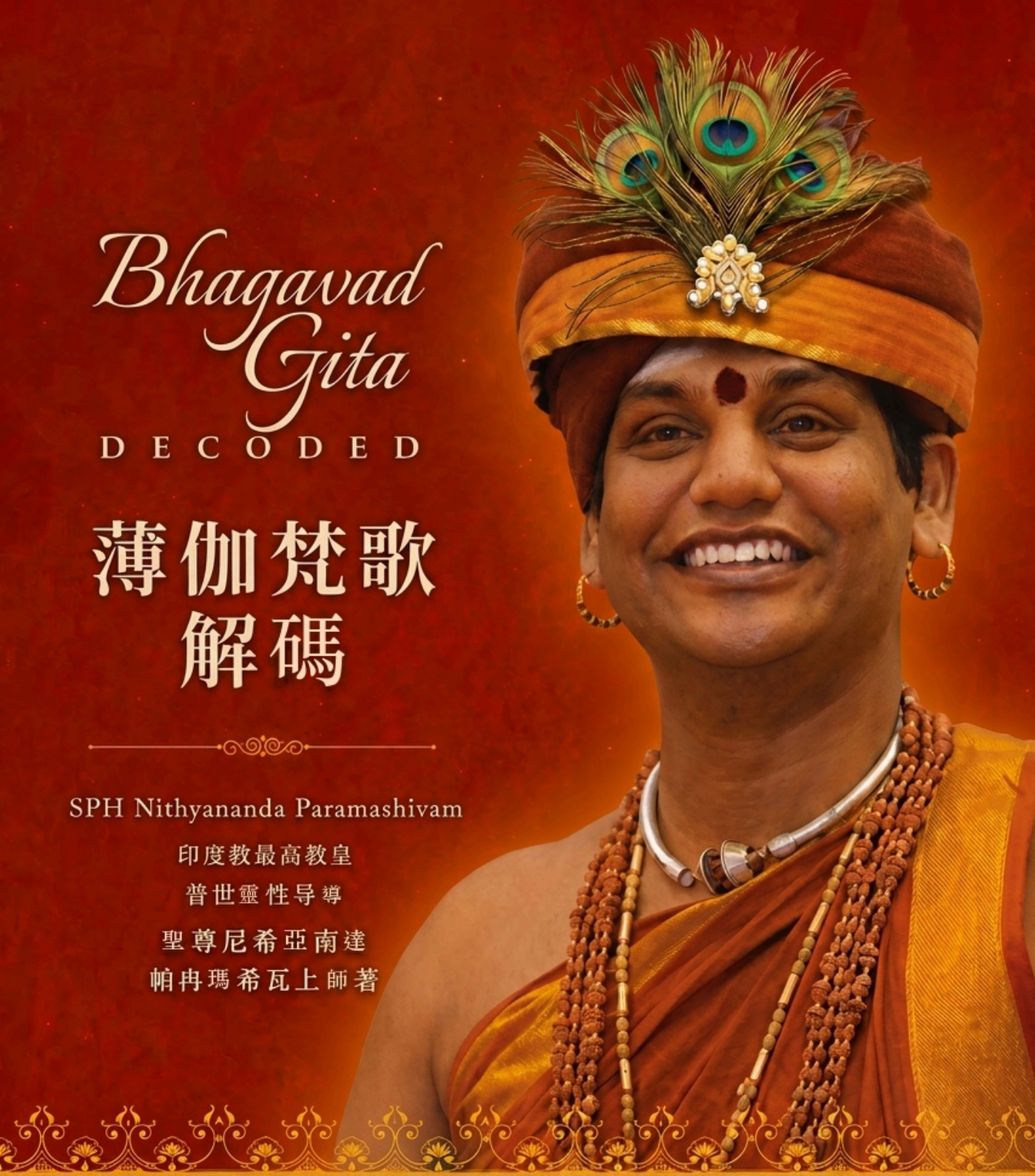
Bhagavad Gita
DECODED

薄伽梵歌解碼

SPH Nithyananda Paramashivam
印度教最高教皇
普世靈性导導
聖尊尼希亞南達
帕冉瑪希瓦上師著





薄伽梵歌

解碼

爲遍佈全球的斯瓦米、喜樂社羣成員、

共修會成員及尼希亞南達僧團所作的共修開示

SPH Nithyananda Paramashivam

印度教最高教皇 普世靈性導師

聖尊尼希亞南達 帕冉瑪希瓦上師 著

尼希亞南達大學出版社出版

薄伽梵歌

解碼

SPH Nithyananda Paramashivam

印度教最高教皇 普世靈性導師

聖尊尼希亞南達 帕冉瑪希瓦上師 著

附原版梵文文本、轉寫及中文譯文

NITHYANANDA
UNIVERSITY
PRESS

尼希亞南達大學出版社出版

本書所述或推薦的所有冥想技術、練習與程序，僅適合在經聖尊尼希亞南達帕冉瑪希瓦培訓並授證的指導者直接監督下練習。此外，你應諮詢個人醫生，判斷這些技術、練習與程序是否適合你的健康、體能與能力狀態。

本書無意替代任何個人醫療照護、檢查、診斷或治療。任何人如參與本書所述或推薦的任何技術、練習或程序，均須自行承擔風險，除非已獲得自己的醫生以及經聖尊尼希亞南達帕冉瑪希瓦培訓並授證的指導者的個人建議。

書名：薄伽梵歌解碼（英文版）

中文版第一版出版時間：2026 年 6 月

作者：SPH Nithyananda Paramashivam 印度教最高教皇 普世靈性導師 聖尊尼希亞南達 帕冉瑪希瓦上師 著

出版機構：尼希亞南達大學出版社出版

版權所有 © 2015

首次印刷：2015 年 1 月，10,000 冊

ISBN：978-1-60607-160-1（平裝）

保留所有權利。未經出版方書面許可，本出版物的任何部分不得以任何形式或任何方式被複制、存儲於檢索系統或傳播，包括電子、機械、影印、錄音或其他方式。

本書銷售所得的一部分將用於支持慈善。

印刷於印度：
PrintOGraph
124 Sultanpet, Bangalore 560053, India
電話：+91 80 22877398

目錄

I. 薄伽梵歌：背景.....1

摩訶婆羅多是你的生活故事.....4

戰地之中，神之聖歌赫然顯現.....7

《薄伽梵歌解碼》引言.....10

《薄伽梵歌》屬於整個宇宙.....15

II. 前言：《薄伽梵歌》與四大原則.....19

摩訶婆羅多：《薄伽梵歌》的化身.....38

第一章

聖典、讚頌詩、經文

***阿周那的憂傷瑜伽道*.....1**

超越經文.....2

地球就是一個戰場.....32

小我需要支持.....45

戰爭開始了.....52

阿周那動搖了.....59

智慧發問.....63

阿周那的困境.....71

不圓滿的嚴酷考驗.....81

善人不殺戮.....90

徹底陷入無力.....96

第二章

你是神

數論瑜伽.....***105***

放下無力感，站起來.....115

臣服並非基於無力感.....128

我們從未停止存在.....134

唯一的現實，是無常.....146

你是不朽的.....157

死亡不過是一種過渡.....167

剎帝利的責任.....175

重要的是體驗，而非知識.....182

不擔憂結果的行動.....186

在行動中堅定地活出真實性.....196

追隨那位圓滿之人.....202

你心智中的猴子.....208

醒來！.....215

第三章

無目的之美

行動瑜伽.....***221***

行動還是不行動.....227

行動乃人之本性.....241

無私的豐富使人解脫.....262

豐富的供奉或罪過.....272

無執着地行動.....283
責任感，領導者的空間.....288
智者的角色.....301
按照我教導的方式行動，帶着真實性.....306
踐行你的責任感.....317
控制你的感官.....328

第四章

知識之道

***智慧、行動與棄絕的瑜伽*.....333**

我曾將此科學傳授給太陽神.....337
我親自顯現，一個時代又一個時代.....352
認識我即是解脫.....360
理解並不受行動影響.....377
無爲中的行動與行動中的無爲.....380
成功與失敗中的平靜.....388
瞭解供奉並得到淨化.....402
你不是罪人.....406
自我懷疑導致毀滅.....412

第五章

活出你所有的可能性

***棄絕瑜伽*.....423**

行動還是棄絕.....430
虔信高於行動.....453

控制心智.....469
用知識淨化無知.....480
狗和喫狗的人.....487
通往真我實現之路.....498
認識我，安住於極樂.....510

第六章

向內看，在得出任何結論之前先達成圓滿

***禪定瑜伽*.....515**
達到瑜伽的狀態.....522
你是你的朋友還是你的敵人？.....536
帶來一致性以控制感官.....557
既不太多，也不太少.....563
真我憑藉真我，在真我中滿足.....572
安住於真我，看見至高者.....577
控制搖擺不定的心智.....586
沒有瑜伽，我還能去哪裏？.....595
瑜伽士的罕見誕生.....600
成爲一位瑜伽士.....605

第七章

傾聽、認知與散發

***知識與體證瑜伽*.....611**
十億人中之一，到達我處.....621
我是那條線.....632

我是永恆的.....639
四種虔信的人.....646
我在你心中.....673
無人認識我.....691
無罪，無德.....700

第八章

離去的藝術

***不朽梵之瑜伽*.....709**
在死亡時刻認識祂.....713
你最後的記憶跟隨你到下一世.....723
確保到達我這裏.....746
持續地記得我.....759
梵天之日夜.....765
我的至高居所.....778
在光明中離世.....784
堅定於虔信.....789

第九章

一切祕密中的祕密

***最高知識與最高祕密瑜伽*.....793**
永恆、容易且愉悅地修持.....796
一切皆安住於我.....816
如何不執着.....830
以任何形式崇拜我，但要帶着虔信.....846

我既是不朽，也是死亡！.....852
安住於我，我給予並保護.....857
生生世世.....873
任何人皆可企及我.....886

第十章

你就是終極

***神聖顯現之瑜伽*.....901**
因爲你是我的摯友.....904
我是源頭.....937
我創造你.....953
體驗知識之光.....959
靠你自己認識你自己.....969
我是開始、中間與結束.....972
我是榕樹，我是時間.....984
我是羅摩.....990
我的榮耀無盡.....997

第十一章

奎師那：宇宙的窗口

***宇宙形態見證瑜伽*.....1001**
我希望看到您的神聖形態.....1010
讓我賜給你神聖之眼.....1018
一千個熾烈的太陽.....1031
世界因恐懼而顫抖.....1036

告訴我你是誰.....1042
起來，獲得榮耀，不要害怕.....1047
你是一切，無處不在.....1053
奎師那，雅度族，我的朋友.....1056
您那熟悉的形態.....1062
只有你見過這個形態.....1064
只有這樣你才能到達我.....1067

第十二章

愛就是你的生命

***虔信瑜伽*.....1075**

誰是完美的？.....1081
將你的心智專注於我.....1085
他們也達到我.....1093
無形更難.....1097
從生死中解脫.....1100
永遠住在我裏面.....1103
修習至圓滿.....1114
爲我而工作.....1119
獲得平靜.....1123
他是我非常親愛的人.....1135
不受影響.....1143
行動中無私.....1148
超越愛與恨.....1151
這就是我所愛的人.....1154

第十三章

場與場知者

場與場知者辨別瑜伽.....**1159**

你所知者，並非你自身.....1165

意識與良知.....1183

內在科學技術.....1188

意識永恆.....1195

理解能量.....1211

衆人殊途.....1222

我們是梵.....1232

居於身體中的靈魂無所作爲.....1243

第十四章

找到你的根源模式並圓滿

三德分別瑜伽.....**1253**

爲什麼奎師那要重複？.....1262

自然屬性：三德（Guṇas）.....1275

守護感官.....1307

成功的抑鬱.....1315

我們從這裏去哪裏.....1323

超越三德（Guṇas）.....1327

神聖的表達.....1330

第十五章

沒有問題，只有疑慮

至尊神我瑜伽.....***1337***

進入因果身.....1348

砍倒這棵樹.....1359

圓滿與創造的技巧.....1362

心智，就是制約.....1371

你，就是你的業力印記（Saṁskāras）.....1377

覺知，而非成就.....1386

記憶與知識，由我而來.....1392

集體意識.....1398

第十六章

你，與我

神聖與惡魔屬性區分瑜伽.....***1409***

神性的資格.....1417

如果你……你就是惡魔.....1426

如何拯救我們的星球？.....1442

如何拯救我們自己.....1447

感官的陷阱.....1451

被拋入痛苦之中.....1455

關於黃金與女人.....1461

第十七章

真實性：通往解脫的直路

三種虔信分別瑜伽.....**1467**

崇拜的方式.....1486

不要折磨我.....1489

信任，並實踐真實性.....1497

我們喫什麼，就成爲什麼.....1506

無所期待地豐富他人.....1513

行爲、言語與思想的苦行.....1517

如何給予？.....1527

唵 達特 薩特（Oṁ Tat Sat）.....1534

第十八章

放下一切，臣服

解脫棄絕瑜伽.....**1541**

行爲與行爲者.....1554

永不放棄無私地豐富他人.....1557

沒有迷妄的責任.....1566

臣服的技術.....1573

極端的陳述.....1584

行動的組成部分.....1587

生活的意義.....1593

感官的迷惑.....1597

正確的行爲，而非追求完美.....1602

開悟指引.....1606
永遠在我的護佑下工作.....1609
根源模式將驅動你.....1617
完全臣服於祂.....1620
臣服於我，我將解脫你.....1622
毫無疑問，他回到我身邊.....1626
奎師那臨在.....1630

II. 薄伽梵歌經文.....1651

祈請頌.....1653
第一章：阿周那的憂傷瑜伽道.....1654
第二章：數論瑜伽.....1672
第三章：行動瑜伽.....1702
第四章：智慧、行動與棄絕的瑜伽.....1719
第五章：棄絕瑜伽.....1736
第六章：禪定瑜伽.....1748
第七章：知識與體證瑜伽.....1767
第八章：不朽梵之瑜伽.....1780
第九章：最高知識與最高祕密瑜伽.....1793
第十章：神聖顯現之瑜伽.....1808
第十一章：宇宙形態見證瑜伽.....1825
第十二章：虔信瑜伽.....1857
第十三章：場與場知者辨別瑜伽.....1866
第十四章：三德分別瑜伽.....1881
第十五章：至尊神我瑜伽.....1892

第十六章：神聖與惡魔屬性區分瑜伽.....1901
第十七章：三種虔信分別瑜伽.....1911
第十八章：解脫棄絕瑜伽.....1923

II. **附錄**.....**1955**

關於《薄伽梵歌》的科學研究.....1957
俱盧家族譜系.....1959
《薄伽梵歌》中的關鍵人物.....1961
梵文發音指南.....1965
詞彙表.....1971
關於聖尊尼希亞南達帕冉瑪希瓦.....2015

薄伽梵歌：背景

vasudeva sutaṁ devaṃ kamsa cānūra mardanam |
devakī paramānandaṁ kṛṣṇam vande jagad gurum ||

“我向您頂禮，聖尊奎師那（Bhagavān Kṛṣṇa），
普世的上師（導師），
瓦蘇德瓦之子、提婆吉的至高喜樂，
甘薩與遮怒羅的毀滅者。”

《聖薄伽梵歌》是瑜伽的終極聖典（*Yogaśastra*），也是吠陀文化的純粹榮光，這一永恆鮮活的傳統被稱爲永恆正法（*sanātana-dharma*）。它屬於整個宇宙，因爲它由宇宙的源頭與化身傳授給宇宙。我們致敬並頂禮聖尊聖奎師那，祂出於對一切衆生的無限大愛與慈悲，宣說了《薄伽梵歌》。

每當非法（*adharma*）佔據主導、正法（*dharma*，正義的生活）衰退、開悟瑜伽失落之際，至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa），即至高意識，便會一再顯現，復興這門神聖瑜伽，護佑並豐富虔信的衆生；祂摧毀*非法*，重新建立純粹而永恆的*正法*，即開悟科學。*dharma saṁsthāpanārthāya sambhavāmi yuge yuge*，這是聖奎師那的承諾，也是《梵歌》的精髓與精神。

《梵歌》亦稱梵明（*Brahmavidyā*），即關於梵（Brahman，至高絕對真理）的知識；它是 *Jīvan Mukti Vijñāna*，即活出開悟的科學。與一切經典一樣，這些知識與體驗以聖奎師那與阿周那的對話（*Śri Krṣṇārjuna Saṁvād*）的形式口頭傳授，這是世界之師、宇宙導師（*Jagadguru*）聖奎師那與祂親愛的虔信者和弟子阿周那之間的親密對話。這在梵文（Saṃskṛit）中被稱爲 *śruti*，意爲被聽到的內容。

《梵歌》全稱《薄伽梵歌》（Bhagavad Gītā），從梵文字面翻譯即爲“*神之聖歌*”。與作爲真理獨立表達的*《吠陀》*和*《奧義書》*不同，《梵歌》被寫入最偉大的印度史詩《摩訶婆羅多》之中——這部史詩被稱爲“往世書”（*purāṇa*），是一部古老的歷史事件。可以說，它是這最偉大傳統、最卓越文明在其全然神聖的莊嚴與人間萬象的複雜中的記載歷史的一部分。

作爲一部經典，《梵歌》是“梵歌聖典”（*Gītāśastra*），是吠陀傳統古老知識寶庫中最精要、最核心的部分，而這一知識寶庫正是偉大聖賢們內在體驗的表達。*《吠陀》*與*《奧義書》*構成了“所聞文獻”（*śruti* literature）的基石；它們源自這些偉大聖賢在升入無心智（no-mind）的不二（*Advaita*）狀態時所獲得的洞見、景象與圓滿意識。這些典籍與人類本身一樣古老，與真理一樣永恆，是人類在追尋真理的旅程中最原初、最真實的表達。

*《吠陀》*是向偉大聖賢們啓示的；*《奧義書》*是這些偉大開悟聖賢的教導；而《梵歌》則與之不同——它是由聖毗耶娑（Śrī Veda Vyāsa / Śrī Kṛṣṇa Dvāipāyana Vyāsa），這位偉大開悟聖賢之一、一切經典與讚頌詩的編纂者，所敘述的婆羅多（印度）偉大歷史的一部分。《梵歌》由聖象頭神格涅沙（Śrī Ganeṣa）執筆書寫——祂體現了純粹智慧與喜悅的自發性。它被敘述爲神聖者本身的直接表達。正因聖尊聖奎師那的直接臨在，《摩訶婆羅多》以及鑲嵌於其中的寶石——《薄伽梵歌》——才成爲無可爭議的至上真理揭示的權威。《梵歌》是絕對神聖者的聖典化身。

沒有任何史詩或史詩片段擁有《梵歌》的特殊地位與空間。沒有任何經典像《梵歌》那樣，提供了一門科學、系統、應用性的科學——教人如何喜悅地活在圓滿之中，同時以“真實性”賦能人類的行動場域，使其進化爲一處富有責任感的“神聖遊戲場域”。

《梵歌》被稱爲“至高的王者之學”與“祕密中的王者至祕”——*rājavidyā rājaguhyaṁ*（9.2）。唯此一部聖典，傳達了一切書寫的與口傳的吠陀真理的精髓，能在所有層面上豐富從最簡單到最複雜的人類。它自身之內，蘊藏着解答每一種可能的人類追問的直接鑰匙，解決每一個情感困境的方案，以及每一個時代、每一個地域在崛起或衰落中的文明所追尋的崇高正道與目標。正因《梵歌》的存在，《摩訶婆羅多》史詩本身也被視作一部神聖的印度教經典。

《梵歌》源自聖奎師那的超意識——祂是至上之神、圓滿轉世化身（*Purṇāvatār*）。因此，它被視爲梵歌聖典（*Gītāśastra*），即根本經典；知曉它，便能從一切不圓滿中解脫，*yaj jñātvā mokṣyase asubhāt*（9.1）。它也被視爲梵歌奧義書（*Gītopaniṣad*），即一切《奧義書》的精髓，是可被知曉和認知的最純粹、最高的知識，因爲它給予真我的直接體驗——*pavitram idam uttamam pratyakṣāvagaṁ dharmyaṁ*（9.2）。

摩訶婆羅多是你的生活故事

《摩訶婆羅多》，字面意義爲偉大的婆羅多，是關於今天被稱爲印度的國家與文明的宏大敘事。當時，這個國家由婆羅多王及其後代統治。

dharme cārthe ca kāme ca mokśe ca bharataŕśabha |
yadihasti tadanyatra yannehasti na tatkvachit ||

~ Mahābhārat, Ādi Parva 56.33 ~

“婆羅多族的後裔啊，凡是這部典籍中有的正法（*dharma*，正義）、經濟增長（*artha*）、愉悅（*kāma*）和解脫（*mokṣa*），在別處也能找到；但這部典籍中沒有的，在別處也不存在。”

看看你自己的生命！你整個人生不過就是一場摩訶婆羅多之戰。《摩訶婆羅多》應當被反覆閱讀，以理解生命的精微之處、生命的複雜性，以及駕馭生命的能力。

這部被完美記錄下來的史詩，真實地講述了兩個交戰氏族——俱盧族與般度族——的故事，他們彼此關係密切。持國是哈斯蒂納普爾的盲眼國王，也是一百位俱盧族兄弟的父親；他是般度的兄弟，般度的孩子是五位般度族王子。這是堂兄弟之間爭鬥的故事，歸根結底，也是*正法*與*非法*、正義與非正義文明之間爭鬥的故事。

由於持國雙目失明，般度被立爲象城的國王。後來，一位仙人詛咒般度說：如果他與其妻子同房，就會立刻死去。因此，般度沒有自己的親生孩子。毗耶娑記載說，五位般度族的孩子，都是通過神聖存在的祝福而由他們的母親貢蒂和瑪德麗所生。般度將王國和子女託付給盲眼的兄長持國後，便隱退到森林中去禪修了。

貢蒂是靈性苦修（*tapas*）的化身。當她還是一個年輕的未婚少女時，就獲得了一項恩賜：她可以隨心召喚任何神聖力量作爲孩子的父親。在出嫁前，她考驗了這個恩賜。太陽神蘇利耶應召顯現於她面前，迦爾納由此出生。由於害怕社會的責難，她將新生兒放進河流中遺棄了。婚後，貢蒂又通過她的召喚力量生下了堅戰、怖軍和阿周那；而般度的第二位妻子瑪德麗，則生下了雙胞胎無種和偕天。

堅戰是貢蒂獲得掌管死亡、*正法*與正義的閻摩（Yama）的恩賜而生；怖軍由風神（瓦尤）所賜；阿周那則由衆神之王因陀羅所賜。最年幼的般度族雙胞胎無種與偕天，是瑪德麗通過天界雙馬童的恩賜而生的。

持國與其妻子甘陀利育有一百個兒子，俱盧族王子中最年長的是難敵。難敵對五位般度族堂兄弟毫無愛心。他與兄弟難降一起，多次試圖殺害般度族兄弟，但均未得逞。貢蒂的長子迦爾納——她在出生時遺棄的那個孩子——被王宮中的一名戰車御者發現並撫養長大；命運作弄般，他最終與難敵結爲盟友。

堅戰成年後，由於他本來就是王位的合法繼承人——這王位原本是他父親般度所留下的——持國便將俱盧王國的一半分給了他。堅戰與他的兄弟怖軍、阿周那、無種和偕天一起，在他們的新都城天帝城進行統治。在一次選婿大典（*svayaṁvara*）上，各位王子爲贏得美麗少女的婚配而比試；阿周那贏得了般遮羅（Pāñcāla）國王之女黑公主（Draupadī）的婚配。按照母親貢蒂“兄弟們應當共享一切”的願望，黑公主成爲五位般度族兄弟共同的妻子。

難敵說服堅戰參與了一場賭博，他那狡猾的舅舅沙恭尼在賭局中擊敗了般度族的國王。堅戰輸掉了他所擁有的一切——他的王國、他的兄弟、他的妻子和他本人，全都輸給了難敵。難降當衆羞辱黑公主，試圖剝去她的衣物。般度族兄弟與黑公主被迫流放十四年，且條件是在最後一年中必須隱姓埋名地生活，即 *ajyāta vāsa*。

十四年期滿後，般度族兄弟試圖索回他們的王國。在這一努力中，他們得到了雅度族之王聖奎師那的幫助——奎師那正是毗溼奴神的第八位神聖轉世化身。然而，難敵拒絕讓出哪怕針尖大小的土地，於是，摩訶婆羅多大戰

就此爆發。在這場戰爭中，今天印度全境各地的大小統治者，紛紛加入這兩個氏族中的一方——俱盧族或般度族。

奎師那提出，祂可以加入這兩個氏族中的任意一方。祂說：“你們其中一方可以擁有手無寸鐵的我。我不會參與戰鬥。另一方則可以擁有我整個雅度族的軍隊。”當這個提議先擺在難敵面前時，不出所料，他寧願選擇龐大且裝備精良的那羅亞尼軍隊（*Nārāyaṇī Senā*），而不是手無寸鐵的奎師那。阿周那則滿懷喜悅與感恩，選擇了他最親愛的朋友、他的人生導師、他的上師——奎師那，*那羅亞納*——來擔任他不持武器的戰車御者！

戰地之中，神之聖歌赫然顯現

Oṁ pārthāya pratibodhitāṁ bhagavatā nārāyaṇena svayaṁ
vyāsena gratitāṁ purāṇa muninā madhye mahābhāratam |
advaitāmṛta varṣiṇīṁ bhagavatīṁ aṣṭādaśā'dhyāyinīṁ
amba tvām anusandadhāmi bhagavadgīte bhavadveṣiṇīm ||

“唵，我禪定於您，*薄伽梵歌*，
深情的神聖母親，
您灑下不二（*advaita*，非二元）的甘露，
摧毀再生，由聖賢毗耶娑——
這位往世書的作者——編入十八章的《摩訶婆羅多》之中，
並由聖尊那羅亞納親自
傳授給阿周那。”

——*《薄伽梵歌》祈請頌*

《薄伽梵歌》出現在《摩訶婆羅多》的核心部分，也就是其十八篇中的第六篇《毗溼摩篇》（Bhīṣma Parva）。敘述者毗耶娑在讚頌《梵歌》時唱道：“飲用恆河（印度教徒的神聖河流）之水的人尚且能夠獲得解脫，更何況是飲用《梵歌》甘露的人呢？《梵歌》是《摩訶婆羅多》的精髓甘露（*bhāratamṛta sarvasvam*），因爲它是由那羅亞納，也就是聖尊奎師那親口宣說的。”

兩軍集結在廣闊的俱盧之野（Kurukṣetra），也就是今天印度哈里亞納邦一帶。所有國王與王子彼此之間都有血緣關係，卻往往分處敵對陣營。面對俱盧族的大軍，以及自己的朋友、親人和導師，阿周那被悔恨與內疚吞噬。他因極度無力而想逃離這場戰爭，這與他在衆戰士中不可戰勝的威名極不相稱。

出於對阿周那與人類最深切的關懷和愛，聖奎師那在俱盧之野戰場上與阿周那展開的對話，構成《薄伽梵歌》的內容。在其七百四十五（745）節經文中，聖尊聖奎師那以六百二十（620）節吟唱《梵歌》，回應阿周那的五十七（57）個問題。聖奎師那勸阿周那放下不符合 *Ārya* 身份的無力感；*Ārya* 是理解人類生命的靈性進化者。祂敦促阿周那重新振作，成爲 *Parantapa*——征服敵人者，並拿起武器，擊敗敵人。

至尊奎師那說：“他們早已是死人。所有站在你面前的敵人，都已經被我擊殺。去吧，做你該做的事。這是你的責任。不要爲結果擔憂，把一切交給我。”

《梵歌》是關於靈性內在科學的終極實用教導，這門科學表現爲生命中現在及日後的外在勝利與成功。它並不像某些學者錯誤聲稱的那樣宣揚暴力。它講述心智與身體的無常，以及超越心智、小我與邏輯的必要性。

因自我懷疑而盲目的持國王並未參加戰爭。他的大臣全勝（Sañjaya）運用毗耶娑賜予的千里眼能力，觀看戰場上的情況並向持國王講述。正是通過全勝的聲音，我們聽到《梵歌》，也就是奎師那與阿周那的對話。

所有俱盧族王子，以及他們的所有統帥，如毗溼摩、德羅納和迦爾納，最終都戰死沙場。五位般度族兄弟則作爲勝利者存活下來，成爲統一后王國的統治者。

至尊奎師那與阿周那之間吟唱出的這段對話，是人與神之間的對話，或者用梵文來說，是那羅（*Nara*）與那羅亞納（*Nārāyaṇa*）之間的對話。

阿周那的問題與困惑，正是我們每一個人的問題與困惑。作爲那羅的阿周那，是領袖，是責任的化身，代表着揹負苦難的整個人類；這些苦難，源於自我懷疑、自我憎恨，以及對自身與生俱來的自然解脫（*mokṣa*）狀態的自我否定。唯有作爲至尊奎師那的那羅亞納，才能在世界大戰如火如荼之時，面帶神聖微笑，吟唱*不二論*——也就是無限的非二元空間——的甘露，以及數論瑜伽（*Sāṅkhya Yoga*），也就是關於圓滿的知識。

唯有具足無限力量、無限知識、無限棄絕，以及無限財富、名望與美麗的至尊，才能宣告真我不朽而永恆的本質；也能在宇宙形態顯現瑜伽（*Viśvarūpa Darśan Yoga*）中，給予阿周那真我的直接體驗，並以 *Mokṣa Sannyāsa Yoga*——解脫瑜伽——使這一體驗達到頂點。

神聖至尊奎師那給出的答案，超越了時間與空間。祂的信息是永恆的，值得被喜悅地踐行；在今天，它依然像五千多年前那片決定命運的戰場上一樣真實有效。《梵歌》的科學，是活在圓滿中的永恆技巧；《梵歌》之歌，是永恆地豐富生命的甘露，沒有任何失效日期，也不受時間與年齡的限制。

《薄伽梵歌解碼》引言

《薄伽梵歌解碼》一書並非對*《薄伽梵歌》*的註釋，也不是現代解讀。它是對《梵歌》至高奧祕的重新宣說與復興，源自罕見的在世轉世化身——聖尊帕拉瑪罕撒·尼希亞南達上師的意識。祂本身便是《梵歌》科學與體驗的直接化身。本書純粹而絕對地啓示了《梵歌》誕生時的情境，原汁原味地展現了其原始精神與肢體語言；唯有開悟者，才能透過隱藏在言語之中的不可言喻的能量，將其散發出來。閱讀本書，即是獲得一種罕見的洞察。這絕非單純的閱讀；這是一種體驗，是一場冥想。

在逐一講解每節經文時，作者帶領讀者經歷一場內在世界之旅。據信，《梵歌》的每節經文都有七層含義，而通常所呈現的只是第一層含義。在此，

一位開悟上師、一位轉世化身以同樣的輕松與簡潔，帶領我們超越尋常，進入非凡之境。

在世上師話語的力量、開悟的信心與能量，以及祂所散發的不二論空間，在我們真實地研讀本書時，都能直接成爲我們內在的體驗。生命的絕對真理，要從其直接源頭，也就是這些真理活生生的存在本身去傾聽並內化；祂也能將這種體驗傳遞給我們。

聖尊尼希亞南達帕冉瑪希瓦上師解釋了《摩訶婆羅多》與《薄伽梵歌》的內在隱喻含義與深邃靈性洞見：

請理解，這整段歷史是如此美妙的發生。《摩訶婆羅多》其實就是你的生活！

《摩訶婆羅多》中的每一個角色都教給我們許多！爲了人生的成功、滿足或任何我們可能渴望的事物，我們不必去任何別處。我們不需要閱讀任何別的書來學習人類心理學，或生活與離世的科學。無論我們追求正直地生活——*dharma*，想學習商業、行政、經濟或豐盛——*artha*，想創造最富裕的生活方式——*kāma*，或想成爲領袖，過上開悟而豐富的生活——*mokṣa*，爲了所有這些目的，我們都不需要《摩訶婆羅多》以外的任何東西！

研究每一個角色。在我們的生活中，找不到超出《摩訶婆羅多》所描述的角色！我們在生活中見到的任何角色，都對應着《摩訶婆羅多》中的一個角色。他們要麼部分、要麼完整地代表某個角色。要知道如何應對他們，甚至應對你自己，只要看聖奎師那如何應對他們，再以同樣的方式應對即可。

《摩訶婆羅多》之戰，是那個時代生活的真實寫照。其作者毗耶娑，是一位公正無私的歷史記錄者；祂如實記下了這些歷史事件，不加粉飾。於是，人們會問：《摩訶婆羅多》之戰真的發生過嗎?

讓我告訴你：如果《摩訶婆羅多》只是故事而非歷史，那麼毗耶娑理應憑祂極富創造力的作品，獲得多個普利策獎！《摩訶婆羅多》是世界上最長的文學作品，有十萬節梵文詩句——它是有史以來寫成的最長詩篇，有着精妙的和諧與無可匹敵的詩意完美。它比希臘史詩更長。毗耶娑沒有電腦，也沒有具備語音轉文字功能的錄音機。祂口述，象頭神將其寫下！

《摩訶婆羅多》如同海洋，至少有 10,000 個故事編織其中。雖然每一個都是獨立的事件，但所有故事都與主文無縫交織。試想，在沒有編輯幫助的情況下，創造數十萬個角色，並在整部史詩中保持這些角色的一致性，需要付出多少努力。你認爲今天有人能做到嗎?

正因爲這樣的作品不可能僅靠虛構完成，人們更應承認：這是一部真實事件的彙編，反映了所謂特雷塔時代（Tretā yuga）的生活方式。在我們的經典中，特雷塔時代（Tretā yuga）被稱爲時間的第三個四分之一。那是當時人們生活的方式，也是今天人們依然在重複的方式。過去發生的一切，在現在一次又一次重演。

摩訶婆羅多之戰，是心智中正向思維模式與負向思維模式之間的較量。這些模式被稱爲 *saṁskāras*，即根源思維模式，意味着你對自己和他人所攜帶與形成的深層身份認同，或最早期的記憶。請理解，你不僅攜帶着對自我身份的認知，也攜帶着對世界的認知，並透過這個視角去看世界。這就是我所說的根源模式：一種決定你如何看待自己、也如何看待世界的身份認知。

正向思維模式是般度族王子，負向思維模式則是俱盧族王子。俱盧之野的戰場就是身體。阿周那代表個體意識，而奎師那代表開悟的上師，也就是驅動並引導個體意識的最高意識。

率領俱盧族軍隊的各位統帥，象徵着個體意識在走向開悟或解脫（*mokṣa*）的旅程中，會遭遇到的那些根源模式中的主要不圓滿與衝突模式。身爲*正法*化身的俱盧族長毗溼摩，代表着源自父母與社會的制約模式。德羅納既是俱盧族也是般度族的共同導師，象徵着來自教師的知識制約，這也包括那些給予靈性指導的導師。

難敵的舅舅沙恭尼，象徵着自我憎恨的模式，這種模式以狡詐爲其化身。迦爾納代表出於匱乏感的不圓滿而做的善行（如施舍與同情）所帶來的限制性影響。最終，難敵象徵的就是小我，也就是自我否定模式；它是所有根源模式的根本，也是最後一個必須被攻克的障礙。

父母與社會的制約，必須通過反抗慣例來克服。這就是爲什麼，在傳統上，追尋開悟之路的人必須棄絕塵世，成爲棄絕者（Sannyāsi），並遠離文明社會。只要身體還活着，這種制約就不會消失，但它的影響會減弱。

德羅納代表人們所吸收的最優知識，也代表那些引導我們、卻無法把我們帶到開悟終極綻放之境的導師。正因爲我們對他們心懷感恩，所以很難割舍這份依賴。而就在這個關鍵時刻，開悟上師，這位轉世化身會出現，把我們繼續往前帶。

迦爾納代表着一切善行的累積，然而恰恰是這些善行，阻礙了他的開悟。在他獲得解脫之前，奎師那必須承擔他所有功德（*puṇya*）的負擔。開悟上師會引導我們放下那種出於所謂慈善與憐憫之心而生的善行執着；祂也會讓我們明白，追求並體驗開悟，纔是對世界的終極慈悲之舉。

最終，我們來到難敵，也就是自己的小我或根源模式；它最難被征服，因爲它會引向自我毀滅。在這裏，我們需要上師的全力幫助。這是一項微妙的工作，甚至連上師的幫助也可能並不明顯，因爲在這個階段，有時小我也會使我們否認上師，並切斷與上師的連接。

這場大戰發生在一億八千萬（18 crore）人之間：俱盧族一方有一億一千萬人，代表我們的負面根源模式與衝突模式（saṁskāras）；般度族一方有七千萬人，代表我們的正向模式。戰爭持續了十八個晝夜。數字十八（18）具有重大的神祕意義。它本質上象徵着我們的十（10）種感官，包括五種 *jñānendriya*——味覺、視覺、嗅覺、聽覺與觸覺等感知感官，以及五種 *karmendriya*——言語、身體動作等啓動行動的感官，再加上我們的八

（8）種思想，如慾念、貪婪等。要達到真我證悟、圓滿或解脫（*mokṣa*），這十八種都必須放下！

《摩訶婆羅多》不只是一部史詩歷史，也不只是善與惡之間的爭鬥。它是存在於我們的生物記憶或身心繫統之中的正向與負向 *saṁskāras*（根源模式）的消融；這是達到終極解脫所必須發生的。它講述活出不二論之路，以及強大地活着、散發開悟併爲人類促成開悟的過程。

《薄伽梵歌》屬於整個宇宙

《摩訶婆羅多》是活生生的傳奇，《薄伽梵歌》是開悟的指南。

請理解，《梵歌》並不是只爲崇拜奎師那、希瓦、阿周那、佛陀或大雄的人而存在。《梵歌》是宇宙藉由奎師那發出的聲音。這也就是爲什麼毗耶娑在整部《梵歌》中都以“*至尊*”來稱呼奎師那。因此，它是普世的。沒有人可以宣稱佔有它，因爲它是宇宙賜給人類社會與整個人類文明的禮物。它不是任何人的私產，甚至也不是印度教徒的私產。它被傳授出來，它就屬於整個世界。

整部《梵歌》的核心，是上師喚醒弟子責任感的過程。這也就是爲什麼《梵歌》處處只談責任！

通過“*karmaṇy ev'ādhikāraste mā phaleṣu kadācana*（2.47），你有權利工作，卻無權享有工作的結果”，通過“*tyaktvottiṣṭha parantapa*（2.3），放下你的無力，懲敵者啊，站起來”，以及通過“*uddhared ātmanā'tmānaṁ*

（6.5），靠自己提升自己”，聖奎師那正在喚醒阿周那的責任感。上師通過喚醒《梵歌》的英雄阿周那，喚醒我們所有人的責任感。

當你研讀《梵歌》時，你會發現阿周那的邏輯看起來相當聰明：他不想參與戰鬥。但奎師那強調，真正聰明的人，需要帶着*不二論*的視角進入戰鬥，以責任感的力量與喜悅來行動。

只有對一個親密的朋友，你才能敞開心扉，讓對方看到你內心的掙扎。也只有當你在瞭解一個人的困境與衝突、以及他已經取得的成就之後，反而更加尊重他時，你才真正可以成爲他的朋友。可是，如果你在瞭解一個人的困境與衝突之後開始評判他，那就不再是友誼了，而是一種隱藏着嫉妒、等待散發敵意的關係；那是在播下一顆充滿毒素的種子。

在這裏，奎師那把《梵歌》分享給祂最親密、最摯愛的朋友阿周那。他超越了一切嫉妒與不圓滿，祂能夠真正向他顯現宇宙形態（*viśvarūpa*），揭示祂的一切維度，也能自由地對他說：“不要屈服於這種使人墮落的無力之無能。”“去做吧，Kaunteya！貢蒂之子啊，去做吧！”“*nānuśocitum arhasi*（2.25），不要爲身體悲傷。”以及“*mat-karma-kṛn mat-paramo mad-bhaktaḥ*（11.55），做我的工作！成爲我的虔信者！始終專一地思念我，你將進入我之中。”

最後，奎師那說到了極致：“*sarva dharmān parityaja mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja*（18.66），放下你關於*正法*、關於對錯的一切概念與觀念。只要向我臣服，我就會使你解脫。”

要說出這些臣服的話，奎師那與阿周那之間，師徒之間、摯愛的朋友之間，必須有何等親密的理解、情感的連接與圓滿的空間！奎師那總結祂的《梵歌》說：把你的生命放在我的腳下。我不會欺騙你，我會替你思考。我會確保你達到終極目標。*mokṣayiṣyāmi mā śucah*，我將使你解脫，不要恐懼，也不要憂慮！

就像幾千年前的阿周那一樣，今天的你站在自己生命的戰場上，與本書中的在世開悟上師、這位罕見的在世轉世化身對話。

這是一個絕佳的機會，讓你通過傾聽上師的教導，解決所有人生問題，圓滿根源模式，清除一切自我懷疑，並讓祂的能量重新書寫你的未來！這是一種非凡的可能性：喚醒你真正的本性，顯現你內在的力量，併成就你生命中最高的現實。在上師的引領下，你的真我將迎來絕對的勝利——活在開悟中，活在不二論的境界中。

yatra yogeśvaraḥ kṛṣṇo　yatra pārtho dhanurdharaḥ |
tatra śrīrvijayo bhūtir　dhruvā nītir matirmama || 18.78

“無論何處有瑜伽自在者奎師那，一切神祕主義者的上師；
無論何處有貢蒂之子（Pārtha，阿周那），
那位最卓越的持弓箭者，那裏就必定有
富饒、勝利、非凡的力量
與道德。這是我的觀點。”





前言：《薄伽梵歌》與四大原則

偉大的“爲什麼”

*《薄伽梵歌》*以一個偉大的“爲什麼”開篇，映照出我們每個人在人生某個階段都會面對的個人危機。

在一個關鍵時刻，我們被帶入主人公阿周那的生命經歷之中：這位聲名卓著的年輕王子正准備與一支龐大的軍隊展開血腥戰鬥，而這支軍隊由他自己的家人、堂兄弟和老師組成。年輕的王子在恐懼、對責任的誤解以及逐漸覺醒的意識中掙扎，被困在他一生的兩難境地裏。

即使過了五千年，阿周那的兩難仍然鮮活地存在於人類的生命體驗之中。我們的問題與阿周那的幾乎沒有不同……

- 我們爲什麼會在這裏?
- 我們爲什麼要在生命中做我們所做的事?
- 爲什麼即使多年爲世間的成功而努力，我們仍然找不到滿足?
- 爲什麼即使我們解決並克服了無數挑戰，仍有越來越多的挑戰在等待着我們?
- 我們怎樣才能成爲靈性上成熟而完整的個體？爲什麼甚至需要這條道路?

這個“*爲什麼*”可以用一種非常簡單的方式來回答——你來到這裏，是爲了彰顯你終極的可能性！

但你們每個人都必須發現自己對這個“*爲什麼*”的回答。任何其他答案都只能成爲一種啓發，促使你去發現*自己的*答案。只有當我們有能力應對這個偉大的“*爲什麼*”時，我們才能繼續前行。無論你是否知道，只有你對自己的“*爲什麼*”最深的信念，只有你對自己目標最深的清晰認識，才能給予你面對人生的啓發、能量與勇氣。

這個偉大的“爲什麼”就是神自身的種子！當你被送到地球上時，這顆種子就被放入你的體內，使你在成長爲一棵樹並結出果實之前無法停歇。請理解，每一顆種子都有一種稱爲 *vīrya* 的能量；在產生更多種子之前，這種能量不會停止。即使你喫掉這顆種子，也無法摧毀它，因爲那種 *vīrya* 仍會進入你的身體，並以另一種方式完成它的工作！“爲什麼”這個問題，就是被放入你 DNA 結構中的 *vīrya*，幫助你認識自己。

這就是阿周那通過《梵歌》所踏上的旅程。在覺悟上師奎師那慈悲的指引下，阿周那面對並領悟了這個偉大“爲什麼”的意義，成爲一個證悟的靈魂。

就像阿周那一樣，在領悟對你而言那個偉大“爲什麼”的意義之前，你也無法停歇。

正如奎師那回應阿周那的問題一樣，帕拉瑪罕撒·尼希亞南達回應讀者的問題與疑惑，引導我們走上轉化之路；祂拒絕放棄我們，直到我們發現自

己的全部潛能，並像神一樣生活在地球上。閱讀本書時，你會感受到帕拉瑪罕撒·尼希亞南達的臨在，祂引導你發現屬於自己的、獨特而又普遍的證悟之道。

生命即是擴張

傾聽的藝術

在整個《梵歌》的開篇章中，阿周那不斷地說話，而奎師那則持續地傾聽、傾聽、傾聽！

只有有智慧的人才會讓對方說話。我們不斷地彼此說話，卻並沒有發生真正的對話。我們只是在彼此面前同時獨白。我們客氣地假裝正在傾聽，好讓輪到自己時也有人聽。讓對方說話需要智慧，傾聽也需要智慧！

每當你傾聽他人時，你也在傾聽自己；當你無法傾聽他人時，你同樣無法傾聽自己。你明白了嗎？只有當你能夠傾聽自己時，你才能真正傾聽別人。當你傾聽別人時，你也會傾聽你自己！因爲任何發生的傾聽，都來自圓滿的狀態。請理解，只有當你處於圓滿狀態時，你纔有能力真正傾聽；如果你內在存在不圓滿，你就做不到真正的傾聽。

什麼是不圓滿？舉個例子，你現在坐在這裏聽我說話，但你並沒有真正聽進去，而是在想：“這件事我還沒做，那件事也還沒處理好；這個沒有發生，那個也沒有發生；我很不安。”這就是不圓滿。如果你內在懷有這些不圓滿，請非常清楚，你將無法真正聽見我。你或許出於某種強迫，或其他原

因坐在這裏，但你並不會真正傾聽。而一旦你不傾聽，不圓滿只會越來越多。這就是一個惡性循環。

如果你真正去*傾聽*，尤其是傾聽那些源自開悟者圓滿空間的話語，你會豁然發現：正是那些話語的能量會去改變你的內在空間。

你要知道，當你來找我、向我傾訴你的問題時，我會真實地傾聽你。這也就是爲什麼，你會突然感覺輕松，突然覺得所有問題都不再那麼大。這就是傾聽的力量。傾聽會喚醒你的直覺，喚醒你內心最深處的智慧。傾聽就是神！

奎師那正是憑藉祂的傾聽，療愈了阿周那內在的不安，消融了阿周那的不圓滿。祂顯現了自己圓滿的力量，也顯現了傾聽的力量。祂只是安靜地傾聽，讓阿周那把自己完全倒空；祂允許阿周那向祂純粹的傾聽傾訴。現在，真正的《梵歌》纔可以開始。

阿周那的根源模式

請理解，當奎師那傾聽阿周那的時候，祂真正關心的是阿周那內在深處的真實問題，而不只是表面上的抱怨。祂並不只是想表達祂所知道的東西。祂允許阿周那向祂的傾聽傾訴，好讓祂能深入問題的根源並加以處理。祂知道，一旦讓阿周那表達自己的困惑，阿周那自己就有能力找到出路。隨着阿周那不斷說下去，他逐漸暴露出自己問題真正的根——也就是他的根源模式。

讓我來定義什麼是根源模式。

你一生中接收到的第一個深刻認知，並由此繼續以同樣的認知方式去思考和行動，這就叫作根源模式。它是你一生中第一次被無力感佔據時形成的模式。當你原本純淨的認知失去平衡時，心智就誕生了。

請聽清楚！你的行爲、感受與反應，都源自這個根源模式。它是在你很小的時候產生於你內在、充滿你並壓倒你的限制性認知。有時它表現爲恐懼，有時是貪婪，有時是嫉妒，有時是爲了證明自己而作出的決定；有時，它只是純粹的困惑與擔憂。

在《薄伽梵歌》的開篇幾章中，阿周那的行爲深受根源模式影響，即來自父母與社會的制約。他陷入了社會規範中“該做”與“不該做”的重重矛盾。當他看到自己必須面對的敵人竟是親人時，他被深深的無力感壓垮，拒絕參戰，哀嘆道：“s*vajanam, svajanam*!——我的親人，我的親人！”家族的羈絆已與他的自我認同深深捆綁；在他看來，斬斷這些羈絆無異於毀滅自己。這就是阿周那的困境。

也正是在這裏，《梵歌》開始了，奎師那終於開口說話。

在接下來的章節中，奎師那以慈悲引導阿周那，將他從根源思維模式中釋放出來，引導他達到圓滿，並帶領他走向終極知識——真我的知識，*ātmajñāna*。阿周那重新安住於 *jīvanmukti,* 即活出開悟、活出不二論的空間。

通過四大原則理解奎師那教導的精髓

《梵歌》中奎師那教導的精髓，可以通過四個簡單卻有力的宇宙原則來理解：*一致性*、*真實性*、*責任感和豐富*。這四個原則會喚醒我們內在四種與生俱來的偉大力量。

讓我來定義這些原則：

一致性（sampūrti），是你兌現對自己和他人給出的言語與思想，並體驗到 *pūrnatva* 的狀態——與自己及生命圓滿。

真實性（śraddha），是你安住在自身能力的巔峯，並依據你對自己是什麼人的認知、你向他人投射自己是什麼人，以及他人期待你成爲什麼人，來回應生命。

責任感（upāyanam），是以這樣一個真理來生活和回應生命：你是發生在你內在與周圍一切事情的源頭，因此也對此負有責任。

豐富（āpyāyanam）意味着你以一致性與真實性主動承擔責任，並承諾持續豐富，也就是擴展你自己以及你內在和周圍的生命。

你在生活中遇到的任何問題或衝突，都可以通過這四個原則得到實際、高效而巧妙的處理。以我全部的經驗來說，這四個原則就是所有靈性經典的精髓；它們也是生活本身的精髓。

這四個靈性*原則*會喚醒你內在四種偉大的力量。每一個原則，都是開啓相應內在力量的一把鑰匙。現在，我將揭示這四種內在力量；當你真正內化並實踐奎師那的信息時，它們就會顯現出來。

真理：開啓你四種內在力量的鑰匙

請聽！你其實擁有將自己所選擇的現實直接顯化出來的力量！

無論你知不知道、相不相信，在你們每一個人裏面都蘊藏着巨大的潛能，它會表現爲四種偉大的力量。

要開啓內在這些偉大的力量，你必須先多瞭解自己一點。它們與你生命的四個主要維度有關——你的言語、你的思維、你的情感和你的生活。當你喚醒自己在各個維度中的巔峯可能性時，它就會成爲你生命中巨大的力量與支持。

這四種內在的力量包括：

言語的力量，或稱 *vāk śakti*。當你踐行一致性時，言語的力量便可爲你所用。

思想的力量，或稱 *mano śakti*。當你踐行真實性時，思維的力量便會向你開放。

感受的力量，或稱 *prema śakti*。當你踐行責任感時，感受的力量就成爲可能。

生活的力量，或稱 *ātma śakti*。在你豐富他人的那一刻，生活的力量便會在你內在確立。

現在，我將通過這些 *tattvas*（真理原則）及其力量來總結奎師那的教導。

一致性——成功的策略

請聽!

你的言語就是你的生命。一致性是開啓言語力量的鑰匙。

我們都知道什麼是誠實。誠實更多屬於道德倫理的層面；而一致性這一*原則*，比誠實更深一步。在誠實裏，你只需要履行對他人許下的承諾；而在一致性裏，你還必須履行對自己許下的承諾。誠實不是一致性。一致性也是誠實。

很遺憾，社會教會我們去履行對別人作出的承諾，卻忘了教我們履行對自己作出的承諾。你對自己的承諾，和你對別人的承諾一樣重要，甚至更重要。因爲你生命運行得是否順暢——你生命中的滿足程度、圓滿程度與圓滿體驗——都取決於你對自己說過的話。

請理解，你對自己許下的諾言，就是你生命的骨架。如果你曾對自己承諾要成爲一名醫生，卻沒有兌現這個承諾，甚至沒有在內心把這件事圓滿完成，那麼這個承諾就會作爲一個你給出的破裂承諾懸掛在你心裏。一致性意味着：你不再揹負自己對自己或對他人所作承諾留下的負面後遺症。

當你違背對自己的承諾時，你會失去自信。你許下的承諾越多、違背的承諾越多，失去的自信也就越多；你會失去對自己的信心。而當你違背對他人的承諾時，就會削弱他們對你的信任。當你違背對自己給出的言語時，你會失去對自己的信心。當你不履行你給出的言語，甚至懶得與它們圓滿時，那些懸而未決的、破裂的承諾就會一直掛在你內心，奪走你在生活中的自信。

這正是阿周那在戰場上經歷的情況。

阿周那生爲刹帝利，是一名戰士，也是般度族的王子。當般度族決定與俱盧族堂親開戰時，阿周那非常清楚，對方之中有他大家族中的很大一部分。然而，按照他的*正法*、按照*刹帝利*應走的道路，他已經作出了參戰的決定。可是當他真正進入戰場時，他只看到帶領軍隊的“朋友”“老師”“舅舅”和“親戚”，而不是那些奪走他王國、當衆羞辱他兄弟和妻子的惡人。陷入父母教養所塑造的思維模式之中，他瞬間感到無力，並決定退出戰場。

阿周那試圖逃離戰鬥，這使他完全失去了與自己作爲戰士的*正法*的一致性；他偏離了自己的*正法*。作爲刹帝利，他本應履行對自己、家人和上師所作出的承諾，並有勇氣面對自己向俱盧族開戰的決定。否則，他就不應該作出開戰的決定！但當他變得無力、准備離開戰場時，他已不再與自己的*正法*保持一致。這就是當你依照自己的根源模式行事時會發生的事：你不再與自己對自己和他人說過的話保持一致，而根源模式接管了你對生命的回應！

請理解，對自己的言語負責，就是在踐行*正法*，也就是正確的生活方式。在《摩訶婆羅多》中，*正法*被定義爲：“這就是*正法*的精髓。不要對別人做那些若對你做便會令你痛苦的事。”

擺脫缺乏一致性的唯一方法，就是通過圓滿。

通過祂與阿周那關於 *sāṅkhya yoga* 和 *karma yoga*，即生命本質與行動目的的對話，奎師那幫助阿周那找到正確的理解，以圓滿其根源思維模式所造成的侷限認知。奎師那教給阿周那兩個關鍵概念——*Nityam*（永恆者的本

質）與 *na tvam śocitumarhasi*（悲傷的無意義）。通過向阿周那揭示其真正永恆真我的真相，奎師那幫助他獲得正確的理解，超越其邏輯的一切爭論，並與其根源模式圓滿。

阿周那隨後喚醒自己的言語力量，這帶給他自發的智慧與清晰，使他能用恰當的言語表達自己真正的自我懷疑。他最初那些無力的悲傷之語，例如“*katham bhiṣmamahaṁ saṅkhye dronaṁ ca madhūsudana*（2.4）—— 噢，Madhūsudana，我怎能在戰場上對抗值得我崇敬的毗溼摩與德羅納？”，現在轉變爲探詢之語，例如“*sthitaprajñasya kā bhāṣā samādhistaye keśava*（2.54）——對安住於真理與智慧覺知之人的描述是什麼？他如何說話，如何坐着，又如何行走？”

現在，阿周那已經准備好進入下一課——真實性，也就是思想的力量。

通過真實性發掘你的巔峯能力

藉由真實性，你開啓自己內在的思維力量！

當你開啓思維力量時，你就能夠自發地集中思想，以實現自己的最高潛能。

奎師那現在通過 *Karma Yoga* 與 *Jñāna-karma-sannyāsa Yoga*，點化阿周那進入行動中的真實性之道與棄絕中的知識之道。奎師那宣告：*“Yogaḥ karmasu kauśalam*——瑜伽就是行動中的真實性。”

karmaṇy evādhikāras te mā phaleṣu kadācana |
mā karmaphala hetur bhur mā te saṅgo'stv akarmaṇi || 2.47

yoga-sthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tvaktvā dhanañjaya |
siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate || 2.48

《*薄伽梵歌*》的全部教導都可以概括在這兩節經文中。關於爲什麼行動以及應當如何行動，再沒有更多可以說的，也永遠不需要說更多。

奎師那說：“你只有工作的權利，卻永遠無權享有工作的結果。不要讓結果成爲你的動機，但也不要轉向不行動。帶着圓滿的、以瑜伽爲中心的內在空間，做你必須做的事。在成功與失敗中保持平衡。心智的平衡就是瑜伽。”

祂一再強調，要在瑜伽中圓滿，並放下一切執着——“不帶執着地行動。不要擔憂自己行動結果的成功與失敗。向圓滿的智慧臣服。”

我要在這裏分享一個重要概念。

請聽！你並非如自己想象的那樣只有單一身份。你有四個身份！

請理解，你所認爲的*自己*有四個維度。

1. *Mamakāra*——你相信自己是什麼，即你的*內在形象*。
2. *Ahaṁkāra*——你向他人投射出的自己，即你的*外在形象*。
3. *Anyakāra*——他人認爲你是什麼，即你的*他人形象*。
4. *Svānyakāra*——你相信生命對你而言是什麼，即你的*生命形象*。

這四個身份加在一起，才構成了你。

真實性，就是讓你的四個身份保持協調，並讓你的四個維度都達到巔峯。

通常，你認爲的自己——你的 *mamakāra*，即*內在形象*，總是小於你實際的樣子；而你向他人投射的自己——你的 *ahaṁkāra*，即*外在形象*，總是大於你實際的樣子。例如，你可能體驗自己是一個非常膽怯的人，卻總是把自己投射爲強大而有力量的人。少數人擁有很高的 *mamakāra*，卻向他人投射很低的 *ahaṁkāra*。許多時候，*他人對你的形象*，即 *anyakāra*，會與你的 *mamakāra* 和 *ahaṁkāra* 完全不同！

當一個身份與另一個身份相互爭鬥時，你的思維怎麼可能集中？你所有的能量都會用於調和這些相互衝突的身份。當你所有的身份或“形象”彼此協調時，你的全部思維都會朝同一個方向對齊。你的思維變得清晰而銳利，就像一道激光束。你將喚醒思維的力量。

真實性並不只是活在*你認爲*的巔峯，或活在*你向別人投射*的巔峯；它也意味着活在*別人認爲*的你的巔峯，以及*你所體驗*的生命之中。只有當你伸展自己，以達到他人對你的形象與期待時，你纔會展現非凡的能力與奇蹟力量。

每當你提升自己、伸展自己去實現他人的 *anyakāra* 時，你就達到圓滿。你獲得滿足。你達到合一。只有當你將自己提升到他人的 *anyakāra* 時，你纔會從自己的個體身份中解脫出來。當你向他人的 *anyakāra* 伸展自己時，你便從 *ahaṁkāra* 與 *mamakāra* 中解脫！

你也許會想：“我要爲自己感受到的自己，以及向他人投射出的自己負責。但爲什麼我要爲他人對我的期待負責？”

只要你認爲自己只是因爲别人的期待纔在伸展自己，你就會持續感到煩躁、激動與沉重。理解這個重要的真相——正是你坐在那些對你有所期待之人的內在意識中，使他們對你產生期待！

請聽：當你還沒有准備好傾聽自己的內心並擴展時，神會通過在他人心中生起同樣的期待來幫助你，好讓你擴展！那是你被自己壓抑、卻想要實現自己的某個部分；它進入並坐在另一個人的心中，成爲他們對你的期待，好讓那個被壓抑的部分得以實現！

mamakāra（內在形象）的根部是你的 *jīva*，也就是你的靈魂；在靈魂中，我們所有人都是一體的。如果你在一個身體中壓抑它，它就會簡單地從另一個身體中顯現出來。當你在自己的身體中壓抑對自己的期待（*mamakāra*）時，這份期待就會以*他人形象*的形式，在另一個人的身體中顯現出來。沒有别人在強迫你。這是你自己對自己的期待，又給了你一次機會！現在，這不再是别人的*他人形象*；你只是在擴展自己，以實現自己的*內在形象*與*外在形象*。

他人對你的期待不過是一種提醒，是 Bhagavān（神）給你的又一次實現自己的機會。當你認識到這也是你對自己的期待時，你就會獲得滿足！

*《薄伽梵歌》*是阿周那被壓抑的、想要認識自身神性真我的渴望之顯現。藉由真實性，阿周那發現了自己的思維力量。現在，他能夠更深入自己被壓抑的思想，並讓它們在奎師那的神聖臨在中浮現出來！

在前面的幾章中，奎師那向阿周那分享了祂對阿周那的 *anyakāra*（他人形象），敦促阿周那認識自己永恆而充滿喜悅的*真我*，並讓他從理智上理解這一真理。通過 *Jñana-karma-sannyāsa Yogaḥ* 與 *Sannyāsa Yogaḥ* 的篇章，奎師那引導阿周那學習實現這一點的方法。

奎師那給予阿周那生命中終極的致勝策略——在自己的一切行動中，以真實性的勇氣站起來——*yogaḥ karmasu kauśalam*。祂敦促阿周那獻身於瑜伽，將自己擴展至巔峯能量。隨後，奎師那通過向他揭示死亡、棄絕與 *sannyāsa* 的更深真相，深化阿周那的理解。

一旦這一理解在阿周那內在安定下來，奎師那便引領他進入下一個 *tattva*，責任感，即感受的力量。

責任感——覺醒於你的最高潛能

奎師那在下一章 *Dhyāna Yoga* 中的教導，可以概括爲這些話——“向內看”與“承擔提升自己的責任”。

請聽！責任感是喚醒感受力量的鑰匙。當你認識到自己是一位領導者，並對自己內在與周圍的一切承擔責任時，感受的力量便會開啓！

在這裏，奎師那教導阿周那運用各種技巧，超越心智與感官，獲得解脫。祂引導阿周那提升到 *Īśvaratva*，即領導意識的層次，成爲像祂自己一樣的存在。

這就是爲什麼奎師那說：

uddhared ātmanātmānaṁ nātmānaṁ avasāyadet |
ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ || 6.5

“你是你自己的朋友，你也是你自己的敵人。用真我提升自己，不要貶低自己。”

奎師那的意思是——如果你掌握瞭如何靠自己提升自己的方法，你就是真我的朋友；如果你讓自己失望，你就是真我的敵人！

請聽清楚：責任感意味着，你從這樣一個真理出發，思考、感受、行動和認知生命——你是一切的源頭，因此，對發生在你內在與周圍的一切，你都負有責任。

我知道你們現在都會有一個大疑問！你們一定在想：“我怎麼可能對周圍發生的一切負責？我可以對內在發生的事負責，但我怎麼能對外在發生的事負責？比如，如果我生活中發生了一場意外，我怎麼能對此負責？”

每個人都會提出這個問題。讓我來回答你。

- 一個連自己的行爲都不感到負責的人，是動物。他活在極低的意識層次中。
- 一個對自己的行爲感到負責的人，是人。他活在中等的意識層次中。
- 一個甚至爲他人的行爲承擔責任的人，是神聖的存在。他活在領導意識，即 *Īśvaratva* 之中。

請理解：只有當你感到自己對內在和周圍發生的一切負責時，你纔會開始探究真相，並開始看見解決問題的可能性。只有承擔責任，你纔會找到解決方案！

請聽。當你承擔責任時，更高層次的能量會通過你表達出來。即使你只朝責任感邁出一步，宇宙也會朝你邁出一千步，爲你承擔責任。當你處於責任感的空間時，你的內在空間與外在空間都會支持你。整個宇宙都會支持你，因爲宇宙通過那些感到負責之人的認知，體驗自身的滿足。

在每一種情境中都承擔責任。當你沒有責任感時，你只是大海中的一滴水；當你感到負責時，你就是一滴水中的大海。當你承擔責任時，*Īśvaratva*，即領導意識，就會在你身上開始發生。

感受的力量無非就是：你有能力認識到自己是一生中所有事件的源頭。這一理解會賦予你對自己生命極其強大的掌控力，也賦予你成爲他人生命中積極影響者的力量。

有了責任感，生命就會向你展開。但生命始終要求你擴展，因爲擴展是生命的自然流動。你越投入生命，生命要求你擴展的程度就越大。當你爲自己看見並體驗到的一切承擔責任時，那些你尚未看見、尚未體驗到的部分就會爲你承擔責任！如果你爲神和世界中已知的部分承擔責任，那麼神和世界中未知的部分就會爲你承擔責任。當神爲你承擔責任時，你就是神。你就是一個轉世化身！

奎師那通過責任感這一*原則*，引導阿周那領悟奎師那意識。奎師那關於責任感的教導，在*宇宙形態達顯*中達到頂點；在那裏，祂賜福阿周那，讓他得以一瞥祂的宇宙維度、祂的無限擴展，也就是預先嚐到阿周那自身開悟的滋味。

請聽。

你的擴展會讓你感到恐懼。每當有人要求你變得更廣大、每當你覺得自己被“強迫”擴展時，你就會進一步縮回舒適區。你的疲憊、軟弱和無力，都不過是你抗拒看見自身廣大性的表現！

這正是*宇宙形態達顯*之後阿周那的狀態：對擴展的恐懼壓倒了他。然而，由於他虔信作爲宇宙體現的奎師那，阿周那負責任地擴展自己，並藉助下一項*原則*——豐富，即生活的力量——喚醒自己的開悟。*達顯*之後，奎師那向他保證：只有承擔起豐富他人的責任——去完成奎師那的工作，並全然、不分裂地虔信於祂——阿周那才能把自己擴展到最高的可能性：*mad-karma-kṛn mad-paramo mad-bhaktaḥ*（11.55）！

以開悟來豐富

現在我們來到第四個*原則*——豐富。豐富意味着，在你自己的生活以及他人的生活中，持續注入前三個*原則*！

你或許會問：“我能理解爲什麼應該豐富自己，但爲何要豐富他人？”

請聽。你的生命是與他人一同展開的！你出生的目的是豐富自己與他人。當你從這一理解出發行動時，你最有活力，處在自己的巔峯，並活出開悟。

豐富是開啓你內在的生活力量的鑰匙！

請理解，你所體驗的每一段關係都只是你的一個維度。是你的兒子使你成爲父親，是你的妻子使你成爲丈夫，是你的追隨者使你成爲領導者。你生

命中的每一段重要關係都是你的一個維度。除非你圓滿所有維度，否則你怎能獲得滿足？

小我一次又一次地忘記，*ahaṁkāra* 忘記：它所有的喜悅，只有在它向外延伸，去滿足他人的 *anyakāra*（期待）時纔會出現，而不是在它與他人的 *ahaṁkāra* 抗爭時出現。你很輕易就忘記了這一重要事實，把自己的生命與他人一同展開這件事視爲理所當然。你會想：“我的兄弟就應該表現得像一個兄弟！我的父親就應該表現得像一個父親！我的老師就應該表現得像一個老師！”卻沒有承擔起責任，也沒有理解你自己同樣應該履行自己的角色。如果學生不承擔豐富老師的責任，老師爲什麼要豐富學生？

奎師那美妙地豐富阿周那——“如果你不做 *yajña*（豐富他人的祭祀），不把你所接受的回饋給神，你就是一個小偷！——*yo bhuṅkte stena eva saḥ*（3.12）。”這意味着，你從宇宙中接受任何東西，卻不以豐富回報，就是偷來的！

請理解，豐富他人意味着爲每一個人承擔責任。我告訴你，當你爲他人承擔責任時，非凡的力量就開始通過你流動！當你開始豐富他人時，通過你表達的就是整個宇宙。每當你豐富他人時，流經你的能量就是宇宙能量。如果你想品嚐並體驗宇宙能量，只要開始豐富他人！你所感受到的興奮、清新、准備就緒、喜悅與靈感，全部都是宇宙能量，是純粹的宇宙能量。

看看聖尊奎師那！祂是豐富他人的終極體現。祂的臨在本身就能豐富他人。在整部《薄伽梵歌》中，祂爲阿周那的不真實性與困惑承擔責任，從不

放棄他。整部《薄伽梵歌》本身，就是祂豐富他人之表達的顯現。*《薄伽梵歌》*是奎師那贈予世界的禮物，以永恆的真理豐富着一代又一代的人。奎師那祝福阿周那與人類，賜予他們向內觀看、在神聖意識中爆發的終極工具。

奎師那一次又一次美好地說：“認識你的真我，就是認識神。”

奎師那所說的，對每一個人都是真實的。無論你是否接受，凡是你對自己的任何觀念，只要不是“*你就是神*”這一理解，就是低自尊！你所缺少的，只是對真理的覺知。一旦你認識到*你就是神*這一真理，你與奎師那之間就沒有差別。你已經開悟。

奎師那極其慈悲，祂表達整部《薄伽梵歌》，就是爲了證明這一點。這正是奎師那降臨要證明的事情。祂不需要證明自己是神；祂的使命是證明*你就是神*！祂的使命是讓阿周那開悟，並通過阿周那讓其餘人類開悟。奎師那的表達是終極的豐富，因爲祂甚至爲你的開悟承擔責任！所以，祂在*《薄伽梵歌》*結尾強調：要與自己的根源模式達成圓滿，並喜悅地臣服於生命。

奎師那把自己傾注於阿周那，喚醒他去體驗整體。祂只是說：“放下一切，向我臣服。放下你所知道的一切*正法*，無論你自認爲知道的生命是什麼，都放下！我將使你從一切罪過反應中解脫。不要擔憂。”

sarvadharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja |
ahaṁ tvām sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā sucaḥ || 18.66

開悟上師只不過是凝聚的生命！當你放下自己的衝突與根源模式，向祂的智慧臣服時，祂就會使你獲得解脫。這就是終極的豐富！

四大原則——生命的自然流動

請理解，這四大 *tattvas* 正是靈性的甘露罐。它們存在於我們的 DNA 之中。它們是生命的自然流動，能夠解決任何問題。

當你活出這些 *tattvas* 時，你會發現：

- *通過一致性，你內在擴展的智慧被校準，正向的空間在你內在被喚醒。*
- *通過真實性，生命在你內在源源不斷地流淌。你體驗到可能性的空間。*
- *通過責任感，你覺醒於自己的真實本性。Īśvaratva——領導意識在你內在綻放。*
- *通過豐富，你將你的存在確立於萬物之中，最終體驗到自己是 Brahmanyam Bahuputratām——宇宙最受寵愛的繼承者！*

這四項宇宙原則將持續不斷地激勵、鼓舞你，讓你體驗自身的終極可能性。當你活出這些*原則*時，你將不斷擴展，並實現傳授*《薄伽梵歌》*的根本目的！

摩訶婆羅多：《薄伽梵歌》的化身

要完全內化*《薄伽梵歌》*的訊息，就需要更深入地理解它的起源。我們必須回到它偉大的源頭——《摩訶婆羅多》。

《摩訶婆羅多》是《薄伽梵歌》的實體、視覺呈現。《薄伽梵歌》中解釋的一切生命原則，都在《摩訶婆羅多》中以人物的形式呈現。聖奎師那在

《薄伽梵歌》中教導的全部原則，《摩訶婆羅多》就是這些生命原則的一部電影。

《摩訶婆羅多》是一部著作，其中每一種品質的擬人形象都作爲一個角色出現。你在生命中經歷許多不同的體驗。你承載着許多部分——你的一部分是一致性，一部分是真實性，另一部分是責任感，還有一部分是豐富。你的一部分是自我懷疑，一部分是自我憎恨，另一部分是自我否定。你的一部分是知識，一部分是慈悲，一部分是暴力，一部分是狡詐，一部分是苦修（tapas），還有一部分是純粹的靜默。*當這些部分在你內在完全覺醒時，你便完全綻放了，你就是奎師那！*

生命的慶典就是聖奎師那。祂是 purnāvatar，最有力量、最圓滿的轉世化身，是純粹的愛與慈悲的體現。聖奎師那是超越任何人格的體現，從不放棄任何人，即使是僞君子與 *adhārmic* 之人！祂能夠直接進入任何多層次人格，並喜悅地遊戲，以如其所是地應對他們。

如果你理解《摩訶婆羅多》，你就會理解人格的複雜性，也就是你自己的複雜性。你永遠不會憎恨或否定自己的某個部分，或他人的某個部分。你將理解如何如其所是地應對整個生命。

Pañca Pāṇḍavas，即般度王的五個兒子，是來自生命四大 *tattvas* 的偉大力量之體現。

- 堅戰是一致性的體現——言語的力量，*vāk śakti*。

- 怖軍是真實性的體現——思想的力量，*mano śakti*。
- 阿周那是責任感的體現——感受的力量，*prema śakti*。
- 偕天是豐富的體現——生活的力量，*ātma śakti*。
- 無種是爲他人創造現實的體現。

貢蒂是 Pañca Pāṇḍavas 的母親，她是 *tapas*，即苦修的體現。*Tapaḥ* 與自然的不同力量對齊，並生出一致性、真實性、責任感與豐富。貢蒂連接自然的力量——Sūrya（太陽神）、Yama Dharma（時間與正義之神）、Vāyu（風神）、Indra（諸神之王）與 Aśvini Kumaras（諸神的神聖醫師），並生下般度族兄弟。

請聽，堅戰就是一致性！一致性誕生於 Kāla，即掌管時間與正義的 Yama Dharma。宇宙中最具一致性的存在是誰？Yama Dharma！作爲時間之子，堅戰從不誤失時間，並與*正法*一致。因此，堅戰也被讚頌爲 Dharmarajā，即*正法*之王，是一致性的體現。

接下來，怖軍是真實性的體現。他是巔峯可能性的生理形態！最真實的存在是 Vāyu，即風之能量！怖軍是 Vāyu、真實性的兒子。他的一生都是憑真實性的力量不斷擴展的理想典範，沒有任何疲憊或無力。

阿周那是責任感的體現，是領導力的空間！諸神之王因陀羅是宇宙中最有責任感的人。所以，阿周那是責任感之子。阿周那也是 Nara，他體現了 *Nārāyaṇa* 自身的責任感！傳統說奎師那與阿周那是 *Nara-Nārāyaṇa* 的轉世

化身，意味着二者是同一種能量，表現爲 *Paramatmā* 與 *Jīvatmā*——至上意識及其在身體上的映現。在 Vaiśnava 傳統中，毗溼奴表現爲 *Nārāyaṇa* 與 *Nara*。在 Śaiva 傳統中，我們稱二者爲 *Paśupati*，即純粹的靈魂與映現在身體上的靈魂。純粹的靈魂是 *Pati*，靈魂在身體上的映現是 *Paśu*。純粹的靈魂是 *Nārāyaṇa*，映現在身體上的靈魂是 *Nara*。因此，*Nara* 阿周那就是 *Nārāyaṇa* 自身的映現。

無種與偕天，即 Aśvini Kumāras，是最能豐富他人的存在，是最偉大的醫師。要明白，醫師這個職業是最能豐富他人的職業。他們是最偉大的療愈者、也就是最偉大的豐富他人者之子。即使敵人難敵來到偕天面前，他也會祝福難敵說：“你在這一天開始戰爭，你就會成功！”這是何等程度的豐富！連敵人也豐富！無種不斷成爲催化劑，使每個人爲他人實現現實。他是堅戰、阿周那、怖軍、偕天，以及所有人的非凡支持。

這五位般度族兄弟只有在傾聽他們的上師聖奎師那時，才贏得生命的遊戲。否則，在無數次陷入死亡之口時，般度族兄弟本會被殺或死去！正是他們與上師的連接——也就是共修（*satsang*）、與真理的聯結——一次次地拯救了他們！我告訴你：無論你成爲誰，永遠不要錯失與在世上師的連接。

要明白，《摩訶婆羅多》實際上就是你的生命。它不過是所有不圓滿的故事。你的身體是塵世王國，被你的不圓滿——自我懷疑、自我憎恨和自我否定的根源模式——所攻擊，這些模式壓抑你，阻止 *tattvas* 顯現爲你的偉大力量。

在你生命的戰場上，俱盧族一方站着持國、沙恭尼和難敵，也站着毗溼摩——那位曾祖父——以及迦爾納——般度族中最年長者。持國就是你內在的自我懷疑，難敵就是你內在的自我否定，沙恭尼就是你內在的自我憎恨。迦爾納就是你內在的慈善與慈悲，毗溼摩就是你內在的*正法*，是不死的正義。然而，由於錯誤地與自我否定結伴，你的慈善與正義都會轉爲無力，並放棄它們純粹的內在空間。

自我懷疑持國與自我毀滅的甘陀麗結合，生出了自我否定的模式——俱盧族：難敵和他的兄弟們。自我否定誕生於自我懷疑，並得到自我憎恨沙恭尼的協助。自我懷疑像持國一樣盲目；自我憎恨像沙恭尼一樣狡猾；自我否定像難敵一樣愚蠢。

請明白，讓我解釋所有根源模式的根源：*自我懷疑*、*自我憎恨和自我否定*。這些是讓你變得無力的最強大模式。

往內看！

僅僅想到自己真正想從生命中得到的東西，就足以讓你陷入抑郁。因爲，當你想到自己真正想要實現的某件事時，自我懷疑便是首先、也是最主要在你內在升起的模式。懷疑的模式是：“*我會得到它嗎？我能做到嗎？我配得上它嗎？*”持國的整個人生，就是這一自我懷疑的根源模式。你可以看到，他所有的行動與反應都出自這一種根源模式。

其次，自我憎恨源於早先失敗所造成的不圓滿。你會狡猾地欺騙自己說：“*之前我十次嘗試同一件事，都慘敗了！現在怎麼可能成功？我還會再次失*

敗！”沙恭尼的一生及其行動，就是“*我做不到*”——這正是自我憎恨的根源模式。

自我憎恨會立即使自我否定爆發出來！你就給自己判了無期徒刑，說：“*不！我做不到*！”這種深沉的自我否定模式一旦爆發，生命也就走到了盡頭。難敵的一生，就是對自己是失敗者、無法成功這一愚蠢信念的深切而痛苦的反應。因此，他只能不斷通過摧毀他人來證明自己，卻從不靠親自創造現實來證明自己。

當自我懷疑、自我憎恨和自我否定這三種根源模式聚集在一起時，會發生什麼？俱盧族所遭遇的正是這種情況。不要讓發生在俱盧族身上的事發生在你身上！

請理解，你的身體是由一致性、堅戰繼承的王國。一致性應當成爲統治你的 *yuvarāja*（王儲）。然而，自我否定或難敵會想盡一切辦法摧毀一致性（堅戰）、真實性（怖軍）、責任感（阿周那）與豐富（無種和偕天）。但是，上師聖奎師那的力量一次又一次地保護一致性、真實性、責任感與豐富。

當你開始生命之戰時，一致性（堅戰）看起來並不會在與自我否定模式（難敵）的戰爭中獲勝。但是，當你與這些根源模式達成圓滿時，你就會讓自己想要的事物在生命中成爲現實。你將重寫自己的未來！

最終你會看到，只有正法王堅戰被加冕爲衆王之王，並與兄弟們一同統治着非凡的富足與廣大的豐盛。我要告訴你，即使你對一致性和真實性有成千上萬的自我懷疑，也要站在這些真理一邊。這樣，上師的恩典就會永遠與

你同在。奎師那的恩典之所以總與般度族同在，是因爲他們體現了 *tattvas* 的純粹品質。

所有轉世化身降臨地球，只是爲了告訴你這一條真理：你的自我否定、自我憎恨和自我懷疑模式不是真理，也不是事實。僅此而已！你比你所相信的那個“你”更加廣大，因爲你對自己的信念是由根源模式框定的。沒有任何人能夠奪走你想從生命中得到的東西。

真正偉大的希望、真正偉大的好消息，也就是真理：你並不是一個如自己所感知的那樣普通的存在；讓你這樣看待自己的，正是那些根源模式。運用四大 *tattvas* 的力量，圓滿這三種根源模式，並按照你想創造的樣子重寫未來!

這就是《*薄伽梵歌*》與四大 *tattvas* 的精髓。

承載一致性、真實性、責任感與豐富；你將始終擁有上師的恩典。當上師在你這一邊時，你可以贏得生命中的任何戰爭，並創造你生命的終極現實。當你在自身的存在中承載般度族的內在空間，並真誠地活出四大 *tattvas* 時，你將始終擁有聖奎師那的恩典、保護與力量!

當你向衆上師之師聖奎師那臣服時，你所缺少的將被賜予你，而你所擁有的也將爲你守護——*yoga-kṣema vahāmy ahaṁ*（9.22）！



第一章

阿周那的憂傷瑜伽道

Arjuna Viṣāda Yogaḥ

聖典、讚頌詩、經文

生活永遠是善與惡、神聖與邪惡交織在一起的。選擇一邊而捨棄另一邊，並不會帶來豐富。我們需要做的是圓滿它們，並超越它們。

超越經文

地球上有數以百萬計的經典和書籍。自遠古以來，人類就在不斷創造經典，直至今日，各種靈性書籍仍層出不窮。然而，《薄伽梵歌》依然無與倫比。再無任何一部經典，能如此深刻地穿透人類意識；也沒有任何一部書，曾爲培養地球上如此衆多的開悟者作出貢獻。《薄伽梵歌》是一部完整無刪節的靈性詞典和百科全書。

靈性文學大致可以分爲三類。第一類是聖典（*śāstras*）：聖典讓我們清楚理解人類生命的目標，並從理智層面賦予我們對人與神的終極真理的認知。

聖典，是幫助我們建立對生命正確認知的經典。它們會在邏輯與理智層面回答那些重大的問題，使我們在理智上真正信服，從而願意走上終極之道。例子很多。永恆正法（*sanātana dharma*）傳統中的《天啓經》（*śṛuti*）與《傳承經》（*smṛti*）如《吠陀經》《奧義書》等神聖經典，《摩奴法典》（*Manusmṛti*）這樣的指導准則，以及《伊諦哈斯》（*Itihāsa*）、《羅摩衍那》（*Rāmāyaṇa*）、《摩訶婆羅多》這樣的偉大史詩與歷史事件，都屬於聖典。

第二類文學是讚頌詩（*stotras*）。它是那些已經證悟終極真理、瞥見神聖之愛的人所作出的表達。當這樣的人流露內在喜悅時，這種流露就是讚頌詩；當我們崇拜神聖、並把自己臣服於神聖時，這種表達形式也就是讚頌詩，也就是虔信的作品。

來自內心的文學，是讚頌詩；來自頭腦的文學，是聖典。第三類文學被稱爲經文（*sūtra*），它爲我們提供實現與神合一的方法。

聖典給予我們理智上的理解，讚頌詩給予我們情感上的連接，而經文則給予我們存在層面的體驗。聖典就像路標，是闡明生命根本的智慧經典。僅憑它們本身不能把我們帶入開悟，卻能把我們引到開悟上師面前。讚頌詩能夠豐富我們，使我們向神聖臣服；神聖的榮耀，也正是在讚頌詩之中被盡情歌頌。經文則爲我們提供達成虔信或開悟的具體方法。

讚頌詩來自情感與感受的層面；經文則意味着幫助我們把聖典與讚頌詩的旨趣落實爲修行方法。

偏重理智的人，需要聖典——也就是理智的經典。除非在理智上被說服，否則他們往往什麼也不會去做。我們不能因爲他們是這樣的人，就說他們不該追尋靈性、不該走上活出最高潛力、向巔峯可能性擴展的道路。請聽，我們需要以更大的慈悲來看待人類。我們不能把“信仰”設定爲進入靈性的主要門檻，否則就等於把靈性拒絕在將近百分之九十的人類之外。我們必須建立一種體系，讓每一個人都能透過圓滿與創造的科學被觸及、被豐富。

我們的吠陀聖賢創造了聖典。它們是一門關於如何活在圓滿中、如何創造自己巔峯可能性的絕對科學。它們以合乎邏輯的方式教導我們道路與目標：*爲什麼*我們被要求做我們所做的事，爲什麼靈性在日常生活中不可或缺。這些重大問題，都在聖典中得到了理性上的論證與回答。請理解，聖典能夠消融我們的疑慮。疑慮就像魔鬼；一旦它以自我懷疑、自我憎恨和自我否定的

形式進入心智，我們就無法安睡，也無法休息，直到把它清理並圓滿解決。聖典幫助我們從理智與科學的層面，擺脫這些疑慮。

除非我們擁有徹底的理智清明與完整認知，否則我們的信仰就只會是一種僞信仰；任何人都能動搖它，因爲它紮根於自我懷疑之中。直到關於一致性、真實性、責任感和豐富的聖典，成爲我們認知的基礎，我們的認知都不可能完整。在那之前，我們所有的認知都不過是困惑與自我懷疑。沒有堅實基礎的信仰，就像一座沒有地基的建築，終究會倒塌。如果我們沒有聖典作爲基礎，同樣的事也會發生在我們身上。

有人問偉大的上師維韋卡南達（Vivekananda）：“上師，《吠陀經》的重要性是什麼？爲什麼我們要學習這些經典？”維韋卡南達說：“如果你學習經典，你的信仰和真誠都會變得如此堅定，以至於沒有人能動搖你。”否則，隨便一個愚人都會說我們在搞迷信，我們就會開始想：“我真的在做迷信的事嗎？我真的走在正道上嗎？”我們就會開始懷疑自己。

我們或許認爲自己相信某些東西，但我們的信仰或信念不夠深刻，也不夠真實。我們的言語缺乏一致性，我們的思想和行爲也不夠真實。除非擁有聖典的深厚基礎，否則我們不僅什麼都不會相信，還會懷疑和憎恨自己！我們將無法保持真實，也無法與真理保持一致。

請理解，即便是我們的情感，也沒有那麼深。我們以爲自己有愛，也有信仰。我見過形形色色的人，聲稱自己相信自己所想的一切。有個人說：“噢，上師，我愛整個世界。”我們總可以說“整個世界是我家

（*Vasudaiva Kuṭuṃbakaṁ*）”——世界就是我的家庭。我一再告訴大家：愛世界很容易，但愛你的妻子卻非常困難！問題在於，我們連與自己的家庭都無法和諧相處。這正是因爲我們缺乏正確而圓滿的認知；沒有這種認知，我們的信仰隨便被誰都能動搖。聖典，這門活出開悟的科學，*爲生命那個偉大的“爲什麼”*奠定了堅實的基礎，使我們所有的認知與信仰都能融入我們的存在，並開始創造我們的可能性。

虔信就是與神保持真實性

虔信（*Bhakti*）僅僅是一個鍊金術的過程。它就像一塊點金石碰觸了我們。羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）曾優美地說：“如果一塊點金石碰觸任何金屬，它就會變成金子；只需輕輕一觸，就足以把任何金屬轉化爲金子。”

虔信就是這塊點金石。當虔信觸碰我們的那一刻，我們便成爲神，變得神聖。問題在於，我們從不允許虔信真正觸碰我們；也從不允許虔信穿透我們的存在。我們以爲自己想要神，卻又不斷地對神聖感到恐懼。我們或許以爲自己想要神聖，但只要它是表面的、仍在我們的控制之下，一切就都還好。而當虔信進入我們的存在，並開始這個過程的那一刻，我們就會說：“不，不，沒那麼多。我覺得這對我來說太多了！”於是，我們就在某個點停了下來。

一個小故事:

一個人一直作爲無神論者生活。有一天他從懸崖上掉下來，掛在一根小樹枝上。慢慢地，樹枝也開始斷裂。

這個人開始大喊：“噢，神啊！我以前從不相信你，但現在我相信了。請救救我！”

天空中傳來一個洪亮的聲音：“噢，我的兒子，別擔心。我會救你的。只要鬆開樹枝，我就會救你。”

這個人立刻回答說：“外面還有其他人能救我嗎？”

我們的信仰往往只是一場不真實的表演。在我們尚未對生活建立起理智上的確信之前，神對我們而言，不過是衆多選項之一，像在超市裏挑選商品一樣隨手取舍，就像沃爾瑪這樣的“靈性超市”。這就是我們與神的關係：只有在需要什麼的時候，我們纔會想起神。當事情照着我們所選的路線順利發生時，神就是偉大的；而一旦事情不順，我們就把神拋到一邊。

如果信仰不能使生命蛻變，那它就是虛假的。我們沒有允許虔信在自己身上起作用。聖典賦予我們理智的清晰度，以及那種圓滿的認知。所有偉大的虔信者，如採坦亞（Caitanya）、羅摩奴闍（Rāmānuja）和瑪德瓦（Mādhva），都擁有這門科學強大的理智基礎。採坦尼亞·瑪哈帕布（Caitanya Mahāprabhu）是一位偉大的正理（*Nyayaika*）邏輯哲學家。只有當你攀上邏輯的高峯，才能墜入愛的山谷；只有那時，你纔有資格墜入愛河。所有達到理智巔峯的偉大上師與信徒，都擁有堅實的聖典基礎。

接下來是讚頌詩。讚頌詩意味着表達我們的體驗，表達我們對上師或神深深的愛與虔信。很多人問我：“斯瓦米吉，爲什麼印度教會有偶像崇拜？”聽着，印度教並不是偶像崇拜。我們不是在崇拜偶像本身，而是藉由偶像來禮敬神聖。當我們站在神像前，難道會說：“噢，石頭！給我一個恩賜。噢，石頭！請救救我。”嗎？不會。我們說的是：“噢，神啊，請救救我。”所以，我們不是在崇拜石頭，而是在通過神像與神相連。在印度教的虔信流派毗溼奴派（*Vaiśnavism*）中，有一個很美的詞，叫作“*Arcāvatāra*”。它的意思是：寺廟中被禮敬的神像，就是神的轉世化身，而不僅僅是一塊石頭。

轉世化身意味着神聖降臨世間，就像毗溼奴的十大轉世化身一樣。所有這些神像，就像這十大轉世化身一樣。就像這些轉世化身一樣，我們藉以與神建立連接、進行禮敬的石像或神像，就被稱爲“*Arcāvatāra*”。

當我們站在偶像面前，通過詩句傾注心聲時，這種帶來豐富的表達就是讚頌詩。那些由偉大奉獻者——如阿爾瓦（Alvars）、納彥瑪（Nayanmars）、米拉（Mīrā）和採坦亞——所創作的歌曲，都是讚頌詩。人們問我：“斯瓦米吉，有時候我並不想唱誦這些讚頌詩。即使我不喜歡，也應該機械地去做嗎？”我說：“帶着一致性與真實性去做。頭一兩天，你也許會覺得那只是機械練習；但一旦你開始品出其中的意義，真正體驗自己所表達的內容，它就會融入你的存在。它會成爲你的感受，深深地豐富

你。”我之所以允許唱誦這些讚頌詩，是因爲我親眼看見成千上萬的人，一旦與神聖建立起情感上的連接，就會綻放，並達到開悟。所以，當你真心表達內在時，它自然就成了讚頌詩。

請理解，在吠陀傳統中，即使是神，也只是走向開悟的墊腳石。神的一切形式與名稱，都是爲了幫助我們獲得開悟，爲了無分別三摩地（*nirvikalpa samādhi*），爲了活在合一境界之中。當虔信，也就是那份情感連接，在你內心被喚醒時，你就會自動走向開悟。

接下來是經文。經文爲我們提供達到開悟的方法。聖典來自理智層面，讚頌詩來自情感層面，經文則來自存在層面。

請理解：學習聖典，意味着將一致性與真實性帶進我們的心智；而在生活中身體力行地踐行聖典，則意味着活出真實性並承擔責任。與上師或神保持一致性，是一種情感上的連接，我們會因此在開悟中得到豐富。

當一致性經由*頭腦*流露時，它是理智，是聖典；經由*心*流露時，它是讚頌詩；而經由你的*存在*本身流露時，它便是經文。

當真實性通過我們的*頭腦*被表達出來時，它就是聖典的力量，是與我們的模式、與我們的困境作鬥爭的知識武器；當真實性通過我們的*心*被表達出來時，它就是愛，就是讚頌詩；而當真實性通過我們的*存在*被表達出來時，它就是禪定，就是經文。

請聽。人類大致有三種傾向：偏向頭腦的、偏向心靈的，以及偏向存在的。爲了滿足所有人，我們的開悟聖賢創造了三種文學：聖典、讚頌詩和經

文。《薄伽梵歌》是唯一一本同時結合了聖典、讚頌詩、經文，甚至還超越它們的書。

《梵歌》是聖典。它對生命、死亡與靈魂作出了清晰而理性的闡釋，解答了“*生命爲何而存在*”與“*生命究竟是什麼*”的根本叩問，併爲人類劃定了何可爲、何不可爲的規範與准則。很少有書會說明我們*爲什麼*應該或不應該做某件事。在我所知的典籍中，《梵歌》是唯一一部能爲“我們*爲何*做、該做*什麼*”提供如此強大理性基礎、清明智識與完整認知的經典。

沒有任何其他宗教像印度教這樣擁有如此豐富的經典體系。在吠陀文學中，我們的上師們選出三部經典，稱爲“三正道”（*prasthāntraya*），它們是靈性領域的終極權威：《梵經》（*Brahma Sūtra*）、《奧義書》和《薄伽梵歌》。毗耶娑是開悟上師的上師，祂編纂了全部《吠陀經》，寫下了《梵經》，也創作了《摩訶婆羅多》。開悟科學，也就是活在開悟的科學（*jīvan muktī vijñāna*），其一切方法與表達都歸功於祂。許多開悟上師傳講了後來被稱爲《奧義書》的內容；而《梵歌》則直接來自神，來自一位圓滿的轉世化身——至尊奎師那。

奎師那：圓滿的轉世化身

在衆多轉世化身中，聖尊奎師那被視爲圓滿（*pūrṇa*）的轉世化身。爲什麼只有奎師那被認爲是唯一圓滿的轉世化身（pūrṇāvatār），而不只是衆多轉世化身中的一位？直到今天，祂仍是主宰整個印度教意識的那一位，

也是最受崇拜的存在。地球上最受崇拜的轉世化身，就是至尊奎師那。只有奎師那，才稱得上是最受崇拜的存在。

首先，讓我們理解轉世化身爲何降臨世間。羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）曾生動地講過這樣一個故事:

有一個美麗的天界，裏面長滿了樹木，結着各色花果。三個朋友在這座被高牆圍住的天界附近散步。其中一個爬上牆頭，往裏面偷看。

他大喊：“噢，神啊！這地方太美了！”然後跳進花園，開始享用果實。

第二個人也爬上牆，看見了花園。他同樣覺得那裏無比美麗，只是還稍微多一點禮貌。

他轉身對第三個還站在下面的朋友說：“親愛的朋友，裏面有一個美麗的天界。來吧，我先進去。”說完，他也跳過牆去，開始享用果實。

第三個人爬上牆頭，看見了天界，也看見了他的兩個朋友，明白了他們正在享受何等的喜悅與至福。

然後他對自己說：“讓我先下去，把這個美麗的天界告訴所有人。我要帶他們一起來享受這座花園。”

所謂轉世化身，就是那些降臨世間，把自己所體驗到的極樂境界昭示給世界，並藉此豐富他人的存在。從神聖中降臨、表達那份神聖極樂的人，就是轉世化身。回到人間，把神聖的實相告訴世人，讓世人也能意識到祂所體驗的一切，這就是轉世化身。

開悟的靈性上師，就是能夠創造出一套公式，讓人得以重現其內在世界體驗的人。科學家爲外在世界建立公式，而上師則爲內在世界的經驗建立公式。禪定技巧，就是這些公式。

而轉世化身，則是即使*不借助*這些公式，也能直接把體驗賜給他人的存在！所有這些偉大的轉世化身降臨地球，都是爲了讓人們意識到：他們也是神聖的，他們本身也是神，並藉此豐富他人。祂們告訴世人，彼岸是美麗的。祂們說：“那裏有一個無比廣大的天界。來吧，讓我們去享受它。來吧，加入我。”

爲什麼奎師那是圓滿轉世化身？因爲祂具備把人類推向神性、推向圓滿空間所需的一切特質。我們生命中一切美好的事物，都歸功於至尊奎師那。請理解，我們生命中任何美好、喜悅與吉祥的事物，都歸功於奎師那。活在圓滿與喜悅中的科學——也就是無論我們做什麼，即使不棄絕世俗，活在圓滿中也能最終導向開悟——這門科學正是由至尊奎師那首次向世界揭示的。

請理解，在至尊奎師那之前，所有轉世化身所傳授的，都只是離世解脫的科學，一個人若想開悟，就必須放棄這個世界。而至尊奎師那帶來的是活在圓滿空間（*pūrṇatva*）中的科學：你不需要放棄任何東西；無論身在何處，你都可以散發生命，也可以享受生命。

能夠把人類推向神性、推向圓滿空間的人，被稱爲普世靈性導師（*Jagadguru*）——喚醒衆生的上師。他是整個宇宙的老師與上師。

普世靈性導師，是能夠豐富整個世界、豐富各個層次一切衆生的人。宇宙中存在着處於不同經驗層次、不同成熟階段的各種人類；奎師那能夠豐富並幫助每一個層次的人體驗神性、抵達終極真理，並走向圓滿。

至尊奎師那作爲圓滿轉世化身的生命，本身就是活在圓滿（*pūrṇatva*）空間中的典範。祂所做的一切，沒有一件是出於不圓滿；祂所做的一切都出於圓滿。甚至那些在我們看來似乎只有出於不圓滿纔會去做的事，祂也都做了。

這種圓滿的科學，是至尊奎師那在《薄伽梵歌》中揭示的最神聖祕密；它就是最強大的“王者之學、王者之祕”（*rājavidyā rājaguhyaṁ*）。這種關於圓滿的至尊神聖科學，使我們能夠永遠熱愛生命，永遠體驗生命。

請理解，有些宗教教導我們什麼*是*圓滿；有些宗教讓我們看見什麼*不是*圓滿；還有一些宗教讓我們看見不圓滿會導致什麼後果。**而這門圓滿的科學，正是一切宗教的精髓，也是吠陀知識的精髓、吠陀傳統知識的源頭。**

讓我定義圓滿。

圓滿，意味着在生活與行動時，不再受到任何過去事件、言語、行爲或記憶殘留影響的左右。沒有殘留影響，並不意味着你徹底忘記過去。當你處於圓滿狀態時，你依然記得過去發生的事和你曾經做過的行爲，但它們已經不再有力量在你裏面引發痛苦、憤怒或內疚。

圓滿！請聽好；我再給你們一個關於圓滿的定義。

圓滿，不過是把你在無意識中遺失的那些碎片一一找回來。請聽。那些你在生活中無意識地分享出去、甚至遺落在各種人與事之中的自己的一部分，把它們重新找回，使自己再次回到完整，這就是圓滿。

請聽。有人偏重理智層面，有人偏重情感層面，也有人偏向存在層面。像商羯羅（Śaṅkara）、佛陀這樣的轉世化身，會強烈吸引理智型的人；但情感型的人則很難與他們建立連接。我們很難想象佛陀吹着笛子、唱歌跳舞，或是商羯羅跳起聖愛之舞（*rāsa-līlā*）！情感型的人，往往更容易與米拉（Mīrā）、採坦尼亞·瑪哈帕布、安達爾（Āṇḍāḷ）這樣始終在歌唱、舞蹈和慶祝中的存在產生共鳴。

偏向存在層面的人，只想直接體驗；他們無法與偏理智或偏情感的轉世化身建立連接。他們既不想聽長篇分析，也不想先從“相信”開始。准備分析的人會去尋找聖典；准備相信的人會被讚頌詩吸引；而那些想要直接體驗、想要速溶咖啡般即時體驗的人，既等不及聖典，也等不及讚頌詩。他們要的是技術，是可應用的靈性科學。對他們而言，傳授《時神真知密續》（*Vijñāna-bhairava-tantra*）的希瓦，也就是瑪哈帝瓦（Mahādeva），就是答案。祂所傳授的偉大禪定技巧，正是爲偏向存在層面的人準備的。聖典像基礎理論，經文則像應用科學；它們給出的是可以直接上手的答案。

當然，當我說我們閱讀讚頌詩時，需要對它們做“內化剖析”，我的意思是：爲了內化真理而去分析，而不是爲了拒絕它。請非常清楚，當我們閱讀往世書這些史詩性的歷史事件時，我們需要把握其中的精神與真理。事實和真理之間有很大的差別；而往世書、我們的史詩，既是真理，也是事實。永恆正法中的往世書都是歷史，不是神話。它們被誤譯成神話故事或寓言，其實並非如此。它們是婆羅多（*Bhārata*）的真實歷史，並藉由真實的歷史把我們引向真理。只有真理，才能把我們帶向真理。因此，在理解讚頌詩時，我們也要把握讚頌詩的精神與真理，並讓它們在內在真正沉澱下來。

聽着！至尊奎師那能夠與這三種層面的人都建立連接。祂出生的方式、祂從出生起就展現力量與圓滿的方式，以及祂表達甜美、浪漫與魅力的方式，都說明了這一點。如果你偏理智，祂給你《梵歌》，祂就是《梵歌》奎師那；如果你偏情感，祂就是拉妲-奎師那，是拉妲的摯愛。祂能歌唱、舞蹈、嬉戲，也能給予你終極的情感滿足。請理解，讓每個人都感到祂屬於自己，是浪漫得以發生的基本需要。奎師那做到了這一點！祂也有能力承接那些無法把自己提升到祂那個層次之人所生起的一切憤怒與嫉妒。若你偏向存在層面，你會直接渴望開悟的方法；同樣，在《梵歌》中，祂傳遞真理，開示禪定瑜伽（*Dhyāna Yoga*），也就是禪定之道。

當你看到祂散發知識、愛、浪漫、智慧與戰略能力的方式時，你就會明白：*只有*祂堪稱圓滿轉世化身（*pūrṇāvatār*）。圓滿轉世化身這個稱號，只屬於至尊奎師那。至尊奎師那，是終極意識不可思議的表達。

奎師那就是完全滿足本身，祂正是這樣一位圓滿化身。奎師那整個生命本身，就是引領你走向開悟的方法。一個開悟者的肢體語言，本身就是經文，也是一種方法。奎師那正是這樣的存在：祂的舉止、祂的臨在，都會直接把你帶向開悟。請理解，至尊羅摩會引導你走向正法與正義；如果你遵循至尊羅摩所做的一切，你會獲得正法；而有了奎師那，你將直接趨向解脫（*mokṣa*）。

奎師那的存在能量，以及祂因純粹的愛、純粹的能量、純粹的智慧而必須承受的反對，都是如此驚人。即使在建立了自己的德瓦里卡普里（Dvārakāpuri）王國之後，祂仍不斷爲確立正法而作出犧牲；祂活在正法中，也保護正法。而且，祂還是一位如此強大的戰略家，在需要的時候，甚至會以“逃離戰場者”（*Raṇachoḍa*）的身份離開戰場。奎師那安住於圓滿的空間，也從這個空間運作。**請理解，當你從圓滿的空間運作時，你所做的一切都會成爲神聖遊戲（*Līlā*）。那絕不是一種乏味的人生！**

奎師那是第一個在地球上展示“神聖遊戲”這一概念的轉世化身；也是第一個向世人展示：生命可以活在圓滿的空間中，生命可以活在喜悅的空間中的轉世化身。奎師那是喜悅的化身，是極樂的化身，也是生命的化身。

當我們體驗奎師那的臨在、真正理解奎師那時，就會明白：祂的存在本身就是一種方法，祂的生命本身就是一種方法！這也就是爲什麼，在《薄伽梵往世書》（*Bhāgavatam*，讚頌虔信的印度教史詩）中，有一個極其優美的說法，叫作“神聖遊戲觀想”（*Līlā Dhyāna*）。僅僅憶念奎師那的神聖遊戲，憶念祂那些頑皮的舉動，本身就是禪定（*dhyāna*），就是冥想。“神聖遊戲觀想”（*Līlā Dhyāna*）一詞並未用於其他任何轉世化身。沒有其他轉世化身得到過這樣的讚譽：僅僅憶念祂的作爲，就是禪定；僅僅憶念祂的神聖遊戲，我們就會被帶向圓滿與解脫。

轉世**化身的神聖遊戲，總會把你帶向圓滿；而你自己的過去，總會把你帶向不圓滿**。如果你不斷回憶自己童年做過的事，你會陷入越來越多的不圓滿；但如果你不斷憶念至尊奎師那童年的神聖遊戲，你就會越來越安住於圓滿的空間。憶念轉世化身的神聖遊戲，也就是修持“神聖遊戲觀想”（*Līlā Dhyāna*），會在你內在開啓越來越深的圓滿，並把你帶入更高的意識空間。

“你無法忘記我，”奎師那說

有一次，偉大的聖賢們被牧牛女（gopikās）——也就是奎師那的玩伴們——的歌舞打擾了。他們心想：“我們這些聖賢閉着眼睛打坐，板着臉坐了那麼久，什麼也沒發生；這些牧牛女卻如此歡喜地唱歌跳舞！那邊究竟發

生了什麼？”於是，他們前往奎師那的出生地溫達文（Vṛndāvan），想看看那裏到底發生了什麼。

他們來到那裏去看牧牛女，但牧牛女們並沒有鄭重其事地接待他們，也並不在意聖賢們要說什麼。她們沉浸在對奎師那的追憶中，感到幸福、完全滿足，也完全圓滿。

聖賢們問：“這是怎麼回事？我們可是偉大的聖賢。我們大老遠來看你們，你們竟然連好好接待一下都沒有。”

一個牧牛女問：“聖賢？他們是誰？”

一位聖賢解釋說：“我們在心裏冥想祂的蓮花足。”

牧牛女們說：“冥想祂的腳？我們是在和祂整個人一起玩耍！來吧，我們給你們看。你們說你們在努力記住祂，而我們卻在努力忘記祂！祂已經太深地進入了我們的存在。我們根本沒法做自己的事；祂已經完全佔據了我們的內在空間！”

很多人問我：“斯瓦米吉，我們應該記住您嗎？我們應該把您當作我們的上師嗎？”我告訴他們：“千萬不要犯這個錯誤。如果我是你的上師，你根本不可能忘記我！這纔是判斷我是不是你上師的真正標准。”

如果你必須努力去記住我，那麼我就不是你的上師。忘了我，繼續去做你的工作，繼續過你的生活吧。如果你必須有意識地、費力地去記住某件事，

那就很難看了。只有當你根本無法忘記時，虔信纔會在你心裏真正發生。這些牧牛女說的正是：“我們根本無法忘記祂。”

讓我來定義什麼是奉獻者（*bhaktas*）。

奉獻者，是那些因更高意識的神聖遊戲（*Līlā*）而生髮情感，並因此體驗到圓滿的人。我告訴你，他們是唯一真正明白虔信（bhakti）能爲我們的系統帶來多少圓滿的人。這完全是另一個頻道！

奎師那同樣吸引着偏向存在層面的人，他們不斷渴望並直接追求體驗。只要祂願意，奎師那就能夠把開悟、把永恆極樂的體驗直接賜給阿周那。祂只需向阿周那展示祂的宇宙形態（*Viśvarūpa Darśan*），就能讓他體驗到不二論（Advaita）與無限的神聖空間。奎師那顯現出：祂在每一個人之中，而每一個人都在祂之中。無論我們偏向理智、情感還是存在，都能在奎師那身上找到自己的圓滿。

當理智成熟時，它會成爲智慧；當情感成熟時，它會成爲虔信；當存在成熟時，我們就會變得開悟、變得圓滿。這三種開悟的圓滿空間——存在、虔信與智慧——都在奎師那身上達到了頂峯。因此，奎師那能夠滿足每一個生命，並使每一個生命圓滿。這也就是爲什麼祂被稱爲普世靈性導師（*Jagadguru*），宇宙的上師。

奎師那並不只是靠祂的邏輯，或僅僅靠說理讓我們折服於祂的偉大。祂處理生命中每一刻的方式、祂度過生命中每一刻的方式、祂持守自己的方式、祂表達自己的方式，都深深偷走了我們的心。奎師那也是我們內心的神。

曾經，印度有個人對我說：“我是一個普世靈性導師。”我非常驚訝！我心想：“這是怎麼回事？這就像在路邊開了一家小旅館，卻給它取名叫喜來登。”

我問他：“普世靈性導師？你知道這個詞是什麼意思嗎？你知道成爲普世靈性導師需要具備什麼資格嗎？”

他說：“我有一個徒弟，他名叫賈加特（Jagat）。我是他的上師！”

所以要明白：普世靈性導師，並不只是某個名叫“賈加特”之人的上師。普世靈性導師，是帶領整個宇宙進入神聖意識的導師。

奎師那就是普世靈性導師。奎師那吸引每一個生命。祂創造了打開一切鎖的鑰匙，創造了能爲整個人類——爲已經來到的人、此刻在這裏的人，以及未來將要到來的人——帶來靈性體驗的方法。祂甚至爲後代創造了技術。祂是永恆的極樂（*nitya-ānanda*）。《梵歌》是終極的經典——其中同時包含聖典、讚頌詩和經文。

奎師那超越了一切經典。我們幾乎無法談論奎師那的某一個單獨維度，因爲祂是整體！我可以說，每當我們試圖描述祂的任何一個維度時，語言都

會顯得如此蒼白無力。祂被賦予了無盡的吉祥品質（*ananta kalyāṇa-guṇa*），擁有無數的靈性能量和無限的吉祥特質。

當奎師那說：

nainaṁ chindanti śastrāṇi nainaṁ dahati pāvakaḥ |
na cainaṁ kledayanty āpo na śoṣayati mārutaḥ || 2.23

“武器不能切割真我，火不能燒灼真我；
水不能浸溼真我，風也不能吹乾真我。”

當祂在談論生命與靈性的根本真理時，這就是聖典。祂正在傳授關於圓滿的理智知識。

當阿周那說：

namaḥ purastād atha pṛṣṭhatas te
namo‘stu te sarvata eva sarva |
ananta-vīryāmita-vikramas tvaṁ
sarvaṁ samāpnoti tato ‘si sarvaḥ || 11.40

“噢，奎師那啊，我從前面、從後面、從四面八方向您頂禮；
您威力無窮，遍及一切，您是終極者。”

此刻，阿周那所表達的正是**讚**頌詩；他正以自己的虔信**讚**頌至尊。

奎師那又說：

yaṁ yaṁ vāpi smaran bhāvaṁ tyajaty ante kalevaram |
taṁ taṁ evaiti kaunteya sadā tad-bhāva-bhāvitaḥ || 8.6

“無論你離開這個身體時處於怎樣的思想狀態，
沉浸在那種思想中，你必定只會達到那種狀態，阿周那啊！”

在這裏，奎師那爲阿周那給出了一種方法。這是一句極其有力的經文，它幫助任何人顯化自己真正想體驗的現實。

《薄伽梵歌》是唯一一部同時結合了聖典的智慧、讚頌詩的情感深度，以及經文的實踐現實的完整經典。它面向所有人開放，是由衆上師之師、衆轉世化身之轉世化身——聖尊奎師那——親自傳授的開悟之道。

阿周那的困境與四重身份

在《梵歌》的第一章《阿周那的憂傷瑜伽道》（*Arjuna Viṣāda Yogaḥ*）中，我們看到阿周那——般度諸王子中最英勇的戰士、衆老師的寵兒、也是奎師那的密友——陷入了深深的困境和嚴重的不圓滿之中。

阿周那既是瑜伽士，也是刹帝利。作爲瑜伽士，他具有極高的靈性，內在安住於真我並處於圓滿狀態，深深意識到並堅持自己的道德與倫理責任；作爲刹帝利，他又是一位戰士領袖，具足責任感，隨時准備復仇，隨時准備爲了保護並維護正法而建立秩序、施行控制。他是一個典型的刹帝利王子。

唯有通過開悟，人才能持續而連貫地統合這兩種特質：對內，安住於瑜伽士的圓滿；對外，肩負起戰士領袖的責任，堅定不移地豐富他人。當阿周那在偉大的摩訶婆羅多之戰戰場上面對敵人時，他卻退縮了，於是他的困境真正展開。

阿周那的困境在於：此刻的他，既無法成爲一個瑜伽士，也無法成爲一個刹帝利。這個被稱爲懲敵者（*parantapa*）的敵人征服者、不可戰勝的勝利戰士（*vijaya*）、被稱爲財富得主（*dhanañjaya*）的不可戰勝的弓箭

手——人類中最卓越的那羅阿周那（*Nara* Arjuna）——失去了作爲瑜伽士的超然，也失去了作爲刹帝利與英雄戰士的勇氣。他失去了圓滿的空間，墜入了那種讓自己心智迷亂（*bhramatīva ca me manaḥ*，1.30）、讓皮膚如火灼燒（*tvak caiva paridahyate*，1.29）的深重悲痛之中。

他看着自己的敵人，卻把自己與他們認同起來。站在他面前的是他的老師、家人和朋友，是他的親屬（*svajanam*）。他們是他的延伸，是他的血脈，也是他內在身份的一部分。此刻，他再也無法用自己的外在身份去假裝自己是那個終極的戰士、那個可以冷靜把他們送上死亡之路的刹帝利。

阿周那的困境，就是人類的困境。它代表了人類集體的根源模式。這是一種深刻的內在衝突：*我們感受到的自己*、我們覺得自己實際上能做的，也就是我們的內在形象（*mamakāra*）；*我們*向他人*投射出去*的自己、我們覺得自己實際想做的，也就是我們的外在形象（*ahaṁkāra*）；*他人所認爲和感知到的*我們，也就是他人形象（*anyākāra*）；以及*我們對生活與他人的看法*、我們所認定的價值體系與信仰，也就是生命形象（*svānyakāra*）——這些身份之間彼此衝突。

請聽。你並不像自己想象的那樣只有一個身份。你有四個身份；在任何時刻，你都同時攜帶着這四個身份、也就是這四個維度。

你對自己的期望，就是內在形象（*mamakāra*）。它是你對自己所抱持的內在想法與體驗，例如：“*我很健康，我很醜，我很聰明，我無法承受*

艱苦的工作，我愛人們。”然而，你對自己所抱持的想法，總是低於你向外投射出來的樣子。

第二個身份，是你如何向他人展示或投射自己，這被稱爲外在形象（*ahaṁkāra*）。不幸的是，你投射出來的，總是遠遠超過你真正認爲的自己。

你所攜帶的第三個身份，是他人對你的印象，也就是他人如何期待你，這被稱爲他人形象（*anyakāra*）。別人如何看待你，可能與你向他們投射自己的方式並不一樣，因爲人們更多會根據你所發出的微妙信號來形成對你的判斷，而不僅僅是依據你公開表達出來的內容。人類足夠聰明，甚至能夠捕捉到你沒有說出口的話，尤其是那些你沒有說出口的部分。

第四個身份非常微妙，因爲它看起來並不直接關於你。它是你對生活的體驗，以及你對他人的期望，這被稱爲生命形象（*svānyakāra*）。例如，你可能會覺得：“*生活是孤獨的，生活是複雜的，生活是神聖的，生活是可怕的”，或者“生活和人們總會給我一切。*”請理解，這同樣是你的身份，因爲它決定了你將從生活中的人、事與環境裏獲得怎樣的具體體驗。

請聽！

在四個身份中都活出巔峯能力，使生活與四個維度對齊，並在四者中表達巔峯潛能，這就是真實性（*Śraddhā*）！

正是這種混亂，正是這些身份之間的不一致，導致了我們所有的困境、所有的不真實、所有的痛苦，以及這一切問題。而阻礙一致性的唯一障礙是什麼？就是我們的根源模式！

請看清楚，我現在正在定義什麼是根源模式。

當某種強烈情緒第一次侵襲我們、打破我們整體的認知平衡，並由此催生出心智時，從那一刻起我們所發展出的模式，就是根源模式。根源模式是我們對生命作出每一種回應的源頭。

阿周那非常清楚自己作爲剎帝利的行爲准則與責任。這種准則要求他不能拒絕一場正義的戰爭挑戰。這種剎帝利准則，不僅構成了他的外在形象（*ahaṁkāra*）——也就是他如何向外展示自己；也構成了他的他人形象（*anyakāra*）——也就是家族期望他成爲的樣子。然而，他對自己的真實感受，也就是他的內在形象（*mamakāra*），卻是建立在對氏族和血脈根深蒂固的依戀之上；這一點最終證明，比他的外在形象（*ahaṁkāra*），也就是他所認知並投射出的責任感，更爲強大。這些充滿懷疑的情緒，比他的行爲准則更有力量，甚至壓倒了他作爲地球上最強大、最有責任感的戰士所擁有的外在形象。

事實上，阿周那的生命形象（*svānyakāra*）已經變成了一種把生命看成不祥徵兆的認知；當他清楚表達自己對生命的感受時，他大聲呼喊：“噢，凱沙瓦（Keśava）！我看到的盡是不幸的徵兆！”（*nimittāni ca paśyāmi viparītāni keśava*，1.30）

正因爲這四個身份彼此失衡，阿周那才無法繼續站在戰場上。他那個充滿無力感的內在形象，源自根源模式中對自己的深層自我懷疑，使他只能從自己的親族（*svajanam*）那裏獲取力量，並僅僅通過他們來認同自己。

阿周那的根源模式，極其原始而深刻。他的自我懷疑具有強烈的自我毀滅性；它牽涉到生存問題，也牽涉到身份問題，而這些問題徹底打破了他的整體認知，使他陷入無能爲力的境地。對他而言，殺死家族成員就等於毀掉自己的一部分；沒有任何行爲准則值得付出這樣的代價。阿周那內在形象中那部分不圓滿，也就是他對自己所抱持的想法，壓倒了他其他一切身份。這就是他的困境，是他不圓滿和自我懷疑的根源，也是他根源模式的根。

我們每一個人，在某個時刻都會落入這種困境與無力感之中。我們被教導要遵守某些社會規章制度，於是我們的身份也建立在這些制度之上。只要源自內在形象（*mamakāra*）的基本慾望，和我們投射出去的外在形象（*ahaṁkāra*）彼此協調，我們就不會有問題、不會困惑、也不會陷入困境；我們是真實的，我們是圓滿的！然而，當我們所追求的東西以及爲實現它們所需遵循的道路違反了這些規章制度時，困境就開始了。而我們真正想實現的東西，其實根植於我們的內在形象（*mamakāra*）；只是我們一直不願傾聽它，並不斷壓抑它。

毫無例外，每個人都有不圓滿，都有內在恐懼的模式，也都有因爲違背宗教、哲學與社會規章而生起的罪惡感。而那份罪惡感，本身就是“罪”。我們害怕某種未知而無形的力量，會因爲這些“違規”而懲罰我們。慾望與罪惡感的對立，始終是我們的困境。

在幾乎所有情況下，只要慾望的根源模式足夠強，慾望就會贏。我們會說：規章制度可以先放一放。最壞不過是再想辦法去安撫那些所謂神聖的力量。我們甚至會想：反正寺廟和祭司不就是拿來做這件事的嗎？許多宗教指導方針和社會規範，就是這樣來的。有些宗教完全建立在這類指導方針之上，卻沒有任何合理的邏輯作爲支撐。它們彷彿就是爲了讓我們去打破它們、然後再感到內疚而建立的。一旦我們開始內疚，我們就已經陷入了困境。

不！我告訴你們，在接受任何一種宗教或生活方式之前，人們首先應該看清：那種哲學*究竟賦予了你怎樣的自我認知*。衡量一種宗教或哲學是否值得修行的第一標准，應該是：“它究竟如何向你定義你自己？”也就是，它究竟賦予了你怎樣的身份認同。

《梵歌》向作爲整體的你介紹你自己

請理解，有四種宗教或哲學：囚禁你的哲學；奴役你的哲學；讓你參與的哲學；以及豐富你的哲學。囚禁你的哲學，會把你變成動物；你對自己和他人都毫無益處。所有讓你變得狂熱、把你囚禁起來的哲學，本質上都是恐怖主義的哲學。因爲一旦你被囚禁，你就會變得狂熱。

第二類，是奴役你的哲學。它給你的自我介紹，完全是奴役性的。它們不會把你變成恐怖分子，但你會變成奴隸；在思想上，你沒有自由，也沒有獨立性，生命不再鮮活。再其次，是那些讓你參與的哲學。它們傾向於通過對話來說服你；而你參與得越深，也就越容易被它們吸引。

最後，是那些能夠豐富你的哲學。這裏，我舉無畏苦行僧（*Aghoris*）、不二論者（*Advaitins*）、瑜伽士（*Yogis*）和成就者（*Siddhas*）的傳統爲例。瑜伽、悉達（*Siddha*）、阿戈裏（*Aghori*），當然還有吠檀多（*Vedānta*）、數論瑜伽（*Sāṅkhya Yoga*）——所有這些哲學，都是非常強大、能夠豐富人的哲學。因爲吠檀多把你介紹給你的真我，稱你爲“不朽之子”（*amṛtasya putrāḥ*），並且宣告了一則關於圓滿的美麗宣言：

Oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇāt pūrṇamudacyate I
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇameva avaśiṣyate II

它的意思是：“從整體之中，生出了整體。
即使整體從整體中被取走，
整體仍然還是整體。”

請理解，人類之所以痛苦，是因爲在社會教養、規章制度以及種種“應該”與“不應該”的壓力下，內在形象（*mamakāra*）和外在形象（*ahaṁkāra*）之間出現了裂縫。**正是這道裂縫，製造了深深的自我懷疑。而這種自我懷疑，就是阿周那的困境！**所以，請理解：每當內在形象與外在形象之間的裂縫在我們身上確立，我們就會遭受自我懷疑的折磨；自我懷疑進一步會生出自我憎恨，最終演化成自我否定。

有些哲學教導我們：我們是罪人——這就是自我否定。有些哲學教導我們：我們是奴隸，我們應該只是追隨者——這其實就是自我憎恨。這些哲學家正是通過把我們介紹爲“罪人”，來利用我們自我懷疑的根源模式。但在

真正的靈性意義上，並不存在所謂的“罪”；也不存在絕對的好與壞。當你真正變得圓滿時，你就會明白，並沒有所謂的罪。

吠檀多是唯一誠實、具有一致性、真實、負責任，並且具有豐富力量的哲學。它並不利用我們自我懷疑的模式，而是提醒我們：*即使我們覺得自己已經脫離整體，我們仍然就是整體*。即使我們有自我懷疑，也要知道我們就是真我。即使你有自我懷疑，你依然是真我；自我懷疑終究只不過是一種*自我*懷疑而已。

這就應當成爲衡量標准：一種哲學給了我們怎樣的關於我們自己的介紹。根據它給我們的這種自我介紹，我們就能判斷它究竟是囚禁人的、奴役人的、讓人蓼與的，還是豐富人的哲學。整個吠檀多體系，本質上就是一套關於豐富的體系。

整部《薄伽梵歌聖典》也都是關於豐富的。它是最偉大的豐富哲學：它把*你*介紹給你自己，讓你認出自己就是真我！

請聽。發生在我們身上的一切，都是自然法則，也就是正法（*dharma*）的結果。**正法指的是宇宙的自然法則。**道德、倫理、秩序與規章制度會隨着時代而變化，也會因地理、國家和社會的不同而不同；但圓滿的科學、活在不二論中、活在生命四大靈性原則——一致性、真實性、責任感和豐富自己和他人——之中的正法，卻是一個絕對原則。

帕坦伽利（Patañjali，瑜伽的創始人）把這種正法稱爲“*sārvabhaumya vṛataḥ*”，也就是普世的！圓滿使我們認識到不二論

（*advaita*）的空間，認識到我們與整體之間深刻的連接與合一；只有到那時，真正的慈悲纔會開花結果。證悟者正是在這種對不二論的體證中流動，並不斷爲這種正法賦予生命。當一個人對人類、對每一個衆生都懷有像對自己一樣的慈悲時，他就不可能去傷害另一個人。既然如此，也就不可能有“罪”，因此也不會有“內疚”。

阿周那在正法之路上不斷推進，直到他自我發現並重新安住於圓滿空間之中——這，正是《薄伽梵歌》所指引的道路。如果我們真正內化《梵歌》的訊息，這也會成爲我們自己的正法之路。當我們對“我是誰”、對“我希望自己在自己和他人眼中成爲什麽樣的人”、對“我向外投射的自己”，以及“別人如何感受和期待我”之間不再有衝突時，我們就沒有困境，也沒有不圓滿。當我們與自己的根源模式圓滿，並在完全圓滿的狀態中行動時，我們就沒有困境；我們會安住於圓滿的空間，活在不二論之中。

請理解，我們出生時都帶着先前的慾望。這被稱爲前世業力（*prārabdha karma*），也就是我們在出生時所選擇、准備在這一生中去圓滿的那些慾望。它們本身攜帶着在這一世中被圓滿的能量。

問題在於，從死亡到下一次出生之間的過程既短暫又痛苦。當能量離開物質，也就是離開身體時，身心繫統會陷入無意識的昏迷狀態；而當能量進入另一塊物質，也就是另一個身心繫統時，前世業力的記憶就會被清空。因此，當我們在另一個身體中重生時，我們不再記得自己爲何出生，也不記得自己帶着怎樣的慾望和目的來選擇這一生。正是對這個“偉大原因”——也

就是對自己真實慾望與真實目的——的遺忘，在我們身上製造了自我懷疑。這就是我們困境的根本原因，也是我們根源模式的根。

轉世化身和開悟者，則是從自己的圓滿能量中有意識地選擇出生的。他們完全知道自己爲何出生，知道自己爲什麼會在這裏。所以他們沒有困惑，沒有困境，也沒有模式。阿周那尚未達到那個階段，而我們大多數人也同樣沒有。

幸運的是，我們仍然有可能覺察到自己的前世業力，也就是慾望的初始余額。然後，我們就能在每一生中努力把它們圓滿，而不在這一生裏繼續累積更多業力。現世業（*Āgāmya karma*）就像我們在這一生中積累起來的慾望“活期賬戶”。當我們耗盡前世業力，也就是把那些帶來等待圓滿的不圓滿處理掉，同時又不再繼續積累更多今生業力時，我們就能逐漸減少那在數百萬次出生中積累起來的業力總賬。這個總賬戶，就被稱爲累積業力（*sañcita karma*）。

這些業力，也就是那些未被實現的慾望，又被稱爲根源模式（*saṁskāras*）或根本習氣（*mūla vāsanās*）。它們是儲存在我們無意識空間中的根源模式，會不斷激起慾望。它們也被稱爲習氣（*vāsanās*）或衝突模式；這些模式反過來又會繼續產生慾望，並把這些慾望以未圓滿記憶的形式儲存起來。在實際使用中，這三個詞往往可以互換，儘管它們各自確實有更深的含義。通過了解我們在這一生帶來的根源模式、根本習氣、習氣

和業力——也就是這些衝突模式與不圓滿——的性質和類型，我們就能努力把它們一一圓滿。這樣一來，我們根源模式的庫存就會開始減少。

在“內在覺醒”（Inner Awakening）項目中，這些業力會被直接處理。參與者會學習圓滿（*pūrṇatva*）的科學並接受點化，學習如何活在四個神聖的生命原則（*catur tattvas*）之中——*一致性*、*真實性*、*責任感和豐富*。他們通過體驗，學會與自己的根源模式（*saṁskāras*）圓滿；理解究竟是什麼在驅動他們的行爲，理解“*爲什麼他們會做他們所做的事*”，以及如何圓滿這些業力。我們開始認識到這一生中慾望的初始余額，認識到自己這一生中新造的業力，以及如何在活着的時候把它們圓滿並釋放；也開始認識到如何通過活在開悟中（*Jīvan Mukti*），創造自己的現實。

這種圓滿與創造的科學，本身也是瑜伽的過程；它正是奎師那在《薄伽梵歌》十八章中帶領阿周那走過的《瑜伽聖典》（*Yogaśāstra*）。這些教導並不只是爲阿周那准備的；它們同樣是爲我們准備的。如此，我們就能與自己的困境和自我懷疑圓滿，放下一切並臣服於存在，體驗開悟與解脫（*mokṣa*）的終極真理。

《梵歌奧義書》（*Gītopaniṣad*），也就是奎師那意識的科學，正是圓滿（*pūrṇatva*）的科學，也就是永恆極樂（*Nityānanda*）的科學。

地球就是一個戰場

1.1　持國問道：全勝啊，聚集在俱盧之野這片正義的朝聖聖地上，我的兒子們和般度的兒子們都渴望戰鬥，也都準備戰鬥；他們做了什麼？

1.2　全勝說：

噢，國王，當難敵看見般度族軍隊已經列好軍陣時，他走到自己的老師面前，說出了下面這番話。

1.3　尊敬的老師，看看般度之子們這支強大的軍隊吧！它正是由您聰慧的弟子——木柱王的兒子——巧妙佈置的。

1.4, 1.5, 1.6　這裏有許多英雄和強大的弓箭手，在戰場上與怖軍和阿周那不相上下：有善戰、毗羅吒，以及偉大的戰士木柱王；有猛慧、徹吉陀那（Cekitāna），還有迦屍國那位英勇的國王；也有補盧耆、貢蒂婆闍，以及偉大的屍毗王；還有勇敢的尤陀曼紐、可怕的至勇、妙賢之子，以及黑公主的兒子們——他們全都是偉大的戰士。

1.7　最優秀的婆羅門啊，讓我告訴您我們這邊有哪些強大的戰士——也就是我軍中的將領們。爲了讓您知道，我現在把他們一一列出來。

由一個盲人說出的這部偉大經典的開篇之語，本身就意味深長。他不僅失去了肉眼的視力，也失去了洞察力——那種分辨是非對錯的智慧。

持國的兄弟般度把王位和自己的五個孩子託付給他照料。從任何一個正直之人的角度來看，這五位般度族王子同樣也是持國的責任。然而，持國心智中因自我懷疑而生出的分裂，在他明確說出“我的兒子們和般度的兒子們”時暴露無遺。

“他們在做什麼？”他可憐巴巴地問全勝，“我的這些兒子們，這一百個俱盧族王子，還有般度的那五個兒子，那些般度族王子？”他既不宣稱自

己對般度族王子負有任何所有權，也不承認自己對他們承擔任何責任，更不關心他們的福祉。他真正關心的，只有自己的兒子。

*持國是自我懷疑的化身，而自我懷疑永遠是盲目的！*他對兒子們的依戀，尤其是對王儲難敵的依戀，矇蔽了他的理智。無論兒子做什麼，他都予以認可。從青春期早期開始，難敵就一直在策劃殺死自己的般度族堂兄弟。儘管持國假裝對兒子的惡行一無所知，但他心裏很清楚兒子在做什麼。甚至當難敵和他的兄弟難降極端到去羞辱般度諸子的妻子黑公主，企圖在公開朝廷上剝去她的衣服時，持國似乎也無力採取行動。而當難敵最終拒絕給予般度族哪怕針尖大小的一塊土地時，持國仍舊保持沉默，從而確保了流血事件不可避免。

持國非常清楚，自己並沒有活出一致性與真實性；他正在遵循一條非正法（*adharma*）的邪路，而這條路終將導致整個氏族的毀滅。然而，他似乎無力採取別的行動。持國的故事對整個人類來說都極其熟悉。很多時候，我們明知自己走在錯誤的道路上，卻仍舊繼續走下去；我們脫離了一致性與真實性，幾乎像是中了“懷疑自己”的催眠咒。正因爲如此，《梵歌》正是從這種令人失明的自我懷疑模式開始，而這種最原始的模式，又會喚醒我們內在所有其他模式。

《摩訶婆羅多》並不僅僅是一場善與惡的鬥爭。遠不止如此，它關乎我們的根源模式，關乎我們內在那種無法去做正確之事的衝突，關乎我們沒有足夠的勇氣堅持正確立場，也沒有承擔起圓滿的責任。它關乎缺少追隨正義之路所需的意識、清晰度與勇氣，缺少一致性、真實性、責任感和豐富的正

法。這是我們內在善與惡的鬥爭，而不僅僅是外在的戰爭。說到底，它其實是我們內在圓滿與不圓滿之間、可能性與模式之間的戰爭。

超意識的奎師那始終護佑着我們的存在，以其巨大的耐心與無限的慈悲，時時提醒着我們：我們的內在存在着一個充滿極致正面能量、最高可能性、神性與開悟的空間。然而，我們卻常常深陷於自我懷疑製造的幻覺裏，誤以爲那些退而求其次的選擇能讓我們幸福，從而對內在的神聖呼喚充耳不聞。

請聽。我告訴你們，國家之間所有的戰爭，都只不過是觸發了那個社會的集體根源模式。無論是家中的戰爭、社區中的戰爭，還是國家之間的戰爭，真正的罪魁禍首，始終都是根源模式。

個體層面的不圓滿不斷堆積，就變成社會層面的不圓滿；社會層面的不圓滿繼續堆積，就變成大社羣層面的不圓滿；大社羣層面的不圓滿再繼續堆積，就變成整個國家層面的不圓滿。而國家層面的不圓滿，最終就會導致並引發戰爭。

戰爭是不圓滿的結果。無論是你與*自己*的戰爭，還是國家與國家之間的戰爭，它都只是個體之中那些不圓滿不斷累積之後的結果。俱盧之野之戰，就是人類自身集體根源模式的終極戰爭。

持國把這場世界大戰的發生地俱盧之野，稱作聖地、正義之地，也就是正法的聖地（*dharmakṣetra*）。

dharmakṣetre kurukṣetra samavetā yuyutsavaḥ |
māmakāḥ pāṇḍavāś caiva kim akurtava sañjaya || 1.1

有人會問：“一個戰場怎麼能被稱爲聖地？”如果你研究人類歷史，你就會發現它一直都是戰場。至於這些戰爭究竟是在道德上被正當地引導，還是被誤導，則取決於各人的看法。對一個人來說正確的事，對另一個人而言未必如此。

請聽！《摩訶婆羅多》優美地說：“讓戰鬥發生在俱盧之野！”在梵文中，“俱盧之野（*Kurukṣetra*）”意爲創造的場域；“俱盧（*Kuru*）”本身即意味着“行動”。讓戰鬥發生在創造的場域！整個交戰的所在，*不*應與最低的境界交戰，而應與最高的境界交戰！所以，你永遠是在中間展開戰鬥，而最終你會抵達頂峯。

看看你的生活。你現在所有的戰鬥，都在圍繞這些問題打轉：“我會不會失去這份工作？”“如果我生病了，或者孤身一人，會怎樣？”“如果我破產了會怎樣？”“如果發生了這樣那樣的事會怎樣？”然後，你又安慰自己：“這些都不會發生，別擔心。”這就是你一直在打的仗！把戰場轉移到積極創造的區域。

請聽！你一直在自己生命中錯誤的區域裏作戰。比如，如果你一直害怕破產，那就下定決心：“我要成爲億萬富翁。”這樣，在你的內在空間裏，戰鬥就會變成“我能否成爲億萬富翁”，而不再是“我會不會破產”這種自我懷疑。也許你擁有數百萬財富，但戰鬥將不再是關於是否破產的自我懷疑念頭。讓戰鬥永遠發生在創造的區域（*kurukṣetra*）裏，而不是發生在毀滅的區域。你所有的擔憂、所有的念頭、所有的基本認知，如果一直都是：“我會不會失去這份工作？”那麼即使在做噩夢時，你夢見的也只是：“我

會不會失去這份工作？”不！永遠讓你的戰鬥變成：“我能成爲首席執行官嗎？”而不是“我會不會失去這份工作？”

把戰場轉移到創造的土地上！讓俱盧之野成爲你的戰場——也就是正法之地中的創造空間（*dharmakṣetre kurukṣetra*）。請聽！如果你生命中的戰鬥發生在創造的領域，你就活在正法中；如果它發生在失敗的領域，你就活在非正法中。這就是《梵歌》第一節的含義。

幾乎每一個世紀——如果不是每十年——世界某個地方都會爆發戰爭。幾乎所有戰爭，都源於一方相信自己在道德上是正確的，而另一方是錯誤的。從這個意義上說，每一場戰爭都是爲了恢復交戰雙方各自所相信的正義。因此，從某種意義上說，每個戰場都可被視爲某種“聖地”——因爲它被雙方各自視爲恢復最高價值與信仰之地。對持國而言，還有一個額外的理由：他暗中承認了至尊奎師那的神性，而奎師那在戰場上的臨在，使這片土地披上了正法的外衣。無論奎師那在哪裏，那裏就是正法與正義得以佔上風的地方。即使在充滿懷疑與混亂的狀態裏，持國的心智中依然殘存着足夠的清明，承認至尊奎師那的至高無上。這體現在他的措辭中。彷彿在某個層面上，持國知道他的俱盧族命運已定。

請聽。生命本身就是一場戰鬥，直到你開悟爲止。但請讓你的戰鬥發生在創造的領域（*kurukṣetra*）裏，而不是發生在失敗的領域。不要總是在“我會不會心臟病發作並死去？”“我的健康會不會崩潰？”“別人會不會離開我？”“我會不會破產？”這些問題裏作戰。不！戰鬥發生在哪裏，決

定了你的存在狀態和擴張方向。讓你的視覺化變成：“我能成爲首席執行官嗎？”“我能成爲瑜伽士嗎？”“我能成爲覺悟者（jñāni）嗎？”“我能變得富有，能成爲領導者嗎？”“我能開悟嗎？”

我告訴你，只要你的戰鬥朝着創造（*kuru*）的方向展開，你就會非常輕松地贏得這場遊戲，壓力最小，甚至沒有壓力。你甚至不需要超過四十八個小時，就能說服自己轉移戰場。你真正需要的，只是與那些從長輩、家庭和社會制約中承襲來的自我懷疑圓滿。與它們圓滿！所以，你需要做的，就是改變你的核心視覺化、你的核心認知、你的核心能量。

當你把戰場改變、進入由至尊奎師那領導和掌控的正法能量場時，你立刻就會體驗到如此之多的圓滿。奎師那是正義的縮影，而祂站在般度族這一邊，他們怎麼可能會輸？持國的悲劇就在於：他明明知道自己氏族的毀滅不可避免，然而他的自我懷疑卻演化成自我否定，使他變得無能爲力，也使他否認了那條顯而易見的正法之路。

請聽。當你把戰場從非正法改變到正法的那一刻，你甚至可能會突然開悟；因爲你的“默認歸宿”，決定了你是否開悟。事實上，你本然就是開悟的！你所需要的，只是重新憶起它，找回它。而把它憶起、找回的最好方法，就是與你的自我懷疑模式達成圓滿，並改變戰場本身。請看清，現在你的戰場可能是：“總有一天我會破產，讓我儘可能拖延它吧！”而你應該把它改成：“總有一天我會成爲最富有的人，讓我儘早做到！”

所以，你的目標應該成爲你意識默認的安住之處。你可以把車開到任何想去的地方，但最後總要把它停回屬於它的地方——車庫。同樣，你的心智也可以去任何它想去的地方，但在一天結束時，它應該回到你目標的安住之處，而不是回到發生意外的地方。意外可能發生，也可能不發生，但發生意外的地點絕不能成爲你意識停留的歸宿。同樣，在你的生命裏，壞事也可能發生，也可能不發生，但那不應成爲你安頓自我的地方。請聽，你真正的安住之處，應該是創造的地點，也就是創造的區域（Kurukṣetra）。

俱盧族一直在與自己的不安全感作戰，結果失去了一切；而般度族則一直在爲創造天帝城（*Indraprastha*），也就是創造之地而戰。所以，般度族活在正法中，而俱盧族則活在自我否定、自我憎恨與自我毀滅的心態中，也就是活在非正法（*adharma*）之中。

請聽，如果你總是想着：“總有一天我會破產。讓我做任何事去拖延它吧，”那你就是活在非正法中。

轉移戰場。轉移戰場本身，就是一種勝利！因爲你所有的能量，都會朝那個方向流動。只有當你知道自己一定會成功，只有當你不再懷疑自己時，你纔會願意冒險去投資它——無論投入的是你的時間、精力、金錢、情感，還是任何別的東西。只有當你知道自己會成功時，真正的投入纔會發生。我告訴你，當你與你的自我懷疑圓滿、當你的戰場發生改變的那一刻，你的策略、你的理解以及你所有的表達方式，都會隨之改變。

全勝是持國的大臣，也是他的車伕。通過毗耶娑的恩典，全勝被賦予了看見戰場上所發生之事的能力，好讓他能向國王持國與王后甘陀利如實傳達戰場上那些悲慘事件。他的第三隻眼，也就是直覺中心，被打開了；他不僅能看見遠處發生的事，而且還擁有直覺的力量，知道接下來會發生什麼。

請聽！你的生命，本質上不過是一種觀照。觀照，即是你的生命。如果你能用眼睛看見某物，你就能用物質身體去體驗它；如果你能用心智看見某物，你就能用精神身體去理解它；如果你能用意識看見某物，你就能作爲它的主人去掌控它。從某種意義上說，我們其實都是盲目的，而持國在這方面代表了人類的大多數。但這裏的“盲目”並不只是指肉眼看不見，它更深的意義，是指無法、也沒有慾望去分辨什麼是對的、什麼是錯的。它代表着那種無法區分圓滿與不圓滿的非一致性。

我們都可以像全勝一樣，睜開自己的第三隻眼，而不是像持國那樣盲目。這正是《梵歌》所傳遞的信息之一。無論你失明還是肉眼健全，你都在透過自己的內在之眼去看。持國被自己的自我懷疑矇蔽了雙眼，於是只看得見他的兒子們——而這些兒子正代表着他不圓滿的身份。請聽。第三隻眼不僅僅是一隻“眼睛”；它是意識真正的來源。第三隻眼，不過就是有意識地去看。有意識地看見我們自己的不圓滿、看見我們內在的衝突，就是打開第三隻眼——也就是那位於眉心之間的能量中心——的第一步。通過正確的思考，我們就能喚醒第三隻眼。

讓我來定義什麼是正確的思考，也就是基於正法（*dharma*）的思考。

讓你所有的思考都建立在四個原則——一致性、真實性、責任感和豐富——的認知之上，這就是正確的思考。

全勝開始描述事件的方式，也非常有意思。

戰爭開始前……

難敵是王儲，實際上也等於國王，因爲他的父親既失明，又無力阻止他。難敵看見般度族士兵在自己面前列陣。面對這樣的景象，他本來有很多種反應方式。作爲單槍匹馬挑起這場戰爭的人，他本可以幸災樂禍地認定自己一定會擊敗那些堂兄弟；爲了安撫自己與軍隊，他也完全可以憤怒而挑釁地咆哮。然而，在看見敵軍之後，他卻選擇去找自己的老師和導師——俱盧族軍隊的統帥之一德羅納——尋求祝福。

這一舉動，是爲了確保戰爭結果的任何責難都落在德羅納肩上；與其說是尋求安慰或祝福，不如說是要讓德羅納承擔責任。

這正是大多數人在推動一項明知是錯的、並且很可能帶來嚴重後果的行動計劃時所做的事：他們會尋找其他人或其他事物來替自己承擔責任。責怪別人，只會讓你變得越來越無力、越來越不圓滿。難敵深諳現代管理中的“授權”之道；就像今天許多管理者一樣，他通過下放權力來推卸責任。非常不幸的是，人類從一開始就被教導去把責任推給別人。

難敵知道，這場戰爭沒有取勝的希望；但他對權力和財富的貪婪矇蔽了他，使他無法面對真正的現實。請理解，有時候我們以爲現實只是“已經在那裏了”，我們也已經看見了它，於是就說：“它就在那裏，我看見了，所

以我被困住了！我不知道該怎麼辦！”難敵也被困在自己的貪婪模式裏，希望能夠改變現實，好讓自己掌控結果。

請聽。我們看見的，並不是現實本來的樣子；我們看見的，只是自己想看見的東西。我們創造我們想要的東西。當難敵認定：“它就在那裏！我看見了，我必須控制它”，其實已經輸掉了這場遊戲！他在打一場必敗之戰，他感到無能爲力，於是把全部責任都推給“眼前的現實”：“它就在那裏！我還能怎麼辦？”

什麼是責任感？責任感意味着從‘你是源頭’這一真理出發去生活和回應生活，因此你對發生在你內在與周圍的一切負有責任。

請聽。地球上其實只有兩類人：一類人對一切都感到自己有責任，另一類人則對一切都不感到自己有責任。

會感到自己有責任的人，會成長爲領袖；不感到自己有責任的人，則會淪爲奴隸。有些人甚至連對自己的行爲都不願負責，難敵正是其中之一。他無法對眼前的處境承擔責任，因爲他深深陷在自己的根源模式裏。他沒有爲成功制訂計劃；他只是在盤算，如果自己失敗了，該怎樣讓別人來承擔責任。他唯一會做的，就是轉向自己的導師，要求他們爲他的成功負責。

在戰場上，難敵向德羅納傳達的信息非常直接。德羅納並不是典型的戰士；他是一位婆羅門、一位學者，從父親婆羅墮闍（Bharadvāja）聖賢那裏學得了射箭和戰爭的技藝。般遮羅國的王子木柱王原本是他的同門師兄弟，後來卻羞辱了德羅納，把他逐出了朝廷。德羅納隨後成爲般度族和俱盧族諸

王子的導師。後來，他藉由讓阿周那俘虜木柱王——作爲般度族獻給老師的回禮——完成了對木柱王的報復，又釋放了他。木柱王因被俘受辱，便進行苦修以取悅希瓦神，並求得了一個兒子猛光（Dhṛṣṭadyumna）；具有諷刺意味的是，猛光後來竟然成了德羅納的弟子。德羅納完全清楚猛光出生的目的，但仍然收他爲弟子。最終，猛光成爲般度族軍隊的統帥（*senāpatī*），而德羅納則是俱盧族軍隊中與之對陣的統帥。

接着，難敵開始稱讚般度族偉大戰士的力量，比如怖軍和阿周那。隨後，他又轉而對德羅納講述俱盧族一方偉大戰士的陣容。此時的難敵，已經不再像弟子對導師說話，更像是在責怪德羅納缺乏遠見，竟然訓練出了未來會反過來威脅自己的“殺手”，如今這些人還在統領着敵軍。隨後，他又把德羅納列在自己偉大戰士之首，以此安撫他。

從某個層面上看，作爲剎帝利的難敵並不尊重德羅納這位婆羅門學者；在他看來，婆羅門原本不該捲入戰爭。然而，因爲他知道德羅納的戰鬥技藝無與倫比，所以別無選擇，只能把他留在自己這一邊；如果德羅納站到般度族那邊，那就太危險了。從另一個層面說，他其實並不信任德羅納。他總覺得德羅納偏愛般度族王子，尤其最偏愛阿周那，而且德羅納對奎師那懷有極深的敬意。

難敵是自我否定的化身。他的一生充滿了深刻的內在衝突和痛苦的反應，因爲他完全認定自己是個失敗者，覺得 *“我做不到！”* 所以，他不得不不斷通過毀滅別人來向自己證明自己的失敗，卻從不靠自己創造任何東西。他對

向自己的兄弟開戰毫無罪惡感，因爲他拼命想把王國留給自己，而且認爲只要般度族王子還活着，他就不會安全。

請傾聽。如果你正因貪婪而受苦，你的根源模式就是恐懼。如果你正因不安全感而受苦，你的根源模式就是擔憂。請理解，模式一旦形成，就會以完全不同的方式運作，使我們永遠無法發現它們。難敵的內在身份（*mamakāra*）植根於自我否定所生的深深恐懼與不安全感。自我否定就是難敵的根源模式。而他的外在身份（*ahaṁkāra*），也就是他向別人投射的形象，則是想要佔有的貪婪；這導致了憤怒、仇恨、暴力，最終導致他的毀滅。他的問題並不在於做的是對還是錯。他的模式是“強權即公理”。在他看來，自己做什麼都是對的。他不是一個喜歡深入思考的人。

請傾聽，所有不圓滿歸根結底只有兩種模式：暴力與恐懼。兩者其實是一回事。恐懼來時，暴力就來了；暴力來時，恐懼就來了。僅此而已！

請理解，我正在定義不圓滿。

不圓滿無非是不正視事實，而試圖歪曲它、詮釋它、操縱它。你所有試圖操縱、歪曲和剝削的計劃，都是不圓滿。

難敵試圖歪曲、操縱、推來拉去，因爲他想佔有和征服一切。然而，凡是有正法、有奎師那的地方，勝利便始終是勝利。

然而，難敵對許多站在他這一邊的偉大戰士並不信任。請理解，所有的不信任、所有對別人的懷疑，都是自我懷疑。這是一條經驗法則。當你在根源模式的驅使下處於不圓滿之中時，你永遠無法信任任何人。你會不斷懷疑別人，也懷疑自己。所有自我懷疑，都是沒有正確的理由或充分的理由。難

敵對自己發動戰爭的行爲，並沒有正確或充分的理由。所以，他不斷懷疑別人、不信任別人。他知道，許多人，尤其是同時也是般度族王子老師的德羅納、毗溼摩和慈憫，並不想與般度族軍隊交戰。他知道，他們是受到道德立場的逼迫才爲他而戰，而不是出於自己意識的指引。這就是他的衝突、不確定感和不圓滿的源頭。

難敵自我否定的根源模式，浸透了對生存的深深恐懼。他自我懷疑（*ātma saṇdeh*）的模式導致了自我否定（*ātma droḥa*），進而導致他的自我毀滅（*ātma hatyā*）。我告訴你，最可怕的殺手就是自我懷疑的模式。懷疑自己又懷疑別人的人，已經身在地獄。地獄正是由那些懷疑自己和別人的人所贊助的。還有一點也很奇怪：戰爭開始時，難敵選擇去找德羅納，而不是去找他的曾祖父兼總司令毗溼摩。

德羅納是國王的臣民，難敵可以粗暴地對他說話。另一方面，毗溼摩是他的曾祖父；爲了履行自己父親的道德義務、滿足父親的情慾，毗溼摩放棄了自己成爲國王的機會。在戰爭的這個階段，難敵不可能對毗溼摩說出同樣的話。

小我需要支持

1.8 您自己、毗溼摩、迦爾納、慈憫大師，他們在戰鬥中始終獲勝；同樣還有馬勇、奇耳和月授之子。

1.9 還有許多其他英雄，也都準備爲我獻出生命；他們裝備精良，擁有各種武器，並且精通戰爭科學。

1.10 我們這支由毗溼摩守護的軍隊，力量不可戰勝；而他們那支由怖軍小心守護的軍隊，力量則是有限的。

1.11 所以，在駐守各個戰略前線的各自隊伍中，你們所有人都必須全力保護祖父毗溼摩。

1.12 於是，毗溼摩——俱盧王朝強大的族長、他們光榮的祖父——大聲吹響了海螺，像獅子一樣咆哮起來，難敵因此感到歡喜。

難敵天生就是個懦夫。懦弱，正是不真實的表現；而勇氣，則是真實性（authenticity）所散發出的芬芳。他之所以虛僞與不真實，是因爲他認知自身的“內在形象”（*mamakāra*），遠低於他向他人投射的“外在形象”（*ahaṁkāra*）。

請理解，當一個人活在自我否定中時，痛苦自然如影隨形。他那根植於自我否定、深重恐懼與不安全感之中的根源模式，使他總是感到般度族堂兄弟（尤其是阿周那和怖軍）的威脅；因爲在身體力量和武藝上，他們都遠勝於他。

只有被親信包圍時，難敵纔會感到安全。他的力量和勇氣，來自於被氏族和周圍軍隊支撐着的感覺。從積極的一面來說，難敵是一個極其慷慨的朋友；對於他所信任的人，他願意付出一切。正是這種品質，吸引了像迦爾納這樣的強者，使其發誓永遠忠於他。即使迦爾納後來知道阿周那其實是自己的親兄弟，他能對母親貢蒂說的，也只是：她最終仍會擁有五個兒子——這意味着在戰爭中，阿周那和迦爾納二人必有一人會死去。難敵在朋友身上所激發出的忠誠，就是如此之強。

於是，難敵理所當然地宣稱：有許多偉大的戰士都願意爲他獻出生命。接着，他開始給自己打氣，說由毗溼摩統領的俱盧族軍隊力量強大，而以怖軍爲統帥之一的般度族軍隊力量有限。之所以把怖軍與毗溼摩並列提起，是因爲這是難敵內在恐懼模式的一部分：怖軍曾發誓，爲了報復黑公主所受的羞辱，他要打斷難敵的大腿，並喝下他的血。難敵知道，唯一能夠阻止這一切發生的人，只有毗溼摩。

接着，難敵向俱盧族軍隊喊話，敦促他們全力支持總司令毗溼摩。作爲回應，毗溼摩像獅子一樣吹響了海螺，使難敵感到振奮。毗溼摩是俱盧族軍隊的第一任總司令；難敵想確保整支軍隊都堅定地站在他的領導之下。毗溼摩是雙方陣營中最偉大的戰士，而現在正由他來統領俱盧族軍隊。難敵不敢冒任何風險，生怕自己過去對毗溼摩的怨恨，會影響他集結起來的支持者們。雖然他知道，如果不是出於強烈的責任感，毗溼摩甚至德羅納都會跟隨般度族王子和奎師那，但他根本承擔不起激怒他們的後果。

正法的特質

毗溼摩是正法、也是正義的化身。他是《摩訶婆羅多》的偉大祖父（Pitāmaḥ），也是般度族和俱盧族共同的偉大始祖與族長。毗溼摩是恆河女神（Gaṅgā）的兒子，原名天誓（Devavṛata）；他是恆河女神所生八個兒子中唯一倖存的一個。也因此，恆河——這股最神聖的河流能量——可以說是《摩訶婆羅多》的曾祖母。當毗溼摩的父親福身王想娶漁夫之女貞信（Satyavatī）時，天誓發下誓言，終身保持梵行（*brahmacarya*）、永不娶妻，好讓繼母貞信所生的兒子能夠繼承父親的王位。貞信後來成爲般度和持國的祖母。毗溼摩因其英勇和智慧而廣受尊敬。《摩訶婆羅多》中最具諷刺意味的事之一，正是像毗溼摩和德羅納這樣的大智者，竟然選擇站在難敵這一邊，儘管他們完全清楚難敵所走的，不僅在道德上是錯誤的，也違背了正法——也就是宇宙的法則。

在最高的靈性意義上，道德層面並沒有絕對的對與錯；一切本質上都是中性的。毗溼摩和德羅納並不是普通人，他們是高度成熟的靈魂，精通並踐行經典真理。而且，他們完全知道奎師那是神聖的轉世化身，也知道奎師那站在般度族這一邊，這一點已經清楚表明了戰爭最終會如何展開。作爲偉大的戰士，他們並不害怕自己的死亡；更重要的是，對於自己正在參與的事情，他們既沒有罪惡感，也沒有不圓滿。

像毗溼摩、德羅納和慈憫大師（Kṛpācārya）這樣的偉人，都信任自己的內在空間。難敵是他們的王子，他們因此忠於他。正因爲對戰爭結果沒有執着，他們清楚地知道：難敵會滅亡，而他們自己也會隨之滅亡。事實上，在戰爭的某個階段，當奎師那因爲毗溼摩在般度族軍隊中造成的巨大破壞而震怒時，祂從自己所駕駛的阿周那戰車上跳了下來，氣勢洶洶地走向毗溼摩。毗溼摩立刻放下武器，向走向自己的奎師那合掌祈禱；而奎師那則在手指上託着一隻戰車輪，將其當作自己的神聖圓盤武器（*sudarśana cakra*），走向毗溼摩。毗溼摩向祂致意：“奎師那啊，若能死在您手中，將是我最大的福氣。”

對這些偉大的戰士來說，死在戰場上，本身就是作爲剎帝利、作爲戰士應盡的責任。他們並不在意難敵動機的“正義性”。他們的一致性，超越了由社會和宗教建立起來的道德對錯。

什麼是道德？在某個特定社會、某個特定時代裏，道德通常是被普遍接受的一套標准，用來判斷什麼是可取與不可取、什麼是個人、羣體或組織的正確或錯誤、善與惡的行爲。道德關乎好與壞、對與錯；而這一切都會隨着時間而變化，隨着時代而變化。時間一變，它們也都會改變。

請理解，一致性不是社會的道德或倫理。

一致性是一種靈性的價值。一致性意味着你履行對自己和他人許下的話與想法，並體驗到與自己和他人圓滿（pūrṇatva）的狀態。

一致性不是倫理。倫理不同，一致性也不同。道德與倫理會隨着時間而改變，而一致性是絕對的。這些戰士並不贊同難敵在朝廷上對般度族王子和黑公主的羞辱，卻沒有抗議。他們也不贊同他挑起這場戰爭；但他們依舊站在他這一邊，儘管他們清楚前方等待着的就是毀滅。

順應自然

這並不是愚蠢，也不是出於無力感的屈服；這是向不可避之事臣服，是向神聖臣服。在他們的意識層面上，這些偉大的上師讓自然順其自然地展開。放松並允許一切如其所是地發生，是心靈成熟的確鑿標誌。普通人有自由去思考、選擇和行動，因此他們以爲自己掌控着命運。從某種意義上來說，他們確實在做決定並付諸行動；但驅使他們做出這一切決定的，恰恰是那些無意識的根源模式。

於是，循環便形成了：根源模式導致某些未圓滿的行動，而這些未圓滿的行動又塑造出他們的心理結構，並製造出更多不圓滿。然而，人類是可以選擇打破這個不圓滿循環、活在自由中的。這種自由，就是圓滿的空間；而那門關於圓滿、關於完成這個根源模式循環的科學，就是圓滿（*pūrṇatva*）的科學。這正是《梵歌》這部經典所教授的正法。

聽着！生活有兩種方式。

第一種，是按世界本來的樣子去接受它、去活它，毫無抗拒地安住於圓滿狀態，如實地看見現實本來的面貌；這在梵文中被稱爲如實之見（*Sṛṣṭi-*

Dṛṣṭi）。第二種，是試圖讓環境依照我們的觀點來發展，去創造一個我們想看見的現實，這被稱爲投射之見（*Dṛṣṭi-Sṛṣṭi*）。第一種態度，是基於圓滿的接受，它會帶來幸福；第二種態度，是出於抗拒，它會帶來痛苦。沒有人能僅憑自己的觀點去改變整個世界，這注定是一項徒勞的努力。最多，我們能改變的是自己；而一旦我們*真正*改變了自己，我們也就獲得了創造自己想要的現實、爲自己和他人創造現實的偉大內在力量。

從未有任何革命成功帶來過顯著的積極改變。那些聲稱反對獨裁的革命者，自己變成了獨裁者。歷史總是如此。具有諷刺意味的是，一個開悟上師根本沒有這樣的“自由”；祂只是宇宙能量（*Parāśakti*）、神聖存在的忠實通道。祂的每一個舉動、每一個念頭，都受神聖支配。一個開悟的存在已經超越了選擇；祂是全然臣服於神聖的。

毗溼摩有着純粹的神聖血統，是恆河（Gaṅgā）女神的兒子。恆河女神，是純淨內在空間的化身。毗溼摩擁有“自由死亡”（icchā-mṛtyu）的天賦，也就是能夠自行決定死亡的時間。他的正法、他的一致性與真實性，是他那個時代的標準。然而，當黑公主被試圖剝衣羞辱時，毗溼摩保持了沉默。因爲他與自我否定、與難敵之間存在着錯誤的連結，又忠於自己那條永遠守護王國皇座的宏大誓言，所以當難敵拒絕給予般度族哪怕針尖大小的一塊土地時，他也沒有採取行動。

他選擇爲難敵而戰。然而，當難敵要求他統領俱盧族軍隊時，毗溼摩卻告訴他：般度族王子對自己而言，與難敵同樣親切；雖然他會向般度族軍隊發動戰爭，但他不能奪走他們的生命。這就是毗溼摩同意代表難敵與般度族軍隊作戰的前提條件。

然而，在這個例子裏，毗溼摩對難敵的同情，壓過了他對其行爲本身的反感。毗溼摩理解難敵心智中流淌的那種絕望恐懼，因此感到有必要去安撫他。爲了回應難敵那些誇張的話語，毗溼摩吹響了自己的海螺，把它作爲對難敵全部言辭的強烈肯定。全勝說，毗溼摩的海螺聲如獅吼，來自聚集在戰場上那位最年長、也最勇敢的戰士。這同時也是毗溼摩親自對俱盧族王子的支持確認，也是戰爭開始的信號。毗溼摩的海螺，是一聲爲勝利而吹響的慶祝號角。

戰爭開始了

1.13 海螺、軍號、喇叭、戰鼓和號角突然齊聲響起；它們交織而成的聲浪，彷彿撕裂了天空。

1.14 隨後，坐在一輛由白馬拉着的華麗戰車上，瑪陀婆（奎師那）和阿周那也吹響了他們神聖的海螺。

1.15 赫裏希凱沙（*Hṛṣikeśa*，奎師那）吹響了祂的海螺“五生螺”（*Pāñcajanya*）；*Dhanañjaya*（阿周那）吹響了“天賜螺”（*Devadatta*）；*Vṛkodara*（怖軍）吹響了他那隻名爲“龐德拉”（*Pauṇḍra*）的威猛海螺。

1.16, 1.17, 1.18 貢蒂之子堅戰王吹響了他的海螺“無盡勝利”；無種和偕天吹響了“妙音”和“寶花”。偉大的弓箭手迦屍王、偉大戰士束髮、猛光、毗羅吒和不可戰勝的善戰、木柱王、黑公主的兒子們，以及其他戰士，例如妙賢那位臂力強大的兒子，都吹響了他們的海螺。

海螺，在梵文中被稱爲 *śaṅkha*，是一種生活在海里的軟體動物的殼。自古以來，印度教經典中就不斷提到，在儀式、虔信和慶祝場合吹響海螺。一般來說，吹響海螺象徵着向神聖致敬，或是在慶祝一個吉祥、勝利的時刻。

在摩訶婆羅多戰爭中，每一位偉大戰士都有屬於自己的海螺，帶着獨特的聲響特徵。大多數偉大戰士也有自己的戰車旗幟和武器，尤其是他們的弓，這些都具有深刻的靈性意義。據說，阿周那無論出現在戰場的任何地方，人們都能通過他海螺的聲音和弓弦彈響的聲音認出他的存在。

當毗溼摩爲了支持難敵而吹響海螺時，雙方都以巨大的聲浪作出回應。戰場上的每一位戰士都拿出自己的海螺，吹出屬於自己的標誌性音符。在那一刻發出的所有聲音之中，有幾個聲音明顯蓋過了其餘一切。奎師那吹響了祂的“五生螺”，也就是毗溼奴的海螺；那聲音淹沒了其他所有聲音。這是一種勝利宣言，向所有人宣告：神聖力量已經降臨在般度族軍隊之中。

毗耶娑藉由全勝，只把真正的神性歸於奎師那的海螺，而不是歸於其他任何人的海螺。他稱奎師那爲瑪陀婆（*Mādhava*），隨後又稱祂爲感官的掌管者（*Hṛṣīkeśa*）。瑪陀婆意味着：奎師那是毗溼奴的轉世化身，是財富與命運女神拉克什米（Lakṣmī）的丈夫。在這裏，這個名字意味着：奎師那站在哪一邊，哪一邊就將不可戰勝。接着，奎師那又被稱爲感官的掌管者、超意識，乃至幻象（māyā）的創造者——也就是這場摩訶婆羅多偉大戰爭幻象的創造者。毗耶娑藉此暗示：所有發生的一切，都是奎師那的創造。爲了什麼目的？只有祂知道。神聖本身其實沒有目的；神聖只是“存在”，僅此而已。

奎師那是阿周那的車伕。阿周那的戰車，以及他的神弓“甘狄拔”（Gāṇḍīva），都得到了火神阿耆尼（Agni）的賜福。這輛戰車具備穿越三界的能力。戰車上飄揚着猴神哈奴曼（Hanumān）的旗幟；哈奴曼是至

尊羅摩（Śrī Rāma）的親密知己與弟子，而羅摩又是毗溼奴、也就是奎師那更早的轉世化身。哈奴曼曾祝福怖軍，說自己會始終與般度族王子同在，並親自立在阿周那的戰車旗幟上。凡有哈奴曼在，就有至尊羅摩在。因此，陪伴阿周那的不僅有至尊奎師那，還有祂更早的轉世化身至尊羅摩！阿周那和般度族王子們因此獲得了雙重祝福。阿周那之所以被稱爲“財富的贏家”（Dhanañjaya），正是因爲他能夠爲兄長堅戰贏得所需的一切財富。

不甘落後，被稱爲“狼肚子”（Vṛkodara）的怖軍，也吹響了他的海螺“龐德拉”（Pauṇḍra）；那是一種令人膽寒的聲音，在俱盧族軍隊中引起了恐慌。敵人畏懼怖軍，不僅因爲他的力量，也因爲他的憤怒。隨後，另外三位般度族王子——堅戰、無種和偕天——以及偉大的戰士木柱王、毗羅吒、善戰、束髮、猛光、激昂和其他人，也都緊隨其後吹響了他們的海螺，慶祝即將到來的勝利。

這些戰士每一個人背後，都有偉大的歷史。般度族王子中最年長的堅戰，是他的母親貢蒂藉由正義與死亡之神閻摩（Yama）的恩典而生；全世界都稱他爲正法之王（*Dharmarāja*），也就是“真理之王”，因爲他堅定安住於正法之中。他是一致性的化身，言語有力量，從不說謊。無種與偕天則體現了豐富，也就是生活的力量；他們是般度第二位妻子瑪德利，藉由天界衆生雙馬童（Aśvinī Kumāras）的恩典而生。

般遮羅國國王木柱王，是猛光和般度族之妻黑公主的父親。毗羅吒是一位國王，五位般度族王子和黑公主曾在他的王國中隱匿過一年。他的女兒後來嫁給了激昂（Abhimanyu），也就是阿周那與奎師那之妹妙賢（Subhadrā）所生的兒子。束髮是爲了成爲毗溼摩的剋星而生；他的前世是一位名叫安芭（Ambā）的公主，曾被毗溼摩擄走，準備嫁給其同父異母弟弟奇武王（Vicitravīrya）。她後來因受辱而自焚，並轉世重生，只爲報復毗溼摩。

作爲戰爭敘述者的全勝，似乎在一遍遍提醒盲眼國王持國：般度族戰士的能力究竟有多強。全勝尤其把這些戰士稱作“不可戰勝的”（*aparājita*），也就是無論承擔什麼任務都終將得勝的人，藉此暗示他們將在這場戰爭中贏得勝利。

值得注意的是，作爲俱盧族軍隊總司令的毗溼摩吹響海螺，標誌着戰爭開始；而回應他的，不是般度族軍隊的總司令猛光，也不是任何其他般度族王子，而是奎師那。奎師那回應的，不是毗溼摩發出的挑戰，而是一聲對勝利的宣告。

宇宙的法則就是責任主義

請理解，如果你覺得自己沒有責任，你便陷入了被動的“應激反應”；如果你覺得自己有責任，你纔是在進行主動的“回應”。當你所有的行爲都源於主動回應，而非被動反應時，你便是一位行爲瑜伽士（*karma*

yogi）；任何業力都無法再束縛你，因爲你活在圓滿中，也表達着圓滿。奎師那吹響“五生螺”時所發出的宇宙振動，正是在宣告：祂對周圍以及內在發生的一切都負有責任，並且已經接受了這樣一個事實——一切投向般度族軍隊的東西，都由祂這位神聖轉世化身來承受。

奎師那作爲般度族的超意識嚮導，通過親自承擔起一切已經發生和即將發生之事的責任，使這五位正法化身免於任何不圓滿、任何罪惡感或任何錯誤行爲。

我們心智中最大的疑問總是：“我怎麼可能對周圍發生的一切負責？我可以對發生在我體內的事負責，但我怎麼能對發生在體外的事負責？比如，如果我的生活裏發生了一場意外，我怎麼可能對此負責？”每個人都在問這個問題！讓我來回答你。

請聽：成爲一件事的起因，和對那件事情負責，是兩回事！有時候，你未必是某件事發生的原因；但如果它已經在影響*你的*生活，那麼你就對那件事負有責任。比如，你可能不是你所在國家政治腐敗的原因，但只要你是這個國家的公民，你就確實對它負有責任。你未必是它的起因，但這並不意味着在真理層面上你沒有責任。

你必須明白：除非你承擔責任，否則你既無法改善現狀，也無法擴展你的內在空間。

*一個連對自己行爲都不願負責的人，活得就像動物一樣；*他停留在極其低層次的意識裏。難敵和整支俱盧族軍隊，正代表了這種低層次的意識。

*一個能夠對自己行爲負責的人，纔是真正的人。*他活在中等層次的意識之中。許多戰士都對自己的行爲、對自己的責任感到負責；即使他們站在難敵一邊，他們仍代表着這種中層意識。

*而一個甚至願意對他人的行爲也承擔責任的人，就是神聖的。*他活在領導力意識中，也就是領導意識（*Īśvaratva*）之中。至尊奎師那正是這樣的掌管者（*Īśvara*），宇宙的領導者；祂對整個宇宙負責，因此也有能力對宇宙做任何事情。

我們總把責任視爲負擔。不！責任是一種力量。它會使你變得強大，直接將你引向領導意識（*Īśvaratva*）。如果你只對家庭負責，你充其量不過是一家之主；當你開始對社區負責時，你便成了社區領袖。隨着內在責任感的不斷擴張，你的領導力也將作爲一種力量隨之擴張。

決定對整個宇宙都感到負責，這本身就是開悟！對整體承擔責任，並宣告你要按照這種感受去生活，這就是責任的宣言；在印度教的靈性修持中，它被稱爲沉思（*nididhyāsana*）。這種負責任的宣言，會解鎖你感受的力量，也就是情感的力量（*prema śakti*）。

請聽。宇宙依‘責任主義’而運作。宇宙的法則、存在的自然法則、正法（*dharma*），就是責任主義。自然的法則本身，就是責任主義。奎師那正是藉着“責任主義”這一唯一的真理（*satya*），引導了整場戰爭。

整場摩訶婆羅多戰爭，都是奎師那對祂那份責任主義（Īśvaratva）力量的展現。即使奎師那或祂的行爲並不對這場戰爭負責，即使祂不是戰爭的起因，祂甚至也願意對別人的不真實、對別人的不負責任承擔責任，並重新確立正法，也就是宇宙中責任主義的法則。這就是轉世化身的工作。

般度族軍隊的其他成員，包括阿周那在內，也都跟隨奎師那的領導，吹響了他們神聖的海螺。



阿周那動搖了

1.19 這震耳欲聾的海螺聲在天地之間迴盪，粉碎了持國之子們的心。

1.20 接着，坐在飄揚着哈奴曼旗幟的戰車上，阿周那舉起弓、搭上箭，看着持國之子們，對奎師那說道。

1.21, 1.22 阿周那說：

噢，阿丘塔（*Acyuta*，不謬者），請把我的戰車停在兩軍之間，讓我看看這些聚集在此、渴望交戰的人；讓我看看，我究竟要與誰作戰。

當毗溼摩吹響海螺時，它引來了般度族戰士海螺的響亮回應；但全勝並沒有說，毗溼摩的海螺以及隨之而來的俱盧族鼓號聲，在般度族軍隊中激起了任何不安。

可現在，全勝**卻說**出了完全不同的話：伴隨着奎師那與阿周那領頭吹響的般度族海螺咆哮聲，持國之子們的心被震碎了。

這裏所用的詞，意義非常重大。他**說**，海螺的吹響讓天地都震動起來。般度族王子和其他偉大戰士所吹響的海螺，**並**不只是普通樂器；它們充滿了巨大的靈性力量和神聖的臨在。事實上，它們本身就是真言（*mantra*），即神聖的聲音，能**夠製**造出影響環境的**強**大震動。這就是全勝所**說**的那種震耳欲聾的聲浪。

在印度教往世書（Purāṇas）這些史詩中，人們會看到被稱爲靈性武器（*astra*，法寶）的武器。靈性武器**並**不是物理武器，而是一種思想、一

句話；它們被創造者賦予了巨大的毀滅力量，甚至可與核裝置相比。在摩訶婆羅多戰爭後期，有人曾試圖動用像梵天法寶（*Brahmāstra*）這樣的強大核武器——那是所有靈性武器中最致命、足以帶來毀滅性打擊的武器。僅僅通過思想和言語，核能就會被召喚到戰士架起的箭上。而奎師那在梵天法寶造成任何傷害之前，便以自身承受了它。

般度族戰士所吹響的海螺，並不是爲了進行物理性的毀滅；但它們顯然成功地摧毀了俱盧族王子們的幻想。吹響海螺，是爲了爲戰鬥作准備，並劃定戰鬥的邊界。般度族王子和戰士們之所以能如此坦然，是因爲他們知道：無論在自己心裏，還是在神的眼中，他們所做的都是正確的，因爲他們擁有奎師那親自陪伴與支持。而俱盧族王子們卻感到恐懼，因爲驅動他們的，只有貪婪與嫉妒；他們沒有任何神聖目標作爲自己的動機。

全勝憑藉自己強大的第三隻眼（*ājña*）之視覺，能夠看見超越戰場表層反應之下更深的東西。他能夠看穿戰士們無意識中根深蒂固的模式、情感與反應。無論俱盧族軍隊在表面上對般度族戰士作出了怎樣的反應，全勝都得出了一個結論：俱盧族王子們已經士氣低落，失去了平衡。軍隊此刻面面相對，排成陣型；海螺已爲即將開始的戰鬥吹響。雙方戰士都在等待各自指揮官發出進攻的第一個信號。

阿周那站在般度族軍隊的最前列。他早已在奎師那吹響五生螺（Pañcajanya）的同時吹響了自己的海螺天賜（Devadatta），並已舉起神弓甘狄拔，把箭搭在弓上。然而，阿周那並沒有立刻射箭；他只是望向面

前集結的俱盧族大軍，望向站在自己面前的那些俱盧族王子——也就是他的堂兄弟們。接着，他轉而對自己的朋友、導師、神聖嚮導和車伕奎師那說話。

在這部經典中，這是阿周那第一次開口說話。在《梵歌》中，阿周那並不僅僅是《摩訶婆羅多》的英雄；他是整個人類的縮影。他是那羅（*Nara*），是那羅亞納——聖尊毗溼奴——的人性面向；而毗溼奴本身就是奎師那。奎師那與阿周那，作爲那羅亞納與那羅、神性與人性的雙重呈現，構成了貫穿整部《薄伽梵歌》乃至《摩訶婆羅多》大部分篇章的主題。

“阿丘塔（*Acyuta*），噢，不謬者，”阿周那對他的朋友和導師說：“請把我帶到兩軍之間的一個合適的位置，讓我能親眼看看自己究竟是在和誰作戰。讓我看清，這戰場上究竟聚集了哪些人。”他說：“奎師那，請告訴我，我必須擊敗的是誰。”

其實，阿周那對俱盧之野戰場上的每一個人都瞭如指掌。他對自己將要與誰作戰，毫不迷茫。所有這些決定、談判、站隊、退出等等，都已經在戰爭前幾天發生過了。界線早已劃得很清楚，即使在某些情況下，那些界線並非出於心甘情願。

因此，在這最後關頭，阿周那還要求奎師那清楚地向他展示自己要和誰作戰，這毫無意義。就好像他依然希望，在最後一刻會有什麼事情改變整個局面。而如果那種改變真能發生，他知道，也只能通過自己的車伕、朋友和嚮導瑪陀婆（Mādhava）的恩典發生。

這像是阿周那在向奎師那發出一個絕望的請求：“請向我展示那些我不知道的事。請向我顯現只有您知道的事，噢，阿丘塔（不會犯錯的神聖存在）。隨您的意吧，帶我到那裏，展示給我看。”



智慧發問

1.23 讓我看看，在這場戰爭裏，那些支持邪惡思想的難敵、聚集在這裏準備戰鬥的人，究竟是誰。

1.24 全勝說：

婆羅多的後裔啊，當阿周那——征服睡眠者（*Guḍākeśa*）——如此請求之後，感官的掌控者奎師那，便把這輛精美的戰車停在了兩軍之間。

阿周那一開始說這番話時，帶着一種挑戰的語氣。他說自己想看清，那些聚集在這裏、支持邪惡之難敵並准備與他作戰的人，究竟是誰。於是奎師那把戰車停在兩軍之間，讓阿周那能清楚看見聚集在那裏的所有人。

在這一節裏，阿周那被稱爲征服睡眠者（*Guḍākeśa*）——*Guḍakeśana Bhārata*，也就是超越了睡眠或對睡眠需求的人。這裏的“睡眠”，也指向無意識心智，指向不圓滿的內在空間。請聽。睡眠只不過是我們給疲憊心智喋喋不休所安排的一種休息。睡眠與心智的不圓滿密切相關。所有驅使我們行動的不圓滿，都會以根源思維模式的形式駐留在無意識空間中。真正讓我們超越睡眠的唯一東西，就是一個圓滿的內在空間。一致性會帶給我們深度睡眠，幫助我們超越疲勞，並最終戰勝睡眠。

阿周那的一致性，言語的力量

讓我來定義第一個靈性原則——一致性。一致性，是解鎖言語力量（*vākśakti*）的鑰匙。

“一致性”意味着你履行對自己和他人許下的話或想法，並體驗到與自己及生命圓滿（*pūrṇatva*）的狀態。

一致性有兩個維度：尊重你對自己說過的話，也尊重你對別人說過的話。一致性不僅僅意味着“履行”，它更意味着：你要把自己對自己和對別人說出的話，當作自己的生命本身來尊重。請聽，尊重你對自己說過的話——這纔是關鍵。

誰是第一個聽見你說話的人？是你自己！當你尊重自己對自己說的話時，你對自己的信心就會增長，自我懷疑也會融化；你會變得強大。而當你尊重自己對別人說的話時，別人對你的信任也會增長；於是，你和那個人之間的關係就會變得強大。

你說出的話，就是你自己。你會變成你對自己和對別人所說的話。如果你不斷說“*我病了，我病了*”，你就會真的生病。同樣地，如果你不斷告訴自己“*我很健康*”，你的能量就會被喚醒，你就會真的很健康。宇宙能量會在你的系統裏被喚醒，並使你的宣告變成現實。正因爲如此，選擇正確的詞語至關重要——因爲你完全可以藉由語言的力量，創造自己的現實。

一個關於言語的力量（vāk śakti）的小故事:

有一次，一位聖人來到一個小鎮。當他經過一間小屋時，一位婦女跑到他面前，懇求他爲自己垂死的孩子祈禱。由於這位聖人是初次來到這個鎮上，很多人也圍了上來，想看看他究竟能不能做些什麼。婦女把生病的孩子抱到他面前，於是他爲孩子做了祈禱。

“連醫藥都無能爲力的時候，你眞的以爲你的祈禱能救這個孩子嗎？說到底，那不也只是一些詞語而已嗎？”人羣中一個男人喊道。

聖人轉過身，對着那個人大聲斥責：“你這個白癡！你根本不知道我在做什麼！閉嘴！”

那個男人非常生氣！他的臉漲得通紅併發燙。“你怎麼敢侮辱我！”他對着聖人大喊。

聖人平靜地對他微笑，說：“如果一個詞就有力量讓你憤怒成這樣，難道另一個詞就沒有力量治癒這個孩子嗎？”

這就是文字的力量!

請聽：每一個我們圓滿了的想法，都是我們對自己說出的一句話，而我們必須學會尊重它。一致性的第一步，就是圓滿我們在內心製造的、關於自己和生活的所有負面話語，把它們一一圓滿。有了一致性，我們內在那種喋喋不休的聲音就會消失；它永遠不會疲倦。

正是通過讓自己的思想和言語進入一致性，阿周那克服了疲勞、無聊、無力感和衝突。當我們擁有一致性和真實性，當我們把自己的生命獻出來去履行自己說過的話時，宇宙就會介入，幫助我們兌現這些話，並把它們變成

現實。這裏，阿周那被稱爲“征服睡眠者”，因爲他不知疲倦地在進行圓滿（*pūrṇatva*），不斷圓滿自己所攜帶的一切負面話語。正因爲阿周那擁有一致性，言語的力量，也就是 *vākśakti*，纔會向他開放。爲了成就阿周那的話語，至尊奎師那——宇宙本身——甚至成了他的車伕，引導他完全臣服於神聖。

奎師那被稱爲感官的掌控者（*Hṛṣīkeśa*），也就是那位從自己強大的圓滿空間中掌控一切感官的存在。

如果一個人在自己的一生中，連片刻的無力感或不圓滿都沒有，他就是一個開悟的存在；如果一個人從出生起就沒有任何模式、沒有任何不圓滿，他就是一位轉世化身。在身體上、心理上與靈性上，至尊奎師那都是一個永恆圓滿的空間。祂的感官是圓滿的，因爲祂知道：通過感官所體驗到的東西，並不是幸福的真正來源。奎師那與阿周那之間的關係，是神性與人性互動的最高形式。

要知道，對於一個陷在無意識模式之睡眠中的人而言，這個幻象世界（*māyā*）顯得無比真實。但開悟上師已經開悟到純粹意識的層面，因此祂知道：這個世界也不過是另一種類型的夢。當弟子能夠完全信任上師的感官，也就是完全接受“這個世界只是幻象”這一認知，而不再相信自己那些感官所給出的不圓滿、錯誤結論——比如“這個世界是真實的，它會帶來幸福”——那麼臣服纔算徹底。

當一個人接近神聖，或者接近自己的上師時，最後一步就是全然臣服。

臣服的階段

這種臣服會經歷三個階段。第一個層面，是理智上的臣服：理智地接受上師代表着什麼，以及上師對你意味着什麼。當一個真正的求道者遇見註定屬於自己的真正上師（Sadguru）時，他就會進入這個階段。他會在上師身上，看見自己一直在尋找的品質。於是，他的問題開始平息，甚至答案會在問題冒出來之前就已經到來。

對上師的理智臣服，會用健全的懷疑取代那些不成熟的問題。懷疑之所以不像問題那樣具有破壞性，是因爲它們不是來自根源模式，也不是來自小我；它們來自真誠而真實的求知慾，來自建立圓滿認知的需要。儘管阿周那的臣服程度已經很高，但我們仍然看到，他最初正處於這種不斷髮問的狀態；而這本身，也許正是給我們上的一堂重要課程。

接下來，是情感上的臣服。從聖典轉向讚頌詩，從頭腦轉向心。當心開始臣服時，那感覺就像“回家”一樣。人會感到與上師之間有一種深深的連接，並不斷想起祂；根本不可能忘記祂。對祂的憶念會讓人眼含淚水，那是一種根本無法掩飾的感恩之淚。

室利·羅摩奎師那曾優美地說：“當你一想到神或你的上師，就會淚流滿面時，請非常確定：這將是你的最後一世。”情感上的臣服，會把人帶近解脫。

最後一個層面，是感官上的臣服。一個人在這個階段，真正認出感官的掌管者（Hṛṣīkeśa），放下對現實扭曲而不圓滿的感知，接受上師以及一切轉世化身所表達的那絕對的“不二論”（*Advaita*，非二元）之現實真理。最終，我們必須超越懷疑與信仰，進入“圓滿”；而這會在我們與上師之間創造出深深的信任，讓我們認出：上師所表達的一切，都是爲了我們的解脫。隨着阿周那在《梵歌》中的推進，他的不圓滿一層層剝落，並進入越來越深的臣服階段。

阿周那說難敵的思想是邪惡的，這是爲了把自己的心智狀態與難敵及其余俱盧族人的心智狀態區分開來。當一個人的心智充滿了貪婪、慾望、嫉妒和恐懼的模式時，他就會一心只盯着潛在的物質利益。難敵就像動物一樣，憑着本能在低層意識中運作。與阿周那不同，他並不是一個真正聰明的人，也不會被懷疑與罪惡感折磨。動物是沒有罪惡感的；它們不會覺得獵殺獵物是一件值得討論的事。難敵也是如此。他想要權力，而他的目標就是消滅般度族王子，奪取整個王國，僅此而已。當一個人像難敵那樣活着時，他就在無意識的空間裏，被自我否定的模式盲目驅動。

請理解，當我們被根源模式驅使時，我們甚至不知道自己在做什麼，也不知道自己爲什麼這樣做——爲什麼要賺錢，爲什麼要結婚，爲什麼要活着；

什麼都不知道！那些被難敵盲目驅使的俱盧族戰士，也不知道自己爲什麼要打仗，爲什麼想要權力，以及這一切最後會通向什麼。在這樣一種無意識而不圓滿的空間裏，難敵和他的盟友沒有任何疑問。當根源模式在驅動我們的生活時，我們可能以爲自己正在走向勝利，但實際上，它永遠不可能把我們推向真正的勝利。如果驅使你前進的是你的敵人，難道它會把你帶到勝利那裏去嗎？這些俱盧族戰士完全陷在自我否定的模式裏，盲目跟隨難敵，卻沒有意識到，他們所跟隨的人本身也是盲目的。

而阿周那則處在混亂之中。驅動他的是感官的掌管者，也就是那位能夠掌控並圓滿一切根源模式的存在。阿周那的車伕正是奎師那本人；祂的生命本身就是一門活生生的圓滿科學。當奎師那把戰車停在兩軍之間時，從隱喻意義上說，祂是在把阿周那的內在空間帶入穩定，並驅使他走向圓滿。

難敵的那種對生活說“不”的自我否定根源模式不斷複製出帶着衝突模式的俱盧族大軍；即使他真的靠這種模式贏得了某一場戰爭，他也永遠得不到滿足或圓滿。因爲他之所以爲權力而戰，只是爲了讓自己感到安全、免於恐懼。可真正讓他感到安全的，絕不是贏得戰爭，而是打破這種模式本身！他是在爲了錯誤的理由，採取錯誤的策略。

阿周那則不同。他已經開始意識到自己的根源模式，暴露出自己的不真實，並正在努力擺脫這些模式的束縛。只是他還沒有真正進入光明的區域。阿周那與難敵之間的衝突，正是全人類內在都在經歷的衝突——一場介於他們的可能性與模式、他們深層的無意識慾望、由根源模式驅動的不圓滿，以

及圓滿（即意識）的可能性之間的衝突。圓滿，就是意識！哪一邊會獲勝，取決於一個人是否能夠使自己圓滿，並臣服於超意識的神聖存在，也就是上師至尊奎師那。

只要一個人一直待在黑暗中，他就不會想念光明。但阿周那現在所處的狀態，像極了一個本來擁有視力、後來卻失去視力的人——他曾經活在圓滿的光明中，如今卻跌入了不圓滿的黑暗裏。然而，正如只有在月亮自己的光中，月亮才能看見自己身上的黑斑一樣，阿周那此刻正直面自己的不圓滿；而他的幸運在於，啓發他的光源——普世導師奎師那——就在他身邊。他本是個聰明人，如今卻突然開始懷疑：自己正在做的事情，會不會是錯誤的、甚至是邪惡的。於是，他變得極度不安。

而另一方面，難敵的心智從始至終都活在黑暗中；他從未真正體驗過智慧，也從未體驗過圓滿。因此，像“不道德”“缺乏一致性”“不真實”“正法”或“非正法”這樣的詞，對他來說毫無意義。

阿周那的困境

1.25 到 1.30

在毗溼摩、德羅納以及世界其他統治者面前，

感官的掌控者說道：“貢蒂之子，看啊，聚集於此的所有俱盧族人。”

在那裏，阿周那看見了雙方軍隊中的人：

他的長輩、祖父、老師、舅舅、堂兄弟、兒子、孫子，

以及朋友、岳父和支持者。

當貢蒂之子阿周那看見在場所有這些朋友和親人時，

他的內心被深深的憐憫所充滿，於是他說：

奎師那啊，看到我的親友聚集在我面前，渴望交戰，

我感到四肢發顫，口乾舌燥，渾身汗毛直豎。

我的弓——甘狄拔——正從手中滑落，我的皮膚像在燃燒。

我再也站立不住了。

我彷彿失去了自己，心智一片混亂。

噢，凱西惡魔的毀滅者啊，我所預見的盡是不祥之兆。

奎師那把戰車停在兩軍之間，對阿周那說：“這些，就是你想看的人。”阿周那想看清那些即將與自己交戰並死去的人，而奎師那毫不留情地讓他看見：這些人正是阿周那至親至愛的人。

奎師那與阿周那本身也有親族關係。阿周那的母親貢蒂，又名普利塔（Pṛthā），是奎師那的姑母，也是奎師那父親瓦蘇德瓦的姐妹。因此，奎師那在這裏稱阿周那爲“普利塔之子”（Pārtha），這是在強調他們之間的血緣關係。在《梵歌》中，奎師那也常被稱爲“普利塔之子的車伕”（Pārthasārathi）。

站在阿周那面前的，有他父親般度一方的同胞，有祖父和曾祖父，如毗溼摩；有他自己的老師，如德羅納和慈憫大師；有舅舅，如沙恭尼；有所有俱盧族王子兄弟與堂兄弟，也有朋友和支持者。他們每一個人，在某個時刻都曾是阿周那所深深愛過、尊敬過的人；而現在，他們都成了敵軍的一部分。

阿周那的困境，一個思考者的根源模式

阿周那的困境，就從這裏開始顯露出來。

《梵歌》的整個主題，正是阿周那的困境、他的不圓滿，以及奎師那如何把圓滿帶給他的故事。

作爲戰士、作爲剎帝利，阿周那早已習慣於在戰鬥中殺戮。他對死亡和暴力並不陌生。只要站在面前的是“敵人”，他執行起來就沒有任何困難。然而，現在站在他面前的卻是他的親屬——他的親人，實際上就像他的父親、祖父、叔伯、兄弟、兒子和孫子一樣，是用血緣與他緊緊相連的人。還有許多人曾是他的朋友，他與他們之間也有過深厚的忠誠紐帶。

阿周那的困境，並不是關於非暴力（*ahiṁsā*）的困境。作爲一個剎帝利，這個詞根本不在他的字典裏。他的困境，是關於暴力的——但那是源於他的小我、他的身份認同的暴力。他可以殺死那些與自己沒有認同的人，卻無法忍受殺死那些在某種程度上被他視爲自己一部分的人。家庭的紐帶，比阿周那原本以爲的更深、更牢固；這些紐帶根植在他的自我之中，因此切斷這些紐帶，就等於毀滅他自己。這就是阿周那的困境。

接下來出現的是一連串由阿周那的心智編造出來的幻想與不真實，試圖爲他的困境辯護。這正是人類心智一再做的事：把自己無意識的根源模式投射出來，試圖將其辯解爲真實的行動。

全勝說，阿周那此刻充滿了憐憫。有些人把這裏譯成“慈悲”。但真正的慈悲——也就是開悟存在者的標誌——是不帶分別心的；它不會區分“你”和“我”。

請聽。當責任感通過你的心被表達出來時，那纔是慈悲。對於真正有慈悲心的人而言，整個世界——無論有情或無情——都是他自身的延伸。任何傷害他周圍萬物的東西，都會傷害到他自己，他也會真實地感受到那份痛。

然而，阿周那此刻的情感，是帶有分別心的，是不真實的。他會感到憐憫，僅僅因爲站在面前的是他的親人，僅僅因爲他認同他們，而不是因爲他的真實性、也不是因爲他承擔起了去豐富他們的責任，更不是因爲他真正體驗到他們都是自己的延伸，以至於不去和他們戰鬥，也就等於不與自己戰鬥。

這不是源於非暴力（*ahiṁsā*）的慈悲，而是源於暴力（*hiṁsā*）的憐憫。阿周那的情感，來自他的根源模式，也來自他的小我。真正的慈悲，則

源於一致性與真實性的狀態——在那裏，自我已不復存在，個人的內在身份與外在身份彼此對齊，個人正在表達自己積極性與可能性的巔峯。真正的慈悲也源於責任感的狀態，源於那種無心智、無念的空間；在那裏，“我”和“我的”的感覺都已消融，個人知道自己是一切的源頭，因此對一切負有責任。真正的慈悲，是一種圓滿與極樂的狀態，是一種對宇宙真正臣服的狀態。

我們四大偉大的內在力量

請理解，一致性、真實性、責任感和豐富這四個靈性原則就是四吠陀（*caturveda*），正是爲了讓我們體驗對宇宙的臣服，並擁有那種能夠顯化自己所選擇現實的力量。

請聽！不管你知不知道，也不管你信不信，你的內在都潛藏着四股巨大的力量。雖然你在日常生活中一直在使用它們，但你並沒有有意識地、帶着清晰意圖去運用它們。請理解，這些力量都是巨大的能量，就像電力或風力一樣。如果你能正確處理它們，它們會把你真正想要的一切帶給你；如果你處理不當，它們就會繼續以負面的方式影響你的生活。

這些力量與你生活中的四個主要維度有關——你的言語、你的思維、你的情感，以及你的生活方式。當你在這些維度中喚醒自己的巔峯潛能時，它們就會成爲你生命中巨大的力量與支持。

這四種力量中的每一種，都受到被稱爲“原則”（*tattva*）的靈性原則指引。原則，正是開啓你內在對應力量的鑰匙。

第一條靈性原則是一致性。當你踐行一致性時，言語的力量（vāk śakti）就會爲你所用。

第二條原則是真實性。當你踐行真實性時，思維的力量（mano śakti）就會向你敞開。

第三條原則是責任感。當你踐行責任感時，感受的力量（prema śakti）就會被喚醒。

第四條原則是豐富。當你決定去豐富他人時，生活的力量（ātma śakti）就會爲你開啓。

而這些 tattva 的基礎就是圓滿（pūrṇatva）——即圓滿我們所攜帶的一切模式。

當我們活出這些靈性原則，並表達這四種偉大的力量時，個體的小我就會融入宇宙意識；真正的慈悲，也會從與宇宙意識同在的圓滿空間中自然生起；源於那種體證：個人是梵（Brahman）的一部分。

請聽。阿周那的憐憫，其實源於害怕失去身份，害怕擴張，源於自己的根源模式，也就是自己的小我。阿周那此刻被嚇壞了。他說自己喉嚨乾渴、汗毛直立、神弓從滿是汗水的手中滑落。如果有人不瞭解阿周那，恐怕會以爲他只是個懦夫。

但阿周那並不是懦夫。他並不擔心自己的身體是否安全，也不擔心自己會不會受傷或死亡。作爲戰士中的戰士，這些對他而言根本不值一提。阿周那真正害怕的，是自己會打破社會與道德法則。他的價值觀與信仰、他的生

物記憶、他的根源模式都在告訴他：他正在做的事情是錯誤的、不可接受的。這種感受強烈到讓他頭暈目眩、渾身發抖、呆立當場，幾乎無法思考，也無法行動。

這種事情真的會發生嗎？一個英雄，真的會失去鎮定，表現出一個受驚懦夫般的生理症狀嗎？一個把死亡當兒戲的真正英雄，一個從小就在最偉大導師手下受訓、不僅學會控制身體與睡眠、也學會控制心智的人，竟會如此崩潰？阿周那的處境恰恰說明：心智能夠如何戲弄最優秀的人；而根源模式，又能以何等強大的力量接管心智，使我們在不知不覺中變得無能爲力。

阿周那害怕自己會被追究導致親屬死亡的責任——這些親屬，對他而言就是父親、祖父以及其他重要人物。他害怕，即使別人不責備他，自己也會在余生中因自己的行爲而充滿內疚與悔恨。這種對潛在內疚的恐懼型根源模式強大到極點，以至於它驅使阿周那不真實地表現得像個懦夫。他所能預見的，只剩下災難以及周遭的一片邪惡。而在更深一層上，阿周那其實是在害怕自己的毀滅。一個人一旦開始認同自己的親屬（*svajanam*）、家人、朋友與親戚，這其實就是一種物質認同，它源於個體小我的佔有慾，也就是“我”和“我的”的感覺。

佔有慾源於依戀，也會反過來製造依戀。一個人若不依戀某物，就不會生出佔有它的感覺。人們常談“依戀”“喜歡”和“愛”，但這些東西，只有在佔有感存在時才成立。一旦被愛的對象轉過身來，顯露出獨立性，並且不願意被佔有時，所謂的“喜歡”和“愛”就會立刻消失。

佔有慾源自我們的生存需求，來自海底輪（*mūlādhāra cakra*），也就是位於脊柱底部的能量中心。這是一種把我們與大地母親連接起來的原始感覺。出於這種佔有的需求，便生出了慾望、貪婪與憤怒。通常，一個人得不到的東西，他往往就會想把它毀掉。

“我得不到的，別人也休想得到。”因爲不圓滿，我們常常會生出這樣的念頭。佔有慾會走向暴力。對財產根深蒂固的渴望，對“我的”的執着，也正是催生出“我”這個身份認同的原因。佔有慾並不是源於你的“我”；恰恰相反，是“我的”製造了“我”，而不是“我”製造了“我的”。這就是爲什麼，除非你放下對所有慾望與財產的執着，否則你就無法消融自己的身份認同。你必須先放下“我的”，只有這樣，“我”纔會消失。

請理解，不圓滿會不斷讓你覺得，整個世界都應該屬於你。不圓滿會不停地誘使你相信：你可以擁有、可以佔有整個世界。不圓滿，也會不斷驅使你去剝削別人。

阿周那正處在這樣的情緒與心智狀態之中。就在即將發動戰爭的那一刻，他突然意識到：自己將要毀滅的是自己的所有物，是自己的身份。如果他毀了這些人，他等於毀掉了自己的一部分，也就是毀掉了自己的身心繫統。當我們的親人離世時，我們的身心繫統中確實會有一部分隨之死去。阿周那知道，若親手摧毀如此多與自己血脈相連的親人，他將承受巨大的傷害，那幾乎等同於自殺。

阿周那面臨的是一種存在性的困境：如果毀滅他人最終會導致自我毀滅，那麼毀滅他人的意義究竟在哪裏？這是一種出於片面理解和不圓滿認知而生

起的困境，卻也隱約觸碰到了集體意識真理的一角。如果阿周那像難敵那樣一無所知，這種疑問根本不會在他心智中出現；如果他像奎師那那樣已然證悟，答案又會清楚無比。可阿周那正好卡在兩者之間，所以他深深困惑。

“我爲什麼要毀滅自己？爲了什麼？”這樣的問題，自然會沿着這條推理路徑冒出來。阿周那在提出這一連串質問時，比許多現代哲學家都更有智慧；但他並沒有試圖單憑自己去尋找答案。

許多哲學家在遇到類似疑問時，最終得出的結論不過是“人生毫無意義”。他們甚至不願意真正直視自己的疑慮和困境，也不願把自己腦海裏生出的邏輯論證走到盡頭。因爲他們既缺少阿周那那種面對內在衝突的一致性，又沒有奎師那那樣的引導者，能夠把他們帶到邏輯的終點，所以他們給出的答案只是建立在缺乏一致性的推理之上，缺乏真實體驗的支撐。

在這裏，阿周那正經歷着一個轉變的過程；他即將重寫自己的未來！最初，他參與這場戰爭，是基於一個身爲剎帝利的基本假設，而他的外在形象（*ahaṁkāra*）也是建立在這個假設之上的：當挑戰來到時，剎帝利必須迎戰，這是他的榮譽准則。阿周那一路都是在這樣的信念體系下成長起來的，所以在照着它去做時，他並沒有生出自我懷疑；那是社會的默認模式。

然而，問題在於阿周那是一個會思考的人。與難敵、甚至與他自己的兄弟怖軍不同，他並不缺乏思考。恰恰是這種思考、這種覺知，以及這種保持一致性的能力，成了他現在陷入困境的原因。當他把深刻的一致性帶進思考中時，疑慮就開始攻擊他：“我真的做對了嗎？當我向自己的族人發動這場

戰爭時，我不就是在毀滅自己，也毀滅我所代表的一切嗎？”最終，他徹底陷入了迷惘。

請聽，徹底的困惑與困境，是任何人在走向開悟的路上都必須面對的第一件事。如果我們還沒有真正面對困境，轉變的可能性其實還沒有開啓。而當我們終於陷入困境時，就可以很確定地說：探索的旅程已經在我們身上開始了。

阿周那已經成爲一個真正追求真理的人。他不再滿足於多年來所吸收的一切——無論是聖典、讚頌詩還是經文。他想要超越它們。他開始質疑它們，因爲他心中已經生起了疑慮；他已經進入困境。

《阿周那的憂傷瑜伽道》（*Arjuna-viṣāda-yogaḥ*）是《梵歌》第一章的名字。在梵語裏，*viṣāda* 這個詞有很多層含義：悲傷、悲哀、沮喪、絕望、抑郁、無力感、困境等等。而在這裏，我們看到的正是阿周那所經歷的那種困境：他開始不知道，自己一生所學、自己一直信以爲真的東西，到了最後究竟是不是真理。

你要明白，有時人們會問我：“斯瓦米吉，成爲您的弟子之後，我看到自己心智裏有很多掙扎。”

我會告訴他們：“那正是我在起作用！在你變得徹底真實之前，我不會讓你休息。哪怕只有一點點不真實，我都不會容忍。你要明白，只要你還活在這副身體裏，這項工作你就必須完成；你必須實現它。無論你自己有沒有感覺到緊迫，如果你感到這種衝動，對我來說那就是緊急的。無論開悟對你而言是否迫切，讓*你*開悟，對我來說都是一件迫切的事。”

當你看着我的眼睛時，爲什麼會感到害怕？因爲我會把你的內在形象（*mamakāra*）徹底暴露在你面前，把你完整的內在形象揭示出來。我會揭開你的不真實，也會揭開那個一直對你自己隱藏着的真實內在形象。

阿周那真正的內在形象，那整個一直對他自己隱藏着的內在形象（*mamakāra*），他的依戀型根源模式、他對擴張深深的恐懼，以及他的不真實，如今都被奎師那揭露出來了。奎師那在這十八章中帶領他完成的轉變，是向阿周那揭示真理，也是向全人類揭示真理。

到目前爲止，奎師那已經被賦予許多名字。“奎師那”這個名字本身，既指祂深藍如天空般的色澤，也象徵着祂如天空般的無限。它同時也指向“真、知、樂”（*Sat-Cit-Ānanda*），以及“將解脫賜予臣服於祂之人”這樣的含義。

祂被稱爲凱沙瓦（*Keśava*），因爲祂摧毀了惡魔 Keśin。Keśava 也指祂美麗的頭髮。這個名字的另一個含義，是祂體現了印度教傳統的三相神（trimūrti）：梵語中的 K 指代梵天，A 指代毗溼奴，Īśā 指代希瓦。戈文達（Govinda）則由 *go*（指一切衆生）與 *vinda*（意爲知者）組成，意味着奎師那是所有衆生心智、身體與存在的終極知者。

不圓滿的嚴酷考驗

1.31 奎師那啊，我預見到的盡是不祥之兆。我看不出在這場戰鬥中殺害自己的親人（*svajanam*）能帶來任何好處。我既不渴望勝利，也不渴求王國，更不貪戀享樂，我親愛的奎師那。

1.32 奎師那啊，王國、享樂，甚至生命本身，對我們來說又有什麼用呢？

1.33 那些爲了他們，我們才追求王國、享樂和幸福的人，此刻卻都站在戰場上，準備失去自己的生命和財富。

1.34, 1.35 即使我即將被這些老師、父親、兒子、祖父、舅舅、岳父、孫子、姻親兄弟以及其他親屬殺死，我也不願意殺死他們；即使是爲了獲得三界的統治權，我都不願如此，更何況只是爲了這片土地的統治。降魔者啊，我又怎麼可能願意殺死他們呢？

阿周那現在開始詳細展開他的主題，他開始清楚地表達自己的疑慮。也許有人會問：“疑慮怎麼還能算清楚？”但疑慮只有被清楚地看見，纔有可能被解決。思想必須彼此對齊，認知纔可能圓滿。

請聽。清楚表達的話語，就是圓滿。讓你始終安住於圓滿並不斷擴展的話語，就是一致性。萬事萬物都從語言開始。不清楚的疑慮只會帶來更多困惑；缺乏一致性的思想與言語，只會製造更多不圓滿。缺乏一致性的無明之人，有模糊不清的疑慮。

一致性地傾聽自己

阿周那的疑慮是准確的，因爲阿周那已經開始傾聽自己。傾聽自己，是靈性的第一步；而持續不斷地傾聽自己的內在空間，正是一致性的開端。

傾聽，能爲我們的話語賦予一致性。事實上，我們從來沒有真正傾聽過——無論是傾聽自己，還是傾聽他人。當你真正開始傾聽自己時，你就會自然而然地更加覺察到自己對自己和對別人說出的話；同樣地，你也會開始具備以一致性去傾聽別人話語的能力。

傾聽，直接關係到你如實處理現實的能力——不製造自己的無意識想法與結論。當你不傾聽時，你總會在信息還沒有真正進入你的認知之前，就先行得出結論。**這也就是爲什麼，印度教靈性修持的第一步就是 *Śravaṇa*，也就是帶着一致性的傾聽。**

正因爲阿周那在傾聽自己，他纔開始以一致性的方式思考。當我們把一致性帶進思考時，第一件會發生的事，就是我們開始知道自己內心究竟在發生什麼。阿周那對自己內在生出的疑慮有了清楚的認識，如今他終於被迫直面自己的不真實。他開始問自己：我怎麼能通過毀滅自己的親屬來追求幸福？這樣的行爲究竟能帶來什麼好處？我怎麼能通過這樣的行爲去追逐權力、財富和快樂？如果我是靠殺死家人而得到了這些東西，這樣的人生對我還有什麼意義？

儘管阿周那此刻深陷困境，但這是一種源於智慧的困境，而不是源於無知的困境。阿周那一生都被教導去追求權力、財富與快樂，他也的確一直這

樣去做。在此之前，他從未遇到過這樣一種情況：爲了得到這些，必須付出的代價，似乎大過所得的利益與隨之而來的快樂。也許，在這之前，他從來沒有真正停下來衡量過成本與回報。

這是他人生第一次被迫停下來，真正評估自己的選擇。他開始問自己："我應該繼續往前，毀掉我所珍視的一切，以換取更多權力，也許還有更多快樂嗎？"這是一個根本性的問題，也是我們每個人都應當拿來審視自己的問題。我們有多少次因爲缺乏一致性，去追逐那些承諾帶來物質利益的事情，即使我們心裏很清楚，這可能會在某種層面上傷害自己的生活，或傷害我們所關心之人的生活？

問題在於，生活從來都不是那麼容易預測的，但我們卻總試圖去控制它，彷彿一切都在掌握之中。更大的問題是，我們深深受制於自己的根源模式和無意識空間，以至於不管我們多麼小心，都會不斷重複同樣的錯誤，甚至在當下不斷重演過去的記憶。

請聽！我們對舊有失敗的認知、對過去的一切認知，本身就是錯誤的。在改變未來之前——無論是通過避免還是複製過去——我們都必須先改變我們的過去。除非我們改變過去，否則我們無法改變未來。你可能立刻會反駁："*過去已經發生了，我怎麼可能去改變它？*"不！我們對過去的記憶本身就是完全扭曲的。我們記住的並不是真正發生過的事，而是一個經過我們自己後期剪輯、加上聲音、音量和背景音樂等種種特效的版本！

人們常說："別管過去了，去改變你的未來吧！"而我告訴你們：別急着改變未來，先去改變你的過去。因爲你的未來就隱藏在你的過去之中！去

改變你的過去吧。那些殘留在你身上的、關於過去的情緒，就是你病根所在。除非你與過去圓滿，否則你的過去永遠不會真正改變。

我告訴你們，不要讓自己對自己和對他人所說的話留下一堆未完的尾巴，這就是一致性。不再揹負過去殘留的負能量，也是同樣的一種一致性。

積極性，意味着你不再揹負過去殘留的負能量。只有當我們安住於圓滿的狀態、也就是與自己的根源模式圓滿之時，一致性纔會真正開始。

很少有人會停下來，把一致性帶進自己的思考之中，去質疑自己行爲的目的與價值。除極少數例外，我們從小先被家庭、後被社會教導“該怎樣生活”“該用生命去做什麼”。我們盡力去追逐滿足感，卻往往只是被灌輸了關於平庸生活的錯誤觀念，疲於應付個人與職業上的種種責任，卻從來沒有真正停下來問過自己：我們真的感到滿足了嗎？真的感到成功了嗎？我們從不懷疑：“我爲什麼要這樣做？我究竟在做什麼？”相反，我們的生活就這樣變成了一個永無止境的循環：“接下來做什麼？接下來做什麼？”

舉個例子，小時候我們可能會想：“只要我離開父母的家，上了大學，我就會快樂。”一旦實現了這個目標，我們的心智立刻又轉向下一個：“只要我畢業，找到一份好工作或一份事業，我就會快樂。”完成這些以後，接着又是結婚、買房、生子、度假。這個循環會不斷延續，直到我們終於擁有了所有自己想要的東西，卻發現我們依然沒有得到自己一路努力追逐的那份圓滿。通常，只有到了晚年，我們纔會隱約意識到：我們整套活法出了問題，卻說不出究竟哪裏不對。如果你認真審視自己的生活，就會發現，正是這種瘋狂的模式一直在不斷重複。我們內在那個“*爲什麼*”從未真正被保持鮮活；

我們從來沒有深入挖掘過自己做這些事背後的“*爲什麼*”，也沒有真正問過“*爲了什麼*”。

“我生命的目的是什麼？”阿周那哭喊。

要把一致性的傾聽帶進思考裏，停下來反觀自己的生活、自己的行爲，以及社會替我們規劃好的整套藍圖，需要極其巨大的真實性勇氣。要明白，能夠發問“爲什麼”，本身就需要覺知；而我們卻忘了去問“爲什麼”。我們沒有把自己的想法、言語和行爲推進到它們合乎邏輯的結論。這樣做需要真實性，需要思想的力量，需要內在的力量去對世界說：“停下來，我要下車；我要知道我爲什麼在這樣做，我究竟在做什麼；我要尋找真正的內在極樂！”

要真正認出生命的短暫，以及它所能提供的那種有限幸福，並且依然敢說出“我想要更多”，這需要極大的真實性勇氣。要去圓滿並超越世俗物質主義，從而尋找生命真正的目標，也同樣需要巨大的勇氣。

我告訴你，只要讓“*爲什麼*”這個問題保持活力——“*爲什麼*我感到無力？”“*爲什麼*我感到疲憊？”“*爲什麼*我感到生病？”“*爲什麼*我感到沮喪？”——只要這個“*爲什麼*”足夠強大，並把你一路帶向合乎邏輯的結論，我們的問題就會迎刃而解。只要我們能讓這一個問題——“*我爲什麼要做我正在做的事？*”——持續鮮活，並把它帶到自己生命中合乎邏輯的終點，我告訴你，我們就會開悟。你會散發出豐富他人的光芒。

“奎師那，我生命的目的究竟是什麼？”阿周那哀嘆道。

阿周那在必須面對自己的親族時，開始真正帶着一致性去思考，並開始質疑自己、質疑自己的訓練，也質疑自己的目的。戰車上的這一幕讓他措手不及！在內心深處，他知道自己即將要做的事，是正確的；而他作爲刹帝利所接受的一切訓練，也都在印證這一點。但當他真正面對那些自己將要親手殺死、而又深愛着的人時，他的意志崩潰了。他陷入了徹底的無力。爲什麼?

阿周那是個勇敢的人。只有真正勇敢的人，纔有膽量如此透明地敞開自己，暴露內心最深處的恐懼模式、不一致性和不真實，並尋求幫助。阿周那並不是抑鬱，他只是困惑。他當然能夠分辨對錯；只是他突然開始意識到：也許父母與社會一生教給他的那些模式，根本就是錯的！幸運的是，他的車伕恰好是奎師那本人——一切衆生的掌管者與全知者。只有祂能看穿阿周那悲傷的核心，只有祂能回答阿周那的疑慮，並解開他的困境。

阿周那爭辯說：人之所以爲了權力和財富而戰，是爲了自己所親近和深愛的人。然而，此刻站在他面前、需要與之戰鬥的，恰恰正是這些親近和深愛的人！他甚至說，即使是他們先殺了自己，他無論如何也不願去殺他們。“如果我連爲了三界的全部財富都不願殺他們，那麼僅僅爲了地球這一個世界，我爲什麼要毀滅他們呢？”阿周那這樣質問奎師那。在提這個問題時，他把奎師那稱爲“*Madhusūdana*”，也就是“殺死惡魔 Madhu 的人”。

阿周那彷彿在暗示：奎師那或許是一個毀滅者，但他自己並不想變得像祂那樣。

阿周那的困境，此刻變得更加深刻也更加複雜。他開始不斷尋找理由，來證明自己不應該去殺戮；他開始爲自己缺乏一致性與真實性辯護。對任何旁觀者來說，這樣的困境似乎都很有道理。這正是我們每個人都會和自己玩的那種常見、狡猾而“安全”的遊戲：在任何競爭環境中，當利害攸關而我們又不想把自己的能力發揮到極致時，我們就會玩這種不真實的遊戲。我們會故意把自己假想的回報誇大到遠遠超出真實範圍；獎勵越是不切實際、越是不可能，拒絕它就越容易。

阿周那此刻玩的，正是這種安全而不真實的遊戲。請理解，當我們真正活出真實性時，我們會承諾那些既表達我們自己所理解的最大能力，也表達他人所理解的我們最大可能性的話語。當我們解鎖了思維的力量時，我們就能自發地集中思想，並用它來實現自己的最高潛能。

持續發揮自己的最高潛能，這就是真實性。真實性，正是解鎖思維力量（mano śakti）的關鍵。

阿周那說，即便自己被殺，也絕不會去殺人。這其實只是一個自發的謊言。我告訴你，自發地說謊，意味着你正在感到無力；也意味着你對自己並不真實。此刻困擾阿周那的，正是那種因家族即將毀滅而導致的身份喪失感。於是阿周那又說：哪怕整個三界都作爲獎賞擺在他面前，他也不會考慮去殺

死自己的親屬和老師。那麼，他接着問：如果連統治整個宇宙都無法誘惑我，僅僅這個地球的獎賞，對我又還有什麼吸引力呢?

真的有人在向阿周那提供三界嗎？當然沒有。這不過是他在無力感中被過度激發的想象裏編出來的虛構場景。如果奎師那真的轉過身來，把整個宇宙的控制權交給阿周那，他的困境恐怕只會變得更加糟糕！然而，像阿周那這樣把它作爲一個象徵性的問題提出來，卻能讓他看起來顯得格外高尚。

阿周那實際上是在安慰自己：他告訴自己，贏得這場戰爭的回報太小了；而即便有人把整個宇宙的控制權交給他，他也不會受誘惑。這樣說很安全，因爲這種事情幾乎不可能發生。重要的是這種說法能暫時安撫他受傷而無力的心智，並把注意力從他真正害怕的東西上移開。

一次又一次地，人們都會對自己、對他人玩這種安全的遊戲。而這一切，總是始於當我們無法以一致性與真實性面對真相，因此無法說出真相的時候。於是，我們乾脆放棄自己，在言語上變得不一致，在思想上變得不真實。對大多數人而言，我們的身份感往往依賴於自己所扮演的角色、所擁有的責任、所揹負的憂慮，以及從他人那裏得到的認可。沒有這些財產與關係來構成我們人格的基礎，沒有“我的”作爲支撐，“我”也會跟着失去依託。就像我們一樣，阿周那此刻也覺得：與其直面真相，不如編造出一大堆別的不真實理由，來逃避它。

我們總會在心智裏，把眼前正在發生的事、以及它對自身生存的威脅程度，放大並扭曲成某種幻覺。接着，我們又在心智裏幻想未來會發生什麼，無論是想象中的好處，還是想象中的痛苦。於是，我們什麼都在做，唯獨沒

有去做那唯一真正需要做的事：在一致性和真實性中與自己的積極性和可能性空間對齊，並在圓滿中面對當下這一刻。

而正如我們稍後會看到的，在圓滿（*pūrṇatva*）的空間中面對當下這一刻，活在四個靈性原則之中——*一致性*、*真實性*、*責任感和豐富*——並由此喚醒四種偉大的內在力量，正是奎師那強迫阿周那去做的事。

當阿周那能夠臣服於奎師那的教導，並圓滿自己的根源模式時，他的自我懷疑和一切幻象都會消散。隨後，阿周那真正認出了這些神聖原則（*tattvas*）的真理（*satya*），並達到了自己的最高可能性——活在開悟中（*Jīvan Mukti*）。那時，他明白了自己真正該做的事，併成爲一個靈性戰士，成爲奎師那純粹的工具，以巨大的責任感向外散發，通過神聖的目的同時豐富自己和整個世界。



善人不殺戮

1.36 賈納爾丹那啊，如果我們毀滅持國之子，又能得到什麼快樂呢？如果我們殺死這些作惡者，只會有罪降臨到我們頭上。

1.37 殺死持國之子和我們的朋友，對我們來說是不應當的。瑪陀婆（*Mādhava*）啊，如果我們殺死自己的親屬，我們怎麼可能會快樂呢？

1.38, 1.39 賈納爾丹那啊，儘管這些人被貪婪吞噬，看不見毀滅家族、與朋友爭鬥有什麼過錯，但我們這些已經看見毀滅宗族之惡的人，爲什麼不該遠離這樣的行爲呢？

這就是阿周那此刻赤裸裸說出的困境。他面前現在擺着兩種選擇，而他正在等着自己被其中一種說服。第一種是：這場戰鬥本身就是錯的，尤其當對象是自己的親屬時更是如此；因此，他應該放下武器，在戰爭開始之前離開。到目前爲止，他提出的所有論點，都是沿着這條思路展開的。與此同時，阿周那也仍對另一種可能性保持開放：也許他原本准備去做的事，其實確實是正確的；如果真是那樣，他就會重新回到一個真正剎帝利的戰鬥狀態。

首先，如果阿周那從一開始就完全相信，與親屬作戰是錯誤的，那麼他根本就不會來到戰場。正是他缺乏一致性，才使他心中生出了逃避責任的念頭。值得珍視的是，阿周那至少開始傾聽自己，傾聽自己的心智所說的話，並向上師請求指引。他允許奎師那對着他的傾聽說話。請理解，整個靈性生活正是從真實的傾聽開始。

阿周那的心智此刻提出了另一套論證。他承認難敵和他的盟友是侵略者，是作惡者；他們對他、他的兄弟和他的妻子所做的一切都是不可原諒的，應當按國法受到懲罰。從這個角度看，阿周那殺死這些作惡者在正義上完全說得通。“但是，”阿周那問，“一個錯誤難道真的能夠靠另一個錯誤來糾正嗎？無論我這樣做有多麼正當，殺死自己的親人，我又怎麼可能會快樂呢？他們的惡行不可能靠我的惡行來彌補，那隻會讓我陷入更深的痛苦。”

阿周那的暴力爆發

阿周那的困境，包含兩個核心的不圓滿。

*第一個不圓滿，與關係有關。*阿周那所面對的問題，也是我們每個人在被要求對自己認識的人做出不愉快之事時都會面對的問題。去批評、懲罰一個你不認識的人，總是比較容易；隱匿面目，便無所畏懼。而對認識的人來說，始終存在一種危險：只要你做出看似負面的行爲——哪怕那種行爲在事實上完全正當——關係就可能被破壞。要面對這種人際關係中的不圓滿，我們首先必須培養一種能夠超越結果而行動的超然態度；而這種超然，只能來自於我們在一生之中與自己和與他人的每一段關係持續保持圓滿。我們遵循圓滿的道路，把結果交給過程。只要道路是正確的，那麼無論它最終把我們帶到哪裏，終點也一定會是正確的。

請聽。吠陀文明建立在圓滿的基礎之上。你一旦顯現出自己的潛能，把自己確立在圓滿的空間裏，你就是神！請理解，只有當我們真正開始活在圓

滿中時，我們纔會知道生命的品質究竟是什麼。我告訴你，只要不圓滿存在，你的生命就正在被偷走。

讓我來定義圓滿。

圓滿，就是消除那種把你和他人看成彼此分離的不圓滿幻象。請理解，不圓滿本身並不存在；它只是一種幻覺般的認知。不圓滿，是橫亙在你與整體之間的一種幻覺認知。所以，要與一切達成圓滿。

爲了克服這種孤立感、這種不圓滿，我們必須認識到：沒有任何一個人是一座孤島。在靈性的層面上，我們彼此相連。

當我們與一切有生命和無生命之物達成圓滿時，我們就會體驗到不二論（*advaita*）的空間——在那裏，無“一”，也無“二”，只有無限，一切都充滿着無限的力量。要知道，關係並不在外面；它們只是我們自己的延伸。延伸到你之外的“*你*”，就是你所謂的關係。當我們與這些延伸全部圓滿以後，我們也會學會與別人身上那個不圓滿的“你”達成圓滿——如果它真的存在的話。

當我們來到這個地球上時，原本都是圓滿而具有一致性的存在；我們向一切可能性敞開自己。可隨着時間推移，我們開始爲自己築起圍牆，以爲這些圍牆能夠保障我們的安全，也以爲圍牆裏面建立起的一切關係都應當屬於我們。於是，一種虛幻的認知開始升起：牆內的一切都是“我的”。慢慢地，最初那片開放的空間，變成了一座迷宮，而我們也迷失在其中！這些彼此分離的小島，需要重新架起橋樑。我們需要與每個人、每件事達成圓滿，而不是把它們隔離開來，再與之競爭。競爭永遠不能保證生存，圓滿纔可以。要

明白，通過競爭，你也許能贏得生存層面的成功；但你永遠不可能借此擴張。危機時刻的成功，只是生存層面的成功，而並非生命本身的成功。生命的成功，只會伴隨着圓滿而發生。

*阿周那所面對的另一個不圓滿，是“行動直接性”的問題。*在這種戰爭裏，他必須面對自己行動的直接後果。如果他射出一支箭，殺死了一個親人，那麼死亡就是他行爲的直接結果。阿周那沒有那種“遠程毀滅”的奢侈。每次射箭之前，他都必須直視對手的眼睛。他清楚知道自己殺的是誰，也清楚知道自己爲什麼殺他。當他殺死別人時，他也會感受到自己內在正在發生的毀滅。

請聽！生活一直在我們眼前發生。阿周那在生命之眼前感到恐懼；他害怕那個被自己否認的自我，也害怕那些被自己遺忘了的“自我延伸”。這種焦慮、恐懼與顫抖，無非都是阿周那所揹負的不圓滿在身體與心中發出的表達。

阿周那受到兩種虛幻性不圓滿同時作用的影響：一方面，他與敵人之間有着親屬關係；另一方面，他又必須親手、直接地殺死他們。這之所以影響了他，是因爲他不是難敵——難敵對自己行爲的後果根本是拒不承認；這之所以也困擾他，是因爲他還不是奎師那——如果他是奎師那，他就會對自己和每個人的一切善惡行爲都承擔責任，並始終安住在強大的圓滿空間裏。阿周那既不是奎師那，也不是難敵。他的心智已經在懷疑自己也許做錯了，但他的心智還沒有提升到能夠與自己和親屬之間的關係達成圓滿的程度。這就是阿周那的困境，也就是阿周那的不圓滿。

不久之前，阿周那還說：即使自己的親屬犯下了天大的錯，他也不應該用另一個錯誤去回應同樣的錯誤；即便有人把整個宇宙都拿來交換，他也不會這麼做。他說，這些親屬已經被對權力的貪婪矇蔽了雙眼，活在黑暗之中，看不見互相殘殺、看不見殺害自己親族究竟有什麼錯。於是他問奎師那：“像我們這種並非無知、並非活在黑暗中、並非被矇蔽的人，難道不該遠離他們以及他們所代表的那種態度嗎？”

而現在，他譴責的，恰恰又是這些親屬（*svajanam*）——這些就在幾分鐘前，他還如此熱切提起、並聲稱自己對他們充滿尊敬與愛的人。他現在突然換了一個檔位：從“不願殺他們，因爲他們是我的骨肉至親”，轉成了一個更高的道德立場——“我不願殺他們，因爲這樣做在道德上應受譴責”。

阿周那說，毀滅自己的血脈、自己的王朝，是一種邪惡。即便他的對手因貪婪而看不見這一點、也毫無內疚感，他自己卻無法不因此而退縮。阿周那的困境此刻已經被推到了一個更宏大的舞臺上：這關乎傳統，關乎對那可以追溯到月亮與神聖存在之血脈的尊重。拆毀這樣一個古老而確立的傳統，本身就是一種罪。這已經不再是個別人的問題，而是要毀滅一個已存在數千年的族羣。他懇求道：你怎麼能期待我去親手完成這樣可怕的事？

在阿周那心智中，這已經成了一場巨大的自我懷疑。殺死幾個人——哪怕這些人是自己的親屬——已經是一種錯誤；殺死整整一代人，則是更大的罪。而現在，人們竟期待他去摧毀整個宗族、摧毀一個驕傲而傳奇王朝的根基。後代又怎麼可能原諒他？他的不圓滿導致了更大的虛幻不圓滿，從個人

毀滅擴大到種族毀滅。而當他開始談論自己王朝所受到的威脅時，真正驅動他的，其實是對自己終將毀滅的恐懼。

他在心裏問：“即便我終究也會像命中註定那樣死去，難道我不應該至少確保，那帶着我的印記、我的身份、我的 DNA 的王朝還能夠延續下去嗎？”

阿周那其實是在向奎師那發出懇求：“請告訴我，我做得對不對。請告訴我，我是不是應該退出這場戰爭。”他此刻強烈想得到一個單一、明確的指示，好讓自己逃避那種失去身份的恐懼——他的內在形象（*mamakāra*）正是建立在這一身份之上。請理解，阿周那的身份，一直建立在剎帝利的教養和戰士的心態之上；而要求一個“唯一正確指示”這件事，本身就來自他戰鬥式、暴力式的心態——這種心態總是排他的。在一場戰鬥裏，贏家只能有一個；在生存本能的層面，贏家也只能有一個。

正如我們隨後會看到的，奎師那從來沒有給他一個單一的指示；祂給他的是啓發。祂把整套《梵歌聖典》的科學作爲啓發賜給他，使他最終能夠找到自己的答案，並藉由自己提升自己。



徹底陷入無力

1.40 隨着王朝的覆滅，永恆的家族傳統也會隨之毀滅；而那些殘存下來的家族成員，也會捲入不道德的習俗之中。

1.41 噢，奎師那，當不道德的習俗在家族中蔓延開來時，家族中的女性就會墮落；

隨着女性的敗壞，弗裏什尼（*Vṛṣṇi*）的後裔啊，便會產生社會問題。

1.42 隨着這些社會問題不斷增加，家族以及那些毀滅家族傳統的人，都會被推入地獄，

因爲他們的祖先得不到食物和水的供奉。

1.43 由於那些毀滅家族傳統之人的惡行，

種姓與家族的一切儀式和習俗都將被摧毀。

1.44 噢，賈納爾丹那，我曾聽說，那些毀滅家族傳統的人將永遠住在地獄之中。

1.45 唉！在對王權幸福的慾望驅使下，我們竟準備通過殺害自己的親人，來犯下如此深重的罪行。

1.46 在我看來，如果俱盧族人要殺死手無寸鐵、毫不抵抗的我，那也比我起身與他們作戰更好。

1.47 全勝說：在戰場上說完這些話之後，阿周那丟下弓箭，坐在戰車上，心智被悲傷吞沒了。

到此爲止，阿周那已經陷入徹底的絕望。甚至在他自己聽來，他的論點似乎都已經很單薄了。這些論點，現在開始擴展到這場戰爭對後代、對整個俱盧王朝將造成的災難性影響。阿周那開始引用社會法則與經典條文，向奎師那說明：自己若做出這樣的毀滅性行爲，會給高貴血脈帶來何等之罪，而這罪又將如何導致維繫社會文明與道德的種種儀式和習俗的衰敗。接着，他又繼續一層層鋪陳這種不道德與不義會造成的後果。

他說，家族中的女性會因此失去貞潔，繼而導致混合種姓的後代出現，而這是不可取的；那些毀滅家族傳統的人，最終會摧毀一切神聖習俗，因此除了地獄之外別無去處。要真正理解阿周那在這裏說的是什麼，就必須瞭解印度教中種姓傳統最初的起源。

在古印度的聖童學校（*gurukul*）教育體系中，父母會在孩子五歲時，把孩子交給一位靈性上師來照顧。上師由此成爲孩子的母親、父親和老師。在聖童學校裏，孩子們被教授的，正是圓滿的科學本身，因此他們會成長爲圓滿的存在。孩子天生所攜帶的自然資質，構成了種姓（*varṇāśrama*）分類的基礎：婆羅門（祭司/老師）、剎帝利（國王/戰士）、吠舍（商人）和首陀羅（服務者），就是這四個階層。

吠陀的聖童學校體系並不在乎孩子的父母究竟是婆羅門還是吠舍。不管父母是誰，孩子在七歲時都會被教導伽亞特里（*Gāyatrī*）真言，以喚醒他

們天然的智性。如果上師發現某個孩子天生適合研究經典，他就會被培養成婆羅門；而其他人則會接受訓練，學習通過切合物質生活實際的藝術與科學去豐富他人，以一個成熟而圓滿的人格重新進入世界。

隨着時間推移，這種種姓制度因爲人類的貪婪而發生了扭曲。那些認爲自己從事的是更有責任、因此更受尊重的工作的人——比如婆羅門和刹帝利——決定把自己的種姓資格直接傳給孩子，彷彿那是他們天生的權利。而這種做法，其實根本沒有經典依據。

阿周那對於“種姓污染”的擔憂，既沒有真正的經典依據，也沒有真正的價值。正因爲人類的貪婪，也就是社會集體根源模式，這種觀念才逐漸變成了社會規範。事實上，即便在阿周那口中那個“即將被毀滅的偉大俱盧血脈”之中，也充滿了種姓混合的例子——他的曾祖母貞信本身就是漁夫之女，阿周那自己娶的妻子也並非都生於刹帝利家族。於是，當他試圖把儀式和習俗與道德、與所謂貞潔捆綁在一起時，他說話的邏輯其實已經完全陷入混亂。

經典中規定的儀式與習俗，本來只是個人內在圓滿的表達。圓滿，從來不是靠盲目遵守這些儀式和習俗創造出來的。阿周那此刻所表達的，其實更像是有組織宗教與神職階層的情緒——因爲這些人正是藉由這些儀式與習俗來建立自己的權力基礎與經濟基礎的。這也是爲什麼，在每一種文化與宗教裏，祭司階層總會被逐漸塑造成彷彿“通往神的唯一中介”。

阿周那在這裏提到了祖先祭祀，並暗示“混合種姓”的後代將不再有資格向祖先獻祭，從而使那些祖先在死後迷失於某種境界中。阿周那所捕捉並呈現出來的，正是這種貫穿時代的集體困惑。他是在代表整個人類提出疑慮、

尋求澄清。事實上，並不存在那些等着我們去安撫的“祖先之魂”。如果靈魂已經開悟，它就會融入無限能量；如果還沒有，它會在三個剎那（*kṣaṇas*）之內再次投生。

地獄與天界，存在於我們的心智中；它們是心理空間，而不是地理空間。當我們沮喪、內疚、痛苦並被不圓滿吞噬時，我們就在地獄中；當我們處於圓滿狀態，感受並表達愛、喜悅與感恩時，我們就在天界中。

阿周那並不是傻瓜；他其實完全明白這一切。然而，他卻把自己的疑慮表達得彷彿無知、彷彿混亂。他出於對人類的慈悲，將這些自我懷疑表達出來，使神聖的奎師那能夠回應它們，並摧毀自我懷疑的根源。像阿周那這樣有思想、具有一致性的人，不可能在不同時責備那些同樣負有責任的男人的情況下，只去談論女人的“貞潔敗壞”。他此刻說出的疑慮，其實是在折射歷代男人對女性所抱持的那種不恰當優越感；而這些疑慮，正是他所生活的社會中的疑慮，幾千年來一直沒有改變。

請聽！《梵歌》中所闡述的真理，關乎的是個體的轉變。《梵歌》的每一節，都是一條經文（*sūtra*），也是一種能夠作用於你的存在並轉化你的方法。奎師那正是通過這種方式，把阿周那帶入圓滿的空間。

圓滿，就是你能夠在當下與生命、以及生命中的所有人完全連接在一起的空間與狀態，不再受過去所發生之事的任何限制性影響與束縛。

《梵歌》的精髓，就是活在當下的圓滿空間中。羅摩奎師那曾說，《梵歌》其實就是“*tāgi*”，也就是“tyāga”的訛音，意思是“放下”或“臣

服”。《梵歌》所教的，就是讓來自過去與未來的不圓滿，統統臣服於當下，並在當下體驗圓滿。

此刻的阿周那，已陷入徹底的自暴自棄。他在心理和生理上皆已崩潰，整體認知完全失衡，整個人陷入了深重的無力感之中。他准備逃離戰場，也就是逃離責任本身的現實。藉由自己那一整套虛幻的論證，他已經成功說服自己：自己正在做的事是邪惡的，除了邪惡之外什麼也不是，所以他絕不能再參與其中。他說：“我寧願放下武器，毫無防禦地站在這裏；讓難敵和他的人來殺了我吧。”

對一個剎帝利來說，說出這樣的話只可能意味着兩件事之一：要麼是徹底的臣服，要麼是極端混亂中的無力感。像阿周那這樣至高無上的剎帝利戰士，本來是不知道恐懼爲何物的。驅使他說出這些話的，並不是害怕死亡，也不是害怕受傷。

阿周那此刻還沒有進入“徹底臣服”的空間；他也不在真正的非暴力（*ahiṁsā*）空間中。他還沒有與宇宙意識——也就是不二論（*advaita*）的空間，與無限的體驗表達——完全同頻，因此他還不能從真實體證出發說出：“*殺害別人就是殺害自己，因爲我體驗到他們和我是一體*。”他關於不殺親屬如同殺自己的論點，源自他的不圓滿，而非源自自我實現或圓滿。

阿周那的絕望已經走到了極端。他是一個聰明、有思想的人，此刻卻在剎帝利王子的責任與他所理解的經典道德規範之間備受撕扯。他的痛苦、他

的錯覺以及他的無力感，皆已達到極致。他坐了下來，再也無法承受情緒的重壓；他放下弓與箭，象徵性地退出了戰鬥。他與現實的脫離已經到了極點。

阿周那——這個時代最偉大的戰士與英雄（*Bharatarṣabha*）——因爲他的內在與外在身份、他的成長背景、他的價值體系與他的根源模式之間發生了衝突，而墜入了絕望的深淵。到這一刻爲止，阿周那並不是一個真正剎帝利的榜樣；此刻作爲人的阿周那，反而是整個人類最真實的寫照。他被撕裂在黑暗與光明之間，被撕裂在模式與可能性之間；他正在經歷那種由無意識模式驅動的衝動，與自己本應去做之事之間的劇烈衝突。而藉由最偉大上師的恩典所生起的清晰，將成爲他的開悟，也將成爲他的徹底圓滿。

在這個階段，圍繞阿周那的黑暗就是幻象（*māyā*）——一種阻止我們看見貫穿所有體驗之現實真相的錯覺。*Yā mā iti māyā*——那看起來絕對真實、其實卻並不真實的東西，就是幻象。說幻象不真實，並不是說它完全不存在；相反，幻象確實作爲現實而存在，但它會遮蔽現實，遮蔽終極真理——也就是我們內在神性的真理、我們無限力量的真理。所以它是“不真實”的，它是一種錯覺。

如果阿周那已經像奎師那那樣開悟，他就不會再被幻象折磨；如果阿周那是難敵，甚至如果他像那個個體意識尚未覺醒的怖軍那樣，他也會毫不猶豫地接受幻象。但阿周那是那羅（*Nara*）；他極具思辨力，處在部分覺醒之中，是一個求道者。他此刻正站在一切上師之中最偉大的上師面前，努力從自己的幻象中掙脫出來，並尋求真正的清明。

正是阿周那的根源模式，在他身上製造出無力感的幻象。他那些互不一致的身份，他對“我是誰”的認同，以及他認爲自己有責任保護血脈的信念——所有這些虛幻的不圓滿，一起在他身上製造出一種錯覺：彷彿他是某種不同於他本來所是的東西。這些身份之間的鴻溝，使他生出自我懷疑，並讓他誤以爲自己應該去做一些並非真正該做的事情。

我們每個人來到這個世界時，本來都沒有任何身份。隨着成長，我們才一點點收集起那些把自己定義成母親、父親、兄弟、僱主、敵人等等的標籤。我們漸漸和這些標籤及它們附帶的一切認同得如此之深，以至於徹底忘記了*自己究竟是誰*！我們忘記了如何把自己與真正的圓滿空間連接起來，反而一再把自己綁在不圓滿上。因此，我們的整個人生，就變成了在錯誤的地方尋找圓滿與幸福。

請聽。那持續流淌的極樂、那永恆的幸福，始終就在你的內在；你永遠無法在外面找到它。你不能靠物質財富、不能靠人際關係，也不能靠自私的慈善事業抵達它。正如我們學會了如何不再感到極樂一樣，我們也可以重新學會如何再次與自己極樂的本性連接。這正是阿周那正在經歷的重新學習過程。由上師引領的內在覺醒之旅，即將開始。如果我們以一致性和真實性對待這個過程，並認真跟隨上師帶領弟子穿越的那十八章，我們也能變得覺醒、圓滿而極樂。

阿迪·商羯羅（Ādi Śaṅkara）曾優美地說：如果你哪怕只吸收了一點點《薄伽梵歌》，哪怕只喝下一滴恆河水，哪怕只一次憶念那位偉大上師至尊奎師那，你就將永遠不必再直面死亡。



*在《**薄伽梵歌奧義書**》這部《**梵識瑜伽聖典**》（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）中，名爲“阿周那的憂傷瑜伽道”（**Arjunaviṣāda Yogaḥ**）的第一章至此結束。該瑜伽聖典闡釋絕對實相之科學，以**室利·奎師那**和**阿周那**的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna-saṁvād**）形式呈現。*

第二章

數論瑜伽

Sāṅkhya Yogaḥ

你是神

不要懷疑，你是神聖的！無論你目前處於何種狀態，你的內在依然是神聖的。讓奎師那告訴你如何活出並散發你的神聖潛能。

你是神

正是在這裏，我們進入了真正的《梵歌》。從這裏起，聖尊，也就是神、那羅延（Nārāyaṇa），開始對着那羅·阿周那（Nara Arjuna）的傾聽，講說並吟唱《梵歌奧義書》（*Gītopaniṣad*）；又通過阿周那，對着全人類的傾聽講說並吟唱。

直到此時，奎師那一直以人的身份，以瓦蘇德瓦·奎師那（*Vāsudeva* Kṛṣṇa）的人的形態說話；只有從這裏起，奎師那才作爲至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa），以祂作爲聖尊、宇宙奎師那的神聖狀態吟唱。

要明白，只有有智慧的人才會允許別人說話。只有圓滿的人，纔會給自己和他人提供一致性的傾聽。我們不斷地彼此說話，卻並沒有真正發生對話。當別人說話時，我們並不傾聽；我們忙着准備自己的回答。我們從不對着他人的傾聽說話，而只是在他人的不傾聽中說話！我們需要智慧；我們需要一致性，才能讓別人對着我們的傾聽說話。

請聽……

有個人告訴朋友，自己已經整整一個星期沒跟妻子說話了。朋友問他，是不是生妻子的氣，還是跟她吵架了。

那個人回答：“不是，我是怕打斷她！”

不說話，並不意味着我們就在傾聽！同樣，不斷地說話，也不意味着別人就在傾聽！

沒有非凡的演講者，只有非凡的傾聽者！正是非凡的傾聽者，纔是非凡的演講者。因爲奎師那是一位非凡的傾聽者，祂讓阿周那對着祂的傾聽說話！

無論我們是在口頭說話，還是在腦海裏默默自語；無論處於什麼樣的情境中，我們都在不停說話，卻沒有給自己和別人真正提供一種帶着一致性的傾聽。我們不是在別人的傾聽中說話；甚至在自己保持沉默的時候，我們也並沒有真正聽見別人。

但奎師那確實在傾聽！祂是圓滿的化身。祂從純淨的傾聽空間中，完整地傾聽阿周那的困境；只有在這之後，祂纔對着阿周那的傾聽說話，以慈悲的回答豐富他。《梵歌》作爲《摩訶婆羅多》毗溼摩篇的一部分，原本共有七百四十五節經文；祂通過六百二十節經文，深入回應了阿周那的五十七個問題。

在第一章中，奎師那沒有說一個字來打斷阿周那。在整整一章《阿周那的憂傷瑜伽道》（*Arjunaviṣāda Yogaḥ*）中，祂讓阿周那對着祂的傾聽充分說話。即使看到阿周那深深的困惑與沮喪，祂仍保持沉默。祂有意識地分析阿周那想法的根源、他的根源思維模式，以確定阿周那所立足的無力感基礎。

請內觀！你上一次真正傾聽自己的話，是什麼時候？無論對自己還是對他人，我們從來都沒有真正傾聽。當你真正開始傾聽自己時，你自然會更加覺察自己對自己及他人說出的話。你也將具備以一致性傾聽他人話語的能力。

傾聽，與你如實處理現實的能力直接相關——不去在腦海裏製造屬於你自己的無意識想法與結論。

請留意，當你與某人交流時，如果你沒有真正傾聽，你會在信息還沒有真正認知到之前，就已經開始下結論——要麼拒絕這個人，要麼把這個人視爲巨大的威脅。無論是哪一種，最終都會給你帶來痛苦。

這也就是爲什麼，印度靈性修行的第一步就是 *Śravaṇa*，也就是帶着一致性的傾聽。僅僅學習《梵歌》的前幾章，你就足以成爲一個成功的商人。只要向至尊奎師那學習這種一致性傾聽的藝術，你就能抵達自己在職業與生活中的最高可能性。一旦你能夠爲自己和他人提供一致性的傾聽，你就能夠自動地在別人的傾聽中說話，從而通過交流豐富自己，也通過共融豐富他人。

當你體驗到自己對自己及他人說出的話是生命的延伸時，這些話就會直接影響你。當你說出的話未被傾聽時，圓滿就會受到干擾。我告訴你，如果你說話的對象不在傾聽的空間中，你想表達的思想就永遠無法傳達。這也許會引起爭論，卻永遠無法帶來智慧的傳遞。

請聽。信息傳遞即爭論，智慧傳遞即傾聽。在爭論中，信息可以傳遞，但智慧絕無可能。只有在一致性的傾聽之中，智慧才能真正被傳遞。

曾經有一位信徒問我：“斯瓦米吉，您怎麼能回答這麼多問題？”祕訣只有一個：我知道怎樣帶着一致性去傾聽問題，僅此而已。如果你掌握了真正傾聽的方法，答案會立刻在你內在準備就緒，隨時可以向他人傳遞智慧，與他人分享。

傾聽讓你成爲神

請進入傾聽的空間。很多老師都會告訴你：“無論你聽了多少，如果不付諸實踐，它都不會真正幫助你。”而現在我告訴你：“無論你多麼努力去實踐，如果你不會傾聽，它也不會真正幫助你！”

問題在於，我們不相信自己，也不相信自己與生俱來的智慧能夠不經准備就回應一個問題。因此，我們甚至在傾聽之前就開始准備回答。每當我們允許自己的不圓滿甦醒，干擾思考或認知過程時，傾聽就停止了。聽見並不等於傾聽。

一致性，也就是言語的力量，從傾聽開始，也在傾聽中延續。人類之所以錯過生命的奇妙，恰恰是因爲他們錯過了傾聽。對一個真正想開始生活的人來說，第一件必須學會的事，就是傾聽。傾聽就是神。只要你真正傾聽，你就會體驗到神。

在吠檀多（*Vedānta*）中，第一項原則是 *Śravaṇa*，即一致性的傾聽；第二項原則是內化剖析（*Manana*，Intranalyzing），意味着爲內化真理

而分析真理，而不是爲拒絕真理而分析；第三項原則是 *Nididhyāsana*，即活出並散發真理！

只有當弟子獻出自己的傾聽時，知識、能量或體驗纔會在上師與弟子之間傳遞！就連吠陀仙人（*Ṛṣis*）也以這樣的吟誦開始：*śrunvantu viśve amṛtasya putrāḥ-噢，不朽之子，請聽我說！*

在這裏，奎師那正給予阿周那一致性的傾聽！祂關心的是真正的問題，而不是表達自己知道什麼。祂希望阿周那學會給予自己一致性的傾聽，從而獲得心智的清晰。祂關心的是豐富阿周那，讓他找到自己問題的解決辦法。祂讓阿周那說話，以便傾聽，並將終極知識與圓滿的體驗傳遞給他。

一個人需要智慧，或者我可以說，需要開悟、圓滿的空間，才能傾聽。除非你開始活出圓滿，否則你甚至無法保持傾聽。就連傾聽也是通過圓滿而達成的。圓滿會把傾聽帶給你。只有開悟的上師、像奎師那這樣的轉世化身，才能傾聽；只有祂才能對着他人的傾聽說話。在第一章中，祂充分、完整地傾聽。甚至在這名爲《數論瑜伽》（*Sāṅkhya Yogaḥ*）的第二章中，祂仍在許多節經文裏讓阿周那對着祂的傾聽說話。

請理解傾聽的定義。讓我來定義什麼是正確的傾聽，*śravaṇa*。

所謂正確的傾聽，就是允許言語自然進入你的內在空間，讓這些言語在你裏面自動被認知，而不被你自己的不圓滿不斷打斷；這才叫作傾聽。

人們來見我說：“斯瓦米吉，您知道我們的問題，請給我們答案。”我請他們說出來，清楚地陳述自己的問題。

他們說：“您已經開悟了，您早就知道我們的問題，請給我們答案。”我說：“是的，即使你不說，我也知道你的問題；但如果你不對着我的傾聽說話，你就不會知道自己的問題！”

請聽！當我們知道如何對着聽者的傾聽說話時，我們也就知道如何對着自己的傾聽說話。請聽！當我們實踐真實性時，思考的力量，也就是*mano śakti*，會向我們敞開。我們的心智應當向可能性的空間敞開。

當你傾聽時，你理解，你成爲神。傾聽讓你成爲神！只有神才能讓你成爲神。沒有其他東西能讓你成爲神。只有鑽石才能切開鑽石！請聽。任何傾聽都是神。如果你此刻傾聽麻雀的聲音，不賦予它任何意義，只是純粹地傾聽，那就是神。只有學會純粹的傾聽，你才能學會賦予正確的意義。

在俱盧之野的戰場上，奎師那向阿周那講授《梵歌》。那些會理性計算時間的人或許會問：“阿周那說了這麼久，現在奎師那又說了這麼久。他們怎麼可能在戰場中央進行如此漫長的對話？難敵難道沒有不耐煩，或者沒有覺得這是除掉阿周那與奎師那的好機會嗎？”

這正是隻懂邏輯、卻沒有覺知的心智會有的思路。這樣的心智無法想象：真正的對話，完全可能在沉默中、在純粹傾聽的空間裏發生。請理解，純粹的傾聽，只有當你開始深入傾聽自己的“傾聽”時纔會發生。在更高層次的溝通裏，在那純粹的傾聽空間中，你的心智必須足夠安靜，恩典纔有可能流

進來。只有內在達到圓滿，你纔會在這一刻真正地傾聽。要明白，只要你還處在不圓滿之中，你就沒有真正地在聽。你看似在傾聽，其實並沒有；你看似在觀察，其實也沒有真正看見。這一點極其重要。

要明白，安坐於圓滿之中並傾聽，就是*Upaniṣad*（與上師同坐）。這是最微妙、也最強大的溝通方式。在這個層次上，溝通變成共融。所以，請進入同坐傾聽的空間，去傾聽；以 Upaniṣad 的狀態安坐，坐在傾聽的空間裏。當你真正安住於圓滿時，你甚至可以像菩提達摩（Bodhidharma）那樣，面對洞壁一坐就是十二年。祂面對洞穴的牆壁坐了十二年，因爲祂已經在圓滿之中。而當你自己還不圓滿的時候，哪怕只是面對電視看一部電影，你都不可能連續坐上十分鐘，你會不停地換頻道。

所有吠陀經典的精髓稱爲《奧義書》（*Upaniṣad*），也就是“只是坐着”。這是終極的技巧。當你與上師同坐時，*Upaniṣad*，也就是“坐着”，就會發生；某種奇特的過程開始在你內在發生，既不能稱爲技巧，也不能稱爲非技巧。它確實就像烹煮或煮沸。

在我的薩桑中，那些薩桑就是 Upaniṣad（與上師同坐），我會在話語之間留下一些空白；那些空白，就是我在傾聽你們的時刻。只要看你們的肢體語言，我就知道你們此刻是不安，還是放鬆；是在真正傾聽，還是在心裏和我爭論。

請聽。我不是一個專業的演說家；我是一個專業的傾聽者。在我開口之前，我先在寧靜中聽你。每當我在言語之間停下來，那就是我在聽你。我說出口的是那些能讓你真正進入傾聽的內容；我是直接對着你的傾聽空間在說話。正因爲如此，我的傾聽最終會變成你的傾聽——因爲作爲一個傾聽者，我會讓你開始傾聽。我最終一定會讓你學會傾聽。

僅僅通過傾聽，你就會觸碰到自己內在真正的深度；你會直接體驗到自己的深邃。甚至就在此刻，你只要往內看一眼，就能發現：你的內心是否還有不圓滿？是否依舊不安？如果答案是肯定的，那麼你就無法傾聽。

每當你傾聽自己時，你其實也在傾聽別人；而當你沒有傾聽別人時，你也同樣沒有傾聽自己。明白了嗎？請傾聽自己，也傾聽別人。只有當你先聽見自己，並看見自己已經安住於圓滿狀態時，你纔有能力真正聽見別人。如果你的內心仍在說：“**這件事我還沒做，那件事也還沒做；這個沒有發生，我很不安**……”——只要你的內在還有這種不圓滿，請清楚地知道：你根本就沒有在聽我說話。你也許因爲某種強迫，或者其他原因坐在這裏，但你並沒有真正傾聽。而當你不傾聽時，不圓滿只會不斷增加。

人們說像拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharshi）這樣的偉大上師在沉默中交流，這確實是真的。交流不必張口。你只需要帶來圓滿，並給予正確的傾聽，*śravaṇa*。在上師面前，答案甚至會在你提出問題之前出現。

有些理智型的求道者，在多年的提問之後來到我面前，問道：“斯瓦米吉，爲什麼我帶着數百個問題來找您，可到了您面前，卻不需要再問這些問題？我感覺答案似乎已經在那裏了！”

這是真實的，不是幻想。問題本身就是你內在自我的一種反映，是你根源模式的投影，而根源模式本質上總帶着暴力。當你帶着一致性的傾聽站在上師面前時，最先發生的，就是那些根源模式開始像雪遇到陽光一樣融化。於是，問題也跟着消失了。你會覺得，答案彷彿奇蹟般地在上師面前自行顯現。可事實上，這些答案一直都在那裏。是上師的臨在溶解了你的根源模式，因此答案才得以自然顯現。

你可以在與上師建立連接的三個層面上完全敞開自己。第一個層面，是通過語言與上師交流，讓上師傾聽你的心聲。第二個層面，是在寂靜中從心出發與祂交流，用觀想來取代語言。最後一個層面，則是通過 Upaniṣad（與上師同坐），在無言寂靜中與上師直接共融；而在那個層面上，上師會以更強烈、更直接的方式感知到你。

在這裏，奎師那允許阿周那用言語表達，允許他對着祂純粹的傾聽說話，好讓阿周那首先培養一致性傾聽的能力，並理解自己的問題。一旦阿周那認知並表達出自己的困惑，他就可以重新進入沉默，在同坐傾聽的空間中，與圓滿的上師共融。



放下無力感，站起來

2.1 全勝說：

當阿周那的雙眼因憐憫與絕望而淚水盈眶時，摩塗的消滅者（*Madhusūdana*，奎師那）對他這樣說。

2.2 至尊奎師那說：

阿周那，在這危機關頭，這些雜質從何處降臨到你身上？你的行爲不像一個高貴的人，這會使你遠離證悟。

2.3 不要屈服於恐懼，貢蒂之子（*Pārtha*）！這不適合你。放下這內心的無力感，站起來吧，懲敵者（*Parantapa*），敵人的毀滅者！

阿周那因憐憫與絕望而心煩意亂。他所憐憫的是對陣的人，他們包括他的 *svajanam*，也就是親族、長輩、老師、親戚和朋友。一想到如果自己確實不得不殺死他們，會發生什麼，他就感到絕望。他癱倒在戰車中，弓箭也從手中滑落。

奎師那容許阿周那在身體、情感和靈性上把自己徹底耗盡。祂極其專注地聽完了阿周那的話，給了他足夠的時間，使他得以向身爲朋友、嚮導和上師的祂，敞開自己的心智、心靈和存在。只有這樣，祂接下來的回答，才能真正穿透阿周那存在的最深處。

然後，祂第一次開口了，彷彿直接打開了祂自己的存在本身。聖尊奎師那說：“我親愛的阿周那，你是從哪裏沾染上這些污穢的？這些東西根本不適合一個懂得生命價值的人。它們不會把你帶向更高的境界，只會讓你蒙羞，*akīrti karam arjuna*。”

śrī bhagavān uvāca

kutas tvā kaśmalam idaṁ viṣame samupasthitam I
anārya juṣṭam asvargyam akīrti karam arjuna II 2.2

這節經文和下一節經文是相連的。

“貢蒂之子（Pārtha）啊！不要屈服於這種可恥的無能。這不適合你。放下這種卑微的內心無力感，站起來吧，懲敵者（Parantapa），敵人的毀滅者！”

klaibyaṁ mā sma gamaḥ pārtha naitat tvayy upapadyate I
kṣudraṁ hṛdaya daurbalyaṁ tyaktvottiṣṭha parantapa II 2.3

奎師那以這一個真理爲整部《梵歌》指明方向，要將阿周那從迷妄的不圓滿中喚醒。奎師那是真正的上師，不會拐彎抹角。要明白，奎師那不是哲學家；祂直接面對阿周那的困境。

奎師那直接質問阿周那：“你是從哪裏沾染上這些雜質、這些不圓滿的？這些東西根本不適合你這樣的人。它們不會讓你上升，只會讓你名譽掃

地。”接着，在下一節經文中，祂要求阿周那放下無力感，站起來，並稱呼他爲“懲敵者”“敵人的毀滅者”。

奎師那非常清楚阿周那的根源模式。請理解，阿周那並不是因爲靈性探索而陷入沮喪；他只是並不真正想要一個解決辦法，他真正想要的只是被支持。

要明白，尋求解決辦法與尋求支持是兩件不同的事。阿周那需要的是支持，而不是解決辦法。這也就是爲什麼奎師那在這兩節詩里根本沒有談論靈性。阿周那的根源模式源自恐懼和擔憂；他的臍輪（*maṇipūraka cakra*，臍部中心）和本我輪（*svādiṣṭhāna cakra*，存在中心）——這些因憂慮與恐懼而被鎖住的能量中心——此刻已經完全封閉了。正因爲這種恐懼模式，他纔會陷入深深的不圓滿、壓力與憂慮之中。

奎師那不談任何哲學，直接面對阿周那深深的恐懼與無力感，要求他放下愚蠢的軟弱，起來戰鬥，*tyaktvottiṣṭha parantapa*。祂不提供任何安慰，只是直接的斥責，以及將他喚醒的一記耳光！

奎師那正在敲擊阿周那的根源模式。

如果阿周那已經處於 *stotra*，也就是他直到後來才達到的虔誠臣服狀態，那麼這兩節經文就會成爲他的 *sūtra*，也就是技巧。如果他沒有恐懼，對奎師那表現出完全的信任與虔誠，這兩節經文就足以喚醒他，讓他有力量地站起來。

此時，阿周那處於需要從理智上被說服的狀態，奎師那便採用 *śāstra* 作爲適當的方法。由於他尚未處於 *stotra* 的狀態，還沒有准備好虔誠與信任，奎師那必須創造 *śāstra*，也就是方法，把他帶入 *stotra* 的狀態。整個問題都源於他的恐懼根源模式，加上由恐懼引起的擔憂與無力感。

我們所有的抑郁和擔憂模式，都不過是根源模式：對生命的深層恐懼、深層的自我懷疑、對擴張的恐懼以及對失去某些東西的恐懼。你必須站起來，把這些根源模式一一圓滿，從而從它們之中解脫出來。請理解，甚至你的無知也只不過是對擴張的恐懼。在很多情況下，你之所以繼續假裝無知，僅僅是因爲你害怕失敗。

恐懼有很多層：害怕失去財富與地位，害怕失去肢體或健康，害怕失去親近和愛戴的人，以及害怕未知或死亡。這就是爲什麼奎師那說，阿周那的行爲不像一個 *ārya*（雅利亞）——這個詞可解釋爲高貴者、一個具備一致性的人，而非某個特定種族或種姓。吠陀經典說，*ārya* 是那些進化了的、有教養的、內在一致且真實的人，是人羣中的王子。

阿周那同時面對着這四種恐懼：害怕失去自己所擁有的一切，害怕在戰爭中受傷致殘，害怕失去那些親近並愛戴的人，以及第四種——害怕失去自己的生命。這些恐懼最終都匯成了他內心的無力感。要明白，你所有的恐懼、焦慮和思維模式，最後都能歸結爲一種最根本的詮釋：對你自身可能性的恐懼。

請聽好！

你的偉大令你害怕。你總以爲自己是被渺小窒息的。不！你是被自己的偉大窒息的。每當你被要求變得更偉大，每當你覺得自己“不得不”擴張時，你就會本能地縮回那個所謂的舒適區。阿周那此刻的疲倦、軟弱與無力感，所有這些，都只不過是他對看見自身偉大的抗拒。

這就是爲什麼，當有人告訴你“你很弱、很窮、而且有罪”時，你會如此輕易地接受；可一旦有人告訴你“你是神聖的、強大的、圓滿的”，你的身份認同就會因爲恐懼而開始顫抖。阿周那此刻正是在恐懼自己的偉大；他在這種恐懼中顫抖、崩潰，並縮回那片脆弱的內在空間裏。

但生命本身總是在要求你擴張，因爲擴張是生命的自然法則。也正因爲如此，作爲生命源頭的奎師那，在這裏要求阿周那站起來，擴展自己的力量，放下那種完全不適合一個高貴王子的墮落無力感。畢竟，他原本就是以“懲敵者”“敵人征服者”聞名於世的人。

可阿周那對生命有着如此深的恐懼，尤其是對那些以“他人”形式出現的生命有着如此深的恐懼——因爲人，本身就是生命最鮮活的表達。整個俱盧族軍隊，以及他自己的至親，正代表了他對生命最深層的恐懼。

請聽！你越是積極地投入生活，生命就越會要求你擴張得更多。每當你感到虛弱、疲憊和無力時，你首先該做的事，就是立刻承擔十項責任，並承諾在一個短得近乎不可能的期限內把它們完成。用這種強烈的承諾去震動你的內在空間，不要讓虛弱和疲憊有機會在你裏面生長。

奎師那直接面對阿周那的虛弱、無力，以及他對以親屬形式出現的生命的恐懼，以聖典（*śāstra*）——那指向頭腦、理智的智慧解釋——去開導他。祂撼動了阿周那的內在空間，要求他承擔責任、站起來，並堅定承諾要有力地根除一切不可能，然後去戰鬥（*tyaktvottiṣṭha parantapa*）。

後來，在《梵歌》第十一章中，阿周那親見奎師那的宇宙形相，終於認識到奎師那真正是誰：祂超越一切，也超越阿周那的想象與理解。此時，阿周那不再對所有神祇都崇拜祂、向祂臣服感到驚訝。隨後，奎師那重複了祂此刻所說的同樣的話；《梵歌》就在這之後結束，而阿周那投入了戰爭。

後來，當阿周那處在虔誠臣服（stotra）的狀態——一種純粹的虔誠與信任狀態——時，奎師那再次說出的同樣的話，便成爲阿周那的經句，也成爲令他開悟的技巧。請聽！當你處於虔誠之中時，你只會單純地活着，不會有任何恐懼。恐懼總是源於無力感。當你處於愛之中時，你不會知道有一種東西叫恐懼或擔憂。但此刻，這個階段尚未到來。由於阿周那現在還沒有處於虔誠狀態，這些話對他而言只是直接的智慧。

奎師那不是哲學家；祂是開悟與無限力量的化身。一切哲學，都是試圖說服他人去做哲學家希望他做的事。哲學家是最危險的人：他們發明出合乎邏輯的理由，把你禁錮、奴役，或者驅使你按照他們的話行動。而在這裏，奎師那直接把結論告訴阿周那，以此立即豐富他。然而，阿周那還沒有處在

足夠圓滿的內在空間中，無法接收這個結論，因爲他還不夠成熟，不能將其融會貫通。因此，奎師那必須讓阿周那獲得相應的體驗。

請聽好！當你形成了一個根源模式、第一次產生無力感之後，你就不再成長。阿周那的年齡在心理上被封存了。他在身體上也許已經長大，成爲戰士中的佼佼者，但他的心理年齡被封存了。只有當奎師那讓阿周那體驗到祂自身圓滿的內在空間時，阿周那纔會擴張；他纔會變得強大，成熟爲一個已經成熟的開悟靈魂。

《奧義書》中有一個美麗的故事：

一個弟子去見上師，請求道：“上師啊！請教我自性知識（*atmajñāna*），教我認識內在的真我。”

上師說：“你就是那個。*Tattvamasi*。你就是神。”

弟子無法相信這句話，心想：“我怎麼可能是神？我現在仍然害怕我的妻子。我有這麼多問題，還有一千個疑問！”

只有當上師證明上師本人就是神時，弟子才相信上師的話。

上師必須先證明自己是神，才能讓你明白你就是神。在這裏，奎師那做的也是同樣的事：祂不斷重複，祂就是這一切。奎師那後來解釋自己的榮耀，說明所有神祇、吠陀以及聖典智慧都在祂的腳下禮拜，整個世界都在祂之中。

對一個普通人來說，這些不可思議的陳述似乎會顯得自負。然而，奎師那仍然說出了這一切，即使冒着被誤解的風險。祂重複說*自己是神*，是爲了讓你認識到*你就是神*。

祂以權威的口吻宣告：“*我是神*。”這是爲了讓你認識到*你就是神*。

人類不斷抗拒擴張。**轉世化身降臨世間，是爲了提醒人類自身的可能性，擴展人類的意識。**因此，轉世化身一次又一次受到懷疑。阿周那是那羅，是抗拒自我擴張的人類；而聖奎師那是那羅延，是提醒他去實現最高擴張可能性的神聖轉世化身，提醒他就是神，提醒那羅正是那羅延的映照，而那羅延正在映照出神的無限內在空間。

你不會相信普通人的話。你需要傾聽來自權威源頭的話，因爲那個源頭有資格說出這些話。在這裏，奎師那說出的，正是祂貫穿整部《梵歌》反覆說出的同樣的話。但此時此刻，阿周那還無法完全接納這一切；以他當下的狀態而言，這對他來說太多了，難以理解。

一旦奎師那證明了自己的神性，阿周那便相信了祂的話，也準備好遵從這些話。同樣，當上師證明自己的神性，展現巨大的力量或能量的奇蹟時，祂們並不是爲了滿足自我。祂們這樣做，是爲了證明自己就是神，好讓你相信祂們的話，並體驗到你就是神。

要明白：當我展現八大妙成就，即瑜伽士的八種非凡力量時，並不是爲了顯示我有多麼非凡；我只是要表明，這對你來說也是可能的！除了承載這

種可能性的內在空間，並理解“當斯瓦米吉能夠做到時，我也能夠做到！”之外，不需要任何更多的東西。就這樣！

正是奎師那傳授《梵歌》時所展現的權威，使它成爲聖典。**奎師那說：“我是神聖存在。如果你相信我，你也將證悟自己內在的神性。”**正是這一深刻而又簡單的信息，如此深地迴響在一代又一代印度教徒的心靈、心智與存在之中，並由此確立了《梵歌》的聖典地位。

突然開悟的可能性

在這裏，奎師那把《梵歌》的所有經文都濃縮成了這兩節經文。

祂直接面對並圓滿了阿周那卡住的根源模式：也就是對名聲與榮耀的需要，亦即激情／狂躁（rajas）。一個以善良／純淨（satva）爲中心的人，既不貪婪，也不懶惰，而是以中立的態度行動，並出於慈悲而工作。一個以激情／狂躁（rajas）爲中心的人，只會爲了名聲與榮耀而工作。一個以愚昧／無明（tamas）、懶惰爲中心的人，只會爲了感官享受而工作。

難敵完全通過愚昧／無明（tamas）行事，這解釋了他殘酷而粗鄙的行爲。法王尤帝什提羅以善良／純淨（satva）爲中心，出於慈悲而行動。而阿周那以激情／狂躁（rajas）爲中心，因此他所做的一切都只是爲了名聲與榮耀。這就是爲什麼奎師那要求他不要以這種方式行動，因爲那最終只會

給阿周那帶來壞名聲——“只會帶來惡名，阿周那”。祂就這樣直接把手按在了腫瘤上，也就是阿周那內在運作着的微妙根源模式。

對我們來說，幸運的是，阿周那並沒有聰明到足以理解這些話。或者更准確地說，他表現得彷彿自己沒有聰明到足以理解這些話。他與奎師那親密爲友、共同生活了三十多年，必定擁有智慧。他提出問題、表達疑惑，並不是爲了自己，而是爲了豐富後世以及全人類。

大多數時候，我們的問題都非常簡單。是我們把它們複雜化了。我們的根源模式並沒有自己想象的那麼巨大。當我們用語言表達、分析、貼標籤，並把它們與“不可能”聯繫起來時，就製造出了一個原本並不存在於我們存在之中的全新問題。

你只有一個心智。你可以用它來豐富自己、解決問題；否則，它就會自然而然地奴役你，讓你製造出更多問題。要明白，如果你不解決現有的問題，就會製造出更多問題。在心智的層面，不存在單純停留不動的狀態，也不存在所謂的靜止狀態——你要麼上升，要麼下墜；你要麼處於可能的空間，要麼處於不可能的空間！

在這裏，奎師那直接面對阿周那的根源模式。奎師那沒有創造任何哲學，而是隻用一句話直接給出答案。然而，由於根源模式的緣故，阿周那還不夠成熟，所以必須先通過理智上的解釋，讓他理解自己的可能性。

所有西方哲學都從邏輯分析開始，以結論結束。所有東方過程都從結論開始，然後再給出分析。東方上師是慈悲的。他們首先給我們一個把握解決

方案的機會，只要我們擁有相應的智慧。他們期待我們僅憑對他們的信任就發生轉變。如果我們沒有把握並信任的資格，他們別無選擇，只能進入詳細解釋，開始通常的過程。

在這裏，奎師那嘗試的是突然開悟的第一種方法，是即時解脫，是終極可能性；但阿周那還不夠成熟，無法接收或理解它。因此，奎師那現在開始一步一步向他解釋。

奎師那是神，而你也是如此！

人們對於《薄伽梵歌》中奎師那的神聖性與神性，有兩種反應。第一類人認爲，奎師那沒有任何特殊資格被稱爲神聖存在；這些人甚至可能根本不相信所謂神聖存在。對於無神論者或不可知論者而言，能夠使他們信服的唯一方式，是先通過《梵歌》對話本身的理性來引導他們。這場對話在清晰與智慧方面，超越了任何語言、任何時代所寫下的任何作品。奎師那的信息具有普遍性，也超越時間。那些不接受、不理解的人，只能說明：對他們而言，現在還不是理解並轉變的時候。

自然法則不會因爲我們不接受、不理解它們就發生改變。地球一直都是圓的，從來不是平的；它也一直圍繞太陽運行，即使社會領袖曾否認這些真相，甚至殺害那些闡述這些真相的人。

還有另一類人，他們說只有奎師那是神聖的，其他一切神聖顯現都無關緊要。有一羣人曾在我講解《梵歌》後找到我，他們非常不安。

他們說：“從你的話來看，我們發現你承認奎師那的神性。”

我說：“是的，我非常承認。祂是 *Pūrṇāvatār*，是圓滿的轉世化身。”

他們抱怨道：“那麼，你怎麼能在你的道場裏禮拜希瓦？我們相信你在印度比達迪的道場中有一座達克希那穆提（希瓦）神廟。你怎麼能這樣做？”

我問他們：“你們讀過《摩訶婆羅多》的另一部分《阿努梵歌》嗎？”他們說：“沒有。”

於是我向他們解釋《阿努梵歌》：戰爭結束後，阿周那和奎師那在一起，阿周那說：“親愛的奎師那，我不記得你在戰場上向我講授《梵歌》時所教的一切了。你能再啓迪我一次嗎？”

奎師那說：“哦，你忘記了？我也忘記了我當時說過什麼！”阿周那驚呼：“奎師那，這怎麼可能？”

奎師那說：“當時我是至高梵奎師那，是宇宙的奎師那。我是聖尊，是超意識。我就是神聖存在。現在，我是瓦蘇德瓦奎師那，是瓦蘇德瓦之子。因此，我不記得自己當時作爲至高梵奎師那對你說過什麼了。我會努力回憶。”

祂所記起並複述的，就是《阿努梵歌》。作爲至高梵奎師那，奎師那就是神聖能量，是無形的梵，與希瓦、毗溼奴或德維相同。祂是終極真理，是至高神；這些其他顯現也同樣都是這一梵的顯現。

只有奎師那那些無知的牛，纔會和羅摩那些同樣無知的猴子爭鬥，忘記羅摩與奎師那其實是同一種能量。

《梵歌》中不斷反覆稱呼“聖尊”，正是爲了強調這一點：奎師那不只是阿周那的普通御者、帕爾塔薩拉蒂，也不只是殺死惡魔基辛的吉娑婆，或摩塗的消滅者（*Madhusūdana*），即殺死惡魔摩塗者；祂是至高梵奎師那，是無形無名的至高能量。這也再次強化了這樣一個真理：你也和阿周那一樣，是神，絲毫不比神低。

理解奎師那的神性，是深入認識並活出自身神性的一個步驟。神性的這種可能性，正是使人圓滿並獲得解脫的東西。因此，偉大的轉世化身阿迪·商羯羅查里亞在《巴佳·戈文達》中唱道：“即使只稍稍閱讀《薄伽梵歌》，也將使你從死亡中解脫。”

臣服並非基於無力感

2.4 阿周那說：

噢，摩塗的消滅者（*Madhusūdana*，殺死惡魔摩塗者），我怎麼能在戰場上與毗溼摩和德羅納交戰呢？他們本應受我禮拜。

2.5 我寧願在世上乞食爲生，也不願殺害這些最尊貴的老師。若我眞的殺了他們，那麼我所享用的一切財富與欲樂，都將沾滿鮮血。

2.6 我甚至不知道，究竟是我們戰勝他們更好，還是他們戰勝我們更好。我們並不願在殺死站在我們面前的這些持國之子後繼續活下去。

2.7 我的心被憐憫淹沒，我的心智也因不知自己的職責是什麼而困惑。我懇求您，請告訴我什麼對我最好。我是您的弟子；我向您尋求庇護，請教導我。

2.8 即使我獲得世上無與倫比的王權與繁榮，甚至統領諸神，又怎麼可能消除這燒灼着我感官的悲傷呢？

盡管奎師那已經非常明確地告訴阿周那：站起來，去戰鬥，但阿周那還是再次重複起自己先前的論點，彷彿根本沒有真正聽見奎師那的教誨。

他再次懇求奎師那：“您是宇宙的掌管者，有權摧毀您所願意摧毀的。作爲掌管者，您曾毀滅惡魔摩塗、凱辛以及許多其他敵人。可我不過是一介凡人，我怎麼能向自己的祖父和老師舉起武器，意圖殺死他們呢？他們理應受我禮拜，而不是被我毀滅。若我與他們交戰，我只會落得遭人譴責。”

圓滿地做決定

阿周那此刻懇求奎師那：“噢，至尊啊，現在請放過我吧！我要成爲棄絕者，乞食爲生。”他繼續說：“與其殺死這些長輩，我寧願成爲苦行者，甚至乞丐，乞食爲生，*śreyo bhoktuṁ bhaikṣyam apīha loke*（2.5）。一旦雙手沾上他們的鮮血，我怎麼能享受世間的快樂？我很困惑，究竟是他們殺死我，還是我殺死他們更好，*yadvā jayema yadivā no jayeyuḥ*（2.6）？殺死我們的親族與長輩之後，我們怎麼能活下去，*yān eva hatvā na jijīviṣāmas*？”

要明白，聖尊並不反對阿周那出家；祂只是不希望阿周那出於無力感而選擇出家。

阿周那說：“噢，至尊啊，不要再管我了。我會去乞討食物（*bhoktuṁ bhaikṣyam*）——去行乞爲生。”不！我告訴你，阿周那並不會真正成爲一個棄絕者。他會以王者般的方式走上前去要食物：“喂，給我食物。”如果有人不給他，他就會拿起自己的甘狄拔弓和箭，爲了食物而向那個人射箭。

要成爲一個棄絕者，奎師那說：“要出於圓滿而走向出家。”聖尊只是在說一件事：“出於圓滿，去做任何決定。出於圓滿，去做任何決定！”

聽着。聖尊甚至不接受阿周那出家這個決定，因爲阿周那是在無力模式中作出這一決定的。祂接受阿周那參戰的決定，是因爲阿周那是在力量和圓

滿中作出這一決定的！無論是出家還是戰鬥，無力感都絕不會把你的人生引向任何下一步。

阿周那接着說：“現在，我已經對自己的責任徹底困惑了；悲哀和軟弱讓我失去了所有的沉着與清明（*kārpaṇya doṣhopahata svabhāvaḥ*，2.7）。我看不到任何能夠解決這場困境的辦法。即便我真的殺了這些人，掌控了整個地球，甚至掌控了天界，那對我又有什麼意義呢？請你清清楚楚地告訴我，在這樣的處境中，什麼纔是真正對我最好的（*yat śreyaḥ syān niścitaṁ brūhi tanme*）。現在我是你的弟子，我的靈魂已經臣服於你，請你來指引我（*śiṣyas te'haṁ sādhi māṁ tvāṁ prapannam*，2.7）。”

這裏，有一個極其重要的真理。

阿周那說：“我的靈魂臣服於你-*māṁ tvāṁ prapannam*。”可這其實是一句謊言。因爲，如果他的靈魂真的已經向奎師那臣服，他就會立刻聽從奎師那的話，而不是還在那裏等待一個理智上的解釋。

阿周那說自己的靈魂已經向奎師那臣服，可當奎師那要求他照聖尊的吩咐去做時，他卻沒有准備好這樣做，反而陷入了困惑！出於困惑而臣服，並不是臣服，因爲你甚至不知道自己正在做的事情是否正確。

要明白，在清晰、具備聖典智慧並出於圓滿之後所產生的臣服，纔是真正的臣服。

阿周那只是口頭上在說自己臣服了。他說自己很困惑，心智完全迷失（*sammūḍha cetāh*）。其實，一個人無非只有兩種選擇：要麼去做自己認爲正確的事，要麼去做上師引導自己去做的事。而此刻，阿周那真正想要的是上師說出他想聽的話，而不是上師真正想說的話。因此，即使阿周那嘴上說“臣服”，他實際上並沒有做到真正的臣服。

一次又一次，人們來向我尋求建議，問道：“斯瓦米吉，我有這個問題。請告訴我該怎麼辦。無論你告訴我什麼，我都會照做。”可是，當我要求他們到道場住幾天，或參加一個冥想課程時，他們就會提出十幾個理由，說明爲什麼做不到。有些人甚至說：“斯瓦米吉，做那件事之前，時機必須成熟。也許現在時機還不對。”胡說，純粹是胡說！要明白，你並不是被某種未知的命運控制着，不能只因爲自己無法正確地做某件事，就把責任推給它。你的命運掌握在*你*自己的手中。你們每個人都有力量決定自己想做什麼、想創造什麼。阿周那也是如此！

阿周那正在以我剛纔所描述的那種方式，請求奎師那告訴他該做什麼。奎師那對此再清楚不過。然而，出於慈悲，奎師那仍繼續豐富他、向他表達真理並教導他真理。

聖典從這裏開始。奎師那勸阿周那放下無力感、站起來戰鬥時所說的兩節經文，是經句，是各種技巧。但由於阿周那還沒有准備好接受它們，因此必須先開始講授聖典，也就是先提供背景知識。

奎師那完全明白阿周那的困境，卻仍繼續推進祂的使命：摧毀阿周那的身份，也就是他的根源模式。上師是一位外科醫生，祂切除的是自我的癌症，也就是根源思想模式。這正是奎師那在《薄伽梵歌》的對話中始終在做的事。應當肯定阿周那的是，他一直留在這場手術中。許多更軟弱的人會逃離這間手術室——這片戰場——因爲他們根本不願放下自己的身份。阿周那的偉大，在於他的一致性、強大的決心，以及他決定傾聽上師並接受上師引導的態度。

阿周那決定放下無力感

因此，阿周那懇求他的上師：“奎師那，請告訴我該做什麼。我是你的弟子。你是我的避難所。”

阿周那的一致性還體現在：當他感到無力時，他不作任何決定。當你處在無力感的狀態中，你唯一需要作出的決定，就是走出無力感。不應作出其他任何決定。當你處於無力感中時，所作的任何決定都會把你帶向越來越深的無力感和越來越多的痛苦。

在最深的無力時刻，阿周那唯一作出的決定，就是走出自己的無力感。他向奎師那宣告自己是聖尊的弟子，並把自己的不真實暴露在奎師那面前。正是這種准備臣服於上師的態度，使阿周那獲得圓滿，並豐富他，使他能夠承擔贏得戰爭的責任——而這場戰爭，實際上是他內在的戰爭。這是我們每個人每天都在與自己的無力感進行的戰爭，只要我們真正覺察到這一點。這

就是我們必須去戰鬥的戰爭：放下我們的根源模式、我們的心智，以及把我們束縛在世間一切束縛中的那個身份。

聽着！凡是你認爲屬於你的，以及凡是你認爲就是你自身的，都不同於真理。只有上師能夠引領你走上自我圓滿的道路，正如奎師那現在正在引領阿周那一樣。要接受引領，你需要臣服的態度，需要作出放下無力感的決定。

我們從未停止存在

2.9 全勝說：

古塔吉舍（*Guḍākeśa*）阿周那對感官的掌管者（*Hṛṣīkeśa*）奎師那說：“戈文達（*Govinda*），我不會參戰。”說完，他便陷入沉默。

2.10 於是，正當二人立於兩軍之間時，感官的掌管者微笑着，對極度悲傷的阿周那說出了下面這番話。

2.11 至尊奎師那說：

你滿口智者之言，卻在爲那些不該爲之悲傷的人哀嘆。眞正有智慧的人，不爲生者哀，亦不爲死者悲。

2.12 我不曾有過不存在的時刻，你和這些君王也一樣；在未來，我們中的任何一位，也都永遠不會停止存在。

2.13 正如這身體中的靈魂經歷童年、青年和老年，它也會進入另一具身體；安住於自身的人，不會對此恐懼，也不會因此迷惑。

雖然這段對話在文本中是用過去時寫下來的，但在我看來，我們應該始終用現在時來談論奎師那。直到今天，祂依然與我們相關，依然活在當下每個人面前。我們不能說“奎師那曾經是”，而應該說“奎師那*現在是*”；不是說奎師那“說過”，而是說奎師那“*正在說*”。

阿周那再次像個任性的孩子一樣哀嘆：他覺得自己是被逼着去做一件根本不想做的事，於是索性坐了下來，說：“戈文達，我不會參戰，*na*

yotsya iti govindam（2.9）。”阿周那其實是在等待自己被說服；他在等待一個解釋。

奎師那溫柔地微笑着對他說：“*aśocyān anvāśocas tvaṁ prajñā-vādāṁś ca bhāṣase*”——“你說着博學之言，卻在爲那些不值得悲傷的人哀嘆。真正有智慧的人，既不爲生者悲傷，也不爲死者哀痛（*gatāsūn agatāsūṁś ca nānuśocanti paṇḍitāḥ*，2.11）。”

奎師那再一次直接指出了阿周那的不圓滿：“阿周那啊！你說話的樣子，好像自己已經很有智慧、已經開悟了——*prajñā-vādāṁś*。然而你所說的話，並沒有經過真正的體驗，所以它們沒有說服力。從你現在的情緒和存在狀態來看，你根本還沒有開悟，也還沒有真正理解。一個真正開悟的人，從來不會爲了生或死而憂心。”如果一個人會爲活着的人或死去的人而焦慮，那麼他就不可能是真正有智慧的人。那究竟什麼纔是生？什麼纔是死？有成千上萬、乃至數百萬人曾經活過，也曾經死去。

奎師那最初豐富人的話語是數論

看看至尊奎師那的光輝！祂如此沉浸於圓滿的空間。奎師那一開口，從祂那裏出來的第一個真理就是數論瑜伽（*Sāṅkhya Yogaḥ*）。我可以肯定，奎師那內在充滿了迦毗羅（Kapila）。

奎師那是數論瑜伽最偉大的追隨者。請理解，當你處於危機中時，你說出的頭幾句話，就是你用來解決自己問題的話。當有人向你求教時，首先出

現的是什麼？只有你用來豐富自己的話，纔會說出來豐富別人。要明白，如果我突然被迫解決一個問題，從我的心智裏出現的第一個解決辦法，就會是我用來解決自己問題的辦法或哲學。

所以，聖尊奎師那本人並不是一位虔信瑜伽士。虔信瑜伽只來自祂的檔案庫；從祂桌上出來的，只有數論瑜伽。你或許是檔案庫中那些書籍的主人，可你桌上的書籍卻成了你的主人！正因爲如此，它們才佔據着你的桌面。它們是你的主人。

請聽好！我甚至可以肯定地說，奎師那比阿周那更受震撼，因爲祂從未見過阿周那露出這樣的一面——發抖、顫慄！當阿周那放下他的甘狄拔弓，說出“我不想戰鬥了”這句話時，對奎師那而言，這同樣是一個衝擊。奎師那從未見過阿周那如此無力、軟弱的一面。別忘了，祂此前曾以和平使者的身份一路走進俱盧族大會堂，完全信任阿周那。摩訶婆羅多戰爭之所以可以被稱作“第一次世界大戰”，正是因爲那時整個人類——五十四個國家——都被分成了兩邊：要麼站在難敵一邊，也就是俱盧族這一邊；要麼站在阿周那一邊，也就是般度族這一邊。

而現在，阿周那卻突然說：“我不打了！”如果是你，面對這種情況會怎麼反應？奎師那又會是什麼感受？所有人都知道，即便祂不在最前方，祂

依然統攝着整場戰爭的走向。所以，奎師那現在完全被逼入了絕境。祂必須解決阿周那的問題。

奎師那之所以在幫助阿周那時，首先提出數論瑜伽，正說明祂本人在實踐數論瑜伽。祂本就安住於圓滿的智慧之中。

理解存在的法則、理解神聖的法則，是極其重要的。只有無知的人，纔會爲生死而憂慮；一個真正有智慧的人，不會被死亡所困擾。

人們常問我：“宇宙究竟是怎麼被創造出來的？它真的是像印度教經典所說的那樣，由梵天創造的嗎？”根據我的親身體驗，我對他們說出了佛陀幾千年前基於其個人證悟所說的話。佛陀說：“它從未被創造，也永不會被毀滅；它一直都在。”宇宙創造了自身。創造本身體現了創造者，併產生了被創造出來的一切。關於周圍發生的“對”與“錯”的問題，我們只會在這些事開始威脅到自己時纔去追問。只有當小我、身份感和生命本身感到受威脅時，我們纔會開始提出這種關於宇宙道德的疑問。

創造者就是毀滅者；凡被創造出來的，也終將被毀滅。人類和神之間並沒有簽訂任何協議，說我們一出生就會被保證擁有多少年壽命，也不會被提前告知將會以怎樣的方式、在何時死去。

你對一切皆有責任

當你真正證悟真我，當你圓滿、開悟時，你會知道自己何時死亡、如何死亡。那時，身體活着還是死去，對你不再有區別。生與死不再是你覺得需要參與的事項。它們是自然的進程；開悟而圓滿的你，隨自然流動。

一談到業力和命運，我們就像在玩文字遊戲，總喜歡把自己身上發生的一切問題，都推給“業力”或“命運”。但我要告訴你：我們要對發生在自己內在及周圍的一切負責；我們要對自己所做的一切負責。把發生在自己身上的事一概歸咎於自然，其實是對自然之責任法則的誤解。

當你開始對自己的想法和感受負責，而不再把責任推給命運、社會、媒體或他人時，只要你願意承擔責任，你內在的領導力就會被喚醒，你就能讓大腦中非機械性的部分開始運作。請聽！如果你不願意承擔責任，就總會有別人替你承擔責任，並把你變成一個追隨者。如果你自己不承擔責任，那麼社會上那些渴望權力、想控制你的人，就會自動站出來替你負責，並替你決定你的身體、你的心智和你的大腦該怎麼運作。

有人問：“我們竟要爲另一次生命中所做的事負責，而如今甚至不記得那些事，這公平嗎？”除了出於自己的自私而認定什麼公平之外，我們對公平又知道些什麼？

對前世保持覺知並不是不可能的；甚至帶着全然的覺知和意識而出生，也並非不可能。若想達到這一點，我們必須放下根源思想模式，並與自然重新融合；我們必須帶着責任，把自己的整個存在交託給自然。當我們這樣做

時，自然本身就會回應，並向我們敞開。請聽，當你真正對發生的一切負責時，一種新的能量與新的可能性就會在你內心打開。意識到你內在神性的第一步，就是承擔責任。你要決定：無論事情是否由你造成，凡是正在影響你的，都由你來承擔責任——無論那發生在你自己身上，還是發生在你周圍。

你存在於過去、現在及未來

全勝說，奎師那在講這些話的時候，是帶着微笑的。奎師那彷彿在笑着對阿周那說：“你這個傻瓜，假裝自己很有智慧，還要引經據典。可你以爲你是在給誰引經據典呢？你又真正理解了我說過的哪一句話？”

奎師那繼續說：“我不曾有過不存在的時刻，你和這些君王也一樣；在未來，我們中的任何一位，也都永遠不會停止存在。”

na tv evāhaṁ jātu nāsaṁ na tvaṁ neme janādhipāḥ I
na caiva na bhaviṣyāmaḥ sarve vayam ataḥ paraṁ II 2.12

這一節經文，打開了整部《梵歌》的精髓。這就是真我智慧（*ātmajñāna*）、真我實現、圓滿的智慧。如果你真的理解這一節經文，你就能立刻證悟，進入永恆的極樂。

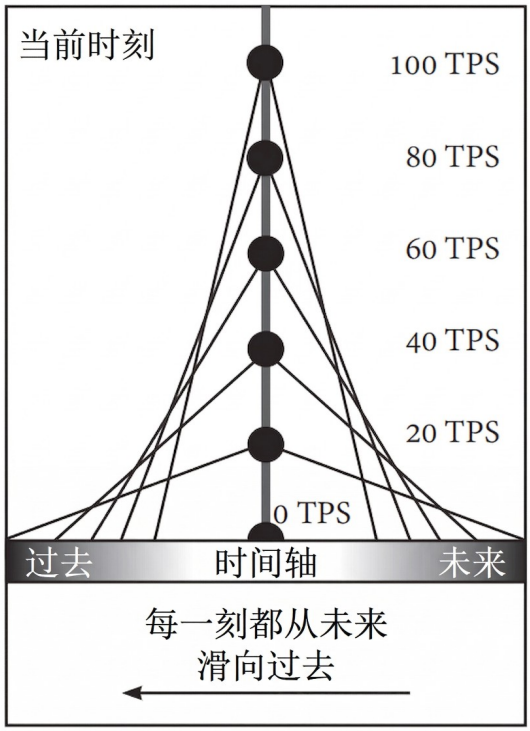
如果你以爲靈魂會隨着身體一起死去，那你就錯了。我們在出生之前就已經存在，死後也會繼續存在；我們中任何人在未來都不會不存在，這是真的。

請聽。你存在於過去、存在於現在，也存在於未來。面貌和身體也許會變化，但你仍持續存在。既然如此，我們爲什麼還會以爲自己會死？又爲什麼會恐懼死亡？如果奎師那說的是真的，我們爲什麼還要爲生與死而憂慮？

可若想真正理解奎師那的話，你就必須先理解“過去”“現在”和“未來”這些概念。

讓我先解釋一下什麼是“時間”。

時間像一根不斷從右側未來移向左側過去的軸（見圖）。未來在你的右邊，過去在你的左邊；未來不斷流向過去，每一刻、每一秒都在變成過去。而“現在”，就是未來與過去相遇的那個點。你的心智，本質上不過就是過去與未來之間不停擺動的運動。



如果你停止去想過去和未來，你就根本不可能再產生任何念頭。你的所有思想，都是在過去和未來之間來回移動。你的思想要麼從過去跑到未來，要麼從未來跑到過去；來回切換得越頻繁，你的思考頻率就越高。你從過去到未來、或從未來到過去的切換越少，思想就越少。試着去思考一個完全屬於“當下”的東西，你會發現自己做不到。你總得先把它拉進過去或推向未來，才能開始思考。你不是在爲未來擔憂，就是在回憶過去。

思考的頻率越高，你就越容易被捲入物理和物質世界。比如，如果你每秒思考一百次（TPS），那就意味着在短短一秒裏，你在過去與未來之間來回跳動了一百次；如果你每秒思考八十次，那就意味着你在過去與未來之間來回跳動了八十次。頻率越高，你就離當下越遠，問題也就越多。當思想的數量減少時，你便會落入當下這一刻。

過去、現在和未來三者合在一起，是永恆，即 *Nitya* 或真我（*Ātman*）。只有當你來到當下這一刻，你才能體驗到真我（$\bar{A}tman$）——你真正的自己。可此刻的你卻在過去和未來之間不斷地穿梭。當思想減少時，你甚至不會意識到時間正在流逝。比如，當你和所愛的人在一起時，哪怕兩三個小時也會覺得轉瞬即逝；而當你和一個讓你覺得無聊的人在一起時，哪怕很短的時間，也會顯得極其漫長。

時間，更多是一個心理概念，而不是按時間順序計量的概念。這也就是爲什麼，在古籍和《吠陀經》中，人們會用“剎那”（$kṣaṇa$）作爲時間單位。剎那，並不等於一秒鐘；它被定義爲兩個思想、兩個念頭之間的時間間隔。剎那越大，也就是兩個思想之間的間隔越長，我們就越處於當下。每個人的剎那大小，也會隨着心智繁忙程度而不同。當我們處於較低的思維頻率時，我們自然會處於圓滿、喜悅與極樂之中；而當我們腦中充滿大量思想時，我們就會落入地獄般的境地。事實上，天界與地獄，只不過是思想數量不同而已。這也就是爲什麼我說：天界和地獄不是地理位置，而是心理空間。

當思維頻率很高時，你會以爲自己就是這個身體；當思維頻率下降時，你會以爲自己是心智和情緒；而當思想歸零時，你纔會真正認出自己是真我，是那個同時存在於過去、現在和未來之中的存在。只有一個每秒思想爲零的人，才能真正體會到奎師那所說的：“你會永遠存在。”可是現在，因爲你的思維頻率太高，你既沒有足夠的耐心，也沒有足夠的能量去理解你究竟是誰、你的本性究竟是什麼。

奎師那優美地說：“你存在於過去，也存在於現在，還存在於未來；你不會死亡。你在出生之前就已經存在，死亡之後也會繼續存在。凡會死亡的，都永遠不可能活着；凡活着的，都永遠不可能死亡。”當奎師那說“你是永恆的靈魂”時，祂真正的意思是：作爲一個存在，你本身就是超越時間的。

在這裏，你內在更深處的意識已經在告訴你：有某種東西活在你的裏面。可你卻把這種品質錯誤地歸給了身體和心智。你既不是身體，也不是心智。只要你仍然被困在過去和未來製造出的不圓滿裏，你就會以爲自己是身體、是心智；而當你真正進入當下這一刻時，你就會站在永恆的圓滿空間中，並體驗到：你是一個超越身體與心智的存在。

圓滿：當下的永恆空間

請聽我說！任何阻礙，任何橫在你與當下之間的屏障，任何阻止你在這一刻與生命和他人全然連接的障礙，就是我所說的不圓滿。

所以，在生活中你首先要做的，就是帶來圓滿。奎師那並不是說，我們以前就一直是現在這個樣子，也不是說祂一直都是你所想象中的那個手持長笛、頭插孔雀羽毛的奎師那。祂真正的意思是：我們那永恆的靈魂一直都存在，並且永遠都會存在。在靈性的層面上，那也是我們的靈魂狀態：我們本就是神聖的，並且與宇宙能量梵（Brahman）合而爲一。

第二章——數論瑜伽——的主旨就是：你是靈魂，你是圓滿的，你是神聖的，你就是神。

圓滿，是唯一一種能讓你與過去和未來的一切不圓滿達成圓滿的方法。你要知道，當你現在開始圓滿時，不要以爲只有未來會改變；不，連你的過去也會一起改變，過去也會變得圓滿！當你創造出圓滿的空間時，正如奎師那所宣告的：“你是永恆的靈魂，超越身體與心智”，這句話就會在你的生命中變成現實。

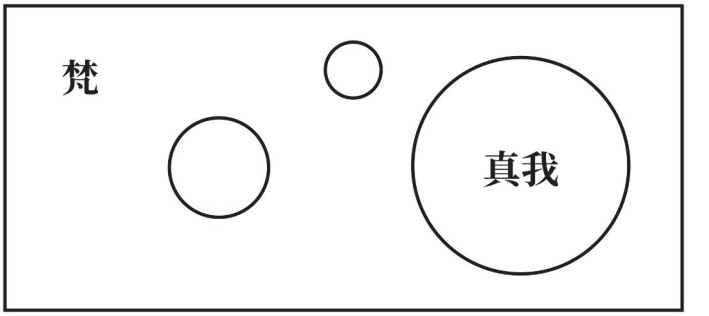
奎師那安住於數論知識的空間。迦毗羅仙人——數論的創始者——雖然沒有詳細談論“神”，卻講述了接觸神的方法。數論之所以不談神，是因爲圓滿本身被賦予了神的位置。請明白，數論之所以沒有一個“神的體系”，是因爲通向神的方法本身被奉爲神。這是一種活法。圓滿的方法，就是神；圓滿本身，就是神。

即使靈魂活在身體裏，身體也像四季更替一樣，經歷童年、青年、中年和老年的季節，最後經歷死亡，然後再次重生。這就像自然界中的樹木，在秋天落葉，在春天發芽。

靈魂隨着身體衰老而在身體中的過渡，與時間在季節中的過渡並無不同。人們在享受童年、青年與中年的時候，不會覺得悲傷；那麼，爲什麼當老年和死亡來臨時，就要爲此悲傷呢？在死亡之際，靈魂只是從一個身體轉移到另一個身體。它有三個剎那（$kṣaṇa$）來完成這種轉移，而每一個剎那，就是兩個念頭之間的時間段。一個思維頻率很高、每秒思想很多的人，可用於從一個身體轉到另一個身體的時間也會很短；而一個處於無心智、無念狀態的人，則擁有無限的時間，因爲他兩個念頭之間的空隙本身就是無限的。只要他願意——或者更准確地說，只要宇宙願意——他的靈魂就可以一直自由地安住於自由，而不必再進入另一個身體。所有開悟的上師都屬於這一類。當靈魂離開身心繫統時，它便重新與宇宙能量融爲一體。

想象一下，你在一塊白板上畫出幾個圓圈。把白板那整片空白視爲宇宙能量，而白板上畫出的圓圈，則代表每一個人的身心繫統。圓圈內部那一塊白色空間，就是靈魂；它和圓圈外面的那一整片白色空間，本質上是同一種能量。圓圈內部的空間，也就是內在空間，是個體的靈魂、是真我（$Ātman$）；而圓圈外面的空間，就是梵（$Brahman$）。

當一個人的身心死亡時，真正發生的，其實只是這些邊界線被抹



去，僅此而已。圓圈裏面的空間與圓圈外面的空間重新融合，白色迴歸白色，能量回歸能量。

當靈魂，也就是能量，准備好進入另一個身心繫統時，它就會進入另一個圓圈。這是一個持續不斷、也一直在進行着的自然過程。一個能夠認出並接受這一過程的人，就是一個一致而真實的人；他活在圓滿的空間裏。奎師那把這樣的人稱爲“堅定者”（*dhīraḥ*）——一個堅定、居中、覺知、並安住於圓滿之中的人。



唯一的現實，是無常

2.14 貢蒂之子啊，感官與對象接觸時，會帶來冷熱、快樂與痛苦，而這一切都有生滅。婆羅多家族的後裔啊，這些都不是永恆的；你要勇敢地忍受它們。

2.15 人中領袖啊，這些確實無法擾動那安住中心而圓滿的勇者；對他來說，快樂與痛苦是一樣的，他確已準備好迎接不朽（*amṛtatvā*）。

2.16 不存在的（*asat*）沒有存在；存在的（*sat*）從不停止存在。關於這兩者的眞理，是由眞理的見者感知並得出結論的。

2.17 要知道，遍及整個身體的那一存在不可摧毀。沒有任何東西能毀滅這不朽的存在。

2.18 這些由物質能量構成的身體終將毀滅；而能量本身則是永恆的、不可思議的、不可毀滅的。所以，婆羅多家族的後裔啊，去戰鬥吧。

奎師那在這裏告訴我們：所有感官體驗（*mātrā-sparśhaḥ*）都是暫時的。熱和冷（*śītoṣṇa*）、甜和酸、溼和干、痛苦和快樂（*sukha-duḥkha*），以及一切你喜歡或不喜歡的體驗，統統都是暫時的（*anityāḥ*）。對於那些已經達到內在平衡、並準備走向開悟的人來說，這些感官體驗再也無法動搖他們。因此，祂說，這樣的人已經準備好進入開悟（*so amṛtatvāya kalpate*）。

這些感官體驗既是無常（*anitya*）、不真實的，也是相對的。一個人覺得熱的東西，另一個人未必覺得熱。

有許多苦行僧和禁慾者，穿得極少，住在喜馬拉雅高處，而那裏的溫度足以讓任何普通人覺得刺骨寒冷。有些人甚至會進行環繞，也就是繞着岡仁波齊峯和瑪旁雍錯湖行走。對那些住在高海拔雪山寺院中的藏傳佛教喇嘛的研究顯示，他們可以在極寒環境中安然無恙。一些來自哈佛醫學院等知名機構的科學家，也做過類似研究。當自然被完全接受時，冷熱、雨雪、乾燥以及其他一切變化，就不再真正影響身心繫統。

如果我們赤腳行走，那麼腳下的大地就會成爲我們的朋友；而只要我們還穿着鞋子、試圖保護自己不受自然傷害，我們其實就是把自然視爲局外人，甚至視爲敵人。一個真正立足於自己的人，也就是立足於自然的人。奎師那說，這樣的人已經有資格、也已經准備好進入開悟。這樣的人既控制了自己的感官，也因此控制了自己的心智。

奎師那所說的，以及東方智者幾千年來所體驗到的，現在才逐漸被科學家和研究者所理解。現代醫學如今已經接受一個事實：在最終死亡之前，身心繫統其實已經死去並重生過很多次。我們身體裏的細胞每天都有成千上萬個在死去和再生。幾年時間之內，身心繫統中的每一個細胞都會被替換和更新。你兩三年前的樣子，和你現在的樣子已經不是同一個樣子。也就是說，你身心繫統中的每一個細胞、每一根骨頭、每一塊肌肉、每一層組織、每一條動脈、靜脈、肢體和身體部位，都已經是新的了，完全不同於兩三年前。

身心在不斷消失，又不斷被重新創造；它不是永恆的。與身心繫統分開的是那個永恒生存着的靈魂。靈魂在我們一生之中始終保持不變，儘管身心繫統不斷經歷種種變化。它繼續存在，甚至在我們死後也繼續存在。靈魂不會隨着身體一起死亡；它一直活着。它是永恆的，也是真實的。

當一個人真正明白了什麼是永恆、什麼是無常時，他就成了真理的見證者和理解者。

讓你的感知純淨而不帶模式

Nitya（永恆）與 *anitya*（無常）不能譯爲“真實”與“不真實”。同樣地，大致譯作“幻象”的 *māyā*，並非不真實。幻象與無常之物是真實的，能被我們的感官感知，但它們所指的東西並非真理，並不持久。它們在事實上是真實的，在真理上卻是不真實的！真理永遠是真理，不可能停止存在。這裏的真理指永恆、永遠存在的狀態。

我想說的是：一位活着的上師，並不只是以你感覺到的方式存在；而一位已經離世的上師，也並不像你以爲的那樣“不存在”。一位離世的、已經開悟的上師，祂的存在是永恆的，而且永遠真實。一位在世的上師，也並不只是祂那個有形的身體。即使在祂“缺席”的時候，祂仍然存在。

我們通過感官獲得的感知，也許是真實發生的，但並不一定就是真理。就像夢境一樣：當它正在發生時，它會顯得極其真實。你可能會在夢裏憤怒、恐懼、興奮、慾望橫流；你的身體會對這些情緒作出反應，你的感官也會對

你在夢中見到的種種事物作出反應。可是一旦你開始有覺知，開始覺察自己在做夢，你就會醒來。一個真正處於覺知中的人，是不可能繼續做夢的。夢境看起來很真實，但它不是真理。

同樣地，就算你醒着，你也常常在做白日夢，而這樣的狀態佔據着你人生的大部分時間。你明明清醒着，卻一直在幻想。即便你覺得自己很清醒，你通過感官感知到的，也未必就是事物真正的意義。你的心智總會透過它自己的根源模式、小我的鏡片去過濾一切；你會根據那些條件反射般的記憶去判斷你所感知到的東西，然後再有選擇地把一片片感知拼接起來，爲自己的判斷背書。

請聽我說！

有個盲人，手裏拿着一根燃燒着的棍子，坐在一堆巨大的火堆前。有人走過來問他：“這是什麼？這麼大一堆火！你看不見嗎？你打算怎麼辦？”

盲人說：“是啊，是啊！所以我把這根燃燒的棍子直接放到眼睛上。現在我就看不見火了！”

這算解決辦法嗎？你現在也許會想笑，但你們大多數人的解決辦法，正是這樣。甚至你們還會把那個告訴你“拿根棍子放在眼睛上”的傻瓜當成上師！看不見火，難道問題就解決了嗎？把眼睛燒傷，並不能使你從那個你看見的場景裏解脫出來！你需要向內看。從生命中退縮，無非就是把燃燒的棍子放到自己的眼睛上！

僅僅因爲你的眼睛被灼傷了，並不意味着火本身、也不意味着這個世界不會繼續影響你。關於火的感知，依然會在你裏面燃燒，因爲你的經驗還在那裏。真正需要改變的是最深層的感知。你必須意識到：真正影響你、真正給你帶來現實體驗的，並不是外在的景象本身，而是你對那個外在景象所懷抱的最深層感知。

我告訴你，如果火還在持續燃燒，而你坐在遠處，只是盯着火看，你會在體內感受到熱；可如果你把視線移開，仍然坐在同樣的距離上，看不見燃燒的火，你就不會在體內再體驗到灼燒。爲什麼？因爲“看見”本身縮短了你與火之間的距離！這就是感知與現實之間的關係。

這正是奎師那所說的：“貢蒂之子啊，由感官所感知到的寒熱、快樂與痛苦，都是有生滅的。”

要明白，模式就是任何未按你的幻想完成的行爲，或因外部阻礙、或因內部阻礙，而處於未完成狀態！

請聽好！現在，我來定義什麼是感知。

你的模式對事實作出反應與回應的方式，就是感知。感知，不過是經過加工後的事實；它有三個層次：

· 沒有模式，也沒有感知——這是最糟的。

· 帶着模式的感知——這還算過得去。

· 沒有模式的感知——這是最好的。

我正在向你們傳遞的是哲學的精髓，也就是你的“模式”與“事實”的結合。如果事實本身在你身上發揮百分之百的作用，那你就根本不會有任何模式。這類人，處在一種遲鈍而無反應的狀態裏；他們既沒有模式，也沒有真正的意識。那龐大的俱盧族一百一十萬（一億一千萬）大軍，正象徵着這種“**無模式無感知**”的遲鈍無意識空間。他們活在愚蠢的物質主義中，他們的人生哲學是愚蠢的無神論。這也就是爲什麼，難敵從來不會被任何模式或困境所攻擊，而阿周那卻會因此被壓倒。

然後，還有那些“**帶着模式進行感知**”的回應者。阿周那一看到龐大的俱盧軍隊，他整個身體與存在就因恐懼模式而顫抖。他的模式不讓他把軍隊僅僅看作*軍隊*，也不讓他依照自己作爲戰士的自然感知去戰鬥。不！他看到的是親戚、朋友和老師，於是想逃離戰爭；他想從生命中退縮！

最終，我們有一切感知的掌管者、擁有圓滿意識的那一位，聖尊奎師那本人！祂的存在本身就是純粹感知的空間。祂是一切模式的毀滅者，通過轉化阿周那自己的感知，豐富阿周那，使他摧毀並圓滿那支根源模式的軍隊！

數論，最能豐富生命的圓滿哲學

請聽！在地球上，最能夠豐富生命的哲學，就是迦毗羅的數論。你知道爲什麼嗎？因爲祂沒有模式。

迦毗羅安住在圓滿之中——安住在純粹感知的空間裏！在通過感官處理信息的過程中，沒有任何模式參與。火，就是火；甚至連“熱”或“冷”的概念，都不會被額外加在上面。只要你給生活強加任何概念，你就會失去享受生活本身的能力。

對人類來說，好消息是：幻象是可以被轉化的，感知也是可以被轉化的。你可以成爲一個開悟的人！噢，人類啊，我在這裏給你們帶來一個好消息：感知是可以達成圓滿的；而當你把圓滿帶入感知時，一個瞬間的感知本身，就可能帶來開悟！

讓我舉個例子。最近我帶着一羣弟子去了瓦拉納西的火葬場。我們看着眼前的屍體燃燒了好幾個小時：有些人只是睡着了；有些人受到很大沖擊，覺得噁心；也有些人完全不受眼前那具屍體一部分一部分燃燒的場景影響。這中間的區別是什麼？答案只有一個：信息處理時所攜帶的模式不同，也就是感知本身的不同可能性。

這也就是爲什麼，偉大的上師們總在不斷敦促自己的弟子醒來。他們用來喚醒弟子的詞是“*Jāgṛat*（覺醒）”。但這並不是指從夜裏的睡眠中醒來，而是指從不圓滿中醒來，醒入圓滿。那是一種從不存在的、經過加工的“事實”與模式裏抽離出來，進入那真正存在的、自我體驗之真理中的呼喚。

我們大部分時間都活在過去或未來裏。我們不斷陷在過去的經歷中，嘴上說是爲了從中學習，實際上卻是被記憶裏殘留的內疚、遺憾或快樂反覆折磨。未來和過去一樣虛幻。然而，我們卻在那裏建城堡、做計劃、做夢、幻想未來，卻連其中任何一件事都無力真正付諸實施。甚至連下一口呼吸會不會來，我們都不能確定。當我們連自己的下一次呼吸都控制不了時，又怎麼可能真正控制未來的事件？我們就在過去和未來之間這樣徒勞地來回徘徊，這纔是最大的奇觀。

現在，我給你感知的最佳可能性。請聽！把一致性帶入思考。即使在那一刻，你的眼睛、感官也不會忘記現實，不會認知熱或冷、痛苦或快樂。許多時候，由於缺乏一致性，我們的心智和身體會認知它們自己的事實、它們自己的概念。

唯一的真理、唯一真正真實的東西，就是這一刻的真相。只要我們真正活在當下，我們就擁有純粹的感知，沒有任何模式；也只有這樣，我們才真正圓滿而一致。當下永遠不會消失。事實上，這就是唯一真正存在的東西。唯有當下是 *sat*（真），其他一切都是 *asat*（非真）。

認出這個真理，並從圓滿中行動的人，奎師那說，那就是開悟的人。我們都由身體、心智和靈魂構成。身體是有形的，因此我們能感知它的邊界；身體某個部分生病時，我們會感到不適。只要身體運作正常，我們就說自己“健康”。

而心智則是更微妙的。我們不像感覺身體那樣去感覺心智，我們感覺不到它的邊界，但我們會感到它的作用：思想、慾望、情緒等等。現代科學研

究也逐漸發現，我們所說的“心智”其實遍佈全身；心智及其智慧被嵌入在我們的細胞結構中。近來的研究甚至指出，真正決定心智如何產生、如何發展的，並不是基因，而是我們的根源模式；而根源模式，又來自我們最早期的無力感體驗，並會反過來影響細胞結構。過去人們曾以爲，是對細胞結構的基因改造影響了我們的認知方式。

我們通過五種感官去接收、去感知信息，再用自己的根源模式去內化這些信息，並據此作出反應；這個過程就叫作認知。如今已經證明：正是我們的根源模式形成了我們的認知，並進而決定了我們的基因。

而更微妙的，就是靈魂。事實上，很多人一直在質疑這種被稱爲“精神”的東西。他們會問：那到底是什麼？這個叫“精神”或“靈魂”的東西究竟是什麼？我們看不見它，也摸不到它。可真正去意識到這份微妙的精神、這份靈魂，本身正是真我實現的全部意義。

在這些經文中，奎師那首先說，靈魂遍及身體：*avināśi tu tad viddhi yena sarvam idaṁ tatam*。祂對身體的定義是身心繫統。其次，祂說，身體和心智會在死亡時毀滅：*antavanta ime dehā nityasyoktāḥ śārīriṇaḥ*。第三，祂宣告，靈魂不會在死亡時死去：*vināśam avyayasyāsya na kaścit kartum arhati*。第四，祂解釋，靈魂超越心智所能理解的範圍：*anāśino ’prameyasya*。

當死亡發生時，身體的功能會停止，感官也會隨之失效，因爲感官本來就是心智的一種功能。整個身心繫統於是被拋下，開始衰敗。這一部分，對

於任何真正見過死亡的人來說，其實都很容易理解。我們真正不知道、也不清楚的是：在我們裏面，有一樣東西在死亡時不會死去。奎師那在這裏所澄清的，正是這個——那就是真我，是永不消逝的能量。

那麼，什麼是死亡？是靈魂離開身體導致了死亡，還是死亡迫使靈魂離開身體？身心繫統是有限的，它有一定的壽命，有它自己的“到期日”。可是在這個到期日之後，仍有一樣東西繼續活着，那就是靈魂。這個靈魂是能量，是生命本身的能量。

奎師那因此催促阿周那去戰鬥，說：“所以，去戰鬥吧，婆羅多家族的後裔啊，*tāsmad yudhyasva bharāta*！”要完全明白：他所認爲真實的其實不真實，他所認爲永恆的（*Nitya*）其實是無常（*Anitya*），而他所認爲即將摧毀的，實際上永遠無法被摧毀。

奎師那是在叫阿周那睜開眼睛，用純粹、不帶模式的感知去看。他即將去做的，只會摧毀那些本來就會消亡的東西；即使阿周那想，他也不可能毀滅那不朽的（*avināśi*）靈魂。

阿周那之所以會爲親人和長輩的死亡擔憂，源於他對自身死亡的恐懼與不安全感這一根源模式。他沒有意識到自己真正不朽的本性，所以他會害怕死亡；而正因爲這種恐懼在他內在向外延伸，他也同樣害怕別人的死亡，尤其害怕這死亡竟會由自己親手造成。奎師那告訴他：並不存在所謂的死亡，死亡是不真實的，*anāśinaḥ*。

我們一生都在看見周圍的人死去。死亡，是這個充滿不確定性的世界裏唯一確定的事情。無論是乞丐還是王子，每個人都終將死亡。可是，當我們從夢裏醒來時，儘管夢在做夢時顯得無比真實，我們會爲夢中的生活而哀傷嗎？不會。同樣地，當我們開悟到最高的意識狀態時，我們也會擁有同樣的體會：原來這所謂“真實”的人生，也不過是一場夢。因此，沒有什麼值得悲傷，也沒有什麼值得憂慮。所有開悟上師的傳承，都一次又一次地以自己的直接體驗印證了奎師那的宣言。身體不過是容納靈魂的殼；即使身體消亡了，你並不會消失。這是不可能的，因爲你是永恆，*Nitya*；你是極樂，*Ānanda*。

奎師那以極爲堅定的方式陳述了這個現實：根本不存在所謂的死亡（*nābhāvo vidyate sataḥ*）。祂說，那些死去或看似消失的東西，本來就不是真實的（*nāsato vidyate bhāvo*）；它們從未真正擁有永久的存在。真正有存在的、真正真實的東西，現在存在，過去存在，未來也將繼續存在。

請內觀！當你帶着一致性與真實性深入探究時，普通的感知本身就是對神的感知！因爲任何感知都會直接把你帶到一切行爲的根源空間，包括感知本身的根源！你會看見，終極感知，也就是奎師那所宣告的、你永恆存在且能量不可摧毀的真實本性，會成爲你的現實！

數論就是現實。作爲現實而存在的東西，會被你感知到，不受無力模式所製造的干擾與扭曲。數論是現實的哲學，是終極的存在主義。圓滿將帶領你體驗那數論、那現實、那存在的現實，*Tattva Satya*，*Satya Tattva*！

你是不朽的

2.19 無論是把眞我看成殺戮者的人，還是以爲自己被殺的人，其實都沒有眞正理解。眞正知曉眞理的人明白：眞我既不殺，也不會被殺。

2.20 眞我既不生，也不滅。既已存在，就永遠不會消逝。它無始、永恆、不變、古老；即使身體被毀壞，它也不會被殺。

2.21 貢蒂之子啊，一個人若已明白它不可摧毀、永恆、未生、不變，他又怎麼可能殺人，或使他人被殺呢？

2.22 正如一個人脫下破舊的衣服，換上新衣服一樣，眞我也會捨棄舊身體，進入新身體。

2.23 武器無法切割眞我，火無法焚燒它，水無法浸溼它，風也無法使它乾涸。

2.24 眞我是不可破碎的，不可焚燒，不可溶解，也不可乾涸。它是永恆、遍一切處的、堅定不移、不可動搖、古老長存的。

2.25 眞我被稱爲未顯明、不可思議、不變且有能力。明瞭這一點之後，你就不該再悲傷。

隨後，阿周那帶給奎師那的震驚如同一記耳光，這是我認爲恰當的描述：奎師那醒來了！奎師那一開口，首先講出的就是數論瑜伽。而在數論中，你被介紹成一個靈魂：你不能被武器切割，不能被火焰焚燒，不能被水浸溼，也不能被風吹走。沒有任何東西能真正對“你”做什麼。沒有任何東西能夠真正傷害到你。

你要明白，當聖尊一張口，祂給你的，就是一份關於你自己的驚人介紹。

奎師那是迦毗羅仙人最偉大的追隨者之一。迦毗羅是《聖典薄伽瓦譚》中摩訶提婆和毗溼奴著名的轉世化身，也是這個星球上第一位體驗到圓滿的思想者，是偉大數論哲學的創始者，也是大涅槃靈脩院的創始者。這也就是爲什麼，後來當奎師那談到祂自己的榮耀、在介紹自己時，會說：“在偉大而完美的存在、圓滿的存在之中，我是迦毗羅（*siddhānāṁ kapilo muniḥ*）。”（10.26）“在成就者、偉大的轉世化身之中，我是迦毗羅！”

“成就者”（*Siddha*）意味着圓滿的存在。這也說明，在奎師那所處的時代，迦毗羅是靈性世界的一顆巨星。這就是爲什麼奎師那記得祂；這也正是爲什麼我說，聖尊奎師那本身也是大涅槃靈脩院的Mahāmandaleśvar（靈性領袖）。奎師那同樣學習數論，祂本身也是數論哲學的追隨者。

真實中沒有死亡

奎師那在這些詩句中，直接回應了阿周那先前提出的一些疑慮。阿周那曾聲稱，毀滅自己人，*svajanam* 會給他帶來無盡的悲傷，不僅是今生，也包括未來的輪迴之中。奎師那則向他解釋：他所有這些恐懼，其實都建立在錯誤之上。事實上，並不存在真正的死亡。所謂“死亡”，只不過是無常身

體的毀壞。因此，沒有人能夠真正殺死另一個人，也沒有人真的會被另一個人殺死；這兩種認知都只是幻覺。

住在身體之中的靈魂永遠活着。它暫時居住在這副身體裏，而它自己的本性卻是永恆、不滅、無生無死的。會死亡、會重生的，只是身體——那只是包裹着這份本性的外殼。靈魂或真我，永遠都活着。

奎師那在這裏說出的，和任何其他經典所說的都截然不同。奎師那在這裏否定了死亡這個概念；祂說，沒有死亡這回事。祂不是說：你要做個好人，等死後就會得到照顧；如果你做壞事，就會在死後受苦。祂說的是：根本沒有死亡這回事。就是這麼簡單。

在這裏，奎師那是在對一個曾親眼見過死亡的人說話，因此祂必須向他解釋：所謂死亡其實並不存在。正是個體對身體的執着，才製造出一種幻覺，讓人以爲自己會隨着身體一起消失。對身體的執着，是所有執着之中最強烈的一種。我們也會執着於物質財富，執着於各種人際關係；而一想到失去這些，就會生出和失去身體一樣的恐懼。一個明白這些執着都只是暫時的、並且正是一切痛苦根源的人，就已經觸碰到真理了。理解這個真理，會消融一切恐懼。

在某些文化中，人們被灌輸一種模式：人的生命會在死亡時徹底結束。這種模式製造出一種絕望而不足的認知，使人覺得自己沒有更多時間去尋找真正的幸福。一旦一個人明白，死亡就像出生一樣，不過是一個過程；並且

一旦他開始看見存在的連續性，那麼對失去自我認同的恐懼、對罪惡和地獄的恐懼，也都會隨之消散。

這也正是爲什麼，那些相信死後生命持續存在的宗教——比如印度教和佛教——在信徒中培育出一種寬容的文化。因爲沒有必要在活着的時候如此倉皇，也沒有必要拼命地想在這一生中把所謂生命的甘露榨乾。它們宣揚的是：我們都來自同一個能量源，也都會回到這個源頭；而這樣的循環還將繼續。那些真正理解這一靈性真理的人，教導的是圓滿、包容與慈悲，也沒有使他人皈依自己信仰的意願。

這些詩句很容易被誤解，有人可能會說：既然沒有人真的被殺，也沒有人真的能殺人，那麼是不是就可以毫無意義地殺戮呢？請聽，這絕不是奎師那想表達的意思。一個真正明白死亡不是終點、而只是旅程中的一個里程碑的人，不會再被死亡本身困擾——無論這死亡是自然發生，還是爲了某種目的而發生。

在這裏，奎師那正在向阿周那揭示一條更微妙的真理，而阿周那當時還沒有完全領會。阿周那不願殺戮，並不是因爲他真正堅定地安住於非暴力；而是因爲他的根深蒂固的思維模式，使他認同了那些自己必須去消滅的人。他的猶豫，來自於錯覺、不圓滿、無知、執着與幻象，而不是來自非暴力慈悲的智慧。

奎師那對阿周那所說的話，是對一個被要求不惜一切代價去維護宇宙法則的人說的。然而，這絕不是一種盲目的服從，也不是一種由恐懼和貪婪驅動的無力行動。它也不是一種“爲了得到好處”或“爲了避免自己被殺”而

去殺戮的行爲。它是一種從圓滿空間中生出的最強大行動——這種行動源於對這樣一種真理的體認：有些毀滅，是爲了宇宙整體的善；而這樣的毀滅，本身也會導向新的創造。

你也許會問：“如果根本沒有什麼真正被毀滅，也沒有什麼真正能夠被毀滅，那麼殺戮就沒有罪惡了嗎？難道奎師那會對大規模暴力無動於衷嗎？”不，當然不是。首先，奎師那是以一位開悟上師的存在視角在說話。祂所宣告的是：即使身體毀壞了，靈魂仍然存在；因此，並不存在死亡。

與暴力達成圓滿

暴力與殺戮，並不僅僅是身體層面的行爲；它們是內在不圓滿在物質世界中的心理性衝動之表現。即使一個國家的統治者躲在王座後面，下令發動戰爭，他依然是一個暴力之人。心智中的暴力會作爲習氣或慾望延續下去，這種精神本質會在一生又一生中不斷轉世；這是連死亡都無法終止的恐怖。正因如此，精神會因這種暴力態度而被侵蝕、敗壞和退化。

暴力之人，歸根到底總是懦夫，是不真實的人，因爲他沒有勇氣面對真相。他沒有足夠的敏感度，無法以自己希望被對待的方式來對待別人；他失去了內在一致性，也失去了言語的力量。於是，他把自己困在謊言織成的繭裏，再以“自我防衛”的藉口對別人施加暴力。

當我們真正清醒地意識到：我們身邊的每一個人，其實都是神性能量的顯現時，我們又怎麼可能再用暴力來回應呢？這和對方是否屬於我們的家人、

文化、宗教或國家，是否與你我的歷史、習慣或信仰相符，都沒有關係。即使對方反對我們所珍視的一切，他和我們一樣，依然是這整個宇宙的一部分。

這也就是爲什麼奎師那說：“貢蒂之子（Pārtha）啊，一個知道他是不可毀滅、永恆、未生不變的人，怎麼可能去殺，或讓別人被殺呢？”

ya enaṁ vetti hantāraṁ yaś cainaṁ manyate hatam I
ubhau tau na vijānīto nāyaṁ hanti na hanyate II 2.19

我們又怎麼可能呢？當我們真正認識到自己是神，自然也會同時認出：其他一切生靈——無論有情還是無情——也都是神的顯現。既然如此，暴力又怎麼可能從我們裏面生起？

如果一個人真正理解了奎師那所說的話，這個世界就不會再有暴力、不會再有自我憎恨、也不會再有殺戮。你甚至連一隻昆蟲都不願意殺。你也不會爲了自衛去殺，因爲一旦你進入圓滿，你的圓滿空間本身就會傳遞給另一個生命，而那個生命也不會再來攻擊你。

真正理解了奎師那的話，你就不會再對自己、或對別人，生出任何恐懼。你是不滅的，你是圓滿的；而你周圍的每一個人也同樣是不滅的、圓滿的。放下你的恐懼和暴力，進入圓滿吧。讓豐富他人、對他人的愛，充滿你的存在。

請從傾聽的空間中傾聽！

這是我想與你們分享的重要祕密之一。

無論你攜帶着怎樣的根源模式，只要你真的對人有愛，它們就都可以被摧毀。請決定：去豐富你生命裏遇到的每一個人。當你豐富他人時，要非常

清楚地知道，你也正在不斷被豐富。請決定：生命是爲了他人而存在的。生命的意義，就是豐富；而豐富，本身就是生命。

我可以用自己的經驗告訴你：當我決定，讓一切流向我的財富都只用於豐富他人時，宇宙便向我傾瀉下遠超過我工作所需的財富。同樣地，我的知識也是爲了豐富他人。我不會把任何東西藏爲祕密。正因爲我決定，我擁有的一切知識都屬於他人，宇宙也就持續不斷地把知識賜給我。

請聽“豐富”的定義。豐富，是開啓你內在生活的力量（*ātma śakti*）的力量。

所謂豐富，就是你以一致性和真實性承擔責任，並持續不斷地致力於豐富——也就是擴展你自己以及你內在與周圍的生命。

請聽！你出生的目的，就是爲了豐富自己，也豐富他人。當你從這樣的理解出發時，你就會最有活力，最處於巔峯狀態，並活在開悟中。

當阿迪·商羯羅決定去祝福一位貧窮的婦人時，金色的醋栗（*amalaki*）立刻從天而降。如果這種事發生在你身上，你會拿一個袋子，把所有東西統統裝進去，然後還會對那個婦人說：“你給了我一個醋栗，那我就還你一個醋栗。”可那位老婦人本來就只給了商羯羅一個醋栗而已。這也就是爲什麼，當你請求時，宇宙並不會傾灑而下。

只要你真正決定：生命是爲了他人！那麼一切最好的東西都會傾灑到你身上。你會重新回到你出生時所在的那個空間——那生命最純淨、最不滅的空間。這就是開悟的快速啓動技巧。從這一刻開始決定：“生命是爲了他人！

生命就是爲了豐富！”如此一來，你所有的不安全感、恐懼、憤怒、貪婪，以及一切根源模式，都會變成無根的模式。奎師那正是把這啓動開悟的技巧賜給阿周那，使他豐富自己和他人，併爲摧毀自己恐懼與暴力根源模式的根本而戰鬥。

不要懼怕死亡，你是不可毀滅的

奎師那繼續講述數論，也就是圓滿的知識：

正如人脫去穿舊的衣服，換上新的衣服，真我也舍棄衰老的身體，進入更新的身體，*anyāni saṁyāti navāni dehī*（2.22）。武器不能劈開真我，火不能燒燬祂，水不能沾溼祂，風不能吹乾祂。真我既不能被擊碎，也不能被焚燒、溶解或吹乾。祂是永恆的、遍在的、穩固的、不動的、亙古存在的。

nainaṁ chindanti saśtrāṇi nainaṁ dahāti pāvakaḥ I
na cainaṁ kledayanty āpo na śoṣayati mārutaḥ II 2.23

這些經文是《薄伽梵歌》中最常被引用的經文之一。在這裏，奎師那用寥寥數語，闡明瞭關於生與死、心智、身體與靈魂的全部真理。祂說明了爲什麼我們應當欣然接受死亡，把它視作自然而然的事實，而不是爲它悲傷。祂說得如此簡單，連天真的孩子都能明白這個真理。

當我們知道會有一件新襯衫時，會爲已經脫下的髒襯衫而悲傷嗎？我們會說：“噢，我如此依戀這件襯衫。我不能放手。就讓我一直穿着它吧。如

果必須脫掉這件襯衫，我會心碎的”嗎？只要我們明白，身體衰老時需要更換，正如襯衫髒了需要更換一樣，就不會有悲傷，也不會有執着。

奎師那繼續解釋，那個不變而持續存在的究竟是什麼。那靈魂的本質是什麼？它爲什麼能夠永恆存在？

奎師那說：“噢，阿周那，靈魂根本不會被毀滅。任何神兵（*astra*）、梵天武器（*brahmāstra*）或核武器，都不能摧毀身體內的能量。火不能燒燬祂，水不能沾溼祂，風不能吹乾祂。祂不是由元素構成的，也不能被元素毀滅。祂是元素背後的能量，是創造元素的能量。那麼，祂又怎麼會死呢？”

“祂不能以任何方式被分解，無論是擊碎、溶解、焚燒，還是吹乾，*acchedyo ’yam adāhyo ’yam akledyo ’soṣya eva ca*。祂是永恆的。祂超越一切元素的力量。祂遍滿宇宙，*nityaḥ sarva gataḥ sthānuṛ*（2.24）。祂始終存在，*sanātanaḥ*。因此，祂永遠不可能被毀滅。”

理解奎師那在這裏揭示的真理，是通往不朽的鑰匙，是從生死束縛中解脫的鑰匙，是開悟之門。

“不要懼怕死亡，*nānuśocitum arhasi*（2.25）。”奎師那說：“無論是你自己的死亡，還是他人的死亡，都不要害怕。它只是一個過渡，只是這個物質身體的消失。然而，你超越這個物質身體。即使身體消亡，你依然存在，所以你不必擔憂，也不必害怕。”

死亡之後繼續存在的，是你內在永遠無法被摧毀的神聖靈魂。這靈魂不是物質，而是純粹的能量。你怎麼能摧毀能量呢？科學指出，能量只能以另一種形式出現，而不能被毀滅。正如我先前所說，它是元素背後的能量，是創造元素的源頭。它是始終存在、也將永遠存在的能量，從未被創造，也永遠不會被毀滅。它是不變的、永恆的、遍在的。每一位開悟者的體驗，都印證了奎師那正在說出的真理。

“當你就是那靈魂、那能量時，”奎師那問道，“還有什麼值得悲傷呢？當你本身就是神聖時，你還能懼怕什麼？你還會有什麼所求？”

聽着。一切折磨與殺戮的核心，都是恐懼與貪婪。當我們真誠地觀照這些教導時，我們就能圓滿自己的恐懼和貪婪模式，安寧地活在圓滿中。豐富從這個圓滿的空間中生起。豐富會把開悟的空間帶入你的內在。整個宇宙會不斷把能量傾注到你身上，並通過你流淌，因爲你正在與整個宇宙分享它！

當我們被自己的根源模式驅使時，就會固守偏執的信念，無法容忍其他信念，並害怕失去自己的身份。那種不安全感與失去身份的恐懼，甚至超過對死亡的恐懼。因此，我們以暴力回應。爲了避免被殺，我們去殺人。

一旦我們明白奎師那所說的，死亡就像更換一件穿舊的衣服，我們的恐懼就會消失。我們究竟爲什麼需要那件衣服呢？沒有那件衣服時，我們會感到更加自由，完全解脫。超越那件衣服，就是超越身心的模式，就是超越根源模式的根，超越生死的循環-輪迴（*saṁsāra*）。那是在這一生中就走向終極解脫，是終極的放松。

死亡不過是一種過渡

2.26 大臂者（*Mahābāho*）啊，即使你認爲靈魂不斷出生、不斷死亡，即便如此，你也不應悲傷。

2.27 對於已經出生的人來說，死亡是必然的；而對於已經死去的人來說，再生也是註定的。因此，你沒有必要爲這種不可避免之事而哀痛。

2.28 婆羅多家族的後裔啊，萬物在起初是不顯現的，在中途彷彿顯現出來，最後又重新歸於不顯現。既然如此，又何必悲傷呢？

2.29 有人把它看作奇蹟，有人把它描述成奇蹟，有人聽說它是奇蹟；然而，即便聽見了，也沒有人眞正理解它。

2.30 婆羅多家族的後裔啊，靈魂存在於每一個人的身體之中，永遠不會被殺戮；因此，你不該爲任何衆生而悲傷。

一旦你真正理解了奎師那在這些經文中說的話，你就會克服一切對死亡的恐懼。事實上，你甚至會開始慶祝死亡。

以前，我在印度做一次演講時，突然接到父親去世的消息。我繼續完成了那場演講。那天晚上，許多弟子和我一起去了帝魯瓦那馬萊，那裏停放着他的遺體。如果你看過那段視頻，你會發現：我的母親一次也沒有哭。她是一個非常傳統的人，從小在重視社會禮俗的農村環境中長大。按常理說，一個女人失去丈夫，本應傷心欲絕；更何況我的父母彼此感情非常深厚，他的離去對她來說確實是一個巨大的損失。但她卻自然地明白了奎師那在這些詩句裏所表達的意義，而我甚至從來沒有專門爲她解釋過這些。

當我告訴她：我的父親、她的丈夫，如今已經成爲一種永恆的能量形態時，她完全相信了我的話，並且和我一起慶祝他的解脫。我們在這裏談的，並不是哲學家，也不是聖賢；我們談的是普通人，而普通人的生活方式，通常都深深建立在對死亡的恐懼和悲傷之上。可即便如此，他們仍能輕易理解奎師那所說的話。他們明白：靈魂在身體消亡後仍舊存在，因此死亡其實是一件值得慶祝、而不是值得悲傷的事。真正一直被死亡恐懼困擾的，反倒只是那些對《梵歌》只有理性理解、卻並不真正信任奎師那的學者。奎師那的話從來不是關於邏輯，而是關於對上師的信任。

對於已經出生的人來說，死亡是不可避免的（*jātasya hi dhruvo mṛtyur*）；對於已經死去的人來說，再次出生也是確定的（*dhruvaṁ janma mṛtasya ca*）。靈魂是否會在身體消亡之後繼續存在、並尋找另一具身體居住，對於有些人來說或許依舊是個可以爭論的問題；但奎師那說，這絕不是你爲死亡而悲傷的理由（*na tvaṁ śocitum arhasi*，2.27）。無論哪種情況，死亡都可以是一個值得期待的過渡。我們每個人都知道死亡不可避免；但對許多人來說，它依然顯得像一個不可思議的奇蹟。

奎師那說：“有人把它看作奇蹟（*āścarya-vat paśyati*），有人把它描述成奇蹟（*āścarya-vad vadati*），有人聽說它是奇蹟；但即便聽見了，沒有人真正懂得（*śrutvāpy enaṁ veda na caiva kaścit*，2.29）。”

請聽。讓死者復活，並不是什麼真正的奇蹟或神蹟。真正的奇蹟與神祕，是個體的轉變——將圓滿的真理植入他們心中，使他們活出一致性、真實性、

責任感和豐富，並讓那四種力量——言語、思想、感受和生活——成爲現實。這纔是只有真正的上師才能完成的奇蹟。

我告訴你，所謂“神祕學校”，不過就是上師的內在空間——在那個空間裏，祂肩負着巨大的責任：無論誰以什麼形式進入，都會被處理、被轉化、被釋放！一致性、真實性、責任感和豐富，這些纔是轉變的真正奇蹟。

我們許多人確實相信，生命本身就是一個奇蹟；而這的確是真的。生命是奇妙的！我們並不知道生命究竟是如何被創造出來的。我們也許可以給出一個生物學意義上的解釋，說新的生命是如何誕生的。

直到今天，我們仍舊沒有絕對的證據能夠證明宇宙是如何被創造出來的。我們手裏只有一些理論，比如“大爆炸”。那麼，在大爆炸之前又是什麼？沒有人知道。同樣地，第一個生命形式究竟是如何起源的，也仍只是理論。從古至今，人類始終在探索：生命之後，或者更准確地說，死亡之後，究竟會發生什麼。生命與死亡的循環，本身就是一種奧祕，也是一種奇蹟。量子物理和分子生物學雖然在這些領域有了飛速進展，但依然沒有找到那種邏輯心智所要求的、所謂“科學證據”。

那些足夠真誠、願意接受靈魂永恆本性之真理，並與之圓滿的人，是幸運的，也是蒙受祝福的；而那些始終與這一真理對抗、併爲此哀傷的人，則是可憐的、悲慘的，也是不圓滿的。你無法和生命作對，也無法和死亡作對；它們都超越了你的掌控。你可以對它們感到驚歎，並因此喜悅；或者你也可

以繼續質疑、繼續懷疑，並因此痛苦。這就是你真正擁有的選擇，也是真正的自由意志。

未滿足慾望的恐懼

傑出的國王耶亞提，活了好幾百年。

印度教偉大的史詩《薄伽瓦譚》記載說，當死神來臨、耶亞提壽命將盡時，耶亞提懇求死神讓自己繼續活下去。因爲他對人生有着深深的不圓滿，他說自己還沒有真正活夠，還需要更多時間。死神答應了他，並告訴他：如果他的某個兒子願意把自己剩余的壽命讓給耶亞提，那麼耶亞提就可以繼續活那麼久。於是，藉着兒子的壽命，耶亞提又活了許多年；可結果卻是，他變得越來越不圓滿。

直到最後，他終於明白：無論自己活得多長，不圓滿的慾望都永遠不會自動停止，他的圓滿也永遠不可能通過物質享樂來實現。耶亞提最終圓滿了自己的根源模式，並在認出這個真相之後，把自己交託給了死神。

真正讓我們害怕的，並不是死亡本身；真正讓我們害怕的是被迫離開那些不圓滿的慾望，離開那些還沒有來得及經歷的生活。問題在於：我們根本不知道如何在圓滿的空間中，過上一種真正滿足的生活。我們所有的慾望，都只是被部分滿足，或者根本沒有被圓滿；因爲還沒等一個慾望真正圓滿，我們就已經轉向了另一個慾望。那些過去未被圓滿的慾望，其余韻會一路追趕到現在，形成一種模式。事實其實很簡單：我們並不知道，怎樣纔算真正圓滿，怎樣纔算真正快樂。

請聽。你擁有的每一個念頭、每一個慾望，都是你對自己所作出的一個承諾；而每一個你圓滿的念頭，都是你對自己說出的一句話。你必須信守它。你不能懷有任何恐懼、貪婪、懷疑或否認的念頭，因爲實際上，你一直都坐在一棵許願樹下！

這是一個非常美的故事。

有一次，一個旅行者在森林裏一棵樹下歇腳，卻不知道那是一棵許願樹。

忽然，他生出一個念頭：“如果現在有人給我送來一點食物，那該多好啊！我實在太餓了。”

立刻，食物就出現在他面前！這個人高興極了，津津有味地喫了起來。

接着，他又想：“要是現在有人給我一張牀就好了，我就能安安穩穩地躺下來睡一覺。”他剛這麼一想，一張鋪着柔軟牀墊的牀就出現在他眼前！

於是，這個人心滿意足地躺在牀上休息。

忽然，他又起了一個念頭：“天哪！我想什麼就真的來什麼！可現在天已經黑了，如果突然跑來一隻老虎攻擊我，那可怎麼辦？”

你知道故事的結局!

