

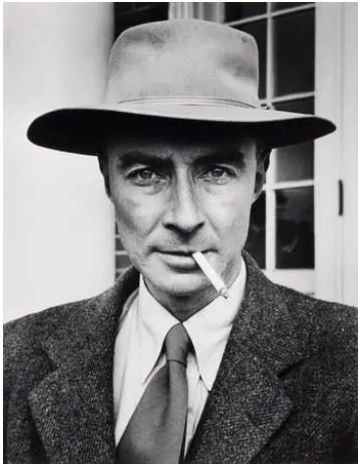
新加坡证道学学会2024年系列讲座3

Bhagavad Gita

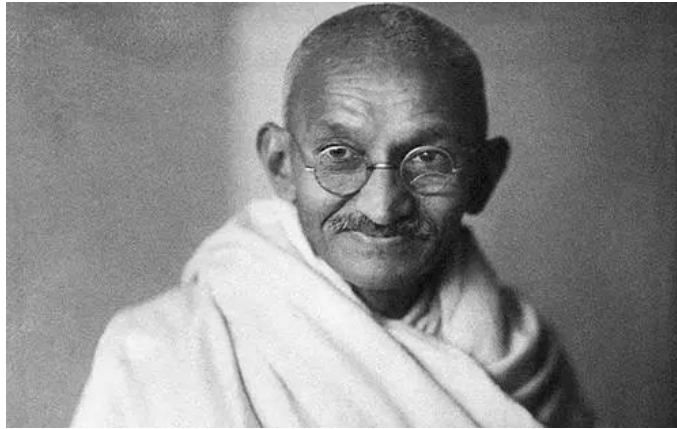
《薄伽梵歌》的实用智慧

佳龙

2024年3月24日



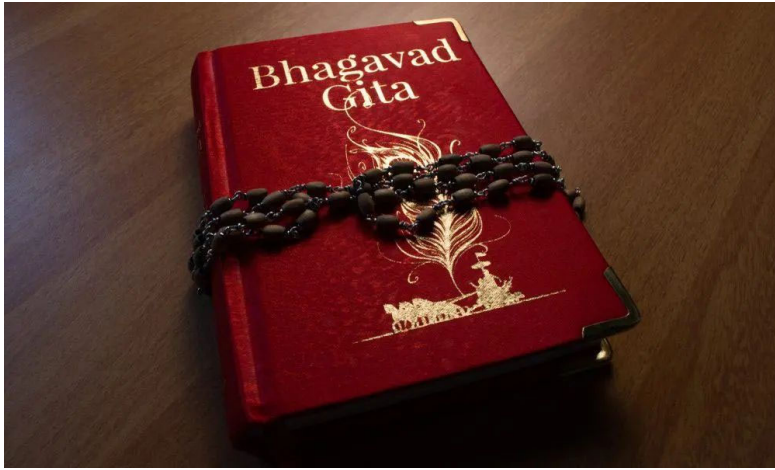
1943年，当第一颗原子弹在美国德州的沙漠上空引爆，发出耀眼光芒，升起巨大的蘑菇云时，目睹此景的原子弹之父奥本海默（Robert Oppenheimer）说道：“**现在我成了死神，世界的毁灭者。**”而他所引用的，正是印度《薄伽梵歌》中，上师克里希纳（Lord Shri Krishna）揭示给阿朱纳（Prince Arjuna）王子的“毁灭者”形象。他同时说过：“**《薄伽梵歌》是现存语言中，最美的哲学诗。**”



1948年1月30日，当一位印度狂热教分子向印度之雄甘地胸膛开枪时，甘地才刚刚结束生平第14次绝食，徒步前往道场，准备向信众讲述《薄伽梵歌》。他曾这样评价过《薄伽梵歌》第二章：“**即使其他诗文都遗失了，光是这几句诗文就足以教导人如何过一个圆满的人生。**”



著名的《一个瑜伽行者的自传》作者尤迦南达（Paramahansa Yogananda, 现代第一位前往西方传教的印度贤者，他的这本书也是乔布斯每年都会读一遍，第一部下载且唯一长留在他自己iPad内的经典著作。）认为：**上师克里希纳就是印度的基督，而《薄伽梵歌》就是印度的《福音书》。**



本人并非宗教信徒，因历史证明，宗教易沦为权力和利益的工具。

宗教的经典却是需要认真研读的，因其中包含着古人的智慧，只是部分教义同样因为统治和金钱的力量而有所歪曲。

但如果全世界不同宗教的经典都在重复论述一些相同或类似的哲理，那么这些重复论述的哲理，是不可不察的。



这些经典中包含且不止于佛教的《金刚经》、《心经》、《华严经》、《地藏菩萨本愿经》，老子的《道德经》，基督教的《圣经》，伊斯兰教的《可兰经》，印度教的《摩诃婆罗多》、《吠陀经》、《奥义书》以及今天特别要讲的这部《薄伽梵歌》。

这是一本可与《道德经》比肩的必读神作。

薄伽梵歌讲了一个什么故事？



《薄伽梵歌》出自史诗《摩诃婆罗多》（Mahabharata），全书十八章，共七百行诗句。《摩诃婆罗多》叙述同为俱庐族的持国王（Dhritarashtra）百子与般度（Pandu）五子，兄弟之间为争夺王权而进行的一场战争。



战争在俱庐之野进行。由于持国王眼不能视，毗耶娑愿意赐给他视力，让他看到战争的情况。但持国王不忍亲眼看到亲族间的杀戮，毗耶娑遂将灵视的力量赐予他的大臣山佳亚，由山佳亚将战况叙述给持国王。《薄伽梵歌》叙述的就是开战前，阿朱纳王子请担任驭者的上师克里希纳，将马车驾至双方阵营之间，以让他观察战场局势。当阿朱纳看到彼此为敌的双方阵营里，都是自己的亲戚朋友时，突然感到灰心丧志，不禁质疑起这场战斗的意义究竟为何？由此引出克里希纳向他道出有关生命的意义与宇宙本质的奥义。



在这场对话之后，接着的就是为期十八天的战争，战况空前激烈，双方死伤惨重。持国王一方全部罹难，般度一方也几乎只剩下般度五子存活。



俱庐之战是历史上的战役，同时也是心灵的战场。是善恶的抉择：“**这些憎恨我又残酷的人，是人类的渣滓，我判他们不断地轮回于悲惨邪恶之中。**”《薄伽梵歌》中的般度五子，代表的是我们认同的个性，而持国百子正是我们所不认同的阴影。不论认同与否，都是小我的一部份。小我既是造化所为，所以也是虚妄而不永恒的。克里希纳在《薄伽梵歌》中一再地提醒我们：**应平等看待一切二元对立的事物：好恶、成败、荣辱、冷热等皆然；从内在舍弃，不执着，并时时专注于至上。**

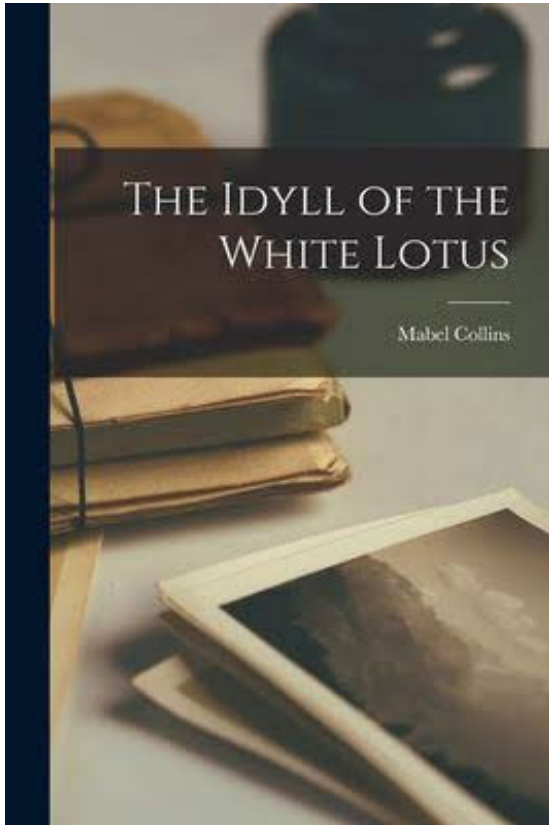


总结来说，《薄伽梵歌》有两个主要启示：**第一是舍弃与臣服。**舍弃是放下对外在事物、内在欲望与感官感受的执着；臣服则是更进一步放下自我，将自己交给上主，全然地接受上主为我们所作的任何安排，最终寻求与上主的合一。“**但当以无执着与无所求之心为之。这就是我的最终判决。**”



第二个启示是克里希纳在这场对话的最后对阿朱纳说的：“**阿朱纳啊！上帝住在所有众生的心中，是他的奥秘力量，使得众生如同在轮圈中轮回往复。尽你所有的力量飞向他，并且臣服于他。藉着他的恩典，你将证得无上平安之境、达至永生的住所。我向你保证：你是我所挚爱的。**”

《薄伽梵歌》的实用智慧在证道学《白莲之歌》中得到了总结



《白莲之歌》
Mable Collins,1890

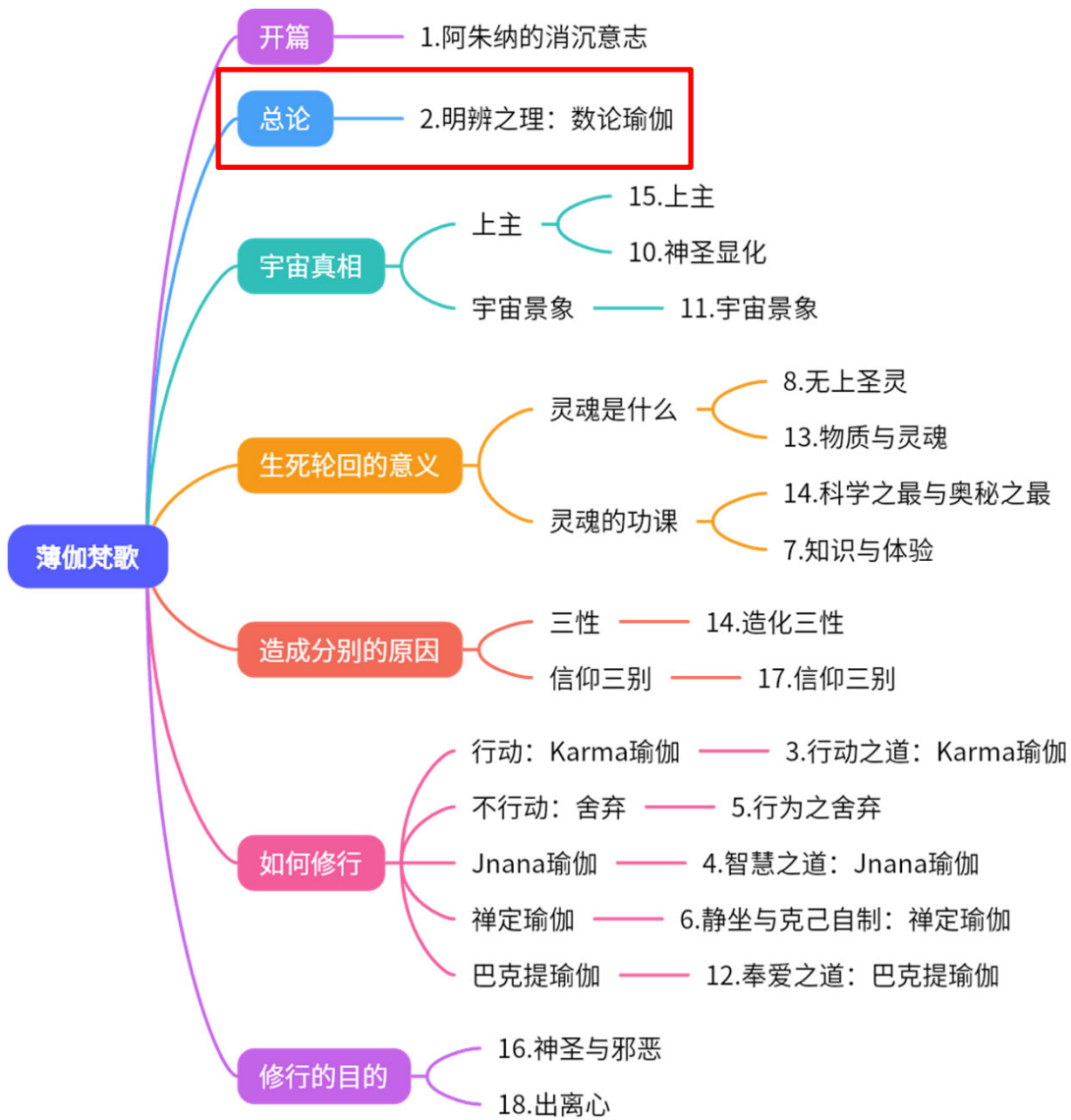
“有三条真理是绝对的，不可能消失，但却可能因为无法言表而保持沉寂：

一、人的灵魂不朽，他的未来将有无限潜力与无限光明。

二、产生生命的力量在我们自身内外。它超越了生死，永远明善。它无形，无声，无味。但想感知它的人却能够感知它。

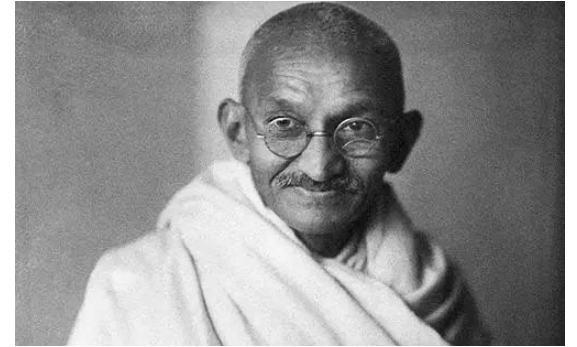
三、每个人是自己命运唯一的主人，是自己欢乐痛苦唯一的决定者，是自己生命的酬劳及惩罚的唯一裁判官。

这些真理，象生命本身一样伟大，却简而又简，如人最简单的心。用这些真理去满足饥渴吧...”



总论/ 第二章：明辨之 理：数论瑜伽

The Philosophy of Discrimination : Samkhya Yoga



在《薄伽梵歌》开篇看到阿朱纳灰心丧志后，作为阿朱纳的灵性导师，克里希纳开始对阿朱纳做了一连串有关人生与宇宙奥秘的开示。这一章的副标题虽是数论瑜伽，但实际上可说是整部《薄伽梵歌》的概论。克里希纳在这一章中揭示：**我们的身体、身外的世界，以及所有的身体与情绪的感受等，都是造化之幻象；我们的本来面目 - 自性，也就是灵魂 - 才是永恒的。因此，我们应善尽此俗世之职责，既不冀求也不回避；并且应超越所有的苦乐成败，以无执着之心为之。**

本章最后的十八节是《薄伽梵歌》最常被引用的句子。甘地认为这些诗句是《薄伽梵歌》的精华：**即使其他诗文都遗失了，光是这几句诗文就足以教导人如何过一个圆满的生活。**

本章精华

- 13.“ 因为灵魂居此肉身经历幼年、壮年与老年，终究它也会换到另一具身体。智者对此从未有过疑问。”
- 17.“ 神圣的灵魂遍及我们所见的一切，是不灭的，没有任何东西可毁灭圣灵。”
- 18.“ 圣灵是永恒、不可毁灭、不可思量的，然则作为其居所的肉身却是全然有限的。因此，战斗吧，勇者！”
- 19.“ 认为圣灵会杀，或会被杀，都是无知。圣灵既不杀，也不被杀。”
- 20.“ 它无生、无死；过去如是，未来亦如是。圣灵从未出生、是永生、历久永续，却又是最古老的；肉体死时，圣灵并不随之死亡。”
- 22.“ 正如人会抛掉破旧衣袍、换上新衣，同样圣灵也丢弃破旧肉身，换上新的肉身。”
- 24.“ 它刀枪不入，水无法淹之、火无法烧之、风也无法干之。它是永恒、无所不在、不变、不移，且是最为古老的。”
- 27.“ 因为有生必有死，正如有死必有生。因此，无须为不可避免之事悲伤。”
- 30.“ 无须为这些将士忧心。人内在之圣灵是不灭的。”
- 31.“ 你应善尽你的职责。对战士而言，没有比一场正义之战更适得其所。因此，阿朱纳，无须犹豫不决。”
- 32.“ 得到此机会的兵士是有福的。此机会已为你开启天堂之门。”
- 37.“ 若死，你将上天堂；若胜，则安享俗世之王国。因此昆蒂之子啊，起而战斗吧！”
- 38.“ 平等看待苦乐成败。准备好作战，你将不会招致罪业。”

43.“他们只听从欲望的驱使，建造自己的天堂，并设计极其复杂的规则来确保自身的快乐与权力；如此的唯一结果是在此世界轮回投胎。”

45.“根据吠陀经文所述，生命的组成要素有三，即造化三性。阿朱纳啊！提升自我并超越它们，超越所有二元对立的感受，坚定于真理，自世俗的纷扰中解脱，并且中定（专注）于自性（大我）之中。”

47. **你有工作的权力，而无享有成果的权力。勿让行动的成果成为你的动机，也勿执迷于不行动。”**

48.“不论做什么事，心念要专注于至上、放下执着，并同等看待成败。灵性即意味着泰然平静。”

49.“肉身的行动远逊于理智专注于至上。你当仰赖于纯然智慧。唯有目光短浅者才会为报偿而工作。”

51.“圣哲们依纯然理智的引导，弃绝了行动的果实，并自轮回的枷锁中解脱；他们达到了至福之境。”

53.“倘若你的理智为各种神圣的经文所困惑，仍能毫不骚动地安立于对‘无限’的至福沉思中，那么你已证得灵性（自我了悟）之境。”

54.阿朱纳问：“主啊！我们怎么认出谁是已证得纯然理智的圣人，谁已臻至至福之境，以及谁的心念是静定的？他的言行以及生活又是如何的呢？”

55.克里希纳回答：“**当人抛弃了心中的欲望，并全然满足于自性（大我），他就确然已成就最高境界。”**

56.“于苦中心保平静、于乐中欲望不兴，不执着于嗔怒于畏惧，这样的圣哲就是身处最高境界。”

57.“ 不论身处何地，或与何人相处，都不会有所执着眷念；善恶都接受，对人也无好恶，这样的人就是融入于‘无限’之中。”

58.“ 自外界感官对象的吸引中，收摄自己的感官，犹如乌龟将四肢收回壳中一般，这样的人已经证得圆满成就。”

59.“ 对自我节制的人而言，尽管冀求的欲望仍在，但感官的对象已离他而去；对已见到真理的人来说，则是连这些感官的欲望都完全消失了。”

61.“ 抑制所有的感官，见顶的沉思于我，如是战胜感官者终将达至圆满之境。”

62.“ 心念系于感官对象，就会为之所吸引；吸引力发展成为欲望，而欲望则滋养了嗔怒。”

63.“ 嗔怒引发妄念，妄念引发失忆；由于失忆，理智将受损，而理智的丧失将导致毁灭。”

64.“ 但克己自制的灵魂，处于感官对象中，既不执着，也不嫌恶，他将赢得永恒的平安。”

65.“ 得平安，则免于不幸，因为心得平安，就能正确明辨。”

66.“ 无法专注者，不能有正确明辨。无法专注，就无法静坐冥想；无法静坐冥想，必无法希冀平安；而没有平安，人怎么会有幸福呢？”

71.“ 摒弃欲望，无所冀求地活于世间，不拥有任何他称之为自己财产的事物，且无有骄傲，这样的人达于平安之境。”

72.“ 阿朱纳啊！这就是自性（大我），也就是无上圣灵（梵）的境界。人一旦达到此境界，就永远不会失去。即使是临命终时，他仍然稳立此境，且将与永恒合一。”

《心经》与《薄伽梵歌》的异曲同工之妙

-把舍利子理解为灵魂，把般若换为三摩地

观自在菩萨，行深**般若（三摩地）**波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

舍利子（灵魂），色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受、想、行、识，亦复如是。

舍利子（灵魂），是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受、想、行、识；无眼、耳、鼻、舌、身、意；无色、声、香、味、触、法；无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。无苦、集、灭、道，无智亦无得。

