我們應該崇敬神人的其中一個主要原因。

另一個原因是，「你想什麼，就成為什麼樣的人。」每天祂的「生命」都注入到你的靈魂中，你的內在充滿了那種「生命」，而那種「生命」來自於「大生命」(all Life)本身。如果你愛一個人，即使有其他數百人坐在在你旁邊，你的注意力將只會集中在他身上。同樣的，神人所散出的輻射會吸引你。每分每秒，你將崇敬著祂。所以，「你想什麼，就成為什麼樣的人。」有一天你會忘記是你，還是祂。正如聖保羅所說的「那是我，但不是現在的我，而是住在我裡面的基督。」像這樣的徒弟就變得和明師幾乎一樣了，而明師和上帝幾乎一樣，所以，這就是我們應該崇敬神人的原因。

我們為什麼應該遵守祂的誡命呢？如果你依戀一個人，不論他走到天涯海角，你都會跟隨他。而假如你愛明師，愛祂內邊的上帝，你會到哪裡去呢？你會去到祂去的地方，如果祂不再回到這個世界，你怎麼可能回來！我們應該愛神人的理由有那麼的多。

我舉過一個關於一位愛明師的人的例子，他師父的名字是畢克。這位徒弟經常重複不斷的誦念他師父的名字，他與他的師父非常的協調一致；那時正值回教國王統治，人們聽到他誦念「畢克、畢克」時，問他：「你的上帝是誰？」他回答：「畢克是我的上帝。」「誰是他的先知？」「我的師父是唯一的先知。」因此，依照回教的慣例，他們決定將他斬首，他的案子被送到國王面前，如此才能下達命令。國王看到他陶醉於上帝之中的眼睛，便說：「放開他，放開他。」人們說：「他會逃跑的。」國王回答：「不會，不會，他不會跑走。」然後，國王對那個人說：「好，請你聽好，我們國內正發生旱災，你可不可以請求你的師父畢克，賜予我們雨水，讓大地有足夠的水？」畢克的徒弟回答：「好，我會告訴祂。」他對他的師父非常有信心。我們對明師有如此的信心嗎？國王說：「好，你什麼時候回來？」畢克的徒弟回答：「後天。」他離開了，然後那裡理所當然的下了一場大豪雨，水湧進這個國家。第三天他回來了，國王提供一些錢及村莊說：「這是我奉獻給你師父的。」畢克的徒弟回答，「喔，不用，不用，所有這些都是會毀滅的東西。我不能把會毀滅的東西帶去給我的師父。」

崇敬明師有什麼好處呢？你還沒有見到上帝，除非你見到上帝，否則該怎麼做呢？最好的藥方是去見上帝示現的地方。假如你見到神人，就是看到了上帝。基督說過：「見到我的人，就見到了我的天父。」所以崇敬神人就是崇敬上帝。你經常完完全全的沉浸在對明師的甜美憶念之中，那麼，總有一天，你會忘記自己，忘記到底是誰，還是祂。毛拉納魯米(Maulana Rumi)說過：「我內在的自我是如此充滿著我的師父，因此忘了自己是誰，我不再是我了。」

所以為了這些理由，為了這麼多的理由，我們崇敬神人。假如你崇敬祂，你會去到哪兒？你會去到祂去的地方。假如你把所有的注意力集中導向祂，祂會吸引你，切斷你所有的束縛。即使你坐在數千人之中，你也會是完完全全的一個人，你只會對你的師父誠心奉獻，就外在而論，你仍在地上活動，但你不再是一個人，你是一個屬於明師的人；如果明師是神人，而你變成屬於明師的人，那麼你也會成為神人。這是最自然的方式，不需要任何的哲理。你想什麼，就會成為什麼樣的人。我們只須遵守明師的誡命，那裡就是入門的開始。

昨天我才告訴過你們，在誠心奉獻的路上會出現什麼樣的障礙，以及誠心奉獻如何給予你們完全的成就。現在我告訴你們的是應該崇敬明師的理由，這些事情是為了讓你注意而去瞭解。每一件事情都有它的原因與理由，但是，要小心不要對假明師誠心奉獻，判斷真正的明師和裝腔作勢的假明師的標準是什麼呢？真正的明師可以使你提升，讓你在內邊看見一些東西，聽見一些東西。如果祂這樣做，以光和音的方式給你一些東西作為開始，嗯，這就是外在的標準。不要因為外在的炫耀與賣弄而被帶走，只要看祂能給你什麼就好。通常，世界上充斥著假明師，真正的明師第一天就能給你一些東西作為開始，然後你能夠一天天的發展那些東西。如果種子被種到泥土裡去，而且經常澆水，它就會成長。明師的愛是水，你愛得越多，就會越遵守祂的誡命，而且越會持續不斷的憶念祂；你愛得越多，從明師那裡得到的生命動力就越多，而且你會滿溢著生命，有如此多的好處。基督說過：「我是葡萄樹，你是樹枝：只要植入我的內邊，你將長出豐碩的果實。」所有過往的明師都給予我們同樣的教誨。

「上帝意識」（God consciousness）可以透過接觸一位「覺知上帝」（God-conscious）的人而得到發展，祂是上帝意識自身，祂已經提升到上帝意識那裡。假如你提升到明師內邊，什麼事會發生呢？因為祂是一位「覺知上帝」的人，你也會成為「覺知上帝」者。這是一條簡單的道路，假如你經常保持誠心奉獻，在非常短的時間內，能夠成就任何事。可惜，就如同昨天我告訴你們的一樣，有如此多的事情阻擋在這條道路上，我們必須非常留意我告訴你們的事情。如果你持續不斷的憶念祂，你會獲得更多的愛。例如當你被刺傷時（上帝不准），你的心中會感到痛苦，雖然沒有人知道，但你會一直覺得疼痛。同樣的，如果你擁有了對明師的愛，你絕不會忘記祂，也許只要一想起明師，眼淚便奪眶而出，這就是我們應該愛明師的原因，而只有在我們遵守祂的誠命時，這種愛才會開始。

19

如何從事我們的巴提 (BHAKTI)

有九種方法可以增強我們對上帝的誠心奉獻或巴提，其中最重要的是，透過眼睛使誠心奉獻得到發展與增強。所以，當你在內邊看見「光音本源」(Light and Sound principle) 的上帝，或者輻射出那種光和音的「身體」時，你就看見祂了。眼睛是靈魂之窗，我們透過眼睛接收外在的印象。來自外在所有印象的約百分之八十左右，透過眼睛接收。所以對我們所愛的祂，發展、增強對祂的誠心最有效的方法，就是透過眼睛。當你注視著神人時，你會接收到一些影響，那些影響會嵌進你的心中，如果你閉上眼睛，會看到從祂那兒輻射出來的光。你只要專心、持續與深入的注視祂，忘記其他一切事情，接受影響，閉上眼睛，然後讓那些影響嵌進你的心中。總有一天，結果會是，誠心在你內邊發展，一天天的增強，到最後使你覺得祂在你的內邊，你在祂的內邊。這是真正的誠心奉獻，真正的巴提，而且能夠透過眼睛得到發展。

上帝透過神人的眼睛輻射出去。透過你的眼睛，你會看進祂的眼睛裡面，祂透過祂的眼睛，對你自然流露出高等神性的一瞥；你應該接受那些影響，閉起眼睛，融入其中，這是在你內邊增強誠心奉獻的最好方法。

在九種方法中，其中一種被喻為新郎與新娘。基督說過：「上帝是我們的新郎，我們永恆的新郎。」世間的新郎最多能活一百年，靈魂的新郎是上帝自身，所有靈魂都是祂純潔的處女。所以如果你要上帝注入你真正的生命中，那就要透過神人的眼睛來接收影響，這是發展愛或誠心奉獻最有效的方法。耶穌、聖凱薩琳和其他人都說過：「我已經許配給基督了。」聖凱薩琳習慣在手指上戴個戒指，表示她已經許配給基督。舉這些外在例子給你們，只是要闡明真理。當兩個人以此方式合為一體的時候，他們會忘記身體及每一件事情，只藉著靈魂與靈魂的融入而享受，並且不管這個世界。同樣的，當你的靈魂接收到印象並植入心中時，你會一天天覺得祂在你的內邊，你在祂的內邊。這總有一天會實現，需要耐心，需要堅持不懈。

卡比爾已經給了我們榜樣：「只是躺在你內邊眼睛的床上，眼睛注視著祂，融入到祂給你的輻射之中，然後閉上眼睛。你會在那裡，同時祂也會在你內邊。不要看到其他人那兒，同時也不要讓祂看往別人那兒。」這是去表現的一個例子。以這種方式，你會讓上主滿意，同時上主也會對你滿意。當你在內邊接收祂的影響時，自然你的心會滿溢誠心奉獻與愛。祂會給你什麼呢？你會一直想著祂；當你遇見其他人時，你會談論上主或「新郎」，正如同外在的方式，剛結婚的新娘會坐在一起，談論她們的丈夫一樣。那些回歸上帝之道的人，情形也一樣，當兩個人相遇時，會談論上帝，或談論神人。那種誠心奉獻還會擴展得更遠，變得越來越強，最後你會透過輻射，滿溢著神聖的愛，這是我們能獲得誠心的一種方法，還有其它的方法，那是以前提到過的。

所以今天的主題是「如何對上主從事誠心奉獻」。古時候，吠陀仙人和索米西達亞爾辛的時代，人們習慣看進明師的眼睛裡面。他們會坐下來，看進明師的眼睛裡面一段時間，然後會接受祂的警視，這是接收明師輻射最好的方式。當我經常去我師父那裡時，祂經常說：「好，坐我旁邊說話。」所以我常常跟祂談話，而人們則在一旁享受。我只是在解釋，古時候，明師會允許徒弟坐在他們面前，同時看進他們的眼睛裡面。眼睛是靈魂之窗；注視你的是祂內邊的上帝。當你具有接納性時，會接收到所有的影響，我想這是最好的方式。當索米吉臨走前，一個徒弟想要碰觸索

米吉的腳，但不被允許。索米吉說：「你為什麼那樣做呢？要注視我！」一位坐在那兒的徒弟哭喊出來：「噢！師父，為什麼您不允許我們那樣做？」

所以這是誠心奉獻或巴提的九種形式之一，我認為這是最有效的一種。很自然的，當誠心奉獻植入你的心中時，一個人因為心的滿溢就說話了，你會一直歌詠上帝，或是讚美神人；當兩個這樣的徒弟坐在一起時，他們會一直談論著他們的師父。當超過一個人坐在一起時，對神人的誠心奉獻會更加增強。你們現在瞭解誠心奉獻如何發展了嗎？這些事情不在一般的談話中提到，這些是每天早晨都會給你們的實際提示。當誠心奉獻植入你的心中時，自然你會因為心的滿溢而說話。當兩個徒弟相遇時，不必你說，他們就會憶念起他們的師父，就像剛結婚的女人會談論新郎一般。同樣的情形，兩個對明師或上帝誠心奉獻的徒弟，會一直談論明師或上帝，因此，祂的愛自然在他們之間輻射。在談到你的新郎時，你心裡會覺得彼此是多麼的接近。當那些走在這條道路上的人談論上帝時，他們會感受到更多的愛，這是甚至死後也無法破壞的一種關係。上帝以這種關係聯結我們，即使離開身體後仍然持續。我們的師父經常說：「許多人要渡河，有些人會比其他入早到對岸，但是最後所有人都會聚在一起。」同樣的情形，回歸上帝途中的印心者都會回到祂身邊的。但是誰會回去呢？就是用這種方式從事巴提的人，這些事情使我們有能力判斷我們所處的境地。

所以，人生中最高的目標是認知上帝。先認識自我，才可能認識上帝。你必須從每一件事情回攝向內，你必須切斷與外在的聯結。我會說，這是最有效的方式。這是基督所說的生命之糧：「我是生命的糧，這生命的糧已從天堂降下，那些享有的人，就會得到永恆的生命。」這不是外在生命的糧食。經由你的靈魂之窗，看進明師或神人輻射著愛的靈魂之窗，你便獲得這種「大生命之糧」，這是最有效的方法，只不過是用文字表達，透過這種方式，你會真正獲得「大生命之糧」。當你獲得的時候，你自然就能享用。那些在這條道路上的人只會談論明師，你會一直歌詠、讚美祂，歌詠、讚美在祂內邊的上帝，因此，這是我們的誠心受到發展與增強的一種方式。但是時間是必要的，需要耐心，需要堅

持不懈、持續下去，這不會在一夕之間發生。當這真的發生時，你會忘記你是誰，你會說：「這是我，但不再是我，而是住在我內邊的上帝。」最後的標準是，如果你問明師問題，也問與明師協調一致的徒弟同樣的問題，明師說出來的話，就會像從那個徒弟那兒聽到的話一樣，完完全全同樣的話。如果明師談到這樣的徒弟，即使明師距離數百哩，這位徒弟也能感受到從明師那兒傳來的輻射。我只是經由注視我的師父，我就從祂那兒學習到所有的事物。我一生中只問過祂兩、三個問題，此後，就再也沒問過了。所以明師在內邊與我們一起，上帝在祂內邊，也在你裡面。非常簡單、不需要什麼道理。你經由輻射所學習到的，會比你能透過自己練習所獲得的，多上數千倍。只有當你具有接納性時，練習才會變得成就滿滿。如果你靜坐一段時間，回攝並進入內在，所有外來的念頭都不會干擾或妨礙。

因此，這是從事誠心的九種方式中最有效的方式。你內邊存有什麼東西，你所說的就會是那些東西，人因為內心的滿溢而說話。無論何時，兩個一起走在相同「道」上的人，會滿溢著對上帝的愛，而不是對彼此的愛。神人把我們維繫在這樣的一種關係中，即使離開身體後以絕不會被毀壞中斷。你們全都走在相同的「道」上，你們必須判斷自己已經發展到什麼程度，沒有高或低、貧或富的問題，凡實踐者，即得之。

20

如何發展誠心奉獻以及寫日記的重要性

我才剛談過有關誠心奉獻的事，如何發展誠心奉獻，以及誠心奉獻的意義。誠心奉獻是內心的課題，而不是頭腦的課題。心總是一直依戀一個地方，你可以把這種心稱為心、心智或任何你喜歡的名稱。現在我們依戀這個世界、我們的家人、外在的事物，這種依戀經由時常的接觸而發展出來，我們與外在事物接觸得越多，我們就變得更加依戀。例如，一個母親照顧她的小孩，如果小孩到外面三、四小時或五小時都沒有回來，母親的心就會焦慮不安，為什麼？因為她的心已經依戀著那個小孩，因為她一直與小孩接觸。現在我們的心依戀著身體與外在事物。最重要的是，「巴提」（Bhakti）是心而不是頭腦的課題。我們必須發展對上帝的依戀，現在我們卻依戀這個世界。所有外在的事物都是短暫的，一直在改變，一幅不斷變化的全景圖。依戀著全景圖的心，如何才能不受影響呢！心也會一直改變，所以我們必須先發展依戀，我們只須從外在的世界改變到我們內邊的上帝就行了。你想要對一個人發展依戀，入門就從不斷接觸那個人開始，為了那樣的目的，任何一個宗教的第一步才可能跨出去。你可以上教堂，早上、傍晚與晚上都進行禱告，錫克教徒上錫克廟，回教徒到清真寺

，印度教徒進入印度廟，我們去的越頻繁，就會朝那方向發展出一種自然的依戀。有時候我們會停止所有外在的規律性，正因為那樣，日記才會被推薦。

你們應該為了你全心全意誠心奉獻的「一」(One)而做每件事，你的心依戀祂以後，為了祂的緣故，愛所有依戀祂的人，你可以說，那些是祂所創造的人。以這種方式，你就不會受到綁縛。假如你對「一」擁有強烈的情感，那麼為了祂的緣故，你會愛每一個人。現在你明白誠心奉獻如何發展，如何把誠心奉獻從一個地方拿走，再帶去依戀另一個地方了嗎？第一步就是接觸上帝，或是接觸祂所示現的人，以這種方式，會發展依戀，發展依戀之後，你將會變得無可奈何、很無助，因為你的心已依戀到一個地方，有所歸屬了。如果你正往一個方向走，而心依戀其它的地方，你會一直被拉到你的心所依戀、歸屬的那個地方，所以，這是誠心奉獻或巴提的開端。

日記顯示你投入多少時間？以及你的內心以某種形式在多少地方依戀外在事物？誠心奉獻需要內心的純淨，內心的純淨需要的是，除了你所愛的那個「一」(One)之外，沒有其它任何念頭可以在你心中閃現。假如你內心對其他人沒有其它任何念頭，而且心從外在的依戀物中空出來，那麼上帝就在那兒。當你的心遠離外在事物，依戀上帝或神人時，誠心奉獻才開始，這可以藉著與祂持續的聯繫而得到發展。藉著規律的誠心奉獻在靈性練習上，入門就開始了。

你為什麼上教堂或到其他神聖的地方去呢？只是想要在一段時間內想念上主，不是嗎？如果你到神聖的地方或是寺廟，而心卻依戀外面，那有什麼利益！以下是關於兩個朋友的故事；一個人想玩足球，而另一個人想上教堂，於是兩個人各自按照他們自己的意思踏上自己的路；想玩足球的朋友去運動場，另外一個則到教堂禱告；但是正當一個人在運動場踢足球，另一個人在教堂禱告時，他們到底在做什麼呢？在運動場踢足球的朋友心裡想著：「我的朋友在教堂，他一定正在禱告。」在教堂的朋友心裡則想著：「我的朋友一定在享受踢足球的樂趣。」

所以你要只為上帝的愛而去做物質性或外在的所有工作，你的心應該依戀那個「一」。有時人們到神聖的地方或去看神聖的人，

卻依戀其它地方，那有什麼好處？在運動場上想著教堂，比在教堂裡想著運動場還好。所以這種依戀是心的課題，並在適當的時候這種依戀發展出誠心奉獻。這第一步是一種必要，但我們通常在做什麼？我們做一件事，停止其它的事。假如停止一件事，但沒有把整個注意力投入到另一件事上，那麼自然我們兩種方式都會失去。誠心奉獻要如何發展？這是最重要的事。只要與我們想獲得的、我們已經決定的目標保持聯繫就好，可惜，我們漫無目的，還沒有決定好我們想達成的目標。所以我才會一直強調：「好了，決定好你想要成為什麼。」有時候我們專心致力於某一件事，十天、一或二個月，然後，注意力就轉移到另外一件事情上了；結果就是，時間花在挖井上，有的兩英尺，有的三英尺，有的五英尺深，但是我們沒有挖到一點水。所以先決定你想變成什麼？你想對誰全心全意的誠心奉獻？

如果你閱讀過經典，會發現所有的明師都說，你已經得到人身，最高等的事情就是讓你自己依戀上帝。無論你依戀哪裡，你將會去到那裡。你們已經一次又一次的來到這個世界，原因是沒有依戀上帝，否則早就到上帝那裡了。所以要持續寫日記，並且從心中消除所有外馳的念頭。我們的心現在已四分五裂了。除了你想要誠心奉獻的人以外，不應該有其它的念頭。我現在所講的都是合乎科學的。當誠心奉獻開始來臨時，你將變得無可奈何、很無助。假設連續一、二、三或四個月，每天你都在安排的時間內禱告，某一天，可能會發生此種情形，你會拿不出一點時間去奉獻，你會覺得心煩，覺得好像失去什麼東西。這就是誠心受到發展的方式。

第二件事情是，你只要與誠心奉獻給上帝的人作伴就好。假如你想把心誠心奉獻給上帝，一定要與誠心奉獻給上帝的人作伴。假如你想把心誠心奉獻給這個世界，沒問題，因為你已經有足夠施展的餘地。

第三種也是最有效的方式是，與示現那種誠心奉獻的地方、沃德化現肉身的地方、從「World」這個字裡面把「L」消除的地方取得聯繫；然後留下來的就是「Word」（沃德）或上帝。輻射會直接從祂那邊過來，而且能夠從數千哩遠的距離外獲得。但是為此，你必須發展接納性。透過收音機與電視你能從數千哩遠的地方

，聽到聲音或看到說話的人。神人是音流的化身，祂無所不在，你只須把心與頭腦轉到祂的方向，就可以從祂那邊得到幫助。但是身體的聯繫還是不能被低估，在祂的陪伴下，你會直接得到輻射，在那兒必須將你的注意力導向祂；在這兒你們用很少的努力，或不用費力就可以引導你的注意力，你們親眼看見。你們瞭解誠心如何發展，如何被增強了嗎？現在應該判斷我們所處的位置了。

假如我們的心誠心奉獻給那個「一」，而且為我們誠心奉獻的「一」從事無私的服務，那樣做不是束縛。假如你不是誠心奉獻，反而只誠心奉獻給外在的聲望和名譽，為了在這個世界擁有好的名聲，那麼你就被束縛了。你會去你所依戀的地方。明師一直以祂們自己的方式解釋這些事情，你會發現一個根本的東西，就是所有的明師在祂們的談話和經典中，所講的東西都是一樣的。你現在知道誠心奉獻如何發展了嗎？為達此目的，你應該規律的投入你的練習，同時持續寫日記，那會使你有規律。我總是囑咐：「你們要把空白的日記寄出來。」你們會有多長的時間寄空白的日記？為期一個月、兩個月，然後你們就會開始填寫日記，並且變得有規律。那時我會說：「請投入多一點的時間。」我從不責罵任何人，甚至那些沒有照我的話做的人也一樣，我只是再一次要求他們照我的話做。所以，這就是日記的目的，以及持續寫日記的重要。有多少人真正在寫日記呢？有時人們只是把日記拿給我，我看到上面都沒有什麼缺點，但卻幾乎沒有或完全沒有體驗。我告訴他們：「親愛的朋友，你的日記很好，但是你早應該已經到達第三界了啊！」對此世界沒有依戀的一顆心，絕不會想到世間的事物。一個人在每個標題項目下都沒有顯示缺失，而且擁有純潔內心的人，那麼上帝一定坐在他內邊，祂早已在那兒，但祂將示現。

就像我剛才告訴你們的，有兩個朋友，一個想去運動場踢足球，另外一個想上教堂，兩個人各走各路。在操場踢足球的朋友心裡想：「噢！我的朋友正坐在教堂裡禱告。」即使他的身體在運動場上，心卻是在教堂。另外一個在教堂裡的朋友心裡想：「我的朋友一定在享受踢足球的樂趣。」所以當你坐在明師面前時，應該確定內心究竟依戀哪裡，那樣你才能得到和祂在一起的完全利益。

最重要的是，寫日記是誠心奉獻的開端。這在頭腦中逐漸演變成非常高等的目的。你現在知道寫日記的目的了嗎？這些事情我都已經詳細解釋給你們聽了。這些在書中都有談到，但說得不夠詳細。所以那些沒有持續寫日記的人，一定要寫日記，我總是一次又一次的強調這點。那些沒有持續填寫的人會不斷的失敗，總有一天他們整個心將依戀這個世界，外表上他們可能表現得非常虔誠，但實際上他們卻奉獻給這個世界。所以，現在你們瞭解了誠心奉獻如何得到發展，誠心奉獻成就什麼，如何進一步增強誠心奉獻，你如何提升到誠心奉獻自身之中；這就是所需要的東西。每一天我都對你們詳細解釋一些事情，這樣你們可以瞭解事情的本質，光是瞭解還不夠，必須把它們實踐在生活中，實踐得越多，你會改變得越多，你的心將聯結到比世間事物還要高等的事物上。

21

有關巴提或誠心奉獻的原則是什麼

我剛講過與誠心奉獻、真正的巴提相關的事：最重要、最基本的原則，也是我認為所有一切之中最崇高的原則，就是認知上帝無所不在。我們在祂裡面，祂也在我們裡面。我們活著並存在於上帝之中，就像魚在水裡一樣。魚生活在水中，整個生命都依賴著水；牠住在水裡面，靠水維生，從其中得到食物。當上帝想到「我是一，想成為多」時，整個宇宙就顯現出來，衍然而生。這個世界是上帝的一種顯現、一種示現，有哪一個地方不是祂呢？我們在祂裡面，祂在我們裡面，祂是我們的「控制力量」。所有被賦予靈魂的肉體是「大意識海洋」中的水滴，當我們知道這一點時，所有一切都是美好的。上帝是美好的，任何由祂所造、由祂示現的世界，也都是美好的。美來自於美，而不是來自於醜。任何世上看起來醜的東西，是因為我們戴著眼鏡的結果。假如鏡片朦朧，你看到的一切將會是朦朧的；假如鏡片是紅色的，每一件東西看起來就是紅的；假如鏡片是黑色的，每一件東西看起來就是黑的；好了，注意啊！世界不是黑的、紅的或朦朧的，所以，我們必須改變內心和頭腦的傾向。

我們必須遵守的最重要原則是，知道祂是無所不在的。我們在祂裡面，祂也在我們裡面，當你知道這一點之後，你就會尊敬每一個人。在人身之中他們全都被示現出來，當我們知道祂無所不在，而且祂知道我們心中的每一件事情，我們怎麼還能夠做出任何不好或是犯罪的事呢！我們的師父經常說：「當五歲的小孩子坐在你的旁邊時，你絕不敢做任何不對的事。」當你有了這觀點，祂在我裡面、祂在我外面、我在祂裡面，你怎麼還會做壞事呢！可能嗎？這是要點與精髓，也是基本原則。假如你遵守的話，每一件事情自然會水到渠成，這個世界將會很美好。美來自於美。如果世界看起來很醜或不美，那是因為你所戴著的眼鏡的結果。

假如你能拋開對別人的惡念，所有的人就都是友善的；假如有人找我們麻煩，我們只是進行報復，我們就會把那些想法心藏在我們內邊。聖人陸續來到這個世界，人們也一直對祂們相當無禮；有時候把祂們釘在十字架上，有時把祂們活活燒死，一個聖人的皮還被他們剝下來；人們哭喊著：「喔，上帝！派人來拯救我們。」上帝說：「嗯，我已經派出許多人來拯救你們了，但是你們是怎麼對待祂們的呢？祂們來讓你們對整齣戲有正確的知見，這正確的知見是，所有的創生物都是上帝的示現，你們都是我的孩子，『大意識海洋』中的水滴，我是你們的『控制力量』，你們住在我裡面，同時我也住在你們裡面，但是你們已經忘記了。」忘記是錯覺，或所謂的瑪雅(Maya)。假如你去到一個人面前，祂的眼睛是打開的，即使你說祂的壞話，祂仍然會設法把你帶出無知的深淵。假如祂給你一些東西，你應該發展它們。當你往內邊看時，你的整個視野將會改變，甚至你將會明瞭外在一切都是上帝的示現，事實如此，而且當我們遇見明師時，我們才明白一切都是祂的示現。