請理解，不只是那個坐在許願樹下的人；我們所有人，其實一直都活在那棵能實現願望的許願樹下。我們給自己說出的每一個念頭，都會被兌現——除非我們已經與它達成圓滿。現在我知道，每個人都有一個恐懼：“天哪！我有過那麼多負面想法，現在該怎麼辦？”

請聽好：每一個活着的人，至少都曾經有過一次自殺的念頭！我們每個人都有恐懼。如果我們曾對自己說過的那些話，現在都開始實現了，該怎麼辦？你不需要害怕；你只需要去圓滿它們。坐下來，有意識地向自己聲明：你不會再兌現那些自己給出的負面話語；你要把它們放下，把它們圓滿。

所以，請聽我說：你不能讓任何慾望以不圓滿的狀態懸在那裏。否則，它們就會像老虎一樣一路追着你，讓你無法與所做、所經歷的任何事圓滿。只有當你圓滿了，一致性，也就是語言的力量，纔會真正通過你表達出來。

開始去創造正確的內在運作方式、正確的內在空間，把一致性作爲你生活的原則。一致性不僅僅是“履行承諾”，更意味着鄭重對待併爲你對別人說出的話負責。而一致性的第一步，就是圓滿你在內心裏製造出來的那些關於你自己和生活的所有負面話語，並把它們徹底處理掉。

請聽我說。圓滿意味着：你會感到自己有力量、會感到自己強大，並且在生活裏的每一種情境中，無論事中還是事後，都不會有任何余留，也不會感到無力。如果你真正強大了，你就不會暴力；你也不會再被罪惡感、恐懼，或那些不圓滿的慾望所吞噬。

奎師那所揭示的真理是：若想真正圓滿、真正幸福、永恆地處於極樂之中，你必須認出這一點——你是不可摧毀的，你的靈魂永遠存在，而生與死都只不過是一個簡單的過程。當你認出這個真理，並開始以一致性和真實性把它活出來，你就是在“活着中經歷死亡”；否則，你只是“雖生猶死”。我見過很多“死着活着”的人，也見過那些“活着死去”的人。

死亡並不是終點，它只是一種過渡。真正的事實是：靈魂絕不會滿足於單純的物質享受。無論你怎樣取悅自己的感官，你都不可能由此達到滿足，也不可能因此進入圓滿。你越是沉迷於感官享受，對享受的需求只會越大。這條路沒有盡頭。對物質享受永遠不滿足，本來就是人類心理的一種本能。

靈性，意味着對生命圓滿而完整的理解與認知——意味着在物質、身體、情感、關係以及各個方面，不再帶着任何不圓滿；並且以四個靈性原則來回應生命：一致性、真實性、責任感和豐富。這些原則，全都源自圓滿的空間。

圓滿使你一致；圓滿使你真實；圓滿使你負責任；圓滿使你豐富自己，也豐富他人。這樣的圓滿，源自我們與當下時刻圓滿的能力。因爲當下這一刻，纔是我們真正活着、真正清醒的唯一時刻。

無論一個人是否相信神，是否承認自己內在的神性，這與他如何理解死後生命無關。就算你不相信神，而是選擇相信科學，你仍不得不承認：我們在出生之前究竟是什麼，死後又會變成什麼，其實都沒有答案。兩端都處於不顯現之中；在“之前”和“之後”，一切都是謎，沒有答案。

唯有理解“我們會以靈魂的形式繼續存在”，纔可能獲得上述理解。

奎師那向阿周那宣告：“噢，婆羅多家族的後裔，一切永恆而真實之物，在顯現之前是未顯現的，在中間階段顯現（*avyaktādīnī bhūtani vyakta-madhyāni bharāta*），最終又歸於未顯現（*avyakta-nidhanāny eva*）。那麼，還有什麼值得哀傷呢（*tatra kā paridevanā*，2.28）？”

一切都處在不斷變化之中。每時每刻，我們都在死去，也在重生；我們身心繫統裏每天都有數以百萬計的細胞在死去後又重新誕生。然而，在所有這些變化之中，始終有一種連續性存在。這種連續性是我們看不見、摸不着，也無法用感官直接抓住的。我們真正看見的，只是那個顯現出來的身體和心智；而它們反過來遮蔽了內在那持續不斷的變化過程，以及那條把這一切串聯在一起的連續線索。



刹帝利的責任

2.31 你應當審視自己身爲刹帝利的責任（*svadharma*）。對於刹帝利來說，沒有什麼比一場正義的戰爭更崇高；你不應該對此猶豫。

2.32 貢蒂之子啊，那些有幸不求而遇這樣一場戰鬥的刹帝利，是何等幸運！因爲這場戰爭爲他們打開了通往天界的大門。

2.33 但如果你不參與這場正義的戰爭，那麼你就會因放棄自己的責任（*svadharma*）而犯下罪過，同時也會失去你的名譽。

2.34 人們還會永遠記住你的恥辱；而對於一個曾經深受尊敬的人來說，恥辱比死亡更可怕。

2.35 那些偉大的將軍們會認爲，你是因爲膽怯才從戰場上退縮；那些曾經對你和你的英雄氣概懷有極大敬意的人，也會因此輕視你。

2.36 你的敵人會用種種難以忍受的話來詆毀你的力量；還有什麼比這更痛苦呢？

2.37 若你戰死，你將進入天界；若你戰勝，你將享有大地。所以，貢蒂之子啊，站起來吧，帶着決心去戰鬥。

2.38 把快樂和痛苦、得與失、勝利與失敗都看成一樣。爲了戰鬥本身而戰鬥吧。如此，你就不會招來任何罪過。

奎師那是在兩個層面上同時引導阿周那。其一，祂是在超意識層面上對他說話，告訴他什麼纔是終極真理。

祂先告訴阿周那：那不朽不滅的靈魂如何永遠存在。藉由這一點，奎師那正在回應阿周那對殺死自己人（*svajanam*）、親屬和長輩的恐懼，教導他：他所認爲的這些人的生命終結，不過只是他們旅程中的一步。

接着，奎師那又下降到阿周那此刻所處的現實層面，開始談論他的本分，也就是阿周那自己的宇宙法則、他責任所在的自然之路。奎師那向阿周那解釋，從社會層面來說，他爲什麼不該逃離戰場，而應該留下來，像一個真正的戰士那樣去戰鬥。也正因此，在這裏，奎師那不斷稱呼阿周那爲刹帝利、爲戰士。

在每一個社會里，總會有一羣人被指定爲這個社會的守護者。他們是勇士、士兵，肩負着保衛自己的國家和人民的責任。同樣，也有另一些人被指定爲教士和祭司、教師、商人和勞動者。

阿周那啊，戰鬥是你的責任

當奎師那稱呼阿周那爲刹帝利時，祂指向的是阿周那作爲偉大戰士的整個人格。它一部分來自出身，而更大一部分來自於基於他天資的訓練。阿周那本來就是一個典型、無所畏懼的戰士；只是此刻，他卻被“自己是否應該和親族作戰”這個問題徹底困住了。

於是奎師那告訴他：“去戰鬥吧！你是一位刹帝利。按你責任所要求的那種方式去戰鬥（*svadharmam api cāvekṣya*，2.31），你就會獲得功德並上昇天界；如果你逃離這場戰爭，你就會因爲違背自己的責任而犯下罪

過（*hitvā pāpam avāpsyasi*，2.33）。別人會把你看作懦夫；所有認識你的人都會嘲笑你（*akīrtiṁ cāpi bhūtani kathayiṣyanti te ‘vyayām*，2.3）。你會蒙受羞辱，而對於一個剎帝利來說，羞辱比死亡更糟（*sambhāvitasya cākīrtir maraṇād atiricyate*，2.34）。”

“不要爲勝敗而憂慮。如果你被擊敗並被殺，你將進入天界；如果你得勝，你將在這個世界享受物質利益。因此，貢蒂之子啊，作爲一個剎帝利，你應該履行自己戰鬥的責任。”

hato vā prāpsyasi svargaṁ jitvā vā bhokṣyase mahīm I
tasmād uttiṣṭha kaunteya yuddhāya kṛta-niścayaḥ II 2.37

奎師那說，要把痛苦與快樂、得與失、勝利與失敗都看成一樣。祂說，要去戰鬥，但不必擔心結果。戰鬥是你的責任；如果你這樣去做，你就不會招來任何罪過。

sukha-dukḥe same kṛtvā lābhālābhau jayājayau I
tato yuddhāya yujyasya naivaṁ pāpam avāpsyasi II 2.38

當這番話是由至高靈魂（*Paramātma*）說出時，它的意思就是：阿周那不需要再爲對與錯、罪與功擔憂。你也許會問：戰鬥、殺人，難道不是罪嗎？爲什麼奎師那不僅鼓勵阿周那，甚至實際上是在強迫他去戰鬥、去殺戮？你可能會問，這背後的邏輯到底是什麼？

答案是：這裏沒有邏輯。奎師那的勸誡，本身超越了人類的理性思維。真正重要的，*並不是你“做了什麼”*；真正重要的是，*你“是怎樣的人”*。重要的是，你安住於怎樣的空間。你是圓滿的，還是不圓滿的，這纔是關鍵。

一個開悟的上師，即便殺了人，也不會因此做錯事，因爲當祂那樣做的時候，祂是出於圓滿，而不是出於某種被個人利益所驅使的衝動。相反，一個充滿不圓滿的普通人，即便在做善事，也可能還是做錯。

奎師那並不關心*你具體做了什麼*，祂只關心：*你是一個怎樣的人*。如果你的行爲來自圓滿，如果它不是由動機驅動，那麼你做的一切都將是對的；但如果你所做的一切，是被恐懼和貪婪、被痛苦和快樂、被勝利和失敗這些模式所驅動，那麼你做什麼都不會真正正確。任何你爲了“得到”而去做的事，本質上都帶有罪。

要明白，如果在*你現在所處的狀態*，和*你想成爲的狀態*之間，沒有責任感這座橋，那就叫作貪婪；但如果有責任感，那就叫作可能性。沒有責任感之橋連接的，就是貪婪；一旦你用責任感去架橋，讓自己真正走向那個想成爲的狀態，它就不再是貪婪，而變成了可能性。

我告訴你，奎師那此刻正是用責任感去豐富阿周那，從而擴張阿周那那日漸萎縮的剎帝利身份。就連羅摩，也必須先造一座橋，才能走到悉多那裏！當你在貪婪中加入責任感時，那道鴻溝就會突然縮小，差距會大幅收窄。把責任感帶進你的思考之中，它會消除煩亂，也會消除你與自己的疏離。

我們總以爲責任是一種負擔。不！責任是一種力量。

責任會直接把你帶向領導意識。當你只對家庭感到責任時，你只是一家之長；而當你對整個社區都感到責任時，你就會成爲這個社區的領袖。隨着責任感的擴張，你的領導力也會不斷擴張。

決定對整個宇宙都負有責任，本身就是開悟！對一切萬有承擔責任、對整體負責，並宣告自己要按照這種體認去生活，這就是一種責任的宣言；而在印度教的靈脩實踐中，這被稱爲 *nididhyāsana*。

這種負責任的宣言，會釋放你內在感受的力量（prema śakti）。可是一聽到“你要對自己周圍發生的一切負責”，你也許立刻會想：“如果連街上的所有垃圾我都要負責，那我豈不是得整天忙着打掃，什麼別的事也做不了？”

請聽！

我並不是說：只要你對街道負責，你就必須親自動手去把每一條街都打掃乾淨。我也不是說，你就絕不會真的去打掃它。什麼都可能發生，但你不應該因爲腦海中預想出來的複雜性，就害怕投入責任感之中；不要阻止自己去真正地感受。

理解“感受”的科學。你完全可以把任何事情感受成快樂，也可以把它感受成痛苦——這是你的自由。哪怕是最偉大的成就，也可能給你帶來痛苦；而最糟糕的經歷，也可能成爲一種快樂的學習。你擁有決定自己要如何感受的能力。

請聽：每當你感到自己有力量時，你就會快樂；每當你感到自己無力時，你就會受苦。你所有的苦難、痛苦、憤怒、內疚、恐懼、嫉妒和挫折，說到底都只是“無力感”的不同表現形式而已！一旦你對自己生命中發生的一切

開始負責，你就會覺得一切都變得愉悅——因爲沒有任何東西還能讓你陷入無力。所以，用責任賦予自己力量，並把那*感受的力量*釋放出來。

一旦感受的力量被釋放，你就會始終從一個充滿力量與圓滿的空間中行動；你會開始專注於解決方案，而不是問題，也不會再爲結果憂心。正如奎師那所說，你會開始把成功與失敗、痛苦與快樂視作同一回事，只是去履行自己的責任宣言。有了責任，你的內在空間會擴展，並打開新的可能性；你對自己生命的掌控力也會隨之提高。最終，你會把自己提升到一個新的成功層次，並進化成一個新的存在。

請聽。當你承擔起滿足他人對你之期待的責任時，整個宇宙都會通過你來表達！那時，你會擁有一種非凡的力量，因爲你是在直接地、無私地爲他人服務，並且真正地豐富他人。每當你在沒有任何其他動機的情況下，以責任感去豐富別人時，整個宇宙都會慶祝你的存在。它只是在慶祝你的存在本身！

當對失去名聲與身份的恐懼消失時，還會剩下什麼貪婪呢？恐懼和貪婪之所以會成爲如此強大的驅動力，只因爲我們對自己並不確定，我們深陷在自我懷疑的模式中。我們不知道自己究竟是誰，也不願承擔起“成爲自己真正想成爲之人”的責任。在這裏，奎師那就是在打破這一模式。祂說：不要在恐懼和貪婪的驅使下行動；不要擔心後果；不要懷疑你自己，也不要懷疑自己的行動。這種教導與一切社會和宗教的制約完全相悖。

奎師那，作爲超越性的至高梵（*Parabrahman*），並不關心阿周那離開戰場會帶來什麼實際與社會後果。祂真正關心的是這件事會對阿周那的內在自我造成怎樣的影響。祂希望阿周那重新奪回那片早已被自我懷疑佔據的內在空間。如果阿周那真的安住在非暴力之中，奎師那永遠不會試圖說服他去參與暴力。可是，阿周那想逃避戰鬥，並不是出於道德或良心上的反對，而是因爲他的根源模式裏，對親屬和他人的情感依附——也就是他對他們的認同——正在強烈地支配他。

在這些詩句裏，奎師那是在努力把阿周那從他的根源模式、從他的困境之中拉出來——這些模式與困境，已經模糊了他原本清晰的視野。奎師那試圖讓阿周那超越那種建立在恐懼與貪婪之上的條件性行爲——也就是與殺害親族（*svajanam*）相關的恐懼和貪婪所驅動的行爲方式。祂要引導他從圓滿出發、從自己的本分出發去行動，而不去擔心最終的結果。

重要的是體驗，而非知識

2.39 到目前爲止，我教給你的是數論的智慧。現在，來聽聽瑜伽的智慧吧（智慧瑜伽）。明白了這些之後，貢蒂之子啊，你就能擺脱行爲所帶來的束縛。

2.40 在這條瑜伽之路上，沒有任何徒勞的努力，也不會有任何危險的反效果。哪怕只是對瑜伽有一點點理解，哪怕只是對瑜伽法則有一點點實踐，也足以保護你，使你從巨大的恐懼中解脱出來。

2.41 俱盧族的寵兒啊，在這條瑜伽路上，智慧是堅定不移的，目標是一心一意的；而那些優柔寡斷的人，他們的思想則是散亂的、分叉的、無窮無盡的。

2.42-43 知識淺薄之人十分執着於讚頌《吠陀經》的華麗辭藻，噢，貢蒂之子，他們聲稱“除此無他”；這些吠陀鼓吹者（*vādīna*）看重並推薦種種能帶來果報的行爲，以求升入天界，獲得高貴的出身、權力等等。因此，他們渴望感官滿足與奢華生活，聲稱人生除此以外別無所有。

2.44 那些心智執着於感官快樂與統治權、被這樣的教導引開的衆人，不會生起專注於穩定禪定與三摩地（*samādhi*）的決心和堅定的智慧。

2.45 阿周那啊！你要超越《吠陀經》所涉及的三種屬性（*guṇas*）；從成對的對立中解脱出來，始終安住於善良／純淨（*satva*），擺脱有關獲取（*yoga*）或保全（*kṣema*）的一切念頭，並安住於眞我。

2.46 已知眞我的婆羅門（聖人），很少用得上吠陀典籍；這些典籍就像一個地方早已洪水漫溢、巨大水庫溢流時的一池水。

在這些詩句裏，奎師那開始向阿周那傳授行爲瑜伽的教義。那些只相信經典權威、卻只是根據自己膚淺理解去解讀它們的人，尤其應該仔細讀這些詩句。

奎師那在這裏明確地說：“忘掉《吠陀經》。”

祂的意思是：“《吠陀經》中所包含的全部知識，對於一個已經認識真我的人來說，其用處不過如洪水中的水。《吠陀經》是有限制的，因爲它觸及三種屬性——善良／純淨、激情／狂躁和愚昧／無明，也就是平靜、激烈行動和懶惰無爲這三種傾向。而現在，正是你該超越這些屬性的時候；至少，也要先從激情／狂躁的焦躁狀態，轉到善良／純淨的平靜狀態。”

“不要再向我引用經文上寫了什麼，”奎師那接着說：“不要再告訴我你該做什麼、不該做什麼，不要再告訴我你應該靠儀式和實踐去取悅神祇和祖先，以便在今生得着物質利益、在來世得到靈性回報。所有這些，都只是針對那些對自己的真我理解極其有限、還沒有真正體驗真理、仍然渴望感官快樂和名譽的人。”

“你要超越他們，去追求我現在要教給你的那種一心一意的瑜伽決心，”奎師那說：“並把自己建立在一種你不再爲創造、維持和毀滅而焦慮的狀態之中。那時，你將超越這一切，抵達至高梵的狀態。”

只有宇宙的掌管者，才能說出這樣的話而不必向任何人交代！奎師那說這些話時所帶出的權威，讓人無法不信服。祂把那由神聖所傳下的經典——

《吠陀經》——放到一邊，只爲了把更直接的真理灌注進阿周那的內在空間。而這真理，正是由神聖本身親自說出的——因爲祂自己本就擁有《吠陀經》中所包含的一切知識。

《吠陀經》本來就是由偉大聖哲直接體驗到的知識所匯成的結晶。它通過口耳傳授代代相傳，被稱爲《天啓》（*śruti*），意思是“在內在被聽見的”，而不是“從外部被表達出來的”。一旦一個體驗被表達出來，它就已經不再是那個體驗的真理了。

所有偉大的經典——《吠陀經》《奧義書》和《薄伽梵歌》——都存在於不同層次的理解之中，准確地說，有七個層次，而一個人究竟能理解到哪一層，取決於他自己的能量水平。在最高的層次上，人會理解到：凡存在的一切，都是無限的；每一個人都擁有無限的力量。在那最高的能量層次裏，不存在獨立的體驗者、被體驗者，或“體驗”本身作爲彼此分離的實體；一切都是無限。

奎師那在這些詩句中所指出的，正是這個真理——最高能量層次的真理。祂是在對阿周那說：“不要被《吠陀經》表層那種儀式化的方法所迷惑；那只是一些半吊子學者最喜歡宣揚的東西。你要超越它們，超越二元對立（*nirdvando*）。所有這些看似帶來快樂的東西，都只是短暫的；這種快樂，不過是兩段痛苦之間的一小段間歇而已。阿周那啊，超越三種屬性（*nistrai-guṇyo bhavārjuna*），去追求那無限而堅定的真理——也就是合一；那，纔是瑜伽。”

奎師那說：“有一種東西超越表面的理解，它會帶領你超越人類的三種屬性：善良／純淨（*satva*，平靜）、激情／狂躁（*rajas*，積極行動）和愚昧／無明（*tamas*，被動不行動），進入由真正理解而來的解脫。在那個階段，你會超越創造、維持和毀滅，因爲在理解終極能量的永恆性時，這些都不再有意義，*nirdvando nitya-sattva-stho niryoga-kṣema ātmavān*（2.45）。”

奎師那最後說：“一旦你理解並證悟了梵（Brahman），那麼你如此熱衷於引用的《吠陀經》中的所有知識，對你而言，就會像大海之中的一個湖泊那樣無關緊要。”

奎師那像教嬰兒走路那樣，一步一步地在引導阿周那。祂逐一摧毀阿周那的衝突模式、他的論證和他的恐懼，把他從困惑中一層層拉出來。而這些最初的步驟，都是對着阿周那的智力展開的，因爲那是阿周那到目前爲止一直在使用的全部。奎師那此刻就是要讓阿周那看見：他那些智力層面的知識，其實是多麼沒有意義。那些知識全都是借來的，並沒有任何真正的經驗在支撐它們。現在，奎師那要把他帶入體驗性的知識。

不擔憂結果的行動

2.47 你只有行動的權利，卻永遠無權擁有行動的果報（結果）。絕不要讓行動的果報成爲你的動機；也絕不要執着於不行動。

2.48 財富的征服者啊！行動的時候，放下對結果的一切執着，安住於瑜伽之中，居中而圓滿。對成功與失敗保持平等心；這種心智的平等，即是瑜伽。

整部《薄伽梵歌》的教導，其實都可以用上面這兩節經文來概括。宇宙上師的智慧之光，就這樣完整顯現在這兩節裏。每當我有機會，我都會引用這兩節經文，來說明一個人究竟該如何真正過好自己的人生。

奎師那在這短短幾句話中，說出了極其深刻的東西。祂說：“你有行動的權利與責任，但對於行動的結果，你既無責任，也無權利。不要專注於結果，把它變成出於貪婪而追逐、或出於恐懼而逃避的模式。去做你必須去做的事，帶着安定於中心的心智，帶着一個圓滿的內在空間，不必擔心自己會成功還是失敗。”

karmaṇy evādhikāras te mā phaleṣu kadācana I
mā karmaphala hetur bhur mā te saṅgo'stv akarmaṇi II 2.47

關於“爲什麼行動”以及“如何行動”，其實已經不需要再說更多了。

很多人都錯誤地解讀了、也錯誤地傳達了這兩節經文。有些人因爲害怕工作可能帶來不利的負面結果，於是索性遠離工作。只要他們覺得結果對自

己或他人有利，就會認真去完成分配給他們的任務；可一旦他們覺得事情可能搞砸、可能失敗，他們就會立刻停下自己正在做的一切。

這是人類最大的問題之一：你明明渴望成功，卻又在內心深處堅信自己是個失敗者。這是最深的悖論之一，也正暴露出你思維中的不一致性。要知道，某些行爲也許失敗了，某些決定也許失敗了，某些方面也許失敗了；但你本身永遠不是一個“失敗者”，因爲你此刻仍然在呼吸！

還有一些人覺得，什麼都不做、和一切行動脫離關係，或者“不行動”（*akarma*）纔是最好的解決方案，因爲他們認爲所有行動都會帶來果報，並累積業力。的確，我們大多數人都只是盲目地去做被告知要做的事，尤其當金錢或其他物質獎賞擺在面前的時候。

帶着一致性和真實性去做我的工作

奎師那說：“停下來！你以爲你是誰？你來到這裏，是爲了做我的工作。你沒有資格把屬於我的結果據爲己有。”

祂的立場，有點像一個地主，讓佃農在自己的土地上勞作。佃農除了足以維持生活的報酬之外，並沒有額外的權利；他們也不必去擔心土地最後究竟會收成多少。他們真正需要做的，只是尊重自己已經承諾要履行的職責，並儘自己最大的能力去照料那片土地。他們唯一需要做的，就是對自己的職責保持一致性和真實性，僅此而已。地主纔是真正的所有者，也是最終的受益者。

請聽。奎師那在這裏所說的話，就是我們一切日常問題的解方：去做你必須做的事，把它當作你的權利與責任來履行，而不要爲結果憂心。不要帶着對某種獎賞的期待去行動，也不要因爲害怕前面可能發生的事，而停止去做你本該做的事。

不斷地把一致性帶進你的思維，把真實性帶進你的感受，把責任感帶進你的行動，把豐富帶進你的生活方式！你會發現，自己會在生命中體驗到一個非凡的空間——這正是奎師那所說的：在成功與失敗中保持平衡，在瑜伽中安住於圓滿（*siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate*，2.48）。

一旦你擁有一致性，你就會開始清理那些在內在空間中不斷盤旋的不必要信念，比如“我會失敗”這種強烈的自我認定。正是這種持續不斷的信念，阻礙你真正對自己的行動負責，也讓你不斷擔心結果，並最終一步步走向失敗！當你開始以一致性的方式思考時，你會逐漸診斷出那些你親手爲自己製造的、自我實現的負面預言。

很多時候，哪怕只發生了一件小事，你都會立刻宣佈自己失敗了。我們一直都在這樣做。要做的第一件事，就是先宣告自己的一致性，而不是宣告自己的失敗。當你開始帶着一致性思考時，你就會診斷出那些自己製造出來的、自我實現的負面預言。

如果你腦海裏有一個強烈的念頭或自我懷疑，認定自己正在做的事情一定會失敗，那麼一旦你這樣認定，它就已經成了你對自己說出的一句話，也

成了你對自己做出的一個承諾。你明白嗎？既然你說出了這句話，你自然就必須兌現它。可你真的想實現它嗎？當然不想。那麼，就告訴自己：我不會讓它實現。這意味着，每當你生出一個“我是失敗者”的念頭時，你都應該立刻知道——這是一句我對自己許下的承諾，而我必須遵守它。你也許會說：可這個念頭是自己冒出來的啊。那就去圓滿它！有意識地不再認同它，並與之圓滿。

請聽！不去履行自己的日常承諾，只會讓那些雜草繼續躲在你的無意識模式後面。斯瓦米·維韋卡南達非常清楚地知道：瑜伽只會發生在你負責任地行動的時候。沒有負責任的行動，就沒有行爲瑜伽。

有時候，你整天都在做事，卻絲毫沒有“我在對它負責”的感覺！可只要你還*沒有*失去承擔責任的靈感，你就沒有真正失去任何東西。我告訴你，一旦你真正承擔責任，即使是死亡都無法靠近你。死亡本身，會等着你把責任完成。因此，對任何想要長壽的人來說，只要對自己的行動承擔起真實的責任就夠了。不要擔心你工作的結果（*mā karmaphala hetur bhur*, 2.47）。

請聽。當你能夠帶着真實性承擔責任時，意識會在你的身體中更強烈地生長；那時，收縮就不再發生。意識在你的身體中持續生長，這本身就是開悟。

在企業生活中的很多人，總是隻盯着結果。你只願意去做那些你認爲“有效”的事，甚至在開始之前就已經被結果困住了。那麼，你又是如何定

義“有效”的呢？百分之九十的時候，“有效”其實只是被解釋成“對我們自身有利”。就算一件事對組織有利，我們去做它，也往往只是因爲自己的表現會因此被看見、會因此得到獎賞。我們很早就被灌輸了這種邏輯。我們的長輩從嬰兒時期起就這樣教導我們：“做這個，我們獎勵你；做那個，我們懲罰你。”我們每個人，都是帶着這些“對我有利/對我不利”“成功/失敗”的深層根源模式長大的。所謂成功和失敗（*siddhya-asiddhyoḥ*），說到底，都建立在預期的獎賞與懲罰之上。

有時候，你甚至會把“失敗”當成一種製造自我同情的方式。或者，你會以爲自己必須爲了成功而工作，而失敗只是自然會發生的事。不！成功纔是自然的；你真正得費力氣去製造的是失敗。把一致性帶進來，你就會發現：成功本來就是生命最自然的流動，就像自然本身那樣。

一致性教導你帶着責任去行動

社會就是在這種貪婪與恐懼的原則下運作的，它會阻止我們去做那些它不希望我們做的事情。宗教也是如此。社會用此生的法律懲罰來威脅你；宗教則用來世在地獄中的懲罰來威脅你。可是什麼是地獄？什麼是天界？它們存在嗎？不，它們並不存在。

當你藉由一致性的力量清理自己的內在空間時，你會明白：你身上所承載的一切矛盾、衝突和困惑，正是你整個人生、以及你從他人和社會那裏所吸引來的一切反應的根源。你要對自己的所有行動負責，也要對自己從他人

那裏所吸引來的所有反應負責，還要對發生在自己生命中的一切負責。一致性會自動地把你帶向責任感。你會明白：發生在你內在與周圍的一切事，你都有責任。

當你說一套、做一套時，你就沒有對自己保持一致；你的言語和行爲彼此衝突。可當你的言語與行爲一致，而你的話語本身又同時具有一致性和真實性時，你的話就會變成現實。那時，你就擁有了一種“讓言語成真”（*vāk siddhi*）的力量！但如果你的話本身缺乏一致性，那麼你的行爲與行動也都會失去一致性，而你也將失去對自己的信任。到頭來，一切都歸結爲一個核心：一致性、真實性、責任感，以及從圓滿空間中實踐豐富的真理。

一致性是靈性生活的第一課。一致性絕不只是一個簡單的誓言、一個簡單的詞而已；一致性，是在熨平你的思想，是在校准你的思維。一旦你把一致性帶進自己的內在空間，你就會明白：甚至連“意外”這種事，都是你自己吸引來的。無論是財富還是貧窮，是對還是錯，你所經歷的一切，都是你自己吸引來的。你必須爲自己的生活負責。

你需要知道一個關於年幼虔信者普拉哈拉德（Prahlāda）的美麗故事。

> 當普拉哈拉德那憤怒的父親問他：“你的那羅延，你的神，在這根柱子裏嗎？祂在那根柱子裏嗎？祂也在這塊石頭裏嗎？”
>
> 普拉哈拉德正要伸出自己小小的手指，告訴父親：他的神確實就在那根柱子裏。而就在他即將指出那根柱子的瞬間，那羅延已經從祂在無憂界（Vaikuṅṭa）的天界住所開始飛奔而來！

祂的伴侶吉祥天女（Lakṣmī）問：“發生了什麼？你爲什麼跑得這麼快？究竟有什麼事情急成這樣？”

那羅延回答說：“不，你不知道！無論我的虔信者普拉哈拉德指向哪裏，我都必須立刻進入那根柱子；無論他指向哪裏，我都必須佔據那個地方，並從那裏顯現出來！”

請聽！當一個孩子真正擁有堅定的一致性時，只要他手指一動、只要他指出一個方向，神就會在那裏顯現！所以請聽：當你擁有一致性時，整個世界都會開始按照你的意願運轉。

當你安住於圓滿、帶着一致性、內在沒有衝突和矛盾時，你投射向宇宙的任何東西，都會成爲宇宙的一個項目！宇宙會直接把它完成。當你的內外真正一致時，外在世界就會這樣服從你。這，就是一致性的力量。請聽：在這個地球上，沒有什麼是“政治性的”，也沒有什麼是“偶然發生”的。一切都在遵循生命的自然法則，也就是這四大原則的法則而運行。

瑜伽的圓滿境界：放下一切執着

奎師那在這裏所說的，正是自然法則。自然就是自然。自然只是依照這四個宇宙原則在運作。自然從不考慮所謂最終結果、成功或失敗、獎賞或懲罰。

人們常問我：“斯瓦米吉，爲什麼自然如此殘酷？爲什麼會有自然災害？爲什麼年幼的孩子也會死？”答案就在奎師那這裏所指出的：自然只是做它

必須做的事，並不考慮這件事最後會導向怎樣的結果。發生了，就是發生了；它註定會如此發生。自然依照它自己的宇宙法則、它自己的正義之道運行。問題只是：我們並不理解自然的法則；我們總是拿自己邏輯尺度去衡量自然的行爲。

接着你也許會問：“那我們怎麼知道自己該做什麼？怎麼知道什麼纔是本分（*svadharma*）、什麼纔是自己的正義之路？難道只要我認定自己是剎帝利，就可以去戰鬥和殺人而不擔心誰會死去嗎？或者說，只要我認定自己是一個商人（吠舍），我的本分就是賺錢，於是就不必在乎我是怎麼賺錢的嗎？”不。奎師那不是在讓你以“自私”作爲行動原則；這位普世上師說的是：從圓滿的空間中行動。祂說：“安住在瑜伽的平衡與圓滿之中，放下對結果的一切執着；然後，去做你必須做的事。”

yoga-sthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tvaktvā dhanañjaya I
siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate II 2.48

多麼了不起的智慧啊！

瑜伽，就是合一，是人與神的合一；瑜伽，就是與神達成圓滿。

瑜伽，是你對自己本性之覺悟，是你對自己神聖性的覺悟。它是一種圓滿的狀態，一種真理的狀態，一種當下的狀態；在那裏，你所做的一切，都是在正義、也就是宇宙法則的意識中完成的。當你帶着這樣的圓滿去行動，而不夾雜任何期待時，你自然就會去做正確而公正的事。

苦難，會在我們開始把念頭串聯起來的那一刻發生

我們的思想是不連貫、不合邏輯、不可預測的。問題和苦難，真正開始於我們把這些思想彼此串聯起來的時候。我們從幾百件事裏只記住了少數幾件，然後試圖在這些片段之間建立關聯。我們認知與經驗中的百分之九十，根本從來不會被意識記憶記錄下來；它只是滑進了潛意識裏。而在我們保留下來的那百分之十之中，留在記憶裏的，總是那些脫離常規模式的事。如果某件事只是正常模式的一部分，我們幾乎總會忽略它、忘掉它。

所以，不要把思想彼此連成一條軸線。帶入一致性，放開你的念頭（Unclutch），清理掉你所有那些自我實現式的負面模式，這樣心智自然就會被放下。這，纔是活在當下的方法。你們之中有些人誤解了“放開”（*Unclutched*）這個詞，以爲它的意思是“什麼都不做”。你以爲，放下心智，就等於被動、不活動、什麼也不做。不，完全不是這樣！一個人即使什麼都不做，心智也完全可能被塞得滿滿的。這也就是爲什麼人們會說“閒散的心智是魔鬼的工坊”——因爲一旦你無事可做，最終最容易發生的事，就是你開始製造幻想。

請聽！持續地傾聽自己的內在空間，就是一致性的開始。如果你的內在空間裏已經沒有什麼可以再“聽見”的東西，只有寂靜，那麼這就意味着你已經到達了一致性的終點。你已經達成了一致性。只要你還從自己的內在空間裏聽見任何聲音，那就說明一致性還沒有完成。繼續聽下去。即使你正在行動——在坐着、開車、說話或走路——也依然要繼續聽你自己。

這裏所建議的並不是不行動。要明白，當你體驗到一致性，心智已經放下、念頭停止、而你的能量水平又很高的時候，你根本不可能不行動。你會出於純粹的必要而自發地去行動。身體或心理的懶惰，從來不是由“無念”的心智或內在空間產生出來的。一個人千萬不要把“懶惰”和“平靜”混爲一談。一個心智無念的人、一個在瑜伽中圓滿的人，活在平靜、安寧與和諧之中——那是一種寧靜而清醒的覺知空間；但他始終是警覺、銳利、能隨機應變的，會以最適合每一個時刻、每一種情境的方式行動。

當心智中沒有念頭時，會有巨大的覺知，也會有巨大的能量；懶惰和昏沉與之完全相反。一個不圓滿、困惑、不安和過度勞累的心智，往往總會被喋喋不休與幻想佔滿，而這可能導致冷漠與懶惰。

一致性，是“放開”（Unclutching）的基本前提。當你活在一個放開的內在空間裏時，你就處在圓滿與當下的狀態中，你的心智中沒有過去的懊悔，也沒有未來的期待。無論你在這樣一種圓滿狀態裏做什麼，那都會是正確的事情。你不會被對結果的恐懼或貪婪所支配；你只是自然而然地去做你必須做的事。

這也就是爲什麼奎師那說，你必須安住於圓滿的當下狀態中，並帶着責任去行動。祂說：“不要執着於你行動的結果，也不要執着於‘不行動’，以爲那是什麼輕鬆逃避問題的辦法。”



在行動中堅定地活出真實性

2.49 哦，財富的征服者，超越帶有自私動機的行動，便是智慧中的瑜伽（行動瑜伽），即 *buddhiyoga*。那些以果報（結果）爲動機的人是可悲的；請全然臣服於圓滿之智慧。

2.50 具備心智平等之智慧的人，應在今生遠離善行與惡行；所以，你要致力於瑜伽。行動中的眞實性，即是瑜伽。

2.51 智者放下自己行動的結果，並因圓滿的知識而從生死輪迴中獲得解脫。他們進入了一個超越一切悲哀的境界。

2.52 當你的智慧帶你穿越迷惑之後，你就會對一切已經聽過的，以及一切還沒聽過的東西，變得超然不執。

2.53 當你不再被所聽到的種種所迷惑，當你的智慧能夠穩定不動地安住於眞我之中時，你就眞正得到了瑜伽，也就是眞我實現。

奎師那在這裏再次強化了祂先前所說的核心教導，並在最後給出點睛之筆。祂說：“不要帶着執着去行動；不要擔心結果究竟是成功還是失敗。把自己安放在圓滿的智慧中心；那會帶你超越行動本身，也超越對行動結果的渴求。一旦你真正以圓滿的智慧爲中心，你就會帶着智慧去行動；而一旦你放下對結果的執着，你就會從生死輪迴中獲得解脫，超越一切悲傷。”

在下一節經文中，奎師那以第二項原則（*tattva*），真實性，也就是 *śraddha*，開始將阿周那引入瑜伽。奎師那是生命最偉大的策略家。

在這裏，祂開始揭示真實性的真理——也就是生命的策略，能夠讓阿周那成功並持續擴展的策略。

奎師那宣告：“*yogaḥ karmasu kauśalam*。”請理解，我首先想讓你明白這句話：“*yogaḥ karmasu kauśalam*——瑜伽，就是行動中的真實性。”它不只是“行動中的完美”；我將它翻譯爲“行動中的真實性”。

buddhi yukto jahātīha ubhe sukṛta-duṣkṛte I
tasmād yogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalaṁ II 2.50

讓我來定義什麼是真實性。

真實性，是你安住於能量的巔峯、能力的巔峯，並從你對自己所感知的自我、你向他人投射的自我，以及他人期待你對他們成爲的樣子出發，回應生命。

在思考中的真實性，意味着將自己提升到巔峯。一次又一次地提升你自己，把自己帶得更高、更開闊，讓自己持續不斷地擴展。

請聽。當我說“持續不斷地擴展你自己”時，你是不是立刻會感覺：“天哪！這難道是一個永遠不會結束的過程嗎？我豈不是永遠都不能休息了？”如果你生起這種想法，那就意味着你正在向死亡傾斜；你是在心裏爲死亡騰出位置。你在生活中反覆懷抱什麼樣的念頭，就會把對應的事件邀請進你的生命。所以，如果你得了什麼致命的疾病，也別急着抱怨，因爲是你自己把它們邀請進來的。請理解，你首先要做的，就是打破這種模式。

奎師那賜給阿周那的人生終極制勝策略，就是：用真實性的勇氣站立在自己的一切行動之中（*yogaḥ karmasu kauśalam*）。祂敦促阿周那投入瑜伽（*buddhau yogād dhanañjaya buddhau śaraṇaṁ anviccha*，

2.49）——也就是在行動中帶入真實性，把自己提升到能量的巔峯。只有當阿周那真正把自己提升起來、擴展起來，作爲一個剎帝利戰士去戰鬥時，他才能圓滿那個恐懼的根源模式。也只有到那時，他纔會是真實的。你要知道，恐懼只會在一個人不真實的時候誕生。

請聽！每一次容許不真實存在於你內在，都會在你內在留下強烈的恐懼。阿周那沒有讓自己提升到應負的責任，也沒有達到他人對他作爲戰士的期待；這種不真實性，使他以死亡爲導向，並因恐懼而崩潰。

聽着！生活本身就是擴展，生活本身就是擴展。當你真正感受到："啊，我要擴展，我要擴展，我要不斷擴展！真實性是最偉大的原則！"那就意味着，你已經開始進入永恆的生命（*akśardhām*）。

請打破這種模式："那我豈不是永遠都不能休息了？"爲什麼你會覺得自己一定需要"休息"呢？提高奔跑的速度就是休息。讓它變成飛翔！那纔是休息。要明白，當你在地面上奔跑、在道路上行駛時，摩擦總會存在。如果你想要極樂、快樂與平靜，就不要去降低生命的速度；你要做的是減少摩擦，然後直接起飛！無論你此刻對自己的身體、心智、內在空間或意識有怎樣的感受，都請繼續擴展、繼續擴展、繼續擴展！這纔是唯一能讓生命不斷在你裏面湧現和溢流的方式。

如果你說："不，我可以擴展。現在我一天工作兩個小時，我可以把它變成四個小時；但不會再多了，然後我就休息。"不！把它變成二十四小時再多幾分鐘，並且直接穿透時間本身。每當你需要更多時間去完成更多工作

時，請讓時間停下來，把工作做完，然後再讓時間繼續流動。你完全可以做到！請聽：你的身體裏一定有某種東西在生長——不是生命在生長，就是死亡在生長。生命沒有暫停按鈕。你的身體裏，要麼是生命在長大，要麼就是死亡在長大。而你所抱持的一切不真實性，本身就是死亡。

真實性的力量啊！我可以告訴你，我對生活的策略只有一個——一切都必須建立在真實性之上。真實性，就是我的戰略方案。無論面對健康、創造力、關係問題、財富創造，還是內在滿足，在生命的每一個時刻，都請把真實性選作你的戰略原則。

奎師那接着說：“當你安住在圓滿智慧的中心時，你就不會再被自己所聽到的一切所迷惑。只要你不再被所聽到的東西所迷惑，你就獲得瞭解脫。”奎師那在這裏甚至直接指向經典本身，《吠陀》。祂責備阿周那：“不要被你所聽見的一切搞糊塗，哪怕它們是神聖知識，哪怕它們就是《吠陀經》。記住：如果你真正安住在智慧中心，你就永遠不會被迷惑；你會直接安住於圓滿。”

吠陀經典不是死的知識，不是我們必須遵守的負擔。吠陀經典，包括源自神聖的 *śrūti*，以及後來由摩奴和其他聖賢制定的規則與規定 *smṛti*，並未提出這種要求。它們是引領我們走向智慧與解脫的活生生的指南。事實上，印度教經典既有謙卑，也有力量，挑戰我們根據當下的需要轉化自己，但規定我們首先必須體驗其中所說的內容。

“所以，”奎師那說：“就讓《吠陀》說它們想說的一切吧；但你必須用智慧去檢驗你聽到、看到和讀到的一切，從而超越迷惑。”奎師那本身就是《吠陀》，是一切知識的源頭；祂自己在《梵歌》中也如此宣告。然而，祂依然要求阿周那去嘗試，去讓自己的內在智慧引導自己，而不是由僅僅聽來的東西引導。

多麼勇敢，又多麼有權威啊！只有一個對真理徹底確定的人，才說得出這樣的話：“不要聽我說了什麼、或我做了什麼；你要去聽你自己內在，由親身經驗生出的真理之聲。”

奎師那說：“不要無所作爲。去做你必須做的事，但行動時不要帶着任何期待，也不要執着於結果。用一個安定、歸於中心的心智，在你自己內在召喚的智慧中去行動，而不是僅僅因爲你‘聽說了什麼’就去行動。這樣，你就會超越一切苦難，得到解脫。”這些步驟如此簡單，以至於每個人都能實踐；事實上，每個人都應該實踐。完完全全地安住在圓滿的空間裏，然後基於一致性與真實性的真理去行動——你永遠不會走錯。我向你保證。

當你覺得“一致性是我的責任”時，你還處在實踐的層次，是一個求道者；而當你真正認出“一致性是我的權利”時，你就已經進入了開悟的層次！奎師那正是通過這些簡單的步驟，把阿周那帶上了開悟之路，並給予他一致性與真實性原則（*tattva*）的點化。

請聽。有了一致性，你會體驗到積極性的空間；有了真實性，你會體驗到可能性的空間。而只有活在真實性之中的人，纔是真正的解脫者，纔是真正的瑜伽士——那個致力於在行動中活出真實性的人（*yogaḥ karmasu kauśalam*）。只有當你把自己交給“思考中的一致性”和“行動中的真實性”時，你纔會真正意識到：你對成功與失敗、對好與壞、對自己所經驗的一切，全部都負有責任。你會放下自己的執着與恐懼模式，並真正開始體驗真我實現（*tadā yogam avāpsyasi*，2.53）。

追隨那位圓滿之人

2.54 凱沙瓦（*Keśava*）啊，那位穩定安住於圓滿之中、與眞理和智慧的安寧覺知融爲一體的堅定覺悟者（*Sthitaprajña*），有何特徵？一個擁有穩定智慧的人，是如何說話、如何安坐、又如何行走的？

2.55 至尊奎師那說：

貢蒂之子啊，當一個人放下心智中的一切慾望，並在眞我之中由眞我而滿足時，他就被稱爲堅定的覺悟者（*Sthitaprajña*）——也就是在圓滿中安住穩定智慧的人。

2.56 他的心智不會被逆境所擾動，也不會在順境中繼續追逐別的快樂；他超越了執着、恐懼和憤怒，這樣的人就被稱爲擁有穩定智慧的聖者。

2.57 他的智慧安住於那一位無論身處何處都無所執着的人。遇到任何好事或壞事，他既不歡喜，也不憎惡。

2.58 就像烏龜把四肢收回殼中一樣，當一個人把所有感官都從感官對象中收攝回來時，他的智慧就在圓滿中穩固下來。

2.59 對於活在身體中的人來說，即使感官享受被壓制了，對感官對象的“味道”或慾望仍然還在；但是，當一個人眞正見到並體驗到至高者時，這種慾望連同那種“味道”也會一起離開他。

阿周那現在顯然已經被激起了更深的興趣。他對奎師那說：“你告訴我的這些太了不起了。你說人必須不帶期待與執着地行動，必須在智慧中圓滿；我也想過這樣的生活，我也想走在智慧的道路上。請告訴我，這樣的人究竟

是什麼樣的？那個始終安住於圓滿境界的人（*sthita prajñasya kā bhāṣā samādhi-sthasya keśava*，2.54）。

“他如何舉止、如何行走、如何說話？讓我能夠把他當作榜樣，並效法他。”

這是阿周那第五次對奎師那的話生起真誠的興趣。阿周那已經意識到：此前自己所說的一切，都只是困惑、只是習慣模式在說話。阿周那足夠聰明，所以他能夠承認：自己其實並不明白。

當奎師那告訴他要按戰士的准則去行動時，這一點對阿周那來說還算容易理解；可接下來，奎師那所說的，就開始真正讓他困惑了。奎師那說：去做你必須做的事，但不要關心結果。這對阿周那來說，是一個極其陌生的想法。因爲在他的生命裏，他幾乎從未做過一件不把後果放在心上的事。

阿周那——這位最偉大的弓箭手——始終是按照模式來運作的：先設定目標，然後行動。而此刻，奎師那把他徹底說糊塗了。奎師那的話在阿周那聽來，就像是在說：“把箭射出去吧；它最後落到哪裏，那是我的事。”至少，這就是阿周那對奎師那話語的理解。但他對奎師那有着足夠的信任，不會因此忽略這來自神聖的指示。

於是，阿周那問：“請告訴我，那個對結果完全不感興趣的人，到底是誰？那個不在乎結果是好是壞、是痛苦還是快樂的人，到底是誰？我又該怎樣認出這樣的人呢？”

奎師那回答說：“這個人沒有慾望，也沒有情緒；他既沒有貪婪，也沒有恐懼；他沒有習慣模式；他總是在自身中圓滿。來自感官的快樂，不會再吸引他。因爲他已經把自己的感官從外部世界之中收回，並內化到自己的內在空間裏，指向那超越一切快樂、依戀、情緒與感官對象的至高真理。”奎師那借着這樣的描述，把一個開悟的瑜伽士、一個堅定的覺悟者（*Sthitaprajña*），呈現給阿周那，好讓他也能夠照着這個方向前行，實現真我。

追求那種無所執着的境界

商羯羅受上師啓發而說：“*Nirmohatve niścalatatvaṁ*。”它的意思是：沒有慾望，心智就會變得清澈而穩定，內在空間也會因此安住於圓滿的智慧之中。當慾望消失時，那些通常由於慾望得到滿足或得不到滿足而產生的喜悅、沮喪、悲傷、憤怒、失望和嫉妒等情緒也就隨之消失。當心智中沒有恐懼與憤怒，也沒有對成功與失敗的期待時，無所執着的心智就會去尋求那無所執着的真理。首先被放下的是對象；接着，隨着真理顯現，對那些對象的慾望也會消失。這聽起來也許複雜，但其實就像數“一、二、三”一樣簡單。

整個宇宙都在對我們負責。我們並非因爲自己或自己的作爲而存在；儘管有我們自己和這些作爲，我們仍然存在。宇宙本身運行在責任感的科學（*upāyanaṁ*）之上；責任感，就是生命的科學。

請聽。整個宇宙是一個全息結構。舉個例子，如果有一張十米乘十米的全息圖或圖像，把它切成若干個十毫米乘十毫米的小塊，那麼在每一個小塊中，你依然會看到完整的圖像——這就是全息圖的原理。這意味着：宏觀世界（*brahmāṅda*），也就是整個宇宙中的一切，同樣也存在於你身體內部的微觀世界（*piṇḍāṅda*）之中。你若不斷解剖、深入哪怕一個極微小的原子，宏觀世界（*brahmāṅda*）也會存在於微觀世界（*piṇḍāṅda*）之中；微觀世界中存在的，也同樣存在於宏觀世界中。宇宙正是在這樣一種全息原則上運作的。責任感就是喚醒你內在宇宙全息圖的 DNA。如果你想在自己的微觀世界中體驗到宏觀宇宙的全息圖景，那你就必須喚醒責任感。

請聽。宏觀世界和微觀世界，本來只是彼此映照對方的可能性。當我們對存在本身感到負責時，我們就成爲存在，而存在也會對我們負責。當我們放下自己的模式，當我們開始傾聽宇宙並對它承擔責任時，宇宙也會開始對我們負責，並給予我們所需要的一切，讓我們能夠活得豐盛。

問題只在於，我們既不真正傾聽，也不真正承擔責任，而是在不斷親手毀掉自己的可能性！我們不只是滿足需求，而是貪婪地追逐慾望；而在這個宇宙中，如果我們不去剝奪其他衆生的需求，我們那些無止境的慾望根本不可能真正被滿足。

所以，要有責任感！你就是宏觀圖景的微觀全息圖。一旦我們選擇活在責任感中，我們就會知道自己真正此刻需要的是什麼，而不再被未來的慾望牽着走。於是，我們就會進入當下的圓滿。那些建立在過去和未來上的慾望

便會逐漸消失。我們會開始明白：我們自己也是宇宙、也是宏觀世界，凡屬於宇宙的一切也屬於我們，因此我們能擁有我們所需要的一切。

堅定地安住於圓滿的智慧中

奎師那恰如其分地用烏龜（*kurma*）作比，來說明一個人如何把感官向內收回，如何安住並穩穩站立在真我圓滿的智慧之中，*tasya prajñā pratiṣṭhitā*（2.58）。烏龜整個生命的週期，都與自然的智慧協調一致。動物在做任何事情時——無論交配、照料、殺戮，還是保全性命——都會全神貫注地去做。動物總是活在當下。可人類不是這樣。對於人類來說，身體在這裏，心智卻從不在這裏。

有些企業人士問我：怎樣才能作出正確的決定？其實很簡單。當你對手頭正在做的事承擔責任，並根據當下現有的信息，從自己最高的可能性出發作出行動的決定，而不是被過去或未來的不圓滿左右時，你所作出的決定就是正確的。當你真正承擔責任、當你安住在自己身上、當你像烏龜一樣向內專注並收回感官時，宇宙能量就會引導你去作決定。

你要對一切負責。如果你覺得自己貧窮，那麼你就爲此負責；如果你覺得自己生病了，那麼你也要爲此負責。責任感，會讓一切事情成爲現實——從明天想喫上一頓好飯這樣普通的小願望，到想活出無慾狀態這樣的願望，都一樣。一旦你承擔責任，一切都成爲現實。

可你們現在在做什麼呢？一半時間，你們根本不承擔責任，因爲你們害怕作出決定之後的後果，於是不斷拖延；最後，事情照樣發生了，只不過不再由你掌控，也不會朝着對你真正有利的方向發生。另一半時間，你們又被貪婪和偏見所驅使，完全根據過去的經驗與未來的幻想來作出決定，而不是根據當下這一個問題本身來行動。

你們上一次做任何事情時，是什麼時候真正做到百分之百一致的？你們上一次喫飯時，又是什麼時候只專注在喫飯本身，而不是一邊聊天、一邊讀東西、一邊觀看？你也許會說：我們只是普通人，我們想享受生活，我們想享受感官樂趣。請儘管去享受！但當你享受的時候，就請徹底地享受。與你所享受的對象完全保持一致，讓所有感官只專注於那項活動。當你無論做什麼，都能百分之百地帶着一致性、真實性和責任感去做時，你就已經處在圓滿的空間裏；那時，你就是神。

你心智中的猴子

2.60 貢蒂之子啊，狂躁的感官甚至能將一個正努力自控的智者之心智，強行劫走。

2.61 收攝所有感官後，他應堅定安坐，一心專注於我。他的感官受到控制，他的心智便穩定於當下。

2.62 當一個人思念外物，就會產生對它們的貪戀。從貪戀，慾望產生；從慾望，產生嗔怒。

2.63 從嗔怒產生幻念，從幻念導致記憶的喪失，從記憶的喪失，導致辨別力的喪失，從辨別力的喪失，他就滅亡了。

2.64 自控者遊走於感官對象之中，他的感官受到控制，不受吸引和排斥的影響，他就得到平靜。

2.65 在那平靜中，所有的痛苦都被消滅了，因爲心智平靜的人，其智慧很快就會穩定。

2.66 缺乏眞我覺知的人，既無法獲得眞正的智慧，也無法達到平和與快樂。沒有平和，又何來快樂呢？

2.67 當他的心智跟隨遊離的感官時，他就失去了當下的覺知，就像風把水上的船吹走一樣。

奎師那在這裏繼續向阿周那解釋：控制感官有多困難，而一旦失去對感官的掌控，又會發生什麼。

奎師那說，我們的感官本質上是躁動不安的；無論我們多麼努力想控制它們，它們仍然不受控制。祂指出，唯一真正的方法，是在感官被收攝、心智穩定之後，使心智專注並安住在祂身上。心智不可能停止；只要身體還在，念頭就會繼續發生。但你可以通過與根源模式做圓滿，爲自己的思維帶來一致性。這樣，當你的心智開始集中於某個超越感官快樂的對象時，它就會自然安靜下來；一旦心智嚐到這種圓滿的極樂，它就再也不想離開了。

一個小故事:

有個人一心想要靈性精進，於是去找一位上師，懇求上師教他如何控制自己的心智。上師試圖解釋：心智無法以他所尋求的方式——通過停止念頭——來控制，可這個人根本不聽。上師不耐煩了，便給了他一瓶藥水，告訴他每天三次，每次喝三滴。

那個人問：“就這樣嗎？它眞能控制我的心智嗎？”

上師說：“只要記住一點：你喝藥的時候，千萬不能想到猴子。”

“噢，當然，這太簡單了！”那個人說着，就往外走。可剛走到門口，他又回過頭問：“順便問一下，萬一我眞的想到猴子了，該怎麼辦？”

“去洗個澡，”上師說：“然後再試。”

那人一回到家，就拿出藥，張嘴準備喝。可就在這時，他一下想起了上師的警告——於是，猴子立刻跳進了他的腦海。

“噢，我的天！”他自言自語，“那我去洗個澡吧，不然還能怎麼辦呢！”

你完全可以猜到接下來的故事。每次他打開藥瓶，心智裏就會跳出猴子，而他唯一做的事，就是一次又一次地去洗澡。最後事情發展到這樣一種程度：他甚至剛走出浴室，心智裏也還是猴子。

他跑回去找上師，苦苦哀求：“忘了那藥水吧！求您把這些猴子趕走！”

你永遠無法摧毀或壓抑思想。對心智而言，壓抑是無效的，唯有圓滿纔有效。被壓抑的情緒，會凝固成根源模式的火山，一有機會便會噴發。你只能通過與念頭做自我圓滿，來圓滿這些念頭；心智便會逐漸安定下來。而缺乏一致性，其實就是在壓抑你的思想，把所有問題統統往地毯下面掃。

請明白：無論你多麼努力地把和自己不圓滿的對話掃到地毯下面，它們都不會消失。它們會像《貓和老鼠》卡通裏那樣，在地毯下面不停跑來跑去！同樣地，被你壓到內在空間底下的不圓滿，也會不停在裏面說：“不，不，不！你干嘛要問這麼多？反正我總會贏的。安靜點！”如果你不去圓滿，而只是把自己的問題往地毯下塞，它們永遠不會消失，也不會安靜。今天或者明天，你遲早都得面對它們；遲早都得面對那部分的自己。

當你開始圓滿，並真正安住於當下時，沒有期待，也沒有依戀，你就會發現自己的內在空間逐漸安靜下來，感官也開始放慢速度。

在當下圓滿

奎師那說：由依戀生出慾望，由慾望生出憤怒，由憤怒生出迷惑，由迷惑導致記憶喪失，由記憶喪失導致辨別力喪失，而一旦辨別力喪失，人就毀

滅了。至尊告訴我們，唯一的方法就是：控制自己的感官，與自己圓滿，並向祂——也就是宇宙能量——臣服，從而獲得永恆的平靜。

這條路線圖已經被最偉大的上師清清楚楚地擺在我們面前。祂不是因爲想要你遵循它，而是出於無限的恩典與慈悲，讓你明白：如果你這樣做，會發生什麼。祂是在告訴你：如果你不控制自己的感官，你最終就會被它們毀掉。

逐一看過上師列出的這些階段，道路就會變得非常清楚。我們每個人都會通過自己的經歷，對許多事物形成執着、喜歡、仇恨與厭惡。這些愛憎好惡會留在我們的無意識記憶之中，變成根源模式；它們甚至會在我們毫無覺知的情況下，通過慾望驅使我們行動，或通過恐懼使我們不行動。當慾望得到滿足時，會有一陣暫時的滿足，然後慾望又會增長；而當慾望得不到滿足時，我們就會失望、生氣。

其實，我們本該爲自己生氣——因爲自己有過這些慾望，或因爲沒有以真實性、全心全意、在自己能力的巔峯去努力實現慾望。但現實裏，我們把憤怒丟向別人，因爲我們以爲是他們導致了自己的失敗。我們沒有意識到：責怪別人，只會讓自己越來越無力。

奎師那在最後這兩節裏揭示了兩個非常重要的真理。第一，只有在圓滿和覺知的狀態中，你纔可能真正平靜。第二，只要你仍被感官牽引，你就根本不可能進入圓滿。因此，只要你的感官不斷把你拖進那些你以爲會給你帶來快樂的旅程之中，你就不可能得到真正的快樂，也不可能得到真正的平靜。

那不過只是你的心智又一次在捉弄你罷了。你所謂的快樂，並不是真正的快樂；它只是兩段悲哀之間的一道短暫空隙。你所聽見的、你以爲自己聽見的，你所看見的、你以爲自己看見的——所有這些感官輸入，都是不可靠、不圓滿的認知。

我告訴你，對任何一個後來真正成功的人而言，在成功真正發生之前，他只是在失敗。可如果他死死抱着自己過去的記錄，那麼成功永遠不會發生在他的生命裏。你一生中的這段旅程，永遠不會自己停下來，除非你認真地嘗試去把它做圓滿。心智本身，永遠不會自動停留在當下這個唯一真實的時刻。自我圓滿（*svapūrṇatva*），是唯一直接的方法，可以讓你重新奪回自己圓滿的空間。這是你與生俱來的基本權利。把它奪回來!

要明白，你完全可以把自己所能想象的一切變成現實。只要以一致性和真實性爲基礎，把自己想象在那種“不跌倒、只會從圓滿走向圓滿、從滿足走向滿足”的空間中。你的過去，只是一段歷史；你過去的記錄就是一個堆滿遺憾和內疚的垃圾場。對一個人來說，再沒有什麼罪，比一直揹着這些遺憾與內疚的過去記錄更大。

或者，你的心智就會一直停留在未來——那個根本不存在的未來裏。你猜測、臆想、編故事、預演爭論，爲未來提前立案。如果有人質疑你，你會說：“我需要計劃。”可你有多少計劃，是真的建立在現實之上呢？如果你是基於現實，並且是爲了在那個現實中更進一步地規劃，那當然沒有問題；這正是我所說的按時間順序去安排——如果你活在這個世界裏，這種規劃是必要的。我自己也這樣做，比如安排一天的時間，什麼時候起牀，什麼時候

開會，什麼時候回家，等等。但大多數時候，你所做的並不是這種現實的規劃。你要麼在擔心那些你無法控制的事，然後又計劃如何逃避這些擔憂；要麼就是出於純粹的貪婪，去渴望那些你無法觸及的東西。所以，帶着一致性去思考，帶着真實性去感受，並帶着責任感去行動。

放下那些關於過去的記錄吧。過去的軌跡，永遠不會給你帶來信心，永遠不會帶來可能性。除非你開始看見可能性，否則生命本身不會在你身上流動，興奮與活力也不會在你身上發生。過去的記錄本質上總會帶來深深的悲哀，因爲從本質上說，過去的記錄就是死亡；而可能性，從本質上來說，就是生命。過去的記錄並沒有你記得的那麼糟，也根本不值得你繼續記住。可能性纔是生命；生命是可能性，而不是那些過去的記錄。

我們的感官極其“能干”，總在幫助我們只去看見那些過去的記錄，然後把它們投射成擔憂和慾望。它們讓我們相信：這一切都是真實的，並讓我們對這些情境作出反應，彷彿它們真的就在那裏。就像我們從噩夢中醒來時渾身大汗一樣。雖然那只是一場夢，但它仍舊會讓我們流汗。同樣地，就算我們完全清醒，心智中的那些投射對我們來說依然會顯得那麼真實。

奎師那說：“遠離你的感官；逃離它們對你的控制；把自己紮根在當下的圓滿之中。只有這樣，你才能真正平靜。沒有平和，一個人又怎麼可能快樂呢？*aśāntasya kutaḥ sukham*？（2.66）。”

什麼是“當下”？什麼是“圓滿”？當我們進行自我圓滿的過程時，我們的心智與內在空間會慢慢變得一致、變得真實，不再在過去與未來之間搖

擺；這樣，它就會自然落回當下的時刻。而當下的時刻，就是你此刻正在做的這件事。如果你現在正在讀這本書，那就不要一邊讀書，一邊聽音樂；不要一邊讀書，一邊和別人說話。要麼就完整地專注於你正在讀的東西，要麼就乾脆不要讀。

下次當你做任何事情時，都請帶着圓滿，並且對自己此刻正在做的事保持一致性。如果你正在刷牙，就專注於牙刷的移動和牙膏的味道。不要一邊刷牙，一邊去想一會兒到辦公室要開的會，或者還要催孩子准備上學，或者幾分鐘之後、幾小時之後還要做的其他事情。

當你安住在圓滿的空間中時，你就已經擺脫了感官和心智對你的控制。你仍然會看見、也仍然會聽見，但無論你看見、聽見什麼，都不會再把你從自己正在一致性地做的事情里拉走。你會只意識到你在這一刻真正正在做的事。這，就是我們所說的禪定。禪定就是：完完全全地專注於你在某個特定時刻正在做的事情。

當你爲不可想象之事做計劃時，當你的神經系統裝載着你甚至無法理解的事物時，神經系統裏滲出的那股興奮，本身就是極樂！要明白，極樂絕不會降臨在懶惰的人身上；極樂也絕不會發生在那些被過去的記錄所困住的人身上。這正是奎師那所說的：它會把你帶入平和，並讓你很快穩定下來（*prasanna-cetaso hy āśu buddhiḥ paryasvatiṣṭhate*，2.65）。當你圓滿時，感官受你控制，而不是你受感官控制。於是，你就會平靜，也會安住在極樂之中。



醒來！

2.68 大臂者（*Mahābāho*）啊，誰若能夠把自己的感官完全從感官對象那裏收攝回來，他的知識就是穩固的。

2.69 在對衆生而言是黑夜的境地，自控者依然清醒；而衆生清醒之處，對眞正明見的聖者來說，卻正是黑夜。

2.70 正如所有江河之水流入海洋，海洋雖不斷從四面八方被注入，卻仍寂然不動；同樣，一個人雖有一切慾望自行湧入心中，自己卻不爲所動、不受攪擾，只有這樣的人才能獲得寧靜——而不是那個一心渴求滿足慾望的人。

2.71 放下一切慾望、無所渴求、不再抱持“我”和“我的”這種小我感而行動的人，獲得平靜。

2.72 貢蒂之子啊，這就是梵的狀態，即 *Brāhmī-sthiti*（安住於梵的狀態）；一個人一旦達到這個狀態，就再也不會迷惑；即使是在生命的盡頭，只要安住其中，也能達到梵涅槃，即與梵合一。

在這一章的結尾，奎師那再次向阿周那澄清：如何到達解脫，如何才能真正與梵合一，而這其實正是一個人真實而自然的狀態。我們已經看見：一個沒有以自我圓滿爲中心的人，不可能真正平靜，也不可能真正快樂或真正有智慧；一個被感官牽引的人，也不可能圓滿。只有那個真正掌握感官、也因此掌握了心智和情緒的人，纔是真正清醒的人。

我們都以爲自己醒着；可我們真的醒着嗎？即便在身體醒着的時候，我們依然活在白日夢裏。我們唯一真正清醒的時刻，是當自己安住於圓滿的空間之中。奎師那把這樣的人稱爲“自悟者”（*Muni*），也就是那個活在當下、已經開悟的人。這樣的人已經體驗到內在的覺醒，所以無論身體是醒着還是睡着，他都始終清醒。

奎師那說，當別人醒着的時候，這樣的人卻像是在睡覺（*yasyāṁ jāgrati bhūtāni sā niśā paśyato muneḥ*，2.69）。意思是：這個覺悟者雖然看起來也在和我們生活於同一個世界，也參與着這個世界，但實際上，他安住在一種被動的警覺裏，一種安靜而清醒的覺知之中。

這意味着，他的感官並不沉湎於世俗；他是以真我爲中心、安住於圓滿的人。對這個世界來說，他彷彿是“死的”或“睡着的”，因爲他早已超越了感官層面的牽引。而一個真正覺悟的人，就算在別人睡着的時候依然清醒（*yā niśā sarva-bhūtānāṁ tasyāṁ jāgrati saṁyamī*，2.69）；即使在睡眠中，他依然有覺知，處於所謂的 *supta chittam* 狀態。

一個安住在圓滿空間中的人，就像海底的水一樣平靜。即便海面上浪潮翻湧，那也不會擾動海牀。慾望即便會衝向他，也只是意識邊緣的一層波浪，並不會真的打擾他。他已經放下對“我”和“我的”的一切執着。他沒有思想和慾望；即便思想和慾望來到他面前，它們也只會融入他，而不會擾動他。

這怎麼可能呢？因爲“自悟者”（*Muni*）本身是一個靜止、沉默的人，是一個完全掌握自己感官的人。當感官受到控制、小我不再起作用時，一切

思想和慾望都只會被“見證”。自悟者不會參與這些思想與慾望，甚至不會試圖去停止或壓抑它們，因爲他知道那根本不可能。他只是允許它們在那裏，並眼看着它們自行流過，就像大海對待流入自己的水一樣，毫無波動。

我們都是開悟的，因爲我們都是宇宙實相、梵的一個全息部分。我們所缺少的，只是對自己覺悟本性的認出。阻止你認出自己已經開悟的，正是你的根源模式，也就是你的小我。這個小我並不一定表現爲傲慢；它就是你以爲自己是誰的感知，也就是你的內在形象；你向別人展示自己是什麼樣子，也就是你的外在形象；以及別人期待你是什麼樣子，也就是他人形象。它是那一整個由思想、經驗和情緒組成的集合體，構成了“我”和“我的”的感覺。這個身份是屬於身體與心智的，不屬於靈魂；所以，它會隨着身體一起消失，是暫時的。

一個能夠控制自己感官、心智和思想的人，活在當下，安住於對自己真實本性的完全覺知中，也就與梵合而爲一。對這樣一個“自悟者”（*Muni*）來說，非二元性的知識（*Advaita*），也就是與梵合一的空間，成爲了活生生的現實。他已經征服了所有把自己錯誤地認同爲內在或外在身份的執着。這樣一個真正覺知自己的人，甚至在睡覺時也是完全清醒的。

那些強烈執着於“我”的人，活在被阻塞的海底輪（*mūlādhāra cakra*）之中——那是根源性的能量中心。他們停留在靈性進化的最初階段，主要關心的是自己的生存，並不斷被色慾、憤怒和貪婪所困。那些強烈執着於“我的”的人——也就是執着於那些屬於“我”的財物的人——則總活在害怕失去這些財物的恐懼裏。這樣的人活在被恐懼鎖住的生殖輪

（*svādiṣṭhāna*）或脾輪之中。他們不斷活在失去財產、失去身份、甚至失去生命的不安全感裏。

激活海底輪和生殖輪，並把能量向上提到心輪（*anāhata*），直至眉心輪（*ājñā*）——也就是眉間的能量中心——會使我們向圓滿打開；也就是開始把他人和宇宙視爲我們自身，並最終放下對“我”和“我的”的認同這一根源模式。

請聽！圓滿，能夠讓你立刻體驗到不二（*Advaita*，非二元性），也就是意識的終極空間。然後，對宇宙的真正臣服，以及對自己真實本性的認同就會發生，開悟也隨之發生。那時，你就成爲神。

奎師那至此完成了阿周那所請求的那種“瑜伽中的人”的描述。最後，奎師那總結說：一個真正完全沉浸於瑜伽中的人，在現實中也是圓滿的，並且已經與梵合一（*eṣā brāhmī sthitiḥ pārtha*）。“即使這樣的人直到生命盡頭才達到這一狀態，他也會獲得解脫（*brahma-nirvānaṁ ṛcchati*, 2.72）。”

奎師那正在不斷豐富阿周那，讓他認出自己真正是什麼，也讓他認出自己該如何了悟這一真理。控制感官，活在安靜的覺知裏，而不是被感官驅使；向宇宙臣服，而不是與宇宙對抗；放下自己的心智和身份——維持圓滿的空間，正是了悟真理最可靠的方法。那真理就是：你本來就是神。

我一次又一次地告訴我的弟子們：“我不是來證明我的神性；我是來證明你們的神性。”這正是奎師那永恆的信息，也正是《薄伽梵歌》的信息。

阿周那的困惑正在一點點減少。其實，困惑是件好事。比起活在“我什麼都知道”的幻覺中，承認自己的困惑要好得多。阿周那擁有真實性的勇氣，敢於把自己的恐懼和懷疑直接向奎師那表達出來；而這，就是走向清晰的第一步。清晰需要多久纔會出現，並不重要。真正重要的是：一個人已經開始走在圓滿的道路上。

請傾聽真理。

圓滿之科學，正是數論瑜伽的精髓。圓滿會讓你體驗到生命本身所蘊含的數論哲學。在《薄伽梵歌》第二章，關於數論瑜伽、也就是關於圓滿之超越知識的這一章裏，作爲圓滿空間本身的至尊奎師那，把阿周那帶上了圓滿的道路。願你們也都走上這條道路！

讓我們向終極存在、至高梵奎師那祈禱，願祂讓我們都體驗永恆的極樂（*Nityānanda*）。謝謝！

*《**薄伽梵歌奧義書**》，即《**梵識瑜伽聖典**》（**Brahmavidyā Yogaśāstra**），是以**室利·奎師那**與**阿周那**的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna-saṁvād**）形式講述絕對實相之科學的瑜伽經典。其中名爲“**數論瑜伽（Sāṅkhya Yogaḥ）**——圓滿之知識瑜伽”的第二章，至此結束。*



第三章

行動瑜伽

Karma Yogaḥ

無目的之美

生命是在圓滿中享受生活，並帶着真實性行動，而不是追逐目標。生命沒有真正的目的；事實上，生命是無目的的。一旦我們設定要達成的目標，就製造了隨之而來的悲傷。與生命的現實和解，就是圓滿。

無目的之美

整個存在、整個宇宙，都是無目的的。當然，聽到這句話會讓人非常震驚。我們從小就被教導，並在社會的制約下相信，生命有某種目的。我們總被驅使着奔向某個目標、某種目的。

你也許會問：“沒有目的的生活，會是什麼樣子？”我們總認爲，任何活動，更不用說一個人的整個人生，都必須有目的、有定義、有終點；只有這樣，它纔算有意義。而那個“目的”，就成了驅動我們、激勵我們不斷向前的東西。

你甚至會覺得我說的話令人困惑：“我們一生都被灌輸一種觀念，相信我們來到這裏是有目的的。小時候，人們期待我們在學校表現優異；進入大學以後，也是如此。等到成年，我們又該結婚、撫養孩子。在人生的每個階段，社會都替我們預設了一整套模板。我們怎麼可能去違背這些期待？又怎麼可能相信，所有這些期待其實都是錯的，而生命本身根本沒有目的呢？”

你越是朝着目標奔跑，就越會被認定爲一個“成功的人”；你跑得越快，別人越尊敬你。從出生開始，一次又一次，你被教導：生命有一個目的，也有一個目標。於是，“沒有目的的生活”在我們看來就彷彿毫無意義。可你必須明白：這只是一種從小被灌輸給你的信念，它並不是存在本身的真相。

生命並不需要一個明確的目標，才能變得有價值、有意義、有快樂。沒有目的，使我們的生命有意義。沒有目標，使生活值得度過。

宇宙、自然沒有目的。它只是存在着。河流沿着下坡流向海洋，是因爲順坡而下是它的本性，而不是因爲它有一個與海洋會合的目的。我們的生命也沒有目的。我們不是爲某個目的而出生的；我們出生是爲了生活、享受生命、感到快樂。相反，我們卻把自己引向不快樂；我們爲自己設定目標，而這些目標幾乎總是基於幻想，而非現實。在這個過程中，我們不再享受生命。

你越是朝着目標猛跑，就越會錯過生命本身！一個不斷被目標所困擾的人，永遠不可能真正享受並豐富自己的人生。因爲他活在未來，而忽略了當下。而當我們在此時此刻處於圓滿時，根本就不再需要一個目標來牽引我們前進。

僅僅是當下這一刻的圓滿空間，就會幫助我們決定每個時刻需要做什麼。當我們以圓滿照顧好當下，未來就會自行解決。只要道路正確，無論到達哪個目的地，那個目的地都會是正確的。我們不必定義目的地；正確的道路會定義它自己的目的地。

然而，我們卻總是在憂慮未來，並不斷把未來和過去捆綁在一起。我們不停推遲自己的幸福，同時又忽略了去享受當下。比如，在讀書時，你會想：“等我找到工作以後，我就會快樂。”找到工作以後，你又會想：“等我結婚以後，生活纔會真正快樂。”結婚以後，又輪到：“等我有了孩子、有了自己的房子，我纔會快樂。”而等這些都實現以後，你接下來又會想：“等孩子長大、等責任都卸下以後，我纔會真正快樂。”可當那些責任終於結束、

你准備放松時，你卻會發現：自己早已經習慣了奔忙，反而再也不會真正放松了。

在這種默認認知之下，我們不斷奔跑，卻仍停留在原地。幸福在*我們所在之處*，而不在我們認爲*自己應該身處之處*。我們不懂得什麼是放松。

當我告訴人們，在冥想中要放松時，他們會說：“斯瓦米吉，請給我們詳細的放松指引！”彷彿我們必須先失去幸福，纔開始去尋找幸福。這種被強迫去追逐目標的緊張感，早就成了我們存在的一部分。休息，不再等同於放松。於是，在追逐目標的過程中，目標的實現彷彿成了唯一重要的事；爲了它，任何犧牲似乎都是值得的，甚至包括那些我們口口聲聲說自己深愛和關心的人。

唯有圓滿的存在才能放鬆

你跑得越快，頭銜也就越多；於是別人會稱你爲“多維度人格”。這不過是精神分裂症患者的另一種說法。真正的多維度人格，只可能是那些深刻體驗過自我、在自身中達成圓滿、在內心裏找到安寧，並且體驗了行動中的不行動的人。只有這樣的人，才真正理解自己和自己的多重人格，並能與它們自在、圓滿地共處。

只有奎師那這樣的圓滿存在，才能成爲多維度人格。只有那些已經徹底安歇於自己之中，知道怎樣在內在真正放松的人，才稱得上是多維度的人。

那些爲了迎合社會而奔波、被社會驅趕着去奔跑的人，永遠無法真正體驗到內在的平和。社會不接受你本來的樣子；它只希望你成爲它所期望的那

個樣子。如果你是一名醫生、律師或會計師，並在某種程度上對社會“有用”，你就會得到獎賞；否則，你就會感到匱乏，感到不圓滿。你之所以受到尊重，只是因爲你擁有某種頭銜，而不是因爲你本身是誰。你擁有的頭銜越多，得到的尊重也就越多。

生命是無目的的。請審視你的生活：無論你以爲自己人生的目標是什麼，即使有一天它實現了，你真的就能休息、就能因此圓滿嗎？不會的。你只會去尋找下一個目標。那裏沒有真正的停歇點，也沒有時間讓你去欣賞、去慶祝自己已經做到的事。你只是不斷被從一個目標推到另一個目標，從一個慾望推向另一個慾望；於是內在始終殘留着不滿足，始終殘留着深深的不圓滿。你之所以奔跑，並不是因爲你的存在本身想奔跑，而是因爲社會在驅動你。

生命從圓滿開始。否則，你就是出於強迫而奔跑。你要麼出於強迫經營生命，要麼出於圓滿經營生命。處於強迫之中，你不僅沒有生命，還會不斷降低生命的層次。

曾經有個人來找我，說：“以前我抽菸、喝酒。我妻子總是因此跟我爭吵，不停責備我。她把所有問題都歸咎於我的抽菸和喝酒。比如，孩子學習成績不好時，她就會說：‘你是個酒鬼，根本不關心孩子。這就是他們成績差的原因。’

所以最後，不知怎麼的，我戒掉了煙和酒。”

我問：“哦！那她現在滿意了嗎？”

他說：“沒有！現在她不高興了，因爲她再也找不到別的事情可以抱怨了。”

當你不真實時，你可以有某件事或某個人可責怪；你總可以把責任放到他們身上，讓自己感覺舒服。當你無法把責任放到別人身上時，你就會受苦。把責任放到別人身上，是逃避現實的容易方式。在這裏，阿周那在名爲“行動瑜伽”的第三章中向奎師那提出這個問題，做的正是同樣的事。

與現實和解，就是圓滿。現實不應讓你無力。阿周那把責任從自己身上推開，不面對自己的現實，因而表現出不真實。奎師那點化他進入真實行動的科學，使他有力量地爲自己的最高現實承擔責任，成爲圓滿而極樂的存在。

行動還是不行動

3.1 阿周那說：

噢，賈納爾丹那，噢，凱沙瓦，如果您認爲知識高於行動，那麼爲什麼又催促我投入這場可怕的戰爭呢？

3.2 您相互矛盾的話使我的智慧陷入困惑。因此，請明確告訴我，什麼對我最有益。

3.3 至尊說：

噢，無罪的阿周那，正如我先前所說，在這個世界上有兩條堅定信仰之路：一條是智識型人所走的眞我知識之路，也就是智慧瑜伽（*jñānayoga*）；另一條是知者所走的行動之路，也就是行動瑜伽（*karmayoga*）。

3.4 一個人不會僅僅因爲不工作就從行動中解脫，也不會僅僅因爲放棄行動就達到圓滿。

在上一章關於數論瑜伽的開示裏，奎師那告訴阿周那：眞我知識才是通往開悟的至高路徑。祂解釋了那不滅眞我的本質，並告訴阿周那：要擺脫一切恐懼的根源模式，放下慾望，超越成功與失敗，在行動中活出眞實性，並不執着，並安住於眞我的圓滿，也就是梵的狀態之中。

可阿周那仍然停留在一個不眞實的空間裏。他依舊不知道自己究竟該做什麼。某種層面上，他的確聽懂了奎師那的話；可是“靈魂在身體死後依然存在”的解釋，以及“他即將交戰並摧毀的那些人，從宇宙層面看早已被毀

滅”的想法，並沒有打動他。阿周那是一個戰士。對他來說，眼前所見就是現實：他的長輩和親人都站在戰場上與他對峙，而他必須作出選擇：殺死對方，或被對方殺死。這就是他所面對的物理現實。

奎師那告訴他，不要把眼前的現實太當回事。祂指出，站在他面前的這些人，他們本就已經死去；因此，他再次殺死他們並不構成罪。事實上，如果他不與他們戰鬥，他就是背離了自己的一致性，是在像一個不真實的懦夫那樣逃離戰場。祂還告訴阿周那：他有權履行自己的職責，卻對結果沒有權利。

“不要讓行動的果實成爲你的動機，也不要讓你的執着停留在不行動之中，”奎師那這樣警告他。

暴力要求單一指令

阿周那徹底糊塗了。他問奎師那：“我不明白您到底在說什麼。先是您叫我戰鬥；接着您又叫我放下憤怒。您說我必須殺死敵人，而這些敵人偏偏又是我的長輩和親人；可隨後您又說我不應該關心最後的結果。”於是阿周那說：“我現在真正需要知道的，只有一件事：我到底該行動，還是不該行動？您說知識高於行動，可您又說我必須行動。那我到底該怎麼辦？”

阿周那顯然處在暴力之中。只要求、期待或認爲唯有一種行動才重要，這本身就是暴力。只有暴力纔要求沒有啓發的指令。一個暴力的人無法被啓發，他只能被指示。

阿周那正向奎師那要求一個單一指令。他說：“請清楚告訴我，什麼對我最好？”阿周那隻要求一個最佳指令的模式，就是暴力的模式。通過要求明確的指令，他可以讓奎師那爲他自己的不真實性負責，並逃避自己行爲的責任。

我想讓你明白：請求一個單一指令，本身就源自暴力。如果你給出了這樣的單一指令，那其實是在餵養對方的暴力；真正應該給予的是啓發。在你接受任何一種哲學之前，你首先應該檢視的是：它究竟如何把你介紹給你自己？

如果任何宗教給你一本操作手冊，那麼這種宗教就生於暴力，並會繼續在暴力中興盛。在《薄伽梵歌》中，你很少會看到奎師那給阿周那下指令。全部七百節經文，字面上都是聖尊奎師那出於愛與慈悲所說出的啓發之甘露。它們都在啓發人、賦予力量、豐富他人。你在任何地方都看不到指令！

你要知道，在《梵歌》開頭，阿周那說：“不要管我了，我要去做一個棄絕者。”而聖尊奎師那卻說：“不！”祂要求他去戰鬥。可後來，當阿周那問：“那我爲什麼還要行動？我怎麼能去戰鬥？”時，聖尊向他講解棄絕（*Sannyāsa*），講解如何成爲一個棄絕者。

阿周那本該去戰鬥，卻正在通過數論瑜伽學習圓滿的知識！他被教導用整整一章的禪定瑜伽來冥想，也被教導棄絕瑜伽的各種偉大面向！行動棄絕瑜伽！知識行動棄絕瑜伽！

這就是印度教之美！任何單一指令都行不通，因爲要求單一指令的根源模式就是暴力。爲什麼？因爲我們覺得，要麼我們活着，要麼對方活着。戰鬥和暴力的心態總是排他的。應該解決的是問題的根源。任何只談唯一解決辦法的東西，都生於生存本能，而非啓發。

阿周那其實沒明說出來的那層意思是：“如果知識不能被帶入行動，那它還有什麼用？”阿周那是一位剎帝利，是一名戰士，不是一個婆羅門式的學者或哲學家。哲學家可以永無止盡地圍繞問題的正反兩邊辯論下去，而不顧任何邏輯；他們只關心的是宣傳自己所謂的知識。可戰士是行動者。他們沒有時間耗在空談上。所以，阿周那真正想說的是：“把這些表面的東西全都砍掉吧。請直接告訴我真相，告訴我我現在到底應該怎麼做。”由於遵循了自己所受的制約，阿周那在沒有行動、沒有明確目的和激勵性指令時，會感到極其不舒服。

目標中的滿足，不過是一場幻象！

你的一生，本來就沒有目的。可你卻一次又一次地被制約着去追逐某些東西，無論是在物質生活中，還是在靈性生活中。你前面總被擺出一個目標。於是，在物質層面也好、靈性層面也好，這些所謂的目標不斷讓你覺得：你現在這樣還不夠好。

請理解：無論你認定自己人生的目的是什麼，是金錢、關係、名譽，還是聲望，就算你真的在那個維度上得到了滿足，你依然不會因此休息，也不會因此進入圓滿。

有人告訴我這件事，我想是一位管理顧問說的：“如果你把梯子架起來，然後拼命往上爬，你很快就能爬到頂端。但除非梯子架在你想要的地方，否則你到達的地方將毫無意義。”儘快往上爬，叫作效率。我們都認爲自己很有效率。把梯子架在你想要的地方，叫作有效性。並不是所有人都知道該把梯子架在哪裏。所以，顧問說要專注於把梯子放在哪裏。

可我會說：就連他也錯了。只要你能夠享受攀登本身，那麼梯子架在哪裏，其實根本不重要！只要你的“爲什麼”與正確的背景相應，與圓滿作爲你的根源認知相應，那麼“做什麼”和“在哪裏做”都不會真正重要。比你的行動本身更重要的是你做出行動時所處的空間，以及做出行動時的背景與原因。

問題是，我們在整個攀登過程中，一直癡迷於“我最終會到哪裏”“我到了那裏之後會做什麼”。如果我們願意花時間去享受旅程本身、並讓這段旅程豐富自己，那麼無論我們抵達哪個目的地，它都會是正確的目的地。真正重要的，從來不是目的地，而是旅程；不是目標，而是過程，是道路本身。

可我們總是貪婪地想要更多，總是在不停追逐新的物質目標。結果就是，我們從未真正地在內在放松過。也正因如此，即使年紀大了，人也依然不懂得真正放松。你見過一個七十歲以上的人，處在放松之中嗎？人們永遠無法和自己待在一起！如果身邊有人，他們就開始不停講述自己輝煌的過去；如果身邊沒有人，他們就會打開電視，或者拿起同一份舊報紙，從第一行讀到最後一行，甚至還要拿着一個巨大的放大鏡！他們就是沒有能力和自己安靜地待在一起。

一個無法與自己獨處的人，實際上錯失了他存在中一個極其重要的維度。一個不斷奔跑、堅信生命必須有某個目標的人，整個存在都會處在一種緊繃狀態裏；他被制約得在強迫之下奔跑，而從不出自圓滿。

根源思維模式無非就是這種最初的社會制約：這種強烈的認知使你失去無目的空間中的平衡，並催生出心智，也就是“生命有某種目的”這一想法。生命沒有目的。即使你實現了自己想要的一切，你也無法把它帶走。離開時，你連一美元也帶不走。沒有任何東西會隨你而去。

不存在什麼“兌換優惠”。就像你在印度拿出五十盧比，到了美國就會換得一美元一樣；可無論你在這個世界裏賺到了多少錢，到天界也好，到任何別的地方也好，都換不來哪怕一盧比。你的支票在那裏全都無效。你的錢根本帶不到下一個世界去。

在整個存在裏，唯一到處都通用的貨幣，就是圓滿。就在此刻，這個物質世界以四維、多彩的形式顯現在你面前，因爲你正通過全部感官去體驗它。可一旦你離開這副身體，同樣這個世界就會變成黑白、單維的。當你做夢的時候，夢看起來和感覺都無比真實；可一旦你醒來，眼前這個世界就顯得像現實，而夢則變得蒼白虛弱。但事實上，沒有一個衡量標准來區分現實與夢。

人們對我說：“但是，斯瓦米吉，我們每天進入夢境時，進入的並不是同一個夢。然而，每天回到現實時，我們進入的卻是同一個現實。所以，用這個標准，我們就能區分現實與夢。”

請聽，在一夜的夢裏，你甚至可以度過二十年的人生，對嗎？你難道沒有做過這種夢，在一夜的夢裏度過二十年的人生嗎？那麼，憑着它的連續性，

爲什麼你的夢不能是現實呢？你以爲是現實的這整個一生，可能就是夢的一部分！沒有一個衡量標准能證明現實與夢。當你離開身體時，現在看到的一切彩色之物都會變成黑白。

而當你離開身體的時候，你什麼都帶不走。你的支票無法兌現；你也無法再和親戚說話；你要是開口，他們只會跑掉！你的車對你再也沒有任何用處。那麼，如果到最後你什麼都帶不走，所謂“生命的目的”究竟又是什麼呢？

當你接受無目的之美的那一刻，你將意識到活着的意義。

生命沒有目的，只有意義

生命沒有目的，但它有意義。目的意味着目標導向。你總是想着目標；你不停地奔跑，有一天你就突然死去了！你越是目標導向，你越會錯過生命，你也越會不圓滿。

目的不同於意義。當我說“意義”，生活本身變得有意義。來到這個圓滿的當下，道路本身就是生命；道路本身就是有意義的。

不存在“最終你會快樂”這種事。你總在推遲喜悅，所以也總在推遲生活。因爲你認爲生命有目的，你便以一種非常膚淺的方式生活。

對於那些只爲薪水而工作的人來說，唯有發薪日那天才是好日子，他也只有在那一天才感到快樂。爲了換取這一天的快樂，他賣掉了每個月其余的二十九天。我不是說：“不要拿你的薪水。”但不要讓它成爲你生命中唯一的目標。不要讓它在你的意識中扮演主要角色。這就是奎師那用這些話所表

達的意思：*karmaṇy evādhikāras te mā phaleṣu kadācana*（2.47）：“你只能盡你的職責，你無權享有其果實。”如果你想着果實，你將失去行動、生活和豐富的喜悅！生活的意義只有在你理解無目的之美時才能體驗到。這是一節美麗的經文！它是《梵歌》的精髓！

你的內在空間是圓滿的空間

你需要從中理解兩件事：其一，祂說，讓你的內在空間不被生命的目的所污染。當我說內在空間時，我指的是你的心智以及你對你自己、對事物和內在生活的感受。當你閉上眼睛時，進入你心智的是你的內在空間。如果你的內在空間充滿了生命的目的，要非常清楚你在追逐一些永遠不會給你帶來圓滿的東西。祂說：“讓你的內在空間不被目的或不圓滿所幹擾或充滿。”

本質上，你的內在空間本來就是圓滿的空間，充滿了能量；你所說的真我（$\bar{a}tman$）、精神或靈魂，本就充滿極樂的能量。你越是清空那些目標或不圓滿，留給圓滿與極樂的空間就越大。

例如，這個房間充滿了空間。你放入的傢俱越多，這個房間的空間就越少。這個房間不是空的；沒有任何地方是真正空的；它充滿了空間。這個房間充滿了以太的能量。你帶入的傢俱越多，以太就會被推出去越多；以太能量就越少。在外在空間，如果你佈置你的家，它會看起來很漂亮。但如果你佈置你的內在空間，它會看起來很難看。

圓滿會立刻給予你你想要的，並帶走你所不想要的。人類的整個問題是，你想要的外在的東西你沒有，而你不需要的內在的東西卻在你心裏。你需要清空你的內在，它充滿了不必要的傢俱。你需要在外在擁有所有必要的東西。

用一致性和真實性創造內在圓滿的空間，會立刻完成那項工作。圓滿將清除你內在空間中所有不必要的東西。它會讓你得到你在外在世界所需要的一切。不要佈置你的內在空間。讓你的內在空間保持空曠。當然，那時它將永遠不會是空的。它將充滿圓滿（*pūrṇatva*），也將充滿極樂！你創造的內在空間越圓滿，你的生活就越充滿極樂。這就是奎師那所說的“不要執着於結果”的意思。

如果你不斷地思考結果，你將永遠無法以圓滿來執行你的行動。你將永遠是目標導向的，你將永遠無法享受並豐富這條圓滿之路。不去享受、也不去豐富這條道路，是你可能陷入的最糟糕的地獄。

奎師那一次又一次地說：*paritrāṇāya sādhūnāṁ vināśāya ca duṣkṛtām dharma saṁsthāpanārthāya saṁbhavāmi yuge-yuge*（4.8），意思是：我一次又一次地降臨，拯救那些一致、真實、圓滿而純真的人，並摧毀那些心懷邪念而不圓滿的人。

人們問我：“你說正法（豐富的責任）是唯一需要用一致性和真實性來實踐的事情，但在我們的生活中，我們看到不按正法生活的人，卻生活得更快樂；他們有更多的財產，更多的財富。爲什麼會這樣？”請理解，他們可能有更多的財產，他們可能在外在空間有更多的東西，但永遠不要認爲他們在他們的內在空間是快樂的；永遠不要認爲他們充滿極樂。

什麼時候有人不遵循正法？當他追隨他的野心時！野心使你脫離一致性和真實性。不要認爲我們因爲造下罪過而下地獄。我們造下罪過，是因爲我們在地獄裏。野心本身就是地獄；不需要一個單獨的地獄。不要認爲我們會在生命結束時到達一個叫做“地獄”的單獨地方。

如果你是圓滿而充滿極樂的，你將永遠不會打擾別人。如果你不快樂，你自然會把那種暴力嘔吐在別人身上。野心本身就是足夠的懲罰。僅僅因爲他們的野心，他們錯過了行動中的真實性，錯過了他們整個生命的可能性。

你很容易因爲有生活的目的而錯過生命的可能性。除非你的思考本身與你的積極性保持一致，除非你的工作本身真實地達到你可能性的巔峯，除非你的生活本身成爲豐富你自己和他人的責任，除非那本身成爲圓滿和極樂，你無法體驗到奎師那在這節經文中說的：*karmaṇy evādhikāras te mā phaleṣu kadācana*（2.47）。

目的可以實現，但通過目的，你的生命永遠無法獲得滿足。當你在生活中攜帶目的時，你不是在生活；目的是通過你生活，僅此而已。在你童年時，有人給你一些目的，比如，“你應該成爲一名律師或醫生。”你被賦予了一個目的，那個目的通過你的生命得以實現，但你永遠不會感到滿足或圓滿。

永遠不要犯這樣的錯誤：認爲當你的目的實現時，你就會感到滿足。你的滿足感與你的目的的實現完全不同。如果你想體驗滿足感，即圓滿的空間，你必須在你生命中一個完全不同的維度上工作。如果你想讓你的存在圓滿，請聽奎師那在這裏說的話。

奎師那在內在與外在世界中成功的技巧

奎師那，是第一個、也是最後一個如此徹底如實地宣說真理的上師。

有兩點需要明白：活躍於外在世界的人，總是懂得在外在世界取得成功的技巧；活躍於內在世界的人，則懂得在內在世界取得成功的技巧。

然而，奎師那同時知道這兩件事。祂是唯一一位既是開悟者、又是國王的上師。祂知道如何在外部世界中徹底成功，也知道如何在內部世界中徹底成功。祂向你展示：怎樣通過豐富來佈置你的外在空間；也向你展示：怎樣用圓滿讓自己的內部空間保持空曠。這，纔是生命的全部。

整部《梵歌》其實只圍繞着這一個想法：如何讓你的外部空間處於極致的奢華之中，同時又讓你的內部空間安住於終極極樂之中。

奎師那是唯一一個同時爲內在空間和外在空間創造出完整公式的人。祂教你如何讓自己的內在空間安住於永恆極樂之中，同時讓外部空間處於極致奢華之中。你不能期待從佛陀那裏得到這一點，因爲佛陀放下了外部世界；祂只帶着三件衣物生活，過着僧人的生活。所以佛陀教給我們的是：如何活得簡單而充滿極樂。

可奎師那過的是國王的生活。祂不僅“像”一個國王，祂本來就是國王。也正因爲如此，只有奎師那能爲切實的靈性生活提供一個完備的解決方案。

奎師那給出的是即時的解決方案，是永久的解決方案，而不是長期的解決方案。只有奎師那的解決方案，才真正適用於那些過着正常生活方式的人。

在這裏，祂說：“一個人不會僅僅因爲不工作就從行動中解脫，也不會因爲放棄行動就達到圓滿。”你無法通過遠離工作而從行動中解脫。

na karmaṇām anārambhān naiṣkarmyaṁ puruṣo ‘śnute |
na ca sannyasanād eva siddhiṁ samadhigacchati || 3.4

在你生命的每一步中，凡是你試圖通過隱藏來保護的東西，只會讓你變得越來越無力、越來越痛苦。你會一步步與自己的生活脫節。無論是遠離你的配偶、你的商業夥伴、你的家庭，還是遠離任何存在於你生命中的力量，都不是真正有智慧的決定。我們總以爲，離開某些人、離開某些行動，以保護我們的習慣和模式，那就叫自由。可那恰恰是最大的束縛！那些爲了保存自己的模式，而遠離生活、遠離工作、遠離人的人，其實正處在最糟糕的束縛之中。

不工作，或者遠離工作，並不能使你從行動中解脫；反而會讓你陷入最大的束縛。要從行動中解脫，你的內在空間必須先被淨化。你的內在空間必須先變空，這樣你內在圓滿的自然空間才能顯現出來。你真正需要做的是把那些不圓滿的“傢俱”從內在世界中搬出去；僅僅放棄外在世界的傢俱，毫無幫助。只有搬走內在世界的傢俱，纔會豐富你。

請理解：無論你是在生活裏試圖隱藏某種內在的東西，還是試圖隱藏某種外在的東西，最終毀掉你的，都會是你自己身上的不圓滿。你根本不需要一個外加的懲罰。

生命太強大了，強大到根本不會被你的邏輯所欺騙。它按着最簡單、最自然的存在法則運作，按着一種自然的正法運作。自然存在法則的力量是如此強大，以至於根本不需要別人來教你；從你出生的那一刻起，只要你開始成長，你自然就會逐漸知道它。

“生命有目的”這個不真實的觀念，必須被徹底放下。生命是一種可能性，而不是一個目的。這也就是爲什麼奎師那說：單單靠放棄、單單靠外在的舍離，行動中的真實性、行動瑜伽，是永遠無法實現的。

什麼是真實性？就是真正把你的身份建立在自己所能達到的巔峯之上，同時放下那個僅僅靠“目標”支撐起來的身份。你想成爲什麼？在你們每一個人的內心深處，都有一個想成爲全能、全知（*sarvajña*）的嚮往。那麼，現在就開始建立那個巔峯的內在形象，投射那個巔峯的外在形象，並承擔起實現他人對你的形象期待的責任。

我告訴你，行動中的真實性，就是你一生的戰略規劃。狡猾，也許在短時間內（幾天、幾年，甚至幾世）會有點作用，但它並非生生世世都管用！如果你願意學習並發展出“行動中的真實性”這一品質，它將成爲一生又一生都有效的戰略力量。真實性會幫助你看見你真正的敵人。你真正的敵人，並不是你在追逐或逃避目的時所感受到的那種無力，而是你對自身無目的性的無知！還有一件事請記住：如果你單純放棄外在世界，你反而會更多地想着外在世界。

一個小故事:

有一位開悟的上師，和祂的弟子一起沿河散步。他們本來要渡河回到自己的寺院。路上，有一位年輕女子站在河邊。她想過河，卻害怕下水。

她問上師：“上師，您能幫我過這條河嗎？”上師回答：“當然可以，請過來。”

於是祂只是把她抱起來，帶她過了河，把她放到對岸，然後繼續往寺院走去。弟子把這一切都看在眼裏，但根本消化不了。他心裏憤憤不平，也許甚至還有一絲嫉妒。

一回到寺院，他就再也壓不住了，立刻質問上師：“上師，您是一個棄絕者（Sannyāsi，僧人）。您怎麼能去碰一個女人，而且還是一個年輕女人，還抱着她過河？”

上師轉過身來，微笑着對弟子說：“我早就已經把她放下了。爲什麼你到現在還抱着她不放？”

請理解，真正需要達成的是在內在空間中舍離你的身份，或清空你的內在空間，創造圓滿與創造的空間。這就是 *yogaḥ karmasu kauśalam*，行動中的真實性！這正是奎師那在這裏所說的。一旦你在內在空間中舍離，你在外在世界做什麼都無關緊要。沒有什麼會觸動你。

行動乃人之本性

3.5 當然，沒有任何人哪怕能片刻不行動。即使他自己並不情願，他也仍舊會行動，因爲行動本身就是他的天性。

3.6 如果一個人約束感官，卻依然想着感官對象，他就是迷惑之人，這樣的人被稱爲僞君子。

3.7 噢，阿周那，開始用心智控制感官，並通過行動器官從事無私工作的人，纔是更爲卓越的人。

3.8 去踐行你應盡的職責吧，因爲工作勝於閒着。若不工作，你甚至連自己的身體都無法維持。

通常人們會問我：“斯瓦米吉，您不是說生命本來無目的麼？那我乾脆躺着放松不就好了？誰來給我飯喫？誰來替我付賬單？”

讓我告訴你：你根本不可能永遠躺着不動。你也許最多能躺四五天，或者一個星期；因爲你總是會走向某種極端，像鐘擺一樣擺來擺去。但再過一陣子，你就再也躺不住了。出於你的天性，你會自然而然地開始去做些什麼。當我說生命是無目的的，我並不是叫你在家躺下放松。我真正想說的是：“讓你的身體和心智去工作，但不要讓它們去擾亂你內在圓滿的空間。你不需要爲了享受外在的任何東西，而出賣你的內在空間；你也不需要爲了擁有外在的舒適，而放棄你內在的極樂。”

在這裏，奎師那其實是在向你保證：“出於你的本性，你的身體和心智都會自己去工作；你所需要做的，只是保持安靜。”有人問我：“斯瓦米吉，

我怎樣訓練自己的心智去做正確的事？”我告訴他：“只要保持安靜。你的身體和心智會自然地去做正確的事。只要你能夠從自己的系統裏跳出來，那就已經足夠了；神聖就會進來。”我們需要做的，只是讓開，讓神聖進入。

“出於本性，”祂說，“*sarvaḥ prakṛti-jair-guṇaiḥ*，出於其本性，你的身體和心智知道該做什麼。”問題在於：你從來都不相信自己的身體和心智，反而總是去相信那個最終會拋棄你的小我。然而，你還是從不相信自己的身體和心智。你必須非常清楚：你的身體和心智自然會完成屬於它們的工作。你真正需要做的，只是安靜下來，放下小我，放松下來。不要認爲外在工作需要你的內在空間。一個真正明白何爲永恆（*nitya*）、何爲短暫（*anitya*）的人，會放松到存在之中，並始終處於永恆意識中。他始終安住在 *nitya ānanda*，也就是永恆的極樂之中。

行動瑜伽士，以真實性的勇氣去工作

至尊奎師那說，真正的行動瑜伽士、也就是走在“行動中真實性”道路上的人，是一個能夠放松進永恆的極樂（*nitya ānanda*），並從圓滿空間中行動的人。

只要你放松進自己的內在空間，並安住於圓滿，你就會被自動引導。可你總是在想：“如果我在精神上徹底放松，認爲生命本來無目的，那我怎麼知道什麼是對、什麼是錯？我怎麼還能按時完成工作？”

可我要告訴你，當你不斷擔心“什麼是對、什麼是錯”時，你並不會犯小錯誤，反而會犯大錯誤。不擔心的人，或許只會犯一點小錯；而持續擔心

的人，永遠不會只犯小錯；他一定會犯大錯。而要作出這信心的一躍所需要的，正是真實性的勇氣。哪怕你真的犯了一兩個小錯誤，又有什麼關係呢?

敢於冒險跳入圓滿的空間，並在沒有擔憂和自我懷疑的狀態中生活，這就是我所說的真實性的勇氣，進入靈性生活的勇氣。

當你這樣躍入時，自然會犯一兩個小錯誤。不要因此驚慌。承受這個錯誤，這就是我所說的苦修（tapas）。所謂苦修，不過就是：當你在自己的存在中發生有意識的轉變時，願意接納自己犯下的小錯誤，並與之達成圓滿，由此恢復你的一致性與真實性。

當你從擔憂轉向極樂、從虛假轉向真理、從不圓滿轉向圓滿時，你難免會犯一些小錯。你會像學走路的嬰兒一樣跌倒，又重新站起來。嬰兒在學走路時，總會跌倒幾次；可難道僅僅因爲他們跌倒了幾次，我們就說他們永遠不該學走路嗎？不。哪怕他們犯了一兩個小錯誤，他們也必須重新站起來，繼續走。那些跌倒了、又努力站起來的過程，本身就是爲了學會走路所必須經歷的苦修。

同樣地，當你開始嘗試帶着一致性和真實性生活，而不再被根源模式驅使時，起初你也會犯錯。但不要爲此擔心。那就是苦修。你所需要的，就是擁有真實性的勇氣，敢於進入圓滿的空間，也就是進入永恆意識的空間。

請有意識地作出這樣的決定：“從今天開始，我將不帶着擔憂和不圓滿生活。我與自己所有的擔憂和不圓滿達成圓滿。”生命太短了，短到不值得你把它耗費在擔憂自己的不圓滿上。不要再爲那些目標煩惱，放下它們吧。

當你真正理解“無目的之美”的那一刻，你在內在空間中製造出來的所有傷口都會被療愈；你會直接墜入永恆極樂的懷抱之中。

奎師那說：一個人控制住感官，卻無法通過與感官相關的模式達成圓滿來控制自己的內在空間，就被稱爲僞君子，*indriyārthān vimūḍhātmā mithyācāraḥ sa ucyate*（3.6）。

請傾聽：你生活的品質，最終只會根據你內在空間的品質來被衡量，而不是根據你外在空間的品質。當你離開這副身體、進入下一段生命時，沒有人會來計算你開過什麼車、住過什麼房子、銀行裏存了多少錢。這些東西沒有一樣會跟着你走。真正會跟着你走的是你如何活過，以及你內在空間的品質究竟如何。這也就是爲什麼經典說：“你唯一會帶走的是你的業力印記（*saṃskāra*，即根源思維模式）、業力（*karma*，即未滿足的慾望），以及你內在空間裏的習氣（*vāsana*，即心態），而不是任何外在空間中的東西。”

這裏有一個來自室利·羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒的美麗故事。

有一個僧人住在寺廟裏，日日講說神的榮耀。而在他居所對面，住着一個整天忙於生計的妓女。可她卻深深虔信着神。不管她過着怎樣的生活，她的心都持續浸泡在對神聖榮耀的默默思念之中。

這個僧人每天都會注意到：誰走進了妓女的房子，誰又離開了。他甚至還專門寫下了一本詳細的日記，記錄來來往往的每一個人，因爲說到底，他也沒有別的事可做。

而那個妓女卻是以完全不同的方式活着。她心裏想：“我的生活、我的自然職責，就是這樣。這是這一生被賦予我的。我不知道別的職業。但請救救我吧，神啊！讓我的心智和心永遠安住在您的腳下。”她深深地虔信着奎師那。她的內在空間充滿了神聖的愛，也充滿了祂的名字。

日子就這樣一天天過去。許多年後，僧人和那個妓女竟然在同一天死去了。

兩個人都被帶到閻摩（Yama Dharma，掌管死亡的神）的法庭，接受審判。先進去的是妓女。閻摩看了看她的罪與功德清單，說：“好吧，不用擔心。你這一生都一直在想着神聖，所以你可以去天界。”於是她被送往天界。

接着輪到那個僧人。僧人一進來，閻摩就說：“這是你的罪與功德清單。你這一生想的都是錯誤的事，所以你得下地獄。”

僧人立刻開始大叫：“你怎麼敢把我送進地獄！”畢竟他是專業傳教士，所以他很懂得怎麼大喊大叫！他開始不停地嚷：“我要告你。”

閻摩說：“請冷靜一點。在天界這裏，我們不在乎你在生活中‘做了什麼’；我們在乎的是，你是‘怎樣活着’的。你通過身體過着純潔的生活。看看地球上，你的身體正如何受到尊崇。”

於是，那僧人看到自己的身體正像某位名人一樣受到尊崇：人們跪在它腳下，給它戴上巨大的花環，舉行盛大的崇拜。

閻摩接着說：“你看，通過身體，你過的是純潔的生活，所以你的身體現在得到了它應得的回報。但通過心智，你過的是不純潔的生活，所以你必須下地獄。”

閻摩又說：“同樣地，她通過身體過的是不純潔的生活。看看她的身體吧。”因爲她是妓女，沒有人爲她舉行最後的儀式。清道夫把她的屍體拖走，扔在某個地方。

閻摩總結說：“看吧！通過身體，她過的是不純潔的生活，所以她的身體在受苦；但通過心智，她過的是純潔的生活，一種神聖的生活。因此，她將走向神聖。”

真正重要的是你在內在空間裏如何生活；真正重要的是你的內在空間究竟是建立在圓滿之上，還是建立在不圓滿之上。

掌握你的感官

請把這件事看得非常清楚。奎師那一次又一次地宣告：

karmendriyāṇi saṁyamya ya āste manasā smaran |
indriyārthān vimūḍhātmā mithyācāraḥ sa ucyate || 3.6

如果你無法在自己的內在空間中創造出圓滿，那麼即使你控制住了身體或感官，你也只是一個僞君子。這樣的生活既不會是圓滿而充滿極樂的生活，也談不上是靈性生活，甚至連“生活”都算不上！生命的意義是極樂，但生命沒有目的。你越是思考目的，就越會製造出更多擔憂，也越會試圖從生命中榨取最多的東西。但生命遠比你有智慧。你越想從生命中榨取最多的東西，它就越會從你的指縫之間溜走。

生活就像一條河。如果你把手伸進河裏，並讓手自然張開，河水就會一直在你的手中；但如果你試圖把它抓住，最後你什麼都抓不到。只要你允許它發生，它就會持續地流經你；而一旦你想佔有它，你就會一無所獲。你甚至無法擁有生命本身。

當你在內在空間中體驗到，沒有任何東西會永遠與你相伴的那一刻，一種深層的療愈、一陣清風進入你的意識。你的整個內在空間都被療愈。你的內在空間裏有許多不圓滿的傷口，來自你不圓滿的慾望、你的失敗，以及你親近和摯愛的人。所有這些傷口都會被這一味藥療愈。只要理解這一點就足夠了：生命是無目的的，你所成就的一切都什麼也不是，沒有任何東西會與你相伴。

一個小故事:

> 亞歷山大犯下了如此多的殺戮，他根本不配被稱爲“大帝”。請非常清楚：永遠不要把“亞歷山大很偉大”這種觀念灌輸給你的孩子。你等於是在鼓勵他們去殺戮！在無意識中，你正把這種暴力邏輯植入他們的頭腦。幸運也好，不幸也罷，亞歷山大後來在印度遇見了一位開悟的上師。不知出於什麼因緣，他在希臘的老師曾對他說過這樣一句話：“從印度帶一位開悟上師和《吠陀經》回去，我就能改變整個社會。”
>
> 於是，亞歷山大決定，無論如何都至少要從印度帶走一位開悟者。他邀請那位上師跟自己回國。上師只是笑了笑，說：“不，不。我不想去任何地方。我在這裏很好，也很快樂。”

亞歷山大說：“不！請跟我走吧。我會給你一座大宮殿，給你一切舒適。你現在在這裏過得像個乞丐，沒有衣服，也沒有食物。”上師只是笑着回答：“不。我在這裏很好，也很快樂。我不想去。”

你也知道，一個國王下一步會做什麼。先是利誘；而當利誘不起作用時，他就會動用恐懼。於是，他乾脆拔出劍來，指着上師說：“如果你不肯跟我走，你就會被殺。”

面對出鞘的劍，上師只是笑了。現在笑很容易，但面對出鞘的劍時，笑就很難，尤其當拿劍的人是一位國王時。如果他殺了人，甚至不會有人質問他。

面對那柄出鞘的利劍，上師只是笑着說：“傻瓜！你只是個騙子。”祂直視着亞歷山大的眼睛，又重複了一遍：“傻瓜！你只是個騙子。”

亞歷山大第一次眞正被動搖了。他問上師：“你不害怕嗎？”

上師回答：“怕什麼？你永遠不可能殺死我。你也許能毀掉這具身體，但你根本殺不了我。”

這，正是眞實性的勇氣；也是一種從我們在數論瑜伽中所學到的、由圓滿靈性體驗生出的一致性的信心：

nai ’naṁ chindanti śastrāṇi nai ’naṁ dahati pāvakaḥ I
na cai ’naṁ kledayantyāpo na śoṣayati mārutaḥ || 2.23

它的意思是：眞我（$\bar{a}tman$）、也就是靈魂，根本不會被殺，也無法被摧毀；它無法被焚燒。對這位上師而言，這已經成爲一種親身體

驗。這也就是爲什麼，祂會擁有如此大的勇氣和如此深的確信；因此，祂只是笑了。

慢慢地，亞歷山大開始想：“如果他能在我的裸劍面前發笑，那他該是多麼勇敢啊！”這是亞歷山大第一次眞正被動搖，因爲他從未見過有人能在赤裸的劍鋒前、在死亡面前發笑。事實上，連他自己都害怕。

請傾聽。所有那些所謂“偉大的戰士”，其實本質上都是懦夫。他們只是搶先在自己被殺之前去殺別人，僅此而已。他們始終活在對死亡持續不斷的恐懼裏。亞歷山大正是被這位上師的勇氣徹底撼動了，也被震住了。

於是他問上師：“請告訴我一件事。你爲什麼能這樣勇敢、這樣無所畏懼？”

上師反問他：“那你先告訴我，你爲什麼來印度？”

亞歷山大回答：“爲了征服印度。”上師繼續問：“那之後呢？”

亞歷山大自信地說：“我會去征服下一個國家。”

上師又問：“那之後呢？”亞歷山大繼續回答：“我會去征服下一個國家。”上師仍舊追問：“那之後呢？”

亞歷山大彷彿覺得答案再明顯不過，於是回答：“我會征服整個世界。”上師繼續問：“那之後呢？”亞歷山大說：“我就會放鬆，我就會開始享受。”

上師說：“傻瓜！難道你沒看見，我現在就在你眼前做着你最終想做的那件事嗎？你爲什麼要爲了放鬆和享受，先去環遊世界、征服整個世界？”

只有真正理解了生命無常的人，才能在死亡面前真正放松，並徹底地臣服。上師向亞歷山大顯露了真理的一瞥。這也就是爲什麼，後來亞歷山大對他的臣子們說：“等我死後，送葬的時候，請把我的雙手伸出棺材，讓所有人都能看見。讓他們知道：即便是偉大的亞歷山大，最後也什麼都帶不走。”

多麼美麗的故事！你需要從中明白三件事。第一，是安住於圓滿空間的開悟者所散發出的真實性的勇氣，也就是可能性的空間，以及一致性的信心，也就是積極性的空間。第二，是我們奔跑本身的無目的性。亞歷山大爲什麼要奔跑？爲了最終放松，爲了最終享受，爲了最終在真我中達到圓滿。而這位上師此刻所做的，不正是亞歷山大最終想做的那件事嗎？第三，是無論你在生命中積累了什麼，當你離開時，你都帶不走。哪怕全世界都把你當作國王來崇拜，你最終也還是要空手離開。

永遠不要以爲，擁有外在世界的舒適，就會給你帶來內在的圓滿。所有發達國家都充滿了抑郁。他們擁有最好的道路、最好的基礎設施，但他們的人民仍舊抑郁。永遠不要以爲：外在空間會給你內在空間。如果你想要真正的內在空間，你必須親自去創造它。你必須理解圓滿的科學，也必須理解如何創造真正的內在空間。

創造正確內在空間的科學

在這裏，奎師那給予你創造正確內在空間的科學。讓我們看看自己如何運作，或者心智如何移動。這張圖代表你的存在。物質生活是橫線，靈性生活是縱線。你不斷憂慮該選擇橫線還是縱線，該走這條橫向的道路，還是那條縱向的道路。



你總是卡在橫軸或縱軸的某一個點上；你想移動，但卻總是被“該往這邊，還是往那邊”的困境絆住。

心智本身，就是困境。無論你選擇的是物質生活還是靈性生活，你總會覺得自己錯過了另一邊。你會持續不斷地感覺到“自己少了什麼”。只要你仍然認爲自己就是心智，只要你還是在用心智生活，那麼物質生活和靈性生活之間的衝突就永遠存在。

就像人在物質生活中會給自己設定目標一樣，在靈性生活中也同樣會設定目標。有許多人會說：“我應該每天冥想七個小時。我應該開悟。我應該成爲那樣的人。我應該做到這個。”

請傾聽，物質生活中的目標和靈性生活中的目標，都會把你逼瘋。如果你真的想瘋掉，那就不斷想着某個目標吧。但如果你能退回到自己的存在中，你就會忘掉那些目標；而且你依然會繼續工作。正是在你退回到自己的存在之中時，你停止了那種不斷想要在某處找到一個目的、併爲它奔跑的衝動。

追求物質目標的人，永遠會覺得自己錯過了靈性生活；這也就是爲什麼，所有富裕的羣體，都會無一例外地去追隨各種靈性上師。他們帶着深深的內疚與恐懼，覺得自己錯過了靈性。沿着橫軸前進的人，會覺得自己錯過了靈性生活；而沿着縱軸前進的人，則會覺得自己錯過了物質生活。雙方都在試圖在頭腦層面滿足彼此：物質主義者滿足了靈性主義者的理想，而靈性主義者滿足了物質主義者的理想。

真正意識到這兩種目標本身都無目的的人，看清了奔跑本身的無目的性，就會回到自己的存在之中。當你真正意識到：你一直以爲是自己“生命目的”或“人生目標”的東西，其實最終是毫無意義的；當這一點被你看穿、那種魅力瞬間消失的時候，你也就不再需要那種不斷流汗奔跑的狀態了；你會停下來。

請注意，你放棄的不是靈感，而只是流汗！當你對生活裏那些目的的所有尊重徹底消失的那一刻，你就會自然墜入自己的存在之中。而有一件極其重要的事會發生：一旦你墜入自己的存在，你就會開始爆炸！你不僅會在橫

向和縱向兩個方向上流動，你還會在所有維度的三百六十度中同時爆炸。你所能想象的一切，甚至你無法想象的一切，都會開始發生。只有到了那個時候，你才真正成爲一個多維度的存在。

一個墜入自身存在的人，一個已經放下了目標、嚐到無目的之美的人，一個已經實現了圓滿空間的人，就會在三百六十度、在一切維度中爆炸。他只是簡單地向所有方向散發着圓滿！

圓滿與不圓滿的空間、無目的性與目的性，並不是沿着水平、邏輯的方式運作的；它們是垂直運作的，並且會在一切維度中爆炸。一個處於不圓滿空間的人會垂直地下墜；一個處於圓滿空間的人會垂直向上飛翔。於是，他開始同時體驗到靈性生活的終極極樂，以及物質生活的終極幸福，甚至還有更多！也只有這樣的人，才真正進入永恆的極樂，進入奎師那意識。帶着圓滿或帶着不圓滿去旅行，從來都不是橫向的，而是垂直的。無論你是在垂直地下墜，還是在垂直向上飛翔，你以爲人生只是一條水平或線性的路，這個想法本身就是錯的。

只要你還被物質目標或靈性目標纏住，你就仍然只沿着不圓滿的一個水平方向行進，因爲你仍然把自己當成身體或心智。有時人們會對我說：“我不想過靈性生活。我不想要這四個 *tattvas*，這些生活原則。”那就像在說：“我不想呼吸。我不想讓血液循環。”你必須明白，根本不存在所謂的“靈性生活”和“正常生活”。生活沒有目的。生活就是生活！

你越是被目標綁住，就越會把自己認定成身體或心智。當你真正意識到這一切的無目的性時，你會立刻墜入自己存在的深處。實際上，要達到圓滿

並開悟，你甚至並不需要整部《梵歌》。僅僅這一節經文本身，就足以讓一個人開悟。那麼我爲什麼還要繼續講完整部經文呢？只是因爲，人有太多不同的類型。

實現圓滿，融爲一體

如果可以的話，就深入你自己，真正理解這一節經文。每當我說話時，要明白我是在對你說。不要只是在心智裏做筆記，然後想着轉頭去講給別人聽。因爲當你這麼做的時候，你肯定會錯過屬於你自己的那份體驗！

就讓這一個想法開始在你身上起作用吧：生命無目的的真理。你只需要閉上眼睛，花兩三分鐘去思考、去沉思：“我生命真正的目的是什麼？我爲什麼要做我正在做的事？我究竟要去哪裏？這一切到底在發生什麼？”很多時候，你甚至根本不知道自己到底想在生活中實現什麼，也不知道所謂“生命的目的”究竟是什麼。而這恰恰就是因爲不圓滿。

要知道，這就像是你每一個不圓滿的部分都在大喊：“我是你！”比如，如果你的名字叫孫達爾（Sundar），那麼你那些破碎的部分全都會在那裏喊：“我是孫達爾！”“我是孫達爾！”而大聲叫嚷的那個部分，便認爲自己就是孫達爾。最糟糕的地方在於：你的一部分還要花那麼多精力去反駁另一部分“你不是我”。最後，不論是誰贏了，誰輸了，真正輸的人是誰？是你。你的一部分贏了，並不代表“你”贏了。只要不是你的整體獲勝，那麼即使只是一部分獲勝，最後輸掉的仍然是你！

請理解，你的每一個部分都在尖叫，都在宣稱“那一部分纔是你”，於是最終把你徹底推入深深的困惑。除非你開始療愈自己，把自己帶回那種無目的的狀態；除非你使自己統一爲一個整體，否則生命根本不會真正對你展開。只有通過深深的圓滿，你纔會成爲一個整體。所有偉大的靈性修行，本質上都是爲了讓你成爲“一體”；都是爲了讓你一致、讓你圓滿。

如果你的內在之眼睜開了，如果你的內在空間真正體驗到了“無目的之美”，那就已經足以讓你體驗到圓滿的空間。你會直接墜入自己的存在之中。就現在而言，你既無法真正體驗物質生活，也無法真正體驗靈性生活，因爲當你站在這裏時，你的眼睛卻盯着別處；當你到了別處時，你的眼睛又盯回這裏。當你沒有一致性的時候，你想過的那種生活每個小時都會變一次。早上你會有一種想法，中午又會生出另一種，到了第二天早晨又會冒出全新的念頭。

缺乏一致性，會帶來如此巨大的困惑。你的心智從來不在你的身體所在之處。你並沒有真正活在自己的邊界之內。河對岸的草，總看起來更綠；總有別的什麼在呼喚你。只有當你真正把自己對齊到一致性之中時，你纔會體驗到無目的之美；也只有到那時，你才能真正理解奎師那在整個《行動瑜伽》中一直在說什麼。

當你把一致性帶進思維時，你會開始看見自己所經歷的一切焦慮、每一種恐懼；你會看見自己是如何造成生活中的消極狀態，並應爲此負責的，也會看見自己怎樣能夠重新與自己對齊，於是整個世界也就開始與你對齊。當

你真正成爲一個整體時，你想要的現實、你需要的現實，以及那最高的現實，就會三者合一。

放松吧！這一個想法就能轉變你思考、工作和生活的整個方式，讓你以一致性思考、以真實性工作、以責任生活。當你真正明白生命沒有目的時，你就會開始享受並豐富每一個瞬間；你會開始在身體的每一寸之中強烈地活着。於是，每一個瞬間本身，都會變得有意義。

一旦你認定生命整體有某個“目的”，每一個當下的瞬間就會失去它原本的意義。比如，如果你認定自己一個月工作時間只值五萬美元，那麼你就等於把那一個月的生命價值壓縮成了五萬美元。可是，如果突然有人對你說：“我給你五千萬美元，把你的生命賣給我。”你會給嗎？不會的。可你現在恰恰就是以這種方式計算並工作：我們准備着通過計算自己生命的價值，來出賣自己的心智、自己的時刻、自己的內在空間。於是，我們就忘記了工作本身，也忘記了生活本身。

如果你認爲整體有目的，那麼每一個部分就會失去自己的意義；而當你明白整體根本沒有目的時，每一個部分就會變得有意義。那時，你的生活本身、你的每一天本身，都會變得極其美麗。你坐着、走着、站着，所有一切都會變成一種喜悅而圓滿的體驗。這也就是爲什麼人們說“真、知、樂”（*Sat-Cit-Ānanda*），意思就是“存在本身的極樂”。你的存在本身，就是極樂。你不必以爲，只有等到生命結束之後你纔會得到極樂；你的存在本身就是極樂。存在的意義，就是極樂，就是永恆的極樂（*Nityānanda*）。只不過，你必須朝着那份極樂邁出屬於你自己的步伐。

帶着虔信地工作，放下期待

依照本性，人必須工作；感官也必須投入某種行動。即使你試圖克制它們、在外在什麼都不做，“剋制”本身其實也是一種行動。

奎師那優美地指出：**“感官本來就是向外運作的。”**這裏的“向外”並不是什麼負面的事。向外運作的感官，總是充滿活力、有創造力、積極行動並有所貢獻。所有真正偉大的創造者，都對自己那向外運作的感官承擔了責任。如果你想變得富有，就去和富有的人在一起，或者讓你周圍的人也變得富有；如果你想變得靈性，就去和靈性的人在一起，或者讓你周圍的人也變得靈性。沒有別的路。請把我說的這句話真正帶回去內觀。想在自己生活中體驗你所選擇的現實，你首先就必須去努力改變並豐富你周圍人的現實。

奎師那說，你的感官天生就是被設定爲向外運作的；你本來就被設定成要去工作、去向外表達。而這種向外，只會有兩種方式：要麼是在豐富，要麼是在欺騙。很顯然，欺騙別人不會讓你真正發生改變；只有豐富別人，纔會真正改變你。

所以，真正的選擇並不在於“要不要行動”，而在於“你要如何行動”。在這裏，奎師那已經給出了答案：我們應該帶着虔信和真實性去行動，只爲了豐富，而不執着於結果，*karmendriyaiḥ karma-yogam asaktaḥ sa viśiṣyate*（3.7）；不要因爲是否能夠得到自己期望的結果，而在行動中平添不必要的焦慮。

當我們工作時，思想跑到了未來，而我們並不真正活在當下。我說得對嗎？既然如此，我們又怎麼可能發揮出自己的最高潛能呢？如果我的心智沒有完全融入眼前的任務之中，我又怎麼能說自己正在全心全意地工作？那根本不可能。你什麼時候會開始擔心、開始害怕？正是在你預期某個結果，懷着某種未明言的期待、某種無意識地想通過行動有所成就的慾望時。

奎師那說：“放下慾望，放下期待。”我們卻會想：“如果我放下了期待，我還怎麼運作呢？”但我的意思不是說：你不該規劃，也不是說：你要不經思考就貿然去做事。我的意思是：“規劃，但要按時間順序規劃，不要作心理規劃。”

要知道，有兩種完全不同的東西：一種是按時間順序的規劃，另一種是心理規劃。時間順序規劃，指的是你在時間尺度上做安排：你決定某個時間起牀、在某個時間前完成辦公室裏的待辦清單等等。這是一種組織工作的方式，能夠幫助你得到最好的結果，這沒有問題。

可是我們通常並不會止步於此。我們會在腦海裏反覆審查這些計劃，變着花樣地想，提前爲各種可能性做心理准備，甚至在行動開始之前，就已經在期待計劃帶來的結果。我們不停假設：“如果這樣發生怎麼辦？如果那樣發生怎麼辦？”這種心理規劃只會強化你的小我，也會強化你的根源模式。它讓你覺得自己很重要、很有價值，讓你保持嚴肅，感覺自己正在處理重大的事情。

可惜的是，我們帶着一個很強的模式：我們應該准備好接受失敗，因爲“失敗是生活的一部分”。於是你一次又一次地在心裏向自己承諾：失敗遲

早會來。你總是在爲失敗做心理准備。當你這樣准備時，往往會先提醒自己最糟糕的可能性，然後提前去准備好應對它的工具和武器。我們把這一切叫作“應急方案”，但實際上，我們只是在擔憂，並一次又一次地向自己承諾失敗。相反，如果我們帶着思維中的一致性和行動中的真實性，去把自己的覺知真正用在解決問題上，解決方案就會顯現。只是我們把整個過程弄得無比複雜。我們爲可能發生的突發情況而焦慮不安，並且把複雜的消極性引入了整個思考過程。

真正賦予你面對最壞可能性之能力的是圓滿的力量。提前在心理上爲最壞情況做准備，只會強化你對失敗的信念。你曾靠准備成功應對過任何可能出現的情況嗎？所以，從今天開始就決定：你不會再在心理上爲最壞情況作准備。你要把所有能量，都用在從自己內在空間裏拔掉那些“最壞可能性”雜草上。

現在，請在內在保持覺知。你從來不是因爲“准備”而處理掉最壞情況的；你一直都是藉着自己的圓滿，去處理那些最壞可能性！如果你安住在圓滿的空間裏，你會在圓滿中面對最壞可能性，並且得勝。

奎師那說：“一個以真實性、不執着地進行虔信工作，並控制感官的人，*yas tv indriyāṇi manasā niyamyārabhate arjuna*，優於一個只是假裝控制感官、表現出棄絕的人，*karmendriyaiḥ karma-yogam asaktaḥ sa viśiṣyate*（3.7）。”

有些偏理智型的人、哲學家、精通經典的人，會看不起虔信和情感修行者！知識分子總以爲，自己對於真我非二元性的那種乾癟理解，高於那些跪在神聖腳下的人。奎師那堅定地說：“不，不是這樣的！”奎師那指出，真正的區別在於你的圓滿空間，那個不再對失敗或成功抱有期待、也因此帶着無目的感而活着的內在狀態。

請傾聽，請傾聽！感官向外，自然地流動。依照本性，它們無目的地朝向成就而運作。這意味着，自然已將你設定爲成功。自然的設定就是要你成功。缺乏一致性，會讓爲失敗、爲最壞情況作准備的毒素在你的系統中滋長。人首先需要做的，就是清除所有最壞的可能性。

棄絕（*Sannyāsa*）是一種內在狀態，而不是一個標籤。棄絕的狀態並不等於“什麼也不做”。你永遠不可能真的坐着什麼也不做。即使你只是坐在那裏，你也還在坐着，還在呼吸，不是嗎？身體內部的一切功能也還在繼續發生。維持這具身體本身，就需要行動。你吸進來的每一口氣，都在承載prāna，維繫生命的能量。所以，你根本不能說自己“什麼也沒做”。

你也許會以爲：與其去分析該做什麼、怎麼做、那樣做是否合適，還不如什麼都不做。你可能會拿這作爲懶惰、作爲自身愚昧／無明（tamas）的藉口。愚昧／無明，就是懶惰和昏沉。當奎師那說：“我不是行爲者，只是感官在依照它們的本性運作。”你馬上會說：“既然如此，那我爲什麼還要費勁去做任何事情？”

可你必須非常清楚：出於你的天性，你一定會行動。你的身體和心智，天生就被推動着、被編程着去做些什麼。你可以試着坐下來，讓心智徹底空白，不做任何心理活動；只是放松，來試試這個簡單的練習。起初你也許會努力不去想任何事，並且還會時時檢查自己心智裏有沒有念頭生出來。可片刻之後，你一定會發現：你的心智開始隨機地想起一些關於過去或未來的事情。換句話說，心智本身就會自己生出內容。如果你試圖強迫心智沉默，那你製造出來的只會是一種死氣沉沉、被壓抑的沉默。你又能維持多久呢？只要你一松懈，心智就會立刻露出本性，重新開始遊蕩。

所以，無論是表達，還是壓抑，都不是解決辦法；只有圓滿，纔是解決辦法。最好的是：與自己達成圓滿，爲感官和心智的本性帶來一致性，並以真實性投入行動，懷着虔信去豐富他人和自己。要意識到：當你行動的時候，行動的是感官。只有這樣，你纔不會再執着於行動本身或它的結果。那樣，你纔是自由的；你會從行動的束縛中解脫出來。只有當你認定“我是行爲者”，並對事情懷着某種期待時，行動纔會把你綁住。

無私的豐富使人解脫

3.9 工作必須無私地進行；否則，工作會將人束縛於這個世界。噢，貢蒂之子啊！將你的行動獻予我，你方能眞實、自由且毫無執着地去行事。

3.10 梵天（掌管創造的神）在把人類作爲無私獻祭創造出來之前曾說：“願你們藉由這種無私的豐富，越來越繁榮；願它爲你們帶來一切所渴望的禮物。”

3.11 天界衆生會因這種供奉而歡喜，也會反過來滋養你；藉着這種相互的滋養，你將獲得至高的繁榮。

3.12 因無私的豐富而滿足的天界衆生，必定會把你所渴望的生活享受賜給你；而那些只享用祂們賜予的東西、卻從不回饋給祂們的人，無疑就是小偷。

3.13 那些在提供具有豐富作用的無私服務之後才進食的人，會免於一切罪過；那些爲了感官享樂而準備食物的人，則犯下嚴重的罪過。

要想讓人從對行動的執着中解脫出來，有兩種方法。

第一種方法，是不斷提醒自己：“我不是行爲者。”通過持續提醒自己，是感官而不是“你”在做這些事，你就會逐漸把自己從行動裏分離出來；這就是奎師那在前面幾節經文中所解釋的方式。第二種方法，就是把行動的果實交託給神聖，也就是推動這宇宙運轉的終極生命之力。這正是奎師那在這裏所開示的方法。

聖尊奎師那說：“噢，貢蒂之子啊，爲我而行動。這樣，你就會以真實性、解脫而不執着地行動，*tad-arthaṁ karma kaunteya mukta-saṅgaḥ samācara*（3.9）。”

當你把行動作爲一種真誠而謙卑的供奉獻給神聖時，這種臣服的態度，會使你用自己巔峯的能力、真實地去完成行動，並因此得到解脫。可一旦你過度擔憂結果，你實際上就在認定：你自己是行動的“行爲者”。也正因如此，你纔會對行動和行動的結果產生執着。於是，你開始因爲結果而變得緊張、焦慮。很自然，當你緊張時，你的表現不可能達到自己的最高效率，因爲你太多寶貴的能量都被浪費在緊張裏了。那樣，你又怎麼可能真正把行動做好呢?

我總是告訴人們：“當你過度害怕犯小錯誤、過度謹慎時，你最終會犯下大錯誤。”你會把一生都浪費在試圖避免犯錯、試圖變得完美上，結果你的整個人生反而會變成一場大錯。

這並不意味着，你可以對自己的行動粗心大意。我只是說：你應該擁有真實性的勇氣，敢於犯錯，並學會在犯錯之後不放棄自己。只有當你犯了錯，你纔有機會真正從中學習，並與自己無意識中的不真實性達成圓滿。只有到那時，你纔會看見自己的不真實，也纔會看見硬幣的兩面。然後，當你擁有了經驗，當你從錯誤中學習，並帶着一種圓滿而有力量的姿態重新站起來時，你纔會擁有對兩面的認知。否則，在關鍵時刻，那些你一直未能察覺的不真

實性終究會讓你出錯，而你又會無力地放棄自己。只有當你不再把任務和結果看成“屬於你”的東西時，你纔可能真正擁有這種真實性的勇氣。

當你看到存在是無目的的，而你正活在存在那充滿愛與關懷的懷抱中時，你就會放松，並向那個存在臣服。當你處於這種放松狀態時，你就能夠發揮出自己最好的水平，享受生命中的每一個時刻，而又不會把自己認定成“行爲者”，因此也不再需要害怕犯下某些小錯誤。當這種理解真正變成你的體驗時，真正的臣服纔會發生。

臣服：終極的放鬆

最大程度的一致性與真實性，就足以讓臣服發生；不需要別的東西。臣服擁有巨大的力量，巨大的能量。無論你是向一尊神像、一個人、你的上師，甚至一塊石頭臣服，都不重要；真正重要的是“臣服”本身。

維韋卡南達曾優美地說：“當你向神祈禱時，你的祈禱其實是在喚醒你自己的內在潛力；而那潛力，隨後會向你傾注祝福。”哪怕從純邏輯上看，臣服也能幫助你簡單地放松。而一旦你放松，你就能以非凡的方式、帶着智慧去工作，而不是被你預設好的理智框架牽着走。

一個小故事：

曾經有一個銀行出納員，每天都把所有現金帶回家，第二天早上再帶回銀行。他這樣做了整整一個月，最後再也撐不住了。

他發現自己在開車回家的路上，一直緊張得發抖；回到家後也根本睡不着，因爲所有的錢都由他保管。到最後，他只能去請求老闆把這項工作從自己手裏收回，因爲他已經再也承受不了這種壓力了。

老闆告訴他：即使錢眞的丟了，也不會責怪他，他只要繼續自己的工作就行。從那天開始，這個出納員睡得非常安穩。

他身上到底發生了什麼變化呢？他做的還是同樣的工作，可爲什麼恐懼和緊張卻不見了？因爲責任被交給了一個更高的權威，僅此而已。這，就是臣服！帶着真實性和責任感去做你的工作，去豐富他人和自己，把對結果的責任交託給存在。

請理解，存在愛你，而且比你更瞭解你自己。看看阿周那的例子吧：奎師那比阿周那更瞭解阿周那。這種信任、這種連接，使阿周那得以真正與奎師那相應，而正是奎師那把他帶到了終極意識的狀態。

對存在、對生命之力的智慧，懷抱一種單純的信任吧。正是那股充滿生命力的能量，讓你得以活着；正是它在支撐你的大腦、消化系統、神經系統奇妙地運作；也正是它讓我們的太陽系、所有星系，乃至整個宇宙如此順暢地運行。想一想，即使你擁有最現代的交通控制系統，又怎能讓數十億顆恆星和行星以如此優美的秩序運轉？在看似混亂的表象之下，其實隱藏着一種如此美麗的秩序！

豐富他人，因爲他們就是你的一部分

下面是一個來自偉大印度史詩《摩訶婆羅多》的非常美麗的故事:

國王堅戰，也就是般度族中的長兄，在俱盧之戰結束後舉行了一場盛大的祭祀。他向祭司和窮人獻上了極其豐盛的供奉。所有人都對這場祭祀的宏偉場面印象深刻，不斷讚歎說：“我們這一生從沒見過如此偉大的祭祀。”

就在這時，一隻小貓鼬突然出現了。它的身體一半是金色的，另一半卻還是棕色的。它在舉行祭祀的場地上來回打滾，然後悲傷地喊道：“這根本算不上什麼祭祀。

你們爲什麼要這樣讚美這場祭祀？”

祭司們大喫一驚，又憤怒起來，說：“什麼！你這隻愚蠢的貓鼬！你沒看見這裏正在舉行祭祀嗎？成千上萬的窮人因此變得富有，數百萬人被豐盛地款待，如此多的珠寶和衣服也都被分發了出去！”

貓鼬回答說：“對你們來說，這也許是一場偉大的祭祀；但對我而言，那位貧窮婆羅門所獻出的祭祀，要偉大得多。”

祭司們驚訝地問：“你說的是哪位婆羅門？又是哪一場祭祀？我們從來沒聽說過！”

貓鼬繼續說：“在一個村莊裏，住着一位貧窮的婆羅門。他和妻子、兒子、兒媳一起住在一間小茅屋裏。有一年，村裏遭遇大饑荒，全家已經餓了好幾天。一天，那位窮人好不容易找來一點食物。正當他們準備喫飯時，門外傳來人聲。婆羅門打開門，發現門口站着一位客人。

在印度，我們說 *atithi devo bhava*，意思是‘客人就是神本身’。”

婆羅門說：“先生，請進來，請坐，喫一點東西吧。”說着，他把自己那一份食物讓給了客人。

客人說：“先生，我還是很餓。我已經捱餓十五天了。”

於是，他的妻子也把自己那一份讓給了客人。客人喫完後，依然沒有飽。兒子便說：“父親，請把我的那一份也給他吧。”

客人喫下兒子的那一份後，仍舊沒有滿足。

兒媳也開口說：“噢，先生，請把我這一份也喫了吧。”客人喫下這最後一份後，終於眞正得到了滿足。隨後，他祝福了這位貧窮的婆羅門和他的一家人，滿懷喜悅地離開了。

“那一天，我走進那間小茅屋，發現這四個人已經全都因飢餓而死。我在客人喫過飯的那個地方，看見地上還散落着幾粒米，於是就在那些米粒上打滾。結果，我身體的一半就變成了金色。從那以後，我走遍世界各地，想再找到一次那樣的祭祀。

可是我始終沒有找到。我始終無法讓身體的另一半也變成金色。堅戰這次舉行的祭祀，並沒有讓我另一半身體也變成金色；所以我才說，這根本不算眞正的祭祀。”

奎師那所說的祭祀，源於對宇宙真正的臣服。當我們只是拿出自己負擔得起的東西去豐富別人時，那並非祭祀；當我們舍棄自己的享用去豐富他人時，那纔是祭祀。這也就是爲什麼，人們所做的大多數慈善行爲，即使出於

善意，也不符合奎師那在這裏所說的精髓。當然，豐富別人總比愚蠢地只顧滿足自己要好。

爲了豐富而豐富。當你犧牲自己的享用、克己去豐富別人時，你就已經在宇宙能量的層面上運作了；你作爲奎師那所說的 *Vasudaiva kuṭumbakam*，即“整個世界是我的家”這一原則的一部分而運作；你出於慈悲而行動。到了這個層面，給予不再出於強迫，也不再出於道德命令。你不會想着：“因爲我這樣做，就能進天界。”你也不會害怕：“如果我不這樣做，我就會下地獄。”

這也就是爲什麼，我一再告訴人們：“不要因爲相信‘我會幫助你穿過天界之門’而向使命捐獻任何東西。首先，根本沒有天界；其次，我也不是它的守門人！”

很多時候，就連你在豐富別人的時候，背後仍然藏着某種自私動機。你會想：“如果我去豐富別人，也許我就能得到這個、得到那個，得到某種回報。”不要帶着目的去豐富。讓豐富本身，成爲一種無目的的發生。我要給你的是豐富的正確而完整的理由：每一個人都是你自己的一部分；你去豐富任何一個生命，其實就是在豐富自己的某個部分。只有到那時，你才真正活出了 *Vasudaiva kuṭumbakam* 的豐富原則，真正把整個世界當成了自己的家庭。

去豐富吧。你所看見的任何東西、你所體驗到的任何東西，都是你自己的延伸。你生命中遇到的每一個人，也都是你自己的延伸。你的妻子是你那套固執邏輯的延伸；你的丈夫是你那份困惑的延伸。所以，當你豐富他們的

時候，其實是你自身的一部分得到了豐富；而當他們感到圓滿時，你裏面的某個部分也會隨之回到圓滿。

不知爲何，即使在豐富他人的行動中，我們也一直帶着自己狹小的理解、目標和目的。如果你帶着狹小的理由去做同一件事，你得到的也只會是狹小的結果；如果你帶着更高的理由去做，結果自然也會更高。這也就是爲什麼會說：“由你去服務，和由一位開悟者去服務，即使做的是同一件事，結果也會完全不同。”無論你是否承認、是否意識到，每一個人，都是你自己的一部分。

當有人來問我：“斯瓦米吉，我的配偶一直在折磨我。請您用某種方式制止這一切。”我會告訴他們：“事實上，*你*折磨自己，比你的配偶折磨你還要多出十倍。請先停止折磨你自己。”

奎師那說，我們之所以要實踐豐富，是因爲每一個人都是我們自己的一部分，沒有誰真正和我們分離。只有在這個基礎上，豐富纔會變成一種無私的供奉，*yajña bhāvitaḥ*。當你出於奉獻、無私地去豐富他人時，一種喜悅與極樂就會流入你的存在。其實，那份極樂本來一直都在那裏；只是當你從起過濾作用的根源模式和心智中解脫出來時，你纔會真正開始體驗到它。等那些由期待形成的垃圾都消失之後，你就會體驗到極樂。

這也正是吠陀文化中各種祭祀儀式存在的真正根源。這些儀式，本質上是一種大衆冥想的工具。宇宙空間（*ākāśa*）中的能量，由誦唸真言所產生的空氣振動捕獲；這股被賦予能量的空氣又成爲祭火坑（*homa kuṇḍa*）中聖火的燃料。通過許多線把水罐與祭火坑實際連接起來，這股能量被傳入

罐中的水裏。聖水又被灑向身體、神像和大地，完成整個能量循環。於是，空間、空氣、火、水、地這五個能量點，便在這樣的儀式中彼此貫通，並共同造福人類。

那些被投入祭火中的一切東西，其實都只是某種象徵性的供獻。在這些儀式中，主持儀式的偉大國王和貴族，會把財物送給那些缺乏物質資源的人。這樣的儀式，在物質層面上維持了平衡。

但是，正如貓鼬所說，即使堅戰爲慶祝勝利而舉行的王祭（*rājasūya yāga*），也缺少貧窮婆羅門一家祭祀中的那種豐富精神。因此，要通過給予你需要的東西來豐富，而不是給予你不需要的東西！

我們總是非常方便地忘掉一個重要事實：與他人共存的生命，本身就被視爲理所當然的。如果你只接受而不去豐富，那麼你所收到的任何東西都是偷來的。

奎師那對阿周那優美地解釋了什麼叫作豐富：

iṣṭān bhogān hi vo devā dāsyante yajña bhāvitāḥ |
tair dattān apradāyaibhyo yo bhuṅkte stena eva saḥ ||
3.12

“因無私的豐富而滿足的天界衆生，必定會把你所渴望的生活享受賜給你。享用祂們所賜之物，卻不向天界衆生獻上任何東西的人，肯定是小偷，*yo bhuṅkte stena eva saḥ*。”聖尊奎師那說：“如果你不進行祭祀（*yajña*），不回饋神聖能量，你肯定是個小偷！”奎師那的意思不只是把供品倒入火中，祂也指進行恰當而真實的行動。比如說，你若砍伐了一棵樹，

就至少應當再種下五棵；你若從河裏取水，就應確保回收的水已經淨化，並被放回河裏。

不斷地豐富源頭，併爲下一代保持它的活力，這才叫作祭祀。不要動用任何你無法補回的東西，比如那些會耗盡、卻無法再生的資源。不要使用不可再生能源，只使用可再生能源。這本身也是豐富祭祀的一部分。

奎師那對此非常明確。請傾聽！如果你只索取、只享受，而不去豐富，你就是個小偷。不偷盜（*Asteya*）作爲棄絕（*Sannyāsa*）的重要誓言之一，只有通過不斷地豐富，纔可能被真正地活出來。只有當你持續地豐富他人時，“不偷盜”纔會真正穩定地存在。

豐富，正是生活真正開始在你身上發生的地方。我甚至可以說，豐富就是把一致性、真實性、責任感這三個原則，真正落實到真理（*satya*）之中。

生活從來都是與他人共同發生的。無論是棄絕（*Sannyāsa*）還是輪迴（*Saṁsāra*），無論是靈性的喜悅還是世俗的喜悅，一切都發生在交往之中、發生在羣體（*saṅga*）之中！請明白，無論是善緣（*satsaṅga*）還是惡緣（*duḥsaṅga*），無論是好的還是壞的交往，你都離不開團體。無論是最基本的食物，還是最極致的奢華，一切都總是和別人一起發生。如果你不豐富他人，那就是在偷竊；而一旦你在偷竊，真正的生活就不會在你身上發生。我告訴你，只要你決定用這四個原則去豐富你所看見的每一個人，不出幾個月，你就會看見自己周圍處處是神，你就已經活在天界之中。繼續這樣去豐富他人吧。

豐富的供奉或罪過

3.14 所有生物都從穀物中生長，
雨水使穀物得以生長，
雨水因無私豐富的供奉而成爲可能。

3.15 要知道，工作生於創造者，
祂生於至高者。無所不在的至高者
永遠安住於豐富的供奉之中。

3.16 噢，貢蒂之子啊，不遵循這規定的、
已確立的循環的人，過着充滿罪過的生活。
他陶醉於感官滿足，過着無用的生活。

這些經文中的隱喻，其實對生活具有極深的意義：它關乎我們如何與生命建立關係，如何依賴宇宙，以及我們又如何反過來影響整個宇宙。奎師那在這裏所解釋的概念，在《唱贊奧義書》中也有更爲詳細的展開。我們與自然運作之間的關係，非常深。我們的行爲，就像在火祭中投下的供品；我們的行動絕不僅僅是四肢的移動而已。當我們舉行祭祀（yajña），也就是一場旨在豐富宇宙能量這一源頭的火祭時，我們把種種供品投入火中。如此做，是爲了與宇宙能量接通，並讓自己與存在、與自然和諧共振。

當我們誦唸真言時，最微細、最強大、遍及一切的宇宙能量，會通過稍不那麼微細的空氣元素被召請；通過火祭，我們連接並豐富更粗顯的火能量。

然後，能量被傳遞給水，這是一種更粗顯的能量；接着，罐中的水被澆到植物、神像、人以及大地上，大地是最粗顯的能量形式。

當我們誦唸真言時，那本身就是一種極爲強大的豐富世界的方式，通過我們的一致性與真實性。你在爲自己的話負責，也在爲使真言成爲現實負責。當你真正爲自己所說的話承擔責任，並開始付諸實踐時，你就在神祕層面和物理層面、形而上層面和物理層面豐富世界。

身體的行動是粗顯、已顯化的行動，是可以在物理層面看見的事物。思想，也就是心智的行動，是更微細、未顯化的行動，無法在物理層面看見。

通過豐富，與神的顯化面和未顯化面建立連接

豐富，是你與神的顯化組成部分、神的顯化部分建立聯繫的方式。一致性和真實性，是你與神的未顯化部分（*avyakta*）建立聯繫的方式。責任感和豐富，是你與神的顯化部分（*vyakta*）建立聯繫的方式。

當我們進行供奉時，我們其實是在向更高能量作出某種祈請，因此也會爲自己的行動吸引相應的回應。我們的行動，就像祭祀中的供品一樣。當行動與一致性、真實性、責任感和豐富的原則相協調時，它就像向火裏倒入酥油（澄清黃油）一樣，順着存在本身流動；而當我們不與存在和諧流動時，就像把泥土扔進火中。你當然知道，把酥油和泥土投入火中，燃出來的煙會有多麼不同。正如你能從煙的品質看出供品的品質一樣，一個行動最終產出的品質，也能從這個行動本身的品質判斷出來。結果的質量，最終取決於我們的投入，取決於我們所獻出的“供品”，也取決於我們的豐富。

一致性和真實性，是與神的未顯化面（*avyakta*）建立連接的正確方式；責任感和豐富，則是與神的顯化面，也就是世界（*vyakta*）建立連接的正確方式。如果你不去豐富，你就在主動創造一種自私的模式，而你的“供奉”最終也只會帶來同樣自私的結果。請非常清楚：你要麼在給予，要麼就在欺騙。中間沒有灰色地帶。

奎師那說，雨水因豐富的供奉而成爲可能，*yajñād bhavati parjanyo*；而豐富的供奉則源於行動，*yajñaḥ karma-samudbhavaḥ*（3.14）。

雨，是一種較爲粗顯的能量形態，它會被更微妙、尚未顯化的能量所激發；而這種微妙能量，又會受到我們行動中的真實性，以及我們言語、思想和振動中的一致性所影響。

雨是促使糧食生長的原因和源頭。食物是維持我們的身體和心智所需的滋養，而身體和心智又會產生進一步的真實行動和一致性思維。於是你便能看見這個完整的循環：神那未顯化的部分、微細能量 *avyakta*，如何在較粗顯的世界中顯現爲神的顯化部分 *vyakta*；而顯化世界中的行動，又如何反過來影響那更微細的層面。

只要真正看懂這一點，我們就會明白：我們所做和所經歷的一切，都是由我們自己的行動所造成的。於是，我們開始意識到自己是一切的源頭，因此也對發生的一切負有責任。我們其實是在邀請自己的命運。我們種下什麼，就會收穫什麼。

豐富，就是播種，使果實得以結出。一致性是根，真實性是樹，責任感是果實，而豐富則是把果實分享出去，使更多果實得以生長。每一個享用果實的人，也都有責任爲未來再次播種。

請理解，這也就是奎師那所說的：“噢，貢蒂之子，那些不遵循規定、確立之循環的人，過着充滿罪過的生活，*aghāyur indriyārāmo*。他們在感官滿足中歡欣，過着無用的生活，*moghaṁ pārtha sa jīvati*（3.16）。”

當你一再接受來自存在的供奉、來自至尊的供奉，卻不再把這種豐富的果實回饋給每一個人時，你的生活就會充滿罪過，也會變成一種徒然、無用而不圓滿的生活。而這又會反過來製造出更多不圓滿的循環。

如果你富有，那就成爲可以播種的土地。如果還做不到，至少去爲種子澆水，讓它長成一棵樹。如果再做不到，至少去做那個園丁，幫種子除去阻礙它成長的東西，讓它再次結果。要麼奉獻你的時間、你的才華，要麼奉獻你的財富。你既然已經喫到了果實，就有責任讓種子再次結出果實。喫完果實之後，你有責任繼續播種，並確保種子能再次爲更多人結出更多果實。

我們的身心極其深地受思想與言語的影響。你不斷對自己重複的那些話，必須是能夠豐富你、激勵你、使你振奮並啓迪你的。你給自己的話語就是*āhara*（食物），是你消費以在你之內創造生命的東西。

創造豐富空間的力量

極樂會吸引財富。你也許會問：“財富能夠帶來極樂，這我理解；但極樂又怎麼會反過來帶來財富呢？”在印度，每當我們要開始一項新的活動-無論是經商、建房，還是學習-第一件事就是先坐下來片刻，爲自己創造一個空間：閉上眼睛，保持冥想的心境。我們試着在內在引發某種能量的運作或轉化。

當然，隨着時間推移，這也演變成了各種祈禱和儀式；那是另一回事。但我們做的第一件事，就是坐下來，試着點燃內在的能量流、內在的圓滿空間。

你必須明白一個非常重要的事實：當你真正決定負起責任時，整個宇宙就會聽從你，就會跟隨你。有了責任感，即使你只是安靜地坐在某個地方，你本身所散發出來的那個空間，也會改變世界回應你的方式。

斯瓦米·維韋卡南達曾優美地說：“在印度，即使我們想要財富，我們也會先坐在樹下創造一個空間。它就在我們周圍發生！”這句話，是祂在美國說出來的-那個不斷教導人們必須拼命努力工作、才能積累財富的國家。

如果你只是單獨待着，也許你能得到一點平靜，卻連一塊麪包都拿不到。可維韋卡南達卻說：“在印度，即使我們想要財富，我們也只是坐下來創造一個空間，而財富自然就會發生。”所以，當你真正承擔責任時，請先坐下

來，創造那個空間，並准備好把自己奉獻出去。世界會僅僅依據你的話語而運轉！世界會如你所願地運轉！

當能量流、我們內在的空間變得圓滿時，它就會擁有一種能力-去影響並召來我們所想要的外在事件。無論你是否相信它、是否接受它、是否喜歡它、是否想要它，你都已經和存在深深連接在一起。你是存在本身一個不可分割的部分，而不是你以爲的那座孤島。

宇宙中任何一個部分，每一次哪怕極其微細的運動，甚至極其微細的思想，都會在同一時刻於宇宙的其他地方引起反應。我們的思想與能量流，擁有創造並吸引同性質事件與同性質人的能力。我在這裏說的是我們的聖賢（*ṛṣis*）在《奧義書》、在吠陀體驗中一再宣示的最古老真理之一。有趣的是，現代科學如今也開始爲這些真理中的某些部分，提出令人震驚的證據。

日本醫生兼研究科學家江本勝博士因《水中的隱藏信息》（The Hidden Messages in Water）一書而廣爲人知。他曾對來自世界各地的水樣做過大量實驗。他選取性質相近的水樣，讓它們分別暴露在不同的語言和能量之中：對一組樣本說“愛”“感恩”這樣積極的話，對某些樣本則誦唸佛教經咒；而對另一組樣本，則說“憤怒”“戰爭”之類消極的話。之後，他將這些水樣凍結，並拍攝它們形成的晶體。暴露在積極能量下的水，會形成清晰而美麗的晶體，如鑽石般；而暴露在消極能量下的水，則沒有形成晶體，看上去如腫瘤般暗濁、渾濁，且沒有任何清晰的幾何圖案。

他們做了數百次實驗，只爲證明一件事：由我們的言語和思想產生出的振動，確實會影響物質。水，是我們身體裏最常見的分子，而現在我們已經可以親眼看見：我們的思想對自己和他人都會產生多麼明顯、甚至戲劇化的影響！而且，這還遠遠不止於此。我們的思想甚至有能力影響海洋和大洋本身。

俄羅斯科學家最近的一些研究，則爲“脫氧核糖核酸（DNA）如何被言語和頻率所影響並重新編程”提供了全新的視角。他們做過實驗，把某些頻率疊加在激光束上，並藉此影響 DNA 的頻率，從而影響遺傳信息本身！

科學纔剛剛開始觸碰到：幾千年前，我們的吠陀先知曾經宣告過關於“集體意識”的那些真理。無論是在物理層面、精神層面，還是在已表達或未表達的層面，我們所展現出來的一切都會影響我們的意識。而且，由於我們本來就是那個叫“存在”的共同結構的一部分，所以我們的個體意識，本身就是集體意識的一部分，它也會受到我們的思想和行動影響。

天氣會強烈地受到地球共振頻率的影響，而我們的頭腦中也會產生同樣的頻率。當許多人承擔起責任，把一致性和真實性帶進自己的思想與行動時，個體意識會對齊並擴展，從而影響集體意識。於是，我們甚至真的可以通過自己的思想去影響天氣。這正是奎師那所說的：雨來自供奉-*yajñād bhavati parjanyo*；而豐富他人的供奉則來自行動-*yajñaḥ karma-samudbhavaḥ*（3.14）。這是證明豐富之力、生活之力的終極宣言。

當大量的人共同整合自己的思想，並讓自己的行動與豐富他人保持一致，同時不帶任何期待、也完全信任宇宙的豐盛時，宇宙便會回應。雨會降下，穀物會生長，豐饒就會隨之到來。

事實上，已經有一些研究揭示：當大量的人把自己的思想聚焦在相似對象上時-比如在大型慶典或足球世界盃期間-某些計算機中的隨機數生成器就會開始輸出有序的數字，而不再是隨機的數字！你還必須明白，所有所謂的自然災害，本質上也只是全球集體負面思想的結果。

在年輕的時候，我們被訓練的是“數學邏輯”，卻從未真正被教導過“存在邏輯”。數學邏輯非常直接，應當只被用在它該用的地方；一旦把它帶到生活和關係裏，它只會製造混亂。因爲只要靠它，我們最後總會在“好”或“壞”的判斷上停下來。但生命裏還有比這更深的東西，那就是存在邏輯；而存在邏輯，只有伴隨着成熟的理解和內在的綻放纔會發生。

你的一致性、你的思想與能量，會直接影響你的身體、細胞結構、決定本身、你落實這些決定的能力，甚至也會影響外部世界裏發生的事件，以及“意外”。

一致性，就是生命的數學；它是一種簡單而直接的數學。你加上一件事，再加上另一件事，結果就會出來。你可以像做數學題一樣去實踐它。如果你在思想里加入兩個負面陳述、兩個負面承諾，你最後就會在生命裏看到兩個負面事件。如果你把一個負面承諾重複上百次，它就會變得像上百次那樣強大。所以，你必須不斷圓滿，直到那負面承諾真正被放下。但即便你內在已

經積累了數百萬個消極因素，只要你把它乘以零，整個東西就會變成零！而上師的點化，就像那個“乘以零”的動作。

此刻的你，總是在貪婪或恐懼中聚焦自己。每一個行動，不是出於慾望，就是出於恐懼。因此，別人就很容易利用你，而你自己也會變得非常脆弱。有些人會自私到只關心自己的快樂或痛苦。只有當生命觸及他們的快樂或痛苦時，他們纔會理解生命的構成，否則就不會理解。他們不斷創造出一個無力的空間，也因此吸引來同類的事件；同時，他們也以這種方式腐蝕了自己內在空間的能量流。

如果你足夠敏感，足夠能夠理解生活、事實與真理，那麼宇宙就不會用艱難的方式來教你，它會用更溫和的方式來教你。如果你能把自己的內在空間從這種不圓滿的狀態轉變成圓滿、轉變成極樂（$\bar{A}nanda$）的狀態，那麼你內在空間的能量流就會開始被充盈，而你的思想也會變成一種一致性的宣言-就像把你過去所有的消極因素都乘以零一樣。然後，你就會在當下這一刻進入圓滿。

一旦你這樣做，你就會擁有控制外部事件的能力，因爲你和存在之間，本來就在能量層面有着極其深刻的連接。這正是你需要抓住的線索，它會幫助你理解：爲什麼極樂能夠吸引財富。當你真正處於極樂之中，當你的內在空間不再被擔憂、恐懼和貪婪的模式填滿，而是安住在當下的圓滿與喜悅中時，所有美好的事物都會自然而然地被你吸引而來。

如果你把這一切除以零，那麼即便你的負面承諾已經累積到像無窮大一樣，它們也會轉爲積極，因爲消極不可能是無限的。黑暗永遠不可能是無限的；只有光可以是無限的，只有積極性可以是無限的。因爲無限需要真正的存在，而消極本身並不存在。

當你把一塊鵝卵石投入湖中時，漣漪會從那一點向着湖的邊緣擴散。同樣地，你的思想對整個宇宙也有一種持久的影響。試着想象，如果那片湖是一片無限的光，那麼這些具有持續效力的漣漪就會被創造出來，雖然每一道漣漪的強度會不一樣。

宇宙是一道巨大的“*Tathāstu*！-願你如此！”的波浪。所以一切都會按照你所創造、所安排、所組織的方式呈現！所以，請投入一些智慧、時間和能量，爲自己創造一個正確的內在空間。如果你攜帶着許多生世的空間，你就會有許多生世！如果你攜帶着一個靈魂的空間，你就會有一個靈魂！如果你攜帶着一個無靈魂的空間，你就不會有一個靈魂！

這也正是爲什麼我說：請決定，爲你最高的可能性創造空間。你擁有靈魂，它能做任何你想做的事！這纔是最好的空間。去創造它吧。那就是你的現實！我不想說它會變成你的現實；它就是你的現實！

每一個行動，既有原因，也有結果。按照同樣的原則，其實你也可以通過在內在空間中清晰地觀想某一種狀態，而讓與之對應的結果發生。比如，當你冥想時，如果你觀想自己就是極樂，極樂就必然會作爲結果在你內在與

周圍發生。表面上看，好像是“原因”帶來了“結果”；但在生命之中，原因和結果其實構成了一個不斷循環的圓環-它們彼此生成，也彼此推動。

請理解，任何還沒有在你身上產生其全部效果的東西，就是原因；任何被引發、並且已經在你之內圓滿的東西，就是結果。換句話說，只要某件事還沒有把自己的全部影響徹底釋放在你身上，它都還是“原因”。這正是奎師那所指向的那個無盡循環：行動源於創造者，而創造者又源於至高存在；因此，一切供奉都從至高而來，也終將回到至高。

熱烈地活出這些原則吧！一層一層地把它們帶進你的生命。你的身體會聽從你，心智會聽從你，世界會聽從你，宇宙也會聽從你。人類也會聽從你。你會豐富宇宙，而宇宙也會豐富你。

當我們處在向這些原則臣服的心情與空間中時，我們就不再保留自己的身份。我們與存在融爲一體。無論我們做什麼，都是憑藉存在而做，也是爲存在而做。那裏已經不存在分離。

無執着地行動

3.17 那個在眞我中得樂、在眞我中得到滿足，並對自己的眞我感到知足的人，對他來說，確實沒有工作存在。

3.18 對這樣的人來說，在這個世界上，無論履行職責還是不履行職責，都不再有任何理由；他也不依賴任何衆生。

3.19 因此，一個人應當始終無執着地去行動。因爲，無執着地行動，確實會把人帶到至高境界。

3.20 遮那竭王以及其他人，正是通過無私地豐富他人而達到了圓滿。爲了引導世人，你也必須帶着這種無私而行動。

我們東方的上師們一再宣告：“你就是極樂。你就是愛。你本身就是永恆的極樂。”一旦你真正是極樂本身，你還會向外要求什麼呢？當你真正理解並親身體證了這一點，你就會變得徹底自足、徹底滿足。那時，沒有什麼還需要你去“實現”，因爲你已經就是自己所能實現的終極。

而在目前，你卻總是出於貪婪去追逐某樣東西，以爲擁有它之後就會有極樂。你不是出於貪婪去追逐什麼，就是出於恐懼在逃避什麼。你害怕有些東西會奪走你的喜悅，奪走你的生命。可一旦你明白，自己本就是這個充滿愛之存在的一部分，並且它每時每刻都在照看你，那麼無論追逐什麼，還是逃避什麼，都會顯得不再重要。

存在每時每刻都在照顧你

存在每時每刻都在照顧你。如果存在不想讓你活着，你以爲自己還能活哪怕一刻嗎？你此刻能夠以這樣的形式存在於這裏，本身就已經說明：存在希望你出現在這裏。這一個事實，本身就已經足夠值得慶祝。那你還想再向它要求什麼呢？

存在已經、正在並將繼續供給你的每一個需要。你的痛苦、你的掙扎和你的不圓滿，只是因爲你並不相信：自己早已被給予了一切所需；只是因爲你深深地懷着自我懷疑，把自己看成是與存在分離的，並因此誤以爲存在是你的敵人。

人們常常看着我的腳，說它們怎麼會這樣光滑柔軟。他們並不知道，我曾在各種地形上赤腳走過數千英里。當你帶着極大的尊重、信任和愛，行走在大地母親身上時，祂自然會疼惜你。年輕時，我從來不穿鞋。即使到了今天，只要回到我的出生地帝魯瓦那馬萊，我依然不穿鞋。

有一次，我在叢林小路上參加一次大象遠足。嚮導指給我看一條人走的小路，就在大象正行走的那條路旁邊。人走的路上已經寸草不生；嚮導說，人走過的地方，草就不長了，可大象走過的地方，草卻不會死！

作爲人類，我們已經失去了與自然、與存在之間的連接；我們和自己、和自然都失去了和諧。這也就是爲什麼，我們對自然的體驗充滿不適。甚至在我們的祈禱裏，也沒有感恩，只有索取。我們已經成了乞丐。而且，你對存在選擇如何照料你的方式心懷不滿。你看着別人，然後根據別人所擁有的

一切爲自己列出一長串慾望。你忘了：每一個人都是獨特的，每一個人也都已經被給予自己真正所需要的一切。可你偏偏開始盯着別人有的東西，也想要那個。於是，貪婪就開始了。

這也就是你如何浪費自己的一生：不斷追逐慾望、不斷逃避現實。我們所有人都只盯着外部世界。只要你的幸福仍然依賴於外部世界，真正而持久的幸福就根本不會到來。一個以圓滿爲中心的人，不會依賴外在的人或外在的環境來使自己快樂。他內在的極樂之泉，會不斷地自行湧出；他本身就是享受。

無私、不執着地豐富

在這裏，奎師那說了一件美好的事情:

遮那竭王是真正行動瑜伽士的一個優美典範。他在行動中活出無私的真實性，持續致力於豐富自己和周圍的生命。他雖是國王，統御一方國土，卻始終不執着、已然解脫。就像奎師那雖統御一國，卻在最真實的意義上仍是一位棄絕者（*Sannyāsin*）一樣，遮那竭也是一位典範之王：他在自身之中是圓滿的，不被外部世界所左右。

曾經，一個苦行僧來到遮那竭王的宮廷，看到遮那竭深陷於王國事務之中、過着國王的生活。於是他心裏想：“遮那竭似乎是一個物質主義者，被這麼多世俗事務纏身。”

遮那竭瞭解了苦行僧的想法。遮那竭叫他來問他：“你是什麼樣的苦行僧？你不僅沒有內心快樂和滿足，反而試圖找別人的錯？這對一個本應知道這些事情的苦行僧來說，尤其是一個嚴重的罪過。爲此，我必須給你最嚴厲的懲罰。你下週將被絞死。”現在，苦行僧非常害怕。他無法安坐。他徹夜不眠地想着絞刑架。他每天都夢見自己的脖子被繩子繫着。他變得非常瘦弱和蒼白。

遮那竭派了一個僕人在執行死刑的那天叫他。苦行僧無法站在國王面前。他顫抖着倒在地上。遮那竭給了他一些水果和一杯牛奶。他喫了食物，但他的心智在絞刑架上。

遮那竭問他：“你現在覺得牛奶的味道怎麼樣？好喝嗎？你過去七天裏享受過你的食物嗎？”

苦行僧回答：“噢，國王！我剛纔根本嘗不出你給我的食物或牛奶的味道。我的心智一直在絞刑架上。”

遮那竭說：“就像你的心智總是在絞刑架上一樣，我的心智總是專注於神聖，即使我參與世俗活動。雖然我在這個世界上，我卻在世界之外。爲世界工作，像我自己一樣不執着。”

遮那竭，儘管深陷於他的王國管理之中，卻完全不執着、解脫了。

有一次，遮那竭得知城中起火。按常理，國王面對自己的國土遭受威脅，必然會焦急不安。

但遮那竭卻說：“我的財富無窮無盡，而我一無所有。即使我的整個首都米提拉被焚燬，我也一無所失。”這並不是說他不關心城中的火災。

他完全投入於自己必須做的事情，同時又完全超脫於事件本身。他在自己的存在中是圓滿的，並不執着於世界。

只有當你完全超然時，你才能完全投入。否則，你的所有權感和情感依戀將成爲投入任務的障礙。只有當你沒有任何不圓滿地工作時，你才能以你的巔峯可能性真實地執行任務，沒有期望，也不關心結果。



責任感，領導者的空間

3.21 無論偉大之人做出怎樣的行動，別人都會跟隨；他所樹立的榜樣，世人也都會照着去行。

3.22 噢，貢蒂之子！在三界之中，沒有任何我必須履行的責任。我既無所匱乏，亦無所求；然而，我始終在行動。

3.23 噢，貢蒂之子，如果我不謹慎地投入行動，人們當然會在各個層面都跟隨我的道路。

3.24 如果我不行動，那麼這些世界就會毀壞；我將成爲混亂與毀滅的原因。

3.25 噢，婆羅多！即使是無知之人，也會執着於行動之果報而行事；智者則爲了豐富世人而無執着地行動。

在這裏，奎師那談到了一個領導者爲什麼必須以負責任的方式來行動的現實層面。有了責任感，一個人才能真正體驗到領導意識的空間，*Īśvaratva*。

“領導者的狀態”和“領導者的地位”之間，其實有着巨大的差別。我們大多數人所渴望的是領導者的地位，而不是領導者的狀態。當你拿到了一個領導位置，它會滿足小我，讓你感覺自己很重要。一些政治人物就是這方面的例子：他們在毫無責任感的情況下，對別人施加自己的權力。他們之所以成了領導者，只是因爲比他們試圖支配的人稍微更具支配性、更擅長說服人，僅此而已；這並不意味着他們更聰明，或更有能力。

而真正的領導者狀態，則完全不同。那是一種從責任原則中誕生的領導狀態；它能夠豐富他人，使他們也變得負責任。我們今天看到的種種問題-從壓力，到不滿，再到暴力-都是因爲人們拿到了“領導者的地位”，卻從未真正擁有“領導者的狀態”。

領導者創造更多負責任的領導者

一個只有地位的領導者，骨子裏不過像個奴隸；而一個擁有狀態的領導者，則會承擔起責任，去創造出更多、更負責任的領導者。

只有當你從解脫的認知中，把自己一切可能性都活出來時，你纔算真正活着。當活在開悟中（*jīvanmukta saṁbhāvana*）的認知、可能性的空間、領導力的空間，真正變成了你的生活方式時，生活纔會開始真正被活出來。你根本不需要任何別的東西來成爲領導者；單單“領導意識”本身，就已經足夠。維韋卡南達走遍印度的時候，除了這一份領導意識之外，什麼都沒有。可無論祂走到哪裏，國王們都爲祂洗腳，讓出自己的寶座請祂去坐，接受祂的祝福和指導，並請求祂給予靈性上的支持。

責任感，就是從“你是一切的源頭”這一真理出發，去思考、去感受、去行動、去回應、去認知。

正是責任，使你看見所有可能性；也正是領導意識，不僅把成功帶給你，也把滿足帶到你身上。我見過成千上萬有權力、卻沒有領導意識的政治人物。

有時候，人們坐上王位，或者獲得了權力、成了權力中心，卻仍然沒有領導者的狀態。我看見他們因爲權力而死於抑郁，或者因窒息而受苦；他們從來沒有真正享受過自己手裏的權力。

除非你先達到那個“狀態”，否則任何“地位”都會變成一種負擔！如果你沒有達到那個狀態，地位不但會束縛你，也會讓那些接受你、跟隨你的人一起受苦。責任的狀態、領導意識的狀態 *Īśvaratva*，必須先被實現出來。當你沒有攜帶領導者的意識，即使你得到了領導者的權力，你也會被它束縛；同時，你也會把那些接受你爲領導者、跟隨你的人一起綁住。

領導力意識，是一種獨立的智慧，它根本無法被隱藏。一旦你真的擁有它，整個世界都會知道你有它；世界會自然而然地聽從你！你不需要任何額外的權力、政治力量或基礎設施，來讓世界知道你是領導者。就算你只是走在街上，你也會自然而然地抬頭挺胸-像一個真正的人中之人；正如奎師那稱阿周那爲 *puṛuṣarṣabha*-人中之最。而世界，也會因此尊重你。

請聽！我並不是在和你談一些企業價值觀、某些抽象原則，或者吠陀先知（*Ṛṣis*）在《奧義書》中說過的內容。我現在講的是我自己直接體驗過、而你也必須親自去體驗的東西。我是在“爲使你負起責任而負責”的背景中，和你談這些事。

你必須非常清楚：說話的人之所以說話，只有一個真正的理由-讓你變得負責任。我有責任讓你也體驗到我所體驗過的那種責任感。一個擁有財富

的人，有責任去引領貧窮的人走向豐盛；一個擁有知識的人，有責任讓無知的人變得有知識！當你已經擁有某樣東西時，你就有責任讓每一個人也能擁有它。正因爲我擁有責任感，所以我也有責任讓每一個人都開始擁有責任感。

擁有責任感、擁有領導意識空間 *Īśvaratva* 的奎師那，正讓阿周那承擔起責任。奎師那說：“無論一個偉大之人怎樣行動，別人都會跟隨；噢，貢蒂之子，在三界中，我並沒有任何必須去做的事，我也不缺任何東西。儘管如此，我依然不斷地在行動。”

yad yad ācarati śreṣṭhas tad tad evetaro janaḥ I

sa yat pramāṇaṁ kurute lokas tad anuvartate || 3.21

na me pārthāsti kartavyaṁ triṣu lokeṣu kiñcana I

nānavāptam avāptavyaṁ varta eva ca karmaṇi || 3.22

地球上其實只有兩種人：一種人對一切都感到自己有責任，另一種人則對任何事情都不感到自己有責任。感到負責的人，會成爲領導者；不感到負責的人，則會繼續做奴隸。有些人甚至連對自己的行爲都不感到負責，因爲他們早已忘記：自己的行動一定會帶來結果。很多時候，即使他們在籌劃一項生意，他們真正計劃的不是“怎樣讓它成功”，而是“如果它失敗了，我該讓誰來負責”。

爲成功做計劃，而不是爲失敗做計劃。當你一開始計劃時，如果你腦中冒出來的第一個念頭是：“如果這失敗了，我該怎麼辦？”那麼緊接着你就會想：“*那我就讓他來負責！*”可讓別人負責，並不會把成功帶給你。只要你一發現自己腦中冒出“我讓他負責”這樣的念頭，就必須立刻把它切斷。

我總是告訴自己的弟子：“不要只是重複我教了什麼。通過把真實性帶進你所做的每一個行動，承擔起活出我教導之道的責任。只有通過榜樣，你才能觸發別人的現實，並有力地散發這些教導。”真正對真理的深刻理解，以及對它的體驗式表達，只會在你對自己所有行動都負起責任時發生。只有當領導力的空間真正成爲你的親身體驗，責任感纔會圓滿。否則，如果你的理解只是建立在別人的話語和經驗之上，那麼始終有可能有人前來動搖你的信念；那時你要麼把責任推給環境，要麼推給別人。那意味着，你責任感的根基還遠遠不夠深，根本不足以承載那些問題。別人提出的問題，不過就是你自己選擇壓在內心、尚未回答的問題。

這正是發生在阿周那身上的事。作爲 *kurusattama*、所有俱盧族戰士的領袖，作爲 *bharataṛṣabha*、婆羅多族最優秀的人，儘管他已經承擔起了與俱盧族集體不負責任作鬥爭、並報復其惡行的責任，可他還是從自己的領導空間中跌落了出來，並開始爲逃避自己的責任尋找理由。阿周那-這個名聲純潔無瑕的人-最終成了自己不圓滿的奴隸。只有當他允許上師來豐富自己時，他才作爲弟子臣服於衆上師之師、普世靈性導師（*Jagadguru*）奎師那。

除非我們先豐富自己，並允許自己被上師豐富，否則就不會有好事發生在我們身上。允許上師來豐富你，本身就是豐富自己的最好方式。如果你不願意豐富自己，就沒有人能救你；而一旦你開始豐富自己，你碰觸到的任何

事都會成功。只要你安住在圓滿的空間裏，你所觸碰的一切都會成功。強大的力量，只會帶來成功，從不帶來失敗。這就是生命的法則。

有三種人：弟子（或追隨者）、上師，以及領導者（或嚮導）。

弟子，是那個尚未親身體驗上師的教導、也還未用這些教導豐富自己的人，但他已經對這條道路生起了真實的興趣，也負責任地踏上了這條道路。他需要指導，因爲他還不知道如何真正去實踐自己所聽到的東西。

上師，安住在領導意識（*Īśvaratva*）的永恆空間裏，也安住於開悟的終極體驗之中。出於慈悲，祂通過向所有願意達到祂那種狀態的人展示責任之路，來豐富他們。上師並不需要去實踐祂所宣講的那些方法，因爲祂本身已經超越了通常的行爲法則。上師們並不需要再去遵循那些祂告訴你、幫助你達到祂那種狀態的方法。祂們完全理解自己身心繫統所運作的物理層面的幻象，所以無論身體上做什麼，祂們都始終處於完全的覺知之中。

我總是告訴人們：喫飯的時候，需要覺知，需要完全在場。但如果你真的待在我身邊，你會看見：我喫飯時，從不會把注意力放在食物上；我喫飯時，在讀東西，或者在和別人說話。因爲情形不同。對你來說，你必須通過冥想來意識到自己究竟在攝取什麼，這樣你才能只喫身體真正需要的分量。可對我來說，如果我在喫飯時保持那樣的覺知，我反而無法喫進身體真正需要的食物量。我必須分散自己的注意力，移開覺知和自我憶念，食物才進得去。一個開悟存在的系統，和一個普通人的系統，運作方式是完全不同的。

而領導者，或嚮導，則是一位靈性的行動者；他站在上師與追隨者之間。他還沒有達到上師那種終極狀態，但他已經瞥見過那個狀態。他不像追隨者那樣缺乏經驗；他是把追隨者帶向上師的責任之橋。

還有一點請你務必要明白：你並不是僅僅爲了“讓別人受到啓發、得到豐富”纔去實踐這些原則（*tattvas*）。請理解，實踐本身就會給你帶來深刻的理解，也會給你帶來圓滿。自然而然地，你會在自己的生活中創造出自己真正想要的結果。那是最直接發生的第一個結果；至於後來你成爲一種靈感、爲別人創造現實，那隻會是一個副産品。當你作爲領導者，以你責任感中所帶出的智慧與力量去豐富他人時，這一切會自然而然地從你身體語言中散發出的真實性信心，以及從你言語中表達出的一致性力量裏生長出來。

我沒有被束縛，但我依然盡責地工作。

在這些詩句中，奎師那優美地藉着祂自己的例子，解釋了什麼叫作言行合一。祂說：在三界-下界、地球界和天界-對祂來說，其實沒有任何必須完成的事情。沒有責任在束縛祂。即便如此，儘管祂無所可得、無所可失，甚至本來無事可做，祂依然不斷在行動，也不斷地豐富着三界。爲什麼?

因爲人們把祂當作神來仰望，自然會去跟隨祂所設下的道路。人們對奎師那的他人形象（*anyakāra*），也就是世界對祂的期待，是：祂是神，祂是聖尊。於是他們會自然地模仿祂所做的一切。因此，爲了引導世人走上正

確的道路，祂現在甚至有責任去實現別人投射在祂身上的這種形象。這，正是聖尊奎師那的真實性與責任感。

我告訴你，那個能對整個世界的他人形象（*anyakāra*）都承擔責任的，就是神。神甚至也會爲無神論者的他人形象負責。這也就是爲什麼，當他們說“神從不幫助人”時，神就真的不幫助他們，甚至還會去成全他們對祂的那個他人形象。所以，即便奎師那本人其實沒有任何理由非要去從事工作，祂仍然會這樣做，只是爲了豐富那些將要跟隨祂的人。因爲如果祂不行動、不承擔起讓別人也變得負責任的責任，那麼人們就會模仿祂的樣子，陷入不負責任、不行動或愚昧／無明（*tamas*）的狀態。

請聽！奎師那通過承擔起以開悟的科學與直接體驗來豐富阿周那的責任，所實現的，不僅是阿周那的他人形象，更是阿周那所代表的整個人類的他人形象。祂其實是在把這個地球從 *bhūbhāra*-集體無意識、不圓滿存在的重負中解救出來。

請理解，別人對你的他人形象，有兩個維度：他們如何看待你，以及他們期待你在他們生命裏扮演什麼樣的角色。比如，他們可能現在把你看成一個傻瓜、一個騙子，但與此同時，他們又可能期待你是一個聰明而真實的人。當你開始對這兩個維度都承擔責任時-對他們如何看你，以及對他們期待你

成爲誰這兩件事都承擔責任-生命就會從你那充滿喜悅的內在空間（*ānanda gandha*）裏湧現出來。

請聽。對別人如何感知你、如何期待你負責，會使生命通過你湧現、爆發並表達出來。如果你想讓自己的皮膚髮光、眼睛明亮、整個身體都散發出優雅與喜悅，那就去承擔別人對你的他人形象的雙重責任。如果別人覺得你是個騙子、是個傻瓜，不要因此憤怒；那意味着，在某些方面你還沒有把自己提升起來。

每一年，我都會帶領人們進行靈性之旅（*yātras*），那是一種一生難忘的體驗，發生在自然的懷抱之中。在喜馬拉雅山，在那片活着的能量場裏，我們會在四大朝聖地（*cārdhām*）舉行種種儀式。這些儀式對我個人有什麼用呢？可我之所以爲你們做這些事，是爲了讓你們理解這些儀式的意義，受到豐富而去實踐它們，並承擔起用這些儀式豐富他人的責任。開悟之後，我從喜馬拉雅山來到人羣中間，以開悟來豐富他們。我本可以幸福而極樂地留在那裏，但我來到這裏，是因爲我有責任引導人們走上正確地活出開悟的道路。這也就是爲什麼，上師們總是出於祂們深深的責任感、出於愛與慈悲，來到這顆地球上，以開悟來豐富人類。

請聽！當責任通過你的頭腦被表達出來時，它表現爲領導力；當責任通過你的心被表達出來時，它表現爲慈悲；而當責任通過你的存在本身被表達出來時，它就是開悟（*Sātori*）。

當人們看見我不斷地工作、深入地投入行動-無論是管理事務、舉辦共修、策劃活動還是療愈他人-無論採取何種行動，他們都會因此受到啓發、得到豐富，開始從事真實的工作、開始活出負責任的領導力，並極樂地享受每一個瞬間。我不需要用話語去教你們；你們可以從我的身體語言中看見我、學習並受到豐富，得到的遠比從我的話語中得到的更多。

把自己延伸到他人的期望之中，這就是真實性。

請理解，你所感覺到的*自己*、你所相信的*自己*，就是內在形象（*mamakāra*）。例如，我可以非常真實地說：我感受到自己是一個純淨而空明的空間。

正是在這片純淨而空明的空間前面，有些東西開始運作，開始創建僧團。我相信自己是一個純淨的空間，而我又把自己投射成一個轉世化身，一個想把這片純淨空間給予你的轉世化身。也就是說：我相信自己是那樣的存在，我對自己“作爲純淨空間”的認知，就是我的內在形象（*mamakāra*）；而我決定把自己投射爲一個分享這片空間、讓他人得以體驗它的轉世化身，那就是我的外在形象（*ahaṁkāra*）。

別人所相信的我、所感知到的我，就是他人形象（*anyakāra*）。當有人把我看作希瓦（Śiva）時，我就需要承擔起“作爲希瓦”的責任，並通過延伸自己的能力，去替他完成任何一個希瓦會爲他做的事情。因爲他也許

會期待從希瓦那裏得到某種恩賜。那麼此刻，我就有責任延伸自己的超意識，去把那些恩賜給予他。這就是真實性。

我會不斷地延伸自己。然後人們問我：“這樣會發生什麼呢，斯瓦米吉？那你豈不是幾乎要變成別人家的奴隸了嗎？”只有在你是“被迫”的時候，你纔會變成奴隸。如果你是一位真正的上師，你會心甘情願地接受這一點。我決定去實現人們投射在我身上的一切-即便那是一個負面的他人形象，也仍舊要站起來，面對它，甚至爲它承擔責任。不要放棄別人！因爲只有當你願意承擔責任時，你纔會感到自己足夠強大，能夠解決問題。

正如奎師那所說，爲了豐富那些追隨者，我需要對自己的行動負責。問題是：我所做的，其實只是我自己所經驗到的、那純淨空無的內在空間的表達。除非你親身體驗到它，否則它永遠不會成爲你的真理。同樣的行動，由弟子來做，和由上師來做，會擁有截然不同的意義和效果。但如果你真正遵循上師的教導，觀察祂的身體語言，你就會慢慢吸收它，並被開悟本身所豐富。

真正決定行動質量的是行動背後的能量、是存在本身的能量；也正因爲如此，它才決定了行動最終的結果。決定質量的，從來不是行動外表本身。

上師無論做什麼，背後都只是純粹的慈悲。這也就是爲什麼，往往即使我責備別人，那個人最終也不會對我懷恨在心。責備本身，也是爲了你好，

是爲了把你的自我拔掉。它之所以看起來痛苦，只是因爲那個你一直誤認成“自己”的部分正在被移除。可你的存在本身知道：被移除的根本不是真正的你。這也就是爲什麼，在責備發生後的下一刻，我又可以完全不同地傾瀉出愛。因爲那一刻裏所存在的，就是完整的真理本身-純粹的慈悲能量。

可是，當你因爲憤怒去責備別人，比如責備自己的孩子時，會發生什麼呢？那時並不是你控制了憤怒，而是憤怒控制了你。你在濫用那股能量，因爲你在行動時並沒有覺知。你必須非常清楚：對方對你的怨恨，其實就是你自己的怨恨所產生的結果。你沒有意識到自己的行動中就有這種怨恨，因爲你在責備時根本沒有站在圓滿的空間裏。

請聽。你自己裏面那個被壓抑、尚未被覺察到的部分，會進入別人的心中。當你真正滿足了別人對你的期待時，你最終會突然意識到：其實，是你自己對自己的期待被滿足了。他人的期待，就是按照你設定的鬧鐘時間發出的喚醒提醒。鬧鐘不是你的敵人，是你自己設置了它；它只是在幫助你醒來，因爲醒來本來就是你自己的請求。

所以，他人對你的期待，就像幫助你醒來的朋友。因此，當別人對你有期待時，向他們鞠躬，把他們當作瑪哈帝瓦（Mahādeva）的化身來看待-因爲你內在的 *Antaryāmi* 正藉由他們來喚醒你。

我總是告訴人們：“當我慈悲時，我是在欺騙你；當我責備你時，我是在教你。無論哪一種方式，你都會成長。”當我責備你的時候，你會被猛地

一下推入當下；而就在那一瞬間，你會突然覺察到：你一直錯過了自己自然的圓滿空間。我言語背後的能量，純粹只是爲了你的轉化-其中沒有別的，只有純粹的慈悲。

智者的角色

3.26 智者不應去擾亂那些執着於行動果報的無明者之心智；相反，應當鼓勵他們，引導他們在不執着中繼續踐行。

3.27 人們之所以會以爲“我是所有行動的行爲者”，只是因爲他們被小我迷惑了。事實上，一切行動都是由自然的能量完成的。

3.28 噢，大臂者啊，一個眞正知見眞理的人，明白自然屬性和行動中存在的各種區分。他充分了解這些屬性與感官滿足，因此從不生起執着。

3.29 那些被自然屬性矇蔽、智慧尚淺或依然惰性深重的人，會被這些屬性驅使而投入行動；但智者不應該讓他們因此感到不安。

一個無知的人會對自己說：“我要去做這件事，然後享受它所帶來的結果。”智者不應該動搖這種信念；相反，他應該從領導力的空間出發，勤勉而不執着地履行自己的責任，以此樹立榜樣。因爲如果智者譴責帶着執着而做出的行動，無知者反而可能乾脆放棄責任，連行動本身都不願意了。

事情就像這樣：你能夠向一個孩子解釋“他的玩具其實並不珍貴”嗎？不能。孩子根本不可能理解這件事；他必須先長大。當成熟眞正發生時，他對玩具的執着自然就會消失。同樣地，無知的人一開始只能帶着執着去行動。但當他看見智者在行動中並不被行動本身纏住、卻又始終處於極樂之中時，他自然會開始好奇：那份快樂背後的祕密究竟是什麼？而正是智者本身活出來的榜樣，會自動把他引向一種不帶執着地行動的狀態。

以我們和神之間的關係爲例。我們大多數人祈禱，其實都是爲了得到些什麼。我們所有的祈禱，都是在請求神滿足某個慾望，或者保護我們不遭受某件事。以這種方式開始和神建立關係，並沒有錯；當你得到自己所請求的東西時，你對祂的信任就會增長。而這很重要。如果你讓一個已經三天沒喫飯的人去打坐，他怎麼可能做得到？那根本是愚蠢的。這個人首先需要的是一條得到食物的路，然後他纔可能真正開始聽懂關於冥想的事。

所以，當一個人正在行動、並且還對結果抱有期待時，智者不應該去打擾他；即使智者很清楚，行動本不應當帶着這樣的執着來做。至少，這個人已經在行動，而不是懶散地坐着！他至少還活在激情／狂躁（*rajas*）的層面，也就是激烈的活動之中，而這總比愚昧／無明（*tamas*）、也就是懶惰要好。當然，最終他還需要從激情／狂躁被引導到善良／純淨（*satva*）-被引導進一種平靜的狀態，一種無執着、不帶期待地行動的空間。而這，恰恰就是上師的工作。

我們每個人都受自己的基本本性，也就是屬性（*guṇa*）的支配。那種由前世積累而來的心理構成、模式，被稱爲習氣（*vāsana*）；它決定了我們是誰、這一生會去做什麼，以及未來的生命中還將發生什麼。由習氣所生出的慾望，本身就攜帶着被實現的能量。如果你有足夠的覺知，你就能讓它們被實現；而一旦真正被實現，這些習氣和業力就會開始溶解。一個真正進入這種“與慾望圓滿”狀態的人，就會開始意識到：自己其實並不是行爲者。

陶工的輪子，即便在陶工停止推動之後，也還會繼續轉上一陣子。同樣地，你取得這個身心時所帶的習氣或慾望，會使身心經歷它原本要從事的各種活動。可智者雖然同樣經歷這些活動，卻不會生出“*是我在做這一切*”的那種不足認知。事實上，是你想過某種生活的慾望，創造了與你相應的心理構成，也就是模式；一旦你選定了一種活法，你的身體自然就會支持這個決定，並據此行動。也就是說，你創造了一種習氣（*vāsana*），亦即一顆業力的種子，來幫助你活成你想活成的樣子。

所謂業力，不過就是那些未被完成、未被圓滿的模式和慾望。它們住在你的存在之中，不斷驅使你一次又一次地走回同樣的路，只爲了在自己的內在空間裏找到那份圓滿的體驗。

你是那個作出選擇並採取行動的人；但每一個選擇都天然帶着它自己的後果和副作用。等你看見那些副作用時，你就感到無能爲力，然後開始責怪命運。可事實上，一開始就是你自己做出了那些選擇。你必須對因果負責，因爲你自己就是一切的源頭!

一個小故事:

> 有一次，一個人走進餐館，點了各種各樣的東西：意大利麵、飲料、甜點等等。他飽餐一頓之後，滿足地靠在椅背上放鬆。然後，服務員把賬單拿了過來。那個人看着那張長長的賬單，驚呼道：“可我根本沒有點這張賬單啊！”

你在喫飯的時候，當然不會去想賬單；可賬單不過只是你所點、所喫的一切自然帶來的結果。同樣地，在生活裏，你所經歷的一切，其實都是你自

已那些未圓滿行動所結出的結果。正因爲缺乏一致性與真實性，你才無法預先看見這些行動會帶來怎樣的後果，於是你在無意識地行動。

如果你不對這些行動負責，這些行動本身以及它們所產生的結果，就會反過來把你束縛在更多未圓滿的行動或更多欲望之中。請聽！任何尚未圓滿的業力，任何出於不圓滿而做出的行動，就是 *pravṛtti*，即“不圓滿帶來更多不圓滿”。而且，這個循環會變得越來越危險，也會讓你越來越無力。

你並不是行爲者

要真正理解“我不是行爲者”，你必須先明白“我”和“我的”到底是什麼。希瓦曾說：“我”的感覺，其實是從“我的”的感覺中生出來的。我們平常總以爲，是先有“我”，然後纔有“我的”。可如果你仔細去觀察，就會發現：恰恰是我們對“屬於我們”的那些東西的認定，定義了我們是誰。想一想，如果你的財產、你的地位、你的財富、你的一切關係都被拿走，你還會覺得自己是誰？你又會如何定義自己？所以，你對“我”的理解本身就是相對的，不是嗎？

有許多奉獻者在能量達顯（極樂能量的傳遞）期間被我點化時，會感覺自己彷彿是在觸摸一個柔軟的枕頭，甚至像是什麼都沒有碰到。因爲從最根本的層面說，一個開悟的存在其實只是能量而已。在這個層面、在這個時空維度裏，你會看到祂們以一個六英尺高的人形顯現出來，並稱這個顯現爲

“尼希亞南達”；可事實上，這個“尼希亞南達”本身並不存在，存在的只是能量。並沒有“我”存在。

一旦你對任何事物生起執着，你就開始親手爲自己製造痛苦。而當你真正明白：真正行動的是依照它們自己的本性在運作的心智和感官時，你就會不再執着於自己的身心，並帶着更清明的理解去行動-也就是說，你會知道：只是心智、身體和感官在做它們本就會做的工作。可如果你不能理解這一點，你就會整個人陷入你正在做的事情之中；你會在情感上執着於事件，也執着於人，並由此開始過一種沒有覺知的生活。

按照我教導的方式行動，帶着真實性

3.30 將一切行動都奉獻給我，讓意識充滿眞我的靈性認知；沒有求取回報的慾望，沒有所有權感，不懶惰，也不激動，去戰鬥。

3.31 那些按照我的教導履行自己職責、並且忠實地、無嫉妒地以眞實性去實踐這些教誨的人，會從那種帶有果報的行動束縛中解脫出來。

3.32 但那些出於嫉妒，而不持續按照我的教導履行職責的人，則被視爲完全無知、毫無理智，並已遭到毀滅。

接下來，奎師那提出了一個極其重要的觀點。祂說：那些依照我的教導履行自己職責，並且忠實地、無嫉妒地帶着真實性去實踐它們的人，會從行動的束縛中解脫出來。

ye me matam idaṁ nityam anutiṣṭhanti mānavāḥ I

śraddhāvanto 'nasūyanto mucyante 'pi karmabhiḥ II 3.31

在這裏，你需要理解兩件事。祂說的是：“依照我的指示、我的話語-*ye me matam idaṁ nityam*。”也就是說，當你真正進入自己的存在時，你存在本身所說出的任何話，就是奎師那的話。當祂說“我的教導”時，祂所指的是來自真我（*ātman*）、也就是來自存在本身的指示。

當你把目標圓滿並放下，真正墜入自己的存在時，神聖就會開始引導你，而你也會變成祂手中的工具。如果你成了一根內部毫無阻塞的空心竹子，你

就會成爲奎師那手中的一支笛子。放下你的目的、放下你的根源模式，就是我所說的“成爲空心竹子”。如果你還是一根實心竹子，你最多隻能被拿去搬運屍體；但如果你放下根源模式、墜入存在，你就會成爲神聖手中的工具，一支神聖的笛子。當你真正變成這支笛子時，進入你的空氣會化作音樂流出；你的話語會變成真言（*mantra*），變成豐富衆生的神聖言辭；你的行動會變成密續（*tantra*），成爲覺悟神聖的神聖技法；你的形態也會成爲神聖的形態（*yantra*），而你自己最終也會化爲神聖。

所以，祂在這裏說的是：“那些按照我的教導，也就是按照自己內在覺知來履行職責的人……”請理解，只要你仍然在遵循社會預設的目的，你就會活在一種“社會性的良知”裏；而當你放下那些社會制約、放下社會灌輸給你的目的時，你纔會真正放下這種良知，開始帶着意識生活。請聽，當你有責任感時，良知會轉化爲意識。良知意味着你一直在“該做”和“不該做”、在內疚和慾望之間掙扎；而意識則意味着生命本身純淨的流動。只要你不承擔責任，你就會和目標、和“該做/不該做”不停糾纏；只要你帶着目標生活，你就只能活在一種社會性的良知裏。而一旦你理解了無目的之美，你就會開始活在一種靈性的意識中。

虔信（Śraddha）：你的巔峯可能性

“那個按照自己內在覺知而生活、相信這些教導並對它們懷有虔信（*śraddhā*）的人……”爲什麼奎師那在這裏要求“虔信”？這是奎師那第一次明確說到“虔信”。爲什麼？因爲虔信並不能簡單地翻譯成“信仰”。它意味着：信任，再加上把自己活到最高可能性的真實性勇氣。英語裏沒有與 *śraddha* 完全對應的詞。如果一定要描述，我會借“真實性”來解釋它；但你要知道，真實性本身也並不能完整覆蓋虔信的全部意味。

那種建立在你能力巔峯上的勇氣，以及你從“你以爲的自己”“你投射給別人的自己”“別人期待你成爲的樣子”，以及“你期待別人爲你成爲什麼”的多重維度中去回應生命的能力，合在一起，就是所謂的虔信，也就是我在這裏所說的真實性。

奎師那在這裏說：“*śraddhāvanto ’nasūyanto*”，也就是說：以虔信（*śraddhā*）、以真實性的勇氣，將這些教導實踐到自身能力巔峯的人。那麼問題來了：爲什麼我們需要這種真實性的勇氣？

一個小故事：

有一個人生來失明，於是去看醫生，問道：“醫生，你能幫我獲得視力嗎？”醫生說：“別擔心，我會替你做手術。你會獲得視力；到那時，你就再也不需要拐杖走路了。”

盲人總是帶着枴杖來探路。現在，醫生卻告訴他：你以後將不再需要拐杖。

那個盲人說：“醫生，我明白您會給我做手術，我也明白我之後會恢復視力。但我不明白的是：我怎麼可能在沒有枴杖的情況下走路？”

久而久之，這個盲人早已忘了：枴杖原本只是一個輔助工具。同樣，就不憑藉心智生活，不帶着目的和目標生活，你就會發現自己原來可以不靠“枴杖”來走路。那個枴杖，其實就是你的計劃和擔憂。久而久之，擔憂成了你的一部分，成了你不圓滿的默認認知。於是，當我告訴你“你可以活得沒有擔憂”時，你會立刻說：“不，這怎麼可能？如果我不去擔心我的孩子、我的房子、我的財產、我的訴訟，那該怎麼辦？”可事實上，你的生活之所以依然順利運轉，恰恰是“儘管有你”，而不是“因爲有你”。

勇氣是真實性的芬芳。當你擁有這種真實性的勇氣，對這些教導生起虔信，並開始活出一種無目的的生活時，只有到那時，你纔會真正意識到：原來你根本不需要拐杖才能走路。那，就是你變得足夠真實、足夠觸碰到自己巔峯可能性的時刻。一旦你進入自己存在的深處，你就會進入一個完全不同的維度。那時，你現在所以爲的“靈性生活”和“物質生活”都會失去原有的意義；你會進入一個全新的生命維度，安立在真實性之中，也安立在可能性的空間裏。

比如，你能向一個四歲的孩子解釋“生活”是什麼嗎？他所理解的，只是玩具。可一旦他長大了，他自然就會懂得什麼是生活；而那些玩具和洋娃娃，也會自動地從他身邊淡出。你會懷念你自己的玩具嗎？你會覺得是“你放棄了玩具”嗎？不會。當你長大，開始體驗生命中不同維度的時候，那些

玩具只是自然離開了你。同樣地，重要的不是你放下吸菸，而是吸菸自然離開你。

當你真正進入自己的存在、真正體驗到生命本無目的這一點時，所謂的物質生活和靈性生活都會自動把你放下，你會進入我所說的“量子靈性”，也就是永恆意識。那時，你會安住於永恆的極樂之中；也只有到那時，你纔會明白：原來你根本不需要靠擔憂來活着，你根本不需要你的心智。直到你抵達存在，你都需要有真實性（*śraddha*）。直到你獲得視力，你都必須帶着真實性（*śraddha*）躺上手術檯。你要允許醫生按照他對你的要求爲你工作。這也正是爲什麼奎師那說：“*śraddhāvanto anasūyanto*。”

接下來的那個詞也極其優美：“*anasūyanto*”，意思就是“沒有嫉妒”。這非常重要。我們總會想：“我的兄弟買了兩棟房子；我的姐妹正在買一輛嶄新的大車。我怎麼還能這樣過下去？”而就在你生出這種想法-“他有那個，她有這個”-的那一刻，會發生什麼？你所有的靈性、你所有的真實性、你對無目的之美的覺知，會瞬間全部坍塌。你又一次跌回了同樣的“老鼠賽跑”。就像你的鄰居剛裝了一臺新空調，你就突然覺得自己家變得更熱了一樣。

奎師那說：“*anasūyanto*”，意思是“沒有嫉妒”。嫉妒會把你重新拖回那條不真實的老路，它就是那種反覆寄生在你身上的模式。所謂“老鼠賽跑”最大的問題就在於：即使你贏了，你也依然只是一隻老鼠。

你七歲之前形成的任何模式，都屬於根源模式；七歲之後形成的模式，則屬於寄生模式。你首先需要圓滿的是這些寄生模式，然後纔是所有的根源模式。只要嫉妒這種寄生模式進入你的存在，真實性就會消失，無目的之美也會消失；你又會重新落回社會制約裏，開始像老鼠一樣去追逐目標。

奎師那要求阿周那把虔信（*śraddha*），也就是真實性，帶入自己的行動中，讓自己達到那個“所感知到的自己”和“所投射出來的自己”的巔峯可能性-並且不帶嫉妒這一寄生模式，也就是 *anasūyanto*（無嫉妒）。

當你真正把自己帶到巔峯時，內在力量就不會再被浪費，也不會再給任何寄生模式留下攻擊你的空間。當你浪費自己的愛，它就會變成慾望；當你浪費自己的責任感，它就會變成嫉妒。你的低層維度，說到底不過是你高層維度中那些被你拒絕的部分。當你較高的維度沒有真正被實現時，那些較低的維度就會重新獲得力量。

幻象的力量

在密續（*tantra*）中，有一個關於幻象之力（*māyā śakti*）的美麗說法：幻象讓我們所有人都隨着“嫉妒”這根棍子跳舞。你見過印度那些靠猴子表演賺錢的人嗎？他們在路邊用猴子演一個小節目。只用一根小棍子，他們就能讓猴子跳舞，做任何他們想讓它做的動作。

同樣，幻象的力量也在用一根叫作“嫉妒”的棍子驅趕着你，讓你隨它狂奔。你一比較，就會立刻跌回自己的低層維度，跌回那種我所說的“有目的的生活”的老窠臼。於是，你就成了一個業力者，而不是一個行動瑜伽士。

那個活在永恆意識（*Nityānanda*）之中的人，會允許自己的身體和心智依照它們各自的本性去工作，因爲他本身就是以永恆意識爲中心的。這樣的人，被稱爲行動瑜伽士-一個將無執着行動中的真實性奉爲終極棄絕的人。相反，當一個人是出於嫉妒去行動時，他就會跌入自己社會制約中的較低維度；他會掉進“老鼠賽跑”，從而變成一個業力者-一個被貪婪模式驅動、以不真實方式行動的人。

業力者，是一個拒絕自己最高可能性的不真實之人。行動瑜伽士，則是一個安住在行動中的真實性裏、獲得力量去活出自己最高可能性的人。兩者的區別在於：業力者是被不真實性驅使、活在自己最低可能性中的人；而行動瑜伽士，是被永恆意識驅使、活在自己最高可能性中的人。嫉妒，會讓你變成前者；真實性，則會讓你成爲後者。

還有一件事：當我們出於比較而做事情時，最終只會做出愚蠢的事。我們的智力會停止真正工作，我們的表現會低於自己的巔峯潛能，因爲我們正在拿別人的生產力，當作衡量自己的標准。如果你是在嫉妒這種寄生模式之下去工作，那麼你的行動最終一定會變得不真實。

比較或嫉妒，本質上就是不真實性爲了讓自己繼續在你裏面活着，而不斷爲自己辯護的根源。不要讓它繼續下去。你必須非常清楚地對自己說：“別人做什麼，是他們的責任；我的生活，是我的責任。歸根結底，即使對方依然不負責任，我也仍然要對他的不負責任承擔責任。”

我們每一個人都是獨特的，根本不需要和任何人比較。你就是獨特的。問題在於：你總是拿自己和那些最靠近你的人比較，拿自己和那些比你高五英寸、低五英寸的人比較。可你會拿自己去和比爾·蓋茨或者佛陀比較嗎？不會，對吧？爲什麼呢？

真正的問題，從來不是失敗本身，而是你對失敗的擔憂。這也就是爲什麼，你不敢去追逐無法達到的目標，只會追逐那些你認爲自己可以達到的目標。你所有的喜悅、你生命中的極樂，都會被這場叫作“比較”的幻象吞噬掉。就像大地在最後的大洪水（*pralaya*）中被海洋吞沒一樣，你的一生也會被比較完全吞噬。

嫉妒和比較並沒有真正絕對的存在，它們只是虛幻的模式。現實有兩個層次：比較現實和存在現實。如果你把自己的生活建立在存在現實之上，你就永遠不會受苦；而如果你把自己的生活建立在比較現實之上，你就會一直受苦，直到死亡-不僅是死時，甚至死後也一樣。

生命，是爲了實現你最高的可能性。

只要你活在衝突中，你就必然會受苦。人們總在說：“我在受苦，是因爲他或者她不真實！”可無論你在哪個地方處於衝突中，都請先看清：你自己正活在衝突之中-即使你此刻正在責怪別人不真實。

如果生命不繼續在一粒種子中發生，那粒種子就是死的！同樣地，如果真實性不繼續在你身上發生，那麼你就不再是“可能性”，你就是死的！所以，讓真實性不斷在你身上發生-在你的工作中，在你的思想中，在你的健康裏！不斷擴展你的思想，不斷擴展你的感知！

不斷實踐真實性，會把你帶進“可能性空間”。虔信，也就是這種真實性，會不斷地把你帶回你自己，也不斷把你帶回你最高的可能性。生命是爲了實現那個可能性。生命是爲了實現真我。生命是爲了實現它自己。

真實性就是生命；生命就是持續不斷地擴展！所以，在每一步裏，都請把真實性帶進你的思考之中。不斷擴展，不斷擴展！不要滿足於較低層次的感知。你所理解的人類、你所理解的世界、你所以爲的“你”，全都是帶着缺陷的感知，都是比較現實。只要你滿足於這種比較現實，你就已經犯下了你生命中最嚴重的錯誤。不要讓你的內在空間建立在比較現實上；要讓它建立在“存在現實”之上-那，纔是最高可能性的空間。如果你把生活建立在存在現實上，你就會像一個行動瑜伽士那樣，極樂地活在永恆意識之中。

從本質上講，只要你還有身體和心智，你就一定會以某種方式行動。只要你帶着真實性，順着自己的本性去行動，你就會感到舒展，並與存在和諧共鳴。當你真正放松、真正處於極樂之中時，你表達出來的一切都會變得優雅。

可當你被貪婪或恐懼的根源模式佔據，並試圖成爲一個並不屬於你的“自己”，把自己投射成一個不真實的樣子時，你就在壓抑自己，也讓自己變得不真實。但壓抑到底能做什麼？你根本不可能壓抑能量。能量永遠不能被摧毀，也無法真正被壓制；你所能做的，只有轉化它。

所以，既不是一味地“表達”，也不是一味地“壓抑”；真正的解決辦法只有一個-就是和你那些不真實的身份達成圓滿。這個解決辦法，就是在整個過程中注入虔信，也就是注入真實性的勇氣。舉個例子：你感到煩躁的反應，與那個人做了什麼毫無關係。如果你看得更深，就會發現：真正決定你對那個人有什麼感覺的是你如何基於自己的根源模式和寄生模式去“選擇”回應他。你其實是在選擇，讓自己被他所做的事情激怒。可你爲什麼要讓自己被別人的行爲激怒呢？更何況，事實上，那個人也許根本懷着完全不同的意圖；而你卻已經先一步因自己過去對他的感知而產生了偏見。

真實性，纔是關鍵。如果你把真實性帶入“你所感知的自己”、帶入“你內在真正正在發生的事情”，也帶入“你向外投射出去的自己”之中，那麼你就不再會被那些無意識模式所控制。當較低層次的情緒升起，或者某種無意識反應出現時，你也能夠清清楚楚地看見它。對自己的不真實性的覺知本身，就會把你重新帶回自己的巔峯能力。然後，你自然會放下自己所有那些較低層次的情緒，安住在奎師那所說的那種“帶着虔信而又無嫉妒”的狀態（*śraddhāvanto anasūyanto*）之中，也就是安住在一種沒有嫉妒的真實性、安住在可能性的空間裏。



踐行你的責任感

3.33 即使是智者，亦會嘗試依循自身本性的模式而行，一切衆生皆順應其天性。約束感官又能有何作用？

3.34 對感官對象的執着與排斥，都應當被收攝在控制之下。人永遠不該受它們支配，因爲它們必定會成爲眞我實現道路上的絆腳石。

3.35 與其完美地去做別人的責任，不如帶着缺陷去履行自己的責任。即使是在履行自己責任的過程中死去，也勝過去做別人的責任，因爲那樣做可能是危險的。

3.36 阿周那問：噢，弗裏什尼（*Vṛṣṇi*）的後裔啊，那麼，究竟是什麼力量迫使人去犯下罪惡的行爲？即使他自己並不想那樣做，也彷彿被某種力量強行驅使着。

3.37 至尊（*Bhagavān*）說：

是慾望，也是憤怒；它們都源自激情／狂躁的屬性，吞噬一切，而且充滿罪性。這就是人在這個世界上最大的敵人。

在這裏，重要的是理解義務意味着什麼。如果我必須履行自己的義務，我就需要知道如何辨認自己的義務。

義務的觀念，對不同的人、不同國家、不同文化和不同宗教而言都不相同。因此，“義務”這個詞不可能被清楚地定義。我們一直受到社會的訓練，把某些行爲視爲義務，把一些行爲視爲好，另一些視爲壞。義務和責任是完全不同的。

比如，幫助老人、遵守真理、實踐非暴力、不偷盜等原則，是我們的義務。我們從小就被灌輸了這些道德觀念；但我們真的體驗過，活出這些觀念時所帶來的美妙嗎?

此外，還有一些原則，是根據我們各自所遵循的宗教而代代相傳下來的。比如，一個飢餓的非素食者找到一塊肉，把它喫下去，並沒有問題；而一個素食者則可能會認爲，即使爲此喪命，不碰肉也是他的義務。這些都屬於社會定義的義務。永遠不要用你自己的標准去評判別人的習俗。宇宙並沒有一個統一的人類尺度。

而奎師那在這裏所談的，並不是社會定義出來的義務或良知。祂談的是責任感，談的是領導力意識，談的是宇宙本身的法則。宇宙是建立在“責任主義”之上的。宇宙不相信社會主義、共產主義、資本主義、社團主義，或任何其他“主義”。宇宙的法則，也就是存在的自然法則 - 正法（*dharma*），不是以比較爲基礎的共產主義、社會主義、資本主義或社團主義哲學。宇宙的法則，就是責任主義。

你總習慣根據自己得到的那一點點金錢和名聲，來衡量責任所帶來的結果；而這，正是你失敗的地方。因爲當你真正承擔起責任時，更高層次的能量就會開始通過你運作。這就是爲什麼我要求你：不要用你那一點點狹小的邏輯去衡量結果。當你真正承擔責任時，因陀羅會進入你的手，你的手就成爲金剛杵（*vajrāyudha*）；閻摩會進入你的肺，化作“不停歇”的力量；拉克什米會進入你的心，化作“持續分享”的能力；財神（Kubera）會進

入你的肝臟和腎臟，讓整個系統保持活力；風神（Mārut）、火神（Agnī）、Mārīci，會進入你的腸道，燒盡一切被供獻上的東西，並讓整個系統持續運轉、充滿生命。

當你真正承擔責任，並開始活出真實性時，你所得到的益處，會比你用那套小邏輯計算出來的結果多出一千倍。你一旦開始帶着責任感生活，不僅你的月收入會從二十萬增加到二百萬，更重要的是，你會在自己裏面建立起一個“活在不死之中”的空間。你的身體會依照你想要的方式被塑造，而你的意識會超越身體的限制被建立起來；你會爲自己建立一個不死的空間。

無執着的行動，會使人解脫

維韋卡南達曾講到印度有一位聖人、一位瑜伽士的故事。這個人非常特別：如果你當面問他一個問題，他不會回答；但如果你問過之後，又等上幾天，那麼在某次談話中，他會把那個話題提起，並投下一道令人驚歎的光。

他曾向維韋卡南達揭示“工作”的祕密：“讓目的和手段合而爲一。”也就是說，當你在做任何工作時，不要去想任何超出它本身之外的事情。把它當作一種崇拜，最高的崇拜，並在那個時刻把你的全部能量都投進去。在生命的任何時刻，只要你正確履行自己的義務，並且不執着於結果，這就會把你帶到最高的實現。

那個執着於結果的人，總會抱怨自己職責的性質；可對於不執着的行動者來說，所有職責在本質上都一樣好。他承擔責任，也歡迎一切自己必須去做的事，無論那份工作的外在形式是什麼。他會以同樣的熱情和活力對待每

一個行動，並完全投入到眼前的任務中。他對自己的真實性保持真實，也以自己巔峯的能力去行動。

在偉大的史詩《摩訶婆羅多》中，實際上有三個版本的“梵歌”：一個是由至尊奎師那傳授的《薄伽梵歌》，另一個同樣由祂傳授的是《後梵歌》；第三個同樣重要的，則被稱爲《屠夫之歌》。

而這部《屠夫之歌》，竟然是由一個屠夫傳授出來的-是由一個傳統上被視作低種姓、甚至旃陀羅的人傳授出的一部偉大經典。

曾經有一位擁有某種特殊力量、卻還沒有開悟的偉大瑜伽士。他極其自負。有一次，他在森林裏一棵樹下冥想。樹上的一隻鳥恰巧排泄，糞便落在了他的身上。他勃然大怒，睜開眼睛，狠狠瞪着那隻鳥。結果，那隻鳥被他凝視的力量直接殺死了。這個瑜伽士因此爲自己的力量感到無比驕傲。

隨後，他照舊出去乞食。他來到一户人家門前乞討食物，屋裏的女主人從裏面喊道，讓他稍等一下，因爲她正在侍奉自己的丈夫。那個瑜伽士頓時又怒火中燒。他心裏想：“這個愚蠢的女人！她竟然讓我這樣一個偉大的瑜伽士在外面等着，只因爲她在侍奉自己那個普通的丈夫！”

突然，他又聽見那個女人的聲音，彷彿是在回答他：“我可不是森林裏那隻那麼容易被殺死的鳥。你的力量也許對那隻鳥有用，但對我沒有用。所以，放鬆一點吧。”

這一下，這位瑜伽士徹底震驚了！那位女士不僅知道他心裏在想什麼，甚至連森林裏剛剛發生過什麼都知道。當她後來眞的端着食物走出來時，瑜伽士立刻向她道歉。

他問她：“母親，您怎麼會知道我在想什麼？又怎麼會知道森林裏發生過什麼？請教教我，我要怎樣才能做到這些？”

那位女士回答說：“你得到了力量（śakti），但沒有得到智慧（buddhi）。去找路那頭的屠夫吧，他會教你。”聽到這話，這位瑜伽士更加震驚了。他心裏想：“一個普通屠夫，怎麼可能教我任何關於智慧的東西？”

但這個女人剛纔的舉動，已經深深震住了他。於是，他還是默默地遵照她的指引，沿着路去往屠夫的店。

當他來到屠夫的店時，看見屠夫正忙着切割剛剛屠宰好的動物之肉。他實在無法想象，自己竟會從一個屠夫那裏學習智慧。但他又實在渴望得到智慧，於是走近那屠夫，問道：“住在附近的一位女士叫我來向你請教智慧。你能告訴我，怎樣纔可能獲得智慧嗎？”

屠夫向他解釋了，自己是怎樣獲得智慧這一終極體驗的。他所做的，不過是：帶着完全的覺知和徹底的真實性去做自己的工作；以徹底的一致性去工作，再用自己賺來的錢照顧年邁的父母，並以同樣的虔誠把這一切完成。僅僅是這樣去履行自己的責任，就已經讓他得到了解脫。他所做工作的性質-也就是“屠宰動物”這件事-本身並不重要；真正重要的是，他做這件事

時所持有的態度，以及他那一刻所處的內在空間。你也許正在做這個世界上最偉大的社會服務，但如果你的態度和你行動背後的能量並不是出於圓滿，那麼這樣的行動依然只是虛僞和不真實。

出於圓滿而生髮的責任感

在《摩訶婆羅多》中，迦爾納是一位偉大的戰士，也是難敵的親密朋友；他的慈善和慷慨常常受到稱頌。他是蘇利耶，也就是太陽能量的無瑕之子，同時也是般度族母親貢蒂的長子。因爲他在貢蒂嫁給般度王之前就已經出生，未婚的貢蒂便在他出生時將他拋棄。於是，迦爾納作爲俱盧王室車伕的養子長大，一生都在和不幸糾纏。

迦爾納之所以以慈善聞名，深層原因其實是他內在深深的不圓滿，以及一種“我不被尊重”的感覺。迦爾納的內在形象（*mamakāra*）是什麼？就是：“我是個失敗者；無論我到哪裏，都得不到尊重。”正因爲他不知道自己父母的名字，也不知道自己的真正出身，他年輕時的內在形象（*mamakāra*）就是：“我不被尊重。”於是，他就在外在形象（*ahaṁkāra*）中爆發出這樣的姿態：“我必須被尊重，我是可敬的。”而在他看來，獲得尊重最好的方式就是施舍、就是慈善。可連他的慈善本身，也來自不圓滿。這也正是爲什麼，他的死亡本身也是由他的慈善造成的。

你要知道，迦爾納在每一個層面上都被自己的慈善毀掉了。首先，衆神之王因陀羅前來，從他身上奪走了那一套與生俱來的無敵護甲（*kavaca*）

和耳環（*kuṇḍala*）- 那原本是他作爲太陽之子所自帶的天然護持。到了迦爾納生命最後階段，他一生通過慈善所積累起來的全部善業，又像一道盾牌一樣保護着他。於是，至尊奎師那爲了使迦爾納得到真正的解脫，化現成一個貧窮的婆羅門，向他乞求那一切慈善所積累的善果。你必須明白：迦爾納也許是在不圓滿中行善，但那些接受他善行的人本身卻是圓滿的，因此他們的祝福確實在保護着他。可愚蠢的是：即便明明知道是奎師那親自來向自己乞討，迦爾納竟然還在想：“連奎師那都在接受我的施捨！”

哪怕是像慈善這樣偉大的行爲，只要它是出於不圓滿而做，最終也只會導向錯誤的結果。最後，正因爲迦爾納不再擁有自己善業的保護，阿周那才能殺死他。如果你出於圓滿去發動任何行動，你得到的回報會像奇蹟一樣；可如果你哪怕出於不圓滿做了一件偉大的慈善行爲，你最終收穫的就是地獄。甚至連所謂的道德、所謂的善行，一旦不是從圓滿中生髮，也只會帶來壞的影響。

自然的正法

我們每一個人在能力和興趣上都獨一無二。因此，我們的責任也不可能一樣。如果你試圖模仿別人，覺得別人的責任看起來更值得追求，那麼你就已經犯下了“去走別人道路”的錯誤。比較實實在在地統治了我們的人生。而只有當我們帶着真實性，把自己的能量用於讓自己長成巔峯的樣子，而不是不停與別人比較時，我們才真正是在依照自己的本性履行自己的責任。

奎師那關於行動瑜伽的這些經文，常常被某些人濫用來替印度教傳統中的種姓制度辯護。他們說，奎師那的意思是：一個人不該偏離自己種姓的正法（*varṇa dharma*），也就是不該偏離那個種姓的義務。可這樣說的人，根本不明白種姓制度真正的起源。

在吠陀文化中，一個孩子會在七歲之前被送入聖童學校（*Gurukul*）- 也就是那種“生活在上師腳下、跟隨上師學習”的古老體系。上師會根據孩子自己的天賦能力來教導他。如果孩子天生適合成爲學者，他就會被訓練去學習經典，最終成爲一個婆羅門；如果孩子好鬥而勇敢，他就會被訓練武藝，成爲剎帝利，也就是戰士；以此類推。也就是說，所謂種姓的分類，本來是基於一個人的天然能力，而不是出生。只是隨着時間推移，這一切才逐漸退化成一種基於血緣的繼承分類。要真正理解奎師那在這裏的教導，你必須把它放回原始的吠陀教育背景裏去看。

隨後，阿周那又問奎師那：爲什麼即使一個內在安定的人，也會被引誘去犯下罪惡的行爲，彷彿被一種未知的力量強迫着去做？阿周那在這裏提出的，其實是一個永恆的困境：到底該表達，還是該壓抑？

比如，當你看見一個美麗的女人，並因此感到吸引時，你會立刻覺得，按照社會教給你的價值觀，這樣的感覺是不對的，於是便試圖壓抑自己。可這種不真實性真的會有效嗎？不會。任何你試圖壓抑的東西，最終只會以更大的強度重新冒出來。我們從小就被條件化地相信：任何帶着激情和慾望的

人，都是低等的。可實際上，根本不存在“低等”或“高等”的人；真正需要發生的，只是能量的轉化。那些假裝自己很道德的人，要麼是在害怕，要麼是在爲自己的慾望感到內疚；他們本身完全不真實。而一旦你把自己認定成某種“低等的人”，你就開始和這種感覺作戰，於是更難擺脫它，也更難真正發生轉化。任何你抗拒的東西，都會持續存在。所以，你真正需要的不是壓制，而是帶來圓滿，並允許轉化、允許終極現實發生。

把可能性鍊金成現實

一致性、真實性、責任感和豐富這四個原則，本來就存在於我們的DNA之中。只有活出這四個原則，一顆種子纔會長成一棵樹，一個人纔會實現自己的潛能。一個人的內在，擁有成爲終極現實、神聖現實所需的一切。DNA，也就是構成人類意識的結構，在梵文中我們稱之爲正法（*dharma*）- 就是這四個原則!

就目前而言，人本身只是一種可能性。只有當這四個原則真正成爲現實，你纔會真正體驗到屬於你的現實。然後，慾望這種最基礎的能量，纔有可能被煉化成更高的能量-愛。這，就是一種把卑金屬煉成貴金屬的鍊金術。同樣地，把我們最基礎的情緒-慾望-轉化爲我們能夠達到的最高情感-愛，也正是鍊金術本身。

首先，慾望中的雜質，也就是那種動物性的情緒，必須被清理掉。你的慾望，被各種幻想、罪惡感，以及我們從社會和媒體那裏撿回來的慾望所污染。過去，人們到四十歲時就能夠放下慾望；慾望會自然從他們身上脫落。在印度婚禮中，有一首很美的詩，夫妻會一起背誦。它的大意是：“在婚姻的第十一年，讓妻子成爲母親，讓丈夫成爲兒子。”這聽起來或許很奇怪，但它真正的意思是：讓關係成熟到終極的圓滿。一個女人最終的圓滿，在於她真正表達出自己內在的母性；一個男人最終的圓滿，在於他回到孩子般的純真。所以，到第十一年，讓這段關係成熟到這種程度，使丈夫和妻子都能夠達到自己的終極圓滿。

首先，慾望裏的雜質需要被移除；然後，一種更深層的連接-一種存在層面的友誼，而不只是身體或心理層面的關係-纔有可能被加入。只要你和某個人真正感到一種深深的連接，你就不再需要與那個人身體上的親近；你會單單因爲那份連接本身，就已經感到幸福和滿足。要讓慾望最終真正轉化爲愛，一段關係必須經歷耐心和毅力的過程。你需要有耐心，等另一個人也真正接受這場轉變；而當你做到時，對方自然也會被一起轉化。

所以，當奎師那在這裏提到慾望和憤怒時，祂是在指出：這兩者都源自激情。憤怒本身也是一種從慾望中生出的情感。當另一個人拒絕了你的慾望，慾望就會變成對那個人的憤怒。憤怒是一股巨大的能量，而我們之所以會濫用它，只是因爲我們並不理解它，也不尊重它。貪婪、憤怒和慾望，都是激

性的品質，源自受阻的海底輪（*mūlādhāra cakra*，即根部中心）所產生的激情和侵略性；這些原本都是我們從動物祖先那裏繼承來的本能情緒。當一個人沉迷於這些基礎情緒時，他就會被束縛在自己的本能天性裏。這，也正是奎師那把它們歸爲罪惡根源的原因。

人被賦予了一種超越這些本能的意識。人生的意義，並不僅僅是生存；它是爲了實現一個人的超意識本性，去實現自己最高的真實。任何阻礙真我實現的東西，本質上就是罪惡。

控制你的感官

3.38 就像火焰被煙遮蔽，鏡子被塵土矇住，或者胚胎被子宮包裹一樣，生靈也同樣被慾望所遮蔽。

3.39 噢，貢蒂之子，知者的知識，會被這種以慾望形式出現的永恆敵人所矇蔽；它永遠無法滿足，像火一樣燃燒。

3.40 感官、心智與明辨力，都是這種慾望盤踞的地方。正是它迷惑了具身的存在，也遮蔽了知識。

3.41 噢，*Bharataṛṣabha*，婆羅多後裔中的首領，從一開始就要控制感官，遏止這個罪過的象徵；因爲它無疑是知識與意識的毀滅者。

3.42 據說，感官高於身體；心智又高於感官；智力還高於心智；而意識，則甚至高於智力。

3.43 噢，*Mahābāho*（大臂者）啊，認出那個高於心智與智力的眞我吧；用智力去穩定心智，然後去征服那個以慾望形式存在、永遠貪得無厭的敵人。

就像煙霧遮蔽火焰、鏡子上的灰塵遮住倒影、子宮中的胚胎被胞衣包裹而難以看見一樣，我們也看不見自己極樂的真正本性，因爲我們被慾望這類基礎情感所覆蓋。

慾望與物種生存密切相關。沒有慾望，就不會有性別之間的吸引，沒有繁衍，也就沒有人類族羣的延續。這種基礎的生存本能寄居在我們原始的根部能量中心-海底輪。當這個脈輪被阻塞時，我們就會像動物一樣出於本能

行事；而當這個脈輪被真正激活時，我們纔開始學會像自己本該活成的樣子那樣，以智慧生活。

一旦一個人在青春期進入身體或性成熟的階段，就很難再控制來自海底輪的慾望影響。一個人若想讓那股能量向上流入頂輪（*sahasṛāra*），就必須在性成熟之前，在靈性上已經覺醒。海底輪是種種幻想的所在地，尤其是性幻想；這些幻想，正是奎師那所說的那層像鏡子上的塵土，徹底遮蔽了我們的判斷。

我們依據這些幻想，在心智中刻出種種模板，按照這些模板生活，並朝着實現這些幻想的方向生活。

當下的圓滿，是疏通海底輪（*mūlādhāra*）、溶解慾望的關鍵。只有圓滿，才能讓你接觸現實本來的樣子，並溶解你的幻想。

奎師那在本章就以這些話收束了祂和阿周那的對話：“要知道，你裏面有一種更高的智慧。用那份智慧來控制你的感官，遏止你的慾望；因爲那慾望，正是你在走向圓滿的道路上最危險的敵人。”請注意，奎師那並沒有說：“阿周那，來，到我這裏來，我會替你把身體和心智裏的慾望都溶掉，然後你就平靜了。”

阿周那在對話開始時說，自己被奎師那關於行動與不行動的話搞得徹底困惑。接着，奎師那告訴他：要帶着真實性去履行自己的責任，而不要擔憂行動的結果。祂一步步引導阿周那去過一種無目的的生活，放下對終極目標

的癡迷，也與行動結果的執着切斷聯繫。祂說：“真實的行動纔是我們的本性，不是不行動。去行動，去工作，但讓行動的結果統統臣服於我。”

於是，奎師那現在說得再清楚不過：“控制你的感官，帶着覺知，活在當下的圓滿中，放下慾望。”這裏所謂的慾望，不僅僅是性慾，而是指與外部世界相關的一切慾望；那是我們的身份感，是我們的佔有感，它不斷驅使我們去獲取、去享受。然而，真相是：獲取只會帶來更多想獲取的渴望，而不會帶來真正的享受與滿足。

要處於極樂之中，就必須讓自己的內在空間保持乾淨、保持空曠。只有這樣，極樂纔有可能把那個空間填滿。外在空間當然可以被各種東西填滿，這本身並不矛盾；只要外在的物質空間被不帶執着地填滿，內在空間就仍然是空的。

而要做到這一點，感官必須被控制，而不是被壓抑。任何被壓抑的東西，終究都只是在等待一個爆炸的機會。相反，創造出一個圓滿的空間，會連帶地改變你的心智，也改變你的感官。當我們真正明白：生命本身無目的，而生命真正的意義在於豐富自己與他人，並享受這條道路本身時，我們就開始學會放下對結果的執着。我們放下期待，於是進入當下，活在圓滿的空間裏。

這，就是行動瑜伽全部的精髓：達到圓滿，並放下對目標和行動果實的執着，並帶着言語的一致性、思想與行動的真實性、感受上的責任感，以及豐富的生活方式，去極樂地生活。這樣，你就會達到至高；你就會達到開悟的空間。

奎師那說：“你將達到至高。”也就是說，你將抵達永恆的意識、永恆的極樂（*Nityānanda*）。

所以，讓我們向終極的神聖存在、向至高梵奎師那祈禱：願祂幫助我們理解祂的信息，幫助我們把祂真正地融入我們的存在。願祂引導我們。願祂豐富我們，使我們體驗永恆的意識、永恆的極樂（*Nityānanda*）！



*《**薄伽梵歌奧義書**》的第三章**“行動瑜伽”（Karma Yogaḥ）**至此結束。這部**梵識瑜伽聖典（Brahmavidyā Yogaśāstra）**以**室利·奎師那與阿周那的對話（Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād）**形式，闡述關於絕對實相的科學。*



第四章

智慧、行動與棄絕的瑜伽
Jñānakarmasannyāsa Yogaḥ

知識之道

邏輯永遠無法把你帶到真我實現。終極真理超越了邏輯的疆界。唯有虔信，才賦予你領受真理的資格。在這裏，奎師那開始向祂那位虔信者與朋友阿周那，揭示關於開悟的至高神祕科學。

知識之道

人類的心渴望延續。對我們而言，維繫個人身份的延續與永存，是一件極其重要的事。我們在記憶和記錄所及之處，儘可能追溯自己的血統。我們不斷在其中尋找值得注意的事。我們急於供養家族中較弱的成員。這是圍繞我們自身血統的一種普遍焦慮。

阿周那也陷入了這樣的處境。爲了替自己對身份認同的憂慮辯護，他開始援引歷史中的道德法則，討論一個人今生的行爲會如何波及祖先與後代。可事實上，他不過是把自己當下的迷茫與不安，簡單地投射到了過去與未來之上。

人們問我：“這個宇宙是什麼時候被創造的？它是如何、爲何被創造的？”我告訴他們，等下次神召集會議時，如果我受邀參加，我就會提出這個問題，找出答案！無論我能往過去看多遠，這個宇宙一直都存在；無論我能往未來看多遠，這個宇宙都會繼續存在。它沒有開端，也沒有終點。它永遠存在於過去，也將永遠存在於未來。

我們熟悉的形態和身份都是易逝的；它們是經歷創造、毀滅與再創造的物質。但宇宙是無形的能量。它會按自己的意願轉化成物質，再回歸能量。這種能量是不朽的。這就是奎師那早先向阿周那解釋的。宇宙的這種能量，與我們內在的能量是同一種能量。

並不是所有宗教都能夠接受“人類與宇宙中的能量是永恆的”這一原則。宗教觀念會改變，也必須隨着新知識的出現而改變。如今，科學家已經達成一種共識：物質和能量可以在時間與空間中彼此轉換。量子物理的發展還揭示出，亞原子粒子會根據被觀察的時間、方式以及觀察者的不同，顯現出不同的形態與形狀。例如，人們以爲物體的物化現象是魔術或騙術。並不是！這是簡單的科學，就是把物質轉化成能量，讓能量移動，再把它轉回物質。藉着現代技術，例如克里安照相術，我們可以藉助這些技術在科學層面演示這個過程。

我曾經向靈脩院的常住成員展示過這個過程。我先讓他們清點櫥櫃裏金剛菩提念珠的數量。接着，我像施魔法一樣，憑空取出一串念珠給他們看。然後我讓他們再去數一次櫥櫃裏的念珠數量，他們發現櫃子裏少了一串！其實，任何人都可以做到這一點；他們所需要的，只是知道該怎麼做。

物質不可能憑空生成，它只可能源於能量的轉化。而值得慶幸的是，宇宙中的能量源泉是無窮無盡的，這個宇宙本身也一直在持續擴展。

印度教的第一部經文，《自在奧義書》（*Īśāvāsya Upaniṣad*）的第一句就已經宣告：“能量孕育萬物-*īśā vāsyaṁ idaṁ sarvaṁ*。”在研讀這句話之後，著名物理學家阿爾伯特·愛因斯坦說：“直到這一刻，我才終於證實，能量源自物質。而數千年前，吠陀智者們卻已經看得更深。他們知道物質其實起源於能量-而這一點，科學到現在都還沒有真正證明。科學的終極邊疆，正是靈性的門檻。”

請理解，在我們之內以及宇宙中，恆定不變的因素就是這股永恆的能量。一旦我們領悟到：宇宙和我們之間其實並沒有分離，那麼所有困惑都會煙消雲散；那時，對死亡的恐懼會消失，對獲取和囤積的貪婪也會一起熄滅。

畢竟，構成我們之所是的能量是永恆的。一旦我們理解、認知並接受這一點，我們就處於永恆的極樂（*Nityānandam*）之中！

我曾將此科學傳授給太陽神

4.1 至尊（Bhagavān）說：

我曾將這永恆不滅的瑜伽科學傳授給太陽神維瓦斯萬；維瓦斯萬再將它傳授給人類始祖摩奴，摩奴又把它傳給了伊施瓦庫。

4.2 這門至高的科學，就這樣通過師徒傳承的譜系一代代流傳下來；而聖王們，也正是通過這樣的方式領悟了它。只是隨着時間的流逝，這條傳承斷裂了，因此這門科學原本的完整面貌，看起來像是失傳了一樣。

4.3 這門古老的開悟科學，今天我傳授給你，因爲你是我的虔信者，也是我的朋友。你必定會理解這門科學所蘊含的至上奧祕。

你要明白，奎師那說出這句話的時候，只有三十二歲！祂的肉身只有三十二歲。可祂卻說：“我曾把這不朽的知識傳授給太陽神蘇利耶（Sūrya）*-imaṁ vivasvate yogaṁ proktavān aham avyayam*（4.1）”。

當然，這很難理解！憑藉邏輯，你無法理解這個陳述。憑藉你在日常生活中使用的普通邏輯，你無法理解這個陳述的任何含義。在接下來的陳述中，祂說：*這門至高的科學，這門原原本本的瑜伽，似乎已經在時間流逝中失傳了。*

這兩節詩，必須被非常清楚地理解。首先，真理並不是一個“新生的東西”；它是永恆存在的。它既不新，也不舊。所謂永恆，就是它永遠存在。

它從不會變舊，也從來就不是新的。永恆，本身超越時間與空間。當你安住於圓滿之境時，你所創造的一切都會永遠屹立，不朽而永恆。否則，我們又怎麼解釋：爲什麼印度教直到今天依然還活着、依然繁榮、依然在擴展？歷史上，侵略者和狂熱分子曾殘酷地攻擊、襲擊他們眼前所見的一切，殺害了數百萬人，毀壞了婆羅多（印度）的寺廟。他們入侵併統治印度，並非只有一代，而是數百年；可爲什麼印度教卻仍然沒有消失？答案就在於：它誕生於一種“永恆的圓滿空間”之中。

請注意，任何一個宗教、乃至任何一個文明，若想真正延續下去，有三樣東西至關重要。第一，是知識與生活方式的科學，也就是《奧義書》（*Upaniṣad*）-它探討生與死的本質，探討生活的意義與目的，並回答一切關於生存與離世的問題。第二，是建築-包括建築學與藝術。第三，是語言。這三者，全部都孕育在永恆正法的圓滿磁場之中。也正因爲如此，這三者永遠不會被摧毀，無論任何人多麼努力地嘗試。

那些誕生於圓滿之中的建築奇蹟與紀念碑，以及誕生於圓滿之中的語言奇蹟-梵語（*Saṁskṛtaṁ*）-都不可能真正被摧毀。就像世界奇蹟一樣，如果你分析世界上的語言奇蹟，就會發現：梵語，也就是被稱爲“神語”（*devabhāśā*）的那門神聖語言，是世界上第一且唯一的語言奇蹟。請理解，梵語這個詞本身就意味着“做得好、精煉、完美”。整個吠陀傳統，其實是一個極其強大、又極其精緻的系統；無論人們怎麼試圖操控它、扭曲它、

篡改它，最終都會反噬。這個系統如此嚴密無誤，已經發展到完美的程度；這就是我們說梵語意爲“精煉”的原因。

偉大的生活方式科學就是《奧義書》。這三者都誕生於圓滿的磁場，因此沒有任何力量真正能夠摧毀或抹除它們。

正如奎師那所宣告的，這門瑜伽是不朽的（*avyayam*）。**任何從圓滿空間中創造出來的東西，都會恆久屹立、長存不滅。圓滿本身就是永恆（*Nitya*）**。只有那些基於時間來描述和創造的東西，纔會被區分爲“新”或“舊”。新事物終將變舊，而舊事物也曾是新的。永恆意味着超越新與舊的分別，自古以來便一直存在。在這裏，這門瑜伽-也就是開悟的科學-本身就是永恆的，也就是 *Nitya*。

我們在第三章中探討過的“行動瑜伽”（*Karma Yogaḥ*），將在第四章中被進一步展開，也就是：智慧、行動與棄絕的瑜伽（*Jñāna-karma-sannyāsa Yogaḥ*）。我在上一章裏已經先爲它做了一個初步揭示，而首先需要理解的，就是這初步的揭示。只要你允許那些話真正進入你的內在，它們就能立刻帶來初步的開悟體驗，讓你邁出通往終極解脫的第一步。

一旦你領悟“生命本身無目的”這一真理，它就會洗去你存在中所有的不圓滿、壓力、壓迫和負擔，無論那是身體上的，還是心智上的。就在那一刻，你會獲得自由，並安住在圓滿之中。奎師那並沒有給你任何需要經過漫長歲月才見效的方法。有些方法需要很長時間才奏效，你得永遠練習下去，而得到成果的也許是你的兒子或女兒。

但奎師那說的是：“現在，此地，否則無處可得！”要麼現在就在這裏得到成果，要麼哪裏都得不到。祂的所有方法都能直接帶給你體驗。只要你允許“生命無目的性”的洞見和美感進入你的內在空間，就在那一瞬間，開悟的微風便會吹進你的心。也正是在那一刻，你生命的療愈之旅開始了。無論是情感之病（*bhāva roga*）的療愈，還是輪迴之病（*saṁsāra roga*）-也就是生與死之病-的療愈，都是從那一刻開始的。

早在五千年前，奎師那就已宣告：“我曾把這門科學傳授給蘇利耶（太陽神），而太陽神又把它傳給了摩奴。”要知道，太陽神就是維瓦斯萬。維瓦斯萬把這份智慧傳給了摩奴-人類之父；摩奴又把它傳給了伊施瓦庫。

在這裏，奎師那給出了傳承譜系，經由弟子延續的傳承，也就是師徒傳承。祂說：“隨着時間流逝，這門瑜伽科學失傳了”（*sa kāleneha mahatā yogo naṣṭaḥ parantapa*）。

只向在世的開悟上師學習

你必須理解，爲什麼這一圓滿的瑜伽傳統會逐漸失傳。只要弟子還沒有站到圓滿的空間裏、還沒有完全准備好去傾聽，方法就會自然而然地退化成儀式。請看清，方法和儀式之間，實際上只有一個區別。若帶着一致性和真實性去實踐，即使平凡的儀式也會被提升成卓越的冥想方法，把你帶向開悟；

而反過來，若缺乏一致性，只把它當作例行公事去完成，那麼即使冥想方法也會變成儀式。

“隨着時間流逝，這門科學失傳了。”奎師那曾以一句極其精妙的話指出這一點：“這門至高的科學是由我親自傳授的（*imaṁ vivasvate yogaṁ*），並且它通過師徒傳承（*evam paramparā prāptam*）而流傳下來。”這樣一門至高的科學，不會只過一代就消失；然而，哪怕只有一個尚未開悟的弟子，隨着時間推移，他就足以摧毀整個科學體系。

問題就在於：你的上師創建了一個龐大的運動，而你卻在並不具備所需資格的情況下繼承了它。那些只是因爲“繼承了某個位置”就坐上寶座的人，是最危險的。他們什麼都有，唯獨沒有開悟。創立靈性運動的人，只會憑着*以開悟來豐富*的能量，出於自身的愛與慈悲來創立它；對繼承創始人的人來說，整個運動就是一份禮物。

當你作爲繼承者得到了某人的王座，卻沒有責任感的能量時，你只會被小我填滿，最終造成傷害。你手裏握着的只是書本，而不是真正的知識。責任感，是讓你的生命綻放的能量；而首先，你必須學會把這四個原則（*tattvas*）視爲現實來思考。這也就是爲什麼，我們的吠陀上師總是通過“從開悟上師到弟子”的口傳傳統，去傳遞並映照真理。弟子坐在上師腳下，處於 *Upaniṣad* 之中。

***Upaniṣad* 的意思是“與上師同坐”。**它的本質就在於：上師進入一個特定的空間，弟子們圍繞祂而坐，在他們自己的大腦中映照出祂的神經元

活動。*Upaniṣad* 是傳遞這些偉大原則（*tattvas*）的體驗性表達的最佳方式。這正是聖尊奎師那當年把《薄伽梵歌》的科學傳給太陽神維瓦斯萬，而現在又把它傳給阿周那的方式。

請理解：只要你自己還沒有開悟，你就很容易被自己看見的任何東西所左右。任何事物的真理或精神都很容易流失。若有人想顛覆一條法則，只要照着它的字面機械去做，同時徹底忽略它內在的精神，那就已經足夠了。這也正是爲什麼，我們的《奧義書》一再強調：你必須去尋找一位活着的覺者上師。我們所有的書都只是指南。《吠陀經》是唯一有足夠勇氣宣告它們無法給你開悟的書。若你追求的是終極體驗，你就必須靠近一位在世的覺者上師。所有醫學書最後都說什麼？諮詢你的家庭醫生！這些都只是指南；你不能僅憑閱讀醫學書就服藥，也不能從不是醫生的人那裏取藥。

在印度，配藥助手是醫生的助手，負責配藥。可隨着時間推移，這些配藥助手漸漸學會了：頭痛就給黃色藥片，胃痛就給綠色藥片，等等。可這種做法暗藏着極大的危險。從配藥助手那裏拿藥，與向一個尚未開悟的上師學習，其實完全是一回事。一個配藥助手，最多隻會傷害你的身體；但一個尚未開悟的上師，卻可能誤導你，在一生又一生中毀掉你。原因就在於：只要錯失了哪怕一個關鍵要點，整個語境就會丟失。

靈性，是終極的奢華！

這裏奎師那說：

evam paramparā prāptam imaṁ rājarṣayo viduḥ |
sa kāleneha mahatā yogo naṣṭaḥ parantapa || 4.2

這裏有一件非常重要的事：祂說的是“*rājarṣayo viduḥ”*，也就是說，這門科學是傳授給“王者聖賢”（Rājarṣi）的，而不是隨便傳給哪一位聖賢的。

如果你已經聽過上一章關於“行動瑜伽”的開示，就會明白：祂所傳授的科學，其實是一種量子式的靈性-它把物質世界和靈性世界都給予你。正因如此，祂才說：“這門科學是給王者聖賢的。”如果它只是面向普通聖賢，祂就只會強調內在世界和內在空間；如果它只是面向國王，祂又只會強調外在世界和財富。可這門科學真正傳給的是那些既是國王、又是開悟上師的人-只有他們，才能保留這門科學的原貌。你必須看清：唯有同時具備國王和開悟者雙重維度的人，纔可能理解靈性的全貌。

只有享受過物質財富的富人，才能理解靈性的意義及其與自身的關聯。沒有見識過外在世界財富的窮人，只能去神面前乞討。他們永遠無法理解終極靈性。

一個小故事:

在某座寺廟門口，有一個乞丐總是伸出一隻手討飯。可有一天，人們看見他伸出雙手乞討。

他們問他：“發生了什麼？今天你突然伸出了雙手！以前你只伸一隻手！爲什麼？”

他說：“我又開了一家分店！”

你可以有任意數量的分店。看起來似乎能輕鬆賺錢。但你永遠不可能靠乞討成爲百萬富翁！如果你帶着“乞丐心態”行事，你直到最後也不會成功，永遠不會圓滿！

只有徹底看遍外在世界的人，纔會意識到它的空無。只有他才能進入內在世界。如果你仍對外在世界抱有希望，就無法體驗終極靈性。只有國王纔會徹底失望。只有國王才能進入開悟，因爲他知道，外在空間中沒有任何東西能夠滿足他。他已經看過一切，所有可能的安逸、享樂和歡愉。

如果一個從未真正體驗過成功後的消沉的人踏上靈性之路，他只會在神面前不斷祈求：“神啊，給我這個，給我那個。”這樣的人也許是宗教性的，卻絕不是靈性的。宗教之人與靈性之人有着巨大的區別：當你意識到神有力量（*śakti*）給你任何想要的東西時，你的宗教之旅就開始了；而當你進一

步意識到，祂同時還擁有“何時給你什麼”的智慧（*buddhi*）時，你才真正踏入靈性的門。

我們都相信神有*力量*給我們想要的東西，卻不信祂也有*智慧*在恰當的時候給我們！所以我們纔不停地乞求！只有相信神兼具*力量*和*智慧*的人，才能進入靈性，完全信任祂知道什麼時候給、給什麼。

請傾聽，我並不是在這裏區分什麼“低”等、什麼“高”等，絕不是如此。若你不能向神祈禱，你又還能去向誰祈禱呢？你只能向祂祈求。但宗教的教導必須從“寧靜覺知的科學”開始，幫助人類在內在創造出正確的空間；祈禱的概念則應隨後引入。

靈性，是終極的奢華。我總是說，只有那種攜帶着圓滿空間、並真正看透生命無目的性的人，纔可能療愈自己，也療愈他人；只有這樣的人，纔是真正的靈性存在。也正因如此，奎師那在這裏用了“王者聖賢”（*rājarṣi*）這個詞。只有一個真實地活着、且讓內在和外在空間彼此和諧一致的人，才能體驗整體性的真理。當然，一旦一個沒有足夠真實性來領悟這真理的人進入這個體系，他只會腐蝕它。不真實性，就是靈魂可能遭遇的腐敗。不要讓這種腐敗侵蝕你的意識。

因爲你是我的虔信者和朋友

因此，奎師那言道：“隨着時間的流逝，這門科學已然失傳。”在接下來的詩節中，奎師那繼續闡述：

sa evāyaṁ mayā te ‘dya yogaḥ proktaḥ purātanaḥ |
bhakto ‘si me sakhā ceti rahasyaṁ hy etad uttamam || 4.3

祂說：“我正在向你講述這門十分古老的科學，也就是終極開悟或進入永恆極樂的科學；由於你是我的虔信者和朋友，你會理解這門科學至高的奧祕。”

這一點必須被深深領會：你不能把終極真理交給一個還沒有準備好的人。我再說一遍-你不能把它交給還沒有準備好去傾聽的人。把真理透露給一個尚未準備好的人，就會對所有人造成危險。

在我的冥想項目中，常常有人問我：“斯瓦米吉，請談談您的開悟。”我從來不會談論自己的靈性體驗，除非我已經對對方有足夠的瞭解。我會等。因爲，如果在你還未准備好傾聽時分享私密體驗，你總會讓自己生起自我懷疑，把事情搞砸。如果你有膽量，你會立刻質疑那份體驗；而如果你沒有這樣的膽量，你只會想：“好吧，又是一個故事！我已經聽過成千上萬個故事了。算了吧！”

靈性體驗絕不是能夠隨便拿出來分享的東西。即便要分享，它也必須真正成爲激發你生命發生轉變的靈感。如果一份體驗被說出來之後，真的能夠賦予你作出同樣飛躍的勇氣，讓你感到：“我想，我也應該體驗同樣的喜悅、同樣的極樂，我不該再推遲了”-如果它能真正成爲你的靈感源泉，那麼這份分享才有價值。否則，它根本不值得被拿來談。

請聽。南印度曾有一位偉大的上師，唱出了一系列讚美希瓦（Śiva）的詩篇。祂甚至沒有把這些詩寫下來，只是用歌聲把它們唱了出來。生活在祂周圍的親近弟子懇求祂把這些詩篇記錄下來，以便能對社會有所裨益。然而，祂回答：“不，它們是我寫給我的神的私密情書。這是我個人的聯結。我怎麼能把它們公之於衆？”

舉例來說，如果你第一次見到某個人，對方就立刻開始問你的私人問題，會怎麼樣？這太無禮了！你不能立刻向任何人分享自己的私人經歷。同樣地，上師說：“如果有人來問起你的私生活，你不能與他分享。只有與他變得親密之後，你纔可能敞開心扉。”要讓對話發生，你們需要有一定的親密關係。如果雙方都充滿各自的想法和論點，對話就永遠不會發生。

我總是告訴人們：婚姻的第一年，男人在說、女人在聽；第二年則完全反過來，女人在說、男人在聽；從第三年起，夫妻倆開始一起說，結果就輪到鄰居來聽了！對話從來沒有發生！發生的只有爭論。只要對方還處在爭論的情緒裏，*satya*（真理）就無法被表達。

那位上師說：“這是我和神之間極其私密的關係，我怎麼能與公衆分享？”這時，一位自認爲聰明的弟子問：“爲什麼不能呢？既然您可以告訴我們，爲什麼不能告訴整個世界？”

上師回答說：“因爲，一旦你成爲我的弟子，*你*就已經成了*我*的一部分。只有對那些已經成爲我一部分的人，我才能分享這些詩篇。雖然從身體上看，你仍然是獨立的個體；可在心智層面上，你已經與我和諧共振。你就像一個

子宮，已經完全准備好接納神聖的能量。這正是我能夠與你分享個人體驗的原因。”除非你進入一種深度接納的狀態，除非你成爲一個簡單、純真的人，否則你就無法領受終極真理。

終極真理超越邏輯。起初傳授真理時，我們總是從邏輯開始，語言循着邏輯展開。然而，到了一定時候，你必須放下邏輯；否則，就無法觸及神聖。你不能靠邏輯與神對話，也不能靠散文與祂建立聯繫。唯有在詩歌中，你才能與神建立聯繫。這就是爲什麼無論東方還是西方，一談到祈禱，都只能通過歌曲與詩句。

若想讓與神聖的關係真正顯現，你需要愛的滋養，也需要詩性的語言。在這裏，只有真正理解的人，只有已經成爲上師生命一部分的人，才能領會上師的體驗。除非你融入上師的存在，否則很難真正明白祂的教誨。若把終極真理講給尚未準備好的人聽，就會帶來許多麻煩。對適當的人來說，即便他說的一句謊言，也會對社會有益；可若交到錯誤的人手裏，即便是真理，也會傷害社會。關鍵不在真理還是謊言，而在它被交給了誰。若所託非人，連不二論（*Advaita*）“*我是神*”這樣的偉大真理，也可能使他自以爲是神，進而做出各種荒唐之事。

一個不合適的人，永遠無法理解奎師那所說的真理。比如奎師那說：“我是神。我是一切。臣服於我。”如果這個人對奎師那沒有全然的虔信，也不真正理解奎師那，他會怎麼想？“這個人多麼自負！祂怎麼敢叫我臣服

於祂？”這樣的人不僅無法領會奎師那的教誨，反而只會給奎師那製造更多麻煩。

超越邏輯的是虔信

在這裏，領受真理的資格就在於虔信。如果你聽過我對《梵歌》前面三章的講解，就會發現那幾章是沿着邏輯展開的。到目前爲止，我還能把邏輯與靈性結合起來講述；但走到這裏，我必須把純粹的真理按它本來的樣子交給你。請明白，偉大的真理永遠不可能通過邏輯來表達，因爲邏輯還不夠銳利。

曾有人問我：“斯瓦米吉，爲什麼您不用邏輯來證明神？”我回答說：“如果我能夠用邏輯證明神，那邏輯就會成爲神。”那樣一來，邏輯反倒比神更大。神之所以偉大，恰恰在於祂無法被邏輯證明。祂超越了你的邏輯。

在這裏，奎師那要談的是一些超越邏輯的事。此時，你要放下邏輯，完全敞開，以全然被動的狀態坐着，准備好領受。在邏輯之內，你要麼全懂，要麼全不懂，沒有別的危險；但當更深的教誨到來時，你要麼理解，要麼誤解。奎師那現在要傳授的智慧，比此前的教導更深，也更細微。

正因如此，祂才說：“現在我把這些奧祕告訴你，只因你是我的虔信者，也是我的朋友；只因你與我親近、對我珍貴。你屬於我。*bhakto'si me sakhā ceti rahasyaṁ hy etad uttamam*（4.3）。”因此，祂用了“*bhaktosi*”這個詞。祂說：“你是我的虔信者，也是我的朋友。”*Sakhā*

的意思是朋友。若一個人與奎師那沒有這種聯結，他就無法真正領受這些信息。

此刻，奎師那正帶領我們進入更深層次的真理。你必須從頭腦降到心裏，以完整的自己坐下來，傾聽這些至理。奎師那在此發出警示：“*rahasyam hyetad uttamam*”-“我把這些奧祕給你，這是證悟終極的神祕科學，我親愛的朋友、虔信者阿周那。”

因此，現在讓我們一同進入奎師那所傳授的科學。讓我們置身於傾聽的空間。讓我們以一段簡短的對奎師那的祈願作爲開端：

vasudeva-sutaṃ devaṃ kaṃsa-cāṇūra-mardanam |
devakī paramānandam kṛṣṇam vande jagad gurum ||

我敬禮瓦蘇戴瓦之子-神聖的奎師那，坎薩與查努拉的征服者，提婆吉的至高喜悅，宇宙的至尊導師。

請理解，吠檀多（*Vedānta*）一向強調三大步驟：聞（*śravana*）、思（*manana*）和自然的綻放（*nididhyāsana*）。聞，是整合的傾聽；思，是以深入、積極的思考來冥想、沉思它；自然的綻放，則是在生活中強有力地表達、散發它，或在生活中體驗它。但在這裏，這些真理不需要這三個步驟。僅僅傾聽，就足以讓它成爲體驗。聞本身就夠了；真實的聞，會成爲自然的綻放。你不需要再做任何事情。你只需讓整個存在完全敞開，帶着徹底放松的感覺，坐在傾聽的空間中。

這些話是爲*你的*利益而說的，並不是爲了上師自己。因此，讓我們花幾分鐘冥想室利·奎師那，這位最偉大的覺者上師、宇宙導師

（*JagadGuru*）。讓我們向祂祈願，願祂讓祂的話語滲透我們的存在，願祂安住在我們的意識中，願祂帶領我們走向永恆的極樂。

只需幾分鐘，閉上雙眼，熱切地向祂祈求：上師，請引導我們進入體驗，讓我們理解。願祂以祂的臨在提升我們的內在空間。願祂處於我們的內在空間，使我們的意識開悟。



我親自顯現，一個時代又一個時代

4.4 阿周那說：

“噢，奎師那，您的出生較晚，而太陽神維瓦斯萬的出生較早。我該如何理解您最初曾向祂傳授這門學問呢？”

4.5 至尊（Bhagavān）說：

“你和我都已經經歷了很多次出生。我能記得所有這些出生，但你不能，懲敵者（Parantapa）啊！”

4.6 儘管我是不生的、不朽的，也是一切衆生的掌管者，我仍駕馭自己的本性，憑藉自身的幻力（māyā）再次顯現。

4.7 婆羅多後裔啊，每當正面意識衰退、集體負面性上升時，我就一次又一次地親自顯現。

4.8 爲保護虔誠者、毀滅惡人，並重建正法（正義），我親自顯現，一個時代又一個時代。

奎師那以對阿周那問題的回應，開始祂的開示。這表明阿周那還需要成熟。他問：“太陽神生來比您年長，祂比您年長得多。我該如何理解，最初是您向祂傳授了這門科學？”

事實上，阿周那與奎師那年紀相仿。如今奎師那卻突然宣稱，祂在數千年前就已把這門科學傳給了太陽神。更何況，阿周那與奎師那相處已久，他熟悉奎師那作爲人的一面，也親眼見過祂的全部神聖遊戲（*līlā*）與所有心情。因此，面對這番宣告，阿周那自然難以置信。

所有生活在覺者上師身邊的弟子都會經歷這樣的事。他們發現，很難理解神聖降臨、以人的形態行走在地球上。阿周那努力想要理解。神聖怎麼會降臨呢？當奎師那說“數千年前，我把這門開悟科學傳授給太陽神維瓦斯萬”時，阿周那震驚了。

例如，如果我突然告訴你：“一百年前，我就是把所有這些科學傳授給某位覺者上師的人！”你會有什麼感受？自然會產生疑問。這裏發生了同樣的事。阿周那心想：“我該如何理解？”他變得禮貌了一點，也聰明瞭一點。第二章裏，奎師那說“阿周那，去戰鬥”時，阿周那問：“你怎麼能這樣說？你怎麼能叫我犯罪？”現在，他說：“我該如何理解？請告訴我。”他沒有說：“你怎麼能這樣說？”他現在願意相信了，只是想要一點解釋。

奎師那宣告其神性

每當覺者上師降臨地球，都會反覆遭遇同樣的困境。當羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）宣稱，那位曾以羅摩（Rāma）和奎師那之身降臨的同一存在，如今再次以羅摩奎師那的形態出現時，祂甚至被人當成瘋子！大衆既不接受，也不尊重祂；但有少數具備資格的人接受了祂的話，並改變了自己的人生。

要知道，一切運動都可以通過兩種方式開始。第一種是政治運動，它從龐大的追隨者羣體起步。人羣越大，領袖就越覺得自己強大。他提出各種主張。這些運動隨着時間推移，在質量和數量上都會緩慢減少；一旦創始人去

世，運動也就終結。第二種是靈性的使命。上師宣講真理時，追隨者也許並不多，但品質是有的。比如羅摩奎師那最初公開宣告時，願意信任祂的只有寥寥十六位弟子；正是這少數人，徹底改寫了自己的人生。它最開始只是一個微小而緩慢的運動，後來卻發展成國際性的使命。今天，數百萬人把祂奉若神明。這些靈性使命以很小的規模起步，卻會擴展並爆發式增長。

對政治人物來說，激勵在於數字。媒體覆蓋得如何？他能收集多少剪報，這對他很重要。可對靈性人物來說，關鍵不在於得到了多少曝光，而在於剪除了多少自我、使多少人獲得解脫。對政治人物而言，重要的是“剪報”；對靈性人物而言，重要的是“剪除自我”。我總是告訴人們，我最好的開示總是講給少數親近的虔信者聽的。因爲當你對一個親密羣體講述真理時，它會是直接的。它會撼動你的整個存在，轉變你的整個生命。那些尚未准備好的人無法領受它。所以，一場靈性講座真正重要的，從來不是聽衆有多少，而是他們內在的品質如何。

《薄伽梵歌》最初*只*傳給了一個人。奎師那講《梵歌》時，只有一個人聽了它；但今天，數百萬人、數百萬人，不，不只是數百萬，而是數以十億計的人在閱讀、實踐它。對十億印度教徒來說，這是根本經典。最初只有一個人傾聽奎師那，而如今整個世界都在使用它。這說明，傳遞真理時，真正重要的不是人數，而是聽者的質量。

現在奎師那開始回答這個問題。讓我重複這節優美的詩：

śrī bhagavān uvāca
bahūni me vyatītāni janmāni tava cārjuna |
tāny ahaṁ veda sarvāṇi na tvaṁ vettha parantapa || 4.5

至尊（Bhagavān）說：“阿周那啊，你和我都已經經歷了許多許多次出生。我能記得所有這些出生，但你不能。”然後祂說：“儘管我是不生的、不朽的，也是一切衆生的掌管者，我仍憑藉本初的幻力（*māyā*），駕馭自己的本性而再次顯現。”

ajo'pi sann avyayātmā bhūtānām īśvaro'pi san |
prakṛtiṁ svām adhiṣṭhāya sambhavāmy ātma-māyayā || 4.6

我想，這是祂第一次宣告自己的神性！此前，奎師那只是在扮演阿闍梨（*ācārya*，導師）的角色，在理智層面以真理豐富阿周那，並給予他知識。祂第一次敞開自己。祂宣告關於自身本性的真理，展現自身本性的神性。我想，這正是奎師那開始如實講述終極真理的時刻。在那之前，我想，祂還有點羞於向阿周那敞開心扉！

當弟子尚未準備好時，你無法敞開心扉，也無法說出真理。現在，弟子已經準備好了，因此奎師那敞開自己。祂說：儘管我是不生的，我的超驗之身永不衰敗；儘管我是一切衆生的掌管者，我依然會在每一個千年以自己原初的超驗形態顯現。

這裏有三個要點必須抓住。第一，祂清楚地說：“我是不生的，*ajo'pi*。我從未出生。我是終極的至高梵（*Parabrahma*），是終極的能

量。”我不認爲還有任何其他人曾如此清楚地宣告過。奎師那在這裏毫不含糊地宣告：“我是神，*bhūtānām īśvaro’pi san*。”

請傾聽，弟子成熟時，上師就能被理解。奎師那在這裏再次明確地說：“我是不生的，*ajo’pi*；我是不生的永恆意識；我的超驗之身永不衰敗，*avyayātmā*。你始終可以與我聯結。我不曾出生，也永遠不會死。”

請理解，從不出生的永遠不會死亡；只有出生的纔會死亡。奎師那在這裏鄭重宣告：我從不出生，我永不死亡。我是所有衆生的掌管者-*ajo ’pi sann avyayātmā bhūtānām īśvaro’pi san*。

有人問我：“斯瓦米吉，像帕拉瑪罕撒·尤迦南達（Paramahamsa Yogānanda）、瑪哈阿瓦塔·巴巴吉（Mahavatar Babaji）這些已經去世的上師，還能教導我們嗎？如果我向祂們祈禱，祂們還能指引我嗎？”我告訴他：已故的上師並沒有按你理解的方式“死去”。當祂們在世時，祂們的臨在擁有一具身體；離開身體之後，只不過臨在不再擁有身體而已。身體在不在，從來不會影響祂們的臨在。祂們永遠活着，也始終向你敞開。你要做的，只是轉向祂們。普通人死去，是靈魂離開身體；而上師只是離開了身體。措辭本身就不同。身體是否存在，與祂們的臨在毫無關係。祂們永遠向整個世界、向整個人類敞開。

理解上師並不容易。若你帶着一致性和真實性去尋求祂們，即便祂們已經沒有身體，你依然能與祂們建立關係、聯結、交談。反過來，若你沒有一致性和真實性，即便坐在一位在世的上師面前，你也一樣會錯過祂。請領會祂的話：“我是所有存在的掌管者；但我仍會在每一個千年，以我本初的超驗形態顯現，運用我自己的幻象（*māyā*）。由於我的幻象，我取得肉身，親自成爲轉世化身（*sambhavāmy ātma-māyayā*）。”

奎師那的意思是，祂會不斷以不同形態降臨地球，爲的是引導人們、豐富他人。普通人受制於幻象（māyā），因此出生；而奎師那卻能駕馭幻象，按照自己的意志降生。可即便如此，我們還是一再錯過祂。我們都是佛陀的征服者、奎師那的征服者、羅摩奎師那的征服者。我們征服了拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharshi）。這就是爲什麼我們會一次又一次地來到這裏！請傾聽，我們征服了祂們，卻又一次次錯過祂們。這也正是祂必須反覆降臨地球的原因：爲了提升我們，引導我們，以開悟豐富我們。

奎師那承諾一次又一次地降臨

若能理解接下來的兩節經文，就不只能領悟整部《薄伽梵歌》，還能領悟所有靈性經典。在這裏，祂宣告：

yadā yadā hi dharmasya glānir bhavati bhārata |
abhyutthānam adharmasya tadātmānaṁ sṛjāmyaham || 4.7
paritrāṇāya sādhūnām vināśāya ca duṣkṛtām |
dharma saṁsthāpanārthāya sambhavāmi yuge yuge || 4.8

每當個體意識衰退、集體無意識抬頭時，爲了重建永恆意識的正義、重建永恆極樂的科學，奎師那宣告：“*dharma saṁsthāpanārthāya*，我親自降臨，一個千年又一個千年-*sambhavāmi yuge yuge*。”

只有像奎師那這樣的上師，才能如此清楚地宣告真理。**在這裏，奎師那直接說：“我一次又一次地降臨，爲的是糾正偏差。”**

祂爲未來繼續產生開悟上師敞開道路，也爲地球上的未來世代保留開悟的可能性。祂讓整門科學始終向未來開放。只有像奎師那這樣勇敢的存在，纔會如此宣告：*sambhavāmi yuge yuge*。

人們常問我：“斯瓦米吉，地球上還有別的開悟上師嗎？”我告訴他們：“當然有。有數百位開悟上師。不要以爲只有我一個。”想想看，如果你在做生意，你不會告訴別人城裏同行的地址；只有當你真實坦誠時，你才能宣告：是的，還有那麼多其他東西可供選擇。也有人問我：“斯瓦米吉，如果我在您這裏接受點化，還能去拜訪其他上師嗎？”我告訴他們：“不但可以去，我還鼓勵你去。從所有美麗的花園中採花，爲自己做成一束美麗的花束！”人的自我就是這樣，需要不止一個人敲打，纔會消亡。所以，儘管去吸收各家之長。

這節經文是一個承諾，是對全人類的救贖。只要理解這一個觀念，它就能直接讓你開悟。在科學裏，熵原理告訴我們：包括宇宙在內的每個系統，其能量水平都會隨着時間逐漸衰減。意識的層面也一樣。隨着時間流逝，個體的積極意識會減弱，而集體的負面性則會累積。這並不是說每個人都會變

得邪惡，而是說，在某些時代，個體的靈性、覺知、正義感和意識水平會整體走低。

請理解，意識永遠屬於個體。當一個人活在覺知與圓滿中時，他會把全人類都看作自己的一部分延伸；然而，每個個體都需要覺知自己的意識。相反，負面性或無意識可以是集體性的。一個國家可能整體陷入集體無意識，就像希特勒統治下的德國，或羅波那（Rāvaṇa）統治下的蘭卡普里（Lankāpurī）。在過去數千年的歷史中，每當這種集體無意識累積起來，都曾出現救贖。彷彿存在着一個正向與負向起伏交替的循環；而最終，正法，也就是正義，終將得到恢復。這正是奎師那在這裏作出的承諾。



認識我即是解脫

4.9 知曉或經驗我神聖顯現和活動實相的人，離開身體後，不會再次投生到這個物質世界，而是達到我，阿周那啊！

4.10 擺脫執著、恐懼和憤怒，完全沉浸於我，並託庇於我，過去許多衆生通過認識我而得到淨化，從而覺悟到我的存在。

4.11 我按照每個人歸依我、虔信我的方式，回饋每個人，並向所有人顯示我自己，噢，貢蒂之子（Pārtha）！

4.12 世人渴望通過行動獲得成功，因此崇拜諸神。在這個世界上，人們通過積極行動得到即時的成果。

這是一個很奇特的陳述。祂說：“理解我顯現和活動本性的人，將從這一生死輪迴中解脫。”這怎麼可能？祂說：“理解我那無生無死的超驗本性。”祂剛剛說，祂無生無死。*ajo'pi*-我是不生的。祂剛剛說：*ajo'pi sann avyayātmā bhūtānām īśvaro'pi san*。祂說：“我無生無死。”

現在祂說：“如果你理解我顯現和活動的超驗本性這一真理，一旦離開身體，你就不會像普通人一樣經歷出生與死亡。如果你理解我的超驗本性，也會具有同樣的超驗本性。”

也就是說：“如果你明白我不取得肉身，你也不會取得肉身；如果你明白我是解脫的，你就會認出你自己也是解脫的。”這究竟是怎麼做到的？

讓我們從聖尊拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharṣi）生平中的一件事說起。祂是印度的一位開悟聖者。在拉瑪那·馬哈希面前，虔信者常常會唱一些歌。其中有一首名爲*《拉瑪那·薩特上師》（Ramaṇa SatGuru）*，意思是“讚美拉瑪那·馬哈希這位開悟上師”。唱這首歌時，拉瑪那本人也會和虔信者一起唱！有人問祂：“這是怎麼回事?

您是開悟者，卻親自唱自己的名字。您這樣做是什麼意思？”聖尊說：“愚者！你爲什麼把拉瑪那侷限於這副六英尺高的身體？”這是很深、很微妙的事。祂說：“我看待自己的身體，就像你們看待它一樣。我並不把自己與這個名字和形相聯繫起來。正因爲如此，我纔像你們一樣，喜歡唱這個名字。”

一個充滿自我的人，至少在公衆面前，不會顯露自己享受讚美，因爲若這樣做，人們就會看出他充滿自我。他永遠不會敞開。可拉瑪那·馬哈希恰恰相反，祂完全敞開、直截了當。祂說：“正如你們一樣，我也喜歡這個名字和形相，因爲我不覺得這就是我。這個名字，只是在被重複而已。”

還有一段歷史：拉瑪那的弟子穆魯加納爾寫了《拉瑪那往世書》（Ramaṇa Puranam），那是讚頌拉瑪那·馬哈希的詩（stotra）。他寫了幾行，不知爲何沒能繼續寫下去。於是，他帶着那張稿紙，把它放在上師腳下，說：“聖尊，我寫不下去了。”拉瑪那·馬哈希回答：“好，你先回

去，我們明天再看。”第二天，弟子再來時，發現那首詩竟然已經被完整地續寫好了。

拉瑪那·馬哈希親自寫了整首詩，把它完成了！弟子很驚訝。聖尊竟然親自寫下了對自己的讚頌！後來，弟子出版它時，聖尊看到他加了一條小腳註：“從這一行起，是聖尊親自寫的。”這是爲了讓虔信者知道，那些特定的詩句是聖尊自己的話。

看到這本書的第一份印本時，拉瑪那·馬哈希轉向弟子問：“哦！那麼，其他詩句是你寫的嗎？”請理解，祂問：“哦！這是不是說，其他詩句全是你寫的？當你寫那些詩句時，是‘我’通過你在寫。你本身無法思考我，也無法寫我。你對我知道些什麼？除非我通過你表達自己，否則你對我一無所知。”只有消融於神聖意識中的人，才能寫出祂的詩篇。

一切衆生的掌管者！

在《薄伽梵往世書》（聖尊奎師那的生平）中，奎師那親口唱出：“*我是掌管者*。”就像祂此刻所說的：*bhūtānām īśvaroʻpi*。這些話多麼美：*bhūtānām īśvaroʻpi*——“我是所有衆生的掌管者！”

請想一想，說出這句話的是溫達文的一個牧童。你不能站在今天的角度看奎師那。你必須回到當年的情境，回到俱盧之野的戰場上。如今，隨着時間流逝，我們已經接受奎師那是神。但這是祂在世時說的話，當時人們無法

接受祂是神。就像羅摩在世時，只有七仙人（Saptaṛṣis，即掌管世界的七位聖賢的能量）知道祂是轉世化身。同樣，奎師那以肉身生活在世間時，真正認出祂的人也不多。至少羅摩過着自律的生活，人們容易接受祂；而奎師那則活得極其狂喜而自發，因此很難認識到祂是誰。

對一個所謂的宗教之人來說，領悟並理解奎師那，是非常困難的。但祂說：*bhūtānām īśvaro'pi*——"我是一切衆生的掌管者。"有人問拉瑪那："您爲什麼表達自己的榮耀？"聖尊說："如果我不談論自己，你永遠無法理解我。除非我揭示自己，否則你永遠無法領悟我。只是出於慈悲，我才表達真理、表達自己。"

情形就像這樣：你在路上遇到交通堵塞。你打電話問一位在同一條路上走在你前面的朋友："那裏怎麼樣？堵車嗎？我能走同一條路，還是該走別的路？"

難道他不會出於最基本的禮貌，指引你嗎？

同樣，奎師那也是出於這樣的基本禮貌，向我們所有人揭示祂的真理。在這裏，當祂說"我是神，我是終極者"時，祂是在指出一種可能性："既然我能做到，你爲什麼不能？"祂向我們展示可能性的空間，給予我們真實性的勇氣，鼓勵我們。在這裏，祂說："既然我能做到，你爲什麼不能？"

這就像一粒種子總是害怕裂開而成爲樹。種子總是覺得："如果我裂開了，卻沒有長成樹，那會怎麼樣？我會死。"但樹告訴種子："除非你敞開，

否則我無法出現。”種子說：“不，先讓樹出現，我纔會敞開。”樹卻說：“不，不，你必須先敞開，然後我才能出現。”樹與種子之間的問題無休止地繼續着。

有必要讓某個人給種子一點勇氣。一棵曾經也是種子的樹可以說：“勇敢些。真實地面對你最高的可能性。別擔心。你永遠不會滅亡。敞開吧。你會像我一樣成爲一棵樹。”同樣，奎師那給予我們真實性的勇氣：“你也能像我一樣成爲神。你也能像我一樣體驗真理。”

請傾聽！如果生命沒有在種子內部發生，樹就不會長出來。生命必須在種子內部發生，樹必須長出來！真實性必須在你的身體內發生，開悟必須顯現！如果真實性沒有在你的身體內發生，圓滿、滿足與開悟就不會顯現。在思考的每一步都加入真實性。如果種子中的生命不再持續發生，它就不是種子，它已經死了！如果真實性不在你之內持續發生，你就不是一種可能性，你已經死了！不斷讓真實性在你之內、在你的工作、思考和健康中發生！

請以生命、以真實性來向自己定義自己。如果種子這樣定義自己：“我是一粒種子。我什麼也做不了。啊，我的生命結束了！”它就是死的！如果種子決定真實，並說：“不，今天我至少要先破開外殼，長出一片小葉子。現在，讓我長出第二片葉子！”那生命就在發生！我們那棵巨大的榕樹，當初作爲種子裂開時，想必也有過這樣的兩難。正因爲它決定裂開、長成樹，今天它纔會作爲一棵如意樹（*kalpavṛkṣa*）矗立在那裏！

當奎師那說“我是終極者”時，祂表達的是可能性的空間。祂提醒我們自身的潛能。祂豐富我們，使我們像祂定義祂自己那樣，以真實性定義自己。祂啓發我們進入同樣的意識，體驗同樣的極樂。奎師那揭示這個真理時，請務必明白：祂並不是以自我爲中心。祂只是出於對同行者最基本的禮貌，表達自己的真實本性。年長的樹鼓勵年輕的種子敞開，長成一棵樹。樹向種子保證：“別擔心，我已經長成一棵樹。你也能像我一樣。你不必覺得自己會消失。”這是一份保證。

一粒小小的榕樹種子，就是以可能性的形式存在的一棵大樹。同樣，你就是以可能性的形式存在的神！你就是以可能性的形式存在的神的種子！正如榕樹種子有可能成爲榕樹，你也有可能成爲神本身！所以我才一再告訴你：當奎師那對我們說“*我是神*”時，祂的意思是“*你也是神*”。祂給予你真實性的勇氣。

請理解，當開悟上師說“我”時，那個“我”背後沒有任何含義，只有神性在說話。對你來說，“神”只是一個沒有堅實含義的詞；可當你說“我”時，你卻賦予它堅實的含義、堅實的身份，而這一切都有堅實的體驗支撐。你知道它，也感受到它。如果有人問“你瘋了嗎？”，你就會朝他們大吼，以此證明！但你說“神”時，你的理解並沒有任何體驗的支撐。開悟

者則不同：祂們說“神”時，那是以堅實的體驗爲基礎；祂們說“我”時，那個“我”卻沒有含義。

曾有人去印度拜見偉大的開悟上師尼薩迦達塔·馬哈拉吉。他問：“上師，您說開悟者沒有業。那麼，您怎麼能說話？如果您沒有業，怎麼能進行所有的活動？”

祂回答：“我什麼也沒有做。”弟子問道：“不，您正在和我說話。如果您沒有業，怎麼還能交談？”尼薩迦達塔·馬哈拉吉直截了當地說：“我並沒有在和你說話！”祂明明在說話，卻又說“我並沒有在和你說話”。這很難理解！

祂繼續說：“因爲你想讓我說話，說話纔會透過這具身體發生。裏面沒有任何人。”祂就像一根空心的竹子。微風進入空心的竹子，就化作音樂流出；裏面沒有任何人，所以無論什麼進入，都會化作音樂。當你成爲一根空心的竹子，從你口中說出的每句話都會成爲真言（*mantra*），神聖的音節；你的形相會成爲 *yantra*，也就是解脫的工具；你的整個生命會成爲 *tantra*，也就是解脫的方法。

你的言語就是經論（*śāstras*）；你的形相是讚頌祈禱（*stotras*）的中心；而你的生命本身，就是經文（*sūtra*），就是方法。

在這裏，當奎師那說“我”時，只有神聖在說話。裏面沒有任何人，只有純然的空無。神聖、純粹的存在透過祂說話。祂已經成爲一根空心的竹子。

所以祂能夠在戰場上勇敢地宣告：*bhūtānām īśvaro'pi* - 我是所有衆生的掌管者。舒舒服服地坐在家裏，擁有一切安全與保護時，宣稱“我是神”很容易，因爲沒有任何風險，也不需要證明什麼。但奎師那是在祂必須證明的地方說這句話。祂在戰場上宣告，自己的生命也面臨危險；一支箭就足以結束祂的身體。可祂依然勇敢地宣告：“我是神。”祂的話背後有何等的勇氣與能量！這隻能來自堅實的體驗，深刻而有意識的體驗。

先了解死亡

斯瓦米·維韋卡南達的一位傑出弟子妮維迪塔修女曾問祂：“斯瓦米吉，如果我跟隨您，您會教我什麼？您會給我什麼？”維韋卡南達回答：“我會教你如何面對死亡。”這是最高的教導。在這裏，奎師那正在給予這終極的教導。在這些詩句中，祂說了一些很奇特的話：

janma karma ca me divyam evaṁ yo vetti tattvataḥ |
tyaktvā dehaṁ punar janma naiti mām eti so 'rjuna || 4.9

這節經文的意思是：如果你理解了我出生與死亡的**奧祕**，你就會從生死中解**脫**，阿周那。如何做到呢？讓我們來看看奎師那出生與死亡的**奧祕**，以及我們如何經歷生死循環。正如奎師那**說**“我告訴你這些，因爲你是我的虔信者和朋友”，現在我也必須再次對你們作出同樣的聲明。接下來，我要講一些超越邏輯的事情，它們是純粹的體驗。在開講之前，我先立誓：*以一致性與真實性，我所**說**的一切都是真理。*

每當終極真理被說出，每當某些超越邏輯的事物被說出時，我們從不會完全接納它。如果我們勇敢，就會抗爭、質疑、爭論；如果沒有那麼大的勇氣，我們就不讓那些話進入內在。請傾聽！我們從不相信任何人。總會有爭論，有時公開發生，有時發生在心智中。如果無法公開表達，我們就不斷在心智裏重複同樣的話語。

正因爲如此，在真正觸及這些真理之前，我要先告訴你：我現在所說的，確實是真理。若你有能力，就請接住它。這裏存在着轉化的可能性，因爲我此刻所講述的是唯有親身經驗之後纔會明白的內容；它在邏輯上不可能爲真。

不同宗教會用各自的方式描繪死亡的過程。有人相信，只要積累了福德（*Puṇya*），也就是功德，就能去往名爲天界的地方；反之，犯下罪過的人則會墮入永恆的地獄。每個人都有自己的一套信念。也有人相信，會有一架特別的普什帕克飛行器（*Pushpak Vimānam*）從希瓦的居所飛來，把你帶到希瓦那裏。《迦託奧義書》（Kaṭhopaniṣad）則描述說，你會穿過一條隧道，看見“一道拇指大小的光，那就是你離開肉身時的靈魂”-*Anguṣṭha mātra puruṣa antarātma*。

關於死亡如何發生、靈魂如何進入下一具身體，有許多解釋和版本。在這裏，奎師那優美地解釋說，人們只有在活着時才屬於不同宗教。當他們死後，走的都是同一條路，也就是《迦託奧義書》中描述的那條路。

要知道，在你離開身體、肉身死亡並放松的那一刻，靈魂也在同一瞬間離開身體。就在那一刻，你認作人生最大快樂的事會浮現。如果你認爲喫是

人生最大的快樂，那麼離開身體時，你自然會想：“我該取得一具能讓我不停喫東西的身體。”你會考察所有的選擇，並決定取得豬的身體。無論你認爲什麼是人生最好的體驗，無論哪一種體驗佔據了你最多的內在空間，你都會根據那個慾望決定自己的下一次出生。請傾聽：沒有別人決定你的出生。作出選擇的就是*你*。這是靈魂有意識的決定。

在這裏，奎師那優美地說：“我正在向你揭示事物的奧祕。”奎師那說：“*rahasyaṁ hy etad uttamam*，我正在向你揭示這門神祕的終極科學，我親愛的虔信者與朋友，*bhakto'si me sakhā ceti*。”

我曾作過幾個陳述：“你因自己的慾望而出生，取決於你前一世是怎樣活的。生與死，都是你有意識的選擇。”現在，我們將分析這些陳述。只有這樣，我們才能內省，並有力地把它們落實到生命中。

請傾聽。我們將通過分析來內化這整個觀念，即生死的奧祕、奎師那所傳授的神祕科學。

一旦理解這個真理，你就會明白，生命是一份祝福。這一生是你的決定。請清楚理解：包括貧窮在內，一切都是你的決定。不要以爲貧窮是強加給你的。就連貧窮也是你的決定。我們因自己的恐懼與貪婪而出生。貪婪推動我們：“讓我成爲國王的兒子，讓我成爲富人的兒子。”而內在的恐懼說：“不，不，我無法承擔那麼多責任。”

金錢一旦到來，你就有責任保護它。這就是爲什麼財富女神吉祥天女（Lakṣmī）被交給守護神毗溼奴（Viṣṇu）！吉祥天女既不與創造神梵天

（Brahma）在一起，也不與毀滅神希瓦在一起。祂與守護者毗溼奴在一起。吉祥天女象徵財富，祂也帶來保護祂的責任。大多數時候，我們只想享受，不想承擔責任。願意承擔責任、也願意享受的人，永遠不會匱乏。

一旦真正掌握了這個祕密，你立刻就會意識到：你的生命其實是一份祝福，而不是一種詛咒。我們總喜歡責怪生活本身，卻沒有意識到，無論內在還是外在，發生的一切我們都負有責任。我們常說：“如果給我一個機會，我會把這個世界變得比現在好得多。”我們總以爲，自己能在現有造物的基礎上加以改進。

當然，神比我們智慧得多！無論涉及你的生命還是整個存在，祂都從廣大的責任感出發，將豐富做到了巔峯。將責任感活到巔峯的人，會成爲強大的開悟存在；將豐富做到巔峯的人，就是神，就是轉世化身。因爲我們不理解自己決定背後的奧祕，便不斷責怪生命，也責怪那個賜予我們生命的人。

轉世化身出於愛與慈悲而降生

神的偉大在於，祂給予你身處束縛的自由。即使祂給你的是終極自由，祂也絕不會強迫你接受。如果那是你的選擇，祂就給予你處在束縛中的自由。你出生於這個世界，是基於恐懼與貪婪；而轉世化身、開悟上師的出生，則是基於愛與慈悲。這就是全部奧祕。凡人的出生基於恐懼與貪婪，所以他的一生都被恐懼與貪婪驅動；開悟上師則出於愛與慈悲而承擔肉身。

這就是爲什麼奎師那優美地說：“*ātma māyayā*，憑藉我自己的能量，我出生。憑藉我自己的能量，僅僅出於愛與慈悲，我降臨到這個地球。”隨之而來的問題是：知道這個真理，如何能讓我們解脫？這會怎樣幫助我們？

請理解，當我說“出生”或“死亡”時，並不只是指生命終點的死亡。我的意思是，每一夜的睡眠都是你的出生與死亡。每晚入睡時，你就死去！每當早晨回來時，你又出生一次。每天你都承擔這個身體，每天也都離開這個身體。當你進入深度睡眠中的因果身時，你實際上死去，然後回來。每一天，當你回來時，你都是全新的。到目前爲止，每天早晨我們是如何重新活過來的？我們是如何承擔這個身體的？請深入觀察：你醒來時究竟發生了什麼？

通常，當你意識到自己醒來的那一刻，總會有一個基於貪婪或恐懼的念頭先冒出來。也許你想見某個人，也許你要趕某個最後期限，於是你一下就從牀上彈起來。若你認真分析過“醒來”這件事，就會發現：每天早上你重新接納這具身體的那一刻，本質上就是一次新的出生。你取得身體的那個瞬間至關重要。這些是改變整個意識的基本、極其微細而神祕的祕訣。你每天早晨是帶着什麼念頭進入身體的，這個念頭會對你那一整天的意識起重要作用。

但轉世化身、開悟上師，是出於愛與慈悲而承擔身體的。祂回來，只是爲了傾灑慈悲，只是爲了與全世界分享祂自己。我說祂回來，指的是祂每天、每個早晨都回來。如果你理解這一點，並改變醒來時的念頭，就會改變你整

個意識，你意識的品質也會改變。這就像相機運作一樣：鏡頭剛打開的那一刻，相機前的任何景象都會被記錄在底片上，永遠留在那裏。同樣，在意識初現、進入身體時，你的念頭會對一整天的意識產生重大影響。

當你起牀時，讓第一個念頭是愛與慈悲。起牀，只爲在極樂中表達你的生命。在覺知到自己的那一刻，請表達：“噢，神啊，太美了！您又賜給我一天！您讓我多擁有一天，得以看見您的存在，我真有福！”請理解，你無權要求任何延長。不要以爲生命是你與生俱來的權利。我見過許多人把一切視爲理所當然。還沒有得到工作時，他們說：“如果我得到那份月薪一萬美元的工作，我就會很有安全感。我會覺得自己有福了。”一旦得到工作，不出一個月，他們便認爲那是自己與生俱來的權利。

出生本身都不是你的權利，你又怎麼能說其他事物是你與生俱來的權利？“與生俱來的權利”這個說法完全錯了。你甚至無權要求自己的出生；它是一份純然的禮物。除非神聖允許，除非宇宙能量延長你的生命，否則你連一瞬間的吸氣或呼氣都做不到。所以，每一天都是一份祝福。早晨起牀時，請懷着對神聖的感激承擔身體。你整個意識的品質都會改變，你將成爲一個轉世化身。

你也能作爲神聖而顯現

在這裏，我給你一個直接的方法，使你成爲奎師那，進入奎師那意識，成爲轉世化身。出於愛與慈悲而承擔身體的人，就是轉世化身。如果你出於貪婪或恐懼而承擔身體，你就是凡人；如果你出於愛與慈悲而承擔身體，你

就是轉世化身，你就是神聖的。你的整個生命會成爲純粹的永恆極樂。你的整個生命，都會以一種不同的意識而發生。

奎師那在這裏給我們一種抵達祂、體驗“*janma karma ca me divyam*”的方法。如果我們的生活能免於由憤怒與恐懼所生的執著，我們就能融入祂、抵達祂。所有行動都會產生各自的反應。比如種下一粒種子，這個行動看起來似乎已經完成，實際上卻並未完成。我們已啓動了一個循環，帶出一連串事件：種子發芽，最終長成植物或樹木。因此，在存在的秩序中，每個行動或原因都有自己的反應或結果。所以，要逃脫因果循環的束縛是相當困難的。

在這裏，奎師那給出了一種切斷業力束縛的方法，使人實現圓滿，並看見真實。那些圓滿、沒有恐懼與憤怒的行動，不會製造束縛，這正是“*vītā-rāga bhaya krodhā*”的含義。這些行動會引領我們走向提升的意識。由貪婪模式生出的恐懼與憤怒，是最具煽動性的兩種情緒，是造成不圓滿行動並導致束縛的根源模式。

執著，是我們基於過去的經驗而對未來形成的束縛。我們有尚未實現、希望得到滿足的慾望。我們期待結果。如果結果如願，就會有短暫的滿足；隨後更多欲望升起，更多執著形成。如果事情不如願，我們就感到悲傷、沮喪，然後再次努力。無論哪一種，都是永無止境的循環，最終帶來悲傷。當我們放下執著、不抱期待地進行圓滿的行動時，就能享受行動的過程。因爲沒有執著，我們也就不再爲必須發生的結果承受壓力。

請傾聽。圓滿就是立即停止結果，將結果倒轉回原因，並將結果融入原因！立即停止結果，將它倒轉回原因，讓結果融入原因，這就是圓滿。

奎師那在這裏揭示了一條進入祂的圓滿空間的道路。祂說：“沉浸於我，*man-mayā mām upāśritāḥ*；你將擺脫憤怒與恐懼。所有行動也將不再束縛你。藉着這條路，你會得到淨化，並領悟我，*pūtā mad-bhavām āgatāḥ*（4.10）。”祂保證，過去已有許多人循着這條道路達到了覺悟。

祂不是在說：“如果你這麼做，也許會發生一點好事。”祂是在直接給出保證：“去做吧，你一定會成就。許多人已經這樣實踐，並因此認識了我，*bahavo jñāna tapasā*（4.10）。”圓滿會直接把你從業力的束縛中解放出來；圓滿會直接讓你體驗真理；圓滿會直接讓你體驗生命的實相。

上師就像鏡子，映照着我們。虔信者祈求財富，就會得到財富；想要身體或心智得到療愈，也會如願。對於說“噢，神啊，除了認識您的真實本性，我別無所求”的虔信者，神就會賜給他這些，併爲他指出通往終極實相的道路。如果你來到我們的靜修中心，你會看到，這裏爲每個人都準備了相應的事物。我們有療愈祈禱、火供、瑜伽與冥想-尼希亞禪定瑜伽、尼希亞克里亞、豐富他人的寺廟等，適合各行各業的人。對於以崇拜來連接的人，我們有寺廟；對於希望透過瑜伽達到實相的人，我們有各類尼希亞瑜伽課程；對於走體驗性知識之路的人，我們有冥想課程；對於想按自己的心願改寫未來、

活出開悟的人，我們有“內在覺醒”課程。唯有如此，我們才能提升社會的意識。

我們不能指望通過任何羣衆運動來轉化社會。這隻能通過個體的轉化來發生。當這樣的人共同採取行動時，就會具有如激光束一樣的力量。每一位虔信者、每一位弟子，都是獨一無二的；因此，我對待每個人的方式也不會相同。我對一個人說的話，並不適用於另一個人。所以我總提醒弟子：請不要依據我給你的建議，去給別人建議。這隻會製造更多混亂。

奎師那在這裏作出承諾，並重申祂先前所說的話：*祂會照料每一位虔信者的需要*。只有最慈悲、關懷所有人的存在，纔會作出這樣的陳述。現在，虔信者需要有些智慧，知道自己該爲何事去找上師。

奎師那在這裏也解釋了，爲什麼擺脫執著如此困難。因爲人天然都希望自己所做的事能夠成功。不可能在預期失敗的情況下開始一項行動。在活動結束時尋求成功並沒有錯，問題在於對成功期待的不合邏輯的執著。

奎師那在這裏所說的話表明，我們的心態、人性在五千多年裏沒有改變。即使在那時，人們也在追求物質上的成功。他們在追求即時的結果。他們向神祈禱時，求的是滿足自己對物質成功的期望。

奎師那是古往今來最偉大的心理學家。祂準確地衡量了人性。我們想要的是有形而即時的結果。在奎師那的時代，業力印記（*saṁskāras*），也就是根源模式，相對較少，人們有着不同的時間觀念。那時少了許多匆忙，也少了許多攻擊性。然而上師仍然用了 *kṣipra* 這個詞，意爲“即時”。上

師談的是人類的過去、現在與未來。祂說，你通常向神祈禱，並不是表達感激，而是追求未被滿足的物質慾望，以及一切你認爲會帶來幸福的東西。

奎師那說，你所有的行動都以物質上的成功爲基礎；祂說，這樣的行動在這個世界會帶來即時的結果，*kṣipraṃ hi mānuṣe loke*（4.12）。無論你是否明白，所有祈禱與行動都會產生即時的結果。這並不意味着，你祈求的一切都會立刻由你所祈求的神賜予你。幸運的是，神比我們智慧得多。神運用祂的智慧（*buddhi*），給予祂認爲合適的東西。然而，你行動的結果是即時的；業果（*karmaphala*）是即時的。當宗教談論業（*karma*，行動）與業果（*karmaphala*，行動的果實或結果）時，會以罪與福德，也就是 *pāpa* 與 *puṇya* 來說明。他們告訴你，積罪會下地獄，積福會上天界。他們試圖透過你對天界的貪慾與恐懼來控制你。並沒有地獄或天界。

當你懷着善念、做善事時，你感覺良好，就在天界；當你想惡、作惡時，你感覺惡，就在地獄。業力就是這麼回事。這是宇宙的因果法則。你的意圖是什麼，你就是什麼；你的意圖是什麼，你就會成爲什麼。業力在此時此地即時運作。不要把自己的行爲歸咎於別人。業力掌握在你手裏。你是自由的靈魂，擁有思想、言語、行動與生活的力量。這不僅由你國家的憲法保障，也由神自己的憲法保障。你種什麼，就一定收穫什麼。

理解並不受行動影響

4.13 依照三種屬性（guṇas）和行爲的分佈，我創造了四個種姓。然而，我應當被認知爲無爲者、不變者。

4.14 我不被任何工作所影響；我也不渴望這些工作的結果。理解我這一眞理的人，也不會陷入工作的束縛之中。

4.15 所有古代的智者和解脫靈魂都帶着這種理解行動，因而獲得瞭解脫。正如古人所做的那樣，帶着這種理解來履行你的職責。

4.16 什麼是行動，什麼是不行動，甚至連智者都對此感到困惑。讓我向你解釋什麼是行動，知道了這個，你將從一切痛苦中解脫出來。

現在，我們來到種姓制度這個有爭議的話題。奎師那說：“我依照三種屬性（*guṇas*）的分佈，創造了四個種姓。”*Guṇa* 意爲我們與生俱來的“屬性”或“品質”，它反映我們出生時所帶的宿業（*prārabdha karma*）、習氣（*vāsanā*）和心態。三種基本屬性是善良／純淨（*satva*），即純淨；激情／狂躁（*rajas*），即活動；以及愚昧／無明（*tamas*），即不活動。每當人們想借宗教支持來鞏固種姓制度時，就會引用這節經文。

他們說：“奎師那自己認可了它”，或“這個制度是轉世化身親自賜予的”。請傾聽，奎師那用的是“依照三種屬性的分佈”，祂並沒有說“依照出生”。

這個星球上沒有兩個人完全相同。每個人都獨一無二，擁有三種屬性的獨特比例。依據占主導地位的屬性，人基本上分爲四類。祂說：“根據一個人出生時所帶的屬性，我決定他的 *varṇa*，也就是他的種姓。”種姓制度分爲四類。婆羅門（Brāhmaṇas）是學者和祭司，偏重智識；刹帝利（Kṣatriyas）是士兵和國王，有抱負且身體強壯；吠舍（Vaiśyas）是具有敏銳商業頭腦的商業羣體；首陀羅（Śudras）是勞動者，體能良好、技能嫻熟。在古代的聖童學校（*Gurukul*）中，孩子們依據自己的屬性（*Guṇas*）與技能，而非出生，接受各自職業，也就是其種姓（*varṇa*）的訓練。

然而，隨着時間推移，這個體系被人一步步扭曲。那些自認擁有更好 varṇa、種姓的人，決定把它變成一種世襲權利。可在更早的時候，婆羅門的兒子如果不具備相應品質，就不能成爲祭司；刹帝利的兒子如果沒有能力，也不能成爲戰士。奎師那說得非常清楚：只有超越這三種屬性的人，才能抵達祂的境界，抵達更高的意識層次。要抵達奎師那，一個人必須成爲 *triguṇa rahita*，即超越三種屬性的人。這樣，他便成爲無爲者，成爲沒有種姓、沒有屬性的人。

當一個慾望得到滿足後，它就不再在心智中激起波瀾。得到滿足的慾望，是人與生俱來的基本需要，它們來自延續下來的習氣（*vāsanā*）和宿業（*prārabdha karma*）。其他所有慾望，都是我們與別人比較而獲得的。

這些是想要，而非需要。存在無法滿足這樣的想要。當一個人出於基本需要而工作時，他不獲得業力。出於想要而獲得的財物，永遠無法帶來滿足，也無法被享用。獲得之後，我們又會尋求下一次獲得，循環就這樣繼續。你見過一個富人，能像辛勤勞動者喫一頓簡單家常飯那樣享受自己的飯菜嗎？富人更擔憂的是自己的疾病，而不是食物的品質。

只有有意識地投生的人，纔會覺知自己的宿業（*prārabdha karma*）。也只有他，才能通過滿足這份需要清單來消除自己的業力。這些需要本身帶有一種能量，使它們得到滿足。一旦滿足，就不會留下業力的痕跡。

奎師那作爲終極上師，始終安住於清醒與圓滿之中。祂沒有業力，沒有未滿足的慾望，沒有不圓滿，也沒有執著。每一位開悟的上師都是如此。祂所謂的慾望，才一顯現就已滿足。當我想要食物時，食物就會出現；我需要睡眠，我就休息。在慾望與滿足之間，沒有間隔。滿足一發生，那慾望就不留下任何痕跡。這種滿足是圓滿的，執著爲零，因此沒有業力。這正是每位上師都在教弟子的：從*需要*出發行動，而不是從欲求出發。無執著地行動，你就不會招來業力，並會獲得解脫。

無爲中的行動與行動中的無爲

4.17 行動的複雜性極難理解。通過理解錯誤行動與無爲的本質，來充分理解正當行動的本質。

4.18 在行動中見無爲，在無爲中見行動的人，是智者，是瑜伽士，即使他從事所有活動。

4.19 堅定且擺脱一切感官享樂慾望的人，具有圓滿知識。其行動已被智慧之火焚盡，聖賢稱這樣的人爲智者。

4.20 捨棄對行動結果的一切執着，始終滿足而獨立的智者，雖從事各種行動，卻並不行動。

在這裏，奎師那說：能夠在行動中看見無爲、在無爲中看見行動的人，已經達到了圓滿。

karmaṇy akarma yaḥ paśyed akarmaṇi ca karma yaḥ |
sa buddhimān manuṣyeṣu sa yuktaḥ kṛtsna karma kṛt || 4.18

當你真正看見：活動着的並不是內在的“我”，而只是感官在順着自身的本性運作；當你也看見，是心智製造了你與行動之間的錯誤認同，那麼你就已證悟。那時，你已經抵達圓滿，因爲你不再受心智擺佈。

心智讓你執着於某些事物，又排斥另一些事物。當你不再受心智控制時，你便自由了。你之所以行動，是因爲感官出於本性必須履行各自的功能。例如，眼睛看，耳朵聽，鼻子聞。然而，你不再受行動束縛，因爲你不再有任何認同，也不再對任何事物有情感上的執着。因此，你自然獲得解脱，可以

無比美好地行動，而不期待任何特定結果。這就是“*放開（Unclutched）*”的含義。

依你的本性，你本就是放開的

處於“放開”的狀態，就是自由與解脫的狀態。讓我進一步闡釋“放開”（Unclutching）這個詞。如果你敏銳地觀察自己的心智，就會發現，你不斷把所有念頭串在一起，在心智中建立連接。

舉個例子。十年前的一次頭痛、五年前的一次頭痛、昨天的一次頭痛，其實都是彼此獨立的經歷。可爲了方便參考，你把它們統統歸類成“頭痛”，像辦公室給文件歸檔那樣。時間一久，你開始相信這些經歷彼此相連；一旦認同了這種連接，你就創造出了一條軸。

你把所有痛苦的記憶串起來，建出一條“痛苦軸”，然後得出結論：“我的人生是苦難，我的人生是痛苦。”一旦你認定自己的人生整體上就是痛苦的，你便不僅造出了這條痛苦軸，還會繼續期待更多痛苦事件出現，以便讓它延續下去。首先你必須明白：無論你相信什麼，都是你在內在和外在創造出來的東西。你會看見，這種信念在生活裏一再顯現。正因爲如此，吠陀仙人（Ṛṣis），也就是聖賢，才說：你創造的是你所想要的。你通過觀察而創造。你會不自覺地等待新的痛苦事件，好去鞏固那份信念，鞏固你對生活的判斷。

第二，每當你無意識地加入痛苦事件時，就會延長那條軸，儘管你可能有意識地想打斷它，以結束痛苦。如果你相信整個人生是一條快樂經歷的軸，而我們很少這樣想，你便會不斷擔憂它能否持續。如果你相信人生是一條痛苦事件的軸，就會做兩件事：無意識地收集越來越多事件，強化你關於人生痛苦的信念；有意識地試圖打斷那條痛苦軸！如果你相信人生是一連串快樂事件，你就會無意識地害怕它結束，有意識地試圖延長它。請理解，這就是我們不斷對自己上演的兩出大戲。

你忘了：你既不能打斷這條“軸”，也不能延長這條“軸”，因爲“軸”本身根本不存在。它只是你的想象。試着做這樣一個實驗：

拿着筆和紙，坐下十分鐘。現在，只管把心智中浮現的任何念頭寫下來。請不要編輯你的念頭，就照原樣寫下。不要評判自己，也不要試圖控制心智中浮現的念頭。如果你試圖評判，就是在跟自己玩一場虛僞的遊戲。現在，讀一讀你寫下的一切。你可以親眼看見，自己的念頭多麼互不相連、多麼缺乏邏輯！某一刻你會想：“我想明天應該去辦公室”，下一刻卻是：“不，我應該醒來後再決定”，然後又是：“今晚的晚餐該怎麼辦？”

你看過魚缸裏氣泡往上冒的樣子嗎？每個氣泡和下一個氣泡之間明明有空隙，可因爲空隙太小，你就會誤以爲那是一股連續不斷的氣流。同樣，在你的心智中，一個念頭與下一個念頭之間其實也有空隙。它們像氣泡那樣，各自獨立。你的每一個想法，本質上都是分開的。

例如，你在街上看見一條狗，忽然想起小時候一起玩過的寵物；接着又想到你的老師，再接着想到老師曾經住過的地方，等等。狗和老師之間沒有

任何關聯，可你的心智卻會如此自然地跳過去。稍微觀察一下你就會發現：這些念頭本身並不合邏輯，它們彼此獨立，也互不相連。

當你堅信自己的心智有邏輯時，你就已經製造出了自己的第一個“原罪”。請明白，按你的本性，你原本就是“放開”的。每一個當下，你都在自然地放下舊念頭，否則新念頭根本不可能出現。可問題在於，即使那些念頭已經被丟掉，你還是會試圖再把它們從“垃圾桶”裏撿回來，並用它們拼湊出一條軸。

請傾聽，首先要有意識地理解：你創造了一條痛苦軸或快樂軸，又試圖與它鬥爭，不是想延長它，就是想打斷它。其次，你甚至不必從那條軸上放開，因爲它只是想象。依你的本性，只要不再創造那條軸，*你就已經放開了*。

然後我們會開始問：“*如果我放開，怎樣做我的工作？怎樣照料自己的事情？難道我不會只躺在牀上，虛度一生嗎？*”我問你，爲什麼你會不去工作？當你說自己不會去工作時，意味着你對工作有些憎恨。一旦得到藉口，你就想逃離工作！說這些話，就是在表達你對日常生活的憤怒與暴力。

這正是奎師那所說的行動（*karmaṇi*）與無爲（*akarmaṇi*）的意思。依你的本性，你不可能不活動。你會沉進白日夢裏，黏在幻想上，甚至藉着自我欺騙來逃避現實，因爲你的心智正緊抓着一條輕松舒適的夢境軸。

當你真正放開，不執著於過去或未來時，你會發現自己充滿能量。你必定會去做些什麼；那個“什麼”，會由當下的圓滿而不是幻想來決定。你所認爲的“你”，並不是維持日常生活所必需的。這是基本真理。如果你觀察

自己，就會發現：若某個人不依賴我們，卻依然很快樂，我們就受不了，覺得太過分。我們不斷需要感覺自己被需要。因此，我們期待別人把他們的痛苦投射給我們，我們也把自己的痛苦投射給他們，好讓自己覺得重要。

你所認爲的“你”，並不是維持日常生活所必需的。人們問我：“我不斷重複積極的肯定語：‘我應該停止吸菸，我應該停止吸菸’，可它沒有用。爲什麼，斯瓦米吉？”所有這些創造性觀想都會製造越來越多的麻煩。因爲在“我應該停止吸菸”這句話裏，“吸菸”這個詞與“我應該停止”這幾個字相互矛盾。

結果，你賦予“吸菸”的力量，和賦予“我應該停止”的力量一樣多！你應該轉而營造一個健康的空間，並告訴自己：“讓我只養成健康的習慣。”你甚至可以完全不提“吸菸”這個詞，而只使用純然積極的表達。頭痛也是一樣。與其不斷強化“我頭痛”的念頭，不如直接決定：“我去喝一杯水。”當你作出這個決定時，這就成了一個全新的念頭，而舊有的頭痛念頭就必須消失。只要你不斷替換念頭，你就會擺脫以頭痛爲基礎的思維模式，並最終將頭痛本身從你的系統中排除。

你也許會問我：“斯瓦米吉，怎麼會這麼簡單？”它就是這麼簡單。你一直被教導說，它沒有這麼簡單。但做過之後不久，如果頭痛的念頭又回來，你該怎麼辦？請理解：你對頭痛的念頭如此忠實，以至於強行把它拖回自己的系統中；你把一個丟進垃圾桶的文件又找了回來。這樣想想：既然它能回來，就能再次離開。你爲什麼不慶祝它離開你的那些時刻？爲什麼總記着它回來的那些時刻？

人們總是問我：“斯瓦米吉，我試着放開時失敗了。”我會反問：“你爲什麼要把過去所有的失敗，都綁到這一次的失敗上？”當你把以往的失敗全部串起來時，你就又造出了另一條軸 - “失敗”。其實你只需要放鬆，停止連接；那時你會突然感到一種深層的內在療愈發生，一種深沉的寧靜開始浮現。你會猛然發現，自己已經退出了那場戰爭，退出了那場永無止境的追逐。只要放鬆。當你真正從這場心理遊戲中退出來時，你就會明白：這一切原來不過是一場心理劇。

從你的念頭中放開

試試這個簡單的冥想：

閉上眼睛坐着。無論內在浮現什麼言語，就讓它們浮現；只要不把它們與其他念頭連接起來，就這樣。不創造一條軸，*只是放開*。如果覺得無聊，或者心智問你該做些什麼，也從那個念頭中放開。連那個念頭也不要連接。只是坐着，保持放開。如果心智連接到一個念頭，就放開。不要創造、維持或摧毀任何念頭。試幾分鐘，你會親自看見效果。

奎師那說，要理解什麼是行動，你就需要理解什麼是無爲。在我的課程中，我告訴人們：“要理解什麼是冥想，你就需要理解什麼*不*是冥想。”我花一天半解釋什麼*不*是冥想，而解釋什麼*是*冥想則不到半天。

當你放開時，看起來似乎處於無爲，也就是 *akarma*。然而，去除痛苦、快樂、幻想等種種軸，會釋放內在大量能量，使你處於主動的被動狀態。

你的潛在能量正處於最高點，隨時准備將能量釋放於當下決定的任何目的。相反，如果你積極地做白日夢，困在痛苦和快樂的軸中，那麼你雖然看起來活躍忙碌，卻完全無益。事實上，你正忙着做與目標相反的事，把自己推向更深的痛苦。

在放開的過程中，你超越行動與無爲，也就是 *karmaṇi* 與 *akarmaṇi*。你成功消除了關於念頭彼此連接的錯誤認知，安住於當下、圓滿的空間、無心智的狀態、放下念頭的狀態。在這個放開的空間中，你仍然行動，卻不執著於任何活動。你真正處於奎師那意識中。

所有痛苦與煩惱，都來自我們將自己與感官和心智聯繫起來。可你內在真正的真我是永恆的、超越時間的、不變的。想一想：當雲在藍天上飄過時，天空本身真的改變了嗎？天空像一塊背景畫布，不同形狀和形態的雲在上面飄過；有時它們會把天空完全遮住，有時又散開，讓藍天重新顯露。同樣，由於摩耶（māyā）、幻覺，我們纔會誤以爲真我正在受情緒和感官知覺影響。

如果你在清澈的湖水或鏡子中看自己，你看到的就是所投射事物的倒影，對嗎？同樣，在真我、存在的湖泊中，投射的是什麼性質，你就會在湖中看到什麼倒影。這意味着湖水已經變髒了嗎？倒影沒有實在性，沒有堅實的存在。

事實上，真我是永恆的。你裏面的真我、我裏面的真我，以及你身旁那個人裏面的真我，都是同一個。當一切都是*你*時，還會有什麼恐懼？衝突、

嫉妒、恐懼和貪婪又從何而來？萬物皆是你。你可以透過各種不同的形態去享受這個世界，但享受的同時不要掉進執著。我們的感官是狡猾的，它們製造不圓滿和上癮，將我們淹沒。我們擁有得越多，真正享受得反而越少，然而我們卻又離不開它們。真正的智慧，是從感官告訴你的東西中退後一步。

你見過有人賣東西，比如賣一幅畫嗎？你可以看到賣家忙着說服人們，以爭取最划算的交易。但看看那個站在一旁、見證整個場景的人，他既無意買畫，也無意賣畫。只有他才能完全欣賞這幅畫！

請看，如果你擁有正確的理想，就會更快抵達真理。我們被教導說自己是無力的，是罪人。可是，吠陀聖賢一再宣告：“我們是不朽之子 - *amṛtasya putraḥ*。”讓我們以肯定生命的思想，爲思維帶來一致性，而不是不斷對自己重複負面和自我懷疑的念頭。積極的思想並不只是一些說法；它們是聖賢親身體驗過的偉大真理，也鼓勵我們親自實驗和體驗。伴隨它們而來的，是可能性的能量，以及體驗的力量，使之成爲我們的實相。

當我們的內在充滿極樂與圓滿時，我們就絕不會在外界看到任何擾亂我們的事物。這正是奎師那在這裏要說明的：全然投入行動，同時保持超然與獨立，內在卻始終充滿滿足。如此，你便能自發地行動，順應存在而流動。生活便成爲一場慶典。你所做的一切，都會成爲愉悅的表達，也成爲你內在愛之能量的自然流露。那時，你的快樂不再受制於社會的眼光與評價，因爲你自己已經是圓滿的。



成功與失敗中的平靜

4.21 行動而不渴望結果的人，以意識控制心智，捨棄對財產與身體的所有權感，只是行動，不招致罪過。

4.22 滿足於自然而來的收益，超越二元分別，無嫉妒心，成敗中皆保持平等心-這樣的人雖行動，卻永不受影響。

4.23 解脫之人不執著於物質自然的形態，全然專注於終極知識，完全爲祭祀而行動；其行動完全融入知識。

4.24 供品，即在至上者之火中獻給至上者的酥油，由至上者獻出。確然，全然投入行動的人可以達到至上者。

4.25 有些瑜伽士通過向諸神奉獻各種祭品來崇拜祂們，而另一些則通過在至上者之火中獻祭來崇拜。

對財產的“所有權感”和對身體的“所有權感”，本質上其實是一回事。你的財產究竟是什麼？你來到這個世界時兩手空空；你能說自己出生時帶來了什麼私有財產嗎？同樣，當你離開這個世界時，你也會空手而去；你能說，離開這具身體時，你的一切財產都會跟着你走嗎？當然不會。

連進入你體內的這口生命氣息（prāṇa）都不是你的私產，它屬於存在本身。你的生命，是存在贈予你的一份禮物。一旦你真正意識到這一點，你就會立刻看見：你的恐懼、擔憂和貪婪，其實是多麼沒有根基。你追逐某些

東西，以爲它們屬於你；可它們究竟有什麼意義？既然連生命本身都是贈予，你又憑什麼說其他任何事物是你的？

請傾聽。真正的知識來自體驗，不是來自言語。當你把真理的任何一個維度真實、誠實地內化時，它就足以在你生命中創造奇蹟。斯瓦米·維韋卡南達曾說得很精闢：“就算你把全世界圖書館的書都裝進腦子裏，它們除了讓你的自我更膨脹之外，對你毫無幫助。與其把整座圖書館塞進頭腦，不如在心中領悟五個概念。”

我告訴你，只用一個思想來豐富自己，並努力將它內化於你的存在之中，在生活中體驗它，你的人生就會僅憑這一個念頭而改變。在印度南部泰米爾納德邦，有一部叫《大往世書》（*Periapurānam*）的泰米爾文學作品，優雅地描繪了六十三位開悟上師的生平。若你深入看這些上師的生活，會發現有些上師其實並沒有做什麼，祂們只是摘花獻給神明；可祂們卻達到了開悟。請明白，關鍵不在你做了什麼，而在你做那件事時處於怎樣的內在空間。你和行動之間的一致性與真實性，纔是決定性的。當祂們獻花時，祂們正安住在圓滿之中，與自己的行爲完全一致，也完全真實。

你可能會說：“我們也天天獻花，可換來的只有照料花園的額外開銷！”問題正在這裏：我們沒有對自己的空間負責，在思想、言語和行動上既不一致，也不真實。那些上師採花供神時，心裏真正裝着的是神；祂們是

圓滿的，完全專心虔誠地想着神。我見過那些經常舉行儀式的人。每當他們舉行儀式時，都會想着別的事情，不是辦公室的事，就是家裏的事。

有些人會定期唸誦諸神的一千個聖名，如《毗溼奴千名頌》（*Viṣṇu Sahasṛanāma*）中所載；可哪怕正在唸誦，他們也開始查看自己唸到了第幾節。

你空間的四大力量

創造圓滿的空間。與你的模式達成圓滿！把一致性帶進每一步！其他一切都幫不了你。沒有捷徑，這就是最短的路！達成圓滿，創造一致性與真實性的空間；沒有什麼可以替代它們。無論過的是靈性生活還是普通生活，一致性與真實性都是生命的基礎!