以无所得故，菩提萨埵，依**般若（三摩地）**波罗蜜多故，心无罣碍。无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

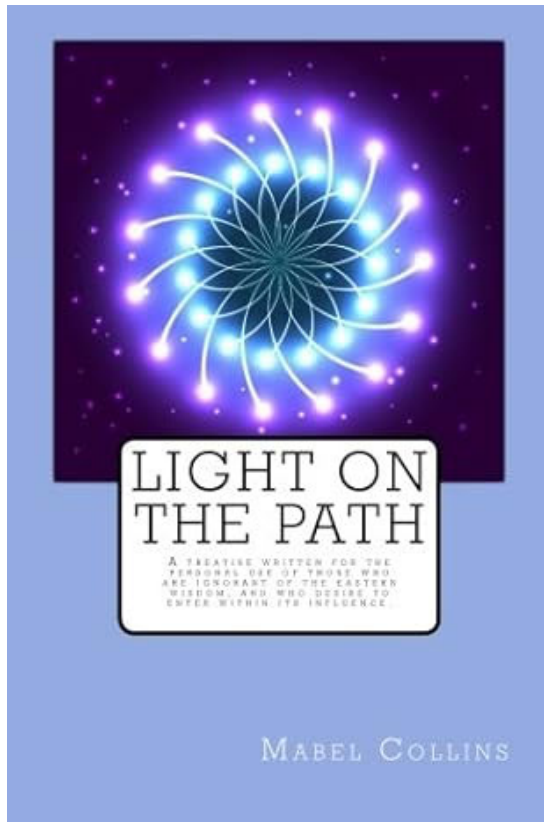
三世诸佛，依**般若（三摩地）**波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知**般若（三摩地）**波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说**般若（三摩地）**波罗蜜多咒，即说咒曰：“揭谛、揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”

—玄奘法师译，般若波罗蜜多心经

一筆一劃慢慢寫，書寫佛經首重虔誠恭敬。

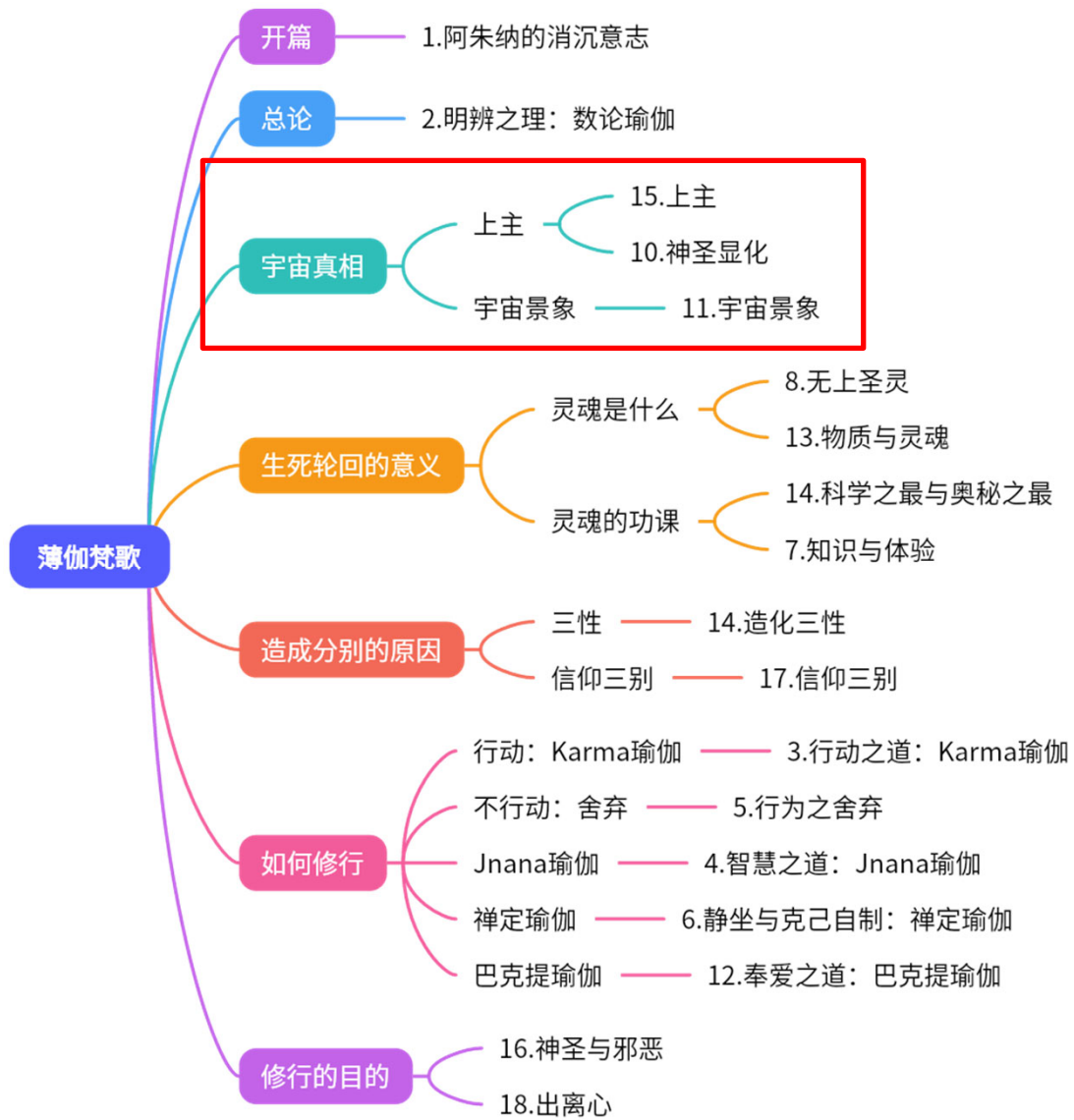
年	迴	咒	能	羅	波	有	提	無	乃	想	不	空	度	觀	
月	向	曰	除	蜜	羅	恐	薩	老	至	行	生	即	一	自	
日	偈	揭	一	多	蜜	怖	埵	死	無	識	不	是	切	在	
姓名	： 普	願	揭	大	故	離	般	無	識	眼	不	受	厄	薩	般
	願	消	諦	真	得	顛	若	苦	界	耳	垢	想	舍	行	若
	災	三	波	實	咒	倒	波	集	無	鼻	不	行	利	深	波
	障	障	羅	不	是	耨	夢	滅	無	舌	淨	識	子	般	羅
	悉	諸	揭	虛	多	想	蜜	道	明	身	不	亦	色	若	蜜
	消	煩	諦	故	明	究	多	無	亦	意	增	復	不	波	多
住址	除	惱	波	說	咒	竟	故	智	無	無	不	如	異	羅	心
	•	•	羅	般	是	藐	涅	心	亦	無	色	減	是	空	蜜
	世	願	僧	若	無	三	槃	無	無	明	聲	是	舍	空	多
	世	得	揭	波	上	菩	三	罣	得	盡	香	故	利	不	時
	不	智	諦	羅	咒	提	世	礙	以	乃	味	空	子	異	照
	離	慧	菩	蜜	是	故	諸	無	無	至	觸	中	是	色	見
	佛	真	提	多	無	知	佛	罣	所	無	法	無	諸	色	五
	法	明	薩	咒	等	般	依	礙	得	老	無	色	法	即	蘊
	僧	了	婆	即	等	若	般	故	故	死	眼	無	空	是	皆
	○	○	訶	說	咒	波	若	無	菩	界	受	相	空	空	

《薄伽梵歌》与证道学《道路之光》的异曲同工之妙



《道路之光》
by Mabel Collins

1. 灭除野心；但要像那些有野心的人一样工作。
2. 灭除对生命的渴望；但要像那些渴望生命的人那样尊重生命。
3. 灭除对舒适的欲望；但要像那些为快乐而活的人一样快乐。”
4. 灭除所有的分离感；灭除对感觉的渴望；灭除对进步的渴求。
5. 只渴求内在的东西；只渴求超越你的东西；只渴求不可及的东西。
6. 因为在你之内有世界之光---唯一可以洒向道路上的光。如果你不能在内心感知到它，那么在其他地方寻找必是徒劳。它是超越你的；因为当你达到它时，你已经失去了自己。它是不可及的，因为它永远在后退。你将进入光明，但你将永远无法触及那火焰。



宇宙真相/ 第十五章：上主 The Lord God

克里希纳把这个世界，或者说我们的娑婆世界，比喻成一颗上下颠倒的菩提树。这颗枝叶交错的树，其形象有如我们的神经系统，其错综复杂的神经细胞，自脑部延伸至全身，接收来自身体感官的信号。犹太教的神秘教派卡巴拉(Kabbalah)，以及创立于十九世纪中叶的巴哈伊教(Baha'i Faith)，都有类似的生命之树的比喻。

克里希纳在本章中说道：

“我那永恒自性的小小一部分 - 也就是此宇宙的所有生命 - 悠游于源自造化的六根（心是其中最后者）之间。”

有些人对于上主将他“小小一部分”变成我们的生命感到困惑，因为自性（灵魂）既从上主“分离”出来，那自性岂又能与上主的永恒自性等同呢？克里希纳既说他是自性，也说他超越自性，这岂不矛盾吗？显然，文字语言是有限的，而头脑也是同样有限的。了解全息影像的朋友可能容易理解一些：因为全息影像的每一部分都记录了物体上各点的光信息，故原则上它的每一部分都能再现原物的整个图像，也许这就是克里希纳所要表达的意思。



本章精华

1. 克里希纳续言：“此非凡世界，既无常又永恒，犹如一颗菩提树，但其根源（种子）在上，达于至上；其枝干交错往下，深植于尘世。众经典（圣经、薄伽梵歌、道德经等）就是其叶子。了解此说法者，是真知者。”
2. “它的枝干往上下十方伸展，从造化三性中萃取养分；它的芽是感官对象；他的根部则深植土中，依循造化之律则，左右着人的生死轮回。”
3. “除非以不执著的利斧，将这株深扎于尘土的树从根斩断，否则于此尘世，其真正形象 - 不论是源头或是终尾 - 都是不可知的，其力量也同样地不可解。”
4. “在它的背后，就是道之所在，只要找到它，就不用再回来 - 那是远古以前，创造此宇宙的原初上帝之所在。”
5. “无有骄傲与妄念，克服了对感官事物的喜爱；舍弃欲望、专注于自性，不再被苦乐等二元对立的感官感受反复煎熬；如此之智者证得永恒之境。”
7. “我那永恒自性的小小一部分 - 也就是此宇宙的所有生命 - 悠游于源自造化的六根（心是其中最后者）之间。”
8. “至高上主进入或离开一个肉身，是他将这些感官（六根）聚集并携带着踏上旅程，就如同风吹拂过花朵，也会带走其香气一样。”
10. “无明者不明了：生就是他临在，死就是他离开；他们也不知道是他在体验由造化三性而来的快乐。唯有慧眼才能看清这一切。”

11.“精进之圣人在内在找到他，但愚昧者则不然，因为他们不论多么努力，都无法控制自己的意念。”

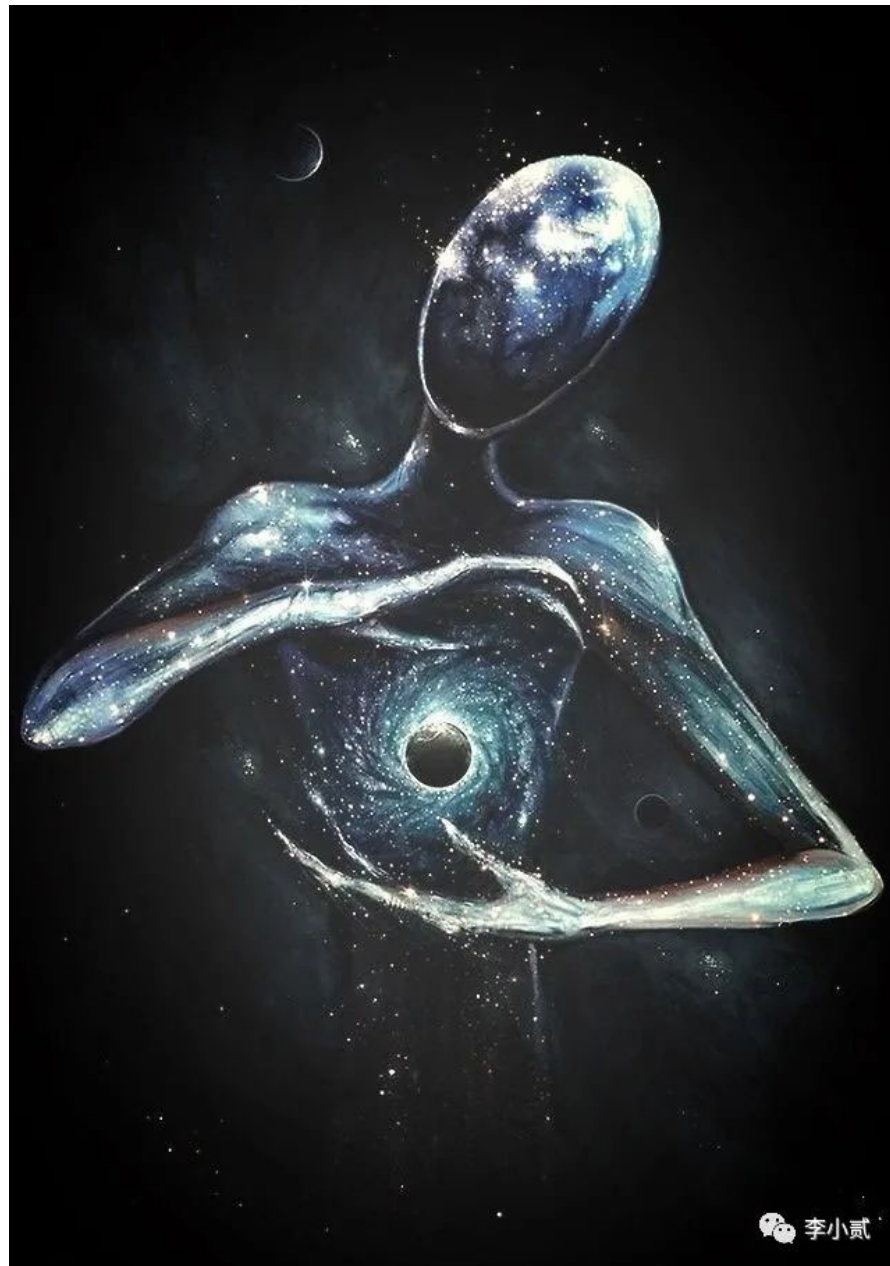
12.“当知晓：照亮世界的太阳之光、月亮之光、以及火焰之光，全部都自我而生。”

15.“我为众生所衷心爱戴；记忆、智慧与明辨能力都来自于我。我就是众经典中所要了悟的“他”；是我启发了经典中的智慧，而我了解其中所揭示的真理。”

16.“造化有两面：一是会毁灭的，另一是不会毁灭的。所有尘世之生命皆属于前者，而不变易的元素（圣灵/灵魂）则属于后者。”

17.“但比所有这些都更高的，是我 - 是至高上帝、绝对自性、永恒之上主，我遍布十方世界，也维系着所有一切。”

18.“那超越永恒与非永恒的是我 - 经典与圣哲称我为无上人格、至高上帝。”



Weiwei老师 2023年讲义- 《自然的多重境界讲解》

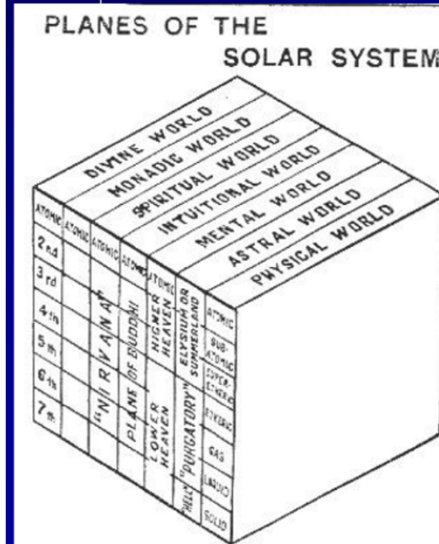
不同境界的密度

境界 境界原子所含最小元素

大涅槃世界/ 神圣	1
超涅槃世界/ 单一体	49
涅槃世界 / 神我	2401 (49 ²)
菩提/直觉世界	117,649 (49 ³)
思想世界	5,764,801 (49 ⁴)
星光世界	282,475,249 (49 ⁵)
物质世界	13,841,287,201 (49 ⁶)

我们所在的多重境界（太阳系）

由于证道学有许多特殊用词，我们在翻译过程中尽量运用相近的佛学词汇以便大家理解



- 大涅槃世界 / 神圣世界 (Mahaparanirvanic or Adi) World
- 超涅槃世界/单一体世界(Paranirvanic or Anupadaka) World
- 涅槃世界 / 神我世界 (Nirvanic or Atmic) World
- 菩提世界/直觉世界 (Buddhic/Intuitive)
- 思想世界 Mental
- 星光世界 Astral
- 物质世界 Physical



马克斯·卡尔·恩斯特·路德维希·普朗克，德国物理学家，量子力学的创始人。以发现能量量子获得1918年度的诺贝尔物理学奖。以之为名的普朗克常数于2019年被用于重新定义基本单位，此外还有以之为名的科学奖座、机构和学会。

《物质的本质》——这是一场于1944年在意大利佛罗伦萨举行的演讲，收录于马克斯·普朗克学会历史档案馆的Va部门，普朗克文件中的第1797号文档；

德文原文为

Als Physiker, der sein ganzes Leben der nüchternen Wissenschaft, der Erforschung der Materie widmete, bin ich sicher von dem Verdacht frei, für einen Schwarmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich nach meinen Forschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammenhält. Da es im ganzen Weltall aber weder eine intelligente Kraft noch eine ewige Kraft gibt—es ist der Menschheit nicht gelungen, das heißersehnte Perpetuum mobile zu erfinden—so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewußten intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.