所以誠心奉獻或巴提最重要的原則是，知道上帝無所不在，我們祂在祂裡面，同時祂也在我們裡面；假如這種正確的知見產生了，那麼正確的想法自然會隨之而來；有了正確的想法，就會產生正確的言論；有了正確的言論，就會產生正確的行動。所以要一直向上帝祈禱說：「喔，上帝，讓我們接觸一位已經脫離這種無知，而且明白這整個世界都是您的示現的人。」但是有多少像那樣的人呢？非常罕見，非常的少。上帝一直派遣具有這種正確知見的人，來給予你們正確的知見，而祂們是如何被對待的呢？上帝

說：「我已經派人給你們了，祂們已經說祂們是上帝，但是你們沒有尊敬祂們。我也曾派一些人給你們，他們說：『我和你們一樣是人，這全都是上帝的恩典。』然後你們怎麼說呢？你們說，假如祂像我們一樣是人，那麼祂怎麼能帶我們離開呢？」這些是上帝如何派遣具有正確知見的人給我們，而我們又是如何對待祂們的情形。

主要的原則是知道上帝無所不在，那是一個事實，我們必須去發展、去打開那隻眼睛，以明白事實就是如此。當你遇見一位在你內邊打開那隻眼睛的人的時候，那隻眼睛就開了；那隻眼睛被稱為第三眼或單眼。你將開始看到所有的一切都是上帝的示現。沒有惡魔存在這個世界上，假如出現惡魔，那是因為你的心或頭腦戴著朦朧的眼鏡或有色的眼鏡。你會發現如果以我剛剛告訴你的方式思考，自然你會尊敬所有人，愛所有人，甚至愛你的敵人。他們可能對你不以為然，但假如你擊退內邊對別人的每一個惡念，你將會因為明師賜予你的視野而瞭解到，所有的一切都是上帝的示現，那麼每個人自然都會變得很美，甚至在敵人身上也會看到這種美，反常的觀點只是因為朦朧的眼鏡的關係。

不管什麼進入我們的生活，有時好，有時不合我們所好，全都是我們應償還的舊業報。凡是你種下的，就必須收割；那不是上帝的錯，而是我們的自己的錯。凡是你種下的，就必須收割。假如你種下胡椒種子，就會長成一顆樹，那棵樹就會結出許多的胡椒；假如你種下一粒芒果子，就會長成一棵樹，然後給你許多的芒果。所以如果你透過正確的知見，拋卻心中所有的惡念，那麼所有一切都會變得美好。不管來了什麼，是我們過去的業報，還是來自上面的東西，我們都應以開放的心，快樂的迎接所有發生在我們身上的事。有時候在我們的途中發生一些我們認為不好的事，但那件橫互在我們眼前的事，是導正我們的藥方，如此我們才可以獲得一種更高等的東西。人在水中學游泳，而不是在陸上。當你發展那種視野時，你會打開你的眼睛，以獨特的觀點觀看事物。你會看到每一件事物，都是上帝的示現，然後你會變得堅強。這個呈現在你眼前的原則是一個事實，不是人造出來的。

我舉一、二個拿納克古魯生活中的例子。有一次祂在秤小麥、玉米的重量時，祂是如此的沉浸在上帝之中，祂看到上帝無所不在

。所以當你認為「我不是那個從事者」時，你就成為已覺醒之神聖計畫的合作者。你怎麼能夠說在做這個、做那個的是你呢！你應該說是祂在做那件事，不是你。你只是祂手中的玩偶。當你有那種視野時，你就會像拿納克古魯一樣說：「我是您的，那是您，不是我。」你會如此的全神貫注、專心一致，以致於忘了自己。所以當拿納克古魯正在秤小麥時，祂數到Tera（同時具有「十三」和「你的」的意思）時，就變得陶醉了，於是開始重複說：「我是您的，我是您的。」第十位古魯談論到上帝時，祂說：「整個世界都是您的，所有的河流山川是您的，示現在它們之中的是您。」祂是如此的融入，以致於有一次數小時處於陶醉的狀態。所以知道上帝無所不在是基本原則，我們在祂裡面，祂也在我們裡面，我們是大意識海洋中的水滴，這是正確的知見。當你獲得正確的知見，才會有正確的想法，正確的想法會產生正確的言論，正確的言論帶給你正確的行動。一切都是上帝的示現，祂是我們生命中真正的生命，在這個基礎上，巴提的上層建築才能建構起來。當五歲的小孩坐在我們身邊時，我們不敢做任何不對的事。假如知道上帝正注視我們的每一個行動，我們真正的思想傾向，我們怎麼能做任何不對的事呢！

所以今天的主題是：「巴提或誠心奉獻的原則是什麼？」最確切重要的原則就是，知道上帝無所不在，知道一切都是上帝的示現；祂是控制力量，而我們是祂的大海洋中的一滴水；我們在祂內邊活著，也在祂內邊存在；所有其他的原則會自己隨之而來。如果發生的任何事不合我們的愛好，那是由於過去的果報，那是因為我們戴著朦朧的眼鏡或有色眼鏡的關係。事實上一切都是上帝的示現，如果透過一位明師的恩典，也就是在祂裡面的上帝的恩典，得到正確的知見，你就會看到事實就是如此。

整個世界都在幻相或瑪雅的無知之中，你必須超越身體意識，打開你內在的眼睛，自己去看；為了那個目的，你已經得到一些資本作為開始，假如你實踐這些原則，你的巴提將完全成就，你會看到上帝在你內邊。所有我們的苦修及正確的生活，最後的結果是什麼呢？是了悟上帝。留在你所在的地方，你不需要改變外在的形式和儀式，或是你所屬的思想教派的象徵，一點也不需要。你必須愛上帝，這整個世界就是一種愛的示現，我們都是上帝之中的兄弟姐妹，相同的「控制力量」使我們留在身體裡面，所以

這是巴提的要旨，奉獻或愛的基本原則，「巴嘎」（誠心奉獻者）提升到「巴嘎望」（上帝）之中。假如我們已經愛上帝了，在服務別人時我們就會覺得快樂。以這種方式，你會進入狂喜的狀態、極樂的狂喜。就像有愛心的母親清洗被污穢物弄髒的孩子，然後把孩子擁入懷中抱著一樣，我們也應該厭惡罪惡，而愛罪人，那種情形自然隨之而來。

所以巴提主要而根本原則是，知道我們在祂裡面，祂也在我們裡面。沒有一個地方祂不存在，祂在這裡，在我裡面，在外面，在每一個地方。只是你內在的眼睛，那個單眼或第三眼還沒有打開。一個內在眼睛已經打開的人會給你一些示範，如果你精確的遵守祂的指示，有一天你會親眼看到。

22

對明師的誠心奉獻在發展上的 困難

遵從明師的教誨就像踩著剃刀鋒刃，越走在剃刀鋒刃上，它就會越割你的腳，這是什麼意思？你越遵從明師的教誨，越遵從明師的話語，你就必須剝除越多既有的名譽聲望與或高或低的身份地位；你必須只在意明師，祂所說的話就是聖經真理，這是上帝透過可蘭經說的話，所有的明師也說過相同的事情。所以，不論人們讚美我們與否，我們都必須遵從祂的話；不管別人說什麼，你必須對你裡面的上帝和明師裡面的上帝真實。基督說：「如果你愛我，就遵守我的誡命。」遵守明師的誡命很困難，有時為了不同的理由，我們逃避，不遵守那些誡命，我們害怕別人會說的事；所以不論人們讚美與否，你要永遠遵從你師父的話，遵從在祂內邊的上帝；你必須遵從明師的教誨、言論或命令，並且不管這個世界讚美與否，你都要實踐它們。

當一個人發展內邊時，他自然會看見上帝在明師的內邊。尼扎穆丁奧利亞（Nizamuddin Aulia）有一位徒弟，名叫庫斯羅，他極為崇敬他的師父，人們就開始說：「看呀！他是回教徒，卻崇拜人，崇拜肉身，他不是回教徒了。」庫斯羅回答說：「我不在意世

界怎麼指指點點的說我，我是我師父誠心奉獻的弟子，我會遵從祂說的話。」

所以我們必須實踐明師所說的話，假如祂說：「停！」就停，就是這樣；實踐明師所說的話，服從那些話的人，會是最先得到救贖的人。只是表面服從，但不實踐祂所說的話的人，則仍需要時間；要讓你獲得完全解脫，時間因素是最需要的。所以在對明師誠心奉獻的路上，最為困難的就是，不管世界是否稱讚你，你都必須遵從祂所說的話，祂可能說一些你心智上不感興趣的話，但你的責任是什麼？當戰場上長官命令「開火」時，士兵會做什麼？他必須開火。明師不會說不適宜的話，也許當時你不瞭解祂說的話，但是那些話背後對你的改進卻有某種崇高的目的，那就是遵守明師的命令極為困難的原因。

我曾經從自己的生活中舉過一個例子。我師父命令我，除了薩桑以外，不能去其它地方。我總是忙於照顧病患、窮人、主持薩桑，以及幫助困苦中的人，有時直到深夜，我才全都停下來；人們去見師父，說我再也不去看他們了，師父說：「他不會去的！」一位女士在那個時候走到我面前，說她的丈夫臥床臨終，要求我去看他，我告訴她：「啊！親愛的女士，很抱歉，我恐怕不能去，我不能踰越我師父立在我前面的巨牆。」她離開了；隔天，她又來說：「我丈夫說，以師父之名，請來吧！」我流著淚，告訴她：「好！師父必定會照顧他，很抱歉，我不能違反師父的命令。」她的丈夫死了。兩三天后，我們的師父來到拉合爾，我去見祂，那位女士來了，她向師父抱怨說：「師父您看！，我丈夫哭著請他來，他卻不來。」師父看著我說：「假如你發現有這樣的事，你應該去。」現在，無論我去那裡，無論看誰，他必定死去，因為我只去看快死去的人，之前則不去看他；人們向師父抱怨說：「他都不來照顧我們的病人，甚至他們快死的時候他都不管。」師父非常不客氣的告訴他們說：「好，如果他的什麼人死了，你們都不要去！」

只管看看你們看到的難題，要遵從明師說的話是多麼的困難啊！有一次我的大兒子（他在這兒）生病了，醫生們說他在二或三天內將會死去。第三天，他離他的大限非常的近，他們告訴我必須照顧他，所以我請了假，不知是幸還是不幸，在我師父的命令下

，這一天我必須離開，到距離拉合爾三十英哩左右的地方給予一場談話。我想：「醫生說我兒子將死，眼前有我師父的命令，該怎麼辦呢？喔，好，讓師父照顧他，我無法延長或縮短他的生命。」所以我前往必須給予談話的地方，結束時，大約是中午，我給予談話的地方靠近畢斯，我想我應該去看看師父；我記得那是一個天氣炎熱的日子，大約下午兩點，我到達那裡，當我到達那兒時，師父派人來接我，我跟過去向他行禮，他正躺在床上，當我進去時，他坐了起來，他說的第一件事是：「你兒子怎麼了，他的情況如何？」我告訴師父說，他病得很重，醫生說他三天內會走，但師父的命令是要我去給予一場談話；師父變得非常悲傷，我對他說：「任何想到您的人，所有他的悲傷和哀愁都不見了，為何您這麼哀傷呢？」師父說：「啊！聽著，你已經把擔子丟到我身上了，所以我必須要處理。」所以我的兒子沒死，仍然活著。你們現在明白遵從明師的話是多麼的困難了嗎？另一次，我繡襪中的女兒下午去世，我必須到遠地主持薩桑，這些都是很平常的事，但我們必須服從師父的指令；一大早我派人去叫達里普辛(Dalip Singh)，並指示他，我不在時，處理屍體的安置。其他人對我議論紛紛：「他在做什麼啊！」但我仍繼續做我的工作，你們瞭解嗎？遵守明師的誠命是非常困難的。我們只是外表作出遵守明師命令的樣子，但並沒有實踐它們。甚至明師不在時，命令仍是命令；真正的命令就是古魯，就是明師。那些敬重明師話語的人，必得解脫。這就是對明師誠心奉獻，就像走在剃刀鋒刃上的一個原因。

其二，對明師的巴提或誠心奉獻不須要任何外在的形式或儀式，不須要裝腔作勢，只要以簡樸的方式生活就好。我認為，明師非常的人性化，他像你一樣是一個人，以自然的方式生活，不裝腔作勢、不作秀等，這完全是自然而然的事，所以這是在我們對明師完全誠心奉獻的路上阻礙著的兩件事，這就是難以說明明師的愛的的原因。我們可以進行無數的談話，但我們遵從他的誠命到什麼程度呢？一盎斯的實踐勝過數噸重的理論。遵守明師誠命的人，會忘記他們是錫克教徒、回教徒、印度教徒或基督徒，他們不會以這種方式思考，他們只認為自己是明師的一位誠心奉獻的弟子。

有一次我被師父一位忠實的弟子邀請到一個地方，那個地方是荒郊野地，我答應我會去；有一些不喜歡我的人，住在那邊附近，他們說如果我去，會殺了我；跟我在一起的那些人不敢去，我告訴他們：「不是你們跟我一起去，就是我一個人去，一旦我承諾了，我就一定要去！」當我進入那片荒郊野地時，那些反對我的人出現了，我說：「來吧！朋友們，來為我指引道路吧！」他們跑在我前面，直到我要去給予談話的地方。我告訴他們：「我不是錫克教徒、回教徒或『拉達索米』（Radhasoami）的信徒，我也不是基督教徒，但是我是我師父誠心奉獻的弟子。我的『教派』是我師父的教派，你們可以來，可以不來。」他們全都改變了。那位忠實的徒弟在極度痛苦中，並在哭喊著找我的情況下在那邊等著我。

所以巴提只懂得對明師的誠心奉獻，你會依照祂的意願行事，一位誠心奉獻者不會等待明師的吩咐，祂會預測祂的意向而遵循它，不須受到吩咐。這就是在對明師誠心奉獻的路上存在困難的原因，那就如同走在剃刀鋒刃上一樣那麼困難。所以主要的問題在那兒？「假如你愛我，就遵守我的誠命。」這是基督說的話，凡是遵守誠命並實踐它們者，將得解脫，這是確切而必然的。遵守明師的誠命就是去實踐它們，不是只放在腦子裡而已。祂可能在你面前，也可能不在，你只須遵從祂的話，祂的話是你內邊的上帝，是你內邊的明師。

所以因為這兩個原因，對明師的巴提或誠心奉獻是很困難的。祂可以給我們一些東西，或者祂也可以從我們這邊帶走東西，所有一切都是祂的。就像一位會計，他可以發給你幾千盧比，也可以要求你把2000盧比發給某某人，你只是一位保管者。對明師忠實，是對祂的話忠實，不論人們的毀譽，我們都應該實踐它們。明師不懂得任何炫耀、不做作、不裝腔作勢，總是以自然的方式生活。把祂的話放在腦子裡還不夠，你必須實踐在生活中。一盎斯的實踐勝過數噸重的理論；消化過的食物給你力量，不消化的食物會導致疾病。如果明師位於距離你數千哩的地方，那麼你必須發展接納性；你從收音機和電視機收聽聲音，看說話的人；神人是沃德化身，祂無所不在，你只須把頭腦和心轉到祂那兒，以發展接納性，然後你就可以從祂那兒得到幫助。然而，與祂身體的聯

繫是不容被低估的，這樣你就可以直接向火走過去；另一種方式你必須引導你的注意力，在這兒你只需做點努力或不需努力就可以引導你的注意力，你親眼見到祂了。你們現在瞭解誠心奉獻如何發展、如何強化、如何透過誠心奉獻改變自己了嗎？因此，現在我們應該衡量我們所處的境地了。

要注意！假如我們的心誠心奉獻於「一」（One），而且我們為了那個「一」（One）的緣故而獻身於無私的服務，那就不會成為束縛；如果只是為了外在的名聲而奉獻，以便在世上得到好名聲，那麼你就受到了束縛，你就會去到你依戀的地方。明師已經用他們的方式，詮釋了這些事，你會發現所有明師的言論與經典都提到相同的事情，但是已經實際做的人才知道真正誠心奉獻的意思，為此目地，你應該規律的投入靈性練習，也應該填寫日記，因為這會使你養成習慣。我經常要求「寄出你們空白的日記！」你們會用這種方式寄多久呢？一個月，兩個月，然後你們就會覺得確實有必要做點事，你會養成習慣，然後我會說：「好吧！請投入更多時間。」我從來都不會懲罰任何人，甚至那些不照我的話做的人也一樣，我只是再請求他們，照我告訴他們的去做，這就是日記的目的，以及持續填寫的重要。有多少人真正的填寫真實的日記呢？有時人們只是把日記拿給我，我看上面完全空白，而只有一點體驗或根本沒有體驗。我告訴他們：「親愛的朋友，你的日記是很好，但你應該已經去到第三界了才對！」不依戀任何地方的心將會是純潔的，絕不想念世間的事物，也不會在日記的各個項目上顯出任何的失敗，上帝必定在那種心的內邊；祂早已經在那裡了，但祂將會顯現出來。

23

如何成就對上帝的誠心奉獻

我們對上帝、明師的誠心如何能夠成就？第一件事是，應藉由流下我們眉毛的汗水，以及誠實的方式來賺取生活所需，不應該有意或無意的榨取別人的血汗，我們所有的行為都該光明正大，沒有人的血汗在我們的行為中遭到榨取。你應該誠實的賺取生活所需，養活自己和家人，同時與別人分享，為了有益別人，一定要捐出一部分的所得。歷史記載，古基督徒、印度教徒和其他人習慣捐出他們收入的十分之一，為什麼呢？因為我們部份的收入，可能因為我們沒有誠實的盡到我們的職責而得到，即使是半小時或十分鐘也好。舉例來說，假使人家付了你整整六個小時的薪水，你卻沒有在工作上投入完整的六小時，而浪費掉半個小時，所以不管人家付你多少錢，這半小時內的薪水並不是你的，那不是你賺得的；這是所有明師制訂的慣例。

拿納克古魯那時代的一位君主有一次邀請祂參加一個盛大的宴會，宴會裡備有各式各樣的菜肴；祂沒有參加那場宴會，反而跟名叫拉羅的窮人在一起，拉羅是一位木匠，他非常辛苦的工作來維持的自己生計，所以拿納克古魯與他在一起，吃他的麵包。隔天

早晨，君主知道拿納克古魯來了，但是沒有參加他的宴會，他派人把拿納克古魯找來，他說：「拿納克，你沒有來參加宴會，為什麼？」拿納克古魯回答說：「我當然有來，但是沒有參加你的宴會，因為那是榨取別人血汗而來的。我不能吸食別人的血，那就是我不去的原因。」君主非常惱火。明師無畏的告訴我們真理，以使我們徹底明白我們真正做的事是什麼。所以君主要拿納克古魯證明祂的話是真的，拿納克古魯說：「好！把你宴會上供應的一些菜肴拿來給我。」君主派人把菜肴帶來，同時拿納克古魯也請人把祂在拉羅家吃的麵包拿來，祂把祂的左手放入宴會上供應的菜肴中，把祂的右手放入從拉羅家帶來的麵包中，然後祂擠壓兩者，結果是，從拉羅家帶來的麵包中滴出牛奶來，而君主宴會上的菜肴中則滴出血來。

所以假使你想要在對上帝的誠心奉獻上進步，要永遠誠實的賺取生活所需。我們的師父過去常去白夏瓦拜訪巴巴卡漢(Baba Kahan)，那時我還在念書，我也經常去他那裡。巴巴卡漢曾經到我師父的辦公室說：「你在做什麼呢？」師父開玩笑的說：「嗯！我正在準備支票。」「開出多少錢？」「四千盧比。」巴巴卡漢說：「把它拿給我。」師父回答：「假如你喜歡的話，我給你兩千。」很湊巧，那個地區發生戰爭，我們的師父有任務被派出去。過了幾個月，我們的師父大約賺了兩千盧比，師父想祂應該去見巴巴卡漢。先前，師父常給他10盧比，但這次巴巴卡漢說：「嗯！聽著，這次我要20盧比。」師父對他說：「什麼！你變貪心了嗎？」「一點也不是。」巴巴卡漢回答說：「我要那些額外的錢，這樣毒素才可能從你的收入中拿掉；以前你賺得少，我拿10盧比，那些都捐給窮苦的人了。現在我要二十盧比，只是因為你賺了更多錢，讓別人分享那些錢吧！」

你們瞭解嗎？所以要求的第一件事是，獲得收入的來源必須是誠實的，假如是靠壓榨別人的血汗而獲得這項收入，你怎麼能認為你的心是純潔的呢？你必須要靠自己誠實的收入生活。第二件事是，愛沒有任何負擔。對上帝誠心奉獻不是意味著因循怠惰，上帝的愛人比其他的人更努力工作，因為愛沒有任何負擔，他因為愛而為每個人服務，他不會怠惰。通常人們誠心奉獻於打坐時，是為了炫耀的目的而打坐，然後對自己說：「哦！我這麼累，不

如躺下來。」這樣做有什麼益處？你看，這就是炫耀。假如有人僅僅給你一杯牛奶，他會給你一筆帳單，不管你銀行裡有錢、沒錢，你都會破產。所以要小心，不要榨取別人的血汗。你的生活所需應該靠從眉頭滴下的汗水來賺取，假如你想成就對神人或上帝的誠心奉獻，這是一件重要的事情；再者，任何能幫助你對上帝從事甜美憶念的事，都是一種必須遵循的真正的儀式；如果你去到一個地方，那兒會使你忘記上帝，就應該避免去那兒，你只要參加一種能促使你憶念上帝的團體或像這樣的儀式就好。愛是不炫耀，愛是沒有負擔，愛不會喜歡榨取任何人的血汗，為了成就你對上帝的誠心奉獻，這是必須達成的階段。通常，人們不在意這些事。所以首先，你必須主動、積極，你必須靠自己的腿站立。靠誠實的方式賺取生活所需，養活自己和家人，而且也分享給非常貧窮、無衣可穿或饑餓之人。通常在所有國家中，捐出收入的十分之一已經成為一種習俗。其二，假如你愛上帝，你必定會愛所有人，因為上帝在每一個人的心中。所有人都是上帝的子女，在對上帝誠心奉獻的路上，這些是必要的兩個因素，那會使你成就。

假如有其他人在照顧你、為你服務，那筆帳將記在你身上，你會破產。如果你在銀行裡有錢，那還好，否則將不利於你。所以第一件事是，要在崇敬上帝中成就，你必須靠誠實的方式、靠從額頭上的汗水賺取生活所需，你要靠那些養活自己和家人，並分享給非常貧窮、饑餓與無衣可穿的人。第二是，你必須主動、積極，從事會激發你愛上帝的工作；所有的典禮、儀式與其它事物，如果能夠激發你愛上帝，那些都是受到祝福的，讓你忘記上帝的任何行動、參與都應該避開。

所以這是今天的主題。每一天你都得到一些不同的東西，這些是使你成功接近上帝的助因。如果有真理的誠心追求者靠別人的收入生活，來到我們師父跟前，就會告訴他要為他自己投入三個小時打坐，另外為那些服務他的人多打做三個小時。沒有人會為你服務而不要求東西回報，所以我們師父要求那些受他人服務的人，投入兩倍的時間在打坐上，以成功抵達上帝那邊。

有一個人今天早晨來到這兒（他是一間寺廟的僧侶），問我要如何養活自己。我問他：「嗯，你有收入嗎？」那個人回答：「有

，但不多。」我說：「好，假如你為人做事，就有資格得到這個報酬，但是不要靠捐獻物維生。如果有人捐獻東西給上帝或寺廟，他們期望獲得東西作為回報，假如你靠這些捐獻物維生，它們會讓你負債。」

所以要必須非常注意你如何維生，即使沒有其他人看見你的所做所為，祂也在看，你必須為你所有的行為負責。如果你遵循今天對你們說明的事，而且投入固定的時間在靈性的練習上，你將會成就。

24

對上帝或神人真正的服務

我才剛解釋過能夠服侍上帝或神人的人，上帝在那種人身上施予了祂的恩典，否則沒有其他人能為祂服務。服侍上帝或神人的標準是什麼？那些想服侍祂的人會被帶到祂跟前，不是在祂的使命中，就是在祂的家裡及其它的事務中。唯有在上帝的期望下，我們才能與納姆（Naam）或沃德（Word）的力量協調一致，這是透過在內邊顯現上帝的人身所給予的，在祂內邊顯現的上帝將其他人聯繫上納姆或沃德，在我們內邊的控制力量就是納姆或沃德，只有透過上帝的恩典，人才被印心，印心這項事實的意思是，上帝施予了祂的恩典，希望祂的孩子來到祂的跟前。為此目的，祂透過在內邊祂被示現出來的某個人身給予一種聯繫。納姆力量是「光音本源」，最大的服務是把自己與你內邊的納姆力量調整到一致，這是回歸「絕對上帝」的道路。

現在問題產生了，那些被帶來直接在明師底下服務，不管是執行祂使命的工作，還是在祂的家裡服務的人，他們怎麼樣呢？揀選的人是祂內邊的上帝，而不是人之子。被挑選出來在明師使命中工作的人，是透過明師的恩典而被挑選出來的。不是每個人都會被挑選出來在祂的使命中工作，也不是每個人都會被帶過來更親

近祂。當上帝想要一個人更親近祂時，無論是放在祂家裡或在祂的使命中，祂都會把那個人放在能夠直接服務上帝的地方，這是祂的恩典。所以，只有上帝自身期望的人才能夠服侍上帝或神人。判斷的標準是，首先他已經獲得納姆或經過印心，那些被印心的人被印心是因為上帝希望首先在靈魂之中讓他們更親近祂，其次在外面讓他們更親近祂。為此，明師說，我們必須投入時間打坐，盡所能的多打坐，這樣才可以從祂內邊的光明體獲益，可以與祂心對心真誠的談話，而且直接得到祂的指點，這是一方面；另一方面，那些祂挑選出來的人也被給予外在的服務，他們在祂的使命中被賦予一些工作，其他人則被帶得更近，在祂直接監督下執行其他工作。使一個人更加親近明師的全都是祂的恩典，為了那個目的而已經被揀選出來的人是最幸運的。有時我們為了一種特定的目的而被挑選出來，然後我們就認為我們是提供給我們這項服務的決定者、掌控者，我們內邊些微的我執自然會顯現出來，這就不是服務。對明師的服務就是在明師的期望下完成工作，只有那種服務才能稱為服務，對那種服務明師才感到滿意，其它一切則否。那些因為某種原因被帶到明師跟前的人，他們的我執自己竄出來，他們說：「我正在執行這件事，我正在執行那件事。」那種聲明造成這個人受到影響，使他在他所有的事務中，缺乏甜美溫馨；他會獨斷、堅持自己的主張，他會指揮，而不把自己視為明師手中的玩偶。無私的服務應該永遠存在，所以無論如何，那些為了服務明師已經被挑選出來，在祂直接監督下，以某種方式，在這兒或各處工作的人，是最幸運的人。

有些人被挑選出來非常親近祂工作，這是來自於祂內邊上帝的恩典。唯有在上帝的意願下，人才能服侍上帝或神人。被挑選出來的人是來自上帝的特別恩典的對象，然而我們做什麼？我們有時把它視為一種生意，我們無論如何都期望以某種方式得到報酬。我們的師父過去經常把遠道而來並停留一段時間的人比作小牛，