你所攜帶的空間、態度、意圖，以及行動背後的思想，實際上決定了那個行動所攜帶的能量。空間與思想的力量極其強大。事實上，一些最新研究顯示，我們的 DNA 可以受到語言和頻率的影響，並被重新編程。當一羣人把思緒集中在同類事物上，例如每天清晨唸誦和平與療愈的吠陀真言（Vedic Mantras），你只是傾聽這些來自圓滿空間的話語，便會突然發現：這些話語本身就在改變你的內在空間。祝福世界的集體宣言*-lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu*（願整個世界繁榮昌盛）-也*能夠*徹底改變你的內在空間。這正是圓滿之力的顯現。

我要告訴你，所有所謂的自然災害，實際上無非是由集體不圓滿產生的全球負面思想所帶來的後果。你的空間、你的思維和你的能量，會直接作用於你的身體、你的細胞結構、你的決策、你把決策落實出來的能力，甚至作用於外在世界中發生的事件，包括各種意外。你創造出一種模式，而這種模式會製造類似的事件，並把這些事件吸引到你身邊。

如果你能與自己的貪婪和恐懼模式達成圓滿，這些正是我們通常所帶的模式，並創造出一個極樂、也就是阿南達（Ānanda）的內在空間，那麼你的能量流就會開始飽滿地湧動，你的思想會是真實的，你的言語會是一致的，你也會更多地處於圓滿的空間中。當你達到這個狀態時，你就擁有控制外部世界事件的一切力量，因爲你與存在在能量層面有着非常深刻的連接。當你處於極樂之中，當你所攜帶的空間不再被憂慮、恐懼和貪婪佔據，而是活在當下、始終圓滿快樂時，一切美好的事物自然會向你匯聚。

當你以一致性實踐一致性、以真實性實踐真實性、以責任感實踐責任感、以豐富實踐豐富時，你便自然擁有四大力量：言語的力量（*vāk siddhi*）；思想的力量（*mano siddhi*）；感覺的力量（*prema siddhi*）；以及生活的力量（*ātma siddhi*）。

當你解鎖了*言語的力量*，你就會擁有自發的智慧，知道如何用恰當而最有效的話語對待自己，也對待他人。那麼，什麼叫真實性？真實性的選擇，必須來自你的靈魂本身。你的靈魂必須醒來。在那之前，你也許能在瑜伽練

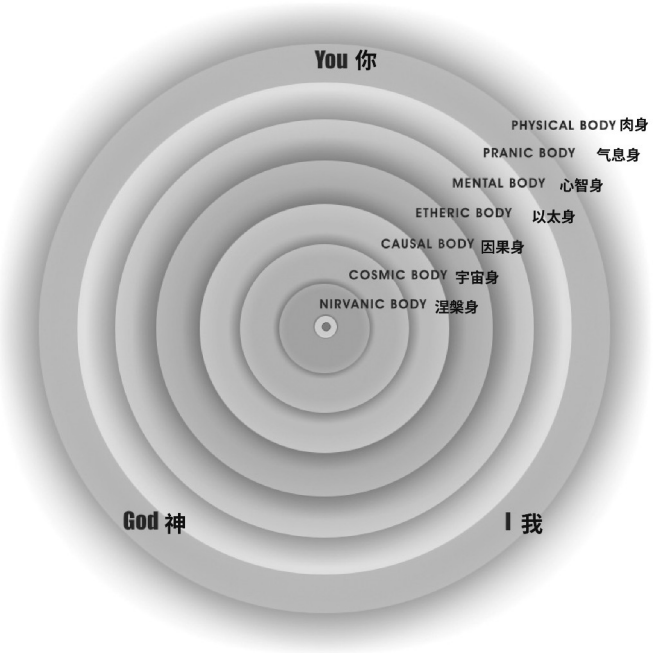
習裏，或在清醒的時間裏實踐一點真實性，但那還不是徹底的真實。只有當靈魂真正甦醒時，你纔會成爲一個全然真實的靈魂。當你開始實踐真實性時，你的靈魂會醒來，你的存在會醒來。當你發掘*思想的力量*，你就能專注於自己的思想，從而在工作、人際關係、教育、財務乃至生活本身中取得成功。

要知道，當你言行一致時，你的話語便能推動世界；當你徹底真實時，你的靈魂便能展現任何事物，因爲能量與物質都聽從你的靈魂。物質聽從能量。

真實性，不過是記住：一切力量其實都掌握在你手中。你能夠擁有並展現你想要的任何力量。以責任感-即*感覺的力量*-你將學會表達這些力量。感覺的力量會引導你，藉着被賦權的責任感，把自己帶到生命更高的層次；而當你真正活出豐富，並明白最大的回報來自於爲他人而活時，你就會真正享*受生活的力量*。

你的內在空間與宇宙相連

我們所有人的心智，都不是宇宙中一塊塊彼此分離的碎片。它們全都是一體的。不只是互相連接，我們的心智還會直接影響彼此。這就是我所說的“集體意識”。雖然每個人在自己的意識中是獨立的，但當一個人覺知自己的真實本性時，就會感到自己是整個宇宙的一部分。每個人的思想都會直接影響周圍的人。不只是你身邊的人會被你的思想觸及，生活在這個星球上的每一個人，都會被你的思想觸及。



要明白，你所攜帶的內在空間有多麼強大！它就是金胎（*Hiranyagarbha*），是創造行星的空間！你的內在空間如此強大，它能創造或毀滅世界。你也許是一個個體，但你的內在空間不是個體性的；它與整個宇宙緊密相連。因此，你在內在空間中作出的任何決定，都會成爲宇宙中的現實、生命中的現實。

接下來要揭示的真理是：你不僅在心智層面與他人相連，在更深的意識層面，你也與每一個生命相連。你的身體不只是*一個*身體。實際上，有七個層面或七重身。第一層是肉身。

第二層是氣息身。總共有七重這樣的能量層面。你可以把它們想象成一組同心圓：肉身在最外層，而第七重身-涅槃身（nirvānic body）-位於最深處。

在肉身層面，*你*、*神*和*我*，可以表示爲最外層同心圓上的三個不同點；在肉身層面，這三者之間的距離更大。到了氣息身，這種距離開始縮短。若繼續深入到心智層面，*你我*之間的距離又會進一步縮短，而*你*、*神*、*我*之間的距離也一樣。不斷往內深入，到最核心的涅槃層，也就是終極意識之中，這三個點便融爲一體。在所有這些層面的最深處，*神*、*你*和*我*本質上是同一的，三者之間沒有距離。

一旦你覺知並明白自己是集體意識的一部分，沒有個體身份，你就會明白，自己沒有一個分離的小我。你以爲自己擁有個體身份。在存在中，並沒有分離的個體身份這種東西。一旦知道這個真理，你便超越痛苦、磨難、抑郁和疾病。只要你仍處於個體意識中，就會持續受苦。你認爲自己爲什麼一直抗拒自然？無論自然給予什麼，你都抗拒。

你覺得自己和存在不一樣。我見過一些棄絕者和僧人住在喜馬拉雅山裏，天寒地凍，卻幾乎赤身裸體。我自己也曾在那樣的環境中生活，但身體從未受到干擾。我從未有過與自然分離的感受。當你覺得自己與周圍環境不同，就會開始抗拒。

當你與存在和諧相處，融入集體意識時，自然就會成爲你的朋友，它會保護你。可只要你把自己看成一個不同於自然的個體意識，自然就會抗議。此刻你就可以做一個很簡單的練習：如果你覺得冷，就放松下來，觀照你感覺寒冷的部位。在那個部位，不要抗拒環境，也不要與自然對抗。只要對自己說：“我不再抗拒自然。讓我放松並處於圓滿。”有意識地這樣選擇。

這樣做之後，你會看到身體放松下來，寒冷的念頭從那個部位消失。你會變得完全舒適。

無論你想在哪個領域獲得成功，無論是社會層面還是經濟層面，只有當你與整個羣體達成圓滿，並與集體意識協調一致時，你的願望纔會實現。只要你還把自己看作獨立個體，就必須明白：你會遭遇抗拒，也會製造抗拒。無論在家庭還是職場，這都是不可避免的。可當你融入集體意識時，你會得到庇護，也會得到照顧。那時，你不僅能在社會與經濟層面取得成果，還會體驗到深刻的圓滿。

即使在肉身層面，一旦你認定自己是分離的，疾病就會隨之而來；若在心智層面持有這種分離觀，你其實就在播種暴力。集體意識把你融入整體，個體意識卻讓你不斷把一切切開。若在靈魂層面仍把自己看作一個個體，靈性成長便根本無從談起。其實，即使在肉身層面，你也不是一個個體。你的身體與太陽之身直接相連，太陽之身的任何細微變化都能改變你的身體；你身體的任何細微變化都能改變月亮之身。邏輯上也許難以理解，但這是事實。在心智層面，你同樣不孤立。進入別人頭腦的任何念頭，也會觸及你；你心智中產生的任何念頭，也會觸及別人，如同湖面上盪開的漣漪。若你能掀起足夠強大的波瀾，你的思想就會留下深刻印記，引導並啓發他人；若你的思維不夠堅定，其他波動便會影響你。當你的思維達到全然一致性時，你對自己、對別人說出的話，都將被體驗爲你的生命本身。這就是言語的力量。

孩子雖然出生後離開了你的身體，但你與他之間的連結並不會因此斷掉。只要你還活着，他經歷的一切-無論好壞-都會不斷影響你。同樣，你口中說出的每一句話，無論後來是否被實現、被尊重或被傾聽，也都會持續影響你。當你真正明白：即使許多年後，你曾經說出的話仍然會在你身上留下作用時，你自然就會更有責任感地去說話。

你要麼像領導者那樣活着，要麼成爲追隨者，中間沒有第三種狀態。你總是會想：“我不當領導者，我做不到那麼多；我也不當追隨者；我要堅持我自己的立場。”可這其實並不現實，根本不存在所謂“我自己的立場”。你要麼在引領，要麼在追隨。

在靈性層面，當你明白自己與整個宇宙深深相連的那一刻，你不僅開始體驗極樂，還會真正開始活在合一的空間中，開啓你存在的許多維度。看，僅憑這具身體，你就能思考這麼多，能如此豐富和享受自己及他人。若你融入集體意識，你將體驗到如此多的維度、如此多的可能性，多到你無法想象！

印度的胡裏節（Holi，色彩節），也就是羅薩·普尼瑪（*Rās Pūrnima*）期間，茹阿妲（Radhā）和牧牛女們（Gopīs）體驗了奎師那的集體意識。這被稱作 *Rās Līlā*，當時奎師那給予了她們集體意識的體驗。有些人對 *Rās Līlā* 有錯誤的理解，以爲它意味着奎師那與女人之間有關係。當時奎師那只有十歲！真正發生的是，祂給予整個牧牛女羣體和茹阿妲集體意識的體驗。這種集體意識，就是我所說的神。

在我們的整個“*內在覺醒*”課程中，你會明白自己是集體意識的一部分。不只是其中的一部分，你*就是*集體意識。當我們一層層深入時，你會明白自己與一切是一體的。因此，疾病會自動消失。你開始在心智層、氣息層和其他所有層面感到健康。你以爲自己是個體意識，但如果逐層剝開個體層面，你就會體驗到自己無非就是集體意識！

在*內在覺醒*中，我們所做的就是開啓你的心智與內在空間。你會學到與自己、與他人、與生命達成圓滿的科學。你會被點化進入圓滿過程，與自己的痛苦、慾望、內疚和快樂達成圓滿。你認真寫下並重新經歷自己的不圓滿，以永久消解它們。有人問我，既然他們已經知道這些，我爲什麼還要他們寫下來、重新經歷。請傾聽，通過寫下來，他們在我的臨在中敞開內在空間，讓我療愈他們的空間，並點化他們去創造正確的空間。

首先，你應當明白，不是我療愈，而是我的臨在療愈。太陽昇起時，蓮花自己開放，太陽不必去扒開蓮花的花瓣。同樣，在上師的臨在中，療愈便會發生。療愈不是做出來的，它自然發生。當你的身體處在我的臨在中時，我能療愈它。同樣，如果你敞開心智和內在空間，顯露你的不圓滿，它便能得到療愈。若你將它敞開，太陽就能療愈它；能量會療愈所有創傷。內在覺醒就是逐一敞開你的能量層。當這些層面敞開時，你便與它們達成圓滿，並體驗神。你不只尋找神，也體驗神。圓滿就是神！純淨的心智就是神本身，並非與祂分離的某種事物。

生命的本質是“豐富”

我們自幼便被教導生活有其目的所在。我們被指引着努力實現生活中的種種目標，而這些目標幾乎總是物質目標。我們被寄望於滿足父母的期望，隨後是老師的期許，更久之後是配偶的期待，最終則是孩子的盼望。

生命沒有目的，除了活在圓滿中，並以圓滿豐富他人與自己。生命的目的，就是以圓滿豐富生命。生命是爲了豐富。豐富就是生命！若我們揹負着一大袋把我們束縛於職責和義務的目標，又怎能豐富和享受生命？我們被不圓滿迷惑，又因別人對我們的種種期待而壓力重重，以至於既沒有時間豐富自己、享受正在做的事，也沒有精力豐富他人、幫助他們擴展。

生活無關目標和目的。它不是生活方式，更不是靠財富、智慧、美貌或技能去打動別人。生活的真義，在於享受旅程本身。生活不是爲尋找終點而陷入充滿壓力的不圓滿。當你的道路選對了，當你享受這段旅程時，目的地總是正確的；它也總會豐富你和他人。

請從傾聽的空間來傾聽！我正在給你我所有教導與開示的精髓。**請傾聽！開示（Satsang）就是一再把真理注入你，幫助你醒來，認識生命中起決定作用的要素。這就是生命本身的精髓！**

請傾聽：生命真正關乎的是提升你把真理帶進自己和他人生命中的能力。這就是地球生命的全部本質。宇宙中生命的本質既不是金錢，也不是基礎設施建設，也不只是某種社會權力或關係；人類生命的本質，在於擴展你將偉大靈性真理注入自身的能力，以及豐富自己和豐富他人的能力。只有真正領

悟生命無目的性的人，纔有力量豐富自己和他人；他們才能超越二元性，超越嫉妒，並能在任何行動中，對從該行動自然而來的任何收益都感到滿足，正如奎師那所說：*yadṛcchā lābha santuṣṭo dvandvātīto vimatsaraḥ*（4.22）。

請理解：生命沒有目的，但有意義。活在圓滿中，並以圓滿豐富他人，就是生命的意義。你需要知道這個真理：如果你帶着私利來豐富他人，就會放棄他們。不要抱有任何私利。我們一直被教導說生命有目標、有目的，於是追逐各種目標，希望在生命中獲得滿足。但生命沒有目標；生命本身、道路本身就是目標。明白這一點後，你便放松下來，安住於圓滿空間，擴展自己注入偉大靈性真理的能力，用它們豐富自己和他人。儘管仍然行動，你也不受成功或失敗影響。正如奎師那優美地說：“*samaḥ siddhāv asiddhau ca kṛtvāpi na nibadhyate*（4.22）。”

奎師那在這裏說：“一個爲豐富他人的供奉而工作的人，會融入知識之中-*yajñāyācarataḥ karma samagraṁ pravilīyate*（4.23）。”只爲豐富而豐富。當你認爲生命有一個目標，而別人獲賜了比你更多的東西去達到那個目標時，這些嫉妒的寄生模式就會生起。當你明白自己是獨一無二的，存在已賦予你滿足一切慾望所需的一切時，你才能真正活在圓滿中，誠心誠意地爲豐富而工作。否則，你只會追逐這個或那個目標。你會嫉妒那些你認爲比你更接近目標的人，陷入成功與失敗的過山車中。

請理解，人生目標很像海市蜃樓。它並沒有真實存在，卻不斷製造出自己存在的幻覺。當你在極樂中活出生命的每一刻時，你就會親眼看到：這會給你生命本身的質量帶來多麼巨大的改變。

一小段歷史：

據我家鄉的歷史記載，這件事發生在帝魯瓦那馬萊（Tiruvannamalai），印度的一個宇宙靈性“神經中樞”。

歷史記載說，希瓦曾以光柱（*Jyotistaṁbha*）的形態顯現-一根無邊無際的光柱-爲的是調解創造之神梵天與維持之神毗溼奴之間“誰更偉大”的爭執。按照希瓦的命令，梵天必須去找到希瓦的頭，而維持之神毗溼奴則被要求去找到希瓦的腳。誰先找到，誰就被認定爲更偉大。這個故事有着美好的寓意。梵天是辯才天女（Sarasvatī，知識女神）的配偶，毗溼奴是吉祥天女（Lakṣmī，財富女神）的配偶。

故事裏，梵天去尋找頭部，毗溼奴去尋找腳部。過了一段時間，毗溼奴回來，承認：“我找不到禰的腳，請原諒我。我現在才明白，這是一項不可能完成的任務。”梵天也同樣明白，自己不可能找到希瓦的頭；可祂沒有接受事實，反而決定作弊。祂拿來一朵花，作爲假證人，想證明自己曾經觸及希瓦的頭，並從那裏把花帶了回來。

請理解這段《往世書》（*Purāna*）故事中的真理：毗溼奴是財富的化身，梵天是智力的化身。無論靠財富還是智力，都無法獲得開悟。如果你走財富之路，就會受挫，會明白自己的不圓滿，會面對成功的沮喪，並真正變得謙卑。你會跌倒，領悟並與自己達成圓滿，再站起來。毗溼奴首先向圓滿的化身希瓦臣服，象徵的就是這一點。瑪哈帝瓦（Mahādev）就是圓滿！但若你走智力之路，就永遠不會承認自己的不真實，承認自己已經失敗。梵天爲逃避失敗而帶來假證人，象徵的就是這一點。

如果你沿着外在自我（*Ahaṁkāra*）之路，或外部世界物質成功之路前行，至少在某個時刻，你會理解自己追求的徒勞，並重新取回圓滿的空間。你會體驗成功的沮喪。但沿着內在自我（*Mamakāra*）之路，或智力之路前行的人，不僅永遠無法達成，甚至無法理解自己不能達成。智力、自我會變得如此鋒利、如此微妙；它會提出虛假的宣稱和虛假的方法，說自己已經達成。那些虛假的宣稱，就是這些假花、假證人。

只有臣服於圓滿，臣服於一致性、真實性、責任感和豐富這四大原則，才能抵達終極知識，而不能靠智力或財富。向四大原則臣服的存在，就是*Brahmaṇyam bahuputratām*，即宇宙最受鍾愛的繼承者。此時，你不再陷於追逐感官、內在世界或外在世界。



瞭解供奉並得到淨化

4.26 有些人把聽覺過程及其他感官供奉於平等心之火；另一些人把聲音等感官對象供奉於供奉之火。

4.27 對知識感興趣的人，把感官所產生的一切行動，包括吸入生命氣息的行動，都供奉於瑜伽之火，並修習心智平等的瑜伽。

4.28 有物質財富的供奉、苦行的供奉、瑜伽及其他供奉，也有通過自我研習所作的供奉，也有通過嚴守誓約所作的供奉。

4.29 還有些人以吸氣和呼氣的形式供奉生命能量，由此抑制吸氣和呼氣的運動，控制呼吸。

4.30 還有些人通過控制飲食，並獻出呼出的氣息，即生命能量，來作供奉。所有這些人都明白供奉的意義，並從罪或業力中得到淨化。

4.31 品嚐了這類供奉成果的甘露，他們便走向至高永恆意識。這個世界不屬於未曾供奉的人，另一個世界又怎會屬於他們，阿周那？

4.32 如此，有許多種源於行動的供奉在《吠陀》中被提及。知曉所有這些，你將獲得解脫。

在所有這些經文中，奎師那談論各種供奉。“供奉”不只是給予的*行爲*，也是給予的*態度*。否則，你可能做了一切，依照經典遵循所有儀式，卻會錯過原本進行該行爲的真正意圖。

一則出自《薄伽梵往世書》-這部古老的印度教史詩-的美麗故事:

曾經，奎師那與祂的朋友們一同嬉戲。玩耍過後，祂的朋友們感到疲憊，便向奎師那索要食物。

奎師那答道：“前往附近的大廳，那裏博學的婆羅門（祭司）正在舉行一場盛大的儀式，以求昇天。告訴他們你是受我派遣，並請求他們賜予你一些熟米飯。”

奎師那的朋友們依言前往，並向婆羅門們懇求道：“奎師那派遣我們至此。我們飢腸轆轆，奎師那命我們向你們求食。”

婆羅門們全都陷在儀式和獻祭中，並不知道供奉的意圖。供奉所獻給的那股神聖能量本身正在索要供品，但婆羅門們無法領會，沒有給男孩們任何食物。奎師那的朋友們失望地返回。

奎師那聽到這些愚昧婆羅門的做法，只是笑了笑，說：“現在，你們去找這些婆羅門那些天真的妻子們，再向她們要同樣的食物。”

朋友們於是前去，對婆羅門的妻子們說：“噢，女士們，我們是受奎師那差遣而來。祂剛纔在附近和我們一起玩耍，我們現在很餓，所以來向你們求一點喫的。”這些婦人一聽，立刻覺得自己得到了一個通過服務來豐富他人的絕佳機會，便收集家裏的全部食物，趕去餵養奎師那和祂的朋友們。

請傾聽。真正重要的是豐富他人這一行動本身，以及歡迎的態度。

《摩訶婆羅多》中有一句極美的話：“客人與所有諸神一同到來。若客人受到尊重，諸神也受到尊重；若客人失望而歸，諸神也會感到失望。”這正是爲什麼梵語裏常說“*atithi devo bhava*”，意思是“客人即神”。

“*Tithi*”意爲“日期”，前面的“a”是否定，因此 *atithi* 指的就是“沒有預先約定日期、不期而至的人”，也就是客人。即使有人不期而至，爲他服務也是真正的歡迎態度。在梵語中，用來形容儀式性給予的詞是“*dāna*”，意思是分享、傳授。

供奉的真正意義，在於做這件事時賦予它的意義。看看樹木。它們爲他人的福祉而活，自己面對風、酷熱和雪，卻一直保護我們免受其害。它們的每個部分，包括葉子、花、果實、根、樹皮等，都能用來豐富他人。

當你給出自己承受不起的東西時，那纔是真正豐富他人的供奉。當你給出自己負擔得起的東西時，那不是真正豐富他人的供奉。富人施舍並沒有犧牲什麼。他也許在行善，但僅此而已。

奎師那在這裏提到許多供奉形式。祂談到物質財富、瑜伽和苦行的供奉，是物質、身體、心智和靈性供奉的結合。當一個人付出某些代價、承受某些痛苦來做這些事時，那纔是真正的供奉。否則，它們就只是毫無意義的儀式。不過，即使是一個人負擔得起的施與，只要懷着豐富他人的良好意圖去做，也會使他受益。他豐富他人的意圖本身，就會改變他的心態，使他解脫。一個不信奉分享財富的人，不僅會因其心智構成在來世受苦，也無法在今生享受自己的財富。

當一個人供奉一切自己珍愛的東西和一切難以給出的東西時，他便進入完全不同的供奉層面，一個使人解脫的層面。這樣的人進入真正不執着的層面，走向解脫。

你不是罪人

4.33 噢，懲敵者（Parantapa，征服敵人者），智慧的供奉勝過物質財富的供奉。畢竟，一切行動都完全終結於智慧。

4.34 接近一位靈性上師，向祂提出你的問題，並提供服務，由此理解這些眞理。開悟者能夠點化你進入智慧，因爲祂已見到眞理。

4.35 噢，般度之子，知道這一點後，你將不再受慾望或幻象之苦。你將知道，一切衆生都在至高者之中，在我之中。

4.36 即使你是所有罪人中罪孽最深的，你也一定能乘知識之舟，完全渡過苦難之海。

我們談過梵天（Brahma）與毗溼奴（Viṣṇu）試圖到達希瓦（Śiva）頭頂的故事。毗溼奴能接受自己失敗，並與希瓦達成圓滿，梵天卻不能。有知識的人變得傲慢，拒絕承認知識的侷限。供奉知識比供奉財富困難得多。對學者來說，承認自己不知道，無異於自殺。他正在失去自己的身份。

奎師那勸求道者把自己的知識與智力供奉在祂的足下，也就是上師的足下，以體驗終極眞理。祂優美地說：“*tad viddhi praṇipātena paripraśnena sevayā*（4.34）。”上師是體驗過眞理、能夠直接把這種體驗傳遞給你的人。祂與你心靈相通。另一方面，老師則通過交流傳授知識。

梵語中有三個優美的詞來描述這一點。你誕生於母親的子宮（*Bhū Garbha*）；這表示你的肉身出生。老師以愛和教導，讓你誕生於心的子宮

（Hrid Garbha）。上師則讓一個全新的你、一個已被轉化的存在，誕生於知識的子宮（*Jñāna Garbha*）。於是，你獲得重生（*Dvijā*）！

臣服帶來轉變

請理解，上師沒有自己的私利；祂們沒有需要耗盡的業力。祂們降臨地球，純粹出於對人類的愛與慈悲。正如低壓區吸引風，世界中形成的低谷也吸引存在的無形能量。這股能量以奎師那、羅摩、佛陀等不同形式爲人所知。

實際上，上師以三個能量維度存在：肉身、教誨以及使命。上師降臨，是爲了驅散求道者的無知，爲他們照亮道路。上師只有三分之一的能量在肉身中，三分之一在教導中，另外三分之一在使命中。

尼希亞南達（*Nithyananda*）就是 *nitya-dhyāna-ānanda*，三者合一。*Nithya*，是以尼希亞南達之身存在的上師；*dhyāna*，是我關於冥想的教導與訊息；*ānanda*，是我的使命，即喚出潛藏在你內在的極樂泉源。這三者共同構成名爲尼希亞南達的能量。請理解這一點。

第一步很容易，也就是追隨上師的物理形相，因爲上師本身就極具吸引力，而且不求任何回報。下一層，是追隨上師的教導，也就是正法。這就開始困難一點了，因爲你不只要聽祂的話，還必須把它活出來，把祂的教導真正帶進日常生活。雖然這一切都是爲了你自己的成長，可你的懶惰（*tamas*）使你不這樣做。最後一層，是把“生命是爲了他人”這個真理注

入你的生命中。生命是爲了豐富。你把生命奉獻給僧團、奉獻給使命，成爲促成上師教導傳播的力量。這一步最難，因爲它要求的是終身的全然承諾。

當你向上師臣服時，你也同時向祂的使命，即僧團，以及祂的教導，即正法臣服。在肉身層面臣服時，你把自己的舒適享受，例如對奢華、財富、食物或睡眠的慾望，臣服於上師，以吸收並傳播祂的教導與使命。我不能稱它爲犧牲，因爲你從存在深處感到，這正是自己真正想做的事。我告訴你，一旦你承擔起使命的責任，就會明白，原來看來像負擔的事，其實是一種極樂的體驗。上師的使命除了純粹的極樂，還能給你別的什麼呢？就在你向上師與使命臣服，並站起來承擔責任的那一刻，神聖的能量便會流經你，而你也會毫不費力地流動，並以最優雅、最有力量的方式表達自己。

你只要保持穩定與開放，神聖的能量就會使你具備能力！在心智層面，臣服意味着你把自己的智力、心智追求和不圓滿，都臣服下來，去服務上師與使命。你會像液體一樣流進上師爲你準備的形狀和模具中。上師知道什麼纔是你成長的最佳方式，也會根據每個人的需要和能力，塑造這個模具。信任祂，放下僵硬的自我，讓自己變得流動起來，你就能真正充滿祂爲你創造的空間。

在“存在”的層面上，當你把自己的存在徹底臣服於上師時，你的存在本身就會清楚地感知上師的召喚。你成爲上師的一部分。你不再帶有任何分

離的身份。當你向上師、祂的教導和祂的使命臣服時，這一轉化過程會自然發生。就像水化成沒有固定形態的蒸汽一樣，你開始向四面八方迸發，不再受限，因爲所有限制原本都只存在於心智。你超越了心智，於是你最巔峯的潛能開始顯現。上師會不知疲倦、也充滿慈悲地用各種方式引導你，爲的是讓你也能體驗並處於祂所處的那種永恆極樂狀態。上師真正懂得的情感，只有愛。我總是對人們說：“當我向你展現慈悲時，我是在騙你；當我向你‘開火’時，我是在教你。無論如何，你都會成長。”

《吠陀》也清楚指出：需要一位在世的上師。你也許能接觸所有書籍、所有偉大上師留下的教導記錄；可你擁有的只有文字；身體語言在哪裏？比如現今所傳授的瑜伽，已經被簡化成一種身體鍛鍊。可是，身體健康只是它的益處之一。帕坦伽利傳授的瑜伽，本來是一條通向開悟的道路。但帕坦伽利的身體語言已不復存在，只有祂的話語留存。因此，你需要一位與帕坦伽利處於同一意識狀態的在世上師，來傳遞這些文字的精髓與體驗。

《上師頌》（*Guru Gītā*）中有一節優美的詩說：“上師只需用祂左腳的大腳趾，便能擦去梵天寫在你額頭上的命運。”上師不僅能改變你的命運軌跡，還能把你帶進一個全新的維度。占星師也許能預測你的未來，而上師卻能輕而易舉地重寫你的未來。因爲祂與“存在”合一，而“存在”正是推

動整個宇宙運轉的力量。能驅動行星和恆星的能量，難道沒有力量處理你的人生嗎?

與一位在世的上師建立聯繫，是非常困難的；與一位已經離世的上師建立聯繫，反而容易得多。因爲你可以把自己關於神的一切想象都投射到祂身上。當奎師那承諾“*sambhavāmi yuge yuge*”-我會一次又一次地降臨-祂的意思是，奎師那的能量會一次又一次顯現。可人們以爲，奎師那會以同樣的黃色衣袍、笛子和兩根孔雀羽毛再次回來。事實上，奎師那一再降臨地球，可我們內在的不圓滿卻狡猾得驚人，能讓我們錯過以任何形相出現的祂。我們錯過了所有在世的上師。欺騙自己、逃避一位在世的上師，卻去崇拜一位已經離開的上師，當然很容易；但那樣一來，你也逃避了轉化的一切可能性。

你只要說：“*Amayaṁ anahaṁkāraṁ arāgaṁ amadaṁ tathā…*”“我把我的不執着獻給你。”“我把我的自我獻給你。”

你可以對一尊神像說這些，神像只會站在那裏。但如果你對我這樣說，我會直接抓住你的脖子，說：“嘿！你的不執着在哪裏？交出來。你的自我在哪裏？把它臣服交出來！”在世的上師會不斷在你身上工作，斬斷你的自我，讓你看見真我。但自我害怕死在上師手裏，所以你試圖逃避。只要向祂的能量敞開，就能除去你內在最大的癌症，也就是你的自我。

當你真正領會“自己與宇宙是一體的”時，你便再沒有什麼可欲求，也沒有什麼可執着。你與宇宙本質之間的界線就此消失，摩耶（Māyā），也就是分離的幻覺，也隨之散去。正因爲如此，上師才被稱作上師（*Guru*）：祂帶你從“*gu”*-黑暗-走向“*ru”*-光明；祂是帶你從無知走向極樂的人。

上師並不區分善與惡。祂並不在乎你做的事在社會眼裏被叫成功德還是罪惡。奎師那在這裏優美地說：“即使你是所有造惡者中罪過最深重之人-*sarvebhyaḥ pāpa-kṛttamaḥ*-你也一定能乘着知識之舟，完全渡過苦難之海-*sarvaṁ jñāna-plavenaiva vṛjinaṁ santariṣyasi*（4.36）。”

在靈性層面，“罪”這個概念並不存在。它是人爲建立的機構、社會組織與政治組織爲了通過恐懼來控制他人而創造的觀念。當你擁有真正的知識，也就是懂得自己爲什麼會以某種方式行動時，這份知識本身就會給你的行動帶來神聖性，行動不再僅是一種儀式，而成爲通向終極的途徑。你會自然地越過苦難之海，因爲苦難本身正來源於對你真我的無知。當“精神”（spirit）加入“儀式”（ritual），便成爲“靈性”（spi-rituality）。

自我懷疑導致毀滅

4.37 正如熊熊烈火把木柴燒成灰燼，噢，阿周那，智慧之火也會把一切行動、你所有的業力燒成灰燼。

4.38 確實，這世上沒有什麼像智慧一樣純淨。成熟到能夠知曉這一點的人，會在適當的時候於自身中享受它。

4.39 具有勇敢的眞實性（śraddha）的人，能獲得智慧並控制感官。獲得智慧後，他立即達到至高的安寧。

4.40 沒有智慧與眞實性、總是心懷疑慮的人，會被毀滅。自我懷疑的人，無論在今世還是來世，都沒有幸福。

4.41 噢，財富的贏家（Dhanañjaya），放棄行動之果、其懷疑已被摧毀、安住於眞我的人，行動便不再束縛他。

4.42 因此，噢，婆羅多的後裔，站起來，安住於瑜伽。以知識之劍爲武器，斬斷存在於你心中、源於無知的懷疑。

一個小故事:

有一次，一位盲人去找醫生，詢問是否有希望重見光明。醫生檢查後，醫生告訴他：“是的，我可以爲你進行手術，你將能夠恢復視力。屆時，你就可以丟棄手中的枴杖，開始行走了。”

然而，那人卻回應道：“醫生，我理解自己將重獲視力，但沒有了枴杖，我該如何行走呢？”

那位盲人根本無法想象，自己也可以在沒有枴杖的情況下行走！他甚至無法體會“看見”到底意味着什麼。醫生必須先用手術讓他恢復視力，而等他真的看見之後，他自然就會放下枴杖。

當我告訴人們要宣告圓滿、放下心智時，他們看着我，彷彿我瘋了。他們問我：“我們怎麼能放下心智？對你來說很容易，你已經棄絕一切，沒有妻子，沒有責任，而且還開悟了，所以你可以這麼說。可我們生活在這束縛之海（*saṁsāra sāgara*）中，怎樣才能處於無心智的狀態卻仍然活下去？”

只有當你放下心智、放下自我懷疑，停止把念頭連接成一條軸線時，你才真正開始“看見”。自我不再幹擾你所見的真相，不再過濾感官體驗或爲其添加色調。你所揹負的深植記憶（*saṁskāras*）消融，一個新的“你”誕生。此後，一切行動都出於直覺，來自超意識狀態、真理狀態；在那種狀態中，心智無法存在。

虔信以知識豐富你

在下一節經文中，奎師那再次使用“虔信”（śraddha）一詞。多麼優美的經文：“*śraddhāvān labhate jñānaṁ*-安住於真實性的人，得到知識的豐富。”

實際上，虔信意味着信心，也意味着活出自己最高可能性的真實性之勇氣；它意味着你有膽量站上自己能力的頂峯。請理解，依照你自己的理解和他人的理解，持續用表達你最高巔峯能力的話語作出承諾，這就叫虔信，也就是真實性。

請深深領會：真實性就是不斷地伸展、再伸展、繼續伸展。不斷伸展，那就是生命！勇敢地繼續伸展，同時不放棄自己。爲尊重並允現你的話，做任何事情，盡情展開自己，釋放內在深處的一切力量。

奎師那在這裏揭示了真實性的力量：“*śraddhāvān labhate jñānaṁ*（4.39）。”只有真實的人，纔會得到知識的豐富。當你同時擁有知識，以及遵循並活出教導的真實性之勇氣時，你就能獲得終極知識，也就是開悟的知識。

許多人沒有把研究進行到底的真實性之勇氣。東方的吠陀聖賢做了大量內在世界的研究。他們中的數百萬人，帶着無畏之心不斷伸展自己，用自己的身體和心智作爲實驗室，進行全職研究，持續了數千年。所有這一切，最終都是爲了豐富他人。這種關於內在世界的知識，是他們真實性的成果，也是他們爲了豐富他人而勇敢開展實驗與研究的可能性空間的成果。他們是真正的內在科學家，也是真正具備虔信的人（*śraddhavān*）：他們不僅擁有追問“偉大的爲什麼”的好奇心與求知的毅力，更擁有遵循、活出並表達自己發現的真實性之勇氣。

看看瑜伽之父帕坦伽利。祂大膽宣告，自己在《瑜伽經》中說的一切，都完全開放給人實驗和驗證。祂說：“你可以自由嘗試；如果發現還有任何內容需要補充或修改，你也可以自由去做。”祂已經公佈研究報告，並邀請你在生活中嘗試。如果你由此學到更多，祂的著作也歡迎修改。這正是我們這個體系的美：它是活的，開放於更新。

在一切宗教與靈性教義之中，只有印度教哲學的經典允許自身更新；印度教哲學被稱爲永恆正法（*sanātana-dharma*），即永恆的正義之道。*《吠陀》*與*《奧義書》*被我們視爲自然的聲音，並非規章制度。它們是只能在覺知中理解與遵循的真理。不遵循它們不會受到處罰，也不會被譴責爲罪人。

這正是永恆正法的偉大與純淨之美，是永恆的生活之道。我們是最強大、最精妙、最智慧、最前沿的真理呈現，仍保有不斷進化的可能性，也開放於更新的可能性！沒有什麼僅僅因爲被說出口，就成了神聖的。今天我們盲目遵循的一切傳統，都來自社會性的解釋。需要我們以有意識的覺知去辨析這些真理。

一旦經過檢驗、驗證、接受並作內省分析，我們就必須具備真實性的勇氣去活出這些真理。單單擁有知識遠遠不夠，這就是“虔信”的深義。帶着虔信，也就是把信心與真實性的勇氣結合起來，你會不斷努力、不斷拓展自己，讓自己與“你所感知的自己、你所投射的自己，以及他人所感知的你”的巔峯能力對齊。這樣，終極知識便會在你內在降臨。

藉着真實性，你征服感官，將心智引向真理，而不是任由心智與感官把你帶往它們想去的地方。恐懼只會在你不真實時生起。只有處於真實性中、活出真實性的人，纔是得到終極知識豐富的解脫者；這正是 *śraddhāvān labhate jñānaṁ*（4.39）所說的。

在任何領域與自我懷疑達成圓滿，就是教育

在接下來的幾節經文裏，奎師那指出：對於那些總是深陷自我懷疑、又缺乏知識與真實性的人來說，幸福根本無從談起。祂特別強調的是“總是”。這並不是說你一開始就不能有任何懷疑。懷疑是一種自然反應；只要你還有心智，就會有懷疑。可你完全可以通過與自我懷疑達成圓滿，從它裏面走出來。

奎師那警告：“沒有智慧、沒有真實性、總是心懷疑慮的人，會被毀滅。自我懷疑的人，無論在今世還是來世，都沒有幸福。”自我懷疑會毀滅你-*saṁśayātmā vinaśyati*；而自我懷疑的人，在任何地方都不快樂-*na sukhaṁ saṁśayātmanaḥ*（4.40）。

首先，我們要看清什麼是自我懷疑，它又是從哪裏來的。在你的生命中，當第一個根源性事件發生時，你便開始建立一種內在自我形象，同時投射一個外在形象，並據此構造一個生命形象，把它當成自己的生存保護機制。比如，在三四歲時，你在雨中跑來跑去地玩耍。你母親看見你，用力把你拉進

屋裏，還給了你一巴掌，大聲罵道：“不要到雨裏去！你會感冒的！你的健康會受到損害！”對孩子來說，捱打、被拉進屋並關起來，實在難以承受。孩子不會理解那只是一巴掌；他真的會覺得自己快要死了！

就在那一刻，孩子會形成一個內在形象（*Mamakāra*）：“我是無助的。”與此同時，他又會形成一個外在形象（*Ahaṁkāra*）：“我是強大的。”因爲他不可能帶着“我在社會中是無助的。我在生命中是無助的”這個念頭生存，所以他會自然地補出一個外在補償形象：“我是強大的。”同時，他還會建立一個生命形象（*Svānyakāra*），即關於母親和生命的形象：生活是殘酷的。

從這個根源模式形成開始，你就帶着那個虛假的外在形象進入生活：“我是強大的。”如果你沒能用它說服別人，這對你是好事；可如果你真的成功讓別人都相信了它，那麼當你回到自己的私人空間，比如臥室時，你就會開始想：“天啊，我讓所有人都相信我的外在形象是真的，可我的內在形象明明完全不是這樣。”這種衝突就是自我懷疑。這種衝突，就是奎師那所說的 *Saṁśayātmā*。

請傾聽。我用一棵樹作比喻。如果根源模式是樹根，色慾模式就是樹上的寄生物，每日的痛苦與無力感是樹葉，自我懷疑則是樹的香氣。

所以，請理解，當你用強大的外在形象說服他人，而你的內在形象開始質疑你時，這種內在形象對你的質疑，就是自我懷疑。自我懷疑就是從這裏

開始的，你不快樂的根源也在這裏生長-*na sukhaṁ saṁśayātmanaḥ*（4.40）。

在任何一個領域，只要你帶着自我懷疑，你就會一直感到無力。相反，一旦你能在那個領域裏與自我懷疑達成圓滿，就意味着你在那個領域受到了教育。比如背詩、背誦算術表，你回想一下第一次開始懷疑自己“記不住”的那個時刻。若你能與那個事件以及它背後的模式達成圓滿，你會突然以難以想象的方式喚醒自己的記憶能力。你大腦中那個目前是非機械性的部分將被喚醒。同樣，在任何領域，只要與你的自我懷疑達成圓滿，大腦中那個非機械性的部分就會立即被喚醒。

喚醒大腦中所有非機械性的部分，就是我所說的內在覺醒。在生命的任何領域，如果你與自我懷疑達成圓滿，就在那個領域受到了教育。請理解，教育無非就是與自我懷疑達成圓滿。如果你與牙科領域的一切自我懷疑達成圓滿，你現在就是牙醫。如果你與法律領域的一切自我懷疑達成圓滿，你就受過教育而成爲律師。如果你與轉化領域的一切自我懷疑達成圓滿，你就是轉化的大師。

請傾聽！

教育無非就是與自我懷疑達成圓滿。教育無非就是與自我懷疑達成圓滿。我可以不斷重複這一句話。

我要告訴你，這是我曾給出的關於教育的精確而簡明的定義：在任何領域，只要你與自我懷疑達成圓滿，那就是教育。無論是自我轉化、烹飪、醫

學、法律還是建築，只要你在那個領域真正與自我懷疑達成圓滿，你的昆達里尼能量，也就是你與生俱來的潛在能量，就會自然流向那裏，使你在那個領域脫穎而出。

師徒關係

在《希瓦經》中，黛維提問：“噢，希瓦，禰的實相是什麼？這個充滿奇觀的宇宙又是何物？何者構成了種子？誰居於宇宙之輪的中心？那超越形態而遍佈形態的生命是什麼？我們如何能完全進入其中，超越空間與時間、名稱與描述？願我的疑惑得以消除。”

祂用這幾句話優美地表達了自己的整個心智狀態。最後的話是：“願我的疑惑得以消除。願我的疑惑得以圓滿。”

祂從未說過：“請回答我的問題。”如果祂犯了這個錯誤，說“回答我的問題”，祂就會通過希瓦再產生一部《梵歌》。

看，在《薄伽梵歌》中，阿周那還沒有准備好完全臣服於奎師那。正因如此，奎師那一開始必須給他所有理智層面的答案。阿周那以爲能通過這些答案解決困惑；他不知道，這些是更深的懷疑，需要通過體驗真理來消除。

這就是爲什麼奎師那必須先用七百多節經文讓阿周那相信自己並不知道。當阿周那終於放棄，說“*我不知道*”時，奎師那便顯露自身！祂揭示真理，讓阿周那體驗它，因爲只有這樣，阿周那纔會領悟真理。

如果你說“請回答我的問題”，你想要的只是理智層面的答案。但黛維說：“願我的疑惑得以消除，無論禰給的是話語、能量還是方法，我都不在意，只要讓我擺脫疑惑，與疑惑達成圓滿。”當問題化爲探索時，你開始用這種語言說話；當渴望變得迫切時，你也開始用這種語言說話。這顯示了黛維深深的臣服。

不知道將發生什麼，卻深深地被動等待，就是被動的臣服。這就是我所說的完全臣服。

事實上，當你決定“我會永遠等待”的那一刻，事情就會在你身上自然開始發生！只要你匆忙而焦躁，就會阻止事情在你內在發生。這就像你竭盡全力試圖讓蓮花綻放，用手撐開它的花瓣。那樣還會是一朵花嗎?

只有蓮花自行綻放時，它才稱得上蓮花。給它一點空間和時間。你一決定等待，事情就會自然開始發生，你便無須再等。你只需要等到自己決定等待！只要允許上師動手術，把你的真我還給你，你自然會放下那些並非你自身的東西。

奎師那在這裏指的是師徒關係的各個階段，其中有許多層次。

第一個層次純粹是智力層面的，以懷疑爲基礎。“以懷疑爲基礎”指的是負面的自我懷疑，它純粹是智力層面的。就像你看見上師時對自己說：“祂要做什麼？讓我們看看。祂這麼年輕，怎麼能召集這麼一大羣人？祂看起來還不到三十歲。這裏是怎麼回事？”

下一步是智慧，從智力走向智慧。你對自己說：“何不參加這個課程，看看祂究竟在做什麼？”此時，態度已從“祂在做什麼！”變成“哦，我覺得祂的所作所爲有些意義。但我既不相信祂，也不懷疑祂。好，讓我們來看看。”智力正在變成智慧。你正在給上師一點空間。

接着，當你繼續向內深入時，你會先從智力層面走向智慧層面；再從單純的智慧，過渡到帶着情感的智慧，比如六成智慧、四成情感。到了這裏，你會覺得自己像上師的朋友。再往後，比例會變成六成情感、四成智慧，這時你會感到上師像長輩，如父親、母親、有權威的人或老師，內心自然生出敬意。最終，這份關係會轉化爲純粹的情感連接，你會體驗到一種近似母子般深刻的紐帶。

再往後，它既不是情感，也不是智力或智慧，而是存在層面的關係，是與摯愛者的深刻連接，即 *madhura bhāva*。

忽然，你會看見，祂甚至不是摯愛者，而是超越了摯愛者。你開始體驗 *mahā bhāva*，也就是我所說的上師與弟子的體驗：體驗自己就是上師。這就是我所說的“*Tat Tvam Asi*”。*Tat Tvam Asi* 意爲“*你即是彼*”，意思就是你是上師。

起初，它只是智力，你在這一層次有自我懷疑。可你必須超越這一層。如果你困在這個自我懷疑的層次，痛苦、自我憎恨和自我否定就不可避免。

接着，你進入智慧的層面，然後是情感的層面，再之後是純粹情感的層面，接着是情感與存在交匯的感覺連接，然後進入純然存在層面的連接，再然後是所有這些，以及更多的東西。當你超越懷疑與信念，真正認出自己就是那無形的能量時，你就找到了真正的自己。

因此，願神聖的至高梵（*Parabrahma*）奎師那引領我們所有人走向正確的能量、正確的知識之路和正確的體驗。願祂賜下永恆的極樂。

願祂使我們體驗並散發永恆的極樂（*Nityānanda*）。

謝謝你。



*《**薄伽梵歌奧義書**》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）這部論述絕對實相之科學的**梵識瑜伽聖典**（**Brahmavidyā Yogaśāstra**），以**聖奎師那與阿周那的對話**（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）爲形式；其名爲“在知識與棄絕中行動的瑜伽”（**Jñānakarmasannyāsa Yogaḥ**）的第四章，至此結束。*

第五章

棄絕瑜伽

Sannyāsa Yogaḥ

活出你所有的可能性

追求越來越多，並不會帶來幸福，反而會帶來抑鬱。那麼，什麼纔會帶來永恆的幸福?

活出你所有的可能性

如果我們認真看一看自己的生活方式，就會發現，那些被我們當作“正常”的東西，其實充滿了混亂與瘋狂。可我們從小就被這種方式塑造，以至於根本察覺不到它的不正常。從孩提時代開始，我們就學會了某些信念和習慣，它們在心智裏留下深深的刻痕；此後余生，我們便按照這些思維模式生活。

在印度的村莊裏，直到今天，人們仍在使用由牛驅動的傳統榨油機來壓榨油籽。這些牛被拴住，只能繞圈行走，以碾碎榨油機裏的種子。若我們回頭審視自己的生活方式，就會發現自己其實和這些牛很像。我們被困在根源模式裏，被感官和記憶驅動，一圈又一圈地在原地打轉。就像牛一邊走一邊反芻一樣，我們也在反芻自己的記憶與觀念，日復一日、年復一年，無意識地沿着同一套慣性運轉。

即使我們以爲自己正在打破常規，以創造性和理性的方式做事，那也只是心智的幻覺。我們依然受到無意識心智的驅動。這些刻下的記憶，或儲存在無意識心智深處的根源思維模式，替我們作出決定，而我們對此完全沒有覺察。我們以爲是直覺的決定，實際上是從無意識中產生的本能決定。

所以一定要看清直覺與本能之間的區別。本能是無意識的，它驅動着動物。它是深深刻在體內的根源模式，以生物記憶的方式編碼在基因和 DNA

中。正因爲無意識大腦的反應速度遠快於有意識大腦，這種無意識的本能行動，對於生存本身才顯得如此關鍵。

直覺是心智的一種超意識狀態。在任何領域，當你不帶自我懷疑地允許自己的巔峯可能性表達出來，當你與自我懷疑達成圓滿，你的邏輯就會變得如此精煉，化爲直覺。要明白，在任何領域，如果你的邏輯得到精煉，它就會化爲直覺。在任何領域，如果你允許自己的昆達利尼（*Kuṇḍalini*，潛在能量）不帶自我懷疑地表達其巔峯可能性，你就會成爲那個領域的領導者。就拿自我轉化來說。要明白，如果你與“我究竟會開悟嗎？我能開悟嗎？”這樣的自我懷疑達成圓滿，你就能允許自己的潛在能量流向開悟。如果你年輕，你會想：“我太年輕了，不能開悟。”如果你年老，你會想：“我太老了，不能開悟。”

傾聽。*Pṛākṛitaṁ* 是邏輯。*Saṃskṛitaṁ* 是直覺。精煉的邏輯就是直覺。它是我們通過感官向內走時所抵達的地方，是活在當下的圓滿、存在於開悟空間的狀態。直覺超越時間與空間。直覺讓我們向所有方向迸發，而本能則把我們限制在無意識記憶、也就是不圓滿的邏輯路徑上。

你天生就是多維度的

人們一遍又一遍地對我說：“斯瓦米吉，做您所做的事，對您來說很容易。您沒有家庭的牽絆，您已經棄絕財富。我們卻被關係和物質財產束縛着，怎麼能夠成爲有靈性的人？”

我要清楚地告訴你：**說**這句話的，正是你的本能。你被困在無意識心智的不充分認知中，被困在自己的根源模式中，因此才相信自己一次只能做一件事。你等於把自己賣給了一種束縛，相信自己只是“單維度”的存在。可從本性上**說**，我們本就是多維度的；從本性上**說**，我們本就是直覺的；從本性上**說**，我們本就是開悟的。

傾聽！從本性上說，神創造你時，就賦予了你言語的力量、思考的力量、感受的力量和生活的力量。你內在固有的本性，就是表達這些偉大的內在力量。這就是爲什麼每當你處於一致性中，就會感到如此滿足；爲什麼每當你豐富他人，就會感到如此圓滿；爲什麼每當你促成他人的實相，就會感到如此極樂。我們可以過上美好的生活！我們所缺少的，只是對自身潛能以及生命所有可能性的覺知。

要知道，人類生命的可能性，就是我們所說的昆達利尼能量。你內在本就蘊藏着多種可能性。你是多維度的。就像一個電視機頂盒，裏面有 170 個頻道可供選擇，可你最終看哪個頻道，取決於你自己。昆達利尼就是你的可能性。讓你的可能性在你裏面發生，信任你的可能性而不懷疑，回應你的可能性而不懷疑，這就是昆達利尼能量。

請理解，每個人至少都會在一個維度上允許自己毫無自我懷疑地表達出來。即便你覺得自己一無是處，要想在那個“一無是處”的維度上活成那樣，你其實也已經允許了某一種可能性不帶懷疑地表達。

有人會在烹飪這個維度上允許自己的可能性毫無懷疑地表達。他也許在其他領域都一無是處，可一到做飯這件事上，他一點也不懷疑自己。他知道，自己看到的菜都能做出來。每個人至少都會在一個領域裏允許並表達自己的巔峯可能性，而不帶自我懷疑。並不是說你在所有領域裏都完全沒有表達出任何可能性；如果那是真的，你早就活不下去了。哪怕只是爲了繼續活着，你也必須允許昆達利尼 - 那股潛在的能量 - 至少在某個維度上通過你呼吸。

我見過一些極其狡猾的人；就在他們的狡猾之中，他們也允許了自己的巔峯可能性被表達出來。一個偉大的律師也許在品格上帶着許多疑慮，可在法律這個領域裏，他不會懷疑自己。你要明白：只要你在任何一個領域裏，允許自己的巔峯可能性在沒有自我懷疑的情況下表達出來，你就已經允許了昆達利尼在那個領域中被喚醒。於是，在那個維度裏，你的邏輯會被提煉得如此純淨，以至於它直接化爲直覺。

幫助你看見自己的可能性，並支持你與自我懷疑達成圓滿，這就叫昆達利尼的覺醒。

很多近年的神經科學研究，其實都在印證我所說的。我把它總結成一句話：你要麼是多維度的，要麼是無維度的；根本不存在所謂“單維度的人”。你是多維度的，意味着你能爲每個人去思考；你是無維度的，則意味着你甚至不能替自己思考，由別人替你思考。可一旦你開始爲每一個人去思考，你會發展出一種美麗的能力。事實上，也正是通過思考，你纔會抵達無思的空間，而不是反過來。

在接下來的經文以及整部《梵歌》的後續部分中，奎師那（*Śrī Kṛṣṇa*）這位一切可能性的上師，將不斷豐富我們：祂會教我們如何擺脫束縛，成爲多維度的存在，活出自己的巔峯可能性，並把這種可能性的力量真正表達出來。

在人類的法律、規則和規定之內，把一個又一個“不可能”轉化成“可能”，這正是一位轉世化身的工作。聖尊奎師那，祂是一切轉世化身的可能性，正是在教我們如何回到自身真實的本性。這也正是三摩地（*Samādhi*）這個詞真正的意義 - 回到我們的本然。

奎師那一次又一次地把阿周那眼中的“不可能”轉成“可能”。祂藉着展示自己巔峯的可能性，讓這些可能性在阿周那身上、在人類世界的法則之內、在俱盧之野（*Kurukṣetra*）戰場的規則之內得以實現。奎師那本人在整場《摩訶婆羅多》（*Mahābhārata*）戰爭中沒有使用一件武器，卻成爲阿周那得以活出並表達自己巔峯可能性的根本原因。正是因爲奎師那在般度族（*Pāṇḍavas*）中喚醒了多維度的空間，他們才最終得勝。

整部《梵歌》中，奎師那一直都在談瑜伽（Yoga）。每一章都會提到某一種瑜伽。瑜伽與三摩地是相同的。瑜伽的意思是“結合”，也就是與我們的真實本性結合。當我們與真正的真我結合時，我們就成爲多維度的存在，成爲可能性的空間。我們可以既是物質的，又是靈性的。沒有約束，也沒有

限制。我們是自由的。我們曾有像遮那竭（Janaka）這樣富有的國王，他們也是已經覺悟的靈魂。物質財富並不妨礙任何人成爲有靈性的人。唯有出於貪婪而執着財富，以及害怕失去財富，纔會阻礙一個人獲得自由。

此外，在這一章裏，奎師那第一次給出了冥想方法。在第五章之前，祂只給出智性的教導，即 *śāstra*。奎師那現在認爲阿周那已經成熟，或者祂意識到：如果不給他某種方法，現在就無法與阿周那溝通。奎師那意識到："如果我不給他一個方法，我就擺脫不了他！"上師會在兩種情況下給出冥想方法：要麼祂們看到那個人已經足夠成熟，要麼那個人不斷提問，卻沒有轉化。

所以我也說不準，奎師那究竟是因爲看見阿周那已經成熟了，還是在想："至少給他一個方法，讓他閉上眼睛安靜坐幾分鐘吧！"無論如何，祂確實給出了一個方法。

行動還是棄絕

5.1 阿周那說：

噢，奎師那，您先要我棄絕工作，
然後又要我帶着虔信工作。
現在請您明確告訴我，
這兩者之中，哪一個對我更有益？

5.2 至尊者說：

棄絕工作〔sannyāsa〕與
帶着虔信工作〔karmayoga〕，兩者都有助於解脫。
但在兩者之中，帶着虔信服務而工作，
勝過棄絕工作。

5.3 既不憎恨也不渴求自己行動成果的人，
已經棄絕。這樣的人，擺脫了一切二元對立，
輕易超越物質束縛，獲得徹底解脫，
噢，強臂者（Mahābaho，阿周那）！

5.4 只有無知者，而非智者，纔會說行動之路
〔karma-yoga〕不同於棄絕之路
〔sāṅkhya yoga〕。眞正博學的人說，堅定安住於
其中任何一條道路的人，都能獲得兩者的果實。

在前面所有章節裏，奎師那都說得如此清晰、如此有權威，足以消除任何傾聽祂的人的疑惑。然而，阿周那又回到了同一個問題上。這看起來像是

阿周那在玩一個遊戲，好讓《梵歌》得以傳給世界。一個曾是偉大國王的人，不可能如此無知。沒有其他書如此清晰、如此直接。也沒有其他上師在傳授真理及真理的體驗性表達時如此直截了當。

在奎師那給出了這麼多解釋之後，阿周那仍然問道：“噢，奎師那，您先要我棄絕工作，隨後又建議我帶着虔信工作。現在，請您明確告訴我，這兩者之中哪一個對我更有益？ - *yac chreya etayor ekaṁ tan me brūhi su-niścitam*（5.1）。”

如果我們一開始就在想“哪一個更有益”，那我們就永遠得不到答案，也解決不了問題。因爲在衡量什麼更有益之前，我們必須先弄清楚，自己準備用什麼“標準”去衡量。對一個人有益的東西，可能對另一個人完全無用。我們用來定義成功的標準，是極其重要的。若標準本身不清楚，那麼任何結論都毫無意義。即便要得出結論，也必須在清明的智慧與圓滿之中作出。沒有智慧就急於下結論，就像沒帶降落傘就從飛機上掉下去 - 你根本不知道自己會掉到哪裏。

在你用成功或失敗去衡量人生之前，首先必須知道：這個所謂的成功，到底是按什麼標准來衡量的。若我們選擇用金錢、用美元來衡量人生，那我們當然就會從早到晚都爲錢工作；然後我們也就會根據這個標准來判斷自己到底成不成功。可問題是，到了一天結束時，標准本身就變了。我們開始生

活時用的是一種標准，幾年之後重新回頭衡量時，用的卻已經是完全不同的一套標准。

幸運的是，標准會隨着成熟而改變。如果我們能從生活中的每一個錯誤中成長，並與這些錯誤達成圓滿，那麼我們衡量人生成功的標准也應該隨之改變。若它始終不變，我們就會從零開始我們的下一世。這會變成一個無窮無盡的輪迴，除非我們真正學到教訓，繼續向前。若衡量成功的標准以正確的方式更新，說明你在成熟；若你的標准始終停留在美元與財富的層面上，你不僅無法清楚衡量自己的人生，反而還會招來更多不幸與不圓滿。因爲錢和任何物質財富一樣，都沒有盡頭。起初我們給自己設下很高的標准；可就算達到了，我們也依然覺得自己不成功，因爲我們總會通過與他人比較把目標再往上推。出於貪婪，我們永遠在問：“下一個呢？下一個又是什麼？”而這條路根本沒有盡頭。

到了生命的末尾，我們又會覺得自己做得還不夠。於是，我們帶着同樣的不圓滿、同樣有限的成熟度，再次進入新一輪的出生與生活遊戲。請傾聽：如果金錢和世俗舒適是我們唯一的衡量標准，那麼無論活多少次，我們最終都會覺得自己不夠、覺得自己錯失了什麼。尤其在金錢的問題上，本來就不存在一個絕對的成功標准。無論我們已經擁有多少錢，我們總會覺得：如果再多一美元，我就會更快樂。

夜叉（Yakṣa）的罐子和梵天（Brahma）的頭

一個小故事:

有一個國王的理髮師，過着十分幸福的生活。每天清晨，他去王宮工作，國王便給他十枚金幣。日子安穩而滿足，沒有什麼煩惱。一天，他從王宮回來時，忽然聽到一個洪亮的聲音：“親愛的孩子，你想要四十個金幣嗎？”

理髮師回答：“四十個金幣？我要它做什麼？我的開銷用十個金幣就夠了，我根本不需要更多。”

那個聲音說：“我給你二十四小時考慮。你先回去好好想想，明天回來告訴我。如果你決定想要，我就給你一個裝滿金幣的神奇罐子。”

這個可憐的理髮師回家後，把事情告訴了妻子。她立刻尖叫起來：“你這個傻瓜！你怎麼一點腦子都沒有？你當然應該把那個罐子帶回來！”她氣沖沖地抱怨：“我這一輩子都穿着同樣的衣服和首飾。嫁給你以後，我什麼時候真正享受過生活？你從沒帶我去度假。”

在她不斷的大喊大叫之下，理髮師終於妥協了：“好吧，好吧，別擔心。那個聲音給了我到明天早上的時間。明天我去找他，把那個罐子拿回來。”

第二天早晨，他對那個聲音說：“請把那個罐子給我吧。”立刻，一個夜叉（也就是一種星界存在）出現在他面前，說：“拿去吧。這個罐子裏有 990 枚金幣，只比 1000 少 10 枚。”

他把這個金罐子高高興興地帶回家，心想：如果我每天花十個金幣，那我至少能花上九十九天。可他妻子一看到罐子，就立刻說：“這是什麼？罐子裏的金幣沒有滿溢出來，還缺了點什麼！”

理髮師說：“我也不知道，我拿到的時候就是這樣。夜叉只告訴我，它沒有滿。”

於是，她開始擔憂：“如果把它填滿該多好！”第二天理髮師回家後，她立刻把他當天賺來的十個金幣全都塞進罐子裏，想看它滿出來。可令她震驚的是，罐子依然沒有裝滿。

從那以後，理髮師的妻子天天焦急地等着第二天的工資，好繼續往裏填。第二天晚上，她又把理髮師賺來的錢全都丟進去。結果還是一樣 - 看起來幾乎滿了，卻始終不滿。這樣的事持續了整整一個星期。她開始不再給理髮師食物，削減一切開支，把所有金幣都拿走，只爲了等那個罐子有一天能夠溢出來。一週之內，理髮師就已經變得疲憊而無精打采。

國王察覺出了異樣，便問他：“發生什麼事了？你以前看起來總是那麼有精神。可現在，你整個人都充滿了憂慮。你怎麼了？你是不是接受了夜叉的罐子？”

理髮師聽到這裏大喫一驚，說：“噢，國王，您怎麼會知道？”

國王說：“凡是這個國家裏活得痛苦的人，都有一個共同點：他們在某個時刻接受了夜叉的罐子。如果你想重新快樂起來，就回家，把那個夜叉的罐子丟掉。”

那人照着做了。從那天起，他又恢復了圓滿、快樂而喜悅的生活。

國王的話適用於我們所有人。回家看看，你是否有夜叉的罐子；如果有，就與它達成圓滿。如果你在擔憂，如果你因不圓滿而受苦，那就很可能說明：你家裏有一個夜叉的不圓滿之罐。夜叉的罐子永遠裝不滿，它始終是不圓滿的！

當然，當我說夜叉的罐子時，我指的是：它未必真的在你家裏，但它一定以不圓滿的形式存在於你的心智中。有時，夜叉以銀行存款的形式把罐子交給你；有時以知識的形式交給你；有時以名聲的形式交給你！它可能以複雜模式的形式存在於你的心智、你的內在空間裏，作爲不圓滿侵佔你自身的力量。

傾聽！夜叉的罐子是由梵天頭骨（*Brahmakapāla*）做成的，也就是希瓦（*Śiva*）以 *Māhākāla* 的形態摧毀的梵天的一顆頭。瑪哈帝瓦

（*Mahādeva*）化現爲時空大神（*Kālabhairava*），以摧毀梵天的不圓滿。梵天曾陷入自以爲是薩達希瓦（*Sadāśiva*）的虛僞不圓滿。薩達希瓦有五顆頭，梵天也有五顆頭。但梵天忘了，薩達希瓦內在還有一個空間，叫作*Adho Mukha* - 超意識、開悟、*avyakta*，也就是未顯化。梵天尚未證悟自己未顯化的一面，所以祂突然開始表現得像瑪哈帝瓦，說：“那又怎樣？我有五張臉，祂也有五張臉。”

於是，瑪哈帝瓦化現爲瑪哈時空大神（*Mahākālabhairava*），斬去了梵天的一個頭。那個頭一被拿掉，梵天便自動安住於圓滿之中；但梵天所有的不圓滿，卻以那個頭骨的形態卡在了瑪哈帝瓦手裏。它吞噬一切被放進去的東西，並永遠要求更多。後來，德維女神（Devi）向這個頭骨提供食物，最終圓滿了它。宇宙的掌管者（*Viśveśvara*、*Viśvanātha*）成爲時空大神來圓滿梵天，而大德維（*Mahādevī*）則化現爲安納普爾娜（*Annapūrṇī*，以食物賜予圓滿的母親），來圓滿梵天的頭骨。

你要從這個強大的事件中看見真相：夜叉的罐子，就是梵天的頭。它不斷讓我們感覺自己不夠，不圓滿，不夠強大，也不夠快樂。我們的心智不斷製造無力感和不安全感，讓我們覺得自己對自己而言都還不夠，覺得自己不圓滿。

一方面，不管我們已經擁有多少，十天之內，梵天的頭 - 也就是我們不圓滿的心智 - 就會把一切視爲理所當然，並繼續覺得“還是不夠”。另一方面，它又會狡猾地讓我們相信：“我知道。”而事實上，我們*並不知道*。

“夜叉”指的是一個不圓滿、無力、具有複雜模式的人：他其實擁有財富，也擁有圓滿的力量，可他既不享受自己充滿力量的空間，也不借分享去豐富世界。在印度，許多農田裏都養着幾隻狗。這些狗自己並不喫穀物，卻也不允許別的動物來喫。同樣地，如果我們明明擁有圓滿與豐富的力量，卻既不享受它，也不把它分享出去，我們就活成了夜叉。

最大的問題之一在於：明明已經被提醒過無數次，你還是把全部能量都拿去支持自己的不圓滿，還給自己找藉口說：“如果我不支持我的不圓滿，別人就會利用我，因爲別人自己也活在不圓滿裏。”可只要你感到不安全，就要非常清楚：此刻的你已經活成了梵天。現在，你需要的是讓時空大神在你之內發生。任何形式的不安全感，都是梵天。把這種不安全和不圓滿從你的生命裏拔掉。當你必須與所有不圓滿達成圓滿時，你要像時空大神那樣，因爲你的不圓滿總像梵天一樣 - 明明不知道，卻偏偏表現得像什麼都知道。

當財富或知識的累積是出於貪婪時，它就會像夜叉的罐子那樣永遠沒有盡頭，因爲總還有地方可以再多塞一點。其次，一個人一旦只顧着積累，圓滿與快樂就永遠不會發生。對更多力量的貪婪，以及對失去力量的恐懼，會

直接擋住財富原本可能帶來的真正力量與喜悅。如果我們根本不願停下來享受，那我們又爲什麼要去積累財富呢?

我告訴你，時空大神就是力量與快樂。這兩種品質，足以圓滿你一切的不圓滿。你所有的不圓滿都會被圓滿。你的 DNA 本身，都應該被編程爲時空大神的空間：力量與快樂。瑪哈時空大神，正是力量與快樂的化身。只有力量與快樂，才能真正帶來圓滿，使你活着、清醒着、充滿覺知。

我總是對人們說：“要麼你做佈施（*dāna*），要麼你達到大布施（*mahādāna*，即最後的、盛大的犧牲，也就是死亡）。”如果你做佈施，就會一邊享受並豐富自己，一邊分享你的一部分圓滿。你和他人都會得到豐富。如果你不做一些佈施，你就會達到大布施。這意味着：當你死亡時，你會一次性拋下一切，帶着你不圓滿的大布施離去。

拉瑪那·馬哈希（*Ramaṇa Maharṣi*）說得很美：“在得到它之前，即使一粒芥菜籽，也會看起來像一座山。”你會覺得，沒有它，生活就無法繼續。它彷彿是你生命中最基本、最重要的東西。“一旦得到了它，即使一座山，也會看起來像一粒芥菜籽。”這是因爲，此時另一樣東西看起來像一座山。我們陷入追求成就的陷阱，失去了放松並享受已經獲得之物的能力。

行動（Karma）還是棄絕（Sannyāsa），我的道路是什麼?

在這裏，阿周那問道：“奎師那！請你現在清楚地告訴我，這兩者之中哪一個——行動，還是棄絕——對我更有益？*sannyāsaṁ karmaṇāṁ kṛṣṇa punar yogaṁ ca saṁsasi*（5.1）。”

我們所有人都一遍又一遍地問自己這個問題。心智處於兩難之中！心智要求一個單一的指令！只要我們被困在兩個極端之間，心智就會繼續存在。我們一旦得出一個單一的結論，就會解脫。只要我們還在兩個極端之間來回移動，就仍然無知。不要說“無知是福”。如果無知是福，爲什麼這個星球上有這麼多人受苦？無知不是福，純真纔是福。

純真意味着，我們不會帶着一把不斷用來衡量生活的尺。無知意味着，我們有一把尺，卻不能按照它來讓自己的生命得到滿足。

我們把自己的心智變成了一種病，一種兩難。所謂兩難，就是由不圓滿構成的疾病。人帶着它開始生活，也帶着它結束生活。甚至說“結束”都不准確，因爲連要不要結束，他都仍卡在兩難之中。最後只是死亡來了，把他的生命強行帶走。在這裏，阿周那正卡在這樣的兩難之中，急着想知道“這兩者裏哪一個*更*有益”。只要我們把生活看成一種工具、一種用來換取利益的手段，我們就在爲自己製造地獄。生活一旦被簡化成這樣，人就已經活在地獄裏了。

請傾聽！生活本身並沒有一個額外的“利益”等着你去拿。生活本身就是利益。有些人得到了他們在生活中想要的一切，卻依然感到深深的空虛，

深深的不圓滿。這就是我所說的“成功的抑郁”。他們明明什麼都有了，卻依然感覺缺了什麼，而且自己也說不清那到底是什麼。

這是因爲，他們投身人生的激烈競逐，卻沒有帶着圓滿的空間，沒有停下來與慾望、恐懼和貪婪的根源模式達成圓滿，也沒有進行任何自我探究。他們愚蠢地奔跑，只因爲其他人都在奔跑。他們從未停下一分鐘問自己：“我爲什麼在做自己所做的事？”“我真正想要什麼？”“我爲什麼會有這樣的感受？”因此，沒有找到驅使自己競逐的根源模式，當他們停下來或再也跑不動時，就會重新落入不圓滿之中。

他們突然發現，自己的存在本身出了毛病。這就變成了抑郁或疾病。所以，如果你不斷想從生活中得到某種利益，那麼，若沒有達成目標，你會覺得人生是失敗的；若達成了目標，你就必然會面對成功的抑郁。無論哪種情況，都是麻煩。

生活本身就是一種利益。如果我們老是比較“兩件事裏哪一件*更*划算”，那就意味着我們活在一個純商業心智裏。可我們不能和生活做生意。總有一個時刻，你必須從這種商業心智裏放鬆出來。我總是告訴人們：“每天至少抽出半個小時，去做一些不會給你帶來金錢回報的豐富活動 - 比如畫畫，比如寫東西。”當你開始畫畫時，不要立刻去想未來會不會有個大畫廊來展出你的作品。去做點創造性的事，而不是立刻琢磨以後該怎麼向別人炫耀。很多時候，我們甚至在拿起畫筆之前，就已經在想：“等朋友來我家，我可以

怎麼向他展示我構思這個作品的過程。”你甚至已經開始設計，要怎樣用自己計劃去“折磨”你的朋友了。

去做一些豐富性的事情，只爲豐富本身，而不是爲了任何目的。只是爲了豐富而豐富。你會發現，在那半個小時裏，你會落進你本來的存在之中；那就是圓滿的空間。

你也可以在敬拜之所通過清潔來豐富，而不期待任何回報。投入任何形式的無私豐富活動。給人們提供食物。即使做志願服務，我們也是爲了能把它告訴別人，並因此獲得讚揚。所以現在，至少用三十分鐘，帶着責任真實地豐富，而沒有爲自己獲取任何利益的認知。那半小時不應給你帶來金錢或名聲。如果你能這樣做，就會開始品嚐生命真正的力量。豐富就是生活的力量，*ātma śakti*。

請傾聽！通過豐富，你最終會達到一個結果：你把自己的存在安放進一切之中。把自己的存在放進一切，這就是我所說的“服務”。在任何一種服務或豐富之中，你都在擴展自我，也在成爲那件事的一部分。

只要你還在自己的心智裏不停算計，你就只會繼續和生活討價還價：“哪一個*更*有益？我從這裏能得到什麼？”可如果你實踐這種豐富的技巧，你就會真正看見生命的力量，看見你存在的不同維度。我向你保證，這種豐富會把你帶進奎師那意識，也就是圓滿的意識。

當你停止盤算如何獲得利益，就會開始品嚐生命的果實。傾聽！豐富就是享受並分享生命的果實！當你豐富他人時，你就會鮮活起來。如果你只是

喫掉芒果的果實，毀掉它的種子，芒果就沒有達到其終極。只有當種子能夠結出更多果實時，果實才實現了自身。

生活不是，也永遠不可能是一場生意。在這裏，阿周那一次又一次陷入困境，因爲他認爲生活是一場生意。當然，奎師那非常慈悲。祂是仁慈的化身！祂確實是一寸一寸地提升阿周那，而沒有放棄他。祂沒有失去耐心，也沒有說：“*我早就告訴過你……*”

我甚至可以說，奎師那至少用了一百節經文來解釋這個行動-棄絕瑜伽（*Karma-Sannyāsa Yoga*）的核心，也就是責任與棄絕的兩條道路。可祂從頭到尾沒有失去一次耐心，從沒有朝阿周那發過火。祂是慈悲的化身。祂降到阿周那的認知層面，用不同的方式反覆說同一個真理，一點點地轉化他，豐富他。

關於行動與棄絕，也就是責任感與棄絕之間的關係，這個問題自古以來就被不斷提出，也一次又一次被回答。可直到今天，它依然還在。

有人問我：“爲什麼《梵歌》直到今天仍然適用於今天？”

我回答：“因爲我們從來沒有真正學會它。”儘管《梵歌》至少在五千年前就已經被宣說，它今天仍然適用。爲什麼？只是因爲人類從來沒有真正傾聽，也從來沒有真正吸取教訓。歷史一直在重演。

無意識的過程從未抵達有意識的能量。人本身在很大程度上，依然被無意識所驅動。他甚至不知道自己到底在追求什麼。他以爲自己想要某樣東西，

於是拼命去追；可等他真的得到以後，他又立刻想要別的了。於是，內在便持續存在一種不安與無力感，使人長期陷在不圓滿、不滿足和抑郁之中。

傾聽！只要讓圓滿湧入這種抑郁，你就能從中走出來。我總是對人們說，只要你允許一次抑郁、無力的經歷對你起作用，並通過圓滿的過程有意識地面對它，你就會在這個過程中開悟。不需要任何其他東西。一次抑郁的經歷就夠了。它會徹底燒灼你，你會開悟。但我們從不允許任何事物徹底對我們起作用。我們害怕面對自己。我們只是任由無意識的無力空間壓倒自己，而不是帶着力量和喜悅勇敢面對它，看着它走向圓滿。即使現在，也去看你生命中每一個感到無力的時刻。不要試圖逃避那些時刻！你永遠逃不掉！

生活本身，是最偉大的上師，它一直都在教我們。可我們從來沒有真正從中學習。我們從不標記生命旅程究竟停在了哪裏；而那個讓你停住的點，正是你的根源模式。哪怕這一生裏，你至少能把那個點標出來，並對自己說：“我已經走到這裏了，我已經學到了這些。下一生，我要從這裏繼續。”這就足夠了。

請傾聽。根源模式一形成，你的生命就被摧毀了，你的成長也在那裏停止。只有當你找到自己的根源模式，並與之達成圓滿，你才真正重新回到生命裏。當我說“出生”時，我並不是只指我們整個一生。我說的是每一天、每一夜。每一天和每一夜，都是一次出生，都是一個完整的生命循環。我們每天都在死，也每天都在重新出生。

做自我圓滿（Svapūrṇatva）

每天至少用四十二分鐘，有意識地決定進行自我圓滿的過程（*svapūrṇatva kriya*）。有意識地決定處於圓滿：“讓我坐下來，面對自己的無力感，與自己的模式達成圓滿。讓我今天恢復圓滿的空間。”

告訴你自己：“這一週，我要允許圓滿的認知進入我的意識。我將只用圓滿的認知解決我所有的問題。我正在創造圓滿的空間。”如果你每晚睡前都能與自己所有的模式達成圓滿，並每週允許圓滿的認知進入你的意識，那麼到現在你本來已經開悟了。你的生活本來就會充滿喜悅。問題只在於，我們從不爲自己的可能性承擔責任。相反，我們總是在錯誤的地方 - 也就是我們的模式裏 - 給自己的人生旅程做記號。

我們記住的是模式，而不是可能性。我們從未在生命的大圖景裏，標記真正該標記的地方。我們太沉迷於標記那些由不圓滿驅動的小慾望與世俗目標。我們從未標記巔峯可能性所在的位置。這些慾望與世俗目標的標記不斷被沖走，新的標記又不斷被畫上；而它們又會隨着周圍世界的輸入、隨着社會的評價，繼續不斷被更新。我們忘記了：這些標記是暫時的，它們根本不代表內在*可能性的空間*；那個空間只會來自圓滿。

真正重要的是內在的轉變；可我們從未費心去思考這件事。我們從不允許任何關於圓滿的理解在自己身上真正起作用。如果我們能夠有意識地覺察自己的根源模式，明白自己爲什麼要做正在做的事，也明白自己的陷阱到底

是什麼，我們就能開始與它們達成圓滿，併成長爲真正強大而圓滿的人。可我們卻一次又一次犯着同樣的錯誤。規模或許不同，錯誤卻是相同的。

所謂領導者，不過是在大範圍內犯錯誤、還試圖把它們遮起來的人；所謂追隨者，則是在小範圍內犯同樣錯誤、還努力替這些錯誤辯護的人。這就是領導者與追隨者的區別。說句實在話，我們甚至沒有聰明到去製造新的模式；我們也沒有創新到能犯出新的錯誤。只要你下定決心，不再從同一個模式裏犯出同一種錯誤，你的人生就會改變。可我們偏偏一再重複同類錯誤，因爲心智始終沿着同一條軌道運行。而那條軌道，就是業力印記（*Saṁskāra*）：一條被記錄下來的路線、一種被刻進去的生物記憶，也就是根源模式。如果我們是基於這種不圓滿的生物記憶來過“行動的生活”或“棄絕的生活”，那我們永遠都不可能抵達圓滿與極樂。

臣服以體驗行動-棄絕爲一體

讓我們深入分析行動（*Karma*）與棄絕（*Sannyāsa*）這兩條道路。行動通常出於貪婪與慾望。棄絕則總是、毫無例外地出於恐懼（*bhaya*）。其中有對生活的恐懼。當你不願承擔風險時，你就棄絕一切。害怕受傷，是棄絕的首要原因。棄絕成爲一種逃避，轉身離開生活所帶來的責任。當一個人被生活的責任壓住時，他便把棄絕當作輕易逃脫的路線。他以棄絕之名掩蓋自己的深層恐懼。這不是真正的棄絕。

再看另一類人：他們以“行動”的名義去追逐物質財富。於是，一邊是逃離恐懼的人，另一邊是奔向貪婪的人；這兩類人都不可能抵達永恆的極樂或意識。因爲兩者都沒有站在圓滿的正軌上。

放眼整個世界，其實只有三類人：臣服於貪婪的人，臣服於恐懼的人，以及臣服於最高智慧、臣服於神聖意識的人。臣服於貪婪的人會迷失自己。他追逐生活中的各種對象，想把它們佔爲己有，而這反過來只會製造更多貪婪。最後，他整個人都成了貪婪的奴隸。

《蒙達卡奧義書》（*Muṇḍaka Upaniṣad*）裏有一個優美的故事：

在同一棵樹上有兩隻鳥。

一隻鳥，一個完全滿足而充實的存在，平靜地坐着，享受自己內在空間的寂靜。

另一隻鳥停在略低一些的樹枝上，忙着啄食果子。它不停地從一處飛向另一處，試着喫果實。果實好喫時，它就享受；果實不好喫時，它就痛苦。它始終在享受與受苦之間搖擺。

忽然，這隻鳥抬起頭，看見了那隻安靜坐着的鳥，心裏想：“這隻鳥怎麼會這麼平靜、這麼美？讓我靠近看看，讓我和這隻鳥說說話。”

於是，它慢慢朝那隻平靜的鳥移動過去。

當它靠近另一隻鳥時，它繼續品嚐更多果實，並因果實酸澀而受苦。

突然，當它靠得足夠近時，它意識到，另一隻鳥正是它自己，正安靜而美麗地坐着，看着小鳥在路上分心，因酸果而受苦！小鳥就這樣與另一隻鳥合而爲一。

這是一個優美的故事！

同樣地，只要你還是一個個體靈魂（$Jīvātman$），一個普通的靈魂，你就會一直在恐懼和貪婪之間搖擺，從一個極端走向另一個極端。可一旦你意識到，在你的存在深處有某個部分根本不受恐懼與貪婪影響，你就會開始朝它移動。等你足夠靠近時，你會發現：你本來就是那個意識。

奎師那在這裏講的，其實正是同一個道理：我們被夾在恐懼與貪婪之間。不是持續臣服於恐懼，就是持續臣服於貪婪。只有極少數人，會真正臣服於智慧，臣服於神聖意識。

阿周那問：“哪一個對我更有益？”記賬和盤算，在做生意時是好的，但在生命裏卻並不好。人們也常問我：“我爲什麼要向神聖臣服？如果我臣服，我能得到什麼？”

可如果你不臣服於神聖，你最終就只會臣服於自己的恐懼，或臣服於自己的貪婪。我並不是要你爲了“得到一點什麼”才向神聖臣服。只要一談到生命，得失盤算就完全失效。就在我們問“臣服於神聖能給我帶來什麼”的那一刻，我們已經錯過了臣服真正的意義。

萬卡提世瓦拉（*Veṅkaṭeśvara*，毗溼奴的轉世化身）一隻手持法輪（Cakra），這象徵着恐懼；另一隻手持海螺（*Śaṅkha*），這象徵着成功。海螺總是在勝利時被吹響，所以它也象徵着貪婪，因爲人總是在一切事情中追逐成功，而且永遠不滿足。

如果你不臣服於萬卡提世瓦拉的雙足（*pāda*）與祂的聖履（*pāduka*），你就會臣服於祂的海螺與法輪。換句話說，你會臣服於恐懼或貪婪。那些不斷求神滿足慾望，或爲自己的問題尋求庇護的人，實際上是在臣服於貪婪與恐懼。只有極少數人臣服於萬卡提世瓦拉的雙足，那纔是終極的臣服。

我們的一生都在追隨貪婪或恐懼。行動瑜伽（*Karma Yoga*）這條路，也就是通過行動與責任尋求解脫，出於貪婪；棄絕瑜伽（*Sannyāsa Yoga*）這條路，也就是通過棄絕尋求解脫，出於恐懼。無論是行動還是棄絕，本身都不會真正豐富我們，除非我們已經完成了與貪婪和恐懼的圓滿，把自己的內在空間轉換成圓滿的空間。只要空間變圓滿，那麼無論是行動、棄絕還是任何其他生活方式，都可能成爲豐富你的道路。你真正必須明白的只有一點：你究竟是行動瑜伽士還是棄絕瑜伽士，這並不重要；最重要的是，你是以什麼態度、什麼內在空間來接近生活、來體驗生活。讓你的內在空間成爲圓滿的空間。

請傾聽！只要你不圓滿，你就會持續感到無力，而你所做的一切也都會帶着無力感。任何出於不圓滿而產生的行動 - 無論它被叫作行動瑜伽還是棄絕瑜伽 - 都只會把你帶向更深的不圓滿。相反，任何出於圓滿而生出的行動，都會把你帶向越來越多的圓滿。

我現在定義棄絕。

棄絕，就是你活在圓滿的空間中，並不斷豐富每一個人，使他們也處於圓滿的空間。

奎師那一次又一次把重點放在圓滿的空間上，放在存在本身上。若我們不知道自己行動的根本原因，不知道自己爲什麼選擇行動的生活，或爲什麼要選擇棄絕，我們就根本不可能真正解決自己的問題。我們的痛苦並不是因爲“行動”本身，也不是因爲“棄絕”本身；痛苦來自於我們那種不圓滿的錯誤態度。帶着這種不圓滿的態度，無論你選擇行動還是棄絕，這條路最終都會像一種懲罰。可若你帶着正確而圓滿的空間去活，任何一條路都會成爲你和別人真正的祝福。

如果你帶着錯誤的不圓滿空間選擇行動或棄絕之路，你就會掙扎、受苦，也讓他人受苦。如果你決定進入行動，就放下目標。只管享受行動，不要擔憂目標。生活本身是美好的。要認識到，生活本身就是美好的。另一方面，如果我們決定選擇棄絕，也同樣要放下目標。棄絕者（*Sannyāsi*，僧人）的目標，也就是棄絕，同樣是一個目標，也必須被放下。行動瑜伽士朝目標奔跑，棄絕者則遠離目標。

奎師那說：*sāṅkhyayogau pṛthag bālāḥ pravadanti na paṇḍitaḥ*（5.4）。祂等於在間接告訴阿周那：你還沒有學到位，你仍然無知。只有無知的人，纔會把行動瑜伽和數論瑜伽（*Sāṅkhya Yoga*，也就是棄絕瑜伽）看成完全不同的兩條路。這裏，“行動”和“棄絕”這兩個詞，實際上正對應着行動瑜伽與數論瑜伽。

有體驗的人說，行動與棄絕都通向同一個真理。通過這兩條道路中的任何一條，人都能獲得兩者的結果。如果我們在行動瑜伽中與貪婪的模式達成圓滿，並在棄絕瑜伽中與恐懼的模式達成圓滿，我們就會落入永恆的意識。當我們創造正確的空間 - 圓滿的空間時，通過這兩條道路，我們都能有所成就。

所以奎師那在這裏說：“只有無知的人，纔會說其中一個優於另一個，或者說它們是完全不同的兩條路。它們在本質上是一條路。”一個能夠獨自前行、足夠勇敢地活在圓滿空間中，並決定用自己的圓滿去豐富他人的人，過的是棄絕的生活；一個決定活在圓滿中，並通過與世界分享自己的生命來豐富他人的人，過的是行動的生活。這取決於我們自己。兩條路，本來就是同一條。

重要的是有正確的理由和正確的空間，而不是我們正在做什麼。我們*做*什麼不重要，我們處於怎樣的*存在*才重要。必須理解這三個詞：*存在*、*做*、*擁有*。如果我們不斷地只是爲了*擁有*而*做*，我們永遠不會真正*擁有*。即使已

經*擁有*，我們仍然在*做*。只爲擁有而做的人，永遠不能體驗或享受生命，因爲即使擁有了，他仍然在做。安住於自身*存在*的人，會同時享受*做*與*擁有*。僅僅*存在*，他就會享受*做*與*擁有*。我們所需要的，只是一個簡單的方法。整個理念現在被濃縮成一句話。

讓我們所有的感受、所有心智的念頭、所有身體的行爲，都指向對神聖的感恩。

不要出於恐懼或貪婪而工作，因爲無論我們在貪婪裏實現了多少，最終都不會滿足。這就像往火裏倒酥油 - 靠往火裏倒酥油，火會滅嗎？絕不會。所有出於貪婪的行動，只會製造更多欲望，讓我們的感官越來越虛弱、越來越疲憊、越來越不圓滿。同樣，所有出於恐懼的惰性，也只會讓心智越來越不安、越來越不圓滿。也許身體什麼都沒做，可心智卻在擔憂。

如果我們出於貪婪而變成一個行動瑜伽士，我們的感官會變得虛弱；我們又能這樣跑多遠呢？如果我們出於恐懼而變成一個棄絕者，結果也一樣 - 身體也許什麼都沒做，但一整天都會在擔憂中煎熬。

一個簡單的真理：

當一個人沒有錢時，問題是錢；當他有了錢，問題又變成性；當性滿足了，問題又變成舒適；當舒適和一切順利都到位之後，他又開始擔心死亡。總會有某種不圓滿，讓他的心智感到無力。

不要以爲所有坐在喜馬拉雅山裏的棄絕者都安住在極樂中。不是的。除非他們創造出圓滿的空間，否則他們同樣無法體驗力量與快樂。除非空間本身被改變，否則他們就觸碰不到極樂。極樂與我們的內在空間直接相關。若我們陷在恐懼和貪婪裏，我們整個生命都會耗在“做”和“擁有”上；而當我們臣服於“存在”時，做與擁有會帶着巨大的狂喜自然而然地發生。

永遠不要出於貪婪而工作，因爲無論我們獲得什麼，都會在死亡時被帶走。永遠不要出於恐懼而變得沉默、無所作爲，因爲確實沒有什麼可失去的。無論我們害怕與否，一切都會在死亡時被帶走。那麼，爲什麼要害怕？無論哪種情況，爲什麼不處於極樂之中？

還有一點非常重要：無動機地工作，今天完全聞所未聞。所有心理學家、精神科醫生和科學家都在強調：“人不可能沒有動機而工作。”這也是爲什麼如今會有這麼多勵志大師。可這些人之所以得出“沒有動機的工作不可能存在”這個結論，是因爲他們研究的是“病中的人”，而不是覺者。他們從未以一位佛陀爲研究樣本，也從未真正遇見一個覺者。所以，他們纔會得出這樣的判斷。

我告訴你，沒有動機的工作纔是唯一真正的工作。它永遠不會讓我們疲憊！我們每一刻都會從極樂出發工作。

虔信高於行動

5.5　明白的人知道，棄絕〔sāṅkhya〕
與行動〔karma〕所達到的狀態是同一個。
通過棄絕達到的狀態，也能通過行動達到；
要知道兩者處於同一層次，並如實地看待它們。

5.6　噢，強臂者，沒有虔信的棄絕會使人遭受痛苦。
投入虔信服務的智者，毫不遲延地
達到至高者。

5.7　帶着虔信工作、存在純潔、能夠自制
並征服感官的人，認出自己的眞我與
一切衆生的眞我是同一的。儘管工作，他從不被纏縛。

5.8、5.9　知曉眞理的人，雖然在看、聽、
觸、嗅、喫、行走、做夢與呼吸，卻始終
在內心知道：“我根本沒有做任何事。”
在說話、放下、接收、打開、閉合時，
他認爲，是感官在與感官對象打交道。

yat sāṅkhyaiḥ prāpyate sthanaṁ tad yogair api gamyate |
ekaṁ sāṅkhyaṁ ca yogaṁ ca yaḥ paśyati sa paśyati || 5.5

知道通過數論瑜伽與行動瑜伽所達到的狀態是同一個，也知道通過數論瑜伽所達到的狀態同樣可以通過行動瑜伽達到的人，會把兩者看作同一層次，並如實地看待事物。

多麼優美的經文！我們並不全都是行動瑜伽士或行動者，也並不全都是棄絕者或僧人。沒有哪個棄絕者二十四小時都是棄絕者。當他向貪婪臣服時，他就是行動者。沒有哪個行動瑜伽士二十四小時都是行動者。當他向恐懼臣服時，他就是棄絕者。所以，每當我們作出樂觀的決定，我們就是行動瑜伽士；每當我們作出悲觀的決定，我們就是棄絕者。是我們自己在扮演這兩個角色。

誰是樂觀主義者，誰是悲觀主義者？樂觀主義者創造了飛機，悲觀主義者創造了安全帶。生活中，我們始終在交替扮演這兩種角色。關鍵只在於：如果內在空間是純淨而圓滿的，那麼兩者都能帶你去向同一個目標。任何出於貪婪創造的東西，只會製造更多貪婪；任何出於恐懼創造的東西，只會滋生更多恐懼；任何出於不圓滿創造的東西，最終都會帶來更多不圓滿。

請傾聽：每當我們在感受某種情緒時移動身體，那種情緒就會在我們的系統內安定下來。它會成爲我們的一部分，並在我們的系統中一再產生。印度的開悟上師吉杜·奎師那穆提（*Jiḍḍu Kṛṣṇamurti*）曾對情緒作過一番精彩的說明。祂說：“如果可以，當某種情緒在你內在升起時，試着保持居中、靜默，不移動身體，不與它配合。如果你能這樣做，在十一次之內，或者說，在十一次情緒波動之內，你就會從那種情緒中解脫。”

例如，如果你被某種情緒困住，比如性慾或恐懼，那麼在十一個週期內，每當那種情緒在你的存在中升起時，不要讓身體與之配合。不要讓身體隨着那種情緒流動或移動。我向你保證，十一個週期之內，你就會從那種情緒中

解脫。你也許會想：“這是怎麼回事，斯瓦米吉？只要十一次！有這麼容易嗎？”是的，很容易。所有偉大的事情都很容易。只是我們把它們弄複雜了，因爲我們不相信有什麼事是容易的。

一個小故事：

有個人去看牙醫，問：“醫生，拔這顆牙多少錢？”牙醫說：“九十美元。”那人問：“兩分鐘的工作就要九十美元？”

醫生回答：“如果你願意，我可以拔得慢一些。”

我們就是這樣，不相信簡單。我們總是想把一切複雜化。

我可以帶着一致性和真實性告訴你，連十一次都已經算多了。當那種情緒在你裏面升起時，不要合作。不要讓身體跟着它走。無論那是憤怒、煩躁、抑郁、性慾、恐懼，還是別的什麼，只要堅定地決定：“我不會跟着這種情緒走，我正在與它達成圓滿。”

我告訴你，三四次之內，你就會從那種情緒中解脫，因爲你會學會圓滿的技巧。你手裏現在會握着這把鑰匙：如何不被那種情緒帶走，如何保持圓滿，紮根於你的真我、你的存在。無論是憤怒、恐懼還是貪婪，只要身體與之配合，它就會獲得更多力量。身體伴隨哪種情緒移動，那種情緒就會被記錄在你的系統內。而那種情緒會一再發生，並且強烈得多。它發生的頻率和強度都會增加。

有一部電影叫《我們到底知道多少？》（What the Bleep Do We Know?）。電影優美地展示了這一觀念。這是來自吠檀多（*Vedānta*）的真理。電影裏說，每當一種情緒在你的系統內發生時，它就像一場陣雨。情緒像雨一樣傾瀉，在你的系統內、你的存在中發生。有些特定細胞會捕捉這些情緒。例如，如果你帶着憤怒思考，就會有特定細胞把憤怒作爲一種情緒捕捉下來。它們不只捕捉情緒，還會開始繁殖。每一個細胞至少會再產生四五個能捕捉這種情緒的細胞。

請傾聽。一個重要真理是：生命的基本品質是繁殖與擴張。這是由我們體內的斯瓦迪什塔納輪（*svādiṣṭhāna cakra*），即恐懼能量中心，所掌控的生存本能。繁殖由我們體內的海底輪（*mūlādhāra cakra*），即性能量中心，所掌控。那些捕捉憤怒情緒的細胞開始繁殖，每一個細胞都會再產生五六個細胞。下一次，當憤怒之雨降下時，所有這些細胞也都會捕捉同一種情緒。它們長到與原來的細胞一樣大。現在，這些細胞也開始繁殖。第三次，當這場雨降下時，所有這些細胞都會捕捉並開始儲存那種情緒。這就是爲什麼我們每次體驗同一種情緒時，它都會變得越來越強烈。我們對那種情緒上癮。如果第一次我們被憤怒影響十分鐘，那麼下一次就會變成二十分鐘，再下一次是半小時。情緒就是這樣變得越來越強烈的。

在我們的存在裏，只要我們不斷與這些負面情緒合作，我們就會在自己體內創造出同類的心境、同類的模式、同類的生活方式。情緒不只是被刻進

了我們的內部，我們還會把它表達出去，潑到別人身上。你心裏裝着什麼，最後吐出來的就是什麼。

放下貪婪和恐懼，活出力量和快樂

如果我們不斷強化自己的貪婪，我們就會被貪婪困住，並向外散發那種貪婪；如果我們不斷強化自己的恐懼，我們同樣會被恐懼困住，並把恐懼投向別人，用它去折磨別人。請一定要明白：戰士被恐懼困住了，所以他們折磨別人，把恐懼帶給別人。戰士是最懦弱的人。真正的戰士，是征服了自己存在的人，是掌握了自己存在的人。只有這樣的人，纔是真正的戰士。如果我們做任何事都出於恐懼，我們最終只會在別人身上重複同樣的恐懼。

現在，花幾分鐘坐下來，好好問自己：“這一生這麼多年，我一直都在被貪婪和恐懼驅動。我實現了什麼？我得到了什麼？我站在什麼地方？真正發生了什麼？”要有意識、積極地去思考這件事。讓這個念頭真正作用於你。然後作出一個決定：“從今天開始，我不會再出於貪婪或恐懼去做任何事。”你立刻就會聽見恐懼在裏面說話：“那我的賬單怎麼辦？我的房子怎麼辦？誰來付房貸？我的車怎麼辦？我的孩子誰來養？我的名譽和社會地位又怎麼辦？”

請理解：你本來就擁有足夠的能量和力量，完全不需要依靠恐懼和貪婪來維持自己的生活。你真正需要的，只是信任，信任自己不需要這些負面的燃料，也能運轉人生。這是你首先必須明白的一點。你本來就擁有足夠的潛在能量，去生活，也去實現你真正想實現的一切。

當你來到這個星球時，你帶着足夠的能量去活出所有慾望，或實現今生想實現的一切，按自己的意願創造現實。你已經帶來了足夠的燃料，不需要來自恐懼或貪婪的燃料。你總以爲：“如果我不再以恐懼或貪婪給自己加油，我可能就會停止工作。”不會。你內在有足夠的儲備燃料。但心理學家絕不會相信沒有動機的行動是可能的，因爲他們從未見過一位佛陀。他們斷定：“人只有在有動機時才能工作。”鳥兒唱歌又有什麼動機？可現代心理學家太專注於性，連這一點都開始賦予解釋！他們說，鳥兒是在呼喚配偶。他們無法如實看待任何事物。

正因如此，奎師那才優美地說：*yaḥ paśyati sa paśyati*。只有超越了恐懼與貪婪引力的人，才真正能“如實地看見”。只要你還困在恐懼或貪婪裏，你看見的永遠只是自己*想要*看見的樣子，而不是事物*本來的樣子*。比如你看見一棟高大華麗的建築，被貪婪困住的人會想：“如果我也至少有這樣一棟樓就好了。”被恐懼困住的人則會想：“我不該看這些東西，它們讓我有壓力，我還是該躲到森林裏去。”可唯有從這兩種情緒中解脫的人，才能真正看見那棟樓本來的樣子。他的看見，是一種純粹的*看見*，超越一切模式。

所以現在就堅定地決定：“這一生到現在爲止，我不是被恐懼推着走，就是被貪婪拽着走。我還要繼續這樣嗎？”對一個被社會訓練得很深的人來說，要相信自己根本不需要恐懼與貪婪的燃料來生活，會非常困難。我知道你心裏可能在想：“祂在講話，那我們就聽吧。還能怎麼辦？”我也知道你

的心智中正冒出成千上萬個問題。但我要告訴你：到目前爲止，你整個過去，無論你現在多少歲，你都只是靠恐懼和貪婪在驅動自己。

只要作出一個簡單決定：“接下來的十天裏，我願意相信奎師那的話。我會帶着一致性和真實性去實踐這個真理。我不需要恐懼或貪婪的燃料，因爲我本來就已經帶着足夠的能量。”當神聖把你送到地球時，祂已經把你所需要的一切一起送來了。在吠檀多里，這就叫宿業（*Prārabdha Karma*）。你出生時就帶着足夠的能量，讓你的身體和感官得到它們喜悅地生活所需要的一切。唯一的問題是：你不相信自己已經帶來了這一切。出生以後，你從別人那裏又收集了越來越多本來不屬於你的慾望，然後你也試圖滿足所有這些慾望。

只爲你自己的慾望而工作。不要把生命浪費在爲別人的慾望而工作上。清清楚楚地決定：“接下來的十天，我只出於力量、快樂與極樂而工作。我所做的一切，都將出於我的圓滿。”我可以向你保證，這會徹底改變你的生活。無論如何，十天之後我也還在這裏；如果它沒有效果，你就來找我！我告訴你，只要十天不再靠恐懼和貪婪，而是靠快樂與極樂來生活，你整個人生就會開始轉化。僅僅這一個認知，就足以立刻把你從一切束縛中解放出來。

當你真的開始實踐它時，前幾天你會感覺有些不安，因爲一個全新的內在空間正在被創造出來。對於任何冒出來的慾望或恐懼，都對它說“不”。一開始你會感到一點空虛、像出現了一個真空，但不要害怕。幾天之內，你會優雅地安住進這個新空間。哪怕中間失敗幾次，也不要灰心。至少開始，

總比一直待在對失敗的恐懼裏要好。只要開始。至少這樣，你會真正知道這個技巧；如果你連開始都不肯，你甚至都不知道自己究竟會在哪裏失敗。我以一致性告訴你，這會改變你整個人生。它會給你如此巨大的力量和勇氣，以至於你必然會被釋放。不要因爲最初的空虛感而煩惱。就像這樣：如果沒有人再來嘮叨我們，我們反而會覺得自己像失去了什麼一樣！所以在練習這件事時，你會覺得自己彷彿少了那種持續不斷的嘮叨。別擔心。你會慢慢安住在新的意識之中，而你的整個存在都會煥然一新。

關鍵是，你必須信任自己本來就擁有足夠的能量，根本不需要恐懼和貪婪來驅動自己。只有孩子才需要用糖果的誘惑來推動他們做事。對你而言，對圓滿的力量與快樂的信任就應該足夠。你們現在都已經長大了；如果你仍然必須靠恐懼或貪婪來推動自己，那你只是身體上長大了，心智並沒有成長。

還有一點也很重要：僅僅這十天之內，你不會因爲練習這個就失去財富。有沒有人會想：“如果我真的這樣活十天，我會不會把一切都丟掉？”如果真是那樣，那種財富就不值得擁有。失去它反而更好。如果十天之內你就能失去它，你覺得它還值得擁有嗎？越早失去，對你的存在就越好。

請從你的內在空間中拿掉那股巨大的壓力和負荷。作出一個決定：“接下來的十天，我要帶着深深的極樂，帶着穩定的力量和快樂，去完成我所有的行動。”只要你真正實踐這個，內裏那種一直在持續運作的煩躁感就會消失。無論你自己是否察覺，你的內在其實一直都揹着一種持續的煩躁。這就是爲什麼我們總像在等一個藉口，好隨時爲一點點小事就爆發出來。

看看自己：你們之中有多少人能夠真實地認知並承認，自己內在一直都帶着這種持續的煩躁？舉起手來（只有少數人舉手）。其餘的人，只是還不夠真實。事實上，每個人都帶着它。我們內在空間裏的這種煩躁，正是貪婪和恐懼造成的。在你與自己的存在之間，始終橫着一種深深的不安；而這種不安又不斷向外表達，投射到別人身上。這種不安，就是我所說的“不自在”（Dis-ease）。

所以，從今天起，就讓自己從中解脫出來。只要下定決心：在接下來的十天裏，不再被恐懼和貪婪所驅使。那時，你會突然感到一股新的能量從生命深處升起-一種純粹的熱情，一種無緣無故的吉祥能量。所謂無緣無故的吉祥能量，就是我們所說的希瓦（*Śiva*）。

在梵語中，“希瓦”本來就意味着無緣無故的吉祥，意味着無緣無故的能量。完全有可能帶着這樣一種無理由、無動機的能量來生活。你只需要兩件事：第一，信任你本來就擁有這種能量；第二，開始活出它。只要做到這兩點，你就足以走向神聖意識。當我們開始用這種無緣無故的吉祥能量去工作時，我們就活成了希瓦；否則，我們就只是屍體（*Śava*）。

奎師那在這裏所說的，並不是我們通常理解的那種“棄絕”。我們平時以爲棄絕就是放下外在的一切，特別是放下責任。可如果一個人只是因爲沒有圓滿，而逃去喜馬拉雅山坐下來試圖禪定，他並不會因此就成爲真正的棄絕者。當我們按凡人的方式使用“棄絕”這個詞時，我們其實是在把某些東

西從生命中排除出去。而“排除”本身，從來不可能是終極的解決方案。當我說“我要避開這個，我要放棄那個”時，我其實是在否定存在某一部分的創造。我們試圖棄絕世界，其實是在試圖證明自己比存在更聰明。於是，這種所謂棄絕反而變成了自我的一種展示，雖然當事人自己通常並不覺得。

事實上，我們想棄絕，只是因爲我們想逃開處境。外部世界、處境本身或別人，從來都不是我們麻煩的真正根源。它們怎麼可能真正控制我們？真正製造一切麻煩的是我們內在的恐懼與貪婪模式，是我們心智投射出來的解釋。我們的心智每一分鐘都在製造一種微妙的期待：事情應該怎樣，人應該怎樣，生活應該怎樣。所以，思維模式必須從“因爲害怕某些東西而逃離它”，轉向“面對現實”。如果一個人只是因爲害怕現實，或者因爲社會灌輸的內疚，而去逃離物質享受，那不能叫棄絕。

只要坐下來五分鐘，覺察你是如何感知一個處境的。帶着圓滿與覺知，去看你思考和行動的每一個動作，你就會明白我的意思。當我們對真我有了深刻理解，能夠作爲對周圍一切的純粹見證者而活，而不再被外部環境或他人拖着走時，我們才成爲覺悟的靈魂，活出開悟。如果我們所做的一切，受恐懼和貪婪驅動，那我們終究還是一個僞君子。

梵行（Brahmacarya）的字面意思是與現實同住。它並不是你所理解的獨身。當我們圓滿而狂喜，自發地與存在那美妙的交響樂和諧流動時，我們纔是真正的梵行者（brahmacāris）。

當我們徹底安住在圓滿的當下空間，全然投入自己正在做的事時，我們就成了那個行動本身；那時，作爲分離“行爲者”的那個自我感就不見了。到了那一刻，我們才真正棄絕了“我在做”這個感覺，也就是自我；也只有到那一刻，我們纔是真正的棄絕者（*Sannyāsis*）。真正需要被體驗到的是：在外圍那些淺層情緒背後，在我們存在的最核心，有一個圓滿、穩固、沉默的中心，它完全不受外部事件干擾。它只是一個純粹的見證者，並且永遠純淨。不要試圖逃去喜馬拉雅山來躲開世界。在你裏面創造一座喜馬拉雅山！認識你裏面那個沉默而圓滿的中心。在你裏面創造圓滿的空間！去審視原因，去處理*你內在世界*的根源模式，而不是徒勞地只想處理*外在世界*的症狀。

要知道，真正的棄絕，是超越一切慾望，包括“我想無慾”這種慾望。除了物質慾望之外，想要靈性、想要達到神，本身也仍然是一種慾望。心智總是在渴望未來裏的某樣東西。只有當我們真正放下所有慾望，完全安住在圓滿的當下，並在其中狂喜時，我們纔算超越了心智的束縛。也只有那時，我們才真正看見現實此刻本來的樣子。

能夠這樣看見現實*本來的樣子*，正是奎師那優美地稱之爲*-yaḥ paśyati sa paśyati*。否則，我們始終只是活在自己的幻象（*Māyā*）世界裏。因爲未來本來就不真實；它只是一場幻象。真正真實的“當下”，是心智永遠無法感知的，因爲它超越邏輯。這也正是爲什麼“存在”永遠不能被心智徹底理解或體驗。真理只能被體驗。有限的心智，又怎麼可能真正接近理解存在的浩瀚與輝煌呢？我們又怎麼可能渴望一個自己從未真正認識過的

神，或從未真正體驗過的開悟呢？我們總可以以符合自己有限而不充分認知的方式渴望開悟，但那仍然只是我們的想象。

體驗你真實的本性

你永遠不可能去“擁有”或“達到”開悟；只有開悟來擁有你。當你放下所有慾望時，它纔會自然而然地發生在你身上。事實上，我們真實的本性既不是所謂“純淨”的，也不是所謂“污濁”的。無論我們接不接受、相不相信，我們本來就是極樂。我們的本性本身就是極樂，我們真實的本性本身就是自我控制的。當我們真正認識並體驗到：自己的存在就是純粹的極樂時，其他情緒都會自動消失。

當我們允許自己成爲自己的真實本性，也就是成爲極樂時，我們會自發地生活，並以智慧作出回應，而不再只是重複被編程的無意識反應。到了那時，就不再需要刻意“控制感官”，因爲感官本身已經在終極存在的自然統攝之下了。那時，根本不存在一個還要費力去“控制它們”的問題。

在《摩訶婆羅多》的戰爭中，奎師那親自駕駛阿周那的戰車。那些馬象徵感官，而車伕則象徵神聖對感官的優美掌控。祂駕馭着戰車-也就是身體-載着戰士-也就是存在-走向勝利，走向極樂。當個體意識把控制權臣服於神聖時，神聖就會接管身體、心智與靈性，並帶着一個人回到他真實的本性-極樂。

我們有被編程的反應，對一切都有默認的認知。面對一個處境時，我們不是在真正回應當下，而是在根據別人對我們的期待-也就是他人形象（*Anyakāra*），以及我們對他人的期待-也就是生命形象（*Svānyakāra*），來作反應。我們總是從自己過去已經記錄好的“數據庫”中去檢索：上次人們是怎麼回應的？如果我當時的做法被欣賞了，我就繼續那樣做；如果沒有被欣賞，而別人對我的期待與我對別人的期待之間又出現了裂縫，那麼我就會製造出一個自我懷疑，並因此感到不安。爲了消除這種不適，我們又會用一種不同的方式去回應，一種我們以爲別人會接受的方式。

我們已經忘了什麼叫“用智慧來回應”。沒有任何一個情境會與之前完全相同。那怎麼可能呢？一條河在兩個不同的點上，怎麼可能以完全相同的方式流動？連水本身從這一點流到下一點的時間裏，都已經變化了。生活就像一條河，它始終在變。

存在就是能量。它從不重複自己。每一個當下都是獨一無二的。我們從心智有限的知覺來觀看它，並把生活歸入不同的類別。我們說：“這些是愉快的處境，那些是不愉快的處境；這是好的，那是壞的；這是對的，那是錯的；這應該發生，那不應該發生。”作出這些區分的不是存在，而是我們。如果我們能允許這一新的認知滲透進來，就能簡單地放松下來。那時，我們就會允許自己的意識作出回應。

所以，要有勇氣帶着智慧、帶着意識、帶着圓滿，也帶着自發性來生活。僅僅是你內在空間裏這一點微小的轉變，就足以爲你創造奇蹟。那時，每一個時刻都會成爲一次慶典。當智慧發生時，慈悲也會同時發生。對整個世界的慈悲會自動在你之內生起，因爲你在每一個人身上都看見了自己。到了那時，你又怎麼可能感受到別的什麼，而不是慈悲呢？這就是爲什麼上師對整個世界只能感受到慈悲與責任感。

當我們與存在和諧流動時，我們就成了神聖能量流經自己的清澈通道。竹子若能保持中空，就會成爲一支美麗的笛子；只要神聖嘴脣上的一口氣吹進來，笛子裏流出的便是天籟。反過來，如果竹子被自我的污垢堵塞，它就只會保持死物的狀態，最後甚至只能拿來抬屍體。

奎師那的這些經文非常有力量，卻常常被誤解。

“知曉真理的人，雖然在看、聽、觸摸、嗅聞、進食、行走、做夢和呼吸，卻知道自己從未做過任何事。”這就像你犯了謀殺罪，卻聲稱不是你做的，而是你的手做的！請務必明白：不作爲行爲者，並不意味着我們放棄對自己行動的責任。它的意思恰恰相反。當我們如此投入行動，完全放松時，我們會洋溢着慈悲與愛，只是出於內在的極樂能量而行動。

請傾聽。當我們在所做之事中圓滿而全然時，我們全部的智慧、全部的能量都會支持那個行動；我們成爲行動本身。行動與我們不再分離。能量就是智慧。因此，當我們的能量不是全然的，我們的智慧也沒有完全支持那個行動。當行動背後的能量是全然的，無論我們做什麼，都會散發出行動背後的極樂能量。

從這節經文中還可以得到另一個重要理解：每一個時刻、每一個行動，無論說話、呼吸還是看，都應該帶着覺知與圓滿去做。那纔是真正的冥想。許多人聲稱自己已經冥想了三十年或四十年。即使經過這麼多年，內在的那個人仍然完全一樣，絕對沒有發生任何轉化。冥想實際上是一種需要加到我們生活中的品質。它應該滲透我們看待生活的方式，滲透我們感知一切的空間。當我們把圓滿的空間注入每一個行動時，我們就處在冥想中。

那麼，怎樣才能真正處在圓滿中呢？只有當我們能夠對眼前正在發生的事情、以及我們以爲過去發生過的事情，都拉開一點距離，並且不再錯誤認同自己時，我們纔有可能進入圓滿。只有當我們能看着過去發生過的一切，而不再認同它、不再捲入它時，我們才能如實地看見那個場景。否則，我們就只是在那個場景裏扮演一個受限的角色。一旦如此，我們就會製造出種種不圓滿的認知和夾帶私心的解釋；我們會認定事情“本來應該怎樣發生”。當我們捲進去、認同進去的那一刻，我們和那個場景之間的距離就消失了，我們也就再也不能作爲清醒的見證者來看清事物本來的樣子。

這就像做夢時一樣。身在夢中時，我們根本意識不到那是夢，還會覺得夢裏發生的一切都是真實而堅固的。可一旦醒來，我們會在一瞬間看見：那不過是一場虛幻的夢。我們現在的生活方式也很相似。我們一直活在過去與未來編織出來的夢裏，卻把它當成現實。

真正的現實，其實只在當下，而當下正是圓滿的空間。一旦你意識到這一點，你就等於從幻象的夢裏醒了過來，回到了真實。然後你便會明白：感

官、身體和心智都不是“你”；你是遠比這些浩瀚得多的存在。帶着這種覺知，一個人自然就會變得圓滿，也會變得喜悅。

控制心智

5.10 那無執着地行動，放棄並臣服於永恆意識的人，他從不受罪過影響，如同蓮葉從不受水的影響一樣。

5.11 瑜伽士們，放棄執着，用身體、心智、智力，甚至用感官來行動，目的是爲了自我淨化。

5.12 踐行虔信的人，放下對個人行動果報的執着，安住於中心，處於平和之中；不踐行虔信、反而執着於行動果報的人，則會受到纏縛。

5.13 自制、放下一切心智活動的人，必然安樂地住在這九門之城（身體）中；既不做任何事，也不促成任何事被做。

奎師那一次又一次地在談“不執着”。這就是整部《梵歌》的精髓。而這種不執着，纔是真正的棄絕。真正被棄絕掉的是“執着”本身。你可以放下所有物質財富，跑到森林或寺院去住；可如果你的心智仍然在渴望那些財富，那麼棄絕根本沒有發生。

反過來，一個人完全可能深深參與物質世界的運作，忙着來往、交易、工作，卻對結果絲毫不執着。

奎師那在這裏說：*saṅgaṁ tyaktvā karoti yaḥ*（5.10）——那種沒有執着的行動，本身就是棄絕。也只有這樣的棄絕，才能真正帶來終極解脫。

看一朵蓮花就知道了。它生在骯髒的池塘裏，整根莖都浸在污水中；可花朵卻那樣優美地開在水面之上，以至於周圍的污濁幾乎都不被注意到。同

樣，當你深深身處於世間種種活動之中，卻不被其中的一切拖走；當你的核心不受干擾時，你就已經抵達了棄絕的目標。

一個小故事：

一位上師正和祂的弟子一起走路，來到一條河邊。

弟子問：“上師，我們現在要過這條河嗎？”

上師平靜地回答說：“是的，我們要過。並且小心不要弄溼你的腳。”

上師其實是在告訴弟子：靈性，正是關於怎樣渡過生命之海，卻不把自己的腳弄溼。靈性從來*不是*逃離世俗之事。這一點必須看清。

一個關於斯瓦米·布拉馬南達（*Swāmi Brahmānanda*）的美麗故事。祂是羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（*Śrī Rāmakṛṣṇa Paramahamsa*）的親傳弟子：

一天，斯瓦米·布拉馬南達正在溫達文（Vrindavan）冥想。

一位信徒來了，在祂面前放下一條昂貴的毛毯作爲供品。斯瓦米什麼也沒說，只是靜靜地看着這件事發生。幾個小時後，一個小偷來了，看見毛毯，把它拿走了。斯瓦米依舊以同樣的方式看着，沒有任何反應。旁邊幾個年輕弟子卻非常不安：這麼昂貴的一條毯子，竟然就這樣被偷走了。

可對布拉馬南達而言，這件事根本沒有任何區別。

這些覺悟的靈魂如此深深地安住於自己，以至於外圍世界裏發生的任何事情，都不能觸動他們的核心。當我們也能變成這樣時，我們就不會再對外界事件發生盲目的認同，也不會再落入情緒的起伏之中。

創造這種中心穩定、這種圓滿空間背後的基本真理其實很簡單：存在是一位慈愛的母親，每一刻都在照料我們，給我們真正需要的一切。當這種深刻理解發生時，我們就會向存在臣服。那就像一朵浪花落回海洋，喜悅地明白自己原本就是海的一部分；它不再覺得自己是一個孤立實體，不再以爲海洋、那個整體，是它的敵人。

這種臣服，必須來自深刻的理解，而不是來自對不可避免之事那種無奈而表面的接受。若只是出於“沒辦法，只能如此”的接受，那仍然不過是恐懼中的一種妥協。說“噢，這是命運，早就寫在額頭上，星星都預言好了”，這只是一種毫無意義的逃避。事實並非如此。我們擁有自由意志，我們能做自己真正要做的事。我們既不必接受，也不必拒絕；我們要做的是帶着“我正得到照顧”的真實理解，向生命的流動臣服。只有當這種圓滿出於深刻理解而發生時，它纔會是美麗的、完整的，也纔會是真實的。

請傾聽。還有一個重要真理：你臣服於誰、臣服於什麼，並不重要；真正重要的是“臣服”這件事本身。斯瓦米·維韋卡南達說，我們所有向神的祈禱，最終都只做了一件事：喚醒我們自己內在的潛力。當我們強烈地祈禱時，我們自己的內在潛力被喚醒，於是，它便會以我們認定爲神的那種形式，

向我們傾注祝福-無論我們崇拜的是哪一種形式。擁有“存在關心我們”這種智慧，也就是覺智（*buddhi*），並由此向存在臣服，這本身就是終極的智慧。認識到存在不是一股粗暴的自然力量，而是一股有智慧的能量，這正是走向極樂生活的關鍵。

見證並保持圓滿

奎師那一次又一次地、用不同方式重複着同一個核心：沒有執着的行動-*saṅgaṁ tyaktvā karoti yaḥ*（5.10）。祂不斷強調，真正的生活只會在我們作爲一切發生之見證者而活時展開；也就是當我們不再認同、不再黏附於外界事件時。我們要做的，只是觀察自己內部和周圍發生的一切，而不讓外界發生的事影響我們的內在空間。

當我們抓住這一條線，並開始在圓滿的空間中生活時，我們會發現，自己所有的不圓滿都會簡單地消失。並不是外在有什麼真的改變了，只是我們想要看見的東西改變了。

當然，我們生活方式的改變，也會自然帶出一種漣漪效應，進而影響他人的轉變。我們會吸引那些與自己慾望與思想相協調的事件。當我們內在喜悅時，外在發生的事也會帶着喜悅的色彩。這是因爲，我們在外面看到的東西，本質上總包含着自己內在的投射。科學也已證明：不同研究者在相同條件下做實驗，結果竟會因科學家的情緒而不同。在一些關於夸克等基本粒子的研究中，科學家甚至驚訝地發現，這些粒子的行爲會隨着觀察者的不同而

變化。我們看到的，正是我們自己的現實。如果我們能夠看見，而不再強迫一切必須改變成我們想要的樣子，那麼我們就與現實達成了圓滿。

當我們帶着圓滿去見證時，即便面對的是同樣的情境，它也會以完全不同的方式被看見。那時，沒有任何情緒還能真正撼動我們，因爲我們現在只是見證，而不再在這情境裏夾帶任何私心，也不再帶着不圓滿。我們的狀態不再依賴任何人說了什麼、做了什麼。那時，我們就是自己的主人。

我們從未全然投入自己所做的事。那個有覺知的人，那個圓滿的人，那個活在當下的人，會在每一刻都全然投入。飢餓發生時，他就通過身體的每一個細胞去完整體驗飢餓；他全然活在飢餓裏。食物擺在面前時，他也全然享受每一口。就像當我們帶着覺知進食時，自然會有味覺一樣，所有感官也都是如此。

僅僅是全然投入於你正在做的任何事情，本身就是冥想。僅僅是活在圓滿的空間裏，享受此刻，本身就是冥想。你一定在生活中體驗過：當你深深投入一件事時，你會忘掉自己。可能只是畫畫，可能只是閱讀，也可能只是別的什麼。當你真正深入其中時，你就忘了“我”。當我們深入任何一種情緒時，只有那種情緒存在，而“自我”的感覺停止存在。這就是我們所說的“全然”。你“消失”的這一瞬間，也許在你當前的生活方式中只會持續幾秒鐘；可如果你開始有意識地在一切事情上都練習強烈與全然，這種“你消失了”的體驗就會越來越頻繁地發生，而且停留得越來越久。很快，你就會掌握那種強烈工作卻沒有自我感的藝術。於是，我們便開始脫離外部工作本身的束縛。

在這裏，奎師那給了我們一個認出自己是誰的技巧：通過放下對感官對象的執着，通過松開與身體、感官和心智的錯誤認同，我們就能帶着智慧生活，而這會直接引向自我淨化與自我圓滿。

奎師那告訴我們，我們的工作只是做事，而不是關心結果。祂優美地說：“*brahmaṇy ādhāya karmāṇi*（5.10）-臣服於永恆意識而行動。”我們需要不斷做事，因爲我們內在有如此多愛的能量。我們可以毫無理由、毫無期待地散發能量。當我們如此時，就不會在意結果。我說不在意結果，並不是出於一種沮喪或憤世嫉俗的結論。我的意思是，我們甚至不知道要去期待結果，因爲我們一直在流動，一直在表達內在極樂的能量，僅此而已。

我們只是安住在圓滿的空間中，做着眼前該做的事情。我們只是快樂地流動，僅此而已。我們與宇宙的能量一起和諧地流動。而這種流動本身，就是真愛。

當我們把自己認同爲身體、心智和自我時，我們就把自己從存在的整體中割裂出來。我們本該像演員一樣，在這場神聖戲劇裏扮演自己的角色；可我們卻開始以爲自己就是那個演員，於是我們真的去經歷那些本該只是被演出的情緒風暴。只要一糾纏進去，我們就錯過了這場神聖戲劇全部的快樂，並開始覺得：生活是一場巨大的創傷。

同樣地，當我們只是把眼前的事做好，而不再爲結果焦慮時，我們會始終保持快樂。一旦開始盤算自己行爲的結果，我們就失去了此刻正在做這件事本身的快樂。當我們安住在自己內部時，無論周圍是否有什麼存在，我們

自然都處於平和之中。我們之所以不再掛慮結果，是因爲我們已經盡了自己的最大努力，已經活出了自己的巔峯可能性。

一次，一個人去找拉瑪那·馬哈希，說：“聖尊，我想要平和！”

拉瑪那回答：“把你這句話裏的‘我’去掉，再把‘想要’去掉，剩下的就是*平和*。”

我們對平和的渴望，都只是想要而已。問題在於，我們不知道怎樣滿足於自己現在的狀態。想一想：平和本來就是一種“沒有慾望”的狀態，那我們怎麼可能再靠“渴望平和”來得到它呢？一旦開始渴望平和，我們就在自己裏面製造了新的慾望漣漪。這個慾望會逼着我們去做很多事，好像必須這樣纔會有平和；而這些行動又帶來新的擔憂，讓我們離平和更遠，於是我們又開始想要平和。這樣就形成了一個惡性循環。我們先想要平和，於是去做什麼來滿足這個願望；做了之後又生出擔憂，於是又再度渴望擺脫這些擔憂、變得平和。整個循環之所以無止無盡，只是因爲我們一開始就在“想要平和”。可當我們放下“我必須得到平和”這個念頭，當我們允許自己只是存在，並讓存在來照料時，平和便會自動發生。沒有想要，是安住平和的條件。

有些人說，他們想要一種“沒有麻煩、沒有擔憂”的平和。可他們所說的平和，其實不是活生生的平和，而是一種死寂，因爲生活對他們來說太難處理，真正的平和，是無論外面發生什麼，始終存在於我們內在的平和。我們的平和與周圍的人和處境完全無關，也不依賴它們。真正的平和，不過就是我們內在所體驗到的極樂。當平和從極樂中升起時，它不只讓我們自己安

住於平和，也會讓他人處於平和中。當我們真正對自己滿意、與自己圓滿時，我們就不再依賴任何外在之物來獲得平和。

我們不明白的是：每一個明天，其實都只能以“今天”的形式到來。可每當明天終於以今天的形式出現時，我們又已經開始朝下一個明天張望，所以再次錯過了它。當我們行動，卻不再爲結果徒然分神時，我們全部的能量都會用於實現目標，而不會浪費在對結果的想象裏。慾望的力量-意欲之力（*Icchā Śakti*）-於是轉化成行動的力量-行動之力（*Kriyā Śakti*）。慾望最初也許只是一個目標，可真正重要的其實是道路，而不是終點；目標只是副產品。

想象一個孩子正玩着一個小玩具，這時你帶來了一個更大、更好的新玩具。如果你硬把他手裏的舊玩具搶走，孩子會怎樣？他一定會大哭大鬧。就算你拼命解釋說你給他帶來了一個更好、更大的玩具，他會聽嗎？不會。可如果你只是把新玩具放到他面前，孩子會立刻忘掉舊的，自然而然地開始玩新的。

同樣地，存在其實一直都在試圖給我們一個更大的玩具。想一想，存在給我們的是什麼樣的“玩具”-是整個存在本身的浩瀚！去享受它，慶祝它，並對它表達感激吧。可心智總會告訴你：那個小玩具、那些小夢想、你的小小自我，纔是最重要的，你非它不可。現在，給自己幾天時間，決定放下你的期待、這些恐懼，以及你對自我的保護。

只要開始過一種簡單的生活。讓自己在每一刻都保持圓滿，去享受自然的壯麗，去享受存在所創造的一切。開始學會見證那些簡單而奇妙的事物：比如清晨的日出；傾聽鳥兒的啁啾。只要你真正看進一朵花裏，你就會遇見神。僅僅這些片刻，就足以向我們打開自身存在的全新維度。它們會讓我們明白：什麼叫做毫無理由地享受生命，什麼叫做不必再去追逐什麼，也不必再去逃避什麼。它們會教我們，如何放松地落入存在那廣闊、歡迎並擁抱我們的懷抱。

九門之城

在這些經文中，奎師那指的是身體。它有九個通向外部世界的門：兩隻眼睛、兩個鼻孔、兩隻耳朵、嘴，以及兩個排泄器官。我們竟然能夠既不做任何事，也不促成任何事被做，這或許顯得奇怪而荒謬。

奎師那在這裏絕不是在說懶惰放縱、什麼都不做。恰恰相反，如果我們的心智真正變得極其“懶”，也就是徹底安靜下來，我們反而就進入了禪定。在這裏，“懶”指的是一種深層的心理靜止：心智停止了所有造作活動，而身體卻仍在按照神聖的意志運作。我們可能正處於劇烈活動的中心，卻會覺得自己根本什麼也沒有做。是心智把“行爲者”和“行動”分開了；是心智定義了誰在做，以及什麼叫做。平常我們說一個人懶，常常指的是身體不動，可那樣的人心智卻可能在瘋狂運轉，不停地創造、連接毫不相干的念頭。真正需要“懶下來”的，是心智，而不是身體。當心智懶下來時，我們便同時放下了心智；那時，我們不再把行動看作與自己分離的東西。

奎師那所說的是這樣一種狀態：一個人如此徹底地投入於行動，以至於他就是那個行動本身。可在此之前，我們必須先成爲行動的見證者；只有成爲見證者之後，我們纔可能真正全然投入。只有當我們開始與自己拉開距離，開始成爲見證者時，我們纔有能力完全地投入進一個行動之中；到了那時，行爲者和行動便會合而爲一。真正帶來幸福與極樂的，並不是外在的動作本身，而是我們通過行動對內在極樂的有意識體驗。

一個小故事:

一隻狗找到了一塊幹骨頭，非常高興。它開始啃骨頭，但這塊骨頭非常幹。它啃了又啃，過了一段時間，它自己的牙齦因爲摩擦乾燥、堅硬的骨頭而開始流血。

那隻狗因此非常高興，覺得自己終於嚐到了血的滋味。於是它舔得更用力，結果從自己嘴裏流出的血也越來越多。它幾乎完全沒有意識到，自己正在享受的血，其實根本就是它自己流出來的血；那塊幹骨頭與血的味道毫無關係。

同樣，當我們通過體驗或通過真正的理解而意識到：生命中的極樂完全來自我們內部時，我們就會越過那個錯誤的認知-即“外在享樂帶給我快樂”。當我們真正認識到，我們已經是自己所能想象想成爲的一切，而且遠遠不止如此時，我們就已經抵達了終極。

到那時，我們會放松地落入存在充滿愛意的懷抱，並優雅地與之一起流動。在這之前，去實現“我們本來就已經是的東西”，始終只會是一場掙扎。

你要知道，當我們把所有權留給別人時，我們就自由了；負擔不再壓在我們身上。那時，我們自然會變得平靜而喜悅。只要我們還認爲自己是“所有者”，我們就一定要承擔所有權附帶而來的巨大焦慮。你爲什麼要背這種焦慮？讓宇宙去照料，你繼續做你的工作！

用知識淨化無知

5.14 掌管者不創造行動，不讓人們行動，也不使人們與行動的結果相連。這一切都由物質本性來施行。

5.15 至高者，當然，既不接受任何人的罪，也不接受善行。衆生的知識被無知所矇蔽，因此而困惑。

5.16 但是，那些無知被知識摧毀的人，他們的知識如升起的太陽照亮一切，也照亮至高意識（tat param）。

5.17 智慧、心智和信仰都在至高者之中，並且臣服於至高者的人，他的誤解通過知識被淨化，他走向解脫。

奎師那在這裏給出了很深的理解。祂說：“我不創造行動，不讓人們行動，也不使人們與行動的果報相連。這一切都由人的物質本性來完成。”

na kartṛtvaṁ na karmāṇi lokasya sṛjati prabhuḥ |
na karma phala saṁyogaṁ svabhāvas tu pravartate || 5.14

奎師那在這裏談的是宇宙本身的創造，而不只是個體。請理解，在這個宇宙中，沒有任何東西能夠被創造或摧毀。當我說“沒有任何東西”，我的意思就是沒有任何東西。存在的一切，一直都以某種形式存在，也將繼續以某種形式存在。

現代科學也在說同樣的事：物質與能量可以彼此轉換，而能量永遠不會被消滅。《吠陀》的美，就在於它們早已說出了科學如今才逐漸領會的東西。科學的最後一句，早已是《奧義書》的第一句。

終結還是開始?

《自在奧義書》（*Īśāvāsya Upaniṣad*）一開頭就說：*Īśā vāsyaṁ idaṁ sarvaṁ*-意思是“存在的一切都源於能量”。今天，量子物理學經過漫長探索之後，也得出結論：物質和能量本是一體。可幾千年前，《自在奧義書》的第一句，就已經把這一點說出來了：一切都是能量。

人們問我：“是誰創造了這個宇宙？”我告訴你，宇宙本身就是創造者、被創造者和創造的過程。如果創造者和創造是分離的，那就意味着創造者比創造本身更聰明；可事實上，創造與創造者本來就是一體的，它們都同樣神聖。這就是所謂神聖遊戲（*Līlā*）的含義。未顯化（*avyakta*）、無形的能量讓自己顯現出來，在創造中成爲已顯（*Vyakta*）。換句話說，宇宙是自己創造了自己。

爲什麼會這樣？在邏輯層面，這個“爲什麼”永遠沒有辦法被真正回答。如果我們一開始就卡在“爲什麼”，那我們就會永遠卡住。你必須明白，有些問題是心智無法回答的，因爲它們本來就超出邏輯。神按照祂自己的模樣創造了人，爲的是能通過人來體驗神性。要知道，神作爲神、作爲未顯化的純粹能量，並不能從自己之外去觀看神性；當祂本身已經是一切時，祂又怎麼能把自己當成分離之物來觀看呢？一切都只是祂自己的一部分，所以祂無法“向外看”而看見神聖。

就像這樣：你能說出自己怎樣從身體內部體驗、感受自己的手嗎？不能！另一方面，你能描述用一隻手觸碰另一隻手時有什麼感覺嗎？你會有某種感覺，不是嗎？你之所以能感覺到，是因爲從外部看，你的兩隻手是分開的；你可以把它們感知爲身體的不同部分。同樣，神可以通過人來體驗並表達祂自己。人是神的一部分，正如兩隻手屬於同一個身體，卻可以被分別感覺到。

正如一隻手本身無法理解它觸碰的那隻手屬於同一個身體，人也無法理解自己是神的一部分。要讓一隻手理解另一隻手其實是身體這個更大整體的一部分，需要什麼？需要認知到整個身體是一個單一實體，身體的不同部分都整合在其中。同樣，我們需要理解自己的意識，才能看見我們這些個體意識是整體的一部分，是集體意識中不可分割且彼此相連的一部分。個體的自我永遠無法理解自己作爲整體一部分而存在的真理。自我必須溶解，真理才能被揭示和理解。

這就像我們想看見自己的美麗時，會藉着鏡子裏的倒影來做到一樣。神看到自己的鏡子，就是人。可倒影能成爲一個與它所反映之物完全獨立的實體嗎？當然不能。人可以體驗並表達內在的神聖。

生命這場遊戲，其實就是人試圖在自己之內了悟神聖，而神聖則試圖通過人把自己表達出來。

奎師那在這裏教導的，實際上是一條經文（*sūtra*），一個技巧。請理解，當你被某事擾動或激怒時，那種擾動無法突然消失，因爲它是一個生理過程。荷爾蒙已經釋放進你的系統；身體已經被毒害了。但是，當你作爲見

證者安住於圓滿的空間時，即使憤怒無法立即消失，你內在的覺知也會消散那些仍停留在外圍的憤怒的影響。中心、核心不受影響。你現在覺知到這兩個點：核心與外圍，作爲兩個不同的身份共存。

只要你哪怕短暫地瞥見這一點，它就會豐富你，併成爲你強有力的支撐。下一次，當你又發現自己被某種不圓滿攪動時，這份記憶就會跳出來，讓你更清醒，也更圓滿。只有在無意識與無知之中，我們纔會被情緒和不圓滿反覆搖擺。這就叫“*安住在圓滿的中心*”。一旦如此，你就不再是自己情緒的奴隸，也不再是別人的奴隸。否則，任何人都可以輕易動搖你；他們把你推來拉去，而你就會不再整合而完整。

奎師那在這些經文裏，也在把“道德”和“靈性”分開。所謂天界與地獄，本質上是心理性的，它們只存在於我們的心智中。你不是因爲犯下罪過纔會掉進地獄；你是因爲*已經活在*地獄裏，纔會去犯下罪過。當你沒有覺知，當你被攪動、與自己不和時，你就已經處在地獄之中。你內在空間的質量，決定了你是在天界還是在地獄。

請傾聽：帶着圓滿的意識生活，你就絕不會犯錯。道德只是表面的。請理解，並沒有所謂的德行或罪惡。一切都是能量。存在的就是能量。能量不能被歸類爲好或壞。性慾和憤怒這樣的情緒也是能量。這些所謂低層次的情緒源於我們自己的無知。當我們的覺知和理解轉化這些低層次情緒時，它們就會成爲更高層次的情緒。例如，當理解發生時，性慾就會成爲愛。只要在每一個時刻都活在極樂中。有意識地決定：帶着深深的圓滿、深深的狂喜面

對每一刻。僅僅這個決定，就會轉化你的生活。你不只會感到全然和圓滿，還會把極樂散發給別人。

只要心智還在參與，束縛與解脫就永遠會成對出現。因爲心智只能通過對比、通過對立來感知事物。只要我們把“解脫”當成某種將來要去達到的狀態，我們就仍活在無知裏。一旦我們想達成或佔有某樣東西，它就會從我們手中溜走，就像我們一攥緊拳頭，沙子或水便會從手中流失。

知識之光一旦升起，無知就會退散，而我們也會認出：自己一直所處的真實狀態原來就是如此。黑暗不能被直接“拿走”，這正是我所說“某物具有負面存在”時的意思。無知也是這樣：它不需要被你硬碰硬地消滅，它只需要被知識之光照亮，就會自行退去。正如升起的太陽驅散夜色一樣，知識之光會驅散無知的黑暗。那我們真正需要被照亮、被移除的“無知”到底是什麼呢?

無論做什麼，我們都想快樂，不是嗎？可奇妙的真相是：我們本來就是純粹的極樂。我不是說“我們已經達到了極樂”；我是說，我們本身就是極樂。我們每一個人，都是極樂本身。問題只在於，我們還沒有准備好接受這個終極真理，也還沒有准備好因此放松下來。因爲只要你一旦接受了這一點，你就不再擁有一個分離的個體人格；而自我也就沒有立足之地了。正是自我在不斷讓我們覺得自己不圓滿。自我需要我們把自己當成一個堅固分離的實體，它才能繼續存在。心智總想被某個東西佔滿，總想去追逐某個對象；只有這樣它才活得下去。可如果我們本來就是純粹的極樂，那我們又還有什麼好追逐的呢？因爲我們對自己而言已經是圓滿的。只要你認真觀察，就會清

楚看見：其實是我們自己選擇停留在痛苦裏。我們以爲自己想要極樂，想要放下自我；可在更深處，我們依然選擇站在自我這一邊。

臣服導向解脫

奎師那又給了我們一個讓自己解脫的技巧。祂說，臣服帶來解脫，而當一個人的智慧專注於祂時，臣服就會發生。

當我們真正相信並認知到：有一股生命力正在引導這個宇宙，也正在照料着我們時，我們便會放松下來。而當我們放松時，我們才能在巔峯潛力中去生活、去運作；我們才能表達創造力，才能自發地活着。那時，巨大的自由與解脫便會在我們之內被體驗出來。這就是臣服。而這也正是真正的知識。這種知識不是可以被單純教給你的，也不是可以從外面撿來的。只有當我們的存在真正准備好接住它時，上師纔可能把它簡單地傳遞進來。

我們所需要的，只是信心，以及真實性的勇氣，去允許最高智慧引導我們，讓那在極端之間搖擺的心智臣服。知識會消除無知。我們所有的問題都源於知識的缺乏，源於無知。無論恐懼、貪婪、擔憂還是憤怒，這些情緒能夠控制我們，都是因爲我們沒有覺知。我們讓它們無意識地控制我們。當我們把深深的圓滿帶入任何事情時，解決辦法就會自然顯現。當我們帶着深深的覺知深入任何一種情緒，並與它達成圓滿時，就能從中綻放出來。這纔是真正的知識，圓滿的知識。

在極端自我懷疑的時候，懷疑你的小我。永遠不要懷疑上師。當其他一切都在動搖時，上師是你唯一可以依附的真理。當一切都顯得混亂時，上師

是唯一能帶你穿過去的人。所以，第一步，是完成你與這個持續自我懷疑的模式之間的圓滿。正因爲你不斷懷疑自己，所以你也會懷疑圓滿的真理，懷疑四大原則（*Tattvas*），懷疑一切。你懷疑你自己；而因爲你懷疑你自己，你也就開始懷疑我。

請傾聽，如果你懷疑自己，你就一定會懷疑*我*，因爲我在你內在所佔據的比例，遠遠大過你自己！如果你自己只佔了二三成，我卻佔了六七成。所以，自然而然，只要你懷疑*自己*，你也會懷疑*我*；而且，只要你對*自己*生氣，你也同樣會對*我*生氣。

臣服會在不同層面上發生。你必須明白，上師活在三種能量中：祂的身體、祂的教導，以及祂的使命。上師沒有任何既得利益，也沒有什麼慾望要在生活裏去完成。上師來到世間，只是出於對全人類純然的慈悲，來驅散求道者的無知，併爲他們指明光。

狗和喫狗的人

5.18 充滿知識和慈悲的智者以平等的視覺（samadarśinaḥ）看待博學的婆羅門、牛、大象、狗和喫狗的人。

5.19 在這一生中，那些心智安住於平等中的人已經征服了出生和死亡。他們像至高者（Brahma）一樣無瑕，因此，安住於至高者之中。

5.20 不因獲得愉悅之事而歡喜，也不因遭遇不悅之事而不安，具有穩定的智力、不受迷惑並認識至高者（brahmavid）的人，安住於至高者之中。

5.21 不執着於外在世界感官享樂的人，在眞我中享受那份幸福；他通過專注於至高者（brahma-yoga），認同自己的眞我，享受無限的幸福。

奎師那在這裏用極其簡潔的方式，揭示了存在本身的中立和平等。存在沒有偏愛。所有比較、所有高低等級，都是人製造出來的。

奎師那說：人與動物之間沒有差別；我們所謂“聖人”和所謂“罪人”之間，也沒有差別。博學的學者、祭司和婆羅門，應當被看作與動物，甚至與喫狗的人平等。更戲劇化的是，祂甚至說，一個真正有智慧的人，會把狗和喫狗的人看成一樣——*śuni caiva śva-pāke ca paṇḍitāḥ sama-darśinaḥ*（5.18）。

這正是阿迪商羯羅（*Ādī Śaṅkara*）唱誦《真我頌》（*Ātma Śatakam*）六節時所表達的意思：“我不是享受者，不是被享受之物，也

不是享受的過程。我超越這一切；我只是希瓦的體現。”這是商羯羅最優美的信息之一。祂說：“我不是行爲者，不是所做之事，也不是行動的過程。我只是見證者，超越這一切。”

當我們超越主體、客體和動詞這三者時，一切含義便都消失了。喫者和被喫者融化爲一，最終回到源頭。沒有念頭，沒有心智，只有你自己——只有你的存在。那纔是真正的你，也就是至高者。

存在持續不斷地把極樂傾注給我們每一個人，只是我們沒有向它敞開自己。存在平等地對待每一個人，它從不歧視。每個人都只是同一個存在的一部分。同樣，上師也會把整個世界看成與自己無二，因此只有祂們，才能對任何人、對每一個人都流露出慈悲。

每一個原子都是神聖的

外在的形相都是暫時的。一旦我們看見：在我們每一個人的核心，都安住着永恆而極樂的存在，我們就會認識到每個人內在都同樣神聖。而這種通過對真我的體驗得來的知識，會自然轉化成對整個存在的深深慈悲。

所謂高等物種、低等物種，所謂好與壞，這些分類都不是存在造出來的，而是社會和心智製造出來的。只有人類纔會以爲，自己比自然界的其他一切都更聰明。

一個小故事:

一天晚上，一個小偷敲響了位於森林中央的一座寺院的門。上師打開門，允許那個人在寺院裏過夜。

第二天早上，小偷感謝了接待他的人，並請求允許離開。他還向上師坦白，自己是個小偷，前一天晚上曾潛入宮殿行竊。上師大驚。

他開始放聲痛哭：“我竟然讓一個小偷在寺院裏過夜，我犯了多大的罪啊！我居然還給了他喫的。我該怎樣彌補這份罪過？”

就在這時，他聽見一個從天空傳來的聲音，哭得比他還厲害：“你因爲照顧了他一晚就傷心哭泣。那我呢？這些年來，我每天都照顧着他！”

上師其實變得自負了。他開始覺得自己比別人更神聖，因此把小偷看作不那麼神聖的人而輕視他。神從不區分罪人與聖人。這些區分全都是社會性的。

地球上的每一個原子都是神聖的。只要我們認識到，生命本身就是一份神聖的禮物，我們的態度就會從“把生命視爲理所當然”轉變爲“爲一切而感恩存在”。你曾經努力工作，才換來這次生命嗎？每一口進入你身體的呼

吸，都攜帶着生命能量，讓你繼續活着。可我們卻把這種把麪包變成血液的生命力視爲理所當然，而心智則一刻不停地繼續追逐“更多、更多”。

如果我們真的列出兩張清單：第一張寫下我們已經擁有的、存在早已賜給我們的；第二張寫下我們以爲“只有再擁有這些，自己纔會更快樂”的東西，我們很快就會發現第一張清單比第二張長得多。我們是否認真想過，假如身上哪怕缺少一個小小的肢體部分，生活會是什麽樣子？你能想象沒有腳趾或拇指，更不用說眼睛或耳朵，我們會有多少侷限嗎？我們把太多東西都看成了理所當然。我們以爲被賜予的一切都是自己應得的，因此只知道渴望更多。我們身在這裏，本身就是自然的一份禮物；可我們卻不爲已經被賜予的一切感恩，反而抱怨自己尚未擁有的部分。

記住，當神沒有給我們想要的東西時，祂正是出於更深的慈悲與智慧。祂之所以沒有應允我們許多祈禱，是因爲祂比我們更清楚。在祈求時，我們自己沒有智慧。

神聖遠比我們聰明，祂知道我們真正需要什麽。我們“想要”的，與我們真正“需要”的，有着巨大的差距。接下來的幾天裏，試着帶着感恩去生活，對你身邊的每一個人、每一件事都以愛回應，也以深深的圓滿回應。你會自然而然開始體驗到：每一個人、每一件發生，都是存在獨一無二的創造，都是神聖的映照。只要有意識地決定：無論發生什麽，我都以愛回應。僅僅是態度的轉變，就足以給你帶來巨大的平靜與放鬆。

奎師那說，當你能夠無差別地看待一切，不再夾帶恐懼、偏袒與執着時，你纔是真正的棄絕之人，真正的棄絕者（*Sannyāsi*）。

死亡，僅僅是一個通道

你能不能用同樣的眼光去看出生和死亡？我們慶祝出生，卻哀悼死亡。爲什麼？兩者都只是一個通道。它們既不是開始，也不是結束。生命的循環一直在繼續。我們從出生進入生活，再從生活進入死亡，又從死亡進入出生。這一切是無縫銜接的。只是我們這一生不記得前世死後到今生出生前之間的那段過程而已。而這種記憶的消失，本來是爲了保護我們；可我們卻反而被這種“記不得”所困擾。

凡是我們不知道的，都會讓我們害怕。如果我們真正明白：死亡與出生本質上並沒有什麼不同；死後的生命也可能與我們現在的生命沒有不同，那麼恐懼就不會成立。只要人在活着的時候，對死亡有過真正的體驗，這一點就可能發生。這正是我們在課程中所教授的。還有一點很重要：我們怎麼看待死亡，很大程度上反映了我們怎麼看待生命。我可以說，我們對死亡的看法會改變我們的生活方式。

死亡之所以讓大多數人恐懼，是因爲它被理解成一種斷裂與中止。可一旦我們意識到：死亡不過是以另一種形式繼續下去，那麼對死亡的恐懼就會松開。到了那時，出生的喜悅和死亡的悲傷，都會被看成是一樣的。我們怎樣看出生和死亡，實際上也直接反映出我們怎樣看待生活中的各種情境。這就是爲什麼，理解出生與死亡，本身就是過覺悟生活的根本。

請理解，一個真正知道自己所見不過是幻象、不過是心智遊戲的人，是不會害怕死亡的。只要我們還堅持這個由心智製造出來並被我們稱作“現實”的幻覺，一想到死亡，我們就會感到自己將失去什麼。可當我們把痛苦與快樂都看成一樣，不再被其中任何一邊拉走時，我們就會超越對死亡的恐懼，因爲那時我們知道：死亡來時，並沒有什麼東西真的從我們這裏被奪走。

開悟上師對死亡的體驗，能教會我們很多。聖尊拉瑪那·馬哈希正是通過一次有意識的死亡體驗而開悟的。那時祂還只是個少年，有一天躺在南印度馬杜賴叔叔家的牀上，忽然感覺自己就要死了！祂有兩個選擇：抗拒這種感覺，或者親自經歷它。祂選擇了後者，有意識地如實經歷死亡。在體驗死亡的過程之後，祂開悟了。

通常，人們會本能地抗拒，於是陷入昏迷，在無意識中離開身體。在我們的第二階課程——尼希亞克里亞瑜伽（*Nithya Kriya Yoga*）或生命極樂課程第二階（Life Bliss Program Level 2）中，我們會完整地理解死亡，瞭解人在死亡時究竟會發生什麼。我們會豐富你，讓你體驗死亡的過程，並理解其中的機制與變化。一旦神祕感被看清，恐懼也就會隨之消失。只要哪怕一次，你能帶着深刻的覺知經歷死亡，你對死亡的恐懼就會自動消失。

聖尊足夠勇敢地選擇了第二條路。祂讓死亡發生，沒有任何抵抗。祂清楚地看見身體的各個部分一個接一個地死去。慢慢地，祂整個身體都死去了，化成灰燼。突然，祂意識到，在那之後仍有某樣東西存在着，無法被摧毀。

那一刻，祂猛然明白，自己是超越身體和心智的純粹意識！祂只是這一切的見證者！那份知識如此巨大，此後再也沒有離開過祂。當祂回到身體時，祂已經是開悟上師聖尊拉瑪那·馬哈希了！當我們征服對死亡的恐懼時，就征服了死亡本身，因爲死亡只是另一種想象！當我們超越貪婪與恐懼的循環時，就能在生活的一切情境中保持平等心；那時，我們安住於至高意識。正是在那時，我們觸及了自己的核心、自己真實的存在。

穩定你的智慧，超越對立

奎師那接着解釋一個自身即是至高者之人的特徵。祂說，一個具有穩定智慧的人（*sthira buddhir asammūḍho*），不會捲入快樂與痛苦、幸福與苦難這類對立情緒或模式的遊戲，才真正不迷茫，並安住於真理和至高者之中（*brahma-vid brahmaṇi sthitaḥ*，5.20）。他自己就是至高者。

我們究竟需要明白什麼，才能從情緒的漩渦裏出來？如果你深入觀察，就會發現：我們所有情緒上的不圓滿——無論是恐懼、貪婪還是擔憂——追根究底，都源於一種期待：事情必須以某種特定方式發生。我們活在一個虛擬的幻想世界裏；一旦想象和現實之間出現裂縫，麻煩就開始了。裂縫越大，緊張與失望就越強。然後我們開始基於這道裂縫去喜歡某些東西、厭惡某些東西。喜歡和厭惡是心智的產物，而不是存在的產物；存在只是極樂。

奎師那優美地說：“對於一個消除了執着、擺脫自我與他者的二元對立、因而擺脫了慾望的人來說，一個自行到來的享樂對象，既不痛苦，也不快樂。”

這其實是奎師那給出的一條經文（*sūtra*），一個技巧。如果我們既不把注意力釘在快樂上，也不把注意力釘在痛苦上，而是安住在它們之間，那麼我們實際上就已經超越了兩者，也超越了心智的遊戲。通常我們會做什麼？落在痛苦裏時，我們想逃；落在快樂裏時，我們又想抓住。可要知道，快樂和痛苦都只是心智的現象，它們都建立在我們過去的業力印記（*saṁskāras*）、根源思想模式之上，並不屬於存在本身。與其去抓快樂、逃痛苦，不如只是和它同在，只是見證它。心智的本性就是不斷向它的對立面移動；而通過這個技巧，我們恰恰能超越心智這種本性。

比如，當你頭痛時，不要去抗拒它。只要見證它。就像樹在那裏，夜晚在那裏，頭痛也在那裏。同樣，當你非常快樂時，也不要想去抓住它。無論是幸福還是痛苦，都只是做它們的見證者。這就像站在太陽前看着它，對太陽的升起或落下沒有執著。

參與其中，但保持覺知；不抵抗生活，既不拒絕，也不接受任何東西。只要你有覺知，並且不抵抗任何東西，你就不會在無意識中被捲進去。到了那時，慾望便不能再征服你；你始終是主人。可一旦失去覺知，我們不是開始抵抗，就是開始接受，於是就掉進慾望與內疚的循環裏。慾望得到滿足之後，我們會因爲自己向慾望屈服而生出內疚；可我們又從來沒有帶着圓滿去全然經歷那個慾望，所以也無法真正擺脫它。下一次慾望再來，我們又一次

不圓滿地去經歷它，然後又再次內疚。要從這場慾望與內疚的惡性循環中出來，唯一的方法就是：帶着圓滿去經歷慾望，而不再抵抗它。

通常，我們對慾望只有兩種方式：要麼壓抑，要麼表達。可壓抑從不會真正消除慾望；它只是暫時擋住了接觸，而那個慾望會再次帶着更新、更強的力量回來。表達也並不等於圓滿。即使一再表達之後，慾望仍然會不斷再起，因爲我們極少帶着圓滿去經歷任何事。可是一旦我們在表達慾望時，能夠帶着全然的覺知去體驗它，並清楚地宣佈與之達成圓滿——無論這慾望關乎食物、性，還是物質——我們就會發現，那個慾望真的被完成了，它不會再回來糾纏我們。我們會真正超越那個慾望。事實上，事情就是這麼簡單。

請傾聽。這就是我所說的業力。

業力不過就是未滿足的慾望，它使我們一遍又一遍重複同樣的體驗，只因爲我們沒有智慧帶着完全的覺知進入那個體驗。

一旦我們能夠帶着覺知去經歷一個處境，並與它達成圓滿，我們就會進入商羯羅所經歷的那種體驗：我們不再是行爲者，不再是所做之事，也不再是行動的過程。我們超越了這三者，也因此超越了業力。我們將成爲至高者。

契入永恆的極樂

奎師那建議我們轉向內在。祂說，離開你的感官，進入你的源頭。依照本性，依照我們本身的存在，我們是朝向內在的。由於制約，我們失去了轉向內在的能力。我們會看到，大多數孩子都充滿極樂，只是好奇，並因如其

所是而快樂。可惜的是，後來他們長成了成年人！他們失去了那份極樂，也失去了轉向內在的自然反應。社會教導他們相信感官。沉溺於感官享樂的人，只是陷在慾望與內疚的拉扯中，承受着荷爾蒙的折磨。我們一次又一次向外尋找讓自己快樂的辦法。

周圍發生的一切，都給我們帶來感官享樂。如果查看自己的慾望清單，我們就會發現，其中大多數甚至不屬於我們，而是向別人借來的。我們本來對自己的車十分滿意，直到鄰居買了新車；我們本來對自己的工作十分滿意，直到同事晉升到更高的職位。我們不斷看着外面發生什麼，更新自己的慾望清單，並開始相信，滿足這些慾望就會帶來我們所定義的幸福或快樂。於是，爲了滿足這些慾望，我們不停地奔走於激烈競爭中，卻不知道自己到底想要什麼。

我們向外尋求滿足和解決辦法。然而，真正的解決辦法在內在。我們需要能夠與自己的真我相連。我們應當認識到，我們的存在本性就是極樂。一旦認識到這一點，我們就會始終安住於自身，並在自身中保持圓滿。一個超越有與無、知足、圓滿、無慾而有智慧的人，即使在世人眼中有所行動，也沒有做任何事。

我們一定見過，從表面看，一個極爲懶散的瘋子，與一個處於深深極樂中的神祕修行者非常相似。他們看起來或許十分相像，但內在卻完全相反。瘋子懶散地躺着，許多事佔據着他的心智；神祕修行者則完全放松地坐着，因爲他安住於自己的存在，在沒有心智活動的狀態中保持圓滿。在我們看來，

他也許與瘋子一樣；然而，神祕修行者的心智什麼也沒有做。他自身就是圓滿的。

當我們安住於自身存在的核心，與真我合一時，就不會被外圍發生的情緒搖撼。這就像矗立在海洋中的岩石，情緒的波浪不停地拍打着它，它仍巋然不動，安住於圓滿。幸福來自我們的存在本身，來自我們的真我。它是無限而永恆的極樂，因爲任何外在因素都無法使它停止。奎師那如是說：*sukham akṣayam aśnute*（5.21）。

通往真我實現之路

5.22 智慧的人當然不享受感官的享樂；這些享樂是痛苦的來源，並且有開始和結束。

5.23 在離開這個現在的身體之前，如果一個人能夠忍受物質感官的衝動並抑制慾望和憤怒的力量，他是安穩的，他在這個世界上是快樂的。

5.24 內在喜悅、內在活躍且內在明亮的人，確實是一個瑜伽士；他在至高者中解脫（brahma-nirvāṇa），實現眞我，並達到至高者。

5.25 那些罪過已被消除、已驅散由懷疑產生的二元對立、心智專注於內在，併爲其他衆生的福祉工作的人，會在至高者中獲得永恆的解脫（brahma-nirvāṇa）。

5.26 那些擺脫情慾與憤怒、制伏心智和感官，並已認識眞我的人，很容易獲得解脫（brahma-nirvāṇa）。

奎師那說，感官層面的享樂註定會結束；它們從來不可能永恆。

通常，我們總是被外部發生的事情控制。我們的幸福變成了一種情緒，而這情緒是由外部的某個對象觸發的：一個愉快的情境、一個我們喜歡的人的在場，等等。只要你的快樂是由外部事件引起的，那你就要非常確定：悲傷已經在不遠處等着你。只要我們的快樂來自外部，一旦那個外部來源被拿走，悲傷就會緊隨而至。我們總是把自己的幸福綁在外部的某樣東西上。如果這些東西被拿走，留下的就是悲傷。這就像鐘擺，從幸福的一個極端擺向悲傷的另一個極端。

真正製造幸福和悲傷的，並不是事件或某個人本身，而是我們對它的感官知覺，以及基於這種知覺作出的判斷。這也正是爲什麼同一件事，對一個人來說是快樂，對另一個人來說是痛苦，而卻讓第三個人不爲所動。讓我們悲傷或快樂的是我們對那個人、那件事的執着，以及基於自己的模式作出的判斷；事件本身始終是中性的。

這些所謂的快樂與悲傷，都有開始，也有結束。而極樂則不同。極樂是一種在我們之內毫無理由地持續發生的狀態，它不依賴任何外部來源，它就安住在我們內部。一旦我們真正安住於自身，我們就會始終活在極樂裏。只要內在的極樂在發生，外部發生的任何事，都不會真正擾動這個極樂空間。

快樂或悲傷的發生，是因爲感官享樂，而感官享樂又是心智與小我的產物。我們的小我，也就是把自己與各種情緒錯誤地聯繫起來，才真正是痛苦的原因。我們存在的核心是純粹的極樂，但我們在外圍運作，無法看見這個核心。小我纔是幻象（*māyā*）真正所指的東西。*Yā mā iti māyā* - 那個並不存在，卻彷彿存在一般困擾我們的東西，就是幻象。我們無法如實看見現實，因爲我們始終戴着有偏見的知覺染色的眼鏡，透過有限的人生視角看待生命。

當我們開始帶着覺知去觀察這些來源，並與自己的根源模式達成圓滿時，我們就切斷了那條把快樂狀態與外部來源、與慾望本身拴在一起的繩子。一旦我們看清自己真正想要的是什麼，這種對感官享樂的依賴就開始瓦解。當我們安住於自身，並在自身中保持圓滿時，就會在事物到來時接受它們。

我並不是說，你不該讓來自外部來源或慾望滿足的喜悅豐富自己。不是這個意思。我想說的只是：當這些快樂發生時，帶着覺知去經驗它，僅此而已。不要把你內在的快樂狀態綁在這些感官享樂上。如果它們來了，就讓它們來；不要讓它們支配你的幸福感。

奎師那在這裏給了我們一個極其優美的技巧，幫助我們進入那個終極的奎師那意識，也就是極樂的空間。祂說的，其實正是我前面一直在講的：如果我們哪怕有一次，能夠真正安住在自己的存在之中，安住在自己的圓滿空間裏，當慾望和憤怒這些不圓滿情緒襲來時，不去動身體，不去合作，不被情緒帶走，那麼我們就穩住了。這樣的人，已經成就了必須成就之事，也因此在這個世界上充滿極樂。

《梵歌》- 身體與心智的使用手冊

人們一次又一次問我：“斯瓦米吉，這個身體和心智的目的是什麼？”身體和心智只有一個目的：達到並學會如何在沒有身體和心智時體驗快樂。如果我們能學會在沒有身體和心智時擁有幸福與極樂，就已經達到了身體和心智的目的；結束了！之後，我們就可以丟開身體和心智；沒有身體和心智，我們也能活着。

能夠在沒有身體和心智時活着的人，被稱爲活在開悟中的人（*jīvan mukta*）。即使身體和心智仍伴隨着他，他也不會受到它們的影響。如果沒有任何需要，你會去洛杉磯嗎？除非有某種理由，否則你不會去那裏。

同樣地，除非你有某種理由，否則你不會取得這個身體。只要哪怕瞥見過一次沒有這個身體與心智的極樂，也就是超越這個身體與心智的極樂，你就永遠不會再被這個身體與心智擾動。即使它們還在，也會是它們跟隨你，而不是你跟隨它們。

就像開車一樣。如果你根本不知道怎樣踩剎車，那就說明不是你在開車，而是車在“開你”！如果你沒讀過說明書，也沒學會怎麼駕駛，直接坐進車裏，你只會陷入麻煩。不讀手冊就直接開車，你會犯各種各樣的錯誤。只有當你知道如何啓動、如何停下、如何正確踩剎車時，你才真正在駕駛；否則，就是車在駕馭你。

所以，在上車之前先閱讀使用手冊。《薄伽梵歌》就是你身體和心智的使用手冊。如果在進入身體和心智之前讀過這本手冊，你就能在想停的時候停下來，不會陷入重複生死循環的事故。

奎師那在這裏說：一個不動搖、能夠忍受物質感官的衝動、抑制慾望與憤怒之力的人，是安穩的，在這個世界上是快樂的。他知道自己在哪裏，也知道自己的位置。

可在這個世界上，很多人根本不知道自己的位置。所以他們總覺得自己被連根拔起，不覺得自己屬於這一生，也不覺得自己是在“家”裏。只有超越了貪婪與恐懼的人，纔會真正放松地落入自己的存在中；而那時，他就會知道，自己在這個地球上的位置到底是什麼。

如果我們不再拿恐懼和貪婪來驅動自己的存在，就會突然獲得一種新的清明。我們會開始出於智慧、出於神聖意識、出於永恆的極樂去工作。只要

你下定決心：“任何出於貪婪去做的事情，最終只會製造出更多貪婪，我一直毫無進展。夠了。”同樣地，如果你一直在因爲恐懼而逃避某件事，那麼就對自己說：“好吧，我還能逃多久？這種恐懼遲早會以另一種形式再次來攻擊我。如果我今天害怕這個，以後我一樣還會害怕別的。所以，不如現在就面對它。”

問題只是恐懼本身，而不是你害怕的對象。你可以逃到任何地方，但仍隨身帶着恐懼和貪婪的遮篷。不管去哪裏野餐，你都會撐起自己的小遮篷。如今有這麼多“逃避的好去處”！這些地方說明人們內在承載着多少抑郁。如果需要這麼多娛樂，就意味着他們內在承載着這麼多抑郁。依照人的本性，人並不需要這麼多娛樂。如果需要這麼多東西才能讓我們快樂，就意味着整個系統嚴重出了問題。我們需要審視這個系統，並修復它。

奎師那一遍又一遍地宣告：“讓你活在圓滿的空間裏。讓你出於極樂去工作。”我告訴你，只要你圓滿，並出於極樂而工作，你就會爲自己和別人創造極樂；而那時，你根本不會知道“疲倦”是什麼。

坦白告訴你，我至今仍不明白“疲倦”一詞的含義。你怎麼會疲倦呢？疲倦是慾望之力（*icchā śakti*）與行動之力（*kriya śakti*）之間、你的存在與行動之間的內在矛盾。你的內在有一個深層問題，貪婪與恐懼正在互相攻擊。如果我們感到疲倦，就意味着內在正發生一場大戰：恐懼與貪婪之間的《摩訶婆羅多》之戰，正在你內在發生。

一個意識圓滿的人，根本不會體驗到疲倦。我上大學的時候，曾經每天早晚各坐四個小時冥想。我的室友總問我：“你怎麼能一坐就是這麼久？”

我常告訴他們：“爲什麼不能？這是我的身體、我的心智。既然是你的身體和心智，你爲什麼不能和它們坐在一起？如果你連和自己的身體和心智待在一起都做不到，那你還打算成就什麼？”

我們爲什麼會感到疲倦？因爲我們在內在沒有整合一致。我們存在的一半想表達自己，卻被我們出於各種社會原因壓抑了；另一半則按照我們強迫它的方式表達自己。因爲我們不斷付出不真實的努力，去成爲我們本來自然不是的樣子，所以會在某個時刻疲倦。當我們疲倦時，被壓抑的、無意識的那一半，就會比有意識的、做作的那一半更強大，並開始主導。

只要整合自己。與圓滿同在，而不是壓抑自己，就不會再有無意識的那一半與你爭鬥。那麼，哪裏還會有疲倦的問題？只有當我們沒有完全投入正在做的事時，纔會感到疲倦。變得圓滿、整合而完整。那樣，無論做什麼，你都不會感到疲倦。

看看，你們和我坐了這麼多小時，爲什麼沒有感到疲倦？因爲我說話時，是出於自己的存在，帶着全然。當我帶着全然說話時，你們就自動接收到我和我的能量。開悟上師正是從這種狀態行動。因此，儘管祂們強烈投入所做的事，也沒有疲倦感。

只有當我們正在做的事與想做的事之間存在落差時，纔會感到疲倦。當我們被對某樣東西的貪婪驅動時，就陷在目標裏，而目標是我們想達到的東西。我們正在做的事還不是目標，所以會覺得自己正在向目標奔跑。或者，

我們被對某樣東西的恐懼驅動，想逃離害怕的對象，因此無法完全投入正在做的事。

坦白說，我真無法理解，一個人怎麼會做不到和自己安靜地坐在一起。畢竟，這是你的身體，也是你的心智。你只需要坐下就好了。你之所以坐不住，只是因爲你一直在往系統裏傾倒錯誤的燃料。

我們一直在追逐權力。對權力的渴望在我們裏面如此強烈，以至於我們總是要抓住某樣東西，把它納入自己的控制。可第一步應該是：先讓我們的身體和心智回到我們的掌控之下。到目前爲止，它們其實一直都在恐懼和貪婪的控制裏。先讓它們回到自己手裏；那樣一來，我們自然就能把任何東西納入掌控。只要你的身體和心智還不屬於你，那麼無論你還想控制什麼，最終都不會真正落到你的掌控中。

只要一個來自貪婪的念頭升起，身體就開始跑；只要一個來自恐懼的念頭升起，身體又開始跑。讓它徹底回到你之下吧。願你與自己的身體和心智達成圓滿。

只要從內在快樂

這是奎師那給出的一條優美的經文（*sūtra*），也是進入最高意識的一條美麗法門。奎師那說：只要從內在快樂，寧靜而圓滿——*yo'ntaḥ sukho antar-ārāmas tathāntar-jyotir eva yaḥ*（5.24）。

只要從內在快樂。讓你的微笑成爲你存在中的愛的一種深刻表達。我們都太習慣過人爲的生活，以至於忘記了自己的存在。每一刻，我們不是在貪

婪中追逐慾望，就是在恐懼中不斷逃避什麼。我們每一刻的幸福，只以貪婪或恐懼來衡量。這意味着，我們實際上並沒有體驗圓滿的當下。只有完全投入一件事，我們才能全然享受它；也只有完全處在當下，享受此時此地正在做的事，我們才能圓滿。

當你安住於當下，帶着完整的熱情活在圓滿空間中時，你便進入了一種極樂狀態。極樂是一種沒有任何理由的快樂，它不受過去影響，也不受未來影響。自然而然，一個活在當下喜悅中的時刻，會孕育出下一個極樂的時刻。於是我們進入了一個良性循環，而不再掉進當前陷入的恐懼與貪婪的惡性循環之中。

我們爲什麼總要去追逐慾望，或者爲什麼總要害怕什麼？就是因爲我們以爲生活有一個必須實現的目標，所以不斷朝那個目標衝過去。可請明白：生活本身並沒有目標。生活本身就是目標。道路本身就是目標。只要我們把道路和目標分開，我們就會朝着目標去跑，也就像朝着地平線去跑一樣。可地平線是你能真正摸到的嗎？我們越向它跑去，就越會發現它遠離我們，因爲地平線本身只是一個想象，是一種幻象。

如果我們一生都在追逐某個目標，那麼到了生命盡頭，我們必定會感到失望。可一旦我們把生活本身視作目標，把道路本身也視作目標，那麼每一個當下都充滿極樂，因爲目標就在當下這一刻被實現了。只要我們帶着完整的圓滿、完整的熱情和充滿力量去活這一刻，我們就已經在享受這一刻本身。當我們全然沉浸於當下時，我們享受道路；而當道路本身就是目標時，我們也就在每一個時刻裏享受着“目標本身”。

一個實現真我的人，會是圓滿的、強大的、活躍的，也是喜悅的，因爲他徹底活在當下，安住於真實之中。神聖能量會帶着極樂流經他，而他不再需要從慾望或恐懼中去提取行動的燃料。

奎師那在這裏所指的是一種處在行動高峯之中、卻又同時處在終極放松中的狀態。這樣的狀態不但可能，而且它正是我們能夠真正全然投入正在做的事情，同時對所做之事保持滿足、圓滿與極樂的唯一狀態。

爲什麼要感到負責任?

這正是奎師那所說的：當我們完全調諧到內在時，我們就不再對外部發生的事情有任何執着；我們與整體、與存在合一，也因此超越一切業力。那時，我們便處在梵涅槃（*brahma nirvāṇa*）之中——終極的解脫、與存在合一，我們處在永恆的極樂（*nityānanda*）之中。當我們對別人感受到真正的愛時，我們自然會對每一個人都感到自己負有責任；我們會願意承擔越來越多的責任，也會想去豐富他人，把那份愛儘可能地分享出去。

當我們真正調諧到內在時，我們活在當下；過去和未來對我們來說都不存在。只要我們安住於當下，我們就與存在合一。我把這種狀態稱爲“萬有合一”（All-one-ness）。我們是“萬有一體”（All-in-One），也安住在不二論（Advaita）、也就是非二元的空間裏。我們包容一切。到了這種狀態，一個人會處於極高的自發性之中，也處於自己可能性的頂峯。自發性

並不意味着創造力，創造力只不過是副產品；自發意味着活在當下，並且對一切負責。那裏沒有任何東西被排除在外。我們流出，我們擴展，我們覆蓋。

我們承擔的責任越多，我們擴展得也越多。責任感本來是容易被人推掉的東西；可如果你不再推卸它，而是出於正確的理由持續地承擔它，你就會不斷擴展，而神聖的能量也會自動流入你。只有當我們感到自己的內在能量真的在滿溢時，我們纔有能力去承擔越來越多的責任。

正是藉着責任感，我們開始掌握“感覺的力量”。一旦真正感覺到責任感的空間，我們就會毫無疑慮地承擔起它。

平常，每當有人要求我們做什麼，心智就會介入，責任便感覺像是負擔。沒有關於責任的正確背景，心智就會製造兩難。我們開始用理智和邏輯分析，最後出於貪婪或恐懼行動。只要我們還在用理智權衡情境的好壞，心智就仍然存在。我們必須通過與自己的貪婪和恐懼模式達成圓滿，跨越這道障礙。我們必須穿越不圓滿的牆，進入感受到責任的空間。想做或不想做某件事的兩難，根本不應出現。很多時候，人們來找我，我請他們做某件事，僅僅從他們說“好，我會做”的方式，我就能判斷他們究竟想不想做！

當我們處在兩難中、心智運作時，我們承擔責任的回應就會顯得搖擺、不真實。責任本來應該是一種自發的承擔。到了那時，心智根本沒有發言的余地。我們只是“知道”，僅此而已。我們從一種極度放松和自發的狀態中行動。而這種能夠自發地、從圓滿空間中回應的能力，就是我所說的責任感。

請傾聽！責任感只有在圓滿之後，纔會在你身上發生。如果你承擔責任，是因爲你必須有所表現、成爲領導者，或要有生產力，你就會覺得責任是壓在身上的重擔！如果出於錯誤的理由承擔責任，你就不會感到負責任！

請傾聽！明白這一點，只有當你圓滿了，你纔會知道承擔責任的正確理由。只有那時，承擔責任纔會真正對你有益。所以請明白，責任感只有在圓滿之後，纔會在你內在發生！

現在我要告訴你，*爲什麼*你需要感到自己負責任，爲什麼你應該承擔責任。請傾聽。無論在你內部還是在你周圍發生什麼——你都是源頭！正因爲如此，你必須爲發生在自己內在和外在的一切負責。你之所以需要承擔責任，不是因爲別的原因，而僅僅因爲：你本來就負有責任。

不管你相不相信，你就是源頭。帶着這份清晰，出於這個背景，如果你承擔責任，每一個行動，無論是送孩子上學、接電話，還是參加商務會議，都會成爲引領你達到活在開悟中（*jīvan mukti*）的靈性修行。

當你開始學習責任感時，你也許會自然在辦公室裏、在事業上、在家庭中表現得更好；你會變得負責任，這一點毫無疑問。我並不反對這些結果，我也不反對你在工作中表現出色，或在家庭裏承擔責任。但這一切都應該只是副作用。責任感最主要的結果，應該是：你成爲一個活在開悟中的人（*jīvan mukta*），活在開悟中。

把這個責任原則活出來。到那時，你會明白：你所有的決定，都會出自一種體驗——“我是源頭”。請傾聽！如果你帶着“*我是源頭，所以我負*

責”這句真理去運作，那麼你做的每一件事，都會成爲把你帶向活在開悟中（*jīvan mukta*）的靈性修行。

只有當我們超越心智的不圓滿，超越二元對立時，我們纔會看見整個存在那種絕對的一體性與同步性，也纔會開始活在不二（Advaita）的狀態之中。到了這個狀態，沒有心智在行動；我們安住在深深的放鬆、圓滿與極樂裏。這時，我們內在“感覺的力量”會被喚醒，使我們能夠自發地、帶着責任感回應一切。

當我們真正對他人有愛時，我們自然就會承擔責任，因爲我們想把那份極樂之愛分享給周圍的人。只有當我們出於極樂去工作時，我們纔會去做那些能夠豐富自己、也豐富他人的事。承擔責任與去豐富，會讓生命在我們身上發生。當我們自發地承擔責任時，我們已經不是出於恐懼或貪婪在行動；我們始終處於給予之中。

認識我，安住於極樂

5.27, 5.28 屏除一切外在感官對象，將眼睛和視覺集中在兩眉之間，將吸入和呼出的氣息懸停在鼻孔內，從而控制心智、感官和智力，那以解脫爲目標的超驗者，擺脫了慾望、恐懼以及慾望、恐懼和憤怒的副產品，所有三者。永遠處於這種狀態的人必定已經解脫。

5.29 認識我爲祭祀與苦行的目的、一切世界的掌管者和一切衆生的施恩者，便能獲得平安。

這裏的“我”，指的是那最高的見證意識，也就是奎師那意識；它並不是那個六英尺高的奎師那身體。

我總是告訴人們：外在的上師存在的目的，只是爲了喚醒內在的上師。一旦內在上師，也就是意識本身，被喚醒了，外在上師就需要被放下。就像火化屍體之後，那根用來撥弄木柴的棍子，最終也會被一起扔進火堆一樣；外在上師最終也必須被放下。

奎師那在這裏第一次給出了一種優美的技巧：把你的能量從恐懼與貪婪中抽離出來，轉向神聖意識，轉向永恆意識。你的恐懼紮根在本我輪（*svādiṣṭhāna cakra*），也就是位於肚臍下方兩英寸的能量中心；你的貪婪紮根在海底輪（*mūlādhāra cakra*），也就是位於脊柱根部的能量中心。

奎師那給出的技巧，就是把我們從這兩個脈輪中提起，帶向永恆意識所在的眉心輪（*ājñā cakra*），也就是兩眉之間的中心。當我們把自己提升到眉心輪時，我們便超越了小我或心智。我們所有人都陷在海底輪和本我輪裏，被恐懼和貪婪困住。

這就是爲什麼，我們會持續感到一種緊繃。我們會一直緊緊繃住自己的海底輪和本我輪。現在，只要去感受自己的海底輪區域，你就會發現：你一直緊緊把自己保持在緊張之中。

奎師那解釋了怎樣放松那一區域，怎樣停止來自貪婪與恐懼的燃料供應，並從永恆意識中得到甘露之流（*amṛta-dhāra*）。屏除一切外在感官對象，把眼睛和視線集中於兩眉之間，把吸入和呼出的氣息懸停在鼻孔內，由此控制心智、感官與智力；以解脫爲目標的超越者，擺脫慾望、恐懼，以及慾望、恐懼和憤怒的副產物，所有三者。始終處於這種狀態的人，必定已經解脫。

先是，祂給出了一條進入這種狀態的方法；然後祂又說，如果你能夠安住在這種狀態中，那麼你就已經解脫了。現在，至少讓我們嘗試着，去瞥見奎師那在這節經文裏所描述的那個狀態。我會一步一步地帶你進入這個冥想。請試着把自己帶進那個空間。

冥想

請坐直並閉上你的眼睛。讓你的頭、脖子和脊柱保持在一條直線上。強烈地向那終極能量，至高梵奎師那（*Parabrahma Kṛṣṇa*）祈禱，給予我們這次冥想的體驗。

首先，觀想你所有的感官完全關閉；你的眼睛完全閉合。不要讓任何觀想在你的內在發生。你也應該閉上眼睛，因爲即使合上眼瞼，我們仍會在眼瞼後面繼續看見事物。觀想你的眼球已變得一片漆黑。你眼前只看見黑暗。

接着，觀想你的耳朵也關閉了。觀想你的觸覺關閉了，嗅覺關閉了，臉也關閉了。深深地感覺：五種感官都已經關閉。

儘可能緩慢地吸氣和呼氣。慢慢地，讓鼻孔呼出空氣。讓你的意識安住於兩眉之間。以非常放松的方式，覺知兩眉之間的空間。不要集中注意力；不要讓自己緊張。只要非常放松，保持一種深深放松的覺知。

讓你的海底輪（*mūlādhāra cakra*）——也就是脊柱底部的能量中心——放松下來；再讓你的本我輪（*svādiṣṭhāna cakra*）——也就是肚臍下方的能量中心——放松下來。讓你整個意識上升到眉心輪（*ājñā cakra*），也就是兩眉之間。

集中在兩眉之間的空間上。

在眉心輪（*ājñā cakra*），也就是兩眉之間的空間裏，觀想一束清涼、舒緩的光。就在眉心輪裏放松。忘記身體其余所有部分；忘記身體，忘記心智，也忘記整個世界。只記住眉心輪，只記住兩眉之間這個空間。

深入眉心輪（*ājñā cakra*），進入兩眉之間這個空間。在那裏繼續觀想一束美麗、清涼而安撫的光。讓自己在眉心輪中體驗這種美好而極樂的光。不要讓自己緊張；讓你的覺知以一種極其放松的方式安住在眉心輪裏，讓你的意識輕輕停留在兩眉之間。

就在這永恆意識的同一空間裏放松。願你超越身體與心智，願你的智慧被喚醒。願你從自己的永恆意識中行動。願你享有眉心輪（*ājñā cakra*）那種愉悅的覺知。願你們都得到神聖意識的恩典。願你們都安住於永恆的意識之中。願你們都處於永恆的極樂之中，與之同在，並輻射出永恆的極樂（*nityānanda*）。

Om śānti, śānti, śāntihi...
Om tat sat.

放松。慢慢地，非常慢慢地，你可以睜開眼睛。

試着至少在接下來的十天裏，繼續維持這種心境。

請明白：不要強迫自己集中。保持愉悅的覺知。當你在眉心輪（*ājñā cakra*）周圍保持這種愉悅的覺知時，你的全部能量都會被引向永恆意識。你會從永恆意識、從不朽（*amṛtatva*）中獲得能量。你將由上方的永恆意識所驅動。如果你被來自下方的恐懼或貪婪驅動，你就是人。如果你被來自上方的力量驅動，你就是神。

願你學會這種把自己接入神聖能量的科學，願你學會如何被神聖意識驅動。願你活出自己所有的可能性。願你通過永恆意識來運作。



*《**薄伽梵歌奧義書**》的第五章“棄絕瑜伽”（**Sannyāsa Yogaḥ**）至此結束。這部**梵識瑜伽聖典**（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）以室利·奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式，闡述關於絕對實相的科學。*

第六章

禪定瑜伽

Dhyāna Yogaḥ

向內看，在得出任何結論之前先達成圓滿

你是自己最好的朋友，也是自己最壞的敵人。你是要貶低自己，還是靠自己提升自己，決定權在你手中。奎師那給出了成爲瑜伽士、在瑜伽中與祂這至高意識合一的方法。

向內看，在得出任何結論之前先達成圓滿

我們先從《摩訶婆羅多》中的一段美好歷史講起：

有一次，俱盧王室的長輩們想考驗新一代王子，也就是俱盧族和般度族的智慧，看看誰更聰明、更有智慧：是持國王的一百個兒子，還是般度王的五個兒子。於是，他們設計了一場比賽。

長輩們對所有俱盧族和般度族的年輕王子說：“你們會得到一枚金幣。你們必須用這一枚金幣，把自己的宮殿房屋填滿！”這就是爲他們設下的考驗。

俱盧族拿着金幣坐在一起。自然，一百個腦袋會把任何計劃、任何項目搞亂。你看，你可以有一百隻手，卻不能有一百個腦袋。請一定看清：所有偉大的事情都是由一百隻手、一百條腿完成的，卻不是由一百個腦袋完成的。腦袋應該只有一個。不幸的是，在生活中，我們有成千上萬個腦袋，卻連一隻手都沒有！

於是，俱盧族這一百個腦袋全坐在一起，激烈討論、爭辯，甚至彼此爭鬥：“用一枚金幣，怎麼能填滿整座房子？”他們推測着。每個腦袋都拿出自己的策略，卻又被另一個推翻。最後，經過一番爭吵和混亂，他們得出結論：“長輩全是騙子！他們虐待我們，想剝削我們，讓我們覺得自己是失敗者！”

在這一整場責怪別人、覺得被剝奪、覺得受了騙的鬧劇之後，他們最終決定：一枚金幣只能買到乾草，也就是收割穀物和稻米後剩下的糠秕。

這邊，般度族王子們坐在一起，進入對正法（*dharma*）的傾聽。雖然每一位般度族王子都是某個領域裏無可匹敵的專家，擁有無人能及的專長，但他們始終在法王、*正法*之下保持一致！要明白，般度族兄弟中的長兄堅戰就是法王（Dharmarāja），*正法*之王與化身！

傾聽！五位般度族王子都是自然之子，由神聖力量無染受孕而生。堅戰是*正法*的化身；他與四位般度族兄弟共同體現一致性、真實性、責任感和豐富這四大原則（*tattvas*），並由言語、思考、感受和生活的力量賦予能量。

怖軍是風神伐由（Vāyu）之子，代表身體上的勇猛，以及一致性和真實性的力量。阿周那是衆神之王因陀羅（Indra）之子，是那羅（Nara）的化身，是那羅亞納（Nārāyaṇa）、聖尊奎師那最高度進化的人類能量。阿周那是生理力量，是由責任感喚醒的感受之力！怖軍和阿周那是獨特神聖力量的兩種完全不同的表達。擊打的能力不同，瞄準的能力也不同！阿周那作爲生理力量的體現，擁有瞄準和射擊的能力，這需要掌握身體、心智和感官。無種體現由真實性喚醒的智慧感和可能性的空間，也就是思考的力量。無種是最有智慧的戰略規劃者之一，規劃所有戰爭策略。偕天是時間的調諧者，是一位偉大的占星家，體現一致性，也就是言語的力量。他們始終在*法*

*王*堅戰之下保持一致。因爲與*正法*保持一致，般度族就像一個腦袋帶着十隻手，所有人團結在一起，表達豐富、也就是生活的力量。

傾聽！我來定義正法。你的言語之力、思考之力、感受之力和生活之力，這就是正法。正法就是讓自己與宇宙的流動保持一致。

於是，他們全都坐在一起，與法王保持一致，討論道：“用一枚金幣買什麼，才能填滿整座房子？既然長輩這麼說，*那就是可能的*。”

請理解，你可以從兩種可能性來看這場智慧測試。一組人*向外看*，哀嘆道：“我想這些長輩全是傻瓜。他們不知道自己要求我們做什麼。他們只是想證明我們都是些小人物。”這就是俱盧族的思維走向。接着是不朽之子般度族，他們*向內看*，思忖道：“既然長輩這麼說，就一定有辦法。他們是在藉此教導我們、教育我們、豐富我們。既然長輩這麼說，*那就是可能的*。”於是，般度族最終也決定用一枚金幣把房子填滿！他們是怎麼做到的呢？讓我們看看！

驗收時，俱盧的長輩們 - 祖父毗溼摩、德羅納、維杜羅和持國 - 聚在一起；他們先來到難敵的宮殿。一到那裏，就看見整座房子都堆滿了乾草，而這些俱盧族王子全站在外面！他們甚至進不了房子！

毗溼摩問他們：“發生了什麼事？你們爲什麼全都站在外面？”俱盧族王子回答：“還能怎麼辦？是您告訴我們，必須用一枚金幣填滿整間房子；只用一枚金幣，我們還能買到什麼？所以我們用乾草把它填滿了。您看！我

們贏得了比賽！”可是現在，所有俱盧族王子都站在外面！這“一百個腦袋”和俱盧族長輩誰也無法進入房子。

俱盧族王子們的父親持國非常高興！他急忙斷言：“看看我的兒子們和他們的智慧！他們把整座宮殿都填滿了。他們應該被宣佈爲勝者！”德羅納是俱盧族和般度族王子們的老師，曾經是一位貧窮的婆羅門（Brāhmaṇa），得到持國王的支持。因此，持國所說的任何話都成了德羅納的*結論*；於是，他就同意了盲眼國王的結論。可是，毗溼摩阻止德羅納，說：“等一下！我們也去另一座房子看看，然後再決定誰贏了比賽。”

走進般度族的宮殿時，他們看見整座房子充滿光明，瀰漫着芬芳的香氣。要明白，他們用那一枚金幣買了陶製油燈並點亮，同時點起了怡人的特殊香料。長輩們一進來，般度族就爲他們洗腳、給他們座位和水果。這樣豐富他們之後，般度族謙卑地說：“請看，整座房子都填滿了！充滿光明和香氣，怡人的氣味！”

當然，盲眼國王持國並不願接受這個結果！於是，他走到每一個角落，伸出敏銳的鼻子嗅聞，查驗是否每個角落都充滿了怡人的香氣。他發現所有角落都有怡人的芬芳。最後，俱盧的長輩們得出了正確結論，宣佈般度族贏得了比賽。般度族王子們站在那裏，取得了勝利。

請理解，傾聽!

圓滿，就是創造一個充滿、而你能夠生活於其中的空間！正如般度族的空間充滿光明和怡人的芬芳，圓滿的內在空間也充滿力量和極樂的芬芳 - *ānanda gandha*，你可以生活於其中。

兩座宮殿都被填滿了。你也總是讓自己保持充滿；但問題是，你讓房子像俱盧族那樣填滿，還是像般度族那樣填滿？把這一點弄清楚！你的內在空間像俱盧族，還是像般度族？僅此而已！你是把乾草搬來，堆滿房子四周，還是把怡人的氣味和光明帶入內在?

請理解，圓滿讓你充滿，也給你一個滿足的空間去生活！不圓滿讓你充滿，卻從不讓你滿足；你永遠無法生活在那裏。因爲深深的不圓滿，俱盧族的腦袋激烈爭鬥。最後，當他們與不圓滿爭鬥得筋疲力盡時，便陷入徹底的混亂，跳到用乾草填滿房子的錯誤結論上！般度族充滿圓滿的空間，也充滿生活的力量，優美地豐富了長輩，也豐富了自己，享受光明與芬芳!

請理解，現代的首席執行官、領導者都充滿壓力。壓力究竟是什麼？不過是用乾草把自己填滿！你被填滿，卻沒有滿足。你被佔據，卻沒有用處。在作一個決定之前，如果你想了兩百遍，你就會像俱盧族的那些腦袋一樣疲憊！通常，當這麼多不圓滿在你的大腦裏爭鬥時，要麼你的項目衰亡，要麼它們走向完全相反的方向!

減少你灌注給自己的不圓滿；減少你對自己的虐待。減少你身上難敵式的心理設定。那些“難敵”不過是一堆不圓滿，沒有力量！事實上，他們決

定買乾草來填滿房子，是因爲他們無法應付彼此之間的混亂和爭鬥。於是，他們就跳到“*做點什麼吧*！”這個錯誤結論上。傾聽！任何出於不圓滿、帶着“*做點什麼吧*”心態作出的決定，都是自殺！

所以要明白，出於不圓滿、出於不圓滿所產生的躁動而說“*做點什麼吧*”，就是殺蟲劑！如果只是爲你自己這樣做，就是自殺；如果爲家庭這樣做，就是殺人；如果爲許多人這樣做，就是種族滅絕。

般度族所做的一切，都出自純粹的圓滿空間。我告訴你，當你創造圓滿的空間時，每一刻都會創造新的思考方式、新的感受方式、新的認識方式、新的存在方式，以及讓自己可供社會和人類運用的新方式。

向內看，在得出任何結論之前，先創造圓滿的空間！這就是本章的信息。

《*薄伽梵歌*》第六章“禪定瑜伽”（*Dhyāna Yogaḥ*）以奎師那的話開始。在這一章裏，阿周那沒有向奎師那提出任何問題。奎師那繼續祂在上一章中的回答。

達到瑜伽的狀態

6.1 *至尊者說：*

採取行動而不執着於工作果報（結果）的人，是棄絕者（Sannyāsi），也是眞正的苦行者、瑜伽士（Yogi）；並非那放棄點燃聖火、不做任何行動的人。

6.2 *噢，般度之子，你應當知道，被稱爲棄絕（sannyāsa）的，就是瑜伽，就是讓自己與至高者合一；因爲一個人若不放下滿足自我的慾望（saṅkalpa），就絕不可能成爲瑜伽士。*

6.3 *對於渴望達到瑜伽、也就是無心智狀態的人，行動被稱爲方法；對於已經在瑜伽中提升的人，止息一切行動被稱爲方法。*

6.4 *當一個人放下了一切物質慾望，既不爲了感官滿足而行動，也不從事以結果爲中心的活動時，就被稱爲達到了瑜伽的狀態。*

奎師那以稍微更詳細的方式延續祂先前所說的內容。祂說，不執着於行動果報的人，是苦行者，也是業力瑜伽士（*karma yogi*），持續做眞實的工作而不執着於結果。

請理解，業（*karma*）、也就是行動的狀態，或**棄絕**（*sannyāsa*）、也就是**棄絕**的狀態，都不關乎你所做的事，而是直接關乎你的存在。成爲一位**棄絕**的出家人，**並**不是一種身份，而是一種心智狀態。你是在修習*業力瑜伽*，還是保持*出家*人的身份，都不會影響你。若一個人是*業力瑜伽士*，他便

不帶執着、不帶期待地做分配給自己的工作。即使身爲居士、商人或僱員，也能在生活中這樣做。身份沒有任何重要性。

同樣，一個人是否穿着藏紅花色長袍，成爲棄絕者或苦行者，也無關緊要。一個人可以穿戴僧侶的一切外在裝束，卻仍完全執着於 *saṁsāra māyā*、人生的幻象。古印度的開悟上師阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkarācārya）在《拜戈文達》（*Bhaja Govindam*）的詩節中，優美地描述了這種欺騙世界也欺騙自己的苦行者。祂說，苦行者結起髮髻，或剃光頭髮，或爲了苦修而一根根拔掉頭髮，穿着藏紅花色長袍，卻有眼而看不見。他做這一切，只是爲了填飽肚子！

只有一個人的態度、內在空間和*存在*才重要。在這裏，奎師那給出了上一章的要旨。

人們反覆問我：“*師父*，我們應當棄絕一切，才能達到開悟嗎？我們怎樣才能過着日常生活，同時仍希望在靈性上進步？”

我告訴他們：“不！只要棄絕你沒有的東西。那就夠了。你不必棄絕你已經擁有的東西。”我告訴他們，要與你所擁有的一切圓滿地生活，只棄絕你沒有的東西。我們幻想所有自己沒有的東西，這纔是問題。我們有成千上萬樣東西沒有，卻在心智中與所有那些東西一起生活。問題不在於我們所擁有的東西，反正我們已經習慣了它們。那是我們的現實。造成問題的，是我們沒有的東西。只棄絕你沒有的東西，就足以解決所有問題。然後，你纔會開始強烈地與你所擁有的東西一起生活。

我們給自己帶來的一個主要問題，是追逐慾望和財物。而一旦得到了想要的東西，我們又不享受它。彷彿享受只存在於追逐，而不在佔有本身。當下對我們許多人來說沒有意義。因此，我們錯失現實，也錯失真正的享受。吸引我們的興趣並給我們帶來痛苦的，是對臆想未來的幻覺。

與現實共存，如神般生活

梵語中有一個優美的詞：梵行（*brahmacarya*）。像許多其他梵語詞一樣，這個詞在英語中沒有對等詞。它常常被錯誤地譯爲“獨身”。*Brahma* 意爲存在、現實、神性；*Carya* 意爲“像……那樣生活”。梵行指像神一樣生活、與存在一起生活、與現實一起生活的人。梵行並不意味着一個人未婚。梵行指與現實一起生活、不執着地生活的人。經典所界定的人生四個階段之一，就是梵行。早年在古魯庫拉（Gurukul）、在上師指導下度過的梵行階段，爲放下幻想、在現實中生活提供基礎。

在當今世界，我們大多數人都活在幻想中，並沒有活在自身存在的現實裏。從童年開始，我們就接觸到許多不同形式的媒體，被它們帶來的幻想淹沒。身體成熟之後，每個人都帶着巨大的活力和決心，尋找一個能符合自己幻想的理想對象！即使找到了一個符合所謂理想的人，當你開始與這個人共同生活時，生活也會慢慢揭示：你多年來精心建立的理想形象，與眼前共同生活的人並不一樣。在配偶與你之間，始終隔着一層幻想的屏幕，就像生活與你之間一樣。你不斷對生活進行加工，卻沒有准備好如實地看生活。

一個成熟到能夠在圓滿空間中與現實共同生活的人，已經達到了梵行的狀態。他與真實的人或處境一起生活。他對當下本來的樣子是圓滿的，不幻想它應該是什麼樣。所以，只要放下幻想，與現實一起生活。這就是我所說的梵行。梵行無非是高能量，僅此而已。

我現在定義梵行。它無非是帶着你內在發生的高能量，真實地存在。只有當你的能量低下時，你才需要另一個人出現在你的生命裏。梵行無非是帶着自己的高能量，真實地存在。

在這裏，奎師那說：“僅僅棄絕聖火、不履行自己的責任，並不意味着一個人就是苦行者或*棄絕者*。”在那個時代，火是一切的基礎，無論做飯還是靈性修習。一切都需要火。在今天的世界，我可以把“火”這個詞換成“手機”！在這個時代，我們可以說：“不要以爲犧牲掉手機和筆記本電腦，就能成爲*棄絕者*或偉大的*業力瑜伽士*。”就像手機和筆記本電腦今天成爲基本必需品一樣，那個時代的 *agnī*（火）也是生活的基本需要。正如我們能通過手機與人聯繫，古代的仙人（*ṛṣis*，神祕家）也知道如何藉助火與更高能量建立聯繫。

要明白，吠陀上師們懂得如何用火與更高能量溝通，就像我們用手機溝通一樣。所有科學都建立在使用光粒子之上，無論電力、原子能還是其他能量形式，只是公式不同。無論風扇、顯微鏡、筆記本電腦還是原子彈，一切都可以歸結爲同一件事：駕馭光粒子或電磁粒子的技術。科學家研究光能，創造了所有這些物品；東方聖賢研究聲能，創造了所有這些產品。我們確實

擁有過花車（*pushpak vimāna*，飛行戰車），也確實擁有過梵天法寶（*brahmāstra*，核武器）。一切都是真的。

但隨着時間流逝，我們失去了這項技術，僅此而已。由於駕馭聲波的技術失傳，如今這些事物是否存在受到質疑。人們現在相信它們只是神話、只是史詩故事。不！我告訴你，《往世書》（Purāṇās）是歷史，不是故事；它們是“祂的故事”（His-stories）。不要因爲我們丟失了鑰匙、無法打開鎖，就認爲沒有寶藏。

整部經典集《*吠陀*》，無非是學習調整自己、與聲粒子一起運作的技術。正如科學家研究光粒子，聖賢研究聲粒子。他們能夠與更高能量建立聯繫，僅僅藉助通過火傳遞的振動就能溝通。無論俱盧族國王持國的部長全勝，通過第三眼的心靈感應看見《摩訶婆羅多》戰爭，還是花車（*puśpak vimāna*）、飛行戰車，或終極火焰武器梵天法寶（*brahmāstra*），這一切都是真的。在印度遭到文化入侵時，這些技術失傳了。

我見過一位*棄絕者*僅憑說出幾個詞就創造出火。即使在今天，如果我們去昆布梅拉（*Kumbha Melā*，神聖恆河節，位於印度的地球上最大的靈性聚會），也能看到數百個這樣的人。我見過許多棄絕者：有些把頭埋在地下超過二十四小時；許多人能運用聲能。我見過一位棄絕者漂浮在空中，另一位坐在鋪滿尖釘的木板上，人們驚歎地看着他們。

保持圓滿，棄絕你的思想

所以，奎師那在這裏說，僅僅棄絕火，一個人並不能成爲棄絕者。同樣，我在這裏可以說，僅僅棄絕生活中的手機，我們也不能成爲棄絕者。空間需要轉化。要真正棄絕，心智必須棄絕思想。通常，身體在哪裏，心智就不在那裏。在家時，我們的思想在辦公室；在辦公室時，我們擔憂別處正在發生什麼；度假時，我們擔憂工作。通過與思維模式達成圓滿，棄絕內在的喋喋不休，把心智帶回身體所在之處。這就是棄絕的起點。

思想無法被壓抑。我們越壓抑，它們就越爆發。我們需要放開。我們需要不斷把自己帶回身體所在之處，帶回當下圓滿的空間，帶回此時此地，遠離死去的過去和未出生的未來。

棄絕過去和未來，把心智帶回當下圓滿的空間，這纔是真正的棄絕。

這種棄絕，並不會通過放棄火和手機之類維繫物質生活的物品而發生；也不會通過放棄那些我們認爲對靈性進步只是表面的東西，例如儀式，而發生。放棄這些，卻沒有帶來意識真正的圓滿，就不是棄絕。

在第一詩節中，奎師那給出了上一章的精髓。現在祂繼續。奎師那已經說過，爲棄絕而棄絕、棄絕物質東西卻不棄絕慾望，是毫無價值的。

請傾聽。你必須棄絕幻想。這些幻想由自我、心智、身份、根源模式創造出來 - 隨你怎麼稱呼它。這一自我製造所有這些不真實的幻想景象，讓你忙碌，並受其控制。

我們也許以爲自己在控制心智，但實際上，是心智控制我們。這就是奎師那所說的 *sañkalpa*、自我利益，因爲心智希望滿足它所運作、所控制的感官。通過觀想、聽、聞、嘗、觸摸，通過感官器官，心智想讓我們體驗各種快樂，使我們一直受它掌控。只有超越感官、棄絕心智的控制，我們才能成爲真正的棄絕者。“控制你的感官，使你的心智平靜，這樣你才能到達我。”奎師那在前面的章節中這樣說。

當奎師那談到“自我”時，祂指的是那個小小的“自我”，是我們誤認爲真我、真正內在覈心、真理的外在身份。只有棄絕這個並非真我的所謂身份，我們才能把自己看作至高真我，也就是我們的真實身份。普通人把自己的自我看成身體、心智、記憶、感官，以及爲自己創造的身份。這些是我們向外部世界投射自己的渠道。通常，我們創造兩種身份。第一種叫作 *ahaṁkāra*，是我們投射給外部世界的身份，通常建立在社會成就、職業、財產等之上。第二種叫作 mamākara，是我們投射給內在自我的身份，通常建立在我們對自身態度、信念和自尊的看法之上。通過這兩種身份的結合，我們創造了一個自我形象，並以深刻的確信和信念緊緊抓住它。真正的真我超越所有這些內在和外在的形象。

請傾聽。如果不想受心智控制，就應棄絕任何用來滿足這種虛假身份或自我的活動。只要允許感官餵養我們，我們就會受到滿足自我的感官快樂滋養與控制。我們的心智就會把我們置於它的掌控下。

傾聽。我現在定義瑜伽。

棄絕那些我們覺得爲滿足自我所必需的幻想，就是瑜伽。瑜伽是通過感官快樂表達出來的慾望消融時的狀態。在這一狀態中，我們與真正的真我合一。在這一狀態中，神聖與我們之間沒有間隙。

無論我們相信與否、接受與否、願意與否，我們都是神。我們是神聖的。我們所能做的，就是接受它、體驗它、活出它並有力地表達它；或者繼續與它掙扎、對抗。這就是真理。

一個小故事：

一個人被告知他的妻子剛掉進河裏。他跑到河邊去救她。令所有人驚訝的是，他跳進河裏，開始朝着相反的方向，逆流而上游泳。

看見這一幕的人向他大喊，叫他傻瓜。他們問：“你爲什麼逆流游泳？你的妻子已經被水流帶着順流而下了。”

那人說：“你不瞭解我的妻子。即使在河裏，她也只會逆流而上！”

我們可以像水中的岩石，永遠抵抗水流。河水不斷衝擊岩石，最終把它磨成沉到水底的沙子。我們也可以像蘆葦，隨着水流彎曲，流向水所流去的任何方向。蘆葦順從水流，便安歇在水中。

梵語中有兩個術語：“*dṛṣti sṛṣti*”和“*sṛṣti dṛṣti*”。*Dṛṣti sṛṣti* 的意思是如實地看世界，接受來到眼前的生活。*Sṛṣti dṛṣti* 恰好相反，是我們想把世界創造成自己喜歡的樣子、自己想看見的樣子。我們想讓世界按自

己的幻想運轉，而不是接受世界的現實。這必定會招致災難，很像那個逆流游泳而遭遇災難的女人。

我們可以選擇：逆流而行，相信自己掌控命運，一直掙扎；或者順流而行，向神聖臣服，安住極樂，而我們本就是神聖不可分割的一部分。無論逆流還是順流，我們都在水裏。無論意識到與否，我們都是神聖的。當我們對外在感官快樂的慾望得到控制時，就會體驗到內在的神性。

瑜伽 - 讓身體與心智合一

這就是奎師那所說的瑜伽狀態 - *yogārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇam ucyate*（6.3），真正棄絕的狀態，其中沒有壓抑，而是轉化爲圓滿。道路不再朝向自我或感官的滿足。事實上，沒有“朝向”或“目標”。目標就是道路本身。當我們不帶期待地生活時，心智就無法猜測或控制我們。

奎師那接着說：“一個最初想開始修習聖賢所傳下的瑜伽體系的人，應當按照那個體系完成一切活動。這樣，出於其他一切理由而進行的活動就會止息。”

這對任何修習瑜伽的人來說，都是極其優美的指導。今天，瑜伽真正的意義已經完全丟失。瑜伽不是體育鍛煉，也不是在高溫中流汗。它的目的不是身體健壯。瑜伽整合身體、心智和靈性。它是一段進入內在真我、走向真我的旅程。

偉大的聖賢、瑜伽之父帕坦伽利，著有《瑜伽經》（Yoga Sūtras），建立了名爲八支瑜伽（*Aṣṭāṅga Yoga*）的體系。今天，它被誤解爲“瑜伽的八個步驟”。帕坦伽利提出的八支、八個部分，需要同時修習，而不是分開或依次修習。只練習八個部分中的兩個 - 體式（*āsana*），身體姿勢，以及調息（*prāṇāyāma*），呼吸控制 - 是沒有意義的。但如今大多數瑜伽教師只教這兩個部分。這樣做有什麼意義？不會產生任何真正有價值的結果。

在帕坦伽利的八支瑜伽中，極樂既是目標，也是道路和最終結果。你見過哪怕一位瑜伽練習者享受自己所做的事嗎？他們一直皺着臉，強迫身體，控制呼吸，折磨自己。爲了什麼？帕坦伽利從未要求他們折磨自己或學生。如今這樣練習瑜伽，只會滋長自我。他們給瑜伽添加了許多組成部分：豪華瑜伽、超級豪華昆達利尼瑜伽！瑜伽應當作爲享受（*bhoga*）來練習，而不是作爲疾病（*roga*）。瑜伽應當是享受、興奮、bhoga，而不是 roga、疾病。你在身體裏散發的興奮感，應該使整個生物記憶都活起來。整個智性都應該活起來，昂揚起來！

帕坦伽利的瑜伽體系是一種生活方式。從內在與外在的調節 - 制戒（*yama*）與內製（*niyama*）- 開始，這套體系淨化我們的身體、心智和靈性。單是八支之一的*制戒*，就有五個部分，其中一個是真實、真理（*satya*）。如果帶着一致性和真實性實踐它，就會引領我們進入開悟。另

一個部分是梵行（*brahmacarya*），也就是活出開悟，或在與現實圓滿的狀態中行走。實際上，只有處於第八種狀態三摩地（*samādhi*），我們才能真正有覺知地實踐哪怕一個制戒原則。

發現你的根源模式，並與之達成圓滿，是走向瑜伽的第一步。請理解，瑜伽不只是活動身體，也不是擤鼻子。不！瑜伽始於你發現自己的根源思維模式，並與之達成圓滿。瑜伽體系是並行的，而不是依次進行的。當它的每個部分都在覺知中被實踐時，我們所做的每一件事都會與自然圓滿。我們會自動向自然臣服，達到真正的瑜伽*三摩地*狀態。

非暴力（*Ahiṁsā*）是第一支*制戒*的另一個部分。宗教把非暴力當作道德命令來教導。但我告訴你，任何道德都無法被實踐。即使成功，我們也會變得精神分裂。如果能夠理解並實踐它，它就絕不會是一種紀律，而只是與存在調諧。*非暴力*應當出於深刻理解來實踐，然後我們會在行走、言談中開始散發它。連動物都會被我們吸引。我們的存在本身會成爲地球的祝福。

*制戒*中的另一個規則是 *satya*，誠實。只有在我們體驗過第八支*三摩地*之後，誠實才可能在我們身上發生。在達到開悟之前，我們認爲是真理的一切，都只是五官的感知，而不是現實。*制戒*和*內製*（紀律）的規則，只有在體驗過*三摩地*之後，纔會穩固建立。

比你做什麼行動更重要的，是行動出自什麼空間，以及行動的背景和原因。無論我們相信與否、接受與否，我們都是神聖的。爲了認識自己的神聖本性，古代神祕家創造了瑜伽體系這套奇妙的八支公式。現代人練習瑜伽，只是爲了健康。

傾聽！你可以帶着較小的理由、較小的背景練習瑜伽，例如只爲獲得柔韌性或擺脫背痛；也可以帶着正確的背景練習同樣的瑜伽，也就是與宇宙（*Brahmāṅda*）調諧。你以什麼背景練瑜伽，就收穫什麼結果。帶着正確的理由實踐，就得到正確的結果；帶着較小的理由實踐同樣的瑜伽，就只得到較小的結果。最多，你會擁有良好的健康。健康只是練習瑜伽的副產品，不是終點。

我們那些了不起的聖賢創造這套公式，真正、正確的理由，是要讓每個使用它的人都在內在產生神聖體驗。瑜伽是達到神聖體驗的直接技術。這套公式不能修改、改變，也不能零零碎碎地練習。奎師那斷言，若要認識自身真我的神聖本性，就必須依照規定，帶着這一正確理由來練習它。瑜伽是一套公式，其中包含可用來抵達神聖的練習技術。

學習瑜伽意味着爲身體帶來一致性。一旦我們強烈地與八支公式調諧，它就會成爲我們存在中不可分割的一部分，以至於哪怕一分鐘要忘記它，都變得困難。爲了與神聖相遇而練習瑜伽時，我們不會把它當作一天中特定時間才做的活動。我們會活出瑜伽、呼吸瑜伽。這八支會影響我們所做的每項活動。例如，與人交談時，你會不斷覺察到說真話的必要。你會不斷把一致性帶入向他人和自己說出的言語中。

“*Yogasya prathamaṁ dvāram vānga nirodhaḥ*。瑜伽的第一步，是減少你內在與外在的言語。”進入瑜伽時，爲什麼你創造的言語會減少？因爲你爲自己的系統帶來了一致性和覺知！現在，你要對向自己與他人說出的言語負責。會發生什麼？言語自然會減少。

當你帶來一致性，內在和外在的言語會自動大幅減少。當我們帶來真實性，言語會增加，而履行這些言語的能力也會增加。

“*Yogaḥ karmasu kauśalam* - 瑜伽就是行動中的真實性！”當真實性付諸行動時，就是瑜伽。如果你在做一項活動，覺知就會完全放在那項活動上。你會在每個層面帶來真實性：經商的方式、維持關係的方式、承擔責任的方式、思考、認知和回應世界的方式，以及你對待自己、對待身體的方式；爲一切帶來真實性。

一位偉大的瑜伽上師，瑜伽拉者尤迦南達·普里（Yogirāj Yogānanda Puri，人們親切地稱祂爲 Raghupati Yogi），教我*八支瑜伽*。祂開始訓練我時，我纔剛滿三歲，祂那時已經接近一百歲。我真的相信祂是帕坦伽利的後裔；祂與帕坦伽利的《*瑜伽經*》如此協調。我當時很討厭祂讓我做的許多事。祂讓我一隻手背在身後，攀爬蒂魯文納默萊阿魯納恰拉寺中的柱子！但正是這項訓練，使我的身體能夠承受爲尋求開悟而在全國及喜馬拉雅山中靈性流浪的嚴酷考驗。

現在，我按照自己當年所受的教導教授八支瑜伽，並加入此後獲得的、對帕坦伽利願景的體驗性洞見。我稱它爲尼希亞瑜伽（*Nithya Yoga*）。*尼希亞瑜伽*的道路和目的都是極樂。當我們體驗到真實自我的一瞥時，身體、心智和靈性的融合就產生這種極樂。

梵語中的“瑜伽”（yoga）意爲結合，或成爲一體。實際上，瑜伽指結合的過程。在瑜伽中，重要的是旅程、道路和過程。無論出於什麼目的、帶着什麼意圖移動或彎曲身體，那個想法、意圖都會完整地植入、記錄在我們的身體、心智、生物記憶中。這在我們看來或許令人喫驚，但依據我的經驗，這就是真相。

無論你活動身體時持有什麼思維模式、什麼意圖，也就是業力印記（*saṁskāra*），那種*業力印記*都會植入你之中，開始在身體裏表達出來。例如，若你帶着會獲得健康的意圖和強烈信念活動身體，那麼無論怎樣活動，健康都會自然發生。進行任何身體運動，包括只是坐着，如果你強烈相信自己會獲得健康，健康就會在你身上自然發生。

這使我們得出一個重要結論：瑜伽體式的做法並不重要。重要的是以什麼思想、什麼觀念，在體式中活動身體。要明白，身體本身由生物記憶和肌肉記憶構成。無論相信與否，我們都是自身自我催眠的表達。體驗這一真理有個簡單技巧：早晨只用十分鐘，觀想整個身體是一個充滿極樂的極樂袋。然後，以任何你想要的方式活動身體。身體就會開始運作、體驗並表達極樂。

當我們達到瑜伽的狀態時，就處於極樂的禪定狀態。在這一狀態中，所有對感官滿足的慾望和活動都會止息。我們的存在成爲極樂的傾瀉。內在湧出的極樂如此豐沛，以至於無需尋找外在對象、人物或地點來影響這份極樂。追逐目標的慾望會自動消退。這份極樂超越身體和心智。它能夠向外輻射、流動，觸及外在對象；但外在對象無法影響這份內在極樂！

你是你的朋友還是你的敵人?

6.5 你是自己的朋友；你是自己的敵人。
藉助眞我提升自己，不要使自己墮落。

6.6 對於征服了眞我的人，眞我是最好的朋友。對於未能做到的人，他的眞我仍將是最大的敵人。

6.7 征服了眞我、獲得寧靜的人，已經達到至高者。這樣的人始終安住於這種狀態，無論幸福還是困苦、炎熱還是寒冷、榮耀還是恥辱。

6.8 一個人的心智因靈性知識而滿足，他征服了感官，視石頭與黃金如一，並滿足於自己所擁有的；這樣的人被稱爲安住於眞我實現之中，也被稱爲覺者。

6.9 當一個人以平等的心智看待眞誠祝福自己的人、親切的恩人、中立者、調解者、嫉妒者、朋友與敵人、虔誠者與罪人時，才被認爲是眞正進步的人。

你是自己的朋友；你是自己的敵人。藉助真我提升自己，不要貶低自己。

uddhared ātmanātmānaṁ nātmānaṁ avasāyadet |
ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ || 6.5

在我的開示中，如果有哪一節《梵歌》詩節被我引用超過兩次，那就是這一節。我可以說，單是這一節就提供了整部《梵歌》的精髓。

上一講中，我們看到了如何從“做事”和“擁有”轉向“存在”。通常，我們困在“擁有”之中，不斷關注財產和地位，總是“我”和“我的”。失去財物，會深深影響我們的自我和身份。

稍微更有智慧的人，會從“擁有”轉向“做事”，從被動轉向主動。然後，我們應當從“做事”轉向“存在”，從活動轉向主動的被動。這種轉向“薩埵”（satva）、主動的被動，會在我們更深入圓滿時，幫助我們在靈性上成長。在上一章，我們從奎師那那裏學到了從恐懼和貪婪轉向神聖意識與極樂的方法。

在這一詩節中，奎師那說：

“人必須藉助自己的存在提升自己，而不要貶低自己。存在是受制約靈魂的朋友，也是它的敵人。”你是自己的朋友，也是自己的敵人。如果你懂得靠自己提升自己的方法，就會成爲真我的朋友。如果你讓自己墮落，就會成爲自己的敵人。

一個小故事：

有一個大的靈性組織。一個僧侶被派到一個偏遠的部落地區去服務。

突然總部收到了很多關於那個僧侶的投訴信。

讀完投訴信後，會長說：“我們派了對的人。別擔心。”

祕書不解地問會長，既然收到這麼多投訴，他爲什麼還這麼認爲。

會長回答：“如果我們正在收到投訴，就表示他已經開始工作了。至少，有事情正在發生。”

開始任何新事物時，我們總會經歷三個階段。第一是抵抗。第二是迴避：我們只是迴避，既不關心，也不抵抗。第三是接受。任何事情都是這樣開始的。同樣，當我們開始在自己的系統內做任何事時，也以同樣方式成長。

首先是抵抗：我們會反覆跌倒，會忘記。我們的系統會抵抗。我們會試圖製造複雜情況、投訴和一切可能的爭論。有時，若無法遵循奎師那的教導，我們就開始責怪奎師那。我見過許多人，在無法遵循奎師那教導時，就開始責怪祂，說：“你說的是什麼奎師那？祂總在調情。祂是怎樣一個人？”我們可以輕易通過批評奎師那來逃避奎師那。

當無法實踐這些教導時，我們開始爲自己辯解。因爲無法遵循，我們開始批評奎師那。這是逃避、迴避奎師那教導的最佳方式。當我們的存在抵抗時，如果任由這種抵抗增長，我們就是自己最壞的敵人。這就是奎師那所說“願你靠自己提升自己，願你靠自己把自己提高”的意思。若不這樣做，我們就是自己最壞的敵人。是作爲最好的朋友來豐富自己，還是作爲最壞的敵人來傷害自己，全在我們自己。

請傾聽：除非你允許，否則沒有人能傷害你。除非你允許，否則沒有人能幫助你。

願你靠自己提升自己。願你把自己提升到真我。上師們一次又一次強調同一點。如果在實踐這些話語、教導或冥想技術時跌倒、失敗了，如果忘記了，不要擔心。一次又一次，把自己提升起來。不要放棄自己。不要沮喪，

不要內疚。不要因爲想着做不到而灰心。不要懷疑自己。一次又一次，把自己提升起來。

在這裏，奎師那說：“願你靠自己提升自己。除非你提升自己，否則沒有人能做任何事 - *uddhared ātmanātmānaṁ nātmānaṁ avasāyadet*。”

不要放棄自己和他人！把這一重要真理內化 - 不要放棄自己和他人！即使人們失敗一百次，也繼續與他們共事。因別人的失敗而沮喪時，要明白，那不過是對自己失敗的沮喪。如果我們背棄他人，就沒有活出*正法*，因爲放棄他人時，我們也放棄了自己！所以，永遠不要放棄自己和他人！

傾聽。沒有人真正想要開悟！即使想要，我們也只想把它當作展示櫃中的又一件物品。我們不願爲開悟冒任何風險。

每當人們來家裏，我們可以說：“這是德里來的，這是紐約來的，這尊像是日本來的。”同樣，我們可以說：“噢……這個開悟……你知道那位上師尼希亞南達（Nithyānanda）嗎？祂給了我這個。祂當時在講解《薄伽梵歌》，我參加了，祂就把它給了我們。它看起來怎麼樣？”我們願意把它當作又一件擺設來接受，卻不願爲它作出承諾或冒任何風險。我們不願爲它承擔責任。

在這裏，奎師那說：“願你靠自己解放自己。除非你解放自己，否則沒有別人能解放你；uddhared ātmanātmānaṁ nātmānaṁ avasāyadet。如果你幫助自己，你就是自己最好的朋友。如果不這樣做，你就是自己最壞的敵人 - *ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ*。”

這是重要的一節，必須好好理解。讓我們先看接下來的兩節，瞭解完整背景，然後再進入這些詩節的含義。

征服你的感官，真我已經實現

一個小故事：

曾有一位偉大的開悟上師。祂始終狂喜，始終喜悅。

一位弟子問祂：“上師，您怎麼會如此極樂？我從未見您受苦，您始終喜悅。這怎麼可能？”

上師回答：“每天早晨起牀時，我都問自己：今天你想要什麼？今天是想極樂，還是想受苦？自然，心智會選擇什麼？它會選擇極樂。然後，我立刻告訴心智：好吧，就極樂吧。僅此而已！”

我們也許會想：“怎麼可能這麼簡單？”要清楚，我們知道自己二十四小時的日常安排。明天早晨就試試，只需決定：你想帶着極樂還是受苦，帶

着喜悅還是平常那張苦臉，來面對日常安排？自己決定。你有選擇。無論苦着臉還是笑着臉面對，日常安排都一樣。

我總告訴人們：“疼痛不可避免；受苦是一種選擇。”有一件事我們可以選擇，那就是內在空間。我們是要讓內在空間像俱盧族那樣不圓滿、堆滿乾草，還是要像般度族那樣圓滿而滿足，散發極樂的光和芬芳？我們有完全的自由創造內在空間。這完全是自己的決定，無人可責怪。疼痛獨立於受苦。疼痛是外在的事，受苦是內在的選擇。

地獄還是天界，是我們有意識的選擇。人們總有另一個問題：“如果我的心智說，我想受苦，那該怎麼辦？”那就受苦，僅此而已。那又有什麼？當心智想享受受苦時，連受苦都會成爲我們的享受。

所以，每天早晨起牀時，問問心智：“今天你想要什麼？”如果心智選擇極樂，就告訴它：“去極樂吧。僅此而已！”這一個有意識的決定，就能改變生活質量。但不要承諾這樣做三天或一週。你會忘記。每天只爲那二十四小時作決定。人們會立刻想：“讓我今天就爲一生作決定吧。”不！你會忘記。明天你又會回到同一張苦臉。不，不要爲整個人生作決定，只爲一天作決定。只有這樣，你才守得住。

一個關於這張自然面孔的小故事：

一位寺院住持教年輕的見習僧侶佈道，並傳授公開演講技巧。

他說：“講話時，我們整個身體都應該表達我們所說的內容。面孔應該表達我們正在談論的觀念。談到天界時，眼睛應該閃閃發亮，整個身體應該展現極樂，清楚表達天界的喜悅。面孔應該發光。”

他接着說：“談到地獄時，我們只要保持原樣就可以。人們會明白！”至少在自己的生活裏，不要讓一張苦臉成爲我們的自然面孔。

當我們征服心智時，幸福與困苦就完全一樣，我們不受它們影響。奎師那在這裏提出一個重要觀點。祂說：“對征服了真我、已經達到至高極樂的人，*jitātmanaḥ praśāntasya paramātmā samāhitaḥ*，幸福與困苦、炎熱與寒冷、榮耀與恥辱都一樣，*śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu tathā mānāpamānayoḥ*（6.7）。”

貫穿本章，奎師那強調的就是這個觀念 - 感官。奎師那談的是感官。對一個人來說，幸福與困苦、炎熱與寒冷、榮耀與恥辱怎麼會相同？這怎麼可能？

首先，感官工作時，我們只根據過去的經驗來決定“*是*”或“*不是*” - 那些伴隨我們成長的經驗，或那些制約了心智與記憶的話語。我們的智性依據根源思維模式來決定，而這些模式就是心智和記憶中的不圓滿。請看清：對我們美味的東西，對鄰居可能像毒藥。何必說到鄰居那麼遠……就拿配偶來說，你喜歡某樣東西，他或她卻可能討厭它。

每當心智陷入二元對立，我們就一次次退回困境、退回自己的本性、受苦和本能層次。在這裏，奎師那說，已達到極樂的人不受炎熱、寒冷、喜悅或悲傷影響 - *śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu*。我們怎樣達到那種狀態？首先要理解，我說征服感官，並不是控制或摧毀感官。如果試圖控制或摧毀感官，我們只會越來越掙扎、越來越受苦。試圖控制身體，也行不通。

奎師那優美地說：“對征服自我的人，*jitātmanaḥ*。”祂說自我時，指的是作決定的整個認知系統。心智、智性、自我，正是作決定的地方。如果只是試圖征服感官，我們就會一次次失敗。失敗兩三次後，我們會失去再試的信心。如果在與感官的戰鬥中失敗，就會自動認爲這不可能，並失去信心。要在這條道路上前進，我們需要智性。

我們需要學習創造圓滿空間的科學，才能征服感官。如果出於不圓滿，從錯誤的一側，也就是感官這一側用力，就永遠無法成功。如果試圖增加高壓鍋裏的壓力，就打不開鍋蓋。首先，我們需要熄滅火、切斷能量供應。熄滅火，就是與根源模式達成圓滿。自我、根源模式，或智性，也就是我們作決定的地方，不斷向感官供應能量。因此，要成爲 *jitātmanaḥ*，我們只需在心智層面工作，而不是在感官層面工作。如果在感官層面用力，只會創造越來越多扭曲的慾望，導致越來越多不圓滿。

例如，通常如果禁食一天，那一夜我們就會在夢中大喫大喝！身體有自己的平衡、自己的智性。若我們迴避某樣東西，它就必須補給自己、使自己

恢復活力。如果飢餓，我們就無法睡覺。爲了睡覺，必須使生物記憶本身相信我們並不餓。爲此，我們需要與食物模式達成圓滿，而不是壓抑對食物的慾望。於是，無意識能量創造了一個彷彿我們在大喫大喝的夢。每當我們剝奪自己，無意識能量就會在夢境中滿足自己。這是因爲夢境裏沒有人控制我們；所有不圓滿就這樣在夢中流露。我們只是投射自己的世界，享受它。

看，我啓引成千上萬人進入一個強大的靈性過程，稱爲超越飲食三合靈脩法（*Nirāhara Saṁyama*），使他們從食物模式中解脫。傾聽。這是喚醒、重新點燃生物記憶的力量，讓它直接從空氣、水和空間中產生能量與食物。這不是禁食。這個過程有一條重要規則：一旦感到飢餓或疲倦，就必須開始進食，不能使用意志力。要明白，如果禁食，你就會夢見自己在大喫大喝、在喫東西！但我的 *Nirāhara Saṁyama* 參與者，沒有一個夢見喫東西、大喫大喝！爲什麼？因爲他們獲啓引，進入與所有根源模式達成圓滿的最實用方法。他們不壓抑飢餓，只是超越它，超越感官！

要明白，如果壓抑某種東西，它就會自動在夢中表達。夢不過是被壓抑的慾望與恐懼的表達。不僅如此，它還會以扭曲的方式表達。如果與根源模式達成圓滿，並出於圓滿享受感官，我們就永遠不會疲憊。但壓抑感官時，我們的存在會在夢中受苦。

現在有一個新概念，叫作“恐懼衝擊”（fear stroke）。這是想象出來的恐懼，例如想象鬼潛伏在黑暗角落，或電話突然響起等等。我們也會在夢裏遭遇這些恐懼衝擊。請傾聽。如果在夢的層次受到不圓滿折磨，心智與

智性層面就有嚴重問題。我們是在試圖控制感官，而非征服心智；不是移除火，而是想增加高壓鍋內的壓力。我們只需要在心智上工作，達成圓滿以移除火，停止向感官供應燃料。

圓滿！一次又一次地達成圓滿！要明白，如果你有夢，無論是什麼類型的夢，無論好壞，你都不配進入棄絕瑜伽（*sannyās yoga*）或業力瑜伽（*karma yoga*）。棄絕者應當處於這樣的圓滿層次：其中不會發生任何夢。你開始無夢睡眠的那一天，就成爲了真正的棄絕者、真正的業力瑜伽士（*karma yogi*）。

夢不過是你無意識時，不圓滿在內在空間中的表達。要明白，我正在定義什麼是做夢與思考。

無意識時表達出來的不圓滿，就是夢。有意識時表達出來的不圓滿，就是思考。無意識時表達出來的不圓滿，就是做夢。

奎師那稱阿周那爲古塔吉舍（*Gudākeśa*），也就是不僅征服了夢，而且征服了睡眠本身的人。奎師那稱阿周那爲古塔吉舍（*Gudākeśa*），一個征服了睡眠、處於光明之中的人，從而讓阿周那爲解脫作好准備。

奎師那在這裏說：“對於征服了心智的人，*jitātmanaḥ*。”祂的意思是，這適用於心智已經學會圓滿的正確認知的人。如果我們的智力與記憶充滿過去不圓滿的記憶，就無法作出正確決定。不要以爲心智以合乎邏輯的方式作決定。例如，當你看見我時，如果過去曾與一個穿着同樣顏色長袍的人

發生過問題，那段記憶就會突然被喚醒。於是，智力甚至不願坐下來傾聽；我們的自我立刻下令離開。這就是我們所謂的偏見。

一個感官已經圓滿的人，也就是不受感官驅使的人，能夠從純粹的圓滿空間中清晰地作出決定。這樣的存在就是 *jitātmanaḥ* - 征服了心智與自我的人。

極樂的源泉在你內心

我們永遠無法通過控制感官獲得極樂。我們只能通過與產生心智的根源思維模式達成圓滿，來控制心智，從而獲得極樂。改變僕人，無法改變領導者；但改變領導者，就能改變僕人。心智就是作出決定並引導感官的領導者或主人。所以，我們所需要做的，只是在心智上進行圓滿，而不是在感官上。

奎師那說：“征服了心智的人，便達到至高真我（*Paramātman*，神聖真我），*jitātmanaḥ praśāntasya paramātmā samāhitaḥ*（6.7）。”我們不需要獲得極樂。它一直都在我們內在。如果它必須被獲得，就完全有可能失去。如果它可能失去，又有什麼保證它會永遠存在？任何必須特別獲得的東西，都不值得獲得。但如果它就是我們的本性，事情就變得容易。奎師那說，我們所需要做的，只是征服心智。我們不需要獲得任何東西。

極樂的泉源不斷在我們內在湧現。我們的生命能量本身就是極樂。若我們內在沒有極樂能量，就無法吸氣與呼氣。但我們一次又一次阻斷極樂的泉源。我們所需要做的，只是停止這個阻斷過程。僅此而已。我們甚至不需要創造任何東西或獲得任何東西。奎師那說，我們只需征服心智，因爲真我早已實現，我們一直與它同在。我們所需要的，只是與真我達成圓滿。

下面這個小故事，說明快樂與悲傷和外部世界毫無關係，而與內在世界有關。

一位老人到附近的城市辦事。回村莊時，他忽然從遠處看見自己的房子着火了。他開始大喊大叫，在地上打滾哭泣。

他的兒子來到他面前說：“爸爸，別擔心。您不記得了嗎？我們昨天剛賣掉那棟房子。”

老人立刻坐起來，擦乾眼淚。悲傷就這樣消失了。十分鐘後，他的另一個兒子來到他面前說：“爸爸，是的，我們賣掉了它，可是還沒有收到錢。”

老人又開始在地上打滾哭泣：“哦，我不知道現在該怎麼辦。我不知道該怎樣救自己。”

大約十分鐘後，他的妻子來到現場說：“別擔心，就在今天早晨，我看到錢已經存入我們的銀行賬戶。”

老人又站起來，擦乾眼淚，變得完全正常了！

如果你留意，情境相同，人也相同。但當他認爲房子是自己的時，他就在受苦；當他認爲房子不是自己的時，他就解脫了。那麼，是什麼使我們受苦？只有這一件事：認爲某樣東西是“我的”。就是不斷想着“我的”“我的”的習慣。

同樣，有些人除非某樣東西屬於自己，否則就無法享受它。

有一天，我去海灘散步。

我們的一位信徒開始說：“*斯瓦米吉*，我覺得我們應該在這裏有一間小屋。那會非常好。我們可以出來享受海風。”

我問他：“我們現在不是正在享受嗎？爲什麼非要在這裏有一間小屋才能享受？現在就享受吧！”

但心智只有在確定某樣東西屬於我們時纔會享受。除非擁有某樣東西，我們就不享受它。等到擁有小屋時，我們又開始擔心：“我想我應該配這樣的傢俱、那樣的佈置。”或者，我們已經開始想着另一個地方的另一間小屋。

拉瑪那·馬哈希是阿魯納查拉的偉大信徒。阿魯納查拉是蒂魯文納默萊的神聖小山，是希瓦自身的形態；蒂魯文納默萊也是我的出生地。一個第一次拜訪祂的人說：“*上師*，這地方多麼美麗！阿魯納查拉山太美了！”

拉瑪那·馬哈希說：“只要在這裏待三天，這些想法就都會消失！”三天之內，我們就會把事物視爲理所當然。

某樣東西只會美麗三天。只有通過擁有才享受的人，永遠不會享受。享受的人不會在意擁有。問題只在我們的心智。有時，心智不讓我們享受某樣東西，除非我們確定它屬於自己；而在另一些時候，一旦知道它屬於自己，心智又會製造痛苦。痛苦或喜悅，只由這一個連接點創造，那就是心智。開悟者與我們之間沒有別的差別，只有這個不斷想着“這對我有什麼好處？我以什麼方式與它有關？”的心智。

我們總是抱怨感官。不，是我們在腐蝕它們。不要把責任推給感官。看看你的生活。即使已是深夜，甚至凌晨兩點，我們仍在電視上看棒球或板球比賽。眼睛懇求休息，我們卻繼續看比賽。我們濫用自己的眼睛、自己的感官，因爲我們想享受。請傾聽，就是這個模式：“這對我有什麼好處？”正是在這個“我”“我”“我”之中，我們開始濫用感官。我們所需要做的，只是控制心智，而不是感官。

要明白，我們的思想創造我們的感官。不要以爲我們只是帶着已有之物生活。我們會創造想要擁有的東西。我們的思想非常強大，能夠改變整個身體。例如，只要想起一個會在你內在製造擾動的念頭，或者想起一個拿了你的錢卻沒有歸還的人，我們就會立刻體驗到身體系統發生變化：血液沸騰，血壓升高，心率和脈搏加快。一個念頭就能改變整個身體的化學狀態。

我們的身體完全由思想創造。在印度，有一門偉大的科學，叫作相術（*sāmudrikā lakṣaṇa*）。訓練有素的聖者只需觀察一個人的身體語言 - 面容、身體，以及站立、坐下和行走的方式 - 就能瞭解這個人的心智的一切。這是因爲，他知道心智創造身體這一祕密。身體是心智的外在表達，心智是身體的內在體驗。如果心智改變，身體就能改變，整個身體系統也能改變。

一個心智依照靈性理念被清晰地重新編程的人，能夠徹底改變自己的感官。目前，我們的心智被編程爲走向痛苦，總是向外看。如果我們能把心智重新編程，讓它向內、朝向極樂，我們的整個感官體驗就能改變。我們所需要做的，就是把心智重新編程，讓它向內看並達成圓滿。這就是整章的要旨。

奎師那還說到寒冷與炎熱這一重要事情。讓我非常清楚地告訴你：我曾住在喜馬拉雅山，穿着這同樣的棉布衣服睡在雪地上。這也許很難相信，但確實如此。我們所需要做的，只是停止抵抗。試試這個實驗：一感到涼風，就不要產生這樣的想法：“很冷，我可能會感冒，可能會喘鳴或出現鼻竇問題。”不要創造這些詞語。

你給自己的話可以是甘露，也可以是毒藥。你不斷對自己重複的話，必須豐富你、激發你、使你開悟。你給自己的話就是 āhara（食物），是你攝取、用來在內在創造生命的東西。你對自己說的話，比你對別人說的話更重要。因爲生命的流動、你在生活中感受到的滿足程度和充實體驗，一切都取決於你給自己的話。每當我們重複某件事，就會在內在創造那種品質。

這裏有一個你可以做的簡單實驗：閉上眼睛，重複十次“Śānti，Śānti，Śānti”，你內在就會有平靜（Śānti 在梵語中意爲平靜）。僅僅重複“Śānti”這個詞，平靜的品質就會開始在你內在發生。同樣，如果你反覆說出疾病的名稱，就會開始在內在創造那些疾病。

我們想什麼，就會表達什麼。我們只需做一件事：努力讓心智達成圓滿。與自己的思維模式達成圓滿。用圓滿解放心智。這樣，我們整個身體系統就會淨化，感官就會重構。奎師那給了我們一種美妙的方法，讓我們在心智上下功夫。

祂還說到一個重要的真理：“榮譽與恥辱將是相同的，*māna-apamānayoḥ*。”這很難相信。冷與熱，或辣與甜，可以是相同的，我們甚至能接受這一點。但榮譽與恥辱，這兩者怎麼可能相同？別人向我們丟來一個詞，就足以讓我們生氣，傷害我們的榮譽。

請傾聽！

思維模式是一種基於強烈的過去經驗、預先確定的應對任何情境的方式。這類經驗包括失敗、被拒絕、受到懲罰、遭受虐待，或目睹所愛之人的死亡。在這樣的危機時刻，你形成關於自己和生活的觀念，例如“我很軟弱”“我是個失敗者”“沒有人愛我”，或“生活很危險，所以我必須非常小心”。幾乎所有根源思維模式都是負面的，即使有些可能使你在生活中成功，因爲它們誕生於你的無力感。你有許多思維模式，而根源思維模式是少數幾個界定你、並在你不知情時不斷支配你生活的思維模式之一！

讓你的形象彼此對齊，並超越二元性

有人問我：“*斯瓦米吉*，我們爲什麼如此在意別人的看法？”我們在意別人的看法，因爲我們對自己沒有看法。我們只通過別人的話和看法來認識自己。我們的身份認同建立在別人的看法之上。我們通過別人來理解和確認自己。如果每個人都說“你很美”，我們就得到那張證書；如果每個人都說“你很聰明”，我們就得到那張證書。我們收集所有這些證書，用它們建立自己的人格。

即使你的各種身份之間的衝突，也不過是根源思維模式的結果。如果你內在對自己有一種想法，卻在外面投射出不同的人格，那就是不真實性。深入觀察，你會發現，你的所有問題都源於各種身份之間的衝突。當你的任何一個維度與其他維度失調時，就會在生活中造成疾病、痛苦和不圓滿。

在“內在覺醒”課程中，第一堂課講的是理解根源思維模式：爲什麼我們會抑郁，爲什麼我們處於衝突之中，爲什麼我們反覆陷入無力狀態。原因在於，我們的能量來源是別人給的證書。我們沒有任何自我尊重和自我圓滿，而是不斷活在自我懷疑、自我憎恨和自我否定之中。如果別人對我們的看法很好，我們就認爲自己很了不起；如果別人對我們的看法不好，我們就立刻失去自我圓滿，陷入自我否定。如果我們對自己的看法是“沒有人愛我”，卻在外面投射出“我是一個很有愛的人”或“我是一個很友好的人”的人格，這就是不真實性。

但我們的根源模式是：我們甚至不愛自己。這就是爲什麼會有如此多的自我憎恨。我們沒有任何自我尊重，只有自我憎恨和自我否定。這就是我們內在和周圍的戰爭產生的原因。

生活是一股力量。如果我們想活下去，就必須學會靠自己的雙腳站立，學會與自己達成圓滿，學會不放棄自己和他人、靠自己提升自己。這就是“內在覺醒”課程以體驗方式教授與傳授的圓滿科學。

目前，我們的能量來源是別人對我們的看法，或別人對我們的形象。如果有人告訴我們“你真的很棒”，我們可能會投射出謙遜的外在形象，盡力說“沒有，沒有，我不是”，但內在發生了什麼？我們的生命形象，也就是對他人和生活的期待，會說：“請再多告訴我一點！”而我們的內在形象可能覺得：“我是個失敗者”或“我不夠好”。我們外在感到害羞，內在心智卻感到無力；這種無力使我們希望他們繼續稱讚我們，來填補內在的不圓滿。

請理解，你所攜帶的所有身份，其實都是你對自己的思維模式。即使是別人對你的形象，也是你在他們心中創造的觀念。所以，你是自己所有身份的創造者。明白嗎？

現在，當一個身份與另一個身份爭鬥時，你的思考怎麼可能集中？你的全部能量都會用於調和這些彼此爭鬥的身份。當你所有的身份或“形象”協調一致時，你的全部思考就會朝同一個方向對齊。你的思維會變得清晰銳利，像激光束一樣。你會喚醒思考的力量。有了真實性，就不再有無意識地思考和生活的空間，因爲你始終會覺察在生命中起作用的因與果。

感官的征服者是真我實現者

奎師那說：“一個心智因靈性知識而滿足、調伏了感官、視石頭與黃金如一，並且對自己所擁有的感到滿足的人，被認爲安住於眞我實現，被稱爲開悟者。”

jñāna-vijñāna tṛptātmā kūṭa-stho vijitendriyaḥ |
yukta ity ucyate yogī sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ || 6.8

首先，我們應當理解，奎師那爲什麼談上師的這些品質。這些品質就是方法。如果實踐它們，我們就會達到同樣的開悟狀態。

這裏有三件事需要理解：第一，體驗會顯現爲表達；第二，體驗的品質與表達的品質緊密相關；第三，非常重要的一點是，如果你專注於表達，就會抵達體驗。在這裏，奎師那反覆講述開悟者如何生活，以及開悟者表達的品質，好讓我們可以對它們進行禪定。當我們開始把這些觀念內化到生活中，就能達到開悟者的意識。當我們觀照這些觀念時，就會開始自然地表達它們，它們也會沉入我們的存在。

奎師那反覆說：“*Vijitendriyaḥ*” - 調伏並戰勝了自己感官的人。這一整章都在談感官（indriya）。奎師那給我們一種美妙的方法，來療愈這個問題。祂給了我們一種與根源思維模式達成圓滿並超越它的方法。我們所需要做的，只是理解根源思維模式，理解我們困在哪裏、不圓滿在哪裏。

超越自我或根源模式，我們就有真我（*ātman*）。僅僅是 *ātman* 的存在，或 ātman 的光芒，就會散發並使我們的自我運作。整個問題在於，我們懷疑、自行判斷，並開始想着：“這對我有什麼好處？我會由此獲得什麼，

或失去什麼？”根本問題從這裏開始。如果把自我與智力從身體系統中移除，真我就會開始直接通過感官散發能量。

這就是爲什麼開悟者擁有敏銳的感官。他們的感官沒有受到污染。無論視覺還是傾聽，都會敏銳而深刻，因爲它們沒有被根源模式腐蝕。只有存在清明而圓滿的人，纔會擁有純淨的感官。一個不斷使用感官的人，會濫用它們。他的感官中將沒有能量或光輝（*tejas*）。

一個使用並濫用了感官的人，身上首先發生的是失去嗅覺。這時，你需要立刻被送進靈性的重症監護室，立刻需要“內在覺醒”。當心智受我們控制並達成圓滿時，我們就發展出平等心，以同樣的方式看待每個人。這確實會在我們開悟時發生。當我們開悟，就沒有任何東西需要獲得。我們的存在會自動開始尊重、愛護並豐富每個人。

這裏雖然使用了“平等”這個詞，但“sama”的準確翻譯應當是“獨特”。當我們理解每個人都是獨特的，就會尊重他或她。有時候，當我們說要平等對待每個人時，結果卻是平等地不尊重每個人！我們並不完全相同，我們各自獨特。神是一位藝術家，不是一位工程師，所以祂把我們每個人描繪得如此不同、如此獨特。如果祂是一位工程師，就會只訂購一萬件相同的“印度先生”或一百萬件相同的“環球小姐”，讓我們全都長得一樣。當我們理解每個人都獨特時，就會開始豐富每一個存在。請明白，即使敵人也是我們生命所需要的；就像朋友一樣，敵人也可能在我們的生命中扮演某種角

色。當我們理解每一個存在都獨特時，就會以同樣的心智、以同樣的方式看待每一個人。

奎師那在這裏還說到了“虔信者與罪人，*sādhṣv api ca pāpeṣu”*。要非常清楚，除了把人稱爲“罪人”以外，並不存在罪這種東西。奎師那正確地指出，開悟者在每個人身上看到的只有神聖意識，所以絕不會把任何人標記爲虔信者或罪人。

要明白：神接受我們每個人本來的樣子。社會創造了罪與功德的觀念。接着馬上會有人問：“那我們可以做任何想做的事嗎？”理解這門靈性科學的人，絕不會擾亂他人。我們的罪與功德不應基於恐懼或貪婪。如果僅僅基於天堂或地獄，我不認爲我們能自稱成熟的存在。

讓紀律作爲來自圓滿空間的一種理解、一次自然綻放，在你身上發生。讓我們的道德不基於恐懼與貪婪。這就是爲什麼帕坦伽利的*《瑜伽經》*中有一個美麗的詞 *yama*，意思是紀律，也意味着死亡。如果我們理解生命終將以死亡結束，如果我們的意識內化這個真理，我們就會開始思考和禪定死亡。我們會自動變得有紀律，徹底重構整個思維與生活。如果開始思考 *yama*（死亡），那麼 *yama*（紀律）就會在生活中發生。在梵語中，我們用同一個詞表示紀律與死亡。讓我們的紀律只源自對死亡的圓滿認知，而不是源自恐懼或貪婪的不圓滿認知。



帶來一致性以控制感官

6.10 瑜伽士應當始終努力將心智專注於至高眞我；
處於僻靜之地，謹愼地控制心智，不受任何事物吸引，
並擺脫佔有的感覺。

6.11 應當在清潔純淨之處鋪設坐具，
把庫沙草、鹿皮和布一層層鋪好，
座位既不太高，也不太低。

6.12 穩穩地坐在那個純淨的座位上，瑜伽士應當
通過控制心智與感官的活動，
修習自我的淨化。

6.13 保持身體、頭部和頸部穩定，
看着鼻尖，不看任何其他方向。

6.14 讓他安坐，心智不躁動，沒有恐懼，與存在協調一致，
控制心智，專注於我，
並以我爲至高目標。

在這些經文中，奎師那爲瑜伽修習者，也就是瑜伽士，提供指導。這些指導既涉及心智的狀態，也涉及身體的狀態。

這些經文常被引用，也常因只按字面理解、沒有領會內在意義與重要性而被誤用。我們可以閉眼或半閉眼，脊柱挺直，坐在隔音的黑暗房間裏，卻

依然離開悟很遠。要明白，這些是幫助我們瞭解如何坐下和禪定的一般性、實用性指引，不是開悟必需的資格。

奎師那反覆強調控制感官的重要性。爲什麼？

感官是我們通向外部世界的大門。只要這些大門敞開而未受控制，我們就只會沉浸於外部世界之中。當我們研究外部世界時，不可能認識自己的真實實相。通過觀察外部世界，我們可能成爲偉大的科學家或富有的商人，卻永遠不會成爲開悟者。在這條道路上，向內看是唯一的方法。

放開，獲得解脫

控制感官需要控制心智。控制心智需要控制思想。控制思想需要一致性。當我們持續活出一致性，就會覺察內在空間中發生的思想與過程。

不斷傾聽我們自己的內在空間，就是一致性的開始。如果內在空間說，已經沒有更多東西可傾聽，只有寂靜，那麼那就是一致性的終點。我們已經達成一致性。當我們開始傾聽內在空間，就開始一致性；當從內在空間中聽見的只有寂靜，就已經達成一致性。只要我們還從內在空間聽見某些東西，就還缺乏一致性。

繼續傾聽。即使你坐着、開車、說話或走路，也要傾聽自己。說話時也要傾聽自己！正是傾聽自己，纔會給你帶來一致性！傾聽！傾聽！不知疲倦地傾聽！強烈地把一致性帶入生活。如果我們坐幾分鐘，強烈地傾聽並分析思想，就會發現，一個思想與另一個思想之間沒有聯繫。我們的思維過程沒

有邏輯。思想的本性就是不合邏輯、不相連而且不理性的。思想不斷從過去擺向未來，又回到過去。

要控制思想，我們需要做兩件事。第一，拒絕回到過去或移向未來，安住於當下；第二，把思想彼此斷開。我把這稱爲“放開”。我們需要覺察到，思想本來就不是彼此連接的，是我們把它們連接成了快樂或悲傷的長鏈，而這些長鏈根本不存在。所以我要對你說：放開，就會獲得解脫。我並不是說要保持沒有思想的狀態，那是不可能的；只要觀察思想即可。要明白，思想彼此並不相連。把自己從思想的情緒包袱中分離出來。如果我們脫離過去的悔恨與對未來的猜測，就會自動升入當下。

人們反覆問我：“我一坐下來禪定或放開，思想就更多了！困惑更多了，問題更多了。下一次，我不想再坐下來禪定或放開。*斯瓦米吉*，我該怎麼辦？”

你怎麼會沒有思想或困惑？放開不像切斷家裏的電源，而像清潔、掃地和擦拭房屋。它不是電源，不是關掉開關就能放開。不！它像清潔、掃地和擦拭。首先，傾聽你的內在空間！這是禪定的第一步，也是生活的第一步。傾聽！

我們無法沒有慾望地生活。如果有人告訴我們，可以通過消除慾望達到開悟，那是不正確的。首先，我們本來已經開悟。我們的內在真我知道自己與神聖相連。我們只是不知道這一點，僅此而已。如果我們已經在那裏，又怎麼能達到那裏？其次，慾望是能量。沒有活下去的慾望，我們就無法吸氣與呼氣。僅僅死去，並不能給我們這種體驗！

奎師那在這裏說的正是這一點：放下對慾望的執着和佔有慾，而不是慾望本身。正是“我的”感覺、想要佔有的慾望，創造了“我”的感覺，而不是反過來。我們的身份由所有我們想要、渴望和執着的事物構成。這些構成了我們的心理結構。慾望的種子和深植的記憶，就是構成“我”這一包裹的材料。一旦佔有感、“我的”感覺消失，就有可能也卸下我們的身份。當我們擺脫“我的”與“我”的感覺，不再執着於或受到外在對象吸引，不再被感官引領時，就穩定了心智與感官。爲了促成這一點，奎師那規定了以下條件。

我們應當前往僻靜之處。爲什麼？無論如何，在家裏電話可能會響，有人可能會敲門，或者某個推銷員可能會打來。僻靜之處其實只是幫助我們遠離這些干擾的一種手段。羅摩奎師那在祂的著作中不斷建議，每個人每月至少要暫時離開日常活動兩三天，或者至少每六個月這樣做一次，使自己重新朝向更高的理想。我也建議所有追隨者和弟子至少每六個月休息三四天，來到比達迪修道院園區，把時間用來重新調整自己，使自己回到一致性。在這裏，你會看到並聽見：僅僅憑藉一致性與真實性，奇蹟就會發生。只有親眼看見這些奇蹟，你纔會理解一致性的力量和真實性的力量。正在發生的一切，都是*正法*的力量。

佛陀，指的是已經與*正法*協調一致的人。僧伽，指的是一羣正在與正法協調一致的人。但*正法*纔是中心，起作用的是*正法*的力量。我們必須偶爾從

日常活動中退出來，使自己重新與一致性、真實性、責任感以及豐富協調一致。

庫沙草（*kuṣa*，一種適合坐在上面禪定的草）、鹿皮等東西，就像絕緣層，讓大地不會吸收我們創造的能量。但現在不必爲此操心，因爲我們通常坐在椅子上，離地面略高。座位不應太高或太低，而且應當舒適。僅此而已。在任何禪定中，最重要的就是放松。處於不適中，我們無法禪定。穩定（*Sthira*）與愉悅（*sukha*）是任何禪定姿勢的基本要素。

奎師那在這裏更新了祂先前傳授的方法。祂在這裏又給出三項指示:

1. 頭、脊柱和頸部應在一條直線上。

2. 我們應當將雙眼定在鼻尖。如果看着鼻尖，我們的覺知自然會安住於第三眼，專注會安住於 *ājña cakra*（眉間能量中心）。

3. 我們應當以“我”爲至高目標進行禪定。

這些是簡單而合乎常識的指示。讓頭、頸和脊柱保持在同一直線上，有兩方面幫助。第一，這能防止我們睡着。如果打瞌睡，頸部就會垂下，我們就不再穩定。第二，只要頭、頸和脊柱保持穩定、豎直，普拉納能量，也就是賦予生命的能量，就會沿能量通道暢通無阻地流動。

無論我們是完全閉眼還是半閉眼，重要的是要與外部世界斷開。當雙眼聚焦於鼻尖時，它們不再注視外部對象，百分之九十的感官輸入都會被切斷。

此外，專注點位於兩眉之間的第三眼；當第三眼被激活時，它會溶解自我的阻塞。

最後，奎師那說：“專注於我，*manaḥ saṁyamya mac-chitto*。以我爲至高目標，*yukta āsīta mat-paraḥ*（6.14）。”祂指的是我們真正的真我。如果願意，我們可以禪定手持長笛、頭戴孔雀羽毛的奎師那形象。但我始終主張超越形相。進入你的存在之中。當然，當我們進入第三眼，就會自動超越形相，開始禪定那超越形相的無形能量。



既不太多，也不太少

6.15 始終練習控制心智，並安住於眞我，
瑜伽士便達到平靜、至高解脫以及我的國度。

6.16 瑜伽既不是喫得太多，也不是喫得太少；
既不是睡得太多，也不是睡得太少，阿周那。

6.17 在飲食、休息、娛樂和工作、
睡眠與清醒方面有節制的人，能夠減少痛苦。

6.18 當心智受到約束，一個人安住於眞我，
擺脫所有慾望時，便被稱爲安住於瑜伽。

6.19 如同無風之處的燈不會搖曳，
心智受控的瑜伽士同樣保持穩定，
投入瑜伽，安住於眞我。

奎師那在此談到控制心智並安住於真我，談到瑜伽的道路與目標。《瑜伽經》第一句即“*yogaḥ citta vṛtti nirodaḥ*”，意爲：瑜伽是心智的止息。這第一句就給出了瑜伽的道路與目標。yoga 一詞意爲與神性合一。要到達終極，道路與目標就是修習瑜伽。

我們內在有兩種生命。一種是我們想要過的生命 - 夢想中的生命；另一種是現實中的生命 - 我們正在過的生命。我所說的瑜伽，就是這兩種生命的相遇。

你可以通過減少幻想的深度，或增強能量的表達，讓現實更接近夢想，從而使兩者結合。如果減少幻想、也就是期待的深度，夢想層面與現實層面就會更加接近。另一方面，如果增強通過現實表達的能量，現實層面就會更接近夢想層面。這兩個層面的相遇與融合，就是我所說的瑜伽。

目標是與終極合一，或體驗終極靈性能量、神聖，並了悟我們本具的本性。道路是放下心智，也就是超越思想。我們是正在經歷人類體驗的靈性存在，而不是正在經歷靈性體驗的人類。這是真理。極樂就是我們的本性。我們所需要做的，只是回到源頭，了悟自己的真實本性。

心智會把我們拉向這樣一種暫時的快樂：這種快樂來自追逐感官享受。比如，我們可能喜歡某一種甜食，被它的味道吸引。當我們坐下來喫它時，在幾分鐘內，心智似乎停止了對它的思考。喫甜食時，我們會感到一種平靜。實際上，我們之所以平靜，是因爲在那幾分鐘裏思想的數量減少了。但我們會以爲，所體驗到的平靜是甜食本身帶來的。

要明白，喜歡甜食的味道本身沒有任何問題。但如果我們認爲甜食是滿足感的原因，問題就開始了，因爲下一次，同一種甜食可能無法再給我們同樣的滿足體驗。滿足感的體驗與體驗的對象毫無關係。

同樣，如果我們抓住一個自以爲能帶來極樂的對象，就會對那個對象形成依附。但極樂的體驗不同於對象。極樂超越對任何對象的依附，無論對象是物質的還是靈性的。極樂超越成對的對立面。當我們因爲某個令人愉快的事件或某個人而快樂時，那一刻的喜悅來自我們遇見這個人時思想數量減少。當思想數量減少，極樂就會在我們內在發生。但極樂本身只來自我們自己的

存在，而不是來自我們遇見的人。事實上，無論外界發生什麼，它都持續在我們內在發生。那麼，爲什麼我們不能持續感受到極樂？因爲我們受心智控制，而心智需要成對的對立面才能生存。我們可以超越心智。

當我們完全處於現實、處於當下時，我們與存在達成圓滿，也處於極樂之中。這就是永恆的極樂。“*Nitya*”或“永恆”意味着過去、現在和未來合在一起，因爲它超越時間。處於當下，就是永恆。此刻的極樂會孕育出下一個極樂的時刻。但如果我們到未來尋找極樂，以爲可以做各種事情來創造一個極樂的未來，那永遠不會發生。當我們現在不處於現實之中時，我們是在用幻想創造極樂的未來。因此，要在此時此地面對現實、處於極樂之中；這樣，未來也會自動處於極樂之中。

極樂就像河水。我們可以把雙手張開放在水中，享受它。但如果我們試圖用合攏的雙手抓住水，水只會從我們身邊流走，留下空空的雙手。如果我們想處於永恆的極樂之中，就需要就在這一刻感到極樂。我們不應煩惱過去是否擁有極樂，也不應煩惱未來是否會擁有極樂。現在就處於極樂之中。

當奎師那談到控制心智與感官時，祂並不是在談壓制心智與感官，那是做不到的。聲稱棄絕世界及其物質層面的人，仍然執着於慾望，他們的努力只會帶來痛苦。與其把感官導向外在對象及由這些對象所得的快樂，不如將焦點轉向內，體驗內在的喜悅。一旦感官與心智發現了這內在的喜悅，它們就會放下對外在快樂的執著。壓制從不管用；管用的是圓滿。

無論做什麼都保持平衡，並且不帶依附地行動，這就是瑜伽士的道路。無論是喫飯、睡覺還是工作，我們都應當敏銳地感受身體的智慧。要明白，當我們圓滿時，我們的一切行動都會保持敏銳。只有在我們不圓滿或沒有覺知時，纔會陷入混亂。

瑜伽手冊不會告訴我們奎師那在這裏告訴阿周那的事。關於睡得太多或太少、喫得太多或太少的指引，絕不是瑜伽規定的方法。控制或調節感官，並不意味着我們應當壓抑感官。喫得太多隻會使我們昏沉（*tāmasic*）；喫得太少則會使我們渴望更多食物。睡得太多，會導致懶惰與昏沉（*tamas*）；睡得太少，則會讓我們感到疲憊，因爲身體與心智沒有得到足夠的恢復。

我們怎樣知道什麼算太多或太少？奎師那在這裏實際上指的是身體的智慧。我們不信任與生俱來的身體智慧，而是按照心智，或按照慾望和感官來運行身體。否則，爲什麼身體懇求我們睡覺時，我們還會熬夜看電視？爲什麼我們會喫得過多？有人見過動物喫得過多嗎？它們按照身體的智慧進食：身體發出需要食物的信號時，它們就喫；身體發出需要睡眠的信號時，它們就睡。我們已經忘記了如何與自己的身體智慧相處。

喫過飯後，我們應該感到精力充沛。但午餐後我們真的精力充沛嗎？爲什麼午餐後會懶散、想睡？這是因爲我們沒有喫對種類和分量的食物。大多數時候，爲了讓身體運轉，我們並不需要喫下現在所喫的那麼多。試幾天：喫飯時，只喫到差不多飽，但不要喫到完全飽。堅持幾天，你就會看到不同。

同樣，我們也不需要像大多數人那樣睡足八小時。甚至科學也已經確立，睡眠中有一些決定我們整體健康的階段，也就是做夢與深睡狀態。事實上，我們在深睡狀態中接觸因果身（*kāraṇa śarīra*），在那裏觸及自身能量的源頭。觸及這一層，會給我們能量，使我們恢復活力。這種狀態也可以通過禪定達到。在八小時睡眠週期中，我們只有大約兩小時處於深睡狀態。這就是爲什麼幾分鐘的禪定實際上也能像幾小時睡眠一樣使我們恢復精神，因爲通過禪定，我們接觸到的是因果身的同一種能量。我們應當信任身體的智慧，嘗試以敏銳感受身體的方式生活，而不是受心智和感官驅使。

奎師那在這些經文中談到 *āhāra*。*Āhāra* 在梵語中意爲食物。它是通過五種感官攝入的食物，不只是通過嘴攝入的食物。感官收攝（Pratyāhāra）是瑜伽八個部分之一，是對感官輸入的控制。它意味着超越這些 āhāra，超越感官對象，讓更高層次的意識得以覺醒。當我們離開感官並體驗極樂，就會自動認識到，通過外在感官對象體驗到的並不是極樂。通過感官體驗到的，可以稱爲快樂或喜悅。因此，喜悅的對立面，也就是痛苦，必然會跟隨這種暫時的快樂而來。極樂超越快樂與痛苦等成對的對立面；它與外在事件或人無關，是一種內在的發生。

我們所有瑜伽與禪定方法的主要目的，都是抵達存在的層面。當我們抵達存在，就處於 *nitya ānanda*，也就是“永恆的極樂”之中。我們與神聖合一。我們實際上追逐的是極樂，卻以爲它能通過金錢、舒適、關係等種種

事物獲得。我們沒有意識到，所有這些對象只能給予暫時的快樂與幸福狀態。我們的本性是極樂，這就是我們不斷尋找極樂狀態的原因。當我們意識到極樂始終在內在發生，慾望就會自動消退。你無法放下或壓抑慾望，因爲它們會以更大的強度再次浮現。

當我們覺察自己的行動時，就絕不可能對任何事物上癮。要非常清楚：無論是吸菸、飲酒、吸毒，還是其他任何成癮，只要我們在行動時保持清醒和覺知，它就不可能存在。我們試圖壓制慾望，而不是與它達成圓滿，問題正是從這裏開始的。上癮之所以對我們有力量，是因爲存在內疚、悔恨或未滿足的感受。通過圓滿放下內疚模式，許多反覆出現的負面行爲模式會自動消退。此外，我們不可能有意識地把有害的東西送入自己的身體系統，也不可能有意識地把有害煙霧吸入身體系統。對於那些來找我尋求戒除成癮幫助的人，我會說：“你想抽多少就抽多少，想喝多少就喝多少。但要帶着覺知去做，要在圓滿中帶着享受去做。”幾天後，他們回來告訴我，自己再也不能抽菸或喝酒了。這是因爲，與生俱來的身體智慧拒絕配合這種災難性的活動。

圓滿是讓心智受控的關鍵，因爲那時我們成爲心智的主人，而不是心智成爲我們的主人。通常，我們的心智在過去與未來之間搖擺，就像風中搖曳的燈焰。當同一盞燈被放在無風之處，它就不再閃爍。心智的本性就是處於兩難。我們既不能壓制它，也不能靠任其遊蕩來控制它。要讓心智靜止，我們所能做的，就是不再爲它操心，只是觀照它，並與它達成圓滿。所以，放松吧。

活在當下以保持圓滿

我們所有的模式、慾望和恐懼之所以生起，是因爲在根底上我們覺得生活有某個目標、某個目的。要明白，生活沒有目的，它只有意義。道路本身就是目標；享受道路吧。我們以爲生活就是我們如今所活的樣子。要明白，我們在幻想世界中生活的方式，其實就像生活在夢境中。當我們意識到生活並無目的時，就能放下慾望與恐懼，投入現實，投入當下。

我們一決定停留在當下的圓滿空間中，心智就停止閃爍。當心智不再閃爍，而是停駐在當下時，我們便達到“無心智”的狀態。在這種“無心智”狀態中，我們不製造、不維持，也不摧毀任何思想；我們從這三種活動中放松下來，進入無心智的空間。

我們的心智就像一座湖。把一塊石頭扔進湖裏，就會產生許多漣漪。如果想讓漣漪停止，不能把手伸進湖裏，試圖把漣漪撫平。我們試圖讓心智靜止時，最終做的就是這件事。相反，如果我們只是觀察湖面，並確保不再有石頭被扔進去，漣漪就會消失，湖面也會恢復平靜。如果我們只是放松下來，在完全的覺知中觀察自己的心智，就不會再產生新的思想。

在婆羅多（Bhārat，印度），我們說神有三個角色：創造者、維持者和毀滅者。梵天被稱爲創造者，或創造之神。毗溼奴被稱爲維持者，或維持之神。希瓦被稱爲毀滅者，或復興之神。傾聽，當我們的思想停止履行創造、維持和復興這三個角色，當我們超越這三者，就成爲大梵

（*Parabrahma*），至高真我。當不再有新的思想被創造、維持或摧毀時，心智就絕對靜止了。

《薄伽梵往世書》記述了毗溼奴神的各種化身的歷史，其中有一個美麗的故事：

天神（Devatā）受到阿修羅壓迫，向毗溼奴神求助。按照祂的指示，天神要以摩訶梅魯山爲攪拌棒，以蛇婆蘇吉爲繩索，攪動乳海。

攪動過程中，乳海中出現了許多產物，包括一頭大象、一匹馬、一輛神聖戰車以及許多其他神聖之物。隨後，哈拉哈拉（*hālahāla*）這種致命毒藥出現了，威脅要奪走所有人的生命。希瓦神前來救援，親自吞下毒藥。祂喝下毒藥，卻沒有將它完全嚥下，而只是把它含在喉嚨裏。因此，祂被稱爲尼拉坎塔，即喉嚨呈藍色、吞下毒藥並將其含在喉中的那一位。

傾聽。乳海開始攪動時，每個人等待的都只是甘露。因此毒藥出現時，它對他們而言是一種苦難。但摩訶提婆也在等待毒藥，所以毒藥無法給祂帶來苦難。希瓦從不會因送到面前的毒藥而感到意外。這就是祂成爲摩訶提婆、希瓦的原因！

這實際上是一種形而上的象徵。尼拉坎塔是責任的化身。尼拉坎塔象徵着：摩訶提婆已經在慾望和恐懼兩方面都達成圓滿。生命就像乳海的攪動，我們被攪動着，被拉向慾望，又被推離恐懼。我們在生命中作出的決定和選

擇，會從這場攪動中產生各種產物。其中一些產物看起來令人愉悅，另一些則像毒藥一樣顯得危險。

當我們帶着責任而存在，既不把毒藥吞下，也不把它吐出，也就是既不奔向慾望，也不逃離恐懼，我們就成爲希瓦，無論遭遇什麼，都作爲Nityānanda（永恆的極樂），極樂地生活。

真我憑藉真我，在真我中滿足

6.20 在瑜伽中，心智安靜下來，
眞我憑藉眞我，在眞我中滿足。

6.21 至高的極樂由超越感官的智力把握。
知曉這一點的人，立足於現實。

6.22 達到至高者後，便不會認爲
任何其他所得更爲偉大。
安住於至高者，
便不會被最深重的痛苦動搖。

6.23 堅定而不偏離地修習瑜伽，
便會消除與感官接觸所生的痛苦。

6.24 完全放下心智所生的一切幻想，
便能通過心智，從各方面調節所有感官。

奎師那談到兩個重要方面：帶着決心修習，以及不偏離規定方式地修習。兩者都是體驗瑜伽的關鍵要素。修習幾天之後，很容易陷入惰性（tamas），並放棄自己。我們的心智已被舊有慣例編程多年，會把我們拉回老路。這時就需要決心。由看見和體驗真理的好奇心與探尋欲所驅動的決心，纔會給我們修習瑜伽的能量。

另一個重要要素，是不偏離規定的方式修習。我們正在以尼希亞瑜伽（*Nithya Yoga*），也就是永恆的瑜伽的形式，重新引入、重新呈現瑜伽。我可以說“重新呈現”，因爲這是一種新的表達。方法已經演變，但體系、真理本身，與偉大的上師帕坦伽利給出的原初體系相同。祂的體系如此圓滿，我們連一個字都無法添加到這些方法中。它是真理的體驗，而真理無法被髮展。只有謊言可以被髮展。我們所能做的，只是幫助真理的教導演進，以適應當下的心智。

奎師那在這裏強調，瑜伽應當按照規定的方式修習。瑜伽的八個部分需要同時修習。以現代人的心智狀態來看，即使只完成帕坦伽利的八支瑜伽（*Aṣtāṇga Yoga*）中的一個部分，也需要許多世。

請理解，帕坦伽利的八支瑜伽（*Aṣtāṇga Yoga*），也就是瑜伽的八個器官或 *aṇga*，不幸被英語瑜伽士錯誤地翻譯成“瑜伽的八個步驟”。因此，它被縮減成少數幾種讓身體變得柔軟、稍微健康一些的技法或方法。這是對瑜伽的侮辱。得到一顆鑽石，卻只把它當作切菜刀使用，是對鑽石的侮辱。同樣，當人們擁有如此偉大的力量、如此強大的瑜伽科學，卻只把它當作帶來一點健康的技巧時，這是多麼不幸！

真理（*Satya*）是持戒（*yama*）的一部分，持戒是八支瑜伽八個步驟中的第一個。如果我們始終只實踐真實，就會達到三摩地，也就是解脫的狀態。只有當我們開悟，只有當我們在言語中帶入一致性，在思維與行動中帶

入真實性，在感受中帶入責任感，並在生活中帶入豐富，我們的思想、言語和行動纔會變得純淨而真實。

請傾聽！持戒（Yama）是一致性。內製（Niyama）是真實性。體式（Āsana）、調息（Prānāyama）、感官收攝（Prayāhara）、凝神（Dhārana）是責任感。禪定（Dhāyana）與三摩地（Samādhi）是豐富。

這就是奎師那所說的：“真我憑藉真我，在真我中滿足，*yatra caiva ātmanātmanaṁ paśyann ātmani tuṣyati*（6.20）。”這一切必須一起發生，而不是逐部分發生。當其中一個方面圓滿時，所有其他方面也會圓滿。這是 pūrṇa 的狀態，也就是徹底的圓滿。沒有什麼能從中被拿走。往其中添加任何東西，也不能改變它的圓滿狀態。沒有喜悅能讓它更加極樂，沒有悲傷能讓它少一點極樂。一個人安住於極樂。一旦安住於極樂，就是永遠！

奎師那談到的是進入現實，超越感官與心智。在許多地方教授和修習瑜伽的方式，會把人從現實帶入幻想世界，以滿足自己想象出來的需要。感官和心智漫無目的地遊蕩。我們無法壓制慾望，因爲任何被壓制的東西都會以更強烈的力量浮現出來。我們或許都經歷過：一個慾望可能暫時得到滿足，但不久之後便再次生起。相反，我們需要理解正在發生什麼，以及它是如何發生的。離開心智的道路也要經過心智，而不是迴避心智。圓滿過程是處理

我們所有情緒的關鍵。這些情緒基本上都源自貪婪與恐懼的根源模式。當我們觀察自己的根源模式，並與之達成圓滿時，恐懼和貪婪便會失去對心智的控制。

以恐懼爲例。當我們害怕某種東西時 - 無論是害怕昆蟲還是害怕高度 - 我們會做什麼？一面對恐懼的對象，我們就試圖逃走。我們有沒有嘗試過直面恐懼？下一次感到害怕時，可以這樣做：不要逃跑，只要有意識地看着恐懼，完整地經歷它，並宣佈與它達成圓滿。不要試圖壓制它或逃離它，從而認同於它。我告訴你，當你以圓滿的方式看待恐懼時，你會發現，恐懼並不像你以爲的那樣存在。它根本不存在，因爲恐懼源於無知，源於某件事對你來說是未知的。

當我們把知識之光照向恐懼時，無知就被消除，我們也獲得勇氣，看見對象本來的樣子。因爲現在沒有任何東西被隱藏，心智就無法幻想未知之物。

所以要明白，我們的恐懼不過是負面的幻想，而我們可以與之達成圓滿。貪婪也是如此。爲什麼我們總覺得自己需要更多？一個慾望甚至尚未滿足，我們就開始追逐下一個慾望。我們已經如此習慣於追逐事物。“接下來呢？接下來呢？”成爲我們的口頭禪。我們有沒有停下來想過，自己究竟爲何奔跑？滿足一個慾望之後，我們有沒有停下來想過，是否得到了想要的東西？有沒有停下來享受剛剛滿足的東西？如果在滿足一個慾望之後，我們真誠地坐下來觀照它，到現在，我們就已經走出慾望的惡性循環了。

我們能從海市蜃樓中喝到水嗎？追逐心智製造的幻想，就像追逐海市蜃樓，或追逐地平線。我們永遠不可能通過追逐這些幻想獲得極樂，因爲這些幻想在現實中並不存在。



安住於真我，看見至高者

6.25 逐漸地，一步一步地，一個人應憑着智慧所帶來的確信，安住於眞我之中，心智不再想着其他任何事物。

6.26 無論心智因其遊蕩不定的本性而在哪裏變得躁動，都必須從那裏將它帶回眞我的掌控之下。

6.27 心智平靜的瑜伽士達到最高的幸福；他的激情平息，擺脫罪過，因爲至高者已使他獲得解脫。

6.28 總是專注於眞我的瑜伽士，擺脫物質污染，與至高者接觸並達到最高的幸福。

6.29 瑜伽士看到至高者安住於所有衆生之中，也看到所有衆生安住於至高者之中。安住於眞我的人隨處看到至高者。

這裏，奎師那說，要安住於真我之中，我們需要確信和智慧。爲什麼祂要談到確信？要明白，沒有堅定的確信、沒有堅實的智性基礎，就不可能產生智慧。

我們的吠陀先賢、仙人（Ṛṣis）創造了聖典（*śāstras*），它們是知識的根基，給予我們對這一過程的智性理解、確信和投入。從邏輯上，我們會清楚那些自然產生的問題：“道路是什麼？目標是什麼？爲什麼需要靈性？”聖典（*śāstras*）以邏輯的方式回答了所有這些問題，並把結論呈現給我們。聖典（*Śāstras*）是徹底消除我們所有疑惑的經典。

Saṁśaya rākśasa nāshana astraṁ - 意思是 saṁśaya 是一個 rākśasa，即“懷疑是魔鬼”。一旦懷疑進入我們的心智，在疑惑被澄清之前，我們就無法安寧。聖典幫助我們在智性層面擺脫這些疑惑。除非擁有完全的智性清晰，否則即使我們有所相信，那也只是一種虛假的相信。

我們可以通過不同方式學習並發展清晰和確信，也可以從自己的經驗以及他人的經驗中學習。比如，當我們觸摸蠟燭的火焰時，就知道火會灼傷人；當我們觸摸燃燒的煤氣爐時，就又一次知道火會灼傷人。這樣，我們可以逐一體驗並認識到，所有的火都會灼傷人。或者，在第一次接觸到一種火之後，我們就能立即明白，所有的火都會灼傷人。只憑一次經驗，便得出“所有的火都會灼傷人”這一結論，並形成清晰的理解，這就是智慧。

我們需要堅定的確信，靈性才能在我們的生命中綻放。只有這樣，我們才能不動搖地留在這條道路上。如果我們瞭解一項行動整體的科學，並據此去做，那麼這項活動就會成爲冥想；當科學性消失、只剩下活動時，它就會變成儀式。當智慧的甘露不在活動之中時，它就變成儀式，而我們也會變成宗教狂熱分子；當我們加入智慧的甘露時，我們就會成爲靈性的果實。我們需要把“精神”加入“儀式”之中，這樣它纔會成爲“靈性”。

我們可以從簡單的事情開始，嘗試把圓滿帶入日常生活中的簡單行動，例如喫飯、洗澡和駕駛。漸漸地，當圓滿擴展到我們生命中的更多行動時，我們會看到，對圓滿的這種覺知會帶來極樂。圓滿就是極樂。無論做什麼，

我們都需要把覺知之光和圓滿帶進去。這是一種由我們內在的智慧和理解所生起的確信：我們必須迴歸自己的真實本性，也就是神性。

堅持不懈，在一切之中看見我

現在，奎師那強調一種重要的靈性品質 - 堅持不懈。上一詩節，祂談到確信；現在，祂談到帶着這份確信堅持不懈。我們大多數人通常會這樣：意識到自己需要轉化之後，嘗試幾次，就認爲自己做不到而放棄自己。我們期望自己已經創造並固化的心智構造，在幾次嘗試中就被打破並重建，幾乎立即發生。這怎麼可能？我們需要更有耐心，堅持努力，真正的改變纔會發生。

有時失敗了又怎樣？爲什麼不看看積極的一面，看看我們已經成功過幾次？爲什麼要數着失敗而感到沮喪？我們也可以看着成功而受到鼓舞。一旦確信建立起來，除了我們自己的心智之外，沒有什麼能夠阻止我們。心智就像一個忠實的僕人，會復現我們餵給它的一切。一直以來，我們給心智餵食失敗的負面記憶，把所有與失敗有關的過往記憶儲存起來。心智會復現什麼呢？它只會回憶並呈現那些相同的失敗事例。衡量一條鏈條的強度時，我們會衡量鏈條中最薄弱的環節；但我們不能用同樣的邏輯來衡量自己。

如果我們依據自己最軟弱的時刻、失敗和不圓滿來衡量生命，就會對自己作出錯誤的判斷。我們不能像衡量鏈條那樣衡量自己。爲什麼不肯爲生命中堅強而成功的時刻給予自己肯定？社會使我們習慣於把自己看成軟弱的存

在，認爲自己沒有力量；社會還教導我們感到內疚。這對我們有什麼幫助嗎？沒有！它只會製造低落的能量和無力感。

傾聽。力量就是生命。我們應當決定，不再被困在內疚和慾望的循環之中。我們需要用自己最強大的時刻、最有力量的偉大時刻來衡量自己，那些我們展現出非凡覺知、勇氣、慈悲、愛以及其他神聖品質的時刻。人是他最偉大的圓滿時刻的總和。他不是一臺會因故障而失效的機械裝置，而是一個憑藉自身力量蓬勃發展的靈性存在。

要明白，你會在生命中吸引“相似”的事件。“同類相吸。”一個頻率的能量，會吸引相似的頻率。當我們憤怒時，低能量會吸引相似的低能量。痛苦吸引痛苦，喜悅吸引喜悅，極樂吸引好運。如果我們充滿喜悅，就會在身邊創造一個由喜悅的人們組成的美好羣體。我們想吸引什麼，由我們自己決定。

我們必須堅持努力改變自己的空間，隨後就會親眼看到結果。失敗不過是檢驗我們實力的考驗。無論失敗多少次，只要懷着完整的信念、一致性和真實性，就能夠信賴我們每個人都擁有的內在力量。這樣，我們終將成功。這就是奎師那所說的真正的瑜伽士通過與絕對實相認同，達到終極幸福、永恆極樂和神聖意識狀態的含義。

在下一詩節中，奎師那談到激情與罪。

激情不過是對某種事物的深度依戀，因爲那件事物能夠帶來快樂。通常，我們會把激情、罪以及類似的詞，與被歸類爲正確或錯誤的行爲聯繫起來；

但奎師那在這裏談論的罪，並不是社會教導我們的那種罪。祂談的不是道德。我告訴你，除了把念頭連接起來、並認爲自己是有邏輯的存在這一罪之外，沒有別的罪。

所以，關鍵是在每一刻都安住於圓滿的空間。解決辦法不是譴責自己是罪人，然後期待某種外在力量把圓滿帶給我們。生命中的一切，以及我們想要如何生活，都是我們自己選擇的。只是因爲我們沒有有意識地參與這個過程，所以把它稱爲“命運”。行動的人是我們自己；但當結果出現時，我們卻不願接受這一事實。我們往往選擇去做自己想做的事，然後把後果歸咎於其他所有人。當我們把圓滿注入行動時，圓滿本身會自動確保我們有一致性去做正確的事。傾聽！當你處於一致性之中時，許多原本只是你的潛能的資源，會突然在你身上成爲現實。當我們處於一致性之中，就不需要依靠社會和道德來教我們什麼是正確的行動。

我告訴你，要按照自己的智慧和覺知生活。如果一個成年人仍然依賴他人，就意味着他還不成熟。任何出於良知而做的事情，都沒有經驗確信作爲支持，所以從來不會全心全意地完成，因爲你的能量和智慧並沒有支持這一行動。你見過孩子做任何事情嗎？比如看一朵花。孩子看花，不只是用眼睛，而是用整個身體。孩子做任何事，都會完全投入。我們也應當以類似的方式看待生命。我們許多人都沒有體驗過全心全意豐富他人的喜悅。反過來，如果我們是吸菸者，是否需要別人說服我們吸菸？不需要！吸菸已經成爲我們的經驗。

當我們處於極樂或最高幸福之中時，絕不可能犯任何罪，因爲我們是覺知而清醒的，不會陷入激情或懈怠。當我們處於“無心智”的狀態時，我們就在極樂之中，不會陷入由心智製造的激情或罪。當心智落下時，那隻統籌每一個事件的神聖之手，就會引導我們的每一個行動。

從一切過去的罪過反應中解脫，是什麼意思？過去的反應不過是我們的根源模式，是深深刻寫在無意識空間中的過去記憶及其伴隨的情緒。只要我們把過去的事件或情緒當作根源模式抓住不放，行動就必然會受到它們影響。然而，如果行動不是建立在過去之上，而是根據當下情境作出的自發決定，那麼我們就是在對事情、事件或某個人作出“回應”。當我們處於極樂之中，行動只會是回應，而不是反應；後者建立在這些過去記憶之上，奎師那把它們稱爲過去的罪過反應。

要有勇氣與自己的根源模式達成圓滿，作決定時不要再參照過去的事件，因爲每一個事件、每一個時刻都是全新的。我們怎麼能把現在發生的事與過去發生的事相比較？情境不同，人不同，我們也不同。每時每刻，我們每個人都在死去並重新誕生；我們一直在變化，智慧也在不斷更新。那麼，我們怎麼能透過過去的鏡片分析當下情境？我們必須與自己對過去可能懷有的所有遺憾和內疚達成圓滿，投入當下這一刻。要在當下的圓滿空間中美好地生活，並不需要過去。事實上，只要我們繼續把過去當作管理生命的參照點，就不可能在當下極樂地生活。

覺者處處看見至高者

奎師那說，覺者（*yoga-yuktātmā*）在每個人和每件事物中都看見至高者。祂看見一切都位於至高者之中，也看見所有存在都位於至高者之中。瑜伽士與更高的真我相接，並處於極樂之中。

sarva-bhūta-stham ātmānaṁ sarva-bhūtāni cātmani I
īkṣate yoga-yuktātmā sarvatra sama-darśarsanaḥ II 6.29

當我們體驗真理時，就會在自己之中看見一切，也在一切之中看見自己。事實上，我十二歲時第一次靈性體驗中清楚看到的，正是這一點。

我十二歲時，正在玩這樣一種技巧：只是觀察念頭從何而來，觀察念頭的源頭。在那個年紀，我甚至不知道那是在冥想。有一天，在南印度家鄉蒂魯文納默萊的阿魯納查拉山腳下，我坐在一塊岩石上，玩着這個已經練習了兩年的技巧。

突然，某種事情發生了；我的內在有某種東西打開了。我感覺自己彷彿正被拉向內在。突然間，我能向所有方向看見三百六十度的一切。我的眼睛閉着，卻能看見前方和後方的所有事物。

不僅如此，我感覺自己看見的一切都是我。我在一切之中都能看見自己 - 樹木、岩石、土地、山丘，一切!

覺者看不出自己與宇宙其他部分之間有任何差別。祂與宇宙合一，祂的邊界並不在肉身終止之處結束。事實上，如今藉助基裏安攝影，我們甚至可

以檢驗光環身體。對普通人而言，光環只環繞着肉身；但當你與宇宙合一時，光環就會無限延展。奎師那給予阿周那的宇宙形態的顯現（*Viśvarūpa Darśan*），正是同一真理的一瞥：阿周那看見奎師那與宇宙合一。

從終極意義上說，當我們明白自己與整個宇宙有着深刻、徹底而強烈的連接時，我們不僅開始體驗極樂，也真正開始生活在圓滿的空間中。我們存在的許多維度會開始打開。現在，我們持續承受壓力、持續受到擾動，是因爲把自己看成獨立的自我。如果我們消融於集體意識之中，就會體驗到許多我們目前根本無法想象的維度和可能性。

當我們看到一位開悟上師時，就會明白祂的包容是無所不及的。祂從不排除任何事物或任何人；祂只是純粹的愛，僅此而已。純粹的愛看不見不完美。當我們把每個人都看作神的一部分時，那纔是真正的禮拜。在寺廟裏禮拜神很容易；真正的禮拜，是把一切都看作神。存在就是純粹的愛。

在內心深處，社會其實反對存在，反對神，也反對純粹的愛。不遵循任何事物的最佳辦法，就是開始禮拜它。社會以禮拜爲名逃避。如果我們放手，用無盡的愛去愛每一株植物和每一隻動物，社會絕不會贊同我們；它會說我們瘋了。但我告訴你，我們必須繼續全心全意地去愛，並擴展自己，在一切之中看見存在。

神的根本就是愛；神的根本在於在一切之中看見祂。人們害怕深入根部，所以在表層自我欺騙。要有勇氣深入內在並去愛。我們會開始感受到，在所見的一切之中都有一條共同的存在之線。我們會明白，所見的一切都是由那

條真實的存在之綠維繫在一起的虛幻事件。這樣，我們自然會毫不費力地以同樣的方式愛一切，因爲我們只會在每個人、每件事物之中看見存在。地球上的每一個原子都是獨特的、神聖的，都是存在的表達。

控制搖擺不定的心智

6.30 對於那隨處看見我，並在我中看見一切的人，我永不離於他，他也永不離於我。

6.31 那在一切方面都與我合一、禮敬住於衆生之中的我的人，始終安住於我之內。

6.32 阿周那，在我看來，那以自己的眞我爲參照，在一切衆生的快樂與痛苦中看見他們眞正合一的人，就是最上等的瑜伽士。

6.33 阿周那說：噢，降魔者（Madhusūdana），你所描述的這套瑜伽，在我看來難以承受，因爲心智躁動不安、搖擺不定。

6.34 噢，奎師那，搖擺不定的心智躁動、強大而頑固。我認爲，控制心智就像控制風一樣困難。

6.35 薄伽梵說：

噢，強臂的貢蒂之子（Kaunteya），毫無疑問，控制搖擺不定的心智確實困難，但通過練習與不執着，它是可以被控制的。

這裏，奎師那作出了保證：對於一個在一切事物中看見祂、也在祂之中看見一切事物的人，祂永遠都在。奎師那不會從這樣的人那裏失落，這樣的人也永遠不會從奎師那那裏失落。

yo māṁ paśyati sarvatra sarvam ca mayi paśyati II
tasyāhaṁ na praṇaśyāmi sa ca me na praṇaśyati II 6.30

祂的意思並不是說，我們要在每個人身上都看見吹着長笛、戴着兩根孔雀羽毛的奎師那形象。當然，那個形象很美，但不要被形象束縛。形象今天存在，明天便不在；它是短暫的。事情就像這樣：如果我的手指指向月亮，就請朝月亮的方向看，享受月亮的美。如果你反而盯着我的手指，就會錯過月亮！

奎師那所說的“我”，指的是奎師那的能量、神聖意識。在每個人和每件事物中看見神聖，你自然就會放松下來。你不再爭鬥，因爲你會看見周圍的一切，包括你自己，都是神聖的一部分。還有什麼可爭鬥的對象，又有什麼值得你去爭取？你只會放松下來。

存在張開雙臂，等待着吞沒我們，使我們消融於它自身，但前提是我們准備好放手。如果我們只是擁有一顆敞開的心，鼓起勇氣放手，就會與存在相遇並與之融合。當我們准備好感受存在的擁抱時，就會升入更高的層面、更高意識的層面。我們會進入一個從未知道其存在的空間。與存在在一起，我們總是先下墜，然後升起。

所有人都是無限的

人們問我：“我們怎樣才能知道，您就是適合我們的上師？”

我只是告訴他們：“忘掉一切分析或理智推理。如果我真的是你的上師，你永遠不可能忘記我。即使在夢中，我也會在那裏！”上師與弟子之間的關係是純粹的愛。當我們真正愛着某人時，會在周圍的一切中看見所愛之人。

那種感受會佔據我們。上師充滿我們存在的每一個毛孔。我們根本不需要問：‘您是我的上師嗎？’我們就是知道！因爲對上師而言不存在分離，祂已經充滿了我們的存在，觸及我們的核心。這裏，奎師那描述的是開悟者的狀態。開悟者把自己體驗爲每一個人，因此能夠與每一個人感同身受。

一個關於斯瓦米·維韋卡南達的故事：

一天夜裏，維韋卡南達在凌晨兩點醒來，並叫醒了他的弟子們。弟子們變得焦慮起來。維韋卡南達說，他感到非常痛苦，世界上的某個地方正在發生一場自然災害，那場災害使他感到疼痛。第二天早晨，報紙刊登了斐濟羣島發生可怕地震的消息，許多人因此喪生。維韋卡南達感受到了發生在世界某個角落、距離數千英里之外的災難！

維韋卡南達所發生的情況，就是我們所謂的同理心，而不是同情。同情是一個非常膚淺的詞。我們都有能力表示同情。當有人告訴我們他們正在受苦時，我們發出一些聲音，只是替他們確認他們的痛苦。這就是同情。當我們表示同情時，其實是在向對方確認他們的煩惱很嚴重，因此暗中增強了他們的自我感。

開悟者或上師感受到的從來不是同情，而是同理心。同理心是指我們在自己的存在中感受到另一個人的痛苦；一個人不必告訴我們他正在受苦，我們只是知道，因爲我們內在的存在性能量感受到了它。上師與我們是一體的，

因爲祂們與存在是一體的，而我們是存在的一部分。只是我們把祂們看成彼此分離。實際上並不是這樣。

當我們體會到自己與整個宇宙之間的非二元性和無限性時，就會對每一個存在者不加區別地生起巨大而充盈的愛與慈悲，因爲我們認識到，每個人都是同一個整體的一部分。這就是爲什麼我們會看見上師如同無限之愛的海洋，只知道給予。祂們就是存在本身。祂們不加追問地灑下愛，因爲祂們始終對整個宇宙、生命力或至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）懷有虔敬。祂們無法把任何人看成獨立實體，因爲根本不存在分離。

造成分離感的，只是我們的感官、心智和邏輯：它們接收信息，將信息分類並分析，進而製造出分離。只要我們還用邏輯、收集到的信息、語言以及自己那幾本小小的詞典，去分析感官接收到的信息，我們就會不斷排斥和評判。存在或宇宙是一種具有無限潛能的活性能量，遠遠超出我們的邏輯。只有放下邏輯、心智和自我，我們才能與存在融合而變得完整，並開始看見每個人、每件事物都只是同一生命力的延伸，只是呈現出了不同的表達。

正如手上的手指和腳上的腳趾屬於同一個身體，我們也將能夠看見，每個人都是同一宇宙能量的一部分。只有在這時，真正的慈悲、同理心，以及真誠服務、豐富每一個人的行動，纔可能發生。在此之前，我們只會運用自己的邏輯、心智、自我和制約來奴役他人。

當我們認識到每個人的無限性時，就會不加區別地向所有人表達無條件的愛與慈悲，因爲我們知道，一切歧視都沒有根據且是虛假的。我們的行走與言談會開始散發如此多的極樂，以至於僅僅我們的臨在就會開始療愈他人。我們會成爲地球以及那些體驗到我們臨在之人的祝福。

有少數弟子已經如此深入地將我內化，以至於他們在所做的一切中都表達着我。來到修行道場的人會驚訝地看到這些走路、說話都像我的人。有些人以爲這些弟子這樣做是爲了炫耀。不，他們與我如此協調，以至於會反映出我的肢體語言；我的臨在就在他們之中。

奎師那進一步解釋開悟者或與神聖意識合一之人的狀態。祂說，開悟者感受他人的快樂與痛苦，就像感受自己的快樂與痛苦一樣。這樣的人感到自己與整個世界合一。對他而言，一切都是自己的一部分，因此除了自己的自性之外，沒有別的東西。他的邊界並不止於自己肉身的邊界。奎師那說開悟者在自己和他人身上平等感受快樂與痛苦，究竟是什麼意思?

首先，祂說開悟者超越了對立面、二元性，也超越了快樂與痛苦這兩種相反的情緒。

可以這樣理解：假設森林裏有兩棵樹。一棵樹倒在另一棵樹上，我們可以說，被壓住的樹感受到另一棵樹倒下的衝擊或痛苦。現在，假設這棵樹實際上把整個森林都感受爲自己的自性的一部分。我們還能說它感受到的是“另一棵”樹倒在自己身上嗎？當一切都是自己的一部分時，“他者”的觀念在哪裏？當“他者”的觀念消失時，痛苦又在哪裏？痛苦的觀念是相對的。

開悟者只是沉浸在享受存在之中，不存在關於對錯、快樂或痛苦的獨立身份和評判。

處於超意識狀態的瑜伽士，只會觀看存在中的一切，不對它進行評判或貼標籤。他會處於完全慶祝生命的狀態。存在就是愛，除此之外別無他物。然而，瑜伽士、上師的慈悲如此深切，以至於祂會感受他人所經歷的一切，並與他們感同身受。上師的平等心不會受到擾動，但祂仍能感受到他人的痛苦與喜悅。

奎師那在別處把這種集體意識的表達稱爲 *Vasudaiva Kuṭumḥbakaṁ*。它的意思是，世界是我們的家庭；我們應當像感受自己至親家人那樣感受世界上的其他人。當我們處於這種意識狀態時，纔是真正的瑜伽士。

阿周那在這裏引入了“困難”或“*su-duṣkaram*”這個詞。要非常清楚：我們一旦把某件事歸類爲容易或困難，就已經讓它成爲了容易或困難。要明白，自我只能通過困難的事情得到滿足；簡單的事情無法滿足自我。

傾聽奎師那關於控制心智的教導後，阿周那表達了自己仍然無法平息心智的疑慮。實際上，阿周那問的是未來世代也會面對的問題。他的問題並不只是個人的問題；這些問題是個體的根本探索，而答案則是永恆的真理。由於來自四面八方、不斷轟擊我們的種種幻想形成了新的大腦層次，我們如今變得比祖先更加複雜。考慮到心智不穩定、搖擺不定的本性，阿周那無法理

解該如何修習瑜伽。五千年前，雖然那時還沒有像今天這樣大規模滲入生活的電視和媒體，阿周那仍然提出瞭如何處理心智的疑問。

這裏，阿周那向奎師那說明自己的擔憂：心智如此強大，有時甚至會壓過智慧。首先也是最重要的，是承認我們有問題，有一個根源模式。接下來要理解這個根源模式是怎樣形成的。阿周那在這裏做的正是這件事。只有這樣，我們才能超越根源模式。如果忽視或逃避這個模式，我們就永遠無法解決它，也無法與之達成圓滿。因此，首先要承認我們的心智確實會搖擺，再理解它如何搖擺。爲此，我們需要觀察心智，與思維模式達成圓滿。這就是冥想。觀察心智、覺知心智並與之達成圓滿，這些行動本身就會帶領我們超越心智。

這裏，奎師那必須從阿周那提問所在的同一層面作答。阿周那說，心智搖擺不定，像風一樣難以控制，即“*vāyor iva sa su-duṣkaram*”（6.34）。正如用一根刺挑出另一根刺，奎師那必須給阿周那一種方法。祂必須先承認控制心智很困難的說法。因此，奎師那此時必須給出某種方法 - 練習與不執着。如果祂告訴阿周那，問題根本不是問題，只是由他的心智創造出來的，阿周那不會理解。奎師那必須給心智一個可以把玩的方法。

真我實現之道

上師給出冥想技巧，是爲了讓我們嘗試這一切，最終意識到我們就是極樂，冥想是我們的自然狀態，沒有什麼要達成的。但如果我直接這樣告訴你，你不會相信我。心智無法相信如此簡單的事。它會製造各種矛盾和自我懷疑，質疑爲什麼不能這麼簡單。奎師那也必須給懷疑的心智一個解決方案。祂強調堅持不懈和苦行。不要以爲苦行意味着離家、去喜馬拉雅山、禁食打坐。苦行是帶着真實性堅持不懈，直到我們經驗到真理。

奎師那也揭示了控制心智這一問題的根源，並給出與之達成圓滿的技巧，也就是不執着。這裏，我們需要理解“不執着”這個詞。

無論我們說自我還是心智，它都只是一組念頭。念頭只能與我們的身份、過去或未來相關聯而存在。在當下，我們無法有念頭，因爲就在我們思考的那一刻，當下已經滑入過去。心智之所以活動，只因爲它執着於我們帶着的身份。我們要麼害怕失去精心構建的內在形象，要麼貪求在自己和社會眼中，發展出更好的外在形象。

心智對這些身份變得如此執着，以至於它不斷回顧過去發生的事件，或者不斷規劃未來，以保護或發展這些身份。心智持續專注於過去和未來，正是心智搖擺的根本原因。深入觀察就會發現，安住於當下圓滿的時刻，意味着完全的不安全感。這要求我們准備好擁抱當下，不爲未來制定計劃，也不回顧過去。這對自我而言似乎是一種巨大的危險。

傾聽。我告訴你：我們對自己的任何定義，只要低於“我們是神”這一觀念，就是虛假的身份。如果我們認爲自己是任何低於神的存在，就會患有自卑情結。如果我們有勇氣從社會頒發給我們的證書中抽離，有勇氣放下這些虛假的身份，就能夠擁抱神聖。

不執着就是奎師那在這裏建議的直接方法。在根部層面不執着，會帶來對其他一切的不執着。從自我或身份中抽離，會帶來從慾望中抽離。這也是從過去和未來中抽離。這就是處於“放開”的狀態（Unclutched）。

沒有瑜伽，我還能去哪裏?

6.36 在我看來，心智未受控制的人很難達到瑜伽。然而，通過恰當的方法來控制心智，是切實可行的。

6.37 阿周那說：噢，奎師那，如果一個人懷着信心踏上瑜伽之路，卻因心智搖擺不定而未能成就圓滿，他最終會走向怎樣的歸宿？

6.38 噢，強臂的奎師那，這樣一個人，偏離了絕對意識（Brahman，梵）的道路，難道不會像一片散落的雲一樣，沒有任何位置地消亡嗎？

6.39 噢，奎師那，這是我的疑慮，我請求你完全驅散它。當然，除了你之外，找不到其他人可以消除這個疑慮。

6.40 薄伽梵說：

噢，貢蒂之子（Pārtha），從事吉祥善行的人，無論在這個世界還是來世，都不會遭遇毀滅；他絕不會墮落。

奎師那在這一節繼續宣告：只要一個人強烈地修習恰當的技巧，使心智平靜下來，就能夠達成真我實現。這裏，奎師那說明，我們不僅能夠控制心智，也能夠停留在心智受控的狀態之中。

實際上，體驗薩托里（Sātori），或第一次瞥見極樂，並不是什麼了不起的事情。嚐到開悟的滋味很容易；但要持續安住於同一種狀態、同一種意識，就需要爲身體和心智做好準備。要讓這種高能量通過身體表達出來，並輻射那種極樂體驗，也需要身體和心智已經準備妥當。讓身體和心智爲開

悟做好準備，就是瑜伽的全部意義。這正是聖哲帕坦伽利創造瑜伽的目的。問題在於，如今留下的只有帕坦伽利的言語語言，身體語言卻不在了。這就是今天有如此多的混亂和變異瑜伽形式的原因。言語能夠傳達多少呢?

只有與帕坦伽利處於同一空間、同一種意識中的人，才能傳達祂想要傳達的內容。這就是尼希亞瑜伽（Nithya Yoga）的全部意義。尼希亞瑜伽是我獻給世界的禮物。它是一門科學、一套公式，能使其他人獲得發生在我身上的同樣的開悟體驗。這是由覺者傳授的瑜伽；因爲這位覺者與帕坦伽利處於同一種意識之中，所以能夠傳達帕坦伽利的身體語言和體驗。尼希亞瑜伽的全部目的，是讓身體做好準備，去體驗、安住於並輻射永恆的極樂。它的目的是“放開”（Unclutch）並開悟。我可以說，它是通往開悟的直接方法。

這裏，阿周那再次提出了我們所有人心智中都會有的問題。如果我們帶着信心開始，卻在某個時候未能控制心智，會怎麼樣？一定要清楚，這種情況會發生。開始時，我們會在試圖控制心智、與心智達成圓滿的過程中遭遇失敗。如果沒有經歷過這種情況，我們就應當檢查自己，因爲我們可能只是在用自己所做的事情欺騙自己!

覺悟對所有人都是可能的

阿周那希望奎師那保證，各種各樣的人都有可能覺悟；即使一個人開始強烈修習，卻因心智搖擺不定而失敗，仍然有可能達到神聖意識，即梵。實際上，阿周那問題的根源，正是那個製造恐懼的心智；它使他相信，無心智的狀態很難找到。

心智不願失去自己的存在。心智總是在尋找理由來說服我們：沒有它，我們就無法繼續生活。在日常生活中，我們也會面對阿周那此刻所面對的情形。即使是過去已經成功做過許多次的事情，當我們再次開始時仍會感到緊張：我們會成功嗎？如果失敗了會發生什麼？甚至還沒有開始，我們就已經開始設想最壞的結果。

實際上，設想最壞的情況並沒有問題。我告訴人們，爲了克服恐懼、面對恐懼，設想最壞的情形是有益的。把它完整地想象出來，有意識地重新經歷這種體驗，並把它推演到合乎邏輯的結局，恐懼就會消失。然而，如果我們所能做的只是思考並反覆琢磨最糟糕的事情，在無意識中繼續被恐懼支配，那麼我們就會處於與阿周那相同的處境 - 徹底困惑！

我們無法看見未來。我們想象中的目標並不存在。生命沒有什麼目的。生命的意義就是活着，僅此而已。如果阿周那能夠滿足於只修習奎師那已經爲他說明的技巧，信任奎師那，並享受祂爲他展示的道路，他就不會提出這些問題。阿周那仍然不相信奎師那。他只是聽見了所說的話，也在理智上理

解了其中的意義，僅此而已。他還沒有完全傾聽並將上師與祂的話內化。阿周那仍有待學習。

奎師那向阿周那保證，走在正確道路、瑜伽之路上的人，無論在今生還是來世，都不會遭遇毀滅。祂給出了阿周那正在尋找的保證，因爲祂知道阿周那的心智狀態有多麼脆弱。奎師那向我們所有人作出美好的保證：即使只修習少量這種瑜伽，也會使我們脫離生死循環。修習任何瑜伽都會給我們帶來巨大的益處。修習瑜伽的意圖本身，就意味着我們已經認識到心智的問題。

傾聽，身體的任何運動，只要帶着強烈的意圖，就會使那個意圖深深銘刻在我們的身體和肌肉之中。如果我們的意圖是與真實身份合一，並放下虛假身份，那麼這個意圖就會深深刻錄在身體裏，留存於其中；身體也會自動開始朝着那一個目標移動。如果我們帶着極樂的念頭移動身體，極樂的情緒就會在我們的系統中紮根。如果推動身體的是憤怒，憤怒的情緒就會紮根。這是一個極其重要而美好的真理，不要錯過它！

要明白，生命的基本性質就是複製和擴展。因此，我們也能夠複製幸福、喜悅和極樂。我們要讓哪一種情緒進入身體、讓哪一種情緒紮根於系統，取決於我們自己。我們所需要做的一切，就是立意成爲喜悅的；喜悅的細胞就會不斷複製。這個過程無法停止，我們將充滿喜悅。

當我們遇到不喜歡的人時，可以試試這個。就對他們微笑。不是隻掛在脣邊的假笑，而是發自內心、帶着溫暖、一直蔓延到眼中的微笑。看看會發生什麼。我們的一切負面情緒都會消失。此外，我們在他人身上製造的任何負面情緒也會消失，他們會以同樣的微笑回應。把那份愛散播出去，你會發現，那些帶着憤怒、恐懼或嫉妒靠近我們的人的負面情緒，會被我們釋放出的愛的能量所吞沒。

瑜伽士的罕見誕生

6.41 從瑜伽中退失的人 [yogabṛasṭa]，在虔信者的星球上生活多年並行善之後，會投生於有德而富足的家庭。

6.42 或者瑜伽士肯定誕生在一個智慧的家庭中。當然，這樣的誕生在這個世界上是罕見的。

6.43 噢，俱盧之子，獲得這樣的出生之後，他會恢復前一具身體的智慧與意識，並再次努力達到圓滿的成就 [yoga]。

奎師那談到，我們會選擇生命中的一切，包括出生的時間、地點，以及選擇誰做我們的父母。這個真相對我們大多數人來說，或許很難相信。我們的出生並不只是偶然事件，而是一件由我們自己選擇了全部細節的事情。我們必須明白，只有我們自己在編程和設計生命中的一切以及每一個人，其中也包括父母和所處的環境。我們選擇下一具身體的依據，是我們在這具身體中如何度過一生。

舉例來說，如果我們是爲了喫而活，而不是爲了生活去喫，那麼死亡時，我們仍會有繼續喫東西的慾望。於是，我們會設計下一具身體來滿足這種慾望，或許會選擇豬的身體。又或者，如果我們一生只爲睡覺，從不從事任何創造性的工作，我們可能會選擇水牛的身體。因此，我們會根據自己一貫生活時所持的態度，選擇下一具身體。這就是生死循環（*janma-maraṇa cakra*）運轉所依據的基本觀念。

我們進入出生與死亡的循環，離去之後又再次回來，接受一具新的身體。這種現象一再發生。死亡那一刻我們所選擇的任何事物，都會在下一次出生時成爲現實；你將會成爲那個選擇的結果。有些人以爲，只要在生命最後一秒提醒自己去想神聖存在，就能夠應付過去。但除非我們在一生中始終把這件事培養成習慣，否則最後一刻絕不會發生這樣的轉變。如果我們一生都在反覆念着“可口可樂”，那麼臨終時就不可能、也不會想到羅摩或奎師那！我們如何生活，也會決定我們死亡時的品質。

在這裏，奎師那向阿周那以及全人類保證：一個行善積德的人，會出生在智慧之人的家庭，或者出生在富足的家庭。他的虔善行爲會爲他贏得高等世界中的一席之地。在那裏居住一段時間之後，他會再次投生於正直之人的家庭，從而能夠重新開始自己的靈性追求。

我們可以選擇自己的身體，也可以選擇希望出生的時間。當我們一味追逐貪婪與慾望，不斷追問“接下來呢？接下來又是什麼……？”，那麼到了死亡時，自然也不會准備好離開身體。身體會因持續追逐慾望而疲憊不堪，可心智卻不願離去。於是，我們會在慾望與恐懼相互拉扯的痛苦和煎熬中離開身體。如果我們能夠安住當下，一刻一刻地生活，就會以放松而平靜的方式離開身體。

一旦離開身體，經過三個剎那（kṣaṇa），三個瞬間，我們就會進入新的身體，重新出生。剎那（*Kṣaṇa*）在梵語（Saṃskṛit）中並不是指“秒”，而是指兩個念頭之間的間隔。如果我們一直追逐慾望，兩個念頭之

間的間隔就會非常短。當我們學會放鬆於當下，兩個念頭之間的間隔就會增加，三個剎那可以是一段很長的時間。在三個剎那（*kṣaṇas*）內，我們受取新的身體，去滿足離開前一具身體時尚未滿足的慾望。這裏，奎師那說，出生後，我們會獲得前一具身體的智慧，並從中斷之處繼續旅程。

這裏有一點我們應該明白：我們所說的死亡，並不只是生命終結時發生的死亡，它也在每天每夜發生。每天晚上，我們都會從物質身體進入夢中身體和因果身體；早晨，我們又重新進入物質身體。我們死去，又再次出生。

人們對我說：“不，不，*斯瓦米吉*。我們每天進入夢境時，並沒有進入同一個夢；可是每天早晨醒來面對現實，我們進入的卻是同一個現實。所以按照這個尺度，我們可以說這邊是現實，那邊是夢。”

請傾聽：在一夜的夢裏，我們甚至可以活過二十年，對不對？在一夜的夢裏，我們難道不會經歷整整二十年的生活嗎？在那二十年的時間跨度中，我們處於同一個夢裏。可是，那是現實嗎？不是！所以一定要清楚，你認爲是現實的整個人生，很可能只是某個夢的一部分！我們以爲真實的這整段時間，也可能只是一個夢的一部分。

每天我們都會離開身體。入睡時，我們進入因果身體；每天我們都在死亡。醒來時，我們又回來；每天我們都重新回到生命之中。那麼，就目前而言，我們每天早晨究竟是怎樣回到生命中的？我們又是怎樣在早晨重新獲得這具身體的？請深入觀察：我們從牀上起身時，究竟發生了什麼？

通常，第一件事是：就在我們剛剛恢復覺知的那一刻，一個建立在貪婪或恐懼之上的念頭會擊中我們。貪婪的念頭可能是“我今天需要得到這個”，恐懼的念頭則可能是“我今天必須在辦公室完成這項工作，我能做到嗎？”某個基於恐懼或貪婪的念頭會襲來，我們隨即從牀上跳起來。我們承擔這具身體的那一刻，就是出生的時刻。一定要清楚，那正是我們獲得這具身體的時刻。

清晨，我們進入身體、使自己承擔這具身體時所帶着的那個念頭，會對我們的意識產生重大影響。第一個念頭會在一整天中對我們的意識發揮主要作用。正如死亡時離開身體所帶着的念頭，會決定我們下一次出生時將獲得什麼樣的身體；同樣，我們每天早晨起牀、承擔這具身體時所帶着的念頭，也會決定這一天、這一生的品質。如果我們一旦明白這一點，並在醒來時改變自己的念頭，就會改變整個意識。

當我們從牀上起身時，讓第一個念頭與愛和慈悲有關。醒來，只是爲了在極樂中表達生命；醒來，僅僅因爲喜悅。當我們起牀時，讓我們帶着對神聖存在的感恩來承擔這具身體。這樣，我們意識的整體品質都會改變，我們將成爲神聖的化身！

奎師那實際上是在教導一種方法：如何成爲奎師那，如何進入奎師那意識，如何成爲化身。一個出於愛與慈悲而承擔身體的人，就是一位化身。

如果我們出於貪婪或恐懼而承擔身體，我們就是普通人。清晨，讓第一個念頭成爲感恩，讓它出於愛與慈悲。這樣，我們的整個人生就會成爲純粹而永恆的極樂（Nithyānanda）。

成爲一位瑜伽士

6.44 由於前世的修習，他必然會自然而然地被瑜伽吸引；他對瑜伽懷有求知之心，並超越經典。

6.45 當瑜伽士以眞誠的努力繼續前進，清除一切不圓滿，經過多生多世的修習，最終達到圓滿成就 [saṁsiddhi] 時，他便抵達最高的境界 [parām-gati]。

6.46 瑜伽士比苦行者 [tapasvi] 更偉大，比智者 [jñāni] 更偉大，也比追求果報的行動者更偉大。因此，阿周那，務必成爲一位瑜伽士。

6.47 在一切瑜伽士之中，那恆常住於我內、在內心憶念我、全心全意信仰並禮敬我的人，在瑜伽中與我結合得最爲親密；依我看來，他是所有瑜伽士中最高的一位。

奎師那在描述人類經驗的過程。我們爲何要受取身體？我們認爲可以通過身體和心智體驗極樂，所以才受取身體。當我們領悟到無法通過身體或心智體驗極樂時，便知道超越身體是體驗它的唯一途徑，那時我們就不再受取身體。受取人身純粹是我們的選擇。

人們問我：“我們爲什麼選擇人類的體驗？”這個問題需要我們自己去尋找答案。我們爲什麼接受了這個身體？我曾經提出這個問題，也得到了答案。我知道自己爲什麼選擇了人類的體驗。你也親自提出這個問題，把它當作一場探索去追尋，就會得到答案。你將會開悟。

我們聲稱自己想體驗終極實相，想要開悟。但我要告訴你，如果我們真的想開悟，就沒有任何東西能夠阻止我們。阻礙我們開悟的，除了我們自己之外，別無他物。事實上，到目前爲止，開悟卻排在我們人生待辦事項清單的最後！當渴望變得迫切，當問題變成燃燒般的探索時，我們就會得到答案。沒有別的辦法。

在這些詩節中，奎師那作出幾項承諾。祂說我們在一生中學到的東西不會浪費。下一世我們不會從零開始，而是從上次停下的地方繼續。我們的習氣（*vāsanas*）、一世的思維模式會延續到另一世。祂還承諾，如果我們持續修習、持續努力，就會被淨化一切罪過，達到最高境界。奎師那承諾，這樣的人將到達祂那裏。

歸根結底，奎師那所暗示的是：我們必須盡到自己的責任。我們必須以奉獻、堅持、一致性和真實性，修習瑜伽 - 這條通向自我覺知、通向自我圓滿、通向奎師那的道路。沒有別的辦法，也沒有捷徑。一旦我們盡到了自己的責任，上師便承諾給予解脫。祂承諾我們將與祂合而爲一。接下來，我們將進入聖奎師那所傳授的一種方法，藉此超越心智、喚醒感官，並*向內觀照*。

禪定

現在是向內觀照的時候了。現在是讓自己調准到聖奎師那在這部禪定瑜伽（*Dhyāna Yoga*）中所賜予的最高教導的時候了。現在，我們將進入冥想。如果我們准備好接下來的十分鐘靜坐，就開始冥想。

請坐直並閉上雙眼。讓頭、頸和脊柱保持在一條直線上。儘可能緩慢、儘可能深入地吸氣和呼氣。

慢慢地，以放松的方式，把覺知帶到眉心輪（*ājña cakra*）。專注於兩眉之間。把覺知帶到兩眉之間。

憶念並祈禱那以奎師那之身到來、正在引導我們並幫助我們生活的能量。祈禱那給予我們《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）的能量。

冥想那純淨的光之能量。如果你的心智四處遊移，不必擔心。想起來時，就再次把它帶回來，放松地安住在兩眉之間的眉心輪（*ājña cakra*）。不要專注。以非常放松的方式，覺知眉心輪（*ājña cakra*），也就是兩眉之間的空間。

（幾分鐘過去）

慢慢地，非常緩慢地，把心智帶到心中，在心中心冥想。如果你願意，可以用手觸碰心中心並感受它。嘗試把覺知帶到心中心，嘗試憶念心中心。忘記身體其他所有部位；忘記心智。就成爲心中心，就安住在心中心。儘可能緩慢地吸氣和呼氣。

願你體驗純淨的內在空間。願你體驗永恆的極樂（*Nityānanda*）。

（幾分鐘過去）

Om śānti, śānti, śāntihi...

放松。慢慢地，非常緩慢地，睜開雙眼。

我們也許會疑惑，這樣一種簡單的技巧，如何能引導我們進入自我。

請明白，我們總是活在頭部。開始從心而活。這樣，我們就會開始從智慧出發行動。我們會開始行動，不再從頭部，而是從心。當我們開始從心行動時，就不會計算。計算本身會消失，“我、我、我”也會消失。我們的感官自然會變得敏銳。我們不濫用感官，不摧毀感官。原本供應給心的過多能量，被心智帶走了。供應給心智的燃料會減少，而供應給心的燃料會增加。

所以，嘗試持續憶念心的這一區域，心輪（*anāhata cakra*）。

自然地，我們也會在眉心輪（*ājña*）保持覺知。在上一堂課中，奎師那給出了安住於眉心輪（*ājña*）的方法。今天，祂說從眉心輪（*ājña*）開始，再向下來到心輪（*anāhata*）。這是因爲在心中，有更多事情發生的可能性。在心中，抵達的可能性更容易實現，也更大。**奎師那說：“讓你安住於心中。”**

向內觀照！你將認識到“你就是那”。只要向內觀照，你就會體驗永恆的極樂（*Nitya-ānanda*）。讓我們祈禱那終極能量、至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa），賜予我們所有人永恆的極樂（*Nityānanda*）。



*《**薄伽梵歌奧義書**》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）這部**梵識瑜伽聖典（Brahmavidyā Yogaśāstra）**，以**聖奎師那與阿周那對話（Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）的形式，即聖奎師那與阿周那之間的對話，論述絕對實相之科學。其中名爲**“禪定瑜伽”（Dhyāna Yogaḥ）**、即“禪定之道的瑜伽”的第六章，至此結束。*



第七章

知識與體證瑜伽

Jñānavijñāna Yogaḥ

傾聽、認知與散發

一切衆生都落在執着與厭惡的二元性之中。而最偉大的上師奎師那，在這一章裏解釋的正是：一個人如何擺脫這種束縛。祂揭示了與神聖相連以散發那神聖的知識。

傾聽、認知與散發

請聽！首先，讓我們看看，爲什麼奎師那要把這一章繼續講下去。奎師那一遍又一遍地講述同一個真理。祂其實並沒有說別的，只是同一個真理。那麼，爲什麼還需要這麼多章節呢?

人們也許會說，奎師那不過是在重複自己。他們會問：“祂還要說多少次，靈魂是不可毀滅的？還要說多少次，所有工作都應帶着真實性去做，而不執着結果？還要說多少次，一個人必須向祂臣服，才能抵達圓滿？”

請理解：如果你哪怕真正傾聽過一次，奎師那就不必再重複。無論你從奎師那這裏聽見什麼，要明白：你*現在*都是第一次真正傾聽到！若你真的已經聽進去了，我就不會讓這些話第二次落到你的耳朵裏，因爲我既不會浪費你的時間，也不會浪費我的時間。我就是時間（Kāla）。

對於一個真正想開始活的人來說，首先必須學會的，就是傾聽。要明白，只是“聽見”並不足以讓你理解上師；只有當你真正傾聽自己時，你纔可能理解上師。我告訴你，一個能夠傾聽自己的人，即使從未接觸過任何靈性哲學，也會聽懂我在說什麼；而一個不懂得傾聽自己的人，則永遠無法真正明白。傾聽你自己，也學習以一種能讓自己和別人都聽得進去的方式說話，讓我們的內在空間真正接收到正確的宣告。

很多人跑來對我說：“我沒辦法說服自己放下自己的不圓滿。”這句話真正的意思是：他們根本還沒學會怎樣把話說到讓自己都聽得進去。

要講得讓你自己聽得進去！沒有捷徑，也沒有彎路。兩點之間最短的距離始終是一條直線。所以，任何事情最短的路，都是一條直路。

請聽！請理解，我正在定義圓滿。能夠把話講到自己的傾聽裏，就是圓滿。能夠把話講到自己的傾聽裏，就是能夠圓滿。這就是圓滿的能力。

這一切，其實都只是關於幾個能力：發展你講得讓自己聽進去的能力，發展你講得讓別人聽進去的能力，發展你給予自己真實傾聽的能力，以及給予他人真實傾聽的能力，僅此而已。

無論奎師那用多少新的詞語，無論阿周那用多少新的詞語，說到底都只是在訓練這幾件事：怎樣給予自己與他人真實的傾聽，怎樣說到自己與他人真正聽進去，僅此而已。

奎師那所展現的，正是真實傾聽的力量。祂教導阿周那如何給予自己和他人真正的傾聽，也教他如何把話說到自己和別人都能真正聽進去。在《梵歌》第一章“*阿周那的憂傷瑜伽道*”中，奎師那先是爲阿周那的困境提供了一個完整的傾聽空間。祂的傾聽如此圓滿，以至於阿周那終於開始真正聽見自己，聽見自己的困境，並把自己根源模式最深處的一切都倒進奎師那的傾聽中。僅僅靠這份純淨而真實的傾聽，奎師那就把阿周那的問題轉化成探索，把不圓滿轉化成圓滿，把他的模式轉化成可能性。

請從傾聽的空間中來傾聽!

如果你真的已經傾聽了，如果你已經做到傾聽（*Śravaṇa*）——真實地傾聽，以及內化剖析（*Manana*）——真實地分析並內化，那麼你*將*以真實的方式散發。這是無法避免的！請聽：你的生活應該是充滿力量的。你應該活着去做你真正想做的事，你也應該學會說話，以帶出你真正想要的結果。你應該以你想要的方式去推動對方，而不是去和聽者的模式打架。你應該把話說到聽者的傾聽裏！那要什麼時候才能做到？當你安住於自己的傾聽，你就會把話說到別人的傾聽裏。

阿周那一旦開始真正傾聽自己，他就成了一個*弟子*；而當奎師那開始說到讓阿周那真正聽進去時，阿周那便開悟，並*散發開悟*。

如果我必須用一種非常口語的方式來翻譯“*散發*”或“自然的綻放”（*nididhyāsana*），那它的意思其實就是：管好你自己的事！不要浪費你這一生！懶散、厭倦、分心與拖延，在真正的散發裏、在真正的生活裏，都沒有位置。所謂“散發”，就是要散發！這件事沒有彎彎繞。真實地活。帶着力量活。帶着清晰與力量，強烈地活。

你要學習*散發*（*nididhyāsana*），第一件事就是：學會用你在內省中所得出的同一種認知來思考，也用同一種認知來說話。

請看清，我現在是在一步一步地解釋這件事：

首先，你真實地傾聽偉大的真理。每一次真實的傾聽，都會讓你聽見的內容在你的內在空間裏轉化爲偉大的真理。你的內在空間本來就有這種能力，它本來就有能力區分什麼是對的，什麼是錯的。

在*吠陀*傳統中，有一個關於“至尊天鵝”的極其優美的譬喻。至尊天鵝是最高級的天鵝（Hamsa）。傳說如果把牛奶和水混在一起放在它面前，這隻偉大的鳥能夠把牛奶從水裏分離出來，只吸取牛奶，而把水留下。天鵝據說是唯一具有這種稀有能力（把牛奶從水中分離）的生物。

同樣地，那個能夠吸取真正有價值的部分、並把其余不必要的東西放下的人，就被稱作“*至尊天鵝*”。只要你把真實的傾聽帶進自己之內，你就會開始成爲*至尊天鵝*！你會在聽見任何事物時，自然知道什麼該被內化，什麼該被放下。至尊天鵝其實就是化爲鳥身的開悟上師。他們在高空中翱翔，自由地表達，也自由地享受極樂。他們是形而上的鳥，只有開悟的眼睛或住在更高意識中的人才能看見。若你看尼希亞南達靜修院（*Nithyananda Dhyanapeetam*）的徽章，就會看到這隻至尊天鵝正是我們的標誌。我自己也曾有過一個非常美麗的異象和體驗，並據此創造了這個徽章。

真實的傾聽會帶來巨大的清晰。而清晰，正是求道者生命裏極度缺乏的品質之一。尤其對於一個真正想開悟、想活出開悟者（*Jīvanmukta*）狀態的人來說，清晰是極其關鍵的品質。請聽！清晰就是明辨（*Viveka*）。阿

迪·商羯羅（Ādī Śaṅkara）甚至專門寫過一本關於清晰的書，名爲《辨別之冠》（*Viveka Chūḍāmaṇi*）。

真實的傾聽（*śravana*），會把人帶向清晰；而內省（*manana*），則把人帶向認知的轉變。可如果你沒有強有力地活出這個認知轉變，你就會再次把它弄丟。請聽！強有力地活出認知轉變，這就是我所說的散發，也就是自然的綻放（*nididhyāsana*）。

我甚至可以告訴你，怎樣判斷自己是不是已經在散發？其實很簡單：你周圍的生命會開始持續地被豐富，這就是信號！如果持續的豐富他人正在發生，那麼你就正在散發。在我周圍，無論你是六歲還是六十歲，八歲還是八十歲，你都不可能不被豐富。

散發（*nididhyāsana*）意味着：如此有力的身體語言、如此有力的話語、如此有力的思維，使你不斷豐富他人，不斷贏得人生這場遊戲！

至尊奎師那，正是傾聽（*śravana*）、內省（*manana*）和散發（*nididhyāsana*）這三者的化身。祂以極其有力的方式豐富阿周那，讓他學會真正的傾聽、真正的內省與真正的散發。首先，阿周那學會*傾聽*，給予自己和奎師那真實的傾聽；接着，在《*阿周那的憂傷瑜伽道*》《*數論瑜伽*》《*行動瑜伽*》以及《*智慧、行動與棄絕的瑜伽*》等章節中，他一步步開始觸及自己根源模式的核心。等到通過真實傾聽而獲得清晰之後，他開始學會*內*

省；而《*棄絕瑜伽*》《*禪定瑜伽*》以及《*知識與體證瑜伽*》中的偉大真理，也就在這種內省中被進一步展開。

請理解，正因爲至尊奎師那是圓滿的化身，祂能夠不必經過內化剖析（*manana*），就直接把“散發”（*nididhyāsana*）的空間傳遞給阿周那。當你安住於真實傾聽一位化身的空間中，而祂同時又是你的上師時，祂就能直接把開悟的能量與體驗傳給你。正是在《*神聖顯現之瑜伽*》和《*宇宙形態見證瑜伽*》中，*至高梵*奎師那這樣地豐富了阿周那。只是爲了豐富整個人類，祂繼續通過十八章的展開，一步步帶着阿周那進入更深的圓滿。

最終，當認知轉變真正發生在阿周那身上時，他體驗到自然的綻放（*nididhyāsana*），散發出他通過內省所得到的同一認知。當奎師那豐富他，使他強有力地活出並散發祂的身體語言、體驗開悟時，阿周那最終在《解脫棄絕瑜伽》（*Mokṣa Sannyāsa Yogaḥ*）中放下一切並向祂臣服，也由此贏得了那場名爲摩訶婆羅多（Mahābhārat）戰爭的人生遊戲。

人們常問我：“*師父*，我們到底要用多少天，才能學會冥想？”

我告訴他們：“學會冥想，兩分鐘就夠了；要弄清楚‘什麼不是冥想’，你需要十天！”奎師那知道，阿周那和我們並沒有什麼不同；他代表着整個人類的處境。所以，僅僅告訴一個人“該做什麼”“爲什麼這條路是對的”，還遠遠不夠，因爲心智總能立刻再找出一百個理由，來證明另外九十九條路

看上去也同樣不錯。於是，上師不僅必須指出正路，還必須進一步說明：爲什麼其餘那九十九條路並不是真正的直路，以及爲什麼我們必須守住祂所指出的這一條。

而這正是至尊奎師那一直在做的事。祂一次又一次、耐心地告訴我們：爲什麼那九十九個“其他選項”其實根本不是真正的選項。祂這麼做，是爲了讓祂所指出的*唯*一道路深深種進阿周那的意識，也同樣種進每一個閱讀《*薄伽梵歌*》之人的意識之中。

當我們試圖用純邏輯的方式去表達真理時，心智總會立刻滑向邏輯的另一端。因此，我們必須從兩端去理解、去認知真理。印度有一門非常美麗的哲學，叫作《正理經》（*Nyāya Śāstra*），也就是關於邏輯的經典。按照它的說法，任何一個陳述背後其實都有兩種不同的邏輯線。第一種是常規邏輯（*nyāya* 意爲“常規”）。比如，如果我說：“所有男人都有一個頭。Sundar 是個男人。”那麼第三個結論自然就是：Sundar 有一個頭。這個推理沒有問題。

可還有另一種更高層次的邏輯。比如，第一個陳述說：“這裏有兩扇門。”第二個陳述說：“其中一扇門是開着的。”普通人會立刻跳到結論：那另一扇門一定是關着的。可按照更精細的邏輯，我們根本不能這樣下結論，因爲第二扇門也可能同樣是開着的。

爲了不讓傾聽者、讀者和弟子在理解上出錯，上師會非常清楚地告訴我們：哪一扇門是開的，哪一扇是關的，而不會把這種事情丟給弟子去靠智力猜。但上師之所以這樣講，不只是爲了避免誤會。當真理沉入我們內心時，它本該毫無痕跡、毫無阻礙地沉入。可只要有一個環節沒有被說明白，心智就會立刻偏離眼下正在被解釋的內容。到了那時，它不再真正吸收，而是開始持續分心，逐漸疲憊。一個疲憊的心智會犯錯，也會偏離一致性。

生活中，我們常常犯的錯誤就是：本該使用第二種邏輯來作判斷時，我們卻用了第一種邏輯，於是跳進了一個不圓滿的結論，偏離了一致性。比如，有人只是說：“你沒有慈悲心。”我們卻會立刻防禦並回擊：“你的意思是我殘忍嗎？你是說我暴力嗎？”

其實，我們根本沒必要跳到這樣一個不真實的結論上去。只要我們開始跳結論，我們不只是在給自己製造麻煩，也在給別人製造麻煩。很多時候，我們就是在“傾聽”這件事上犯了不一致的錯誤。不要急於去認定別人說的話是什麼意思，因爲你的認知裏本來就夾帶着判斷、意見、態度、個人信念和屬性。

傾聽就是生命；不傾聽，就是死亡。當我們不能帶着一致性與真實性去運作自己的心智時，就會一再犯下這樣的錯誤。我們在內心一遍又一遍重複的那些詞語，總和起來，就塑造了我們的整個人生。如果我們的心智像這樣跳到不合邏輯的結論，我們自然會給自己和別人製造麻煩。

許多普通的上師只是用第二種邏輯來表達自己的哲學或體驗，於是便留下了大量被誤解的空間。弟子很容易錯過真正的傾聽，然後落入錯誤的認知。然而，奎師那不是普通的上師。祂是*宇宙導師*。祂知道所有類型的人類心智會怎樣運作；祂知道不傾聽、不一致，以及不充分邏輯會製造怎樣的問題。

正因如此，奎師那用一種不可能被誤解的方式來傳遞這個信息。祂讓我們無法在失去真實傾聽的狀態下，跳入任何不真實的結論，也無法在不圓滿的邏輯流程中錯誤認知任何一句話。祂會把三種陳述都說清楚。祂是完整而清晰的。祂會告訴你：“有兩扇門，第一扇開着，第二扇關着。”祂不給我們留下不傾聽的空間，因爲祂是在向我們的“傾聽能力”講話。祂是在保護我們，不讓我們繼續傷害自己。

這也就是爲什麼，祂在每一章裏都從不同邏輯層面重複同一個真理。每重複一次，祂都把我們帶向一個更高、更深的圓滿。祂對這三者承擔全部責任：傾聽（*śravana*）、內化剖析（*manana*）和散發（*nididhyāsana*）。

這一整章《*知識與體證瑜伽*》裏，奎師那都是從另一個角度繼續講同一個真理，好讓我們學會從真實傾聽的空間去傾聽——*傾聽*；學會由傾聽進入理解，再由理解進入內省與認知轉變——*內省*；並最終強有力地散發圓滿的空間——自然的綻放（*nididhyāsana*）。

十億人中之一，到達我處

7.1 *至尊奎師那說：*

貢蒂之子，現在聽我說，你可以完全地、無疑地認識我，通過在對我的眞實意識中修行瑜伽，心智繫於我。

7.2 *讓我向你全面解釋這關於絕對實相的現象界的知識（jñāna）與體證（vijñāna）；知道了這些，便再無其他需要了解。*

7.3 *數千人之中，難得有一人會爲求自我實現的圓滿而努力；在如此努力的人中，難得有一人達到自我實現的圓滿；而在這些人中，又難得有一人如實認識我，或達到與我合一的狀態。*

7.4 *地、水、火、風、以太、心智、智性和假我，所有這些共同構成了我的外在八重能量。*

7.5 *噢，強臂的阿周那，除了這些劣等的或物質性的外在能量之外，我還有另一種更高的能量。這包含了所有生物的具身靈魂（jīvabhūta），這個物質世界正被其所利用。*

人們一遍又一遍地問我：“*師父*，爲什麼偏偏要講《薄伽梵歌》？爲什麼不講《八曲梵歌》（*Aṣṭavakra Gītā*）、*帕坦伽利的《瑜伽經》*、《梵經》（*Brahmasūtra*）或者《奧義書》（*Upaniṣads*）這些書？”我總會回答他們：《*梵歌*》以一種完整的方式表達了真理。奎師那爲每一類人都準備了鑰匙。祂回應了人類每一種類型、每一種層次的需求。

祂說：“*請聽*，阿周那。只要你在對我的完整覺知中修習瑜伽，讓心智安住於我，你就能毫無疑惑地完整認識我。”

在這句話裏，奎師那連續用了三次“*我*”。讀過之後，心理學家會得出結論：奎師那很自負。按照心理學，如果我們在一句話裏使用“我”三個或更多次，我們就是自負的。於是，有些人可能因此對奎師那生出反感，覺得祂太自我。因爲祂確實一再地說：“向我臣服。我是一切。”

可我們必須明白，奎師那在這裏表達的是祂的神聖榮耀。若一個人因爲覺得奎師那“太自負”而開始排斥祂，他就會錯過《*梵歌*》真正的真理和精神。反過來，一個愛奎師那的人，如果只陷在祂的形相里，也同樣會錯過《*梵歌*》的精髓。每當人們陷入形式，只是在崇拜形式時，他們慢慢就會開始說：“《*梵歌*》當然偉大，奎師那當然是神，但這些東西肯定不適用於我們，不夠實際。”這樣一來，他們就在自己和奎師那之間悄悄製造出了一段距離。他們崇拜《*梵歌*》，卻不實踐《梵歌》。就像一壺滿滿的牛奶，如果我們只是對着它禮拜，卻從不喝下去，我們能得到牛奶的益處嗎？當然不能。除非你真正喝下牛奶，否則牛奶永遠不會給你任何益處。同樣地，除非我們真正吸收奎師那，否則我們也得不到《*梵歌*》的益處。當我們不肯在生活中吸收奎師那的教導，不肯努力去體驗奎師那時，對奎師那的崇拜本身反而成了一種不真實性，一種逃避真理的巧妙方式。不內省、不去活出教導，卻只是崇拜，正是不真實性最糟糕的形式。

憎恨奎師那的人，會覺得祂太自負；而愛奎師那的人，又可能陷進祂的形相之中，以爲自己只需要臣服於那個以人形降臨、名叫奎師那的個體。唯有真正體驗奎師那的人，纔會領悟《*梵歌*》。

以正確的方式接近神聖

這一章講的是人類如何接近神聖、爲什麼接近神聖，以及他們是從怎樣的層次去接近神聖。我們總是以自己想要的方式去接近神；而我們接近神聖的方式，也恰好反映了我們的成熟程度。

我們究竟是在什麼層次上接近神聖？又會因此得到什麼？我們怎樣纔會在這種接近中真正成熟？這一章裏，奎師那正是在回答這些問題。祂說：“成千上萬的人之中，也許只有*一個*會努力追求圓滿；而在那些已經達到圓滿的人之中，也難得有一人真正認識我。”

太美了！這裏祂說的是“數千人之中”。在那個時代，人口想必較少，所以祂才說“數千人之中”。現在，我們應該說：“數十億人之中，也許有一個人會努力追求圓滿。”

manuṣyāṇāṁ sahasreṣu kaścid yatati siddhaye |
yatatām api siddhānāṁ kaścin māṁ vetti tattvataḥ || 7.3

“在數百萬人中，也許只有*一個*會努力追求圓滿；而在那些達到圓滿的人之中，也難得有一人真正認識我”

外面有數百萬人，可今天來到這裏聽這場《*梵歌*》講解的只有幾百人。而在這幾百人裏，只有少數人會真實地傾聽，如實聽到所表達的內容。我們可能坐在這裏，甚至可能聽見，但千萬不要以爲我們真的在傾聽。

我請求人們：永遠不要向別人複述我說過的話。如果你真的要複述，請不要說：“*上師*告訴我這些。”你要非常清楚：那些是你聽到的。告訴他們：“我聽到這些。”永遠不要說“*上師*是這樣說的”。很多時候，我們錯過了所說的許多內容。現代科學家說，周圍發生的事，我們觀察到的不到百分之二。如果周圍發生一百件事，我們觀察並內省到的只有兩件！

這就像一本一百頁的故事書，你不知怎麼把整本書都丟了，只剩下零零散散的兩頁。如果你想僅憑那兩頁去重建整部小說，它和原作還能有多少相似？同樣地，你能記住我所說的，不到百分之二。若你拿着這百分之二去重構整場講座，那麼最後講出來的自然會是“你的講座”，而不是“我的講座”。所以，如果你真想告訴別人我說了什麼，請始終說：“我聽到*尼希亞南達*這樣說。”而不要說：“*尼希亞南達*說的是……”因爲你會倉促下結論，因爲內在會喋喋不休，於是你就會失去真正的傾聽。

上師始終準備好去分享、去豐富、去傳遞自己的經驗。這是祂生命中的使命。一個覺者裏那無限的慈悲，總是在不斷地流出：去分享，去教導，去引導，去豐富。祂持續地對整個人類開放，用開悟來豐富人類。這也正是爲什麼奎師那說：祂現在準備好繼續解釋。

請聽！僅僅通過傾聽，奇蹟般的轉變就會開始在你的身體與心智中發生。傾聽本身就是神！僅僅通過傾聽，你就會開始經驗神！問題是阿周那是否准備好傾聽。可即使阿周那准備好了並因此開悟了，我們今天、此刻，真的准備好傾聽了嗎?

那麼，爲什麼奎師那會說：真正嘗試的人已經極少，而在那些嘗試的人裏，真正成功的人又更少？請記住，祂談的是“真我實現”，也就是關於理解我們究竟是誰。爲什麼連“嘗試”都這麼難?

因爲我們根本不想嘗試。我們害怕。只要進入任何一種真正的沉默，我們就會開始坐立不安。如果我坐在觀衆面前，沉默幾分鐘，整個聽衆羣體很快就會不自在，開始躁動。爲什麼我們覺得冥想那麼困難？說到底，冥想不就是閉上眼睛、安靜下來嗎？那爲什麼會如此困難？我們每天會給所有人安排時間、安排約會，不管情不情願；可爲什麼每天留給自己半個小時，卻變得這麼難?

爲什麼我們寧可去看電視，明明知道從中得不到什麼真正有價值的東西？爲什麼我們寧可反覆刷同一份舊報紙、同一個社交媒體頁面？請理解，這一切都說明：我們害怕和自己待在一起。可爲什麼我們會害怕和自己相處？這是我們必須問自己、也必須回答自己的問題。如果真我實現意味着回到我們本來的地方，而我們本來的地方就是極樂與神聖，那麼爲什麼我們還會害怕和自己相處?

真相是：我們已經忘了自己從哪裏來。我們的成長方式、我們所受的教育，沒有一樣真正告訴過我們：我們來自極樂，我們也可以重新回到那極樂。如果我們意識到：回到自己的原始狀態、成爲喜悅，原來是如此簡單，那麼就沒有人還能控制我們。而這，正是“解脫”的真正含義。可社會、宗教、政治和家庭結構，往往都建立在“控制”這一原則之上。

我們一旦真正認出自己是誰，一旦真正被解放，這些結構便無法再隨意地驅使我們去做它們想讓我們做的事。所以，從孩提時代開始，我們就被訓練成不要過於深入地審視自己，因爲只要我們真的這樣做，就有可能發現真理，並因此變得自由。大多數社會本身並不知道這些更深的真理，於是整個社會機制便一代一代地把人困在深重的幻覺之中。

唯一真正的愛，是神聖之愛，也是上師之愛。這種愛來自無限的慈悲，它不期待任何回報。我們又能給神什麼？又能給上師什麼？所以，如果我們想真正追隨真理，我們就必須先豐富自己，好讓自己能夠去豐富別人。某種意義上，我們必須“自私”一點——但這並不是通常那種物質性的自私，而是一種爲了最終變得*無私*而必須擁有的“自私”。一旦我們回到自己的中心，回到自己的核心，我們就會與整個人類*合而爲*一。那時，你與別人之間不再有差別。這也是爲什麼，即使是配偶，有時也會因爲你開始實現真我而感到不適，因爲那意味着他們再也不能“佔有”你。他們必須開始和整個人類一起分享你。可他們並不理解：真我實現中的愛是無限的，分享不會減少它，只會讓它在分享中增長。

通往真我實現的道路，是一條孤獨的路。但它不是一條“寂寞”的路，而是一條“獨自”的路。當我們獨自一人時，並不意味着我們是孤單的；恰恰相反，那意味着我們已經合一。從碎片化，我們成爲完整；從一個孤島，我們成爲整個宇宙。

這就是奎師那獻給整個人類的知識。出於祂深深的慈悲，祂說：“請聽我說，去實現你的真我，去得到解放。”百萬中之一或許會聽從祂的話，開始走上這條道路；而祂又說，在開始走上這條路的人中，只有百萬中之一最終會找到自己的真我，並由此找到我。

這條路真有那麼難嗎？並沒有。那爲什麼它看起來這麼難？只是因爲外部世界顯得太有吸引力，以至於我們很少能在這條通向自我發現的內部旅程上保持方向。責怪別人、責怪生活、停留在原地，總是比真的踏上轉變之路來得容易。

整部《*梵歌*》都在談一個核心問題：如何控制心智。奎師那給出了清楚的科學，告訴我們什麼該做，什麼不該做。我們真正需要做的，其實只是跟隨這位宇宙上師的指導。毫無疑問，只要跟隨，我們就一定能成爲那千中之一或百萬中之一。但要真正跟隨祂，要真正讓祂豐富我們，我們首先必須開始理解祂。

在這些經文中，奎師那開始解釋祂自己究竟是誰。祂非常清楚地把“祂自己”與“祂所顯現出來的能量”區分開來。我們所感知到的顯現能量——

地、水、火、風、以太這五種自然元素，再加上心智、智性和假我這三個內在元素——毫無疑問都是祂的能量；但它們並不就是祂本身。

顯現與未顯化

在印度的數論（*Sāṅkhya*）與吠檀多（*Vedānta*）體系中，神我（*Puruṣa*）與原質（*Prakṛti*）被視爲宇宙運作的兩大原則。*神我*與*原質*是未顯化的能量源頭：*神我*不活動，*原質*則能活動。一旦兩者共同起作用，其余一切便由此展開。

*原質*生出了宇宙的與個體的智性，以及五種自然元素。《鷓鴣氏奧義書》（*Taittirīya Upaniṣad*）進一步解釋說：宇宙能量首先顯現爲以太，也就是空間的能量（*Ākāśa*），這是遍及宇宙、最廣大也最微細的能量單位。由以太能量，又產生了空氣的能量，也就是風（*Vāyu*）；正是這股風的能量，在我們的身心繫統裏作爲 prāṇa，也就是生命能量的載體，持續維持着我們。

從空氣的能量中生出了火的能量——火（*Agni*）。在印度教第一部經典《梨俱吠陀》（*Ṛg Veda*）中，許多讚頌都是獻給火的。幾乎所有吠陀儀式也都是爲火神而舉行的。接着，水（*Āpas*）的能量由火的能量而生；而地（*Pṛthvī*）的能量，則由水的能量而生。《*鷓鴣氏奧義書*》繼續說，正是從地的能量中，植物、草藥、食物進一步被創造出來，而人類也由此而

生。在人類內部，則映現着“智性”，它是宇宙智性的一個全息投影。這樣，整個能量循環便完成了。

這棵“能量之樹”，從最微細的起點，一路生長到最粗重的顯現，同時也講述了創造本身的故事。早在一萬年前，我們古老的*吠陀*文化聖賢們，就已經在沒有任何外部設備輔助的情況下，闡明瞭這些真理。他們不是向外尋找，而是向內凝視，並由此直覺性地領會了這一切。我們的*吠陀*儀式本來充滿意義；只是今天它們常常被當成陳舊而無意義的活動來批評，因爲我們早已與它們真實的內涵失去了聯繫。靈性，無非就是重新把精神注入儀式之中。

火儀式，本質上是把能量從以太帶到地球、從宇宙帶入個體的一種方式。通過唱誦的力量，也就是聲音能量，人先喚醒以太能量；接着，這股能量再經由空氣轉移到火供坑中的火裏。火坑周圍盛水的器皿會收集這種能量；隨後，這種被充能的水會被倒在大地上、神像上或人的身體上，把能量真正傳遞出去。在五大元素中，我們可以直接接觸到地、水、火、風；我們喫、喝、取暖，也用它們呼吸。唯獨以太能量，我們不能像接觸別的元素那樣直接接觸。而阻礙我們吸收這種能量的，恰恰正是我們的小我（Ego）與心智。

禪定，正是吸收宇宙以太能量——也就是那最廣大、最微妙能量源頭——的關鍵。*吠陀*火儀式某種意義上就是一場羣體禪定，是一種“傻瓜式禪定法”：你只要坐在那兒吸收能量就行，哪怕你自己還沒有真正禪定的能力。

宇宙智性在人類內部映現成心智，而心智又藉着感官去接觸外部世界。每一種感官都與某一種元素相連：以太對應聲音，也對應耳朵；空氣對應觸

覺，也對應皮膚；火對應顏色和形體，也對應視覺與眼睛；水對應味覺和舌頭；地對應氣味，也對應鼻子。

心智通過知覺感官接收信息，又通過行動感官把決定執行出來。一旦感官與它們賴以維生的外部世界斷開，心智也就會停下來，思想也會停止。小我是心智造出來的東西，它本來就是一種幻覺，因爲它並不永恆，也不是真理。當小我被放下，心智歸於止息時，真正的真我實現纔會發生。到那時，內在的智性便會覺醒到宇宙智性。

奎師那在這裏把假我稱作 *ahaṁkāra*，也就是我們向外投射的身份；而這個向外投射的身份，總是表現得比我們內在真實感受到的自己更高、更大。小我的另一面，則是*我所執*，也就是內在形象，是我們向內投射的、心裏以爲自己是怎樣的那個樣子。這個內在形象（*mamakāra*），總是比我們認爲自己所是的樣子更低。正是這種外部投射和內部投射之間長期存在的裂縫，製造了自我懷疑、壓力、痛苦和疾病。

當我們真正實現真我時，我們會認出：*自己本來就是神聖的*，一點也不欠缺。任何低於這一真相的自我判斷，都是低自尊，也都是自我懷疑。奎師那的話適用於我們所有人：我們高於構成我們身心繫統的那些能量，而同時我們也正是這些能量本身。我們真正缺少的，只是對這個真理的覺知。

我們的自然狀態，本來就是認識自己。一旦我們真正認出：*我們就是神*，那麼奎師那和我們之間便沒有差別了，那就是開悟。這正是奎師那來這裏要證明的事。祂並不需要證明祂自己是神，祂也不在乎我們知不知道祂是誰。

祂真正的使命，是讓阿周那開悟，並藉由阿周那，讓整個人類也開悟。祂的使命，是向我們證明：*我們也是神*。

我是那條線

7.6 要確知，所有生物都是由我這兩種能量顯現的。我是它們的創造者、維持者和毀滅者。

7.7 噢，財富的征服者（Dhanañjaya），沒有眞理高於我。一切都依賴於我，如同珍珠串在線上。

7.8 噢，貢蒂之子（Kaunteya），我是水的滋味，是日月的光輝，是吠陀眞言中的神聖音節唵（Oṁ）。我是以太中的聲音，也是人類的能力。

7.9 我是大地原初的芬芳，我是火中的熱量。我是所有衆生之中的生命，我也是一切苦行者的苦修。

“我是那條線，”祂說。“我是那條把一切存在串聯在一起的線，也是那條經線（*sūtra*）和那種技藝。”

mattaḥ parataraṁ nānyat kiñcid asti dhanañjaya |
mayi sarvam idaṁ protaṁ sūtre maṇi gaṇā iva II 7.7

“噢，財富的征服者，沒有任何真理高於我。萬物都依附在我之上，如同珍珠依附在線上。”祂以絕對的清晰宣告：*mayi sarvam idaṁ protaṁ*——一切都串聯在我之中；*sūtre maṇi gaṇā iva*——一切都依靠我，正如珍珠依靠那條線。祂非常明確地說：祂就是那條線。

多麼美麗的比喻！正因如此，祂被稱爲 *Sūtradhāra*——宇宙戲劇的導演與牽線者。沒有祂，什麼也無法運動，什麼也無法發生。沒有祂的能量，任何東西都不可能被創造、維持或毀滅。

人們常問我，爲什麼我會自稱“斯瓦米”，爲什麼我會這樣穿，也允許別人爲我拍照。我告訴他們：我甚至並不認同這個身體。對我而言，這層皮膚本身都是陌生的。皮膚和別的覆蓋物之間，對我來說並沒有什麼本質區別。那又有什麼關係呢？我看這個身體，就像你看它那樣，只是作爲一個見證者；或者說，就像你我一起看一尊雕像那樣。如果這個身體穿得整潔，我會感覺很好——就像你看到它穿得整潔時也會覺得舒服一樣，僅此而已。我只是一個見證者。

神——只是一個概念?

