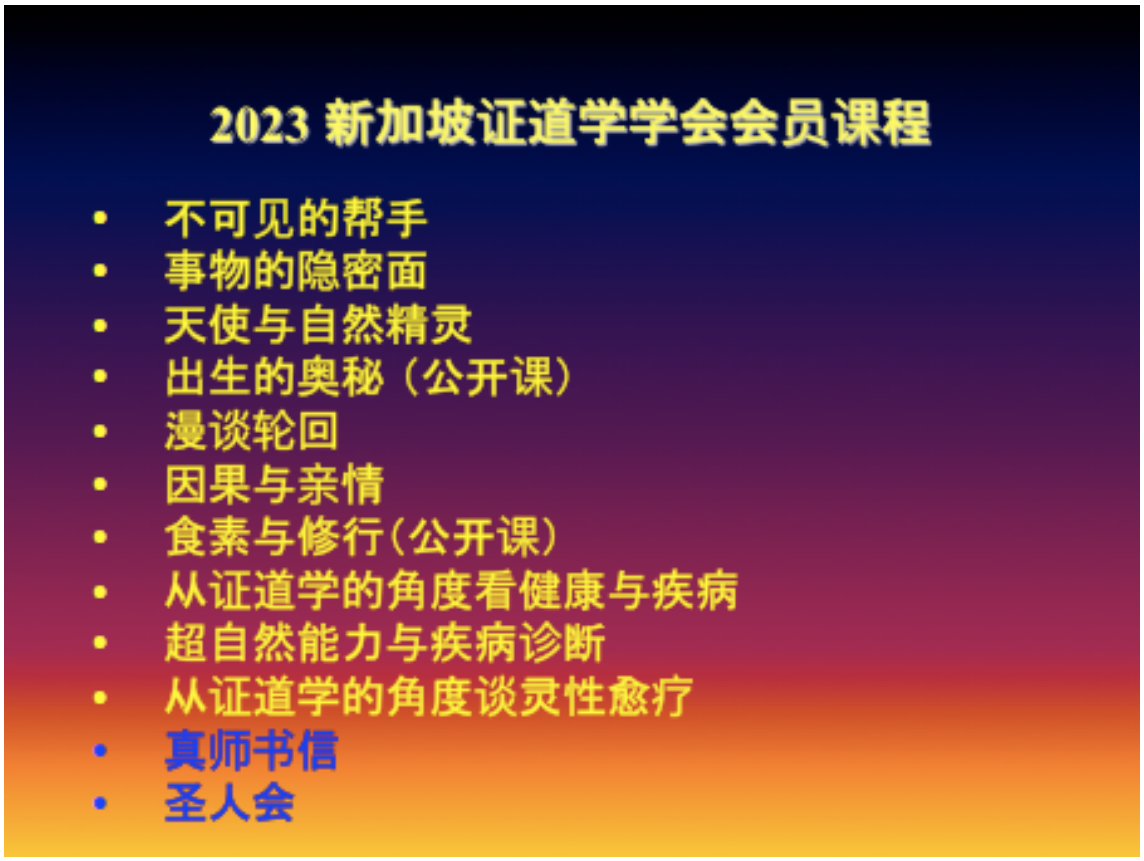
新加坡证道学学会

https://chinesetheosophy.net/

您可通过以下途径观看本视频：

- “证道学世界”公众号。订阅关注可获得最新讲座、书籍及活动信息
- 在官网的“证道学入门视频”一栏里免费下载
- 在新加坡证道学学会 YouTube 网站上观看

大家好，今天我们学习证道学入门的最后一课《修行与实践》。我在这里特别感谢新加坡证道学学会的会长钟山儿先生。他通过多年的努力，编制了这部教程，我才能跟大家分享。也特别感谢很多的人无私的支持，我在这里就不一一地致谢了。



一套解释证道学的公开课快要结束了，不等于证道学就学完了。在进入今天的正题之前，我向大家介绍一下新加坡证道学学会明年的会员课程草案。大多数课程是仅对会员的。

• 不可见的帮手：介绍那些在非物质层面帮助人类的生灵，以及发生在新加坡证道学学会的实例。

• 事物的隐密面：讲解天体、人、事、行为活动等隐密性的一面。

• 天使与自然精灵：介绍他们在宇宙进化中的作用，分类，以及灵视观察到的形象。

• 出生的奥秘（公开课）：讲解前世对今生的影响，以及业力在婴儿身体制造和成长过程中的作用。

• 漫谈轮回：分享一些各国对轮回研究的案例，以及不同传统中对轮回的解释或暗示。

• 因果与亲情：是从婚姻，家庭，友谊等亲情角度看因果业力。

• 食素与修行（公开课）：从物质和奥义的角度看素食对健康，环境和灵修的影响。

• 健康与疾病：浅谈身心灵与健康和疾病的关系。

• 超自然能力与疾病诊断：解释疾病的根源并列举证道学前辈用灵视与医学界进行疾病诊断的案例。

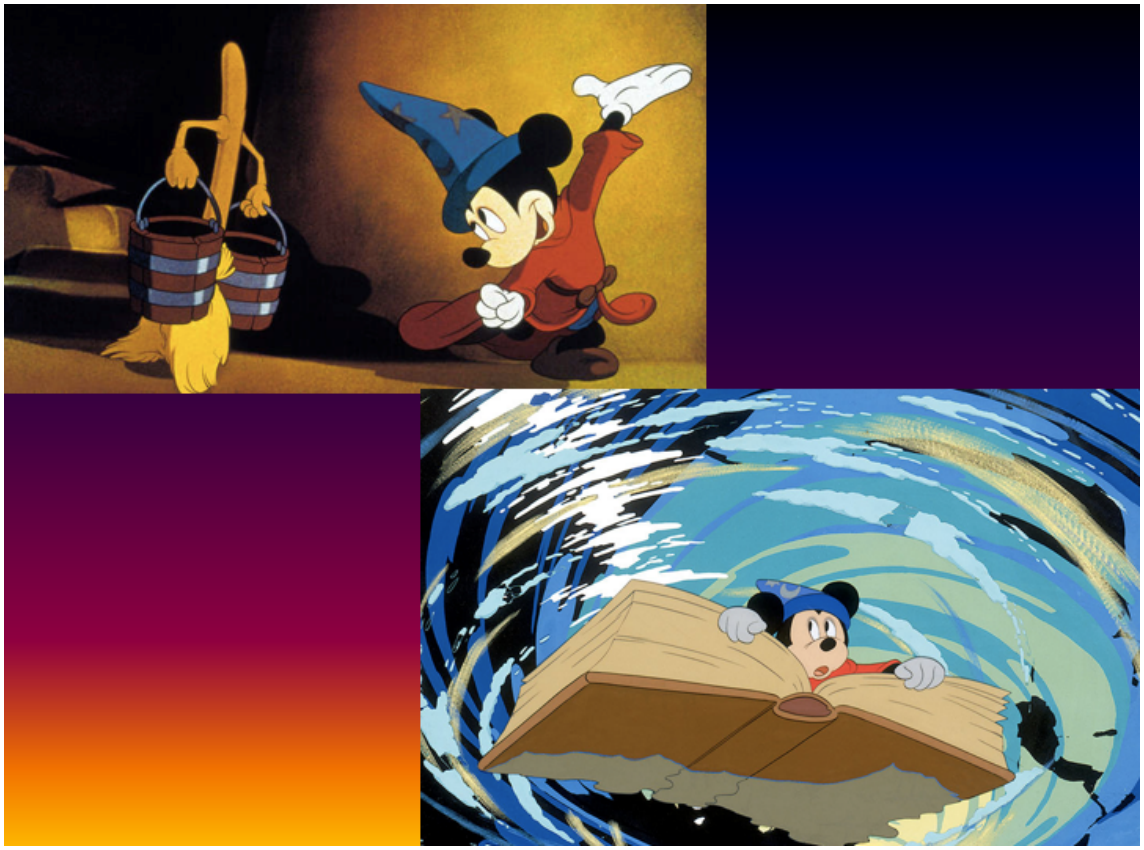
• 从证道学的角度谈灵性愈疗:浅谈灵性愈疗的理论基础，方法和不正当使用的危险。

讲到这里，看看人有没有跑光，还剩下几个的话，我们开始讲正经的。

• 真师书信：解释真师书信的历史、内容、传递方法、收信人物和相关史实。部分真师书信被保存在大英图书馆（British Library， https://www.bl.uk/),大家可以在预约后前往参观阅读。

• 圣人会：介绍奥义阶制，几位与证道学学会有密切关系的真师及他们的教导。

如果大家觉得证道学的内容和方式适合自己，那么，你可以考虑加入新加坡证道学学会。入会很简单，只要到新加坡证道学学会的中文网站上填一个简单的表格就行了。大概需要一分钟左右，没有会费。如果你暂时不想入会，但是希望继续得到讲座，书籍和活动等信息，可以订阅“证道学世界”公众号。

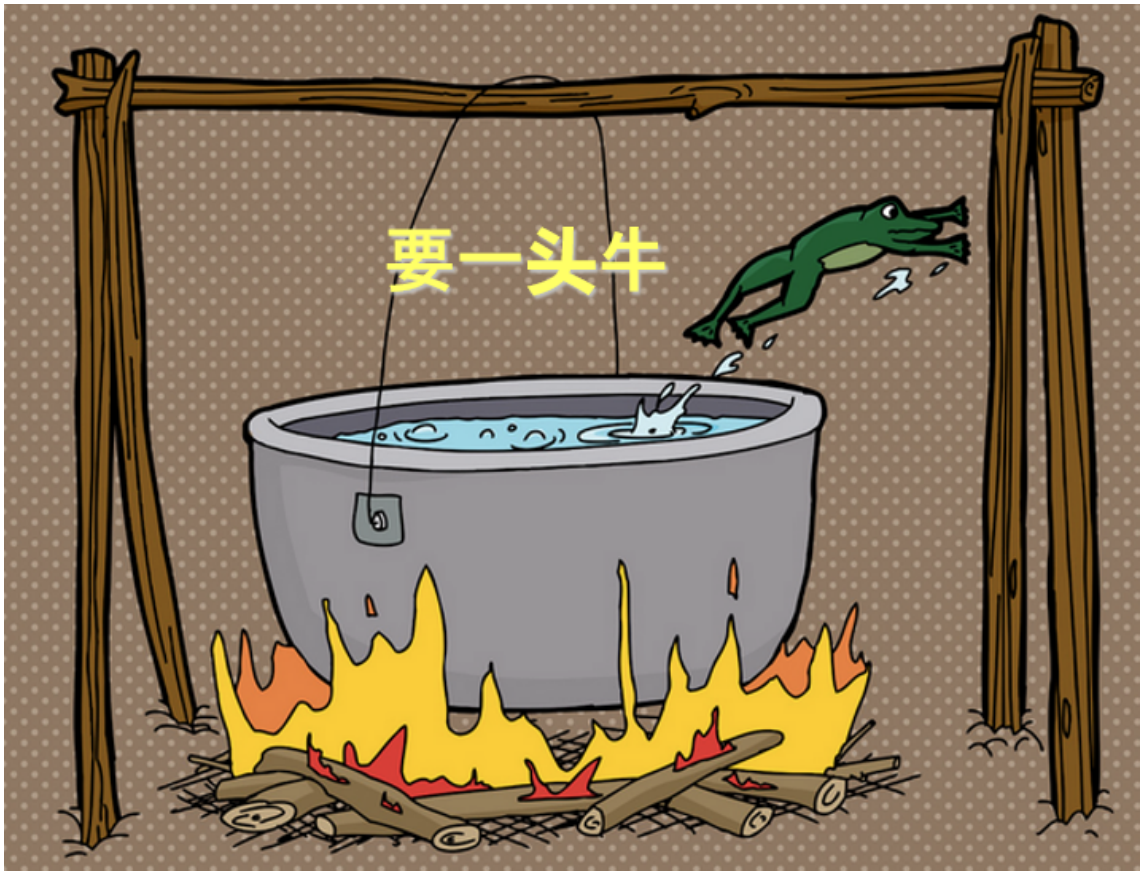


好，现在我们进入正题。关于修行的问题，从第一堂课开始大家就问个不停。如果你对这节课的期望是想得到什么短平快的绝招跑步入涅槃，或者想得到一些速成打坐方法、呼吸指南、灵视窍门、拙火探秘或者拿到某个师傅的门牌号码，那你肯定会大失所望。为什么不讲这些？因为我是凡夫，自己也在摸索；就算我懂，我也不会在这里讲。拿昆达里尼或者拙火来说吧。大部分人的拙火没有引发，是因为还没有进化到可以引发的时候。它给予**“瑜伽行者的是自由，给予傻瓜的是绳索”。**

只有不负责任的人才会把锋利的剑交到一个小孩子的手里。就像米老鼠没准备好时就施魔法让扫帚挑水，结果控制不了，差点自己被淹死。何况，世间的人的根性和程度千差万别，没有一种具体方法可以对任何人适合。为什么？

举个例子，牛顿发现万有引力定律的故事。那时英国发生瘟疫，学校放假，牛顿坐在一棵苹果树下。这时一个苹果掉下来砸到他的头上。他就想搞明白为什么苹果向下掉而不是向上飞，于是发现地心引力，进而引伸出万有引力定律。

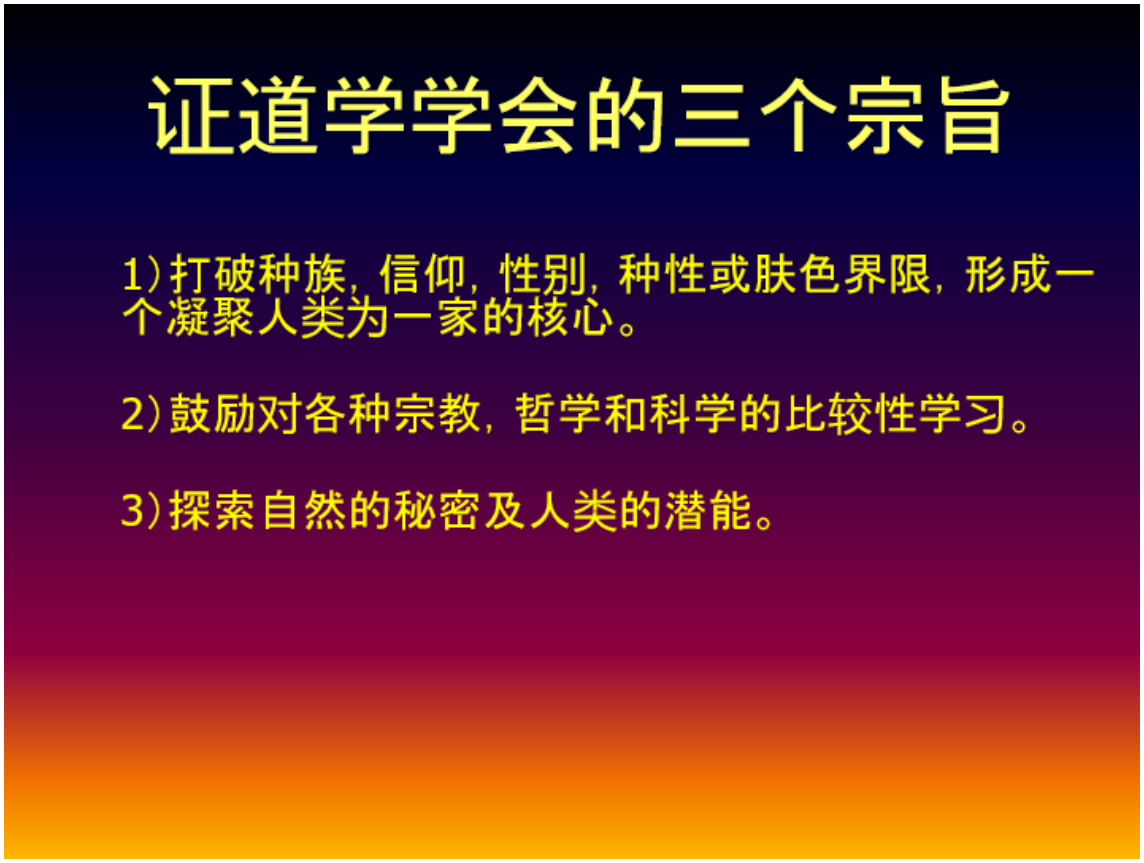
中国近代的虚云大师。有一天，手中杯子突然落地，摔个粉碎。当时他“顿断疑根，如从梦醒”开悟了。这些方法在他们身上灵，但对我不适用。苹果掉在已经是数学天才的牛顿头上，砸出了万有引力定律。苹果掉在我头上，只会砸出了一个包。虚云大师离开悟就隔了一张纸，杯子打破了，一戳，他破迷开悟了。而我这样的，就算把整个景德镇都砸烂了，也开不了悟。



一个不识字的农村妇女，家贫如洗，孩子生了一大堆，挨丈夫打，受婆婆气，活着就是望不到头的苦。她就像一只滚水里的青蛙，一心想跳出去。有人跟她说，你只要一心念“阿弥陀佛”就能到西方极乐世界。可是，不知怎么的，她把这个咒语念成了“要一头牛”，于是每天“要一头牛”，“要一头牛”，遇到任何困苦，“要一头牛”，真的念到一心不乱，对生活的苦难能够坦然相对。在这个例子中，咒语出现了错误，但是行动没有错。她的出离心太强了，就像使青蛙跳出滚水锅的，不是外面的景色，而是**建立在信愿行上面的猛跳**。

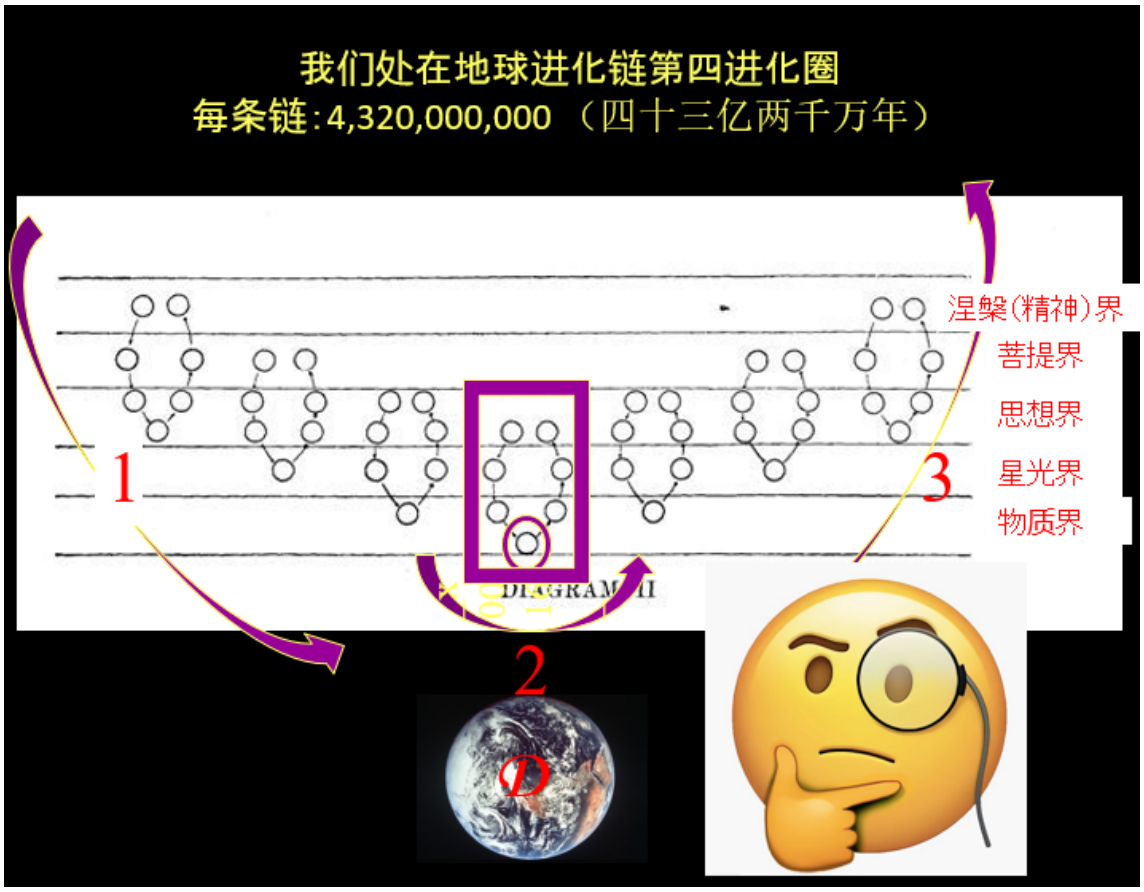
再举一个例子。有一个大觉悟者，不仅自己修行很深，还能够应机说法，为很多人解决了生命中的疑惑，也帮助了很多人踏上了灵性之路。他有一只猫，为了避免猫在讲课时干扰他，每次讲课前就把猫拴在桌子腿上。猫拴好了之后，开讲。他的弟子们成立了一个宗派，但是由于这些人层次没有师父那么高，只是照着葫芦画个瓢，模仿师父一举一动。最后，真法失传了，只有把一只猫绑在桌子腿上这个动作被遗留下来，并且被迷信的认为这是一个密法仪式。

