

# 导师入门指南

自然之道历届大师指导



# 导师入门指南

历届大师有关导师工作的

文章、演讲以及问答

罗摩·昌德拉静修会

2015 年

Shri Ram Chandra Mission (罗摩 • 昌德拉静修会) 版权所有

总部——印度沙杰汗布尔

Spiritual Hierarchy Publication Trust 授权出版

印度加尔各答市 – 700 027

仅限向罗摩 • 昌德拉静修会导师出售并由导师使用

初版 2015 年

# 目录

1.	前言	
2.	基本要素	
3.	人性特质与灵性特质	
4.	沟通 拉喇济大师《会话的原则》 查里济大师《聆听的原则》 与寻求者以及入门修习者沟通	
5.	主持打坐冥想 慧能传递 清心 一对一打坐 如何提供一对一打坐 群体一对一打坐 遥相一对一打坐 匿名打坐 修习者入门 清心 注入圣光 最后一次入门打坐 群体入门打坐 主持集体冥想 祈愿的力量 阅读修习者状态的能力 巴布济写给导师的信函 其他相关信息和引文	
6.	契约	
7.	相关资料与文献	

## 第一章

# 前言

欢迎大家使用本导师入门指南。本书是过去已出版的相关读物的一个总结，包含有关导师工作的必要资讯以及原文出处。书中引用了来自很多不同文献的内容节选。

请将本书视作工具书，欲深入了解相关问题，请阅读原始材料。更重要的是请将本书所包含的信息切实应用在导师工作中，以便让经验与观察促进真正的理解。

第七章列出了一系列相关资料以及参考文献。本书出版后新的讲演或内容更新将及时上载至静修会网站导师栏目。

编辑小组  
印度金奈  
2015 年 10 月

## 第二章

# 基本要素

1. 导师必须尽可能没有内在和外在的缺点。
2. 导师必须建立良好的品行，必须摒弃负面的倾向或习惯。
3. 导师要求修习者放弃或戒绝的一切，必须自己也能做到。
4. 导师必须具备高尚的品质，也就是他希望慧能传递能让人养成的品质。
5. 导师必须时刻保持内外一致。也就是必须保持内在和外在的平衡。这指的是与灵修相关的基本问题。在世俗中，并不总是能做到。
6. 导师的心必须免于各种情绪激动。有时这些激动可能是世俗生活所需要的，但是在这样的情况下，导师必须要小心注意自己的心远离这种激动情绪的影响。
7. 导师应该处于全面节制的状态。做人简朴并与大自然和谐共处。适度的习惯，适度的一切行为，不走极端。
8. 导师必须没有自负和自私的意识。

**“如果导师以导师自居，那么巴布济认为其不配做导师....我们甚至不应意识到自己在做什么。最高层次的工作恰恰发生于人在其中却对所做的工作或所帮助的人丝毫无意识”。**

9. 导师必须坦诚、简单及谦逊，生活应遵从这样的准则而成为他人仿效的榜样。在这方面，导师应该效法大自然。
10. 导师必须谨记，他负责修习者的灵性训练。必须鼓励他们建立对大师的爱和顺从。导师应将这些意念潜移默化，避免修习者建立与导师本人的爱与忠诚。
11. 非常重要的是，导师应完全避免与修习者建立情感的依恋，因为这对于修习者和导师双方的灵性进步都是阻碍。
12. 导师必须严格遵守大师制定的行为准则（详见第7章），并且进行自己的日常修习
13. 导师必须彼此进行一对一打坐以进行清心。这也有助于避免小我的滋长，或是这个导师比另外的导师优秀的比较。
14. 吸烟是一个坏习惯，导师应该尽可能避免。

**“酒精对于修习者是绝对禁止的，对于导师也同样。至关重要的是，导师必须遵守此规则，以免让酒精的严重沉醉损害由大师注入的属于较高精神境界的细微状态。”**

15. 导师应深入理解自然之道体系的原则，包括体系的理论和练习。



**“导师应反复阅读巴布济大师的基本著作以便对修习体系有深入的了解。”**

16. 与修习者交流时，应始终说实话

**“恪守本质的原则。解答问题应只基于自然之道哲理.....如不了解情况导师也应培养坦言告知不知道答案的勇气并向师父求解。”**

17. 公开讨论修习者的状态是完全不可取的，应该避免。

18. 不要替大师作出任何承诺而担保，即使是有关灵性的成长的事。

**“这是基本修养的问题，下属不能替上级做出承诺，这可是众所周知的管理准则.....再者，假如有一种情况是修习者完全未达到，而我们承诺他或她将获得解脱，大师便有义务替我们的承诺负责，毕竟灵性规矩认为我们的承诺就是他的承诺。这种情况下，我们给他强加了沉重的负担。如果当真对大师有爱心，应尽力避免”**

19. 导师不应干预修习者的个人生活，除非认定对他们灵修上是必要的。

**“如能有效防止对修习者产生感情附着，并在其离去后刷新自己记忆的屏幕，我们将发现工作越来越精妙，越来越有效。因为当他们需要我们的时候，我们就会想起他们”**

20. 避免未被征求即给出建议。

**“拉喇济的原则：绝不替人出主意，这背后有两个原因。首先他们不一定欢迎你的建议，很少有人会.....第二，作为灵性的人，如做出建议，而建议不被采纳，将等于不服从.....即便忠告被忽略而导致灾难，我们还是要替自己的忠告负责，人或许还会将事情怪罪于大师，毕竟有大师在，是为了帮助他。”**

21. 导师应避免参与修习者在物质上的追求。

**“事关金钱事宜尤其如此.....谨记避开一切商业来往，最好远离一切此类交易。”**

22. 导师应避免相互批评和指责。导师应谨记，自己是志同道合的兄弟姐妹，在希望修习者之间能建立兄弟情谊之前，应该尽力在导师之间建立。

23. 导师应时刻尽力与大师建立内在的联系。他们应保持外在平静稳重。

**“巴布济曾表示，如果导师认为是他或她自己在做工作，那么工作不会像大师所做的那样成功。我们的首要原则是当我们坐下来进行一对一打坐时，应想象是大师坐在那里主持工作——这意味着维持与祂的内在联系。水不能以为自己便是管道.....一旦我们认为‘我在做’就好像有个水闸将水流切断，只留下管道里面的水流出。内在联系一旦丧失，修习者的利益就被剥夺了。”**

24. 我的师父曾说过，男女修习者必须保持适当的距离。这是从社交礼仪角度的需要，对于保持纯净不染的灵性氛围更应如此。

摘自〈巴布济论灵修训练师必备条件〉于《导师指南》[英]第二册，第二章。  
师父的评语用粗体呈现。

## 第三章

# 人性特质与灵性特质

## 人性特质

### 全心全意

修习者找我们，我们是否能抽出时间？.....导师应当能够真正意义上做到随时愿意为人服务.....这意味着愿意奉献自己的时间，放弃自己的事情，也就是逐渐放开将其压下的家庭或社会因素。

不少导师人在，但心不在。

因此，心在以及人在是两回事。我们必须有空，也必须用心去做。这意味着我们的心应该处于开放状态，以便接受。

这就把我们带到了第二点——开放。人在还不够，假如修习者在说话时，我们在想别的事.....我们应当有能力坐在一个人面前并把百分之百的注意力集中在那个工作之上，直到工作完成为止。

### 同情、同理心和敏感

同情是指自动进入他人的，且说处境吧，就是他或她的感觉，他们带来的东西。有时他们会很尴尬，不知如何开口，有时甚至不愿意告诉我们或根本不懂怎么用言辞去表达。面对这种情况，我们应从同情出发，建立基于同情心的联系，这会让我们本能地知道人家找我们是为什么。

所以说同情、同理心和敏感——其中敏感，我指的不是灵修上的敏感而只是对人的敏感。比如有人找我们，我们就能够回应他的震动而说：“哦，这家伙不开心，是什么原因？”我们只要问一下：“有什么不好吗，有什么问题吗？怎么看起来那么难过”。那么人就会把心事向我们倾诉，就像医生刺破疖子一样，轻轻触一下皮肤表面，只要成熟可去脓，里面的脓液就会涌出来。不需要像奴仆一样操劳，用同情心轻轻一触，东西就会被刺破.....只需要我们有时间用同情与爱心去对待，他人所得到的纾解将是即刻且全面的。

### 友善和慈爱

第三，同情、同理心和敏感之后就是友善与慈爱。这些属于人性特质。要刻意去谈培养友善与慈爱实属遗憾，毕竟这些应该是人所固有的自然取向。无论如

何，我们都应当培养这些特质。有人找我们一定要善待，不论言语或行动上，要善良。以自己力所能及的爱与慈悲去迎接，我们就会发现有所不同。我们所需要的也只不过如此。

所以友善与慈爱：对人友善等同善待其中固有的大师，我们对大师友善，也是对自己内心那个大师好，二者本无分别。那么如此，我们就会缔造一个循环。有个神秘学的理论可是家喻户晓：当我们发出一个意念的时候，它必然会回到自己身上。设若发出仇恨的意念，它将以仇恨的形式回到我们身上。又如发出爱的意念，回来的也是爱。那么现在这个我们与修习者之间的环闭世界。这里可是马上能见到反映。但请谨记不要因人爱，也不要为得到爱而去爱，爱人是因为爱自己内心以及修习者心中的大师。

## 聆听的能力，简洁的语言，轻松的交流

具备聆听能力可是最为重要的。会说话的人很多，但能够聆听的却寥寥无几.....但想要让修习者打开心扉、诉说不好意思袒露的事情的话，我们应当能够耐心聆听，直到龙头被关闭之前不出一言。

正是我们的态度以及聆听能力能打开修习者的心，要是腾不出空间，我们实在无法去帮助修习者。当他们陷入苦恼或遇到问题的时候尤其如此。这些或许对我们来讲显得愚蠢，荒唐或肤浅，但对陷入苦恼的人来说，那苦恼可是真的。在这个意义上同情就是指能够体会处于痛苦之人所面临的现实。且不要去想其对自己的意义。当小孩不小心拿针刺伤手指的时候，对那小孩来说，痛苦可是真的，其痛感.....