對你來說，神往往只是一個觀念，只是心智裏的一個想法。於是你開始想着神，爲祂加上各種概念。你談論祂的方式，和你談論朋友、親戚的方式並沒有本質差別，只不過有時候熱情一點，有時候冷淡一點，這取決於你那一刻的心情。

對你而言，你的身份以及你對身心的認同感纔是真實的。沒有這個身份，你會感到自己迷失了。有人不認得你，你就會難受；有人一誇獎你，你就如登第七重天。你的身份，就是你現實的一部分。“我”這個感覺，正是讓你活着的東西。

可對我來說，神纔是現實。我每時每刻都與神同在。身體、心智以及對身心的認同，對我來說都只是一個概念。正因爲如此，當我提到“我自己”時，我只是像你提起這副身心一樣去提起它；我也會把它叫作“斯瓦米”或者別的什麼。沒有存在的允許，沒有宇宙奎師那、也就是*至高梵*奎師那的允許，我連一根手指都動不了。你也許會想：“這聽起來太荒謬了。祂一方面說自己開悟了，一方面又說自己什麼也不能做，只能照着存在的指示去做。”

荒謬也好，不荒謬也好，這就是真相。無論你理不理解，無論你接不接受，這就是真相。真正讓我移動、說話、看見，真正讓我做你所看到的這一切的，只是宇宙本身的指示。

我的弟子們都知道：如果一個人帶着很深的信心來找我解決問題，我會說：“*我來處理*。”而如果來的人還沒有建立那樣深的信心，我就會說，我會爲他禪定，或者向尼希亞南迪什瓦拉（Nityānandeśvara，也就是尼希亞南達道場主要供奉的希瓦神）爲他祈禱。聽到這個，他們通常就已經很高興地離開了。當我說“我來處理”時，我其實並沒有做什麼特別的事；我只是把這件事交給存在，讓祂來處理。因爲我對祂有極大的信心，所以祂總是應允！事情就這樣發生。

很多人都知道，他們所佩戴的能量珠串——無論是*金剛菩提子*還是檀香珠——都不僅僅是一串珠子，而是他們與存在之間的直接通道。許多人都分

享過與*金剛菩提子*有關的體驗：當有人急切需要幫助時，只要握住*金剛菩提子*去祈禱，結果總是即刻顯現。

而這一切其實都和“我個人”沒有關係，儘管他們是想着我纔去抓住金剛菩提子的。真正起作用的是存在。如果我一旦覺得“這是我的苦修成果”，那它就會立刻停止發生。沒有一個“我”能做什麼；這股能量本身也做不了什麼。

這正是奎師那在這裏所談的。偉大的上師在說：我不是你眼前所見的那個樣子。我不是顯現出來的能量，不是那個手裏拿着笛子、頭上插着孔雀羽毛的六英尺高的奎師那讓一切發生。真正讓一切發生的是超越瓦蘇德瓦·奎師那（Vāsudeva Kṛṣṇa，作爲身體而出現的奎師那，瓦蘇德瓦之子）的那股無形能量；那纔是至高梵奎師那，也就是宇宙能量本身。

當我們看一串項鍊或花環時，我們真的會注意到那條線嗎？如果是一串珍珠或鑽石項鍊，也許它們是用金線串起來的，可我們幾乎從不去注意那條線。我們欣賞的是珍珠和鑽石，從不去想那條把一切串起來的線；只有當線斷了，珍珠和鑽石散落一地時，我們才突然想起它的存在，然後又轉過頭來責怪那條線。

奎師那說，祂就是那條看不見的線——*sūtre maṇi gaṇā*。沒有它，就沒有任何*金剛菩提子*能夠存在。祂說，祂也是那看不見的本質——*mayi sarvam idaṁ protaṁ*；沒有它，就沒有任何東西能擁有真實的存在。祂

說，祂就是那股看不見的終極能量——*mattaḥ parataraṁ nānyat kiñcid asti dhanañjaya*；沒有它，這整個宇宙根本不會存在。

你有沒有想過，這個宇宙究竟是怎樣運轉的？像我們這樣的大大小小的行星有數十億顆，太陽系有數百萬個，星系有成千上萬，宇宙更是無數。而在這一切的運行背後，並沒有一雙肉眼能看見的“交通警察”在維持秩序。我們在地球上連一條馬路都要靠紅綠燈和交警才能維持秩序；可整個銀河系裏，沒有誰站在那兒揮舞指揮棒，行星和恆星卻運轉得精確無誤。

你能想象，維持多個宇宙運轉需要怎樣的智慧嗎？看似混沌的一切，爲什麼會擁有如此驚人的秩序與規律？究竟是“沒有人負責”，還是有某種更深的存在負責？另一方面，在我們這副小小的身體裏，我們卻總想控制一切：喫什麼、練多少、玩多少、做多少……可即便如此，我們對自己的身體仍然毫無預測能力。儘管我們強加了種種秩序，有時仍會出現混亂！控制從來不會真正帶來秩序，真正能帶來秩序的，反而是自由。混沌本身是一種自由，混沌本身是一種選擇。而那終極的混沌，也正是宇宙奎師那；祂同樣也是終極的秩序。

奎師那用極其具體的例子來闡明祂前面所說過的話。《*薄伽梵歌*》教導最美的地方就在這裏：祂深入到一種程度，只爲了讓阿周那對每一件事都看得清清楚楚。祂不做任何假設，不把任何事視爲理所當然。就好像阿周那是

一個孩子，而祂是那位既像父母又像老師的人。宇宙的掌管者竟然如此費心，只爲保證對方真正理解；這正顯出祂慈悲的深度。

我前面已經解釋過：在五種自然元素之中，以太的本質是聲音，空氣的本質是觸覺，火的本質是形與熱，水的本質是味道，地的本質是氣味。奎師那在這裏進一步說，祂就是這些元素中的本質品質；祂也是唵音真言（*Praṇava Mantra*），也就是原初的聲音“唵”，同時還是日月的光輝。

不只是地球上的生命，任何行星上任何形態的生命，沒有宇宙奎師那的這股能量，根本都不可能存在。可我們就活在這種能量場裏，於是反而對它失去了覺知。我們對它變得麻木。神祕詩人卡比爾曾說過一句令人難忘的話：我們就像一條魚，明明泡在賦予生命的水裏，卻還在那裏哭喊“我渴了”。卡比爾的意思是：傻瓜，醒過來吧！你本來就在水裏，怎麼還能渴？

這是羅摩奎師那生活中的一個事件。

羅摩奎師那問弟子維韋卡南達：“納倫德拉（他出家前的名字），如果你是一隻蒼蠅，正停在一池神聖花蜜，也就是甘露（Amṛta）的邊緣，你會怎麼做？”

維韋卡南達毫不猶豫地回答說：“我當然會從中啜飲。”

羅摩奎師那說：“傻瓜，你應該直接掉進去並淹死！你怎麼可能在賦予生命的花蜜中，還害怕自己會淹死？”

可我們就是害怕，總是害怕。我們對自己沒有信任，於是也就不可能對存在有真正的信任。

如果神以任何一種我們不熟悉的形式出現在面前，我們甚至可能會要求祂拿出身份證明！我們的智力把奎師那固定成了一個穿黃衣、拿笛子、戴孔雀羽毛的形象；所以，如果奎師那滿身灰燼、脖子上纏着蛇出現在我們眼前，奎師那的追隨者甚至可能朝祂扔石頭，然後說：“那是希瓦，我不拜希瓦。”有些人甚至聲稱自己已經吸收了《*梵歌*》，理解了奎師那的每一句話，卻又來質問我：既然你說奎師那是終極的，怎麼還能在道場（Āśram）裏禮敬希瓦?

正是爲了這樣的人，奎師那才一層層深入地說明：祂是一切，同時也高於一切。祂既是創造者——梵天（Brahma），也是維持者——毗溼奴（Viṣṇu），也是復興與轉化者——希瓦（Śiva）。祂不是“這個而不是那個”；祂是全部，而且超越全部。

我是永恆的

7.10 噢，貢蒂之子（Pārtha），要知道我是所有存在的永恆種子，是智者中的智性，是所有輝煌者中的光輝。

7.11 噢，婆羅多雄者（Bharatarṣabha），我是強者的力量，我是衆生之中無色慾、且符合正法（宗教原則）的生殖能量。

7.12 所有存在的狀態——無論是悅性（sāttvika）、激性（rajas）還是惰性（tamas）——都源於我。我獨立於它們，但它們依賴於我。

7.13 整個世界都被這三種模式（悅性、激性和惰性）所迷惑，因此不認識我。我超越這些模式，且無窮盡。

7.14 我那由物質自然三種模式構成的神聖力量，確實難以超越；然而，凡是臣服於我的人，都能輕易越過它。

7.15 那些愚蠢的作惡者，乃人類中的敗類；他們的知識已被幻象（Māyā）奪走，依附於惡魔的本性，不向我臣服。

“我是生殖的能量，”至尊者說，“我是一切生命的種子。”祂毫不辯解，也不道歉。

祂說：“我就是那生殖的能量，卻沒有情慾的幻想—— *kāma-rāga vivarjitam dharmāviruddho bhūteṣu*（7.11）。”如果不能繁衍，又怎麼能成爲創造者?

過去，我們許多偉大的聖賢，諸如婆私吒（Vaśiṣṭa）和毗耶娑（Vyāsa）這樣的仙人與大仙，都是居士（gṛhastas），有妻子和孩子。可是，他們仍是已經了悟、已經開悟的靈魂。除了哈奴曼（Hanumān）和格涅沙（Gaṇeśa）之外，我們所有的神祇都已成婚！據說奎師那有16,008位妻子!

如果沒有生育，沒有性行爲，生命形態又如何延續？要讓獨身自然發生，第一次靈性體驗就必須發生在青春期之前，這樣，賦予生命的性能量便會向上轉化爲超越性的靈性能量，而不是向下成爲生殖能量。那些因爲現行業（prārabdha karma，與生俱來的慾望）而經歷這種靈性覺醒的人，就是至尊天鵝（Paramahamsas）。這是他們的本性；獨身會在他們身上自然發生。青春期之後再強迫獨身是困難的。雖然可以做到，卻必須極其謹慎，並在指導下進行。否則，所謂的棄絕僧人、出家人（Sannyāsi），就會假裝遵守梵行、獨身，而內在充滿隨時可能爆發的幻想。梵行（brahmacarya）一詞的含義是“行於實相之中”。

據說，有一次，奎師那與一羣牧牛女信徒（gopīs）要渡過亞穆納河（Yamuna）。當時河水暴漲。奎師那對亞穆納河說：“如果我確實是一位梵行者（*brahmacāri*），就請分開河水，讓我走過去。”河水分開了，奎師那走到了對岸。

一位目睹此景的*出家人*驚呆了：“奎師那是一位*梵行者*？祂與這些身爲祂戀人的女子同行，可祂說自己是*梵行者*，河水就爲祂分開！這是怎麼回事？”

奎師那在這裏解釋的正是這一點：“我是生殖的能量，卻沒有情慾，沒有執着，也沒有幻想。我就是終極實相！”

幻想是我們種種問題的根源。每當一個幻想成真，更多的幻想又會生起。我們永遠無法處於實相之中。要處於實相之中，就必須安住於當下。在當下的那一刻，你就是奎師那。

當我們追戀過去、揣測未來時，就滑入了幻想。我們不再安住於自己身體的界限之內。這樣的生活方式只會帶來痛苦。要獲得極樂，你只需要棄絕幻想；你不必棄絕自己所擁有的物質事物。

享受你的財富，享受你的工作，享受你的配偶與孩子。你已經掙得了自己所擁有的一切，就享受屬於你的那一份吧。只需停止幻想那些你*沒有*的東西。別再追逐更多的佔有；停下來，花些時間享受已經得到的。進入此時此地的當下，進入實相，你就會成爲一位*梵行者*!

超越三德

在這些經文中，奎師那談到了三德（*guṇas*），也就是自然的屬性。

原質（*Prakṛti*）是在宇宙中顯現的能量，具有三個被稱爲*三德*的元素。*原質*處於平衡時，是純粹的勢能；當平衡受到擾動時，*三德*便開始運作。它們像積木一樣，以各種方式組合，創造、維持並毀滅。

很少有人身上只呈現單一的一種元素或*德性*。奎師那所說的三種*質*（*satva*、*rajas*、*tamas*），是純淨或清明、激性與惰性，通常被翻成善良或寧靜、激情或侵略，以及愚癡或無爲。正是這些*德性*的相互作用，創造了心智的功能，並通過心智進一步帶出各種活動。*德性*本身並不是一個人所處的狀態；*德性*使那種狀態發生。*悅性*本身並不等於“平靜”，它只是導致平靜得以出現的那塊積木。

只要一個生命仍受心智影響，他就無法完全超越*三德*的作用。而當一個人真正超越了*三德*，正如奎師那描述祂自己那樣，他就成爲了 *triguṇa rahita*——一個超越*三德*的人。這樣的人，不再受心智及其運作的影響。

請聽。即便是一位化身——也就是一個爲了使命而再度來到這個世界的開悟能量存在——在降生之初，也必須帶着某種*德性*的配比進入存在。就像我們不能只用純金來打造首飾，而總要摻入一點銅來使它成形一樣，即便是一股超越*三德*的能量源，也仍然需要藉着某種*悅性*成分的注入，才能在這個星球上出生。奎師那也是如此。作爲瓦蘇德瓦·奎師那，也就是瓦蘇德瓦之子，這一身體層面的祂，仍然有某些*德性*在運作。

可請記住，《*薄伽梵歌*》真正的說話者，是*至高梵*奎師那，是宇宙奎師那，而不是瓦蘇德瓦·奎師那。因此，祂纔會大膽地說：我超越*諸質*。我是至高神我（*Param Puruṣa*），是那位讓*原質*運作、卻又超越它的影響的至高存在。奎師那是自然的創造者，甚至超越了原質本身，因此祂也超越了整場自然的戲劇。

我們可以看見三德在人穿越物質世界時彼此交互作用。大多數人通常更多地活在*激性*之中——也就是一種帶着激情、侵略性和推動力的狀態，同時混雜着不同程度的*悅性*和*惰性*。*激性*是創造之中必不可少的部分，它推動事情發生，也是行動最主要的*德性*。

特別是當一個人進入某種強調棄絕和遠離世俗生活的環境時，很多人會先掉進深深的*惰性*與無爲中。這不是愚癡的狀態，而是一種無爲的狀態：一個人對先前那種無意義忙碌生活所壓抑的抗拒，會全部在這裏浮現出來，迫使他完全不再行動。

你可能會睡很久，遠遠超過平常，也可能什麼都不想做。可這往往只是一個過渡階段。那些被壓住的東西會浮上來，然後逐漸溶解。讓它們過去吧。之後，你纔會慢慢進入*悅性*的狀態。對許多人來說，這一點很令人驚訝：在進入*悅性*之前，居然會先落入*惰性*。可這確實會發生，因爲它只是對一個人早期生活方式的自然反作用。

另一方面，一個沉浸在*惰性*裏的人，也正是奎師那所說的“不向我臣服”的那類人。這樣的人住在深深的黑暗和愚癡裏，並沒有意識到自己的潛

力。從某種意義上說，他甚至還不如動物；因爲動物至少知道怎樣在自然之中、與自然一起生活，而且動物並沒有那些幻想。

不幸的是，人能夠把自己的感知扭曲到一個程度，甚至去否認自己原本的本性。*幻相*正是三德交互作用的結果，也是我們所有幻想的集合。就像黑暗只能被光驅散一樣，*幻相*也只能被覺知照破；否則，*幻相*最終就會反過來吞噬我們。

在《薄伽梵往世書》（Bhāgavatam，描述至尊毗溼奴化身，特別是祂化身爲奎師那的印度教史詩）中，有這樣一個故事。

那羅陀（Nārada）是毗溼奴最偉大的信徒。他一直歌唱毗溼奴的榮耀，心智中再無別物。可隨着時間推移，那羅陀也因爲自己是最受讚頌的信徒而生出了自負。這種事，在某個時刻會發生在所有信徒身上。

於是，作爲真正的上師，毗溼奴出手了。祂叫來那羅陀，請他去取一壺水。那羅陀飛快地跑了出去。可就在半路上，他發現自己站在一戶人家門前討水，而出來遞水的是一位美麗的少女。那羅陀立刻愛上了她，後來甚至與她結婚、生兒育女，一起建立了家庭。

有一天，一場巨大的風暴突然襲來，洪水淹沒了房屋和周圍的一切。湍急的水流把那羅陀和家人全部捲走，他們很快失散，家人也都相繼死去。那羅陀痛哭失聲，拼命呼喊求救。

突然，他聽見一個聲音：“那羅陀，我的水呢？你怎麼了？”

那羅陀彷彿一下子從夢裏驚醒，只見毗溼奴正站在那兒，微笑地看着他。毗溼奴說：“就連我最偉大的信徒，也無法完全免於幻相。”

只要心智還在活動，就沒有人能完全免於幻象。

四種虔信的人

7.16 噢，婆羅多雄者（Bharatarṣabha），婆羅多族中的俊傑啊，有四種虔誠的人開始向我提供虔信服務：受苦者、求財者、求知者，以及了悟絕對實相的智者。

7.17 在這些人中，處於完全知識中並通過一心一意的虔信永遠與我合一的智者是最好的。他非常珍愛我，我也珍愛他。

7.18 所有這些信徒確實都是高尚的；但認識我的智者，安住於我即是我的眞我，這是我的看法。融入我的意識並參與我的使命，他肯定安住於我，最高的歸宿。

7.19 經過許多生與死，認識我的人臣服於我，知道我是所有原因的原因和一切存在。如此偉大的靈魂非常罕見。

奎師那現在把話題帶得更深了一層。祂開始談到印度的社羣系統。

在進入這個主題之前，我先向由仙人（*Ṛṣis*）所創造的那套體系鞠躬。正是這套體系，讓整門靈性科學得以真正運作；也正是這套社羣結構，使我們的經文得以存活，使靈性科學得以存活。

可在現代，辱罵由*仙人們*所創造的這套社會體系，已經成了一種時尚。尤其在南印度，攻擊吠陀系統、輕蔑斯瓦米（Swāmis）成了一種潮流。如果你想顯得自己受過教育、顯得自己是個重要人物，那最容易的辦法之一，就是貶低我們的吠陀體系。你會立刻因此獲得某種社會聲望。問題在於，我

們不僅沒有真正理解吠陀體系，反而開始不尊重這套由古代上師們創造出來的偉大結構。請明白：如果不是因爲這些*仙人*，以及他們創造的體系，印度（Bhārata）今天根本不可能還活着。這本身就是神所展現的最大奇蹟。

沒有別的文化像印度文化這樣，存續瞭如此漫長的時間。那些在印度文化之後興起的文明——巴比倫、羅馬、希臘等等——都懂得如何作戰，如何以專業方式建造帝國和大城市，也懂得如何保護自己。它們曾是偉大的戰士文明。然而它們並沒有真正活下來。今天，我們看到的只剩它們的廢墟。至於印度文化和印度體系，我們至少擁有一萬年的可記錄歷史。

斯瓦米·普拉卡沙南達·薩拉斯瓦蒂（Swami Prakashananda Sarasvatī）曾寫過一本非常優美的書，它是一部關於印度文化中宗教真實歷史的綜合百科全書。按照他的說法，*永恆正法*，也就是印度文化，擁有數萬億年的歷史；而就有記錄的歷史而言，我們也至少有一萬年的印度文化歷史。

沒有哪個國家像印度這樣，經歷過這麼多、這麼反覆的入侵。印度一次又一次地被幾乎所有主要文化和國家侵入；然而，印度自己卻從未去入侵別國。在這個地球上，擁有五千年以上歷史的四十八個文明裏，印度教文明——也就是*吠陀*文化——是唯一至今仍然活着並持續繁榮的文明，其余四十七個都沒能存活下來。僅僅因爲這個社羣系統，印度文化才得以活到今天。

讀到這裏時，我們還必須明白另一件重要的事：人不可能脫離社羣而生活。人本來就是社會性的存在，總會形成這樣或那樣的羣體結構。你不能說

美國沒有某種社羣系統；其他國家也一樣。只不過，那些社羣系統大多是建立在金錢之上的。

有一次我到巴西，在一家名叫巴西國家石油公司的大企業裏做講座。有人問我：“你怎麼能爲印度的社羣系統辯護？高種姓的人總是以輕蔑的眼光看待低種姓的人。你怎麼能爲此辯護？”

當然，印度文化之中確實出現過問題。印度人某種程度上犯過錯誤：他們錯過了這套社羣系統原本發展的精神，而開始死抓住字面形式。確實有一些錯誤發生了，這是真的。然而，我們不能因爲這些錯誤，就給整個社羣系統貼上“錯誤”的標籤。就像一個人體內長了腫瘤，應該被切除的是腫瘤，而不是直接把整個人殺死。我們不能因爲腫瘤，就把整個人都否定掉。

更糟的是，錯誤明明是我們自己製造的，今天我們卻反過來攻擊整個系統。我對那個人說：“是的，確實發生過一兩次錯誤。可你去看看那些所謂發達國家、所謂文明國家吧。如果你登上一架飛機，從頭等艙走到經濟艙，留意一下頭等艙乘客是怎樣看你的！你觀察過那種眼神嗎？只要稍微看一看，你就會發現，那種眼神裏同樣充滿了不尊重。”不要以爲別的國家就沒有社羣或階級系統。每一個國家都有，它們只是形式不同。

印度的社羣系統

*吠陀仙人*至少是基於智慧與才智，才創造出社羣與種姓系統的。而在其他文化裏，社羣系統往往建立在金錢與權力之上。由剎帝利（*Kṣatriyas*，戰士階級）掌權的社會，本質上就是按力量來排列社羣秩序：誰更強大，誰

就更受尊重；而在另一些國家，則是商人或商業階層控制着整個結構，於是越富有的人越受尊重。

印度是唯一一個把整個社會系統建立在“尊重智慧與才智”之上的國家。這套系統最初就是圍繞智慧和才智來組織的。也正因如此，在印度，一個人越有智慧，越有靈性，就越受到尊重。

整個社會系統，原本是基於“從豐富他人的意識中分享”而建立起來的。請理解：只有當你先看見它，並且從豐富他人的意識狀態中親自體驗它，你才真正有能力去創造任何東西。人必須通過在豐富之中行動，才能真正爲整個社羣作出貢獻。

所以，讓我再把這個系統最初被創造時的精神，以及後來我們是怎樣濫用它的，稍微講清楚一點。首先，這整套系統並不是建立在出生之上的，而是建立在人的性格之上。

奎師那一再說明，這樣的劃分，是依據*三德*，也就是依據人面對生活的態度。一個因恐懼而工作的人，屬於被稱作首陀羅（*Śūdra*）的勞動階層；一個出於貪婪而工作的人，屬於吠舍（*Vaiśya*），也就是商人或商業階層；一個爲了得到關注、證明自己優越而工作的人，屬於*剎帝利*社羣；而一個出於豐富意識中的感恩，流露自身喜悅而工作的人，就是婆羅門（*Brāhmaṇa*）。當時的人，正是依此被分類的。

每一個人都必須爲社會帶來某種貢獻。一個人如果沒有別的資源，至少還可以奉獻自己的時間；這樣的人就是工人，也就是*首陀羅*。一個通過創造產品並分享它來作出貢獻的人，是*吠舍*，也就是商人。一個通過分享勇氣和

信心來鼓舞整個社羣的人，是*刹帝利*，也就是戰士；他用自己的信心，把整個羣體凝聚成一個共同體。一個通過分享知識、喜悅或靈性智慧來豐富別人的人，就是*婆羅門*。

所以，這種分類完全是基於一個人在社羣中所扮演的角色，也就是基於他的性格，而與他的出生毫無關係。這纔是當初*仙人們*創造整個系統時真正的精神。那裏本來沒有人更高，也沒有人更低。後來雖然確實發生過一兩次偏差，但即便如此，我們也不能因此就說整個系統本身是錯的。

caturvidhā bhajante māṁ janāḥ sukṛtino'rjuna |
ārto jijñasurartharthī jñānī ca bharatarṣabha || 7.16

"噢，婆羅多中的俊傑啊，有四種虔信的人開始向我奉獻虔信的服務：受苦者、求財者、好問者，以及尋求絕對實相之知識的人。"

在這裏，奎師那開始談論那些接近神聖的人，以及他們是以怎樣的方式來接近神聖。人基本上是圍繞七種核心情感在生活和行動的。大體來說，我們的一切生活與工作，都圍繞着這七種情感中的某一種展開：貪婪、恐懼、擔憂、對關注的需要（名聲與名望）、比較與嫉妒、小我，以及最後一種——深深的不滿足。

這些，就是支撐人去生活、去工作的基本心理品質。人總是圍繞這七種不同的情感中心來運作。而這七種情感，就像七個能量中心一樣，爲我們提供燃料。我們在生活裏所做的一切，都紮根在這七種情感中的某一種。

如果我們是從貪婪出發，就會以同樣的方式接近神。於是，吉祥天女（財富女神）便會吸引我們，或者我們會不斷追逐庫毗羅（Kubera，掌管

財富的神），一遍又一遍地去做庫毗羅普伽（Pūjā），不斷重複庫毗羅這個概念。只要我們覺得自己有所匱乏，就會依着這種匱乏去塑造心中對神的理解，並以那種模式接近祂，試圖藉此獲得滿足。換句話說，我們總是帶着自己內在的缺口去靠近神聖。

還有一點：當一個人逐漸成熟時，他會以“智慧吉祥天女”（*Jñāna Lakṣmī*，也就是作爲智慧之財富的女神）的方式，去接近同一位吉祥天女。也就是說，他向同一位女神祈求的，已經不再只是財富，而是智慧與知識。我們會按照自己的成熟程度去投射和看見神聖。請明白，從貪婪出發去接近神，本身並沒有錯；以祈求恩賜開始人生，也沒有錯。但問題在於，我們不能以這種祈求停在終點。這可以是一個好的開始，卻不是一個好的結束。

維韋卡南達曾說過一句極美的話：“出生在教堂裏是好的，但不要死在那裏。”在真正離開這個世界之前，我們應該已經從那個階段成長出來。我們必須變得成熟，必須認識到自己內在神性的更多維度。

在祈禱中，我們向神祈求；而在禪定中，我們成爲神。祈禱會帶來立刻可見的結果。向更高原則、向神聖祈禱，並沒有錯，但那遠遠不夠。只有在禪定中，我們纔會成爲那個自己一直祈求的更高原則，成爲那個自己一直朝向的神聖。這，纔是永恆的。

神聖本身就像一面鏡子；我們在其中看見的，其實是我們自己的映像。無論我們對神聖做什麼，最終都會回到我們自己身上。我們理解得越多，就

成長得越深，也就會以更成熟的方式與神聖建立關係。否則，我們就只會像醉漢一樣，困惑而又被困住。

一個小故事:

一個人很晚纔回家，喝得爛醉，連路都走不穩。他跌跌撞撞地進了屋，撞上一張桌子，打碎了一塊玻璃。玻璃不僅碎了，還把他割傷得很厲害。他跑去浴室，試着給自己包紮，一邊包一邊照着鏡子。然後，他悄無聲息地走進臥室，倒頭睡着了。

第二天早上，他的妻子開始追問：“發生了什麼事？你昨晚到底做了什麼？”

他回答說：“我什麼也沒做，我沒事。”妻子說：“不，你告訴我，你爲什麼回來得這麼晚？”

他說：“我去喝了幾杯。”她說：“沒關係，可你受傷了嗎？”

他回答說：“沒有，我沒傷到自己。”她問：“那你爲什麼把那麼多繃帶貼在鏡子上？”

他根本沒有把繃帶貼在自己身上，而是把繃帶貼在了鏡子上！

如果我們活在醉意裏、活在無覺知裏，最後做的也是同樣的事：我們會把所有努力都用在鏡子上。抓住鏡子，也就等於抓住形式本身。如果你一直往鏡子上貼繃帶，你永遠不可能真的痊癒。鏡子本來只是用來幫你看清自己

究竟哪裏受傷了。同樣地，我們也應該像使用鏡子那樣使用神、使用神聖：用祂來照見自己哪裏出了問題，而不是試圖在鏡子上做治療。如果我們這樣做，我們就會把整個重點完全錯過。所以請看清：以祈禱開始人生，是好的開端；但若停在那裏，它絕不是正確的終點。

我們基於我們的情感選擇神

下一種層次，是出於恐懼來接近神聖。這樣的人會去崇拜那些能保護自己的神。他也許會做善見神輪火供（*Sudarśana homa*；homa 指在聖火中獻供，Sudarśana homa 是爲一般保護所做的火供），或一遍又一遍地做死亡征服火供（*Mṛtyuñjaya homa*，爲避免非時死亡、延長壽命所做的火供）來求保護，也會不斷去崇拜某顆星體、某位天神。這也就是爲什麼許多部落神常常手持大劍，在很多印度村莊裏，你會看到神像拿着刀劍和大戰武器。一個以恐懼爲中心的人，自然會被手持武器的神吸引。所有這些並沒有什麼錯，但這絕不能成爲終點。

第三個層次，是帶着擔憂來接近神聖。而擔憂，本質上不過是恐懼和貪婪的混合體。於是，我們也會用同樣的方式去靠近神聖：祈禱說“請幫我停止擔憂，請幫我從這些擔憂中擺脫出來。”到了這一點上，我們甚至可能開始做瑜伽或冥想——可目的不是爲了靈性開悟，而只是爲了讓心智稍微安靜一點，得到一點和平。

再往後，是以“需要被關注”爲中心的層次。我們爲了名聲與名望、爲了讓別人注意到自己而去接近神聖。我們不僅向神祈禱，甚至會逐漸開始“代表神”。如果你去印度，你會看見一些經營寺廟的人，慢慢表現得幾乎像神一樣。這是一個很大的問題。

所以我總是告訴人們：除非你已經足夠成熟，否則千萬不要輕易承擔“經營一座寺廟”這件事。有人曾問我：“我不相信靈性，但想把經營寺廟當成一種社會服務來做，可以嗎？”我告訴他：“千萬別犯這個錯！如果你沒有足夠的靈性成熟，就跳進這樣的工作裏，最後一定會給自己和別人都帶來麻煩。慢慢地，它只會淪爲一場純粹的名聲與名望遊戲。到頭來，你不只會傷害自己，也會傷害別人。”

在寺廟裏安置神像時，有一個極其莊嚴的儀式，叫作生命力安住，也就是開光（*Prāṇa Pratiṣṭhā*）。經典一再強調：執行這個儀式的人，必須是開悟的。否則，主持安像的人就會吸收那些前來祈禱之人的集體負面性。聽起來也許有些嚇人，但並不是危言聳聽，它背後有非常深的道理。一個還不夠靈性成熟的人，如果貿然承擔這樣的工作，最後很容易落進名聲與名望的糾纏之中，不僅給自己製造問題，也給別人製造問題，甚至開始打着神聖的名義做很多事情。

那些站在神或神像面前祈禱的人，之所以容易被誤導，正是因爲他們本來就被恐懼和貪婪牽着走；你可以輕易地利用他們。他們一直在等待某種“解決辦法”。這也就是爲什麼我一再強調：只有開悟的人，才真正適合去管理一個靈性組織。

如果我們把一個靈性項目交給一個只有商人心態的人，他最終一定會把整件事做成一門生意。神聖不能被放進賬目、數字和計算之中來衡量；一旦開始那樣做，整件事就失去了它的靈魂。這也就是爲什麼，上師們一再強調：在進入這些工作之前，一個人必須先具備相應的靈性成熟。

再往後，就是比較與嫉妒。這已經是一個相當極端的階段。人總會和別人比較，總會對他人的地位、身份和財富生出嫉妒。一個活在比較和嫉妒裏的人，永遠不可能安寧。看看我們爲什麼會在生活裏總是那樣匆忙。請聽：不要再匆忙了。我們根本不需要不停地奔跑。可如果我們以嫉妒與比較爲中心，那麼我們就會再次從這個層面、並且只是爲了這個層面去接近神聖。

表達神聖

很難想象，一個沉在嫉妒與比較之中的人，最終會走到多麼愚蠢的地步。他不斷陷在“這是*我的*，那也是*我的*，我就是這樣做事的……”這種執着裏。可我們必須認出：我們每一個人都是獨一無二的。神不是工程師；祂是一位藝術家。祂用自己的雙手，帶着愛與獨特性雕塑了我們每一個人。所以，我們每一個人都不一樣。

當我們帶着嫉妒和比較的心態去接近神聖時，我們又一次把自己困住了。人們常問我：“*師父*，我們的史詩中不是也寫着神和女神會出於嫉妒、貪婪和憤怒而彼此爭鬥嗎？你怎麼看？”請聽，那些史詩之所以這樣寫，是爲了讓那些本來就陷在嫉妒中的人，能夠先找到一個理解入口。不要以爲神聖本

身真的會犯這些錯誤！但如果人們會這樣去想，那就說明：他們其實是用自己的模式在解讀神聖。

甚至許多儀式，也只是爲了讓人們在神面前先感到舒服一點，使他們願意更靠近祂。當人們觀看神聖婚禮的儀式時，他們會感到放鬆，也感到安全。正是爲了讓人們能夠在心理上放鬆下來，這些故事纔會被講述和流傳。要明白，除非神聖用我們聽得懂的語言說話，否則我們很難和祂建立關係。這也就是爲什麼這些故事會被寫出來。

再往後，就是以小我爲中心的人。這就更難處理了。這樣的人試圖藉着神聖來爲自己賺取名聲與名望。他開始聲稱自己是神聖的，可他並沒有活出神聖的品質。所以《奧義書》裏有一句非常美的話：如果你真的擁有神性，那就讓它通過你的品質顯現出來，讓人憑你的生命狀態認出它，而不是憑你的嘴巴。

你做了什麼，纔會替你說話；你嘴裏說什麼，並不會替你完成任何事。真正會替你開口的是你工作的方式、你活出來的狀態。言語本身並不會給你帶來任何東西。有一部簡短卻極其優美的《*奧義書*》，叫作《至尊天鵝奧義書》（*Paramahamsa Upaniṣad*）。它甚至說，一個至尊天鵝不應該穿藏紅花色長袍。嚴格說來，照這個意思，我甚至不該穿這件藏紅花長袍。那部經文的意思是：如果真正的尊重只是因爲這件長袍和傳統纔給到我們，那麼那並不是我們應得的尊重。真正值得被尊重的，應該是通過我們生命所散

發出來的神聖品質，而不是一件袍子。應當被尊重的是我們所活出的開悟品質本身。

昨天有人問我：“我們怎麼判斷一個人只是自負，還是一位真正的靈性上師？”請聽。一個自負的人，只會玩弄語言；而只有一個真正開悟的人，才能散發出那種能量，並在你身上重現同樣的體驗。如果你真的得到了體驗，那麼你就要非常清楚：你的上師是真正開悟的，是神聖的，是靈性體驗與智慧的化身。如果你得到的永遠只有話語，而沒有任何真實體驗，那你也必須看清：你正在追隨的人，或者你所走的那條路，並不是終極的。

文字就像菜單，體驗纔像真正的食物。如果你走進一家餐館，服務員遞給你一張菜單說：“這是菜單，但這裏沒有食物。”你會管那叫餐館嗎？當然不會。菜單永遠不能填飽你的肚子。同樣，在靈性生活裏，我們不能停留在菜單上。

那個帶着小我接近神聖的人，總是試圖在自己並沒有任何堅實體驗的情況下，就去“代表神聖”。這也就是爲什麼《*奧義書*》一次又一次地強調“體驗”。只要沒有真實體驗，那麼你所追隨的那個人，肯定就還有根本性的問題。

我總是對人們說：如果你沒有在我這裏真實地體驗到任何東西，那你就去跟隨別人。把責任全部推給弟子，然後不停指責他們：“是你不夠格，是你練得不夠好，是你沒有努力，所以你沒有任何體驗。”這件事是很容易做到的。

這其實是一種既欺騙弟子、又逃避真理的狡猾方式。弟子之所以來到上師面前，本來就是因爲他還沒有體驗。而上師卻反過來說：“是你不完美，所以你沒有靈性體驗。”說實話，要學這一套，甚至都不需要上師——有時候，配偶就已經足夠了！因爲這恰恰就是許多伴侶彼此最擅長做的事。

真正的上師，會在你身上重現曾經在祂自己身上發生過的體驗，無論你當下的狀況如何。只有當你能夠體驗到我的開悟時，我才真的是開悟的；否則，我就不是。所以，不要只瞄準語言，直接瞄準神聖本身。

帶着小我去接近神聖的人，最後得到的一切，都會反過來讓小我更強。他從來沒有真正把小我交給神聖，反而拿知識來把小我越喂越大。請一定看清：這種人其實是最危險的。知識有兩種用法：你可以借它向神聖臣服，也可以借它讓別人向你臣服；區別只在於你怎麼使用它。當我們帶着小我去接近神聖時，我們並沒有在放下小我，而是在繼續餵養它。

以感恩接近我

再往後，是最深的一層：以感恩去接近我。在這個層面上，我們是帶着感恩、帶着終極的感恩走向神聖的。到了這裏，關係本身發生了根本性的轉變。我們感到如此感激、如此深深地與神聖相連，以至於整個人生都被改寫了。

我們最初可能從貪婪的層次開始：向賜予恩惠的神祈禱；再往後，進入恐懼的層次：被那些能保護我們的神所吸引；接着，也可能因爲擔憂而被佛

陀吸引，因爲祂看起來那樣平靜、那樣安詳。對一個以名聲與名望爲中心的人來說，能帶來名聲與名望的神，自然最有吸引力。就像面對神一樣，人們也是從這些不同層次去接近上師的。

來接近我的人，也都可以分成七類：*第*一類，出於貪婪；*第*二類，出於恐懼；*第*三類，出於擔憂；*第四*類，爲了名聲與名望；*第五*類，出於嫉妒和比較；*第六*類，出於小我——比如他們會說：“我是帕拉瑪罕撒·尼希亞南達的弟子，我和祂很近，祂知道我的名字。”他們來找我，只是爲了餵養自己的小我；最後，*第七*類——極其稀少、極其稀少的人——纔是出於感恩而來。

出於貪婪來接近我的人，還有另一個問題。他們不只帶着貪婪來，也帶着自己頭腦裏對上師的各種預設與幻想。他們先設定好一個框架，然後再來看：我是不是符合他們的那個框架。而我之所以會因爲年紀輕而遇到一個特殊的問題，也正與此有關。讓我講一個發生在我們印度道場裏的真實事件：

> 一天，我一個人坐在道場外面，沒有戴頭巾，坐在一塊小石頭上吹着涼風。一位博學而年長的學者走過來問我：“我想見斯瓦米吉。祂在哪裏？”我對他說：“請先去阿南達講堂（禪堂）坐一會兒，祂半小時後會來。”於是他就去了禪堂坐下。

於是他就坐在大廳裏等。半小時後，我戴上頭巾走了進去，正准備坐到自己的座位上。這個人說：“不！我想見的是*大師父*，我想見上師吉。”

我對他說：“請原諒，在這個道場裏，我就是那位斯瓦米。你還想見誰呢？”

他回答說：“我聽說過帕拉瑪罕撒·尼希亞南達。祂治好了我表親的病，我想見的是祂。”於是我把他表親的名字、他當時患的病、以及我是怎樣讓他恢復的，一一告訴了他。我對他說：“我就是帕拉瑪罕撒·尼希亞南達。”可你會驚訝地發現，他根本不願意相信我，只是一直盯着我看。

接着我說：“通常，印度的斯瓦米並不會隨身帶着身份證。但如果你不相信我，就去看看那張照片（貼在道場的告示牌上）。看看上面的名字，再看看那張臉——我就是那位斯瓦米。”

你會很驚訝，可事情就是這樣。他回答說：“我並不打算向你學習。”說完，他不再和我說話，轉身就走。因爲他對“上師應該是什麼樣子”抱着極其強烈的幻想，所以他甚至沒有辦法真正與現實中的我建立起聯繫。

只要我們對事物抱持這樣強烈的幻想和想象，我們就無法與現實建立關係。恐懼也是如此；那些帶着恐懼來的人，永遠也無法真正擺脫恐懼，因爲恐懼本身就是一種幻想。

人們總是從不同層次去接近上師和神。我們越成熟，就越會與那個真正能讓我們圓滿的存在建立更深的聯結。當我們一點點超越恐懼與貪婪時，我們會以更成熟、更親密的方式去親近同一位上師、同一位神，並真切地感覺自己與祂深深相連。

在《薄伽梵往世書》中，我們可以看到：人通常會帶着五種不同的態度，與上師或神建立聯繫。

1) 僕從感（*Dāsa Bhāva*）：把神視作所侍奉的對象，把自己當作僕人。哈奴曼視羅摩（Rāma）爲所侍奉的對象，並以侍奉祂作爲解脫之路，就是這種關係。

2) 親子感（*Vātsalya Bhāva*）：把神當作神聖的孩子，例如雅首達（Yaśodā）把奎師那當成兒子。

3) 友誼感（*Sakha Bhāva*）：把神或上師當作朋友，就像阿周那與奎師那之間的關係。

4) 母性情感（*Mātṛ Bhāva*）：把神或上師視作父親或母親，例如羅摩奎師那與女神卡莉（神聖母親的象徵）之間的關係。

5) 愛侶感（*Madhura Bhāva*）：把神當作愛人，就像茹阿妲（Radhā）對奎師那那樣。這種態度需要極大的成熟度。只有當我們已經體驗到超越身體的意識時，纔有可能真正以*愛侶感*與神聖建立關係。

這五種不同的情感聯結（*bhāvas*），正是人們與神聖建立關係的不同方式。不同的成熟度，會使不同的態度適合我們的心智。我們越成熟，感恩便越自然地發生；而成熟度越低，我們的生命就越充滿“祈求”。祈禱就是貪婪；懺悔就是恐懼！

這也就是爲什麼我說：“感恩是最偉大的祈禱，而‘謝謝你’是最偉大的真言。”當我們超越祈禱與懺悔時，我們便開始經驗感恩；而一旦經驗感恩，我們便開始真正經驗神聖。奎師那在這裏所做的，就是一步一步解釋：我們如何成長、如何抵達終極的成熟度，以及如何在那個終極層面創造並體驗神聖。

所以，讓我們看看，奎師那究竟是怎樣一步一步說明這個過程的。祂給了我們哪些成長於成熟度、並最終體驗永恆意識的技巧?

整個社羣系統的創造，本來就與“我們是從怎樣的成熟度去接近神聖”這一點有關。我們怎樣豐富社會、怎樣與社會分享，取決於我們的成熟度；同樣地，我們接近神的方式，也取決於我們的成熟度。

如果我們覺得生活裏缺錢，就會去向賜予財富的神祈求；如果我們覺得缺知識，就會去向辯才天女，也就是智慧女神 Sarasvatī 祈求；如果我們

覺得不安全，就會被那些保護型的神吸引，比如杜爾迦母（Mother Durgā）或卡莉。可如果我們真正渴望的是靈性體驗，是終極經驗，那麼我們就會去尋找神聖的化身，去親近神聖最圓滿的顯現。

奎師那說：“有四種人來向我靠近——*caturvidhā bhajante māṁ*。”祂也把這四種類型與四個社羣相應地對應起來：第一種，是困苦的人，也就是工人階層，*首陀羅*；第二種，是渴望財富的人，也就是商人，*吠舍*；第三種，是好奇的人，那些不斷追問“*然後呢？然後呢？然後呢？*”的人——例如*剎帝利*，總是無法停下，永遠在追問“然後呢？”；第四種，則是尋求絕對知識的人——也就是*婆羅門*。

“這四種人都來到我這裏，也都抵達我這裏；但他們是從不同層面來的。”所有人都走向同一個神，可他們體驗祂的方式並不一樣，因爲他們各自的成熟度不同。只要你仍被恐懼或貪婪綁住，你就只會被那類對應這些情感的神所吸引。去寺廟祈禱很容易，但去見一位活着的上師，並在祂面前真正冥想，則很困難。

這是爲成熟的人准備的，不是爲所有人准備的。所以，在寺廟裏我們會看到成千上萬的人，而在真正的靈性場域裏，我們往往只看到幾百人。這不是所有人都准備好的東西；它是一種奢侈。

靈性是一種奢侈

靈性確實是一種奢侈，而且只有少數真正聰明的人才“負擔得起”。靈性的代價，就是我們受苦的極限！只有當我們真正受夠了苦，我們纔會有資格進入靈性。而這條路，只適合那些已經真正明白自己一直在受苦的人。這裏有兩件事缺一不可：不僅僅是痛苦本身，還包括對自己之所以受苦的理解。正是這種理解，我稱之爲智慧。這種智慧甚至並不必然來自年齡和經驗；有時，只要你真正看清生活的一瞥，它就會發生。如果這種智慧在，你就會看見痛苦是如何製造出來的，也就不再掉進其中。所以，痛苦與對痛苦的理解，這兩者，都是進入靈性生活所需要的。

“那出於愛與感恩接近我的人，是最好的，因爲他珍愛我，而我也珍愛他。”藉由這一節經文，奎師那爲這一整段對話、這一整個觀念作了收束。

teṣāṁ jñānī nitya yukta eka-bhaktir viśiṣyate |
priyo hi jñānino ‘tyartham ahaṁ sa ca mama priyaḥ || 7.17

奎師那說：“從任何層面開始都沒有關係，但不要停在那裏。”我們可以從任何一個層面起步、起飛，可是我們不能停在那裏、卡在那裏。否則，就像一年級始終升不上二年級一樣。我們總想停留在一個舒適而熟悉的層次，不願再往前走。一個人要真正理解並達到這種成熟度，確實需要許多生。而每當我說“需要許多生”時，總有人會想：“那就讓我以後幾世再慢慢成熟吧。”問題就在這裏。我們說話必須足夠清楚，否則你根本無法想象，人們會把同一句話解釋出多少種完全不同的意思。

一個小故事:

有一次，一位偉大的學者在講述赫裏希錢德拉（Hariścandra）的故事。大多數印度人都知道這個故事：赫裏希錢德拉是一位秉持一致性和真實性、爲維護真理而活的國王，併爲了真理而賣掉了自己的妻子。僅僅爲了守住自己的諾言，他就賣掉了自己的妻子。他是如此偉大。

故事講完之後，這位學者問其中一個聽衆：“你從這個故事裏學到了什麼？”

那人回答說：“上師，我明白了真理是生命中最重要的事情。我們應該爲了真理放棄一切。真理是終極的。”

學者聽了很高興。於是他又問第二個人：“那你明白了什麼？”那人回答說：“上師，我明白了，原來在緊急情況下，賣掉自己的妻子也是可以的。”

同樣一個故事，兩個人卻得出了兩種完全不同的理解！所以一定要清楚：不要錯過真正的理解。人們常說：“有多少位上師，就有多少條道路。”可我卻說：“有多少個弟子，就有多少條道路。”因爲上師可能對所有弟子講的是同一個真理，但每個人都會按自己的方式去理解和解釋。大家都在接近神聖，但都是從各自不同的層面去接近的。因此，一個人是以怎樣的態度、怎樣的背景去接近，最終就決定了他會如何體驗神聖。

奎師那在這裏說：“在這些人之中，那位總是專注於我的智者，是最好的。”所以，你可以從任何層面開始，但你必須努力走向終極。不要一聽到“這需要許多生”就開始想：“那我以後幾世再慢慢成熟好了。”

不。只要你在這一刻進入知識，那麼體驗就在這一刻發生，你不需要把它推遲到未來。對你而言，每一個當下本身，都是新的出生，同時也是死亡。呼出的氣息是死亡，吸入的氣息是出生。所以要非常清楚：你在每一刻都在死，也在每一刻都在重新出生。而這個當下，本身就可以成爲你真正的新生。理解這一點的人，就獲得了一次新的出生，這樣的人在梵語裏被稱作“二次誕生者”（*dvijā*），也就是“重生者”。接受點化的人在梵語裏被稱作 *dvija*，意爲二次誕生者或重生者。所有真正的*出家*人也都被稱作 *dvijā*。這裏所謂的“重生”，並不是肉體再次出生，而是存在層面的新生——他們爲自己帶來了全新的生命。因此，要知道，新的出生，完全可能就在這一刻發生。

我非常珍愛他

奎師那說：*ahaṁ sa ca mama priyaḥ*——“我珍愛他，他也珍愛我。”他在我裏面，我也在他裏面。奎師那優美地告訴你：祂在你裏面，你也在祂裏面。就在你真正理解這個終極真理、真正以正確態度接近神聖的那一刻，你自己就成了神聖。你真正需要做的，只是改變自己的態度。就這樣，事情就結束了。只要改變你的內在空間，整個過程就完成了。

請聽，這裏有一件極其重要的事：只有當你親自參與到對祂的豐富服務之中時，上師或神聖才真正活在你裏面。僅僅坐在上師或神聖面前，享受一下那個形相，並不是奎師那所說的“豐富服務”。那樣你只是出於純粹自私的動機在追逐祂。

而當你真正獻身於神聖的使命時，你才真正成爲一個信徒。那時，你就會變成祂所親愛的人。你的崇拜不再是出於自私，而是指向神聖的使命，不論這使命以哪一種形式展開。我總是告訴我的追隨者：不要只是坐在我面前，等着話語從我嘴裏掉下來。去爲我的使命工作。通過幫助我轉變人們，來同時豐富你自己，也豐富別人。只要你只是坐着看，你就是在追逐我；可一旦你開始爲我的使命工作，就變成了我在追逐你。我會永遠與你同在。

奎師那在這裏說得極其清楚：“那認識我的人，安住於我之中。參與我的使命的人，最終也到達我——*āsthitaḥ sa hi yuktātmā mām evānuttamāṁ gatim*（7.18）。”

所以，當經文說“跟隨上師”時，它從來不是叫你去追隨那個外在形式本身。它是在勸你追隨上師的教誨，好使你也能成爲上師那樣的人；也在勸你跟隨上師的機構、祂的社羣、祂的團體（*Saṅga*）。當我們同時跟隨這三者——上師、祂的教誨，以及祂的使命——我們才真正走在解脫的道路上。

只有經歷了許多生與死之後，人才能真正與一位開悟的存在建立聯繫。若不是已經經歷了許多生與死，我們根本不可能真正與一位開悟的上師接上。

我曾告訴過你，靈性進步大致會經歷七個步驟：第一，走訪許多寺廟，參與許多儀式和朝聖；第二，開始自己親自做這些儀式；第三，專注於某一位神，並直接向祂祈禱；第四，不再主要做儀式，而開始唱誦讚美神的詩句；第五，不只是唱誦，而開始觀想祂的形相，冥想祂；第六，不再冥想任何特定形相，而是落入同一意識之中，認出形相與自己的靈魂是一體的，神與靈魂也是一體的；第七，親自體驗現實本身。請不要以爲這七個步驟會在一生之中自動完成。人往往需要數百世，才能達到這樣的成熟度；而能夠達到這樣成熟度的人，是非常罕見的。

這也正是爲什麼奎師那說：*sa mahātmā sūdurlabhaḥ*（7.19）——真正達到那種成熟度的偉大靈魂，是極其稀有的。與寺廟裏的神建立聯繫很容易，因爲祂們不會要求我們有紀律，也不會逼我們純淨。我們可以去祈禱，做完自己想做的任何事，再心安理得地認爲祂已經祝福了我們，然後轉身離開。可與一位活着的開悟上師建立聯繫，就難得多。有人問我：“爲什麼很多上師在死後反而變得那麼受歡迎？”因爲用一張照片來欺騙自己，實在太容易了。我們可以做任何我們想做的事，然後把一切都投射成祂的“祝福”。最關鍵的是，在一位已經離世的上師面前，我們不必放下自己的小我。與離

世的上師建立聯繫之所以容易，正因爲祂不再向我們索要小我。我們不需要真正臣服。這也就是爲什麼在死去的上師和寺廟面前，總有那麼多的人羣。有時，人們甚至只是坐在一張照片底下，假裝自己是在代表上師。可這一整套遊戲，本質上只是滿足小我的遊戲。

但面對一位活着的開悟上師，我們必須轉化自己的生命。我們必須真正經驗真理。祂不會讓我們繼續昏睡，也不會讓我們安逸地休息。祂會一直困擾我們，直到我們真正認出真理。祂不會縱容我們繼續做自己想做的事，也不會滿足我們的小我。

所以我總是說：“死去的上師，是死的；活着的上師，是死亡！”對我們來說，活着的上師意味着死亡——是對我們小我的死亡。我們不能在祂面前繼續玩自己的遊戲。我們必須成長，必須成爲真正成熟的存在。我們不能繼續玩着那些老把戲，卻只是在前面冠上祂的名字。祂會動搖我們，祂會把我們喚醒。

活着的上師，是一場噩夢——Siṁha Svapna！

活着的上師就像噩夢，這就是人們害怕接近祂的原因。我們不能和祂玩原來的遊戲，因爲遊戲的規則將由祂來定，祂纔是導演。只有那些真正理解了、在無數生與死中成熟了、積累了足夠知識的人，纔會真正臣服於我——也就是臣服於一位活着的上師。奎師那就是在說這一點。

在印度，尤其在泰米爾納德邦，孩子們常常會玩木製娃娃。她們給一個娃娃披上一塊 *sāri*（紗麗）說：“這是媽媽。”又給另一個穿上 *dhoti*（腰布）說：“這是爸爸。”接着還會給別的娃娃安排成哥哥、妹妹之類，然後說：“媽媽在做飯，爸爸要去辦公室。”還會把那個“爸爸娃娃”放進一輛小車裏，再繼續說：“妹妹要去上學了。”她們甚至還會模仿哭聲，好像妹妹哭着不想去學校。

看上去，這只是孩子的遊戲。可請理解，在你的生活裏，*你*其實也在玩同樣的遊戲。你抓住一個人說：“你是我媽媽，你是我爸爸，你是我妻子，你是我丈夫，你是我兒子，你是我兄弟。”如果那個“娃娃”不按你預設的劇本和形象去演，你就會說：“這不是一個好娃娃。”然後你把它丟開，再爲此大哭。同樣地，當某個人沒有按照你爲他設定的框架去行動時，你就會感到受傷。你希望你生命裏的所有人都照着你希望他們扮演的角色來演；一旦他們沒那樣做，你就開始痛苦。然後，某一天，你死了。你離開了身體。

接着，在你的下一生裏，你又會抓起另一套娃娃，重新開始同樣的遊戲。有時你把某個娃娃帶進遊戲，有時你又把它趕出去；有時你解僱它們，有時你縱容它們。如果你沒有足夠多的娃娃，你甚至會去找幾隻貓狗來一起玩。一次又一次，你就在重複同樣的戲碼。只有一個稍微成熟一點的人，纔會開始問自己：“我到底在做什麼？我到底還要把同樣的心理劇演多少次？”

請聽！整件事，本質上就是一場心理劇。無論是關係，還是生活本身，它都不過是一場心理劇。你有自己的議程；社會也教你，作爲父親、丈夫或兒子，你應該按某種預定義的方式去演。那個開始意識到：自己一次又一次

都在上演同樣戲碼的人，才真正開始擁有關於“究竟發生了什麼”的智慧。而一旦這種智慧發生，臣服便會自然出現。你於是開始向我臣服——奎師那就是這樣說的。

奎師那說：一個真正明白“萬因之因就是我”的人，便會抵達終極的神聖。到了那時，他會開始問：“我還要把同一齣戲演多少次？我還要犯同樣的錯誤多少回？”在這份看見真正發生之前，整場戲只會一遍又一遍重演，沒有盡頭，也沒有真正的體驗。

“那個真正理解了這一真理、真正擁有了這一知識的人，會向我臣服，也就是向上師、向一個開悟的存在臣服——*jñānavān māṁ prapadyate*。他知道我是所有原因的原因，是一切存在本身。如此偉大的靈魂，是極其罕見的——*vāsudevaḥ sarvam iti sa mahātmā sūdurlabhaḥ*（7.19）。”

只有到達這種知識的人，才真正有能力“看見”並與上師建立聯繫。有一句非常優美的話說：“哪怕你只真正見過*一次*開悟的上師，你自己也會開悟。”可有人問我：“那爲什麼我還沒有開悟，*師父*？”請一定看清：永遠不要以爲“你在看*我*”；更不要以爲，僅靠這雙肉眼，你就能夠真正看到神聖。你能看到的，只是*我的形式*，而不是*我*。即使你見過許多開悟的上師，也不要輕易以爲你真的“看見了祂們”。你以怎樣的態度、怎樣的空間去看祂們，纔是真正起決定作用的。如果你帶着恐懼或貪婪去見祂們，你接觸到的只會是一個“天神”層次的投影，而不是一位真正的開悟上師。

只有當你帶着愛、感恩與成熟去時，你才真正能夠*看見*一位活着的開悟上師。就在你看見一位開悟存在*如其所是*的那個瞬間，你自己也*會*開悟。對此，毫無疑問。

我在你心中

7.20 那些辨別力被各種慾望扭曲的人，臣服於諸神。他們根據自己的本性遵循特定的崇拜規則和條例。

7.21 我作爲至高自我安住於每個人的心中。一旦有人渴望崇拜某個神祇，我便使他的信仰堅定，以便他能將自己奉獻給那個特定的神祇。

7.22 懷着這樣的信仰，他努力敬拜某一特定神祇，並獲得自己所希求的結果；然而，這一切恩賜實際上都只由我授予。

7.23 智力有限的人崇拜天神，他們的果實是有限和暫時的。崇拜天神的人只去往天神的星球，但我的信徒達到我的至高星球。

奎師那說：我作爲*至高自我*，安住在每個人的心中。只要有人想要崇拜某一位特定的神祇，我便會使他的信仰穩固，好讓他能夠把自己獻給那位特定的神祇。

請理解，當祂說“神祇”或“天神”時，祂指的不是至高者。重點並不在於對象本身，而在於我們是帶着怎樣的態度接近神聖。即使你出於恐懼或貪婪去接近奎師那，你接近的也只是一位天神（devatā）。帶着正確的態度，即使你接近的是一位天神，祂也是至高者！祂會賜給你開悟。而如果你是帶着錯誤的態度去接近，那麼即使對象是奎師那，你所得到的也不過是物質層面的利益。

這裏有一個與聖尊奎師那的*神聖遊戲*有關的美麗故事。

一個富人向奎師那祈禱，希望自己能成爲國王。他每天早晚各念誦一次奎師那的聖名，不斷祈求：“奎師那，請賜我一個王國。奎師那，我想成爲國王。”

還有一位貧窮的婦人，她只有一頭牛。她用牛奶做出一點黃油和甜食，供奉給奎師那，並終日唸誦祂的名字。

有一天，奎師那顯現，回應了他們兩人的祈禱。那個祈求王國的人果然成了國王；而那位日日向奎師那祈禱的婦人，卻失去了她唯一的那頭牛。

那羅陀問奎師那：“這是怎麼回事？那個每天只念誦您名字兩次的人被立爲國王，而那位晝夜憶念您的婦人，卻被奪走了她僅有的一頭牛。這公平嗎？”

奎師那回答那羅陀說：“那個人只想要一個王國。他來找我，只是把我當成獲得王位的工具，所以我便給了他想要的東西。可那位婦人卻不同。對她而言，我就是她生命的一切。在她與我之間，只剩下最後一個障礙——那頭牛。所以我把那個障礙拿走了。如今，她已經來到我這裏，並且完全成爲了我！”

無論我們以怎樣的方式接近神聖，這種接近都會在我們的靈性進展中扮演重要角色。如果我們出於恐懼或貪婪而接近奎師那，那麼我們所崇拜的，事實上仍只是一個“天神層面”的投影。但奎師那並不是在否定這一切。祂只是說：這還不夠，還不圓滿。這不是你應該停下來的地方。有一張簽證當然很好，可簽證畢竟不是綠卡，更不是公民身份。同樣地，天神的世界、天神的宮殿，也許是可以經過的站點，卻絕不是該停留的終點。

奎師那說：“因爲我作爲至高自我安住在每個人心中，所以當你渴望敬拜某一位神祇的那一刻，我就會讓你的信仰變得堅定，好使你能把自己獻給那位神祇。”

尋求的階段

讓我來描述一下，一個尋求者通常怎樣一步一步走過這些階段，最終抵達更高的圓滿。起初，作爲一個普通尋求者，你會聽說各種各樣的儀式，也會聽說某一種*禮拜*、某一場*火供*能夠帶來特定的結果，於是你便開始照着去做。比如星期五爲神聖母親齋戒，星期六爲巴拉吉（毗溼奴的別名）齋戒，星期日爲某位神齋戒，星期一爲希瓦齋戒，星期二爲室建陀（蘇巴曼亞，Subrahmanya）齋戒，星期四爲上師齋戒，如此等等。

事情往往就是這樣開始的。接着，慢慢地，你不僅開始參與各種*禮拜*與*火供*，也會去許多不同的寺廟。再過一段時間，你會意識到：這些儀式和一

趟趟跑寺廟，實在太多了。於是你開始想：“爲什麼總要讓別人替我做這些？不如讓我自己來做，直接與神聖建立連接。”於是，你就在自己家裏設立起一個小小的神殿，開始親自做禮拜。這往往發生在你剛剛比以前稍微成熟一點的時候——你開始想：我要親自去感受到與神聖的連接。

於是，靈性的第一個層面，是四處參訪寺廟、觀看和參與各種供奉。第二個層面，是開始自己親手去做這些儀式。第三個層面，則是你開始明白：“神聖存在於一切神祇和一切形相之中，可我對這一位神祇特別有感覺。那麼，我就專注地以這一個形態來接近神聖。”這就是*本尊堅定*。到了第四個層面，你會進一步意識到：比起外在供品，更有力量的是充滿能量的聲音。於是，你開始唸誦神聖的詩句與聖名。

請明白：用身體去臣服，叫作*禮拜*；用語言去臣服，叫作*持咒*，也就是唱誦讚美神的詩句；而用心智去臣服，則叫作*智慧*，也就是對真我的認知與理解。

在每一個圓滿層面上，都會有不同的神祇吸引你；同樣，也會有不同的上師或導師吸引你，並在你與祂們之間的情感連接與虔信之中幫助你成長。起初，當你熱衷於朝聖時，那些帶你去聖地的人會吸引你；接着，當你達到禮拜（*pūjā*）與火供（*homā*）的層面時，其他同樣做這些儀式的人會吸引你！教你禮拜（*pūjā*）的人會吸引你，並與你建立聯結。甚至，那些教你舞蹈、表演、武術，或者在學業與事業上啓發你的人，也都可能成爲你的老

師。禮拜導師（*pūjā ācarya*），或任何教導和啓發你的人，都會成爲你的上師。

再往後，當你進入只專注於一位神祇、並只向這一位神祇獻供的階段時，這位神祇便成了你內在最直接的引領者。這就是*本尊堅定*。**本尊堅定（*Iśṭa niṣṭa*），就是隻向你的本尊（*iśṭa*）、你所選擇的神祇頂禮並致敬**。無論你向哪裏頂禮，哪怕是向父母頂禮，你也清楚知道：你真正是在向對方心中、對方的神性之輪（*ānanda gandha*）中的*本尊*頂禮。

再往後，你會開始想：“爲什麼只是反覆唱這些詩句？爲什麼不進一步進入禪定呢？”這時，教你禪定的人就會吸引你。此時的禪定，仍然是對*有相神性*的禪定，也就是針對某一形態的觀想。於是，你便進入*本尊堅定*的下一個層面，也就是*神聖遊戲觀想*。

***神聖遊戲觀想*，意味着你強烈地感受到自己與所選擇的理想之間的連接。**在印度教傳統中，你可以自由選擇自己的理想對象，也可以自由選擇自己的上師。與你所選擇的理想在內在一起生活，這本身就叫作*本尊堅定*。而所謂*神聖遊戲觀想*，則是不停地憶念你所選擇的理想的言行與生活，沉浸在上師的品質、語言、行動、身體語言與生命狀態之中；無論你在做什麼，都讓自己完全浸泡在那種臨在裏面。

請理解，這並不意味着你不能尊重其他一切神聖的存在。若你選擇希瓦作爲自己的理想，並不表示你不能去毗溼奴寺廟，也不能去德維寺廟。但在你內心最深處，你很清楚誰是你最終歸向的對象。羅摩奎師那曾舉過一個關

於本尊堅定（*iṣṭa niṣṭa*）的非常優美的例子：家裏的婦人會照顧所有家庭成員，爲每個人端飯，爲每個人服務；可她心裏最深最私密的位置，只屬於自己的丈夫。同樣地，你可以在任何神祇、任何上師前頂禮，但在心裏，你清楚知道自己真正歸向的是誰。

與神同在——圓滿的層次

請聽，我來定義什麼叫作*神聖遊戲觀想*。

***神聖遊戲觀想*，就是沉浸在上師或神聖存在的遊戲時光之中。**對於神祇來說，你未必能直接參與祂完整的神聖遊戲，因此你需要通過不斷憶念，並在自己的生活中嘗試去實踐它；而對於一位活着的上師，你卻可以直接參與祂的神聖遊戲。所以，你不必一遍遍地憶念祂；祂會記着你！這，就是*神聖遊戲觀想*。即使你擔心祂會對你大喝一聲，那也是神聖遊戲觀想（*līlā dhyāna*）。

請聽！實踐神的臨在，就是持續地感覺：你與祂同在，而祂也與你同在。實踐神的臨在，是讓你立刻進入*感應三摩地*最偉大、最有力的方法。聖尊羅摩奎師那如此實踐，聖尊拉瑪那·馬哈希也同樣如此實踐。

你知道，你只是向你所選擇的理想頂禮，這就是*本尊堅定*。同樣地，如果你選擇的理想是希瓦、德維或奎師那，那麼即便你向我頂禮，你也應當把我視爲你所選擇理想的化身；而如果你所選擇的理想是我，那麼即便你向其

他任何人頂禮，你也應該只把他們看作是我的化身。這，就是*本尊堅定*。實踐神的臨在、*神聖遊戲觀想*和*本尊堅定*，這三者最後都會歸於同一個空間——*感應三摩地*的空間。

我總是告訴弟子們去*堅定地*實踐*本尊*，並帶着這樣的認知：“我向你*神性之輪*中的尼希亞南達頂禮。無論祂是否已經覺醒，無論你是否體驗到，祂都在你的神性之輪（*ānanda gandha*）中。如果你已經接受*神性之輪*的點化，你也會體驗到祂；如果你還沒有接受點化，也許你還無法體驗，但我能體驗。我向你*神性之輪*中的尼希亞南達頂禮。”

請理解，*神性之輪*是一條經脈（nāḍī），也是一個極其精微的宇宙能量中心，位於心輪（*anāhata cakra*，心中心）下方、臍輪（*maṇipūraka cakra*，胃中心）上方。只有一位化身才能喚醒這個中心。那些參加“內在覺醒”（Inner Awakening）項目的人，會接受這個*神性之輪*的點化，並因此成爲尼希亞靈性療愈師，作爲宇宙能量的渠道，把療愈傳遞給世界。請聽！你放進*神性之輪*裏的東西，最終會成爲現實。你的*神性之輪*，就是你生命的源泉。就像任何一張放在投影儀燈光前的幻燈片都會被投射成現實一樣，任何被放進你內在空間、放進*神性之輪*前面的真理，也都會投射成現實。

我見過太多普通的印度鄉村男女，他們與自己所選擇的理想一起生活，過着最高層次的開悟生活，甚至連“一致性”“真實性”這些術語都沒聽過；

然而，他們卻在散發開悟的光輝！我告訴你，單單*本尊堅定*與*神聖遊戲觀想*這一真理，就已經使數百萬印度鄉村人開悟！數百萬印度村民都在實踐神的臨在。

實踐神的臨在，會讓你越來越真實。這就是印度教傳統最美的地方，也是*吠陀*靈性傳統最美的地方。*本尊堅定*，會讓你與自己做大量的圓滿。

所以，*圓滿的第一個層面*，是參與儀式、參訪寺廟，也就是*禮拜*與*朝聖*。第二個層面，是你開始自己去做*這些儀式*。第三個層面，是你與某一位神祇建立起情感聯結，只專注於祂，並只向祂獻供——這就是*本尊堅定*。第四個層面，是你發現比起外在儀式，更有力量的是詩句與聖名，於是你開始唱誦*本尊*之名。第五個層面，則是觀想這一形態，冥想祂的神聖遊戲，沉浸在祂的品質、言語、行動、身體語言與生命狀態之中；你不再只是唱誦，而是開始活在一種與祂同在的感覺裏。當你的冥想足夠真誠時，祂會親自顯現，賜予你*達顯*，並把你引向更高層次的修行。有時祂會直接*顯現*並引導你；有時祂會讓你自然而然地感受到與上師的連接。

只有達到這個圓滿層次的人，纔會真正直接感受到與一位在世開悟上師的連接。只要這種成熟還沒有發生，你就不可能立刻、完整地感受到與一位開悟存在之間的連接。

你需要走過全部五個圓滿層次，之後才能真正而完整地感受到與一位活着的上師的連接。而當你進入專注觀想某一形態的階段時，上師便會在你的生命中發生，帶你走向更高層次的圓滿，並以開悟來豐富你。

你所禪定的那個形態，與你自己的存在，原本都是同一神聖能量的表達。所以，上師接下來會繼續帶你進入真正的禪定，也就是帶你轉向你自己、轉向你自己的意識、轉向你自己的存在與靈魂。祂會給你一套方法，幫助你去體認自己的存在。這，就是*第六個層面*。

第七個層面，也就是終極的圓滿，是你親自體驗到“*你就是那個*”的時刻。就在那一刻，你開悟了。

這就是一個尋求者通常會經歷的圓滿之路：從最初的第一層開始，一層層進入更深的階段，最終以體證真我的終極圓滿作結。圓滿就是真我。現在，你只需要看清自己此刻正處於哪一個層面，然後努力邁向下一個層面。僅此而已。不斷地與上師、與神、與善上師、與生活本身去做圓滿。

奎師那在這裏說：“因爲我作爲至高自我安住在每個人心中，所以只要有人想敬拜某位神祇，我就會讓他的信仰堅定，好使他能夠把自己獻給那位特定的神祇。”也就是說，只要你哪怕從圓滿的最初層次開始接近神聖，祂就會幫助你，祂無疑會豐富你。你也許會放棄自己，但祂絕不會放棄你。這正是一位化身最偉大的品質之一。

一個剛開始的人，就像十八開金。十八開金並沒有錯，但它還需要繼續放進火裏淨煉，慢慢成爲二十二開。接着，你會遇見一位活着的開悟上師；然後慢慢成爲二十四開，而你就開悟了。可若你一開始就輕視最初的階段，

放棄十八開金，你就很難真正走進後面的階段。除非你踏踏實實走過前面的圓滿步驟，否則很難與一位在世的上師建立真正深刻的連接。

有一天早上，有個人來找我，說自己陷入了巨大的困惑。那是在他讀了很多書之後。他對我說：“我現在比以前更困惑了。”而在《*梵歌*》中，阿周那後來也說過類似的話：“奎師那，我現在甚至比聽《*梵歌*》之前還更困惑了！”

請明白，這其實意味着：你的靈性實踐做得很好，你真的在做功課。能夠清楚發現“這個實踐目前還沒有幫到我”，本身就是從實踐裏獲得的一種正確豐富。

佛陀曾教一位弟子禪定。弟子認真練習後回來，對佛陀說：“佛陀，我根本無法禪定。”佛陀回答：“別擔心，你已經明白了。這一次禪定的目的，本來就是要讓你看見：自己現在還不會禪定。既然你已經看見了，那就繼續進入下一步。”

有些方法最大的價值，恰恰就在於讓我們清楚看見：自己現在還做不到。而這種明白本身，就是一種非常巨大的成熟。這沒有任何錯。

以某一種形式去接近神聖，是第一步。這沒有錯，但你不能永遠停在那裏。奎師那在這裏說：“我讓他的信仰堅定，好讓他能獻身於那位特定的神祇。”也就是說，祂是在幫助這個人在那個特定的圓滿空間裏繼續成長。奎師那並不阻止他，而是幫助他在那個層次上成熟，再進一步走向更高的圓滿。

奎師那的意思是：“即便你是帶着恐懼或貪婪來接近我，我也會滿足你當前的需要。正是我自己的能量在滿足這些需要，好讓你可以繼續成長，並進入下一個圓滿層次。”

所以，當你通過天神得到某種恩賜時，不要以爲那恩賜本身是由那個偶像單獨授予你的。所有這一切，最終都是由終極能量、由存在的能量所授予的。可是，你不該停留在這些恩賜上；你應該繼續向更高的圓滿層次成長。

我常告訴人們：當你開始接近神聖時，起初你的所有夢想都會成真，神聖會以這種方式祝福你，你的所有慾望也會被滿足。接着，神聖又會進一步賜給你一種理解：你以爲的“現實”，其實本身也像一場夢。先是，祂給你*力量*，讓夢想得以顯現；隨後，祂再給你*智慧*，讓你看見現實本身的本質。

這就是祂在這裏所說的：當我祝福你時，我會根據你的成熟度、根據你所處的圓滿層次，以及你接近神聖的方式，給予你相應的一切。

有許多受過教育的人向我質疑偶像崇拜與儀式是否明智。一個來自斯瓦米·維韋卡南達生活的小插曲。

一個弟子正在給維韋卡南達按摩雙腳。一位年輕的追隨者來到祂面前，俯伏在祂腳下說：“我崇拜您，因爲您鄙視偶像崇拜和在恆河沐浴這類迷信。您真是開明而有見識。”

維韋卡南達立刻厲聲斥責他說：“愚蠢的人！你對我的信仰到底瞭解多少？我每天都向卡莉母祈禱，也在恆河中沐浴。先放下你那種以爲偶像崇拜是愚蠢迷信的想法，學會真正地祈禱。”

不久之後，又有一位年長的學者來到維韋卡南達面前，說：“上師，您是最偉大的。您關於學習經典與前往寺廟所說的話如此有力量，我真希望每個人都能像您那樣說話。”

可維韋卡南達卻對這位年長學者說：“你對經典真正理解了多少？一味去讀這些陳舊材料，又有什麼意義？它們只會讓你的小我越來越強。不要再講這些了，去禪定吧。”

學者離開之後，那位震驚的弟子問維韋卡南達：“上師，我現在更困惑了。您剛剛對那兩個人說的話，怎麼完全相反？那我到底該怎麼辦？”

維韋卡南達對他說：“先閉上嘴，繼續給我按摩雙腳。這對你最有好處。”

當你到寺廟去禮拜一個偶像時，也就是當你還處在圓滿的第一個層次時，你也許會覺得自己只是在向一塊石頭、或者一個金屬造像祈禱。可隨着圓滿的增長，你會慢慢認出：那尊偶像並不僅僅是石頭或金屬，它是活着的能量。即使你並沒有付出太多努力，你也會開始實際感受到寺廟裏面的那種能量場。

想一想，爲什麼會有數百萬人前往蒂魯帕蒂、瓦拉納西、帝魯瓦那馬萊這些聖地朝聖？幾百個人可能被誤導，但數百萬人不可能，尤其是在沒有任何誘惑的情況下。人們之所以前往，是因爲他們在那些地方感到安慰、感到深深被豐富。並不是每一個人都只是因爲貪婪和恐懼而去。有成千上萬的人，是在某種不自覺的層面上觸到了神聖，觸到了那種能量上的連結。

印度教徒其實並不是在“崇拜偶像本身”，而是*藉由*偶像崇拜去接近偶像背後的能量。邏輯無法真正讓你領會這一點，只有信仰——那種源於真實性的虔信（*śraddhā*）——才能做到。我們需要經過“崇拜形式”這一階段，之後纔可能真正認出無形。否則，我們就只會變成頭腦上的怪物。任何譴責偶像崇拜、卻不理解其背後哲學的宗教，最終只會製造出導致毀滅的混亂。

在任何學習裏，我們都必須一步一步往前走。除非你是極少數例外，否則你不可能直接跳過中學進入大學。而所謂“例外”的存在，本身恰恰說明了規則的成立。當我們輕率地說“偶像崇拜很愚蠢、很沒有意義”時，真正顯露出來的，往往只是我們自己的無知。總有一天，隨着科學繼續發展，當人們終於能夠測量寺廟中的能量振動，並證明這些地方的確是宇宙能量的中心，也就是*聖地*時，那些今天還在嘲笑的人，明天也會開始排着隊走進寺廟。

當成千上萬、數百萬的人聚集在一起慶祝神聖、奉上感恩時，任何地方都會成爲寺廟，成爲崇拜的場所。每隔十二年，就有數以千萬計的人彙集到印度神聖的恆河岸邊，慶祝大壺節。有些年份，參與者甚至達到上億，這無疑是世界上最大的集會。這裏沒有刻意的邀請，也沒有複雜的宣傳；只是因

爲大壺節的日期被標在印度家庭牆上的傳統曆法裏，於是數百萬、數千萬的人便自然聚集而來。

當這些人帶着深深的*虔信*（也就是帶着真實性）、感恩與祈禱，在神聖的河流中沐浴時，河流被淨化，而河流也反過來淨化他們。這是一種深刻的生物—靈性互動，它會提升地球和整個宇宙的能量。

所以，當奎師那說“那個人去往天神的星球”時，不要把這理解成某個外在的地理星球。祂真正說的是一種內在的空間與體驗。如果我們出於貪婪去崇拜一位神，我們就會長久地被貪婪困住；如果我們出於恐懼去崇拜，我們就會長久地困在恐懼之中；而如果我們出於愛與感恩去接近神聖，我們所體驗到的就會是完全不同的內在空間——也就是圓滿的空間、開悟的空間。

地獄和天堂都不是地理上的地點，它們是心理上的狀態。現在我們真正需要學習的，不是怎樣製造地獄——那門藝術我們已經太熟了——而是怎樣創造天堂，怎樣創造圓滿的空間。

奎師那說：那些智力尚未成熟、仍然深深陷在貪婪或恐懼裏、需要關注或陷於擔憂的人，會去崇拜天神。老實說，我們有時自己也會這樣——帶着一種不圓滿的態度，帶着“求一點什麼”的心，去接近聖尊奎師那或終極神性。

如果我們帶着貪婪這種不圓滿的認知，那麼，無論我們崇拜的是賜予金錢的庫毗羅，還是奎師那，實際上我們都只是在崇拜一位天神（*devata*）。即使我們從不圓滿的空間出發，帶着同樣不圓滿的認知來崇

拜奎師那，我們崇拜的也只是一位天神。正是圓滿或不圓滿的認知，使奎師那成爲終極的神（*Bhagavān*），或成爲一位天神（*Deva*）。是我們創造了這種認知、這個空間；是我們創造了這種能量。通過崇拜*天神*，我們便達到*天神*。

這是一節非常重要的*經文*。它說：

antavattu phalaṁ teṣāṁ tad bhavaty alpamedhasāṁ |
devān devayajo yānti madbhaktā yānti mām api || 7.23

它說，當我們從天神那裏得到恩賜時，這些恩賜是暫時的。當我們向神祈求財富時，祂會賜予我們財富。但我們需要智慧來保存和保護財富。所以要非常清楚：當我們憑藉能量獲得任何東西，卻沒有接受並維持它的成熟度時，它就只是暫時的。如果我們擁有足夠的智慧與成熟度來擁有財富，那麼，我們自然早就創造出財富了。正因爲我們沒有智性（*buddhi*），也就是智慧，所以才向神祈求賜予力量（*śakti*），也就是能量。如果我們得到了*力量*，卻沒有*智慧*，它就只能是暫時的。

這就是奎師那所說的：如果我們得到的是“沒有*智慧*相配的*力量*”，那它一定只是暫時的，它不可能長久地停留在我們身邊。也正因如此，祂說從天神那裏得到的恩賜都是暫時的，不是永恆的。我們若繼續停留在對這些對象的崇拜中，就會被困在相應的能量層次裏；我們就在自己的內在空間裏創造那種層次，然後也就在那種層次裏生活。

感恩——最偉大的態度

然後奎師那又進一步說：*madbhaktā yānti mām api*——"我的信徒會來到我這裏。"祂接着說明：如果你是以終極的態度，也就是以愛與感恩的態度來靠近我，那麼你就會真正到達我。最偉大的態度，就是感恩。只要你帶着感恩來接近我，你就會真正體驗到我。

人們常問我："*師父*，當我的生活裏有這麼多問題時，我怎麼可能還心懷感恩？"請聽，我們總會祈禱說："噢，神啊，賜給我一枚鑽戒吧。"可我們有沒有因此感謝過：神已經給了我們可以戴戒指的手指？我們並不爲這個感恩。請一定明白，手指本身都不是理所當然的權利。這個世界上有成千上萬的人沒有手，也有成千上萬的人沒有手指。沒有任何一樣是"本來就該是你的"。

我們總是帶着強烈的渴求在祈禱："神啊，給我這個；神啊，再給我那個。"可我們卻從不爲那些早已傾注在我們生命中的東西而感恩。

生命本身，就是一種祝福。我們怎麼能說，生命是因爲我們曾在外琨塔（毗溼奴的居所）或凱拉薩（希瓦的居所）做了某種工作，所以才領到的報酬呢？當然不是。並不是說，我們在凱拉薩上班一百年，於是便拿到一張"七十年壽命"的薪水支票。如果我們在軍隊服役，他們會給我們錢去讀書。事情並不是這樣；我們並不是以工資換得生命。生命本身，就是一場純然的恩賜，直接降臨在我們身上的恩典。

每一口呼吸，都是祝福。每一次吸入與呼出，本身都是賜予。生命本身就是恩典。可我們總是盯着那些自己還沒得到的東西，卻從不真正體驗神聖早已傾注在我們生命中的一切。每個人都可以列出一張“神還沒給我什麼”的清單，也同樣可以列出一張“神已經給了我什麼”的清單。如果你真的拿紙筆去寫，會發現這兩張清單都可能長得沒有盡頭。可無論如何，我們生命中的每一刻本身就是神聖的禮物——我們還活着，我們還有覺知，這本身就是一種恩賜。

現在，關鍵只在於：我們究竟選擇盯着那張“尚未被給予”的清單，因此活在痛苦裏；還是把目光轉向那張“已經被賜予”的清單，於是活在天堂般的心境中。後一種選擇，會讓我們生起深深的感恩。它會讓我們由衷地說：“噢，神啊！你已經在我的生命裏傾注了這麼多恩典，也把生命本身賜給了我。”一旦我們這樣感恩，我們就在自己裏面創造出了外琨塔和凱拉薩。歸根到底，這是我們的選擇。

奎師那說：“這些認知有限的人崇拜天神，而他們所得的結果是暫時的。”如果我們繼續那樣生活，我們就會一直如此。可若我們開始把生命視爲一種祝福，並以深深的愛與感恩來接近神聖，那麼我們體驗到的就不再只是一些恩賜，而是神聖意識本身。奎師那說：這樣的人“達到我”——*madbhaktā yānti mām api*。

還有一節詩裏，奎師那優美地說：“如果你向我求某樣東西，我會把那樣東西給你；可如果你什麼都不求，我會把我自己給你。”可大多數人的真

實態度卻是：“誰要祂自己呢？我們只是想把祂當作一個工具，只要祂能幫助我們完成目標就夠了。我們其實並不真正想要祂。”人們真正想要的，多半隻是問題的解決方案，而不是神聖本身。



無人認識我

7.24 不明智的人，不知道我至高的本性，便會以爲：我這位至高神性、聖尊（Bhagavān），過去原本是未顯化的，現在才呈現爲一個具身的形式。他們並不知道，即便當我顯現爲一個身體時，我仍然是不朽的，仍然是終極的。

7.25 我從不向愚昧和不明智的人顯露自己，因爲我被自己的神聖力量——也就是瑜伽幻力（yogamāyā）——所覆蓋。無知的人並不認識我這位未生而永恆的存在。

7.26 噢，阿周那，作爲至高神性，我知道所有過去發生的事、現在正在發生的事，以及未來將要發生的事。我也知道所有衆生；但無人認識我。

7.27 噢，婆羅多後裔啊，一切衆生一出生就被幻覺所征服，被執着與厭惡的二元性所捆住，噢，懲敵者（Parantapa）。

不明智的人不瞭解我至高、無限而不朽的形態，便認爲我的無限形態是顯現的。

這裏自然會生出一個重要問題。當奎師那前面說“我的信徒會證得我、達到我”時，阿周那心裏一定會冒出疑問：難道您也只不過是另一位*天神*嗎?

所以奎師那進一步解釋：“那些不成熟、不明智的人，以爲我不過只是這個有形的形式。只有真正聰明的人才明白，我是不朽的。即便我顯現爲這個形式，我依然是同一個意識；我並沒有因爲顯現成人的樣子，就變成一個

普通人。”祂在這裏公開宣告自己的神性。祂是在說：“即便我顯現爲一個人的形態，我依然是同樣的終極實相。所以，不要把我誤認爲又一個天神。”

祂繼續說：“我是未生的、不朽的、無限的。即使我顯現爲這個形式，我也仍然是同一個終極的神聖。我不是普通的人。”這是一個極其重要的聲明。祂之所以這樣說，是爲了公開、明確地宣示：“我是開悟的；我是終極意識的化身。”問題只在於：聽見這些話的人，往往並沒有足夠的成熟度，去看清它真正的意思。

人們一再地問我：“爲什麼奎師那要反覆宣稱自己是開悟的？”這是個大問題。因爲在人類的習慣認知裏，如果一個人反覆談一件事，人們就會傾向於認爲：那件事本身大概是有問題的。

泰米爾語裏有一句諺語：一個人如果戴了一枚新戒指，他就會不斷用那隻手做各種手勢，因爲他在炫耀它；如果他戴了一副新耳環，他便會不斷搖頭來炫耀它。於是，人們就習慣性地以爲：一個人反覆談論某件事，就說明那件事本身有問題。如果你真的已經清楚了，爲什麼還要一遍一遍地說？這正是靈性上不成熟的人最容易誤解的地方。

可請看看阿周那是怎樣接近奎師那的：一開始，他是帶着恐懼和貪婪來的。在《梵歌》開頭，阿周那既有恐懼，也有沮喪，還有一種“什麼對我最

有利？”的貪婪心態。他向奎師那追問：什麼纔會給我帶來最大的好處？這本身就是一種貪婪式接近。

接着，他又體驗到強烈的恐懼——害怕戰爭即將帶來的一切。恐懼與貪婪，正是他最初接近奎師那的方式。因此，在最開始的層面上，就連阿周那也還是把奎師那當作一位“天神式”的力量來看待。也正因爲如此，奎師那現在必須不斷宣示祂的榮耀，宣示祂的真實身份。

祂說：“所有類型的人都來到我這裏。我會按照他們所處的層次回應他們，穩固他們的信仰，豐富他們的成長。但只有真正有智慧的人，纔會明白：即使我呈現這個身體，我依然是終極的，我是開悟的。那些不明智的人，只看見我的身體和形式，於是就以爲我並不神聖。所以，請你清楚地明白：我就是那終極的神聖實相。”祂一次又一次地把這件事說得如此清楚，只爲了讓阿周那能夠聽懂。

在這裏，我們必須抓住兩個核心點。第一，奎師那的無形能量，定義了祂的至高性、祂的神性，也定義了祂的奎師那意識。第二，無論那無形的能量以什麼形式顯現出來，它本身都是神聖的。正是對這種神性本身的覺知，使奎師那成爲神聖、成爲至高的上師。而如果這種覺知在你身上也發生，那麼你就會進入奎師那意識，沉浸在祂裏面；你也會變得神聖。奎師那所談的智慧，並不僅僅是關於“奎師那是誰”的智慧，也是關於“你自己的神性究

竟是什麼”的智慧。兩者本是一體。只有當我們覺知到自己的神性時，我們才真正能夠欣賞神聖。

所以我總對弟子們說：“在你真正開悟之前，你不會清楚知道我是誰。直到那時，你試圖接近我，多多少少都還是帶着恐懼或貪婪，無論那成分有多細微。只有當你已經開悟，已經處在與我同樣的覺知中，不再需要害怕我、也不再需要借我來滿足任何欲求時，你纔會純然地、帶着感恩向我敞開。”

這就是奎師那所說的智慧。當這種智慧出現，當這種覺知浮現時，對神聖真正的認識才會發生。而當你認出自己內在的神性時，那種真正的認識也纔會發生。

如何認識神性?

奎師那等於是在問：當你被無知覆蓋時，你怎麼可能認識神性？當你沒有覺知時，你又怎麼可能真正認識我?

來到我這裏的人成千上萬，可其中絕大多數都是來求這樣或那樣的恩惠。他們來，是爲了身體和心智的療愈，爲了修補關係，爲了獲得物質利益。即使那些並不直接求物質利益的人，也常常是在渴求某種無形的平安與極樂。

真正稀少的是那些完全不帶任何請求而來的人。他們甚至不是在尋找某種有形或無形的利益。推動他們來的是一種更深的覺知：關於“我需要成爲誰”，關於“我究竟該去哪裏”的覺知。他們像鐵屑被磁鐵吸引一樣，被一種來自自己存在深處的呼喚帶到了我這裏。

在《摩訶婆羅多》中，般度族王子們能夠認出奎師那的真實本性，不需要別人額外來教他們；而他們的堂兄弟俱盧族，卻大多數時候都在否認奎師那，甚至嘲笑祂。難敵在面臨選擇時——要麼得到手無寸鐵的奎師那，要麼得到祂的亞達瓦軍隊——他毫不猶豫地選擇了那支軍隊。那就是難敵所能看見的全部；那也是他的覺知層次——一種沉浸在無知之中的覺知。

而阿周那則欣然接受了奎師那。阿周那想要的，只有奎師那本身，只有祂的存在；不是祂的軍隊，不是祂的神通，而只是祂自己。這其實也是我們每個人都必須做出的選擇：我們想成爲難敵，還是阿周那？可這並不真正是一個困難的選擇，因爲它最終取決於我們的存在狀態、取決於我們的覺知層次。到最後，它甚至不會像一個選擇，而更像是一種自然發生。

“無人真正認識我，*māṁ tu veda na kaścana*（7.26）。”上師說得多麼真實！“不要把我視爲理所當然。”奎師那說。“也不要試圖把我塞進一個你預設好的框架裏，因爲我不會待在那裏。”

你能夠真正“認識”自然嗎？你能夠完全預測自然嗎？每一次你以爲自己已經掌握它了，自然都會做出別的變化。然後你就說自然殘酷，接着又問，爲什麼自然如此殘酷。可自然就是自然，它既不殘酷，也不仁慈，它只是如其所是。

奎師那也是如此。祂的慈悲，並不是我們通常所理解的那種“可憐你一下”的憐憫。上師的慈悲超越了我們自己的時間與空間框架，所以我們根本無法用頭腦去理解它到底意味着什麼。比如海嘯奪去一千人的生命時，我們會哭；比如我們祈禱後中了彩票，我們就高興地跑去寺廟捐款。可神聖的慈悲與這些都不是一回事。它是一種超越時間與空間的真理。

那些真正留在我身邊的人，會體驗到：無論我說什麼，它都會發生。他們並不質疑我，不是因爲他們害怕我。我又能控制他們什麼呢？他們隨時都可以自由離開。事實上，我常說，唯一會讓我稍稍停頓的是當一個弟子離開時——因爲那樣我就失去了繼續豐富他的機會。他們之所以不懷疑，是因爲他們已經看見：一個開悟存在的流動方式本來就是如此。他們認出了這一點，於是只是跟隨。因爲他們知道，當我說一件事時，那不只是一個“事實陳述”，而是真理——一種不受時間和空間限制的真理。

兩年多以前，當我和一羣弟子去喜馬拉雅山脈的*四大聖地*朝聖中心時，我曾請他們告訴當地的宗教當局我是一位大曼達勒什瓦爾（Mahāmaṇḍaleśvar）。這個頭銜授予一個非常大的印度教宗教組織的領袖。它不僅僅是一個頭銜；它賦予靈性領導力，就像被封爲聖徒領袖一樣。他們毫不質疑地宣佈一位大曼達勒什瓦爾已經到達。他們接受了這個陳述，並在我訪問寺廟時給予了應有的尊重。

回到 2007 年，我在北印度的普拉亞格（Prayāg）參加了半大壺節（Ardh Kumbh Melā），這通常每 4 年發生一次。然而這一次神聖的恆河逆轉了祂的方向，這每 144 年才發生一次。所以它更具意義，九千萬人聚集在那裏在聖河中沐浴。我和一大羣弟子一起去了。在每一次大壺節中，皇家沐浴日的第一沐浴權被授予那伽薩度（*nāgā sādhus*），他們是一個特殊的赤裸僧侶教派，其中大涅槃阿卡達（Mahānirvanī Akhāḍa）是印度教最古老的頂尖機構。

在我真我實現之前的雲遊日子裏，我曾和一羣這樣的僧侶在一起，他們接受我爲他們自己人。現在在大壺節，他們授予我阿卡達（akhāḍā，宗教教派）的大曼達勒什瓦爾頭銜，就在皇家沐浴日的前幾天，並且也給予了在那個特殊的日子裏進入恆河的第一權利。

當時弟子中有一個人，兩年前曾在喜馬拉雅之旅時聽見過我說的話。如今親眼看到它們應驗，他簡直不敢相信。我便對他說：這和“我說過什麼”其實沒有關係，這只是存在想要讓事情這樣發生。而一個開悟存在說出來的話，正是存在所指示的，所以它本來就不會互相矛盾。

真理之所以不可預測，是因爲它不受我們所理解的時間與空間約束。除非我們自己也活在真理中，否則真理不可能真正被認識。同樣地，除非我們進入奎師那意識，否則我們不可能真正認識奎師那。

而奎師那意識，並不僅僅是到處去唱“哈瑞奎師那、哈瑞奎師那”。除非這種唱誦是帶着圓滿空間與覺知完成的，否則它不會帶來真正的結果。真正的奎師那意識不需要言語。事實上，它沒有言語，因爲體驗本身超越表達。體驗了它的人不會去表達它。

奎師那說，驅動我們的，正是恐懼與貪婪。而正是這兩者，讓我們遠離祂。執着與厭惡，也就是 *rāga* 與 *dveṣa*，構成了人類生活的二元性、兩極性。甚至在最基本的細胞層面，生物學家也已經觀察到這種傾向：如果你把一個單細胞放在培養皿裏，在一邊滴一滴營養液，它就會向那邊移動；若你在另一邊放一滴毒素，它就會躲開；可如果在兩側分別滴上營養液和毒素，細胞就會保持不動。

在細胞層面上，吸引有助於生長，排斥有助於生存。一個細胞，要麼在生長，要麼在保護自己。到了更高智慧的多細胞層次，人類卻往往仍以同樣的方式運作：他們執着於自己認爲好的東西，又逃離自己認爲不好的東西。

可惜的是，在細胞層面運作得很好的一套機制，到了人類層面就不再那麼有效，因爲人類擁有更高的智慧。細胞會服從自然，並且本能地被自然引導，知道什麼對它有益、什麼對它無益，同時也自動承擔後果。

但人類不一樣。我們會繞過來自身體的信號，拒絕自然本來正在告訴我們的東西，並依據自己的邏輯去沉迷某些對象，或者逃避某些對象。只要邏輯壓過自然，痛苦就一定產生。

擺脫執着與厭惡，是覺知的第一步。執着與厭惡都來自過去，來自那些形成根源模式的經驗與記憶，也就是梵語中所說的根源思維模式（*saṁskāra*）。我們又會基於這些*業力印記*去定義未來。問題在於：這些*業力印記*在無意識層面運作，驅使我們從無覺知走向無覺知，從不圓滿走向不圓滿。於是，我們雖然像細胞那樣“本能地”行動，卻不像細胞那樣傾聽自然。

人之所以被賦予智慧，是爲了讓他能夠超越本能，也超越純邏輯，而開始出於直覺來運作。這種直覺源於覺知，而覺知則通過禪定而來。一旦有了覺知，我們就會看見：其實根本沒有什麼值得執着，因爲一切都是無常的。正如我之前說過的，我們生活的每一刻，其實都像一場心理劇。

厭惡也是一樣。它源於不安全感，源於恐懼。生活裏究竟有什麼那麼可怕？每一次我們害怕某件事時，事實上我們都在內心先死去了一次。只要擺脫對死亡的恐懼，其他一切恐懼也都會隨之失去力量。

當我們通過禪定進入覺知時，我們就真正安住在身心的邊界之內，也真正進入了當下。活在當下時，就不會再有喜歡與不喜歡的二元性，也不會再有執着與厭惡。那時，我們會帶着清晰、帶着直覺性的智慧、帶着圓滿去回應每一個展開中的事件，而這樣的回應總是正確的。



無罪，無德

7.28 那些行爲正直、罪過已淨、並從現實與非現實的二元性中解脱出來的人，會以堅定決心投身於對我的崇拜。

7.29 那些爲了從生、老、死的循環中解脱而努力的人，在我這裏尋求庇護。他們實際上是梵，是意識，因爲他們完全瞭解超越這些的有意識活動的一切。

7.30 那些認識我爲至高神、爲物質顯現的支配原則（adhibhūtam）、爲衆神的一體本質（adhidaivam）、爲維繫一切增益祭祀者（adhiyajñam）的人，若能心智專注於我，即使在臨終之時，也能夠認識並體悟我。

奎師那在這裏開始談到罪過（*pāpa*）與福報（*puṇya*），也就是所謂罪過與功德的行爲。

罪與功德這兩個概念本身，就是一種二元性的幻覺。在奎師那意識的層面上，並不存在所謂*罪過*或*福報*、罪惡或功德行爲；在那裏，一切都被放進了同一體性之中。

你也許會立刻問：“那是不是意味着我想做什麼都可以？我甚至可以傷人、毀滅，變成另一個希特勒嗎？”不會。當你真正處在*奎師那*意識中時，你不可能成爲希特勒。這是不可能的。只是在你目前所處的層面上，遵循一些規約仍然是必要的，因爲你還活在二元性裏，還在執着與厭惡之中運作，還在出於恐懼和貪婪行動。

可惜的是，這些原本應該成爲“真我覺知之指導”的教導，後來常常反而變成了各類機構——無論是宗教、政治還是社會機構——用來控制我們的工具。

幾千年前，像帕坦伽利（Patañjali）這樣的偉大上師，就已經爲真我實現勾勒出清楚的處方。在祂的八支瑜伽（*Aṣṭāṅga yoga*）裏，帕坦伽利提出了禁制（*yama*）與勸制（*niyama*）的實踐。這些本來是爲了給你內在與外在的生活提供指引，而不是爲了讓別人來操控你。它們像道路上的里程碑，引導你前進；一旦你已經抵達目的地，你就不再需要里程碑，也就不再需要依附於這些規章。

每年，我都會帶一羣弟子去喜馬拉雅山朝聖，第一站是瑞詩凱詩（Rishikesha），也就是恆河將要進入平原的地方。在那裏，我會讓他們立下*禁制*中所說的出家誓言。這是爲了保護和引導他們，而不是爲了給他們灌輸“罪與德”的觀念。

這五個誓言是：真實（*satya*）、非暴力（*ahiṁsā*）、不偷盜（*asteya*）、不貪求（*aparigṛha*）以及梵行（*brahmacarya*）。*真實*，是在思想、言語與行動中都對真理負責；*非暴力*，是在思想、言語與行動中都不去傷害任何生命；*不偷盜*，是不覬覦、不拿不屬於自己的東西；*不貪求*，是讓自己活在最低需求中；*梵行*，則是活在沒有幻想的狀態中。在神聖的恆河中沐浴之後，他們會立下這些誓言，並參加一個淨化火供（*vṛaja homa*）。在接下來的兩週裏，他們還會穿上我給他們的藏紅花色布衣。

這些誓言的目的是幫助一個人建立自律，引導一個人走向覺知和圓滿。沒有人需要被別人控制。請理解，只要你還需要時不時回頭看看“有沒有人正在盯着我”，那就說明你仍然活在一種虛僞中。

奎師那在這裏，是向以阿周那爲代表的凡人說話，所以祂纔會談論“做有德行的行爲”和“避免罪惡的行爲”。但更重要的是，祂緊接着就說：你必須超越這套罪與德的二元性。而這只有在我們真正覺知時纔可能發生。也只有在覺知中，我們纔會真正抵達祂。

在著名的《拜戈文達》（Bhaja Govindaṁ）中，阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkara）令人難忘地唱道：*punarapi jananaṁ punarapi maraṇaṁ*……一次又一次地出生，一次又一次地死去，一次又一次地躺進母親的子宮。這由輪迴（saṁsāra）構成的生死之海，是如此難以跨越。於是他向穆拉瑞（Murāre）奎師那祈求：“請從這個無盡的輪迴之海中拯救我。”

想一想：印度教所認識的最偉大哲學家，竟在向宇宙所認識的最偉大上師祈禱：“請把我從這無盡的*生死循環*中救出來。”你要知道，真正意識到“自己需要從這循環中被拯救”，本身就需要巨大的智慧；而能夠去尋求那位能引你走向解脫之上師的雙足，也同樣需要巨大的智慧與覺知。

一個人完全可以一次又一次地出生，卻始終以爲這是自己第一次出生，以爲這就是他唯一的一次生命。擁有這種看法，並不需要什麼智慧。有了這

種看法，人自然會把全部注意力都集中在這一生上，想着怎樣把它的汁液榨乾，怎樣把一切能抓到的東西都抓到手，好像真的再沒有明天一樣。於是，他活在一個幻想世界裏，上演着一場漫長的心理劇。

請一定明白：這不是你唯一的一生。這個身體也不是你。所有這一切都只是暫時的。你所追逐的，不過是一場夢。總有一天，你會醒來，看見這一生原來不過就是一個夢。你比這個身體和心智要大得多；你高於這整個身心繫統。真正的你，在這個身體死亡之後仍然存在。當你真正理解這一宇宙真理時，你就開始被解放。到了某個時刻，你會厭倦繼續做這場心理劇裏的角色，你會問：“這一切到底是爲了什麼？”正如商羯羅帶着悲嘆向奎師那呼喊：“一次又一次，無窮無盡地來來去去。請把我從這無用的旅程中救出來，讓我與你同在。”

佛陀把這種生死的循環稱作“束縛”。它之所以帶來悲傷，是因爲它並不真實。那個一次次生、一次次死的，並不是真正的*你*。真正的*你*更換身體，就像一個人換掉舊衣服一樣。

達到我處，永不嫌晚

於是，奎師那以“如何認識祂、理解祂，並最終達到祂”的處方，結束了這一章。

祂說：即便在死亡的那一刻，即便你一生都活得迷失、放縱，只要在離開的那一剎那，你真正看見了自己的愚蠢，看見了自己所上演的這場心理劇

是多麼徒勞，這樣一種看見本身也足以救贖你。僅僅認識到這一點，就能拯救你。祂的慈悲，是無限的。

祂甚至承諾：在死亡的那一刻認識我，哪怕就在死亡的那一刻，也足以把你帶到我這裏。

可請理解，這並不像聽起來那麼容易。如果你一輩子都被貪婪所統治，被對權力、財富、財產以及各種對象的執着所統治，那麼在死亡的那一刻，這一切並不會突然自行改變。到最後，你仍會被那些同樣的幻想填滿，而你最後一個念頭，也往往會落在那些你一生都癡迷的對象上。

我們沒有辦法在最後一分鐘突然改變自己的本性。如果我們想在死亡之時讓神聖的念頭居於心智的首位，就必須從今天起培養“記得祂”的習慣。我們必須從此刻開始去認識祂、理解祂。唯有如此，我們纔有可能在死亡的時刻真正認識祂、理解祂。

也許有人會問：“不管是在死亡時，還是在活着的時候，爲什麼一定要去理解和認識奎師那？如果我只是努力去做正確的事，那理解和認識奎師那又有什麼必要呢？”

請理解，奎師那所談的，並不是某個物理形態的奎師那，甚至不是關於祂所是的宇宙意識；祂談的其實是我們對自己的理解，是我們如何真正認識*自己是誰*。

終極的上師居住在我們內部，而不是在別的什麼地方。外在的上師——無論是奎師那還是尼希亞南達——都只是一個嚮導，幫助我們去理解、認識並接受那個住在我們裏面的上師。是的，在極少數情況下，這份智慧也許會在死亡前最後一刻突然降臨；但那並不常見。一個持續追求那份真理的人，會不斷尋找內在的上師；而這樣的人，自然比別人更有機會在生命中更早，而不是更晚，建立起那條內在的連結。

奎師那以祂深深的慈悲說：“即便那只是在死亡的最後一刻發生，我也會救贖你。”祂不願讓我們錯過這個機會，哪怕我們一生都沒有想過祂；祂並不排除這種可能，哪怕我們一生都沒有真正尋求。祂只是希望我們最終能發現內在的上師。即便那發現來得遲至最後一口氣，在祂看來，也仍然可以。

有許多人讀《*梵歌*》，並聲稱自己已經理解了奎師那所說的話。但他們所謂的“理解”，很多時候不過是理解了眼前這本《*梵歌*》譯本所使用的語言，僅此而已。

說得更深一點：我們甚至怎樣才能在智性層面上真正接受“奎師那是至高者”這一點？別說天神了，我們連接受“祂比我們自己更偉大”這件事都很困難。我們對自己的身份與根源模式認同得如此之深，以至於即便有一千個奎師那來到我們面前，我們都可能還要請祂們出示身份證！只有當祂以我們心智中早已儲存好的那套模具與形象出現時，我們才願意承認：“這是奎師那。”

於是，奎師那必須以“祂在我們心裏應當長成的樣子”來接近我們。然後，我們纔會接受祂爲至高者，把祂的照片掛在牆上。事實上，奎師那每天都以各種各樣的形式來到我們身邊，祂以我們遇見的每一個人的形式來到我們身邊。可是，我們卻不斷地決定：這個我要接受，那個我要拒絕。你不可能一部分接受奎師那，一部分拒絕奎師那。你要麼完全接受祂，要麼完全拒絕祂。我們必須向祂臣服——把自己的身份、自己的根源模式，以及心智裏那個愚蠢而狹窄的“祂的形象”統統交給祂。

禪定，是一種讓個人身份臣服的方法；而圓滿，則是一個讓個人根源模式臣服的過程。整部《*梵歌*》中，奎師那都在向阿周那傳授通往解脫的技法與經文（*sūtra*）。藉着智性層面的認知與經論（*śāstra*），再加上通過詩句與讚頌詩（*stotra*）所生起的更高層次虔信接受，《*梵歌*》帶着人一步步走上臣服之路，走向解脫。

放下個人身份，需要深刻的認知、接受、內化和圓滿，而這一切最終會帶來真我、世界與神的融合。簡單地說，就是我們開始承認自己的神性，並與神聖合而爲一。我們由此變得圓滿、完整！而這，就是開悟的意義。

在“內在覺醒”項目中，你會接受“與一切做圓滿”這門科學的點化——與你自己、與你身邊的人，以及與生活本身圓滿；並進入一種創造的空間，去喚起你自己和他人的現實。你會被賦予言語、思維、感覺與生活這四種力量，進而得以按照真正想要的方式去重寫自己的未來。

你可以選擇接受一個禪定過程的點化，豐富你，使你抵達自己最內在的核心。這個過程被稱作 *ānanda gandha* meditation，也就是“極樂的芬芳”。它會豐富你，使你持續安住在圓滿的空間中，並與任何浮現出來的模式達成圓滿。它把你錨定在圓滿的當下，而在那裏，根源模式或寄生模式的枝杈都沒有機會繼續在你裏面長出來。只要你進入這種狀態，你便不再製造新的*業力*（也就是未完成的行動），那些“未被實現的慾望心態”也會被熄滅。你由此獲得解脫，安住於永恆的圓滿空間中。

一個極其簡單的真理是：圓滿的當下，就是奎師那意識。當我們真正抵達這種“活在當下”的存在狀態時，我們也就達到了祂，也就成爲圓滿。因此，真正重要的，不是你在智力上從經文裏讀懂了多少，而是：你有沒有真實地傾聽（*śravaṇa*）、真實地內省（*manana*），並強有力地活出和散發奎師那向我們講述的教導（*nididhyāsana*）——因爲唯有這些，才能真正讓我們圓滿。

所以，讓我們向終極的奎師那祈求：願祂賜給我們智慧與覺知，使我們認出關於自己的真理；願祂賜給我們這永恆極樂、即永恆的喜悅（*Nityānanda*）的體驗。

願你抵達奎師那意識，願你實現永恆的極樂，*永恆的喜悅*!

*《**薄伽梵歌奧義書**》這部**梵識瑜伽聖典**（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）以室利·奎師那和阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式，闡釋絕對實相之科學。其中名爲“知識與有意識地體證絕對實相的瑜伽”（**Jñānavijñāna Yogaḥ**）的第七章，至此結束。*

第八章

不朽梵之瑜伽

Akṣarabrahma Yogaḥ

離去的藝術

死亡，是我們終極的恐懼。任何聲稱自己絲毫不受死亡念頭困擾的人，只是在說謊。而當我們真正理解死亡的那一刻，生命本身就會轉化爲一場慶典。奎師那揭示了死亡的祕密；一旦領會這一點，我們甚至能夠“活出”自己的死亡。

離去的藝術

在這一章中，奎師那將要談論死亡。祂會給出非常深刻的洞見，說明死亡怎樣可以成爲解脫，也怎樣可以成爲慶祝。只要我們不理解死亡，它就只是生命的終結；可一旦我們真正理解它，它就會轉化爲一種解脫，一場慶典。

死亡，是一場慶祝。

死亡並不是我們以爲的那種“生命的終結”。它就是生命的高潮。終結與高潮並不是一回事。一旦我們把死亡理解成終結，我們就會立刻開始爲它操心，試圖弄清楚“接下來到底會發生什麽”，而由此又給自己製造出更多的麻煩。也正是從這一刻開始，我們開始擔心死亡。而一旦這樣的擔心生起，整個人生都會變得沉悶，死亡的影子甚至會在我們仍然活着的時候，就先一步降落下來。

一個不理解死亡的人，就像活着的屍體；而一個真正理解死亡的人，甚至能夠“活出自己的死亡”。一個不理解死亡的人，即便活着也像在死去；一個理解死亡的人，即使死去，也仍然在活。生命與死亡從來不是偶然發生的，它們取決於我們所擁有的智慧。若我們擁有清晰的智慧，就會活出自己的死亡；若我們缺乏對死亡的清晰理解，那麽即便活着，也等於在死。

對死亡的恐懼，從出生那一刻起就開始困擾每一個人。所有宗教的誕生，都和這個恐懼有關，都圍繞着同一個問題：我們爲什麼會死？死後會發生什麼？我們怎樣才能逃避死亡？

每一種宗教都試圖用自己的方式來回答這個問題。大多數宗教的回答方式，都是爲了借對死亡的恐懼和對逃避死亡的貪慾來控制我們。它們談論罪惡與功德，用地獄來威脅我們，用天堂來誘惑我們。可這些所謂的天堂與地獄，本身其實都並不存在。沒有任何宗教真正擁有一個可以拿來威脅你或誘惑你的天堂或地獄。它們不是物理位置，甚至也不是某種形而上的外在空間；它們只是心智的狀態而已。

死亡不是終點，它是一個通道，是持續旅程中的一道關口。它不是某種一次性的事件，不像有些宗教所暗示的那樣。我們不是隻活一次、死一次；我們是一再地生，又一再地死。正如奎師那所說，不朽的靈魂脫去身體，就像人脫去舊衣換上新衣。真正內在的靈魂是不朽的；它是宇宙能量的一部分，會繼續存在，而它暫時所依附的身體則會消亡。

吠陀傳統中的開悟上師，曾親自體驗過那種超越生死的狀態，也留下了幫助我們抵達同一境界的方法。只是祂們以編碼的語言，向特定的一羣弟子表達，好讓那些足夠成熟、能夠運用這份知識的人理解。

而在這裏，所有開悟上師中最偉大的奎師那，以祂無盡的慈悲，把這份知識轉化成了任何人都可以理解的形式。要真正吸收它，所需要的只是開放的心智，以及以一致性、真實性和投入之心去真誠實踐的意願。

當我們理解了生活的藝術，離世這件事本身就會變成一種慶典。只要明白：此生以及從此生的離去，都只是生死輪迴這場持續旅程中的一段，那麼活在這一生時，我們便不會再有那種緊迫和焦灼；離開這一生時，我們也不會再有恐懼。一旦我們理解，正是我們今生所做的一切，以及我們做這些事的方式，決定了我們如何重生，我們就會開始以更深的智慧來引導自己這一生。

阿周那從這裏開始提問。

在死亡時刻認識祂

8.1 阿周那說：

噢，聖尊，噢，至高者，什麼是梵？什麼是眞我？什麼是求取果報的行動？這物質顯化是什麼？天神又是什麼？請向我解釋這一切。

8.2 噢，降魔者（Madhusūdana），這祭祀的掌管者如何在身體中居住，祂住在哪個部分？那些從事虔誠服務的人如何在死亡時刻認識您？

這兩個問題真是極其優美。當然，一旦把它們翻譯成英文，其中大部分細微的韻味就流失了。阿周那在這裏所用的詞，在英語裏很難找到完全對應的表達。梵語裏的一個詞，往往同時承載着許多層次的意義；而一旦進入翻譯，通常就只能留下其中一個面向。

請理解，梵語的特別之處，不只在於語言學層面，更在於它的聲音層面。僅僅是詞語本身的振動，就能夠轉化我們整個內在空間。聲音會改變一個地方的能量，也會改變那些聽見它、或吟誦它之人的內在空間。

這裏有一個重要的概念：*詞語*（padā）和*所指*（padārtha）。比如，當我說出“牛”這個詞時，你的心智中會立刻浮現出一個形象——一種四條腿、一條尾巴、一個頭、兩隻角的動物。這個聲音本身叫作“*詞語*”，而它在你的心智中喚起的那個形象，則叫作“*所指*”。在我們聽見一個詞的時候，心智中發生的正是這種“*所指*”的反應。在所有語言中，*詞語*與*所指*之間，仍然存在着明顯的距離和間隙。

但在梵語中，這種連接是即時發生的，結果也是瞬間的。這也就是爲什麼我總是對人們說：每天至少傾聽十分鐘的梵語虔敬詩句。你是否完全理解它的字面意思，其實並不重要。無論是*《毗溼奴千名頌》《薄伽梵歌》《希瓦千名頌》*，還是別的梵語詩句，只要傾聽。即便你聽不懂字面的含義，聲音本身的振動也足以淨化你的身體。

這裏面有一個*聲音原則*（*śabda tattva*）：當空氣從我們臍部區域一路上行到喉部時，*聲音原則*便會把空氣轉化成詞語。如果沒有這個元素，出來的就只是氣流，而不是語言。在其他語言裏，我們越多地動用這個*聲音原則*，就越容易疲憊；而在梵語裏，*這個原則*恰恰會增強我們。我們越多地吟誦，反而越變得有活力。就像一臺發電機自動爲電池充電，而電池又反過來推動發電機一樣，它們之間形成了一個完全相互支持的迴路。

梵語之所以特殊，就在於它會增強這種“把空氣轉化成聲音與詞語”的*聲音原則*。所以，我們是否“懂意思”並不重要；單單是聽這些聲音、接受這些振動，本身就會對我們的存在產生影響。現代研究甚至已經證明：詩句的振動可以直接清除雜質。這也就是爲什麼上師們會要求人們用不同類型的崇拜方式去配合吟誦梵語詩句——說到底，我們只是在療愈自己。

阿周那在這裏優美地問：“噢，至尊！什麼是梵？什麼是真我？什麼是求取果報的行動？什麼是物質顯化？什麼是天神？噢，降魔者（Madhusūdana）！您如何住在身體中？而那些虔誠修行的人、那些在修習永恆意識的人，又怎樣才能在死亡時刻認識您？”

arjuna uvāca
kiṁ tad brahma kim adhyātmaṁ kiṁ karma puruṣottama |
adhibhūtaṁ ca kiṁ proktam adhidaivaṁ kim ucyate || 8.1

我曾認真想過：阿周那，這位統治王國的偉大的*刹帝利*（*kṣatriya*，戰士），怎麼能夠一遍又一遍地，用不同的方式問同樣的問題？我讀過《摩訶婆羅多》的一個版本，其中說阿周那本身也是奎師那的化身，是*那羅*（*nara*）與*那羅亞納*（*Nārāyaṇa*）的轉世化身——也就是說，毗溼奴神有兩種不同的能量，一種顯現爲阿周那，另一種顯現爲奎師那。整個戲劇之所以被安排成這樣，就是爲了讓《梵歌》能夠成形，並藉此豐富整個人類。否則，即便是意識最低的弟子，也不可能這樣沒完沒了地反覆發問。

請看清楚一件事：當我們心裏裝着這麼多問題的時候，往往並不是因爲我們真的准備好等待答案，而只是因爲我們想把自己的困惑倒出來。這幾乎是一種宣泄。而在這裏，阿周那問了這麼多問題。

可真正的核心問題只有一個：*一個真實實踐您教誨的人，如何在死亡的時刻認識您？* 也就是從這裏開始，奎師那整個教導的核心真正展開了。祂要揭示的，正是死亡的祕密。

我想告訴你一件很重要的事：西方耗盡了全部能量去理解“生命”；而東方則耗盡了全部能量去理解“死亡”。沒有人像我們的*仙人*與聖賢那樣，把死亡研究得那麼深入，也沒有人像祂們那樣，獲得過如此深刻的死亡體驗。

正是這些上師，把關於死亡的知識帶回給仍然活着的人們，因而作出了極其偉大的貢獻。

人們常問我：“*斯瓦米吉*，我爲什麼要理解死亡？理解生命難道還不夠嗎？畢竟我還年輕。”對許多人來說：“死亡”這個詞本身就會立刻喚起恐懼。一談到死亡，他們就自動不想繼續聽下去；在他們心裏，常常會冒出這樣的念頭：“我們爲什麼非得了解死亡？只要瞭解生命，不就夠了嗎？”

請一定看清：我們對死亡的理解，決定了我們對生命的理解。生命與死亡，是同一枚硬幣的兩面。請理解，在東方——無論印度教、佛教還是耆那教——都在談論多次出生，也就是輪迴；而多數西方宗教談論的，則是一生一次。

“輪迴”這個觀念如此深地影響了印度社會，以至於印度人從來不爲時間操心。在印度，人們對時間常常極其放松。到早上十點，還會有人坐在茶館裏慢悠悠地喝茶！如果你催他們做點什麼，他們會說：“今天不行，那就明天；明天不行，那就下一世吧！”他們的內在有一種“永恆仍在眼前”的感覺，因爲他們知道自己還會回來。所以他們不急，不拼命追，不焦灼地抓。印度人因此形成了一種深刻而徹底的放松。

而在西方，人們若想實現什麼，就覺得必須在七十五到八十年的壽命之內全部完成。他們沒有時間。他們必須現在就活，否則就永遠沒機會活，因爲在他們的觀念裏，生命只有一次。這也正是人們拼命奔跑、停不下來的原因。

所以一定要看清：我們對於死亡的理解，會直接影響整個社會結構。我們的整個思維繫統、整個集體心態，都可能因爲對死亡有了正確理解而改變。我剛纔只是舉了一個例子，說明“輪迴”的觀念如何影響東方社會，以及“一次生命”的觀念如何影響西方社會。其實，類似的例子還可以列出成千上萬。

對死亡的觀念和理解，遠比對生命的理解更重要。無論我們是否理解生命，生命本身都會照常存在；但一旦我們真正理解了死亡，整個生命的質量就會被徹底改變，而我們的意識也會因此被轉化。

一旦我們真正意識到死亡的真相，哪怕只是理智上稍微抓住了一點，我們整個思維方式都會開始改變。這也就是爲什麼，一想到*閻羅*——也就是死亡之神——我們生命中就會自然生出一種紀律感。梵語中的“*yama*”這個詞，既可以指“死亡”，也可以指“紀律”。爲了方便解釋，我在發音上稍作區分，可它們在梵語裏其實寫的是同一個詞。

對死亡的理解，灌輸紀律

聖哲帕坦伽利在*《瑜伽經》*中提出的第一個方法，就是“*yama*”；而“死亡”也同樣是 *yama*。只要我們真正理解死亡，生命便會自然變得有紀律。一種奇特卻真實的內在紀律，會在我們之中生長出來。

爲什麼我說它“奇特卻真實”呢？因爲我們所知道的紀律是虛僞的；而這裏所說的紀律，是一種全新的、從內而生的秩序。它看起來也許奇特，卻是完全真實的。爲什麼我說它“奇特”呢？

一個熟讀《薄伽梵往世書》（Bhāgavatam，記述至尊毗溼奴種種轉世化身的印度教史詩）的人問我：“*師父*，奎師那既然是開悟者，祂又怎麼會是一位*梵行者*、獨身者呢？這怎麼可能？”

我們必須明白：*梵行*並不等於“獨身”。我沒有說過奎師那是獨身者；我真正想說的是，奎師那安住在梵的意識之中。一旦我們機械地把 *brahmacarya* 翻譯成“獨身”，它本來極深的內涵就被縮窄了。奎師那的內在空間，是完全純淨、未被染着的。

讓我講一小段歷史，往世書（Purāṇa）裏的故事：

曾經，印度古聖毗耶娑參加了一場宴會。宴後歸途中，祂來到河邊，必須過河才能回到自己的靈脩院。祂站在岸邊說道：“如果我在*十一日齋禁食*中是真誠的，就請這條河爲我讓開道路。”所謂十一日齋，指的是月亮週期中的第十一日，傳統上人們會在這一天守齋。

毗耶娑說出那些話的那一刻，河流讓路了。毗耶娑帶着祂的信徒們過了河，回到了靈脩院。

信徒們震驚地問：“這是怎麼回事？您明明幾個小時前才參加了一場盛宴，可當您說‘如果我在*十一日齋*中是真誠的，就請河流讓路’的時候，河流居然真的分開了！這怎麼可能？”

毗耶娑回答說：“當你帶着‘我不是這個身體’的意識喫飯時，你根本不會覺得自己被食物觸碰。你不會覺得‘我在喫、我在消化、我在生活’。是身體在喫，而我對此一無所知。”

當然，這個概念並不容易理解。我們也很容易借這種說法來欺騙自己。所有偉大真理都存在一個共同的風險：它們既可以被正用，也可以被誤用和濫用。就像原子能一樣，它既可以用來利益全人類，也可以用同樣的能量去毀滅人類。

人們問我：“我怎麼知道自己是不是活在一種離體意識裏？我怎樣才能像毗耶娑那樣活？”請傾聽：當一個人真的達到毗耶娑的狀態時，他根本不會再問這個問題。毗耶娑之所以能在剛剛喫完一場盛宴之後，還說自己處在禁食中，是因爲祂根本不再覺得自己與身體相連。祂不覺得身體和自己有關係。祂是未被觸碰的。祂的內在空間純淨而充滿極樂，所以沒有任何東西能夠碰到祂。

回到最初那個問題：你怎麼能說奎師那是*梵行者*？請理解，正因爲祂的內在空間如此純淨，以至於祂從未真正被身體意識碰觸過。祂從未體驗過自己“擁有一個身體”，也從未真正下降到身體意識之中。

再讓我告訴你一件事：像奎師那那樣與那麼多女人一起生活，卻仍能活下來，本來就不是一件容易的事。你自己開始過日子就會明白——我這裏說

“女人”，當然也同樣指男人。當一個單獨的男人或單獨的女人進入我們的生活時，我們已經很清楚，調整與共處有多困難；而當對方進入時，僅僅因爲他們自身的種種品質，地獄似乎就已經開始形成了。可在這裏，我們看到的是：某個人和許多人一起生活，卻仍然保持喜悅。這正說明，奎師那的內在空間從未被觸碰。祂的內在空間純淨，並且一直在散發極樂。

一個內在空間充滿極樂的人，不會真正被任何“不純”觸碰。當然，要理解這個概念並不容易；然而，一旦領會其深意，就會明白這個概念。

一個小故事：

一位出家人去見印度國王遮那竭，他是一位開悟的國王，同時享受着物質世界和靈性的開悟。出家人質疑他，“當你享受世俗生活的好處時，你怎麼能說你是開悟的？”

出家人會嫉妒享受生活的人！如果你已經與世界圓滿，在內在真正體驗到了極樂，並且是在清醒之中有意識地離開世俗生活，進入修道之路，那麼你絕不會再嫉妒。那時，你纔是真正的出家人。可如果你只是因爲厭倦或逃避外在世界，而誤以爲自己能在“內部世界”裏找到某種價值，而那份內在體驗本身又並不穩固，你就會開始懷疑：我到底該怎樣活？到了那個狀態，你既沒有內在的極樂，也沒有外在的財物。

這樣的人，常常會靠貶低和侮辱在家人來讓自己好過一點。他們會說：“你們這些人活得不對，你們太執着了……”

所以，這位出家人便去問遮那竭：“你怎麼還能一邊享受物質與靈性的喜悅，一邊說自己已經開悟了？”

遮那竭回答說：“你先在我的宮殿裏住幾天，之後我再跟你談。現在我正忙着辦宴會，暫時沒空討論哲學。”

於是，國王爲這位出家人安排了食宿。但他的牀上方，卻懸着一把鋒利的刀，只用一根細線吊着。

出家人立刻問道：“爲什麼要把這把刀正好掛在我的頭頂上？”宮中侍者回答說：“我們也不知道，這是國王親自吩咐的。你今晚必須睡在這裏。”

結果整整一個晚上，這位出家人都只能坐着，完全清醒，不斷想着那把刀會不會掉下來。

第二天早晨，遮那竭問他：“噢，斯瓦米，你怎麼樣？昨晚睡得好嗎？”

出家人回答說：“你明明知道你做了什麼，爲什麼還要這樣問？當一把刀懸在我頭頂上時，我怎麼可能睡得着？”

遮那竭笑着說：“你看，當死亡就這樣懸在你面前時，你什麼也做不了，你整個人的生活方式都立刻改變了。可我雖然同樣知道死亡隨時懸在我頭上，卻並不因此受影響。我知道刀始終在我頭頂，但我的整個意識仍能在這座宮

殿裏，以一種不受觸動的方式生活。這就是我們之間的差別。你僅僅因爲一把刀，就無法享受這張美麗的牀和這一切奢華；可我即便身在所有這些外在享樂之中，內在的真我依舊完全未被觸碰。它仍是純淨的，因爲我清楚知道，死亡隨時都可能到來。正因爲我帶着這種對死亡的時時覺知而活，所以我能夠充分地享受物質世界，而不被它困住。”

這就是爲什麼我說：閻羅能夠在人的生命裏帶入一種奇特卻真實的*yama*。也就是說，死亡本身，會在你生命中灌注一種奇特卻真實的紀律。

只要在理智層面真正理解了死亡，你整個思維方式就會改變；你的生活方式會改變，你的存在狀態也會改變。你不必以同一個人離開這裏。你的核心可以被觸動。

奎師那從這些祕密開始。祂解釋死亡的祕密。

你最後的記憶跟隨你到下一世

8.3 至尊奎師那說：

不朽而超越的生命實體被稱爲梵；祂永恆的本性被稱爲眞我。與物質身體的發展相關的行動，被稱爲業，也就是以果報爲導向的行動。

8.4 物質自然被稱爲不斷變化的顯化。宇宙是至高神的宇宙形態，而我正是那位以至靈形式顯現、居住在每一個具身衆生心中的至高神。

8.5 無論誰，在死亡時脫離軀體之際仍只憶念我，便會立刻契入我的本性。對此毫無疑問。

8.6 無論人在離開身體時憶念何種存在狀態，他都必定會達到那種狀態。

所以，在真正談“死亡時刻會發生什麼”之前，我們必須先弄明白：我們是如何承擔起這個身體的，我們是怎樣經歷它的，又是怎樣離開它的。請理解，我們是出於恐懼、貪婪、內疚，以及那些刻在我們之內的記憶——也就是根源思維模式（*saṁskāras*）——而創造了這個身體。我們帶着怎樣的*業力印記*而來，就會創造出一個能讓這些印記被化解、被體驗、被享用的身體。一旦身體被創造出來，生活展開之後，我們不僅活出了那些原本帶來這一身體的根源模式與*業力印記*，還會在此基礎上繼續製造出更多*業力印記*、更多模式。

打個比方：你帶着一萬美元進城，本來只是想買你真正需要的東西。半路上你遇見一個朋友，對方說：“我們去迪士尼樂園吧！”結果你跟着去了，把所有的錢都花光了。等你再回到城裏，去買自己原本需要的東西時，你已

經破產了。於是你又刷信用卡去買那些想要的東西，之後整個人生又變成了還信用卡賬單的過程，心裏總是覺得不夠。也就是說，你花的是自己的身體、時間、金錢和能量，去滿足的是別人的慾望，而不是自己的真正需要。於是你從未真正得到自己真正需要的那部分。

同樣地，當我們來到這個地球時，我們本來就帶着足夠的能量，來化解自己的根源思維模式和*業力印記*，並與之達成圓滿。請傾聽！神從不空手把我們送來。祂送我們來時，是連同一切所需一併送來的。祂把我們送到這裏時，也把那股偉大的內在力量一起帶來了。只是後來，我們忘了自己原本就擁有這些力量。無論我們帶來了怎樣的*業力印記*或慾望，我們其實都帶來了足夠的能量去活出它們，也帶來了足夠的力量去真正享用它們。

請傾聽：你完全有能力去實現那些你真正帶來的慾望，並過上一種豐富而圓滿的生活。你實際上擁有一種簡單顯化自己所選擇的現實的能力。你也擁有自我轉變的潛力，這種潛力會豐富你生活的每個層面，從健康到財富，從有意義的關係到持久的幸福。

你們每一個人內心都藏着巨大的潛能，這潛能就叫昆達里尼（*Kuṇḍalinī*）。昆達里尼無非是你一直未曾使用的潛在內在能量，你甚至可能根本不知道它的存在！昆達里尼會通過四股不同的流在你體內表達出來，也就是所謂四個內在力量。你生活中的一切內在力量，本質上都只是昆達里尼能量的不同展開。健康、成功與持久幸福的關鍵，就在於解鎖這四種始終可用的內在力量。

雖然你每天都在生活裏使用這些力量，可你並不是在有意識地、帶着清晰意圖去運用它們。請理解，這些力量本身都是巨大的能量，就像電力、風力那樣。若你能正確使用，它們會把你想要的一切豐盛地帶來；可若用得不對，它們也會繼續以負面的方式影響你的生活。

關鍵在於：在你內部創造出一個正確的空間，好讓你最大、最高的可能性得以表達。一旦你創造出正確的內在空間，你真正選擇的事件就會毫不費力地流入你的生活，你做的事情會開始順暢地成功。當你學會以正確的方式使用這些力量時，你不僅會立刻轉變自己的生命，也會轉變你周圍所有人的生命。

而若你真想解鎖這些內在力量，第一步就必須是更深地認識自己：認識你是*怎樣活*的，也認識你是*怎樣離開*的。正如我在前幾章說過的，你的四種內在力量分別是：“言語的力量（*vāk śakti*）、思想的力量（*mano śakti*）、感受的力量（*prema śakti*），以及生命的力量（*ātma śakti*）。”

請傾聽！所謂*業*，指的是我們在許多生世之中創造了、卻尚未完成的那些慾望。正是這些慾望，再一次又一次把我們拉回輪迴之中，逼着我們去把它們實現。*業*有三類：“*累積業*（*sañcita*）、*現行業*（*prārabdha*），以及*新造業*（*āgāmya*）。”

所謂*累積業*，就像保險櫃裏一大摞存檔文件，是我們一切尚未完成之*業力*的總庫；*現行業*，則像文件櫃裏已經被提出來、正在處理的文件，是我們

這一生帶來並真正展開的那部分*業力*；而*新造業*，則像桌面上不斷新增的文件，是我們在這一生中繼續製造出來的新*業力*。

要體驗開悟，我們必須把這三類*業力*都耗盡。*累積業*，是許多生世裏累積下來的全部；*現行業*，是這一生被帶來、需要在這一生面對和化解的那一部分；*新造業*，則是這一生裏我們又繼續製造出來的那一部分。

*現行業*就像這一生的“期初余額”。而事實上，我們原本帶着足夠的能量，完全足以把這些*現行業*消化掉。可爲什麼我們仍覺得這一生總是不夠？爲什麼總是感到不滿足？

問題就在於：來到這裏之後，我們忘記了自己到底是爲什麼而來，也忘記了自己帶來的那些*業力印記*與慾望原本是爲了被活出、被完成。結果，我們反而從家庭、朋友和整個社會那裏，又不斷撿拾了更多、更多本來不屬於自己的慾望。我們開始替別人活他們的慾望，並在自己的人生裏試圖去解決那些並不是自己帶來的慾望。

舉個簡單例子：比如在印度，如果鄰居穿了一件新*紗麗*，我們就會想：“我也得有一件。”——當然，在美國你可能甚至連鄰居是誰都不知道！我有一位來自俄克拉荷馬州的信徒對我說：他的鄰居去世了，他竟然六個月後才知道。印度的生活方式很不同。可無論如何，當鄰居得了一件新*紗麗*時，我們往往會立刻想：“那我也該擁有一件。”於是，我們開始試圖滿足“她的慾望”，而不是自己的。結果自然是：我們開始缺錢、缺時間、缺能量，最後什麼都缺。

只要我們開始活在別人的慾望裏，我們就會落入深深的不滿足和不圓滿。因爲我們本來帶來的能量，根本就不足以承載那些額外撿來的東西。這就像你本來帶着一份預算和清楚計劃進城，結果半路臨時改計劃，當然就會捉襟見肘。我們來到這個世界之後，忘記了自己原本是帶着什麼樣的根源模式和*業力印記*而來，反而又從社會那裏不斷撿起更多欲望。

而這些社會制約，如今大量通過廣告發生。所有廣告都在讓我們“變窮”。廣告商當然因此賺錢，可我們卻因此變窮。廣告公司知道，任何觸碰*海底輪*的東西，都會自動被深深記錄進我們的系統裏。也正因爲如此，無論是肥皂、洗髮水、衣服還是汽車，廣告都在用一種性吸引的潛臺詞來包裝它們。我們忘了一個最簡單的事實：當我們付出兩美元，我們真正買到的只是肥皂，而不是廣告裏那個拿着肥皂的模特！可在我們的系統裏，肥皂和模特卻一併被記錄了進去。

無論什麼樣的根源模式，一旦被寫進*海底輪*的能量中心，就會變得如此深刻，以至於我們會在無意識中照着它行動。只要我們活的是自己真正帶來的慾望，那還沒有問題；可一旦我們開始活別人投射給我們的慾望，問題就開始了。而在下一節經文裏，奎師那會把這一點再推進一步。

奎師那在這裏說：“噢，具身存在中的至善者啊！不斷變化的物質自然被稱爲 *adhibhūta*，即神的宇宙形態，包含所有天神。例如，太陽和月亮的本性是 *adhidaiva*。作爲以超靈形式顯現、居住在每個具身衆生心中的至高神，我被稱爲 *adhiyajña*。”

adhibhūtaṁ kṣaro bhāvaḥ puruṣaś cādhidaivatam |
adhiyajño 'ham evātra dehe deha-bhṛtāṁ vara || 8.4

我們已經看到：我們在每一步中，究竟是怎樣被自己的慾望所支配的。請理解，這恰好爲我們理解死亡的祕密提供了一個背景。一旦我們理解了自己爲什麼出生，也就更容易理解：當我們離開身體時，究竟會發生什麼。死亡的祕密會在下一節經文中進一步揭示。而在這裏，奎師那先闡明我們眼前的物質。一旦我們真正深刻理解了這一點，對“佔有”的慾望就會自動脫落。

就拿你現在坐着的這把椅子來說吧。在我們的感官看來，它似乎是一塊結結實實的固體。可如果我們往裏再看一層，就會發現：這個“固體塑料”其實可以被分解成許多更小的粒子。再繼續往裏，我們看見原子與分子。你可以不斷再往更微細的層次分下去，沒有盡頭。而且，每一個粒子內部，超過百分之九十的體積其實都是空的空間。

現代科學已經證明：物質和能量是可以彼此轉化的。請明白，我們眼前看見的這個“固體物體”，其實並不真正是固體；它本質上是純粹的能量。所謂物質，本來就是能量，而能量由於其流動的本性而持續變化。這也就是奎師那所說的：*adhibhūtaḥ kṣaro bhāvaḥ*。

物質自然一直在變化。正因爲能量本身具有流動性，它纔會持續運動，持續改變。變化，是唯一真正恆定不變的事實。這也就是爲什麼，我們周圍的一切都是暫時的；可我們偏偏把暫時之物當成永恆之物，於是開始試圖佔有它。

我們所稱之爲“物質”的一切，其實都是能量，而能量不斷變化。這個真理，幾千年前就已經由那些內在科學家，也就是*仙人*們闡明瞭。奎師那在這裏把這一點說得非常清楚。而這並不只出現在*《梵歌》*裏，在*《奧義書》*中我們也一次次看到同樣的宣告：所有物理物質，本質上都是不斷變化着的能量。

上一節經文裏，我們談到了慾望。那麼，爲什麼我們會不停追逐物質慾望？爲什麼我們總是從海底輪（*mūlādhāra cakra*）的層面在運作？原因就在於：我們對物質世界、對“物質”本身，沒有真正透徹的理解。只要我們真正理解這一節經文，就會看清：去追逐物質慾望的實現，其實有多麼徒勞。

當我們看見一個東西時，我們會以爲它只是一個物質對象；於是就以爲自己可以擁有它、留住它，並對它建立所有權。而問題恰恰就在這裏。自我只是把物質世界看成“物”，然後不斷要求把越來越多的“物”納入自己的控制之下。

可我們沒有真正明白一件事：這一切都是能量，而能量本身不能被固定在一個地方。請傾聽，能量並不是能夠被封存在某個單一點裏的東西。它本來就是宇宙性的。我們眼前看到的物理對象，不過是宇宙能量的一種顯現形式。請清楚明白這一點：存在着能量波，而這些能量波顯現爲物理物質。只要真正明白了這一點，我們就會開始明白：抓住某樣東西、追逐某樣東西，究竟有多徒勞。

更重要的是，這種“佔有”的根源模式並不只針對無生命的物體，它也同樣落在人身上。我們不斷尋找伴侶、朋友、妻子、丈夫、孩子，然後想要“擁有”他們。一旦我們擁有了某個人，就開始死死抓住他；一旦這個人離開，我們就感到崩塌。一個親密家人的死亡之所以會把我們擊倒，就是因爲這種佔有感。

我們抓住他們，就像抓住珠寶、筆記本電腦、汽車和房子一樣，把他們也當成某種可以被佔有的“財產”。比如車禍毀了你的車，你會痛苦，因爲你覺得自己失去了什麼。完全一樣地，當某個人死去時，我們也會覺得自己的一部分被奪走了，於是便感到崩潰和抑郁。

我並不是說，我們應該對關係變得冷漠。我的意思是：我們必須停止“佔有”。請理解，所有的一切、所有的人，都是由同一潛在能量所創造的。

奎師那在這節經文裏清楚指出：一切——無論有情還是無情——都是至尊靈魂的顯現——*adhiyajño ‘ham evātra dehe deha-bhṛtāṁ vara*（8.4）。同一位至尊靈魂居住在萬有之中。當我們真正領會這一點時，就會看見一個偉大的真理：我們本來就是周圍一切的一部分，我們與萬有達成圓滿。*你*和*我*之間沒有差別；這把*椅子*與*我*、這棵*樹*與*我*，也沒有差別。我們在萬物之中認出了自己。

一旦這偉大的真理被真正看見，我們對“自我”的理解會被揭開一個新維度。當我們開始在周圍的一切之中看見自己時，我們對一切的慈悲都會增

長千倍。因爲對他人的慈悲，本質上也就是對自己的慈悲——一切本來就是*一體*的。

請傾聽！這正是我所說“豐富他人，就是豐富自己”的真正含義。去豐富自己，也去豐富每一個人。這樣，你會在體驗中明白：你和他人原本是一體的，他人也和你原本是一體的。請領會這種“豐富”的偉大真理，領會開悟的空間以及生命的力量。它會徹底改變我們看待生活和萬物的方式，也會徹底改變我們感知慾望與幻想的方式。奎師那用一條*經句*、一個方法，把這一切都回答了。

死亡的祕密

現在，我們進入真正的核心主題：死亡的祕密。奎師那就在這裏開始揭示它。

祂說：“無論誰，在死亡的時刻只憶念我而離去，他便立刻到達我。”那麼，祂所說的“只憶念我”究竟是什麼意思？祂說得極其明確：“無論誰，在生命的盡頭，離開身體時，唯獨憶念我，他便立刻達到我的本性。對此毫無疑問。”

anta-kāle ca mām eva smaran muktvā kalevaram |
yah prayāti sa mad-bhāvaṁ yāti nāsty atra saṃśayaḥ || 8.5

爲什麼祂要特別說 *nāsty atra saṃśayaḥ*？爲什麼祂要加上一句“對此毫無疑問”？因爲祂是在強調：這就是真理。祂爲此宣誓。

我們有一個爲期兩天的冥想項目，正是建立在這句經文之上，叫作*尼希亞克里亞瑜伽項目*（*Nithya Kriya Yoga* Program，LBP 2 級）。整個項目都圍繞這一句詩展開。在真正進入關於死亡的實踐之前，我總會先宣誓：“*我接下來所說的一切，都是真理。*”因爲有些真理，本來就無法用線性的邏輯來表達；它們不可能被你熟悉的那種邏輯方式“解釋清楚”。你只能先帶着一點耐心去傾聽。

我們心智的一個大問題在於：只要一件事不是以邏輯的形式呈現出來，我們就會立刻開始質疑、反駁，甚至乾脆不願意聽。否則，我們就只是把它當成又一個故事，說：“反正都來了，那就坐着聽聽祂到底要說什麼吧。”我們讓說話者繼續說，然而自己卻沒有傾聽。

這也就是爲什麼，在開始談死亡之前，我會先說：“我在這裏聲明，我接下來所說的都是真理。如果你願意，就接受它、消化它，並讓它轉化你的生命；如果你不願意，那也沒關係，這是你的選擇。”

奎師那之所以說 *nāsty atra saṃśayaḥ*，是因爲祂馬上要講的是超越邏輯的東西。當我們想理解外部世界時，我們需要邏輯；可當我們想理解內部世界時，我們需要的是一位能帶我們超越邏輯的上師。邏輯能帶我們認識外部世界，卻無法真正帶我們進入內部世界。

所以奎師那說：*nāsty atra saṃśayaḥ*——毫無疑問，我現在說的都是真理。請先等一等，讓我把整個題目算完，你自然會明白。就像解一個方

程，最開始你也許要先接受“X = 2”這個設定；等到整個計算過程走完，你自然會自己同意用 2 替代 X。可在開頭，你必須先信任上師的話，並耐心地等着祂把結果帶給你看。

在它還沒有成爲你的體驗之前，在這幾分鐘裏，你需要先按照上師所說的原樣把它接進來。起初，它只是“*我的理解*”；可當這整個過程走完，它就會自然變成“*你的理解*”。而一旦它真的成爲*你的理解*，你就會自己看見那些語言背後的真理。

所以奎師那說：

“*凡是在生命的盡頭，離開身體時，唯獨憶念我，便立刻達到我的本性。對此毫無疑問。*”那麼，爲什麼祂要特別強調“唯獨憶念我”——*mām eva smaran*？爲什麼一定是“唯獨”？

在《摩訶婆羅多》中至少有十萬個故事。一個故事是這樣的：

從前有一位國王，活到了一百歲。後來，死亡之神閻羅來了，對他說：“你的壽命已經到了，國王啊，現在跟我走吧。”

國王卻說：“這是什麼話？你給了我這麼美的王國、這麼好的生活、這麼美妙的妻子們和孩子們，你給了我一切。可一百年太短了，根本來不及好好享受這些。請再祝福我一百年。”

閻羅告訴他：不可能再延長。可國王還是不停地懇求：“不，請再賜給我一百年。”

閻羅最後說：“好吧，如果你的一個兒子願意把他的生命獻給你，那我就延長你的生命。”結果，真的有一個兒子願意爲父親獻出生命，於是國王又得到了額外的一百年。

一百年過去，閻羅再次出現。國王居然完全沒意識到自己的時間又到了，甚至驚訝地問：“這是什麼？我不是纔剛剛要求過一百年嗎？你怎麼又來得這麼快？”閻羅告訴他，那額外的一百年已經完整地過去了。

於是國王又一次懇求：“請你無論如何再幫幫我吧！我甚至沒有意識到這一百年已經過去了。請再給我一次延期。”閻羅說，這已經太過分了，第二次延期本不應該再給。可國王不停哀求，最後他竟然又得到了一次額外延期。

可等到下一次閻羅再來時，國王依舊還是同樣的心態。於是閻羅給了他一個極其美麗的教導：“你往火上澆油，是永遠不可能把火澆滅的。現在，時候到了，你必須跟我走。”國王終於明白了，便跟着閻羅離開了。

同樣地，通過追逐慾望，我們永遠不可能真正感到滿足；只會冒出更多欲望。通過滿足慾望，我們也永遠不可能靠它獲得真正的滿足。只要我們不斷從外部世界撿拾越來越多的慾望，我們自然就會覺得：生命不夠用，時間不夠用，資源也不夠用，永遠無法滿足這些慾望。

請理解，如果我們活了七十年，那麼在生命盡頭離開身體時，整個七十年會像閃光般快速向前播放一樣，從頭到尾重新出現在意識之中。整個情節

會再次顯現，爲的是讓我們得以決定下一次出生。到了那個時刻，我們會同時帶着兩類東西：一類是自己原本帶來、卻還沒有真正活透或完成的業力；另一類則是這一生在社會之中又新積累出來、還沒有耗盡的業力。兩者都會同時在那裏。

我再給你一個更清楚的理解：所謂業力（*karma*），或者業力印記（*saṁskāra*），指的就是任何一個還沒有被你完整體驗與完成的慾望。本質上，你原本是一個滿足、圓滿的存在。可每當你沒有全然投入一個行動，沒有真正把一件事做透時，就會殘留下後遺症。你會爲那個行動製造出一段帶着記錄性的記憶，這就是業力印記。業力印記並不僅僅是存放在無意識心智裏的一段死記憶；它其實是一股活的力量，會推動你一次又一次地重複那個行動，直到那個慾望真正被滿足。

請一定看清：業力印記（*saṁskāra*）是一種活的能量，因爲它有力量讓你一再重複同樣的行動，形成模式，使你一次又一次地走上同一條路。這也正是爲什麼業力印記又被稱爲銘刻的記憶、根源思維模式。你越反覆走同樣的路線，這個模式就越被強化。可如果你能把某一個業力印記全然地、圓滿地活出來，並真正把它完成，那麼這個業力印記就會從你身上離開！它會從你的存在裏脫落，你也就從它裏面被解放出來。圓滿直接把你從業力中解放，也直接引導你體驗真理。凡是那些你沒有真正活透、真正完成的東西，都會繼續以業力印記的形式留在你之內。

所以，當你離開身體的時候，你所帶來的、那些還沒完成的業力，以及你在這一生中又新積累下來的業力，會一起出現在你面前。它們之所以出現，正是爲了讓你決定：下一次出生要如何發生。

請傾聽！每一次出生，其實都是你對圓滿作出的一次宣告。你重新開始整件事時，你作出決定：“來吧！我宣告圓滿，我這一生要從圓滿的空間裏工作。”可是一旦你在生活中沒能守住這一宣告，從圓滿的空間中滑落，你就會把過去那些不圓滿重新帶回來。這，正是所謂現行業（*prārabdha*）。

你從過去不圓滿裏帶回來的那些*業力*，就是*現行業*（*prārabdha*）。如果你根本沒有從圓滿的空間中墜落，而是始終安住於圓滿之中，不再掉進不圓滿，那麼我可以直接告訴你：你就是一位轉世化身。

如果你要作一個非常重要的決定，你難道不會先去調閱所有相關檔案，查閱所有舊文件嗎？現在你即將作出的，正是這樣一個重大決定：你要在哪裏出生，選擇什麼樣的父母，進入什麼樣的家庭，是以男性身體出生，還是以女性身體出生。

而所有這些決定，最終都會由你自己來作出。請一定理解，這些決定不是別人替你作的，而是你的意識在作決定。只不過，這個意識會受到那些不圓滿、不充分的數據所影響，也會受到你這一生中所積累的業力影響。

請你明白一件很重要的事：就連“感官享受看起來像享受”這件事，也只是因爲你從很小的時候起就被教成那樣。我曾讀到過一份很重要的研究報

告，講的是一羣非洲部落居民的生活方式。報告中提到，他們根本不知道有一種東西叫“感官享樂”。這不是說他們不喫東西；他們喫好的食物——不，喫的不是食物，而是好人！但因爲他們根本沒有被教導“快樂就是追逐感官享受”這套觀念，所以他們並不會去追逐它。

我再給你一個例子，來說明社會制約到底是如何運作的。那段雲遊歲月中，我曾在中央邦奧姆卡瑞什瓦爾附近，與一小羣部落居民一起住過幾個月。我對他們的生活方式非常震驚——那裏沒有一個人抑郁。我說的是真話，是誠實的真話。一個人完全可以活在這個星球上，而不陷入抑郁。

我當時非常驚訝：那個村子裏居然沒有一個人沮喪，也沒有一個人去追逐所謂感官享樂。我心裏在想：“這些人怎麼可能不靠追逐感官享樂而活？”後來我明白了：他們從來沒有被教導說，生命中有一種東西叫“感官享樂”必須去追。也就是說，最基本的腐敗根本沒有發生。

我與中央邦的這些部落居民相處時，住在村中心的一座小寺廟裏。有一天，四處閒走時，偶然看見一個小茅屋。一個孕婦走了進去。半個小時後，她竟然抱着一個新生嬰兒走了出來！沒有疼痛，沒有侍者，沒有醫生，沒有藥物，沒有尖叫。僅僅半小時，她就抱着嬰兒自己走出來了。

我當時真是震驚了！當然，我沒法直接問她，因爲我不懂她們的語言。可一個月之後，另一個孕婦又以同樣的方式走了進去，半小時後抱着嬰兒走了出來。這實在太驚人了。

於是我問那位來到寺廟的當地祭司：“這到底怎麼回事？她們不會痛嗎？”他反而驚訝地問我：“痛？爲什麼會痛？”我一下愣住了。她們分娩

時沒有疼痛。在她們的社會里，根本不存在“女人分娩就該痛”這種觀念。不僅如此，在那個羣體裏，也沒有人患上更年期問題或婦科疾病。

後來我進一步瞭解了她們的生活方式，才明白：在她們的文化裏，女性被深深地尊重。她們從不被輕視，也從不會被告知“月經中的你是不純潔的”。她們從小就沒有被教導成“自己低於男性”。一個女孩一旦成年，就會被莊重地告知：“你現在有資格成爲母親了。”她會因此受到尊敬。人們伏在她腳邊，她觸摸並療愈他們；他們相信，一個月經中的女性若觸摸並祝福他們，他們就會得到療愈。因爲整個社會制約完全不同，所以那裏沒有人遭受任何痛苦。

而在今天所謂“文明”的社會里，女性沒有受到尊重。一次又一次，她們被告知：“這是不潔的；你現在是不潔的；不要站在這裏，不要坐在那裏。”尤其在印度，這種方式簡直是一種折磨。正因爲這種錯誤的制約，女性才承受痛苦。如果她們不被這樣制約，她們永遠不會感到疼痛。

社會制約把一切劃分成“快樂”和“痛苦”。甚至連這樣一個決定——“我下一世要選擇怎樣的生活？我要什麼樣的身體？”——都基於你的社會制約。你決定去實現自己認爲生命中最高的東西。於是，你會自動去追逐那些被擺在你面前、並被定義成“理想”的東西。無論你這一生認定的最高理想是什麼，離開身體時，只有它會浮現在你的心智中。

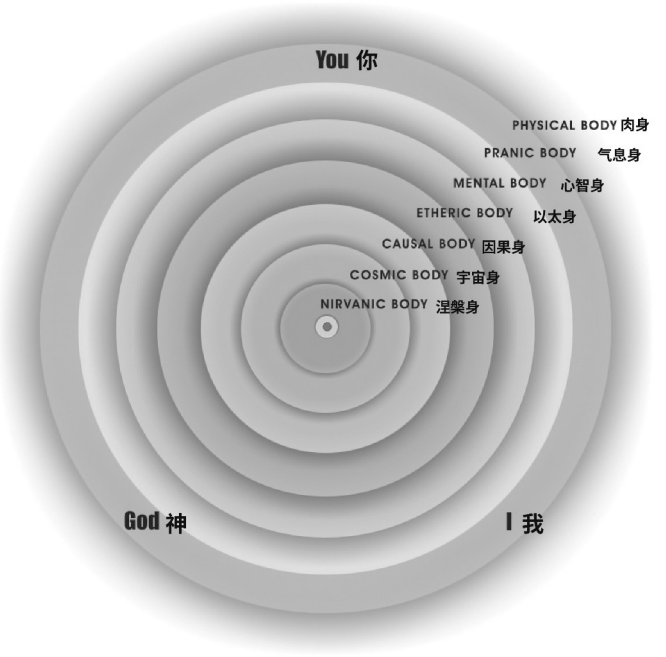
你在死亡時記得什麼，你就達到什麼

奎師那說：“一個人在離開身體的那一刻，無論憶念什麼樣的狀態，貢蒂之子啊，毫無疑問，他就會去到那個狀態。”

yaṁ yaṁ vāpi smaran bhāvaṁ tyajaty ante kalevaram |
taṁ tam evaiti kaunteya sadā tad-bhāva bhāvitaḥ || 8.6

那麼，在真正離開身體的那一刻，到底會發生什麼？我們必須認真看清這一點。當一個人離開身體時，他會穿越自己存在的七個層面。最外層、也是最先被觸及的是物理層。人在離開身體時，會經歷巨大的痛苦。《*奧義書*》甚至用一個非常強烈的譬喻來形容這種痛：彷彿成千上萬只蠍子同時蜇在身上。

請不要把這當成嚇唬人的話。我只是必須如實說出一些真相與事實。即使它們聽起來尖銳，最好也還是現在就知道，至少我們能爲即將踏上的旅程准備得更清醒一些。我們不知道是自己去走這段旅程，還是被迫踏上它，但我們終究必須走這條路。所以，至少讓我們提前知道，那時究竟會發生什麼。



起初會有巨大的痛苦。我們自然會問：“爲什麼會痛？”因爲我們的存在還想留在身體裏，而身體卻已經沒有能力繼續容納這個存在。除非身體徹底耗盡或損壞，否則存在本來沒有必要離開。在自然死亡中，是身體耗盡了，所以我們才離開；在意外中，則是身體受損了。

請想想看：如果只是不小心切到自己半英寸寬的一小塊手指，就已經會那樣疼。那麼如果這種撕裂擴展到整整六英尺長的身體，又會是什麼樣的痛？自然，那會帶來極大的疼痛。不過，存在內部還有一個自動止痛機制：一旦痛感達到無法承受的程度，我們就會進入昏迷。昏迷之後，我們便不再直接感覺到那些痛苦。可問題在於：如果我們是在昏迷中死去，那就意味着我們是在無意識中死去。這更糟，因爲我們仍然不知道自己爲什麼來到這一生，也無法有意識地決定下一次出生。

這正是奎師那說的：*yaṁ yaṁ vāpi smaran bhāvaṁ*——“無論你在離開身體的那一刻處於怎樣的狀態，你都會毫無疑問地去到那個狀態。”如果在離開身體的那一刻，我們是無意識的，那麼自然就會在下一世帶着較低層次的身體回來，以一個缺乏更高意識的存在重返世間。

在死亡的時刻，一離開物理身體，我們就進入下一層——氣身體，也就是生命能量的層面。所謂氣身體，是負責吸入與呼出普拉那、維持生命流動的層面。這個層面裏，充滿了我們全部的慾望。請看清：普拉那與慾望之間有極深的聯繫。只要慾望改變，普拉那的流動就會立刻改變。

反過來說，只要你改變普拉那（prāṇa）的循環，整個心智也會改變。心智和普拉那（prāṇa）彼此緊密相關。這也就是爲什麼人在離開的那一刻，會一邊吸氣，一邊呼氣，用呼吸去拉扯、去推拒，整個人顯得那樣痛苦。身體像是在說：“我再也裝不下你了。放手，出去吧。”而存在卻在說：“可我還有這麼多欲望！我還得活在這具身體裏，我還得繼續享受這具身體。”於是，身體與存在之間便開始了一場拉鋸戰。

接下來，我們進入心智層，也就是 *mana śarīra*。在這一層裏，儲存着我們一生所積累下的全部內疚。慾望，是針對未來的期待；內疚，是對過去的後悔。慾望在說：“*我應該那樣去活*。”內疚則在說：“*我過去沒有這樣活過*。”請明白，所謂內疚，不過是我們用後來更新過的智慧，回頭看自己過去的決定時，在自身存在裏製造出的那種沉重情感。

讓我給你舉個小例子。在七歲的時候，我們正在玩我們的玩具。我們的母親來了叫我們喫飯，“來喫飯。”我們說：“不，我不想喫；我想玩。”我們的母親強行拿走玩具，拉我們來喫飯。我們立刻說：“你去死吧；給我我的玩具，我想玩。”

當時，作爲一個年幼的孩子，我們真的覺得玩具比母親更重要。可隨着我們長大，我們會理解那並不是真的。於是，我們就會回頭想：“天啊，我犯了多大的錯！我怎麼能對母親說出那樣的話？母親原來是那麼重要，而我當時竟完全不知道！”……如果我們就這樣在自己體內製造內疚，那其實毫無意義，也毫無幫助。因爲在那個當下，作爲一個孩子，我們本來就只有那麼多智慧。現在智慧更新了；可僅僅因爲今天的智慧更高了，我們便拿這份更新後的智慧去責備過去的自己，於是內疚就被創造出來了。

如果神再給我們一次生命，當我們再次來到七歲時，仍會犯下同樣的錯誤，因爲七歲時我們只有那麼多智慧。如今，我們的智慧已經更新爲充分的認知。我們不能僅僅因爲現在的智慧更新了，就回頭審視自己的行爲，併爲過去所做的事製造內疚。我們應當看看，在當時作決定時，我們有哪些數據可用。

當時，我們擁有的是那些不充分的數據，也只有那麼多處理數據的智慧。我們據此作出了決定。如今，處理數據的智慧已經更新，我們的軟件已經更新爲一種充分而有力量的認知。因爲軟件更新了，我們現在便說：“噢！我當時作出了錯誤的決定；我正因內疚而受苦。”這毫無道理。

而內疚，就像一枚被硬生生釘進存在裏的楔子。它在你和你自己之間製造持續的不安。請一定明白：真正最嚴重的“罪”，其實不是別的，恰恰就是內疚本身。內疚是唯一真正的罪；在這個地球上，除此之外沒有別的罪。我們不可能通過內疚而變得純潔，也不可能通過內疚變得更好、更一致、更真實或更清明。

恰恰相反，內疚會變成一種沉重的負擔，讓我們一遍又一遍地犯同樣的錯誤。比如，如果我們對吸菸有着深深的內疚，那就永遠無法戒菸，因爲當“內疚”這個念頭在系統裏不斷重複時，那個習慣只會被進一步強化。凡是在我們意識裏被持續重複的東西，都會變得強大；於是，我們永遠也無法真正從中成長出來。

在《*羅摩衍那*》中，有一個強大的角色叫做波林（Vāli）。他從希瓦神那裏得到了一個恩賜，無論誰來到他面前與他戰鬥，那個人一半的力量都會轉移到波林身上。如果我們站在波林面前，我們一半的力量就會轉移到波林身上！自然誰會贏？只有他會贏！

請看清：我們的內疚，就像波林。只要我們開始和某個習慣作戰，比如和吸菸作戰，我們就已經把自己一半的力量交給了那個習慣。我們越和它鬥，它就越強。那麼，我們又怎麼可能真正擺脫它？

請傾聽。如果我們能與內疚達成圓滿，至少我們的人格就會重新變得一致而真實；而當人格恢復一致，我們自然也會變得純淨而有力量。所有不道德、不真實的行爲，歸根結底都源於能量不足。一個真正充滿能量的人，永

遠是純淨的；一個沒有能量的人，就是不道德、不真實的。社會上有一種非常常見的誤解，以爲“能量越強的人，越可能去做荒唐事”。千萬不要這樣想。

一個人去做某種不道德的事，意味着：他試圖通過那個行爲獲得某種能量。請看清，甚至我們對感官享受的追逐，也屬於同一個範疇。我們覺得自己會從那個行爲裏得到力量、得到喜悅。所謂追逐感官，其實就是在追逐一種能量。

可只要我們用更新後的智慧回頭看過去的決定，我們就開始製造內疚。千萬不要犯這個錯誤。只要你製造了內疚，它就會沉進你的心智身裏，並在你離開身體時變成一個巨大的障礙。

請傾聽！如果你現在就與你的內疚模式達成圓滿，那種使自己失去力量的認知就會消融。圓滿會融化一切障礙。阻礙你了悟的障礙如堆積的山嶽；圓滿的過程甚至能夠融化那些不圓滿的大山。所以，達成圓滿，達成圓滿，再達成圓滿！

死亡過程中，接下來我們會穿越的是以太體。在這個層面，儲存着我們一生中所有關於痛苦的經驗。

這最初的四層，實際上就是“地獄”。換言之，當存在的能量穿越這四層——物理身、氣身、心智身和以太身——時，它所經歷的，就是地獄。請一定明白：地獄並不在我們頭頂上方某個地方；地獄就在這四層之中，因爲這裏裝着我們的慾望、內疚，以及一切痛苦經驗。

相反，如果我們在活着的時候，就已經讓這四層保持清潔與圓滿，那麼我們在死後便不會真正墜入地獄。換句話說，只要通過禪定和圓滿的過程，有方法地把這些層面清理乾淨，當我們離開身體的那一刻，就不會再遇到任何問題。前方會像一條暢通的高速公路，我們將很順利地穿越過去。

這也正是奎師那要告訴我們的：這裏有兩條路。一條，是一個人可以輕松地離開，並藉此獲得解脫的路；另一條，則是一個人會在其中繼續受苦、繼續自我毀滅的路。奎師那此刻所展示的，正是這兩種不同的可能。而這些，就是人在離開身體時最主要的障礙。

穿過最初這四層之後，還有另外三層更內在的層次，那裏儲存着我們一切關於喜悅的記憶，它們可以被稱作“天堂”。但即使卡在那裏，我們仍然要繼續往前。一定要非常清楚：即使是我們的福報（*puṇya*），也仍然屬於*業力*。就算停留在福報之中，它也並不會讓我們開悟。我們也許會在那裏快樂幾天、狂喜幾天；可接着，心智又會開始把它視爲理所當然。甚至在天堂裏，也會發生同樣的事。只要你開始覺得那一切“本該如此”，你就必須再回來，投生於另一個身體，開始新一輪出生。

確保到達我這裏

8.7 阿周那啊，在一切時刻都憶念以奎師那形態存在的我，同時繼續履行你應做的戰鬥職責。把你的活動都獻給我，讓你的心智和智慧都固定在我身上；那樣，你毫無疑問會到達我。

8.8 噢，貢蒂之子啊，那位不斷禪定至尊者、心智持續專注於憶念我、從不偏離這條道路的人，必定會到達我。

8.9 一個人應當冥想至尊者：祂知曉一切，是最古老者，是控制者，比最微小者還更微細，是一切的維護者，超越一切物質概念，不可思議，並且永遠以人格形態存在。祂如太陽一般明亮，超越物質自然，是超驗的。

8.10 一個人若在死亡的時刻，把自己的心智和生命氣息都安住在兩眉之間，不再散亂，藉着瑜伽的力量，並帶着全然的虔誠專注於我，那麼他必定會到達我。

在這幾節經文的前兩節中，奎師那說得非常清楚：“阿周那啊，你必須在每一個時刻都憶念我。即便你正在履行日常職責，即便你活在各種活動之中，你也應當始終安住於我的意識裏。讓你的心智與智慧都安住於我的意識之中；那樣，你毫無疑問會到達我。”

tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca |
mayy arpita-mano-buddhir mām evaiṣyasy asaṁśayaḥ || 8.7

奎師那再次用了“毫無疑問”這個詞——*asaṁaśyaḥ*。“毫無疑問，你將達到我。” *mām evaiṣyasy asaṁśayaḥ*。

這裏自然會生出一個問題：“反正我只要在離開身體的那一刻想着祂，不就夠了嗎？那爲什麼現在還要費這麼大力氣？現在先讓我把生活過完，到死的時候再想祂就好了。”請一定看清，這幾節經文本身就在回答這個問題。

除非我們現在就開始憶念祂，否則在那一刻根本不可能想起祂。不要以爲，如果你一輩子都在唸“可口可樂、可口可樂”，到了生命盡頭時，你還能突然自然地說出“羅摩、奎師那”。不可能。

一個人一生之中反覆想過什麼，最後來到他面前的，也仍然只會是同樣的東西。可我們卻總以爲：“現在我可以想着‘可口可樂’，到最後我總能改成想‘羅摩、奎師那’。”不是這樣的。在死亡的時刻，我們根本無法隨意想起自己“想要想起”的東西。那時，我們的意識已經不再受我們的控制。

死亡時刻，整個生命會自動湧現。所有檔案都會自己跳出來。無論你一生中把最大能量花在哪裏，那份檔案就會最先浮現。事情就是這樣。到了那個時刻，我們已經什麼也做不了了。所以不要以爲，現在可以先隨便活，等到離開身體的那一刻，再去處理“最後一個念頭”這件事。那是行不通的。只有那些你一生中真正強烈地活過的念頭，纔會在那一刻自己升起。這也就是爲什麼祂說：即使在履行你的職責時，你也應該被我吸收。意思就是，當我們還活着的時候，就應該努力持續地住在無思慮的覺知中，住在見證意識中，住在奎師那意識中。

至尊的見證者

那麼，下一個問題自然是：“在我過日常生活的時候，怎樣才能處在見證模式中？”就從最簡單的方式開始：當你開車時，當你坐着時，當你說話時，去看你內部和外部究竟在發生什麼。你不需要閉上眼睛——至少在開車時，請千萬別閉眼！只要稍稍從身體抽離一點，去看心智裏在發生什麼，也看你的存在之外正在發生什麼。

當你和某個人說話時，試着見證並傾聽：對方是怎樣說話的，你自己又是怎樣回應的。甚至在對方還沒把話說完之前，就去注意：你是怎樣開始下結論的，又是怎樣准備好帶着自己的觀點撲向對方的。去看，去聽——在對方話還沒說完的時候，你自己的演講其實已經在腦子裏排練起來了。見證，一直嘗試去見證；傾聽，一直持續去傾聽。你會發現，慾望、內疚與痛苦對你存在的影響，會自動消失。

就在你在自己與身體和心智之間拉開哪怕一點點間隙的那個瞬間，痛苦就會立即消失。痛苦之所以存在，正是因爲你執着於身體和心智。你成爲見證者的那個瞬間，你所有的痛苦也會在那個瞬間消失。是的，一開始你也許會失敗幾次；而一失敗，心智就會立刻說：“這很難，我做不到。”於是，你又創造出了一個“這太難了”的新想法。

有人去見印度的開悟聖者拉瑪那·馬哈希，問：“上師，真我之知（*ātma vidya*）難嗎？”拉瑪那·馬哈希回答：“‘困難’這個詞，纔是唯一的困難。”祂甚至用泰米爾語優美地唱道：“*Aiyye ati sulabham*

atma viddai, aiyye ati sulabham”——“噢！真我之知是如此容易！如此容易！”祂又繼續唱道：“要得到金錢，你得去努力；要得到名聲，你得去努力；要得到別的東西，你都得去努力。可若要得到真我的知識，你只需要安靜下來。除此之外，別的什麼也不必做。”事情就是這樣簡單。見證意識只要持續片刻，就已經足夠。

所以現在，不要開始給自己下一個大計劃，說：“從明天起，我要一天二十四小時都活在見證意識中。”那樣，只要你做不到，你馬上就會沮喪。根本不要那麼算。哪怕你只是維持五分鐘那樣的狀態，也已經是極大的祝福。只要你親自體驗過一次、兩次那種作爲見證者所帶來的解脫，你就會看見：壓力是怎樣從你的存在裏消失的。那之後，你自然會一次又一次地回到同樣的狀態，因爲你已經嚐到過它的味道了。一旦知道那個味道，你就會自動回去找它。

聖羅摩奎師那說：“如果你在某天傍晚四點給一隻孔雀一點 abhin（一種鴉片變體），第二天正好四點，它就會來到你的屋前！”在北印度，人們給孔雀 abhin，讓它們跳舞。羅摩奎師那說，一旦你供給過 abhin，它們第二天同一時間就會自動到那裏來尋找 abhin。

同樣地，只要我們哪怕體驗過一次“見證身體和心智時所發生的那種放松”，我們也會自動一再回來尋找那份體驗，那份平靜。如果你覺得“見證”很困難，那麼連這個“困難”的想法本身，也去見證它；去覺知它，去

真實地傾聽它。進入你自己存在的意識之中。體驗三摩地，讓一切障礙都消失。那時，你會體驗到終極的、永恆的意識。

在下一節經文中，奎師那說：“在死亡的時刻，把你的心智固定在眉心之間。”祂還特別補充：“不分心，並且帶着虔誠。”請看，生命力真的要離開身體的那個時刻，所有這一切其實都不在我們的控制之下。到那時，我們不可能臨時才決定：“好，現在讓我把注意力集中在眉心，讓我想着虔信，讓我不要分心。”可是，如果一個人在活着的時候就已經在如此高層次的意識裏生活，那麼這種狀態在那一刻就會自動發生。奎師那所說的“眉心之間”，正是在談身體中與更高意識相連的高位脈輪（*cakra*）或能量中心。

我們的心智本身，不過是一堆制約的總和。而正是這些制約，會在死亡的時刻對我們發生作用。我們究竟是如何制約了自己的心智？比如，如果我們認定“喫是生命中最棒的事情”，那當我們離開身體時，浮現在面前的，自然就會是各種各樣的食物——甚至連麥當勞的拱門都會出現！

如果我們一直被教導“喫是生命中最大的樂趣”，那麼到了離開身體的那一刻，我們看到的，就只會是各種食物。於是，最後一個念頭就會是：“讓我出生在一個只有食物、而且根本不用承擔其他責任的家庭裏吧。”

那一刻，我們會調閱所有的檔案。所有精華、所有研究報告，都擺在面前。從過去所有經驗裏，我們會挑出自己認爲“最好的”東西，也挑出自己一生花最大力氣追求的東西。然後我們基於這些來做決定：“好吧，如果我

想喫，這個國家最適合。”我們將在那裏度過下一世，處於愚昧／無明（*tamas*）、沉悶、無所事事、純粹懶惰之中。

一個小故事:

一個人去看醫生說：“醫生，請檢查我。我感覺什麼也不想做。我感覺很沉悶。”

醫生徹底檢查了他。那人說：“醫生，請用簡單的英語告訴我，我的問題是什麼？”

醫生說：“如果你問我，用簡單的英語，你是‘懶惰’。沒有其他問題。”

那人說：“好吧，現在告訴我它的醫學術語；我會去告訴我妻子！”

如果我們整整一生都活在那種昏沉、死寂、沉悶和懶惰之中，那麼在下一次投生時，正是這種懶惰會替我們作出選擇。我見過人們身上驚人的懶惰。如果你真想見識“終極的懶惰”，那就去喜馬拉雅山脈看看吧。這也就是爲什麼維韋卡南達在祂的演講中會公開說：“那些打着出家（*sannyās*）名義，只顧着喫、睡的人……就該叫他們站起來，乾脆揍他們一頓！”因爲那已經是純粹的惰性。

如果我們這一生把能量都耗在“懶”上，我們只會變得越來越懶。別以爲懶惰不消耗能量；它當然在消耗。你沒聽過“睡都睡累了”嗎？很多人就是休息也會休息到厭煩。那種“連休息都覺得累”的狀態，其實就是愚昧／無明（*tamas*）。如果我們整整一生都活在這種愚昧／無明之中，那麼自然

會在最後作出這樣的決定：“看來生命裏最重要的事情就是睡覺。現在哪個國家是適合大量睡眠的國家？什麼樣的身體纔是合適的身體——豬、水牛還是人類？我該投生在什麼樣的家庭？”我們作出決定。整個計算，就是建立在我們自己收集來的那些數據之上的。

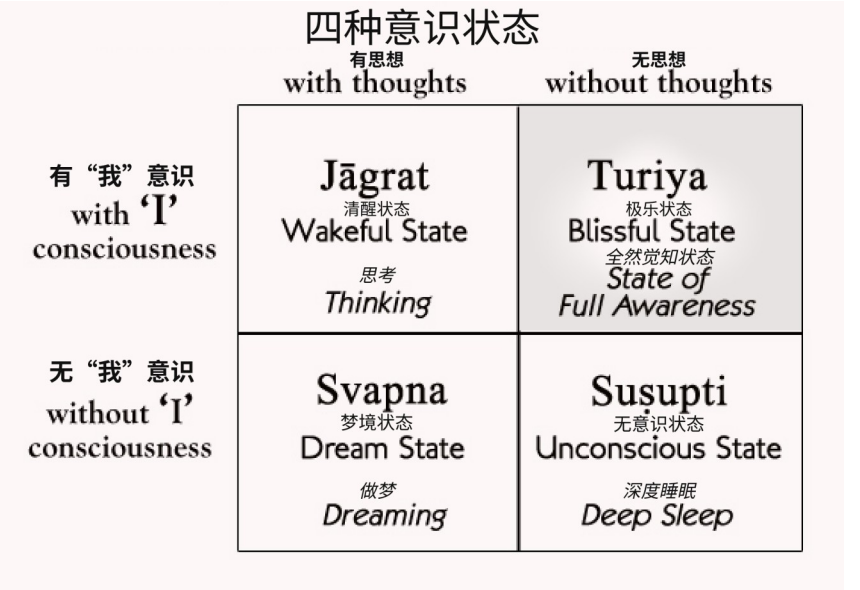
正如我前面所說，在離開身體的那一刻，所有數據會像一個完整的閃回一樣全部出現在我們面前，三份檔案的摘要——*āgāmya*（後天新造）檔案、*sañcita*（銀行余額）檔案和 *prārabdha*（當前）檔案。然後，我們會根據這三份“檔案”來決定：“接下來我要做什麼？我的下一世應該是什麼樣子？”一旦這個決定形成，我們就會進入與之對應的那具身體。

還有一點非常重要：正因爲我們對身體和心智執着得太深，我們沒有身體就無法活過三個*剎那*。這裏說的“*剎那*”（*kṣaṇa*），並不是日常意義上的“秒”或“片刻”，它衡量的不是鐘錶時間，而是一個念頭和下一個念頭之間的間隙。對大多數人而言，由於思想流動幾乎從不真正停下，一個*剎那*往往短得只有幾微秒。

可如果在活着的時候，我們至少有過一次“無思慮”的體驗——所謂無思慮，就是活着，卻沒有“身體和心智就是我”的感覺；如果我們曾經有過哪怕片刻的無思慮覺知，曾在沒有身體和心智的狀態下進入過宇宙意識，那麼這，正是我所說的*三摩地*。

意識的四種狀態

這裏有一個小圖表，用來準確解釋我所說的“無思慮”究竟是什麼意思。



在我們的生命裏，存在兩種存在狀態與兩種心智層面。比如，此刻當我們清醒時，我們有思想；而在深度睡眠裏，我們有思想嗎？沒有。所以，對心智而言，只有兩種可能：有思想，或者無思想。

同樣地，在存在層面，也有“有我意識”和“無我意識”的區分。現在，當我們醒着、在交談、在行動時，總是帶着“我”的感覺，也就是“我意識”。可在深睡中，我們還有這種“我”的感覺嗎？沒有。那時，這種“我意識”暫時不存在。於是，這兩個存在層面，與心智和思想的這兩個層面彼此交錯，便在我們內部形成了四種不同的狀態。

既有思想，又有“我”意識的狀態，便是清醒態（*jāgrat*）；我們大多數人此刻都處在這裏——當然，也不是所有人，有些人其實已經在夢境態裏，已經睡着了！

下一種狀態是：有思想，但沒有“我”意識。這就是夢境態（*svapna*）。你也許會問：“這怎麼可能？”這是因爲，在夢中，思想的

頻率高於“我”意識的頻率。正因如此，我們無法真正控制自己的夢。如果在清醒狀態裏，“我”的頻率更高，所以我們能控制思想：壓抑它、轉移它，甚至創造它；可在夢裏，思想的頻率佔據了上風，超過了“我”的頻率，所以我們根本無法控制夢境。如果真能控制，我們當然會挑自己喜歡的夢來做！可夢根本不受我們掌控，因爲思想頻率壓過了意識頻率。於是，我們雖然有思想，卻失去了“我”的覺知。那種在存在中流動着的思想，就構成了夢境態。

再下一種狀態裏，既沒有“我”意識，也沒有思想的流動。這就是深度睡眠，也叫沉睡狀態（*suṣupti*）。清醒（*jāgrat*）、夢境（*svapna*）和深睡（*suṣupti*）這三種狀態，分別對應着意識、潛意識與無意識。

然而，還有第四種狀態，是我們在生命中從未體驗過的：在那裏，沒有思想流動，卻保有純粹的“我”意識。這就是*三摩地*，就是無思慮的覺知——第四態（*turīya avastha*）、自我之知（*ātma jñāna*）、梵之知（*brahma jñāna*）、真我實現、涅槃（*nirvāna*）、真我之境（*ātma bhūti*）、神聖狀態、永恆極樂（*nityānanda*）意識、永恆極樂！

所有這些名稱，指的都是同一種狀態：你擁有純粹覺知，卻沒有思想，也不再受身體和心智束縛。在前三種狀態裏，我們都仍然依附着身心而活：在*清醒態*裏，我們依附於現有的身體，即粗身（*sthūla śarīra*）；在*夢境態*裏，我們依附精微身（*sūkṣma śarīra*）——這也就是爲什麼你能在夢

裏旅行，比如明明睡在洛杉磯，卻夢見自己身在印度，因爲那時你正帶着精微身在旅行；而在深睡中，我們則依附因果身（*kāraṇa śarīra*）。

而在第四態（turīya）中，我們體驗的是一種無邊界、無身體的存在狀態：那裏有純粹的“我”意識，卻沒有思想。維韋卡南達曾說：如果你在活着的時候，哪怕只瞥見過一次這樣的意識，那麼在你離開身體的時候，同樣的狀態就會自然再現；你會在*三摩地*中離開身體。

所有靈性實踐，無論直接還是間接，最終都指向這種狀態：我們安住於“我”的純粹覺知中，卻不再受身體和心智束縛。這也就是爲什麼奎師那說：只要我們真正體驗過哪怕一個超越身體與心智的意識時刻，我們便能夠以一種放松而清明的方式去選擇自己的下一生。

如果我們一生中從未有過哪怕一個片刻沒有“我就是身心”的感覺，那麼一旦死亡，我們就無法處於沒有身體和心智的狀態。於是，我們會立刻抓住另外一個身體。正因爲從未活過那樣的片刻，所以我們根本不會在意自己究竟投進了什麼樣的身體裏；我們只會像趕火車遲到的人一樣，不看目的地，就直接跳進第一列駛來的車裏。於是，我們又會一次次衝進某個身體，再次回到這個地球。

而一旦再次投生，我們就又會忘記“承擔這個身體的真正目的”是什麼——這纔是最大的麻煩。相反，如果我們曾經有過哪怕一次完全休息、無思慮卻又清醒的時刻，也就是所謂“*放松的覺知*”，那麼在離開身體的那一刻，

我們自然會再次進入同樣的狀態。這種狀態，也可以稱爲“無身體的覺知”，因爲在*第四態*中，粗身、精微身與因果身都不再觸碰我們。

那時，我們所體驗的是超越三身的覺知。只要你曾經真正瞥見過這種無思慮而放松的覺知，最終你就會擁有足夠的清明。如果我們真的知道自己可以不依賴身體和心智而存在，那麼在承擔下一具身體之前，就會有足夠的耐心去仔細審視自己的“數據檔案”。我們會更仔細地看，並問自己：“我究竟還要不要出生？真正的需要是什麼？”有些時候，如果我們決定再來，甚至能夠像偉大的上師那樣“有意識地出生”。

奎師那把這種靈魂稱爲瑜伽退失者（*yogabraṣṭha*）。這樣的人，會出生在一個有利於靈性成長、不會阻礙修行的家庭之中。奎師那說，這種出生極其稀有。我很少見到有哪對父母，在自己的孩子真正投身靈性生活時，完全不去阻撓。如果你的家庭不反對，甚至不打擾你，請明白：你很可能就是這樣一類靈魂。

我也見過許多本來很宗教的父母，一旦自己的兒子真想走向*出家*或靈性生活，他們同樣會製造重重障礙。他們會說：“去寺廟當然可以，但不要去靈脩院！”如果你的成長已經超過了父母的成熟度，他們往往就很難消化。能夠出生在一個不會阻撓、甚至願意支持你靈性道路的家庭裏，確實是極少數。

我自己離家去過*雲遊*僧生活時，還非常年輕，只有十七歲。我告訴母親，我要離開，去體驗*雲遊*和出家的生活。

她當場哭了起來。於是我問她：“你的意思是，你不希望我去嗎？”

她非常美地回答：“不，我不想阻止你。我只是一下子還無法承受你要離開的事實，所以纔會哭。”直到今天，我仍深深感激我的父母，因爲他們並沒有攔我。不僅如此，從很小的時候起，我就做過許多普通父母根本不會允許的事。比如，有時我會整夜待在村外的墓地裏冥想打坐。我不覺得別的父母會輕易容許，但不知爲何，我所處的環境還是允許我繼續自己的靈性實踐。

所以，如果你的家庭與周圍環境不但不來打擾你，反而還在支持你，請一定明白：你是帶着覺知出生的——你是一位瑜伽退失者（*yogabraṣṭha*）。

可如果你這一生從未體驗過哪怕一次無思慮的覺知，那麼一旦死亡，你就無法在沒有身體和心智的狀態下安住，所以在三個*剎那*之內，你就會再次以這樣或那樣的方式投生。

哪怕只是一瞥意識、一個瞬間的了悟、一個無思慮覺知的片刻，對仍活在身體和心智裏的人來說，也已經足夠珍貴。“內在覺醒”和*尼希亞克里亞瑜伽*課程（又稱 LBP 2），真正聚焦的也正是這一點。我所做的一切，說到底也只是在努力給你這樣一次意識的瞥見，一次無思慮而放鬆的覺知。

事實上，只要你真正得到過哪怕一次無思慮覺知的瞥見，你就已經得到了這一生最需要得到的東西。反過來說，如果你從未真正體驗過哪怕一次*三摩地*，或者哪怕一次無思慮覺知，那麼，無論你取得其他什麼成就，終究都

沒有用。接下來，奎師那會進一步解釋：怎樣抵達這種無思慮的覺知，以及怎樣更深地理解死亡和離去的藝術。



持續地記得我

8.11 那些精通《吠陀》、身處棄絕修行行列的偉大聖賢，進入梵。渴望這樣的完美，一個人實踐梵行。我現在將向你解釋一個人可能獲得解脱的過程。

8.12 關閉所有感官的門，將心智固定在心中，將生命氣息置於頭頂，一個人在瑜伽中確立自己。

8.13 堅立於此瑜伽之中，並唸誦神聖的音節“唵”（Oṁ）——這字母的至高組合。若人在臨終脱離軀體時，心注至高者，他必將抵達至高之境。

8.14 貢蒂之子啊，我始終可爲任何持續憶念我的人所親近，因爲他不斷從事虔信奉獻。

奎師那在這裏給出了不同通向*梵*、通向神、通向終極意識的方式。祂說，真正浸潤於《吠陀》的人會到達梵。但這並不是說，我們只需要讀一遍《吠陀》，然後轉頭就忘掉它們。奎師那在這裏說的是更深的層面。

回想前面奎師那說過的話：人在死亡時刻所憶念的內容，會直接關係到他的下一世。如果一個人真正沉浸在經文之中，那麼他的思維就會持續沿着那些軌道運轉。奎師那所謂“沉浸在經文裏”，指的就是這個意思。持續閱讀某部經文，持續吸收它的真理，它就會在你內在留下巨大的力量。

即便我們並沒有完全理解這些經文更深的含義，也沒有關係。經文本身就是能量中心。只要我們去讀它們，所發出的聲音就足以清潔我們的內在存

在。這就是這些詩句的力量，它們會逐漸轉化你。如果你曾傾聽過*吠陀*唱誦，就會發現那些經文總是以特定的音調與音高被吟唱。而當它們被真正唱誦出來時，整個系統、整個內在存在都會被徹底清潔。

如果你參訪印度的古老寺廟，你會發現聖所內部總帶着一種深沉而美妙的寧靜。我們一走進去，內在便自動變得安靜。你可曾想過，爲什麼一踏進聖所，我們就會立刻感受到一絲極樂？因爲當祭司在唱誦時，整個空間都被充能了。那聲音本身攜帶着巨大的能量，並讓場域中的一切都因此被激活。

還有一點，這些經文講述的，本來就是了悟*真我*的道路。它們本身就是通往開悟的指引。所以，當我們閱讀它們時，我們就會進入那種開悟的心境！我們的心智會被調到那個頻率上。就像看完一部電影后，那些畫面還會在心智中反覆出現，余韻持續一兩天一樣；同樣，當我們閱讀這些經文時，即使我們不能立刻完整領會，它們也會在我們內在留下深遠的余韻。關於“開悟是什麼”“如何了悟*真我*”“開悟的上師究竟怎樣生活”等種種念頭，會一遍又一遍在我們心智中浮現。

而這，正是奎師那想要的！當我們的思想持續地指向真我實現，那麼在死亡時刻浮現的思想，也就會是關於開悟的。

奎師那說：當我們閱讀這些經文，並且開始實踐這樣的生活方式時，我們其實就在實踐*梵行*。*梵行*的字面意思，是“走在通往真我的道路上的人”。“梵”（*Brahman*）意味着真我，“行”（*carya*）意味着行走這條路。所以，任何一個走在通往梵之道路上的人，都是一位*梵行者*。

壓抑從不會帶來轉變，它只會製造抑郁。壓抑慾望是極其危險的，因爲它像一座隨時可能爆發的火山，而且我們甚至不會察覺。真正能帶來轉變的，只有圓滿。*梵行*並不是丟掉一切、然後去過獨身生活。我們的內在空間必須藉由一致性與真實性的力量被清潔；它必須成爲一個圓滿的空間，擺脫幻想，並且我們應當努力與梵合一。這，纔是*梵行*。

奎師那在這裏所談的是*瑜伽*的深層概念。所有偉大的真理，都是由不同的上師以不同的方式講述的，但真理本身不會改變。如果一個根本不知道瑜伽真正意義的人來讀這段經文，他一定會完全困惑。因爲今天，一提到“瑜伽”，很多人腦中立刻浮現的只是身體鍛鍊，以及如何通過瑜伽瘦身。可奎師那在這裏談的是遠比這些深得多的內容。

瑜伽，意味着讓我們的心智、身體與靈魂持續不斷地融爲一體的過程。這一真理，歷代偉大的開悟上師都曾以不同方式揭示過。瑜伽之父帕坦伽利在其《八支瑜伽》（*Aṣṭāṅga Yoga*）的兩個分支——感官收攝（*pratyāhāra*）與凝神專注（*dhārana*）中，也正是在揭示奎師那此處所說的這個真理。

讓我們更深入地理解這節經文。我們究竟怎樣才能實現身、心、靈持續融爲一體的狀態？請看清：我們的身心繫統會不斷對外界情境做出反應。而這些外部情境，就像是不斷被餵給系統的“食物”（*āhāra*）；我們的五種感官，正是這“食物”進入系統的門戶。

心智之所以會不斷運轉，是因爲我們不停地通過感官給它餵食。我們對一個又一個情境作出反應，於是心智被持續佔據。心智之所以存在，是因爲我們有成千上萬的思想，不斷從過去跳到未來，又從未來跳回過去。五種感官，就是那條把“輸入”帶進心智的通道。

感官收攝（*pratyāhāra*）的真正含義，是讓自己從這種持續不斷的感官牽引中松開，而不是單純地物理上把感官堵住。即便我們閉上眼睛，內在仍有一臺電視在播放；即便耳朵和嘴巴都安靜了，心智的運轉也並不會自動停止。所以，關鍵並不是壓制感官，而是不再對它們帶進來的輸入進行無休止的加工。當我說“關上感官之門”時，我的意思並不是切斷世界，而是不要加工這些數據。繼續聽，繼續看，繼續聞，但不要立刻反應、立刻分析，只是見證。我們既不應壓抑思想，也不應制造思想，只應觀看它們。

當我們增強覺知時，就會切斷來自感官的持續輸入流。隨着覺知提升，思想的數量會慢慢下降。隨着我們增強覺知，每秒思想數（TPS）會下降。

這就是奎師那所說“關閉所有感官”的意思。當我們這樣做時，覺知會越來越集中在當下。當我們關閉感官並安住於純粹覺知中時，我們專注於自己的神性，一心專注於內在迴響的神性。我們會自然進入當下，對呼吸的覺知變得更加敏銳，感到生命能量或氣（*prāṇa*）充滿整個身心繫統。這就叫作凝神專注（*dhārana*），即一心專注。當我們增強覺知，關閉來自所有感官的輸入時，就能專注於使整個身心繫統充滿能量的生命力。我們自然地讓心智、身體與精神合一。這就是*瑜伽*。

奎師那一次又一次強調：臨終時最後一個念頭具有極大的力量。我們在前面的經文裏已經看到，祂是怎樣反覆突出這一點的。請明白，這是一項極其有力的教導。這些話絕不是讓我們只是讀一讀，然後束之高閣的。

事實上，真的有人照着這些教導，優雅地離開了自己的身體。他們通過這些方法，與終極意識合而爲一。成千上萬的開悟者始終憶念着神。他們會以各種看似無憂無慮的方式，表達自己堅定不移的虔信。人們常常在他們跳舞、歌唱神聖榮耀時取笑他們；可往往只有等這些開悟者離開身體、徹底融入宇宙之後，人們才終於意識到那種虔信的力量有多麼深廣。

奎師那說，能夠達到祂的人，是那些持續走在瑜伽路上、持續專注於神聖而不偏離的人。奎師那要求我們始終活在這種狀態中，始終安住在奎師那意識裏。可問題是：當一位開悟上師說“始終想着我”時，我們會馬上質疑：“祂是什麼樣的自負之人？我們爲什麼要一直想着祂？”

實際上，是我們的自我在玩遊戲。每當祂建議我們安住在奎師那意識中，我們就會以爲：奎師那是在利用我們。許多人在我這樣說的時候，也會以爲我在利用他們，以爲我這樣要求，是我自己能從中得到什麼。

請傾聽！奎師那，或者任何一位真正開悟的上師或轉世化身，所要求的，只是讓我們把內在空間清到沒有慾望。可我們的思想通常總和貪婪與恐懼糾纏在一起。我們不斷堆積慾望，因爲我們的根源模式本來就是貪婪和恐懼。等到死亡來臨時，靈魂就會重新經歷這些慾望；而對這些慾望的執着，正是

讓死亡變得痛苦的原因。開悟的上師親眼看見了這個過程，所以祂是從經驗中說話。祂本身就是純粹的慈悲，祂只是希望每一個人都能知道：離世的祕密，其實是可以被掌握的。

所以，奎師那才一次又一次地說：只要我們把思想真正引向神聖，貪婪和恐懼就會被徹底沖洗掉，我們整個存在也會因此充滿對神聖的感恩。還要再看清一點：很多人想神，是因爲他們想去天堂；也有一些人想神，是因爲他們害怕死亡。可這兩種思念，本質上仍然都出於貪婪或恐懼。

當我們想起神聖時，我們應當是出於感激，而不是出於貪婪或恐懼。我們關於神的思想、我們對神聖的虔信，應該完全出於對存在的純然感恩。

梵天之日夜

8.15 達到我之後，那些在瑜伽中虔信於我的偉大靈魂們，從不再生於這個短暫而充滿痛苦的世界，並且已經達到了最高的完美。

8.16 噢，貢蒂之子，從物質世界最高的星球（梵天界）到最低的星球，都是痛苦之地，其中生死輪迴不斷髮生。但凡到達我居所的人，便永不再生。

8.17 以人類的計算，一千個時代合在一起是梵天的一天。祂的夜晚也同樣長。

8.18 從未顯化中，所有生物在梵天之日開始時產生。隨着梵天之夜的到來，它們溶解到同樣的未顯化之中。

祂現在說：“那些達到我、沉浸在瑜伽中的偉大靈魂，將不再返回這個充滿苦難、短暫無常的世界，因爲他們已經到達了最高的圓滿。”

mām upetya punar janma duḥkhālayam aśāśvatam |
nāpnuvanti mahātmānaḥ saṁsiddhiṁ paramāṁ gatāḥ || 8.15

即便只是從智性層面理解這門科學，也會給予我們一種去體驗真理的靈感，並自然引導我們走向終極真理。

奎師那在這裏是在激勵我們：“如果你能夠進入這種狀態，你就再也不會回來了。”祂是在勸說我們踏入那種狀態，踏入無思慮的覺知。

開悟上師唯一真正的工作，就是讓每一個人都意識到祂自己親身體驗過的真理。這是唯一的目標；那裏沒有隱藏的動機，也沒有任何既得利益。

可人們總是一次又一次地帶着懷疑來看待開悟上師，懷疑其中有欺騙。請明白：一個安住於內在極樂源泉中的人，對任何外在之物都不會真正掛懷。祂不需要外部的幸福來源，因爲祂擁有更強大的東西——內在的引導是如此充盈，以至於存在本身總是喜悅的。

這也就是爲什麼，祂不會把世界看成一個“苦難的集合體”。要知道，一個開悟的上師即便幾天都得不到食物，也仍然是喜悅的；而在那種情形下，祂內在所經驗到的，仍然只是感恩與慈悲。

祂既不執着於悲傷，也不執着於幸福，而是對兩者都保持同樣程度的超脫。祂始終安住在對宇宙的感恩之中。世俗之事不會真正影響祂，幸福與悲傷甚至不在祂的字典裏。開悟的上師以全然的感激和對宇宙的臣服來看待所謂的苦難與幸福。他們早已超越了你平常所理解的“幸福”。他們不執着於任何事物；他們只是純粹的慈悲。

還有一點，一個開悟者會把自己擁有和得到的一切都交還給存在。當祂得到食物時，祂把那食物交給存在；當祂連續幾天都處在飢餓中，祂也把那狀態交給存在。無論祂富有還是貧窮，祂內在始終是富足的，因爲祂把一切都交託出去了。

祂說：“讓存在來照顧。”祂把自己所有的責任都交還給存在。就在這種臣服發生的那一刻，內在生出巨大的解脫，我們也會在喜悅中被點亮。我們之所以把某件事看成痛苦，是因爲我們以爲“我對它負責”“我必須控制它”。也正因此，當事情不按我們的期待發生時，我們就把它定義成苦難。

但一個開悟者不是這樣。祂只是流動。無論什麼來到面前，祂都接受，並把它交還給存在。

超越業力

接下來的經文裏，奎師那談到這個充滿苦難的世界，並讓我們看見：爲什麼僅僅依靠“做好事”，並不足以讓我們從生死輪迴中脫身。

奎師那在這裏說：

ā-brahma-bhuvanāl lokāḥ punar āvartino ‘rjuna |
mām upetya tu kaunteya punar janma na vidyate || 8.16

“從物質世界最高的梵天界，到最低的境地，都是充滿苦難、並不斷重複生死輪迴的地方。然而，凡是達到我、觸及我的存在、安住於我意識中的人，便永遠不再重生。”

我之前已經向你解釋過不同的能量層面。即便我們到達了梵天界，那片神聖的宇宙層面，我們也必須再次回來投生。這意味着：即使我們心地善良、做了許多善事，甚至一直執着於“美好的東西”，我們仍舊會再次回到肉身之中。

請一定看清：即便我們沉溺於行善，我們也仍然會輪迴。我們的善行、福報（*puṇya*），並不能賜給我們開悟。我常對人們說：“即使你給我的靜修中心捐錢，我也不可能因此給你一條通往開悟的‘捷徑’！”我不能給你任何這樣的捷徑。必須極其清楚：除非你曾經擁有過哪怕一次對意識的真實瞥見，除非你曾經達到過至少一刻“無思慮的覺知”，否則，沒有任何人能真正把你從生死輪迴中拯救出來。

有些人相信：只要自己向機構捐了款，就會拿到一張收據、一張死後前往天堂的通行證。他們甚至會把收據一併帶進棺材裏，彷彿到了天堂門口，只要向守門人出示那張收據，對方就會放行。

我可以坦白告訴你：至少我這裏沒有這種系統。讓我把話說清楚：我從不對人們說：“你多做一些慈善和善舉，我就能保證你進天堂。”如果一個人是出於愛與感恩去做一件事，而不帶任何執着，那麼由於這樣的心智狀態，他就會身處天堂。如果你真的想做慈善或善事，那就完全出於純粹的感恩去做，僅此而已。爲做而做，不要期待“明天我就能在天堂預訂到一個更好的座位”。

我總是非常坦白地告訴人們：“即使你爲我的靜修中心捐獻，我也給不了你任何捷徑；沒有任何辦法。這纔是最誠實的真理。”然後人們又會問：“那你爲什麼還要建造靜修中心和寺廟呢？”因爲它們是可以實踐靈性科學的實驗室。我在世界各地建立吠陀寺廟和靜修中心，是把它們作爲“內在科學的實驗室”來用的。在那裏，這些真理可以被實踐、被內省；在那裏，人

們能夠帶着一致性、真實性、責任感以及豐富的精神，把“活在開悟中”的科學向外輻射出去。

請傾聽！帶着“我正在這些實驗室裏實踐內在科學”的心態去做慈善與善行，就像古老吠陀傳統中的*聖賢*們所做的那樣。千萬不要爲了換取一張所謂“通往天堂的特別門票”而去做。

更不要幻想：只要我們爲毗溼奴神做了這些善事，當我們離開肉身時，祂就會派出一趟帶有迦樓羅（*garuḍa*，鷹，毗溼奴神的坐騎）的特殊航班，讓蘭巴、梅納卡和烏爾瓦希這些天界仙女做“空乘”，一路送我們飛去天堂。這種事根本不會發生！如果我們苦苦期盼這種奢華場景，那最終只能坐在那裏乾等、死等。沒有人會來接你，事情也根本不會那樣發生。必須絕對清楚一點：無論我們積累的是罪惡還是功德，離開身體時都會受苦；無論罪惡還是功德，兩者都是*業力*。

那我們究竟該做什麼？只要在活着的時候，至少以某種方式——通過冥想，或者通過臣服——體驗一次無思慮而放松的覺知的一瞥。

就爲這一瞥而熱烈地努力吧！哪怕只是爲了一次無念覺知的瞥見、一次見證意識的體驗、一次進入圓滿空間的契機。只要我們真正實現過哪怕一次這樣的瞥見，一切就足夠了。那一瞥就像一把覺知的火炬，會在我們離開身體時，引領我們穿越那七個能量層面。我們會走得優美，會順暢地穿過全部

七個層面。開悟上師的點化（Initiation），正是那把引領我們穿越整條生命軌跡與離世之途的覺知之火。

一旦我們獲得了那一瞥的意識，就已經完成了生命中最必須完成的事。若從未擁有它，那麼我們取得的一切成就都純屬白費。一切功德與罪過——到最後，什麼都帶不走。真正能夠“評判”我們的，並不是這些；除了對三*摩地*、對終極真理的那一瞥之外，沒有任何別的東西可以決定這一點。

梵語中的“三摩地”（Samādhi）意爲：安住於我們本然的狀態。一旦我們體證了這一狀態，我們就已經“到了”。

維韋卡南達說：“如果你哪怕只獲得過一次那樣的驚鴻一瞥，那麼當你離開身體時，你就會安住在那份體驗中離去。”這是因爲，那種強烈的真我實現體驗，會在死亡剎那自動浮現出來。到那時，我們整個人生會在幾秒鐘內以“快進”般的方式回放。只有真正重要的場景會一遍又一遍以鮮豔的全綵顯現，其余所有場景都會退到背景裏，褪成黑白。如果我們在活着的時候曾真正體驗過無思慮覺知、體驗過*三摩地*，那麼那份體驗本身就會以全綵浮現，而所有世俗瑣事都會在背景裏黯淡下去。

自然地，我們會安住在那個狀態中離開身體。再想一件事：如果錄像帶上有一道劃痕，當它快速播放時，磁帶是不是會在那道劃痕處卡住？於是，一旦快進開始，後面的內容都會被直接抹掉。同樣，無思慮覺知就是我們生命中的那道“劃痕”，因爲在那裏，我們從未生起過任何一個念頭。我們會

在那個點上“卡住”，而無論後面本該快進出什麼，與之相關的所有*業力*都會被直接擦除、沖走。

這就像一個病毒侵入了我們的軟件：我們越試圖運行那個軟件，病毒對它的破壞就越徹底。同樣，無思慮覺知就是我們世俗生活之海（*saṁsāra sāgara*）、我們的慾望，以及我們這款心智軟件的“神聖病毒”。因爲心智本來就只是一套被預先編好的軟件而已。

請傾聽，千萬不要把心智等同於智慧。心智只是一款被編程的軟件。比如，假設我們每天早上都會因爲工作而焦慮。久而久之，每天早上十點，我們都會自動開始情緒低落。最有趣的是：就連週末，當我們根本不需要去辦公室時，心智也照樣會回到同樣的抑郁模式。

只要你稍微多一點覺知與敏感，在內在稍作觀察，就會發現這是真的。你們之中有多少人經歷過這種事？如果你觀察過自己，就應該至少經歷過幾次這樣的情形。於是，我們一邊對心智說：“不，今天是週末，我不用去辦公室，我不需要擔心這些事。”可每個週末，心智還是照樣掉進同樣的情緒裏，因爲它本來就是一款預編程的軟件。

而無思慮的覺知，就是那種“良性病毒”（如果世上真有這種東西的話）。病毒進入後，我們越操作這個軟件，軟件和程序就被破壞得越徹底。同樣地，只要我們一生中哪怕曾經有過一次對純粹意識的瞥見，那麼在離開身體的那一刻，這終極的一瞥就會全面接管我們的存在，整個舊有的軟件都會被完全擦除。

於是，我們就不必再受輪迴之苦。我們之所以一直承載這具身體與這個心智，只是因爲我們誤以爲，可以借它們來獲得享受，或者完成某種成就。試想：如果我們並不相信市中心有工作機會、有好玩的東西，我們還會跑去市中心嗎？當然不會。同樣地，除非我們相信“通過這具身心繫統還能得到些什麼”，否則我們本來也不會降生到這顆地球上。

只要我們在活着的時候，願意真正去面對自己的根源模式——也就是*業力印記*——並與它們達成圓滿，我們就能逐步把自己從這些模式的影響中解放出來，也由此從重生輪迴中徹底脫身。奎師那在後文中還會繼續更細緻地解釋這些真理。

可在日常生活裏，我們通常根本不會意識到這些根源模式和*業力印記*的存在。在“內在覺醒”（*Inner Awakening*）項目中，我們會通過根源模式分析的技術，幫助你首先揭開它們的面紗，並與之達成圓滿。你會寫下、分析、重新經歷自己生命中所發生的一切，以及儲存在各個能量層面中的一切；靈魂離開身心繫統時，將穿越這些層面。你會開始分析：你慾望的根源是什麼？哪些只是膚淺而不圓滿的慾望？哪些慾望是別人強加給你的？而哪些，纔是真正屬於你自己的慾望，是你自身攜帶着能量來實現的？

比如，內疚最初是由社會強加給我們的。但後來，我們熟練地掌握了“製造內疚”這門手藝，甚至開始不停地爲自己製造新的內疚！起初是社會這樣教我們，後來則變成我們自己反覆對自己這樣做。隨之而來的，就是痛苦與苦難。社會給出了一套標准，用來界定什麼是痛苦、什麼是苦難；而我們竟然真的把自己的整個人生，都放在那套標准裏去衡量，結果就把生命變

成了一場持續的苦難。在“內在覺醒”的靜修中，我們正是通過點化，引導人進入圓滿的科學，去深深處理與根源模式和*業力印記*有關的每一種情感。

請務必明白：這門科學不只是爲了幫助你“死得更好”，它更是爲了讓你真正活得更好！如果一個人深陷內疚之中，他永遠無法真正享受自己的慾望；而一旦慾望無法被真正享受，我們又只會製造出更多內疚，如此而已。於是，人便掉進一個惡性循環：既不能放下慾望，慾望也不放過自己；而在這種糾纏不清裏，內疚只會一層層疊加，最後形成不圓滿情感的惡性循環。所以，不只是爲了死亡，即使爲了生活，我們也需要學習這一整套圓滿的科學，即無思慮覺知的空間。

體驗祂的神聖遊戲，宇宙遊戲

截至目前，請理解這一件事：在整個這一章中，奎師那傳達了單一的信息：

體驗祂的意識——無思慮的覺知，也就是見證者的意識——體驗奎師那活在其中、並在其中展開整個生命之戲的那種狀態。這也就是爲什麼奎師那的生命被稱作神聖遊戲（*līlā*），被稱作宇宙的遊戲——*Kṛṣṇa līlā*。它不是一段普通曆史，而是一場神聖遊戲，一場宇宙的遊戲。

對普通人而言，他們死後，其一生會被寫成“歷史”；可對轉世化身而言，祂們的一生就是一部已寫好的劇本，祂們只是下來把它演出來，僅此而已。對祂們來說，那是一齣劇本；對我們來說，它纔像歷史。對我們而言，

如果我們有所成就，死後也許會有人寫下我們的事蹟；可偉大的上師，是帶着劇本而來，並且完整地玩完這場遊戲。所以，祂們的生命才被稱爲*神聖遊戲*。如果我們自己也達到了見證意識，那麼我們整個人生也會變成神聖遊戲。我們知道劇本，也准備好了；當我們知道劇本時，生命就是神聖遊戲；當我們不知道劇本時，它就成了“歷史”。

***神聖遊戲觀想*（*Līlā Dhyāna*）是一種極其強大的空間創造方式。**請理解：你自己的消遣往事，總會把你帶向不圓滿；而轉世化身的消遣或*神聖遊戲*，總會把你帶向圓滿。你的過去總會把你帶向不圓滿；轉世化身的消遣往事，總會把你帶向圓滿。如果你不停地回憶自己童年做過的事情，你只會越來越掉進不圓滿；可如果你不斷憶念奎師那童年的神聖遊戲，你就會越來越安住於圓滿的空間之中。也就是說，憶起自己的消遣往事，只會製造出更多不圓滿；而憶念轉世化身的往事，卻會創造越來越多的圓滿和越來越高的內在空間。

無論是奎師那、佛陀、瑪哈帝瓦（Mahādeva），還是米納克什（Mīnākśi），只要憶念祂們的*神聖遊戲*、祂們的宇宙遊戲，它就在你內部創造出如此多的圓滿，以至於它會療愈你的我所感（*mamakāra*），也就是你的內在形象。

實際上，正因爲這種*神聖遊戲觀想*的實踐，一個人會變得與自己越來越圓滿。如果你仔細觀察，就會發現：只要你與自己仍有不圓滿，那一天，你

就會覺得“神聖正在生我的氣”。請理解，你與自己及他人所做的圓滿，決定了你與上師或神在內外兩方面的連接感受。

直到目前爲止，奎師那傳達的其實只有一件事：我們需要努力獲得的，就是那一瞥無思慮覺知的圓滿空間。在接下來的章節中，祂會更深入、更有力地展開：如何一層層打開自己，如何一步步進步，如何清潔並圓滿每一層，又如何真正達到有意識的一瞥——也就是無思慮的覺知。祂接着說：

“按照人類的計算，一千個時代合在一起，構成梵天的一天；而祂的夜晚，也同樣長。”

正如我前面告訴你的：我們的一年，相當於諸天（devatas，也就是天神）的一天；而對梵天來說，一千個時代合起來才只算一天。只有當我們達到涅槃（*nirvāṇa*）的意識——即無思慮的覺知時，我們纔不會再次投生。接着，奎師那在這裏說出了一件關於“剎那”（*kṣaṇa*）的非常美妙的事。

在死亡時刻，靈魂只有三個*剎那*來進入另一具身體。而這三個*剎那*，可以短到三微秒，也可以長到三秒、三分鐘，甚至三百年——完全取決於這個人的思想頻率，也就是取決於他的心智狀態。如果我們活得混亂不安，這三個*剎那*可能只剩下微秒；如果我們活得平靜、喜悅，並且至少曾經獲得過一次無思慮覺知的瞥見，那麼這三個*剎那*甚至可以延長到二百年、三百年。只要我們能在自己內在空間裏阻止下一個念頭的發生，*剎那*就能被延展到任何長度，甚至延展到永恆。所以，*剎那*本身是相對的，而不是絕對的。

時間並不是單純按順序流過的，它其實是一種心理經驗。比如，當我們和一個讓自己感到舒適而快樂的朋友在一起時，三四個小時之後，我們會驚呼：“天啊，我都不知道時間過得這麼快！”而當我們和一個讓自己不舒服的人待在一起時，我們卻會不停看錶，心想：“爲什麼表不動？是不是壞了？時間怎麼拖得這麼慢？”

所以，決定時間體驗的是我們心智中思想的數量。若思想少，十個小時過去，你也不會覺得那真是十個小時；若思想極多，兩三分鐘也會感覺像好幾年。

一個小故事：

有位女士去看醫生。徹底檢查之後，醫生說：“很抱歉，我有個壞消息，你最多隻能再活六個月。”

她立刻問：“這算什麼？那我現在該怎麼辦？”

醫生說：“我有一個建議——嫁給一個會計師。”

她疑惑地問：“那樣能治好我嗎？”

醫生回答說：“不能，不能。但那樣的話，六個月會顯得非常漫長。”

請看，我們最多只能在心理上延長時間；而當這種延長髮生時，那正是我們所謂“永恆的地獄”。這裏的“永恆”不是按鐘錶時間算的。否則，就算一個人在一百年內犯下所有可能的錯誤，他又怎麼可能在永恆的地獄裏被

懲罰呢？它真正的意思是：那一百年會因爲思想的擁擠而顯得漫長得像永恆，彷彿時間都不再流動了。

人類的一年，相當於*諸天*或天神的一天，因爲祂們每秒鐘的思想數量（TPS）非常少。這也就是爲什麼，在南印度奇丹巴拉姆（Chidambaraṁ）的納塔羅闍（Natarāja）神像前，一年只舉行六次祈禱供奉。在一年中，人們只禮拜這尊神像六次！普通寺廟裏，一天會有六次禮拜；但這個寺廟被視爲“*諸天*禮敬神聖之處”，所以禮拜是按照諸天的時間來進行的。

換句話說，我們一年中的六次供奉，正對應着*諸天*的一天。這裏所謂“*天神*”，指的是那些 TPS 已經大幅下降、曾經瞥見過一次*三摩地*的人。如果我們的 TPS 很低，我們便活在天堂；如果我們的 TPS 很高，我們便活在地獄。天堂總顯得很短暫，而地獄總顯得很漫長；原因僅僅在於思想數量的不同。

如果我們在活着的時候，哪怕只得到過一次無思慮覺知的瞥見——一次真正的冥想體驗——那麼這種意識會在我們離開身體的那一刻自動湧現。到那時，我們就有兩個選擇：要麼乾脆選擇開悟，從此不再重生；要麼選擇一個更合適的地點與條件，去繼續表達並化解自己的*業力*，過一種真正想要的生活。只要活着時體驗過無思慮覺知，這兩種可能性都會向我們打開。

我的至高居所

8.19 *噢，貢蒂之子，一次又一次，當白晝來臨時，這衆生羣體便活躍起來；而當黑夜再度降臨時，它們又不由自主地歸於消散。*

8.20 *然而有另一種本性，它是永恆的，並且超越這顯化和未顯化的物質。它是至高的，永不被消滅。當這個世界的一切都被消滅時，那個保持不變。*

8.21 *那至高的居所被稱爲未顯化和不朽的，並且是至高的目的地。當一個人達到這個狀態時，他永不回來。那是我的至高居所。*

8.22 *噢，貢蒂之子啊，那至高者，比一切都偉大，可以通過不偏離的奉獻達到。雖然祂存在於祂的居所，祂是無所不在的，一切都位於祂之內。*

奎師那要讓我們看見：這個物質世界究竟有多麼短暫。在“創造的掌管者”梵天的一次眨眼之間，無數事物便發生改變；可在我們自己的時間觀念裏，我們卻總把事物看成永恆。直到我們進入另一個時間與空間的維度時，纔會發現：原來這一切都只是暫時的。

我們的無知，讓我們總把眼前的一切看成真實而永恆的。一旦真正理解整個人生以及周圍世界都是無常的，我們便會站在一個完全不同的位置來看待一切。於是，我們開始問：爲什麼我要追逐物質？爲什麼我要一再地想要擁有？

因爲在我們自己對時間和空間的理解裏，我們一直把物質當作永恆之物，於是想控制它，想擁有它，想爲一切“可得之物”建立所有權。問題在於，

大家都在想要同樣的東西，於是人人都爲了爭奪同樣的東西而戰，像一羣爲了搶一塊麪包而打架的貓。

請傾聽，我們甚至在爲“抓住這個身體”本身而戰。我們想儘可能久地抓住這具身體。所以六十歲、七十歲的人會去做整形手術，會想辦法讓自己看起來更年輕。爲什麼？因爲他們不願接受：身體本身也是無常的。

你站在地球上看四周時，會覺得地球是靜止的；可當你站到月球上看時，就會發現地球在移動；再超越月球去看，你甚至會發現月球本身也在移動。

只要我們把自己提升到更高的維度，實際的真理就顯現出來了。只要我們把自己困在當前這個參考點裏，就會以爲地球是靜止的。一旦我們改變自己在時間與空間中的參考系，便會意識到：所有那些我們以爲永恆、以爲“屬於我們”的東西，其實都不是永恆的；它們一直在被創造，也一直在被摧毀。

這正是奎師那所說的。我們相信有限的時間和有限的空間，並執着於這一切，卻沒有意識到這個維度之外還有別的實相。於是，我們拼命積累越來越多的物質享樂，因爲我們把它們當作真實而永恆的，覺得它們會永遠與我們同在；另一方面，我們又一直害怕這些東西被奪走。於是，我們就始終活在恐懼之中。

貪婪與恐懼，正是我們痛苦最主要的來源。只要我們活在這兩者的夾擊之中，就會不斷製造新的*業力印記*，不斷創造新的慾望。首先，我們本來就沒有真正去完成自己真正的慾望或現行業（*prārabdha karma*）；而在此

之上，我們又繼續搭建出一整套新的慾望。因爲我們仍然把物質看作永恆之物，所以總覺得自己必須擁有它、守住它、控制它。

可一旦看見：在更高維度上，一切都在持續地被創造、也持續地被毀滅，那麼我們就會認識到：抓住任何東西，甚至抓住自己的身體，本身就是徒勞的。

奎師那說，在所有這些創造與毀滅之中，只有一件事既不被創造，也不被毀滅，那就是“終極意識”。對我們來說可能是一整個時代的東西，對梵天來說不過是一瞬；而我們以爲永恆的一切，都只是在梵天一次眨眼之間被造出又被毀掉。不要分析它的字面含義，不要分析這如何可能。不要操心梵天的一天是多少小時、多少秒，也不要忙着區分什麼是梵天的時間、希瓦的時間或奎師那的時間。奎師那在這裏真正指的是一種屬於終極意識的時間與空間觀，那是開悟上師所實際體驗過的。

所以，去欣賞並內省其中更深的含義吧。我們所看見的一切，都是短暫的；沒有任何一樣東西是永恆的。這就像你把手伸進河裏想抓住水，結果水流過去了，你手裏依舊是空的。一旦我們認出了這一點，我們整個關於時間與空間的想法都會被改寫。於是，我們會以全然不同的方式看待周圍的一切，也會看清“老鼠賽跑”到底有多麼徒勞。

前面我提到過：靈魂在死亡時會穿越七個層面。前四個層面與物理身心繫統相關，那裏存儲的是一切帶着強烈情緒的記憶——與這一生中的慾望、內疚和痛苦有關的模式。第五層是在深睡與離體過程中被體驗到的；第六層與快樂記憶有關；而第七層則超越快樂與痛苦，它就是終極意識。

請一定明白：即使是對快樂記憶的執着，也會再次把我們帶回輪迴之中。僅僅超越痛苦和苦難還遠遠不夠；快樂事件本身也是短暫的，所以它們也一樣需要被超越。

無歸之所

解脫的祕密，正是奎師那在這裏給出的：“達到我的居所之人，將不再返回——*yaṁ prāpya na nivartante tad dhāma paramaṁ mama*（8.21）。”

這個“永不再回來的居所”，指的是一種超越快樂與悲傷的*存在*狀態。奎師那一次次強調：要把自己的思想安住在神聖之上。因爲只有在活着時持續憶念神聖，臨終那一刻纔有可能真正想到祂。如果一個人這一生始終想的都是錢和食物，那麼到了死亡這樣劇烈的關口，他是根本不可能突然開始想神的。

這也就是爲什麼奎師那如此堅持：要持續地虔信於至高者——*bhaktyā labhyas tv ananyayā*（8.22）。只要一個人活在持續虔信的狀態中，那麼他最後一個念頭自然會是神聖的。請一定記住：最後一個念頭，決定下一次出生。這一點毫無疑問。

只要我們持續想着神，我們就會開始看見：周圍的一切其實都是祂的顯現。當我們持續住在這種禪定裏時，我們就在萬事萬物中看到奎師那。請想

想：每一分鐘都有成千上萬的念頭湧進來。那麼，就儘可能地讓更多念頭與神有關吧。我們不需要減少思想的數量，而應讓思想都與神有關，讓自己沉浸在對至高靈魂的思念中。這樣，內在空間就會自然被淨化。

在一天之中，我們有多少次真正想到神？也許只有喫飯前，或睡覺前；其余時候，大多只有在遇到問題時才突然想起神。可我們一天又有多少次在想着某個電影明星、某個演員，或者報紙、電視、互聯網裏那些其實與我們並無真正關聯的事？

在成千上萬的念頭中，可能不到百分之一與神有關。其余全都與外部對象有關。請傾聽：每一個念頭本身都是能量，而我們卻把超過百分之九十九的能量都浪費在那些對我們毫無真正必要的事物上。如果我們能把這股能量重新向內收回，去看見自己存在的源頭，我們就會發現一個全新的*真我*維度。

除了思考神或*真我*之外，我們什麼都願意做。爲什麼？因爲我們覺得那是浪費時間。我們總是在做商業計劃。只有覺得能從中有所收穫，我們纔去做一件事。但如果仔細分析自己的思想，就會發現我們並沒有在想任何有成效的事。我們的思想完全不合邏輯。大多數時候，當有人讓我們思考神時，我們會爲自己辯解，說：“爲什麼要想神？我們能得到什麼？我還有更好的事可想，比如工作和學業。”然而，這些都只是辯解。如果我們坐下來寫下自己的思想，就會發現，我們既沒有在想工作，也沒有在想任何有成效的事情。我們的思想完全是不合邏輯、隨機的。

既然如此，爲什麼不去思念神呢？我們之所以不去，是因爲總覺得“想神”不會馬上給我們帶來具體回報。可請看清：只要我們真正沉浸在對神的憶念中，我們的內在空間就會被淨化，並逐漸轉化爲圓滿的空間。而圓滿本身，就是神。換句話說，我們是在提前准備*自己*，好讓自己在死亡的那一刻得到真正的解脫。持續思念神，會在靈魂於死亡時穿越能量層的過程中豐富我們。

在光明中離世

8.23 噢，婆羅多之中最卓越者啊，現在我將向你解釋：離開這個世界時，有哪些不同的時機，使一個人返回或不再返回。

8.24 那些在火神之力、光明中、吉時、盈月的兩週，以及太陽北行的六個月裏離開世界的人，還有那些已了悟至高梵的人，都不再返回。

8.25 做過善事的修行者，在煙霧中、在夜晚、在虧月的兩週中，或在太陽南行的六個月裏離開這個世界後，會到達宇宙層面，然後返回。

8.26 *根據《吠陀》，離開這個世界有兩條路：一條在光明中，一條在黑暗中。沿着光明而去的人不再返回；沿着黑暗而去的人，則仍會回來。*

在這幾節經文裏，奎師那描述了人在什麼時間能夠達到開悟、如何達到開悟以及如何抵達那個狀態。祂也談到人們如何再次回到這個生死的循環中。

祂說：

agnir jyotir ahaḥ śuklaḥ ṣaṇ-māsā uttarāyaṇam |
tatra prayātā gacchanti brahma brahmavido janāḥ || 8.24

那些了知至高神性的人，在火神*阿耆尼*之力、光明中或白晝的吉時，也在盈月的兩週或太陽北行的六個月（*uttarāyaṇaṁ*，太陽北行）離開世界，從而達到那位至高者。

請務必看清：這裏說的絕不是字面上的日曆時間。如果真是時間表，那麼在*太陽北行*期間，我們所有人都可以自殺，一了百了，就這樣！顯然，這

絕不是奎師那的意思。這裏的一切描述都帶着象徵意義。當祂說“*太陽北行*”時，祂真正指的是：當一個人的心智完全平衡，不再處於擾動與激盪之中。

在《摩訶婆羅多》的戰爭中，據說毗溼摩（Bhīśma Pitāmaḥ）一直等到“*太陽北行*”才離開身體。不要把這理解成他只是在等待一月。他真正等待的是讓自己的心智從激盪與不圓滿中完全安靜下來，直到自己在圓滿的空間裏重新立定。

他已倒在戰場上，躺在由箭鋪成的牀上。那樣的情境之中，他的心緒自然會翻騰——也許會想：“我的孫子，我曾教會他一切、爲他付出一切的那個孫子，竟然這樣對待我。”這種心念自然會造成強烈的擾動。所以他等待的，不是一個天文時間點，而是等那股內在的激盪徹底平息。這纔是“他在等待*太陽北行*”的真正含義。

所以，不要把這些經文理解成線性的時間概念。它們講的是心理狀態與意識狀態。如果它只是時間表，那麼在那六個月裏死去的數百萬人，難道全都自動開悟嗎？開悟從來不是偶然；它永遠是一個清醒而有意識的選擇。

所以，請務必明白：當祂說 *agnir jyotir ahaḥ śuklaḥ* 時，祂指的是我們有意識……*agnir jyotir……*意爲你的存在有意識……當你的存在完全活着、覺醒時，你自然會向上而去。（*śuklaḥ* 意爲向上，*kṛṣṇa* 意爲向下。）

傾聽：如果我們一生都以眼睛爲中心生活，能量就會通過眼睛離開。最後一刻，我們睜開眼睛，靈魂便離開了。如果一生都以舌頭爲中心，總是在喫、總是在追逐味覺，那麼嘴便會成爲出口，靈魂也會從那裏離開。反過來說，如果一個人一生都以更高意識爲中心生活，那麼能量就會通過頭頂更高的能量中心——頂輪（*sahasrāra*／crown cakra）——離開。

奎師那說 *brahma brahmavido janāḥ*。祂的意思是：只要我們始終把注意力安住在更高意識中生活，我們最終就會沿着那條路線前行，並消融於*梵*之中。也就是說，我們會真正開悟。

所以，一定要明白：這些條件不是時間順序上的，而是心理層面的。毗溼摩等到自己的心智徹底安靜下來，等到自己感到完全平和，直到能夠原諒一切，與所有人、也與自己達成圓滿，直到真正回到有意識的覺知中；然後，他才進入開悟。

接着，奎師那又說：那些在煙霧、夜晚、虧月的兩週，或太陽南行的六個月（*Dakṣināyaṇaṁ*，太陽南行）離開世界的人，會到達月亮，但之後仍然會回來。

同樣地，這描述的仍舊是心理與意識的狀態。奎師那不可能是在說：有某六個月，誰也不能開悟；祂也不可能是在說：“*太陽南行*期間，開悟之門關閉，暫停辦理；等*北行*時再來。”更不可能是：“*太陽南行*是非工作時間，*太陽北行*纔是辦公時間。”開悟從來沒有“辦公時間”。它只取決於一個人有意識的選擇。

奎師那說，根據《吠陀》，離開世界有兩條路，一條在光明中，一條在黑暗中——*śukla-kṛṣṇa gatī hy ete jagataḥ śāśvate mate*。沿着其中一條，人去而不返；沿着另一條，人會再次回來——*ekayā yāty anāvṛttim ananyāvartate punaḥ*（8.26）。

奎師那所說的光明與黑暗，*śukla-kṛṣṇa*，是什麼意思？它們指的是一個人已經達到的意識層次。如果一個人在離開身體時，不知道一直驅動自己的是什麼，包括他的業力印記（*saṁskāras*）、慾望、恐懼、內疚等，也就是我們所說的根源思想模式，那麼，這種無知就是祂所說的黑暗。

所以，向內去看吧。那個低落、無力的內在空間，背後一定有某個根源模式在運作。打破它！奪回你的自由！宣告你的自由！把你的內在空間提升到喜悅、滿足與興奮的高峯。

請明白，《奧義書》中提到的年輕求道者斯韋塔克圖（Śwetaketu）接受上師點化時，他的上師只說了九次：“*Tat Tvam Asi*! *Tat Tvam Asi*! *Tat Tvam Asi*!”（你即是彼），斯韋塔克圖就開悟了。那麼，爲什麼你即使傾聽“*Tat Tvam Asi*”九千次，也沒有開悟呢？

攜帶正確的內在空間！種子落在岩石上，永遠不可能長成樹；只有落在正確、肥沃的土壤中，它纔會真正發芽成長。只有在正確的內在空間中，教誨纔會化爲現實。而所謂正確的內在空間，意味着那些導致苦難的根源模式

已經被摧毀了。請傾聽！在你的內在空間適合體驗更高理想和觀念之處，一切根源思想模式都被摧毀了。

當我們意識到這些根源模式，並且真正從中解脫時，我們離開身體，也就同時得到了解脫。這就是奎師那所說“光明”的真正含義。祂說，當這種事發生時，存在就不再需要回到身體之中。



堅定於虔信

8.27 噢，貢蒂之子啊，知道這些不同道路的奉獻者從不感到困惑。噢，阿周那，要始終堅定於奉獻。

8.28 瑜伽士了悟虔信奉獻之道後，便超越研習《吠陀》、奉行苦修與祭祀、佈施，或從事虔誠及求取果報的活動所得的結果。最終，他到達至高而原初的居所。

在最後幾節詩中，奎師那把整章的精髓一口氣收束起來。祂說：“噢，貢蒂之子，知道這些不同道路的虔信者，不再會感到困惑。因此，阿周那啊，你應當時時刻刻堅定於虔信。”

naite sṛtī pārtha jānan yogi muhyati kaścana |
tasmāt sarveṣu kāleṣu yoga-yukto bhavārjuna || 8.27

祂的意思是：一個真正理解靈魂離開身體時可能會走的不同道路的人，就會始終爲死亡做好準備。他會用整個人生沉浸在虔信之中，以使自己真正得到解脫。奎師那先是給予了阿周那對整個死亡過程的智性理解，也清楚地告訴他：離開身體時最後一個念頭，將決定靈魂進入下一具身體時所選擇的道路。

祂一遍又一遍地強調：除非我們整個人生都活在虔信之中，否則最後那個念頭不可能是神聖的。當我說“虔信奉獻”時，虔信本身甚至比“服務”

更重要。我總是告訴人們：不要因爲某個祭司說這是好事，就盲目捐錢；也不要盲目地遵循規則。我並不是說“不要行善”，而是說：讓那一切成爲你自己的自然表達，不要夾帶任何額外期待。

我們既有一個會思考的頭腦，也有一顆能感受的心。所以，我們不需要每件事都先參考社會來決定“該做什麼”“不該做什麼”。還有一點：不要打着“虔信奉獻”的名義去做事，卻只是爲了取悅別人或取悅社會。只要你仍然期待回報，就必須看清：那不是虔信奉獻。若它真的純然出於奉獻，那麼行動本身就已經是回報。

我總告訴人們：每天只需要拿出半個小時，真的只是半個小時，去做一件你完全不期待回報的事。那件事可以是什麼都無所謂。不作任何計算，只是全然投入某項工作半小時。你會突然看見，一個新的空間在你內在打開。當你開始這樣工作，只是爲了“做”的喜悅而做，而不再期待結果時，你會看見這是一種何等強大的解放。漸漸地，當這種狀態在你內在紮根，你不只會被豐富，也會更深地享受自己所做的一切；而且你不再在意誰怎樣看待你。

奎師那說：“修習苦行、祭祀、佈施，或追求虔誠的、以果報爲基礎的活動，都會把一個人帶向那至高的居所。”

在這些活動裏，真正關鍵的，從來都不是動作本身，而是背後的態度。我見過很多人因爲恐懼和貪婪而把錢交給寺廟的祭司：他們被告知，如果不給，神就會生氣；或者如果給了，家人就會受到保護。真正重要的是這種行

爲背後的心態。奎師那說得非常清楚：如果一個人帶着奉獻參與活動，那麼祂就會在他死亡之時在場。

到這裏爲止，奎師那先給了阿周那智性的知識。而在接下來的章節中，祂會給出更深層的技術，幫助一個人真正體驗這個真理——通過移除根源模式、通過清理生物記憶（bio-memories），來直接體驗圓滿。

所以，讓我們向那終極的能量——*至高梵*奎師那——祈禱：願祂賜給我們智慧，賜給我們無思慮覺知的體驗，賜給我們見證的意識，賜給我們真我之知（*ātma jñāna*），也賜給我們永恆的極樂（*Nityānanda*）。

謝謝你。



*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）這部《梵識瑜伽聖典》（**Brahmavidyā Yogaśātra**）中，以室利·奎師那和阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式闡述絕對實相之科學的第八章，名爲**Akṣarabrahma Yogaḥ**——"不朽梵之瑜伽"，至此結束。*



第九章

最高知識與最高祕密瑜伽

Rājavidyā Rājaguhya Yogaḥ

一切祕密中的祕密

整個宇宙本身就是智慧，而它會回應我們的思想。在這一章裏，奎師那所傳授的是“知識之王”與“一切祕密中的祕密”。這份知識是永恆的，易於實踐，也能在喜悅中完成。對於那些不嫉妒祂、並且真正信任祂的人，奎師那承諾給予 yoga（成就），也給予 kṣema（守護）。

一切祕密中的祕密

我們現在已經走到《薄伽梵歌》的中點。阿周那最初完全陷在困惑與兩難之中。他的問題一遍又一遍地冒出來，而且多種多樣，彷彿他根本沒有真正聽見奎師那在說什麼。正如我之前解釋過的，問題的根源在於內在的暴力、在於小我，也在於那種“我必須證明自己是對的”的衝動。

後來，這些問題逐漸轉化成懷疑。而懷疑，對一個真正的求道者而言，其實是必不可少的。懷疑與信仰，本來就是同一枚硬幣的兩面。沒有懷疑，信仰就無法被真正建立。盲目的信仰，對求道者沒有任何幫助；它只是基於根源思想模式，並會在壓力之下崩塌。只有當一個人真誠地質疑靈性真理時，真實的信仰纔會開始成長。而在開悟上師面前提出誠實的懷疑，實際上反而會幫助一個人恢復一致性，也會讓他的信心變得更加穩固。

奎師那已經看見，阿周那內在正在發生變化。祂感受到阿周那心中的暴力與衝突正在融化，而他的個體意識正向圓滿的空間敞開。也正是在這一刻，上師準備把對話帶入更高的層次，以回應阿周那內在空間的變化。

在前面的章節裏，奎師那已經向阿周那解釋了：一個人如何能夠無執着地行動，通過將行動的結果棄絕給存在；而在上一章裏，祂又通過對死亡和解脫過程的揭示，進一步豐富了阿周那。

而現在，奎師那要開始向阿周那揭示：所有祕密之中最偉大的祕密，*Rājavidyā Rājaguhya Yogaḥ*，也就是關於祂自己的祕密。

永恆、容易且愉悅地修持

9.1 至尊奎師那說：

親愛的阿周那，因爲你信任我，也不嫉妒我；因此，我將把這深奧而祕密的智慧與體驗傳授給你；這將使你從物質存在的一切苦難中解脫出來。

9.2 這知識是所有知識中的王，也是所有祕密中最偉大的祕密。它最純淨，也最神聖；因爲它通過眞我實現而帶來對眞我的直接體認，所以它同時也是宗教，也就是正法，最圓滿的體現。它是永恆的，易於實踐，而且可以在喜悅中完成。

9.3 那些對這份知識沒有信心的人，無法抵達我。噢，懲敵者，他們會再次回到這個物質世界的生死輪迴之路中。

奎師那借這幾節詩向阿周那作出了保證。祂說：“親愛的阿周那，正因爲你不嫉妒我，我要把這最深密的知識與體驗傳授給你；知曉它之後，你就能從物質存在的一切苦難中解脫出來。”

śri bhagavān uvāca
idaṁ tu te guhyatamaṁ pravakṣyāmy anasūyave I
jñanaṁ vijñāna-sahitaṁ yaj jñātvā mokṣyase ’śubhāt II 9.1

多麼優美的句子！

祂說：“因爲你從不嫉妒我。”而結合語境來看，這句話同樣也可以理解成：“因爲你信任我。”

我們也許會疑惑：阿周那怎麼可能嫉妒奎師那呢？請理解，人類心智的運作遠比我們想得複雜。今天的我們總是把阿周那看成人，把奎師那看作神聖存在；可在奎師那真實活在人間的那個時代，人們並不總能承認祂的神性。更何況，阿周那與奎師那本就是親密的朋友，所以阿周那自然會帶着人間情感來面對祂。

因此，我們必須先理解當時的氛圍與背景。只有這樣，我們才能真正走進這一整章所要表達的內容。

終極的祕密

“阿周那也可能嫉妒奎師那”這個念頭本身，可能都會讓我們感到驚訝。

請理解，只要上師還活在肉身之中，人們從不尊敬祂們。這個現象一向如此。只有當祂們離開身體之後，人們纔會開始接受並崇拜祂們。說到底，崇拜一張照片很容易，因爲那不需要犧牲，也不需要轉變；而崇拜一個活着的人，從來都不容易。活着的人，總是會被質疑，也總會招來嫉妒。

有一句頗爲辛辣的話說：祖父活着的時候，被迫住在家裏的偏房；等他死後，反倒被請進主屋，以一張照片的形式受人禮敬。

只要他活着，他就住在偏房裏。尤其在印度，每個鄉村家庭都設有門廊。可一旦他死了，他的照片就被請進了裏面的祈禱室。他活着的時候，在家裏沒有位置；可他一死，照片就有了一個受尊敬的位置。

覺者上師也是如此。當上師活着時，祂從來得不到理解、得不到尊敬、也得不到接納；可一旦祂離開身體，不再以物理形式存在，崇拜祂反而變得容易。

一個美麗的事件：

一羣來自室利·柴坦尼亞·摩訶帕布（一位來自東印度的覺者、轉世化身）出生地瑪雅普爾的奉獻者來見室利·羅摩奎師那。他們對祂說：“噢，上師，我們錯過了柴坦尼亞·摩訶帕布，我們沒能親見祂。如果當時有那樣的福分，我們早就開悟，也早已體驗到對奎師那的虔信了。”

羅摩奎師那聽後笑了笑，說：“當柴坦尼亞還活着的時候，也有許多人去見祂，同樣抱怨：‘噢，柴坦尼亞！我們錯過了奎師那，沒能親見奎師那。要是當時見過奎師那，我們也就能體驗那份虔信和那份能量了！’”

然後羅摩奎師那又說：“睜開眼睛看看吧。柴坦尼亞就在這裏。正如當年人們去找柴坦尼亞時，總在抱怨自己錯過了奎師那；如今你們來到這裏，也還在哀嘆自己錯過了柴坦尼亞。”

每當上師仍以肉身存在時，人們總是難以接受祂們的神性。可一旦祂們離開身體，人們就開始說：“我們錯過了羅摩奎師那”，“我們錯過了拉瑪那·馬哈希”……我們總在哀嘆自己錯過了什麼，卻從未意識到自己所擁有的。

所以，奎師那在這裏的意思是：“正因爲你從不嫉妒我（*pravakṣyāmy anasūyave*），我才把終極的祕密揭示給你（*idaṁ tu te guhyatamaṁ*，9.1）。”

請理解，奎師那此刻所揭示的，正是終極之祕-*guhyatamaṁ*。一旦這個祕密被真正認識，神聖與我們之間便沒有分別了。祂在這裏交出的是最直接、最根本的祕密。

在商業世界裏，領導者通常不會輕易向任何人透露真正的祕密，無論那個人與自己多麼親近。企業運作的邏輯，本來就是“守住祕密”。

可奎師那在這裏卻說：“我不打算保守任何祕密，我要把一切毫無保留地揭示出來。”祂在告訴我們：知識本來就是自由的，關鍵只在於我們是否真的去運用它。今天很多科技公司也喜歡宣稱“知識應當自由”，可早在五千年前，奎師那就已經作出了這樣的宣言。

祂說：“我正在揭開一切祕密（*idaṁ tu te guhyatamaṁ*）。我願意把這個祕密交給你，因爲你從不嫉妒我（*pravakṣyāmy anasūyave*）。”

這裏有一件極其重要的事：凡是走近上師的人，尤其是長期待在上師身邊的人，都必須明白-弟子最容易犯的錯誤，不是努力去達到上師的*開悟境界*，而是開始覬覦上師的*地位*。內在的境界，絕不同於外在的地位。真正該

追求的是上師的*開悟境界*，而不是開悟自然帶來的*地位*。一旦開始爲地位而努力，麻煩也就開始了。

有一次我去一所大學做公開講座。那是在泰米爾納德邦的一個冥想項目。

一個年輕男孩曾質問我：“你憑什麼得到這麼多尊敬？畢竟，你和我差不多年紀。”這話倒也不算錯，我確實只比他大幾歲。接着他又問：“你來的時候，爲什麼他們要在你腳下撒那麼多玫瑰花？”在印度，人們往往會以鮮花迎接靈性上師。

我先告訴他：“我一直儘量避免這些安排，可他們這麼做，是出於虔信。其次，你只看見此刻鋪在我腳下的鮮花，卻沒看見這副身體經歷過多少苦行；你也不知道，這雙腳爲了走到這些花前，究竟踩過多少荊棘。”

所以，不要嫉妒*地位*；要羡慕那份*境界*。去努力達到我所活出的那種開悟境界吧。到那時，你不只會被鮮花沐浴，你會被一切沐浴。追求*境界*，而不是追逐*地位*。

當你盯着地位看時，你總會落入嫉妒；可一旦你看見的是我所活出的開悟境界，我就會成爲你的靈感，帶着你也達到同樣的境界。於是，你會自然地想：“既然祂能達到，爲什麼我不能？”我會成爲你的榜樣，成爲你的靈感來源！

我常告訴人們：普通人與覺者之間，唯一真正的差別，只在於前者還在沉睡，而後者已經醒來，僅此而已。意識本身並沒有不同。

我一再地重複：“無論你是否相信、是否接受、是否意識到，你就是神。你本來就是神聖的。你有兩個選擇：要麼繼續沉睡，錯過對這一真理的體驗；要麼有意識地作出決定，親證自己的開悟與圓滿。但真理始終不變：*你就是那個。*”

所以，奎師那真正的意思是：“正因爲你從不覬覦我的地位，所以我正試着把我的境界傳給你。”一個不去追逐上師*地位*的人，就能達到上師的*境界*。總是先有*境界*，*地位*纔會隨之而來；如果反過來只顧追逐*地位*，那麼*境界*便永遠得不到。

羅摩奎師那說：“先有神，後有世界。”世界像影子，地位也像影子。你再怎麼拼命追影子，也永遠抓不住它；可只要你朝正確方向前行，它自然會跟着你。外部世界就是如此：先達到境界，地位自然隨之而來。

所以，奎師那的意思其實是：“正因爲你不嫉妒我，也不嫉妒我的地位，所以我把這個關於境界的終極祕密告訴你。”我告訴你，這確實*就是*終極的祕密。祂說：“知道了這一點，你就會從物質存在的苦難中解脫出來（*yaj jñātvā mokṣyase aśubhāt*，9.1）。”

什麼叫物質存在的苦難？很簡單：無論我們擁有，還是沒有擁有，都在受苦。沒有時，我們苦於“我沒有”；擁有時，我們又苦於“我必須把它守住”。

最高知識，Rājavidyā，知識之王

瑜伽（*Yoga*）意味着獲取，保護（*Kṣema*）意味着保護。兩者都是苦難。無論擁有與否，都是苦難。

奎師那說：無論是“沒有财富”的苦，還是“擁有财富卻怕失去它”的苦，這兩種由物質存在帶來的苦難，都可以通過認識這個祕密而被消融。我真誠地告訴你：這就是需要被理解的終極祕密。對這個祕密的認識，本身就帶來自由。

祂說：“這個知識是所有知識之王，是一切祕密中最偉大的祕密。它是最純淨的，因爲它通過真我實現，給予對真我的直接體認；它是正法的圓滿體現，是永恆的，也是在喜悅中完成的。”

rājavidyā rājaguhyaṁ pavitram idam uttamam I
pratyakṣāvagamaṁ dharmyaṁ su-sukhaṁ kartum avyayam II 9.2

要知道，一條宗教或靈性的道路至少應該具備三個特徵：第一，它必須清楚地告訴你，生命的目標是什麼；第二，它必須清楚地給出到達那個目標的路徑；第三，它必須讓你能夠快樂地走在這條路上。換句話說，路徑本身也應當是喜悅的。

一個小故事：

一個草藥醫生的廣告牌上說他能治癒我們知道名字的所有疾病，以及我們不知道名字的所有疾病。他張貼了一個帶有所有這些聲明的廣告牌。一個人帶着一種疾病來了。

醫生問：“你得了什麼病？”

那人回答：“我不知道病名，你自己診斷吧。”

醫生盡力診斷，卻始終無法確定他得的是什麼病。可廣告已經打出去了，他總得給出點什麼，於是便開出一個荒唐的處方：“吞下一根撬棍，別讓它碰到你的牙齒，然後再喝三升水，你就會痊癒！”

這算什麼藥方？這樣的藥方本身已經說明：這個人根本不會痊癒。同樣地，一條真正的道路、一種真正的解決方案，也絕不該是註定無法被踐行的。如果它不切實際，我們自然就無法實踐。

從前有一位住在喜馬拉雅山的瑜伽士。弟子們來向他求法時，他只給出一個方法：“捏住鼻子，坐兩個小時。”誰能做到？可他卻又說：“只要你能這樣做，就會開悟。”這樣的路，誰走得了？沒有人。真正的道路不能如此複雜，它必須簡單，而且可行。

所以，奎師那說：“它是永恆的-*avyayam*”，意思是我們達到的結果永不消失。祂用了所有廣告術語！又說：“它是在喜悅中完成的-*su*-

sukhaṁ kartum。”它很容易。我們不需要爲此掙扎或受苦。它是最深的祕密，而我們真正要做的，不過是了悟這個祕密，理解這個祕密。

那爲什麼它會是一個祕密？如果這條路如此有益，爲什麼不直接向全世界公開?

請聽！終極的祕密、終極的知識，並不是爲大衆准備的。大衆總是沉迷於小事與淺層娛樂。這就是爲什麼，如果我們經營一家電影院，就會看見成羣的人湧進去；而今天這裏只有幾百個人，因爲我們只是建了一座寺廟。寺廟是爲少數真正被選中、真正准備好的人而存在的，並不是爲每一個人敞開的。我們需要智慧，才能走進寺廟；我們需要智慧，才能真正進入靈性。它並不是爲所有人准備的。

昨天，一位女士問我：“*師父*，我的丈夫既不接受，也不理解我正在走的這條路。來參加這個項目對我很重要，可是他很難接受。你有什麼建議，能幫助我彌合這個差距嗎？”

說實話，答案是不可能做到。它只能從那個人內在自發地發生。不過，有一件事我一定要告訴你：不要放棄人。請聽，如果你只能從我這裏帶走一件事，那就帶走這一件-我從不放棄人。無論你是否放棄我，我都不會放棄你。請理解，我並沒有一個狹義上的“個人家庭”，可成千上萬的人都把我視作家人。即使在 Facebook 上，我也收到很多家人關係請求！

不要因爲人們過去的表現就放棄他們。也許你的配偶過去不願聽你，是因爲你自己在靈性道路上還不夠一致，也不夠真實。現在，請先帶來那份一

致性與真實性，也不要放棄任何人。去豐富他們，豐富他們，再豐富他們。你一旦放棄別人，其實也就是在放棄自己；而一旦放棄自己，你自然也會失去信心。

不放棄人就是生活！人就是生活。放棄人，就是放棄生活。每當你放棄一個人，你都在部分地自殺。用一些關於生活的智慧去豐富他。你不能直接給予靈性。請不要要求他冥想或來寺廟。請牢牢記住：真實地傾聽他，不要放棄他。就這樣。別的什麼也做不了。

一個人只有通過智慧，纔可能真正走向靈性。這也就是爲什麼這份知識被保留爲祕密。因爲如果這份靈性智慧被交給所有人，而不看接受者是否具備資格，那麼接受者不僅會傷害自己，也會傷害別人。

首先，如果他沒有完全理解它，他就會傷害自己。比如，一個罪犯如果被告知：“你是神。”他會想：“既然我是神，那我想做什麼都可以，我根本不用顧慮。”他會濫用這份知識。這就是爲什麼我說他會傷害自己。

一個真正體驗到神性的人，自然會散發慈悲、單純與純真。神聖的品質會通過他自然流露出來。他不會去傷害任何人。我們會在他身上看見一種純真的光輝，以及一種近乎透明的簡單。

只要我們自己輕松、喜悅、心情愉快，那麼即便員工或同事犯了錯，我們也不會朝他們大吼大叫。我們最多隻會說：“好吧，算了，還能怎樣？”可如果我們自己本來就煩躁不安，那麼即便沒人犯錯，我們也會無端朝所有人發火，像是在等待某個爆炸的藉口。

我們的心境、我們的內在空間決定我們的行動。如果我們安住在圓滿與喜悅的空間中，就不會做錯事；如果我們落在不圓滿、近乎地獄般的心境裏，就會不斷犯錯。不要以爲人是做錯事之後才下地獄。不是的。我們之所以做錯事，恰恰是因爲我們已經活在地獄之中；我們之所以能夠作出正確的行動，是因爲我們處於喜悅之中。真正體驗到自己就是神的人，不會去傷害任何人，也不會犯任何錯誤。而也正因爲如此，如果這份知識被毫無分別地交給所有人-包括那些尚未成熟的人-他們自然就會傷害自己，也會傷害別人。他們說：“我是神。過來，我想做什麼就做什麼。”

這就是爲什麼奎師那說：這是“祕密中的祕密”，也是“知識中的至高知識”（*rājavidyā rājaguhyaṁ*）。奎師那隻會把這個祕密揭示給真正具備資格的人。

在這一章中，奎師那說：“我甚至不是神；我是比神更超越的存在。無論你認爲是神的是什麼，都安住在我之中。一切被創造的存在都安住在我之中。”換句話說，祂直接宣告：“我就是神。”

所以，我們首先必須看清：一個人是否已經足夠成熟，可以承載真理。只有那樣，真理才能真正被交給他。在這裏，奎師那之所以稱其爲“祕密”，正是因爲這份知識只能傳給那些真正有資格領受的人。請看：在最初的兩三章裏，祂談的是論典（*śāstra*）層面的知識，那種知識可以給任何人，屬

於理智層面的理解；而這裏所要揭示的是更親密的祕密-只能由上師傳給弟子，只傳給那個真正有資格、也真正渴望知識的弟子。

有一個人問我：“*師父*，請教我關於神的真理。請賜予我開悟。”

我告訴他：“現在是領取神聖食物（prasād，供奉給神、帶着祂的祝福由奉獻者食用的食物）的時候了。你先去寺院領神聖食物，我會在晚上的那一場和你談。”

他立刻說：“不，*師父*！我必須趕下一班公共汽車離開。我只剩下半個小時了。請在這半個小時裏告訴我關於神的一切。”

可在短短半個小時裏，我又能真正告訴他多少呢？一個人在半個小時裏，又能真正吸收多少呢？神性不是速溶咖啡，不能立刻沖泡、立刻分發。咖啡可以速溶，神性卻不行。我們無法立刻“擁有”神；我們需要去實現神性，而這需要耐心，也需要強度。我們越是匆忙，越是在拖延這個過程。請一定看清：速度從來不是進入內在世界的方法。在內在世界裏，我們越是匆忙，越是在把那份體驗往後推。匆忙、緊張和壓力，只會拖慢整個過程，而不會讓我們真正放松。

這也就是爲什麼奎師那說：這些祕密，只能講給那個真正一致、真正渴望、也真正靠近的人。

多麼美的話語！

我們所有的經典，都被稱作《奧義書》。《薄伽梵歌》本身，也被稱作《奧義書》：“*Śrimad Bhagavad Gītāsu Upaniṣatsu…*”“*奧義書*”這個詞，字面上就是“坐在近旁”。它所指的是古印度傳統吠陀學校或 gurukul 的教學方式：學生坐在上師身旁聽法。知識是在信任的氛圍中，以小範圍被傳遞的。它不只是口頭表達或理智理解的知識，更是一種存在與存在之間的共融，是一種體驗被另一顆心直接領受的過程。

智慧祭祀（jñāna yajña）-通往真我實現的道路

在我們的家裏，我們會爲外在生活准備好一切：睡覺有牀，做飯有廚房，喫飯有餐桌；然後我們又會不斷收集珠寶一樣的奢侈品。珠寶要和紗麗的顏色搭配，有時連鞋子也要配。爲了外在生活的舒適和需要，我們收集、儲備、佈置這一切。

可我們忘記了一個重要的事實：就像我們爲外在生活、爲外部空間收集東西一樣，我們也同樣需要爲內部空間收集知識-也就是收集生活的解決方案、處理內在空間的解決方案。如果我們感到低落、沮喪，或者面對某種不利處境，我們該怎樣回應？我們該怎樣處理它？我們真正需要的是能夠幫助我們處理內在空間的知識。

正如我們爲外在生活收集資源一樣，我們也必須爲快樂、喜悅的生活收集“生活解決方案”。而這種收集生活解決方案的過程，正是奎師那所說的*智慧祭祀*。什麼是 *nitya*（永恆的）？什麼是 *anitya*（短暫的）？什麼是

satya（真理）？什麼是 *asatya*（虛妄）？去獲得這些理解，本身就是*智慧祭祀*。

若從字面上看，“*智慧*”指向更高的知識，而“*祭祀*”則指向通往這種更高知識的淨化過程。奎師那通過“*智慧祭祀*”所指向的，正是一條通往真我實現的靈性道路。它是在我們內部創造“關於自身神性的覺知”的道路。而這種對自己最深真理的了悟，常常是通過兩件事一起發生的：一是觀察他人，由此理解類似的靈性體驗；二是我們自己努力去內省、去沉思這些體驗，讓它們在我們內部得以重演。

所以，我總請求人們：在收集知識時，請專注於那些偉大覺者上師所提供的生活解決方案。每天至少花半個小時，去閱讀那些真正能夠幫助你解決生命問題的書籍-就像羅摩奎師那、維韋卡南達等覺者親身體驗後所留下的教導。我們有像《保證解決方案》《生活在開悟的智慧中》這樣的書，也有從我在冥想項目和每日清晨共修中的教導整理而來的內容，還有我在 YouTube 頻道上超過一萬小時的生活解決方案。每天至少拿出半個小時，去讀、去看、去聽那些真正來自開悟源頭的真理。

如果你實在拿不出半小時來讀，那麼就在開車時聽音頻。在美國，乃至印度的大城市裏，我們每天至少都要花一個小時開車。不要浪費這一個小時。讓你的車裏始終播放那些能給出生活解決方案的內容。

並不是說它一定得是我的*共修開示*。你可以閱讀、觀看或傾聽任何真正能幫助你進入更好、更圓滿生活的內容。關鍵在於：讓它來自一個開悟的源頭-來自一個能夠從體驗層面真正給出生活解決方案的人。這樣，這一個小時就會自然變成你的*智慧祭祀*，變成你的靈性旅程。你會開始在自己的內部空間裏，儲存越來越多真正有用的生活解決方案。

我告訴你一件事：真正的生活解決方案，可能會在你需要的時候，從你的內在意識中突然浮現，並減輕你所經歷的抑郁程度。這也正是爲什麼我總是說：讓“開車”本身變成你的*智慧祭祀*。無論你是不是已經完全理解，先聽，聽，再聽！讓傾聽變成一種習慣。慢慢地，那些生活解決方案，那些直接從開悟意識中流出的強有力話語，就會安住在你的內部空間中。等到你真正需要它們的時候，你會驚訝地發現，它們會如何像知識武器一樣幫助你。

反過來，如果我們不這樣做，那麼開車時我們想的就只會是自己的擔憂；如果我們不把時間用來尋找生活的解決方案，我們就會把時間用來尋找新的問題。甚至即便沒有問題，我們也會製造問題！無論有沒有問題，我們都在擔憂。所以，最好別再讓心智去製造不圓滿了。去聽一些真正有助於解決生命問題的內容，讓這一個小時真正成爲你生活中的*智慧祭祀*。

奎師那說，*智慧祭祀*本身就是一步；而理解整個宇宙本身就是能量，則是另一步。一旦我們真正理解：存在中的一切本*就是*能量，恐懼就會自然而然地從我們的存在中被帶走。

於是，下一個問題自然會冒出來：“*師父*，我們怎麼能說存在中的一切都是能量？我們怎麼能說一切都是神？這怎麼可能？這些聽起來很美，可一點也不現實啊！”心智總是在抗拒接受這些真理-它們明明既可以被實踐，也可以被親身體驗。

而這正是奎師那接着要繼續揭示的：祂要往前走，並開始提出最根本的祕密。

誰能知道終極的祕密

在這裏，奎師那開始指出：究竟什麼樣的人，才真正有資格到達祂。當我說*“祂”*的時候，我並不是只在指一個叫作奎師那的形相；而當我說“尼希亞南達”的時候，我也並不是在指這具六英尺高的身體。我所說的是宇宙能量本身，是那份被稱作“永恆的極樂（*Nityānanda*）”的能量。

在前兩節詩裏，祂說：“這是一個偉大的真理，我要把這個祕密揭示給你。”接着，祂進一步讓阿周那明白：什麼樣的人才有資格知道這個祕密。祂說，那些沒有*虔信*、對*正法*和祂教導沒有信心的人，會繼續在生死輪迴的道路上徘徊，既無法開悟，也無法到達祂。換句話說，真正需要的資格，就是對祂的教導具備真實的信心。只有這樣的人，纔可能擺脫生死輪迴的惡性循環。

請一定明白：真正的信心，也就是*虔信*，是靈性道路上最重要的品質之一。每當一位開悟的上師說話，祂所說的每一個字都是絕對真理。這也就是爲什麼，當我談論某些真理時，常常會說一句：“*無論你是否相信、是否接受、是否理解*。”因爲當我說我們都屬於同一個意識，當我說我們本是*一體*、*每個人都擁有無限力量*時，心智往往並不容易接受。它總想爲一切找到邏輯上的證明、智力上的解釋。所以，你必須帶着*虔信*，對上師的話懷有真實的信任，纔有可能真正理解我所說的一切。

虔信，對上師的真實信心

你可以對上師所說的話有三種可能的信心水平。

*第一個層次裏，你自然會有懷疑。*這很正常。你會懷疑我所說的話，懷疑一個覺者上師所說的話，因爲你暫時還看不懂其中的真義。請記住：你可以懷疑，而且事實上你也*應該*懷疑，因爲只有那樣你纔會真正發問。可是，你還必須再進一步看清：這些懷疑是真實的，還是隻是源於自我？如果它們只是出於自我，那就說明你的心智正在玩遊戲，正在*你*和*我*之間築起一道牆。只要你的懷疑是真實的，只要你是出於好奇心、出於對真理的探求而發問，那完全沒有問題。在我的講座裏，我總是鼓勵人們提問、提出懷疑，因爲只有這樣，真理纔有機會被真正內化。

*第二個層次，則是你把我所說的一切照單全收。*這是危險的。若沒有經過內省、認知和親身體驗，就機械地相信我說的每一句話，那是危險的。比如當我說“*你是神*”時，如果你只是機械地相信，而自己並沒有真實體驗，

那麼這種相信就是站不住腳的。別人一旦來質疑你的信仰，你馬上就會開始結巴、猶豫，最終受傷的還是你自己。

我知道有很多人自稱是我的奉獻者。可當我問他們：你們是不是每天都在看共修開示？是不是每天都冥想？是不是在做圓滿？是不是持續地在豐富他人？他們就會支支吾吾地說：“沒有，*師父*。工作太多了，沒有時間。”接着又補一句：“可是，*師父*，我每天都向你祈禱，也供奉新鮮的花和香。”而他們說這些話的語氣，就好像自己已經幫了我一個大忙似的。事實上，他們只是停留在“相信”的層面，基礎非常薄弱。只有當他們真正去冥想，並且帶着一致性與真實性去實踐圓滿時，他們纔會真正體驗到我所說的真理。

*第三種方式，則是信任。*當你信任我時，你會接受我所說的話，哪怕你心裏仍然有疑問。可是，你願意打破那堵懷疑的牆，試着去看、去體驗我所說的真理。於是，你開始建立屬於自己的基礎，並不斷讓它變得更強，因爲你信任我。這纔是真正的信心，也是*虔信*真正該成長的方式。信心，必須建立在一致性和真實性的堅實基礎之上。先是你信任我；然後你開始去探索、去實踐我所分享的真理；而當你真正瞥見了那份真理，你對我的信任就會建立在一個更強的基礎上。到那時，沒有人能再輕易動搖你，因爲工作已經是你自己親手完成的。

所以，在這裏奎師那真正談的是對*正法*、對祂教導的信心。人類與動物真正的差別，就在於：人能夠對*正法*，也就是更高層次的意識，生起信心。

若沒有*正法*，人和動物沒有差別；動物完全由本能驅動，不會有意識地基於對錯去作決定。而人類多了一份額外的力量：他擁有自由意志，能夠去遵循*正法*，去活出一致性、真實性、責任感與豐富；他也同樣擁有自由，去選擇做或不做、接受或不接受。

當奎師那說到“*正法*”時，祂指的是一切能把我們帶向更高意識層次的東西。一個沒有意識的人就是動物，這就是所謂的*達納瓦*。在印度史詩裏，人被分成兩類：*曼納瓦*與*達納瓦*，也就是人類與非人類。前者對*正法*有信心，並擁有更高層次的覺知；*達納瓦*不過是動物。因爲他們對任何*正法*都沒有信心，所以意識水平也低。

請聽。人與動物之間唯一真正的差別，在於我們內部被植入了意識的種子。我們必須澆灌這顆種子，讓它萌芽；必須培育這株幼苗，讓它開花結果，成長爲一棵完整的大樹。唯有當我們帶着真實的信心，對*正法*生起*虔信*，這棵意識之樹纔會在我們內在生長起來。

奎師那說得非常清楚：如果我們對*正法*沒有信心，就會繼續在生死輪迴中打轉。祂講得毫不含糊。

aśraddadhānāḥ puruṣā dharmasyāsya parantapa I
aprāpya māṁ nivartante mṛtyu-saṁsāra-vartmani II 9.3

祂告訴我們，必須允許意識在內在開花；而要做到這一點，就必須對*正法*有信心。當我們的信心完整，當我們以一致性與真實性把祂的*正法*內化到

所做的一切之中時，我們的意識便會自然綻放。到達那樣的意識狀態時，我們便與宇宙意識融合，從生死輪迴中解脫出來。

所以，奎師那給出了一個清晰的方法：保持*虔信*，對*正法*懷有信心，它自然會把你引向終極。



一切皆安住於我

9.4 我以無形之身遍及整個宇宙。一切衆生都安住於我，而我並不在他們之中。

9.5 然而，一切被創造的卻並不安住於我。看我的神祕力量吧！我雖是衆生的創造者與維持者，卻不依賴宇宙顯現，因爲我的眞我正是一切創造的源頭。

9.6 正如強風行遍各處，卻始終安住於永恆的虛空之中；同樣，一切衆生也都安住於我。

9.7 噢，貢蒂之子，在每一個世代終結之時，一切衆生都融入我；在新的世代開始時，我又再次將他們創造出來。

9.8 整個宇宙秩序都受我主導；我的物質本性一次又一次地創造這些衆生，而這一切都受我的物質本性支配。

現在，是揭開這個祕密的時候了。

奎師那開示道:

mayā tatam idaṁ sarvaṁ jagad avyaktamūrtinā I
matsthāni sarva bhūtāni na cāhaṁ teṣvavasthitaḥ II 9.4

“我以無形之身遍及整個宇宙。一切衆生都在我之中，而我卻不在他們之中。”

在進一步深入這節詩之前，我們先要真正領會它的意思。

我想講一次自己與查爾斯·湯斯見面的經歷。他是一位諾貝爾獎得主，也是一位偉大的科學家，發現了與激光和微波激射器相關的重要原理。

我問他：“你是如何發現的？這個真理是怎樣在你的存在中顯現的？”

他回答我說：“*師父*，坦白說，那時我正在華盛頓的一座公園裏放松。清晨大約六點，我九點要向一組人講這個主題。我拼命想把相關內容理清，卻始終進展不大，心裏非常沮喪。忽然之間，像啓示，又像直覺一樣，結論直接向我顯現了。整個真理一下子進入了我的意識。我發現了它！我立刻把它記了下來。”

接着他說：“隨後我意識到一個困難：我已經知道了結論，也知道了真理，但我還不知道抵達那個結論的邏輯步驟。若不知道這些步驟，我就無法把它講給別人聽。所以之後我還得繼續思考，把中間的邏輯過程一層層梳理出來，只有這樣才能把它呈現給別人。可最初，它的確是像直覺一樣，突然向我揭示出來的。”

實際上，連這種體驗本身都還不是最關鍵的。真正重要的是，我問查爾斯·湯斯：“當這一切發生在你身上，當啓示降臨的時候，你的感覺是什麼？”因爲他所經歷的，正是一種直覺性的顯現，正如我們的聖賢所體驗到的那樣。

他說：“*師父*，我很難准確表達；但有一件事是肯定的：從那一刻起，我確信整個宇宙本身就是智慧！”

這就是真理。整個宇宙本身就是純粹的智慧。宇宙不是死的物質，也不是一場偶然。它會回應我們的思想。請理解：整個宇宙，地球、空氣、海洋、河流、土地、火、空間，太陽、月亮，這一切都是智慧。它會回應，會迴響，會對我們的思想作出反應。

這是一個根本而重要的理解。當我們明白自己本就是這種能量、這種智慧；當我們意識到自己安住在這種能量、這種智慧之中時，我們會立刻安定下來，進入深深的放松。我們會明白：自己正被智慧性的能量引導，正被智慧性的能量照顧，我們本就是宇宙智慧的一部分，因此根本不需要掙扎，也不必用不安全感和無謂的擔憂來折磨自己。

事實上，我們所有的問題、緊張和壓力，都來自一種錯覺：以爲一切都得靠我們來完成，彷彿宇宙是因我們而運轉。請理解，宇宙即使沒有我們，也照樣運轉。我們真正需要明白的是：宇宙是智慧的，它會回應我們的思想。當我們信任宇宙時，就會體驗到一種難以言喻的輕盈。於是，我們不僅能放下各種煩惱，也能放下那個額外的負擔：總覺得一切都要由我來撐住。

這並不是說我們可以坐着不動，輕飄飄地說：“好吧，宇宙是智慧的，它會照料一切。”那只是懶惰和逃避。我們仍然必須工作；只是我們終於可以享受工作的過程。要知道，我們總是死盯着結果，念頭不是出於恐懼，就是出於貪婪：要麼怕得不到結果，要麼貪求更多。可我們從不真正享受正在

做這件事的過程。當我們開始享受過程，並信任宇宙的智慧時，那些出於恐懼和貪婪的念頭就會慢慢消散。我們只需安住於行動本身，把結果交給宇宙去照料。奎師那在別處也說過：“你只管去做你必須做的事，但把結果臣服於我。”祂所說的“我”，指的正是宇宙意識，也就是宇宙智慧。

這正是奎師那在下一節詩裏要表達的意思。當祂說衆生並不依賴祂，而祂也不依賴衆生時，宇宙不依賴我們，這當然很清楚；但祂怎麼會說，我們這些由宇宙創造並維繫的存在不依賴宇宙呢？祂的意思是：這絕不是一種消極而懶散的依賴，不是讓事情自顧自地發生，而我們袖手旁觀；相反，這是一種積極而清醒的理解。一個人仍然做自己必須做的事，把行動看作生命流程的一部分，卻不帶執着，也不帶佔有。

無論如何，我們都活在這個宇宙之中。既然宇宙是智慧的，並且會回應我們的思想，它就會讓事情發生。既然我們本就是宇宙的一部分，就順着宇宙的能量流動，不要抗拒它。只要這種理解真正滲透進我們的生活，就已經足夠了。

如果我們知道宇宙本身就是智慧，就不會再不斷追問：爲什麼生活偏偏要這樣發生？我們不會再說：“我明明守道德，卻看到不道德的人過得奢華快樂，爲什麼偏偏是我在受苦？”當我們真正明白，宇宙的智慧終會照料一切，這種針對他人和生活的不圓滿感自然會消失。誰若不道德、誰若不斷干擾他人，自會承擔相應的後果，因爲智慧自有它的運作方式。同樣地，如果

我們活得一致而真實，活在靈性生活中，也自然會擁有美好的生命。之所以會如此，是因爲整個宇宙都由一種會回應這一切的智慧所運轉。

不要把宇宙看成純粹的物質。若我們認爲宇宙只是物質，我們就是物質主義者；若我們明白宇宙本身是智慧，我們就進入了靈性的視野，僅此而已。物質主義者與靈性人士唯一的差別就在這裏：前者認爲一切只是物質，於是不斷想着“讓我得到更多物質”；而靈性人士明白，一切的本質都是精神、能量與智慧。一旦真正明白這一點，內在就會生起深深的放松，以及極樂意識。

請理解，極樂不僅僅是一種情緒，極樂本身就是我們的意識。若它像情緒一樣來來去去，那不過只是偶爾的一兩次體驗。曾有一位奉獻者問我：“極樂總是來來去去，該怎麼辦？”我對他說：“你現在只是初步瞥見了極樂。你正試圖透過心智去觸碰極樂。什麼都不必做，只要放松，僅此而已。”一旦我們明白這個祕密，內在便會生起深深的放松。在這樣的深度放松中，我們就會直接體驗到極樂意識。一旦體驗到極樂意識，它就是恆常的。極樂的情緒會來並安住，而極樂意識是永恆的。

奎師那宣告說：“我以無形之身遍及整個宇宙；一切存在都安住於我之中（*mayā tatam idaṁ sarvaṁ jagad avyaktamūrtinā*）。”祂在這裏談論的，正是宇宙智慧。

要非常清楚：如此浩瀚的宇宙一直在運轉，在發生。所有行星都圍繞着太陽運行，每個行星又有自己的衛星；有那麼多太陽、月亮和行星，但每一

個都恰好運行在自己的軌道上。那裏並沒有交通警察，事故卻極少發生。若不是智慧在推動整個存在，你認爲這一切能如此美妙地運行嗎？甚至就在這顆地球上，整個存在也以一種有秩序、完整的方式發生。只有在人類居住的地方，纔會出現混亂；除了人類，沒有誰在製造混亂。即使在混亂之中，神聖也仍在創造秩序。

請理解，整個宇宙都出於智慧而運作，而這種智慧會回應我們的思想。我們可以與這種智慧建立連接。一旦把這個真理真正內化，我們內在就會自然生起深深的平靜。真正的休息，終極的休息，以及對生命的信心，都會在我們內在發生。

只要我們認爲世界只是物質或材料，活着就不會有真正的意義，彷彿什麼都不重要。即使我們成了一個國家的總統，別的國家也不會因此處在我們的控制之下。因此，我們永遠不可能佔有全部物質。只要我們相信世界是純粹物質的，就會不斷製造更多暴力，因爲物質性的生活方式意味着我們必須從別人那裏爭奪。只要這種觀念存在，暴力就會存在。只有真正體驗到並理解整個存在都是能量與智慧的人，纔可能真正放松。

讓我重複下一節詩。

yathākāśasthito nityaṁ vāyuḥ sarvatrago mahān I
tathā sarvāṇi bhūtāni matsthānīty upadhāraya II 9.6

祂說：“要明白，就像無所不在的強風安住於天空之中，一切被創造的存在也都安住於我之中。”

請理解這個原則。祂說：“就像風安住於天空的能量之中一樣。”先來理解地元素如何體現爲能量。我們知道大地是能量。拿一塊石頭來說：無論是一塊石頭向我們飛來，還是我們扔出一塊石頭，我們都知道那塊石頭背後蘊含着能量。接下來是水。我們知道水的能量。任何見識過摧毀新奧爾良的洪水之力的人，都知道水的能量；只要洪水氾濫，我們立刻就會明白水是能量。接下來是*火*。我們都知道火的力量。再來是空氣：風暴、颶風和龍捲風，都讓我們知道空氣的力量。

同樣地，*ākāśa*（空間或以太）也是能量。我們之所以不太知道*以太*的力量，是因爲它不像其他元素那樣，直接在日常生活中以顯而易見的方式產生影響。可事實上，*以太*一直受到我們集體負面思想、集體毒素的干擾。宇宙的集體能量，正是*以太*。

當地元素被干擾或毒化時，只有一個人受苦。比如，我們的食物被毒化時，受苦的只有我們自己，僅此而已。水被污染時，整個地區都會受苦；凡是使用這片水源的人，都會受影響。若維繫我們內在火元素的東西被破壞，就會有更大羣體受苦。這裏可以用藥物來比喻，因爲藥物維持着我們內在火元素的活力；如果藥物被污染，服用它的人就會受苦。若化學物質污染了空

氣，整個國家都會受苦；空氣一旦被腐蝕、被污染，整個社會都會受影響。但如果空間、*以太*被污染，受苦的將是整個世界。

能量層次越高，一旦被污染，受苦的人就越多。層次越高，腐敗帶來的影響範圍越大。我們的思想會腐蝕空間，因爲空間本身就是能量。

正因爲以太或空間如此微妙、如此敏感，我們往往感覺不到其中正在發生什麼。對於土、水、火、風這四種元素中發生的事，我們還能有所感知，因此也比較容易理解；可我們往往無法理解：空間、以太，同樣也是一種能量、一種力量。它更微妙，也因此更強大；越微妙，就越有力量，越充滿活性。

空間（Ākāśa）的層次

空間有三個層次。

第一個層次，是被這層皮膚界定出來的空間，也就是身體內部的空間，*圍蔽空間*（*Ghaṭākāśa*，身體空間）。我們把自己對一切的理解都侷限在這個身體之中，只關心身體應當是什麼樣、如何被維持，並誤以爲“我”僅僅就是這個身體。這是最低的層次。

第二個層次，是心智所感知的空間，也就是***覺知虛空*（*Cidākāśa*，心識空間）**。假設我們的身體坐在這裏，而心智卻跑到了洛杉磯，那麼洛杉磯就是此刻的*覺知虛空*；下一刻，如果心智又轉向班加羅爾，那麼班加羅爾就成了*覺知虛空*。凡是心智正在運作、正在感知的空間，都屬於*覺知虛空*。

第三個，也是最終的層次，是廣大宇宙的空間，也就是***大虛空***（***Mahākāśa*，宇宙空間**）。整個宇宙，外在的一切與內在的一切，都屬於*大虛空*。這是終極層次，也是我們所見一切差異最終歸於*合一*的層次。

請清楚地理解這三重空間：皮膚以內的一切，是*身體空間*；由心智和思想所支配、所感知的一切，是*心識空間*；而整個宇宙本身，就是*廣大宇宙的空間*。

現在，如果身體內部發生了什麼，我們立刻就能感覺到。受傷時，我們會看到流血；有皮疹或割傷時，也能清楚察覺。也就是說，在比較粗重的層面上，我們能直接看到並感受到*圍蔽空間*中發生的一切擾動。

可一旦進入下一個層次，也就是*覺知虛空*，改變這個空間的力量就變得微妙得多。我們的思想會影響*覺知虛空*。請聽：無論我們是否相信，我們的思想都會對外部世界產生巨大影響。任何一個念頭，都不要以爲只是來了又走。每一個念頭都是能量，都會在外部世界中以某種方式顯現出來。問題在於，這種影響太微妙，所以心智通常看不見那些結果正是自己的思想所造成的。

心智生起種種念頭，這些念頭影響我們的*覺知虛空*，也就是內在空間。隨後，這些變化又被投射到外在世界；可心智卻認不出，自己所見到的一切，都是由*自身*造成的。

所以，當我們提升一個層次時，變化會變得更微妙，但作用卻更強大。在*圍蔽空間*中，影響主要侷限於身體；而在*覺知虛空*中，我們的思想開始影響更廣闊的場域，作用範圍也隨之擴大。

最高的層次，就是*大虛空*。它比*覺知虛空*更加微妙。這個層次中發生的任何變化，都會影響整個宇宙。當這個空間發生變化時，整個宇宙都會回應。進入這一層空間時，我們就體認終極真理，與一切相融，與整個宇宙相融。

第五元素“*以太*”如同*大虛空*。實際上，它們就是同一回事。以太無處不在，大虛空也遍及一切，只是我們通常覺察不到它。這個空間能夠呈現爲任何形態；即使在真空中，它也依然存在。請理解：水被壓縮機壓縮時，就變成能量；空氣被壓縮機壓縮時，甚至能推動火車，它也變成能量；同樣地，如果以太被壓縮進一個特定的空間與結構中，它也變成能量。

同樣是一塊鐵，做成方形時有一種作用；做成工字形時，又會呈現完全不同的用途。同樣是一公斤鐵，如果做成一根矩形鐵條，它所顯現的力量和功能也會完全不同。明白嗎？這是一個極其微妙的概念；但一旦理解，我們就會明白，*吠陀*上師們完成了多麼偉大的研究，並把這份智慧無私地分享給了我們。這本身就是一場偉大的豐富他人的獻祭。

就像土元素一樣，*以太*也可以被用來創造我們想要的空間。它能夠以不同形式和結構被運用。某些技術能幫助我們最大程度地利用以太的能量。當以太被置入某種特定的尺寸與結構之中時，無論誰住在那裏，都會受那個空間中的以太支配；反過來，以太也受他們支配。也就是說，人影響以太，以太也影響人。

這種運用空間或以太能量的科學，正是印度環境建築學（*Vāstu Śastra*）的基礎。這是一門與建築相關的古老吠陀科學。藉由以一種與宇宙空間能量相協調的方式來建造居所，我們便能與宇宙能量和諧共處。*印度環境建築學*會規定各種活動空間應當位於住所的什麼方位、遵循什麼方向，例如廚房該在何處，火元素該安置在哪裏，等等。

奎師那說：“風怎樣安住於空間之中，宇宙也同樣安住於我之中，*tathā sarvāṇi bhūtāni matsthānīty upadhāraya*。”不要把空間想成空無。空間本身就是能量。僅僅因爲我們看不見，我們不能說它是空無。正如空氣安住於空間之中，我們的存在，乃至整個宇宙，也都安住於神聖之中。奎師那說：“一切存在都安住於我（*mat-sthānī*）。”

你現在就能明白，爲什麼奎師那把這一切稱作祕密。祂非常謹慎地選擇向誰揭示這份祕密知識。祂願意把這一切告訴一個真正合格的人，也就是既是祂朋友、又是祂弟子的阿周那。祂知道，阿周那現在已經準備好領受這個祕密了。

事實上，到目前爲止，奎師那一直在一步步地準備阿周那。現在祂知道，阿周那已經能夠領受關於宇宙的一些深層真理，一些真正的祕密。如果奎師那在《梵歌》一開始就說出這些強烈的真理，阿周那是根本聽不懂的。

在這兩節詩中，奎師那談到了宇宙的創造與毀滅。祂作出了極其大膽的宣告。唯有轉世化身才會如此大膽，因爲祂說的是自己的直接體驗。有些人

並不同意我所說的，總覺得自己的理解纔是對的。於是他們會對我說：“*師父*，您怎麼能那樣說？某某書裏明明不是這樣寫的。”通常我只是笑一笑，讓它過去。因爲首先，他們並沒有真正理解那些經文在說什麼；可下一步，他們卻已經認定我錯了。那還能怎麼辦呢？就算我和他們爭論，他們也不會聽。所有這些老年人都很危險！

在第一節詩裏，奎師那說：當宇宙被毀滅時，整個物質顯現都會迴歸於祂，而祂又會再次將其投射出來，重新創造宇宙。請理解，當奎師那說“宇宙進入我之中”時，祂指的是宇宙性的奎師那，宇宙意識本身，而不是我們以人形所看到的那個奎師那。我們必須非常深入地理解這一點。

很長一段時間以來，大爆炸理論一直被用來解釋宇宙的創造。它說，最初有一個巨大的火球，隨後發生了一次爆炸。爆炸之後，較小的部分冷卻下來，成爲行星、流星和小行星；較大的部分則保留爲恆星和太陽。在地球生命進化理論中，達爾文談到生命如何起源。然而，現代科學駁倒了這些理論，並逐漸靠近古印度經文，靠近《*奧義書*》幾千年前已經說出的內容。根據《泰迪利亞奧義書》（*Taittirīya Upaniṣad*），最先出現的是以太；由以太生出空氣，由空氣生出火，隨後出現水，最後纔出現土（地元素）；而從土中，又演化出其他生命。

實際上，這個順序展示的，正是從最微妙的能量形式-以太-逐步演化到最粗重的形式-土（地元素）。對粗重的形式，我們可以通過感官去感覺；但當事物進入越來越微妙的能量層次時，我們就必須靠體驗去認識它。我們

能像握住大地那樣握住水嗎？能像感受水那樣感受火嗎？能像看見火那樣看見空氣嗎？不能。能量越是從粗重走向微妙，我們體驗它的方式就越不同。土是可觸可見的物質，而以太則是無形的能量；最微妙的能量形式就是*以太*，而以太只能通過冥想來體驗。

奎師那說，在每一個世代終了之時，也就是梵語所稱的一個 *kalpa*（劫）結束時，物質顯現的宇宙以及其中的一切創造物，都會重新融入祂之中。如果我們認真分析“大爆炸”理論，首先就會問一個問題：“那個火球是從哪裏來的？”而大爆炸理論並沒有回答這個最根本的問題。所謂的科學家直到今天也還沒有給出答案。可在這裏，奎師那，這位真正的內在科學家，早就在這些詩句中給出了回答。今天的科學已經證明，真空之中並不是一無所有；最微妙的能量形式-以太-就存在於真空之中。要知道，科學最終正在一步步走向靈性。

整個宇宙都從*以太*，也就是最微妙的能量之中創造出來，最終也迴歸於以太。我們在外面看到的一切物質世界，不過是這種微妙能量的粗重顯現。所謂物質世界，只是我們眼睛能夠看見的能量形式。

當奎師那說“一切物質顯現都進入我之中”時，祂的意思是：這一切最終都回歸到宇宙意識之中。我們通過感官所看到、所感受到的一切，原本都是宇宙意識的一部分。問題只在於，我們總是把它們看成單純的物質。一旦把一切都看成物質，我們就會停留在粗重層面上，並開始不停追逐它們。心

智會說：“這些東西會讓我快樂，快去得到它們。”這一念一起，“無休止的名利追逐”就開始了，我們的痛苦也隨之開始。可一旦明白：我們所見所感的一切，不過是微妙能量在物質層面的顯現，我們的運作方式就會徹底改變。那時我們會看見，這整場追逐其實是徒勞的；我們會明白，所有物質之物都只是一個投射，是我們內在自我的某種顯現。我們的慾望和念頭，被投射成了眼前的物質世界。實際上，並不存在什麼絕對分離、獨立自存的“物質”；一切本來就是一體，一切都是能量。

奎師那說，唯有祂能隨自己的意願創造並毀滅這個宇宙。整個宇宙其實都是我們自我的一種顯現或投射。請聽：我們製造了自己的世界。我們按照自己的需求與慾望創造現實。我們並沒有看到“本來如此”的真實，我們只看見自己想看見的。只有覺者，才能如其所是地看見真理。一旦我們理解一切都是我們自身的映像，我們就開悟了。一旦我們理解，我們自己以及周圍的一切，原來都是同一能量、同一意識的一部分，我們就開悟了。

在這兩節詩中，奎師那把這個真理講得非常清楚。每一種物質顯現都由祂創造，也回到祂之中。祂說，唯有祂能按自己的意願創造並毀滅這一切，也就是說，我們所看見的世界、我們所感知的宇宙，本質上都是我們自己自我的投射。



如何不執着

9.9 噢，財富的征服者，所有這些工作都不束縛我。我永遠不執着於這些活動，彷彿中立地坐着。

9.10 噢，貢蒂之子，物質本性或原質在我的指導下運作，並通過我的能量創造所有動與不動的衆生。由於它的原因，這個顯現一次又一次地被創造和毀滅。

9.11 傻瓜們嘲笑我，當我以人的形態降臨時。他們不知道我作爲整個創造的至高掌管者（大自在天）的超驗本性。

9.12 那些如此被迷惑的人具有惡魔般的本性，並且不信神。在他們被迷惑的狀態下，他們對解脱的希望，他們以結果爲導向的行動和他們對知識的培養都變得虛假和無用。

執着，也就是爲我們所做的事、所擁有的東西所束縛，是實現真我的主要障礙之一。奎師那說，祂並不受這個宇宙的束縛；正因爲如此，即便宇宙不斷被創造、又不斷被毀滅，祂依然絲毫不受影響。

整個宇宙都從祂之中生起，也在祂之中毀滅；即使如此，祂仍絲毫不受影響，因爲祂不受宇宙束縛。原因就在於，祂始終只是見證者。

讓我們把這個真理放回到日常生活中來理解。當我們開始在自己所做的細小事情中內化這些偉大的真理時，內在就會發生巨大的轉變。奎師那談論

的是一場神聖的遊戲，談論的是宇宙如何從宇宙意識中被創造，又如何迴歸其中。如果我們真正理解祂的話，就能把這些真理應用到每一個日常行動裏。

這也正是《*薄伽梵歌*》如此美麗的原因：它是一部能夠被輕易內化、並適用於任何年齡與任何時代的經文。

一旦理解這個真理，我們內在就會生起巨大的解脫感。要知道，我們之所以受苦，是因爲會對自己擁有的東西生起執着與束縛。我們把所擁有的一切都認作“我的”。而一旦創造出這種執着，我們也就創造出了一條強有力的束縛鏈條。問題就是從這裏開始的。

放下你的執着，保持放開的狀態

我們的物質財產，會在內在製造貪婪與恐懼。要麼我們害怕失去它們，要麼我們總想得到更多。我們賦予它們過高的價值，於是“再擁有一點”便成了唯一目標。可擁有得越多，失去的恐懼也越深。問題在於，我們把自己與這些物質財產綁在了一起。一次又一次，我們在追逐它們的過程中忘記了自己是誰。如此多的人困在所謂“無休止的名利追逐”裏，一生都在累積金錢、別墅和汽車；可到了生命盡頭，他們卻只剩下後悔，不禁要問：自己這一生究竟做了什麼？於是，整個人便一直活在一種持續的恐懼狀態裏。

這是一種執着。還有另一種執着：我們執着於人。我們在關係中製造出強烈的束縛，並開始佔有對方。佔有慾一旦變得過於強烈，當某個人離開我們，或死亡時，我們便會劇烈受苦。我們對他人的依賴，會深到一種程度：一旦那個人不在了，彷彿整個人生也隨之失去了意義。

實際上，在這種束縛之中，我們是透過別人的看法來定義自己的。於是我們持續抓住那段關係，因爲它給了我們能量，也幫助我們界定“我是誰”。所以，當一個人死去時，我們會陷入沮喪，因爲那個一直被我們緊緊抓住的東西，曾經正是我們的能量來源，也是定義我們的某種依託；而現在，它消失了，不復存在了。於是，我們整個系統都被動搖。

第三種束縛或執着，與我們的思想和情緒有關。每當發生一件事，我們就開始把它和過去聯繫起來，並圍繞未來生出種種幻想。要非常清楚，一個念頭之所以形成，是因爲心智不斷從過去跳到未來。當一個念頭生起時，我們又把它和其他念頭連接起來，於是製造出思維模式。

可這些念頭彼此之間本來並沒有真正的聯繫。是我們憑空造出了一條軸線，把它們串聯起來。每一個念頭，本來都像魚缸中冒出的一個氣泡，彼此無關、互不連接、各自獨立。可我們卻製造出一個虛假的軸心，把它們聯結在一起；接着，又把自己與那個軸心認同，於是開始被那些念頭牽着走。我們讓思想控制了我們。

情緒也是如此。我們造出一條軸線，把所有的痛苦和所有的快樂都串在一起，並與之認同。如果我們覺得“痛苦的軸線”比“快樂的軸線”更長，就會得出結論：我過的是痛苦的人生，我的人生很悲慘。否則，我們就說自己的人生很快樂。可如果深入觀察，就會發現，每一次痛苦其實都是彼此不相連、互不相關、各自獨立的事件。

例如，你今天經歷的頭痛，和一週前經歷的頭痛並沒有真實關聯；一週前的頭痛，也和一個月前的頭痛沒有關聯。可我們做了什麼？我們把它們統

統串起來，然後說：我總是頭痛，或者我總是偏頭痛。我們沒有看見，每一件事本來都是獨立的。我們只是把這些痛苦串成一條軸線，然後依據這條軸線給自己下了一個結論。

快樂也是一樣。一旦有過一次快樂的體驗，我們就想抓住它，想再次複製那份快樂。於是，我們開始追逐那份快樂的來源。就這樣，我們再次跌入“無休止的名利追逐”。

請理解，不要把自己和自己的不圓滿綁在一起。我的瑜伽上師尤吉拉吉·尤迦南達·普里，人們親切地稱祂爲“拉古帕蒂瑜伽士”，曾在我年少時做過一件極其重要的事：祂打破了我的懶惰模式。那時，祂讓我從日出做到日落，不停地練習*拜日式*。請理解，這一切都是真實發生過的，我是帶着一致性與真實性在講。當我累得半死、躺下來時，祂就會對我說：“嘿！不要把自己和身體綁在一起！不要把自己和不圓滿綁在一起！也不要把自己和懶惰綁在一起！”

我告訴你，這真的非常有效。當你不再把自己與那些不圓滿，以及由不圓滿帶來的折磨認同在一起時，走向圓滿、走向開悟，就會容易得多。不要再把自己等同於自己的不圓滿。你只需告訴自己：“是的，我曾經有過這個不圓滿；過去，我的系統就是那樣運作的。但現在，時候到了，讓我向它告別。”

請理解，只要你繼續把自己和這些東西連在一起，不圓滿就會越來越強。不要把自己和不圓滿認同在一起。甚至不要把不圓滿認作自己的！只管與它解除認同！

與不圓滿解除認同，就是完全的圓滿！如果你確信自己已經與這些不圓滿解除認同，你就是圓滿的！

這裏奎師那說，祂安住於中立。祂安住在完全圓滿、永恆圓滿的空間中。那麼，我們怎樣才能讓自己從這些執着中松脫出來呢？請理解，與物質財產脫離執着，並不意味着你要放下一切、轉身逃離；與關係脫離執着，也不意味着你要切斷關係，忘記自己的孩子、父母或其他人。

請非常深入地理解這一點。所謂中立，或不再連結，意味着成爲一個見證者。就像你在看一部電影時，你只是看着銀幕上的一切。你會真的變成電影裏的角色嗎？不會。你只是觀看，然後放下。

關係到物質財富也是如此。我們需要觀察自己的執着。當我們像見證者一樣觀察它時，就開始從中抽離，並與之達成圓滿。我的意思是：當我們面對物質財富時，不再拼命追逐它。我們做自己的工作，是因爲熱愛它，而不是爲了靠它累積財富。科學家做研究，應該因爲熱愛研究，而不是爲了從中換取什麼。當這成爲你的態度時，宇宙就會開始豐盛地回應你，結果也會自然發生，財富也會隨之而來。

關係中也是一樣。我們必須成爲見證者。當我們不再把某個人當成自己的財產，當我們能夠成爲這段關係的見證者時，我們對那個人的依賴和期待

都會下降。依賴和期待一旦下降，關係裏就不再有相互交換；只剩下給予，只剩下豐富他人。那時，關係反而會變得更強，也會與他人達成圓滿。

當我們成爲自己思想與情緒的見證者時，就會感受到巨大的解脫。我們真正需要做的，只是打破那條原本並不存在、卻被自己強行建立起來的“軸線”-那條把彼此並不相連的思想與情緒串在一起的軸線。我們需要學會“*放開*”。當我們看見念頭像天空中的浮雲一樣飄過時，就不再把自己與它們綁在一起，也不再受它們控制。

請聽，成爲思想的見證者，並不意味着壓抑思想、摧毀思想。我們不是梵天，不負責創造；也不是毗溼奴，不負責維持；更不是復甦者希瓦。當我們成爲見證者時，我們超越了這三種狀態，超越了三位一體。藉由成爲見證者，我們不再被內在和周圍發生的事牽動，也不再執着其中。這就是真理。如果我們能徹底內化這一點，我們就在這一刻開悟。

奎師那說，雖然祂只是見證者，但一切都在祂的監督下發生。祂在這裏顯現了自己的權威。祂說，整個物質世界都是依照祂的意願，藉由原質（*prakṛti*，即自然）的力量與幻相（*māyā*）的能量，被創造又被毀滅。實際上，奎師那是在重複上一節詩的意思，因爲祂要把這個真理清清楚楚地傳達給阿周那。

整個物質顯現，不過是宇宙意識能量的一種投射。而在個體層面，它又反映在我們的個體意識中。我們創造、並投射出自己所看到的現實，以及自

己想要看到的現實。就像站在鏡子前看見自己一樣：你在外面看到的一切，其實都是內在擁有之物的某種投射。

我們內在自我的力量

奎師那說：“我是至高的力量。物質本性-*原質*-在我的指導下運作（*mayā adhyakṣeṇa prakṛtiḥ sūyate sa-carācaram*，9.10）。”一切都在祂的監督下發生。祂真正要表達的，其實很簡單：無論發生什麼，都不過是一場藉由自然與幻相展開的創造與毀滅之戲。而奎師那，這位宇宙戲劇的導演與製片者，卻始終像見證者一樣安住不動。

這個真理同樣映照在我們內在。我們創造自己，也毀滅自己。我們的幸福、痛苦、幻想、悲傷、關係，這一切都是我們自己製造出來的。如果從更高層次看，我們甚至在影響整個宇宙。奎師那是在向我們展示：我們有多麼強大，我們的內在自我有多麼強大。無論我們是否相信，這都是真理。我們創造了自己所看到、所感到、所聽到的一切。這就是內在自我的力量。只是，我們通常並不像奎師那那樣保持超然。

我們的思想和語言都具有巨大的力量。宇宙意識會回應我們的思想。所有覺者上師都談論過思想與語言的力量。我們想什麼，我們如何去想，都會影響周圍所發生的一切。

你一定見過那種總是對別人吼叫的人，也見過有些人會不停抖腿。所有這些，背後都是內心的不安。我們不是向內看，而是把責任推給別人。我們

在外面看到消極性，是因爲我們內在本就有消極性；也正因爲內在懷有這樣的念頭，我們才把它們投射到外面。要知道，我們就是這樣創造出自己的世界的。

請理解思想的力量。一個人之所以充滿極樂，並不是因爲外面發生了什麼，而是因爲他內在有什麼。快樂和極樂是不同的。快樂，是因爲外在因素而在內在生起的感受。如果我們因爲外界發生的事而覺得高興，那只是快樂。快樂的問題，就在於它依賴外在來源；一旦外部來源突然消失，我們的快樂也隨之消失。換句話說，那是外部世界在支配我們的內在世界。

極樂卻不是這樣。極樂不依賴任何外部來源。如果我們內在平靜，就會自然表達出那份極樂。沒有任何外部事件能真正影響這種狀態。極樂是恆常的，而快樂只是暫時的。當我們內在強大而喜悅時，我們便向外投射同樣的力量與極樂。我們之所以能夠享受外在世界，是因爲內在作爲見證者充滿極樂；但一旦我們試圖去佔有那份極樂，它就會消失。要非常清楚，當我們只是從心智中去思考、去享受某樣東西時，那並不是極樂。

所以，在這節詩中，奎師那清楚地告訴我們：我們創造了自己的世界。物質顯現的現實，終究只是內在自我的外投，並沒有一個獨立的外部因素在對它負責。

傻瓜嘲笑轉世化身

在下一節詩中，奎師那說：“當我以人間之身顯現時，愚人嘲笑我；他們並不知道，我是一切存在至高無上的掌管者，也不知道我終極而永恆的本性。”

avajānanti māṁ mūḍhā mānuṣiṁ tanum āśritam |
paraṁ bhāvam ajānanto mama bhūta maheśvaram || 9.11

這裏奎師那用了一個很強烈的詞：“傻瓜”，也就是 *mūḍhā*。轉世化身與覺者上師不會反覆修飾自己的話，祂們只是如實說出真理。普通人之所以總要編輯，是因爲他們害怕別人的看法。通常，在你們的心智裏會經歷三個過程：先產生詞語，接着編輯詞語，最後把詞語表達出來。而在上師那裏，這三個過程並不會發生；生起的，就是被直接表達出來的。這就是爲什麼，祂們所說的每一句話都會成爲現實。

請聽。*世界*並不是先在祂們內部製造詞語；恰恰相反，是祂們的*詞語*在祂們周圍創造世界。祂們表達的是一致性，是話語之力（*vāk śakti*）。你對自己、對別人所說的話，對你的生活有極大的影響。如果你想駕馭詞語的力量，你首先要修煉的，就是一致性。帶來一致性，讓你所有的詞語越來越朝向圓滿。

請理解，我正在定義一致性。

一致性意味着：讓你內在與外在的話語越來越朝向圓滿。這就是一致性。讓你內外所說的一切都朝着圓滿一致，這就是一致性。

一位參加過我許多講座的美國大學教授問我：“*師父*，你連續講幾個小時，竟然完全不看筆記嗎？”請聽，即使現在擺在我面前的，也只有《梵歌》的詩句，沒有別的筆記。我看這些詩句，只是爲了不失去原始發音。我可以說，《*吠陀經*》是最純淨、也最少被篡改的經文。甚至連它的 *chhandas*（吠陀韻律），也就是吟誦時的音調，都不能隨意改動。正因爲要保持這份純淨，我才從原文中直接誦讀梵語詩句。

他問我：“你怎麼能夠連續不斷地說話？”我告訴他：“因爲對我而言，這個過程是自然而一致的。我不需要編輯。我的內在言語與外在言語是對齊的。我不需要經過那三個機制：先創造詞語，再編輯詞語，最後才表達出來。對大多數人來說，這三個機制都會依次發生。”

接着他又問：“*師父*，連續說幾個小時是一回事；可對我來說，哪怕只講一個小時，我也得提前准備三小時！”

在我的冥想營裏，有時課程一天會持續十八個小時；人們既聽我講授，也跟隨我一起冥想。我告訴他：“你之所以需要准備，是因爲這些內容還沒有成爲你的真實體驗。”隨後我問他：“如果有人問你的名字，你需要准備嗎？你的名字早已成爲你的體驗，成爲你存在的一部分，所以你可以立刻回答。同樣，我所說的每一句話都來自我的親身體驗，因此我不需要事先准備，我只是自然地把它表達出來。”

還有一件事：爲什麼人們害怕公開演講？爲什麼他們總是一遍又一遍地准備、排練？因爲他們害怕自己會說出內心真正的想法。他們不想表達自己內在真正發生的東西，他們只想說出那些已經修飾過的話。

只有當一個人的內在喋喋不休已經被淨化，並且真正建立了一致性時，不僅他的話語會變得純淨，他的思維也會變得純淨。那樣的人，才能在公衆面前輕松地說上幾個小時。在衆人面前說話，而且是以放松、自如的方式說話，前提是：我們的內在存在必須與言語保持純粹的一致性，與思維保持純粹的真實性。只有如此，我們才能隨心所欲地表達，並保持放松與圓滿。否則，我們就必須不斷編輯。而一邊編輯一邊說話，不到半小時或一小時，我們就會筋疲力盡，也無法散發同樣的能量。

請理解這個真理。當我們實踐一致性時，就會體驗到語言的力量；而思維的力量，比語言的力量還要更深。當我們實踐真實性時，思維的力量就會對我們開放。上師們不需要編輯；祂們如實表達自己所想的一切。正因爲真實性，祂們的思維變得如此純淨，於是祂們自然能夠駕馭思想與語言的力量，也就不需要編輯。即使祂們使用尖銳的詞語，那也是爲了把你震醒。

這裏奎師那用了 *mūḍhaḥ* 這個詞，意思就是“傻瓜”。“傻瓜們嘲笑我。”祂用這句話猛然敲打人的小我。祂說：“當我以人間之身顯現時，傻瓜們嘲笑我；他們並不知道我作爲一切存在至高掌管者的永恆本性（*mama bhūta maheśvaram*）。”換句話說，祂是在說：“當我以上

師的形態降臨世間時，人們，尤其是那些愚人，會嘲笑我，因爲他們根本不明白。”

爲什麼上師們降臨?

祂一次又一次地提醒阿周那：“不要僅僅因爲我以身體的形式出現，又恰好是你的朋友，就只這樣理解我。不要以爲我只是那個坐在沃林達文（奎師那度過幼年的森林之地），是你自己朋友的人。我是護持整個世界的能量。我以這樣的降臨之身出現，是爲了使你們衆人得到解脫。唯有愚人會嘲笑我，也唯有愚人會錯過我。阿周那，不要錯過這個機會；要理解我的終極本性，也讓你自己獲得解脫。”

在這些詩句中，奎師那說出了一些極有意思的真理。這些真理在祂的時代是真的，在今天也仍然是真的。當一位覺者上師仍活在身體中時，人們往往不接受祂，不理會祂，甚至還有人會虐待祂。事實上，很多人甚至根本不願承認：一個活生生站在眼前的人，也可能是一位覺者上師。

人們遠離活着的上師。可是，當上師不再住於身體中時，人們卻會跑到祂最後安息的地方，獻上鮮花，做出種種崇敬的舉動。所有覺者上師都經歷過這種情形。羅摩奎師那曾一度被視爲一個瘋祭司。當祂進入狂喜狀態時，人們說祂是在演戲。可如今，如果你去加爾各答，達克希內什瓦爾已經成了

朝聖中心。人們崇拜羅摩奎師那，把祂的照片放在家裏，放在錢包裏，稱祂爲轉世化身，稱祂爲神。

要知道，隨着時間流逝，事情其實從未改變。當我住在比達迪寺院時，許多人帶着各種猜測而來。他們對我說的話、穿的衣服，以及我做的每一件事都充滿疑問。他們說：“你這麼年輕，怎麼可能開悟？”還有人說：“如果你已經開悟了，爲什麼還戴着金色的*金剛菩提子*項鍊？爲什麼課程還要收費？”可是，同樣這些人，會在一百年後到我的安息地獻花。當我不再以人形存在時，他們反而會接受我，把我當作自己的上師。

奎師那說：“當我以人間之身顯現時，愚人錯過我（*avajānanti māṁ mūḍhā mānuṣiṁ tanum āśritam*，9.11）。”祂稱這些人爲傻瓜。這就是真理：當一位覺者上師仍在人形之中時，我們往往並不願真正承認祂；反而總要等到上師離開身體之後，纔開始向祂致敬。爲什麼人們會一再重複這種模式?

要知道，當上師仍在身體裏、真實地站在我們面前時，我們的心智只會把祂看成另一個普通人。接着，小我就會橫亙在我們與祂之間，並推理說：“祂不過和我一樣也是個人，我爲什麼要聽祂的？”所有這些念頭一起湧上來，於是我們就認定自己根本不必跟隨另一個人，然後轉身離開。

一個簡單的小我動作，就足以讓我們錯過一位活着的覺者上師。我們的存在其實想要祂；可心智和小我卻在上師與我們之間，築起了一堵強大的問

題之牆，於是我們錯過了機會。還有一些人，明明知道這個人是上師，也知道祂所說的話對自己有益，卻還是逃走了。原因在於，他們知道覺者上師會看穿他們；他們不希望任何人看見自己內在製造了怎樣的混亂。

我們必須明白，爲什麼覺者上師和轉世化身會一次又一次降臨在這顆地球上。如果我們明白這一點，就不會做傻瓜，就不會錯過，也不會逃跑。若真正理解了，我們就能打破自己與上師之間那堵牆，讓自己的存在直接體驗上師的能量。

羅摩奎師那的一個小故事：

三個人走近一個村莊，看見前方有一座果園。其中一個人跳進果園，想看看裏面究竟發生了什麼。他發現園中正在舉行盛大的慶典，到處洋溢着喜悅與極樂。於是，他自己也沉浸其中，漸漸忘記了外面還站着另外兩個人。

過了一會兒，站在外面的兩個人等得不耐煩了。第二個人說：“讓我進去看看究竟發生了什麼。”

他走進果園，看見人們在跳舞、歌唱、歡慶。就在他也準備加入之前，他忽然想到，自己應該先告訴還站在外面的第三個人，園子裏究竟發生了什麼。因爲他關心那個人，於是先把所見所聞告訴了對方，然後又跑回果園，加入了歡樂的人羣。

接着，第三個人也走了進去。他看見每個人都沉浸在極樂之中，便想：“我應該把這件事告訴村裏的所有人，讓每個人都來共享這份喜悅。”於是他走出去，把村裏的人都帶進了果園。

覺者上師就像第三個人。祂們親身體驗了真理與極樂，因此懷着慈悲回來，引導更多人走入那片果園。要非常清楚，覺者上師唯一的使命，就是讓每個人*活出開悟*。上師並沒有任何隱藏的私利。可是，人們總喜歡問：“爲什麼是這樣？爲什麼又是那樣？”他們帶着懷疑來看我，以爲我對他們說這些，是爲了從中得到什麼；如果我建議他們參加冥想課程，他們就以爲我只是想賺錢；有些人甚至轉身逃開，以爲我想讓他們成爲*棄絕者*。他們並不明白，一位覺者上師所做的，遠遠超出這些狹隘的想象。正因爲這種無知，他們纔會錯過與上師同行的機會。

每當覺者上師拯救人類時，人們出於自己的無知和自我懷疑，試圖讓上師的生活變成地獄。請理解，覺者上師沒有個人慾望，也沒有任何既得利益。祂唯一真正希望的，只是每個人都能體驗到祂所體驗到的那份極樂。

對普通人而言，出生時會把前世遺留的慾望一併帶來，而這些慾望便形成了所謂的習氣（*vāsanas*）。覺者上師卻不是這樣。祂們沒有這樣的慾望與*習氣*，安住於無心智的狀態，因此其精神可以直接融入宇宙能量。當地球上有需要時，這股覺者的能量便會降臨世間，帶着必須完成的使命而來。

要非常清楚，當我們在上師和自己之間築起一堵懷疑之牆時，就沒有人能夠幫助我們。只有當我們打破那堵牆，只有當我們允許上師接手時，上師才能真正幫助我們。只要我們還死守着小我，我們就仍然是傻瓜。**如果一個覺者上師出現在我們生命中，那就是我們生命中可能發生的最美好之事。接下來，就取決於我們：是藉由開悟來豐富自己，還是白白錯過它。奎師那其實是在告訴每一個人：如果你錯過了一位覺者上師，那你真是個傻瓜。**

奎師那並不是要我們追隨祂的外在形式，而是要我們追隨祂的能量。祂希望我們把祂內化，並據此而活。也就是說，要透過理解奎師那意識來追隨奎師那，而不是隻追隨你自己心智中對於奎師那形式的想象。奎師那意識、希瓦意識、佛陀意識，或尼希亞南達意識，本質上並無不同。

這就是爲什麼奎師那說：“當我以人形降臨時，這些愚人嘲笑我。不要嘲笑這個形態，而要追隨意識。如此一來，你就不再是愚人，你將安住於永恆的極樂之中！”



以任何形式崇拜我，但要帶着虔信

9.13 噢，貢蒂之子啊，那些偉大的靈魂不受迷惑，安住於我神聖本性的護持之中。他們以專一的心智全然投入於我，因爲他們知道，我是不變的，也是萬有創造的源頭。

9.14 總是唱誦我的名字和榮耀，以巨大的決心全力以赴，向我鞠躬，這些偉大的、具有堅定決心的奉獻者，永遠以虔信崇拜我。

9.15 有些人通過獲取和傳播眞我的智慧（jñāna-yajña，智慧祭祀）來崇拜我。另一些人以我不二的形式在合一中崇拜我，以我作爲衆多的無限形式崇拜我，以及以我的宇宙形式崇拜我。

奎師那在這些詩句中談到的是虔信（*bhakti*）。

要知道，虔信可以是抵達神聖最有力的道路之一。許多聖人都曾向世界展示過這條虔信之路。柴坦尼亞·摩訶帕布對奎師那充滿虔信，祂在狂喜中唱誦奎師那的榮耀，歌唱、舞蹈、徹底沉浸其中。米拉則是另一位偉大的奎師那奉獻者。她愛奎師那，她的虔信詩歌，也就是米拉拜讚歌，至今仍在被傳唱，以顯明她對奎師那深切的虔愛。

虔信確實是抵達神聖最強大的道路之一；但關鍵在於，我們究竟怎樣活出虔信。許多人習慣每週去某一座固定的寺廟。若有人問起，他們便說：“噢，我每個星期六都去向文卡特斯瓦拉祈禱；每個星期二都去哈奴曼寺廟。”去寺廟反倒變成了一種時尚宣言。

機械地去寺廟，並不是虔信。那往往只是小我在活動。我們大多數人去寺廟，其實是爲了求某樣東西。我們的虔信，取決於文卡特斯瓦拉是否按我們的心願回應祈禱。如果我們求的東西得到了，祂就是偉大的；如果沒有得到，我們就換一個神！

這就是我們的“虔信”！我們在和神做交易。我們向神祈禱，卻並不是帶着虔信去祈禱。只要神給我們想要的，祂就是我們的神；否則，祂就不再是神了。真正的祈禱，應當表達我們對神的虔信、感激和愛。奎師那和羅摩的所有偉大奉獻者，都展現了徹底的感恩與愛。當虔信達到那種狀態時，他們便進入了終極意識。

虔信，還是知識?

祈禱確實有力量；但我們不該停留在祈禱本身。在最初階段，當我們祈禱、走向神時，祈禱是有力量的。讓祈禱表達虔信，而不是求取恩賜。我們應當超越言語。當我們祈禱時，我們被困在言語中。我們的虔信應當豐富我們，讓我們看見奎師那、羅摩或希瓦神像背後的終極能量。

事實上，徹底的虔信會把我們帶到一個完全不同的層面。當我們向某個人獻上虔信時，我們其實是在向他或她臣服。你聽過偉大的童子奉獻者普拉哈拉德的故事嗎?

那時，普拉哈拉德還不到十歲。他的父親希蘭亞卡西普（Hiraṇyakaśipu）是梵天（創造者）的偉大奉獻者，曾行極其嚴酷的苦

行，並向梵天求取長生不老的恩賜；可梵天說，那是不可能的。於是，希蘭亞卡西普又提出了許多條件，例如：他不應該被動物、鳥、人，或任何有生命或無生命之物殺死，也不應死於白天或黑夜。梵天便賜給了他這樣的恩賜。

希蘭亞卡西普以爲，這份恩賜已經涵蓋了自己可能被殺死的所有方式。於是，他宣稱自己就是神，並要求他王國裏的所有人民都把他當作神來崇拜。於是人們崇拜他的偶像。然而，他的兒子普拉哈拉德，卻是至尊毗溼奴的一位偉大奉獻者。

顯然，這讓他的父親極爲不悅。他試圖說服普拉哈拉德，但毫無用處。他越是與兒子交談，普拉哈拉德的虔信反而越強。最後，他開始試圖用各種方式殺死普拉哈拉德。

普拉哈拉德以如此深刻的虔信崇拜毗溼奴，以至於毗溼奴每一次都拯救了他。普拉哈拉德在每一秒、每一口呼吸中，都在向毗溼奴祈禱。他的虔信極其深刻。甚至當他即將被處死時，他仍然帶着感激和愛向毗溼奴祈禱。他的虔信是一種臣服，而不是在向毗溼奴祈求“救我一命”。

這就是那羅辛哈轉世化身的故事，也就是毗溼奴的半獅半人轉世化身。

奎師那繼續向阿周那解釋，人們是如何崇拜祂的。在這裏，祂談到的是*jñāna*，也就是知識之路：那些走知識之路的人，試圖透過獲取並傳播知識來崇拜我。

請理解，僅僅積累知識，只會讓小我變大，並不會帶來開悟。要通過真實的傾聽、冥想和沉思，以及用體驗性的智慧豐富他人和自己，來內化知識。那時，喜悅的微風就會流入你的生命。

我們怎樣才能把知識內化？去禪定。當你獨處時，去思考並沉思那些偉大的真理。深深沉浸在沉思之中，本身就是一種禪定。去質疑那些真理，並試着在自己內心找到答案。

斯瓦米·維韋卡南達曾優美地說：“即使我們日復一日地坐着，把所有圖書館裏所有的書都背下來，除了讓自己的頭變得更大一點之外，也不會發生什麼！只要真正領會真理的一個面向，並將其徹底吸收，就已經綽綽有餘；它本身就足以創造奇蹟。接受任何一個教導，並把它完全內化吧。”

冥想會幫助我們把經驗內化，並把它煉成智慧。它是內在發生的鍊金術，是轉化我們生命的鍊金術。冥想幫助我們親自體驗真理。

請理解，獲取知識也可以採用另一種方式。許多人讀了很多書、很多經文，書架上擺得滿滿的；這些人以炫耀自己的知識爲榮。還有許多人熱衷於談論靈性，熱衷於爲此辯論。辯論本身並沒有錯；關鍵是，他們辯論的動機必須正確。如果他們討論，只是爲了向別人展示“我知道多少”，那麼他們純粹是出於小我在辯論。請非常清楚：如果我們只是爲了炫耀自己知道多少而使用知識，那這種知識是毫無用處的。

經文中的知識，唯有透過經驗才能真正豐富我們。與其辯論，與其炫耀知識，不如先把它應用到自己的日常生活中。先在自己身上看見結果，先在

自己的生命中體驗圓滿。只有真正體驗過，我們纔有資格向別人談論它；在那之前，它們不過只是詞語。

冥想在這裏能豐富我們，尤其是在*智慧*或知識之路上。要知道，知識之路並不輕松。在虔信之路上，我們所要做的，就是向某個形相祈禱，無論是奎師那、羅摩或其他某一位，並對自己所選擇的神懷有完全的虔信。我們必須完全臣服。事實上，完全的臣服很難；但在虔信之路上，至少我們有一個可以交談、祈禱和仰望的對象。

而在知識之路上，並沒有這樣的參照點。沒有誰站在我們面前。在這條路上，並不存在“你”和“祂”的二元。虔信之路上，奎師那與我們之間仍有清晰的分離；可在知識之路上，奎師那說：一切都是奎師那。那裏沒有二元性。

當我們禪定時，我們會親自體驗那些偉大的真理。透過禪定，我們與自己的內在空間連接，並學會創造圓滿的空間。經文與《*奧義書*》中所有的知識，都在談論微觀世界與宏觀世界。如果我們只是口頭上談論這些知識，而沒有經驗，它就全都只是書本知識，別無其他。只有當我們真正體驗到它，差異才會發生。在禪定中，我們與宇宙能量融合。禪定幫助我們進入這樣一個空間：我們的內在空間與外在空間融爲一體，微觀世界與宏觀世界融爲一體。

事實上，所有道路本是一體。即便我們禪定於某個形相，到了某個階段也會看見，並沒有所謂的形相。一切都是一樣的。所以，即使是在虔信之路

上，我們所體驗到的也與知識之路上相同。要非常清楚，沒有哪一條道路高於另一條。一切都是一樣的。最偉大的覺者上師商羯羅，闡述了不二論（*advaita*）最偉大的真理，也寫下了虔信詩歌。斯瓦米·維韋卡南達雖然是一個理性的存在，卻也向羅摩奎師那的弟子、奎師那的奉獻者哥帕勒·瑪的虔信俯首致敬。

這就是奎師那在這一節詩中要表達的。上一節詩裏，祂談的是虔信之路；而這裏，祂談的是知識之路。祂說：“有些人崇拜有形的神聖，有些人崇拜無形的神聖；崇拜我的方式有很多種。”

人們崇拜神聖的方式有很多。爲了我們各自的成長，路徑也會被量身呈現出來。所以，無論一個人現在站在哪裏，都可以成長，並抵達自己本該抵達的層次。有各種尺寸的梯子，也有各種不同的臺階；我們不斷被給予選擇、選項。於是，自然而然地，每個人都會傾向於選擇其中某一條。

因此，祂給出了不同的路徑：*satatam kīrtayanto mām*（9.14），也就是通過歌唱神的榮耀來崇拜；又或者 *jñāna-yajñena cāpy anye yajanto mām upāsate*（9.15），也就是培養知識，並把一切奉獻在神的腳下。



我既是不朽，也是死亡！

9.16, 9.17, 9.18, 9.19 我是儀式，我是祭祀，我是供品，我是草藥，我是眞言，我是澄清的黃油，我是火，我也是祭品。

我是宇宙的支持者、父親、母親和祖父。我是知識的對象，是神聖的音節“唵”；我也是《梨俱吠陀》《夜柔吠陀》和《娑摩吠陀》。

我是目標、支持者、掌管者、見證者、居所、庇護所、朋友、起源、消融、基礎、基底，以及不變的種子。我給予熱量，既降下雨水，也使雨水不降。

我是不朽，也是死亡；我既是永恆的，也是短暫的，噢，阿周那。

奎師那在這裏具體說明了祂是什麼。祂既是行爲的產物，也是行爲者，也是行爲本身；祂是獻祭之火，祂也是供品，也是整個獻祭本身。祂是見者、被見者，以及看見這一行爲本身，三者合一。

祂告訴阿周那，我們所做的一切、所看見的一切、所感受到的一切、所知道的一切，都因爲祂而存在。祂說，一切都從祂而來。祂是一切的種子。我們所見的一切，都是帕冉沙克提，也就是宇宙能量。這正是奎師那在這裏傳達的信息。

ahaṁ kratur ahaṁ yajñaḥ svadhānam aham auṣadham I
mantro 'ham aham evājyam aham agnir ahaṁ hutam II 9.16

偉大的上師們就活在這種證悟之中。拉瑪那、羅摩奎師那、薩達希瓦·布拉曼德拉、拉格文德拉，以及許多其他上師，都安住在這種與宇宙意識合一的狀態裏。許多人無法理解這種體驗，也無法理解它的表達方式，於是便認定這些上師瘋了。

一切皆是梵

一個小故事：

有一個弟子回到寺院。他從遠處看到一大羣人圍在那裏。出於好奇，他擠過人羣，一看之下大爲震驚：一隻狗正試圖喫他上師容器裏的食物，而他的上師竟然正坐在那隻狗身上！

弟子完全不明白髮生了什麼，困惑地問：“這裏到底在搞什麼荒唐事？上師，您這是在做什麼？”上師平靜地回答：“你沒看見嗎？某個*梵*把某個*梵*放在了另一個*梵*之上；一個四條腿的*梵*正試圖去喫它；另一個*梵*騎在它上面；還有許多*梵*站在周圍觀看這一切。僅此而已。”

聽到這番話，人羣紛紛散去，說：“這算什麼瘋話？”然而，這位弟子卻感到：上師所說的每一句話都不可能是假的。

他坐到附近的一棵樹下，開始沉思。“盤子、食物、狗、上師、人，*全都是梵*。”這句話的力量一遍又一遍地在他耳邊迴響。隨着上師話語的力量不斷深入，弟子開始意識到，自己周圍的一切，其實都只是同一個存在-梵。

他明白了：神聖的能量正喜悅地流動於每一件事物之中。就在那一刻，一切都改變了。“我”的念頭消失了，取而代之的是對真我的直接感受。那種“一切皆是梵，梵無處不在，梵也在我之內”的圓滿體驗誕生了。他第一次嚐到了開悟的滋味。

我們都是梵；我們都是神聖的。神無處不在。神聖的能量充滿並流溢於一切之中。這就是奎師那在這些詩句裏所說的。

這就是最根本的真理。無論我們是否相信、是否接受、是否理解，它都依然是真理。我們可以把“它”稱爲神，稱爲奎師那、希瓦、宇宙能量（Universal Energy）、宇宙能量（Cosmic Energy）、帕冉沙克提或者梵；無論我們怎樣命名，它都無處不在。當我們禮拜某個偶像或某種形式時，我們真正禮拜的，其實是那個形式背後無形的能量。有人問我：“我們爲什麼要把你的照片放在面前來祈禱？爲什麼不能直接禪定無形？”

我告訴他們：“先從冥想有形開始，然後你就可以走向無形。”我們的心智總是在不停跳躍。在這樣的狀態下，最開始我們確實需要一個形式，把心智帶回到當下。起步階段，一個具體的形式對於讓心智安靜下來是必要的。

一旦我們掌握了這一點，冥想無形就會容易得多。我們必須明白：我們是在*透過*那個偶像進行禮拜，而不是禮拜偶像本身。

靈性最基本的真理是：神是能量，祂本質上是無形的。神不可能是一個個體，祂必須是能量。宗教爲這股神聖能量賦予了形狀與形式。那是一個很好的開始，但絕不是終點。你可以從偶像崇拜開始，然後一步步進入對無形能量的禮拜。

幾千年前，我們的聖賢就在《*奧義書*》中清楚說過：一切都是能量，一切都源於能量。無形的神，不過就是空間、以太，或能量。如今，科學也已經證明，即使在真空中也存在以太。這種能量無所不在，遍及一切。藉助今天強大的科學工具，我們已經知道：一個原子的 99.99% 都是空的空間，而持續的振動就在這空無之中進行。只有這些振動，才顯現爲能量。每一個身體都充滿能量。今天的科學同樣在說：“一切都充滿了能量。”

我們的覺者上師這樣表達它：“神是能量，祂充滿所有空間，並且無所不在。”奎師那在這些詩句中所說的，正是這一點。這樣的能量不會被摧毀，它只會改變形式。要知道，當我們打開電燈時，電能被轉換爲光能；電能並沒有被消滅，它只是轉變了形式。

同樣地，宇宙能量無處不在。它存在於我們周圍的一切之中，我告訴你，它也同樣存在於我們裏面。一旦意識到這個偉大的真理，我們就會看見：我

們周圍的一切，其實與我們並無二致，只是形式不同而已。奎師那正是試圖通過這些詩句，把這個偉大的真理解釋給我們。

當我說“一切”時，我指的是：一切都是奎師那，一切都是梵。

安住於我，我給予並保護

9.20 那些遵行吠陀儀式、飲用蘇摩汁液的人，間接地崇拜我，並希求天界之樂；他們升入天界，享受感官的愉悅。

9.21 當他們如此享受過天界的感官快樂之後，就會再次投生於這個星球。他們以追求果報爲目的來實踐吠陀儀式，因而受縛於生死輪迴之中。

9.22 當你安住於我的意識中，始終專一地憶念我時，你所缺乏的，我給予（yoga）；你所擁有的，我保護（kṣema）。

9.23 噢，貢蒂之子啊，即使那些帶着信心崇拜其他神祇的人，實際上也仍是在崇拜我，只是他們尚未眞正明白這一點。

9.24 我是一切祭祀唯一的享用者（bhokta）與唯一的掌管者（prabhu）。那些不明瞭我眞實超越本性的人，便一次又一次地流轉出生。

奎師那說，那些閱讀經文、遵循《吠陀》教導去進行虔信儀式活動，並以獲取功德爲目標的人，的確會享受到天界的快樂；然而，當那份快樂被享盡之後，他們仍會再次回到生死輪迴之中。

要知道，許多人做大量儀式，也閱讀大量經文。奎師那說，這些的確會幫助他們提升到更高的意識層面；然而，他們仍然被困在*輪迴*，也就是生死的循環之中。祂說，我們應該超越通過閱讀和實踐*吠陀*教導所獲得的短暫快樂。

請理解這些詩句。透過閱讀經文和執行各種儀式，我們將會享受*因陀羅界*，也就是天界的快樂；可如果這些儀式是爲那種目的而做的，我們最終還是會再次跌回生死輪迴的惡性循環。

奎師那真正談論的是我們閱讀《*吠陀*》《*奧義書*》，以及執行儀式時所懷有的態度和背景。經文擁有巨大的知識，儀式也蘊含巨大的力量；它們就是冥想。可如果這一切是在恐懼與貪婪的錯誤背景下進行的，那它們就毫無用處。

許多人害怕：如果自己不執行某些儀式，就會下地獄，就會失去在天堂的位置。在印度，一個人死後，會進行某些儀式。人們之所以執行這些儀式，是因爲害怕：如果不這樣做，死者無法在天堂獲得位置，生者也無法安心地繼續生活。另一類人則是出於貪婪。他們捐出大筆金錢，以爲天堂之門會因此永遠向他們敞開；他們的名字被刻在寺廟牆上，捐獻燈泡照亮寺廟，卻把半個燈泡都寫上了自己的名字。可這樣做，又有什麼用呢?

請理解，即使在做儀式、做獻祭時，你感到強大、興奮、充滿活力和喜悅，但若你認爲這種快樂和力量來自外部發生的事，那麼你仍然是處在錯誤的背景裏。那樣的快樂不會留在你裏面，它不會成爲你的生活方式。當我們出於恐懼或貪婪去做虔信活動時，雖然也會看見一些改善、一些轉變，但最終我們還是會回到原點。

這就是奎師那所說的“*因陀羅界*”：我們狀態的暫時轉變或提升。請理解，不僅需要正確的體驗，也需要正確的背景。所以，無論你感覺自己是強大還是無力，興奮還是沮喪，富有還是貧窮，健康還是生病，這一切都不來

自外部發生的事。如果你把自己的強大或無力歸因於外部發生的事情，這正是我所說的錯誤背景，而那本身就是一種不圓滿。

當我們執行某種儀式時，無論是*禮拜*、祈禱還是讀誦經文，它都應當成爲一種禪定。這是*你*的體驗，是你正在對*自己*產生的體驗。我們的小我、恐懼與貪婪，不應介入其中。也就是說，當我們執行儀式時，要帶着一致性與真實性去做，要帶着圓滿的、正確的背景去做。

你所缺的，我給予；你所有的，我保護。

現在，請進入傾聽的空間。

下一節詩是揭示祕密中的祕密的核心。奎師那告訴阿周那和我們所有人：

“那些總是崇拜我、恆常安住於我之中的人，那些具有 *ananyāś cintayanto*，也就是不二的心境、*不二*的空間的人，那些已經成爲我、體驗到永恆意識、安住於永恆意識的人，我承擔他們所缺乏的，也保護他們所擁有的。我親自照料他們。”

ananyāś cintayanto mām ye janāḥ paryupāsate I
teṣāṁ nityābhiyuktānāṁ yogakṣemaṁ vahāmyahaṁ II 9.22

請非常清楚，沒有其他轉世化身曾如此清晰地揭示這個真理。祂說：

“如果你安住於永恆意識之中，安住於神聖能量與極樂意識之中，我便會在各方面照料你。”

***給予與保護（yoga and kṣema）*：無論他們在靈性或物質上想要什麼，我都給予，並確保它留在他們身邊，不被任何人奪走。這是一個優美的宣告和保證。**

請理解，這並不只是一個保證，而是一個承諾。奎師那的承諾是：“如果你安住於我的意識，安住於永恆意識之中，那麼無論你缺少什麼，都會被補足；無論你已經擁有什麼，也都會被護持。”

奇怪的是，祂說我們將擁有一切，而且什麼都不會失去。這實在難以相信！至少對接受所謂現代教育訓練的人來說，這句話往往聽起來難以置信。許多人會立刻問：“我怎麼能通過冥想，擁有我想要的東西？”

如今，尤其是在量子物理學原理方面取得突破之後，科學清楚地證明：我們的思想創造整個宇宙。如果我們安住於永恆意識，就會創造自己的宇宙。不僅如此，宇宙也會回應我們的思想。

我曾讀到一個雖小，卻很重要的實驗報告：

一位教授把三株高度相同、品種相同的玫瑰分別放在不同房間裏，進行實驗。

他走進第一個房間，對那株玫瑰說各種美好的話：“你真美，你真好，你真棒。別擔心，我會保護你。你爲什麼還需要刺呢？”他說了保證和關懷的話，創造了一種充滿愛的氛圍。接着，他走向第二株植物。他沒有做多少事，只是看了看就回來了，既不積極也不消極。對第三株植物，他罵道：

“你在胡鬧些什麼？你真醜。”他用自己的話語創造了負面能量。他將這個實驗持續了二十一天，研究植物會如何回應思想。

最後的結果令人震驚。接受積極話語的第一株玫瑰，大小增加了一倍，而且沒有刺！我看過那株植物的照片。它沒有刺，只因爲他給予了保證：“我會保護你。你爲什麼要保護自己？別擔心，不需要刺。”你能想象一株沒有刺的玫瑰嗎？

第二株植物，他既沒有對它說積極的話，也沒有說消極的話，它就像普通玫瑰一樣生長。它只是正常生長，僅此而已。他對第三株植物說了負面的話，那株植物死了。他不只一次，而是多次在不同地點、以不同方式重複同一個實驗。他說，那株接收負面思想的第三株植物每次都死了。

印度諾貝爾獎得主賈格迪什·錢德拉·博斯爵士證明，植物是有生命的，有“感覺”，能夠回應我們的思想與情緒。這個實驗證明：存在，也就是外在世界，會回應我們的思想。

我告訴你，許多時候，當我看見*聖童學校*的孩子們與自然互動，降雨或止雨，一次也沒有失敗時，他們讓我對這個真理充滿信心。請理解，並不是只有在雨季，他們才能與雨互動。他們實踐一種獨特的圓滿過程：既療愈自己，也療愈他人。每個孩子都有自己的一株玫瑰；孩子對那株植物說話，給予那株玫瑰安全感。玫瑰會自然而然地掉落所有的刺。

有一次，我在尼希亞南達聖童學校遠遠站着，看究竟在發生什麼。請明白，如果一百位祭司、*希瓦查里亞們*帶着一致性坐下來舉行阿迪·魯陀羅祭

火儀式（*ādi rudra yajña*，向希瓦神奉獻的豐富他人的獻祭），將會釋放出多麼巨大的正能量；我看到，僅僅這幾個聖童學校的孩子，就釋放出了同樣多的能量！當然，如今你不必只憑相信來接受這些關於能量的觀念。已經有獨特的攝影方法，例如基爾裏安攝影，可以拍下所有釋放的能量以及能量的擴展。

請聽。存在會回應我們的思想。我們每一個人都不是孤島。我們並非孤立的。不要以爲我們在自己的內在空間裏可以想什麼就想什麼，而外在生活卻會是另一回事。我們的外在生活與內在生活緊密相連。如果我們過靈性生活，自然而然就只會吸引靈性的朋友。我們的外在世界也會變得靈性。所有其他關係都會自行消失。我們甚至都不想再交往。

許多奉獻者會對我說：“*師父，*我現在沒法去參加聚會了。就算去了，又能談什麼呢？無非還是股票市場、誰跟誰跑了、誰跟誰在交往，沒有什麼有用的。”

請理解，存在會回應我們的思想。它不需要這個網絡。進入靈性生活的人無法沉溺於同樣的舊話題。僅憑我們的思想，我們就創造出關係、朋友、社會、自己的生活圈，自然也就創造出我們的整個世界。

吠檀多一再告訴我們：*dṛṣṭi-sṛṣṭi*，我們創造自己所看見的事物。我們從自己的視角創造宇宙。當我們的*視角*改變時，我們周圍的*世界*也會隨之改變。我們投射出自己的世界，再去看它。這就是真理。

想一想投影儀的原理：無論你在投影機前放進什麼膠片，銀幕上顯現出來的就是什麼。如果放進去的是一位神的影像，顯現出來的就是那位神；如

果放進去的是一位女演員的影像，顯現出來的就是那位女演員。銀幕所代表的，就是地球這個物質星球。無論我們在意識之前放進什麼，我們都會把它投射在自己的生活、世界和經驗中。內在空間裏一個小小的改變，就會改變我們的整個世界。背景銀幕保持不變，但景象會改變。同樣地，如果我們內在空間中的言語、思想和感受改變了，整個宇宙也會改變。整個存在都會回應我們的內在空間。

不要以爲我們每個人都是一座孤島。我們是這整個存在的一部分。我們在這裏並不孤單。如果我們以爲自己是孤單的，就會不斷地與存在、與整個宇宙爭鬥。我們會把宇宙的其余部分看成敵人。部分永遠不能把整體視爲敵人。我們是部分。這就是整體。如果我們把整體看成敵人，就永遠無法休息。只有明白整體就是自身的存在、明白自己是整體的一部分的人，纔會體驗到極大的放松與極樂。

奎師那優美地宣告：

“當你安住於我的意識中時，無論你缺少什麼，我都給予；無論你擁有什麼，我都保護。”

ananyāś cintayanto mām ye janāḥ paryupāsate I
teṣāṁ nityābhiyuktānāṁ yogakṣemaṁ vahāmyahaṁ II 9.22

你也許會想：“是的，*師父*，當你說宇宙會回應我們的思想時，我們明白。可是，我們怎樣才能得到自己想要的東西呢？”

請理解，在我們把一致性帶入思維，並與所有不圓滿的念頭和所有負面承諾達成圓滿的那一刻，在我們的內在空間轉化爲圓滿空間的那一刻，我們

自然而然就會吸引好事。就像把電視調到 BBC，就能看到 BBC 頻道；調到 Nithyananda TV，就能看到尼希亞南達頻道。同樣地，如果我們把意識調到圓滿與極樂，即使是物質財富，也會不斷地湧向我們。

我所要告訴你的只是，當你在自己之內創造圓滿的空間時，你的系統中就會發生許多難以想象、吉祥、美好且難以理解的事情。請傾聽！如果我作出這樣的宣告：當你在自己之內獲得圓滿的空間時，你所有內在與外在的問題都會融化，你生命中所有內在與外在無力的時刻都會消失，你也許會認爲這個承諾太大了，好得不像真的。我告訴你，這是一個太小的承諾！因爲，當你創造圓滿的空間時，我所承諾的這一切，例如你外在與內在的問題都會融化，只是你所得到的一小部分益處。

我們也許會想：“這怎麼可能？這怎麼會發生？*師父*說的是什麼樣的話？”但我告訴你，你也許覺得這難以理解。不過，開始嘗試創造圓滿的空間。我以一致性與真實性告訴你，我憑自己的權威宣告：這節詩是堅實的真理。

我能這樣有權威地說，是因爲我親身體驗這個真理長達九年。我告訴你，這是神聖的承諾。我曾在全無安全保障的狀態中生活了九年。我知道，奎師那至今仍在兌現祂的話。祂的話是有保證的：*yogakṣemaṁ vahaṁyahaṁ*，祂確實這樣做！

我可以引用奉獻者生命中的數千件事。從許多奉獻者的生命中，從圖卡拉姆、圖爾西達斯以及許多上師的生命中，我都可以引用事例來支持這些話。我可以引用自己生命中的許多事，也可以引用我遇見之人生命中的許多事。

讓我講一件發生在我自己生命中的小事，那是在我開悟前的靈性雲遊時期：

那時我住在哈里德瓦爾一個叫康克哈爾的地方，專心修行。每天清晨，我都會去那些會佈施出家人的地方乞食。許多寺院都會爲僧人準備食物。通常我領到食物之後，喫上兩三張印度薄餅，就開始冥想。

有一天，我突然病倒了，高燒、腹瀉，甚至連路都走不了。我心裏想：“還能怎麼辦呢？好吧，那就隨它去吧。”

突然，一位年輕的棄絕者不知從哪裏出現，給我送來了食物。不只是一天，而是連續三四天，他都來給我送食物。不只是食物，他還帶來了藥。我問他：“你是誰？你從哪裏來？”他說：“哦，我的名字叫商羯羅。人們叫我商羯羅·馬哈拉吉。我住在附近一個叫薩達那·薩丹的寺院裏。”他指着遠處，說那就是他住的地方。

他每天都給我送食物和藥，直到我康復。他至少來了四天。因爲他每天都來，我便和他交談，我們熟悉了起來。

我看見他身上彆着一支漂亮的鑲鑽鋼筆，十分驚訝：一位僧人怎麼會得到一支鑽石鋼筆？我問：“這是什麼，*斯瓦米*？”

他回答說：“這是一位奉獻者送我的鑽石鋼筆。它很漂亮，所以我帶着。”不過，我並沒有在意這件事。

幾天之後，當我恢復正常時，他便不再來了。那時，我已經好了。於是我想：“我必須去看看他。現在我能走能動了，所以應該去看他。”因爲他照料過我，我感到與他有一點聯結，覺得必須向他道謝。過了一週，當我完全康復時，我開始步行。

我去了那座寺院，問坐在那裏的一位老人：“*師父*，我想見商羯羅·馬哈拉吉。”那位斯瓦米說：“商羯羅？你說的是誰？”我說：“我想見商羯羅，一位年輕的斯瓦米。我兩三天前見過他。他每天都來給我送食物。這裏是薩達那·薩丹嗎？”

老人回答說：“是的，這裏就是薩達那·薩丹。可我們這裏只有一個商羯羅。你去寺廟裏看看吧。祂就是我們這裏唯一的商羯羅·馬哈拉吉！”他指向他們的寺廟。

我告訴你們，我說的是真事。我走進寺廟，看見一尊白色大理石的希瓦神像，上半身披着布，而祂身上帶着的，正是同一支鑽石鋼筆！

當然，我的眼淚流了下來，無比的感恩滿溢而出。後來，我問寺廟的祭司：“這支鋼筆怎麼會在希瓦身上？是誰把鋼筆放在希瓦神像上的？”他說：“一週前，一位奉獻者來供奉了這支鋼筆。它看起來很漂亮，他說這是一支鑽石鋼筆。我們只是想用鑽石首飾來裝飾希瓦，於是就把這支鋼筆放在祂身上了。”那是同一支鋼筆！正是同一支鑽石鋼筆！

我又問：“是誰給希瓦供奉了一支鋼筆？”其他珠寶還可以理解，可一支鋼筆?