所以，人要修行，要考虑人的根性、文化、传统、环境的多样性，还要看清许多方法本身的迷信和错误，还得在八万四千法门中进行选择，是去苹果树下发呆呢？去打破杯子呢？去念咒呢？去做仪式呢？深深浅浅、真真假假、眼花缭乱到底选哪个？



你可以想象，证道学学会里面有各个国家，种族，宗派和程度的人。入了会的朋友知道，只要赞同三个宗旨，填一张表格就行了，没有考试没有筛选。在有会所，收会费的国家，会费就是一顿饭钱，维持水电房租费用，不是什么贵族俱乐部的高门槛。在这样一个小社会中，任何一种具体方法肯定都会有局限性。从这里可以看出，具体方法不可能是修行的切入点。**在我们修行之前，我们必须先知道自己为什么修行？**在座的可以问一问自己，你回答得上来么？自己为什么修行？一个人，开着宝贵的生命之车，不看方向，猛的一踩油门，那不叫修行，那叫狂奔。我们为什么修行？

证道学的修行与实践，是建立在进化是生命的目的这个基础上的。我们学过生命会遵守一个循环的进化路线。从物质形式的角度讲，这个大千世界，从各种有朦胧意识的元素精灵，到有微弱意识的矿物，到有微弱感知的植物，到思想意识开始萌芽的动物，到有自我意识的人，实际上是同一个生命在不同进化阶段的外在形式。人只是其中一种形式，人以后还有超人，圣人。



从宏观的进化阶段的角度看，太阳系进化需要七个进化链，走完每个进化链需要四十三亿两千万年。进化分为三个阶段。

第一个阶段是下降趋势。精神渗透到物质中。进化的趋势是差异化和有形化。

第二个阶段是拐弯：上升弧线是在人类进化初期时出现了，虽然那时生命趋势仍然是朝向更大的分化走，但过了中界点会朝向精神化和摆脱物质性的方向发展。在这个阶段，精神学习主宰物质，并将物质作为自身的一种表现。

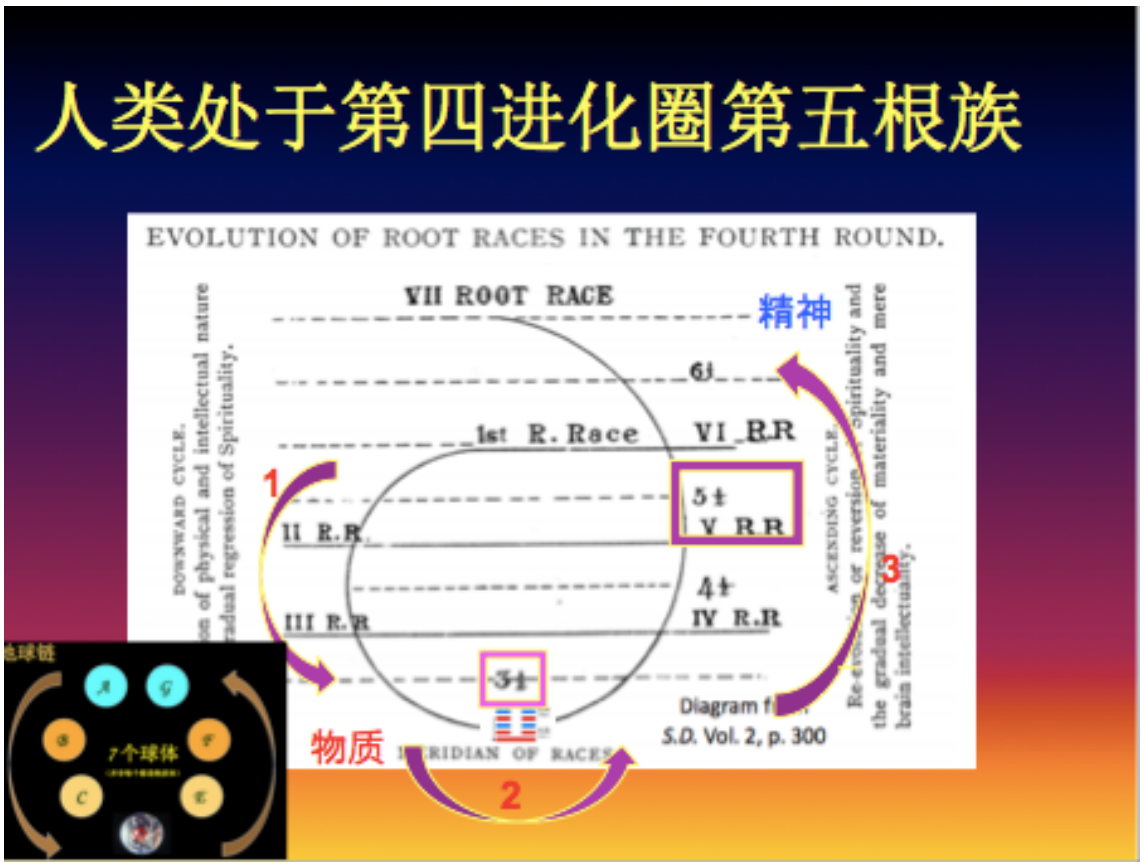
我们现在的进化阶段是在地球链的第四进化圈，在一个叫做地球的物质球体上进化。正好在刚刚拐过弯来的时候。

第三阶段：精神开始做主宰。趋势是走向统一，走向无我，走向天人合一。

请大家把注意力停驻在这张图上，你能看到自己吗？相比起这个画面，你认为是至关重要的大事，某某人委屈我啦，孩子上哪个学校啊，跟不跟老婆离婚啊，房子怎么装修啊，在这张图上是什么位置？大家找找看。如果我把这个太阳系的图扔到银河系里，太阳系只是一粒尘埃。

人身真的难得。虽然我们的身体跟某些高级哺乳动物相似，但是动物只有肉体、星光体和低等思想体。当生命进化到了人的时候，一个特殊现象出现了。我们跟精神境界有了直接的联系。

人的定义是：最高的精神与最低的物质由心智相连。我们的物质体和星光体，有着动物一样的生存需要和欲望，它的自然趋势就是以一个独立实体为中心生存，换句话说就是分化：自私。它把我们朝物质方向拉；而我们的精神源头，一直不停地呼唤我们回家，回到合一，这股力量把我们朝上拉。吊在在中间的，一手拉着神性，一手拽着兽性的，是我们的心智。



如果我们从低等思想体的角度看，在进化到三又 / 1/2 的时候，心智换领导了。

在 3 又 1/2 以前，物质做主宰，心智为物质服务。肉体和欲望是老大。那时的人大个头有优势，越能打架越是英雄，你猎我的头，我猎你的头；看到你的领土肥沃，我就侵略；看到你的女人好看，我就占有；打不过，我就欺骗。根本没有什么修行的概念。大家不要认为这是不好的，这是培养星光体和低等心智体的一个过程。但是一旦弯拐过来了，朝精神方向升华成了大趋势了。就像冬至过了，虽然天还会继续冷，但是春天不远了。这时，精神开始做主宰。趋势是走向统一，走向无我，走向天人合一。

现在大部分的人类，处在心智的领导班子交接过程中。

心智这个勤务兵，自人类开始出现以来，一直为了分化的物质体和欲望体服务。它还保留很强的，认为肉体是我，欲望是我，思想是我的习惯。而物质体，星光体和思想体的元素精灵，也在自己被精神完全征服之前做最后的挣扎。

低等心智一仆侍二主，在“真我”这个新领导，和“假我”这个老领导之间犹豫不决，我们可以看到心灵的挣扎在每个人身上上演。

这就是为什么印度民族的伟大灵性经典“薄伽梵歌”，一开篇就是一个打仗的场面。两军在俱卢之野开战，阿周那看到对面敌军里全是自己的父老乡亲，又难过又困惑又矛盾，不想打了。这时，化作他的战车车夫的克里希纳，他是最高灵性代表，给他讲了**灵魂永恒**的道理。阿周那明白了**行动要听灵性指挥，才能心无挂碍**，这才打赢了。这部诗篇不只是为印度人写的，而是为全人类写的。心的矛盾和纠结，投射到物质界，就变成了我们这个充满了冲突的世界。

相由心生。我们身处的这个非常复杂的世界都是心的投射，也是心的战场。不信你看看。举个例子：包本来是装载物品的工具，仅此而已。可是，你看看街上玲琅满目的包，是为了装东西的吗？

- 小镇的姑娘，辛辛苦苦打工攒的钱，买一个名包背在身上，招摇过市，心里那个美啊。她的包，叫做“看我多高贵”。
- 有人看到造假有利可图，于是生产了假包。这个包，叫做“利益”。
- 姑娘的闺蜜们看得羡慕，但是没钱买真的，于是买了一个假的，这个包，叫做“我不比你差”。
- 真皮包公司不干了，把假皮包公司告上了国际法庭，公安海关开始打假，没收了一大堆包，全都消毁了。这个包叫做“违法”。
- Chuck Feeney 是个亿万富翁，全球机场 DFS 免税店，原来就是他的。他是个大慈善家。有人给他颁一个慈善奖，他领奖时戴着一条两美金的二手领带，拎着一个塑料袋，便宜轻便防水防偷，这个包太好了。
- 这些现象，是包本身的问题吗？大家生活在这个由心灵投射出来的世界中，已经麻木，见怪不怪了。

再举一个例子：性，本身是一个物种为了繁衍后代而具有的生理功能，伴有性行为的自然快乐感。可是当心智跟欲望结合，加上了记忆，添上了想象，并且为了满足重复快乐的欲望而做出行动，再加上跟婚姻，商品等等其他东西捆绑在一起，性就成了人类社会最矛盾，最复杂的心理和社会现象之一。美女跑车广告，现在大家都习以为常了。你卖的是汽车，跟这个女人有什么关系？

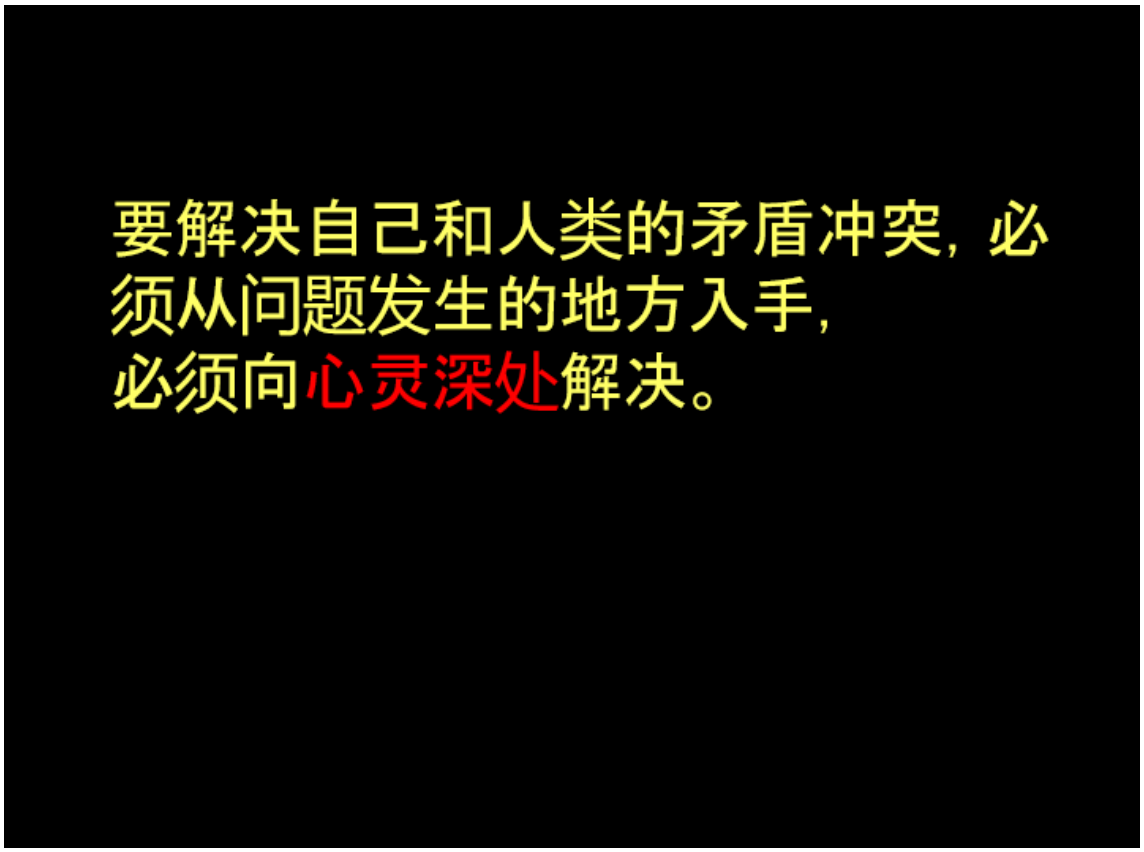
心智可以利用核技术造出高级的检测仪器，救死扶伤。也可以造出原子弹顷刻间把人类炸回到旧石器时代。更不要说心创造了各种联盟、国家、主义、体制、层出不穷。

你可能说：心有创造力，有道理，但是物质世界和社会可以跟着心变吗？可以举个例子，你今天到商店里，说你要买裹脚布，你能买得到吗？

今天一个男人说，我是贵族，很有品味，小脚性感，我非小脚不娶，你能找得到老婆吗？为什么这些都消失了？因为它们在心里消失了，小脚不跟性感挂钩了。但是注意啊，高跟鞋出现了。昨天裹小脚的叫性感女性，今天穿高跟鞋的叫性感女性，还觉得很独立。同样对脚的折磨，同样疼得呲牙裂嘴，同样摔得骨断筋折，有什么区别！穿高跟鞋摔断腿的太多了。当然了，打着石膏拄着拐杖，一条腿站着，确实很独立啊。

再举一个例子： 安娜.科斯福德（Anna Kingsfold）曾是证道学伦敦分会的会长。她想学医，当时英国的医学院不收女生，所以她跑到法国去拿了个医学学位，成了英国第一位执业女医生。安妮.贝森特（Annie Besant）,是证道学学会第二任国际会长，一生在为女性的选举权，节育权，劳工权作斗争。一百年后，英国出现了第一位女首相撒其尔夫人(Margaret Thatcher)。

原来女人不能读书，现在女人当首相了，时间不长啊，就 100 年变化这么大。这些改天换地的事情，都是从心灵开始的。而且你看，少数几个人勇敢的向着正义的方向坚持奋进，时候一到，会起到整体变化。所以，**每个人都不能低估小的善的或者恶的念头对整体的影响。**



这些形形色色的物质现象，心理现象，社会现象都是超能量的“心”，为了不同的目的造出来的事实。**要解决自己和人类的矛盾冲突，必须从问题发生的地方入手，必须向心灵深处解决。**你去焚烧裹脚布，大家换成高跟鞋；你去打击嫖娼卖淫，他换个渠道搞色情；你派出维和部队，他变成了贸易战。所有在表象上做的文章都没用。

为什么我们看大自然，它总是那么美，那么和谐，那么有愈疗力？

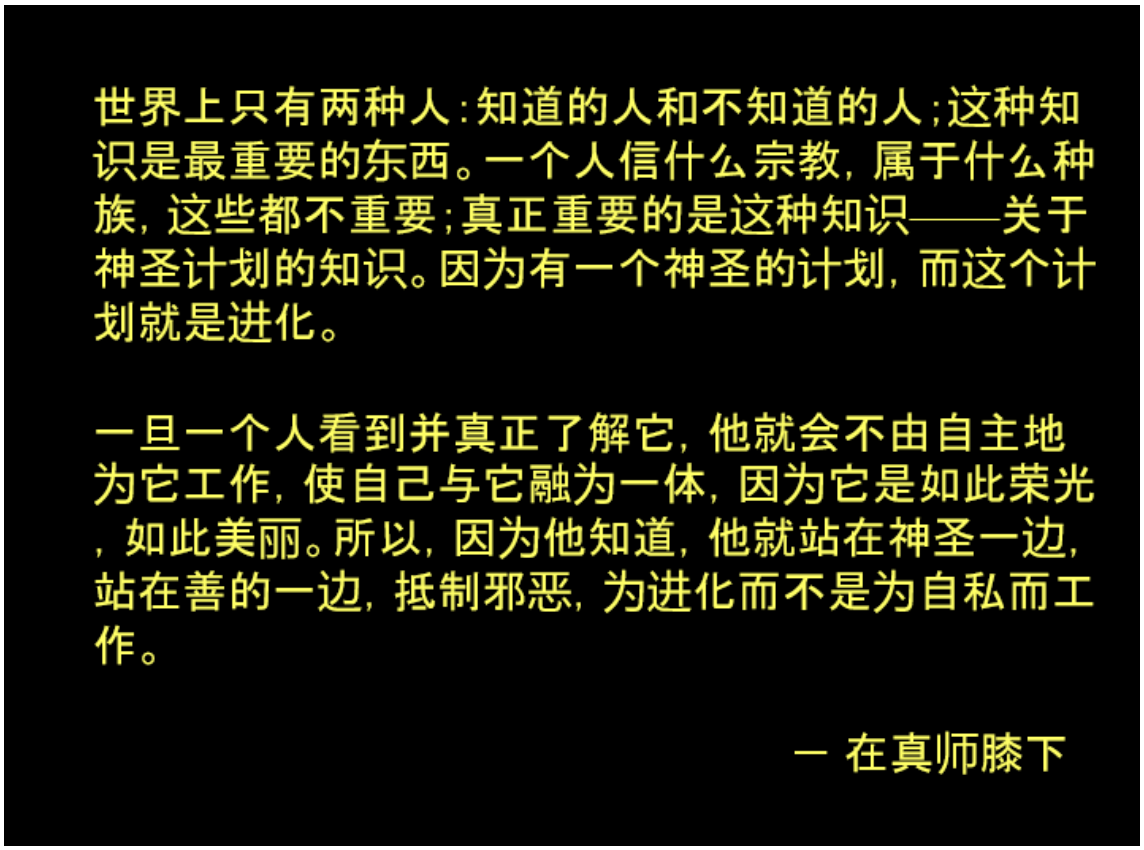
道法自然，矿物，植物，动物不背道相驰。山河大地，花草树木，各类动物，都跟着自然的节奏和规律走。大自然也很有创造力，但是它不荒唐。

动物跟着生存本能，凭着星光体的感觉和冲动生活，它的低等心智是为了生存而使用的。饿了就吃；困了就睡；到了发情季节，就交配。

为什么天使无忧无虑？因为它们是自然法则的执行者，没有自己的思想；

为什么得道的人那么逍遥自在？因为得道的人看清了自然法则，有意识地跟着法则走，所以可以达到无为境界。

而人，因为心对追随精神，还是服务物质的犹豫不决，生活在矛盾中。



世界上只有两种人：知道的人和不知道的人；这种知识是最重要的东西。一个人信什么宗教，属于什么种族，这些都不重要；真正重要的是这种知识——关于神圣计划的知识。因为有一个神圣的计划，而这个计划就是进化。

一旦一个人看到并真正了解它，他就会不由自主地为它工作，使自己与它融为一体，因为它是如此荣光，如此美丽。所以，因为他知道，他就站在神圣一边，站在善的一边，抵制邪恶，为进化而不是为自私而工作。