當小牛靠近母牛時，只是吃母牛的奶；然而那些一直親近明師的人卻被比作只吸乳房血液，而不吃牛奶的蟲子。假如我們想要服侍上帝或神人，只有透過上帝的恩典，以及在祂期望下才能完成，沒有任何一個人能做到。如果一個人被挑選來為明師工作，那是上帝的恩典。當你因為一種目的而被挑選出來時，那就喜悅的、默默的、親柔的、無私的去做。感謝上帝，你們已經因為那件工作而被挑選出來，就是你們已經被安排好來執行祂的工作，那是祂的恩典。

你應該對你內邊的明師忠實，當你看見明師在內邊時，不論祂在場或不在場，你都會怕做錯任何違反祂旨意的事，如果你以這種方式繼續下去，會一直想著明師，結果將是「你想什麼，就會成為什麼」，漸漸的你會發現「在我內邊工作的是祂，而不是我。」聖保羅說：「是我，但不是現在的我，是住在我內邊的基督。」這是終極的目標。所以那些被挑選出來在明師底下執行服務工作的人，他們身上擁有上帝的恩典。他們應該感到感激，因為他們已被授予了那種服務；他們應該無私的繼續做下去，永遠想著他們正在服侍人內邊的上帝，因為是祂為了那個目的而揀選他們。服侍上帝或神人的標準是你已經經過印心，已經被帶到更靠近的地方，而且已經在明師底下獲得一些工作做，這是祂特別的恩典，我們應該證明我們值得這項工作，並從中獲益；我們唯有像上帝手上的玩偶一樣無私的工作，才能獲得做到這點。在明師的旨意和意願下完成的任何服務，於其中無任何自我的堅持，才會結出豐碩的果實。為了這種服務而已經被挑選出來的人，應該為此而感激，否則它會受到束縛，即使你靠近明師生活，也無法獲得圓滿的成就。

所以今天的主題是有關透過上帝的恩典而被神人印心的人，他們應該靠遵守經常性的預防措施或約束，來發展已被給予的東西，這樣他們才可以在內邊發展，見到明師的「光明體」，並且與祂做心對心真誠的談話，這是一方面；另一方面，有時你因為一項工作而被挑選出來。祂的工作是什麼？就是把所有上帝的子女一起帶過來。你應該向別人證明你自己就是榜樣，身教重於言教。假如你被給予一項工作，不管你是不是在此地直接在祂的監督下，或在任何其它地方，你都應該去做那件工作。為某個目的而已經被挑選出來的人是最幸運的人，但他們內邊應該在沒有我執的

情況下盡他們的責任；他們應該只為了取悅明師而做那件事，不求補償或回報。讓明師按祂的意願去給予人東西，給予一個人適合的東西，給予祂認為對那個人最好的東西。當你對這類的神人服務時，自然你會得到報酬，祂給你什麼報酬呢？首先祂會讓你從這個世界中解脫，然後永遠與上帝合一。如果這位神人希望你好，我想，希望你好的就是上帝。

獲得印心者如此做，是透過上帝特殊的恩典的，印心的目的是透過從「絕對上帝」產生的「光音本源」，讓我們的靈魂回歸到天父的膝下。當一位被印心的人為了一些職責被挑選出來進行這項工作時，就會被賜予更特殊的恩典。想要更親近明師的人，就會被給予一些特別的工作去做，被給予一些任務去進行。假如被給予這項工作的人無私而且內邊沒有我執的做這個工作，那這個工作就會有所成就。當你看到一切都根據明師的「旨意」與「意願」進行時，自然你將與祂成為一體，你會沒有自己的意志，祂的意志就是你的意志，而祂的意志是上帝的意志，所以你們每一個人都應該因為你已經被印心而感激，你們已經被放置在回歸「絕對上帝」的路上，當祂為了一些特別的職責而挑選了你時，你又更幸運；但是要以全然的信念、誠心奉獻與無私來進行，如果你這樣做，祂會給你什麼？祂將給你祂自己的座位。

哈爾高賓古魯(Har Gobind)，錫克教第六位古魯，有一次要求一個人誦念「賈布吉」(Jap Ji)，錫克教的經典「古魯葛蘭薩希」(Guru Granth Sahib)的一部份。祂說：「任何能專注誦念這段的人，可以向我要求內心的渴望，但不可以摻雜其它的念頭，必須要專注的念完。」於是，有一個人開始誦念「賈布吉」，這個人持續專注的念著，而在他快念完的時候，他想到有人送給師父的非常漂亮的馬，他想要這匹馬。念完之後，他高聲說，他要那匹馬。明師給了他那匹馬，然後對他說：「嗯，聽著，假如你沒有想要那匹馬，我會把我自己的這個位置送給你。」你們瞭解嗎？那些專注的無私工作者，將與明師成為一體，明師想讓你與祂自己成為一體。那些想要其它東西的人，當然也會獲得東西，但我認為，為明師無私服務的人，是無比幸運的，但是從事無私服務的是誰？就是上帝賜予祂的恩典的那個人。

所以，首先，你們很幸運已經被印心：被挑選出來在祂的使命感中工作，而且與祂直接接觸的人，是更加幸運的人，但記住，那必須是無私的，不應該有自我的堅持。因為自我或我執一加入，你就只能幾乎沒有或完全沒有獲得利益，而不是獲得全部利益，所以要因為你已經被印心而感激。那些因為從事服務而獲得全部利益的人，常常會認為他們超過明師；你或許和明師一樣好，那是另一回事，但不可能超越祂，那是你的我執使你越界，結果以這種態度行事的人，將不會獲得完全的利益。僕人是僕人，主人是主人；假如主人不接受你的服務，那麼你能強迫祂嗎？有時我們無法在印心時透過被給予的東西而獲得完全的利益，甚至透過親近明師生活，也無法獲得完全的利益。所以，為了獲得印心的完全利益，以及所有你已經被給予的服務的完全利益，必須以無私的態度與專注的誠心奉獻來工作；以這樣的方式做事，你會與明師成為一體。

25

正當 - 去我執 - 自制

曾經有人問佐羅斯特，認識上帝需要什麼，他說：「正當（Righteousness）。」接著人家又問他：「什麼是『正當』？」他回答：「善念、善言、善行。」這整件事全靠專注，或稱為蘇拉（surat），專注是靈魂的外在表現，無論你把專注力放在什麼地方，或依附在什麼地方，那些念頭將一直在你內邊迴響；當然我們必須善加利用事物，但我們不必依戀它們，假如我們能夠只把我們的靈魂依戀我們內邊較高等的一些東西，我們會沒事，但是如果我們經過外馳的感官太過分散注意力，因而認同外在的事物，結果會是什麼？你無法從它們身上把注意力向內收攝。不論你把專注力持續專注在外在事物上，或把專注力反向轉移，讓它依戀在你的超我（Overself）上，那全都是專注或蘇拉的問題。所以為此，你必須瞭解你被視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺的外馳感官拉向哪裡，這些就是透過身體的五個出口運作的五種外馳感官，除非你從外面把這些外馳感官向內收攝，否則你無法對你的自我有所覺知，或與你內邊「光音本源」的「高等大我」或上帝接觸。

所以什麼是「正當」呢？那就是不要讓你們自己依戀外面。當然你沒有必要離開這個世界，但是你必須善用外在的事物。如果你去到一座花園裡，觀賞花朵與各種植物，你可以一整天欣賞它們，沒有人會質問你，但是就在你摘下花朵的那時候，負責的園丁會責備你，把你報給員警。所以我們在這兒要善加利用所有外在的事物，但不要依戀它們，應該使它們成為抵達「高等大我」的踏腳石；如果你太過沉迷或變得認同任何外在的享受，那麼你就無法從他們之中回攝向內，那麼你如何能反轉，而能獲得與上帝在你內邊的接觸（印心時給予的）呢？所以這些外在的感官應該在我們的控制之下，無論何時我們都應該要善用它們，而不應該讓它們把我們往外拖。假如你正確而實在的服從明師，祂會讓你成為自己家的主人，這些外馳感官應像你的僕人一樣服侍你，而不是像你的主人，現在不管你希望與否，它們都會把你拖走。

不論你做什麼，一天、二天、十天、一或兩個月，自然就成為一種習慣，習慣會增強成為本性。如果你想去一個地方，而你卻依戀其它地方；你的心往一個方向去，然而你的腳卻會往其它方向。現在你知道需要什麼了嗎？上帝在你內邊，除非你從外面收攝向內，否則如何能與祂接觸呢？假如你依戀外在事物，你就無法從外面收攝向內。如果你離開這棟建築物，你還是一樣；當你離開身體時，你並未改變，你還是現在的你，離開身體後，你無法成為有學問的人；如果你在世時依戀這兒，甚至在離開身體之後，你的注意力仍然會在這個世界中。你將去到哪兒呢？去到你依戀的地方。我們應該讓自己依戀在什麼地方？靈魂是能覺醒的一種實體，即使活著的時候時，靈魂也應該依戀超我（Overself），也就是「大意識」（All Consciousness）；如果這樣，當你在世時，就不會依戀這個世界；你會生於世間，卻又出離世間；當你離開身體時，你會去到上帝的足下。

所以，我們必須控制所有的外馳感官。能夠在需要的時候利用它們，而不是被往外拖；日記就是為了這個原因而準備的，你必須知道你依戀的地方。藉著上帝的恩典，你內邊被給予了一些接觸，你看見你內邊上帝的光，聽見音流。當你把所有的注意力轉向音流時，音流將如試金石一般，把你向上拉。即使那些內邊與上主接觸的人

，假如不自制，也會失去那種接觸；只有對自己有些控制，才能把注意力隨意引到任何地方。

所以第一件事是，真理凌駕一切之上，但真實的生命仍高過真理。一種道德的生活是靈性的踏腳石，留在現在你所在的地方，你必須為自己評斷，以前你在哪裡，而現在你又在哪裡；你會發現有些已印心的人已經有了進步，但卻不填寫日記來做自我省察，放棄他們的練習，然後變得依戀外在的事物，他們的進步停止了，但在其他人的眼中，他們卻非常神聖；他們對自己的自我不真實，也對他們內邊的上帝不真實，結果如何？像這樣的人將在內邊哭泣，但在別人的眼中，他是非常好的人，但是我們內邊的上帝知道他是怎樣的人。我們的生活應該是自制的生活，好品德的生活。我們應該愛上帝，而且為了上帝的愛，而愛所有其他人。如果你忘了上主，那麼你就有依戀了，你會到你依戀的地方，現在你知道保持自制是如何的重要了。當你想要一個東西時，就使用它。現在你難免被拉到外面的事物上，你必須過著相當沒有我執的生活；當你想要使用一種感官時，就使用它；當你想要不使用它時，就丟下它，現在你的情況並非如此；為此目的，在你內邊給你了「光音本源」的接觸，當你在那裡得到更多至福時，外在的依戀就會被切斷。表面上，你也許活在這個世界上，但不會依戀這個世界，你只會善加利用它；就像一個到花園裡的人，他隨時想享受，就享受，想回去，就回去。同樣的，擁有依戀上帝而非依戀世間的這樣一種心是最為重要的。如果你吃下毒藥，毒藥會在你內邊製造麻煩，所以，你必須停止吃下更多的毒藥，這樣其餘的毒藥就可以清除乾淨。一面哭喊，一面仍然持續吃更多的毒藥是沒用的，有什麼用呢？這種毒藥來自外馳的感官，我們通過眼、耳、鼻、舌與觸覺從外面接收影響，所以我們必須能夠自制，唯有這樣的人，才能透過規律，也透過自我省察而一天天的進步，這是最重要的事。你的靈魂外在表現稱為專注力或蘇拉，如果它專注在外，你就不可能在內邊看見。此刻，我無法看見我後面在做什麼，假如我正專心注視著眼前的師父，我就不敢或甚至不想要看我後面，除非我的臉從這邊轉過去，注視另一邊，否則無法看見那邊在做什麼。如果把我們的注意力反轉向內，只有那時才能知道，祂已經在那裡等著我們了。

受到印心的人被給了一些本錢作為開端，他們必須靠著規律的練習、自我省察與自制，一點又一點，一天又一天的發展；當你還在這個世界時，你會得到更多的至福，而不會有所依戀；所以我們應該瞭解我們現在所處的位置，以及以前所處的位置，二年、一年以前所處的位置，通常我們會看到過去比現在更好，為什麼？我們應該要進步。所以人必須對自身的自我真實，上帝在你內邊，古魯力量或明師力量在你內邊，祂正等著你，但你卻依戀外邊，那不代表你應該離開世間而跑到喜馬拉雅山；我們必須在水裡學習游泳，不是在陸地上，也不是只透過智力搏鬥；那是一項訓練，在這訓練中你內邊得到了一些東西作為開端，就像羅盤的指針一樣，總是指向北方；當你在世間工作時，它就必須完成，一位真正的明師不會建議你離開世間，而會建議你留在世間卻又不屬於世間。一艘船在水上，你可以在船中划著，但要小心不要讓水進到船中，否則你會溺水。如果你內邊充滿外在的印象，你會在世界的水中溺死，將不得不一一次又一次的回來。

所以就是為了那種原因，一位已印心者在內邊被給予了一些東西作為開端。假如規律的投入時間，你會依戀那兒，你將會在這個世界之中，卻又出離這個世界。為此，你必須對你自己的自我真實，這是需要學會的主要事項。如果你以那種方式持續下去，將會一天天的進步；否則，即使你已得到一些東西，我認為那些東西也會從你那邊被拿走。我們的師父曾舉了一位父親的例子，他給他的小孩一些東西使用，只是他們盡量利用他給他們的東西；他給其中一個孩子20盧比，另一個給10盧比，然後第三個給5盧比。得到20盧比的孩子，把20盧比變成40盧比；得到10盧比的第二個小孩，把10盧比變成20盧比；但是得到5盧比的孩子，只是留著沒有使用。所以對多賺20盧比的人，明師會給予額外的一些東西。那些得到一些東西但只是保存著的人，就只擁有明師給的東西，並沒有增加。所以通常我們做什麼呢？我們獲得一些東西作為開端，卻因為依戀外面，而一點一滴的浪費掉。對於所給予的東西做了充分利用的孩子，父親會很滿意。如果他成為誠實值得信賴的人，給予他的會越來越多。我們知道人們說：「我以前過得很好，現在卻過得不好。」為何現在不好呢？因為我們讓自己變成了乞丐。所以我們必須小心，自我省察是最需要的，那些不做的人，他們的本錢將逐漸消失。

26

真正的薩桑

我剛講到一些關於薩桑，或參加一位聖人的神聖聚會的事。薩桑是一所學校，你不只在那裡受到教導，並且在你內邊給予一種上帝的實證。如果你想要學習特別的課程，必須到教授這門課程的學校或大學；如果你想學習身體如何受到阻礙，以及身體如何才能恢復，就必須到教授如何獲得健康的課程的學校；如果你想學習工程學，就必須到一所有一些工程師教你的學校。所以真的，你現在坐下來的這所學校，是一所教導「如何見到上帝」的學校。薩桑是有某個認識上帝的人坐在裡面的學校，祂看見上帝，祂具有權能在他人內邊給予他們一些上帝的實證，給予一些作為開始的本錢，唯有這樣的一種學校才稱得上是薩桑。「薩桑」這個字實際的意思是，把靈魂與「大充滿」（all pervading）、「大存在」（all existing）的上帝聯結為一體，這只有在靈魂從頭腦與外馳的感官中被剖析出來時，才有可能；唯有在我們認識自己時，我們才能認識充滿一切、控制一切，在其中我們活著，以及在其中我們存在的上帝。

所以你加入的這個學校就稱為薩桑，我們加入它是為了與上帝聯繫，這只有一種人在那裡時才能成為可能，那種人就是看見上帝

，也能使其他人看見上帝的人；這位神人（God-in-man）或人神（man-in-God）在每一個地方看見上帝，也在每個人那邊看見上帝，那些對祂產生接納性的人，也會開始在每個人內邊看見上帝。神人能夠在你內邊以及每個地方給你一種上帝的接觸，給你上帝的實證。當你超越身體意識時，教誨才真正開始；那時你才開始認識你的「大我」（Self），接著認識身體裡面控制著你的「超我」（Overself）。整個宇宙都在祂的控制下，所以如果你想認識上帝，你就必須加入一所學校，那裡有人認識上帝、看見上帝，有權能你一些東西作為開始，有權能給你已經存在你內邊的上帝力量的一些實證。假如你到只賣絲織品的布販那兒，向他買鐵棒，他能夠給你嗎？當然不能；假如你到教人如何使用機器的學校，要求他們教你認識上帝，他們能夠給你任何上帝的實證嗎？一點也沒辦法；同樣的，當你去一所學校認識上帝時，如果那所學校裡面有人與上帝有一種聯繫，而且也有權能給你一些東西作為開始，那才是一所你能真正認識祂的學校；問題來了，當你找到這種學校時，你要如何才能獲得參加它的完全利益呢？當你到那裡的時候，應該忘記一切，將一切置諸腦後，你的家庭、環境，甚至你的身體，當你在那裡看見神人坐在那裡時，應該將所有的注意力放入祂的眼睛裡面，祂內邊上帝的化身就在其中活動。眼睛是靈魂之窗，祂的靈魂充滿著上帝的愛，閃耀著上帝的光輝，如果你對祂變得能夠接納，你就不須語言而學到靈性的基礎知識，你將一直想著祂，而你想念什麼，就會成為什麼樣的人，能如此做的人就稱為古魯沐克（Gurmukh），他能從參加薩桑中獲得完全的利益。

到這兒來的人很幸運，他們應該忘記過去、外在的環境，在這兒只與他們眼前的神人在一起。你們應該變得具有接納性，忘記身體和所有外在事物，假如你的身體坐在這兒，心卻在外面不同的事物上徘徊，這樣就無法獲得參加薩桑的利益。我應該再次向你們強調，薩桑是一所學校，如果已見到上帝、認識上帝並且已經與祂有一種聯繫的人在那兒，那種薩桑才能真正被稱為薩桑，祂因為上帝的愛而陶醉，而愛從明師的身上透過輻射滿溢而出，假如你想獲得參加這所學校的完全利益，你必須忘掉你的四周，忘掉坐在你周圍的人，甚至你的身體，你應該專注在你眼前的神人

身上，以此方式你會透過輻射，藉著具有接納性，學到許多事情，靈魂與靈魂的對話用不著語言。

在薩桑之中，你同時獲得兩樣東西，首先，透過語言解釋的理論，以及透過眼睛你也獲得的一些本錢；這東西是輻射給為了認識上帝的目的而來參加這所學校的期待者的，像這樣的學校是稀有難得的學校。有許多學校只是談論過去的歷史，以及古時候吠陀仙人（Rishis）所傳授的理論，他們可能引用過去明師的話給你，但那個目的是為了理解而已，除非你能夠獲得一些實證作為開始，否則如何能從理論獲得完全的利益呢？一個人可以以如何成功經營一項事業為題，作一場精采的演講，一場非常精采的演講，但如果他周圍的人一開始就沒有得到錢作為開始，這個演講對他們有什麼好處？假如你能有一些本錢作為開始，唯有如此這場演講對你才有實質的利益。這是一所靈性的學校，首先，參考從前來過的明師所詮釋的理論，祂們看見上帝，也使其他人看見上帝。「聖子認識天父，然後聖子向其他人揭示。」上帝存在於每一個人的心中，祂是「控制力量」，祂讓靈魂維持在身體之中；這些事情相關的參考資料都給你們了，可以幫助參加薩桑的人瞭解真相，但是單單那樣還是行不通，必須有某個超越感情、情緒與形成的推論的人；祂看見上帝，並使其他人發展出一種眼睛，讓他們能夠在他們內邊看見上帝；祂給你一些東西作為開始；祂讓人與「始終不變之永恆」，即上帝獲得一種接觸。為此，外在的儀式是不需要的，你應該像一種去除所有外在形式和標記的人一樣來到這兒，當你出席時，要忘記一切，在認識上帝的人的足下學習，他有給你一些東西作為開始的權能。首先要瞭解理論，從前來過的明師確實見到了上帝，他們也具有權能，能夠給予來到他們跟前的人一些東西作為開始；其二，實際的例證已經給了你們，所以我認為你們很幸運，藉由上帝的恩典，參加這個學校的時候，獲得了作為開始的一些東西；假如你想要從所給予的東西之中，及參加薩桑之中獲得完全的利益，你就必須具有接納性；藉著遵守神人或人神的誠命，那東西將會出現。

所以你們已經為此目的而來到這兒，你們很幸運，應該要善加利用，當你正在這兒的時候，要忘記家庭、外在環境的一切，甚至忘記你的身體，藉著看進明師眼睛的內邊而變得具有完全的接納

性。祂的靈魂透過眼睛對具有接納性的人說話，靈性無法用教的，只能透過眼睛，像傳染病一樣，用感染的。你們很幸運因為上帝的恩典而擁有這樣的學校，但是那是為了要讓你們透過剛剛對你們解釋過的方式去參加那種學校，來讓你充分利用它的。保有你任何的信仰或宗教，那沒有影響。首先你是一個人，你所配戴的標記只影響外在的身體，這些東西對屬於靈性的人沒有影響。你是被上帝賦予同等權利的人，再進一步說，你是一個能覺醒的實體，是具有靈魂的肉體，你的靈魂與在上頭的上帝具有相同的本質，你是「大意識海洋」中的一滴水。作為人，你們是一體的，作為靈魂，你們是一體的，你們全都是在上頭的那個上帝的崇拜者。

27

如何發展接納性（1）

「大生命」（Life）來自「大生命」（Life）；一位藉著「上帝化現力量」而活躍的人，他的輻射能夠被傳送到另一位具有接納性的人身上。一個人可能在遠處，或者他也可能在近處；如果他不具有接納性，他就不能獲得「大生命」。「大生命」透過「大生命」，也透過眼睛被輻射出去；眼睛是靈魂之窗，因為上帝的接觸而活躍了的靈魂，能透過眼睛，而不是透過智力，來輻射那種活躍著的本源。透過智力，我們只能理解事情是怎麼一回事，「大生命」透過「大生命」傳送，而且只傳送给具有接納性的人，否則，無法使他們活躍起來。所以靈性無法教，只能像傳染病一樣，讓具有接納性的人受感染。一個人可能與明師住在同一棟房子裡數年，而仍然可能沒有獲得一絲靈性的火花；一個住在遠距離之外而具有接納性的人，會比住得近但不具接納性的人獲得更多的利益。具有接納性的人，他的生命將成為所有好品質的住所，那就是為何卡比爾說身體坐在一起是沒有用的，除非你的頭腦對神人具有接納性。

當所有外在思想被去除以後，接納性才能發展。你存在，祂也存在，你在眼睛的後方工作，神人也在那兒工作。眼睛是靈魂之窗，祂透過眼睛，不用任何語言教導人，當然，我告訴你們的是非常細微的觀點。你可能與明師住在一起數年，卻仍然沒有發展「大生命」；你想什麼，你就成為什麼樣的人；如果變得具有接納性，那個「大生命」將灌注到你的生命中，你將成為「一」，不再是二。所以聖保羅才會說：「是我，但不是現在的我，是基督活在我內邊。」不管明師是印度人或外國人，幾乎他們所有人都說過這件事情。毛拉納魯米說：「我的師父把我如此的填滿，使我忘了我的名字是什麼，是祂在我內邊，還是我在祂內邊，我無法區別。」所以這是變得具有接納性的人註定發生的事；祂是「大智慧」、「大恩典」、「大慈悲」與「大愛」，這些特質可以透過接納性，而非透過口中的話語，在你內邊發展。藉由口中的話語，你可以理解知識的層面，但是除非你變得具有接納性，否則「大生命」無法被輻射出去，灌注到你內邊，瞭解我說的觀點嗎？這是為何數以百計的人和明師住在相同的房子裡，沒有發展出靈性的原因。

我為你們舉了兩個例子，一個是來自聖保羅，另一個是來自毛拉納魯米。像這樣的人就稱為古魯沐克，他成為古魯的代言人，但是在智力的層面；在智力的層面，你可以記得明師說過或給予的東西，那種東西不具生命，你只是在智力的層面談論而已，所以「大生命」或「大覺知」是除了智力的爭辯與角力以外的東西，你們現在明白我說的觀點了嗎？一種非常微細的論點，在這兒闡明出來，這些東西無法以書面的形式解釋，書面的形式不能傳達來自口中受到高等「大生命」加持的話語，所以索米吉才會說：「當你來參加薩桑時，你要獲得完全的利益。」怎麼獲得？當你參加薩桑時，你要忘記一切，甚至忘記四周，忘記誰坐在你旁邊，甚至忘記你自己的身體。你存在，祂也存在，眼睛對眼睛說話，眼睛是靈魂之窗；當你融入到這種方式之中時，你會變得具有接納性，並接收到「大生命」。「大生命」無法透過語言文字或智力來傳達，智力只解釋可以用語言文字解釋的東西，其它東西就沒辦法解釋了，有時語言無法傳達真實的情況。我們是能覺醒的人，如果我們因為變得具有接納性，而獲取「大生命之糧」

，那麼我們將變得更加覺醒；坐在非常近的地方，或甚至坐在千里之外的地方，都能夠獲得這種輻射。你能透過收音機與電視機從數千里之外的地方聽與看，如果你是「納姆」的化身，「沃德」的化身，那麼為何你不能輻射到每個地方呢？你能的。發展出接納性的人接收到真正的「大生命之糧」，而那會賜予更多的「大生命」。「大生命」已經在你內邊，但你尚未認識你的自我，因為你被頭腦、物質和外馳的感官圍住，變得如此認同這個身體與外在事物，以致於你無法讓自己從中解脫，認識你真正的你。如果你與你的高等自我，高等覺醒的人聯繫，你會發展更多。拿納克古魯說：「哦！拿納克！只有靈魂已經統一起來的人是活著的，他是稱為『沃德』或『納姆』的『上帝示現力量』的代言人。」如果你對「沃德」化身的祂變得具有接納性，自然你會獲得更多的「大生命」。

如同我告訴過你們的，靈性無法用教的，但卻能因為變得更具接納性而被感染；你只能透過愛，才能變得具有接納性。有愛的人，即使與千萬人坐在一起，他仍然保持完全的一個人，因為他整個注意力都集中在他所關心的明師身上。這是你能夠發展接納性的方法。因為變得具有接納性，你將獲得更多「大生命」。藉著心智上的談話，你只會瞭解「大生命之靈糧」的意思，沒辦法瞭解其它的。有一個梵語字「Upasna」，「Upasna」的意思是坐在明師旁邊，沒有任何東西阻隔在你和明師之間；祂是完全有覺知的，你也是一個有覺知的實體，有覺知的實體之間應該除了身體、外馳的感官或智力之外，沒有任何東西；我們應該超越這些東西，與高等的自我聯繫，這種教誨由「大存活者」（Alive）所賜予。不能與高等的自我聯繫的人不能獲得「大生命」。當你獲得「大生命」時，你將成為所有美德的住所。藉由自我省察，你會除去所有的不完美。你設法獲得那些美德，但是即使那樣，你卻仍然到處失敗。假如你在內邊獲得了「大生命」，再加上每天自我省察，一天天除去所有的不完美，你將接觸得更多。如果你對神人具有接納性的話，就不需要日記，一點兒都不需要，你將直接得到「大生命」，當你得到「大生命」時，其他一切東西都將離你而去。當你坐在火旁邊時，所有的寒冷自然都會消失，你們