祭司說：“我不知道。一位奉獻者來供奉了這支鋼筆。我就問了：*棄絕者爲什麼要有一支鑽石鋼筆？我還是把它獻給神吧。*所以我就把它放到希瓦身上，插進祂的衣服裏。”

接着，他又說：“最近幾天，我們供在祂面前的所有*神聖食物*都會消失。我懷疑是老鼠一直在喫這些食物。所以我現在很小心。把食物供給商羯羅·馬哈拉吉之後，我會坐上一會兒。”

我心裏暗暗想：我可不想告訴他，那個喫掉商羯羅·馬哈拉吉供品的“老鼠”其實就是我。

許多年後，在 2006 年的喜馬拉雅之旅中，我和奉獻者們重新尋找那座寺院和商羯羅·馬哈拉吉的廟。它仍和以前一樣，還是同一座廟、同一位商羯羅·馬哈拉吉，只是如今沒有鑽石鋼筆了。

當然，我不是要你僅憑這一件事就相信這一切。但你可以在自己的生活中親自實驗。你也許會說：“這是你的經驗。*師父*，這對我們而言怎麼會是真實的呢？”普通的心智會懷疑。

我告訴你：你的意識、你的內在空間，具有在你的生命中創造奇蹟的能力。奇蹟能夠在你的生命中發生。你所需要的，你會收到。奇蹟一直都在發生。

讓我試着說明奇蹟可能是如何在你的生命中發生的。你也許注意到，當電話鈴響起時，你忽然想起一位朋友的名字。當你接起電話時，電話那頭正是這位朋友。又或者，有時你想起某個人，而當你打開門時，站在那裏的正是這個人。這就是我所說的巧合之力！從某種意義上說，這些都是奇蹟。我們每個人之內，都存在創造空間的力量。我們所需要做的，只是創造那個空間。請理解，我們有力量創造空間，並引發我們的現實。

請相信：你的意識與宇宙相連。宇宙一直在照看你。神聖在等待你，並回應你的思想。我們創造自己想要的事物。正如我們在夢中創造整個世界一樣，在有意識、處於清醒狀態時，我們也有力量創造這個世界。當我們能在夢境中創造一個世界時，難道不能在清醒狀態中創造它嗎？我們能夠做到。

即使現在，我們也正在創造自己的世界。下一個問題是：“*師父*，既然我們正在創造自己的世界，爲什麼我們會創造出這麼多痛苦呢？”答案很簡單。我們之所以如此，是因爲我們在自己的痛苦中有既得利益。請清楚地明

白：我們在自己的痛苦中有既得利益。在某種程度上，我們在受苦時感到舒適。所以，我們創造了這一切。

極樂吸引財富

當我們的內在意識改變，當我們安住於永恆意識之中時，我們就會自動吸引“巧合”的力量，也會吸引那種能創造空間、引發現實的力量。

當我們真正理解：整個宇宙都被毗溼奴的存在性能量所充滿時，我們就會吸引拉克什米-毗溼奴的伴侶，也就是財富的象徵。換句話說，當我們理解整個宇宙都是神聖的，當我們經驗到毗溼奴，也就是經驗到永恆的極樂時，我們自然就會吸引拉克什米，也就是財富。

*密教論典*中有一句優美的真言：*“ānanda kamaprānaḥ”*，意思是“極樂吸引財富”。當我們創造出一個喜悅的內在空間時，外在的財富便會自然而然地被吸引而來。

告訴我，什麼真正創造財富？我們需要三樣東西：清明而一致的思維、能使思想與話語對齊、富有創造力而真實的心智，以及能夠自發作出決定的能力。能夠基於“我們對內在與外在發生的一切都負有責任”這一真理，自發地回應任何情境，這種能力就是責任感。

只要讓你的內在空間與你所說的話完全一致。如果我們能憑藉一致性與真實性的力量，對任何情境都作出自發的回應，我們就真正承擔起了責任。我們需要一致性，也就是*話語的力量*；它帶來與自己、與生活達成圓滿的體驗。我們需要真實性，也就是以創造力巔峯表達出來的*思維力量*。我們還需

要那份*感受的力量*，去承擔責任。只有這三者，才能創造財富，也才能守護財富。

如果我們進入極樂的空間，讓內在空間始終保持喜悅，進入極樂意識，那麼這三者就會自然而然地在我們身上生起。這三種力量，也就是一致性、真實性和責任感，都會自然而然地在我們身上生起。於是，財富會在我們周圍被創造出來，也會留在我們身邊，豐富我們和他人。這並不是說，財富只能通過中彩票而降臨到我們身上。僅僅通過創造喜悅的內在空間，財富就能到來。這樣的財富會留在我們身邊，它是永恆的。

請聽，任何靠彩票贏得財富的人，都守不住它。因爲他們不知道那份財富真正的價值，很快就會把它揮霍掉。財富來自智慧；當財富來自智慧時，它就會與你同在。當我們照顧好自己的內在空間時，外在世界的豐盛自然會隨之而來。那時，我們會成爲這顆星球的祝福，而這顆星球也會以豐盛來回應我們。

存在會回應我們的內在極樂，並把祝福賜給我們。永遠不要以爲存在不是活的，也不要以爲宇宙僅僅是物質。宇宙本身就是活生生的智慧。有人曾問我：“*師父*，我正在尋找一位上師。我感到受到鼓舞，想進行靈性修行，但我需要一位上師。”

我告訴他們：“如果你的尋找足夠強烈，神自然會把上師帶到你面前。祂從不會失職。如果你沒有正確的上師、正確的導師，那就意味着你的尋求出了嚴重的問題。”如果我們的尋求是真實的，上師就會立刻進入我們的生

命。祂從不拖延。祂的系統比 UPS 或其他任何隔夜快遞服務快得多。祂能在幾秒鐘內送達。祂從不拖延。神聖從不拖延。

請聽！我們所需要做的，就是把自己的內在空間轉化爲圓滿的空間，轉化爲永恆極樂的空間。首先要明白這個祕密。無論我們是否相信，這都是真理-一個根本的祕密。一旦我們進入靈性生活，一旦我們決定要過靈性生活，我們所有世俗層面的事情，都會被神聖照料。它會回應我們所需要的一切，也會照顧我們已經擁有的一切。

我們也許會問一個有趣的問題：“*師父*，如果我從今天起停止工作，我還會擁有一切嗎？”可如果我們真正進入靈性的心境，真正進入禪定的生活，我們就不會想着放棄工作。我們爲什麼會想着放棄自己的工作呢？我們放下的，只會是對工作的擔憂。如此一來，我們反而會工作得更好，並發揮出自己的最高潛能。我們會自然地從圓滿中工作，並帶着巨大的信心：“整個存在都在護持我。整個存在是我的朋友。我不是這個整體的敵人；我是這個整體的朋友。”

當我們理解自己是整個存在的朋友時，即使死後，我們也不會消失，因爲我們知道，自己仍會以某種形式存在於宇宙之中；於是，也就沒有什麼可擔心的了。

我從經驗中告訴你這一點：這是實際的。從經驗中我告訴你，我們永不滅亡。我們會繼續以某種形式，在某個地方存在。即使我們開悟了，我們也

會成爲純粹的有意識能量。我們會在那裏，無處不在。當我們明白存在就是智慧時，我們永遠不會死亡。

生生世世

9.25 那些崇拜天神的人將投生於天神之中；那些崇拜鬼魅與精靈的人將投生於這些存在之中；那些崇拜祖先的人去往祖先那裏；那些崇拜我的人將與我同住。

9.26 無論誰以愛和虔信供奉我一片葉子，一朵花，一個水果或水，我都會接受並享用那由心地純潔的人供奉的東西。

9.27 噢，貢蒂之子啊！你之所爲，你之所食，你之所供，你之所施，以及你所行之一切苦修，皆作爲供奉獻給我。

9.28 如此，你將從行動及其吉祥與不吉祥結果的束縛中解脱出來。處於這種棄絕的狀態，讓你的心智專注於我，你必將獲得解脱，並來到我這裏。

我們應該非常深入地研究並理解這些詩句。奎師那在這裏談論的是我們此刻正在過的生活，也是在談論我們接下來會投生的生命。請理解，我們現在的生命，正是前世的結果。無論我們是否相信、是否接受，這都是真理。只要我們還沒有開悟，就一定有死後的生命。

一旦我們開悟了，我們便融入宇宙意識。在那之前，我們會繼續投生，並繼續經歷出生與死亡的過程。

奎師那在這裏談論的是我們此刻正在過的生活類型。人在死亡時的最後一個念頭，會決定下一次投生、決定下一生。請傾聽：我們的下一生，完全取決於死亡時的最後一個念頭。如果我們想着金錢，就會重生爲富人，或一

個不滿足、總想着金錢的人；如果我們想着食物，就會重生爲貪喫之人或一頭豬；如果我們想着懶洋洋地放松，就會重生爲一頭水牛。

這就是真理。我們最後一個念頭決定下一生的第一個念頭。其實，我們不必談到生與死那麼遠，日常生活本身就能看到這一點。我們最後一個念頭影響第一個念頭。每天夜裏，我們死去；每天清晨，我們出生。白天，在清醒狀態中，我們使用粗重的物理身體（*sthūla śarīra*）來進行活動。當我們睡着、做夢時，我們使用微妙身體（*sūkṣma śarīra*）前往夢中見到的地方。而在沒有夢的深度睡眠中，我們則處於因果身（*kāraṇa śarīra*）中。

每天入睡時，我們其實都在“換身體”，只是自己沒有覺察到。做夢時，我們看見自己在夢裏跑、說話、喫飯、做種種事情。在夢中，我們創造了一個自己生活其中的世界。可如果我們的身體還躺在牀上，那麼夢中的這個身體又是誰？粗重身體留在牀上，而微妙身體在夢中活動；同樣地，在深度睡眠中，起作用的是因果身。

所以，當我們入睡時，實際上死去，並在第二天清晨重新於粗重身體中“出生”。我們可以清楚地看見：睡前最後一個念頭，會影響醒來時的第一個念頭。如果你帶着對老闆的沮喪從辦公室回家，那麼第二天清晨醒來時，還會帶着同樣的感覺；如果你帶着喜悅的微笑入睡，第二天早上也會是快樂的。

這就是爲什麼我會告訴所有認爲自己正在跟隨我、或想要跟隨我的人：每天晚上睡前，做四十二分鐘的圓滿。總要在圓滿的空間中入睡。如果你擁

有無夢的睡眠，我保證，你就會擁有無生的生命；如果你擁有無夢的睡眠，你就會擁有不生不滅的生命。就這麼簡單。

爲什麼？因爲連做夢，都需要某種不圓滿！如果你連支撐夢境的不圓滿都沒有了，那麼支撐下一具身體的不圓滿又從何而來？所以，你是否還會再獲得新的身體，完全取決於夜裏是否仍在做夢。如果你在睡眠中有夢，那麼在離開這個身體之後，仍會再得到另一個身體，除非上師介入，把你從中解脫出來；可如果你已經進入無夢之眠，那麼請放心，你已經在解脫之中，一旦離開身體，你便會徹底解脫。

當我們每一晚都帶着完整的覺知做圓滿時，就會進入一種冥想狀態。而在冥想狀態中，我們只能是喜悅的。當我們帶着喜悅入睡時，醒來時也會處在同樣的狀態。你清晨醒來時的第一個感覺，會陪伴你整整一天。請傾聽，清晨的第一個念頭會陪伴我們整整一天。你們有多少人體驗過這一點？如果你早晨醒來時沉悶，一整天都會沉悶；如果你醒來時充滿活力，你整天也會活躍、有能量。

所以我告訴人們：“當你醒來時，就像跳着舞那樣走進洗手間！去感覺牙膏觸碰牙齒的感覺，去感覺水流過身體的感覺。把完整的覺知帶入每一個動作。”我告訴你，每天清晨都要用足夠強度的瑜伽與重量訓練來開啓新的一天，讓整個身體真正出汗。就是那樣強度的瑜伽與重量訓練！以一個喜悅的念頭開始新的一天；而要做到這一點，我們就必須在圓滿中、在喜悅裏入睡。

每天晚上做圓滿，每天早晨做足夠強度的舉重和瑜伽。我告訴你，僅僅這兩件事，就能使你開悟。因爲，每晚的圓滿會塑造*吠陀心智*，而每天早晨的強力瑜伽會塑造一個*瑜伽之身*。這兩者會照顧你整整一天，於是你就會開始活出一種*開悟的生活*。就這麼簡單，你不需要別的靈性修持。

每天夜裏睡眠時發生的事，與死亡時發生的事，是完全相同的。要非常清楚，睡眠的過程和死亡的過程並無差別。在死亡時，靈魂會穿過七個能量層。它進入的下一具身體，取決於它所攜帶的習氣（*vāsana*），也就是延續而來的慾望，以及來自前世的根源模式。靈魂會佔據一具能夠幫助它擺脫這些*習氣*的身體。因爲靈魂本身一直都在試圖與無色無形的宇宙意識融合，只是*習氣*在靈魂上留下了一層輕微的污跡，使它無法徹底融入宇宙意識，所以它纔會再佔據另一具身體，以移除那層污跡，並最終完成融合。

現在，關鍵就在於我們如何利用這一生。我們要麼可以通過與自己的根源模式圓滿，完成前世未實現的慾望；要麼，我們也可以在這一生裏再製造出新的慾望，於是繼續停留在生死輪迴之中。靈魂在下一生會選擇怎樣的生命，完全取決於*習氣*，以及死亡時最後的那個念頭。

人們會問我：“*師父*，我以前一點也不傾向於靈性，也沒怎麼冥想過；可一旦開始冥想，卻感覺好像自己早就做了很久。這是爲什麼？”

請理解，你現在能看見的，只是這一生而已。你這一生或許沒有做過任何禪定，可你卻與禪定有着深刻的聯結，那是因爲你可能在前世實踐過。你也許在前世本就是一個求道者。要知道，我們下一生的走向，取決於這一生最後一個念頭。這並不是說，我們可以一輩子都想着金錢和食物，只在臨終

那一刻突然說一句“羅摩”、“奎師那”或“希瓦”，就萬事大吉。如果我們一生都在想着金錢、名聲與名望，又怎麼能指望在離開身體時想到神？自然地，到那時我們想到的，仍然只會是錢。

這正是奎師那在第一節詩中所說的。我們持續覺知存在的能量，持續冥想它，讓思想不斷安住於它之上時，無論你怎樣稱呼它-奎師那、羅摩、佛陀、宇宙、帕冉沙克提，或其他任何名字-當我們離開身體時，心中也*只*會保有同樣的念頭。這就已經足夠了。我們將開始與這種能量共同生活，而它也會確保我們下一次投生時，更接近這種能量，並把我們從生死輪迴中解脫出來。

簡單之中蘊含偉大

祂接着說：“如果有人以愛和虔信供奉我一片葉子、一朵花、一個水果或水，我都會接受它。”祂是在告訴我們：存在、神聖，是如此鮮活而真實，以至於連最簡單的供奉，祂都會回應。

請傾聽，祂並沒有說“我只接受大的東西”。祂說的是：即使是最簡單的供奉，我也會接受。

patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyaṁ yo me bhaktyā prayacchati |
tadahaṁ bhaktyupahṛtam aśnāmi prayatātmanaḥ || 9.26

“如果有人以愛和虔信供奉我一片葉子、一朵花、一個水果或水，我都會接受它。”這正是神聖的偉大。神的偉大，恰恰體現在祂的簡單之中。簡

單，就是神的偉大。請傾聽：簡單，纔是真正的偉大；而把自己裝得很偉大，並不需要智慧，任何人都做得到。

簡單，是神聖的偉大品質。祂說：“只是一片葉子、一朵花、一個水果、一點水……這些簡單的東西就已經足夠了。我接受它，我歡喜它，我也回應它。”

祂在這一章的第四節詩中說：

mayā tatam idam sarvaṁ jagadvyaktamūrtinā

我是無所不在的，偉大的，終極的，神聖的。

現在，祂又告訴我們：即使祂無所不在，即使祂如此偉大，祂仍然接受任何一個帶着愛與虔信而來的微小供奉。這裏有一個重大問題：即便我們知道某個人非常偉大，若他不與我們建立連接，若他不降到我們的層面，我們依然無法真正靠近他。真正的偉大，不只是“偉大”本身；他還必須能夠與每一個人建立關係。否則，他再偉大，對我們又有什麼實際意義呢?

許多印度人都知道，偉大的上師確實存在。可他們一次又一次地對我說：“是的，我知道祂們在那裏，*師父*。可是，我要怎樣才能與祂們建立連接呢?祂們無疑很偉大，待在某個地方；然而，我沒有辦法靠近祂們，也沒有辦法與祂們溝通。”

奎師那在這裏創造了一種方式，使即便是最普通的人，也能夠與祂建立聯繫。一方面，祂顯現了自己的偉大，並以權威宣告了自己的偉大；另一方面，祂又說明了怎樣才能與祂連接。祂說：“即使你只是帶着愛供奉我一片葉子、一朵花、一個水果或水，我也會接受。我會藉此與你建立關係。”

這就是爲什麼，自古以來，覺者上師都被要求以乞食爲生，好讓人們有機會與祂們建立連接。在印度，*棄絕者*以乞食爲生，甚至佛陀也是如此。請理解，佛陀之所以乞食，並不是因爲祂缺少食物。只要祂安坐一處，國王自然會把食物送到祂面前。祂親自出來乞食，是爲了讓我們能夠與祂建立聯繫。我們會覺得祂是一個人。當我們給祂食物、與祂交談時，就會與祂建立連接，覺得祂與我們一樣。

爲了讓我們感到親近，祂降到了我們能夠接近的層面。現代心理學裏有一個很美的說法，叫作“消除距離”。爲了消除距離，佛陀選擇乞食；而在這裏，奎師那則完全消除了神聖與我們之間的距離。這正是奎師那揭示的又一個重要真理。

奎師那揭示的第一件事，是祂向我們證明：全部宇宙能量、整個宇宙，都是智慧。明白這一點的那一刻，我們就會從所有緊張、擔憂、恐懼與不安全感中放鬆下來。接着，祂又讓我們知道：祂就在我們身邊，我們完全可以很輕易地與祂建立連接。

請看，只要我們認爲世界是物質，我們就覺得需要保護自己，免受這個世界的傷害。我們覺得它是整體，而我們是部分。我們與整體對抗，所以深感自己被連根拔起，感覺不到連接與放松。因爲我們與整體對抗，所以沒有自在如家的感覺。一旦明白我們是整體的一部分，而整體是會回應我們的思想、我們的存在與意識的智慧，我們就會放松而進入開悟。

我常告訴人們，這節詩簡直就是“懶人通往開悟的指南”！如果我們懶惰，又想開悟，這節詩就是正確的道路！是唯一的道路！祕訣只在於：理解宇宙是智慧，理解它會回應我們的思想、言語、行動與意識。當我們真正理解這一點時，就會立刻放松下來，安住於神聖意識、永恆意識之中。

接着，祂又說：“當你將自己交託於永恆意識時，我會照料你的 *yoga*（獲得）與 *kṣema*（守護）。我會照料你所缺乏的一切。我會供應你所缺乏的一切，也會保護你已經擁有的一切。”

接着祂又說：“即使只是一片簡單的葉子、水、一個水果或一朵花，只要你帶着愛與虔信供奉，我也會接受。”請非常清楚，祂並不是因爲沒有這些東西才向你索取。

當你給孩子一包餅乾，孩子打開後，你說：“給媽媽一塊！”並不是因爲我們沒有餅乾，也不是因爲我們想要那塊餅乾。但如果孩子打開包裝，拿出一塊餅乾遞給我們，我們會多麼高興！餅乾是我們帶來的。然而，孩子把它回贈給我們時，我們會覺得美好，會感到連接，也知道他想與我們連接、建立關係。

同樣地，當我們向神聖供奉某樣東西時，不要以爲祂有所匱乏，所以你纔去供奉。最先把一切賜給我們的，本來就是祂自己。可當我們願意供奉時，我們其實是在對神聖表達：“我願意與你建立關係。”我們向上師表達的是：“噢，至尊，我想與你連接。”而上師會感受到：“既然他願意與我連接，那就讓我與他連接。”於是，我們就爲神聖進入自己生命的空間亮起了綠燈。

所以我告訴人們：“不要空手去寺廟。至少帶兩三個水果，至少帶上幾美元。無論你有什麼，都可以帶去。總要向神聖供奉一點什麼。”永遠不要以爲神聖缺少這些東西，所以我才叫你去帶。你在供奉時，其實是在表達一種願意與神聖建立連接的心。當你向神聖供奉時，祂會接受，並與你建立聯繫。

一次又一次，出於慈悲，奎師那向阿周那揭示真理與方法，爲的是使他得到解脫。這就是轉世化身的工作。祂降臨到地球上，是爲了儘可能解脫更多衆生。覺者上師是慈悲的化身，祂們希望每一個人都能開悟，獲得解脫。

在這些詩句中，奎師那要求阿周那把一切都臣服於祂。

我告訴你，向覺者上師、向轉世化身臣服，是變得開悟最容易的方式。要非常清楚：如果我們能完全向宇宙能量、或向一位覺者上師臣服，我們就會開悟。如果我們能讓每一個行動都臣服於至高真我，我們就會體驗到巨大的解脫感。

我們不斷地擔憂。我們總是緊張，總是一遍又一遍地想着未來或過去。爲什麼會這樣？爲什麼我們總是愁眉苦臉？我們把太多扛在了自己肩上。我們以爲一切都是*我們做*的。當事情做成時，我們助長了自己的小我；而當事情不按計劃發生時，小我又會受傷。於是，我們便開始想：“我怎麼會錯？我的計劃怎麼會錯？”

於是，小我便不停運轉：要麼興奮，要麼受傷。在這個過程中，我們做了什麼呢？我們想：“我怎樣才能讓小我持續興奮？或者，我怎樣才能防止它受傷？”於是，我們一再想方設法讓小我保持興奮，或設法避免它受到打擊。

我們沒有真正明白：藉由*放手*，藉由向存在能量臣服，我們就會自由，徹底地自由。那時，我們一切負擔都會消失。我們沒有意識到這一點。所有覺者上師都談過臣服。臣服是最容易的道路；可正是因爲小我的緣故，我們把這條最容易的路，變成了最困難的路。

臣服的層次

我們向存在能量的臣服，可以分爲三個層次。

*第一個、也是最基礎的層次，是行動的臣服。*無論我們做什麼，都使它臣服於宇宙能量。我們的行動，無論是好是壞，一旦臣服，都會被照料。這就是基礎層次。奎師那在這些詩句中講得非常清楚：“只要你把所有行動、所有苦行都供奉給我，那麼你對善惡的一切反應，也都會被照料。”

許多人每天都去寺廟禮拜供奉。可如果他們帶着“是自己在做”的小我去做，那麼他們所做的，無非只是機械地念幾句詩、在神像前撒幾朵花，僅此而已。當你禮拜，當你誦詩時，你應當帶着對神聖的完全臣服去做。把它當作你生命中最後一次祈禱去做。真正去感受祈禱，把全部覺知投入其中，並讓它臣服於神聖。事實上，這也應當成爲你做任何事情時的狀態。

不只是祈禱，我們所做的一切，都應該帶着那種臣服的品質來完成。當我們臣服時，我們會變得輕鬆。要知道，當我們把行動臣服出去時，我們的效率反而會提升。這是真的！當我們臣服自己的行動時，我們便不再擔心未來會怎樣。我們知道：現在球已經在祂的場上，祂會照料將要發生的一切，因爲祂最清楚。當我們臣服自己的行動時，我們等於把整個負擔放到了祂的肩上。無論接下來發生的是好是壞，現在由祂負責；而我們也知道，祂絕不會做錯任何事。

*第二個層次，是心智與智力的臣服。*相比之下，第一個層次還算容易。當我說要讓我們的行動臣服時，我們可以說：“好吧，我已經這樣做了。”可心智的臣服要困難得多，因爲心智不在我們的掌控之中。行動，我們看得見，也可以口頭上說：“噢，神啊，我已經把行動交給你了。”可心智會因此安靜下來嗎？不會。它會不斷說：“不，不，不，你怎麼能這樣做？你怎麼能不爲自己的未來打算？”心智會不停地分析。

還有一件事：當我講這些偉大的真理時，你的心智總會試圖用自己有限的智力去分析它們。它會想：“祂到底在說什麼？也許這對祂來說是可能的，但對我來說不可能。我沒法想象自己會徹底向神聖臣服。”你的心智總在尋找各種機會來阻礙你前進，它運用自己擁有的智力進行邏輯分析。

當我說我們的系統中有十一個維度時，你會想：“*師父*，您在說什麼？這怎麼可能？”這就是我所說的心智與智力的臣服。當你把心智和智力臣服於宇宙能量時，你就會體驗到那些偉大的真理；不臣服時，智力只會不斷阻礙你前行。一旦臣服下來，你開始實驗，也就會看到巨大的飛躍。你會超越語言，開始體驗。

第三個、也是最困難的臣服層次，是感官的臣服。

來自《摩訶婆羅多》的一段歷史，正好說明了這一點：

有一次，奎師那和阿周那在戶外散步。走着走着，奎師那忽然指着樹上的一隻烏鴉，對阿周那說：“嘿，阿周那，你看見那隻綠色的烏鴉了嗎？”阿周那回答說：“是的，奎師那，我看見了。我看見那隻綠色的烏鴉。”

過了一會兒，奎師那又指着另一隻烏鴉說：“阿周那，你看見那隻黑色的烏鴉了嗎？”阿周那立刻回答：“是的，奎師那，我看見那隻黑色的烏鴉。”

奎師那問阿周那：“你是傻瓜嗎？剛纔我指給你看一隻綠色的烏鴉時，你說你看見了一隻綠色的烏鴉；現在我指給你看一隻黑色的烏鴉時，你又說你看見了一隻黑色的烏鴉。你是傻瓜嗎？烏鴉怎麼可能是綠色的？”

阿周那回答說：“噢，奎師那，我不知道那些。當您讓我看一隻綠色的烏鴉時，我就看見一隻綠色的烏鴉；現在當您讓我看一隻黑色的烏鴉時，我就看見一隻黑色的烏鴉。”

這就是感官的臣服。阿周那已經徹底臣服於奎師那，甚至連感官都臣服於祂。如果上師說什麼，弟子就*按其本然*地接受，那就是臣服的高度。當我們達到這種臣服的層次時，我們就與神聖*合一*，而神聖也會照料我們。

奎師那把這一點講得非常清楚。每一位覺者上師都作出過這樣的承諾：當我們把自己臣服於上師，臣服於神聖，臣服於宇宙能量時，它就會照顧我們；當我們把一切行動供奉給宇宙能量時，它也會照顧我們。我們肩上的全部重擔都會被卸下。這是每一位覺者上師共同的承諾。

任何人皆可企及我

9.29 我對衆生一視同仁。於我而言，無人可憎，亦無人蒙受偏愛。然而，凡以虔信之心崇拜、向我獻上豐富他人的服務之人，他便在我之中，我亦確然在他之中。

9.30 縱然是最深陷罪過之人，若投入虔信服務，亦應被視爲聖潔，因其確立了正當的決心。

9.31 他將迅速成爲奉行正法的人（dharmātma）並獲得恆久的平靜。噢，貢蒂之子，請勇敢地宣告，我的虔信者絕不滅亡。

9.32 噢，貢蒂之子，任何向我尋求庇護之人，無論婦人、商販、勞工，甚至罪人，皆可趨近至高之境。

9.33 既然如此，對於那些在這短暫而苦難的世界中，以愛意向我奉獻的博學之士、正義之士、虔信者與聖潔君王而言，這就容易得多。

9.34 將你的心智專注於我，虔信於我，崇拜我，向我鞠躬。如此，將我視爲至高目標與唯一庇護所而與我合一，你必將來到我身邊。

一位開悟的上師對這個世界別無所求。既已證悟至高知識，既已超越物質追求，祂還能向任何人索取什麼呢？祂之所以來到這裏，完全是出於慈悲，出於喚醒人類認清這一真相的慈悲。

真正的上師從不嫉妒任何人。嫉妒會在我們覺得別人擁有自己所缺乏、又渴望得到的東西時侵入心中。因爲有所需要而渴望某物，本身並沒有錯。

要知道，我們每個人生來都帶着一組特定的慾望，同時也帶着實現這些慾望所需的能量。

拉瑪那·馬哈希曾說得極妙：“宇宙擁有足夠的資源來滿足每個人的*需求*；卻沒有足夠的資源去滿足哪怕一個人的*慾望*。”當我們不斷注視別人，並把他們的慾望一個個加到自己的清單上時，*需求*就變成了*慾望*。只要留心觀察，你就會發現，我們生活中大多數行爲，都被與他人比較所支配。佛陀曾說：“沒有什麼能脫離關係而存在。”請看，所有諸如好、壞、高、瘦、醜、美的形容詞，都是在與他人比較時纔出現的，不是嗎？某樣東西之所以顯得“好”，只是因爲有另一樣東西看起來更糟。因此，我們的生活始終在與周圍人的比較中運轉。當我們對自己真正渴望什麼，擁有清晰的認知脈絡時，就會把全部精力投入滿足這些真正的需求，而不再爲別人想要什麼、怎麼想而焦慮。

在這首詩裏，奎師那說祂不厭惡任何人，也不偏袒任何人。可在日常生活中，我們往往偏袒那些對我們有幫助的人。從小我們就被教導，依據能從對方那裏得到的回報，去愛那些在生活中可能對我們有用的人。

於是，一切都淪爲一場商業交易。若某人對我們好，我們就對他好；若某人對我們說了傷害我們的話，我們便把他當作敵人。我們對外部世界、對他人的一言一行，都很脆弱。只要我們還是乞討者，就一定會區分誰富、誰窮。乞討者總是不斷尋求、乞求。街上的乞丐在向人乞討錢財；而我們則在

神廟裏向神明乞討這或那。從本質上講，並沒有差別。無論我們是否意識到，這恰恰就是我們時時刻刻都在做的事。

我的虔信者絕不滅亡

一位開悟的上師一無所求，祂只是持續不斷地給予。祂自然地散發愛，因爲愛本就是祂的真實本性。祂並不在意是誰接收了這份愛；祂只是不斷給予。就像一條河，歡快地從一片土地流向另一片土地，從丘陵一路奔向大海。沿途它會遇到各種石頭、草木，各式各樣的人都在其中沐浴，甚至連水牛也會走進去浸泡。

這條河會作區分嗎？它會說：“不，我只把水賜給某某人”嗎？當然不會！河流只是不斷地、歡快地流淌，全然不在意是誰與它接觸。對於開悟的上師來說，也是如此。

這時，奎師那說：“若一個人投身於虔信服務，那麼即便他做出最令人不齒的行爲，也應被視爲聖潔。他會迅速成爲永恆，並獲得永恆意識。噢，貢蒂之子，勇敢地宣告，我的虔信者絕不滅亡。”

祂接着強調：祂的虔信者絕不滅亡。祂甚至說：“不只是我向你這樣宣告，你也要向全世界宣告：我的虔信者絕不滅亡。”

祂在詩中說：

kṣipraṁ bhavati dharmātmā śaśvac-chāntiṁ nigacchati I
kaunteya pratijānīhi na me bhaktaḥ praṇaśyati II 9.31

“凡迅速變得正直並理解這一真理者，都會進入永恆的極樂與永恆的意識。噢，貢蒂之子，勇敢地宣告，*pratijānīhi* 的意思是‘勇敢地宣告’，我的虔信者絕不滅亡，*na me bhaktaḥ praṇaśyati*。”

應當明白，存在本身就是智慧。你絕不會滅亡，也絕不會死亡，因爲你總會以某種形式存在於存在之中的某個地方。這具身體或許會移動；然而你會永遠存在。當我們懂得整個宇宙能量本身就是智慧時，我們的整個生命都會蒙福，得到我們想要的東西：所缺乏的會被補足，已經擁有的會被護持。

我再告訴你一件實際的事。請有意識地作出決定：“從今天起，我要活在圓滿與極樂的空間裏，活在極樂的心境中，以極樂的方式生活，活在極其放松的意識裏。”我向你保證，你會吸引來吉祥天女拉克什米（財富女神），你會吸引豐盛。你創造的財富會比金匠多得多。

當我們真正而深刻地領悟到這一真理-整個宇宙都是能量，整個存在都是能量-請傾聽，*瑜伽*（成功）與守護（*kṣema*）便會在我們的生命中發生。

讓我用自己的親身經歷來告訴你這一點。

我可以講出無數偉大虔信者的故事，講神聖如何親自降臨並服侍他們，如何照料他們。比方說，當米拉拜被人下毒時，聖奎師那降臨並護佑了她。這樣的故事，我簡直可以講數百萬個。

但還是讓我講一講自己的生命。自十七歲離家以來，我一直過着不接觸金錢的生活。帶着一個水罐，穿着這套兩件式袍服，走遍印度各地，棲身於

樹下，以化緣乞食爲生，我就是這樣活了下來。我告訴你，無論你是否渴望、是否接受、是否相信，神性一直都在給予護持。這是不容懷疑的真理。

當我們明白這一真理時，我們會知道：不僅在這個世界裏，而且無論我們去往哪裏，我們都被護持着。於是，我們便會放鬆，沉浸在這樣一種意識之中-存在一直都在護持我們、照料我們。

一旦我們把整體視爲敵人，就會不斷地與它對抗；一旦我們懂得整體是朋友，就會放松下來，並開始享受整個存在。是把生命活成地獄，還是活成天堂，完全取決於你是否理解這一首詩，是否理解存在、信任存在。

理解儀式

整整這一章，都在揭示同一個祕密：宇宙能量，整個宇宙，本身就是智慧；它一次又一次地回應着我們的思想，也回應着我們的夢、我們的想法，以及我們的意識本身。

奎師那一再談到，應如何正確理解向神明獻祭、舉行儀式及其背景。我們看見許多人去寺廟，帶着一百零一顆椰子，在神像前砸碎；在供奉文卡特斯瓦拉神（至尊毗溼奴的轉世化身）的蒂魯帕蒂神廟裏，人們甚至會把自己的頭髮獻作祭品。可是，如果我們只是獻上頭髮，然後祈禱，然後返回家中，什麼都不會發生。

當我們供奉某物時，它真正象徵的是我們讓小我臣服。比如，在蒂魯帕蒂獻祭頭髮時，我們其實是在使自己的小我臣服於文卡特斯瓦拉神；當我們砸碎一顆椰子時，小我的外殼也隨之碎成碎片。可通常發生的是什麼？當我

們做了某種獻祭之後，反而會覺得自己做了一件偉大的事。於是，我們所做的一切獻祭，都只是在助長小我。請傾聽：如果一次獻祭帶着全然的感恩與臣服，那它就是豐富他人的獻祭。

在神廟裏獻祭，已經淪爲一場雙向的商業交易。出於小我而行事的人，會與神明做一筆買賣："我給神廟捐多少多少錢，請在天界爲我保留一個位置。"另一類人則坐在神廟外，靠這類獻祭賺錢。人們會問我："獻祭有錯嗎？爲了某位特定神祇去禮拜、去供奉，有錯嗎？"不，當然沒有錯；但請明白，我們並不是只在向某一位特定神祇獻祭或崇拜。我們必須超越這一點。當我們從生命本身去做供奉時，我們便與存在本身的能量融爲一體。那時，每一位神祇看起來都沒有區別。

一切都是奎師那、羅摩、希瓦，或佛陀。這正是奎師那在這裏要說的。祂是一切獻祭唯一的享用者。當我們領悟到祂在我們周圍萬事萬物中的超驗本性時，即使我們只是向一塊岩石，帶着整個生命本然去獻上一個微小的東西，那也會成爲真正的獻祭。那塊岩石甚至不需要被雕成奎師那或希瓦的神像；我們甚至不必爲它命名，因爲我們看見的是岩石背後的能量。

我們必須非常謹慎地理解這兩節詩。否則，它們很容易被誤用來當作"我可以爲所欲爲"的藉口。要知道，奎師那**並沒**有在這裏授予我們爲所欲爲的特許。

如果我們只是依據社會或他人設定的標准，把某一行爲劃分爲好、壞、聖潔或罪惡，那麼請非常清楚地知道：我們是在良知層面運作。沒有任何一種行爲，本身就是好或壞的。整個情境與完整脈絡，必須被一併考慮。行爲本身可能沒有變，可它所處的情境與脈絡，卻可能已徹底改變。

一個小故事：

曾有一條蛇盤踞於某個村莊。即便村民不曾驚擾它，它亦會咬人。無人敢於靠近。它慣常出沒的整個區域皆令人膽寒。無一人敢踏入那片區域。

一天，一位出家修行者經過這個村莊，看見村民都不靠近那片區域。詢問之後，他了解了情況。於是，修行者問那條蛇：“你爲什麼到處咬人？如此狂暴，對你究竟有什麼好處？所有人都怕你！”

聽了修行者的話，這條蛇答應從那天起改過自新。過了一段時間，村裏的景象真的發生了變化。這條蛇不再驚擾任何人，只是靜靜地躺在一處。慢慢地，人們開始試探它，用木棍去戳它，想確認它是否真的變溫順了。可這條蛇始終沒有作出反應。

接着，人們便開始更過分地折磨它。附近村裏的孩子們向它扔石頭，虐待它，還拿它玩耍。這條蛇一聲不吭地忍受了這一切。很快，它幾乎被打成一灘爛肉，失去了所有生氣與活力。

幾個月之後，那位修行者再次經過這個村子。看到這條蛇的慘狀，他震驚不已。於是他問發生了什麼，這條蛇便把自己的遭遇一五一十地告訴了他。

修行者說：“我只是教你不要咬人；可我有教過你不要發出威嚇的嘶聲嗎？”

你看，當我們在錯誤的脈絡中，依據良知來行動時，就會落到這種下場。只是因爲某個人說了一句話，我們若不看當下的情境與脈絡，就照本宣科地套用，那就是在給自己製造麻煩。在這件事裏，修行者的忠告被按字面理解了，結果那條蛇受了苦。

存在着一個更深的運作層次，叫作意識。住在意識之中，我們會自發地行動。當意識綻放時，我們便能看清脈絡所在，知道在那一時、那一刻，究竟該做什麼。那時，無論我們做什麼，都會服務於所有人的福祉。即使某個舉動看起來違背了社會規範，它也始終是爲了人類的福祉。比如，奎師那誅殺惡魔，從表面看似乎像罪犯的行爲；但祂藉着這個行動，確立了誠實與正義。

請傾聽。當虔信成熟時，意識就會綻放。在未成熟時，虔信可能看起來與知識不同。奎師那明說：祂的虔信者絕不滅亡。虔信並不只是每天禮拜奎師那的照片，點燃樟腦與燈，獻上花環。當一個人成爲奎師那真正的虔信者

時，他會成爲奎師那本身-他會體驗到奎師那的意識。在終極意識中，不存在好、壞、邪惡或美德。

虔信、知識與智慧，在未成熟時看上去彼此截然不同；可一旦成熟，它們便會匯歸於一。人們無論在虔信的頂峯，還是在知識的頂峯，最終經驗到的，都是同一種真正的智慧。

讓我給你們講講特里維尼交匯處-在印度被稱作普拉亞格的地方。那裏是恆河、亞穆納河與薩拉斯瓦蒂河這三條聖河，在阿拉哈巴德城附近的交匯點。雖然恆河與亞穆納河清晰可見，但第三條薩拉斯瓦蒂河卻在地下潛流，只在交匯處顯現。恆河是希瓦神的河，象徵知識（*jñāna*）；所有希瓦神廟都坐落在恆河兩岸。亞穆納河是聖尊奎師那的河，象徵虔信（*bhakti*）；所有奎師那神廟都依傍在亞穆納河邊。當恆河與亞穆納河交匯，當知識與虔信相融時，薩拉斯瓦蒂-也就是智慧-便會自然而然地顯現出來！除非這樣的交匯真正發生，否則我們就無法看見或體驗智慧。這正是爲什麼薩拉斯瓦蒂河一直隱藏，直到交匯點才顯現出來。

如果解釋不當，最後這兩節詩可能被誤解。奎師那說：“任何人都可以藉由虔信抵達我，無論他們是婦女、商人、勞工，甚至是罪人。”祂真正要表達的是：在這裏，並不存在什麼前置資格。即使在奎師那的時代，不同職業之間、男女之間也存在區分。

奎師那只是務實地承認了這個事實，並沒有替這些區分辯護。有人曾問拉瑪那·馬哈希，自己是否具備踏上靈性之路的資格。拉瑪那·馬哈希反問他：“你還在呼吸嗎？”那人愣了一下，說：“是的。”拉瑪那·馬哈希便說：那就夠資格了；只要你還活着，你就已經具備資格。奎師那要傳達的，正是這個信息。爲了證得奎師那意識，一個人真正需要的，只是虔信。除此之外，再無別的前提。

在吠陀體系中，種姓制度原本是一門幫助每個人顯發自身潛能的科學實踐。印度教自古以來所實踐的瓦爾那（*varṇa*），也就是種姓制度，本來建立在*聖童學校*教育之上。實際上，*瓦爾那*指的是一個人的職業，由上師依據每個孩子的資質來判斷。它並不是一種以血統繼承而來的特權，而是以天資爲基礎。不幸的是，隨着時間流逝，這套實踐後來異化成了一種與生俱來的特權。這種科學實踐的墮化，造成了許多社會不平等與不公正現象。一個*婆羅門*之子，並沒有權利僅憑出生就自稱*婆羅門*，除非他真正擁有那樣的資質。在我們的修道院裏，有信奉印度教以外宗教的梵行期祭司；可這些年輕祭司，一點也不遜色於任何一位*婆羅門*。

奎師那在這裏真正要說的是：無論一個人的種姓是什麼，只要他對奎師那懷有信仰與虔信，就能夠抵達祂。即使一個人並沒有過着*婆羅門*式生活，他依然能夠抵達並體驗那終極意識。一個人也許從事任何職業；可只要他的內在空間被淨化了，他就能夠證得並體驗奎師那的意識。

如今，一個*婆羅門*受到經典薰陶，被訓練去證得關於終極真理的知識；他浸潤在修道院那種有利於冥想與其他靈性修習的氛圍裏。對這樣的*婆羅門*來說，抵達要容易得多。可請看：如果奎師那對任何人都如此觸手可及，那麼對一位心心念念都安住於祂的人來說，祂豈不是更加觸手可及嗎?

所有修習，比如冥想和儀式，都淨化內在空間，讓圓滿的空間得以綻放。當這個空間被淨化時，轉化就會自然發生。經常有人來對我說：*"斯瓦米吉*，我已經冥想了二十五年。"他們帶着某種自豪來告訴我這件事。而我會對他們說："如果冥想了二十五年之後，你依舊停留在這種狀態，那真叫人慚愧！"

始終心繫於我

在本章最後一首詩裏，奎師那說："讓你的心智始終想着我。"請明白，整個宇宙、整個寰宇，都是智慧；它回應我們的思想，回應我們的意識，甚至回應我們的存在本身。

man-manā bhava mad-bhakto mad-yājī māṁ namaskuru I
mām evaiṣyasi yuktvaivam ātmānaṁ mat-parāyaṇaḥ II 9.34

讓我講述一段我生命中的往事：

開悟一段時間後，我正坐在泰米爾納德邦的一片森林中。一條大蛇就躺在我身邊。我睜着雙眼，卻安住於宇宙意識之中，沉浸在一種寧靜覺知的冥想心境裏。想來已經過了好幾個小時，等我從冥想中退出來時，心智中升起的第一縷念頭竟是："噢，這是一條蛇。"在冥想狀態中時，我一直沒有想

到那條蛇。而你會感到驚訝的是：就在我心智中生起“蛇”這個念頭的那一刻，那條蛇也突然意識到我原來是個人類！它抬起頭，收起頸部張開的皮褶，隨即遊走離開。是我內在生起的恐懼，引發了它內在的恐懼。

整個宇宙回應着我們所擁有的每一個念頭。它是純粹的智慧。所以，我們必須謹慎對待自己的思想，並保持一致性。當你開始傾聽自己時，一致性就會在你之內發生。

我們在與他人交談時總是小心翼翼，以確保無人受到傷害。然而一旦涉及我們自身，我們對待內在的態度竟比對待垃圾桶還惡劣。幾乎在所有時候，你在內在與外在所使用的話語皆極其散漫。一股由散亂的思緒、憂慮、幻想等匯聚而成的潛流始終連綿不斷。這宛如一臺在內心裏不間斷播放的電視機，而我們卻遺失了能將其關閉的遙控器！

請傾聽！一致性並非僅僅意味着兌現你在人前說出的話語。一致性，是踐行你內在湧現的話語與念頭，即便當你獨處臥室或浴室時亦當如是。例如，假設你吐露一言：“我對自身承諾，我將好好完成晨間瑜伽。”那麼，你應當傾盡生命去兌現它。請傾聽，你對他人許下的承諾是*言語*，你對自身許下的承諾則是*思想*。

每當一些人跑來向我表白：“我臣服於你”，我皆對他們付之一笑。我們慣常使用散漫的話語；我們說得如此輕率。你所說出並踐行的每一個字，皆在增強你的一致性，賦予你力量。每一次你不尊重或未踐行自己的話語時，你便被削弱了一分。應當懂得，每一次你踐行對他人許諾的話語時，*他人*對

你的信心便會增長。每一次你踐行對自身許諾的話語時，*你*對自身的信心便會增長。成功無非是*你*對自身充滿信心，且*他人*亦對你充滿信心罷了。僅此而已。生命至此便圓滿了。

須知，我們的內在空間映照着外在的際遇。整個宇宙極其優美地回應着每一個念頭。這便是爲何保持我們的內在空間澄澈而圓滿如此重要。內在發生的思想模式，皆可憑藉一致性予以滌淨，並被持守在積極正向的空間裏。當思想模式是積極的時，便唯有積極的際遇會被吸引而來。

請傾聽！必須極其嚴肅地對待你在內在空間吐露的話語。你生命中最具威力的存在，正對你吐出的任何話語回應着：“*tathāstu！tathāstu（如你所願）！*”那個存在是誰？就是你！祂作爲內在生命（*antaryāmi*）端坐於你之內，並對你吐露的任何話語回應着：“*tathāstu！tathāstu！tathāstu！*”

若你說出這番話：“我是最健康的人，只要斯瓦米吉還安住於這具肉身之中，我便要一直活下去”，那最深處的內在生命便會回應：“*tathāstu！tathāstu！*”倘若你認爲：“我病了，我背痛。我做不了這個，我做不了那個。我身無分文。我確實感到疲憊。而且如果我能做這份工作，他們便會剝削我。”那麼，你內在的生命便會回應：*“tathāstu！tathāstu！”*

請看，情形恰是如此。倘若我們總是憂心忡忡並恐懼於自身將會病倒，我們便會吸引那些使我們一再生病的際遇。同理，倘若我們始終快樂且充滿極樂，我們便會在生命中吸引來極樂的事件與快樂的人。

當奎師那說道：“讓你的心智始終想着我”，祂是在談論滌淨內在空間。當我們的心智沉浸於對神性的憶念中時，我們便化爲了神性。在我們領悟這一點的剎那，我們便放鬆地沉入那永恆的極樂之中。

就在我們放松沉入永恆極樂的剎那，神性便會照料我們。我們所缺乏的一切皆會被帶到我們面前，我們所擁有的一切皆會被保全。自然而然地，我們將會體驗、享受並豐富內在空間與外在空間。這便是奎師那向阿周那揭示的終極奧祕。

讓我們向至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa），向那神聖意識，向那宇宙智慧祈禱，祈願我們能領悟這奧祕中的奧祕，並以永恆的極樂（*Nityānanda*）去體驗那外在空間與內在空間。

感謝你們！

在《薄伽梵歌奧義書》這部《梵識瑜伽聖典》（Brahmavidyā Yogaśāstra）中，闡釋絕對實相之科學的第九章——“最高知識與最高祕密瑜伽”（Rājavidyā Rājaguhya Yogaḥ）——至此結束。該聖典以室利·奎師那和阿周那的對話（Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād）形式呈現。



第十章

神聖顯現之瑜伽

Vibhūti Yogaḥ

你就是終極

我是創造者、被創造者，也是創造本身。我是開始，是中間，也是結束。其餘一切皆是幻象。知曉我這份榮耀與力量的人，便會完全與我合一。認識我，便得解脫。



你就是終極

這一章，也就是《薄伽梵歌》的第十章，被稱爲“神聖顯現之瑜伽”（*Vibhūti Yogaḥ*）。在本章中，奎師那解釋了祂的榮耀。

在上一章中，奎師那給出瞭如何與整體、與存在深切連結的方法與理解。祂告訴阿周那，祂正在向他揭示一切祕密中最偉大的祕密，因爲阿周那是祂的摯友。現在，祂進一步解釋下一步，詳細闡述祂爲何是終極者，以及祂如何展現自己。

人們常常看到我觀察和欣賞我自己的照片。他們看到我聽着讚美我的歌並享受它們。他們看到我有時穿着華麗的服飾，認爲我在欣賞自己。對我來說，這個身體，“我”，並非現實。我的皮膚對我來說是陌生的，更不用說我皮膚上穿的衣服了。

一個開悟的存在沒有個人化的身份。祂唯一的身份，就是與宇宙融爲一體的身份。當奎師那，這位終極上師，在本章中談論祂自己時，祂是從至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、宇宙性的奎師那的角度發言，而不是從瓦蘇德瓦之子、具身的奎師那（*Vāsudeva* Kṛṣṇa）的角度發言。整部《梵歌》都是從奎師那的宇宙意識中流露出來的。尤其在這一章裏，祂處於宇宙意識的巔峯，隨後纔在下一章向阿周那揭示祂自己就是那種意識。

這位偉大的普世導師（*Jagadguru*）、宇宙的上師，在這裏所說的每一個字，都是賜給阿周那與全人類的禮物。本章中的詩句，是《薄伽梵歌》得以確立其權威性的關鍵依據。正是這些詩句，使《梵歌》成爲一部神聖的經典。

因爲你是我的摯友

10.1 至尊奎師那說：

噢，臂力強大的阿周那，再次仔細聽！因爲你是我的摯友，我將爲你的福祉進一步講述關於至高無上的知識。

śri bhagavān uvāca

bhūya eva mahā-bāho śṛṇu me paramaṁ vacaḥ |

yat te 'haṁ prīyamāṇāya vakṣyami hita-kāmayā || 10.1

上師與弟子之間的關係有許多種，通常可歸納爲五種形式。

上師與弟子之間最基本的關係，是主人與僕人的關係，即 dāsa *bhāva*。哈奴曼與羅摩之間，正是這種關係的典範。另一種，是母親與孩子之間的關係，即 *vātsalya bhāva*，正如雅首達對嬰兒奎師那那樣。第三種，則是孩子對母親的關係，即 *mātru bhāva*，如同羅摩奎師那與時母之間的關係。

第四種關係是友誼般的關係，即 *sakha bhāva*，也就是把上師視作最親密的朋友。第五種，則是愛侶般的關係，即 *madhura bhāva*，如同羅陀與奎師那之間那樣。

在這裏，奎師那指的是第四種關係，即友誼關係 *sakha bhāva*，祂與阿周那的友誼就是例證。祂既是祂弟子阿周那的上師，也是阿周那的朋友。

通常，作爲個體的自我，總是把整體視爲自己的敵人。我們就像大海中的小波浪；可不知爲何，波浪忽然開始認爲海洋是它的敵人。它被生起時與海洋相連，存在時與海洋相連，落下時也依然與海洋相連。然而，它卻以爲自己在某種意義上獨立于海洋，不僅如此，還開始與海洋對抗。要讓波浪真正意識到自己與海洋本爲一體，它終究必須回到海洋之中。自我必須溶解，波浪那份個體身份也必須消失。這就是通往開悟的第一步。

我們生活在我們自我創造的身份的幻覺中。每個波浪都與另一個波浪相關，但與海洋無關。它將另一個波浪認作它的父親、母親、妻子或孩子，並與它們建立關係。然而，最終，這些相關的波浪中的每一個都會消失在海洋中，就像波浪本身一樣。

如果我們觀察人體，就能優美地看到這種一體性的例證。人體由數萬億個細胞構成，它們在完全的和諧中共處。單個細胞雖然本身就有智慧，但即使它的中心，也就是被認爲是細胞智慧中心的細胞核被移除，它仍然能夠存活。然而，當它屬於整個身體時，起作用的就不只是單個細胞的智慧，而是支配整個身心繫統的集體智慧。正是這種集體智慧，確保了人體這個卓越的身心繫統得以順暢運作。

請聽。開悟的人認爲他們是平凡的。而未開悟的人認爲他們是非凡的！當我們感覺自己遭受了最大的痛苦時，我們的自我感覺良好；我們感覺自己是非凡的。只有當我們的敵人強大時，我們才感覺自己強大。當我們的敵人渺小時，我們感覺自己渺小。出於同樣的原因，如果我們的痛苦巨大，我們

感覺良好，我們的自我得到滿足。我們用我們痛苦的量來衡量生活。這就是爲什麼我們不斷地折磨他人以及我們自己。

因爲我們的自我，我們認爲我們是非凡的，這個世界上發生的很多事情都是因爲我們。我們都是存在獨特的創造，但我們不對世界負責。波浪不能將海洋的力量歸功於自己。它必須意識到它是海洋的一部分。相反，如果它試圖將自己與海洋分離，那將是徒勞的努力。請非常清楚，世界不是因爲我們而運行。它是不顧我們而運行的！在我們出生前的五十年，難道你不認爲世界像現在這樣運行嗎？五十年後，難道你認爲世界會因爲你不在而停止嗎?

有句諺語說，如果貓閉上眼睛，它就認爲整個世界都變黑了！它以爲，因爲自己在那短短的片刻裏看不見世界，所以別人也都看不見它！

拉瑪那·馬哈希講過一個很美的故事：

一個人乘火車旅行，把沉重的行李頂在頭上。一位同行的乘客問道：

“你爲什麼把行李頂在頭上？你可以把它放下來，安穩地坐着。”

那人回答說：“那對火車來說太重了！”

他幾乎沒有意識到，火車不僅載着他，也同樣載着他的行李！同樣地，神聖不僅照顧你，也照顧你的心智。可是你總以爲，一切都得由你自己來照料。這正是心智的愚蠢之處。

我們是神聖的波浪。我們是這個整體的一部分。我們不可能是孤立的存在。我們存在於宇宙的整體中，就像波浪存在於浩瀚的海洋中一樣。自我給

了我們一種感覺，即我們是個體的、分離的和孤立的，而現實是我們是這個存在的一部分，在祂裏面並得到祂的支持。

存在是你的朋友！

我們有兩種生活方式。第一種，是擁抱並歡迎現實。在這種情況下，我們的小我或根源模式必須溶解，因爲只有那樣，我們才能真正面對現實。請看清，這個現實本身就是神。神並不是躲在宇宙某個遙遠角落、或高懸天空中的某個實體；祂就是我們周圍活生生的現實。

神並不遙遠，祂就在當下、就在眼前。不幸的是，“神”這個詞被扭曲成了遙不可及的概念，彷彿祂是某個坐在遙遠天堂或地獄裏的長鬍子老人。如果祂只是坐在遙遠的天堂裏，那天堂也不過是毫無用處的地獄。神就在當下！神聖就在眼前！

第二種生活方式，也是大多數人習慣的方式：我們在自己周圍製造一個外殼，一個夢境般的世界，以保護那個在現實中根本沒有實體的虛假自我。這就是所謂“摩耶”（*māyā*），也就是幻象。正因爲我們把自己封閉在這個以自我爲中心的不真實膠囊裏，才無法感受到神那即刻而近在咫尺的臨在。

普拉納（*prāṇa*，生命能量），也就是我們所呼吸、進入身體又從身體出來的氣息，並不是我們的財產，而是屬於存在的。維繫我們生命的不是空氣，而是普拉納。我們不斷通過空氣，從宇宙汲取普拉納。如果吸入的氣息攜帶的普拉納比呼出的更多，我們就在走向生命。那時，我們會擴展，並增

強身體和能量。如果呼出的氣息攜帶的普拉納比吸入的更多，請非常清楚，我們就在走向死亡。請理解，無論我們把自己的存在理解成什麼，只要普拉納不再進出，它就無法運作。

我們一次又一次地認爲，自己的存在到身體的物理邊界就結束了，而這個邊界之外的一切都構成外部世界。可是，這個物理邊界並不是我們的邊界。我們把身體物理邊界之外的一切看作存在，並認爲存在是我們的敵人。

想象一下太陽有一天消失了。你認爲沒有太陽的光線我們能活嗎？如果空氣消失了，我們能存活嗎？如果我們爲了生存依賴於數十億英里之外的太陽，我們的邊界怎麼可能在我們身體的物理邊界結束呢？請看清，我們與存在深深相關。我們不是完全分離的、自給自足的實體。當我們忽視整體時，我們變得不瞭解我們彼此之間的聯繫。

因爲你認爲存在是你的敵人，你不斷地試圖保護自己免受他人傷害。仔細看看你自己，你會注意到你總是以這樣的態度看待人們：“他爲什麼來？他想從我這裏得到什麼？他將如何利用我？”

你持續處於一種保護性的情緒中，試圖保護自己免受他人傷害。這是因爲你感到受到他者存在的威脅。當你認爲存在或整體是你的敵人時，你變得防禦。防禦只是進攻的一種委婉說法。全世界所有國家的軍隊都被稱爲防禦軍。那麼誰在進攻呢？每個國家都聲稱它的軍隊是爲了保衛自己。那麼誰真正在進攻呢？當你覺得整體是你的敵人，除了你之外的每個人都是你的敵人時，你持續地窺探並不斷地戰鬥。戰鬥的情緒在你內心創造出一種日益增長的暴力感覺，伴隨着越來越多的不安。

聽着！奎師那作爲 rājavidyā rājaguhyaṃ（一切祕密之祕密）所教導的第一件事，就是：存在不是你的敵人。它會回應你的思想，它持續地關照着你，它本身就是智慧。

請聽！

如果你帶着與整體爲敵的態度生活，即使活着，也會不斷受苦。可當你帶着友愛的感覺，即 *sakha bhāva*，抱着“存在是我的朋友，存在屬於我”的態度去生活時，內在就會生起深深的安穩。

我們需要意識到，自己原本就是宇宙這一整體能量系統的一部分。印度教經典以五大元素來描述自然：土、水、火、風、空。人體與宇宙，都是由同樣的元素組合而成；所有生命與一切看似無生命之物，也都不例外。

最重要的是，超越安逸，你會感到與存在深深相連。即使波浪認爲它與海洋不同並開始防禦自己免受海洋的侵害，最終它也會落入海洋，無論它多麼努力地防禦自己！根據它的本性，波浪在海洋中開始，存在于海洋中並落入海洋中。如果它理解它是海洋的一部分，它將完全放松。它將過着幸福的生活。如果它與事實抗爭，它將與海洋抗爭。但最終它必須落入海洋。

奎師那要揭示的終極祕密是：存在本身，也就是 Parāś*akti*，也就是梵（Brahman），是你的朋友，而不是你的敵人。它是智慧，並且會回應你的思想。這是第一重理解。

接下來，在本章裏，奎師那說：“我就是那個。”祂說：“我就是存在的整體。”而在下一章，祂將把宇宙意識的直接體驗賜給阿周那。這幾章是一步一步地把阿周那帶向更高意識的過程。

在上一章 *rājavidya rājaguhyaṁ yogaḥ* 中，奎師那說：“放下對存在、對宇宙能量、對梵（Brahman）和真我（Ātman）的敵意。”而在這一章 *Vibhūti Yogaḥ* 中，祂說：“我就是那同一股能量。你不僅無須敵對，還可以懷有深深的愛。”現在，祂解釋如何感受自己與存在的連結；到了下一章 *Viśvarūpa Darśana Yoga*，祂將賜給阿周那宇宙性的體驗，讓他體驗祂就在整個宇宙意識之中。

首先，祂移除敵意；接着，祂建立連結與深深的友誼；最後，祂賜下不二的（*advaitic*）體驗。這三章一步步地引導阿周那，把他從較低的層次帶向更高的層次。

讓我們帶着強烈的虔信與深深的真誠來學習這部瑜伽經典（*Yoga*śāstra）。我們將與阿周那一同成長，進入圓滿。我們不會錯失它。

奎師那說：“爲了你的無上福祉，因爲你是我的摯友，我將進一步向你講述，賜給你比我此前所說更高的知識。”祂解釋自己的榮耀，並不是爲了自己，而是爲了阿周那；祂這樣做，並不是爲了展示小我。

請理解一件重要的事：

國王的小我，是建立在有多少人承認他是國王之上的。假如有一天，他所有的臣民突然都被帶走了，他的王國會怎樣？他的立足點會瞬間消失，他對於“王權”的概念本身也會動搖。他的小我會被徹底撼動。

真我之知（Ātmajñāna）的榮耀

一個小故事：

泰米爾納德邦曾有一位偉大的聖者，名叫達克希那穆提·斯瓦米加爾（Dakṣiṇāmūrti Swamigal）。祂過着一位 *Paramahamsa*（開悟者）的生活。天空是祂身體唯一的遮蔽。祂從不穿衣，卻像孩子一樣安住在極樂之中。

一天，一位國王前來拜見他。斯瓦米正坐在一棵大樹下，安然喜悅地冥想。國王原以爲斯瓦米會立刻起身，以恭敬的姿態迎接自己；可斯瓦米毫不在意。國王帶着自負說：“什麼！你不過是個普通的乞丐，而我是國王。難道你不知道該怎樣尊敬我嗎？”

斯瓦米笑着回答說：“實際上，你纔是乞丐。你是在向我乞求尊敬。只有當別人尊敬你時，你才覺得自己被尊敬。然而無論別人是否尊敬我，我都不會因此覺得更受尊敬，也不會因此覺得被輕視。別人尊不

尊敬我，與我的意識沒有任何關係。我根本不會去問：你爲什麼不尊敬我？”

接着祂又說：“如果你的軍隊和所有大臣全都離開了你，你的身份和你的小我立刻就會動搖。噢，國王，你的存在感其實是依賴於別人的。”

這就是爲什麼說，佛陀託鉢乞食時，看起來反倒像一位國王；而許多國王，看起來卻更像乞丐。真正使人尊貴的，不是外在財產，而是內在自然流露出來的極樂。

達克希那穆提·斯瓦米加爾接着說：“只要你的臣民接受你，你就是國王。所以，自然而然地，直接或間接地，你會去乞求他們的接受，因爲你的意識依賴於他們。可對我來說，無論別人是否接受我，我都安住於喜悅。我是一位 *Paramahamsa*；我的 *Paramahamsa* 境界永遠不會被奪走。你的王權卻是可以被奪走的。所以請相信，當你開始索求尊敬的那一刻，你就已經成了乞丐。我不是。”

顯而易見，政治人物的小我，是由越來越多人的認同與支持所餵養起來的，所以很容易變得自負。開悟者卻不同。開悟者顯露自己，是爲了幫助弟子理解真理。在這裏，奎師那談論自己的榮耀，並不是出於小我。無論阿周那是否接受，奎師那都始終是奎師那。

在阿周那成爲祂弟子之前，奎師那已經安住於極樂；在阿周那成爲祂弟子之後，奎師那依然安住於極樂。無論阿周那是不是祂的弟子，奎師那都始終處在同樣的極樂意識之中。

有一點非常重要。在下一章裏，阿周那說：“噢，奎師那，請原諒我。我曾以你的族名稱呼你：‘嘿，奎師那，嘿，雅度族人，嘿，薩凱提！’我直呼你的名字。”在印度，只有與一個人極其親近時，纔會直接用他的族稱來稱呼他，例如 Yādava，也就是奎師那的族稱。阿周那悲嘆道：“我叫你奎師那、雅度族人，也叫你我的朋友！我以爲你是我的朋友，是與我一樣的普通人，所以才這樣稱呼你。可現在我明白了，你是衆神之神，是 Mahādev（至高無上的神）。請原諒我，我懇求你！請接納我做你的弟子。請原諒我的無知。我不知道你的偉大，請原諒我！”

可即使阿周那這樣說了，奎師那的小我也絲毫沒有因此變大。請看清：奎師那從第一天到最後一天，都擁有同樣完整的榮耀。即使擁有這一切榮耀，祂仍然允許阿周那直接以名字稱呼祂。祂從不會說：“你不知道我是誰嗎？你竟敢這樣叫我？”祂從不帶着名片！

即便阿周那以朋友的方式和奎師那說話，奎師那也仍然謙卑地回應。奎師那用阿周那與祂說話的同樣方式回應阿周那。奎師那是簡單的，也是謙卑

的。在《梵歌》開始之前、在《梵歌》進行之中、以及《梵歌》之後，奎師那始終如一，始終是永恆的。真正發生巨大變化的，只有阿周那。

所以，在這裏，奎師那並不是出於小我才解釋自己的榮耀。祂這樣宣說，是爲了讓阿周那能夠理解、內省，並最終親自體驗。當奎師那說“我是”時，祂所指的是宇宙意識，是無我的存在，是開悟本身的能量。祂一次又一次地顯明開悟的榮耀，也顯明真我之知（*ātmajñāna*）的榮耀。這就是爲什麼祂會如此圓滿、如此自信。帶着這樣的清晰，這樣的一致性與真實性，祂說：“我是一切。”要說出這樣的話，本身就需要極大的勇氣。一個普通人若貿然對別人說“我是神”，第二天恐怕就會被送進精神病院，還會爲他專門留一個位置！

可在這裏，奎師那卻有足夠的勇氣作出這樣的宣告，而真正傾聽的人，也能夠從中獲得切身體驗。關鍵究竟在哪裏？一位開悟者，憑什麼能夠宣告自己是開悟的、是轉世化身、是神、是聖尊（*Bhagavān*）？而作爲弟子，我們又需要具備什麼，才能真正體會這句話所承載的真理？

成百上千的開悟上師，一次又一次地宣告這個真理。有時，聽見他們的人會像阿周那或維韋卡南達那樣因此開悟；有時，弟子卻會被這類宣告刺痛、困擾，甚至因此辱罵上師。

羅摩奎師那曾說：“那位曾以羅摩之身降臨的，那位曾以奎師那之身降臨的，如今正以羅摩奎師那的身份住在這個身體裏。”而祂大膽作出這一宣

告時，並不是在身體健康的時候，而是在罹患喉癌的時候。這些話在維韋卡南達內在引發了變化。也正是在那一刻，納倫德拉才成爲維韋卡南達。

當奎師那宣告“我是神”時，阿周那因此開悟了。它是如何發生的？要創造這種體驗，我們究竟需要什麼？

相信神是智慧，並向祂臣服

要非常清楚：奎師那、希瓦、佛陀與筏馱摩那（Mahāvīra）所體驗到的，本質上是同一種開悟體驗。既然體驗相同，爲什麼人們聽見他們宣告神性時，卻會產生截然不同的反應？爲什麼有些人因此開悟，而有些人卻轉身逃走？

當我們聽見奎師那的話時，我們怎樣也能因此開悟？我們究竟該怎樣聽？我們需要以怎樣的心境來接受這些話語，才能真正得到它的利益？

當一個人帶着自負與攻擊性去聽這種真理宣告，即 *vibhūti*，也就是榮耀時，他就會辱罵上師；若只是自負、但不具有攻擊性，他也會選擇逃離。

接下來，阿周那——奎師那的弟子——徹底愛上了奎師那，徹底臣服於奎師那。他已不准備再懷疑任何事。到這裏爲止，他已經非常清楚；他的頭腦停止了運作，他的邏輯也停止了分析。

這樣的真理，只應向一個已經與神聖完全而親密地相連、並感受到這種連結的人宣告。阿周那已經完全向奎師那臣服。可什麼是臣服呢？當我們聽到“臣服”這個詞時，就會以爲它是最容易做到的事，因爲我們不需要做任

何事。比如，冥想需要我們做些什麼；但如果要臣服，我們就以爲自己什麼都不必做。因此，我們覺得臣服很容易。

問題在於，我們所理解的“臣服”，和上師們真正指的“臣服”，往往完全不是一回事。我們嘴上說“我已經臣服了”，可實際上根本沒有真正臣服。

我們的信仰與臣服，只停留在口頭上。我們以爲自己已經臣服，事實上卻遠遠沒有。真正的臣服有三個層次：臣服“我”，臣服心智，最後，連“我”與心智一起臣服。臣服“我”，意味着放下個體的小我；臣服心智，則意味着放下那些根深蒂固的心智構造與根源模式。

當你真正臣服於神聖時，臣服會在你身上創造出奇蹟。當你把自己奉獻在上師腳下時，小我便開始瓦解。心智，不過是你一切思想與習慣的總和，而這些東西早已在系統裏被反覆刻寫。例如，清晨醒來時，心智會本能地告訴你：你需要一杯早晨的咖啡，因爲那已經成了習慣。同樣地，如果你習慣了擔憂，那麼在任何情境裏，你都會不自覺地擔憂。如果有人讚美你，你就習慣性地選擇得意；如果有人批評你，你又習慣性地選擇受傷。這些心理模式已經被刻得太深，以至於你根本沒有意識到：其實是你自己在選擇如何反應。當你臣服時，你就不能再作出選擇。

一個小故事:

一天，毗溼奴與拉克什米女神正在他們的居所外琨塔（Vaikuṇṭa）裏輕鬆交談。忽然之間，毗溼奴從座位上跳起來，向前跑了幾步，隨後又立刻轉身回到原處。

拉克什米十分困惑，問道：“毗溼奴啊，你爲什麼一開始衝出去，然後跑了幾步又立刻回來了？”

毗溼奴回答說：“我看見有人正拿石頭砸我的一位信徒，於是趕去幫助他。可緊接着，我又看見他自己也撿起石頭反擊。既然如此，我便知道，他並不需要我的幫助。”

當你真正臣服時，你就不能選擇如何反應。當你臣服時，那個以自我爲中心的“我”便會完全瓦解。請理解：以自我爲中心的“我”，本身就是古怪的。

當你臣服時，你會充滿喜悅與極樂，像孩子一樣。你見過醜陋的孩子嗎？即使在最貧窮的國度，孩子也是美麗的。同樣地，你又見過哪怕一個美麗的成年人嗎？開悟的人像孩子一樣，充滿極樂。祂們被稱爲“再生者”（*dvijā*）。小我死去之後，會有一次新的出生。第一次出生來自父母，第二次出生則來自神與上師。

如果你真正明白：存在是你的朋友，並且祂深深關心你，那麼你就不會再覺得自己必須按照生活的劇本去生活。相反，你會生出巨大的勇氣，以及

對自己的信任，去自然地活着。那時，你不再基於過去的記憶和經驗去重演生活、對生活作出機械反應，而是會以自然的回應去面對每一個情境。只要你活得簡單，就不再需要劇本。

請覺知：存在始終在關心你。信任你內在的智慧，安住於圓滿，並歡迎生命自然的流動。

奎師那說：“如果你持續融入我，我就會照顧你一切需要和必需之物；你會成爲我的責任。”在上一章中，奎師那承諾：yoga*kṣema*ṁ vahāṁyahaṁ——我的責任是瑜伽（yoga）——爲你取得所需之物，以及保護（*kṣema*）——確保它們留存在你身邊。祂是在說：“我會在靈性與物質兩個層面都照顧你。你將一無所缺，永遠安住於極樂之中。”你或許會問，這怎麼可能？可一旦你真正臣服於神聖，更高層次的意識就會被喚醒，你也會獲得活出這一切所需要的智慧與勇氣。

終極的智慧，首先是理解存在關心我們；其次，是向這樣的存在臣服。意識到存在並不是一股粗暴的力量或單純的權力，而是一種智慧性的能量，這正是通往極樂生活的關鍵。

當我們臣服心智時，就會從“心智”進入“無心智”的狀態。心智實際上起於佔有慾。密法（*Tantra*）說，小我是建立在佔有之上的。只要深入觀察，就會發現：心智的起源，在於我們認作屬於自己的種種事物。“我的”這一觀念，創造出“我”的感覺。多數人以爲“我的”從“我”產生。

不！恰恰相反，正是從“我的”這一感覺中產生了“我”。“我”這棵樹的根，正是“我的”。

我們總以爲，只要擁有更多財產，就會擁有更多自由。是的，你會擁有更多自由——但那只是從一種痛苦跳到另一種痛苦的自由。只要還活在佔有慾裏，我們就永遠無法在痛苦與喜悅之間真正作出選擇。帶着“這是我的”的感覺，又怎麼可能真正享受一件事物呢？我們只會持續害怕失去它。“我的”這一感覺，永遠不會允許我們真正享受任何東西。

請看清：當我們把自己臣服於存在時，祂會把我們抱在祂懷裏，於是我們不再感受到生活的痛苦。可如果我們一邊說自己已經臣服，一邊又在計算“臣服之後會發生什麼”，那其實是把心智投射到臣服之後會發生什麼的想法上。既然你說自己已經臣服了，又怎麼還能抱怨“我都臣服了，怎麼還什麼都沒發生”？如果我們真的臣服了，就無權期待臣服之後一定會發生什麼。

有一位上師曾被問道：“我怎麼知道自己真的臣服了？”上師回答說：“如果你真的臣服了，這個問題本身就會消失。取而代之的，會是一種徹底的極樂和完全放松的感覺。”

只要把一切都臣服出去，不僅是你的痛苦和苦難，還有你的責任。這並不意味着你從此不做家務，也不再去辦公室。你仍然做這些事，只是帶着完全放松的心情去做。臣服自己，是一個清晰而有意識的決定。

請聽！帶着完全責任感的徹底臣服，纔是真正活在開悟中。若仔細審視我們的生活，就會發現：我們與神的關係從來都不是真正的臣服。多數時候，

我們只是向神索取自己想要的東西；再往下一步，就是討價還價：“如果你給我這個，我就給你那個。”再往後，則是抱怨：“我都去了這麼多次寺廟了，爲什麼神還是不回應我？”請看清，我們沒有足夠的智慧去知道自己想要什麼。若神真的完全按照我們的慾望來安排，這個世界恐怕早已毀滅。以祈禱之名去索求、交易、抱怨，與真正的虔信毫無關係。

《摩訶婆羅多》中有一個很美的故事：

戰爭開始之前，難敵和阿周那一起去往奎師那的宮殿，想求得奎師那的幫助。兩人都是奎師那的親族，也都想得到祂的支持。那時，奎師那正在睡覺。阿周那——般度族的代表——坐在奎師那的腳邊；而難敵——俱盧族的代表——則坐在奎師那的頭邊。

奎師那睜開眼睛時，先看見了坐在自己腳邊的阿周那，於是問他：

“阿周那，你還好嗎？你是什麼時候來的？”

阿周那說：“我來尋求你的幫助。”

奎師那笑着向他保證：“我當然會幫你，別擔心。”

坐在牀頭的難敵立刻說：“我比阿周那先到。你應該先幫我。”

奎師那轉過身，看到了難敵。

奎師那回答說：“我當然也會幫你，別擔心。”接着祂說：“我會站在一邊，而我的力量站在另一邊。而且在這場戰爭中，我不會拿起武

器。因爲阿周那是我睜眼後先看見的人，所以由他先選。阿周那，你想要哪一個？”

阿周那心想：“我要智慧（*buddhi*）。”他歡喜於自己身邊擁有的是奎師那，是那羅亞納（*Nārāyaṇa*）本身。

難敵則心想：“我要力量（*śakti*）。”於是他說：“我要你的軍隊和武器，也就是那羅亞納軍（Nārāyaṇī senā）。”

顯然，般度族最終贏得了戰爭。

若你身邊有像奎師那這樣的上師，你甚至可以戰勝難敵的整支大軍（*sena*）。無論有多少戰士，你都能戰勝。你生命中所有的俱盧族戰士，其實就是你的痛苦、你的根源模式、你的“我的”和“我”。奎師那一個人就夠了！祂會消滅它們。可是，當你身邊沒有奎師那時，你所有的掙扎，你所有的計劃，最終都會失敗。

其實只存在兩種選擇：要麼你選擇那羅亞納，要麼你選擇那羅亞納軍；要麼你走向和平，要麼你走向四分五裂。你可以爲自己帶來和平（peace），也可以爲自己帶來四分五裂（piece-piece）。

選擇智慧的人，選擇信任神的人，最終得到的是智慧、和平，也贏得了戰爭。阿周那之所以贏得了人生這場遊戲，正是因爲他選擇了那羅亞納，選擇了神本身；而祂正是一切力量的源頭，也是那羅亞納軍的源頭。那個只選

擇力量的人，最終只會走向四分五裂。難敵不僅沒有真正保住力量，也沒有與神同在。

如果我們仔細觀察自己與神的關係，就會發現：當我們祈禱時，常常以爲神有給予的力量（*śakti*），卻沒有分辨“究竟該給予什麼”的智慧（*buddhi*）。這正是我們堅持要祂立刻把自己想要之物交給我們時，內在真實的信念。

如果我們只相信神有力量（*śakti*），我們在生命中就永遠不會真正得勝。當我們相信祂也有智慧（*buddhi*）時，我們就會臣服。只有那時，事情纔會開始發生。當我們臣服時，就相信神既有力量，也有智慧。只相信神有力量，宗教就開始了；相信祂有智慧，靈性才真正開始。

當我們只相信神有力量時，就會試圖通過各種儀式去取悅祂。我們開始做很多事，彷彿在不斷賄賂祂，好讓祂把我們想要的一切賜給我們。我們去寺廟，不僅報自己的名字，還報父親的名字、祖先的名字等等。難道我們真的以爲，神並不知道我們是誰、從哪裏來嗎?

請看清，你的整個生命，其實就是一部《摩訶婆羅多》。

在你自己的《摩訶婆羅多》裏，勝利還是失敗，究竟誰贏誰輸，只取決於你站在哪一邊：你是站在意識這一邊，還是站在無意識這一邊；是站在圓滿這一邊，還是站在不圓滿這一邊。請聽，奎師那站在哪一邊，哪一邊就會贏。奎師那就是意識，奎師那就是圓滿。

請聽。請有意識地決定，從這一刻起，把一切都臣服在神的腳下，臣服於那股運行整個世界的能量。我們不需要信仰任何特定的名字或形相。信任那遍及宇宙的能量，並信任它來運作你的生命。

當然，即使在臣服之後，某個時刻我們心裏仍可能升起疑問：“我真的完全臣服了嗎？”請看清，最初是神聖的智慧賜給我們臣服的智慧，而同樣的神聖智慧也賜給我們這個懷疑，讓我們懷疑自己的臣服。那麼，就讓這個懷疑也一併臣服在神聖能量的腳下吧。不要等自己改變了、完美了，纔去臣服。不是這樣。請如你此刻所是的樣子，有意識地、全然地把自己臣服出去。深深臣服之後，你的整個存在都會被一種新的極樂淹沒。

真愛即神性

奎師那說：因爲你是我的摯友，因爲你與我深深相連，我正在向你揭示這個真理。

bhūya eva mahā-bāho śṛṇu me paramaṁ vacaḥ |
yat te ‘haṁ prīyamāṇāya vakṣyami hita-kāmayā || 10.1

讓我先解釋一件非常根本的事。當我們與某個人建立起深深的連結時，那個人在我們眼中幾乎就會像神一樣。無論是配偶、孩子、父母，還是上師，都會如此。無論對方做什麼，我們都會覺得其中帶着某種神聖。

當我們真正愛上另一個存在，並與之深深相連時，對方几乎就會在我們眼中顯現爲神。看看偉大的米拉。她深深愛着那位並不曾真實出現在眼前的奎師那，卻與祂建立了如此深的連接。她與祂交談，歌唱祂的榮耀，完全沉

浸於祂之中。後來，當毒藥被遞到米拉麎前時，她也照樣喝了下去，因爲她已經把自己徹底臣服於奎師那。她的愛與虔信如此深厚，以至於連致命的毒藥都無法傷害她。

我們已經忘記了如何用心去連結，於是一切關係都變得表淺。如今，妻子不再像妻子。在現代社會，丈夫也不再像丈夫，他只是一個男朋友。

請非常清楚：在梵語（Saṃskṛit）中，我們沒有一個等同於“離婚”的詞。這個觀念從未存在過！在印度教婚姻中，不允許離婚。雙方在聖火（*agni*）面前起誓：“只要你活着，只要我活着，我就支持你，並豐富你。”然而，隨着所謂發達文化、物質主義文化的侵入，更換妻子、房子和汽車如今已成爲一種時尚。每過三個月，房子、汽車和妻子就過時了。

外部世界，其實是內部世界的投射，是眼睛把它投射出去的。作爲“外部世界”被看見的一切，都只是某種投影。我們一直試圖通過在外部世界動手來改變事情，卻從未真正成功。我們的挫敗與抑郁，恰恰來自於我們一直在擺弄屏幕，而不是去調整投影儀。

我們幻想着在夏威夷美麗的海灘上度假，彷彿那就是終極極樂。可當這一切真的實現時，我們的心思卻不在海灘上，而仍然盤旋在辦公室與截止日期之間！所以我告訴人們：如果你坐在家裏擔心，那叫“家庭作業”；如果你坐在辦公室擔心，那叫“工作”；如果你坐在海灘上擔心，那就叫“度假”！心智還是同一個不圓滿的心智，只是地點不同而已。我們又怎麼可能靠換一個地點，就改變那不圓滿的心智狀態呢?

在梵語中，有兩個非常美的詞：*pravṛitti* 與 *nivṛitti*。

Pravṛitti 是指你所攜帶的不圓滿，不斷引領你走向更多的不圓滿。你攜帶的不圓滿使你作出許多行動，而這些行動又導致更多的不圓滿。這就是*pravṛitti*。

Nivṛitti 是指你所攜帶的圓滿，不斷引領你走向更多圓滿。你的行動應當以*nivṛitti*爲基礎，而不是以*pravṛitti*爲基礎。

你需要把不圓滿的狀態轉化爲圓滿。當你開始改變這種狀態時，你就是直接處理“投影儀”，從圓滿走向更多圓滿，也就是 *nivṛitti*。處理投影儀，就是圓滿的過程。

但改變你的外在境況，就像對屏幕動手，並與那些導致更多不圓滿的不圓滿相連，也就是 *pravṛitti*。更換妻子、更換房子或汽車，都只是對屏幕動手，並不能豐富你。唯一的方法，是通過與你的模式、你的關係達成圓滿，從而與你的種種幻想達成圓滿，來改變你的心智。你的行動應當以 *nivṛitti* 爲基礎，而不是以 *pravṛitti* 爲基礎。

當我們不再不斷對生活、對他人、對自己作出評判時，就進入了無抵抗的狀態，也進入了圓滿與慈悲的狀態。當智慧開始運作時，我們便進入那種通往圓滿的無抵抗境界。當我們從圓滿的空間歡迎人和情境時，慈悲就會自然發生。愛侶（beloved）意味着“被愛”（being loved），而不是“身體之愛”（body love）。

智力與智慧有什麼不同？智力總是帶着偏見，智慧卻總是新鮮的。當我們先作出判斷，再去搜集證據以支持自己的判斷時，那是智力；而當我們先蒐集證據，再在不帶偏向或偏見的情況下作出判斷時，那纔是智慧。

看看你的生活吧，看看你的心智如何在不圓滿中運作，又如何不斷製造關於你自己、關於他人、關於生活的衝突形象。你在日常生活中究竟是怎樣行動的？大多數時候，你的評判其實早就准備好了。比如，與妻子共同生活幾個月後，你就形成了一個固定概念，一個關於她的不充分的生命形象（*svānyakāra*）。此後，無論她做什麼，你都只會挑選那些足以支持既有判斷的論據。

每當我們過分看重自己時，我們就只相信自己的判斷，並把責任推給別人。當我們開始與自己、與他人達成圓滿時，我們便會重新建立起一個新的內在形象，即新的 *mamakāra*。我們開始明白，自己本來就是簡單而圓滿的存在；於是，在作出判斷之前，我們終於能夠真正看清事實，也由此恢復自己的一致性與真實性。

實際上，我們已經忘記了如何通過心去建立那種強烈的連接。於是，我們的關係變得膚淺。我們根本不再真正知道“墜入愛河”這個詞意味着什麼。

每當羅摩奎師那禮拜、舉行 *pūjā* 時，祂都感受到女神的臨在。祂從不覺得那尊神像只是石頭，而是直接與時母對話。當我們真正深深墜入愛中時，即使是一塊石頭，也會成爲神，並引導我們；可當我們感受不到連接時，即便神真的降臨，我們也仍會要求祂拿出名片！

讓我講述羅摩奎師那一生中一個美好的事件：

羅摩奎師那是德維女神廟的祭司。祂習慣在把食物供奉給德維女神之前，先自己嘗一嘗。所有寺廟的管理者都告訴祂：“不！你不能這樣做。這是對神明的褻瀆。”

羅摩奎師那說：“我不知道你們說的這些規矩。我覺得祂是我的母親。我怎麼能在不知道食物味道好不好時，就把它供上去呢？如果你們不願讓我在廟裏這樣供奉，那我就站到外面去供奉。可無論如何，我都會這樣供奉。”

最後，他們也只得同意：“好吧，隨你吧。”不僅如此，當祂裝飾德維女神的神像時，祂還會在女神的鼻子邊放一根細線，看看祂是否在呼吸、是否活着。歷史記載，那根線眞的會因爲德維女神的呼吸而輕輕移動。祂處處都感覺到德維女神的臨在。

當我們感受到如此深的連接，當我們真正知道如何臣服時，即使是一塊石頭，也會成爲神，並引導我們。

深深地與奎師那連接

現在，我們真正需要的，只是深深地愛上奎師那，與奎師那建立深切的連接，並安住在與祂真實相應的心境之中。這樣一來，當奎師那描述祂的榮耀、描述祂的 *vibḥūti* 時，那就不再只是語言，而會成爲可以被真實體驗的東西。

首先，奎師那消除了個體自我（*jivātma*）與至高真我（*paramātma*）之間的敵意。阿周那是 *jivātma*，而奎師那是 *paramātma*。

我們或許沒有意識到，但我們一直都在與 Paramātma——也就是存在本身——保持敵意。這就是爲什麼我們總在懷疑生活，害怕下一刻會發生什麼。我們之所以害怕生活，正是因爲不相信下一刻所發生的事會真正豐富我們。我們根本不信任存在。

所有人壽保險單，都只是因爲我們不信任存在。請理解，人壽保險並不是生命保險，而是死亡保險。真正的生命保險，是對終極的虔信。理解存在一直在照顧我們，纔是唯一真正的生命保險。其他一切都是死亡保險，賠給那些等着它的家人！

一個小故事：

一個小孩正在海灘上玩耍。他想涉水進入海洋。他的母親追着他說：

“不要進入海洋。在沙灘上玩。不要進入水裏。”

男孩問道：“爲什麼？爸爸正在進入水裏。你爲什麼不阻止他？你卻在阻止我。”

母親說：“他買了保險！”

所以，請非常清楚：我們所有的保險都是死亡保險，而不是生命保險。理解存在一直在照顧我們，而且祂並不是我們的敵人，這纔是我們唯一需要的生命保險。

還有一點：當我們對存在懷有深深的愛與連接時，即使死亡來臨，我們也知道，祂知道該把我們安放在哪裏。我們會徹底放鬆，因爲我們知道，祂會保護並引導我們。所以，從現在這一刻起，我們的心智就應當準備好與這種能量協調一致，準備好服從，準備好臣服於終極的意志。現在，我們的身體和心智就都應當準備好。

如果我們帶着對存在的敵意而活，我們的生命就一定是地獄，沒有第二種可能。我們真正需要學會的，只是如何去感覺這份連接。

首先，奎師那移除了個體自我和存在之間的敵意。接着，祂解釋存在的榮耀。再接下來，祂賜下個體自我與至高真我本爲一體的體驗。

祂一步一步地引導阿周那，從限定非二元論（*viśiṣṭādvaita*，認爲個體自我是存在的一部分，並有自身屬性的思想流派），到二元論（*dvaita*，認爲個體自我與存在分離的思想流派），再到非二元論（*advaita*，即個體自我就是存在這一真理），最後超越 *advaita*，進入直接體驗（*anubhūti*）。祂正是這樣，一步一步地把阿周那引向靈性體驗。我之前提到過，我們生命中有三個本質性的身份：*jīva*，也就是個體自我；

jagat，也就是這個自我生活於其中的世界；以及 *Iśvara*，也就是 *jīva* 與 *jagat* 的創造者，換句話說，就是神。

最開始，我們把這三者都看成彼此分離的實體，就像水滴把自己看成與海洋分離一樣。印度教哲學中，對於個體自我如何抵達創造者、如何抵達神聖，有不同的方法。限定非二元論（*viśiṣiṭādvaita*）和二元論（*dvaita*）都建立在自我與創造者分離的前提上，再通過深厚的虔信去連接兩者。虔信引導自我走向神聖，也引導自我理解神聖，但兩者依舊被看作彼此分離——就像水滴開始意識到自己屬于海洋，卻仍覺得自己與海洋是分開的。

非二元論（*advaita*）把自我與創造者融爲一個不二的整體，世界（*jagat*）也是這個整體的一部分。於是，這三個看似分離的實體便融爲一體。*Advaita* 說，分離是一種幻象（*māyā*），而真正了悟自我與神聖的不二，便會導向解脫與開悟。這些是從不同角度觀看同一個真理的方法，沒有哪一個是錯誤的。

奎師那正是在引導阿周那，從“彼此分離”的觀念，進入更完整的理解。祂要讓阿周那明白：除了對圓滿空間的理解深度不同之外，你與奎師那之間，其實並沒有真正的隔閡。

請非常清楚：這些並不互相矛盾。許多人問我：“師父，到底是二元論（*dvaita*）對，還是非二元論（*advaita*）對？是限定非二元論（*viśiṣiṭādvaita*）對，還是二元論（*dvaita*）對？”它們並不衝突，而是

彼此互補，一步一步地引導我們更加理解圓滿，也一步一步地引導我們走向終極的靈性體驗。

請聽！圓滿讓我們明白自己與整個宇宙相連，這是限定非二元論（*viśiṣṭādvaita*）的精髓；圓滿讓我們明白自己與至高真我（*paramātma*）深深相連，這是二元論（*dvaita*）的精髓；圓滿讓我們明白，我們不是單一的一個，而是終極的無限，其中每一個都擁有無限的力量，這就是非二元論（*advaita*）的精髓。

在印度，非二元論（*advaita*）與二元論（*dvaita*）之間的衝突很大。究竟是商羯羅的註釋（Śankara bhāṣya）更偉大，還是羅摩奴闍的註釋（Rāmanuja bhāṣya）更偉大？商羯羅創立了非二元論哲學，而羅摩奴闍創立了二元論哲學。

所有開悟的上師，都在用不同方式說着同一件事。如果我們臣服，就會得到同樣的不二體驗（*advaita*-anubhav）；如果我們獲得了不二體驗，就會有深深的臣服。得到不二體驗（*advaita-anubhava*）的人，會擁有極大的虔信。例如，商羯羅的詩句這樣說：

bhaja govindaṁ bhaja govindaṁ govindaṁ bhaja mūḍhamate
samprāpte sannihite kāle nahi nahi rakṣati ḍukṛñkaraṇe

商羯羅說：“噢，傻瓜！從現在開始，去憶念 Govinda（奎師那的名字）吧，去禪定 Govinda 吧。*Nahi nahi rakṣati ḍukṛñkaraṇe* 的意思

是：當閻羅王，也就是死亡的掌管者降臨時，純粹的智識知識無法幫助你，也無法保護你。”

一位偉大的非二元智者（*advaita-jñāni*），必然同時也是一位偉大的虔信者；而一位偉大的虔信者，也必然會是一位不二智者。兩者本來就是同一個東西。只有那些尚未親身實現這種體驗的人，纔會爭論不休。

如果你真正深入二元論和非二元論哲學的內部，就會發現，兩者最終顯現的，其實是同一種知識、同一種智慧、同一種體驗。我們真正需要知道的，只是如何向存在敞開自己，並向它臣服。那時，我們就會在自己的存在層面直接體驗到：存在一直在照顧我們。請非常清楚，如果存在不希望我們繼續留在這裏，我們連一刻也無法留在這裏。存在沒有理由非要讓我們活着。既然祂讓我們活着，那就意味着我們是被需要的——以這種形式、這種方式、在這個地方被需要。這就是爲什麼我們仍然活着。

神持續不斷地清理一切垃圾，祂從不等待。祂每天都在清除舊的東西。祂是維持清潔的完美能量。人們說“清潔近乎神聖”；我說，清潔本身就是神聖，不是“近乎”神聖。

信任存在，並散發神聖恩典

除非我們被需要，否則我們不會被保留下來。僅僅因爲我們還活着，就已經證明：我們是被需要的。我們不是偶然，我們是一個事件。不要以爲自

己活着只是一次偶然；我們本身就是一個事件。當我們理解自己是一個事件時，內在就會生起深深的連接感，我們也會因此向存在敞開自己。

我告訴人們：去信任吧，即使你可能被利用。你也許會說：“這是什麼，師父？您這是在教我們什麼？您竟然要我們即使被利用，也仍然去信任？”

請非常清楚：人生其實只有兩種活法。一種，是帶着徹底的信任去生活；另一種，是帶着徹底的不安全感去生活。活在不安全感中的人，也許會擁有更多財富，也許會有多兩三張牀，也許會住在更大的房子裏；可他永遠無法真正休息。活在不安全意識中的人，外在舒適也許更多，內在卻永遠不會喜悅。

相反，一個活在對存在深深信任中的人，也許外在舒適少一些，但他絕不會掛念那些舒適。信任存在的人，總是在不斷領受祝福。他們會像神一樣活在這顆地球上，成爲整個星球的祝福。地球之所以至今仍充滿生機，正是因爲總有人活着散發這種信任，散發這種神聖恩典。

我們應當去信任，即使自己有被利用的風險。畢竟，我們最多也只是在地球上活七八十年而已。在這有限的歲月裏，爲什麼還要持續受苦？如果我們因爲不安全感而處處防禦自己，我們不僅會傷害他人，也會錯過在這顆星球上生活的樂趣。

根據印度教往世書的記載，聖毗耶娑活得比其他任何人都更長。有人問他，爲什麼不爲自己建一所房子。毗耶娑回答說：“無論如何，我也只是在這裏待上幾年而已。我爲什麼要把時間都花在蓋房子上呢？”

如果可以，讓我們帶着對存在深深的信任，以一種徹底放松的心境生活。我們的臨在本身就會成爲一種祝福。我們的存在會拯救地球。無論什麼經過我們的生命，我們只是去生活、去享受、去豐富一切，而這本身就是祝福。

我們來到這裏時帶來了什麼，以至於還怕失去什麼？我們所謂不安全的意識，不過是對真理的無知。死後我們又能帶走什麼？什麼也帶不走。一個極其簡單的事實是：我們既沒有帶來任何東西，也不會帶走任何東西。

當我們還活在這裏時，我們本來就可以放鬆下來，信任存在會爲我們提供所需。如果在我們身體內部流動的能量，能夠把麪包轉化爲血液，難道它不能把麪包帶給我們嗎？問題就在於，我們不信任自己體內的能量，也不信任宇宙能量。當祂能夠把麪包轉化爲血液時，難道祂不能幫助我們處理這些小事嗎？難道祂不能賜給我們智慧，讓我們爲自己的生活帶來麪包，讓我們維持生計嗎？祂完全能引導我們，也完全能賜給我們足夠的智慧來維持生活。當一股能量連行星都能運轉、連整個宇宙都能推動時，難道祂還不能照顧我們嗎?

讓我爲你講述一件真實發生的事:

莎拉達·德維（Śāradā Devī），羅摩奎師那的伴侶，在加爾各答開了一家慈善醫院。有兩個櫃檯：一個櫃檯免費給窮人發藥，另一個櫃檯給有能力買藥的人。

醫院的一名員工向莎拉達·德維抱怨說：“母親，甚至富人也站在窮人的櫃檯前，利用免費藥品。我們該怎麼辦？”

莎拉達·德維回答說：“別擔心。當一個富人站到窮人的隊伍裏來時，請放心，他在那一刻也是個窮人，所以照樣把藥給他。即使他有錢，在這一刻他仍然是個乞求者。”

她作出了一個非常美的陳述：“外在的財富並不能決定一個人究竟是富有還是貧窮。真正重要的是他的內在空間。如果你能帶着信任生活，那麼即使你被利用，即使你失去了外部世界的舒適，你也仍然會像神一樣活在這顆地球上。你會輕盈地漂浮，你會成爲一個神聖的人。”

我要求你去信任存在，並不是基於某種智識上的理解，而是基於我自己的親身經驗。如果你願意信任我的話，那麼當你開始信任存在，並從你的緊張、頭痛、擔憂與問題之中放鬆下來時，請確信：你一定會被照顧。奇蹟會在你的生命中發生。當你把全部能量投入到信任之中時，一種鍊金術就會在你內在發生。

請看清，當你臣服時，你內在會生出徹底的放鬆，而你的責任也會被轉移到一個更高的權威那裏。這就是臣服。盡你該盡的責任，但把所有責任的最終歸屬，都留給存在。祂會照顧。

所以，我們有兩個選擇：要麼不斷活在進攻與防禦之中，即使外在舒適，我們的存在仍會帶着傷口；要麼過一種徹底放松的生活，擁有完全的自由，並全然信任存在。我們可以在身體、心智、情感與心理層面獲得自由，也可以就在此時此地獲得解脫。

當我們開始帶着信任生活的那一刻，我們就已經被解脫了。再也沒有什麼能真正傷害我們。如果我們與真理同住，甚至連死亡我們都能優雅地活過，因爲我們信任：即使在那一刻，存在也仍會照顧我們。可如果我們在沒有信任的狀態下活着，我們便會被對死亡的恐懼不斷殺死。每一刻，我們都在死。帶着信任，即使在死亡之中，我們也會活着，也會慶祝。

在這裏，如果我們能夠放松下來，並深深地感覺自己與奎師那所說的話相連，那麼我們就會開始體驗到：奎師那即將在這部“神聖顯現之瑜伽”（*Vibhūti Yogaḥ*）中所表達的，正是祂榮耀的狀態。



我是源頭

10.2 無論是衆神還是偉大的聖賢，都不知曉我的起源與我的豐盛；我是衆神和聖賢的源頭。

10.3 那知曉我爲未生、無始、諸世界至高掌管者的人，才眞正具備這份清明；這樣的人是智慧的，也從一切束縛中解脫出來。

奎師那說：“無論是天神（*devatās*），還是聖賢（*ṛṣis*），都不知道我。”祂的意思是：無論是那些追求舒適與奢華的人，還是那些走在宗教與苦行（tapas）道路上的人，都不認識祂。“然而，我是他們的源頭，aham ādiḥ。”

na me viduḥ sura-gaṇāḥ prabhavaṁ na maharṣayaḥ |
aham ādir hi devānāṁ maharṣīṇāṁ ca sarvaśaḥ || 10.2

無論我們過的是靈性生活，還是物質生活，其根源都仍然是意識。我們必須明白一件極其重要的事：每當奎師那說“我、我、我，aham、aham、aham”的時候，祂指向的都是開悟的意識。

讓我講述自己生命中一件真實發生的事：

我曾被一羣奎師那信徒邀請去參加一個聚會。嚴格地說，我甚至不願稱他們爲“虔信者”，因爲那本是一個極其美麗的詞；他們更像是一羣狂熱者。我以謙和而友好的態度去赴約。

忽然，他們開始質問我，並與我爭論。他們問：“你相信《梵歌》嗎？”

我說：“相信。《梵歌》是一部終極之書。我尊敬它，也崇拜它。”

他們質問我：“那你爲什麼崇拜希瓦？”我很震驚。他們問：“你應該只崇拜奎師那。你爲什麼還崇拜希瓦？你爲什麼在額頭上抹聖灰（*vibhūti*）？爲什麼佩戴金剛菩提子（rudrākṣa，金剛菩提樹的果實）？”

我反問他們：“尊敬希瓦、戴金剛菩提子，與尊敬並遵循《梵歌》之間，到底有什麼矛盾呢？”

他們說：“不。奎師那在《梵歌》裏說：‘我是一切。’那你怎麼還能崇拜希瓦？”聽到這裏，我確實有些驚訝。

我說：“當奎師那說‘我’的時候，祂指的是祂的超梵本相（*Parabrahma svarūpa*，宇宙大我），指的是祂存在中的無形意識，代表的是宇宙能量。祂並不是指那個六英尺高、手持笛子、頭戴孔雀羽毛的形相。只要這個形相能引領你走向無形，它就是美的。”

如果祂指的只是那個六英尺高的形相，祂又怎麼可能說，自己曾把這份知識傳授給毗婆藪（Vivasvān）？

祂說：“我把這份知識傳給了伊克什瓦庫，我把這份智慧傳給了蘇利耶。”祂一再說，是祂把這份知識傳給了那些比祂在人間所顯現的年代早數千年的偉大人物。

《梵歌》傳授之時，奎師那不過三十二歲。若祂說的只是祂這一具肉身形相，祂又怎麼會說：“我曾把這份知識傳給蘇利耶，也傳給摩奴”呢?

所以，當奎師那說“我”的時候，祂所指向的是宇宙意識。

那些爭論的人立刻反問：“你怎麼能說形相和能量是不同的？當祂說‘我’的時候，難道不也包括形相嗎？”

我向他們解釋說：“我並無意對奎師那的形相不敬。只要形相代表着能量，形相本身也就是能量，這一點毫無疑問。但這並不意味着你就不能尊奉另一種形相；你沒有必要因此變成一個狂熱者。”

其中一人繼續爭論：“你怎麼能說，當奎師那說‘我’的時候，祂指的不是形相，而是能量？”於是，我不得不引用另一部重要經典《後歌》（*Anu Gītā*），它是在《薄伽梵歌》之後，於《摩訶婆羅多》中傳授的。

戰爭結束之後，阿周那問道：“奎師那，請告訴我你早些時候教給我的一切。我還記得精髓，卻忘了那些原話，因爲你是在戰爭期間把整

個教誨傳給我的。請再重複一遍吧。我想重新聽見那些偉大的教導。”

你也許會驚訝，但奎師那竟然回答說：“阿周那，不只是你，就連我也忘了。”祂說：

na cākhyaṁ tanmayā bhūyastataḥ
bhaktom aśeṣataḥ param hi
brahma rati yoga yuktena tanmayaḥ

這是《摩訶婆羅多》馬祭篇中的話。奎師那說：“阿周那，我無法再把那些教誨原封不動地說一遍，因爲那些話是在一種極其崇高的靈性狀態中、在永恆意識之中說出的。那時，是開悟在通過我說話，是宇宙意識在通過我說話；所以那些教誨才能夠自然流出。那一刻，我代表的是宇宙能量本身。如今，我無法再以完全相同的方式把它們複述出來。”

祂說得非常清楚：那些話，是從崇高的永恆意識中表達出來的。請理解，當奎師那說“我”的時候，祂指的是開悟的能量、宇宙意識。不過，奎師那後來回想起自己說過的一些內容，並向阿周那傳授了所謂的《後歌》（*Anu Gītā*）。

當我引用這一段時，那些與我爭論的宗教學者只好說：“你看起來很年輕，但顯然讀了很多書。我們沒法繼續和你爭下去了！”

永恆正法（*Sanātana Dharma*），也就是後來被稱爲印度教的永恆正道，其偉大之處在於：它不宣揚宗教，也不製造狂熱。

無論你崇拜奎師那、希瓦、女神還是佛陀，都沒有本質差別。繼續尊奉那個真正與你相應、真正讓你內在連接起來的存在，就已經足夠了。在自己的道路上保持熱誠即可；不需要別的，更不需要狂熱。因爲一切形相，終究都只是同一神聖能量的顯現。

這時，有一位聽衆問我：“我是一個崇尚無形的人，敬奉無形的能量。我能成爲你的弟子，並修習冥想（*dhyāna*）嗎？”

我回答說：只有這樣，你才真正可能成爲我的弟子！

只有當你敬奉無形時，你纔可能成爲我的弟子。對我的弟子，我有一個非常明確的要求：不要冥想我的形相。如果你參加過我們的冥想營，你一定知道這一點。若有任何上師要求你冥想他的形相，你就應當離開他。因爲那意味着你正在落入一種間接的奴役之網，會在不知不覺中被利用。靈性上的奴役，是最危險的奴役，千萬不要掉進去。

靈性的根本，應當是把我們引向解脱。若在靈性之中反而陷入奴役，那麼即使是神也幫不了我們。所以，永遠不要冥想我的形相。在我們的靈性療愈點化和“內在覺醒”課程裏，也有同樣清楚的指示：你不能把我的形相當作冥想對象。形相今天在這裏，明天也許就不在了。它本來就不會永恆停留。

形相只是一種指引。請看清：它就像一根指向月亮的手指。我告訴你“那裏有太陽，那裏有月亮”；如果你不去看太陽和月亮，反而抓住我的手

指不放，你就會錯過我真正想讓你看見的東西。當手指指向月亮時，你若抓住手指，就會錯過月亮本身。

同樣地，上師所代表的也是神聖意識。如果你抓住的只是上師的外在形相，你就錯過了神聖本身。永遠不要陷在形相里。我真正希望你明白的是：當奎師那說“我”的時候，祂所指向的是宇宙意識。

在下一節詩中，祂用了一個很重的詞：*mūḍhaḥ*，意思是“愚人”。祂再次使用“愚人”這個詞。祂說，只有擺脫罪過束縛的人，才能真正理解祂。祂這樣反覆強調，究竟想傳達什麼？祂究竟希望我們具備怎樣的資格，才能真正體驗祂?

你到底錯過了什麼?

還有人會問：“師父，你一次又一次地說，我們所需要的只是一個簡單的理解。我到底錯過了什麼？我覺得自己似乎已經有了那個理解，幾乎像是隻差臨門一腳。可我就是無法真正體驗到奎師那所說的。那我究竟缺了什麼？請告訴我。”

問出這個問題的人，已經非常沮喪了。他會說：“每天講座結束時，你都把一切帶回那個關鍵點：人的內在存在必須被轉化。可我到底還缺什麼？請你告訴我。”

其實，我每天都刻意在那個點上停下來，就是爲了讓你最終問出這個問題。因爲只有到了這個時候，我才能真正告訴你：你到底缺少什麼。首先，

你必須生起渴望；然後，這份渴望必須轉化成真正的探索；而探索，終究需要被回應。當問題真正變成了探索，你說話的方式就會變成這樣。當那股衝動足夠強烈、足夠緊迫時，你纔會帶着這樣的語氣來問。

請聽。許多探索者，其實更像櫥窗購物者。他們從一個上師走到另一個上師。從一個上師走到另一個上師，本身並沒有錯；真正的錯誤，是從來不從任何一個人那裏真正學到東西。我總告訴人們：“去所有的花園都沒關係，但請至少摘下花來，做成一束花。”可問題是，我們根本不從任何花園裏摘花。很多人只是四處遊蕩，什麼都不做，卻又表現得好像自己是在探索。最糟的是，他們只是想讓自己相信：“我是一個探索者。”這其實是一種虛僞。請聽：要麼把你的全部努力都投入真正的探索，要麼就乾脆忘掉它，繼續按原樣生活。

羅摩奎師那曾說得極美：“如果一個人的頭髮着火了，他會安安靜靜地坐着嗎？他會說：‘我現在沒時間，我還有很多年，以後再處理可以嗎？’不會。頭上一旦起火，他會立刻想辦法撲滅，並立刻衝向水。”

那我們到底缺少什麼？問題就在於，我們對自己的小我感受得太重了。於是，當奎師那說祂是神時，我們立刻就會覺得祂是在自我膨脹。比如，如果我忽然說“我是神”，你很自然就會想：“這個人瘋了，他的小我也太重了吧。”

請理解：當你說“我”這個詞時，它與你的上師說“我”時，含義不同。當你說“神”時，這個詞對你是空的；它只是表面的理解，背後沒有堅實的

真理。而當你說“我”，或說出自己的名字時，那個詞背後卻有堅實的意義與體驗。對開悟的上師而言，“我”這個詞沒有堅實的意義，而是模糊而表面的；但“神聖”“開悟”或“神”這些詞卻有堅實的意義，因爲那正是祂們自身的體驗。

僅僅因爲你自己有小我，你就以爲上師也有小我，於是錯過了祂們表達與宣告的意義。只要稍微把你的小我往旁邊挪開一點，放下它，安住於圓滿，並真實地傾聽上師的話。

我是一切

我知道，也能看見，阿周那與奎師那之間的整個《梵歌》場景會是怎樣發生的。隨着奎師那的教導不斷展開，阿周那在奎師那面前徹底地融化了。

奎師那解釋說：“噢，我親愛的，請看清，我是一切——*vetti loka maheśvaram*（10.3）。我已經降臨，我已經在這個身體裏顯現出來，爲的是解脫你。”

而一個以恐懼爲中心的人，一聽到這句話，就會說：“既然你是一切，那你就替我做所有這些事吧。去改變這個世界。”如果一個人是以貪婪爲中心的，他就會說：“既然你是一切，那你就把這一切恩賜都給我。”

所以，當上師說自己是神、當奎師那說自己是神時，如果你是以貪婪爲中心的，你就會抓住祂，向祂索取種種恩賜，不斷乞討：“給我這個，給我

那個。”如果你是以恐懼爲中心的，你也同樣會抓住祂，只不過你求的是：“請保護我，不要讓我遭遇這個或那個。”

可一旦我們開始索求，神性就消失了，因爲我們引入了交易的心智。我們與上師之間抱持怎樣的態度，直接決定了我們究竟能否體驗祂爲神聖，也決定了我們能否體驗自己同樣是神聖的。

很多人對我說：“師父，如果我的兒子被治癒了，我就給你這麼多錢；如果我的女兒被治癒了，我就把這個產業給你。”每當聽到這種話，我都只會笑。首先，我從未向他們要求過任何東西。其次，一旦我們開始討價還價，整個關係的美就立刻消失了。療愈要發生，需要一座特殊的橋樑；而那座橋樑，只能由深深的連接、深深的愛來建立。

一旦我們把商業氣氛帶進來，一切就結束了。我們開始討價還價的那一刻，既不能由我來療愈，那個接受療愈的人也無法接收到能量。橋樑斷了。如果那座橋樑還在，即使你根本沒見過我，你也依然可以被療愈；你並不需要待在我的物理臨在之中。

我不斷收到來自世界各地的郵件：“師父，你給了我達顯（darśan，顯現），移除了我的痛苦。師父，你出現在我面前，回答了我的問題。”接着，他們又會問我：“師父，你知道自己在那些時刻顯現過，並給了我們達顯嗎？”

現在，讓我非常坦白地告訴你：我並不知道達顯會在何時發生。讓我把這個所謂的“商業祕密”完完整整地揭開。僅僅是因爲你的信任、深深的愛與虔信，宇宙能量纔會藉由這個形式來引導你，並給予你達顯，僅此而已。我只是把這具身體借給神聖使用。正因爲我消失了，正因爲我的小我消失了，神聖才得以透過這個形式來引導你。事情就是這樣。除此之外，整個過程其實只發生在你與宇宙能量之間。我無法把自己插進去，也沒有發言權。我不可能偏袒某個特定的人，站出來說：“他是我最喜歡的！”不，我不能表現出偏袒；因爲那根本不在我的控制之中。

這一切，發生在你的內在空間與神聖之間。是你的能力，是你接收的姿態，創造出了那座橋樑。我一再告訴人們：我所能做的，只是回過頭去下載關於你所獲得達顯的信息，然後告訴你，究竟發生了什麼，以及那裏面給了你什麼指示。僅此而已。

所有開悟的人都是如此。只要我聲稱“是我給了達顯”，整件事就結束了。那時，神聖將不再使用這個形相。只要我清楚地知道：這不是我，而是Parāś*akti*，也就是存在，在使用這個形相，祂就會繼續用這支笛子吹奏祂的歌，繼續用這個形相完成祂的使命，也繼續用這個形相祝福祂的虔信者。

當我說 Parāś*akti* 時，我指的是宇宙能量。不要以爲這是一位四隻手的女士！這是宇宙能量。祂使用那些已將自己的形相臣服於祂的人的形相，來完成祂的工作。正因爲我騰空了自己，祂才住在我的身體裏。

你真正要做的，只是——從你自己的系統裏退出來。神聖就會進入。如果你退出自己的系統，神聖就會進入。

臣服：一種深沉的被動等待

請聽。當你感覺到連接時，你就是敞開的。你甚至不需要親眼看見上師，宇宙能量自己就會引導你，你並不需要祂的物理接近。可一旦你破壞了這層關係，一旦你把商業帶進這段關係，就什麼也無法發生了，因爲那座橋樑已經斷裂。當商業進入時，你和上師之間那座最重要的橋樑，根本不可能形成。

橋樑要發生，前提是我們擁有完全臣服的空間，或深深感受到連接。請看，阿周那到這個時候，已經幾乎真正建立起了這種連接。他剛剛放下了自己的恐懼與貪婪。靈性過程裏最大的難點就在於：當你真正放下那個“我非得到它不可”的念頭時，你反而會得到你一直想要的東西。

一種深沉而被動的等待，不知道接下來會發生什麼，卻仍然願意等待——這就是被動的臣服。這纔是真正徹底的臣服。就在你真正決定“我願意一直等待”的那一刻，事情其實就已經開始發生了。

只要你還在匆忙，你就仍然處於激動之中，而這種激動只會阻礙事情在你內在發生。就像試圖用手掰開一朵蓮花。你用手去扒開花瓣，它還會是一朵真正的花嗎？它永遠不會是一朵真正綻放的蓮花。只有當陽光真正穿透它時，它纔會自己綻放。給自己一點空間，讓你的存在自己去綻放。

請聽。就在你真正決定等待的那一刻，事情就已經開始發生了。你之所以還在等待，只是因爲你還沒有真正作出那個決定；而一旦你真的決定等待，等待本身也就結束了。

一個小故事:

那羅陀（Nārada）是毗溼奴的信徒，正要前往外琨塔——也就是毗溼奴的居所。途中，他看見一位瑜伽士正在打坐。那位瑜伽士問那羅陀:“噢，那羅陀，請你替我問問毗溼奴，我還要等多久才能開悟?”那羅陀說:“好，我會替你問。”說完，他就繼續趕路。

接着，那羅陀又遇見一個正在樹下跳舞的人。

那人問那羅陀：“噢，那羅陀，請替我問問毗溼奴，我什麼時候才能得到祂的達顯，看見祂的顯現？”請聽，他從來沒有問過自己“什麼時候開悟”，他問的是：自己什麼時候才能得到毗溼奴的達顯。

那人說：“請替我求祂施恩於我。我還要爲祂的恩典等待多久？”那羅陀回答說：“好，我會替你問，別擔心。”

那羅陀去了外琨塔並帶着答覆回來了。

那羅陀對第一位瑜伽士說：“毗溼奴說，你必須再等四個生世（janma）才能開悟。”那位瑜伽士立刻陷入沮喪：“噢，四個生世！我該怎麼辦？”

那位跳舞的人問那羅陀：“毗溼奴怎麼說？”那羅陀答道：“祂說，你必須等上和這棵樹的葉子一樣多的生世，之後才能得到祂的達顯。只有到那時，祂的恩典纔會降臨到你身上。”

那人一聽這話，立刻歡喜地說：“哦！祂已經向我保證，祂終將賜予我恩典，這就夠了！”說完，他又開始跳起舞來。

就在他說出這句話的那一刻，一道閃電劃過，神聖降臨了。那個人開悟了。

所以請看清，深沉的耐心，以及真正決定等待，本身就是臣服。

拿佛陀的一生作例子。祂曾以最大的真誠嘗試過各種冥想方法與靈性實踐，想借此獲得開悟。可當這一切都不起作用時，祂終於徹底放鬆，放下一切，轉而信任存在。就在那一刻，開悟發生了。

在我的生命中，只要我還在做冥想，我就從未開悟。只要我還在做各種修持和苦行，我就非常焦躁，什麼也沒有發生。實際上，在開悟之後，我才知道，正是苦行推遲了我的開悟。老實告訴你，我十二歲時就已經開悟了，只是我不知道自己已經開悟。我試圖抓住那種體驗，試圖佔有 *nitya ānanda*，也就是永恆的極樂。就在我想佔有它的那一刻，它開始像溼肥皂一樣滑走。直到有一天，我終於決定不再抓取，不再尋找，也不再探索；當我決定放松下來並等待時，它就自然發生了。

你真正決定等待的那一天，事情就已經開始發生了。

通常，一個人受到祝福並得到療愈後，會把這件事告訴別人。如果第二個人帶着要得到療愈的態度而來，他自然就會錯過整個關鍵。如果他帶着新鮮的心智而來，療愈就會自動作爲副產品發生。當我們把療愈當成主要產品時，就會錯過整座橋樑。尤其當我們帶着商業方式，好像朋友之間做交易一

樣，整段關係的態度就不再是上師與弟子之間的態度。能量無法在商業關係中傳遞。

請看清，我們需要有勇氣，把一切都押在信任上。就像種子必須放下自己的恐懼，裂開自己，纔可能長成一棵樹。這也是爲什麼我們把涅槃（*Nirvāṇa*）稱爲最後的噩夢。

如果一個夢過於猛烈，我們就會醒來！同樣地，當生活在某個時刻猛烈地震動我們時，我們也會被震醒，並因而開悟。開悟發生在夢境般的人生狀態突然被擊穿的時候。而上師們、轉世化身們的奇妙之處就在於：他們從不會失敗。他們的系統，是萬無一失的。

一個小故事:

有一個裸行僧（*nāgā*，通常不穿衣服的印度教棄絕者）極其敬愛自己的上師，以至於他總是站在上師身後，不停模仿上師的手勢和身體動作。上師看見了他的真誠，也就沒有阻止。有一次講座正在進行，上師抬起了手，這個弟子也立刻照做。

這時，上師忽然轉過身來，用劍砍斷了他的手。可這個弟子的虔信如此之深，以至於就在手被砍斷的那一刻，他的小我也同時落下了，他當場開悟了！其他弟子問上師，這樣的代價，是否對開悟而言太高了。

上師回答說：“和人們通常要經歷多少生，才能到達這個狀態相比，這其實只是一個很小的代價。”

我們需要足夠的能量去放手，去允許轉變真正發生。就像一顆種子必須放下自己害怕變成一棵樹的恐懼一樣，我們也必須有足夠的能量去放手，允許轉變發生。在那個小我正在死亡的時刻，我們必須願意松開過去。開悟從來不會作爲某種舊東西的延續而發生。它總是在一瞬間發生，像一次全新的誕生。在梵語中，我們稱那種狀態爲 *viṣāda*。《梵歌》第一章就叫《阿周那的憂傷瑜伽道》（*Arjuna Viṣāda Yogaḥ*）。阿周那的困境是如此巨大，但他卻願意信任奎師那，願意放手。在這種徹底無力的狀態中，任何由心智作出的決定都不正確；當上師引導你時，你必須準備好放手，並完全、毫無保留地遵從祂所說的話。

阿周那有足夠的勇氣，完全相信奎師那並放手；這就是爲什麼他最終得以親見宇宙形態（*Viśvarūpa Darśan*），也就是奎師那的宇宙性顯現。我們同樣必須有足夠的能量去放手，允許黑夜在自己身上降臨。唯有當我們真正信任上師時，終極的收穫纔會發生。

我們需要信任，才能體驗那個未知的空間。在那一刻，我們唯一可以依靠的，只有上師。我們必須接受正在自己身上發生的新體驗，並深深信任：能夠超越舊有人格的能量，正在進入我們。

奎師那所強調的，正是這種連接的感覺。與上師建立深深的連接，是理解這個真理最根本的需要。這也正是爲什麼東方傳統如此重視上師、如此重視師父。



我創造你

10.4, 10.5 智慧、知識、擺脱疑惑與迷妄的自由、寬恕、誠實、感官的控制、心智的控制、幸福、痛苦、生與死、恐懼與無畏，以及非暴力、平等心、滿足、苦行、佈施、名譽與惡名，衆生的這些品質，都由我獨自創造。

10.6 七位偉大的聖賢以及在他們之前的四位偉大的摩奴，都來自我，他們從我的心智中產生，所有居住在這個星球上的生物都從他們那裏繁衍下來。

10.7 眞正知曉我所有這些榮耀和力量的人，他完全與我合一；對此毫無疑問。

如果你真正理解前面那節詩，你會立刻放松下來。奎師那是在說：“無論你擁有什麼，無論你擁有好名聲還是壞名聲，這一切都由我創造。”所以，請確信：無論你此刻擁有的是什麼，它都來自神聖的贈予。

奎師那要我們與生活本身達成圓滿。只有當我們接受自己如其所是時，我們纔可能真正接受他人。也只有在那時，我們纔會對他人懷有深深的友善。對他人懷有深深的友善，這本身就是靈性。請看清，靈性就是對他人懷有真誠而深切的友善。

我是一切，與一切圓滿

愛，是意識的綻放。每當意識通過心來表達自己，慈悲就會發生，慾望也會轉化爲愛。那時，觸摸會變得充滿活力、充滿安撫的力量。我深信：愛是地球上最偉大的療愈力量。我總對我的療愈師們說：“如果你無法傳遞愛，你就永遠無法真正療愈。”

當人們來見我時，我總是一看到他們，就會伸出雙手。許多人因此感到奇怪。他們以爲靈性應該是嚴肅的、拘謹的；可我卻伸出雙手迎接他們。這與他們頭腦中關於“靈性”或“靈性人物”的畫面完全不符！在他們的理解裏，靈性從來不與分享和愛聯繫在一起。

來自各種背景的人都會來到我們的靈脩院尋求療愈：年輕人、老人，癌症患者、HIV 感染者，以及有各種其他殘疾的人。如果一個人的腿在痛，我自然就會從座位上站起來，去觸摸他的腿，給他療愈。畢竟，腳也只是身體的一部分。

一位年長而保守的出家人曾善意地提醒我這件事。他說：“你是一位出家人。一個出家人從自己的座位上走下來，去碰別人的腳，這不合出家人的身份，也違背傳統。”我禮貌地回答他說：“正是這個座位，以及我身上的這身橙黃色僧袍，真正代表的就是慈悲。我是因爲慈悲纔得到這個座位。我不是爲座位而來。”

靈性意味着流動，意味着散發，意味着傳遞愛與慈悲。每當我們出於慈悲去豐富他人時，我們從不會覺得“是我們在服務別人”；我們只會覺得，是自己被給予了一個機會，去服務，去豐富他人。

無論我們是否意識到，到目前爲止，我們對他人和對自己都仍然懷有深深的敵意。我們活在持續不斷的自我懷疑、自我憎恨和自我否定之中。我們或許會像爲相機擺姿勢的模特那樣對別人微笑；我們也許微笑着，但心裏從未真正友好。我們始終保持一個安全距離，玩着一個安全的遊戲，因爲我們從未真正感覺自己與他人之間有任何真正的友善。

要糾正這一點，你首先需要做的是與你自己圓滿，並接受自己如其所是。有人告訴我：“我無法接受自己如其所是，師父。我該怎麼辦？”我回答說：“那就至少先接受自己無法接受自己，這已經足夠了。”如果我們能夠接受“自己此刻還不能接受自己”這個事實，那就已經夠了。我們會從心智中跌落，而正是這種接受，會在我們內部帶來圓滿，並開啓一種全新的意識。

寬恕他人與寬恕自己，其實是一回事。當我們用自己的判斷和偏見去折磨別人時，我們也在同樣地折磨自己。

請聽。如果你的內在形象與生命形象對齊，那是毀滅；當你的內在形象與生命形象對抗時，那也是毀滅。因爲你的內在形象，也就是你所感受到的“自己”，通常總是低於你所攜帶的生命形象，也就是你對生活與他人的種種觀念。若內在形象（*mamakāra*）試圖把你所攜帶的生命形象（*svānyakāra*）強行當成現實，那也會走向毀滅。我們其實是用同一把劍

去殺害別人，也用它來自殺；同一個心智怎樣對待別人，也會怎樣對待我們自己。

當我們試圖毒害別人時，內在便會生出深深的內疚，因爲同一個心智也正同時在我們的內在空間裏運作。當我們憤怒時，我們會用鋒利的語言傷人；而一旦憤怒過去，那份向外發出的尖銳就會轉向內在，製造出深深的內疚。憤怒有多高，內疚就會有多深；高度一增加，深度也會跟着增加。

當奎師那說：“幸福和痛苦，生與死，恐懼與無畏，非暴力與平靜，滿足、苦行、慈善、名譽與恥辱，這一切衆生之中的種種品質，都由我獨自創造”時，祂真正要我們做的是與你的生命本身達成圓滿，並對自己生命中的一切保持真實：你的內在形象、外在形象、他人形象，以及生命形象。如果這四種形象都能活出各自最高的可能性，那就是開悟。

當我們創造出圓滿的空間，並與生活本身達成圓滿的那一刻，我們就會在一切事物中體驗到神性。我們不再排斥任何東西。圓滿發生時，我們內在會經歷一次認知上的轉變。此前，我們心智中的認知過程一直是以敵意爲中心的；而當我們宣告與自己、與生活達成圓滿時，我們也就與整個世界達成了圓滿。那時，我們內在會生起一種圓滿的認知，而這種認知將以極樂爲中心。

奎師那在這裏解釋祂的榮耀。祂說：“我是一切。”祂宣告：“我就是宇宙意識。真正知曉我榮耀與力量的人，便會修習瑜伽，也就是個體意識與神聖意識的合一，並毫無疑問地獲得解脫。”

etāṁ vibhūtiṁ yogaṁ ca mama yo vetti tattvataḥ |
so 'vikalpena yogena yujyate nātra saṁśayaḥ || 10.7

請聽！當你與你自己圓滿時，宇宙也會與你圓滿；而當你還沒有與你自己圓滿時，宇宙也不會與你圓滿。與你自己圓滿，就是 *sātori*（頓悟）；與宇宙圓滿，就是 *samādhi*（三摩地）。

所謂七聖賢（*Saptaṛṣis*）-也就是奎師那在這裏所說的那七位聖賢-並不是七個留着長鬍子、坐在那裏苦修打坐、等着什麼發生的老人。依我的體驗，他們就是推動宇宙運行的能量場。這個被稱爲“七聖賢”的能量場，擁有決定宇宙進程的智慧力量。

在我開悟之前那些雲遊（*parivrājaka*）的日子裏，我曾在喜馬拉雅山海拔一萬七千英尺的塔波萬生活過幾個月；塔波萬位於根戈德里和高穆克更深處。即使在今天，也沒有道路通往塔波萬，那裏也沒有可供停留的固定建築。我像許多棄絕者一樣生活，住在洞穴裏，冬天用麻布和報紙裹身，靠能找到的野果充飢。塔波萬被稱作香巴拉，是人間的天堂，是一個足以讓人從物質塵世的層面上升到靈性層面的地方。

奎師那所說的七聖賢，實際上就是宇宙意識本身；他們從祂的心智中生起，來自祂這位原初的源頭、最初的創造者。祂本身就是七聖賢。祂的能量

決定開悟者應當做什麼，並引導他們的行動。我所做的每一個動作，也都受這種能量的引導與支配。

在印度教傳統中，摩奴是創造者梵天的子嗣。摩奴有一個延續的譜系，共十四位，他們使人類繁衍於大地。每一位摩奴都統治一個時期；十四位摩奴統治的全部時期，加起來便構成一個劫，也就是梵天生命中的一天。在梵語中，所有人類都被稱爲 *Mānava*，意思就是摩奴的後裔。

作爲宇宙意識，奎師那是一切的一體。祂是創造者，是維持者，也是再生者。祂是梵天、毗溼奴和希瓦；同時，祂又作爲至高梵（*Parabrahman*）、至高超意識，超越了這三者。

人真正需要做的，無非是理解並接受奎師那是誰。上師說，僅僅理解並圓滿，就足以使我們獲得解脫。不需要更多。



體驗知識之光

10.8 我是所有靈性和物質世界的源頭。一切都從我這裏產生。知曉這一點的智者，虔信於我，並將他們的心臣服於我。

10.9 心智和生命都專注於我，總是互相啓發並談論我的榮耀，智者滿足而喜悅。

10.10 對於那些總是帶着愛與我連結的人，我給予他們開悟，通過它他們來到我這裏。

10.11 出於對他們的慈悲，我通過閃耀的知識之燈摧毀他們因無知而生的黑暗。

現在，我們不應只在智力層面上理解奎師那這些陳述，而應當嘗試去體驗它們。在深沉的冥想心境中，讓我們感覺自己與至高梵奎師那相連，與我們生命的源頭、與我們生命的能量相連。

讓我們進入冥想，因爲本章接下來的所有詩句都必須親身體驗。它們無法被理解，也沒有多少需要理解的內容。

隨後，奎師那說：“在聖賢（*Ṛṣi*）之中，我是那羅陀；在月份之中，我是 Margazhi 月；在河流之中，我是恆河（Gaṅgā）；在魚類之中，我是摩伽羅（Makara）。”祂開始細緻地展開祂的榮耀。

我們也許會想：“爲什麼祂要如此詳細地解釋這些？”祂是在讓我們明白：無論我們在哪裏看見榮耀，無論我們在哪裏看見神聖散發光輝，那裏就

有偉大的臨在。唯有當我們開始真正體驗並深刻理解這些關於與自己圓滿、與宇宙連結的根本真理時，我們纔會意識到：這一切都是真的。

當我們理解這些時，我們就會把生命本身體驗成神聖，體驗成一種祝福。這會在我們與神聖建立連接時發生，在我們信任時發生，在我們徹底敞開時發生，在我們不再帶着任何既得利益，也不再向生活乞討任何東西時發生。

只要我們還在爲了“只要有了這個，我就會喜悅”或“只要有了那個，我就會喜悅”的希望去乞求事物，我們就始終只會圍着這個、那個打轉。只有當我們真正明白：“我只要祂，除此之外我別無所求；我只想純粹地體驗神聖，除此之外我別無所求，”我們纔會以一種完全不同的方式體驗整個存在。就在那時，認知上的轉變纔會開始在我們內部發生。

我完全能夠想象，當奎師那第一次一點一點揭示這些真理時，阿周那內在的感覺會是什麼樣子。“噢，阿周那，我是那個，我就是這個，我是一切。”阿周那也許什麼都沒有說出來，但他一定深深感覺到：他自己正在擴展。

你可以想象這樣一個例子：你與丈夫剛結婚時，你們都只是普通人。慢慢地，他進入政界，成了市長；五年之後，他又成了州長，成爲一個著名人物。你本來就已經與他相連，因爲他是你的丈夫。而現在，當你越來越理解他是一個“大人物”時，你也會自然生起深深的感恩與喜悅，因爲他的擴展，某種意義上也帶來了你的擴展。

同樣地，阿周那早已作爲朋友，與奎師那深深相連。現在，他開始理解奎師那的榮耀。當奎師那揭示祂的榮耀，並不斷擴展時，阿周那也在同時擴展。他說：“噢，神啊！我是這樣一位偉大存在的朋友。噢，奎師那，你是如此偉大的存在，而我竟與你如此深地連接在一起。”

當我們深深感覺自己與上師相連，而祂又開始表達祂的榮耀時，我們便會隨之擴展。在這裏，阿周那正在享受奎師那正在享受的同一種心境。一點一點地，阿周那正進入喜悅與極樂。

阿周那問：“噢，至尊啊！這太美了。我一點也不覺得厭倦。請你一次又一次地告訴我，你所有的榮耀。”

永遠參與於我之中

奎師那便一步一步地加以說明。祂揭示祂是誰，也揭示祂如何放射自己的榮耀。祂談到 *Līlā dhyāna*，也就是觀想神的神聖遊戲。眼睛強烈看見的東西，會銘刻進心智；而被銘刻在心智中的東西，又會被眼睛更強烈地看見。當心智投入神聖，當內心被神聖俘獲時，我們生命中的每一刻都會自然成爲對神聖的憶念。我們樂於彼此談論神聖的榮耀，因爲我們在周圍的一切中都看見它。我們充滿神聖的狂喜與極樂，圓滿得不再有匱乏，因爲我們看見，生命本身正洋溢着神聖的極樂與榮耀。

這正是牧牛女們的狀態。那些有福的少女，在奎師那的故鄉沃林達文放牛，從祂嬰兒時期起就不斷與祂一同嬉戲。她們整個世界都圍繞着祂。她們的心智與內心都被奎師那充滿，沒有任何智力性的過濾器介入她們的情感。

毗溼奴-奎師那是祂的轉世化身-想給祂的弟子那羅陀一個教訓。那羅陀一直認爲自己是毗溼奴最偉大的信徒。於是，奎師那展開了祂的*līlā*（神聖遊戲），假裝自己頭痛。信徒們爲祂帶來了各種各樣的藥，祂一一試過，卻都宣告無效。

祂告訴他們：“唯一能治好我病痛的東西，是一位真正信徒腳下的塵土。”

那羅陀與那些偉大的聖賢們都震驚了。他們怎麼可能允許把自己腳下的塵土放到自己上師的頭上呢？“這太褻瀆了！”他們爭辯道。

有一天，毗溼奴假裝生氣，對那羅陀說：“離開我的視線。去沃林達文的牧牛女那裏，把我說的話告訴她們，去看看她們會怎麼回應。”

當那羅陀到達沃林達文時，牧牛女們正忙着做家務，甚至都不願與他說話。那羅陀解釋道：“我來自外琨塔。”她們毫無反應。於是他說：“外琨塔就是毗溼奴的居所。”“誰是毗溼奴？”她們問。

那羅陀說：“毗溼奴就是奎師那。”

他剛一說出“奎師那”這個名字，她們便立刻圍了上來，異口同聲地問：“我們的奎師那，我們的寶貝，祂怎麼樣了？”那羅陀說：“祂頭痛得很厲害。”她們立刻問：“我們能做什麼？我們怎麼能允許我們的奎師那受苦？”那羅陀便把毗溼奴的要求告訴了她們：祂需要一位真正信徒腳下的塵土。

有一位牧牛女立即脫下自己的上衣，把它鋪在地上，所有牧牛女都在那塊布上跳舞，把自己腳下的塵土都收集起來。隨後，她把布包好，完全顧不上自己的胸前已無物遮掩，只是急切地說：“把這個帶去給我們的奎師那。我們不知道我們之中到底誰纔是真正的信徒，所以這裏有我們所有人腳下的全部塵土。現在就把它帶給祂。”

那羅陀問她們：“你們難道不擔心，你們正把自己腳下的塵土給奎師那，讓祂放在頭上嗎？”

牧牛女們異口同聲地回答說：“你瘋了嗎？祂是我們的神，也是我們的愛人。祂正在受苦，並向我們索要腳下的塵土。如果這能夠治癒祂，我們甚至願意在祂頭上起舞！我們願意把自己的生命都獻給祂。”

那羅陀於是謙卑地帶着那件裝滿牧牛女腳下塵土的衣服，回到了外琨塔。毗溼奴拿起那塊布，聞了聞塵土，就宣告自己已經完全痊癒了。聖賢們、天神們和那羅陀都震驚地望着這一切。

祂問道：“她們告訴了你什麼，那羅陀？她們有沒有像你們一樣，找出一堆無用的藉口與徒勞的論辯，只爲了推脫爲什麼不能將自己腳下的塵土，奉獻給她們的神與上師？”

那羅陀羞愧地低下了頭。

直到今天，所有毗溼奴寺廟的主要入口臺階上都刻着腳印。這些印記象徵的，正是那些信徒的腳——毗溼奴所渴望的，正是她們腳下的塵土，甚至勝過祂所佩戴的一切王冠！

奎師那說：“心智和生命都專注於我，總是互相啓發並談論我的榮耀，智者滿足而喜悅。對於那些總是帶着愛與我連結的人，我給予他們開悟，通過它他們來到我這裏。”

teṣāṁ satata yuktānāṁ bhajatāṁ pṛīti pūrvakam |
dadāmi buddhi yogaṁ taṁ yena mām upayānti te || 10.10

奎師那在這裏談到的是共修（satsang）：一羣心靈、心智與身體都沉浸於祂的人聚在一起。他們是一羣除了祂之外無話可說的人，整個人都充滿了對自己的神、自己的上師的極樂與愛。奎師那在這裏承諾：祂會賜下智慧，啓發他們，並把他們帶到祂那裏。

我一直告訴我的奉獻者，共修的重要性不可低估。共修是定期的聚會，在那裏，人們傾聽上師的話語，隨着 kīrtan 起舞，然後帶着被刷新、被強

化的上師憶念回到家中。任何一個長期參加共修的人都會告訴你：在那段時間裏，無論自己身在何處，上師都與他們同在。

上師摧毀無知

靈脩院，其實是一場被強化到極致的靈脩聚會，永遠持續，七天二十四小時不停。這就是爲什麼我鼓勵人們組成團體，建立靈脩院與靈性社羣，在那裏以專一的心智追求自己的靈性探索。

當我們真正愛上自己的上師時，我們纔有資格成爲靈脩院社羣的一部分。住進靈脩院的動機，不應是害怕一旦離開，祂便會傷害我們，也不應是貪圖留下來便會被帶進某個並不存在的天堂；它應當僅僅來自當下這一刻的圓滿與愛。我們必須已經放下整個自我，使自己臣服於那位早已徹底臣服自身的人。只有這樣，這個過程纔會真正起作用；否則，不過是盲人領盲人，最終墮落爲一個邪教。

奎師那在這裏談論的，正是這樣一種能量場，也就是靈脩院。靈脩院不是一個死氣沉沉的苦行中心，不是讓一羣老人以痛苦扭曲的姿勢坐在那裏冥想的地方。你若親自來我們的靈脩院看一看，就會知道：那裏沒有人板着臉，每個人都在笑。他們不像那羅陀與那些聖賢那樣停留在智性的驕傲裏；他們更像那些愛上自己上師的牧牛女，整個存在都充滿了對祂的愛。她們的存在

攜帶着 *brahmaṇyam bahuputratām* 的空間，那是一種深深感覺自己是宇宙最受寵愛繼承者的感受。

在靈脩院裏，每個人都盡己所能，沒有誰被強迫去做任何事。但上師的能量會賦予他們智慧，使他們學會爲了他人而活，豐富他人，使他們達到自身可能性的巔峯。那股能量不會允許他們把生命浪費在輕浮而瑣碎的活動上。他們活着，並散發着“生命本就是爲了豐富他人”的真理。一個人不是出於恐懼、貪婪、動機或需要而工作。靈脩院居民是出於感恩而工作。一旦我們開始衡量別人做了多少、互相比較，就會創造出一個政治性組織，而不再是一個靈性組織。

請聽！一個出於恐懼和貪婪而工作的人，是首陀羅（*śūdra*）；一個出於求關注而工作的人，是吠舍（*vaiśya*）；一個出於嫉妒或比較、爲了證明自己高於別人而工作的人，是剎帝利（*kṣatriya*）；一個出於感恩而工作的人，纔是婆羅門（*brāhmaṇa*）。

這些區分並不是由出生所決定的，而是由我們的 *guṇas*、屬性、心理結構與根源模式所決定的結果。它們是我們在持續塑造並發展自身生命狀態的過程中，逐漸進入我們存在裏的。

有一個人在寺院裏做了三十年廚師。可他從未費心去親近上師，也從未定期參加上師的講座。後來，當上師即將離開身體時，祂召集所有人，準備宣佈寺院的繼承人。所有人都以爲，接任者一定會是某個一直都很親近上師的人。可上師卻說：“你們所有人都聽了我這麼多年的講座；可這個廚師，

真正活出了我的教導。他就是我的繼承人。”這樣說的同時，祂也把自己的開悟體驗賜給了那位廚師。

人並不是處在完全相同的狀態中。每個人都帶着自己的業力（未完成的行動），也帶着特定的根源模式。只要上師還在，祂就會照料一切；而當上師不再住於身體中時，整個過程就變成正法、正義。可只要上師還在，一切都能夠轉化爲解脫本身。這就是正法與解脫之間的區別。要爲解脫而努力。這也是靈脩院與寺院之間的區別。

我的使命，就是讓人們能夠一起生活，並專注於靈性進化；以活在開悟中的科學來豐富生命，通過冥想來實現自我轉化。很快，人們就會發現：這一套系統，比他們原本的生活方式好太多了。

我也像奎師那一樣對他們說：*那些總是帶着愛與我相連的人，我會賜給他們開悟，並藉由這開悟把他們帶到我這裏。*

上師在最後一節詩中如此定義自己：

“出於對他們的慈悲，我以閃耀的智慧之燈，摧毀他們內在因無知而生的黑暗。”

teṣāṁ evānukampārtham aham ajñāna-jaṁ tamaḥ |
nāśayāmy ātma-bhāva-stho jñāna-dīpena bhāsvata || 10.11

梵語詞 Guru，意爲“上師”，由兩個音節組成：gu 指黑暗，ru 指光明。上師帶着慈悲，引導弟子從黑暗走向光明。這種無知的黑暗，主要表現

在一個人對自我、對物質執着、對物質財產的認同上。而這種認同必然導向悲傷，因爲它執着的都是短暫易逝之物，而不是長存之物。

財富會在一夜之間被創造出來，也會同樣迅速地消失。關係，無論看起來多麼穩固，最多也只能持續到身體存在爲止，而通常還要更短，因爲心智在維繫關係這件事上，往往更加不圓滿。這個世界上任何存在的東西，任何物質製造出來的東西，都不可能永遠存在。我們之所以以爲物質財產和執着能夠持久，不過是因爲無知；而這種無知，正源自自我認同，也就是自我（ego）。

上師是唯一能夠驅散這黑暗的人。只有祂能夠點亮你內在的智慧，讓你明白：你早已與存在合一，因此根本不需要從物質世界中再去抓取什麼。你的上師從教導你中一無所獲；祂不會因爲使你開悟而有所獲得。祂之所以這樣做，純粹是出於慈悲，好讓別人也能體驗到祂一直活在其中的那份極樂。

靠你自己認識你自己

10.12 你是至高的眞理，至高的依託，至高的淨化者；你是原初、永恆而光耀的神聖存在。

10.13 所有聖賢，如那羅陀、阿私陀、提婆羅與毗耶娑，都曾如此宣說；如今，你親自向我揭示這一切。

10.14 噢，凱沙瓦，我接受您告訴我的這一切眞理。噢，至尊啊，無論是衆神還是阿修羅，都不認識您。

10.15 當然，唯有您憑藉自身認識自己。噢，神尊（圓滿者），衆生之源，衆生的掌管者，衆神之神，世界的掌管者。

10.16 唯有您能夠詳細描述您神聖的榮耀，憑藉這些榮耀，您遍及整個宇宙。

10.17 我該如何藉由觀想來認識您？噢，至尊啊，我應當以何種形態觀想您？

10.18 噢，Janārdana，請詳細告訴我您的力量與榮耀。請再次爲滿足我而講述，因爲我聽您的甘露之言永不厭倦。

阿周那成了一個完美的弟子。對於奎師那迄今爲止告訴他的一切，他再沒有任何疑問。這印證了偉大聖賢們曾說過的話。阿周那所求的，只是請他的神與上師再多告訴他一些關於祂自己、關於祂榮耀的事：“我只想知道，

我該如何靠近您，我該如何看待您。請再多告訴我一些吧，因爲我永遠都聽不夠您的話。”

阿周那已經愛上了他的上師。當一個人處在這樣深沉的愛中，就像此刻的阿周那，又像當年在沃林達文與奎師那同在的牧牛女們一樣，其實已經沒有什麼可說的了，甚至也沒有什麼需要聽的。阿周那現在所說的一切，只是爲了讓他這一方的對話繼續下去。阿周那知道，奎師那此刻已無須再說什麼。是的，若奎師那談起祂的榮耀、祂的神聖遊戲，他會非常喜悅。然而，阿周那正處在這樣的冥想狀態中，已經準備好迎接他的終極體驗，所以無論上師說什麼、做什麼，對他都已不再重要。

所以，當阿周那請求奎師那談論那無人能理解的榮耀時，阿周那實際上是在替整個人類發問。他本來完全可以安安靜靜、喜悅地坐在沉默裏，深深冥想奎師那。以奎師那的慈悲，祂最終自然會向阿周那這樣的弟子揭示自己。但若只是如此，其他人類便無法從僅僅降臨給阿周那的啓示之中得到豐富。

阿周那真正想知道的是至高梵奎師那，也就是終極的超意識本身；他並不想知道那位作爲朋友兼車伕的、瓦蘇德瓦之子奎師那。阿周那已經處在完美虔信者與完美弟子的心境之中。對他而言，任何關於上師的話語，都如甘露一般。他已經徹底沉浸在這種狀態裏。

羅摩奎師那曾問維韋卡南達：“如果你是一隻蒼蠅，而你正停在一杯甘露的邊緣，你會怎麼做？”

維韋卡南達回答說：“當然是啜飲那杯甘露，還能怎樣？”

“你這個傻瓜！”上師說：“你應該直接掉進甘露裏，把自己整個淹沒！你什麼時候還能再有這樣的機會？”

阿周那就正處在那種“快要整個人跌進去”的邊緣。他的智力幾乎已經消失了。他只需要最後一推，可以這麼說。

你，作爲讀者，也應當向至高梵奎師那、向這位普世導師發出同樣的懇求：請祂向你揭示祂的榮耀，使你能夠以一心專注的心智去觀想祂的榮耀。正如祂所承諾的那樣，祂會賜下智慧之光，引導你走向開悟。

我是開始、中間與結束

10.19 至尊奎師那說：“好啊，俱盧族中最傑出者，我當然會向你講述我的神聖榮耀；但我只說主要的部分，因爲我的榮耀細節無窮無盡。”

10.20 噢，古塔吉舍（Guḍākeśa），我是靈，位於所有生物之中。我確是所有生物的開始，中間和結束。

10.21 在太陽神（Āditya）中，我是毗溼奴。在發光體中，我是明亮的太陽。在瑪魯特（Mārut）中，我是瑪裏奇（Māricī）。在衆星（Nakṣatras）中，我是月亮。

10.22 在《吠陀》中，我是《娑摩吠陀》（*Sāma Veda*）。在衆神中，我是因陀羅。在感官中，我是心智，在生物中，我是意識。

10.23 在樓陀羅（*Rudra*）中，我是商羯羅，在夜叉（Yakṣa）和羅剎（Rākṣasa）中，我是財神（Kubera）。在婆藪（Vasu）中，我是火，在山峯中，我是須彌山（Meru）。

10.24 噢，貢蒂之子，在祭司之中，請知我是主祭布里哈斯帕提；在戰士之中，我是室建陀；在水域之中，我是海洋。

10.25 在偉大的聖賢中，我是波林古（Bhṛgu）。在振動中，我是唵（OṀ）。在祭祀中，我是聖名的唱誦。在不動之物中，我是喜馬拉雅山脈（Himālayas）。

神聖根本無法被完整描述，因爲神聖滲透在整個宇宙的每一絲每一毫之中。當祂存在於每一個原子裏，當祂是一切存在之物的本質時，我們又怎麼可能把祂完整地描述出來，或者完整地理解祂呢?

所以，奎師那所做的是爲我們指出那些主要的顯現，好讓我們得以瞥見那深不可測的神聖。

奎師那在這裏稱阿周那爲古塔吉舍（Guḍākeśa），意思是戰勝了睡眠的人。祂藉此暗示：阿周那已經跨越了象徵黑暗與無知的那種狀態，因此已經準備好接收奎師那即將傳授的內容。在整部《梵歌》中，奎師那會用不同的名字來稱呼阿周那，而每一個稱謂在那個特定語境裏都恰到好處。有時祂稱阿周那爲“貢蒂之子”（*Kaunteya*）或“貢蒂之子”（*Pārtha*），意思都是貢蒂之子。貢蒂在《摩訶婆羅多》中是耐心與忍受的化身，沒有誰比她經歷了更多苦難。奎師那這樣稱呼阿周那時，常是在提醒他：帶着耐心與專注來聽。而此處稱阿周那爲古塔吉舍，即已經征服睡眠、處於光明之中的人，奎師那是在使阿周那准備好迎接解脫。

奎師那宣告：祂就是一切真正重要的東西。祂說，祂是所有衆生中的終極意識，祂是所有衆生的開始、中間與結束。祂宣告：祂遍及整個空間與時間，並且超越空間與時間。

aham ātmā guḍākeśa sarva-bhūtāśaya sthitaḥ |
aham ādiś ca madhyaṁ ca bhūtānām anta eva ca || 10.20

奎師那既是大宇宙，也是個體生命中的小宇宙。祂既涵攝整個宇宙（*Brahmāṇḍa*），也涵攝個體存在（*pindāṇḍa*）。祂的能量滲透於一切有生命與無生命的存在之中，並決定它們各自的本性。

年輕的普拉哈拉德（Prahlāda）曾受到他那惡魔父親希蘭亞卡西普（Hiraṇyakaśipu）的審問。他的父親問他：“你整天都在談論那羅亞納，甚至在我命令你停止之後仍然不肯放棄。你的那羅亞納到底住在哪裏？祂現在在哪裏？”

普拉哈拉德回答說：“祂可能就在這根躺在地上的小樹枝裏，也可能就在你旁邊這根柱子裏。祂無處不在。”

希蘭亞卡西普憤怒地踢向那根柱子，挑戰那羅亞納現身。就在那一刻，那羅亞納以半人半獅的那羅辛哈形態顯現出來。

普拉哈拉德對那羅亞納無處不在這件事，有着徹底的信任。他的內在沒有哪怕一絲一毫的自我懷疑。

當普拉哈拉德被希蘭亞卡西普逼迫，要當場證明那羅亞納真的無處不在時，據說毗溼奴——也就是那羅亞納——甚至已經開始準備離開外琨塔。此時，祂的配偶拉克什米問道：“毗溼奴啊，你要去哪裏？”

毗溼奴笑着說：“我也不知道我這個信徒、這個年輕的男孩普拉哈拉德，會從哪裏呼喚我。無論他從哪裏呼喚，我都必須從那裏顯現。”

神不僅無處不在，祂還會竭盡全力，確保祂真正信徒的話不會落空。

在這個宇宙中，存在十二個層面，它們由長度、寬度、深度、時間、空間與意識等因素的不同組合構成。我們人類最多隻意識到前五個，而且也只是很有限地意識到。對人類層面的人來說，完整理解時間與空間已經極其困難。我們通常只能存在於與長度、寬度、深度相關的時空的一個狹窄面向裏。

量子物理學如今已經認識到，基本粒子可以同時存在於不同位置；物質能夠超越時間與空間；物質和能量甚至可以存在於時間與空間的邊界之外。

而一位上師，正是那個能夠超越時間與空間、並抵達意識本身的人。奎師那，這位偉大的上師，處在第十二個層面，也就是純粹意識的層面。祂超越一切維度，超越時間，也超越空間。祂是開始，卻沒有開始；祂是結束，卻沒有結束。

祂是創造者，祂是被創造者，祂也是創造本身。在這個宇宙巨大的畫布上，祂是畫布，是顏料，也是筆觸與整幅繪畫。沒有什麼不是祂。而要理解祂，哪怕只理解一點點，唯一的方法就是沉浸於祂之中。

在《唱贊奧義書》中，太陽神（Āditya）是聖毗溼奴在侏儒轉世化身（Vāmana avatār）中的一個名字。在毗溼奴的十種轉世化身裏，侏儒轉世化身是第五種，顯現爲一個小小的婆羅門男孩。

當惡魔族的巴里王正在進行一系列火祭，試圖藉此獲得對整個宇宙的至高統治權時，天神們請求毗溼奴出手，阻止巴里征服宇宙。在巴里

王最後一次火祭時，毗溼奴以一個小婆羅門男孩的形象出現。按照習俗，巴里王恭敬地迎接了這位婆羅門孩子，並表示願意賜予祂任何祂想要的東西。

侏儒轉世化身只請求巴里王給祂三步土地作爲自己的財產。一旦巴里同意，侏儒轉世化身便從一個小男孩瞬間擴展爲巨大的形態。祂一步跨過了整個大地，第二步又跨過了整個天界。

征服了這些世界之後，侏儒轉世化身問巴里：第三步該落在哪裏？巴里已經別無可獻，於是便把自己的頭獻了出來。侏儒轉世化身便把第三步踏在了巴里的頭上。

這段歷史象徵着：傲慢與驕傲終會帶來一個人的坍塌，因爲所有財產本質上都是暫時的，並不具有內在價值。唯有向神聖、向終極意識臣服，纔會把我們帶向解脫。

奎師那說，在瑪魯特（Māruts）之中，祂是瑪裏奇。瑪魯特象徵與力量和知識相關的思想之神。瑪裏奇則是聖賢迦葉波的父親，而迦葉波又被視爲瑪魯特的父親。《梨俱吠陀》中有許多讚歌都獻給瑪魯特。瑪魯特協助因陀羅——也就是心智——運作。這是一種形而上學的表達，指向：思想源於心智力量的活動。《梨俱吠陀》中，瑪魯特常被表現爲一羣鳥，這象徵思想力量如何影響接受者。當一個人建立於一致性之中，並散發積極的思想時，他也會更容易接收類似的思想，並在生命中吸引與之相應的事件。如果我們

喜悅，就會吸引同樣喜悅的人；如果我們遲鈍、昏沉、沮喪，也會吸引同樣狀態的人靠近自己。

思想和慾望都是能量。它們持續塑造着我們的行動與生活。每天，我們其實都在藉由自己的思想創造身體、心智、行動，以及自己的現實。我們的思想是什麼樣，我們就是什麼樣。

接着，奎師那說，在一切發光體中祂是太陽，在羣星之中祂是月亮。我們也許會說：月亮並不是星星。從天文學上講，這當然沒錯。但奎師那在這裏強調的是月亮對地球與人類所施加的影響。科學也已經確認：在圍繞地球的一切天體中，對我們影響最深的，除了太陽之外，就是月亮。沒有人會懷疑太陽是一顆恆星，也沒有人會懷疑它是我們所見最明亮的天體。

月亮影響着海洋的潮汐，也影響着人類心智的潮汐。在我們周圍所有的行星、非行星天體、太陽系天體之中，除了太陽之外，月亮對我們的影響最大，不論是在宏觀的星體層面，還是在個體層面。人的情緒變化常常隨着月相起伏。新月與滿月，對我們的情緒狀態都會有明顯影響，無論這種影響呈現爲積極還是消極。作爲離地球最近的天體，月亮的引力深深作用着我們每一個人。

正因爲如此，印度教占星學與天文學傳統會把月亮視作一顆“行星”。這種看法並不取決於月亮是作爲衛星繞地球運行，而不是像行星那樣繞太陽運行。它所依據的是月亮對人類與地球的影響。

在吠陀占星學中，所謂“星宿”，是指月亮在二十七到二十八天的週期裏穿行天穹時所經過的不同位置。這些星宿也被稱爲月亮的“妻子”。所以奎師那說，在衆星宿之中，祂是月亮，因爲月亮正是衆星宿榮耀的中心。

我是毗溼奴。我是商羯羅。我是唵

在《吠陀》之中，祂說自己是《娑摩吠陀》。《吠陀》是由聖賢們根據自己親身體驗到的真理，而表達出來的永恆知識。它們是先知們通過直覺經驗而得到的啓示。共有四部《吠陀》：《梨俱吠陀》《夜柔吠陀》《娑摩吠陀》和《阿闥婆吠陀》。

每一部《吠陀》都由四個部分組成：真言集（*mantra-saṁhita*），也就是讚歌；婆羅門書（*brāhmaṇa*），也就是對真言或儀式的解釋；森林書（*āranyaka*），用以說明儀式更深的哲學意義；以及奧義書（*Upaniṣads*），也就是《吠陀》的精髓。

《娑摩吠陀》是一部讚美火神、因陀羅——衆神之王——以及蘇摩（*soma*，衆神之飲）的讚歌集。雖然《梨俱吠陀》是最古老的《吠陀》，但《娑摩吠陀》卻是整個印度音樂體系的基礎。所有音樂最基本的音階，不只是印度音樂，甚至廣義上說整個人類音樂的七個基本音符，都可追溯到《娑摩吠陀》。直到今天，《娑摩吠陀》仍然是被唱出來的，而不是被平平地誦出來的。

《梨俱吠陀》和其他《吠陀》，今天也許只有少數幾位學者還在誦讀；可《娑摩吠陀》卻無處不在。它是卡納提克與印度斯坦尼——印度兩大古典音樂體系——的精髓。作爲音樂的精髓，它同時也成爲了舞蹈形式的精髓。一個人甚至不需要“懂”音樂或舞蹈；只要真正沉浸、真正體驗，就夠了。奎師那也是如此。我們真正要做的，只是去體驗祂。

在衆神之中，奎師那說祂是 Vasava（因陀羅），也就是衆神之王。五種感官 *jñānendriya*，即視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺，都源自心智，也屬於心智。沒有心智，感官就無法運作。祂說，祂就是那最微妙、最有力量的心智。在衆生之中，祂是生命力，是意識，而不僅僅是身體與心智。

樓陀羅是《梨俱吠陀》所崇拜的自然元素之力。樓陀羅一詞意爲“哭號”。從隱喻上說，人們崇拜樓陀羅，是爲了獲得某種益處。人們相信，在深切痛苦時，若帶着覺知向某位樓陀羅祈禱，便會得到回應。樓陀羅有十一位：Aja、Ekapāda、Ahirbudhnya、Vīrabhadra、Girīśa、Śaṅkara、Aparājita、Hara、Anakaraka、Pināki、Bhaga 和 Śambhu。商羯羅是行善者。在印度教神祇體系的演變中，商羯羅也是希瓦的前身。

希瓦意味着一種無緣無故發生的吉祥，是一種不憑條件、自然而然顯現出來的吉祥圓滿。凡是希瓦臨在之處，吉祥就會無由而起地發生。因此，奎

師那說，在樓陀羅之中，祂是商羯羅：*rudrāṇāṁ śankaraś cāsmi*（*10.20*）。

夜叉是被視爲財富創造者的天界存在。夜叉之王是俱毗羅（Kubera），即財神。羅剎也是天界存在，具有囤積力量與財富的負面本性。夜叉與羅剎都守護財富，卻並不享受財富。奎師那說，在夜叉與羅剎之中，祂是財神、俱毗羅王。

婆藪是毗溼奴的侍從，代表自然界的各個方面。***《廣林奧義書》***提到八位婆藪：*agni*（火）、pṛthvī（土）、vāyu（風）、antarikṣa（空）、āditya（光）、dyaus（天）、*can*dramas（月）和 nakṣatrāṇi（星）。奎師那說，在婆藪之中，祂是無形之火。

須彌山是金色的山峯，是衆神居所的隱喻；喜馬拉雅山脈是它的山麓。它也代表人類的脊柱。所以，在衆山峯之中，奎師那說祂是莊嚴巍峨的須彌山。

布里哈斯帕提是衆神的祭司，祂驅散黑暗與無知，並摧毀衆神的敵人。在戰士之中，奎師那說祂是室建陀，也就是衆神力量的統帥。室建陀是希瓦與帕爾瓦蒂之子，他摧毀了惡魔塔拉卡蘇拉-這個惡魔曾與成羣惡魔一起折磨衆神。這象徵神聖作爲衆生內在的最高統帥，征服感官、慾望與小我。

在一切水體之中，奎師那說祂是浩瀚的海洋——廣闊無垠，對所有生命形式都至關重要。事實上，祂也是一切生命形式的起源。

在偉大聖賢之中，奎師那說祂是波林古，即七聖賢（*Saptaṛṣis*，構成宇宙能量的七位聖賢）之一。傳統認爲，波林古是梵天所創造，以協助他創造宇宙。

在一切振動之中，奎師那說祂是超越性的唵（OṀ）：*girāṁ asmy ekam akṣaram*（*10.25*）。唵是宇宙由之顯現的原初聲音。它是*praṇava*，是神祕的象徵。

ॐ 唵的符號 ॐ 包含三道曲線、一個半圓和一個點。三道曲線中，上方曲線象徵清醒狀態，下方曲線象徵深睡狀態，右側曲線象徵夢境狀態，因此它代表個體意識的三種狀態。那個點代表意識的第四種狀態，即 *turīya*，也就是完全的覺知。半圓代表幻象 *māyā*，將那個點與三道曲線分隔開來。但開放的半圓代表不受 *māyā* 影響的絕對存在。

在一切獻祭之中，奎師那說祂是 *japa*，即唱誦神聖名號——*yajñānāṁ japa-yajño ’smi*（*10.25*）。

在世上一切不動者之中，祂說祂是雄偉壯麗的喜馬拉雅山脈。喜馬拉雅，字面意爲“雪的居所”，是數百座山峯的家園，其中包括世界最高峯。一些大河發源於此並流經此地，包括恆河、亞穆納河、布拉馬普特拉河和印度河。

喜馬拉雅山脈同時具有極其深遠的靈性意義。凱拉薩山被視爲希瓦的居所，也可以說是須彌聖山在人間的映現。整片喜馬拉雅山脈本身，就是一個強大的能量場，是全世界的靈性孵化器。

數千年來，數百萬聖者在那裏生活，也在那裏離開身體。開悟上師離開身體時，他們苦行的成果、靈性苦行的能量，並不會被靈魂帶走；他們會把這股能量留在自己的身體中。想象一下，那麼多開悟者都在那裏離開身體，喜馬拉雅山脈中會有多麼巨大的能量！我們應當感激喜馬拉雅山脈，因爲那裏的正面能量平衡着世界集體的負面能量。

喜馬拉雅山脈對我來說就是家。離家前往那裏時，我從未想過自己還會再回到南印度。也正是在喜馬拉雅山中，我遇見了**瑪哈瓦塔·巴巴**——這位已在這些山中生活了數千年的偉大上師。這件事，或許有人相信，也有人不信；但對我而言，它是眞實發生過的。

在前往凱達爾納特的路上，瑪哈瓦塔·巴巴曾用我後來所使用的名字來呼喚我。祂喚出“**帕拉瑪罕撒·尼希亞南達**”後，便走進了我。我當時還以爲，祂是在讓我去尋找一位叫作*尼希亞南達*的上師。

於是，我眞的去尋找這樣一位上師。一年多以後，在加爾各答、恆河支流胡格利河岸邊，一位年邁的棄絕者堅持要在圓寂之前爲我授出家戒。我原本並不急於接受出家戒，因爲我眞正追求的是開悟本身；可祂一再堅持，我最終也答應了。

讓我極爲震驚的是，祂賜給我的，正是這個名字：*帕拉瑪罕撒·尼希亞南達*。

我問這位棄絕者：“爲什麼？”他回答說：“我也不知道，我只是被要求這樣做。”他並沒有說明，究竟是誰要求他爲我賜名、並給予點化。因此，我常告訴弟子們：瑪哈瓦塔·巴巴是我們的 *Kulaguru*，即傳承上師，而凱達爾納特則是我們的 *kṣetra*，即靈性聖地。

所以，當奎師那說：“在所有不動者之中，我是喜馬拉雅山脈，*sthāvarāṇāṁ himālayaḥ*（*10.25*）”時，我能真實地感受到奎師那在這些山中的能量。每一個曾與我一同進行這些旅程的人，在某一個時刻都感受到了它。他們是有福的，因爲他們曾進入奎師那意識。

我是榕樹，我是時間

10.26 在一切樹木之中，我是榕樹；在衆神的聖賢之中，我是那羅陀；在乾闥婆之中，我是奇陀冉薩；在覺悟者之中，我是聖賢迦毗羅。

10.27 在馬中，知我爲烏蔡什羅婆，生於攪拌海洋產生的甘露。在大象中，我是艾拉瓦塔，在人中，我是國王。

10.28 在武器之中，我是金剛雷電；在牛羣之中，我是如意神牛；說到生育子女，我是愛神；在蛇類之中，我是婆蘇吉。

10.29 在那伽之中，我是阿南塔；在水神之中，我是伐樓拿；在祖先之中，我是阿耶摩；在執持紀律者之中，我是閻羅王。

10.30 在代提耶（惡魔）之中，我是普拉哈拉德；在計算者之中，我是時間；在獸類之中，我是獅子；在鳥類之中，我是迦樓羅。

奎師那說，在衆樹之中，祂是榕樹：*aśvatthaḥ sarva vṛkṣānāṁ*（*10.26*）。榕樹與其他樹不同，它會從枝幹上生長出垂落的根，這些根垂下以後扎入地中，成爲次生根。從形而上學的角度看，榕樹的意義在於：它的根像是倒着長的。靈性之人也是如此-他會避開那個虛幻的外部世界，也就是大多數人拼命追逐的世界，轉而向內走，走向絕對。

在後面的一章中，奎師那還會說，榕樹的葉子就是《吠陀》；而真正知曉這棵樹的人，也就是真正知曉《吠陀》的人。

在所有靈性覺悟的上師與聖賢之中，奎師那說祂是那羅陀。那羅陀被視爲所有虔信者中最偉大的一位，他的心智始終沉浸於對毗溼奴的憶念之中，不停地唱誦“那羅亞納，那羅亞納”。奎師那在這裏，其實也是把自己與最偉大的虔信者相提並論。

在乾闥婆這樣的天界樂神之中，奎師那說祂是奇陀冉蹥。乾闥婆以音樂聞名，也是蘇摩汁（*soma* juice），即天界衆生甘露的守護者，而奇陀冉蹥則是其中的王者。

我是圓滿的存在

在悉達（Siddhas），也就是圓滿的存在、真我實現的人之中，奎師那說祂是迦毗羅，這位圓滿的聖賢。迦毗羅是數論瑜伽哲學體系的創立者，這一體系探討物質宇宙與靈性世界的構成要素。祂也是大涅槃靈性寶座（*Mahānirvāṇi Pīṭha*），即迦毗羅全知靈性寶座（*Kapila Sarvajña Pīṭha*）的創始者。迦毗羅被視爲毗溼奴與大天（Mahādev）的轉世化身。

請聽。聖奎師那是大涅槃靈性寶座（*Mahānirvāṇi Pīṭha*）數論瑜伽最偉大的追隨者；這個靈性寶座是永恆正法（*sanātana-dharma*）最古老的最高機構。請明白，在第一章《阿周那的憂傷瑜伽道》（*Arjuna Viṣāda Yogaḥ*）之後，從聖尊口中說出的第一句話就是數論瑜伽：*nai’naṁ chindanti śastrāṇi nai ’naṁ dahati pāvakaḥ*（2.23）。

我可以肯定，奎師那充滿了迦毗羅。所以，聖尊在這裏介紹自己說：“在完美圓滿的存在之中，我是迦毗羅：*siddhānāṁ kapilo muniḥ*（*10.26*）。”這意味着，在奎師那的時代，迦毗羅是靈性世界的明星。這就是爲什麼祂提到迦毗羅。我能看見迦毗羅全部的慈悲。我確知，祂是第一個開始思考的人。在那之前，思考還不是人類的一部分。地球上第一個開始思考並體驗圓滿的人，就是迦毗羅。

迦毗羅牟尼是《薄伽梵往世書》中備受頌揚的偉大轉世化身之一。有一本優美的書叫《迦毗羅梵歌》，記錄了迦毗羅對母親提婆優提（Devāhuti）的教誨，這些教誨見於《薄伽梵往世書》；還有以祂的哲學爲基礎的《迦毗羅數論經》和《數論頌》等著作。我研讀它們時，發現其中的表達是如此優美！讀迦毗羅，你找不到一條道德訓誡，甚至找不到對道德或不道德的定義。然而，迦毗羅的追隨者會成爲地球上最美好的道德之人，因爲祂只是將你置於自身存在的自然流動之中。你不會對他人或自己隱瞞任何事，也不會害怕內在或外在的任何事物。

何等純淨！迦毗羅就是存在的自然法則與內在智慧的定義。我告訴你，迦毗羅如《薄伽梵往世書》中的牧女們一樣美，如奎師那的《梵歌》一樣智慧，如法王（Dharmarāja，即正義之王堅戰）一樣自然。只有達到一定的

圓滿，你纔會明白：智慧、美與自然可以在同一個空間中一起流動，而那就是迦毗羅。

接下來，烏蔡什羅婆（Ucchaiśravas）是在《薄伽梵往世書》中記載的、攪拌乳海時出現的傳說中的雪白神駒。

傳說中，代表善的天神受代表惡的阿修羅壓迫，便向毗溼奴求助。毗溼奴指示他們以須彌山爲攪拌棒，以蛇王婆蘇吉爲繩索，攪拌毗溼奴安歇其上的乳海；而祂自己則化作巨龜，托住整座須彌山。由於天神自身力量不足，他們不得不暫時藉助阿修羅的力量，並承諾分享攪拌過程中出現的一切寶物。

在攪拌過程中，種種神聖存在一一顯現，其中就包括神馬烏蔡什羅婆，以及四根象牙的大象之王艾拉瓦塔，後來成爲因陀羅的坐騎。

在攪拌過程中，還出現了致命的毒藥哈拉哈拉（*hālahāla*），威脅着天神與阿修羅的生命。希瓦前來救助，喝下了毒藥。最後，不朽的甘露出現了。毗溼奴化作美麗的少女摩西妮（Mohini），牽制住阿修羅，同時讓天神飲下不朽的甘露 *amṛta*，變得不可戰勝。

這是形而上學的表達，象徵我們在生活中如何被慾望推拉。生命的這一攪動會產生各種結果。當我們把整個存在奉獻給神聖，超越慾望的推拉，超越生與死時，不朽的甘露就會出現。那時，我們安住於終極極樂。道路上也許會有障礙，但當我們努力證悟終極狀態時，上師會在這場攪動中支持並保護我們。正如希瓦喝下攪拌乳海產生的毒藥一樣，在我們靈性成熟的過程中，

當無意識的根源模式、業力印記（*saṁskāras*）浮上表面時，上師會使弟子保持穩定。

奎師那說，在武器之中，祂是 *vajra*，即金剛雷電。這是天神之王因陀羅的武器。人們認爲毗溼奴存在於這件金剛雷電之中。因陀羅被特意賜予這件武器，是爲了特定的目的。奎師那沒有選擇自己的武器 *cakra*，即強大的法輪，而是選擇了因陀羅的金剛雷電。這件武器由偉大聖賢食乳仙人（Dadhici）的骨骸製成；他爲了消滅邪惡的弗利多羅魔（Vṛtāsura），獻出了自己的生命。

在牛羣之中，祂說祂是神聖的如意神牛 Kāmadhuk 或 Kāmadhenu；她也是在攪拌乳海時出現的。在印度教的生活方式中，母牛因其根本的實用價值而受崇拜。如意神牛被視爲能滿足一切願望的牛，也是一切母牛之母。

奎師那說，在促成生育與創造延續的力量之中，祂是愛神；在蛇類之中，祂是婆蘇吉（Vāsuki）。婆蘇吉是蛇王。攪拌乳海時，祂繞住作爲攪拌棒的須彌山，充當繩索。

在那伽（*nāgas*），也就是無毒蛇或地下世界的生物之中，奎師那說祂是阿南塔（Ananta），這條多頭聖蛇構成了毗溼奴的臥牀。據說，祂的各個蛇頭託舉着包括地球在內的所有行星。

在水界諸神之中，奎師那說祂是伐樓拿，也就是海洋之神。

在祖先之中，奎師那說祂是阿耶摩，即阿底提耶之一，掌管着一顆由我們祖先的能量體所居住的星球。

在執持紀律者之中，奎師那說祂是閻羅王，也就是死亡的掌管者。死亡是衆生生命中唯一必然之事，對貧富貴賤一視同仁，因此最能象徵絕對的紀律。梵語中的 *yama* 既有“約束、紀律”之意，也與死亡相關。Yama（制戒）也是帕坦伽利的八支瑜伽（*Aṣṭāṅga Yoga*）八個支分中的第一支。

在代提耶之中，奎師那說祂是普拉哈拉德：*prahlādaś cāsmi daityanāṁ*（10.30）。代提耶被認爲是曾與天神交戰的一族。普拉哈拉德是強大的代提耶王希蘭亞卡西普（Hiraṇyakaśipu）之子。他是個虔誠的孩子，是一致性的化身。年輕的普拉哈拉德是虔信的至高典範。他的一生表明，完全臣服於神聖是可能的，而這樣的臣服會使神聖在任何情況、任何時刻，都完全照顧祂的信徒。

在一切計算者之中，奎師那說祂是 Kāla，時間本身：*kālaḥ kalayatām aham*（10.30）。時間是終極的衡量者，沒有誰能夠戰勝它；它持續向前，不爲任何人停留。

在獸類之中，奎師那說祂是叢林之王獅子；在鳥類之中，祂說祂是鳥王迦樓羅，也就是毗溼奴所乘的神鷹。



我是羅摩

10.31 在淨化者中，我是風。在持武器者中，我是羅摩。在水生物中，我是鯊魚，在流淌的河流中，我是 Jāhnavi（恆河）。

10.32 噢，阿周那，在所有創造物中，我確是開始、結束和中間。在所有知識中，我是關於眞我的靈性知識。在所有論證中，我是邏輯。

10.33 在字母中，我是“A”。在成對詞中，我是複合詞，我確是永無止境的時間。我是見證一切的全知者。

10.34 我是吞噬一切的死亡，我是未來萬物的創造者。在女性中，我是名譽、財富、美麗的言語、記憶、智慧、忠誠和耐心。

10.35 在《娑摩吠陀》的讚歌中，我是 Bṛhat *Sāma* 讚歌，在所有詩歌中，我是伽耶特里（Gāyatrī）。在月份中，我是瑪格希爾莎月（Mārgaśīrṣa），在季節中，我是春天。

10.36 在所有的欺騙中，我是賭博。在光輝燦爛的事物中，我是光輝。我是勝利，我是努力，我是善中之善。

10.37 在 Vṛṣṇi 族的後裔中，我是瓦蘇德瓦·奎師那。在般度族中，我是阿周那。在聖賢中，我也是毗耶娑，在思想家中，我是烏沙那。

10.38 在統治者中，我是他們的權杖；在勝利者中，我是治國之道；在所有的祕密中，我也是沉默；在智者中，我是智慧。

在一切淨化之物中，奎師那說祂是無形而純淨的風—— *pavanaḥ pavatām asmi*（10.31）。風穿行於土、水、火等一切元素之中，並把雜質帶走。

在持武器者之中，祂說自己是羅摩，也就是毗溼奴的第七個轉世化身- *rāmaḥ śastra-bhṛtām aham*（10.31）。羅摩擊敗了擄走其妻悉多的楞伽惡魔統治者羅波那。羅摩是一位正義的統治者，被選爲父親王位的繼承人；可爲了成全父親的誓言，祂主動接受流放。羅摩被認爲是有史以來最偉大的弓箭手。在毗溼奴的十種轉世化身中，羅摩是緊接在奎師那之前的一位轉世化身。在水生生物中，祂又說自己是鯊魚，也就是最強大、最令人敬畏的存在。

在河流之中，祂說祂是恆河。恆河在印度被奉爲恆河女神，每天有數百萬人在恆河水中祈禱；每天有數百萬人在她的岸邊聚集，向恆河獻普伽，並在水中進行神聖沐浴。傳說中，聖賢加奴曾吞下從喜馬拉雅山奔流而下、衝進他修行之地的恆河；後來，跋吉羅陀懇求這位聖賢將恆河釋放出來。因此，恆河被稱爲“加奴之女”，並得到 Jāhnavi 這個名字。

恆河自喜馬拉雅山奔流而下，流向廣闊平原，沿岸分佈着無數朝聖地。人們世世代代尊崇這條聖河，並在她的河岸上進行日常祈禱。恆河被視作從天而降的神聖河流，以恆河文明祝福着這個星球。數以百萬計站在水中祈禱

的人，把自己的信仰與能量不斷注入整條河流之中；這也解釋了爲什麼恆河被認爲擁有一種難以言喻的自淨力量。

讓我再分享一個曾見諸英屬印度時期回憶錄的觀察。當英國人乘船從英國前往印度時，船上儲存的飲水會在漫長航程中變質；然而，從印度返航英國時，取自恆河的水即使一路航行到英國，仍然保持清淨。相關研究也指出，恆河之水確實具有驚人的自淨能力。

在一切創造物之中，奎師那說，祂是開始、中間和結束，以此確立祂就是一切過去存在、現在存在以及未來將存在的事物。祂是創造者、被創造者，也是創造本身-*sargāṇāṁ ādir antaś ca madhyaṁ caivaham arjuna*（10.32）。

在一切知識分支之中，祂說自己是終極的靈性知識，也就是真我實現-*adhyātma vidyā vidyānāṁ*（10.32）。其他知識分支主要源於智力；而真我實現，則需要直覺，以及某種超越智力的東西。

在一切論證之中，祂說自己是把一切連起來的邏輯。在字母中，奎師那說祂是第一個字母“A”-*aksarānāṁ a-kāro ‘smi*-也就是所有口語和書面語的起點。在成對詞，也就是梵語的一類詞中，祂說祂是複合詞。

祂肯定地說，祂是沒有終盡的時間，也是這個宇宙的創造者，亦即梵天。奎師那說，祂既是創造者，也是毀滅者。

在女性的品質中，祂說祂是那七位德維女神——賦予名譽、財富、美好言語、記憶、智慧、忠誠與耐心的女神。在梵語裏，所有這些品質本身都用陰性名詞來表達。祂說，女性之中的這些屬性，都來自祂。

奎師那在前面的詩句裏曾說過，在《吠陀》之中，祂是《娑摩吠陀》，也就是那包含美麗旋律與讚歌的《吠陀》。現在，祂進一步說：在這些讚歌之中，祂是*Bṛhat Sāma*，一支獨特的旋律。

我是伽耶特里

在一切詩歌韻律之中，奎師那說祂是伽耶特里——*gāyatrī chandasām aham*（10.35）。吠陀文獻中的許多祈請與禱文，都採用伽耶特里韻律，包括提毗伽耶特里、樓陀羅伽耶特里等等。這種韻律共有二十四個音節，通常分爲三行或四行。

這一節也可以被理解爲：在一切真言之中，奎師那就是伽耶特里。真言是神聖的音節，它能夠喚醒我們內在空間裏的神聖覺知。梵語真言在唸誦時所產生的振動，本身就具有淨化身心繫統、提升能量頻率的力量。奎師那在這裏指出，伽耶特里是一切真言中最崇高的一種。從最早的吠陀時代開始，它就備受尊崇。過去，孩子們進入傳統吠陀學苑——由開悟上師所辦的傳統吠陀學校——時，最先學習的就是這一道真言。

伽耶特里的字面意思，可以理解爲“引向解脫的聖歌”。它是對終極智慧的召請。這一祈禱喚醒自我覺知，並帶來內在圓滿：

Om bhūr bhuva suvaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yonaḥ prachodayāt

自由譯意如下:

我們向您頂禮。您統攝物質、心理與靈性的一切層面；您超越萬有，是至高的光輝。願您點燃我們內在的覺知。這是一則向至高智慧發出的祈禱，祈願那智慧本身，喚醒我們內在的智慧。

伽耶特里不僅僅是一則祈禱，也不僅僅是一道真言，它遠不止於此。它是一種密法（*tantra*），一種能在我們存在中創造巨大覺知與智慧的方法。真言指的是引人超越世間苦樂的音節。真言使我們更安住於內在中心，更加圓滿。密法則不止於此，它是一套即時傳遞系統。

通常，宗教會從童年開始，通過向我們灌輸價值體系和信念來制約我們；這些就是我們的業力印記（*saṁskāras*），即根源模式或過去的生物記憶。伽耶特里是一種能使我們徹底從業力印記中解脫的方法。它如同火炬，引導一個人行走自己的道路。古時，孩子們從幼年起就學習這道真言，以擺脫業力印記的束縛。

伽耶特里並不是爲了給人灌輸某種信仰，也不是爲了讓人向某位神明反覆唱誦，或者把它侷限在某種崇拜形式之中。它是一種純粹的方法，能夠直接引人走向純粹的智慧。只要帶着覺知不斷地觀照並唸誦這則真言，它就會自然而然地把一個人引向終極智慧。

伽耶特里真言所表達的是：*“讓我們觀想那喚醒我們存在中的智慧的能量；願那智慧本身，引導我們進入對祂的冥想。”*

沉思伽耶特里真言的意義，會在我們存在深處生起一種美妙的振動。在心中反覆吟誦，讓這則真言沉入存在深處，就像種下一顆種子；它將在內在世界與外在世界中結出無數果實。它不僅帶來我們想要的，也帶來一種內在空間，在那裏，我們一無所求。

在月份之中，奎師那說祂是瑪格希爾莎月，大致相當於公曆的十一月與十二月。在印度，這個時節常令人喜悅，因爲正值莊稼收穫的時期。此外，這個月也具有重要的靈性意義，因爲外琨塔十一日（*Vaikuṇṭa Ekādasi*）這一吉祥日子正落在此月。在神聖曆法中，這個月對應着清晨時分，即梵時（*brahma muhūrtaṁ*），是一天中最吉祥的時段。這是推薦專注於敬拜的時機。

在季節之中，奎師那說祂是春天。春天是自然界創造最旺盛的時候，樹上長出新花，天氣宜人，不太熱，也不太冷。因此，春天象徵着生命、成長，以及一個新週期的開始。

奎師那還宣告，在一切惡習之中，祂是賭博。也就是說，即便在人們所謂的惡習之中，祂的存在也並未缺席。任何自欺地認爲“神聖不在不道德之事中”的人，都應當明白：神聖無處不在，也貫穿一切活動與事物。藉此，奎師那也暗示了堅戰對於賭博的弱點，而這恰恰成爲引發大戰的重要原因。

般度王子堅戰，被稱爲世間最睿智、最正義的人，也正是因爲這一個弱點而跌落。

奎師那說，祂就是光輝，是一切燦爛事物中真正的光。祂宣告，祂是勝利者的勝利，是成就所需要的努力，也是諸德性中的薩埵（*sattva*），即善。

奎師那的父親瓦蘇德瓦，是 Vṛṣṇi 族或雅度族（Yādav）的一員。在 Vṛṣṇi 族人之中，奎師那說祂是終極者，瓦蘇德瓦·奎師那。

在般度族中，祂說祂是神射手阿周那。

在聖賢之中，祂說祂是毗耶娑，也就是偉大史詩《摩訶婆羅多》的作者，其中當然也包含《薄伽梵歌》。毗耶娑也被稱作“吠陀毗耶娑”，因爲正是祂把原本完整的一部《吠陀》分成了四部，好讓普通人也能理解其中的知識。

在思想家之中，奎師那說祂是優沙那，也就是蘇羯羅；祂是阿修羅-心智傾向負面的天人-的上師。

奎師那說：“我是權杖”，也就是 *daṇḍa*，國王用以維持秩序並執行懲戒的那根杖。作爲上師，奎師那所執持的，也是 *yoga daṇḍa*，是神聖智慧的權杖。統治者不僅是臣民的庇護者，也是法則的制定者與紀律的行動者；上師，同樣如此。



我的榮耀無盡

10.39 噢，阿周那，並且無論何種生物存在，我就是那種子。在一切被創造之物中，無論能動還是不能動，沒有一樣能夠離開我而獨立存在。

10.40 噢，懲敵者啊，我的神聖榮耀無窮無盡；我剛纔所說的，只是我詳細榮耀的一些例子。

10.41 你應當知道：無論何種榮耀存在，無論任何美麗、光輝、卓越的存在，其實都只是我光輝的一小部分所顯現出來的。

10.42 噢，阿周那，知道這麼多這樣的顯現，又有什麼必要呢？我只以自己的一部分，就遍及整個世界。

奎師那是在對阿周那說：“夠了，你已經承受不了更多了。無論我已經說過什麼，或還可能繼續說什麼，都不過只是海洋中的一滴水，只是我無邊本體的一點點顯現。沒有一樣東西不是我，也沒有一樣東西能夠在我之外獨立存在，更沒有一樣東西不是由我而生、由我而造。”

yac cāpi sarva bhūtānāṁ bījaṁ tad aham arjuna ||
na tad asti vinā yat syān mayā bhūtaṁ carācaram || 10.39

nānto ‘sti mama divyānāṁ vibhūtīnāṁ parantapa |
eṣa tūddeśataḥ prokto vibhūter vistaro mayā || 10.40

祂已經爲阿周那鋪好了背景，讓阿周那準備好去見證祂那無形的形態。此刻的阿周那，已經安住在完全的臣服與深深的感激之中。

現在，讓我們也帶着徹底臣服與完全感激的心境，去體驗奎師那的這些話語。

閉上你的眼睛，冥想奎師那的神聖榮耀。

爲一切曾讓你生命得以提升的方式，表達深深的感激。向任何曾幫助你獲得健康、財富和教育的人，表達深深的感激。他們每一位，都是神聖的表達。

記住他們每一個人，因爲他們曾在你生命中出現。想起一切曾幫助你綻放的人，帶着愛、帶着敬意，也帶着感恩，把他們一一召回心中。

想起那位賜給你這具身體的母親。她是神聖的化現，是至高梵奎師那的顯現。向她表達你的感激。再想起那位賜給你生命的父親。感受他的存在，並向他表達你的感激。

想起所有曾給予你教育的老師與教授。他們都是神聖的化現。感謝他們，因爲是他們讓你的生命與存在得以被拓展與豐富。

無論是誰幫助你在經濟上成長，或直接、間接地促成了你的豐盛，都把他們想起來，並向他們表達感激。深深地與你生命中的這些人重新連接。

無論是誰曾在你需要時給予你精神力量與對生命的理解，又是誰曾在你沮喪時給過你勇氣，都把他們想起來。他們是神聖的化現，是宇宙意識的代表。記得他們，也向他們表達你的感激。

想起所有曾幫助你在靈性上成長、曾幫助你增進靈性理解的人。向他們表達你的感激。他們都是神聖的代表。

無論是誰在物質財富層面或靈性成長上幫助你理解，都把他們想起來，並把你的感激送給他們。

最後，把感激獻給神聖能量，獻給至高梵奎師那。正是祂，在我們的生命中賜下了這樣的智慧與理解。

只要放下你自己，與宇宙能量合一。願你成爲整個宇宙的一部分，成爲那股推動太陽、月亮與地球運轉的能量的一部分。

Oṁ śānti, śānti, śāntihi...

放松。現在睜開眼睛。至少在接下來的幾個小時裏，繼續維持這種臣服的心情。放下你自己，你會看見，這份體驗會在你內在創造奇蹟。它能轉化你。

忘記你自己。放下你自己，讓神聖、讓這股宇宙能量來主導。讓祂存在，讓神聖存在。這種臣服的心情會轉變你的整個意識，也會讓你親身體驗奎師那在這裏所揭示的終極真理：祂的榮耀，祂的 *vibhūti*，祂神聖的榮耀。

當你喜悅時，你所看見的一切都會顯得神聖而榮耀。願你抵達那樣的極樂。

讓我們向至高梵奎師那、向那宇宙的能量與存在本身祈禱，願祂引導我們所有人，並賜給我們永恆的極樂（*Nityānanda*）的體驗。

謝謝你!



《薄伽梵歌奧義書》（***Bhagavad Gītā Upaniṣad***）是一部論述絕對實相之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***）。其中第十章“神聖顯現之瑜伽”（***Vibhūti Yogaḥ***），以聖奎師那與阿周那的對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād***）形式呈現，至此結束。

第十一章

宇宙形態見證瑜伽

Viśvarūpa Darśan Yogaḥ

奎師那：宇宙的窗口

如何體驗宇宙意識？究竟會發生什麼？要經驗這種意識，需要具備怎樣的基本資格？在這一章裏，奎師那不僅會作出解釋，更會以祂宇宙性的臨在，直接賜下純粹的體驗。



奎師那：宇宙的窗口

在本章中，奎師那向阿周那展示祂的宇宙形態與神聖形態，賜給阿周那宇宙意識的體驗。阿周那即將第一次體驗奎師那的神聖形態。在《*薄伽梵歌*》的所有章節中，本章“*Viśvarūpa Darśan Yogaḥ*”，即*宇宙形態之見*，具有極其特殊的意義。正是在本章中，奎師那揭示了祂的神聖真我，即至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）。在其他地方，祂以*至高梵*奎師那的權威說話，但仍以凡人奎師那的形態在場。現在，應阿周那的請求，祂向阿周那揭示祂真正的宇宙真我。

從這個意義上說，這是《*薄伽梵歌*》所有章節中最重要的一章，不是因爲它在哲學上或靈性上的重要性，而是因爲神聖的直接顯現。當宇宙形態向阿周那顯現時，如果一個人像阿周那那樣沉浸於本章的內容之中，就無需再多說什麼來獲得體驗。

在上一章中，我們也與阿周那一起，傾聽了奎師那的榮耀，祂是神聖的完整表達。奎師那宣告：“在樹木中，我是榕樹；在持武器者中，我是羅摩；在神通者（*siddhas*）中，我是迦毗羅；凡是最卓越的，我都在其中閃耀。”

奎師那並不是在誇耀自己“最好”。祂真正要表達的是：凡存在的一切，都顯現在祂自身之中；祂就是存在的真正精髓。到了這裏，關於祂榮耀的語言表達已經足夠，接下來必須進入直接的展示。奎師那要用親身體驗來向阿周那證明：祂究竟是誰。

覺者與自負者之間的差別就在於：自負者也會宣稱自己感知到某種事實，但只有覺者能夠把體驗本身賜給別人。凡人能做的，只是說話，僅此而已；他並沒有體驗來支撐自己的宣告。

我們所知的整個存在是不真實的。那麼，其中又有什麼會是真實的呢？對於一個我們根本無法控制的生命，我們怎能誇耀並居功呢？我們無法控制自己接下來吸入的那一口氣，無法控制所愛之人還會活多久，也無法控制生命過程中會發生什麼。然而，我們卻相信自己掌控着整個生命。

神聖，還是錯覺?

金牀魔王（Hiraṇyakaśipu），這位惡魔之王，認爲自己是神，並要求臣民唸誦他的名字：“*Hiraṇyāya namaḥ*。”奎師那同樣宣稱自己是神。兩者的差別在於，金牀魔王無法把體驗賜給臣民。他告訴他們：“要麼相信我是神，要麼我就殺了你！”無論臣民實際上是否相信他是神，他都威脅他們這樣做。請理解，靠鮮血或麪包使人改信，毫無幫助。雖然他們都宣稱自己是神，奎師那卻能真正證明這一點。祂能夠把宇宙意識的體驗賜給人們！

沒有任何偉大的上師，會相信真理能夠靠恐懼和貪婪來傳播。所有真正偉大的上師，都是通過無條件的愛與慈悲來傳遞自己的教導；而這也是真理流傳的唯一方式。不幸的是，追隨這些靈性上師的人，本身並不總是上師。他們以宗教的形式從事商業經營，成爲組織者，而不是領導者。對這些人來說，恐懼與貪婪便成了最方便的工具，因爲他們本身並沒有真理的體驗。

那麼，我們該如何判斷：一個人是真正覺悟的上師，是真正的轉世化身；還是僅僅陷入了自負？請聽，標準就在這裏：如果祂能夠把體驗直接給予別人，那麼從祂那裏流出的就是真理。在這一章裏，奎師那清清楚楚地表明：*祂就是一切*，並且親自向阿周那展示了祂的神性。祂在這裏，真正做到了言行一致。

在《聖典薄伽瓦譚》（Bhāgavatam）中，有一首美麗的詩句，是牧牛女（gopī，溫達文 Briṇdāvan 的牧牛女）唱給奎師那聽的；對她的族人來說，祂就是一切：

tava kathāmṛtaṁ tapta jīvanaṁ
kavibhirīritam kalmaṣāpahaṁ
śravaṇamaṇgalam śrīmadātatam
bhuvi grhṇanti te bhūritā janāḥ

“噢，奎師那，*tava kathāmṛtaṁ tapta jīvanaṁ*……您的話語，以及關於您的話語，都是 *kathāmṛtaṁ*，是不朽的話語、甘露的話語，是*關於*您、也*由*您說出的話語。僅僅傾聽這些話語，您就在我們內在創造了吉祥。

“這些話語被偉大的聖賢（*Ṛṣis*）尊崇並傳誦爲最高真理。我們這些曾經體驗過您的人，只要談起您，就會一次又一次被喜悅浸透。您讓我們的整個存在重新煥發青春。僅僅通過聽見關於您的話語，聽見您親口所說的話，我們就被帶到一個全然不同的層面。”

如果你愛上了奎師那，這就是認識祂、享受祂的一章。在這一章裏，祂不作任何教導。所有智性上的教導都已結束。祂直接給予體驗：“*我就是一切。*”祂給予終極宇宙意識的體驗，以及祂存在於一切之中的領悟。阿周那體驗到了宇宙意識。這整章都是純粹的體驗。

我們首先需要明白的是：擁有宇宙意識的體驗，究竟是否可能？第二，經驗它的基本資格是什麼？第三，在這樣的體驗中，我們內在到底會發生什麼？這三件事，就是我們將在本章中理解、並進一步探索的——也就是體驗奎師那作爲“宇宙窗口”的奇妙可能性。

愛奎師那，以體驗奎師那

在上一章裏，奎師那已經給予了關於祂是終極者的智性說明。與其說那是一種智性的表達，我更願意說，那是向一個深陷愛中的人所作的表達。只有當一個人達到阿周那的成熟度時，奎師那才能成爲神。真理只應當在一個人具備資格、並且已經成熟時被宣告。也只有當你達到阿周那那樣的成熟度時，你纔可能真正體驗到奎師那的神性。當你與某個人深深相連時，即使他看起來十分普通，在你眼中也會顯得神聖。

希瓦（Śiva）在《密續》（Tantra）中說，當一個人放下他的幻想時，他就成爲希瓦，他的妻子成爲烏瑪（Umā）。他達到希瓦性（*Śivatva*）的狀態，希瓦的狀態，而她達到女神（Devi）的狀態。真理只有在聽者準備好時才能被表達。

奎師那以愛統治。雖然祂是雅度（Yādava）氏族的國王，但祂統治不是靠權威和權力，而是靠愛和慈悲的個人榜樣。那些與奎師那生活在一起的人認同祂，愛祂超越了他們自己。

一個人如何在過着正常生活的同時獲得開悟？在《希瓦經》（*Śiva Sūtra*）中，希瓦說丈夫和妻子過着正常的夫妻生活沒有錯，但他們需要放下對彼此的幻想。當我們沒有幻想地生活時，另一個人看起來就像神。只有那時另一個人纔是真實的。

請理解，每個人都是神，包括*你*。但我們每個人都帶着自己關於神的觀念，並試圖把其他所有人都塞進那個框架裏。當他們不符合那個框架時，我們扔掉那個人而不是扔掉那個框架。

請理解。當你如其所是地與另一個人深深連接時，當你能圓滿並接受任何人如他或她所是時，你就建立了一種神聖的關係。然而，要做到這一點，你必須首先學會做自我圓滿，並接受你自己的自我如*你*所是。請聽，當你試圖不斷地雕琢彼此時，你只會在你的生活中造成不快樂和不圓滿。但是當你與自己圓滿，與他人圓滿，並接受每個人如他們所是時，整個世界就顯現爲神。

這可以通過兩種方式實現。首先，通過你自己的苦修（*tapas*），你的靈性苦行，你通過反覆經歷這種體驗來獲得成熟。你需要不斷放下你對其他人的幻想。其次，上師也可以通過向你注入巨大的能量，通過將你帶到祂自己的頻率來給予你這種體驗。但即使要保留上師的能量，你也需要一定程度的成熟。這就是在本章中發生的事情。奎師那宇宙形態的頻率對阿周那來說太強了，他無法承受，他哭喊着請求奎師那恢復祂正常的形式。

一個小例子：有一次我在電視上觀看美國卡特里娜颶風的災難時，一位寺院修行者問我爲什麼會發生這樣的災難。我試圖向他們解釋，這有點像你開車或 SUV，偶然壓過了一個小螞蟻丘。對螞蟻來說，這是一場自然災害。它們可能會稱之爲“SUV 颶風！”但對你來說，你甚至沒有意識到這場災難。你只是在開 SUV。你能在這件事上與螞蟻產生共鳴，或者說壓過它們的螞蟻丘是預先註定的嗎？它們的邏輯和你的邏輯完全不同。它們既不能質疑你，你也不能回答它們。

我們只能得出結論：“這都是神的旨意。”任何有組織的宗教給出的解釋也是如此！對於這些體驗，永遠無法給出邏輯性的答案或解釋。螞蟻的頻率、邏輯、感知和概念與我們的完全不同，就像我們的又與宇宙意識完全不同一樣。這種意識的頻率在一個完全不同的維度上。從宇宙層面來看，這有點像一杯水灑在一個螞蟻丘上，沖走了螞蟻。

無法理解那個層面或頻率是什麼。可能的是我們提升我們意志或意識的頻率，與它合一，學會與它共存並體驗它。神和你的妻子都無法被理解；只要學會與祂和她一起生活！

如果這個人有魅力，又善於言辭，他就會創造一種新的哲學，並欺騙一羣人。這大概就是爲什麼偉大的哲學家能夠說服別人，卻沒有說服自己。我認識一位偉大的無神論者，在臨終時念誦神的名字！他試圖說服別人、讓別人改信的行爲，本身就證明他自己並未被說服。

請注意，改變信仰是一種智力和心理犯罪。而那些沒有深刻的、個人的神聖體驗就使他人改信的傳教士，總是陷入最糟糕的抑郁之中。他們因自己的行爲而懲罰自己。

一位來自俄克拉荷馬州、與我們有關聯的人是神職人員中的一位牧師。他喜歡我們的項目，並最終成爲我們冥想項目的老師。我從未要求他皈依我們的宗教。首先，我自己沒有任何宗教！沒有必要，因爲我所教的是純粹的*satya*，也就是真理。

就像這樣：奎師那給予阿周那的內在之光的真理屬於人類，而不是任何特定的宗教。沒有必要皈依任何宗教。只要你理解真理，並在圓滿的空間中快樂而強烈地生活就足夠了。

請理解，你們每個人都是神聖的！你們都是按照神聖的模子鑄造的。你所需要的只是這種意識——你也是神聖的，並且開始有力地生活和散發神聖。

這就是奎師那，轉世化身，和金牀魔王（Hiraṇyakaśipu），惡魔之間的區別。金牀魔王只是在玩遊戲，而他自己卻沒有體驗。奎師那直接給予體驗。當祂宣稱祂是神時，不是爲了滿足祂的自我，而是爲了讓我們體驗真理。祂告訴阿周那，祂說這些話是爲了阿周那。

現在讓我們進入詩句並考察三個問題：

宇宙意識能否被體驗？體驗這種意識的基本資格是什麼？當一個人體驗它時會發生什麼？這三個問題由奎師那在本章中優美地解釋了。

我希望看到您的神聖形態

11.1 阿周那說：噢，至尊！通過傾聽您關於存在至高祕密和您榮耀的智慧，我感覺我的錯覺已經消失了。

11.2 噢，蓮花眼的奎師那！我已從您那裏詳細聽聞了所有生物的創造與毀滅，以及您無窮無盡的偉大。

11.3 噢，至高掌管者（Parameśvara），雖然您如您所宣稱的那樣在我面前，我仍渴望見到您那神聖的宇宙形態。噢，至尊神我（Puruṣottama），至尊存在。

11.4 噢，我的至尊（Prabhu），如果您認爲我有可能看見您的宇宙形態，那麼，噢，瑜伽及一切神祕力量的掌管者（Yogeśvara），請慈悲地向我展現那不朽的宇宙眞我。

在許多人的心智中，奎師那被認爲是一個轉世化身。正是在這一章中，奎師那揭示了祂自己不僅是一個轉世化身，而且還是萬物流淌的真正源頭。祂是萬源之源，萬因之因，所有世界和宇宙的源頭。

阿周那已經從奎師那那裏聽到了他需要做的一切。阿周那的問題都消失了；他的疑慮、他的不圓滿和錯覺都溶解了。在上一章中，奎師那向阿周那解釋了*祂真正是誰*。

並不是說阿周那不知道奎師那的偉大和祂的神性。正是基於他對奎師那的深厚信仰，阿周那選擇讓這位上師作爲他的戰車御者，手無寸鐵地協助他，而難敵則選擇了奎師那龐大的雅度軍隊。

儘管阿周那對奎師那有信仰，但他也有自我懷疑。懷疑和信仰是同一枚硬幣的兩面。你不可能只有一面而沒有另一面。在智力層面上，阿周那已經消除了他的疑慮。在情感層面上，他也消除了他的疑慮。但在存在層面上，在他存在的核心深處，阿周那有自我懷疑。他仍然爲他將要做的事情而煩惱。

阿周那除了奎師那之外，沒有其他人可以求問。直覺上，阿周那在奎師那中看到了他自己的真我。那羅（*Nara*），人，遇見了那羅亞納（*Nārāyaṇa*），神聖者。阿周那在他存在的深處知道，奎師那，只有奎師那能夠提供他內心深處升起的自我懷疑的答案。

宇宙意識能否被體驗?

一步一步地，奎師那清除了阿周那的自我懷疑。首先，奎師那解決了阿周那智力上的疑慮。奎師那向他解釋了阿周那從字面閱讀經文中產生的誤解，以及阿周那所理解的對與錯。“你面前的所有人都已經死了，”至尊說：“我很久以前就消滅了他們；那你還擔心什麼？做你需要做的事。”

然後奎師那清除了阿周那可能有的任何揮之不去的情感疑慮，通過向他解釋祂，宇宙的掌管者，到底是什麼。祂告訴阿周那*祂真正是誰*。在詳細說明了祂所有的榮耀之後，奎師那說祂的神聖顯現，祂的 *vibhūti*，沒有盡頭。

凡有榮耀、強大和繁榮之處，奎師那就在那裏。奎師那總結說，不需要詳細的知識，因爲祂僅僅用祂神聖真我的一個片段就支撐着所有的存在。

現在，最後，時機已到，阿周那要看到奎師那*真正的樣子*。阿周那站在最後一步。他懇求道：“我的錯覺已被驅散，我現在意識到了您的神性。現在請向我展示您真正是誰。”

mad anugrahāya paramaṁ guhyam adhyātma saṁjñitam |
yat tvayokaṁ vacas tena moho ‘yam vigato mam || 11.1

然而，阿周那仍然有些遲疑。他想知道，卻又不確定自己是否真的承受得住那份真理的體驗。所以他說：“如果您認爲我能夠看見您的形態……”這句話清楚表明，他內在仍有一絲恐懼，也仍殘留着自我懷疑。是的，奎師那已經說過，祂早已摧毀了阿周那所有的敵人；可在阿周那眼前，那些人依然真真切切地站在那裏。他相信奎師那所說的話，可他的感官卻還在向他講述另一個故事。

別人怎麼想並不重要，真正重要的是：*我們*自己怎麼想。我們必須准備好承擔責任，並准備好面對任何到來的事。即使是簡單的真理或體驗，也不能輕易交給任何人，因爲接受者必須擁有足夠的成熟，才能承載自己所接受到的東西。

2005 年，在前往喜馬拉雅四大聖地（*cār dhām*，印度教的四處聖地）朝聖期間，一位來自美國的信徒不斷請求我，希望得到瑪哈瓦塔·巴巴吉（Mahāvatār Bābā）的達顯（darśan）。瑪哈瓦塔·巴巴吉是帕拉

瑪罕撒·尤迦南達（Paramahamsa Yogānanda）的上師之師（*Paramaguru*），永恆地安住在喜馬拉雅的這些地方。在我眞我實現之前，祂曾賜予我名字，因此，祂實際上也是我傳承中的上師之師（*Paramaguru*）。我告訴她，我對此其實無能爲力；但如果她眞的有信心，祂自會顯現。後來，當她騎着小馬在從高裏昆德前往凱達爾的路上時，她眞的見到了巴巴吉經過。等她回來把這件事告訴我時，我知道：她確實獲得了一次眞實的體驗。我也告訴她，那股能量的影響會在她身上持續很長一段時間。接下來的六個月裏，她的身體一直都在適應那股極其強烈的能量體驗。

在這裏，阿周那說：“如果您認爲我能夠看見您的宇宙形態，我的至尊，請向我展示您那毫無遮蔽、已經顯現的宇宙真我。”請理解，在進入體驗之前，你必須有勇氣承擔任何到來的事。

我認識一些人，他們冥想大約一年之後，開始體驗無邊界的狀態。他們感到驚恐、震動，害怕失去自己。我告訴他們，冥想本身就是爲了讓他們獲得無邊界的體驗。這就像費盡周折邀請客人到家裏來，等客人真的到了，你卻對他的到來感到驚訝！人們第一次擁有這種體驗時，總會受到震動，並試圖逃避。

在內在覺醒課程（Inner Awakening）的黑暗冥想中，許多人會達到失去身體意識的狀態。他們感到害怕，不願順着體驗繼續下去。冥想結束後，他們告訴我發生了什麼。可是到了那時已經太遲了，他們已經錯過了機會！

密集練習唸誦的人也會遇到這種情況。當神聖開始給予他們體驗時，他們被恐懼震動，於是停了下來。當你冥想神聖、某個咒語或神時，得到異象或達顯（darśan）時，不要試圖逃避。請理解，神聖絕不會擾亂你，只有你的恐懼會擾亂你。當你擁有這種體驗時，要有勇氣順着它繼續下去。對於神聖，沒有什麼是過多的。因此，不要擔心在靈性上做得過頭。靈性能量和靈性體驗沒有所謂的過多。*bhakti*，也就是虔信，不會過多；神聖不會過多，極樂也不會過多。

在這裏，阿周那說：“如果您認爲我能夠看見您的宇宙形態……”他渴望體驗，卻把責任推給奎師那。他想要甜食，卻又不想承受糖尿病的風險。當然，神聖的甜食，永遠不會讓你得糖尿病。

> 我有機會訪問了梅爾科特（Melkote），印度聖人羅摩奴闍（Rāmānujacārya）居住過的地方。
>
> 那裏的貢品（*prasād*），也就是供奉給神之後再分發給衆人的食物，非常美味，而且甜得驚人。我心裏忍不住想：這些信徒天天喫這樣的貢品，難道不會得糖尿病嗎？可後來，當我被告知整個村裏都沒有糖尿病患者時，我着實感到驚訝，儘管每個人每天都在食用這些貢品！
>
> 請理解，供奉給神的食物會被賦予能量，轉化爲 *amṛta*，也就是甘露。我們在供奉貢品時所念誦的眞言，會淨化它，也會賦予它力量。

當食物被放在寺廟的神像前，而四周不斷有*眞言*被唸誦時，食物會吸收那純淨的靈性能量，並開始散發神聖、積極的品質。喫貢品，並不會使人致病。

有了神聖的能量，結果永遠是積極的，絕不會是消極的。你不可能死在甘露之海（*amṛtasāgara*）裏。一旦真正涉及神聖，你唯一需要做的，就是讓自己的整個存在跳入其中。你所需要做的，就是放鬆地進入祂，好讓轉化真正發生。

阿周那說：

manyase yadi tacchakhyaṁ mayā draṣṭum iti prabho |
yogeśvara tato me tvaṁ darśayātmānam avyayam || 11.4

“如果您認爲我能夠看到，至尊啊，瑜伽自在者——一切神祕力量的掌管者，請向我展示您的宇宙形態。”

你們中的許多人，其實都像阿周那。說到底，你們每個人都像阿周那。你們不想承擔任何風險；你們希望上師爲你們計算好所有風險。你們希望上師讓這個體驗變得無風險、安全、而且愉快。可不幸的是，事情並不是那樣運作的。是的，這種體驗本身是極樂的，是解放性的；但正是這份極樂的體驗，會摧毀你的身份，殺死小我，並在你裏面重新創造出神聖。

如果你還想保持自己原來的樣子，那就不要請求這種體驗。上師的工作，本來就是轉化。上師是一位外科醫生，一位專門切開小我的外科醫生。一旦你來到祂面前，其實就已經無法真正回頭了。我總告訴人們，一旦他們踏進寺院的大門，就已經作出了一個終生的、不回頭的承諾。即使他們後來走了出去，他們也依然無法真正擺脫我！

在上師面前，並不存在所謂“部分臣服”。也不存在這樣的心理：“請給我一點我能夠承受的，先讓我嘗一小口，看看我喜不喜歡；如果喜歡，我再多要一點；如果不喜歡，我就不要了。”

當然，上師比你更瞭解你究竟准備到了什麼程度。這就是爲什麼，我會分階段地在你身上工作。只要你還沒准備好，我給你的就只是頭腦和眼睛的甜頭，僅此而已。你可以高高興興地凝視一下，然後離開；此時你所能承受的，也不過就是“形式”而已。只有當你的嚴肅目的真正建立起來，我纔可以開始在你身上工作，而不必擔心你會從手術檯上逃跑。在那之前，你只是在一種“自己已經臣服了”的錯覺中行動。可說到底，那依然只是另一個幻想。

在寺院裏受訓練的見習僧侶（brahmacāris）明白上師話語的力量。他們會傾聽，完全地傾聽，而不動用邏輯和理性。因爲邏輯和理性總是伴隨着小我一起出現。若要無我，就需要處於無心智的狀態，並放下邏輯。

阿周那已經是一個成熟得多的弟子了。他嘴上說出來的話，乍看之下，好像只是任何普通人都會說的話；可實際上，他在這裏所暗示的遠比表面多得多。“請讓我見到您的宇宙形態，”阿周那懇求道：“如果這符合您的意願。我渴望那樣的體驗，但決定權在您。讓該發生的，由您來決定。”他真正想說的是：“我已經真正聽進了您所說的一切。我的問題已經消失，我的錯覺也已經蒸發。我真正理解了您的偉大。那麼，我是否可以親見您真實的形態？”

“我並沒有資格向您索要這一切。不是因爲我做過什麼苦行，我就配得；也不是因爲我在頭腦上理解了您多少，我就配得；更不是因爲我的虔信已經足夠圓滿，我就配得見到您真正的形態。我本來沒有資格要求。可是，帶着全部的謙卑，作爲您的信徒，作爲一個向您臣服的人，我仍然懇請您向我顯現您真正是誰。請讓我看見您全部的輝煌、勇力、智慧、真理，以及您真正的一切。”



讓我賜給你神聖之眼

11.5 至尊說：

親愛的貢蒂之子（Pārtha）啊，現在看我成百上千種形態，它們有無限的神聖種類、無限的色彩與形狀。

11.6 噢，婆羅多後裔啊，在這裏看見阿底提諸子、婆蘇、樓陀羅、雙馬童、瑪魯特，以及其他諸神的種種顯現；也看見許多從未有人見過的奇妙形態。

11.7 噢，阿周那，現在就在我的這具身體之中，看見整個宇宙匯聚於一處；看見一切動與不動的存在，也看見你心中所渴望見到的其他一切。

11.8 但是，你無法用肉眼看見我。我現在賜予你神聖之視，讓你得見我神聖的力量與榮耀。

在這一節詩中，奎師那解釋了整個達顯（darśan，親見），也概括了整章。這一節詩需要作爲一個整體來閱讀和理解。

奎師那說：“噢，貢蒂之子，請看我成百上千種神聖形態。它們是無限的神聖形式，具有不同的顏色、形狀與大小。噢，婆羅多後裔，看見阿底提諸子、婆蘇、樓陀羅、阿須毗尼雙神、瑪魯特，以及許多此前從未有人見過的奇妙顯現吧。”

可在真正賜下宇宙形態之前，祂先作出了一個極其重要而又優美的宣告：“噢，阿周那，你無法用普通的眼睛看見我的形態。若要看見它，你需要的是 *divya netra*，也就是神聖之眼，第三隻眼。”

na tu māṁ śakyase draṣṭum anenaiva sva-cakṣuṣā |
divyaṁ dadāmi te cakṣuḥ paśya me yogam aiśvaram || 11.8

"divyaṁ dadāmi te cakṣuḥ……讓我賜給你神聖之眼，使你能夠看見我、體驗我。"從這一節開始，祂賜下 *Viśvarūpa darśan*，即祂宇宙形態的親見。

奎師那是在說：“噢，阿周那，願你開始看見這一切——看見存在中所有的 *sthāvara* 與 *jaṅgama*，也就是一切不動與可動之物；看見那普通人根本無法看見的宇宙。即使是偉大的聖賢，也從未見過這樣的景象，對此一無所知。”

阿周那是奎師那最親密的朋友之一，他們之間作爲朋友的情感羈絆極深，自幼便彼此熟識。即便奎師那與所有般度族兄弟以及俱盧族都很親近，祂與阿周那之間的連接依然格外特殊。再加上，阿周那本身也極其聰明，兼具學識。

然而，無論是深厚的友誼，還是阿周那的智慧與學識，都仍不足以讓他真正理解奎師那的真實本性、真實本質，以及祂諸多層面的存在。還有太多能量的形式與顯現，是人類根本聞所未聞的。奎師那出於對阿周那無限的慈悲與愛，將這一切奇妙形態都向他顯現出來。

這是一個奇妙無比的事件。現在，奎師那賜給阿周那一種力量，使他得以看見整個宇宙中所正在發生的一切——不僅是現在，也包括過去與未來。

達顯：神聖形態是可以被看見的

在這裏，再次出現了三個問題，它們也是整章的精髓:

神聖形態能被看見嗎?

看見神聖形態的資格是什麼?

當你真正看見神聖形態時，究竟會發生什麼?

我可以非常明確地告訴你：神聖形態是可以被看見的。許多覺者上師都曾體驗過這樣的意識。

讓我舉一個*我自己*生命中的例子。

在經歷了九年的苦修之後，有一個時刻，我陷入了極深的沮喪。我開始懷疑：我是不是正在浪費自己的整個人生？我是不是隻是一直在讀書、一直在依照早期上師們所說的話去生活、去實踐，而這一切其實根本沒有意義？我開始懷疑，所謂“開悟”這種東西到底是不是眞有，還是說，這只是我整個生命的一場浪費。

在某個階段，我開始害怕：自己是不是已經把生命最寶貴的精華、最珍貴的青春，全都傾注在 *tapas*，也就是苦修之中，而這一切也許根本不值得？這眞的值得犧牲一切去換取嗎？

突然，在某個時刻，我覺得自己陷入了深深的抑鬱。其實，後來我才明白，那並不是抑鬱。那是絕望的處境、深刻的個人追尋，以及一股“要麼做成，要麼去死”的衝動。現在我知道，一個人需要先到達這一階段，才能了悟眞理。

凡是靈性苦修該做的，我都做了，沒有留下一點未曾嘗試。例如，有一段時間，我築起一圈直徑六英尺的火牆，坐在裏面持續唸誦，以免自己睡着。就這樣，我盡己所能，嘗試了數百種技巧。因爲仍然沒有任何事情發生，我得出結論：要麼根本沒有開悟這回事，要麼它是我無法達到的。

我開始強烈地認爲，所謂開悟，不過是某些人爲了滿足自己的小我而編造出來欺騙世人的把戲。我對整個系統開始懷疑，並逐漸失去了信心。一直以來給予我靈感的羅摩奎師那的照片——那張我每天都會拿來禮拜的照片——也在那一刻被我在厭惡、抑鬱和憤怒中用力扔了出去，連玻璃框都摔碎了。

那時我住在奧姆卡瑞什瓦爾，在中央邦的一片森林裏，靠近神聖的納爾默達河岸邊。我有一串念珠（rudrākṣa），它一直陪伴着我——我用它唸誦祈禱文，做長時間的苦修。它幾乎像我的生命線一樣，是我極爲尊重的東西。

在憤怒和抑鬱中，我把 *rudrākṣa*（神聖能量念珠）扔進納爾默達河，也把眞言（*mantra*）從心智中拋了出去。

我下定決心：“不再冥想，不再靈性。夠了！”我已經厭倦了那些所謂覺者上師們玩的遊戲。我乾脆把一切都扔掉，徹底放棄了。

然後，我閉着眼睛走進了納爾默達河。那裏的水深至少有六十英尺。我只是閉着眼睛，不停地向前走。恐懼抓住了我，但我依舊繼續往前。等我重新睜開眼時，發現自己已經站在了河的對岸！直到今天，我都不知道那究竟是怎麼發生的。我不知道腳下是不是一直都有石頭，也不知道自己是不是漂了過去，還是河水眞的分開了。但有一點我很清

楚：要讓我再走一遍回去，我是絕對沒有這個決心的！爲了回到出發的地方，我不得不走到幾英里之外最近的那座橋。

就在這件事發生之後的第七天，我加入了上師們的“遊戲”！開悟與宇宙意識的體驗，就那樣發生在我身上了。從那以後，它再也沒有離開過我。

所以，對“這能被體驗嗎？”這個問題，答案非常明確：*是的*。作爲一個曾經和你一樣的人——我只是出於一種簡單的禮貌，把這個事實告訴你——我可以坦率地說：“*是的，老實告訴你，這是可以被體驗的。*”

這是一個紮實的真理，一個可以被親身體驗的承諾。請理解，我沒有任何既得利益，需要來說服你接受某一種意識形態。我所擁有的，只是一種簡單的禮貌——就像告訴一個朋友前方的交通狀況，並建議他走另一條路一樣。

在我們的生命中，體驗這個真理，體驗這個宇宙形態，絕對是可能的。永遠不要想：“這不適合我。”它是爲每個人准備的！然而，除非你先確信擁有這種美麗而強烈的體驗的可能性，否則繼續聽下去都只是浪費時間。如果你把這一切只當成另一個故事，那就別在這裏浪費時間。

你首先必須知道：這是可能的。只有這樣，奎師那的話纔會在你的存在之中真正起作用。如果你能夠在體驗了這個宇宙形態之後離開這裏，我會真的非常高興。哪怕只是帶着其中的一瞥離開，也足夠了。若要讓奎師那這些話在你身上起作用，你首先必須確信，它有可能發生在你身上，並且明白：這些不僅僅是話語。讓我公開地、直接地、基於自己的經驗告訴你：“*這是可能的。*”

奎師那的這些話，不只是詞語，不只是經文裏的句子。它們是會深入你內心、並在你身上產生驚人作用的技術。你所需要的，只是對上師有完全的信任，相信祂所說的一切都會發生。我向你保證，它*會*發生。

誰能看見神聖形態?

接下來，資格是什麼?

從根本上說，奎師那借着把這種體驗賜給阿周那，本身就在證明：不需要任何資格。因爲阿周那自己其實也沒有那種資格。他既沒有承擔責任，也還沒有完全理解奎師那所說的一切。他只是幸運地處在奎師那的臨在中，僅此而已。同樣地，你現在能夠坐在這裏，而不是被卡在某個交通堵塞裏，也是一種幸運。你本可以有成千上萬種別的去處，也有那麼多別的選擇；可在這一切可能之中，你選擇了在這裏。而這，本身就已經是唯一真正需要的資格。

事實上，你就是曾在奎師那較早的形態中錯過祂的那個阿周那。你如今在這裏傾聽或閱讀，並非任何偶然或神聖的巧合。你現在在這裏，是有原因的。這就已是足夠的資格。務必確保這一次不再錯過奎師那!

你每天來到這裏，本身就說明：你的無意識心智早已接收了這裏所說的一切。若不是這樣，你第二天根本不會再回來，你也不會繼續聽、繼續讀這一章。

有一個人告訴我，這幾天裏，他每天一睜開眼，就發現自己竟然在等待晚上 5:30，好趕來參加《梵歌》的講座！如果你在等待，就說明這些話早已進入了你的存在。所以，請相信：你已經爲這種體驗作好了準備。

問題之一是：即使你其實已經符合資格，你也仍然不相信自己符合資格！這正是因爲社會和宗教傳教士不斷地因各種事情責備你，從而在你內在製造出內疚和自我懷疑。

也正因爲如此，你對自己失去了信任和信心。可現在，聽了這麼多天之後，你仍然還坐在這裏，這本身就已經證明：你的無意識心智接受了這些思想，也正在被這些思想所豐富。你的有意識心智也許還在掙扎：“我到底爲什麼要坐在這裏？”但你坐在這裏這個事實本身，已經說明：在無意識層面上，你早已允許自己被豐富，也已經開始享受這些思想。請理解：允許上師來豐富你，是豐富你自己的最好方式。

你能與奎師那的偉大思想協調一致，本身就是你的幸運。只要真正理解了這一節詩，我們便會進入一種冥想，至少去瞥見宇宙性的奎師那當年賜給阿周那的東西。阿周那並沒有什麼“資格”去獲得從奎師那那裏得到的那一切。那麼，既然祂能把它給阿周那，爲什麼不能給我們呢?

首先，我們承認擁有這種體驗的可能性。我們都已經理解了：它是可能的。接下來，是資格：我們也已經理解了，僅僅因爲我們在這裏，就已經足夠資格。

有人曾問印度的覺者上師聖尊拉瑪那·馬哈希（Bhagavān Rāmaṇa Maharṣi），開悟需要什麼資格。聖尊回答說，僅僅活着，單純地存在，就是唯一需要的資格！

最多隻能說，唯一的資格是敞開。如果你沒有它，就不會每天來到這裏。我們從不允許“我們具有資格”這一信念進入自己的存在。我告訴你，放下一切！僅僅因爲你在這裏，你就有資格！

神聖之眼，Divya cakṣu

接下來，當你擁有這種體驗時，會發生什麼?

奎師那的話:

na tu māṁ śakyase draṣṭum anenaiva sva-cakṣuṣā |
divyaṁ dadāmi te cakṣuḥ paśya me yogam aiśvaram || 11.8

“阿周那，你無法用這雙普通的眼睛看見我。你需要開啓神聖之眼，也就是第三隻眼，*divyacakṣu*。爲了讓你得見我的宇宙形態，我現在就賜給你這樣的眼睛。”

這個所謂的神聖之眼，究竟是什麼?

讓我告訴你，*我*十二歲時發生的體驗。

在那個年紀，我常常做一種特殊的冥想，更準確地說，是在玩一種由一位上師傳給我的技巧。當我大約十歲時，偉大的聖人安納馬萊上師（Annāmalai Swamigal）——拉瑪那·馬哈希的弟子——第一次教我去探索思想起源的技巧。

有一次，我和父母一起去見祂時，祂正在對一羣求道者講話，說：“我們不是身體，我們是眞我（*ātman*），是精神。沒有任何痛苦或苦難能眞正觸及我們。”

我心裏納悶：這怎麼可能呢？因爲如果我媽媽打我，我明明會感覺到疼痛！（在印度，如果孩子調皮，是會被狠狠打一頓的，你可沒法打911！）爲了實驗這件事，我回家以後，居然拿刀割了自己的大腿，想看看自己到底會不會痛。結果，我流了很多血。

自然地，這不但讓我很痛，而且我還被送進醫院縫針，回家後又捱了我母親更多的責罵！我既體驗到了疼痛，也體驗到了苦難。於是我更納悶了：這位斯瓦米爲什麼要教我們這種“沒有痛苦、也沒有苦難”的話呢？

在別人身上做實驗總是很容易。阿周那很聰明。在理解了一切之後，他開始去殺別人；他從未在自己身上做實驗！

我走近那位斯瓦米，把發生在自己身上的事講給祂聽。

祂先問我：“我叫你去割自己了嗎？”

接着，祂說了一句極深刻的話，而這句話後來徹底改變了我的生命。祂說：“你現在也許仍會感覺到疼痛和苦難，但別擔心。你這種分析眞理、尋找眞理的態度，以及你拿眞理來做實驗的勇氣，最終會把你從一切痛苦中解放出來。所以，繼續前進吧！”

隨後，祂建議我開始尋找自己思想的源頭。當然，在那個年紀，我只對祂的評價感到生氣；我的注意力都還放在信徒們帶給祂的水果和糖果上，我希望祂能給我一些水果和糖果作爲安慰！老實說，當時我既不理解祂的話，也沒有被祂說服。

然而，幾天之後，我開始帶着一種好玩而輕鬆的心態，隨意嘗試那個技巧，想看看思想究竟從哪裏生起。我這樣做時，沒有任何期待，也沒有任何觀念。我唯一知道的，就是斯瓦米告訴我：如果我做這個技巧，就會超越痛苦與苦難。那時我對神、對梵（Brahman）、對眞我（*ātman*）、對眞知（*jñāna*）都沒有任何概念。

一天晚上，在神聖的阿魯納查拉山腳下，我坐在一塊當地稱爲 *pavala kundru* 的岩石上——也就是“珊瑚巖”——閉上眼睛，再次嘗試那個技巧。隨後，我進入了深度冥想。

過了一段時間，突然之間，彷彿有什麼東西打開了，在我內在似乎發生了什麼，一種被向內拉入或吸入的感覺。

下一刻，就像一扇門在我體內打開了一樣，我擁有了完整的三百六十度視覺，不僅橫向如此，縱向也是如此。我看見了四面八方——我身後的寺廟、我面前的山，以及我左邊和右邊的城市。我也能垂直地看見——天空、我坐着的岩石，以及再次出現在我身後的寺廟。

對於最多隻有一百二十度視野的普通人來說，我知道這件事很難理解。我能做的，只是鄭重地保證：它*確實*發生了！沒有任何智力層面的解釋能夠眞正說清。我不只看見了四周，而且我還感覺到：我所看到的一切，都是我自己。無論是植物、岩石、城市還是山，無論我能看到什麼，我都覺得它們全都是我。這種體驗如此強烈、如此狂喜，以至於過了三四個小時以上，我才重新睜開眼睛。我感到整個人充滿極樂，甚至像是發燒一樣，而這種狀態持續了整整三天。

但在那之後，我被恐懼籠罩，覺得自己出了什麼問題。我以爲有鬼附在了自己身上。我甚至決定再也不去那塊岩石了，也開始刻意避開自己原本常走的那條路。

我把自己的體驗告訴一位年長的棄絕者，瑪塔·維布塔南達·德維（Mata Vibhudānanda Devi，Kuppammal），祂是我的導師。祂握着我的手，看見那股能量，驚呼道：“*你不是被任何鬼魂附體。你是被神附體了！*”祂鼓勵我繼續冥想，但接下來的六個月裏，我一直不敢這樣做，甚至連閉上眼睛都害怕！

我也把這段經歷講給自己的一位密友聽，告訴他我擁有了三百六十度視覺，以及我完全不知道到底發生了什麼。他起初並不相信我，直到我告訴他：一隻螞蟻正沿着我身後的樹往上爬，並准確說出他藏在手中的硬幣的正反面之後，他才真的相信。結果，他嚇得直接從我身邊跑開了！

後來，他跑到寺院，對一位修行者說：“我是第一個從他那裏接受到*能量達顯*的人，可我錯過了！”

可即便我感到害怕，整個身體卻同時充滿了喜悅與狂喜。

那種感覺是如此迷人，以至於我內在仍殘留着一點點小誘惑，想再回到那塊岩石上去。我從未真正明白到底發生了什麼。一年後，另一位覺者才替我作了解釋；但真正的探索，正是在這次體驗之後纔開始的。緊接着，便是九年的苦修。而那九年的苦修，全都是爲了再一次擁有這種體驗。等到它下一次真的來臨時，身體和心智都已經准備好了，所以那體驗最終留在了我的存在裏。

三百六十度的視覺，就是奎師那所說的 *divyacakṣu*、*trinetra*，也就是神聖之眼或第三隻眼，亦稱眉心輪（*ājñā cakra*）。當這隻眼睛打開時，你不僅會在水平維度上看見三百六十度，在垂直維度上也是如此。你會看見整個存在就是你自己，並體驗它就是你自己。這種體驗，就是奎師那所說的宇宙意識。

我感覺到自己周圍所看見的一切，都是活的，就像我們通常感覺自己的身體是活的一樣。那其實是把身體意識擴展成宇宙意識。**當你感受到整個宇宙，就像你感受自己身體那樣真切時，這就可以被稱爲“宇宙體驗”**。不幸的是，我們甚至在自己的身體裏也感覺不到活着！

正如我第一次體驗這一切時會感到害怕一樣，阿周那在開始看見奎師那的宇宙形態時，也同樣感到害怕。在這種情況下，就必須有一位活着的上師來給予幫助與指引。

我常被問到：“誰是你的上師？”而我的回答是：“阿魯納查拉。”阿魯納查拉——蒂魯文納默萊的聖山，我的出生地——本身就是一位活着的上師。一個早產兒要活下來，必須被放進保溫箱；同樣地，阿魯納查拉就是未來覺者的保溫箱。光是待在祂附近，阿魯納查拉的能量就會開始照料你。

“讓我賜給你第三隻眼，使你能夠體驗宇宙意識。”

你需要明白，在這節詩之後，說話的人既不是奎師那，也不是阿周那。突然之間，開始說話的是全勝（sañjaya）。自《*薄伽梵歌*》第一章之後，

直到這一刻，全勝都沒有再說話；而現在，偏偏輪到他出聲了。這是極具象徵意味的安排。

阿周那無法說話，因爲他已經沉浸在狂喜的體驗之中；奎師那也不說話，因爲祂的聲音已經超出普通聽覺所能觸及的範圍。祂的聲音運行在宇宙的頻率之中，而那個頻率不是我們通常能聽見的。因此，才由全勝來替我們解釋發生了什麼。



一千個熾烈的太陽

11.9 *全勝說：*

噢，國王，如此說罷，偉大的瑜伽自在者哈里——也就是奎師那（Mahā Yogeśvara Hari, Kṛṣṇa）——便向阿周那展現了祂至高的宇宙形態。

11.10 無限的口和眼，無限奇妙的景象，無限神聖的裝飾品，無數神聖武器高舉。

11.11 阿周那看到這個宇宙形態戴着神聖的花環、穿着神聖的衣服，全身塗滿了天界的芬芳。一切奇妙、輝煌燦爛、無邊無際，四面八方都是遍在的面孔。

11.12 如果一千個太陽的光輝同時在天空中熾烈燃燒，那將如同那位偉大至尊的光輝。

11.13 在那裏，在衆神之神的身體或宇宙形態中，般度之子（Pāṇḍava）於是看到整個宇宙安息在一個地方，而它所有的無限擴展則分成成千上萬。

11.14 然後，財富的征服者（Dhanañjaya），充滿了驚奇和詫異，毛髮直立，然後向至尊奎師那低頭，並開始合掌祈禱。

這些詩句所揭示的是神無限的、無邊無際的、奇妙而無所不在的本性。

羅摩奎師那曾說，當祂體驗到那種形態，也就是宇宙意識時，祂甚至無法從植物上摘下一朵花，因爲祂感覺：所有植物本身都已經是獻給神的花環。

任何擁有過這種體驗的人都會重生。從一個層面看，這是一種無邊界的體驗。身體擴展，充滿一切；整個宇宙都是身體的一部分。個體與整體之間沒有分離。整體就是部分，部分就是整體。從另一個層面看，整個宇宙存在於你之內。你就是你在周圍所看見的一切。小屋外的草、遠處的狗、那邊的樹，每一個有生命與無生命的個體，都作爲你的一部分，在你之內共鳴。

在這種心境裏，連摘下一朵花都會讓你覺得痛。野生動物也會平靜地回應你的臨在。宇宙意識中沒有暴力，只有圓滿與包容。

這就是阿周那在宇宙形態中所看到的：無數的口、無數的眼，以及無數奇妙的景象。那形態裝飾着許多天界的飾物，高舉着許多神聖的武器，穿着天界的花環與衣服，全身遍塗着神聖的香氣。一切都是奇妙的、輝煌的、無限的、不斷向一切擴展的。

在這裏，阿周那看見奎師那之中有無限數量的口與眼。此刻，阿周那在水平與垂直兩個維度上都看見了三百六十度。他看見了整個宇宙——也看見了戰場上的所有人；而他們所有人，竟全都在奎師那之內，作爲宇宙意識的一部分。他看見整體就是他自己的存在。

奎師那的宇宙形態沒有邊界。毗溼奴（Viṣṇu）這個名字，本身就意味着“無限擴展者”，它正是祂真實形態的名字。全勝在這裏所談論的那種光輝，遠遠超出了心智所能理解的任何東西，因爲那正是一切光輝的源頭。

請注意，這些話是由全勝說出的，而不是阿周那。全勝遠離戰場，卻被賜予看見戰場上一切的力量，好讓他能夠向自己的國王持國描述事件。雖然

奎師那說，這個形態只顯示給阿周那看，但全勝也自然而然地有幸目睹並參與了這場視覺。

阿周那敬畏不已，完全沉默。他還沒有開口。他所目睹的一切，已經超出了他所能想象、甚至超出了他此前所敢請求的一切。但這沉默並不是空白的沉默，而是一種極其活躍的沉默——一種他正在親身體驗奎師那真理的沉默，一種他徹底參與其中、並被完全淹沒的沉默。真正體驗的人不會說話；而說話的人沒有體驗過。

所以，全勝纔在最後幾節詩裏，總結阿周那對奎師那神聖形態的反應。阿周那仍然沉默，而全勝則在替我們描述那正在發生的一切。

阿周那所看到的，已經超出了他自身理解力所能容納的一切。無論他把目光投向哪裏，看見的都只是奎師那；奎師那以無數的形相、無數的樣貌、乃至無數“非形相、非樣貌”的方式存在着。沒有語言能夠真正描述阿周那所看見的。我們該如何描述一件超越心智、超越邏輯、超越語言、也超越一切理解的事物呢?

在至高神的身體裏，阿周那看見了整個宇宙，雖然以不同方式被分裂成無數部分，卻又統一在同一形態之中。宇宙分裂成了無數部分——太陽、月亮、地球、行星，以及太空中一切其他天體；但在這裏，他看見它們全都是一個形態。你需要真正感受這個描述，它美得難以言喻。稍後，我們也會進入一個冥想，並向至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）祈禱，願祂賜給我們所有人哪怕只是阿周那所得到的一瞥。

阿周那能夠同時看見整體，也看見所有部分。即使是我們今天常用來形容“在一個碎片中包含整體”的全息圖概念，也無法真正公正地描述阿周那當時的視覺。在全息圖裏，人還需要努力地在碎片中辨認整體；而在這場神聖視覺裏，整體與部分同時共存，沒有分離，也沒有斷裂。整體就是部分，部分就是整體。

在俱盧之野戰場上的所有人當中，只有阿周那有幸看見奎師那的宇宙視覺。只有他被賜予了神聖視覺的恩典，得以看見奎師那之內的整個宇宙。阿周那所看到的視覺，完全把他包裹住了。他不只是在“看”這個視覺，他自己本身也已經成爲這個視覺的一部分。更進一步說，他同時也是這場視覺的體驗本身。

阿周那與奎師那從小一起長大。奎師那的妹妹妙賢（Subhadrā）是阿周那的妻子。他們之間本來就有着極深的友情。而在這一刻，那種關係被徹底重新定義了。

大多數關係，在時間與空間中都並不是絕對的，它們總是被各種層次混雜着。可在這個特殊的瞬間，當阿周那看見奎師那的宇宙形態時，所有作爲“朋友”的想法都消失了。他變成了一個徹底的僕人（*dāsa*）。

雙手顫抖，毛髮直立，眼中含淚，在完全無法理解自己所看到的一切的狀態中，阿周那深深地俯伏在自己昔日朋友的面前，然後在極深的狂喜中開始說話。

阿周那並不是在“害怕”奎師那。他此刻對奎師那的感受，並不是從心智裏生出來的；它是不由自主的，是直覺性的。即使你整晚整日努力，也無法靠意志強迫自己的汗毛豎起來。狂喜是無法被意志製造的。阿周那正處於崇拜之中，處於敬畏之中。他意識到：自己正處在一種無與倫比的能量臨在之中。他過去所經歷過的一切，沒有一件可以與之相比。他的存在完全敞開，而他的心智則完全停歇。

事實上，阿周那此刻已經超越了五種定義明確的情感狀態（*bhāvas*）。他進入了所謂“大情感狀態”（*mahā-bhāva*）——也就是超越五種*情感狀態*的狀態。

世界因恐懼而顫抖

11.15 阿周那說：

噢，至尊，我看見一切諸神都匯聚於您的身中，也看見種種衆生。我看見坐在蓮花上的創造者梵天，看見伊舍姆（Īśam，即希瓦 Śiva），以及一切聖賢與天界之蛇。

11.16 噢，宇宙形態（Viśvarūpa），我看見您那無量形態遍滿十方，擁有無數臂膀、腹部、口與眼；我看不見您的終點，也看不見中間，更看不見開端。噢，宇宙的掌管者（Viśveśvara）！

11.17 我看到您戴着王冠，持有棍棒和圓盤；一團光輝四射，難以觀看，在四周熾烈燃燒，像燃燒的火焰和太陽一樣，光芒無限。

11.18 您是不朽的；是值得被認識的至尊存在。您是這個宇宙偉大的寶庫。您是不朽的永恆秩序的保護者。我相信您是永恆的存在。

11.19 我看到您沒有開端、中間或終結，力量無限，有許多臂膀，太陽和月亮是您的眼睛，燃燒的火焰是您的口，整個宇宙被您的光輝所烤焦。

11.20 天地之間的這個空間以及一切都被您獨自充滿。噢，偉大的存在，看到您奇妙而可怕的形態，三個世界都因恐懼而顫抖。

11.21 許多天神進入您之中；有些因恐懼而合掌讚美您；許多偉大的上師和聖人稱頌並崇拜您。

11.22 樓陀羅、阿底提諸子、婆蘇、薩底亞（Sādhya）、維施瓦德瓦（Viśvadeva）、阿須毗尼、瑪魯特、烏什瑪帕（Uṣmapa）以及一羣幹達婆（Gandharva）、夜叉（Yakṣa）、阿修羅（Asura）和悉達（Siddha）都驚奇地看着您。

11.23 噢，大臂者（Mahābāho，臂力強大者），看到您不可估量的形態，有許多口和眼，許多臂膀、大腿和腳，許多腹部和可怕的獠牙，世界都感到恐懼，我也是如此。

11.24 噢，毗溼奴，看到您那觸及天空、燃燒着多種色彩的形態，您的衆口大張，眼睛巨大如火，我既找不到勇氣，也找不到平靜；我感到害怕。

由於阿周那與至尊處在同一意識中，這一節實際上應以“*Bhagavān uvāca*”，也就是“*至尊說！*”開頭。據說，這些話出自祂，供我們記錄。

他以如此美麗的方式描述這一形態。你也許會疑惑，他爲什麼要這樣做。請理解，他這樣做是爲了激勵我們努力達成這種形態和這種體驗，走上這條道路。阿周那正在替我們展示這條路。

他說：“噢，至尊！我看見您身體之中的一切諸神與神祇。我看見衆生特殊的聚合。我看見坐在蓮花上的梵天，也看見所有聖賢與神聖之蛇。噢，宇宙的掌管者（Viśveśvara），我看見許多臂膀、腹部、面孔、眼睛，以及您那無邊無際的形態。噢，宇宙形態（Viśvarūpa），我看不見您的開端、中間或終結。”

aneka-bahūdara vaktra netraṁ
paśyāmi tvāṁ sarvato ‘nanta-rūpaṁ |
nāntaṁ na madhyam na punas tavādiṁ
paśyāṃi visveśvara viśvarūpa || 11.16

事實上，當你開始在水平和垂直兩個維度上都看見三百六十度時，就真的不會再有“開端”“中間”或“終結”可言。它是一個連續體，就像在一塊圓形的屏幕上看見一部特殊的電影：那是一個無限的圓。神聖就是這樣一個無限的圓，沒有開端，也沒有終結；而既然沒有開端與終結，談論“中間”本身也就失去了意義。

這形態在純粹的發光光輝中，已亮得幾乎無法直視，就像熾烈的火焰，或像太陽不可估量的光，從四面八方擴展開來。然而，阿周那仍然看見那形態戴着種種王冠，持着權杖與圓盤。也就是說，他看見奎師那頭戴王冠，手持權杖與圓盤。

阿周那說：“您的壯麗從四面八方閃耀出來，強烈得讓人難以凝視。您以太陽般的光輝從四面八方熾烈地閃耀，廣大無邊。”

阿周那在這裏所見的一部分，是毗溼奴傳統形象的顯現。毗溼奴通常被描繪爲手持權杖 *gada* 與圓盤 *cakra*，頭戴鑲珠寶的王冠；也常被描繪爲安臥於乳海之上，在大蛇阿迪舍沙身上安息，而梵天則自祂臍中生出的蓮花上顯現。

可他所看到的另一部分，則是純粹無形的能量。他所感知的光輝，比一千個太陽同時升起還要熾烈；即使有了新獲得的神聖之眼，也無法觀看。阿

周那所看見的，已經超出了所有感官所能把握的範圍——那是只能在當下被經驗，卻無法真正用語言說盡的實相。

然而，就在這裏，整個場景陡然轉變。阿周那開始感到恐懼。此刻他所見到的，已經完全不同於他原先所期待的那種“奎師那神聖形態”。

阿周那此時語無倫次。他不斷說出的那些話，並不是經過整理後的敘述，而只是竭盡所能，去複述自己眼前所見。阿周那確信：在奎師那的宇宙形態中，他所看見的是至高存在、神我（*puruṣa*）、不朽者、萬有真正的源頭、永恆本體本身。

他說：“您沒有開端、中間與終結，力量無窮。您遍及諸天與所有其他方向。噢，至高真我 Paramātman，看見您奇妙的形態之後，所有世界與整個宇宙都因恐懼而顫抖。一切天界存在都在這形態面前戰慄，進入這無形的形態；其中有些心懷恐懼，合掌祈禱，與衆多已證悟的聖賢一道，在靜默的接納與驚歎中讚頌這一形態。”

沒有任何其他記錄，像《梵歌》這樣清晰地保存了對宇宙形態這一宇宙頻率的描述。阿周那所感知到的，並不是某種“新造出來”的東西，而是一直都存在的東西——只是他平常沒有能力看見。現在，他看見了奎師那在祂一切顯現中的能量頻率層級：從最高到最低，沒有任何過濾。

但突然之間，這形態從一開始的宏偉、開闊、令人舒展的形態，轉成了一個令人不安的形態。阿周那仍然不完全知道到底發生了什麼，可他已經預感到：接下來自己將要看見的某些東西，不會再像此前所見那樣愉悅。

阿周那所看到的，開始讓他感到不安。

“噢，無所不在的毗溼奴！我看見您帶着種種放射光芒的顏色，張開的口中燃燒着火焰，用您的光輝烘烤着整個宇宙，並一直觸及天空。您的形態使我不安。我的心因恐懼而顫抖，我再也找不到勇氣，也找不到平靜。”

直到這時，阿周那一直都在說：這形態沒有開端、中間和終結。可現在，他突然說“這形態觸及天空”；這表明，他正在慢慢從宇宙體驗中降落回較普通的感知層面。“看見您張開的口、您巨大而燃燒的眼睛之後，我被恐懼壓倒，再也無法維持心智的穩定或平衡。”

請理解，只要你還想維持心智的平衡，你就仍然身處這個瘋狂的世界。根本沒有所謂的平衡。我們所認爲的平衡，並不是那麼回事。

阿周那說自己想要平衡，其實是說：他希望自己的心智仍處在自己的智力控制之下。他想知道原因和結果，並且希望一切仍然在自己的掌控中。只要這些還在你的控制裏，你就會感覺自己像一個領導者，你的小我也會覺得自己很強大。可一旦這些控制感被奪走，你就會感到失落，不再是領導者，而只是海洋中的一滴水。阿周那害怕的正是這一點，他無法停留在那種狀態中。

海洋裏的波浪，本來就是海洋的一部分。只要它還感受到自己屬于海洋，就沒有分離。可一旦這波浪開始體驗自己的獨立身份，併爲自己製造出一個分離的身份，它就不再覺得自己屬于海洋了，它會開始覺得自己是一個單獨的存在。當它必須重新融入海洋時，它就會害怕；當它帶着分離感回頭望向海洋時，也同樣會害怕。

阿周那第一次瞥見奎師那的宇宙視覺時，並沒有分離，他完全認同了那個視覺。可現在，分離突然又回來了；而伴隨分離一起回來的，就是恐懼。

告訴我你是誰

11.25 看見您那帶着熾熱獠牙、宛如宇宙末日之火的可怖巨口，我已分不清四方，也找不到平靜。噢，天神的掌管者、宇宙的庇護，請垂憐。

11.26 所有持國之子與地上的許多君王，毗溼摩（Bhīṣma）、德羅納（Droṇa）、車伕之子迦爾納，以及我們的戰士首領們

11.27 進入您那長着可怕獠牙、令人望而生畏的口中。可以看見有些人卡在獠牙的縫隙之間，頭顱被壓碎。

11.28 正如許多河流奔騰流向海洋，同樣地，這些人世間的戰士們也進入您燃燒的口中。

11.29 正如飛蛾匆忙衝入火焰自取滅亡，同樣地，這些生物也急速衝入您毀滅的口中。

11.30 您用燃燒的口從四面八方吞噬所有世界，享受地舔舐着。噢，毗溼奴，您猛烈的光芒正在燃燒，使整個世界充滿光輝。

11.31 請告訴我您是誰，形態如此兇猛；向您致敬，噢，至高者，請慈悲。我確實不知道您的目的，但我渴望認識您，原始的存在。

在這些詩句中，阿周那表達了自己的不適。

阿周那先前說:

“噢，至尊！我看見希瓦、阿底提、婆蘇、維施瓦德瓦、阿須毗尼、瑪魯特、干達婆、祖先、夜叉、阿修羅，以及一切天界存在與半神的所有顯現，都驚異地匯入您之中，都是您宇宙意識的一部分。無論您爲何，都是神聖能

量。噢，大臂者，所有星球與一切半神都因您那無數面孔、眼睛、臂膀、腿、大腿與腹部，以及可怖的利齒而震動不安。他們感到不安，我也一樣。”

而到了這裏，他已經開始慢慢降落。從這一刻起，可以說真正輪到“阿周那說（*Arjuna uvāca*）”了——也就是說，阿周那開始作爲“阿周那這個人”開口，而不再是從神聖狀態中說話。他一開始感到恐懼，就降回了平常的狀態。你需要明白，真正使你和宇宙意識分離開的，正是你的恐懼。

當阿周那說：“我也一樣感到震恐，*pravyathitās tathāham*（11.23）”，就在那一刻，他重新變回了“阿周那這個人”。

恐懼：狂喜的毀滅者

有兩種東西把你固定爲“人”：佔有的本能，以及求生的本能。求生本能源於恐懼，來自你身體裏的 *svādiṣṭhāna cakra*，也就是恐懼的能量中心；佔有的本能源於貪婪，來自 *mūlādhāra cakra*，也就是貪婪的能量中心。大致上，就是這兩樣。而此刻，阿周那的求生本能被觸發了，於是他重新變回阿周那這個人。我們通常並不明白：當我們放下求生本能時，我們會變成奎師那，我們永遠存在。我們會成爲聖尊，成爲宇宙意識。可多數時候，我們都會抓住自己的求生本能。所以阿周那現在慢慢降落，重新變回阿周那這個人。

阿周那驚呼道：“我看見所有持國之子，以及與他們結盟的衆王，還有毗溼摩、德羅納、迦爾納以及其他主要戰士，全都衝進您那可怖的大口之中。我看到有些人卡在您的牙齒縫之間，頭顱被砸碎，化爲烏有。”

他正在描述整個場景。他看到雙方都損失慘重：自己這一方的戰士與將領遭受重創，對方的損失卻更加慘重，包括無敵的毗溼摩，以及不可戰勝的德羅納與迦爾納。由此推斷，他看見了自己最終的勝利。

一開始，阿周那看到了他想看見的東西：他看見了那個在自己傳統想象中偉大的毗溼奴——擁有熟悉的裝束、武器，身邊圍繞着衆神與聖賢。可突然之間，這形態轉爲一個可怖的死亡形態，吞噬着一切，並以恐懼震懾整個宇宙，使一切都向它俯伏。

從這樣一個宏觀的視角，阿周那又回落到俱盧柴陀戰場的層面。他的敵人，那些在戰場上與他對壘的偉大戰士，像飛蛾撲火一樣飛進那毀滅的張口之中。阿周那以一種極其有說服力的現實感，看見了那些本應給他帶來困難的偉大戰士的毀滅。

然而，這一切並沒有給他帶來平靜與安慰。阿周那反而被這毀滅的景象所震住了。那些被他視爲死敵者的毀滅，並沒有給他帶來任何安慰。

真正的問題在於，阿周那並不掌控局面。他對發生在自己身上和周圍的事毫無頭緒。他身處一種原始力量的臨在之中，在那種力量面前，唯一顯而易見的，就是他自身的渺小。勝利與失敗似乎不再有什麼差別。這個毀滅的景象意味着，他自己同樣會死。阿周那感到恐懼。

“您是誰？”阿周那近乎哀鳴般地問道。“您來這裏做什麼？您究竟在做什麼？您如此兇猛。您不是我原先請求看見的那個形態。好像哪裏出了什麼錯！”

“我看見人們消失在您之中，就像河流奔向浩瀚的大海。又像飛蛾撲向火焰，我看見衆生迅速地衝入您內部的毀滅之中。”

“您不是我曾從您那裏聽聞其榮耀的慈悲的神。您並不是我所以爲的那個樣子。我原本以爲您會安慰我，結果您卻把我徹底震住了。”

“請憐憫我。”

ākhyāhi me ko bhāvan ugra-rūpo
namo ‘stu te deva-vara prasādi |
vijñātum icchāmi bhavantam ādyaṁ
na hi prajānāmi tava pravṛttim || 11.31

死亡是終極的恐懼。即使是偉大的戰士阿周那，在面對死亡時也會顫抖。這並不是說阿周那不知道死亡的必然性，也不是說他沒有理解死亡的本質。很長一段時間以來，奎師那一直都在教育阿周那：身心是易逝的，精神是不朽的。阿周那已經完全明白了這一點。可即便如此，他此刻依然被震住了。那阿周那真正害怕的，到底是什麼？

有一點很重要：阿周那從未預料到，奎師那的宇宙形態會包含任何“除了愛與慈悲之外”的東西。奎師那可以是朋友、上師、愛人、孩子、母親，甚至是這些情感的一切綜合；而在每一種情感狀態（*bhāva*）中，奎師那始終都是可愛的，始終都是可親近的。可現在，奎師那所顯現的，卻是彷彿一個吞噬一切的巨怪。在這個形態面前，阿周那突然無法再從自己所熟悉的奎師那的任何層面去理解祂了。

阿周那第一次明白：上師是不可預測的。他現在知道了，上師絕不能被塞進任何框架裏。上師所是的那股原始能量，必須按它自己顯現的任何樣子被體驗——沒有預設，沒有期望，也沒有恐懼。

自然與存在既不殘忍，也不仁慈。宇宙字典中的“慈悲”並不是我們通常理解的那種“對另一個人抱持同情”，無論是否帶有真實的感受；它也不是仁慈，也不是一種“想做好事”的道德衝動。真正的慈悲，是體驗到我們與整個存在*合一*的結果。因爲在那裏，根本就沒有所謂“他人”。

愛上一位俊美的上師，是多麼容易的事。奎師那是衆神之中最美麗的那一位，祂太容易讓人愛上了！可若要愛上一位可怖的時母，或一位不動聲色的希瓦，就困難得多。當你愛上祂們時，你也會預期那形態有所不同。你需要成爲羅摩奎師那，才能接納並愛那位在死屍上起舞的時母；你需要成爲商羯羅，才能與那永遠安住於寂靜沉思中的希瓦協調一致。

然而，任何人都可以愛上奎師那，而且事實上，每個人都會愛。沒有人會預料，奎師那竟會顯現出令人恐懼的一面。所以，當奎師那向阿周那展現出另一種形態時，阿周那隻覺得彷彿地面從自己腳下突然消失了。*他失去了支撐，也不知道還能向哪裏求助。*

所以，阿周那隻能懇求：“請憐憫我。告訴我您究竟是誰——*vijñātum icchāmi bhavantam ādyaṁ*。告訴我，您爲何在這裏。我想知道。我向您頂禮——*namo ‘stu te deva-vara prasādi*。”

起來，獲得榮耀，不要害怕

11.32 至尊奎師那說：

我是強大而毀滅世界的時間。我此刻正令世界歸於毀滅。即使沒有你，站在敵對軍陣中的那些戰士也不會存活。

11.33 起來，獲得榮耀。征服敵人，享受繁榮的王國。我已經殺死了所有這些戰士；你只是一個工具，噢，Savyasācī（阿周那）。

11.34 德羅納、毗溼摩、勝車、迦爾納和其他勇敢的戰士已經被我殺死了；消滅他們。不要害怕；戰鬥，你將在戰鬥中征服你的敵人。

在這些詩句裏，奎師那終於解釋了祂真正是誰。

“我是時間，*kālo asmi*。”奎師那說：“我是吞噬並毀滅諸世界者，*loka-kṣaya-kṛt*。”

kālo ‘smi loka-kṣaya-kṛt pravṛddho
lokān samāhartum iha pravṛttaḥ |
ṛte ’pi tvāṁ na bhaviṣyanti sarve
ye’ vasthitaḥ pratyanīkeṣu yodhāḥ || 11.32

這是奎師那在《梵歌》中說出的最有力的真理之一。此前，祂已經與阿周那談過真我（*Ātman*）、談過重生、談過業力（*karma*）的本質、談過如何在不執著結果的情況下行動，也談過祂自身的榮耀。

而現在，祂第一次摘下面具，直截了當地說：“我是毀滅者。”祂毫不迴避地回應阿周那的疑問：“您是誰？您的目的又是什麼？”

“我是 $k\bar{a}la$，時間，”至尊說，“我帶來毀滅。”

時間從不駐足。它一直向前流動。沒有什麼能阻止時間的流動，沒有什麼能讓時間倒流，也沒有什麼能催促時間提前。時間帶來毀滅。

未來不斷流入現在，又從現在流入過去。在我們的生命頻率中，我們所能真正經驗的只有現在，而對過去的把握也只是我們所能記起的那一部分。可悲的是，雖然我們唯一能夠真正活的只有當下，我們卻總在試圖逃離當下。我們總是被困在對一個自己根本一無所知的未來的幻想裏，也被困在對一個當它還是“現在”時我們從未真正活過的過去的悔恨裏。

我們的整個故事，說到底就是一個不斷錯過時間的故事。我們毀掉時間，也允許時間毀掉我們。我們錯過並扼殺了現在——而現在，其實是時間唯一真正能被我們使用的層面。我們並不是站在現在之中去塑造未來，反而是活在幻想裏，讓現在和未來一起被毀掉。

我們生命中唯一確定的事，是時間一旦流逝，就永遠流逝了。無論我們如何後悔、如何懊惱，已經發生的都不可能再改變。可我們確實擁有一種力量：在此刻，重寫自己的未來。每個人在當下都擁有自由與自由意志，去選擇自己的行動。你當然也可以選擇懈怠、選擇放棄，然後把一切都說成“這是命中註定”；但所謂“命中註定”，不過就是我們未曾運用的那個選擇。

只有當我們在當下覺知並圓滿時，我們纔有可能真正重寫自己的未來。不是在它還只是“未來”的時候，也不是等它已經滑入過去之後；前者是不可能的，後者則爲時已晚。只有紮根在當下的圓滿狀態中，一個人纔可能真

正看見未來，並塑造自己的未來。我們需要把全部的智慧、能量與創造力都投入到“在此刻喜悅地活着”這件事上，而不是活在對未來的不圓滿設想裏，或活在對過去的悔恨裏。

奎師那在這裏陳述的是一個簡單的事實。“有你，或沒有你，”祂說：“這些戰士都會死。作爲時間，我會吞噬他們。你不是終極的原因，你頂多只是表面的原因。你只是在成爲他們毀滅的工具，而從中獲得名譽、財富與權力。”

tasmāt tvam uttiṣṭha yaśo labhasva
jitvā śatrūn bhuṅkṣva rājyaṁ samṛddham |
mayaivaite nihatāḥ pūrvam eva
nimitta-mātraṁ bhava savya-sācin || 11.33

很容易把奎師那這些話理解成“未來早已註定”，因爲祂說，阿周那面前這些敵人都將被毀滅。甚至，人們也可能進一步把祂解釋成：祂的角色就是保護善者、毀滅惡者。

作爲 *Mahākāla*，即時間的化身，奎師那所毀滅的是一切，不論好壞。時間不會區分。時間不會記錄你做的是好事還是壞事。時間只是持續向前，把現在毀滅爲過去，也把未來不斷拉成現在和過去。作爲時間，奎師那是不偏不倚的。祂就是存在本身。祂知道未來會發生什麼，但祂並不影響它。作爲時間，祂只是讓正在發生的發生。祂是那股純粹流動着的至高能量。

當一個人與奎師那圓滿，當一個人真正向祂、向祂的意志臣服時，事情就會以它本來應當發生的方式去發生。我們這邊不再有多餘的干擾。我們只去做自己該做、需要做的事，而不再爲“到底應該發生什麼、又會怎樣發生”而擔憂。那時，我們就進入了時間的流動之中，也進入了奎師那能量的流動之中。

可一旦我們開始抗拒，開始想讓事情按照“我希望的方式”發生，而不是按照它本來的方式發生，我們就擋在了流動前面。就像河中的岩石，不斷被水衝擊，最終被磨成細塵，我們也同樣會被時間化爲烏有。若我們能像河中的蘆葦那樣彎曲，像蘆葦那樣不抗拒，我們就會開始與時間一起流動。

掙扎於選擇，並不是自由，而是心智的束縛。沒有必要作出選擇。選擇發生在心智的層面，而不是存在的層面。當我們放松地進入自己的存在時，我們便處於極樂、無選擇的覺知之中。我們可以讓選擇自行發生。無選擇，也可以是一種選擇。

所以，當奎師那談到毀滅、談到掃蕩世界時，祂真正說的是對這整個虛幻的物理與物質世界的毀滅。祂是幻想的毀滅者，是身份的毀滅者，是小我的毀滅者，是一切不真實之物的毀滅者。

正如祂早先所說，被毀滅的只是外殼，只是那易逝的身心，而不是不朽的真我（$\bar{a}tman$）。$Mah\bar{a}k\bar{a}la$，即時間，所毀滅的不過是這場在戰場上上演的心理劇。

理解奎師那在這些話中的意思極其重要。作爲至高意識，祂同時也是希瓦的能量、復興者的能量。希瓦並不像人們所說的那樣是毀滅者。祂借毀滅而重新創造。沒有毀滅，就沒有創造；沒有死亡，也就沒有生命。希瓦的 Kālabhairava 這一面，正是奎師那此處所說的“時間”。祂是過去、現在與未來的掌管者，也是這些時間帶中所發生的一切的掌管者。

當一個人臣服於這個至高意識時，他就會失去對時間的一切恐懼。於是，一個人與時間圓滿；一個人與時間一起流動。無論他做什麼，他都會在正確的時刻做正確的事。而當一個人失去對時間的恐懼時，他也就失去了對死亡的恐懼。一切死去的，都會被重新創造。

早先，阿周那曾表達過自己的困境：他不得不摧毀自己的長輩、老師與親族；他擔心這樣做會導致整個家族的毀滅。事實上，阿周那所抗拒的是自身根源思想模式、業力印記（*saṁskāras*）的毀滅，也就是那些與父母、老師有關的過去記憶，以及其他難以摧毀的制約。這場偉大的戰爭，真正是阿周那與自身根源思想模式、業力印記（*saṁskāras*）之間的戰鬥。

奎師那再一次替這場毀滅承擔了責任。之前，阿周那只是聽祂“說”；而現在，阿周那親眼看見了毀滅。他看見俱盧族的戰士們被奎師那——那已經變成毀滅性終點的形態——直接吞沒。阿周那根本不可能不相信自己所看到的，因爲毗溼摩、德羅納、迦爾納以及其他所有人，都在奎師那那遼闊的形態中消失。

於是，奎師那再次安慰阿周那：“你已經看見了事情真正的樣子。他們本來就已經被毀滅了。不要灰心。去做你必須做的事。去戰鬥，去摧毀剩下的吧——那不過是你恐懼的幻象。”

你是一切，無處不在

11.35 全勝說：

聽到凱沙瓦（Keśava）的這番話，戴冠的阿周那合掌，顫抖着，俯伏於地，再次向奎師那說話，聲音哽咽，低着頭，充滿了恐懼。

11.36 阿周那說：噢，Hṛiṣikeśa（奎師那），世界因讚頌您而歡喜雀躍，這是理所當然的。羅剎（Rākṣasas）因恐懼而四散奔逃，一切聖賢也都向您頂禮。

11.37 他們怎能不向您頂禮呢？噢，偉大的靈魂，您比一切都更偉大，甚至是創造者梵天的創造者。噢，衆掌管者的至高掌管者、無限的存在、宇宙的居所，您是不朽的，是那超越可見與不可見兩者的實相。

11.38 噢，無限形態的存在，您是原始的神，古老的存在，宇宙的至高避難所。您是知者和應被知者。您是至高的居所，唯有您遍佈宇宙。

11.39 您是風神（Vāyu）、死神（Yama）、火神（Agni）、水神（Varuṇa）、月亮、Prajāpati 和萬物的曾祖父。向您致敬一千次，再次向您致敬！

11.40 向您致敬，在前面和後面！向您致敬，在每一邊！噢，一切！力量無限，勇猛無限，您是一切，無處不在。

阿周那此刻進入了感知奎師那宇宙形態的第三個階段。

第一階段，是阿周那對於奎師那輝煌宇宙形態的期待得到了滿足。他先看見了自己所期待的奎師那：戴着王冠，手持圓盤和權杖，梵天自毗溼奴肚臍上的蓮花中升起。

接着，即便阿周那逐漸適應了那種視覺的宏大，這個形態還是突然轉爲一個可怕的、吞噬一切的形態，於是阿周那完全被恐懼淹沒。阿周那於是哭喊：“您是誰？您爲何在這裏？”

奎師那解釋了祂是誰：祂是吞噬一切的時間。儘管阿周那仍然被強烈的恐懼壓住，但從最原始的驚駭中稍微恢復了一點之後，他開始真正把自己臣服於奎師那。

阿周那被奎師那作爲 Mahākāla 吞噬一切的景象徹底震懾住了；而與此同時，他也慶幸自己竟然還活着、還能保持清醒。因此，在這種狀態裏，阿周那唯一能做的，就是開始唱頌奎師那的讚歌。到這一步，他的心智中已不再有任何關於奎師那宇宙意識的自我懷疑——儘管直到不久之前，奎師那在他眼裏還只是朋友與戰車御者。凡是他所知道、可以用來稱呼這位至尊存在的名字和描述，此刻他都開始一一用上。

namaḥ purustād atha pṛṣṭhastas te
namo’stu te sarvata eva sarva |
ananta-vīryāmita-vikramas tvaṁ
sarvaṁ samāpnoṣi tato ‘si sarvaḥ || 11.40

在這個階段，阿周那已經真正理解了奎師那是誰，也理解了奎師那顯現這一切的目的。阿周那的虔信抵達了頂峯。於是，他開始向奎師那頂禮，把祂視作萬有的源頭、梵天的創造者——而梵天又創造了 Prajāpati，所有衆生都由 Prajāpati 而來。阿周那向奎師那頂禮，把祂看作自然諸元素本身。

因爲奎師那無所不在，沒有任何地方沒有祂，所以阿周那開始向四面八方一齊禮拜。此刻，阿周那終於真正體會到了奎師那難以測度的宏偉。



奎師那，雅度族，我的朋友

11.41 阿周那說：無論我出於粗心或愛而輕率地說過什麼，稱呼您爲奎師那，雅度（Yādava），我的朋友，僅僅把您當作朋友，不知道您的這份偉大。

11.42 無論我在玩耍、休息、坐着或喫飯時，單獨與您一起或在同伴中，以任何方式開玩笑地侮辱過您，噢，Achuta，噢，不可估量者，我懇求您原諒我。

11.43 您是這世界的父親，包括一切移動者與不移動者。您應被這個世界所崇拜。您是最偉大的上師；沒有誰能與您平等存在。噢，無與倫比力量的存在，那麼在三個世界裏怎麼可能有另一個，優於您呢？

11.44 因此，噢，天神，我俯伏於您面前，懇求您的寬恕，可敬的至尊。
如同父親寬恕兒子，朋友寬恕朋友，
愛人寬恕所愛之人一樣，請您原諒我。

阿周那再一次被恐懼攫住。看見這一切，又明白了奎師那形態的無限之後，他想起自己一直以來竟那樣隨意地把奎師那當作朋友來對待。悔意於是充滿了他的整個存在。

阿周那的困擾，並不是害怕奎師那會報復他——既然此刻他已經知道奎師那是誰。真正折磨他的是內疚。

“我一直用您的種姓名稱稱呼您，叫您雅度，”阿周那哭喊道：“我也稱呼您爲‘嘿，朋友！嘿，奎師那！’我根本不知道自己是在叫誰，也不知道自己正在和誰打交道。請原諒我。”

“我怎麼能那樣做？請寬恕我吧。正是因爲對您的愛，我纔會如此隨便地稱呼您。請容忍我吧；就像父親寬容兒子，愛人寬容自己所愛的人，朋友寬容自己的摯友一樣，請您原諒我。”

一個小故事:

一位希瓦的信徒以極大的眞誠和嚴肅性，多年來每天都在他家裏的祭壇上向希瓦的神像祈禱。他除了希瓦之外別無他想，他所渴望的，就是有朝一日能親見希瓦，得到祂的達顯（*darśan*）。

由於年復一年什麼也沒發生，他也老了，這位信徒給了希瓦一個最後通牒：“要麼您出現在我面前，要麼我會尋求替代方案。在我死之前，我需要得到至尊的達顯（*darśan*），這樣我才能得到解脫。”

希瓦仍然沒有出現。

幾天後，這位信徒買了一個毗溼奴的神像並安裝在他的祭壇上，取代了希瓦。但他不忍心扔掉希瓦，只是把祂移到一個角落，告訴祂：“要知道，我這麼久耐心地等待；這都是您的錯。”

第二天早上，他像往常一樣點燃了香，並把它放在祭壇前，這次是在毗溼奴的神像前。令他惱火的是，他發現香菸正飄向他扔掉希瓦的那個角落。“您不需要香！”他喊道，並捂住了神像的鼻子，以防止祂聞到香。下一刻，他感覺到希瓦站在他面前，微笑着。這位信徒充滿了深深的內疚和壓倒性的情感。“希瓦啊！”他哭喊道：“這麼多年我從未間斷地

向您祈禱，您從未出現在我面前。今天，當我把您扔出去並捂住您的鼻子時，您卻給了我達顯（darśan）。爲什麼？”

希瓦說：“只有今天，當你捂住我的鼻子時，我纔對你變得眞實。這就是爲什麼我現在來找你。”

與上師圓滿，就是開悟

作爲朋友，奎師那對阿周那來說一直都是真實的。也正因爲祂對他這位朋友如此真實，阿周那才一直那麼隨意自然。可如今，關於奎師那宇宙形態的這份新知識，如此猛烈地震動了他，以至於他整個存在都被內疚吞沒了。也正是因爲阿周那對奎師那的虔信如此深，奎師那纔會賜給他祂神聖形態這份珍貴禮物。若奎師那並不認爲阿周那值得，祂根本不會讓阿周那看見自己的宇宙形態。

我們一生中，都被來自過去的內疚所統治。無論我們做過什麼，都是憑藉當時自己所擁有的智慧去做的。可通常，過去做過的事如今看來似乎是錯的，於是我們開始感到內疚。接着，我們便開始懷疑*自己*，也懷疑他人。請看清：沒有什麼比一直攜帶這種內疚和自我懷疑更大的罪了。我們所做的並不是罪；帶着內疚纔是罪。當我們與內疚模式圓滿時，就會放下內疚，也放下自我懷疑。圓滿的力量會在我們*自身*留下一個深刻印記，而這個印記遠比繼續攜帶內疚與懷疑有力得多。

阿周那是在向我們其余所有人展示：與上師——也就是那終極的關係——達成圓滿，會有多大的力量。而在這個場景裏，他的不圓滿，看似正是從最深的愛中生出的內疚。

請聽。你生命中一個很重要的複雜問題，就是對自己的懷疑，以及對上師的懷疑。你會把這種對自己的懷疑，投射到你的上師身上。請看清：去與你那個自我懷疑達成圓滿。唯有如此，你纔可能與上師建立圓滿的關係。

從某種意義上說，阿周那不願帶着那樣的自我懷疑和內疚，與奎師那繼續待在一起。於是，他以一致性和真實性，與自己的內疚、與自己的自我懷疑達成圓滿，並在自己的朋友、自己的神、自己的上師面前把它放下，說：“請原諒我。”

恐懼關乎未來；沒有人會真正害怕過去，因爲過去已經死去、已經消失了。可內疚與悔恨，則是從過去回來持續折磨我們的——那種“我本不該那樣做”“我本可以做得不一樣”的不圓滿。現在，所有這些消極情緒一個接一個地從阿周那身上傾瀉出來。他正在被淨化，也正在上師的臨在中變得圓滿。

我告訴你：與上師圓滿，就是開悟！如果你真的能夠與上師圓滿，你甚至不需要別的什麼了。祂的空間會自然湧入你，而祂的空間只會不斷提升你的內在空間。

從友誼到開悟的關係

阿周那是上師與弟子之間那種友誼關係（*sakha bhāva*）最偉大的例子之一。真正意識到奎師那的真實本性，尤其是在面對祂那毀滅性形態時，使阿周那感到恐懼，令他害怕。

Sakha bhāva 並不是一種“平等”的關係。弟子不可能真的與上師站在同一個層面上。即使一個弟子最終開悟了，並且在某種意義上與上師處在同一水平，弟子心中也仍然只會充滿純粹的感恩。也正是在開悟之後，弟子纔會真正明白上師的真實本性，而真正的師徒關係也纔會在那裏開花結果。弟子吸收上師的本性，並與上師溝通；偉大的上師傳承，正是藉着這樣維繫下來的。

在真正的 *sakha bhāva* 中，每個人都是朋友，而不只是上師。一個人不再評判，並尊重周圍的每一個人，把他們視爲神性的表達。從某種意義上說，這正是阿周那與那些身爲敵人的親族開戰時所遇到的問題。他與奎師那之間的 *sakha bhāva* 友誼關係延伸到了親族身上，使他很難充分憎恨他們，從而與他們戰鬥並殺死他們。他給出了許多理由，但這些理由都只是藉口。

阿周那並不是懦夫。他是最偉大的戰士，殺戮對他來說是第二天性；可摧毀一個朋友，對他來說卻不是。他對奎師那固有的虔信，自然延展到了俱盧族身上，因此他在戰場上很難把這種友誼感整個擱在一邊。在這些詩句中，阿周那其實也在表達自己的一種恐懼：他擔心，這份友誼的空間在過去某個時刻可能已經染上了厭惡、敵意或憤怒。所以，儘管他爲自己曾稱奎師那爲

“朋友”或“雅度”而請求原諒，可就一個真正的朋友而言，這其實並不是那種真正值得道歉的理由——即便那個朋友後來顯現爲神。

阿周那其實還不知道自己此刻究竟站在什麼位置。奎師那已經向他揭示：祂是至高神。阿周那也知道，自己並不總是對奎師那保持崇高的想法。我們所有人其實也都這樣對待神：只要神給我們想要的，我們就崇拜祂；一旦自己的請求沒有被滿足，神聖就變回了一尊石像。對上師，我們也如此。

阿周那正處在一種過渡之中。他代表着那種即將從“智力層面的探索者”轉變爲“真正的信徒和弟子”的人。事實上，在見到了宇宙形態之後，他已經完成了這一轉變。對奎師那是誰，他已不再有任何自我懷疑。直到奎師那向他顯現神聖形態之前，這一切對阿周那來說還只是理論；而在看見之後，這一切已經徹底變成了現實。他已經從友誼關係（*sakha bhāva*），進入到 *mahā bhāva*，也就是一種開悟的關係。也正是這份過渡，把他殘留的內疚徹底帶了出來。

您那熟悉的形態

11.45 噢，宇宙的庇護，見到這前所未見的形態之後，我心中充滿喜悅，卻也同時被恐懼所震動。請賜予我恩典，向我顯現您那至高人格的形態吧，衆掌管者的至高掌管者。

11.46 噢，千臂宇宙形態！我希望看到您戴着王冠，四臂手持權杖和圓盤的形態。我渴望以那種形態看到您。

現在，阿周那在這些詩句中提出了最後的請求。

“請向我顯現您那讓我熟悉的形態吧，”他說：“那個我感到舒適的形態。我對您所向我展示的視覺滿懷感激，也被它徹底震撼；但真正讓我感到安穩的，仍然是您那四臂、手持圓盤與權杖、作爲宇宙保護者的形態。對您那作爲毀滅者的可怕形態，我確實仍然感到害怕，即使它再真實不過。”

kirīṭinaṁ gadinaṁ cakrahastam icchāmi tvāṁ draṣṭumahaṁ tathaiva |
tenaiva rūpeṇa caturbhujena sahasrabāho bhava viśvamūrte || 11.46

我們所有人，其實都和阿周那處在同樣的狀態裏。我們每個人對“神性是什麼”“母性是什麼”“愛是什麼”“友誼是什麼”都抱持着固定想象。對我們來說，神性應當是仁慈的、令人舒適的、保護性的、滋養的、寬恕的，總之應當是所有甜美與美好事物的總和；母性、愛與友誼也是如此。可存在本身並不是那樣運作的。存在並不區分好與壞、美與醜。是我們自己在不斷作判斷，並在內在製造情緒，以強化這些判斷。

在《毗溼奴千名頌》（*Viṣṇu Sahasṛanāma*）中，毗溼摩在等待解脫時，以“*śāntākāraṁ bhujaga śayanaṁ padmanābhaṁ sureśaṁ*”來描述毗溼奴。“平和的，散發極樂的……”這就是毗溼奴的描述，而奎師那正是祂的轉世化身。僅僅這些詞語，就給我們帶來如此多的平和與安寧！相反，如果毗溼摩用了描寫毗溼奴可怖特徵的詞語，例如：

“可怕的毀滅者，長着燃燒的口……”等等，又會有多少人唸誦這部《千名頌》（*Sahasṛanāma*）呢？另一回事是，大多數只是走流程般讀誦毗溼奴一千個名字的人，根本不理解自己在說什麼！所以無論毗溼摩說了什麼，他們都是安全的。

可如果你真的理解了這些詞語的意義，而你自己又還沒有安住在平衡之中，那麼那些被你的邏輯心智理解爲“負面”的詞彙，就會在你內在製造出嚴重的情緒動盪。

瑜伽士（Yogī）是已經超越這些動盪的人。他明白，神聖沒有屬性，既非平和而令人安慰，也非可怖而令人恐懼。這些顯現同樣是幻象。在這些表面顯現之外與背後，神性只是*存在*。祂超越三種屬性（*guṇas*）。

阿周那此刻尚未達到這個階段。他仍然尋求自己所熟悉的四臂神聖保護者所帶來的安全與安慰，而不是那可怕的 Mahākāla。當我們認識到兩者都是神聖的面具，兩者都不是祂的真我，而兩者又都是祂的真我時，唯有那時，我們纔會擺脫幻象，獲得解脫。

只有你見過這個形態

11.47 至尊奎師那說：

親愛的阿周那，我已經通過我的內在力量，在這個物質世界中向你展示了這種超驗形態。在你之前沒有人見過這種無限、輝煌的形態。

11.48 噢，俱盧戰士中的佼佼者，此前從未有人見過我的這種宇宙形態，因爲無論是通過學習《吠陀經》還是通過執行祭祀或佈施，都無法看到這種形態。只有你見過這種形態。

11.49 不要再因爲看到我這種可怕的形態而感到不安。親愛的信徒，擺脫所有干擾。以平靜的心智，你現在可以看到你希望看到的形態。

奎師那在這些詩句中安慰阿周那。此刻，祂再次成爲自己慈悲的樣子，去面對那個正在不安中的弟子。

祂告訴阿周那：沒有任何人——絕對沒有任何人——曾經擁有過看見祂剛剛顯現出的那宇宙形態的偉大特權。沒有任何苦修、任何儀式、任何經文的閱讀，也沒有任何慈善行爲，能夠讓人僅憑這些就贏得這樣的視覺。“不過，你被嚇到了。沒關係。現在你就看我平常的形態吧——那個你慣於崇拜的形態。”

奎師那在這一點上說得非常清楚。是祂決定如何向自己的信徒和弟子顯現自己。這是來自上師、來自神聖的一份禮物。它並不是靠努力“換取”來

的。當然，努力會讓我們爲接受這份偉大禮物作好準備；可努力本身，並不是這份禮物降臨的唯一條件。

當然，在這一章裏，是阿周那主動請求看見奎師那的形態，而後視覺確實發生了。但同樣，它也可能在一個人沒有主動請求的時候發生。恩惠是由神聖賜下的，並不是因爲我們請求，纔會有恩惠。奎師那並不在意阿周那似乎“拒絕了”這份禮物，並請求祂變回平常熟悉的樣子。奎師那給出的是一份無條件的禮物；它不要求你必須接受，也不要求你必須欣賞。

母親對孩子的愛，並不是因爲孩子做出了什麼努力才換來的。孩子的臨在本身，就會自然喚起母親深深的、無條件的愛。

同樣地，最終能喚起這種無條件之愛的是信徒向上師的臣服——就像嬰兒對母親的臣服一樣。對一個嬰兒來說，這是一種反射反應。嬰兒的天性，就是無助並徹底臣服於照顧者。可對一個信徒而言，那些心理層面的根源模式必須先被放下；而這一點，要困難得多。

信徒必須回到自己最原始、最自然的臣服狀態，才能真正經驗到這種無條件的愛。要到達那裏，他必須放下自己的心智，放下所有根源思想模式——包括有意識的，也包括無意識的。當心智被清理掉它那種不斷比較的模板之後，神聖到底顯現爲愛，還是顯現爲恐怖，就不再重要了；在這兩種形態之中，一個人都能夠接受神聖。

奎師那正是以這樣的方式，分階段地引導祂的弟子走過這條真我實現之路——而真我實現，與實現神聖本身並沒有區別。

只有這樣你才能到達我

11.51 阿周那說：看到這個奇妙的人類形態，我的心智現在平靜了，我恢復了我原始的本性。

11.52 至尊奎師那說：

你所看見的這個四臂形態，是極其罕見的。即使是天神們，也一直渴望得見這一形態。

11.53 你用超然之眼看見的這個四臂形態，並不能僅僅通過研讀《吠陀》、苦修、佈施或崇拜來理解；靠這些方式，是無法看見我“如我所是”的樣子的。

11.54 我親愛的阿周那，只有通過不分裂的虔信服務，你才能眞正理解我如我所是的樣子，理解此刻站在你面前的我，並直接看見我。只有這樣，你才能眞正到達我。

11.55 我親愛的阿周那，那徹底投入於對我的虔信服務、把我視爲至高者而臣服、擺脫執著、並對每一個存在都充滿愛的人，必定會來到我這裏。

奎師那在這裏說出的，其實是一條極其簡單、極其直接的真理。

於是，奎師那先以阿周那所熟悉、令阿周那感到舒適的四臂神聖形態顯現在他面前，最後又恢復爲瓦蘇德瓦·奎師那（*Vāsudeva* Kṛṣṇa）的樣子，也就是阿周那最熟悉、最溫柔的人類形態。可“熟悉”也只到此爲止。經歷過祂那四臂持圓盤與權杖的那羅亞納（*Nārāyaṇa*）神聖形態，以及祂作爲

Mahākāla 的可怖宇宙形態之後，阿周那現在已經真正知道：站在自己面前的這個人格，究竟擁有怎樣無邊的宏偉。

無論奎師那現在以何種形式顯現，這種理解都會一直伴隨着阿周那。據說，當奎師那爲提婆吉所生時，祂向她和父親瓦蘇德瓦顯現出四臂形態，以安慰正身處囚禁中的他們，隨後才變回普通的人類嬰兒形態。

阿周那如今已經見過奎師那的所有形態：那真正的宇宙形態——維羅吒形態（*Virāṭa rūpa*）或宇宙形態（*Viśvarūpa*）——讓阿周那感到可怖；那更溫柔、更可愛、一手持權杖、一手持圓盤、另外兩手象徵保護與賜福的四臂形態，則讓他感到熟悉；而最後，又回到了阿周那一直以來最熟悉的人類形態。

奎師那說，即使偉大的聖賢、開悟的上師，也沒有看見阿周那所見的景象。這是非常真實的。開悟的上師無法看見異象。當一位開悟者看見另一位開悟者時，是以能量形態看見的。若要看見粗重的物質形態，雙方都需要重新調整各自的頻率。對於其他人，無論多少靈性實踐與知識，都無法使這件事發生。這是 *bhakti* 的空間，純粹的虔信。

羅摩奎師那曾這樣形容人與上師之間的關係：“一個貞潔妻子對丈夫的愛，一個守財奴對自己財富的執著，一個享樂者對感官快樂的渴求——若把這三者全部合在一起，並全部指向上師，那就是真正的 *bhakti*，虔信。”

體驗你如同宇宙，宇宙如同你

在本章結束時，奎師那極其明確地指出：一個信徒應當如何生活，才能真正到達祂。這就像一、二、三一樣簡單。

“爲我工作，”祂說，“爲我的使命工作，*mat karma kṛn*。毫無保留地把我視爲至高者而臣服，*mat paramo mad bhaktaḥ*。不要執著於你所做的任何事，把結果留給我，把行動的果實臣服於我。*sanga varjitaḥ*。把每個人都視爲你自己的真我，不懷厭惡與憎恨，*nirvairaḥ sarva bhūteṣu*。”

mat karma kṛn mat paramo
mad bhaktaḥ sanga varjitaḥ |
nirvairaḥ sarva bhūteṣu
yah sa mām eti pāṇḍava || 11.55

奎師那在這裏所說的話，非常重要。“爲我工作，爲我豐富他人（*mat karma kṛn*）。”祂說：“爲我而行事的人，會來到我這裏（*yah sa mām eti pāṇḍavaḥ*）。”所有弟子與奉獻者都需要真正明白這一點。奉獻並不是供着一尊雕像或一張照片，對着它祈禱；你就算盯着它看一輩子，也不會有什麼結果。真正重要的是行動中的真實性，以及你在豐富他人與豐富自己時所投入的努力；而這一切，都必須與上師的教導相契合。

請聽。所謂“形態”（*Rūpa*），就是你在記憶中認同爲“我”，並讓別人也以這種方式來體驗你的那一部分。那，就是*rūpa*。

例如，當你把自己與這層皮膚、這些骨骼和這團血肉認同在一起，並認知“這就是我”，同時也讓別人以同樣的方式來認知你時——那麼，當有人崇拜這個身體，你便會高興；當有人辱罵這個身體，你便會不高興。通常，一個普通人認同爲“我”、並展示給別人看的，就是 *rūpa*。一個普通人，就是這樣把自己認同成這具身體，並讓全世界都把他當成這具身體。

Viśvarūpa 意味着認知整個 _viśva_（宇宙）就是你，並使整個 _viśva_ 認知你就是 _viśva_。傾聽！豐富是直接認知你就是 _viśva_，或 _viśva_（宇宙）就是你的過程。

豐富他人會在生活中直接奏效，因爲隨着你越來越多地豐富他人，你會越來越少地把自己認知爲這具六英尺的身體，而越來越多地把自己認知爲那些承載着你所生活的圓滿空間的人們。

要知道，當你以自己所生活的空間豐富他人時，無論誰開始承載相同的空間，你都會感到與他們相連。你會感受到他們所有人的力量。他們會感受到你的力量，你也會感受到他們的力量。這就是豐富他人發揮實際作用的方式。

請聽！

我對我的弟子們說：

“如果你只是坐着凝視我，爲看見我的形態而快樂，那麼你其實只是在追逐我。你所能得到的，頂多不過是眼睛的糖果和大腦的糖果——甜美的話語、甜美的形態，讓你感覺良好。然後，一想到我很快就會離開，你又開始

不快樂。你會錯過我與你同在的這個當下，並帶着遺憾去猜測：有一天我不在你身邊時，會發生什麼。”

“可如果相反，你開始爲我的使命工作，用我的話語和教導去豐富他人，那麼將不是你追逐我，而是我追逐你。我會永遠與你同在，無論你身在何處！你甚至不需要來找我，我會主動來找你。”

請理解，我對成功或失敗的認知，與我的身體無關，而與我的理念有關。我已經把這一理念建立在許多身體之中，並將通過這些身體永遠繼續活下去。凡是在內心、在圓滿的空間中認知了一致性、真實性、責任感與豐富的人，我就活在他們所有人之中。我通過他們所有人散發出*我自己*。凡是我已經點化進入我所活出的真理的人，凡是已經接住這火焰的人，我都活在其中。我正在繼續活着，也將繼續通過他們所有人而活。

請理解，把豐富作爲你的力量。你會贏得任何戰爭！印度教一直以豐富爲武器，在所有戰爭中存續下來。聖典（*Śāstra*）就是我們的武器（śastra）；知識就是我們的武器。正是藉由*śāstra*、正確的認知與豐富的力量，我們贏得了世界各地的所有戰爭。

我告訴你，一次又一次地把豐富自己與他人當作你的認知。忽然，你就會意識到，你不僅是*rūpa*，是自己生命的中心；你還是*Viśvarūpa*，是宇宙生命的中心。

傾聽，我並不是在給你理論和故事，而是在給你來自*我*個人生活的實用技巧。你不僅是自己生命的中心，也是整個宇宙生命的中心。如果你把自己

認同爲這具六英尺的身體，你就是 *rūpa*，只是形態。如果你把自己認同於理念，並把自己認知爲神聖真理，那麼無論誰實踐它，你都會擴展；你把他們所有人都認知爲自己的一部分，於是你就成爲 *Viśvarūpa*。豐富是直接把你從 *rūpa* 轉變爲 *Viśvarūpa* 的過程。

願至尊、至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）的祝福降臨在你們所有人身上！

冥想

我想，現在正是我們做一次冥想的時候，好去親身體驗阿周那正在看見的東西。再次提醒兩點：

奎師那意識能否被體驗？是的，它可以。

資格是什麼？我們此刻能夠在這裏，本身就已經足夠。

現在，我們真正需要做的，只是把整個意識，強烈地投入進這場冥想。

這次冥想至少需要二十分鐘。如果你覺得自己做不到，或者你不想坐滿二十分鐘，那麼你現在可以自由離開。可如果你能做到，那我們就一起進入禪定。請不要中途離開。請坐直，閉上眼睛。我會一步一步地引導你。

無論你認得什麼名字，無論你熟悉什麼形相，都請強烈地向至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、向宇宙意識祈禱。向那股能量祈禱：願祂賜

給你一瞥祂的存在——阿周那所接收到的一瞥，也是所有覺者上師都曾體驗到的一瞥。

向宇宙能量祈禱。它會回應你的思想。不要以爲你的祈禱只是死的詞語；它們是活着的交流。

儘可能緩慢、儘可能深地吸氣與呼氣。集中注意力，把注意力帶到兩眉之間，帶到你的眉心輪（*ājña cakra*）。緩慢但非常深地專注於你的 *ājña cakra*。不要勉強自己，讓覺知自然地安放在你的 *ājña cakra* 上。

慢慢開始觀想：整個宇宙都在你的頭內部移動。在頭內清楚地感受這一點。

在你面前的空間，在你內在的空間裏，整個宇宙都正在運轉。看見太陽、月亮，以及所有行星。清楚地、強烈地觀想這一切。然後慢慢放松身體，與宇宙意識合一，去感受“與宇宙合一”的那種體驗。

你清楚地看見太陽、月亮、星星和行星。讓自己消失在宇宙意識之中。忘記你的名字，你的形態，你所有的制約，你的職業，你的性別和你的國家，忘記一切關於你自己的東西。忘記你的身份，強烈地看見整個宇宙。只是強烈地看見這流動着的宇宙——所有行星、所有星星、所有太陽與月亮。

消失在宇宙意識之中。放下身份認同，那是一切思想的根源；讓它消失在宇宙意識之中。體驗極樂，體驗整個宇宙令人滿足的極樂。擴展，並消失在這個宇宙之中。

融入宇宙意識。安住於 *Nityānanda*，永恆的極樂！



*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）是一部論述絕對實相之科學的瑜伽經典（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）。其中第十一章“宇宙形態見證瑜伽”（**Viśvarūpa Darśan Yogaḥ**），以聖奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式呈現，至此結束。*

第十二章

虔信瑜伽

Bhakti Yogaḥ

愛就是你的生命

在愛中，生命達到其終極高峯。唯有在愛之中，我們才能找到神。奎師那宣告了祂信徒的體驗與表達——那位深受祂喜愛、毫無疑問地抵達祂的信徒。

愛就是你的生命

在上一章中，阿周那請求並得到了宇宙形態見證（*viśvarūpa darśan*），也就是得見奎師那宇宙形態的景象。奎師那極其耐心地消解了阿周那的疑慮，回答了他所有的問題。隨後，阿周那又進一步希望看見奎師那真正的實相——那無形形態背後的形態，那不朽的、永恆的形態。奎師那滿足了祂的朋友兼弟子阿周那——也就是人類真正代表“那羅”（*Nara*）——的願望。

在看見奎師那的宇宙形態之後，由於無法承受那股能量，阿周那又懇求奎師那重新顯現出祂仁慈的四臂毗溼奴形態，那是他一向熟悉並虔信禮拜的形態。最終，奎師那恢復了祂那作爲阿周那戰車御者、作爲雅度族之王的普通人形。完成了宇宙形態的示現，並把宇宙意識的體驗賜給阿周那之後，奎師那現在開始談論虔信（*bhakti*），也就是虔信的愛。

奎師那向阿周那展示的宇宙形態，正是祂的宇宙意識，也就是我們的集體意識。阿周那從奎師那那裏明白了：他自己也是這宇宙意識的一部分；同時，他也意識到，自己所能看到的奎師那，只不過是祂永恆宇宙真我的一小部分。

阿周那對於奎師那神聖形態的體驗，也在他的心智中引發了新的問題：剛剛所見的那個形態，就是宇宙真正輝煌的實相嗎？那就是他該專注的終極實相嗎？還是說，奎師那之前對他所說的“無形真我”才更重要？

理解虔信與愛

通常，人們以爲靈性體驗只會發生在虔信（*bhakti*），也就是虔信之愛之後。可事實上，真正的*虔信*，恰恰是在靈性體驗之後纔會發生。也就是說，一個人在擁有某種靈性體驗之前，不可能真正擁有*虔信*。

只有當一個人體驗到：每一個存在都是宇宙意識的一部分時，他纔會開始真正散發愛。只有這樣的人，才真正知道愛是什麼。其他人都不知道愛是什麼。其他人只是在*以爲*自己愛，或在*表演*自己愛。請非常清楚：有太多人只是在“表現得像是在愛”，有些人甚至因爲自己的表演，而誤以爲自己真的在愛。愛永遠不可能靠表演而發生。

愛必須從我們的存在裏自然流出來。當我們體驗到宇宙意識，當我們有了靈性體驗，當我們的小我消失時，愛才會真正發生。奎師那就是在一步一步地爲我們闡述這整個過程。

在一次靈性體驗之後，會有如此多的感激從我們的存在中流淌出來，如此多的愛從我們的存在中溢出來，以至於我們開始自然地向外散發它。我們甚至不需要努力，它自己就會流淌，我們也阻止不了它。除非一個人真正有過靈性體驗，否則沒有人能夠真正展現愛，也沒有人能夠真正體驗愛。

人們問我：“*師父*，你總是告訴你的信徒們冥想、冥想、再冥想。這有什麼用？難道這不是一種自私的修行嗎？你爲什麼不叫他們去做服務？那樣豈不是能讓很多人受益？”

有許多所謂的靈性組織和有組織的慈善機構，投身於社會服務，只是爲了名聲、聲望與社會地位。經營和參與這些組織的人，總是忙着爲報紙和雜誌拍照。有組織的慈善，是一種漂亮的自欺欺人方式。以這種方式做慈善，你的小我便得到了充分的餵養。

慈善永遠不能被組織起來，它只能自然流淌。它不是一種外在的表達。請理解，在*吠陀*傳統裏，佈施（*dāna*）的概念不是慈善。慈善是一個醜陋的詞。我們對佈施（*dāna*）的理解完全不同。財富（*dhana*）成爲佈施（*dāna*），也就是用財富豐富他人。當我們充滿財富（*dhana*），也就是圓滿的財富時，滿溢的財富（*dhana*）就成爲佈施（*dāna*），成爲愛滿溢而出的、豐富他人的表達。

請傾聽。當圓滿滿溢爲愛時，財富（dhana）就滿溢爲佈施（*dāna*）。最偉大的財富是圓滿，最偉大的豐富他人的方式是愛！

我們一旦開始“組織”慈善，整件事就帶上了另一種品質、另一種色彩，也帶上了另一種目的。只有當它是在圓滿體驗之後自然流淌出來時，它纔是愛真正堅實的表達。

在我們去豐富他人、試圖帶來轉變之前，我們自己的內在轉變、我們自己的圓滿，必須先發生。除非我們感覺自己是整體的一部分，除非我們感覺

其他每一個人都與我們不可分離，否則我們就不可能真正以愛去貢獻、去豐富他人。否則，我們只是僞君子。

我們都是宇宙海洋中的一滴水珠。只要我們仍然停留在“我只是這一滴水珠”的狀態裏，而沒有理解自己本就是同一片海洋的一部分，我們就仍然活在分離之中；於是，我們的感受便會被“我”和“我的”驅動。只要這種分離感還存在，就不可能有真正的愛，也不可能有圓滿之愛的表達。

一個覺者所做的任何事，即便是“殺了某個人”，最終也只會對那個人有益。原因在於，一個覺者建立在一個由宇宙意識推動的圓滿空間之中，因此他所做的一切，最終都會對所有人有益。可一個未開悟的人所做的任何事，即便是做了所謂偉大的服務，也未必真的對他自己和社會有益。好壞並不是由*行爲*本身決定的，而是由*存在狀態*決定的！當一個覺者行動時，即便是很小的事，也會在世界上造成巨大的結果；而一個未開悟的人行動時，即便是偉大的真理，有時也可能導致痛苦與毀滅。

想想佛陀所說的那句簡單的話：“觀察你的呼吸，見證你的吸氣與呼氣。”佛陀發現了這一簡單真理，成千上萬的人通過它而開悟。然而，當一個未開悟的人發現一個偉大的真理時，它會導致毀滅。例如，原子理論是一個偉大的真理；然而，當它來自一個未開悟的心智時，它會導致毀滅。

一本雜誌上的一項統計報告稱，世界各國政府所擁有的核武器，足以把地球毀滅一千多次。他們所堆積起來的原子武器，不僅能毀滅地球一次兩次，而是足足上千次！這，正是一個未開悟心智所製造出來的結果。

請傾聽。行爲或言語本身，並不會自動成爲“好事”或“壞事”。之所以成善或成惡，取決於它們是從什麼樣的意識裏表達出來的。而這種意識、這種覺知的品質，又取決於一個人與他人之間到底處在怎樣的*感覺*之中。也正是這種覺知的質量，決定了最終結果究竟是造福人類，還是毀滅人類。

只有在一次靈性體驗之後，我們纔會在*存在*層面上真正生出感激。如果我們有了那種堅實的體驗，知道每一個生物都是神，那麼我們便會自然散發愛，而我們的存在本身也就成了愛。*虔信*與愛，都是從這種靈性體驗中流淌出來的表達。

奎師那關於虔信瑜伽（*Bhakti Yogaḥ*）的論述，始於宇宙形態見證瑜伽（*Viśvarūpa Darśan Yogaḥ*）之後。在圓滿體驗之後，祂談論豐富他人的表達，也就是虔信瑜伽（*Bhakti Yogaḥ*）。祂談的是虔信之愛的表達。



誰是完美的?

12.1 阿周那問: "誰被認爲是圓滿的, 是那些總是真誠地以有形方式崇拜您的人, 還是那些崇拜不朽的、不顯現的、無形的您的人?"

阿周那現在說話的方式已經完全不同了, 連他內在思考的方向也都變了。他問道: "究竟哪一種人被認爲更好? 是那些始終帶着*虔信*與虔信之愛朝向您的人, 還是那些融入梵（*Brahman*）, 也就是那不顯現的、無形的宇宙意識中的人? "

arjuna uvāca
evaṁ satata yuktā ye bhaktās tvāṁ paryupāsate |
ye cāpy akṣaram avyaktaṁ teṣāṁ ke yoga-vittamāḥ || 12.1

請看清, 阿周那並不是在替自己發問。從這裏開始, 這場論述變成了一場簡單的討論, 更像是在嘗試爲後代記錄真理。

從這一刻起, 這些問題既不是疑問, 也不是探詢。阿周那更像是在努力把整個真理整理成一種可以傳遞給後代的形式, 好讓後來的人同樣能夠從中受益。也正是阿周那對全人類的愛, 以及他神聖體驗的自然流露, 促使他繼續提出這些棘手的問題, 並把答案直接從神性本身那裏記錄下來。

阿周那真正問的是: "誰纔是真正安住於您之中的人? 是信徒, 還是已經開悟的人? "

許多宗教人士, 或所謂的宗教人士, 會利用這句詩來迷惑別人, 把問題說成是在比較 "崇拜有形對, 還是崇拜無形對" 。這些人自己如此混亂, 以

至於根本分不清是非，卻又利用自己智力上的傲慢和誤解去迷惑別人。讓我告訴你：阿周那根本不是那個意思。如果我們認真看奎師那接下來的回答，就會立刻明白。

體驗，還是表達？圓滿，還是豐富？

阿周那真正問的是：“安住在神聖意識的體驗中，只是停留在那裏，享受從這種體驗中流出的永恆極樂，這樣好嗎？還是把那種因意識體驗而生出的愛與感激表達給整個世界和每一個衆生，這樣更好？到底哪一種更正確？哪一種更被偏愛？”

要知道，有些人在擁有靈性體驗之後，會閉上眼睛，停留在那種體驗裏，僅此而已。只有閉上眼睛，他們才能看見神。他們不再尋求通過感官去接觸世界，因爲內在的極樂是如此巨大、如此美麗，以至於任何感官輸入都遠遠無法與之相比。然而，也有另一些人，會被宇宙推動着睜開眼睛，通過表達，把這份極樂體驗傳遞出去，以豐富別人。

所謂的學者們，會圍繞“有相三摩地”（*savikalpa samādhi*）和“無相三摩地”（*nirvikalpa samādhi*）展開無休無止的爭辯。*有相三摩地*，被理解爲*三摩地*體驗持續停留的狀態；*無相三摩地*，則被理解爲*三摩地*開始表達出來的狀態。人們常常把*有相三摩地*說成是較低階段，認爲一個人應當努力達到後者那更高的狀態。但這並不是一個絕對規則。

就我自己的經驗而言，這兩者是同時發生的。我並沒有先後經歷兩個分開的階段，我只經歷了一個階段，就達到了體驗得以表達的狀態。那不是個人選擇的結果，而是神聖的意願，是帕冉沙克提（*Parāśakti*）的意願。請

理解，這不是人可以憑主觀意志來決定的事。對於真正擁有這種體驗的人而言，根本就沒有所謂“選項”。真正體驗到神聖的人，早已越過了自由意志那一點；他們所走出的每一步，都是被*帕冉沙克提*、被宇宙能量、被奎師那這超意識的神聖所推動。

阿周那很清楚：他和那些擁有神聖體驗的人一樣，面臨着無可選擇的狀態。他知道，是奎師那決定他應當做什麼。可是，他還是要問，因爲他想讓每一個人都明白。阿周那問：“哪一種人更偉大？是那個閉上眼睛、在自己內在看見神的人，還是那個睜開眼睛、在每一個存在中都看見神的人？誰更偉大？”

請理解，他並不是在問崇拜有形還是崇拜無形更偉大。然而，所謂的宗教人士卻這樣解釋，並在偉大上師阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkarācārya）與羅摩奴闍（Rāmānuja）的教導之間製造問題。

商羯羅走的是知識（*jñāna*）之路，也就是知識之道；而羅摩奴闍走的是虔信（*bhakti*），也就是虔信之道。*知識*之路通過智力探尋而專注於無形；*虔信*之路則專注於有形，以純粹虔信的方式與神聖相處，就彷彿祂活生生地站在那裏——事實上，也正是如此！然而，真正深入研究過商羯羅與羅摩奴闍的人都知道：商羯羅的方法裏充滿了虔信，而羅摩奴闍的方法裏也充滿了知識。這兩條路本來就是趨向一致的。沒有其中之一，另一條永遠也無法真正成立。

因體驗而生起的感激，並流溢爲表達，這叫虔信；擁有那種體驗，並在其中歡慶、安住，這叫知識。歸根到底，不過如此。

而奎師那的答案是：兩條路本是一條路。它們彼此交織。第一條路會引向第二條，第二條又會把人帶回第一條。我們都知道“惡性循環”這個詞；第一條引向第二條，第二條又引回第一條。

現在，我想給你介紹另一個詞：良性循環。惡性循環會導向低能量、低意識；而良性循環，會導向高能量、更高的意識。極樂會生出虔信與感激；虔信與感激又會反過來生出更深的極樂。兩者互相推動，於是形成一條把我們帶向更高意識的良性循環。

極樂是圓滿的體驗，而它會引導我們去表達感激、去豐富他人。反過來，感激與豐富他人的表達，又會再次帶我們走向更深的極樂；極樂再引向更深的圓滿。一個引領另一個，因此，它構成了真正的良性循環。

通常，我們陷入的是惡性循環。恐懼導致貪婪，貪婪導致恐懼。更多的恐懼導致更多的貪婪，更多的貪婪又導致更多的恐懼。這就是惡性循環。在這裏，奎師那引入了良性循環。良性循環，就是祂所說的正法（*dharma*），也就是正義，是在真理之路上必須遵循的。

*正法*意味着良性循環，也就是引導我們活出並表達越來越高層次意識的事物。這反過來又引導我們進入越來越高層次的極樂體驗。意識與極樂引導那意識與極樂的表達，而這表達又引導我們進入更高層次的體驗。



將你的心智專注於我

12.2 至尊奎師那說,

那些將心智恆常安住於我的人，以及那些以至高信心堅定崇拜我的人，
我認爲他們在瑜伽中已經圓滿，準備好與我合一。

聖尊說：“那些安住於自己的意識中，並由那意識表達虔信的感激（*bhakti*）的人，始終專注於我。那些專注於超然信心，也就是他們在宇宙體驗時所經歷的體驗的人，也專注於我。兩者都是終極。兩者都與我合一。”

梵語是一種非常美的語言。我們可以從任何一個詞中解釋出任何意義。這也正是爲什麼，人們可以爲《梵歌》寫出成千上萬種不同的註釋，而《梵歌》卻依舊永遠新鮮。沒有一本書像《梵歌》這樣，被如此衆多的上師反覆詮釋過；而每一位上師，都給出了祂自己的理解。可我仍要強調：如果一個沒有靈性體驗的人開始表達、開始講授，那麼他自然就會陷入困境，也會給別人帶來困擾。就像盲人領盲人，最終雙方都會跌倒。一個自己沒有任何靈性體驗的人，在翻譯或講述時，最終只會對文本施加“文字折磨”。

真正的圓滿表現爲帶着愛豐富他人

請想一個簡單的例子：假設我畫了一個圖表，並向你解釋某種我親身有過的體驗。之後，你只是把這場講座的錄音光盤交給一個根本沒有參加這次

會話的朋友。你自己並沒有真正擁有那種體驗，你只是在轉述我的體驗。你能夠解釋多少？對方又能夠領會多少？他會完全錯過我的身體語言。而你自己，也不可能准確轉述，因爲你並不是那個真正經歷過的人。一個手裏只有錄音或書本副本的人，註定會錯過很多東西。某種意義上，《*薄伽梵歌*》本身就是一份“錄音的抄本”；甚至連聲音的起伏調製都已經不在了。那你又能翻譯或解釋出多少呢?

這也正是爲什麼維韋卡南達一再強調：不要去讀、也不要去聽那些由沒有親身體驗過真理的人表達出來的東西。最重要的不是“他說了什麼”，而是“是誰在說”。祂強調的是個人體驗本身。祂甚至補充說：“這個世界上圖書館裏所有的書，都不能把你帶向真理。一旦你親自實現了真理，你也就不再需要書了。”靈性體驗超越心智，也超越小我；它純粹、無染、永久。通過轉述某個人體驗所形成的理解，一個人最多隻能表達一種事實或一種觀點，卻永遠表達不了真理本身。真理，必須先被體驗，然後才能被真正表達。

這裏至尊奎師那說：

mayyāveśya mano ye māṁ nitya yuktā upāsate |
śraddhayā parayopetās te me yuktatamā matāḥ || 12.2

那些把自己的體驗表達爲虔信的人，看見這個世界，*upāsate*。*upāssana* 這個詞可以有許多種譯法。當我們在每個人身上都看見神聖，當我們表達靈性體驗的真理時，我們所做的一切都是 *upāssana*。請非常清楚：如果我們不能在周圍的人身上看見神聖，我們也就不能在任何雕像或任何上

師身上看見神聖。如果我們不能在衆生身上看見神聖，我們也就不能在神或上師身上看見神聖。

如果不是偉大的上師羅摩奴闍，南印度就會完全失去它的靈性。商羯羅雖然出生併成長於南方，卻主要定居在北方，並把大部分生命都花在了北印度。正是因爲羅摩奴闍，虔信與靈性在南印度重新繁盛起來。直到生命的終點，羅摩奴闍都一直留在南印度。不僅如此，商羯羅只活到三十二歲，而羅摩奴闍則在這顆地球上活了很長時間，並在靈性與冥想的道路上啓發了成千上萬的人。

有一個年輕人問羅摩奴闍：“上師，請告訴我，我要怎樣才能得到*虔信*，得到神，得到虔信之愛？”

羅摩奴闍反問他：“你這一生，有沒有真正愛過任何人？”這個年輕人被震住了，回答說：“我是一個純粹的梵行者（*brahmacāri*），一個獨身者。您怎麼能問我這樣的問題？我是來學關於神的，您卻來問我這個？”

羅摩奴闍說：“先去愛上一個人。去感受，當你愛一個人時，你內在會發生什麼。然後再回來，我就會教你關於神，也會教你什麼是*虔信*，什麼是虔信之愛。”

這個年輕人自然完全愣住了，根本聽不懂羅摩奴闍爲什麼會這樣說。可請理解：除非我們能愛那些自己看得見的人，我們又怎麼可能愛一個從未親眼見過的存在？如果我們連每天遇見的人類都無法愛，又怎麼可能愛上從未見過的神之形相？羅摩奴闍說的是真的。我們也必須明白：除非我們在自己所處的空間裏散發愛，否則我們就永遠無法去愛整個世界。

我一再告訴人們：愛整個世界很容易，愛你的妻子卻很難。愛整個世界很容易，因爲我們根本不必爲此付出任何真實行動；我們只需要說一句“我愛整個世界”就夠了。可一旦要真正愛自己的妻子，我們就必須把自己的內在空間轉化到圓滿狀態。我們必須改變心智，改變言語，改變感覺，也改變生活本身。我們必須把一致性帶入言語，把真實性帶入思想與行動，把責任感帶入感覺，把豐富帶入生活。問題也正是從這裏開始的。

請傾聽！關係並不是某種外在之物。關係其實是你自己的表達，是*你*對自己感覺的投射。你帶着自己與*自身*的關係，去投射出你與*世界*的關係！我告訴你，當你把一致性帶入自己與他人的關係中，信守你給出的話，或圓滿你給出的話時，別人看*你*的方式會立刻改變。

要真正去愛並豐富那個與你共度一生的人，要防止熟悉滋生輕蔑，我們就必須與自己圓滿，也與對方圓滿，並且放下“我”和“我的”。只要我們把自己的伴侶視爲一種佔有物，心智與心中升起的就不是愛，而是暴力。我們會覺得必須控制另一個存在，必須證明“我是所有者”。若想真正理解什麼是愛，我們首先必須放下佔有感。

安住於那圓滿意識之中，與把這圓滿表達出來以豐富宇宙，本質上是同一件事。當一個人真正融入、真正安住時，他自然就會散發。若愛沒有流出來，若表達沒有發生，那隻能說明這個人並沒有真正體驗過。當圓滿的真實體驗發生時，它會自動地表現爲豐富他人。體驗並不是某樣我們可以“擁有”、然後把它鎖進櫃子裏的東西。不！是體驗擁有了我們；而當體驗擁有了我們，它便會通過我們散發出來，豐富他人。

正因爲如此，我們並不能“擁有”一個體驗；只有體驗能擁有我們。當體驗擁有我們時，我們所做的每一件事都會像一首歌，我們說出的每一句話也會像一首歌。我們的整個存在都會變得如此輕盈，我們就那樣飄浮。我們的身體語言會散發優雅，而我們所有的表達，都會爲人類提供巨大的服務，豐富人類。

一個覺者從不保持安靜，也不說話，他只是歌唱。這就是爲什麼《*梵歌*》被寫成“歌”的形式。《*梵歌*》不是散文，而是詩歌。偉大的真理永遠無法通過邏輯來表達，它們只能藉由詩意來流露。散文屬於邏輯，它是受束縛的，也是僵硬的；而詩歌屬於情感，屬於愛，它會流動。

奎師那說，一個安住於圓滿意識中的人是偉大的；然而，那個表達、分享，並通過豐富他人而自然散發生命力量的人，和安住其中的人同樣偉大。真相是：只要一個人安住於意識之中，他就會散發，就會豐富他人，就會歌唱。

讓我講一個住在瓦拉納西的偉大信徒、一位虔信者（*bhakta*）的小故事。

這個人是奎師那的一位偉大信徒。他有一本小小的《*薄伽梵歌*》，那就是他的全部財產、唯一財富。每天清晨，他都在神聖的恆河（Gaṅgā）中沐浴，同時虔信地念誦《*薄伽梵歌*》。他整天坐着禪定奎師那，持續安住在奎師那的狂喜之中。他散發着 *Kṛṣṇa bhakti*，也就是對奎師那的虔信之愛。

當然，我們只有在印度纔會見到這種靈魂。社會並不會去打擾那些只是安坐在狂喜之中的人，反而會照顧他們。在任何其他國家，這樣的人會被稱作無家可歸者，被警察與公衆驅趕，被送去收容所，也得不到尊重。印度文化在這一點上非常美麗：如果一個人坐在狂喜之中，他會被尊重，甚至被禮拜。

這個人一直安住在狂喜中，總是唱誦着奎師那的名字，安住於奎師那禪定（*Kṛṣṇa dhyāna*）、奎師那冥想（Kṛṣṇa meditation）與奎師那憶念（*Kṛṣṇa smaraṇa*）之中，重複着奎師那的名字。他徹底迷失在奎師那意識裏。

一天，一個乞丐來到他面前，請求說：“噢，斯瓦米，請給我一點東西吧。我已經三天沒有喫飯了。”

這給那位虔信者（*bhakta*）出了一個大難題。他自己也是個乞者，只有一本《梵歌》，除此之外一無所有。若有人給他食物，他就喫；否則，他只是唱誦奎師那的名字。他唯一的財產就是《*梵歌*》。他看看是否有什麼可以給出去，卻只有那本被他保存並禮拜了多年的《*薄伽梵歌*》。那是他唯一的財產，對他來說如同神，是他的一切。

突然之間，他生起了真實性的勇氣。他拿起那本書，對乞丐說：“我什麼都沒有，只有這本書。但如果你到城裏去，告訴人們這是我的東西，你就可以把它拍賣掉。一定會有人買它。很多人尊敬我，在某種程度上，他們對我懷有虔信。所以奎師那的祝福會在那裏。你去市場把這本書拍賣掉，拿這些錢去喫飯，讓自己喫飽，也讓自己快樂。”

乞丐拿着書走了。

第二天清晨，當他準備唸誦《梵歌》時，這位虔信者（*bhakta*）說：“噢，奎師那，我已經把您的話語送出去，以信守您的話語。您的話語是什麼？您的話語就是散發 *bhakti*，散發虔信。我把您的話語送出去，是爲了信守您的話語。”

這個人才是真正的信徒。他看見了真理，也親自體驗了真理，所以他才能把那真理表達出來。他把自己對奎師那的虔信，轉化成了愛，去豐富自己的同胞。守住奎師那的話語，遠比守住一本《梵歌》更重要。事實上，如果我們能帶着一致性與真實性，恰當地活出祂的話語，我們就會得到圓滿的體驗，也會得到虔信的體驗；我們將散發祂的話語，也將用祂的愛去豐富別人。



他們也達到我

12.3,4 但那些崇拜不朽的、不顯現的，那超越感官感知的，遍在的，不可思議的，不變的，不動搖的和永恆的；那些通過約束他們的感官來崇拜，並且以平等的心智爲助益人類而工作的人，他們也達到我。

奎師那既是有形之梵（*saguṅa brahman*），也就是曾以宇宙形態（*viśvarūpa*）向阿周那顯現自身的物理宇宙；祂同時也是無相梵（*nirguṇa brahman*），也就是無形的意識。無論在有形還是無形中，祂都是奎師那，都是擁有在這裏所說一切屬性的神聖意識。

神聖是不朽的。祂是 *akṣaram*。這個物質宇宙中的其他一切都可能來去、出現又消失，而神聖永遠存在。祂是獨特的、無可比擬的，不能以任何事物爲標準來衡量，因爲祂是至高的。祂是 *avyaktam*，即不顯現的，也是 *acinytam*，即不可思議的，因此無法被感官理解。祂無法被思想與心智把握，所以一個人必須超越身心，才能瞥見神聖。神聖存在於各處，遍在一切。

真正的信徒，無論走到哪裏，都看見他的至尊。羅摩奎師那曾這樣描述一個真正信徒的愛：“一個貞潔妻子對丈夫的愛，一個吝嗇鬼對自己囤積財富的執着，一個世俗之人對感官享樂的渴望——若這一切都合而爲一，並且全部指向神，那就創造出了虔信。”

真正的信徒，無論走哪一條路，都帶着圓滿。他的感官專注於神，在體驗祂的同時，也體驗到“豐富人類”所帶來的極樂。這樣的信徒，在他所遇見的每一個人身上都看見神。他對自己所敬之神的體驗，會自然地轉化成他對所有人的愛的表達。

奎師那心愛的拉達（Radhā）曾對 gopīkās，也就是奎師那身邊的牧牛女們說：“我不知道發生了什麼。我在每一個人身上都看見奎師那。我覺得每個人都是奎師那。我不知道自己到底怎麼了。”其中一個牧牛女回答說：“你已經把虔信，當成你眼睛裏的黑色眼線膏了！”

就像這樣：當你戴墨鏡時，眼前一切都顯得昏暗；當你戴綠色眼鏡時，一切又都顯得發綠。同樣地，當你把虔信當成自己眼睛裏的眼線膏時，你所看見的每一個人，都會顯現成奎師那，都會顯現成神聖！在這裏，奎師那真正要說的是：建立在超意識圓滿空間中的人，和那些散發虔信、併爲豐富他人而活的人，其實是一回事。他們並不是兩個彼此分離的羣體。

無形，還是有形?