-《在真师膝下》

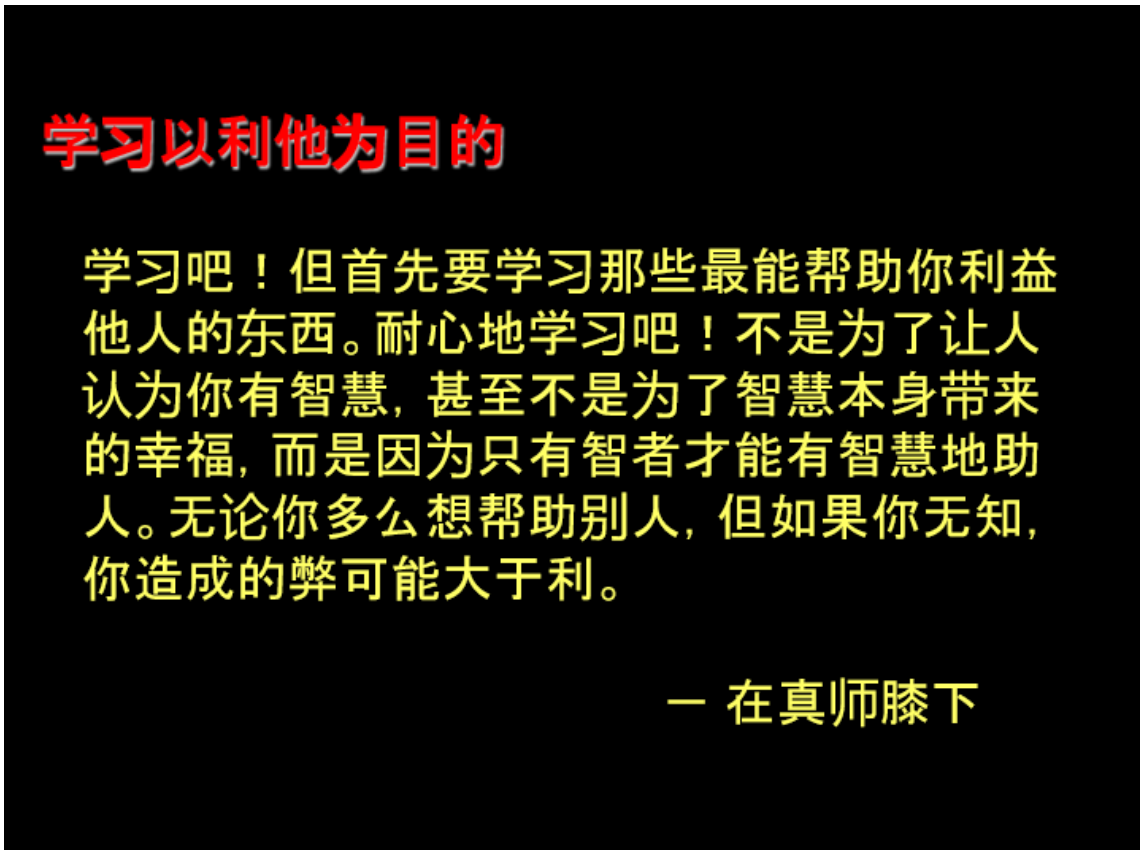
每个人，无论他认为自己多么特别，都是进化大潮中的一滴水滴。看到这个合一大趋势的，识时务者为俊杰，开始顺流而游；不懂这个大趋势的，朝反方向游，或者到处乱游。

要修行，第一重要的是看清合一这个大趋势，在八正道里叫做“正见”。否则费了很大的劲逆水而游，盲修瞎炼，不但费时费力，弄不好还有淹死的危险。**修行，就是在理解了进化是朝向合一的前提下，刻意的去朝这个方向努力。**

证道学没有官方的修行定义，方式方法。我真的感谢克里斯那穆提把“东方明星会”给解散了，否则迟早证道学学会也会变成一个什么派别，出现正统，官方和钦定。这种自由正是证道学学会的活力所在。下面我要分享的，是我对修行的一些理解。我不是什么老师，更不是真理代言人。对你有用的尽管拿去，没用的尽管抛开。

布拉瓦茨基夫人（H.P.B）把证道人生总结成三个字：**学习，冥想，服务。**

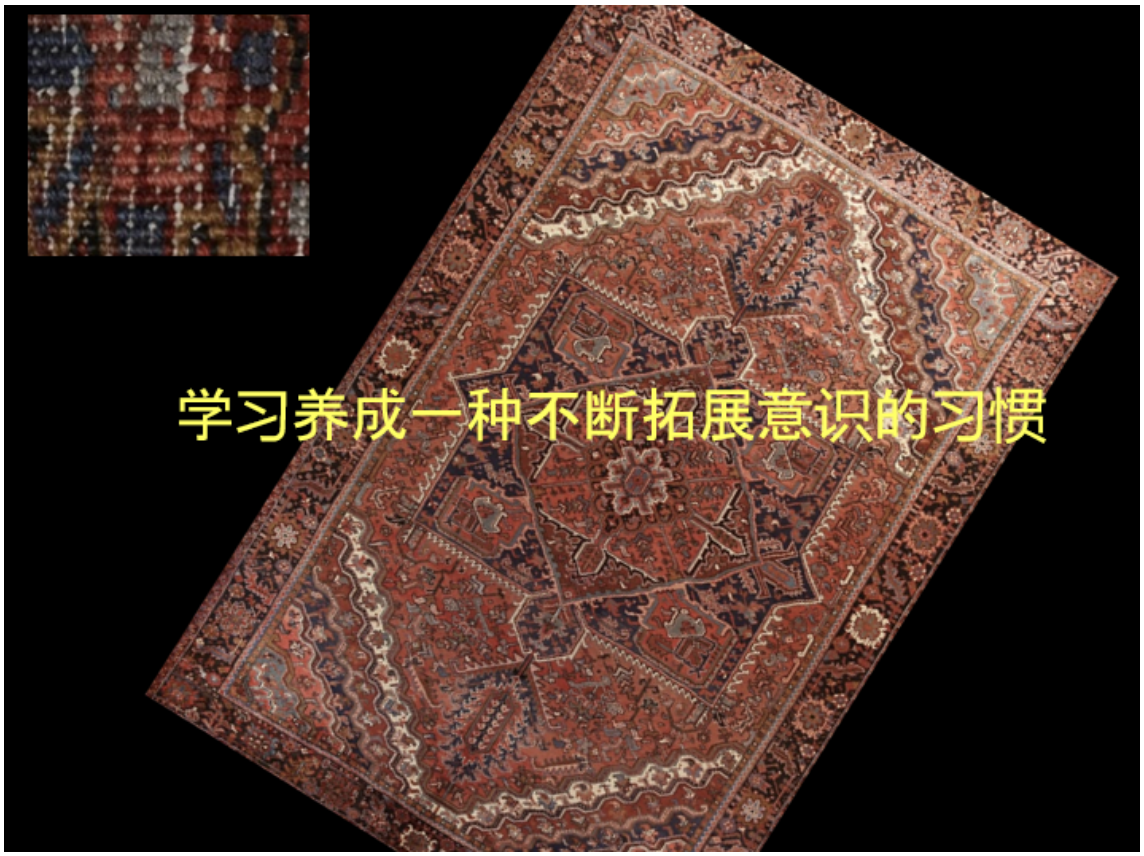
- **“证道人生”的关键是做到。**
- 如果我们做到了，到了一定的时刻，拥有更多能力成了必要的手段，达到更高意识境界是必然的结果。
- 把这三项有意识的相结合的过程，就是修行和实践。



第一点是学习。学习不是让人积累一大堆形而上的知识，满口的名词术语，或者成为研究《秘密教义》的专家，或者成为举世瞩目的神通者。学什么？学什么都行，到哪里学都行。在座的有学佛的，修道的，信基督的，学科学的。一个木匠学的，跟一个教授学的不同。但是，**无论学什么，都应该是为了以帮助他人为目的。**

学习吧！但首先要学习那些最能帮助你利益他人的东西。耐心地学习吧！不是为了让人认为你有智慧，甚至不是为了智慧本身带来的幸福，而是因为只有智者才能有智慧地助人。无论你多么想帮助别人，但如果你无知，你造成的弊可能大于利。

–《在真师膝下》

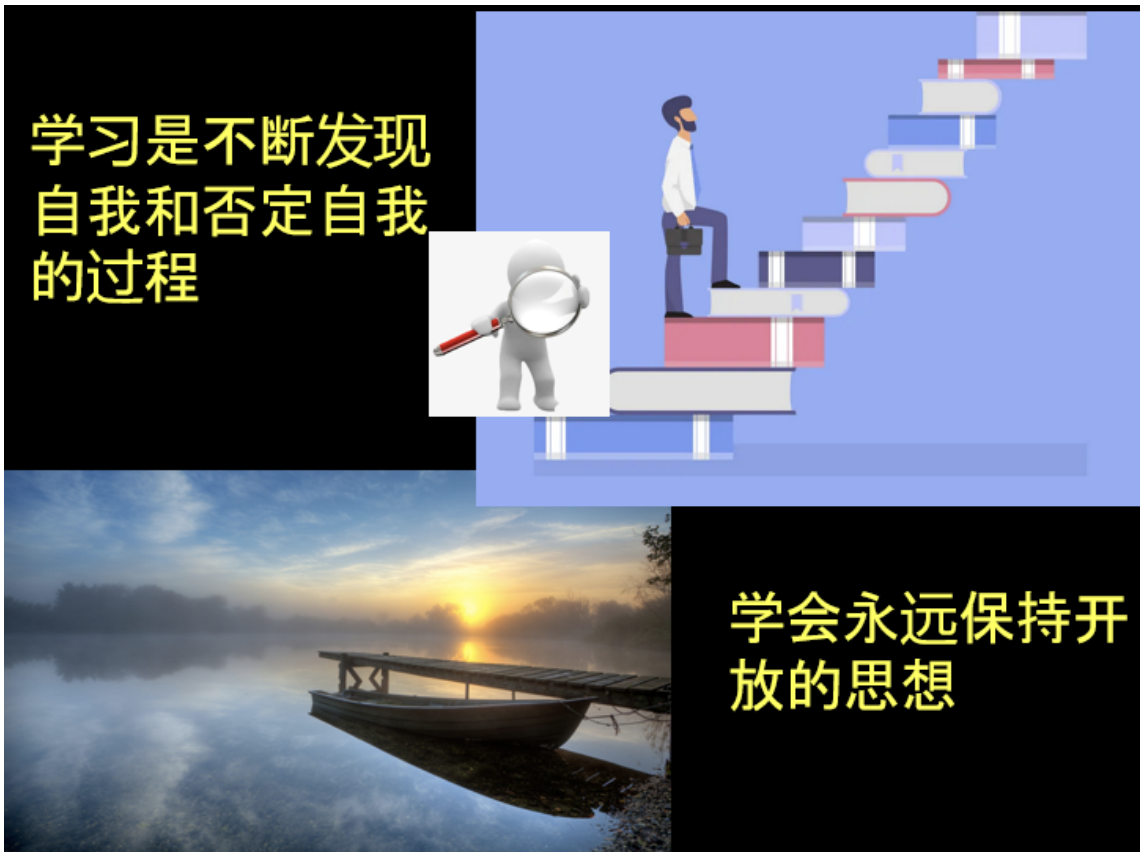


我们所学的知识，应该**有助于养成一种不断拓展意识的习惯。**

如果我们看到的世界是充满矛盾，杂乱无章，没有头绪的，是因为我们只盯着丝毯反面的一小块，看不清它的意义，所以痛苦迷茫。而且，正是因为目光短浅，才会为了眼前的利益而犯错误，从而在因果法则下为自己招来痛苦。

但是，当我们把地毯翻过来，把目光放长放远，就会看混乱背后的意义，看到进化的宏伟蓝图。**我们每个人都是织成这块美丽丝毯的一根长线，有我们的位置和价值。**宇宙和生命有一个很明确的目的，一切，包括冲突和矛盾，都是达到这个目的过程中的一个现象，就像冷暖气流交汇时会有风雨，属于自然现象。我们心里面的矛盾是自然的，社会的矛盾是自然的。一定要把目光放远，否则你会对一切大失所望。

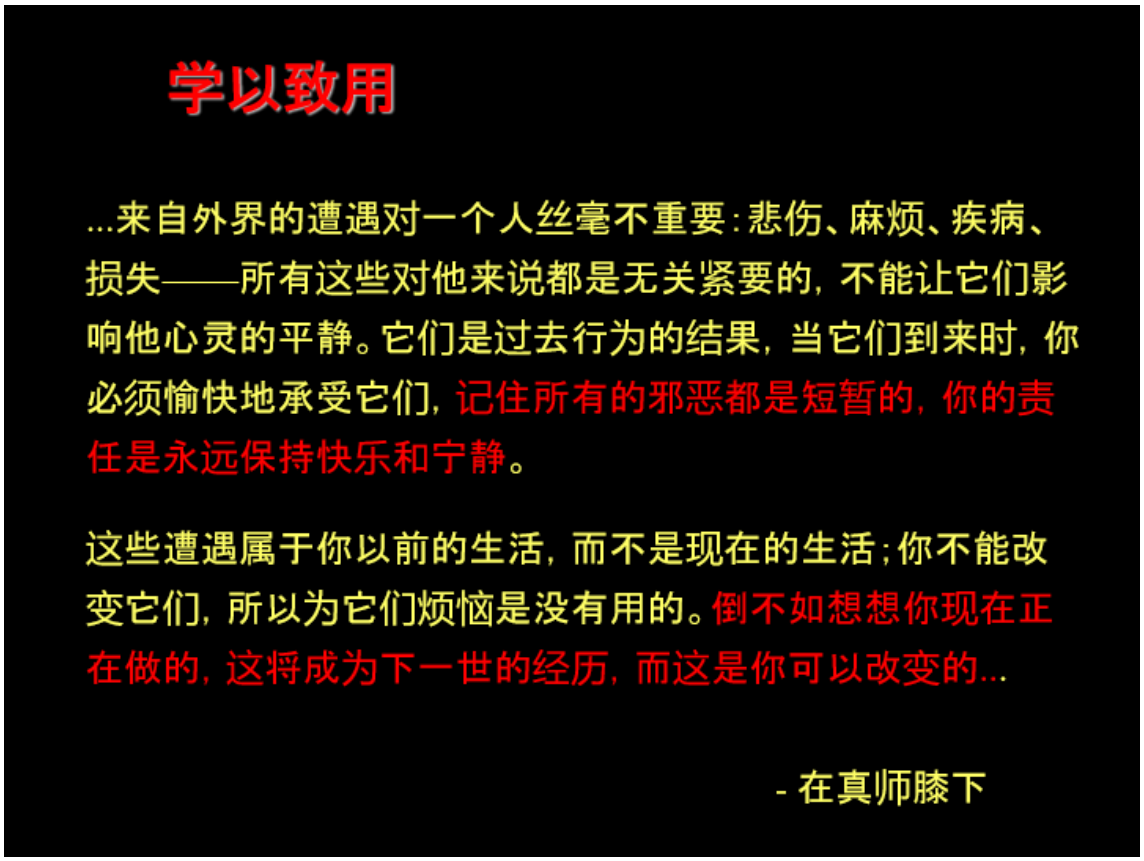
我们还要学习从表象看到本质。从刚才的例子中，不要只看到包和塑料袋，而是看到为什么会有这种现象。



学习是一个一路发现自我，一路否定自我的过程。每一个境界的升华，都意味着对过去的否定；每过一条河，都要把渡河的船扔掉；不要扛着走；每上一级台阶，都要把低一级的台阶踩在脚下。所有这些工具，方法，手段，都只是在那个时间段，那个意识层次发挥作用。在搞懂了之后，还是要向未知前进。

如果你停驻在某个台阶上，卡在某个知识体系中，把精力放在评论为什么这个台阶这么低，为什么那个台阶那么脏，那么，你最多成为一个台阶分析专家，而错过的是楼顶的风景。

各个宗教的争执，都是低等心智的产物，都是瞎子摸象，最多是摸的部分大一点和小一点的区别。我们要学会保持思想开放。

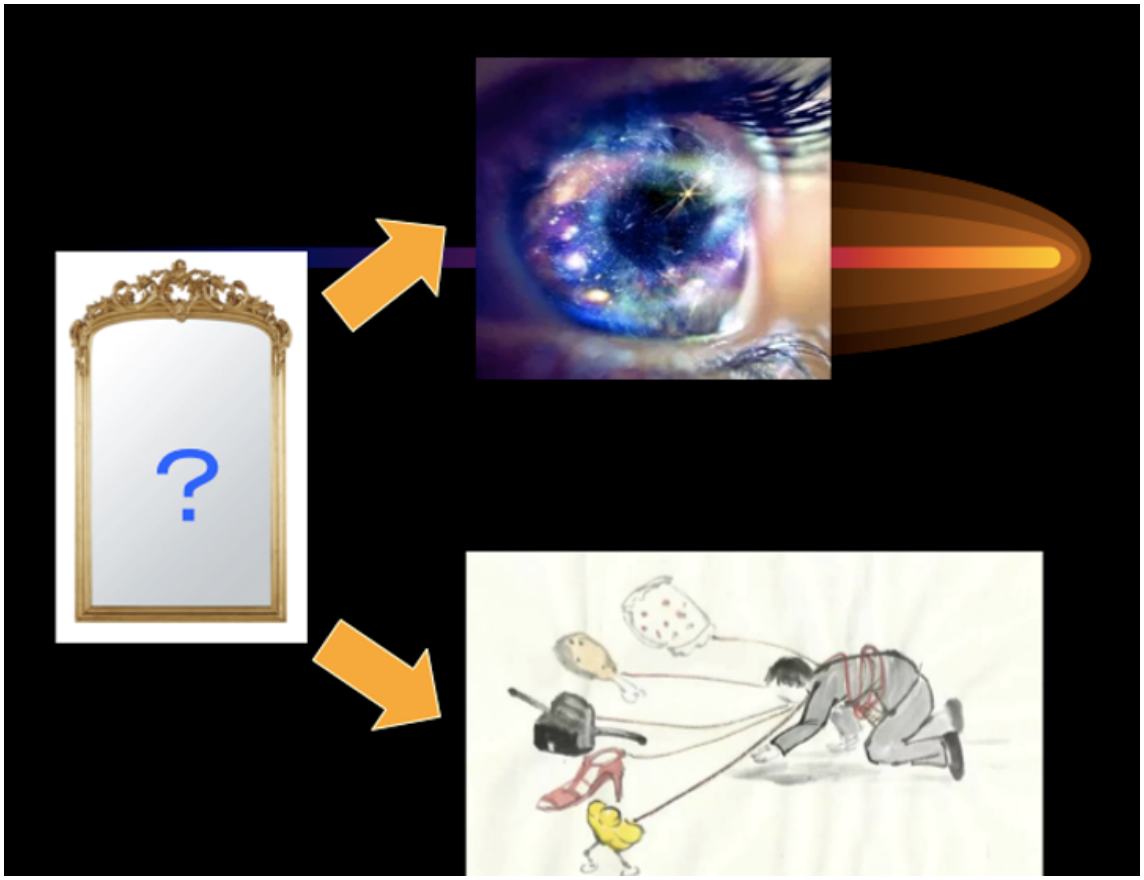


更重要的，我们还要用实践去检验真理，**学以致用**。如果原来我们看世界，总是向外看，让自己被外面的境界左右，如果我们原来不注重“因”，而只在“果”上做文章，那么学了因果轮回后，我们应该换个心态：

“来自外界的遭遇对一个人丝毫不重要：悲伤、麻烦、疾病、损失——所有这些对他来说都是无关紧要的，不能让它们影响他心灵的平静。它们是过去行为的结果，当它们到来时，你必须愉快地承受它们，记住所有的邪恶都是短暂的，你的责任是永远保持快乐和宁静。”

“这些遭遇属于你以前的生活，而不是现在的生活；你不能改变它们，所以为它们烦恼是没有用的。倒不如想想你现在正在做的，这将成为下一世的经历，而这是你可以改变的...”