因此，痛苦不能以自己的眼光去判断，从自己的感觉出发....所以我们应当能够聆听，而发话时请不要以贤人自居，好像在给修习者讲课。要以人性化的方式，用简洁易懂的言辞去交流。

## 耐心和包容

做人要耐心。来找我们的人，有的说话慢吞吞，有的滔滔不绝。两者都不好理解。讲得很慢的让我们烦恼，觉得在浪费我们时间。快的也让我们烦恼，因为我们无法听明白。两种情况下都需要保持耐心.....

包容意味着对一切能够包容而非对自己选定的东西包容.....身为导师，我们要学会包容.....包容意味着认识眼前人的本质，而非他或她的所有。作为人，他或她究竟如何？要想了解这一点的话，我们必须包容、耐心地去追求、钻研内在....看这里（心）.....因此要包容，要善良，要耐心，要有同情心。让人能够将找我们的目的说出来，以便帮助他们。

## 不作评判的个性

在这些东西当中最重要的，其实，以上提到的品质当中最为重要就是养成一种不作评判的性格。“勿评人，以免被评”，基督教这则教义可是众所周知的.....

所以呢，已经了解自己，自己的弱点、优点等等的人，会知道他人也必有其弱点和优点，尽管这些弱点与优点不一定和自己一样……但我们必须择其善者而从之，择其不善者而弃之……

因此，面对修习者不要采取高高在上的态度，要知道自己也有诸多过失，以至于有时因怕被评而不敢走到大师面前。当我们发现，即便他注意到这些，却只字未提，没有责怪，更没有诅咒。我们这才有信心去找他并开始爱上他。毕竟终于有了一个永不评判的大师。他不作评判是因为不需要评判。在我们走到他面前之前他就已经知道我们究竟如何。他知道是因为是人都大同小异。同时，他也深知他的任务是纠正而非评判。他的任务是改良、提升并把我们带到目的地。

作为导师，面对大师派来的修习者我们应该采取相同的态度……我们也只需要打开心扉去窥视，便能找到众王之王。

如作评判，意味着我们在无视内在的情况下预先判断，这也就是偏见……因此我们要养成这种不作评判的本性。一旦养成了，我们就会发现众多修习者涌向我们。终于有一个不作评判，无论人家状态如何，都一样去爱的人，不论贫富贵贱都一视同仁……

有了这些特质以后，我们进而能够养成一种慈爱，体谅人的性情。因为慈爱与体谅并不是针对某一种倾向或事情而说的而是一般的慈爱。不论人家做了些什么，都能原谅，还没做的也已经原谅。请记住有人说罪有两种：所为之罪及未为之罪。做工作需要因工作出现错误而被原谅。而假若因害怕犯错而根本不工作，也需要对懒惰和闲散给予原谅。

## 对修习者有关事宜保密的能力

那么最后但同样重要的是：就修习者有关事宜能够保守秘密。毕竟修习者带着问题找我们帮忙，或许认为事情属于其秘密或隐私或觉得羞耻，不愿向他人披露。尽管一个人的罪同另一个人的罪没有什么分别，但违反了保密原则的导师是该谴责的。这就好比一名医生，人家找他或许有这样那样的怪病。但医生不可以把病人的情况公布于众，除非需要将病案转交其他医生以便让他了解病情。不可作为谴责或评判，只能是摆出事实。那么，如果需要向大师讲述某位修习者的问题，是应该的。“据我了解，情况是这样，我认为是这样，他也跟我说了一些事情，我也应该跟您说”，不得向别人……

## 灵性品质

### 信师

首先，也是最重要的一点：信任大师.....在此信任意味着信任其永恒的本性，永恒的爱，信任其对我们永恒的仁慈善意，相信我们需要的，他自然会提供，我们不必开口要。我们要相信那股以大师的身份运作的力量，也就是担任导师工作时他所授予我们的那个力量，但设若一开始我们就怀疑工作会否成功，正如巴布济多次强调那样，实际上代表缺乏对大师的信任。如果运用委托于我们的力量，它不可能失败。力量本身不会失败。如果失败，只能是因为滥用或根本不用。当我们缺乏信任的时候，力量的运用很可能受阻，导致只能用自身凭自己那么一点灵性修为得来的微小力量去工作。

因此缺乏信任将严重阻碍我们的工作。所以，巴布济大师总是说：“当你坐在那里的时候，你就想象是大师坐在那里，这么想即可”。毕竟他不可能缺乏对自己的信任。这下我们会发现一对一进行得非常好，效果也能及时见到，修习者会受益，我们会受益，大家都受益.....

### 爱师

心中对大师有爱是十分重要的，这是因为关于自然之道中爱的作用，我们谈了很多，话题总是离不开爱。可以说，自然之道首先是爱之道。那么爱什么呢？对谁的爱？这很难说，因为那是对大师的爱.....

我们应该清醒地认识到，爱只能是对大师的爱，请不要将这个爱同我们在人生存层面上人与人之间世俗的爱混为一谈，那只适用于家庭.....

如果爱师，就没有危险，没有破坏的可能性，没有跌落的可能性。这是因为我们爱的是那绝对者，那个怀抱一切的绝对。爱一个普通的人是有局限性的，其局限性在于爱的对象终将离去。他可以出卖，甚至可以毁灭。因此，安全，进化到至高程度的可能性，高尚的品德——一切在于爱大师。至于人类，关心、友谊而已。是！即便是夫妻之间也只不过如此。

### 从师

服从大师。这也是极其重要的一个方面，我时常发现有导师服从导师却不甚服从大师.....这下人变得不忠实.....

师父很清楚地阐明：“将自己的心交给大师而头脑交给导师”。这一点也适用于导师，这些忠告无一只是为修习者。导师首先要遵守，毕竟他们担当着为人师表的角色，在训练他人。要把那名言牢记于心：“懂得从命方可下令”。从未学会服从的时候，永远无法指挥。因此，养成纪律的人可以教授纪律。如自身毫无纪律，到处拉帮结派.....就会有干扰.....会削弱权威，会有堕落。

因此诸位导师请谨记：信师、爱师、从师。这三点至关重要，大家务必早日养成为好。

## 意志力

其次，要把工作做好，我们就必须培养意志力。意志的力量是大家固有的，但巴布济大师多次提醒我，意志的力量可以软弱，可以强大，甚至可以神圣。那么将其从软弱的人的毅力提升为近乎圣化的意志力是我们的任务。意志力只有一而再，再而三地使用才能培养，这可是大家知道的秘密……因此要达到最高层次的绝对意志力、那种近乎圣化的意志力的话，我们必须不间断地使用意志力。如果只是间或运用，意志力就好比一辆汽车。脚稍离油门，车子就会停下来。我们必须始终踩着油门，这也就意味着对油门持续不断的施压。我们的意志力是这样的。用则强，不用的话，不论是因为懒惰、不愿意或不相信自己的意志力，意志力必将削弱。

因此不断工作，不断应用意志力会将其加强到几年间可以达到至高程度，或至少近乎至高的程度。巴布济曾用十分简洁易懂的例子说：“我给你一把刀，你面前有一大块面包，把刀放在面包上面，不会有任何结果”。刀是不懂切断的，必须用手压下，而这便是意志力的应用。

摘自〈导师的作用〉于《导师指南》第三册



## 第四章

# 沟通

### 拉喇济大师的会话原则

言谈风格可如余一般，即声调无高低。相反，应如圣流一样，自创世初期以来均衡地流动着。

我曾仿效它，益处堪称无数，甚至超出详述的可能性。这是一种哲理，即当会话进程附合真理，二者之间就会存在和谐状态。通过这种和谐，神性道路自然会出现。这便使谈话卓有成效：亦即说话内容直入人心。换言之，有一种与真理之流的关系被建立。这个关系一旦建立，言出必有效。如有人效法，言谈只会有符合意图、恰当的词语流出。此事亦将载入我的传记。

达到这种能力的方法包括首先设法去除说话时声音的起伏，这也称作锐性。这样言语流将与真理圣流平行，走向和谐，以至于起伏不断减少。所谓“锐性”不仅仅是愤怒，愤怒粗性很大，在这里绝不应允许。我指的是言语流不应含有任何形式的沉重。比方说处于静态的空气。要实现这个目标十分艰难，但只要坚持不懈、勇往直前，有大师的恩典，一切都有可能。