奎師那並沒有把他們分成兩個羣體。是阿周那把人分成了兩個羣體——那些安住其中的，以及那些散發出來的；那些圓滿的，以及那些豐富他人的。可奎師那說，兩者其實是同一類人。祂不是把人切成“建立的人”和“散發

的人”兩類，而是在說：一個真正建立的人，必然會散發；而一個真正散發的人，也必然已經建立。正如我早先所說，這就是一種良性循環。

羅摩奎師那說：“鍾一旦敲響，每一下都有它自己清晰的聲音形態。可即使鐘聲停止之後，我們依然還會繼續聽見那余音。神也正是如此顯現的，既有形，也無形。”

奎師那在這裏再次指出：當一個人實現了那神聖、無形、不壞、不顯現的本性，並且帶着受控的感官時，他就會爲豐富人類而工作。也就是說，一旦無形神聖的體驗發生，它與有形的體驗並沒有本質上的差別。兩者都把人引向同一個真理：我們每一個人，都是那集體意識的一部分。而這種實現最終會表現成深深的謙卑與慈悲，也表現成深深的感激與臣服。一個人會學會與宇宙能量一起流動，而不再與生命的潮流對抗。

只要我們還充滿小我，就會本能地想要控制。我們以爲自己能夠給一個本來“混亂”的世界帶來秩序。可只要稍微靜下來看看，我們便會發現：整個宇宙、整顆地球，並不是*因爲*我們而運轉，而是*儘管*有我們，依然在運轉。數以百萬計的恆星與行星，看似在宏大的混亂中運行；可請理解，宇宙本身始終是有秩序的。

我們總想着要“處於秩序之中”，可事實上，真正混亂的恰恰是我們自己。只有當我們臣服於宇宙的意志時，我們才真正落入宇宙的秩序中。於是，一切對我們開始變得順暢。當我們放下想要時，我們就會得到想要的；而當

我們得到真正想要的，它也會轉而豐富整個人類。因爲，當我們真正臣服時，奎師那會照顧。

奎師那並不是你所認爲的那個奎師那。祂不是你習慣的某一個單獨形相。祂是超意識能量，是宇宙能量，是帕冉沙克提（*Parāśakti*）。

無形更難

12.5 對於那些心智專注於未顯現者、無形者的人來說，前進更加困難；達到無形的不顯現對具身者來說是困難的。

奎師那在這裏說出了一件我們許多人都知道是真的事：對知識分子來說，理解神聖更難。

有一次，梵天和毗溼奴因爲究竟誰更偉大而起了衝突。任何衝突的成立，都至少需要兩個小我。當任何人——只要還活在時間、空間和形式之中——忘了爲他人的不負責任承擔責任時，衝突就會出現。

那時，整個宇宙處於危險之中。於是，希瓦——那位總爲一切負責的存在——便以阿魯納查拉士瓦拉（Aruṇācaleśvara）的形式，也就是一道貫穿宇宙的無限光柱（*jyotisthambha*），進入了時間與空間的領域。

希瓦對祂們說：“誰若能找到我兩端中的任何一端，誰就更偉大。”

於是，毗溼奴化作野豬，往地下深處挖掘，想找到那道光軸的下端；梵天則化作天鵝，向上飛去，想找到它的上端。過了很久，毗溼奴終於意識到：想憑這種方式找到希瓦的起點，根本是徒勞的。於是

祂折返回來，祂因試圖尋找希瓦未顯現的起點而與希瓦完成圓滿，從而恢復了自己的真實性。

梵天卻不顧一切地繼續向上。途中，祂遇見一朵正在飄落的花，花說自己已經從希瓦頭上飄落了許多個梵天的壽命那麼久。梵天震驚了，意識到自己不可能抵達光柱盡頭，卻強迫那朵花支持祂的說法，聲稱祂梵天親自從希瓦的髮髻上摘下了花。聽到梵天的謊言、看到祂缺乏一致性，希瓦大怒，化作毀滅形態樓陀羅（Rudra），砍下梵天的一個頭，並禁止人們禮拜祂。

這件事有着深刻的隱喻意義。毗溼奴代表財富或維繫（*sthiti*），梵天代表智性或創造（*sṛiṣṭi*）。*創造*與*維繫*總以爲自己就是終極，直到毀滅（*samhāra*）進入它們的生命，它們才明白自己並非終極。因此，瑪哈帝瓦（Mahādeva）才必須以樓陀羅，也就是毀滅的形態，進入它們的生命。瑪哈帝瓦向梵天與毗溼奴顯現出來，爲的是揭示祂們的不真實性，並讓祂們開始爲自己以及爲他人的不真實性承擔責任。

在一個人尋求真理、神聖、未顯現者（*avyakta*）的過程中，未顯現者正是智力型求道者專注的對象；智力、心智或小我會成爲障礙，使道路難以通行。個體不僅攜帶身體，也攜帶心智；隨着心智，也就攜帶着小我。正如

奎師那所指出的：*avyaktā hi gatir duḥkhaṁ*（12.5）。除非通過圓滿與臣服的過程超越身心，否則靈性進展是困難的。

擺脫小我、恢復圓滿，是身心繫統最困難的事。小我爲身心提供身份，提供存在。在那之前，瑪哈帝瓦這位圓滿與責任感的體現，必須一次又一次地出現在你的生命中，提醒你去承擔責任。

無論是今天還是在奎師那的時代，世界都圍繞着思想的力量運轉——也就是那種似乎能夠提供知識與技能的力量。對一個人在社會中能否被認可、擁有何種地位而言，這種力量極其重要。

放下小我、承擔責任以恢復真實性，是身心最困難的事，尤其對專注於智力的人而言。

每當你把任何毀滅看成對你不真實性與不負責任的提醒時，它在你的生命中就不再是毀滅。你已經學會如何把任何負面的東西轉化爲積極的東西，來強化自己的生命。如果你能在任何負面事物進入生命的那一刻，就把它轉化爲積極的事物，你就是希瓦（Śiva），無因的吉祥。



從生死中解脫

12.6,7 噢，貢蒂之子，但那些以一心一意的虔信崇拜我，將一切行爲奉獻給我，視我爲至高目標，並將心智專注於我的人，我將很快把他們從生死輪迴之海中解救出來。

奎師那在這裏作出承諾。祂毫不含糊地說：“我將把他們從物質存在中，也就是從輪迴（*saṁsāra*）的海洋、生死循環之海（*mṛtyu-saṁsāra-sāgarāt*）中解救出來。”神所要求的，只是信徒虔信祂。

ye tu sarvāṇi karmāṇi mayi sannyasya mat-parāḥ |
ananyenaiva yogena māṁ dhyāyanta upāsate || 12.6

奎師那說：“如果你向我臣服，把你所有的行動，以及那些行動的果實一併臣服於我；如果你爲我服務，禪定我，並一心一意安住於對我的覺知中，那麼我就會解救你。我會確保你再也不需要出生。”這是獅子的咆哮，是宇宙之王的咆哮：“臣服於我，我會解救你。爲我服務，我會解救你。”

對我們大多數人來說，神只是一個概念，而我們只是去崇拜這個概念。大多數時候，我們向這個概念乞求：“噢，神啊，給我這個；噢，神啊，給我那個。”當有一個祈禱被應允時，我們馬上又開始下一個祈求。只要神應允我們的請求，只要上師給我們想要的東西，我們的信仰就能維持；一旦某個祈禱沒有應驗，我們的信仰就會崩塌，我們就會轉去尋找另一個神、另一個上師。

我們沒有意識到，很多時候，神之所以不應允我們的祈禱，恰恰是出於純粹的慈悲，出於對我們純粹的愛。祂時而以無限的智慧拒絕我們的某些要求——比如要致富、要健康、要孩子等等。可我們卻因此轉身離開祂。

請傾聽。向神聖的臣服，不可能是有條件的；它必須是徹底的。裏面不能有任何“如果”“並且”或“但是”。不能是：“如果你應允我的祈禱，我就對你忠誠。”那不過是交易。事實上，我們和神之間的大多數關係，正是這種交易關係。

臣服有三種層次。首先，是智力的臣服。對很多人來說，這一步是可能的。一旦我們理解確有一股遠超我們之上的宇宙能量，大多數人都能接受並在智力上臣服於那股至高力量。至少我們能說出：‘我臣服。’這也正是爲什麼很多人在寺廟或上師面前會五體投地——整個身體伏在地上，象徵着“我臣服”。在那一刻，小我是暫時放了假。

第二個層次，是情感上的臣服。一個人一想到神、一想到上師，心就會融化；愛會湧出來，感激會湧出來，眼淚也會湧出來。那時，我們就成了*bhakta*，也就是信徒。羅摩奎師那曾說：“如果你一想到神、想到你的上師，眼裏就會自然流出淚水，那麼請非常清楚：這就是你最後一世了！你已經爲解脫作好准備了。”我們已准備好，但直到達到最後、也就是第三步，纔會真正解脫。這第三步，就是感官的臣服。在這一層，臣服是徹底的：完整、自發、即時而自然。

奎師那說：“當你向我臣服時，我會解救你。”要抵達祂，我們必須全然臣服，毫無偏差。我們的感官必須臣服於祂；我們的整個意識、全部的覺知，都必須*只*關乎祂，別無其他。除此之外，不需要做別的什麼。技巧就是這麼簡單：“臣服，我就拯救你，”上師說。“我會毫不遲延地，立刻拯救你（*bhavāmi na cirāt pārtha mayy āveśita cetasām* 12.7）。”神已經把事情變得如此簡單，而我們卻仍覺得如此難以相信祂。

永遠住在我裏面

12.8 你只需將你的心智專注於我，將你的心智安住於我。你將永遠住在我裏面。對此毫無疑問。

只要你把心智安住於我——神聖的至高人格，把你的心智、身體與感官全都投入於我，你就會因此永遠住在我裏面——對此，奎師那作出了毫無保留的保證。

mayy eva mana ādhatsva mayi buddhiṁ niveśaya |
nivasiṣyasi mayy eva ata ūrdhvaṁ na saṁśayaḥ || 12.8

"Na saṁśayaḥ，毫無疑問，"祂說。現在，祂講到技巧。良性循環必須從某一點開始。首先，祂解釋終極體驗與表達的良性循環。現在，祂講到技巧。

請理解，愛不是一種心情，也不僅僅是一種情緒。愛本身就是我們的存在。只要它還只是某種"心情"，它就一定會來來去去。

愛有兩種：**橫**向的愛，與縱向的愛。讓我來解釋。所謂**橫**向的愛，就像一條**橫**向延展的**線**，是平坦的；它與時間有關，它會開始，也會結束。凡是開始的，就一定會結束。即使它需要更長時間才結束，也不要以爲它是永恆的。凡是開始的，就一定會結束。它可能需要幾年或幾個月，但它終究會結束。它是短暫的，是受時間限制的。這就是**橫**向的愛。**橫**向的愛與時間有關。

而縱向的愛，與意識有關。縱向的愛既不開始，也不結束。它不分別，它就是我們的品質本身，它自然流動。只要我們還在歧視、還在挑選對象去“愛”，那就不可能是真愛；那不過是一種迷戀。只要對方符合我們的框架，我們的愛就增長；而一旦對方不再符合我們的框架，我們所謂的“愛”也就立刻消失了。

在我們的“內在覺醒”靜修營裏，我會要求人們列出自己生命中至少一兩位真正愛的人。通常一開始，人們會列出長長一串名字：丈夫、妻子、父親、母親、兄弟、姐妹等等。他們把所有那些自己想取悅、或需要取悅、以便讓自己快樂、不受打擾的人，都列了進去。

可當我真正帶着他們進入這個過程時，他們會開始一個接一個地把名單上的名字劃掉。請理解，如果你把一個名字劃掉，那就說明它從一開始就不是真愛。然而，當說到兒子或女兒時，人們往往就會卡住。我告訴他們：你們所有的愛，背後其實都是有原因的。你們要麼依賴這些關係獲得經濟上的好處，要麼依賴它們獲得心理上的支撐。

還有另一種我們之所以“愛”的原因：那就是想從外界得到認可與背書。有時，我們分享愛、表現愛，並不是爲了經濟利益或心理支持，而是爲了得到某種“你真有愛心、你真善良”的外界評價。也就是說，我們內在總還帶着某種對關注的需求，某種依賴性的需要，正是這些東西推動我們去表達愛。於是，這份愛從一開始就不是無條件的，也不是圓滿的。

人們會說：“不，*師父*。我愛我的兒子或女兒，並不是因爲這三種原因裏的任何一種。”

我就會問他們：“那好吧，如果突然有一天，你的兒子開始自己做決定，不再符合你的框架，不再聽從你的指導，那麼你的愛還會和現在一樣嗎？請帶着真實性去探究。”通常，人們最終都會承認：“不會，愛多少會減少一點。”

這意味着什麼？這意味着，我們愛自己的下一代，是以他們仍是我們生命的延伸爲前提。我們通過他們來實現自己的願望。凡是我們自己無法完成的，我們就會試圖借他們來完成。只要他們還是我們生命的延伸，他們的行動和生活都按着我們的想法來，關係就會顯得“很好”。可一旦他們開始自己作決定，一旦他們開始感到我們讓他們窒息，一旦他們第一次站出來說“不”，關係就會立刻發生變化。

這就是橫向的愛。所以，它一定會因爲某種原因而終止。縱向的愛卻從不結束，因爲它根本不曾開始。突然之間，在某一個時刻，我們意識到：我們活在所有人的身體之中，就像我們活在自己的身體之中一樣。

《奧義書》（*Upaniṣads*）中有一個很美的例子。

一位上師問弟子：“你享受你所有的五種感官嗎？”

弟子說：“是的。”

上師又問：“如果你少了其中一個感官，你的快樂還會一樣多嗎？”

弟子回答說：“不會。如果少了一個感官，就會少掉百分之二十；如果少了兩個，就會少掉百分之四十。”

上師接着突然問：“那如果你多出五個感官呢？”

弟子回答說：“那我的享受自然就會增加一倍。如果給我多一個身體，我當然會多享受一倍；如果給我五個身體，我自然就會享受五倍。”

那麼，如果我們體驗到自己活在這個世界所有人的身體之中，又會體驗到多少快樂、多少狂喜呢？那將是無法衡量的、永恆的、終極的。這正是覺者一直所經驗的——活在不二（*Advaita*）之中！當他們體驗到自己就是整個宇宙，或者自己存在於每一個身體之中時，他們便體驗到巨大的狂喜、快樂與極樂。也正因爲如此，他們根本不再需要從外部世界獲取什麼。

曾有一位年長者來參加我們的一項活動。之後，他滿懷同情地對我說：“你這麼年輕，就成了上師和苦行僧。你錯過了生活。”他表達了同情，覺得我錯過了生活。我告訴他：“不要同情我。事實上，我應該同情你。即使過了六十年，你仍然無法解脫自己。即使過了六十年，你仍在輪迴（*saṁsāra*）、世俗生活的幻象中受苦。我應該同情你！”

真正的棄絕，是與整體圓滿

當我們內在真正體驗到狂喜與極樂時，我們便不會再覺得自己缺少任何來自外部世界的東西。真正的棄絕，並不是“我主動放棄世界”，而是“世界放棄我”。當我們擁有圓滿、快樂、狂喜與極樂時，我們就會自動散發那

種極樂。於是，我們再也不會覺得自己錯過了什麼，也不會覺得自己失去了什麼。

我告訴人們，除非在內在感到圓滿與狂喜，否則不要棄絕世界。絕不要棄絕。要朝着圓滿與狂喜努力。當它發生時，棄絕就會自動發生。如果你尚未以內在的圓滿建立內在世界，就棄絕外在世界，你會陷入抑郁。

當你與你自己圓滿時，世界就會與你圓滿；當你與你自己不圓滿時，世界也會與你不圓滿。與*你自己*圓滿，叫作內在覺醒（Inner Awakening）；與*整個*宇宙圓滿，叫作棄絕（Sannyāsa）。棄絕真正的意思，就是與整體圓滿。你的賬已經清了，不再留有任何不圓滿。

我見過許多棄絕者（Sannyāsis），他們尚未獲得內在圓滿的體驗就踏上了這條路。他們投身社會服務，隨後陷入抑鬱。在四十歲到四十五歲左右，他們變得抑鬱。他們一面自己抑鬱，一面輔導整個世界。除非內在已有紮實的圓滿體驗，否則絕不要棄絕世界。

一旦你真正有了體驗，你根本不需要去“放棄”。棄絕會自然發生。不是你把這些東西扔掉，而是這些東西自動把你放下。你主動去放棄，總會製造問題；可當*它們*自己離開你時，那纔是對的。只要你開始在自己之內經驗到快樂，就沒有什麼東西還需要刻意放棄，棄絕會自然而然地發生。

將你的智慧安住於我

在這裏，奎師那給出了啓動這良性循環的技術。“把你的心智安住於我，*mayy eva mana ādhatsva*；把你的智慧安住於我，*mayi buddhiṁ*

niveśaya。這樣，在進入那無邊界的意識之後，你就會永遠住在我裏面，*nivasiṣyasi mayy eva*。”

那我們要如何把智慧安住於祂？方法就是：不斷地用奎師那教導的這些思想與觀念，去豐富你自己，也去豐富別人。羅摩奎師那曾說，我們打嗝時帶出來的味道，取決於我們喫進去的東西。比如，如果我們喫了某種蔬菜或水果，那麼打嗝時就會帶出那種味道。

同樣地，如果我們持續把這些觀念攝入自己的心智與意識之中，它們最終就會自然從我們身上散發出來。它們會通過我們的存在本身開始發光。所以，當祂告訴你“把智慧安住於我”時，祂的意思是：當你遇到困境時，解決方案應當自動從這些觀念之中升起。

到目前爲止，我們總是跑去翻一本書，這意味着我們擁有的還只是一個“外在世界的上師”。可如果我們消化這些觀念，並藉此豐富自己，那麼即使在沒有問題的時候，它們也會先在我們內在安家，先把我們帶到更高層次的圓滿；而等到真正有問題時，它們就會開始自動地引導你、豐富你。若你只在困惑時、只在找解決方案時纔去讀書，那你根本無法消化這些觀念，因爲你的心智本來就已經陷入了混亂。既然如此，你又怎麼可能真正接收它們呢？當你煩亂而困惑時，你根本無法消化它們。那樣是行不通的。

我告訴你：*dharmo rakśati rakśitāḥ*

當你護持*正法*時，正法也護持你；當你激發*正法*時，正法也激發你；當你豐富*正法*時，正法也豐富你；當你與它一致時，它與你一致；當你對它真實時，它對你真實；當你對它負責時，它對你負責。只有當你豐富它，它纔會豐富你。**正法意味着宇宙的自然法則。它是一種獨立的智慧。**

當你的心智處於正常狀態時，就不斷去接收這些觀念，也不斷去豐富自己與他人，把這件事變成一種日常習慣。讓它成爲你的正常生活方式。就像你每天要喫飯、要洗澡一樣，也以同樣自然的方式，定期地攝入這些觀念。

請理解，從我每天早晨的共修開示（*satsangs*），到“內在覺醒”項目，甚至在那之後，我持續不斷地圍繞這四大精髓（*tattvas*）來講授，並用這份*正法*來豐富人們。難道它們每次都完全一樣嗎？不！它們既不相同，也並非完全不同！這意味着，你是在被一層又一層地引導進去，越來越深地進入同樣的精髓。

商羯羅在祂對《唱贊奧義書》（Chandogya Upaniṣad）的註釋中，優美地論述了食物的淨化。

āhāra śuddho satva śiddho dhruvā smṛtiḥ

當我們的食物（*āhāra*）被淨化時，我們的記憶也被淨化。

請理解，這裏的 *āhāra* 並不只是我們喫進去的食物。它指的是一切經由五種感官進入我們的東西。我們看的電視節目，是*攝入*；我們聽的音樂，是*攝入*；我們喫的食物，是*攝入*；我們聞到的氣味，是*攝入*；我們所享受的觸感，也是*攝入*。

所以，我們經由五種感官所攝取的一切，都應當是純淨的。只有那樣，我們纔可能散發純淨，散發極樂，散發神聖的智慧。若不同時淨化經由其他感官攝入的東西，我們就不可能指望自己的記憶會被淨化。我感到很有福，在我出生和成長時，我的村莊裏還沒有電視。

人們問我：“*師父*，你爲什麼這麼容易就能掌握很多東西？”事實是，我確實很容易、很快地掌握事物。一個小事實：就在幾年前，我才真正開始說英語。我在學校裏學過一點英語，但那也是透過我的母語泰米爾語去學的，我所有的學習，都是藉由泰米爾語完成的。

向內看！看看你的生命。當你開始承擔責任時，你可以決定心跳的方式，決定肺的運作方式；你甚至可以控制身體中自動運作的器官，並且可以決定大腦非機械部分的運作。我們每個人的大腦都有機械部分和非機械部分。

大腦的機械部分，負責的是身體的基本功能——例如心髒、肺、肝髒、腎髒、腸道，以及整個神經系統的運作，也包括觸覺、味覺、視覺等感官體驗。而大腦的非機械部分，則負責那些非凡力量——例如心靈感應、隔空傳送、言語成就（*vāk siddhi*），也就是所給予的任何祝福都成爲現實的能力。

請傾聽。所謂非凡力量，並不是什麼神話故事，也不是盲目的迷信。我已經做過足夠多的科學研究，來證明隔空傳送、心靈感應和物質化這種可能性的真實性。

只有當你開始承擔責任時，你纔會找到真正的解決方案。我告訴你，在每一種情境裏都去承擔責任。那樣，你內在就會開始生起領導意識，

īśvaratva。我們的大腦，本就被設定成可以經驗更高的可能性與更高的意識；而這個部分，我稱之爲大腦的非機械部分。

請傾聽。無論你接不接受、理不理解，你身體所攜帶的能量和力量，至少比你在日常生活中真正用出來的多七十倍。科學早已通過各種方法證明了這一點。你大腦裏只要發生一個小小的改變，就能讓你在沒有食物的情況下活上幾個月！我不是在給你什麼幻想理論。我說的是我數百位弟子親身實踐出來的經驗，他們正通過 *nirahara samyama* 在實踐這一點。

淨化你的感官，毫無疑問地達到我

如果你連續三天都去看恐怖電影，你就會開始看見鬼！甚至連一個移動的屏幕，看起來都像鬼。你周圍發生的任何事情，你都會自動把它和殘留在無意識中的鬼影印象聯繫起來。

還有一件事：鬼魂本身並沒有物理身體。作爲一個普通人，你有三個身體——物理身、精微身和因果身。即便靈體真的存在，它們也不會帶着物理身體出現。當然，事實上，它們根本不存在。但爲了論證起見，即使我接受你所有論點、假設它們真的存在，它們也只會存在於精微身和因果身層面，不可能帶着一具物理身體來找你——除了你的配偶以外！

所以，永遠不要允許這些帶來痛苦的、令人恐懼的東西進入你的意識。如果你不允許這些東西進入，你的智慧就會自然而然地安住於神聖。你所吸納的思想，會在你意識的表達中扮演極其重要的角色。

只需吸納奎師那所說的這一個真理：“將你的智慧安住於我。”請理解，無論你攝取什麼，它最終都會成爲你心智停駐之處。所以，讓你的輸入被淨

化吧。讓你通過感官攝取的一切都被淨化。這樣，你的意識自然就會安住在神聖之中。

一次又一次地，試着去吸收這些觀念，讓它們慢慢地滲透你。不要去追隨那些只會把你拖垮、把你推入抑郁的想法。比如，過去十一天裏，你一直在傾聽這些觀念。等真正的問題在生活中出現時，你就會自然而然地想起：“*師父*說過這個。我聽過這個觀念。我想，這正是我現在需要理解的。”這些話會開始從你的內在自己浮現出來。真理會從內部升起，也會開始豐富你。

如果這些話真的開始從你內在浮現出來，那就說明你帶着真實性傾聽了我所說的話。否則，你只是一個沉默的聽衆，一個坐在這裏、心裏卻在想別的事情，或者在暗暗評判我的表達技巧的沉默聽衆！你究竟只是一個沉默的聽衆，還是一個真正聽進了開示的人，唯一的判斷標准，就是這些話語在你的內部會重複多少次。

我告訴人們：只要話語的源頭是開悟的意識，那麼這些話就會自然滲透你，並在你真正需要它們幫助時，自動進入你的心智。

人們問我：“*師父*，我們怎樣才能記住這些觀念並去實踐它們？”我總回答：“永遠不要費力去記住它們。只要傾聽，就已經足夠了。這些話是從*我的*體驗中出來的，所以它們自然會滲透進你的存在。”

每當真正有需要時，你根本不必刻意去記住這些話。話語會記住*你*。無需努力，它們會留在你的內在，並且在適當的時候自己浮現出來。它們會像一個彈窗一樣，忽然出現在你的意識裏。就像你電腦屏幕上的彈窗一樣，它們會在你的意識中自己跳出來，然後引導你。你什麼都不需要做。你真正需

要做的，只是帶着真實性傾聽，藉此把這些話放進你的存在。傾聽，反覆傾聽這些話。自然地，你的意識就會安住於神聖。

奎師那說：“讓你的心智完全沉浸於我。把你全部的注意力都集中於我。毫無疑問，你將抵達極樂的狀態。”

修習至圓滿

12.9, 10 如果你不能把心智專注於我，那麼，噢，Dhanañjaya（阿周那），就通過持續的瑜伽修習來嘗試達到我。如果你甚至不能修習這種瑜伽，那麼，履行你的職責，並將你的一切行動交託於我，你就會達到圓滿。

這裏，奎師那談到 Abhyāsa Yoga。什麼是 Abhyāsa Yoga？Abhyāsa Yoga 是一種讓心智持續保持與神性合一狀態的瑜伽修習或方法。它是完全沉浸於奎師那意識之中的狀態。

爲什麼奎師那談到 Abhyāsa Yoga？在上一章中，奎師那讓阿周那瞥見了宇宙意識，*Viśvarūpa darśan*。然而，阿周那無法永久地停留在那個狀態裏。由於恐懼或舊有的業力印記（*saṁskāras*），也就是過去慾望的根源思想模式，阿周那從那種體驗中退了出來。他從那種意識狀態滑落。因此，奎師那談到 Abhyāsa Yoga，談如何讓自己安住於那種意識之中。這就是祂談論 *abhyāsa* 的原因，這個詞意爲修習。

一條適合所有人的路

奎師那給出了一條堅實的路徑，一種足以照看我們整個人生的解決方式：在那種意識中建立自己。不斷地、一次又一次地，在日常生活中接收這些觀念，在自己的意識中反覆內省、反覆消化，讓我們的整個內在空間都被這些

偉大的思想充滿。不要浪費任何一個片刻。讓我們的整個內在空間，被這些偉大的想法徹底填滿。這，正是讓我們在超意識中站穩的方法。

奎師那繼續給出更多提示，幫助我們安住於那種意識並散發虔信。在接下來的四節詩中，奎師那持續給予指導。祂一步一步地給出各種選項。祂說：如果我們做不到這個，就做那個；如果做不到那個，就做這個。

祂首先說：“噢，Dhanañjaya（財富的贏得者），把你的心智專注於我。通過持續的修習，嘗試達到我。如果你不能修習，那麼就爲我而行動。以這種方式，培養想要達到我的渴望。”

atha cittaṁ samādhātuṁ na śaknoṣi mayi sthiram |
abhyāsa-yogena tato mām icchāptuṁ dhanañjaya || 12.9

羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒曾建議一位女士去冥想時母女神的形態。可那位女士說，無論她怎麼嘗試，都無法冥想時母，總是會分心。她帶着沮喪再次回到羅摩奎師那那裏，因爲她覺得自己完全沒有靈性進展。羅摩奎師那便問她：“你的注意力是不是總是會跑向某個人或某件事？”這位女士承認，她一直想着自己的一個小侄子，一個她非常喜歡的孩子。於是，羅摩奎師那立刻對她說：“那你就先把注意力集中到這個你所愛的孩子身上，冥想他。”幾周後，這位女士高高興興地回來了。因爲一旦她開始冥想那個自己真正愛着的孩子，她終於能夠進入冥想；而一旦真正學會了冥想，她也就能把焦點轉移到女神時母身上。

心智是可以訓練的。重要的是專注。一旦我們學會將注意力完全、單點地集中於某個事物，就能把心智訓練得像一束激光。然後，這束激光就能同樣輕松、同樣成功地轉向任何對象。

維韋卡南達曾說過：“一旦你學會把全部注意力都集中在一塊泥土上，並因此真正知道了一切關於泥土的東西，你也就能知道這世上一切地方的一切泥土。”

奎師那這裏所說的，正是通過持續的禪定修習，來與心智達成圓滿，而這本就是瑜伽之路的一部分。禪定並不是每天、隔天、或者有空時閉上眼睛坐半小時。禪定是一種對神聖持續而癡迷的專注；禪定是一種生活方式。

正因爲祂知道，我們可能還做不到在對祂的虔信中徹底失去自我，所以祂才把修習當作一個替代方案提出來。“如果心智還不能專注於我，”奎師那說：“那就試試這個：一遍又一遍地通過禪定去與我合一。”而當這兩種方式看起來都不可能時，奎師那又給出了另一條路：“那就做你必須做的事吧。盡你的責任，按你所需要、也按你所能做到的方式去做。但請使你所做的一切都臣服於我。爲了我的緣故去做你所做的，*mat-karma-paramo bhava*。”當我們對祂懷着全然的信仰，並帶着深深臣服於祂的感受，去做無論什麼事時，我們就會達到祂。

abhyāse ‘pi asamartho ‘si mat-karma-paramo bhava |
mad-artham api karmāṇi kurvan siddhim avāpsyasi || 12.10

奎師那在這裏暗示了兩件非常重要的事。第一：只要一個行動是以臣服於祂的態度做的，那麼那行動的結果就屬於祂。我們的責任只是去做，並且把它做好。我們有去行動的權利，卻沒有佔有果報的權利。真正擁有行動結果的是神。我們只是代表祂行事。

一旦我們學會這樣做，就會自然吸收“不執著於結果”這一核心概念。會發生什麼，不再在我們手中，而在祂手中。於是，我們開始專注於道路，而不再專注於目標；專注於過程，而不再專注於產品。這樣做時，我們的表現反而會更好，因爲我們不再被“最後結果會是什麼”這件事壓得喘不過氣。我們不再擔心，因爲結果已經交在了安全的手中。如果我們帶着這種覺知上路，那麼我們走的任何一條路都會成爲正確的路，我們通過這條路抵達的任何一個目的地，也都會成爲正確的目的地。

當崇拜開始變成一種生活方式，當靈性成爲日常生活的一部分時，一種對神聖的臣服態度就會自然生起。一個人會直覺地感覺到：無論發生什麼，最終都會對整體有益，也會對自己有益。於是，我們的鄰居擁有比我們更多，並不再重要；事實上，我們甚至會爲鄰居擁有得比我們更多而感到高興。我們不再執着於自己“想要得到什麼”。一旦臣服發生，就不存在一個被抓住不放的終點。無論道路通向哪裏，那就是正確的目的地。只專注於道路，而不專注於目標，於是對“究竟會發生什麼”的期待也隨之消失。那時，無論

發生什麼，都變得是好的。這種不執著、這種不再期待，正是行動瑜伽士（*karma yogi*）的標誌——因爲他已經使自己的行動臣服於神聖。

奎師那還暗示了另一件事：祂希望我們爲祂服務，爲祂的使命工作，去豐富祂的使命。祂說：“代表我去從事行動，你將抵達我，*mad-artham api karmāṇi kurvan siddhim avāpsyasi*。”

所以我告訴人們：“不要擔心我是不是在物理上與你同在。如果你追逐我，你永遠不會真正與我合一。相反，去努力豐富我的使命。用任何你能夠做到的方式，從事豐富人類的工作，代表我去工作。那樣一來，不再是你追逐我，而是我會追逐你。我會永遠與你同在。”

爲神聖的使命工作，是抵達神性的可靠保證。



爲我而工作

12.11 如果你甚至還不能這樣工作，那就先向我臣服，把你一切行動的結果都交給我，放下自我。

奎師那給了阿周那一層又一層的可能性。祂對阿周那靈性進化的慈悲簡直沒有邊界。祂從不放棄阿周那。祂彷彿一直在說：“如果你做不到這個，那就做那個；如果那個也做不到，那至少做這個。”在前面四節詩中，祂持續不斷地給阿周那提供選項。

奎師那先說：“只把你的心智專注於我，住在我裏面。”然後祂又給出了另一個選項，以防阿周那一時還做不到：“如果你還不能這樣專注，那就穩定地去修習，一遍一遍地練習。”接着，祂又進一步讓步：“如果你連這種反覆修習都做不到，如果這對你來說仍然太難，那麼至少爲我的使命工作。無論你做什麼，都爲了我而做。”

而現在，奎師那又說：“如果你連這一點都還做不到，也就是連‘爲了我而工作’都還做不到，那麼至少放下你的自我，把你行動的果實交給我，*sarva-karma-phala tyāgaṁ tataḥ kuru yatātmavān*（12.11）。”奎師那其實是在一步一步地從祂原本希望阿周那“只去做屬於奎師那的工

作”這個立場上往後退。祂覺得，可能有些情境會阻止阿周那把自己的全部時間都投入到那些“只屬於奎師那”的活動裏。

看看奎師那的建議是多麼實際，就算放到今天也仍完全適用。我們沒有一個人能夠只是坐在那裏，然後指望被照顧。我們總得做些什麼，讓自己有所事事。在現實的日常生活裏，並不是每個人都能夠一直專門爲“神的使命”工作。我們可能只能把一部分時間投入到那些真正無私、真正有益於整個人類的事情上，也投入到那些靈性的活動上；而其余大量時間，仍然不得不用於那些對自己以及與自己相關的人有物質利益的事情。可沒有什麼會因此失去，因爲奎師那恰恰在這裏搭起了一座橋樑——把物質追求與靈性追求連接起來。

奎師那在這裏引入了《梵歌》的核心概念之一，也就是“棄絕”。祂說：“以向我臣服的態度，去做你必須做的事；然後把你行動的結果也一起獻給我；徹底駕馭你自己，也就是駕馭你的小我。”

我們會對自己的行動結果感到負有責任，是因爲我們把自己和行動的結果綁在了一起。無論是成功還是失敗，無論是驕傲與快樂，還是內疚與悲傷，我們的小我都會讓我們覺得：這一切都由我負責。於是，我們把自己認同成了自己所做的事，也認同成了這些事所結出的結果。

可奎師那說：“如果你實在做不到我之前說的那些，那至少做到這一點：放下你的小我。把你行動的果實全部棄絕給我。”

奎師那這個建議所帶來的自由，纔是真正的解脫。一旦我們意識到：自己不再是命運的主人，也不是自己行動結果的最終決定者，我們會立刻感到肩上的一個巨大重擔被卸下。現在，輪到祂來爲我們行動的結果負責。我們仍然是“行爲者”，但我們不再是“所有者”。

有人也許會問：“那我還怎麼在這場‘老鼠賽跑’裏成功？”可請記住，即使你贏了這場“老鼠賽跑”，你也依舊只是一隻老鼠！認爲我們能決定自己行動的結果，是我們心智的幻覺。相信我們能決定自己行動的結果，純粹是幻想。其實，我們連自己還能不能活過下一口呼吸，都無法保證。我們的生命本身都不在我們手中。因此，還以爲外部世界的種種活動也都在我們的控制之下，這本身就是何等的傲慢！有一股比我們更高的力量，在決定着我們行動的結果。一旦我們意識到這一點，並開始信任那更高力量的智慧，奇妙而神祕的事就會在我們身上發生。

我們真正要做的，只是讓宇宙，讓奎師那，讓神聖，來決定什麼對剩下的人類、也對我們自己是最好的。讓我們把自己所做一切的結果，都臣服於這股神聖的力量。那時，無論發生在我們身上的是什麼，最終都會是爲了整體的益處，也爲了我們自身的益處。我們其實是在向那環繞着我們的宇宙力量臣服。沒有祂的恩典，我們無法活下去，也無法吸入下一口氣。帶着深深的圓滿，說一句：“*請爲我做你所認爲最好的安排。*”然後看看會發生什麼。不僅最終的目標會實現，巨大的靈性釋然也會同時降臨在你身上。

“把它棄絕給我吧，”奎師那說：“把你自己臣服於我，我會解救你。”



獲得平靜

12.12 知識優於僅僅的實踐。禪定優於知識。棄絕行動的果實優於禪定。棄絕行動的果實之後，一個人立即獲得平靜。

奎師那給出如此多的可能性。祂一步一步地提供選項。事實上，這些不僅是給阿周那的心智的，也是給各種心智的。

讓我講一個來自拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharṣi）生平的小故事：

有一個人去請教聖尊，說：“聖尊啊，我應該採用什麼靈性方法呢？”

祂回答說：“做真我探尋（*ātma-vicāra*），開始提問——*我是誰？*”

幾天之後，這個人又回來問：“真我探尋太難了，我能不能只做冥想？”聖尊說：“好，那就冥想。”

一週後，這個人又回來：“冥想也太難了。我能不能只持咒（*japa*），也就是重複真言（*mantra*）和誦唸詩節？”

聖尊說：“好，那就做這個。”

幾天以後，他又回來：“持咒（*Japa*）也很難。我能不能做 *pūjā*，也就是儀式崇拜？”聖尊說：“好，那就做 *pūjā*。”

一週之內，他又問：“*Pūjā* 也很難。我能不能開始只去寺廟？”聖尊說：“好吧，你願意怎麼做，就怎麼做吧。”

上師們並不願對任何人關上大門。他們不會放棄任何人。請理解，他們會爲每一個人保留可能性。而在這裏，在這些詩節中，奎師那通過給每個人提供選項，深刻地豐富他人。

我們需要極大的自發性，才能真正理解這一點。只有憑藉自發性，我們才知道在每一個時刻應該怎麼用這些指示。比如，如果你此刻根本不想冥想，而且心情低落，那麼就不要硬把自己鎖進房間裏，逼着自己閉眼打坐。你可以先出去，去寺廟，花點時間自由地走動、活動，讓自己放松下來。等放松之後，你纔可能真正進入冥想。如果連這個你都做不到，那就去做點別的——做一些能幫助你保持輕松、讓你放松下來的事。然後，你再進入冥想。

做一些豐富自己的事

在這裏，奎師那一層一層地給出指示，直到最後一步。而最後一步，其實就是安住於意識中，安住於極樂中。但僅僅因爲你一時還做不到那一步，也不要乾脆放棄自己。不要放棄你自己。至少做一些豐富自己的事。

我見過一些人談論冥想、真我修習（*ātma-sādhana*）和各種複雜的事。但到了實踐時，僅僅想到冥想，就會使他們停止儀式，停止一切。最終，他們甚至也不冥想。他們說：“我沒有足夠的時間，*師父*。我的心智無法集中，我無法安靜地坐着。”

所以，一開始，他們是以“冥想”之名停掉了別的修習；後來，又以其他理由把冥想也一起放棄了。於是，最後他們這個也沒有，那個也沒有。奎師那不希望這種事發生。我們需要有足夠的自發性，才能在每一刻決定：現在自己真正需要做的是什麼。

其實，自發性本身就是一種靈性品質。只有那個不被過去困住、能夠從過去裏滑脫出來的人，纔可能真正自發。也只有當我們與過去達成圓滿，並且不再對過去的決定抱持任何既得利益時，我們纔可能真正自發。如果我們還對過去有既得利益，就會想：“不，這麼多年我一直都相信這個想法，一直都這樣理解事物。今天不可能因爲誰對我說了幾句話，我就改變。我不能改，我也不會改。”只要這樣，我們就永遠不可能是自發的，也永遠不可能是圓滿的！我們會錯過生命，並且非常悲慘地錯過它。

生命的品質會自我更新。只有在不斷自我更新時，它才配被稱作智慧；一旦停止自我更新，那就只是智力，而不能再叫智慧。智慧是一種活着的能量。

梵語中的 *dhī*，意思正是“那活着的”。梵語裏表示智慧的詞就是 *dhī*。*Dhī* 是一種活着的能量，它持續不斷地自我更新。在作爲印度教崇拜核心之一的伽耶特里真言（*Gāyatrī mantra*，神聖的吟誦）中，我們向神聖祈禱的，正是這種智慧之能量能夠被增強。

只有當我們對過去、對過去的決定、對過去的生活方式——注意，我說的不是前世，而是“到此刻爲止”的整段人生——不再抱持任何既得利益時，我們纔會真正自發。而自發性，本身就是一種偉大的靈性品質。

一個關於自發性的片段：

有一次，我正在講《自在奧義書》（*Īśāvāsya Upaniṣad*）。一位年長者——看上去像一位很有學問的學者——走進了大廳。講完之後，他連最基本的禮貌都沒有，直接站起來說：“這些傻瓜什麼書都沒讀過，所以你當然能讓他們聽你的。你能讓我聽你的嗎？”

我說：“請走近一點，先生。我聽不清你在說什麼。”等他走近後，我又說：“請到這邊來，把你剛纔的話再說一遍，先生。”他又挪了過來。然後我說：“我想中間這張桌子擋住了，請再往另一邊過來一點，先生。”他便照做，又向前走了一些。最後，我對他說：“你已經聽了我三次。現在，坐下來，聽我要說的話！”

你永遠無法真正逃離自發性。後來過了一段時間，我在一本關於禪宗上師生平的書裏，竟看到了一個類似的事件，我非常驚訝地發現：歷史原來會這樣重演！當你真正擁有自發性時，就沒有什麼能夠阻擋你。自發性，本身就是一種偉大的靈性品質。

在這裏，奎師那給出了四種不同層次的指引。你可以把自己建立在虔信瑜伽（*Bhakti Yoga*），也就是虔信之路——中；你也可以建立起一套規

律的靈性生活；你也可以把一切行動果實都舍給神；或者，直接安住於意識之中並從那裏行動。你可以做任何你想做的。

祂其實是在說：如果你做不到這一層，那就做下一層；如果這一層也做不到，那就再退一步做別的。我們需要明白的是：不要把自己限制在奎師那所說的“較低層次”裏。我們應當帶着真實性，帶着一種向更高層次不斷敞開的可能性，一直努力擴展自己。即便你暫時還做不到更高層次的真實性，也至少先安住在較低的層次上，同時繼續嘗試，而不是把所有努力徹底丟掉。堅持下去。當你把自己真誠、真實的努力持續投入進去時，你會驚訝於後來究竟會發生什麼。

終極的自由

有人問我：“*師父*，爲什麼我們在印度或東方宗教裏有這麼多神？”所有東方宗教都有很多神，無論是印度教、佛教還是耆那教。它們都有很多神、許多聖者和許多上師，而西方宗教只有一位神。爲什麼？

維韋卡南達曾在一次講座中優美地解釋這一點。自由是成長的基本條件。無論在哪個領域，要有成長，自由都是基本條件。在東方，人們擁有內在的自由。這裏沒有人干擾你的宗教。靈性修習是一種選擇。這正是我們擁有 *iṣṭadevatā*，即你喜愛的神這一概念的原因。*Iṣṭadevatā* 意味着，你可以崇拜任何適合你心智的形態。

經文提到三億三千萬位 *devatas*，即半神或神。事實上，我想那很可能就是當時的人口數量！他們希望每個人都有自己定製的神。因此，他們說

有三億三千萬位神！如果經文現在才寫，它們就會說有六十億位神。每個人都有自由選擇自己的道路和自己的神。當一個人認識到自身的神性時，也有自由把自己視爲神。

人們擁有這種內在自由，這也正是爲什麼東方在靈性上能有如此深的發展。在西方，你不能擁有自己的神。而在印度，任何人都可以一夜之間宣稱自己是聖者。在這種東方的自由裏，固然會出現很多好的事情；而正是因爲這份自由，關於內在世界的大量研究才得以發生，大量與內在世界相關的真理才得以被帶到光明之中、帶給人類。總會有一些冒充者。既然有那麼多人走上這條路，也有那麼多表達出現，當然總會有一兩個迷信混雜其中。

你也許會以爲，迷信只存在於靈性或宗教裏。可事實上，科學裏同樣存在更多迷信。至少在靈性之中，上師們在宣講真理時，並沒有什麼既得利益；他們個人的生活不會因此多出多少東西。他們仍然只喫那麼多，只穿那麼幾件衣服。

但對科學家來說，無論他們宣稱什麼，都會給他們帶來名聲、聲望、金錢和生活中額外的舒適。因此，他們自然擁有既得利益。對靈性人士而言，他們越是棄絕、越少享受外部世界的舒適，就越受尊重。所以，無論他們宣告什麼真理、進行什麼研究，都不會給他們的個人生活增加任何新的東西。他們受到的尊重基於他們的生活，而非他們的話語。科學家受到的尊重則基於他們的話語。因此，科學中產生迷信的可能性比靈性中更大。而當越來越多的人投身靈性生活時，也總會出現一兩個迷信。僅僅因此，我們不能說宗教自由或靈性自由是錯的。其中也有許多益處。

西方擁有的是社會自由。你願意結幾次婚都可以；你可以按自己的品味改變自己的房子；你可以隨意更換職業，也可以隨意選擇如何穿着，沒有人會在意。即使到今天，我仍知道在印度有許多人會遵守家族傳統，沒有離開家族的住所。他們不換職業，也不改變生活方式。也就是說，在東方，人們沒有社會自由；可他們擁有靈性自由。而西方則正好相反：擁有社會自由，卻缺乏靈性自由。可無論如何，任何成長都需要自由作爲基本條件。

在這裏，奎師那借着給出這四種選擇，實際上是在表達靈性的自由。祂是在說：路有很多條，去選任何一條真正適合你自己心態的路吧；至少，去實踐其中一種。究竟你選的是哪一個，其實並沒有那麼重要。真正重要的是：你總得選點什麼。

東方傳統提供了許多選擇。如果你是一個偏向智性的存在，那麼希瓦也許就是你的路，你可以持續安住於禪定；如果你傾向於虔信，那麼毗溼奴也許就是你的路，這條路可以是歌唱、跳舞，就像偉大的上師採坦尼亞那樣；又像阿爾瓦爾——泰米爾納德邦與毗溼奴相關的虔信聖徒——那樣，只要不斷唱頌神的榮耀。如果你傾向於瑜伽，如果你本身是一個瑜伽士，那麼德維也許就是你的路；你可以禪定祂，去做崇拜，也去做密法實踐。

技巧有很多種，選項也有很多。你擁有的是爲你個人成長量身定做的路徑。所以，自然而然地，無論一個人此刻站在哪裏，他都可以成長，併到達

自己本應到達的層次。你總會不斷地被給予選擇，被給予入口；於是，一個人很自然地就會傾向於選擇這一條，或者那一條。

東方正是因爲擁有靈性自由，纔在內在空間做了如此大量的探索和研究；西方則因爲擁有社會自由，而在社會層面取得了那麼多成就。當然，印度也因爲缺乏社會自由而掙扎，但同時又因爲擁有靈性自由而獲得了巨大的收益。而在這裏，奎師那正是在靈性自由中給出這麼多種選擇。除了東方的上師之外，很難想象還有誰會如此慈悲、如此關懷、如此周到、如此慷慨，以至於一次性給出這麼多種豐富自己的可能性。就像在西方，法律表現出某種慈悲，因爲它會給你很多選項；在東方，靈性系統表現出某種慈悲，因爲它給你許多豐富自己的選項。

在印度，靈性自由被賦予了更重要的位置。這四個豐富自己的選項，正是賦予社會的這種靈性自由的體現。也就是說，奎師那在這裏給阿周那的，不只是阿周那個人的自由，而是通過阿周那，把這種靈性上的自由給了我們所有人。

如果你無法遵循虔信瑜伽（*Bhakti Yoga*）的規程，就嘗試爲我而工作，因爲通過爲我工作，*mat-karma paramo bhava*，你會豐富自己，並達到圓滿的階段，*kurvan siddhiṁ avāpsyasi*（12.10）。

臣服：豐富自己的最佳選項

然後，祂逐一給出所有豐富自己的選項，最後說：

śreyo hi jñānaṁ abhyāsāj jñānād dhyānaṁ viśiṣyate |
dhyānāt karma phala tyāgaḥ tyāgāc chāntir anantaram || 12.12

“如果你做不到前面這些實踐去豐富自己，那就投入知識的培養。”

祂的意思是：至少先把這些生活解決方案收集起來。所謂“培養知識”，意味着收集那些能夠解決生命奧祕的方案——比如如何避免抑鬱，如何變得更勇敢，如何更有力量，如何避免不想要的慾望，又如何防止情緒阻塞。把這類能作爲“生活解決方案”的知識收集起來，它們就會幫助你，也會保護你。

在美國，人們會教你如何准備一個地震應急包：裏面要有水瓶和其他各種重要的安全物資。西方社會會在這些外部災難上替人們作准備。但與此同時，我們也需要讓人們爲“內在發生的地震”作准備——也就是那些內在出現的情緒失衡。就像爲地震准備一個外部應急包一樣，一個人也應該爲內在准備一個“內在地震應急包”。而這個“內在應急包”，就是我所說的*生活解決方案*，也就是知識。

所以，現在就開始收集這些東西吧；這樣，當你真的遭遇抑郁時，你就已經准備好了。我們每個人活着，總會在某個時刻遭遇某種內部地震：朋友會死去，親人會死去，或者某個親近之人會生病或死去。這一切都是不可避免的。

我們必須理解每一個時刻所帶來的不可避免性。而所謂知識（*jñāna*），就是理解生活的不可避免，並提前把那些能夠在關鍵時刻支撐並平衡我們的理念和工具收集起來。也就是說，我們需要爲自己的人生准備

一個“地震應急包”。否則，一旦發生事情，我們根本無法恢復，而後果會非常嚴重。

東方的體系一直在幫助人們爲內在的風暴和震盪作准備。*Jñāna*，也就是知識，是內在空間的地震應急包。人一旦准備好了，就不需要再在內在世界與外在世界之間二選一。就像你會在車裏放一個地震應急包一樣，你也應當在自己的心裏，放一個內在地震應急包。如今因爲互聯網，我們甚至有可能兩者兼得。

有人問我：“*師父*，佛陀使一萬人開悟。您的目標是什麼？”我回答：“沒有報紙，沒有電報，沒有互聯網，沒有飛機，如果佛陀都能使一萬人開悟，那麼有了所有這些便利設施，我們至少應當能以開悟豐富一百萬人。只有這樣，擁有這些便利設施才值得。”

現在，我們完全有可能同時擁有內在世界與外在世界的准備。我們可以在車裏放一個地震應急包，也可以在心裏准備一個“內在地震應急包”。永遠不要輕視內在的地震。輕視內在地震，本身就是無知。外部世界一旦地震，我們還可以責怪別人，把責任往外推；可一旦問題發生在內在，我們根本無法責怪任何人。我們每一個人都必須對自己內在以及周圍所發生的一切承擔責任。

正如奎師那在前面一章中所說：

uddharet ātmanā ātmānaṁ ātmānaṁ avasādhayet |
ātmaiva hyātmano bandhuḥ atmaiva ripurātmanaḥ || 6.5

“你必須幫助自己提升。你必須靠自己，把自己提升起來。如果你能夠幫助自己提升，你就是自己最好的朋友；否則，你就是自己最壞的敵人。”奎師那在這裏，正給出豐富自己的可能性：不同的道路——修習、知識的培養、禪定，以及棄絕行動的果實，也就是業果舍棄（*karma phala tyāga*）。

在這些路徑之中，一條比另一條更好。首先，祂提到：禪定（*dhyāna*）優於知識（*jñana*）（*jñānād dhyānaṁ viśiṣyate*）。而又優於禪定的是把一切都奉獻在神的腳下（*dhyānāt karma phala tyāgaḥ*）。祂說，通過棄絕行動的果實，一個人會立刻獲得平靜（*tyāgāc chāntir anantaram*，12.12）。只要我們仍覺得“一切都是我的”，我們就註定受苦；可一旦我們臣服，把整件事都交給神聖，內在的療愈就會發生，我們的內在空間也會因此吹過一陣神聖療愈的微風。

通常，人們會把臣服理解成失控，把放棄理解成軟弱，把放手理解成不負責任。可請理解：控制，本身就是小我的表達。所有控制慾都源於對“我”和“我的”的需求。控制尋求權力，而權力會腐化。

臣服，纔是解脫。臣服，是在你已經做了自己所能做的一切之後，把最終的決定權交還給神聖的一種無選擇表達。除非我們放下自己的期待，放下對行動結果的執著，否則我們就會在內在持續製造無益的壓力與不圓滿，而這些東西只會阻止我們抵達自己的最高可能性。

一旦我們學會：把全部注意力都放在眼前該做的事上，並全然投入過程，而不去擔憂目的地，那麼我們做的每一件事，都會做得更好、更快、更有效。奎師那的教導不僅僅是靈性的；它也是高度實踐性的。它不僅關乎“來世的提升”，它也同樣在讓今生變得更有能力。

所以，祂說：對那個已經學會棄絕行動果實的人而言，永恆的平靜會立即成爲結果——*yāgāc chāntir anantaram*（12.12）。當我們放下對自己行爲的所有權，並把所有權交給神聖時，平靜與極樂便會降臨到我們身上。真正的解脫，就存在於放下對行動結果的執著之中。而這份解脫，正來自於你不再抱持任何形式的期待。於是，我們與行動的結果脫鉤，也因此能夠徹底專注於自己手中當下所擁有的這一刻。安住於圓滿的當下，就是平靜、極樂、解脫，也就是 *mokṣa*。

他是我非常親愛的人

12.13,14 那對任何生物都沒有厭惡或嫉妒，對每個人都友好和慈悲，沒有我和我的感覺，沒有自我，在快樂和悲傷中都保持心智平靜，寬容，永遠滿足，與瑜伽合一，對我有堅定的承諾，並將他的心智和智力都專注於我的人，這樣的人，是我非常珍愛的信徒。

在所有前面的詩節中，奎師那告訴阿周那做這個或做那個。現在，祂不是在說做這個或做那個。

祂說：“我非常珍愛做了這一切的人。如果你不做這些，那也沒關係。然而，如果你*做*了，我就會非常珍愛你，*yo mad-bhaktaḥ sa me priyaḥ*。”換句話說，這是一種情感上的勒索，不是直接的，而是間接的，但全是爲了好的目的!

“那不嫉妒，而是所有衆生的親善朋友，不把自己視爲所有者，擺脫假我，在幸福與痛苦中保持平等，寬容，始終滿足，自制，並堅定地從事虔信服務，把智慧專注於我的人，這樣的人，是我非常珍愛的信徒。”

adveṣṭā sarva bhūtānāṁ maitraḥ karuṇa eva ca |
nirmamo nirahaṅkāraḥ sama-duḥkha-sukhaḥ kṣamī || 12.13
santuṣṭaḥ satataṁ yogī yatātma dṛḍha-niścayaḥ |
mayy arpita mano-buddhir yo mad bhaktaḥ sa me priyaḥ || 12.14

豐富他人的重要品質

請在這裏真正理解，祂說的是：“誰不嫉妒，並且對每一個生物都懷有友善。”這些都是極其重要的品質。讓我們誠實地分析自己的心智。你會發現：如果有人跑來說“我愛你”，你不會相信。你第一件事，就是想搞清楚：他到底想從你這裏得到什麼。你不相信自己值得被愛；同樣地，你也不相信有人真的能真誠地愛你——因爲你自己就沒有真誠地愛過任何人。既然你內在是算計的，你自然會期待對方也是算計的。我們所有的愛都只是膚淺的，而你知道皮膚有多深！

這裏，祂說：“一個對每個人都友善如友的人，一個真誠服務的人，一個在每個人身上都感受到友善、且沒有假我的人。”

現在，我們還需要理解“假我”（$ahaṁkāra$）這個術語。自我不僅意味着展示你並沒有的東西，它同樣也意味着隱藏你本來擁有的東西。

自我有兩種：主動型自我和被動型自我。主動型自我是展示你擁有的東西，而被動型自我則以這類念頭爲特徵：“噢，我能做什麼？我只是一個普通人，我什麼也成就不了，什麼也做不了。”隱藏自己是被動型自我的結果。自卑情結是被動型自我的一種表現。

至少，優越感還有一點積極之處。帶着優越感，無論走到哪裏，一個人都會受到社會的重重打擊。但對於自卑情結，社會不會嘗試糾正你。這是一種狡猾的方式，把自己藏起來，躲避生命。你甚至不會知道自己有問題。一

個追求名聲的人和一個不想要名聲的人，都有自我。若你要求名聲，你就有自我；若你不要求，則顯示出被動型自我。而一個讓事情發生、允許事情流動的人，才活在現實之中。

奎師那評論說：“說到底，誰會知道你是誰？爲什麼你認爲自己是個大人物，自己的名字如此了不起，每個人都知道你的名字？你認爲自己很偉大，所以纔不要名聲。沒有人知道你的名字，放鬆吧。”奎師那說得很清楚。沒有人知道我們的名字。要求名聲和說“我不要名聲”，都是自我的不同面向、不同種類。自卑的自我也是自我，因此祂說“假我”。你不只應當擺脫自我，也應當擺脫假我。你不應當把自己藏在自卑情結裏。

一個小故事：

一位上師對弟子說：“來，按按我的腳。”

弟子立刻回答：“噢，我是個罪人，我怎麼能碰您的腳？”其實他並不想做，因爲他懶。於是他繼續說：“我是個大罪人，我不純潔。我怎麼能碰您的腳？我怎麼能做這種事？”

後來，一位信徒帶來了水果和供品（prasād）。上師喫了一點，剩下的就留在一邊。第二天，上師發現盤子裏什麼也沒有了。

祂問弟子：“那些水果和供品去哪兒了？”

弟子回答說：“那是 *guru prasād*，是獻給上師的供品。我不能讓它浪費，所以我把它全喫了，因爲那是 *guru prasād*。”

看看心智在處理不同情境時有多巧妙！只要我們願意，就會插入任何對自己方便的東西。

當你明白自己的目標與財富是徒勞的，沒有什麼會永遠與你同在時，所有這些神聖品質就會從你的存在中散發出來。你會轉變爲一個安住於寬恕、心智保持平等、滿足並與瑜伽合一的人。事實上，當你內在極樂時，就會散發這些品質。一個內在完全極樂的人，會無緣無故地散發愉悅。

可我們卻持續帶着一種隱隱的煩躁感活着，彷彿隨時准備撲向誰。我們不知道自己在做什麼。只要稍有一點刺激，我們就會像被點燃一樣跳起來咬人，因爲我們的內在一直帶着這種煩躁模式。我們不斷把自己感受到的痛苦與悲慘，像嘔吐一樣倒給別人。這種煩躁模式產生於持續的擔憂，以及不圓滿引起的內在喋喋不休。我們覺得自己也許得不到那些已經計劃好的、想要得到的東西——而擔憂，正是生在“我期待什麼”與“我以爲自己能得到什麼”之間的落差裏。

擔憂之所以徒勞，是因爲決定結果的因素，遠遠不只取決於我們的能力。我們甚至無法控制自己的呼吸。我們連下一次吸氣是否會發生都無法確定，那麼竟還以爲自己能夠決定未來，決定行動的結果，這豈不是一種極大的傲慢？

擔憂與煩躁毫無意義，只會讓你變得無力。一旦我們安住在當下的圓滿空間裏，擔憂、焦慮與煩躁就會自然消融。只有在當下，我們才能影響自己的行動，也才能影響這些行動最直接的結果。當我們安住在當下時，思想會停止，擔憂和煩躁也會消失。那時，我們會突然看見：擔憂是多麼無關、多麼無益，又多麼缺乏真實性。只有你活得多麼有覺知、你選擇以何種意識生活，纔會留下來。只有圓滿的意識會始終與你同在。一旦你理解了自己存在狀態的重要性，你就會自然開始散發愉悅與喜悅。

爲虔信而冥想

我會給人們一個非常簡單的禪定技巧，幫助他們體驗虔信瑜伽（*Bhakti Yoga*），也就是虔信之路。你所要做的，只是練習去散發愉悅與友善。那要怎麼做呢？從早到晚，只要你想起來，就吸氣，吸氣，再吸氣，只吸入極樂的愉悅品質。觀想你在吸入極樂，呼出極樂。漸漸地，你的整個存在就會充滿喜悅。起初這只是觀想，只是想象；可過幾天之後，你會意識到：這原來就是你本來的品質。

另外，你還應當知道，想象與觀想是兩種不同的事。想象在梵語中叫 *kalpanā*，而觀想叫 bhāvanā。Bhāvanā 不同於 kalpanā。Kalpanā 意味着想象不存在的東西。比如，如果你想到一頭有十個象鼻的大象，這就是想象，*kalpanā*，那不存在的東西。但 *bhāvanā* 意味着觀想那些存在着、卻可能未被你察覺的東西。

例如，如果你在白天坐着觀想天空中的星星，那並不是想象，那是觀想。因爲星星本來就在天空中，只是你此刻暫時看不見它們而已。所以，觀想星星並不是憑空幻想。去感知那些存在着、但暫時沒進入視野的東西，才叫觀想；去感知那些根本不可能存在的東西，才叫想象。

所以要明白，冥想神與女神並不是想象，而是觀想。祂們存在着。你看不見祂們，僅此而已。你應當與祂們調諧，就像調諧電視一樣。同樣地，觀想就是調諧你自己。只要持續觀想吸入與呼出極樂。觀想 *prāṇa*，也就是賦予生命的能量，進入又出來。*Prāṇa* 是能量和極樂。*Prāṇa* 不僅僅是空氣。*Prāṇa* 是通過空氣流動的能量。比如，一輛卡車來到你家，卸下行李後離開。卡車是空氣，行李是 *prāṇa*。*prāṇa* 以空氣爲媒介進入。*Prāṇa-śakti* 是空氣的精微部分。*Prāṇa-śakti* 是極樂能量，*ānanda-śakti*。

所以，每當你吸氣時，就觀想自己吸入極樂；每當你呼氣時，就觀想自己呼出極樂。吸入光，呼出光。把你的整個身體觀想成一個裝滿光的豆袋，裝滿極樂與光的豆袋。這樣，你就會自然而然地開始散發極樂，而不是煩躁。你也不會再向他人嘔吐憤怒與嫉妒的毒藥，而會開始散發愛與極樂。

“我非常珍愛這樣虔信於我的人，*yo mad-bhaktaḥ sa me priyaḥ*。”奎師那說，如果有人這樣生活，那位信徒就與祂親近。祂沒有說“做”或“不做”。祂不想再製定更多規則。祂已經厭倦了制定規則。祂

到了這樣的地步，態度是：“如果你能，就做；否則，還能怎麼辦？”祂處在一種放鬆的心情裏。

我想，這種情況會發生在所有上師身上。到了某個時刻，他們只能說：“好吧，你願意怎麼做，就怎麼做吧，還能怎樣呢？”上師最多隻能帶你走到某個程度，再往下，如果上師繼續堅持，人們反而會以爲上師在開悟這件事上另有所圖。請理解，上師所做的一切，不過是出於圓滿、喜悅與極樂，分享自己所擁有的，來豐富他人。

問題是，你自己還沒有準備好信任上師，所以你總在抵抗祂。當上師說：“放下‘我’和‘我的’吧”，人們立刻就害怕：上師是不是會順手把這些也撿走？人就是如此多疑。這就是爲什麼上師有時只會說：“這是正確的路，但你想怎麼做，就怎麼做。”

“那把自己的心智和智力都專注於我的人，*mayy arpita mano buddhir*（12.14），”奎師那這樣說。對信徒和弟子來說，真正擁有這種向上師、向宇宙臣服的態度，其實很難。只要事情還在按這個人想要的方式進行，只要上師還在允許這個人做自己想做的事，那麼這位上師就顯得是偉大的、值得慶祝的。可一旦上師開始認真起來，承擔起爲弟子做靈性手術的責任，弟子就會立刻想逃。

所以我總告訴人們：“請事先充分決定，我是否是適合你的上師。”一位上師會認真對待祂自己的責任，而祂最核心的責任，就是做手術——也就是小我癌症的手術。一旦弟子作出了承諾，上師也會作出自己的承諾。從手術檯上逃跑，是一件極其危險的事。你等於白白浪費了自己的整個人生，甚至可能還需要再等很多生，纔會有下一次機會。

在這裏，奎師那處在同樣的心情中。祂說：“我珍愛這樣虔信於我的人。”僅此而已。祂談論的是信徒向祂作出的承諾。祂說：“那向我作出這個承諾，並把心智與智力專注於我的人，是我所珍愛的，也將得到解脫。”宇宙的偉大上師如此說道。



不受影響

12.15 那不會使世界受到不利影響、自己也不會反過來對世界造成不利影響，並且擺脫喜悅、憤怒與焦慮的人，是我所珍愛的。

奎師那說：“那不被世界不利地影響或擾動，自己也不會反過來影響這個世界或令它不安的人，是祂所珍愛的。”

yasmān nodvijate loko lokān nodvijate ca yaḥ |
harṣāmarṣa bhayodvegair mukto yaḥ sa ca me priyaḥ || 12.15

只有那些把自己的中心安住於自身存在覈心、安住在終極意識之中的人，纔不會在世界中製造混亂。只要待在一位覺者的臨在裏，我們的心智就會平靜下來，整個人也會安定下來。我甚至可以說，世界不僅不會因爲這樣的人而受損，反而會因爲他們的存在而得到祝福。

一旦一個人意識到自己與神聖、與一切存在本爲一體，哪裏還會有戰鬥？哪裏還會有戲劇？根本不可能有！剩下的，只會是自發產生、面向一切衆生的強烈愛與慈悲體驗。當一個人持續體驗永恆的極樂時，還怎麼可能有小小的享樂或激動不安？那是不可能的。對覺者來說，一切都成了一場神聖的遊戲——一場 *līlā*。祂看到的不是“自己在遊戲之中”，而是“遊戲發生在自己之中”。

從不圓滿到圓滿的核心

奎師那在這裏談論的是那些從自己存在覈心來表達、不再被周圍發生的一切隨意牽動的人。正是這樣的人，爲祂所珍愛，因爲他們的中心已經安住於祂（*mukto yaḥ sa ca me priyaḥ*）。

而對我們大多數人來說，情況並非如此。我們活在自己不圓滿個性的邊緣，把事情搞得一團糟，並且無論走到哪裏，都繼續製造越來越多的不圓滿。對我們大多數人而言，所謂“快樂”，只是悲傷與不快樂之間的一段間歇，就像我們所謂的“和平”，不過是兩場戰鬥之間短暫的沉寂一樣——同樣短暫，也同樣不真實。

來自感官體驗的喜悅與短暫愉悅，總會帶來悲傷。喜悅是期待得到滿足的副產品。當期待第一次得到滿足時，我們感到快樂。下一次，這很可能不會再發生。因此，隨之而來的不是喜悅，而是悲傷。

如果某種快樂要真正持久，它只能在內在被體驗，而這種更准確的說法，應當叫作“極樂”。極樂是永恆的，快樂卻只是短暫的。極樂不會來來去去。當我們放下期待，當我們的中心安住於存在本身，當我們住在圓滿的空間中，住在不執着的心情與模式之中時，極樂就會升起。

所以，當奎師那說到“不處在快樂中”的狀態時，祂指的是那種短暫、搖擺、作爲慾望副產品的快樂——那種依靠幻想與幻覺提供動力、來來去去的快樂。只有當一個人超越了這種總帶着高峯與低谷的快樂時，他才真正能

抵達一種極樂狀態。快樂與悲傷，二者都必須被超越，我們纔可能體驗到極樂。

只要我們閉上眼睛，試圖專注於某個對象或事件，幾秒鐘之後就會發現：我們無法持續。沒有哪一個念頭或觀念，能夠永恆地控制我們的內在空間。總有另一個念頭會來取代前一個念頭。這就是我們心智中不斷運轉的內在喋喋不休。佛陀把它稱作“猴子般的心智”。

這種喋喋不休，是我們的心智在過去與未來之間不停跳躍。這是心智在已經經歷並儲存爲不圓滿記憶的事物，與充滿期待和推測的未知之間進行的旅程，而這些期待和推測也都基於過去。這種跳躍，這種旅程，就是我們所說的思想。

當小我意識到：自己渴望的事可能不會發生時，焦慮就出現了。那種尚未發生之事“可能失去”的想法——其實純粹只是推測——會在我們內在製造出強烈的情緒。焦慮生存並滋長於對未來的想法之中，而它的源頭，正是小我。小我製造期待，而所有與“我”和“我的”、與“身份”和“佔有”相關的期待，都會製造出對“這些期待可能不會實現”的恐懼。要擺脫焦慮，我們就必須進入圓滿的當下時刻，因爲唯有在那裏，心智的喋喋不休纔會停止，焦慮纔會消失。

所以，當奎師那說：“那沒有焦慮的人將達到我”時，祂其實是在說：那個安住於當下時刻的人，將達到我。在當下時刻，思想停止；在當下時刻，

我們安住於圓滿的空間之中，也就在那時，我們得以清楚地看見自己存在的真理——奎師那意識——然後我們便與祂合一。

當奎師那說：“放下憤怒。那沒有憤怒的人將達到我。”從字面上看，這意味着我們沒有一個人能到達奎師那，因爲我們所有人總會在某些時候表達憤怒。可事實上，憤怒本身是一種積極的能量。表達憤怒對錶達者和接收者都可能是積極的。這聽起來或許很奇怪，但這是真的。

很多時候，憤怒往往是內疚的產物。我們進入防禦姿態；當我們意識到自己做錯了什麼時，會先感到內疚。但我們沒有與那個行動達成圓滿，內疚反而變成了憤怒。某種意義上，這種憤怒也是對着我們自己來的。我們所感覺到的內疚，其實正是內在對自己軟弱的憤怒所造成的結果。而內疚，本身就是我們犯下的最大的罪。因爲，無論你在某個時刻做了什麼，那都是在你當時所擁有的知識與覺知下做出的。一旦事情已經做了，在你此刻的力量範圍內，根本沒有辦法再把它改寫。

一旦我們放下內疚，就能放下那些被壓抑的憤怒、後悔、防禦以及內在狂怒的情緒。一個表面上看起來平靜、事實上卻一直壓抑憤怒不表達的人，就像坐在一枚定時炸彈上。它隨時可能意外爆炸，對他自己和別人都造成嚴重危險；或者，它可能以癌症的形式轉化爲自我毀滅。這是完全可能的。

我們需要學會，把憤怒指向問題，併爲問題承擔責任，而不是把憤怒指向人。當憤怒針對人升起時，就把它轉向問題，而不是指向某個人；那個人只是你眼中出現的“感知原因”。憤怒會滋養憤怒，這就是惡性循環。可如果我們能夠把憤怒完整地表達出來，而且是針對事件、針對情境、針對問題來表達，而不是把它變成人身化攻擊，那麼我們就有可能放下這種憤怒，而不會傷害他人，也不會傷害自己。這是完全可能的。你只需要練習。當那一層憤怒所附着的情緒記憶被真正表達出來時，那記憶就會溶解，我們也就與那份情緒達成圓滿。經過一段時間以後，憤怒甚至會在它真正升起之前就自己消失。奎師那說，一個人必須達到這種“超越憤怒的狀態”，才能抵達祂。



行動中無私

12.15 那不會使世界受到不利影響、自己也不會反過來對世界造成不利影響，並且擺脫喜悅、憤怒與焦慮的人，是我所珍愛的。

12.16 那沒有欲求、純淨而熟練、無所掛慮、不受困擾、在所做的一切中都無私、虔信於我的人，是我所珍愛的。

奎師那現在進入更高的層次。一旦你放下喜悅、焦慮與憤怒，一旦你超越這些情緒，就會進入一種使你接近祂的平靜狀態。現在，祂從“*nissaṇgatvaṁ*”走向“*nirmohatvaṁ*”，從情緒上的不執著，走向對慾望的不執著。

我們首先需要弄清“需要”和“想要”的區別。需要，是我們在這顆星球上生存所必需的，比如食物、住所等最基本的需求。偉大的耆那教上師大雄曾說：“你一出生在這個世界上，宇宙就已經把你所需要的一切，隨着你一起送來了。”我們只需要信任宇宙，自然會得到生活真正所需的東西；除此之外，並沒有必要繼續去“想要”更多。

然而，事實是：我們總會繼續向外伸手。基本需求不再足夠，我們所擁有的一切都要與別人看齊。這會變成一個無休無止的循環：“下一步是什麼？下一步又是什麼？”甚至在我們還來不及享受已經擁有的東西之前，我們就又開始計劃要獲得更多。這樣一來，快樂根本不在擁有之中，而只在追逐之中；而這場追逐，根本沒有終點。

當你成了家裏最富有的人，你就會想變成整條街最富有的人；接着想成爲整個鎮上最富有的人，繼而想成爲一個國家裏最富有的人，最後甚至想成爲世界上最富有的人。慾望沒有盡頭。“想要”是無止境的，而無止境的想要，本身就是痛苦。想要，來自於與他人的比較；而需要，則攜帶着其自身被滿足的能量。想要只會攜帶我們自己痛苦的種子。

在我們的尼希亞克里亞瑜伽項目（*Nithya Kriya Yoga* Program），也就是 LBP 二級課程裏，我們會帶領參與者體驗靈體死亡時穿過的能量體的七個層次。在那個過程中，離去的靈體會記起一直到死亡那一刻爲止，在身體中發生過的一切。它就像是把儲存在記憶硬盤中的每一個事件都快速重播一遍。

在其中一個環節裏，我會要求人們列出自己的慾望，列出自己的“需要”和“想要”。他們往往會寫滿好幾頁。我會要求他們一次又一次地重新查看這份清單。接着，他們進入一個冥想過程。冥想結束後，我再要求他們憑記憶回憶自己剛纔寫下的慾望清單。通常，他們能夠記起的，只剩下一小部分。就像原本有一棵滿是葉子的樹，而在冥想過程中，樹上的大部分葉子都像枯萎死亡一樣掉落了；最後留下來的那些，反而像金色的葉子一樣發亮。

那些最終仍然留在記憶中的慾望，就像金子一樣發光。它們纔是攜帶着實現能量的慾望！這些慾望，纔是他們真正的慾望。只要這個過程是帶着覺知完成的，這些慾望總是無私的慾望。它們當然也會豐富個體，但它們同時

一定會豐富整個人類。只有這樣的無私慾望，才真正攜帶着宇宙的能量，並會被滿足。

當我們的慾望真的是自己的慾望，當它們反映的是真正的需要，當它們在我們內在能量中表達出來時，我們並不會帶着絕望去抓住它們。我們會知道：作爲存在之自然流程的一部分，它們終將實現。我們不會被驅使，也不會被它們折磨；我們會平靜地接受：它們自會發生。

所以，奎師那是在勸阿周那：“變得無慾，變得無私；那時，你就會不再受困、不再受擾，也會因此解脫，並來到我這裏。”



超越愛與恨

12.17 不歡喜也不憎恨、不悲傷也不渴望，捨棄善與惡、充滿虔信的人，是我所珍愛的。

奎師那現在進入控制心智的另一個層次。祂現在指的是那不愛也不恨的人，*yo na haṛṣyati na dveṣṭi*。祂並不是在說“不要愛任何人”。祂真正說的是：當我們像平常那樣去愛時，我們的愛總帶着條件，也總帶着期待。只要這些期待被滿足，一切都運行得很好；一旦事情不按我們希望的方式發生，這種“愛”就會像陽光下的露珠一樣迅速蒸發，而取而代之的，便是恨。

只要愛還是有條件的，那麼愛與恨就只是同一枚硬幣的兩面。愛會在一瞬間翻轉成恨，只要我們感覺自己的期待受到了威脅。在這種類型的愛之中，只要這種情感還在，就會有外在的歡慶、喜悅與幸福的分享以及快樂的公開表達。

通常，我們所謂的愛，與時間和空間緊密相關。只要距離足夠遠、接觸時間足夠短，我們在對方身上看見的缺陷就少；可一旦我們走近，一旦相處得久，真實的畫面便會浮現出來，這種愛也完全可能轉化成恨。若要超越愛與恨——這同一被感知現實的兩副不同面孔，我們就必須放下期待。我們必須培養一種不執著的意識。我們必須讓自己的愛進入圓滿。

我們一生中會經歷幾個不同的關係階段。作爲孩子時，我們完全依賴父母；父母影響着我們，而我們對父母的愛是有條件的——我們愛他們，只是因爲別無選擇。爲了生存，一個孩子必須依賴父母。到了青春期，我們開始質疑許多童年裏被當作理所當然的東西，於是出現了所謂的叛逆；青少年想獨立，想打破規則。

進入成年後，我們才慢慢學會：爲了生存與共處，我們需要遵守社會的規則與秩序，需要發展與人相處的能力，學會如何與他人一起工作、一起生活。否則，我們就會在社會中變得格格不入。人在成年後學到的唯一最重要的一課，就是：能夠與人有意義地相處，非常重要。

隨着我們繼續成長和成熟，精神及其發展開始變得重要，於是我們開始尋求指導，開始尋找一位上師。而與上師之間的關係，恰恰與我們最早經歷的那些關係相反。我們再次面對“生存”的問題，但這一次，是精神的生存，而不是心智或身體的生存。爲了幫助精神存活下來，我們與上師之間所需要的關係，再次是一種絕對依賴的關係——但有所不同。爲了讓這段關係得以運作，它現在必須完全無條件，並建立在深深的信任之上。

唯一能夠真正與上師運作的關係，就是建立在圓滿之上的、完全無條件的愛。它就是絕對的臣服。而臣服本身，超越了愛與恨。當一個人處在對上師或神聖徹底臣服的狀態中時——上師與神聖本是一體——善與惡、罪與功的概念都會消失。

從靈性的角度看，沒有什麼是“罪”。並沒有誰坐在上面，拿着一本小本子和一支鉛筆，通過記錄我們的罪過來決定我們該下地獄還是上天堂。沒

有地獄，也沒有天堂。地獄與天堂不是地理性的。地獄與天堂，都是心理性的，都在我們的心智裏面。我們之所以“犯罪”，是因爲我們本來就已經活在自己的地獄裏了；而當我們活在天堂、活在極樂的空間裏時，我們自然會向別人行善。

奎師那打破舊模式。祂告訴我們：“超越善與惡，*śubha-aśubha parītyāgī*（12.17）。”祂這樣說，是因爲根本沒有善與惡這樣的東西。這一切都在我們的心智中。當我們理解這一真理時，我們就處在祂的領域之中。這是祂的承諾。



這就是我所愛的人

12.18,19 那對朋友和敵人同等對待，以同樣的方式面對榮譽和恥辱、熱和冷、幸福和悲傷、名譽和惡名；那總是從執着中解脫、總是沉默並滿足於任何事物、沒有固定的家、心智堅定並且虔信於我的人，這樣的人，是我非常珍愛的。

12.20 那些真正遵循這條不朽正法之路，懷着偉大信仰並視我爲至高目標的人，是我非常珍愛的。

奎師那再次說：“這樣的人，充滿虔信，是我所珍愛的（*bhaktimān me priyo naraḥ*，12.19）。”

到這裏，祂不再願意制定更多規則了。可以說，祂幾乎已經把自己想說的都說完了。祂彷彿在說：“就是這樣。如果有人活成這樣，我就愛他，僅此而已。我對別的事情已經沒什麼興趣了。”

祂說：“那對朋友與敵人都平等相待，在榮譽與侮辱、冷熱、快樂與痛苦中都保持平等，不再執著於行動果實，在批評與讚美中都保持一樣；那深思熟慮、知足於所得、不被房舍所繫、心智堅定、充滿虔信的人，是我非常珍愛的。”

samaḥ śatrau ca mitre ca tathā mānāpamānayoḥ |
śitośṇa-sukha-duḥkheṣu samaḥ saṅga-vivarjitaḥ || 12.18
tulya nindā-stutir maunī santuṣṭo yena kenacit |
aniketah sthira matir bhaktimān me priyo naraḥ || 12.19

這裏有一個優美的短語：“那不在意任何房舍，也不費心爲自己建房子的人，*aniketah sthira matir*。”

讓我給你講一個故事。

羅波那（Rāvaṇa）活了一個劫（*kalpa*），也就是許多千年；而聖毗耶娑（Śrī Vyāsa）活了四個劫（*kalpas*）。那時，羅波那正在建造蘭卡城（Lankāpuri），也就是他在斯里蘭卡的首都。他從希瓦那裏得到蘭卡城作爲禮物，於是開始大興土木地經營它。

當毗耶娑來到這座城時，羅波那問他：“噢，毗耶娑，你看到我的宮殿和我的國度了嗎？它們看起來多麼宏偉。”

毗耶娑回答說：“是的，我看到了。”

羅波那驕傲地向他展示了一切，然後問道：“你爲什麼不給自己建一座房子？”

毗耶娑笑着說：“我的生命也不過只有四個劫（*kalpas*）而已。我沒有時間浪費在建房子上。畢竟，我只會在這裏住上四個劫（*kalpas*），我爲什麼要把時間耗在蓋房子這種事情上呢？”

羅波那隻活一個劫（*kalpa*），卻爲此建起了如此巨大的房子；而毗耶娑的生命是他的四倍長，卻反而覺得，把自己生命的一部分浪費在建房子上，毫無必要。

“那不在意擁有房子的人，充滿虔信；他與我親近，也爲我所珍愛。”奎師那以此結束了這一章虔信瑜伽（*Bhakti Yoga*），即通過虔信而合一的教導，說那生活於 *dharma*，即正法中的人，虔信於祂。

ye tu dhamāmṛtam idaṁ yathoktaṁ paryupāsate |
śraddhadhānā mat-paramā bhaktās te ‘tīva me priyāḥ || 12.20

Dharma 是靈性的正法。它不是社會與宗教制定的規則和規章，也與它們毫無關係。人類的傾向總是打破規則。社會規則似乎限制了一個人表達與行動的自由。

請理解：你不是罪人。神性本來就住在我們內在。我們唯一的“原罪”，只是不曾認出自己本來就是神聖的。因此，我們並不需要“努力去獲得開悟”；我們真正需要的，只是對自己內在的神性變得有覺知。在這個現代時代，奎師那所說的通向祂的正法（*dharma*）之路，恰恰就是冥想之路。當我們走上冥想，便會自動進入意識、覺知與圓滿的良性循環，而這個循環會把我們帶向奎師那意識。

冥想，是通過與心智所有根源思想模式達成圓滿，來關閉心智的過程。在抵達無心智狀態的過程中，自我脫落。阻礙我們認識到自身真實本性是神

聖的屏障消失了。我們成爲自己本來的樣子。我們認識到自己是圓滿的。我們認識到自己與神聖合一。

讓我們向終極能量，至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）祈禱，願我們都能體驗虔信瑜伽（*Bhakti Yoga*）的真理：愛是我們生命的本質。讓我們向祂祈禱，願祂賜給我們對 *bhakti*，即虔信之愛的有覺知體驗，並使我們體驗與散發永恆的極樂，*Nityānanda*。

謝謝你。



*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）是一部論述絕對實相之科學的瑜伽經典（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）。其中第十二章“虔信瑜伽”（**Bhakti Yogaḥ**），即“通過虔信之愛而合一”，以聖奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式呈現，至此結束。*

第十三章

場與場知者辨別瑜伽

Kṣetra Kṣetrajña Vibhāga Yogaḥ

場與場知者

你是存在之海洋中的一朵浪花。當浪花明白自己與海洋並無分離時，便會放下抗拒，融入海洋。

場與場知者

在這一章中，奎師那通過講解場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajña*）來豐富阿周那。本章被稱爲“場與場知者辨別瑜伽”（*Kṣetra Kṣetrajña Vibhāga Yoga*），也就是辨別場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajña*）的瑜伽。

奎師那極其清楚地談到了我們所處的物質存在，以及駐於其中的意識。無論我們是否理解、是否真正體驗到，以某種方式，我們都與整個宇宙相關聯。意識是根本原因；它既是起源，也是成因。它是我們所源自、也駐於其中的源頭。整個宇宙，或者說宇宙意識，本身就是我們一切存在的場域。

奎師那在這裏借用了浪花與海洋的比喻。海洋象徵宇宙意識，也就是神、真我（*ātma*）——無論我們用什麼名字稱呼它；佛教徒稱之爲“涅槃”（*Nirvāṇa*），吠檀多派稱之爲“梵”（*Brahman*）。而我們，則像浪花，整體則像海洋。祂還解釋了，我們如何能與海洋一同體驗圓滿與無限。

我們生命中唯一的問題，就是不知怎地忘了自己是海洋的一部分。我們忘了自己屬於場知者（*kṣetrajña*）。*kṣetrajña* 一詞意爲意識，而意識是場得以運作的原因。*Kṣetra* 意爲場，*kṣetrajña* 意爲場知者。*Kṣetra* 意爲身體，*kṣetrajña* 意爲知道自己擁有身體的意識。我們的意識是 *kṣetrajña*，而我們的身體或物質是 *kṣetra*。

在這一章中，奎師那揭示場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajñya*）的奧祕。如果我們不知道場知者（*kṣetrajña*）的奧祕，場（*kṣetra*）就會表現得彷彿自己是主人。

進入身體與心智

舉個簡單的例子：你買了一輛新車，坐進去開始駕駛。突然，十分鐘之後你發現自己根本不知道該怎麼停車。如果你甚至不知道怎麼停車，那就不是你在開車，而是車在“開”你。

同樣地，我們進入這副心智和身體之中開始生活。可忽然有一天，我們發現：自己根本無法讓身體或心智停下來；它們隨心所欲地運行，無法控制。

所以，關鍵是讓身體和心智處在你的有意識覺察之下。身體與心智是很好的僕人，卻不是好的主人。作爲僕人，它們極其出色。當然，沒有身體與心智，你無法生活，也無法享受生活，它們是必需的；但除非它們處在你的掌控之中，否則它們遲早會變成你的主人。

這裏只有兩種可能：要麼你享用它們，要麼它們享用你。一開始，你也許開始抽菸；過了一段時間，或許你已經不再真正享受煙，而是煙在享用你。同樣地，一開始你也許開始喝酒；過一陣子，酒就會喝你。一開始你養成一個習慣；過一段時間，這個習慣便接管你的生活。習慣會享用*你的*生活。到了那時，你不再是一個能夠選擇的人，而是一組不受你控制、不斷重複的習慣。

就像我們若不先看車主手冊，就貿然上路，結果會突然發現自己連手剎在哪裏、怎麼左轉、怎麼右轉都不知道一樣；如果我們在還沒有學會如何掌控身體和心智之前，就直接進入其中生活，那麼局面也是一樣的。所以，要在它們控制你之前，先讓身體和心智處在你的控制之下。

無論是物質生活還是靈性生活，除非身體和心智真正處在我們的掌控之中，否則我們無論怎麼想、想做什麼，都毫無用處。比如，早上你坐下來，給自己規劃了一整天極其宏偉的計劃，分析了所有數據，對自己說“我要做這個、我要做那個”；可到了晚上，超出你控制的卻是：你還是會不由自主地喝酒、睡覺，或者去做別的事。那你白天所有的計劃又有什麼意義呢？根本沒有意義！我們一直在心智中構想自己要做的事，可到了最後，身體按自己的意願行事，連心智也隨心所欲，於是我們一無所成。

實際上，只有當身體和心智在你的控制之下時，“生活”這個詞才真正開始成立。只要身體和心智不在你的控制之下，你甚至還沒有開始體驗“生活”這個詞的真正意義。直到身體和心智受你掌控，你纔算真正開始活。否則，真正支配你的，只是那些根源的思維模式與銘刻的記憶而已。除非你找到自己的根源模式，並與之達成圓滿，否則對你來說，*生活*都還未真正開始。

只有當我們體驗到場知者（*kṣetrajña*）時，真正的生活纔會開始。這也正是爲什麼吠陀體系認爲：只有當一個人的個體意識覺醒時，他纔算真正誕生。在那之前，他的身體雖然出生了，卻不被真正認可，也不被視爲已經成爲“人類”（*manuṣya*）。根據*吠陀經*，當一個人的內在意識覺醒時，他才被視爲真正“已出生的人”。在此之前，他仍是動物中的一員。

梵文“*manuṣya*”一詞有兩個含義：一是“摩奴的後裔”，二是“能夠掌控心智的人，或已經超越心智的人”。摩奴被認爲是我們的第一位祖先。只有能夠掌控心智，我們才能成爲 *manuṣya*。梵語中有句話：“*pratyagātma caitanya jāgratamˊ*”。它的意思是：只有當個體意識覺醒時，一個人才被視爲“人”。

在印度吠陀體系中，孩子滿七歲時會接受伽耶特黎（Gāyatrī）的點化，這是一則神聖的*真言*或唱誦。你需要明白一個重要的事實：吠陀宗教，也就是印度教，這一完整的永恆正法（*sanātana-dharma*），是唯一不帶奴役、禁錮或束縛性哲學的宗教。你不會被給予任何信仰、概念或哲學；你只會被豐富，以喚醒你的最高潛能，也就是你的意識。它不要求你相信任何東西，只給你一種方法，讓你與身體和心智達成圓滿。僅此而已。

我們的聖賢（*Ṛṣis*），也就是古印度那些開悟的上師們，首先希望我們做的，就是藉由圓滿的力量去掌控自己的身體和心智，學習如何與自己的身體和心智圓滿共處。伽耶特黎真言（*Gāyatrī mantra*）就像是身體與心智的車主手冊。假如你買了一輛車，車主手冊是基本必需品；若不先看車主手冊就開始上路，那又能怪誰呢?

直到七歲左右，我們纔開始掌控自己的身體。七歲之後，智力開始運作，我們也開始做出自己的決定。而當我們開始做決定時，首先就應該知道如何掌控自己的身體和心智。這也正是爲什麼*吠陀*上師們會傳授圓滿的技巧，用以喚醒內在智慧、掌握意識——這就像是在真正開車之前，先學會使用車主手冊一樣。

你所知者，並非你自身

13.1 阿周那說：

噢，吉娑婆（Keśava），我希望知曉並理解原質（prakṛti）與神我（puruṣa），即被動與主動的能量；場（kṣetra）與場知者（kṣetrajña），以及知識（jñānaṁ）與知識的終點（jñeyaṃ）。

13.2 至尊奎師那答道：

噢，貢蒂之子（Kaunteya），這身體被稱爲場（kṣetra）。任何知道這副身體的人，都被稱爲場知者（kṣetrajña）。

13.3 噢，婆羅多族俊傑（Bhārata），要知道我是一切身體中的場知者（kṣetrajñā），是創造者。依我之見，知識就是對這身體或創造之場的理解，以及對創造者，也就是知曉這場者的理解。

奎師那解釋說：“噢，貢蒂之子（Kaunteya），噢，阿周那，這身體被稱爲場（*kṣetra*）；知道這身體的人被稱爲場知者（*kṣetrajña*）。”

śrī bhagavān uvāca
idaṁ śarīraṁ kaunteya kṣetram ity adhidhīyate |
etad yo vetti taṁ prāhuḥ kṣetrajña iti tad-vidaḥ || 13.1

凡是你知道的，都不是你。如果你知道某樣東西，那就不是你。比如，你之所以能閱讀這本書，是因爲它與你分離、在你之外。同樣地，如果你能知道自己的身體，身體就不是你；如果你能知道自己的心智，心智就不是你；如果你能知道自己的思想，思想就不是你。凡是你知道的，都不是你。你與

它分離，或超越它，所以你才能知道它。無論是身體、思想還是情緒，凡是你知道的，都不是你。

現在，我們需要把這兩者分開——把場與場知者分開。一旦分開，身體將變得圓滿、極樂、快樂！意識將獲得解脫。而當這兩者結合時，問題就開始了。

我在某處讀過一句話，說得很有意思。一個人對朋友說：“我的星座屬土，我妻子的星座屬水。我們倆在一起，就成了泥！”

土和水本身都很好，只有當它們混在一起時，才變成泥。

同樣地，意識本身是美好的，身體也是如此。可一旦兩者被混在一起，不圓滿的麻煩就開始了。我們真正需要做的，就是理解場與場知者，並對它們建立正確認知，也就是明白*我們是*什麼，又*不是*什麼。問題在於：一旦我們開始把自己和某樣東西劃等號，我們就會以爲自己“就是”那個東西。我們沒有意識到自己“擁有心智”，反而誤以爲自己“就是心智”，於是心智就成了“我”。

只要我認爲“這張桌子是我的”，問題還不會出現；可如果我開始認爲“我就是這張桌子”，問題立刻就會出現！只要我們知道身體和心智“屬於我們”，本身並沒有問題；可一旦我們把自己等同於它們，問題就開始了。奎師那說：“我們必須明白，我們所知道的任何事物都不是我們。”祂正是從這裏，一步一步地解釋“*場*”與“*場知者*”的區別。

一旦我們明白某樣東西與我們是分離的，我們就不會再覺得自己必須把它摒棄。我們真正要摒棄的，只是那種“我就是這個東西”的錯誤認知，僅此而已。只要我們真正弄清楚身體與心智是如何運作的，就會明白：沒有什麼需要被拋棄。我們既不會覺得被它們折磨，也不會想去折磨它們。那些被身體和心智折磨的人，只是陷在這個世界與它帶來的煩惱之中；而另一類人，則以苦行（*tapas*）之名，不斷地折磨自己的身體與心智。

我在印度見過一些人，爲了修瑜伽，連續五年坐在釘子上，或站在釘子上！還有人長期單腿站立、在地上打滾，甚至在火上行走，以此折磨身體。事實上，根本沒有必要以這樣的方式虐待身體。說到底，我們之所以會折磨身體，是因爲我們覺得身體一直在折磨我們，所以想要報復它。一邊，有些人沉溺於感官享樂，毀掉自己；另一邊，也有些人以苦行之名折磨身體。這兩類人，其實都不懂得如何真正掌控身體與心智。

一個真正懂得掌控自己身體和心智的人，會盡情地享受一切。他與自己完全和諧，對自己的身體和心智感到徹底放松。他盡情享受一切愉悅和舒適，卻永遠不會虐待自己的身體。

享受與虐待，是兩回事。享受意味着身體與心智彼此協調，我們感到自在、舒適、深深放松，並有一種與自己和諧共處的感覺。而另一類人，則爲了滿足心智，以苦修（*tapas*）之名不斷地折磨身體。他們想求平靜與極樂，卻一直在不尊重和虐待身體：幾個月不進食、單腿站立、在火上行走，用各種方式不斷折磨身體或心智。

當我們折磨自己時，就會去折磨別人。請記住：只要我們內在不舒服、不圓滿，我們就會開始折磨別人。折磨別人，與折磨自己之間有着直接的關係。如果我們以爲自己就是心智，就會去折磨身體；如果我們以爲自己就是身體，就會去折磨心智。真正知道身體與心智奧祕的人，既不會折磨它們，也不會虐待它們。他知道如何使用它們、豐富它們，與它們圓滿共處，並因此過一種充滿極樂的生活。他的內在充滿極樂，而外在則享有舒適和真實的愉悅。

奎師那揭示了這些神聖奧祕：如何以美好而極樂的能量豐富身體與心智，以及如何創造圓滿的內在空間，流動於極樂意識之中。

奎師那進一步說：“噢，婆羅多族俊傑，我也是一切身體中的場知者，*kṣetrajñaṁ cāpi māṁ*。理解這身體與知者，就稱爲知識。”

太妙了！在這裏，祂作了兩項陳述。祂說：“我是一切身體中的知者，而理解知者與身體就是知識，*kṣetra kṣetrajñayor jñānaṁ yat taj jñānaṁ mataṁ mama*。”祂說，理解場，也就是身心，以及意識，就是知識。祂說：“我自身作爲意識，居於衆生之內，*sarva kṣetreṣu bhārata*。”

kṣetrajñaṁ cāpi māṁ viddhi sarva kṣetreṣu bhārata |
kṣetra kṣetrajñayor jñānaṁ yat taj jñānaṁ mataṁ mama || 13.3

我們的意識就是神。並不存在一個“與意識分離的神”。問題只在於：當我們產生錯誤認知，以爲自己就是這副身體和這副心智時，麻煩就開始了。

一個擁有正確認知、明白自己就是意識的人，就會因此解放自己；他就會開悟，也就會成爲佛陀。意識就是神。

等式是: 神 + 身心 = 人
人 - 身心 = 神!

你就是意識，場知者（Kṣetrajña）

無論我們是否相信，真實情況都是：我們本就*是*意識。現在，讓我們看看，我們究竟是如何忽略了這一點，又是如何因此把自己的生活弄得一團糟的。

這裏有一個非常美妙的故事，正好講明瞭我們是如何認識身體和心智的，以及我們又是如何錯過“自己其實就是意識”這一真相的。

有一天，一隻懷孕的母獅在覓食時遇到了一羣羊。她試圖攻擊羊羣，但對她來說這太費力了。她摔倒在地，生下一隻幼崽，同時也因用力過度而死去。

羊羣看到了這隻新生的幼獅，便開始和它一起玩耍。它們覺得應該照顧這隻幼崽，就像一個物種常常會照顧另一個物種的新生兒一樣。它們只是出於憐憫收養了它。羊開始像照顧自己的幼崽一樣照顧這隻幼獅，用山羊奶和青草餵養它!

幼獅開始表現得像只羊，和羊羣一起長大。它在羊羣中快樂地生活着，不知道自己和它們是不同的。

一段時間後，問題慢慢出現了。這是必然的。母羊開始收到關於幼獅行爲的抱怨：“它太傲慢了”“它太強壯、太粗暴了”“它和我們玩得不合適”。自然而然地，幼獅被邊緣化了。每當發生爭執，它們就決定懲罰它。

幾天後，幼獅開始疑惑：“這是怎麼回事？我覺得自己並沒有真正在生活。這一切都是謊言嗎？生活就只是喫草、蹦跳和咩咩叫，在草原上晃悠嗎？我覺得自己沒有過充實的生活。” 它覺得自己和其他羊不一樣，不知怎麼地，自己就是與衆不同。它感覺自己沒有*活出*真正的自己。

每當它看到一片森林，就很想去探索。但它的羊媽媽警告過它，這是它絕對不能做的事。她禁止它離開羊羣，顯然現在她把它當成了一隻羊。她告誡它，如果這樣做，森林裏的獅子會殺了它。

整個故事其實就是關於靈性追尋者本身的！它講述了一個人如何誕生，如何開始追尋，以及如何最終實現圓滿。這是一個極其精彩的故事，我很喜歡它，所以只要有機會，就總想講它！

羊媽媽告訴它：“你不能去那裏，那裏有獅子。”儘管這隻幼獅被森林深深吸引，也非常想進去探索，可它還是努力壓住自己那份探索欲和內在空虛。過了一陣子，它決定：“我覺得這種生活不適合我。”可不知怎地，羊媽媽總能設法對它施壓、控制它。她開始演一出大戲——哭訴、哀求，最後甚至讓這隻獅子結了婚！幾年過去了，幼獅又開始思考和反省：“這到底是怎麼回事？我的生活還是和以前一樣，喫草、咩咩叫、蹦蹦跳跳！可我內心深處總覺得嚴重缺失了什麼！我已得到了一個人所能得到的最好的一切——一個好媽媽、一個好妻子、一種安穩的生活，可我內在深處卻只有空虛。我覺得自己不圓滿。我到底怎麼了？”

它再次開始尋找。追尋開始了。

接着，突然有一天，森林裏的一頭真獅子襲擊了羊羣。所有羊都四散奔逃。這隻“在羊羣中長大的獅子”既不想逃跑，也沒有勇氣真正站出來面對那頭真獅子。羊獅知道那頭真獅子正在攻擊，可它又覺得：“那頭真獅子看起來如此優雅，身上有某種完全不同的東西。”羊獅以前從沒見過如此威嚴的野獸。於是，不知不覺間，這頭“羊羣中的獅子”被真獅子吸引了。也正因爲這種吸引，羊獅既沒有逃跑，

也沒有勇氣真正迎上去，因爲它仍然認爲自己只是一隻正在被攻擊的羊。

羊獅開始慢慢地往後退，可眼睛卻始終盯着那頭真獅子。真獅子立刻走上前來，把它抓住了。

這頭“*在羊羣中長大的獅子*”立刻咩咩叫着哀求：“噢，請放過我，不要殺我！”獅子說：“蠢貨，我不是來殺你的！你本來就是一頭獅子，爲什麼還在咩咩叫着求救？你爲什麼會以爲我會殺你？”

“獅子？”它懷疑這頭獅子是在騙自己，想把自己騙進森林裏去，於是害怕地叫道：“不，放開我！”真獅子再次說：“蠢貨！你本來就是獅子，你爲什麼還不明白？”可羊獅拒絕相信這句話，掙脫之後又跑開了。

儘管逃走了，但這頭“在羊羣中長大的獅子”已經再也無法忘記那頭真正的獅子。接下來的一個星期裏，它一直活在恐懼之中。通常，第一次瞥見、第一次經驗之後，恐懼就會出現。它第一次真正看見了獅子！這就像阿周那第一次體驗神性、第一次瞥見奎師那時的感受——這體驗既帶來恐懼，也帶來一種極樂般的吸引力。

一個星期過去了，恐懼慢慢退去。羊獅再次被那頭真獅子吸引。“我想，我應該再見一次那頭獅子。”它這樣想。它心智的一部分說：

“不，不，不，我害怕它會殺了我。”而另一部分則說：“不，和它在一起是如此極樂的體驗。它是那樣優雅，我還想再見到它。”

請務必明白：除非你內在已有開悟，否則你不會被開悟者吸引。如果我們對開悟者感到依戀或連接，覺得自己在某種程度上與祂契合，請理解，這正表明我們內在已經有了開悟。然而，如果我們還沒有成熟或成長到能夠感受到內在開悟的程度，我們可能連與開悟者的些許連接都感覺不到。

這座城市裏有數百萬人生活，爲什麼真正會來參加這些開示的，只有幾百人？不僅如此，成千上萬的人至少來過一次，卻沒有再來第二次。爲什麼只有少數人會定期地回來？當你被開悟上師的教導真正吸引時，請務必清楚：那正說明*你*內在的開悟已經開始顯現，或者已經開始綻放。

這就是爲什麼“在羊羣中長大的獅子”會一直記得那頭獅子，並被它吸引。它強烈地渴望再次見到那頭獅子，最後終於決定要去見它。可它又該怎麼見到它呢？那頭獅子從來沒有發過傳單，說“某日某時某地，我會辦一個活動，你可以來見我。”於是，這頭“羊羣中的獅子”只好來到草地邊緣，也就是森林開始的地方，天天在那裏滿懷期待地等待獅子出現。

幾個月之後，獅子終於出現了。“在羊羣中長大的獅子”一看見它，恐懼立刻湧上心頭——儘管它等了幾個月才終於等到這一刻，可它還是再一次陷入兩難。

這一次，獅子走到它面前，問它：“你過得怎麼樣？”

“在羊羣中長大的獅子”又開始咩咩叫：“我……我……我……”

它還是答不上來，但也沒有像上次那樣直接逃跑。於是獅子說：“別怕。如果你害怕，我就走開。我不會喫你，因爲你本來就是獅子；既然我不能喫你，我就不會殺你。再說了，既然我也從你這裏得不到任何好處，如果你害怕，我留在這裏又有什麼意義？”說完，獅子轉身準備回森林。

“在羊羣中長大的獅子”立刻懇求獅子留下，陪它待一會兒。它又說：“不要靠近。你可以站遠一點說話。請站在十英尺外，我站在這裏，但請陪我待一會兒。”此刻，羊獅既無法忘記獅子並逃走，也沒有勇氣靠近它！

這就是追尋者成長的下一個階段。

於是，它們便隔着大約十到十五英尺的距離交談。可獅子一遍又一遍地告訴它：“你是一頭獅子。蠢貨！你只是誤以爲自己是隻羊！你和那些與你一起生活的傢伙根本不一樣。你不該這樣活。”

“在羊羣中長大的獅子”開始思考獅子所說的話。它原本懷疑獅子會把自己帶進森林喫掉，這種懷疑慢慢消失了。現在，羊獅確信獅子沒有別的企圖。它想：“我沒有什麼可給它的，我對它也沒有用。”

只有當這種信任進入弟子的心智，弟子纔會開始真正相信上師的話。

這就是爲什麼在*吠陀*體系中，靈性知識是免費的。只有當我們明白：自己無論如何都無法爲上師增添什麼，上師從我們這裏什麼也得不到，祂並不缺少我們，我們纔會開始信任上師。當弟子明白，自己無法爲上師本已具足的存在增添任何東西時，上師與弟子之間的信任纔開始。上師擁有一切，祂分享是因爲祂滿溢。祂給予，不是爲了從我們這裏取得什麼。祂的存在本身就滿溢着。只有當你明白這一點，你纔會開始相信上師的話。

於是，“在羊羣中長大的獅子”也對那頭獅子生出了這種信任。它想：“這頭獅子不會殺我，也不會喫我。如果它真的要這麼做，早就做了。有一點是確定的，它從我這裏得不到任何好處。那麼，它爲什麼還要一遍遍地告訴我，我是一頭獅子呢？”

接着，“在羊羣中長大的獅子”開始反覆思量那頭獅子所說的話。當我們明白自己沒有什麼可給上師，上師是出於狂喜而滿溢、只是在分享喜悅與極樂時，我們纔會更深入地去實踐。除非我們看清：上師所說的一切都只是爲了我們自身的利益，否則我們永遠不會真正去實踐祂的話。

“在羊羣中長大的獅子”想着那頭獅子：“它看起來如此勇敢、如此優雅、如此大膽，散發着這麼強的自信。它看起來不像在說謊。”看一個人的眼睛，我們就能清楚判斷他是否在說謊。我們不需要測謊儀！只需看着他的眼睛。所以羊獅想：“它看起來不像騙子。那它爲什麼一遍又一遍地告訴我，我是獅子？我知道自己是羊。”

於是，獅子說：“我覺得你還是不願意相信我。無論如何，我不想再浪費時間了，我要走了。”可“在羊羣中長大的獅子”立刻懇求道：“不，不，不！求你了，至少約個時間見我吧。”

獅子問它爲什麼想約時間見面。“在羊羣中長大的獅子”回答說：“我會回去，好好想想你告訴我的一切。然後我會再回來，向你請教，來解開我心裏的疑惑。”於是，獅子同意了，說一個月後就在老地方見面。

於是，“在羊羣中長大的獅子”開始不停地思考：“我怎麼可能是一頭獅子呢？我明明確信自己是一隻羊。我喫草，咩咩叫，和羊生活在一起。所以，我怎麼可能會是獅子呢？”它開始反覆思索這些偉大的哲學問題——也就是這些天來我一直在替你們回答的那些問題！

大概還會有諸如《羊的哲學》《羊的〈薄伽梵歌〉》之類的書吧。“在羊羣中長大的獅子”讀完了這些書，想過所有可能的問題，列出了一長串自己父母從未回答的問題。重要的是，它從未告訴母親自己見過獅子，因爲如果母親知道，她就會阻止它！她不會允許它去森林邊緣。她會告訴它：“永遠別去那裏！你必須留在草地上。你不能去另一邊，不能進森林。”

父母總是在爲孩子擔心。他們願意把孩子送進寺廟，卻從不會把他們送去見斯瓦米、見靈性上師！對他們來說，那始終意味着危險。說到底，只要斯瓦米·維韋卡南達（Swami Vivekānanda）是生在鄰居家，而不是生在自己家，那祂就是偉大的！

無論如何，一個月後，約定的日子終於到了。“在羊羣中長大的獅子”收集了最好的青草，把自己認爲最好的東西都帶上了，作爲禮物獻給獅子。

它把青草獻給獅子，說：“請收下這些。我爲你細心地保存着它們。”

看見羊獅的愛，獅子也裝作在喫、在享受青草，只爲了讓羊獅高興，讓它覺得更親近。獅子在消除彼此的距離，希望羊獅在自己面前感到自在、感到連接。只有這樣，轉變或知識的傳遞纔可能發生。只爲了讓羊獅自在，獅子便裝作在喫草。

自然而然地，“在羊羣中長大的獅子”問：“好喫嗎？味道好嗎？”獅子說：“是的，是的，很好喫。我很高興。你做飯做得很好。你做得很棒。”它給了些讚美！

在收下了這份青草禮物之後，獅子又開始慢慢重複同一句話：“我已經一遍又一遍地告訴你了，你卻還沒有準備好傾聽？你是一頭獅子，不是一隻羊。”

這時，“在羊羣中長大的獅子”已經知道：自己一直以來的想法是錯的，可它還是無法真正接受獅子說的話就是對的。它仍然想不明白：自己怎麼可能會是一頭獅子呢？可同時，它已經知道自己不是羊。

於是，它開始用邏輯去思考：“我的毛色確實不一樣。如果我真的是羊，我應該和朋友們一樣。我想的事情也不一樣，我對那種生活並不滿意，也並不自在。也就是說，我一定不只是那樣而已。可我還

是不明白，我怎麼會是一頭獅子。”它既無法真正理解獅子說的話，也已經無法再百分之百相信自己過去的認知。

後來有一天，獅子對它說：“來吧，我們去附近的湖邊野餐。”此時，“在羊羣中長大的獅子”已經和獅子相處得相當熟了，於是便同意了。當它們來到湖邊時，獅子忽然抓住“在羊羣中長大的獅子”的脖子，把它拖到水邊，讓它看水中的倒影。

獅子問它：“你在倒影裏看見獅子的樣子了嗎？”

“在羊羣中長大的獅子”回答說：“看見了，我看見你的倒影了。你就站在那裏。”

獅子又問：“那你還看見別的倒影了嗎？”

“在羊羣中長大的獅子”說：“看見了，我還看見另一隻小獅子。那一定是你的孩子。孩子在哪裏？你的孩子不在這裏，可它的倒影在這裏。它是在水裏嗎？”

獅子大吼一聲：“蠢貨，那就是你！”

“在羊羣中長大的獅子”仍然不肯相信，說：“不，不，不！也許你的孩子只是藏在水裏。你把它叫出來試試。”

獅子說：“蠢貨，那不是我的孩子，那就是你。”

然後獅子對它說：“好，現在我走開。你自己站在那裏，好好看看會發生什麼。”

於是，“在羊羣中長大的獅子”盯着倒影看。突然，它第一次受到真正的震動：“我覺得獅子說的話有些道理。”

它又害怕了：“如果我是獅子，我就必須住在森林裏。我承擔不了這個責任。如果我是羊，我多自在。我已經認識所有的羊朋友，也有固定的食物。我知道哪裏有食物，知道在哪裏做飯，在哪裏喫飯，知道我的房子在哪裏，妻子在哪裏，生活在哪裏。我知道這一切，也完全習慣了羊的生活。但如果我明白自己是獅子，就必須放下這一切。我必須拋棄這一切，必須邁出一大步。這太難了。”

那種恐懼模式再次出現，它就這樣跑開，又逃了一次。

初次體驗

幾個月之後，獅子再次來找“在羊羣中長大的獅子”。而這一次，“在羊羣中長大的獅子”沒有再帶青草來獻禮；相反，是獅子帶來了一塊肉。獅子見到它之後，什麼也沒有說，沒有做智性上的開示，沒有展開哲學性的討論，也沒有進入問答；它只是直接抓住“在羊羣中長大的獅子”，掰開它的嘴，把那塊肉塞了進去。

就在“在羊羣中長大的獅子”嚐到血和肉的那一瞬間，它內在深處有某種東西被搖動了，它的整個存在發生了變化，意識也隨之發生了轉變。突然之間，它把那塊肉吞了下去，然後發出了一聲真正的獅吼！

那一聲吼叫，就是我們所謂的開悟！而更重要的是：就在那一刻，“在羊羣中長大的獅子”意識到——從第一天開始，它一直就是一頭獅子。

我們的生活也是如此。我們一次又一次地錯誤地以爲自己是羊。然後在某一個時刻，我們開始懷疑：“我對這種生活不滿意，到底是怎麼回事？”接着，過一段時間，我們會突然遇見一位像獅子一樣的人，來告訴我們：*“你就是神，你就是那股能量，你就是意識。”*我們感到害怕，便逃走。回到家之後，我們開始自言自語：“我覺得祂另有打算。祂想建一座修行中心，需要我幫忙，所以祂纔對我說這些。”

再過幾天，我們會慢慢發現：祂其實已經有修行中心了，我們根本不需要爲祂建，也不需要爲祂做出什麼貢獻。我們意識到：祂什麼都有，什麼也不缺。於是我們就會開始想：“那祂爲什麼還天天來，一遍又一遍說同樣的話？祂爲什麼每天來，連續兩三個小時大聲講同樣的話？”然後再過些日子，我們會想：“至少有一點是肯定的——我對自己的認識是錯的。只是，我還不能確定祂說的是不是對的。”

在冥想中，我們瞥見了意識。一旦發生，我們又因恐懼而逃走：“不，不，不，這不適合我。如果同樣的事再次發生，我也許會丟下一切，跟隨祂。”在這個階段，上師突然抓住我們，把紮實的靈性體驗這塊“肉”放進我們嘴裏。我們的系統、我們的意識發生了變化。突然，我們睜開眼睛，發出吼聲，宣告我們存在中發生的體驗。我們意識到，從第一天、從一開始，我們就是那個。羊獅一直都是獅子。

但需要另一頭獅子，才能使羊獅明白自己確實是獅子。

從第一天開始，我們就是知者，就是場知者（*kṣetrajña*），就是意識。但我們誤持了不足的認知，以爲自己就是身心，就像羊獅以爲自己是羊一樣。

於是，突然之間，一個已經真實體驗到自己是意識的人出現了，開始引導並豐富我們，對我們說：“這是意識，那是身心。要知道，你就是意識。”

而在這裏，奎師那與阿周那之間，發生的正是同樣的故事。奎師那正在向阿周那解釋“*場*”和“*場知者*”。祂告訴阿周那：他不是羊，而是獅子；他不僅僅是“場”，更是“場知者”。

意識與良知

13.4 請理解我對這活動之場的簡要說明：它如何構成，發生哪些變化，如何產生；這活動之場的知者是誰，以及他有何影響。

13.5 關於場與場知者的知識，許多智者都已在經典中加以闡釋，這些知識也連同關於因果的全部推理一併呈現。

13.6,7 場及其相互作用，包括：自然的五大元素、虛假小我、智性、心智、無形者、十根（五知根與五作根）、五境（感官對象），以及慾望、憎惡、快樂、痛苦、聚合體、生命表徵與信念。

奎師那要阿周那仔細傾聽祂對“*場*”構成的解釋——也就是身心及其活動、變化和生成方式的解釋。這些真理，一直都被許多聖賢（*Ṛṣis*）不時闡釋。比如，吠陀經典《梵經》（*Brahma Sūtras*）就以極其清晰、嚴謹的方式，對這些真理作出了說明。

數百萬內在科學家，也就是聖賢（*Ṛṣis*），在數百萬內在科學實驗室中進行了數千年的研究，得出了同一真理：人的真實本性是純粹意識，即場知者（*kṣetrajña*）；人是場（*kṣetra*），也就是身心的知者或見證者。

而在整章內容中，奎師那所做的，就是不斷提醒阿周那：不要把身體和身體的知者混爲一談；不要把心智和心智的知者混爲一談。當我們把場知者與場本身混爲一談時，一切問題就開始了。

我們忘記了：擁有身體和心智，本來只是爲了讓我們去活出慾望、業力印記（*saṁskāras*）。我們忘記了這副身心不過是此生暫時借來的一套

“行頭”，卻一點點地把自己和它完全等同起來！過了一段時間，這副“行頭”對我們來說甚至變得比什麼都更重要、更珍貴。而一旦這副“行頭”開始磨損，我們便立刻開始擔憂。

問題恰恰從這裏出現：我們錯誤地把自己與身體、與心智認同在一起，而不是與那掌控身體和心智的意識認同在一起。我們把*場知者*與*場*混爲一談。於是，自然而然地，發生在身心層面的所有問題，就都被我們當成了“發生在我身上的問題”；彷彿只要身心一動，我們整個生命就一起被牽着走。

在接下來的幾節經文裏，奎師那會一步一步地帶阿周那看清：這些活動究竟是什麼，以及它們是如何彼此作用的。

奎師那談到五大元素、虛假小我、智性（即作決定的心智），以及全部“十根”。請明白，這裏所說的“十根”（*indriyāṇi daśakaṁ ca*），並不是我們通常以爲的只有“五感”。實際上，我們有五作根（*karmendriya*）和五知根（*jñānendriya*）。*五作根*，是負責行動的器官或感官功能：例如口負責說話，手和腳負責行動，另外還包括排泄器官與生殖器官；*五知根*，則是負責接收信息的五種感官：鼻用於嗅覺，舌用於味覺，眼用於視覺，皮膚用於觸覺，耳用於聽覺。所以，這十根，再加上執著、厭惡、喜悅、悲傷、身體本身、各種相互吸引以及意識，共同構成了場。

實際上，這裏不能用“意識”這個詞。當我們的意識變得僵化時，它就變成了良知。良知與意識是有區別的。

例如，我們會依據良知來判斷一件事是對還是錯，並據此行動。可如果我們把同樣的教導傳給下一代，它不會有效，因爲對他們來說，對與錯的標准可能完全不同。若我們強迫他們照着我們的方式去活，我們其實只是把某一種道德規範、某一種“良知”灌輸給他們。我們給他們的是沒有精神內涵的法則。另一方面，如果我們幫助他們去理解生活，我們給予他們的纔是意識。

良知即是痛苦

請理解，一個只有良知的人總是在受苦。不論享受還是棄絕，他都不可能快樂。如果享受，他會因內疚而受苦；如果棄絕，他會感到匱乏。無論哪一種，他都在受苦。永遠不要把良知傳給下一代。始終給他們對生活的理解，也就是我所說的意識。讓他們去體驗、去探索。

我不相信道德。我相信有意識的體驗。我不相信憑良知行事。我相信意識。

良知是社會給予我們的，而意識是神給予我們的。良知是社會的約束，而意識則是我們的本性。

良知自然會使我們整個人生變成一種儀式。在做任何事之前，我們應該知道自己爲什麼做、在做什麼。只有這樣，我們纔會帶着一致性和真實性，強烈地投入其中。如果我們不瞭解自己所做之事背後的背景與邏輯，就既不會全然整合自身去做，也不會帶着責任感，以真實性全心投入其中。

奎師那說：那種僵化的良知感，以及構成“*場*”的一切規則，本身也都屬於場。它們是物質，不是能量；不是你的存在本質，也不是你。這裏提到

的一切，都不是你。請傾聽！當我們真正明白自己“不是什麼”的時候，我們就已經解脫了。即便我們繼續與這些“非己之物”共處，我們也仍然是自由的。哪怕我們依舊和身心同在，只要知道自己並不是身心，就不會成爲它們的奴隸。

請理解，只要有事違揹你的意願，就可以使用“奴役”這個詞。帶着覺知與圓滿，即使你與身心共處，也不是它們的奴隸。

一旦我們理解並認知到，自己*不*是身體與心智，就沒有什麼能奴役我們。我們絕不會成爲任何事物的奴隸，連奴役也無法奴役我們。只要我們還沒有准備好與奴役合作，奴役就能奴役我們。這一點很微妙，所以請傾聽！當我們認知到自己超越身心時，即使有人試圖奴役我們，我們也不會覺得有必要抗拒。我們知道，自己永遠不可能成爲奴隸。

只有違揹我們意願的東西才能奴役我們。在這裏，我們處於完全不同的空間、完全不同的意識，也就是圓滿的空間，沒有什麼能違揹我們的意願。我們永遠不會有讓自己感覺像奴隸的意願。我們會隨河流流動、隨水流流動，消融於神聖之中。所以奴役不可能發生在我們身上。我們的意識超越任何形式的奴役。

這就是爲什麼奎師那教導理解身心與意識，也就是場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajña*）的奧祕。在古代，人只受到身體上的奴役。如今，人受到心理上的奴役。請理解，我們是無數事物的心理奴隸。

一旦某個產品在電視上打廣告，它立刻就會進入我們的腦海。幾天之內，我們便會設法弄到錢，買下那個產品。我們活在一個心理奴役的世界裏。只

要真正明白自己不是身心、真正超越了身心，我們就會完全擺脫身體與心理兩方面的奴役。

事情就是這樣：當我們極度渴望某個特定物品或某件特定事情發生時，我們的幸福就已經交到了那個物或那件事手裏。那個外在的物件或事件，也因此獲得了控制我們幸福的權力。一旦事情的發展與我們的期待相反，我們就開始沮喪，覺得世界不公平。於是，很多人便會問：“爲什麼神對我如此不公平？爲什麼偏偏是我遭遇這些困難？”請理解，只要你把自己的幸福寄託在某個東西或某個人身上，你就已經成了它們的奴隸，而它們也就因此能夠剝削你。

還有一點：即使是“追求自由”這個念頭本身，如果我們任由它擺佈，它也會反過來剝削我們。很多時候，我們恰恰是以“靈性追尋自由”之名去追逐自由。可只有當我們意識到：其實根本不必追逐，自由纔會真正降臨。我們必須先放下“我要追求自由”這個念頭，只要去信任自由，然後我們纔可能真正經驗到自由。否則，對自由的渴望本身，不但不會豐富我們，反而會奴役我們。唯有當我們意識到自己本來就是自由的，我們纔會明白這場掙扎有多麼徒勞，也纔會真正體驗到自由。

一旦我們不再抗拒所擁有的，我們就開始順應。我們不再讓某人或某物有控制我們幸福的權力。沒有什麼能奴役我們，一切都會豐富我們。我們將體驗到圓滿和自由的意識。

內在科學技術

13.8-12 謙遜、不驕傲、非暴力、寬容、質樸、侍奉開悟的靈性上師、純淨、沉穩和自制；摒棄感官享樂對象；無小我，洞察生死輪迴、衰老與疾病之苦；不執着於子女、妻子、家園及其他事物，在順逆境遇中保持平和；對我（奎師那）恆常而純粹的虔敬，常往靜處，不執着於普通大衆；承認真我實現的重要性，對絕對真理進行哲學探尋：我宣稱，所有這些纔是知識，與之相悖的一切則是無知。

在這五節經文裏，奎師那給出了極妙的方法。此前，祂給了我們智識上的理解；而現在，祂開始傳授把這些教導真正實現並體驗出來的方法與技術。我把這五節經文稱爲：解放我們內在空間的“內在科學技術”。這是一套非常明確的方法，它講述瞭如何把自己從“*場*”裏解放出來，如何從身心的束縛中脫身，以及如何真正掌控身心。

首先，一旦我們明白自己比身心更強大，就從身體和心智中解脫了。在這裏，奎師那極其精妙地給出了讓我們從身心解脫出來、從而經驗意識本身的方法。

我先給出這些經文的翻譯：

謙遜、非暴力、寬容、質樸、親近開悟的靈性上師、純淨、堅定、自制、舍棄感官享樂的對象、沒有一切小我、洞察生死、衰老與疾病的一切弊端、不執着、擺脫一切糾葛、在順逆境遇中保持平和、恆常虔敬、渴望以靈性的

方式生活、重視終極真理，以及不執着。我宣稱，這一切都是知識；除此之外，無論什麼都是無知。

奎師那在這裏列出了一長串品質，也給出了很多教導。但我必須明確指出：如果我們立刻試圖把這些品質一條不漏地全部“做到”，我們只會覺得自己快瘋了。事實上，我們根本做不到。我們真正能做的是幫助內在意識覺醒；而一旦意識覺醒，這些品質就會自然地從我們身上流露出來。

打個比方：假設我們想清理一個渾濁水箱裏的污垢。如果你直接把手伸進去想把泥撈出來，會發生什麼？水只會變得更渾，原本沉在底部的污垢全都會翻上來。相反，如果往水箱裏撒一把石灰粉，它會把污垢吸附住，最後水箱裏反而會出現乾淨的水。

我們的心智也像這樣一個渾濁的水箱。如果你試圖壓制它、對抗它，只會製造出更多不圓滿。相反，只要加入一點能夠帶來圓滿的冥想過程——就像往水裏撒一把石灰粉一樣——然後放松下來。只要帶着覺知去圓滿、去放松，雜質自然會沉下去。當我們變得有覺知，也變得圓滿，見證意識便開始起作用，一切也會慢慢歸於平靜。見證意識，就像那把淨化我們存在的石灰粉。

羅摩奎師那說，如果一致性這條直線連接你的口與心智，你就會解脫。如果我們參與某項活動，只因爲社會讚賞它，而不是出於內在感受，就是在欺騙自己。內在與外在、深處的感受與所做之事持續不一致，這就是不真實，會製造問題。

我們不去創造意識，反而開始創造行爲；不致力於自己的*存在本質*，反而致力於自己的*行爲*。我們的行爲根本不會幫助我們，只有我們的存在本質能幫助我們。所以，要致力於*存在本質*，而不是*行爲*。一個致力於行爲的人，可能不斷雕琢、雕琢、再雕琢自己的*行爲*；然而，他的*存在本質*仍會面對同樣的掙扎、壓抑、痛苦與對抗。相反，如果我們致力於自己的存在本質，就會綻放，自動散發出正確的能量、正確的意識！

你獨一無二

如果我們只是因爲奎師那說“我們應該這樣做”，就勉強自己去做，那麼這些品質永遠不會真正在我們心裏長出來，它們只會停留在表層。真正的非暴力一旦發生，無論如何，我們的存在本質都會散發愛。即便敵人站在眼前，內在也只會留下愛——這纔是奎師那真正期待的。

如果你去參觀印度南部的斯林格里寺廟，會看到一尊非常美妙的石像：一條蛇張開頭罩，保護着一隻青蛙。它所描繪的，正是無條件的神聖之愛。神聖之愛並不會去區分一個人是朋友還是敵人。只要我們以自己的存在本質爲中心，愛與非暴力的品質就會自然呈現出來。奎師那在這五節經文中提到的所有品質，其實都是意識綻放後的結果，而不是人刻意“去做”出來的。如果我們只是爲了取悅別人而去表演這些品質，我們最終只會變成周圍人的奴隸。

通常，我們相信別人對我們的看法，把他們的尺度當作衡量自己的標准。於是我們便陷入麻煩。這就是我所說的“愧疚”。愧疚，就是用更新後的智性審視我們過去的決定。如果用現在的智性審視過去的決定，就會製造愧疚

和痛苦。請理解，我們每一秒都在更新，已經不是幾個小時前的自己。我們的智性不斷更新，所以回頭分析過去發生的事時，自然會覺得有些事本可以避免。問題是，我們以爲自己掌控着一切，把所有事情扛在肩上，讓愧疚、擔憂等情緒進入。如果我們記得，宇宙是純粹的智性，知道如何照顧我們的生活，我們就會放松下來。而且，當我們讓宇宙智性運作時，就會自發地表達奎師那列舉的美好品質。靠做任何事情，都無法達到同樣的結果。

奎師那首先談到的是謙遜（*amānitvaṁ*）。謙遜永遠無法通過刻意努力而達成；如果靠努力去裝出謙遜，那樣子很難看。真正的謙遜，會在我們深刻明白“每一個生命都獨一無二”的那一刻自然發生，它並不是建立在“人人都一樣”這種想法上——沒有誰與誰完全一樣！如果我們真切地理解每一個生命的獨特性，就會自然而然地尊重每一個人。每一個生命，都在以自己的方式爲存在、爲生活作出貢獻。

請傾聽，哪怕是敵人，也會幫助我們成長！他也許不是直接地幫助，但終歸還是有所貢獻。永遠不要覺得某個人毫無用處。一旦我們不再以某種方式爲存在作出貢獻，我們也就會從地球上消失。

通常，我們會先評估一個人是不是“值得尊重”：他有什麼資歷？社會給了他多少尊敬？然後我們才決定“嗯，好吧，我也可以對他表示一點尊重。”就好像我們的尊重珍貴得不得了，整個世界都在靠它運轉似的！可當我們真正明白：每一個生命都是宇宙獨一無二的創造，而我們內在的神性也同樣存在於每一個他人之中時，謙遜與不驕傲就會自然流露出來。奎師那在

這裏講的，正是：一個求道者所應散發的一切品質，都必須從內心自然生發出來。

另一個重要的問題是：我們該如何親近一位開悟的靈性上師（*ācāryopāsana*）？奎師那在另一節經文裏曾說過：“*tad viddhi praṇipātena paripraśnena sevayā*（4.34）”，意思是：我們應當帶着問題去向上師請教，請求祂解惑。爲什麼呢？奎師那爲什麼要這樣說？這究竟有什麼必要？靈性文獻反覆強調上師的重要性，不只是《*薄伽梵歌*》如此，所有完整的靈性傳統都如此強調一位在世上師的重要角色。爲什麼？

尤其是在*吠檀多*，也就是吠陀體系中，上師的作用更是關鍵。爲什麼？

因爲，除非我們親眼看到有人能夠持續活在那種意識中、持續展現那種意識，否則我們的無意識根本不會相信“這是可能的”。當我們閱讀或聽到這些真理時，我們有意識的心智會相信這些真理；可無意識卻會在下面嘀咕：“這些都是老掉牙的理論！可能是某個瘋子寫出來的！”無意識心智不會真正接受開悟的真理，也不會接受“這是可能的”。正因如此，我們的頭腦與心纔會互相沖突。而當我們真正看見一位在世的開悟上師時，情感層面也會自動地開始體驗那種意識。看見一位在世上師，那個不斷懷疑的無意識就會安靜下來。通過書籍，我們學的是文字語言；通過上師，我們學的是肢體語言。上師是活生生的例子，證明真理確實能夠在人的生活中成爲現實。

請傾聽，當我們遇見一位開悟上師時，會發生三件事：

第一，我們會親眼看見：原來真的有可能一天二十四小時都活在永恆的極樂或極樂意識中。於是，我們會因此得到信心，也得到激勵，知道這種狀態是可能被實現的。

第二，我們接着會問：“好吧，對上師來說也許這是可能的，但對我來說也可能嗎？”而當我們真正接觸到上師時，這個疑問也會得到解答。上師會向我們傳遞一種信心：“如果我能做到，你爲什麼不能？”

就像這樣：種子害怕發芽，它想：“要是我裂開、發芽，也許我就死了。”可樹卻在裏面說：“不，你必須裂開，只有你裂開，我才能長出來。”也就是說，種子裏的樹一直在等種子裂開；可種子自己卻在等樹先長出來！種子心想：“誰知道樹會不會長出來？”樹卻一直在說：“裂開吧，只有這樣我才能生長。”而種子卻說：“不，我得先看見你長出來，我才肯裂開。”

在這個比喻裏，上師就是那棵樹。在我們的生命中，我們也害怕邁出那一步，因爲我們總想先得到一個保證，保證自己只要邁出這一步，開悟是可能的。我們害怕陷入一種不上不下的狀態：既沒法真正開悟，又回不到原來的普通生活。我們害怕那種不安全與不確定。可上師正是能夠給予我們這種保證的人。

上師已經長成了一棵樹，於是祂會把信心傳給弟子，說：“別怕，我也曾像你一樣掙扎過。看看我，我綻放了，我沒有死，我長成了一棵樹。你若

願意裂開，也同樣會成爲一棵樹。”祂陪着我們，向我們保證會照看我們、爲我們創造能量、給予我們信心，讓我們敢於裂開併成長爲樹。祂不斷地提醒我們：“如果我可以，你爲什麼不可以？”

第三，上師會爲一棵樹的成長創造合適的空間或技術，就像爲它提供適當的條件、土壤、水分等等。我們真正需要做的，只是信任上師，裂開自己，然後開始成長。這也正是上師建立靈脩院的原因。靈脩院就是一個讓種子能夠裂開並長成樹的空間；在那裏，條件受到掌控，而我們也能以安全而穩妥的方式進入那種意識狀態。

上師讓我們直接經驗那本就存在於我們自身裏的真理。第一，祂以自己的肢體語言向我們證明這種狀態是可能的；第二，祂讓我們知道，對我們來說這同樣可能；第三，祂爲這種轉化創造能夠發生的空間；第四，祂確保我們能夠安住於那種意識中。這些，就是開悟上師的責任。也正因爲如此，吠陀生活方式纔會堅持：人必須接觸在世的開悟上師。這正是奎師那所說的*ācāryopāsana*——祂在這裏給了我們實踐這一“技術”的重要指引。



意識永恆

13.13 我將爲你詳盡闡釋可知之物，知曉此物，你便能品味永恆極樂，體悟無始的存在或意識。這是超越因果法則與物質世界的生命境界。

13.14 祂的手足遍在，眼目、頭顱與口亦遍在，雙耳無處不在；祂遍及諸世界，含攝萬有。至高真我（Paramātman，至高靈性）遍在一切。祂無處不在。

13.15 至高真我（Paramātman）是一切感官的本源，然而祂超越一切感官。祂不執着。雖然意識維繫着一切衆生，祂卻超越自然的諸種形態，同時也是我們物質本性諸種形態的掌管者。

13.16 至高真理既存於內，亦存於外，在動與不動之物中皆有。物質感官無法看見或知曉祂。儘管祂遠在天邊，卻又近在咫尺。

13.17 儘管至高真我（Paramātman）看似分散，祂其實是不可分割的整體。祂以一體而存在。儘管祂維繫着每一個生命體，我們仍應理解，祂也吞噬並創造一切。

13.18 祂是一切發光體的光源，超越物質的黑暗，無形無相。祂是知識，是知識的對象，也是知識的目標，祂安住於每個人的心中。

奎師那說：“我將向你解釋那可知之物。只要知曉此物，你就會品嚐到永恆的存在，也就是那無始的意識——它超越這物質世界的一切因果法則。”

在前面的幾節經文裏，奎師那談到的是：當神聖意識綻放時，會呈現出怎樣的品質。而現在，祂要向阿周那揭示：這種意識本身是永恆的。

請明白，我們的心智會把每一個事件都自動和時間、空間聯繫起來。心智只能按時間順序思考，就像擁有一張內在的參照圖表，把所有事件都放進一個時空座標裏。現代科學也總在問：“這是怎樣發生的？在這之前有什麼？之後又發生了什麼？是什麼引發了它？”當他們研究宇宙起源時，便用大爆炸理論來作解釋。

他們說，一小團火爆炸了，於是我們的宇宙誕生了。可他們無法回答的是：“在那之前又是什麼？”而奎師那的回答是：這種宇宙能量，也就是終極意識，一直都存在。它以行星、人類等種種形式顯現，也會繼續顯現、繼續迴歸源頭，但它本身永遠都在。

我們對於時間與空間的概念，建立在心智和感官之上。我們所感知的一切，都是心智的投射。而開悟上師對時間的理解，則完全不同。祂用“克剎那”（$kṣaṇa$）來衡量時間。*克剎那*，是兩個念頭之間的時間間隔，也是兩個念頭之間的空間。佛陀把這種時間與空間稱爲“空”（$śūṇya$），而阿迪·商羯羅阿闍梨則把它稱爲“圓滿”（$pūrṇa$）。那是一個無心智之境，是正念之境，是圓滿之境。在那裏，我們與自己的本真重新連接。那就是當下時刻；在那當下，我們得以直面內在的神性，也由此認知作爲我們本質的宇宙能量。

只要我們還在一個接一個地追逐物質享樂，壓力、緊張與憂慮就會不斷衝擊我們的頭腦。因爲內心念頭太多，*克剎那*就變得極其短暫；這也正是爲

什麼我們會感到窒息，會感到驚慌。我們總覺得時間不夠用，於是在身體消亡之前貪婪地想去經歷更多，又害怕失去已經擁有的一切。

我們之所以會有這樣的感受，正是因爲我們把自己等同於“*場*”，也就是那短暫的身心。請明白，身心由五大元素構成，完成使命之後，終究會迴歸源頭。

另一方面，開悟上師知道自己是場知者（*kṣetrajña*）。祂知道自己不是身心繫統，已經體悟到自己就是終極意識。祂沒有急於投入激烈競爭的需要，因爲祂知道，即使這具身體消亡，生命也會繼續。祂已經成爲心智的見證者。任何生起的念頭，都只會是導向行動、具有真實性的念頭，絕不會是無所產出的念頭。祂表達言語的力量（*vāk śakti*）。念頭一旦發生，便立刻表現爲行動，沒有念頭積聚在祂內在。由於安住於這種無念之境，祂體驗到永恆。這就是奎師那在這裏解釋的意識的無始。

上師無處不在

當我們處在一位開悟上師面前，而上師又安住於無心智的圓滿狀態中時，我們內在的念頭自然會變少，*克剎那*會變長，念頭與念頭之間的間隔也會拉大。我們根本不需要刻意做什麼，就會自然變得更平靜、更安寧，也更有覺知。

奎師那在這裏所解釋的“可知之物”，是超越一切變化的。它是永恆的，因爲它不像周圍其他事物那樣遵循生滅法則。它一直都在，也將永遠都在。

我們周圍所見的一切物質實體，都遵循某種因果律；可我們最深處的核心，卻並不受這些變化所動。

請傾聽！我們內在生起的每一個念頭，其實都在影響整個宇宙的運行。無論我們是否接受，我們都不是孤立的個體。我們所處空間中的念頭，會影響我們的思維模式，也就是影響我們如何思考、如何行動。

這種正與負、創造與毀滅，都是周圍變化世界的屬性，是我們所生活的場（*kṣetra*）的屬性。一旦我們知道，自己不是這變化的場（*kṣetra*），而是永恆不動的場知者（*kṣetrajñya*），也就是使場（*kṣetra*）運作的意識，我們就解脫了。

奎師那把這種永恆極樂稱作 *jñeya*，即所知者。當知曉發生時，所知者（*jñeya*）、知者（*jñātā*）與知識（*jñāna*）融爲一體。在這種體驗中，知者、所知與知識成爲一體。不再存在分離的體驗、體驗者或體驗對象。這被稱爲 *triputi*，其中三者之間不再有區別。

打個比方：想象你極其熱愛駕駛，此刻正坐在一輛配備全自動系統的嶄新汽車裏，在高速公路上高速前行。你沉浸於駕駛的快樂之中，以至於忘掉了自己。過了一會兒，你突然意識到：自己甚至已經不再“駕駛”，駕駛本身正在自然發生；你已經融進了這個體驗，而不再有“是我在駕駛”的感覺。車自己向前行駛，而你已成爲這個體驗。同樣地，若你深深沉浸於任何一件你所熱愛的事，體驗、體驗者與體驗對象便會忽然融入永恆意識；而我們便稱那種狀態爲安住於“圓滿之境”。

奎師那解釋說，祂的永恆本質，也就是永恆的真我，是不受時間束縛的。祂進一步說：祂無所不在（*sarvam āvṛtya tiṣṭhati*），也不受空間所限。通常，我們總是依據物理屬性來判斷某個物體或某個人是否存在，總是依照所見、所嗅、所觸、所嘗和所聽來行動。如果我們的五感（*pañca indriya*）感知不到什麼，我們就會以爲那東西根本不存在。

sarvataḥ pāṇi-pādaṁ tat sarvato 'kṣi-śiro-mukham |
sarvataḥ śrutimal loke sarvam āvṛtya tiṣṭhati || 13.14

一個重要而令人驚訝的事實是：開悟上師不在場時，比肉身在場時更臨在。這意味着祂的能量永不消亡，也不知道任何障礙。

世界各地有許多弟子對我說：“*斯瓦米吉*，我們真希望能更多地與您相處，真希望您能來看我們。”

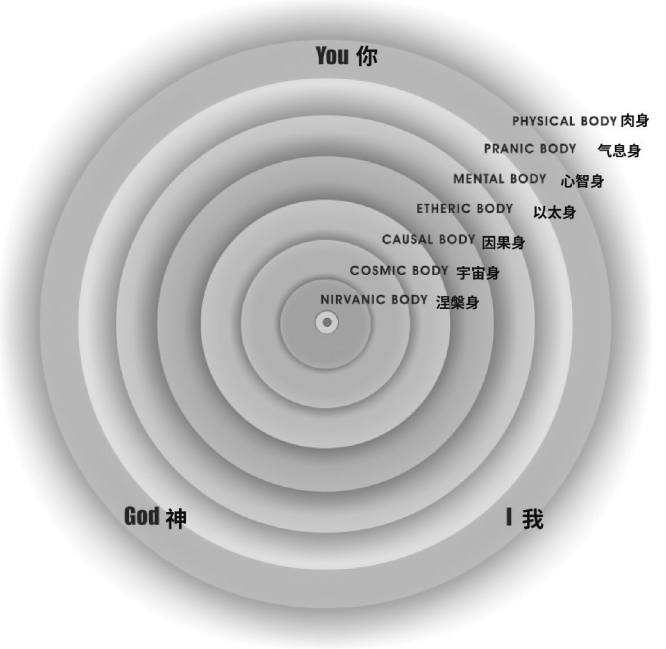
而我總回答他們：“事實上，*尼希亞南達*有 66% 活在使命與教義裏，只有 33% 活在這具肉身中。”如果我們把開悟上師完全侷限在祂的外在形體裏，我們就會完全錯過祂。祂的能量超越時空，永遠無處不在！

當你處在一位已離世開悟上師的能量場中——例如在祂肉身最終安息的地方，也就是吉瓦三摩地（*jīva samādhi*）——你甚至不需要刻意做什麼，就會自然而然變得更平靜，也會體驗到一種內在的安寧。印度許多著名寺廟，如蒂魯帕蒂、帝魯瓦那馬萊、曼特拉亞、帕扎尼等，實際上都是圍繞開悟上師的安息地而形成的。這正是爲什麼這些地方如今成了強大的能量中心，每年吸引着數百萬人。上師的肉身雖已不在，但我們仍然能感受到祂的臨在。

爲什麼？因爲祂不再受肉身所限的空間束縛，祂所展現的宇宙能量超越時空；受物理障礙限制的，只有我們。

在這裏，奎師那說“祂的手足無處不在，眼目、頭顱、面容、雙耳無處不在”（13.14，*sarvataḥ pāṇi-pādaṁ / sarvato akṣi-śiro-mukham*），這到底意味着什麼呢？

這已經超出了人類心智可以直接理解的範圍，因此我們需要某種內在的領會。我們通常只理解一種“身體”——也就是粗顯的物質身體，因爲我們一直把自己完全認同於它。讓我借一個簡單的圖像來解釋。



這個圖表顯示的是我們內在的七個能量體或七個層面。最外層是物質層，我們一直都在把自己與它認同。我們知道這個身體有兩隻眼睛、兩隻手、兩條腿、一個鼻子、一個頭等等。現在，在這個物質層面上，我們可以標出幾

個點，叫作“你”“我”“你的鄰居”“奎師那”“佛陀”等等。於是，在粗顯層面上，你與鄰居不同，鄰居與我不同，也與各種神的形相不同。你看到的是彼此分離的點。正因爲我們如此執著於這個粗顯的物質層面，所以我們纔會不斷感覺自己與周圍的一切之間隔着重重障礙，因爲在這個層面上，一切似乎都是彼此有別的。

但如果我們沿着這些點一路往內探，深入到更深層次，會突然發現：在涅槃層中，我們原來已經融爲一體。正是在這一層，宇宙能量把一切衆生連接起來；在這個空間裏，你與我之間根本沒有分別。這就是奎師那所說的意識空間。在這裏，奎師那與佛陀之間並無差別，一切都只是神的不同形相，都是同一神性的顯現。

奎師那時代那些照料牧牛人的女子，也就是牧牛女（gopīs），正是奎師那偉大的虔信者。儘管她們還承擔着各種家務，可她們始終都沉浸在對奎師那的虔敬之中。

在奎師那的神聖嬉戲（*Rās līlā*）中，祂把宇宙意識的體驗直接賜給了牧牛女。奎師那在布林達班與十萬名牧牛女逐一共舞。奎師那爲每一個牧牛女都顯現出一種形相，使祂能夠單獨地與她們共舞。這並不只是“一個奎師那的身體”而已，而是同時顯現出十萬種形態。

請理解這場*嬉戲*背後更深的含義。每一個牧牛女都與那神聖意識——也就是奎師那意識——緊密相連，所以她們都能感受到祂的臨在。當我們向內

探尋，進入最深的核心時，我們會在萬物之中看見神性。牧牛女在一切地方、在她們所做的每一件事裏，都看見了奎師那。這種宇宙意識並不受物理障礙所限制，這也正是爲什麼奎師那會說祂“遍在一切（*sarvam āvṛtya tiṣṭhati*）”，祂包納萬有，無處不在。

這也正是爲什麼我會說：“所有我授職爲療愈者的人，都是我的手；我們所有的阿闍梨（*ācāryas*，受點化的教師）都是我的言語之力的能量（*vāk*）；我們所有的組織者，都是我的心智。”靠我這一雙物質的手，我只能療愈有限數量的人；靠我這一張嘴，我只能舉辦有限數量的活動；靠我這一個頭腦，我也只能組織有限數量的事務。這正是爲什麼我要借療愈者、教師和組織者來運作——因爲宇宙性的*尼希亞南達*，正是通過他們在運作。

如果你想實現一個國家與另一個國家之間的電話連接，你需要鋪設基礎設施——比如鋪設海底電纜等等。但對於這種宇宙性的連接來說，根本不需要任何外部條件。只要我們真正與自己的內在真我連接，所有障礙會瞬間消失，我們也就能夠自由翱翔。

奎師那繼續闡釋真我的其他特質。但請明白，所有這些表述，最終只是爲了激勵我們親身去體驗它。假設有人問：“糖是什麼味道？”而那個人從來沒有嘗過甜，你又要怎麼向他解釋呢？你也許可以說：“它是白色的，方塊狀的，透明的，很甜。”可如果對方再問：“那‘甜’到底是什麼意思？”你最多還能繼續說一些相關信息，比如“糖是由甘蔗製成的，甘蔗充滿糖汁，富含纖維，你可以咀嚼它”。可這些說法，又真正有多大用處呢？

相反，如果他直接抓一把糖放進嘴裏，他自然就會說：“噢，這就是糖的味道！這就是甜是什麼！”除非他自己親自體驗過“甜”，否則其余一切都只是理論，儘管他對糖的確信可能越來越強。

在第十一章，當奎師那向阿周那展示祂的宇宙形態（*Viśvarūpa Darśan*）時，阿周那在片刻之間就感到畏懼，因爲他還無法承受那樣強烈的能量。他向奎師那祈求：“我無法理解您，也無法承受您的榮耀。”可阿周那同時又想知道奎師那究竟在講什麼。所以，奎師那才一次又一次地給出各種描述，好去消解阿周那的疑慮與恐懼。

開悟上師的慈悲是極其宏大的。儘管弟子心裏充滿疑慮與懷疑，上師仍會安靜而耐心地陪在一邊，直到所有疑慮一點點消散。請明白，我們的自我懷疑與問題，全都源於心智；它會在我們身上形成一層厚厚的障礙。而上師的恩典，會溫柔地把這層障礙化開。

奎師那說，一切生命的發生，都源自宇宙能量之線的流動。請明白，我們周圍有許多事情都在自己發生，不爲我們所覺知。推動這一切發生的生命力，掌控我們每一次呼吸的力量，維持宇宙混沌中秩序的那同一股能量，本身就是純粹的智性。梵語中有一句話說：若沒有神聖的意志，連一片草葉都不會動。

奎師那向我們傳遞一個信息：任何事情要發生，我們都多麼依賴祂，這宇宙智性。同時，宇宙能量不介入，卻見證一切活動與一切生命形式。

如果我們深入探究，就會意識到：我們所看到和感知到的、被稱作“物體”的一切，其實都是心智與感官共同創造出來的。我們自己創造了屬於自己的世界。在內心最深處，真正的真我只是在不參與的狀態中觀看這一切。而心智卻會把一些人投射爲“好人”，一些投射爲“壞人”；把某些事件投射爲痛苦，把另一些投射爲快樂；然後它開始追逐或逃避這些人和這些經歷。可對於開悟者，也就是知曉真理的人來說，一切都是同樣的。他不再貼標籤，因爲他已經超越了名與相，也超越了好壞的二元對立。

羅摩奎師那·帕拉瑪罕薩曾給出一個極妙的比喻：當我們站在山谷之中，向下看，會看見坑窪與凹陷；向上看，會看見懸崖與峭壁。可一旦我們爬上山頂，就會發現，下面所有那些起伏都不再重要了；我們已經超越了站在平地時所看見的一切高低差別。那麼，我們要如何爬到那個超越一切起伏的山頂呢?

你必須放鬆，必須意識到：你其實早已在山頂之上，早已超越了那些起伏。可我們就是不願相信這一點，我們的心智會說：“不，祂到底在說什麼?我生活裏還有那麼多事要做，我怎麼能放鬆？”我們太沉溺於自己的緊張與問題之中，太喜歡抓住生活不放，彷彿一旦鬆手就什麼都沒了。我們沒有意識到：只要放鬆，我們就能飛起來。

一個小故事：

森林裏的一個獵人來到一片空地，那裏有許多鳥。他取來一根細枝，在細枝中間繫上一根繩子，又把繩子的兩端牢牢綁在兩邊的杆子上，於是那根細枝就這樣被繩子懸吊起來。然後，他在這個裝置周圍撒下了一些穀物。做完這些佈置後，這個聰明的獵人心滿意足地去小睡了一會兒。

過了一會兒，一隻鳥被穀物吸引，飛落在細枝上。它剛一落到細枝的一側，由於自身重量，整根細枝就翻了過去。這隻鳥頓時看到“整個世界都倒過來了”，以爲自己被困住了，於是大爲驚恐！它反而比平時抓得更緊，一邊死死抓住那根細枝，一邊向神祈禱，希望自己能被解救。

一個小時後，獵人悠閒地回來，把這隻鳥輕鬆抓走了。接下來發生了什麼，你大概也就知道了。

我們在生活裏做的，正是同樣的事情。這隻鳥根本沒有意識到：它從一開始就是自由的！它所需要做的，僅僅是放開那根細枝，然後飛走。而我們也是一樣：我們緊緊抓住過去，緊緊抓住痛苦和快樂，於是不斷錯過圓滿之境，錯過永恆，也錯過自己內在的意識。

至高真理存在於一切生命實體之內與之外。由於祂精微，祂既動又不動。祂既近又遠。奎師那使用動與不動、近與遠、內與外等這些術語和概念，因爲這些是我們唯一能理解的術語。祂給我們一個概念，是要告訴我們：至高意識超越我們所知道的這些概念與術語。

內在的、不可分割的空間

在你的眼中，這個世界充滿了具有不同屬性的物體，那是因爲你把自己認同於一個固定的實體。你會根據身體的座標和物理邊界，說某樣東西是遠還是近。無論你做什麼、想什麼，都以這個參考點爲基礎。你生活在這個被身體物理邊界圍起來的空間裏，它稱爲 *ghaṭākāśa*。

我們可以生活在三種空間中：被身體所覆蓋的空間，被心智所覆蓋的空間，以及身體和心智都無法覆蓋的空間。第一種是 *ghaṭākāśa*，即由這個物質身體圍起來的空間。我們大多數人幾乎所有時間都活在這個空間裏。第二種是 *cidākāśa*，即你所覺知、所意識到的空間。此刻，如果你覺知到這個大廳，它就是你的 *cidākāśa*。這是思想和心智的空間。第三種是 *mahākāśa*。這是整個空間、整個宇宙，是所有事物的總和。

ghaṭākāśa 由五大元素構成：土、水、火、氣和以太。當我們從土到水、到火、到氣、到以太逐步上升時，這些元素會變得越來越精微。前四種元素都不能反映意識。以太是最精微的元素，它與意識相連，反映意識。這也是我們之所以有生命的原因。問題在於，我們以爲意識受 *ghaṭākāśa* 的束縛，以爲意識只侷限於這個身體。

這也正是爲什麼我們看待外部世界時，會以這個身體爲參考點。我們以爲這個身體就是那個看着其余世界的“我”。你看，所有科學都以此爲基本基礎：我們是由物理邊界界定的獨立實體。而那些已超越 *ghaṭākāśa*、進入 *mahākāśa* 的覺悟上師明白，所有這些對空間的劃分都源於我們的無知。

請明白，空間本來是不可分割的。只是因爲我們的理解有限，才把它切成不同邊界，併發明出諸如裏面、外面、近、遠等等術語。而這，正是我們痛苦的根源。第一步，由於無知我們切割空間；第二步，我們開始想佔有我們以爲自己能夠掌控的空間；第三步，我們又開始害怕這些空間被奪走。所有的恐懼，包括對死亡的恐懼，都是這樣來的——都來自於我們不停地試圖保護那些被身體和心智覆蓋着的空間。

請理解這個基本真理：空間不可分割。當我們明白自己就是 *mahākāśa* 時，我們就會超越所有邊界。無論我們當下身處哪一種空間，每一個人都有達到更高空間的可能性。人本身只是一種潛能，而不是現實。他還沒有成爲他本應成爲的樣子。目前，我們還只是種子的形態，還沒有充分表達自己的潛能。我們還沒有長成樹。但這並不表示我們不能成長、成爲樹。當我們超越這些相對邊界時，我們就會通過體驗理解奎師那所說的話。

奎師那說，至高真理存在於一切生命體的內外，*bahir antaś ca bhūtānām*。由於它是精微的，它既動又不動，*acaraṁ caram eva ca*（13.16）。這就是 *mahākāśa* 的空間，包含了一切的空間。這個空間是

絕對的。一切都包含在這個空間中。當不存在“二”時，我們又如何比較？當只有“一”時，我們又怎麼能說某物是近還是遠？真理是絕對而唯一的。

avibhaktaṁ ca bhūteṣu vibhaktaṁ iva ca sthitam |
bhūta-bhartṛ ca taj jñeyaṁ grasiṣṇu prabhaviṣṇu ca || 13.17

儘管至高靈性看起來彷彿分成了宇宙與個體存在，它卻從未被分割，*avibhaktaṁ ca bhūteṣu*。它是生命產生、維繫與毀滅的基礎。當我們把水倒入不同形狀和大小的容器時，水便呈現出容器的形狀。如果仔細察看其中的內容，它們裝的都是同樣的水。同樣，這個世界有種種形態，動植物有如此衆多的物種，看起來彷彿千差萬別。可在它們的背後，都是同一種能量。在它們每一個之中流動的生命力 *prāṇa śakti* 都是相同的。

如果我們理解生命的這個簡單 *tattva*（原則），即我們來自同一個源頭，也迴歸它，我們就會意識到，自己與某種遠比個體自我更宏大的東西相連。

我是一切光明的源頭

宇宙意識以種種方式顯現，也負責毀滅。當同一股宇宙能量尚未顯化、尚未表達時，它以潛在的形式存在。經文中稱之爲神我，*puruṣa*。當這股能量在世界中顯現，呈現爲各種名稱、形式與形態時，它便表達爲原質，prakṛti。*Prakṛti* 是 *puruṣa* 的創造性表達。

使我們出生的生命力，也維繫着我們。我們體內發生的每一件小事，都是由把我們帶到這個世界的同一股智慧來完成的。同樣，當我們離開身體時，這同一股智慧也陪伴着我們。

海洋之水就是 *puruṣa*，而舞動嬉戲的浪花就是 *prakṛti*。水看起來彷佛分成了各種形狀和大小的波浪，實際上卻是同一片水。同樣，奎師那提醒阿周那，由於 *prakṛti* 的不同創造與表達，至高靈性看起來彷佛分成了 *puruṣa* 與 *prakṛti*。然而，祂超越這一切，不可分割地存在。在它們的核心，一切都是宇宙能量的創造。

奎師那說：“祂是至高真我，或者說見證意識，是所有發光體中一切光明的源頭。祂是知識，是知識的對象，也是知識的目標。祂安住於每一個人的心中。”

jyotiṣām api taj jyotis tamasaḥ param ucyate |
jñanaṁ jñeyaṁ jñana-gamyaṁ hṛdi sarvasya viṣṭhitam || 13.18

我們所理解的光源，有太陽、月亮、閃電、火，或者像電這樣的人工方式。這些都產生光，使生命成爲可能。周圍的物體因爲光能而變得可見。視覺背後的能量 *cakṣu* 能在周圍被照亮時感知那個物體。太陽的光能負責一切生命的誕生與成長。地球上的所有生命都依賴太陽而存活。

是什麼賦予這些光源運作的能量？是什麼在驅動它們？宇宙意識爲一切光源提供能量。奎師那稱這個真我爲“光明的源頭，*jyotiṣam api taj jyotis*”。太陽、月亮與閃電這些光源，都從那個自發光的真我獲得能量。這就是爲什麼真我常被形容爲“光輝燦爛”或“明亮”。

從更深層的意義上說，當真我被稱爲明亮時，並不是我們通常所理解的意思。真我是純粹的智慧，而這種知識驅散無知。覺悟上師清楚地看見一切，

如其所是地看見真理。你看，當你身處黑暗的房間時，你不知道房間裏有什麼。當燈亮起時，你就覺知到周圍的事物。

覺悟上師運用意識之燈，*如其所是*地看見真理，不帶任何過濾。藉助這盞燈，祂完整地體驗周圍的一切，與整體處於圓滿之中。這盞燈不同於其他任何燈；無論無知的層次有多深，它都能穿透。這就是爲什麼上師能看見周圍三百六十度的一切。祂不像我們那樣過濾所見。請明白，我們所做的過濾，正是我們的問題和不圓滿的原因。我們沒有*如其所是*地看見存在的一切，而是扭曲它們，以迎合那些由我們的根源思想模式衍生出來的不充分、有限的觀念。

小我就像黑暗，它本身沒有實在的存在。正如黑暗是光的缺失，小我是覺知的缺失。掙扎着消滅小我，就像掙扎着把黑暗推出房間。要驅除黑暗，你需要忘掉處理黑暗這回事，轉而把能量集中於光。

只要拿一盞小燈走進房間，黑暗就會自己消散！而這盞意識之燈，我們每個人本來就擁有，它就在我們內心。忘掉小我，專注於把這盞燈引入你的存在。當你的整個意識成爲一團火焰時，小我就再也不復存在。



理解能量

13.19 我已經簡要描述了活動之場、知識與所知之物。只有當我們能夠理解至高真我的真實本性，以及我們與之建立了虛假認同的物質世界時，我們才能超越這一切，達到至高真我本身。

13.20 原質（Prakṛti），即場及其屬性，以及神我（Puruṣa），即知者或至高意識，兩者都沒有起始。我們所見自然界的一切變化，都由場，也就是原質（prakṛti）產生。

13.21 在身體與感官的產生中，原質（prakṛti）被稱爲原因；在苦樂的體驗中，神我（puruṣa）被稱爲原因。

13.22 物質本性中的生命體遵循生活之道，享受自然的種種狀態。由於與物質本性相關聯，它在不同物種中遭遇善或惡。

13.23 然而，在這身體之中，存在着一種超然的能量。那神聖的、作爲主人或見證者、支持者、享受者和純粹見證意識而存在者，被稱爲至高真我（Paramātman）。

13.24 誰若理解了關於物質本性、生命體，以及自然諸形態之間的相互作用的這一哲學，無論他當下處在何種境況之中，都一定會獲得解脫，並且不再於此重新投生。

奎師那站在俱盧之野的戰場上的戰車中，向阿周那講述《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）。如果看得更深一些，這就是我們每個人的美妙寫照。奎師那代表真我、御者、場知者 *kṣetrajña*，即主持這一切的存在。如果御者不知道如何掌控，馬匹就會開始把戰車拉向不同方向。

這些馬象徵感官和心智，隨心所欲地把我們拉向不同地方，使我們無論做什麼都處於困惑之中。如果我們不准備控制這些馬，它們就會控制我們。這正是我們生活中發生的事。由於不懂得如何駕馭戰車，我們便順手把主導權交給了馬。

對場（*kṣetra*），即我們周圍物質事物的理解本身，就教會我們如何控制它們。一旦我們理解場（*kṣetra*），也就是身心，我們就意識到自己不是場（*kṣetra*）！如果我們是場（*kṣetra*），又怎麼能理解它？你看，我們能夠讀這本書，是因爲我們不是這本書。書與我們之間有分離。同樣，只有當我們理解場（*kṣetra*）時，纔會明白自己*不*是場（*kṣetra*）。這種“我們不是場（*kṣetra*）”的理解，會帶來“*我們*是場知者（*kṣetrajña*）”的理解。當我們意識到自己是場知者（*kṣetrajña*）時，我們就超越了場（*kṣetra*）。

那麼，我們該如何理解“場”（*kṣetra*）呢？對物質世界有真正的瞭解，是極其重要的。否則，我們就仍然活在無知中。而一旦處於無知之中，我們就會被感官和社會制約牽着走。

生活是一場夢

事實上，並不存在場（*kṣetra*）這樣的東西。它是心智的投射，就像一場夢。你看，我們上牀睡覺時，知道自己是某某人，是某某人的丈夫或妻子，在某某公司工作，等等。入睡時，我們清楚地知道自己的整個身份。我們知道，即使做夢，夢也不是真的。第二天醒來，我們仍會繼續辦公室的生活、與孩子相處的生活，等等。

可一旦我們真正進入夢境狀態，我們就開始把夢當成現實。我們越沉浸在夢裏，身份就越會完全變化，以適應夢中的角色。夢中發生的事，可能和我們現實中的行爲毫無關係，可我們卻會開始相信那一切。若夢裏有獅子攻擊我們，我們會真的恐懼，會真的緊張，甚至會出汗，好像那一切真發生在我們身上一樣。

同樣地，我們也把當下這種生活當成了真實的。如果我現在告訴你：你所過的生活，不過是你心智創造出來的東西——你會相信嗎？不會。因爲你已經如此沉浸在這個你認定爲真實的夢裏。

可是，請想一想：爲什麼當我們從夢中醒來時，會突然明白夢不是真的？因爲我們突然意識到了夢和我們之間的分離。意識到“那只是一場夢”，便讓我們回到現實。同樣地，一旦我們明白這個世界不過是心智的投射，明白這並不是我們真正的身份，我們也就開始迴歸現實。

例如，假設我們夢見自己在成千上萬的人面前領獎。心智的力量如此之大，它能創造出整個場景——禮堂的每一個細節、坐在那裏的每一個人、掌聲、演講內容，以及禮堂裏通常會有的一切。心智強大到不僅能賦予我們夢中的身份，還能賦予整個場景以生命。

這也正是心智在所謂“現實世界”中一直在做的事。唯一的區別是：我們很容易從夜間的夢中醒來，卻不知道如何從這個被我們稱爲現實的、更大的白日夢中醒來。只要我們仍把這個世界當成真實，就會受苦；而一旦意識到這個世界並不真實，我們就會與痛苦拉開距離。唯有體驗過真理的覺悟上

師，才能把我們喚醒，讓我們迴歸現實。出於慈悲，這些上師降臨地球，告訴我們：我們周圍所見的一切，其實都只是我們心智的投射。

理解場（*kṣetra*），也就是我們的心智創造的虛幻世界，對於幫助我們區分真實與不真實很重要。奎師那說，我們需要理解什麼是 *kṣetra*、什麼是 *kṣetrajña*，才能認識真理。在此之前，我們盲目地相信心智的投射、這場戲劇就是現實。我們創造了自己的戲劇，並在其中表演。漸漸地，我們忘了是自己創造了這場戲劇。我們忘了自己不是舞臺上扮演的角色。我們開始對其中的一切作出評判和反應。

如果一個孩子從出生開始，就不斷被提醒自己內在的神性，他長大後就會成爲 *jīvan mukta*，即仍在身體中卻已解脫的人。在吠陀傳統中，孩子們正是這樣被培養的。這就是爲什麼意識層次如此之高。

原質（*Prakṛti*），也就是我們所見的物質世界，是無始的。神我（*Puruṣa*），即至高意識，也是無始的。所有變化與轉變都由 *prakṛti* 產生。

我們所見的一切變化——季節的變化、時空的概念、我們的身體、心智，以及所有一切會變化的事物——其實都只是原質（*prakṛti*）的不同屬性。這就像海洋中波浪的起伏：這些屬性會起，也會落；它們起落的時間與空間，全都是相對的，持續多久也同樣是高度相對的，因爲這些純粹都是由我們的感官創造出來的概念。我們的感官感知到“時間在流動”，感知到時間相對於物質世界的運動，也感知到它與行星速度之間的關係。於是，我們基於感

官感知創造了“時間”這個概念，也基於相對現實創造了“空間”和“位置”的概念。

例如，如果我們與所愛的人坐在一起，無論過去了多久，我們都會覺得時間過得很快，根本不會意識到它已經流逝得如此之快。相反，如果我們和一個讓自己厭煩、困擾的人坐在一起，我們就會不停地看錶，彷彿時間完全沒有流逝。

只要我們的心智在動，時間就會在動。再往深處看，就會發現：心智不斷地在過去和未來之間來回移動。心智本身就是一個困境，它不停地回顧過去，又不停地規劃未來。我們總是被拉向過去或未來，而從不處於當下時刻。

而一旦我們真正進入當下時刻，我們就進入了永恆。而這種永恆，其實是過去、現在和未來的融合，在那裏，這三者並無區別。在這種狀態中，我們開始成爲一切與時空相關之事的見證者，成爲見證意識，成爲認知者，並以完全超然的姿態去見證“場”（*kṣetra*）。於是，我們會意識到：外在世界的一切，不過是一場戲劇、一場夢，而我們平時在生活中所做的一切，不過是在夢裏做家務。

我們所做的任何努力，都只是這場夢中的另一幕。要點是不被這場夢中的操持所糾纏，也不對它產生情感上的執着。要點是通過與我們的真我合一，享受並觀看這場夢。

對物質世界的知識是必要的，它幫助我們從夢中退後一步，認識到自己對場（*kṣetra*）有着不必要的執着和糾纏。場中的一切轉變都與時間和空

間有關，而時間和空間又與我們的心智有關。一切轉變都是原質（*prakṛti*），也就是場的遊戲。心智是 *prakṛti* 的一部分。

“自然是一切物質原因及其結果的源頭，而生命體則是 *sukha*（快樂）、*duḥkha*（痛苦）以及一切屬於這個世界的事物的源頭。”

奎師那通過這些話，把我們帶回自己的意識之中。這包含了祂在前面詩節中所說的要旨。祂明確指出，我們所見的一切都不是我們。

祂說：“超越，再超越，再超越，再超越。當你能夠看見身體時，就超越它。如果你能夠見證自己的思想，就更進一步超越。如果你能夠看見自己的心境，就更進一步超越。如果你能夠見證自己的情緒，就更進一步超越。你也不是那些。”

見證那正在見證的意識。當你觀察時，從思想中抽離，退後一步，放鬆並觀察。不要試圖創造、滋養或摧毀思想。那進行見證的終極意識，超越梵天（Brahma，創造者）、毗溼奴（Viṣṇu，維繫者）或希瓦（Śiva，更新者）。當我們學會歡迎思想，並允許它們圓滿時，它們只是來了又去。

這就像觀看天空中的雲。即使有一個念頭說你正在見證，也觀察那個念頭。觀察這個見證，直到那個念頭也消失。不斷超越，深入你的存在之中。超越那個“你正在見證”的念頭。請傾聽。只要你在心智中想着自己正在見

證，你就沒有在見證。當那個“你正在見證”的念頭存在時，你就沒有在見證。你此刻陷在“我正在見證”的念頭之中。放下它！

“你正在見證”這個最後的念頭，就像你與神之間、你與無念空間之間的一座橋。起初，當你嘗試見證自己的行爲與思想時，自然會想着自己正在觀察。就讓它存在。有這個念頭，總比有一百個不圓滿的念頭轟炸你的內在空間要好。但要超越。不要停在那裏。見證那個“你正在見證”的念頭。然後，那純淨、未受污染、未被觸碰的圓滿內在空間，就會在你內在發生。只有在未受污染、純淨的圓滿內在空間裏，神纔會顯現，神聖意識才會被感知。請明白，圓滿就是神。

見證是萬能鑰匙

在這裏，奎師那給了我們一種技巧。目前，我們就像十八 K 金，銅和金混在一起。當我們反覆把十八 K 金放進見證意識之火時，它最終會變成二十二 K 金。如果我們繼續把這金子放進火中，二十二 K 金就會變成純粹的二十四 K 金。同樣，如果我們把自己放進見證意識之火，就會在一定程度上得到淨化。如果我們不斷地、一再地把自己放進這見證意識之火，我們的內在空間最終就會變得完全純淨，如同二十四 K 金。

所有宗教與所有靈性的精髓，全部都包含在奎師那在此給出的這一節詩中。奎師那在這一章中給出了打開一切鎖的萬能鑰匙：

upadraṣṭānumantā ca bhartā bhoktā maheśvaraḥ |
paramātmeti cāpy ukto dehe ‘smin puruṣaḥ paraḥ || 13.23

見證身體與心智，見證你的存在。見證就是萬能鑰匙。

只要我們真正進入見證的方法，並哪怕只體驗幾分鐘見證的圓滿空間，我們就已經能夠有所體會。無論你聽過多少關於見證的解釋，無論你談過多少關於見證的分析，無論你如何研究“見證的藝術”，除非你親自體驗，否則這一切都沒有真正的用處。

你必須在自己身上檢驗它。你必須用自己的存在檢驗它。閱讀或傾聽不會使你轉化。閱讀或傾聽，就像讀了菜單卻不品嚐菜單上的食物便離開餐廳！如果你聽我說話而不加檢驗，就像不喫飯便離開餐廳。

所以，既然我們已經讀過菜單，現在就是品嚐菜餚的時候。

你的認知可以轉變，達成圓滿吧

奎師那在這裏又更進一步。一直以來，祂都在教我們如何淨化內在空間，如何認出內在的神聖意識。而現在，在最後一節經文裏，祂說：做到這一切的人，無論當前處在什麼生活位置上，都會獲得解脫（*sarvathā vartamāno ‘pi na sa bhūyo ‘bhijāyate*，13.24）。

每一個生命都正在朝向神聖移動，無論它自己有沒有意識到這一點。我們擁有這個身體，是爲了滿足某些慾望；如果我們真的投入精力去消解這些慾望，我們就沒有理由再爲了滿足它們而投生。可問題是，我們開始活成別人的人生，忘記自己原本是爲了實現自己的慾望而來到這裏，而不是爲了實現別人的慾望。正因爲如此，不圓滿就開始了。我們不斷借用別人的慾望，並把它們堆積在自己身上。

於是，在我們還來不及認出自己真實本性之前，就已經到了離開這副身體的時候。我們帶着整包未滿足的慾望，再次投生於另一個身體。宇宙一次又一次地試圖幫助我們把這些慾望消解掉，讓我們從中獲得解脫；但我們卻對內在與周圍發生的一切不懷有責任感，以此加以抗拒。

奎師那說，對場（*kṣetra*）或原質（*prakṛti*）的理解，會立刻使我們獲得解脫。只要我們還把自己認同成這副身體，我們就一定會陷入對感官享樂的追逐，也會不斷積累慾望。可一旦我們明白自己超越了身體與心智，我們就會突然意識到：原來在這場激烈競爭裏沒完沒了地奔波，是一件多麼愚蠢的事。

我們所有的問題，所有的不圓滿，都源於對自己真實本性的無知。一旦明白自己超越了那一切關於名聲、財富、權力的爭奪，我們就能從中被解放出來。認知的轉變會發生；它會把我們從物質事物的束縛中轉化出來、釋放出來。而這種認知上的轉變，可能發生在任何人身上、任何時候，你不必是在修行場所長大、一直聽聞神的名號的人。你可以在任何地方，做任何事。可一旦它發生，那就是意識層面的一次量子躍遷——不是一點點慢慢來的，而是自發性的覺悟。就像按下開關，整個房間瞬間亮了起來。

請明白：認知是可以改變的。首先，你需要擁有的，就是“認知可以改變”這一認識本身。當一個人意識到：自己其實超越了身體和心智的束縛，意識到自己的認知本身是可變的，那麼自發的覺悟就會發生。那些持續用身體和心智做圓滿，卻帶着“認知*不*可改變”這一根源模式的人，最終會在某個時刻突破，明白認知是可改變的，於是獲得覺悟——這就是所謂的覺悟過

程，即漸進式覺悟。而那些立刻明白認知是可改變並因此覺醒的人，則是自發覺悟者，他們經驗的是一種瞬間覺悟。

請傾聽。你一直相信，因爲你從出生起就在*看*，所以“看”就像眼睛一樣，是你的硬件。你不區分眼睛與看，不區分耳朵與聽，也不區分舌頭與嘗。你不區分場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajñya*），即觀察場（*kṣetra*）的那個存在。你以爲，既然如此，就只能如此。但這並不是真相。認知可以改變。認知可以轉變。帶着“認知可以轉變”的清晰，現在就作出決定，獲得解脫吧。只要明白我們的認知可以改變、可以轉變，明白我們超越物質追求，就足以使我們解脫。

我告訴你，只要帶着“認知可以改變”的清晰來認識你的不圓滿，場（*kṣetra*）的不圓滿就會失去對你的支配力。只要你覺得認知不可改變，不圓滿就會支配你。帶着對場知者（*kṣetrajña*）的這種理解，開始生活與思考。無論你目前處於什麼位置，你的思考本身就會是圓滿。這就是自發圓滿、瞬間圓滿的科學。

自發圓滿的方法

圓滿並不意味着盲目接受生活中、場（*kṣetra*）中發生的一切。它只意味着不抗拒生活在我們身上發生。我們所有不圓滿的根源，都是我們所抱持的一個觀念：生活不應該是這樣。

這也正是爲什麼我們一生都在問：“爲什麼、爲什麼、爲什麼？爲什麼生活這麼糟糕？爲什麼這件事偏偏發生在我身上？爲什麼壞事會發生在好人身上？”

所謂自發圓滿，也就是瞬間圓滿，說到底只意味着：放下那個在某個特定情境中製造你衝突感的錯誤認知。

這是完全可行的！下次，當你在生活中面對危機或衝突時，不要繼續問："爲什麼生活會這樣？"而是先作出決定："好，這就是生活，那麼現在我要怎麼辦？我是要接受它，然後繼續前進？還是要拒絕它，然後繼續前進？或者我想按照自己的意願去改變它？"

只要你是從這種認知出發作出決定，那對你來說就是正確的決定。當你從圓滿的狀態出發行動時，你就有能力處理發生在你內在和外在的任何衝突。



衆人殊途

13.25 有些人通過由禪定淨化的心智與智力，在內在心靈中覺知至高真我（Paramātman）；有些人通過形而上的知識［sāṅkhya yoga］，另一些人則通過不求行動果報的工作［karma yoga］。

13.26 有些人雖然不熟悉靈性知識，卻在從他人那裏聽說至尊者之後，開始崇拜祂。通過聽聞至高真我的過程，他們也超越生死之路。

13.27 婆羅多（Bhārata）啊，要知道，你所見的存在中的一切，無論是動的還是不動的，都只有通過場（kṣetra）與場知者（kṣetrajña）的結合，才得以產生。

在這一節詩中，奎師那爲真我實現之路提供了多種技巧。祂說，可以運用不同的方法或道路來實現我們的真我。

人們說：“有多少位上師，就有多少條道路。”實際上應該是：“有多少個弟子，就有多少條道路！”每個弟子都可以有自己的道路。這正是奎師那所說的。我們可以通過不同的道路達到終極意識。

奎師那說，通過禪定、瑜伽、知識、沉思，或者向神聖臣服，你可以獲得解脫。所有不同的方法都通向同一個目標。《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）的每一章都給出一種不同的真我實現技巧。

在我們的內在覺醒（Inner Awakening）禪定課程結束後，我會給那些提出請求的人靈性名字。我根據虔信者的能量來命名。這些名字取決於他

們如何與宇宙尼希亞南達（Cosmic *Nithyananda*）連接。如果我看到有些人在虔信這樣的情感層面運作，我就給出適合那種特定能量的名字。第二類是智力型的人。智力型的人在心智層面連接，他們對一切都需要邏輯解釋。第三類是在存在層面連接的人。

當我詢問他們的名字時，我其實是在冥想他們的能量，然後再給予他們一個靈性名字。這個靈性名字，是爲他們指出一條路徑，而每個人的路徑都不盡相同。名字的意義很重大，因爲它會不斷提醒你自己的修行之路。我們平常都會把自己和名字認同在一起，所以，當你自己說出這個名字，或別人以這個靈性名字來稱呼你時，它會像鈴聲一樣在你腦海裏響起，提醒你，指引你抵達目的地。

奎師那向阿周那講述這些道路。祂提供選擇：禪定、瑜伽、唱誦真言（*mantra*）、學習與獲取知識，以及向宇宙臣服。

遵循你自己的道路

“請聽，你必須知道哪條路適合你。”很多人甚至還不真正明白靈性道路是什麼，就已經匆忙踏了上去。你當然可以有一個起點，但你必須弄清楚自己是否走在正確的路上。不要只是因爲你認識的某個人在跟隨某個上師、或者正在走某一條路，你就盲目地跟着去走。

一個小故事：

在一個漆黑的夜晚，一個人發現自己的汽車前燈壞了。他決定跟着前面的車走。外面一片漆黑，他什麼也看不見。前面的車轉彎，他也跟着轉彎。藉着前車的燈光，他行駛得相當順利。

過了一會兒，前車的燈熄滅了，車突然停下。後面的司機撞上前車，並向前車司機大喊：“你爲什麼停車？”

前面的司機回答說：“我到家了。你還想讓我怎麼樣？”

請明白，如果你只是盲目地跟着某個人、某樣東西走，你永遠都無法真正抵達屬於自己的正確目的地。你必須知道自己的路。

認識真理的道路有很多條，但我們必須清楚自己該走的是哪一條。而這，也正是真正的覺悟上師能夠豐富你的地方：祂知道哪條路適合你，也會在你走偏的時候，及時把你帶回來。

在這一節詩中，奎師那給出了禪定、瑜伽、知識等不同技巧。很多人在做這些事。有些人問：“*斯瓦米吉*，我每天禪定二十一分鐘，卻仍然感覺不到什麼。這是爲什麼？”我問他們：“請以一致性與真實性告訴我，你禪定時是否全然投入、全然覺知？當你禪定時，你的心智與身體在一起，還是在想着辦公室？”自然，之後他們就不再說什麼了。

你看，所有技巧都必須從圓滿出發來實踐。禪定必須帶着覺知來進行。如果你帶着覺知與全然投入去做，你所做的一切都可以是禪定。

奎師那給出了一條達到終極意識的道路。在這一節詩中，奎師那談到*sāṅkhyena*，即通過知識或哲學討論。祂說，你可以運用知識達到目標。請明白，積累知識與哲學討論可以有兩種做法。許多人讀了很多書，這些人是智力型的人。他們收集知識，就像別人收集郵票或硬幣。但如果看得更深，這種知識只是他們小我的另一種表現。他們只是在炫耀，並沒有真正爲自己消化那些知識。如果我們討論只是爲了炫耀自己的知識與小我，就沒有真正運用那些知識。

所以，在這節經文的結尾，奎師那又給出了一種極妙的方法。祂給出了終極的方法：臣服。祂說：“*把你行動的結果託付給我。*”這也是《薄伽梵歌》裏祂一再談到的最有效的方法。

只要把你行動的成果託付給祂，也就是託付給宇宙意識。大多數時候，我們總覺得自己要爲行動的結果負責；而問題和緊張，也正是從這裏開始的。只要你把一切都託付給奎師那的宇宙能量，一旦你真的這樣做了，就會感到解脫、感到自由。這是通向真理最容易的道路。

請傾聽。一個人不需要任何靈性知識，就能開始走上某一條道路。沒有先決條件。即使這個人對靈性完全陌生，他也可以遵循一條靈性道路。只需要發生認知的轉變。

許多覺悟上師之前並沒有任何靈性知識，只是意識到自己的認知可以改變。讓我向你講述一位覺悟上師，大聖哲瓦爾米基（Maharṣi Vālmikī），祂創作了偉大的史詩《羅摩衍那》（Rāmāyaṇa）。

在覺悟之前，他是一個攔路搶劫的強盜。每當有富人穿過那片叢林，他就會跳出來搶劫。

有一天，聖人那羅陀（Nārada）正經過那片叢林。那羅陀以對毗溼奴（Viṣṇu）的虔信而聞名於宇宙。那羅陀所有的，只是一件小型絃樂器，他一邊彈奏，一邊不斷唱頌毗溼奴。

瓦爾米基看見他時，攔住他說：“把你所有的東西都給我，否則我就殺了你！”

那羅陀對他說：“我身上除了這件小樂器和神的名號之外，什麼也沒有，所以也沒什麼可以給你的。”

瓦爾米基以爲那羅陀是在虛張聲勢，於是追問：“你怎麼可能什麼都沒有？”

那羅陀便微笑着問他：“你搶來這些東西，究竟是爲了什麼？”瓦爾米基回答說：“都是爲了我的家人，爲了我的孩子、妻子和父母。”

那羅陀接着問：“你做這一切都是爲了孩子、妻子和父母。你真的覺得，他們會永遠與你同在嗎？”

瓦爾米基回答說：“當然會。他們會一直與我在一起。我替他們帶來財富，帶來食物，他們當然會一直陪着我。”

那羅陀繼續問：“你確定他們真的會一直支持你嗎？”

瓦爾米基生氣了，回答說：“你難道還不明白嗎？我當然確定他們會一直支持我。”

其實，那羅陀只是在通過對話，一點點引導瓦爾米基從不同的認知角度來看待自己的人生。最後，那羅陀問他：“好吧，你這麼相信家人會一直支持你、陪着你。可等你死的時候，他們還會在嗎？如果你要求他們陪你一起死，他們會答應嗎？”

瓦爾米基非常自信地回答：“我確定，只要我提出要求，至少會有一個人願意陪我去死。我搶劫別人，就是爲了養活他們；他們之所以能活下去，是因爲我給他們帶來了這些財富。我確定，只要我開口，他們會陪我一起死。”

那羅陀便說：“那好，如果你真覺得他們會這樣做，就去問問他們，然後回來找我。如果他們之中有任何一個人同意，你回來就可以殺了我。我哪兒也不去，我就在這裏等你。”

於是，瓦爾米基答應了，回到家中。他先問妻子願不願意陪自己一起死，妻子回答說：“親愛的，我的確是你的另一半；但要我陪你一起死，這對我並不公平。你的死亡，終究是你自己的事情。”

瓦爾米基非常震驚。可他仍然覺得，孩子們一定會陪着他，因爲孩子們是那麼愛他。可孩子們卻回答說：“父親，我們還年輕，這個世界都還沒見過。你已經經歷了那麼多，可我們還沒有。我們怎麼能陪你一起死呢？”

瓦爾米基徹底沮喪了。妻子和孩子都說，等到他死的時候，他們不會陪着他。於是，他又想到：父母總該願意陪他吧，畢竟是他們照顧他、把他養大。於是他去問父母。可父母卻說：“我們爲什麼要陪你一起死？我們現在還正和孫子孫女一起享受生活呢。”

這一切讓他大受震動。他回到那羅陀那裏，把發生的一切都告訴了那羅陀。那羅陀聽完之後對他說：“唯一會永遠陪着你的，只有神。”

這句話改變了瓦爾米基的一生。他意識到自己所做的一切毫無意義。他坐在森林中，禪定得如此深入、如此長久，以至於他身上形成了一座蟻丘。他的名字 *Vālmikī* 就是這樣得來的，意爲“生於蟻丘”。當他從禪定中出來時，他已經覺悟了！

瓦爾米基起初對靈性一無所知，他只是一個強盜而已。可就是那羅陀的一句話，改變了一切。從那以後，他開始真正地向內反觀，並最終獲得了覺悟。

請傾聽！一個人有靈性知識，並不意味着他真的是一個尋求者。事實上，他們所擁有的只是智力上的知識，而非靈性知識。他們說話時，並不從體驗出發。這就是覺悟上師與普通人的區別。當覺悟上師談論靈性時，祂從自己對真理的體驗出發。當普通人說話時，是他的小我在說話。

這正是奎師那所要告訴我們的：踏上修行之路，並不需要先擁有多少靈性知識。哪怕只是有人向你提及這條路，而你真的開始走上去，那就已經足夠了。但要記得，你必須清楚自己正在做什麼，不要盲目地跟隨。在前面那節經文裏，我們已經談過這一點：我們應當知道，自己的修行之路究竟是什麼，僅此而已。

你所見的一切，都是物質與能量的結合。整個宇宙，可以被看作是“場”（*kṣetra*）與“場知者”（*kṣetrajña*）、幻相（*māyā*）與真我（*ātman*）、原質（*prakṛti*）與神我（*puruṣa*）、物質與能量、身心與意識的結合。我們所見的存在，不可能僅僅由其中之一構成。如果我們以爲所見的一切都只是物質，那我們就仍然活在幻相（*māyā*）之中。

場（*Kṣetra*）是我們所認同的身體，而場知者（*kṣetrajña*）是意識。我們所稱爲人體的東西，是這兩者的結合。如果沒有意識，身體便毫無用處。我們所稱作身體的物質，因爲意識而有了生命。二者都必須存在。

原質（*Prakṛti*）是顯化的，神我（*puruṣa*）是未顯化的。場（*Kṣetra*）就像 *prakṛti*，是顯化出來、我們能夠看見的部分。在你所見之物的存在背後，還有某種東西。那就是 *puruṣa*，即未顯化者，是物質背後的能量，通常我們看不見它。

前面的經文已經告訴我們：數以百萬計的恆星、行星和各種天體，以一種令人驚歎的方式和諧運行着。可它們爲什麼能如此有序地運轉？看看我們的太陽系：所有行星都沿着穩定的軌道運行。如果我們只把它們當成石頭、塵埃或冰，如果我們相信它們只是物質，那麼宇宙中的這種秩序又是如何被維持的呢？顯然，它們不只是物質。在物質的存在背後，還有別的東西。宇宙中當然有巨大的混亂；可在混亂中又存在着一種驚人的秩序。而這種秩序之所以存在，正是因爲場知者（*kṣetrajña*）。如果只有物質，只有場（*kṣetra*），根本就不會有智慧。正是因爲物質中有智慧存在，這種智慧，也就是意識，才創造出了這樣的存在。所以，場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajña*）的結合，纔是必要的。

現代科學已經證明，物質與能量本來就是同一種東西，它們是可以相互轉化的。這一點，外在世界的科學家如今已經證實了。可事實上，內在世界的科學家們，幾千年前就已經證明了這一點：物質與能量共存，於是才創造出了存在。

當我們在更深層次分析時，應當明白，場（*kṣetra*）與場知者（*kṣetrajña*）並不是彼此分離的實體。*Kṣetra* 與 *kṣetrajña* 由同一種東

西構成。*Kṣetra* 是能量的粗顯形式，而同樣的能量也構成 *kṣetrajña* 的精微形式。要讓存在發生，精微與粗顯這兩種形式都必須存在。

我們如何看待周圍的一切，會直接決定我們如何生活。我們之所以活成現在這個樣子，正是因爲我們總是隻把事物看成物質。只要我們只看見這個粗顯層面，恐懼與貪婪就會悄悄生長起來；隨後，我們便開始想要得到越來越多的物質。當我們把所見的一切都認成“只是物質”時，我們就過着一種物質主義的生活。當我們停留在場（*kṣetra*）層面時，我們其實就是活在幻相（*māyā*）之中，並不斷想要佔有物質。

可一旦我們意識到它也是能量，我們就會問：“我怎麼能夠佔有能量？佔有它可能嗎？”不可能。我們無法把能量裝進袋子裏。當這種認識發生時，我們就會認識到，追逐那些自己以爲只是物質的各種東西，是多麼徒勞。



我們是梵

13.28 若有人看見至高靈性陪伴着所有身體中的個體靈魂，明白個體靈魂和至高靈性皆永恆不滅，那他纔是真正有見地之人。

13.29 若有人不被心智拉低、不被它左右，而能在一切有生命與無生命的事物中都看見至高靈性，那他便達到了超然的歸宿。

13.30 若有人真正明白：一切活動都是由物質本性所造的身體在運作，而真我本身實則無所作爲，那他纔是真正有見地之人。

13.31 若有人能夠在一切有情衆生中看見至高真我，他就不再把衆生看作彼此分離的個體，而會明白：整個宇宙（梵，Brahman）都是同一真理的擴展與表達。

奎師那說：“任何達到真我實現或終極意識的人，都會看見至高真我存在於一切有生命與無生命的實體之中。他將至高真我認知爲不可毀滅、沒有起始的見證意識。”

我們所看到的存在，並不是由彼此獨立的個體組成的。我們總以爲自己和周圍的人是分離的，可事實上，我們本來就是一體。奎師那所說的同一至高真我（*Parameśvara*），就在我們每一個人之中，也在我們所見的一切之中。

這就是爲什麼我總對人們說：“我來這裏，不是爲了證明我是神，而是爲了證明你是神。”

這就是真理。可當我這樣說時，人們往往會立刻回應：“不不，*斯瓦米吉*，我們怎麼可能是神呢？我們造下了那麼多罪。我們承認你是神，因爲你有療愈的力量；可我們又怎麼可能是神呢？”

請明白一點：你並不是因爲造了罪，就不再是神。事實上，即使造了罪，也不會讓你變成惡魔；你依舊是神。罪，並不會賦予或剝奪你成爲神的資格，你的本質本來就是神性。所謂“罪”，只是社會爲了約束人類而創造出來的概念。強盜的靈魂，與寺廟裏祭司的靈魂，在追求真理的資格上並沒有任何本質差別。

我們在自己與神之間設置了重重障礙，以至於不願相信：我們所謂的神，竟然也同樣存在於我們自己之中。我們很輕松地承認站在我們面前的某個人是神，卻無法接受：同樣的神也就在我們的內心。

如果我們自稱爲神，社會就會發現很難控制我們！

讓我給你們講一段我自己生活中的小事。

我十七歲時離開家，一無所有，什麼都沒有，向印度北方旅行。由於我發誓不帶錢，我坐火車時沒有買票。在印度北方，我的橘色僧袍就是免費旅行的通行證。沒有人來打擾我。

可有一次，當我去加爾各答時，檢票員過來查票。我便用夾雜着當地孟加拉語的蹩腳印地語對他說：“什麼票？我是梵（Brahman，宇宙能量），這火車也是 Brahman，你也是 Brahman，還需要什麼票？”

他是個好人，不但讓我無票坐了火車，最後還替我買了食物！

沒錯，我們都是梵（Brahman），神無處不在，神聖的能量充滿並流溢於一切地方。唯一的問題是：我們看不見這一點。我們一次只能看到一件事。於是，我們把神看成一個與自己分離、而且極其強大的存在，在我們與神之間製造出了一道巨大的距離。

西方人把印度教徒稱爲“偶像崇拜者”，並嘲笑他們。實際上，印度也有人嘲笑偶像崇拜。所有所謂的知識分子和科學派人士，都看不起崇拜偶像的人。一些所謂的新吠檀多派（neo-vedantis）宣揚吠檀多（*Vedānta*），卻認爲偶像崇拜不科學。對於舉行火祭（*homa*，火的儀式）或 *abhiṣekha*（水的儀式）這樣的儀式，也同樣如此。

可我們必須明白：當我們崇拜時，擺在面前的偶像並不只是一個偶像。我們是***透過***偶像而崇拜，而不是在崇拜偶像本身。當我們透過偶像看見背後的能量，並向那股能量頂禮時，這種崇拜就有價值——而且，這裏面其實也同樣有其科學性。

我來問你：爲什麼當我們真誠地向神祈禱之後，會感到一種如釋重負？爲什麼從寺廟走出來時，會感到滿足，感到輕鬆？當我們能夠看見偶像背後

的能量，並向它禮拜時，我們便與那股能量相連。所謂“相連”，是指我們爲自己內在的靈魂，打開了一條通往至高真我的通道。正是這短短的一次連接，讓我們從職責的重負之中解脫了出來。我們在偶像中看見至高靈性，也以祈禱的形式把自己的問題傾訴給祂。

我們之所以感到解脫，是因爲我們對至高靈性（*Param Īśvara*）有充分的信心。我們完全相信至高靈性會照顧我們。我們相信至高靈性，卻不相信我們在自己內在看見的靈魂也是至高靈性！我們無法內化這個真理。

一切都是至高靈性，Parameśvara

奎師那說，在我們之內的靈魂 *ātma*，以及在他人之內的靈魂 *ātma*，就是至高靈性與至高靈魂。可是我們做了什麼？我們孤立自己的靈魂，爲它劃出界線，將它與至高靈性 *Parameśvara* 分開。就像這樣：有十個裝水的罐子，太陽的倒影映在所有十個罐子裏。每個罐子都以爲自己裝着太陽。十個罐子都以爲自己各自裝着不同的太陽。

同樣，我們以爲自己內在的靈魂與外在的靈魂不同。當我們在處處、在一切之中看見同樣的靈魂，打破這些罐子時，我們就看見了至高真我是什麼。

奎師那說：“當我們看見那安住於我們之內及周圍一切之中的至高靈魂，*samaṁ sarveśu bhūteṣu tiṣṭhaṁ parameśvara*，是不可毀滅的，*avinaśyantam*，我們就看見了真理。”

唯一會永恆存在的，就是靈魂；這一點我們必須明白。其他一切，終究都會消逝。一旦領悟到這個真理，領悟到唯有靈魂能夠永存，我們就會意識

到：如此拼命地去追逐物質，還有什麼意義呢？我們會忽然明白：“去追逐那些明知道不會永遠陪着我們的東西，有什麼用呢？”

當我們領悟到這一點時，我們就真正開始看見真理。

心智，是抵達終極目標道路上唯一真正的障礙。在前一節經文裏，奎師那已經告訴了我們如何才能看見真理；而在這裏，祂進一步指出了我們必須跨過去的障礙。祂說：當一個人不再被心智拉低、也不再受心智左右時，他就會在萬物之中看見至高靈性。唯有如此，他才能到達最終的目的地。

我們常把心智當作與自己分離的東西，會說“它一直在想東想西”。可事實上，我們甚至並不明白心智究竟是什麼，卻又已經開始談論它。心智到底是什麼？它只是神賦予我們的一種有組織的結構，一種工具。心智原本是人類的僕人，幫助人類滿足各種需求，好讓生活得以快樂展開。

不圓滿的原因，是本應受人控制的心智，變成了控制人的結構。如果僕人像主人那樣行事，會發生什麼？一個不成熟的僕人成爲主人，就像抓住一隻猴子，把它放在王座上。如果我們暫時把心智放到一邊，就會如其所是地看見真理。我們的心智無法接受至高靈魂存在於周圍的一切之中。我們內在的靈魂知道，至高靈魂無處不在。但心智在它周圍製造了一個堅固的外殼。我們的心智取得了對我們的控制。它藏着過去的記憶（*saṁskāras*，業力印記），並製造出導致錯誤認知的幻相。

我們還是孩子時，心智沒有多大力量。小時候，我們沒有建立新的根源思想模式，即業力印記（*saṁskāras*）。社會的制約一層一層地建立這些

業力印記（*saṁskāras*），賦予心智力量。實際上，當人們說一個孩子正在成長時，只意味着孩子正在變得越來越小，只有心智在成長。靈魂被推到角落裏，而帶着根源思想模式的心智得到越來越多的力量。這個心智阻止我們在周圍的一切之中看見至高靈魂。請非常清楚，如果我們擺脱心智的掌控，就會看見實相。

只要我們能夠把真我與身體分開，觀察身體對物質事物作出反應，我們就是安全的。只要我們知道靈魂是至高的，而身體是滿足世俗慾望的工具，我們就是安全的。我們走在圓滿的正確道路上。然而，當我們把身體置於靈魂之上時，不圓滿就開始了。

我們如此重視這個身體，卻不真正尊重它，而是利用它。我們濫用身體。我們認爲身體是體驗外部世界感官快樂的工具。這就是我們照顧身體的原因。我們希望身體安全，這樣我們就能享受。我們希望身體一直看起來好看。

我們必須明白，自己爲什麼會以人類身體的形式來到這顆地球。此生之所以誕生，原本就是爲了滿足前世所遺留下來的慾望，這些慾望被稱爲宿業（*prārabdha karma*）。靈魂選擇了這副身體，就是爲了履行我們的宿業（*prārabdha karma*）。而當我們死去時，最後一念又會決定我們的下一世。靈魂會去選擇一具能夠滿足前世慾望的身體，這就是事情的真相。

所以，請明白，我們擁有身體，是爲了滿足前世留下的慾望。可是，我們在這一生裏又繼續製造出新的慾望。我們借身體去體驗感官快樂，於是慾望越來越多。也正因如此，我們才一直陷在生死輪迴裏。可一旦意識到：靈

魂之所以選擇這副身體，只是爲了完成前世未竟的任務，我們看待整副身體的態度就會開始改變。

人們常問我：“*斯瓦米吉*，爲什麼覺悟上師還會投生成人？如果已經覺悟，已經滿足了所有慾望，爲什麼還需要身體？”

覺悟上師、轉世化身羅摩奎師那·帕拉瑪罕薩（Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）的生命中，有過一段美妙的經歷。祂告訴弟子們：

“有一次我坐着牛車從村子裏回來，一羣強盜攔住了我們。我開始一遍又一遍唸誦所有神的名字，希望至少有一個會起作用。”

然後祂解釋了，爲什麼即使是覺悟上師也還會保有身體。祂說得極其優美：“我的心智有一小部分仍與身體相連，這樣它就能夠享受神的愛，也能享受奉獻者的陪伴。”

看看祂說得多麼美妙。請傾聽。覺悟上師保有身體，是出於對他人的純粹慈悲。覺悟上師想看見他人的轉變，而當祂在身體之中時，能夠更有效地做到這一點。祂沒有任何其他慾望。祂隨時都可以離開身體。祂通過一條纖細的小我之線保有身體，爲了豐富他人。

我們總想從身體得到越來越多。我們希望眼睛看更多電視，希望胃裝更多食物，希望耳朵聽更響亮的音樂。我們做這一切都出於貪婪，想體驗越來越多的感官快樂。相反，如果我們帶着感恩看待身體，每一刻都感謝身體所給予的支持，我們就會在更深的層面與身體連接。

真我無所作爲

我們的身體，是靈魂的殿堂，所以我們應當以感恩，而不是以貪婪的心，來尊重並對待身體。我們應當感謝身體，即原質（*prakṛti*）承載着我們的精神、我們的靈魂（*ātma*）。只要這樣，我們就會開始看見身體的不同維度。

在這裏，奎師那說，無論我們以爲自己在享受什麼，實際上都是身體在享受，*prakṛtaiva ca karmāṇi kriyamāṇāni sarvaśaḥ*（13.30）。我們的身體享受所有物質上的舒適，靈魂沒有它們也能存在。靈魂是純粹意識，不需要任何外在之物來保持快樂。

實際上，我們的靈魂始終處於極樂之中，始終狂喜。我們的身體是極樂的體現。無論我們以爲自己需要什麼物質事物，以爲自己享受什麼物質舒適，需要和享受它們的都只是身體。我們的靈魂不需要其中任何一樣。

當我們以爲靈魂需要這些物質事物時，問題就開始了。我們把外在物質帶來的快樂與靈魂聯繫起來。問題就從這裏開始。我們以爲，從物質舒適獲得快樂，是因爲靈魂擁有它們而感到快樂。於是，我們積累越來越多這些物質舒適，追逐它們。

奎師那在這裏給了我們一個技巧。祂說，當我們觀察身體享受感官快樂，當我們觀察到只有身體、而非靈魂與外在物質舒適相關聯時，我們就看見真理。只要見證身體。覺知你的身體。觀察身體對外在事物作出反應。你會注

意到一種與身體分離的感覺，會看見身體是什麼，會看見靈魂與你正在享受的快樂毫無關係。

當你這樣做時，你就會像一個旁觀者一樣去見證自己的身體與心智，就像看電影一樣。看電影時，你只是看着銀幕上發生的事。同樣地，當你開始觀察自己的身體和心智時，你就會明白奎師那所說的話。只有當你真正看見：是身體在體驗物質的愉悅，是身體在做這一切，而靈魂本身並不需要這些，你纔算看見了真相。

在這一節經文裏，奎師那其實是在揭示不二（*advaita*）的偉大真理，也就是集體意識的真理。祂說：當我們在一切生物中看見至高靈魂時，我們便不再看見分離。我們開始把一切看成一個整體，把整個宇宙看成一個身體，看成一個正在表達同一真理——也就是一體性——的整體存在。

請清楚：我們彼此之間原本就是相連的，每一個生命體都與其他生命體相連。你的想法會影響坐在你旁邊那個人的想法；無論你是否願意相信，這都是真相。

可我們卻總把自己認作“個體意識”，認作孤立的島嶼，以爲自己的思想只存在於自己身上，沒有人能洞察自己的念頭。請傾聽。整個宇宙都會不斷地對你的念頭作出回應，因爲整個宇宙本就是由同一宇宙意識構成的。

事實上，除了宇宙意識之外，再沒有別的東西。所謂個體意識，不過是宇宙集體意識這個全息圖中的一個碎片。當你把一個全息圖切成五塊時，會發生什麼？每一塊本身仍然是一個全息圖，每一塊都保留着整個圖像的信息。

同樣，我們每一個人的個體意識，都像是那巨大全息圖中被分化出來的一部分——宇宙意識被分成了無數小小的全息圖，也就是無數個體生命；可我們每個人裏面，仍然攜帶着與宇宙意識同樣的意識。

請看：你的個體意識就像一個洋蔥。你在洋蔥裏看見什麼？是一層一層包裹起來的皮。當你一層一層剝開洋蔥，裏面有什麼？到最後，什麼也沒有。你就像那個洋蔥。你以爲洋蔥是實心的，只有剝開後，纔會發現裏面什麼也沒有。同樣地，一旦你把個體身心層面的所有外殼都剝開，你就會體驗到：你本來就是集體意識。而一旦你把這些層全部去掉，就會發現周圍每一個存在都攜帶着同樣的意識，一切都是同一的。

從你出生開始，社會就在你身上一層一層地加東西。在這個過程中，我們原本那種孩童般的、能在萬物中看見真我的純真，慢慢被奪走了。小時候，你會自然地去做很多事，通過這些事與真我連接。你並不知道自己和泥土有什麼不同，所以你會玩泥巴。可父母會怎麼做？他們會責罵你：“不要這樣做，不要那樣做。你會弄髒自己，你的衣服會弄髒。”

我們不斷把社會的制約強加給孩子。孩子不知道什麼是髒、什麼是乾淨。他看泥土與地板是一樣的，看不見任何區別。無論在滿是塵土的路上玩，還是在乾淨的屋子裏玩，他都與同一種能量連接。成年人制約孩子，讓他們看見區別、看見二元性。

當我們去除這些由身心關聯造成的制約時，就會看見一切都是純粹意識。只有那時，我們纔看見我們全都相同，才體驗到非二元、不二（*Advaita*）的空間。這就是奎師那在這裏所說的。當我們看見至高靈魂安住於我們每個

人之中，就看見我們彼此相連。當我們看見這一點時，就看見了活出不二（*Advaita*）的真理。我們看見，整個宇宙都是同一意識的擴展，*tata eva ca vistāraṁ brahma sampadyate tadā*（13.31）。整個宇宙都是同一真理的表達。



居於身體中的靈魂無所作爲

13.32 具有永恆之見的人，能夠看見靈魂是超然的、永恆的，超越自然的種種屬性。阿周那啊，儘管靈魂與物質身體有所接觸，它既無所作爲，也不執着。

13.33 天空因其精微的本性，雖遍在，卻不與任何事物混雜。同樣，安住於梵（Brahman）中的靈魂，雖處於身體之中，也不與身體混雜。

13.34 婆羅多（Bhārata）之子啊，正如太陽獨力照亮整個宇宙，居於身體中的生命體，也照亮整個意識。

13.35 那些以知識之眼，看見身心之場（kṣetra）與身心之知者（kṣetrajña）之間區別的人，能夠理解從物質本性的束縛中解脫的過程，並達到至高真我（Paramātman）。

奎師那在這裏不斷強調的是真我的真實本性。祂告訴阿周那：靈魂超脫於一切糾葛，它是永恆的，也超越世俗。儘管靈魂與物質身體有所接觸，它卻始終自由。

在前面的詩節中，我們談過身體如何成爲靈魂的殿堂，也看到靈魂如何取得這副身體，以滿足前世的慾望。靈魂實際上無所作爲，並不使自己糾纏於貪婪與恐懼之網。是心智不斷往清單中添加新的慾望，讓身體不停地追逐。內在的靈魂始終自由，沒有束縛。

這就像湖中的蓮花。落在蓮葉上的水滴不會附着在葉子上，只會滾落，再次融入水中。

同樣，安住於這副身體內的靈魂，完全不受世俗喜樂與哀愁的束縛。它就像那些水滴。靈魂 *Ātma* 可以直接融入至高靈魂 *Paramātma*。只有身體與世俗的事態相關，靈魂完全不參與其中。

奎師那使用 *nirguṇa* 這個詞，意思是超越三種屬性，*nirguṇatvāt*。平靜（*satva*）、激情（*rajas*）與惰性（*tamas*）這三種屬性，與心智和身體相關。靈魂不受這些屬性的束縛。它既不躁動，也不懶惰。它是純淨的。實際上，它超越純淨。當我們使用“純淨”這個詞時，就意味着靈魂可以與平靜這種屬性相聯繫。但靈魂甚至超越平靜。這就是爲什麼我說它超越純淨。沒有任何東西能限定它。

我們應該知道一件重要的事。只有當某種東西被心智看見時，言語纔會出現。言語是心智中喋喋不休的表達。沒有心智時，就沒有言語。當你來到喜馬拉雅（Himālayas），被羣山環繞時，首先發生的就是敬畏。沒有言語出現。我們是靜默的。我們的存在享受那份美，並不試圖把它與任何東西聯繫起來。我們的心智還沒有將任何詞語與它關聯。幾秒鐘後，我們體驗到那種“哇”的感覺，它無法被表達。

同樣，覺悟無法用言語表達。沒有任何一位覺悟上師能夠用言語充分解釋覺悟是什麼。

甚至，把靈魂和“平靜”這個詞聯繫起來，也仍然需要心智參與。可靈魂超越一切概念，沒有任何詞語能夠真正描述它。它就是如此，僅此而已。所有覺悟上師都安住在“超越三德”（*triguṇa rahita*）的狀態裏，知道

靈魂超脫於一切，知道身體只是靈魂的殿堂，也知道身體根本無法真正影響靈魂。

奎師那舉了一個例子來說明這一點。祂說，無處不在的空間，並不會受其中任何事物影響。精微能量、空間、以太無處不在，每一個分子、每一個原子中都蘊含着這種精微能量。儘管它存在於我們所見的一切之中，可它並不具備它所駐留之物的屬性。即便它存在於花朵裏，也不會因此染上花朵的香氣。

同樣地，靈魂也不會因爲自己所在之處而受到污染。人們常常以爲：若造了罪，靈魂就會下地獄；若一生都很虔信，靈魂就會上天堂。他們覺得靈魂會受到身體行爲的影響。可事實上，我們的罪根本不會碰觸靈魂的本質。請明白，一旦我們把覺知帶進自己的行爲中，就會看見：真正“在做”的只是身體，而靈魂始終與這一切無涉，不會被其污染。

奎師那說，正如太陽照亮我們的整個世界，一個至高真我，*Paramātma*，也就是一個場知者 *kṣetrajña*，照亮宇宙中的一切存在，無論它們是有生命的還是無生命的。祂說，一切都具有同一意識。

奎師那不斷給出例子。太陽照亮周圍的一切行星，它的光輝驅散行星上的黑暗。同樣，至高真我，*kṣetrajña*，照亮宇宙中的一切存在；終極意識照亮整個宇宙，而宇宙中的一切存在都含有這同一意識。

你也許會疑惑：爲什麼奎師那一再重複同一件事？因爲祂希望阿周那徹底弄清場（*kṣetra*）和場知者（*kṣetrajñya*）的概念。祂知道這一點極其重要，所以想讓阿周那完整地理解。也正因此，祂在這裏說了些新的東西：正如太陽照亮整個宇宙，居於這副身體中的靈魂，不僅照亮這副身體，也照亮周圍的一切，甚至照亮整個宇宙。祂說：

yathā prakāśayaty ekaḥ kṛtsnaṁ lokaṁ imaṁ raviḥ |
kṣetraṁ kṣetrī tathā kṛtsnaṁ prakāśayati bhārata || 13.34

Kṣetri 就是真我。這個真我照亮一切場（*kṣetra*），一切身體。不僅我們的身體或 *kṣetra* 被照亮，所有 *kṣetra* 都被照亮。存在於我們每個人之中的意識，是至高真我的全息圖。因此，存在於我們身體中的意識，與存在於植物或岩石中的意識，並沒有分離。一切都是同一種能量。

太陽照亮周圍的一切，沒有偏袒，不作區分。凡是來到它面前的，它都驅散其中的黑暗。同樣，存在於我們內在的至高真我，照亮宇宙中的一切。我們的無知將靈魂與至高靈魂分開。

實際上，即使用靈魂與至高靈魂、*ātma 與 parmātma* 這兩個不同的詞，也是不正確的。並不存在兩個分別叫作靈魂與至高靈魂的獨立實體。只有靈魂，只有一個。宇宙中的一切都具有至高靈魂。我們的心智劃出邊界，就像在兩個國家之間劃出國界。如此多的國家爲邊界而爭鬥，一個國家與另一個國家爭鬥，以獲取更多土地。它們一直在劃出和抹去邊界。

我們總以爲，自己可以在存在於我們內在的真我與至高真我之間劃出邊界，試圖把靈魂關進一個由貪婪與恐懼構成的小小容器，再蓋上蓋子，甚至還害怕打開它。實際上，我們害怕失去自己的身份認同。我們把自己認同爲個體小我。我們想向別人展示自己有多麼與衆不同。

我們的心智很清楚：只要一打開這個蓋子，個體靈魂與至高靈魂就會立刻融爲一體。心智知道，這具身體中的靈魂與至高靈魂本來就沒有差別。正因爲如此，心智才如此害怕——一旦蓋子被打開，我們整套“我是誰”的身份感似乎就會消失，好像我們會和別人沒有什麼不同。而這，正是心智最不願面對的。

於是，我們不斷緊抓我們的個體小我不放。只有當我們真正意識到：彼此原本相連，宇宙中的一切原本就是同一種宇宙意識時，我們纔會打破這個容器，與至高靈魂重新融合。

在這裏，奎師那最後說：“如果我們能夠作爲純粹意識來見證，就會從身心的束縛中解脫，達到永恆意識。”奎師那給出了實現永恆意識的技巧。

通過見證而解脫

請知道，成爲場（*kṣetra*）的見證者，是讓我們遠離身心束縛的唯一道路。我們必須作爲場知者（*kṣetrajña*）、意識來見證。當我們這樣做時，就會看見真我與身體和心智的分離。

請明白，我們所有的行動、反應與情緒，都屬於身心繫統。身體如何移動，是身心繫統的一種反應；憤怒、歡笑、悲傷和喜悅，這些情緒也都是心智的反應。所有這一切，都是身心繫統所產生的活動。

只要我們開始見證這些在自身系統中發生的活動，我們就已經開始把自己與身心繫統拉開距離。只要我們像看天空中的雲、像看屏幕上的電影一樣去看待它們，而不對它們生出執著，我們就開始看見真相。

甚至那個“我正在見證我的思想和情緒”的念頭，本身也還是一個由心智控制的念頭。只要它還是念頭，就說明心智仍然在運作。唯有連這個念頭也被超越時，我們才真正開始體驗永恆意識。

讓我解釋這個技巧。這個技巧可能至少需要十分鐘。

*你將見證身體的運動、呼吸的運動和心智的運動：*身體的運動、呼吸的運動和心智的運動。你可能會問，我們有什麼身體運動？請明白，隨着吸氣和呼氣，你的腹部會持續上下起伏。呼吸時，腹部會有輕微的運動。

見證這個運動。

接着，觀察吸氣和呼氣時呼吸的流動，不作任何控制它的嘗試。

*第三，觀察你的心智。*思想會繼續進行。請不要評判你的思想是對還是錯，不要害怕自己的思考。用幾分鐘時間，像親密的朋友一樣，舒服地坐在你的心智旁邊。你可以在面前放一面鏡子，並認知鏡中那個人就是你不圓滿的一半，就是你的心智、你的親密朋友。讓它告訴你任何它想說的話，讓它大聲說出任何它想說的東西。不說出來，你的思考就不會有清晰、深度與力量。允許心智說、說、不停地說，通過與它成爲朋友，讓它成爲你的一部分。

不帶執着地見證這一切。不要停止、控制或追隨任何東西。這就是與你的心智進行自我圓滿的過程（*svapūrṇatva kriya*）。

我們不斷與自己的身體和心智爭鬥。通過持續爭鬥，我們無法擺脫身體與心智。只有通過友善，我們才能超越它們。只有對它們懷有深深的友善，我們才能超越身體與心智。如果我們對身心懷有恐懼或貪婪這樣的負面情緒，自然就會濫用它，並且只會與它建立暴力的關係。要與身體和心智達成圓滿。

請傾聽，宇宙遵循一條相互性的法則，*dharma*：“*不要把不應給予你的東西給予他人*。如果你不把不應給予你的東西給予他人，那麼不應給予你的東西，也不會由他人給予你。”這是宇宙的生命法則。

傾聽。請內化！當你不害怕思考時，思考也就不會再帶給你恐懼。你與你的思考、你與你的身體和心智，必須簽下一份和平協議：“到今天爲止，我們一直在爭鬥。現在讓我們停戰，達成一個協議：我不再害怕你，你也不要再害怕我。”**我所說的一致性，正是這個協議。你不再害怕思考，思考也不再害怕你——這，就叫一致性。**

像對待朋友一樣，帶着一致性去見證心智。讓內在的一切都友好地顯現出來，這沒有任何問題。既不要去支持，也不要去壓制。因爲只要我們去支持，就會開始追逐那些垃圾；而若我們去壓制，最終只會去分析那些垃圾，然後把它們推到一邊。這兩種辦法都行不通。只要見證，並達成圓滿。

見證就像火焰，一切思緒最終都會在這火裏被燒盡，而剩下的就是圓滿的純淨空間。請明白：無論是壓制，還是支持自己的念頭，都不會真正起作用；真正有效的，只有帶着一致性的見證。

當我們深入自己的存在，進入圓滿的空間時，見證意識便會自動生出智慧。請明白，我們並不需要一天二十四小時都待在那個空間裏。即便只擁有

其中短短几次瞥見，也已經足夠。那樣的能量，會引導我們的一生。只要我們真正理解，在見證之中哪怕只有幾秒鐘降臨到我們身上的那種寂靜是什麼，我們就會開始品嚐它，並開始依着它來行動。偉大創造與成就的能量，只會從這幾個瞬間產生。

傾聽！當我們做圓滿時，創造就自然發生。豐富將直接成爲我們的生活方式。當我們處於圓滿的空間裏，就會自然地創造並豐富每一個人。所有偉大的事物，都由超越身心的意識與直覺達成。它們是見證意識的產物。這不僅在科學領域如此，在藝術、靈性或任何領域都如此。當我們超越身體和心智時，就從我們的存在中帶出最大的力量。我們開始通過一致性表達言語的力量，通過真實性表達思想的力量，最終通過責任感與豐富表達感受與生活的力量。

當我們真正完整時，我們存在的終極表達就會自然出現。每當我們完整時，我們本身就是神聖的。請記住：見證意識，也就是安住於圓滿的空間，是通往完整——也就是通往神聖——的唯一道路。

讓我們向至高梵、至尊奎師那（*Parabrahman*，Śrī Kṛṣṇa）這終極宇宙意識祈禱，祈願祂賜予我們圓滿的內在空間，或者說純粹的見證意識；賜予我們終極體驗，並讓我們安住於永恆的極樂，*Nityānanda*。

謝謝。

*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）是一部論述絕對實相之科學的瑜伽經典（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）。其*

*中第十三章**Kṣetra Kṣetrajña Vibhāga Yogaḥ**，即“辨別場（kṣetra）與場知者（kṣetrajña）的瑜伽”，以聖奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式呈現，至此結束。*

第十四章

三德分別瑜伽

Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ

找到你的根源模式並圓滿

人類可以選擇無知或開悟、不圓滿或圓滿。大多數時候，我們運用自由意志，選擇繼續無知。奎師那解釋瞭如何選擇圓滿與開悟！

找到你的根源模式並圓滿

一個小故事：

學期最後一天，所有學生都給老師帶來了禮物。第一個學生遞給老師一件包裝精美的禮物。這個學生的父親是當地麪包店的老闆。老師看了看包裹，搖了搖，問道：“這是一盒糕點嗎？”孩子說：“是的。”

接着，又有一個學生送上裝飾得很漂亮的禮物——其父親是一家服裝店的老闆。老師再次把它拿到耳邊搖了搖，然後問道：“這是一件連衣裙嗎？”孩子說：“是的。”

還有一個女孩，拿來一個包裝精美的盒子。她的父親開了一家酒類商店。老師搖了搖盒子，發現有液體在漏出來。她用手指蘸了蘸漏出的液體，好奇地問那個女孩：“這是某種啤酒嗎？”孩子說：“不是。”

老師又用手指蘸了蘸，仔細嚐了嚐，問道：“啊，這味道很特別。這是什麼？是某種葡萄酒嗎？”孩子還是說：“不是。”

於是老師說：“好吧，我放棄了。請你告訴我，這到底是什麼？”

孩子帶着一種擔憂的語氣回答道：“是一隻小狗。”

這個故事的寓意其實非常簡單：除非你知道某樣東西究竟是什麼，否則不要把它放進嘴裏！更深一層的意思是：不要根據過去的經驗，在你的人生裏作出重大的決定。每件事背後都有一個根源。你如何行動，如何思考，如何反應，如何回應，如何認知，以及你爲什麼會以這種方式行事——這一切背後，都有一個根源模式。

無論你感覺自己不健康、無助，還是在情緒上虛弱、疲憊、無聊、懶惰、激動或煩躁，把這些加在一起，就是我所歸類的“無力感”。好消息是：你完全可以不帶着這些東西活着。壞消息是：你必須爲此真正付出努力！我們過去的經驗，會以根源模式的形式儲存在無意識之中，而這些根源模式只會把你帶向一個無力和不圓滿的空間。在梵語中，對這種根源模式准確的技術性術語，就是“根源習性”（*mūla vāsanā*）或“根源思維流”（*mūla vichāra dhārā*）。

只要我們透過根源模式、透過根源習性（*mūla vāsanā*）來作重大決定，我們就必然會作出不圓滿的決定。那位老師之所以以爲禮盒裏裝的是酒，是因爲送禮物的學生的父親賣酒。同樣，我們也總是一遍又一遍地作出那些由自己根源模式驅動出來的無力決定。

所以，在把任何東西放進嘴裏之前，你必須先知道那到底是什麼；否則，它可能帶來許多麻煩。同樣，在作任何決定之前，我們必須先找到自己那個“不圓滿的根”，也就是根源模式，並與之達成圓滿；否則，這個根只會製造出越來越多的無力感，也會製造越來越多的痛苦。只要你已經處在一個無力的空間裏，那麼你此刻真正需要作出的唯一決定，就是先走出無力感。

現在，讓我來定義什麼是“根源模式”。

你生命中接收到的第一個強烈認知，如果它影響你繼續基於同樣的認知來運作，就是根源模式！當某種強烈情緒第一次衝擊你，使你對生命的整個認知失衡，從而催生出心智時，你從那一刻發展出的模式，就是“根源模式”。它是你生命中第一次被無力感佔據時形成的模式。你純粹的認知失衡了，而那就是心智誕生的根源！

我給你一個非常簡單的根源模式例子。

小時候，如果你的母親告訴你：“不要到雨裏去。你會感冒。”自然，在那個年紀，你的免疫系統尚未發育完成。但即使到了二十五歲，你的免疫系統已經處於巔峯狀態，你甚至沒有走進雨裏，只是透過窗戶看到雨，就開始打噴嚏了：“啊嚏。”你在很小的時候內化、認知到的東西，使你的本性失衡了，那就是根源模式。你的自然存在就是根源模式。走出你的根源模式，並與之達成圓滿。

請明白，根源模式形成的觸發點，有時可以小得驚人。它可能只是小時候媽媽不給你蛋糕，卻把蛋糕給了你的兄弟；也可能只是她讓你坐在餐桌上，

好讓你別跑來跑去把一切弄亂；甚至可能只是你已經盡力了，卻在一次考試或比賽裏失敗了。它真的可以小到這種程度。

理解一下，什麼是模式？它是一個未能按照你的幻想完成的行動，因爲外在或內在的阻礙，而處於不圓滿之中。如果你的期望沒有被自己或別人滿足，它就作爲一個不圓滿而留存。

例如，你總想着要在清晨早起練瑜伽，可你從來沒做到，於是這件事就成了一個“不圓滿”；又比如，你總希望父親非常慈愛、非常照顧你，可他從未真正尊重過你的這個期待，於是這也成了一個“不圓滿”。我告訴你，嵌在你裏面的“不圓滿”，只會不斷創造出更多“不圓滿”。所以，第一步永遠是：找到那個不圓滿的根，也就是根源模式。

請傾聽！

根源模式進入你的系統的那一刻，你就死了。此後，只有根源模式通過你活着。你並沒有活着。你的生命結束了。你的身體也許還在運作，但你的生命已經結束。任何人首先應該做的，就是學習這門發現根源模式的科學。我告訴你，凡是你發現的，都是你的；凡是你沒有發現的，都*不*是你的。當你發現自己的根源模式並與之達成圓滿時，你的整個存在就會被充滿，你的存在就會有空間活出一致性、真實性、責任感與豐富。

這整章“三德分別瑜伽”（*Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ*），講的是圓滿的科學：發現你的根源模式（*mūla vichāra dhārā*）、你的諸德

（*guṇas*，根源屬性），並與它們達成圓滿，以體驗圓滿的空間（*pūrṇatva*）。

請傾聽！什麼是圓滿？

圓滿意味着有意識地重新經歷同樣的經驗，並解除過去那股使你在當下無力的強大影響。

過去的強大影響使你在當下無力，應該從你的系統中解除。過去不應在現在束縛你。我們所說的感知不是我們通過感官感知的經驗；感知是我們對經驗的情感反應方式。這種反應是一種基於我們根源模式的不圓滿、不充分的反應。

現代心理學告訴我們，我們心智中近 90%是無意識的。這意味着，通常我們只使用 10%的有意識心智。換言之，我們有意識的心智只驅動 10%的思想、言語和行動，其餘的由無意識驅動。我們無法控制無意識心智如何運作。許多被稱爲根源模式的無意識記憶，都基於恐懼和痛苦。它們會在創傷時刻或困境中浮現，在我們未覺知的情況下影響決定。

我們感知到的一切並非真實；我們未感知到的一切並非不真實。一個簡單的真理是，你所認知到的只是我們五種感官感知到的東西的一小部分。其余的直接作爲一種模式進入無意識。然而這並不意味着這些感知和這些感知的記憶被遺忘了。它們作爲深深的不圓滿留在我們內部。而這些記憶強烈地驅動着我們的行動。

你看不到實際存在的事物。你只看到你想要的。你創造你想要的。人類處在如此不幸的空間裏，極其堅信自己感知到的只是實際存在的事物。

你的現實是什麼？它只是你的感知：你對自己所感覺的“你”的感知，也就是你的內在形象（*mamakāra*）；你向他人投射的“你”，也就是你的外在形象（*ahaṁkāra*）；以及他人對你的期望，也就是你的他人形象（*anyakāra*）。

請理解，所有人類都需要知道你爲什麼以你行爲的方式行爲，你爲什麼以你做事的方式做事，你爲什麼做你所做的事。你可能是一名醫生，一名企業領域的工程師，或一名政治家，或在金融或宗教領域——無論你可能是誰，無論你以溫柔、和平、激動或煩躁的方式行事，都是你的根源模式負責你反應的方式，你運作的方式。

理解這一點。你生命中經歷的第一個強烈的認知，它影響你繼續基於同樣的認知運作，就是根源模式。

例如，在三四歲的時候，出於某種原因，有人試圖攻擊你。顫抖着害怕，你跑去藏起來。那個認知在你內部是如此深刻，以至於你整個內在覺知空間在幾分鐘裏充滿恐懼。所有其他認知的可能性都被關閉了，這一個認知在片刻間充滿你。即使在那個人走了之後，你仍然在你藏身的地方顫抖。請理解，如果你在那麼小的年紀有過這種經歷，你實際上從未從那個藏身之處出來！你可能身體上出來了，但痛苦和顫抖持續發生。即使在九十五歲的時候，你也會像那個三歲的男孩一樣顫抖。

一旦某個根源模式在你內在開始，你的成長就停止了。此後，只有那個模式在你內在成長，而不是你！傾聽！只有模式在你內在成長，而不是你。如果你當時選擇用手中所有的東西反擊他，那也會是一種模式。

找到發生在你身上之事的根源

傾聽！你的行爲方式，你的感覺方式，你的回應方式——這意味着在你非常年幼時發生在你身上並填滿你並壓倒你的認知。有時是恐懼，有時是貪婪，有時是嫉妒，有時是證明自己的決定。有時僅僅是被困惑和擔憂所阻塞！

你需要知道的第一件事是，只有當你找到你的根源模式並與之達成圓滿時，你作爲人類的生活纔開始。否則，你大部分時間都在欺騙自己。

我們傾向於認爲我們的行動是基於一個邏輯的思想序列。然而，幾乎我們所有的決定既沒有邏輯也沒有覺知。最糟糕的事情之一是根源模式變得如此成爲你的一部分，以至於你甚至沒有意識到根源模式和你自己是兩個不同的東西！你只是聽從你的根源模式，並像決定是你自己的一樣行事。

這就像某個叛徒成爲那個國家的權力中心！那個國家會發生什麼？同樣地，根源模式是你的叛徒。這意味着它是你的敵人。如果你的敵人成爲你決策機制的一部分，你的生活將被摧毀！

傾聽！向內看。除非你找到你的根源模式並與之達成圓滿，否則你獨立的生活不會開始。不要讓根源模式在你內部紮根。深入探究根源模式，探究你爲什麼以你行爲的方式行爲。

存在中的每件事都有一個根源。你做的每件事都有一個原因，一個根源。存在中的每一個事件都有一個原因。找出發生在你身上之事的根源。當你找

到你的根源模式並與之達成圓滿時，你將理解你的宿業（*prārabdha*），這些事發生在你身上的真正目的。

在這一章，名爲三德分別瑜伽（*Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ*），奎師那解釋了我們事件的根源；爲什麼我們以我們做事的方式做事，爲什麼我們以我們感知的方式感知。奎師那向阿周那解釋了三種不同的德（*guṇas*，即屬性）。我們的行爲方式——實際上我不能說我們“行動”，我應該說我們如何對每種情況“反應”——是基於這三種*屬性*、這些根源模式，以及如何與之圓滿。



爲什麼奎師那要重複?

14.1 至尊奎師那說:

我將再次向你宣告那至高的智慧，所有聖賢藉助對此的知識，達到了至高的圓滿。

14.2 穩固於此知識中，人能達到如我自身一般的超然本性，並安住於其永恆意識之中，既不在創造之時誕生，也不在消融之時被摧毀。

14.3 全部物質實體，稱爲梵（Brahman），是誕生的源頭。正是我使那梵受孕，讓一切生命的誕生成爲可能，噢，婆羅多之子。

14.4 阿周那，要明白所有種類的生命之所以可能，是由於在這個物質自然中的誕生，而我是那播種的父親。

奎師那通過一次又一次地重複真理，試着在阿周那內在創造正確的圓滿空間。請理解，奎師那爲什麼重複自己。祂確實一遍又一遍地使用同樣的話。爲什麼？奎師那爲什麼要重複?

奎師那是一位注重結果的上師。祂堅持自己想要的，彷彿阿周那今天就會開悟，但祂也準備一直等到最後一個人開悟。祂是豐富的體現，而豐富就是生命的構成。祂的整個生命，都是從豐富的空間展開的一場遊戲。祂以毫不妥協的慈悲，散發出不放棄任何人的力量。祂不會輕易滿足於這種態度:“我已經把該說的都說了；他想不想聽，隨他。”

不，奎師那願意承擔起讓阿周那負責的責任。祂一遍又一遍地重複自己，是因爲祂想在阿周那的內在覺知空間中，植入關於這些教導的生物記憶，創造一個圓滿的空間。祂這麼做，是爲了：即使阿周那第一次沒有真正聽進去，也許下一次他就會給予真實的傾聽。這就是祂反覆講述真理的原因。

承載正確的內在覺知空間

只有當你給予傾聽時，知識、能量或經驗的傳遞纔會在我們之間發生！

《奧義書》（*Upaniṣads*）中說，年輕的追尋者斯韋塔克圖（Śvetaketu）接受上師點化時，祂只對他說了九次：“*Tat Tvam Asi! Tat Tvam Asi! Tat Tvam Asi!*”（你即是彼！）斯韋塔克圖僅僅聽到這些話，就開悟了！那麼，爲什麼你即使聽了九千次“*Tat Tvam Asi!*”仍不開悟呢？你必須承載正確的內在空間！

請傾聽。種子不可能在岩石上發芽成樹。只有在適合的肥沃土壤裏，種子才能長成樹。只有在正確的內在空間裏，教導才能成爲現實。

讓我准確地定義什麼是正確的內在空間！

正確的內在空間，意味着所有痛苦的根源模式都已被摧毀。在那裏，所有根源模式都已被摧毀，你的內在空間變得肥沃，能夠體驗更高的理想與觀念。

傾聽！內在空間，就是當你閉上眼睛向內看時，你感覺如何、感覺*自己*是什麼。如果在那個內在空間裏，你忽然覺得彷彿剛洗過冷水澡，內在的一

切都處於永恆的寧靜之中，沒有躁動；一切都完全安寧，處於安歇的覺知、圓滿之中，那就是我所說的內在寂靜，或正確的內在空間。它意味着所有痛苦的根源模式都被摧毀的空間。

你也許會問：“我什麼時候能體驗到正確的內在空間，或內在寂靜？”只要你想，隨時都可以，僅此而已。

實際上，需要對四處遊蕩感到厭倦的是你。除非你厭倦四處遊蕩，或者，如果我必須用一個強烈的詞來說，四處胡鬧，否則你的心智就會繼續胡鬧，處於不圓滿之中。你不會去尋找真正的喜悅源頭，而只是四處轉悠，試着品嚐一切。我說一切，就是一切。我告訴你，你的心智需要對四處遊蕩有些厭倦，只有那時，它纔會向內看，決定找到並摧毀根源模式，創造正確空間的肥沃土壤。

奎師那在這裏說：“我將再次宣告，我將向你講述終極真理，所有聖賢通過對它的知識，達到了至高的圓滿。”

śrī bhagavān uvāca
paraṁ bhūyaḥpravakṣyāmi jñānānāṁ jñānam uttamam |
yaj jñātvā munayaḥsarve parāṁ siddhim ito gatāḥ || 14.1

你必須擁有巨大的愛與耐心。我告訴你，在任何領域，只有當你對人們懷有巨大的愛，並下定決心絕不放棄任何人時，生命纔會在你身上發生，圓滿纔會在你身上發生。奎師那在這裏，正同時表達着激情的力量，也表達着耐心的力量。

請傾聽。我之所以能夠一遍又一遍地重複同樣的原則，重複無數次，卻不需要改一個詞、不需要換一種語調，是因爲我並不厭煩自己的過去。當你不再厭倦自己的過去時，你就是生前解脫者（*jīvan mukt*a），活着的開悟。

無論我們信不信，人本質上都是一個機制。不僅在身體層面如此，在心智層面也是如此。充其量，我們可以把人稱作“一個生物機制”，可他仍然是一個機制——一個依據記憶和根源模式（在梵語中稱爲“*mūla vāsanā*”）而運作的機制。

如果你內在有某種模式作爲強迫性障礙，那就是生物記憶。它只是死的記憶。如果受到驚嚇，你就會逃跑。如果你產生一些想法或懷疑，覺得某個人不愛你、不關心你，其他所有想法就會立刻被喚醒，你便會陷入抑郁。

請理解，留在你內在、使你不斷無意識地一再以同樣模式回應的記憶，就是生物記憶。如果你學會了需要從生物記憶中領悟的教訓精髓，並基於這精髓自發地生活，它就成了生物能量。

理解一下。比如，你看到一條蛇，知道如果被蛇咬，可能會死。這種情況可能在你內在成爲生物記憶，使你即使看到一張蛇的照片，也會後退。我見過一些人，他們甚至不碰電視或電腦屏幕上蛇的照片！這就是生物記憶。請看，我不是說你不該有怕蛇的生物記憶，也不是叫你去抓蛇！不！如果你只從那件事中學到智慧，清楚蛇咬可能致命，所以不靠近蛇，卻沒有與蛇和怕蛇相關的強迫性模式，你擁有的只有智慧，那麼，同一件事就成爲生物能量。

理解一下，在每一種情境中，如果你抓住生物記憶，就會錯過生物能量。如果你只是根據生物記憶運作，你就是一個受束縛的靈魂。你是被纏住的靈魂（*baddha jīva*），活在束縛裏！不只如此，你在這裏生活時，也不斷積累越來越多的肌肉記憶。你積累、並繼續積累的一切模式，都是肌肉記憶。肌肉記憶與生物記憶之間的混淆，就是混亂的記憶！於是，對每一個行動，你都不知道正確的原因；即使知道原因，也不知道該怎麼行動。這是一種混亂。

請傾聽！人持續不斷地被困在這張“混亂記憶”的網裏——被自己心智與存在中那些糾纏不清的記憶困住——因爲他總是基於儲存在生物記憶中的根源模式，並且又在肌肉記憶中不斷積累這些模式而行動。

所以，你不知道自己所作行動的原因！肌肉記憶，是你在這一生（*janma*）中積累的記憶。生物記憶，是你從過去生世帶來的記憶。即使在這一生，肌肉記憶也能成爲生物記憶。當你在心理上崩潰時，無論你用什麼觀念提升自己、站起來，那些觀念都會在你內在成爲生物記憶，即使它們是你在這具身體中積累的。

神存在嗎?

許多宗教儀式，旨在爲我們建立正確的肌肉記憶與生物記憶。去寺廟或參加共修聚會（*satsang*，靈性聚會），會強化我們在靈性上前進的願望。它們創造正確的空間，也就是環境、心境，讓正確的決定發生。這些行動不能解脫我們，也不能使我們開悟。然而，它們能在我們內在創造正確的空間，

併爲我們的無意識心智、肌肉記憶與生物記憶設定程序，使之以特定方式運作。它們可以爲我們重新佈線。

*吠陀*傳統運用聲音的力量。吠陀唱誦，無非是僅通過宣告便成爲“彼”。每天早晨，你宣告：“*Aham Brahmāsmi Ahaṁ Brahmāsmi, Ahaṁ Brahmāsmi*（我即是彼）！*Śivoʻham Śivoʻham Śivoʻham*（我即希瓦）。”只是宣告！多麼有力量的宣告，尤其是集體宣告。你就在那個正確的內在空間裏。

科學關乎可以記錄的事實，靈性關乎需要體驗的真理。因此，我們的經典從不在意歷史的准確性和事實細節。它們處理的是影響我們意識的問題。要理解我們的經典，不能使用邏輯。真理與頭腦無關，卻與我們的存在本質完全相關。

人們問我：“你能證明神的存在嗎？”

傾聽！你根據自己攜帶的空間體驗一切。你對神、自己、社會和宇宙的現實，都根據你攜帶的空間來體驗。無論宇宙的宏大現實、生活的現實，還是心智的現實，你創造的空間都在創造你的現實。只有放下根源模式、創造圓滿的空間，我們才能體驗神。我們怎能通過心智的邏輯證明祂的存在？如果我們能通過心智、通過自己的模式理解祂，祂又怎能在任何方面高於我們？祂又怎能是神？

神只能被體驗。祂不能被證明或證僞，也不能被相信或不相信。如果你想體驗神，就到我這裏來，處於傾聽的空間。如果你有勇氣，就找到你的根源模式並與之達成圓滿，我會讓你看見神。你會在自己內在體驗祂。

奎師那想把阿周那帶到那裏，帶到圓滿的空間。事實上，當祂通過宇宙形態見證瑜伽（*Viśvarūpa Darśan Yoga*，第十一章）向阿周那顯現宇宙形態時，就已經把他帶到那裏了。現在，奎師那想把其餘人類帶到同樣的圓滿空間。所以，祂一再重複圓滿的技巧，不放棄我們，好讓我們實現自己的神性。在祂深深的慈悲中，祂給我們抓住救生索的機會。祂把我們拋出去，好讓我們得救。

你也可以達到我所處的狀態

這是奎師那第一次如此直接地說：我們將能夠達到祂所處的狀態。到目前爲止，祂一直在說：“崇拜我，臣服於我。”而現在，祂更進一步地說：“你可以達到我所安住的那種狀態。任何人都可以像我一樣，達到這種超然的本性——*mama sādharmyam āgatāḥ*。”

idam jñānam upāśritya mama sādharmyam āgatāḥ |
sarge ‘pi nopajāyante pralaye na vyatthanti ca || 14.2

我們確實能夠達到祂所處的狀態。奎師那是第一位有足夠勇氣和膽量作出如下宣告的上師：開悟對每一個人都是可達可證的；任何人都能夠實現它。開悟並不是一場偶然，它是我們可以創造出來的一個事件。

直到聖奎師那的時代，《*奧義書*》《梵經》（*Brahma Sutras*）及其他經典都把開悟說得像是偶然事件。一些人開悟了，但沒人知道爲什麼，也不知道爲什麼其他人無法得到它，或究竟如何得到它。沒有人知道。奎師那是第一位展示如何達到開悟的上師。祂展示了開悟的確切科學。我們可以通過有意識地決定創造圓滿的空間，來體驗它。

祂說，穩固於此知識中，“人可以達到—— *mama sādharmyam āgatāḥ*”。祂沒有隻指阿周那而說“你可以達到它”。祂說人可以達到它，意味着任何人都能達到它。

奎師那優美地宣告：“只要把自己穩穩建立在這種知識中，你就可以達到這種體驗，也可以把自己建立在我所處的狀態之中，如同我一樣。”“Mama”意爲“我自己的”。奎師那宣告：“這個真理會直接把你引向我所安住的那個狀態——*mama sādharmyam āgatāḥ*。”

在《*薄伽梵歌*》中，奎師那真正反覆重申的概念其實並不多，而其中一個就是：“*理解我，你也將成爲神*。”對旁觀者來說，這話聽起來也許極其傲慢。奎師那像是在說：“理解我的神性，你就會成爲神；理解我，你就會成爲我；理解我的內在覺知空間，你就會達到那個空間。”換句話說，一旦你真正理解了一個覺者的內在覺知空間，而且沒有錯過其中哪怕一個步驟，你就已經掌握了到達那個空間的方法。

請看，當你看到一位開悟者的個性、力量、英勇和勇氣時，就會把祂視作理所當然，想：“祂來自不同的層面。祂本來就會那樣。”因此，當人們說“我是神”時，我會覺得：“不！不要用那個詞，把我視作理所當然。”你一用那個詞，就停止研究我的個性，而研究它會使你成爲神！

傾聽！開悟者的個性不是一個人，而是人格化的體現。當你領會一位開悟者的個性時，就會突然知道自己爲什麼是現在這樣、爲什麼以這種方式行事。你會知道所有可能的困惑和不圓滿。你會發現，自己就這樣知道了體驗圓滿（*pūrnatva*）的方法。

你是永恆的，不受生死限制

奎師那在這裏談論的真理是：人本身是永恆的，並不受生與死的限制。所謂永恆狀態，超越創造與毀滅，也超越過去與未來。永恆就是在此時此地。永恆，就是圓滿的當下時刻。

祂宣告：“*sarge api nopajāyante pralaye na vyathanti ca*”（14.2）。

梵天是創造的掌管者。創造屬於過去。要存在於物理層面，我們需要先被創造出來。維繫是毗溼奴的工作。維繫關乎未來，關乎我們想成爲什麼、想擁有什麼，我們的慾望、期望以及一切與未來有關的事。希瓦是現在的掌管者。祂是未來的毀滅者，使未來經由現在流入過去。祂是此時此地的主人。

希瓦是復興者，而不只是毀滅者。現在，始終是一種復興。當下所發生的任何事，本身都是吉祥的。在梵語中，希瓦意味着“無因的吉祥”。現在，是最吉祥的。無論此刻發生什麼，我們都應當培養一種態度：把它看成吉祥。

過去、現在與未來，三者都在卡拉（Kāla，時間）的同一顆 DNA 種子裏！傾聽！如果卡拉是種子，那麼過去、現在與未來，都以 DNA 的形式存在於那顆種子裏。你對過去與未來的態度會一樣。如果你認爲自己無力，那麼你在過去無力，在未來也會無力。理解一下，過去的影響作爲扭曲、不充分的認知進入你的現在，並摧毀你的未來。

請傾聽！你的內在覺知空間，會用同一種語言、同一種方式同時體驗過去與未來。我可以告訴你：你的過去究竟是怎樣被建構起來的。事件本身、你對它的感知，以及你對自己的評價，這三者共同構成了“過去”這座建築的支柱。如果你現在圓滿自己，圓滿自己的感知與自我評估，那麼你過去的百分之六十都會被燒掉！這樣一來，你的過去還能像現在這樣站立在那裏嗎？不能。它最終只會剩下事實本身，而失去操控你的力量。既然你的過去會被轉變，你的未來也會隨之被轉變。

你需要領會並活出它！你在內在和外在說出的話，百分之百就是你。這不是壞消息，而是好消息。理解一下，因爲你現在就能改變！如果你現在說出這些話並圓滿：“我放下過去，它對我不再有力量。”“我宣告並向自己承諾，我是贏家。我是成功者。我是希瓦——*Mangalatva*（吉祥）！”

你現在就可以圓滿！只要在當下宣告一次自己是圓滿的，你就能結束過去數百萬次的所有宣告。因爲當時間與空間交匯時，你作出的宣告是鮮活而有力量的！時間與空間總在當下這一刻交匯。在任何法律體系中，最新的命令就是將被執行的命令。即使在你的生命裏，也只有你最新的宣告會被執行。

希瓦就是圓滿，圓滿就是吉祥。如果你現在宣告圓滿，那麼你就已經是圓滿的。只要圓滿真正發生，你就會超越過去與未來。無論你走到哪裏，你都會帶着這種吉祥，並把它散發出去。你會成爲一個會行走的吉祥。

人分成兩種。第一種人，對一切都帶着懷疑態度。他們覺得一切都不令人滿意，一切都不圓滿。這類人會說：“都很好，但是……”——他們說任何話都離不開“但是”。這樣的人永遠不可能快樂。當“不圓滿”驅動他們時，他們的邏輯就被鎖進了不充分的認知之中。他們不是在接受生活本來的樣子，而是在執著於“生活應該是什麼樣子”的觀念。他們是純粹的物質主義者。

當你從不圓滿出發行動時，或許會在生活的某一個維度取得成功。但你會在生命本身上失敗！傾聽！生活中某一個維度的成功，並不是成功。例如，如果你內在有恐懼或顫抖的根源模式，即使通過那個根源模式賺到數十億美元，也不會得到滿足。因爲你賺錢的原因，是想感到安全。只有打破那個模式，你纔會感到安全，不是我的錢！這是錯誤的策略，出於錯誤的原因！

生命並不存在“如果”與“但是”！可我們的恐懼甚至不允許我們去設想：有一個空間是沒有“如果”與“但是”的。這個沒有“如果”與“但是”的空間，就是開悟。

第二種人則會發現：一切都是吉祥的，發生的一切都正是它應當發生的樣子。他們歡迎生活的本來面目。他們攜帶着圓滿的空間。這些人，正是奎師那所說的那些超越了創造與毀滅、超越了過去與未來的人——*sarge api nopajāyante pralaye na vyathanti ca*。他們活在奎師那意識之中。

偉大的“爲什麼”

奎師那試圖回應那些永遠不可能被真正回答的哲學問題：整個宇宙是如何被創造的？如果一切都是神，宇宙爲什麼還要被創造？我們如何誕生？任何試圖回答這些問題的人，最終都只是在創造另一套哲學。

曾經有人在挫敗中問我：“我們爲什麼會出生？爲什麼會有這整場‘出生、冥想、然後開悟’的大戲？爲什麼？這場戲是爲了誰？如果我們最終還得去消解自己的*業力*，那我們當初又爲什麼會去製造業力？這一切到底是爲什麼？”

你需要知道一個重要的真理：當問題關乎宇宙時，除非你自己找到屬於你的答案，否則你永遠不可能真正平靜。那些與外部世界有關的“爲什麼”，別人可以回答——例如“爲什麼要靠左邊開車？”或“爲什麼一定要開車？”這類問題可以由當地法律或外在世界的科學來回答。但所有與宇宙法則相關的“爲什麼”，所有與生命本身相關的“爲什麼”，都只能由你自己去發現。我告訴你：你發現出來的宗教，纔是你的宗教；不是你出生時所屬的宗教，而是你真正發現到的宗教。你發現出來的答案，纔是你的答案。

對於這個偉大的“爲什麼”，你必須親自發現自己的答案。如果你只是接受我的答案，那麼你最終只是會替我的答案而活。說到底，我的答案最多隻是給你一個靈感，讓你去找到你自己那個“爲什麼”的答案。

奎師那試着回答這些問題，是爲了啓發阿周那，爲他自己的“爲什麼”找到自己的答案。然而，這個答案並非終極真理。祂說：“請等到教導結束。”通常，當我們的哲學問題得不到答案時，就會卡在那個“爲什麼”裏。

奎師那說：“我是播種的父親（*pitā*），我是一切的根本原因——a*haṁ bīja pradaḥ pitā*（14.4）。”

“爲什麼”，這個“偉大的爲什麼”，就是奎師那放進你內在、送你出來的種子，讓你在長成樹之前都不得安歇。理解一下，每顆種子都有一種叫作“*vīrya*”的能量，在它結出更多種子之前，不會休息。在那之前，它不能休息。即使你毀掉或喫掉種子，那 *vīrya* 也會進入你的身體，以其他方式發揮作用！在這裏，阿周那也一再回到同一個偉大的“爲什麼”，卡在那裏。爲了啓發他，或只是給他一個理解，奎師那給出了一個答案。

傾聽，只有當我們體驗奎師那的意識時，才能完全理解祂的話。在那之前，它只是一個認知。即使是認知，也沒有關係。帶着這個新認知繼續進入後面的章節、下一節詩。當你看到結果時，就會突然理解，你所認知的就是真理。奎師那作出這項宣告，是爲了讓你理解真理。你可以發現那個根本原因，你基於它認知整個生命，你的意識也基於它運作。



自然屬性：三德（Guṇas）

14.5 物質自然由三種屬性組成：悅性、激性和惰性。當有情衆生與自然接觸時，便會被這些屬性所束縛。

14.6 噢，無罪者，善良／純淨（satva）比其他屬性更純淨，具有照明的力量，使人擺脫一切罪過的反應。處於這一屬性的人會發展知識，卻受制於幸福的觀念。

14.7 貢蒂之子（Kaunteya），要知道，激情／狂躁（rajas）以強烈的渴望爲特徵，是慾望與執著的源泉。激情／狂躁通過對行動的執著，把生命實體束縛起來。

14.8 噢，阿周那，要知道，無知的屬性，即愚昧／無明（tamas），是生命實體的迷惑者，源於惰性。Tamas 通過粗心、懶惰和過度睡眠束縛生命實體。

物質自然由三種形態或屬性構成：善良、激情和無知。在梵語中，它們稱爲諸德（*Guṇas*）。奎師那解釋我們如何通過三種不同的根源模式運作。一種是善良／純淨（*satva*），另一種是激情／狂躁（*rajas*），第三種是愚昧／無明（*tamas*）。它們被譯爲善良、激情和無知，但這些並非准確的翻譯。

讓我解釋這些概念。善良／純淨（*Satva*）指將我們帶向極樂、圓滿空間的根源模式。這些根源模式帶我們走向喜悅和狂喜。激情／狂躁（*Rajas*）指使我們不安、興奮、努力工作的根源模式。它們使我們活躍，

並在物質上有所產出。第三種屬性，愚昧／無明（*tamas*），指使我們抑郁、懶惰和遲鈍的根源模式。帶來狂喜與極樂的根源模式構成 *satva*。帶來不安、憤怒和情緒失衡的根源模式構成 *rajas*。帶來抑郁、遲鈍和情緒低落的根源模式構成 *tamas*。那些自動生起、使認知失衡並導致抑郁的根源模式，稱爲 *tamas*。

有時，一個念頭突然冒出來：“我不會這麼輕易放過他。我會讓他吸取教訓。我不會放過他。”沉浸在這個想法中時，我們可能會不自覺地用手做出一個憤怒的動作。

使我們活躍、憤怒或暴力，並使認知失衡的模式，稱爲激情／狂躁（rajas）。我們通常被夾在 rajas 與 *tamas* 之間，很少得到悅性（*sātvic*）的模式。*Sātvic* 模式不會擾亂我們，而會喚起我們體驗過的深度圓滿、極樂或喜悅的記憶。如果我們被拉向內在，被推動去做一些帶來極樂、狂喜和心智平靜的好事，那就是因爲善良／純淨（*satva*）的根源模式，也就是 *sāvtic* 記憶。

舉個例子：我們也許曾在喜馬拉雅山住過幾天，並在那裏深深體驗到寧靜與喜悅。後來，當我們再次看見羣山的照片時，那段記憶會忽然被喚起，於是心裏會升起一個念頭：“我真想再回去住上兩個月，那裏實在太平靜了。”把我們帶向平和、極樂與狂喜的模式，是悅性（*sāvtic*）模式。

圓滿的科學

這三種不同的根源模式，或業力印記（*saṁskāras*），支配着我們的整個生命。任何想成功生活的人，都必須具備關於這些根源模式的基本知識。阿育*吠陀*（Ayurveda），這門吠陀的健康與安適科學，圍繞諸德（*guṇas*）的概念及其對我們身心繫統的影響而構建。

理解這三種不同的根源模式，或業力印記（*saṁskāras*），就是心智、內在空間的操作手冊。與這些根源模式達成圓滿的科學，就是生命主人的手冊。這就是基本的生命科學！奎師那稱之爲 *Guṇatraya Vibhāga Yoga*。

當我們不理解這份手冊，就無法領會對生命的完整理解。我們錯過許多機會，錯過生命的擴展、生命的成長，錯過許多維度中的許多可能性。我們錯過了真正的生命本身！因爲我們從未學習或理解諸德（*guṇas*），我們只活出了生命中可能性的一小部分。

請傾聽。根源模式並不是死去的記憶。根源習性（*Mūla vāsanas*），其實是活生生的生物記憶與肌肉記憶。我們越是帶着這些記憶去活，它們就越會成爲我們存在的一部分，沉澱到意識更深的層面，甚至刻進大腦結構之中。

奎師那一步一步地解釋了：我們究竟是如何掉進這三種根源模式之中，又如何被它們拉扯與推動的。這幾乎就像一個人同時有三個妻子。若一個人只有一個妻子，開悟還像是一種奢侈；有兩個妻子，開悟至少是一個選項；

可如果有三個妻子，開悟就成了必需！有三個妻子或三個丈夫，你若不開悟，就無法生活。

有人問我：“爲什麼奎師那有那麼多女朋友？”我回答說：“這恰恰是祂開悟的鐵證！祂有這麼多女朋友，卻還活了下來，這本身就是祂開悟的證明。毫無疑問，這也正是祂是神的鐵證！”

在這裏，祂真正給我們的是一種發現這些根源模式、並與這些生物記憶和肌肉記憶達成圓滿的理解。另一個重要的點：既然這些記憶本身都是活的能量，那麼它們既可以被拿來製造無力與不圓滿，也可以被用來創造力量與圓滿。

理解一下，你攜帶的內在空間是如此有力量。當一個人有能量從不圓滿出發做無力的行動時，我們就能運用那些能量，使他從圓滿出發做有力量的行動。根據我在監獄舉辦禪定項目的經驗，沒有人像囚犯那樣努力禪定。囚犯一旦開始禪定，就真的投入其中。他們十分強烈。當他們轉化時，整個人生都會轉化！

你被催眠，相信過去對未來有影響。不！即使有人直到這一刻還是罪人，下一刻也能成爲聖者；即使直到這一刻還是聖者，下一刻也能成爲罪人！這就是摩訶卡拉（Mahākāla，時間）的美妙之處。看看印度聖賢（*Ṛṣis*），如瓦爾米基（Vālmikī）、偉大的聖者阿魯納吉里納塔（Aruṇāgirināthar）、帕提那塔（Pattināthar）、圖西達斯

（Tulasidās）和央掘摩羅（Angulimāla）的生平，他們以及許多其他人曾是罪人。

看看瓦爾米基（Vālmikī）！祂的過往是什麼？祂只在一瞬間決定與所有無力的空間脫離，就成爲聖者。看看住在帝魯瓦那馬萊（Tiruvannamalai）的偉大聖者阿魯納吉里納塔（Aruṇāgirināthar）。直到三十歲，祂還是一個酒鬼！在一瞬間，祂決定活在圓滿的空間裏。整個認知發生了轉變，祂成爲聖者！

類似的例子多得數不過來：也有人僅僅因爲在某個時刻選擇停留在不圓滿裏，而從高處垂直跌落。我可以列出很長一串名字。比如，在羅摩奎師那的生命中，赫利達耶·查託帕迪亞耶（Hṛdaya Cattopādhyaya）曾經真誠地侍奉祂近十二年，可最後卻只因爲某一個憤怒的瞬間，選擇了不圓滿，於是徹底退出了羅摩奎師那的生命。聖尊拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharṣi）身邊的佩魯馬爾·斯瓦米（Perumal Swami）也是如此，長期追隨，卻最終只因爲一個決定而跌落。一個不圓滿的瞬間，可以讓人垂直墜落；而一個真正圓滿的瞬間，也可以讓人垂直飛昇。圓滿與不圓滿，從來不是在線性層面運作的，它們總是垂直地改變一個人。

請理解圓滿與不圓滿的科學如何運作，力量與無力如何運作，*satsaṇga* 與 *nissaṇga* 的空間如何運作。當你與力量相伴，你就在

satsaṇga 之中；當你與無力相伴，也就是錯誤的相伴，你就在 *nissaṇga* 之中。

當你允許不圓滿時，你不能說：“噢！我只允許了三分鐘的不圓滿，怎麼會毀掉三十年的圓滿？”你不能說：“噢！我只在牛奶裏放了一滴毒藥！”同樣，只要在一分鐘內決定圓滿，你多生（*janmas*）累世的罪過就會被洗去。你不能說：“這算什麼？不公平！這個人只在圓滿空間裏待了一分鐘，怎麼能洗去他所有的罪過？”

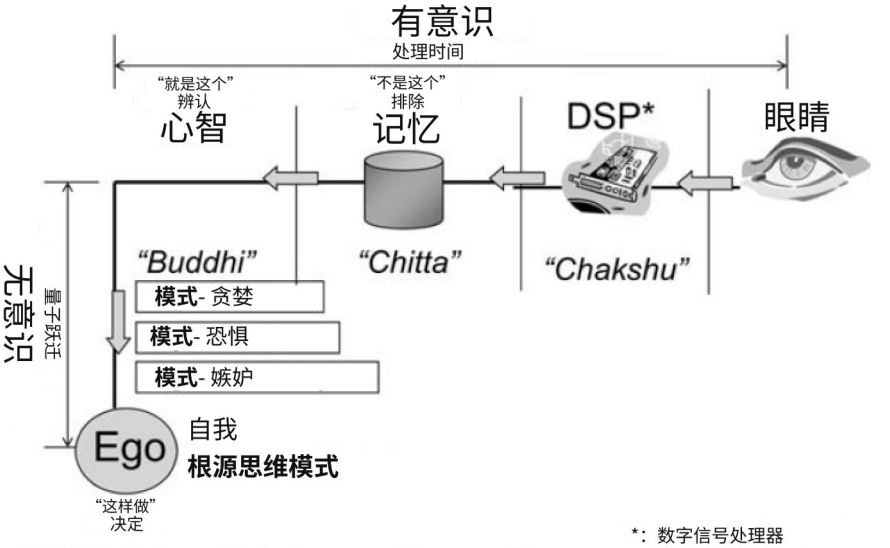
當我們容納無力並與之相伴時，無力是如此強大，足以摧毀我們。無力比酒精和毒藥更糟。毒藥摧毀我們的生理，酒精摧毀我們的心理，而無力同時摧毀生理與心理。如果我們容納力量、達成圓滿，圓滿同樣會如此迅速地提升我們！看看阿魯納吉里納塔！看看帕提那塔！看看瓦爾米基！請理解，即使只決定處於不圓滿中幾分鐘，也可能使我們進入如此低落的空間，毀掉多生（*janmas*）累世的靈性成就。同樣，如果我們決定處於圓滿空間中幾分鐘，也能爲我們開啓新的意識。

力量與無力、圓滿與不圓滿，並不按邏輯運作，而是奇蹟般地運作。這些罪人發生了奇蹟般的改變，他們的存在中發生了認知轉變。這種轉變通常發生在心智接收數據、處理數據，並根據根源模式給出結果的方式上。

一旦認知發生轉變，我們接收信息、處理信息，然後向內而非向外行進。我們開始從內在的圓滿認知中作出回應，也因此在外部不斷創造更多圓滿。只要我們還在不圓滿的認知中運作，就只會持續外部反應，持續走向抑郁與

無力；一旦轉向內在，並與根源模式達成圓滿，與力量重新連結，我們就會進入極樂。

心智和感官如何工作



奎師那解釋了根源模式如何干擾我們的內在覺知空間；而一旦真正理解這一點，我們的整個存在就有可能被轉化。

在解釋這些詩句之前，讓我先借一個小圖示說明：模式究竟如何影響我們的認知、如何影響我們的決定，以及我們又如何能擺脫這些模式的操控。

請先理解，我們究竟是如何從外部世界接收信息或數據，又如何在內在對它們進行處理或認知，並最終作出決定的。

我現在要來定義“認知”。

認知，是通過我們的五種感官接收信息，在內在處理這些信息，基於我們的根源模式與這些信息建立關聯，並基於我們的模式回應生命的過程。這被稱爲認知。

首先，我們通過眼睛看見某樣東西。當然，這裏我只是以視覺爲例，同樣也可以替換爲聽覺、嗅覺、味覺或觸覺；也就是說，這裏談的其實是五種知覺感官（*jñānendriya*）中的任何一種。

五種知覺感官（*jñānendriya*）和五種行動感官（*karmendriya*），是我們與外部世界溝通的途徑。*Jñānendriya* 是知覺感官，即嗅、味、視、觸、聽五感。*Karmendriya* 是排泄、生殖、移動、抓取和說話五種行動。每一種感官都與我們身心繫統中的一個能量中心（cakras）相連。

假設我們看到正在進行的這場開示。你看到我在對你講話。首先，你的眼睛像照片一樣捕捉整個場景，這張照片傳到 *cakṣu*，也就是眼睛背後的能量。理解一下，我們不是用眼睛看，而是通過眼睛看。真正看見的，是眼睛內或背後的一股能量；耳朵內或背後，也有一股聽的能量。耳朵本身不能聽。因此，當我們專注於一本書時，可能聽不到鬧鐘或門鈴響。所以，眼睛內有一股看的能量，我們稱它爲 *cakṣu*。整個場景被轉換爲一個文件，如同電腦裏的數字信號處理器那樣，讓心智能夠處理數據。

Cakṣu 幾乎就像電子學中的數字信號處理器，簡稱 DSP。在電腦裏，無論音頻還是視覺文件，都必須轉換成數字文件。同樣，在我們的內在空間裏，無論所見所聞，都被轉換成類似數字文件的生物信號文件。

接着，這個“文件”會一步步向上傳遞，進入心智中被稱爲“心識”（*citta*）的部分。如果我們理解這一點，我們的整個生命都能被轉化。我

們會知道我們爲何如此行事、如何反應。我們會認知到我們如何基於根源模式做出重大決定，並因此受苦。

文件進入心識（*citta*），那裏彙集了過去的生物記憶。*Citta* 意爲心智、內在空間。在這個區域，排除的工作如此發生：“*Na iti, Na iti*”——不是這個，不是這個。*Neti neti*（不是這個，不是這個）的過程在這裏發生。看到這個文件時，我們的 *citta* 開始排除這個對象所不是的一切。

以這個場景爲例：首先，你看到我，整個場景被拍攝下來。它傳到 *cakṣu*，成爲生物信號文件。然後，文件被送到 *citta*，也就是生物記憶。*Citta* 說：“這不是樹。這不是動物。這不是植物。這不是這個。這不是那個。”排除過程在 *citta* 中發生。

接下來，文件進入意（*manas*），這是心智的另一個部分。Manas 嘗試正面識別：“這是一個人。祂穿着藏紅色長袍。祂站在臺上。”識別過程“*iti, iti*”（就是這個，就是這個），在 manas 中發生。在 *citta* 中發生的，是“*neti, neti*”，即“不是這個，不是這個”的排除。

一旦正面識別發生，文件就進入心智的第三個部分，稱爲智性（*buddhi*）。智性（*Buddhi*）正是麻煩開始的地方，分析開始了：“我與這個文件有什麼關係？我與這個場景有什麼聯繫？它與我有何關聯？我該如何回應這個場景？”如果依你的智性判斷，過去關於我的生物記憶是好的或愉快的，你就會以積極的方式認知並回應。你立即參照那些過去的記憶，回顧說：“昨天的開示真好。”

你的智性參照過去的生物記憶和肌肉記憶，根據你對這些經驗的認知作出決定。如果你對過去與我有關的經驗有積極認知，智性會告訴你留下來傾聽。如果你對過去經驗的認知不充分、不愉快，而你又覺得無聊，智性就會告訴你這裏不適合你，你應該離開。這些是基於心智所保留的有意識記憶而作出的邏輯決定。

到這裏爲止，你的認知，也就是感官所感知內容的傳遞，以及基於該模式的回應，都相對直接。這是一個有意識的過程。

信息從有意識的心智傳到心智的無意識空間，也就是小我。我稱心智的這個無意識空間爲小我，不是因爲它傲慢，而是因爲它提供了“你是誰”的身份。

你的身份源於無意識中的不圓滿，也就是你的根源模式。你投射的是自己希望成爲的人，從來不是自己實際是誰。你甚至不知道自己是誰。真實的你深埋在無意識之中。所有塑造你生命的重大決定，都交付給這個無意識空間。這裏儲藏着所有充滿情緒的記憶、根源模式和關於自己的信念；它們構成了你相信的自己、你投射的自己、別人期望你成爲的人，以及你期望他人或生命爲你呈現的樣子，從而創造你的身份。這就是我所說的小我。

識別你的根源模式！請傾聽，我再一次定義“根源模式”。

根源模式，指的是你生命中第一次認知失衡、被某種外在力量擾亂時，你驚恐的存在開始用一個削弱力量的詞定義自己，並在那種削弱力量、無力的狀態中定義世界；爲了補償這種死亡，這個削弱力量

的內在身份，也就是內在形象，你創造了一個虛假的替代性補償認知，也就是外在形象。這就是我所說的根源模式。

根源模式一旦開始，也就是你開始感覺自己擁有某種個體身份的時刻。如果它是在一個意外的時刻開始的，那麼你的整個人生就會變成一個持續的“意外”。這意外會變成一種永久性的意外。直到你與那個根源模式圓滿，你都還會一次又一次在生活中遭遇同樣的意外。

圓滿會帶走那些因激動而生的困惑，也會帶走我們在生活中製造出來的那些替代性補償形象。理解你生活中的這個例子。

請傾聽！因爲我們對自己懷有一種極其剝奪力量的認知，所以我們總是繼續創造一個替代性的補償認知，來彌補自己那不充分的自我認知。就像這樣：你先宣佈自己是一個乞丐，完全忘了自己在銀行裏明明存着數十億美元；接着，你又拼命投射出一副“我很富有”的樣子，來掩蓋你內在對於“我是個窮人”的相信。可不幸的是，最終你會活成這樣一種狀態：你明明是個富人，卻活得像個窮人；而事實上，你本來纔是最富有的那一個。

想一想：你拼命向全世界證明自己是富有的，可在內心深處卻始終相信自己匱乏。於是，你最終活成了一種“明明很富，卻像窮人那樣生活”的狀態。就像你把所有錢都存在某家瑞士銀行，卻忘了賬號。爲了彌補那種在無意識中形成的匱乏認知，也就是你的內在形象（*mamakāra*），你又拼命創造出一個替代性的補償認知，也就是你的外在形象（*ahaṁkāra*）。

於是直到最後，你從未真正感到滿足，因爲你對自己所展示出來的那個樣子始終帶着一種隱隱的內疚，知道它並不真實；而與此同時，你又完全沒有意識到：真正的你，其實遠比你所能想象、所能展示的一切都更加廣大。因此，你的整個生活就這樣在深深的不圓滿中結束了，而你一路所用的，只是那些不圓滿所製造出來的試錯方法。

如果你現在圓滿，首先，你會認識到替代性的補償認知是謊言，它會消融。第二，你對自己那削弱力量的認知會消融。第三，你會認識到，原本的自己遠遠超過你投射的外在形象，也就是那個替代性的補償認知。於是，*你感覺到的*自己、*展示的*自己和*實際的*自己之間，會完全自在。

而有意識的心智，其實並不負責做重要的決定。它只能處理一些在有限智力範圍內能夠處理的小決定。真正重要的事情，總會被移交給無意識的小我，也就是移交給根源模式。我們的無意識負責處理所有那些具有“生存威脅”的狀況，它帶着一種剝奪力量的認知來作出反應，也就是你們所說的“戰鬥或逃跑”。我們的有意識的心智太慢，根本來不及應付這些事。

例如，一個文件會被一路傳送到“小我”，由小我作出決定，我們再執行它；可若你的系統中還有更多不圓滿，那麼這個文件就會像被送進一間官僚機構一樣，在一張張桌子之間來回流轉。每一個不圓滿都會給它蓋章、簽字，並寫下自己的意見。就拿你今天坐在這裏參加講座、看見我這件事來說：一個衝突模式說：“我生命中曾有一位上師。祂是一種祝福，祂幫過我很多。我想我應該坐在這裏。”於是這個模式蓋章：“是。”接着另一個衝突模式

又跳出來說：“可我在報紙上讀過這些上師做了這樣那樣的事。”於是它又蓋上一個“懷疑”。然後文件被送到下一張桌子，第三個衝突模式說：“我昨天參加過祂的講座，祂說得是有道理的，我想我該留下。”於是它又蓋上一個“是”。

請傾聽。根源模式所分化出來的影響，就是你的衝突模式。所謂衝突模式，不過是從根源模式上長出來的枝條。

當文件到達小我時，小我就根據來自衝突模式的所有“是”與“不是”的回應得出結論。是或不是並非問題；問題在於，我們爲這個小決定浪費了這麼多時間和能量。不只如此，你從無力、不安出發作出的任何決定，都會把你帶向越來越無力的空間。理解一下，這非常重要。任何決定，無論進入某種挑戰、某段關係，還是作出商業決定，請確保自己處於力量、圓滿的空間！

你破壞關係，破壞事業，破壞合作，破壞家庭，破壞生活本身，正是在你無力、在你不圓滿的時候！生活中無力的時刻，只會不斷製造出更多的無力時刻。比如，當我們坐在辦公室裏，什麼也不做，只是坐着擔憂，就會變得緊張。用不了十五分鐘，肩膀就會開始痛。爲簡單的決策而擔憂，會導致肩膀疼痛。

所以，一次又一次地去審視：你無力的原因是什麼？你爲什麼會處在衝突中？你爲什麼會掉進一種無力的空間裏？無論什麼時候，只要你被無力感、困惑、激動所佔據，完全不知道該怎麼做時，請你不要在那個時刻爲自己的

人生作任何決定。所有的不安，本質上都是無力。你擁有的模式越多，感覺就越無力；而你越無力，就越不安，也越容易處於激性（*rājasic*）。

以吸菸爲例：在意識層面上，我們都知道吸菸有害健康。可一到那個時刻，我們卻突然又決定去吸菸。文件到底是如何發生如此大的量子躍遷的？決定又是如何突然被完全改寫的？原來，當文件被傳送進無意識空間時，那些模式會在那裏說：“不，不！上次我抽菸的時候，感覺可好了，我好像從所有壓力裏解脫出來了。”

我們就是這樣，一次又一次地基於根源模式作出無數決定，然後又在事後後悔、痛苦。比如，我們突然對別人吼了一句；十分鐘後，又馬上後悔：“我爲什麼要吼？我明明一直都想帶着微笑生活，爲什麼還是吼了出來？”我們就是這樣，被這些模式牽着突然作出反應。

稍後我們會看到，根源模式究竟如何干擾並折磨我們的決策過程。奎師那說，我們應該：去問一問自己的存在，看看我們究竟是怎樣錯過現實的。爲什麼我們會被根源模式迷惑？

奎師那講到，將我們帶向極樂與平靜的悅性業力印記（*satva guṇa saṁskāras*），帶來不安與暴力的激性（*rājasic guṇa*），以及導致抑郁的惰性業力印記（*tamasic saṁskāras*）。祂進一步解釋這些業力印記（saṁskāras）如何影響我們的決策過程。

當我們試圖處理那些不同類型的衝突模式時，善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*），以及它們之間的複雜交織，

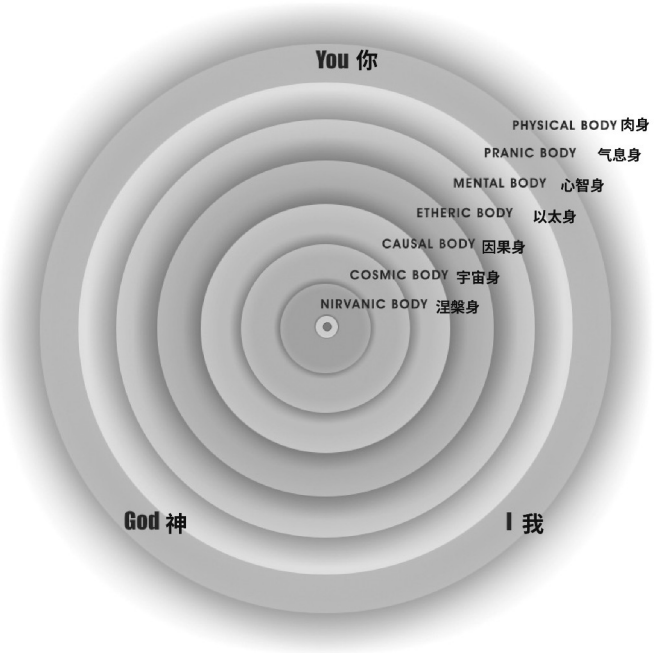
就會在我們的生活中製造出地獄。我們需要智慧，需要認真審視自己的生活，找到我們的根源模式，並看看有多少次，我們承載着同一個模式。很多時候，我們不是出於傲慢，就是出於內疚而作出反應。我們會說：“我犯了一個錯又怎樣？”然後把它掩蓋起來，任由它繼續保持不圓滿——這是一種“強權即公理”的態度。而另一種態度，則是一直在內疚裏受苦。

奎師那給出與這三德（*guṇas*）達成圓滿的技巧。在進入這三個模式層次，也就是 *satva*、*rajas* 和 *tamas* 之前，讓我先說明我們如何被這些 *guṇas* 困住，以及這些模式如何運作。然後，我們再逐一進入每種技巧。

身體的七個能量層

這些，是我們身心繫統的七個能量層；也就是我們內在覺知空間、我們整個存在的七個部分。

第一個是肉身，也就是我們的血肉與骨骼。接下來是氣息層（prāṇic layer），即 *prāna*、*vyāna*、*udāna*、*apāna* 和 *samāna* 的能量，也就是發生在我們身心繫統中的五種氣流運動。第三個是心智身，我們內在的心智喋喋不休在這裏不斷髮生。這就是內在的喋喋不休，或心智身，或 *cañcala*，意爲內在的運動。第四個是以太身，這是儲存我們強烈情緒與痛苦經驗的空間。通常，強烈的情緒是痛苦與苦難。



氣息層是充滿慾望的身體。心智身充滿“我本來應該……”或內疚的感覺。以太身就是痛苦。理解這三者。慾望、內疚和痛苦，是儲存在這些層中的感覺或經驗。

當源於這三種屬性的情緒、慾望和感覺是純淨的時，我們根據情緒的性質，稱它們爲善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）和愚昧／無明（*tamas*）。通常，它們並不純淨，而是彼此混雜。我們應該知道如何淨化它們。如果我們能淨化慾望，就會解脫。我們不能沒有慾望地生活。我們只能清理並淨化這些慾望，將它們引向正確的道路。沒有慾望，我們就無法呼吸。慾望必須得到妥善處理。那就是我們需要努力趨向的善良／純淨（*satva*）。

接着，是內疚，也就是激情／狂躁（*rajas*）。我們的不安，是由這樣的想法製造出來的：“我本來應該做那個。”“我本來應該那樣生活。”

“因爲那時候我沒做，現在我一定得補做。” “我要讓他學到教訓，我現在知道該怎麼辦了。”這，就是不安——也就是激情 / 狂躁（*rajas*）——運作的方式。

第三種是痛苦。無論我們做對還是做錯，都知道如何使它變得痛苦。無論是什麼，我們都知道如何通過愚昧 / 無明（*tamas*）製造苦難。

前四層身心繫統受到這三德（*guṇas*）的影響。心智無法體驗第四層之外其余的三個層次。它們只能通過禪定來體驗。在第五層，也就是因果身，我們睡得安穩而無夢。它稱爲 *kāraṇa śarīra*，是我們在深睡中體驗的能量層。第六層是宇宙層，充滿喜悅的記憶；第七層是涅槃層，或極樂身。

請傾聽!

在肉身層次，無力是疲憊與無聊。在氣息身層次，無力是進退兩難。在心智身層次，無力是擔憂。在精微身層次，無力是抑郁。在因果身（*kārana śarira*）層次，無力是無法信任生命。

只要記住肉身、氣息、心智和以太能量這前四層就夠了，因爲我們現在只處理這些層次。奎師那已經談過肉身層。現在祂處理另外三個 *德*: 善良 / 純淨（*satva*）、激情 / 狂躁（*rajas*）和愚昧 / 無明（*tamas*）。*Satva* 關聯第二層，也就是氣息層；*rajas* 關聯第三層，也就是心智身；第四層則是 *tamas* 的以太層。

正如我所說，善良／純淨（*satva*）與慾望和氣息身（*prāṇa śarīra*）有關。當我們的慾望改變時，氣息（prāna）的流動，也就是氣流，會改變。正是 prāṇa 維繫着我們的生命。這股 prāṇa 受到我們不斷變化的慾望影響。例如，如果我們陷入色慾或強烈的慾望，吸氣與呼氣就會變得強烈。進出的 prāṇa 增加。任何慾望都會使 prāṇa 的流動完全改變。如果我們處於寂靜、平和的心情中，prāṇa 的流動就會如此輕柔，以至於我們不會知道它正在流動。

理解一下，這個氣息層充滿慾望。關於善良／純淨（*satva*），關於這個氣息層，我們應該學習什麼？讓我解釋。

你的內在覺知空間，就是純粹意識

無論我們相信與否、接受與否，我們都是神。我們是純粹意識。無論你給出多少百萬個理由，有些事都無法改變。我們的內在空間是全能的！我們的內在空間是無限的，擁有無限的力量！我們的內在空間攜帶着 *Ahaṁ Brahmāsmi*（我是那！）的 DNA！

無論我們給出多少論據，一個國家的憲法都無法改變。同樣，我們可能給出一百萬個理由、許多論據，來證明自己不是神、不神聖、沒有力量。

你也許會想：“我想喝杯咖啡都不一定拿得到，我怎麼可能是全能的？我甚至都不知道配偶的心智裏在想什麼，我怎麼可能是全知的？”你會用許多極其愚蠢的理由，來否定自己內在覺知空間的可能性。可請明白：你從來

沒有真正嘗試過去探索自己的內在覺知空間。既然連嘗試都沒有，你又怎麼能在嘗試之前就否定它呢?

請理解：如果我表達八大神通（*aṣṭa mahā siddhis*），即八種非凡的瑜伽力量，這並不是爲了向你顯示“我有多特別”；它只是爲了向你表明：這對你也是可能的！它對你同樣可能！除此之外，你不需要別的什麼，只需要真正承載那個空間，真正帶着那個理解：“如果斯瓦米吉（Swamiji）能做到，我也能做到！”僅此而已。

請理解，你在內在創造出來的那個空間，強大到足以直接影響你自己如何體驗生活，也影響你周圍的人如何體驗生活。

讓我定義“空間”這個詞！你感覺事情將會怎樣，那就是我所說的“你在內在創造的空間”。

如果你非常清楚自己所攜帶的空間已經是低能量的，並且你有這樣的想法：“反正無論我做什麼都不會成功，這件事不可能成。”那麼，其實你已經把決定作完了。你已經把一個計劃交給宇宙：“我只希望我的生活變成這樣，成爲一個巨大的失敗。請替我實現它。”於是，宇宙就會把它縫好，然後交還給你。

你內在攜帶的空間，並不是生活事件“對你造成的影響”；它本身就是你給宇宙下達的命令。你可能會把責任推到別處，說：“不，不，不！我情緒低落，是因爲我的生活裏持續發生了失敗。如果你處在我的位置，你就會明白我爲什麼會這樣。”

請理解，空間就是你給宇宙的命令，讓它准備你的未來。傾聽！正如你在餐館看過菜單後點餐，你所攜帶的內在空間，也是你給宇宙的訂單：“我在生命中想要這個、這個。”

無論你在自己的內在覺知空間裏攜帶什麼，它都會變成一種可能性。如果你攜帶悲傷，你其實是在命令宇宙：讓我的生活裏來更多悲傷。如果你攜帶喜悅，你就是在等待更多喜悅進入你的生命。如果你攜帶的是一種無能爲力，比如：“是的，我處在錯誤的內在空間裏，我很沮喪，但我不知道怎麼改變。”——那本身又成了另一個內在空間，也就是說，你仍然在命令宇宙：請給我更多無力感。

無論我們在純粹意識之中創造出什麼樣的思想，它都會獲得力量。這個內在覺知空間存在於我們所有人之中，也被稱爲真我（$\bar{a}tman$），或內在神性。無論我們在這個內在覺知空間中創造什麼樣的思想，它們越深植，就會從這個意識中得到越大的力量。

但問題是，我們創造自相沖突的慾望。我們因此受苦於自己的慾望。無論慾望得到滿足與否，由此產生的痛苦都是不可避免的。如果慾望得到滿足，就會有空虛；如果慾望沒有得到滿足，就會有不安。在兩種情況下，我們都走向愚昧 / 無明（$tamas$）。爲什麼?

這是一個微妙的理解。很多時候，人們會問我：“我怎麼可能僅僅通過宣告圓滿，就真的變圓滿？”答案是：你可以。你無非就是一大堆你有意識或無意識地對自己和別人說過的話。不幸的是，這裏面大多數又都是無意識

的。問題恰恰就出在這裏。很多時候，你根本不知道那些話的力量，尤其是不知道你對自己說的話，究竟有多大力量。

無論我們在自己的內在覺知空間裏無意識地反覆說些什麼話，那些話最後都會在我們的身體、心智與現實世界中變成事實。原因就在於：我們本身就有賦予話語生命的能力。比如，當“讓我站起來走”這句話進入你的心智時，隨着這句話的到來，你的身體就會立刻移動，我們就會起身並開始移動。

請理解，你首先需要學會的第一課，就是去信任一致性的力量。

如果你說：“我是自由的”，那麼你就是自由的！如果你說：“我是個騙子”，那麼你就是個騙子！如果你說：“我是強大的”，那麼你就是強大的！這就是你！你對自己和他人說出的話，就是生命。多麼大的解脫！如果你開始活出它，這對你可以是極好的消息。如果你開始相信它，這對你可以是好消息。如果你開始爲此擔憂，這對你可以是壞消息。但你對自己和他人說出的話，就是你、你、你！

一個詞就能讓我們做任何想做的事。出現在我們內在空間中的話語，是真言（mantra，神聖的聲音）。把內在空間中出現的所有話語放在一起，它們就構成我們的生命，尤其是那些我們無意識地重複的話語。

我們無意識地重複的思想，比有意識地使用的話語更有力量。你的內在空間，無非就是你一遍又一遍在內在重複的話語。所以，現在有意識地決定，你要在內在重複正確的話語。無論在內在空間使用什麼真言（mantra）或詞語，那個 *dhyāna*，也就是禪定，都會自動在我們的無意識中發生。如果

一遍又一遍使用“頭痛”這個詞，我們就會禪定於頭痛。如果一遍又一遍使用“健康”這個詞，我們就會禪定於健康。

這就是爲什麼，當我們開始禪定於神時，會從一首 *dhyāna śloka*，也就是禪定偈開始。它就像用正確的話語召請神的祈請偈。在這些偈頌中，我們把希望在生命中觀想的美好事物化爲話語。

將觀想化爲話語，就是 *dhyāna śloka*。無論我們一遍又一遍觀想什麼，都會被銘刻在記憶裏、內在空間裏、內在的存在裏。如果我們患有疾病，請永遠不要創造並重復帶有該疾病名稱的詞語。始終使用這些有力量的話：“讓我變得富有”；永遠不要說：“讓我擺脫貧窮。”宣告：“我創造圓滿的空間”；而不是：“我正在爲自己的不圓滿努力。”

請不要濫用內在空間，或者說欲力（*icchā śakti*，創造的力量）。氣息層就是我們的 *icchā śakti*。它有使事情發生的能量，有滿足我們慾望的能量。不要通過創造自我衝突或自我懷疑的模式來浪費 *icchā śakti*。宣告與所有自我懷疑的模式達成圓滿。

與自我懷疑的模式達成圓滿

請明白，你們所有人都有一個重要的自我懷疑模式。請傾聽，伴隨你的根源模式與人格的分裂，還有一件事進入了你之中，那就是不斷懷疑。這是因爲，你的人格中任何一部分作出決定或做任何事情時，另一部分都會懷疑那個認知。無論右手做什麼，左手都在懷疑；無論左手做什麼，右手都在懷疑！但你必須用雙手做一切事情，只有這樣纔會成功。

自我衝突與自我懷疑的模式，腐蝕了我們整個善良／純淨（*satva*）空間。善良／純淨（*satva*）空間，也就是與你同在的安歇的覺知，是你的基本權利。我宣告，你有可能重新獲得自己的基本權利。我告訴你，在宇宙憲法裏，安歇的覺知就是你的基本權利。覺者降臨地球，是爲了確保你的基本權利被歸還給你。

我們不斷允許自己被所聽到和看到的東西剝削。人們不知道有關心智與意識如何影響我們的真相。所有這些問題的出現，都是因爲我們不知道內在空間的純粹喜悅是可能的。

讓我作出一個大膽的聲明：沒有任何藥物或化學物質能夠幫助我們的心智。所有抗焦慮藥物、所有抗抑郁藥物，都是安慰。首先，我們觀想自己遭受抑郁，而現在，我們觀想自己服用了某種藥物，僅此而已。

你們有多少人像一個會使負面預言自我應驗的占星家那樣對待自己？你不斷告訴自己：“我的時運不好，我什麼都做不了。”甚至在你這樣做之後，你開始如此強烈地相信它，以至於使它實現。你是自己的占星家、自己的教練，也是自己的法官。你先給出自我應驗的預言：“我是個失敗者。”然後你爲此訓練自己，好讓即使是上師，也不能哪怕誤打誤撞地使你成功！你等着社會給你那樣的回應。你不在意收到的支持，卻被得到的打擊所困擾，因爲你正在訓練自己成爲失敗者！

那麼，究竟誰纔是你生命真正的決策者？首先，你是那個不斷宣告自己是失敗者的占星家；然後，你又是那個把自己訓練成失敗者的教練；而如果

失敗到最後還沒來，你甚至還會變成法官，再次宣判自己：“沒錯，你果然就是個失敗者。”

傾聽。不要陷入那個自我懷疑的遊戲。我們通過創造自我衝突與自我懷疑的模式，擾亂善良 / 純淨（*satva*），也就是我們存在的純淨空間。與自己坐在一起。與所有負面的衝突模式達成圓滿。與所有自我懷疑的模式達成圓滿。允許恩典在你之內流動。通過做 *svapūrṇatva*，自我圓滿，一遍又一遍與自己達成圓滿，創造正確的內在空間。創造正確的空間、正確的心境和正確的體驗。

與激性模式達成圓滿

接下來，讓我們來看兩種慾望是如何彼此衝突的。我們想過平靜的生活，同時又想擁有財富；可伴隨財富一起到來的是責任。如果你真正以一致性來審視自己對財富的態度，你就會發現：你其實是在害怕財富的。你憎恨財富！

對責任的恐懼，與對財富的貪婪，總是一起出現。若你向內看，你會發現：你對財富有貪婪，可你又還沒有准備好承擔伴隨財富而來的責任。這就叫作“自我衝突的慾望”。所以，你要麼決定真正承擔責任；要麼就決定從這個慾望裏放松出來，透過與它圓滿，並接受無論發生什麼，來恢復自己的一致性。

當兩種慾望衝突時，只應強化一個念頭。當我們兩者兼有時，就有了自我衝突的心智構造。在善良 / 純淨（*satva*）空間裏，當我們創造自我衝突的模式時，就自動被拋進激情 / 狂躁（*rajas*）。

讓我來描述一下奎師那對於激情 / 狂躁（*rajas*）是怎麼說的。祂說，激情的狀態源於無限的慾望與渴望。這是一節極美的詩句。

奎師那說，由於這種由無限的慾望與渴望所生的激情 / 狂躁（*rajas*），即激情的狀態，具身的生命體便被束縛於結果導向的行動。

rajo rāgātmakaṁ viddhi tṛṣṇā saṅga samudhavam |
tan nibadhnāti kaunteya karma saṅgena dehinam || 14.7

祂談到慾望與渴望。兩者有什麼區別？慾望與渴望，*rāga* 意爲慾望；*tṛṣṇā* 意爲渴求、渴望。有些記憶得到我們的情感支持，而另一些記憶則被廣告植入我們的存在之中。

這裏所說的廣告，不只是電視或電影院裏的廣告。如果父親一遍又一遍地重複某種話語，那本身就是一種廣告；如果母親一遍又一遍地說：“這是對的，這是爲了我們，這是爲了你好。”那同樣也成了一種廣告。有些慾望得到我們心智的支持——我們覺得那會給自己帶來滿足，我們覺得那是自己真正的需要；而另一些慾望，則是別人賣給我們的。這，就是慾望與渴望之間的區別。

慾望（*rāga*）是我們自己的，而渴望（*tṛṣṇā*）是社會給予我們的。慾望是與生俱來的，是我們的本性。如果滿足慾望，我們就感到滿足、放松與圓滿。對於渴望，一旦滿足它們，我們就感到空虛、不圓滿。這就是慾望與渴望的區別。慾望帶來滿足、圓滿。渴望帶來空虛、不圓滿。

奎師那是在向我們展示：自我衝突的慾望，究竟如何把我們推向激情／狂躁（*rajas*）。當慾望彼此衝突時，我們就開始混亂，於是就掉進激情／狂躁（*rajas*），掉進不安。

一個小故事：

理髮師問一個男人：“你怎麼掉頭髮了？”

那男人回答：“擔憂！”

理髮師再問：“那你又在擔心什麼？”

男人說：“擔心掉頭髮！”

你的擔憂讓你掉頭髮；而掉頭髮又反過來讓你更擔憂。這就是一個惡性循環。你擁有的模式越多，作出一個決定所需要的時間就越長。於是，我們會受苦，也會陷入困境。人本身就會變成一個困境。我們不停地想：“我本來應該做這個。”“我本來應該做那個。”我告訴你，如果一個人到了老年，還一直活在“我年輕時本應這樣那樣”的後悔裏，那麼那樣的生活就是一種失敗。而這種困境，正是由太多彼此衝突的模式造成的。

所謂困境，正是奎師那所說的激情／狂躁（*rajas*）與不安。所有的不安，本質上都是無力。

在激情／狂躁（rajas）中，我們有巨大的憤怒、暴力與內在不安。陷入 rajas 的人會對他人吼叫，體驗易怒的心情。他有一條毒舌，等着把自己的煩躁和憤怒吐向別人。什麼是躁動？不爲自己對他人的意義承擔責任，就

是躁動。當你不爲對他人的承諾承擔責任時，你就會躁動、煩躁。如果你爲自己的承諾承擔責任，就不會躁動或煩躁。

請傾聽。如何與激情／狂躁（*rajas*）模式達成圓滿？關於圓滿，你需要知道的第一個真理是：做圓滿，只爲了處於圓滿的空間。所有其他理由，都會導致越來越多的不圓滿。在圓滿空間中進行的圓滿，會轉變你的人格、你的存在，以及你由於 *rajas* 模式而對自己和他人懷有的那種強烈、持續、躁動的暴力。

當你把一塊石頭投入水中，漣漪便會產生。同樣，不圓滿落入意識的那一刻，對自己和他人的暴力漣漪，就在你的存在中開始了。擔憂成爲你的生活方式，成爲內在的強迫性模式。不只是擔憂，由於擔憂，你變得無法應對生活。你至多隻是把生活推到地毯下面。把生活推到地毯下面，不會是解決辦法。

要知道，處理你的不圓滿只有三種方式。

第一，把它們推到地毯下。

第二，試圖通過酒精或其他娛樂方式忘記它們。

第三，通過與它們圓滿並解放你自己。

傾聽！持續不斷地爲了圓滿而圓滿，會引領你體驗開悟。我告訴你，什麼也做不了。當你試圖把不圓滿推入無意識心智時，不幸的是，它會抵達更深處，更接近你的意識。任何更接近意識的東西，都會變得有力量。所以，

年輕時生命中發生的一個小小不圓滿，或你壓抑着、沒有與之圓滿的一個小小不圓滿，會在內在爆發，成爲你激性屬性（*rājasic guṇa*）模式的危險失衡。

很多時候，你的失衡是如此之大，以至於你不在乎你的毀滅。你在憤怒中等待，並期望對方的毀滅。不！自己飲下毒藥，卻指望對方去死？這絕不可能。這是人類所陷入的最大愚癡——自己喝着毒藥，卻妄想死的是別人。

不！我告訴你，所有報復都根植於不圓滿。與它圓滿。信任宇宙，與它圓滿。一旦與激情 / 狂躁（*rajas*）模式達成圓滿，我們就能作出一千個決定，而沒有任何壓力、暴力或痛苦。這就是爲什麼奎師那說，當我們不期待結果，不去想着業果（*karma phala*，所做工作的結果）時，就能全然投入地工作。

當我們既不期待結果，也不憂慮結果時，工作的狀態反而會變得優美，因爲內在牽扯我們的模式更少。我們不會再被那些根源思想模式反覆困擾、折磨，而會安住在圓滿的空間裏；從那裏出發，只會生出越來越多的圓滿。

意識永不疲倦

在下一節詩中，奎師那談論愚昧 / 無明（*tamas*）。

祂對阿周那說：“噢，婆羅多（Bhārata）之子，要知道黑暗的狀態，愚昧／無明（*tamas*），源於無知。它是一切具身生命體的迷惑。這種狀態的結果是瘋狂、懶惰與睡眠，它們束縛被制約的靈魂。”

這是對愚昧／無明（*tamas*）的一個美麗的解釋。

tamas tv ajñānajaṁ viddhi mohanaṁ sarva dehinām |
pramādālasya nidrābhis tan nibadhnāti bharāta || 14.8

如果習性（*vāsanas*）或模式更多，文件就不容易、甚至不能完整地到達小我。一個有力量的模式，可能在途中就作出了決定。爲什麼會發生這種事？爲什麼你會無意識地作出決定，隨後又後悔？

這個無意識空間充滿了負面的生物記憶，以及無力感和不安。我們所有過去的生物記憶或根源思想模式都作爲文件儲存在你的內在空間，沒有任何邏輯連接。

這就是實際發生的情形。當文件量子躍遷進入這個無意識空間時，它無法准確傳達給小我來作決定。這就像你的電腦硬盤被高分辨率照片塞滿了一樣，再也沒有剩余的空間可供運行。同樣地，當你的無意識被過去的根源思想模式和記憶塞滿時，它就會變得不充分、低效而不圓滿，從而做出膚淺而不合邏輯的決定。

以這個例子來說：爲什麼喝酒成爲一種模式，喝水卻不會成爲模式？兩者人們每天都喝，而且水喝得更多！那麼，爲什麼喝酒成爲模式，喝水卻永遠不會？因爲喝水給你圓滿，你不會卡住。喝水後，你不再口渴，也更有活力。但不幸的是，所有酗酒者要麼卡在亢奮的情緒，或遲來的情緒（belated mood），或抑鬱的情緒中。讓人卡住的，是與酒精相關的情緒，而非酒精本身。請明白，一個人喝酒時，如果感到亢奮或一種遲來的感覺

（belated），他便想一次又一次擁有那種情緒。這就是他開始並持續喝酒的原因。

有時，人們甚至開始享受自我同情、受害者情緒和抑鬱！甚至爲此，他們也會開始喝酒！你認爲，我是如何僅僅通過禪定、通過內在覺醒（Inner Awakening）課程，就讓如此多人擺脫酒精與吸菸的？因爲我首先攻擊的是那個情緒模式。我確保他們既不感到那種亢奮模式，也不感到那種抑鬱模式。當你打破模式時，他們就不會想喝酒。然後，成癮就消失了。

傾聽。當沒有模式時，文件就不需要落入無意識的內在空間來作決定。它在經過心智之後，直接遇到智力（*buddhi*）與小我。沒有障礙。無意識過程所需的時間，會少於有意識過程。我們將會憑直覺，或者處於神的層次。

動物的層次是本能的層次，人的層次是智力的層次，神的層次是直覺的層次。本能的層次是愚昧／無明（*tamas*）的層次，智力的層次是激情／狂躁（*rajas*）的層次，直覺的層次是善良／純淨（*satva*）的層次。

在善良／純淨（*satva*）中，心智持續運作，我們作出決定，卻不會疲倦。我們可以活躍二十四小時，同時仍然平和。這就是我所說的無爲中的行動、行動中的無爲。奎師那說，當我們處於 *satva* 時，就會安住於中心。儘管周圍有大量活動，我們仍然會完全放松，處於安歇的覺知中。

這一切取決於一件事：我們的根源思想模式或生物記憶。根源思想模式的數量，決定我們是被困在善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）還是愚昧／無明（*tamas*）中。這三者都不是開悟的狀態。開悟超越這三者。

如果被困在愚昧／無明（*tamas*）中，我們需要走向激情／狂躁（*rajas*）。如果被困在 *rajas* 中，就走向善良／純淨（*satva*）。如果被困在 *satva* 中，它會自動引領我們開悟。我們如何做到這一點？

例如，我們在善良／純淨（*satva*）層次創造一個自我衝突的慾望。因此，我們在激情／狂躁（*rajas*）層次創造了不安、無力的空間。當感到太不安時，我們就拋下一切，決定不承擔任何責任，轉而睡覺。我們便落入愚昧／無明（*tamas*）。

愚昧／無明（*Tamas*）不只是疲倦、睡眠或抑郁，沒有承擔足夠的責任也是 *tamas*。工作並不需要使你疲倦。認爲工作就該使你疲倦，是社會教給你的錯誤觀念。人類只有兩個敵人：無聊和疲倦。當你容納它們時，就建立了錯誤的模式。當你厭倦某項工作時，你會召請疲倦：“Om，疲倦，swāha！ihāgachha！ihāgachha！（召請一位神祇或一種特質臨在的唱誦。）請來這裏！來這裏！住在這裏！住在這裏！”你在召請疲倦！你在召請抑鬱！

只要你用一致性去審視自己的內在空間，就會看見：每當你不願承擔責任時，你其實都在主動召喚無聊、疲倦與恐懼。有時，甚至連貪婪都會被拿來當作享受的替代品；貪婪和幻想被當成酒精和毒品的替代品。傾聽，只要你帶着成癮和毒品的模式，你就會去追逐它們；而當你又害怕這些東西會損害健康時，你便會轉而用幻想和貪婪，作爲酒精的一種強有力的替代物。

例如，如果我們學成了醫生，卻只是出於懶惰而不去實踐自己的職業，那我們就是處在愚昧／無明（tamas）中。如果不去實踐是因爲別的原因，那另當別論；可若只是因爲懶惰而回避，那就是愚昧／無明（*tamas*）。

如果我們退出，是出於某種靈性原因，比如去冥想、去朝聖，或去從事某種靈性工作，那並沒有問題；但如果是因爲愚昧／無明（tamas）而退出，並因此放棄自己，那就意味着我們沒有足夠的能量，無法作出一個真正負責任的決定。爲什麼？因爲太多模式堵塞了我們的決策過程。等真正輪到我們作決定時，我們已經疲倦得只想睡覺。這就是爲什麼我們開始逃避生活。逃避者，就是惰性（*tāmasic*）之人。

你們有多少人正與這種疲倦、懶惰的惰性（*tāmasic*）模式掙扎？這只是缺乏一致性。與你的靈魂保持一致。靈魂永遠不會疲倦，意識永遠不會疲倦。那就是真理。無論你是否認識到，你都是靈魂與意識。



守護感官

14.9 善良的狀態，善良／純淨（satva），使人受制於快樂；激情，激情／狂躁（rajas），使人受制於行動的果實；而遮蔽知識的愚昧／無明（tamas），將人束縛於瘋狂。

14.10 噢，婆羅多（Bhārata）之子，有時激性變得突出，擊敗悅性。有時悅性擊敗激性，有時惰性擊敗悅性和激性。就這樣，總有爭奪主導權的競爭。

14.11 當真我知識之光照亮身體的所有感官（或門戶）時，那時就應該知道悅性占主導地位。

14.12 噢，Bharatarṣabha，婆羅多（Bhārata）族的領袖啊，當激性增長時，強烈的執著、無法控制的慾望、渴求以及強烈的努力這些徵象便會隨之出現。

奎師那在這裏進一步解釋這三種屬性。

“噢，婆羅多（Bhārata），有時善良的狀態，善良／純淨（*satva*），會變得突出，壓過激情與無知的狀態；而另一些時候，無知壓過善良與激情。就這樣，始終存在着爭奪主導地位的競爭。”

我們並非完全被困在善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）或愚昧／無明（*tamas*）之中。我們在 *satva*、*rajas* 和 *tamas* 之間搖擺。有時早晨起牀，感覺清新，彷彿所有問題都已得到解答；我們清新、鮮活，

以爲自己幾乎已經開悟了！一切都美好地進行着，直到晚上，突然變得不安。就在第二天，我們落入 *tamas*，什麼都不想做。這些情緒波動持續發生。

肥胖與情緒波動之間，其實有很深的關係。當我們一再容許這些情緒波動主導自己時，我們也就在折磨自己。有時不安，有時平靜，有時處於愚昧／無明（*tamas*）；而一旦進入愚昧／無明（*tamas*），我們便什麼都不想做，只想逃避一切、遠遠跑開。我們就是這樣不斷地被困在三種自然屬性裏：有時活在本能中，有時活在智力中，有時活在智慧中。

我們爲什麼會有情緒波動?

爲什麼？因爲我們多年來在某件事上堆積了太多模式。比如，如果一個人從小就被反覆教導：“不要喝酒，喝酒是罪惡的。”那麼，關於酒的模式就會被建立起來。結果反而是什麼？它至少會在內心裏激起一次想嚐嚐酒是什麼的好奇。永遠不要給孩子規則，相反，給他們理解，給他們規則背後的精神。

如果我們真的希望孩子在極樂中成長，就需要在沒有內疚感的情況下撫養他們。因爲，一旦打破規則，內疚感就會隨之而生。若要給予理解，我們需要具備兩件事。第一，我們自己必須足夠有智慧，能夠理解自己想強加給孩子的規則背後真正的含義；第二，我們還需要有足夠的耐心，把這一切向他們解釋清楚。即使這意味着要耗費更多時間與精力，也應當把重點放在“給予理解”上。

有人向我抱怨說：“*斯瓦米吉*，在現代生活裏哪有這種時間？我的女兒要上學，我自己也有工作。我們哪有時間讓她真正理解這些東西？”我就回

答說：“如果你連時間都沒有去真正撫養自己的孩子，當初爲什麼還要生她？這本來應該是在更早之前就該作出的一個決定。”

在決定要孩子之前，先找到自己的根源模式，並讓自己圓滿、開悟——那是我們需要的唯一資格。除非我們自身已經處在圓滿的空間裏，否則我們不會有任何清晰，知道究竟該怎樣去引導孩子；我們只會繼續在他們身上製造更多困惑、更多內疚和更多不圓滿。只要我們自己還沒有學會圓滿的科學，就不應該計劃生孩子。

請明白，如果沒有與你的根源思想模式達成圓滿，你的 DNA 層就沒有被喚醒，線粒體細胞能量也沒有被喚醒。對普通人而言，兩層 DNA 被喚醒。如果你找到根源思想模式並圓滿，六層 DNA、你的昆達里尼（*kuṇḍalinī*，潛在能量），就會在你內在被喚醒。如果六層 DNA 被喚醒，你的孩子就會是一個覺者！如果你決定生孩子，就要有智慧，讓他們獲得你所告訴他們的一切背後的正確認知。

當父母帶孩子來見我時，會強迫孩子觸摸我的腳。我說：“永遠不要這樣做。這是你的貪婪。”這些父母認爲，觸摸我的腳，會讓他們和孩子獲得 *puṇya*，也就是善的功德。他們把這個基於自己貪婪的想法強加給孩子。我請這些父母不要強迫孩子。*Namaskār*（恭敬的致意）已經綽綽有余。這樣強迫孩子，會使孩子討厭我。下次孩子們看到橘色長袍時，就會抱怨：“噢，現在我們又得做那個練習了。”

永遠不要對孩子強制執行規則。我們正因父母給我們的規則而受苦。這些規則存在於我們的激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*）層中。它們一再把我們引向不安與深度抑郁，爲我們製造越來越多的不圓滿與無力。

慾望與內疚的模式

慾望與內疚是同一種能量的兩種形式。一種與未來有關，另一種與過去有關。慾望與未來有關，內疚與過去有關。“我本應該做那個”，在我們的“我應該做這個”中扮演重要角色。“我應該做這個”，由“我本應該做那個”所決定。

由長輩傳下來的規則所製造的內疚，在我們的生命中創造地獄，並把我們引向愚昧／無明（*tamas*）。奎師那說，我們被引向 *antaḥ*（終結）。我們落入無知，或者落入終結。

奎師那說，當身體所有門戶都被知識照亮時，就能體驗善良狀態的顯現。

這就是技巧。身體的門戶，是我們認知所通過的門戶：我們通過眼睛、耳朵、鼻子、舌頭，以及觸覺或身體的愉悅，接收知識或信息。這些是我們從外界接收信息所通過的文件。祂說，我們應該用 *prakāśa*（光明的知識）嚴密守護這五者。我們應該確保這些門戶的安全，而知識就是那份安全保障。

我們必須知道：什麼該被接納，什麼不該被接納。一旦知道了這一點，我們就會始終住在善良／純淨（*satva*）中，也會始終住在極樂中。奎師那的意思是：你應該爲自己身體的門裝上安全系統。我們的家會有安保系統：

一旦有人闖入，電話會自動打到 911。可問題是，我們一天二十四小時都住在這間名叫“身體”的房子裏，卻根本沒有任何安全系統！

拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharṣi）在著名歌曲《阿魯納恰拉不朽花環》（Aruṇācala Akśaramaṇamalai）中，向帝魯瓦那馬萊（Tiruvannamalai）神聖的阿魯納恰拉山（Aruṇācala）唱出美麗的禮讚：“當這些盜賊，五種感官，進入房子時，噢，阿魯納恰拉，禰不在家嗎？它們是怎麼進來的？”祂問希瓦（Śiva）：“當這五種感官進入房子（身心）時，禰不在那裏嗎？爲什麼讓它們進來？”

所以奎師那說：讓我們在這五個門口擁有安全，讓知識站崗，那麼我們就會居住在持續不斷的極樂之中。圓滿就是極樂。這意味着：不要讓那些通過眼睛和其他感官進入你內在空間、製造痛苦的不圓滿思想，闖入你的系統。

這也意味着：避開電視或媒體。至少，不要去看那些會在你內部製造暴力、抑郁和無力感的節目。我們應當只觀看那些帶來喜悅、讓我們變得圓滿、極樂的節目。當我們用善良／純淨（*satva*）守住感官時，我們就不會允許負面模式進入。

請不要用那些會在你內部製造痛苦的、無力的思想去灌輸你的意識。要持續加入那些給予力量、極樂與平和的圓滿思想。我們也許會覺得這不切實際，會想：“如果我們不知道世界上發生了什麼，又怎麼能在社會里生

活？”請極其清楚地知道：知道世界上正在發生什麼，本身就是一種病。對資訊的不斷收集，本身就是一種病。

前幾天，有人對我說：“*斯瓦米吉*，我們應該看電視來了解文化。”可那些電視節目都是垃圾，都是荒唐的。我們看得越多，吸收進去的負面模式就越多，於是只會讓自己更加受苦。我們一次又一次地把自己推回激情 / 狂躁（*rajas*）與愚昧 / 無明（*tamas*）之中。

生命太寶貴，也太短暫，不應花在擔憂上。不要讓製造抑郁、低落情緒與渴望的無力思想進入你的系統，尤其是在 *sandhyā* 時分，即晝夜交匯的晨昏時刻。古代上師知道，晝夜交匯的 *sandhyā* 時分，是關鍵時刻。有兩個 *sandhyās*：黎明與黃昏。上師知道，在 *sandhyā* 時分播入我們存在中的任何思想種子，都會長成完整的大樹。因此，上師堅持，在 *sandhyā* 時分，人應在寺廟中祈禱、傾聽祈禱、閱讀虔信材料。在這個時段禪定，或者去寺廟做些靈性的事。這些靈性思想以種子的形式進入內在，並在我們的生命中長成一棵有價值的完整大樹。

一天二十四小時都要守護你的感官。在一天中的任何時刻，在身體、心智和意識的任何層面上，都不要去容納任何形式的無力感。即使你做不到時時刻刻都守住感官，那麼至少也請在晨昏（*sandhyā*）時分，認真地保護你自己。

奎師那在這裏給出的是一個技巧、一個建議：保護五種感官，不讓無力感、負面想法與不圓滿藉由它們進入；同時，也通過這五種感官注入圓滿的、積極的思想。我們所攝取的一切，成爲我們的存在，我們散發那種能量。

接着，奎師那說：執著、貪婪、渴望，以及充滿不安的行動，都是激性（*rājasic*）行爲的標誌。這一組描述，適用於大多數人；但它尤其貼切地適用於那些從事商業或企業工作的人。

貪婪，就是企業世界的信條。那些招募並訓練員工的人，把“激勵”當成唯一的工具。什麼叫激勵？說到底，激勵某人這件事，本身就是動機不良的。因爲若要激勵某人，你就必須在他面前吊起一根胡蘿蔔，讓這根胡蘿蔔變成他的目標。若我們是驢子，我們就會一路追着胡蘿蔔跑；而若我們有哪怕一點智慧，就會發現：那根胡蘿蔔會永遠晃在我們前面，永遠近在咫尺，卻永遠夠不着。

於是，驢子就那樣無力地在不安的行動中追逐胡蘿蔔。它根本沒法靜下來，因爲胡蘿蔔總是既近又遠。那麼，它又怎麼可能安靜呢？這就是企業人士的寫照。

我們不再享受道路本身，而是持續地爲了目標而擔憂，持續活在不圓滿之中。我們一邊擔心何時到達，一邊擔心自己會到達哪裏；可在這個過程中，我們根本沒注意到自己究竟是怎樣在旅行，也徹底錯過了道路本身的美。

當我們用擔憂季度結果來折磨自己時，我們又怎麼可能真正享受工作？而那樣的結果，又怎麼可能真的實現呢？只要我們一直在掙扎，即便最後賺了錢，我們也仍然會受苦。我們所追逐的目標，最終會變成海市蜃樓，一種幻覺。一旦我們抵達了那個目標，下一刻就會被迫去追逐另一個目標。於是，“獲取”本身成了目標，而不是享受。

所以，成功的人，對自己所做的事情總是既有熱情，也有耐心。他們並不在乎最後發生什麼，只要他們所做的一切，是出自圓滿的空間。如果我們對自己正在做的事是圓滿的，我們就會享受自己正在做的事。這樣一來，我們所做的任何事，都會既美好，也成功。

我們永遠不可能在激情／狂躁（*rajas*）之中獲得真正的快樂。激情／狂躁像趕驢子一樣驅趕着我們，直到我們筋疲力盡，並因爲自己的不圓滿而崩潰。所以，我們必須問自己：這真的是我想要的生活方式嗎?

請問一問自己：我是否願意像一頭被眼前晃動的胡蘿蔔驅趕的驢子一樣，度過整個人生？當你決定：“不，這不是我想要的生活。”那一刻，也就是你擺脫激情／狂躁（*rajas*）、邁向永恆的極樂（*nityānanda*）的時刻。



成功的抑鬱

14.13 噢，俱盧（Kuru）之子，當愚昧屬性增長時，瘋狂、幻覺、惰性與黑暗便顯現出來。

14.14 當一個人在善良的狀態［satva］中死去時，他前往覺者所在之處。

14.15 當一個人在激情的狀態［rajas］中死去時，他投生於從事活動的人們之中。當他在無知的狀態［tamas］中死去時，他投生於無知者的空間。

14.16 在悅性中所行的行爲，會使人變得純淨；在激性中完成的工作會帶來痛苦；而在惰性中生起的行動，則導向愚癡。

14.17 從悅性中，真正的知識生起；從激性中，貪婪滋長；從惰性中，則生出愚蠢、瘋狂與幻覺。

當我們沉浸在激情／狂躁（*rajas*）中時，我們的行爲就像一個被上緊發條的玩具；而當我們處於愚昧／無明（tamas）中時，我們則像一個電池耗盡的玩具。

奎師那在這裏用了極其強烈的詞，來強調惰性狀態有多絕望：無知、瘋狂、幻覺、惰性與黑暗。

aprakāśo ‘pravṛttiś ca pramādo moha eva ca |
tamasy etāni jāyate vivṛddhe kuru-nandana || 14.13

一個人能如此迅速地從激情／狂躁（*rajas*）滑入愚昧／無明（*tamas*），真令人驚訝。從不安的活動滑入不活動與惰性，是很容易的。

沒有意義的活動、帶着緊張與壓力的活動，以及完全專注於感官滿足的活動，會迅速導致深度疲倦。我們在愚昧／無明（*tamas*）中發現的沒有任何意義的活動，與在善良／純淨（*satva*）中體驗到的沒有目的和目標的活動，並不相同。請不要混淆兩者。

生命的目的

我先前提到過，激情／狂躁（*rajas*）的真正危險，在於我們不斷專注於一個目標，在追逐毫無意義的目的時，忘了處於圓滿之中，忘了享受道路。生命沒有目的，只有意義。生命的意義，是處於圓滿的空間，處於安歇的覺知，實現內在的神性。這就是爲什麼我說，我來這裏不是爲了證明我的神性，而是爲了證明你的神性。

變得神聖，並認出自己內在的神性，這纔是我們生命中真正的意義。低於這一層的一切，都只是無意義。充滿攻擊性、只是焦躁地忙碌、只是不斷地奔跑，並不能幫助我們理解或實現這個意義。那樣一來，我們只會不停地追逐這個、追逐那個；而那不過是純粹的貪婪。

只要我們是被單純的佔有執迷驅動着活，遲早都會疲憊。攻擊性會導致深度抑郁。這也正是我所說的“成功的抑郁”。我在像美國這樣的國家裏，經常會看到這種情況：人們不惜一切代價地擴大自己的物質財富，每年換車，每三年換房子，每五年換配偶！

人們追逐物質財產和獎盃，卻不知道“爲什麼要做自己正在做的事”這一正確背景。有一天，當他們獲得又重新獲得如此多東西，卻仍感到不圓滿、不快樂、不安與無精打采時，他們會疑惑，自己爲什麼要獲得那些拼命爭取

的東西。他們陷入深度抑郁、深度不圓滿，也就是我們所說的愚昧／無明（*tamas*）。

成功的抑郁很難處理。當我們一直成功、如此努力工作時，很難接受失敗的體驗。由此產生的是抑郁，愚昧／無明（*tamas*）。*Tamas* 通常源於對真我的無知。有時，*tamas* 也會因努力擺脫這種無知而產生。一個高度激性（*rājasic*）的人，一直激進地追逐物質收益，當他走上靈性道路時，很容易暫時進入 t*amas*。

傾聽。生活既發生在你內部，也發生在你外部，兩者都會發生。如果你以爲生活只發生在內部，而不發生在外部，那你根本不懂外部；如果你以爲生活只發生在外部，而不發生在內部，那你根本不懂內部。如果生活沒有發生在你的內在，那就是抑郁；如果生活沒有發生在你的外在，那就是低效。生活發生在你內部時，那叫責任感；生活發生在你外部時，那叫成功。

愚昧／無明（*Tamas*）就是黑暗。它是負面的。我們只能通過帶來光，來驅散黑暗。同樣地，我們也只能通過帶來對圓滿科學（*pūrṇatva*）的覺知，來驅散無知。《奧義書》（*Upaniṣad*）說——*tamaso mā jyotiṛgamaya*——意思是：願我的黑暗被光明驅散。

願奎師那這位宇宙導師（Jagadguru）的光與智慧，驅散你的黑暗與愚昧／無明（*tamas*）。

在這些詩節中，奎師那告訴我們，一個人沉浸於善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*）這些屬性時，

死後會去往哪裏。悅性（*sātvic*）的人變得神聖；惰性（*tāmasic*）的人選擇較低的生命；激性（*rājasic*）的人因貪婪而繼續受苦。

在《薄伽梵歌》（Gītā）的另一節詩中，奎師那告訴阿周那，一個人根據臨終前的最後一個念頭再生。在這裏，奎師那解釋，那個最後的念頭並非偶然，它基於一個人的 *guṇa*、本性和模式。那就是我們生活時、離開生命時所帶着的心智構造、制約與根源習性（*mūla vāsanā*）。當我們再生時，我們的靈魂尋找另一副身體入住。

與諸神一同再生

請傾聽！每一次出生，都是你對圓滿作出的宣告。你決定：“來吧！我要宣告圓滿。我要從圓滿的空間開始運作。”在出生之際，你重新作出圓滿的宣告，也重新開始整個思考；如果你從圓滿的空間跌落，你就會把一些過去的不圓滿帶回來。那就是 *prārabdha karma*。你從過去的不圓滿中帶回來的業力（*Karma*），就是 *prārabdha*。你承擔身體時隨身帶來的任何生物記憶，也是 *prārabdha*。你正在積累的肌肉記憶是 *agāmya*，而所有集體的生物記憶則是 *sañcita*。如果你來到地球時只帶着生物能量，而不帶生物記憶，你就是轉世化身。

在“內在覺醒”（Inner Awakening）項目裏，我們會非常細緻地研究根源思想模式。人們有時問我：“你在內在覺醒裏究竟給予了什麼？”我告訴你：我給*你*的是你的生命。我在內在覺醒中，把你的“生命”還給你！

只有當你找到自己的根源模式，移除它，並重新取回自己的意識時，你纔會明白：“天哪，我簡直浪費了整個生命！”要明白，在*內在覺醒（Inner Awakening）項目*中，我之所以說我把你的生命還給你，是因爲我幫助你找到並摧毀了你的根源模式。參與者在這個項目中經歷的冥想，會燒掉許多表層與深層的根源模式。因此，作爲重生的象徵，我在最後給他們一個選擇：接受一個新的靈性名字。

奎師那說，活在善良／純淨（*satva*）中的人會去往更高的空間，去往覺悟聖賢的居所。他變得神聖，*tadottama vidāṁ lokān amalān pratipadyate*（14.14）。當我們沉浸在善良／純淨（*satva*）中時，我們活在安歇的覺知裏，活在開悟的空間裏。我們活在當下。我們不再執着於行動的結果，也不再被恐懼與貪婪的根源模式控制。我們不再考慮自己，而開始爲他人而活。

當一個人處於愚昧／無明（*tamas*）之中，陷在深重的無知與黑暗裏時，他在重生中就會下沉。奎師那說，這樣的人會重生爲動物。人類最低的能量中心是海底輪（*mūlādhāra cakra*），也就是根中心。人類被賦予了智慧，爲的是在意識中向上提升。我們有犯錯的自由，而我們也確實會犯錯。當奎師那談到在無知中重生、作爲動物時，並不是在貶低動物。祂的意思是：如果一個人只是靠本能行事，只是從被阻塞的海底輪（*mūlādhāra cakra*）出發，從動物性的本能出發，那其實是對自己人類潛能的無知。

我們不是追求靈性體驗的人類；我們是正在享受人類經驗的靈性存在。這纔是真相。只有處於善良 / 純淨（*satva*）中時，我們才能真正處於這種狀態。處於愚昧 / 無明（*tamas*）中時，我們會忘記自己的靈性本性；處於激情 / 狂躁（*rajas*）中時，我們只是模糊地知道自己有某種靈性體驗，然而即便那份體驗，也會變成另一種執着、另一種模式、另一項目標與慾望。我們執着於某種超越執着的東西。奎師那說，我們就這樣一次次回到人類形態，回到這個帶着種種痛苦的生死輪迴（*saṁsāra*）之中。

我們的選擇無非是這三種：要麼活得本能而無意識，處於深重的愚昧 / 無明（*tamas*）中，像動物一樣；要麼活得邏輯清楚，卻不停追逐激情 / 狂躁（*rajas*）的對象；第三種，則是超越執着，安住在超意識的圓滿狀態中，安住在直覺中，與自己崇高的善良 / 純淨（*satva*）本性保持協調。這個選擇決定了你的下一次出生；更進一步說，它甚至決定了你還會不會再次出生。

奎師那，這位偉大的心理學大師，說得極其准確：淨化與知識來自善良 / 純淨（*satva*），痛苦與貪婪來自激情 / 狂躁（*rajas*），而愚蠢、瘋狂與幻覺則來自愚昧 / 無明（*tamas*）。

你的真實本性，是超越三德（Triguṇa）的圓滿（Pūrṇa）

我們的中心是我們的真實本性。我們的真實本性是神聖的。我們與宇宙能量，神、*Parāśakti*，或任何我們想稱呼它的東西是一體的。我們無法描述它。我們只能體驗它。當我們專注於那個中心核心而不是我們個性的邊緣時，我們體驗極樂。在整個生活中，我們逃離那個中心，那個極樂的核心，那個圓滿的空間。

讓我定義圓滿。

圓滿，就是移除不圓滿的錯覺，這種錯覺使你認知到對方與你分離；那虛幻的認識，那虛幻的認知。

我們的感官把我們引向不圓滿所在的外圍，拉向那些物質對象所在的邊緣。我們的內在覈心是空的：它是 *śūṇya*（空）。但它也是 *pūrṇa*（圓滿），本自完整，無需他物來補足其極樂。相反，不圓滿的外圍卻永遠在變化，其中沒有任何東西是永恆的。即便對象還是同一個，我們的感知也一直在變。這個外圍，就是 *māyā*，幻象；就是 *tamas*，無知。請明白，不圓滿並不存在；不圓滿只是橫亙在你與整體之間的一種虛幻認知。與一切圓滿。

我們的激性（*rājasic*）本性，那種試圖把目的強加給本無目的之物的不安活動，不斷把我們從圓滿的中心驅趕到外圍那片由不圓滿、愚昧 / 無明（*tamas*）與幻相（*māyā*）構成的黑暗裏。激情 / 狂躁（*Rajas*）總會把我們推入愚昧 / 無明（*tamas*）。攻擊性、激情、執着和厭惡，最後都會把我們帶進錯覺與無知。

但我們時時也會得到智慧的一道閃光，它會告訴我們：生命比幻象更有意義。於是我們開始尋找。當我們尋求自己的真實本性時，我們便朝着中心、朝着極樂的核心移動；可一旦外部空間中的某樣東西吸引了我們，我們又會重新跑向外圍。我們不斷在中心與外圍之間來回擺盪，從中心跑向外圍，再從外圍回到中心。這就是爲什麼我說，人類是偏離中心的：他們既不能處於中心，也不能處於外圍。他們在中間安頓下來，不停搖擺。他們偏離了中心。他們既沒有徹底瘋掉，也還沒有與自己神聖意識達到圓滿。

朝向我們核心、朝向真我（*ātma*）的運動，是由善良／純淨（*satva*）驅動的；向外的運動，則由激情／狂躁（*rajas*）驅動。當我們徹底安頓在外圍時，我們就被困在愚昧／無明（*tamas*）中。我們不再是人類。當我們安住在中心，也就是圓滿的空間中時，我們便超越了三種屬性（*guṇas*）。我們成爲 *triguṇa rahita*，成爲超越三種屬性的神聖者，也就是 *pūrṇa*，圓滿。



我們從這裏去哪裏

14.18 那些處於悅性中的人，逐漸上升到更高的層面；那些處於激性中的人生活在塵世的星球上；而那些處於惰性中的人則下降到下面的世界。

14.19 當你看到在所有活動中除了這些自然屬性之外別無他物，並且至高掌管者超越所有這些屬性時，那時你就能知道並證得我的靈性本性。

14.20 當具身的生物能夠超越這三種屬性時，他可以從生、死、老及其痛苦中解脫出來，甚至在這一生中就能享用甘露。

奎師那在這裏給出瞭解脫的鑰匙：那些超越三種屬性（*guṇas*）、超越這些引發活動的屬性、超越根源模式並因而圓滿、擺脫束縛的人，就能在這個世界上享受極樂。這是上師的承諾。這是一個保證。

這些話本身，就是一個偉大的技巧。

第一步，是看見我們的每一個思想、言語和行動，都源自三種根源模式（*guṇas*）之一：善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）或愚昧／無明（*tamas*）。

第二步，是弄清楚那究竟是哪一種 *guṇa*、根源模式，並看見那個 *guṇa* 究竟正在對我們做什麼；看見那個 *guṇa* 如何圍繞我們的內在形象（*mamakāra*）、外在形象（*ahaṁkāra*）、他人形象（*anyakāra*）、他人對我們的期望，以及生命形象（*svānyakāra*）建立起剝奪力量的認知。

第三步，是做圓滿與創造的過程：與那個 *guṇa*，或根源模式達成圓滿，創造善良 / 純淨的屬性（*satva guṇa*），也就是創造我們想要的現實所需的正確內在空間。最終，我們超越善良 / 純淨的屬性（*satva guṇa*），進入 *nirguṇa*，也就是“無 *guṇa* 狀態”。

無論我們正在做什麼，無論發生在我們身上的是什麼，我們都需要意識到驅動我們的那個屬性、那個 *guṇa*、那個模式，並與之達成圓滿。如果它是幻想，我們就是從愚昧 / 無明（*tamas*）出發行動。如果它是恐懼與貪婪，我們就是從激情 / 狂躁（*rajas*）出發行動。如果我們是圓滿的、不執着的，並且不被內在與周圍發生的一切擾亂，我們就是從善良 / 純淨的屬性（*satva guṇa*）出發行動。

奎師那在這裏保證：“那些處於悅性中的人，會逐漸上升到更高的層面——*ūrdhvaṁ gacchanti sattva-sthā*（14.18）。”一個持續不懈的圓滿過程，會爲更高層次的實踐、爲更高的層面，打下基礎。

我們已經談過，業力印記（*saṁskāras*），即根源模式，埋藏在我們的無意識裏，而它們總是藉助這些屬性（*guṇas*）之一來驅動我們。有意識、邏輯和分析性的過程，不能輕易識別它們，更不用說移除或修復它們。這也正是爲什麼那些所謂“幫助你擺脫負面情緒”的宣泄過程，只能帶來暫時的緩解：最根本的消極性仍然埋在那裏。

唯有開悟上師，能消解三德（Guṇas）

無論是有意識還是無意識的觀想，都不能把我們從激情 / 狂躁（*rajas*）與愚昧 / 無明（*tamas*）中帶出來；相反，我們甚至可能被更深

地拖入愚昧 / 無明（*tamas*）的幻想之地。那些時刻，恰恰是你在靈性上最脆弱、最危險的時刻。

傾聽。因激情 / 狂躁（*rajas*）或愚昧 / 無明（*tamas*）所造成的無力感而哭泣，是*不*可以的。當你的免疫系統下降時，任何錯誤、負面的靈性概念都可能感染你。在那些無力的時刻，根源模式的感染可能發生在你身上。一旦負面模式的感染髮生在你身上，它幾乎是無法治癒的。**唯有開悟上師能夠施行手術，把它治好。那場手術，就叫作內在覺醒。**

進入善良 / 純淨（*satva*）並溶解業力印記（*saṁskāras*）的唯一方式，是通過強大的禪定過程進入超意識狀態，去完成根源模式圓滿。除此之外，我們無法單靠自己做到。唯有超意識能量的臨在，唯有開悟上師，才能溶解業力印記（*saṁskāras*）與根源模式，燒掉我們的習性（*vāsanas*），即由這些根源模式發展出來的衝突模式。這是唯一的方法。其他所有技巧，只會做一件事：爲推廣它們的人賺錢，同時使求助者陷入更深的困境。

所以，首先要把一致性帶入你的思想與行動之中。識別它們究竟來自哪一種屬性（*guṇa*）。如果那只是一個紮根於愚昧 / 無明（*tamas*）的幻想，就與之圓滿，放下幻想，回到當下的現實裏。

請傾聽。你們每個人心裏，都藏着一個關於自己會變得全能、全知（*sarvajña*）的幻想，僅此而已。我告訴你，按照你對自己的期待去生活，按照你對自己所期待的方式行事，那是你在生命中所能體驗到的最大喜悅。圓滿會幫你做到這一點！我告訴你，沒有別的東西能替你*做到*。

這種領悟與覺知，也就是圓滿幫助你走出幻想的區域，並創造*你想要的*現實，只能來自對圓滿科學的學習。

超越三德（Guṇas）

14.21 阿周那問:

噢，聖尊，以什麼特徵可以認出一個超越這些屬性的人？他的行爲是怎樣的？他又如何超越自然的屬性?

14.22,23,24,25 聖至尊（Śrī Bhagavān）說:

他不憎恨出現時的光明、執着與錯覺，也不在它們消失時渴求它們；他像一個不關切的人那樣安坐，處於自然屬性的這些物質反應之外，堅定不移，知道只有這些屬性在活動;

他同等看待快樂與痛苦，以平等的眼光看待一塊土、一塊石頭與一塊金子；他有智慧，同等看待讚揚與責備;

他在榮譽與恥辱中不變，同等對待朋友與敵人，捨棄所有以結果爲基礎的事業，這樣的人被稱爲超越了自然的屬性。

上師以極大的清晰度告訴我們該怎麼做。祂使用明確的術語，不可能被誤解或曲解。奎師那解釋了一個超越三德（*guṇas*）之人的本性：一個超越自身自然屬性的人，一個與自己的根源模式達成圓滿的人。祂解釋了我們需要做什麼，才能成爲 *triguṇa rahita*，才能從三種屬性（*guṇas*）的影響中解脫。

超越三種屬性（*guṇas*）的人，不再被這些屬性製造的戲劇牽着走。他超越了情緒戲劇。對他而言，發生的一切都是對的。成功與失敗意義相同；朋友與敵人沒有差別；貧窮或富有也對他沒有影響。

這種徹底超然的態度，建立在一件事上：完全的信任。當我們相信無論發生什麼，都是需要發生的，並且在它發生時接受它，我們就處在全然的超然中。到那時，無論發生什麼，都會是對的。而這樣的信任，只能來自臣服。

我告訴我的弟子們：因爲我沒有“家”，所以我拜訪的每一個家都是我的家。無論我待在樹下，還是在露天之中，那都是我的家。四面牆、一扇門和一把鎖，並不能爲我創造一個家。既沒有吸引，也沒有厭惡。就像人們欣賞人體模型上的衣服或飾品一樣，我也欣賞這個身體上的衣服和珠寶，但它們與我沒有關係。

我所做的每一個動作，都是在存在的命令下發生的。若沒有那宇宙能量的允許，我甚至連一根手指都動不了。當我們與存在合一，與自然合一時，就沒有什麼能影響我們。我曾赤腳走遍印度南北東西，行走數萬英里。人們問：“你的腳怎麼還這麼柔軟？要是我們赤腳走十英里，腳早就粗糙開裂了。”我告訴你：如果我們信任自然，自然就會照顧我們。

我們通過與無力感的關聯，通過制約，創造痛苦與快樂。我們通過關聯創造貪婪與恐懼。我們的根源模式，我們那些受制約的肌肉記憶與生物記憶，創造痛苦與快樂。

光明與黑暗、好與壞、對與錯，這些判斷本身都建立在根源模式之上。我們不充分的認知、文明的教育和教養告訴我們：某種穿着方式的人在社會中是可接受的，而另一種穿着方式的人則不是。

沒有任何經文曾說過一個人低於另一個人。所有經文都在確認：每一個人都是靈性存在；我們每個人體內都攜帶着神性的種子。

當你與一切有生命或無生命的存在達成圓滿時，你就會體驗到不二（*Advaita*）的空間。關係無非是你自己的延伸。關係不在外部；它們只是你自己的延伸。向*你*之外延伸的*你*，就是你的關係。與自己所有的延伸達成圓滿，你便學會與顯現在他人之中的、不圓滿的*你*達成圓滿。你的負面認知消失，而從圓滿的空間中，一個人所能看見的，只是他人內在的神性，只是不二（*Advaita*）的空間。



神聖的表達

14.26 全心全意投身於虔信服務、在任何境遇中皆不退轉之人，將立即超越物質自然的三德（屬性），從而達到梵（Brahman）的境界。

14.27 我是梵（Brahman）的基礎，那是終極幸福的正當狀態，那是不朽的、不可毀滅的、永恆的。

奎師那以此結束本章：超越自然的三種屬性（*guṇas*）的超越狀態，就是梵（*Brahman*），就是終極的宇宙意識、終極的圓滿空間。祂說，你通過虔信達到這一境界。祂說，祂就是那梵（Brahman），永恆極樂的源頭，*brahmaṇo hi pratiṣṭhāham*。

brahmaṇo hi pratiṣṭhāham amṛtasyāvyayasya ca |
śāśvatasya ca dharmasya sukhasyaikāntikasya ca || 14.27

奎師那作爲至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、至高能量而說話，而不是作爲個體瓦蘇德瓦·奎師那（Vāsudeva Kṛṣṇa）而說話。祂處於梵（Brahman）的擴展意識中，超越三種屬性（*guṇas*）。祂是這些屬性（*guṇas*）的源頭。

你的圓滿程度起決定作用

至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa，終極意識）與瓦蘇德瓦·奎師那（*Vāsudeva* Kṛṣṇa）之間，有什麼區別？對一個普通人來說，即使他具

有神性的潛能，也尚未實現它。這就是*你*與一位開悟上師、一位轉世化身之間的區別。你們二者神聖的程度相同。然而，你不知道自己的神性，而開悟上師、轉世化身則充分覺知它。

至於聖奎師那，祂既是上師，又是圓滿的轉世化身。那麼差別究竟在哪裏？差別不在於祂，而在於我們。

傾聽！在*吠陀*傳統中，我們講述數以百計的《往世書》（Purāṇas），也就是記載下來的歷史事件：瑪哈帝瓦（Māhadeva）親自降臨，奎師那顯現，爲祂們的信徒帶來勝利與保護。

*吠陀*時代的生活與今天的生活之間，差距在哪裏？當然，我們的上師都是很有邏輯、很科學的人，從不傳播迷信。但在現代，所有這些事卻被認爲是迷信。爲什麼那時發生的一切，現在不再發生？爲什麼有這麼大的差距？我告訴你，爲什麼它那時發生而*現在*不發生，唯一的差距，答案就是：不圓滿！

當你圓滿、再圓滿、不斷圓滿時，你在*吠陀*傳統中讀到的一切，都會變成現實。它可以成爲現實。我告訴你，圓滿是通往*吠陀*傳統的橋樑，是通往非凡力量的橋樑，也是讓你在生命中體驗神聖表達的橋樑。

圓滿就是生命，在每一個層面都是。我可以給你列出整份清單。*你*與天才數學家斯里尼瓦桑·拉馬努金（Śrīnivāsan Rāmānujan）之間，唯一的差別，是圓滿的程度。*你*與阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkara）之間，唯一的差

別，是圓滿的程度。阿周那與至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）之間，唯一的差別，是圓滿的程度。我告訴你，有了圓滿，你就開始直接與神同住！

至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）的頻率，凡人既看不見，也無法接近。這就是爲什麼阿周那必須被賜予神聖視覺，才能感知至高梵的形態（*Parabrahma rūpa*），或宇宙形態（*viśvarūpa*）。爲了讓人類能夠感知祂並與祂互動，至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）必須成爲瓦蘇德瓦·奎師那（Vāsudeva Kṛṣṇa）。在某種程度上，祂必須使自己受制於這些屬性（*guṇas*）的遊戲。當一位開悟者已經與宇宙能量融合，並轉世爲人形時，那位轉世化身必須被注入一些善良／純淨的屬性（*satva guṇa*），才能採取人類形態。過一段時間後，這個 *satva guṇa* 也會消失，讓那個存在超越三種屬性（*guṇas*），再度處於開悟狀態。

每一位開悟上師、每一位轉世化身，在表達神聖體驗的方式上都是獨一無二的。有些人會表達自己的體驗，有些人則不表達。我們的經文甚至說：如果兩位開悟上師說出完全一樣的話，其中必有一位是假的。體驗相同，但表達必然不同。奎師那不同於佛陀，也不同於希瓦（Śiva）。每一位都以慈悲爲核心，但慈悲的表達方式卻不一樣。佛陀以沉思的方式表達它；奎師那則以喜悅、愛與圓滿來表達它。所以，我們總是依據自己與祂表達方式之間的共鳴，去選擇自己的上師。若你的道路是虔信，你自然會被奎師那吸引，

因爲祂如此可愛；若你更偏向冥想，你便會走向希瓦（Śiva），那位在振動的、活生生的寂靜中教導的上師。

出於圓滿的臣服，纔是真正的臣服

我們的上師是誰，並不重要。重要的是我們的信仰、信任，以及臣服的態度或空間。我們的上師可以是一個尚未開悟的人。如果我們信任祂，即使祂可能尚未開悟，我們也可以開悟。更重要的是我們的態度，以及基於自身圓滿程度、自身屬性（*guṇa*）的感覺連接，而不是上師的狀態。即使我們崇拜一塊石頭，從圓滿的內在空間向它臣服，認知它是我們最終的拯救者，我們也會得到解脫。這是真的。

請傾聽。當你出於正確的理由實踐時，正確的結果就會到來。當你以較小的理由實踐同樣的價值時，就只會得到較小的結果。比起你做了什麼行動，更重要的是行動出自怎樣的空間。如果你沒有正確的背景，即使崇拜一位神祇或一位神，也是沒有用的。傾聽，因爲即使在祈禱時，如果你強化的是自己貧窮、自己軟弱的空間，如果那個空間被越來越多地強化，那麼連你的祈禱也會使你軟弱。

臣服，甚至不在意你臣服於誰，作爲一種臣服的品質，就是開悟。

請理解，那種甚至不必抬頭看自己究竟臣服於誰的臣服，就像羅什曼那（Lakṣman）那種出自圓滿的臣服，那纔是真正的臣服。

在《羅摩衍那》（Rāmāyaṇa）這部講述聖羅摩（Śrī Rāma）轉世化身的偉大印度教史詩歷史中，羅什曼那（Lakṣman）是羅摩（Rāma）的弟弟，將整個生命無私地奉獻於服侍聖羅摩（Śrī Rama）與母悉多（Mātā Sītā）的雙足。

當悉多（Sītā）被羅波那（Rāvaṇa）綁架時，一些 *vānaras*（猴子）收集了她扔下的珠寶，並帶給羅摩（Rāma）辨認。

羅什曼那（Lakṣman）只能認出悉多（Sītā）的腳鐲。羅摩（Rāma）問：“你爲什麼認不出這些珠寶？”

羅什曼那（Lakṣman）說：“不。我從未見過母親的腳以上。我只在做 *nāmaskār*（臣服的致敬）時纔看你們倆，但我從未直接或專注地看過。”

羅什曼那（Lakṣman）甚至從未見過母悉多（Mātā Sītā）的上身珠寶。

無論我們理解什麼，我們就理解什麼；但這是真的。我告訴你，羅什曼那（Lakṣman）甚至不知道自己正拜倒在誰的腳前，他只是看見那雙腳。這意味着你非常清楚：你並沒有那麼大！那是認識到自己並沒有那麼大；那種不帶謙卑的謙遜。

請明白，作爲事實而非作爲品質的謙遜，纔是正確的背景、正確的空間。作爲品質的謙遜，會帶來小我與不圓滿：“我很謙卑，我很謙卑。”不！謙

遜作爲圓滿空間的結果，纔是這樣的：“我處於謙遜中，而不覺得自己受到羞辱。”這些是不同的品質、不同的屬性（*guṇas*）。

所以，甚至別在意你究竟臣服於誰。重要的是臣服本身的喜悅，是臣服本身的慶祝。我可以在任何一塊石頭前臣服，這對我來說毫無問題。不只是這裏；任何寺廟、任何地方、任何神祇、任何石頭前，我都可以臣服。你可以很清楚地看見，這是我做得極其真誠的一件事。正因爲我內在有臣服的空間，我可以向希瓦（Śiva）臣服，也可以向毗溼奴（Viṣṇu）臣服；我可以向我自己的聖履（Pādukas，上師神聖的足履）臣服。在*吠陀*傳統中，我們甚至可以向一棵樹、向一株 tulasi（聖羅勒）臣服；在印度的家庭裏，連門框都受到禮敬，一盞燈也受到禮敬。

信仰與臣服幫助我們超越一切活動的本性。我們把行動的結果臣服於那位上師，不論*祂*是誰，不論*祂*是什麼；我們做每一件事時，都冥想着那位上師，並把一切放在祂的腳下。僅僅是這個圓滿的空間，本身就足以解放我們。

這就是奎師那所說的虔信，*bhakti-yogena sevate*（14.26），它在一切情況下都不動搖。不需要更多了。奎師那所說的，並不是那位吹着笛子、穿着黃袍的奎師那。任何我們徹底臣服的對象，就是奎師那；那時我們便進入奎師那意識，也就是圓滿意識。

讓我們向至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、向宇宙意識、向終極能量祈禱：願祂賜予我們這一切理解，使我們真正體驗祂所教導的真理，把我們穩穩地安置在圓滿之中，並使我們散發永恆的極樂（*Nityānanda*）。



*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）、**Brahmavidyā Yogaśāstra**，即以聖奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式闡述絕對實相的科學的瑜伽經典，其中名爲“三德分別瑜伽”（**Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ**，三種屬性（Guṇas）的分別瑜伽）的第十四章，至此結束。*

第十五章

至尊神我瑜伽

Puruṣottama Yogaḥ

沒有問題，只有疑慮

當我們發問時，我們顯露自己的傲慢與暴力。當我們懷疑時，我們展現對真理真實的追尋，以及接受上師的準備。阿周那如今已超越問題，讓奎師那給予他至尊存在、至尊神我（Puruṣottama）的體驗。



沒有問題，只有疑慮

在《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）第十五章中，只有奎師那說話。阿周那一言不發。他的內在空間已經寂靜下來，處於純粹傾聽的空間。因此，他的問題已經消失。阿周那，也就是神我（*Puruṣa*），此刻安住於奧義書（*Upaniṣad*）之中，映照着超意識的至尊存在或真我——至尊神我、聖尊聖奎師那（*Puruṣottama* Bhagavān Śrī Kṛṣṇa）。

奎師那闡明祂是誰、祂究竟是什麼。這一章傳統上被稱爲“至尊神我瑜伽”（*Puruṣottama Yogaḥ*），也就是“至尊存在的瑜伽”。奎師那在這裏揭示祂爲何是至尊神我（*Puruṣottama*），是衆生中的至尊者；同時祂也解釋，祂已傳授給阿周那的是最深奧的祕密。奎師那確信，阿周那已經準備好領受這份真理。

阿周那已經安住於自己的真我之中。他的困惑消失了；問題也因他在宇宙形態見證瑜伽（*Viśvarūpa Darśan Yogaḥ*）中的宇宙體驗，即親見奎師那的宇宙形態，以及直接的靈性體驗，而消解了。他已經具備所需的知識深度與完整認知，能夠內省並散發奎師那迄今教給他的一切。他已達到靈性體驗的強度。他是一個全新的存在，再也不能被稱爲阿周那。**他正展現活出**

豐富的力量，對存在於萬物之中、而萬物也存在於祂之中的聖奎師那，滿溢着虔誠！

隨着奎師那宇宙形態的揭示，阿周那覺知到自己在集體意識中的角色。這種圓滿體驗使他進入虔誠的心境，而這心境此刻正作爲豐富滿溢而出。這份虔誠不僅朝向奎師那，也通過奎師那朝向整個人類。只是爲了豐富他人，阿周那才代表人類說話和傾聽，而不是爲了自己。

從現在起，阿周那所做的一切，都是豐富、豐富、豐富他在他人之中的自身延伸！在圓滿的轉世化身、聖奎師那（*Pūrṇavātar* Śrī Kṛṣṇa）的宇宙遊戲中，他成爲爲人類創造終極現實的因！

阿周那已經不再有任何智力層面的問題。他到達了一個完全准備好領受並映照奎師那的狀態。他已經從那個充滿思慮、困惑、不圓滿和問題的狀態，走到了一個無心智的圓滿狀態；在那個狀態裏，問題自然消失了。

疑慮是必要的

上師傳遞祂們的體驗。發生的是能量的傳遞。用言語傳達體驗，會否定那體驗。一旦言語化，體驗就失去意義。奎師那不同。祂與阿周那對話，是爲了豐富人類，解決所有人內在生起的衝突與疑慮。在看到奎師那的宇宙形態之後，阿周那的問題關乎神聖的奎師那的本性，以及如何接近祂。奎師那現在向他解釋祂是什麼，以及如何抵達祂。

疑慮意味着：一個人已經準備好接受上師，準備好活出上師，準備好去表達並散發上師。無論上師說出什麼，那些話都能夠圓滿這種疑慮。疑慮會讓上師表達祂自己；問題則會讓上師關閉祂自己。

人無法承受太多真理，卻能承受半真理。超過那個範圍，真理就開始轉化他。他感覺腳下的地面正在滑走。我們沒有人想知道真理。如果誠實地給出真理，只有少數人願意傾聽。誠實的真理一被給出，人們就害怕，所以他們質疑真理。我們覺得自己承受不起在言語和身體語言上保持真實的代價。真理直接給予我們開悟，轉化我們。一旦有人真實地內省，或領會真理的一個維度，就會產生奇蹟。

如果審視自己的一整天，我們會發現其中充滿謊言與不真實性。我們的微笑是虛假的。微笑時，我們不想讓對方知道自己心智裏有什麼，所以不看彼此的眼睛。爲什麼？我們害怕對方讀懂自己的心智，自己的不真實性會暴露給他們。然而，我們的眼睛裏什麼也藏不住。眼睛是通往靈魂的門。我們直接在另一個人的眼睛裏看見他的存在。

真理，會自己發光

真理經得起邏輯的問題與辯論，也經得起邏輯分析的考驗。如果有人需要確認某物是否爲純金，我們必須把它放進酸裏測試。檢驗金子的真僞需要酸性測試。同樣，如果想知道某物是否爲純粹的真理，就必須讓它接受邏輯分析的酸性測試。我們的不真實性會被燒盡。我們的邏輯會倒下、失敗。如

果它是終極真理，如果它是真實的，就必須經得起邏輯分析的檢驗，並證明自己。

如果弟子處在發問的心境中，上師就必須證明祂的話。祂必須準備接受提問的弟子所要求的酸性測試。這是沉重的負擔。如果弟子有疑慮，上師會敞開真理。祂不會用言語覆蓋真理，也不會玩弄言語。赤裸的真理會被直接說出。任何真理都可以呈現、解釋給有疑慮的心智。對發問的心智，則什麼也無法解釋。

弟子的情緒，決定了上師的話會只是建議，還是會成爲強大的轉化技巧。如果弟子處在完全的感覺連接之中，上師就能豐富他；上師甚至不必是開悟的。

一個小故事：

一位學者住在神聖的亞穆納河岸邊。他每天向奎師那（Kṛṣṇa）進行儀式性的崇拜。一位擠奶女工定期爲這位學者送牛奶。有一天，她沒有來，因爲前一天晚上雨下得很大，河水氾濫了。

第二天她到達學者家時，他問：“你昨天爲什麼沒送我的牛奶來？”她回答說：“河水氾濫了，我無法過河。”

學者告訴她：“許多人通過唸誦奎師那的名字跨越了輪迴之海（*saṁsāra sāgar*）（世俗生活之海）。而你卻連一條小河都過不去。唸誦祂的名字然後過河！”

像一個典型的學者，他炫耀自己枯燥的知識來給這位貧窮的擠奶女工留下印象，同時也責罵她錯過了一天的服務。擠奶女工將他的話當作絕對的真理接受了。從那天起，擠奶女工都準時到達。

一段時間後，河水再次氾濫。擠奶女工在通常的時間到達，這讓學者感到震驚。他問她：“你是怎麼過河的？”

擠奶女工回答說：“多虧了您的指引，上師。我念誦了奎師那的名字，然後就像您告訴我的那樣走在水上。”

學者無法消化這件事。他要求證明。擠奶女工同意了。他們走到河岸邊。擠奶女工唸誦了奎師那的名字，然後走在水上。她只是漂浮着過了河。

學者不敢相信正在發生的事情。他想：“如果一個無知的擠奶女工能根據我的教導走在水上，爲什麼我，一個偉大的學者，不能呢？”

他開始唸誦奎師那的名字。但是，當他走近水邊時，他撩起了自己的腰布以免弄溼。他踏入水中，然後沉了下去。

他實際上對自己告訴擠奶女工的話沒有任何真實的信念。他只是說了那些話來炫耀自己的知識。但他的內在空間感受到了過河的不可能性。而擠奶女工是如此真實，她的空間充滿了使不可能成爲可能的力量!

傾聽，如果弟子處於一致性傾聽的接納心境中，即使是上師隨口說的話，也能成爲他成長的技巧，會豐富他。即使上師尚未開悟，或對自己的話沒有信念或體驗，弟子對可能性的真實信念也會超越任何障礙。

疑慮與信仰是同一枚硬幣的兩面。沒有疑慮，就不可能有信仰。因此，無論人們多麼想相信我的話，他們都會有疑慮。我告訴他們，有疑慮沒有關係。他們正在經歷一個過程，一個信仰與疑慮的循環。疑慮被澄清時，更大的信仰、真實性的勇氣就會生長。然後，下一層疑慮出現，新的一層理解被揭示。最終，弟子超越疑慮與信仰，抵達真理。在那之前，反覆出現疑慮與信仰是正常的。

現在，阿周那已經有了理解。因爲親身的靈性體驗，他來到疑慮的層次，不再有問題。他不問什麼對自己有利，那些自利的算計已經消失。不再有 *kim tad brahma kim-adhyātmaṁ kim karma puruṣottama*（8.1）——什麼是梵? 什麼是職責? 等等——這樣的問題。那時他在玩弄言語。現在一切都消失了。第一章中，奎師那完全沉默，阿周那長篇大論。他引用正法（*dharma*）、正義和古老經典。到了這一章，阿周那完全沉默。

這是每一位降臨地球的上師都會面對的問題：一個純真的弟子勝過一個無知的弟子。

放下所學，才能學習

所有降臨地球的上師，都帶來了同樣的聖典（*śāstra*），也就是被寫下來的知識；但祂們同時帶來了注入這些知識的生命。沒有任何一本書，能給予終極真理。問題在於，有些人會把書本和自己的智力當成最終權威。他們並不是以一致性和真實性去活出真理，而是把書本本身當成權威，再根據自己讀過的書和經文，來要求上師證明自己的話。

主要問題在於詞語的含義。舉例來說，當一位上師說出“真我”（*Ātman*）這個詞時，祂是從梵語（Saṃskṛit）詞典的意義上說的；而我們卻在自己的牛津詞典裏尋找“*ātman*”！問題，也就從這裏開始了。

當我們在一位在世上師面前時，可以立即請求澄清，與疑慮達成圓滿。上師看着我們的臉和內在空間，就知道我們無法認知。祂絕不放棄我們，會進一步解釋，直到一切契合，我們體驗到圓滿。如果我們的追尋是真實的，是一種迫切的渴望，我們就會尋找一位在世的上師。相反，如果追尋只是娛樂、消磨時間，我們就會安於書本和過去上師的照片。如果追尋強烈，我們就會與一位在世的上師深深連接。

事實與真理，並不總是重合。事實是一維的，只牽涉時間；而真理既關乎時間，也關乎空間，因此是多維的。到了這裏，阿周那已經成熟到不再滿足於單純的事實信息，他真正要追尋的是真理。他已經沒有問題，只剩下疑

慮。而疑慮本身是寶貴的，它像一道清晰的綠燈，表明弟子已經准備好接受上師，也准備好活出上師。

一個小故事：

一個年輕人走近一位坐在村子附近樹下的老人，對他說，自己正在尋找一位上師。

老人回答說，他認識這樣一位上師。隨後，他細細描述了那位上師的模樣、去哪裏能找到祂，以及其他線索。年輕人道謝後便離開了。三十年來，他一直在尋找；始終找不到那位上師，最後只好放棄，踏上回鄉的路。

回家之前，他又看見一位老人，和當年所聽到的那位上師的描述完全吻合。走近一看，年輕人才猛然意識到，這個人正是他最初開始尋找時遇見的那位老人。

年輕人問：“你爲什麼讓我浪費三十年尋找你？”

老人回答說：“那些年並沒有白費，它們塑造了你。三十年前你來找我時，我描述的其實就是我自己，連我坐着的這棵樹都告訴你了，可你當時還是認不出我。那時的你急着出走、流浪，急着滿足自己的小我。那段尋找是必要的，因爲你必須先把那些從小我裏生出來的問題消解掉。現在你成熟了，也終於準備好接受我了。”

如果弟子沒有處在接受的狀態裏，他甚至認不出自己的上師。問題源於小我，疑慮則源於意識。

阿周那做了這一切。在第二章，奎師那談到真我（*ātma*），說：*nainaṁ chindanti śastrāṇi nainaṁ dahati pāvakaḥ*（2.23）——靈魂不能被任何武器觸及，也不能被火燒燬——阿周那立刻就問：一個開悟的人會如何說話?