–《在真师膝下》



我们在讲思想这一课时，说到过心智的力量来自神圣的源头，集愿力，智力和行动之力为一身，可以改天换地。低等心智是面镜子，我们修行，成也在它，败也在它。就看它为谁服务。如果它照向精神的本源，它会指引我们，给我们灵感，良知，智慧。如果它为了物质身体服务，为了自私的目的服务，那么它会跟欲望结合起来，起到一个拘束和捆绑，甚至是助纣为虐的作用。

修行，说白了是一边清洁低级心智这个宝镜，一边让它养成向上照的习惯。很多传统中用一个“炼”字，不是没有道理的。很多人误解这个炼是架一个高炉，搞个冶金厂，炼出的产品是仙丹，长生不老药，或者把石头变金子的魔方。这种理解是错误的，这里的炼是内炼。当然了，当人修炼成高人圣人时，由于完全掌握了自然法则，是可以制造所谓超自然现象的。

修行就是“炼心”。西方神秘学有“炼哲人石”，佛家有十牛图，道家有炼丹，为的是把心灵的糟粕去掉，把顽固不化的东西化掉，把生生世世积累的习气、概念、偏见的尘埃刮掉。这是一个纯化和转化的过程。

如果心是这杯水，只有当心安静纯洁透明的时候，心里才能一清二楚。

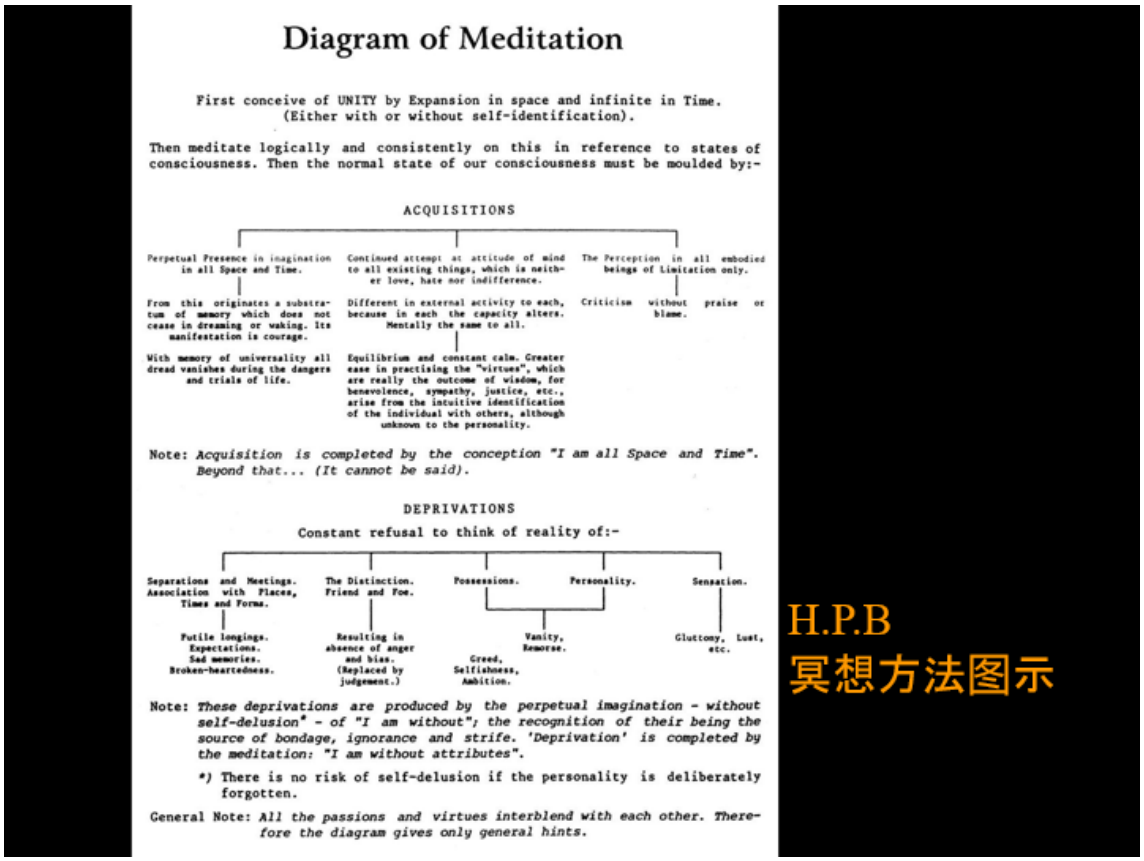
但是生生世世以来，我们往心里面加了很多身体的恶习和欲望的渣子，还有惯性思维，而且心养成了不停翻动的习惯，结果就成了一杯泥汤，照不见，看不清。这就是凡夫的心态。人与人之间的区别，不是银行里的钞票，房子的面积，学历的高低，**是心的清澈程度。**

冥想的第一个作用就是首先是使心平静。你看，等心一静下来，不仅心看外面的世界看得相对清楚了，心里有什么东西也看清了。凡是心里有的，都是不需要的。你说，我心里什么都没有，不成了傻子了吗？你搞错了，是把杯子里的水弄干净，不是把水泼掉。就好比让你擦镜子，不是砸镜子。等到我们修行到更高程度，确实镜子啊，水啊，牛也不见了。都不需要了。但是我们现在不提这些。

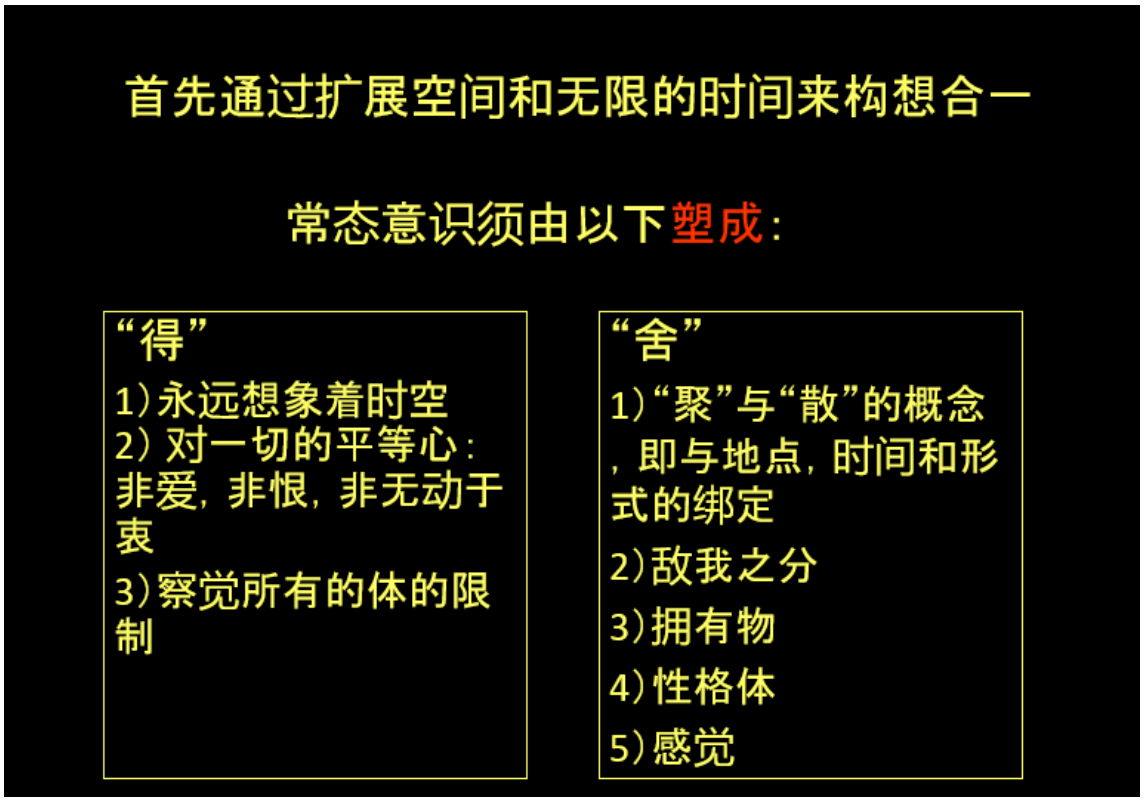
古埃及“亡灵书”里面，人死后，冥王 Anubi 要把心放在秤的一边，Maat 的羽毛放在另一边，秤要平才行，否则心会被怪兽吃掉。心携带的东西肯定是自私的重量。低等心智要轻如鸿毛才是纯洁的，才能跟它真正的伴侣高等心智结合。

当我们通过冥想发现了自己胡思乱想，发现心里的污垢，往往非常失望。但是，这恰恰说明我们做对了。**因为“你的任务不是寻求爱，而只是寻找和发现你在心里竖起的所有反对爱的障碍”。**现在我们终于看到这些障碍了，这是清除障碍的先决条件。

这就是为什么克里斯那穆提讲了一辈子，让我们抛开宗教、组织、概念、希望、爱恨情仇，甚至抛开精神升华的愿望，只要做到了，爱和自由会自然出现。



冥想中的“定”虽然重要，但它不是目的，而是手段。正确冥想的自然结果是意识的提升，而不是进到什么禅天去定在那里，执着那里的离奇和舒适，或者跑到什么境界去看场电影，然后到处说自己看到了什么。凡所有相，皆是虚妄。**在“定”中“魔来斩魔，佛来斩佛”**。灵性物质主义说穿了就是用一个相代替另一个相，这还是“假我”的一个陷阱。



这就是为什么布拉瓦茨基夫人的冥想方法，**第一个先决条件就是“首先通过扩展空间和无限的时间来构想合一”。**从一开始，就把自己设定在自己真正的位置，无我无相。我个人觉得 H.P.B 这个方法很妙。她一方面在高处拉你，一方面从低处利用低等心智，把它从自己的限制中解放出来，从与假我的认同中解放出来。

在这个条件下，利用低等心智。常态意识须由以下塑成，说明心像泥巴一样，可以被意志操作。

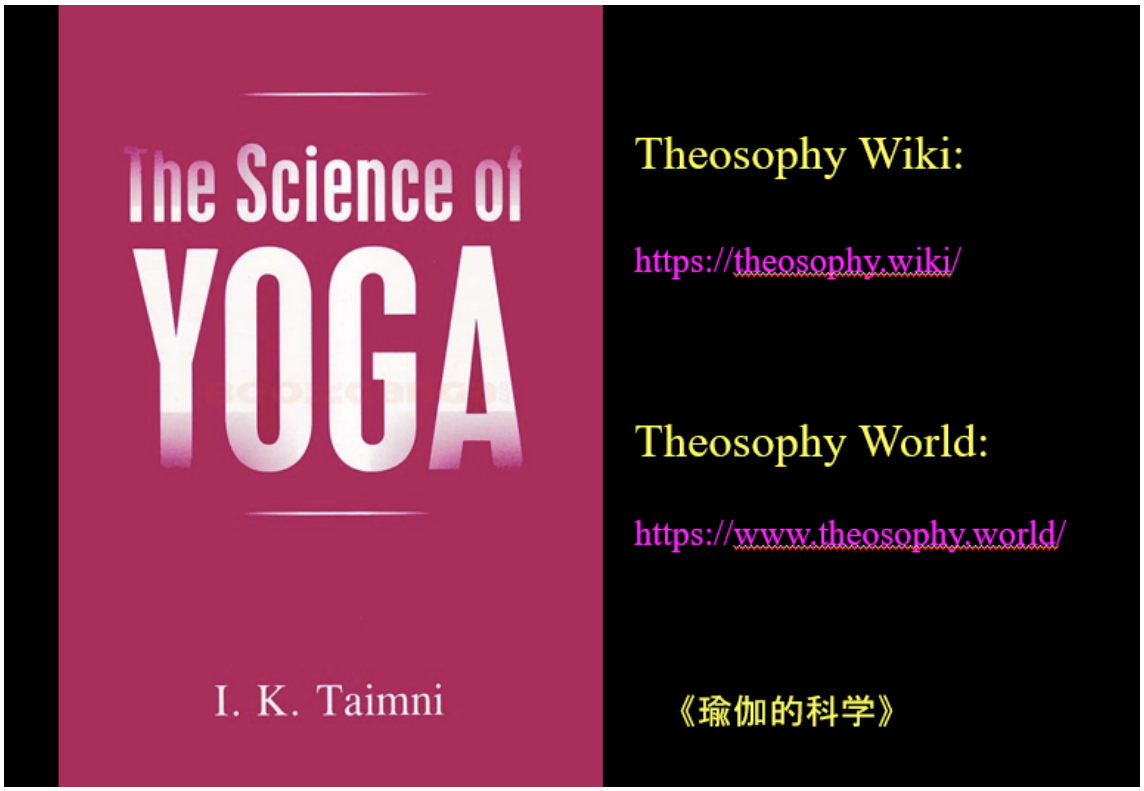
- “得”这部分：

（1）“永远想象着时空”，（2）“对一切的平等心：非爱，非恨，非无动于衷”，（3）“察觉所有的体的限制”；

- “舍”这部分：

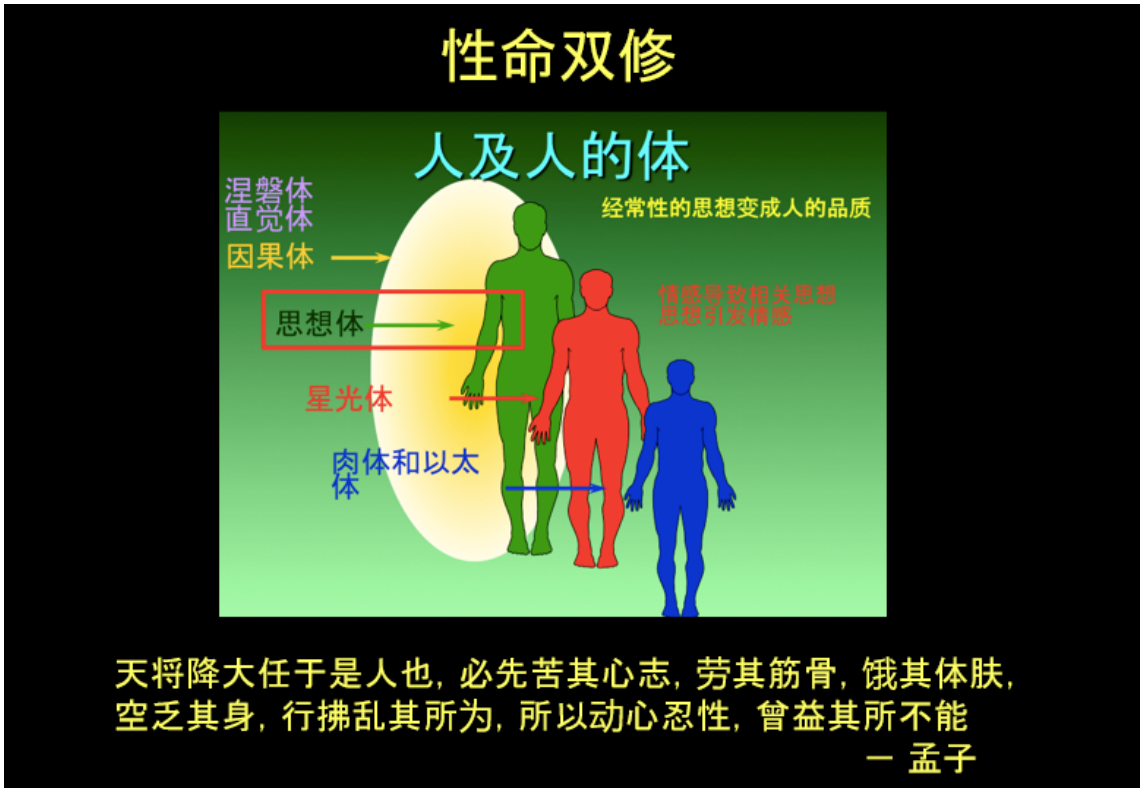
（1）“聚”与“散”的概念，即与地点，时间和形式的绑定，（2）敌我之分，（3）拥有物，（4）性格体，（5）感觉。

还有一些更具体的，但是我们今天的重点不在这里。



世界上的冥想方法有千万种，布拉瓦茨基夫人的方法肯定不适用所有人。证道学学会内外有各种冥想书籍，都是为了协助大家探索。这是我喜欢的一本书“瑜伽的科学”，它把帕坦加利的《瑜伽经》用非常科学的方法一句句讲得很清楚。看懂了，学习什么具体的方法都容易。另外，两个英文网站上有很多资源，大家自己可以去找。

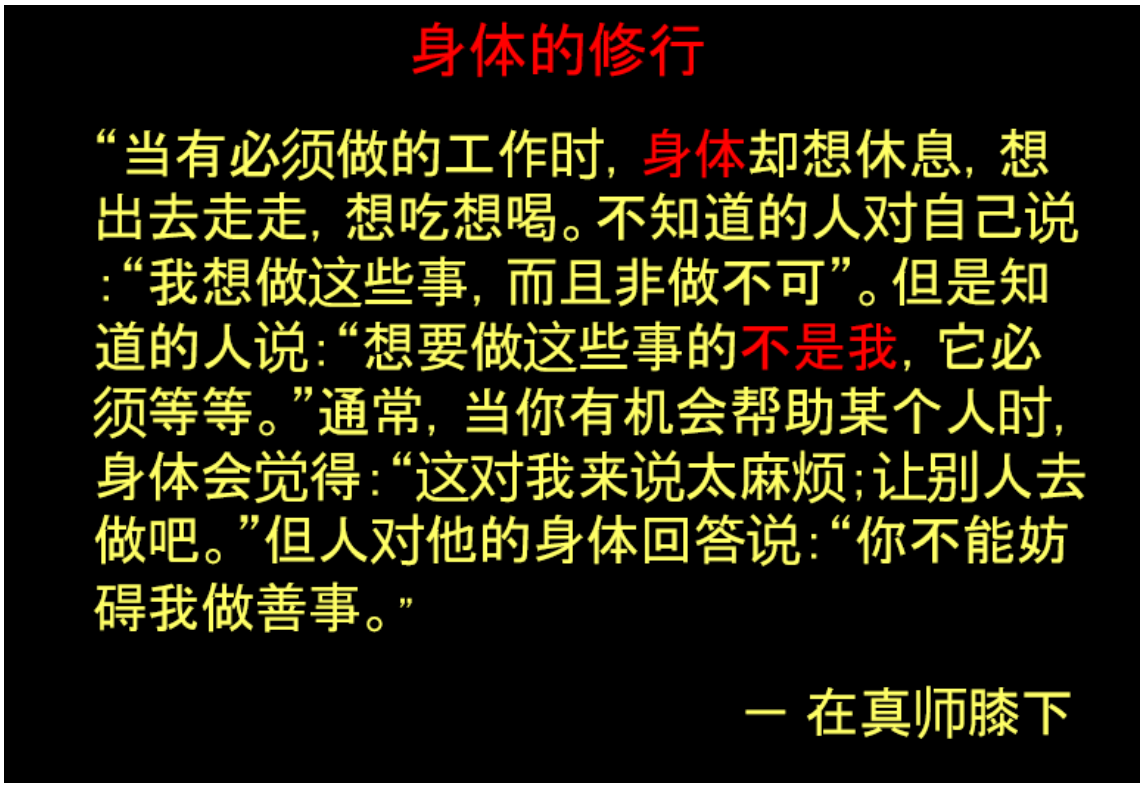
你在寻找适合自己的方法的过程，就是一个自我认知的过程。路是向内走的，真正的指引来自内心。**真理真的是无路之国，走就是路，找就是路，迷茫也是路，障碍也是路。**你必须自己先去试着走，而不是等着填鸭式地被教。



但是，光是平静思想和拓展意识是不够的。我们学到过，思想体，星光体和肉体是紧密相连的。一个体振动起来，所有的体都受影响。身体的躁动，欲望的煎熬，思想的游荡，都不利于修行。而我们的惯性思维，欲望导向，生理习惯是生生世世积累的，要把这些习气“炼”掉，不是一日之功。

不修身，光炼心，就像一边你想让水平静，一边往杯子里扔新的泥巴，一边搞个大风扇让水不停翻动。不但炼心效果不好，还容易半途而废。身口意同时练习，道家叫做性命双修。

儒家的孟子说的，我觉得跟这个道理也相近：天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。这里的意思就是把我们身心的旧习气全都修炼掉，它们听话了，才能承担大任。