現在明白我真正要講的話了嗎？所以這是因為明師肉身在此場所獲得的東西。

來到明師身邊而不發展接納性的人，認為可以靠他們自己的努力而獲得更多（當然推一把會幫助他們），但是你能夠以這種方式比用其他任何一種方式學得更多。每當你坐下來打坐時，你做些什麼？你必須做些努力，但那應該是一種非努力的努力，在那種情形下就沒有「從事者」（doer）的問題了。你應該把所有的希望寄託給你面前的這個「一」，或寄託給也在你內邊運作的「力量」。書本提供參考，但不能提供現在對你們解釋的東西。卡比爾說，假如你的身體正坐在一個人旁邊，頭腦卻跑去環遊世界，那不是「Upasna」，你無法因為明師的在場而獲得完全的利益。所以明師不是這個身體，祂有一個身體，可以透過它運作，但是祂是沃德的化身。明師讓你跟「上帝示現力量」，也就是「光音本源」，有一種有覺知的聯繫。你越與人身（「光音本源」所顯現的地方）內邊的「光音本源」聯繫，越能獲得「大生命」。所以「大生命」來自「大生命」，當你變得具有接納性時，你就會得到「大生命」。

印心的時候，讓你獲得了與「上帝示現力量」的一種聯繫，如果你一天天的練習，就能夠發展。你應該同時作自我省察，去除所有的不完美。你越與「上帝示現力量」聯繫，就獲得越多的愛、智慧與「大生命」。藉著談話和參加演講，你會理解一些東西，但你並未得到它；瞭解是一回事，獲得那種「大存在」、那種「大生命」卻又是另一回事；如同我在幾天前告訴你們的，薩桑是一所學校，你來不只是學習，而且要獲得靈性。首先你瞭解真實的情況，接著透過接納性獲得在你內邊的那種「大生命」。這是一項廣泛的論題，當你進到裡邊時，你會理解得更多、更多再更多。如果你具有接納性，雖然距離千里之外，你卻與祂十分親近，所以卡比爾說：「明師可能在七大海洋的一端，而徒弟在另一端，只要徒弟把注意力引導到明師身上，他將獲得有如他親近祂的同等利益。」例如，當我接到印心申請時，我回信說：「好，讓他打坐吧！」那是「沃德力量」在聯繫。絕對不要被騙了，以為傳達指示、說明的人是賜予者，他只不過是一種容器，透過他來給予指示、說明而已。如果你具有接納性的話，甚至能夠不透

過任何人，從千裡外得到印心。但是通常人們不懂，那就是為何要授權一些人傳達印心指示的原因，印心事實上在被授權的那一刻就完成了，那來自於你內邊的沃德，或沃德完全被示現出來的人那兒。

你現在知道從薩桑那兒學到什麼，從薩桑那兒獲得什麼了嗎？首先，在知識層面上透過理論學習，然後獲得那種「大生命之靈糧」，那會讓你的靈魂獲得力量。心智與身體兩者的生命有賴於靈性的健康。所有的不完美將離開你，就如同你坐在火邊，所有的寒冷會離開你一樣。藉著傾聽音流，你會成為所有美德的住所；藉著傾聽，你可以決定你必須走的方向；藉著傾聽，你打開內在的眼睛，看見你前往的地方。可惜，我認為我們幾乎沒有花時間在這些事情上，只是浪費時間在瑣碎的事情上；當你瞭解了一件事情時，接著就採用它。只要你尚未瞭解，薩桑會幫助你。當你獲得了一些東西時，那就把它實踐在生活中，並只與內邊獲得「大生命」人在一起，那將給你一種助力。這些事情必須理解，然後必須實踐。談論麵包，不能緩和你的饑餓，你必須要有麵包吃才行。那就是基督說：「我是『大生命之靈糧』」的原因。這種「大生命之靈糧」已從天堂降下，任何享用的人，都將享有永恆的「大生命」。享用它吧！祂當然是「大生命之靈糧」。祂也說：「吃我，喝我。」吃什麼？祂是沃德的化身，你越與沃德聯繫，越吞下在你內邊的沃德 - 光和音，你將吃下越多「大生命之靈糧」。

28

真正的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」

當明師來的時候，他們告訴我們什麼呢？他們說上帝造了人，人已得到身體與心智，但人是被賦予靈魂的身體，一種能覺醒的實體，「大意識海洋」中的一滴水。在世間方面，我們拿食物餵養身體，我們已經透過食用正確的食物發展身體。我們已經在智力的層面上學習了如此多的事物，做出了神奇的發明，得到有關這個物質世界與其他外在事物所有種類的資訊，這是智力的糧食，所以，因為拿食物餵養身體與智力，在身體與智力上我們變得很強；但是我們是能覺醒的實體，我們拿了什麼食物給予我們的靈魂，我們自己的自我呢？學習外在的資訊只是為智力，而不是為靈魂提供食物。靈魂是一種能覺醒的實體，能成為靈魂的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」的只有有覺知的東西。首先我們必須認識我們的「大我」，自古以來，所有的明師都一直宣說這點。認識我們的「大我」這件事與情感、情緒或形成的推論無關；那是真正透過自我剖析，超越身體意識，而實際認識我們自己的一件事。如果我們認識我們的「大我」，與「大覺醒的上帝」聯繫，那才是給予靈魂的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」。圖書館充滿所有世間的資訊與外在的科學，如果我們的頭腦充

斥這些東西，那麼，靈魂就沒有靈糧。智力依靠麵包與水而成長，所以給予靈魂的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」就是與上帝或「超我」有覺知的聯繫，誰能給這個東西呢？唯有靈魂已經完全神聖化的人，已經把「祂自己」從外馳的感官與外在依戀中剖析出來的人，已經藉著超越身體意識，認識「祂自己」，而成為上帝（「大意識」）代言人的人。

當然上帝存在於每個人心中，沒有人的心中沒有祂。祂是使靈魂維持在身體內邊的「控制力量」，目前我們不知道這點，因為我們的靈魂在頭腦和外馳感官的控制下，我們太過認同身體和外在環境，以致於忘了我們的「大我」，除非我們瞭解我們的「大我」，否則如何能明瞭「超我」呢？明師就像我們一樣是一個人，當然也以相同的方式出生，祂具有相同的身體、外馳的感官與心智，但是它已經透過超越身體意識，實際剖析了「祂自己」。祂認識「祂自己」，而且與「超我」聯繫在一起，祂已經成了上帝的代言人，祂有權能透過提升注意力到心智層面之上，而把我們的注意力從外面，以及從外馳感官之中收攝向內，再讓我們與「超我」或上帝聯繫在一起，這樣的一個人，在語詞真正的意義上來說，就稱為聖人或明師。無論明師什麼時候來到這個世界，他們都將這種「大生命的靈糧」分送給人們。人身是所有創生物中最高的等級，唯有在人身裡面，我們才能瞭解我們的「大我」，才能與上帝作有覺知的聯繫。明師能給予的禮物，沒有任何一個人子能給，祂帶著上帝的「大委託」（Commission）來到這個世界，從古至今，明師一直以他們自己的語言給予這類的東西，那些與明師聯繫的人，真正知道、真正看見祂所給予的東西，明師能夠給予的這種禮物，沒有其他任何人能給，給予這種禮物的那個「力量」是什麼？那是在明師內邊顯現的上帝。你們可能記得聖經裡有關基督向那位撒馬利亞的女士要一些水的故事，由於一種自卑情結，她認為基督是屬於更高等層級的生命，祂沒有理由向她要水，因此，她沒有給祂水，於是基督告訴她：「任何人喝了這個水，會再度口渴，但是無論是誰喝了我要給的水，絕不再口渴，而且在他內邊將會有一道泉水湧入永恆的『大生命』之中。」祂也說過：「我是『大生命之靈糧』，這『大生命之靈糧』已從天堂降下，無論誰取用它，都將獲得永恆的『大生命』。」

什麼是「大生命之靈糧」或「大生命之甘露」呢？那就是「上帝示現力量」（Godinto-Expression Power），「上帝示現力量」有兩個方面，一種是光，另一種是音，它也以「天界的音樂」（The Music of the Spheres）或「大和諧之音樂」（The Music of all Harmony）著稱，所有來自各種不同國家的明師都提到它。因此這類的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」，只能藉由一位沃德化身的人給予。當然祂以人的身分工作，但祂的靈魂食用「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」，這是祂給予其他人的，因為靈性的健康決定心智與肉體的生命。除了已覺醒之神聖計畫的合作者，即上帝的代言人以外，世界上沒有人能夠給予這種禮物。因此，這「大生命之靈糧」已經在我們的內邊，但是我們無法品嚐到「它」，因為注意力（靈魂的外在顯現）是在心智的控制下，心智更在外馳感官的控制下，而外馳的感官正把我們拉進外在的世界之中，並把我們拉向身體，我們太過認同這些事物，已經把我們的「大我」忘記了。藉著明師的恩典，我們獲得一些體驗，來忘記一下外在的世界，超越身體意識，打開內在的眼睛，即單眼，看見「上帝之光」與聽見「上帝之音」。基督說：「你們看見古先知所沒看見的東西，你們聽見古先知所沒聽見的東西。」所以，這樣的一種禮物是由明師所給予的。

圖書館書籍的外在知識，或過去明師所宣說的外在知識，不會使你成為明師。假如人的頭腦變成圖書館時，你將只有過去明師所說的外在知識。喝水之後，會解渴一段時間，但是你尚未獲得「大生命之甘露」，人家告訴我們，「一天一顆蘋果，醫生就得走。」你已經知道蘋果對心臟或頭腦的滋補，如果一個人吃了蘋果，就不須要任何醫生，你已來到這兒認識「大生命之蘋果」，可惜目前為止你尚未吃下「大生命之蘋果」。不論我們所知的或所做的，都只是在頭腦的層次，頭腦的資訊可能給你一些心智上的滿足，但那不是餵養靈魂的「大生命之靈糧」。一位已經與自身內邊的「上帝力量」取得聯繫的人即稱為沃德的化身，所有的明師都宣說這相同的事情，當然是用他們的語言宣說。此大幸福、大美德、大和平之源的「大生命之甘露」，只能從一位明師那兒獲得，它會給你一種永恆的生命。生於廟宇很好，但是死於其中則是罪惡。我們僅依戀於事物的表層，而未觸及內邊核心，結果

導致階級與階級之間、國家與國家之間產生衝突。透過一位沃德的化身，能夠因為啜飲「大生命之甘露」而獲致「永恆之大生命」。如果你給予靈滋補品，你會在靈性上變得強壯，我們靈性的健康決定頭腦與身體兩者的生命，這就是明師來此之時所給予的東西。

有人問阿瑪達斯古魯，明師給了什麼，祂說：「明師透過祂的眼睛，把眼藥水灌入其他人眼中，他們就看見光了。」除非靈魂從外邊、從外馳的感官之中收攝向內，然後超越身體意識，否則第三眼不會打開，看見「上帝之光」。基督說：「如果你的眼睛成為單個的時候，你的整個身體將會充滿光。」這些已成為所有過去明師的基本教誨。他們的教誨分為兩方面，一種關於外在方面，另一種關於內在方面。他們一直以來都在給予「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」，祂們是上帝的代言人。基督說：「我述說天父要我說的，凡看見我的人，就看見了天父。」所有其他的明師也都這樣陳述過。拿納克古魯說：「我宣說上帝要我說的話，我說的話如同來自於上天，我只是一位代言人。」上帝所示現的這個人身即稱為聖人或明師，祂給予你的這種禮物，地球上沒有任何其他人能給予，沒有一個人子能夠做到，沒有一個有知識的人能夠給你這種禮物，所以這就是明師來此之時所給予的東西。

雖然這些事實的參考文獻都記錄在書中，但遺憾的是，這些事實在書中沒有詳盡的解釋。參考文獻都被記錄下來了，然而誰才能詮釋所記錄的真實含意呢？唯有把它實踐出來的那個人，才能做這件事。祂以一種清晰明確的方式，以及非常簡潔的話語解說，你們現在瞭解明師給予的東西了嗎？祂陶醉於此「大生命之甘露」（Elixir of Life），不論誰去到祂那兒，也都獲得一杯相同的「甘露」。具有權能的明師不在於提供理論或演講，或者解釋過去明師所說的話，而是先給你理論，然後再以一種實際的體驗來驗證這個理論，這就是明師的偉大真正展現之處。所以，這就是自古以來的明師一直以來所給予之「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」，由於祂們的教誨所產生的構成物是用來使更多人獲得「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」，只要真正的神人或人神（man in God）在那些人之中，那些人就享有獲得「大生命之靈糧」

與「大生命之甘露」的特權；當這些組織失去這種「人」或上帝正在運作的人身時，這些組織就變得腐敗、失去活力，而腐敗導致墮落。一位知識份子可以藉著語言文字給你所有這些陳述，但是無法給予證明或藉著給予一杯那種「甘露」，也就是給予一些本錢作為開始。很多憑藉宣傳而出現的所謂的大師，只能給予理論，告訴你重複誦念各種不同的咒語或字句，光是那樣行不通；我們的師父經常說：「隨便一個織布的小姑娘都能給你五個名號，那一點意義都沒有，實地的驗證才算數。」明師的偉大在於祂有權能給你一些本錢作為開始，藉著從外邊把你的注意力收攝向內，而將它提升到身體意識之上，祂打開你內在眼睛，依照每一個人的背景，使你或多或少的看見「上帝之光」、聽到「上帝之音」，但是你必須有一些東西作為開始。能夠給予那種「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」的人，就稱為聖人。這就是神聖的文獻中如此高度推崇明師（不論祂們屬於哪一個國家）的原因，能遇到這樣的一位明師，是一種極大的祝福。

29

單眼或第三眼

基督說，用一隻眼睛進入這個世界，勝過用兩隻眼睛，用兩隻眼睛進入這個世界會讓你墮入地獄。每個人都有兩隻眼睛，那兩隻眼睛就在臉上張開著，它們自出生以來就一直在運作，我們終其一生都在兩隻眼睛的層次運作，從外面接收的所有印象的百分之八十左右都來自於這雙眼睛，只在兩隻眼睛的層次運作的人，接收到的印象不是好的就是壞的；好的印象會產生好的作用，壞的印象會導致壞的作用，嵌入我們心中的印象會滿溢而出，我們過的是非常粗略膚淺的生活。

所有的明師都告訴我們，還有另外一隻眼睛，具有各種不同的名稱，第三眼、單眼或「席夫內特拉」（shiv netra），除非你打開第三眼（在人身裡面的時候它才能被打開）否則你就什麼也不是。第三眼是靈魂的眼睛，不是心智的，也不是外馳感官的眼睛。我們是被賦予靈魂的身體，是能覺醒的實體，透過頭腦與外馳的感官運作著。當我們的注意力，即靈魂的外在表現，向內收攝到身體內邊，位於兩眼後方的靈魂座位時，那個內在的眼睛就打開了。如今透過頭腦和外馳感官的運作，注意力在兩眼的層次運作著

，我們認定自己就是身體，忘記了我們的自我，除非注意力從外邊收攝向內，超越終止於兩眼層次的外馳感官，否則無法知道我們真正的自己。在死亡的時刻，你會上升到這個點上，因此有人說：「獲得『高境界奧秘』初步知識的人，具有靈魂離開身體與外馳感官的體驗，就如同死亡的時刻靈魂所具有的體驗一般。」當專注力從外邊收攝向內時，那隻眼睛就打開，然後專注力從外馳感官的層次，被往上拉到身體內邊，位於兩眼後方的靈魂座位上，那是人死亡時，離開身體的地方。卡比爾說：「只要將你的注意力導向超越外馳感官之上的那個座位。」當你的注意力到達那個點時，你的內在眼睛就打開了。內在的眼睛在所有人內邊，所以，這就是有人說，用一隻眼睛進入這個世界，勝過用兩隻眼睛，用兩隻眼睛進入這個世界，會讓你墮入地獄的原因。

現在這已經向你們解釋得非常清楚了，如果你能夠自己做那最好，如果不能，那就要向具有權能為你做那件事的人尋求協助。在外馳感官層次上反復咒語的外在靈性練習，與外向的演出，只要做點努力任何人都可以宣揚。將注意力從外面向內收攝，然後把它拉到外馳感官的眼睛層次之上，靠那樣內在的眼睛就被打開了，我會說，這是一種真實；這隻眼睛被打開來是要看見「上帝示現力量」，即「光音本源」。舉個例說，當母雞在孵蛋時，她在她自己裡面產生熱，熱傳給了蛋，也傳到蛋裡面，小雞就誕生了；但是小雞被外邊的蛋殼包住，所以母雞說：「嗯，孩子，外面有很大的太陽，還有田野與山谷。」小雞說：「媽媽，也許如此，但是我在完全的黑暗裡面。」母雞會怎麼做呢？她只用尖嘴，輕啄蛋殼，直到蛋殼破裂，小雞破卵而出為止。

「如果你的眼睛成為單個，整個身體將充滿光。」你知道那是什麼意思嗎？它是一種闡明、一種證據，就是當第三眼打開時，你會在內邊看見「上帝之光」。再舉個例，假設屋子裡有一百個階梯，一個人爬了三十個、四十個、五十個、六十個階梯之後，卻仍看不見任何的光；當他到達屋頂附近時，他看見反射的光，當他抵達屋頂上面之後，他就看見光了；這只是顯示第三眼被打開時的第一步，唯有在人身之中，我們才能夠做這件事，而透過上帝的恩典，我們已得到人身。當大雨滂沱落下時，水瀾漫整個世界；同理，當真正的明師來臨時，祂會帶著「大生命之甘露」

而來：我用「真正的」這個語詞，是因為這個世界充斥著如此多的大師，他們只在外馳感官的層次給你一些東西，他們的第三眼沒有被打開，他們也無法打開其他人的第三眼；一位真正明師的偉大之處在於祂已經打開了祂的內在眼睛，也能夠使其他人看見。我們的師父經常說：「嗯，給五個名號、五個咒語或任何外在的東西有什麼用？那個連織布的小女孩都能告訴你。」任何人經過一點訓練都能從事一種外在方式的儀式，但是要超越身體意識，然後打開這隻單眼，只有一位具有權能的人才能做到；祂會讓你靜坐，然後你會看見一些光，你越精確的遵循祂的指示，就會看到越多的光。甚至失明的人也有第三眼，1955年，我進行第一次巡迴之旅去西方時，我來到洛杉磯；早晨靜坐時刻中，一位失明的醫生在那兒，獲准靜坐，然後他看見了光，明師把眼睛給了那位失明的人。在明師的眼中，我們都是失明的人，祂們看見我們的第三眼沒有打開，卡比爾說：「我看到所有的人都是盲人。」誰才不是盲人呢？就是第三眼是開著的人，看見自己內邊「上帝之光」的人，現在你們完全明白我真正要說的話了嗎？當明師來的時候，他們用洪水淹沒世界，他們的光傾瀉而下，於是整個世界都被「生命之水」淹沒。卡比爾說：「有一道明師給予的『生命之水』的洪流，人們可以盡量隨心所欲的取用。」

當你在死亡時刻離開身體時，你只會懊悔，你應該在活時死亡，這只能在人身之中，在內在眼睛已經打開，並能打開其他人眼睛的一位具有權能的明師足下，才能做到。即使盲人也有第三眼，看不見外在光的人，在內在的眼睛打開後，看見內在的光。只有在你超越身體意識時，這隻眼睛才會打開；這是重生，「除非你重生，否則無法進入上帝的王國。」「學習死亡，這樣你才可以開始活。」死亡之時，你的靈魂會從外面與外馳的感官收攝向內，靈魂會上升到兩眼後方的靈魂座位。如果活著的時候完成這個過程，你的內在眼睛會打開，看見高境界的光。所有的榮耀都在你內邊。因此當明師來臨時，世界上就有一股靈性的洪水。這正是你該盡量取用的適當時機，這是你正在人身期間，所能聚集的真正財富，其他所有的財富都會隨著身體一起留在這兒。當明師來時，他們大聲疾呼：「哦！人啊！時候到了，善加利用這個時機，有一道洪水般的『大生命之甘露』，你們要盡量取用，那全

都是免費送給你們的。」不論你住得近或住得遠，都沒有什麼關係，只要發展一點誠心奉獻、一點接納性就好。

我們擁有人身為什麼幸運？原因是只有在人身裡面，我們才能打開那隻眼睛；當你的眼睛打開後，你就可以在有生之年享受高境界。在今世你就應該畢業，那麼離開身體後，你仍保持相同的學位；假如你現在沒有學習，那麼離開身體後，你怎麼能成為一位畢業生呢？我們的師父總是說：「活時就已經成為有學問的人，即使離開身體後，仍是有學問的人；今世目不識丁的人，他們怎能在往生後，變成受過教育的人呢？」你們現在明白為什麼把如此多的榮耀加在明師身上了嗎？不是加在假明師身上，在這個世界上他們到處都是；如果他們自己的眼睛沒打開，就無法打開其他人的眼睛。你現在的狀況持續下去是行不通的，你會完全留在眼睛或外馳感官的層次。所以，要是你能超越你自己，那很好，還有什麼好求的；如果不能，你能夠從眼睛已經打開，而且給你一些東西作為開始，一些本錢去看見「上帝之光」的人那邊獲得協助。所以你們現在能夠領會這個忠告的美了，「用一隻眼睛進入這個世界，勝過用兩隻眼睛，用兩隻眼睛進入這個世界會讓你墮入地獄。」

當明師來臨時，他們以自己的語言宣說，但是他們都說相同的東西。全世界的人都在感覺與情緒的層次，或在智力的層次作成推論、判斷，他們沒有看見過，因此感覺、情緒與作成推論全都易於出錯，看見超越一切；已經看見的人，都述說相同的東西，所以有人說：「要聽從明師的話語，祂宣說祂所看見的東西，祂有能力讓其他人看見。」就是這個原因。書本無法解釋這些簡潔的話，這些話語非常簡單，一針見血，而且在一般常識的範圍。我們的內在眼睛關閉著，但是它就在那兒，當我們在人身裡面的時候，能被打開；為何我們不能自己打開它呢？因為我們的靈魂與頭腦聯結，已經成為「吉瓦」（jiva），而且透過外馳感官的外在表達，太過認同身體和外在世界，以致於忘記了靈魂真正的本性。如果年復一年，它持續所有外在崇拜的方式，把外在崇拜的方式用在外馳感官或兩眼層次的靜坐，靈魂就無法向上提升；如果靈魂能靠自己的努力向上提升，那很好，否則就應該接受內在眼睛已經打開，而且有權能打開他人內在眼睛的人的幫助。

30

如何發展接納性（2）

如果你想學有關教育的東西，你只有在學校或學院才會找到那種東西；如果你想拿藥，你會到醫院去；同樣的，當你需要衣服時，你會去找賣衣服的人；如果你想找上帝，那麼你必須到真正的聖人或明師那兒。明師是什麼呢？祂是沃德的化身，祂住在我們內邊。上帝無所不在，然而祂示現在明師內邊。薩桑是指與「薩特」（Sat）作伴，「薩特」（Sat）是「不變的永恆」，它恒久存在。當我們經由自我剖析的過程，而脫離頭腦、物質與外馳的感官時，我們的靈魂就成為已經在我們內邊，主宰著我們的「控制力量」的覺知者；那個「控制力量」或上帝在我們每一個人內邊，但是我們的靈魂太過認同頭腦與外馳的感官，以致於忘了我們自己，忘了超我（Overself）或上帝。所以有一個經由自我剖析，超越身體意識，而已經認識了自己的人出現時，祂看見上帝就如同我看見你以及你看見我一樣，這樣的一種人就稱為明師或聖人；不論祂坐在哪兒，輻射就會在那兒，輻射來自於祂身體的每個毛孔，不過，特別顯現之處是透過祂的眼睛；眼睛是靈魂之窗，祂的靈魂因為上帝之愛而陶醉，如果你看進祂的眼睛裡面，輻射就會在那兒。

要從與聖人作伴中獲得全部的利益，你自己必須純淨。當你來到明師的座前，應該忘記一切，忘記周遭的環境和旁邊的人，只完全專注於明師的眼睛，那兒是祂的靈魂運作的地方，你必須變得具有接納性，才能獲得與聖人作伴的全部利益。前來親近明師的人，就如你們所說的，他們的心從一個地方擺盪到另一個地方，他們的心池不斷的產生漣漪，無法發展接納性，他們無法透過明師的全身，特別是透過眼睛，接收來自於明師輻射的全部利益，這種利益即使坐在千里之外也能獲得；透過收音機，你聽到遠方的人說話；經由電視機，你也看見說話的人；沃德無所不在，沃德、納姆或夏白德都是同一個東西，因此，這位沃德在內邊示現的人，其振動力瀰漫整個世界；藉著止息頭腦與心智，成為具有接納性的人，會獲得全部的利益。卡比爾說：「如果明師住在千里之外海的彼岸，而徒弟住在此岸，徒弟應當把注意力引導到明師身上。」沃德無所不在，你只須變得具有接納性，當你變得具有接納性時，你會獲得薩桑的全部利益。因此，要是你想找到上帝，那麼就到明師的座前吧！讓你與明師之間沒有任何的障礙，連祂的身體也不是障礙。如果你全神貫注於明師的眼睛內邊，會獲得全部的輻射，並獲得極樂的陶醉，這是從與聖人作伴中獲得全部利益之最便捷的方式。當你變得具有接納性時，會獲得更高等的陶醉，世界將被遺忘。當你變得具有接納性時，相較於外界事物，你會獲得更多來自「高境界」的愉悅、極樂。我們是能覺醒的人，應該變得具有接納性，或與外在示現為光和音的沃德或納姆聯繫；你越與沃德或納姆聯繫，比起外在的任何東西，你會獲得更多的喜樂與陶醉，頭腦將被止息。

奧義書說：「什麼東西你擁有之後，就不需要其它任何東西？」那就是與沃德化身的「光音本源」聯繫，因此與沃德的化身作伴就稱薩桑。所以如果你變得具有接納性，就能獲得上帝的輻射，而且，即使在千里之外你也能獲得那種輻射，毛拉納魯米說：「假如你只有二十分鐘坐在聖人的旁邊，結果在那短短的時間內，你所獲得的利益，無法透過數千年真正的苦行而獲得。」原因在此。當火正在燒的時候，你要坐在火的旁邊；當火焰熾燃時，每一樣東西都會被燒掉（換言之，透過具有權能的明師把我們的罪燒掉，遠比苦行的鍛煉來得更有效與更容易）。當沃德在一個地