思维处于平衡状态代表着各种环境下以及所有活动中人都能有正确的态度。广义上说，反应出其人格。这于其同僚也将产生深远而有利的影响。这种状态表现于谈话，不论严肃冗长或轻松短暂，没有激情或感情爆发，没有极速、急性或易性反应，而是及时、有条理而礼貌地表达自己。这种状态属于柔软、温润、顺从，恰似圣恩和谐降临一般。

纯洁的心，与基础或本源一致，以自然、高尚、宽大及爱呈现于众。这样的心可立即留下深刻印象并不断深入和扎根于人心。声音可适当调节，以免说话时出现高亢音调或声调不均匀，毕竟这些是愤怒的特征而愤怒对灵修来说实为毒药。如能远离不良脾气，人可以克服愤怒的毒害，这下思维就有达到平衡状态的可能性。人的这种弱点使其失去自尊心和个性，导致心情低落。同时愤怒也阻碍圣恩流通。越能控制这种态度，上天赐恩越能畅通丰富。

在言谈这等不可避免且无休止的活动中忽略了这个重要乃至必要的原则实属可惜。如因人的这种过失而怪罪于圣师更是十分不幸。思维诚然难以控制。言谈有礼、文明且优雅，心胸开阔、纯洁、高尚的人因而对众人的心有较大影响力。然而，切不可鼓励说话模棱两可。

- 舌之有礼，是达到人生目的的先决条件。
- 舌之文明，可主宰人心王国。

- 舌之优雅，于言谈或对话可影响人类，至高无上。

愤怒于灵修是毒药，除非免受其害，否则平衡难以达到。其结果是整个体系变得沉重并引发张力。这使自由及精细的圣流无法进入。思维不断受压。

要摆脱坏脾气，我们应将自己想象为前辈有礼之人，甚至将自己塑造成身体每一部份无不为相同颜色着色。冷静、镇定的脾气是灵修所需要的一切。其实人心十分温柔，哪怕有一丝风吹过来都足以使其萎靡。

达到一定修为高度的人，视野将包括同等范围的低度。这是大自然的秘密。假若一个人同大师形影不离，修为颇高却自觉低下，这岂不也是一种状态？其原因，如前面提到那样，热心让其觉得自己不管有什么，都是祂的！既如此，哪里还会有后悔的余地！当人通过某事某物得到的满足感，就不会像以前那样感到愉快。甚至渐渐地开始将其视为普通。只有这种心态可视为后悔或堕落之境，除此而外，趴下远比攀高要好。一个是虔诚，另一个则追求完美。还有什么要说的呢！这是向马丹·莫汉·拉尔（Madan Mohan Lal）先生透露的秘密。前面我已经给出了勇气的定义，前面记下的笔记中应该都有。当人已没了自我意识的意识并彻底摆脱了直接或间接的自我意识，那么其所作所为将恰好是所应该做的。设若上天能授予这个状态，堪称是最好的状态。大家都应努力争取。

养成温柔的方法是培养极度谦卑的态度，以便让态度满溢着爱，以至于完全不愿意伤害任何人的心，言辞也应正确选择，至少不要伤害任何人的心。

\*\*\*

我亲爱的师父  
巴布济大师

《来自光明界的呼唤》  
第二启

1999年7月22日，星期四，上午8时

观察并指出你态度需要纠正的地方，目的绝不是强人所难。大师关心其修习者，希望其完美无缺。如我们不这么做，还有谁能为你做。假如有亲朋好友指出，你能接受吗？区别在于我们不做评判。我们只希望看到你成长，看到你摆脱身上的杂质；故我们的目的十分不同，是缓解你身上的压力，净化你以及提升你的觉察力——包括感知



有我们在你身旁的能力。所有这些都是在灵性工作的一个方面。面对各种考验，我们希望把你变得更加坚强，更能远离浮浅。浮浅只能拖累你的进步。我们为你指明积极、建设性的态度以便调整你的人格。灵性进程需要各个层面上的努力。修习一个方法，即便有效，还是需要有人格的转化伴随。如想获得最佳成果，这可是一个理想的总和，也象征着至高的投入。都是（个人的）选择，我们无法为你而选。

巴布济

## 查里济的聆听原则

在我看来，不论何时我们都应该用心去听。其实在自然之道中，且从生理学的角度来看吧。人体中有各种所谓感官，梵文中我们将其称作根（*Indriya*）、五根（*Pañcēndriya*）分别为视觉，嗅觉，听觉，味觉与触觉。任何情况下五根都需要合作。有时，其中一个或起主导作用，又有时候其他会主导。譬如说，眼睛是五官中最重要的，因为据说人所吸收的东西 88%都是通过眼睛。我们也知道盲人（愿天勿让任何人做盲人）可以加强其他感官，如触觉与听觉，以至于从脚步声便能辨别出是谁过来找他们。他们的听觉甚至可以敏锐到 360 度中几乎可以在一度的范围内准确判断人或物是从哪个方向过来。因此，当有一个感官受阻，大自然会以另一个去弥补。这正是大自然授予我们的弥补机制。

那么人通常会做什么呢？人傲慢自大，常常会将一个感官扩大。譬如说，你提到了关于聆听的问题。我们往往喜欢摆出无所不知的样子。因此，耳朵用的少，嘴巴用的太多。“是，是，我知道！”这在童年期孩子还是三岁时就开始。爸爸说了些什么，“爸，我知道！”，“妈，我知道！”从 3 岁到 8 岁当孩子需要学习如何与世界、周遭环境进行交流时，这还是必要的。但到 8 岁以后如果孩子还是继续说：“是，是，我知道”，就需要加以纠正。这是因为有一个感官开始失衡。而一旦失衡，不论原因为何，他的确在跌落。所以，任何话很多，或不愿意聆听的人，就在跌落！怎么跌落呢？由于老说“我知道！”，他学不到东西。一旦说“我知道”对方就会停下来。

假如你去看病，有一些神医，只需观察你走进来的样子。从你的步态、眼神或跌跌撞撞的样子就能判断一切。其诊断高达八成都是观察你怎么走过来而得到的。如今，已没有观察力那么强的人。现在更依赖图表、报告，而你看病时，他们就会说：“是，是，斯里尼瓦森先生，我知道”。你的血糖太高，这个太少，或许酒精也太高。那么，你最好放弃这些乱七八糟的东西。护士，给他……”。待你回去的时候感觉好像被截肢一样。不是截除肢体，而是截除人心，想要表达自己的心。**心想要的不是知识，而是同情心**。同情心反映出爱、关心。因此，不让你说话的人，基本上没有能力去爱，去关心。他在那里，只有他自己的看法。“我知道”。

“你是个罪人”。去找个神职人员而他说：“不，不，不用忏悔，孩子啊，我都知道”。这句话只不过说明，他自己都经历过，不是吗？因此，说太多，不愿聆听的人是以自我为中心、傲慢自大的人，而我们应不再与他说话，甚至远离他。

相反，有能力聆听的人，反映出自知之明，这种智慧告诉他，“不论我知道多少，还有很多要去了解。我知道的是这么多而需要知道的犹如喜马拉雅山脉。没有人可能了解所有的一切或某事物的一切甚或虚无的一切。

我们做不到。因此人生的过程中，五官帮助我们与周遭环境交流，包括与人、其诉求、其爱、其抱怨及其欲望。他们带着所有这些东西来找我们，当我们处于灵修领域之中的时候尤其如此。而这样一个人需要首先聆听，因为他需要学习。

聆听者能学！他学到什么呢？医生了解病人的痛苦，这与他观察到的情况不同。我们的学习通过两个渠道，其一是观察，其二是对方对我说的，也就意味着我听见的或用眼睛看到的。我们也许听到狮子的吼声并知道某处有只狮子。但知道吗，如果你是个敏锐的森林人，有动物的跑步声和擦过树丛的沙沙声中就能听得出来。

因此，聆听是一个极其重要的需要，对我们这些做指导工作、想要帮助他人的人来说尤其如此。助人者必须聆听。设若有位盲人说，“请帮我过马路”我们必须知道他究竟想去哪里，“你要去查令路口，那你得走这条路而非那条路”。我们引导他过马路是因为他没有视觉，我们也不期望对方感谢我们，毕竟我们具备的工具，人家并不具备。

所以呢，聆听意味着，首先“我坐在这里是想了解你的情况”。即便没有能力帮助你，没关系。毕竟我不聆听就不知道能不能帮到你，后者则是第二部分知识。而这种知识帮助做好准备去应对未来的问题。“哦，这个我还真不知道。让我再学学，了解一下，聆听人家叙说，上网查询人家怎么说”。你看，聆听对自我成长来说是多么宝贵的工具。如今没有人叫我们聆听，上课时有人说“闭嘴！”仅此而已。没有人说：“年轻人，注意听！”所以呢，在现代生活中，在这种嘈杂的环境中，大家无不在说：“我知道，我知道”，招人厌倦。这下让我们养成另外一种沉默，是一种屈服、降服乃至绝望的沉默。不让我聆听，我也就无能为力，明白吗？那么聆听的秘密就在于此，了解，了解他人，也了解自己。在这种交流中，我要学会该学会的，学得越来越多，以便可以越来越多地帮助人。这个过程需要听而知之，行而学之，再听而知之。