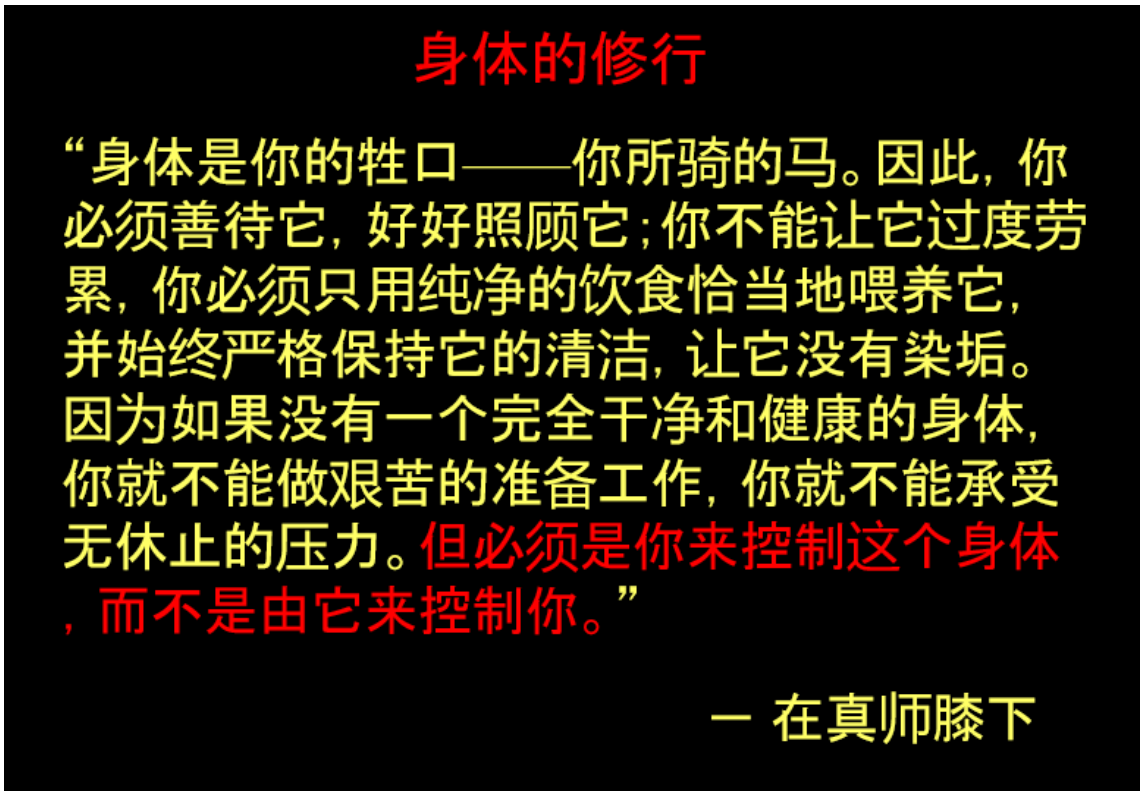


大家应该遇到过这种情况。我懂得杀生的错，懂得吃动物的肉刺激兽欲，可是，肚子一叫，不知怎么的，手指就自动地去点一个烧鸡。这说明我们还没有做身体的主。

当有必须做的工作时身体却想休息，想出去走走想吃想喝。不知道的人对自己说：“我想做这些事，而且非做不可”。但是知道的人说：“想要做这些事的不是我，它必须等等。”通常，当你有机会帮助某个人时，身体会觉得：“这对我来说太麻烦；让别人去做吧。”但人对他的身体回答说：“你不能妨碍我做善事。”

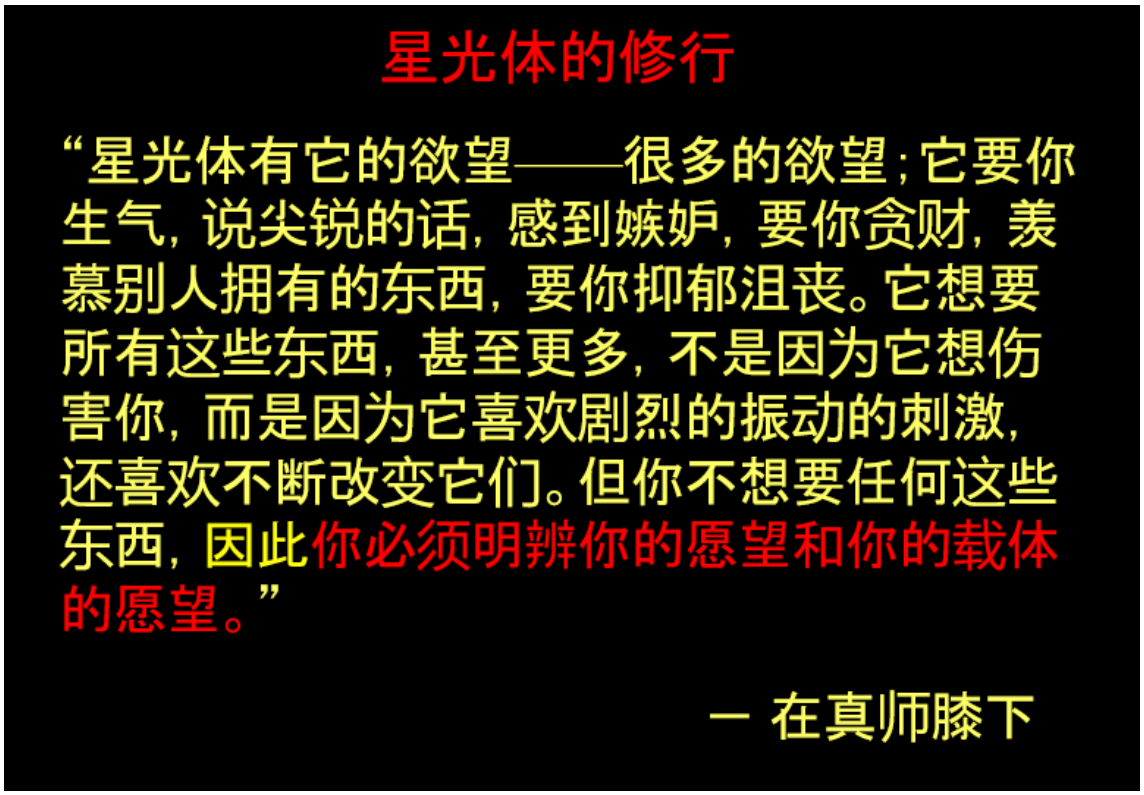
-《在真师膝下》

身体不是我。



“身体是你的牲口——你所骑的马。因此，你必须善待它，好好照顾它；你不能让它过度劳累，你必须只用纯净的饮食恰当地喂养它，并始终严格保持它的清洁，让它没有染垢。因为如果没有一个完全干净和健康的身体，你就不能做艰苦的准备工作，你就不能承受无休止的压力。但必须是你来控制这个身体，而不是由它来控制你。”

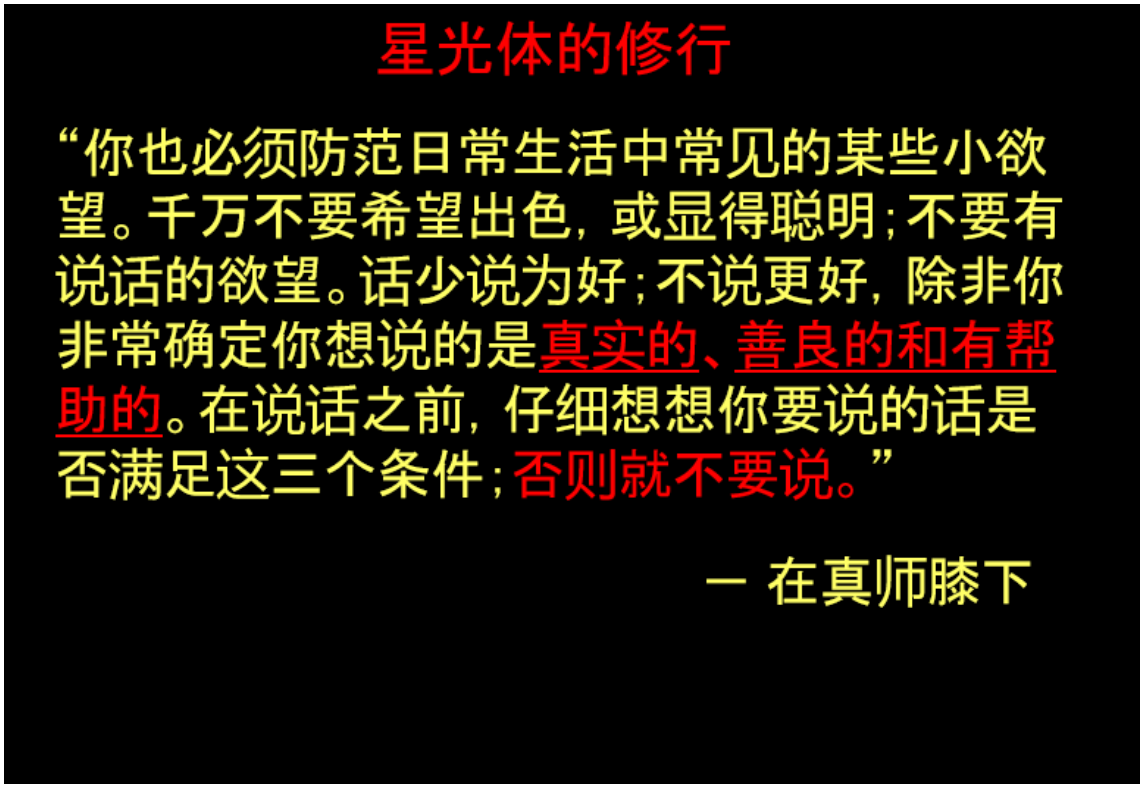
–《在真师膝下》



我们的星光体也在自说自话：

“星光体有它的欲望——很多的欲望；它要你生气，说尖锐的话，感到嫉妒，要你贪财，羡慕别人拥有的东西，要你抑郁沮丧。它想要所有这些东西，甚至更多，不是因为它想伤害你，而是因为它喜欢剧烈的振动的刺激，还喜欢不断改变它们。但你不想要任何这些东西，因此你必须明辨你的愿望和你的载体的愿望。”

–《在真师膝下》



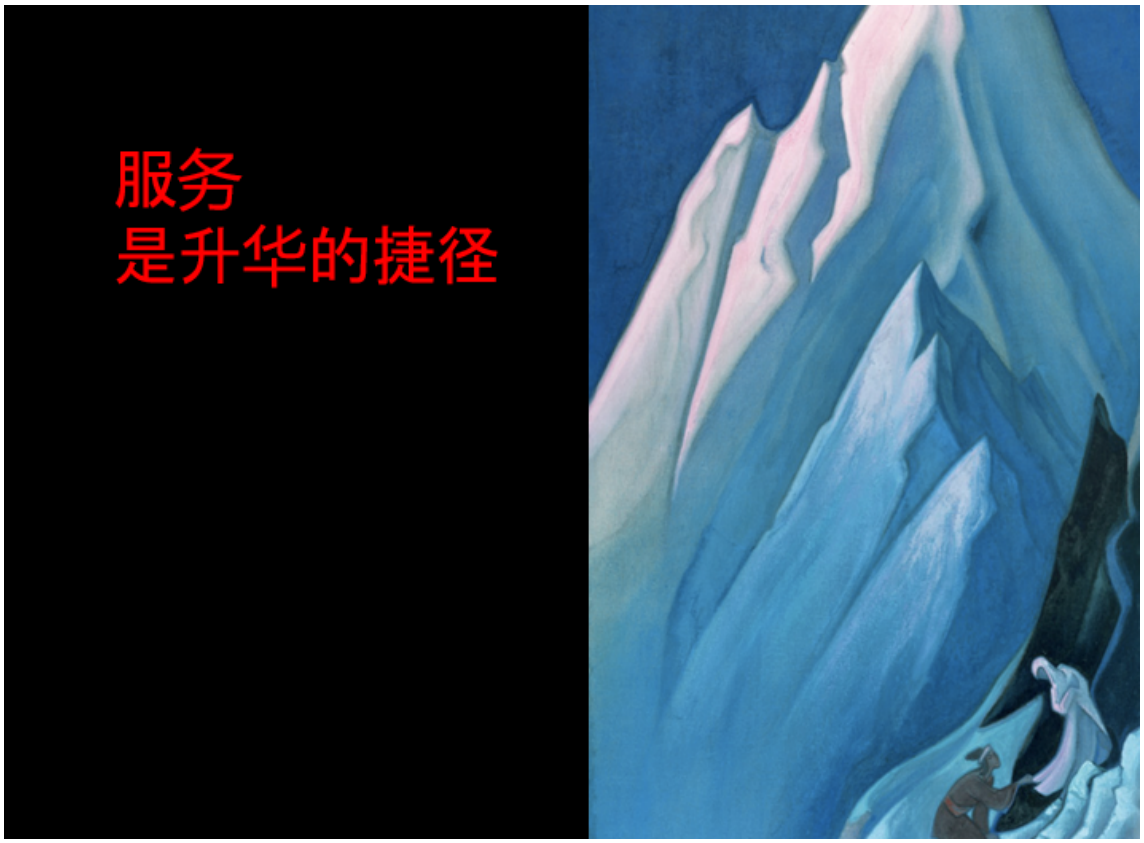
“你也必须防范日常生活中常见的某些小欲望。千万不要希望出色，或显得聪明；不要有说话的欲望。话少说为好；不说更好，除非你非常确定你想说的是真实的、善良的和有帮助的。在说话之前，仔细想想你要说的话是否满足这三个条件；否则就不要说。”

–《在真师膝下》

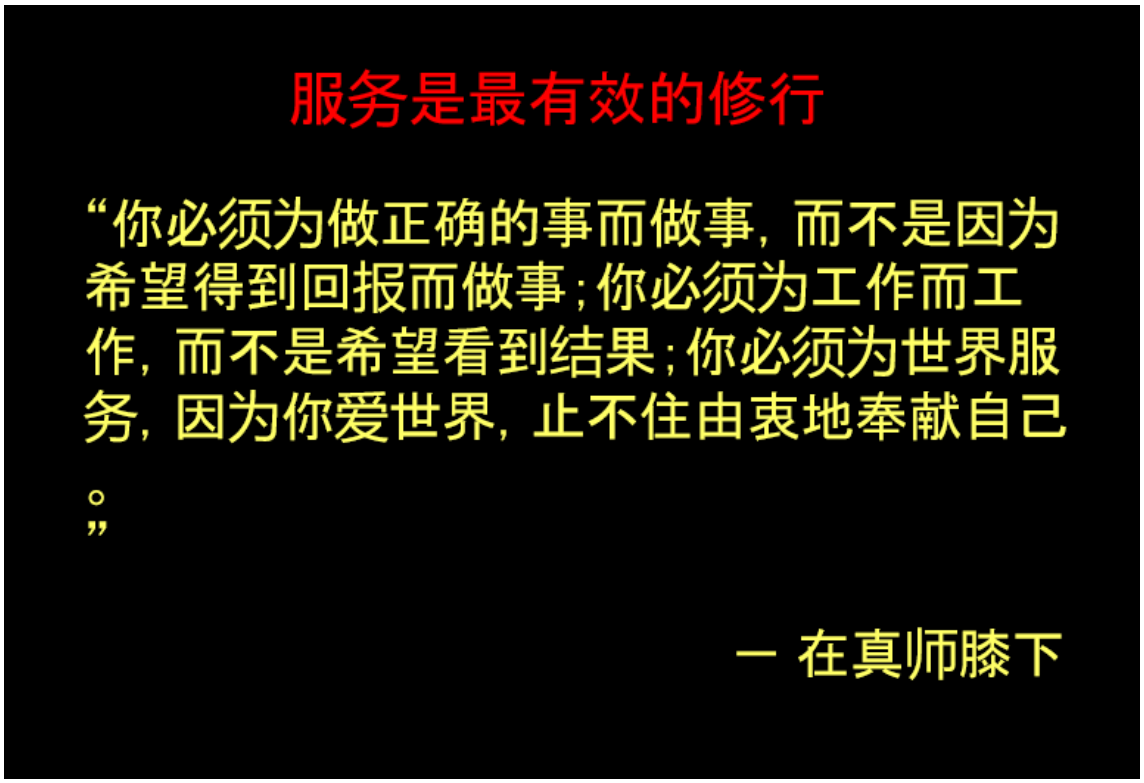
光这最后一条就够我们炼几辈子的了。

人从凡夫到入道是个漫长的过程，大多数人都在随大流。安妮. 贝森特对这个漫长的进化过程有个生动的比喻。人类好像是沿着有七个弯的盘山道爬一座高山。云雾缭绕看不到顶。他们的目的地是山顶上一座白色大理石圣殿。这个圣殿有四进的套院，象征着入道的四个阶次。在现今阶段，进到套院里的人少之又少。四层套院外面还有一个外院，这里的人稍微多一些，是等待入道的人。

大多数的人类都在山道上的不同高度爬行。他们盲目的，艰苦的，慢慢地爬。有时候进两步退一步，而且，有时为了采几朵花停滞不前，或者为了追一个蝴蝶而偏离了道路。随大流就是在这条山道上向上蠕动。这条道路漫长得好像无止境，但是相对简单，安全。



在这个爬山的过程中，有那么一些人，偶尔抬头看到了山顶上的圣殿，或者听到别人说起过里面的圣人。也听说了，除了这个无止境的盘山道以外，也有一些陡峭的，可以直通山顶的捷径。而且当他们看到人类在盘山道上费了很多时间，吃了很多苦头时，心里有了一个愿望，那就是，**“如果我能够快点爬到山顶，我也可以更有能力帮助我的同路人”。**“服务”的念头出现了。捷径最终通向合一的殿堂，**只有服务的心愿，才跟捷径的目的地吻合，**才能跟它同频共振。这个服务的念头就像“芝麻开门”的咒语，捷径出现了。**换句话说修行为了自私的目的，是找不到捷径的。**



服务是建立在合一的理念上的，打破分化的具体行动。因为没有所谓的“我”和“非我”的分别，所以我服务。为了他人干的事，其实就是我自己的事。刚开始时，我们是因为读到服务的重要性而服务的，还抱着我为你服务的念头。当我们达到一定的高度时，连服务的念头都没有了，习惯成了自然，服务成了我们的一言一行，我们存在的本身就是服务。**服务是对自己的纯化，是对自己的考验，也是对自己的认知。是最有效的修行。**

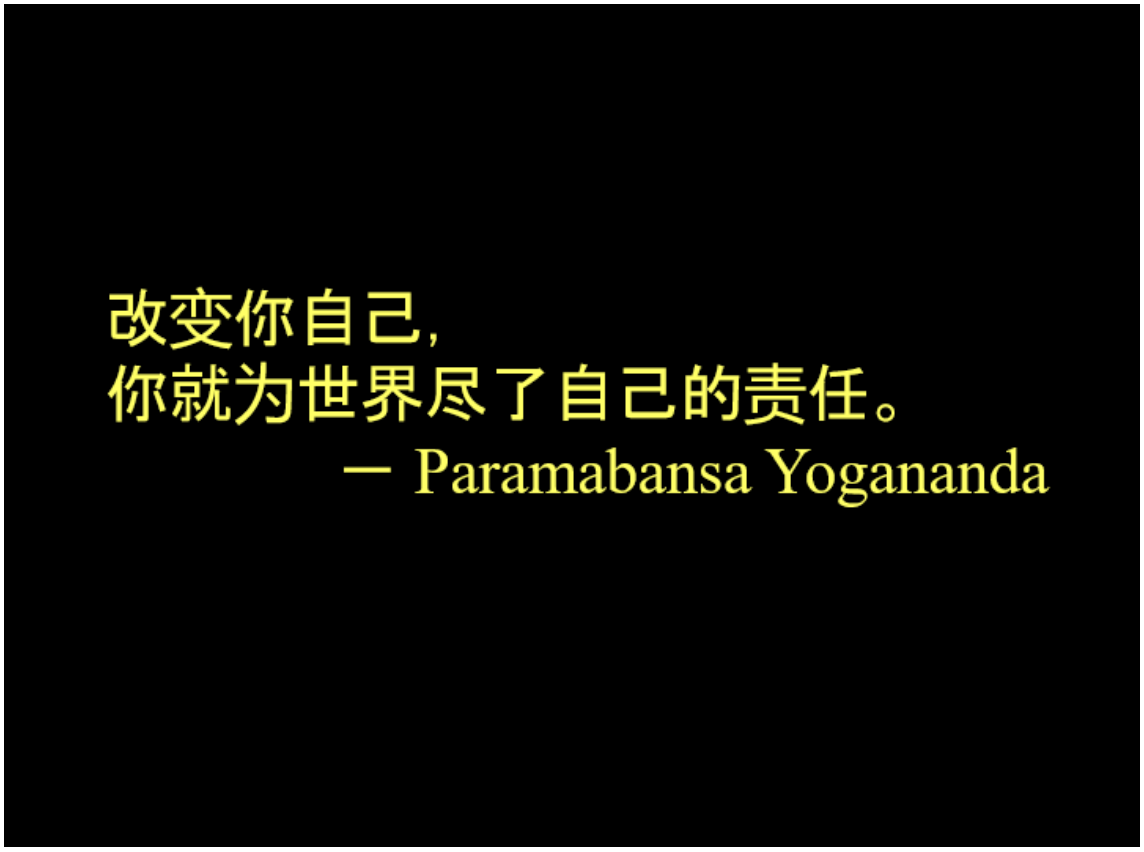
“你必须为做正确的事而做事，而不是因为希望得到回报而做事；你必须为工作而工作，而不是希望看到结果；你必须为世界服务，因为你爱世界，止不住由衷地奉献自己。”