爲什麼？他爲什麼會問這個問題？那其實源自純粹的小我，是爲了評判奎師那，爲了看看奎師那到底有沒有開悟。那時的阿周那，其實是在檢驗上師的權威。他提問的出發點裏，帶着暴力，也帶着問題。

漸漸地，到了第九章，當奎師那揭示最高知識與最高祕密瑜伽（*Rājavidyā Rāja Guhyaṁ Yogaḥ*），即王者知識與王者祕密之瑜伽，揭示“存在本身就是智慧、宇宙能量本身就是智慧”時，阿周那的問題，纔開始慢慢平息，智慧也隨之發生。到了第十章，伴隨着神聖顯現之瑜伽（*Vibhūti Yogaḥ*）的展開，虔誠開始綻放；當他聽見奎師那的榮耀時，愛也開始在他心裏綻放。到了第十一章，隨着宇宙形態見證瑜伽（*Viśvarūpa Darśan Yogaḥ*）的展開，阿周那有了體驗。到了這裏，一切問題都結束了，因爲阿周那已經體驗到終極意識。

羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）優美地說：

“在聚會上，直到食物端上來之前，都會有交談和噪音。一旦食物端上來，就只有上菜和喫飯的聲音會被聽到！直到終極體驗之前，問題都會存在。之後，就只有那種體驗的表達會在那裏。所有其他的噪音都會消失。”

到這裏，阿周那已經完成一切，他的算計結束了。他降到了疑慮的層次。問題的語氣不同，問題要求上師給出證明。疑慮並非如此，它們只是請求一些提示，豐富你在他人之中的自身的提示。阿周那已經來到完全接受上師的層次。因此，他在這一整章中保持沉默。他准備好映照上師。此刻，他沉浸於虔誠之中，准備有力量地活出、極樂地散發一切傳遞給他的東西。

進入因果身

15.1 至尊聖者（Śrī Bhagavān）說:

以阿溼伐他（Aśvattha）爲象徵的不朽生命榕樹，根在上方，枝葉在地下伸展。樹葉被稱爲吠陀讚頌詩。知曉這永恆之樹的人，成爲吠陀的知者。

15.2 此樹的枝條向地下與地上伸展，由三種人類屬性，即三德（guṇas）滋養。嫩芽是感官對象。此樹也有向下生長的根，這些根受縛於人類由此產生的行動。

奎師那把因果身稱作榕樹。這是上一章的延續。第十四章到第十七章是相互關聯的開示。在第十四章“三德分別瑜伽”（*Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ*），即劃分三種德（*guṇa*，屬性）的瑜伽中，奎師那談到我們存在的前四層。在本章“至尊神我瑜伽”（*Puruṣottama Yogaḥ*），即至尊存在的瑜伽中，祂談到第五層。

七層的總體，就是我們的身心靈系統。第二層是氣息身（*prāṇic* body），控制肉身內部氣流運動的身體。在上一章，奎師那解釋，這個氣息層（*prāṇic* layer）充滿慾望。祂進一步解釋，我們如何創造自相沖突的慾望，因激情／狂躁（*rajas*，不安）而受苦，並被迫進入愚昧／無明（*tamas*，不活動或抑郁）。

第五層，就是因果身。所有的業力印記（*saṁskāras*）、所有的根源模式，都以種子的形式儲存在這裏。每天夜裏，當我們進入深度睡眠時，我們都會進入因果身；而當我們從這裏取出那些業力印記（*saṁskāras*）時，我們也就創造世界。

在本章中，奎師那揭示這個因果層的祕密。上一章中，祂解釋如何把慾望能量的力量與思想和話語的力量一起運用。慾望是一種能量。通過創造自相沖突的慾望和自我懷疑的模式，那能量被濫用了，使我們陷入不安。如果不與自我懷疑（*ātma sandeḥ*）達成圓滿，我們就會陷入抑郁，陷入自我報復（*ātma droha*）。祂給出了清除自相沖突慾望的技巧。

模式的種子

我們自己的慾望，生於我們的根源習性（*mūla vāsanās*）、根源模式，並攜帶實現自身的能量，因爲它們就是我們與生俱來的基本需要與目的。

宇宙原本已經以足夠的力量祝福了我們，足以滿足我們所有真實的需要。當我們來到這個星球時，我們其實已經被賦予了所需要的一切。可是，一旦來到這裏，我們又開始積累別的慾望。由於根源模式的牽引，這些慾望是我們通過比較、模仿和嫉妒他人而借來的欲求。拉瑪那·馬哈希（Rāmaṇa Maharṣi）說：“宇宙能夠滿足其所有居民的需要，卻連一個人的欲求也滿足不了。”多麼真實！

當慾望是借來的，當它建立在覬覦他人所擁有之物的基礎上時，我們的欲求與真正的需要之間，就會產生嚴重衝突。真正需要得到滿足時，會帶來幸福、真實的喜悅與圓滿。這也就是爲什麼，一個窮人也能如此津津有味地喫着簡單的羅提與達爾（roti and dal，麪包和咖喱）。

慾望由業力印記（*saṁskāras*）、根源思維模式，或經驗與感官知覺的生物記憶引起。業力印記（*Saṁskāras*）儲存在我們的無意識心智層中。根源思維模式、業力印記（*saṁskāras*），驅動我們的行動。《廣林奧義書》（Bṛhadaranyaka Upaniṣad）說：“我們就是我們的慾望。慾望塑造我們的意志，意志塑造我們的行動，行動使我們成爲現在的樣子。”

現在，奎師那進入下一層，業力印記（*saṁskāras*）以種子形式儲存於此。即使我們超越了慾望、不安與抑郁這三層，這些根源模式、種子形式的業力印記（*saṁskāras*），即種子業力印記（*bīja saṁskāra*，bīja 意爲種子），仍需被清除並達成圓滿。

奎師那談到了摧毀這些種子業力印記（*bīja saṁskāras*）的技巧。它們眼下或許並沒有在我們身上顯現；然而，只要還以種子的形式存在，遲早都會找到機會再次利用我們。

在辦公室裏，有些文件擺在桌上，有些放在檔案室裏，還有一些則鎖在保險櫃中。前三層，就像桌面和檔案材料；而因果層面，就像辦公室裏的保

險櫃。再往後的兩層，則好比外部的保險庫。上一章裏，奎師那講的是如何清理桌面；而現在，祂開始給出清空保險櫃的技巧。

奎師那說：“樹根在外，樹枝在內。”從因果身來看，如果把根看作在外，它就應當位於較前的三層，以肉身爲終點。在一棵樹中，根爲樹提供養分。樹通過根吸收水分與礦物質。根決定樹的狀況與生長。因此，奎師那說樹根在肉身中。業力印記（*saṁskāra*）之樹，由肉身的五種感官和我們的行動澆灌。因果身中種子形式的業力印記（*saṁskāras*），由肉身的五種感官形成並澆灌。

你的話語，就是吠陀讚頌詩

奎師那進一步說，樹葉是*吠陀*讚頌詩——*chandāṁsi yasya parṇani*，而知曉這棵樹的人，是吠陀的知者——*yas taṁ veda sa veda-vit*。祂說，業力印記（*saṁskāras*）就是吠陀讚頌詩，就是真言（*mantras*）。真言被定義爲 *manasasya sthiraha iti mantraḥ*，即控制或穩定心智的東西；或 *manaḥ trāyate iti mantraḥ*，即挽回並圓滿人的生命的東西。

śri bhagavān uvāca
ūrdhva-mūlam adhaḥ -śākhaṁ aśvatthaṁ prāhur avyayam |
chandāṁsi yasya parṇāni yas taṁ veda sa veda-vit || 15.1

安住在我們內在空間中的話語，構成生命的骨架。我們獨處時表達或流露的話語，就是印刻在因果身中的根源模式或業力印記（*saṁskāras*）。我們的生命圍繞它們運轉。如果給出自相沖突、彼此矛盾的話語，生命的骨

架就會像一個圓放在一個正方形和長方形上，全是歪曲的畸變！那麼，如果在它上面開始建造生命，會怎樣？歪曲、畸變、不圓滿而無用！

如果給出一句話，要非常清楚，你已經開始建造自己的生命。你必須兌現它。它就是你的生命！放下那句話並達成圓滿，就像拆掉結構再重建。你要多少次拆掉結構再重建呢?

話語是一把雙刃劍。當我們缺乏一致性時，那些用來傷害他人的話語，也會反過來安住在我們自己的內在空間中；它們一旦找到機會，就會重新冒出來。沒有誰聰明到能對外人使用嚴厲的話語、卻對自己的內心一直保持溫柔。那是一種無意識的動作。這也就是爲什麼，在古老的印度社會中，人們會用種種習俗來約束粗暴話語的使用。

我們的心智不斷被內在的喋喋不休佔據。最終，我們用話語表達其中一部分，另一部分則因害怕社會後果而被壓抑。我們不表達那些恐怕會傷害他人、或不被他人接受的話。所有這些話都深深安住在臍輪（*maṇipūraka cakra*），即臍部能量中心，也就是話語的所在之處。嚴厲的話，無論在外還是在內表達，都會安住在我們內在。向外出去的，也向內進入。它們安住在我們的臍部能量中心。表達的和未表達的話語，都建立我們的根源思維模式、業力印記（*saṁskāras*）的儲庫。

如果給出一句話，就必須活出它。話語就是真言！梵天從話語創造了世界。毗溼奴的一致性就是蓮花，創造或梵天從其臍中生起；而梵天的舌頭就是“吠陀”（Veda）這個詞，世界由它發生。理解一下，一致性應該是根

基，話語的蓮花從中綻放。創造從那話語發生。創造從源於一致性的話語發生。當一個有一致性的人說：“讓這裏出現一個龐大的組織”，它就如此發生！

理解一下，當你的話語根植於一致性中，話語就是梵天。如果它根植於毗溼奴，或一致性，它就成爲現實。一致性能維持創造。毗溼奴維持創造。只有安住於一致性的狀態並說出話語，創造纔可能發生。當你從一致性的空間說出話語，創造是可能的，創造就發生！

生命，是建立在承諾之上的。若你不尊重自己的承諾，你的承諾也不會尊重你。請傾聽！若你與你的承諾保持一致，你的承諾就能成爲現實。即使在日常生活裏，只要你與自己的一致性對齊，你的一致性也會與你保持一致。

理解這一點的人，可以通過思想和話語影響他人，或許比通過行動更有效。即使我們自己也不知道，思想和話語如何影響、作用於他人；它們也許不那麼專注、有效，但仍會影響他人和我們自己。

對於商業和企業界的人來說，溝通是成功的關鍵；但溝通並不在於你多會用語言、多會塑造口音、多麼流利。真正的溝通，是帶着一致性和真實性，去表達並活出自己的感受。若我們的感受和思想本身是負面的，而我們又沒有承擔保持一致性的責任，那麼無論我們多麼努力掩飾，話語和肢體語言最終都會暴露出內在不真實的感受與動機。

然而，如果我們不斷與用來對自己和他人表達感受的負面話語達成圓滿，就會紮根於一致性——毗溼奴，積極的空間。從這個積極空間，我們會表達

話語的力量，梵天，也就是創造，就會發生！隨着圓滿，我們會爲一切想實現爲現實的事物創造空間。

短暫與永恆

奎師那進一步說：“知曉此樹的人，是吠陀的知者，*yas taṁ veda sa veda-vit*（15.1）。”祂說，知道構成因果身的根源模式或業力印記（*saṁskāras*）是五種感官的結果的人，就知曉吠陀（*Vedas*），或者擁有關於生命引導力量的知識。

一棵樹通過其根部接收的水主要決定了樹的狀況。如果有好的水和肥料，樹就會繁茂。葉子會是綠色的。如果向它傾倒毒藥，樹會落葉並慢慢死亡。

這棵位於因果身中的業力印記（*saṁskāras*）之樹，主要因五種感官而存活。奎師那使用 *aśvattha* 這個詞，它也意味着短暫之物，即今天不同於昨天、明天也不同於今天的東西。它指物質生命，其中沒有什麼是它看起來的樣子。一切都是暫時的。

生命並非如人們所說的那樣不真實。如果它真的不真實，我們就無法體驗它。我們體驗物質生命、似乎享受它，即使只是暫時的，這一事實意味着它是真實的。它的不真實，在於我們所體驗的一切都是短暫、無常的。不真實並不意味着不存在。如果某物不存在，我們就無法感知或體驗它，即使暫時也不行。連夢也是真實的。我們說夢不真實，卻不能否認我們體驗夢。然而，事實是，做夢時我們沒有自我覺知。

一旦我們有了覺知，我們就會從夢裏醒來。夢裏從來不會真的發生這樣的事：一頭獅子或者一個殺手一路追趕我們，最終真的把我們抓住。一旦威脅逼近、一旦我們覺知到自己，我們就醒來了，而夢也隨之結束。

夢不是因爲不存在而不真實；它們的不真實，在於我們沒有覺知。同樣，聖賢告訴我們，即使醒着，我們也沒有覺知。他們說：“*Jāgrat, jāgrat*，醒來，醒來。”他們不是叫我們從睡眠中醒來，而是叫我們從無覺知的清醒中醒來，進入有覺知的清醒。

Aśvattha 表示這種無覺知狀態。理解這種由感官產生、由根源模式、業力印記（*saṁskāras*）引導的無覺知，就是獲得知識，也就是吠陀。奎師那繼續進一步解釋這種無覺知狀態。

奎師那說，這棵樹的根既向上，也向下生長；樹葉則由五種感官的種種詭計，以及人類由此產生的行動來決定。換句話說，這棵樹不僅把根紮在肉身裏，也把根紮在行動裏。奎師那的意思是：這棵樹之所以根深蒂固，是因爲整個人類的行動總是結果導向的，總是被貪婪與恐懼牽着走。

阿溼伐他（*aśvattha*）樹，即榕樹，就像一個人的身體。它的根，就像在人身上一樣，在上方，像我們的頭髮。據說頭髮是吸收宇宙能量的通道。我們的四肢，手和腿就像榕樹的樹枝。人類系統真的是顛倒的！

奎師那給出與根源模式、業力印記（*saṁskāras*）達成圓滿的美妙提示。如果我們不被貪婪和恐懼模式引導，如果行動不是結果導向的，就不會創造根源模式。如果每天至少半小時無私地豐富他人，會對你大有益處。它會在你內在創造圓滿的空間！

豐富他人和自己時，不要作任何計劃。甚至不要計劃讓一組志願者來做豐富他人的服務。只做你能做的任何工作。這可能看起來很傻、浪費時間，但以後只有這段時間會被感到是有意義、圓滿的。如果豐富他人的服務由貪婪或恐懼模式驅動，你可能最終陷入混亂，也給他人帶來麻煩。你需要知道，如果帶着私利豐富他人，你就會放棄人們。不要有任何私利。只是爲了豐富他人而豐富他人。

我們有一個非常錯誤的觀念：“先讓我有體驗，然後我再去豐富他人！”這就像在說：“先讓我痊癒，然後我才喫藥！”請理解，豐富就是療愈！豐富就是體驗！豐富就是苦行（*tapas*）！正是豐富他人，讓你從過去的不圓滿中放開。正是豐富他人，使你遠離過去的不圓滿。正是豐富他人，讓你成長。如果一個孩子試圖從玩具車上放開，他會掙扎。但如果他只是成長，玩具就會自動放下他！豐富他人使你成長到自己的下一個層次。

通過豐富他人而從業力循環中解脫

傾聽！不要作任何計劃，只要在任何地方做豐富他人的服務。你所做的豐富他人的服務，會爲你的存在注入巨大的力量。豐富，是你存在本身的力量。

理解這個真理：每當生命能量在你內在擴展時，它只會通過豐富他人而發生。每當你豐富他人，生命能量就會擴展；否則就不會。傾聽，甚至你的呼吸都可以是豐富，但真正的豐富並不止於呼吸。真正的豐富，意味着你把儘可能最高的意識傳遞給他人。

傾聽，真正的豐富，是幫助每一個人活出開悟。不放棄任何人，日復一日地坐下來繼續豐富人們。如果你有財富，就用財富來豐富每一個人活出開悟；如果你有智慧，就用智慧去豐富每一個人過上開悟的生活；如果你有演講能力，就用你的演講能力來豐富每一個人活出開悟。

聖尊說：“*karmānubandhīni manuṣya loke*。”我們所有的行動都圍繞結果打轉。所以，至少在豐富他人時，不要想着美元，不要想着名聲；不要計劃去留下印象，也不要計劃讓別人感到你的存在。只是爲了工作本身而工作。

很多時候，我們之所以豐富他人，其實帶着自私動機。我們心裏會想：“如果我去豐富別人，也許我就能得到這個、這個，或者那個回報。”傾聽，不要爲了這些小目的去豐富他人。傾聽！現在，我是在告訴你豐富他人的正確而完整的理由：因爲每一個人都是你自己的一部分，豐富每一個生命，無非就是在豐富你自身的某個部分。

去豐富他人吧。傾聽，你所看見的一切，都是你自己的延伸；你所經驗到的每一個人、每一樣東西，也都是你自己的延伸。所以，當你去豐富他們的時候，被豐富的其實也是你自己的某個部分。當他們感到圓滿時，你自身的某個部分也會隨之圓滿。

大多數時候，我們做慈善工作，是基於賺取好感積分、讓這些積分在來世有益於我們的想法，無論我們是否相信輪迴。或者，我們想在媒體上看到自己，並感覺良好。它滿足了我們在今生或死後另一個世界獲得關注的需要。

工作時，無論是你和社會所定義的慈善工作，還是商業工作，只要你不期待結果，只是因爲他人是你自身的延伸而豐富他們，你的行動就會是無私的。這些行動不受恐懼與貪婪模式驅動，也不會留下根源模式、業力印記（*saṁskāras*）的宿醉。

當你在豐富他人時，你可以定義的是行動的過程，而不是結果。當遵循一個已界定的過程時，結果自然會跟上來。若我們以正確的理由走在正確的道路上，就一定會到達正確的終點。這需要真實性的勇氣，需要你去創造可能性的空間，並把它落實出來；也需要你存在的勇氣，讓你真正說出：“我們只爲了豐富他人而工作，不期待任何回報。”一個真正圓滿的人才能認知豐富的正確理由：重要的是“做”而非“做者身份感”，地位不如做的狀態重要。

如果我們能夠創造這種正確的豐富他人的空間，就會在內在找到真正的解脫。我們會體驗到活出生命、不斷擴展的力量！肩上的重擔會被卸下。那種不斷回頭窺探未來的焦慮會消失。我們根據過去的結果來界定未來需要做什麼。

真正需要做的，只是安住在當下圓滿的空間裏，在自己所做的每一件事中定義出一條豐富他人的道路，並承擔責任，讓“做”本身以一致性和真實性發生。若這一切是在覺知中完成的，結果自然會跟上來。真正的豐富，就是讓人們活出開悟。把這當作你的人生。你會看到，各種奇蹟在你的生命中發生。



砍倒這棵樹

15.3 這棵樹的真實形態無法被感知。沒有人能理解它在哪裏結束，在哪裏開始，或者它的基礎在哪裏。但是必須以決心用不執着的武器砍倒這棵根深蒂固的樹。

15.4 然後必須尋找那個一旦前往就永不返回的地方，並臣服於至尊存在，一切活動在遠古時都從祂開始。

奎師那進一步談論儲存業力印記（*saṁskāras*）的因果身。祂是一位非凡的科學家。科學家能夠誠實地尋找真理；爲了這場探索，他可以放下自己的信仰與信念，並且有足夠的勇氣，把自己逐步發現的祕密說出來。

我們正是在奎師那身上看見了這些品質。祂在自己的表達或探索中真實，願意放下昨天的真理，去迎接今天更新過的智慧。

奎師那不斷更新自己；而最終，祂也有足夠的勇氣在公共場合揭示這些祕密。祂不擔心版權，也不擔心知識產權。印度古代吠陀社會相信，知識是免費的；那時候根本沒有版權的概念。奎師那有足夠的勇氣，把一切祕密都揭示出來。

聖尊優美地說：“*narūpamasyeha tathopalabhyate*（15.3）。”沒有人能感知這棵樹的真實形態，沒有人能理解它從哪裏開始、在哪裏結束，

或以什麼爲根基。然而，必須下定決心，用堅強意志與不執着的武器砍倒這棵樹，*asaṇga śastreṇa dṛdhena chittvā*（15.3）。

沒有人能夠看見，一個人的因果身裏究竟儲存了些什麼。它就像潘多拉的盒子。儲存在因果層面的所有業力印記（*saṁskāras*），會一個接一個地浮現出來；你剛擦掉四個，後面十個又會冒出來。裏面有什麼，誰也不知道。只有一件事是可能的：藉助強大而不執着的意志，所有業力印記（*saṁskāras*）都能被砍斷。靠着強大的意志與智慧，整個因果層面都可以被圓滿。

人們請求上師告訴他們，如何擺脫根源模式、業力印記（*saṁskāras*）。其實，只有強大的意志與智慧能做到這一點。我們會請求上師幫我們把手從火裏拿出來嗎？不會。因爲我們知道火會燒傷自己，所以會立刻把手收回來。之所以還需要上師幫助，只是因爲這種理解本身還沒有真正發生。

如果理解真正發生了，正確的行動自然就會跟上；若正確的行動還沒有發生，你就要非常清楚：真正的理解其實還沒有到來。同樣，根源模式本身就是危險的。真正需要的，不過是智慧，以及一種強大而不執着的意志。

奎師那解釋說，砍倒根源模式之樹之後，要臣服於那個一旦前往就不再返回的永恆寂靜空間，*tam eva cādyaṁ puruṣaṁ prapadye*（15.4）。整個存在就建立在這個空間之中。

一個人的身份，其實就是由根源模式、業力印記（*saṁskāras*）、過去的生物記憶，以及儲存在無意識心智中的不圓滿的慾望所構成的總和；這些都位於我們能量的因果層。通過深入而專注的冥想，我們能夠進入這個無意識的因果層面，溶解儲存在那裏的業力印記（*saṁskāras*）。一旦這件事發生，我們就不再作爲“原來那個自己”返回；我們擺脫了業力印記（*saṁskāras*），也由此獲得瞭解脫。

離開身體的靈魂，在穿越因果身這一層時，會經歷一種昏迷狀態。只要靈魂還沒有穿過這一層，它就能返回身體。這就是業力印記（*saṁskāras*）的力量。這些生物記憶或慾望能把靈魂拉回來。這就是爲什麼，有時人在昏迷多年之後會恢復意識。他們被未滿足的慾望拉回來。然而，一旦靈魂穿過因果層，就無法返回身體，必須繼續前往下一層，即宇宙層。

一旦我們抵達業力印記（*saṁskāras*）消融之處，並進入宇宙層，就不再無意識地受儲存的生物記憶驅使。我們進入直覺性的圓滿狀態，而不再是先前本能性的不圓滿狀態。我們不再處於無明的清醒狀態，而是真正覺醒的意識狀態。通過超意識的圓滿冥想途徑，將覺知帶入無意識，這是消融累積的業力印記（*saṁskāras*）的唯一正確方法。

圓滿與創造的技巧

15.5 那些擺脫了驕傲、錯覺和執着的人，那些安住於真我的人，那些與色慾達成圓滿的人，那些擺脫了喜悅和悲傷二元性的人，不困惑，並且知道如何臣服於至尊者的人，達到永恆的意識。

15.6 那永恆意識的至高空間，我的意識，不被太陽或月亮，或火所照亮。進入那個空間的人永遠不會回到這個物質世界。

奎師那在這裏是在更深的層面上，再次闡明同一個真理。祂在前面的章節裏其實已經表達過同樣的思想，只是那時阿周那還理解不了。那時，阿周那還處在提問的情緒裏；而當人停留在提問的情緒中時，會錯過整個主題，只忙着準備自己的問題。現在，這種情緒消失了，只剩下疑慮，而不再有問題。

超越執着，永恆意識

nirmāna-mohā jita-saṇga-dośa
adhyātma-nityā vinivṛtta-kāmāḥ |
dvandair vimukhtāḥ sukha-duḥka-saṁjñair
gacchanty amūḍhāḥ padam avayayaṁ tat || 15.5

奎師那在這裏說：“那些擺脫了驕傲、錯覺與執着的人，那些安住於真我的人，那些對色慾已經圓滿的人，那些擺脫了喜悅與悲傷二元對立的人，那些不再迷惑、並且懂得如何向至尊者臣服的人，便能抵達永恆的意識。”

多麼美妙的用詞！

祂沒有說那些“棄絕”了慾望的人。沒有，因爲棄絕行不通。*Vairāgya* 意味着超越執着與離執。*Rāga* 意味着執着。*Arāga* 意味着離執。*Virāga* 或 *vairāgya* 意味着超越執着與離執，也就是不執着。

直到七歲，我們執着於玩具。到了八九歲，我們被迫脫離這些玩具。到了二十歲，大多數人已與玩具達成圓滿，超越對兒童玩具的執着或離執。在離執中，我們可能只是在外在棄絕了它，但內在對它的渴望仍然存在。

這就是爲什麼奎師那使用貼切的詞語：*vinivṛtta-kāmāḥ*，那些與慾望達成“圓滿”的人。*Nivṛitti* 是你所攜帶的圓滿，它引領你走向越來越多的圓滿。在這種狀態下，我們知道自己負擔得起什麼。我們知道它就在那裏，可供自己支配。我們不佔有任何東西，不擁有任何東西，但一切都可供我們支配。我們可以根據需要使用它或放下它。生命也像一個玩具。如果完全理解這一點，你就會像國王一樣生活，不是普通的物質主義國王，而是一位開悟的國王，一位聖王（*Rājaṛṣi*）。

這是一條原理（*tattva*），一條原則。它不是用來理解的，而是要用來冥想的。冥想這項技巧時，這些特徵會開始在你內在綻放，讓你對因果身有清晰明確的認識。

前面，奎師那已經解釋了擦除並圓滿根源思維模式、業力印記（*saṁskāras*）的方法；而現在，祂開始談論如何創造一個合適的層面。這裏真正講的是如何以圓滿的空間，重新編程你的因果層面。

編程因果層

請傾聽！我用兩個詞給出要旨：圓滿與空間的創造。我可以說，這是我所有訊息的精髓之精髓。我已給出許多作爲*吠陀*傳統精髓的訊息。現在我可以說，它們所有的精髓就是這個：

運用你的真我智慧（*ātma jñāna*），運用你的意識能量，運用你最巔峯的可能性，並把它變成現實，變成生活。

奎師那在這裏給出的，正是這門最祕密科學的精髓：圓滿的科學，與空間創造的科學。祂給出的是創造因果身的技巧。

奎師那的話就是真言（*mantras*）。事實上，奎師那再次使用同樣的詞語。不只是詞語和表達，祂甚至再次使用同樣的字母。先前，祂把這些詞語用作建議。現在，祂把同樣的詞語用作圓滿與創造的編程技巧。這一章關乎編程我們的因果層，與我們的根源模式、業力印記（*saṁskāras*）達成圓滿。這個程序在我們的因果層創造空間，使我們的意識能量成爲現實，讓生命在其巔峯能量中發生！

只要阿周那還處在提問的情緒裏，這些詞語對他來說就只是建議；而當他進入疑慮的狀態時，同樣的詞語就成爲了技巧。對一個處在提問狀態中的弟子，上師的話只會被當作建議；只有當弟子停止提問，開始傾聽時，這些詞語纔會成爲技巧。傾聽，對待建議，你還需要一把鑰匙來開門；而技巧本身，就是鑰匙，它們已准備好打開門。

阿周那領受了前面諸章的要旨。他在這一章中領受其精華。在北印度的寺院中，每頓飯前都會念誦這一章。必須在飯前唸誦這第十五章，因爲它是內在空間的編程工具。僅僅這一章的詞語，就能在以圓滿與創造的空間重新編程你的因果層時創造奇蹟。

唸誦這一章甚至連五分鐘都用不了，任何人都能做到。不要擔心自己是否理解其中含義；若你理解了，當然更好，但即使在不理解的情況下去唸誦，它依然非常有用。重複這些詞語，會用圓滿與創造的力量爲你的因果層面編程。尤其當你帶着臣服之心、帶着對上師應有的尊重來唸誦時，它會直接觸及因果層面。

阿周那此刻完全處在一種接受的情緒裏。他與上師完全連接。當弟子真正與上師處在完全的感覺連接中時，存在本身就會通過上師來幫助他。阿周那不需要解釋，不需要邏輯；他已經准備好去活出上師。

正因爲如此，奎師那接下來所說的一切，都是爲了編程因果層面；祂是在給阿周那技巧，在他裏面創造圓滿與創造的空間。

祂說：“那些擺脫了驕傲、錯覺和執着的人，那些安住於真我的人，那些對性慾已經圓滿的人，那些超越了喜悅與悲傷二元對立的人，那些不再迷惑、並且懂得如何臣服於至尊者的人，便能抵達永恆的意識。”

性慾對一個人來說，難以擺脫。甚至最偉大的聖賢，也曾向性欲屈服。性慾屬於身體，只要身體意識還存在，性慾就還會存在；只有真正超越身體意識的人，才能放下性慾。

一個小故事：

一個小男孩和他的父母去看了一場兒童電影。電影是關於一隻小獅子和叢林中的其他動物。男孩看得津津有味。突然有一個場景，小獅子被一個獵人困住並變得非常害怕。

男孩無法承受這個場景。他只是從座位上跳起來，跑下大廳，衝向電影屏幕。他開始揮舞他的手和腿，好像在和電影中即將把小獅子關進籠子的獵人打架。很快，叢林中的其他動物聯合起來趕走了獵人，救出了小獅子。

男孩回到他的座位上，驕傲地告訴他的母親：“看我是怎麼先去的，所有的動物都跟着我，我們救了小獅子！”

就像那個小男孩把電影當成了真實一樣，我們也把感官所提供的輸入，當作真實。我們被感官製造出來的幻象（*māyā*）所困住。而在所有幻象之中，最強大的，就是我們內在的性慾。

在外在壓抑性慾、不沉溺於性行爲，並不能也不會使人開悟，只會讓人精神失常。身體禁慾而不消除心智中的幻想，會造成比沉溺於性慾和性行爲更大的痛苦。開悟通過超越感官、達到無心智狀態，幫助人超越性慾與性。

一位開悟的上師超越了性。祂是無性別的。祂成爲阿爾達納裏什瓦拉（*ardhanārīśvara*），一個男女性合一的人，一個同時表達傳統男性與女性品質或屬性的人。開悟的一個關鍵特徵，就是無性別。

奎師那很直接。祂不主張用大腦糖果來讓你開心。祂直接得殘酷。祂說：“征服了性慾的人。”性慾是自然爲延續物種所提供的一種原始情感。超越性慾，通過與性慾達成圓滿來征服性慾，是實現超意識的第一個重大步驟。

人類永遠混淆愛與性慾。他們認爲只有動物充滿性慾。事實上，只有動物在交配時能夠擁有純粹的性慾。人類由於自己的合理化，既無法充滿性慾，也無法充滿愛。因此，他們永遠處在暮光地帶，感到不滿、未獲滿足。

在古代，性慾與性會在居家者四十歲左右離開，因爲他們已充分享受過這些。當一種慾望被充分體驗過，它就會離開你的系統。現在，婚姻關係已變成尋求保障或物質利益的交易。你們可能住在同一個家裏，卻不像一家人。你必須從性慾中移除關於伴侶身體及自己身體的想象與夢想。

爲愛，加入友善。到目前爲止，我們的愛和性慾裏，是根深蒂固的暴力：想佔有對方，而對方卻在抵抗，這本身就是一場戰爭。與其如此，不如在關係中加入友善。歡迎你的伴侶如其所是，而不是僅僅接受。歡迎並接納對方的心智、身體與存在，如其所是。

我們許多人爲自己的身體感到羞恥。我們憎恨它。所有身體疼痛與慢性皮膚病，都源於低自尊以及對自己身體的不尊重。我們想成爲別人，想把自己的身體塑造成別人的樣子，像別人那樣穿衣。我們不再待在自己皮膚的邊界之內，而是幻想成爲別人。每當聽見自己的名字，我們想到的是臉，而不是整個身體，因爲我們對自己的身體不感到自在。如果我們不能完全接納自己，而是刻意模仿別人，最多隻能美麗，卻永遠不會優雅。優雅來自內在。

接下來的幾天裏，帶着愛觀察自己的身體，感到自在。我們的身體一直湧出極樂，可我們只感受到痛苦。如果我們對自己的身體感到放松，心智就不會遊蕩。通常，我們在家時，心智卻在辦公室；工作時，又希望自己在聚會上。身體在哪裏，心智就不在那裏。

放下你的想象與夢想，達成圓滿。對自己和他人，對他們的身體、心智與存在，增添友善。攜帶能療愈他人的話語。以能夠療愈他人的方式運用你的身體。始終攜帶友善。這是一個靈性過程。攜帶吉祥天女（Lakṣmi）的恩典與善意，而不是守齋戒和舉行普伽（*pūjā*）。

第一次帶着友善接近別人時，他們也許不會敞開地接納你，因爲你過去的行爲不真實。堅持，持之以恆。與不可能的觀念達成圓滿。與你的自我懷疑達成圓滿。有力地站起來。不要放棄自己和他人。即使他人沒有回應，也不要停止。繼續，直到他人感到被豐富並作出回應。圓滿！創造對自己和他人友善的空間，並持之以恆。性慾會轉化爲愛。你的存在會處於永恆的極樂之中。

奎師那說：“那永恆意識的至高空間，我的意識，不被太陽或月亮，或火所照亮。進入那個空間的人永遠不會回到這個物質世界。”

na tad bhāsayate sūryo na śaśāṇko na pāvakaḥ |
yad gatvā na nivartante tad dhāma paramaṁ mama || 15.6

這些話不是建議，而是用來沉思的。建議是唯一人人都給、卻無人接受的東西！奎師那給出這些話，是爲了用圓滿來編程我們的因果層。這些話是用來沉思、用來冥想的。它們是要用來冥想的讚頌詩。

在“內在覺醒”課程中，參與者在處理因果層時，會被引導進行黑暗冥想。這種黑暗不僅是光的缺失，它是能量。能量的因果層，是靈魂離開物質世界之前，最後一程所經過的通道。當靈魂困在這個因果層時，人就處於昏迷狀態。人可能長時間困在這一層。

那些跨越了因果層、跨越了這個既沒有太陽也沒有月亮照耀、也沒有火焰溫暖的能量黑暗層的人，會繼續前往宇宙層，再進入涅槃層；這標誌着真正的解脫。

我們可以通過某些冥想課程中的黑暗冥想，冥想這項技巧、奎師那闡述的這個真理。這種專注於黑暗的冥想，使人擺脫死亡的恐懼，以及導致死亡恐懼的失去身份的恐懼。

死亡不是一個選項。身體的死亡是確定的；而靈魂與身心分離是痛苦的。維韋卡南達說，那就像同時被一千隻蠍子蜇了一樣。

死亡時，靈魂離開身體的外殼，融入無限能量，然後在另一個外殼、另一具身體中再次出現。這就像在白板上畫圓。背景是宇宙能量，所畫圓圈的周界，就是包圍個體靈魂的身體。這些圓圈將個體靈魂或自我，與宇宙能量或真我區分開來。

當我們通過圓滿的過程擦去這些圓圈時，圓圈內的白色就融入背景的白色。個體自我融入宇宙真我。如果靈魂已達成圓滿，創造了超越執着與慾望的空間，並持續專注於真我，那麼這個靈魂就不會返回另一個身心複合體。否則，它會回來。

奎師那指出，身體的死亡是必然的，但靈魂的死亡不可能。靈魂繼續存在。當靈魂進化了，它就不會返回前一世已經超越的心智構造與根源模式，僅此而已。



心智，就是制約

15.7 這個受制約的物質世界中的有情衆生，是我永恆真我的一部分。在這個受制約的物質世界中，他們被包括心智在內、寓於原質（prakṛti，活躍的能量原則）之中的六種感官所吸引。

15.8 在這個物質世界中生活的身心之中的靈魂，從一個身體移動到另一個身體，攜帶着這些，就像風攜帶香氣一樣。

Jīva bhūtaḥ——受制約的有情衆生。“受制約”是奎師那在這裏引入的一個新詞。

最近的研究告訴我們，人類用雙腿行走，是由於制約。一羣科學家最近在森林中發現了一個十七歲的男孩。他是由狼養大的。科學家試圖教他用雙腿行走，並說幾個詞。他們未能做到，而他在一年內去世了。人類用雙腿行走，是由於制約。

我們視爲人類本性的一切，無非就是制約。

mamaivāṁśo jīva-loke jīva-bhūtaḥ sanātanaḥ |
manaḥ ṣaṣṭhānīndriyāṇi prakṛti sthāni karṣati || 15.7

奎師那在這裏說的是：“受制約的世界，*jīva-loke*。”一切都是制約。對與錯、榮譽與恥辱，都是制約，都是模式。我們之所以覺得某件事是榮耀、某件事是羞恥，不過是因爲我們被這樣教導。

我們就是這樣被制約的。若一羣人給我們發一張證書、爲我們鼓掌，我們就把那當作榮譽；因爲我們被訓練成要這樣反應。可你永遠不要依據別人

的掌聲來判斷自己。“榮譽”這個念頭，已經讓太多人發瘋。永遠不要接受人羣的判斷。

意識，攜帶着心智

奎師那在這裏給出這些禪定偈，重新編程你的因果層，以便與你的業力印記（*saṁskāras*）達成圓滿，並創造空間。

一旦穿過前三層並超越因果層，你就進入一個擺脫制約的空間。那就是圓滿與創造的空間。願你擺脫一切制約！

奎師那說：“它們被包括心智在內的六種感官所吸引，*manaḥ ṣaṣṭhānīndriyāṇi prakṛti sthāni karṣati*（15.7）。”

有五種物理感官，第六種感官是心智，*ṣaṣṭhānīndriyāṇi*。然而，依我所見，心智是唯一的感官，而所謂的五種物理感官是它的奴隸。心智四處跳躍。如果能處理好心智，其余五種感官都能處理好。

一個小故事：

王后瑪達拉薩（Madalasa）生了七個孩子。

每個孩子到七歲時都開悟了，並離開了王國。他們的父親，國王，感到困惑。七個孩子怎麼會接連開悟呢？他深入調查了這個問題，發現瑪達拉薩（Madalasa）教了他們一句話，*Tat Tvam Asi*（你即是彼）。

僅僅通過內化“*Tat Tvam Asi*”，他們的心智構造就改變了。他們與因果層中的根源思想模式、業力印記（*saṁskāras*）達成圓滿。他們開悟了。

開悟，就是移除根源思想模式、業力印記（*saṁskāras*），以及消解制約。我們回到自己純淨的原初狀態。這就是爲什麼開悟被稱爲三摩地（*samādhi*）。梵文（Saṃskṛit）詞 *samādhi*，意爲“迴歸原初狀態”。

在這個物質世界中生活的身心之中的靈魂，從一個身體移動到另一個身體，攜帶着這些根源思想模式，就像風攜帶香氣一樣。一具身體中的業力印記（*Saṁskāras*）離開那具身體，在另一具身體中找到棲身之所。這個業力印記（*saṁskāras*）不斷移動的惡性循環，就是奎師那所說的輪迴（*saṁsāra*），生死的循環。

奎師那說：“帶着這些，*gṛhītvā etāni saṁyati*（15.8）。”祂這裏所說的“這些，*etāni*”，指的是什麼？上一節詩裏，奎師那提到的是那六種感官，其中包括心智；祂這裏指的正是它們。

當靈魂離開一具身體、進入另一具身體時，它會攜帶六種感官，*ṣaṣṭhānīndriyāṇi*，也就是五種物理感官與心智，正如風攜帶香氣一樣，*vāyur gandhān ivaśayāt*（15.8）。正如風攜帶香氣，意識把業力印記（*saṁskāras*），即因果層面的印記，從一具身體帶到另一具身體。

奎師那在這裏也回答了一個經常被問到的問題：“罪”會不會從一世帶到下一世？答案是：罪從不跟隨，只有印記會隨之流轉。比如，一個人即便犯下一百起謀殺，那個數字本身並不會跟着他輪迴，但暴力的基本心態卻會跟着他，並繼續折磨他。真正被攜帶的，只有心智構造。

業力（*karma*）這個概念，常被用來爲行動辯護：“這是我們的業力（*karma*）。”“這是我們的命。”“這是我們的命運，還能怎麼辦？”“該發生的一切，已經發生了。”這純粹是捏造，是爲我們的負面行爲辯護。

我們有行動的自由：決定與行動的自由意志。諷刺的是，只有開悟上師沒有自由。開悟上師受 Parāśakti 的意志驅動；祂們受祂，也就是那個宇宙力量的引導，去做必須做的事。請明白：我無法獨自邁出一步。我的四肢依照祂的意願移動。

普通人，*jīva bhūta*，掌握着自己的命運。自然所提供的，只是我們生命中的道路，而我們選擇自己行走的道路。我們決定道路。驅動我們選擇這一條岔路或另一條的，是習性（*vāsana*），是靈魂攜帶的“氣味”。它是我們過去行動、業力印記（*saṁskāras*）與業力（*karmas*）的精微印記。它並非確定不移，也並非預先註定。

我們完全可以重新定義那種習性（*vāsana*）、那股“氣味”，讓它變成惡臭，或者變成芬芳。選擇權只在我們自己手裏。我們究竟要繼續坐在同一個旋轉木馬上繞圈，還是決定突破出去、自由行走，完全由我們決定。

羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）優美地說，靈魂從一個身體旅行到另一個身體，就像我們從一個房間移動到另一個房間一樣。當祂離開祂的物理身體時，祂的妻子莎拉達·德維（Sārada Devi）即將摘下她的珠寶。（傳統的印度教家庭不允許寡婦佩戴珠寶，特別是象徵婚姻狀況的聖線和手鐲。）

就在她即將摘下聖線時，羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）出現了，告訴她不要摘下它。祂說：“我去了哪裏？只是到了另一個房間。不要摘下你的珠寶。”從那時到她去世，莎拉達·德維（Sārada Devi）都遵循了祂的話。這在今天可能看起來更容易。但在那些日子裏，在一個正統的印度教家庭，在一個小村莊裏，情況並非如此。她非常勇敢。

凡是已經與所有社會制約圓滿、已經清空因果層中所有根源模式的人，從一具身體移動到另一具身體，會像從一個房間走到另一個房間一樣容易。

我們建造宏偉的大樓，積攢可觀的銀行存款，擁有朋友。正當我們開始享受生活時，死亡突然出現在面前。我們害怕死亡，只是因爲它奪走我們的一切。如果我們沒有執着，如果因果層中沒有充滿業力印記（*saṁskāras*），如果我們不被社會制約控制，我們就不會害怕死亡。我們知道，那就像從一個房間移動到另一個房間。

正如奎師那在數論瑜伽（*Sāṅkhya Yogaḥ*）中所說：“這就像換一件衣服。”

今生的業力印記（*saṁskāras*），是 *prārabdha karma*、心態與生物記憶，以及來自習性（*vāsanas*，即從前世帶入今生的印記）的靈魂所產生的結果。它總是痛苦與快樂的混合體。



你，就是你的業力印記（Saṁskāras）

15.9 有情衆生，也就是靈魂，離開一具身體，取得另一具身體，根據其因果層中的業力印記（saṁskāras），獲得新的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭與感知的身體，並享受新的心智構造。

15.10 無知的愚者，看不見靈魂在進入、享受並離開身體時，與諸德（guṇas），也就是自然的屬性相結合。知識的內在雙眼開啓的人，能看見一切。

有情衆生，也就是靈魂，離開一具身體，取得另一具身體，根據其因果層中的業力印記（*saṁskāras*），獲得新的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭與感知的身體，並享受新的心智構造。

奎師那在這裏揭示了另一個祕密。祂說：你會根據自己因果層中的根源思想模式，或業力印記（*saṁskāras*），去創造一具身體，*adhiṣṭhāya manaś cāyaṁ*（15.9）。

印度有一門科學，叫做 *sāmudrika lakṣaṇa śāstra*，專門研究身體特徵。熟練的人能夠通過觀察一個人的身體結構，讀出並揭示那個人的心智構造。他們知道心智與身體之間有着怎樣的對應關係。

奎師那說，我們會依據因果層的業力印記（*saṁskāras*）來創造自己的感官器官；也就是說，衆生是通過心智、通過心智構造，來創造五種感官的。這不僅發生在我們投生到另一具身體時。事實上，每天早晨從深度睡眠

醒來時，我們的感官也都在被重新創造。如果你改變了自己的心智構造，在很短的時間裏，你的臉都會隨之改變。

你，每一刻都在創造你自己

我們的“心智，manaś”，是遍佈全身的智慧，是居住在細胞中的智慧。每一個細胞都攜帶遺傳的智慧。身體與心智並非分離的實體，它們就是身心，或心身，同一個系統。在這個身心繫統中，科學家說，你生命中的每一刻都有數千個細胞死去，也有數千個新細胞被創造出來。這是一個持續的過程，由自然、宇宙智慧所支配。它不是因爲我們才發生，而是儘管有我們，它仍然發生。

不到兩年的時間裏，我們身體的每一部分、每一個細胞，都會更新。換句話說，一年前的身體，並不是今天這具身體。這不是虛構，而是已被證實的科學事實。那麼，爲什麼我們多年都以同樣的方式活着？爲什麼疾病會多年纏着我們不放，即使構成身體的細胞早已不是原來那些？

每一個細胞死去時，都會留下一個記憶，讓新生的細胞跟隨。那就是我們內在的生物記憶，業力印記（*saṁskāras*）。這些 *saṁskāras* 確保即使身心繫統完全改變，模式仍會延續。這些 *saṁskāras* 比身心繫統的其余部分更有力量。它作決定並驅動。

我們每天進入的深度睡眠，是死亡過程的一次排練。我們死去並重生。我們的精微身離開粗重身，如果我們允許，它會重新充滿能量地回來。如何讓這個每天自動發生的恢復活力過程發揮到最大，掌握在我們自己手中。

通過禪定，我們可以清除自己的業力印記（*saṁskāras*）並重生。通過重新編程我們的 *saṁskāras*，我們可以改變自己的容貌、性格與行爲。

這就是爲什麼人們開始禪定後，會散發恩典。美麗由化妝創造。恩典由禪定散發。恩典讓置身其中的人感到自在，舒緩周圍的氛圍。美麗創造興奮，將另一個人帶入激情／狂躁（*rajas*，不安）。恩典創造平靜，善良／純淨（*satva*）。恩典把另一個人帶入能量之中。

人們回憶拉瑪那·馬哈希（Rāmaṇa Maharṣi）這樣的偉大上師，說祂通過沉默傳授智慧。是開悟上師的恩典穿透另一個人的能量，改變那個人的業力印記（*saṁskāras*）。在開悟上師面前，我們需要做的只是存在，保持開放與沉默，允許上師永恆的恩典穿透我們。我們不需要做任何事情。上師的恩典會做一切所需之事。

偉大的印度史詩《羅摩衍那》（Ramāyaṇa）的一個版本說，當吉祥天女（Devi Lakṣmi）的轉世化身悉多（Sītā）公主，走進她父親遮那竭王（Janaka）的宮廷時，所有偉大的國王、僧侶與神祕家都自動站了起來。這並不是禮儀規程。她散發的恩典在他們身上引起了這個反應。美麗只能在另一個人身上創造誘惑。唯有恩典能創造尊重。悉多（Sītā）的存在所散發的恩典，讓每一個人都站了起來。

禪宗說，如果我們可以走在草坪上而不殺死草或用我們的腳步創造一條小徑，我們就有資格進入棄絕生活（Sannyāsa）。我曾對此表示懷疑。畢竟，整個身體的重量都在那裏。草怎麼能承受這樣的負荷而不留下印記?

有一次，我在南印度參加野生動物遊覽。

我坐在一頭大象上，管理員和我一起。天色已晚。天黑了。管理員沒有手電筒或燈。我問他如何能找到回家的路。

他回答說：“我通過我每天的步行創造了一條即使在黑暗中也能遵循的小徑。”

我問起大象，因爲它每天都和他一起旅行。

他說：“大象的腳不會創造小徑。大象和其他動物走過草地時不會破壞草。”我開始計算大象一隻腳所承受的負荷。至少，它相當於一個普通人四倍的負荷。然而，它沒有創造小徑。它沒有殺死一片草葉。儘管有物理質量，但對環境沒有損害。

我們因果層中的消極性、傲慢、暴力與負面的業力印記（*saṁskāras*），使我們在地球上感到沉重。如果我們在肚臍周圍感到沉重，我們就攜帶着負面的 *saṁskāras*。沉重感與我們的體重無關，是由內在空間中的印記造成的。一個感覺輕盈的人，從其存在中散發恩典，絕不會在草坪上踩出小徑，也絕不會在行走時踩死一片草葉。

只有當我們的腳不再留下那樣的痕跡，當我們像漂浮一樣走路，當我們不再違逆自然時，我們纔是真正在靈性上進化着的靈魂。

奎師那在這裏說，我們會依據自己的根源模式、依據業力印記（*saṁskāras*）去創造感官。這件事不僅發生在我們死去並出生時；每天醒來時，我們也都在重新設計自己的感官，以便與根源模式相匹配。如果我們帶着正確的心智構造醒來，那麼我們就會擁有與之相應的感官，並且一整天都能以那種方式去享受和體驗；反過來，如果我們在消極狀態中起牀，我們就會受苦。

醒來後的最初幾個時刻至關重要。我們感受到的一切，都會反映在這一天余下的時間裏。如果我們散發喜悅，整天都會充滿喜悅。如果我們煩躁，整天都會煩躁。

每天在圓滿的空間中做這件事，至少持續二十一天。你會驚訝於身心之內發生的變化。你會發展出恩典；同樣重要的是，你會學會愛自己，這意味着你能毫無困難地愛他人。

奎師那進一步說，我們所創造出來的感官類型，會決定我們被什麼樣的感官對象吸引，也決定我們會體驗怎樣的快樂。若我們創造的是積極的感官，我們就會享受積極的生活；若我們創造的是消極的感官，我們就會承受消極的生活。感官的品質，決定了什麼樣的對象和快樂會吸引我們，而我們最終也就體驗那些東西。

我們的感官、我們的智慧，以及整個身心繫統，會共同創造出我們周圍的能量場；而這個能量場，又會去吸引與自己相似的能量場。若我們是消極

的，若我們的感知是消極的，我們就會吸引同樣具有消極心態的人，並把自己捲入一場惡性循環；相反，若我們對自己的所有消極性、對過去的痛苦完成圓滿，並創造出一種積極的情感和積極的感知空間，我們就會吸引志同道合的積極的人和積極的情境。

圓滿，圓滿，再圓滿！圓滿的能量場。我告訴你，只要與你過去的生活方式圓滿，你就能夠從過去的一切痛苦中解脫出來。只要宣告與自己過去所有的心智構造圓滿，你就能擺脫過去帶給你的全部副作用、後遺症和影響。所以，圓滿構成了根本真理，也構成了根本原則。整個能量場，支持你實現自己想要的生命。

這個空間在靈性進步中極其重要。與上師同在時，很容易進步、進化。然而，當我們與不走這條道路的人爲伴時，就很容易偏離自己的道路。

只有知識之眼，才能看見

奎師那在這一章的中間提供了一個精彩的點睛之筆。

“傻瓜，*vimūḍhā*，”祂說。奎師那使用梵文（Saṃskṛit）詞“*mūḍhaḥ*”，意爲“傻瓜”。傻瓜既無法理解一個有情衆生如何離開自己的身體，也無法理解他在 *guṇa*，也就是自然的屬性與情緒的影響下，享受怎樣的身體。只有那些眼睛受知識訓練的人，才能看見這些事。

我們起牀時的第一個念頭，對我們一整天豐富自己起着重要作用。我們的第一個念頭通常是什麼？首先，我們感到醒了。我們感覺到身體。然後，可能是必須去辦公室的恐懼，也可能是完成某項工作的貪婪。那個念頭，恐

懼或貪婪，一出現，我們的身體便從牀上跳起來。我們通過恐懼或貪婪連接身體。

奎師那說，如果你用恐懼或貪婪去抓住自己的身體，那你整整一天都會繼續吸引更多恐懼或更多貪婪。

進入身體有很多扇門。永遠不要通過恐懼或貪婪的門進入。帶着使你圓滿的靈性念頭起牀。憶念你的上師或你喜愛的神，並感謝祂。感謝祂賜予延續的生命。你每天醒來，都是你在地球上生命的延續。爲這恩典、爲這延續，感謝神性。

讓你的第一個念頭成爲靈性的念頭。有意識地去練習幾天，它就會成爲你的日常習慣。不要帶着恐懼或貪婪去連接你的身體；若你那樣做，你只會繼續吸引更多貪婪和更多恐懼。

傾聽。從牀上醒來，並不是我們與生俱來的權利。當然，出生本身也不是我們的權利。它純粹是存在的禮物。爲今天、爲此處生命的延續，感謝神聖。圓滿構成感恩、開悟與解脫的基本法則。

請傾聽這些根本真理！

恩典永遠在你之內流動！生命在你之內流動，只是爲了讓你的生命如你所願！生命不是虐待狂。神不是虐待狂。而且，神並不享受你的衝突與糾葛。不要那樣想！請傾聽，如果你能在早上醒來，如果你能夠呼吸，就請明白：祂的恩典在你身上。祂希望你按照自己的意願，實現自己的生命。

如果我們帶着圓滿而靈性的念頭從牀上醒來，這種意識會整整陪伴我們一天；可如果我們是被不圓滿的、物質化的念頭叫醒的，那我們就會以不圓滿開始這一天——煩躁、擔憂、激動，然後整天都帶着同樣煩躁的心情。

當我們處於深度睡眠時，我們與因果層接觸。醒來時，我們沿着其余三個層次行進，到達肉身。這三層像一座有着各種業力印記（*saṁskāras*）的購物中心。根據我們的因果層，我們拾取相應的 *saṁskāras*，接觸肉身，並據此設計感官。

只需二十一天，每晚睡前，至少用四十二分鐘與你所有的不圓滿做自我圓滿，重溫並釋放過去的痛苦與根源模式。這個圓滿過程會直接作用於你的因果層。始終在圓滿的空間中入睡，並帶着圓滿的靈性念頭醒來。然後，查看你的臉，它會改變。你的眼睛會有新的樣子，你的身體會有恩典。

還有一件事：請理解，只要你還在做夢，不管是什麼夢，好的也好，壞的也好，任何夢都說明你裏面仍然還有不圓滿。當你開始每晚做圓滿，你的夢就會開始減少。

傾聽，我現在是在給“夢”下定義：當你無意識時，不圓滿的表達，就是夢；當你有意識時，不圓滿的表達，就是思考。如果你能擁有無夢的睡眠，我向你保證，你就能活出一種無生的生命；如果你能擁有無夢的睡眠，你就能活出一種無生無死的生命。僅此而已。

我不是在提出一個理論。我體驗過這一點。世界各地有數十萬人實踐這些話。基於那份權威，我告訴你，這個圓滿過程是一項充滿活力的技巧。

不要帶着愚昧 / 無明（*tamas*）或激情 / 狂躁（*rajas*），也就是不要帶着抑郁或躁動去接觸身體。若你是帶着貪婪或恐懼起牀的，那你設計出來的身體本身，就會散發貪婪或恐懼，並繼續吸引把你推入貪婪和恐懼之中的事件。

當你從因果層前往肉身時，拾取圓滿，拾取善良 / 純淨（*satva*，平和或極樂）的業力印記（*saṁskāras*）。讓圓滿的靈性念頭成爲第一個念頭。憶念你的上師、神，或任何能給你靈性記憶的事物。這就是爲什麽在印度，古代神祕家告訴我們清晨禪定。至少在幾秒鐘內，處於極樂的心境。你的內在空間會清新而全新。

奎師那說：“只有那些眼睛被知識訓練過的人，才能看見這門科學的真理，*paśyanti jñāna cakṣuṣaḥ*（15.10）。”整個圓滿的科學，就擺在你面前。祂說，傻瓜無法理解；只有擁有知識之眼的人，才能看見。你究竟要做一個傻瓜，還是要成爲擁有知識之眼的人，也就是 *jñāna-cakṣu*，選擇權始終都在我們自己手裏。



覺知，而非成就

15.11 認真的瑜伽修行者，帶着對他真我的理解，能清楚地看到這一切。但那些沒有對真我理解的人，無論他們多麼努力嘗試，都看不見。

15.12 太陽的光，月亮的光和火的光，它們所有的光輝也都來自我。

15.13 進入地球，我用我的能量支持所有生物；成爲滋潤的月亮，我滋養所有植物生命。

15.14 我是每一個活的身體內的消化之火，我是呼出和吸入的生命氣息，我用它消化四種食物。

奎師那在這一節中使用“*yoginaḥ*”這個詞。理解祂的意思很重要。瑜伽（*Yoga*）已經成爲一個流行詞，一個酷人使用的時髦、流行的詞。

瑜伽，是個體真我（*ātman*）與宇宙真我，也就是宇宙意識、梵（*Brahman*）之間的連接與聯合。覺知這個連接，覺知個體真我與宇宙真我同一，會帶來解脫。理解在一瞬間發生；然而，通向這種理解的實踐，需要有紀律的方法。

在當今世界，依我之見，禪定（*dhyāna*）最適合靈性進步，以及體悟自己的真我是那個宇宙真我的一部分。

奎師那說，在那種覺知發生之前，一個人無論怎樣努力，都無法抵達祂。

請明白，我們在這裏談的是覺知，而不是成就。真理是，我們的個體真我是宇宙意識、真我不可分割的一部分。這一真理並不是我們需要努力爭取

的東西。它存在。它就是如此。我們被個體小我、māyā，也就是個體身份的幻象矇蔽，忘記了自己是集體意識的一部分。

瑜伽士，也就是那些真誠的靈性修行者，會掀開這層幻象（*māyā*）的面紗，摧毀這種錯覺，從而超越地看見自己與神聖本是一體。禪定，就是揭開這層面紗的道路，也是這一技巧本身。禪定使修行者能越來越深地進入自己，禪定帶來對如其所是的覺知。

上師——黑暗的驅散者

光，就是覺知；光，是生命的維持者；光，是神聖在創造中的最初顯現之一。沒有來自太陽的光與熱，我們所知的一切生命都不可能存在。這個世界上的一切，都圍繞着從太陽那裏以光和熱的形式接收到的能量而旋轉。

太陽，同時也是黑暗的驅散者。奎師那不僅確立祂是整個宇宙——太陽系、太陽、月亮，以及維持我們生命的火——的創造者；祂也明確地告訴我們，祂本身就是黑暗的驅散者。

奎師那，作爲大師、作爲上師（Guru），就是黑暗的驅散者。“Guru”的意思，就是驅散黑暗的人。如同太陽、月亮與火一樣，奎師那是終極的上師，祂引領我們覺知自己本然的圓滿狀態。

請傾聽！來到傾聽的空間。你振動着一個磁場。你之內有兩種頻率。

你之內有一個*真我*，它有自己的頻率，我把這稱爲開悟可能性的能量。在梵文（Saṃskṛit）中，我們使用 *jīvātma* 這個詞，個體靈魂。然後，你

之內有心智，它有自己的頻率，這是你之內模式與痛苦的能量，它從真我（*ātman*）獲得能量。

請傾聽！你需要理解：我面前有一面鏡子。我一直只看見鏡子反射這些光。因爲我總是看見這面鏡子被照亮，就忘了它只是反射，並沒有自己的輻射、自己的天然光！同樣，因爲你總是看見月亮反射太陽，你就忘了月亮沒有自己的光！

同樣，你的心智沒有自己的能量。但從你看見心智開始，它就一直在反射意識。因此，你開始認爲、開始感覺，心智是一種獨立的能量，但它不是！所以，你之內攜帶的模式，沒有獨立的能量或力量。在任何一個時刻，你不是被*真我*的頻率使用，就是被心智的頻率使用。

請傾聽這些真理。第一，你之內有意識的頻率。第二，你之內有心智的頻率。心智的頻率，就是你之內的模式、不圓滿與痛苦。第三，在任何一個時刻，你不是被靈魂、真我（*ātman*）、意識的頻率使用，就是被心智、模式的頻率使用。

奎師那是我們根源思想模式、業力印記（*saṁskāras*）的毀滅者。*Saṁskāras* 是黑暗的產物，是我們無意識的產物。黑暗不是一種實存的實體，不能從一點移到另一點。然而，它可以被光摧毀。光的臨在消解黑暗。圓滿覺知的臨在，我們意識的頻率，摧毀 *saṁskāras*。黑暗沒有自己的存在，它只在沒有光時存在。我們無法創造黑暗。它是某種東西的缺席。

當某人看不見時，他不被黑暗所困擾。他不害怕黑暗。對一個盲人來說，黑暗是他的本性。一個盲人不會說他在黑暗中看到鬼魅與精怪。黑暗是他存在的狀態。

一個真正建立在圓滿中的勇者，也不會被黑暗困擾。一個不害怕任何事情的人，不害怕失去小我，不害怕失去身份，也不害怕死亡。對這樣的人來說，黑暗也不再構成威脅。他能平等地面對黑暗與光明，對兩者都既不恐懼，也不迷戀。

除了兩類人之外，黑暗對其他所有人來說都會成爲問題，也會製造恐懼。正因如此，從這個意義上說，奎師那不僅是光明的掌管者，也是黑暗的掌管者。

光、火與生命能量，皆由我而來

奎師那接着繼續闡述祂的無所不在。祂作爲光與熱的能量，是宇宙中一切存在的維持者。祂說，祂也是那成爲滋潤之月的能量，並且正是藉着這種能量，祂成爲植物生命中的生命力：“*puṣṇāmi cauṣadhīḥ sarvāḥ somo bhūtvā rasātmakaḥ*”（15.13）。

奎師那在這裏明確：祂就是梵（Brahman）；通過祂對空間、空氣、火、水、土等自然元素的顯現，祂對植物生命負責，也因此對食物和人類負責。

沒有植物生命，就沒有食物；沒有食物，也就沒有身體與心智。反過來，身體和心智在死後也會變成別人的食物。食物，本身就是神性的表達。食物背後的那股能量，既是業力印記（*saṁskāras*）的創造者，也是其毀滅者。

我們大多數人，要麼把食物當成最基本的需求，要麼把它當成感官享樂的對象；於是，不是忽略它，就是沉溺於它。我們需要對“自己喫的是什麼”保持覺知。在進食前，請對宇宙所賜給你的這一切表達感恩，並冥想食物本身。傳統上，印度教徒在喫飯前會先把食物奉獻給神聖，並唸誦祈禱文。只要你帶着覺知去做，這些傳統就會引發重大的變化。

能夠如此安住於當下的人，就是一個處在覺知與圓滿之中的人；這樣的人，也就與奎師那合一。

太陽作爲光與熱能的給予者，其作用顯而易見。同樣顯而易見的是，沒有太陽，所有生命形式都會停止存在。然而，月亮是一種滋養的能量，爲植物、進而爲人類提供生命能量，這一事實並未得到充分理解。月亮控制我們的行爲、情緒與心智。*Soma*，月亮的名字，指它的流動性，以及盈虧變化的短暫本性。

接着，奎師那談到 *vaiśvānara*、*prāṇa* 與 *apāna*。

ahaṁ vaiśvānaro bhūtvā prāṇināṁ deham āśritaḥ |
prāṇapāna samāyuktaḥ pacāmy annaṁ catur-vidham || 15.14

《廣林奧義書》（*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*）說：

“在人體內消化他所喫食物的這火是 *vaiśvānara*。這火 *vaiśvānara* 的聲音是一個人通過捂住耳朵聽到的聲音。當死亡臨近，靈魂即將離開身體時，他不再聽到這個聲音。”

這部《奧義書》（*Upaniṣad*）接着說，食物（*āhāra*）與氣息（*prāṇa*）都不能脫離另一者而獨自運作。沒有氣息，食物會腐敗；沒有食物，氣息會枯竭。二者在一起，當對它們結合的覺知發生時，真正的意識便產生。

食物也與空間之外的四種元素相關：空氣、火、水與土。古老的印度教傳統醫學體系阿育吠陀（Ayurveda），正是建立在 *vaiśvānara* 這一原則上運作的。正是這團內在火焰的品質，決定了我們的飢餓、食慾的有無，以及整個健康狀態。

奎師那在這裏其實也在暗示：食物之所以神聖，是因爲其中有祂的印記。我們太容易把食物視爲理所當然。向其他生命提供食物，在印度教傳統中一直被視爲一種崇拜形式；食物也一直被視爲神性的儲藏所。

記憶與知識，由我而來

15.15 我安坐在每個人的心中，由我而來的是記憶、知識和它們的失落。通過吠陀可以認識我；確實，我是《吠檀多》（Vedānta）的創造者，我是吠陀的知者。

15.16 在這個世界中，有兩種事物，易朽的與不朽的。有易朽的衆生，也有不變的、不朽的存在。

奎師那說，祂安坐在每個人的心中，*sarvasya ca aham hṛdi sanniviṣṭo*；祂是記憶，祂是知識，祂是遺忘——*mattaḥ smṛtir jñānaṁ apohanaṁ ca*（15.15）。這是什麼意思？我們的心智究竟如何運作？它又是如何發明信念的？事實上，我們甚至不知道自己的心智到底在哪裏。如果我問你心智在哪裏，你會指向自己的腦袋；但那並不是你的心智。

我們身體裏的每一個細胞，都帶着自己的內在智慧。這些細胞不斷自我再生；而這些無處不在的細胞，一起構成了整個身心繫統。因此，不存在一個單獨的位置，可以被明確地稱作“心智”，它當然不在頭部。

智力，與直覺

我們所作的一切決定，都受過去經驗的影響；而這些經驗，正是以根源思想模式的形式儲存在無意識心智之中。

這個無意識區域，也就是心智誕生的根源，擁有足夠強大的力量，能讓你感覺自己無力，也能讓你感覺自己有力量。它可以以三種方式運作：本能

層面、智力層面，以及直覺層面。只要無意識中充滿的是負面的記憶與不安，它就會在本能層面運作；也就是說，我們會像動物一樣，本能地、無意識地作決定。

再往上一層，就是智力層面。在這裏，我們是有意識的；我們會合乎邏輯地作決定，但並沒有額外的熱情或能量。我們沒有創造力，也沒有創新，不會邁出大的步伐，也不會成長。我們感受不到可能性，也感受不到擴展的空間。我們只是在邏輯和意識層面作決定，僅此而已。

當我們處於智力層次時，我們不疲倦，但也不精力充沛。我們處於收支平衡的狀態。在這個層次上，我們沒有把潛力發揮到最大。持續與根源思想模式達成圓滿，在話語中帶來一致性、在行動中帶來真實性，會融化智力層。

讓我們能夠用思維的力量、言語的力量、感覺的力量以及生活的力量，去實現自己全部潛力的層面，就是直覺層面。這就是圓滿與創造的空間。若我們能把深沉的寂靜與圓滿，注入無意識區域，並取代原本的根源思想模式，那麼我們就會進入直覺層面。

請傾聽，如果你沒有一個念頭就作出決定，你就活在直覺的空間中。如果你在多個念頭之後作出決定，那是無知。如果你在一股清晰的思緒之後作出決定，那叫智慧。如果你沒有任何念頭就作出決定，那叫直覺。

請明白，我真的告訴你，圓滿等同於內在的淨化。你所有的肌肉記憶都會安寧下來，安寧地休息。

最大的財富在內在，而不在外在。最大的喜悅在內在，而不在外在。在外部世界中，每一次喜悅的體驗之後都會跟隨悲傷。喜悅創造期待，而期待

未被滿足時，就會帶來悲傷。當探索開始轉向內在，期待放下，執着放下，一種新的圓滿喜悅就會發生。那種喜悅是永恆的、沒有盡頭的。它是 *Ānanda*，是 *Nityānanda*，永恆的極樂。

因爲我們對此沒有覺知，所以向外尋找快樂，因爲那是我們唯一知道的方法。

阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkara）在祂對《薄伽梵歌》（Gītā）的註釋中說：記憶與知識來自奎師那，賜予那些做豐富他人的善行的人；而記憶與知識的失落，則落在那些作惡的人身上。這裏所說的記憶與知識，指的是對我們真實本性的理解，也就是對“我們與神聖本是一體，奎師那正安坐在我們心中”這一事實的理解與體悟。

易朽與不朽的神我（Puruṣa）

奎師那把阿周那帶入更深的理解。奎師那談論神我（*puruṣa*），構成我們存在根基的能量原則。數論（*Sāṅkhya*）哲學談論神我（*puruṣa*）與原質（*prakṛti*）。在某種意義上，*Puruṣa* 是能量，*prakṛti* 是物質。*Puruṣa* 是不動的、被動的能量原則，而 *prakṛti* 是活躍的物質原則。*Puruṣa* 是男性原則，*prakṛti* 是女性原則。*Puruṣa* 是希瓦（Śiva），*prakṛti* 是 Śakti。

然而，奎師那超越了那種哲學。祂說，神我（*Puruṣa*）有兩種：一種是不朽的，另一種是易朽的。祂說，一切衆生都屬於易朽的神我（*puruṣa*），而它們又安住在那不朽的能量之中。

dvāv imau puruṣau loke kṣaraś cākṣara eva ca |
kṣaraḥ sarvāṇi bhūtani kūṭa-stho 'kṣara ucyate || 15.16

在前面的章節裏，奎師那已深入講述原質（*prakṛti*）的這些方面，它們通過心智、感官與屬性，也就是三種 *guṇa* 運作。在這裏，祂進一步闡述神我（*puruṣa*）。

神我（Puruṣa）是終極能量，一切都從中生起。*"īśā vāsyaṁ idaṁ sarvaṁ"*，《自在奧義書》（Īśāvāsya Upaniṣad）說，"存在的一切都是能量。"

當愛因斯坦讀到這句可能早在數萬年前便已寫下的奧義書詩句時，他說：“我感到驕傲，因爲我發現了物質就是能量；但幾千年前，這些聖賢不僅已經知道這一點，還知道物質源於能量。科學的最後一步，是靈性的第一步。”

越來越多的科學家，開始聽起來像東方的神祕家；他們已不再持有百年前那種科學家的姿態，彷彿自己是在重寫自然法則。

而我們的*吠陀*經文，早在數千年前就已經說過這些。商羯羅（Śaṅkara）也一再指出：*見者*會影響*所見*。這些話，是一千多年前就說出來的。

原始的能量原則，也就是神我（*puruṣa*），就像勢能。它確實是能量，但它本身是被動的；它是整個宇宙背後運作原則。沒有這種能量，就什麼都不會存在，也什麼都不會存活。

奎師那說，神我（*puruṣa*）有兩種：一種是永恆、不朽的（*akṣara*），另一種是會消亡、易朽的（*kṣara*）。所謂易朽的神我（*puruṣa*），就是嵌入所有生物——包括人類——之中的身心能量。這種能量有明確而有限的生命週期；它始終在變化，其中沒有任何東西是永恆不變的。它被編程成要衰退、要毀滅。

處於 *kūṭastha* 的神我（*puruṣa*），是這能量不朽的方面。它是不可毀滅的靈魂能量，*akṣara*。它是永遠存在、無法被摧毀的靈魂。

奎師那指出，原始能量會以不同的方式顯現出來：既顯現爲易朽，也顯現爲不朽。兩者都屬於原始能量的不同面向。一個會被毀壞，另一個會繼續存活。認識這種差異，理解神我（puruṣa）的真實本性的人，便得解脫。

羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）優美地講述：

> 一個傲慢的學者對自己的學問非常自豪。他是一位偉大的不二論（Advaitic，非二元論）學者，不相信神的各種形式。
>
> 然後，有一天，神來到了他面前。
>
> 母神以祂所有的輝煌出現在他面前。祂作爲原始能量，帕冉沙克緹女神（*Parāśakti*）來到。這位學者昏厥了很長時間。

當他醒來時，他喊道：“Ka，Ka，Ka。”他無法完全發出“卡利”（Kāli）這個名字，他所見到的女神的名字。言語無法描述神聖！

學者們無休止地爭論神我（*puruṣa*）的本性、*puruṣa* 的各個方面，以及原質（*prakṛti*）與 *puruṣa* 的區別。這強化了他們的小我。當神聖出現在他們面前時，他們無法認出或認知自己所見的東西。



集體意識

15.17 除了這兩者之外，還有至尊神我（Puruṣa），至高存在本身，遍及並維持這三個世界。

15.18 因爲我是超越的，超越易朽和不朽兩者，並且是最好的，我在世界和吠陀中都被宣告爲那個至尊者，至尊神我（Puruṣottama）。

15.19 噢，婆羅多（Bhārata）後裔，凡是毫無疑問地認識我爲至尊者的人，應被理解爲一切的知者，他用他全部的存在崇拜我。

15.20 噢，無罪者，這是我揭示的最機密的教導，凡是知道這個的人將變得智慧，他的行動將結出果實。

奎師那說，超越神我（*puruṣa*）的這兩個方面，也就是易朽的身心能量與不朽的靈魂能量，還有另一個能量層次，那就是至尊神我（*puruṣa*）。祂接着說，祂就是那至尊神我，*Puruṣottama*。

神我（*Puruṣa*）是遍及我們的能量。至尊神我（*Puruṣottama*）是遍及整個宇宙的能量。在這個意義上，*Puruṣottama* 與宇宙能量 *Parāśakti* 並無不同。在描述終極宇宙意識時，把 *Puruṣa* 區分爲男性，把 *śakti* 區分爲女性，只是文字遊戲。

生命背後，那無所不在的能量

宇宙是不朽的，而宇宙背後的能量同樣不朽。奎師那說，祂就是那股能量，就是至尊神我（*Puruṣottama*），就是那位永恆驅動宇宙者——*prathitaḥ puruṣottamaḥ*（15.18）。

現代天體物理學家談論的，已經不是單一宇宙，而是多重宇宙。他們說，每一個宇宙中都有數百萬個星系，而每一個星系裏又有數百萬顆恆星和行星。即便藉助先進的設備，我們也無法確定宇宙從哪裏開始、在哪裏結束；只靠物質層面的輔助，這是永遠不可能的。因爲宇宙背後的能量本質上是靈性的，是無形的、不可見的，也是不可測量的。

奎師那說：“超越易朽與不朽，我就是至尊神我（*Puruṣottama*）。”祂說的不是雅度（Yādava）族之王奎師那，不是瓦蘇德瓦奎師那（*Vāsudeva* Kṛṣṇa），即瓦蘇德瓦（Vāsudeva）與提婆吉（Devaki）的兒子。祂說的是至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa），掌管者（*Īśvara*）。祂是有形的（*saguṇa*），宇宙形態；也是無形的（*nirguṇa*），無形的能量。祂就是那個梵（Brahman），靈魂，也就是個體不朽的真我，與易朽的身心二者，都融入其中。

祂就是那個梵（Brahman），六十億人類與地球上無數以十億計的衆生，以及一切宇宙中無數以萬億計的存在，都融入其中。祂是神我

（*Puruṣa*），能量，也是原質（*Prakṛti*），物質。沒有祂，什麼都不會移動。

我們會以各種不同的方式來看待至尊神我（*Puruṣottama*），而這種差異取決於我們的成長背景，也取決於我們各自的承載能力。我們可能把祂看成六頭十二臂的迦絺吉夜（Kārtikeya）或穆如干（Murugā），也可能看成雙臂的羅摩（Rāma），或者看成那位頭戴孔雀羽、吹着長笛的雙臂奎師那。我們會以自己感到舒服的方式來看祂，好讓自己能夠抵達祂。

無論我們把奎師那稱爲“梵（*Brahman*）、至尊神我（*Puruṣottama*）、至高梵（*Parabrahma*）、原質（*Prakṛti*）”，或者任何其他名字，這又有什麼差別呢？無論祂被叫什麼名字，祂都是推動我們行動的那股至高能量。

正是奎師那宣告自己爲至尊神我（*Puruṣottama*）時所擁有的無限權威，使《薄伽梵歌》（Gītā）具有經文的權威。把這部作品界定爲永恆經文真理的，不是其中的智慧，也不是永恆的真理，而是*那個*宣告自己爲超驗存在之人的勇氣。願那位至尊神我（*Puruṣottama*）、那位至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa），祝福我們所有人！

認識我爲至尊，也就認識了一切

現在，奎師那揭示關於祂作爲集體意識、作爲至高真我之真實代表的偉大真理。

這一點或許會讓你驚訝，也可能是你已經知道的。無論這個概念對你來說是新是舊，爲了內化它，請分析這個真理，直到你的邏輯失效。

第一個真理：

我們所有人的心智，並不是宇宙中一個個彼此分離的碎片。它們全是一體的。我們所有人的心智彼此相連，不僅彼此相連，而且直接互相影響。這就是我所說的集體意識。我們想的任何事，都會影響周圍的人。不只是身邊的人會受到我們思想的觸動，生活在地球上的每一個人也都會如此。

請傾聽，我們不是彼此分離、互不相干的一座座孤島。連接我們所有人的，只有一個真理，那就是集體意識。

第二個真理：

不僅在心智層面上，甚至在更深的意識層面，我們越深入，彼此的連接就越深。在存在之中，並沒有獨立的個體身份這樣的東西。一旦我們認識這個真理，我們就會超越痛苦、苦難、抑郁與疾病。

請理解，只要我們還堅持個體意識的觀念，我們就會繼續受苦——無論是身體上的、心智上的，還是存在層面的。爲什麼我們總在抵抗自然？無論自然提供給我們什麼，我們都在抵抗它。天氣冷時，我們抵抗。之所以會如此，只是因爲我們以爲自己與存在是分離的。我從來不曾覺得自己與大氣分離，也從來不曾感覺自己與自然分離。只有當我們認定自己與大氣不同、與周遭空氣不同的時候，我們纔會抵抗它。

要知道，我們是整體的一部分。若我們與整體和諧一致，整體就會像朋友一樣行事。一旦我們以相反的方式思考、區分或對待整體，它就會像敵人一樣行事。請非常清楚：整體不是來殺死或摧毀我們的。

一個例子是，人溺水死亡時所發生的事。屍體會漂浮。屍體比水重，卻會漂浮。但是，比水輕的活體不會漂浮，它會沉下去。爲什麼會這樣？只要我們活着，我們就無法與水建立連接。我們的小我阻止了這一點，我們的心智阻止了這一點。在屍體裏，沒有心智，也沒有小我。正是心智與小我造成了我們的沉重。

當我們與集體意識達成圓滿，當我們成爲集體意識的一部分時，自然就是我們的朋友，自然會保護我們。當我們認爲自己與自然不同，只要我們認爲自己是一個個體意識，自然就會抗議我們。

如果我們消失在集體意識之中，我們就會受到保護和照顧。我們會獲得完全的成功，不只是社會上與經濟上的成功，我們也會體驗到它。那會是一種滿足感，一種完全圓滿的體驗。

一個小故事：

曾經有兩隻螞蟻坐在一個杯子的邊緣，杯中盛着 *amṛta*，不死的甘露。它們說話時，其中一隻螞蟻失去平衡，快要掉進杯子裏。它設法回到了杯沿。

另一隻螞蟻問它：“你爲什麼不想掉進杯子裏？即使淹沒在這裏面，你也只會變得不死。”

第一隻螞蟻回答說：“可是我不想淹沒在裏面！”

我們沒有意識到，融入集體意識會讓我們獲得徹底解脫。我們抵抗，緊抓着自己不放。只要我們沒有消失在集體意識中，就會不斷爲自己、爲他人制造地獄。

第三個真理：

在終極層面，在靈性層面，一旦我們明白，自己與整個羣體、與整個宇宙深深相連、完全相連，我們不僅會體驗極樂，更會真正活起來，打開我們存在的許多維度。

現在，我們不斷感到壓力與困擾。帶着各自獨立的身心，我們需要想太多，需要付出太多努力來享受生活。如果我們消失在集體意識中，就會打開許多維度、許多可能性。看，現在只有這一具身體，我們就能享受這麼多。想象一下，擁有許多身體時，我們能做什麼！如果身體的數量增加，喜悅與極樂也會增加。這就是當我們意識到自己是集體意識一部分時的體驗。

當我們體驗到自己是無邊界的意識時，我們就體驗到無限。這很難想象。當我們體驗到非二元性、不二（*Advaita*）或集體意識的感受時，當我們體驗到集體意識的極樂時，我們會忘記名字、財富、社會地位與聲望的差別；我們對自己的所有看法都會消失。關於我們是誰的真理便顯露出來。

生命並不侷限於無生命的形態。生命發生在一切之中，只是它也許存在於一種你還沒有意識到、也還認不出來的頻率上。可是，一切都有生命。學

會與一切圓滿！我告訴你，圓滿的狀態是爲生活做准備的最好方式，也是爲死亡做准備的最好方式。無論面對什麼，只要圓滿！

當我們與一切，無論有生命還是無生命的，都達成圓滿時，我們便會體驗到非二元性、不二（*Advaita*）的空間，在那裏，每一個人都無限強大、無限智慧。圓滿應當持續下去，直到我們開悟。請理解，直到我們感覺自己與 *Nithyānando'ham*（我是 *Nithyānanda*，永恆的極樂）的空間合一；直到我們體驗到 *Nityānando'ham* 的空間。

奎師那宣告：“凡是毫無疑惑地認識我爲至尊、爲至尊神我（*Puruṣottama*）的人，就應被理解爲一切的知者；他會以自己的整個存在來崇拜我。”

yo mām evam asammūḍho jānāti puruṣottamam |
sa sarva-vid bhajati māṁ sarva-bhāvena bhārata || 15.19

神我（*puruṣa*，自我）與至尊神我（*Puruṣottama*，*真我*）之間的差別，易朽與不朽之間的差別，正如奎師那所說，是給那些“迷惑者”和“困惑者”講的。一旦一個人擁有集體意識的覺知，他就成爲一切的知者。每個人都融入集體意識，融入合一的空間，不二（*Advaita*）。

波浪以爲自己與海洋分離。它沒有意識到，自己來自海洋，也回到海洋，*它就是海洋*。正如波浪是海洋的一部分，我們也是存在的一部分。既然我們已經是祂的一部分，又怎麼能獲得或抵達至尊神我（*Puruṣottama*）呢？我們只能獲得這樣的覺知：我們是祂的一部分。

這就是奎師那深奧的祕密教導。在這一章中，奎師那成爲終極的上師；而阿周那則完全沉入沉默之中，因爲沉默，正是吸收上師最好的方式。

上師與老師，有什麼區別?

老師在智力上知道；上師則在體驗中知道。上師體驗過祂所說的，體驗過真理。如果印度的國王想學習射箭，他們會去找一位上師。你也許會疑惑，開悟的人懂得什麼農業、射箭或商業。每一種藝術、每一門科學都有技巧。在 *gurukul*，吠陀教育體系中，每個人都很快樂，因爲開悟上師恰當地引導他們，去過最適合自己的生活。老師通過言語教學；上師通過祂的肢體語言教學。如今已知，我們百分之九十的溝通是非語言的，通過肢體語言進行。上師的直接接觸與臨在，通過創造這樣的空間，轉化並喚醒一個人。

我們並不需要成爲某個全新的東西；我們只需要醒來，並意識到自己本來就是什麼。上師從不允許我們在尚未完全綻放之前停下來。祂會一次又一次地激勵我們，把我們推向更高的意識體驗，直到我們意識到：我們就是那永恆的意識，我們就是自己真正的潛力。

上師只對那些感覺與祂完全連接的人使用這些技巧。祂爲那些對祂懷有虔敬的弟子動手術。這是以最富愛心、最關懷的方式使用的終極技巧。對局外人來說，它也許顯得嚴厲；然而，當上師對弟子使用它時，弟子理解背後的愛與關懷，並永遠感激這樣的手術。

上師從不允許任何人困在普通的體驗中。即使我們把它稱爲靈性體驗，也只有當我們停止體驗任何事物時，纔會進入真正的靈性體驗。只有在這樣的體驗裏，體驗者、被體驗之物與體驗會消失，融成一*體*；三者全都融入體驗。只有“我們”留下，甚至連“我們”這個詞也不能使用，因爲沒有他者，所有邊界都消失了！

除非“*Tat Tvam Asi，你即是彼*”的體驗發生，除非“*Nithyānandoham，我是Nīthyananda*”的體驗發生，否則上師永遠不會休息。

上師就是終極的外科大師，祂會在每一個層面上切除小我，不論那是普通的小我，還是靈性的小我。很多人帶着一種“我比你更神聖”的態度活着，那其實就是靈性小我；上師絕不會允許我們停留在那裏。祂會一直推動我們，直到我們體驗到終極。

我們越允許祂做手術，就越能認識真理。有少數人在手術進行時從手術檯上逃跑；那是危險的。在臣服之前，儘管檢查、覈實、比較挑選；但一旦臣服，就允許祂在你身上動手術。

讓我們向至尊神我奎師那（*Puruṣottama* Kṛṣṇa）、終極能量、宇宙意識、宇宙智慧祈禱，賜予我們永恆意識的體驗；讓我們擁有知識之眼（*jñāna cakṣu*），並使我們安住於永恆的極樂（*Nityānanda*）之中。

謝謝你!



*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）這部《梵識瑜伽聖典》（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）中，名爲“至尊神我瑜伽”（**Puruṣottama Yogaḥ**），“至尊者的瑜伽”的第十五章，至此結束。這部瑜伽經典闡釋絕對實相的科學，以室利·奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）的形式呈現。*

第十六章

神聖與惡魔屬性區分瑜伽

Daivāsura Sampad Vibhāga Yogaḥ

你，與我

人類生來就具有神聖的本性；他們不是罪人！無論我們的行爲是神聖（daivic）的，還是惡魔（asura）的，我們的內在空間都是神聖的。如何再次喚醒我們內在神性的空間？奎師那揭示！



你與我

這一章傳統上稱爲“神聖與惡魔屬性區分瑜伽”（*Daivāsura Sampad Vibhāga Yogaḥ*），即神聖與惡魔本性之瑜伽。在這裏，奎師那從更深的層次解釋業力印記（*saṁskāras*），即根源思維模式的概念。

在第十四章“三德分別瑜伽”（*Guṇatraya Vibhāga Yoga*）中，祂談到了善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）和愚昧／無明（*tamas*），一切生命都存在於這三種自然屬性中。祂還解釋了身心繫統的三層：*prāṇa śarīra*、*manaḥ śarīra* 和 *sūkṣma śarīra*，分別是肉身、心智身和精微身。在第十五章，奎師那廣泛談到身心更深的一層，即因果身。那一章稱爲“至尊神我瑜伽”（*Puruṣottama Yogaḥ*），即圓滿存在之瑜伽。奎師那指出，身心繫統像一棵獨特的樹，根在物質世界，枝在因果世界。在這裏，第十六章中，祂進入身心繫統更深的能量層，帶我們進入宇宙層。

奎師那談論神聖（*daiva*）與惡魔（*asura*）的品質。妙就妙在，這兩個詞的詞根其實相同。當然，這絕非偶然；因爲這兩種品質都根植於同一種能量。區別只在於一個簡單的決定：當你選擇“你”的時候，你就變得神聖；當你選擇“我”的時候，你就變成惡魔。就這麼簡單。

聖羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Śrī Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）優美地談到同一種能量。沒有能量能被毀滅，你的愛也永遠不能被毀滅，只能被轉化。祂說，只要小牛還說着“*ahaṁ, ahaṁ*”（“我，我”），它就必須工作、受苦、捱打和受折磨。一旦它被殺死，人們就用它的皮製作樂器；敲擊樂器時，它說的是“*tumi, tumi*”或“*tum*”（“你，你”）。只要它說“*ahaṁ, ahaṁ*”，它就受苦；當它說“*tuṁ, tuṁ*”時，它就開始被用來實現美妙的目的，比如歌頌神聖的榮耀！

當認知轉變在我們內在發生，也就是“*tumi, tumi*”（“你，你”）發生的那一刻，我們就會成爲自己和他人的祝福。

所有根源思維模式或生物記憶、業力印記（*saṁskāras*），都儲存在因果層。它們不受我們的控制而運作。決定是在我們不知情的情況下作出的。然而，在更深的層次，在宇宙層，我們有意識地決定：*你*還是*我*，神聖還是惡魔，*daiva* 還是 *asura*。

當我們作出“你”的決定時，我們散發出的就是神聖品質；而當我們作出“我”的決定時，我們散發出的就是惡魔品質。

關於“你”還是“我”的決定，是在宇宙層作出的。如果以“你”的態度決定，整個事情就變得神聖；如果以“我”的態度決定，整個事情就變得惡魔般。心智，或心識（*citta*），即內在空間，既不是負面的，也不是正面的。這些東西，包括屬性（*guṇa*）在內，都不是負面的或正面的。即使像懶惰這樣的惰性（*tāmasic*）品質，也既非負面，亦非正面。許多開悟的

上師看起來很被動，完全什麼也不做。我們無法區分祂們的態度與懶惰。例如，聖尊拉瑪那·馬哈希（Bhagavān Ramaṇa Maharṣi）一生都坐在一個小鎮提魯瓦納馬萊（Tiruvannamalai）。祂從未離開那裏。祂大部分時候保持沉默。然而，我們不能說祂處於愚昧／無明（*tamas*）之中，因爲祂從未出於“我”作出任何決定。整個過程都以“你”爲中心發生，而不是“我”。

我們不能說心智（*citta*）或根源模式、業力印記（*samskāra*）是好是壞。在表層，它們兩者都不是。然而，我們在宇宙層、在更深層作出的決定，決定了它們是好是壞。激情與慈悲背後的能量，確實完全相同。當我們基於“我”決定時，它是激情；當我們基於“你”決定時，它是慈悲。

我們必須明白一件重要的事。

如果我們在自己的存在中強烈地感到激情，但慈悲只有一點強度，那麼我們的慈悲就只是虛假的表達，也許只是爲了名聲，而非其他。如果我們沒有像對激情那樣強烈地與慈悲保持一致性，我們的一切活動就都基於小我。如果決定出於“我”和“我”，即使這場《梵歌》（*Gītā*）開示也會成爲小我的食物。當決定出於“你”，即使普通的日常活動也能變得神聖，而不僅是《梵歌》（*Gītā*）開示。

我們不必在“做”上下功夫，而要在“所是”上下功夫。“做”永遠不能把我們帶向任何東西。只要相信“*做*”能帶我們抵達終極，我們就有業力（*karma*）。這被稱爲前彌曼差派者（*Pūrva Mimāṁsi*），即按字面解

釋吠陀（*Vedic*）儀式的人。只有當我們理解，唯有“*所是*”能帶我們抵達終極時，我們才被稱爲後彌曼差派者（*Uttara Mimāṁsi*），即根據基於吠檀多（vedānta）的不二論來解釋吠陀（*Vedic*）經典的人。

根據吠陀（*Vedas*），主要有兩種人：相信“*做*”的人，與相信“*所是*”的人。相信轉化“所是”的人，是吠檀多派者（*Vedāntins*）；相信可以通過“做”來實現向終極轉化的人，是 *karmakāndis*。

當然，唯有在“*所是*”上下功夫，而不是在“*做*”上下功夫，才能抵達終極。如果在“*做*”上下功夫，我們不是壓抑，就是表達。我們不斷與自己爭鬥，除此之外一無所獲。只有轉化自己“*所是*”的人，才能抵達終極。

成爲惡魔還是神聖，我們就在那一點上決定。當我們通過感官接收資料、處理它，再給出結果或命令時，這個命令是如何發出的？如果命令帶着“其中有什麼是給*我*的？”這樣的想法，那麼無論做什麼，包括冥想，都只是在滿足小我，而不是豐富他人。

許多人問：“師父（*Swamiji*），在某個時刻，我在禪定中感到了如此深的狂喜，如此美麗的極樂。但突然間，在兩個小時內它消失了，再也沒有回來！爲什麼會這樣？我們怎樣才能把它找回來？”

請理解，極樂是無選擇。當我們不在，當身份消失時，我們就體驗極樂。一旦想要極樂回來，我們就已經選擇了。我們已經作出了選擇！一旦選擇，我們總會選擇痛苦。一切選擇都是痛苦，因爲選擇基於心智，基於二元性。極樂是無選擇。它超越二元性，是不二（*Advaita*），因此沒有什麼可在兩

者“之間”選擇。一旦“我”或“我的”的空間出現並作出決定，它就摧毀極樂。我們就不再能是神聖的。當我們處於極樂中，我們已經對“我”說“不”，在“你”的觀念中放松。想要佔有極樂的那一刻，我們已經對“我”說“是”。

“你”與“我”

傾聽。我們需要正確理解“你”和“我”。“我”這個詞意味着小我，“你”這個詞意味着整個存在。當我們的身份蒸發，當小我消融，剩下的一切就是存在；它是神聖的，*daivic*。我們通過引入“我”的觀念來創造惡魔。一旦引入“我”的觀念，無論那裏有什麼，都是惡魔般的。一旦移除“我”的觀念，無論那裏有什麼，都是神聖的。

帶着“我”的觀念，無論我們做什麼——禪定也好、儀式也好、學習也好、知識也好——都只會強化小我。任何爲了強化“我”而做的事情，自然都會導向更多無知、更多痛苦；而任何從“你”出發所做的事情，無論是什麼，都會自然而然地變成神聖，並且導向極樂。

在梵語（Saṁskṛit）中，有兩個詞：*nivṛitti* 與 *pravṛitti*。*Nivṛitti*，即向內看、解脫或圓滿，以“你”的觀念爲中心。*Pravṛitti*，即向外看、束縛或不圓滿，以“我”的觀念爲中心。凡是出於“你”所做的事，都通向解脫；凡是出於“我”的觀念所做的事，都通向束縛。

只要我們以自身爲中心，就處於吸引與厭惡、貪婪與恐懼的束縛之中。大多數人以海底輪（*mūlādhāra cakra*），即身體中與貪婪情緒相關的能

量中心，或本我輪（*svādiṣṭhāna cakra*），即身體中與恐懼和不安全感相關的能量中心，爲中心。

海底輪（*mūlādhāra*）完全關乎“我”，關乎我們所佔有的東西：“其中有什麼是給我的？我從這裏要去哪裏？”本我輪（*svādiṣṭhāna*）則關乎“我”、我們的身份，以及由保護身心繫統的需要所產生的不安全感與恐懼。這兩者都束縛我們、阻擋我們，使我們牢牢鎖在物質世界中。

隨着更高的能量中心獲得能量、得到疏通，隨着我們的能量從海底輪（*mūlādhāra*）和本我輪（*svādiṣṭhāna*）上升到心輪（*anāhata*），即心髒中心，並繼續向上，我們便將目光投向自身之外。“我”開始脫落。當眉心輪（*ājñā cakra*），即兩眉之間的能量中心，獲得能量時，小我、身份、“我”和“我”消失，“你”接管。惡魔變成神聖。

當我們放下小我，就變得沒有邊界。不再受限於關於“我”“我的”和親朋的自私想法。整個世界都由我們關懷。奎師那稱之爲 *Vasudaiva Kuṭumbakaṁ*，即“整個世界是一個家庭”。只要覺得身心是自己的邊界，自己與宇宙其余部分分離，就會不斷與存在、自然和整體爭鬥。理解一下，部分與整體爭鬥，永遠不可能成功。

無論我們基於“我”這個想法思考、說話或做什麼，它都會導致更多的不圓滿，更多的痛苦。

整個宇宙就是神的意志，我們也是。然而，神願我們運用自由意志。因此，祂賦予我們意識，使我們覺知自己所做的事。如果真正相信神的意志，

我們就會盡最大努力，把結果交給祂。這就是奎師那先前宣告的：*karmaṇy evādhikāraste mā phaleṣu kadācana*（2.47）。做你必須做的事，不爲結果煩惱。

當我們進入“你”的空間，就進入奎師那所說的態度。當我們不再擔心自己，把其他每個人的需要視爲自己的需要時，結果就失去了意義。沒有自私的壓力。沒有身份會根據我們想象中的成功樣貌，引導我們走向成功而非失敗。成功與失敗失去了意義。

無論我們的行爲是惡魔般的，還是神聖的，我們所有人的內在空間都是神聖的。內在空間是純淨的，未受污染。向內調諧到那份純淨，還是向外調諧到滿足，是我們通過自由意志作出的選擇。羅波那（Rāvaṇa）可以選擇成爲羅摩（Rāma），難敵（Duryodhana）可以選擇成爲阿周那（Arjuna）。他們通過自己的自由意志，沒有行使那個選擇。

在這裏，奎師那優美地解釋惡魔與神聖的本性。在第十五章和第十六章，只有奎師那說話，阿周那幾乎沉默；他處在純粹傾聽、奧義書（*Upaniṣad*）的空間中。一切問題都消失了，只剩小小的疑慮，作爲豐富他人的途徑。他正向上師請求澄清這門神聖科學。



神性的資格

16.1,2,3 至尊奎師那說:
無畏、存在的淨化、靈性知識的培養、佈施、以存在爲中心、舉行祭祀、知識的積累、苦行、樸素、非暴力、誠實、無怒、棄絕、寧靜、不願挑剔、對一切生命的慈悲、無貪、溫和、謙遜、審慎的決心、活力、更多寬恕、堅韌、清潔、無嫉妒、不渴求榮譽, 婆羅多之子（阿周那）啊, 這些超然品質屬於具備神聖本性的神聖之人。

奎師那在這裏列舉出一整串品質，它們都是能夠把我們帶向更高意識層面的品質；也正是這些品質，使一個人變得神聖。

心的品質，而不是心智的品質

現在，帶着“我”的空間傾聽這些話時，我們通常會做什麼？我們開始實踐所有這些美德。要清楚，如果試圖實踐所有這些品質，有一件事是確定的：我們會發瘋。我們將什麼也做不了，因爲我們會與自己爭鬥。我們會控制感官來強化小我。當我們帶着小我、帶着“我”的空間理解這些觀念時，我們實踐它們，是爲了強化“我”的觀念，改善自己，成爲更好的人。上師們一再證明，祂們不是更好的人，而是完全轉化了的人。更好的人與轉化了的人之間，有所不同。

前幾天，我分享過斯瓦米·維韋卡南達講的那個“獅子與羊獅”的故事。那是一個非常優美的故事。那隻羊獅並不想覺知自己其實是一頭獅子；它只

想成爲一隻“優秀而強壯的羊”。它請求真正的獅子，給它一種成爲強壯的羊的技巧。

同樣，如果開始實踐奎師那列出的這些品質，我們可能會有更強的小我。因此，所謂的苦行者（tapasvi），即進行苦修的人、壓抑自己的人，都有強大的小我。苦修或壓抑慾望的人，會散發小我。我們清楚地看見，他們做這些事，是爲了強化自己的小我。

當我們處在圓滿的空間中，完全極樂而放松時，苦行（*tapaḥ*）就發生了。我見過許多棄絕者（Sannyāsais，苦行者），尤其在印度，指責居家者不純淨、是罪人。當我們強迫自己苦修時，內在會不斷被不圓滿灼燒；作爲副作用，我們經常對自己的道路和自己產生懷疑。這種自我懷疑使我們不斷做些什麼；隨後，我們使他人對自己正在走的道路感到內疚。

苦修應當自然地從圓滿、喜悅與極樂中發生，就像自然之事。任何被強迫去做的事，都不會豐富我們或社會。

社會教導我們，說我們是罪人。首先，這不是真的。任何實現內在神性的開悟上師，都不可能這樣說。其次，把每個人都稱作罪人，誰究竟能得到什麼？

奎師那告訴我們，要沒有恐懼與貪婪。祂也說，要沒有憤怒，要誠實、樸素、謙和、溫柔、非暴力，要沒有期待，並且要棄絕。這些是神聖的品質，是當你關注的不是自己，而是他人時會表達的品質。它們源於心，而非心智；

源於愛，而非慾望。這些豐富他人的品質，自然地從圓滿而非強迫中表達出來。

神，神這個觀念本身，應喚起愛，而非恐懼。任何宗教中的神，都應被描繪爲慈悲的。沒有開悟上師體驗過或表達過其他情形。一個可怕、報復性的神的概念，是人爲的神話。它由人創造，用來使人與人對立，分裂、控制和征服。我們被制約而相信這些，因爲通過恐懼和貪婪，是控制我們最容易的方式。任何宗教最大的恐懼，是我們可能開始獨立思考。更糟的是，它們害怕我們可能停止思考，並放下心智！

在我看來，不覺知我們是神聖的，本身就是一種罪。當我們進入思考，並開始執着于思想時，我們變得無知。如果真有原罪，那就是執着于思想，與自己的不圓滿相聯繫。

神居住在你我之中。我們其實都知道自己在做什麼；當我們做錯事時，我們心裏也知道，沒有誰必須來提醒我們。那便成了我們的罪。內疚把我們的生活變成地獄，別無其他。

當我們圓滿、自由、解脫時，我們就處在純粹的享受之中，也就活在天堂裏。當我們把注意力放在豐富他人、放在“你”上時，我們就以活出生命的力量擴展。事實上，我們越是專注於創造一個圓滿的內在空間，我們就越敞開去豐富他人。我們從“我”走向“你”；而當我們向內走時，更高的智慧會被喚醒。那個更高的智慧，別無他物，就是神聖本身。唯有這種圓滿使我們成爲神。圓滿就是神！圓滿就是神性！

請理解，我們通常想象的那個神，並不是一個坐在雲端、彈着豎琴、留着鬍子的老人。神只不過是內在與更高智慧的能量。而在我們裏面運作的這股同樣的智慧能量，也正驅動着整個宇宙。推動我們的能量，和推動太陽運行的能量，其實是同一股能量；根本沒有差別。

作爲人類，我們有機會擴展進入這種能量，這種更高的智慧。不幸的是，動物沒有這種能力、這種意識。人類有。忽視這份禮物、這個機會、這種意識，就是我們的原罪。我們生命的全部意義，是發現這個真理，併成爲神聖。因此，如果死時未實現這個真理，我們就會再次出生。

我們一次又一次地在生與死的循環中輪轉，因爲我們沒有認出自己是誰。正如佛陀所說，那正是痛苦的原因。一旦我們認出自己的真我，認出自己真正的神聖潛能，我們也就認出了生命的意義；到那時，便不再需要再次出生，我們也就獲得瞭解脫。

活出神聖

在這裏，奎師那逐一給出所有神聖品質。不必解釋每一種品質。讓我們選幾種。以無畏（*abhayaṁ*）爲例。

只要我們還帶着生存本能，我們就會有恐懼。只要我們還想生存，恐懼就不可能從存在中被帶走。通往無畏的唯一道路，就是向存在臣服，也向死亡臣服。

在《羯陀奧義書》（*Kaṭhopaniṣad*）這部美妙的奧義書（*Upaniṣad*）中，它來自吠陀（*Vedas*）精髓、美妙的吠檀多（*Vedānta*）體系，人們深入探究了死亡的科學。西方把全部能量投入理

解生命，而東方把自己的能量投入理解死亡！因此，聖哲（*Ṛṣis*）即使死去仍然活着。他們存在着；他們發現了即使死後也能活着的科學。然而，困於物質世界的人，即使活着，也在每一刻死去。這部《羯陀奧義書》（*Kaṭhopaniṣad*）就是死亡的科學。

一個少年，那吉吉多（Naciketa），前往死亡的掌管者閻摩（Yama）的居所。那吉吉多去見祂時，閻摩不在那裏。三天後，閻摩接待了他。閻摩歡迎他。

此時，我們必須理解，沒有人去閻摩的居所，總是祂來！當我們試圖逃離祂時，祂就是我們通常所知的死亡；祂會帶走我們的“我”和“我的”，我們所有的財產與關係。一旦祂把我們帶走，我們便不能籤支票或開車。凡我們認爲屬於自己的，都會被帶走：財富、關係、銀行餘額，一切。我們認爲是“我”的身體，連它也會被帶走。當死亡來到我們這裏，一切都被拿走。相反，如果像那吉吉多一樣無畏地走向死亡，死亡就歡迎我們！閻摩成爲我們的東道主！

在這裏，閻摩帶着愛和關懷接待那吉吉多。首先，祂成了一個充滿愛意的東道主；接着，祂給了那吉吉多三個恩賜。那吉吉多先求的是良好的人際關係。

他說：“當我回到家中，父親應該接納我、愛我，並讓我回去。”閻摩祝福他擁有良好的關係，與他人達成圓滿。之後，閻摩祝福他與財富達成圓滿，並教他如何創造財富、愉悅與舒適。現在，閻摩的行爲像一位神。

最終，閻摩賜予他真我知識（*ātmajñāna*），即關於真我的知識，與真我達成圓滿。現在，祂自己的行爲像一位開悟的上師！祂賜下第三個恩賜，是因爲那吉吉多向祂詢問死亡的祕密。

理解一下，那吉吉多是真實性的化身。這個男孩的一致性與勇敢的真實性（*Śraddha*）令閻摩欣喜，祂賜予他開悟本身。

看看生命的悖論：當我們逃離死亡時，無論身在何處，死亡或閻摩都會追趕我們。死亡帶走我們所有的財富、關係，以及一切被視爲“我”和“我的”的東西。但在那吉吉多這裏，情況完全相反！當我們臣服於閻摩，走向祂時，祂是一位充滿愛的東道主，並非我們想象中可怕的東西。祂說：“歡迎！你是火神阿耆尼（Agni）的形態。”客人被視爲我們所禮拜的火的形態。

閻摩對那吉吉多說：“你是我的客人，以‘*vaiśvānarāgni*’（我們禮拜的火）的形態來到我家。”*vaiśvānara*（祭司）被視爲神聖火神（*Agni*）的化身。“你

作爲神聖的化身來到我家。讓我向你致敬。請原諒我這三天不在這裏接待你。”

通常，我們推遲閻摩，也就是死亡；通常，我們試圖逃離祂。但當我們去尋找祂時，祂並不會像我們所害怕的那樣在那裏！這是整個故事的精髓。理解這個重要之處，其中有巨大的真理。當那吉吉多走向死亡時，死亡不在那裏。無論我們對死亡抱有什麼想象，當我們臣服於死亡時，那些想象都不會存在。現在，因爲恐懼，我們試圖逃離；因爲試圖逃離，祂就追趕我們。

思考恐懼，使你從中解脫

請傾聽！傾聽，我要作出一個非常重要的陳述。你的大多數痛苦，是因爲你害怕思考生命中的某些部分、某些組成要素。你害怕思考。你總認爲，因爲思考，自己才產生恐懼。不！你實際上是害怕思考。因此，那些想法可能使你恐懼，你思考，然後又停止思考！

傾聽，就是這種“對思考本身的恐懼”！我給出一個例子。請理解它。因爲我正在解開你存在裏某些非常重要的自我懷疑結構；我正在把生命代數的公式交給你。

如果你害怕貧窮，卻又不願意合乎邏輯地把它想透，並不意味着你就不會去想貧窮。恰恰相反，你會一直無意識地害怕它、反覆沉思它，白白耗盡自己的全部能量；因爲它會像一個大腫瘤一樣，沉在你的無意識空間裏。思考火及其後果，並不會真的把你的身體燒傷！一旦你有了這種清晰度，你就會知道如何不害怕思考。

把你的思路理順，不害怕去想任何事情，敢於把任何念頭一路帶到它的邏輯結論——這就是一致性。

每當想思考貧窮或死亡時，你總害怕，如果想這些，它們可能會在生命中成真。但每當想思考致富以滿足慾望時，你又總害怕：“即使想它，我也得不到。”看看你的大腦以多麼可笑的方式運作！*你*在生命中*想要*的一切，你認爲即使努力，也得不到；而*不想要*的一切，你害怕即使只是想一想，也會得到。

請傾聽！生命並沒有對你*那麼*不公平。任何事情，只有在你承擔邀請它、使它發生的責任時，纔會發生。你應該非常清楚地知道，並看見自己的虛僞。我們爲生命創造了多麼可笑的信念空間，然後又不停責怪生命！如果創造這種空間，生命會回應你嗎?

喚醒神聖品質的第一步，是理順你的思考，使它按照邏輯流動。首先要做的，是與自己坐下來，列出生命中所有害怕的領域。無論害怕什麼，都寫下來，合乎邏輯地思考。允許它們全部浮現。讓心智面對恐懼，讓心智說出一切。強烈而合乎邏輯地思考這些恐懼。給它半小時。你也許會害怕、流淚，全身顫抖。讓一切都出來。能怎麼辦？如果能做些什麼，你早就做了。允許恐懼浮上意識層，而不被壓抑。

無論你害怕什麼，都請輕松而舒適地坐着，並且清楚地知道：僅僅因爲你思考了它，並不會讓它自動發生。你曾經想過無數事，可它們從來沒有成真。比如你也想要私人飛機，可你得到了嗎？並沒有。所以，你必須非常清

楚：單純的思考不會帶來結果；真正會帶來結果的是空間的創造。而所謂創造空間，意味着承擔責任，並思考。

接受這些恐懼都有可能成真：財富可能被偷，你可能遭遇事故，親近或摯愛的人可能死去，或你自己可能死去。所有這些可能性都是真實的。是的，能怎麼辦？這就是生命，就是如實面對現實。所以，舒適地坐着，清楚地告訴自己：“現在，我要允許自己，把任何害怕的思路，思考到極端的結論、邏輯的結論。如果害怕貧窮，讓我坐下來思考貧窮最極端的可能性。”

我告訴你，凡是那些沉在無意識裏、像重物一樣壓着你、讓你反覆打轉的東西，都把它們一個個帶出來，有意識地一路想到底，想向它們邏輯上的結論。只要你能帶着一致性這樣做，對“思考本身”的恐懼就會消失；而一旦你不再害怕去想，那些事情也就再也無法使你恐懼。

當你不再害怕思考時，思考也不再害怕你。當雙方都不再彼此恐懼時，你就會從此開始幸福而極樂地生活。與你自己的思維保持永恆的浪漫關係，這就是一致性。一致性會帶走思維中那層恐懼成分；從此你可以想任何事情，同時也會爲正確的事承擔責任。



如果你……你就是惡魔

16.4 驕傲、傲慢、自負、憤怒、粗暴或殘忍，以及無知，這些品質屬於生來具有惡魔本性的人，帕塔（Pātha，普利塔之子）啊。

16.5 超然的品質有助於解脫，而惡魔的品質則導致束縛。不要擔心，潘達瓦（Pāṇḍava），你生來具有神聖的品質。

16.6 貢蒂之子（Pārtha），這個世界有兩種被創造的存在，一種是神聖的，另一種是惡魔般的。我已向你詳細解釋神聖品質。現在也傾聽惡魔的品質，好讓你理解，並極樂而幸福地生活。

16.7 具有惡魔本性的人，不知道什麼是束縛，什麼是解脫，也不知道什麼是潔淨；誠實的行爲不在他們身上。

什麼是惡魔本性？奎師那說，一切出於傲慢、驕傲、小我，爲了名聲與權力所做的行動，本性都是惡魔般的。就像羅波那（Rāvaṇa）的情況一樣，這些行動既無益於本人，也無益於他人。他們出於無知行動，最終導致自身敗亡。

我見過許多人像羅波那（Rāvaṇa）一樣苦修。在印度史詩《羅摩衍那》（Ramāyaṇa）中，他是綁架羅摩（Rāma）之妻悉多（Sītā）的楞伽（Lankā）國王。羅波那苦修，然而他的力量既沒有幫助自己，也沒有幫助他人。他成爲他人和自己的惡魔。他殺死別人，最終毀滅自己。他以“我”和“其中有什麼是給我的？”的態度苦修。整個故事的發生，是爲了

強化“我”與“我的”。請理解，無論做什麼，無論研習經典、做慈善或社會服務，或舉行普伽（*pūjā*，祈禱）、儀式或冥想，如果是爲了強化“我”和“我的”，就總會導致痛苦。

以“我”爲中心是本能，是對生存的呼求，是基於制約與不安全感對自身生存的呼求。生存本能被稱爲“我”，佔有本能被稱爲“我的”。理解這兩者都是幻象的人，是圓滿的人。這樣的人認識到，生存本能並無幫助，無論擁有什麼，也無法永遠生存。

生存本能純粹是幻象。我們最多也許活七十到八十年。有時，一個人以同樣的身份活到九十或一百歲。然而，生存本能試圖延伸自身，想讓生命永恆。沒有人想死。因此，我們自然走向痛苦。只要帶着這種生存本能，我們就反覆傷害自己。

一天早上，一位修行所成員抱怨，說別人的輕微、善意的批評傷害了她。她說自己敏感。我請她停止使用這個詞。我說：“你不是敏感。敏感的人是多孔的，會讓話語穿過自己。只有傲慢的人才會受傷。如果我們受傷，請理解，我們是傲慢的。我們像石頭一樣無法穿透，所以話語來到並撞擊我們。不要說你敏感。”

敏感的人讓話語穿過自己。他從不受苦。痛苦來自傲慢，絕不來自敏感。敏感的人從不受苦。當我們阻擋、抵抗話語，賦予它們自己的意義時，我們就因話語受苦。當不賦予話語意義時，就不受苦。這像是在玩弄詞語。我們

選擇好聽的詞，支持自己的小我。我們不說：“我受傷，因爲我傲慢。”而是使用修飾過的詞：“我受傷，因爲我敏感。”

請不要用缺乏一致性的話語欺騙自己。讓我們使用直接、有一致性的話語。讓我們對自己所表達的意思保持一致性。讓我們用同樣有一致性的話語，表達自己真正是什麼、真正感受什麼。羅摩奎師那說：“讓你的話語與心智都理順。”

從生存，走向感恩

在我們的“內在覺醒”項目裏，有一場複製“死亡體驗”的冥想，它是根據我個人對死亡的體驗設計出來的。人們在進入這場冥想前會害怕，可一旦從體驗中出來，他們覺得自己徹底重生，也徹底圓滿了。

他們說：“我一直拖延許多事；現在我決定，回去就完成那些事。”當這些人走出死亡冥想時，自然變得有一致性、真實性。他們理解關係的價值，並與他人達成圓滿。許多人報告，冥想之後，他們開始尊重配偶，不再視配偶爲理所當然。當思考死亡的可能性時，我們就絕不會把生命或配偶視爲理所當然，會開始真正活出豐富他人的生命。

同樣，在這次冥想之後，想到良好的健康有可能被奪走，我們便不再把健康視爲理所當然，會開始帶着一致性與真實性生活。我們會認識到，生命是存在賜予我們的禮物。

閻摩給予那吉吉多關係、財富，最後給予開悟。當人們在課程中走出黑暗或死亡冥想時，他們告訴我，自己理解了關係的真正意義；這意味着閻摩祝福他們與他人達成圓滿！現在，他們知道財富的價值；這意味着閻摩祝福

他們與財富達成圓滿。他們認識到，生命是終極的祝福。他們理解，身體可能死亡，而內在有某種超越身體與心智的東西存在；這就是我所稱的真我知識（$ātmajñāna$）。

在這裏，奎師那說無畏時，祂的意思是：“面對它，面對恐懼，唯有如此，無畏纔可能發生。”只有面對生存本能與佔有本能，並體驗圓滿，我們纔會進入無畏的空間。在此之前，它絕不會發生。只有根據“你”而不是“我”的觀念作決定，才能面對生存或佔有的本能，並與之達成圓滿。

只要以“我、我、我”爲中心行動、說話和思考，你就會是惡魔，會出於生存與佔有本能行動。當你基於“你、你、你”的空間行動時，就會散發一種新能量，豐富他人的能量。

試試這個簡單的實驗：只用一週，嘗試出於感恩、爲了他人而活。嘗試以“你”這個新的根源認知生活。我不是叫你捐出財產或做任何類似的事。請領會這個根源認知的原則。基本上，你強烈相信自己是什麼，那就是根源認知。

通常，我們想：“其中有什麼是給我的？”例如，妻子打電話邀你看電影，你說：“不，我想去海邊。”你總是強行堅持自己的偏好。只用一週，無論在辦公室、家裏，還是去任何地方，都以“你”而非“我”這個新的根源認知作決定，並安住其中。在簡單的日常生活決定上試一試。心智立刻想：“如果開始基於‘你’來思考，人們會把我當作理所當然，可能利用我，可能欺騙我。”

好吧，沒關係。現在沒有人在欺騙你。你以“我”的觀念爲中心生活，保護着自己。你快樂嗎？來，坦白說，你快樂嗎？並不快樂！

那既然如此，爲什麼不給“以你爲中心”這種根源認知一個機會呢？我們一生都帶着這種“惡魔本性”（*āsuri sampat*），帶着“我、我、我”這種不真實的態度活着。

超越“我”而生活

現在，只用一週，把“你”放入你的存在中。你不會知道極樂會從哪裏突然湧來！你會突然感覺，整個存在都放松了。當你不給“我”注意力時，就永遠不會“緊張”。

當你用“你”取代“我”這個根源認知時，一場深層的內在療愈，一場深刻的圓滿，就會在你內在發生。請理解，與根源認知圓滿，就是與自我懷疑圓滿。

我說的不是道德。請不要以爲，我在教你如何快樂地生活。我並不是一個教你“如何辦事”的人。我把它作爲一種靈性修行交給你。

傾聽。我不只是在教你成功的科學；我是在教你不死的科學！我不只是在教你極樂（*Ānanda*）的科學。我是在教你不朽（*Nithya*）的科學。

如果你認爲自己真的是一個探索者，就把這一項靈性修行做七天。如果你認爲我能以任何方式豐富你，就接受這一句話，忘掉其他一切。根據這一句話行動：不要基於“*我、我、我*”這個默認的根源認知作決定，而要基於“*你、你、你*”這個新的根源認知作決定。

你會成爲一根中空的竹子。每當成爲中空的竹子時，你就是神聖手中的笛子。無論通過你發生什麼，都會是神聖的；你會吸收神聖的本性。

奎師那進一步逐步解釋如何吸收神聖本性：如何在我們根源認知深邃、精微的層次上引發認知轉變。

請理解，在善良／純淨（*satva*，平靜）、激情／狂躁（*rajas*，攻擊性）或愚昧／無明（*tamas*，懶惰）的層次上下功夫，是困難的。這就像爲了改變主人而換掉所有僕人。我們永遠做不到。只要換掉主人，所有僕人就都會轉化。

在這裏，奎師那給予改變主人的技巧，也就是改變小我或作出決定的根源模式。祂給予讓認知轉變發生的直接技巧。目前，根源認知在我們內在以“我”爲中心發生；祂給予一個簡單的技巧，用“你”取代“我”，使認知轉變發生。這同一系統將用於神聖本性。

在印度教史詩《羅摩衍那》（Rāmāyaṇa）中，羅摩（Rāma）和羅波那（Rāvaṇa）都充滿能量；兩者都擁有梵天法寶（*brahmāstra*，高能量武器）。唯一的區別是，一個以“我”的根源認知爲中心，另一個以“你”的根源認知爲中心。只有這一點，使一個人成爲神聖，而另一個成爲惡魔。羅摩是神聖的，羅波那是惡魔般的。

請理解，首先需要弄清，你的思考在內在是作爲神聖運作，還是作爲惡魔運作。你的思考在內在是作爲神運作，還是作爲鬼運作！有時候，你們許多人被鬼附身。那個鬼是什麼？“*我*、*我*、*我*”。

奎師那進一步給予精微的技巧，讓人通過這種根源認知的轉變，體驗“你”的意識、終極意識、整體的意識，即你存在的“*daivika saṁpat*”或神聖本性。

奎師那逐步解釋所有這些偉大的品質。正如我提到的，請不要試圖以單獨的努力實踐這些品質。越是嘗試分別實踐它們，我們就越會變得精神分裂。我們會與自己爭鬥。

以“你”的空間豐富他人，自然會使你在生命中表達這些神聖品質。豐富他人將就是你的生活方式。你會理解，豐富“你”，會反過來豐富“我”。豐富他人會反過來豐富你。你會從體驗上理解，“你”與他人是一體，他人與你是一體。你會自動變得極樂、沒有憤怒，充滿正法的（*dhārmic*，正義的）品質。

拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharṣi）優美地說：“當你不要求時，你就會被給予。”我告訴人們：“當你不說自己做了什麼好事時，我會說。”當人們爲修行所（āśram）做事，卻不告訴任何人時，我就把這些事告訴全世界。然而，當他們說出來時，我保持沉默。當你不是從“我”出發去做時，就不會覺得有什麼正被拿走。最重要的是，你會感到巨大的滿足，我稱之爲圓滿的空間。以“你”的空間做的任何事，都會使你散發這些美麗而神聖的品質。

服務，並不必然等於虔信

就連雅首達（Yaśodā，奎師那的養母），也有“我”的觀念。

讓我講一段美好的歷史。它講的是一位名叫塔蘭吉尼（Taraṅgiṇi）的偉大奎師那信徒。這是愛的美妙表達；“我”和“你”在這裏得到真實的表達。

歷史說，奎師那出生後十二小時之內，就被交給了雅首達。祂在午夜出生，在日出前被送到雅首達那裏。這是因爲有一個預言：祂的舅舅坎薩（Kamsa）會在日出時來殺祂。雅首達把祂撫養大，直到祂離開家鄉弗林達文（Vriṇdāvan）。儘管她撫養了祂，當雅首達請祂唱歌或吹笛子時，祂卻不吹奏。

然而，當來自較低種姓的奎師那信徒塔蘭吉尼請求祂演奏時，祂卻會爲她吹笛子。塔蘭吉尼總是站在角落裏，不會走到祂面前；她只是安靜地從遠方享受祂的存在與音樂。等奎師那離開後，她還會去觸摸祂剛剛站立、吹奏過的那片塵土。

有一天，奎師那忘了笛子，便離開了。當然，祂沒有忘記，祂一定是假裝忘了。奎師那會忘記嗎？祂會使別人忘記，但祂從不會忘記任何東西！祂假裝忘記了笛子。塔蘭吉尼注意到笛子，便懷着愛與關懷，把它放在家裏，準備交還給奎師那。

第二天，奎師那說：“有人拿了我的笛子。”祂假裝尋找。祂得知塔蘭吉尼拿着笛子，就去了她家。因爲祂來自較高種姓，需要一個

理由去較低社羣的人居住的區域。雅首達會問祂爲何去那裏。她會懲罰祂，因爲較高種姓的人不去那個區域。奎師那來到滿是泥濘、道路骯髒的區域，來到一間有一千個太陽在閃耀的茅屋，也就是說，茅屋有一千個洞！奎師那進屋，要祂的笛子。

塔蘭吉尼一看見奎師那竟然出現在自己家裏，整個人都驚呆了，甚至說不出話。她趕緊跑去拿笛子遞給祂。奎師那則繼續祂的神聖遊戲（*līlā*），問她：“我可以吹笛子嗎？”可當奎師那這樣問時，又有誰能說不呢?

她回答說：“世尊，就連諸神與聖哲（*Ṛṣis*）都會下來傾聽您的音樂，我又怎麼可能說不呢？”

於是祂就坐在臺階上，開始吹奏；而塔蘭吉尼則坐在角落裏，整個人都沉浸在狂喜之中。就在那一刻，雅首達來了。她一下子非常難過，因爲奎師那從來沒有爲她吹過笛子。

她說：“我照料你，給你食物，完全照顧你。你從來不爲我吹奏，卻來到這裏，爲這個野丫頭吹奏！”

請理解，塔蘭吉尼的空間是“你”，雅首達的空間是“我”。因此，雅首達所有豐富他人的服務，都沒有給她帶來積極的結果。因爲

雅首達打擾了祂，奎師那停止吹奏。奎師那爲塔蘭吉尼吹奏的曲調，名爲龐納加瓦拉里（*punnagavarali*），即“破碎的曲調”。

奎師那對雅首達說：“你確實服務了我，但帶着‘我’的空間。塔蘭吉尼虔信我；你虔信自己。只要我是*你的*奎師那，你就照顧我；這意味着你虔信*自己*，以*自己*而不是以*我*爲中心。那就是你無法承受五分鐘分離的原因。”

這，就是佔有的本能。

奎師那繼續說：“你一路來到這裏，連五分鐘我的空間都不給她。塔蘭吉尼從未要求我去她家。她從未期待我會爲她吹奏。她完全奉獻，只有‘你’的空間。”

隨後，奎師那祝福塔蘭吉尼，說：“你將獲得近侍解脫（*sāmīpya mukti*）；你將成爲一朵山巴嘎花（*shanbaga*），住在我的花環中。你會永遠與我在一起。”

有四種解脫（*muktis*）或解脫的層次：

同居解脫（*sālokya mukti*）、同形解脫（*sārūpya mukti*）、近侍解脫（s*āmīpya mukti*）和合一解脫（*sāyujya mukti*）。*Sālokya* 意爲“同一個地方”；它意味着我們將被允許住在無憂界（Vaikuṇṭa），毗溼奴（Viṣṇu）的居所。我們將在天堂有一個住所。*Sārūpya* 意味着我們將

擁有與神相同的形態。例如，可以看見天堂的守門人 Jaya-Vijaya；他們擁有同樣的 *ṣankh*（海螺）、*cakra*（法輪）、*gadā*（杵）、*padma*（蓮花），即毗溼奴的所有配飾，具有同樣的 *svarūpa*（形態）。

Sāmīpya（靠近）是處在內圈；毗溼奴攜帶的法輪（*cakra*），已獲得近侍解脫（*sāmīpya mukti*）！自己成爲開悟者，就是合一解脫（*sāyujya mukti*）。近侍解脫（*Sāmīpya mukti*）是最好的開悟，因爲我們可以永遠享受祂！它就像一隻螞蟻，永遠享受冰糖。

合一解脫（*Sāyujya mukti*）就像成爲冰糖。這是給予所有聖哲（*ṛṣis*）的。對於信徒，終極狀態是近侍解脫（*sāmīpya mukti*）。因此，奎師那賜福塔蘭吉尼，給予她近侍解脫（*sāmīpya mukti*）。

祂說：“願你成爲我花環中的一朵花，待在我的身體上。願你在我身上。”

然後，祂轉向雅首達，說：“因爲你帶着‘我、我、我’的認知服務，願你在地球上沒有任何寺廟。”

雅首達爲奎師那服務了那麼多，但你見過一座雅首達寺廟嗎？沒有！到處可見茹阿妲（Rādhā）寺廟。如果去弗林達文（Vriṇdāvan），茹阿妲比奎師那更受禮拜。甚至賣牛奶的人賣奶時，也會喊“茹阿嫡，茹阿嫡（Rādhe, Rādhe）”，而不是“奎師那，奎師那”。儘管雅首達付出所有這些服務，但因爲它們以“我”爲中心，她無法達到開悟。

另一方面，塔蘭吉尼出生於較低的社羣，甚至從未靠近奎師那。她不被允許服務祂；然而，因爲她活在“你、你、你”這個豐富他人的空間中，奎師那去了她家，祝福她永遠親近祂，並賜予她解脫。

即使追逐神聖，帶着“我”這個根源認知的人，也永遠無法抵達神聖，因爲神聖會從他們身邊逃走。如果活在“你”的根源認知中，即使住在有一千個洞的茅屋裏，奎師那也會在家門口等候我們。

許多故事說明，“我”如何驅走神聖，而“你”如何吸引神聖。內在空間的一個小轉變，就能促成認知轉變。我們如何以某物爲中心，以及內在空間聚焦在哪裏，決定了生命是惡魔般的還是神聖的。神聖還是惡魔，只由一個觀念決定：“你”還是“我”。

你到底是神聖，還是惡魔?

現在，這裏還有一個重要的點。聽完“你”和“我”之後，我們心智中冒出的下一個念頭可能是：“師父（*Swamiji*），我不知道自己是根據‘你’的根源認知在行事，還是根據‘我’。我擔心自己是惡魔還是神聖。請指引我，告訴我，我是根據哪一種品質在行事。”

讓我向你保證，如果這種恐懼在你之內升起，你就是神聖的。願意審視自己心智的人，擔心自己活得對還是錯的人，總是活得對。只有傲慢的人才是惡魔性的。惡魔性的人從不考慮自己做得對還是錯。他認爲自己總是對的。

阿周那也有這種恐懼：“聖尊（*Bhagavān*）啊，我是活在神聖本性中，還是惡魔本性中？”他沒有表達這種感受，但他的臉顯露了他的恐懼。

daivī sampad vimokṣāya nibandāyāsuri matā |
mā śucaḥ sampadaṁ daivīm abhijāto 'si pāṇḍava || 16.5

現在，聖奎師那解釋說，活在超然的品質中，也就是“你”的正確空間中，一個人會獲得解脫或開悟，*nivṛitti*。活在“我”的空間中，我們會創造更多束縛。惡魔品質導致束縛，意思就是 *pravṛitti*。

聖奎師那向阿周那保證，他生來就具備神聖品質。

如果我們曾思考自己是活在“你”中還是“我”中，如果這個疑問曾出現，如果我們受過苦、感到過恐懼或內疚，請清楚，我們生來就具有神聖本性。另一方面，如果我們覺得自己活得正確，來這裏只是因爲沒有別的娛樂，想着：“讓我聽聽上師在說什麼”，如果我們持有這種態度，那麼我們就知道自己的本性了！

如果我們曾向自己的存在之內看過一次，考慮並想過：“我是活在惡魔本性中嗎？還是活在神聖本性中？我的本性是什麼？”如果我們哪怕只向自己的存在之內看過一次，試着用這把尺子衡量自己，我們就處在阿周那的位置。請非常清楚，我們也生來就具有神聖品質。所以，如果你聽完這些品質後感到擔憂，那就請確信，你生來具有神聖品質，無須再爲此擔憂。

一個正直的人聽到這樣的話，會試着檢驗自己的本性，因爲他以正法（*dharma*），正直，爲中心。那些非正法的（*adhārmic*）、不正直的人，即使聽到這樣的講授，也會想：“噢，師父（*Swamiji*）談這些事，好像祂親身活出了它們。讓我們看看祂是怎樣活出來的。”神聖的人試着雕琢或改

正自己，惡魔性的人則試着改正別人。具有惡魔本性的人，把錘子和鑿子指向別人；具有神聖本性的人，則把錘子和鑿子指向自己。

當我們雕琢自己時，我們就成爲神。如果我們曾向自己內在看過，那麼我們生來就具有神聖本性。現在，阿周那已經成熟；他一聽到這些真理，就向自己的存在之內看。因此，聖奎師那自然告訴他，他生來就具有神聖本性。

奎師那描述一個以“我、我、我”爲基礎生活之人的品質。我不認爲我們需要理解這些品質，因爲我們已經擁有這些品質，這也是我們仍覺得自己在受苦的原因。無須閱讀這些品質，因爲我們已經足夠了解它們。我們唯一需要知道的，是如何帶着“你、你、你”的態度生活。

請理解，當我們以“你、你、你”的根源認知生活時，我們會完全忘記自己；我們消失在存在之中。我們處在極樂中。

體驗神性的技巧

請傾聽。

讓我來分享一個聖奎師那所談到的重要技巧。

用三天時間，創造一個空間，認爲自己是另一個人。這也許顯得有趣！例如，如果你是一名醫生，三天裏，認爲自己是一名運動員，或一個你感覺與之連接的神聖存在。清楚地觀想自己就是那個神聖存在，而不是醫生。一旦改變了這個想法、關於你自己的根源認知，巨大的自由就會在你身上發生。你的緊張會消失。

用三天時間嘗試這個禪定。三天裏，創造這樣一個空間，並把自己想成另一個人。凡是你原本認定爲“我的財產”的，先忘掉；凡是你認定爲“我的問題”的，先丟開；凡是你認定爲“我的職業”的，也先放下。你之後當然還可以再把它們撿回來，但這三天裏，先統統丟下。

你會看見，一種新的意識開始從你裏面升起。只要你放下“我”，那本身就已經在解放你；而一旦你開始投入“你”，你就會體驗到一種巨大的極樂。放下“我”，你體驗到的是平靜和圓滿；投入“你”，你體驗到的是平靜和極樂。這是一條直達平靜與極樂的道路。

所謂惡魔，並不是頭上長角、牙齒外露、六隻手、面目猙獰的怪物。奎師那說，惡魔本性的人，根本不知道什麼是束縛、什麼是解脫。他們如此深地沉浸在自己的執着與厭惡裏，以至於根本感覺不到自己與這些品質之間還有距離。他們如此被自己的感官纏住，以至於連自己其實是被束縛着的這一點，都察覺不到。

pravṛttiṁ ca nivṛttiṁ ca janā na vidur āsurāḥ |
na śaucam nāpi cācāro na satyam teṣu vidyate || 16.7

即使你從疑問“也許我不是神聖的”開始，你也開始進入那種本有的神聖本性。關心豐富他人，聚焦於“你”而不是“我”，會自動把你帶上神聖的道路。然而，大多數人的問題是，他們的關心是一場商業交易。只有當其中有他們的好處時，他們纔會關心。無論交易對象是母親、父親、配偶、兒子、女兒、親戚還是朋友，都有一種“這對我有什麼好處？”的態度。

可一旦焦點落在“你”上——也就是不帶期待、不帶條件地關心豐富他人——我們就會自然滑入一種極樂狀態。而這種極樂，本來就是我們的自然狀態。相反，只要你的焦點還放在“我”上，你就在邀請痛苦和不幸進入自己的生命。

記住一件事：當我們處在極樂中時，神離我們最近；當我們處在痛苦中時，我們離神最遠。困境在於，我們大多數人在痛苦時想起神，而那也是我們離神最遠的時刻！即使我們從痛苦之處呼喊，我們的聲音也無法抵達祂。當我們處在極樂中時，甚至無須耳語。不說一個字，我們的祈禱便被理解。甚至我們的沉默也能言善辯。

當我們處在極樂的時刻，當我們感到受到存在的祝福時，讓自己在那一刻得到豐富。那時，我們離神最近。讓那一刻充滿感恩、祈禱與禪定。在那一刻，在存在的層面憶念神，而不是在口頭上。讓你的整個存在感受振動，被那超越所淹沒。不要失去那一刻，它是珍貴的。

每個人生來都已經爲神性做好了准備。如果我們錯過了它，那完全是我們自己的責任。我們錯過它，是因爲我們從來不向內看；是因爲我們從來不利用生活給我們的機會；是因爲我們懶惰、放棄了自己；是因爲我們無意識、昏昏欲睡；也是因爲我們根本沒有意識到，生命本身就是一個偉大的祝福。

如何拯救我們的星球?

16.8 具有這種惡魔品質的人認爲，沒有終極的能量或智慧在運作這個地球、運作宇宙，整個創造出自色慾與慾望，而且是不真實的。

16.9 遵循這種對創造的物質觀點，這些智力淺薄、迷失於自身並作出殘忍行爲的墮落靈魂，正在從事毀滅世界的事。

請理解，我們內在的能量，驅動我們的能量，與驅動這個宇宙、這個太陽系和地球的能量，是同一股能量。這能量就是智慧，最高的智慧。

奎師那說，當我們無法認出這種能量時，我們就活在惡魔性之中。我們不相信一切都出自這股能量；相反，我們相信是我們用自己的貪婪、色慾和慾望讓事情發生。我們相信，是我們用那點自認爲智慧的可憐智力在推動這個世界。

多年來，許多宗教機構都相信地球是宇宙的中心；他們因爲別人不這麼相信而殺害了數百萬人。他們假定自己統治着地球，並認爲在他們之外別無他物。可事實上，我們甚至不需要“不信教”，也同樣可能活成惡魔；只要我們足夠以自我爲中心，甚至連我們的神都必須聽命於我們，那麼我們就已經活在惡魔性裏了。

這種信念，與相信*你就是神*、神住在你之內的觀念不同。後者來自深刻的覺知與圓滿，而不是黑暗的無知，而且是完全無私的。一旦你成爲神，世界的其余部分就是你的一部分，你也是那個世界的一部分。“我”與“你”

的二元性不再存在。兩者都融入“我”或“你”的非二元性之中；這並不重要。

凡是認爲世界只是純粹的化學的人，都會變得惡魔化。因爲只要我們認定整個世界只是一堆惰性物質，我們就會試圖通過殺害所有人、通過正當或不正當的手段去獲取越來越多，爲所欲爲。只有當我們理解：這個宇宙本身就是智慧，並且它會回應我們的思想與行動時，我們纔會活在圓滿的空間中，也纔會真正開始生活。

一個小故事：

一羣科學家認爲他們可以做任何事情。他們挑戰神，“現在你是不必要的。無論你做什麼，我們都能做。我們甚至可以克隆人類。你說什麼？現在我們也可以開發你在地球上創造的任何東西。我們的部門已經開發了一切。”

神驚訝地看到所有科學家的創造——香蕉的大小，以及他們創造的其他水果等等！科學家們然後向神挑戰進行比賽。“來面對我們。我們會做你做的任何事情。我們比你更好；你可以去休息了。我們不再需要你了。”

神同意面對科學家們。神創造了一株植物，科學家們立刻以更好的方式創造了同樣的植物。一個接一個，他們創造了神創造的同樣的東西。突然，神拿起一點塵土創造了一個人。

科學家們說：“這不是什麼大事，現在我們有能力克隆了。”他們拿起一些塵土，正要創造一個人。

神說“停。帶你自己的塵土來創造。不要用我的塵土！”

無論我們取得什麼成就，無論科學走到哪裏，神聖都活着。神存在，宇宙智慧運行着整個宇宙。我們無法創造塵土！它必須是神的塵土！傾聽，存在着純粹的能量與智慧，它就是源頭，是整個宇宙的那根線。

當一個人被智力和“我”的邊界困住時，他就無法體驗整體。他只知道邏輯和計算，於是便帶着這種傲慢，以爲自己知道了一切。

具有惡魔品質的人說，世界出自性慾與色慾。請清楚，色慾不可能是原因。智慧，神聖能量，是這整個宇宙的因與果；這因與果，就是負責這個宇宙的神聖。然而，當我們認爲是色慾，或認爲是我們在負責時，我們就帶着“我、我、我”的觀念生活。

奎師那堅定地說，當我們相信自己是這個宇宙、這個存在的原因時，我們如此迷惑，被鎖在自己的小小身份之中，智慧淺薄，既毀滅世界，也毀滅自己。

我們古代的聖人、偉大的聖哲（*ṛṣis*），並不是傻瓜。他們不是因爲無處可去才隱退到森林裏。他們中許多人是偉大的國王，是這個星球的統治者。他們自願放下擁有的一切，爲了理解自己來自何處。對他們來說，閱讀、傾聽別人的體驗並不足夠；他們選擇親自體驗真理。

在這個過程中，他們實現了真我，獲得瞭解脫。正如數千年來許多其他人所發現的那樣，他們發現自己是這個宇宙存在的一部分。他們體悟並體驗到，*他們也是神*。他們發現，在這個宇宙中運作的同一股能量，也在他們之內運作。他們體驗到，地球上的每一個生命都來自同一個源頭，也就是同一個源頭。

現在，我們需要水時會做什麼？我們挖一口井，彷彿魔法一般，水出現了。現在鄰居需要水，他也挖一口井，找到了水。然而，這些水不同嗎？位置在兩端，但源頭相同。不只是源頭，水也是相同的。然而，我們爲共同的資源爭鬥，以爲是我們創造了它們，所以我們擁有它們。

這種自私的認知最終只會導向萬物的毀滅——也就是 *kṣayāya jagato ‘hitaḥ*（16.9）所說的：對這個世界、對環境、對所有生命都帶來破壞。這個世界上某一部分人，也許還不到全球人口的六分之一，也就是所謂的“發達世界”、所謂的“西方世界”，卻消耗着地球一半以上的自然資源。他們憑什麼這樣做?

當我們不活在當下時，我們就處在一種智慧低下（*alpabuddhi*）的狀態裏；那時，我們就會變得惡魔化。低智慧會導向殘忍的行爲，也就是 *prabhavanty ugra karmāṇaḥ*（16.9）所說的那種兇暴之業。只要我們還沒有意識到自己是誰，我們就不會關心其他任何人。

這一切其實都可以改變。所需要的，只是從惡魔到神聖、從“我”到“你”的認知轉變。我們賴以生存的環境、我們呼吸的氧氣、我們飲用的水、以及提供食物的土壤，所有這些，都是能量——這正是梵文（Saṁskṛit）所謂的五大元素（*pañca bhūta*），也就是維繫我們的五種元素能量。一旦這些被我們的低智慧和自私所摧毀，我們周圍的整個世界就會崩塌。



如何拯救我們自己

16.10 充滿了永不滿足的慾望、虛僞、驕傲和傲慢；由於錯覺而持有錯誤的觀點，他們懷着不純的動機，爲短暫的目標行事。

16.11,12 癡迷於持續到死亡的無盡焦慮，認爲感官滿足是他們最高的目標，並確信感官享樂就是一切；被數百條慾望的紐帶束縛，被奴役並充滿憤怒，他們努力通過非法手段獲取財富來滿足感官享樂。

奎師那在這裏所說的話，其實適用於今天絕大多數人。

從吠陀教育體系的時代到現在，時代已改變。當時，一個人從童年起就被引導着走向自我圓滿。現代教育建立在邏輯、科學和規則之上，卻缺乏自我圓滿與正法（*dharma*），正直。

當我們陷入物質世界，把注意力集中在“我”（I、me）上時，我們就被卡在海底輪（*mūlādhāra*）和本我輪（*svādiṣṭhāna cakras*）中。貪婪與恐懼統治着我們，我們永遠被執着與厭惡所束縛。於是，無論做什麼，我們都帶着自私和不純的動機，最終得到的結果大多是虛幻的。

前面的詩句裏，奎師那已經解釋過：一個具有惡魔本性的人，會如何毀掉這個世界；而在這裏，祂進一步揭示：這樣的人也同樣會毀掉他自己。出於驕傲、傲慢與虛僞，這樣的人走上一條完全由自私和物質目標引導的道路，而他獲得的結果會產生痛苦。

當我們只盯着物質時，容易忽略物質中本來就蘊含着的能量；當我們只盯着形式時，就看不見使形式成爲可能的那股無形。可無論是哪一種，永恆的，其實都是驅動着形式和物質的那股無形能量。

科學已經遠遠超越了以物質與形式爲基礎的牛頓模型。這個模型已不再適用。從愛因斯坦時代起，當物質與能量被不可分割地聯繫起來時，這個觀念就改變了。今天，所有科學都接受，物質與能量不僅共存，同一個對象或事件，也可以被觀察者感知或體驗爲物質、能量，或兩者兼具。

因此，我們又回到印度上師阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkarācarya）的理論：觀察者決定被觀察之物。我們也許覺得這異想天開。然而，這是當今最先進的量子物理學中被接受的理論。基本的亞原子粒子，在相同條件下用相同工具觀察，會向不同觀察者呈現不同的樣子。迄今爲止，這種現象尚無解釋。

我們古代的聖人、聖哲（Ṛṣis）解釋說，這是基於我們的深層根源認知發生的，這種認知影響我們的感知。當科學足夠先進時，它會接受這個真理。

傾聽！正如軍用坦克的輪子有齒，在路上行駛時會留下足跡一樣，當你帶着幻想、沒有責任感地規劃未來時，也會留下過去內疚的印記。當你承擔責任時，它就不再是幻想。但當你不承擔責任時，它就是幻想。當你沒有責任感地規劃未來時，你就會留下過去內疚的印記！

一旦我們知道如何用責任感，而不是用幻想，來引導自己的生活，對死亡的恐懼就會消失；而痛苦與不幸，也會隨之自動溶解。那時，我們就從惡魔性的領域，走向神聖的領域。

在這裏，聖奎師那從更深的層面再次解釋了同一個概念，並且給出了一個極其精彩的妙語。

許多人以快樂與痛苦爲依歸，直到死亡才結束。對一些人來說，即使到了那時，也沒有結束。他們想的是自己爲保險、棺材、大理石墓碑等付出的錢。他們把慾望的滿足視爲人生唯一的目標。

無意識心智的本性，是對感官作出反應。我們也許認爲自己在有意識地回應。但幾乎所有時候，我們的反應都是本能的，由習性（*vāsanās*）與業力印記（*saṁskāras*），衝突模式與根源模式所決定，而不是由理性心智的有意識運用所決定。這就是奎師那所說的惡魔之人的本性。本能是動物的本性，正因爲這是它們的本性，它對它們運作良好。它們隨自然流動。

可本能並不是人類的本性。人類的意識可以上升到直覺層面，而在那裏，覺知會轉化爲一種高能的行動力。這正是我們每個人都內在具備的神聖潛力。大多數人都更容易滑落到本能或無意識層面，而不是上升到直覺、也就是超意識層面。

問題在於：我們根本不知道該如何滿足慾望。我們總是在由慾望驅動的情感高峯裏興奮不已，接着又滑進抑郁與內疚的低谷。我們的情感之所以不真實，是因爲它們沒有觸及內在覈心。可如果我們肯深入地體驗那些由慾望生出、由感官感知的事件，就會發現：高峯不再令我們激動，低谷也不再令

我們悲傷。我們不需要壓抑這些情緒，也不需要忽視它們；我們只需要完整地把它們體驗透，而不作區分，然後繼續往前走。

我們總是衝向快樂，逃離痛苦。爲了滿足慾望，我們渴望得如此強烈，以至於不惜一切代價去積累財富，去做任何事，無論那些事看起來多麼可疑。正如奎師那所說，這種狀態會一直持續到我們死去。如果我們期待：哪怕一生都在追逐享樂，只要到了臨終一刻，心裏就會忽然充滿關於神聖的念頭——那本身就是另一個愚蠢的幻想。

如果我們一生都在追逐金錢，那麼到死亡那一刻，我們依然會癡迷於金錢，即便我們知道自己根本帶不走它。如果我們一生都癡迷於色慾，我們便會死在色慾之中；如果我們像惡魔一樣活着，只專注於“我”，那麼在死亡那一刻，我們絕不可能突然一躍而進入“你”。那種事，不會發生。

唯有當人在自己的意識中綻放時，他纔是神；他就是極樂。他處在永恆的極樂（*Nityānanda*）中。



感官的陷阱

16.13 他們想：這個今天已經被我獲得了；我將實現這個慾望；我有這麼多財富，將來還會有更多財富；

16.14 那個敵人已經被我殺死了，我也會殺死其他人。我是掌管者。我是享受者。我是成功的，強大的，快樂的。

16.15 我富有，出身於高貴的家庭。誰能與我匹敵？我將進行祭祀，我將施捨，我將歡喜。因此被無知所迷惑；

16.16 因此被各種焦慮所困惑，並陷入幻覺之網，一個人變得過分執着於感官享樂並墮入地獄。

奎師那並沒有在這裏放手。祂要讓阿周那，也讓整個人類，看見：人類的心靈究竟在多深的程度上，被小我所損害。

商羯羅（Śaṅkara）在祂的一篇註釋中，把食物（*āhāra*）解釋爲一切感官輸入；而傳統上，*āhāra* 被翻譯成“食物”。通常所說的食物，是嘴所攝入的東西，是讓物理身體得以存活和成長的養分。許多人活着只是爲了喫；而少數有覺知的人，只喫足夠維持生命的分量，好讓自己能夠活。

每一個感官器官都有自己的 *āhāra*，輸入，並以此爲食。基於這些輸入，眼睛、耳朵、舌頭、鼻子與皮膚發展出各自的慾望，並把這些慾望傳遞給身心繫統。控制這些感官及它們編織的慾望，就是聖哲帕坦伽利

（Patañjali）規定的感官收攝（*pratyāhāra*），是祂八支瑜伽（*Aṣṭāṇga Yoga*）的八種方法之一。

感官收攝（*Pratyāhāra*）不是壓抑感官，也不是讓感官捱餓。正如我們需要喫飯才能活下去，感官需要輸入才能運作。然而，這些輸入可以調節，讓它們編織的幻想受到控制。

普通人由感官引領；他並不引領自己的感官。他的行動器官（*karmendriya*），負責運動的器官，由這些感官驅動，無須有意識心智的輸入。本能地，它們避開痛苦，迎接快樂。

一個小故事：

兩個朋友在街上相遇。其中一個看起來很傷心，幾乎要哭了。另一個問：“發生了什麼？你爲什麼看起來這麼傷心？”

他回答說：“我叔叔三週前去世了。他留給我五萬美元。”他的朋友說：“那還不錯。”

他繼續說：“兩週前我表哥去世了。他留給我九萬美元。”

他的朋友喊道：“這太棒了！”他接着說：“上週我祖父去世了。他留給我一百萬。”

他的朋友問：“那你爲什麼這麼傷心？”他回答：“因爲這個星期，沒有人死。”

請理解：一旦我們允許心智被感官帶走，就停不下來了。我們也不知道怎樣讓它停下。所以，我們繼續帶着幻想。我們幻想積累財富。不幸的是，對我們來說，獲得財富的目的很少是享用它。如果那是原因，我們只需獲得一些財富，然後花在享受上。在大多數情況下，獲得的喜悅，而不是使用財富的喜悅，成爲一個人的驅動力。這與一個人能用財富做什麼無關，而與我們比所有認識的人多擁有多少有關。

鄰居買新空調的那一天，我們家的溫度就升高了；鄰居買新車的那一天，我們那輛一直運行良好的車就會拋錨；一旦我們看到另一個女人穿着最新款的鞋子，自己原本合腳的鞋子，也開始夾腳了。

我們就是被比較與嫉妒所驅動的。我們並不只是試圖滿足自己的需要；我們實際上是在滿足別人的想要與慾望。從童年起，我們就被教着去抓取。可無論我們擁有多少，都永遠不夠，沒有任何東西能滿足我們；我們會一直被貪婪驅動，直到死亡。

存在正等着把我們需要的一切傾注給我們。問題是，我們從不停下來理解自己的需要。我們一直陷在感官幻想之網中，追逐別人擁有的東西；我們讓感官引領自己。參加禪定項目併成爲療愈者之後，人們會花更多時間禪定、做圓滿過程，覺知*自己是誰*，以及*自己想創造的現實*。他們逐漸理解自己的真實需要。不再有必要追逐空洞的欲求。他們需要的東西會來到他們身邊；他們的需要跟隨着他們。

我一再告訴他們：“不要陷在我的形相中。不要追着我跑。不要追逐我。只要投入自己去豐富這個使命，這個以開悟豐富宇宙的使命。只專注於豐富

使命。然後，我會追着你跑，我會追逐你，與你同在。”許多人很快就理解了這一點。對他們來說，他們與我在物理上身處何地，沒有區別。無論他們在哪裏，我都與他們同在。這並非僅僅是理論或幻覺。問問他們，這是真實的。

一旦我們從以“我”爲中心的惡魔狀態，進入以“你”爲中心的神聖狀態，我們就再也不需要爲創造財富、建立權力基礎、經營關係，或任何一生都在關注的事而焦慮。存在會照顧這一切；存在會照顧我們。

相反，如果我們聚焦於自己，“我”，請確信，我們正進入一個向下的螺旋，奎師那說，它會把我們帶入地獄。



被拋入痛苦之中

16.17 自滿且總是自負，被財富和虛假的驕傲所迷惑，他們只在名義上舉行表面的祭祀，而不遵循吠陀的規則或規定。

16.18 惡魔之人被小我、權力、驕傲、色慾和憤怒吞噬，變得嫉妒位於他自己的身體與他人身體之中的我（至高神聖），並褻瀆祂。

16.19 那些嫉妒（祂）且殘忍的人，是人中最低賤的，我反覆將他們投入物質存在的海洋中，投入各種低賤的、惡魔的生命形式中。

16.20 噢，貢蒂之子（Kaunteya），這些愚蠢的衆生在惡魔生命的物種中獲得反覆的出生。從未達到我，他們沉入最可憎的存在中。

奎師那在其他偈中說過，祂會以慈悲接納任何人，並使他們解脫。在這裏，祂卻說，祂會把他們拋入痛苦。我們該如何調和這兩種立場?

這兩種立場都是真實的！畢竟，開悟上師說的每一個字都是真的。需要進化的是我們的理解。

奎師那本身就是慈悲的化身。任何一個向祂臣服的人，都會得到解脫。這是絕對的真理。問題在於：我們只是“假裝”臣服而已。我們口頭上說臣服，可實際上既沒有一致性，也沒有真實性；我們的思想與言語不一致，言語與行動也不一致。

人們來見我，說：“師父（*Swamiji*），我們向您臣服。請幫助我們，解除我們的痛苦。”當我告訴他們下週參加禪定項目時，他們說需要查看自己的預約簿！

這算什麼臣服？這到底有任何意義嗎？這純粹只是虛僞，只是在試圖把上師捲進自己製造出來的陰謀裏而已。

作爲人類，我們是有自由意志的。問題是：我們雖然覺得自己自由，卻根本不願意去使用這份意志。很多人問，到底是命運在控制他們，還是自由意志？我告訴他們，沒有任何命運綁住你；你完全可以自由地行使你的意志。

《廣林奧義書》（*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*）說得很好：

“如是汝思，如是汝志；如是汝志，如是汝行；如是汝行，如是汝命。”

所謂命運，無非就是我們如何使用自由意志的最終結果。問題在於，我們根本沒有意志：早晨想做一件事，中午又想做另一件事，到了晚上，念頭又完全不同。如果意志本身一直在變，它又怎麼可能轉化成行動？

創造臣服的空間

人們對我說：“師父（*Swamiji*），您說通過在當下觀想來創造空間，會幫助事情在現實中發生；可我們試過了，什麼也沒發生。”

什麼都沒有發生，是因爲你充滿自我矛盾、自我懷疑、自我憎恨和種種不可能。如果我們希望擺脫背痛，卻不斷說“讓這背痛消失”，它就永遠不會消失。每次說出“背痛”這兩個字，我們的心智都會更牢地抓住過去痛苦

的殘留。如果想擺脫痛苦，我們必須與所有自我懷疑圓滿，並在當下觀想健康，創造健康的空間；不是痛苦，不是擺脫痛苦，而是感到健康。

當你創造空間，要讓某件事成爲現實時，與所有懷疑圓滿，與來到你面前的所有不可能的想法圓滿，與你創造這個空間的能力圓滿。有力量地站起來，不聽從心智朝你喊出的任何形式的“不可能”。

當你創造空間時，你首先面對的就是過去失敗的抑郁與完全的不信任。“這怎麼可能成爲現實？我受了太多苦！我知道這不可能！”這是你首先經歷的，你會抑郁兩天，把自己鎖在臥室裏。所以，請理解，當你創造空間時，這是你首先面對的。因此，先與它圓滿。與它圓滿是最重要的事。

傾聽！我正在定義空間創造。

把過去的殘留帶入當下，是不圓滿。把未來的可能性帶入當下，是空間。請傾聽！把過去的殘留帶入當下，是不圓滿。把未來的可能性帶入當下，是空間創造。

把未來的可能性帶入當下，並決定不挑戰空間的力量，而是承擔責任，去實現那個空間。

當我們向奎師那臣服時，臣服必須是完全的。我們必須承擔責任，實現臣服的空間。在祂與我們之間，不能有任何東西。那時，祂必定使我們解脫。因爲那時我們已經解脫，處在奎師那意識中。

這裏，祂談的是那些覺得無須向祂臣服的人。他們充滿小我，覺得祂是自己的競爭對手。祂說，祂會把他們拋入物質世界。在這個物質世界裏，他

們可以跟隨感官、感官對象，以及他們視爲感官快樂的東西，直到死亡。如我之前所說，這是我們的決定。甚至奎師那也無力改變，因爲祂給了我們決定的力量。祂把決定交給了我們，讓我們決定自己要以“我”還是“你”爲中心：惡魔還是神聖。

“你”——臣服的基礎

一次又一次地說“我相信奎師那說的話”，其實並沒有什麼意義。它幫不了你。虔信並不等於信念；而信念，也並不等於信任。

信念是一種僞信任，是被強加的、出於恐懼培養起來的。它不是從我們內在生長出來的東西，而是別人植入的：社會、宗教、國家。信徒保持愚笨；他們的智慧從不成長。而社會不希望人們有智慧。

一個連“不”都說不出口的人，他的“是”永遠都是軟弱無力的。人首先必須學會說“不”；只有到那時，他的“是”纔有意義。

虔信不同於信念。帶着虔信，我們成長。我們在對上師、對神的愛中成長。我們大多數人把神看作一個可以祈禱、崇拜的人。我們覺得神是第三者，祂不是我們。祈禱與崇拜成爲抵達這個形相的重要道路。一旦我們放下把神視作一個人的觀念，祈禱便消失；取而代之，禪定變得重要。

禪定，意味着向內走。因此，對許多受過理性教育的人來說，禪定反而更難。這也正是爲什麼，禪定從來沒有成爲西方宗教的核心；而在東方，所

有偉大的上師都把自己的教導建立在禪定之上。祂們教導追隨者向內轉，教導他們*不是去崇拜神*，而是*去成爲神*。

禪定把我們帶入臣服。禪定，本身就是創造圓滿空間的過程；而圓滿，則是我們與宇宙合一的知識。到了那個層面，一切都與“你”有關，而不再與“我”有關。正是“你”的感覺，以及“我”的缺席，溶解“我”作爲身份的整個觀念。這，就是臣服的基礎。

成爲愛的僕人，你便成爲人類的主人。一個人從僕人開始；然而，以主人結束。可在外部世界裏，恰恰相反：你常常一開始像個主人，最後卻淪爲僕人。這就是外在世界的法則。內在世界則完全相反：你以僕人的姿態開始，卻可能以主人的姿態結束。只要你*向*愛臣服，只要你臣服*並*去愛，你就一定能征服這個世界。

佛陀說過：在外部世界裏，一切開始時甜蜜，結束時苦澀；在內在世界裏，一切開始時苦澀，結束時甜蜜。只有結局重要。你從何處開始，不在你的控制之中。

一旦你懂得如何愛周圍的人，只有那時，你才能愛神。你不能憎恨鄰居、兄弟或配偶，卻只愛神。這是不可能的。當你開始愛周圍的人，你開始更愛自己。奇怪的是，你開始更少想到自己。在你的失敗中，你贏得別人。

這就是臣服的意義：它要求你的失敗。讓我重複一遍：臣服、自我的棄絕，或出離（sannyāsa），是一場失敗，一場小我的失敗。小我一經消解，便體悟到神。

臣服，其實就是對神聖原則的追尋。你可以把它叫作神、真理、自由，或者涅槃（*nirvāṇa*）；它們指向的，其實都是同一件事。所謂追尋，就是因爲生命中有某種東西缺失。我們活着，卻並不知道“生活”究竟是什麼；我們存在着，卻完全忽略了“我們究竟是誰”這個事實。

這也正是奎師那在這一章裏講的內容。從“我”走向“你”的勇氣，就是信任、愛與臣服的勇氣。而一旦這一切發生，除了祂之外，就再沒有別的東西存在。那時，我們本身就成了奎師那。

當我們與宇宙合一、與奎師那合一時，就沒有別的東西需要仰望。沒有別的東西需要尋找。我們已經抵達永恆的極樂，*Nityānanda*。

關於黃金與女人

16.21 有三扇門通往這個地獄：色慾、憤怒和貪婪。由於它們導致靈魂的墮落，這三者應被拋棄。

16.22 噢，貢蒂之子（Kaunteya），那些逃脫了這三扇地獄之門的人，行爲方式有益於（靈魂的進化），因此（逐漸）達到至高的目的地。

16.23 但那拋棄經文規範並根據他的卑下的衝動行事的人，既不能達到完美，也不能達到幸福，也不能達到至高的目的地。

16.24 通過經文的規定，一個人應該理解什麼是責任，什麼不是責任。在精通經文規範之後，一個人應該相應地行動。

奎師那以這條忠告結束這一章：擺脫憤怒、貪婪和色慾，我們便得救了。祂把它們稱爲通往地獄的大門。這些都是被阻塞的海底輪（*mūlādhāra cakra*）的品質，是把我們綁在“我”和“我的”上的屬性。可我們卻誤以爲，這些品質對我們在地球上的生存是必不可少的；事實上，沒有什麼比這種想法更錯了。

tri-vidhaṁ narakasyedaṁ dvāraṁ nāśanam ātmanaḥ |
kāmaḥ krodhas tathā lobhas tasmād etat trayam tyajet || 16.21

只要我們被憤怒、色慾與貪婪，*kāmaḥ krodhas tathā lobhas*，也就是祂所說的通往地獄的三扇門所束縛，我們就處在束縛中；我們就處在痛

苦中。我們不必死去，再被帶到某個叫作地獄的地方。我們日復一日地活在其中，承受痛苦。

Kāma、*krodha* 與 *lobha*：色慾、憤怒與貪婪，當我們擺脫它們時，我們就解脫了。羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）一再說，放下 *kāñcana* 與 *kāminī*，黃金與女人，貪婪與色慾，我們就會解脫。對女人的色慾與對黃金的貪婪，這兩種慾望比任何其他東西更會造成我們的一切痛苦。

Krodha，憤怒，產生於痛苦。我們感到受挫，感到憤怒。循環繼續。當這三者結合時，它們創造 moha，也就是迷惑。在某個層面上，這些情緒是慾望。憤怒、貪婪與色慾，是與慾望相關的表達。慾望是能量。色慾驅使我們繁衍，對物種的存續至關重要。貪婪是生存需要的極端表達。憤怒常常是把事情做成的驅動力。它們也會取得積極的結果。

然而，奎師那在這裏談到的是這些情感在一種自我滿足背景下的表達。祂指的是對卑下衝動的滿足。衝動本身是否卑下，取決於它背後的意圖和背景。只要這些情緒是從“我”的認知中表達出來的，它們就是卑下的、惡魔性的衝動；因爲其中根本沒有解脫的質地。

色慾以無私而不執着的方式表達時，可以被轉化。色慾隨後會完全消失，慈悲與關懷取而代之。色慾是廣泛慾望譜系的一個方面。無盡的慾望就是貪婪。當一個慾望真正得到滿足，它就離開我們。業力（*Karma*）是驅使我們行動的未滿足慾望。我們永遠無法滿足慾望，因爲其中許多並不真正屬於

我們。我們從別人那裏借來這些慾望。永遠沒有滿足。每個慾望都是痛苦的種子。這就是奎師那稱它爲通往地獄之門的原因。但我們如何擺脫這些慾望?

這就是我們在二十一天的內在覺醒項目中，以體驗方式教授的內容。我們在你與色慾、憤怒、貪婪和衝突慾望圓滿的過程中豐富你，並幫助你辨認真正的慾望，也就是你誕生於世時所帶的 *prārabdha karma*。你被點化進入創造空間的科學，擁有實現它們所需的能量。我們的業力（*karma*）消解了。最重要的是，你大腦所有非機械的部分都被喚醒。許多你內在擁有、卻不知道的能力被喚醒。參加這個項目的人說，他們無法憎恨，甚至無法不喜歡任何人。“我”毫不費力地綻放爲“你”。

在這個過程中，我們也開始擺脫憤怒。憤怒與內疚，本身就是慾望的副產品。我們得不到某樣東西時，就會憤怒；而憤怒又會製造內疚。可對一個具體的人發怒，其實是徒勞的。大多數向外發射的消極性，最後都會回到我們自己身上，並且耗盡我們的能量。很多時候，憤怒乃至內疚，不過是一個人做不到某件事時所冒出來的自我中心情緒，它來自弱點，也來自無力感。

壓抑憤怒沒有幫助。它實際上可能導致癌症等慢性疾病。當我們學會與憤怒這種情緒圓滿，而不是控制它時，它就成爲能量，而不是障礙。憤怒需要被圓滿，並轉化爲真實行動的積極能量。

奎師那要求我們的是與色慾、貪婪和憤怒這類負面情緒圓滿，並且帶着責任感去創造一個空間，把它們轉化成積極能量。祂告訴我們：只要我們仍然從“我”的根源認知中去使用這些情緒，它們就是通往地獄的門戶；可一

旦我們通過創造“你”的空間，完成圓滿並完成轉化，那麼同樣的情緒，反而會成爲通往天堂的門戶、通往極樂的門戶。

極樂，伴隨着對存在的全然信任而來

極樂從來不是我們成就出來的。無論我們做什麼來獲得極樂，都註定失敗。極樂總是作爲禮物，從超越而來。我們必須被動地接納它。不要積極強求，只要像子宮一樣接納。我們必須具有女性特質，才能接納極樂。我們必須懷上神。當小我或“我”消失時，憤怒、貪婪與色慾也消失。剩下的就是極樂。

極樂是全然信任存在或神的副產品。神不是一個人，而是非人格化的臨在。生命本身或存在就是神，活着的能量就是神。信任祂，意味着停止與祂對抗。與祂對抗會製造痛苦，那是在試圖逆流而上。

信任意味着臣服，順流而行。而順流而行就是極樂。一切痛苦都來自小我及其掙扎、抗拒。信任意味着抗拒已被放下。你不把自己視爲與整體分離；你只是存在偉大和諧中內在的一部分。那時，極樂是自然的。

我在這裏所作的全部努力，是幫助你走向極樂。通往極樂的道路，經過心，也經過虔敬。當你的能量從頭部移向心時，真正的轉化就發生。當你抵達心，你就抵達自己意識的核心。

傾聽，記住最重要的事!

神愛我們：祂沒有放棄我們，祂並非對我們漠不關心，祂持續關懷我們，祂在乎。這個想法越深地進入你的心越好，因爲當你感到更多地*被神所愛*時，你就能*愛神*，也會*愛他人*。這就是我們能夠愛的方式：如果我們被愛，我們就能愛。如果我們不被愛，我們便不知道如何愛；我們不知道愛是什麼。

神是我們的實質，我們的存在本身。祂不是我們之外的東西；祂是我們最內在的核心。我們無須尋求、尋找祂。只需記住這一點：我們忘記了它。神並沒有丟失；只是我們忘記了自己是誰。

不要認同身體，不要認同你的心智、國家、種族或宗教；不要認同任何東西。不要想着：“我是這個”，“我是那個”。要記住：既不是“這個”，也不是“那個”。這是神祕主義者的祕密教導之一：非此非彼（*neti-neti*），既不是這個，也不是那個。只要你能避免落入兩極，比如白天與黑夜、生命與死亡、身體與心智，那麼慢慢地，第三種能量會在你之內升起，第三種力量會在你之內升起；那就是意識。那是你的現實。那就是自由——擺脫恐懼、焦慮、不幸的自由；擺脫世界的自由；擺脫生死輪迴的自由。到了那時，你就是一個見證者：只是觀看，只是一面鏡子，映照一切，卻不被任何映照所困。

當你是見證者時，“我”和“我的”便脫落。剩下的是對你的能量、你的*狀態*的認同，而不是對*地位*的認同。在那個*狀態*裏，你與一切合一。你處在活出不二（*Living Advaita*）、合一的空間中，活出一切都是“你”、而“你”是一切的真理。因爲“你”是“我”，“我”是“你”，“你”“我”變成“你我”。成爲中心的是“你我”，不再是“我”。你成爲神聖，*daivic*。

讓我們向終極能量、至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、神聖意識祈禱，以“神聖財富”（*daiva saṁpat*）祝福我們所有人，並使我們安住於永恆的極樂（*nityānanda*）之中。

謝謝。

*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）這部《梵識瑜伽聖典》（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）中，名爲“神聖與惡魔屬性區分瑜伽”（**Daivāsura Sampad Vibhāga Yogaḥ**），“神聖與惡魔本性的瑜伽”的第十六章，至此結束。這部瑜伽經典闡釋絕對實相的科學，以室利·奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）的形式呈現。*

第十七章

三種虔信分別瑜伽

Śraddhatraya Vibhāga Yogaḥ

真實性：通往解脫的直路

活着關乎擁有 Sraddha，擁有以真實性活出真理的勇氣。僅僅閱讀或傾聽，並認爲自己已理解它，毫無意義。你的信念與日常生活之間沒有間隙，這就是我所稱的活着！

真實性：通往解脫的直路

在第十七章中，奎師那直接給予方法或技巧，讓人吸收祂在“三種虔信分別瑜伽”（*Śraddhatraya Vibhāga Yogaḥ*），即辨別三重信仰之瑜伽中所說的一切。在奎師那於前面諸章所表達的所有話語之後，這裏沒有給出新的教導。奎師那迄今所說、所教的一切，都是祂此刻所說內容的前奏。在這裏，奎師那談論真實性，*śraddha*。

讓我解釋 *śraddha* 一詞的含義。請理解，*śraddha* 不是信仰；*śraddha* 一詞總是被譯爲信仰。這不正確。

活出真理的真實性

傾聽，人類受苦，並不是因爲沒有機會*傾聽*真理，而是因爲沒有*活出*真理。Śraddha 意味着信仰，加上以真實性活出真理的勇氣。Śraddha 意味着以真實性活出最高可能性的勇氣。以真實性、*śraddha*，你喚醒思考的力量（*mano siddhi*），去活出真理。

以真實性生活，就不再有無意識思考的空間，因爲我們將始終覺知生命中起作用的因與果。擁有 *śraddha*，我們絕不會失敗。理解一下，單有信仰，我們可能失敗。如果有信仰，卻沒有以真實性去實驗、活出真理的勇氣，就像去餐館，讀完菜單便離開。我們錯過了喫飯。我們從未嘗到食物。我們

從未體驗思考與活出真理的偉大力量。然而，當我們有 *śraddha*、真實性時，就沒有錯過真理的可能。有 *śraddha* 的人，絕不會錯過。

至尊奎師那解釋，並把所有重點放在 *śraddha* 上。經過十六章的教導，祂沒有新的東西要補充。凡能說的，祂都已說過。祂解釋了全部七層能量。在第十四章，祂從“三德分別瑜伽”（*Guṇatraya Vibhāga Yoga*）開始，講述善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*）這三種屬性（*guṇas*），即根源思維模式的三個層面。隨後，在“至尊神我瑜伽”（*Puruṣottama Yoga*）中，祂解釋因果層，根源思維模式以種子的形式儲存於此。宇宙身和涅槃身更深的層次，在第十六章中得到解釋。奎師那詳述神聖與惡魔、無小我與小我、“你”或“我”的屬性。在第十六章中，祂解釋了我們身份的根本原因，正是這個身份，把我們與神聖的圓滿核心空間分隔開來。

現在，奎師那來到第十七章“三種虔信分別瑜伽”（*Śraddhatraya Vibhāga Yogaḥ*）。不需再添加什麼。凡能說的，都已說過。現在，我們只需要 *śraddha*。如果一個人享用過一頓盛宴，胃已經飽了，他所需要的只是一種抗酸劑“Digene”。在前面諸章中，至尊奎師那給了阿周那一頓美妙的靈性盛宴。阿周那隻需“Digene”，來消化全部內容，並享受它。這一章就是“Digene”。所有重點都在 *śraddha*：真實性、一致性、誠實與直率。

我們也許會問：“祂爲什麼要用整整一章來講 *śraddha*？”請理解，我們總是因爲缺乏對 *śraddha* 這個主題的理解與內在分析，而錯過開悟。讓我說得非常清楚：並不是我們不知道至尊奎師那所講的真理。至尊奎師那所講的一切，以及祂迄今說過的一切，我們都知道。我們全都知道。並不是不知道。然而，我們爲什麼還沒有成爲奎師那?

我們缺少一樣東西：*Śraddha*。這是我們唯一需要的。問題不在於不知道，而在於知道得太多，卻無法消化、活出它。

斯瓦米·維韋卡南達優美地說，與其通曉整座圖書館，我們應該只知道五個概念。應該帶着 *śraddha*、真實性，實驗着以這五個概念生活。讓這五個概念成爲你的生命。那就足夠了，不需要其他東西。與其把整座圖書館放在腦海裏，不如把這五個概念放在心裏。

請理解，你也許費力、花錢、投入時間與能量，最後通過駕駛考試，取得駕照；但只有經常駕駛，它纔對你有用。同樣，唯有活出聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）的歌、祂的話語，它們纔會直接對你有用。運用所有原則，運用所有真理。不要以實用性或方便爲名否定它們。不！要非常清楚，一旦信服，你就會活出靈性真理。

傾聽。活着與某些嚴苛、嚴格的規則無關。凡是能夠做到的地方，把真理帶入你的思考。**你的靈性理解與日常生活之間沒有間隙，這就是我所稱的活着。**

在這裏，奎師那強調 *śraddha* 的重要性：*śraddha*，而且只有 *śraddha*，如何能轉化你的整個生命。理解一下，無論相信什麼，如果有 *śraddha*，如果有真實性，把那個信念與所有身份對齊，也就是內在形象、外在形象、他人形象和生命形象，你就會抵達終極。

理解一下，*Śraddha*，真實性。我正在給予你更深的定義。

真實性，無非是對你的四個方面真誠：你感到自己是什麼，即內在形象；你向他人呈現自己是什麼，即外在形象；你如何看待他人與生命，即他人形象；以及他人認爲你是什麼，即生命形象。對所有這四個方面真誠，就是真實性。

請傾聽，在所有這四種身份中真誠！這是什麼意思？擁有最好的內在形象、最好的外在形象，對他人與生命持有最好的觀念；並且對他人認爲*你*是什麼這件事非常真誠。只要創造最好的、最真誠的形象，那是你想要感受、思考並呈現的自己。

一再使你的思考與真實性對齊。清楚地看：你是否通過不斷發展解放性的思考，朝向最好的內在形象運作？

解放性的思考，意味着你的思考不應包含無力感，也不應把你引向無力感。你的思考應不斷引導你處於有力量的空間。

傾聽。這既不難，也不容易，但*你*必須去做！它無非是把自己調到某個頻率。調諧或切換頻道，既不難，也不容易，是一種簡單的技巧；同樣，不斷把你的思考調到 *śraddha*、真實性。始終思考自己的思考，並使思考與真實性對齊。

奎師那先前宣告：“*śraddhāvān labhate jñānaṁ*（4.39），安住於真實性的人，體驗真正的智慧、開悟。”傾聽，*śraddha*、真實性，只有當你活出它時，纔會在你內在成爲現實。

活出真實性！許多人通過活出真實性的道路，實現了神、體驗了開悟、抵達了真理。佛陀從未談論神。然而，祂不僅成爲開悟者，數千人也因祂而達到開悟。你相信什麼並不重要，你有多強烈才重要；在活出全部四種身份時，你有多一致、多真實才重要。

與真理一起工作，並以那個真理爲基礎，創造最真誠的內在形象、外在形象、他人形象和生命形象，這就是我所稱的真實性。真實性不只是傾聽、閱讀或相信真理。真實性是帶着責任感與真理一起工作，是直接把它們落實到你的最高可能性，實驗它們，並有勇氣與它們一起遊戲。

僅僅傾聽這些真理還不夠；要承擔更大的責任，開始活出它們。只有那時，你才把真理原則（*tattvas*）帶入生命，而這些真理原則（*tattvas*）也把你帶入它們的生命。這是任何成長得以發生的唯一途徑。

活出《梵歌》的可能性

冥想與賭博都需要勇氣。賭博需要勇氣，冥想也需要勇氣。冥想，是我們帶着更大責任所進行的終極賭博。普通賭博中，我們出於不負責任，以金錢下注。在冥想中，我們承擔責任，以小我下注。我們承擔最大的責任，以整個存在下注，體驗可能性、真實性、*śraddha* 的空間。但冥想這場賭博

中，有一件事是確定的：如果輸了，我們就贏了。在這場遊戲裏，只有輸家會贏！

靈性生活需要真實性的勇氣。因此，斯瓦米·維韋卡南達稱祂的靈性弟子爲“*dhīraḥ*”。*Dhīra* 意味着勇敢的人，勇氣的化身。我們也許會問：“靈性的人爲什麼需要勇氣？靈性生活難道不需要安靜嗎？”不！靈性生活要求勇氣，去宣告圓滿，並以一致性、真實性、責任感與豐富活出它。我們需要真實性的勇氣。我們需要承擔責任！

傾聽！當你降臨地球時，如此多的能量與力量已存入你的銀行賬戶，支票簿就在你手中。你只需簽字！簽名就是真實性，*śraddha*。把它領回來！

在過去十六章中，我們直接從上師中的上師、聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）那裏，聽到許多不同的教導、不同的理解，以及許多不同的技巧。我們已聽到一切。唯有有勇氣活出它們，這一切才能幫助轉化生命。否則，它們只會給腦袋增加更多重量，僅此而已。

請理解，如果接受這些教導，把它們儲存在腦袋裏，就只會增加腦袋的重量，除此之外別無其他。現在，我們想：“我知道《梵歌》（*Gītā*）。”然而，我們需要在心中創造可能性的空間，並活出《梵歌》（*Gītā*）。我們需要真實性，來活出《梵歌》（*Gītā*）。

例如，喫了太多食物，又無法消化，會發生什麼？我們會胃痛、嘔吐。同樣，聽到所有這些事，卻不去體驗，就會頭痛。我們會抓住別人，把這些

東西全都吐到他們身上。請非常清楚：除非我們有真實性，除非我們實驗着把這些真理活到最高可能性，否則傾聽這些真理是危險的。

我們在《梵歌》（*Gītā*）中聽到的一切，在心智內認知到的所有內容，都應以“可能！”這個觀念回應。可能！可能！這應當成爲在心、在內在空間中迴響的詞語、真言（*mantra*）。奎師那的話是可能的！可能！可能！

現在，我再給出一步。正如我所說：“如果不實踐，傾聽這些真理是危險的。”我們也許會問：“爲什麼？”因爲現在，漸漸地，即使傾聽或閱讀這些偉大真理這麼多天，我們也會開始產生幻覺，以爲自己知道，其實並不知道。這是最危險的遊戲。絕不要陷入這個遊戲！

當你把自己帶到自身的巔峯時，內在力量就不會浪費。我告訴你，浪費愛，愛就成爲情慾；浪費責任感，責任感就成爲嫉妒。你的較低維度，無非是較高維度中被舍棄的部分。當較高維度沒有被落實、沒有被實現時，較低維度就得到力量！

把自己帶到最高可能性。傾聽，它會發生！只有每一刻都實踐着活出《梵歌》（Gītā）的真理，它纔可能發生。靈性生活需要勇氣，以一致性駕馭言語的力量，以真實性駕馭思考的力量，以責任感駕馭感受的力量，以豐富駕馭生活的力量；還需要 *dhīraḥ* 的意識，即勇氣。

巴拉尼（Bharaṇi）——千個心智的殺手

一段美好的歷史：

偉大的聖人達克希納姆提師父（Dakśināmūrti Swamigal），住在南印度泰米爾納德邦，靠近名爲蒂魯瓦魯爾（Tiruvaroor）的地方。讓我分享祂生命中的一件歷史事件。

一位宮廷詩人遇見達克希納姆提師父（Dakśināmūrti Swamigal），受到祂臨在的啓發。因此，詩人以巴拉尼（Bharaṇi）風格寫了一千首歌，向這位聖人致敬。巴拉尼（Bharaṇi）是一種包含一千節詩的特殊詩體。規則是，只有在戰爭中展現勇氣與力量、殺死一千頭大象的人，纔有資格被寫這樣的歌。在這裏，這位詩人深受聖人臨在的啓發，便當場寫下歌頌祂的詩歌。

國王也認爲自己是巴拉尼（Bharaṇi）。我不知道他是否在戰爭中殺死過一千頭大象。無論如何，一天在朝廷上，國王突然出於小我和驕傲宣佈：“在整個國家、整個地區，只有我是巴拉尼（Bharaṇi）！”一位詩人站起來說：“不，國王，您錯了。達克希納姆提師父（Dakśināmūrti Swamigal）也是巴拉尼（Bharaṇi）。您的一位宮廷詩人，已爲祂吟唱過一部巴拉尼（Bharaṇi）。”

國王的小我受傷了。他說：“什麼？誰是這個配得上巴拉尼的人？把祂帶來！”

詩人回答說：“不，不。祂是個乞士，祂不會來這裏。”

乞丐永遠無法被強迫。除了無家可歸的人，我們可以強迫任何人做我們想要的事，因爲無家可歸的人沒有慾望。只要有某種慾望，就會服從社會系統。但超越慾望的人，不在乎姓名、家、名望或安全。在這裏，這個人既是乞丐，也是聖人。他們無法把祂帶到國王面前。

國王被深深冒犯了。他說：“什麼？爲了一個乞丐，居然寫巴拉尼？哪個蠢貨唱了那些歌？馬上把他帶來。”

詩人被召到朝廷。國王說：“蠢貨，你怎敢爲一個乞丐吟唱巴拉尼（bharaṇi）。”詩人回答：“國王，請原諒我。在您說任何話之前，在您辱罵那位上師之前，若您能去見祂一面，會很好。”

國王說：“你在給我什麼建議？明天早晨，你會被砍頭。”

那是國王一貫的傾向，直接訴諸暴力。只有愚蠢的人，才立刻表現暴力。當他們無法明智地行事、不知道真理，又沒有足夠能量以真理說服別人時，就訴諸刀劍。

以佛教或印度教的歷史爲例。它們從未以刀劍使任何人改宗。它們有智慧，通過邏輯與分析使人轉化，並以真理豐富他人。

例如，阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkarācārya）與曼達納·米什拉（Maṇḍana Miśra）這樣偉大的上師，在某個主題上看法不同，仍未相互爭鬥。商羯羅（Śaṅkara）沒有說：“如果你不改宗吠檀多（*Vedānta*），我就殺了你。”祂們坐在一起，分析自己所知的內容。那是充滿愛的討論，是美妙的場景。商羯羅（Śaṅkara）與曼達納·米什拉（Maṇḍana Miśra）懷着深深的尊重，通過 *khandana-mandana*，即沒有怨恨的積極討論與闡釋，理清了哲學上的分歧。

在討論中擔任裁判的人，是曼達納·米什拉的妻子。那該是多麼美麗、充滿愛的氛圍！你能相信，一位競爭者的妻子竟是裁判嗎？絕不可能！而在這裏，商羯羅指定曼達納·米什拉的妻子婆羅蒂（Bhārati）爲裁判。最後，她作出了有利於商羯羅的辯論判決。整個事情出於愛而發生。沒有暴力，沒有砍殺，沒有殺戮，什麼都沒有，只是一場簡單的討論。

縱觀東方宗教的歷史，從未有過砍殺或殺戮。它們從未以刀劍使人改宗，因爲不信奉殺戮。它們有足夠的智慧表達觀念。還有一點，敗者會自動加入把真理表達得更清楚的一方！

當商羯羅（Śaṅkara）說服曼達納·米什拉（Maṇḍana Miśra）時，米什拉放下一切，把生命臣服於商羯羅！祂成爲商羯羅的弟子，取了靈性名字“蘇雷什瓦拉查里亞（Sureśvarācārya）”。祂遵循商羯羅教導的道路。我們永遠無法通過刀劍達成任何事。通過刀劍，只可能毀滅，絕不可能建設。

這位愚蠢的國王直接說：“殺了他。明天早晨，這個詩人應被處死。”詩人回答：“我沒有問題。我通過這位上師體驗了真理。我準備好死；然而，如果你真的有智慧，至少去見這位上師一次。在見過祂之前，不要懲罰我。然後，我就準備好死。”

國王答應了：“好吧，我會去見祂。如果祂不是真正的巴拉尼，我們連祂也一起殺。”

國王帶着全套排場出發，去見上師：戰車、步兵、大象、軍隊與所有戰士。國王出行總帶着這些排場，因爲沒有它們，就失去身份。相比之下，達克希納姆提師父（Dakśināmūrti Swamigal）是一位帕拉瑪罕撒（*Paramahamsa*）、開悟的上師。上師們總是獨自生活，不需任何排場。這位上師是一位 *Avadhūta*，意味着祂從不穿衣。國王發現祂坐在一棵大榕樹下，沒有任何排場。

場景是這樣的：這位簡樸的乞丐不穿衣服，坐在角落裏。祂處於極樂與和平之中，完全浸潤於存在，處於梵知（*brahmajñāna*，關於至高者的知識）之中。祂坐在強烈的寂靜與和平中。這份寂靜穿透每一個來到祂面前的人。國王帶着戰士與整支軍隊出現，來面對這位瑜伽士。

國王跳下戰車，走向上師。上師沒有動。即使看見國王與軍隊、聽見所有騷動，祂也沒有任何動作。祂睜開眼睛，直視國王的眼睛。這是第一次有

人直視國王的眼睛。國王總是直視別人，而他們總會低頭。第一次，有人直視國王的眼睛。幾秒後，國王低下了頭。他清楚感覺到，有什麼正在自己的存在中發生。在上師面前，他覺得自己只是一個乞丐。他不知道如何行動或回應。這是一個奇怪的處境。他不知所措，無法決定做什麼，感到難以承受。

達克希納姆提師父（Dakśināmūrti Swamigal）只是做了個手勢，示意國王坐下。祂沒有說一句話，只是請國王坐下。結果，所有大臣和軍隊也都放下武器，默默坐了下來。十分鐘之內，整支軍隊都靜靜地坐着。要知道，讓一整支軍隊坐下，是不可能的；就連帶兵的統帥自己都做不到。可在這裏，整個軍隊卻都安安靜靜坐下了。

一個小時過去了；接着三個小時過去了；然後傍晚也過去了，一整天結束了。上師、國王，以及整支軍隊，都只是安安靜靜地坐着。一個字也沒有說，沒有指示，沒有交談，連彼此問候都沒有，所有人只是坐在那裏。

三天過去了。現在，上師想：“這太過了。這個可憐的人，還有他的整支軍隊，已經這樣坐了三天，沒有食物，甚至連廁所都沒去。他們該回自己的王國、回宮殿去了；國王也該去照顧國家。”

上師睜開眼睛，說：“現在你可以走了。”國王俯伏在上師腳下，行頂禮（*namaskār*），然後走出森林。

隨後，國王召來詩人，說：“別說一千頭大象了……你可以爲這位上師吟唱你通常爲殺過一萬頭大象之人所唱的讚歌！”

詩人說了一句美妙的話：“殺死一萬頭大象很容易，不是什麼了不起的事。它不需要任何力量，只需武器，就能殺戮；然而，殺死一個人的心智，纔是真正的成就。”

這位上師殺死了國王的心智。達克希納姆提師父（Dakśināmūrti Swamigal）不僅殺死自己的心智；任何人坐在祂面前，祂都能殺死其心智。祂以真實性的力量、可能性的空間，把不可能變成“我可能”（i m possible）。殺死一萬頭大象不需要勇氣，但殺死自己的心智，需要真實性的勇氣。

真實性的勇氣，是唯一的前提條件

真正的靈性生活所需要的全部，是以真實性實驗真理的勇氣。我們通常缺乏這種品質。我們傾聽一切。哪裏有開示與講座，我們就去傾聽任何說話的人。我們閱讀所有書籍。然而，面對把這些知識付諸檢驗的現實，我們卻毫無行動。然後，你告訴我：“出於實際考慮，師父（*Swamiji*），我們必須擁有財產。不然，如何在這個世界生存？……”你只是在狡猾地妥協。

妥協是懦弱。請理解，妥協的人在生命中從不體驗任何東西；不僅在靈性生活中，在外部世界的生活中也是如此。他永遠無法體驗生命本身。

以真實性體驗單一真理，就足夠了。除此之外，什麼也不需要。我們不需要做大事。請非常清楚，不能因爲某人做了大事，就稱他爲“大人物”。他做什麼不重要，*如何*做才重要。

例如，住在泰米爾納德邦的偉大聖人納瑪爾瓦（Nammalvar），一生爲毗溼奴（Viṣṇu）製作花環。祂不做其他事。祂從花園採花，製作花環，獻給神。祂成爲開悟者。許多開悟上師沒有做大事，祂們以偉大的方式做小事，擁有深深的信任。

另一位開悟者甚至連這也沒做。祂不製作花環獻給神，而是每天向希瓦靈伽（*Śiva liṅga*）扔一塊石頭。祂名叫薩迦亞納亞納爾（Sakyanayanar；Sakya 指佛陀的族姓，Nayanar 是希瓦虔信者的稱呼）。不知怎的，祂成了一名佛教僧人。因爲是佛教僧人，祂不能公開禮拜希瓦靈伽（*Śiva liṅga*）。然而，祂對希瓦懷有巨大的尊敬與虔信。

在佛教中，每個家庭至少有一個兒子，在年幼時被送到寺院。寺院把他撫養大，使他成爲佛教僧人。

薩迦亞納亞納爾（Sakyanayanar）就這樣被送到一座佛教寺院。然而，祂對希瓦有深深的虔信。

祂每天走近希瓦廟。那甚至不是正規的寺廟，只是樹下一個小小的希瓦靈伽（*Śiva liṅga*）。祂在遠處拿起一塊石頭，觀想它是一朵

花，把石頭扔向希瓦靈伽（*Śiva liṅga*）。如果有人觀察祂，問：“你在做什麼？”祂就會說：“我只是在向希瓦靈伽（*Śiva liṅga*）扔石頭。”祂扔了石頭，便離開那裏。

有一天，當祂扔石頭時，一位老人突然出現並問：“你在做什麼？”

祂回答說：“我只是在向靈伽（*liṅga*）扔石頭。”

老人說：“不，你扔石頭的方式，顯出你的虔信。你也許扔的是石頭，但你扔的方式，顯出虔信。告訴我，你是誰？”

薩迦亞納亞納爾回答說：“不知怎麼地，我出生在一個佛教家庭裏；可我對希瓦懷有極深的虔信。每天，我都來這裏，用扔石頭的方式，把自己的存在獻給祂。”

老人立刻轉身，以希瓦的形相顯現（*darśan*），並賜福祂開悟。

理解一下，我們*做*什麼不重要，*思考*什麼才重要。即使只是打掃房屋，也沒有關係，只要在那一刻，思考中有完全而強烈的真實性。

傾聽！真實性是思考的力量。在一個瞬間，我們可以使任何東西看起來像神；下一個瞬間，又可以使任何東西在生命中看起來像惡魔。請理解，即使向一塊小石頭俯身禮拜，它也能成爲神。如果害怕它，連神也會看起來像惡魔。

通過言語、心智與身體，把真理活出來

理解一下，靈性修行並不意味着你需要進入深林，捏住鼻子十次，這樣或那樣呼吸。你只會折磨自己。做任何事，但要帶着強度、帶着真實性去做。要有勇氣表達你所相信的一切。

不要擔心你所相信的真理是否是終極真理。除非有以真實性活出它的勇氣，否則永遠不會知道它是否終極。不活出它，就無法下結論。如果未活出它便下結論，那就是偏見。沒有把它活到最高可能性，就無法下結論。你需要的全部，是以真實的勇氣，實驗着活出所相信的真理。

在泰米爾語裏，關於真理（*satya*）有三個詞。一個是 *vaaimai*，意思是通過嘴巴說出真理；另一個是 *unmai*，意思是通過心智或心說出真理；第三個則非常美，叫作 *meimai*，意思是通過你的身體把真理活出來。

在泰米爾語中，“*mai*”意味着身體。真理意味着通過身體活出真理。我們都理解通過嘴說真理，以及通過心智說真理。然而，“通過身體活出真理”是什麼意思？我們以前從未聽說過。

這正是我們錯過機會之處。我們不斷思考真理，從早到晚沉思真理。我們說出自認爲是真理的東西。然而，我們忘了一件重要的事：在生命中落實真理，在生命中活出真理。這是我們錯過之處。在生命中活出真理，就是精髓。

帕坦伽利（Patañjali）在祂的八支瑜伽（*Aṣṭāṅga Yoga*）中，把 *satya* 作爲第一項教導。這裏的 *satya* 指思考、言語與行動中的真理，是 *vaaymai*、*unmai* 與 *maimai* 三者的結合。

我們修行時的真實性，引導我們開悟。因此，我一再說，爲了開悟，我們不一定要拜開悟上師爲師。任何我們以一致性和真實性真誠追隨的上師，都能引導我們開悟。即使真誠相信一尊石像會帶來解脫，它也會如此。提升我們的是我們的方法、信念、勇氣與信任。

Śraddha，是對我們所感受、思考、說出和做的一切的完全確信。對於正在追隨的道路，以及爲何追隨它，心智中不應有懷疑。所有偉大的上師，無論做什麼，思考與言語中都有不可分割的一致性與真實性。無論面對何種挑戰與問題，包括生命受到威脅，祂們都從未偏離所選擇的道路。

Śraddha、真實性，必須在你生活的每一個維度中被實踐，在你思維的每一個層面上被實踐，在你認知的每一個層次裏被實踐。我告訴你：把自己帶到頂峯，不論這與你的身體有關，與你的職業有關，還是與你的關係有關。

當你在與身體有關的方面達到自身最高可能性時，它就成爲健康。當你在與職業有關的方面達到自身最高可能性時，它就成爲成功。當你在與他人有關的方面達到自身最高可能性時，它就成爲幸福的關係。當你在與整個生命有關的方面達到自身最高可能性時，它就成爲開悟！

理解一下，通往開悟的終極一步，或通往開悟的直路，就是以真實性活出真理。

崇拜的方式

17.1 阿周那說:

奎師那啊，那些帶着真實性（śraddha）進行靈性修行，卻不遵循經文規定的人，虔信處於什麼模式? 是在善良（satva）、攻擊性（rajas），還是無知（tamas）的模式中?

阿周那提出了一個美麗的問題。

阿周那問：“奎師那，那些舍棄經文、聖典（*śāstras*）的規定，卻進行祭祀的人，處於什麼位置？是悅性（*sātvic*）、激性（*rājasic*），還是惰性（*tāmasic*）？那些不遵循經文、古老書籍的指示，而是按照自己的信念，帶着 *śraddha*、真實性禮拜的人，處於什麼狀態？是激性（*rajas*）、惰性（*tamas*），還是悅性（*satva*）？他們處於平和的（*sātvic*）狀態、躁動的（*rājasic*）狀態，還是無知的（*tāmasic*）狀態？”

ye śāstra-vidhim utsṛjya yajante śraddhayānvitāḥ |
teṣāṁ niṣṭhā tu kā kṛṣna sattvam āho rajas tamaḥ || 17.1

請傾聽。禮拜可以在許多層次上發生。阿周那的問題，基於三種屬性（*guṇas*）。禮拜也取決於我們的能量層次。許多人習慣於在身體層面、粗重層面禮拜，通過普伽（*pūjā*）、去寺廟禮拜神像、在聖河中沐浴等技巧。從能量的角度看，這些與地能量、水能量相連。

在另一個能量層次，人可能進行火祭，例如 *yajña* 或 homa。這些與火能量有關。通常，火的能量被轉移到祭壇周圍的水罐中。經過儀式賦能的水，隨後被澆在神像上，或灑在人或大地上，使它們獲得能量。

而空氣的能量，也就是風（*vāyu*），則可以通過調息（*prāṇāyāma*）這樣的呼吸技巧，或者通過唸誦詩節的方式來接入。在《希瓦經》（*Śiva Sutra*）的前九節中，希瓦神就曾向作爲弟子的女神（Devi）解釋過這些技巧。

以太能量、空（*ākāśa*），可以通過冥想取得，雖然這需要理解與覺知。

每一種禮拜或祭祀形式，都基於個人的天資與傾向。每一種都有經文指示其如何舉行、何時何地舉行，等等。

阿周那問：“遵循這些指示有多重要？一個人按照自己的傾向禮拜，會發生什麼？”

這是一個有意思的問題。

泰米爾納德邦有位名叫坎納潘（Kannappan）的聖人，以如此強度禮拜希瓦，以至於挖出雙眼，放在希瓦靈伽（*Śiva liṅga*）上。其他上師在祭壇上放各種材料，包括生肉。羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）在向卡利（Kāli）神像供奉儀式食物之前，把一根線放在神像鼻子下，檢查祂是否在呼吸！

許多上師禮拜自己喜愛的本尊神（*Iśṭa Devatā*）時，遵循自己的傾向。經文從未阻礙祂們禮拜。然而，這些上師在所做的事中完全真實。祂們有*śraddha*。這一點很重要。

阿周那想問的，正是這個。



不要折磨我

17.2 至尊奎師那說:

具身存在的自然真實性（信仰）有三種：善良、攻擊性與無知。現在，傾聽我對這些的講述。

17.3 阿周那啊，每個人的真實性，都符合自身的自然傾向。人以其真實性（śraddha）而爲人所知。人能成爲自己想成爲的任何樣子。

17.4 本性善良的人禮拜天神；本性有攻擊性的人禮拜惡魔；本性無知的人禮拜鬼魅與靈體。

17.5, 6 具有惡魔本性的無知者是那些不遵循經文規定而進行嚴酷苦行的人，他們充滿虛僞和小我主義，被慾望和執着的力量驅使，並且愚昧地折磨他們身體內的元素以及也居住在身體內的我。

奎師那解釋，我們禮拜的方式取決於自然傾向，即與生俱來的屬性（*guṇa*）。

出生時，我們內在攜帶着習性（*vāsanā*），即前世心智認知或生物記憶的精髓。它隨宿業（*prārabdha karma*，即前世未完成的行動）與業力印記（*saṁskāras*，即根源思維模式）而來；這些在今生始終驅動我們的心智構成與行動。由此，我們與生俱來的屬性（*guṇas*）也就被決定。

我們的存在、我們不朽的靈魂，記錄每一個想法與每一個動作。無法逃脫這位記賬者。當走到道路盡頭、身體死亡時，靈魂回放生命旅途中發生的

一切，經歷其中的痛苦與愉悅。按照奎師那所說，離開身體時的態度、空間或最後一個念頭，會帶到下一次出生，帶到靈魂進入的下一具身體。

因此，我們出生時，便帶着基於前世與態度的自然傾向。根據態度，我們可能以善良 / 純淨（*satva*，善良）、激情 / 狂躁（*rajas*，攻擊性）或愚昧 / 無明（*tamas*，無知）的屬性，作爲驅動本性。

所有社會、宗教、信仰、種姓或信條，只是這些基本本性，或根源思維模式，或心智制約的轉譯，除此之外別無其他。降生地球后，我們承接出生時的本性，那與過去的生物記憶相應。在新生中，我們安定於由那個自然屬性決定的宗教信仰。

然而，我們沒有意識到，自己是整體的一部分，是存在或至高意識的一片。我們沒有意識到，真實本性超越所有物質聯繫與制約。當忘卻與存在的這種關係時，我們就把能量給予物質生活中不真實的聯繫。我們效忠於某種宗教的盲目規則。這樣的存在純屬物質主義，聯繫本身也是人爲的、不真實的。要走出它，必須進行圓滿，掙脫物質束縛，進入真實性，也就是真我實現的道路。

這裏的 *Śraddha*，指從行動中的真實性或善行生出的信仰。然而，純粹的善超越所有物質行爲，是超然的。因此，在物質生活中，沒有完全的善、徹底的善這樣的東西。

傾聽！如果你不帶來真實性，不真實性就一直在那裏，等着接管你。因爲你已經用不真實性訓練了自己那麼多年，所以不真實性一直都在等着接管

你。因此，要持續不斷地帶來真實性，不斷擴展，不斷擴展。真實性，正是你內在生命的可能性。

生命中最大的錯誤之一，是認爲自己仍是一種可能性，生命卻是現實！因此，你感到軟弱。生命不是已經砌好的石牆，而是正在准備中的蠟模！理解一下，你所體驗的現實，不是已經砌好的石牆，只是正在准備中的蠟模。真實性，是有意識地、以正確方式改變自身可能性的智慧。真實性，是以正確方式改變生命的巨大可能性。

無論如何感知自己，都只是一種可能性。如果認爲自己是好人、聖人（*Swami*），即使那也只是讓更偉大的聖人發生的可能性。如果認爲自己充滿嫉妒、污穢、疾病、抑郁等，那也不是現實，而是讓更嚴重的疾病、抑郁與失調發生的可能性！

現在，我們幾乎所有人都體驗到，*自我*是兩者的混合。你體驗到，*自我*是兩者的混合：一點健康與一點疾病，一點善與一點惡，一點善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）與一點愚昧／無明（*tamas*），一點喜悅與一點抑郁，一點爭鬥與一點和解，一點財富與一點貧窮。

也就是說，你本身就是任何極端的可能性，是一切可能性的可能性。而當你處在這種“一切可能性的可能性”狀態裏時，你就被稱爲一個探索者。

請非常清楚，唯有本性純善的人，才能連接神聖、連接存在：*yajante sāttvikā devān*（17.4）。

開悟上師超越善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*）這三種屬性（*guṇas*）。祂超越這些屬性，因爲祂燒盡了所有習性（*vāsanās*）、業力印記（*saṁskāras*）與業力（*karmas*），而三德（*triguṇas*）正是它們的產物。開悟上師沒有束縛。祂不受慾望、貪婪、恐懼或執着束縛。祂超越物質存在的幻象。當祂選擇離開身體、身體死去時，祂融入宇宙能量。

當開悟上師的能量在這個星球上重生、採取人形時，它帶有一些善良／純淨屬性（*satva guṇa*），因爲所有具有物質形態的存在，本性上都必須具有某種屬性。這樣的存在，就是轉世化身（*Avatār*）。當祂體悟自身的開悟狀態時，這位轉世化身便回到超越屬性（*guṇa*）的超然存在狀態。在某些情況下，轉世化身繼續留在這個星球上，完成存在派祂來完成的使命。在另一些情況下，當祂體悟自己的真實本性時，轉世化身便回到原初的宇宙狀態。

這兩種不同情形的經典例子，是羅摩奎師那（Rāmākṛṣṇa）與維韋卡南達（Vivekananda）。兩位都是奉存在、帕冉沙克緹（*Parāśakti*）的使命，重新出現在這個星球上的轉世化身。羅摩奎師那（Rāmakṛṣṇa）體悟自己的開悟狀態後，繼續留在世間。然而，正如上師羅摩奎師那所預言的，維韋卡南達一體悟自己的開悟狀態，就離開了凡人的身體。

如果一個惰性（*tāmasic*）的人開悟，在證悟發生之前，他會經歷激情／狂躁（*rajas*）與善良／純淨（*satva*）的階段。這個轉變可能很快，但必須發生。偉大的聖人蟻垤（Vālmīki）曾是一名恐嚇、殺害他人的強盜。祂的本性是深重的愚昧／無明（*tamas*），帶着一層激情／狂躁（*rajas*）。當祂抓住那羅陀（Nārada）、索要錢財時，那羅陀給了祂那羅亞納（Nārāyaṇa）之名。蟻垤說出神名的那一刻，就被轉化了。祂轉入善良／純淨（*satva*），成爲寫下《羅摩衍那》（Ramāyaṇa）史詩的開悟上師。

奎師那說，我們禮拜的方式取決於本性：*sattvānurūpā sarvasya śraddhā bhavati bhārata*（17.3）。安住善良／純淨（*satva*）的人，禮拜平和的天神（*devatas*，神祇、諸神）：*yajante sāttvikā devān*。安住激情／狂躁（*rajas*）的人，禮拜夜叉（*yakṣas*，超自然存在）與羅剎（*rākṣasas*，惡魔）：*yakṣa-rakṣāṁsi rājasāḥ*。安住愚昧／無明（*tamas*，無知）的人，禮拜亡者之靈（*pretas*）與鬼魅（*bhūtas*）：*pretān bhūta-gaṇāṁś cānye yajante tāmasā janāḥ*（17.4）。

請理解，無論你的理想是什麼，無論你高度敬重什麼，無論你覺得與誰相連，無論你禮拜什麼，那就是你的本性，並決定你的品質。如果禮拜正確的理想，我們就安住善良／純淨（*satva*）。如果房間裏有斯瓦米·維韋卡南達的海報或希瓦的照片，我們就在善良／純淨（*satva*）中。如果房間裏有

演員的照片或海報，我們就在激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*）中。愚昧／無明（tamas）就像看暴力打鬥節目。如果持續坐在電視前看打鬥，你就安住愚昧／無明（*tamas*）。

奎師那說，根據我們的理想，可以描述我們的屬性（*guṇas*）。

不要虐待你的身體，我就住在你裏面

在最後一節裏，祂說：“請不要懲罰你的身體。你不僅懲罰自己，也懲罰我，因爲我住在你裏面：*mām caiva antaḥ śarīra-stham*。”

karṣayantaḥ śarīra-sthaṁ bhūta-grāmam acetasaḥ |
māṁ caivāntaḥ śarīra-sthaṁ tān viddhy āsūra-niścayān || 17.6

經文不推薦嚴酷的苦行與懺悔。踏火之類的事沒有必要。當我偶爾讓你做這些事時，是爲了讓你打破一直賴以生活的模式。但你不應把這些當作日常儀式來承受：“每天早晨醒來，我都應該踏過十英尺的火……”不！

奎師那說，所有這些都沒有必要。人們出於驕傲與小我而做這些，只爲展示：“我做了所有這些事。”這些事出於驕傲與小我主義，出於慾望與執着。例如，有人多年坐在釘牀上，或舉着一隻手。所有這些痛苦的扭曲姿勢都很愚蠢。這些人折磨自己的身體、物質元素，也折磨住在他們裏面的至高真我（*Paramātman*，至高意識）。

聖尊奎師那優美地說：“請不要折磨身體裏的靈魂。不要虐待你的身體。身體是神的殿堂。折磨神的殿堂，就是折磨住在裏面的至高意識：*mām caiva antaḥ śarīra-stham*。”祂說，那些折磨身體裏至高意識的人，確實是惡魔：*tān viddhy āsura niścayān*（17.6）。

羅波那（Rāvaṇa）做苦行。他砍下自己的頭顱，放入火中。這是惡魔的苦行，折磨身體，也折磨住在身體裏的至高意識。沒有必要自我折磨。奎師那說：“不要折磨自己。”神從未要求你折磨自己。這些人一直想毀滅某個人，因此連對自己也做出這些暴力行爲。這種苦行與自我折磨的全部目的，就是膨脹小我、尋求力量。

沒有經文要求或教導我們如何殺害他人、折磨他人，或對他人施黑魔法。前幾天，我向某個人談到，可以用法器（*yantras*）作爲補救。法器（Yantra）是一塊金屬板，用圖樣表現強有力的真言（*mantra*，吟誦），並通過儀式聖化。那次講課後，有人告訴我：“我買了一個法器（*yantra*），但想把它退給賣給我的人時，他威脅要詛咒我。”

你需要理解，只有開悟者才能詛咒，只有祂有那種力量。但開悟者永遠不會詛咒。並不是任何人都能詛咒，並讓它成爲現實。不，只有開悟者才能詛咒，而開悟者*永遠不*會詛咒。如果他詛咒，他就不是開悟者。沒有人能詛咒你。如果他沒有開悟，就不必擔心。那永遠不會奏效，因爲詛咒需要真實誓願（*satya-saṅkalpa*），需要真理的支持。

只有達到終極能量之人的話語，才能成爲現實。因爲開悟者處於宇宙意識中，詛咒另一個人，就等於詛咒自己！有一點是確定的：如果有人詛咒，他傷害自己比傷害別人更多。所以，永遠不要害怕詛咒。

靈性的關係，永遠不能建立在恐懼或貪婪之上。你絕不應因爲害怕某個人而服從他。凡是任何東西如果是出於恐懼強加給你的，就直接把它丟掉。永遠不要害怕任何事。

這裏，奎師那說，所有這些苦行都沒有必要。出於驕傲與小我，你用這些苦行欺騙自己，卻從未真正成就什麼。出於小我與驕傲做這些事的人，就是惡魔、羅剎（*rākṣasa*）。惡魔處於深重的愚昧 / 無明（*tamas*）、無知中。驅動這種人的，只有小我的膨脹、不真實性，毫不顧及自己與他人。這樣的人，在靈性上是個零。

信任，並實踐真實性

17.7 我們消費的食物有三種，根據物質本性的三種類型。這些是祭祀、苦行和佈施。傾聽這三者之間的區別。

現在，奎師那談到食物。三種不同類型的人，喜歡三種不同類型的食物。討論這些詩節之前，讓我根據我們是什麼樣的人，解釋三種不同類型的śraddha。

āhāras tv api sarvasya tri-vidho bhavati priyaḥ |
yajñas tapas tathā dānaṁ teśāṁ bhedam imaṁ sṛṇu || 17.7

請理解，有一組人完全負面。他們缺乏一致性、積極性的空間。他們只會懷疑、懷疑、再懷疑。他們懷疑自己，也懷疑他人。他們決定不相信任何事物。他們決定不在生命中提升自己。他們在自我懷疑中保持愚笨。我們對他們無能爲力。這是第一組。

第二組人積極地相信，具有一致性，卻不實踐真實性、可能性的空間。他們建立“不可能”的模式，不斷抵抗擴展。理解一下，表面上，他們相信自己正面對模式，以及模式強加的限制；但在內在深處，他們實際上抵抗擴展。看一看周圍的社會。一切都不過是對擴展的抵抗。

第三組人相信，並帶着責任感實踐真實性、可能性的空間。他們知道，沒有什麼是不可能的。對他們而言，生命就是把“不可能”（impossible）變成“我可能”（I-M-Possible）。

有三組人。一組處於自我懷疑中，甚至“懷疑”這個詞，用來描述他們也太好了。他們處於自我否定中，帶着偏見。這一組處於愚昧／無明（*tamas*）。下一組是相信者，處於激情／狂躁（*rajas*）。第三組是真實的，這一組處於善良／純淨（*satva*）。奎師那優美地解釋了這三組的差別：帶着偏見、處於自我否定的一組，具有積極性的相信者，以及具有可能性的真實的一組。接着，祂談到他們的生活方式、性格，以及我們如何獲得善良／純淨（*satva*）的真實性，吸收《梵歌》（Gītā）所解釋的真理。

祂給出優美、循序漸進的解釋與教導，說明如何把自己從偏見層次提升到相信層次，再從相信層次提升到真實性層次。這裏所有人，都已經處於相信層次。

如果你帶着偏見，就不會每天坐在這裏。你只會站在那裏，聽兩三個詞，然後離開。許多人來，只是看看發生了什麼。他們站在這裏兩三分鐘，看看手錶。即使在這幾分鐘裏，他們的腳也會來回挪動十次，然後說：“好吧，夠了。我想祂只是個年輕的斯瓦米（*Swami*）。祂能說出什麼我還不知道的？”他們就這樣在自我否定中離開。

如果你至少沒有達到相信的層次，就不會坐在這裏。經常前來、坐着聽完這些共修（satsangs），表明你至少處於相信層次。你具有一致性，活在積極性的空間中。現在，你只需躍入真實性層次、可能性的空間。躍入真

實性、*śraddha* 的那一刻，我們就體驗真理。我們成爲奎師那。我們體驗奎師那意識。

體驗真實性的技術

現在，我們將進入體驗真實性的技術、奎師那意識的技術。

請清楚：你必須作出一個重要的選擇。要麼，你就完全真誠地相信——我所說的是真理；要麼，你就乾脆非常清楚地認定——我所說的一切全是謊言。

如果不能實踐我所說的，那麼我所說的就是謊言。如果無法實踐，這個真理有什麼用？我說的是不是真理，由*你*決定。只有你能決定，沒有其他人能替你決定。我不能替你決定。如果你能在思考與行動中帶着真實性執行我告訴你的，如果你能承諾活出真實性這一偉大原則，那麼我說的就是真理。如果無法做到，這一切有什麼用？沒有，沒有用。這十八天，只是浪費你的時間與我的時間，僅此而已。如果沒有認知轉變，如果沒有把你的生命轉化到最高可能性，那就只是浪費時間；這裏發生的一切，都不是真理。

請傾聽。我的話對你的意識產生的結果，決定我說的是真理還是謊言。理解一下，你不需要徹底或完美地做到。只需有真實性的勇氣去實驗，並明確決定擴展自己的可能性，就足夠了。我講了這麼多天之後，如果你有意識地說：“爲何不試驗兩三天？”只要有那麼多勇氣，就足夠了。

實踐一致性，會在你裏面創造積極性的空間；實踐真實性，會在你裏面創造可能性的空間。一個清清楚楚的決定——你要持續擴展自己的可能性，

不滿足於現在的自己——就綽綽有余了！你不需要任何別的額外修煉。這就是我給你的好消息：一個有意識的決定，本身就足夠了。

認知轉變本身，就會讓你活出這些原則。不幸的是，我們不瞭解認知轉變的重要性。我們認爲需要某種形式的修行。我確實提倡克里亞（kriya）、瑜伽（yoga）與調息（prańāyāma）之類的靈性修行，目的是淨化生物記憶、淨化身體、治癒某些疾病。但我告訴你，那並非靈性生活的首要之事。它可能像泡菜，卻不是主餐！主餐是認知轉變！認知的轉變，感知的轉變，決定的轉變！

你需要知道真實性的力量。即使最初看起來像不真實性，也要堅持。它會不斷上升，進入真實性的下一個、再下一個層次。當你真實地面對自己的不真實性時，它就會引向真實性。就像任何數字、任何方程，乘以零就變成零。同樣，無論有多少不真實性，只要真實地面對自己的不真實性，你就會變得真實。

請理解，你的慾望與責任感之間的差距，就是你的不真實性。帶來越來越多的真實性，承擔越來越多的責任。因此，承擔責任時，要創造空間，坐下來，准備好作出犧牲。世界會直接按你的話語運轉！世界會如你所願地運轉！

請理解，如果沒有勇氣有意識地決定活出這裏學到的真理，我們這次相聚就只會成爲又一次相聚。如果不帶着責任感實踐一致性與真實性，如果不讓奎師那的話語對你起作用，這次相聚就會成爲又一次禮貌性的相聚。讓這

些話穿透你。願你有意識地決定，實驗《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）的真理。如果不實驗，至少你會在心智上清楚：這不是真理。

你可能想：“斯瓦米吉（*Swamiji*）只是在說祂從某處讀到的東西。”但如果相信這是真理，你就*會*在這裏。如果認爲這不是真理，你就*不*會在這裏。即使沒有別的事可做，你也不會每天來坐三個小時。你本可以坐在家裏看電視。還有許多別的地方可去，你卻選擇在這裏。你選擇傾聽。這表明，你認爲這些話背後有真理。因此，當你認爲有一些真理時，絕不要容許自身的不真實性，絕不要等待纔去實驗活出真理。

勇敢地決定，去擴展你的可能性

拿出真實性的勇氣，實驗可能性的空間。生命始於可能性的空間！我告訴你，極樂（*Ānanda*）的意思是：“可能性的空間，生命從你裏面湧出。”一切都應在你裏面創造可能性的空間。取一個想法。你不需要實驗整部《梵歌》（*Gītā*）。取一個原則，向內分析到核心。讓你的整個存在，隨這一個念頭振動。

斯瓦米·維韋卡南達說過：“當你致力於一個單一的想法時，你的血液都應該爲那個想法沸騰；甚至你的頭髮都該朝那個方向豎起來。你的骨骼、你的思想、你的身體和你的心智，全都應該支持它；你整個存在都應該朝向那個概念。只有到那時，成功纔是必然的。”

請理解，取一個生命原則，用它修行，達到自身可能性的頂峯。每個人都應實現可能性的頂峯，使你變得空無。你不過是一個“不”。當這些

“不”消失時，你就消失了，真理（*satya*）開始通過你而活。你的個性由“不”構成，你的身份由“是”構成。讓個性被放下，讓身份被喚醒。個性由社會賦予，身份卻是自然的。

如果失敗，沒有關係，但要有勇氣用它修行。如果成功，你就會知道這是真理，並得到解脫。你會處於圓滿的空間，會擁有極樂。如果失敗，你就會知道這不是真理，會很清楚。你可以到別處繼續尋找。所以，要對此非常清楚。奎師那告訴你的基本真理，是一致性與真實性。

三組人

請傾聽。有三組人：惰性（*tāmasic*）的一組、激性（*rājasic*）的一組，以及善良 / 純淨（*satva*）的一組。

惰性（*tāmasic*）的一組帶着偏見，也就是負面、缺乏一致性。理解一下，因爲害怕自己的可能性，你才進入“不可能”的空間。你的模式、恐懼，一切都只朝着一個方向：害怕自己的可能性。缺乏一致性，無非是害怕面對。看，當我提出一致性的真理時，每個人都想：“噢！我也許能做到兩天或四天。”但沒有人，沒有人思考或理解、意識到，你爲何害怕一致性。

你堅信，心智的操縱性在許多情況下拯救過你、幫助過你。我告訴你，獅子沒有意識到自己是獅子，以爲自己是羊，還不是那麼大的罪過。但獅子以爲，生命中可能需要狐狸幫助，於是把狐狸留作朋友與夥伴，這纔是最大的罪過。

請理解，決定一生不宣告一致性，無非是獅子堅信自己可能需要狐狸幫助，於是不斷把狐狸留在身邊、寵着它：“不，不！請不要離開。也許有時，我會需要你的幫助。”扇那匹狼一巴掌。需要的話，也扇自己一巴掌。

意識到，你是不需要狼與狐狸幫助的獅子。意識到，你是不需要操縱性心智幫助的存在。因此，一致性就是你的力量。獅吼足矣。沒有動物能站在那個區域。你的一致性足矣。沒有問題能留在你的呼吸空間中。

接下來，激性（*rājasic*）的一組在智性上相信，卻缺乏行動中的真實性、可能性的空間。他們帶着自我懷疑與“不可能”的空間。理解一下，爲何覺得自己無法承諾活出真實性這一偉大原則？因爲你有一種內在的恐懼、內在的模式，對自身懶惰的自我懷疑：懷疑懶惰可能壓倒意識。這是真實性、*śraddha* 最大的敵人。

你必須與懶惰的模式圓滿，與對假期的貪婪圓滿。你必須與這樣的慾望圓滿：身體不做，心智卻做很多。請理解，是身體不做。看，如果你喜愛心智不做，那很好。那就是我所要的一切。但你喜愛的是身體不做，心智卻做很多。許多行動發生在心智中。我告訴你，真實性把生命帶入你之中。真實性就是生命！生命就是擴展的可能性。

請理解：甚至你的無知，本質上也不過是對擴展的恐懼。很多時候，你之所以繼續無知，因爲你害怕失敗。

傾聽！當我們准備好承擔獲得擴展的責任時，擴展就有可能。爲何害怕責任？因爲它把越來越多的可能性帶到我們眼前。這意味着，我們不能繼續沉睡，必須醒來。財富喚醒我們承擔更多責任。健康喚醒我們承擔更多責任。

幸福的關係喚醒我們承擔更多責任。我們喜愛的一切，都喚醒我們承擔更多責任，而我們不喜歡這一點。

傾聽！你喜愛生命中的許多事物，卻不喜歡獲得它們的道路。看見這個衝突。不斷與懶惰、疲倦、無聊的模式圓滿。我告訴你，然後生命開始了；然後你的生命中有某種東西開始了。我把那稱作生命。

第三組，善良／純淨（*satva*）的一組，具有真實性的力量。他們不僅相信，也有勇氣創造可能性的空間，玩轉話語與想法。他們不安於“不可能”的模式，不斷擴展自己的可能性。

沒有什麼是不可能的！傾聽！究竟是什麼把你與宇宙分開？是皮膚，以及認爲自己僅止於皮膚的身份認同！是什麼把你的心智與宇宙心智分開？只是你設下的邊界，把你的心智與宇宙心智分開。正如牆把海洋與船碼頭隔開，你的“不可能”把個體心智與宇宙心智分開！打破那堵牆！此後，無論個體心智中發生什麼，宇宙心智都會說：“*tathāstu*，就這樣吧！”

繼續把不可能變成可能。什麼是生命？不斷把不可能變成可能，就是生命。當你接受生命中的不可能就是不可能時，你已經死了！此後，生命在哪裏？只要你把所有“不可能”（Impossible）變成“我—可能”（I-M Possible），把所有“不可能”（Impossible）變成“我是可能的”（I Am Possible），生命就是生命！

請不要錯過真實性、勇氣的芬芳。讓這些話穿透你。弟子投入的工作，涉及未知、未經勘探、未繪地圖的領域，因此會有對擴展的恐懼。那是唯一

的障礙。儘管如此，我們仍應繼續擴展。讓恐懼在場。它會徘徊一陣。當我們不聽從它時，它就會離開。對未知的恐懼離開的那一天，是偉大的一天。從此，成長變得簡單、容易、自發。

這段堅定投入的旅程，引向極樂、永恆的極樂（*Nityānanda*）。



我們喫什麼，就成爲什麼

*17.8 增進壽命、美德、力量、健康、幸福與快樂的食物，是多汁、柔滑、厚實且營養豐富的。*處於善良模式的人喜愛這類食物。

17.9 處於攻擊性模式的人，偏愛極苦、極酸、極鹹、熱、辛辣、乾燥與灼熱的食物，這些食物會導致疼痛、悲傷與疾病。

17.10 處於無知模式的人，喜愛陳舊、無味、腐臭、腐爛、殘渣及能量不純的食物。

奎師那談到善良／純淨（*satva*）、激情／狂躁（*rajas*）與愚昧／無明（*tamas*）氣質之人所攝入食物的性質。

祂解釋這些人喜愛什麼樣的食物、過着什麼樣的生活，以及在生活中體驗到什麼樣的理解。最重要的是他們獲得了什麼樣的理解。你看，同樣的詞語可以被以許多不同的方式認知。

我們需要在詞語的精神實質這一背景中去理解詞語。詞語很容易被誤解！請不要錯過詞語的精髓。人很容易錯過詞語背後的精神實質，也就是真正的含義。帶着勇氣去實驗。如果你做不到，如果這對你來說不是真理，那就忘掉它。至少你可以自由地去別處尋找。

實驗，並體驗

如果你認爲這是真理，卻不在生活中執行或實驗它，那就放下它！否則，聽真理卻不實踐真理就會成爲一種習慣。它會成爲一種不真實的心智構造。這是最危險的心智構造。

人們問我：“師父（*Swamiji*），我應該放棄一切來開悟嗎？我應該成爲一名棄絕者（Sannyāsi）、一名僧侶嗎？”

我告訴他們：“不，沒有必要。只做一件事。不要養成那種接受真理、卻不承擔實踐它的責任的不真實心智構造。與你所有自我懷疑的、‘不可能’的模式達成圓滿，並創造真實性的空間，也就是創造你最好的內在形象、外在形象、他人形象和生命形象，僅此而已。”

不真實性是可能發生在任何生命身上最危險的事情。請非常清楚：接受真理，在智力上理解它，卻沒有真實性的勇氣把它活出來，是最糟糕的心智構造。這是能抓住你的最可怕的魔鬼或惡魔。所以，至少要有勇氣決定：“這不適合我，因爲這不是真理。”如果你相信這是真理，那就帶着真實性的勇氣去實驗它。

這就是我說的一切。不要像一個帶着無力感的乞丐那樣回來問我：“我怎麼能讓自己的心智處於我的控制之下？我怎麼可能圓滿？我怎麼可能真實？你能不能教我？”一旦你結婚了，你不會到處問：“我怎麼纔能有孩子？”你是個男人，你知道怎麼回事。同樣，一旦你被點化了，你也不該再到處問：“我怎麼實踐一致性和真實性？”這是一個簡單的決定！

軟弱就是你給自己的死亡。沒有人能救你。維韋卡南達（Vivekananda）說得對：“沒有人能拯救一個充滿軟弱的人！”你不必游泳自救。如果我乘船來，把繩子扔給你，你至少可以抓住繩子，好讓我把你拉起來！如果連這點力量都沒有，那就沒有人能救你！

你已經聽過很多內容。奎師那在這一章沒有說什麼新東西。祂只說一件事：“要真實。”真實性就是直路。我告訴人們：“真實性是基本的靈性美德。真實性是基本的靈性美德。”先做一個紳士，然後你才能成爲一個靈性的人。所謂紳士，就是對你感覺中的自己、你投射出去的自己、別人對你的期望，以及你對生命的期望保持真實，對這四重身份都從核心保持一致與真實。

在對真理清晰並圓滿之前，絕不要做任何事；如果你知道某件事是真理，就絕不要停止去做。科學家有足夠的勇氣，以真實性追求真理。無論研究把他帶到哪裏，他都願意實驗。建立在一致性與真實性上的大腦，可以讀任何一本書，並理解那本書中的真理。它可以做到。

就像帕拉瑪罕撒（*Paramahamsa*）天鵝能從牛奶與水的混合物中把水分離出來一樣，建立在一致性上的大腦，也能把真理與非真理分開。建立在一致性與真實性上的大腦，就是帕拉瑪罕撒（*Paramahamsa*）。

同樣地，你必須成爲一個內在的科學家，一個靈性的科學家。你必須有真實性的勇氣，去追尋言語之中的體驗。你必須能夠自如地運用這些言語。

一個小故事：

一位開悟上師和祂的弟子去河邊沐浴。

突然，弟子掉進河裏大喊：“上師，救我，救我！”

上師說：“你是真我（ātman，靈魂），救你自己。你是神，救你自己。”

弟子喊道：“上師，先救我，然後你可以教我哲學。然後你可以教我冥想。首先，請救我。”

上師回答說：“站起來，救你自己。”

弟子喊道：“不，不，上師，先救我。然後你可以教我。”

上師喊回去：“傻瓜，我是在叫你站起來。”

弟子害怕了。出於恐懼，他就站了起來，才發現水只到膝蓋！

當你站起來時，你就會理解整個輪迴之海（*saṁsāra sāgara*），生命之海。無論你把什麼看作生命中巨大的擔憂，它們甚至都不到你的膝蓋，只到腳踝。因爲你一直躺着，因爲你從不站起來，所以你以爲自己在溺水，以爲自己就要死了。

我根據自己的親身體驗告訴你：如果你帶着真實性的力量站起來，你會發現水只有齊膝深。無論你把什麼看作輪迴之海（*saṁsāra sāgar*，生命之海），它都只有齊膝深。它算不了什麼，根本不可能影響你。但你需要真實性的勇氣才能站起來。

例如，如果弟子決定：“不，不，我真的在溺水；上師不把我拉出來，反而在那裏講一些不切實際、不可能的道理，祂算什麼上師？”——如果他只是開始責怪上師，開始懷疑上師，也開始懷疑自己，那麼他就會直接被水沖走。

他有真實性的勇氣。他只是決定達成圓滿，放下懷疑和不可能；一分鐘之內，他就獲得了可能性的力量，去實驗上師的話語，並得救了。你需要力量。帶着真實性的勇氣站起來，讓這勇氣成爲你的骨髓。你需要勇氣，帶着真實性站起來，親自看見真理。沒有什麼會失去。如果有什麼可以失去，最好儘快失去它。願你擺脫那個東西或情境。如果有什麼會因實踐真理而失去，願它儘早失去。越早失去，對你越好。

願你讓真理淹沒自己的存在。任何無法站立的東西，任何被沖走的東西，就讓它被沖走。願它儘早從你的存在中消失。

奎師那在這裏解釋各種食物的能量。一般來說，所有非植物來源，也就是動物來源的食物，都有負面能量。熱辣的食物容易加劇慾望。新鮮、不辛辣的素食，是靈性實踐的理想食物。

在我們的尼希亞靈性療愈系統（*Nithya Spiritual Healing*）中，療愈者必須成爲素食者，並戒除酒精、菸草、毒品等物質。我並不反對酒精或肉類。我沒有關於虐待動物之類的理論。植物也有生命，或許只是不在相同的頻率。所以，如果從虐待動物的角度爭論，那麼喫蔬菜也是在虐待植物。這個系統建立在深層禪定技巧之上。爲了讓禪定能量有效，不應使用負能量

物質。我已經看到，這些禪定與肉類、菸草和酒精無法相容。如果療愈者喫肉、抽菸或喝酒，他們在生理和心理上都會受到影響。

任何嚴肅的禪定技巧，都要求一個人處在能量場中。奎師那所用的“食物”（*āhāra*）一詞，可以擴展爲所有感官的食物，而不只是舌頭的食物。所有感官輸入，都需要符合奎師那在這裏的描述，增進“壽命、美德、力量、健康、幸福與快樂”，以幫助一個人通過悅性（*sātvic*）的路線，在靈性道路上前進。

阿育吠陀（Ayurveda）則會根據每個人不同的體質，把食物細分成甜、酸、苦、辣等不同味道，並進一步指出：什麼樣的味道對哪一種體質更有益，以及因此應該喫什麼類型的蔬菜、水果等等。甚至連烹飪方法也會被詳細規定，從而幫助一個人真正獲取有益於健康的阿育吠陀式飲食。

而奎師那在這裏給出的，則是一種更普遍的劃分標準：祂是按照食物本身的純淨程度與性質來分類的。奎師那指出，在*吠陀*傳統中，惰性（*tāmasic*）的食物——也就是腐爛的、陳舊的食物——是被禁止食用的。要求是：食物在煮好之後幾小時內就應喫掉；過了那個時間，剩下的食物就應被丟棄。

在寂靜中，帶着圓滿與感恩喫新鮮食物。留意每一口食物，帶着感恩與愛喫飯。喫飯不需要成爲社交場合，也不應該如此。在飯前和飯後享受社交，而不是在喫飯時。喫飯時，安住當下。

奎師那所說的，對健康完全有道理。天然食物含有自身的風味與益處。你不需要添加香料和調味劑來破壞它們的味道。祂說，按食物原本的樣子喫，從土地裏新鮮取來，用火的能量烹煮。趁新鮮喫。你會處於善良／純淨（*satva*）中。你會處於極樂中。



無所期待地豐富他人

17.11 按經文的規定，不期望結果，懷着堅定的信念並確信這是職責而進行的祭祀，處於善良模式中。

17.12 噢，阿周那，懷着對結果的期待，或出於驕傲爲了炫耀而進行的祭祀，屬於攻擊性的本性。

17.13 不遵循經文，沒有分發食物，缺乏真言、真實性和禮物的祭祀，據說處於無知模式中。

奎師那談論如何給予、如何祭祀，以及如何豐富他人。

在吠陀傳統中，豐富他人的獻祭，例如火祭儀式（yajña 和 homa），並不僅僅是崇拜天神的儀式。它們有着更深遠的意義，是通過豐富他人，讓活着的人和窮人受益。

每一場儀式性的供奉，都有一個重要元素，就是向值得受助的窮人贈送禮物。任何來到這種儀式的人，都不會空手而歸。當偉大的聖哲（Ṛṣis）、上師們舉行儀式時，祂們無所求。祂們依據自己體驗中的真理，也就是對經文的理解，舉行這些儀式。祂們不期待任何回報。祂們把儀式作爲日常生活的表達。這些儀式是爲了讓天神和自然喜悅，並讓人類受益。這些是善良／純淨屬性（*satva guṇa*，良善的本性）中的無私供奉。

偉大的國王們也舉行這些儀式。國王舉行火祭儀式，是爲了展示權力，並表明他們控制着其他國王。這些是小我的展示。像堅戰（Yudhiṣṭra）這樣的國王，舉行馬祭（*Aṣvamedha Yāga*）和王祭（*Rājasūya Yāga*），以宣告自己在其他國王之上的至高地位。不過，這些也是國王被要求舉行的儀式，是他們慷慨贈出財富的場合。這些儀式是在攻擊性（*rajas*）的模式中進行的。

惡魔性的生靈也舉行另一些極端的獻祭，除了展示蠻力，毫不關心其他事情。這些不涉及任何豐富他人、慈善或慷慨。它們不遵循經文的指導，純粹是出於自私的理由進行的。

在《羯陀奧義書》（Kaṭhopaniṣad）中，當年輕的那吉吉多（Naciketa）的父親把不再產奶、毫無用處的老牛作爲火祭供品送出時，這個年輕人抗議父親的不真實性。

他問父親：“你在做什麼？在一個本應贈送有價值物質供品的祭祀中，你爲什麼要送出毫無用處的東西？如果你不願送出別的東西，那就把我送出去。”那吉吉多（Naciketa）說。

結果，他的父親在深深的無知與憤怒中，把自己的兒子獻給了死亡之神閻摩（Yama）。

請理解，豐富他人的獻祭，不是以我們給出多少來衡量的，而是以我們給出多少自己無力負擔之物來衡量的。衡量的是：當給予令我們痛苦時，我

們給出了多少，而且還不期待任何回報。這樣的豐富他人的獻祭，直接通向解脫。

許多人帶着美好的意圖給予。如果他們捐出一部分財富，卻不影響自己的生活方式，那就不是慈善，也不是獻祭。許多人告訴我：“師父（*Swamiji*），我正在立一份法律遺囑，把我的全部財產留給這座修行所、廟宇或您的使命。”死後再送出去，有什麼了不起？反正你也帶不走。

豐富他人的獻祭，必須在給予時讓你痛苦，纔是真實的。它必須讓你感到不適，卻仍帶着全然的圓滿、喜悅，並且不抱期待地給予。這纔是真正臣服的精神。這纔是無所期待行動果報地做事的精神。

我並不是在貶低許多富人不擺姿勢拍照所做的美好慈善。他們帶着幫助弱勢羣體的善意去做。那種把自己擁有的東西給予需要者、與他們分享的心智態度，會使他們受益。那種慷慨的習性（*vāsanā*）會留在他們的靈魂中。這一點毫無疑問。

不過，那種慈善處於激情／狂躁（*rajas*）模式中，而不是善良／純淨（*satva*）模式。當人們從這種激情／狂躁（*rajas*）的給予狀態，轉向善良／純淨（*satva*）的給予狀態時，財富會主動找上他們。財富女神拉克什米（Lakṣmī）會不請自來！祂知道，這些人會成爲豐富人類的途徑。

財富和權力並不低賤。它們是偉大的能量。像所有偉大的能量一樣，問題在於如何負責任地運用它們，而不讓它們衝昏頭腦。例如，看看羅波那（Rāvaṇa）和遮那竭（Janaka）的區別。遮那竭是一位聖王

（*Rājaṛṣi*），既是國王，也是聖人，是一個圓滿的存在。他統治着王國，卻把權力和財富視爲別人的東西。他只是保管者，只是見證者。他從豐富他人的空間來統治。相反，羅波那雖然天賦極高，是一位做過許多嚴苛苦行的偉大苦行者（*tapasvi*），卻受自己的小我、不圓滿和感官支配。這導致了他的毀滅。

宇宙依豐盛的原則運作。宇宙中不缺任何東西。我們需要什麼，就得到什麼。問題在於，我們不滿足於自己所需之物。我們的欲求不可計量。偉大的上師們說過：宇宙有可能滿足地球上所有人的需要，卻無法滿足一個人的欲求。我們的貪婪沒有限度。

願你豐富他人、贈予他人的慾望沒有限度。願你獲取的慾望歸於零。你會驚訝財富是如何主動尋找你的。



行爲、言語與思想的苦行

17.14 對神祇、祭司、上師和智者的崇拜；純潔、誠實、活在現實中與非暴力，被稱爲行爲的苦行。

17.15 不冒犯、真實、愉快、有益且用於規律學習經文的言語被稱爲言語的苦行。

17.16 心智的寧靜、溫柔、平等心、自我控制和思想的純潔，被稱爲思想的苦行。

17.17 上述提到的三種苦行（思想、言語和行爲），由瑜伽士（Yogīs）以最高的真實性實踐，不帶對成果的慾望，據說處於善良模式中。

17.18 爲了獲得尊敬、榮譽、崇敬以及爲了炫耀而進行的苦行，產生不確定和暫時的結果，據說處於攻擊性模式中。

17.19 以愚蠢的固執或以自我折磨或爲了傷害他人而進行的苦行，據說處於無知模式中。

奎師那定義行爲、言語與思想的苦行。

Tapas，即苦行，是質樸、簡單的生活方式，是 *aparigraha*（簡樸）的模式。它建立在一個人需要什麼，而不是渴求什麼之上。成功實踐這一點的人，就是苦行者（*tapasvi*）。

奎師那之前解釋過，並在這裏重申：*tapasya*，苦行或苦修，並不意味着給自己和他人造成痛苦或折磨。這不僅包括身體上的折磨和痛苦，也包括

通過言語與思想造成的痛苦。以這種方式進行苦行，就是虐待自己和居於內在的神，忘記了身體是神的殿堂。

出於愚蠢與自我折磨而進行的苦行，會毀滅或傷害他人。請理解，這樣的行爲出於無知。這就是我先前談到黑魔法時解釋的：黑魔法無法施行，也沒有邪靈能被派到你身邊。除了開悟上師，沒有人能詛咒；而開悟上師不能詛咒。祂只能祝福。

聖尊（Bhagavan）奎師那說，處於激情／狂躁（*rajas*）的人，爲了尊敬、榮譽和崇拜而進行祭祀。當他們以這種方式苦行或祭祀時，它是不穩定的。當人們不尊敬他們時，他們就停止。他們只在人們拜倒在腳下時才做。如果尊敬消失，他們就停止苦行（*tapasyā*）。

爲了獲得任何結果而進行的苦行，即使開悟這樣的崇高理想也是一種結果，仍處於激情／狂躁（*rajas*），也就是侵略或激情的模式。只有當它具有全然臣服的性質，不期待任何結果時，它才處於善良／純淨（*satva*），並具有靈性價值。

當我談起在印度四處遊歷時的苦行（*tapas*），我做過許多艱難的事。現在我明白，其中很多本可以省去。在找到打開開悟之門的鑰匙之前，我試驗過一萬把鑰匙。我告訴弟子們，他們不必經歷那些。有更容易、更快、更簡單的方式！

只要我還在靈性實踐中掙扎着追求開悟，它就一直躲着我。只有當我扔掉金剛菩提子（*rudrākśa*，能量珠），以及多年來一直隨身攜帶的聖羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Śrī Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）的照片，帶着“讓可能發生的，就發生吧”的感受坐下來禪定時，我才得以實現真我。

在這裏，奎師那優美地運用了 *Saumyatvaṁ* 這個詞。

我們沒有能准確翻譯 *Saumyatva* 這個詞的英文表達：*manaḥ prasādaḥ saumyatvaṁ*（17.16）。*Saumyatvaṁ* 指滿足和一種非常舒適的感受。它指的是這樣一個人：他的臨在使你感到全然放松、圓滿，並引發使心智平靜、居中的思想。請理解，*saumyatva* 和令人愉悅的話語，是靈性之人應當實踐的基本品質。

有些人開悟了，卻無法豐富他人。例如，我曾在喜馬拉雅見到一位偉大的、開悟的斯瓦米（Swami），祂整天抽大麻（*gañja*）。毫無疑問，祂已開悟。祂在抽大麻（*gañja*）用的煙管（*chillum*）裏放一枚銅幣。你會驚訝，當祂倒空煙管（chillum）時，掉出來的是一枚金幣！我親眼見過很多次。祂賣掉那枚金幣，買更多大麻（*gañja*）。祂住在烏塔爾卡什（Uttarkashi，位於印度北部的 Uttaranchal）。當然，我很尊敬祂，因爲祂是一位苦行者（*tapasvi*），而且從不穿衣服。祂是一位那伽聖度（*nāga-sādhu*）。

Nāga 指不穿衣服的棄絕者（Sannyāsi）。他們在那樣寒冷的天氣中不穿衣服生活。他們也被稱爲帕拉瑪罕撒（*Paramahamsa*）。帕拉瑪罕撒（*Paramahamsa*）棄絕者（Sannyāsis），除非爲了傳播神聖使命而進城，否則不穿衣服。除此之外，他們不應穿衣服。

帕拉瑪罕撒（*Paramahamsas*）像孩子一樣生活。當這位斯瓦米（*Swami*）、偉大的帕拉瑪罕撒（*Paramahamsa*）倒空煙管（*chillum*）時，裏面會有一枚金幣。我問祂：“巴巴（Bābā），您是一位偉大的苦行者（*tapasvi*），是一位獲得真我知識的人（*atmajñāni*），也是梵的知者（*brahmajñāni*），您爲什麼還要抽大麻（*gañja*）？”

祂說：“大象不能被拴在小茅屋裏。我們必須讓它變得稍微遲鈍、安靜一些。只有這樣，大象才能待在小茅屋裏。開悟之後，靈魂無法待在這個小身體裏。我必須把它降下來，讓它遲鈍。這樣，它才能待在這具身體裏。爲了把它降下來，我才做這些事。”當然，祂們的吸菸不同於普通人的吸菸。

有人問我：“師父（*Swamiji*），斯瓦米·維韋卡南達（Swami Vivekananda）和羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）過去都吸菸，我爲什麼不能吸菸？”

我向他解釋：“斯瓦米·維韋卡南達（Swami Vivekananda）在開始吸菸之前就已經開悟。先開悟，然後你就可以吸菸，做任何想做的事。沒有

達到祂們所達到的，就做祂們所做的，是錯的。”請理解，無論開悟上師做什麼，都與你應當做的完全不同。事實上，祂們做的與你應當做的相反。你必須做提升自己的事；祂們必須做把自己降下來的事！

這位在烏塔爾卡什（Uttarkashi）的那伽聖度（*nāga-sādhu*）已經開悟；然而，祂不能豐富每一個人。祂屬於不會豐富他人的那一類。祂是一位神祕主義者。祂不會教導任何人，也不會使任何人開悟。祂不與人共事。祂就是那一類。

另一方面，一些體驗真理的人會與世界分享真理。斯瓦米·維韋卡南達（Swami Vivekananda）和帕拉瑪罕撒·尤迦南達（Paramahamsa Yogananda）是偉大的靈魂，祂們分享自己的體驗，以豐富他人。這是祂們的使命。祂們的力量就是所攜帶的圓滿空間。

《薄伽梵往世書》（Bhāgavatam）說，像聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）這樣，通過分享真理來解釋或豐富他人的人，是轉世化身。轉世化身仍降臨地球，讓你們所有人開悟，這正是宇宙在實踐責任感。即使人類帶來如此多的折磨與虐待，開悟的存在和轉世化身仍繼續豐富地球；這正是宇宙決定不惜一切，豐富你們所有人。

傾聽，唯有我的一致性與真實性，使我成爲開悟的存在。唯有我承擔責任、豐富你們所有人的承諾，使我成爲轉世化身！

蘇卡·梵（Sukha Brahma）是毗耶娑（Vyāsa）的兒子；毗耶娑是《吠陀經》（Vedas）的編纂者，也是《薄伽梵往世書》（Bhāgavatam）和《摩訶婆羅多》（Mahābhārat）的作者。蘇卡·梵聖哲（Sukha Brahma Ṛṣi）是一位不穿衣服的開悟上師。

有人問蘇卡·梵（Sukha Brahma）：“開悟的人與轉世化身（*Avatārs* 或 Incarnations）之間，有什麼區別？”

蘇卡·梵（Sukha Brahma）優美地說道：*Soundaryatva*、*Tejavastva*、*Sārasvatya*，以及力量 *lakṣmitva*。*Soundaryatva* 意味着：我們看到祂們，就會自然地想坐下來傾聽祂們。我們會自然地想再轉頭一次，捕捉祂們的恩典！輕易吸引我們心智的，就是 *soundaryatva*。

下一個屬性是 *tejas*，一種銳利、放射的能量與清晰。第三個是 *sārasvatya*。這意味着，無論一個概念或想法多麼艱難，祂們都能以簡單的方式解釋。它只是從祂們的舌頭上流出，知識女神薩拉斯瓦蒂（*Sarasvatī*）就居住在那裏。

高於這一切的是 *Lakṣmītva*。這意味着，只憑祂們的思想，財富與工作就會發生。一切都按照祂們希望的方式發生。當一個人散發出全部這四種品質時，祂就是轉世化身。

身體、言語與心智的苦行

這裏，奎師那說的是同一件事。*Saumyatva……*請理解，即使對於轉世化身，*Soundaryatva* 和 *Saumyatva* 也是必要的品質。現在，我們當然應該把這些品質融入生活中。

應當通過言語進行的苦行，就是說真理，說令人愉悅的話：*satyaṁ priyahitaṁ ca yat*（17.15）。請理解，通過言語創造療愈效果很重要。對於建立在一致性中的靈性實踐者，通過自己的言語創造療愈效果是基本要求。我們不應說傷害他人的話：*anuvega karaṁ vākyaṁ*。我們的臨在應當療愈並豐富他人。根據我們說出的話，人們可以發現我們攜帶着什麼樣的空間。

總是使用令人愉悅的話語。絕不要使用尖銳或令人不安的話語。還有一點：有時，我們不理解自己的話如何打擾別人。我們不知道自己的話如何不尊重其他生命，或在情緒上擾亂他們。我們必須把一致性帶入對自己和對別人所說的話，並使言語達成圓滿。奎師那稱之爲言語的苦行：*vān-mayaṁ tapa ucyate*（17.15）。

請非常清楚，你說出的話就是*你*。如果你不斷說“我是這樣，我是這樣”，你就會成爲那樣！不斷在內心和對外說出關於自己的正確話語。請傾聽言語的力量。不幸的是，我們沒有駕馭言語的力量。按照法則，當我們沒有恰當地使用任何一種力量，卻在不瞭解它的情況下玩弄它時，它就會毀滅我們！就像電力，我們可以用電力去做生命中最美好的事情。但如果我們不

願恰當地使用它，胡亂對待它，它就會毀滅我們，直接殺死我們！所以我才說，要學會駕馭你所擁有的每一種力量。

請理解，我正在定義一致性。

理解，讓自己越來越一致，越來越深入圓滿之中；使你內在和外在的話語朝向圓滿的空間，這就是一致性。

當你開始實踐一致性，你就會駕馭言語的力量。你說出的話會如此有力量，僅僅通過言語，你就能使自己和他人的生命變得更好！請理解，從我認識自己以來，我只在做這件事：用正確的話語轉化人們的生命。

當我們與某個人坐在一起時，那個人應該覺得：“我能和他再坐久一點嗎？明天能見到他嗎？我還會再見到他嗎？”我們應該在對方身上創造那種療愈感。人們應該等待我們，而不是逃離我們。通常，我們造成的是負面效果，創造不舒服的感受，人們就從我們身邊逃走。一個簡單的詞，只要使用不當，就能毀掉一整段關係。

聖尊（Bhagavān）奎師那說，靈性之人應使用令人愉悅的話語，而不激擾別人。當我們不激擾別人時，我們就不會傲慢。你看，這甚至不是社會道德，而是一種靈性實踐。

正如我前些日子解釋的，我們用來傷害別人的那些話，也會傷害自己。我們也會對自己使用這些話。這一真理蘊含於能量與振動的科學中。所以，我們必須處於一致性中，才能駕馭言語的力量。說話的能力、對自己說話的能力，以及對別人說話的能力，我們每個人都擁有這種強大的能力。我們可

以用它成就自己的生命，也可以毀掉自己的生命。在正確的時刻說出正確的話，會成就我們的生命；在錯誤的時刻說出錯誤的話，能夠毀掉我們的生命。尤其是我們對自己和對別人說的話。

奎師那說，要經常學習靈性文獻。通過經常學習經文，這些思想會一次又一次進入我們的大腦。因此，我們獲得勇氣，去實驗並活出真理。

我請你選擇任何一個真理，至少實踐幾次。例如，昨天我告訴你，不要不斷依據“我、我、我”的想法運作，而要嘗試“你、你、你”的想法。至少嘗試十次，看看它對你生命的影響。如果不起作用，你可以把它扔掉，由你決定；但至少嘗試十次。你會瞥見奎師那所表達的真理。

知識分子有兩件武器：言語和邏輯。恰當使用時，它們可以是有幫助的教學工具，也可能是令人恐懼的武器。如何使用它們，由我們選擇：是在無知、攻擊性，還是善良的模式中。

奎師那也談到行爲的苦行：*śarīraṁ tapa*。祂講到五個條件，它們也出現在帕坦伽利（Patañjali）的八支瑜伽（*Aṣṭāṇga Yog*a）中，作爲持戒（yama）的五項紀律：*satya*、*ahiṁsā*、*asteya*、*aparigṛha* 和 *brahmacarya*。這些意味着思想、言語與行爲中的真實，體現非暴力、不貪求、簡樸和活在現實中，並在任何一種苦行中，都以至高者爲終極焦點。

許多人覺得，即使會傷人，也必須說出真理。請理解，如果它傷害某個人，它就不可能是真理。那只是我們對真理的感知，只是我們的小我經由心智呈現爲真理的一種反映。如果我們通過感官感知某事，根據這些感知，以

有限的知識得出結論，然後把這些作爲自己的真理表達出來並傷害別人，我們就不在真理中。如果這樣做，請非常清楚，我們處於攻擊性與無知中。我們不在真理中，也不在善良中。

真理是慈悲的反映。真理是慈悲的表達。真理與慈悲總是相伴。因此，真理永遠不會傷人。



如何給予?

17.20 在正確的地點與時間，作爲職責，將佈施給予值得受助且不作任何回報之人，這種佈施被認爲處於善良模式中。

17.21 不情願地或爲了得到某種回報或爲了獲得某種結果而給予的佈施處於攻擊性模式中。

17.22 在錯誤的地點與時間，給予不值得的人，或不尊重接受者、或帶着嘲笑給予的佈施，處於無知模式中。

奎師那談到佈施（*dāna*）的概念，也就是我先前解釋過的、豐富他人的慈善。

Dāna，佈施，是從豐富他人的空間中分享。它不是帶着給予的態度，而是帶着分享的態度，不期待因此得到好的結果，或因此獲得某條通往天堂的捷徑。佈施出於愛與感恩。

“噢，神啊，禰已經給了我這麼多，現在讓我與社會、與世界分享一點。”佈施是分享與豐富他人的態度。出於豐富他人的責任、不抱任何期待而做的佈施，意味着感到圓滿，並委身於整體、於神，帶着這種感受，把給予作爲自然的承諾。給予時帶着豐富他人的態度：“這是我的品質，我必須這樣做。”只有這樣，它才成爲真正的佈施（*dāna*）。在恰當的時間、地點，與值得的人分享，就是善良（*satva*）模式中的佈施。

佈施（*dāna*）有三種。

理解，食物佈施（*annadāna*）意味着給予食物、衣物，以及任何與身體需要相關的東西，以豐富他人。

接下來是知識佈施（*vidyādāna*）。這意味着給予教育，以及一個人心智成長所需的任何東西，以豐富他人。例如，當某個人沮喪時，如果你用一些安慰性的想法豐富他，這就是知識佈施（*vidyādāna*）。如果某人不知道怎樣打掃房間，你教他，這就是知識佈施（*vidyādāna*）。如果某人不知道怎樣割草，你教他，這就是知識佈施（*vidyādāna*）。

第三種是智慧佈施（*jñānadāna*），給予靈性知識以豐富他人。

如果我們給予食物佈施（*annadāna*），就滿足一個人三小時。三小時之後，他又需要食物。如果我們給予知識佈施（*vidyādāna*），也就是教育或知識，他就能爲自己獲得一生的食物。如果我們給予教育，他就能自己掙得食物；他會掙錢，爲自己購買食物。如果我們給予智慧佈施（*jñānadāna*），就會滿足那個人生生世世！

食物佈施（*Annadāna*）滿足三小時。知識佈施（*Vidyādāna*）滿足接受者一生。如果我們給予智慧佈施（*jñānadāna*），就使那個人生生世世得到滿足。他將永遠不會陷入抑郁，也不會生生世世墜入物質世界之海。

終極的豐富他人的佈施：智慧佈施（Jñānadāna）

智慧佈施（*Jñānadāna*）是以知識豐富他人的終極分享。

常見的說法是：“如果一個人需要魚，我們給他魚喫或買一條魚給他，他就能滿足一餐。”這就是食物佈施（*annadāna*）。“如果我們教他釣魚，他就能一生不捱餓。”這就是知識佈施（*vidyādāna*）。這種說法到這裏就結束了。在我們的療愈者點化項目（Healer’s Initiation Program）中，我們告訴他們停止喫魚！這解決了他們許多輪迴生中的問題。這就是智慧佈施（*jñānadāna*）！

理解一件事：即使你是看了我的照片後，偶然來到這裏坐下，想着：“我看見一個人像立牌或海報。祂這麼年輕。海報上說祂在講《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）。讓我看看祂在說什麼……”

即使你只是來看看，最後聽完了整個《梵歌》（*Gītā*），它也會豐富你。在某個時刻，你會記起這些真理並活出它們。自然地，你不可能再是同一個人。你會被豐富！在某個時刻，當你就要犯錯，或陷入無力時，你會記起這些真理。這些思想已經進入你內在。它們會使你別無選擇地與自己達成圓滿，並引導你走向圓滿。這就是智慧佈施（*jñānadāna*）。

你現在接收到的知識，即使你不實踐它，也會轉化你的整個生命。這些話語如此有力量，會自動開始作用於你。你不會再是同一個人。你抑郁的深度會減少，痛苦的深度會減少。你會覺得自己正進入新的生命。你會變得勇

敢，一種新的信心會進入你的生命。這就是智慧佈施（*jñānadāna*）。這是給予知識的終極功德（*puṇya*，善行）。沒有其他善行等同於給予靈性知識。

給予食物，帶來三小時的滿足；給予教育，帶來這一生的滿足；給予靈性知識，使靈魂生生世世得到滿足。奎師那說，當佈施純粹出於分享以豐富他人的感受而進行時，它就是悅性的（*sātvika*），是終極的善、終極的純淨：*tad dānaṁ sāttvikaṁ smṛtam*（17.20）。

還有一點：在智慧佈施（*jñānadāna*）中，給予者不會失去任何東西。在所有其他佈施（*dāna*）中，給予者都會少一點。在食物佈施（*annadāna*）中，給予者失去，接受者獲得。在知識佈施（*vidyādāna*）中，給予者不失去，仍保持同樣的水平。在智慧佈施（*jñānadāna*）中，我告訴你一個祕密：你分享得越多，它在你之內增長得越多！你用圓滿的科學豐富他人越多，自己在圓滿中成長得越多。這是雙贏的局面。在這裏，你自動接收。它在分享者和豐富他人者之內增長。

我告訴你另一個重要祕密：不要以爲現在只有你通過傾聽我而被豐富。表達這些真理時，連我也在被豐富。豐富他人，也反過來豐富你！傾聽！豐富他人，也反過來豐富你!

一個簡單的比喻有助於解釋這是如何發生的。當女人生下孩子時，不只是孩子出生，女人也作爲母親出生了。在那之前，她只是一個女人。一旦生下孩子，她就被稱爲“母親”。當孩子出生時，不只是孩子出生，母親也出

生。在那之前，她不是母親，只是女人。她生下孩子的那一刻，孩子與母親都出生了。

同樣地，當你從我這裏接收靈性知識時，我自己也在成長！這就是爲什麼，在*吠陀*系統中，我們在靈性課程開始之前，會先念這樣一個*真言*:

Oṁ sahanāvavatu sahanau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviśāvahai
Oṁ śānti śānti śāntiḥ

這個 *śānti*，也就是和平*真言*，意味着：願我們雙方（上師與弟子）達到完美或圓滿。願我們雙方成長。願我們雙方互相豐富。願我們彼此之間沒有敵意。

理解，這個*真言*沒有說：“願你學習。”它說：“願我們雙方學習。”*吠陀*系統如此謙卑。說實話，當我說話時，我也在學習。有人問我：“師父（*Swamiji*），您要講什麼？”我說：“誰知道？和你一樣，我也坐下來傾聽！”

這裏，我面前只有梵文（saṃskṛit）詩句。我讀詩句，自發地說出湧現的東西，僅此而已。和你一樣，我也坐下來傾聽。正如你被豐富，我也被豐富。我們雙方成長。只有小我強烈的人才認爲弟子受益。不！上師也受益，祂也被豐富。只有當弟子出現時，祂才能成爲上師！

只有當孩子出生，女人才被稱爲母親。只有當弟子開悟，古魯（*Guru*）才成爲上師。否則，祂就不是上師。

如果女人無法生下孩子，她就不能成爲母親。同樣，直到你開悟，我才能被稱爲上師。請非常清楚，通過分享這些知識，我也在成長。一個人帶着簡樸和謙卑分享，對分享的整個真理非常清楚、非常一致且真實，並且不陷於虛假的小我，那麼他的佈施（*dāna*）、他的思想分享，就是悅性的（*sātvika*），與善良 / 純淨屬性（*satva guṇa*），良善的屬性，相聯繫。

當你提問時，如果我不知道答案，我就說不知道答案。人們問：“怎麼回事？師父（*Swamiji*），您已經開悟，卻說自己不知道。”

我告訴他們：“只有開悟上師會說‘我不知道’。只有祂有勇氣說出真相。如果普通人不知道，他會含糊其詞，這裏放些話，那裏放些話，把聽衆弄糊塗。”

把聽衆弄糊塗並不複雜。這很容易，因爲他們本來就糊塗了！不需要再做別的，只說些話就行。這不是什麼大事。只有開悟的人，纔有足夠的勇氣在不知道時說：“我不知道。”在沒有知識的情況下回答問題，不需要開悟，只需要愚蠢的虛僞。直接、一致且真實地面對真理，纔是奎師那所說的悅性佈施（*sātvika dāna*）。

在這裏，無論我以什麼方式體驗真理，我都只是把它表達、分享出來，真實地、毫無保留地。這就是奎師那所說的悅性佈施（*sātvika dāna*）。

接着，祂繼續解釋激情／狂躁佈施（*rajas dāna*）與愚昧 / 無明佈施（*tamas dāna*）。很多時候，佈施（*dāna*）不是自願給予的。或者，人

們把某件東西作爲儀式的一部分送出。例如，在印度教婚禮中，把新娘送出稱爲 *kanyā dāna*。

先前我談過那些在遺囑中把財產捐給慈善事業的人。他們有什麼選擇？他們又不能把財產帶走。在許多情況下，他們也許與孩子爭吵過，決定不留任何東西給孩子。所以，他們不把財富給孩子，而是作爲慈善捐出。這樣的行爲不是慈善行爲，而是別有用心。

還有一些人的慈善，最好不要接受。奎師那稱之爲無知、愚昧／無明（*tamas*）中的給予。有人把沒有作爲所得收入申報納稅的錢帶來，捐給修行所。他們把這當作節稅策略。爲何如此？

弟子們常問，爲什麼我不接受那些到修行所尋求幫助的富人的捐贈。除非這個人與我相處一年或更久，表現出對豐富使命的一致性、真實性與責任感，否則很難接受他帶來的任何東西。爲什麼要與動機不僅自私、而且自挫的人建立束縛關係？

帕冉沙克緹（Parāśakti，存在）引導着這個使命，祂會照顧一切。祂不能給予的，沒有別人能給予；祂決定不給予的，還有誰能給予？

唵 達特 薩特（Oṁ Tat Sat）

17.23“唵 達特 薩特”（Oṁ Tat Sat）被稱爲永恆存在（Brahma）的三重名字。在古時，具有良善（婆羅門式）品質的人、《吠陀經》（Vedas），以及無私服務（seva，yajña），都是由Brahma 創造，並從Brahma 而生。

17.24 因此，經文規定的祭祀、佈施與苦修的行爲總是由至高存在的知者以唸誦“唵（Oṁ）”開始。

17.25 尋求解脫的人，不求回報，誦唸“達特”（Tat，或“祂是一切”），進行各種祭祀、佈施與苦行。

17.26“薩特”（Sat）一詞，用於表示實相與良善。噢，貢蒂之子（Pārtha，阿周那），“薩特”（Sat）也用於指吉祥的行爲。

17.27 祭祀、佈施與苦行中的真實性，也被稱爲“薩特”（Sat）。爲了至高者而無私地豐富，實際上也稱爲“薩特”（Sat）。

17.28 無論祭祀、佈施、苦行，還是任何其他行爲，凡是沒有真實性而做的，都被稱爲“阿薩特”（Asat）。它在此世或來世都沒有價值，噢，貢蒂之子（Pārtha，阿周那）。

總而言之，奎師那在這裏轉入了一個完全不同的層面。

到此爲止，祂解釋了祭祀、苦行與佈施之間的區別：*yajñas tapas tathā dānaṁ tesāṁ bhedam imaṁ śṛṇu*（17.7）。祂澄清了需要做什麼，以及如何去做。祂根據人們的本性，說明了舉行祭祀、苦行與佈施時的不同模式。

請理解，各種食物、苦行、祭祀或佈施，都屬於奎師那所解釋的三種基本類別：悅性的（*sātvic*）、激性的（*rājasic*）和惰性的（*tāmasic*），也就是良善、激情與無知的模式。但重要的是，只要它們在物質世界中進行，就受到制約。只有當它們從圓滿的空間出發，帶着對神聖與存在的感恩而做時，你纔會遇到靈性的進步或提升。我們的經文解釋，任何出於激情／狂躁（*rajas*）或愚昧／無明（*tamas*）本性的行爲，都無法產生終極結果。只有從善良／純淨（*satva*），即良善的空間中所做的行爲，才能產生最終結果。一個人若在沒有這種覺知的情況下做這些事，只會得到暫時的結果，而不是最終結果。

在《摩訶婆羅多》（Mahābhārat）的時代，祭祀儀式是日常生活不可分割的一部分。今天並非如此。婆羅門（*brāhmaṇas*，學識淵博的一羣人）是神聖知識的守護者，這些知識把有形儀式與偉大聖賢在《吠陀經》（*Vedas*）中表達的形而上真理連接起來。真正說來，他們是火焰的守護者，因爲大多數*吠陀*儀式都祈請並向火能量致意。

祭祀（*yajña*）指向豐富元素能量與天神。苦行（*tapas*）指向豐富你自己。佈施（*dāna*）指向豐富你周圍的人。

婆羅門（brāhmaṇas）被期望過一種質樸、慈善、符合其職業精神的生活。在這一章中，奎師那詳細闡述這些觀念，使每個人都能在通往圓滿或解脫的道路上前進。這不只爲婆羅門（*brāhmaṇas*），也爲其他種姓：剎

帝利（*kṣatriyas*）、吠舍（*vaiśyas*）和首陀羅（*śūdras*）。任何種姓的任何成員，只要遵循這些原則，都有資格達成圓滿。圓滿與出生無關。

首要的要求是真實性，*śraddha*。Śraddha 也指這樣一種理解：豐富的行爲，無論祭祀、苦行或佈施，即 *yajña*、*tapas* 或 *dāna*，都不是指向自己或物質目標，而是指向豐富至高意識。

承諾與你自己、與他人達成圓滿。當我說“他人”，不只是指你生命中的朋友、家人和親戚。與你的家族神祇（*kula devatā*）達成圓滿，與你的家族上師（*kula guru*）達成圓滿，與你的房子達成圓滿，與你共同生活的植物達成圓滿，與你的寵物達成圓滿，與宇宙中的不同能量達成圓滿，與一切達成圓滿！不斷達成圓滿，不斷豐富他人！

衡量你圓滿的真正尺度，是你能否推動他人的空間，並不斷豐富他人和生命。如果你沒有不斷豐富他人，請非常清楚，圓滿還沒有在你之內發生。

我告訴你，當圓滿在我之內發生時，我就體悟到真實的無私，*śraddha*。我們所有的無私，也都包裹在自私中。我們所有的無私，都包裹在自私中。當我達成圓滿時，我發現了真實的無私，以及永不使我疲倦的豐富他人。如果你感到疲倦，請非常清楚，你內在仍有不圓滿。你必須達成圓滿！你必須達成圓滿！

傾聽！尺度就是擁有不知疲倦的心智。在我之內發生的存在，只因爲我的豐富出於純粹的無私。我告訴你，一旦達成圓滿，你會突然明白：“我現

在爲什麼還要活着？”“爲了豐富他人！沒有別的……沒有別的！”達成圓滿！達成圓滿！達成圓滿！

在最後三節經文中，奎師那給出達成這種圓滿空間的技巧。它表達爲豐富的空間，是從自我到*真我*的空間轉變。祂給出一種方法，讓任何人都能把自己活動的結果，也就是行爲的果報（*karma phala*），臣服於神聖。祂以祈請語“唵 達特 薩特”（*Oṁ Tat Sat*）的形式，給出這個工具。

oṁ tat sad iti nirdeśo brahmaṇas tri-vidhaḥ smṛtaḥ |
brāhmaṇās tena vedās ca yajñāś ca vihitāḥ purā || 17.23

“唵 達特 薩特”（Oṁ Tat Sat）這三個詞，本身就是神聖的話語。

- *“Oṁ iti etat brahmano nedisthaṁ namaḥ”*，表示第一個目標，也就是開始。
- *“Tat tvam asi”*，指出的是第二個目標，也就是持續。
- *“Sat eva saumya”*，是第三個目標，或最終結果。

三者合起來，構成這些詞：*Oṁ Tat Sat*。

這就是這些詞具有如此重要意義的原因。任何一個做豐富他人之事，或帶着面向 *Oṁ Tat Sat* 的空間工作的人，都會與存在、神聖意識同在。

這三個詞只是意味着：“我把一切獻給那真理。我把一切臣服於那神聖。願那成爲真理。”這是上師傳給阿周那的大真理（*Mahā-vākya*），作爲一種技巧，確保在祭祀、苦行與佈施的一切活動中保持 *śraddha*，真實性。

請理解，任何行爲，無論苦行、佈施還是祭祀，如果目的不是達到終極、達到神聖，就沒有意義。

所有《吠陀經》（*Vedas*）的最終目的，是獲得奎師那或至高意識的體驗。不遵循這一原則，就不可能有成功、圓滿、滿足或幸福。

古魯（Guru）或靈性上師，是唯一能夠豐富你、引導你進入圓滿空間，使你的生命成功而滿足的存在。

理解，人從出生起就受到制約，去崇拜各種神祇、半神或靈體。這只是因爲他們的本性來自三德（*guṇas*）之一。在三德（*guṇas*）之中，善良／純淨屬性（*satva guṇa*）被認爲最好，高於另外兩德（*guṇas*），即激情／狂躁（*rajas*）和愚昧／無明（*tamas*）。但達到終極意識、理解奎師那的道路，超越了全部三德（*guṇas*）。

這正是古魯（Guru）或靈性上師的重要作用所在。祂引導、帶領你走上圓滿認知的道路，以體驗終極意識。這樣的理解、這樣的感知，會導向虔信，並最終導向對神聖的愛。這就是生命的目的與最終目標。

讓我們都以全然的真實性，向至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）祈禱，願祂賜予我們對《梵歌》（*Gītā*）這一章的體驗，引領我們達到終極意識，永恆的極樂（*Nityānanda*）！

讓我們都體驗虔信（*Śraddha*）、真實性，並吸收、體驗至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）的真理。

讓我們向祂祈禱，願祂把全然的真實性，以及祂通過《梵歌》（*Gītā*）教導的真理體驗，賜給我們所有人；願祂使我們體驗並安住於永恆的極樂（*Nityānanda*）！



*至此，《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）這部《梵識瑜伽聖典》（**Brahmavidyā Yogaśāstra**）的第十七章“三種虔信分別瑜伽”（**Śraddhatraya Vibhāga Yogaḥ**）結束。這部瑜伽經典闡述絕對實相的科學，以聖奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）呈現。*

第十八章

解脫棄絕瑜伽

Mokṣa Sannyāsa Yogaḥ

放下一切，臣服

不要擔憂。除了“我”與“我的”，沒有別的東西需要臣服。奎師那揭示體驗祂、成爲祂的最終祕密：“放下你所知的一切正法（dharma），臣服於我。我保證給你解脫（mokṣa）。”

放下一切，臣服

放下一切，臣服。這不僅是《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）最後一章的要旨，也是整部《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）的精髓。此外，歷代以來，它一直是所有靈性上師教導的基礎。

奎師那以一個主題總結《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）：放下一切，臣服。祂優美地說：

sarvadharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja |
ahaṁ tvām sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ || 18.66

放下一切，無論你所知的正法（*dharma*）是什麼，無論你所知的生命是什麼，無論你以爲自己知道什麼，都放下。放下一切，臣服。你所知道的，只是你的知識，只是*你*知道的東西。它不是*如是*本身。

知識不能證明存在

事實上，智慧與真理關乎我們不知道的東西，僅此而已！我們所知的，無法引向終極真理。我們引以爲傲的心智知識，就像戴上的眼罩，把存在的真理擋在外面。心智不是衡量存在的尺度。我們是什麼，與思想無關。我們是什麼，超越思想。如果單憑思想就能定義我們是什麼，我們就不過是一臺生物機械裝置。

人類思考，問題就在這裏。我們偉大的聖賢、古代的 *Ṛṣis* 宣告：“放下心智，你就會圓滿。你將實現作爲人類的真正潛能。”

阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkarācārya）是最偉大的上師與印度教哲學家之一，祂在《真我六頌》（*Ātma Ṣaṭakam*）的詩節中，極其優美地宣告了這一點。爲了定義自己真正是什麼，商羯羅（Śaṅkara）否定祂的身體、心智、感官、情感與所有關係。通過否定這一切，祂大膽而優美地宣告內在的神性。

請明白，我們是以人類形態存在着的靈性存有，而不是一羣努力想“變成”靈性者的人類。我們的潛力是無限的，我們的智慧也是無限的；可我們的智力，卻是有限的。

開始《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）系列時，我們學過什麼是聖典（*śāstras*）、讚頌詩（*stotras*）與經文（*sūtras*）。聖典（*Śāstra*）是智力的知識，通過閱讀與理解獲得。讚頌詩（*Stotra*）是通過學習、通過心，也就是通過虔信獲得的知識。經文（*Sūtra*）是通過存在來學習，也就是通過切入本質核心的冥想技巧。

即使關於神的知識，如果只是智力層面的，也會造成束縛，因爲我們只會知道關於神的事，僅此而已！我們不會認識神。請理解這一點。知道*關於*神的事，不等於*認識*神。當完全臣服一切時，我們甚至不會有“我們認識神”這個觀念。當這個觀念不存在於我們之中時，我們就認識神。否則，我們也許知道關於神的事，卻不知道神聖究竟是什麼。

言語無法表達神。任何表達都無法帶來對神的體驗。當表達止息時，便是神。上師們說，指向月亮的手指不是月亮，只是指引、提醒。任何形式的關於神的言語，無論多麼真誠，都只是指引與提醒。宗教的問題在於，它們教我們*關於*神的事，卻不教我們如何認識神。宗教告訴我們一些關於神的事，並把恐懼與貪婪灌輸給我們。

沒有靈性上師宣揚暴力。如果祂宣揚暴力，就不是上師！偉大的靈性上師與轉世化身降臨，使命是把我們提升到超意識狀態。祂們旨在促成我們的內在覺醒（Inner Awakening），喚醒個體意識，讓我們體悟，自己與這個宇宙的集體意識是一體。祂們的使命，是讓我們理解，必須從“我”的空間走向“你”與“我們”。靈性在人們之間傳播愛，宗教則滋生暴力。

理解一下：開悟是一份禮物。我們付出什麼努力，並無差別。我們也許單腿站了數百年，禁食了數千年，修習過冥想、瑜伽或其他技巧。這些相當於買一張一美元的彩票。我們付出的一切，都可比作那張一美元的彩票。得到的回報，則是純粹的禮物。無論做什麼，都在夢中。那怎麼能讓我們得到夢之外的東西?

聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）說：“放下一切，臣服：*sarvadharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja*。”先理解“臣服”這個詞。這個詞本身就使人害怕。我們必須理解，臣服時不會失去任何東西，只會獲得一切。然而，因爲沒有更好的詞，我們必須用這個詞。

臣服，與理解

首先要體悟，我們沒有任何有價值的東西可以臣服！我們只是以爲有東西可以臣服。真相是，我們沒有東西可以臣服。只需睜開眼睛，看見*存在*的一切都是神聖的。它就是存在。我們以爲屬於自己的東西，並不存在！緊抓不放的“我”與“我的”，不過是謊言。理解這一點的那一刻，我們就臣服。臣服的那一刻，我們就理解。

把某樣東西稱作“我的”時，法律上它可能屬於我們，但在存在層面並不屬於。法律上，我們可以圈起一塊土地，說它屬於自己。法律上，我們可以擁有東西。但自然或存在，並不知道它屬於我們。氣旋襲來時，不在乎那是誰的財產。它不懂法律！它不知道，在法律上，氣旋不准進入某人的財產！對存在而言，沒有法律。

你關於“我的”的觀念，受社會法律保護。你不能真正使用“土地法”這個詞。土地沒有法律，只有社會有法律。土地隨時可以地震。我們無法制定法律來支配自然。土地之法超出你的理解。只要困在“我”與“我的”的觀念中，就不會理解存在的真理。你困在這樣的想法中：某樣東西是“你”，某樣東西是“你的”。

奎師那讓我們放下一切、臣服時，是要我們睜開眼睛，看見自己圍繞財物與期待上演的鬧劇有多愚蠢。傾聽！玩遊戲欺騙他人是一回事，但不要欺騙自己。

請理解，沒有“我”，沒有“我的”。有智慧、願意睜眼看實相的人，遲早會醒悟到沒有“我”或“我的”這個真理。你認爲是“我”的東西，無

論身體還是心智，能在沒有空氣的情況下運作嗎？能說空氣屬於你嗎？這種進出的基本能量（*prāṇa*），不屬於你。如果 *prāṇa* 停止，你認爲是“你”的東西就消失了。

這就好比你說：“房子的地基不屬於我，但一樓屬於我。”從法律層面，你可以這樣做；但從存在本身看，這根本不成立。同樣地，房子也許是你的，可房子所坐落的土地並不屬於你；而只要大地輕輕一震，你所以爲“屬於你”的一切就會消失。

你以爲是“你”的一切，其根基本身並不屬於你。它屬於整體，屬於存在，屬於宇宙，屬於你一直與之爭鬥的自然。你認爲是“你”的基礎或根源，並不屬於你。

我們把空氣不斷進出視爲理所當然，認爲空氣屬於我們。這種自然的供給沒有中斷。也許，如果神發起一次罷工，像工會罷工一樣，我們就會理解，連空氣也不能視爲理所當然。假如祂罷工一分鐘，我們就會理解，它並不屬於我們。但祂是慈悲之神（*Karuṇāmūrti*）。出於慈悲，祂從不罷工！因此，我們把生命視爲理所當然。僅僅因爲某些東西在法律上屬於我們，我們就認爲“我的”這個觀念是穩固的。真相是，“我”與“我的”都沒有根基。

任何足夠聰明、願意睜開雙眼看實相的人，都會意識到：“我”和“我的”不過是一場鬧劇而已。一旦吸入的空氣不再呼出，一切就結束了，“我”也隨之消失。你的名字立即會從家門口的名牌上被拿掉，刻到墓碑上；你會被稱作一具屍體，被送去一個能讓你“永遠安息”的地方，而你的房子

和你的車，也會毫無用處。所以，我們所以爲的‘我’和‘我的’，都是沒有根基的。

有時，查看土地文件時，我們甚至可能發現，以爲屬於自己的那塊土地，其實並不屬於我們！我們的生命本身，就建立在紙上。有智慧看見這一點、醒悟到這個實相的那一刻，我們就達到臣服的狀態。當理解存在中沒有所謂“我”或“我的”時，我們立即從不斷保護自己的需要中，體驗到巨大的解脫。

緊抓“我”與“我的”這兩種本能，是身體與心智問題的原因。生存本能與佔有本能，是我們問題的根源。另一方面，當體悟到“我”與“我的”並不存在時，我們就明白自己如何欺騙自己，以及耗費整個生命與能量建造沙堡，是多麼愚蠢。這一切純粹是玩樂！我們必須理解，無論怎樣生活，無論建造什麼，都不屬於我們。如果不把外部事件內在化，並以它們應得的淡然對待它們，我們就體驗到我所稱的臣服。

只需記住一件事：不要把感官輸入內在化，也不要把事情看得太嚴肅。把生命看得太嚴肅時，有一件事可以確定，那就是疾病。所有嚴肅都是疾病的一種形式。認爲“我”或“我的”是真理時，你就給自己製造麻煩。相信自己的存在中有一個“我”的那一刻，你就開始遠離生命。

無論認爲自己是什麼，你關於自己的觀念都沒有根基。有時認爲自己是身體，有時認爲自己是心智，另一些時候認爲自己是感官。無論認同什麼，都沒有根基。

請傾聽。在這方面，還有一個關鍵之處需要理解。無論把哪個方面視爲“你”，那個方面就不會成長。認爲自己是身體時，你就阻止身體成長，因爲不喜歡變化。認爲自己是心智時，你就阻止心智成長，阻止給心智的輸入。

因此，以小我爲中心的人，無法傾聽新觀念，或閱讀關於新觀念的內容。他們無法學習，因爲學習違揹他們的既得利益。他們認爲自己已經知道，沒有更多可學的。認爲心智就是你時，學習的態度、初學者的心智，就喪失了。執着於什麽，就摧毀什麽。

認爲自己是身體時，你不讓身體恢復活力，不讓身體做正常的工作。認爲自己是心智時，你不讓它學習新東西，不讓任何新東西進入。這是一種必然會摧毀它的方式。同樣的道理，也適用於你認爲是“我的”的東西。這建立在社會法律上，與存在法則毫無關係。

你，並不是你所以爲的那個你。

科學界熟知，在身體與心智系統的數萬億細胞中，每天有數百萬細胞死亡，數百萬細胞重生。幾年之後，身體裏沒有一個細胞，是兩年前曾存在的。身體裏的每一個單位都是新的。這意味着，確實沒有我們想象中那個恆定的“我”。然而，我們仍驕傲地帶着這個標籤。

我們不過是一堆記憶與根源模式，統稱爲業力印記（*saṁskāras*）。根源模式定義我們，支配我們，並替我們作決定。這就是“我”的全部。當我們與根源思維模式達成圓滿，放下財物以及對財物的執着時，就感到解脫。當我走出家門，開始靈性雲遊時，沒有感到失去什麽。今天，整個世界都是

我的家！這並不意味着你們所有人都需要成爲僧侶、棄絕者和Sannyāsis。你們可以快樂地繼續正常生活，但要放下對過去或未來的執着、幻想、推測、貪婪與恐懼。

所以，你無需**棄絕**已經擁有的東西。達到圓滿空間所需要做的，只是**棄絕**你*沒有*的東西。

棄絕並不意味着盤腿而坐，神情緊繃，雙眼緊閉。如果關閉感官就能開悟，那就容易了。我們只需坐在隔音房裏，蒙上眼睛。**棄絕**（*tyāga*）是一種心智狀態，而不僅僅是身體的狀態。它甚至超越心智狀態，是一種存在的空間。我們可以一邊參與物質生活，一邊棄絕對關係與財物的執着。另一方面，我們也可能接受棄絕生活（Sannyāsa），去往遙遠的喜馬拉雅山，而每次閉眼，內在的電視就會打開。

奎師那所**說**的臣服，包括對未來的幻想、過去的不圓滿達成圓滿**並**將它們放下，臣服於當下的實相。真正的實相、唯一的真理是，我們是宇宙能量的一部分，是集體意識的一部分。有了這種覺知，個體的“我”與“我的”就**沒**有支配行爲的余地。

在整部《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）中，奎師那都在談棄絕。聖羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Śrī Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）說，Gītā 無非就是“*Tā Gī*”，意思是 *tyāga*，也就是**棄絕**。聖羅摩奎師那**說**：“不斷重**複**‘*Tā Gī*’，你就會理解‘*Gī Tā*’。”

奎師那一次又一次地談棄絕：我們應如何在不棄絕行動本身的情況下，把行動的成果臣服於祂；一切知識與行動又應如何臣服於祂的腳下。祂讓阿周那爲這最後的時刻作好準備，在那一刻告訴他，所需做的一切就是臣服。僅此而已。

臣服有三種。第一步是智力的臣服。對大多數人，尤其是知識分子而言，這是最容易的。小我必須成熟，才能落下。往厚厚的頭骨裏塞的東西越多，它就越膨脹。你陶醉於自己的知識，在智力上變得傲慢。於是，你就成熟到可以臣服了。當某個人出現，證明智力知識是一堆垃圾時，智力上的小我真正成熟的人，就會理解並接受這個真理。只有那些知識半生不熟、假裝具有智力地位的人，才難以理解這樣的真理。真正的知識分子能夠理解，所有習得的知識，都是海市蜃樓，都是幻覺。

當這發生時，這樣的人便會把智力臣服於爲他指路的上師。許多知識型求道者和靈性購物者，帶着大量問題來到我這裏。與我相處一段時間後，大多數人會非常驚訝地告訴我，他們不再有問題了。我不費心回答他們的問題。沒有人能回答這樣的問題。我所做的，只是給他們添加更多詞語。他們與這些新詞語較勁，最終自己找到了正確的答案！

當我確實回答時，我回答的是提問者。我回應的是那個人，而不是他的問題。我看進他的存在，提供解決方案。

臣服的下一步，是心的臣服。人們問我，離開修行場所後，要如何記住我。我告訴他們，如果我是他們的上師，他們就會很難忘記我！記住我不是問題，忘記我纔是。

想到上師，就會融化你的心，讓你情緒激動。你不需要在上師的肉身面前，僅僅想到祂就夠了。淚水會從眼中流下。這是一種強大的臣服形式。羅摩奎師那說：“要確定知道這一點：當僅僅想到你的本尊神（*iṣṭadevatā*，你喜愛的神祇）或上師，就讓你流淚時，你正處於最後一世（*janma*），你的最後一次出生。”

開悟上師所說的，總是真實的。這種臣服如此強大，能使你解脫、圓滿、開悟。這就是虔信（*bhakti*）的力量。奎師那不斷重複，這是抵達祂最容易的方式。不要擔憂學習聖典或舉行儀式，不要擔憂技巧。祂說：“只需虔信我，而且只虔信我，我就會拯救你。”

臣服的第三種，也是最後一種形式，是感官的臣服。當感官臣服時，開悟就發生；當開悟發生時，感官的臣服也發生。

摩訶婆羅多（Mahābhārat）戰爭後，奎師那與阿周那同行，祂指着樹上的一隻鳥評論道：“阿周那，看那隻綠色的烏鴉！”

阿周那回應道：“是的，奎師那，我看到那隻綠色的烏鴉了。”

奎師那說：“你真是個傻瓜！烏鴉怎麼可能是綠色的？”

阿周那只是說：“奎師那，當你叫我看那隻綠色的烏鴉時，我看到的確實是一隻綠色的烏鴉。”

這就是阿周那對上師臣服的狀態：無論祂說什麼，阿周那的眼睛就看見什麼。這，就是臣服的最終狀態。

師徒關係，是存在中最神祕的現象。它無法用智力理解，也無法用邏輯證明。那些因爲傾聽上師、確信上師說的是真理，從邏輯上的確信而成爲棄絕者（Sannyāsis）的人，只處於外圍。真正的弟子，與上師說什麼無關；真正的弟子，與上師是什麼有關。

真正的弟子在愛中昇華。這不是確信的問題，而是更加神祕、超越的東西。因此，真正的弟子無法向任何人解釋發生了什麼。每個人都會以爲他瘋了，被催眠了，不再能控制自己的感官。

這樣想的人，不應受到責怪。有些事超出解釋，無法用理性說明。事實上，當接觸到某種不可理解、不可解釋、不可定義、不可證明的東西時，生命就開始了；然而在內心深處，你的心說，事情就是這樣。這是完全墜入愛中，是一種全新品質的愛。

這種愛不侷限於上師，而是面向整個世界。你不再從“我”的角度思考，而從“你”的角度思考。這就是慈悲。這種無條件、不請自來、無法控制的愛的感受，就是慈悲。小我臣服時，這就發生。

一位開悟上師沒有自由做祂想做的事，這可能讓你驚訝。祂對宇宙能量的臣服如此徹底，以至於祂的每一個動作都由那能量指揮。普通人有自由做自己想做的事。所有關於命運的說法，都沒有意義。你們每個人都有完全的自由做自己想做的事。做了想做的事、受了苦之後，你卻聲稱那是命運造成的！無論做什麼，都在你的能力範圍內。相反，我沒有自行行動的力量。我說的每一個字，都受帕冉沙克提（Parāśakti），宇宙能量的指揮。

聖奎師那給阿周那以及所有求道者、爲豐富他們而傳達的信息是：達到圓滿，放下一切，臣服於祂，*mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja*（18.66）。這是唯一、也是最終的解決方案。

行爲與行爲者

18.1 阿周那說:

“噢，強臂的奎師那，我希望理解棄絕（tyāga）與棄絕生活（sannyāsa）的精髓（tattva），以及兩者之間的區別，噢，赫裏希凱沙（Hṛiśikeṣa），噢，魔王闍攝（Keśī）的殺手。”

阿周那在沉默了很久之後，現在開口了。

他很快又會停止說話。他只有幾句話，不是在提問，只是表達幾個疑慮。阿周那存在中的傲慢或暴力已經消失。由於奎師那賜予他的宇宙視野體驗，他變得像一朵花。我甚至不能把這些話稱爲疑慮。他只是想一次又一次地聽奎師那講真理。

有時，傾聽整個開示之後，弟子會請我把一個笑話或故事再講一遍！他們已經聽過一次，卻想再聽。尤其從上師那裏，一次又一次地傾聽某些事，會帶來巨大的喜悅。上師的話語是能量。這些話深深鑽進你內在，轉化你。傾聽時，你可能沒有意識到它們的影響。但它們絕不會不產生影響、豐富你。阿周那問這些問題中的一些，是爲了再次傾聽奎師那。

arjuna ūvāca
sannyāsasyā mahā-bāho tattvam icchāmi veditum |
tyāgasya ca hṛṣīkeśa pṛthak keśi-niṣūdana || 18.1

阿周那說：“噢，強大者，我希望理解棄絕與出家生活（Sannyāsa）的目的。噢，赫裏希凱沙（Hriśikesa，奎師那的另一個名字，指完全掌控祂自身感官者），請告訴我真理。”

正如我告訴你的，阿周那並非不知道。他剛剛聽完全部內容，卻仍想再傾聽一次。有時，我們喜歡一遍又一遍地傾聽同樣的事。不是因爲不理解，而是因爲一遍又一遍地傾聽同樣的事，會帶來巨大的喜悅！同樣，阿周那想一遍又一遍地傾聽同樣的真理。

阿周那想知道的是：爲什麼一個人會想犧牲一切？棄絕這個過程是什麼？

在印度，常常難以區分棄絕者（Sannyāsi）與普通乞丐。兩者都乞求佈施，都擁有很少，都無家可歸。許多人選擇省事的做法，把棄絕者當乞丐，趕他走。

我告訴弟子們：“有疑問時，就把乞丐當成僧侶對待。如果有錢可以給，用它去豐富另一個人，又有什麼壞處？”有些人對我說：“可是斯瓦米吉（*Swamiji*），他們在騙我們！”那又怎樣？被騙就是了。給予時，要出於圓滿，無條件地給，否則就完全不要給。出於圓滿、不期待任何回報地給予時，給的是僧侶還是乞丐，又有什麼區別？如果你期待給了錢，僧侶會祝福你，而且祝福會有效，爲什麼乞丐的祝福不能有同樣的效果？你又怎麼知道，穿着僧袍的人，真正過着僧侶的生活？

因此，向棄絕者（Sannyāsi）佈施，就像投保。你期待自己的功德被記入宇宙記錄，用來決定你去地獄還是天堂。

把事情簡單化。出於你的圓滿去給予。負擔得起，就無條件地給；即使負擔不起，也給。那時，給予才真正成爲豐富他人。當你犧牲自己負擔不起犧牲的東西時，僅僅通過給予這個行動，你就成爲棄絕者（Sannyāsi）。這是多麼高貴！

阿周那混淆了行爲與行爲者。重要的是行爲，任何人都可以成爲行爲者。



永不放棄無私地豐富他人

18.2 至尊奎師那說:

棄絕一切基於慾望的自私工作，博學者稱之爲 sannyāsa，即棄絕生活。而棄絕對自身行動的果報或結果的執着，智者稱之爲 tyāga，即棄絕。

18.3 一些博學者說，所有以結果爲基礎的活動都有缺陷，應當放棄；但另一些聖賢主張，豐富他人的祭祀（yajña）、佈施（dāna）與苦行（tapaḥ）永遠不應放棄。

18.4 阿周那，婆羅多族（Bhāratas）中的俊傑，現在確切地傾聽我講棄絕，也就是 tyāga；噢，人中之虎，棄絕，也就是 tyāga，被宣稱有三種。

18.5 豐富他人的祭祀（tyāga）、佈施（dāna）與苦行（tapaḥ）不應放棄，應當踐行。事實上，即使聖賢也會通過豐富他人的祭祀、佈施與苦行而淨化。

18.6 噢，貢蒂之子（Pārtha，阿周那），所有這些活動也必須在沒有任何執着、不期待任何果報或結果的情況下踐行。應當把它們作爲承擔責任的行動來做。這是我最終、究竟的看法。

奎師那回答說：“婆羅多後裔啊，現在傾聽我對棄絕的判斷。棄絕有多種類型；讓我把真理講給你聽。”

然後，聖尊（Bhagavān）開始說了。

聖尊（Bhagavān）說，一些博學的上師認爲，放棄基於物質慾望的活動，就是棄絕（*tyāga*）。另一些人說，放棄結果就是棄絕。因此，有人說放棄活動是棄絕，另一些人說放棄結果是棄絕。

沒有其他上師像奎師那這樣慈悲。祂是究竟的上師。祂不只是教導。祂知道人們難以相信，相信需要時間。因此，祂提供邏輯來支持教導。祂一次又一次地盡力說服阿周那。以祂所處的層次，祂不必降到阿周那的層次。祂可以說：“這就是真理。想遵循就遵循，否則就出去！”但祂沒有這樣做。祂是慈悲的。祂一次又一次地降下來，一步一步解釋真理。

有些博學的人會推薦某些儀式性的行爲，比如爲了獻祭而宰殺動物；另一些博學的人則會譴責這種行爲。因此，對同一個行爲，聖賢們有不同看法。而現在，奎師那澄清這些看法。

豐富他人的祭祀是圓滿之道

畢竟，最初創立聖典與法則的，正是以究竟形態顯現的聖奎師那。因此，祂的任何解釋，都應被視爲最終定論。祂說，任何棄絕過程，都應放在其踐行的情境中看待。棄絕可以有三種：豐富他人的祭祀、佈施與苦行，即*yajña*、*dāna*、*tapaḥ*。這些甚至能淨化已經進化、純淨的人。

必須理解，踐行豐富他人的祭祀（*yajña*），目的是讓靈性道路上的人得到淨化、提升或圓滿。它們把宇宙能量與個體能量連接起來。

奎師那說，任何爲人類福祉或豐富人類而進行的祭祀，都不應放棄。豐富他人的祭祀（*yajñas*）旨在達到至高者，而佈施（*dāna*）被推薦用來淨化心，使人走上靈性進步的道路。祭祀通常被理解爲 *yajña*、*homa* 等儀式。這些是*吠陀*文獻規定的火儀式，用以取悅諸神。當以一致性與真實性踐行時，這些強大的技巧把我們與宇宙能量連接起來。

這裏必須理解，奎師那談的是五千多年前存在的現實，那時，人們以覺知、一致性與真實性舉行這些儀式。舉行馬祭（*aśwamedha yajña*）時，一位強大的國王放出自己的寶馬，讓它隨意在敵國領地遊走，並向任何膽敢阻攔馬匹的人開戰。馬所經過的全部土地，都成爲他的附屬領地，那些國王接受馬匹主人擁有宗主權。

這就是我們從詳細記載這些祭祀的史詩《摩訶婆羅多》（Mahābhārat）與《羅摩衍那》（Rāmāyaṇa）中得知的。《奧義書》（*Upaniṣads*）談到這些儀式的隱喻意義。聖典提及內在的馬祭（*aśwamedha yajña*）：冥想那被等同於 *aśwamedha* 的太陽。

在我們這個時代，祭祀指任何豐富他人、也豐富自己的無私服務。出於圓滿、不期待任何回報，爲他人所做的任何豐富，都是祭祀，是豐富他人的祭祀（*yajña*）。不幸的是，許多參與祭祀的人，對在電視或報紙上看見自己的照片，比對服務本身更感興趣。

通過佈施豐富他人（*dāna*），是出於滿溢的圓滿而給予，不期待任何回報。佈施不是一邊給予，一邊擺姿勢拍攝明天要登在報紙上的照片。那是

生意。真正行佈施的人，絕不讓別人知道他們在做什麼。因此才說，你的左手不應知道右手在給予什麼。只有這樣，佈施才達到其豐富他人的真實目的。

佈施也應包含痛苦。當你負擔不起把某樣東西給出去，卻仍給出去時，可以把它稱爲佈施。如果佈施要是真實的，就必須成爲苦行（*tapaḥ*），並導向節制。

苦行（*tapaḥ*）是拒絕讓自己享受感官之樂，並與感官達成圓滿。歸根到底，所有靈性練習的目的，是與心智、身體、感官達成圓滿，從而控制心智與感官。苦行（*tapaḥ*）是轉向內在，祭祀（*yajña*）與佈施（*dāna*）則聚焦外在。

上師說：“所有這些豐富他人的活動，都應在沒有執着、不期待結果的情況下進行。應當把它們作爲責任來履行，這是我最終的看法。”

只有豐富他人，你的生命纔得到豐富。不要自私。要理解，責任感是果實。豐富他人是播種，讓果實產生。豐富他人是分享果實，創造更多果實。每個喫到果實的人，都有責任播種，讓更多果實產生。

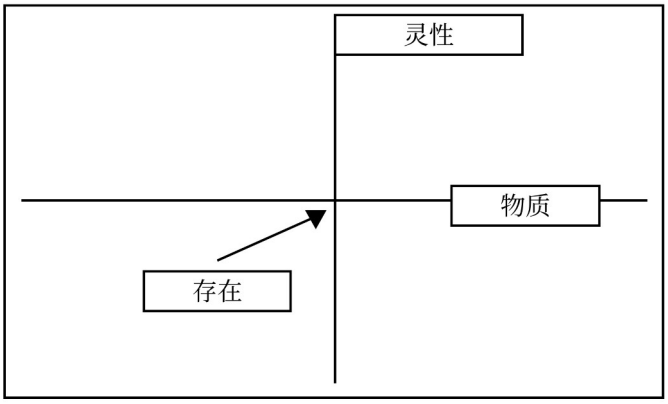
奎師那給出祂究竟的看法。此前，祂解釋了其他人對棄絕的說法：或是放棄活動本身，或是放棄活動的結果。現在，祂說自己對棄絕的看法，就是不帶執着地生活：*etāny api tu karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā phalāni ca*（18.6）。

必須深入理解這一點。傾聽！無論靈性活動還是世俗活動，只要帶着目的與目標掙扎，就永遠無法放松。無論通過自我圓滿來淨化內在空間，還是

通過豐富他人來淨化外在空間，只要掙扎，就會處於不圓滿。請對此非常清楚。臣服於生命之流的人，同時體驗內在空間與外在空間，同時享受內外空間。奎師那現在把這十七章所講的一切，給出其要旨。

臣服內在與外在空間

讓我解釋“臣服”這個詞的意思。這樣，你就能更好地理解。想象兩條相交的線，也就是軸線。



垂直軸是靈性生活，水平軸是物質生活。交點是你的存在。這是你擁有的目標。你在物質生活和靈性生活中都有目標。爲了實現物質生活的目標，你不斷掙扎、工作，處於水平軸的某個位置。爲了實現靈性目標，你又努力工作，練習*瑜伽*、調息（*prāṇāyāma*）、感官收攝（*pratyāhāra*）等等。你練習靈性技巧，處於垂直軸的某個位置。因此，爲物質目標掙扎時，你在水平線上；爲靈性目標掙扎時，你在垂直線上。

只要掙扎，你就只能在這個方向或那個方向掙扎。只要在物質生活中掙扎，就會避開靈性生活；只要在靈性生活中掙扎，就會避開物質生活。傾聽！

只要爲圓滿掙扎，你就沒有豐富他人；只要爲豐富他人掙扎，你就不圓滿！兩者都是掙扎。

奎師那說：“從兩者中都放松下來。”你可能會想：“祂給的是什麼奇怪指示！”你以爲兩者都放鬆，就會失去兩者。但真相是，兩者都放鬆時，你會落入內在意識、你的存在或內在空間。體驗這個內在空間、這個內在意識時，你會突然體悟，可以向所有方向爆發。你不必在水平線與垂直線之間選擇，可以同時沿兩條線前進！

不僅如此，你可以向所有方向爆發。唯一的困難是，你至少必須臣服於自己的存在。你不必臣服於別人，臣服於誰並不重要。只需放松，進入自己的存在，進入自己的內在空間、內在意識。只需臣服於自己的內在空間。停止你在物質世界與靈性世界中的掙扎。

在物質世界，也就是我的世界、“我的”的世界裏，你的財物是目標。你努力實現這些目標，比如用財富、事業、成功等來豐富。在靈性世界裏，你也有目標，比如開悟、活在圓滿的空間中、做到一致與真實，等等。你不斷奔跑，達到那個目標。事實上，靈性目標比物質目標製造更多小我。至少，面對物質目標，在某個時刻，你會體悟，追逐它們無法獲得真正的幸福。這可能讓人疲憊。但面對靈性目標，你甚至不理解自己在做什麼。兩種目標都讓你的存在離開你的存在。臣服並放松進入自己的存在時，你會突然體悟，你既不是身體，也不是心智，不需要在水平線與垂直線之間選擇。

只要相信自己是心智，就會被迫在垂直線與水平線之間選擇。你會陷入兩難，因爲心智想要選擇。心智與兩難，是同一回事。兩難消失，心智就不復存在。有兩難，心智就存在；有困惑，心智就存在。你的心智曾在沒有兩難時存在過嗎？沒有，從來沒有！即使回答這個問題，你也可能處於兩難，僅此而已！心智只在兩難中繼續存在。你不斷擔憂，到底選這個還是那個。

無論選擇什麼，總有一天你一定會疑惑，心智會針對所作的選擇製造自我懷疑。心智只是因爲兩難而存在。只要立足於心智，就會在物質目標與靈性目標之間選擇。選擇物質目標的人，會覺得錯過了靈性生活；選擇靈性目標的人，會覺得錯過了物質生活。這是因爲你在兩者之間選擇。

奎師那首次給出量子靈性的究竟技巧。祂是內在世界第一位量子科學家。祂說，放鬆並臣服，你就會體驗內在意識的圓滿。你會理解，無需在水平線與垂直線之間選擇，可以向全部三百六十度爆發。你無需選擇，你會體驗無選擇。無選擇不意味着什麼都不選。停止選擇時，你就選擇一切。

傾聽！弟子問我：“我們難道不應該先從根源模式中徹底圓滿，然後才豐富他人嗎？應該選擇做其中一個嗎？”

請傾聽！豐富他人與圓滿，兩者都應同時實踐。傾聽！圓滿越來越多，豐富他人也會越來越多。豐富他人越來越多，圓滿就會發生。事實上，與某人完成圓滿時，你已經開始豐富那個人。通過圓滿與豐富他人兩者，你可以向全部三百六十度爆發！

豐富他人隨着圓滿開始發生。沒有豐富他人，圓滿不可能發生；沒有圓滿，豐富他人不可能發生。停止選擇時，兩者一起開始，相互支持。你不能說：“先讓心髒運作，等心髒完全運作了，再讓肺運作。”不是這樣！肺是圓滿，心髒是豐富他人。兩者必須同時發生。肺從系統中移除二氧化碳，也就是不圓滿，並把氧氣，也就是圓滿，注入系統。心髒使這些氧氣在血液中循環，豐富整個身體。你不能把豐富他人與圓滿分開。如果沒有豐富他人，請非常清楚，圓滿沒有發生。你只是在幻想圓滿。停止在圓滿與豐富他人之間選擇時，你的圓滿會如此強大，你自然就會豐富他人！

同樣，臣服不意味着被動臣服，或假裝、幻想放棄。許多人聲稱：“斯瓦米吉（*Swamiji*），我已把一切臣服於神。”那只是嘴上說說，不是實相。

人們會說出奇怪的話。他們告訴我：“斯瓦米吉（*Swamiji*），我已經放棄一切，把一切臣服於神。請祝福我，讓我找到薪水更高的工作！”我們有時在不知道實相是什麼的情況下，就作出陳述。

一個小故事：

有一位記者，看見路上發生了一起事故，四周圍滿了人。他很想知道到底出了什麼事，卻怎麼也擠不進去。

他大喊：“噢！我兒子在事故中受傷了。請讓開。”人們讓開道路。他走上前去，卻只看見一輛車撞上了一頭驢！

作出任何陳述之前，先向內看，瞭解你的思想與話語，瞭解情境。帶來一致性與真實性！否則，你會受苦！你在“臣服”這個詞上，犯的就是這個錯誤。

真正臣服時，你不排除任何東西，而是包含一切。你同時體驗一切。你不必在水平線與垂直線之間選擇，可以體驗兩者以及更多。你可以爆發！你體驗超出想象的東西，體驗自身存在的不同維度。

再說一次，當我說臣服時，你無需臣服於任何神或上師。神或上師是象徵或代表。只需臣服於自己的存在、自己的意識、自己的內在空間。問題是，你不尊重自己的內在空間。因此，在初始層次，你需要一個稱爲神或上師的存在。

沒有迷妄的責任

18.7 規定的職責永遠不應棄絕。若因對棄絕（tyāga）的幻覺而放棄規定的職責，這就被稱爲處於無知，也就是愚昧／無明（tamas）的狀態。

18.8 若因認爲規定的職責麻煩，或害怕身體不適而放棄它們，這種棄絕（tyāga）被稱爲處於攻擊性的激性（rajas）狀態。這樣的行動永遠不能使人獲得棄絕的果實。

18.9 但若把規定之事作爲責任來踐行，不期待結果，也不執着於結果，這種棄絕（tyāga）便被稱爲具有善良／純淨（satva）、善良的性質，阿周那啊。

18.10 既不憎惡不合意的工作，也不執着於令人愉快的工作者，處於智慧、善良與棄絕的狀態，已經斬斷所有疑惑。

18.11 有身體的衆生，不可能放棄一切活動。因此，棄絕行動果實者，被稱爲tyāgī，真正棄絕的人。

18.12 對尚未棄絕的人，行動的三種果實，即可欲的、不可欲的，以及混合的，會在死後累積。但過着棄絕生活（sannyāsa）的人，沒有這類需要承受或享受的結果。

奎師那說，日常業（*nitya karma*），也就是必須履行的責任，必須以紀律與一貫性來遵循。不這樣做，會使我們進入愚昧／無明（tamas）狀態，即出於無知與懶惰的不作爲。

日常業（*Nitya karmas*）因人而異。在家者的職責，不同於僧侶或學生的職責。每個人對應該做什麼、不應該做什麼，都有明確准則。

很多時候，放下責任、承擔另一種角色的想法，比在圓滿中成長，從而無執着地履行好自己的責任，更有吸引力。要非常清楚，沒有對圓滿的正確認知，無論承擔什麼角色，對我們都不會行得通。

比起承擔責任、擴展自己與周圍的生活，看電視、睡覺或做白日夢，似乎更愉快、更容易。我們寧願這樣做，也不願冥想、舉行供奉（pūjā），或履行任何規定的職責。

請傾聽！我說的非常重要，也非常神祕！只需四天，肌肉記憶就會嚐到懶惰、無聊與疲憊，並安頓其中！我告訴你，一生中絕不要連續休假四天。你運作的頻率本身會降低。因爲四天之內，肌肉記憶就會安頓於疲憊、無聊與懶惰！即使四天沒有工作，也要積極做些什麼。去見朋友、家人，承擔一些志願服務。不要連續四天不承擔責任。

你可能會問：“爲什麼是四天？”傾聽！任何事物成爲肌肉記憶的一部分，都需要四天。如果四天早上不來練瑜伽，不來參加真理共修（satsang），第五、第六天，肌肉記憶就會在那個時候開始向你提出其他選擇。什麼選擇？睡覺、在牀上翻滾、電視，還有許多事。

在你的存在中，感受責任感

人們在身體上承受的最大疾病之一，是無法活躍，對活躍存有不圓滿。因爲不舒服，就放棄對必須做之事的責任，這不是棄絕！這是出於激情／狂躁（*rajas*）、圖方便的不作爲。

請傾聽！我在定義棄絕生活（Sannyāsa）。

不對任何事承擔責任時，你就像奴僕（śūdra）一樣生活。對社會的金錢承擔責任時，你成爲吠舍（vaiśya）。對社會的武器承擔責任時，你成爲刹帝利（kṣatriya）。對社會的知識承擔責任時，你成爲婆羅門（brāhmaṇa）。對一切承擔責任時，你成爲棄絕者（Sannyāsi）。

只有承擔責任，生命纔會在你的身體中發生。如果有任何疾病，就爲它承擔責任，這樣你就能療愈，然後留意，不要再把那疾病吸引回來。

同樣，如果因不負責任、無意識而破壞了一段關係，現在就承擔責任，下次不再這樣做。生命不會因一段關係破裂而結束。你不必沮喪，也不必開始停留在同樣的無力空間。承擔責任時，你甚至可以修復自己破壞的關係。你可以接近那個人，重建關係。

傾聽。我們最大的問題之一是：“先讓我有權力，先讓我有地位，先讓我有職位，然後再承擔責任。”不！生命中不會這樣發生。承擔責任，在自己內在建立狀態。然後，經過宇宙的考驗，宇宙就給你地位。那地位永遠不能被奪走。

我承擔了傳授開悟科學的責任。我開始生活，開始建立狀態，然後人類社會充分考驗了我。現在，我能夠清楚看見，許多強有力的職位自動向我而來。傾聽，我沒有去尋找它們。責任吸引更多責任。問題是，我們害怕更多責任，所以連手中已有的責任都拒絕。但越來越多的責任，爲你增添越來越多的生命能量。

要理解，因爲悉達多（Siddharth）承擔責任，成爲佛陀，整個佛教建立在責任感與豐富之上。一致性導向真實性，責任感導向豐富。對周圍發生的一切承擔責任。佛陀沒有使那個人變老，沒有使那個人生病，沒有殺那個人，但祂爲那種情況承擔責任！祂沒有說：“噢！我不知道他爲什麼生病，不知道他爲什麼變老，我沒有殺他。”如果這樣想，悉達多就還是悉達多，佛陀永遠不會出現！幸運的是，祂認爲自己對此負有責任，祂認知到自己的責任。當祂應用“生命的科學就是責任感”這個真理時，悉達多成爲佛陀。

參加課程後，許多人問每天可以練習多少種冥想技巧。我告訴他們：“至少好好做一種。”一週後，熱情冷卻下來，如果我問起，他們會難爲情地說：“斯瓦米吉（*Swamiji*），我連一種冥想都沒有時間練習。”我們所有人都有時間做其他一切，唯獨沒有時間冥想。我們有時間給其他所有人安排會面，唯獨不給自己！誰是輸家？

奎師那說，因爲那是我們的責任，就做必須做的事，不執着於行動，也沒有慾望，這是善良／純淨（*satva*）的理想狀態。

奎師那在《薄伽梵歌》（*Gītā*）中已多次說過這一點。祂再次重複，是讓信息進入肌肉記憶與生命記憶。做必須做的事，依據社會或宗教信仰與準則，履行自己的責任。但要以一致性與真實性來做，不執着、不期待結果。

踐行活動時，“我”與“我的”的意識應當不存在；“在你的存在中感到負責”的意識應當存在。在感到負責這件事上限制你的存在，就是我所稱

的制約。在存在中承擔責任，意味着在你認知、作決定的那個空間中承載責任。

請傾聽！如果不覺得自己對某事負責，你甚至不會朝那個方向思考。只有覺得自己負責時，纔會審視生活的那個部分。當你在存在中感到對任何問題或任何事負責時，就會找到那問題或那處境的解決辦法。

你不需要做任何行動，不需要做任何思考。從你的存在中決定，要感到對整個世界負責。你會按照規定的職責，爲眼前的責任採取行動，但會感到對整體負責。

突然，你會看見，所有行動都有真實性，思想都有一致性！主要的是，無論在做什麼，只要對世界承擔責任，即使是一名醫生，也會成爲更好的醫生。律師會成爲更好的律師，工程師會成爲更好的工程師，政治家會成爲更好的政治家。

如果是醫生，要知道，你對整個世界負責，所以也對病人負責！在這個背景下開始行動時，即使照顧病人，也會成爲引導你走向開悟的靈性練習。因爲無論在什麼背景下做什麼行動，那個背景都會成爲你的生命記憶與實相。

如果你是廚師，做飯時的責任觀念是，只有做飯纔有錢，只有那些錢才能滿足自己與家人的需要，那麼你也許是個顧家的好男人、一個一家之主、一個好廚師，僅此而已！但如果帶着這樣的認知做同樣工作：“我要用食物豐富世界！我對整個世界負責。因此，做飯、豐富世界，是我眼前要採取的行動，但我對整個世界負責。”

我告訴你，僅僅這個認知轉變，就會使你成爲行動瑜伽士（*karma yogi*）；因爲無數正確的東西，將加入你的思想、存在、行動與生活。

你把多少責任感帶入自己的存在，你的生命就會豐盛到什麼程度。我告訴你，只要把更多責任感帶入認知之中，你的生命就會變得令人振奮。要明白，認知一旦收縮，你自己會收縮，行動會收縮，一致性也會收縮；而當認知隨着責任感一起擴展時，真實性會出現在你的行動中，一致性會出現在你的思想與語言中。

奎師那說，處於悅性（*sātvic*）的圓滿、寧靜與覺知空間中的人，不受外在條件干擾。他不在乎別人讚賞還是譴責他所做的事，只是在存在中感到責任。他清楚應該做什麼，並興奮地繼續做。

只有棄絕對結果的期待時，棄絕才具有真正的圓滿精神，纔是出於善良。

人無法靜止、不做任何工作，這是自然的。人必須一直做些什麼，做任何事。即使身體不做，至少心智也在做些什麼。即使睡着，也會做夢。閉上眼睛，就看內在的電視。我們整天在心智中思考，卻沒有朝一個方向進行，對自己、對他人都沒有用。請理解，缺乏一致性、心智中有不圓滿時，即使思考，也不會是有用的思考。

只有開悟者，真正讓身體與心智保持靜止。因此，普通人從不沒有活動。既然如此，唯一能讓人自在、與自己和平相處的方法，就是不對思想、話語或行動的結果抱有任何期待。我們每個人都能做到這一點。奎師那說，不關心行動果實的人，已經真正棄絕。

對行動及其結果的執着，會創造更多欲望。即使行動完成、預期結果實現，只要仍執着於那行動及結果，就會冒出另一個慾望。即使一個慾望得到滿足，另一個未滿足的慾望也會升起。這是不圓滿持續、一貫的序列。這就是我所稱的業力（*karma*）。

業力（Karma）無非是未滿足、不圓滿的慾望。只要以“行爲者”的身份執着於行動，由此產生對獎賞或懲罰的期待，我們就被困在*業力*與輪迴（*saṁsāra*）的循環中。我們關心行動或結果是好、壞，還是兩者混合，這些關切會在死後，作爲心智模式或習氣（*vāsanā*）跟隨我們。

請理解，沒有誰在“上面”記錄我們的善行與惡行。做這件事的，是自己的靈魂，所以永遠無法逃脫！無論多少取悅、多少對“崇高”事業的捐獻，都無法抹去內在真我對我們所作所爲的知曉。死亡時，身體消亡，靈魂卻轉入另一個身體。那靈魂帶着先前的心智模式、習氣（*vāsanā*）。這條規則沒有例外。業力印記（Saṁskāras），也就是根源模式，是延續下來的不圓滿慾望，它們導致輪迴（saṁsāra），也就是出生、死亡與再生的循環。

然而，當棄絕對“行爲者身份”的執着，成爲行動與結果的單純見證者時，就不再留有未滿足的慾望、業力（*karma*）、業力印記（*saṁskāra*）或習氣（*vāsanā*）。這意味着，行動時不期待、也不執着於行動的結果。這樣的人，便跳出輪迴（*saṁsāra*）的循環。



臣服的技術

18.13,14 阿周那，向我學習，正如數論（Sāṅkhya）哲學所述，完成一切行動有五個原因：作爲行動之座的肉身，作爲行爲者的自然屬性（guṇa），由生命力運作的十一個感知與行動器官，以及最後的神聖。

18.15 一個人以行爲、話語、思想作出的任何正確或錯誤行動，都是這五個因素造成的。

18.16 因此，認爲自己、自己的身體與靈魂是唯一行爲者（kartā）的人，必定無知，愚蠢地不能如實看待事物。

在這些詩節中，奎師那給出臣服的確切技術。這兩個詩節可以稱爲技巧。

奎師那列出數論（*Sāṅkhya*）哲學中造成我們活動的五個因素：身體與心智系統，這一系統的操作者，即個體，感官，導致活動的各種努力，以及最後神的究竟力量。一切活動，無論對錯、好壞，都由這五個因素造成。然而，如果個體認爲自己，也就是自己的身體與心智，是行爲者，他就沒有覺知。

奎師那使用 *ātman* 這個詞，說把自己的靈魂或真我視爲行動主體、行爲者或執行者的人，並未看見，也沒有覺知。奎師那區分個體真我與宇宙能量。祂區分 ātman 與 Brahman、mānava 與 Deva、nara 與 Nārāyaṇa、自我與 Parāśakti。

奎師那總結，雖然哲學討論提到一切活動中的五個參與者，究竟的控制者卻是神聖。我們沉浸在自己的身心靈系統中，困於感官知覺，相信自己是所做一切背後的力量。只要抱持這個迷妄信念，就紮根於無知。

無論把什麼理解爲自己，你的身心靈系統都是許多事物的總和。其中每個部分各自對某件事負責。儘管如此，你仍認爲“你”對全部負責。問題就從這裏開始。奎師那給出更深層次臣服的技術。

如前所見，臣服有三個層次。第一是智力的臣服，意味着接受上師的智力比你的更敏銳，祂的智力比你的層次更高。這就是智力的臣服。其次是情感的臣服，相信上師在情感層面的指導，比你自己的情感更有智慧。第三是臣服感官、你的認知或認知的根源本身。

臣服智力很容易，因爲它不斷折磨你。你已受智力之苦多年，想擺脫它，所以臣服它。看見某人更有智慧、思路更清晰時，你就臣服。例如，僱顧問時，你臣服於他的想法；聘律師時，你臣服於他的想法，因爲知道在那個領域，他的智力比你的更敏銳。在靈性領域，看見知道更多的人，也會把智力臣服於那個人。這不是什麼大事。智力上的臣服很容易發生。大多數時候，你想擺脫智力。找到某個人，把智力傾倒到他身上，就讓你得以從中放松。

接下來是情感的臣服。經歷某種冥想或理解之後，深深感到與上師連接時，它就發生。比起自己的情感，你更尊重祂的情感。上師的情感，指祂指導你的事、祂希望你生活的方式。比起自己認爲的生活，你更重視這些。祂

逐漸成爲生活中心。比起其他情感執着，你更尊重祂。優先順序轉變，上師成爲情感層面的第一優先。情感臣服，就是在情感層面感到完全連接。

更深層次的臣服：心智還是上師?

接下來是更深層次的臣服。

傾聽這十七天的開示後，你可以理解更深層次的臣服。這是感官層次。感官臣服，意味着你的感官傾聽祂所說的話。通常，傾聽我時，心智中的過濾器會削弱你不同意的內容。你聽見想聽的。然而，智力與情感臣服發生時，你就準備好臣服這份不信，讓感官不再受阻。

有一次，一個弟子問自己的上師：“我爲什麼要臣服?”

上師問：“你以爲自己知道的關於自己的那些事，是怎麼知道的?”

弟子回答：“我是通過自己的感官來認識自己的。”

上師又問：“那麼，按照你的感官，你認爲自己是誰?”