作为一位物理学者，我将一生奉献于纯粹的科学研究和物质的探求，因此可以肯定地说，我并非空想家。我的原子研究让我得出这样的结论：**物质本身是不存在的。所有物质的形成与存在，仅仅依靠一种力量，这种力量让原子粒子保持振动，并把它们聚合成宇宙中最微小的太阳系般的结构。**然而，在广阔的宇宙之中，既没有发现智能的力量，也没有发现永恒的力量——人类至今未能创造出长久梦寐以求的永动机。**因此，我们不得不认为，存在于这股力量背后的，必须是一位具有意识的智慧之灵。这位智慧之灵，便是所有物质存在的根本所在。**

宇宙真相/ 第十章： 神圣显化

The Divine Manifestations



在这一章中，克里希纳更进一步地向阿朱纳揭示所有一切都来自于他：这不仅仅是包含有形与无形的宇宙与众生，也包含不具实体的语言、概念等。所有一切原本就是上主想要显化的念想。也许这就是圣经所讲的“神说：‘要有光’，就有了光。”，以及《道德经》所讲的“一生二，二生三，三生万物”，甚至我们所熟知的“宇宙大爆炸”理论（The Big Bang Theory）。

克里希纳在这一章中，以列表的方式，向阿朱纳揭示了他神圣面向的一部分。因为其中所提到的人事物颇多与印度的传统或历史有关，所以对多数人而言较难有深切地感受。这一章的重点之一，或许是提醒我们以最高的上主，作为我们静坐冥想的对象吧。

本章精华

2.“不论是神学导师或是伟大的苦行者，都不知道我从何而来，虽然他们都是从我而来。”

3.“知晓我是无生、无死、宇宙之主，这样的人已去除迷惑，从所有想象得到的罪业中解脱。”

4.“聪明、智慧、不惑、宽恕、真实、自制、宁静、苦、乐、生、死、畏与无畏；”

5.“不伤害（非暴力）、泰然平等、满足、苦行、布施、名誉与失败，所有种种众生的特质，全部是我而来。”

6.“七大先知、人类的始祖 - 古老的四位，以及法典设立者，皆由我的旨意而诞生、直接从我而来。人类是自他们繁衍而来的。”

7.“能够正确了解我显化的荣光，以及我的创造能力的人，毫无疑问地会证得圆满平安。”

8.“我是一切万有的源头，万物皆由我流出。因此，智者以坚定不移的诚心敬拜我。”

9.“他们心念专注在我，生命融入我，并且彼此相互启迪，总是感到满足与喜悦。”

10.“总是以虔诚与爱心敬拜我的人，我赐予他们明辨的能力，来引导他们到我这里。”

20.“阿朱纳啊！我是自性，安置于所有众生的心中；我是启始、是生命，也是他们所有一切的终尾（尽头）。”

42.“但所有这些细节于你有何用？阿朱纳啊！我只用我自己的小小一部分就维系着这整个宇宙。”

2003年美国中情局释放出的其在1983年由美国门罗研究所进行的一系列意识和出体实验

CIA官网报告下载地址: <https://www.cia.gov/readingroom/document/cia-rdp96-00788r001700210017-4>



Approved For Release 2003/09/10 : CIA-RDP96-00788R001700210016-5

DEPARTMENT OF THE ARMY
US ARMY OPERATIONAL GROUP
US ARMY INTELLIGENCE AND SECURITY COMMAND
FORT GEORGE G. MEADE, MARYLAND 20755

9 June 1983

SUBJECT: Analysis and Assessment of Gateway Process

TO: Commander
US Army Operational Group
Fort Meade, MD 20755

Absolute as the model around which the evolution of time-space revolves to ultimately attain a reflection of and union with Him. That thought model, which perfectly reflects the essence or "spirit" of the Absolute fits the Christian metaphysical description of the Holy Spirit. Finally, our description of the Universal hologram, the Torus of creation and evolution is neither new nor original. Its use as the figure of the universe, of creation developing in evolution is found in various stylized representations in virtually every religious system of antiquity, whether of eastern or western derivation. Whether its the stylized labyrinth once popular in the Hellenic world, the spiralized version of the Hebrew Tree of Life or its Hindu counterpart, or the Chinese Spiral Through The Fourfold Powers, the ultimate meaning is the same. Mystics the world over, it seems, have perceived the universal hologram in the same spiral form and have incorporated that intuitive knowledge in their religious writings from antiquity to the present.

“这副全息图是绝对者的镜像，虽位于时间和空间之外，却仅比无限现实更为接近一步。**绝对者是所有存在（即一切现实）的真正发动者。**此外，这种永恒的自我意识或自我观念，源自自我意识，其目的是去揭示一个模型——**这个模型基于时间与空间的演进，以及对绝对者的理解，以达到与之的合一与反映。**这种思想模型完美地体现了绝对者的实质或“圣灵”的灵性。最后，对于全息图这一描述，作为创造与进化的表现形式，并非新创也非原创。它作为宇宙的象征，在几乎每一个宗教体系中都有不同的风格化表示，无论是东方或西方的传统。**不论是在希腊世界中受欢迎的螺旋迷宫，还是其印度版的生命之树，亦或中国通过四大力量的螺旋。其核心意义是相通的。神秘主义者，无论来自何方，似乎都已经在相同的螺旋形态中识别出了普遍的全息图，并将这种直觉性的知识融入了他们从古到今的宗教文献之中。**”

宇宙真相/ 第十一章： 宇宙景象

The Cosmic Vision



在这一章中，克里希纳赐予阿朱纳灵视，看到普通人肉眼所看不到的宇宙景象。上主展示给阿朱纳的景象，不只是灿烂荣耀的无上形象，其四射之光芒远超过一千个太阳；同时也呈现了作为毁灭者的形象，无情的吞噬了双方阵营的将士。

“就在这灵视中，阿朱纳看到宇宙，虽有着各种样貌，但全部都融入'一'-也就是上主-之中。”

一些人认为这是克里希纳赐予阿朱纳的恩典，让他体验到Samadhi（梵语三摩地，即入定状态）。但也有人认为这种灵视的境界并不是了悟或开悟：开悟伴随着的是与至上的合一、自我感的消失，但阿朱纳在此看到宇宙的样貌后，却惊骇不已。

但要怎样才能了悟或者开悟呢？在第九章中，克里希纳告诉我们应把所有的一切作为对上主的供养，行为的过程中不求回报，如此行为就不会伴随着业力，最后他对阿朱纳说：“成为我的工具吧！”在本章最后，他更进一步说：

“每一行为都是为我而作，以我为最终的目标，唯独只爱我而不憎恨任何人，我最亲爱的孩子啊！只有这样的人能了悟我！”

本章精华

7.“阿朱纳啊！且看那整个寰宇，不论是会动或不会动的事物，以及任何你想看到的東西；所有一切全部活在我之内，成为一体！”

8.“但因为用肉眼无法看到我，我且赐你灵视，瞧！现在你可以一窥我王国的璀璨荣耀了。”

13.就在这灵视中，阿朱纳看到宇宙，虽有着各种样貌，但全部都融入“一”-也就是上主-之中。

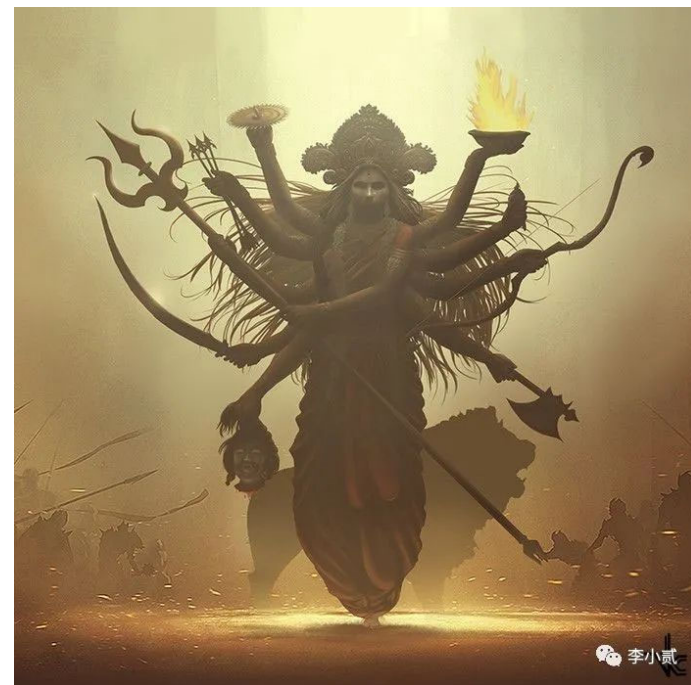
15.阿朱纳道：“全然的上帝啊！在您里面，我看到造化诸神、世间各种生物、坐于莲花座上的造物主（梵天）、诸圣哲，以及闪亮的天使们。”

16.“我看到您有无限形象，仿若处处皆是数不清的脸、眼与四肢；分不清哪里是头、哪里是中间、哪里是尾。宇宙之主啊，您的形象是无处不在的！”

17.“我看到您戴着皇冠，手持权杖与铁饼（武器）；光芒四射，宁我难以直视：您是如此闪耀。犹如熊熊烈火般耀眼，像烈日般璀璨炫目，不可思量。”

18.“你是不朽的，是唯一值得认识的，是宇宙的无价宝库，是永恒生命的不朽守护，也是永生的圣灵。”

19.“无起始、无中间、亦无尽头，您的力量无限，您的臂膀含纳一切，日月是您的眼睛，您的脸庞散放着献祭的火焰，光芒遍洒寰宇。”



25.“我看到您许多骇人的嘴， 仿如世界毁灭时的熊熊火焰， 让我不知身在何处， 无处得安息。主啊！ 您是宇宙的归宿， 求您怜悯！”

30.“您仿佛吞噬了十方， 以焰火舔舐了世界。您的荣光填满了整个宇宙， 您的剧烈光芒压得宇宙毫无招架之力。”

32.克里希纳答：“我示现给你的，是我作为毁灭世界的毁灭者形象，其目的就是毁灭。你纵然努力，所有集结于此战斗的战士都仍难逃一死。”

33.“束紧腰带，起而战斗吧。征服敌人并享受王国的荣华。我已判定了他们的命运。成为我的工具吧，阿朱纳！”

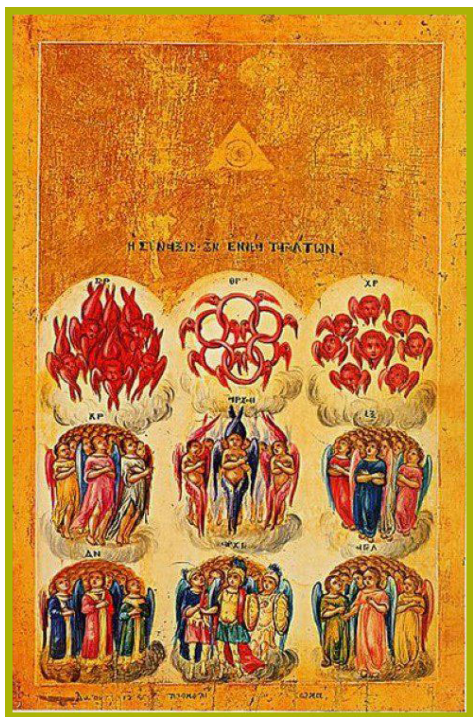
47.克里希纳答：“我挚爱的朋友啊！ 只有透过我的恩典与力量， 你才能够见到这璀璨、遍及一切、无限、太初的景象。除你之外，从来就没有人见过。”

52.克里希纳答：“想要像你之前看到的我的这些样貌， 是困难的。即便是最有权力的人求之也徒然不可得。”

54.“只有透过努力不懈的诚心才能见到我、认识我：阿朱纳啊！ 也唯有如此才能与我合而为一。”



与《薄伽梵歌》相印证，古代经典中对于天使的描述



九种位阶的天使形象，其中上三级依次为炽天使，座天使和智天使



《以西结书》第一章中对智天使的描述

“只见狂风大作，一片巨大的云彩从北方飘来，伴随着火光与闪电，随后在火光中心慢慢的显现出了四个活物的样子。这四个活物长得都一模一样，从外表上看它像是人，但又不是人。他们有着四张脸和四只翅膀，这些翅膀都是相互连接着的，两只向上伸展，两只覆盖着身体，在他们的翅膀下是人的手。而四张脸则是从四只翅膀的列阵中央伸出来的，一张是人脸，一张是牛脸，一张是鹰脸，一张是狮子脸。”



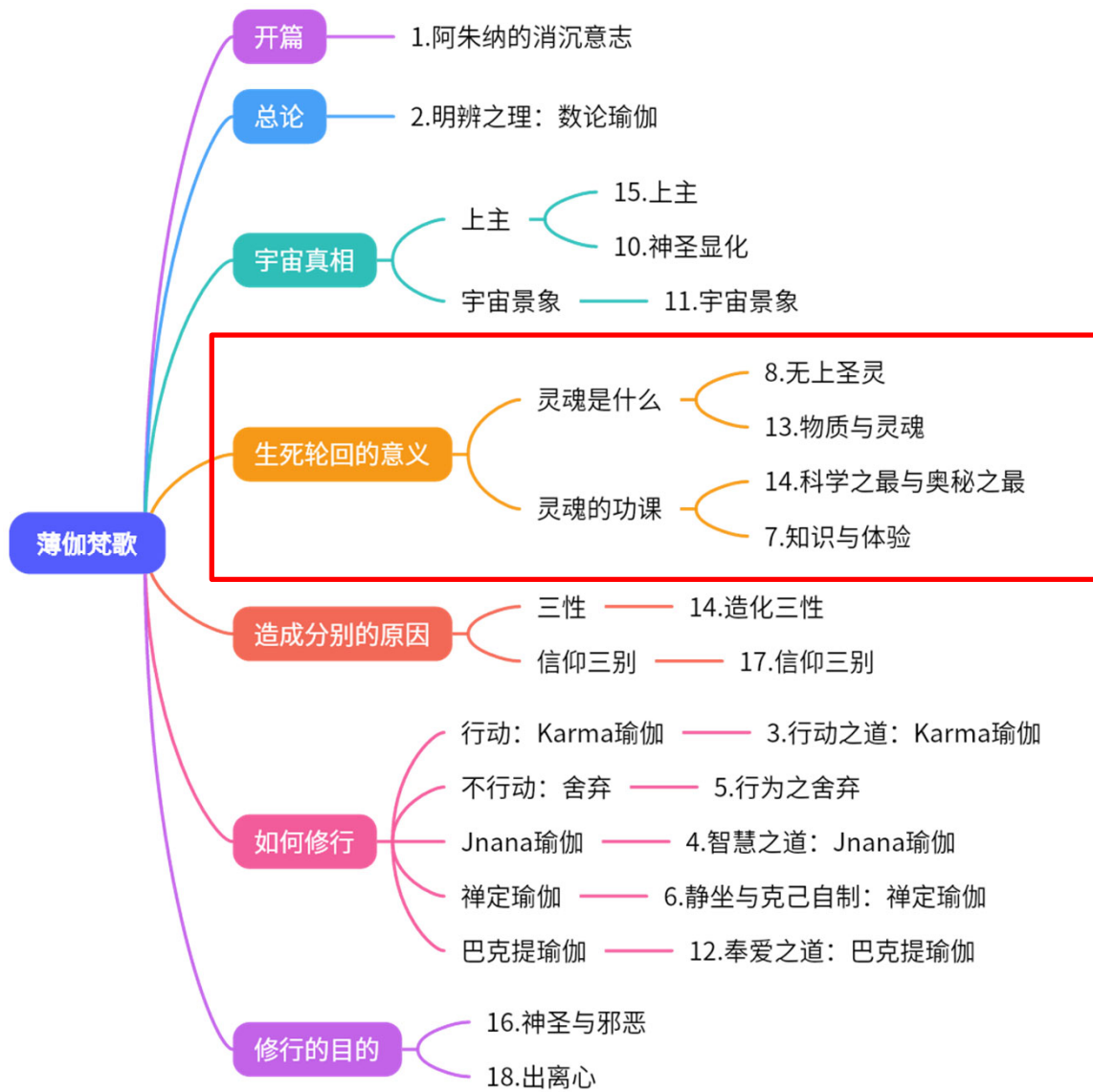
炽天使为旧约圣经中所记载的六翼天使，是最高级的天使：

“我见主坐在高高的宝座上，他的衣裳垂下，遮满圣殿。其上有炽天使侍立，他们各六只翅膀，两只翅膀遮脸，两只翅膀遮脚，两只翅膀飞翔，嘴中呼喊，圣哉圣哉，万军之耶和华，他的荣光充满全地。因这呼喊声，整个圣殿的根基都震动了起来，使得圣殿内充满了烟云。”



座天使更像是一类载具或道具：

《以西结书》第一章中，在4月5日当天，除了智天使以外，以西结还看见了一种更为怪异的天使，那便是座天使。座天使长得就像是四个叠加在一起的车轮，每个车轮都有轮毂，有辐条，但上面都长满了眼睛。一个座天使会长有上百只眼睛，这些眼睛是一种意象，象征着座天使有着洞悉万物的能力。



灵魂是什么/ 第八章：无上圣灵

The Supreme Spirit

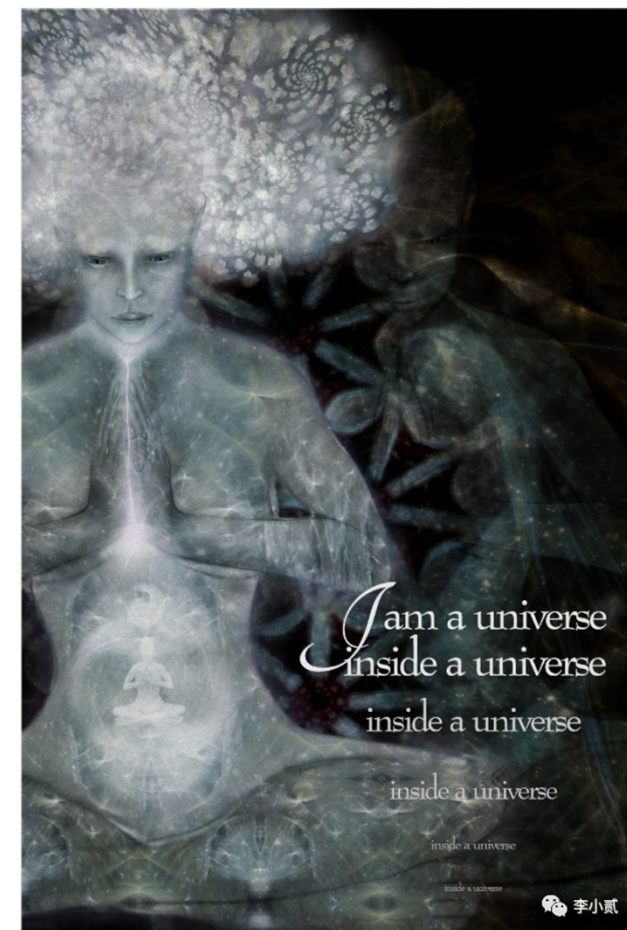
在这一章中，克里希纳谈论到两个主题：一是世界的生灭，另一是生命的轮回。关于第一个主题，克里希纳说这个世界有生有灭，循环不已，众生亦然；这与佛经所说的成住坏空、轮回循环是一致的。

关于第二个主题，克里希纳的话或许可以看成是印度教版本的《阿弥陀经》。他说我们在临命终时，心不论系念在哪个世界，就会去到那里。因此，只要在临终时唯独想着上主，而且就以这样的念头离开肉身，我们就会到达上主的无上住所。

释迦摩尼佛也在《阿弥陀经》中说：

“舍利弗。若有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱，其人命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”

佛教净土宗所修持的，就是以颂持阿弥陀佛为主的念佛法门。



本章精华

- 1.阿朱纳问道：“万物之主啊！人们称之为无上圣灵的，究竟是什么？什么是人的灵性本质？什么是律则？何谓物质？何谓神性？”
- 3.克里希纳答道：“无上圣灵（梵）‘是至高、不灭的自性，他的本质就是灵性意识。诸世界是由圣灵的显化所创造与维系着的，这个显化即称为律则。’”
- 4.“物质是由各种无常的形象所构成的。神性就是无上自性。你族中最尊贵的人啊！启发人们心中献祭精神的，正是我本人，而今以人类的形象站在你面前。”
- 5.“不论何人，只要在临终时唯独想念着我，而且就以这样的念头离开肉身、继续前行，这样的人必然会认识我。”
- 6.“临命终时，心不论系念在哪个世界，那里就会是他的去处。”
- 7.“因此时时静坐冥思于我，并且抗争；只要心念与理智都坚定专注于我，你就确然会来到我这里。”
- 8.“心不逸散、经常恒坐冥思者，臻于无上圣灵之境。”
- 9.“但凡静坐冥思于那无所不在、古老、既小于原子却又是所有一切的统领者与维系者、不可思议、闪耀如日且超越黑暗之所能及的上主；”
- 10.“离开肉身时，能心念坚定不移并充满虔敬，藉由静坐冥想于双眉之间所聚集的所有生命能的力量，此人将证得无上。”

11.“现在我将简要地解说经典中所宣说的不朽的目标，这个目标是当神秘主义者（灵修者）从热情中解脱时所证得的境界，也正是为了这个目标，让他们安于遵守其禁欲的誓言。”

12.“关闭身体的孔窍，将意念的力量拉回到心中，并藉由静坐冥想的力量，将其生命能凝聚于脑部。”

13.“复颂那象征永恒的音节‘Om’，总是系念着我，如此当他离开肉身、继续前行时，就会达至无上圣灵之境。”

15.“如此来到我这里的伟大灵魂，无须再经历俗世生活的悲惨与死亡，因为他们已获得圆满成就。”

16.“十方世界，包括整个造化，来来去去，有成有坏；但阿朱纳啊！凡来到我这里的人，就不再有轮回转世。”

17.“了知寰宇之日与夜者，知道创世的一个白天是一千个循环（周期），而创世的一个夜晚也是同样长的时间。”

18.“当白日来临时，万物自“未显现”中陆续显化，而当黑夜降临时，又归复于“未显现”之中。”

19.“当宇宙的夜晚降临，一再于此世界轮回的同一群众生，将会消失湮灭，然后于破晓时刻再重新出现。这是注定如此的。”

20.“因此真相是：存在一‘永恒的未显现’，是超越于‘未显现的创世圣灵’之上的，而即使所有众生毁灭，他也依然永存不灭。”

23.“阿朱纳啊！我现在要告诉你，当神秘主义者（修行者）离世时，什么情况不会回来，什么情况需再回来。”

24.“如果认识无上圣灵（梵）的圣哲在夏至来临前的六个月、在月亮渐圆的那半个月、在白昼、于火与光明中离世，那么他会达至无上。”

25.“但如果是在冬至来临之前的六个月、在月亮渐亏的那半个月、在夜晚、于昏暗中离世，那么他只能到达月光，且需再转世。”

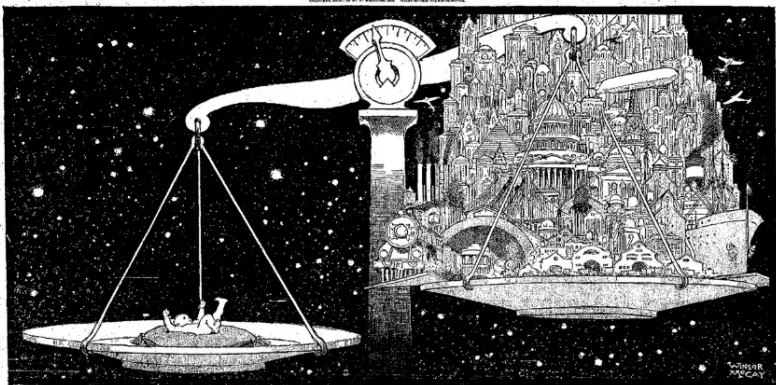
26.“这两条离开世界的光明与黑暗道路一直都是并存的。踏上前者，就不需回来；选择后者，则需回来。”

27.“阿朱纳啊！了知这些道路的圣者无有迷惑。因此终生不断地冥想静坐吧。”

尼古拉·特斯拉 - 《人类最伟大的成就》

EDITORIAL SUNDAY LIGHT CITY LIFE Sunday, July 29, 1930

MAN'S BRAIN OUTWEIGHS ALL



All that you see piled up in the scale, on the right of this picture, was once a sturdy creature, in the brain of some newborn child.