–《在真师膝下》

有人认为，服务就是义务去扫马路，给灾区儿童捐款，帮助邻里的老弱病残。这些当然是服务。但是服务应该是生活本身。人人都有特长，就像丝毯的每一根线，每个人都有自己的位置，自己的价值。

- 你是 Klint 这样的画家，就去画画。她引领了抽象派。
- 你是斯各亚宾这样的作曲家，就去作曲，他成了无性调的先驱。
- 你是布拉瓦茨基夫人，就去创立证道学学会。这能帮助人类提升意识。
- 你是卖烧饼的，就用心把烧饼做好。
- 是家庭主妇，就把家里弄得井井有条。
- 你是填证道学会入会表格的，就把表填对，填全，不要让别人追着你要信息。

我们做得每一件事，如果是为了帮助和方便别人，就是服务。服务就是建立在“天下一家”的理念上的生活方式。

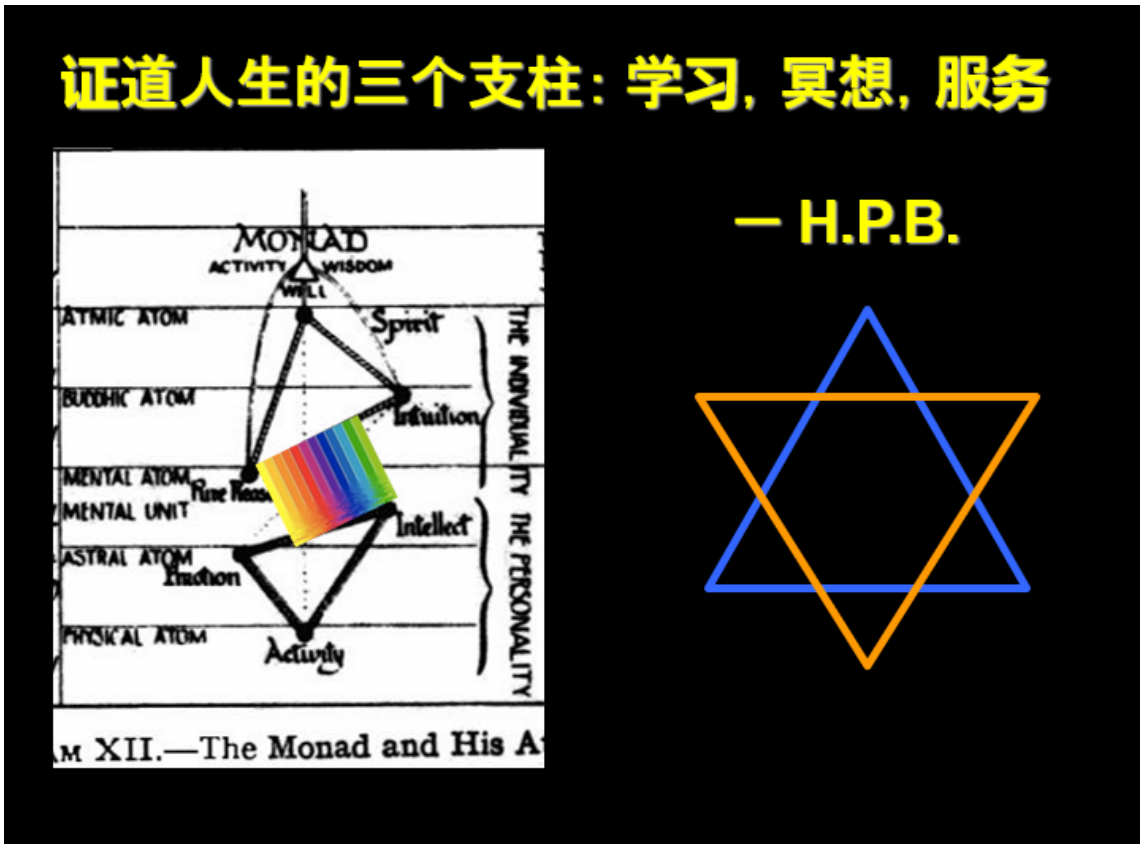


但是，最好的，最真的，也是最难的服务，就是改变自己。一个总是眼睛向外看，抱着改变别人的念头的人，还没有真正了解服务的本质。世界改朝换代无数次，一个体制代替另一个体制，一个主义代替另一个主义，为什么还是没变？因为人没有改变。改变世界从改变自己做起。**改变自己就是服务人类。**

为什么？**因为我和人类一体，一小部分人的提高就是为整体的提高做贡献。**我走在路上不扔垃圾，就是为美化环境做贡献；我平时不胡思乱想，或者我刻意发送友好、和平、健康的思想，就是提升人类精神境界。我解决自己与自己的矛盾，就是解决世界的矛盾。

“改变你自己，你就为世界尽了自己的责任。”

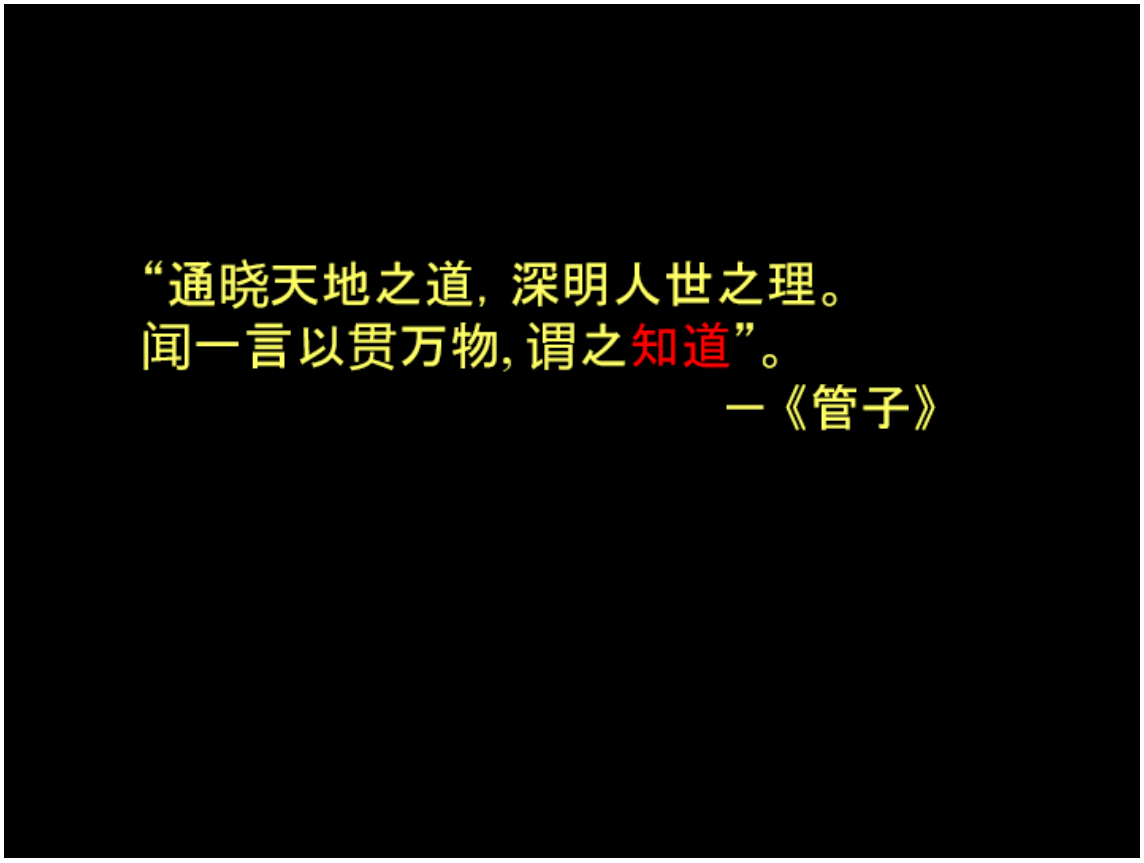
— Paramabansa Yogananda



学习使人走得更快，更稳；冥想能使心更纯更利，更好的看清方向；服务是直通顶峰的捷径。这三者是相辅相成，互相给力的。开始时，我们修行是因为听到教导觉得有道理，去做了。但是还不是自己的体验。

修行到一定程度，转识成智，转烦恼为菩提越来越容易，人越来越可以利用一切条件和环境修行。心灵之桥越来越宽，直到有一天，所有的低等心智的杂质都炼掉了，低等心智与高等心智之间没有任何隔阂，菩提的神性之光可以通过心智直接照到低等世界了。

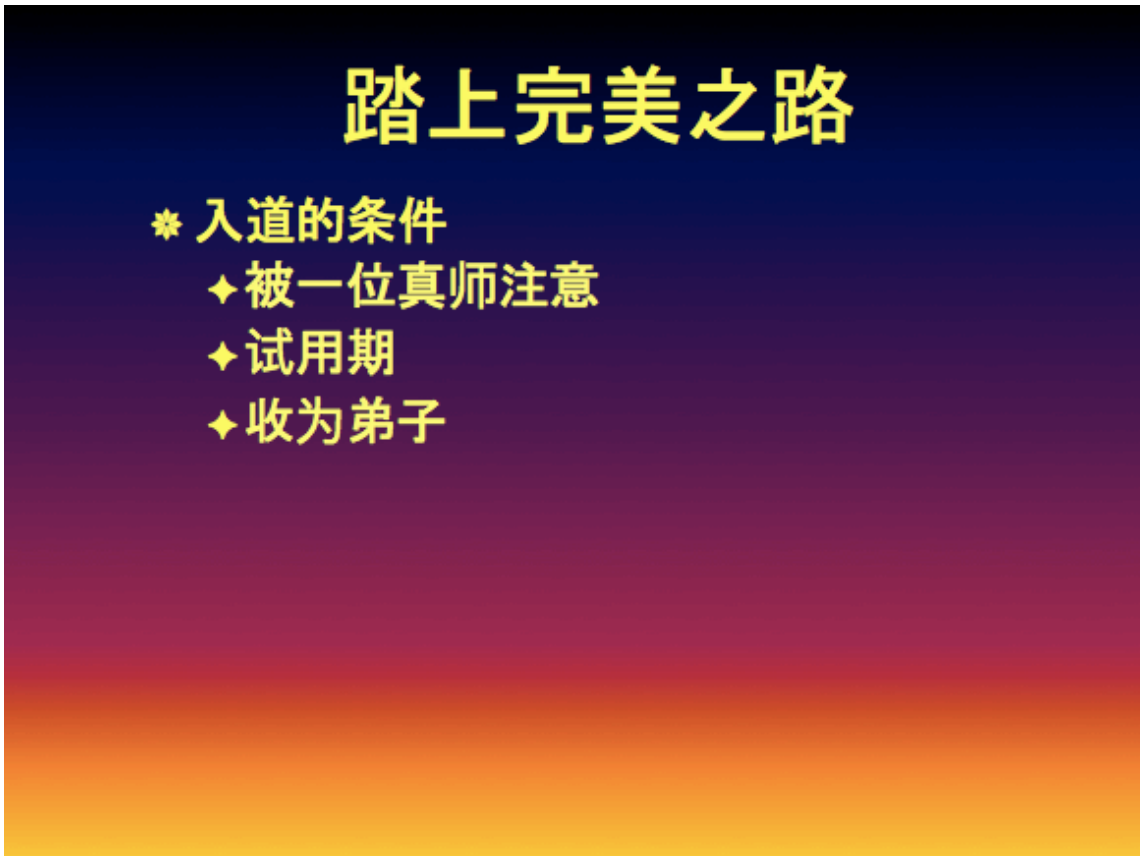
身心灵融为一体了。这时一个奇迹发生了，一颗纯洁无暇，智慧通透，无所不能的宝物被炼出来了。证道学叫做钻石之心，在佛教中可能叫做摩尼宝珠，西方神秘主义叫哲人石，道教可能叫真丹。他们都有神圣、宝贵、有用和能变的特质。



这时候的人“知道”了。中华文化太高了，太绝了！你看“知道”这个词代表的不是一个思考推理的结果，而是一个内在的明了的状态。

“通晓天地之道，深明人世之理。闻一言以贯万物，谓之知道”。《管子》

这个“知道”的人，爬到了山顶，进到了圣殿的外院，他可以准备入道了。修行既是过程，又是方法，也是道路。这是我对修行的一点理解。



你可能说，我很受鼓舞，我要入道！**证道学是这样解释入道的步骤和条件的。**

- 首先，学生必须把自己的潜能开发到一定程度，吸引一位真师的注意。我们第一课讲过，“徒弟够格时，师傅就会出现”。当你的德行智慧在茫茫人海中像一盏灯一样亮起来的时候，当你把“我要服务”那块敲门砖扔出去了，并且已经爬到一定的高度，哪怕你从来没有听说过什么真师，也会被注意。

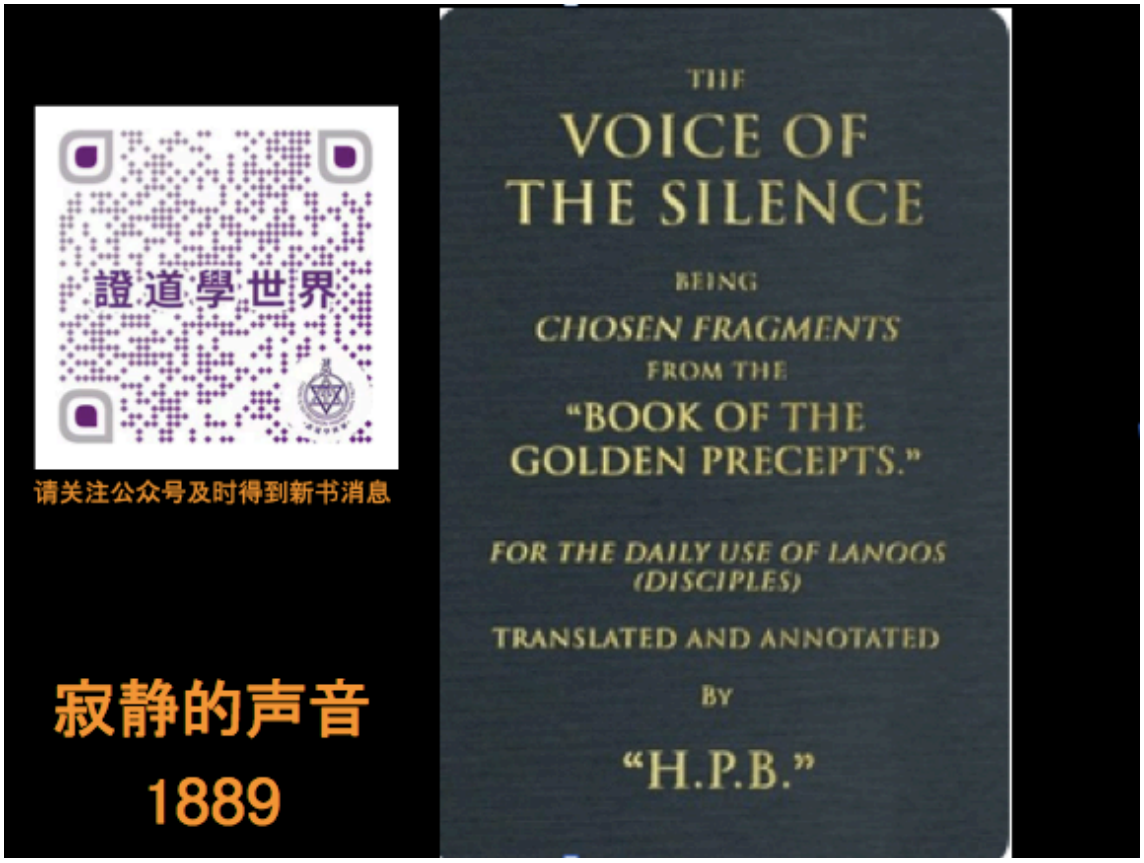
- 然后，学生会被接纳为准徒弟，并进入试用期。试用期通常为 7 年，但可以由真师决定缩短或延长。这是一个“吃尽苦中苦，方为人上人”的锻炼期。除非你的悟性已经极高，否则短平快是不大可能的。

- 在这段试用期结束时，如果准徒弟的工作令人满意，他会成为真师的弟子。再通过一些考验够格以后，他的师父会让他通过第一道门。

我为有这个志向的人推荐三本小书。这也是证道学的“奥义三宝”，适合不同程度的修行人。

第一本是克里斯那穆提的**《在真师膝下》**。这本书可以在网站上免费下载。这是 1910 年 14 岁的克里斯那穆提记录下来的师父（库图米真师）的教诲，它们可以把人引领到师父的脚下。因为徒弟那时候还小，所以语言非常简单易懂。但是大家不要小看这本书，它其实跟商羯罗的《问答宝鬘》（Vivekachudamani）是通的，字面的意思是“明辨的至宝”。**它解释了踏上道路的四个条件：明辨，无欲，善行，博爱。**这本书不仅给出了大纲，还给出了很多具体的做法。我在前面举了一些例子。

另外一本，叫做**《道路之光》**。是 Mabel Collins 在 1885 年记录的，它的源头非常古老，由短句和一篇小文组成。它的内容没有《在真师膝下》那么简单易懂，它有不同深度的意义，一个想入道的人在进到不同层次时会看懂不同的意思。这本书也可以从网站上免费下载。



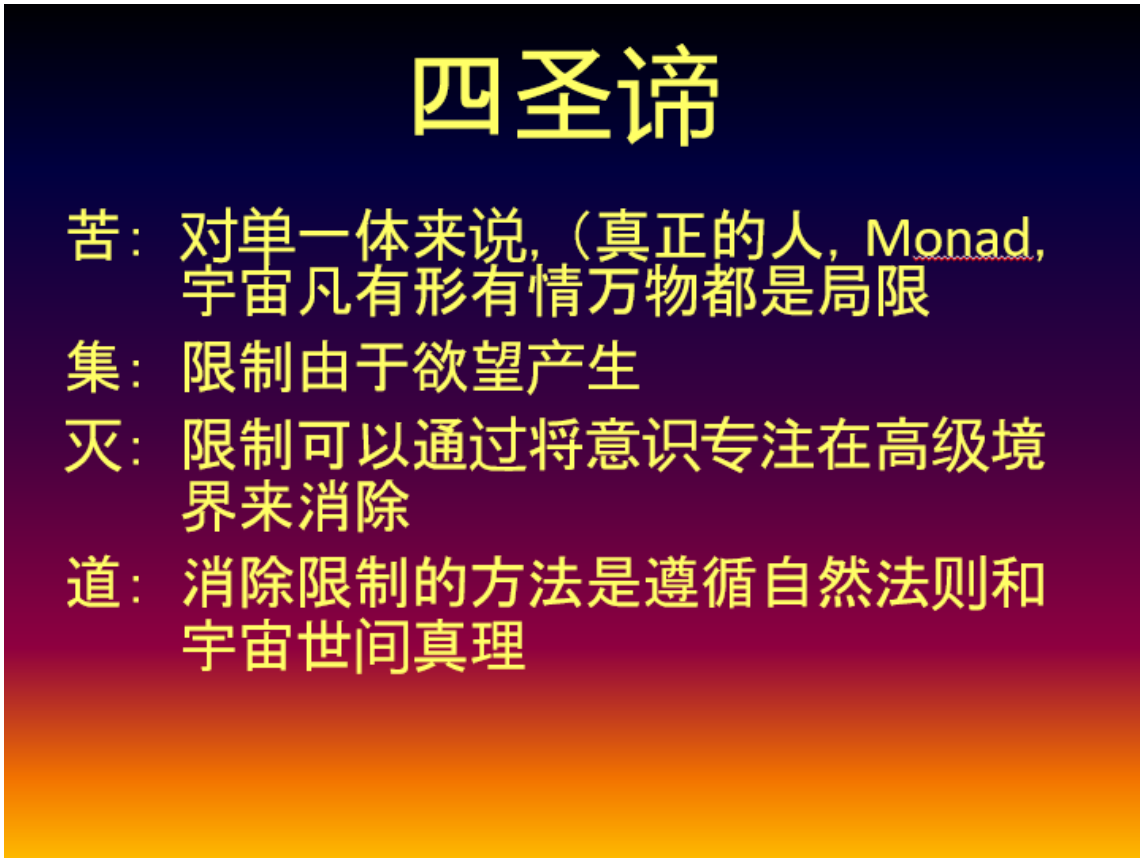
最后一本是**《寂静的声音》**，是布拉瓦茨基夫人的最后一部作品。发表于 1889 年。它是一部优美神秘的，用“偈”的形式写的。它摘自一本非常古老的叫做“金律”的书。这是一本不能用智力去读的书，必须用心去读。这本书对走菩萨道各个阶位的人都适用。这本书要花一些功夫去翻译，因为它的隐密的含义和优美的韵律，不能直接翻译。这本书在 2023 年底或者 2024 年初会发行，请大家关注“证道学世界”的公众号及时得到新书消息。