方顯現，而你對它變得具有接納性時，你的頭腦就會止息，你能在它之中反映出自己的自我，而且也能反映出你內邊的上帝，唯一在上帝和你之間阻礙的就是這個頭腦，你不必從外面放進任何東西，它已經在那兒了。當頭腦洶湧的波浪止息了以後，你就能在它內邊看見你的本來面目。你們現在瞭解如何從與明師的作伴獲得全部的利益了嗎？

在書本裡找不到上帝，因為書本只是提供有關祂的陳述而已，祂也無法在人們雙手建造的石頭廟宇中找到，我們在這些地方聚集一處，只為了向上帝祈禱或感謝祂賜給我們的一切。祂存在于你內邊，這個身體是上帝真正的殿堂，一旦你瞭解這點，那麼你要到哪兒去找祂？首先在你自己的自我內邊，你要從外向內收攝，從頭腦和外馳感官中向內收攝，然後向上提升至在兩眼背後靈魂的座位上。當你專注在那兒時，內在眼睛將會打開，看見你內邊的上帝，但是你能在祂已經示現的地方獲得祂的輻射；即使短時間坐在上帝示現的人旁邊，你也會快速獲得成效，這就是薩桑或與聖人作伴被所有的經典評價如此高的原因，進展因為輻射而加速了；這同樣的「上帝力量」在你內邊，只是尚未被喚醒，在印心或印心之後，它會被喚醒，藉著來自明師的輻射力量，它會被推一把。這就是所謂的，來自聖人從外輻射到你靈魂的深情一瞥，能讓你向上提升，進入你自己的自我裡面，你會看見你內邊的「上帝之光」；因此，來自一位明師滿溢恩典的一瞥，對我們已經非常足夠，那會助我們一臂之力，這就是「你要與一位聖人作伴，而且越這樣做你會越進步」的含意；你坐祂旁邊，越具有接納性，獲得的利益越多；只是來來去去，行不通，給予你實質利益的是接納性；與一位聖人在一起，你付出的時間越多越好；即使沒有與一位聖人直接在一起，藉著發展接納性，坐在你的房間內，即使距離遙遠，你也能受益。那種接納性只有當你與明師之間的每樣東西都被移除後，才會產生，儘管你可能在千里之外。你與明師之間不應該有任何阻礙，包括世間物，甚至是你的身體或頭腦。只要愜意的坐著，然後你就會發展出接納性。當然我們不可低估與聖人直接作伴的價值，你對祂越具有接納性，能汲取的利益越多，即使距離遙遠，你也可以發展那種接納性；當你已經發展出接納性之後，才能在遙遠處獲得更多利益。當你與祂面

對面在一起時，你直接獲得，自然那會給你力量，若你發展接納性，那麼從千里之外，你也能獲得相同的利益。

當人們要求印心時，我只是批准，然後指示印心代表說：「好，讓他靜坐。」獲准靜坐的這個人所獲得的體驗，就如同直接接觸一樣，這是透過無所不在的夏白德或沃德所作成的。所以我想你會體會到，你變得具有接納性，就能獲得更多的利益；你付出越多時間在直接接觸上就越好，如果沒有，因為不可能一天二十四小時都直接接觸，那就藉著在你自己的房間內靜坐，來發展接納性；如果發展了那種接納性，那麼你能走到任何地方，而仍然擁有它。所以沃德瀰漫每一個地方，它的振動力遍佈宇宙，而特別集中在沃德化身之內。源自於祂的一個振動力，也振動整個宇宙；那只是對它具有接納性的問題罷了！依此看來，一個人坐在這兒亦或坐在遠方就都沒差別了。重點只在於，對這無所不在的沃德或夏白德要變得具有專注力、接納性；它所示現的地方，那個沃德就產生振動力，那種振動力持續遍佈整個世界。你們現在瞭解真正的明師是誰了嗎？這類的明師都記錄在所有的經典之中。

31

愛與執著

愛，我們可以從每個人那兒聽到愛這個字，但愛是什麼？上帝是愛，我們的靈魂與上帝具有相同的本質，我們也是愛的化身。愛在我們靈魂的內邊與生俱在，它向四面八方流露、輻射而出，而應該與稱為上帝或帕拉瑪塔（Paramata）的「超我」聯繫，我們的靈魂不與上帝聯繫，反而與具有靈魂的身體聯繫，這就稱為執著。愛是那種滿溢於內邊而使你忘記你自己的東西，這是分辨愛與執著的標準，這種愛記錄在經典之中。所以，通常我們的靈魂應該愛上帝，上帝存在每個人的心中，祂是我們內邊的「控制力量」。如果我們的靈魂從頭腦、物質與外馳的感官中解放出來，靈魂會往上升到散發出愛的真正源頭。如果你點燃蠟燭，火焰會往上，要是把蠟燭倒過來，那時火焰也會往上。因此靈魂的愛應該往上升到「超我」那兒；要是靈魂仍執著身體和外馳感官，那就不是愛，而是執著，這是兩者的差別。

要去愛你尚未見過的上帝是不可能的，除非你提升到祂的層次。所以當你仍在身體中，想要愛上帝時，你必須怎麼做？你必須超越身體意識，或與一位「上帝力量」在內邊顯現的人聯繫，祂的

靈魂滿溢著愛與陶醉。你應該一直看進明師的眼睛裡面，眼睛是靈魂之窗；不論一個人浸染上哪種顏色，那種輻射力量都會影響我們；如果一個人浸染了上帝的愛，以及對上帝的陶醉，你將透過眼睛對這個人產生接納性。如果愛使你待在身體裡面，對身體依戀，那就不是愛，而是執著，這是兩者之間非常細微的差別。

靈魂與上帝具有相同的本質，靈魂是「大意識海洋」中的一滴水。我們全都是上帝裡面的兄弟姐妹。那個「控制力量」存在於每個人心中，如果你從那個角度看，就不會有執著。我剛剛提到有關一個實例的故事，當上帝會見摩西時，告訴他：「你看，我發燒得很厲害，我病得很嚴重，躺在床上，你卻不關心我。」摩西問：「上帝，你怎麼可能會生病？」「是的，我生病了；你都沒有去詢問過愛我的那個人他的需求是什麼，要是你愛我，你就會服侍他；愛懂得服務和犧牲，而我早就得到服務了。」你要知道，上帝存在於每個人心中。我們現在所謂的愛不是愛，而是執著，那是由於擁有自私的動機，以及因為外馳感官把你拉到外在事物上，而且把你留在身體裡面。

當你愛上帝時，你能藉著與浸染著上帝之愛的人的靈魂接觸，而獲得一股助力。那種愛會把你往上拉升，你會忘記身體與四周。明師說：「每當我看見明師時，就把頭腦、身體與身體四周的一切都忘掉了。」任何你所謂的愛，但卻讓你留在身體裡面的愛，那種愛就不算是愛，而是執著。當你看進一個人的眼睛裡面，把你往上拉升，幫你忘掉你的身體時，那就是衡量什麼是愛的標準。所以我總是建議人：「除了明師外，不要看進別人的眼睛裡面。」這是欲望用來攻擊我們的方式，我們經由眼睛受到欲望的攻擊。如果你看進充滿欲望或其它低等事物的人眼睛裡面，你會因為輻射力量而受到相同的影響。你只能看進示現上帝的人的眼睛裡面，然後你會獲得益處。我記得在「羅摩衍那」中有一個事件，事件中，西塔被羅瓦納綁架，當她被帶走時，她的飾物掉到地上，當羅摩尋找妻子時，發現了她的飾物，羅摩問弟弟雷克斯曼（他也和羅摩在一起），可不可以認出這些飾物是否屬於他嫂嫂的。雷克斯曼回答說，他只能認出戴在她腳上的飾物，而不能認出戴在頭上的飾物；看這最高的道德標準吧！他只能認出羅摩妻子腳上的飾物。從這一點，我們可以獲得一些啟示，永遠都要看

別人的腳，才不會受別人低等驅動力的攻擊。如果你真的必須看進別人的眼睛裡面，那就看明師的眼睛吧！祂的眼睛浸染著上帝的愛；否則，你會向下沉淪。如果你看進祂的眼睛裡面，而忘記其它一切，那就是愛。要是你執著身體，會有墮落的危險。我現在告訴你們的是一種非常細微的差別，這是書上沒有記載的。

所以愛就在你的內邊，當愛被全神貫注時，愛就會滿溢而出。當愛與超我或上帝聯繫上時，它更加滿溢而出。就像一條多孔的管子，當水流過時，因為孔太多水就一滴一滴的流出來；如果堵住所有的孔，只留下一個，水就會噴射而出。我們的靈魂現在受到頭腦的控制，我們的愛分散到許多的地方，在我們的身體方面，給我們的小孩、金錢、名譽和聲望。如果你把注意力由外面所有的事物中，收攝向內，把它引導到一條出路上，就是位於眼睛後方的門，稱為「第十道門」，或藉著專注在與充滿上帝愛的人的靈魂聯繫，你將會獲得提升。這就是愛，你永遠能依此標準，檢視自己所處的境地。上帝存在於每個人的心中，上帝之愛是我們所需要的。祂的本質早已在那兒，祂是對全人類都懷有愛的「控制力量」。如果你為了那種愛的緣故而做每件事，你將不會執著；當你注視別人的臉，你將會向上提升，忘記世界。現在當你注視著別人的臉時，卻變得執著，那一點都不是愛。愛不會因為吃與喝而出現，它已經在你靈魂裡面與生俱在。如果你自我專注，愛就會滿溢而出。這些是非常細微的觀點，書本上沒有討論到這麼詳細。所以要永遠避免看進別人的眼睛裡面；要是你最後還是一定要進一個人的眼睛裡面，那就只看進明師的眼睛裡面，那將使你免於危險。

你為了明師來參加薩桑，而不是為其他人。這是一所實際的學校，我告訴你，你能在裡面學到這些事情，這些事情只有在你與那靈魂直接聯繫之時才能夠被攫獲，然後透過它而散發。祂的靈魂浸染了上帝之愛，自然的，你也會染上那種愛，你會獲得那種陶醉。因此，擁有之後，會忘記身體和外環境的那種愛，才是愛。當你的靈魂與充滿上帝愛的靈魂聯繫時，就像蠟燭的火焰一樣，將會向上竄升。愛默生說，當我注視人時，我看見上帝透過他們的眼睛閃耀著。你應該從那個層面去看，而不是從外馳感官或身體的層面去看。只有透過愛，才能認識上帝。那些不知道愛的

人，無法認識上帝，這就是愛的含意，然而我們卻把依戀誤認為是愛。依戀一點都不是愛，依戀是不適當的愛。一個能覺醒之實體的愛，應與「大覺醒之上帝」聯繫。一旦你獲得這樣的一種愛，甚至在外在苦行或崇拜的方式上獲得這樣的一種愛，那麼，你就得救了；否則，你就被牢牢的困住了。

所以要愛上帝，因為上帝存在於每個人的心中；把靈魂維持在身體內的是「控制力量」，而不是身體自身，要為了靈魂與那種「控制力量」而去愛所有的人，那麼你將得救。假如你從同樣的這個層面來服務別人，那就是服務上帝，所有的明師都宣說此點。第十代古魯說：「你們所有人要明白，不管你們屬於何種宗教，唯有擁有真正愛的人，才能認識上帝。」上帝是愛，唯有透過愛你才能認識上帝。這是非常細微的觀點，雖然書本上有提到，但記錄得不詳細。現在你們每天能以自己的層面去評估，是否真正擁有愛了嗎？這樣的愛會使你愛所有人，而不是執著。當你與一位因為上帝的愛而陶醉的人聯繫上時，我會說，這種愛會滿溢而出；這種愛不會把你導向身體的執著，而會使你忘掉身體。

32

如何愛上帝

我昨天告訴過你們，愛如何墮落成為執著。愛是靈魂的本質，必須與「超我」聯結。當愛執著於身體、我們的周遭物時，它就會墮落，而稱為執著。昨天已經解釋過，在通往上帝的路上，我們是如何被阻擋，以及我們不但無法走在正確的路上，反而轉向墜落。今天的主題不是關於什麼是愛，以及愛如何墮落，而是如何運用愛。愛已經在我們內邊，我們也是愛的化身，是「大愛之海」中的一滴水。所以，如同昨天告訴你們的，這個愛應該到上帝那兒；或者，假如你沒有看見過上帝，那麼你的愛就必須給予滿溢上帝之愛的人。舉例來說，如果看見律師，自然會想到法庭，以及正在法庭審理的案件；當你看到醫生時，注意力就會轉移到藥品、病人或醫院。同樣的，你看到有些人走在這條「道」上，你的注意力會導向他正在進行的工作上。所以明師或聖人是上帝收割季節的工人；收穫量很大，極需工人。如果你想到祂，你會一直想著上帝，那是自然而然產生的，所以你應該一直憶念明師；明師是上帝在地球上的模範、原型，上帝就在祂內邊，當然也在你內邊，只是沒有顯現。無論如何，上帝顯現在明師的人身上。即使是敵人，明師也愛他們，因為祂天生就愛所有人，包括那

些說祂壞話的人；祂愛最惡劣的罪人，只是為了要把他們提升到人的層次，然後再到上帝的層次；所以你們應該愛上帝，但是你要看見上帝，才能愛上帝。所以對上帝示現的人身或明師的愛，就是對上帝的愛，當你看到明師時，就是看見上帝，如基督所說：「那些看到了我的人，就看到了我的天父」。同樣的這種事情都被所有來過的明師解釋過，他們的語言不同，但都說相同的東西。同樣的，當你看到一位明師時，不要把祂當作人子而已，而要把祂當作在祂內邊的上帝一樣，唯有那時，你才會得救，然後你對上帝的愛才會滿溢而出，如果你把祂當成像你一樣的人，那麼-----？即使你把祂當成一位好人，你也只能從祂那兒得到善而已；所以當你將明師當作上帝在地球上的模範、原型，當作顯現在祂內邊的上帝，唯有那時在你內邊才會滿溢出真正的憶念。

通常，當你不斷的想到別人時，你就忘掉你自己的自我。我提到過拿納克古魯生命中的一個故事。祂在被聘雇的商店中數小麥，當祂數到「Tera」（這個詞同時有「13」和「你的」的意思）時，祂變得陶醉，不斷的重複「我是你的，我是你的。」直到祂拿完所有的穀子為止。所以那些愛上帝的人，那種愛自然會滿溢而出，像這樣的徒弟就會融入到師父的內邊，正如聖保羅所說：「那是我，不是現在的我，而是住在我裡面的基督。」同樣的，其它國家的聖人也說相同的事，其中一位聖人說：「我滿腦子都是我的師父，以至於忘了到底那是祂，還是我。」幾乎所有的聖人都做過這種相同的表達，當然是用他們的語言。他們的表達形式或許有點不同，但都說相同的事。所以當你擁有像這樣的愛時，你會看見明師，你不會看見祂的身體，你看見在祂內邊的上帝，這也是對上帝真正的愛。我剛剛已給你們舉過例子，當你看到律師時，腦子就想起法庭；當你看到醫生，就想到醫院、病人和藥品；同樣的，當你看到聖人，自然想到上帝，因為他是憶念上帝的原型，他滿溢著上帝的愛。毛拉納魯米說：「當你接受了明師，就同時接受了祂裡面的上帝和先知兩者。」如果你讀一本書的前言，前言是書的內容摘要，你讀完整本書之後，瞭解書的內容，但也可以從前言中瞭解。同樣的，當你看到明師時，你就是在閱讀上帝的前言。

有許多例子顯示，當你遇見了明師，你就遇見祂內邊的上帝。只有藉由上帝的恩典，才能遇見像這樣的神人。假如你想與上帝聯繫，十分渴望找到祂，那麼，祂會做好安排，把你帶到祂所示現的人那兒。我舉聖人的徒弟畢克為例；他非常專注在他的師父身上，他總是記得畢克，不是上帝而是畢克，他把他的師父當作是上帝在地球上的原型。他一直覆誦的不是五個聖號，而是畢克，他的師父，這只不過是自然而然的事，他看到的是祂內邊的上帝，而不是人之子，他一直念著，「哦！畢克，哦！畢克。」那時正值回教統治時代，回教徒問他說：「誰是你的上帝。」他回答：「我的上帝是畢克，我的明師是上帝。」「誰是他的先知？」「我的畢克就是那位先知。」這樣的回答違反了回教法律。所以他被判了死刑。這些判死刑的案件，會送到國王面前，做最後的批准。在國王面前時，國王看到畢克徒弟的眼睛是如此陶醉。國王問：「好，誰是你的上帝？」「畢克是我的上帝。」「誰是你的先知？」「畢克是我的先知。」國王對他的人民說：「放了這個人，不要管他了。」人民說，他會逃跑的，國王說：「不會，不會。」然後，國王轉向他說：「嗯，聽著，我們國家已經鬧了好幾個月的乾旱。如果你能好心請求你的畢克，給我們一些雨，我們就能長出更多的玉米。」「哦！好的，我向祂請求，」畢克的徒弟回答。你知道的，就像小孩子對他的母親完全信任一樣，毫無疑問的，母親不能不給予孩子渴望的東西。國王問：「好，你什麼時候回來？」「我在一、兩天內會回來。」畢克的徒弟回答。隔天全國下了一場大雨，就在第三天，畢克的徒弟回來了。國王說：「嗯，謝謝你的畢克，使我們有足夠的雨；你和你的畢克真是非常的仁慈。」國王為了他的師父而提供畢克的徒弟二十一個村莊的土地稅收。畢克的徒弟拒絕接受這些錢，他說：「這是物質性的東西，我不會拿這個給我的上帝，祂不需要這東西。」

所以，像這種憶念會使你獲得真正上帝的愛。就如同你搖動羅盤的指針，指標還是指向北方。所以在世俗的每一件事中，你應該一直擁有對上帝甜美的憶念。注視滿溢上帝之愛的人之子，必定見到上帝，這是事情的真正狀態。當然，所有的假明師，並不是明師，那麼你如何認出一位明師呢？唯一的判斷標準是，祂能給

你一些體驗，使你超越身體層次一段時間，給你一些東西作為開端。用付錢或其他非常簡單的方法，就能夠製造大型聚會與宣傳活動；你可以指派五、六個人，跑到各個地方，並宣稱我們的師父是上帝，然後，付錢給他們。一位真正的明師唯有透過上帝的恩典才能遇見，十分渴望上帝的人才能遇見祂。上帝在你內邊，而做好安排讓你與示現在人身內邊的上帝聯繫上的人是祂，因為人的老師是人。所以像這樣的愛，讓你憶念上帝，而不是明師的臉或外套。我記得有一位徒弟與我師父生活在一起四十年，他在師父的家，服侍師父。有一天，師父要他到祂家中的一個房間內的一個櫥櫃上拿一本書。這位徒弟不知道師父指的是哪一個房間的哪一個櫥櫃；你想想，他是多麼的沉浸在師父身上，在他生活在師父家時，他不知道哪個櫥櫃在哪个房間。這是一個例子顯示出，像這樣的愛把你灌入到祂內邊；愛明師就是愛上帝。現在問題產生了，我們應該如何認識一位真正的明師？唯一的判斷標準是，祂能夠給你一些東西作為開始，而不只有覆誦一些東西，或從事特定的外在方法或儀式。真正的明師會給你一點助力，以及或多或少的本錢作為開始，這依照每個人的背景而定，但是每個人一定都會得到一些東西，甚至盲人也一定會得到一些東西，當他們來印心時，他們確實得到一些東西。一位從阿姆里察來的人，他印半心，那時他站起來說他有許多疑問，我告訴他要放下，花點時間讓疑問消除，我在傍晚遇到他，告訴他要忘記所學的一切一段時間，像天真無邪的孩子一樣坐著；他得到最好的體驗。然後，他提出了一個問題說，在白天印心的時候看到的光，可能是因為外面的光。我說：「你旁邊坐了一位盲人，他也看到光。」所以我們必定會看到這個內在的光。基督說：「我是世界上的光，任何到我這兒來的人，一定永遠不會步行在黑暗之中。」所有的明師都這樣說，當你遇見薩特古魯（Satguru）時，會在內在與外在都看到光。當那種光發展出來時，你也會在外面看見那種光。

所以今天的主題是「如何愛上帝或明師」。上帝的愛示現在明師身上，而上帝所有的特質都以微型的尺寸存在明師之中，因為上帝在祂內邊顯現，祂是地球上的微型上帝。

33

什麼是愛

什麼是愛？每個人都說我愛上帝，我愛明師，但什麼是愛？愛是一棵樹的果實，它是終極目標，它出現在我們內邊，並在我們內邊發展。我們要以我們所有的心，以我們所有的靈魂，以我們所有的力量去愛上帝。心是一個，還是兩個？心只有一個，只能給予你所愛的人。如果你把心給了一個人，那你還剩下什麼？你將以祂思考的相同方式思考，而不是以自己的方式思考，這是終極的目標。上主克里希納說：「哦！我的徒弟，心只有一個，而上主克里希納已把它帶走了。」如果你的心已給了神人，那就沒有東西可以個別給予上帝了。所以，首先，我們的心必須完整，不要碎成一片一片，只有當心是完整的時候，你才能把它給出去。

我們的師父有一次給予一場談話，祂說：「好，如果你們裡面的任何人能把心獻出來，就可以直接到天堂。」一個人站起來說：「好，我把心獻出來。」師父回答說：「你控制住你的心了嗎？」「還不行。」徒弟回答。「那麼你如何能把心獻出來呢？」我們的師父說。你只能給予在你控制下的東西，那是你的所有物。心已被外馳

的感官引到各地，除非它集中專注，否則，你如何能把它給出去？我們還無法控制我們的心，它被拉到許多地方去了。

所以我只是談到愛，愛是一棵樹最終極的果實。我們希望，我們想要擁有一些東西，但那只是希望而已。只有當心從外面回攝，在你的控制下，心才能給出來。所以要達到這種控制的程度有一些步驟。我們所擁有的只是 - 「我希望、我想要，讓事情做成這樣或那樣」 - 但事情還是未完成。所以達成這點需要步驟，第一個步驟是，「如果你愛我，就遵守我的誠命。」這些誠命是什麼呢？「用你全部的心，用你全部的靈，用你全部的力量去愛上帝。」「心」這個字就在那兒，要用全部的心，而不是用切成許多碎片，這兒、那兒，四處分散的心。所以首先，要讓心完整。你可以說我們是出於某種喜愛和希望而愛上帝。所以入門是從「遵守我的誠命」開始。例如，在西方，甚至當執勤的員警說「不許動」的時候，人們就不動，當我在那兒的時候，我親眼看到這種情形。如果明師或任何你所愛的人說「不許動」，那就停在那兒，不要再跨出一步。但是，我們遵守明師的誠命了嗎？我們沒有遵守，那麼我們的愛在那兒呢？我們渴望愛，我們滿腦子渴望擁有愛，但是還沒有得到愛。我們還沒有為愛的大樓奠下第一顆石頭，當你遵守明師的誠命時，這個基礎才開始。然後他說：「好吧！投入規律的時間在你的打坐上，一天天去除你內邊所有的不完美。」我們說沒時間填寫日記，我們甚至連開始都還沒有，更遑論得到愛。再則，如果我們思念一個人，愛一個人，我們會一直想念他。據說有一位叫馬吉奴的人(他是萊拉的摯愛)，有一次，有人看到他在舔狗的腳。人們問他說：「你在做什麼？你瘋了嗎？」他回答說：「不！我沒有瘋，我有時候會看到這隻狗，進到我的愛人萊拉住的巷子裡。」如果我們因為明師的緣故，或因為上帝的緣故而愛一個人，這是一種表示你對你的至愛，對你的師父的愛正在成長的徵象。記住！這些是基礎石而已，還不是愛。愛是把你的心給出去，這顆心是唯一的，當它被拿出去給了某一個人時，那還剩下什麼？毛拉納魯米說：「當你已經永遠接受了明師的時候，即使先知與上帝兩者都會在祂的內邊。」所以一旦我們把心給了上帝示現的所在，我們的敬意就會去到上帝那兒。如同一開始我告訴你們的，愛是樹的果實。首先，我們以渴望的

念頭、愛好開始，藉著比較性分辨或藉著閱讀經典，去獲得一些東西。

我們應愛誰？靈魂應該愛上帝，因為一個能覺醒的實體必須去到「大意識」那兒，那不過是自然的事罷了。靈魂已經依戀這個世界上的外在事物，結果，我們在依戀的地方來來去去。每個人都以自己的程度確信他們愛上帝，我們沒有看見過上帝，但祂示現在某個人身內邊。首先，如果我們說我們愛祂，那麼我們會透過遵守明師的誠命而奠下基礎石。其次，如果你愛一個人，那麼你也會愛那些到他那裡去的人。我們批評人，與人爭鬥，甚至對那些像我們一樣走在相同道上的人也這樣做，那麼我們對明師的愛在那裡？這些都是踏腳石，但還有更進一步的路要走。當你生出對明師或神人(他們是一體且相同的)的愛時，你自然會渴望祂，無法忘記祂，如果有人對祂擁有第一手體驗，或有人跟祂在一起過，你就會想伴隨在他們的身邊；另外，你會想親近祂，盡可能的親近祂。如果你不在那兒，但聽到有人提到祂，你的心會變得充滿，而從你的眼睛溢滿而出，這是你對祂的愛正在成長的徵兆，這些是預示果實出現的花朵。雨要發生時，會先有雲；如果沒有雲，就不會有雨；如果沒有花朵，就沒有果實。所以要發展這種愛，第一，我們必須遵守明師的誠命；第二，去除所有的不完美；第三；把時間奉獻在靈性的練習上。你也應該要與一些可以提醒你的理想的人在一起作伴；有一種團體在其中你會依戀世間，或遺忘祂，那你就避免與那個團體中的所有人一起作伴；如果你無法與那些能幫你憶念祂的人在一起作伴，那麼最好一個人獨居。與透過書本，透過經典說話的明師在一起生活，你的情況會更好；在你的愛之中，你被拉得更接近祂的進一步徵兆是，你會有分離的感覺，會渴望看見祂；當你聽到有人談到祂時，心會變得充滿，淚珠會從臉頰滾下，這些就是果實正在成熟的徵兆，這些事情就是花朵。最後，當果實出現時，你就是支持明師的，而明師就是支持你的；這些就是邁向目標的步驟，現在我們必須審視我們所處的境地了。

我們不應該聽任何不符合經典的東西，那與上帝會說的東西不符，甚至違背任何可能進行的傳道活動。你們瞭解我說的重點嗎？我們說我們愛上帝，我們愛我們的師父，那沒關係，但外在的表