**听，知；行，知；听，知；行，知。这便是道。**

摘自巴·拉贾郭巴拉查里“用心聆听”于《心语 2011》第 26 章。

## 与寻求者以及入门修习者沟通

当我们举办满心工作坊或一对一向某些有兴趣的寻求者进行介绍的时候，应该充分展现我们的优势。请不要去谈论自然之道的哲理，不必去详述罗摩·昌德拉静修会的历史或体系如何与众不同，这都是没有必要的。

多数去寺庙、教堂或其他宗教机构的人已有这方面的思维倾向，都在寻找点什么。因此，在这些地方说话的时候，请鼓励他们：“诸位在做好事，都在寻找上天，寻找完美，寻找较高意识境界。大家都在找较高的东西来让自己变得更好。我们这里有东西可以提供。大家随着年月都学到一些东西，从父母、书本、朋友等来源学到了不少知识，但这些只是思维层面上说的，是属于知识层面的东西。我们希望带给你们的是体验。”这便是我们的优势所在。

与人家分享的时候我们应该为他们带来启发，对他们说：“请自己来体验一下，体验胜于知识。就像国际货币常有黄金储备支撑，没有这种支撑货币就不太稳定。同样没有体验支撑的知识恐怕帮助不大。”大家完全可以直接引用我这番话去说：“有想体验一点好的、灵性的、能够让我们变得高尚的东西，请举手”。

首先以满心的方法开始，然后才主持打坐。让他们自己去发现背后的人。让他们来提问题。“我怎么能直接进入无杂念的状态？”“我怎么会每次冥想后感到这么的平静？”不要讲哲理：“你看，我大师多伟大，可以随时随地传授慧能”云云，让他们去体验，自己先不要说。很多时候我们会说：“请单独修习这个体系，然后不好的东西自然就会离开你。”这样我们已经在吓唬他们了。有谁愿意放弃自己的传统？没有人愿意。

所以呢，可以说：“继续你们的仪式啊或礼拜啊什么的，没有任何问题，但请同时去练这个冥想。”仅此而已。

不需要去填鸭。我们的焦点应该放在：让大家去体验自己的美，不是大师的美、体系之美而是**自己的美**。当我们工作时，成果就能说明一切。当我们说话时，就损坏了成果。

至于那些不相信有上天存在的人，可以请他们相信任何他们愿意相信的东西。你可以拿心中无上天去冥想。即便想着心中有上天去冥想又有什么分别？注意力始终是思维走向集中，知觉集中于心，不论是去感受其在或不在，都一样。

有不少人会提问：“上天在哪儿？灵魂在哪儿？”我说“何必纠缠这些问题，反正得不到令人满意的答案，因为你已经想好这个东西不存在，我怎么能说服你？但我们完全可以说：“你看，你有没有见过小孩子出生，来到这个世界？此时会发生什么呢？婴儿离开母亲子宫的一刹那就开始放声大哭，如果没有哭的话医生可能会拍拍婴儿的背部以便刺激其呼吸，让其哭出声来。所以，有一种力量让你哭。假如没有这个力量的话，婴儿就不会哭。而婴儿要是不哭，母亲可能会哭起来。这边是灵魂。如果不喜欢灵魂这个称法，随便怎么称呼都行：一种力量，能量等，而这种力量始终伴随我们。

假如我在这个酒店里睡觉，半夜时我的灵魂决定出去走走，我就变成床上的  
一具尸体。因此在我们出生的时候，甚至更早有它，而有一天它就会离开我们。  
中间这段时间就是生命。这个生命是那个力量，能量或灵魂，不论怎么称呼，由  
它主宰的。尝试在自身以外去感受它恐怕徒劳无益，毕竟我的灵魂不能在自身以  
外，它不是坐在火星那里支配着我而恰恰就在我内在。要不是这样，即便在死亡  
后，我也应该活着。

摘自葛木雷什·巴特尔 2015 年 1、2 月份的演讲

## 第五章

# 主持打坐冥想

[摘自《导师指南》第 1、2、3 册以及 2013 年发予全球导师的信息]

### 打坐前

当我们开始任何一项导师工作时，最为重要的是**认为是大师坐在你的位子，是他在进行工作**。每次一对一或集体冥想前应设法抱持这个意念，做出假定。有了这个意念已经事半功倍。我们也假定**大师的工作已经完成**。

我们必须沉浸于大师，以便达到完全同一。这样一次打坐可以充满潜能，蕴含那么多可能性。没有这个同一性，不能说修习者不会受益，但某种意义上我们并未能正确地完成任务。

如希望创造超自然的成果，远超自己的能力，那么需要在自己的内心制造极度的专一，以便实现与大师绝对同一。这种同一巴布济就用一个词来形容：激情——有激情的修习。

因此在开始主持打坐前我们就应该有这种状态，处于与大师绝对的相互渗透，在开始对修习者进行工作前处于同一并充满喜悦。换言之，巴布济说：“要愉悦，心中带来愉快的心情。这会吸引恩典。”

不知道诸位当中有多少人知道“恩典”这个词在自然之道中的意义。自然之道所说的恩典有些不同。如几百次的慧能能制造一种状态，而一点点的恩典所能成就的，几百次的慧能远远达不到。如何让恩典降临，配合其关系呢？只有愉快的心情能做到。因此，我们需要在情感、灵性和思维三个方面都准备好。在主持冥想打坐前这种准备工作是必不可少的。

摘自葛木雷什·巴特尔 2015 年 1、2 月的演讲

### 慧能传递

当大师允许我们担任导师工作时，就向我们注入和授予工作所需要的力量。我们只要想慧能传出，慧能的确会流出。传递慧能是有意进行的过程，也就是说，如果我们认为慧能从自己传向修习者，果然会这样。又或想“这就停止”，慧能就不再传出了。

清心

## 进行清心时应该停止传递慧能

需要清心时假定工作在进行并用意志的力量去推动，修习者定会得到清心。想让清心的过程有效，使用意志的力量是十分重要的，光假定“清心正在进行”还不够。当我们进行清心时，清心越精细越有效，且效果持久。正如慧能传递一样，那可是无力量的力量，因此清心时不应有用力的念头。心想我在清心并以坚强的意志进行工作，精细而却毅然坚定的意志。有了这种意志，清心必然有效。

## 一对一打坐

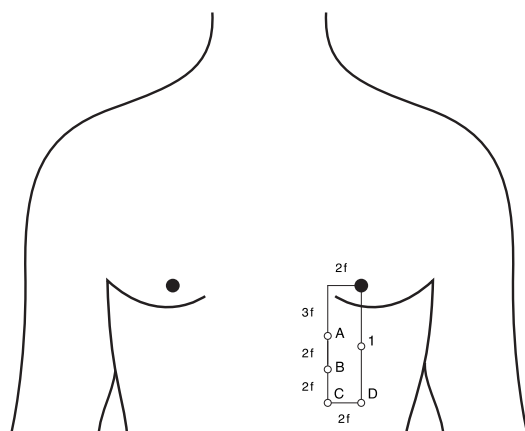
### 如何进行一对一打坐

进行一对一打坐时应将过程按时间分为两个部分。比如说三十分钟的打坐，约二十分钟的时间专门进行清心，约十分钟传递慧能。一对一开始时可先传递慧能，大概几分钟就可以了，然后开始清心。到结尾时可以再进行慧能传递。

**清心需要用意志的力量**，这与每日自己清心的方法无异。所不同的是进行导师工作时要为修习者清心，因此意志的力量转向**修习者**而非自己。

开始的时候，要进行**修习者整个胸腔的一般清理**。拿修习者整个胸腔；首先从中间到某一边不断进行清理，然后从中间到另一边，不断清理。要清理整个胸腔。最好不要担心具体轮点是否被清理，开始的阶段尤其如此，如第一点在哪里，A，B，C和D点在哪里，第二点也就是灵魂点在什么位置，第三点亦即火轮点又在哪里等等。在打坐稍后，或多次打坐后当一般清理完成以后，可以去清理轮点。但一开始一般清理本身已经足够了。渐渐地，阅读能力自然会出现。但一开始，一般清理可以处理一切。

一对一打坐最好是一人对一人。但是设若有两个人需要进行一对一，可以首先向他们进行短暂的慧能传递。然后先为其中一位清心，然后为另一位清心，如此周而复始直到清心完成为止。到最后进行慧能传递时可以向二人同时传递，但在一开始同结尾的慧能传递中间应分开进行清心的工作。



A, B, C 以及 D 点的位置

最后，这一点十分重要，即每次打坐后，只要涉及慧能传递，在工作结束前应假定凡是多余的慧能正在回归本源。

一对一打坐后可以向修习者询问其感觉如何，但**绝不可与修习者谈论自己的解读**。大师特地嘱咐导师应只管做工作而不去评论修习者的状态。然而，聆听修习者诉说其在打坐时的体验或许成为一种宝贵的反馈信息，帮助身为导师的我们了解自己观察到的情况与修习者的体验有无联系。