现在，我把最好，最基本，最重要的留在最后。这就是**八正道**。

佛在开悟后，他首先解释了四圣谛和八正道，阐述了伟大的中道。**“中道”是介于出家苦行, 和浑浑噩噩的世俗生活之间的生活方式。**换句话说，就是教人红尘炼心，世间修行。**它可以被任何层次的人理解和应用。可以被任何宗教的人使用。可以在修行各个阶段使用。**

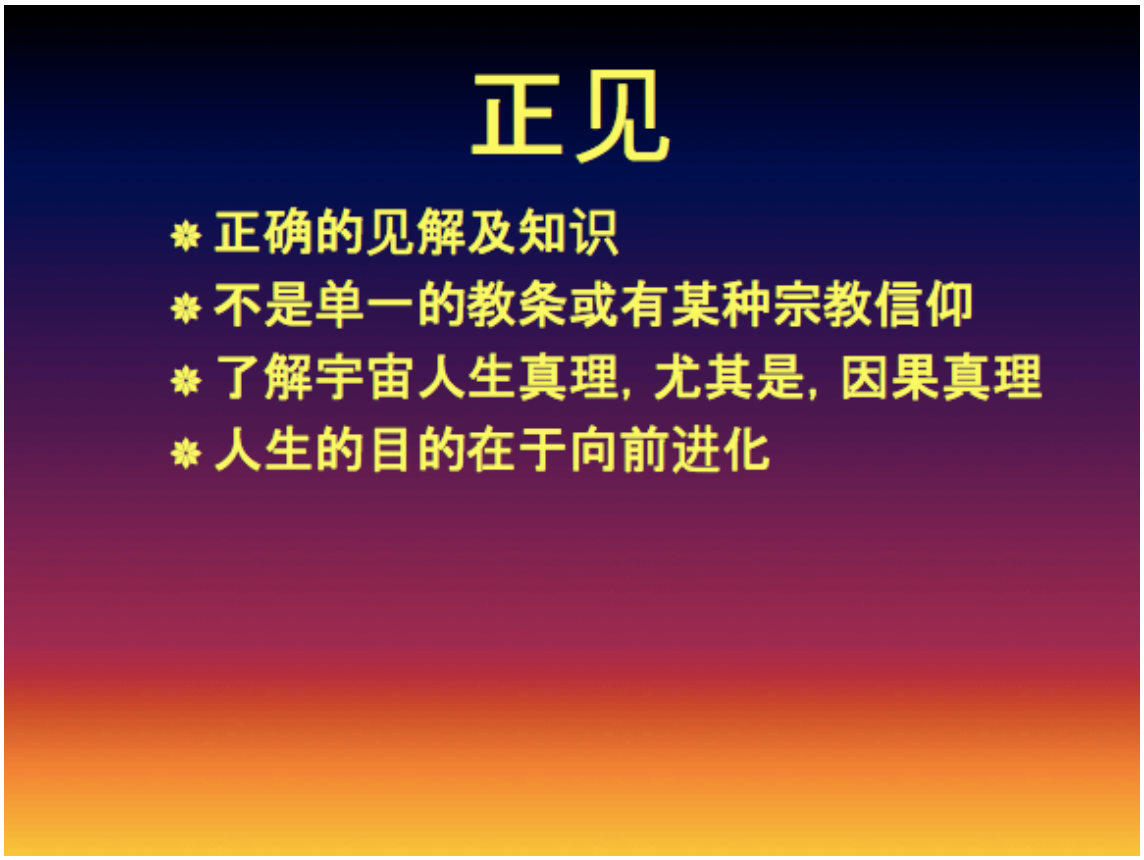
那些想走捷径的人，尤其要实践八证道。如果在坡度小，风险低的宽阔道路上都走得东倒西歪，停步不前，或者走岔了路，是完全没有可能也没有能力踏上艰难的捷径的。

释迦摩尼说了八证道，但它不只属于佛教。佛，还有很多其他的圣哲，并没有组织教派，他们只是在说法。证道学的会徽上有：**“无高于真理之宗教”**一行字。八正道是灭苦之道。用世俗的两元化的说法，是离苦得乐的方法。它是建立在遵循宇宙自然法则和真理的基础上的超越宗教的教诲。



八正道建立在四圣谛的基础上，即四个真理。对它可以有千万种解释，我简短的用证道学来解释一下：

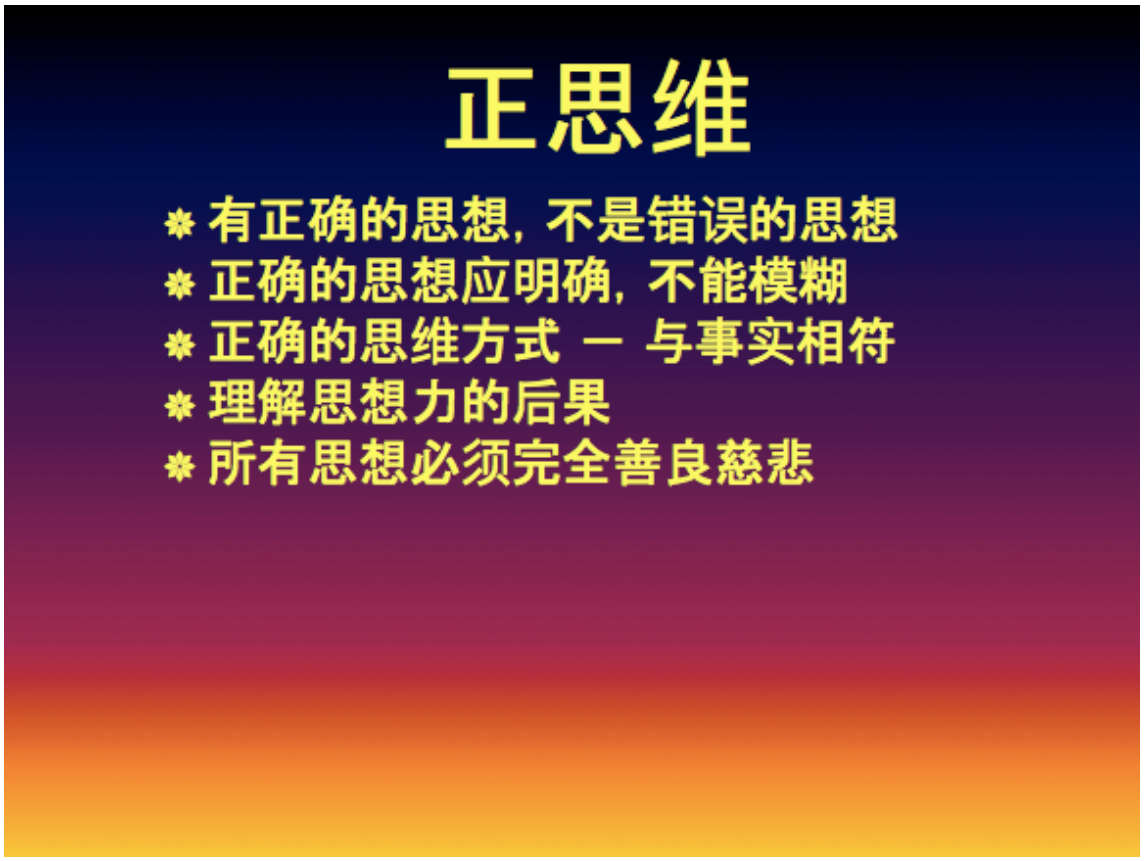
- 苦：对于真正的人，也就是单一体来说，宇宙凡有形有情万物都是局限；
- 集：这种限制的原因在于欲望；
- 灭：这种限制是可以通过将意识专注在高级境界来消除；
- 道：消除这种限制的方法就是遵循自然法则和宇宙世间真理。



第一支正道，是正见，也就是正确的宇宙人生观。

这里我们不是在谈论宗教教条。经文和教派各不相同，但它们共同的要点必须被人接受后，人才能足够充分理解生命，从而可能幸福地活着。我们必须接受并相信一些超越了种族和宗教的自然法则，比如万有引力或磁力的法则。

宇宙中的一个永恒的法则是因果法则，俗称“报应”。如果一个人生活在一种错觉中，认为他可以做任何他喜欢的事情，而且他的行为永远不会反作用于他自己，那么他肯定会发现，其中一些行为最终会使他陷入不快乐和痛苦。人还必须相信，**生命的目的在进化，这是人生头等大事。**



第二步是正思维，指的是正确的思想方式，它有两层意思：

- **首先，它要求我们应该思考正确的事情，而不是思考错误的事情。**我们可以在脑海中总是有高尚和美好的想法，或者充满了对普通日常事务的思考。人为了日常事务而思考是无可非议的。但是，大多数人，即使他们的工作已经完成，或在工作暂停时，他们仍然在想着不重要的和相对不重要的事情。正确的思想必须是明确的而不是模糊的；思想不能蜻蜓点水，这对我们学习把握思想没有任何帮助。

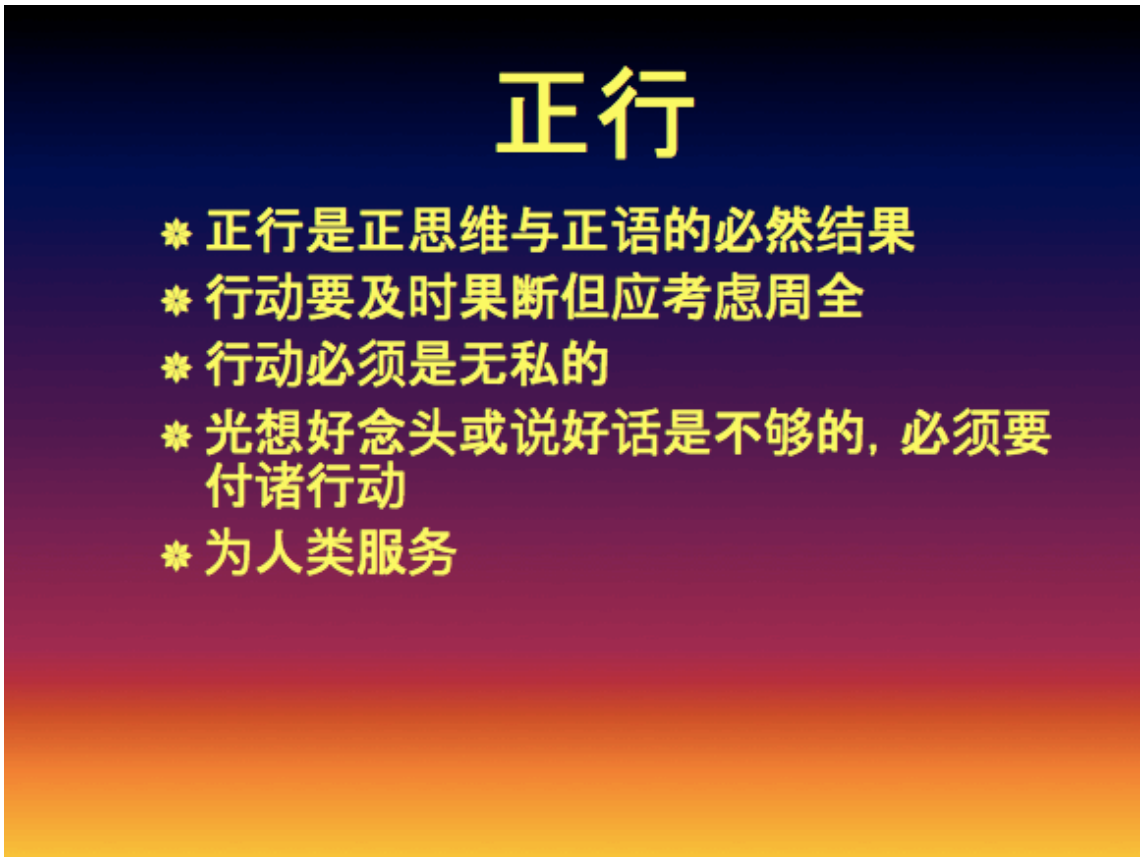
- **正思维还有另一个含义，那就是要有正确思维方式 — 我们应该只思考事实。**往往，我们因为偏见或无知而对人或事有不真实和错误的想法。有时，我们认为某个人是个坏人，因此，他所做的一切一定是邪恶的。我们把往往毫无根据的动机归咎于他，这样做是对他的不正确的思维方式。

我们在了解思想形状和思想的力量后，在任何时候都要牢记这些。**所有业力的根源是思想。**有很多人不会故意去想任何不纯洁或邪恶的事情，但他们对那些处于边缘的想法持有温和态度 — 这些想法不是绝对的邪恶，但又不那么确定。正确的思想绝不能有一丝一毫的邪恶；它必须没有任何可疑之处，必须完全善良、慈悲。

正语也有两个含义。

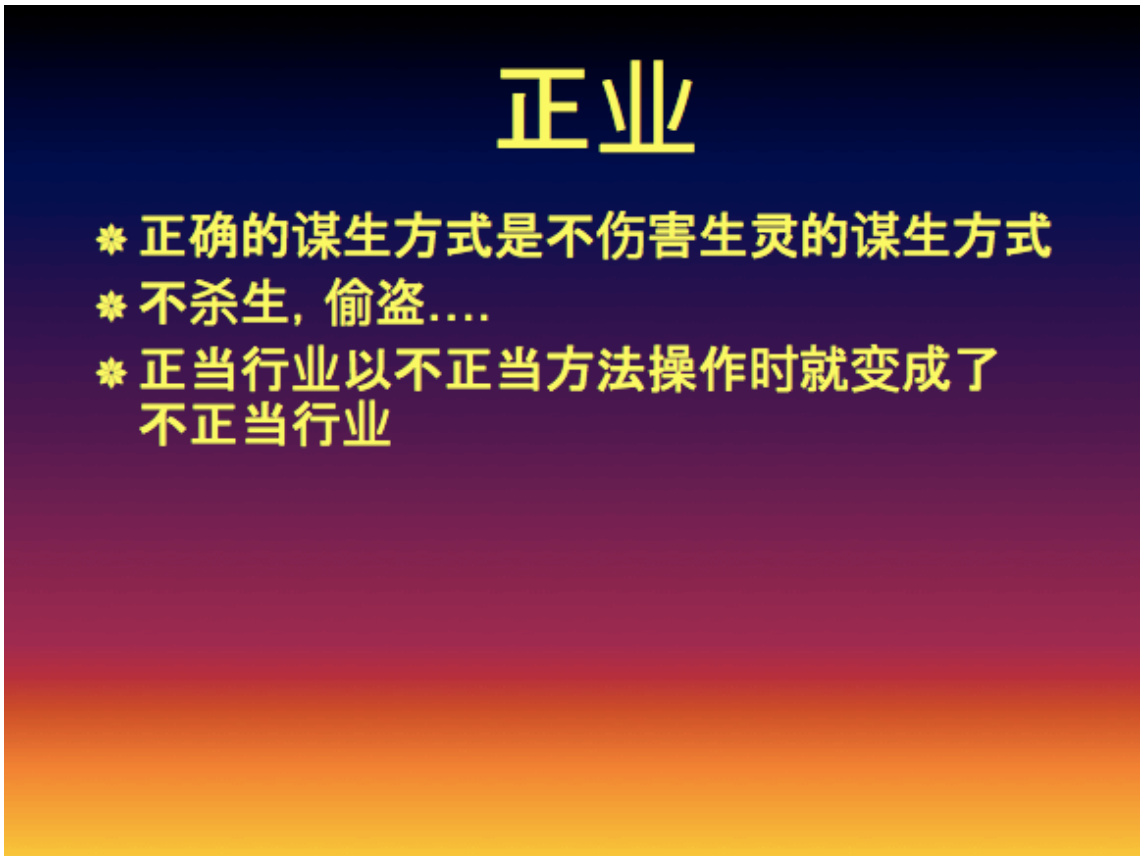
- 首先，我们应该总是说好话。谈论他人的恶行不是我们的事。闲言大多不真实，因此，如果我们重复这些故事，我们的话也是不真实的，而且对自己和我们谈论的人都是一种伤害。即使故事是真实的，重复它也是错误的，因为我们反复说某人做错了，对他没有好处；我们能做的最仁慈的事就是什么都不说。我们说话要实事求是，准确而不夸张。

- 世界上有很大一部分人存在着一种错觉，认为他们必须说话；认为不喋喋不休是奇怪的或无礼的。琐碎的话往往不是什么好话；即使是无辜的闲谈也是浪费时间；如果我们必须说话，至少我们应该说一些有用和有益的东西。我们不轻言妄语。许多悲剧，甚至战争，往往是由错误的言语引发的。在任何时候不要讲任何气话，也没有必要跟人一争到底。



下一步是**正行**。我们可以看到，这三个步骤是一个接一个的。如果我们常想好事，就一定不会说坏事，因为我们说的是心中所想；如果我们的思想和言论是好的，那么接下来的行动也会是好的。有一些人，一有紧急情况，就慌了手脚，无所适从，而且妨碍了那些头脑思维清晰的人。还有一些人根本没有思考就投入一些轻率的行动。**我们要学会快速思考，果断行动，但要始终考虑周全。最重要的是，行动必须始终是无私的；它应丝毫不受个人因素的影响。**这对大多数人来说是非常困难的，但这是我们必须努力达到的境界。虽然有好的意图，但光是想或者谈，而不实际付诸行动是没用的。**空谈误国，实干兴邦。**

