

专注于这个中心, 听内在音流, 念圣号避免世俗的思想和欲望

内在音流有非常美妙之处, 他有超过任何世间音乐的悦耳音调, **他把灵魂拉向他自己**。他永远呼唤着回到神圣的家。尽管普通的人听不到, 那些通过打坐和明师的恩典得到内在听力的人, 一天当中每一分钟都可以听到他美妙的音乐, **这音乐时而在意念集中到一点时变得很强**, 时而因思想分散到四面八方而变弱或消失。**这内在音流才是寻道者真正可以依靠的**。正是这个可意识到的力量创造了一切, 同时他也是我们真正的师父, Shabd古鲁, 因为人身的师父是其物质的示现。

第一个是**重复教主的圣号**, 应全天随时练习。“随时记住念佛号,” 他要求“即使在运动或工作忙碌时”, 持续不断地想最高的上帝是**避免世俗的思想和欲望最安全的办法**。它可以帮助防止头脑通常的偏见。打坐的时候完全专心地念佛号, 就能很快地从两眉之间、之后的灵魂中心汲取觉悟流。一旦能专注于这个中心, 就可以听到内在音流, 因而专注(念佛号的结果)自然地导致音流或专心于音流。

我们在走路、吃饭、洗澡、乘坐火车、公交车或做家事的时候, **我们的脑筋都是闲着**。为什么不利用这个空档想上帝念圣名呢?

我就把**所有时间都用在观光、观音, 和念圣号上**。

你问我怎样控制头脑, 只有**通过内在音流才能控制住它**。每天倾听内在音乐, 观想师父的形象。然后, 头脑就会停止游荡, 有一天, 受内在音流的影响, 灵魂会到达Daswar Dwa(内在第三世界, 头脑的家), 于是, 丢掉心智水平的设备, **灵魂就与纯净的音流汇聚**, 再经由明师的恩典到达真理世界, 不用怀疑, 它会到那里的。(1901年1月7日)

每天以极大的爱心和信心倾听内在的生命音流, 要发自内心的渴望它, 每日倾听十五分钟、或十分钟、或五分钟、或一两个小时, 根据你的时间来安排。但是你每天必须听一会儿, 这内在的音流才是寻道者真正可以依靠的。

一旦你与内在的音乐保持不间断的联系, 他就会像盾牌一样保护你, 世俗的挣扎和痛苦就无法伤害你。每个人都会有不幸, 过去的业障必须付清, 如果你扎根于这内在的音流, 它们就不能再使你痛苦了。

这个内在可听见的生命音流是我们的“引路天使”, 我们的保护神力。如果躲在他里面, 业障就会被其净化的火焰不断地烧毁, 心越来越平静, 业障得以消除, 灵魂就渐渐地从魔王的手中解放出来, 由内边光芒四射的师父引导, 进入更高的境界。徒弟不用担心, 他的任务只是遵守师父的戒律, 按照师父的指示努力修行。

人的最终目标是与“绝对”同一体。其它全都没什么用。

既然灵魂是由于头脑和感觉而成为魔王的牺牲品, 解脱的路就应该是摆脱它们。

在人的身体中, 精液是粗重的、可见形式的神, 那些**精神寻道者必须控制情欲**, 保护他们的精液 (这里精液意指生命的液体-性能量-对男人和女人都是宝贵的)。很多男子和女子来找我加持。为什么? 他们不了解禁欲的重要。他们在成年前就把生命能量浪费掉了, 因此遭受精神和身体的病痛。我给所有年轻男子和女子的建议是, 他们应当过禁欲的生活。人应当只用他的生命液体来生养孩子, 而不是为性的愉悦。这是我从一生的经验中得来的教训, 并已成为我生活的基石。

戒荤食和酒类饮料 (包括毒品等) 是修这个解脱法门的首要条件。

遇到一位真正明师意味着实现了人生的目的: 这是生命的果实。按照他的戒律生活就可以保证它会有适当的营养, 每日的Simran和Bhajan是最好的食物和养分, 多多益善。与Shabd融为一体是其瓜熟蒂落之时。

有些人由于他们强烈的信心和勤修, 在一生中可以取得通常需要许多世努力才能得到的成就。但绝大多数情形是只把灵性当作理想主义的过渡阶段以及并没有把Shabd当作其生活的主要依靠的人, 他们只是偶而靠他一下。对于这样的人, 要在一世取得成功就不能保证。

丢掉一切世俗的欲望, 把它们放到师父的脚下。不要认为自己有任何东西, 尽力把自己调整到与他 (师父) 的意愿一致, 他的意愿在你的心中应该是最高的。即使他叫你去挖草, 你就去挖草。因为服从一位明师是最高等的行为。如果你能这样塑造你的心, 一切将会加这于你。 (1902年9月18日)

修道成功的秘诀就是修行、修行、再修行 苦难、疾病、悲伤和病痛都是伟大净化者 欲望少的人是快乐的。

过度的吃睡会遮掉里面的光 修行者是世人的典范 经常有同修抱怨说: 头脑不让他们打坐。他们太容易被头脑的暗示打倒了。

自从灵魂与真正的家和音流分离后, 他就失去了“对真正的那一位”和内在可听见的音流的信心。但是Shabd始终照顾着灵魂, 尽管他不知道。因为他已深深地爱上了头脑和马雅, 爱上了魔王的东西以及一点也靠不住的感觉; 他太爱他们了, 以至于意识不到实际上这是在伤害自己, 把事实上有害的看作有益的。对头脑的爱使得灵魂麻痹, 在快乐的感觉面前, 头脑本身也变得没有感觉。最终魔王就撒下了漫天迷惑之网, 让灵魂永远也不能从神魂颠倒中醒悟过来。

我们灵性的才能被头脑和魔王厚厚的外罩弄得模糊或完全覆盖了。纵使Shabd永远在我们内边和周围回荡, 我们也听不到他美妙的音乐, 看不到他的光辉:

灵魂迷失在马雅中太深了, 它自己不能与纯洁的音流沟通。只有恩典方可让它与内在的光和音乐取得联系, 这恩典只有在世明师才能做到。

如果有人赠送你东西, 千万别收, 否则你怎么偿还呢? 如果不严守这要规则, 你不会达到最高的境界。