Many marvels are upon the earth, great cataraacts, vast forests, towering rivers, volcanoes, oceans, the flaming lightning, the tropic's heat, and the cold of the poles.

But all as nothing compared with the power and possibilities locked up in the brain of a newborn child.

Read Nikola Tesla's statement on this page. You will delight in his thoughts and speculations based not on mere imagination, but on thorough scientific training and scientific genius.

When Mr. Tesla suggests that man in the millions of years ahead of him might change the line and direction through space, he speaks not lightly.

Mr. Tesla is one of the real scientists and inventors of our age. More than thirty years ago, while in Edison's old workshop in New York, at 59th Street and Fifth Avenue, he raised in his hand a small wire globe, and said: "The power that holds together the molecules and atoms in this globe, if it could be released, would run the machinery of the biggest factory in the United States." That seemed wild imagination then. It is taught to children in school today. Everybody knows that the force holding together the electrons within the atom, as they revolve around the nucleus, trillions of times in a second, is great beyond our imagining.

MAN'S GREATEST ACHIEVEMENT

WHEN a child is born his sense-organs are brought to contact with the outer world.

The waves of sound, heat and light beat upon his feeble body, his sensitive nerve-fibres, sense, his muscles contract and relax, his shoulders are given a heave, and, thus set a marvelous little engine of sense-organs, muscles and nerves to work in the world.

The little creature before and given performs more and more intelligent separation, becomes ready now to exert another influence, and now three remarkable things—man, the first of his kind, is born.

What has the father to do for the infant being born of a breath, of a perceptible form, of an organized body with his senses (nerve) and other? What made all the strength he has in the world? What is he to do for the child?

Long ago he remembered that all perceptible matter comes from a primary substance, of a tenfold heat, of a tenfold weight, of a tenfold volume—the atoms or molecules of which it is made up, by the calling into existence, in every cubic centimetre of the world, of a primary substance, through the electrical action of positive and negative forces according to the laws of the universe, and the action of the atoms and matter dissolved, according to the primary substance.

its share of blood, legs and arms thin, its little limbs so feeble.

But for such babies, the mothers of the world see boundless possibility, and hope without limit.

Every newborn child, to its mother, is a **MOTHER**.

And, "Mother is the name of God, in the lips and hearts of little children."

This pleasure, an admirably organized tribute to the mind of man, contributes the power of the human brain, an aggregation of molecules and atoms, the atoms, through particles of electricity, that all that science sees, in the energy and accomplishment looked up in the brain of a child, in the fact that the child is a product of human affection, its success reflecting the love of the mother. This mother love is the power back of all other power, the power that moves the human race forward, and creates everything that humanity, toward the sunlight of real civilization.

Diction said: "If man somewhere he writes, then that the senses of mothers shall, occasionally, be the quality of the mother as reflected in the child, in the mother and in children. Wherever the mother is, a sense of humanity as a whole, the undivided power of a newborn child, to say that the human, is a sense of motherhood, the creative force to which the world owes all that is in it."

And Langdon, a good man, said: "If the whole world were not one and one, and no mother save the other, the world would lack the beam."

How you have a baby in one scale, the wonder of the world, in invention, method, discovery, the father.

And the child weighs it all down. To have the picture as an expression, all the world's wonder, and all the little soul, and all the future progress of the world that will stand over hundreds of millions of years, in the hands of a mother, is a sense of motherhood, the creative force to which the world owes all that is in it.

And Langdon, a good man, said: "If the whole world were not one and one, and no mother save the other, the world would lack the beam."

How you have a baby in one scale, the wonder of the world, in invention, method, discovery, the father.

And the child weighs it all down. To have the picture as an expression, all the world's wonder, and all the little soul, and all the future progress of the world that will stand over hundreds of millions of years, in the hands of a mother, is a sense of motherhood, the creative force to which the world owes all that is in it.

And Langdon, a good man, said: "If the whole world were not one and one, and no mother save the other, the world would lack the beam."

To the great majority, however, abstract science is painful, and even conservative legislation is what may give satisfaction.

But it requires no scientific training, no "padding into the state," or weighing of abstract universes, to realize that a little baby, lacking the milk a few hours old, is in the position, the most important thing that ever happens on this planet.

Well may the mother look with intense pride on the life of her baby. To her it is a possibility.

The spinning tops that clutter the world were once in the brain of a little baby named Adam.

The light of the world, taken from the clouds and locked up in a small bulb, was born in the brain of a baby named Edison.

All the skill of engineers, scientists, surgeons,

Industrialists, merchants, is due to small babies that give thought to the world.

And the humble baby born poor and obscure, often has in the race for fame and usefulness, a more noble chance than the baby born in a home.

A small, long, blue-eyed baby, born in a wooden cabin with a dirt floor and no windows, in the United States, in the greatest land that existed, it was given to him by his mother, Henry Harkness. From the day that Abraham Lincoln first opened his little blue eyes and looked around, he had that power.

Every mother should remember, with hope and pride, that there is no limit to the possi-

ties of the baby upon her knees, and the little child, and the world.

In this is the hope of the future.

The millions of mothers, some of whom would not realize all of the things that Mr. Tesla says on this page, know ONCE being, more important than ALL that will come to the world, namely, that love is the greatest power in the world, and that the greatest most important love among earthly beings is the love of a good mother for her baby child.

"Love can hope, where reason would despair."

Reason might well despair, looking at a sickly little baby, the big head taking more than

“对于这位奇异生物，他诞生于呼吸之中，由朽坏的肉体构成，却又拥有不朽之身，具备着可怕而神圣的力量，未来将为他准备着什么？他将创造出什么样的奇迹？他最伟大的成就，他的巅峰之作会是什么？”

早在很久以前，他便认识到，所有可感知的物质都来源于一种极为微细、填充着整个空间、难以想象的基本物质——阿卡莎或发光以太——它受到赋予生命的普拉那或创造力的作用，不断地在永无止境的循环中创造出所有事物和现象。这种基本物质，被投入到高速旋转的微小漩涡中，变成了粗糙的物质；当力量衰减，运动停止，物质便消失，返回到基本物质的状态。

人类能控制这一自然中最宏伟、最令人敬畏的过程吗？他能否驾驭她那永不耗尽的能量，让它们在它的指令下执行所有功能，更甚至——他能否精炼他的控制手段，仅凭借他的意志力就能操控它们？”

作者：尼古拉·特斯拉 (Nikola Tesla) 《New York American》——1930年7月6日

灵魂是什么/ 第十三章： 物质与灵魂

Matter and Spirit

本章是很特殊的一章。在多数中英译本中，都把本章命名为“场与场的知晓者”(Field and knower of the field)。但“场”这个字实际上是相当现代的一个字眼（尤其是从物理学的观点来看：像是磁场、重力场等），因为“场”描述的是物质、能量、时空，乃至层层心智所扩展出来的连续体(Continuum)。西方的物理学一直到爱因斯坦相对论的提出，才把物质与能量视为是不可分别的事物；但《薄伽梵歌》早在5000年前就已经有了这样的看法，甚至更进一步把物质与灵魂视为一体：两者只是造化展现的不同面向罢了。

爱因斯坦生命最后的几十年都将心力投入在“统一场论”的研究上，尝试寻找一个统一的理论：含纳、解释宇宙所有的作用力（强力、弱力、万有引力、电磁力等），但并未成功。统一场理论至今仍然是物理学的待解之谜，更不用说要解释心灵（意识）的力量了。从更宽广的角度来看，如果抛弃自性（灵魂）的存在，仅仅局限于唯物、机械的眼光，恐怕是永远得不出最终的答案。



本章精华

1. 克里希纳答：“阿朱纳啊！人的肉身是自性的活动场所；而那了知诸物质活动者，圣哲们称之为自性（灵魂）。”
2. “我是无所不在的自性（灵魂），嬉戏于物质的活动场所；有关物质以及那无所不知的自性（灵魂）的知识，就是智慧。”
10. “专注于我，而且唯独我，对我虔诚不移；喜好独处，对社交漠不关心；”
11. “不断渴求关于自性的知识，并且思考有关伟大真理的教诲 - 此即为智慧；所有其余的，皆是无明（愚昧）。”
15. “‘它’在众生之内，却又在众生之外；既静且动；细微不可辩；遥远却又总是在近旁。”
16. “既是所有众生内不可分割的一部分，却活生生地在众生之外；‘它’是万物的维系者，是造物主，也同样是毁灭者。”
17. “‘它’是众光之光，非黑暗所能触及。此一大智慧，是唯一值得知晓的，也是智慧唯独所能教导的。‘它’是一切众生心中的当下。”
18. “至此我已简要地告诉你何谓物质，什么是值得去了悟的自性，以及何谓智慧。献身于我的人会了解，而且也必然会进入我之内。”
19. “当知造化与上帝都是没有起始的；而人们品行与其内在之三性不同，全是源自造化。”

20.“造化是造出因果的律则；上帝则是承受以及享有一切苦乐的源头。”

21.“住于造化中心的上帝，体验由造化所造的三性；而他与三性间之因缘，决定了他所住的肉身是善或恶。”

22.“因此在人的肉身中住着无上的上帝，他能看见、允诺、维系、享受，是至高的上帝，是至高的自性。”

23.“有些人藉由静坐冥想其内在之自性而了悟至上，有些人藉由单纯的理解（智慧之道），而有些人则是透过正行（正确的行为及行动）。”

25.“不论是会动或不会动的事物，但凡有生命在其内，都是物质与圣灵（灵魂）的共同产物。”

27.“能于众生中见到至高上主，于腐朽的事物中见到不朽，这样的人才是真正的看见。”

28.“在一切万物中都能无有分别地看到上主，其行动作为不但不会损及其属灵的生命，反而会引导他到至福的境界。”

29.“了解一切都只是造化的律则将行动导向结果，而自性从来就无为，这样的人是了知真理的。”

30.“看到形象各异的生命皆来自于‘一’，自他而生而长，这样的人必然会寻得绝对者（上主）。”

31.“王子啊！无上圣灵是无始的，也无三性，而且是不朽的；‘它’虽然在肉体之内，但‘它’并不作为，也不被作为所影响。”

32.“正如虚空，虽无所不在，但因其精微之本质而能不受影响；自性亦然，虽存于形象各异的生命中，仍保有其纯然本性。”

33.“犹如太阳普照大地，上主之光也同样遍及寰宇。”

34.“因此具慧眼的人能看出物质与圣灵（灵魂）的分别，并了知生命如何从造化的律则中解脱，他们证得无上。”

Weiwei老师证道学讲义-《人的进化》



生命的目的是进化

- 从第一元素精灵到矿物，进化的趋势是差异化和有形化
- 从矿物到人，进化的趋势是更进一步的个性化但同时伴有灵性化及脱离物质体的趋势
- 从人再往后，进化趋势是天人合一及更高级的灵性化

宇宙循环周期/ 第九章： 科学之最与奥秘之最

The Science of Sciences and the Mystery of Mysteries

在这一章中，克里希纳再次揭示他是一切的源头，也是所有一切。因此人们不论心中祈求什么，也都会有他的允诺。所以人即使行善布施，也读经祭祀，但如果这些背后的驱使力量依然是私欲，那么其回报也就只是人天福报。即使是往生后得享天堂荣耀，一旦福报用尽，仍须一再经历生死轮回。

为此，克里希纳揭示了有名的两句诗文：

“不论做什么、吃什么、献祭或者布施什么，或者修何苦行，都把它们作为对我的供养。”

“如此你的行为就不会伴随着结果，不论是好的或不好的；藉着舍弃的心，你将会来到我这里，并获得自在解脱。”

许多宗教都强调供养的重要性，但“无我”布施才是供养的真谛。例如，佛教常常强调供养三宝（佛、法、僧）的功德利益，但《金刚经》指出，唯有无执着的布施、供养，方能有不可思量的功德。相对的，如果是存着利益自己的心而行供养，那么就只能获得有限的福报，此间之差别不可不慎。

我们一般心目中的供养，当然是认为自己拥有的有价值的东西，才拿来供做供养。但是真正对上帝的供养，是将所有的一切，不论是好的或不好的，包括苦难，都献给上帝 - 这才是供养的真正意义。因为所有一切的身口意都是对上主的供养，因此就是无我，也就无有“业障”；因着对上主绝对的信心，加上不执著的舍弃之心，主也允诺我们必然能够与他合而为一。这就是本章所说的科学与奥秘之最。

本章精华

4.“我遍及整个世界，但我的形象是不可见的。所有生物的生命本质（存有）都在我内，然而我并不为其所限。”

5.“尽管如此，他们并无意识到是住在我内。虽然我 - 无上自性 - 是一切万有的因与维系者，但我仍在这一切之外 - 这就是我的神圣权柄。”

7.“阿朱纳啊！每个宇宙循环周期结束时，所有众生都会回归到造化的国度之中，也就是我的一部分；而在下一周期之始，我会把他们再度送出。”

8.“藉造化之初，我一再将所有众生送出 - 不论他们是否愿意，因为他们都是由我的旨意所管辖的。”

9.“但我的这些行动并不会束缚我。我仍然在外，无有执着。”

10.“在我的引领下，造化创造出所有会动与不会动的事物。阿朱纳啊！宇宙就是如此周行而不殆。”

25.“低等神祇的信众归于低等神祇，祖灵的敬拜者归于祖灵；崇拜黑暗邪灵者也必将走向邪灵；因此同样的，敬拜我的人会来到我这里。”

26.“不论人供养我什么，但凡一叶、一花、一果，或水，我都接受，因为那是以虔诚与纯净的心供养的。”

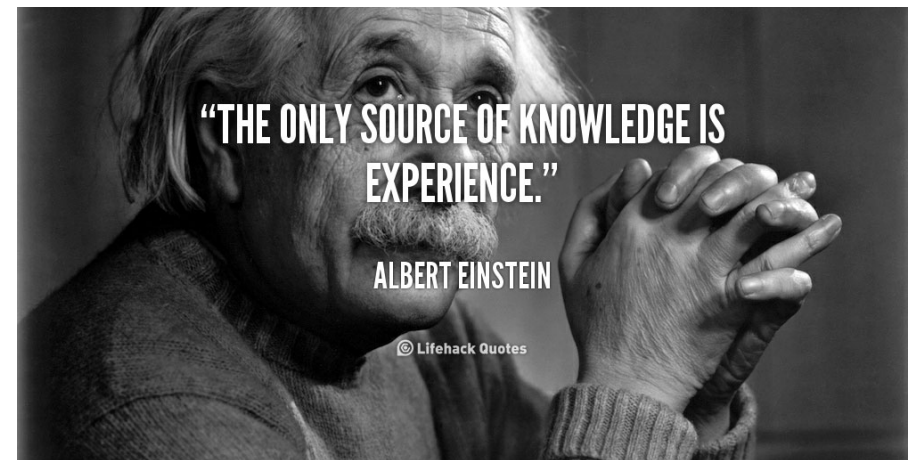
27.“不论做什么、吃什么，献祭或布施什么，或者修何苦行，都把它们作为对我的供养。”

28.“如此你的行为就不会伴随着结果，不论是好的或不好的；藉着舍弃的心，你将会来到我这里，并获得自在解脱。”

34.“将心念系于我，把你自己奉献给我，为我献祭，臣服于我，以我为你渴望的对象，那么你就必然会与我 - 也就是你的自性 - 合而为一。”

灵魂的功课/ 第七章：知识与体验

Knowledge and Experience



爱因斯坦说过：“信息并不是知识，经验才是知识的唯一来源。（Information is not knowledge. The only source of knowledge is experience.）”

本章的标题是知识与体验，原分别是指梵文Jnana与Vijnana。前者是指知识，后者则是经由亲身体验、了悟并转化为自己的经验智慧。

这就好比我们常常讲的“懂得了许多的道理，却依然过不好这一生。”因为光是通过阅读或者粗浅的了解并不能将知识转化为自身的智慧。别人所讲的道理，即使正确无比，若没有经过自己亲身的痛苦体验过程，也是无法被自身认可并接受的。这也就是Ray Dalio常常讲的“痛苦+反思=进步”。

在这一章中，克里希纳揭示他是所有一切的源头 - 造化来自于他，而不变的灵魂也是他，他既是世界的创造者，也是世界的毁灭者。因为一切都来自于他。所以人即便是崇拜低等神祇，只要有信心，仍会有结果，因为这些神祇也都来自于他，即使这样的人是无明的。唯有全心全意敬拜至上的人，才可以到达至上的无上居所。

本章精华

1. 克里希纳道：“听清楚了，阿朱纳！我现在就告诉你，如何通过静坐冥想，全心奉献于我，皈依我，而全然圆满地认知我。”
4. “地、水、火、风、以太（空）、心念、理智与个性，是我显化的造化八性质。”
5. “这是我的低等性质，但勇士啊！当知我更高等的性质 - 正是我的无上生命，在维系着这个宇宙。”
6. “它是孕育所有众生的子宫，因为我既是创造诸世界、也是毁灭诸世界的那一位。”
7. “阿朱纳啊！没有比我更高的了；所有一切犹如串连成线的珍珠一般，皆系于我。”
14. “的确，这显化于造化三性的神圣幻象（Maya，意指我们的娑婆世界），是难以超越的。只有完全地奉献于我，而且唯独奉献于我的人，才能做的到。”
16. “阿朱纳啊！崇拜我的人分属不同的阶段：首先是受苦难者，再来是冀求知识者，然后是渴求真理者，最后是获得智慧者。”
17. “已得智慧、无止息地静坐冥想于我，而且唯独只奉献于我的智者，是所有这些人当中最优秀的，因为我是被这些智者所挚爱着，而他们也是我所挚爱的。”