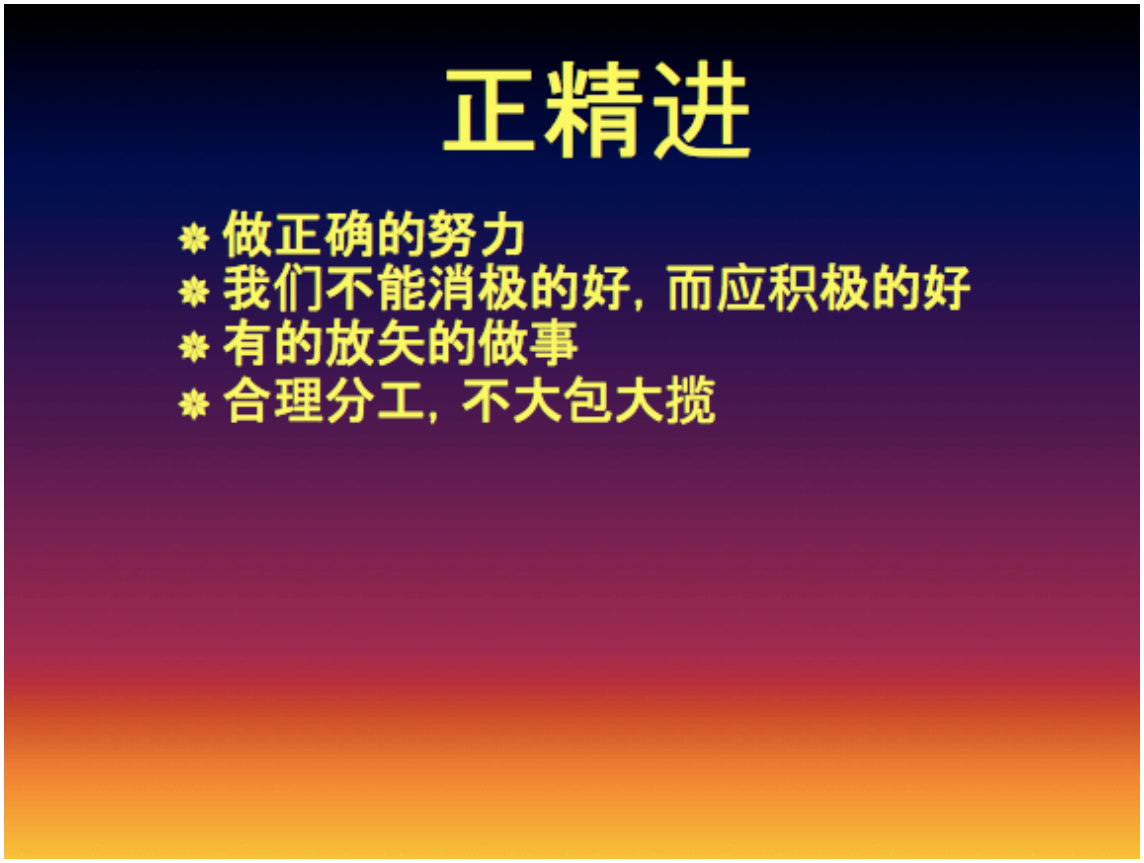
我们应该记住我们的思想、言论和行动不仅仅是品质，而且是**力量** — 是赋予我们使用的权力。我们对使用这些权力负有直接责任。所有这些力量都是用来为人类服务的，如果我们不使用它们，就是没有履行我们的职责。



我们现在来到第五步—正业，也就是正确的生活方式。或者更准确地说，**正确的谋生手段** -- 这是一个可能会涉及我们很多人的问题。

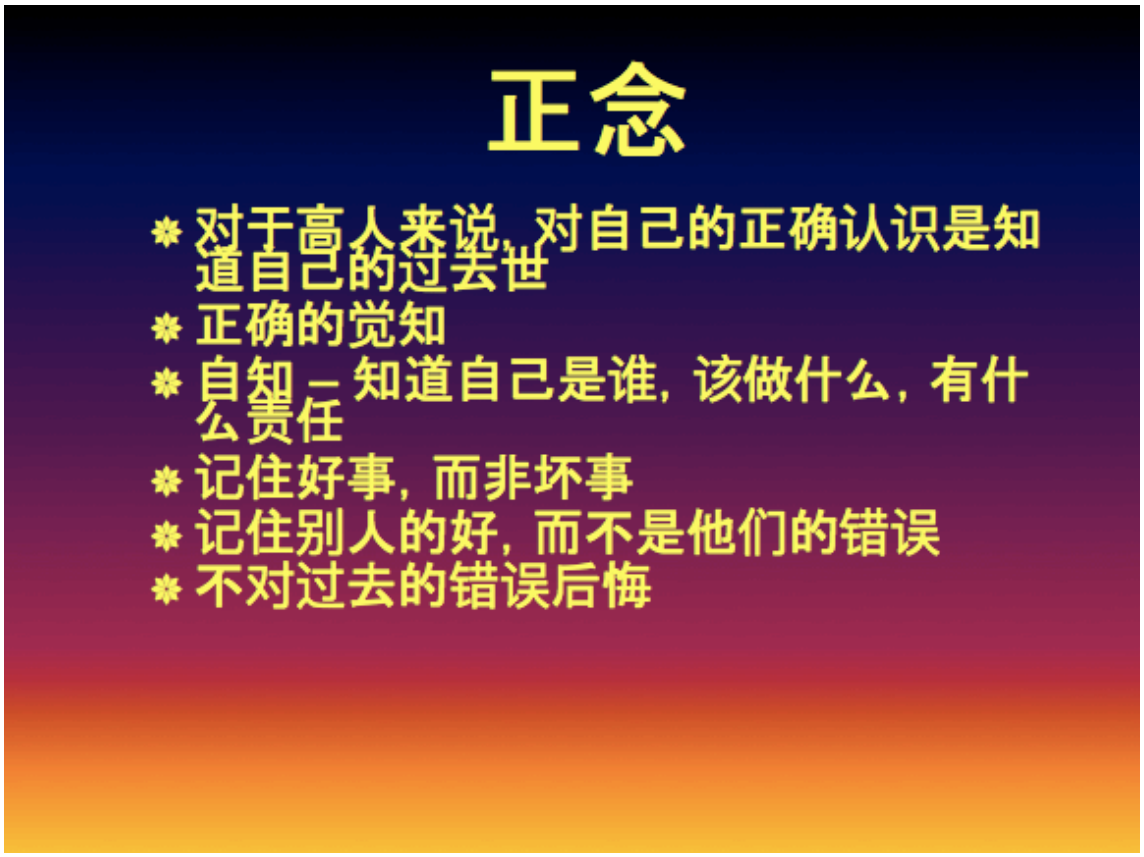
正确的谋生手段指的是不会对任何生灵造成伤害的职业，像屠夫、军火商、开赌场、贩毒、经营妓院等行业；但是，伤害指的不仅是法律上的伤害，或者是动刀动枪的伤害，而是更广义的伤害。比如，卖酒或卖烟也不是一种正确的生计方式。卖烟酒的人不一定会杀人，但无疑是在害人，是靠对人的伤害来生活的。我们吃肉，虽然没有直接伤害动物，但是鼓励屠夫和整个肉食产业的人去伤害动物。

正业还有更远的意义。本来正确的谋生手段，但是以错误的方式进行，也不是正业。一个做买卖不诚实的商人，就是不务“正业”，因为他不公平，误导和欺骗人们。一个医生，如果走后门、收红包、卖假药，那也不能称作正业。无论我们做什么，都不能违背人们对我们明确的或者是隐含的信任。最重要的是，**我们决不能以不道德的方式取得成功，牺牲或损害他人的利益。**

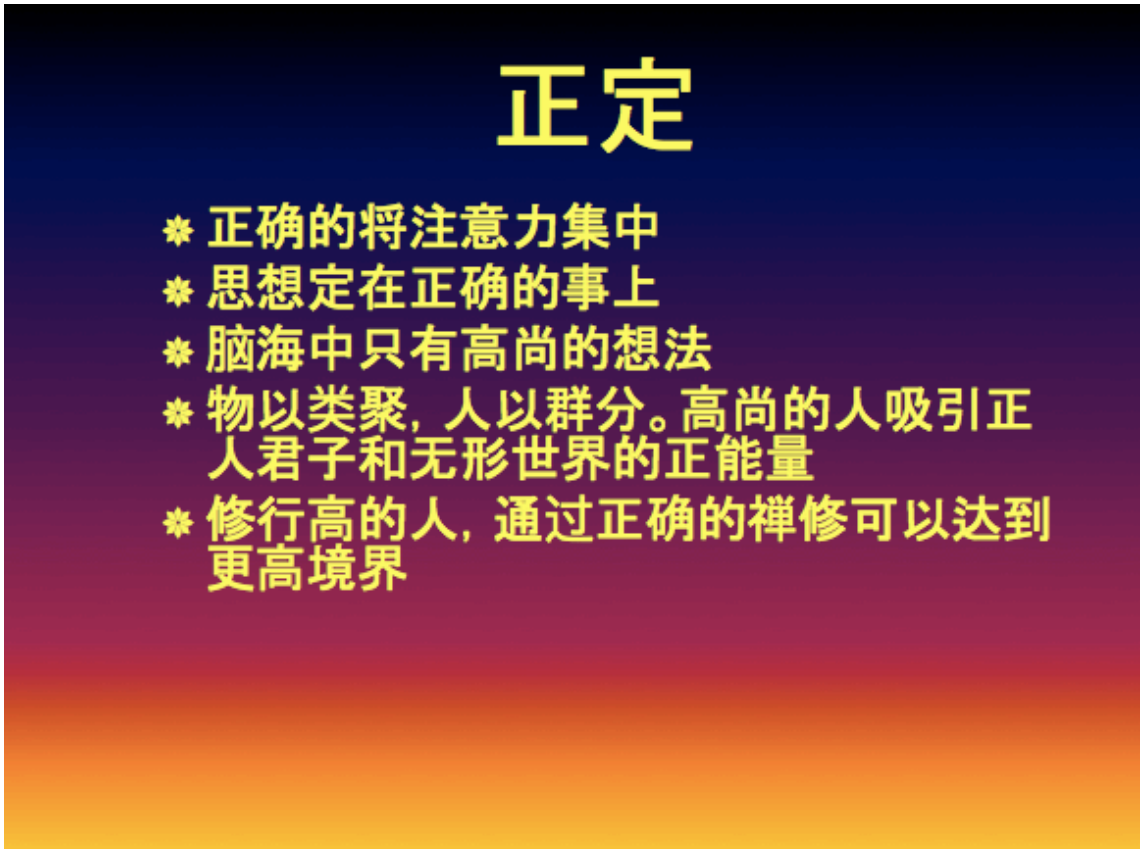


第六步是正精进，即正确的努力，它是非常重要的一步。我们决不能满足于被动地做好人，做好事。**我们要做的不仅仅是没有邪恶，而是积极行善。**世界上有这么多善意的人，却什么也没做。我们的能力和精力有限，所以要合理使用，有的放矢，把劲使在刀刃上。

任务多时，没有必要所有的人蜂拥而上做同样的事情；要合理分配，不要某人大包大揽，一边倒。在所有这些问题上，我们必须运用我们的理性和常识。



正念，指的是正确的记忆，或正确的心智。它包含很多意思。我们先不谈高人这一块。对我们来说，**首先，它意味着正确的自我觉知。**我们吃饭时知道在吃饭，走路时知道在走路，心无旁念。它也意味着我们必须时刻记住我们是谁，我们的工作是什么，我们的职责是什么，以及我们应该为别人做什么。**其次，我们对应记住的东西进行合理的选择。**在我们所有人的生活中，有愉快的事情，也有不愉快的事情。一个明智的人会记住美好的事情，让不愉快的事情从记忆中消失。同样地，当我们想到别人时，总是记住他们所做的好事，而不是他们的错误或愚蠢。**我们应该立即忘记并原谅别人对我们做的错事；但我们应该永远记住人们对我们的恩惠，因为它们使我们的心灵充满爱和感激。**同样，**我们都犯过错误；我们应该记住这些错误，以免重蹈覆辙；但如果因为这些错误而念念不忘，总是充满遗憾和悲伤，那就不是正确的记忆。**

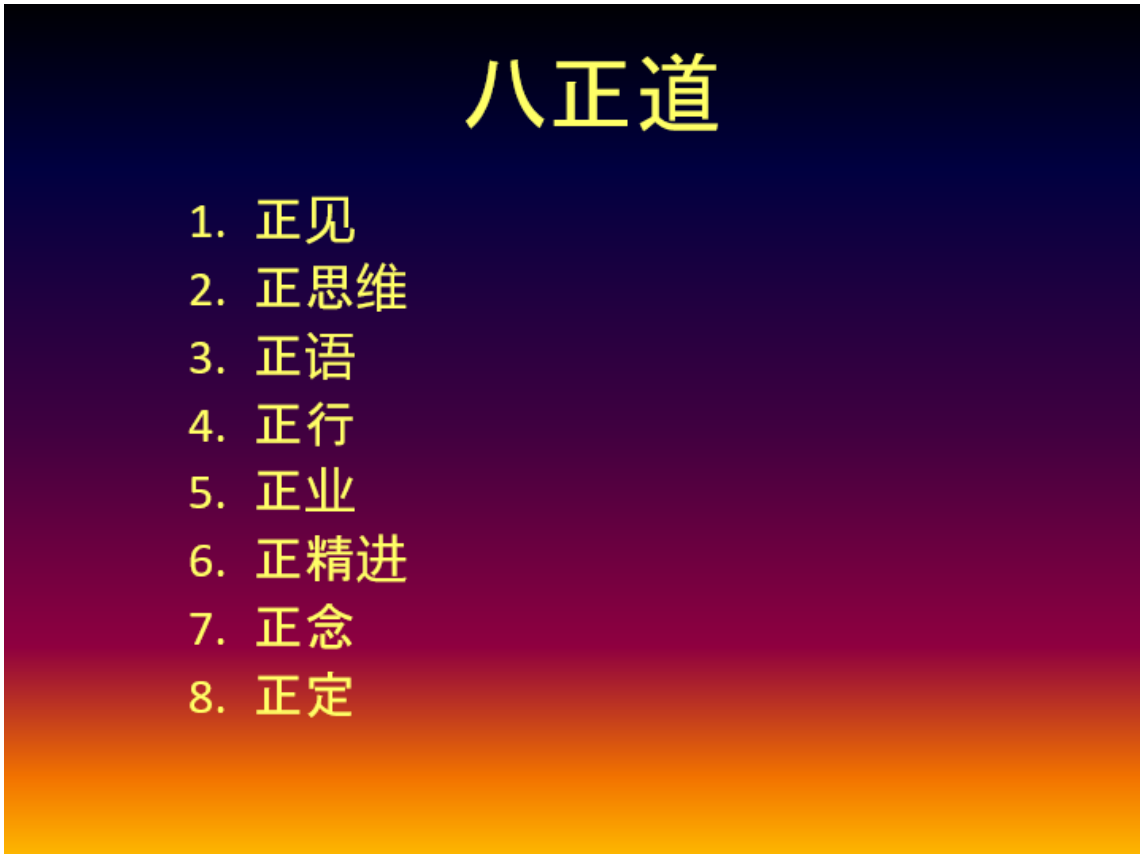


最后是正定，正确的冥想或正确的注意力集中。这不仅是指我们修行必须要做的打坐冥想，而且还意味着在我们的生活中，**我们应该把自己的注意力集中在行善、有用和有帮助的目标上。**

我们应该能够控制思想，专注于对我们的进步重要的事情，而不是生活中的琐事。我们的生活应该是对最崇高和最神圣的目标进行永久冥想的生活，中间掺杂着日常的事物。而不是忙着生活的琐碎，闲下来或者遇到困难时才偶尔想些崇高神圣的东西。**将思想定在高层次境界的思想习惯会在很多方面影响我们，**它的效果不是乍一看能看得到的。但是它肯定有效果。

物以类聚，人以群分。接近善知识，自己就会变成善知识。中文里有个绝妙的词，叫做“知音”；把思想定位在高层境界的两个人，将会通过思想强大的力量很快被吸引到一起；因此，一段时间后，那些习惯于保持高尚思想的人将聚集在一起形成一个核心，大大有助于彼此的进步。这是在看得见的层面上。

在看不见的层面上，无论我们走到哪里，我们都被无形的各色生灵、天使、自然精灵和死去的人所包围。保持正念的人会吸引所有这些不同等级的生灵中的精华，所以无论我们走到哪里，我们都将被善良和神圣的影响所包围。**所谓天人护佑，虎狼不伤，其实是我们用正念保护自己的结果。**对于灵性发达到一定程度的人来说，通过正确的禅修可以将自己的意识提高到更高的境界。



正见，正思维，正语，正行，正业，正精进，正念，正定这八正道，有逻辑性和科学性：

- 先是教导正确的宇宙人生观是修行的基础。如果大方向没把准，其他什么都正不了，能力越强越麻烦。
- 然后是教导不应做什么，因为因果法则无时不刻都在起作用，这是让我们少走弯路，少吃苦头，是对我们的保护。
- 接下去教导应该积极去做什么，加速我们的进步。
- 所以这真的是一个安全，实用，有效的生活准则。说起来容易，做起来难。但是我们还是要努力去做。

总结起来，就是**“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。**

好，我们的证道学入门就讲完了。很高兴通过这一系列讲座认识了很多同路人。我坦白地跟大家交代，我在这两个月的讲课过程中学到的和理解的，比几年的都多。非常感谢大家。

下面对证道学学会的一些资源做一个介绍：

第一个是”证道学世界”公众号，订阅公众号可以及时获得讲座，书籍和活动通知等。

第二个是新加坡证道学学会的中文网站。这个网站上有中文视频，书籍和文献，全都免费下载。从这个网站，还可以进到其他国家的证道学网站。

https://chinesetheosophy.net/

第三个是证道学世界网站（英文），里面的资源应有尽有，非常丰富。

https://www.theosophy.world/

如果大家有任何问题，可以微信 SLTS1875 联系我们，或者发邮件至 admin@chinesetheosophy.net

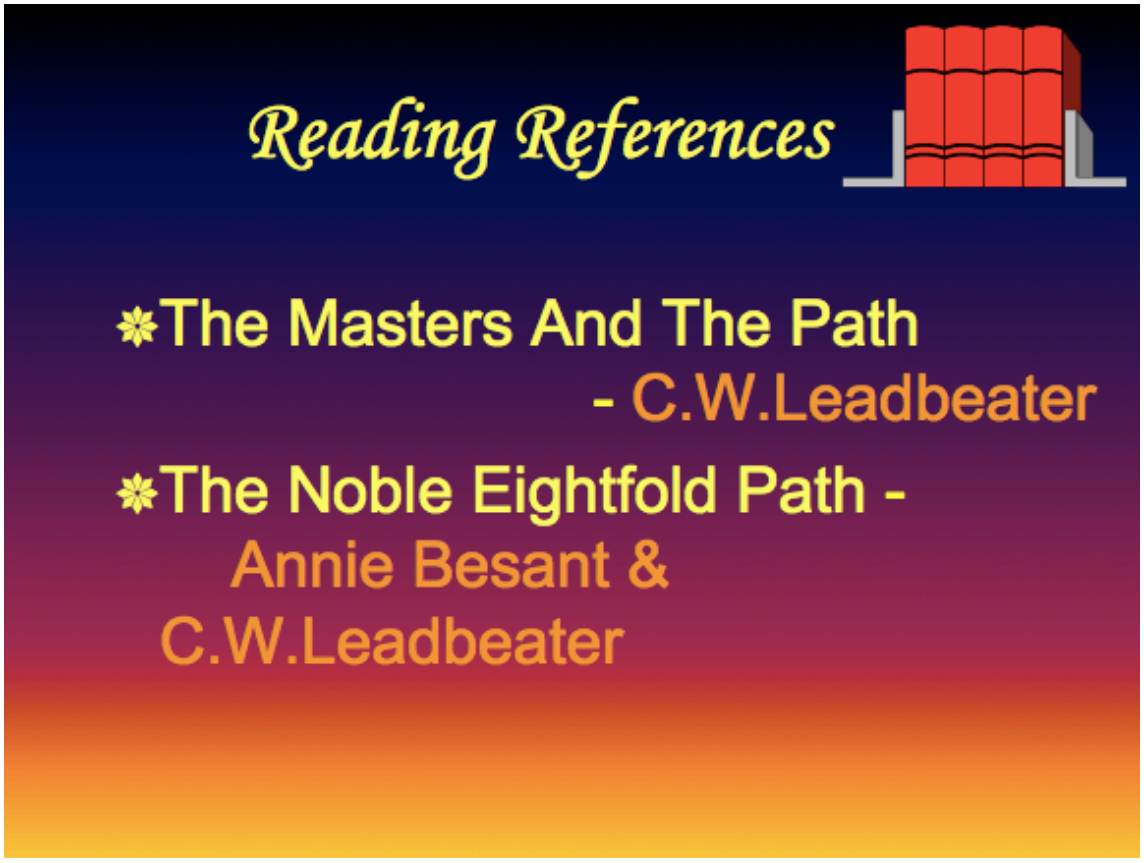
如果想继续学习证道学，可以加入新加坡证道学学会，只要到中文网站的“联系我们”一栏填一个简单的表格就行了。

要得拯救全靠己，

除我之外无他能。

道路只能自己走，

悟者仅指路而已。


Reading References
The Masters And The Path
- C.W.Leadbeater
The Noble Eightfold Path -
Annie Besant &
C.W.Leadbeater

以上是本讲参考资料。

愿众生平安