大师提醒导师，就私人问题切勿向修习者提意见或咨询。

与孕妇进行一对一打坐时应注意只向修习者的心进行慧能传递。

如果某人已经是修习者并患有忧郁症，请不要为其进行慧能传递。只进行清心即可。也可以请他们每日不必冥想，也不必参与集体冥想。只需为其清心并请他们做好自己的清心与祈祷，直到抑郁期结束。他们也可以每天练习满心引导放松。

## 群体一对一打坐

如果有一群人来一对一，与其逐个进行，可以让三、四位一起来。不要限制自己。限制自己意味着限制他的工作，因缺乏勇气以及对大师的信任而限制他的力量。因此，请勇往直前。

如何为三个人进行一对一？就如给一位进行一对一一模一样。同时向所有人传递慧能，也可以同时清理大家。当希望研究某个个案时，可以逐个进行。这不需要花很多的时间。应该马上就能看出，否则只是自己在编造。



如何为千百个人同时提供一对一？也是同一个过程，只需要祈愿大家都在得到一对一打坐。其中可能有一些熟悉的面孔，但不一定知道姓名。可以拿其中半打或一打，二、三十人将注意力集中在他们身上，然后让过程扩展直至包涵众人。

大家有没有见过这些有祈祷轮的佛寺？手在转轮，人继续往前走，不停地转动更多的祈祷论，而这些祈祷论就不停地旋转。同样，不需要一直专注于某人，可以向前走，然后又回到同一个人，相信自己开始的工作还在运行中。我们启动了一个东西，开始一项活动，然后先搁一边。到第二个人，启动一点清心。可以拿两、三位逐个进行，但突然你可能想到大家都处于相同的情况，都在得到清心。这下不再需要走一圈不停地转动祈祷论；一切会自动开始。所以，这就是如何为千百个，乃至亿万人提供一对一打坐的方法。

## 遥相一对一

通常一对一是面对面进行的。但有时候，出于需要，我们可能需要遥相主持冥想。这主要是距离或同城缺乏导师所引起的。有时即便在同城，也许到城市另一端变为不可能。

可否同时为两个人遥相提供一对一？可以。遥相一对一可以同时为两个或三个人进行，且不要求大家在同一个地理位置。

遥相一对一不宜固定时间，如某某人每周二，某某人每周一等。有预先约定时间时，有时修习者可能会忘记，有时导师可能会忘记。不如有修习者说：“我希望遥相一对一”时，大可以为其进行。或“请问什么时候？”“现在”。那就立即进行。要遥相一对一的话，双方都应该确认，导师应确定对方已坐下来准备冥想。

我们也没有必要等修习者打电话说：“希望和你一对一冥想。”我们可以打电话给他们，然后说：“有时间的话，我想现在就为你提供一对一。”

\*

对待遥相一对一不应随意。诸师让我们有这个自由，但我们不应滥用。怎么滥用呢？我告诉大家，在很多年前，在巴布济大师那个年代，包括现在有时候也会出现这种情况，即修习者开始与某位导师遥相一对一，原因是与当地导师合不来。这是其中一个问题。

第二个问题是把自己孤立于大家，歪曲了自己渴望达到的手足之情。非但没有解决问题，还在逃避问题，这样下去问题恐怕得不到解决。而当你带着问题生活时，无法去想解脱的问题。当心中有这么多喜悦时，怎么能容忍悲伤、不和谐或缺乏手足情谊？

所以当我们开始使用这个方法，而其他中心的人说：“我想和你一对一”时，你应该说“我无法为你提供一对一，请找当地导师而非我”。让他们写信给大师或区域联络人或中心联络人。不要纵容这些问题。

遥相一对一也不应变成：“兄弟啊，我想现在就来一次遥相一对一”而人家离你那里不到一公里远。这是滥用体系。因此，请小心，自由越大，所肩负的责任也越大。

## 匿名打坐

所谓匿名打坐是在对方不知道的情况下为其提供的一对一。这一点必需保守秘密，因为这是一种神圣的工作。

比如说贵中心有 28 位修习者，需要用 7 天的时间平等地关注每个人，那么需要每天在四位修习者身上进行工作，加起来就变成 28 位。可以准备一张卡片，名片那么大，在上面写上每日工作对象的名字。

周一拿起首批四位修习者。在睡觉前到自己平时冥想的地方就坐，最好将这些人摆在自己面前。用慧能开始一对一，然后进行清心，进行半个小时后带着自己与大师连接的念头入眠。跟往常一样进行祈祷，只是加上一种祈愿，即“希望我在这四位修习者身上开始的工作能彻夜持续不断。”

早上醒来以后，请看一下那张卡片，以便回忆工作对象。完成自己的冥想，但别忘了那四位修习者，带上他们，与他们一起冥想。让他们成为自己的一部分，然后带着内心溢出的状态起身。这个状态就会洒到他们身上。去上班，也带着他们。回家后做好自己的清心。这样你会发现你整天带着的这四位会有很大的不同。当晚上拿起另外四位时，可以放下这四位。同一种工作又开始了，次日又拿起四位，带到第二天早上，整天带着，然后又拿起新的四位。

匿名打坐最为美妙，因为这好比慢火。我们不是在半小时内给出一切。整个过程用了 24 小时，以十分柔和的方式进行，没有一丝的粗暴。我们也应培养这种能力，让工作以微妙的方式继续推进，以至于虽然自己启动了工作，但自己完全不知道工作在进行中。一切变得那么自然，犹如呼吸一样，我们甚至没有觉察到。只有偶然觉察到自己在呼吸。

大家都熟悉无断思念，这也是我们对修习者进行的一种无断的工作。

我们可以拿起一群有某种关联的人一起处理，如夫妻或朋友。可以把互相认识的人凑到一起，这样会容易记住。当我们想起其中一个人的时候，其家人或朋友也会自然映入脑海。再者，拿家庭或朋友工作时，由于他们有相同的印记，不论友谊或敌意，因此工作变得更容易。

\*

固定开始和结束工作的时间，以便可以接连拿起下一批修习者。如临睡前不方便的话，可以任选时间，但始终最好固定时间。

\*

可以为那些曾经入门但因任何原因目前不在修习者的人提供匿名一对一。

\*

匿名一对一并不是取代面对面一对一。即使在同一天或同一周与修习者面对面一对一，也可以照样进行匿名工作。

\*

达到一定数目后，需要改变工作模式。至此，周一可以拿起某个中心的修习者，周二则另一个中心的修习者。不论中心修习者的数目是否一样，或许有个中心有 10 位修习者，而另一个中心则有 250 位。请保持信心和勇气。诸师以前所未有的方式陪伴着我们，他们将确保我们所做的每件事都能带来灵性上的觉悟。

## 修习者入门

对我而言，十分遗憾的是导师通常不会主动承担修习者安康的责任。在这一方面我将变得严格一点。如有导师介绍新人入门，需要自己来担负责任。我希望每位导师仔细考虑这一点，工作时始终记得这一点。

这并不是说导师应该放松、袖手旁观！应该努力推动工作，态度应该是不让任何工作对象空手而归。所需要的仅此而已。

罗摩·昌德拉《罗摩·昌德拉全集》第 5 卷

修习者入门包括三个步骤：清心，向修习者心内注入圣光以及让修习者的心与大师的心相连。

## 清心

首次打坐应专注于清心，这种初期的清心可能需要多次打坐并一定要进行到满意为止。

有时甚至需要 15、6 次打坐，而入门的效益是依靠前面的过程（即清心）。巴布济大师本身曾经进行了 22 次打坐才到第二步。只有入门这一阶段的工作彻底完成后才应该到注入圣光的第二步。

当导师发觉有东西从里面出现，暗示清心已接近尾声，此时导师将知道清心已经圆满完成。

## 注入圣光

接下来的打坐和一般的一对一打坐一样以清心开始。待清心完成后大师的灵性光辉以极精细、微妙及含有祈愿的方式注入修习者的心。这并不像拿根火柴去点火那样。此时我们祈愿圣光已进入修习者的心并变得越来越明亮。

## 最后一次入门打坐

最后一次的入门打坐如一开始那样从清心开始，到最后则以慧能传递收尾。入门过程最末进行慧能传递的同时应以精细并含有祈愿的方式假定修习者的心越来越明亮并已与大师的心相连。

请注意，入门打坐至少应进行三次，如初步清心的过程到第二次打坐时尚未完成，那么入门将需要多于三次打坐。

一对一打坐应连续每日进行，如因故不能次日进行，两次打坐之间应相隔 8 个小时（《自然之道信息服务》2013 年 10 月 30 日，关于入门过程巴·拉贾郭巴拉查理发予各地导师的信）

有兴趣开始修习但正在服用治疗忧郁症、情感或神经错乱的药物者，应等候导师接到大师的指示。**切不可擅自让他们停止服药。**

轻微或急性忧郁症没有问题。比如说，家里有人离世，或失业了，或有一些家庭内部的问题。这种人去找医生时，医生也许会开抗抑郁症的药品给他们。但这只是临时的，不是慢性疾病，只是急性而临时的。因此可以跟他们说：“十分欢迎你”。