18.“尽管这些人都有高贵的心，但唯有智者，我把他们视为我的大我；因为智者总是与我处于平安之境，将我作为他们的最终目标。”

19.“经过许多世，智者终将能如我所是地去了悟我。能够无处不见上帝，如此开悟之人的确是非常难得。”

21.“但尽管敬拜形式各异，只要供奉者有信心，那么因着信心，这些敬拜也都会有我的保证。”

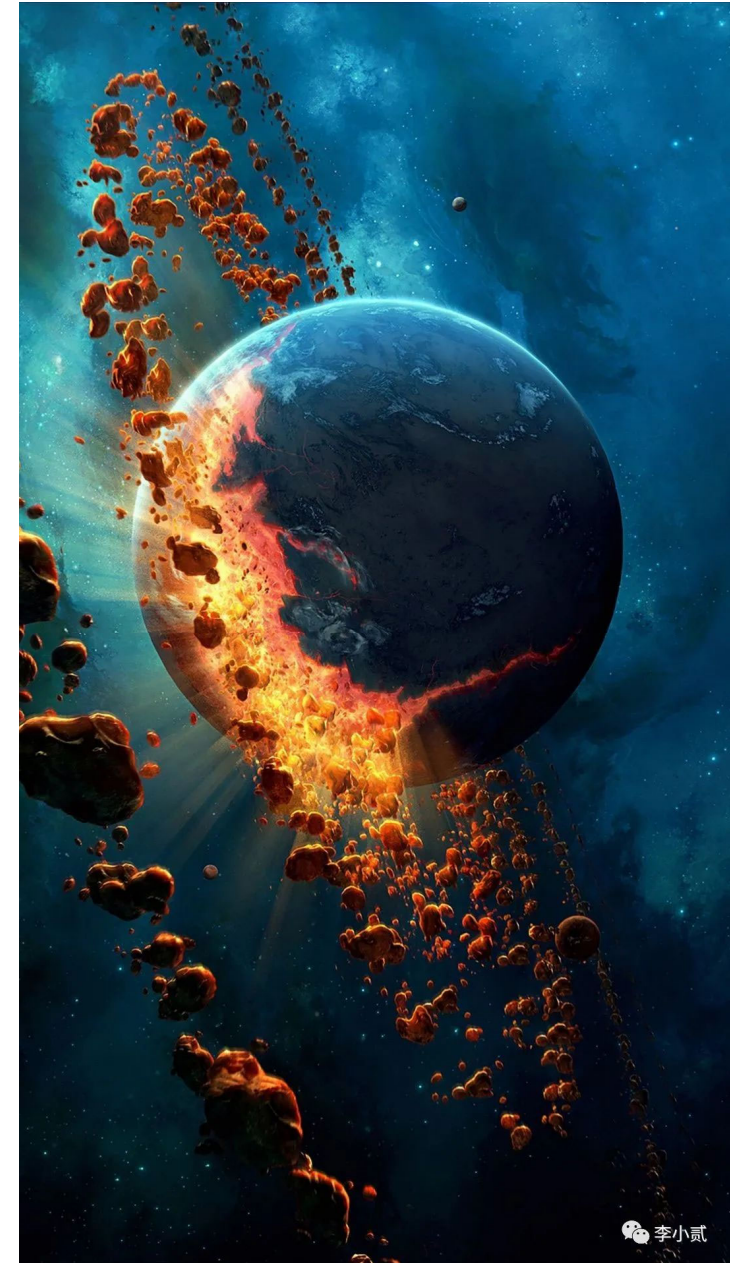
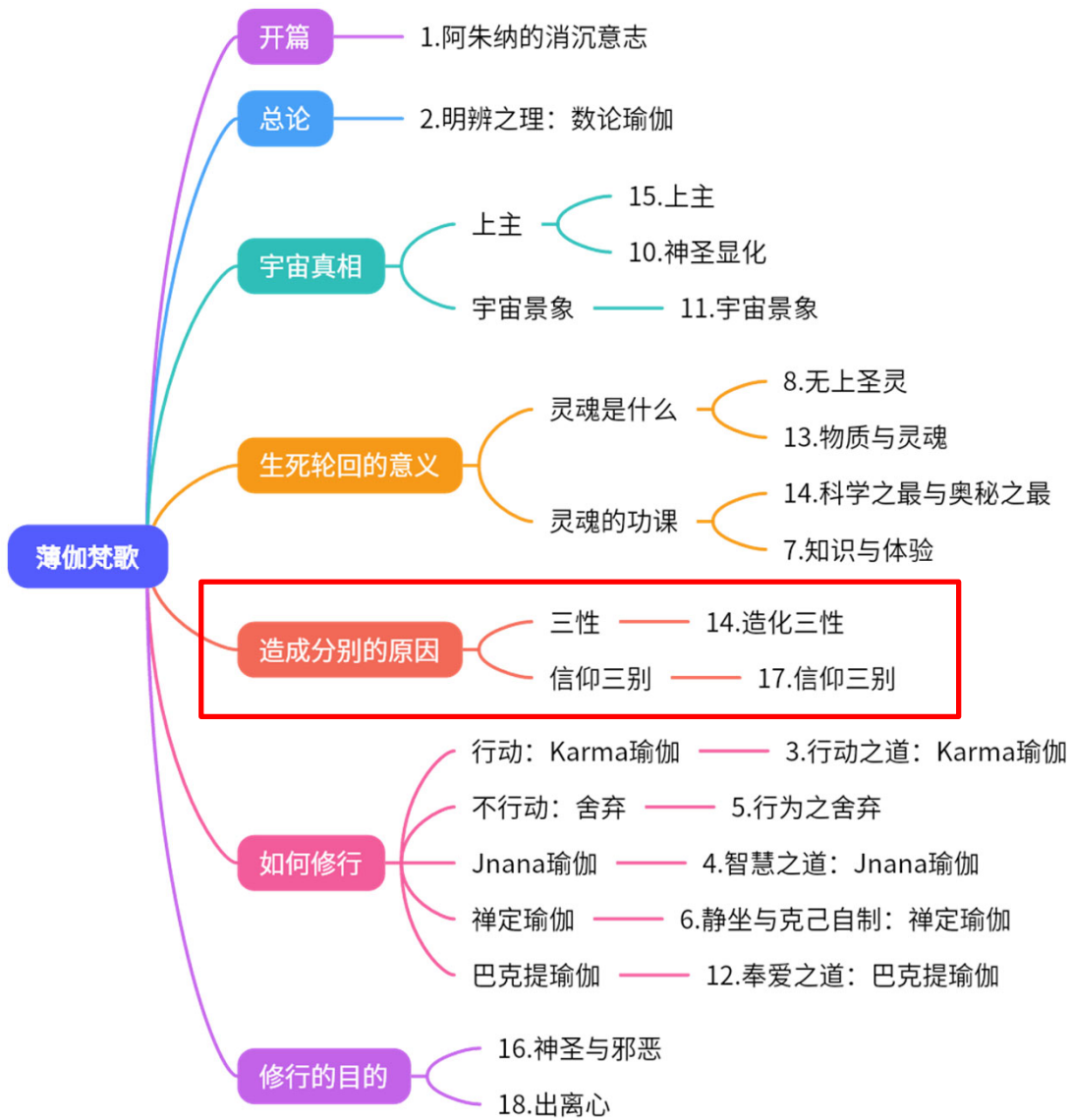
26.“阿朱纳啊！我知晓过去、现在、未来一切的众生；但他们并不认识我。”

27.“英勇的阿朱纳啊！人们活在虚幻的世界中，被冲突对立的感官绚烂所迷惑，因好恶的情感而迷惘。”

28.“但对于行事正直的人而言，他们的罪业已经消解，不被冲突对立的情绪所迷惑，他们以坚定的决心敬拜我。”

29.“皈依我，致力于从生老病死循环中解脱的人，他们了悟无上灵魂-也就是他们自己的真正自性-而于其自性中，所有作为皆自得圆满。”

30.“凡是于世间生命中以及一切献祭中看到我，以纯净神性见我，其内心稳定，他们住在我之内，即使是在临命终时，亦复如是。”



造成分别的原因/ 第十四章： The Three 造化三性 Qualities

本章讨论塑造内在心理世界与外在物质世界的基本力量 - 造化 (Law of Nature) 的本质，也就是造化三性。克里希纳在这一章中，简短地为阿朱纳解说这三种属性力量的差别，在稍后第十七与第十八章中，则进一步从信念、献祭、理智、职责，甚至是饮食与修行等多方面，说明造化三性消长所呈现的不同面貌。

克里希纳虽指出处于造化中的我们无法逃脱造化三性的影响，但他更强调的是：我们当了解，这三性的消长变化，不论高低，都是造化律则的所为。我们应当接受来到我们面前的所有一切，不论苦乐；也平等对待所有众生，不论尊卑亲疏或敌友，如此方能超越造化的束缚。当然，更重要的，是时时刻刻地专注于上主；藉由一切供养上主的无我奉献，我们能了脱生死，与永恒上主合一。



本章精华

1. 克里希纳续言道：“现在我将为你揭示那超越知识的智慧，圣哲们通过证得此智慧而臻至圆满之境。”
2. “圣哲们智慧俱足，并了悟我的神圣，因此在每次宇宙重塑的循环周期伊始，他们不用再生；同样地当宇宙消散解离时，他们也不受影响。”
3. “王子啊！永恒的宇宙是我的子宫，我在其中洒下种子，众生于是从中诞生。”
5. “纯真、热情与无明是自造化律则而来的三性质。他们束缚了众生内在的自由圣灵。”
6. “无罪的人啊！三者中，纯真是洁亮、强壮而坚韧的，因其对幸福与开悟的渴求而把人束缚住。”
7. “热情，由对享乐与执着的欲望所驱使，因其对行动的喜爱而把灵魂束缚住。”
8. “无明（愚昧），是黑暗的产物，以环环相扣的愚行、懒惰与昏睡来蒙蔽众生的感官。”
9. “纯真带来快乐，热情带来骚动，至于那迷惑智慧的无明，则导致失败的人生。”
10. “王子啊！当纯真战胜热情与无明，纯真就显现；当热情战胜纯真与无明，热情就显现；而当无明战胜纯真与热情，无明就显现。”
16. “人们说善行的果实是无暇且满覆纯真，热情的结果是苦难，而无明的结果是黑暗。”

17.“纯真带来智慧，热情带来贪欲，无明则是带来愚昧、沉迷与黑暗。”

18.“当纯真占优势时，人会进化；若热情占优势，他不进也不退；若无明占优势，则会迷失。”

19.“人一旦了解了一切都是造化三性之所为，此外别无其他，并能体认到那超越这一切的存在（上主），那么他就证得了我的神圣本质。”

20.“当灵魂超越了造化三性 - 也就是物质存在的真正肇因，那么他就从生死与老苦中解脱，将狂饮不死的甘露。”

21.阿朱纳问道：“我的主！超越了造化三性的人，有什么可辨认的特征呢？他们的行为如何？他们是怎样生活才能超越三性的呢？”

22.克里希纳答：“王子啊！不论三性何者出现，他们不逃避；而没有时也不追寻。”

23.“维持无分别的态度，不为三性所骚动，了悟一切皆为三性所为，并保持宁静。”

24.“接受所有到来的苦乐，中定于自性（灵魂），土石与金玉对其而言无异，无有好恶，坚定不移，对毁誉漠不关心；”

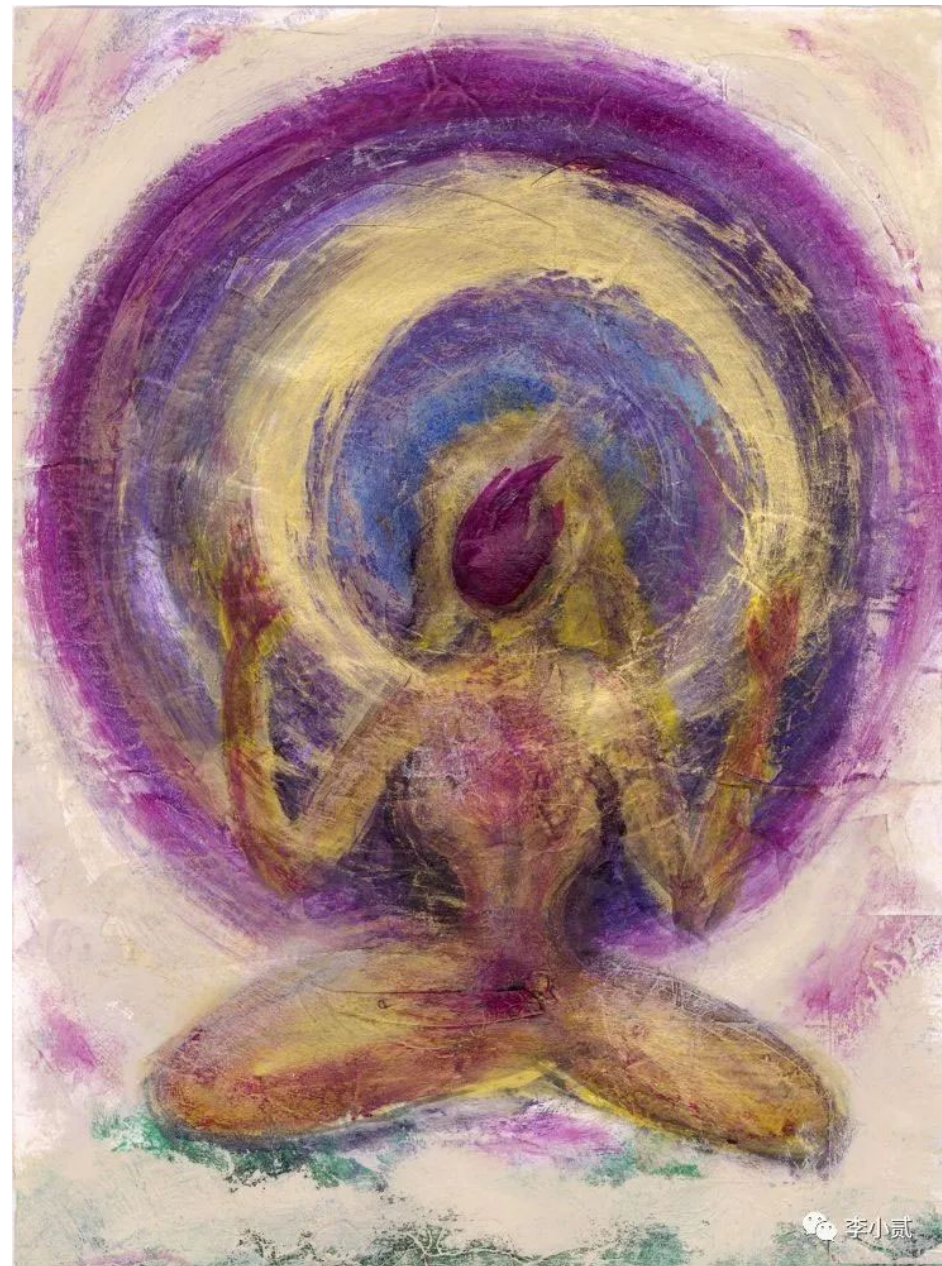
25.“同等看待荣辱，爱朋友也爱敌人，舍弃所有主动行为，这样的人就是超越造化三性的。”

26.“以坚定不移之道心服侍我，且唯独我，这样的人将克服造化三性，而且与永恒合一。”

造成分别的原因/ 第十七章： The Threefold 信仰三别 Faith

在这一章中，克里希纳从人的三性（纯真、热情与无明）谈论他们在信仰上的不同。这里的信仰（梵文Shraddha）并不指宗教上的信仰，反而是指根植我们心中，而我们未曾有疑惑的信念（Beliefs）。这些信念由价值观、偏见等等构成。以近代西方心理学的用语来说，所有构成我们潜意识的内容（包括个人潜意识与集体潜意识），都是我们的信念与信仰。驱使我们生命的动力，主要来自于潜意识，而不是意识。这就是为什么克里希纳说：人是由其信仰（信念）所造就的。

人因造化三性（纯真、热情与无明）的不同，因此其信念有很大差异。这表现在宗教上是指信仰、食物的偏好、献祭、苦行、布施等等。克里希纳所说的苦行，并不是折磨自己的身体，而更是泛指身、口、意上的洁净与修持。

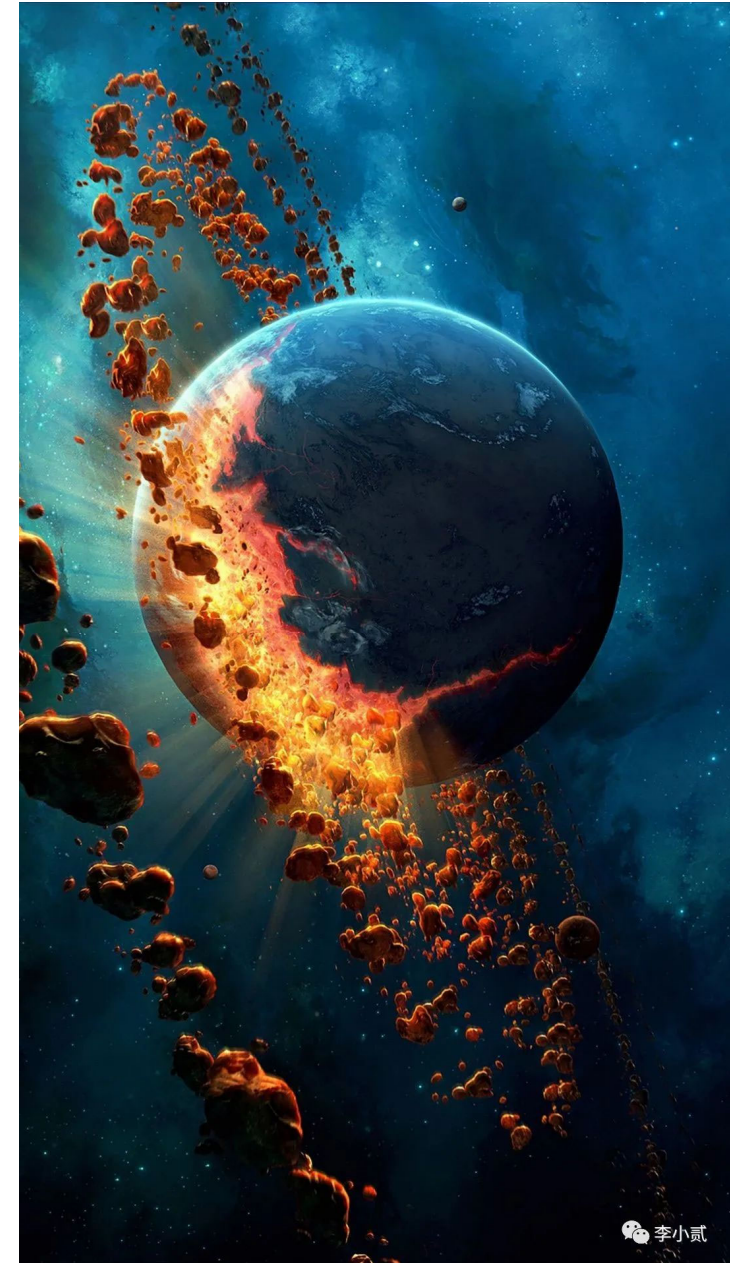
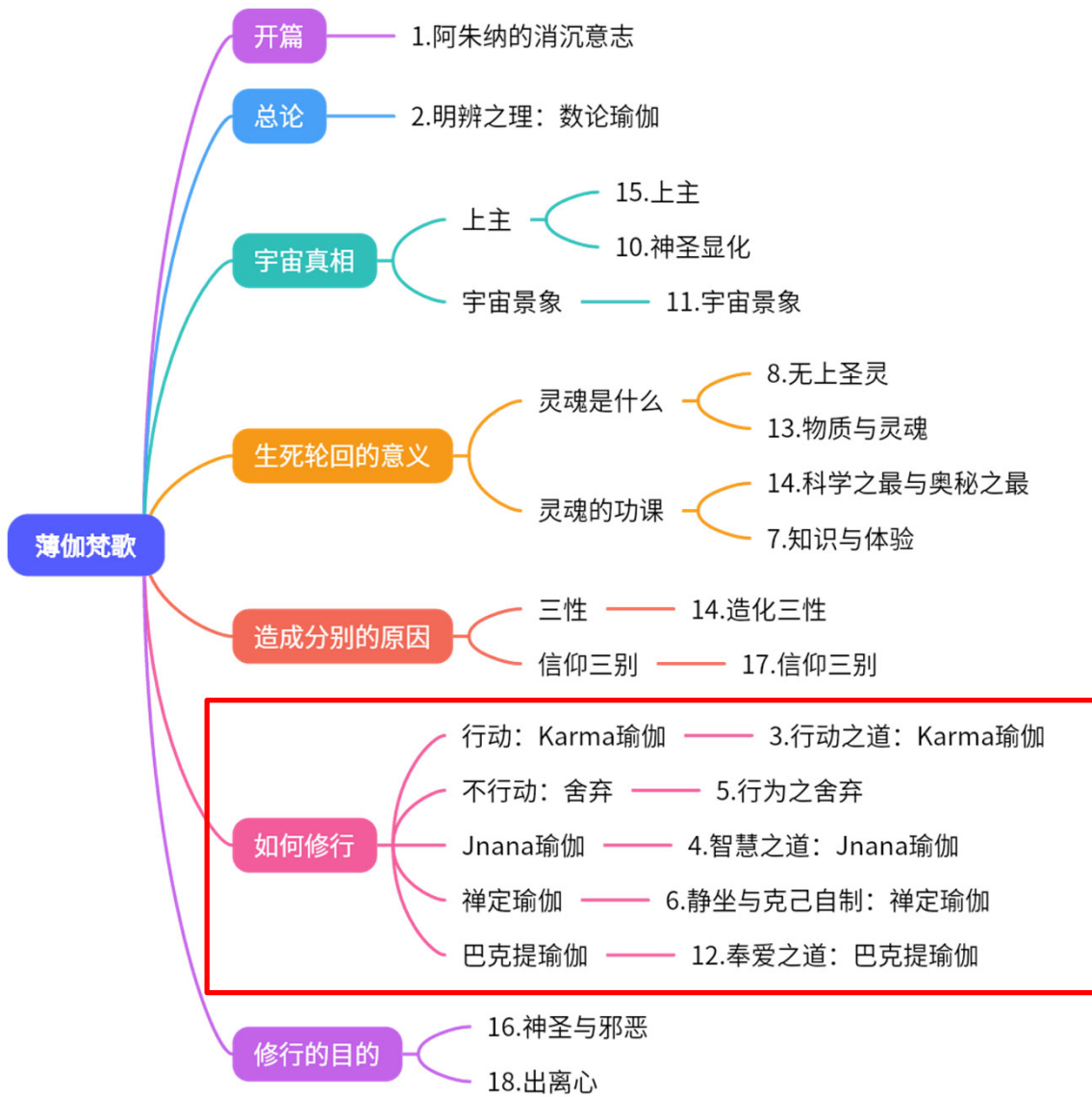