徵在那裡？外在的表徵如何開始呢？愛是完全把你的心給出去，不能再拿回來給其他人；只有當我們的心在我們的控制下時，我們才能把它給出去，否則我們無法給出去，我們只能存有渴望的想法而已。所以這是非常實際的東西，因此我們必須在艱難中費力完成，羅馬不是一天造成的。愛在直接與明師的陪伴下發展，或甚至當你在數千哩之外，變得具有接納性的時候，間接發展出愛來。那時候你就會說：「誰在身體裡面？是我嗎？」你會忘記你自己，你會看見明師在身體裡面，當你雙手合十時，你的手就變成明師的手，而不是你的手，所以愛是這個目標的究極成果。所以聖保羅說：「上帝是愛，愛是上帝。」原因就在那裡。我們尚未深入到「什麼是愛」的裡面，所有的人都提到愛，但你們所處的位置究竟在哪裡？如果一個人說愛上帝，但卻恨他的兄弟，那就不是愛。我想基督曾經說過，如果你不愛你的兄弟，如何能愛沒見過的上帝？如果你不愛看得見的人，如何能愛你沒見過的祂？你們瞭解我的觀點嗎？這是我們可以注意的；人可以作自我省察，然後自己去瞭解。我知道我在這一世之後我為我的「大我」做出什麼，只要人願意輕敲內邊，每個人都能夠知道，他能弄清楚他自己，也能像一位嚴格的法官一樣知道他所面臨的狀況。我們可以大膽的說：「我愛我的師父，我愛我的上帝」嗎？這種理想在家庭、社會、國家與全世界的每個地方都具有吸引力。

這些是我所解釋的有關愛的不同面向，昨天是一個方面，前天是另一個方面，今天又向你們提出了另一個方面。所以從今天開始，你們應該審視自己的情況，你們真的愛著上帝嗎？真的在這條「路」上嗎？如果是，那就沒問題。最好檢視一下自己的作為，不是檢視言論。如同我告訴你們的，基礎知識從遵守明師的誡命開始。基督說：「如果你們愛我，就遵守我的誡命。」真的，你必須是在為人服務的狀態下才能展現你的愛。愛上帝卻恨他們的兄弟與祂的其他創生物的人，如何能愛上帝？這只是口中說說罷了。深入進去找出自己所處的境地，愛每一個人，為別人犧牲自己的小我，這是最先要表現出來的東西；不論所有來到這兒的人是不是徒弟，你都應該愛他們，這是愛成長的開端，光想著它無法幫助你，你必須要實踐它。有些人認為透過為明師服務，會為自己創造出天堂，但是你能夠在此地藉著在明師足下，過著謙卑

、單純、具有愛心的生活，就可以創造出天堂。卡比爾曾說過：「我去了我的『天父之家』，發現祂不在那兒，我才知道祂與地上的聖人在一起。」你可以在地上創造天堂，這就是「讓您的王國降臨於世」的意思，只有以此種方式生活，天堂才會降臨。現在進到你的內心，判斷清楚你所處的境地，吹噓是行不通的，必須透過你的行動來作好準備。這些是非常細膩的詳述，書本上沒有記載，許多事情都是專注力造成的，被賦予專注力的話語能夠進入內心。一本活生生的書可以幫助你，而明師就是一本「活生生的書」。那些被選中的人是幸運的，他們應該證明他們值得被選上。你不會想離開明師身邊的天堂，而去到另一個上面的天堂的，上帝與聖人同在。

34

我們如何才能讓師父滿意

如果明師或古魯對你滿意，那麼至少可確定上帝對你滿意，因為上帝在祂的內邊顯現；假如祂在內心深處對你不滿意，那麼誰能親近祂而同情你？假如上帝對人不滿意了，有一個辦法，有一個地方你可以親近，那個地方就是上帝顯現之處，神人，假如神人對人不滿意，就沒有任何地方了。

要瞭解一個人是否對明師或古魯擁有真正的愛的標準是什麼？如果明師對你不滿意而罵你，即使那樣你對祂的愛仍不應動搖，一點都不應該動搖，這就是要展現出來的標準，即使祂罵你或指責你（當然祂不會這樣做）你仍然會愛祂，你會受祂吸引。有時一個小孩會對媽媽說一些不合宜的話，但是媽媽還是不會認為那是不好的。

現在的問題是，如何能讓明師滿意？有兩種方法，第一個方法是，無論祂在祂的生命中擁有什麼特質，都應該在我們自己的生命吸收這種特質，我們應該模仿，根據我們在祂內邊所看到的那些特質去實踐。在祂內邊的特質是上帝內邊特質的一種縮影，上帝把它給了祂所創造的每個人，因為理所當然的，造物主一定會

愛祂的創生物。因此，古魯一定會愛祂的弟子，因為祂已經在他們內邊創造了內在的道路。由於祂愛我們，所以我們要愛所有人。祂不會讓任何人受苦，你也不應該讓任何人受苦。你必須與他人分享，這些都是明師擁有的一些特性，也是上帝體現在祂內邊的特質。第二種方法是，不論祂說什麼，只管嚴格而確實的實踐；我舉一個五個班度族人的例子，他們被送到一個古魯那邊接受教育，那位古魯給他們的第一課是，學會說實話，講實話，然後，那位古魯告訴他們記住這一點，他們走了，然後隔天回來，唯獨一個人例外，古魯問其他四個班度族人，第五個人在哪裡，他們回答說，他正在記住給他的功課。過了一個星期，他回來了，當他來的時候，他說：「古魯吉，我現在已經學會了你所告訴我的東西，說實話，講實話。」其他人嘲笑他說：「古魯吉，你看，我們把你說的這幾句話在你告訴我們的那一刻就記住了，但是他卻花了一個星期才記住那些話。」這位古魯於是解釋了這門功課真正的意義，並要其他四個班度族人承諾不說謊話。因此，無論古魯說什麼，就要把它實踐出來，只要把它銘刻在自己的生活中就好。

有一位梵學家名叫古魯杜特，他是阿利亞薩瑪姬（Arya Samaj）運動創始人索米達雅難達的一位弟子。有人對他說，他應該寫他師父一生的故事，他說：「好吧，我會寫。」兩個月，三個月過去了，他們問他在做什麼。他說：「我正在寫。」半年，一年過去了，他們想知道他在做什麼，他回答說：「哦，我正在努力的寫。」又過了兩年，他們再次問他寫了多少，他說：「哦，我正在努力的寫。」什麼叫做寫明師的一生？它只是在我們自己的生命擁有明師真正的特質。所以，無論我們說什麼，一定要說甜美的話語，洋溢著謙卑的體貼話語不需要任何代價。如果你在生活中有那種態度，我覺得你將可避免百分之九十的煩惱。因此，我們必須確實的實踐師父所說的話，這是一種讓明師或古魯滿意的方式。另一種方法是，你應該在自己的生命中吸收祂所擁有的特質。

有時，明師為了讓弟子成為一個人，就必須訓練他。有時，祂必須推他一把，說：「好，你一向是一位非常好的男孩，盡你最大的力量去做，我就很高興了。」有時候，祂必須說，這個弟子做

錯了，沒有專注在師父身上。對愛師父的人而言，不在意師父所說的話，比死亡更嚴重；來自師父一小句話的鼓勵，在內邊他的靈魂就會被推升一把。明師用不同的方式讓弟子內邊的人顯現出來，但人們通常不瞭解祂。所以，你應該要活起來，嘗試在你自己的生命複製明師的生命，並吸收祂所擁有的優良特質，同時也實踐祂所說的話。成為所有特質的住處最好辦法就是擁有會說出洋溢著謙卑的甜美話語，也就是體貼話語。明師必須清理弟子的內心，不是一天把它清完，這需要時間；已洗淨的衣服可以放在籃子裡，髒衣服則不行；明師愛祂的徒弟，就像母親愛她的孩子一樣；如果孩子弄髒了，母親會怎麼做？她就僅僅懷著愛心洗掉污垢，然後把孩子擁抱到她的懷裡而已。所以，要愛罪人，但要恨罪行。在外邊不要有仇恨，而要有洋溢著謙卑的甜美語言。這些事情，將使我們得到明師的喜愛。你應該實踐祂所說的話，即使要付出你的一生也要那樣做，這是如何能使明師滿意的標準，如果祂滿意了，也就是在祂內邊的上帝滿意了，那麼上帝也會滿意。

因此，要知道你是否對明師有真正的愛的第一個標準是，即使祂恨你，罵你 - 上帝保佑，祂絕不會這樣做 - 但即使祂做這個動作，你對祂的愛也不應該動搖。祂可能因為一些宣傳活動或其它的東西，有一段時間不准你走近祂 - 我講的是我自己生活中的經驗 - 即使那樣你仍然一定要讓祂喜愛你，你一定要愛祂。這是最終極的標準，顯示這人已成就「我活著，不是現在的我活著，而是基督活在我的內邊。」第二個標準是，不論祂擁有什麼特質，儘量在自己的生活中取用它們，把那些特質實踐出來。第三，不論你的頭腦說什麼，或你的內心喜歡什麼，嚴格而正確的的實踐祂所說的話。有一次我負責在拉合爾的星期天薩桑，我的師父居住在畢斯，在那段時間，我會去拜訪祂；我在晚上大約十二點到達那裡，我有幸獲准在任何時候去看我的師父；祂住在三樓，我走上去看祂，所以，當時天色漸晚，我起了一個念頭想留下來和師父在一起，並選派別人去給予談話；當我前往拉合爾的時間到了時，我的師父說：「你不是要到拉合爾給予一個薩桑嗎？」我回答：「是。」「好，那去吧！」所以，當然我就搭上往拉合爾的火車，而給了薩桑。

所以，我已經告訴你們三件顯示出你是否已經對明師擁有真正的愛的事情了。祂是所有優良特質的住所，無論上帝內邊的特質是什麼，也都表現在明師的內邊；實踐那些特質，在你的生把它們實踐活出來，嚴格而正確的實踐祂所說的話。要尊重祂的話語，勝過尊重祂的身體。如果有四或五個孩子，一個孩子遵照他父親意願與所好，而不要求任何什麼東西，然而其他的孩子則要求這個東西，要求那個東西，沒做到父親所要求的事，那麼，這位父親會愛誰？因此，要試著透過像我所說的那樣生活，來贏得明師的滿意。只要擁有祂在祂的生命中所擁有的特質，寫在你的生命中，而不是寫在紙上。我舉過一個梵學家古魯杜特的例子，他是阿利亞薩瑪姬運動創始人索米達雅難達的一位弟子。當有人請他寫索米達雅難達一生的故事時，他回答說他會寫，兩個月過去，三個月過去，一年過去了，他們問他在做什麼。他說：「嗯，我正在寫。」兩、三年過去了，他們問他寫了多少，他回答說：「哦，我正在努力的寫。」他們問他：「你究竟寫了什麼？」寫明師一生的故事只是在我們自己的生命擁有祂的生命罷了；「我正在寫我自己的生命」，諸如此類的學生因為在祂內邊的上帝而成就非凡。

所以，你們今天已經知道三件事。第一件事是，展現你對明師是否擁有真正愛的標準，即使祂罵你，你還是會受到祂的吸引。第二件事是，在你自己的生命去獲得上帝顯現在祂內邊的特質，這些都是簡明親切而充滿謙卑的話語。第三件事是，嚴格的實踐祂所說的話語，甚至不在乎自己的生命。如果你把一切都丟給了明師，明師就必須照顧你。因此，這就是今天我向你們解釋的三件事。這些東西不會以一種摘要的形式記錄在書本裡面，也不會像晨間談話所傳達的那樣仔細，如果你想得到明師的鍾愛，那麼就要遵照祂所說的話去做，祂永遠不會離開你，記住這點！基督說過：「我將永遠不會離開你，也不遺棄你，直到世界的盡頭。」明師絕不會離開祂的弟子，祂是弟子內邊的上帝，祂怎能離開呢？我們是祂創造出來的，你是你內邊的上帝，也是微型上帝。明師希望透過你嚴格的實踐祂所說的話，而且要求你複製祂的生命，從而使祂內邊的上帝在你內邊顯現出來，這些是要理解和實踐的主要事項。

35

我們應該愛誰（2）

上帝是愛，我們的靈魂在本質上也一樣是愛，那種愛天生就在我們靈魂的內邊，那種愛希望去愛一個人，也希望被某人愛。每個人都想要愛一個人，而且也應該有人愛他，這不過是天性罷了。現在，眼前的問題是，我們應該愛誰？我們的靈魂是一種能覺醒的實體。愛的本質是與生俱在的，它需要有個它能愛的人，能覺醒的實體應該愛「大覺醒」的上帝。我們的愛只是某種無覺知或較少覺知的東西，這個物質世界正忙碌於外在的依戀物，所以結果是，我們就去到我們所依戀的地方。人身是創生物中的最高階，我們在人身中能獲致的最高成就，就是回到我們天父的家。我們能覺醒的「大我」真正的「家」是我們天父真正的「家」，也就是「大意識」。所以我們應該愛上帝，祂不來也不去，祂是永恆存在的，存在於「大永恆」之中，所有的創造物都在祂的意願下誕生，那全都是祂的示現；重點是，假如我們沒有看見上帝，如何愛祂呢？我們應該愛上帝，但愛上帝必須能夠看見上帝，必須與上帝聯繫，享受祂的友誼與陪伴；為了那種目的，上帝住進每個人心中，但是上帝所示現的那顆心則是受到祝福的；示現了的神人應該為人所愛，這樣祂內邊的上帝就可以藉著輻射，把已

經在我們內邊的愛推升上去，並給予我們一些永不衰敗的永恆物，這是已經存在我們內邊的上帝，祂是使我們留在身體裡面的「控制力量」。所以要愛上帝，第一步就是要愛內邊示現上帝的人，那個人是神人或人神，祂透過上帝啟發而說話，雖然那些話似乎來自人類的口，但那並不是祂在說話，而是祂內邊的上帝在說話。拿納克古魯曾說：「我宣說上帝透過我說的話，我只是一個玩偶，只是上帝的代理人而已。」

所以，我們應愛誰？我們應該愛上帝，因此我們應該具有一種永恆的生命，絕對不再回到這個世界，我們或許會被送到這個世界作為「老師」，但不是作為囚犯。我們要與上帝聯繫，應該擁有一種團體，而在這個團體裡面要有像這樣的人，在祂內邊上帝是示現的，祂具有權能打開我們內在的眼睛見到上帝；但不是絕對的上帝，而是示現的上帝，祂是所有創生物的因（cause），祂存在於所有形體的內邊，祂瀰滿於一切生命、無生命之中，所以愛祂將會提升我們，並給予我們永恆的生命。

我們如何與上帝接觸呢？唯一的方法是透過內邊示現上帝的人身。有時明師會因為一種崇敬的關係，而以比較的方式來說問題；假如上帝和祂所示現的人身站在我們面前，我們應該崇敬誰？自然是崇敬內邊已示現上帝的人身；因為假如祂沒有與我們見面，那麼我們如何能對上帝產生愛呢？除非看見上帝，否則是沒有辦法的。這位被示現出來的神人給予我們一種上帝存在我們內邊的體驗，所以我們因為一種崇敬的關係而說：「好吧，我們應該向神人而非內在的上帝致敬，因為內在的上帝只有透過被示現的上帝的愛才能與我們聯繫。」所以明師都說：「我會向內邊祂已被示現出來的那個人身致敬。」其原因在此。記住，神人無法比上帝偉大，但是我們向祂內邊的上帝致敬，因為唯有透過祂，我們才能對上帝獲得一些瞥視。

我們應該先服侍上帝，然後服侍神人，兩者都是好事，這兩件事將引導我們回到上帝身邊，並且回到永恆的生命。我們服侍上帝，因為只有與祂聯繫，我們才能從輪迴之輪解脫；我們服侍神人，因為祂使我們與我們內邊的上帝聯繫；所以兩件事是不可分的，沒有這一件就無法從事另一件。上帝的愛是神人的愛，而神人的愛是上帝的愛。毛拉納魯米說：「如果你來到像這樣上帝示現了的人身邊，你就接近上帝，你就是坐在上帝身邊。如果你想和上帝坐在一起，

那麼就坐在一位內邊祂已示現的人那兒。」例如，有一座發電廠，以及一個與發電廠相連而調整妥當的開關，如果你坐在開關旁邊，那就像坐得非常靠近發電廠一樣，這只是一個說明的例子；電流遍佈一切創生物之中，但那並沒有帶給我們任何好處，除非我們把電流一起收集在發電廠中，而任何與那個發電廠相連的開關會為我們奇妙的運作著。所以兩件事情是必需的，愛上帝，因為這是將我們帶到祂的家園，給予我們永恆生命的最終目標；愛上帝所示現的人身，因為唯有在祂內邊的上帝能夠使我們與上帝聯繫。

對上帝永恆的憶念、甜美的憶念是我們能夠對上帝擁有的愛的外在體驗。你無法忘懷你所愛的祂，在內心深處總是憶念著祂，強烈的受到祂的吸引，那種愛是如何培養發展的呢？孩子生下來，母親就對那個孩子產生愛，孩子自然會與母親的心產生密切的關係；孩子對每一種東西都會想起母親，假如遇到困難，他就會到母親的身邊，所以與母親有意識的聯繫，也在小孩裡面創造了愛；同樣的，第一個愛我們的是神人，而那種愛只是相互的關係而已；如果你愛祂，你自然會去祂去的地方；如果祂不受輪迴的影響，而且祂有一個「永恆之家」，你將去到「祂的家」，永不回來。如果你在內心深處憶念祂，在你所憶念的祂內邊將會有所回應。所以在可蘭經中上帝說：「我愛那些愛我的人，我憶念那些憶念我的人。」如果我們愛上帝，自然在那顆心的內邊就會有一種回應。但我們真正憶念誰或愛誰呢？是那些與我們有聯繫的人。上帝是使我們維持在身體裡面的「控制力量」，人身是上帝的廟堂，上帝住在那裡，我們也在那裡。所以永恆的憶念、甜美的憶念，是賜予我們的至福，特別是與祂有所聯繫的人的情形。假如你已經看見祂並享受祂的愛，那種愛將嵌進你的心中。

有一個有關摩西的故事，故事中他被說成是上帝最佳的愛人；他要求上帝讓他知道任何像祂那麼愛上帝的人，所以，據說上帝要他去到棲息在一棵樹上的小鳥那兒。摩西走向那隻鳥說：「嗯，你過得好嗎？」這隻鳥回答他，很好。摩西問：「你有遇到任何困難嗎？」小鳥回答：「我遇到了一個難題，那個難題給了我許多麻煩。」摩西問：「那是什麼難題？」小鳥回答：「有一道泉水在這棵樹下流過，我從樹上飛到泉水那裡，盡情啜飲的這段時

間，給了我非常多的麻煩，因為我忘記了上帝的『名號』。」摩西感到很慚愧，他想：「甚至鳥兒都比我擁有更多對上帝的愛。」所以這是顯示我們是否對上帝擁有愛的一個例子。舉另一個例子給你們，有一次上帝命令亞伯拉罕拿出他最珍視的東西來獻祭。亞伯拉罕先拿了一隻羔羊，然後一隻駱駝來獻祭，但上帝說那樣還不夠，所以他帶了兒子以上帝之名要做獻祭，上帝那時才表示滿意，並停止獻祭。上帝希望來自我們的所有犧牲，愛需要來自我們的所有犧牲。誰是上帝的愛人？是能以上帝之名犧牲所有東西的人，我們能嗎？我們能說我們對上帝擁有愛嗎？我們為了瑣碎的事說沒有時間憶念上帝。所以愛需要犧牲一切，甚至你的生命，更遑論外在的事物。

所以，愛是上帝，而上帝就是愛。我們應該愛誰？我們應該愛上帝。我們是能覺醒的實體，應該愛上帝，因為祂是「大意識」。次於上帝的，我們應該愛上帝所示現的人身；我們不是因為這個人身而愛祂，而是因為上帝在這個人身內邊示現，那個人身是受祝福的，因為祂在那兒示現。所以要成功，兩件事是必要而不可或缺的：一個是對上帝的愛，另一個是對祂所示現的人身的愛。我們愛後者，因為祂使我們與內邊的上帝聯繫；我們愛前者，因為，藉著與祂的聯繫，我們抵達真正的「家」，永不返回。如果我們對神人擁有愛，我們將前往祂將去的地方。祂來自我們天父的「住所」，是上帝派遣祂到世界來的，如果你愛神人，上帝會愛你。基督說：「愛我的人為我的天父所愛，而當他們為我的天父所愛時，我就向他們示現我自身。」這些幾乎是所有過往明師所說過的話。

愛天生存在於我們靈魂的內邊，它必須依戀某個人，但卻不幸經常依戀於外在的物質世界，結果我們一次又一次的來到這個世界。我們的愛在那裡，我們就必須去到那裡，我們愛上帝所示現的神人，因為祂打開我們內在的眼睛，看到「上帝示現力量」，為此我們必須犧牲一切，現在我們能判斷我們所在的位置了。正如我告訴你們的，人身最高的目標是認識上帝，抵達上帝那兒，回到我們天父的「家」。我們會去到我們所依戀的地方，我們已經一次又一次的來到這個世界，因為我們依戀這個世界，你們很幸運擁有這個人身，它是創生物中最高等的階層，如果我們透過明

師的恩典，在內邊發展對上帝的愛，那麼我們就會去到我們天父的「家」，我們必須為此目的發展對明師的愛。人類的老師是人，祂站在我們的等級談話，在我們內邊發展愛，在我們內邊給予聯繫，打開內在的眼睛看見「上帝之光」、聽到所有境界的音樂。留在你所喜歡的任何宗教裡面，主要的目的是回到我們天父的「家」。當我們在世時，也應該擁有平和的生命，只有在我們為所有人，為他們內邊的上帝，而發展出愛時，才能擁有平和的生命，為什麼？因為我們全是上帝內邊的兄弟姐妹，我們是能覺醒的實體，「大意識海洋」中的水滴，所以假如愛導向正確的源頭，我們就能在今生、來世透過愛獲得一些平和。這是「願你的國降臨此世界」的意思。

所以我們應愛誰呢？我們應該愛上帝。我們如何能愛上帝？神人使我們與上帝聯繫，經由愛神人我們才能愛上帝；神人的愛是上帝的愛，祂滿溢著上帝的愛以及對上帝的陶醉。祂不受這世界的束縛，而是被派來這兒引導人類孩子，引領他們回到祂的家園的。假如你愛祂，你會去到哪兒呢？你會去到祂去的地方，如果祂不必回到這個世界，你就不應該回來，你就不可能回來！所以這兩件事是非常必要而不可或缺的。

在錫克教中，他們總是提供一個祈禱文，祈禱文這樣說：「哦，上帝！賜予我們愛，以及讓我們與神人的代言人作伴。您示現在神人的內邊，而祂既是神人，也是上帝；在這樣的團體裡面，我們的愛將一直向著您。」我想，這是你所能擁有的最高等的祈禱：「哦，上帝！讓我們與您所示現的人在一起，他們滿溢著您的愛，上帝應該賜予我們這類的團體。」我們應該擁有像這種人的團體，直到世界的盡頭。任何一個愛人都想死在他的摯愛的懷裡，不是嗎？他終其一生都想和祂在一起，甚至直到最後一口氣，為什麼呢？因為對像這類的人的愛，會把我們導向上帝的愛。在神人以及祂內邊的上帝的愛，是真正上帝的愛。像這類的人在那裡落腳，那裡便成為朝聖地；基督在耶路撒冷出生，成千上萬的人也在那兒出生，不是因為其他成千上萬的人出生在那兒，而是因為基督出生在那兒，所以耶路撒冷才會成為世上所有基督徒朝聖的地方，那地方因為一位明師的出生而變得神聖；麥加因為先知穆罕默德而變得神聖的地方，成為全世界所有回教徒的朝聖地

。你會在其它朝聖地發現，它們因為一些聖人、一些神人住在那兒才會成為朝聖地，為什麼？因為我們的靈魂只認同身體與外在的依戀物，而祂有權能把我們的注意力從外向內收攝，把它向上提升，把它從外馳的感官層面拉升上去，打開我們內在的眼睛看見「上帝之光」。

當你成為已覺醒之神聖計畫的合作者的時候，有誰把你帶回到這個世界來？你或許已經離開上帝千萬年了，但是一旦你遇見一位神人，祂就會讓你與上帝聯繫上。如果你發展這個聯繫，那麼你的輪迴自然會結束，而回到你的「家」。「上帝之愛」是指對祂絕對的服從，愛神人的話語，不是只有外在的服從，才是對神人真正的愛；我們應該敬重祂的話語，祂希望你實踐它們；我們內邊的神人已經住進「沃德」化身的人內邊，所以當祂在你內邊時，你不應該踰越任何界限，應該遵守任何祂所說的話，而不踰越；如果我們有這類的明師，那麼我們就不必害怕全世界的任何人了。明師是上帝的摯愛，而為祂所愛的人則為天父亦即在祂內邊的上帝所愛；然後上帝所愛的人，就如基督所說的：「我向他示現我自身。」上帝以神人（God-in-man）的形體顯現，提供那種特權的是上帝的恩典。一旦明師在我們內邊示現，祂會與我們說話，就像在外面與我們說話一樣，祂是我們一切內內外外事情的「無薪顧問」。

所以這次的談話是有關我們應該愛誰，我們為什麼應該愛。我們應該愛上帝，為了上帝之愛的緣故而愛上帝，應該愛內邊上帝被示現的人身，祂能夠教導我們，祂能夠把我們與上帝聯繫上，所以首先要愛上帝，其次愛神人；我們也應該愛所有的人，因為所有的靈魂都是能覺醒的實體，「大意識海洋」中的水滴，所有的身體都受到上帝的控制，祂是他們的「控制力量」。所以凡是愛上帝的人自然也愛所有的創生物，不論它們是有生命的或是無生命的，我們必須在我們已經幸運擁有的人身中發展這點；為此目的，我們去到某個明師、某個神人足下，這不是人之子能做到的，這是上帝的恩典，當恩典降臨時，我們就與祂所示現的某個人身聯繫上；擁有這樣的團體和夥伴是受到上帝祝福的，這代表他們即將回到他們的「家」。

所有過去的明師都教授同樣的教誨，當然，我們不只是閱讀或聆聽教誨而已，最重要的是要在生活中實踐到那樣的程度。我們越接近上帝，就越從已擁有的人身中獲益，明師對這些事情擁有正確的見解，也已詳細記載在書中，有些人左耳聽，右耳出，有些人則聽多少之後，也從口中說出多少，表示他們知道很多；除非那些東西形成了你生活的一部分，否則兩者都不能給你真正的利益。消化過的食物才能給你力量，否則，會像驕傲自滿以及其它東西一樣，造成疾病。