每当遇到某人是否适合加入静修会的问题时应让大师定夺。请让人等一等，可发一张近照予大师并附上含有问题及其情况的简短信息。

凡类似情况，对潜在修习者应敏感、谨慎处理，相关问题一定要保密。

## 集体入门打坐

任何一位导师都可以为一群新人提供主持首次打坐。请保持信心与勇气，大师的帮助始终都在。请让自己的心强大。每次要为二、三十个人提供入门打坐时应该怎么做呢？想象即将要进行二十个一对一，然后把所需要的精力集中到一次集体入门。大家能想象这种情景吗？如何让知觉更加敏锐，变成三百六十度，同时去关注 20 个人？

比如说你要为三个人提供一对一，每次一对一平均花 40 分钟的时间。这也就是说，需要两个小时的时间。不如将三个人一起来，花 10 分钟进行自己的清心，然后花三十分钟的时间去工作。与其直接跃入一对一去为对方清心或传递慧能，需要首先将注意力集中在自己身上，让知觉变得敏锐。如已经沉浸于大师的思念中，那么可以直接着手工作，不需要清心或稳定自己，可以直接开始了。

那么什么叫入门打坐呢？其实都是一对一。过程都一样，我们只是不停地在清理，一而再，再而三地清理。如缺乏信心，可以一个一个来。这个选择在于你们。那些愿意、有勇气，对大师有信心的人呢，就有这个可能性。

\*

集体的情况下，如有寻求者需要多于三次的入门打坐，我们会能够看出来。可以认出这种人并邀请他们再来接受一次一对一。如果那一次还不够，可以请其再来：“我们再来一次可以吗？与你一起冥想感觉很好。”

\*

如修习者带朋友直接来参与集体冥想，可以让他们坐在群里，然后给他们进行一对一。他们可以和大家一起来。但事后还是要告诉他们：“你需要再来完成第二次，也需要第三次。”

正如巴布济大师所说的：“人们为什么来找我不重要，是平静也好，排除担忧也好，或只是来体验也好。能来就好了，抓住这个机会。”请保持信心，相信为他们提供了一次一对一后，他们一定会主动要更多。

## 主持集体冥想

主持集体冥想的方法如下：

心里在修习者周围画一个圆圈并想象慧能流向这一群人。然后，假如是五、六人的小组，可为每位进行两、三分钟的个别清心。比如说，有五位在场的话，大概进行 15 分钟的清心，亦即每人 3 分钟。然后剩余的时间就向大家传递慧能。如果有二、三十人可心里将其分为小组，并花几分钟的时间为每个小组逐一进行心区层面的清理。导师只需要想象清理过程在进行，然后传递慧能即可。

又或是大群人，可将其一分为二。姊妹修习者在一边，兄弟修习者在另一边。首先选择某一边进行清理，然后再清理另一边，清理依然是心区层面的清理。然后向大家传递慧能。

集体冥想中清心和慧能传递所占的比例同一对一打坐恰好相反，即集体冥想中只用三分之一的时间进行清理，其余的三分之二则传递慧能。譬如说周日早上集体冥想，打坐应持续一个小时，其中约二十分钟用来清理，剩下的四十分钟传递慧能。在开始的时候可以进行短暂的慧能传递，然后再进入清心。但是大部分慧能传递应安排在后面，即经过彻底清理之后。

最后，大师曾表示，工作本身可以教我们怎么做。导师或许会发现，一开始做出祈愿后，一切开始自然进行，即清心自动开始，而导师只需要用意志的力量去进行。清心亦可自然结束，最后的慧能传递也有可能自动开始并结束。

## 祈愿的力量

所以呢，对于他人而言，祈愿的力量是至关重要的。而我想自然之道近乎百分之百依赖于祈愿的价值。当我们跟人家说你的状态很好，好是因为毕竟有大师看管，且不论其现状如何、不论我们看起来不好，状态都是好的。在这一方面我们无权做价值判断。据我了解，巴布济有意在一些人中留下了一点印记，原因只



有他知道。（摘自《导师指南》，第二册）

用意念的力量我们可以在一对一时向修习者注入高尚品质，如达到目标的热切期望、手足之情、团结友爱、自发性、心平气和等。为此，首先要在自己身上培养这些状态或特质然后以共振的方式在他人身上培育这些特质。

我们也可以去除不良品质如易怒、脾气、懒惰、撒谎、恐惧、不良习惯等。为此需要想象要去掉的东西被去除后将带来什么结果，然后设法与那状态形成共振并向修习者传递慧能。

那么当我们做出祈愿时，我们不会说出：“大师，请如何。”甚至有这个“请”字都让祈愿过于沉重。或“愿这位修习者的人生如何如何”，这稍微轻了一点，但还不到位。应该变成一种祈祷，不论你想向什么祈祷。应该是对大师祈祷臣服，希望事情发生。

（葛木雷什·巴特尔口述）

拉喇济大师：当需要清楚某人身上的瑕疵或者要建立某种状态时，工作完成前不可告知其人。如事先告知，其思维必然会抵御，甚至与我们的努力背道而驰。这主要是因为他已经习惯了那个瑕疵。（摘自巴布济的灵修日记）

## 阅读修习者状态的能力

然后当然我将其摆在最后，也正是因为虽然不是至关重要，我们也需要具备这个能力，即阅读修习者状态的能力。这不像对爱师，从师，近师那样必不可少。主要是到了较高的工作层面这个能力便有用武之地。如阅读状态的能力不发达，无法授予较高层面的工作。所以，不少人问我，“为什么叫做临时许可？而不是全面许可？”拿到全面许可我们又能做什么呢？不会用针的人，给他根铁橛他又能怎么样呢？或者说不会开枪的人，我们给他一个大炮，“不，不先生，你给我大炮，我就能射中。”但是，正如巴布济所说的那样，运用力量的原则是“不要拿起重机捞针”。

因此处理什么样的工作决定获得什么样的力量，亦即所需要的能力自然会授予我们。但假如我们说：“给我工作，我就会去做”，巴布济会说：“不好意思”。分配工作的原则一向是给予胜任工作的人，哪怕指俗世的工作，岗位早晚属于你。如果你是个普通的书记却能够在工作中表现主管的能力，那么管理层不能置之不理。他们让你晋升是为了能够让你去做较高层面的工作而不要浪费在较低层面。灵修何尝不是这样。大师曾表示，他总是需要有能力的人，也就是投入工作的人。

那么我们或许有能力，但并不尽心，或者尽心尽力，但并不具备能力。我问：“二者当中，你会选择什么？”他说：“尽心，因为能力可以产生”。所以呢，没有能力，也至少要尽心尽力，因为看到我们尽力之后，大师会设法让我培养能力。然而假如坚持一定要在学会尽心前拥有能力，大师就会说：“我总可以找到别人”。正如英文里面所说的：“大海里面的鱼还多着呢”（天涯何处无芳草），人何尝不是如此。

我始终认为，我们应该感到十分荣幸，能够被大师选择来进行他的工作。这个荣誉我想没有人是受之无愧的。我曾多次问大师说：“你怎么就这样给啊”。

他说：“我要是等受之无愧的人，也许今生都找不到”。就人类状态而言，这无疑是个可悲的评论，但这的确是真实的。但即便条件有限，他做出来的成绩，今天大家有目共睹。他之所以能做到是因为他对其大师有信心并早已相归依。他将大师的工作当作自己一生的任务，对于工作或责任义不容辞。他从来不担心结果，因为他说：“如意志坚定，功无不成”

因此，大家应记得的最后几个原则是：如对自己的师父有信心，并已将他的工作当作自己的工作，对结果无畏无惧，毕竟一切都是他在进行，那么结果也并不诱人，因为结果也属于他。这样就工作而言，我们也能成为大师。祈愿能够如此。谢谢。（摘自《导师指南》第3册）

一般来说，哲学家都尝试用推理的方式达到事物的核心而非依赖视野。理性，或一般人所理解的理性或许有问题，但于我们无助。但假如以直觉的洞察力去看而非以理性这个不必要的媒介的话，事物将呈现其本来的面目，没有失误或瑕疵。（摘自《皇道瑜伽的功效》第一章）

关于阅读别人的状态，恕我不同意你的意见。有时谬见的出现是因为当我们努力用意志力去阅读他人状态的时候，恐怕并没有留下余地让他人的感受及状态进入自己内心。换句话说，阻碍了其进入的道路。正确的方法是用轻微的力量（当然配以专注）去阅读。这样对方的思想与感受将进入我们的超意识。（摘自巴布济 1962 年 10 月 31 日的信函）

你成功阅读了修习者的内在状态，但你的专注会阻碍阅读过程。如以这种方式阅读，任何人都会遇到相同的问题。当你想了解某一方面，只需要将精神集中于修习者，但不要加深集中的程度。一旦有深度，上天将以自己的恩典相扶，结果必然是专注。（摘自巴布济的信函）