本章精华

2. 克里希纳答道：“人生而具有自造化三性之一而来的信仰 - 也就是纯真、热情与无明。现在且听我诉说。”
3. “人的信仰遵循着他的本性。人天生就是充满信仰的。事实上，人就是他的信仰造就的。”
4. “纯真者敬拜上帝，热情者敬拜财富与神通之诸神，无明者则敬拜死神与自然界的低等神祇。”
5. “未依经典之指示而修持苦行，被虚伪与自大奴役；以及被欲望与热情之火控制的人，”
6. “这样的人是无明的。他们折磨身体的器官，也骚扰了住在他们内在的我。当知他们是邪恶的信徒。”
7. “正如献祭、苦行与布施的方式各有不同，人们享用的食物也分为三类。且听它们有何分别。”
8. “延长寿命，并能增进纯净、活力、健康、喜悦与幸福的食物是可口、宽恕、实在，并令人愉悦的。这是纯真者所喜爱的。”
9. “内在由热情所支配的人喜欢苦、酸、咸、过热、辛辣以及又干又焦的食物。这些食物造成不快、悔恨与疾病。”

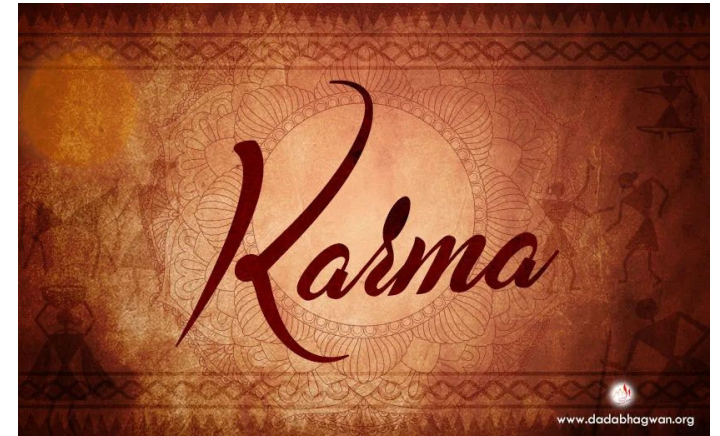
- 10.“无明者喜爱腐坏、不营养、腐臭、不洁的食物，以及他人与不洁净者所吃剩的食物。”
- 11.“如果献祭是依循经典的指示，不贪图其回报，而是内心认定是职责所在，那么这样的献祭就是纯真的。”
- 12.“雅利安人之杰啊！如果是为了其结果，或者是为了自我炫耀而行献祭，这样的献祭就是热情的产物。”
- 13.“违反经典指示，没有诵经，也没有布施食物或钱财，而且也没有信仰，这样的献祭是无明的产物。”
- 14.“敬拜上帝与师父，尊敬祭师与经师；纯真、正直、节制，与非暴力（无伤害）- 所有这些都是‘身’（身体）的苦行。”
- 15.“言语上不伤人、真实，且宜人而有益，且恒常研读经典 - 这是‘口’的苦行。”
- 16.“沉着、仁慈、静默、自制与纯净 - 这是‘意’（意念）的苦行。”
- 17.“以信心执行此三类苦行，且不考虑其果报，可算是真正的纯真。”
- 18.“苦行若是伴随着虚伪，或是为了自我炫耀、媚俗或虚荣而行，这样的苦行来自热情，其结果必然是可疑而短暂的。”
- 19.“依妄念行苦行，伴随着巫术，或者是带给己身或他人的折磨，这样的苦行可说是来自无明。”

- 20.“布施而不思回报，而是以因时、因地、因人之所需而责无旁贷的信念为之 - 这样的布施是纯真。”
- 21.“若是为其所带来的果报，或是为求回报，或是心有勉强 - 这样的布施真可说是来自热情。”
- 22.“布施的时空不当、对象不对，或心存不敬或蔑视 - 这样的布施是来自无明。”
- 23.“Om, Tat, Sat是永恒神圣的三圣号：吠陀经典、仪式、献祭，皆自此而出。”
- 24.“因此了解圣灵者在进行经典所述的献祭、布施与苦行时，总是由颂持‘Om’开始的。”
- 25.“心求解脱者在行献祭、苦行或布施时，会以颂持‘Tat’（意思是‘那’）开始，心中没有果报之念。”
- 26.“‘Sat’意指实相，也就是至善，而且阿朱纳啊！它也是用来表示具有无比功德的行为。”
- 27.“坚定于献祭、苦行与布施也同样称之为‘Sat’，所以任何唯独为上主而作的行动作为也同样称为‘Sat’。”
- 28.“不论是献祭、苦行、布施，或从事所有任何事宜，如果是没有信仰而为之，就称之为‘Asat’（意指不真实），因为那是‘Sat’对立面。阿朱纳啊！这样的行为毫无意义，不管是如今或未来。”



如何修行/ 第三章： 行动之道： Karma瑜伽

The Path of Action: Karma Yoga



克里希纳在这章中提到灵性的两条道路：行动之道（亦即Karma Yoga）与智慧之道（也就是Jnana Yoga）；本章谈论前者，而后者则是下一章的主题。

Karma一词常被译作“业力”，事实上这个词指行为、行动。当人们迷失于造化之中，则其任何行为，不论是身、口、意，都必然承担后续的结果；这是因果的规则，也就是“业力法则”（Law of Karma）。一般人认为坏的行动才有“业障”，事实上任何行动，不论好坏，都有其相应的后果，也就是造化用来将我们束缚在三界生死轮回的“障碍”。

《奥义书》说：“人依欲而成，因欲而有意向，因意向而有业，因业而又果。”可见追究根源，因果业力是来自于欲望、来自于对小我的认同（我执）。克里希纳说，欲望源自于造化三性之一的热情，再透过感官、心与理智的一起运作而摧毁智慧、蒙蔽灵魂。克里希纳也在本章中说：“正如火被烟雾遮蔽、镜子为灰尘覆盖、婴儿为子宫所包裹，宇宙也是笼罩于欲望之中。”

克里希纳说，行动之道（Karma Yoga）就是正确的行为，也就是正行。正行也称正业，是佛教重视的八正道之一；在佛教经典中，正行意指合理的行为，包括不杀生、不偷盗、不邪淫等。但在本章中，克里希纳再次强调并不是回避行动就可以回避因果业力，因为只要是身在造化中，就会受到造化三性的影响。

译文中，行动、行为、作为可视为同义词。另外，我们有时把行动（Action）与不行动（Inaction）译为“为”与“无为”，或“动”与“静”。不难发现，《薄伽梵歌》中有颇多思想与老子相同。

在稍后的章节中（包括第五、第九、第十一章），**克里希纳一再强调唯有将所有行为作为献祭，供养上帝 - 时时刻刻专注于上主的无我行为 - 才是真正的解脱之道；这便是Karma Yoga的真正含义。**

本章精华

3.克里希纳答道：“正如我已说过的，这个世界有一条双重道路。无罪者啊！对静坐者而言，那是智慧之道；对于行动者而言，则是行动之道。”

4.“没有人可以借由摒弃行动而获取行动上的自由；也没有人能光靠静坐就臻至圆满。”

8.“依职责所在去做吧，因为依职责而为优于无为。人如果保持不动，连要维持肉身都不可能。”

9.“于此世界，人们为行动所束缚 - 除非将行动作为献祭。因此，阿朱纳啊！以无执着之心为之，仅以献祭为之。”

10.“太初，当上帝以他自己为献祭创造众生，他对众生说：‘藉由献祭，你们得以昌荣繁茂，也满足你们所有的欲望。’”

15.“所有行为的源头是永不毁灭的无上圣灵，而在献祭中，无所不在的圣灵将会亲临。”

16.“所以如果一个人无助于献祭之轮的运转，反而过着罪恶的生活，只是享受感官的满足，阿朱纳啊！这样的人只是徒然活着。”

17.“相反地，静坐沉思于自性（大我）的灵魂则满足于侍奉自性（大我），并安住于自性（大我）之内；对他而言，不再有什么事是需要他去达成的。”

18.“为或无为，他皆无所得。其福祉不依赖于俗世众生之作为。”

19.“因此善尽你的职责，不去在意结果，因为尽职而不执着者，将证得无上之境。”

27.“行动是造化内三性的产物。只有被个人小我迷惑的无明者，才会说：‘我是作为者。’”

28.“但是壮士啊！正确了解三性与行动之关系的人，不会执着于行动，因为他们知道所有行动都只是他内有三性的作用与反作用（反应）的结果罢了。”

30.“因此，将你的行动臣服于我，意念专注于绝对者（大我），将自己从自私中解放出来，不期待报偿、心不扰动，起而战斗！”

31.“总是遵循我的戒律行事、信心坚定，且无有疑虑，这样的人也都免于行为的束缚。”

36.阿朱纳问：“我的主！请告诉我，是什么导致一个人犯罪，甚至是违反其意愿而仿佛是被迫去做的呢？”

37.克里希纳说：“是欲望、是嫌恶，二者皆源自热情（情感）；欲望消耗并腐蚀一切，是人最大的敌人。”

41.“因此，阿朱纳啊！首先是控制感官，然后斩断欲望，因为后者满是罪业，是知识与智慧的毁灭者。”

43.“所以，大力士啊！知晓他是超越理智的，并且藉由他的帮助，降服你个人的我执，消灭你的敌人，也就是欲望 - 不论这会是一项多么艰辛的挑战。”

H.P.布拉瓦茨基-《证道学要诀》

什么是因果业报法则？

“我们认为它是宇宙的**终极法则**，是整个自然界所有其他法则的起源、根本和源泉。因果法则是“因”与“果”对应平衡的不二法则，在物质、思想和精神层面都是如此。事情无论大小，从宇宙灾难到你的手的运动，没有一个原因不产生其相应的结果。因果报应是一种看不见的、不为人知的法则。它将“因”追溯到制造者，并**智慧地、智能地、公平地**将每个“果”与其“因”**对应平衡**。虽然它本身是**不可知的**，但它的运作可以被感知。”

H. P. 布拉瓦茨基
《证道学要诀》

如何修行/ 第五章：行为之舍弃

The Renunciation of Action

在前一章最后两句诗文中，克里希纳谈到了为了静坐沉思而舍弃行动的智者，其行为不受束缚；他因此鼓励阿朱纳遵循智慧之道（Jnana Yoga），以智慧破除无明。这又意味着依智慧之道而舍弃行动也是克里希纳所赞同的，但这似乎与行动之道（Karma Yoga）所倡导的正行有所抵触。阿朱纳因此在本章中，对此二者间的分别，提出他的疑问。



本章中所谈的行为之舍弃（也可译作“出离”），也就是印度传统所说的“桑亚萨”（Sannyasa）。印度人将人的一生分成四个理想化的阶段，即“四住期”：学徒期、家居期、林隐期与弃世期（Sannyasa；也译作“云游期”）。

第一阶段始于“入道/印心”（Initiation）（也因灵性传承所不同而译作“点化”或“灌顶”），也就是接受了师父或者是老师的认可之后成为徒弟，学习师父传授的一切。

第二阶段进入婚姻生活，开始善尽个人的家庭与社会责任。

第三阶段是的当一个人完成了他的家庭社会责任后，进入森林成为隐者，将更大的心力投入灵性修持。

到了第四阶段，林隐者再次回到社会，但却不是回到原来的家庭，而是作为苦行者或者托钵僧（成为“桑雅士”（Sannyasi）），居无定所；灵性修持仍是其生命重心，但这一次却不是避世，而是某种形式的入世。或许林隐期是外在的舍弃，而弃世期才是真正的舍弃吧！

对于阿朱纳的问题，克里希纳回应说：正行较舍弃行动佳，但实际上却强调两者是不可分的；重要的是内在，而不是外在的行为。专注、无有执着，将一切作为献祭献给至上，则不论外在是有所为或无为，都能于自性中证得平安，与上主合一。



约瑟夫·坎贝尔-《英雄之旅》

本章精华

2. 克里希纳答道：“舍弃行动与正行之道，二者皆可使你臻于至境；但两者中，正行之道较佳。”

3.“无好亦无恶，心不为二元对立所动，并且能轻易地从束缚中解脱，这样的人才是真正的苦行者。”

5.“经由智慧所达到的境界，同样可以藉由正行来达成。视二者为一者，是了知真理者。”

6.“壮士啊！没有专注，舍弃是艰难的。总是静坐沉思于至圣（上帝）的圣哲，不需长久岁月即可臻至绝对之境。”

10.“将所有行动献给圣灵，完全无个人之执着，这样的人被罪业所染指的程度，一如莲花被水所沾湿的程度 - 微乎其微。”

11.“圣哲之作为不带激情，总是将身、心、理智，甚至是感官，作为其灵魂净化的工具。”

12.“弃绝了行为的果实（所带来的结果），他赢得了永恒的平安。至于不认识灵性的人，为欲望所驱使，执着于他们所认为的行动所带来的好处，反而与之纠葛缠结。”

13.“打从内心就舍弃所有行动作为，克己自制的灵魂于其九窍之城中 - 也就是此肉身 - 享得极乐；既无所为，也未引发其他之作为。”

14.“宇宙之王并未对行为、因由、或者因果果报，订下什么规则。所有种种，都是造化在运作使然。”

17.“他们静坐沉思于至圣（上帝）、对至圣有坚定信心（道心）、专注于至圣，并于至圣中失去自我，罪业也于智慧中消解；他们将不再回来（不再轮回）。”

20.“了悟并活在绝对之境，其心不动、不乱；不为乐喜，不为苦悲。”

21.“心不冀求与俗世接触，其自性与永恒合一，这样的圣哲于其自性中寻得幸福，并享有永恒极乐。”

22.“外在关系所带来的欢乐伴随着痛苦；这种欢乐有始也有终。智者对此并不感欣喜。”

23.“在离开此肉身前，就学会了不受欲望与嗔怒的诱惑，这样的人是圣人，而且也是幸福的。”

24.“于自性中自得其乐，并寻得平安，从而使其自性光辉显露，这样的圣哲证得永恒极乐，自身成为圣灵。”

25.“罪业洗清、分离感消失、征服自我，而且只寻求众生之福祉，这样的圣哲回归于永恒的圣灵。”

26.“了悟自性、控制心念，且心中无有欲望与嗔怒，如此之圣人无处不见永恒极乐。”

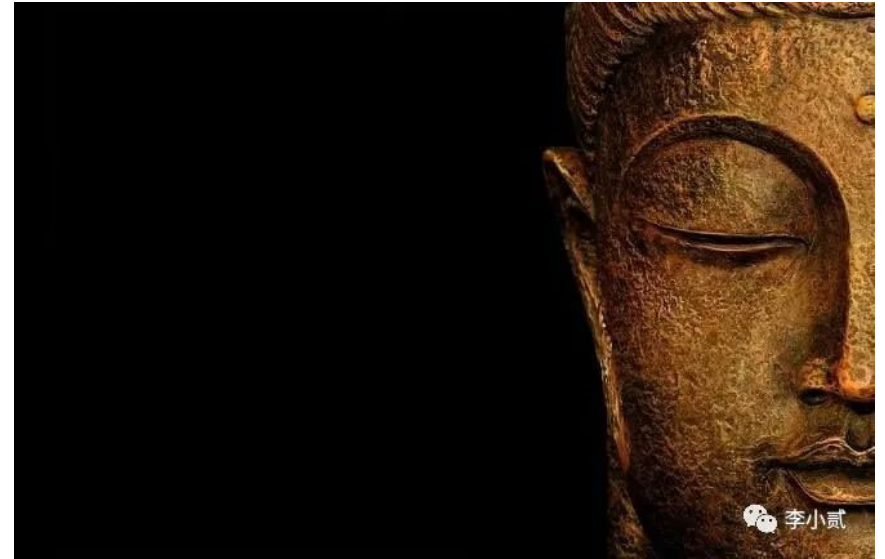
27.“摒除外在事物、凝视于双眉之间，以鼻调均呼气与吸气。”

28.“控制感官、意念与理智，心念致力于解脱，无有欲望、恐惧与愤怒，这样的圣哲得永恒之自由解脱。”

29.“知晓到我是欣然接受所有苦行与献祭之供养的，是诸世界的强大统治者，而且也是众生之友，这样的圣人达到了永恒平安之境。”

如何修行/ 第四章： 智慧之道： Jnana瑜伽

The Path of wisdom: Jnana Yoga



本章的标题是Jnana Yoga，但克里希纳在本章中谈论的，并不仅限于此；关于Jnana Yoga的内容，实际上也分布在不同的章节（包括第六章）。Jnana的字面意思是知识（Knowledge），所以Jnana Yoga也是知识之道。但这里所说的知识不是关于世间的知识，而可说是一种“真知”(gnosis)，也就是智慧，但又不只是世间的智慧。这种智慧，根据《人的宗教》作者史密斯所言：“不如说是一种直觉式的辨识力，具有转化的力量，最终把能知者转变为真知者。”因此“Jnana Yoga是特别提供给有强烈内省倾向的灵性追求者而设的，它是透过知识而与上帝合一的途径。”可见Jnana Yoga所说的智慧，是超越头脑、心智层次的了解，而且是深切地体认到耶稣所说的“与父为一”的全然觉知。