36

愛與欲（1）

愛 - 很多人都說他們懂得愛，我們也不時重複，上帝就是愛，我們的靈魂與上帝一樣，具有相同的本質，愛天生就在靈魂的內邊，而回歸上帝的路也是透過愛。愛天生就在靈魂的內邊，愛需要去愛某個人，也需要被人愛，這是每個人天生的渴望。我們的靈魂是能覺醒的實體，應該為了「大意識」或上帝而擁有愛，但是它卻依戀了世間的東西或物質性的東西，結果，你所愛的地方，就是你將前往的地方；靈魂應該愛上帝，祂是這個人身廟堂的「控制力量」，它依戀了身體與圍繞在身體周圍的東西，也就是外馳的感官以及所有外在欲望的享受，這是為何我們被奴役的原因，我們一次又一次的回到我們依戀的地方，上帝是這個人身內邊的「控制力量」，祂永恆不朽，甚至超越永恆。如果我們的靈魂依戀上帝，靈魂將變得自由，不受束縛。所以真正的愛與欲的差別是，真正的愛無法被破壞，即使在離開身體後也一樣。這種愛是在身體內邊受到發展的，但會被靈魂吸引，而不被身體與圍繞在身體周圍的東西吸引。因此，這稱為真正的愛或慈悲，其它則稱為欲望或依戀，這兩類有很大的差別。上帝的愛使我們解脫，讓我們全然快樂、高興和大喜樂；欲望或依戀奴役我們，使我們

變得心胸非常狹隘。以世俗的眼光看的話，如果你愛某人，而別人來分享那種愛的話，你將會嫉妒；但愛上帝的人，也會為你所愛，因為他們愛上帝。所以上帝的愛給予你為了全世界所有人的愛；外在事物的愛，只會使你心胸狹隘、吝嗇小氣，結果就是，一人為上帝而活，另一人則為世界而活。

自從我們離開天父的「家」以來，我們一直依戀著外在的事物，因為我們的愛被誤置於外在的事物、身體以及外在的環境中。所以真正的愛或慈悲的判斷標準是什麼？它始於身體，但卻把注意力引入我們的靈魂與更高等的自我之中；其它則只有使你依戀身體與外在環境而已。滿足自己的願望不是愛的真正意涵，那種愛帶給你束縛與被奴役。

自從我們離開天父的「家」以來，一直不停的四處遊蕩，尚未找到回家的路。有一個關於馬吉奴(Majnu)的故事，他是萊拉(Laila)的愛人。萊拉是公主，對馬吉奴來說她比什麼都重要。在回教徒中，有一種頭銜是賜予對上帝最誠心的人，有一回，馬吉奴被詢問到應該把這個種頭銜賜給誰，他說最適合的人選是他所愛的萊拉。他對她是如此的傾心，以致於有一次，有人看到他在萊拉住處的街上舔一隻狗的腳。我們可以從這裡學到一堂課，就是如果誠心奉獻於上帝或神人，那麼我們必須彼此相愛，這僅僅是天性使然。但只要愛染上個人喜好或自私的動機，則會使你心胸狹隘。你會希望你愛的人應該被你所愛，而其他人都不可以愛，但假使你對上帝有真正的愛，那麼所有愛上帝的人自然都將為你所愛，這是兩者之間極大的區別；因此，當人家告訴馬吉奴萊拉已經死亡的時候，他說：「不行，她不能死 - 她怎能死呢？」當人家告訴他萊拉已經真的死了時，他說：「那麼這是真的了？這發生在每一個活著的人身上，我為什麼應該愛不持久的東西呢！」所以，他轉到了正確的道路上。

所以，與「大意識」的上帝同在的愛就是愛，即使你離開肉體，那種愛也不會離開你；為了這個世界、外在的依戀、去滿足自己的願望或目的的愛，是欲望或執著，不是愛。一位先知說過，愛像跨越河流的橋，橋只是為了讓我們跨越，不是要在橋上逗留；所以你對神人的愛是為了過橋，藉著祂的陪伴而受到調整，在祂那兒上帝的愛自然會輻射而出；如果你對它具有接納性，那麼你

的愛是真的：假如你依戀物質性的身體和外環境，那就沒有愛。如果愛導向上頭的「大意識」上帝，愛就受到祝福；如果愛導向物質性的身體與它的依戀物，那就是束縛，那就是受支配，那就是執著，你就會一次又一次的回到依戀的世界，這是兩者的差別。阿瑪達斯古魯說：「讓我們愛神人，因為祂滿溢著上帝的愛並且沈醉其中，在祂的陪伴下，你將擁有上帝之愛的輻射。」那會推升你的靈魂，把靈魂導向上帝，這是真正的判斷標準，來瞭解你是否只為了在祂內邊的上帝而愛神人的身體。假如你愛祂內邊的上帝（當然祂的肉身是受到祝福的），那麼那就是跨越世界的海洋到我們的至愛那兒的橋樑。

所以愛天生就在我們的靈魂內邊，我們是能覺醒的生命，假如愛導向「大意識」，它就是真正的愛，那種愛將給你自由、「大至福」與「大喜樂」。假如愛依戀世間的事物、物質性的身體、身體的周遭物、外馳感官的享受上，那麼那就是束縛，必然一次又一次的回到我們依戀的世界。所以愛是好的，如果你服用一小劑量毒藥來幫助你，甚至毒藥也是非常好的；但假如你誤用它，你將會死亡。會幫助你的真正的愛，應該為了祂內邊的上帝，而不是為了物質性身體的緣故，把它導向上帝或神人，那麼你就得救了的，否則我想，你就註定失敗了。這是一個非常微妙的主題，我們應該瞭解我們所在的位置，我們要往那裡走，這些事情雖然書中提到過，但不是記錄得非常詳細。所以現在，你們應該清楚什麼是愛了。

愛天生就在我們自己靈魂的內邊，但雖然如此，我們仍然依戀這個世界，因為愛已經被誤置於不適合的地方了。我們不依戀「大意識」的上帝，而依戀著物質性的身體和這個世界。愛是跨越生命之洋到達「大意識」的一座橋。假如這種愛被導向世間的事物，你就會附屬於這個世界，它應該被導向上帝或上帝示現的人身，神人。祂滿溢著上帝的愛並且陶醉其中，藉著坐在祂身旁，你會擁有那種愛的輻射，你自然會開始愛上帝；如果你到賣香水的人那兒，即使他不給你任何東西，你仍會聞到香水味，完全免費。如果他給你一小瓶香水，那麼.....？所以神人的團體透過輻射給你香水，上帝的愛。祂藉著把你的專注力從外在導向你內邊的上帝，而在你的自我內邊給予一種聯繫，祂給予你一種聯繫，那你

還要求什麼呢？為了上帝的緣故而愛神人就是對上帝的愛，如果你因為神人的肉身而愛神人，那仍然是執著。記住！神人的愛是跨入高境界的一座橋樑。如同我以前告訴你們的，這是非常微妙的主題，我們必須衡量我們如何進展。如果每天對上帝的愛越來越成長，比起世界上任何其它東西變得更加寶貝，那就是對上帝的愛；即使你愛上帝，而你把世間的事物看得比上帝更加寶貝，那這種情形就不是對上帝的愛。一種是執著、束縛、受支配，而另一種是自由、「大喜樂」、「大至福」。

與充滿上帝之愛的人作伴，比起與那些沾染世間物之愛的人作伴還好。如果你不能加入那樣的一種團體，你可以加入那些追求上帝愛的人的團體，而不是追求世俗愛的人的團體；如果沒有那種團體，那就活在透過書本說話的明師內邊就好，獨自生活，只是與透過書本說話的過往明師作伴，這可以幫助你回到真正的「家」。但我仍然會說，就像上帝是未表達的（unsaid），愛也是未表達的；你越進到它裡面，就更加寬廣，像沒有邊際的上帝一般。一位詩人曾說：「愛是一片海洋，無止盡的海洋，沒有任何海岸。」你可以把生命獻給祂，獻給祂的慈悲。印心，上帝的「沃德」、「夏白德」或「納姆力量」在你內邊，那是聖人真正的團體。一位聖人是「沃德」的化身，你要因為「沃德」的緣故愛祂；如果你在人身裡面那樣發展了，你就很幸運，你會獲得擁有人身的全部利益，否則，你就準備好一次又一次的回來了。

37

愛與欲（2）

外面有欲望，內邊有真正的愛；上帝是愛，愛也天生就在我們的靈魂內邊，它希望把它自己依附在某些事物上。能覺醒的實體應該依戀「大意識」，現在它卻依戀著這個世界與外在的依戀物，這是為什麼我們一次又一次的回到這個世界的原因，因為我們依戀這個世界。問題是如何分辨而且瞭解什麼是真正的愛，什麼是外在的愛；我剛剛才解釋過，如果我們研究我們的自我，我們應該真正瞭解這兩者的區別。我們是能覺醒的實體，我們是「大意識海洋」中的一滴水；大宇宙存在於小字之宙中，大宇宙裡面有三個世界：物質界、星光界和因果界；我們具有一個物質體、一個星光體、一個因果體，使我們能夠在這些世界中工作；現在我們正在物質界工作，而且我們也還擁有星光體與因果體；在物質界工作時，我們使用固著於物質性身體的外馳感官，打開外在，接收來自外在世界好好壞壞的印象。對外在的享樂充滿依戀與喜愛的人，會透過他們物質性的外馳感官，讓這些印象植入他們的星光體中。我們的自我真正的本質不是這個物質體，這個物質體看起來或許非常乾淨、美麗，但卻嵌植於我們的星光體之中；這星光體我們無法用外在的眼睛看見，我們的師父曾說過：「當一

個人來我這兒時，我看見他就好像在玻璃瓶中看他一樣，不管玻璃瓶中裝的是甜的東西或是酸的東西。」祂的眼睛已經「靈化」(etherealized)了，變得不可思議，能夠看見一個人真正的本質、面目。

當我們離開物質身體之後，我們現出自己真正的本質、面目。一個星光體完全沒有外在印象，沒有欲望、依戀或憎恨，而只充滿著上帝愛的人，這樣的一種人，當你來到祂身旁時，這些品質會輻射到你身上。在因果體之中的就是過去世的印象，當這些印象也被清除的時候，那個人就被稱為聖人。明師總是不贊成對物質體和外在依戀物的愛，如果你與一個星光體尚未清洗乾淨的人，沒有充滿上帝愛的人，或對外在所喜愛之物與所厭惡之物充滿依戀的人在一起，或想到那個人，將給你相同的輻射；假如你想著一種人，那種人的因果體已清除了所有的過去世，即使你沒有意識到你受到幫助，祂的形體也將一直與你同在，保護你、幫助你；這一類的人以聖人與明師的形象出現。那些憶念明師的人會被接受，祂的形體會出現在他們面前。所以卡比爾說：「我的心智變得如此純淨，它就像哈德瓦的恒河水一樣，清澈澄淨，如果你到那兒洗澡，甚至連小石子看起來似乎都非常乾淨；所以我的心智變得如此清淨，以致於我的星光體和因果體都被完全的洗淨，甚至連上帝也在後面追著我。」上帝跟隨在星光體與因果體完全清淨的人後面，這種人充滿著祂的愛，而不會充滿世間的依戀。外在的愛和內在的愛有極大的不同，明師不贊成對物質體的愛。星光體被玷污的人，你可以說是，被外在依戀物和其它東西的汗濺玷污，這種人或許外表看起來非常乾淨，如果你坐在他旁邊，你會得到來自他星光體的那種輻射；如果你坐在星光體清淨的人旁邊，你會獲得清淨的輻射；他充滿著上帝的愛，你自然感受到來自他身上相同的愛；如果你想念因果體非常清淨的人，即使你從未見過他，他也會顯現出來，所以這就是真愛與假愛之間的差別。我們應該愛誰？我們應該愛上帝，還有誰？心智清澈到在祂內邊反映出上帝的人，上帝是「光音本源」，而每當這類的人向你說話時，你都會獲得光和音。星光體和因果體不清淨的人，可能會告訴你去做這個、做那個，或許你也一天投入四或六小時，

但仍一無所獲；你們現在瞭解真正的愛與肉體的愛或外在的愛之間的差別了嗎？

所有假明師都會告訴你，冥想師父的形體。上帝保佑！但願不要發生這樣的事。如果他內邊不清淨，那麼你就會變成他的樣子；上帝是「一」，祂自我顯現；我從未要求任何人冥想明師的形體。所以你應該愛星光體和因果體都非常清淨的人，也許他因為一些理由外表很嚴格，但祂的心智相當清澈，對上帝與每一個人都有著愛，祂也愛祂的敵人，像這類的人是一位明師，你應該為了祂的緣故而愛上帝，上帝完全反映在祂的內邊，祂的心智視野非常清澈，如果你愛這類的人，那麼我想上帝的愛將去到你內邊，而你將超越物質體、星光體與因果體，去到上帝示現的源頭，這是真正的愛與不純粹的愛之間的差別。所以要愛上帝以及任何星光體和因果體都相當清淨的人，如果你坐在那兒，你會獲得像那樣的輻射。如果祂為你印心，你會得到光，因為祂已經獲得反映在祂內邊的光。在內邊沒有光反映的人，他怎能給予光呢？或許上百場的印心進行了，或許幾個小時也投入了，但卻無法得到光，這就是外在物質性的愛和內在的愛之間極大的差別。

我剛才以十分清晰的方式解釋，這樣才不至於有所誤解，我們應該愛上帝以及其他在內邊反映上帝的人。認識的標準是，你在印心時，會得到光，如基督所說：「我是這個世界的光，所有來到我這兒的人，一定不會行走於黑暗之中。」這些事情在書中都已說過，但即使這樣，你還是需要某個實際人的引導，他知道真正的東西是什麼，他會用很少的話，非常清晰的解釋這些事情。我們應該愛上帝，因為我們是能覺醒的實體，而且理所當然的，我們所有人都想去到我們自己的「大真實」（Reality）那兒。為什麼我們應該愛神人，而非其他人？什麼是判斷神人的標準？神人是一個星光體和因果體非常清澈通透的人，上帝的光在那裡面反映出來，任何與這類的神人接觸，獲得一點祂的「專注力」的人，都將在他內邊反映祂的光。現今有數以百計的人為人印心，有那麼多的古魯和大師，幾乎沒有任何一個追隨者或徒弟。判斷真正明師的標準是當祂為你印心時，你會獲得一些體驗作為開始，你會獲得一些光；這意味給予光的那個人是清淨的，上帝的光在祂內邊反映出來，而那種光會輻射出去；其他人則僅僅給予某一

些字句覆誦，某一些事去做而已。每次人家去找他們，就只是知道要投入更多的時間，他們每天投入四小時、六小時，即使如此，他們也沒有獲得任何的光，原因就是非常明顯、清楚了。

如果你遇見有權能給你一些光的人，那意味祂的內在生命是清淨的。僅僅坐下來覆誦一些東西幾百遍或許是好的行為，但不是清淨的生命。只有在內邊那種光被反映出來的人引導下，光才會出現（光本來就存在），會顯現出來。如果小孩在洞裡出生，他會在全然黑暗之中，如果把鏡子放進去，太陽光透過鏡子反射到洞裡，小孩就會看見光。任何一個人的心獲得了上帝的光，會反射那種相同的光，然後那種相同的光被引導到誰那邊，那種光就會在他內邊被反映出來，這是真正的愛和物質性的愛之間的差別。你無法從內邊沒有反映出上帝的光的人那兒獲得這種東西。在印度和其他各地有那麼多的大師，他們有很好的宣傳，有錢就可以宣傳，任何人都能做。但是，什麼才是判斷的標準？祂必須給你一些東西。所以一位真正的明師能夠把你的專注力從外面收攝向內，把它從外馳感官中，往上提升，然後給你一些光的反射。這是一種禮物，也是判斷對錯的標準。書本提到這些事，但是文字無法解釋得像我現在告訴你們的一樣，這麼的清楚。所以要愛上帝以及其他內邊反映上帝的人。評斷標準是什麼呢？當祂為你印心時，當你想到祂時，光會在你內邊受到推升，祂有能力在印心的那天就給你第一手的體驗。

當我擔任世界宗教交流大會的主席時，我與宗教界的領袖保持著聯繫。他們全都描述這些事情，那會在一小段時間內會運作，因為專注力在那兒，但光不會出現；一個充滿世間欲望的人，外表或許看起來很乾淨，而且有非常好的宣傳，但你仍不能從他那兒得到光。只有從星光體和因果體都完全乾淨、清澈，內邊反映著上帝光的人，才能獲得光；這類的明師確實存在，這個世界一直都有這類的明師存在，他們愈多，愈好；這類的人來把東西賜給這個世界，不是來拿走任何東西的。所以你要愛充滿上帝的愛，星光體和因果體相當清澈，內邊光和音的「上帝化現力量」已經顯現的人；當他為你印心時，你會獲得「光音本源」的體驗。祂的臉上或許有眼睛，或許沒有眼睛。所以要愛上帝以及具有權能給予你一些東西的人，這是祂已經獲得清淨的星光體與因果體的

確切保證，這就是對物質體的愛以及對上帝、或神人的愛之間的差別，存在著一種極大的差別。這些東西在書中以不同的例子提到，但不完全像我現在告訴你們的一樣，那麼清晰易懂。當上帝遇見你並給你印心，給你一些東西作為開始時，祂保護你避免沈迷於外在的享樂，沈迷於欲望、嗔怒的低等追求，以及它們的影響；這些影響透過開往外在世界的外馳感官來接收，並嵌植入星光體之中。舉個例子，假如你拿一片玻璃，把蠟蓋在上面，在蠟上作一些刻痕，然後在刻痕上面倒些酸液，所有這些刻痕就會被嵌植於玻璃上。同樣的，所有外來的影響都會透過物質體與外馳的感官，刻進我們的星光體中。因此，當你離開這個身體時，會顯現出你真正的樣子。所以外在的判斷標準是，當祂為你印心時，就給你一些東西作為開始，因為上帝反映在祂內邊。一個上帝沒有在內邊反映的人，會要你數小時接數小時的覆誦這個，覆誦那個，但你仍一無所獲；如果因為過去的因果，出現一些東西，他接下來就不知道怎麼做了。所以，我認為，與充滿物質世界愛的團體在一起，你要非常小心。

錫克教徒有一個祈禱文如此說：「哦，上帝！給我有明師代言人的團體，因為明師是上帝的代言人，所以他也成為上帝的代言人。」這是錫克教徒每天的祈禱文。晚上，他們祈禱說：「哦，上帝！讓我們與聖人作伴。」與聖人作伴就是與祂內邊的上帝作伴，不是嗎？所以為何我們應該愛上帝，為何我們應該愛神人，為何我們應愛別人，這就是非常微細的差別所在。神人的判斷標準我已經告訴你們了，你要只為了神人內邊的上帝而愛祂，再說一次，要注意，祂與上帝是一體的，所以當你與明師成為一體時，你也和上帝成為一體。那就是為何所有過往的明師或僅僅坐在明師足下的人，都像聖保羅一樣說：「我活在我的內邊，不是現在的我，而是基督活在我內邊。」所有其他人都應該能夠說這樣的話。上帝是一個能在心智的潛意識儲存槽中示現祂自身的「人」(One)，祂會自己出現，那是為什麼我不建議人冥想明師的形體的原因，我想，這是非常有根據的理由。

在我早期的生活中，我總是祈禱，「哦！上帝！我想見您，但我害怕會見到一個沒有反射出您的人，那麼我的生命就白白浪費掉了。據說從前您會向那些愛您的人顯現，那麼為何您現在不顯現

呢？」這是我的祈禱，非常強烈的祈求。我的師父過去曾經向我顯現，但我把祂當作是拿納克古魯；我在七年後，1924年，遇見祂，但祂在1917年就與我同在了；我在一個有很多丘陵的鄉村旅行，訪問很多的地方，但我非常喜愛從源頭來的河流，所以當我到拉合爾時，因為畢斯離得相當近，我就想我要去看一下畢斯河；當我搭火車到那兒時，我問站長這條河流往何處，他說：「哦，你來看這位明師啊！」我回答：「有明師在那兒嗎？」「是的，祂就住在河邊。」所以我就去看河，然後看見那位明師，祂就是七年前曾經向我顯現的同一個明師。你們現在瞭解我說的話嗎？真正的明師祂自己顯現，但是心要純潔。上帝在你內邊，如果你向祂祈禱，祂會帶你與內邊反映出祂的光的人聯繫，而真正的說起來，這樣的一個人就是真正的明師。所以要愛上帝，以及有權能把反映在祂內邊的上帝向你顯現出來的人。這就是充滿肉體欲望的人與充滿上帝之愛的人之間的差別，充滿上帝之愛的人星光體和因果體非常的純淨。

具有非常強烈欲念的人，會發出紅、黑混合的光；嗔怒的人會發出亮而古怪的紅光；具有上帝愛的人會發出帶藍色的光；具有真正靈性的人會發出金光，這些是差異之處。書本都有這些東西的資料參考，每當人們描繪明師的圖像時，他們會在祂們的頭周圍畫出光環，不是金光就是白光。

被引導到明師那兒，而且或多或少得到一些東西作為開始的人是幸運的，那表示祂內邊有一些東西，你們已被放置在正確的道路，假如發展它，上帝會親自向你示現；對物質體的愛就是對死屍的愛，它因為嵌植在你星光體內邊的思想而染上色彩。總有一天你會變成像聖人一樣好，當然，時間的因素是必要的。我們無法超越明師，但我們能變得像祂一樣好，因為祂是在祂內邊的上帝，而誰能超越上帝呢？

所以要看到事情的真正狀態，並持續做下去。人們受宣傳的誤導，聽到一件事，聽了十次之後，那件事就變成像真的一樣。聖人從來不做任何反宣傳，從來不做；時間會證明事情的真相。所以得到了真正的正確知見的人應該持續做下去，他們可以用友善的方式，對那些與他們有聯繫的人作解釋，如果任何人對那些解釋有惡念，那麼你們不要對他們有惡念，因為你們會腐化自己內在

的心智狀態。因此，你們要對上帝、對祂內邊的上帝懷著應有的愛，儘量投入時間，並且對全世界懷抱著愛，因為我們全是上帝的兄弟姐妹，而上帝就在他們內邊，這是我們生命中最重要的一部分。做為人，我們應該取用一些靈性的食糧，也就是與靈性聯繫，與我們內邊的上帝聯繫。心智和身體兩者的生命取決於靈性的健康，學習是頭腦和智力的糧食，然而與上帝的聯繫則是「大生命的靈糧」。假如你對那種聯繫更加重視，其他事情就會水到渠成。

38

如何發展明師的特質

我們應該愛上帝，但這種愛怎麼培養？除非我們看見祂，與祂聯繫，並且享受祂的陪伴，否則我們如何能愛上帝呢？所以為此，我們必須為了祂內邊的上帝而愛一位上帝示現的人。所以如何發展對祂的愛，那才是重點。上帝正在已獲得的人身內邊工作著，我們應該發展人身的那些特質或特性；這樣說好了，祂是好畫家，祂喜歡繪畫，那麼你就應該發展繪畫，因為在發展繪畫才能時，你就會一直憶念著祂，為祂而做這件事；以此方式，就會產生永恆的憶念，當你成為好畫家時，自然你會把祂的注意力拉到你那兒，因為那種特質就在祂內邊。假如明師是位好歌手，喜歡唱歌、詩歌或詩，那麼你應該發展那種在你內邊相同的天賦。我告訴你們，詩人是半個聖人，當你發展那項天賦時，會去到祂那兒，而祂會被吸引到你那兒；在準備成為畫家、歌手、詩人時，你時時刻刻想著祂；假如你把一個人放在腦子裡，你會在祂的腦中引起反應。如果徒弟憶念明師，憶念在祂內邊的上帝，明師就會憶念徒弟，作用和反作用會發生。所以第一件事是，我們要發展明師內邊的品質。例如，如果有些職位空缺，負責官員要求提出書面申請，誰最有機會獲得這些職位呢？申請的可能有數百件，

但職位只有一些；這位官員將從所有的申請中挑選，而只接受那些寫了一手好字的人，因為那位官員就具有那種特質。

所以如果你想發展對人的愛，就只要發展祂內邊的特性或特質，正當發展它們的時候，你會憶念祂內邊相同的那種品質，那將作用在兩方面；如果你把一個人記在心中，你會在祂憶念著的那個人的心中；正當你在發展那種特性或特質時，你也憶念著祂，那會吸引祂；所以這是所需要的第一件事，不論祂在不在你旁邊，都不是問題，你只要去發展那種特質就好。我舉了許多的例子，其中一個我舉過的例子是，關於伊那雅肯(Inaya Khan)的徒弟布勒夏(Bulleh Shah)。布勒夏在回教徒中屬於高等的社會階級，他害怕人們知道較高階級的人去了屬於較低階級的人那兒時，人家會說話，所以伊那雅肯派出一些祂的徒弟到布勒夏那兒，要他們對他說，他現在是他們的兄弟了；當他們到達布勒夏的住所街道時，他們喊叫：「布勒夏在哪裡？他是我們信仰上的兄弟。」所以人們告訴布勒夏說，他的兄弟們來了；布勒夏害怕別人會說話，因為他是較高階級的人去了較低階級的人那兒了，所以他說：「不，他們不是我的兄弟。」當這些徒弟回去，告訴伊那雅肯發生的事時，祂說：「好，我們不再灌溉祂的田地了。」只有當徒弟得到明師的專注力或「大生命的甘露」時，才會沒事，藉著明師的一點意念，徒弟的田地就灌溉好了；所以那種情形停止了，那位過去受到那種祝福的人，現在被剝奪這項權利了。布勒夏如何能夠接近他的師父呢？他有什麼臉去到他師父那兒，並且告訴祂，他不是祂的徒弟！布勒夏知道師父非常喜愛聽詩歌、詩篇與情歌，目前他沒有那類的愛好，但是為了吸引他師父的注意，他必須發展那種愛好，所以他到一些舞女那兒，她們的專業就包括那類的東西；他和她們在一起幾個月，學習歌唱，他日以繼夜的服侍她們，直到他熟習了那種歌唱。大約一周之後，這些舞女要唱歌給伊那雅肯聽，布勒夏告訴他們：「嗯，聽好，給我一些女人的衣服，我今天要去師父面前唱歌給祂聽。」所以他穿上那些衣服，去唱歌給他師父聽，他發自內心唱歌，自然帶有輻射，他師父就說：「哦！他是布勒。」然後站起來擁抱他；人們通常以有色的眼光來看事情，他們開始說：「喔！你們看，那位師父擁抱婦女，他墮落了！現在漏出馬腳了。」伊那雅肯說：「布勒夏，脫

下這些衣服吧！這樣人家就可以知道你是誰了。」布勒夏說：「不，我不值得，我只是一個離開您的傻子，我因為不稱呼自己為您的徒弟而犯下了不可饒恕的罪。」他怎麼成功的呢？因為他師父喜愛唱歌的特性或特質，他發展出歌唱才能來取悅他的師父。