查里济：当导师尚有自我需要满足的时候，想象才会出现。直至小我尚存，即有一个强有力的自我，真理**绝不会**显现。（摘自 2013 年 1 月 17 日的访谈）

## 巴布济写给导师的信函

编号：8/89/268/SRCM 1972 年 1 月 11 日

机密

致：静修会诸导师

本人发现当修习者来沙城相见时，一般都需要进行大量的清心工作。这无疑使本人的负担或压力大为加重。主要是因为需要花费足够的时间来为修习者清心，然后才能开始进行真正的灵修工作，而后者才是其来这里的目的。这背后有一些原因，现向大家呈现如下：

一，导师一般以为自己不能阅读修习者的状态。我曾多次重复，只要不断练习，阅读能力很容易培育，毕竟假如开始工作时便以不能阅读的念头起步，阅读就变为不可能。导师所需要做的只是开始传递慧能，然后在几分钟后将精神集中于修习者的状态并配以坚定的意志，相信状态很容易阅读。

二，导师应对工作保持认真、投入的态度。正确的方法是，当我们将注意力集中于观察修习者时，一般会在心区内发现粗性，粗性有时较为顽固。处理方法是先进行约 5 分钟的慧传，然后去注意状态。我们自己的心会提供线索，让我们知道粗性的性质如何。达到了正确的结果，心中也将有某种满足感。当我们闭上眼睛以阅读某人的状态时，探知状态的过程已自然启动，导师集中精神即可。集中精神是了解事物或揭示本相的工具，于上天无用武之地。

三，为修习者清心是导师最紧要的任务，但通常只作为形式进行，没有使用意志的力量。这实际上意味着只有清心的形式存在，而这并不能解决问题。导师应花至少 10 到 15 分钟专注于清心，有时甚至可能需要更多的时间和精力。

四，导师需要做出一些牺牲，同时修习者接受这些牺牲也同样重要。导师应将静修会的工作视为自己的工作而进行。只要培养诚心投入的精神，工作必然顺利。

五，就个人行为而言，导师应努力为修习者树立学习榜样。建议导师远离于礼不符或不必要的活动。导师应将生活每一分钟都用来提升自己与他人。拉喇济大师曾表示我们不应浪费哪怕一分钟，他毕生坚持这个原则。

六，本人培养诸多导师并非仅仅为了减轻自己的工作而是希冀惠及他人。导师也应在提升自己的同时进行导师的工作，这便是主要目的。如让我专注于较高层面的服务，如转化以及渡入上苍真境等，应将其视作简单分工而已。这并不意味着导师不必承担这个工作。实际上大师所做的无外是导师的工作。

诚心请求诸位考虑以上几点并在工作中加以应用以便让人类，也让自己受益。

主席

罗摩·昌德拉

## 其他相关信息和引文

2013 年 12 月 27 日星期五于马纳巴坎

诸位姐妹兄弟：



关于刚加入修习的人，导师应让其体验自然之道并逐渐加深理解而不应将自己的信念强加于修习者。诸如：“想修习自然之道就不要参与宗教礼仪”等于事无利。我们应该协助转变的过程，切不应败坏了转变的机遇。当我们试图将自己的信念（涉及宗教、礼仪等）强加于修习者时，很可能让他们永远远离自然之道。

有些导师告诉修习者说自然之道是达到天堂的最快捷的捷径。未知对刚开始修习的人而言这种言论有何意义？寻求者应凭自己的体验去判断一个体系的好坏。与其让导师试着仅仅用信息为修习者奠定基础，远不如让修习者基于自身的体验打下自己的基础。

有些导师对刚加入修习的人声称他们应试着修习六个月，其间他们对宗教习俗的兴趣会消失无遗，甚至在对方没有请求解释或建议时有些导师依然做出这种表示！难道我们真应该如此吓跑新入门的人，居然说他们对原来信奉的东西将失去兴趣？

由衷致爱

葛木雷什·巴特尔

摘自自然之道导师公告服务 2013 年 12 月 28 日星期六

•

诸位姐妹兄弟：

最近有一些关于敬爱的师父于周五晚提供的直接打坐的问题。师父澄清如下：

事由：周五打坐冥想

2014 年 1 月 3 日星期五下午 1 时 36 分 47 秒于金奈

亲爱的兄弟：

冥想时间是晚上 9 点钟，而一天结束前所作的最后一件事便是祷告沉思。

致爱及大师祝福

巴塔萨拉蒂

•

因此，想要参与师父提供的直接打坐的修习者可于周五晚 9 点钟（当地时间）进行冥想，方法与时间与平时冥想无异。全世界所有修习者都可以获益于每周五晚 9 点钟（当地时间）师父提供的直接打坐（不论当地有无导师或近期有无接受一对一）

由衷致爱

葛木雷什·巴特尔

摘自自然之道信息服务 编号：2014.1， 2014 年 1 月 5 日

.....我必须再三强调注意自己的清心对自身以及来找我们的修习者是何等重要。这可以说是最为重要的，可以说自然之道中没有比这个更重要的东西。有个名言相信大家听过，即“传递慧能给一个贼，只能让其成为更加擅长盗窃的贼。如慧能传递持续不断，就会让其成为一名完美的贼。”.....所以呢，慧能总是在进行了足够的清心之后才传递给修习者。（摘自〈灵修阶段〉于《导师指南》第 1 册）。

.....导师务必记得，我们与修习者进行一对一是为了他或她的利益而非自己的利益。我曾经讲过一个故事，或许是讲过不少次，那可是巴布济自己的经验。有一次为某人进行一对一时进入三昧（高度集中以至忘我），据巴布济的说法此时拉喇济从上面摇醒他，并对他说：“你这是为自己打坐还是为了人家？快醒过来专心进行工作。”因此我们绝不应该私自享受本来是为他人而进行的一对一。我们应该清醒的认识到，假如有这种状态出现，即自己开始投入其中并沉溺于慧能，这意味着我们将慧能拦住，让修习者得不到好处。因此，请立即睁开眼睛，把那个状态打发走，再重新开始一对一。当然修习者可以继续冥想，没有必要让其停下来。（摘自《〈一般问题〉《导师指南》第一册）

至于清心，在开始一对一之前最好花两分钟的时间做自己的清心。我们说：“请开始冥想”，让修习者开始打坐冥想，而自己首先进行清心然后再展开工作。这么做会带来无比的好处。（摘自《〈一般问题〉《导师指南》第一册）

.....请谨记每位导师都必须找其他导师接受一对一，次数同修习者无异，即有可能的话一个月两次。这是必须的，没有导师可以豁免。（摘自《〈一般问题〉《导师指南》第一册）

向修习者进行慧能传递时导师应想象是大师本人以其形态坐在那里向修习者传递慧能。（摘自《导师指南》第二册，第100页）

“导师受委托进行任何工作时，一开始的时候就应想工作已圆满完成并辅之以意志的力量。如正确进行，必然大功告成。（摘自《导师指南》第二册，第101页）

如何才能成为完美的管道？要保持干净、透明、通畅无阻。管道必有内壁否则无法容纳流通的东西。这个内壁便是自我。但管道的两端应该敞开而整段都保持畅通。只有当我们将目光锁定于祂并把一切置之度外，停止评判，接受祂并让其进行工作时才能做得到。如当真做到了，我们便是完美的导师。（摘自《导师

指南》第二册，第116页）

《从自然之道看皇道瑜伽的功效》不仅仅是一本书的名字，它更代表着我们负责的这个修身体系。而让体系行之有效就要靠大师与修习者之间的联系纽带，即导师。导师需要正确履行职务以便维持体系的功效，这样才能向社会、向人类证明其益处并加以提升。因此，导师的角色非常重要，甚至是关键的一环。一方面导师是由大师来培养，这里培养是指让其适合成为他的渠道或链接。这种培养大家都经历过，有的用了三次清心，有的可能十几次，但这个无关紧要。（摘自《导师指南》第3册，第49页）

所以呢，说到最后的话，当我们的工作有信心，请注意这里需要的不是自信而是对大师的信心，相信大师的能力、智慧、恩典、慈悲、仁慈以及相信他能将人类渡过这个世界达到那个世界。而当我们能够做到这一点，坐下来一心想着是他在做一切，他的力量在运作、他的恩典在降临、他的慈悲在流入、他的爱在怀抱一切时我们就会发现他就在那里。这下奇迹就变为可能，即这种转化过程，至少这一刻我们不在，大师在，而他的工作必定完美无缺。（摘自《导师指南》第1册，第7页）

我师父曾经对我说：“现在你已经是这样，至于未来的成长和进化就取决于你的工作”。担任导师这也是一个重要方面，但却没有被足够强调。（摘自《做完美的导师》2013年1月26日于蒂鲁吉的演讲，于《在工作中学习》电子录像光碟）

然后就要谈到导师的作用。一方面导师应该接受大师的指示与教义，这里接受是指打开心灵而非只用头脑。接受也指，不要阻碍或冲淡透过自己而流出的东西。接受又指不要干预慧传所使用的力量。不要留下任何东西。工程师都知道每个传输系统都难免有能量衰减。凡是能源，从源头输送到另一使用单位时会出现功率损耗，而损耗通常以热量的形式排出。