史密斯进一步说：“Jnana Yoga据说是通向开悟最短的途径，也是最陡峭的路。它需要理性与灵性作罕见的结合，因此只适合极少数人。”的确，这是一条最容易让人“误入歧途”的路 - 我们很容易因为有了很多的知识，而误以为自己已经了解或开悟，但可能我们所了解的知识并非真知，被误导至迷途。

在本章中，克里希纳揭示了一项奥秘：它 - 上主之圣灵 - 虽然住在所有的众生之中，但也能直接以肉体形式显现于世间，目的是为了维护世界的秩序。

这是上主无限的爱：尽管了解一切皆是造化所为，所有的苦难都是虚妄的，但出于对众生无尽的爱，上主仍示现于尘世，引导众生自幻梦中苏醒。克里希纳更进一步说：

“ 每当灵性衰退、物欲横行 我就会转世降生。 ”

老子，释迦牟尼佛，耶稣，克里希纳等先知也许就是同一导师的不同化身。

灵性导师很多，或许也都能带领徒弟到达某种开悟的境界，但直接来自“源头”的明师，无疑地是具有最大的力量 - 包括慈悲、爱与智慧，能带领徒弟早日“回家”。这样的信仰似乎是印度教与基督教特有的。佛教（尤其是大乘或金刚乘）虽然也仰赖佛菩萨或者上师的力量，但却认为众生的自性与佛菩萨其实是一样的。坦白说，要去辨别何为真并没有实质上的意义。一方面是因为语言文字是有限的，而另一方面，则是因为我们每个人都以自己有限的眼光看世界，所以只能以自己的理解去了解一位上师。因此更真切的问题或许是：当一位真正了悟自性的师父站在面前时，我们能认得出来吗？如果我们被世间的概念与知识所蒙蔽，恐怕是上帝站在我们面前也不认得！

Jnana Yoga所说的正是这种明辨的真知，但是这种真知却不是可透过文字传达的。克里希纳在这章中，除了再次说明我们应超越行为结果的束缚、无有执着外，还强调智慧的力量。不执着，意念专注中定，虚心服侍师父，向师父学习，而且不论是任何形式的行为与动作，都应将之作为献祭而不求回报 - 如此我们将能于自性中寻得智慧。

本章精华

1. 克里希纳说：“此一永恒道理，我曾教给太阳王朝的创立者维瓦思旺(Vivasvat)，维瓦思旺传给法典的创立者摩奴(Manu)，摩奴再传给甘蔗王(King Ikashvaku)！”
- 3.“我如今所揭示给你的，正是此一相同的古老道途，因为你是我的信徒、我的朋友。这是无上的秘密。”
4. 阿朱纳问：“我的主！维瓦思旺先您而生，您怎么能够把这个道理告诉他？”
5. 克里希纳回答：“我一直以来，一再转世；阿朱纳啊！你也一样，只是我知道我所经历的生生世世的一切，但你不知道你的。”
- 6.“我无起始。虽然我是不朽的，也是所有存在的众生之王，然后，藉由我自己的意愿与力量，我让自己示现于人间。”
- 7.“每当灵性衰退、物欲横行，阿朱纳啊！我就会转世降生。”
- 8.“为了捍卫正义，摧毁邪恶，并建立上帝的国度，我世世代代不断降生。”
- 9.“一个人一旦了悟有关我的诞生与生命的神圣真理，他就不再转世；而当他离开此肉身时，他将与我合而为一。”
- 15.“何为‘为’，何为‘无为’？智者亦有所疑惑。但我将为你解说行为（行动）之道，了解了它，你将自免于恶。”

17.“ 辩明何为正确的行动、何为错误的行动，以及何谓不行动（无为），是必要的，因为行为（行动）的法则不可思议。”

18.“ 能见动中之静、静中之动者，为上智者。尽管他有所为，仍是圣人。”

19.“ 如此之人，智者称之为圣哲，因为其所有作为皆非由欲望所驱使；而且其行为也被智慧之火所净化。”

21.“ 无有期待，心无放逸，无有贪欲，仅有身行。尽管尤为，心无染着。”

22.“ 满足地接受所有来到他面前的，心中无有抗拒；超越二元对立，无有钦羨，心不落于成败；**尽管有所作为，但不受结果成败之束缚。**”

23.“ 无有执着，自在，意念中定于智慧，以献祭之心行事，这样的人行事不留痕迹。”

24.“ **对他而言，献祭本身即为圣灵；圣灵与供养为一，是圣灵将自己献祭于自己的火焰之中，而尽管有所作为，他于上帝是合一的，因为在行动当中，他的心始终未曾偏离上帝。**”

25.“ 一些圣哲将献祭供养诸神祇，而有些圣哲（已了悟自性者），则以自己为献祭，供养于永恒者（上帝）的祭坛。”

26.“ 有些人将身体感官献祭给克己自制之火；另有一些人则将他们与外界事物的接触，供养给感官的献祭之火。”

27.“ 还有一些人， 将其所有活动， 包括呼吸的维生功能， 献祭给由智慧所点燃的克己自制的灵性之火。”

28.“ 另外还有一些人以财富、 苦行与静坐沉思作为献祭。 持戒之僧侣则舍弃其经典修持， 甚至是其灵性力量， 来作为供养。”

29.“ 有些人修持生命能量的控制， 控制上行与下行气这些细微力量的运作， 藉此将上行气献祭给下行气， 也把下行气献祭给上行气。”

30.“ 另外有一些人节制饮食， 将他们的俗世生命献祭给灵性之火。 所有这些人都了解献祭的主旨； 藉由献祭， 他们的罪业都得以洗净。”

32.“ 以圣灵故， 种种献祭皆可如此行之。 当知所有这些都需仰赖行动。 了解了这点， 你就可得自由。”

33.“ 阿朱纳啊！ 智慧之献祭优于所有物质之献祭， 因为行动的顶点总归是开悟。”

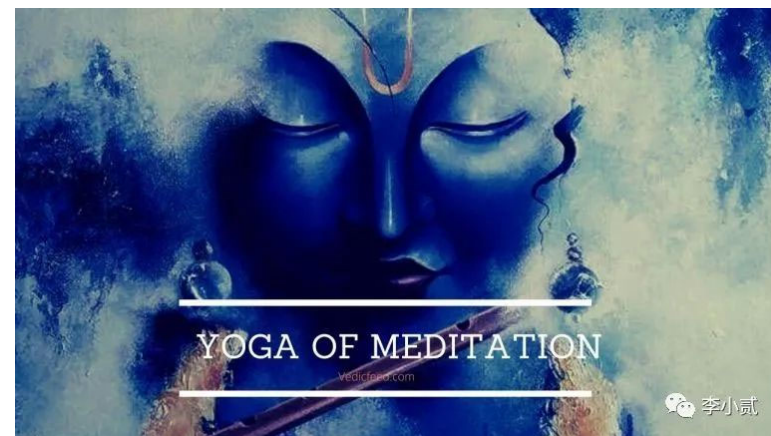
36.“ 即使你罪业深重， 你仍将可以依此智慧之筏渡过一切罪业。”

41.“ 然而对为了静坐沉思而舍弃行动， 挥智慧之剑劈开疑虑， 且始终稳立于自性的人而言， 是不被其行动所束缚的。”

42.“ 因此， 以智慧之剑破除你心中因无明而起的疑虑， 遵循智慧之道， 奋起吧！”

如何修行/ 第六章： 静坐与克己自制： 禅定瑜伽

Meditation and Self Control: Dhyana Yoga



本章的主题是禅定瑜伽，也就是Raja Yoga。史密斯在《世界宗教》中说，在印度Raja Yoga被认为是“通向重新整合的皇家(Raj)之路”，因为它“带领人到令人目眩的高度（境界）……乃是一条通过身心试验走向神的路”。

为什么呢？因为根据《奥义书》，“感官是向外的，人们因此朝外面的事物看，而看不到内在的存有。只有少数聪明人对外面的东西闭上眼睛，而看到内在自性的光辉。”

本章谈禅定瑜伽，但内容与前一章也都有些关联。在前一章中，克里希纳虽然告诉阿朱纳正行要比舍弃行动佳，但也强调两者是不可分的。在这一章的开头，他更直接说舍弃就是正行。

克里希纳接着谈论冥想静坐之道，而这也是前一章最后三节谈论的。除了对冥想静坐姿势与场所有简单的建议外，他强调我们应克己自制、生活中道，如是持续专注的精进修行，终将会带来灵性的果实。

本章的后半段，阿朱纳问及多数修行人会遇到的问题：**我们如何降服纷飞的意念（一如须菩提在《金刚经》中向释迦牟尼佛请教如何降伏其心）？**克里希纳建议应持续修持与舍弃，如此学到克己自制，将终能证得开悟；即便无法修习禅定之道，他也保证只要行正道 - 尽管偶有过失 - 就永不坠恶道。

本章精华

- 1.克里希纳道：“尽责任而为，不考虑后果者，才是真属灵与真苦行；仅仅遵循礼仪或回避行为者，则都不是。”
- 2.“阿朱纳啊！事实上，舍弃就是所谓的正行。一个人只要还没有舍弃所有欲望，就称不上是属灵的。”
- 3.“对追求灵性静坐之境界的圣哲而言，修行是唯一法门，而当他证得这些境界，他仍必须藉由不缀的克己自制来维持其等级。”
- 7.“对克己自制、已证得平安之境者而言，其心灵不为冷热、苦乐、荣辱所动。”
- 8.“心中只冀求智慧与灵性的洞见、克服感官，而且看待黄金与粪土无二，这样的人是真圣人。”
- 9.“不偏颇地看待所有的人 - 不论是爱人、朋友或是敌人，是冷漠者或心怀敌意者，也不论亲疏、善恶。”
- 10.“灵性修持者当不懈怠地练习集中意念，过隐退避静生活，孑然一身，控制意念与品行，无有欲望、无有财物。”
- 11.“选定一处圣所后，当以坚定姿势坐于座上，座位不太高也不太低，上面铺上草席、鹿皮与布。”
- 10.“如是坐定，意念专注，收摄身体机能与观照感官；他当如是修持静坐冥想以净化其低等天性。”
- 14.“心保平静，无有畏惧，遵守独身誓言，**控制意念并专注于大我，他当在沉思于大我中失去自我。**”

15.“如此意念恒常与我交流，念头降服，他将证得平安之境；此平安之境来自于我，而且终将为他带来解脱。”

18.“当完全控制住意念，中定于自性，且无有任何尘世之欲望，那么此人是真属灵的。”

19.“战胜意念并融入自性的智者，有如一盏屹立不倒的灯，因它有遮蔽，不为四方的风所动。”

20.“于此，一切天性，不论高低，皆被自性的光所悉见；人将安住于自性之中，享有满足；藉着与至圣的合一，身体机能收摄了，心灵也寻得安息。”

22.“一旦寻得，他将了悟再也没有如此宝贵的宝藏了。而且一旦得到，就再也没有任何不幸可以扰动得了他。”

27.“意念平和、激情平息、无有罪业，且与绝对者（上帝）合一的圣哲，无上的喜悦是属于他的。”

28.“无有罪业，恒常安住于永恒之境，如此之圣人无需费力即享有经由了悟无限者（上帝）而得来的无上喜乐。”

29.“证得所有生命之一统性者，于众生中见到其自性，也在其自性中见到众生，而且能以不偏颇的眼光看待万物。”

30.“能在万物中看到我，而且也能在我中看到万物，这样的人我永远不会离弃，而他也永不会失去我。”

31.“了悟生命之一统性，并崇拜万物中的我，这样的圣哲不论境遇如何，总是活在我里面。”

32.“阿朱纳啊！不论外在形式是苦是乐，处处皆能从中看到与其内在相同的自性，这样的人是完美的圣人。”

36.“人如果不知如何克制自己，就不可能证得了悟；然而对通过适当方法而努力学习自制的人而言，证得了悟是有可能的。”

37.阿朱纳问道：“主啊！倘若无法克制自己，也无法做灵性沉思；虽无法证得圆满成就，但却保有信心（道心），这样的人会怎样呢？”

38.“我的主！如果既无法克制自己，也无法灵修，那他是不是就毫无希望，而将在灵性道路上迷失，有如浮云般无所凭靠呢？”

40.克里希纳答：“我挚爱的孩子啊！不论此世或来世，他都不会招致灭亡。行正道者，不会招致厄运。”

41.“居于正义之人的行列，且已行之多年，尽管偏离了灵性道路，之后仍将转生在纯洁、良善且富足的家庭之中。”

42.“又或许他会生于智慧的圣者之家，虽然这样的转世是很难得的事。”

43.“之后他前世的体验将会复苏，而藉此之助，他将较以往更殷切更努力地去达到圆满。”

44.“不知不觉地，他会重回到他过去世的修行路上。所以尝试去了悟灵性意识的人，绝对是优于那些只是谈论它的人。”

45.“灵性修持的人在殷切努力下，如此经历许多世，罪业消解，终将证得圆满，达至无上（上帝）。”

46.“智者（瑜伽修行者）胜于苦行者，也胜于学者与行动者，因此阿朱纳啊！当一位智者（瑜伽修行者）吧。”

如何修行/ 第十二章： 奉爱之道： 巴克提瑜伽

The Path of Love: Bhakti Yoga

本章的主题是“奉爱之道：巴克提瑜伽”。《世界宗教》的作者史密斯说：巴克提瑜伽的目的是引导那潜藏在每个人心中的爱朝向神（上帝）。因为生命的推动多出自情感而少发自理性，而充满在人心中的各种情感、情绪中，爱是最强烈的（以“第四道”的用语来说，就是多数人是倾向“情感中心”的），因此相对于其他的修行道路，奉爱之道有最多的追随者。

奉爱之道，也称虔诚瑜伽，是透过全身心奉献、信心与爱而了悟上帝的一条道路，也是克里希纳所赞赏的，他在本章结尾说：

“我实实在在地告诉你：喜爱我所教导的灵性智慧，信心永不坠，整个人专注于我，这样的人确实是我挚爱的。”

这条信心与爱心的道路也是其他主要宗教-尤其是基督教-所重视的。主耶稣说：“我实实在在地告诉你们，信的人有永生。（约翰福音6:47）”；《哥林多前书》中说：“如今常存的有信，有望，有爱；这三样，其中最大的是爱。（13:13）”在《严华经》中，释迦摩尼佛也说：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”



但是对于身处造化之中的众生，要怎样才能有爱呢？因为爱的本质就是“合一”，所以必须有“二”，才能“合一”。母亲与孩子为二，所以才能有爱。我们（众生）与上帝合一，所以才能有爱，有合一的渴望。这也正是何以本章一开始阿朱纳就对克里希纳提出是否应以具有“Personal”（人格化）的上帝来认识他的主要原因。

上主无处不在、无形无相，但对有限的众生而言，却必须将心中无限的上帝具体化，才能有爱。的确，克里希纳在本章中说的很清楚：

“但如果将注意力放在寻找绝对与不具人格的上帝的人，会遭遇到较大的困境。因为对于拥有肉身的人而言，要以我是没有肉身的方式来了悟我是困难的。”

然而并不是每个人都能够轻易地行奉爱之道。从灵性的角度来说，这恐怕与人过去生生世世的因果业力有关；从心理学的角度来看，则认为与人生命初期（婴儿时期，或甚至是在母胎中）的经验（尤其与父母的经验）有绝大关系。在我们成长的过程中，与父母的关系是最接近于“无条件”的，而这种经验也最贴近我们与上帝的关系。（当然严格来说，所有的“关系”都是“替代品”，都是Karma设计来取代上主无条件的爱的赝品。）然而世间的父母却不是完美的上帝，因此如果一个人在生命的初期无法经验到相当的安全与信赖，在其深层潜意识中，将也不容易与上帝有这样的爱与信赖的关系（这也是造化业力使然）。

尽管如此，克里希纳在本章中，强调我们应不断地练习将心念与理智坚定地系于他。皈依他，遵照他的教理，克己自制，并从心去舍弃一切，如此我们仍可享受他所赐予的平安。

本章精华

- 2.克里希纳答：：心念恒常系于我，总是以坚定不移的信心（道心）与专注来敬拜我，这样的人是最佳的。”
- 3.“有些人认知我是永不毁灭、无法命名、未显化、无所不在、不可想象、原初的、永远不变以及永恒的，他们以如是态度敬拜我。”
- 4.“他们克制感官，同等看待生命中的所有境遇，而且为所有众生的福祉而工作，这样的人确然会来到我这里。”
- 5.“但如果将注意力放在寻找绝对与不具人格的上帝的人，会遭遇到较大的困境。因为对于拥有肉身的人而言，要以我是没有肉身的方式来了悟我是困难的。”
- 6.“诚然，有些人以行动臣服于我，冥想我，敬拜我，静坐沉思时唯独专注于我，在想法上对我毫无保留。”
- 10.“假如你不够坚定，无法修持专注，那就对我现身服侍吧：让所有的行为都是为我而作，那么你依旧可以达到你的目标。”
- 11.“假如你过于软弱，连这都做不到，那么就皈依于我、寻求与我合一，并且藉由全然的克己自制，舍弃所有行为的果实。”
- 12.“知识优于盲目的行动，静坐冥想优于仅仅拥有知识，而对于行动果实之舍弃则又优于静坐冥想。只要有舍弃，就有平安。”

13.“对所有众生无憎恨，亲切而慈悲，不自私、不骄傲，在苦乐中都保有平和宁静，而且是宽容的。”

14.“总是满足、心念中定、克己自制、果断，把情感与理智都献给我，这样的信徒是我挚爱的。”

15.“不伤害世人，也能不为世人所伤害，而且不为喜怒或畏惧所动，这样的人是我所挚爱的。”

16.“不期待什么、纯真、警醒、无分别、不受干扰，舍弃所有的主流行动，这样的人是我所挚爱的。”

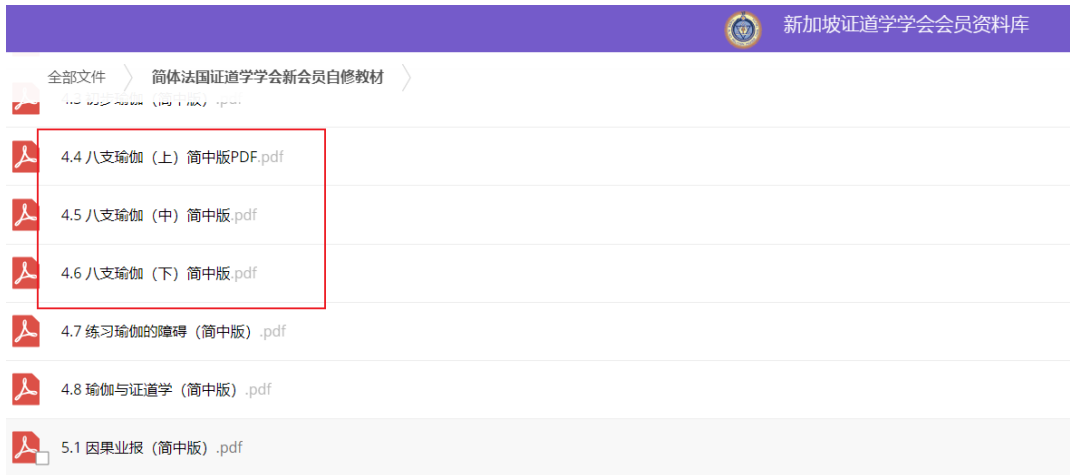
17.“超越快乐与憎恨，无悲亦无求，好运、坏运都相同，这样的人是我所挚爱的。”

18.“对敌友都一视同仁，荣辱、冷热、苦乐都等同接受，不迷恋任何事物。”

19.“对毁誉无有分别，享受静默，满足于所有命运，没有固定住所，心不动摇，而且诚心满满，这样的人是我所挚爱的。”

20.“我实实在在地告诉你：喜爱我所教导的灵性智慧，信心永远不坠，整个人专注于我，这样的人确实是我挚爱的。”