這是一個例子，但是還有其它的例子。上主羅摩被放逐14年，一位稱為希里的婦人住在上主羅摩放逐地對面的野地裡，知道羅摩要過來，希里心想，羅摩可能會光著腳走路，路上的刺會刺到他，所以她開始清理路上所有的刺；愛不一定透過看而發展，也不一定透過聽而發展；她也想著她能提供什麼東西給他吃，在荒野中沒有太多東西，只有漿果，所以她開始採集漿果，一個一個品嚐過所採的漿果，只留下甜的漿果；在這個野地也住著一些偉大的瑜伽行者，但上主羅摩不先到他們那兒，他去找希里，因為她為他清除道路，使刺不會傷到他的腳；她保留了吃掉一半的漿果，只為了知道那些是甜的，那些是酸的；所以愛沒有法則可循。羅摩去了希里那兒之後，就去拜訪瑜伽行者。在瑜伽行者住的地方，有一個池子，池子裡面充滿了蟲子，瑜伽行者要求上主羅摩在池子裡面洗腳，那樣蟲子就會被清除掉。上主羅摩拒絕說：「不，你們是偉大的瑜伽行者，你們來洗比較好，那樣蟲子就可以被清除掉了。」所有這些瑜伽行者便把洗腳水倒入池中，但這些蟲子沒有被清除掉。於是瑜伽行者說：「你是上主羅摩，假如你在池子裡洗腳，蟲子一定會被清除。」上主羅摩說：「好吧！，我試試看。」他在池子裡洗一洗腳，但蟲子仍沒有被清除掉。於是上主羅摩告訴這些瑜伽行者去洗希里的腳（他們不喜歡她），而當他們洗好她的腳，把洗腳水放進池子裡時，蟲子就被清除掉了。

那些愛上帝的人，會愛明師，當然是愛祂內邊的上帝；那與作秀無關，那種「力量」在你內邊，瞭解你的每一個行動，瞭解你所做的事情，以及做事的原因，祂知道你念頭真正的傾向。愛不是作秀，愛是服務與犧牲。愛的外表特徵是充滿謙卑的甜美語言，當你發展了那種愛，你應該做什麼呢？你必須有耐心、能堅持，並持續下去，就像在蠟燭的火焰上，燃燒自己的蛾，從不作聲。所以想要愛上帝的人，不應在意他們的聲譽或名望，諸如此類的事情；他們應該離棄身外已獲得的一切偉大的東西，並陳獻在祂

的腳下。甚至假如他們在犧牲奉獻的行為中失去生命，那時候他們也不會提及那件事，我想，這是一種非常微妙的問題。對上帝或神人懷抱著愛的人，這是他們和祂內邊的上帝之間的關係，與其他人沒有關係，你必須發展那種關係，為此你必須能夠堅持不懈，這需要時間。僕人的工作就是做事，如此而已，作為明師的就是去看看祂必須給予他什麼東西。

有一次有人送一匹非常好的阿拉伯馬給錫克教第六代的古魯，哈爾高賓古魯(Har Gobind)。哈爾高賓古魯說任何能吟誦賈布吉，且吟誦時沒有其任何念頭介入，能一直吟誦那些詩歌的人，他內心的渴望將會獲得實現；一個人走向前，說他願意吟誦；他就開始吟誦，而就在吟誦將近尾聲時，他想著：「不知道古魯會給我什麼？」他想起人家送給古魯的那匹阿拉伯馬，就想，它應該賞給我；當他吟誦完畢後，古魯命令人家把那匹馬給他，然後祂轉向那個人說：「你這可憐的傢伙，你不知道我會給你什麼？我本來要給你我自己的位置的。」所以不是你去判斷事情，並要求你想要的東西，而是祂來判斷什麼對你真正最有利。

你如何能夠發展愛呢？首先，只要發展明師內邊的特質。如果祂是好畫家，那麼就發展繪畫才能；假如祂是好歌手，那麼就發展歌唱才能；一般來說，我們的師父經常為了大眾的利益而挖井，所以那些人為了祂開始挖井，祂感到很滿意。祂需要獻身於無私的服務，而不會因為為明師所做的事而說任何一句話的人。祂是一位非常直言不諱的人，那些到祂那兒說：「師父，我犯了這個罪或那個罪」的人，祂會說：「好了。」然後寬恕他們，但那些對祂隱藏缺點的人，將蒙受損失。當我們去明師那兒時，我們只以為祂不知道任何事，但在內心真正的深處祂知道你在說什麼。正如昨天我告訴過你們的，祂看我們內邊的東西，就像東西在玻璃罐中一樣，即使你試圖隱藏，祂仍然看得見。所以我們應該帶著非常乾淨的心，帶著對明師的愛，帶著對祂的一切敬意到祂那兒，那麼祂自然把祂的「大我」給你。所以這是我們如何能夠發展對明師，對祂內邊上帝的愛的方法；祂在祂內邊已發展的特質，你們應該在你們內邊嘗試發展；那些特質是什麼？祂要愛，不要作秀，要嚴格遵守祂的話。明師說什麼就服從什麼，真正的服從祂。當你正在發展這些時，你會始終在內外都擁有對明師甜美

的憶念。去判斷必須給予什麼的是明師，祂來只是給予生命，沒有其它生意。祂是生命、光和愛。只有當你變得具有接納性，你和祂之間沒有東西阻隔時，祂就能給你這些特質。上帝的特質反映在祂內邊，如果你在你的生命之中吸收這這些特質，那麼你將得到明師和祂內邊上帝的愛。如基督所說：「那些愛我的人，將為我天父所愛，而為我天父所愛的人，我會向他示現我自身。」所有的明師都說過同樣的事情。

39

真正的祈禱

我才剛為祈禱下過定義，祈禱是什麼，應該如何做，其中最重要的是，如果我們對某人內邊完全有信心，相信祂能給予我們所想要的東西，我們總是會向祂祈禱；其次，我們也會有信心祂具有權能給予那個東西。我們首先應該先完全確信有一個上帝，有一個古魯，或者有某個人會傾聽我們的祈禱。

什麼樣的祈禱會成功？首先你應該先問你的心，它想要什麼？它想要的不只包括你口中說出或腦中想到的東西，有時候你想要一種東西，認為那種東西對你有好處，但是你的心卻喜歡其它東西，並沒有一致。心、嘴巴、頭腦應該協調一致。發自內心，透過嘴巴表達出來，並且在智力上我們完全具有信心的祈禱，會被聽到。基督說，如果你向上帝祈禱，或許你會得到回應，但也有點不能肯定；如果你以我的名向上帝祈求，祂聽到你的機會會更大；但如果你向我請求，你一定會得到你想要的。這是什麼意思？如果你向上帝祈禱，而不相信祂的存在，或不相信祂具有完全的權能來應許你的祈求，那麼那種祈禱如何能被聽見呢？再說，發自內心、頭腦與嘴巴的祈禱，應該表達相同的事物，不應該不同

，像這類的祈禱就會被聽見。所以當基督說，如果你向上帝祈禱，或許祂可能給予你想要的東西，或者如果你以我的名向上帝祈求，機會將更大的時候，祂甚至更強調對祂的祈禱會得到回應的事實。當基督在世時，一個向祂祈禱的人，會對基督的存在充滿信心，因為他看到祂，基於同樣的原因，他能對祂的權能具有充分的信心。

所以假使我們對明師與祂的權能完全相信，有充分的信心，並發自我們內心向祂祈禱，我們的祈禱一定會被聽見。過往的明師都說，假如你提出這類的祈求，上帝會抓著你的手說：「好了，孩子，告訴我你要什麼。」你們瞭解我所說的話嗎？上帝會傾聽這樣的祈禱，因為祂知道你的心、嘴巴與頭腦都一致，而且你完全相信祂有權能應許你的祈求。

有時候小孩會堅持要吃一些有害的東西，即便是裹著糖衣也一樣，在這種情形下，孩子的母親會做什麼？在孩子全力的懇求下，母親可能說：「好，孩子，我會給你，安靜下來。」但她仍然不給；有時你要求的，不符合你的終極利益，天父就不會給你。我們應該祈求什麼呢？有時我們祈求一些東西，但得到時，卻後悔，然後祈求上帝把它們拿走；但假使你祈禱（最好的祈禱總是向明師祈禱）說：「喔，上帝！給我們最終對我們有好處的東西。」像這樣的祈禱是最理想的，祂會給你，上帝知道什麼對你最有利，不會給你任何有毒的東西，記住！

有些人富有，有些人貧窮；有些人命短，而其他人卻命長，一些人快樂，其他人卻受著苦；這全都是由於過去業的作用，無法避免。我們總是為了世間的事物向上帝祈求，但為何不向祂祈求說：「喔，上帝！我們想見您，到我們這兒，把我們拉向您吧！」明師是媒介，上帝透過祂說話，如果你向明師祈禱，任何對你最有利的東西祂都會給你。發自內心，並且透過頭腦、嘴巴表達出來的祈禱會被聽見。當你祈禱時，應該進到私密的房間內，完完全全的一個人祈禱。如果你對你的祈禱具有充分的信心，也對你所祈禱對象的存在與祂的權能具有充分的信心，而且那種祈禱發自你的內心，自然那種祈禱會獲得回應。例如有一則故事有關妻子對丈夫四種不同型態的忠心；第一種類型的妻子雖然外表上表現對丈夫完全忠心，但卻愛慕其他的男人。坦白說，妻子和丈夫

應該要像一個靈魂在兩個肉體中運作一樣，我們就像這位外表對丈夫忠心，卻總是想著別人的女人，我們對上帝或明師沒有確切的信心，沒有完完全全的忠心。有一些妻子則是忠心的，但她們想要東西作為回報，這種忠心是第二種類；如果她沒有得到她想要的，她就心懷怨氣。第三類的妻子如果想要東西，會向丈夫祈求，但不論丈夫給予與否，仍對丈夫忠心。而第四類也是最高等類型的忠心妻子會想：「嗯，我的丈夫知道我的情況，他每天看我，會照顧我的需求；如果我穿這身破舊的衣服他都接受，那麼我又還能再祈求什麼呢！」這是誠心奉獻的靈魂最高等的型態。不論我們是富、是貧，快樂或悲傷，祂瞭解我們的命運，畢竟我們全都是祂的小孩，不是嗎？所以，這一種的類型是誠心奉獻的最高等型態。

雖然你可能將你所要的東西呈現在上帝面前，假如祂沒有應許你的祈禱，不要怨恨，一切都根據你的誠心，而誠心有許多種型態，我已經向你們舉過例子了，這些是必須實踐遵循的，書本有提到它們，但不像我現在告訴你們的這麼明確。聖人也有不同的等級，最高等的妻子就是像這樣，不向丈夫有任何要求，而只完全相信丈夫會照顧她的需求，現在你們應該要判斷你們所處的境地了。

有一天晚上，我和我的師父坐在一起，朱利安強生博士也在那裡，那是冬天大約十點的一個晚上，強生問師父一個問題：「人需要祈禱嗎？」師父從我們的等級回答：「徒弟的工作就是祈禱，但要為高等的事情，不要為世間的事物祈禱。」如果一個徒弟不完美，他會向明師要求一些東西，當我們坐下來祈禱時，我們只是像摔角手，像體操手一樣，認為我們應該靠自己的力量成就，那樣行不通，你應該坐下來以謙卑的態度祈禱：「喔，上帝！幫助我們，喔，師父！幫助我們——我在您的門口，請把我提升上去。」坐在門口，等待，把所有的希望寄託在祂內邊，這類的祈禱將幫助你，你會被推升一把。假設你站在門口說，「請進」，但是你沒有離開門，那麼上帝如何能進來呢？

這些是要適切的理解與實踐的事項，或許你們大部分人瞭解，但是你們有實踐它們嗎？那才是重點所在。所以這類的祈禱將會幫助你，祂是你的天父，你是祂的小孩，在明師內邊的上帝也是你

的天父，你應該直接到祂那兒，像小孩一樣，沒有任何保留。基督說：「受苦的小孩來我這兒，因為我這兒有天堂的國度。」

當你坐下來祈禱時，讓自己與外在隔絕，並且對祂的權能具有充分的信心與充分的信念，你只要祈禱與等待。如果你向祂祈禱，然後說，「請進」，但卻不離開門，這樣的祈禱又有什麼用！這與你屬於任何宗教無關，這與宗教無關，這是需要實際去做的事情。如果你要在祂的門口得到祂的接受，那麼用一種專注到遺忘掉這個世界的專注力祈禱，然後以我剛剛告訴過你們的方法，如果你這樣實踐下去，你的祈禱就會成功。

40

上帝或明師的愛人的情況

上帝或明師的愛人的情況是什麼？他的專注力總是集中在明師的身上，也就是明師內邊的上帝身上，甚至在飲食、睡覺之中，也是如此。有時候因為如此專注於明師內邊，以致於不記得是否吃過東西、自己是誰、正在做什麼、誰來了、誰走了，這是最終極的目標，像這樣的人，對明師而言，內邊是清醒的，而對世界而言，外邊則是沉睡的；現在我們的情況是，對外在世界是清醒的，但對明師，祂內邊的上帝，卻是沉睡的。例如，我看見你們在我面前，但是我卻外邊沉睡；沉睡的意思是，我無知於外在世界發生的事情；同樣的，當我直視我的前方時，我在這兒醒著，但是卻內邊沉睡；如果我自己對我內邊的上帝，或明師內邊的上帝是內邊清醒的，那麼我就是外邊沉睡，你們懂我說的觀點嗎？所以上帝的愛人對祂是清醒的，對外邊則是沉睡的，但是他不是真的逃離這個世界。

一位西方的聖人說：「當我想全然孤獨時，我去哪裡呢？我到一間小旅館，那裡人來來去去的，但我毫不在乎，因為我全然的孤獨。」可惜我們並不孤獨，反而有許多來自內邊的想法，而我們在意它們，所以這位聖人說，當我想要完全獨處時，我就住到一

間小旅館，那裡人來來去去的，但我不會在乎他們。所以這就是來自你自己的自我內邊的一種清醒，對明師內邊的上帝愛的一種清醒，如果你全神貫注，你就會與明師合而為一。夏瑪斯塔佈雷茲(Shamas Tabrez)說：「我成為你，你成為我；你成為我的靈魂，以致於人家都分辨不出那是你，還是我。」聖保羅說：「活在我內邊的是我，但不是現在的我，而是基督活在我內邊。」所有去過內邊的人都宣說相同的事情，當然是用他們的語言宣說。

如果你把你靈魂外在表現的專注力完完全全的導向上帝或神人，那麼你不會看見祂的臉，但是你會看見從祂的臉上散發出來的光，那就是判斷的標準，像這類的人，外邊沉睡，而內邊清醒。所以你看，我們是專注力或蘇拉(surat)，我們的專注力是身體內運行的所有這部「機器」的因。普雷米(premi)或愛人是真正的內邊清醒，外邊沉睡，他在這個世界之中，卻又出離這個世界，這是愛的終極成就，我們稱為慈悲；那不是欲望，而是愛或慈悲，而且天生就在我們自己的自我內邊。上帝是愛，而愛就是上帝，那是我們自我必不可少的部分。當我們透過專注力的集中，把那種愛由外向內收攝時，那時專注力不管導向哪兒，你在那地方都是完整獨一的。如果你把你的專注力導向明師，你會成為祂那樣的人，不管祂內邊有任何東西，都會傳送到你那兒，反映在你內邊。有一位明師說，成為明師的人，過去曾是席克(sikh)或徒弟，當席克或徒弟完全融入明師之中時，他就成為明師，但首先他必須成為真正的席克，真正的徒弟。當他融入明師之中時，他就成為明師。當他說話時，那是明師在他內邊說話，這些東西都記錄在書中，但無法像我現在對你們說的那樣，闡明出來，這是一位實際人所給予的一種實際物；祂的話就是律法、可蘭經、聖經或本初經(Guru Granth Sahib)。可蘭經、聖經或本初經是什麼呢？它們是明師，祂們內邊的上帝的言論或話語，祂們是透過書籍說話的過往明師，這些明師過去曾是徒弟，但是當他們完完全全的融入到他們明師內邊時，他們也成為了明師。麻煩的是，我們想成為明師，不是徒弟；如果你成為真正的徒弟，把你整個自我，心智、身體、靈魂，融入到祂內邊，那麼.....？人們會說你是一位明師，但你不需要說你自己是一位明師，在這兒，我想人們犯了十惡不赦的大錯誤，他們想要成為明師，不是徒弟，結果，在

這條「道」上停滯了；所以你要設法成為一位真正的「席克」，也就是一位真正的徒弟，要完全融入明師內邊，你將成為明師，不要求，上帝會挑選你，明師會挑選你，雖然祂不說任何話，但祂看著每一個人，一切都在化育之中，成為「那個」的人將會得到它，你們現在明白什麼是愛了嗎？

誰是愛人？愛人會成為「摯愛」，而「摯愛」會成為愛人。所有心智、身體、靈魂的區別都會被掃出門外。簡而言之，這就是「誰是古魯」與「誰是席克」。所以你要設法成為完完全全的徒弟，那麼我想不需要要求，你就能獲得你追求的東西，因此，這就是今天提出來的主題，我們應該對上帝或神人內邊清醒，而外在沉睡。當你全部的專注力都融入祂內邊時，那種情形才會出現，才會成就。靈魂的外在表現是專注力，而我們就是專注力，不是嗎？隨著上帝的一個專注力，整個「創生物」於是產成。上帝說：「我是『一』，想成為『多』」，然後，看啊！一世界就形成了。如果我們從外在世界收攝向內，並融入祂內邊，我們就是微型上帝。這些事在書中並沒有說得如此清晰，因為這是實際的問題，所以試著在心智、身體、靈魂上成為完完全全的徒弟，你將成為明師。有一天你會發現你不是以前的樣子。即使現在，如果你對過去做個快速的流覽，會看到你變得比以前好；現在，你們不是百分之百你們想變成的樣子，而是百分之十、百分之二十、百分之五十，但一直在進步中，所以，繼續做明師真正的徒弟，做到自己融入到祂內邊，那麼你不會知道誰在你內邊，是你或是祂，是祂或是你，你將變成「活在我內邊的是我，但不是現在的我，而是基督活在我內邊。」徒弟應該在他古魯的墳墓中，怎麼說，就是他應該進入它內邊並融入其中，這兒就是墳墓（師父做手勢指著祂的胸部），在世明師居住在這兒，而你卻在那兒，所以你應該離開你的身體，進入祂的墳墓之中。這是愛的終極目標，而你只要瞭解你所處的境地就好。擁有一位在世明師，一位真正的明師是非常幸運的。大師有許多，一百零一個，一千零一個，但他們只是裝腔作勢，或在半路上而已，所有追隨他們的人都會被誤導，而幫助他們的人也同樣被誤導，此外，他們沒有獲得跟隨真正明師的全部利益。所以我說，如果你愛明師，就必須遵守祂的誡命，原因在此。入門從這點開始，如果你變得像祂，祂

就一直與你在同在，與你談著話，圍繞著你。卡比爾說：「我內心現在是如此的純淨，所以上帝在追著我，呼喊我的名字—『哦，卡比爾！哦，卡比爾！』- 卡比爾往前走著，而上帝跟隨在祂後面。」上帝一直在找尋對祂清醒，而外在沉睡的人，如此而已。

這些晨間談話分別在下列日期進行：

進行的日期	談話的題目
1969年10月16日	佈施
1969年10月17日	佈施與辛苦賺得的賺錢
1969年10月18日	不要對別人存有惡念
1969年10月19日	自然的飲食
1969年10月20日	明師為徒弟做什麼
1969年10月23日	如何發展對上帝的愛
1969年10月25日	什麼是真正的愛（1）
1969年10月26日	什麼是真正的愛（2）
1969年10月27日	如何發展愛
1969年10月28日	真正愛明師的人，他的外表特徵和外在表現
1969年10月30日	貞潔 - 我們必須成為專注自我的人
1969年10月31日	我們應該愛誰（1）
1969年11月1日	學習死亡你才可以開始活
1969年11月2日	真正的古魯或明師
1969年11月7日	認識自我 - 你必須超越身體意識
1969年11月8日	哪種特殊的練習能成就
1969年11月9日	這條路上的障礙是什麼
1969年11月10日	我們為什麼應該要崇敬神人
1969年11月11日	如何從事我們的巴提（BHAKTI）
1969年11月17日	如何發展誠心奉獻以及持續寫日記的重要性
1969年11月18日	有關巴提或誠心奉獻的原則是什麼
1969年11月20日	對明師的誠心奉獻在發展上的困難
1969年11月21日	如何成就對上帝的誠心奉獻

- 1969年11月22日 對上帝或神人真正的服務
- 1969年12月6日 正當 - 去我執 - 自制
- 1969年12月27日 真正的薩桑
- 1969年12月29日 如何發展接納性 (1)
- 1968年1月4日 真正的「大生命之靈糧」與「大生命之甘露」
- 1968年1月5日 「單眼」或「第三眼」
- 1968年1月22日 如何發展接納性 (2)
- 1968年1月23日 愛與執著
- 1968年1月24日 如何愛上帝
- 1968年1月25日 什麼是愛？
- 1968年1月27日 我們如何才能讓明師滿意？
- 1968年1月28日 我們應該愛誰？ (2)
- 1968年1月30日 愛與欲 (1)
- 1968年1月31日 愛與欲 (2)
- 1968年2月1日 如何發展明師的特質
- 1968年11月8日 真正的祈禱
- 1969年1月17日 成為上帝或明師的愛人之條件

基爾帕辛的著作

生命之冠 (THE CROWN OF LIFE)

對瑜伽廣泛的研究。本書的前半部分詳細介紹了多種形式瑜伽的本質和價值，後半部分進行了蘇拉夏白德瑜伽的深入研究，蘇拉夏白德瑜伽是天界音流的瑜伽，作者說它是「生命之冠」。

神人 (GODMAN)

如果地球上任何時候都至少有一位經過授權的靈性嚮導存在；什麼樣的特質才能使真誠的探索者能夠將他與那些不具權能的人區分開來？對這些至高無上的神秘主義者及其特徵的完整研究。

一位偉大的聖人：巴巴賈瑪辛

(A GREAT SAINT: Baba Jaimal Singh)

一本獨特的傳記，追蹤現代最傑出的其中一位聖人的發展。每一個上帝的探索者都應該閱讀，以獲得書中帶來的鼓勵。

賈布吉－拿納克古魯的訊息

(THE JAP JI – The message of Guru Nanak)

對拿納克古魯（1469–1539年）所教導的基本原則的廣泛解釋，並引用了比較性的經典，英文讚美詩篇，以及用語音措辭（phonetic wording）的原文

晨間談話 (MORNING TALKS)

作者1967年、1968年和1969年間在印度撰寫的40篇關於從事靈性鍛鍊者道德與靈性生活的談話。

納姆或沃德 (NAAM OR WORD)

「...起初是『沃德』...而『沃德』就是上帝。」引用印度教、佛教、伊斯蘭教和基督教神聖的著作，證實在宗教傳統和神秘主義修練中，上帝在靈性上示現的普遍性。

祈禱：它的本質與技術（PRAYER: Its Nature and Technique）

討論祈禱的所有形式和面向，從最基本的到終極的「無休止的祈禱」狀態，還包含從所有宗教傳統收集來的祈禱文。

靈性：它是什麼（SPIRITUALITY: What it is）

直接解釋人類的終極機會，解釋靈性和宗教的所有面向。（也有德文與義大利文版本）

生命之輪（THE WHEEL OF LIFE）

這本書仔細剖析了一個人地球生命的意義，詳細解釋了「作用與反作用」或「業的法則」。

死亡的奧秘（THE MYSTERY OF DEATH）

為讀者呈現「稱為死亡的最終大變化」的目的和原因，其研究提供了理解身體和靈魂之間關聯的方法

夜晚是一座叢林（THE NIGHT IS A JUNGLE）

「讓我自我介紹一下，我以人對人的身份來到你們面前，我和你們任何人都一樣，當然，每個人都從上帝那兒得到同樣的特權。我以一種方式得到了發展，那種方式涉及我自己的『大我』（Self），我在我師父的足下學到的關於我自己的『大我』，也就是真正的『大我』，我會呈現在你們面前，這樣那些追求真理的人就會找到一些引導。」

聖基爾帕辛的教誨（TEACHINGS OF SANT KIRPAL SINGH）

基爾帕辛關於靈性主題的大量著作與談話的彙編選集，歸類為五個總標題：神聖的道路、日記、靜坐、在世界之中的新生命以及在上帝之中的新生命。2005年以3卷本重新出版。

人類一體的作品文獻

聖基爾帕辛傳 (BIOGRAPHY OF SANT KIRPAL SINGH)

一本300多頁的書，描述了聖基爾帕爾辛的生活，他的童年，在政府服務的時期，他和他的師父巴巴薩望辛的關係，他的使命，三次西方的世界巡迴之旅，他在印度期間的略述，以及1974年他離開肉身後後的後續工作，前言由赫爾巴絳辛博士撰寫。

小冊：聖基爾帕辛語錄

(SAYINGS OF SANT KIRPAL SINGH)

一年兩期的小冊子，載有聖基爾帕辛、赫爾巴絳辛博士和蘇林德考兒夫人的談話，可在以下網址免費訂閱。聖基爾帕辛的印地文和旁遮普文的書籍和小冊子可在印度的基爾帕薩加（見聯繫位址）取得。

書籍與文稿可在下列網址下載：

[www.kirpal-sagar.co.in \(/Media/Books\)](http://www.kirpal-sagar.co.in (/Media/Books))

www.kirpalsingh-teachings.org

取得更多資料：

總部：

UNITY OF MAN (Regd.)
Kirpal Sagar, Near Rahon 144517
Distt. Nawanshar, Punjab / INDIA
Phone: +91-1823-240 064, +91-1823-242 434
eMail: office@kirpal-sagar.org / info@kirpal-sagar.co.in

西方的中心：

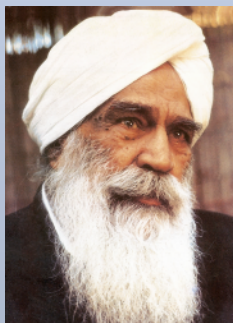
UNITY OF MAN – Sant Kirpal Singh
Steinklüftstraße 34
5340 St. Gilgen – Austria / Europe
Phone: +43-6227-7577
eMail: mail@unity-of-man.org

台灣 (Taiwan)：

人類一體 – 聖基爾帕辛
923 屏東縣萬巒鄉
五溝村德勝路42-16號
電話：+886-920519705
電子信箱：1205john@yahoo.com.tw

網站：

www.unity-of-man.org
www.kirpal-sagar.org
www.kirpal-sagar.co.in
www.kirpalsingh-teachings.org
www.sant-kirpal-singh.org



晨間談話 基爾帕辛

當你閱讀名為《晨間談話》的新書時，你會得到更多的幫助與鼓勵，這本書現在正處於出版的最後階段。這些是當時一些西方親愛的朋友們留在這兒道場的時候，我在早晨所作的談話，這些談話幾乎涵蓋了回歸上帝道路上求進展所需的每

一個面向，並以一個談話接一個談話的方式，形成一個上帝賜予的靈性教材。

聖基爾帕辛

這本書包含1967年10月至1969年1月間錄音談話的抄錄本，所作的談話以一種直接、簡單與實際的方式涵蓋了靈性的多個面向。

做好人 · 做好事 · 成為一體

BE GOOD · DO GOOD · BE ONE