那么，我认为当导师生气或发脾气时，或许也是在传输以热量的形式耗散的能量。我的意思是就如打个工程学或传输学的比方，一个完美的系统应该完全没有热量产生。导师何尝不是如此。导师不应有任何形式的热量，没有脾气，没有烦恼，何必呢？这就是为什么我第一天谈到的个人品质如此重要，你们看诸如人格塑造，自我调节，调整行为，修养，爱心，慈悲，仁慈等等都应原封不动的透过我们传出，不留下任何东西，坚信大师愿意给修习者的也一定给我们，毕竟我们也是修习者。（摘自《导师指南》第3册，第49页）

所以呢，从这个意义上说，没有完美品格的人无法成为师徒之间完美的联系纽带。我们应变得越来越完美，致力于让自己不断走向性格与行为方面更加完美这个目标。因此人格塑造不仅对导师自身的灵修或其他方面的进化重要，对于维护修习体系的本质与功效，人格可以说是至关重要的。（摘自《导师指南》第3册，第49页）

进化，靠的是谦卑，靠的是为人服务。因此导师应以这个为宗旨。

（摘自《做完美的导师》2013年1月26日于蒂鲁吉的演讲，于《在工作中学习》电子录像光碟）

## 第六章

# 导师契约

导师：

愿意服务于大师 和静修会而成为导师的人，应该具备以下特质：

- 大师是唯一被授予能力培养导师的人。你由大师委任，并辅助大师开展静修会的工作。你的工作应该始终遵守大师的指导，并视之为唯一权威。假如不愿将大师视为唯一权威，或者无法遵守本条守则，则你在危及自己的导师身份。
- 你为自己以及静修会服务，是自愿而无偿的服务，不设金钱报酬。
- 你将遵守十项格言，采取正常的生活方式并适当地注重生活的自然规律。
- 你在处理与修习者的关系时必须始终保持爱心、谦和及为他人服务的态度。
- 在生活的各个方面，你必须成为修习者的典范，能够吸引潜在修习者入门。
- 你必须掌握和理解自然之道体系的基本哲学原理和诸位大师。并且能够与那些希望参加自然之道的人阐释这些认知，或者与那些希望深入了解自然之道原理的修习者一起分享。
- 如有必要你将需要参加一次口试和/或笔试以证明其对自然之道体系的认知程度。这种测试在候选人成为导师之前是必经步骤，亦可在其成为导师之后任何时候进行。
- 为了能够履行上述职责，你需要阅读静修会的各种相关文献，特别是导师手册，熟悉作为导师应具备的各种能力和技巧。
- 导师的作用是在静修会主席的指导下，作为其沟通渠道，提供灵修训练。在没有静修会主席明确而书面指示的情况下，你不应该以任何方式干涉修习者的私人生活，或向他人提供任何形式的辅导或咨询。凡属此类情况，或有疑问时，导师必须向静修会主席请求指导或介入。如修习者需要心理辅导，应建议其寻找专业辅导员。当然，你应聆听修习者的问题，尤其是涉及修习方法的问题，以便更好地为大师服务。
- 请提醒修习者，修习者应恪守专业医师的指示。
- 保密隐私是导师工作必要的方面。导师与修习者之间的任何交流或书信都必须严格保密，相关事宜只可告知静修会主席。
- 你必须尽心尽责地为修习者提供一对一打坐，这是导师的基本职责，也是其志愿担负的责任。
- 到访其他修习中心时你应该遵守以下守则：
  - 在出发前将自己的行程计划、逗留时间告知静修会秘书，并抄送至将要造访的修习中心的相关负责人。

- 造访期间当地的负责人出于礼貌，应该邀请到访的导师主持至少一次集体冥想。
  - 如果访问期间为某人提供入门打坐，必须填写相关表格，并递交当地的负责人以便其对修习者的跟进。
- 你应该集中精力进行灵修方面的工作。除非有大师的特别指示，否则不应该涉及当地静修会的行政管理事宜。
- 你应与负责所在地工作的静修会行政工作人员保持联系。
- 你应注意通过自己的行为与交往建立互信、和谐与互爱（手足之情）的环境。该原则适用于同修习者的交往，与其他导师来往更应如此。
- 你的工作将得到评估。你应认识到，导师资格并非永久，延续与否概由大师做主。导师身份的委任及其是否继续工作, 皆随静修会主席意愿。
- 导师自始至终都是自然之道的修习者，所以应该在任何时候都认真进行自身的修习。

(原名〈导师的概述及其行为守则〉，2013年10月及2015年7月修订)

## 第七章

### 相关资料与文献

一，登陆静修会网站中专为导师设置的网页：

登陆 <http://www.sahajmarg.org>

点击“Resources”(资料)，在目录中再点击“Prefects”(导师)

二，重要消息及其他资料将定期发表于以下网址：

<http://www.sahajmarg.org/resources/prefects/circulars>

三，音像资料

DVD 光碟：

*Working to Learn* (2 discs— 2010-13), P. Rajagopalachari (巴·拉贾郭巴拉查里)  
《在工作中学习》，2010-13 年，共两张)

Learning to Love the Work 〈学会热爱工作〉

How to Give Sittings 〈如何主持打坐冥想〉

Sublimate the Ego 〈升华自我〉

Become Perfect Prefects 〈成为完美的导师〉

Master's Talks to Prefects, Volume 1 (1995-96, 2001, 2003-05)

《师父对导师的演讲》，第一部（1995~96 年, 2001 年, 2003~05 年）

Master's Talks to Prefects, Volume 2, (2008-09)

《师父对导师的演讲》，第二部（2008~09 年）

Master's Talks to Prefects, Volume 3 (2010-12)

《师父对导师的演讲》，第三部（2010~12 年）

MP3 音频资料

Master's Talks to Preceptors, Volumes 1 and 2 (1987-89)

《师父对导师的讲话》第一，二部（1987~89 年）

四，巴·拉贾郭巴拉查里的著作

What is Sahaj Marg? (A Preceptor's Guide)

《何谓自然之道》（导师指南）

*A Preceptor's Guide*, Volume 1

《导师指南》第一册

*A Preceptor's Guide*, Volume 2

《导师指南》第二册

*A Preceptor's Guide*, Volume 3

《导师指南》第三册

*A Preceptor's Guide*, Volumes 1-3, combined

《导师指南》第 1~3 册合订本

五，《来自光明界的呼唤》

《呼唤》中以下信息涉及导师或导师的工作，导师可于静修会网站《呼唤》档案中参阅：

Tuesday, December 7, 1999 – 10:00 a.m.  
1999 年 12 月 7 日，星期二 上午 10 时  
Saturday, December 29, 2012 – 10:00 a.m.  
2012 年 12 月 29 日，星期六 上午 10 时  
Thursday, August 5, 1999 – 10:00 a.m.  
1999 年 8 月 5 日，星期四 上午 10 时  
Thursday, May 6, 1999 – 10:00 a.m.  
1999 年 5 月 6 日，星期四 上午 10 时  
Thursday, June 3, 1999 – 8.00 a.m.  
1999 年 6 月 3 日，星期四 上午 8 时  
Friday, June 18, 1999 – 10.00 a.m.  
1999 年 6 月 18 日，星期五 上午 10 时  
Sunday, December 30, 2012 – 10.00 a.m.  
2012 年 12 月 30 日，星期日 上午 10 时  
Tuesday, January 1, 2013 – 10.00 a.m.  
2013 年 1 月 1 日，星期二 上午 10 时  
Monday, June 3, 2002 – 10.00 a.m.  
2002 年 6 月 3 日，星期一 上午 10 时  
Tuesday, August 4, 1998 – 8.00 a.m.  
1998 年 8 月 4 日，星期二 上午 8 时  
Friday, June 8, 2001 – 8.00 a.m.  
2001 年 6 月 8 日，星期五 上午 8 时  
Tuesday, April 23, 2002 – 8.00 a.m.  
2002 年 4 月 23 日，星期二 上午 8 时  
Wednesday, December 26, 2001 – 8.00 a.m.  
2001 年 12 月 26 日，星期三 上午 8 时  
Thursday, January 2, 2014 – 10.00 a.m.  
2014 年 1 月 2 日，星期四 上午 10 时

六，葛木雷什·巴特尔在以下链接有关导师工作和满心计划的所有演讲

[www.sahajmarg.org](http://www.sahajmarg.org)

寻求者：

[www.heartfulness.org](http://www.heartfulness.org)

满心计划 Youtube 视频[Link]

阶段性修习活动 [Link]

*Learn to Meditate*

《学习冥想》

当已准备好，并以自己的进度：

*Thus Speaks Lalaji, Babuji, Chariji*

《拉喇济语录》 《巴布济语录》 《查里济语录》  
《吾师》

初习者：

修习方法卡片

《欢迎走进自然之道》（小册）

《真理初晓》（书籍及有声读物）

《吾师》（书籍及有声读物）

*The Heart's Adventure* (Principles of Sahaj Marg, Volume 1)

《心灵的探险旅程》（自然之道原理，第一部）

*The Pursuit of the Inner Way* (Principles of Sahaj Marg, Volume 2)

《探求内道》（自然之道原理，第二部）

《漫谈自然之道》（书及 DVD 光碟）



笔记

笔记