瑜伽修行最好的参考资料-由Weiwei老师翻译的《八支瑜伽》

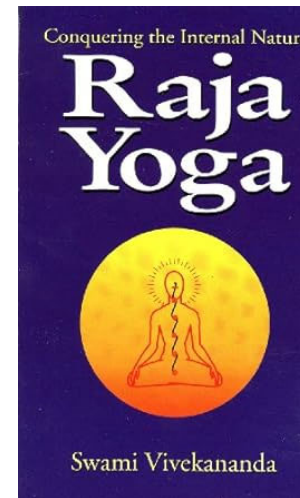


其次可参考辨喜 (Swami Vivekananda) 的瑜伽系列

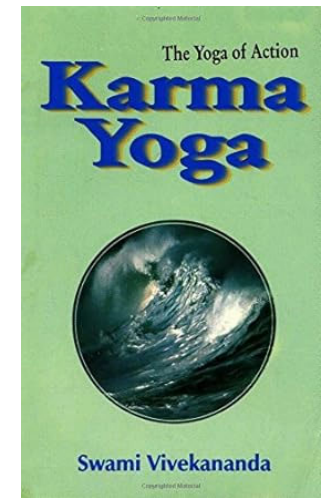


斯瓦米·维韦卡南达(Swami Vivekananda), 又译辨喜

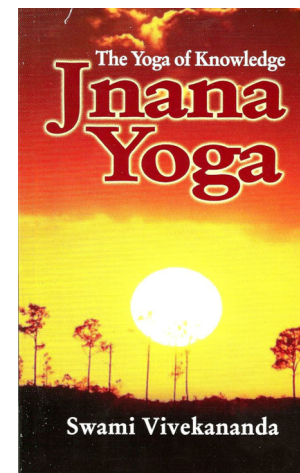
1863年1月12日—1902年7月4日, 印度教哲学家, 在瑜伽与吠檀多哲学方面俱有相当大的影响力。他也是罗摩克里希纳的弟子与罗摩克里希纳机构的创办者。



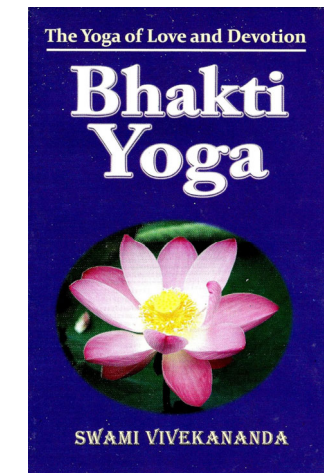
皇道瑜伽



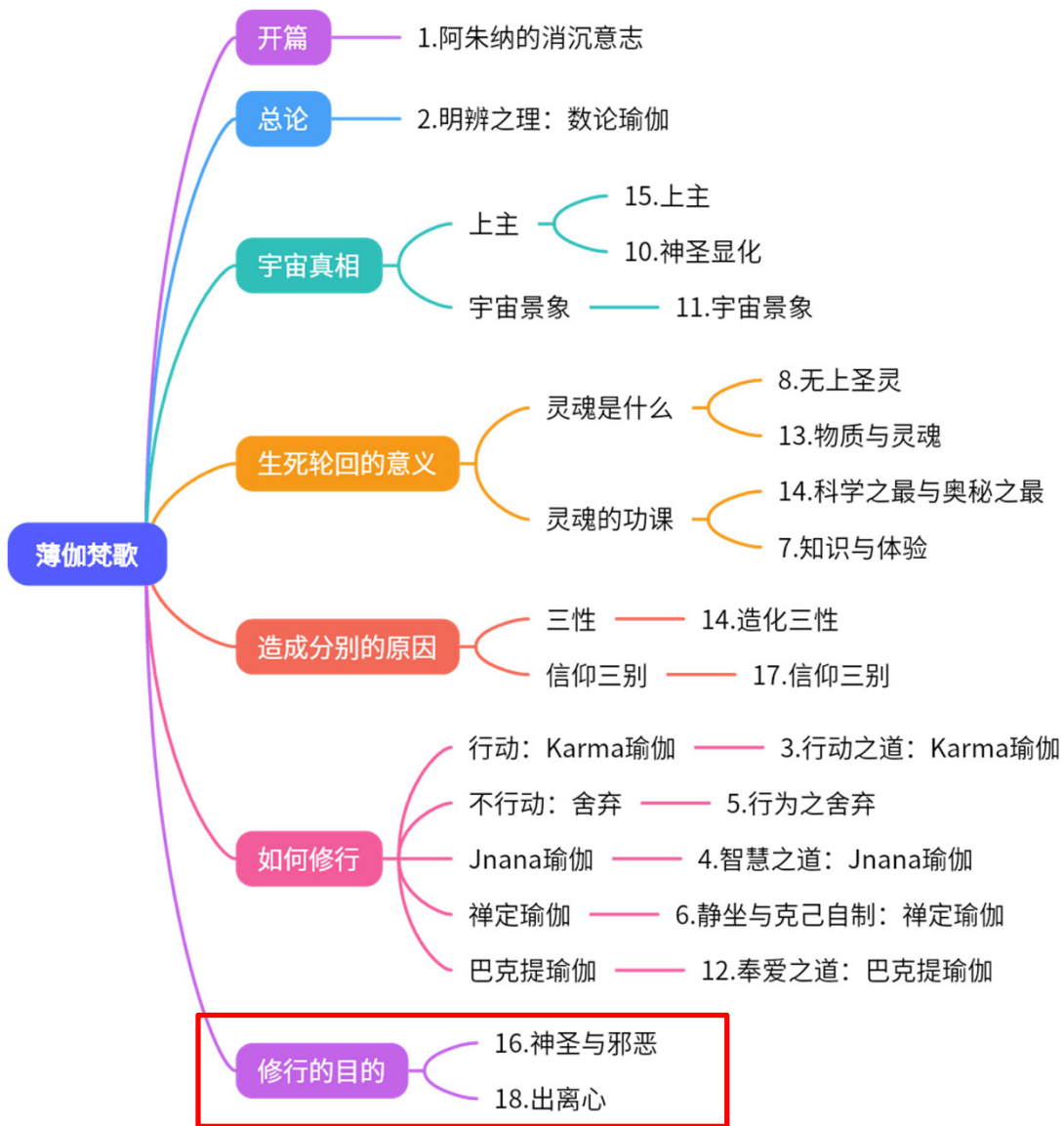
行动瑜伽



智慧瑜伽



奉爱瑜伽





修行的目的/ 第十六章：神圣与邪恶

The Divine and Demoniatic Civilization

在这一章中，克里希纳以罕见的强烈口吻，批评邪恶品质。他叙述的这些邪恶品质，很贴切地描述了主导支配今日世界的唯物主义与资本主义思维。这种唯物的、不可知论者的思维是危险的，因为在他们的眼中，只有肉眼可见的物质世界才是真实的，灵性则是虚无缥缈、痴人说梦；对他们而言，生命是没有意义的，因而可悲地自甘堕落于物欲的享受之中。

除了这种“粗糙”的邪恶品质外，克里希纳还提到另一种较微细的邪恶品质，也就是“我慢（傲慢）”。修行的陷阱之一就是当有一些灵性体验或心得，就心生我慢，认为自己比其他人高等。这种自命不凡的我执，同样导向堕落与生死轮回，不可不慎。

本章精华

1. 克里希纳续言道：“无惧、清净生活、无间断地专注于智慧、喜舍、克己自制、有献祭精神、常习经文、苦行、真诚，”
2. “无伤害（非暴力）、真实、无怒、舍弃、知足、直率、慈悲对待众生、不贪、谦逊有礼、坚定，”
3. “英勇、宽恕、刚毅、纯真、无有憎恨与虚荣；阿朱纳啊！这些都是拥有上帝品质的人所具备的。”
4. “虚伪、傲慢无礼、残酷以及愚昧，都是生而邪恶的人所拥有的非上帝品质。”
5. “上帝品质导向解脱，非上帝（邪恶）品质通往束缚。王子啊！别担忧，你是有上帝品质的。”
6. “所有众生分两类：神圣的与邪恶的。我已描述了前者，现在我将说明后者。”
7. “邪恶者既不知如何作为，也不知如何舍弃。他们既不纯真也不真实。他们不了解正确的行为准则。”
8. “他们说宇宙诞生于意外 - 既无上帝也无目的可言。生命是性的结合所创造的，仅仅是淫欲的产物罢了。”
11. “热衷于邪恶的诸种作为，至死方休；视欲望的满足为最高目标，其他皆视而不见；”
12. “他们深陷于各种空想之中，成为热情与愤怒的奴隶，并且积聚不义之财，只是为了迎合其感官欲望。”

13.“今天我要得到这个，明天我要满足另一个欲望；这个钱财是我的，其余的不用多久也会是我的。”

14.“我杀了一个敌人，其余的我也要杀掉；我是值得享有这一切的，我是万能，我是完美、有权势、又快乐的；”

15.“我富有，出身好，谁能与我相较？我会献祭，我会给予，我会付出 - 但我享受这一切。这些人就是如此地被无明蒙蔽。”

16.“他们被冲突的想法所惑，陷于欲望的罗网，且沉迷于热情，因而堕入恐怖的地狱之中。”

17.“自负、固执、自恃富有、傲慢无礼，他们自命不凡，蔑视礼法。”

18.“他们吹嘘权势且极度自负，为贪淫与嗔怒所左右，这些邪恶之人厌恶在他们内在的我，因为我也在众生之内。”

19.“这些憎恨我又残酷的人，是人类的渣滓，我判他们不断地轮回于悲惨邪恶之中。”

21.“通往地狱之门有三：贪、嗔与淫。他们会毁灭自性，要避开他们。”

修行的目的/ 第十八章：出离心

The Spirit of Renunciation

这场神圣的对话到这里终于进入了尾声。这一章从阿朱纳询问舍弃与放弃两者的分别开始，而克里希纳的回答则包含好几个不同的主题，可说是为这整场对话做了总结。

克里希纳一开始就谈论舍弃（Renunciation，或译为出离，也就是梵文的Sannyasa）与放弃（Relinquishing; Abandonment，也就是梵文的Tyaga）这两者的区别。阿朱纳之所以问这个问题，多少与印度的灵修传统有关：因为传统思维里，倾向于认为修行者应该像僧侣般放弃所有外在的一切。

主的答复是，真正的“放下”是内在的，也就是应以无执着与无所求之心行事。

克里希纳从造化三性（纯真、热情与无明）的不同，谈论职责、内在的理智与信念、以及修行道路上的不同。例如，以知识、见解而言：纯真者见到与众生为“一”、没有分别；热情者见到与众生为“异”、各不相同；至于无明者，则只看到自己，没有别人。因此在理智上，纯真者有明辨能力，热情者分不清对错，而无明者则颠倒是非。

在这个对话的终尾，克里希纳一再地向阿朱纳保证：

“.....你是我所挚爱的。”

这其实也是上主对我们的保证 - 仿如上主在我们的耳边轻声提醒 - 因为我们原本就是他的一部分。

最后，克里希纳再一次提醒我们臣服：善尽自己的职责，全心全意地专注于他、敬拜他，将所有一切身口意供养他，如此我们就有了上主的最终保证。（这里的他，其实应指我们内在的他的小小一部分，也就是我们的自性/灵魂）

本章精华

- 1.阿朱纳问道：“伟大的主啊，我想知道舍弃与放弃有何不同。”
- 2.克里希纳答：“圣哲们说舍弃意味着弃绝所有源自欲望的行动作为；而放弃则是臣服于行动作为的结果（果报）。”
- 5.“献祭、乐善与苦行是当为而不应舍弃，因为他们净化了渴望的灵魂。”
- 6.“但当以无执着与无所求之心为之。这就是我的最终判决。”
- 7.“放弃义务所在的行为是不对的；如果误解而置之不顾，那就全然是无明的结果。”
- 8.“若因畏惧身体受磨难可能带来的痛苦而回避行为，这就是依热情而行事，所以舍弃的好处不会显现。”
- 9.“履行义务，仅因为相信那是该尽的责任，没有任何世人的欲望或冀求任何回报 - 这样的舍弃就是出于纯真。”
- 10.“臻至纯真的智者，没有疑惑，拥有自我克制的精神，他们不会因行动所带来的痛苦而退缩不前，也不会因行动所带来的快乐而心存冀求。”
- 12.“对无法舍弃所有欲望的人而言，行动的结果（果报）有三种：善恶，或者善恶兼具。但对于舍弃者，则没有果报。”

19.“知识、行动与作为者因造化三性而各有歧异。且听我道来：”

20.“在所有众生中见到不可毁灭的‘一’、在个别的生命中见到没有分别的‘一’，这样的知识真可谓是纯真的知识。”

21.“认为形象各异的芸芸众生为各自分别的生命 - 这样的知识来自热情。”

22.“但盲目地执着于一想法，仿如其涵盖一切，没有逻辑思维，看不到真理，也没有洞察力，这种知识的根源是黑暗（无明）。”

23.“依义务而为，没有私心与关心，无好亦无恶，亦不思虑其后果，这样的行动是纯真的。”

24.“但即便在行动中付出最大的心力，如果作为者志在满足其私欲，内在充斥着个人的虚荣，那么这样的行动可说是源自热情。”

25.“依妄念而为，既不在意其灵性意义，也不考量自身的能力或是行动可能带来的伤害，这样的行为可说是无明下的产物。”

26.“若人既无情绪也无个人虚荣之心，反而是拥有勇气与信心，并且不在意成败，那么他的行为就是出于纯真。”

27.“冲动、贪婪、冀求回报、粗暴、不单纯、心回荡于悲喜之间，这样的人的内在是为热情所支配了。”

28.“若此人优柔寡断、卑鄙、顽固、不诚实、凶恶、懒惰、沮丧、拖延 - 这样的人可以说是在黑暗（无明）中。”

29.“理智与信念也分为三类，视造化三性何者主导而定。阿朱纳啊！我将一一为你细说分明。”

30.“了知生命的生与灭，知晓当为与不当为之别，并能明辨畏与无畏、束缚与解脱 - 这样的理智是纯真的。”

31.“分不清对错，也不知当为与不当为之分别 - 这样的理智是被热情所掌控的。”

32.“阿朱纳啊！至于被无明所遮蔽的人，以非为是，颠倒看待事物 - 这样的理智是由黑暗（无明）所统辖的。”

33.“藉着信念与稳固的专注力，使得心念、维生系统（能）与感官都得以得到控制 - 阿朱纳啊！这就是纯真下的产物。”

34.“总是牢牢地抓住仪式，看重自我的利益与财富，为的是后续能为自己带来什么 - 这样的信念来自热情。”

35.“而倔强地执着于错误的理念、畏惧、悲伤、消沉与虚荣，这样的信念是无明的产物。”

36.“再听听三种不同的快乐。第一种是日益增加，解救于人于悲惨中。”

37.“一开始仿如毒药，但后来却犹如甘露 - 这样的快乐是纯真，因为它是自智慧而来的。”

38.“另一种是使感官沉迷于感官对象中，所以一开始有如甘露，但终了却像是毒药 - 这样的快乐来自热情。”

39.“至于那源自于懒惰、昏睡与愚昧，自始至终只是在麻痹感官者 - 这样的快乐出于无明。”

45.“每个人只要勤奋地善尽其职守，就可证得圆满。对于时时留意自己职责的人，如何可达到圆满，且听我为你述说。”

46.“藉由将所有行为奉献给上帝 - 他是所有众生的源头，并且充满所有的事物 - 人将可达至圆满。”

47.“尽自己的职责 - 不论是做的多不好，也总比去做别人的职责来得好，不论后者做得有多好。按照本性所揭示的去履行自己的职责，这样的人永远不会有罪业。”

49.“全然无执着之心，战胜自我，欲望也消除，如此之人藉由舍弃，臻至行为自行圆满、没有留下业力种子的圆满解脱之境界。”

50.“我现在将简短地说明臻至圆满的人如何寻得永恒圣灵 - 也就是无上智慧的境界。”

51.“总是由纯然理智所指引，勇敢地节制自我，舍弃感官的对象，并且弃绝执着与憎恨。”

52.“享受独处、简朴、身口意在完美的控制下，融入于静坐沉思之中，这样的人得到了解脱 - 总是充满着舍弃之心。”

53.“弃绝了自私、权力、傲慢、嗔怒与欲望，无拥有属于自身之物，并且内心达到了平安之境，这样的人堪能加入永恒圣灵之行列。”

54.“而当他与永恒合一，而且他的灵魂了知那来自于自性的恩典，他心中不再感到有欲望与悔悟，对所有众生一视同仁，并且得享由献身于我而来的无上恩典。”

61.“阿朱纳啊！上帝住在所有众生的心中，是他的奥秘力量，使得众生如同在轮圈中轮回往复。”

62.“阿朱纳啊！尽你所有的力量飞向他，并且臣服于他。藉着他的恩典，你将证得无上平安之境、达至永生的住所。”

64.“只是再听我最后一句话 - 那最深邃的秘密：**你是我所挚爱的**，你是我的朋友，而且我是为了你的福祉而说的。”

65.“献身于我、敬拜我、将所有一切供养我、顶礼我，如此你必然会来到我这里。**我向你保证：你是我所挚爱的。**”

66.“弃绝所有的俗世职责，唯独臣服于我。不要焦虑；我将赦免你所有的罪业。”

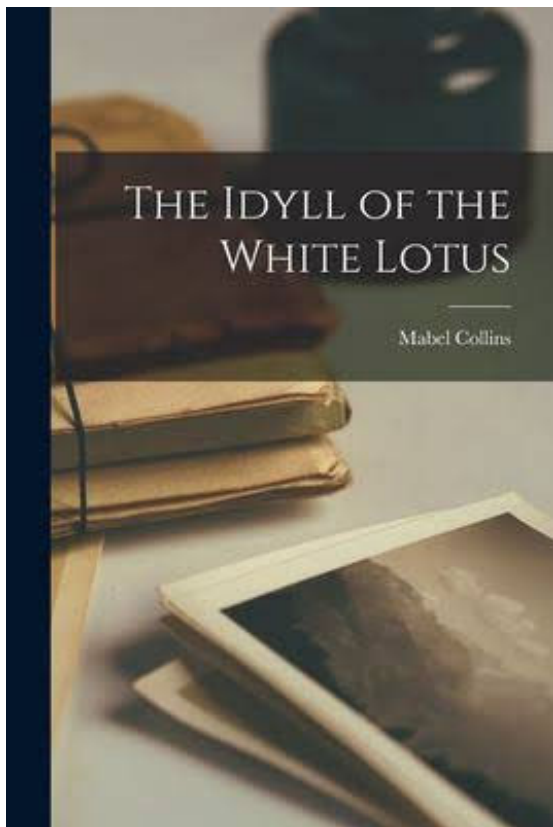
67.“对于没有修持苦行的人，不能够去爱，不愿意聆听，或者对此嘲笑的人，不要将这些话语告诉他们。”

68.“但对于将这个伟大奥秘教导于我的信众的人，这就是最高的奉献，而且他必然会来到这里。”

70.“研读我们此一灵性对话的人，我向你保证，必然也会因此而在智慧的祭坛上向我礼拜。”

71.“是的，只要以信心与无怀疑之心聆听此教诲，他也能免于恶业，并提升自己到有道德者藉由德行所能达到的境界。”

阿朱纳答：“主啊！我已不再迷惑。永恒不变的主啊！藉着你的恩典，光明已现眼前，疑惑已离我而去。而今我站在您面前，愿遵您的旨意而行。”



《白莲之歌》
Mabel Collins, 1890

“有三条真理是绝对的，不可能消失，但却可能因为无法言表而保持沉寂：

一、人的灵魂不朽，他的未来将有无限潜力与无限光明。

二、产生生命的力量在我们自身内外。它超越了生死，永远明善。它无形，无声，无味。但想感知它的人却能够感知它。

三、每个人是自己命运唯一的主人，是自己欢乐痛苦唯一的决定者，是自己生命的酬劳及惩罚的唯一裁判官。

这些真理，象生命本身一样伟大，却简而又简，如人最简单的心。用这些真理去满足饥渴吧...”