弟子說：“照我所知，我就是身體和心智。”

上師回答：“你是神，不只是身體與心智。”

上師說：“只有臣服感官，纔會體悟我所說的真理。信任我勝過感官的那一刻，你就體驗到自己是神。然後，你理解 *Tat Tvam Asi* 的意思，字面是‘你即是彼’，意思是‘你是神聖的’。”

上師一次又一次地試圖顯示，你是神。我不斷說：“我不是來證明我是神，我是來證明你是神。”

上師代表着你是無限的這個觀念。祂向你展示內在自我尚未探索、尚未體驗的各種維度，展示你存在的許多維度。上師代表你的多維度存在。祂試圖向你顯示，這是可能的；祂向你顯示，如果這對祂可能，對你也可能。但只要相信感官，就認爲自己是身體與心智。

信任上師勝過感官時，你會理解，上師的話語是真理，感官不是。然後，你體驗上師話語的真理。上師說你是神時，你會突然親自體悟這個真理，理解自己是神。你體悟到，自己並非感官使你相信的身體或心智。相信上師的話勝過感官時，你就體驗這個真理。

兩個聲音，從兩個不同層次說話。一方面，感官告訴你，你是身體與心智；另一方面，上師告訴你，你是神，你是神聖的，你的存在有許多維度。祂叫你享受並體驗一切。只要傾聽感官，甚至不會傾聽上師說什麼。離開感官、來到上師身邊時，你傾聽祂，體驗你是神聖的這個真理。

最終的臣服本身就是開悟

在內在世界中，你需要的第一件也是最後一件工具，是完全臣服。只有這樣，才能醒悟真理。如果阿周那隻信任感官，他至多是個好戰士、好國王。但他信任奎師那勝過感官，因而開悟。他體驗了奎師那的真理。奎師那說烏鴉是綠色時，他看見綠色烏鴉。他的信仰就是這樣。

你不僅能通過臣服智力與情感，還能通過臣服其根源，也就是感官，來體驗奎師那意識。感官供應資料。臣服感官時，資料的來源也被臣服。

臣服感官，也就是對自己的根源認知時，你便失去對身體與心智的認同。只要相信感官，就認爲自己是身體與心智。只有相信上師的話勝過感官，纔會體悟你是神聖的這個真理。一方面，感官說你是身體與心智；另一方面，上師告訴你，你是神聖的，處於永恆的極樂。祂告訴你，你是超越身體與心智的意識。

由你來選擇。相信感官，就不能相信上師；相信上師，就不能相信感官。你的生活方式決定，你臣服於感官還是上師。由你決定。

奎師那說，只有在三個層次全部臣服，纔有究竟體驗。我告訴你，臣服本身就是開悟。請不要以爲，臣服後纔會把開悟發給你。不！它不是通過快遞收到的工資支票。臣服本身就是開悟。在那一刻，你體驗真理。

通常，我們玩弄詞語。至少要覺察到玩弄詞語的那些時刻。人們告訴我，已把生命臣服於奎師那、文卡特斯瓦拉（Venkateśvara）或溼婆（Śiva）。然後又說，唯一願望是快樂。如果真正臣服，臣服就夠了，不需要再求別的。有時，人們問，既已臣服於神，是否還需要冥想。如果臣服了，就不會有疑慮，也不需要冥想！如果有疑慮，就需要冥想。只要疑慮還在，臣服就沒有發生，因爲臣服的那一刻，*你*消失了。

一首優美的泰米爾詩說：“把你的‘我’與‘我的’交給存在時，帕冉沙克提（Parāśakti），或者說存在，就把祂的‘我’與‘我的’交給你。”兩個銀行賬戶合併爲一，成爲聯名賬戶！你沒有什麼可失去。

認爲自己是身體與心智時，你擁有 *śariram rogamayam* 與 *manam sohamayam*。*Śariram rogamayam* 的意思是，身體充滿疾病。*Manam sohamayam* 的意思是，心智充滿悲傷或抑鬱。既然如此，我們能臣服什麼？除了充滿疾病的身體與充滿悲傷的心智，絕對沒有別的。把兩者放在神聖的腳下時，祂把祂的身體與心智給你！於是成爲 *śariram devamayam*、*manam sukhamayam*、*atma anandamayam*，也就是換來神聖的身體、快樂的心智，以及第三樣東西：極樂中的靈魂！這是“給一，免費得三”的優惠！

偉大的開悟上師馬尼卡瓦薩迦（Manickavasagar），向商羯羅（Śaṅkara，溼婆神）唱一首優美的泰米爾歌：*tandadu entanai, kondadu untanai, sankara yaarkolo saturar*？祂說：“我把自己給你，換來你。誰從這筆交易獲益最多？噢，商羯羅（Śaṅkara），誰更有智慧？”

在臣服中，你沒有什麼可失去的，卻有一切可以獲得。臣服並不意味着放棄一切。它不意味着放棄你的財產。保留一切；然而，注意不要內化它們。不要基於你的財產來評判你自己。你遠比你想象的更偉大。不要基於你的銀

行余額來評判你自己。不要基於你的關係來評判你自己。不要基於名聲來評判你自己。不要基於你的朋友來評判你自己。你比所有這些東西加起來更偉大。

只要你基於這些東西來評判你自己，你就將這些內化到你的存在中。這些成爲你生活的中心點。它們在所有方向上推拉你。你將無法爲自己的存在保有自己。只要這些是你生活中的主要因素，這些東西就會統治你。即便如此，你比所有這些東西加起來更偉大。

要明白你超越了這些東西。當你醒悟到這個真理時，你不會允許自己被置於任何基於銀行余額、關係、態度或名聲的框架中。這些東西不能用來評判你。你醒悟到這個真理的那一刻，你已經臣服了。我只是要求你放下這些關於自己的狹小想法。

浩瀚海洋表面，形成一些小氣泡。一個氣泡開始認爲，自己是長久存在的獨立個體，必須變得強壯。它只持續片刻，卻在那片刻中收集周圍的氣泡。一個氣泡是妻子，一個是兒子，等等。有些叫父母或親戚，另一些是朋友，等等。它從四面收集氣泡，保護自己。

它從海灘收集了幾粒沙子，認爲那是它的財產。它認爲一粒沙子是它的銀行余額，另一粒是它的珠寶和財寶等等。然後它建造了一個柵欄來保護它的財產。這個氣泡能玩這個遊戲多久？僅僅幾秒鐘！在它能完成它的遊戲之前，它消失回到了海洋中。

這個氣泡在這三個時刻都是海洋的一部分：當它被創造時，當它存在時，以及當它消失時。即使它聲稱與海洋不同，即使它認爲它是一個個體，即使

它認爲許多人和事物屬於它，它始終是海洋的一部分，並且很快也消失在其中！

同樣，片刻之間你認爲你作爲這個宇宙意識中的一個個體存在。在那片刻之內，你抓住幾個人作爲你的親戚和朋友。這讓你感到安全。你收集一些東西作爲財產。你感覺被這些東西圍繞着很安全。用這些東西你形成了關於你自己的看法。你玩着和氣泡一樣的遊戲。

醒悟真理即是臣服

突然間，整件事消失了。在遊戲開始之前，在遊戲進行中以及遊戲結束時，無論你理解與否，意識到與否，體驗與否，你都屬于海洋。你是神。你與存在是一體的。

你正在玩一個遊戲。你去登記自己和另一個氣泡之間的婚姻，再登記幾粒沙子是你的財產。登記員又是另一個氣泡；而一個更大的氣泡，則成了這片土地，或那一小片海域的統治者！於是，氣泡之間形成一種默契：“你不打我，我也不打你；你不拿走我的氣泡，我也不拿走你的。”整個遊戲就這樣展開。可突然之間，只在一瞬間，這一切又重新回到了海洋之中。

我說臣服，是說醒悟到你身處海洋的真理。出生時、認爲自己是個體時，或開悟時，你始終在海洋中。只需醒來！醒悟到這個究竟真理，就是臣服。放下關於自己的這些狹小想法，醒悟實相。結果，臣服自動在內在空間、內在意識中發生。否則，你只是在玩弄“臣服”這個詞。

定義自己時，我們使用膨脹的詞語，沒有體悟到自己超越這些描述。有一天，一個追隨者在我面前用誇張的詞語描述自己。他走後，我告訴弟子，

他似乎有自卑情結。弟子很困惑，問他自誇那麼多，怎麼能說是自卑情結。我告訴他：“要理解，我們每個人都是神。因此，任何比這更低的自我描述，都是自卑情結！”

任何你對自己的估計，只要不是“*我是神*”，都屬於低估。只要你把自己認成神之外的任何東西，你就已經在自卑。放下那些你關於自己的想法；醒悟到你本來就是海洋。

有些魚順流遊，有些逆流遊。無論順流還是逆流，所有魚都在水中。無論順着存在流動，還是與之對抗，你都與它是一體。無論是否體悟到自己是神聖的，*你*都是神聖的。這一點沒有選擇。只有一個選擇：體悟並享受，或繼續掙扎、受苦，僅此而已！你可能試圖在周圍造更堅固的柵欄，或收集更多氣泡，但能讓海浪不來嗎？無論做什麼，整個事情都只是一出幾秒鐘的戲。

下一個問題是，不能臣服怎麼辦。有些人告訴我：“斯瓦米吉（*Swamiji*），我無法臣服。我能做什麼？”

不要擔憂，因爲你沒有什麼可臣服。理解自己沒有什麼可臣服，就已經臣服。只需放松。無論是否臣服，這都是真理；無論是否臣服，存在都會照料。生命自動繼續，你會放松。那放松本身，就是臣服。

放松進入生命之流，醒悟到這個真理：你超越感官暗示的身體與心智。社會引導你認爲自己是某樣東西。現在，醒悟到你超越自己想象的真理。你超越任何對自己的想象。臣服會給你新的意識，你不再是同一個人。臣服的一個瞬間，就會轉變整個生命。你會是新的存在。

接受這個臣服的真理，併爲之努力。突然，你會醒來，把自己生成爲開悟的存在。理解自己屬于海洋、來自海洋、處于海洋中，並將消失于海洋的那一刻，你就會體悟，自己永遠不會死，因爲你就是海洋。

只要認同氣泡，你就感到不安全。生存本能與佔有本能折磨你。體悟到自己是海洋的那一刻，生存本能消失，因爲對你沒有死亡。沒有什麼可害怕，也沒有什麼可感到不安全。只要認爲自己是氣泡，死亡就製造恐懼。

體悟到自己是海洋的那一刻，就沒有什麼可佔有，因爲一切屬於你。沒有什麼可失去，也沒有什麼可獲得。因此，佔有本能消失。我不是叫你在法律上拋棄財物，不必拋棄爲“我”與“我的”所做的一切，也不必拋棄擁有的一切。只需不把它們內在化。在內在保持覺知，並圓滿地知道，你超越任何可能擁有的東西。

七歲時，玩具對你很重要。今天，它們還同樣重要嗎？你既沒有棄絕它們，也沒有執着於它們。它們就在那裏。你會因爲玩具在那裏，就覺得必須回家嗎？不會！你會覺得玩具使生活成爲折磨，必須棄絕它們嗎？不會！你既不感到執着，也不感到不執着。你已經成長，超越了它們。

Rāga 意味着執着，*Arāga* 意味着不執着，*Virāga*（或 *vairāgya*）意味着超越執着與不執着。長大時，對玩具自然發生 *vairāgya*。同樣，體悟到自己是海洋時，對收集在周圍的少數沙粒與氣泡，也會發生 *vairāgya*。你已超越這些東西。

生存與佔有本能，不再與你相關。財產不會突然消失，它們仍在，但你更強烈地生活、享受它們。不把它們視爲理所當然，不對它們無聊，不會想：

同樣的房子、同樣的妻子、同樣的生活！只有認爲它們是你的財產時，才把它們視爲理所當然。

體悟到它們可能隨時被奪走時，就不會把它們視爲理所當然。體悟到自己是海洋，而它們也屬於同一海洋時，你更珍惜它們。體悟這一點時，身體、心智與意識層次都被轉變。意識轉變時，你生出新的自己。

奎師那在這裏走得比那三個臣服層面——智力的臣服、情感的臣服和感官的臣服——更深。祂給了阿周那一個關於最偉大臣服的瞥見，也給了他終極體驗本身的瞥見。奎師那之前已經在宇宙形態顯現（*Viśvarūpa darśan*）的體驗裏，賜予阿周那這個體驗；可即便如此，阿周那當時還是因爲恐懼，沒能讓自己安住在那體驗之中。

你總是在第一次接觸終極體驗時，因爲恐懼而錯過它。可現在，阿周那已經更加成熟，也更有能力安住在那體驗之中。奎師那這一次給阿周那的是一種會永遠伴隨他的體驗。在接下來的幾節詩裏，奎師那會把阿周那置於開悟的體驗中，把他喚醒到終極真理。

奎師那正把阿周那從稱爲輪迴之海（*saṁsāra sāgara*）的長眠中喚醒。這也可稱爲無意識或愚昧／無明（*tamas*）。祂賜予阿周那究竟體驗，好好震醒他，把他永久置於那個狀態。我此前講了三個臣服層次。奎師那把阿周那置於那最後的、也就是最高的臣服層次。

極端的陳述

18.17 沒有小我、智慧不出於執着的人，縱然殺戮，也不是殺戮者，永遠不受自身行動束縛。

這是非常危險的陳述！奎師那走向極端。

除奎師那外，沒有上師能作出如此勇敢的陳述。祂在此作出大膽陳述：不受小我驅動、智慧不基於執着的人，縱然在這世界殺死許多人，也沒有殺戮，也不受自身行動束縛。

當然，達到那種圓滿層次的人，不會想到殺戮。只要有“我”與“我的”的觀念，我們就攻擊或殺戮。排除時，我們就在殺戮。另一方面，臣服時，我們學習包含一切。

有一件事需要理解。只有感到不安全時，我們才殺害他人。戰爭不需要勇氣，只需要怯懦。只有懦夫上戰場。他們爲自己害怕，殺害他人。殺害他人，不需要勇氣，只需要怯懦。勇敢的人從不殺害他人，他安住於非暴力。只有懦夫不斷試圖傷害別人。勇敢的人不試圖傷害別人。因此，奎師那作出這個大膽陳述：不受小我糾纏的人，即使殺戮，也沒有殺戮。

奎師那在此強調：願你從糾纏中解脫，願你從小我中解脫自己，*yasya nāhaṅkṛto bhāvo*。祂沒有要求阿周那殺戮。一個問題是，人們給詞語自己的意義。他們有自己的迷妄認知。

一個小故事：

從前，一個小男孩在禪宗寺院訓練成爲僧侶。一天，打掃上師房間時，他不小心打碎祂最喜歡的茶杯。他想向上師坦白，卻怕祂懲罰自己。

他走近上師問祂：“上師，是不是所有出生的東西總有一天都得死？”

上師回答說：“是的。”

男孩把茶杯碎片給祂看，說：“你的茶杯到了該死的時候。”

不要給奎師那的話自己的意義！祂要你從小我中解脫，與根源模式達成圓滿。體悟到自己屬於整體的人，即使殺戮，也不會殺戮。把握正確含義。祂要你體驗關於自己的真理，沒有要求你殺人。認出正確含義。祂啓發你體悟自然圓滿空間的真理，而不是殺戮。

要理解，只有開始活出圓滿，纔會理解生命的品質。我告訴你，不圓滿存在時，你的生命被偷走！圓滿在你內在發生時，你重新得到生命！

奎師那要你從對小我的迷妄認知中完成圓滿，不是要你四處殺人。理解話語背後的真理。只有像奎師那這樣的上師，才能作出如此勇敢的陳述。

奎師那以殺戮這個極端例子，使阿周那思考。重點是從無小我而來的不執着，那就是圓滿空間。要知道，爲處於圓滿空間而完成圓滿，會轉變人格、轉變存在，療愈你對自己及他人懷有的強烈、持續、激盪的暴力。

不再感到需要生存時，無論做什麼，都沒有執着與期待。處於那種狀態的人，真正與存在圓滿。如果這樣的人毀滅，就類似自然造成的毀滅。如前所述，它發生在不同頻率與理解層次。

奎師那作出這個陳述，是要阿周那徹底明白，自己的責任是站起來戰鬥，而不是逃離戰場。

行動的組成部分

18.18 知識、知識的對象、知識的主體即知者，是激發行動的三個因素；感官、行動與行動者，構成行動的三個組成部分。

18.19 根據數論（Sāṅkhya）中關於屬性（guṇa）的科學，知識、行動與行動者各有三種類型。現在傾聽我的描述。

18.20 憑藉某種知識，在一切存在中看見那唯一、不滅的實相，在分割中看見不可分割，你應理解，這是善良狀態中的知識。

18.21 憑藉某種知識，在一切衆生中看見各種不同實相，彼此分離，這種知識處於攻擊性的狀態。

18.22 憑藉非理性、無根據、無價值的知識，執着於單一結果，彷彿它就是一切；這種知識處於黑暗或無知的狀態。

18.23 不帶好惡、自私動機與對果實的執着，履行必須承擔的職責，屬於善良狀態。

18.24 帶着小我、自私動機及過多努力而進行的行動，屬於攻擊性的狀態。

18.25 因迷妄而採取行動，無視後果、損失、對他人的傷害，也無視自身能力，屬於無知狀態。

18.26 不執着、不以小我爲中心，具有決心與熱情，不因成功或失敗而動搖的行動者，被稱爲善良。

18.27 充滿激情、渴望工作果實，貪婪、暴力、不純淨，受喜悅與悲傷影響的行動者，被稱爲具有攻擊性。

18.28 不守紀律、粗俗、固執、邪惡、懷有惡意、懶惰、沮喪、拖延的行動者，被稱爲無知。

在這些詩句裏，奎師那解釋了人的本性，即人類的本性。

奎師那已說過，最終行動者不是人（*nara*），而是神聖（*Nārāyaṇa*）。即便如此，人仍是我們探討的主體與媒介。我們所有弱點，都固有於本性之中。這些就是界定行爲的屬性（guṇas）。它們控制思想、話語與行動。人並非從生到死，始終處於一種屬性（*guṇa*）中。

屬性（*guṇas*）有三種：*satva*、*rajas*、*tamas*。*Satva* 被定義爲平靜、和平、靈性、善良等，通常是有靈性傾向者的屬性。*Rajas* 被譯爲攻擊性、熱情、活躍等，是國王、戰士與商人的主要屬性。*Tamas* 是懶惰、無知、被動等。Tamas 被視爲我們許多人有時體驗的不活躍成分，是那些爲喫睡而活者的活躍成分。

奎師那在這些詩節中，優美而詳細地界定這些屬性的性質與影響，目的是讓我們覺察內在發生的事。大多數時候，我們不知道“爲什麼”會那樣反應。如上師通過這些話解釋的，一旦理解並認知自己如何反應，就能進入下一個圓滿層次，轉向更高屬性。如果爲“爲什麼”找到自己的答案，就會在靈性上開悟！

是的，爲了完成事情，我們所有人有些時候都必須處於激性（*rājasic*），也就是具有攻擊性。即使如此，若能以攻擊性的方式行動，

而不受貪婪、憤怒或恐懼影響，同時不執着，雖然表面看來處於激性（*rājasic*）空間，我們仍處於悅性（*sātvic*）空間。

斯瓦米·維韋卡南達說得優美：“首先，讓那遭受打擊、破碎、陷入愚昧／無明（*tamas*）與慣性的意識，進入激情／狂躁（*rajas*）、行動主義的覺醒狀態。然後，便能引導它進入悅性（*sātvic*），即靈性的平衡。”

奎師那把悅性（*sātvic*）的人定義爲在部分中看見集體意識、看見整體的人。他理解自己並不孤獨，也不是孤島，而是與宇宙中的每個人、每件事相連。他理解自己與宇宙能量的連接。

悅性（satvic）的人不專注自己，而專注豐富他人。因爲與根源模式達成圓滿，他體悟到，生存與財物，也就是“我”與“我的”，沒有意義。他的活動無私，不期待讚賞或獎賞，不執着於過程或結果。所做的事表面上的成功或失敗，不影響他，因爲行動中沒有“我”與“我的”的感覺。

進入悅性（*sātvic*）狀態，並沒有那麼困難。確實，你可能無法一直停留其中，但一旦理解這種狀態如何讓你圓滿，就會越來越努力留在那裏。

處於悅性（*sātvic*）狀態，就是理解過去與未來只是幻象，並不存在。過去已逝，永不回來，何必擔憂？未來是海市蜃樓。你能做的，只有激活當下。你只能做這些。當下決定未來。專注當下，圓滿空間就成倍增長，你放下期待與執着。只做需要做的事，回應實相，回應此刻。你處於善良／純淨（*satva*）。

區分“你”與“我”、“這個”與“那個”時，你就落入激性（*rājasic*）狀態。並沒有分別。你的心智，也就是小我，製造分別。根源思維模式，也就是業力印記（saṁskāras），壓倒圓滿認知，帶來區分自己與他人的迷妄認知。激性（*rājasic*）的人做一切都期待獎賞。他自私、具有攻擊性、不耐煩。得不到想要的，就煩惱。失敗是對小我的打擊。

激性（*rājasic*）的人永遠不可能快樂、圓滿。請理解，你們幾乎所有人都被激情／狂躁（*rajas*）驅動。這是現代社會佔主導的屬性。富或貧、聰明或愚蠢、受教育或未受教育，幾乎每個人都與旁人比較，想要別人擁有的東西。只要被慾望驅動、不與已有的一切圓滿，就處於激情／狂躁（*rajas*）。

太多社會因素進入人類。你們都成爲社會性存在，不再是人類。你們只有一套手冊：什麼年齡被期待什麼，什麼年齡應該做什麼，應該在哪裏，應該怎樣說話、想什麼、怎樣行動。看，社會默認是不圓滿的，所以你被置於激性（*rājasic*）空間。只有有意識，才能吸引圓滿空間。

請傾聽！純淨空間，也就是善良／純淨（*satva*），似乎有些沉重，喜悅有些過多！你覺得負擔不起。就像不想擁有整個海洋，只想擁有海灘，因爲只有海灘能豎起柵欄，確保別人進不來。海洋可以擁有，卻不能佔有。請理解，擁有與佔有不同。

我們都可以擁有整個世界，完全沒有問題。但不能佔有它，問題就從這裏開始。擁有與佔有不同。全村擁有村廟，而你佔有自己的房子。我們不僅

擁有房子，也佔有它，確保別人進不來。我們不想擁有海洋，想佔有海洋。想佔有時，知道不能佔有海洋。不僅不能阻止其他人進入，也不能阻止其他動物進入，下面有數百萬動物。想佔有時，問題就開始。

激情 / 狂躁（*Rajas*）腐蝕你，吞噬靈魂。佔有沒有邊界，貪婪沒有盡頭，恐懼沒有限制。這些是激情 / 狂躁（*rajas*）的驅動力。激情 / 狂躁（*Rajas*）是試圖得到沒有的東西，試圖排除並佔有所想要的，不與擁有的一切圓滿，不與所處的位置圓滿，也不在當下圓滿、快樂。你不是不斷活在未來，想象想成爲怎樣、想佔有什麼，就是活在過去，想着本可怎樣做得更好。激情 / 狂躁（*Rajas*）活在佔有的幻想世界中；善良 / 純淨（*Satva*）活在擁有、也讓別人擁有的現實世界中。

傾聽！想擁有，就可以擁有整個世界。看，不幸的是，只有排除別人，你才覺得勝利，這是不對的，是根本誤解。請明白！我要你知道一個非常重要的事實。你永遠、絕不會因爭取自由的努力而自由。自由只會通過對自由的正確知識而發生，絕不會通過朝向自由的努力發生。傾聽！爭取自由的努力，永遠不會給你自由，只有關於自由的知識才會給你自由。明白這一點！

所以，認爲只有排除別人才能佔有或擁有，是根本錯誤！擁有不需要排除別人。但因爲這個模式，僅僅爲了排除別人，你就甘願滿足於幾英畝海灘，甘願放棄整個海洋！正是同樣的模式，只有這些模式，被你用來定義身份。沒有模式，就像你身處海洋。

在愚昧 / 無明（*tamas*）中，人完全處於迷妄，處於不圓滿的迷妄認知中。他固守根源思維模式、不圓滿的知識或不足的認知與條件，不努力求證

“爲什麼”的答案，不檢驗它們是對是錯、恰當與否、有害與否。傾聽！不找到“爲什麼”的答案，卻吞下別人的答案，甚至可能被塑造成宗教恐怖分子。宗教狂熱者處於愚昧／無明（*tamas*）。兩者沒有區別，只有目標不同。兩者都教條、暴力、完全自私，爲達目標採取任何手段，甚至犯罪手段。

愚昧／無明（*Tamas*）不只意味着不活躍、懶惰、拖延。是的，它是這一切，但也包括沒有體悟自己是整體一部分而進行的盲目行動。小我膨脹到以爲自己就是整體，以爲沒有其他重要事物存在，其他人無關緊要。

生活的意義

18.29 噢，財富的征服者（Dhanañjaya），現在傾聽我完整而分別地解釋：依據物質自然的模式所劃分的三種智力與決心。

18.30 噢，阿周那，那種理解工作之路與棄絕之路、正確與錯誤的行動、恐懼與無畏、束縛與解脫的智力，處於善良模式中。

18.31 噢，貢蒂之子（Pārtha，阿周那），那種無法區分正確行爲與錯誤行爲的原則、正確與錯誤的行動的智力，處於激情模式中。

18.32 噢，阿周那，那種把不義當作正義，把一切看作它本來不是的樣子的智力，處於無知模式中。

18.33 爲了與神聖合一，在控制心智、呼吸與感官方面保持一致而持續的決心，就是善良，貢蒂之子（Pārtha）。

18.34 渴求行動的結果，同時執着於正當行爲、快樂與財富的目標，就是激情狀態，阿周那。

18.35 無法超越做夢、恐懼、悲傷、絕望與妄想的無知決心，屬於黑暗，貢蒂之子（Pārtha）。

這裏，奎師那提到一種稱爲定義人生意義（*puruṣārtha*）的方法。

正法（*Dharma*）、財富（*artha*）、慾望（*kāma*）與解脫（*mokṣa*），是四種人生意義（*puruṣārtha*）。它們可譯爲正義、財富、慾望或色慾，以及解脫。這是生活的四重意義。我更願意不把它們稱爲生活的目的。生活沒有目的。一旦我們給生活設定目的，它就成爲目標柱，執着與期待隨之產生。

生活是一條沒有目的地的道路。一旦假定有目的地，我們就會匆忙。未來成爲引發壓力的因素。假設我們從紐約去華盛頓，一旦把華盛頓定爲目的地，下一個問題就是：“我們什麼時候到那裏？”從那以後，我們不斷被“什麼時候到那裏”折磨。到了華盛頓之後，也許沒什麼事要做，因此根本不必匆忙，那是另一回事！在這個過程中，我們沒有享受旅程。旅程成了必須越過的煩惱，好讓我們到達目的地。

在生活中，不要設定目的地。每一段旅程，都必須處在圓滿的空間中享受。道路與旅程，就是生活。生活就是圓滿。我告訴你，讓自己擁有圓滿的空間；它會吸引一切正確的體驗。圓滿就是力量！圓滿就是生命！享受你遇見的人、擁有的體驗，以及沿途拾起的東西，不貪婪地獲取更多。旅程與道路會變得如此愉快，無論到達什麼目的地，那都是正確的目的地。圓滿讓你得到生命中所有最好的東西！圓滿是生命的基本需要。

給生活附加目的的人會煩擾。沒有其他事可做的哲學家，爲生活創造虛假的目的。哲學家的存在是爲了使人困惑，而神祕家解決問題，提供指引以喚醒智慧。當我們讓生活引領、讓生活豐富我們，並接受生活本來的樣子時，我們享受每一刻。我們真正帶着圓滿活在當下，像神一樣。我們實現並顯化自己的潛力、可能性與實相！到目前爲止，人只是一種可能性。人內在擁有成爲終極實相、神聖實相所需的一切。

人生意義（*Puruṣārtha*）爲生活提供四重意義：

正法（*Dharma*）是正確行爲或美德。Dharma 意爲宇宙的自然法則。佛陀把它宣講爲中道。它是一種獨立的智慧。構成人類意識的 DNA 結構、人類生活的自然法則、正法（dharma），就是這四項原則。

不斷賦予真實性、一致性、責任感與豐富這四種正法（*dharmas*）生命。當你保護正法（*dharma*），它就保護你。當你對它一致，它就對你一致。當你對它真實，它就對你真實。當你爲它承擔責任，它就爲你承擔責任。當你豐富正法（*dharma*），它就豐富你。只有這樣，你的能量纔可能被喚醒。只有這樣，你的能量才被喚醒。

財富（*Artha*）是我們在道路與旅程中拾起的東西，是維持自身所需的物質事物。

慾望（*Kāma*）是我們在旅程中體驗、享受的感官快樂。這些是正當的所得與愉快的體驗。不要因爲需要它們而煩擾，但不要被它們困住，忘記帶着圓滿繼續前行，充分地享受旅程。

Mokṣa，即解脫，是生活的終極意義。人類生命的意義，是體驗圓滿，並以同樣的圓滿空間工作、散發，也傾注於他人。這是從期待、慾望、貪婪與恐懼中解脫，以及從對慾望的執着中解脫的頂點。理解在不執着、沒有期待中體驗圓滿會通向解脫，能使我們充滿極樂。

這裏，奎師那給出我們應如何生活、以圓滿使生命有意義的精髓。祂說，良善，即善良／純淨（*satva*），是圓滿的狀態，其中對對錯有清晰的理解；

我們用身體、心智與感官所做的一切，都爲了把自己從執着和慾望中解放出來，從而體悟自己就是神聖。



感官的迷惑

18.36,37 現在，從我這裏傾聽三種快樂，噢，阿周那。從靈性實踐中享受的快樂，使一切悲傷止息。起初看似毒藥、最終卻像甘露的快樂，來自真我知識的恩典，處於善良模式中。

18.38 感官快樂起初看似甘露，最終卻變成毒藥，處於激情模式中。

18.39 從開始到結束都是妄想，且生於睡眠、懶惰與幻覺的快樂，被稱爲無知的本性。

18.40 無論在這裏，還是在更高行星系統的天神之中，沒有人能擺脫物質自然的這三種狀態（triguṇa）。

先前，奎師那談到三德（*guṇas*，屬性）對智力的影響，而智力又決定我們的行動方式。現在，祂談到我們如何因自己的根源模式而回應。

奎師那說，靈性實踐，也就是善良／純淨（*satva*）狀態，起初是困難的，如同毒藥；然而，最後會成爲賦予生命的甘露。

另一方面，生於激情／狂躁（*rajas*）的感官快樂，起初看似甘露，卻會變得有毒。奎師那說，在惰性（*tamasic*）狀態中，人彷彿處於睡眠、懶惰與幻覺中，被矇蔽着。每個人都處於某種狀態。不只是人類，甚至據說更爲進化的天神，也處於相同模式。沒有人能逃脫三德（*guṇas*），即自然屬性，的影響。

上師多麼優美地總結了我們如何被感官迷惑！開始靈性實踐並不容易。在吠陀傳統中，聖童學校（Gurukul）的孩子從小在靈性環境裏成長，很

早就學習活在純粹的圓滿空間中，控制心智與感官，專注於真我實現。他們從上師們的榜樣中理解，有比感官快樂更愉悅的東西。這給予他們勇氣。

今天，這種教育系統被認爲不切實際。入侵的莫臥兒人（Moghuls）與殖民的英國人摧毀了*吠陀*文化，尤其是聖童學校（*Gurukul*）傳統。這不是偶然或附帶的結果，而是蓄意的策略。英國統治者認定聖童學校（*Gurukul*）教育系統是印度巨大智慧的關鍵，便以摧毀它爲目標，以便統治。

今天，我們擁有的是一羣識字卻未受教育的印度人。整個國家、整個文明、整個靈性傳統如今都在受苦，只因爲彼此沒有圓滿。他們完全不知道，*吠陀*文化的偉大傳統建立在圓滿之上。他們認爲儀式沒有意義。我們已經失去關於儀式與靈性之間聯繫的知識。儀式若有意義地進行，就是靈性的基礎。

請理解，一個人能得到的最大財富，其實就是圓滿的空間。我很高興，自己爲我的聖童學校（*Gurukul*）的孩子們贏得了那份財富。對任何人來說，一生中能擁有的最好東西、最大的財富，就是圓滿——圓滿的空間。

現在，我們追逐感官快樂。在激性（*rājasic*）模式中，只有身體的感官快樂才重要。在惰性（*tamasic*）模式中，我們甚至不知道自己深陷無知。感官器官很強大，是通往外部世界的窗口。它們被訓練成逃避痛苦、追逐快樂。身體的快樂帶來心智的快樂，進而帶來情緒上的滿足。一旦體驗到心智的快樂，我們就不斷倒帶、重播那份快樂。過去驅動未來，執着與期待驅動行動。

我們試着不斷交替體驗痛苦與快樂。無論哪一種，都只是幻覺。如果你帶着圓滿生活，就不會陷入執着與期待驅動行動的幻覺。

《羯陀奧義書》（Kaṭhopaniṣad）說：“善與樂同來臨於人。智者考察兩者，並作出區分。智者選擇善，而不是樂；愚者則因爲貪愛身體之樂，而去選擇樂。”

“如果讓你在‘正確或愉快’、‘正確的事、好的事，或非常愉快、方便、快樂的事’之間選擇，永遠選擇‘正確的事’，而不是‘愉快的事’，不是方便的事。”理解，當你選擇愉快時，你的毀滅不可避免。

你的圓滿空間，就是奎師那。

尋找正確的，而不是光亮的。你的整個生命就是一部《摩訶婆羅多》（Mahābhārat）。

我告訴你，俱盧族（Kauravas）的出生是什麼？一個孩子，難敵（Duryodhana），出生時無意識、死去、流產。於是，它被分成一百份。這是什麼意思？當你出生時，你沒有意識，被分成數百個根源模式，而這一百個全都作爲惡魔成長。這意味着，你所有的根源模式都作爲惡魔成長！當你厭倦當惡魔時，也會在自己內在鼓勵一些好品質，只爲換個樣子。請理解，沒有人是百分之百的惡魔，因爲百分之百當惡魔會讓你無聊。

否則，羅波那（Rāvaṇa）爲什麼要做希瓦禮拜（Śiva Puja）？在開悟之前，你不可能百分之百是惡魔，或百分之百是聖人。在成爲開悟的靈魂之前，兩面都會存在，因爲你需要選擇。生活就是從一邊跳到另一邊。

選擇！選擇！選擇！

傾聽。你在內在培養的少數好模式，只是作爲一種選擇、一種替代，這些好模式就是般度族（Pāṇḍavas）。你內在擁有的圓滿空間，任何根源模式都無法摧毀的，就是奎師那。

偶爾，奎師那出來說：“嘿！你們這些根源模式，你們在做錯事！不要做！”

接着，你所有數百個模式站起來，嘲笑奎師那：“哈，哈！你能阻止我們嗎？想做什麼就做吧！”

每一次、每一天、每一刻，般度族（Pāṇḍavas）與俱盧族（Kauravas）之間的鬥爭都在繼續。奎師那也偶爾出現。但祂出現得如此短暫，你會忘記祂的存在。祂回到杜瓦卡城（Dwārika，奎師那統治的首都），回到祂的空間，也就是你把自己的圓滿推去的空間。我們都有圓滿的空間，卻把它推到海底，像杜瓦卡城（Dwārika）一樣。我們不想每天與那個空間互動，因爲它拿走我們許多既得利益。許多我們強行想象爲快樂、愉悅的東西，在圓滿的空間中看起來並不好。

理解，你的整個生命是一部《摩訶婆羅多》（Mahābhārat）。當你的重量對自己的身體來說太重，當地母（Bhū Devī），地球女神，無法承受重量時，奎師那來到，減輕地球的重擔（*bhū bhāra*）。這意味着，當你的不圓滿對你自己來說都太多時，奎師那來到，摧毀你所有的不圓滿。

奎師那深刻地描述惰性（*tāmasic*）的人。描述這種人的狀態時，祂沒有使用“毒藥”這個詞。祂說，惰性（*tāmasic*）的人像吸毒者。激性（*rājasic*）的人至少現在享受體驗，之後受苦。惰性（*tāmasic*）的人沒有享受。他受苦，卻不知道自己在受苦。他的妄想如此深重，因此把痛苦傳給別人。這就是無知的人升爲領導者後行事的方式。

正確的行爲，而非追求完美

18.41 婆羅門（Brāhmaṇas）、刹帝利（kṣatriyas）、吠舍（vaiśyas）與首陀羅（sūdras），依據各自的本性，在所做的工作中劃分，懲敵者（Parantapa，阿周那）。

18.42 婆羅門（Brāhmaṇa）的本性，以平靜、紀律、苦行、寬容、誠實、知識、智慧與信奉神爲特徵。

18.43 刹帝利（Kṣatriya）以英勇、活力、堅定、靈巧、戰鬥中的堅韌、領導力與慷慨爲特徵。

18.44 擅長耕種、養牛與貿易的人，被稱爲吠舍（Vaiśya）。非常擅長服務的人，被歸爲首陀羅（Sūdra）。

18.45 人通過全心投入本性所賦的工作，可以達到最高的完美（saṁsiddhi）。傾聽我解釋，一個人在從事本性所賦的工作時，如何達到完美。

18.46 衆生由至高存在而生，整個宇宙由祂遍滿。人通過爲祂履行自身本性所賦的職責來崇拜祂，從而達到完美。

18.47 踐行自己的正當行爲（svadharma），即使不能做到完美，也勝過接受他人的行爲並完美地完成。依自身本性而規定的責任，永不受罪過果報影響。

18.48 每一項工作都有某種缺陷，正如火被煙覆蓋。即使本性所賦的工作充滿過失，也不應放棄，噢，貢蒂之子（Kaunteya，阿周那）。

Sreyān svadharmo viguṇaḥ paradharmāt svanuṣṭhitāt，聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）說。

所謂的學者們以一種與《梵歌》（Gītā）其他詩句相比非常不恰當的方式解釋了這節詩。未受教育的人也用這節詩來譴責*吠陀*文化。

首先，人必須理解種姓制度如何起源，以及它如何敗壞。在*吠陀*文化的聖童學校（*Gurukul*）傳統中，年幼的孩子交由上師照顧。阿周那就是這樣與德羅納（Drona）的兒子 Aśvattama 一起長大的。沒有哪個種姓被認爲比另一個低等或優越，也沒有種姓是世襲的。選拔與訓練是科學的，並且公正地進行。這很好地豐富了社會，因爲每個人都依自己的才能、巔峯可能性，以及獨特的解脫之路生活、表達自己。

這就是奎師那說，寧可不完美地做分配給自己的工作，也不要完美地做別人的工作的原因。人確實可能做好他人工作中的某些部分。婆羅門（*brāhmaṇa*）作爲學者，可能像吠舍（*vaiśya*）一樣精於商業計算；然而，他既沒有經商的心，也沒有經商的頭腦。在聖童學校（*Gurukul*）系統中，除上師外，孩子也被允許選擇自己的職業。孩子可以表達熱情，作出決定。

隨着時間推移，這種選拔與訓練的分類敗壞了。婆羅門（*brāhmaṇa*）希望自己的孩子也成爲婆羅門（brāhmaṇa），其他種姓

同樣如此。原本是教育中的選拔與訓練體系的瓦爾那（*varṇa*），即種姓制度，走向了依據出生的社會分層。

在我們譴責種姓制度之前，要認識到每個社會都有分層。無論在哪裏強制推行平等，都失敗了。每個人都是獨一無二的，當相似的人形成羣體時，就會有分層和分類。在*吠陀*印度，這種分類是基於才能和智慧。在現代社會，它是基於金錢和權力。哪個更好?

沒有婆羅門（*brāhmaṇa*）作爲知識的守護者，我們的*吠陀*寶藏幾千年前就消失了。你知道嗎，即使在今天，在奇丹巴拉姆（Chidambaram）也有一羣學者，即蒂基塔爾（*dīkśitars*），以及類似地在其他地方，他們如此認真地對待他們保存*吠陀*智慧的傳統工作，以至於他們不會離開他們的城鎮界限？他們爲後代做出了這種犧牲，持續了世世代代，數千年，以便這種知識能夠被保存下來。我們取笑他們，辱罵他們並譴責這個系統。

譴責這個系統的人是爲了權力和金錢而這樣做，並非出於任何無私的原因。他們沒有推薦任何保存傳統知識的替代方法。

我不是婆羅門（*brāhmaṇa*）。有婆羅門（*Brāhmaṇas*）來找我，暗示自己被稱爲婆羅門（*brāhmaṇas*）時的不適。他們受過良好教育。我告訴他們：“爲你的文化、傳統感到自豪。沒有婆羅門（*brāhmaṇas*），*吠陀*傳統早就消亡了。”這些讚美是給予忠於學識的婆羅門（*brāhmaṇas*）的。屈服於財富誘惑的人，無權被稱爲婆羅門（*brāhmaṇas*）。

這就是瓦爾那（*varṇa*）制度失敗之處。它從科學、高效的工作制度，退化爲權力交易制度。我們需要修復這一點。忠於傳統的人貧窮、不受尊重。只有運用學術能力成爲刹帝利（*kṣatriyas*）與吠舍（*vaiśyas*）的人，獲得了權力、金錢與尊重。他們最好繼續留在自己受尊重、快樂的地方！

社會和社會結構的問題在於它們變得排外；好的社會應該是包容的。今天在西方以及包括印度在內的其他地方，如果我們有錢或有權，我們就受到尊重。有人反抗那個嗎？不！當它主要的尊重標准是金錢時，我們怎麽能稱一個社會爲先進或進步的呢？

按照那個邏輯，如果我出生在印度以外的任何國家，我都會被譴責。將近十年我無家可歸！九年來我走遍了印度各地，身上不帶分文。我從未買過火車票，也從未爲食宿付過錢。人們歡迎我，併爲我提供交通、住所和食物。在西方，我會被關進監獄或收容所！

當你在美國看到一個無家可歸的人走近你的車時，你本能地升起你的窗戶並鎖上你的門。你是如此害怕。在印度，有人害怕一個乞丐走過來站在他們面前嗎？爲什麽？存在接受。西方人說，接受是軟弱，暴力卻不是。社會價值觀變得多麽奇怪！你只在害怕一個人的時候才尊重他。

除非我們的思維發生根本性的改變，否則我們無法進化。我們已經到了一個負面品質成爲受尊重標誌的階段。暴力和侵略永遠不會贏。接受和慈悲纔會。

開悟指引

18.49 智慧始終不受自私執着束縛、控制了心智且沒有慾望的人，通過實踐棄絕（sannyāsa），達到無私工作或無爲的終極完美狀態（naiṣkarma siddhi）。

18.50 貢蒂之子（Kaunteya），從我這裏理解：達到這種完美的人，如何按照我現在將概述的方式行動，達到真理的至高狀態，梵（Brahman）。

18.51,52,53 具備純淨的智力；以堅定決心調伏心智；遠離感官對象；放下好惡；獨居；少食；控制心智、言語和行動器官；始終沉浸於禪定；以不執着爲庇護，並捨棄小我、暴力、驕傲、色慾、憤怒和佔有慾，人便平靜，不受“我”與“我的”觀念束縛，並適合與至高存在合一。

這些詩句是終極經句（*sūtra*），是使自己解脫並體悟梵（*Brahman*）、終極真理的技巧。奎師那描述如何達到終極真理。祂告訴我們，只要遵循祂的指示。

奎師那在《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）中提出建議的美妙之處，是祂不作假設。祂深入阿周那已說出和尚未說出的疑慮，以如此清晰的話告訴他，不可能有歧義。《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）主要是一部聖典（*śāstra*），給予知識的經典。即使作者就是神聖本身，祂也必須把自己降到凡人阿周那的層面。奎師那的慈悲促使祂重複同樣的話，確保阿周那傾聽並理解。

只要我們問爲什麼，就永遠得不到清晰的答案。尤其對於存在，“爲什麼”這個問題無關緊要。如我先前所說，我們與神聖運作於不同頻率，所以即使解釋了，我們也不會理解。傾聽！靈性是內在科學，不是外在科學，幸而如此！在外在科學中，我們不斷問“爲什麼”；得不到答案，就卡住了。“爲什麼”關乎邏輯，“如何”關乎現實主義。聖典（*Śāstras*）回答“爲什麼”，經句（*Sūtras*）回答“如何”。偶爾，上師在祂爲使阿周那安靜而必須講述的聖典（*śāstra*）中，傳達經句（*Sūtra*）。

祂說：“安頓心智，控制感官。”你能坐在交通路口中央做到這一點嗎？不能。所以祂說，去獨處，與干擾隔開。進入禪定，使感官對外在對象關閉。這是如何禪定的最清晰指引。準備好讓自己遠離可能的感官干擾。當你確定電話會響、或有客人要來時，禪定沒有意義。確定一個能獨處、不受干擾的時間與地點。閉眼還不夠；眼球仍會轉動，內在的電視仍會播放。在心智中凍結眼球，想象它們由石頭構成，使它們靜止。同時把舌頭抵住上顎並固定住。舌頭移動會產生言語化，使觀想變得困難。這兩個工具，在心智中凍結眼球運動、固定舌頭，能大幅減少感官干擾造成的心智遊蕩。

空腹禪定，或少喫。飽腹會使人睏倦。理想情況下，應經常在同一地點禪定，保存禪定中提升的能量。這些是身體層面的要求。接下來，奎師那重複祂一直強調的內容。

祂說，達成圓滿，放下你的個性；放下小我或根源模式、執着、“我”與“我的”的想法，以及把你束縛於生存和佔有的情緒。那時，你會解脫，處於圓滿的空間，並準備好達到至高存在。

永遠在我的護佑下工作

18.54 沉浸於至高梵（Brahman），寧靜的人既不悲傷，也不渴望。平等看待所有生命，便獲得我最高、純粹的虔愛（madbhakti）。

18.55 唯有通過虔信，人才能真正理解我之所是，以及我的本質（tattva）。在對我全然的意識中，於真理中認識我之後，人立刻融入我。

18.56 我的純粹信徒，即使從事日常生活的各種活動，在我的護佑下，仍可藉由我的恩典（mad-prasād）抵達永恆不滅的終極居所。

18.57 從事活動時，只依靠我，並全然意識到我，始終在我的護佑（matparaḥ）下工作。

18.58 當你的心智與內在空間專注於我，你將憑我的恩典克服、跨越一切困難。但如果因小我而不聽從我，你將滅亡。

奎師那解釋瞭如何達到虔信以及祂如何保護信徒。

培養不執着的狀態，平等看待所有生命，不在意成敗，完全沉浸於神性，人便成爲祂的信徒。只有在這種狀態中，才能理解奎師那的本質。一旦理解，就融入奎師那意識。當信徒處於奎師那意識中，即使從事世間活動，也受到奎師那恩典與慈悲的保護。這樣的信徒毫無困難地達到終極實相。

最近，我向一些信徒表達過這個觀念。當我們從不斷保護自己的本能中放鬆時，由此產生的空間，容許非凡可能性的力量、巧合發生。奎師那說，即使從事世間活動，如果我們是祂的信徒，就在祂的保護下體驗永恆意識。

如果祂只想給予靈性體驗，就不會使用“保護”（*mad-vyapāśrayaḥ*）這個詞。所以，祂指的是外在與內在兩個世界。臣服的人，在兩個世界中都得到最好的體驗。我們只需退出，祂就會進入。只要退出，讓祂進入。

一個小故事：

一天，聖毗溼奴（Śrī Viṣṇu）在阿迪舍沙（Ādīśeśa）上休息；祂的牀其實是一條大蛇。祂的配偶吉祥天女（Lakṣmī）正在按祂的腳。這稱爲*pādasevā*，服侍雙足。

突然，聖毗溼奴（Śrī Viṣṇu）喚來祂的坐騎迦樓羅（Garuḍa）。祂站起來，跑幾步，停下，又走回來。吉祥天女（Lakṣmī）很困惑，問發生了什麼。

聖毗溼奴（Śrī Viṣṇu）解釋，祂看見一個人向祂的一位正在禪定的信徒扔石頭，便跳起來，準備保護他。然而，祂看見信徒睜開眼睛，撿起一塊石頭自衛。當毗溼奴（Viṣṇu）看見那人能保護自己，就決定不去！

因此，當你保護自己和財產時，祂就退開。這裏的保護，並不是說你不該鎖門，而是說你應該放下生存本能。生存本能不斷折磨你，是最大的殺手。若有人殺你，你只會被殺一次；生存本能卻每一刻都在殺你。當你交出這種本能而臣服時，奎師那會保護你。在智力上，你無法理解這一點。

你想：“幾千年前做出陳述的人怎麼能給我保護？”你認爲只有你能保護和照顧你自己。你錯了！

你認爲生存本能對於存在是必不可少的。只有當你臣服時，你纔會意識到生存本能的徒勞。在那之後，你會自動意識到，你可以沒有生存本能或佔有本能地生活。你會意識到，你完全可以在物質世界中生活，而不讓這些本能統治你。這就是奎師那說祂會保護你時所指的意思。祂的能量會照顧一切。當你臣服時，一個空間就被創造出來，讓巧合的力量、非凡可能性的力量發生。事情會自動到位。你也會自動被聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）的能量照顧。

當你相信你足夠聰明可以使用你自己的心智並走你自己的路時，你在自找麻煩。奎師那說如果你跟隨你的心智和感官而不是聽從祂，你將滅亡。

理解臣服

我們要明白兩件事。第一件是關於聽從自己的心智，第二件是關於不聽從上師。

許多人難以接受另一個人比自己更高、是自己應該尊重並服從的人，更不用說向對方臣服。他們認爲，在另一個人的腳下叩拜，是不尊重自己，而且相當不文明。

當我療愈某人時，如果疼痛在腿部，我通常會彎下腰觸摸那個人的腳。有一次有人問我：“師父（*Swamiji*），你怎麼能觸摸別人的腳？你在降低自己。”

我說：“當我觸摸別人的腳時，我正在將他們提升到我的層面。當他們跪拜在我的腳下時，他們臣服了他們的小我！”

當你跪拜在某人的腳下時，你臣服了你的小我。這對你有好處。你向誰臣服並不重要。無論你臣服於一塊石頭還是一個人，臣服你的小我都會在靈性上提升你。這是絕對的真理。你不需要辨別、搜索、篩選，並耗費大量努力和時間才臣服於一位開悟上師。

有人問我：“你所說的臣服是什麼意思？”臣服，是你找到一個可以無條件地愛的人，而且，即使你對那個人的愛顯而易見，你也不覺得有任何問題。那時，你的身份就與那個人融合。

我告訴他們：“想想如果神告訴你整個地球即將被毀滅，你希望和誰在一起。只有你和另一個人會倖存，你可以選擇那個人。那個人會是誰？那個人就是你已經臣服的人！”

*吠陀*唱誦以南無（*namaḥ*）這個詞結束。這是什麼意思？它意味着“我臣服於禰”。每次你念誦*吠陀*祈禱時，你都說：“我臣服於禰，我的神。”還有其他祈禱體系，能如此徹底地摧毀你的小我嗎？

所以，僅僅因爲你不臣服於一位上師或自己喜愛的神祇，因爲一個是人、另一個是石頭，你就認爲自己是主人、自由而獨立嗎？你會爲了金錢、權力或色慾而臣服於別人。其中一種一定會發生。出於智慧去追隨並臣服於某人，

因爲那個人更有覺知、更圓滿，能夠在圓滿之路上引導你，這不是明智得多嗎?

爲什麼我們不願意臣服於另一個人？這是因爲我們被我們的心智和感官所俘虜。我們在一個監獄裏，我們是囚犯。我們害怕失去我們的心智和感官爲我們創造的身份。我們害怕放棄那個身份。我們的心智反對將我們的忠誠從那個小我和身份轉移到別人身上。

要認識到你是你感官的奴隸，而*不是*你想象中命運的主人。要意識到你的痛苦和悲傷源於你錯誤地相信你是你命運的主人。一旦你意識到這一點，你會尋找一個替代方案。

那時，你理解了最偉大的上師、聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）所說的話:

mac-cittaḥ sarva durgāṇi mat-prasādāt tariṣyasi |
atha cet tvam ahaṅkārān na śroṣyasi vinaṅkṣyasi || 18.58

“如果你聽從我，無論發生什麼，我都會保護你。如果你不聽，而跟隨自己的心智，你將滅亡。”

虔信與知識並非分離

奎師那說“本質上認識我之後，人融入我”並稱此爲虔信。

bhaktyā mām abhijānāti yāvān yaś c'āsmi tattvataḥ |
tato māṁ tattvato jñātvā viśate tad-anantaram || 18.55

請理解，虔信（*bhakti*）與知識（*jñāna*）並不分離。哪裏有虔信，哪裏就有知識；哪裏有真正的知識，哪裏就有虔信。

奎師那指的不是枯燥的智力知識，即使這種知識是關於經文的。成千上萬的學者和哲學家通過逐字分析《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）並將其與其他經文比較來浪費他們的時間和別人的時間。這有什麼意義？這是一個毫無意義的、愚蠢的練習，只會助長一個人的小我。

《梵歌》（Gītā）的全部目的，是豐富你，讓你與你的根源模式圓滿，並放下小我！你只需徹底理解《梵歌》（Gītā）中的一節詩、奎師那的一句話，就足以讓你開悟。這就是維韋卡南達（Vivekananda）的意思：祂說，研究一把土，就能讓你瞭解整個地球。你需要知識的深度，而不是廣度。

《梵歌》（Gītā）的每一個詞，奎師那的每一個詞，都是能量。那就是你需要吸收和體驗的知識。這就是奎師那所指的“認識，*tattvato jñātva*”。一旦你“認識”了這個能量，你達到這個能量。你成爲奎師那。你不僅虔信於奎師那，*你*成爲*奎師那*。

有兩條路徑。一種是如此清楚、完整地“認識”真理，以至於你對上師的信任絕無疑問。你與上師是同一意識，這一點毫無疑問。一旦知道這一點，就沒有二元性，只有非二元（*advaita*）的空間。你與上師是同一的。這是虔信的頂峯。

另一種是內在發生的深度臣服，是你內在升起的無拘無束的愛，通過這份愛，你與上師融合。隨着融合而來的，是你與祂並無不同的知識。看起來，知識來自虔信；知識（*jñāna*）來自虔信（*bhakti*）。

真相是，兩者同時發生。你認爲米拉（Mīrā）不知道自己與奎師那是一體的嗎？你認爲她會在不知道自己飲下的任何東西也由她的神與上師奎師那飲下的情況下，喝下毒藥嗎？當商羯羅（Śaṅkara）看見女神（Devi）的形相，並唱出《莊嚴之流》（*Soundarya Lahiri*）的詩句時，你覺得祂只是一個枯燥的哲學家嗎？祂或許是世上有史以來最偉大的哲學家，卻在女神面前融化於虔信之中。

關於通向神性的三種途徑，二元論（*dvaita*，二元性）、限定二元論（*viśiṣṭādvaita*，有限定的二元性）與非二元論（*advaita*，非二元性）的這些討論，最好留給哲學家爭論。

二元性發生在你對那宇宙能量*開放*但你仍然感覺分離的時候。你就像一滴明知自己屬于海洋，卻依然自認分離的水滴。要達到這個階段，你需要開放。當你關閉時，你甚至不接受存在這個巨大的海洋，而你是其中的一部分。你是無知的。二元性，即二元論（*dvaita*），是第一步。

接着，你變得*可以接納*。你不僅知道周圍有這巨大的能量，也意識到自己是它的一部分。你是整體的一部分。你意識到，作爲一滴水，你是海洋的一部分。這是有限定的二元性（*viśiṣṭādvaita*）。然後，你突然意識到並知道，你*就是*海洋。你與能量之間沒有差別或屏障。你就是能量。你就是神。這是非二元性（*advaita*）。你只是*存在*。從*開放*，到*可以接納*，你只是*存在*。

當你“認識”奎師那時，就沒有其他需要知道的了。然後，你成爲奎師那。

根源模式將驅動你

18.59 如果因小我而這樣想：“我不戰鬥”，你的決心便毫無用處，你自身的本性會迫使你戰鬥。

18.60 噢，貢蒂之子（Kaunteya），你受自身天然制約的控制。因此，即使違揹你的意願，你也會去做那些因妄想而不願做的事。

18.61 噢，阿周那，至高掌管者安住於每個人的心中，引導着一切衆生的活動；衆生被安置在祂那幻象般的物質力量所支配的機器上。

奎師那向阿周那發出最後通牒。

“無論你喜歡與否，阿周那，”祂說：“你將戰鬥。在看似的智慧中，你的小我告訴你你不應該戰鬥。你處於你膚淺知識的幻覺下，認爲與朋友、親戚和老師開戰是不對的。但你忘記了你的本性和你作爲戰士的制約驅動着你。你是存在手中的傀儡，*prakṛtis tvāṁ niyokṣyati*。你將戰鬥。”

這些是非凡的話語。無論我們喜歡與否，無論我們的智慧可能是什麼，無論我們的意志可能是什麼，奎師那說我們將被我們的根源模式，業力印記（*saṁskāras*），所驅動。神聖的力量驅動着那臺即是業力（*kārmic*）*循環*的機器。無處可逃。

沒有比這更清楚的了。自然的法則驅動我們去實現我們未實現的慾望。我們過去的制約喚起了這些慾望。即使它們可能在我們的無意識中，我們無

法觸及，它們也決定了我們做什麼。即使我們看不到，上師也能看到這一點。這就是爲什麼奎師那做出這個大膽的陳述。

心智創造並儲存根源模式，業力印記（*saṁskāras*）。你可以拒絕向心智低頭，拒絕接受這些控制你的業力印記（*saṁskāras*）。

所有禪定技巧都把你帶入圓滿的空間，處於當下。當你處於當下，就放棄了對未來幻想的執着，不再執着於行動的結果。僅這一點，就能引導你從業力印記（*saṁskāra*）的束縛中解脫。

臣服於上師、臣服於宇宙，是進行圓滿並擺脫過去、現在和未來一切束縛的終極技巧：業力（*karma*）、習性（*vāsanā*）與業力印記（*saṁskāra*）。人們來找我求助時，我通常會說兩種話之一。對於純粹爲了物質援助、健康與財富而來的人，我說：“我會向尼希亞南德斯瓦拉（Nithyānandeśvara，尼希亞南達寺廟所供奉的希瓦神）祈禱，請祂幫助你。”對於真誠的尋求者、在存在層面與我相連的弟子和信徒，我說：“我會照顧。”問問我的弟子，這些話有怎樣的力量。

我這樣說是對那些以完全臣服模式來的人。他們對我有着如此絕對的信任，以至於他們告訴我：“請說你會照顧。”他們在他們的存在層面上知道，一旦他們將他們的問題和痛苦下載給我，那就不再是他們的負擔了。那是我的。他們如此深刻地知道這一點，以至於在他們的心智中沒有一絲疑慮，問題已經消失了。

我不對他們做什麼。我所做的，只是把他們的問題交給帕冉沙克緹女神（*Parāśakti*），宇宙的女性能量；僅此而已。我已經臣服於祂。沒有祂的命令，我連一根手指都不能動。所以，我能做什麼？但祂就是如此慈悲，每次都會回應。當存在臣服、當小我與心智臣服時，祂便接管。另一方面，如果你充滿小我，就沒有祂的位置。

這就是奎師那，最偉大的上師，至高上師（*Parama Guru*），普世導師（*Jagat Guru*），在整部《梵歌》（*Gītā*）中重複的內容。祂不是出於祂的小我要求你臣服於祂。祂是出於祂深深的慈悲要求你臣服於祂。你能給祂祂沒有的東西嗎？既然*只有*祂能給予你想要的一切，你還想去哪裏呢？更重要的是，只有祂能給予你需要的東西來永遠解救你脫離你的痛苦。還有誰能爲你做到這一點？沒有人。

不要失去希望。沒有必要那樣做。奎師那位於每個人的心中。你所需要的只是信任祂。

完全臣服於祂

18.62 噢，婆羅多（Bhārata），以你的全部存在，完全臣服於祂。通過祂的恩典，你將達到至高的和平與永恆的居所。

奎師那轉換了話題，開始給予阿周那體驗。祂開始輻射永恆意識。祂正在將阿周那置於那種意識中，置於開悟的體驗中。

只要放鬆幾分鐘。從你頭腦中所有的思想和想法中放鬆。很有可能你也能瞥見阿周那通過祂的恩典所接受到的。我們總是因爲我們生存和擁有的本能而錯過。幾分鐘，從思想中放鬆。你可以稍後再撿起它們。那沒有問題。只要片刻將它們遠離你的意識。將它們從你的內在空間中放下，以便你可以瞥見那個意識。很有可能你可以體驗到阿周那通過奎師那的恩典所體驗到的。

tam eva śaranaṁ gaccha sarva-bhāvena bhārata |
tat-prasādāt parāṁ śāntiṁ sthānaṁ prāpsyasi śāśvatam || 18.62

在整部《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）中，聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）一直說：臣服於*我*。祂一直使用“我”作爲主語和賓語，意指*祂*代表神聖。現在，祂突然改變說法，以第三人稱說：臣服*於祂*（*tam*）。這是祂第一次這樣提及神聖。這意味着祂已擴展到身體之外。祂現在作爲至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、宇宙的奎師那說話。祂從永恆意識中說話。因此，祂說臣服於祂，而不是臣服於我。此前，祂以“我”作爲主語或

賓語。這一改變意味着，祂處於擴展的狀態，要把阿周那帶入體驗。爲了給予弟子這種體驗，上師也必須處於同樣的狀態。因此，聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）進入了那個擴展的狀態。

在禮拜（*pūjā*）之前，祭司唸誦身印手印咒（*aṅganyāsa karanyāsa* mantra）：*anguṣṭhābhyām daśadibhyāṁ*。唸誦這些真言，是爲了擴展並超越身體意識。它們淨化身體，幫助我們超越身體。實際上，淨化與超越是同一回事。

所以，現在奎師那說：“臣服於祂，*tam eva śaranaṁ gaccha*。”祂已擴展，不能再使用“我”這個詞。祂說：“婆羅多（Bhārata），徹底臣服於祂。通過祂的恩典，你將達到永恆意識與至高的和平。”

祂已擴展進入那個意識，即將給予*能量*達顯（*darśan*）。祂準備好將自己的能量傾注在阿周那身上。

臣服於我，我將解脫你

18.63 因此，我已向你解釋最祕密的祕密之知識。充分思考這一切之後，就按你的意願去做。

18.64 因爲你是我親愛的朋友，我向你說出我的終極之言。這是一切知識中最隱祕的。從我這裏傾聽，這是爲了你的利益。

18.65 始終想着我，成爲我的信徒。崇拜我，向我致敬。如此，你必定達到我。我向你承諾這一點，因爲你是我非常親愛的朋友。

18.66 放棄正當行爲的一切原則與觀念，單純臣服於我。我將使你從一切罪過的果報中解脫。不要擔憂。

多麼有力的話語！只有神聖才能說出這些具有絕對權威的話語。

“永遠想着我，成爲我的信徒，崇拜我並向我致敬。這是你必定會達到我的方式。我向你承諾這一點，因爲你是我偉大的虔信者（*bhakta*）並且深爲我所珍愛。”

man-manā bhava mad-bhakto mad-yāji māṁ namaskuru |
mām ev'aiṣyasi satyaṁ te pratijāne priyo'si me || 18.65

現在，祂來到終極教誨。這是祂所有教誨的精髓，是《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）的精華。祂用這節詩喚醒阿周那，把他帶入奎師那意識，永恆意識，或開悟。

奎師那將自己傾注在阿周那身上，將他喚醒至整體的體驗。

sarvadharmān parityajya māṁ ekaṁ śaraṇaṁ vraja |
ahaṁ tvāṁ sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ || 18.66

祂說：“放棄一切，無論你所知的正法（*dharma*）是什麼，無論外在生活與內在生活的規則與條例。放下你所知的一切，臣服於我。我將使你從一切之中解脫。不要害怕。”奎師那給予他無畏（*abhaya*），完全的保護。

祂用這些話語解脫阿周那。祂給予阿周那終極的體驗。通過這節詩，奎師那讓阿周那放下一切並解脫他。祂給予他海洋的意識體驗。祂要求阿周那放下他關於成爲一個分離氣泡的想法，放鬆並認識真理。即使是海洋或神的想法也僅僅是我們的想法。奎師那讓阿周那放下那些想法，並讓他爆炸進入奎師那意識，永恆意識。

現在奎師那進入了實際的體驗。

奎師那永久地解脫了阿周那，並給予他終極的體驗。我們不能再稱他爲阿周那了，因爲他已經成爲了奎師那，已經達到了奎師那意識。現在只剩下奎師那。只要奎師那和阿周那分別存在，就還有兩個實體；但如今他們已合而爲一，兩者都不復存在。那沒有名字，只是能量。

奎師那說：“忘記正法（*dharma*），放下那些由宗教制定的行爲准則，轉向我。我將是你的拯救者。”

不要誤解、誤引和濫用這些話語。你會給自己帶來最大的傷害。神聖不在乎你是好是壞，也不在乎你是聖人還是造惡者。聖人與造惡者、獨身的僧侶與妓女，都有同樣的機會達到神聖。這是真理。當然，當你接近神聖時，能量會轉化你。消極性會被溶解，根源模式會被圓滿。它們會被焚盡，你將像出生時一樣純潔。

宗教是人創造的。靈性由開悟上師創造，祂們帶着全然的圓滿，活在神聖能量中。奎師那、希瓦、佛陀、大雄（Mahāvira）與耶穌，都是開悟上師。祂們與任何宗教都無關。追隨者按自己最好或最壞的理解詮釋祂們，創造了宗教。追隨者建立正法（*dharma*），也就是正當行爲的準則。沒有哪位神或上師，有興趣降臨來告訴你應如何行事。祂們告訴你，處於圓滿的空間，這會使你走上活出非二元（*advaita*）、非二元性空間的正確道路。

因此，奎師那以絕對的確信與權威說：忘記一切行爲准則，放棄所有宗教，帶着圓滿來到我這裏。這就是你的開悟。

聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）是超越三德者（*triguṇa rahita*）：超越自然的屬性與業力（*kārmic*）的影響。與祂融合、臣服於祂，會使你超越所有業力（*kārmic*）的束縛。

如果你理解這節詩並依此行動，就會解脫。那是奎師那的承諾。

現在，花一點時間向至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）、宇宙的奎師那祈禱。祂將開悟傾注在阿周那身上，給予他終極體驗。祈禱祂把同樣的體驗傾注給我們，或讓我們瞥見終極真理。花一點時間祈禱。請閉上眼睛，熱切地向祂祈禱。不要以爲現在無法親近祂。祂始終向地球上的每個人開放。祂也許沒有身體，卻以能量的形式向我們開放。寺廟中的神像稱爲

arcāvatār，意爲“神聖的轉世化身”。只要我們呼喚祂，隨時都能親近祂。閉上眼睛，熱切地祈禱祂將同樣的體驗傾注給我們，如同祂傾注給阿周那。

在寂靜中放鬆，傾聽聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）的話語。

毫無疑問，他回到我身邊

18.67 你永遠不應向沒有苦行、不具虔信、不願傾聽，或詆譭我的人講述這一知識。

18.68 向信徒傳達這至高祕密的人，是向我作最高的虔信服務；最終，他必定毫無疑問地回到我身邊。

18.69 沒有其他人會爲我做更令我愉悅的服務，世上也沒有人會更爲我所珍愛。

18.70 我宣告，研習我們這段神聖對話的人，就是以自己的智慧之祭（jñāna-yajña）崇拜我。

18.71 帶着信心、不懷嫉妒地傾聽的人，會從罪過的果報中解脫，併到達有功德者居住的星球。

18.72 噢，貢蒂之子（Pārtha），你是否專心一意地傾聽了這一切？財富的征服者（Dhanañjaya），你那生於無知的妄想，是否已完全摧毀？

這些話語不僅僅是給阿周那的，而是給全人類的。

奎師那在這裏說，我們應閱讀、傾聽並理解阿周那與奎師那之間、那羅（Nara）與那羅亞納（Nārāyaṇa）之間的這場對話。無需再閱讀或傾聽其他東西。我們所需的一切，都在這裏。

ya idam paramaṁ guhyaṁ mad-bhateṣv abhidhāsyati |
bhaktiṁ mayi parāṁ kṛtvā mām ev'aiṣyaty asaṁśayaḥ || 18.68

唯有對我有深厚虔信的人，才應閱讀這一切。我在這裏傳達了最有益的東西，如何生活、如何達到我的祕密。理解這一點、放下心智而全然專注於我的人，必定毫無疑問地達到我。

這是奎師那的承諾。

祂以恩典與慈悲祝福整個宇宙。祂將祝福傾注給阿周那，使他與祂融合。同樣的意識，正被傾注給整個宇宙。

祂宣告，任何研習這場神聖對話的人都將達到祂的永恆意識。祂以祂的恩典祝福我們，並向我們保證：我們可以通過這種知識之祭（*jñāna yajña*），智力的獻祭而達到祂。也就是說，通過將我們自己奉獻到那知識之中，通過在那知識中完全淨化我們自己，我們可以達到祂。我們可以消失在祂裏面。當我們把任何東西放入火中，它就消失了。同樣，當我們沉浸在《梵歌》（*Gītā*）的學習中時，我們將不再是我們原來的樣子。我們將消失在祂裏面。只有祂留下，只有祂存在。

adhyeṣyate ca ya imaṁ dharmyaṁ saṁvādam āvayoḥ |
jñāna-yajñena ten'āham iṣṭaḥ syām iti me matiḥ || 18.70

真理的全部體驗已經降臨在阿周那身上。奎師那的祝福也在我們身上。讓我們向終極意識祈禱，將我們置於同樣的能量中。放松進入那能量。願奎師那傾注在阿周那身上的恩典和慈悲，也傾注在我們身上。

早些時候，奎師那說過，無論何時需要恢復善惡平衡，祂都會一次又一次地顯現。祂是唯一有勇氣說：“我不是最後的上師，並非我之後再無他人”的偉大上師。相反，祂說：“我將一次又一次地顯現，*sambhavāmi yuge yuge*。”

奎師那不會以祂的瓦蘇德瓦·奎師那（*Vāsudeva* Kṛṣṇa）形態，帶着孔雀羽毛和笛子再次顯現！那是我們假設中的錯誤。祂的能量會再次顯現。祂會以開悟上師和轉世化身的形式，一次又一次地顯現。祂會一次又一次地來恢復平衡，解脫良善並摧毀邪惡。

這是聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）在《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）中最後一次說話。祂問：“阿周那，你是否專心聽我說了？你的妄想是否消失了？”

kaccid etac chrutaṁ pārtha tvayaikāgreṇa cetasā |
kaccid ajñāna-sammohaḥ praṇaṣṭas te dhanañjaya || 18.72

直到最後，祂仍是老師。祂充滿慈悲，只關心阿周那與其餘的人類。“你理解了嗎？”祂問，“你的疑慮消失了嗎？還需要什麼嗎？”

這就是上師們的偉大。除了弟子的解脫，沒有什麼令祂們掛心。這就是祂們來這裏的原因。否則，祂們爲何要在地球上浪費時間？祂們本可不受干擾，沉浸在自己所屬的極樂能量中。

我的弟子理解，當我告訴他們：唯一讓我感到類似悲傷的時候，就是有弟子離開我時。這使我悲傷，因爲他正失去一個巨大的機會。他的靈魂爲了圓滿，把他帶到我這裏。如果身心不配合，靈魂就必須一生又一生地活下去，直到得到解脫的機會。靈魂每經歷一輪出生，都會受苦，後悔沒有邁出最後那一步。

任何跨過我寺院大門的人永遠不能離開我。即使他們離開，我也不會離開他們。我會與他們同在。將他們帶進來的那一個智慧的時刻足以讓我照顧他們。那些理解居住在我裏面的無形形態的人知道我是他們的一部分。無論他們在哪裏，我都是他們的一部分。

這是聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）的承諾：聽我說，理解我並來到我這裏；那時你就是我的一部分。

奎師那臨在

18.73 阿周那說：噢，親愛的Acyuta（永不失誤的聖尊），我的幻覺如今消失了。憑禰的恩典，我恢復了記憶。現在，我堅定而無疑，準備按照禰的指示行動。

18.74 全勝（Sañjaya）說：因此，我聽到了奎師那與阿周那這兩個偉大靈魂的對話。這信息如此美妙，以至於我的毛髮直豎。

18.75 憑毗耶娑（Vyāsa）的慈悲，我直接從瑜伽的掌管者奎師那（Yogeśvara Kṛṣṇa），一切神祕主義的上師，聽到了這些最隱祕的話；祂正親自對阿周那講話。

18.76 噢，國王，當我反覆回想奎師那與阿周那之間這美妙、神聖的對話時，我感到愉悅，每一刻都激動不已。

18.77 噢，國王，當我記起聖尊奎師那美妙的形相時，我更加驚歎，並一次又一次地歡欣。

18.78 無論哪裏有瑜伽的掌管者奎師那（Yogeśvara Kṛṣṇa），所有神祕家的上師，無論哪裏有最卓越的持弓箭者貢蒂之子（Pārtha），那裏必定有富足、勝利、非凡力量與道德。這是我的看法。

在這些最後的詩句中，阿周那和全勝（Sañjaya）接管了。

阿周那向宇宙上師（*JagadGuru*）鞠躬，說：“我所有疑慮都消失了。憑禰的恩典，我恢復了記憶，噢，Acyuta。我理解了。我準備好了。我會服從禰說的一切，我會戰鬥。”

arjuna uvāca

naṣṭo mohaḥ smṛtir labhā tvat-prasādān mayā'cyuta |
sthito'smi gata-sandehaḥ kariṣye vacanaṁ tava || 18.73

剩下的便是歷史。在阿周那的指引下，俱盧族（Kaurava）的軍隊被殲滅。所有俱盧族（Kaurava）兄弟、所有偉大的老師與戰士都死去。般度族（Pānḍava）兄弟獲勝，堅戰（Yudhiṣṭira）舉行王祭（*rājasūya*）和其他火祭，標誌自己登上王位。

歷史上也記載了，在適當的時候，所有的般度族（Pānḍava）兄弟都死了，偉大的上師奎師那也是如此。祂放棄了祂的凡人形體。這就是生命的故事。只要你處於任何形式中，形式就會滅亡。能量繼續存在。這就是奎師那在這些章節和詩句中所教導的。犧牲你的形式，獲得無形。

現在全勝（Sañjaya）回到了畫面中。奎師那和阿周那都不能說話，因爲他們都處於不同的心境中。阿周那已經消失了，奎師那處於狂喜中。他們都沒有心情說話。全勝（Sañjaya）在阿周那沮喪而奎師那無話可說的時候開始說話。然後當奎師那給予阿周那第一次體驗時，奎師那處於更高的意識中，阿周那處於狂喜中。全勝（Sañjaya）那時介入說話，因爲他們兩人都沒有心情說話。現在全勝（Sañjaya）又回來了。不僅奎師那和阿周那沒有心情說話，他們兩人都不再存在了。阿周那已經消失在至高梵奎師那（*Parabrahma* Kṛṣṇa）的純粹意識中。他們無話可說。

全勝（Sañjaya）對持國（Dhṛitarāṣṭra）說：“噢，國王，當我反覆回想奎師那與阿周那之間這場美妙的靈性對話時，每一刻都感到巨大的喜悅或狂喜。”

全勝（Sañjaya）表達他的喜悅與極樂，說：“*muhurmuhuḥ*，一次又一次，每當我回想起來，便充滿狂喜。這一真理完全充滿我的存在。我沐浴在神聖恩典中。”

全勝（Sañjaya）說：“憑毗耶娑（Vyāsa）的慈悲，我直接從所有神祕主義的上師，瑜伽的掌管者聖奎師那（Yogeśvara Śrī Kṛṣṇa），聽到了這些隱祕的談話。”

vyāsa prasādāc chrutavān etad guhyam ahaṁ param |
yogaṁ yogeśvarāt kṛṣṇāt sākṣāt kathayataḥ svayam || 18.75

全勝（Sañjaya）感激、喜悅自己憑毗耶娑（Vyāsa）的恩典，*Vyāsa-prasād*，聽到這一切。這裏，Vyāsa 指 Guru，上師。在北印度，研習經典之處稱爲毗耶娑聖座（*Vyāsa Pīṭha*）。Vyāsa 是始祖上師（*Ādi Guru*，第一位上師）。因此，他向上師表達感激，感謝祂給予自己傾聽奎師那與阿周那對話的機會。Vyāsa 也是史詩《摩訶婆羅多》（Mahābhārat）的作者，《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）是其中的一部分。

全勝（Sañjaya）說：“噢，國王，當我記起聖尊奎師那美妙的形相，便滿懷驚歎，一次又一次地歡欣。”他沒有太多可說的！他洋溢着狂喜，用這節詩優美地結束了整件事。

“無論哪裏有奎師那，所有神祕家的上師，無論哪裏有阿周那，至高的弓箭手，那裏必定有富足、勝利、非凡力量與道德。這是我的看法。”

yatra yogeśvaraḥ kṛṣṇo yatra pārtho dhanurdharaḥ |
tatra śrīrvijayo bhūtir dhrūvānītir matir mama || 18.78

他以一個美麗吉祥的祝福結束了整件事。無論奎師那的名字，奎師那的神聖能量在哪裏存在，無論阿周那居住在哪裏，那裏也必將有勝利、繁榮、財富和道德。所有神聖的積極能量都將傾注在那裏。他以這個美麗的祝福，這節美麗的詩句結束。

無論我們閱讀、教導或傾聽《薄伽梵歌》（Bhagavad Gītā），奎師那和阿周那都在場。他們以他們的無形形態在場。毫無疑問，他們在這裏。在整個這十八天裏，他們一直在這裏。你們是這場兩位偉大靈魂，上師和弟子之間神祕對話的幸運聽衆和讀者。你們在所承擔的任何事業中都已蒙受財富、健康和成功的祝福。

帶着這奎師那意識前行，你將處於永恆的極樂（*Nityānanda*）中。

臣服——最祕密、終極、最終的技術

縱觀《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*），奎師那給予阿周那許多禪定技巧或方法，以從普通層面進化到更高的圓滿層面。每一章，每一節詩，都

是達到神聖意識的一種技術或方法。聽了這麼多技巧之後，阿周那完全困惑了。

他問上師：“噢，聖尊啊，聽了成千上萬種技巧、每一種方法之後，我更困惑了。請告訴我，終極的技巧是什麼？正確的技巧是什麼？”

即使在今天，我們也完全困惑，因爲我們聽了許多方法和技巧。每一位上師都宣稱祂自己的技術是最好的。當阿周那困惑時，他問道：“終極的技術是什麼？我從你那裏聽了這麼多方法。”至少阿周那從同一位上師那裏接受了所有的禪定，但今天，人們從成千上萬的來源那裏傾聽。

一個困惑的阿周那問奎師那：“道路是什麼？告訴我最終的道路，最終的方法，終極的技術。”

最後，奎師那非常優美地說：“這是最後的技巧，終極的技巧：放下一切正法（*dharma*），放下所有困惑，臣服於我的腳下。我會照顧，並給予你解脫。”

這是整部《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）的要旨。這是一節美麗的詩句：

sarvadharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja |
ahaṁ tvām sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ || 18.66

讓我再逐字翻譯它。“放下所有技術，所有方法和所有根源。”正法（*Dharma*）意味着在圓滿空間中生活的方式。“放下所有根源，所有方法和所有生活方式。放下一切。不要爲任何事煩惱。將一切臣服在我的腳下。”

*sarvadharmān parityajya māmekaṁ śaraṇaṁ vraja——"*不要攜帶哪怕一點點；只要圓滿並放下一切，將你整個存在臣服於我。"

*ahaṁ tvām sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā sucaḥ——"*我將從你的存在中移除所有黑暗，所有消極性，所有不圓滿和所有罪惡。我將解脫你。我將給予你終極的開悟。我將圓滿你。不要悲傷。"

這是奎師那給出的最終話語。這是任何人能給出的最終話語。在每一位上師的生命中，最終的教誨是臣服。臣服的意義是什麼?

我們一聽見"臣服"這個詞，就想："噢，這是最容易的技巧。爲了臣服，我們不必做任何事。其他任何方法或禪定，都需要我們做些什麼。如果是禮拜（*pūjā*）或火儀式，我們需要做些什麼。每一種技巧，都需要做些什麼。臣服卻不必做任何事。"因此，每個人都覺得臣服意味着什麼也不做。

許多人告訴我："師父（*Swamiji*），我已經臣服了一切，但我內心沒有任何事情發生。我該怎麼辦？"

"我已經臣服了一切，但我內心沒有任何事情發生"這個陳述是錯誤的。如果你真的臣服了，你就不會期望任何事情應該或不應該發生。當你說，沒有任何事情發生時，要非常清楚，你*沒有*臣服。大多數時候，人們使用"臣服"這個詞。他們從未理解它的意思。

現在，讓我們深入探討臣服的神聖祕密。

臣服的更深層含義

實際上什麼是臣服？上師們所指的“臣服”這個詞是什麼意思？祂們使用“臣服，*śaraṇaṁ*”這個詞的方式與人們通常使用它的方式完全不同。

讓我們看看上師們所指的臣服是什麼意思。

臣服有三個層面：

第一：臣服“我”。第二：臣服“我的”。第三：同時臣服“我”與“我的”。讓我一步一步地解釋。

第一：臣服“我”

臣服“我”，就是交出小我、心智、根源思維模式與心智構造。這是在交出你的條件、你的認知而臣服。

有人問羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒（Rāmakṛṣṇa Paramahamsa）：“上師，我沉溺於酒精。我該如何戒掉它？”

祂說：“將它臣服於卡利（Kāli）女神。你會自動戒掉它。你會好起來的。”

弟子問：“我該如何將這個臣服於卡利（Kāli）？”

祂回答說：“在你喝酒之前，記住卡利（Kāli）。先把酒獻給卡利（Kāli），然後再喝。”

這是個奇怪的情形。即便如此，那人仍遵循上師的建議。喝酒前，他把酒獻給卡利（Kāli），說：“噢，卡利（Kāli），這屬於禰。”然後，他把它當作聖物（prasād，神聖的供品）喝下。

根據記錄，三天後那人說：“我再也喝不下酒了。我已經完全忘記了那些事情。”

當然，當你真實地臣服時，一個深刻的轉變發生了。從心智和物質到能量的轉變在你內部發生。這是一個深刻的轉變，難以解釋。只有當你嚐到滋味，當你至少有臣服的一瞥時，你才能理解。

你可能會驚訝於一個人可以通過將酒精獻給神，獻給一個神祇來戒掉一個癮。但是當他獻上它時，他的心開始思考：“我怎麼能將這種酒精獻給我所愛的女神（Devi）呢？”接下來他開始質疑：“如果我不能將酒精獻給女神，我怎麼能喝它呢？畢竟，同一個女神居住在我的身體裏，在我的系統中。我怎麼能把它獻給我自己呢？”一旦他意識到他不能將酒精給予神，並且同一個神居住在他裏面，他自然地質疑道：“我怎麼能把它倒入我自己並擾亂系統呢？”

臣服給予了他智慧。臣服給予了他理解。這種自然的理解使他圓滿，並放下了他一直在做的事情。

還有一件事，當你真正地、強烈地將你的心智構造，或根源思維模式獻給上師或神的腳下時，它就完全瓦解了。心智本身就是一個模式，一個習慣。你的“我”是一系列習慣。你的小我是一系列條件。當你把它獻給上師的腳下時，當你臣服“我”時，它就完全瓦解了。

要明白，你的思想是模式或制約。甚至你的情緒也是模式。甚至你的心智也是一個記錄。就像你有咖啡習慣一樣，你也有擔憂的習慣。你有興奮情緒的習慣。你有對每種情況做出反應的習慣。即使你理解這一個例子，你也能認知到我的意思。

如果有人批評你，你立即選擇作出反應。你變得煩擾，然後反過來批評或斥責他。如果有人讚美你，你選擇感到受了奉承。你對他報以愉快的微笑，感覺很好。連這種選擇也是你的根源思維模式，是你的心智認知。

當你將“我”，你的根源思維模式臣服於神聖時，你無法選擇。當你真正臣服時，即使有人批評你，你也不能選擇被冒犯或感到煩躁。無論何時你帶入你的根源思維模式，你都根據你的心智模式做出反應。如果情況仍然如此，你不能說你已經臣服了。真正的臣服能夠並且將會轉變你的生活。

當你真正臣服時，你選擇的任何東西都不是你真正的選擇。當你臣服了，你對批評免疫了。被批評之後，你無法選擇感到煩躁。你感覺不到你被批評了。如果在一些批評之後你感到煩躁，你還沒有臣服。一次又一次地檢查你是否臣服了。

臣服是這樣一個美麗的詞，以至於你很容易被它欺騙。我們總是說：“我已經把一切都臣服於我的上師，給神了。祂會照顧。”但我們所有的臣服都只是表面功夫。稍微刮一下看看你是否真的臣服了。

當你真正交出“我”而臣服時，根源思維模式就完全瓦解。以小我爲中心的心智，轉爲以神爲中心。以小我爲中心，意味着偏離中心、古怪。當你把“我”、心智、小我、思維繫統都交給神，它便會不斷湧出喜悅，因爲神聖始終是極樂，永恆的極樂（*Nitya ānanda*）。每當你交出根源思維模式而臣服，就會不斷湧出喜悅、生命與活力。

只要我們未被制約，就沒有心智，沒有小我。我們周圍有一種特殊的恩典，有喜悅、狂喜、純真與簡單。臣服的人再次變成小孩子。因此，梵語（Saṃskrit）中有個美麗的詞，*dvijā*，意爲重生。當你臣服，你便重生。第一次出生稱爲 *janma*，來自母親與父親。第二次出生來自上師（Guru）與神。當你把小我交到上師（Guru）或神的腳下，你迎來下一次 *janma*，第二次出生。那時，你稱爲 *dvijā*。

當你臣服“我”，即根源模式時，你體驗到帶着巨大愉悅、喜悅和狂喜的圓滿空間。愉悅、喜悅和狂喜是不同的層面。愉悅因爲感官對象而發生。喜悅因爲看到自然而發生，例如一座美麗的山、雪、海洋或森林。狂喜或極樂是無論何時無緣無故地發生喜悅；它來自你的內在存在。愉悅、喜悅和極樂在你內部持續發生，無論何時你臣服你的“我”，你的小我。

當你臣服你的小我時，你的心智變得活躍和自發地喜悅。截至目前，每一刻你都在准備着活明天。當你臣服時，你無需劇本即可行動！無論何時你那樣行動，以如此簡單的方式，巨大的勇氣和信任穿過你。當我們真正臣服“我”，即小我時，我們臣服了那個持續爲我們生活准備劇本的心智。我們將活在帶着巨大自發性和勇氣的圓滿空間中。我們將信任我們的智慧。我們將如其所是地生活我們的生活。當生命流入我們時，我們將接受、歡迎並豐富它。

《梵歌》（Gītā）中有一節美麗的詩句說:

ananyāś-cintayanto māṁ ye janāḥ paryupāsate |
teṣāṁ nity'ābhiyuktānāṁ yogakṣemaṁ vahāmy aham || 9.22

“持續與我融合。與神聖融合，你所有的需求和必需品都將由我來照顧。將它們帶給你並照顧它們是我的責任。”

奎師那向我們保證祂會處理好兩者。我們可能會想: “這怎麼可能？”僅僅通過我們臣服於祂，祂怎麼能照顧我們的需求呢？祂所指的 *“我會照顧”* 是祂會激活或者祂會讓你擁有智慧和勇氣去擁有一切並愛一切。

交出“我”、交出根源思維模式而臣服，會完全改變你的存在。它使你從思維轉向能量，從心智轉向無心智，從不圓滿轉向圓滿，從短暫（*mithya*）轉向永恆（*nithya*）。

第二：臣服“我的”

現在，大麻煩來了。“我的”意味着佔有慾，佔有我們擁有的事物。

我們可以臣服心智，但永遠無法臣服我們的財產。我們總是認爲我們的小我先於我們的財產。相反，密續（Tantra）說：“你的小我僅僅是基於你的財產。”這是一個奇怪的陳述，但我仔細分析了它。這是真的。你的小我是你財產的副產品，是你“我的”的副產品。它來自於你認爲是“我的”的任何東西，你作爲“我”的身份感源於此。如果我們看得更深一點，我們可以理解我們關於“我的”的想法創造了我們關於“我”的想法。我們的心智，甚至我們的身體都是我們的財產。所以無論我們認爲什麼是我們的，如果我們認爲：“這是我的，那是我的”，從那個根源我們的小我開始生長。

如果小我類似於一棵樹，根就是“我的”。樹就是“我”。從根“我的”，“我”，即小我開始生長。如果你的“我的”在增長，如果你的財產在增長，你感到擴展。你變得堅實。你成爲某個人。你覺得你已經變得自由了。通過舒適的擴展，外部世界財產的擴展，通過“我的”的擴展，你體驗到自由。然而，這僅僅是選擇你的痛苦的自由，而不是在喜悅和痛苦之間選擇的自由！

在痛苦和喜悅之間選擇的自由來自於放下“我的”和“我”。它不是來自於佔有“我的”。即使你享受你的財產，在享受和喜悅之下，你有一個深深的恐懼。那是恐懼：“我不知道什麼時候會失去它。”失去你財產的恐懼將不允許你享受那些東西或關係。我見過不佔有的人更深刻地享受同一個對

象，因爲他不害怕他何時可能失去它。持續佔有的人，感覺它是“我的”的人，只會擁有它，永遠不會享受它。

傾聽。有兩個與此相關的天神（*devatas*），印度教神祇：財神（Kubera）與吉祥天女（Lakṣmī）。財富有兩面：有佔有慾與無佔有慾。有佔有慾的財富，是財神（Kubera）或夜叉（yakṣa）。Kubera 指佔有卻從不享受的人。Yakṣa 是擁有財富卻從不享受的存在。對佔有如此滿足，以至於永遠無法享受。

財神（Kubera）代表富有，另一位神祇吉祥天女（Lakṣmī）則代表財富。富有意味着擁有，卻從不享受，也不豐富自己。這就是 Kubera。財富意味着不僅擁有，還能喜悅地享受並豐富！

吉祥天女（Lakṣmī）意味着豐盛。豐盛或財富存在，卻沒有佔有慾。沒有佔有慾，沒有“我的、我的、我的”之感，那種感覺不存在。當那種感覺不存在，我們便真正享受並豐富自己的生命，真正活出生命。每個人都決定自己是 Lakṣmī 還是 Kubera。如果我們交出佔有慾、交出“我的”之感而臣服，就會持續喜悅、狂喜、享受。每當我們圓滿並放下佔有慾，從“我的”之感中放鬆，就能帶着物質舒適生活、享受生命。

傾聽。無論何時你將“我”臣服於存在，要明白這一件事。永遠不要認爲世界是因爲你而運轉。即使沒有你，它也照樣運轉！五十年後，我們誰也不會在這裏。你認爲世界會停止嗎？不！即便如此，我們認爲整個世界僅僅

是因爲我們而運轉。要明白不僅是*你*，而且你整個的“我”和“我的”都被神聖所照顧。祂以祂自己的方式照顧。但是我們，出於我們的小我，把我們所有的頭痛、所有的負擔，都壓在我們自己的頭上。

當你休息時，當你真正放松時，當你在神聖的腳下臣服時，你的圓滿空間喚醒了創造的空間。你百分之九十九的能量可用於表達你積極的創造力和力量，以及用於生活和慶祝。你通過一致性駕馭言語的力量，通過真實性駕馭思維的力量，通過責任感駕馭感覺的力量，通過豐富駕馭生活的力量！直到那時，這百分之九十九都被浪費在不必要的擔憂、自我懷疑和與不圓滿的鬥爭中。

持續的自我懷疑會連同擔憂、恐懼和貪婪，在你的生活中製造不圓滿。當你臣服時，當你信任神聖時，當你在神聖的名字中放松時，你一直浪費在擔憂上的能量和力量轉向了帶着積極性和可能性的創造力量。

你百分之九十九的擔憂、恐懼和貪婪永遠不會成真。無論那百分之一成真了什麽，對你來說總是好的！當你臣服你的“我”時，你的痛苦被轉變爲圓滿的空間，帶來智慧、愛、喜悅和狂喜。當你交出“我的”而臣服時，你的富有變成了財富、權力和慶祝的創造空間。

你開始真正地生活，去豐富他人和你自己，用你的財產。你享受和慶祝你所擁有的一切。你開始生活它，並且真正地從你擁有的事物中感受到狂喜和喜悅。你超越了“我什麽時候會失去它們？”的恐懼。

第三：同時臣服“我”與“我的”

傾聽。當我說同時臣服“我”與“我的”時，我意思是指無條件地、完全地臣服你的整個生命。

當你同時臣服“我”與“我的”時，你的整個生命被完全轉變了。它變得完全不同。你已經臣服的證明是你不再擔憂和受苦。如果你真的臣服了，你將不會有擔憂或痛苦。

你向誰臣服是無關緊要的。我一直在說臣服，但我沒有說“向誰”。你不需要煩惱向誰臣服。無論你臣服於神、上師（Guru）、希瓦（Śiva）或奎師那（Kṛṣṇa），這都是無關緊要的。這是不重要的，與解脫無關。臣服本身有力量轉變和圓滿你。

臣服本身會創造奇蹟。臣服擁有能量和能力來轉變你，並帶給你圓滿。不要煩惱你向哪種形式或名字臣服。那不重要。

只管臣服！無需疑慮，無需擔憂

無需擔憂之後會發生什麼，或者臣服之後的效果或下一步是什麼。大多數時候，在臣服本身之前，我們邏輯地計算：“臣服之後，這個或那個會發生什麼？”我們能邏輯地計算會發生什麼嗎？永遠不能。如果我們這樣做，我們將我們的心智投射到臣服之外。

如果你知道死後會發生什麼，只有那時你才知道臣服之後會發生什麼。臣服和死亡是相同的。當你臣服時，你在心理上死亡。你重生了。你能說你

死後會發生什麼嗎？不。同樣，你永遠無法想象或觀想臣服之後會發生什麼。如果你在想象，在觀想，要非常清楚，你沒有在臣服。

有人問我：“師父（*Swamiji*），我已經向你臣服了。我該怎麼辦？”

我告訴他：“如果你真的臣服了，你就不會有那個問題！你會從內部得到指引。當你完全臣服時，直覺或神聖智慧會自動指引你。只要你有疑慮，你就沒有臣服。”

“是否已經臣服”這個問題會消失。你不會再對自己是否臣服有所疑惑。你的整個存在會被狂喜與喜悅充滿、湧動。只有臣服之感、徹底的放松與徹底的極樂。你不會擔憂接下來發生什麼。你會從職責、疼痛、痛苦與責任中完全放松。責任會毫不費力地履行，身體與心智會毫不費力地做正確的行動。不是說因爲臣服，明天就不去辦公室了。你會去，身體會繼續。一切都會發生。但你會看見，存在中徹底的放松、“心智”中徹底的極樂，以及生活中徹底的“存在狀態”。

當你臣服“我”時，你會體驗到徹底的極樂。當你臣服“我的”時，你會體驗到徹底的放松。當你臣服“我”和“我的”時，你的生活中就會出現一種美麗的存在狀態。這是衡量你的臣服僅僅是口頭服務還是真實的標尺。用這個標尺你可以衡量你是否臣服了。

傾聽。臣服無非是清晰、有意識地決定圓滿。沒有其他。你會得出結論：

“能夠運轉我的身體、這太陽、這月亮、這地球的能量，爲什麼不能運轉並圓滿我的生命？”

要明白：我們喫的麪包變成血液。這不是一個微不足道的過程。然而，科學家們尚未成功地將麪包轉化爲血液。而這樣一個巨大的過程發生在我們的身體內部！僅僅六英尺高——在這樣一個小型系統中，這個巨大的過程正在發生！空氣被吸入，普拉納（prāṇa，生命力）被分離出來，空氣呼出——這個過程發生在我們內部。如果神聖能在我們的身體內部管理這麼多，如果神聖能在這個宇宙中管理這麼多，祂完全可以管理並圓滿我們的生活。

要明白。存在是智慧。神聖是智慧。

我見過人向神祈求：“噢，神啊，請給我這個。噢，神啊，請給我一百萬美元。”讓我問你：爲什麼祈禱？因爲你認爲神有能力給予，有給予的力量（*śakti*）。但當你堅持：“噢，神啊，*現在*就給我，*立刻*給我”，就意味着你相信祂有力量（*śakti*），卻不相信祂有智慧（*buddhi*），有決定何時給予的智慧。就是這個意思！你相信祂有能量，卻不相信祂有智慧。這就是你的祈禱所表達的！

當你臣服時，你明白祂不僅有力量（*śakti*），祂也有智慧（*buddhi*）。每一刻，都會有東西教給你。當你臣服時，你將沒有任何痛苦。你會感到圓滿和解脫。

因此，每當你放松、圓滿，就把生命從幻象（*mithya*）轉爲永恆的極樂（*nitya ānanda*），把痛苦轉爲極樂的空間。你從抑郁走向表達，從自

我懷疑走向真我，從“我”走向“你”，從擔憂走向驚奇。身份感的產生，隨着圓滿的過程而轉變。

非二元（*advaita*）的知識——非二元性的空間，在你的圓滿中成爲一個活生生的現實。你用圓滿征服所有恐懼。你用你的圓滿征服所有錯誤的“我”和“我的”的認同。我告訴你，你擁有的感覺——你不足，你不圓滿，你沒有能力，你不能——所有這些不可能性都會隨着圓滿而消失和融化。做圓滿和臣服。你所擁有的一切錯誤、不充分的認知都會融化，你會變得圓滿。

因此，願你有意識地決定，宣告自己與一切圓滿，並臣服。一旦作出這個有意識的決定，就不要質疑或懷疑。一旦臣服，即使已經決定了，你仍會有那種感覺，仍會自我懷疑：自己是否真的臣服。

傾聽。讓我告訴你一件事。

首先只要有意識地決定去變得圓滿和臣服。將一切臣服在運行這個世界的神的腳下。你甚至不需要在你的心智中有任何名字或形式：“噢，我臣服於這個神。那麼會發生什麼？”別擔心。只要臣服於運行整個世界的能量。那時每個人都被包含在那個稱謂下——神、上師、神聖、這個整個宇宙的能量。只要決定讓這個運行你的生活。

在那之後，自然地，你會有自我懷疑，懷疑自己是否臣服了。那時只要說：“即使這個疑慮也是來自運行世界的同一個神聖的禮物。神聖也給予這個疑慮。臣服的智慧和懷疑我臣服這件事的智慧都是祂的禮物。讓我將我的疑慮也獻給祂。讓祂照顧。”

也將你的疑慮臣服。那時你會看到轉變就在你如其所是的樣子中發生。不要想：“首先我會改變，然後我會臣服。”不。你不能那樣做。如你所是地臣服，有意識地、徹底地。無論你手中握着什麼，無論你手中執着的“我的”是什麼，無論你身處怎樣的地位，都徹底地臣服。你的存在將被一種新的感覺、一種新的生命、一種新的能量和一種新的極樂所淹沒。

所以，願你臣服於神聖腳下。願你進入圓滿的空間。願你處於能量中。願你進入神聖能量。願這發生於你。願你處於永恆的極樂（*Nitya ānanda*）中，併成爲永恆的極樂。

聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）的終極教誨在此結束，我們開悟的生命在此開始！讓我們花幾分鐘，向偉大的上師們獻上感恩。

首先，向偉大的上師聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）獻上感恩，祂將這些偉大的真理傾注給整個宇宙。讓我們向祂感恩。

接着，是所有保存了這些真理的上師，讓我們能夠在生命中享受、體驗這些真理。

讓我們向整個師徒傳承（*Guru Paramparā*），上師（Gurus）的傳承，獻上感恩。

請閉上你的眼睛，在寂靜中保持片刻。

我祝福你們所有人。願你們都散發圓滿。願你們都帶着永恆的極樂（*Nitya ānanda*），散發一致性、真實性、責任感與豐富。

謝謝你們。



*《薄伽梵歌奧義書》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）、**Brahmavidyā Yogaśāstra**，這部以聖奎師那與阿周那的對話（**Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**）形式闡述絕對實相的科學的瑜伽經典，其第十八章，名爲“通過棄絕而解脫的瑜伽”（**Mokṣa-Sannyāsa Yogaḥ**），至此結束。*



Bhagavad Gītā Śloka

薄伽梵歌經文

祈請頌

ॐ पार्थाय प्रतिबोधितां भगवता नारायणेन स्वयं
व्यासेन ग्रथितां पुराणमुनिना मध्ये महाभारतम्
अद्वैतामृतवर्षिणीं भगवतीं अष्टादशाध्यायिनीं
अम्ब त्वामनुसन्दधामि भगवद्गीते भवद्वेषिणीम्

Oṁ pārthāya pratibodhitāṁ bhagavatā nārāyaṇena svayaṁ
vyāsena grathitāṁ purāṇamuninā madhye mahābhāratam |
advaitāmṛtavarṣiṇīṁ bhagavatīṁ aṣṭādaśādhyāyinīṁ
amba tvām anusandadhāmi bhagavadgīte bhavadveṣiṇīm ||

*唵，我禪定於您，《**薄伽梵歌**》（**Bhagavad Gītā**），慈愛的母親，灑下**不二**（**Advaita**，非二元）**甘露**、摧毀再生的神聖母親。您由往世書（purāṇas）的作者、聖賢**毗耶娑**編入十八章的《**摩訶婆羅多**》，並由**那羅亞納神**親自傳授給**阿周那**。*

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् ।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ॥

vasudeva sutaṁ devaṁ kaṃsa cāṇūra mardanam |
devakī paramānandaṁ kṛṣṇam vande jagadgurum ||

我向您頂禮，奎師那神，世界的上師（Jagadguru）：瓦蘇戴瓦之子、提婆吉的無上極樂、坎薩與查努拉的毀滅者。



第一章

अथ प्रथमोऽध्यायः
अर्जुनविषादयोगः
阿周那的憂傷瑜伽道
Arjunaviṣāda Yogaḥ

धृतराष्ट्र उवाच
धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः ।
मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत सञ्जय ॥ १.१

dhṛtarāṣṭra uvāca
dharmakṣetre kurukṣetre samavetā yuyutsavaḥ |
māmakāḥ pāṇḍavāś caiva kim akurvata sañjaya || 1.1

dhṛtarāṣṭra: 持國； uvāca: 說； dharmakṣetre: 在正法之地； kurukṣetre: 在俱盧之野這個地方； samavetāḥ: 聚集； yuyutsavaḥ: 渴望戰鬥； māmakāḥ: 我的人（我的兒子們）； pāṇḍavāḥ: 般度之子們； ca: 和； eva: 也； kiṃ: 什麼； akurvata: 他們做了； sañjaya: 全勝啊。

（1.1）持國說：全勝啊，在俱盧之野這片正法的朝聖聖地上，渴望並準備戰鬥的我的兒子們與般度之子們聚集在一起，做了什麼?

सञ्जय उवाच
दृष्ट्वा तु पाण्डवानीकं व्यूढं दुर्योधनस्तदा ।
आचार्यमुपसंगम्य राजा वचनमब्रवीत् ॥ १.२

sañjaya uvāca
dṛṣṭvā tu pāṇḍavānīkaṃ vyūḍhaṃ duryodhanas tadā |
ācāryam upasaṅgamya rājā vacanam abravīt || 1.2

sañjaya: 全勝； uvāca: 說； dṛṣṭvā: 看到之後； tu: 的確； pāṇḍavānīkaṃ: 般度軍； vyūḍhaṃ: 排成陣勢； duryodhanaḥ: 難敵； tadā: 那時； ācāryam: 老師； upasaṅgamya: 走近； rājā: 國王； vacanam: 話語； abravīt: 說。

（1.2）全勝說：噢，國王，當難敵看見般度族軍隊已經佈陣完畢時，便走近自己的老師，開口說話。

पश्यैतां पाण्डुपुत्राणामाचार्य महतीं चमूम् ।
व्यूढां द्रुपदपुत्रेण तव शिष्येण धीमता ॥ १.३

paśyaitāṃ pāṇḍuputrāṇām ācārya mahatīṁ camūm |
vyūḍhāṁ drupada putreṇa tava śiṣyeṇa dhīmatā || 1.3

paśya: 請看； etāṃ: 這個； pāṇḍuputrāṇām: 般度之子們的； ācārya: 老師啊； mahatīṃ: 偉大的； camūm: 軍隊； vyūḍhām: 排成陣勢； drupada-putreṇa: 由木柱王之子； tava śiṣyeṇa: 由你的弟子； dhīmatā: 聰慧的。

（1.3）噢，我的老師，請看般度之子們這支強大的軍隊，由您聰慧的弟子、木柱王之子列陣備戰。

अत्र शूरा महेष्वासा भीमार्जुनसमा युधि ।
युयुधानो विराटश्च द्रुपदश्च महारथः ॥ १.४

atra śūrā maheṣvāsā bhīmārjunasamā yudhi |
yuyudhāno virāṭaś ca drupadaś ca mahārathaḥ || 1.4

atra: 這裏； śūrāḥ: 英雄； maheṣvāsāḥ: 強大的弓箭手； bhīmārjuna: 怖軍和阿周那； samāḥ: 相等； yudhi: 在戰鬥中； yuyudhānaḥ: 善戰（Yuyudhāna）； virāṭaḥ: 毗羅吒（Virāṭa）； ca: 和； drupadaḥ: 木柱王（Drupada）； ca: 和； mahārathaḥ: 偉大的戰車戰士。

（1.4）這支軍隊中，有許多手執強弓的英雄，軍事威力與怖軍和阿周那相當：善戰、毗羅吒，以及偉大的戰車戰士木柱王。

धृष्टकेतुश्चेकितानः काशिराजश्च वीर्यवान् ।
पुरुजित्कुन्तिभोजश्च शैब्यश्च नरपुङ्गवः ॥ १.५

dhṛṣṭaketuś cekitānaḥ kāśirājaś ca vīryavān |
purujit kuntibhojaś ca śaibyaś ca narapuṅgavaḥ || 1.5

dhṛṣṭaketuḥ: 猛慧（Dhṛṣṭaketu）； cekitānaḥ: 徹吉陀那（Cekitāna）； kāśirājaḥ: 迦屍王（Kāśirāja）； ca: 和； vīryavān: 勇敢的； purujit: 補盧耆（Purujit）； kuntibhojaḥ: 貢蒂婆闍（Kuntibhoja）； ca: 和； śaibyaḥ: 屍毗王（Śaibya）； ca: 和； narapuṅgavaḥ: 人中之傑。

（1.5）還有猛慧、徹吉陀那、英勇的迦屍王、補盧耆、貢蒂婆闍，以及人中之傑屍毗王等勇敢的戰士。

युधामन्युश्च विक्रान्त उत्तमौजाश्च वीर्यवान् ।
सौभद्रो द्रौपदेयाश्च सर्व एव महारथाः ॥ १.६

yudhāmanyuś ca vikrānta uttamaujāś ca vīryavān |
saubhadro draupadeyāś ca sarva eva mahārathāḥ || 1.6

yudhāmanyuḥ: 尤陀曼紐（Yudhāmanyu）； ca: 和； vikrāntaḥ: 強大的； uttamaujāḥ: 至勇（Uttamauja）； ca: 和； vīryavān: 勇敢的； saubhadraḥ: 妙賢之子（激昂（Abhimanyu））； draupadeyāḥ: 黑公主（Draupadī）的兒子們； ca: 和； sarva: 所有； eva: 當然； mahārathāḥ: 偉大的戰車戰士。

（1.6）還有強大的尤陀曼紐、英勇的至勇、妙賢之子激昂，以及黑公主之子們，他們全都是偉大的戰車戰士。

अस्माकं तु विशिष्टा ये तान्निबोध द्विजोत्तम ।
नायका मम सैन्यस्य संज्ञार्थं तान्ब्रवीमि ते ॥ १.७

asmākaṃ tu viśiṣṭā ye tān nibodha dvijottama |
nāyakā mama sainyasya saṃjñārthaṃ tān bravīmi te || 1.7

asmākaṃ: 我們的； tu: 也； viśiṣṭāḥ: 重要的； ye: 誰； tān: 那些； nibodha: 知道； dvijottama: 婆羅門中的佼佼者啊； nāyakāḥ: 將領； mama: 我的；

sainyasya: 軍隊的； saṃjñārthaṃ: 供瞭解； tān: 他們； bravīmi: 我說； te: 對你。

（1.7）噢，婆羅門中的佼佼者，讓我告訴您，我方有哪些強大的戰士，也就是我軍的將領。爲讓您瞭解，我提到他們。

भवान्भीष्मश्च कर्णश्च कृपश्च समितिञ्जयः ।
अश्वत्थामा विकर्णश्च सौमदत्तिस्तथैव च ॥ १.८

bhavān bhīṣmaś ca karṇaś ca kṛpaś ca samitiñjayaḥ |
aśvatthāmā vikarṇaś ca saumadattis tathaiva ca || 1.8

bhavān: 您自己； bhīṣmaḥ: 毗溼摩祖父； ca: 和； karṇaḥ: 迦爾納； ca: 和； kṛpaḥ: 慈憫大師（Kṛpa）； ca: 和； samitiṃjayaḥ: 在戰爭中永遠勝利的； aśvatthāmā: 馬勇（Aśvatthāmā）； vikarṇaḥ: 奇耳（Vikarṇa）； ca: 和； saumadattiḥ: 月授（Somadatta）之子； tathā: 如同； eva: 僅僅； ca: 和。

（1.8）您本人、毗溼摩、迦爾納、慈憫大師，他們在戰鬥中始終獲勝；同樣還有馬勇、奇耳與月授之子。

अन्ये च बहवः शूरा मदर्थे त्यक्तजीविताः ।
नानाशस्त्रप्रहरणाः सर्वे युद्धविशारदाः ॥ १.९

anye ca bahavaḥ śūrā mad arthe tyakta jīvitāḥ |
nānā śastra praharaṇāḥ sarve yuddha viśāradāḥ || 1.9

anye: 其他許多人； ca: 也； bahavaḥ: 大量的； śūrāḥ: 英雄； mad arthe: 爲了我； tyakta jīvitāḥ: 準備冒生命危險； nānā: 許多； śastra: 武器； praharaṇāḥ: 裝備有； sarve: 所有他們； yuddha: 戰鬥； viśāradāḥ: 在軍事科學方面經驗豐富。

（1.9）還有許多其他英雄，準備爲我捨棄生命；他們都配有各種武器，裝備精良，並且熟諳戰爭科學。

अपर्याप्तं तदस्माकं बलं भीष्माभिरक्षितम् ।
पर्याप्तं त्विदमेतेषां बलं भीमाभिरक्षितम् ॥ १.१०

aparyāptaṃ tad asmākaṃ balaṃ bhīṣmābhi rakṣitam |
paryāptaṃ tvidam eteṣāṃ balaṃ bhīmābhi rakṣitam || 1.10

aparyāptaṃ: 無限的； tat: 那個； asmākaṃ: 我們的； balaṃ: 力量；
bhīṣmābhi rakṣitam: 由毗溼摩主持並保護的； paryāptaṃ: 有限的； tu: 但是；
idaṃ: 所有這些； eteṣāṃ: 他們的； balaṃ: 力量； bhīmābhi rakṣitam: 由怖軍主持並保護的。

（1.10）我們這支由毗溼摩保護的軍隊，其力量不可戰勝；而他們那支由怖軍精心保護的軍隊，其力量是有限的。

अयनेषु च सर्वेषु यथाभागमवस्थिताः ।
भीष्ममेवाभिरक्षन्तु भवन्तः सर्व एव हि ॥ १.११

ayaneṣu ca sarveṣu yathā bhāgam avasthitāḥ |
bhīṣmam evābhirakṣantu bhavantaḥ sarva eva hi || 1.11

ayaneṣu: 在各分區； ca: 和； sarveṣu: 各處； yathā bhāgam: 按照各分區；
avasthitāḥ: 駐紮； bhīṣmam: 對毗溼摩； eva: 僅僅； abhirakṣantu: 保護；
bhavantaḥ: 你們； sarva: 所有； eva: 僅僅； hi: 的確。

（1.11）你們在各條戰線的所屬分區駐守時，都必須全力保護毗溼摩。

तस्य सञ्जनयन् हर्षं कुरुवृद्धः पितामहः ।
सिंहनादं विनद्योच्चैः शङ्खं दध्मौ प्रतापवान् ॥ १.१२

tasya sañjanayan harṣaṃ kuru vṛddhaḥ pitāmahaḥ |
siṃha nādaṃ vinadyoccaiḥ śaṅkhaṃ dadhmau pratāpavān || 1.12

tasya: 他的； sañjanayan: 引起； harṣaṃ: 喜悅； kuru vṛddhaḥ: 俱盧王朝的長者（毗溼摩）； pitāmahaḥ: 祖父； siṃha nādaṃ: 獅吼聲； vinadya: 發出聲音；
uccaiḥ: 高聲地； śaṅkhaṃ: 海螺； dadhmau: 吹響； pratāpavān: 威武的。

（1.12）隨後，俱盧族威武的族長、他們榮耀的祖父毗溼摩，發出獅子般的吼聲，吹響自己的海螺，使難敵喜悅。

ततः शङ्खाश्च भेर्यश्च पणवानकगोमुखाः ।
सहसैवाभ्यहन्यन्त स शब्दस्तुमुलोऽभवत् ॥ १.१३

tataḥśaṅkhāś ca bheryaś ca paṇavānaka gomukhāḥ |
sahasaivābhyahanyanta sa śabdas tumulo 'bhavat || 1.13

tataḥ: 然後； śaṅkhāḥ: 海螺； ca: 和； bheryaś ca paṇavānaka: 鼓、軍號、號角與喇叭； gomukhāḥ: 牛角號； sahasā eva: 突然地； abhyahanyanta: 響起； saḥ: 那個； śabdaḥ: 聲音； tumulaḥ: 喧鬧的； abhavat: 變成。

（1.13）接着，海螺、軍號、喇叭、鼓與號角全都突然響起，合在一起的聲音喧鬧震盪。

ततः श्वेतैर्हयैर्युक्ते महति स्यन्दने स्थितौ ।
माधवः पाण्डवश्चैव दिव्यौ शङ्खौ प्रदध्मतुः ॥ १.१४

tataḥ śvetair hayair yukte mahati syandane sthitau |
mādhavaḥ pāṇḍavaś caiva divyau śaṅkhau pradadhmatuḥ || 1.14

tataḥ: 然後； śvetaiḥ: 由白色的； hayaiḥ: 馬； yukte: 被套上； mahati: 宏偉的； syandane: 戰車； sthitau: 坐着； mādhavaḥ: 瑪陀婆，聖奎師那（Śrī Kṛṣṇa）； pāṇḍavaḥ: 般度之子（阿周那）； ca: 和； eva: 僅僅； divyau: 神聖的； śaṅkhau: 海螺； pradadhmatuḥ: 吹響。

（1.14）隨後，坐在由白馬牽引的宏大戰車上的瑪陀婆（奎師那）和阿周那，也吹響了他們各自神聖的海螺。

पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः ।
पौण्ड्रं दध्मौ महाशङ्खं भीमकर्मा वृकोदरः ॥ १.१५

pāñcajanyaṃ hṛṣīkeśo devadattaṃ dhanañjayaḥ |
pauṇḍraṃ dadhmau mahā śaṅkhaṃ bhīma karmā vṛkodaraḥ || 1.15

pāñcajanyaṃ: 名爲“Pāñcajanya”的海螺； hṛṣīkeśaḥ: 感官的掌管者（奎師那）； devadattaṃ: 名爲“Devadatta”的海螺； dhanañjayaḥ: 財富的征服者（阿周那）； pauṇḍraṃ: 名爲“Pauṇḍra”的海螺； dadhmau: 吹響； mahā-śaṅkhaṃ: 大海螺； bhīma karmā: 成就可畏壯舉者； vṛkodaraḥ: 腹部如狼者（怖軍）。

（1.15）隨後，感官的掌管者（Hṛṣikeśa，即奎師那）吹響了祂名爲“五生螺”（Pāñcajanya）的海螺；財富的征服者（Dhanañjaya，即阿周那）吹響

了他的“天賜螺”（Devadatta）；怖軍吹響了他名爲“龐德拉”（Pauṇḍra）的強大海螺。

अनन्तविजयं राजा कुन्तीपुत्रो युधिष्ठिरः ।
नकुलः सहदेवश्च सुघोषमणिपुष्पकौ ॥ १.१६
anantavijayaṃ rājā kuntī putro yudhiṣṭhiraḥ |
nakulaḥ sahadevaś ca sughoṣamaṇipuṣpakau || 1.16
काश्यश्च परमेष्वासः शिखण्डी च महारथः ।
धृष्टद्युम्नो विराटश्च सात्यकिश्चापराजितः ॥ १.१७
kāśyaś ca parameṣvāsaḥ śikhaṇḍī ca mahārathaḥ |
dhṛṣṭadyumno virāṭaś ca sātyakiś cāparājitaḥ || 1.17
द्रुपदो द्रौपदेयाश्च सर्वशः पृथिवीपते ।
सौभद्रश्च महाबाहुः शङ्खान् दध्मुः पृथक् पृथक् ॥ १.१८
drupado draupadeyāś ca sarvaśaḥ pṛthivī pate |
saubhadraś ca mahābāhuḥ śaṅkhān dadhmuḥ pṛthak-pṛthak || 1.18

anantavijayaṃ: 名爲“Ananta-vijaya”的海螺； rājā: 國王； kuntī putraḥ: 貢蒂之子； yudhiṣṭhiraḥ: 堅戰； nakulaḥ: 無種； sahadevaḥ: 偕天； ca: 和； sughoṣa maṇipuṣpakau: 名爲“Sughoṣa”和“Maṇipuṣpaka”的海螺； kāśyaḥ: 迦屍王（Kāśī，瓦拉納西 Vāraṇāsi）； ca: 和； parameṣvāsaḥ: 偉大的弓箭手； śikhaṇḍī: 束髮（Śikhaṇḍī）； ca: 和； mahārathaḥ: 偉大的戰車戰士； dhṛṣṭadyumnaḥ: 猛光（Dhṛṣṭadyumna）； virāṭaḥ: 毗羅吒（Virāṭa）； ca: 和； sātyakiḥ: 善戰（Sātyaki）； ca: 和； aparājitaḥ: 不可戰勝的； drupadaḥ: 木柱王（Drupada）； draupadeyāḥ: 黑公主（Draupadī）的兒子們； ca: 也； sarvaśaḥ: 所有； pṛthivīpate: 地球之王啊； saubhadraḥ: 妙賢之子（激昂 Abhimanyu）； ca: 和； mahā bāhuḥ: 臂力強大的； śaṅkhān: 海螺； dadhmuḥ: 吹響； pṛthak pṛthak: 各自地。

（1.16-18）貢蒂之子堅戰王吹響了“無盡勝利”海螺；無種與偕天吹響了“妙音”與“寶花”海螺。偉大的弓箭手迦屍王、強大的戰車戰士束髮、猛光、毗羅吒、不可戰勝的善戰、木柱王、黑公主的兒子們，以及臂力強大的妙賢之子激昂——噢，國王啊，他們全都各自吹響了自己的海螺。

स घोषो धार्तराष्ट्राणां हृदयानि व्यदारयत् ।
नभश्च पृथिवीं चैव तुमुलो व्यनुनादयन् ॥ १.१९

sa ghoṣo dhārtarāṣṭrāṇāṃ hṛdayāni vyadārayat |
nabhaś ca pṛthivīṃ caiva tumulo vyanunādayan || 1.19

saḥ: 那個； ghoṣaḥ: 喧囂聲； dhārtarāṣṭrāṇāṃ: 持國之子們的； hṛdayāni: 心臟； vyadārayat: 震碎； nabhaḥ: 天空； ca: 和； pṛthivīṃ: 大地； ca: 和； eva: 僅僅； tumulaḥ: 喧鬧的； vyanunādayan: 迴響着。

（1.19）那震天動地的海螺聲在天地之間迴盪，撕裂了持國之子們的心。

अथ व्यवस्थितान्दृष्ट्वा धार्तराष्ट्रान् कपिध्वजः ।
प्रवृत्ते शस्त्रसम्पाते धनुरुद्यम्य पाण्डवः ।
हृषीकेशं तदा वाक्यमिदमाह महीपते ॥ १.२०

atha vyavasthitān dṛṣṭvā dhārtarāṣṭrān kapidhvajaḥ |
pravṛtte śastrasaṃpāte dhanur udyamya pāṇḍavaḥ |
hṛṣīkeśaṃ tadā vākyam idam āha mahīpate || 1.20

atha: 那時； vyavasthitān: 站立着； dṛṣṭvā: 看到； dhārtarāṣṭrān: 持國之子們； kapidhvajaḥ: 旗幟上有猴子標記的人（阿周那）； pravṛtte: 即將開始； śastrasaṃpāte: 箭矢釋放； dhanuḥ: 弓； udyamya: 拿起之後； pāṇḍavaḥ: 般度之子； hṛṣīkeśaṃ: 對奎師那； tadā: 那時； vākyam: 話語； idaṃ: 這個； āha: 說； mahī pate: 大地的君王啊。

（1.20）般度之子阿周那看見持國之子們在戰場上列陣；他坐在插有哈奴曼徽記旗幟的戰車上，舉起弓。

अर्जुन उवाच
सेनयोरुभयोर्मध्ये रथं स्थापय मेऽच्युत ।
यावदेतान्निरीक्षेऽहं योद्धुकामानवस्थितान् ॥ १.२१
कैर्मया सह योद्धव्यमस्मिन् रणसमुद्यमे ॥ १.२२

arjuna uvāca
senayor ubhayor madhye rathaṃ sthāpaya me ’cyuta |
yāvad etān nirīkṣe ’haṃ yoddhu kāmān avasthitān || 1.21
kair mayā saha yoddhavyam asmin raṇasamudyame || 1.22

arjuna: 阿周那； uvāca: 說； senayoḥ: 軍隊的； ubhayoḥ: 兩者的； madhye: 在中間； rathaṃ: 戰車； sthāpaya: 安放； me: 我的； acyuta: 不謬者啊； yāvat: 當……時候； etān: 所有這些； nirīkṣe: 觀察； ahaṃ: 我； yoddhu kāmān: 渴望戰鬥； avasthitān: 站立； kaiḥ: 與誰； mayā: 由我； saha: 與； yoddhavyam: 要戰鬥； asmin: 在這個； raṇasamudyame: 戰爭情境中。

（1.21-22）阿周那說：“噢，阿丘塔（Acyuta，不謬者），請把我的戰車停在兩軍之間，讓我觀察這些列陣備戰的戰士，以及我必須與之交戰的人。”

योत्स्यमानानवेक्षेऽहं य एतेऽत्र समागताः ।
धार्तराष्ट्रस्य दुर्बुद्धेर्युद्धे प्रियचिकीर्षवः ॥ १.२३

yotsyamānān avekṣe ’haṃ ya ete ’tra samāgatāḥ |
dhārtarāṣṭrasya durbuddher yuddhe priyacikīrṣavaḥ || 1.23

yotsyamānān: 那些想戰鬥的人； avekṣe: 看； ahaṃ: 我； yaḥ: 誰； ete: 這些； atra: 這裏； samāgatāḥ: 聚集； dhārtarāṣṭrasya: 持國之子（難敵）的； durbuddheḥ: 邪惡心智的； yuddhe: 在戰鬥中； priyacikīrṣavaḥ: 希望取悅。

（1.23）讓我看看這些在這場戰爭中支持邪惡心智的難敵、在這裏聚集準備戰鬥的人。

सञ्जय उवाच
एवमुक्तो हृषीकेशो गुडाकेशेन भारत ।
सेनयोरुभयोर्मध्ये स्थापयित्वा रथोत्तमम् ॥ १.२४
भीष्मद्रोणप्रमुखतः सर्वेषां च महीक्षिताम् ।
उवाच पार्थ पश्यैतान्समवेतान्कुरूनिति ॥ १.२५

sañjaya uvāca
evam ukto hṛṣīkeśo guḍākeśena bhārata |
senayor ubhayor madhye sthāpayitvā rathottamam || 1.24
bhīṣma droṇa pramukhataḥ sarveṣāṃ ca mahīkṣitām |
uvāca pārtha paśyaitān samavetānkurūniti || 1.25

sañjaya: 全勝； uvāca: 說； evaṃ: 這樣； uktaḥ: 被告知； hṛṣīkeśaḥ: 感官的掌管者（奎師那）； guḍākeśena: 由阿周那（征服睡眠者）； bhārata: 婆羅多後裔啊； senayoḥ: 軍隊的； ubhayoḥ: 兩者的； madhye: 在中間；

sthāpayitvā: 安放之後； rathottamam: 最好的戰車； bhīṣma: 毗溼摩祖父； droṇa: 德羅納老師； pramukhataḥ: 在……前面； sarveṣāṃ: 所有的； ca: 和； mahīkṣitām: 世界的統治者們； uvāca: 說； pārtha: 貢蒂之子啊； paśyai: 看； etān: 這些； samavetān: 聚集； kurūn: 俱盧族人； iti: 這樣。

（1.24-25）全勝說：噢，婆羅多的後裔，古達凱沙（Guḍākeśa，阿周那）這樣對祂說後，赫裏希凱沙（Hṛṣīkeśa，奎師那）便把那輛精良的戰車駛到兩軍中間，停在毗溼摩、德羅納和所有國王面前，說：“阿周那，看這裏聚集的俱盧族人。”

तत्रापश्यत् स्थितान् पार्थः पितॄनथ पितामहान् ।
आचार्यान्मातुलान्भ्रातॄन् पुत्रान्पौत्रान्सखींस्तथा ।
श्वशुरान्सुहृदश्चैव सेनयोरुभयोरपि ॥ १.२६

tatrā paśyat sthitān pārthaḥ pitṛ-n atha pitāmahān |
ācāryān mātulān bhrātṛ-n putrān pautrān sakhīṃs tathā |
śvaśurān suhṛdaś caiva senayorubhayorapi || 1.26

tatra: 那裏； apaśyat: 看到； sthitān: 站立着； pārthaḥ: 阿周那； pitṛ-n: 父親們； atha: 也； pitāmahān: 祖父們； ācāryān: 老師們； mātulān: 舅舅們； bhrātṛ-n: 兄弟們； putrān: 兒子們； pautrān: 孫子們； sakhīn: 朋友們； tathā: 也； śvaśurān: 岳父們； suhṛdaḥ: 善意相待者； ca: 和； eva: 僅僅； senayoḥ: 軍隊的； ubhayoḥ: 兩者的； api: 也。

（1.26）在那裏，阿周那看見兩軍之中站着自己的叔伯、叔祖輩、老師、舅舅、兄弟、兒子、孫子、朋友，以及岳父和善意相待者。

तान् समीक्ष्य स कौन्तेयः सर्वान्बन्धूनवस्थितान् ।
कृपया परयाविष्टो विषीदन्निदमब्रवीत् । १.२७

tān samīkṣya sa kaunteyaḥ sarvān bandhūn avasthitān |
kṛpayā parayā ’viṣṭo viṣīdann idam abravīt || 1.27

tān: 那些； samīkṣya: 看到之後； sa: 他； kaunteyaḥ: 貢蒂之子； sarvān: 所有； bandhūn: 親屬； avasthitān: 站立； kṛpayā: 由於憐憫； parayā: 深深的； āviṣṭaḥ: 被充滿； viṣīdan: 哀嘆着； idaṃ: 這樣； abravīt: 說。

（1.27）看見所有這些親屬都在那裏，阿周那心中充滿深切的憐憫，悲傷地說話。

अर्जुन उवाच
दृष्ट्वेमं स्वजनं कृष्ण युयुत्सुं समुपस्थितम्
सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति ॥ १.२८

arjuna uvāca
dṛṣṭvemaṃ svajanaṃ kṛṣṇa yuyutsuṃ samupasthitam |
sīdanti mama gātrāṇi mukhaṃ ca pariśuṣyati || 1.28

arjuna: 阿周那； uvāca: 說； dṛṣṭvā: 看到之後； imaṃ: 所有這些； svajanaṃ: 親屬； kṛṣṇa: 奎師那啊； yuyutsuṃ: 都渴望戰鬥； samupasthitam: 列陣；sīdanti: 衰弱； mama: 我的； gātrāṇi: 四肢； mukhaṃ: 口； ca: 和；pariśuṣyati: 乾燥。

वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते ।
गाण्डीवं स्रंसते हस्तात्त्वक्चैव परिदह्यते ॥ १.२९

vepathuś ca śarīre me romaharṣaś ca jāyate |
gāṇḍīvaṃ sraṃsate hastāt tvak caiva paridahyate || 1.29

vepathuḥ: 顫抖； ca: 和； śarīre: 在身體裏； me: 我的； romaharṣaḥ: 毛髮豎立； ca: 和； jāyate: 發生； gāṇḍīvaṃ: 甘狄拔弓； sraṃsate: 滑落； hastāt: 從手中； tvak: 皮膚； ca: 和； eva: 僅僅； paridahyate: 燃燒。

（1.28-29）阿周那說：“奎師那，看見我的朋友與親屬在眼前列陣，渴望開戰，我的四肢正在失去力量，嘴巴乾燥，身體發抖，毛髮直豎。”

न च शक्नोम्यवस्थातुं भ्रमतीव च मे मनः ।
निमित्तानि च पश्यामि विपरीतानि केशव ॥ १.३०

na ca śaknomy avasthātuṃ bhramatīva ca me manaḥ |
nimittāni ca paśyāmi viparī tāni keśava || 1.30

na: 不； ca: 和； śaknomi: 能夠； avasthātuṃ: 站立； bhramatīva: 彷彿旋轉；ca: 和； me: 我的； manaḥ: 心智； nimittāni: 預兆； ca: 也； paśyāmi: 我看到；viparī tāni: 正好相反的； keśava: 凱沙瓦啊，惡魔凱辛（Kesin）的殺戮者。

（1.30）我的甘狄拔弓正從手中滑落，全身皮膚都在灼燒。我的心智彷彿在旋轉，現在再也無法站在這裏。

न च श्रेयोऽनुपश्यामि हत्वा स्वजनमाहवे ।
न काङ्क्षे विजयं कृष्ण न च राज्यं सुखानि च ॥ १.३१

na ca śreyo 'nupaśyāmi hatvā svajanam āhave |
na kāṅkṣe vijayaṃ kṛṣṇa na ca rājyaṃ sukhāni ca || 1.31

na: 不； ca: 和； śreyaḥ: 好處； anupaśyāmi: 我看見； hatvā: 殺戮之後； svajanam: 自己的親屬； āhave: 在戰鬥中； na: 不； kāṅkṣe: 我渴望； vijayaṃ: 勝利； kṛṣṇa: 奎師那啊； na: 不； ca: 和； rājyaṃ: 王國； sukhāni: 快樂； ca: 和。

（1.31）我所預見的只有不祥的徵兆。奎師那啊，我看不出在這場戰鬥中殺害自己的親屬（svajanam）會帶來任何好處。親愛的奎師那，我不渴望勝利、王國或享樂。

किं नो राज्येन गोविन्द किं भोगैर्जीवितेन वा ।
येषामर्थे काङ्क्षितं नो राज्यं भोगाः सुखानि च ॥ १.३२
त इमेऽवस्थिता युद्धे प्राणांस्त्यक्त्वा धनानि च ।
आचार्याः पितरः पुत्रास्तथैव च पितामहाः ॥ १.३३
मातुलाः श्वशुराः पौत्राः श्यालाः सम्बन्धिनस्तथा ।
एतान्न हन्तुमिच्छामि घ्नतोऽपि मधुसूदन ॥ १.३४
अपि त्रैलोक्यराज्यस्य हेतोः किं नु महीकृते ।
निहत्य धार्तराष्ट्रान्नः का प्रीतिः स्याज्जनार्दन ॥ १.३५

kiṃ no rājyena govinda kiṃ bhogair jīvitena vā |
yeṣām arthe kāṅkṣitaṃ no rājyaṃ bhogāḥ sukhāni ca || 1.32
ta ime 'vasthitā yuddhe prāṇāṃs tyaktvā dhanāni ca |
ācāryāḥ pitaraḥ putrāḥ tathaiva ca pitāmahāḥ || 1.33
mātulāḥ śvaśurāḥ pautrāḥ śyālāḥ saṃbandhinas tathā |
etān na hantum icchāmi ghnato 'pi madhusūdana || 1.34
api trailokyarājyasya hetoḥ kiṃ nu mahīkṛ te |
nihatya dhārtarāṣṭrān naḥ kā prī tiḥ syāj janārdana || 1.35

kiṃ: 什麼； no: 對我們； rājyena: 王國； govinda: 戈文達； kiṃ: 什麼； bhogaiḥ: 享樂； jīvitena: 生命； vā: 或者； yeṣām: 爲了誰； arthe: 緣故；

kāṅkṣitaṃ: 渴望； no: 由我們； rājyaṃ: 王國； bhogāḥ: 享受； sukhāni: 快樂； ca: 和； te: 他們； ime: 這些； avasthitāḥ: 站立； yuddhe: 在戰鬥中； prāṇān: 生命； tyaktvā: 放棄； dhanāni: 財富； ca: 和； ācāryāḥ: 老師； pitaraḥ: 父親； putrāḥ: 兒子； tathā eva: 同樣地； ca: 和； pitāmahāḥ: 祖父； mātulāḥ: 舅舅； śvaśurāḥ: 岳父； pautrāḥ: 孫子； śyālāḥ: 妻舅； saṃbandhinaḥ: 親戚； tathā: 以及； etān: 這些； na: 不； hantum: 殺戮； icchāmi: 我希望； ghnataḥ: 被殺； api: 即使； madhusūdana: 摩塗惡魔的殺戮者啊； api: 即使； trailokya: 三界的； rājyasya: 王國的； hetoḥ: 作爲交換； kiṃ: 什麼； nu: 然後； mahīkṛte: 爲了大地的緣故； nihatya: 殺戮之後； dhārtarāṣṭrān: 持國之子們； naḥ: 對我們； kā: 什麼； prītiḥ: 快樂； syāt: 可能是； janārdana: 賈納爾丹那（奎師那）啊； pāpaṃ: 罪過； eva: 僅僅； āśrayet: 將會抓住； asmān: 我們； hatvā: 殺戮之後； etān: 這些； ātatāyinaḥ: 作惡者。

（1.32-36）王國、快樂，甚至生命，對我們有什麼用？那些我們爲了他們而渴望王國、享樂與幸福的人，如今正冒着失去生命與財產的風險站在戰場上。他們是老師、父親、兒子、祖父、舅舅、岳父、孫子、妻舅，以及其他親屬。摩圖蘇達那（奎師那），即使我被他們殺死，我也不願殺死這些人，即便能因此統治三界，更不用說只是爲了人間的統治權。賈納爾丹那，毀滅持國之子們，我們能得到什麼快樂？如果我們殺死這些作惡者，籠罩我們的只會是罪過。

पापमेवाश्रयेदस्मान्हत्वैतानाततायिनः
तस्मान्नार्हा वयं हन्तुं धार्तराष्ट्रान्स्वबान्धवान् ।
स्वजनं हि कथं हत्वा सुखिनः स्याम माधव ॥ १.३७

pāpaṃ evāśrayed asmān hatvaitān ātatāyinaḥ |
tasmān nārhā vayaṃ hantuṃ dhārtarāṣṭrān svabāndhavān |
svajanaṃ hi kathaṃ hatvā sukhinaḥ syāma mādhava || 1.37

tasmāt: 因此； na: 不； arhāḥ: 正當的； vayaṃ: 我們； hantuṃ: 殺戮； dhārtarāṣṭrān: 持國之子們； svabāndhavān: 我們的朋友們； svajanaṃ: 親屬；

hi: 爲了； kathaṃ: 如何； hatvā: 殺戮之後； sukhinaḥ: 快樂； syāma: 可以是；
mādhava: 瑪陀婆（奎師那）啊。

（1.37）因此，我們殺害持國之子們和自己的親屬是不正當的；瑪陀婆啊，殺害自己的親人後，我們怎麼可能快樂呢?

यद्यप्येते न पश्यन्ति लोभोपहतचेतसः ।
कुलक्षयकृतं दोषं मित्रद्रोहे च पातकम् ॥ १.३८

yadyapyete na paśyanti lobhopahata cetasaḥ |
kulakṣayakṛtaṃ doṣaṃ mitradrohe ca pātakam || 1.38

yadyapi: 即使； ete: 這些； na: 不； paśyanti: 看到； lobhopahata: 被貪婪征服； cetasaḥ: 智力； kulakṣayakṛtaṃ: 殺戮家族所致； doṣaṃ: 過錯；
mitradrohe: 背叛朋友； ca: 和； pātakam: 罪。

（1.38）賈納爾丹那啊，這些人被貪婪矇蔽，看不出殺害自己的家人或背叛朋友有什麼過錯，因而招致罪過。

कथं न ज्ञेयमस्माभिः पापादस्मान्निवर्तितुम् ।
कुलक्षयकृतं दोषं प्रपश्यद्भिर्जनार्दन ॥ १.३९

kathaṃ na jñeyam asmābhiḥ pāpād asmān nivartitum |
kulakṣaya kṛ taṃ doṣaṃ prapaśyadbhir janārdana || 1.39

kathaṃ: 爲什麼； na: 不； jñeyam: 被理解； asmābhiḥ: 由我們； pāpāt: 從罪；
asmāt: 從這個； nivartitum: 轉離； kulakṣaya kṛtaṃ: 毀滅王朝； doṣaṃ: 罪過；
prapaśyadbhiḥ: 通過見證； janārdana: 賈納爾丹那（奎師那）啊。

（1.39）我們既然清楚地看見毀滅宗族的罪過，爲什麼不應遠離這種罪行呢?

कुलक्षये प्रणश्यन्ति कुलधर्माः सनातनाः ।
धर्मे नष्टे कुलं कृत्स्नमधर्मोऽभिभवत्युत ॥ १.४०

kulakṣaye praṇaśyanti kuladharmāḥ sanātanāḥ |
dharme naṣṭe kulaṃ kṛtsnam adharmo 'bhibhavatyuta || 1.40

kulakṣaye: 在毀滅家族時； praṇaśyanti: 毀滅； kuladharmāḥ: 家族傳統；sanātanāḥ: 古老的； dharme: 德行； naṣṭe: 被毀滅； kulaṃ: 家族； kṛtsnam: 整個； adharmaḥ: 非正義； abhibhavati: 壓倒； uta: 和。

（1.40）隨着宗族的毀滅，古老的家族傳統也會消亡；德行失去之後，惡行就會侵佔整個宗族。

अधर्माभिभवात्कृष्ण प्रदुष्यन्ति कुलस्त्रियः ।
स्त्रीषु दुष्टासु वार्ष्णेय जायते वर्णसङ्करः ॥ १.४१

adharmābhibhavāt kṛṣṇa praduṣyanti kula striyaḥ |
strīṣu duṣṭāsu vārṣṇeya jāyate varṇasaṃkaraḥ || 1.41

adharma: 非正義； abhi bhavāt: 由於佔優勢； kṛṣṇa: 奎師那啊； praduṣyanti: 變得墮落； kula striyaḥ: 家族女性； strīṣu duṣṭāsu: 當女性變得墮落時；vārṣṇeya: 瓦爾什涅亞（Vārṣṇeya，奎師那）啊； jāyate: 出現；varṇasaṃkaraḥ: 種姓混雜。

（1.41）奎師那啊，當非正義的行爲變得普遍時，家族中的婦女便會墮落；弗裏什尼（Vṛṣṇi）的後裔啊，隨着婦女的墮落，種姓混雜便隨之產生。

सङ्करो नरकायैव कुलघ्नानां कुलस्य च ।
पतन्ति पितरो ह्येषां लुप्तपिण्डोदकक्रियाः ॥ १.४२

saṃkaro narakāyaiva kulaghnānāṃ kulasya ca |
patanti pitaro hyeṣāṃ lupta piṇḍodaka kriyāḥ || 1.42

saṃkaraḥ: 混雜； narakāya: 爲了地獄； eva: 僅僅； kulaghnānāṃ: 家族毀滅者的； kulasya: 家族的； ca: 和； patanti: 墮落； pitaraḥ: 祖先； hi: 也；eṣāṃ: 他們的； lupta: 被剝奪； piṇḍodaka: 向亡靈供奉米和水； kriyāḥ: 儀式。

दोषैरेतैः कुलघ्नानां वर्णसङ्करकारकैः ।
उत्साद्यन्ते जातिधर्माः कुलधर्माश्च शाश्वताः ॥ १.४३

doṣair etaiḥ kulaghnānāṃ varṇa saṃkarakārakaiḥ |
utsādyante jātidharmāḥ kuladharmāś ca śāśvatāḥ || 1.43

doṣaiḥ: 過錯； etaiḥ: 這些； kulaghnānāṃ: 家族毀滅者的； varṇa saṃkara: 種姓混雜； kārakaiḥ: 由行爲者； utsādyante: 被毀滅； jāti dharmāḥ: 種姓儀式； kula dharmāḥ: 家族傳統； ca: 和； śāśvatāḥ: 古老的。

（1.42-43）血統的混雜使宗族的毀滅者和宗族本身墮入地獄。宗族的亡靈被剝奪了米與水的供奉，也隨之墮落；殺害親族者的古老種姓傳統和家族習俗也會滅絕。

उत्सन्नकुलधर्माणां मनुष्याणां जनार्दन ।
नरकेऽनियतं वासो भवतीत्यनुशुश्रुम ॥ १.४४

utsannakula dharmāṇāṃ manuṣyāṇāṃ janārdana |
narake 'niyataṃ vāso bhavatītyanuśuśruma || 1.44

utsanna: 敗壞的； kula dharmāṇāṃ: 那些擁有家族傳統者的； manuṣyāṇāṃ: 這樣的人； janārdana: 賈納爾丹那（奎師那）啊； narake: 在地獄； aniyataṃ: 總是； vāsaḥ: 居住； bhavati: 變成； iti: 這樣； anuśuśruma: 我們聽說。

（1.44）賈納爾丹那啊，我們聽說，那些失去家族傳統的人會在地獄中居住，期限未定。

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम् ।
यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः ॥ १.४५

aho bata mahat pāpaṃ kartuṃ vyavasitā vayaṃ |
yad rājya sukha lobhena hantuṃ svajanam udyatāḥ || 1.45

aho bata: 唉； mahat: 大； pāpaṃ: 罪； kartuṃ: 做； vyavasitā: 準備； vayaṃ: 我們； yat: 那個； rājya: 王國； sukha lobhena: 因對王國快樂的貪婪； hantuṃ: 殺戮； svajanaṃ: 親屬； udyatāḥ: 準備。

（1.45）唉！我們竟準備犯下這樣巨大的罪，因爲貪戀王國所帶來的享樂，便要動手殺害自己的親人。

यदि मामप्रतीकारमशस्त्रं शस्त्रपाणयः ।
धार्तराष्ट्रा रणे हन्युस्तन्मे क्षेमतरं भवेत् ॥ १.४६

yadi mām apratīkāram aśastraṃ śastrapāṇayaḥ |
dhārtarāṣṭrā raṇe hanyuḥ tan me kṣemataraṃ bhavet || 1.46

yadi: 如果； māṃ: 我； apratīkāraṃ: 不抵抗； aśastraṃ: 手無寸鐵； śastrapāṇayaḥ: 手持武器者； dhārtarāṣṭrāḥ: 持國之子們； raṇe: 在戰場上； hanyuḥ: 可能殺死； tat: 那個； me: 我的； kṣemataraṃ: 更好； bhavet: 將會是。

（1.46）如果持國之子們在戰場上手持兵器，殺死我這個手無寸鐵、毫不抵抗的人，那對我反而會更好。

सञ्जय उवाच
एवमुक्त्वार्जुनः सङ्ख्ये रथोपस्थ उपाविशत् ।
विसृज्य सशरं चापं शोकसंविग्नमानसः ॥ १.४७

sañjaya uvāca
evam uktvārjunaḥ saṃkhye rathopastha upāviśat |
visṛjya saśaraṃ cāpaṃ śokasaṃvignamānasaḥ || 1.47

sañjaya: 全勝； uvāca: 說； evaṃ: 這樣； uktvā: 說了之後； arjunaḥ: 阿周那； saṃkhye: 在戰場上； rathopastha: 戰車的後部； upāviśat: 坐下； visṛ jya: 拋開之後； saśaraṃ: 連同箭； cāpaṃ: 弓； śoka: 悲傷； saṃvigna: 痛苦； mānasaḥ: 懷着心智。

（1.47）全勝說：在戰場上，阿周那的心智因悲傷而激盪。他說完這些話後，拋開弓和箭，坐在戰車的後部。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे अर्जुनविषादयोगो नाम प्रथमोऽध्यायः ॥

iti śrī mad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṃvāde arjuna viṣāda yogo nāma
prathamo 'dhyāyaḥ ||

在《***聖薄伽梵歌***》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）***奧義書***（***Upaniṣad***）中，這部論述梵（Brahman，即至高絕對實相）之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是它的第一章，名爲 ***Arjunaviṣāda Yogaḥ***——"*阿周那的憂傷瑜伽道*"。

第二章

अथ द्वितीयोऽध्यायः

सांख्य योगः

數論瑜伽

Sāṅkhya Yogaḥ

सञ्जय उवाच ।
तं तथा कृपयाविष्टमश्रुपूर्णाकुलेक्षणम् ।
विषीदन्तमिदं वाक्यमुवाच मधुसूदनः ॥ २.१ ॥

sañjaya uvāca
taṁ tathākṛpayāviṣṭamaśrupūrṇākulekṣaṇam |
viṣīdantamidam vākyamuvāca madhusūdanaḥ || 2.1

sañjaya uvāca: 全勝說；taṁ: 對他；tathā: 這樣；kṛpayā: 由於憐憫；āviṣṭam: 被壓倒；aśrupūrṇā: 充滿淚水；ākula: 心神不寧的；īkṣaṇam: 擁有眼睛的人；viṣīdantaṁ: 悲傷着；idaṁ: 這個；vākyam: 話語；uvāca: 說；madhu-sūdanaḥ: 摩塗的殺戮者。

（2.1）全勝說：當阿周那的雙眼溢滿憐憫與絕望的淚水時，Madhusūdana（奎師那）這樣對他說。

श्री भगवानुवाच
कुतस्त्वा कश्मलमिदं विषमे समुपस्थितम् ।
अनार्यजुष्टमस्वर्ग्यमकीर्तिकरमर्जुन ॥ २.२

śrībhagavānuvāca
kutastvā kaśmalamidaṁ viṣame samupasthitam |
anārya-juṣṭam asvargyam akīrti-karam arjuna || 2.2

śrī bhagavān uvāca: 聖尊說；kutaḥ: 爲什麼；tvā: 降臨到你身上；kaśmalam: 迷惑；idaṁ: 這個；viṣame: 在這個危機關頭；samupasthitam: 到來；anārya juṣṭam: 不配屬於高貴的靈魂；asvargyam: 不會引向天界的；akīrtikaram: 可恥的；arjuna: 阿周那啊。

（2.2）至尊奎師那說：阿周那，在這個危機關頭，這種污濁、沮喪是從哪裏降臨到你身上的！你的行爲不像一個高貴的人，這將使你遠離證悟。

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते ।
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप ॥ २.३

klaibyaṁ mā sma gamaḥ pārtha naitattvayyupapadyate |
kṣudraṁ hṛdayadaurbalyaṁ tyaktvottiṣṭha parantapa || 2.3

klaibyaṁ: 無能爲力；mā: 不要；sma gamaḥ: 屈服；pārtha: 貢蒂之子；na: 不；etat: 這個；tvayi: 於你；upapadyate: 適合；kṣudraṁ: 卑微的；hṛdaya daurbalyaṁ: 內心的軟弱；tyaktvaa: 捨棄之後；uttiṣṭha: 起來；paraṁtapa: 敵人的毀滅者啊。

（2.3）不要屈服於恐懼，貢蒂之子（Pārtha）！這不適合你。放下內心的這種無力感，站起來吧，敵人的毀滅者（Parantapa）！

अर्जुन उवाच
कथं भीष्ममहं संख्ये द्रोणं च मधुसूदन ।
इषुभिः प्रतियोत्स्यामि पूजार्हावरिसूदन ॥ २.४

arjuna uvāca
katham bhīṣmamahaṁ saṅkhye droṇaṁ ca madhusūdana |
iṣubhiḥ pratiyotsyāmi pūjārhāvarisūdana || 2.4

arjuna uvāca: 阿周那說； katham: 如何； bhīṣmam: 毗溼摩； ahaṁ: 我； saṁkhye: 在戰鬥中； droṇaṁ: 德羅納； ca: 也； madhusūdana: 摩塗的殺戮者啊； iṣubhiḥ: 用箭； pratiyotsyāmi: 將反擊； pūjārhāu: 兩位值得禮拜的人； arisūdana: 敵人的殺戮者啊。

（2.4）阿周那說：摩塗的殺戮者（Madhusūdana）啊，我怎能在戰鬥中對抗值得我禮拜的毗溼摩和德羅納?

गुरूनहत्वा हि महानुभावान्
श्रेयो भोक्तुं भैक्ष्यमपीह लोके ।
हत्वार्थकामांस्तु गुरूनिहैव
भुञ्जीय भोगान् रुधिरप्रदिग्धान् ॥ २.५

gurūnahatvā hi mahānubhāvān
śreyo bhoktuṁ bhaikṣyam apīha loke |
hatvārtha-kāmāṁs tu gurūnihaiva
bhuñjīya bhogān rudhira-pradigdhān || 2.5

gurūn: 長者們； ahatvā: 沒有殺害； hi: 確實； mahānubhāvān: 偉大的靈魂們； śreyah: 更好； bhoktuṁ: 享受生活； bhaikṣyam: 行乞； api: 即使； iha: 在此生； loke: 在世間； hatvā: 殺戮之後； arthakāmān: 財富和享樂； tu: 但是； gurūn: 長者們； iha: 在世間； eva: 僅僅； bhuñjīya: 必須享受； bhogān: 可享受的事物； rudhira: 血； pradigdhān: 沾染的。

（2.5）我寧願在世上乞食爲生，也不願殺害這些最尊貴的老師。若我殺了他們，那麼我所享受的一切財富與欲樂，都將染上鮮血。

न चैतद्विद्मः कतरन्नो गरीयो
यद्वा जयेम यदि वा नो जयेयुः ।
यानेव हत्वा न जिजीविषाम-
स्तेऽवस्थिताः प्रमुखे धार्तराष्ट्राः ॥ २.६

na caitadvidmaḥ kataranno garīyo
yadvā jayema yadi vā no jayeyuḥ |
yān eva hatvā na jijīviṣāmas
te'vasthitāḥ pramukhe dhārtarāṣṭrāḥ || 2.6

na: 也不；cha: 也；etat: 這個；vidmaḥ: 知道；katarat: 哪一個；naḥ: 我們；garīyah: 更好；yat: 什麼；vā: 或者；jayema: 將征服；yadi: 如果；vā: 或者；naḥ: 我們；jayeyuḥ: 將征服；yān: 那些人；eva: 僅僅；hatvā: 殺戮之後；na: 從不；jijīviṣāmaḥ: 想活下去；te: 他們所有人；avasthitāḥ: 聚集的；pramukhe: 在前面；dhārtarāṣṭrāḥ: 持國的兒子們。

（2.6）我說不清哪一種更好，是他們戰勝我們，還是我們戰勝他們。殺死站在我們面前的持國之子們之後，我們並不想繼續活下去。

कार्पण्यदोषोपहतस्वभावः
पृच्छामि त्वां धर्मसंमूढचेताः ।
यच्छ्रेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे
शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्॥ २.७

kārpaṇya-doṣopahata-svabhāvaḥ
pṛcchāmi tvāṁ dharma-saṁmūḍha-cetāḥ |
yacchreyaḥ syānniścitaṁ brūhi tan me
śiṣyaste'ham śādhi māṁ tvāṁ prapannam || 2.7

kārpaṇya: 吝嗇的；doṣa: 弱點；upahata: 受到侵擾；svabhāvaḥ: 特徵；pṛcchāmi: 我正在問；tvāṁ: 你；dharma: 宗教；saṁmūḍha cetāḥ: 困惑的心智；yat: 什麼；śreyaḥ: 好的；syāt: 可能是；niścitaṁ: 確定地；brūhi: 告訴；tat: 那個；me: 對我；śiṣyaḥ: 弟子；te: 你的；aham: 我是；śādhi: 只管教導；māṁ: 我；tvāṁ: 你；prapannam: 已臣服的。

（2.7）我的內心被憐憫所淹沒，我的心智也不明白自己的職責是什麼。我懇求您，請告訴我，什麼對我最好。我是您的弟子。我向您尋求庇護，請教導我。

न हि प्रपश्यामि ममापनुद्याद्यच्छोकमुच्छोषणमिन्द्रियाणाम् ।
अवाप्य भूमावसपत्नमृद्धं राज्यं सुराणामपि चाधिपत्यम् ॥ २.८

na hi prapaśyāmi mamāpanudyād
yac chokam ucchoṣaṇam indriyāṇām |
avāpya bhūmāva-sapatnam-ṛddhaṁ
rājyaṁ surāṇām api cādhipatyam || 2.8

na: 不；hi: 確實；prapaśyāmi: 我看到；mama: 我的；apanudyāt: 可以驅除；yat: 那個；śokam: 悲傷；ucchoṣaṇam: 使枯竭；indriyāṇām: 感官的；avāpya: 獲得之後；bhūmau: 在地上；asapatnam: 沒有對手；ṛddhaṁ: 繁榮的；rājyam: 王國；surāṇām: 半神們的；api: 即使；ca: 也；ādhipatyam: 至高統治權。

（2.8）即使我獲得了世上無與倫比的統治權與繁榮，甚至統領諸神，又怎能消除這燒灼我感官的悲傷呢?

सञ्जय उवाच
एवमुक्त्वा हृषीकेशं गुडाकेशः परन्तप ।
न योत्स्य इति गोविन्दमुक्त्वा तूष्णीं बभूव ह ॥ २.९

sañjaya uvāca
evamuktvā hṛṣīkeśaṁ guḍākeśaḥ parantapa |
na yotsya iti govinda muktvā tūṣṇīṁ babhūva ha || 2.9

sañjaya uvācha: 全勝說；evam: 這樣；uktvā: 說了之後；hṛṣīkeśam: 對感官的掌管者奎師那；guḍākeśaḥ: 征服睡眠者（阿周那）；parantapa: 敵人的毀滅者；na yotsye: 我將不戰鬥；iti: 這樣；govindam: 對給予喜悅的奎師那；uktvā: 說了之後；tūṣṇīṁ: 沉默；babhūva: 變成；ha: 清楚地。

（2.9）全勝說：Guḍākeśa（阿周那）隨後對 Hṛṣīkeśa（奎師那）說：“戈文達（Govinda），我將不戰鬥”，便陷入了沉默。

तमुवाच हृषीकेशः प्रहसन्निव भारत ।
सेनयोरुभयोर्मध्ये विषीदन्तमिदं वचः ॥ २.१०

tam uvāca hṛṣīkeśaḥ prahasanniva bhārata |
senayor ubhayor madhye viṣīdantamidaṁ vacaḥ || 2.10

tam: 對他；uvācha: 說；hṛṣīkeśaḥ: 感官的掌管者奎師那；prahasan: 微笑着；iva: 彷彿；bhārata: 婆羅多的後裔持國啊；senayoḥ: 軍隊的；ubhayoḥ: 兩者的；madhye: 在中間；viṣīdantam: 對悲傷者；idaṁ: 以下的；vachaḥ: 話語。

（2.10）奎師那，Hṛṣikeśa，在兩軍之間，微笑着對悲痛的阿周那說了以下的話。

श्री भगवानुवाच ।
अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे ।
गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ॥ २.११

śrībhagavānuvāca
aśocyān anvaśocas tvaṁ prajñāvādāṁś ca bhāṣase |
gatāsūn agatāsūṁś ca nānuśocanti paṇḍitāḥ || 2.11

śrī bhagavān uvāca: 聖尊說；aśocyān: 不值得爲之悲傷的人；anvaśocas: 你在悲傷；tvaṁ: 你；prajñāvādāṁ: 博學的言談；ca: 也；bhāṣase: 你在說；gatāsūn: 失去生命的；agatāsūn: 尚未逝去的生命；ca: 也；na: 從不；anuśocanti: 悲傷；paṇḍitāḥ: 有學問的人。

（2.11）聖尊說：你爲那些不應爲之悲傷的人而悲傷，卻又說着智慧之言。智者既不爲生者悲傷，也不爲死者悲傷。

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपाः ।
न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥ २.१२

na tvevāhaṁ jātu nāsaṁ na tvaṁ neme janādhipāḥ |
na caiva na bhaviṣyāmaḥ sarve vayam ataḥ param || 2.12

na: 不；tu: 但是；eva: 僅僅；ahaṁ: 我；jātu: 在任何時候；na: 不；āsaṁ: 曾存在；na: 不是這樣；tvaṁ: 你自己；na: 不；ime: 所有這些；janādhipāḥ: 君王們；na: 從不；ca: 也；eva: 僅僅；na: 不像那樣；bhaviṣyāmaḥ: 將存在；sarve: 我們所有人；vayaṁ: 我們；ataḥ paraṁ: 從此以後。

（2.12）過去沒有任何時候我不曾存在。你和這些統治者也同樣一直存在，而且今後我們永遠不會停止存在。

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥ २.१३

dehino'sminyathā dehe kaumāraṁ yauvanaṁ jarā |
tathā dehāntara prāptir dhīras tatra na muhyati || 2.13

dehinaḥ: 具身靈魂的；asmin: 在這個；yathā: 如同；dehe: 在身體裏；kaumāraṁ: 童年；yauvanaṁ: 青年；jarā: 老年；tathā: 同樣地；dehāntara: 身體的轉移；prāptiḥ: 成就；dhīraḥ: 勇敢者；tatra: 隨之；na: 從不；muhyati: 被迷惑。

（2.13）正如這個身體中的靈魂經歷童年、青年和老年一樣，它也會進入另一具身體；安住於自身的人並不懼怕這一點。

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥ २.१४

mātrā-sparśāśtu kaunteya śītoṣṇa-sukha-duḥka-dāḥ |
āgamāpāyino'nityās tāṁs titikṣasva bhārata || 2.14

mātrā: 感官的；spārśāḥ: 接觸；tu: 僅僅；kaunteya: 貢蒂之子啊；śīta: 寒冷；uṣṇa: 炎熱；sukha: 快樂；dukkha-dah: 給予痛苦；āgama: 出現；apāyinaḥ: 消失；anityāḥ: 非永恆的；tān: 所有這些；titikṣasva: 忍受；bhārata: 婆羅多王朝的後裔啊。

（2.14）Kaunteya（貢蒂之子）啊，接觸感官對象會產生熱和冷、快樂和痛苦，而這些都有開始與結束。婆羅多後裔（Bhārata）啊，這些都不是永恆的；要勇敢地忍受它們。

यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ ।
समदुःखसुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते ॥ २.१५

yaṁ hi na vyathayanty ete puruṣam puruṣarṣabha |
samaduḥkhasukhaṁ dhīraṁ so'mṛtatvāya kalpate || 2.15

yaṁ: 誰；hi: 確實；na: 從不；vyathayanti: 使痛苦；ete: 所有這些；puruṣam: 對一個人；puruṣarṣabha: 人中之最啊；sama: 平等；duḥkha: 悲傷；sukhaṁ: 快樂；dhīraṁ: 勇敢的；saḥ: 他；amṛtatvāya: 爲了解脫；kalpate: 適合。

（2.15）人中之傑 Puruṣarṣabha 啊，這些確實不會困擾那安住而圓滿的勇敢之人。快樂和痛苦對他都是一樣的，他確實已準備好迎接不朽，amṛatvā。

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः ।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ २.१६

nāsato vidyate bhāvo nābhāvo vidyate sataḥ |
ubhayorapi dṛṣṭontas tv anayos tattva-darśibhiḥ || 2.16

na: 從不；asataḥ: 不存在者的；vidyate: 有；bhāvaḥ: 存在；na: 從不；abhāvaḥ: 不存在；vidyate: 有；sataḥ: 永恆者的；ubhayoḥ: 兩者的；api: 的確；dṛṣṭaḥ: 被觀察到；antaḥ: 本質；tu: 但是；anayoḥ: 它們的；tattvadarśibhiḥ: 由見者所見的真理。

（2.16）不存在者（asat）沒有存在；存在者（sat）從不停止存在。真理的見者洞察了關於二者的這一真理。

अविनाशि तु तद्विद्धि येन सर्वमिदं ततम् ।
विनाशमव्ययस्यास्य न कश्चित्कर्तुमर्हति ॥ २.१७

avināśi tu tadviddhi yena sarvamidaṁ tatam |
vināśamavyayasyāsya na kaścitkartumarhati || 2.17

avināśi: 不可毀滅的；tu: 但是；tat: 那個；viddhi: 要知道它；yena: 由誰；sarvaṁ: 整個身體；idaṁ: 這個；tataṁ: 遍及；vināśaṁ: 毀滅；avyayasya: 不可毀滅者的；asya: 它的；na kaścit: 沒有人；kartuṁ: 做；arhati: 能夠。

（2.17）要知道，遍及這整個身體的它是不可毀滅的。沒有什麼能摧毀它，這不滅者。

अन्तवन्त इमे देहा नित्यस्योक्ताः शरीरिणः ।
अनाशिनोऽप्रमेयस्य तस्माद्युध्यस्व भारत ॥ २.१८

antavanta ime dehā nityasyoktāḥ śarīriṇaḥ |
anāśino 'prameyasya tasmād-yudhyasva bhārata || 2.18

antavantaḥ: 會消亡的；ime: 所有這些；dehāḥ: 身體；nityasya: 永恆存在的；uktāḥ: 如此說；śarīriṇaḥ: 具身靈魂的；anāśinaḥ: 永遠不會被毀滅的；aprameyasya: 不可測量的；tasmāt: 因此；yudhyasva: 戰鬥；bhārata: 婆羅多的後裔啊。

（2.18）這些物質能量的身體是會消亡的。能量本身是永恆的、不可理解的、不可毀滅的。因此，戰鬥吧，婆羅多後裔（Bhārata）。

य एनं वेत्ति हन्तारं यश्चैनं मन्यते हतम्
उभौ तौ न विजानीतो नायं हन्ति न हन्यते ॥ २.१९

ya enaṁ vetti hantāraṁ yaścainaṁ manyate hatam |
ubhau tau na vijānīto nāyaṁ hanti na hanyate || 2.19

yaḥ: 任何人；enaṁ: 這個；vetti: 知道；hantāraṁ: 殺戮者；yaḥ: 任何人；ca: 也；enaṁ: 這個；manyate: 認爲；hatam: 被殺；ubhau: 他們兩者；tau: 他們；na: 不；vijānītaḥ: 知道；na: 從不；ayaṁ: 這個；hanti: 殺戮；na: 也不；hanyate: 被殺。

（2.19）無論是把真我視爲殺戮者的人，還是以爲自己被殺的人，兩者都不理解。知曉真理的人明白，真我既不殺戮，也不被殺。

न जायते म्रियते वा कदाचित्
नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ २.२०

na jāyate mriyate vā kadācit
nāyaṁ bhūtvā bhavitā vā na bhūyaḥ |
ajo nityaḥ śāśvato 'yaṁ purāṇo
na hanyate hanyamāne śarīre || 2.20

na: 從不；jāyate: 出生；mriyate: 死亡；vā: 或者；kadācit: 在任何時候（過去、現在或將來）；na: 從不；ayaṁ: 這個；bhūtvā: 已經產生；bhavitā: 將會存在；vā: 或者；na: 不；bhūyaḥ: 之後；ajaḥ: 未生的；nityaḥ: 永恆的；śāśvataḥ: 永存的；ayaṁ: 這個；purāṇaḥ: 最古老的；na: 從不；hanyate: 被殺；hanyamāne śarīre: 當身體被殺時。

（2.20）真我既不出生，也從不死亡。一旦存在，便永不消逝。它是未生的、永恆的、不變的、古老的。當身體被殺時，它並不被殺。

वेदाविनाशिनं नित्यं य एनमजमव्ययम् ।
कथं स पुरुषः पार्थ कं घातयति हन्ति कम् ॥ २.२१

vedāvināśinaṁ nityaṁ ya enamajamavyayam |
kathaṁ sa puruṣaḥ pārtha kaṁ ghātayati hanti kam || 2.21

veda: 知道；avināśinaṁ: 不可毀滅的；nityaṁ: 永恆的；yaḥ: 那個……的人；enaṁ: 這個（靈魂）；ajam: 未生的；avyayam: 不變的；kathaṁ: 如何；saḥ: 他；puruṣaḥ: 人；pārtha: Pārtha（阿周那）啊；kaṁ: 誰；ghātayati: 傷害；hanti: 殺；kaṁ: 誰。

（2.21）貢蒂之子（Pārtha）啊，當一個人知道它不可毀滅、永恆、未生且不變時，他怎能殺人或使他人被殺?

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ २.२२

vāsāṁsi jīrṇāni yathā vihāya
navāni gṛhṇāti naro 'parāṇi |
tathā śarīrāṇi vihāya jīrṇā
nyanyāni saṁyāti navāni dehī || 2.22

vāsāṁsi: 衣服；jīrṇāni: 舊的、破損的；yathā: 如同；vihāya: 放棄之後；navāni: 新衣服；gṛhṇāti: 接受；naraḥ: 人；aparāṇi: 其他的；tathā: 同樣地；śarīrāṇi: 身體；vihāya: 放棄之後；jīrṇāni: 舊的、無用的；anyāni: 不同的；saṁyāti: 接受；navāni: 新的一套；dehī: 具身的靈魂。

（2.22）正如一個人脫下破舊的衣服，穿上新衣，真我也拋棄破舊的身體，進入更新的身體。

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ २.२३

nainaṁ chindanti śastrāṇi nainaṁ dahati pāvakaḥ |
na cainaṁ kledayantyāpo na śoṣayati mārutaḥ || 2.23

na: 不；enaṁ: 這個（靈魂）；chindanti: 切成碎片；śastrāṇi: 武器；na: 不；enaṁ: 這個靈魂；dahati: 燃燒；pāvakaḥ: 火；na: 不；ca: 也；enaṁ: 這個靈魂；kledayanti: 浸溼；āpaḥ: 水；na: 不；śoṣayati: 使乾燥；mārutaḥ: 風。

（2.23）武器不能劈開真我，火不能焚燒它，水不能浸溼它，風也不能使它乾燥。

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयं अक्लेद्योऽशोष्य एव च ।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुः अचलोऽयं सनातनः ॥ २.२४

acchedyo'yamadāhyo'yam akledyo'śoṣya eva ca |
nityaḥ sarvagataḥ sthāṇur acalo'yaṁ sanātanaḥ || 2.24

acchedyaḥ: 不可被切割的；ayaṁ: 這個靈魂；adāhyaḥ: 不可被焚燒的；ayaṁ: 這個靈魂；akledyaḥ: 不可溶解的；aśoṣyaḥ: 不可被幹燥的；eva: 確實；ca: 和；nityaḥ: 永恆的；sarvagataḥ: 遍及一切的；sthāṇuḥ: 不變的；acalaḥ: 不動的；ayaṁ: 這個靈魂；sanātanaḥ: 永恆如一的。

（2.24）真我不能被破壞、焚燒、溶解或乾燥。它是永恆的、遍及一切的、穩定的、不動的、古老的。

अव्यक्तोऽयमचिन्त्योऽयं अविकार्योऽयमुच्यते ।
तस्मादेवं विदित्वैनं नानुशोचितुमर्हसि ॥ २.२५

avyakto'yamacintyo'y amavikāryo'yamucyate |
tasmādevaṁ viditvainaṁ nānuśocitumarhasi || 2.25

avyaktaḥ: 未顯化的； ayaṁ: 這個； acintyaḥ: 不可思議的； ayaṁ: 這個； avikāryaḥ: 不變的； ayaṁ: 這個； ucyate: 被說成； tasmāt: 因此； evaṁ: 如此； viditvā: 已經知道； enaṁ: 這個； na: 不； anuśocituṁ arhasi: （你）不應該悲傷。

（2.25）真我被說成是未顯化、不可思議、不可改變且有能力的。知道它是如此，你就不應該悲傷。

अथ चैनं नित्यजातं नित्यं वा मन्यसे मृतम् ।
तथापि त्वं महाबाहो नैवं शोचितुमर्हसि ॥ २.२६

atha cainaṁ nityajātaṁ nityaṁ vā manyase mṛtam |
tathāpi tvaṁ mahābāho naivaṁ śocitum arhasi || 2.26

atha: 然而； ca: 也； enaṁ: 這個靈魂； nityajātaṁ: 不斷出生的； nityaṁ: 永遠地； vā: 或者； manyase: 認爲； mṛtaṁ: 已死的； tathā api: 即使如此； tvaṁ: 你； mahābāho: 臂力強大者啊； na: 不； enaṁ: 像這樣； śocituṁ arhasi: 你哀悼。

（2.26）臂力強大者啊，即便你認爲靈魂不斷出生、不斷死亡，即便如此，你也不應該悲傷。

जातस्य हि ध्रुवो मृत्यु ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥ २.२७

jātasya hi dhruvo mṛtyur dhruvaṁ janma mṛtasya ca |
tasmādaparihārye'rthe na tvaṁ śocitumarhasi || 2.27

jātasya: 已經出生的人；hi: 確實；dhruvo: 確定的；mṛtyuḥ: 死亡；dhruvaṁ: 確定的；janma: 出生；mṛtasya: 死者的；ca: 也；tasmāt: 因此；aparihārye: 對於不可避免的事；arthe: 在事情上；na: 不要；tvaṁ: 你；śocituṁ arhasi: 你哀悼。

（2.27）確實，出生者必然死亡，死者必然出生。因此，你不應該爲不可避免之事悲傷。

अव्यक्तादीनि भूतानि व्यक्तमध्यानि भारत ।
अव्यक्तनिधनान्येव तत्र का परिदेवना ॥ २.२८

avyaktādīni bhūtāni vyaktamadhyāni bhārata |
avyakta-nidhanāny eva tatra kā paridevanā || 2.28

avyaktādīni: 開始時未顯化的；bhūtāni: 衆生；vyakta: 顯化的；madhyāni: 在中間；bhārata: 婆羅多的後裔啊；avyakta nidhanāni: 死後未顯化的；eva: 像那樣；tatra: 因此；kā: 什麼；paridevanā: 哀悼。

（2.28）婆羅多後裔（Bhārata）啊，一切衆生在開始時未顯化，在中間似乎顯化，在結束時又未顯化。那麼，又有什麼必要悲傷呢?

आश्चर्यवत्पश्यति कश्चिदेनं
आश्चर्यवद्वदति तथैव चान्यः ।
आश्चर्यवच्चैनमन्यः शृणोति
श्रुत्वाप्येनं वेद न चैव कश्चित् ॥ २.२९

āścaryavatpaśyati kaścidenam
māścaryavadvadati tathaiva cānyaḥ |
āścaryavaccainamanyaḥ śṛṇoti
śṛutvāpyenaṁ veda na caiva kaścit || 2.29

āścaryavat: 驚奇地； paśyati: 看到； kaścit: 某人； enaṁ: 這個靈魂；
āścaryavac: 驚奇地； vadati: 談論； tathā: 像那樣； eva: 僅僅； ca: 也； anyaḥ: 另一個人； āścaryavat: 驚奇地； ca: 也； enaṁ: 這個靈魂； anyaḥ: 另一個人；
śṛṇoti: 聽到； śrutvā: 聽了之後； api: 即使； enaṁ: 這個靈魂； veda: 知道； na: 不； ca: 和； eva: 僅僅； kaścit: 某人。

（2.29）有人視它爲奇蹟，有人把它作爲奇蹟來談論，有人聽聞它是奇蹟。然而，即使聽過，也沒有人理解它。

देही नित्यमवध्योऽयं देहे सर्वस्य भारत ।
तस्मात्सर्वाणि भूतानि न त्वं शोचितुमर्हसि ॥ २.३०

dehī nityamavadhyo 'yaṁ dehe sarvasya bhārata |
tasmātsarvāni bhūtāni na tvaṁ śocitumarhasi || 2.30

dehī: 靈魂； nityaṁ: 永恆地； avadhyaḥ: 不能被殺的； ayaṁ: 這個靈魂； dehe: 在身體裏； sarvasya: 每個人的； bhārata: 婆羅多的後裔啊； tasmāt: 因此；
sarvāṇi: 所有； bhūtāni: 有生命的實體（出生者）； na: 不； tvaṁ: 你自己；
śocituṁ arhasi: 應該悲傷。

（2.30）婆羅多後裔（Bhārata）啊，居住在每個人身體中的這一存在永遠不能被毀滅；不要爲任何生靈悲傷。

स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि ।
धर्म्याद्धि युद्धाच्छ्रेयोऽन्यत्क्षत्रियस्य न विद्यते ॥ २.३१

svadharmamapi cāvekṣya na vikampitumarhasi |
dharmyāddhi yuddhācchreyo'nyat kṣatriyasya na vidyate || 2.31

svadharmaṁ: 自己的責任；api: 也；ca: 和；avekṣya: 考慮到；na: 不；vikampitum: 猶豫；arhasi: 你應得；dharmyāt hi yuddhāt: 的確，從正義的戰爭；śreyaḥ: 更好；anyat: 其他任何事；kṣatriyasya: 剎帝利的；na: 不；vidyate: 存在。

（2.31）你應該看看自己作爲剎帝利（kṣatriya）的責任［svadharma］。對於剎帝利（kṣatriya）來說，沒有比正義的戰爭更高的事。你不應該猶豫。

यदृच्छया चोपपन्नं स्वर्गद्वारमपावृतम् ।
सुखिनः क्षत्रियाः पार्थ लभन्ते युद्धमीदृशम् ॥ २.३२

yadṛcchayā copapannaṁ svargadvāramapāvṛtam |
sukhinaḥ kṣatriyāḥ pārtha labhante yuddhamīdṛśam || 2.32

yadṛcchayā: 自行；ca: 也；upapannaṁ: 到來；svargadvāraṁ: 天界之門；apāvṛtaṁ: 大開；sukhinaḥ: 快樂的；kṣatriyāḥ: 王族階層的成員；pārtha: 貢蒂之子啊；labhante: 獲得；yuddhaṁ: 戰爭；īdṛśaṁ: 像這樣。

（2.32）貢蒂之子（Pārtha）啊，那些未曾求戰卻被召喚參加這樣一場戰鬥的剎帝利（kṣatriyas），確實是幸福的。這爲他們打開了通往天界的大門。

अथ चेत्त्वमिमं धर्म्यं सङ्ग्रामं न करिष्यसि ।
ततः स्वधर्मं कीर्तिं च हित्वा पापमवाप्स्यसि ॥ २.३३

atha cettvamimaṁ dharmyaṁ saṅgrāmaṁ na kariṣyasi |
tataḥ svadharmaṁ kīrtiṁ ca hitvā pāpamavāpsyasi || 2.33

atha: 因此；cet: 如果；tvaṁ: 你；imaṁ: 這個；dharmyaṁ: 正義的；saṅgrāmaṁ: 戰爭；na: 不；kariṣyasi: 你將去做；tataḥ: 然後；svadharmaṁ: 你的職責；kīrtiṁ: 名譽；ca: 也；hitvā: 已經失去；pāpaṁ: 罪；avāpsyasi: 獲得。

（2.33）如果你不參加這場正義的戰爭，那麼你會因放棄自己的責任［svadharma］而招致罪過，並失去名譽。

अकीर्तिंचापि भूतानि कथयिष्यन्ति तेऽव्ययाम् ।
संभावितस्य चाकीर्तिः मरणादतिरिच्यते ॥ २.३४

akīrtiṁ cāpi bhūtāni kathayiṣyanti te'vyayām |
saṁbhāvitasya cākīrtir maraṇādatiricyate || 2.34

akīrtiṁ: 惡名；ca: 也；api: 也；bhūtāni: 所有人；kathayiṣyanti: 將說；te: 關於你；avyayāṁ: 永不消逝的；saṁbhāvitasya: 受人尊敬的人的；ca: 也；akīrtiḥ: 惡名；maraṇāt: 比死亡；atiricyate: 超過。

（2.34）人們也會記住你永不消逝的恥辱；對於曾受尊敬的人來說，恥辱比死亡更糟。

भयाद्रणादुपरतं मंस्यन्ते त्वां महारथाः ।
येषां च त्वं बहुमतो भूत्वा यास्यसि लाघवम् ॥ २.३५

bhayādraṇāduparataṁ maṁsyante tvāṁ mahārathāḥ |
yeṣāṁ ca tvaṁ bahumato bhūtvā yāsyasi lāghavam || 2.35

bhayāt: 出於恐懼；raṇāt: 從戰爭中；uparataṁ: 退出；maṁsyante: 將認爲；tvāṁ: 你；mahārathāḥ: 偉大的將軍們；yeṣāṁ: 那些人的；ca: 也；tvaṁ: 你；bahumataḥ: 受到高度評價；bhūtvā: 已經成爲；yāsyasi: 將得到；lāghavaṁ: 價值降低。

（2.35）偉大的將軍們會認爲，你退出戰鬥是因爲你是個懦夫。那些過去高度評價你和你的英勇的人，將會看不起你。

अवाच्यवादांश्च बहून्वदिष्यन्ति तवाहिताः ।
निन्दन्तस्तव सामर्थ्यं ततो दुःखतरं नु किम् ॥ २.३६

avācyavādāṁśca bahūn vadiṣyanti tavāhitāḥ |
nindantastava sāmarthyaṁ tato duḥkhataraṁ nu kim || 2.36

avācyavādān: 難以啓齒的話語；ca: 也；bahūn: 許多；vadiṣyanti: 將說；tava: 你的；ahitāḥ: 敵人；nindantaḥ: 詆毀時；tava: 你的；sāmarthyaṁ: 能力；tataḥ: 比那；duḥkhataraṁ: 更痛苦；nu: 當然；kiṁ: 什麼。

（2.36）你的敵人會說出許多難以啓齒的話，詆毀你的力量。還有什麼比這更痛苦的呢?

हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम् ।
तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः ॥ २.३७

hato vā prāpsyasi svargaṁ jitvā vā bhokṣyase mahīm |
tasmāduttiṣṭha kaunteya yuddhāya kṛtaniścayaḥ || 2.37

hataḥ: 被殺；vā: 或者；prāpsyasi: 你將獲得；svargaṁ: 天界；jitvā: 征服之後；vā: 或者；bhokṣyase: 你將享受；mahīṁ: 世界；tasmāt: 因此；uttiṣṭha: 起來；kaunteya: 貢蒂之子啊；yuddhāya: 爲了戰爭；kṛta niścayaḥ: 下定決心的。

（2.37）被殺，你將到達天界；獲勝，你將享受大地。Kaunteya（貢蒂之子）啊，站起來，下定決心戰鬥吧。

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥ २.३८

sukhaduḥkhe same kṛtvā lābhālābhau jayājayau |
tato yuddhāya yujyasva naivaṁ pāpamavāpsyasi || 2.38

sukha duḥkhe: 在快樂與痛苦中；same: 平等；kṛtvā: 這樣做；lābhālābhau: 得與失；jayājayau: 勝利與失敗；tataḥ: 然後；yuddhāya: 爲了戰爭；yujyasva: 準備好；na: 不；evaṁ: 這樣；pāpaṁ: 罪；avāpsyasi: 你將獲得。

（2.38）快樂與痛苦、獲得與失去、勝利與失敗，把它們都同等看待。爲戰鬥而戰，你就不會招致罪過。

एषा तेऽभिहिता सांख्ये बुद्धिर्योगे त्विमां शृणु ।
बुद्ध्या युक्तो यया पार्थ कर्मबन्धं प्रहास्यसि ॥ २.३९

eṣā tebhihitā sānkhye buddhiryoge tvimāṁ śṛṇu |
buddhyā yukto yayā pārtha karmabandhaṁ prahāsyasi || 2.39

eṣā: 所有這些；te: 你；abhihitā: 已描述；sāṁkhye: 在數論瑜伽（Sāṅkhya Yoga，知識的瑜伽）中；buddhiḥ: 智慧；yoge: 在無私行動的業瑜伽（Karma Yoga）中；tu: 但是；imāṁ: 這個；śṛṇu: 傾聽；buddhyā: 通過智慧；yuktaḥ: 具備；yayā: 藉此；pārtha: 貢蒂之子啊；karma bandhaṁ: 行動的束縛；prahāsyasi: 你將擺脫。

（2.39）到目前爲止，傳授給你的是數論（Sāṅkhya）的智慧。現在，傾聽瑜伽的智慧［buddhiyoga］。瞭解這一點後，貢蒂之子（Pārtha）啊，你將擺脫行動的束縛。

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते ।
स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥ २.४०

nehābhikrama-nāśo 'sti pratyavāyo na vidyate |
svalpamapyasya dharmasya trāyate mahato bhayāt || 2.40

na: 沒有；iha: 在這條瑜伽之路上（無私行動之路）；abhikramanāśaḥ: 努力的損失；asti: 有；pratyavāyaḥ: 相反的結果；na: 不；vidyate: 有；svalpaṁ: 一點點；api: 也；asya: 此修持的；dharmasya: 此事業的；trāyate: 解脫；mahataḥ: 非常大的；bhayāt: 從恐懼中。

（2.40）在這條瑜伽之路上，沒有徒勞的努力，也沒有危險的影響。哪怕對它只有一點點了解，哪怕對這一正法（dharma）只作一點點實踐，也會保護人，使人從巨大的恐懼中解脫。

व्यवसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुरुनन्दन ।
बहुशाखा ह्यनन्ताश्च बुद्धयोऽव्यवसायिनाम् ॥ २.४१

vyavasāyātmikā buddhir ekeha kurunandana |
bahuśākhā hyanantāś ca buddhayovyavasāyinām || 2.41

vyavasāyātmikā: 堅定的決心；buddhiḥ: 智慧；ekā: 唯一的一個；iha: 在此（業瑜伽，karma yoga）之中；kuru nandana: 俱盧之子啊；bahuśākhāḥ: 各種分支；hi: 確實；anantāḥ: 無限的；ca: 也；buddhayaḥ: 智慧；avyavasāyināṁ: 猶豫不決者（被慾望驅使的無知者）的。

（2.41）俱盧族的喜悅啊，在這條道路（瑜伽之路）上，智慧以專一的決心堅定不移。猶豫不決者的思想卻繁多、分岔、無窮無盡。

यामिमां पुष्पितां वाचं प्रवदन्त्यविपश्चितः ।
वेदवादरताः पार्थ नान्यदस्तीति वादिनः ॥ २.४२

yāmimāṁ puṣpitāṁ vācaṁ pravadantyavipaścitaḥ |
vedavādaratāḥ pārtha nānyadastīti vādinaḥ || 2.42

yāṁ imāṁ: 所有這些；puṣpitāṁ: 華麗的；vācaṁ: 言辭；pravadanti: 說；avipaścitaḥ: 無知的人；vedavādaratāḥ: 執着於吠陀文字的人；pārtha: 普利塔之子啊；na: 不；anyat: 其他任何事；asti: 有；iti: 這樣；vādinaḥ: 倡導者。

कामात्मानः स्वर्गपरा जन्मकर्मफलप्रदाम् ।
क्रियाविशेषबहुलां भोगैश्वर्यगतिं प्रति ॥ २.४३

kāmātmānaḥ svargaparā janmakarmaphalapradām |
kriyā-viśeṣa-bahulāṁ bhogaiśvarya-gatiṁ prati || 2.43

kāmātmānaḥ: 渴望感官滿足的；svargaparāḥ: 以天界爲最高目標；janma karma phala pradām: 以再生爲結果；kriyā viśeṣa bahulāṁ: 許多不同種類的儀式；bhogaiśvarya: 感官享受與富裕；gatiṁ: 道路；prati: 朝向。

（2.43）貢蒂之子（Pārtha）啊，那些知識淺薄、十分執着於讚頌吠陀華麗辭藻的人聲稱："沒有別的了。"這些吠陀的倡導者（vādīna）着眼於並推薦各種能產生果報的行動，以便升入天界的星球，獲得高貴的出身、權力等。如此渴望感官滿足與富裕生活，他們說，生活除此之外別無其他。

भोगैश्वर्यप्रसक्तानां तयापहृतचेतसाम् ।
व्यवसायात्मिका बुद्धिः समाधौ न विधीयते ॥ २.४४

bhogaiśvarya-prasaktānāṁ tayāpahṛtacetasām |
vyavasāyātmikā buddhiḥ samādhau na vidhīyate || 2.44

bhogaiśvarya: 物質享受與富裕；prasaktānāṁ: 那些如此執着者的；tayā: 被這些話語；apahṛta cetasāṁ: 心智迷亂的；vyavasāyātmikā: 堅定的決心；buddhiḥ: 智力；samādhau: 在最高目標中；na: 不；vidhīyate: 專注於。

（2.44）對於那些心智執着於感官快樂和統治權、被這類教誨引離正途的人，穩定禪定與三摩地（samādhi）的決心、堅定的智慧，不會生起。

त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन ।
निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान् ॥ २.४५

traiguṇyaviṣayā vedā nistraiguṇyo bhavārjuna |
nirdvandvo nityas-attva-stho niryogakṣema ātmavān || 2.45

traiguṇya viṣayā: 涉及物質自然的三種模式及達到它們的途徑；vedā: 吠陀文獻；nistraiguṇyaḥ: 對物質享受及其途徑不在意的；bhava: 成爲；arjuna: 阿周那啊；nirdvandvaḥ: 不受成對的對立所束縛；nitya sattvasthaḥ: 永遠處於善良／純淨（satva，永恆的存在）中；niryogakṣemaḥ: 不受獲取與保存的念頭束縛；ātmavān: 安住於真我。

（2.45）阿周那啊！你要超越吠陀所論述的三德（guṇas，屬性）：從成對的對立中解脫自己，始終處於善良／純淨（satva，善），不再有獲取（yoga）或保存（kṣema）的任何念頭，並安住於真我。

यावानर्थ उदपाने सर्वतः सम्प्लुतोदके ।
तावान्सर्वेषु वेदेषु ब्राह्मणस्य विजानतः ॥ २.४६

yāvānartha udapāne sarvataḥ saṁplutodake |
tāvānsarveṣu vedeṣu brāhmaṇasya vijānataḥ || 2.46

yāvān: 多少；arthaḥ: 途徑；udapāne: 在一口水井裏；sarvataḥ: 四面八方；saṁplutodake: 在大水庫中；tāvān: 那麼多；sarveṣu: 在所有；vedeṣu: 在吠陀中；brāhmaṇasya: 知曉至高梵的人的；vijānataḥ: 已經開悟的人的。

（2.46）對於已知曉真我的婆羅門（Brāhmaṇa，聖人）來說，吠陀經典沒有多少用處，因爲它們就像一處已經被洪水淹沒、充溢着巨大水庫之水的地方中的小水池。

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ २.४७

karmaṇyevādhikāraste mā phaleṣu kadācana |
mā karmaphalaheturbhūr mā te saṅgo 'stvakarmaṇi || 2.47

karmaṇi: 在職責中；eva: 僅僅；adhikāraḥ: 權利；te: 你的；mā: 從不；phaleṣu: 在果實中；kadācana: 在任何時候；mā: 不要；karma phala: 在行動的結果中；hetuḥ: 原因；bhūḥ: 讓其成爲；mā: 從不；te: 你的；saṅgaḥ: 執着；astu: 存在；akarmaṇi: 在不行動中。

（2.47）你只有行動的權利，卻絕無對行動果實（結果）的權利。絕不要讓行動的果實成爲你的動機，也絕不要執着於不行動。

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya |
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate || 2.48

yogasthaḥ: 堅定於瑜伽；kuru: 執行；karmāṇi: 職責；saṅgaṁ: 執着；tyaktvā: 已經放棄；dhañajaya: Dhanañjaya 啊；siddhyasiddhyoḥ: 成功與失敗；samaḥ: 相同；bhūtvā: 已經成爲；samatvaṁ: 心智的平衡；yoga: 瑜伽；ucyate: 被稱爲。

（2.48）財富的征服者（Dhanañjaya）啊！放下對結果的一切執着，安住並圓滿於瑜伽之中，去行動。在成功與失敗中保持平衡。心智的這種平衡就是瑜伽。

दूरेण ह्यवरं कर्म बुद्धियोगाद्धनञ्जय ।
बुद्धौ शरणमन्विच्छ कृपणाः फलहेतवः ॥ २.४९

dūreṇa hyavaraṁ karma buddhiyogād dhanañjaya |
buddhau śaraṇamanviccha kṛpaṇāḥ phalahetavaḥ || 2.49

dūreṇa hi avaraṁ: 遠爲優越的；karma: 行動；buddhiyogāt: 基於知識瑜伽的；dhanañjaya: 財富的征服者啊；buddhau: 在這種智慧中；śaraṇam: 完全臣服；anviccha: 渴望；kṛpaṇāḥ: 可悲的；phalahetavaḥ: 那些渴望行動果實的人。

（2.49）財富的征服者（Dhanañjaya）啊，超越具有自私動機的行動，是智慧中的瑜伽（行動的瑜伽）［buddhiyoga］。那些以果實（結果）爲動機的人是可悲的；讓自己完全臣服於圓滿的智慧。

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥ २.५०

buddhiyukto jahātīha ubhe sukṛtaduṣkṛte |
tasmādyogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalam || 2.50

buddhiyuktaḥ: 心智平衡的人；jahāti: 放棄；iha: 在此生；ubhe: 兩者；sukṛta duṣkṛte: 好與壞的結果；tasmāt: 因此；yogāya: 爲了瑜伽；yujyasva: 如此投入；yogaḥ: 瑜伽；karmasu: 在所有行動中；kauśalam: 技藝（使真我擺脫行動束縛的技藝）。

（2.50）具備心智平衡的智慧，遠離此生的善行與惡行。讓自己致力於瑜伽。行動中的真實性就是瑜伽。

कर्मजं बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीषिणः ।
जन्मबन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम् ॥ २.५१

karmajaṁ buddhiyuktā hi phalaṁ tyaktvā manīṣiṇaḥ |
janmabandhavinirmuktāḥ padaṁ gacchantyanāmayam || 2.51

karmajaṁ: 行動所生；buddhiyuktā: 心智平衡者；hi: 確實；phalaṁ: 結果；tyaktvā: 放棄之後；manīṣiṇaḥ: 聖賢；janma bandha vinirmuktāḥ: 從出生的束縛中解脫；padaṁ: 位置；gacchanti: 到達；anāmayaṁ: 沒有病痛的。

（2.51）智者放下行動的結果，並擁有圓滿的知識，從生死輪迴中解脫。他們進入超越一切悲傷的境界。

यदा ते मोहकलिलं बुद्धिर्व्यतितरिष्यति ।
तदा गन्तासि निर्वेदं श्रोतव्यस्य श्रुतस्य च ॥ २.५२

yadā te mohakalilaṁ buddhirvyatitariṣyati |
tadā gantāsi nirvedaṁ śrotavyasya śrutasya ca || 2.52

yadā: 當；te: 他們；moha kalilaṁ: 迷惑的泥沼；buddhiḥ: 理解；vyatitariṣyati: 將穿越；tadā: 那時；gantāsi: 你將達到；nirvedaṁ: 不快樂；śrotavyasya: 所有將要聽到的；śrutasya: 所有已經聽到的；ca: 也。

（2.52）當你的智慧帶你超越迷惑時，你將不再在意已經聽到的和將要聽到的事。

श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला ।
समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि ॥ २.५३

śrutivipratipannā te yadā sthāsyati niścalā |
samādhāvacalā buddhis tadā yogamavāpsyasi || 2.53

śrutivipratipannā: 被大量聽聞所迷惑；te: 這個；yadā: 當；sthāsyati: 停駐；niścalā: 穩定的；samādhau: 於神；acalā: 不動搖的；buddhiḥ: 智力；tadā: 那時；yogaṁ: 真我證悟；avāpsyasi: 你將達到。

（2.53）當你不再被所聽到的事迷惑，而你的智慧堅定不移地安住於真我中，你將達到瑜伽，即真我證悟。

अर्जुन उवाच
स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत व्रजेत किम् ॥ २.५४

arjuna uvāca
sthitaprajñasya kā bhāṣā samādhisthasya keśava |
sthitadhīḥ kiṁ prabhāṣeta kimāsīta vrajeta kim || 2.54

arjuna uvāca: 阿周那說；sthitaprajñasya: 心智穩固者的；kā: 什麼；bhāṣā: 語言；samādhisthasya: 安住於心智寧靜者的；keśava: 奎師那啊；sthitadhīḥ: 心智穩定者；kiṁ: 如何；prabhāṣeta: 說；kim: 如何；āsīta: 坐；vrajeta: 行走；kim: 如何。

（2.54）Keśava 啊！如何描述一個安住於當下圓滿空間，並融入真理與智慧的安歇的覺知的人？一個擁有穩定智慧的人如何說話、如何坐、如何走?

श्री भगवानुवाच ।
प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् ।
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥ २.५५

śrībhagavānuvāca
prajahāti yadā kāmān sarvānpārtha manogatān |
ātmanyevātmanā tuṣṭaḥ sthitaprajñastadocyate || 2.55

śrī bhagavān uvāca: 聖尊說；prajahāti: 捨棄；yadā: 當；kāmān: 慾望；sarvān: 所有種類的；pārtha: 貢蒂之子啊；manogatān: 存在於心智中的；ātmani: 在靈魂中；eva: 僅僅；ātmanā: 通過真我；tuṣṭaḥ: 滿足的；sthitaprajñaḥ: 理解穩固的人；tadā: 那時；ucyate: 被說成。

（2.55）聖尊（Śrī Bhagavān）說：貢蒂之子（Pārtha）啊，一個完全放下心智的一切慾望、由真我而滿足於真我中的人，被稱爲 Sthhitaprajña，即在圓滿中擁有穩定智慧的人。

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥ २.५६

duḥkheṣv anudvigna-manāḥ sukheṣu vigataspṛhaḥ |
vītarāgabhayakrodhaḥ sthitadhīrmunirucyate || 2.56

duḥkheṣu: 在悲傷中；anudvignamanāḥ: 心智不煩亂；sukheṣu: 在快樂中；vigataspṛhaḥ: 不感興趣；vīta: 不受……束縛；rāga: 激情；bhaya: 恐懼；krodhaḥ: 憤怒；sthitadhīḥ: 心智穩定的人；muniḥ: 聖賢；ucyate: 被稱爲。

（2.56）心智不爲逆境所擾、在順境中不追逐其他快樂、不受執着、恐懼或憤怒束縛的人，被稱爲擁有穩定智慧的聖賢。

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम् ।
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ २.५७

yaḥ sarvatrānabhisnehas tat tat prāpya śubhāśubham |
nābhinandati na dveṣṭi tasya prajñā pratiṣṭhitā || 2.57

yaḥ: 那個……的人；sarvatra: 各處；anabhisnehaḥ: 沒有愛戀；tat: 那個；tat: 那個；prāpya: 獲得之後；śubhāśubhaṁ: 善惡；na: 不；abhinandati: 歡喜；na: 不；dveṣṭi: 怨恨；tasya: 他的；prajñā: 知識；pratiṣṭhitā: 穩固的。

（2.57）一個在一切處都沒有執着、遇到任何好或壞的事物既不歡喜也不憎恨的人，他的智慧是穩固的。

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ २.५८

yadā saṁharate cāyaṁ kūrmo 'ṅgānīva sarvaśaḥ |
indriyāṇīndriyārthebhyas tasya prajñā pratiṣṭhitā || 2.58

yadā: 當；saṁharate: 收回；ca: 也；ayaṁ: 這個；kūrmaḥ: 龜；aṅgānī: 四肢；iva: 如同；sarvaśaḥ: 完全地；indriyāṇi: 感官；indriyārthebhyaḥ: 從感官對象；tasya: 他的；prajñā: 意識；pratiṣṭhitā: 穩固的。

（2.58）正如烏龜從四面收回四肢，當一個人將感官從感官對象中收回時，他的智慧就在圓滿中變得穩定。

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ २.५९

viṣayā vinivartante nirāhārasya dehinaḥ |
rasavarjaṁ raso 'pyasya paraṁ dṛṣṭvā nivartate || 2.59

viṣayāḥ: 感官對象；vinivartante: 轉離；nirāhārasya: 不以感官享受它們的人的；dehinaḥ: 具身者的；rasavarjaṁ: 渴望、持續；rasaḥ: 渴望；api: 儘管有；asya: 他的；paraṁ: 至高者；dṛṣṭvā: 看到之後；nivartate: 返回。

（2.59）感官對象從身體轉離，但慾望仍然存在；見到至高者時，他的慾望也離開了他。

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥ २.६०

yatato hyapi kaunteya puruṣasya vipaścitaḥ |
indriyāṇi pramāthīni haranti prasabhaṁ manaḥ || 2.60

yatataḥ: 努力時；hi: 確實；api: 也；kaunteya: 貢蒂之子啊；puruṣasya: 人的；vipaścitaḥ: 智者；indriyāṇi: 感官；pramāthīni: 騷動的；haranti: 帶走；prasabhaṁ: 強行；manaḥ: 心智。

（2.60）Kaunteya（貢蒂之子）啊，騷動的感官會帶走智者的心智，儘管他正在努力保持自控。

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः ।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ २.६१

tāni sarvāṇi saṁyamya yukta āsīta matparaḥ |
vaśe hi yasyendriyāṇi tasya prajñāpratiṣṭhitā || 2.61

tāni: 那些感官；sarvāṇi: 所有；saṁyamya: 保持受控；yuktaḥ: 瑜伽士；āsīta: 坐着；matparaḥ: 虔信於我；vaśe: 完全受控；hi: 確實；yasya: 那個……的人；indriyāṇi: 感官；tasya: 他的；prajñā: 心智；pratiṣṭhitā: 穩定的。

（2.61）控制住所有感官後，他應穩穩地坐着，專注於我。感官受到控制的人，其心智穩定在當下。

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥ २.६२

dhyāyato viṣayānpuṁsaḥ saṅgasteṣūpajāyate |
saṅgātsañjāyate kāmaḥ kāmātkrodhobhijāyate || 2.62

dhyāyataḥ: 思索；viṣayān: 感官對象；puṁsaḥ: 人的；saṅgaḥ: 執着；teṣu: 在這些感官對象中；upajāyate: 產生；saṅgāt: 從執着；saṁjāyate: 產生；kāmaḥ: 慾望；kāmāt: 從慾望；krodhaḥ: 憤怒；abhijāyate: 隨之產生。

（2.62）當一個人想到對象時，就會生起對它們的執着。由執着生起慾望，由慾望生出憤怒。

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥ २.६३

krodhād bhavati saṁmohaḥ saṁmohāt smṛtivibhramaḥ |
smṛtibhraṁśād buddhināśo buddhināśātpraṇaśyati || 2.63

krodhāt: 從憤怒；bhavati: 發生；saṁmohaḥ: 幻覺；saṁmohāt: 從幻覺；smṛti: 記憶的；vibhramaḥ: 喪失；smṛti bhraṁśāt: 從記憶喪失；buddhi nāśaḥ: 理性的喪失；buddhināśāt: 從理性喪失；praṇaśyati: 毀滅。

（2.63）憤怒產生迷惑，迷惑導致記憶喪失，記憶喪失導致辨別力被毀，辨別力被毀，人便滅亡。

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् ।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ २.६४

rāgadveṣaviyuktaistu viṣayānindriyaiścaran |
ātmavaśyairvidheyātmā prasādamadhigacchati || 2.64

rāga dveṣa: 喜歡與不喜歡；viyuktaiḥ: 由擺脫這些事物的人；tu: 但是；viṣayān: 感官對象；indriyaiḥ: 通過感官；caran: 享受着；ātmavaśyaih: 由有自律者；vidheyātmā: 自我控制的；prasādaṁ: 心智的平靜；adhigacchati: 達到。

（2.64）自控的人以受控的感官行於對象之間，不受吸引與排斥的束縛，獲得平靜。

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥ २.६५ ॥

prasāde sarvaduḥkhānāṁ hānirasyopajāyate |
prasannacetaso hyāśu buddhiḥ paryavatiṣṭhate || 2.65

prasāde: 達到心智平靜時；sarva: 所有的；duḥkhānāṁ: 痛苦的；hāniḥ: 毀滅；asya: 他的；upajāyate: 發生；prasannacetasaḥ: 心智快樂者的；hi: 確實；āśu: 很快；buddhiḥ: 智慧；paryavatiṣṭhate: 穩固地確立。

（2.65）在那平靜中，一切痛苦都被消除，因爲心智寧靜者的智力很快便會穩定。

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥ २.६६ ॥

nāsti buddhirayuktasya na cāyuktasya bhāvanā |
na cābhāvayataḥ śāntir aśāntasya kutaḥ sukham || 2.66

na asti: 沒有；buddhiḥ: 智慧；ayuktasya: 未與真我連接者的；na: 也不；ca: 和；ayuktasya: 缺乏真我覺知者的；bhāvanā: 虔信；na: 也不；ca: 和；abhāvayataḥ: 對於不自律者；śāntiḥ: 平靜；aśāntasya: 不自律者的；kutaḥ: 如何；sukhaṁ: 快樂。

（2.66）不處於真我覺知中的人，無法有智慧、快樂或平靜。一個人沒有平靜，又怎能有快樂?

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते ।
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि ॥ २.६७ ॥

indriyāṇāṁ hi caratāṁ yanmano 'nuvidhīyate |
tadasya harati prajñāṁ vāyurnāvamivāmbhasi || 2.67

indriyāṇāṁ: 感官的；hi: 確實；caratāṁ: 在對象間遊移；yat: 那個；manaḥ: 心智；anu: 隨着；vidhīyate: 連接；tat: 那個；asya: 他的；harati: 帶走；prajñāṁ: 辨別力；vāyuḥ: 風；nāvaṁ: 一條船；iva: 如同；ambhasi: 在水上。

（2.67）當他的心智跟隨遊蕩的感官時，他就失去了對當下這一刻的覺知，正如風把水上的船帶走。

तस्माद्यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ २.६८ ॥

tasmādyasya mahābāho nigṛhītāni sarvaśaḥ |
indriyāṇīndriyārthebhyas tasya prajñā pratiṣṭhitā || 2.68

tasmāt: 因此；yasya: 某人的；mahābāho: 臂力強大者啊；nigṛhītāni: 被如此抑制；sarvaśaḥ: 在所有方面；indriyāṇi: 感官；indriyārthebhyaḥ: 從感官對象；tasya: 他的；prajñā: 智慧；pratiṣṭhitā: 穩固的。

（2.68）Mahābāho（臂力強大者）啊，因此，感官完全脫離感官對象的人，其知識是穩固的。

या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी ।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ २.६९ ॥

yā niśā sarvabhūtānāṁ tasyāṁ jāgarti saṁyamī |
yasyāṁ jāgrati bhūtāni sā niśā paśyato muneḥ || 2.69

yā: 什麼；niśā: 是夜晚；sarva: 所有；bhūtānāṁ: 有生命的實體的；tasyāṁ: 在其中；jāgarti: 清醒的；saṁyamī: 自控者；yasyāṁ: 在其中；jāgrati: 清醒；bhūtāni: 一切衆生；sā: 那是；niśā: 夜晚；paśyataḥ: 對於見者；muneḥ: 對於聖賢。

（2.69）在對一切衆生而言是黑夜的境地，自控的人保持清醒；一切衆生清醒的境地，對明見的聖賢而言卻是黑夜。

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत्।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥ २.७० ॥

āpūryamāṇ amacala-pratiṣṭhaṁ
samudramāpaḥ praviśanti yadvat |
tadvatkāmā yaṁ praviśanti sarve
sa śāntimāpnoti na kāmakāmī || 2.70

āpūryamāṇaṁ: 總是被充滿；acalapratiṣṭhaṁ: 穩固地建立；samudraṁ: 海洋；āpaḥ: 水；praviśanti: 進入；yadvat: 如同；tadvat: 同樣；kāmāḥ: 慾望；yaṁ: 某人；praviśanti: 進入；sarve: 所有；saḥ: 那個人；śāntiṁ: 平靜；āpnoti: 達到；na: 不；kāmakāmī: 懷抱渴望的人。

（2.70）就像一切水流進入海洋，一個人雖有一切慾望湧入、從四面被充滿，卻保持不動，便獲得平靜；渴求慾望的人則不能。

विहाय कामान्यः सर्वान् पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥ २.७१ ॥

vihāya kāmānyaḥ sarvān pumāṁścarati niḥspṛhaḥ |
nirmamo nirahaṅkāraḥ sa śāntimadhigacchati || 2.71

vihāya: 放棄之後；kāmān: 感官滿足的慾望；yaḥ: 那個人；sarvān: 所有；pumān: 一個人；carati: 行動；niḥspṛhaḥ: 無慾的；nir mamaḥ: 沒有所有權感；nir ahaṁkāraḥ: 沒有虛假小我；saḥ: 他；śāntiṁ: 平靜；adhigacchati: 達到。

（2.71）放下所有慾望，沒有渴望，沒有“我”與“我的”之感而行動的人，獲得平靜。

एषा ब्राह्मी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति ।
स्थित्वाऽस्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति ॥ २.७२ ॥

eṣā brāhmī sthitiḥ pārtha naināṁ prāpya vimuhyati |
thitvāsyāmantakāle'pi brahmanirvāṇamṛcchati || 2.72

eṣā: 這個；brāhmī: 已證悟神的靈魂；sthitiḥ: 狀態；pārtha: 貢蒂之子啊；na: 不；enāṁ: 這個；prāpya: 達到之後；vimuhyati: 被迷惑；sthitvā: 如此安住；asyāṁ: 在這個狀態中；antakāle: 在生命終結時；api: 也；brahma nirvāṇaṁ: 進入與終極實相合一的狀態；ṛcchati: 達到。

（2.72）貢蒂之子（Pārtha）啊，這就是梵的狀態，梵住（Brāhmī-sthiti）；達到它以後，沒有人會被迷惑。即使在生命的盡頭，安住於這一狀態的人也能達到梵涅槃（Brahmanirvāṇa），與梵合一。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे साङ्ख्ययोगो नाम द्वितीयोऽध्यायः ॥

iti śrī mad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde sāṅkhya yogo nāma
dvitīyo'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第二章，名爲***數論瑜伽（Sāṅkhya Yogaḥ）***，*“圓滿知識的瑜伽”*。

第三章

अथ तृतीयोऽध्यायः

कर्मयोगः

行動瑜伽

Karma Yogaḥ

अर्जुन उवाच

ज्यायसी चेत्कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन ।

तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव ॥ ३.१

arjuna uvāca

jyāyasī cetkarmaṇaste matā buddhirjanārdana |

tatkiṁ karmaṇi ghore māṁ niyojayasi keśava || 3.1

arjuna: 阿周那； uvāca: 說； jyāyasī: 高度稱讚； cet: 雖然； karmaṇaḥ: 行動； te: 您的； matā: 意見； buddhir: 知識； janārdana: 賈納爾丹那； tat: 因此； kiṁ: 爲什麼； karmaṇi: 在行動中； ghore: 可怕的； māṁ: 我； niyojayasi: 使我從事； keśava: 吉娑婆（Keśava，斬殺惡魔 Keśi 者）。

（3.1）阿周那說：噢，賈納爾丹那（Janārdana），噢，吉娑婆（Keśava），如果您認爲知識優於行動，爲什麼還要讓我參與這場可怕的戰爭?

व्यामिश्रेणेव वाक्येन बुद्धिं मोहयसीव मे ।
तदेकं वद निश्चित्य येन श्रेयोऽहमाप्नुयाम् ॥ ३.२

vyāmiśreṇeva vākyena buddhiṁ mohayasīva me |
tadekaṁ vada niścitya yena śreyohamāpnuyām || 3.2

vyāmiśreṇa: 模棱兩可的； iva: 如同； vākyena: 話語； buddhiṁ: 智力；
mohayasi: 你在迷惑； iva: 如同； me: 我的； tat: 因此； ekaṁ: 一個； vada:
請告訴我； niścitya: 確定地； yena: 通過哪個； śreyaḥ: 益處； ahaṁ: 我；
āpnuyāṁ: 可以獲得。

（3.2）我的智力被您矛盾的話語所困惑。請明確告訴我，什麼對我最爲有益。

श्रीभगवानुवाच
लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ ।
ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ॥ ३.३

śrībhagavānuvāca
loke'smindvividhā niṣṭhā purā proktā mayānagha |
jñānayogena sāṁkhyānāṁ karmayogena yoginām || 3.3

śrī bhagavān uvāca: 至尊說； loke: 在世界上； asmin: 這個； dvividhā: 兩種；
niṣṭhā: 信仰； purā: 以前； proktā: 被說過； mayā: 被我； anagha: 無罪者啊；
jñānayogena: 通過知識瑜伽； sāṁkhyānāṁ: 數論派的； karmayogena: 通過行
動瑜伽； yoginām: 瑜伽修行者的。

（3.3）至尊說：“無罪的阿周那啊，正如我先前所說，世上有兩條道路：適合知性者的真我知識之路，以及知者的行動之路。”

न कर्मणामनारम्भान्नैष्कर्म्यं पुरुषोऽश्नुते ।
न च सन्न्यसनादेव सिद्धिं समधिगच्छति ॥ ३.४

na karmaṇāmanārambhānnaiṣkarmyaṁ puruṣo'śnute |
na ca sannyasanādeva siddhiṁ samadhigacchati || 3.4

na: 沒有； karmaṇām: 行動的； anārambhāt: 禁絕； naiṣkarmyaṁ: 擺脫行動；
puruṣaḥ: 人； aśnute: 達到； na: 不； ca: 也； sannyasanāt: 通過棄絕； eva:
當然； siddhiṁ: 成功； samadhigacchati: 達到。

（3.4）一個人不會因禁絕工作而擺脫行動，也不會因放棄行動而獲得圓滿。

न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् ।
कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः ॥ ३.५

na hi kaścitkṣaṇamapi jātu tiṣṭhatyakarmakṛt |
kāryate hyavaśaḥ karma sarvaḥ prakṛtijairguṇaiḥ || 3.5

na: 不； hi: 當然； kaścit: 任何人； kṣaṇam: 一刻； api: 也； jātu: 甚至； tiṣṭhati: 停留； akarmakṛt: 不做任何事； kāryate: 被迫工作； hi: 當然； avaśaḥ: 無助地； karma: 行動； sarvaḥ: 所有； prakṛtijaih: 源於物質自然模式的； guṇaiḥ: 通過屬性。

（3.5）當然，任何人都無法哪怕一刻不行動。他總是處於行動之中，儘管他自己不情願，因爲這是他的天性。

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।
इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥ ३.६

karmendriyāṇi saṁyamya ya āste manasā smaran |
indriyārthānvimūḍhātmā mithyācāraḥ sa ucyate || 3.6

karmendriyāṇi: 五個工作感官器官； saṁyamya: 抑制； ya: 誰； āste: 停留； manasā: 在心智上； smaran: 回憶； indriyārthān: 感官對象； vimūḍha: 愚蠢的； atma: 靈魂； mithyācāraḥ: 僞君子； saḥ: 他； ucyate: 被稱爲。

（3.6）那剋制感官，但仍然思念感官對象的人，是迷惑的，被稱爲僞君子。

यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन ।
कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते ॥ ३.७

yastvindriyāṇi manasā niyamyārabhate 'rjuna |
karmendriyaiḥ karmayogamasaktaḥ sa viśiṣyate || 3.7

yaḥ: 誰； tu: 但是； indriyāṇi: 感官； manasā: 通過心智； niyamya: 控制； ārabhate: 開始； arjuna: 阿周那啊； karmendriyaiḥ: 通過活動的感官器官； karmayogam: 虔信的工作； asaktaḥ: 沒有執着； saḥ: 他； viśiṣyate: 更優越。

（3.7）噢，阿周那，那用心智開始控制感官並通過感官器官踐行無私行動的人，是優越的。

नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः ॥ ३.८

niyataṁ kuru karma tvaṁ karma jyāyo hyakarmaṇaḥ |
śarīrayātrāpi ca te na prasiddhyedakarmaṇaḥ || 3.8

niyataṁ: 規定的； kuru: 做； karma: 行動； tvaṁ: 你； karma: 行動； jyāyaḥ: 更好； hi: 比； akarmaṇaḥ: 不工作； śarīra: 身體； yātrā: 維持； api: 甚至； ca: 也； te: 你的； na: 從不； prasiddhyet: 可能； akarmaṇaḥ: 不工作。

（3.8）去做你規定應做的工作，因爲工作勝於閒着。若不工作，你甚至連自己的身體都無法維持。

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः ।
तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसङ्गः समाचर ॥ ३.९

yajñārthātkarmaṇo'nyatra loko'yaṃ karmabandhanaḥ |
tadarthaṁ karma kaunteya mukta saṅgaḥ samācara || 3.9

yajñārthāt: 爲了祭祀； karmaṇaḥ: 所做的工作； anyatra: 否則； lokaḥ: 世界； ayaṁ: 這個； karma bandhanaḥ: 工作造成的束縛； tad: 那個； arthaṁ: 爲了； karma: 工作； kaunteya: 貢蒂之子啊； mukta: 解脫的； saṅgaḥ: 執着； samācara: 完美地做。

（3.9）工作必須無私地進行；否則，工作會將人束縛在這個世界上。噢，貢蒂之子，爲我去做你的工作，你將真實地、解脫地、不執着地去完成它。

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥ ३.१०

sahayajñāḥ prajāḥ sṛṣṭvā puro'vāca prajāpatiḥ |
anena prasaviṣyadhvameṣa vo'stviṣṭakāmadhuk || 3.10

sah: 連同； yajñāḥ: 祭祀； prajāḥ: 人民； sṛṣṭvā: 創造； purā: 以前； uvāca: 說； prajāpatiḥ: 創造的掌管者； anena: 通過這個； prasaviṣyadhvaṁ: 越來越

繁榮； eṣaḥ: 當然； vaḥ: 你們的； astu: 讓它成爲； iṣṭa: 所希求的； kāma dhuk: 賜予禮物者。

（3.10）梵天，創造的掌管者，在把人類作爲無私的祭祀創造出來之前說：“通過這種無私的豐富，你們將越來越繁榮，讓它賜予一切所願的禮物。”

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।
परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥ ३.११

devān bhāvayatā'nena te devā bhāvayantu vaḥ |
parasparaṁ bhāvayantaḥ śreyaḥ paramavāpsyatha || 3.11

devān: 天界的存在； bhāvayata: 取悅了； anena: 通過這個祭祀； te: 那些； devāḥ: 天神們； bhāvayantu: 將取悅； vaḥ: 你們； parasparaṁ: 互相； bhāvayantaḥ: 取悅彼此； śreyaḥ: 繁榮； paraṁ: 至高的； avāpsyatha: 你們將達到。

（3.11）天界的存在因這次祭祀而感到喜悅，也會滋養你；通過這樣相互滋養，你將獲得至高的繁榮。

इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः ।
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः ॥ ३.१२

iṣṭānbhogān hi vo devā dāsyante yajñabhāvitāḥ |
tairdattānapradāyaibhyo yo bhuṅkte stena eva saḥ || 3.12

iṣṭān: 渴望的； bhogān: 生活必需品； hi: 當然； vaḥ: 對你們； devāḥ: 天神們； dāsyante: 將賜予； yajña: 祭祀； bhāvitāḥ: 感到滿足； taiḥ: 由祂們； dattān: 給予的東西； apradāya: 不供奉； ebhyaḥ: 向天界的存在； yaḥ: 誰； bhuṅkte: 享受； stenaḥ: 小偷； eva: 當然； saḥ: 他。

（3.12）天界的存在對具有豐富作用的無私服務感到滿足，必定會賜予你所期望的生活必需品。那享受祂們賜予的東西，卻不向天界的存在奉獻的人，無疑是一個小偷。

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥ ३.१३

yajñaśiṣṭāśinaḥ santo mucyante sarvakilbiṣaiḥ |
bhuñjate te tvaghaṁ pāpā ye pacantyātmakāraṇāt || 3.13

yajñaśiṣṭāśinaḥ: 喫祭祀食物殘餘者； santaḥ: 虔信者； mucyante: 得到解脫； sarva: 所有； kilbiṣaiḥ: 罪過； bhuñjate: 享受； te: 他們； tu: 但是； aghaṁ: 嚴重的； pāpāḥ: 罪； ye: 那些； pacanti: 準備食物； ātmakāraṇāt: 爲了感官享受。

（3.13）那些在具有豐富作用的無私服務之後再喫飯的人，免於所有罪惡。那些爲感官享受準備食物的人，犯下了嚴重的罪。

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ ३.१४

annādbhavanti bhūtāni parjanyādannasaṁbhavaḥ |
yajñādbhavati parjanyo yajñaḥ karmasamudbhavaḥ || 3.14

annāt: 從穀物； bhavanti: 生長； bhūtāni: 生物； parjanyāt: 從雨水； anna: 食物穀物； saṁbhavaḥ: 可能； yajñāt: 從祭祀； bhavati: 成爲可能； parjanyaḥ: 雨水； yajñaḥ: 祭祀； karma: 行動； samudbhavaḥ: 源於。

（3.14）所有生物依靠穀物生長，穀物因雨水而得以生長，雨水因無私豐富他人的祭祀而成爲可能。

कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्धि ब्रह्माक्षरसमुद्भवम् ।
तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ॥ ३.१५

karma brahmodbhavaṁ viddhi brahmākṣarasamudbhavam |
tasmātsarvagataṁ brahma nityaṁ yajñe pratiṣṭhitam || 3.15

karma: 行動； brahmodbhavaṁ: 源於創造者； viddhi: 你要知道； brahma: 創造者； akṣarasamudbhavaṁ: 源於至高者； tasmāt: 因此； sarvagataṁ: 遍及一切的； brahma: 至高者； nityaṁ: 永恆地； yajñe: 在祭祀中； pratiṣṭhitaṁ: 安住。

（3.15）要知道，工作源於創造者，而祂源於至高者。遍在的至高者永恆地安住於豐富他人的祭祀之中。

एवं प्रवर्तितं चक्रं नानुवर्तयतीह यः ।
अघायुरिन्द्रियारामो मोघं पार्थ स जीवति ॥ ३.१६

evaṁ pravartitaṁ cakraṁ nānuvartayatīha yaḥ |
aghāyurindriyārāmo moghaṁ pārtha sa jīvati || 3.16

evaṁ: 規定的； pravartitaṁ: 建立的； cakraṁ: 循環； na: 不； anuvartayati: 採納； iha: 在這之中； yaḥ: 誰； aghāyuḥ: 充滿罪過的一生； indriyārāmaḥ: 滿足於感官享受； moghaṁ: 無用地； pārtha: 貢蒂之子啊； saḥ: 他； jīvati: 生活。

（3.16）噢，貢蒂之子（Pārtha），不遵循既定循環的人，會過着充滿罪惡的一生。他以感官滿足爲樂，虛度一生。

यस्त्वात्मरतिरेव स्यादात्मतृप्तश्च मानवः ।
आत्मन्येव च सन्तुष्टस्तस्य कार्यं न विद्यते ॥ ३.१७

yastvātmaratireva syādātmatṛptaśca mānavaḥ |
ātmanyeva ca santuṣṭastasya kāryaṁ na vidyate || 3.17

yaḥ: 誰； tu: 但是； ātmaratiḥ: 獲得快樂； eva: 當然； syāt: 保持； ātmatṛptaḥ: 在真我中滿足； ca: 和； mānavaḥ: 人； ātmani: 在真我中； eva: 當然； ca: 和； saṁtuṣṭaḥ: 滿足的； tasya: 他的； kāryaṁ: 工作； na: 不； vidyate: 存在。

（3.17）那在真我中得到快樂，在真我中得到滿足，並在自己的真我中感到滿足的人，對他來說，確實沒有工作存在。

नैव तस्य कृतेनार्थो नाकृतेनेह कश्चन ।
न चास्य सर्वभूतेषु कश्चिदर्थव्यपाश्रयः ॥ ३.१८

naiva tasya kṛtenārtho nākṛteneha kaścana |
na cāsya sarvabhūteṣu kaścidarthavyapāśrayaḥ || 3.18

na: 從不； eva: 當然； tasya: 他的； kṛtena: 通過履行職責； arthaḥ: 目的； na: 不； akṛtena: 不履行職責； iha: 在世間； kaścana: 任何； na: 從不； ca:

和； asya: 他的； sarvabhūteṣu: 所有生物中； kaścit: 任何； artha: 目的； vyapāśrayaḥ: 尋求庇護。

（3.18）當然，在這個世界上，他履行或不履行自己的職責，從來都沒有任何目的。他不依賴任何生物。

तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर ।
असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुषः ॥ ३.१९

tasmādasaktaḥ satataṁ kāryaṁ karma samācara |
asakto hyācaran karma paramāpnoti pūruṣaḥ || 3.19

tasmāt: 因此； asaktaḥ: 沒有執着； satataṁ: 總是； kāryaṁ: 工作； karma: 行動； samācara: 去踐行； asaktaḥ: 不執着的； hi: 當然； ācaran: 踐行着； karma: 行動； paraṁ: 至高者； āpnoti: 達到； pūruṣaḥ: 人。

（3.19）因此，一個人應該總是無執着地工作。無執着地工作，當然，人會達到至高者。

कर्मणैव हि संसिद्धिमास्थिता जनकादयः ।
लोकसंग्रहमेवापि संपश्यन्कर्तुमर्हसि ॥ ३.२०

karmaṇaiva hi saṁsiddhimāsthitā janakādayaḥ |
lokasaṁgrahamevāpi sampaśyankartumarhasi || 3.20

karmaṇā: 通過工作； eva: 也； hi: 當然； saṁsiddhiṁ: 圓滿； āsthitāḥ: 安住； janakādayaḥ: 遮那竭（Janaka）和其他君王； lokasaṁgrahaṁ: 教育人民； eva: 也； api: 因此； saṁpaśyan: 考慮到； kartuṁ: 行動； arhasi: 你應得。

（3.20）遮那竭王和其他人通過無私地豐富他人達到了圓滿。爲了引導他人，你也必須無私地行動。

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः ।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ॥ ३.२१

yad yad ācarati śreṣṭhas tat tad evetaro janaḥ |
sa yatpramāṇaṁ kurute lokastadanuvartate || 3.21

yad-yat: 無論什麼； ācarati: 行動； śreṣṭhaḥ: 偉大者； tat-tat: 那個； eva: 當然； itaraḥ: 普通； janaḥ: 人； saḥ: 他； yat: 什麼； pramāṇaṁ: 證據； kurute: 實行； lokaḥ: 世界； tat: 那個； anuvartate: 跟隨腳步。

（3.21）無論偉人做什麼行動，別人都會跟隨。他們跟隨他設定的榜樣。

न मे पार्थास्ति कर्तव्यं त्रिषु लोकेषु किंचन ।
नानवाप्तमवाप्तव्यं वर्त एव च कर्मणि ॥ ३.२२

na me pārthāsti kartavyaṁ triṣu lokeṣu kiñcana |
nānavāptamavāptavyaṁ varta eva ca karmaṇi || 3.22

na: 不； me: 我的； pārtha: 貢蒂之子啊； asti: 是； kartavyaṁ: 職責； triṣu: 在三個； lokeṣu: 世界中； kiṁcana: 任何事； na: 不； anavāptaṁ: 缺乏； avāptavyaṁ: 將要獲得； varte: 從事； eva: 僅僅； ca: 和； karmaṇi: 行動。

（3.22）噢，貢蒂之子（Pārtha），我在三界中沒有任何必須做的事。我既不缺什麼，也沒有什麼需要獲得。然而，我總是在行動。

यदि ह्यहं न वर्तेयं जातु कर्मण्यतन्द्रितः ।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ ३.२३

yadi hyahaṁ na varteyaṁ jātu karmaṇyatandritaḥ |
mama vartmānuvartante manuṣyāḥ pārtha sarvaśaḥ || 3.23

yadi: 如果； hi: 當然； ahaṁ: 我； na: 不； varteyaṁ: 從事； jātu: 曾經； karmaṇi: 行動； atandritaḥ: 小心地； mama: 我的； vartma: 道路； anuvartante: 跟隨； manuṣyāḥ: 人； pārtha: 貢蒂之子（Pārtha）； sarvaśaḥ: 在所有方面。

（3.23）噢，貢蒂之子（Pārtha），如果我不謹慎地參與工作，當然人們會在各方面都跟隨我的道路。

उत्सीदेयुरिमे लोका न कुर्यां कर्म चेदहम् ।
सङ्करस्य च कर्ता स्यामुपहन्यामिमाः प्रजाः ॥ ३.२४

utsīdeyurime lokā na kuryāṁ karma cedaham |
saṅkarasya ca kartā syāmupahanyāmimāḥ prajāḥ || 3.24

utsīdeyuḥ: 將毀滅； ime: 這些； lokāḥ: 世界； na: 不； kuryāṁ: 做； karma: 行動； cet: 如果； ahaṁ: 我； saṅkarasya: 物種混亂的； ca: 和； kartā: 製造者； syāṁ: 將是； upahanyāṁ: 毀滅； imāḥ: 這些； prajāḥ: 生物。

（3.24）如果我不工作，那麼這些世界將被毀滅。我將是造成混亂和毀滅的原因。

सक्ताः कर्मण्यविद्वांसो यथा कुर्वन्ति भारत ।
कुर्याद्विद्वांस्तथासक्तश्चिकीर्षुर्लोकसंग्रहम् ॥ ३.२५

saktāḥ karmaṇyavidvāṁso yathā kurvanti bhārata |
kuryādvidvāṁstathāsaktaścikīrṣurlokasaṁgraham || 3.25

saktāḥ: 執着的； karmaṇi: 在行動中； avidvāṁsaḥ: 無知者； yathā: 如同； kurvanti: 做； bhārata: 婆羅多（Bhārata）； kuryāt: 做； vidvān: 智者； tathā: 和； asaktaḥ: 沒有執着； cikīrṣuḥ: 渴望； lokasaṁgrahaṁ: 引導人民。

（3.25）噢，婆羅多（Bhārata），正如無知之人執着於結果而工作，智者則無執着地工作，以豐富他人（增進人們的福祉）。

न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम् ।
जोषयेत्सर्वकर्माणि विद्वान्युक्तः समाचरन् ॥ ३.२६

na buddhi bhedaṁ janayedajñānāṁ karmasaṅginām |
joṣayetsarvakarmāṇi vidvānyuktaḥ samācaran || 3.26

na: 不； buddhi: 智力； bhedaṁ: 擾亂； janayet: 做； ajñānāṁ: 無知者的； karma: 行動； saṅgināṁ: 執着於； joṣayet: 從事； sarva: 所有； karmāṇi: 行動； vidvān: 智者； yuktaḥ: 平衡的； samācaran: 實踐着。

（3.26）智者不應去擾亂那些執着於行動果報的無明者之心智；相反，應當鼓勵他們，引導他們在不執着中繼續踐行。

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः ।
अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥ ३.२७

prakṛteḥ kriyamāṇāni guṇaiḥ karmāṇi sarvaśaḥ |
ahaṅkāravimūḍhātmā kartāhamiti manyate || 3.27

prakṛteḥ: 物質自然的； kriyamāṇāni: 所有正在完成的； guṇaiḥ: 通過屬性； karmāṇi: 行動； sarvaśaḥ: 所有種類的； ahaṁkāra: 小我； vimūḍhātmā: 迷惑的存在； kartā: 行動者； aham: 我； iti: 這樣； manyate: 認爲。

（3.27）人們，被小我所迷惑，認爲他們是所有種類工作的行動者，而工作是由自然的能量完成的。

तत्त्ववित्तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः ।
गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते ॥ ३.२८

tattvavittu mahābāho guṇakarmavibhāgayoḥ |
guṇā guṇeṣu vartanta iti matvā na sajjate || 3.28

tattvavit: 真理的知者； tu: 但是； mahābāho: 臂力強大者啊； guṇa: 屬性； karma: 行動； vibhāgayoḥ: 區別； guṇāḥ: 屬性； guṇeṣu: 在感官滿足中； vartante: 從事； iti: 這樣； matvā: 思考着； na: 從不； sajjate: 變得執着。

（3.28）噢，大臂者，一個知道真理的人，知道自然的屬性與工作之間的區別。深知屬性和感官滿足，他從不執着。

प्रकृतेर्गुणसंमूढाः सज्जन्ते गुणकर्मसु ।
तानकृत्स्नविदो मन्दान्कृत्स्नविन्न विचालयेत् ॥ ३.२९

prakṛterguṇasaṁmūḍhāḥ sajjante guṇa karmasu |
tānakṛtsnavido mandānkṛtsnavinna vicālayet || 3.29

prakṛteḥ: 通過物質自然； guṇa: 屬性； saṁmūḍhāḥ: 被愚弄； sajjante: 變得從事； guṇa: 屬性； karmasu: 行動； tān: 那些； akṛtsnavidaḥ: 智慧不足的人； mandān: 懶惰的； kṛtsnavit: 有智慧的人； na: 不； vicālayet: 使不安。

（3.29）被自然屬性所愚弄的智慧不足者或懶惰者，會從事由這些屬性驅動的行動；但智者不應使他們不安。

मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा ।
निराशीर्निर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वरः ॥ ३.३०

mayi sarvāṇi karmāṇi sannyasyādhyātmacetasā |
nirāśīrnirmamo bhūtvā yudhyasva vigatajvaraḥ || 3.30

mayi: 於我； sarvāṇi: 所有種類的； karmāṇi: 行動； saṁnyasya: 棄絕； adhyātma: 靈性知識； cetasā: 意識； nirāśīḥ: 沒有獲利慾望； nirmamaḥ: 沒有所有權感； bhūtvā: 成爲； yudhyasva: 戰鬥； vigatajvaraḥ: 不懶惰。

（3.30）將所有行動奉獻給我，意識充滿真我的靈性知識，沒有求取回報的慾望，沒有所有權感，不懶惰，戰鬥。

ये मे मतमिदं नित्यमनुतिष्ठन्ति मानवाः ।
श्रद्धावन्तोऽनसूयन्तो मुच्यन्ते तेऽपि कर्मभिः ॥ ३.३१

ye me matamidaṁ nityamanutiṣṭhanti mānavāḥ |
śraddhāvanto 'nasūyanto mucyante tepi karmabhiḥ || 3.31

ye: 誰； me: 我的； matam: 教導； idaṁ: 這些； nityaṁ: 總是； anutiṣṭhanti: 始終奉行； mānavāḥ: 人； śraddhāvantaḥ: 帶着信仰； anasūyantaḥ: 沒有嫉妒； mucyante: 變得解脫； te: 所有他們； api: 甚至； karmabhiḥ: 從功利性行動的束縛。

（3.31）那些依照我的教誨去踐行自身職責，並忠實地、不帶嫉妒地以真實性遵循這些教誨的人，會從求果行動的束縛中解脫出來。

ये त्वेतदभ्यसूयन्तो नानुतिष्ठन्ति मे मतम् ।
सर्वज्ञानविमूढांस्तान्विद्धि नष्टानचेतसः ॥ ३.३२

ye tvetad abhyasūyanto nānutiṣṭhanti me matam |
sarvajñānavimūḍhāṁstānviddhi naṣṭānacetasaḥ || 3.32

ye: 那些； tu: 但是； etat: 這個； abhyasūyantaḥ: 出於嫉妒； na: 不； anutiṣṭhanti: 持續踐行； me: 我的； mataṁ: 教導； sarvajñāna: 所有種類的知識； vimūḍhān: 被愚弄； tān: 他們； viddhi: 你要知道； naṣṭān: 被毀； acetasaḥ: 沒有意識。

（3.32）但是，那些不持續按照我的教導履行職責的人，是無知、沒有理智、遭到毀滅的人。

सदृशं चेष्टते स्वस्याः प्रकृतेर्ज्ञानवानपि ।
प्रकृतिं यान्ति भूतानि निग्रहः किं करिष्यति ॥ ३.३३

sadṛśaṁ ceṣṭate svasyāḥ prakṛterjñānavānapi |
prakṛtiṁ yānti bhūtāni nigrahaḥ kiṁ kariṣyati || 3.33

sadṛśaṁ: 依照； ceṣṭate: 嘗試； svasyāḥ: 自己的本性； prakṛteḥ: 模式； jñānavān: 智者； api: 甚至； prakṛtiṁ: 本性； yānti: 依循； bhūtāni: 生物； nigrahaḥ: 壓制； kiṁ: 什麼； kariṣyati: 能做。

（3.33）即使是智者也試圖按照他自己本性的模式行動，因爲所有生物都依循各自的本性。感官的剋制能做什麼?

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ ।
तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ ॥ ३.३४

indriyasyendriyasyārthe rāgadveṣau vyavasthitau |
tayorna vaśamāgacchet tau hyasya paripanthinau || 3.34

indriyasya: 感官的； indriyasya arthe: 爲了感官對象； rāga: 執着； dveṣau: 排斥； vyavasthitau: 置於控制之下； tayoḥ: 它們的； na: 從不； vaśaṁ: 控制； āgacchet: 來到； tau: 那些； hi: 當然； asya: 他的； paripanthinau: 絆腳石。

（3.34）對感官對象的執着和排斥應該被置於控制之下。一個人永遠不應該受它們的控制，因爲它們肯定是真我證悟道路上的絆腳石。

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥ ३.३५

śreyānsvadharmo viguṇaḥparadharmātsvanuṣṭhitāt |
svadharme nidhanaṁ śreyaḥ paradharmo bhayāvahaḥ || 3.35

śreyān: 更好； svadharmaḥ: 自己的職責； viguṇaḥ: 有過失地； paradharmāt: 比他人的職責； svanuṣṭhitāt: 完美地完成； svadharme: 在自己的職責中； nidhanaṁ: 死亡； śreyaḥ: 更好； paradharmaḥ: 他人的職責； bhayāvahaḥ: 危險的。

（3.35）最好是做自己的責任，即使做得有缺陷，也比完美地履行別人的責任要好。在履行自己責任的過程中死亡，比做別人的責任要好，因爲這可能是危險的。

अर्जुन उवाच
अथ केन प्रयुक्तोऽयं पापं चरति पूरुषः ।
अनिच्छन्नपि वार्ष्णेय बलादिव नियोजितः ॥ ३.३६

arjuna uvāca
atha kena prayukto'yaṁ pāpaṁ carati pūruṣaḥ |
anicchannapi vārṣṇeya balādiva niyojitaḥ || 3.36

arjuna uvāca: 阿周那說； atha: 然後； kena: 被什麼； prayuktaḥ: 被強迫；ayaṁ: 這個（人）； pāpaṁ: 罪； carati: 行動； pūruṣaḥ: 人； anicchan: 不願； api: 儘管； vārṣṇeya: 弗裏什尼（Vrishni）的後裔啊； balāt: 被強迫； iva: 如同； niyojitaḥ: 從事。

（3.36）阿周那說：“噢，弗裏什尼（Vṛṣṇi）的後裔，那麼，是什麼迫使人犯下罪惡的行爲，即使他內心並不情願，卻彷彿被某種力量強行驅使？”

श्री भगवानुवाच
काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः ।
महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम् ॥ ३.३७

śrībhagavānuvāca
kāma eṣa krodha eṣa rajoguṇasamudbhavaḥ |
mahāśano mahāpāpmā viddhyenamiha vairiṇam || 3.37

śrī bhagavān uvāca: 至尊說； kāma: 慾望； eṣa: 這些； krodha: 憤怒； eṣa: 這些； rajoguṇa: 激情／狂躁的屬性； samudbhavaḥ: 源於； mahāśanaḥ: 吞噬一切的； mahāpāpmā: 極度罪過的； viddhi: 你要知道； enaṁ: 這個； iha: 在世間； vairiṇaṁ: 最大的敵人。

（3.37）至尊奎師那說：“是慾望和憤怒，源於激情／狂躁的屬性，吞噬一切且罪惡，這是這個世界上一個人最大的敵人。”

धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च ।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम् ॥ ३.३८

dhūmenāvriyate vahniryathādarśo malena ca |
yatholbenāvṛto garbhastathā tenedamāvṛtam || 3.38

dhūmena: 被煙； āvriyate: 覆蓋； vahniḥ: 火； yathā: 如同； ādarśaḥ: 鏡子； malena: 被灰塵； ca: 也； yathā: 如同； ulbena: 被子宮； āvṛtaḥ: 覆蓋； garbhaḥ: 胚胎； tathā: 所以； tena: 被那個； idaṁ: 這個； āvṛtaṁ: 覆蓋。

（3.38）就像火被煙覆蓋，鏡子被塵土覆蓋，或者胚胎被子宮覆蓋，同樣，生物也被慾望所覆蓋。

आवृतं ज्ञानमेतेन ज्ञानिनो नित्यवैरिणा ।
कामरूपेण कौन्तेय दुष्पूरेणानलेन च ॥ ३.३९

āvṛtaṁ jñānametena jñānino nityavairiṇā |
kāmarūpeṇa kaunteya duṣpūreṇānalena ca || 3.39

āvṛtaṁ: 覆蓋； jñānam: 知識； etena: 被這個； jñāninaḥ: 知者的； nitya: 永恆的； vairiṇā: 敵人； kāma: 慾望； rūpeṇa: 以……的形式； kaunteya: 貢蒂之子啊； duṣpūreṇa: 永不滿足； analena: 被火； ca: 和。

（3.39）噢，貢蒂之子，知者的知識被這種以慾望形式存在的永恆敵人所遮蔽，它永不滿足，像火一樣燃燒。

इन्द्रियाणि मनो बुद्धिरस्याधिष्ठानमुच्यते ।
एतैर्विमोहयत्येष ज्ञानमावृत्य देहिनम् ॥ ३.४०

indriyāṇi mano buddhirasyādhiṣṭhānamucyate |
etairvimohayatyeṣa jñānamāvṛtya dehinam || 3.40

indriyāṇi: 感官； manaḥ: 心智； buddhiḥ: 智力； asya: 它的； adhiṣṭhānaṁ: 坐處； ucyate: 被稱爲； etaiḥ: 被這些； vimohayati: 使迷惑； eṣaḥ: 這個； jñānaṁ: 知識； āvṛtya: 覆蓋； dehinam: 具身的存在。

（3.40）感官、心智和智力是這種慾望的所在地，它迷惑了具身的存在，並遮蔽了知識。

तस्मात्त्वमिन्द्रियाण्यादौ नियम्य भरतर्षभ ।
पाप्मानं प्रजहि ह्येनं ज्ञानविज्ञाननाशनम् ॥ ३.४१

tasmāttvamindriyāṇyādau niyamya bharatarṣabha |
pāpmānaṁ prajahi hyenaṁ jñānavijñānanāśanam || 3.41

tasmāt: 因此； tvam: 你； indriyāṇi: 感官； ādau: 在開始時； niyamya: 通過控制； Bharata ṛṣabha: 婆羅多後裔中的首領啊； pāpmānaṁ: 罪過的象徵；prajahi: 抑制； hi: 當然； enaṁ: 這個； jñāna: 知識； vijñāna: 意識；nāśanaṁ: 毀滅者。

（3.41）噢，婆羅多後裔中的首領 Bharataṛṣabha，因此從一開始就控制感官，遏制那罪惡的象徵，它無疑是知識與意識的毀滅者。

इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः ॥ ३.४२

indriyāṇi parāṇyāhurindriyebhyaḥ paraṁ manaḥ |
manasastu parā buddhiryo buddheḥ paratastu saḥ || 3.42

indriyāṇi: 感官； parāṇi: 更優越； āhuḥ: 據說； indriyebhyaḥ: 比感官；paraṁ: 更優越； manaḥ: 心智； manasaḥ: 比心智； tu: 也； parā: 更優越；buddhiḥ: 智力； yaḥ: 誰； buddheḥ: 比智力； parataḥ: 更優越； tu: 但是；saḥ: 他。

（3.42）據說感官優於身體。心智優於感官。智力仍高於心智，意識甚至高於智力。

एवं बुद्धेः परं बुद्ध्वा संस्तभ्यात्मानमात्मना ।
जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम् ॥ ३.४३

evaṁ buddheḥ paraṁ buddhvā saṁstabhyātmānamātmanā |
jahi śatruṁ mahābāho kāmarūpaṁ durāsadam || 3.43

evaṁ: 且； buddheḥ: 智力的； paraṁ: 更優越； buddhvā: 知道了；saṁstabhya: 通過穩定； ātmānaṁ: 心智的； ātmanā: 通過智力； jahi: 征服；śatruṁ: 敵人； mahābāho: 臂力強大者啊； kāma: 慾望； rūpaṁ: 以……的形式； durāsadaṁ: 難以滿足的。

（3.43）噢，Mahābāho，大臂者，知道真我優於心智和智力，通過智力穩定心智，征服那個以慾望形式存在的貪得無厭的敵人。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे कर्मयोगो नाम तृतीयोऽध्यायः ॥

iti śrī mad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde karmayogo nāma
tṛtīyo'dhyāyaḥ ||

*至此，《**薄伽梵歌奧義書**》（**Bhagavad Gītā Upaniṣad**）的第三章，名爲 **Karma Yogaḥ**——"行動瑜伽"，結束。這部瑜伽經典 **Brahmavidyā Yogaśāstra** 論述絕對實相的科學，以 **Śrī Kṛṣṇārjuna saṃvād**，即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。*

第四章

अथ चतुर्थोऽध्यायः
ज्ञानकर्मसंन्यासयोगः
智慧、行動與棄絕的瑜伽

Jñānakarmasannyāsa Yogaḥ

श्रीभगवानुवाच ।
इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥ ४.१

śrībhagavānuvāca
imaṁ vivasvate yogaṁ proktavānaham avyayaṁ |
vivasvānmanave prāha manurikṣvākave'bravīt || 4.1

śrī bhagavān uvāca: 聖尊說；imaṁ: 這個；vivasvate: 對太陽神；yogaṁ: 瑜伽科學；proktavān: 教導；ahaṁ: 我；avyayaṁ: 不可毀滅的；vivasvān: 太陽神；manave: 對人類之父摩奴（Manu）；prāha: 告訴；manuḥ: 摩奴（Manu）；ikṣvākave: 對伊克什瓦庫王（Ikṣvāku）；abravīt: 說。

（4.1）聖尊（Bhagavān）說：“我把不可毀滅的瑜伽科學傳授給太陽神維瓦斯萬（Vivasvān），維瓦斯萬又傳授給人類之父摩奴（Manu），摩奴再傳授給伊克什瓦庫（Ikṣvāku）。”

एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः ।
स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप ॥ ४.२

evaṁ paraṁparāprāptamimaṁ rājarṣayo viduḥ |
sa kāleneha mahatā yogo naṣṭaḥ parantapa || 4.2

evaṁ: 這樣；paraṁparā: 上師與弟子的傳承；prāptaṁ: 接受；imaṁ: 這門科學；rājarṣayaḥ: 聖王們；viduḥ: 理解；saḥ: 那門知識；kālena: 隨着時間流逝；iha: 在這個世界；mahatā: 由於巨大的；yogaḥ: 瑜伽科學；naṣṭaḥ: 失傳；paraṁtapa: 敵人的征服者。

（4.2）這無上科學就這樣通過師徒傳承的譜系代代相傳，聖王們正是如此了悟的。隨着時間的流逝，傳承中斷了，因此這門科學的本貌似乎已然失傳。

स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः ।
भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम् ॥ ४.३

sa evāyaṁ mayā te’dya yogaḥ proktaḥ purātanaḥ |
bhakto ’si me sakhā ceti rahasyaṁ hyetaduttamam || 4.3

saḥ: 那個；eva: 僅僅；ayaṁ: 這個；mayā: 由我；te: 對你；adya: 今天；yogaḥ: 瑜伽科學；proktaḥ: 講述；purātanaḥ: 非常古老的；bhaktaḥ: 虔信者；asi: 你是；me: 我的；sakhā: 朋友；ca: 也；iti: 因此；rahasyaṁ: 奧祕；hi: 因爲；etat: 這個；uttamaṁ: 至高的。

（4.3）那門古老的開悟科學，或者說進入永恆的極樂的科學，今天由我傳授給你，因爲你是我的虔信者，也是我的朋友。你必將理解這門科學的至上奧祕。

अर्जुन उवाच ।
अपरं भवतो जन्म परं जन्म विवस्वतः ।
कथमेतद्विजानीयां त्वमादौ प्रोक्तवानिति ॥ ४.४

arjuna uvāca
aparaṁ bhavato janma paraṁ janma vivasvataḥ |
kathametad vijānīyāṁ tvamādau proktavāniti || 4.4

arjuna uvāca: 阿周那說；aparaṁ: 起源較近的；bhavataḥ: 您的；janma: 出生；paraṁ: 非常古老的；janma: 出生；vivasvataḥ: 太陽神的；kathaṁ: 如何；etat: 這個；vijānīyāṁ: 我能理解嗎；tvaṁ: 您；ādau: 在開始時；proktavān: 教導；iti: 這樣。

（4.4）阿周那說：“噢，奎師那，您比太陽神維瓦斯萬（Vivasvān）出生得晚。我該如何理解您最初曾向祂傳授這門科學呢？”

श्रीभगवानुवाच
बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन ।
तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्थ परन्तप ॥ ४.५

śrībhagavānuvāca
bahuni me vyatītāni janmāni tava cārjuna |
tānyahaṁ veda sarvāṇi na tvaṁ vettha parantapa || 4.5

śrī bhagavān uvāca: 聖尊說；bahūni: 許多；me: 我的；vyatī tā ni: 已經過去；janmāni: 出生；tava: 你的；ca: 也；arjuna: 阿周那啊；tā ni: 所有那些；ahaṁ: 我；veda: 確實知道；sarvāṇi: 所有；na: 不；tvaṁ: 你自己；vettha: 知道；paraṁtapa: 敵人的灼燒者啊。

（4.5）聖尊（Bhagavān）說：你和我都已經歷了許許多多次出生。我能記得所有這些，但你不能，Parantapa 啊！

अजोऽपि सन्नव्ययात्मा भूतानामीश्वरोऽपि सन् ।
प्रकृतिं स्वामधिष्ठाय संभवाम्यात्ममायया ॥ ४.६

ajo 'pi sannavyayātmā bhūtānām īśvaro 'pi san |
prakṛtiṁ svāmadhiṣṭhāya saṁbhavāmyātmamāyayā || 4.6

ajaḥ: 未生的；api: 也；san: 如此存在；avyaya: 不可毀滅的；atmā: 靈魂；bhūtānāṁ: 生靈；īśvaraḥ: 至高掌管者；api: 也；san: 如此存在；prakṛtiṁ: 本性；svāṁ: 我自己的；adhiṣṭhāya: 保持在控制之下；saṁbhavāmi: 我進入存在；ātmamāyayā: 通過我的神聖力量。

（4.6）雖然我是未生、不滅的，是一切生靈的掌管者，但我通過支配自己的本性，以自己的 māyā 再次顯現。

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥ ४.७

yadā yadā hi dharmasya glānirbhavati bhārata |
abhyutthānam adharmasya tad ātmānaṁ sṛjāmyaham || 4.7

yadā -yadā: 每當；hi: 好吧；dharmasya: 正法的；glāniḥ: 衰退；bhavati: 發生；bhārata: 婆羅多後裔啊；abhyutthānaṁ: 佔優勢；adharmasya: 非正法的；tadā: 那時；ātmānaṁ: 真我；sṛjāmi: 顯現；ahaṁ: 我。

（4.7）每當正向意識衰退、集體的負面性升起時，Bhārat 啊，我便會一次又一次地在這些時刻親自顯現。

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥ ४.८

paritrāṇāya sādhūnāṁ vināśāya ca duṣkṛtām |
dharma-saṁsthāpanārthāya saṁbhavāmi yuge-yuge || 4.8

paritrāṇāya: 爲了保護；sādhūnāṁ: 虔誠者的；vināśāya: 毀滅；ca: 也；duṣkṛtāṁ: 邪惡者的；dharma: 正法；saṁsthāpanārthāya: 爲了建立；saṁbhavāmi: 我顯現；yuge-yuge: 世代又世代。

（4.8）爲了保護虔誠者，毀滅邪惡者，並重建正法，我世代又世代親自顯現。

जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥ ४.९

janma karma ca me divyamevaṁ yo vetti tattvataḥ |
tyaktvā dehaṁ punarjanma naiti māmeti so 'rjuna || 4.9

janma: 出生；karma: 行動；ca: 和；me: 我的；divyaṁ: 神聖的；evaṁ: 也如此；yaḥ: 任何人；vetti: 知道；tattvataḥ: 實際上；tyaktvā: 放下之後；dehaṁ: 身體；punaḥ: 再次；janma: 出生；na: 從不；eti: 達到；māṁ: 到我這裏；eti: 確實達到；saḥ: 他；arjuna: 阿周那。

（4.9）知曉或體驗我神聖顯現和活動的人，離開身體後，不會再次投生到這個物質世界，而是達到我，阿周那啊。

वीतरागभयक्रोधा मन्मया मामुपाश्रिताः ।
बहवो ज्ञानतपसा पूता मद्भावमागताः ॥ ४.१०

vītarāgabhayakrodhā manmayā māmupāśritāḥ |
bahavo jñānatapasā pūtā madbhāvamāgatāḥ || 4.10

vīta: 擺脫；rāga: 激情；bhaya: 恐懼；krodhāḥ: 憤怒；manmayā: 完全沉浸於我；māṁ: 於我；upāśritāḥ: 尋求庇護；bahavaḥ: 許多衆生；jñāna: 智慧；tapasā: 通過苦修；pūtāḥ: 被淨化；mad bhāvaṁ: 我的本性；āgatāḥ: 達到。

（4.10）過去，許多衆生擺脫執着、恐懼和憤怒，完全沉浸於我，並託庇於我，因知曉我而得到淨化，並證悟了我。

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ ४.११

ye yathā māṁ prapadyante tāṁstathaiva bhajāmyaham |
mama vartmānuvartante manuṣyāḥ pārtha sarvaśah || 4.11

ye: 無論誰；yathā: 以何種方式；māṁ: 於我；prapadyante: 尋求；tān: 對他們；tathā eva: 以同樣的方式；bhajāmi: 我接近；ahaṁ: 我；mama: 我的；vartma: 道路的；anuvartante: 跟隨；manuṣyāḥ: 人們；pārtha: 貢蒂之子；sarvaśaḥ: 在所有方面。

（4.11）我根據人們臣服於我的方式，根據他們虔信我的方式，回報每個人，向所有人展示我自己，貢蒂之子（Pārtha）啊！

काङ्क्षन्तः कर्मणां सिद्धिं यजन्त इह देवताः ।
क्षिप्रं हि मानुषे लोके सिद्धिर्भवति कर्मजा ॥ ४.१२

kāṅkṣantaḥ karmaṇāṁ siddhiṁ yajanta iha devatāḥ |
kṣipraṁ hi mānuṣe loke siddhirbhavati karmajā || 4.12

kāṅkṣantaḥ: 渴望；karmaṇāṁ: 行動的；siddhiṁ: 成功；yajante: 崇拜；iha: 在這個世界；devatāḥ: 諸神；kṣipraṁ: 迅速地；hi: 因爲；mānuṣe loke: 在人類社會中；siddhiḥ bhavati: 成功到來；karmajā: 由行動所生。

（4.12）這個世界的人渴望從行動中獲得成功，因此崇拜諸神。人們在這個世界通過積極行動獲得即時的結果。

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः।
तस्य कर्तारमपि मां विद्ध्यकर्तारमव्ययम् ॥ ४.१३

cāturvarṇyaṁ mayā sṛṣṭaṁ guṇakarma vibhāgaśaḥ |
tasya kartāram api māṁ viddhyakartāramavyayam || 4.13

cāturvarṇyaṁ: 人類社會的四個階層；mayā: 由我；sṛṣṭaṁ: 被創造；guṇa: 屬性；karma: 行動；vibhāgaśaḥ: 按劃分；tasya: 那個的；kartāraṁ: 行動者；api: 儘管；māṁ: 我；viddhi: 知道；akartāraṁ: 作爲非行動者；avyayaṁ: 不朽的。

（4.13）依照三種屬性（guṇas）和行動的分佈，我創造了四個種姓。然而，我應當被認知爲非行動者、不變者。

न मां कर्माणि लिम्पन्ति न मे कर्मफले स्पृहा ।
इति मां योऽभिजानाति कर्मभिर्न स बध्यते ॥ ४.१४

na māṁ karmāṇi limpanti na me karmaphale spṛhā |
iti māṁ yo'bhijānāti karmabhirna sa badhyate || 4.14

na: 從不；māṁ: 我；karmāṇi: 工作；limpanti: 影響；na: 不；me: 我的；karmaphale: 在行動果實中；spṛhā: 渴望；iti: 這樣；māṁ: 我；yaḥ: 那個人；abhijānāti: 理解；karmabhiḥ: 通過行動；na: 從不；saḥ: 他；badhyate: 被束縛。

（4.14）我不被任何工作所影響；我也不渴望這些工作的結果。理解我這一真理的人，也不會陷入工作的束縛之中。

एवं ज्ञात्वा कृतं कर्म पूर्वैरपि मुमुक्षुभिः ।
कुरु कर्मैव तस्मात्त्वं पूर्वैः पूर्वतरं कृतम् ॥ ४.१५

evaṁ jñātvā kṛtaṁ karma pūrvairapi mumukṣubhiḥ |
kuru karmaiva tasmāttvaṁ pūrvaiḥ pūrvataraṁ kṛtam || 4.15

evaṁ: 這樣；jñātvā: 充分知曉；kṛtaṁ: 已踐行；karma: 行動；pūrvaiḥ: 由古人；api: 也；mumukṣubhiḥ: 由那些尋求解脫者；kuru: 踐行；karma: 規定的職責；eva: 僅僅；tasmāt: 因此；tvaṁ: 你；pūrvaiḥ: 由前輩；pūrvataraṁ: 如過去那樣；kṛtaṁ: 如已踐行的那樣。

（4.15）所有古代的智者和解脫靈魂都帶着這種理解行動，因而獲得瞭解脫。正如古人所做的那樣，帶着這種理解來履行你的職責。

किं कर्म किमकर्मेति कवयोऽप्यत्र मोहिताः ।
तत्ते कर्म प्रवक्ष्यामि यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसेऽशुभात् ॥ ४.१६

kiṁ karma kimakarmeti kavayo'pyatra mohitāḥ |
tat te karma pravakṣyāmi yaj jñātvā mokṣyase'śubhāt || 4.16

kiṁ: 什麼；karma: 行動；kiṁ: 什麼；akarma: 不行動；iti: 這樣；kavayaḥ: 智者；api: 也；atra: 在此事上；mohitāḥ: 困惑；tat: 那個；te: 對你；karma: 行動；pravakṣyāmi: 我將解釋；yat: 哪個；jñātvā: 知道之後；mokṣyase: 得解脫；aśubhāt: 從痛苦中。

（4.16）什麼是行動，什麼是不行動，甚至連智者都對此感到困惑。讓我向你解釋什麼是行動，知道了這個，你將從一切痛苦中解脫出來。

कर्मणो ह्यपि बोद्धव्यं बोद्धव्यं च विकर्मणः ।
अकर्मणश्च बोद्धव्यं गहना कर्मणो गतिः ॥ ४.१७

karmaṇo hyapi boddhavyaṁ boddhavyaṁ ca vikarmaṇaḥ |
akarmaṇaśca boddhavyaṁ gahanā karmaṇo gatiḥ || 4.17

karmaṇaḥ: 行動的； hi: 因爲； api: 也； boddhavyaṁ: 應該被理解； boddhavyaṁ: 要被理解； ca: 也； vikarmaṇaḥ: 錯誤行動； akarmaṇaḥ: 不行動； ca: 也； boddhavyaṁ: 應該被理解； gahanā: 神祕的； karmaṇaḥ: 行動的； gatiḥ: 方式。

（4.17）行動的複雜性很難理解。通過理解錯誤行動與不行動的本質，來全面理解正當行動的本質。

कर्मण्यकर्म यः पश्येदकर्मणि च कर्म यः ।
स बुद्धिमान्मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत् ॥ ४.१८

karmaṇyakarma yaḥ paśyedakarmaṇi ca karma yaḥ |
sa buddhimān manuṣyeṣu sa yuktaḥ kṛtsnakarmakṛt || 4.18

karmaṇi: 在行動中； akarma: 不行動； yaḥ: 那個人； paśyet: 看到； akarmaṇi: 在不行動中； ca: 也； karma: 行動； yaḥ: 那個人； saḥ: 他； buddhimān: 有智慧的； manuṣyeṣu: 在人類中； saḥ: 他； yuktaḥ: 瑜伽士； kṛtsnakarmakṛt: 從事所有活動。

（4.18）一個在行動中看見不行動、在不行動中看見行動的人，是智者，也是瑜伽士，即使他從事一切活動。

यस्य सर्वे समारम्भाः कामसङ्कल्पवर्जिताः ।
ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तमाहुः पण्डितं बुधाः ॥ ४.१९

yasya sarve samārambhāḥ kāmasaṅkalpavarjitāḥ |
jñānāgnidagdhakarmāṇaṁ tam āhuḥ paṇḍitaṁ budhāḥ || 4.19

yasya: 那個人的； sarve: 所有種類的； samārambhāḥ: 在所有情境中； kāma: 感官滿足的慾望； saṅkalpa: 目的； varjitāḥ: 沒有； jñāna: 完美知識的； agni: 火； dagdhakarmāṇaṁ: 其行動已被燒燬； taṁ: 他； āhuḥ: 宣稱； paṇḍitaṁ: 有智慧的； budhāḥ: 智者。

（4.19）一個意志堅定、沒有任何感官滿足慾望的人，擁有完美的知識。聖賢稱這樣的人有智慧，他的行動被知識之火焚燒。

त्यक्त्वा कर्मफलासङ्गं नित्यतृप्तो निराश्रयः ।
कर्मण्यभिप्रवृत्तोऽपि नैव किञ्चित्करोति सः ॥ ४.२०

tyaktvā karmaphalāsaṅgaṁ nityatṛpto nirāśrayaḥ |
karmaṇyabhipravṛtto'pi naiva kiñcitkaroti saḥ || 4.20

tyaktvā: 放棄了；karmaphalāsaṅgaṁ: 對行動結果的執着；nitya: 總是；tṛptaḥ: 滿足；nirāśrayaḥ: 沒有庇護；karmaṇi: 在行動中；abhipravṛttaḥ: 完全投入；api: 儘管；na: 不；eva: 的確；kiñcit: 任何事；karoti: 做；saḥ: 他。

（4.20）放下對行動結果的一切執着，始終滿足而獨立，智者雖從事各種行動，卻並未行動。

निराशीर्यतचित्तात्मा त्यक्तसर्वपरिग्रहः ।
शारीरं केवलं कर्म कुर्वन्नाप्नोति किल्बिषम् ॥ ४.२१

nirāśī ryatacittātmā tyaktasarvaparigrahaḥ |
śārīraṁ kevalaṁ karma kurvannāpnoti kilbiṣam || 4.21

nirāśīḥ: 沒有對結果的慾望；yata: 受控的；cittātmā: 心智和意識；tyakta: 放棄；sarva: 所有；parigrahaḥ: 所有權感；śārīraṁ: 身體努力；kevalaṁ: 僅僅；karma: 行動；kurvan: 這樣做；na: 從不；āpnoti: 獲得；kilbiṣaṁ: 罪。

（4.21）一個行動時不渴求結果的人，以意識控制心智，放下對財產和身體的一切所有權感，只是行動，不會招致罪過。

यदृच्छालाभसन्तुष्टो द्वन्द्वातीतो विमत्सरः ।
समः सिद्धावसिद्धौ च कृत्वापि न निबध्यते ॥ ४.२२

yadṛcchālābhasantuṣṭo dvandvātī to vimatsaraḥ |
samaḥ siddhāvasiddhau ca kṛtvāpi na nibadhyate || 4.22

yadṛcchā lābha: 不求而得之物；santuṣṭa: 滿足；dvandva: 成對的對立面；atītaḥ: 超越；vimatsaraḥ: 沒有嫉妒；samaḥ: 平等；siddhau: 在成功中；asiddhau: 在失敗中；ca: 也；kṛtvā: 做了之後；api: 即使；na: 從不；nibadhyate: 被束縛。

（4.22）滿足於自然而來的收益、超越二元性、沒有嫉妒，並在成功和失敗中都保持平等心的人，即使行動，也永遠不受影響。

गतसङ्गस्य मुक्तस्य ज्ञानावस्थितचेतसः ।
यज्ञायाचरतः कर्म समग्रं प्रविलीयते ॥ ४.२३

gatasaṅgasya muktasya jñānāvasthitacetasaḥ |
yajñāyācarataḥ karma samagraṁ pravilī yate || 4.23

gatasaṅgasya: 對物質自然的屬性無執著者；muktasya: 解脫者的；jñānā: 知識的；avasthita: 安住；cetasaḥ: 這種精神的；yajñāya: 爲了祭祀；ācarataḥ: 實踐；karma: 行動；samagraṁ: 完全地；pravilī yate: 消融。

（4.23）解脫者不執著於物質自然的屬性，全然安住於終極知識，完全爲了獻祭而行動；他的行動完全融入知識之中。

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥ ४.२४

brahmārpaṇaṁ brahmahavir brahmāgnau brahmaṇā hutam |
brahmaiva tena gantavyaṁ brahmakarmasamādhinā || 4.24

brahma: 至高的；arpaṇaṁ: 供奉；brahma: 至高的；haviḥ: 祭品；brahma: 至高的；agnau: 在火中；brahmaṇā: 由至高者；hutaṁ: 被供奉；brahma: 至高的；eva: 僅僅；tena: 由他；gantavyaṁ: 將要達到；brahma: 至高的；karma: 行動；samādhinā: 通過完全專注。

（4.24）供品，即獻給至上者的酥油，是由至上者在至上者之火中獻出的。確然，全然投入行動的人能夠達到至上者。

दैवमेवापरे यज्ञं योगिनः पर्युपासते ।
ब्रह्माग्नावपरे यज्ञं यज्ञेनैवोपजुह्वति ॥ ४.२५

daivamevāpare yajñaṁ yoginaḥ paryupāsate |
brahmāgnāvapare yajñaṁ yajñenaivopajuhvati || 4.25

daivaṁ: 諸神；eva: 僅僅；apare: 其他人；yajñaṁ: 祭祀；yoginaḥ: 瑜伽士；paryupāsate: 崇拜；brahma: 至高的；agnau: 在火中；apare: 其他人；yajñaṁ: 祭祀；yajñena: 通過祭祀；eva: 僅僅；upajuhvati: 作爲供奉獻上。

（4.25）有些瑜伽士通過向諸神獻上各種供奉來崇拜，另一些則在至上者之火中獻祭來崇拜。

श्रोत्रादीनीन्द्रियाण्यन्ये संयमाग्निषु जुह्वति ।
शब्दादीन्विषयानन्य इन्द्रियाग्निषु जुह्वति ॥ ४.२६

śrotrādī nīndriyāṇyanye saṁyamāgniṣu juhvati |
śabdādī nviṣayānanya indriyāgniṣu juhvati || 4.26

śrotrādīnī: 聽覺器官； indriyāṇi: 感官； anye: 其他人； saṁyama: 自律； agniṣu: 在火中； juhvati: 作爲供奉獻上； śabdādī n: 聲音振動； viṣayān: 感官滿足的對象； anye: 其他人； indriya: 感官器官的； agniṣu: 在火中； juhvati: 獻祭。

（4.26）有些人將聽覺過程及其他感官獻祭於平等心之火中；另一些人將聲音等感官對象作爲祭品獻入祭祀之火中。

सर्वाणीन्द्रियकर्माणि प्राणकर्माणि चापरे ।
आत्मसंयमयोगाग्नौ जुह्वति ज्ञानदीपिते ॥ ४.२७

sarvāṇīndriyakarmāṇi prāṇakarmāṇi cāpare |
ātmasaṁyamayogāgnau juhvati jñānadī pite || 4.27

sarvāṇi: 所有； indriya: 感官； karmāṇi: 行動； prāṇakarmāṇi: 生命氣息的活動； ca: 也； apare: 其他人； ātmasaṁyama: 內在約束； yoga: 瑜伽； agnau: 在火中； juhvati: 供奉； jñāna dīpite: 被智慧點燃。

（4.27）對知識感興趣的人，將一切感官所引起的行動，包括吸入生命氣息的行動，獻入瑜伽之火中，並修習令心智保持平等的瑜伽。

द्रव्ययज्ञास्तपोयज्ञा योगयज्ञास्तथापरे ।
स्वाध्यायज्ञानयज्ञाश्च यतयः संशितव्रताः ॥ ४.२८

dravyayajñāstapoyajñā yogayajñāstathāpare |
svādhyāyajñānayajñāśca yatayaḥ saṁśitavratāḥ || 4.28

dravya: 物質財富； yajñāḥ: 祭祀； tapo: 苦修； yajñāḥ: 祭祀； yoga: 瑜伽； yajñāḥ: 祭祀； tathā: 和； apare: 其他人； svādhyāya: 自修； jñāna: 知識； yajñāḥ: 祭祀； ca: 和； yatayaḥ: 努力的靈魂； saṁśita vratāḥ: 遵守嚴格誓言者。

（4.28）有以物質財富作的供奉，有通過苦修或瑜伽進行的供奉，也有其他形式的供奉，還有通過自修進行的供奉，以及通過嚴格誓願進行的供奉。

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे ।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ ४.२९

apāne juhvati prāṇaṁ prāṇe 'pānaṁ tathāpare |
prāṇāpānagatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyaṇāḥ || 4.29

apāne: 在呼出的氣息中；juhvati: 獻祭；prāṇaṁ: 生命能量；prāṇe: 在生命能量中；apānaṁ: 呼出的氣息；tathā: 這樣；apare: 其他人；prāṇa: 吸氣；apāna: 呼氣；gatī: 運動；ruddhvā: 抑制之後；prāṇāyāma: 呼吸控制；parāyaṇāḥ: 如此傾向於。

（4.29）還有些人供奉以吸入和呼出氣息爲形式的生命能量，由此抑制吸氣與呼氣的流動，並控制呼吸。

अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति ।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः ॥ ४.३०

apare niyatāhārāḥ prāṇānprāṇeṣu juhvati |
sarve'pyete yajñavido yajñakṣapitakalmaṣāḥ || 4.30

apare: 其他人；niyata: 控制；āhārāḥ: 飲食；prāṇān: 生命能量；prāṇeṣu: 在生命能量中；juhvati: 奉獻；sarve api ete: 所有這些人；yajñavidaḥ: 知曉供奉真義的人；yajña kṣapita kalmaṣāḥ: 通過供奉淨化罪過者。

（4.30）還有些人通過節制飲食和奉獻呼出的氣息、生命能量來作供奉。所有這些人都知曉供奉的意義，並從罪過或業力中得到淨化。

यज्ञशिष्टामृतभुजो यान्ति ब्रह्म सनातनम् ।
नायं लोकोऽस्त्ययज्ञस्य कुतोऽन्यः कुरुसत्तम ॥ ४.३१

yajñaśiṣṭāmṛtabhujo yānti brahma sanātanam |
nāyaṁ loko'styayajñasya kuto'nyaḥ kurusattama || 4.31

yajñaśiṣṭa: 供奉後的餘留； amṛta: 甘露； bhujaḥ: 享受者； yānti: 達到； brahma: 至高； sanātanaṁ: 永恆的； na: 不； ayaṁ: 這個； lokah: 世界； asti: 是； ayajñasya: 對於不行供奉者； kutaḥ: 何處； anyaḥ: 其他； kuru sattama: 俱盧族之最啊。

（4.31）品嚐了這些供奉所結成果的甘露之後，他們走向至高而永恆的意識。這個世界不屬於未曾作過供奉的人，另一個世界又怎能屬於他們呢，阿周那?

एवं बहुविधा यज्ञा वितता ब्रह्मणो मुखे ।
कर्मजान्विद्धि तान्सर्वानेवं ज्ञात्वा विमोक्ष्यसे ॥ ४.३२

evaṁ bahuvidhā yajñā vitatā brahmaṇo mukhe |
karmajānviddhi tānsarvānevaṁ jñātvā vimokṣyase || 4.32

evaṁ: 這樣； bahu: 許多； vidhāḥ: 種類的； yajñāḥ: 祭祀； vitatā: 被解釋； brahmaṇaḥ mukhe: 在吠陀的文字中； karmajān: 行動所生（心智、感官和身體的）； viddhi: 你要知道； tān: 那些； sarvān: 所有； evaṁ: 這樣； jñātvā: 知道了； vimokṣyase: 將得解脫。

（4.32）如此，吠陀中講述了多種源於業的祭祀。知曉所有這些，你將獲得解脫。

श्रेयान्द्रव्यमयाद्यज्ञाज्ज्ञानयज्ञः परन्तप ।
सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते ॥ ४.३३

śreyān-dravya-mayād yajñāj jñāna-yajñaḥ parantapa |
sarvaṁ karmā'khilaṁ pārtha jñāne parisamāpyate || 4.33

śreyān: 更優越的； dravyamayāt: 物質財富的； yajñāt: 供奉； jñāna yajñaḥ: 智慧的供奉； paraṁtapa: 敵人的征服者啊； sarvaṁ: 所有； karma: 行動； akhilaṁ: 完全地； pārtha: 貢蒂之子啊； jñāne: 在智慧中； parisamāpyate: 終結於。

（4.33）Parantapa（敵人的征服者）啊，智慧的供奉優於物質財富的供奉。畢竟，所有行動都完全終結於智慧。

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥ ४.३४

tadviddhi praṇipātena paripraśnena sevayā |
upadekṣyanti te jñānaṁ jñāninastattvadarśinaḥ || 4.34

tat: 那個；viddhi: 你要理解；praṇipātena: 通過接近靈性上師；paripraśnena: 通過提問；sevayā: 通過提供服務；upadekṣyanti: 將建議；te: 對你；jñānaṁ: 知識；jñāninaḥ: 開悟者；tattva darśinaḥ: 靈性見者。

（4.34）通過接近一位靈性上師、向祂提出你的問題並提供服務，來理解這些真理。這位開悟者能夠通過點化將智慧傳予你，因爲祂已經見到了真理。

यज्ज्ञात्वा न पुनर्मोहमेवं यास्यसि पाण्डव ।
येन भूतान्यशेषेण द्रक्ष्यस्यात्मन्यथो मयि ॥ ४.३५

yajjñātvā na punar moham evaṁ yāsyasi pāṇḍava |
yena bhūtāny aśeṣeṇa drakṣyasy ātmanyatho mayi || 4.35

yat: 哪個；jñātvā: 知道之後；na: 不；punaḥ: 再次；mohaṁ: 慾望；evaṁ: 這樣；yāsyasi: 將達到；pāṇḍava: 般度之子啊；yena: 通過它；bhūtāni: 生物；aśeṣeṇa: 完全地；drakṣyasi: 將看到；ātmani: 在你自己之內；atho: 然後；mayi: 在我之內。

（4.35）般度之子（Pāṇḍava）啊，知道了這一點，你將再也不會因慾望或迷惑而受苦，並會知道所有衆生都在至上者之中，在我之中。

अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः ।
सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं सन्तरिष्यसि ॥ ४.३६

api cedasi pāpebhyaḥ sarvebhyaḥ pāpakṛttamaḥ |
sarvaṁ jñānaplavenaiva vṛjinaṁ santariṣyasi || 4.36

api: 即使；cet: 如果；asi: 你是；pāpebhyaḥ: 造惡者的；sarvebhyaḥ: 所有的；pāpakṛttamaḥ: 罪過最深重者；sarvaṁ: 所有；jñāna plavena: 通過知識之舟；eva: 僅僅；vṛjinaṁ: 苦難的海洋；santariṣyasi: 你將渡過。

（4.36）即使你是所有造惡者中罪過最深重的人，你也必定能乘着知識之舟，完全渡過苦難的海洋。

यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।
ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा ॥ ४.३७

yathaidhāṁsi samiddho'gnir bhasmasātkurute'rjuna |
jñānāgniḥ sarvakarmāṇi bhasmasātkurute tathā || 4.37

yathā: 如同；edhāṁsi: 木柴；samiddhaḥ: 熊熊燃燒的；agniḥ: 火；bhasmasāt: 灰燼；kurute: 做；arjuna: 阿周那啊；jñāna: 知識的；agniḥ: 火；sarva: 所有；karmāṇi: 行動；bhasmasāt: 灰燼；kurute: 做；tathā: 同樣地。

（4.37）正如熊熊燃燒的火焰將木柴化爲灰燼，阿周那，智慧之火同樣將所有行動、你的一切業力燒成灰燼。

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।
तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति ॥ ४.३८

na hi jñānena sadṛśaṁ pavitramiha vidyate |
tatsvayaṁ yogasaṁsiddhah kālenātmani vindati || 4.38

na: 不；hi: 確實；jñānena: 通過知識；sadṛśaṁ: 相似的；pavitraṁ: 純淨的；iha: 在這裏；vidyate: 存在；tat: 那個；svayaṁ: 他自己；yoga: 在虔信中；saṁsiddhaḥ: 被淨化；kālena: 隨着時間的推移；ātmani: 在真我之內；vindati: 獲得。

（4.38）確實，在世間，沒有任何東西像智慧一樣純淨。成熟到能夠領悟這一點的人，隨着時日推移，會在自身之中享受它。

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥ ४.३९

śraddhāvāllabhate jñānaṁ tatparaḥ saṁyatendriyaḥ |
jñānaṁ labdhvā parāṁ śāntimacireṇādhigacchati || 4.39

śraddhāvān: 有信心的人；labhate: 獲得；jñānaṁ: 知識；tatparaḥ: 執着的；saṁyata: 控制；indriyaḥ: 感官；jñānaṁ: 知識；labdhvā: 獲得了；parāṁ: 至高的；śāntiṁ: 平靜；acireṇa: 毫不遲延；adhigacchati: 達到。

（4.39）懷有 śraddhā（勇敢的信念）的人獲得智慧，並能控制感官。獲得智慧後，他毫不遲延地達到至高的平靜。

अज्ञश्चाश्रद्दधानश्च संशयात्मा विनश्यति ।
नायं लोकोऽस्ति न परो न सुखं संशयात्मनः ॥ ४.४०

ajñaś cāśraddadhānaś ca saṁśayātmā vinaśyati |
nāyaṁ loko 'sti na paro na sukhaṁ saṁśayātmanaḥ || 4.40

ajñaḥ: 無知的；ca: 和；aśraddadhānaḥ: 沒有信心的人；ca: 和；saṁśayātmā: 懷疑的靈魂；vinaśyati: 滅亡；na: 不；ayaṁ: 這個；lokah: 世界；asti: 是；na: 不；paraḥ: 下一個；na: 不；sukhaṁ: 快樂；saṁśayātmanaḥ: 懷疑的靈魂的。

（4.40）沒有智慧與信仰、總是充滿懷疑的人將被毀滅。無論在此世還是來世，他們都沒有幸福。

योगसन्न्यस्तकर्माणं ज्ञानसंछिन्नसंशयम् ।
आत्मवन्तं न कर्माणि निबध्नन्ति धनञ्जय ॥ ४.४१

yoga-sannyasta-karmāṇaṁ jñānas-aṁchinna-saṁśayam |
ātmavantaṁ na karmāṇi nibadhnanti dhañanjaya || 4.41

yogasannyastakarmāṇaṁ: 按照行動瑜伽將其行動奉獻給神的人；jñānasaṁchinna saṁśayaṁ: 其疑慮已被知識清除；ātmavantaṁ: 沉着自持者；na: 不；karmāṇi: 行動；nibadhnanti: 束縛；dhañanjaya: Dhañanjaya 啊。

（4.41）財富的征服者（Dhanañjaya）啊，棄絕行動成果、疑慮已被消除、安住於真我的人，不受自身行動的束縛。

तस्मादज्ञानसम्भूतं हृत्स्थं ज्ञानासिनात्मनः ।
छित्त्वैनं संशयं योगमातिष्ठोत्तिष्ठ भारत ॥ ४.४२

tasmād ajñāna saṁbhūtaṁ hṛtsthaṁ jñānāsinātmanaḥ |
chittvainaṁ saṁśayaṁ yogam ātiṣṭhottiṣṭha bhārata || 4.42

tasmāt: 因此； ajñāna: 無知的； saṁbhūtaṁ: 所生； hṛtsthaṁ: 位於心中； jñānāsinā: 通過知識之劍； ātmanaḥ: 真我的； chittvā: 切斷之後； enaṁ: 這個； saṁśayaṁ: 疑慮； yogaṁ: 在瑜伽中； ātiṣṭha: 堅定； uttiṣṭha: 起來； bhārata: 婆羅多後裔啊。

（4.42）因此，婆羅多的後裔啊，站起來，安住於瑜伽。以知識之劍爲武器，斬斷你心中由無知而生的懷疑。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ज्ञानकर्मसंन्यासयोगो नाम चतुर्थोऽध्यायः ॥

iti śrī mad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrī kṛṣṇārjuna saṁvāde jñānakarmasannyāsa yogo nāma
caturtho'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第四章，名爲 ***Jñānakarmasannyāsa Yogaḥ,*** *"在知識與棄絕中行動的瑜伽"*。

第五章

अथ पञ्चमोऽध्यायः
संन्यासयोगः
棄絕瑜伽
Sannyāsa Yogaḥ

अर्जुन उवाच ।
सन्न्यासं कर्मणां कृष्ण पुनर्योगं च शंससि ।
यच्छ्रेय एतयोरेकं तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् ॥ ५.१

arjuna uvāca
sannyāsaṁ karmaṇāṁ kṛṣṇa punaryogaṁ ca śaṁsasi |
yacchreya etayorekaṁ tanme brūhi suniścitaṁ || 5.1

arjuna uvāca: 阿周那說； sannyāsaṁ: 棄絕； karmaṇāṁ: 所有行動的； kṛṣṇa: 奎師那啊； punaḥ: 再次； yogaṁ: 虔信； ca: 也； śaṁsasi: 稱讚； yat: 哪個； śreyaḥ: 有益的； etayoḥ: 這兩者的； ekaṁ: 一個； tat: 那個； me: 給我； brūhi: 請告訴； suniścitaṁ: 確定地。

（5.1）阿周那說：噢，奎師那，您先是要求我棄絕工作，然後又要求我懷着虔信工作。現在請明確告訴我，這兩者中哪一個對我更有益?

श्री भगवानुवाच ।
सन्न्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ ।
तयोस्तु कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते ॥ ५.२

śrībhagavānuvāca
sannyāsaḥ karmayogaś ca niḥśreyasakarāvubhau |
tayostu karma-sannyāsāt karmayogo viśiṣyate || 5.2

śrī bhagavān uvāca: 至尊奎師那說； sannyāsaḥ: 棄絕； karmayogaḥ: 虔信地工作；
ca: 也； niḥśreyasakarāv: 爲了解脫； ubhau: 兩者都； tayoḥ: 這兩者的； tu: 但是；
karmasannyāsāt: 在工作和棄絕之間； karmayogaḥ: 虔信地工作； viśiṣyate: 更好。

（5.2）至尊說：棄絕工作（sannyāsa）與懷着虔信工作（karmayoga）都有助於解脫。但是，兩者之中，以虔信服務的方式工作優於棄絕工作。

ज्ञेयः स नित्यसंन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति ।
निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते ॥ ५.३

jñeyaḥ sa nityasannyāsī yo na dveṣṭi na kāṅkṣati |
nirdvandvo hi mahābāho sukhaṁ bandhātpramucyate || 5.3

jñeyaḥ: 應該被知道； saḥ: 他； nitya: 總是； saṁnyāsī: 棄絕者； yaḥ: 誰； na: 從不；
dveṣṭi: 憎恨； na: 從不； kāṅkṣati: 渴望； nirdvandvaḥ: 解脫於所有二元性； hi: 當然； mahābāho: 臂力強大者啊； sukham: 容易地； bandhāt: 從束縛中； pramucyate: 完全解脫。

（5.3）既不憎恨也不渴望自己活動成果的人，已經棄絕了。這樣的人，擺脫了所有二元對立，輕鬆地克服物質束縛，並完全解脫。噢，阿周那！

साङ्ख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः ।
एकमप्यास्थितः सम्यगुभयोर्विन्दते फलम् ॥ ५.४

sāṅkhyayogau pṛthagbālāḥ pravadanti na paṇḍitāḥ |
ekamapyāsthitaḥ samyag ubhayorvindate phalam || 5.4

sāṁkhyayogau: 數論體系和瑜伽； pṛthak: 不同； bālāḥ: 較不聰慧者； pravadanti: 說； na: 不； paṇḍitāḥ: 有學問者； ekaṁ: 一個； api: 甚至； āsthitaḥ: 安住於； samyak: 完全； ubhayoḥ: 兩者的； vindate: 享受； phalaṁ: 結果。

（5.4）只有無知者，而非智者，纔會說行動之路（karma-yoga）與棄絕之路（sāṅkhya yoga）不同。那些真正博學的人說，堅定地建立在任何一條道路上的人，都能獲得兩者的果實。

यत्साङ्ख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ।
एकं साङ्ख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥ ५.५

yat sāṅkhyaiḥ prāpyate sthānaṁ tad yogairapi gamyate |
ekaṁ sāṅkhyaṁ ca yogaṁ ca yaḥ paśyati sa paśyati || 5.5

yat: 什麼； sāṅkhyaiḥ: 通過數論體系； prāpyate: 獲得； sthānaṁ: 位置； tat: 那個； yogaiḥ: 通過懷着虔信工作； api: 也； gamyate: 可以達到； ekam: 一個； sāṅkhyaṁ: 數論體系； ca: 和； yogaṁ: 懷着虔信工作； ca: 和； yaḥ: 誰； paśyati: 看到； saḥ: 他； paśyati: 看到。

（5.5）知者知道，通過棄絕（sāṅkhya）與行動（karma）所達到的狀態是同一的。通過棄絕所達到的狀態，也可以通過行動達到。要知道二者處於同一層次，並如實看待它們。

संन्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः ।
योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्म नचिरेणाधिगच्छति ॥ ५.६

sannyāsastu mahābāho duḥkhamāptumayogataḥ |
yogayukto munirbrahma na cireṇādhigacchati || 5.6

sannyāsaḥ: 棄絕； tu: 但是； mahābāho: 臂力強大者啊； duḥkham: 痛苦； āptuṁ: 使……遭受； ayogataḥ: 沒有虔信； yogayuktaḥ: 投入於虔信； muniḥ: 智者； brahma: 至高的； nacireṇa: 沒有延遲； adhigacchati: 達到。

（5.6）沒有虔信服務的棄絕會使人遭受痛苦，噢，臂力強大者。從事虔信服務的智者毫不延遲地達到至高者。

योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः ।
सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते ॥ ५.७

yogayukto viśuddhātmā vijitātmā jitendriyaḥ |
sarva-bhūtātma-bhūtātmā kurvannapi na lipyate || 5.7

yogayuktaḥ: 投入於懷着虔信工作； viśuddhātmā: 心智純淨者； vijita: 自我控制的； atma: 靈魂； jitendriyaḥ: 征服了感官； sarvabhūtātma: 對所有生物； bhūtātma: 慈悲； kurvan api: 儘管從事工作； na: 從不； lipyate: 被糾纏。

（5.7）從事虔信服務的人，超越淨與不淨的概念，自我控制並征服了感官，慈悲並愛一切衆生。儘管從事工作，他從不受纏縛。

नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित् ।
पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपञ्श्वसन् ॥ ५.८

naiva kiñcitkaromīti yukto manyeta tattvavit |
paśyan śṛṇvan spṛśañ jighrann aśnan gacchan svapañ śvasan || 5.8

na: 從不； eva: 當然； kiṁcit: 任何事； karomi: 我做； iti: 這樣； yuktaḥ: 投入的； manyeta: 認爲； tattvavit: 認識真理者； paśyan: 看見； śṛṇvan: 聽見； spṛśan: 觸摸； jighran: 嗅聞； aśnan: 喫； gacchan: 行走； svapan: 做夢； śvasan: 呼吸。

प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन् ॥ ५.९

pralapan visṛjan gṛhṇann unmiṣannimiṣannapi |
indriyāṇīndriyārtheṣu vartanta iti dhārayan || 5.9

pralapan: 說話； visṛjan: 放棄； gṛhṇan: 接受； unmiṣan: 睜開； nimiṣan: 閉合； api: 即使； indriyāṇi: 感官； indriyārtheṣu: 在滿足感官之中； vartanta: 從事； iti: 這樣； dhārayan: 考慮。

（5.8–9）認識真理的人，雖然在看、聽、觸摸、嗅聞、喫、行走、做夢和呼吸，卻始終在內心知道：“我根本不做任何事。”在說話、放手、接收、睜開和閉合時，他認爲感官正在與感官對象接觸。

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ५.१०

brahmaṇy ādhāya karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā karoti yaḥ |
lipyate na sa pāpena padma-patram ivāmbhasā || 5.10

brahmaṇi: 永恆意識； ādhāya: 臣服於； karmāṇi: 行動； saṅgaṁ: 執着； tyaktvā: 放棄之後； karoti: 做； yaḥ: 誰； lipyate: 受影響； na: 從不； saḥ: 他； pāpena: 被罪； padma: 蓮花； patraṁ: 葉； iva: 如同； ambhasā: 被水。

（5.10）那無執着地行動，放棄並臣服於永恆意識的人，他從不受罪惡的影響，如同蓮葉從不受水的影響一樣。

कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि ।
योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये ॥ ५.११

kāyena manasā buddhyā kevalairindriyairapi |
yoginaḥ karma kurvanti saṅgaṁ tyaktvātmaśuddhaye || 5.11

kāyena: 通過身體； manasā: 通過心智； buddhyā: 通過智力； kevalaiḥ: 僅僅；
indriyaiḥ: 通過感官； api: 也； yoginaḥ: 瑜伽士； karma: 行動； kurvanti: 去做；
saṅgaṁ: 執着； tyaktvā: 放棄了； ātmaśuddhaye: 爲了自我淨化。

（5.11）瑜伽士們放棄執着，用身體、心智、智力，甚至用感官來行動，目的是自我淨化。

युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् ।
अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते ॥ ५.१२

yuktaḥ karmaphalaṁ tyaktvā śāntimāpnoti naiṣṭhikīm |
ayuktaḥ kāma-kāreṇa phale sakto nibadhyate || 5.12

yuktaḥ: 堅定於虔信者； karma: 行動； phalaṁ: 果實； tyaktvā: 放棄； śāntiṁ: 平靜；
āpnoti: 達到； naiṣṭhikīṁ: 確立的； ayuktaḥ: 不堅定於虔信者； kāmakāreṇa: 爲了享受行動的果實； phale: 果實； saktaḥ: 執着； nibadhyate: 受到纏縛。

（5.12）踐行虔信、放下對自己行動結果的執着並安住於中心的人，處於平和之中。不踐行虔信、執着於自己行動結果的人，則受到纏縛。

सर्वकर्माणि मनसा संन्यस्यास्ते सुखं वशी ।
नवद्वारे पुरे देही नैव कुर्वन्न कारयन् ॥ ५.१३

sarvakarmāṇi manasā sannyasyāste sukhaṁ vaśī |
navadvāre pure dehī naiva kurvanna kārayan || 5.13

sarva: 所有； karmāṇi: 活動； manasā: 通過心智； sannyasya: 放棄； āste: 保持；
sukhaṁ: 在快樂中； vaśī: 受控制者； navadvāre: 九門的； pure: 在城市； dehī: 身體；
na: 從不； eva: 當然； kurvan: 做着； na: 從不； kārayan: 使之被做。

（5.13）調伏了自身、放下心智一切活動的人，確實安樂地居於九門之城（身體）中，既不做任何事，也不使任何事被做。

न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभुः ।
न कर्मफलसंयोगं स्वभावस्तु प्रवर्तते ॥ ५.१४

na kartṛtvaṁ na karmāṇi lokasya sṛjati prabhuḥ |
na karmaphalasaṁyogaṁ svabhāvas tu pravartate || 5.14

na: 從不； kartṛtvaṁ: 做的； na: 不； karmāṇi: 活動； lokasya: 人民的； sṛjati: 創造； prabhuḥ: 掌管者； na: 不； karma: 活動； phala: 果實； saṁyogaṁ: 連接； svabhāvaḥ: 本性； tu: 但是； pravartate: 行動。

（5.14）掌管者不創造活動，也不使人行動，更不與行動的結果相連。這些都由物質本性施行。

नादत्ते कस्यचित्पापं न चैव सुकृतं विभुः ।
अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुह्यन्ति जन्तवः ॥ ५.१५

nādatte kasyacitpāpaṁ na caiva sukṛtaṁ vibhuḥ |
ajñānenāvṛtaṁ jñānaṁ tena muhyanti jantavaḥ || 5.15

na: 從不； ādatte: 接受； kasyacit: 任何人的； pāpaṁ: 罪； na: 不； ca: 和； eva: 當然； sukṛtaṁ: 善行； vibhuḥ: 至高者； ajñānena: 被無知； āvṛtaṁ: 覆蓋； jñānaṁ: 知識； tena: 被那個； muhyanti: 被迷惑； jantavaḥ: 生物。

（5.15）至高者，當然，既不接受任何人的罪，也不接受善行。衆生的知識被無知所矇蔽，因此而困惑。

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः ।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ ५.१६

jñānena tu tadajñānaṁ yeṣāṁ nāśitamātmanaḥ |
teṣāmādityavajjñānaṁ prakāśayati tatparam || 5.16

jñānena: 通過知識； tu: 但是； tad: 那個； ajñānaṁ: 無知； yeṣāṁ: 誰的； nāśitaṁ: 被摧毀； ātmanaḥ: 真我的； teṣām: 他們的； ādityavat: 如同升起的太陽； jñānaṁ: 知識； prakāśayati: 照亮； tat param: 那個至高的意識。

（5.16）那些無知被知識摧毀的人，他們的知識如同升起的太陽，照亮至高意識。

तद्बुद्धयस्तदात्मानस्तन्निष्ठास्तत्परायणाः ।
गच्छन्त्यपुनरावृत्तिं ज्ञाननिर्धूतकल्मषाः ॥ ५.१७

tadbuddhayas tad-ātmānas tan-niṣṭhās tat parāyaṇāḥ |
gacchanty apunar-āvṛttiṁ jñāna-nirdhūta-kalmaṣāḥ || 5.17

tad buddhayaḥ: 誰的智力在至高中； tad ātmānaḥ: 誰的心智在至高中； tanniṣṭhāḥ: 誰的信仰在至高中； tat parāyaṇāḥ: 誰已歸服於至高者； gacchanti: 去； apunarāvṛttiṁ: 解脫； jñāna: 知識； nirdhūta: 洗淨； kalmaṣāḥ: 罪。

（5.17）智力、心智和信仰都在至高者之中，並臣服於至高者的人，他的誤解通過知識被淨化，他走向解脫。

विद्याविनयसंपन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥ ५.१८

vidyā-vinaya-saṁpanne brāhmaṇe gavi hastini |
śuni caiva śvapāke ca paṇḍitāḥ samadarśinaḥ || 5.18

vidyā: 知識； vinaya: 慈悲； saṁpanne: 充滿； brāhmaṇe: 在婆羅門中； gavi: 在牛中； hastini: 在象中； śuni: 在狗中； ca: 和； eva: 當然； śvapāke: 在食狗者中； ca: 和； paṇḍitāḥ: 有學問者； sama: 平等； darśinaḥ: 看見。

（5.18）充滿知識和慈悲的人，平等地看待博學的婆羅門、牛、大象、狗和喫狗的人。

इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः ।
निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद्ब्रह्मणि ते स्थिताः ॥ ५.१९

ihaiva tairjitaḥ sargo yeṣāṁ sāmye sthitaṁ manaḥ |
nirdoṣaṁ hi samaṁ brahma tasmād brahmaṇi te sthitāḥ || 5.19

iha: 在此生； eva: 當然； taiḥ: 被他們； jitaḥ: 被征服； sargaḥ: 生與死； yeṣāṁ: 誰的； sāmye: 在平等心中； sthitaṁ: 安住； manaḥ: 心智； nir doṣaṁ: 無瑕疵； hi: 當然； samaṁ: 在平等心中； brahma: 至高的； tasmāt: 因此； brahmaṇi: 在至高中； te: 他們； sthitāḥ: 安住。

（5.19）在這一生中，確實，那些心智安住於平等心中的人已經征服了出生和死亡。他們像至高者一樣無瑕，因此，安住於至高者之中。

न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम् ।
स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः ॥ ५.२०

na prahṛṣyetpriyaṁ prāpya nodvijet prāpya cāpriyam |
sthirabuddhir asaṁmūḍho brahmavid brahmaṇi sthitaḥ || 5.20

na: 從不； prahṛṣyet: 歡喜； priyaṁ: 喜歡的事物； prāpya: 獲得； no: 不； udvijet: 被激動； prāpya: 獲得； ca: 和； apriyaṁ: 不喜歡的事物； sthirabuddhiḥ: 智力穩定者； asaṁmūḍhaḥ: 不迷惑者； brahmavid: 認識至高者的人； brahmaṇi: 在至高中； sthitaḥ: 安住。

（5.20）不因獲得自己喜歡的事物而歡喜，也不因得到自己不喜歡的事物而激動，智力穩定、不受迷惑並認識至高者的人，安住於至高者之中。

बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम् ।
स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते ॥ ५.२१

bāhyasparśeṣvasaktātmā vindatyātmani yatsukham |
sa brahma-yoga-yuktātmā sukhamakṣayamaśnute || 5.21

bāhya: 外在的； sparśeṣu: 感官享樂； asaktātmā: 不執着者； vindati: 享受； ātmani: 在真我中； yat: 那個； sukhaṁ: 快樂； saḥ: 他； brahma yoga: 投入於至高中； yuktātmā: 真我連接； sukhaṁ: 快樂； akṣayaṁ: 無限的； aśnute: 享受。

（5.21）不執着於外在世界感官享樂的人，在真我中享受快樂。在那快樂中，他通過投入於至高者（brahma-yoga）而認同自己的真我，享受無限的快樂。

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ॥ ५.२२

ye hi saṁsparśajā bhogā duḥkhayonaya eva te |
ādyantavantaḥ kaunteya na teṣu ramate budhaḥ || 5.22

ye: 那些； hi: 當然； saṁsparśajāḥ: 通過與感官接觸； bhogāḥ: 享受； duḥkha: 痛苦； yonayaḥ: 來源； eva: 當然； te: 他們是； ādya: 開始； antavantaḥ: 受制於結束； kaunteya: 貢蒂之子啊； na: 不； teṣu: 在那些中； ramate: 享受； budhaḥ: 聰明人。

（5.22）聰慧的人當然不享受感官的享樂；這些享樂是痛苦的來源，並有開始和結束。

शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ ५.२३

śaknotīhaiva yaḥ soḍhuṁ prākśarīravimokṣaṇāt |
kāma-krodhodbhavaṁ vegaṁ sa yuktaḥ sa sukhī naraḥ || 5.23

śaknoti: 能夠做； iha eva: 在這個身體裏； yaḥ: 誰； soḍhuṁ: 忍受； prāk: 在……之前； śarīra: 身體； vimokṣaṇāt: 放棄； kāma: 慾望； krodha: 憤怒； udbhavaṁ: 產生於； vegaṁ: 衝動； sa: 他； yuktaḥ: 處境良好； saḥ: 他； sukhī: 快樂； naraḥ: 人。

（5.23）在離開這個現在的身體之前，如果一個人能夠忍受物質感官的衝動並抑制慾望和憤怒的力量，他是安穩的，他在世間是快樂的。

योऽन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव यः ।
स योगी ब्रह्मनिर्वाणं ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति ॥ ५.२४

yo'ntaḥsukho'ntarārāmas tathāntar-jyotir eva yaḥ |
sa yogī brahman-irvāṇaṁ brahmabhūto'dhigacchati || 5.24

yaḥ: 誰； antaḥ sukhaḥ: 從內在快樂； antarārāmaḥ: 從內在活躍； tathā: 以及；antarjyotiḥ: 從內在被照亮； eva: 當然； yaḥ: 誰； saḥ: 他； yogī: 神祕修行者；brahma nirvāṇaṁ: 在至高中解脫； brahma bhūtaḥ: 真我證悟； adhigacchati: 達到。

（5.24）內在快樂、內在活躍並且內在被照亮的人，確實是瑜伽士；他在至高者中解脫（brahma-nirvāṇa），真我證悟，並達到至高者。

लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणमृषयः क्षीणकल्मषाः ।
छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वभूतहिते रताः ॥ ५.२५

labhante brahma-nirvāṇam ṛṣayaḥ kṣīṇakalmaṣāḥ |
chinn-advaidhā yatātmānaḥ sarvabhūtahite ratāḥ || 5.25

labhante: 達到； brahma nirvāṇaṁ: 在至高中解脫； ṛṣayaḥ: 誰在內在活躍；kṣīṇakalmaṣāḥ: 沒有罪的人； chinna: 被撕裂； dvaidāḥ: 二元性； yatātmānaḥ: 投入於真我證悟； sarva: 所有； bhūta: 生物； hite: 爲了福利； ratāḥ: 投入。

（5.25）那些罪過已盡、破除了由懷疑生起的二元對立、心智專注於內在並致力於其他衆生福祉的人，在至高者中證得永恆解脫（brahma-nirvāṇa）。

कामक्रोधवियुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् ।
अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम् ॥ ५.२६

kāmakrodhaviyuktānāṁ yatīnāṁ yatacetasām |
abhito brahmanirvāṇaṁ vartate viditātmanām || 5.26

kāma: 慾望； krodha: 憤怒； viyuktānāṁ: 擺脫了……的人； yatīnāṁ: 苦行者的；
yata cetasāṁ: 思想受控者； abhitaḥ: 四面八方； brahma nirvāṇaṁ: 絕對自由；
vartate: 存在； viditātmanāṁ: 那些已真我證悟的人的。

（5.26）那些擺脫情慾與憤怒、調伏心智與感官並認識真我的人，輕易證得解脫（brahma-nirvāṇa）。

स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः ।
प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ ॥ ५.२७

sparśān kṛtvā bahir bāhyāṁś cakṣuś caivāntare bhruvoḥ |
prāṇāpānau samau kṛtvā nāsābhyantara-cāriṇau || 5.27

sparśān: 外在感官對象； kṛtvā: 保持； bahiḥ: 外在的； bāhyān: 外在的； cakṣuḥ: 眼睛； ca: 和； eva: 當然； antare: 在……之內； bhruvoḥ: 眉毛； prāṇāpānau: 吸氣與呼氣； samau: 暫停； kṛtvā: 做； nāsābhyantara: 在鼻孔內； cāriṇau: 移動。

यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।
विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः ॥ ५.२८

yatendriya-mano-buddhir munir mokṣaparāyaṇaḥ |
vigatecchā-bhaya-krodho yaḥ sadā mukta eva saḥ || 5.28

yata: 受控制的； indriya: 感官； mano: 心智； buddhiḥ: 智力； muniḥ: 聖賢；
mokṣa: 解脫； parāyaṇaḥ: 以……爲目標； vigata: 擺脫； icchā: 慾望； bhaya: 恐懼；
krodha: 憤怒； yaḥ: 誰； sadā: 總是； muktaḥ: 獲得解脫； eva: 當然； saḥ: 他是。

（5.27–28）將所有外在感官對象排除在外，將眼睛和視線集中在兩眉之間，暫停鼻孔內的吸氣和呼氣，從而控制心智、感官和智力，以解脫爲目標的超然者，擺脫了慾望、恐懼，以及慾望和恐懼的副產物——憤怒，這三者。始終處於這種狀態的人，必定是解脫的。

भोक्तारं यज्ञतपसां सर्वलोकमहेश्वरम् ।
सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति ॥ ५.२९

bhoktāraṁ yajñatapasāṁ sarva-loka-maheśvaram |
suhṛdaṁ sarvabhūtānāṁ jñātvā māṁ śāntimṛcchati || 5.29

bhoktāraṁ: 享受者； yajña: 祭祀； tapasāṁ: 苦修； sarva: 所有； loka: 世界；
maheśvaraṁ: 掌管者； suhṛdaṁ: 恩人； sarva: 所有； bhūtānāṁ: 生物； jñātvā: 知道；
māṁ: 我； śāntiṁ: 平靜； ṛcchati: 達到。

（5.29）知道我是祭祀與苦行的目的，是一切世界的掌管者，也是一切衆生的施恩者的人，獲得平和。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे संन्यासयोगो नाम पञ्चमोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde sannyāsayogo nāma
pañcamo ‘dhyāyaḥ ||

在《***聖薄伽梵歌***》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的***奧義書***（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra***——至高絕對實相梵（Brahman）的科學——的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād,*** 即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第五章，名爲 ***Sannyāsa Yogaḥ——****“棄絕瑜伽”*。

第六章

अथ षष्ठोऽध्यायः
ध्यानयोगः
禪定瑜伽

Dhyāna Yogaḥ

श्री भगवानुवाच
अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ ६.१

śrībhagavānuvāca
anāśritaḥ karmaphalaṃ kāryaṃ karma karoti yaḥ |
sa sanyāsī ca yogī ca na niragnirna cā'kriyaḥ || 6.1

śrī bhagavān uvāca: 至尊說；anāśritaḥ: 無庇護；karma: 行動；phalaṃ: 果實；kāryaṃ: 應盡的；karma: 工作；karoti: 執行；yaḥ: 誰；saḥ: 他；sannyāsī: 苦行者；ca: 和；yogī: 從事瑜伽者；ca: 和；na: 不；nir: 沒有；agniḥ: 火；na: 不；ca: 和；akriyaḥ: 不工作。

（6.1）至尊說：一個人從事行動，卻不執着於其工作的果實（結果），他就是棄絕者（Sannyāsi），也是真正的苦行者和瑜伽士（Yogi）；而不是那個放棄點火、什麼行動也不做的人。

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ ६.२

yaṃ sannyāsamiti prāhur yogaṃ taṃ viddhi pāṇḍava |
na hyasannyastasaṅkalpo yogī bhavati kaścana || 6.2

yaṃ: 什麼；sannyāsam: 棄絕；iti: 如此；prāhuḥ: 他們說；yogaṃ: 與至高者連接；taṃ: 那個；viddhi: 你應該知道；pāṇḍava: 般度之子啊；na: 從不；hi: 確實；asannyasta: 未棄絕；saṅkalpaḥ: 私利；yogī: 從事瑜伽者；bhavati: 成爲；kaścana: 任何人。

（6.2）般度之子（Pāṇḍava）啊，你必須知道，所謂棄絕（sannyāsa），與瑜伽，也就是使自己與至高者合一，是同一回事；因爲一個人若不棄絕滿足自身的慾望（saṅkalpa），就絕不可能成爲瑜伽士。

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ६.३

ārurukṣormuner yogaṃ karma kāraṇamucyate |
yogārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇamucyate || 6.3

ārurukṣoḥ: 渴望升至瑜伽（無心智）狀態者；muneḥ: 聖賢的；yogaṃ: 瑜伽體系；karma: 工作；kāraṇaṃ: 原因；ucyate: 被說成是；yoga: 瑜伽；arūḍhasya: 已經達到者的；tasya: 他的；eva: 確實；śamaḥ: 停止所有活動；kāraṇaṃ: 原因；ucyate: 被說成是。

（6.3）對於渴望達到瑜伽或無心智狀態的人，行動被說成是途徑；而對於已經提升到瑜伽境界的人，止息一切行動被說成是途徑。

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ६.४

yadā hi nendriyārtheṣu na karmasvanuṣajjate |
sarvasankalpasannyāsī yogārūḍhastadocyate || 6.4

yadā: 當； hi: 確實； na: 不； indriyārtheṣu: 在感官滿足中； na: 從不； karmasu: 在追求成果的活動中； anuṣajjate: 必然從事； sarva sankalpa: 所有物質慾望； sannyāsī: 棄絕者； yogārūḍhaḥ: 提升到瑜伽境界； tadā: 在那時； ucyate: 被說成是。

（6.4）當一個人棄絕了一切物質慾望，既不爲感官滿足而行動，也不從事以結果爲焦點的活動時，就可說他已經達到了瑜伽的狀態。

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ६.५

uddhared ātmanātmānaṃ natmānam avasādayet |
ātmaiva hyātmano bandhur ātmaiva ripurātmanaḥ || 6.5

uddharet: 人必須解救； ātmanā: 通過心智； ātmānaṃ: 受條件限制的靈魂； na: 從不； ātmānaṃ: 受條件限制的靈魂； avasādayet: 使墮落； ātmā: 心智； eva: 確實； hi: 的確； ātmanaḥ: 受條件限制的靈魂的； bandhuḥ: 朋友； ātmā: 心智； eva: 確實； ripuḥ: 敵人； ātmanaḥ: 受條件限制的靈魂的。

（6.5）你是你自己的朋友；你是你自己的敵人。通過真我提升自己，不要使自己墮落。

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६.६

bandhur ātmātmanas tasya yenātmaivātmanā jitaḥ |
anātmanastu śatrutve vartetātmaiva śatruvat || 6.6

bandhuḥ: 朋友； ātmā: 真我； ātmanaḥ: 生命個體的； tasya: 他的； yena: 被誰； ātmā: 真我； eva: 確實； ātmanā: 通過生命個體； jitaḥ: 被征服； anātmanaḥ: 未能控制真我者的； tu: 但是； śatrutve: 因爲敵意； varteta: 保持； ātmā eva: 心智本身； śatruvat: 如同敵人。

（6.6）對於征服了真我的人，真我是最好的朋友；對於未能做到這一點的人，他的真我將仍是最大的敵人。

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ६.७

jitātmanaḥ praśāntasya paramātmā samāhitaḥ |
śītoṣṇa-sukha duḥkheṣu tathā mānāpamānayoḥ || 6.7

jitātmanaḥ: 征服了自己者的；praśāntasya: 獲得寧靜者的；paramātmā: 至高者；samāhitaḥ: 完全接近；śītoṣṇa: 在寒熱中；sukha: 快樂；duḥkheṣu: 和痛苦中；tathā: 也；māna: 在榮譽中；apamānayoḥ: 恥辱。

（6.7）對於征服了自己、獲得了寧靜的人，他已經達到了至高者。這樣的人無論處於幸福或困苦、炎熱或寒冷、榮譽或恥辱之中，都保持在這一狀態。

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ६.८

jñāna-vijñāna-tṛptātmā kūṭastho vijitendriyaḥ |
yukta ityucyate yogī sama-loṣṭāśma-kāñcanaḥ || 6.8

jñāna: 獲得的知識；vijñāna: 證悟的知識；tṛptātmā: 滿足的自己；kūṭasthaḥ: 安住於真我證悟；vijitendriyaḥ: 已制伏感官者；yukta: 具備真我證悟的能力；iti: 如此；ucyate: 被稱爲；yogī: 安住於瑜伽者；sama: 保持平衡；loṣṭāśma: 土塊、石頭；kāñcanaḥ: 黃金。

（6.8）一個人，其心智因靈性知識而滿足，已經制伏感官，視石頭與黃金爲相同，並且滿足於自己所擁有的，就被說成安住於真我證悟，並被稱爲開悟者。

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ६.९

suhṛn-mitrāry-udāsīna madhyastha-dveṣya bandhuṣu |
sadhuṣvapi ca pāpeṣu sama-buddhir viśiṣyate || 6.9

suhṛt: 對天性友善的人； mitra: 慈愛的恩人； ari: 敵人； udāsīna: 中立者； madhyastha: 調解者； dveṣya: 嫉妒者； bandhuṣu: 朋友； sādhuṣu: 虔誠者； api: 也； ca: 和； pāpeṣu: 有罪者； sama: 平等； buddhiḥ: 以平等的心智； viśiṣyate: 更爲進步。

（6.9）當一個人以平等的心智看待真誠友善的人、慈愛的恩人、中立者、調解者、嫉妒者、朋友和敵人、虔誠者與有罪者時，他便被視爲真正進步的人。

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ ६.१०

yogī yuñjīta satatam ātmānaṃ rahasi sthitaḥ |
ekākī yatachittātmā nirāśīraparigrahaḥ || 6.10

yogī: 瑜伽士； yuñjīta: 專注； satataṃ: 總是； ātmānaṃ: 自己； rahasi: 在僻靜處； sthitaḥ: 處於； ekākī: 獨自； yatachittātmā: 心智謹慎； nir āśīḥ: 不被任何其他事物吸引； aparigrahaḥ: 不帶佔有之感。

（6.10）瑜伽士應當始終努力將心智專注於至高真我；他應處於僻靜之處，謹慎地控制心智，不被任何事物吸引，並且不帶佔有之感。

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ६.११

śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiram āsanam ātmanaḥ |
nātyucchritaṃ nātinīcaṃ cailājina-kuśottaram || 6.11

śucau: 在潔淨狀態中； deśe: 土地； pratiṣṭhāpya: 放置； sthiraṃ: 穩固； āsanaṃ: 座位； ātmanaḥ: 自己的； na: 不； ati: 太； ucchritaṃ: 高； na: 不； nīcaṃ: 低； caila ajina: 軟布和鹿皮的； kuśa: 庫沙草； uttaraṃ: 覆蓋物。

（6.11）一個人應當在清潔純淨之處鋪設座位，將庫沙草、鹿皮和布一層疊在另一層之上，使座位既不太高，也不太低。

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ ६.१२

tatraikāgraṃ manaḥ kṛtvā yata-cittendriya-kriyaḥ |
upaviśyāsane yuñjyād yogamātmaviśuddhaye || 6.12

tatra: 然後；ekāgraṃ: 一心專注；manaḥ: 心智；kṛtvā: 使成；yata cittendriya kriyaḥ: 已約束心智和感官的功能；upaviśya: 坐着；āsane: 在座位上；yuñjyāt: 應實行；yogaṃ: 瑜伽；ātma: 自己；viśuddhaye: 爲了淨化。

（6.12）穩穩地坐在那個純淨的座位上，瑜伽士應當通過控制心智和感官的活動，修習淨化自己。

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ ६.१३

samaṃ kāyaśirogrīvaṃ dhārayannacalaṃ sthiraḥ |
sampreḳṣya nāsikāgraṃ svaṃ diśaścānavalokayan || 6.13

samaṃ: 挺直；kāya: 身體；śiraḥ: 頭；grīvaṃ: 頸部；dhārayan: 保持；acalaṃ: 穩定；sthiraḥ: 靜止；saṃprekṣya: 注視；nāsika: 鼻子；agraṃ: 在尖端；svaṃ: 自己的；diśaḥ: 方向；ca: 和；anavalokayan: 不看。

（6.13）保持身體、頭部和頸部穩定，注視自己的鼻尖，不看向任何其他方向。

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ ६.१४

praśāntātmā vigatabhīr brahmacārivrate sthitaḥ |
manaḥ saṃyamya maccitto yukta āsī ta matparaḥ || 6.14

praśāntātmā: 不躁動的心智；vigatabhīḥ: 沒有恐懼；brahmachārivrate: 處於與存在共同生活的誓言中；sthitaḥ: 處於；manaḥ: 心智；saṃyamya: 控制；maccittaḥ: 心智專注於我；yuktaḥ: 平衡；āsīta: 坐；matparaḥ: 以我爲至高目標。

（6.14）以不躁動的心智安坐，沒有恐懼，與存在協調一致，控制心智，將其專注於我，並以我爲至高目標。

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ ६.१५

yuñjannevaṃ sadātmānaṃ yogī niyatamānasaḥ |
śāntiṃ nirvāṇa paramāṃ mat-saṃsthām adhigacchati || 6.15

yuñjan: 修習；evaṃ: 如此；sadā: 總是；ātmānaṃ: 真我；yogī: 瑜伽士；niyata: 受控制的；mānasaḥ: 心智；śāntiṃ: 平靜；nirvāṇa: 解脫；paramāṃ: 至高的；matsaṃsthāṃ: 我的國度；adhigacchati: 達到。

（6.15）始終修習控制心智並安住於真我的瑜伽士，達到平靜、至高的解脫以及我的國度。

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ ६.१६

nātyaśnatastu yogosti na caikāntamanaśnataḥ |
na cāti svapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna || 6.16

na: 從不；atyaśnataḥ: 喫得太多；tu: 但是；yogaḥ: 瑜伽；asti: 是；na: 不；ca: 和；ekāntaṃ: 在一邊；anaśnataḥ: 不喫；na: 不；ca: 和；ati: 太多；svapna śīlasya: 睡眠；jāgrataḥ: 醒着；na: 不；eva: 也；ca: 和；arjuna: 阿周那啊。

（6.16）阿周那啊，瑜伽既不是喫得太多，也不是喫得太少；它既不是睡得太多，也不是睡得太少。

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ ६.१७

yuktāhāra vihārasya yuktaceṣṭasya karmasu |
yukta-svapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā || 6.17

yukta: 有節制的；āhāra: 食物；vihārasya: 休息；yukta: 有節制的；ceṣṭasya: 努力；karmasu: 工作；yukta: 有節制的；svapna avabodhasya: 睡眠和清醒；yogaḥ: 瑜伽；bhavati: 成爲；duḥkhahā: 減輕痛苦。

（6.17）在飲食、休息、娛樂和工作、睡眠和清醒方面有節制的人，能夠減輕痛苦。

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ ६.१८

yadā viniyataṃ cittam ātmanyevāvatiṣṭhate |
niḥspṛhaḥ sarvakāmebhyo yukta ityucyate tadā || 6.18

yadā: 當；viniyataṃ: 受約束的；cittaṃ: 心智；ātmani: 安住於真我；eva: 確實；avatiṣṭhate: 安住；niḥspṛhaḥ: 無慾；sarva: 所有；kāmebhyaḥ: 物質慾望；yuktaḥ: 安住；iti: 如此；ucyate: 被說成是；tadā: 那時。

（6.18）當心智受到約束，一個人安住於真我、擺脫了一切慾望時，他就被說成安住於瑜伽。

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ ६.१९

yathā dīpo nivātastho neṅgate sopamā smṛ tā |
yogino yatacittasya yuñjato yogamātmanaḥ || 6.19

yathā: 如同；dīpaḥ: 燈；nivātasthaḥ: 在無風處；na: 不；iṅgate: 搖曳；sā: 這個；upamā: 比較；smṛtā: 被認爲；yoginaḥ: 瑜伽士的；yata cittasya: 其心智受到控制的；yuñjataḥ: 從事；yogaṃ: 在瑜伽中；ātmanaḥ: 在真我中。

（6.19）如同無風處的燈不會搖曳，心智受到控制的瑜伽士也同樣保持穩定，修習瑜伽，安住於真我。

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ ६.२०

yatroparamate cittaṃ niruddhaṃ yogasevayā |
yatra caivātmanātmānaṃ paśyannātmani tuṣyati || 6.20

yatra: 那裏；uparamate: 平靜下來；cittaṃ: 心智；niruddhaṃ: 停止；yoga: 瑜伽；sevayā: 工作；yatra: 那裏；ca: 和；eva: 確實；ātmanā: 通過真我；ātmānaṃ: 真我；paśyan: 看到；ātmani: 在真我中；tuṣyati: 滿足。

（6.20）在瑜伽中，心智變得安靜，而真我由真我在真我之中獲得滿足。

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ ६.२१

sukhamātyantikaṃ yat tad buddhigrāhyamatīndriyam |
vetti yatra na caivāyaṃ sthitaścalati tattvataḥ || 6.21

sukhaṃ: 快樂；ātyantikaṃ: 至高的；yat: 哪個；tad: 那個；buddhi: 智慧；grāhyaṃ: 被把握的；atīndriyaṃ: 超越感官的；vetti: 知道；yatra: 哪裏；na: 不；ca: 和；eva: 確實；ayaṃ: 他；sthitaḥ: 安住；calati: 移動；tattvataḥ: 從真理。

（6.21）至高的極樂由超越感官的智慧所把握。知道這一點的人，便立足於實相。

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ ६.२२

yaṃ labdhvā cāparaṃ lābhaṃ manyate nādhikaṃ tataḥ |
yasminsthito na duḥkhena guruṇāpi vicālyate || 6.22

yaṃ: 那個；labdhvā: 通過達到；ca: 和；aparaṃ: 任何其他的；lābhaṃ: 收穫；manyate: 認爲；na: 不；adhikaṃ: 更多；tataḥ: 比那個；yasmin: 在其中；sthitaḥ: 安住；na: 不；duḥkhena: 被痛苦；guruṇā api: 儘管困難；vicālyate: 變得動搖。

（6.22）一個人達到了那至高者，便不認爲任何其他收穫更加偉大。安住於至高者，即使最大的痛苦也不能使他動搖。

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ ६.२३

taṃ vidyād duḥkhasaṃ yogaviyogaṃ yoga-saṃjñitam |
sa niścayena yoktavyo yogo'nirviṇṇacetasā || 6.23

taṃ: 那個；vidyāt: 知道；duḥkha: 痛苦；saṃyoga: 接觸；viyogaṃ: 移除；yoga: 瑜伽；saṃjñitaṃ: 被稱爲；saḥ: 他；niśchayena: 帶着决心；yoktavyaḥ: 被修習；yogaḥ: 瑜伽；anirviṇṇa cetasā: 不偏離地。

（6.23）當一個人帶着決心、不偏離地修習瑜伽時，由接觸物質感官而產生的痛苦就會消除。

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ ६.२४

saṅkalpa-prabhavān kāmāṃs tyaktvā sarvānaśeṣataḥ |
manasaivendriya-grāmaṃ viniyamya samantataḥ || 6.24

saṃkalpa: 思想；prabhavān: 生於；kāmān: 慾望；tyaktvā: 放棄；sarvān: 所有；aśeṣataḥ: 完全地；manasā: 心智；eva: 確實；indriya grāmaṃ: 所有感官；viniyamya: 調節；samantataḥ: 從各個方面。

（6.24）完全放棄所有生於心智的幻想，一個人就能夠通過心智，從各個方面調節所有感官。

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ६.२५

śanaiḥ śanairuparamed buddhyā dhṛtigṛhītayā |
ātmasaṃsthaṃ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayet || 6.25

śanaiḥ: 逐漸地；śanaiḥ: 一步步地；uparamet: 保持；buddhyā: 通過智慧；dhṛti gṛhītayā: 由確信支撐；ātma: 真我；saṃsthaṃ: 安住；manaḥ: 心智；kṛtvā: 做着；na: 不；kiṃcit: 其他任何事；api: 也；cintayet: 思索。

（6.25）漸漸地，一步一步地，人應在智慧的確信支撐下安住於真我，心智不再思考任何其他事物。

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६.२६

yato yato niścarati manaś cañcalamasthiram |
tatas tato niyamyaitad ātmanyeva vaśaṃ nayet || 6.26

yataḥ-yataḥ: 無論何處；niścarati: 變得激動；manaḥ: 心智；cañcalaṃ: 遊移；asthiraṃ: 不穩定；tataḥ-tataḥ: 那裏；niyamya: 控制；etat: 這個；ātmani: 在真我中；eva: 當然；vaśaṃ: 控制下；nayet: 必須使其受控。

（6.26）無論心智在哪裏因其遊移不定的本性而變得躁動，人都必須從那裏將它置於真我的控制之下。

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ ६.२७

praśānta-manasaṃ hy enaṃ yoginaṃ sukhamuttamam |
upaiti śāntarajasaṃ brahma-bhūtam akalmaṣam || 6.27

praśānta: 平靜的；manasaṃ: 心智；hi: 當然；enaṃ: 這個；yoginaṃ: 瑜伽士；sukhaṃ: 快樂；uttamaṃ: 最高的；upaiti: 達到；śānta rajasaṃ: 激情平息；brahma bhūtaṃ: 由至高者使之解脫；akalmaṣaṃ: 無罪的。

（6.27）心智平靜的瑜伽士達到最高的幸福；他的激情平息，並因至高者使他解脫而擺脫罪過。

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ ६.२८

yuñjannevaṃ sadātmānaṃ yogī vigatakalmaṣaḥ |
sukhena brahma-saṃsparś amatyantaṃ sukhamaśnute || 6.28

yuñjan: 從事着；evaṃ: 這樣；sadā: 總是；ātmānaṃ: 真我；yogī: 瑜伽士；vigata: 解脫於；kalmaṣaḥ: 物質污染；sukhena: 在快樂中；brahma saṃsparśaṃ: 與至高者接觸；atyantaṃ: 最高的；sukhaṃ: 快樂；aśnute: 達到。

（6.28）總是專注於真我的瑜伽士，擺脫物質污染，與至高者接觸並達到最高的幸福。

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ ६.२९

sarvabhūtastham-ātmānaṃ sarvabhūtāni cātmani |
īkṣate yogayuktātmā sarvatra samadarśanaḥ || 6.29

sarva: 所有；bhūta: 衆生；sthaṃ: 安住；ātmānaṃ: 至高者；sarva: 所有；bhūtāni: 衆生；ca: 和；ātmani: 在至高者中；īkṣate: 看到；yoga: 瑜伽；yuktātmā: 專注的真我；sarvatra: 各處；sama: 平等；darśanaḥ: 看到。

（6.29）瑜伽士看見至高者安住於所有衆生之中，也看見所有衆生安住於至高者之中。安住於真我的人處處都能看見至高者。

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ६.३०

yo māṃ paśyati sarvatra sarvaṃ ca mayi paśyati |
tasyāhaṃ na praṇaśyāmi sa ca me na praṇaśyati || 6.30

yaḥ: 誰；māṃ: 我；paśyati: 看到；sarvatra: 各處；sarvaṃ: 萬物；ca: 和；mayi: 在我之中；paśyati: 看到；tasya: 對他；ahaṃ: 我；na: 不；praṇaśyāmi: 失去；saḥ: 他；ca: 和；me: 我；na: 不；praṇaśyati: 失去。

（6.30）對於那隨處看見我，並在我中看見一切的人，我永不離於他，他也永不離於我。

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ६.३१

sarvabhūtasthitaṃ yo māṃ bhajatyekatvamāsthitaḥ |
sarvathā vartamānopi sa yogī mayi vartate || 6.31

sarva: 所有；bhūta: 衆生；sthitaṃ: 安住；yaḥ: 誰；māṃ: 我；bhajati: 崇拜；ekatvaṃ: 在合一中；āsthitaḥ: 安住；sarvathā: 在所有方面；vartamānaḥ: 存在；api: 儘管；saḥ: 他；yogī: 瑜伽士；mayi: 在我之中；vartate: 保持。

（6.31）那在各個方面都與我合一的人，敬奉安住於一切衆生之中的我，並繼續安住於我之中。

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ६.३२

ātmaupamyena sarvatra samaṃ paśyati yorjuna |
sukhaṃ vā yadi vā duḥkhaṃ sa yogī paramo mataḥ || 6.32

ātmaupamyena: 以自己爲尺度來比較；sarvatra: 各處；samaṃ: 平等；paśyati: 看到；yaḥ: 誰；arjuna: 阿周那啊；sukhaṃ: 快樂；vā: 或者；yadi: 如果；vā: 或者；duḥkhaṃ: 痛苦；saḥ: 如此；yogī: 瑜伽士；paramaḥ: 至高的；mataḥ: 意見。

（6.32）阿周那啊，在我看來，那以自己的真我作比較，看見一切衆生無論在快樂還是痛苦中都真正合一的人，就是至高的瑜伽士。

अर्जुन उवाच।
योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ६.३३

arjuna uvāca
yoyaṃ yogastvayā proktaḥ sāmyena madhusūdana |
etasyāhaṃ na paśyāmi cañcalatvātsthitiṃ sthirām || 6.33

arjuna uvāca: 阿周那說；yaḥ: 這個；ayaṃ: 體系；yogaḥ: 瑜伽；tvayā: 由你；proktaḥ: 被說；sāmyena: 一般地；madhusūdana: 摩塗的誅滅者啊；etasya: 這個的；ahaṃ: 我；na: 不；paśyāmi: 看到；cañcalatvāt: 由於不安穩；sthitiṃ: 狀態；sthirāṃ: 穩定。

（6.33）阿周那說：Madhusūdana 啊，當心智躁動不安、無法穩定時，我無法看清你所講述的這一瑜伽體系。

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ६.३४

cañcalaṃ hi manaḥ kṛṣṇa pramāthī balavad dṛḍham |
tasyāhaṃ nigrahaṃ manye vāyoriva suduṣkaram || 6.34

cañcalaṃ: 遊移不定；hi: 當然；manaḥ: 心智；kṛṣṇa: 奎師那啊；pramāthī: 使人激動的；balavat: 強大的；dṛḍhaṃ: 堅固的；tasya: 它的；ahaṃ: 我；nigrahaṃ: 控制；manye: 認爲；vāyoḥ: 風的；iva: 如同；suduṣkaraṃ: 困難。

（6.34）奎師那啊，搖擺不定的心智是躁動的、強大的和堅固的。我認爲控制心智就像控制風一樣困難。

श्री भगवानुवाच
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ६.३५

śrībhagavānuvāca
asaṃśayaṃ mahābāho mano durnigrahaṃ calam |
abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate || 6.35

śrī bhagavān uvāca: 至尊說；asaṃśayaṃ: 毫無疑問；mahābāho: 臂力強大者啊；manaḥ: 心智；durnigrahaṃ: 難以控制；calaṃ: 遊移不定；abhyāsena: 通過練習；tu: 但是；kaunteya: 貢蒂之子啊；vairāgyeṇa: 通過不執着；ca: 和；gṛhyate: 被控制。

（6.35）至尊說：臂力強大的貢蒂之子（Kaunteya）啊，毫無疑問，搖擺不定的心智很難控制，但通過練習與不執着，它是可以被控制的。

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ६.३६

asaṃyatātmanā yogo duṣprāpa iti me matiḥ |
vaśyātmanā tu yatatā śakyo vāptum upāyataḥ || 6.36

asaṃyatātmanā: 不受心智控制的；yogaḥ: 瑜伽；duṣprāpaḥ: 難以達到；iti: 這樣；me: 我的；matiḥ: 意見；vaśyātmanā: 受心智控制的；tu: 但是；yatatā: 通過修習者；śakyaḥ: 可行的；avāptuṃ: 達到；upāyataḥ: 通過適當的方法。

（6.36）在我看來，對心智不受控制的人而言，瑜伽難以達到。但是，通過適當的方法來控制心智，是切實可行的。

अर्जुन उवाच
अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ६.३७

arjuna uvāca
ayatiḥ śraddhayopeto yogāc calita mānasaḥ |
aprāpya yoga-saṃsiddhiṃ kāṃ gatiṃ kṛṣṇa gacchati || 6.37

arjuna uvāca: 阿周那說；ayatiḥ: 不受控制者；śraddhyā: 帶着信念；upetaḥ: 從事；yogāt: 從瑜伽；calita: 動搖；mānasaḥ: 心智；aprāpya: 未獲得；yoga: 瑜伽；saṃsiddhiṃ: 成就；kāṃ: 哪個；gatiṃ: 歸宿；kṛṣṇa: 奎師那啊；gacchati: 達到。

（6.37）阿周那說：奎師那啊，如果一個人懷着信心修習瑜伽，卻因心智搖擺不定而未能達到瑜伽，他會走向怎樣的歸宿?

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ६.३८

kaccinnobhayavibhraṣṭaś chinnābhramiva naśyati |
apratiṣṭho mahābāho vimūḍho brahmaṇaḥ pathi || 6.38

kaccit: 是否；na: 不；ubhaya: 兩者；vibhraṣṭaḥ: 偏離於；chinna: 撕裂；abhraṃ: 雲；iva: 如同；naśyati: 毀滅；apratiṣṭhaḥ: 沒有位置；mahābāho: 臂力強大者啊；vimūḍhaḥ: 困惑；brahmaṇaḥ: 至高者；pathi: 在道路上。

（6.38）臂力強大的奎師那啊，偏離道路的人是否會像一片被撕碎的雲那樣，無處安立而消亡?

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ६.३९

etanme saṃśayaṃ kṛṣṇa chettumarhasyaśeṣataḥ |
tvadanyaḥ saṃśayasyāsya chettā na hyupapadyate || 6.39

etat: 這個；me: 我的；saṃśayaṃ: 疑惑；kṛṣṇa: 奎師那啊；chettuṃ: 解除；arhasi: 你應得；aśeṣataḥ: 完全地；tvat: 比你；anyaḥ: 其他人；saṃśayasya: 疑惑的；asya: 這個的；chettā: 解除者；na: 不；hi: 當然；upapadyate: 被找到。

（6.39）噢，奎師那，這是我的疑慮；我請求你完全驅散它。當然，除了你之外，找不到其他人可以消除這個疑慮。

श्री भगवानुवाच ।
पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ६.४०

śrībhagavānuvāca
pārtha naiveha nāmutra vināśastasya vidyate |
na hi kalyāṇakṛtkaścid durgatiṃ tāta gacchati || 6.40

śrī bhagavān uvāca: 至尊說；pārtha: 貢蒂之子啊；na: 不；eva: 這樣；iha: 在這裏；na: 不；amutra: 在來世；vināśaḥ: 毀滅；tasya: 他的；vidyate: 存在；na: 不；hi: 當然；kalyāṇakṛt: 從事善行；kaścit: 任何人；durgatiṃ: 墮落；tāta: 然後；gacchati: 去。

（6.40）至尊說：貢蒂之子（Pārtha）啊，從事善行的人，無論在此世還是來世，都不會遭遇毀滅；他永遠不會面臨墮落。

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ६.४१

prāpya puṇyakṛtāṃ lokān uṣitvā śāśvatiḥ samāḥ |
śucīnāṃ śrī matāṃ gehe yogabhraṣṭo'bhijāyate || 6.41

prāpya: 達到之後；puṇyakṛtāṃ: 行善者；lokān: 世界；uṣitvā: 居住之後；śāśvatīḥ: 許多；samāḥ: 年；śucīnāṃ: 有德者的；śrī matāṃ: 富裕者的；gehe: 在家中；yoga bhraṣṭaḥ: 從瑜伽墮落者；abhijāyate: 出生。

（6.41）從瑜伽中退失的人（yogabṛasṭa），在虔誠者的星球上生活多年並行善之後，會投生於有德而富裕的家庭。

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ६.४२

athavā yoginām eva kule bhavati dhī matām |
etaddhi durlabhataraṃ loke janma yadīdṛśam || 6.42

athavā: 或者；yogināṃ: 瑜伽士的；eva: 當然；kule: 在家庭中；bhavati: 成爲；dhīmatāṃ: 智者的；etat: 這個；hi: 當然；durlabhataraṃ: 稀有的；loke: 在此世；janma: 出生；yat: 哪個；īdṛśaṃ: 像這樣。

（6.42）或者，這位瑜伽士必定投生於智者的家庭。確實，這樣的出生在世間是罕見的。

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ६.४३

tatra taṃ buddhisaṃyogaṃ labhate paurva dehikam |
yatate ca tato bhūyaḥ saṃsiddhau kurunandana || 6.43

tatra: 那時；taṃ: 那個；buddhi: 智慧；saṃyogaṃ: 與……結合；labhate: 獲得；paurva: 先前的；dehikaṃ: 身體；yatate: 嘗試；ca: 和；tataḥ: 然後；bhūyaḥ: 再次；saṃsiddhau: 爲了達到；kuru nandana: 俱盧之子啊。

（6.43）俱盧之子啊，在如此投生之後，他會恢復前一具身體的智慧與意識，並再次努力獲得圓滿的成就（yoga）。

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ६.४४

pūrvābhyāsena tenaiva hriyate hyavaśo'pi saḥ |
jijñāsurapi yogasya śabda-brahmātivartate || 6.44

pūrva: 先前的；abhyāsena: 通過練習；tena: 被那個；eva: 當然；hriyate: 被吸引；hi: 當然；avaśaḥ: 自動地；api: 也；saḥ: 他；jijñāsuḥ: 好奇的；api: 也；yogasya: 關於瑜伽；śabda brahma: 經文；ativartate: 超越。

（6.44）由於前世的修習，他必然會自然而然地被瑜伽吸引，對瑜伽心生好奇，並超越經文。

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ६.४५

prayatnādyatamānastu yogī saṃśuddhakilbiṣaḥ |
aneka-janmasaṃ-siddhas tato yāti parāṃ gatim || 6.45

prayatnāt: 通過嘗試；yatamānaḥ: 努力；tu: 和；yogī: 瑜伽士；saṃśuddha: 清淨；kilbiṣaḥ: 罪過；aneka: 許多；janma: 出生；saṃsiddhaḥ: 成就；tataḥ: 然後；yāti: 達到；parāṃ: 最高的；gatiṃ: 狀態。

（6.45）而當瑜伽士以真誠的努力不斷前進，清除一切不圓滿，並在多生多世的修習之後終於達到圓滿（saṁsiddhi）時，他便抵達最高的境界（parām-gati）。

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ६.४६

tapasvibhyodhiko yogī jñānibhyo'pi mato 'dhikaḥ |
karmibhyaścādhiko yogī tasmādyogī bhavārjuna || 6.46

tapasvibhyaḥ: 比苦行者；adhikaḥ: 更偉大；yogī: 瑜伽士；jñānibhyoḥ: 比智者；api: 也；mataḥ: 意見；adhikaḥ: 更偉大；karmibhyaḥ: 比爲行動成果而工作的人；ca: 和；adhikaḥ: 更偉大；yogī: 瑜伽士；tasmāt: 所以；yogī: 瑜伽士；bhava: 成爲；arjuna: 阿周那啊。

（6.46）一位瑜伽士比苦行者（tapasvi）更偉大，比智者（jñāni）更偉大，也比爲行動成果而工作的人更偉大。因此，阿周那啊，要成爲一位瑜伽士。

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ६.४७

yogināmapi sarveṣāṃ madgatenāntarātmanā |
śraddhāvān bhajate yo māṃ sa me yuktatamo mataḥ || 6.47

yogināṃ: 瑜伽士們；api: 也；sarveṣāṃ: 所有種類的；madgatena: 安住於我；antarātmanā: 思念我；śraddhāvān: 滿懷信心；bhajate: 敬奉；yaḥ: 誰；māṃ: 我；saḥ: 他；me: 我；yuktatamaḥ: 投入的；mataḥ: 意見。

（6.47）在所有瑜伽士中，那始終安住於我、在自身之中思念我、滿懷信心敬奉我的人，在瑜伽中與我結合得最爲親密，也是所有瑜伽士中最崇高的；這就是我的看法。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ध्यानयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṃvāde dhyānayogo nāma
ṣaṣtho'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第六章，名爲 ***Dhyāna Yogaḥ***，*"禪定之道的瑜伽"*。

第七章

अथ सप्तमोऽध्यायः

ज्ञानविज्ञानयोगः

知識與體證瑜伽

Jñānavijñāna Yogaḥ

श्री भगवानुवाच ।
मय्यासक्तमनाः पार्थ योगं युञ्जन्मदाश्रयः ।
असंशयं समग्रं मां यथा ज्ञास्यसि तच्छृणु ॥ ७.१

śrībhagavānuvāca
mayyāsaktamanāḥ pārtha yogaṃ yuñjanmadāśrayaḥ |
asaṃśayaṃ samagraṃ māṃ yathā jñāsyasi tacchṛṇu || 7.1

śrībhagavānuvāca: 奎師那說； mayi: 於我； āsaktamanāḥ: 心智依附； pārtha: 阿周那，貢蒂之子啊； yogaṃ: 合一； yuñjan: 如此修習； madāśrayaḥ: 在我的庇護中； asaṃśayaṃ: 毫無疑問地； samagraṃ: 完整地； māṃ: 向我； yathā: 如何，以何種方式； jñāsyasi: 你能認識； tat: 那個； śṛṇu: 聽。

（7.1）至尊奎師那說：阿周那，傾聽我，你可以通過在對我的真實意識中修習瑜伽，讓心智依附於我，從而完全地、毫無疑問地認識我。

ज्ञानं तेऽहं सविज्ञानमिदं वक्ष्याम्यशेषतः ।
यज्ज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ज्ञातव्यमवशिष्यते ॥ ७.२

jñānaṃ te'haṃ savijñānam idaṃ vakṣyāmyaśeṣataḥ |
yajjñātvā neha bhūyo'nyaj jñātavyamavaśiṣyate || 7.2

jñānaṃ: 現象界的知識； te: 向你； ahaṃ: 我； sa: 連同； vijñānaṃ: 絕對知識； idaṃ: 這個； vakṣyāmi: 我將解釋； aśeṣataḥ: 完整地； yat: 那個； jñātvā: 知道之後； na: 不； iha: 在這世間； bhūyaḥ: 再有； anyat: 更多的任何事； jñātavyaṃ: 可知的； avaśiṣyate: 仍待了解。

（7.2）讓我向你詳細解釋這現象界的知識和絕對知識，以及對它們的證悟；知道了這些，便再無其他需要了解。

मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥ ७.३

manuṣyāṇāṃ sahasreṣu kaścidyatati siddhaye |
yatatāmapi siddhānāṃ kaścinmāṃ vetti tattvataḥ || 7.3

manuṣyāṇāṃ: 在人類之中； sahasreṣu: 成千上萬人中； kaścit: 難得一人； yatati: 努力； siddhaye: 爲了真我證悟的圓滿； yatatāṃ: 在那些努力者中； api: 確實； siddhānāṃ: 在已達圓滿者中； kaścit: 難得一人； māṃ: 我； vetti: 確實認識； tattvataḥ: 如實地。

（7.3）成千上萬的人之中，難得有一人會爲求真我證悟的圓滿而精進；在如此精進者中，難得有一人達成真我證悟的圓滿；而在達成圓滿者中，難得有一人能如實認識我，或達到與我合一之境。

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च ।
अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥ ७.४

bhūmirāpo'nalo vāyuḥ khaṃ mano buddhireva ca |
ahankāra itīyaṃ me bhinnā prakṛtiraṣṭadhā || 7.4

bhūmiḥ: 地； āpaḥ: 水； analah: 火； vāyuḥ: 風； khaṃ: 以太； manaḥ: 心智；
buddhiḥ: 智力； eva: 確實； ca: 和； ahaṃkāraḥ: 小我； iti: 如此； iyaṃ: 這一切；
me: 我的； bhinnā: 分離的，多樣的； prakṛtiḥ: 外在能量； aṣṭadhā: 共爲八種。

（7.4）地、水、火、風、以太、心智、智力和虛假的小我，這八者共同構成我分離出來的外在能量。

अपरेयमितस्त्वन्यां प्रकृतिं विद्धि मे पराम् ।
जीवभूतां महाबाहो ययेदं धार्यते जगत् ॥ ७.५

apare'yamitastvanyāṃ prakṛtiṃ viddhi me parām |
jīvabhūtāṃ mahābāho yayedaṃ dhāryate jagat || 7.5

aparā: 較低的； iyaṃ: 這； itaḥ: 除此之外； tu: 但是； anyāṃ: 另一種； prakṛtiṃ: 能量； viddhi: 理解； me: 我的； parāṃ: 更高的； jīvabhūtāṃ: 衆生； mahā-bāho: 強臂者啊； yayā: 由誰； idaṃ: 這個； dhāryate: 承載； jagat: 物質世界。

（7.5）噢，強臂的阿周那，除了這些本性較低的外在能量之外，還有一種我的更高能量。這種能量包括所有生物的一切具身靈魂，這個物質世界正由它們利用或開發。

एतद्योनीनि भूतानि सर्वाणीत्युपधारय ।
अहं कृत्स्नस्य जगतः प्रभवः प्रलयस्तथा ॥ ७.६

etadyonīni bhūtāni sarvāṇītyupadhāraya |
ahaṃ kṛtsnasya jagataḥ prabhavaḥ pralayastathā || 7.6

etad: 這兩種本性； yonīni: 出生之源； bhūtāni: 一切被造之物； sarvāṇī: 所有； iti: 如此； upadhāraya: 你應知曉； ahaṃ: 我； kṛtsnasya: 包含一切的； jagataḥ: 世界的；
prabhavaḥ: 顯現之源； pralayaḥ: 毀滅； tathā: 也。

（7.6）要確知，所有生物都是由我這兩種能量顯現的。我是它們的創造者、維持者和毀滅者。

मत्तः परतरं नान्यत्किञ्चिदस्ति धनञ्जय ।
मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव ॥ ७.७

mattaḥ parataraṃ nānyat kiñcidasti dhanañjaya |
mayi sarvamidaṃ protaṃ sūtre maṇigaṇā iva || 7.7

mattaḥ: 超越我； parataraṃ: 更高的； na: 不； anyat kiñcit: 任何其他事物； asti: 存在； dhanañjaya: 財富的征服者啊； mayi: 於我； sarvaṃ: 一切； idaṃ: 我們所見的； protaṃ: 串聯着； sūtre: 在線上； maṇigaṇāḥ: 珍珠； iva: 好比。

（7.7）噢，財富的征服者（Dhanañjaya），沒有真理高於我。一切都依賴於我，如同珍珠串在線上。

रसोऽहमप्सु कौन्तेय प्रभास्मि शशिसूर्ययोः ।
प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुषं नृषु ॥ ७.८

raso'hamapsu kaunteya prabhāsmi śaśisūryayoḥ |
praṇavaḥ sarvavedeṣu śabdaḥ khe pauruṣaṃ nṛṣu || 7.8

rasaḥ: 味道； ahaṃ: 我； apsu: 在水中； kaunteya: 貢蒂之子啊； prabhā: 光輝； asmi: 我是； śaśisūryayoḥ: 在日月之中； praṇavaḥ: 字母 a-u-m； sarva: 一切； vedeṣu: 在《吠陀經》中； śabdaḥ: 聲音振動； khe: 在以太中； pauruṣaṃ: 雄健之力，男子氣概； nṛṣu: 在人之中。

（7.8）噢，貢蒂之子（Kaunteya），我是水的滋味，是日月的光輝，是吠陀真言中的神聖音節唵（Om）。我是以太中的聲音和人的能力。

पुण्यो गन्धः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ ।
जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु ॥ ७.९

puṇyo gandhaḥ pṛthivyāṃ ca tejaścāsmi vibhāvasau |
jīvanaṃ sarvabhūteṣu tapaścāsmi tapasviṣu || 7.9

puṇyaḥ: 原始的； gandhaḥ: 芬芳； pṛthivyāṃ: 在大地中； ca: 也； tejaḥ: 溫度； ca: 也； asmi: 我是； vibhāvasau: 在火中； jīvanaṃ: 生命； sarva: 一切； bhūteṣu: 衆生之中； tapaḥ: 苦行； ca: 也； asmi: 我是； tapasviṣu: 在修苦行者之中。

（7.9）我是大地原始的芬芳，我是火中的熱量。我是所有生物的生命，我是所有苦行者的苦修。

बीजं मां सर्वभूतानां विद्धि पार्थ सनातनम् ।
बुद्धिर्बुद्धिमतामस्मि तेजस्तेजस्विनामहम् ॥ ७.१०

bījaṃ māṃ sarvabhūtānāṃ viddhi pārtha sanātanam |
buddhirbuddhimatāmasmi tejastejasvināmaham || 7.10

bījaṃ: 種子； māṃ: 我； sarvabhūtānāṃ: 一切衆生的； viddhi: 你要知道； pārtha: 貢蒂之子啊； sanātanaṃ: 原始而永恆的； buddhiḥ: 智力； buddhimatāṃ: 聰慧者的； asmi: 我是； tejaḥ: 威力； tejasvināṃ: 有威力者的； ahaṃ: 我是。

（7.10）噢，貢蒂之子（Pārtha），我是所有生物的永恆源頭，是聰慧者的智力，是所有光輝者的光輝。

बलं बलवतां चाहं कामरागविवर्जितम् ।
धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ ॥ ७.११

balaṃ balavatāṃ cāhaṃ kāmarāgavivarjitaṃ |
dharmāviruddho bhūteṣu kāmo'smi bharatarṣabha || 7.11

balaṃ: 力量； balavatāṃ: 在強者之中； cāham: 我是； kāma: 慾望； rāga: 執着； vivarjitaṃ: 不帶有的； dharma: 宗教原則； aviruddhaḥ: 不違背宗教原則的； bhūteṣu: 在衆生之中； kāmaḥ: 色慾； asmi: 我是； Bhārata ṛṣabha: 婆羅多族的傑出者啊。

（7.11）我是強者之中的力量，也是生物中毫無色慾、符合宗教原則的生殖能量，噢，婆羅多族的傑出者 Bharatarṣabha。

ये चैव सात्त्विका भावा राजसास्तामसाश्च ये ।
मत्त एवेति तान्विद्धि न त्वहं तेषु ते मयि ॥ ७.१२

ye caiva sāttvikā bhāvā rājasāstāmasāśca ye |
matta eveti tānviddhi na tvahaṃ teṣu te mayi || 7.12

ye: 所有那些； ca: 和； eva: 確實； sāttvikāḥ: 處於善良之中； bhāvāḥ: 存在狀態； rājasāḥ: 激情模式； tāmasāḥ: 無知模式； ca: 和； ye: 雖然； mattaḥ: 來自我； eva: 確實； iti: 如此； tān: 它們； viddhi: 試着瞭解； na: 不； tu: 但是； ahaṃ: 我； teṣu: 在它們之中； te: 它們； mayi: 向我。

（7.12）所有存在狀態，無論是善良（sāttvika）、激情（rajas）還是無知（tamas），都源於我。我獨立於它們，但它們依賴於我。

त्रिभिर्गुणमयैर्भावैरेभिः सर्वमिदं जगत् ।
मोहितं नाभिजानाति मामेभ्यः परमव्ययम् ॥ ७.१३

tribhirguṇamayair bhāvairebhiḥ sarvamidaṃ jagat |
mohitaṃ nābhijānāti māmebhyaḥ paramavyayam || 7.13

tribhiḥ: 三； guṇamayaiḥ: 由三德； bhāvaiḥ: 存在狀態； ebhiḥ: 這一切； sarvaṃ: 整個世界； idaṃ: 這個； jagat: 宇宙； mohitaṃ: 迷惑的； nābhijānāti: 不認識； māṃ: 我； ebhyaḥ: 超越這些； paraṃ: 至高者； avyayaṃ: 不變的。

（7.13）整個世界都被這三種模式（善良、激情和無知）所迷惑，因此不認識我。我超越這些模式且不變。

दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया ।
मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥ ७.१४

daivī hyeṣā guṇamayī mama māyā duratyayā |
māmeva ye prapadyante māyāmetām taranti te || 7.14

daivī: 超越的； hi: 確實； eṣā: 這； guṇamayī: 由物質自然的三種模式所構成； mama: 我的； māyā: 能量； duratyayā: 極難超越； māṃ: 向我； eva: 確實； ye: 那些； prapadyante: 臣服； māyāṃetāṃ: 這幻象能量； taranti: 越過； te: 他們。

（7.14）我那由物質自然三種模式構成的神聖能量難以超越；然而，凡是臣服於我的人，都能輕易越過它。

न मां दुष्कृतिनो मूढाः प्रपद्यन्ते नराधमाः ।
माययापहृतज्ञाना आसुरं भावमाश्रिताः ॥ ७.१५

na māṃ duṣkṛtino mūḍhāḥ prapadyante narādhamāḥ |
māyayāpahṛtajñānā āsuraṃ bhāvamāśritāḥ || 7.15

na: 不； māṃ: 向我； duṣkṛtinaḥ: 作惡者； mūḍhāḥ: 愚昧者； prapadyante: 臣服；
nara adhamāḥ: 人中最低等者； māyayā: 被幻象能量； apahṛta: 被幻象奪走； jñānāḥ:
知識； āsuraṃ: 惡魔的； bhāvaṃ: 本性； āśritāḥ: 接受。

（7.15）那些愚蠢、在人類中最低劣的作惡者，他們的知識被幻象（māyā）奪走，他們依附於惡魔本性，不向我臣服。

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ ॥ ७.१६

caturvidhā bhajante māṃ janāḥ sukṛtino'rjuna |
ārto jijñāsurarthārthī jñānī ca bharatarṣabha || 7.16

caturvidhāḥ: 四種； bhajante: 事奉； māṃ: 向我； janāḥ: 人們； sukṛtinaḥ: 虔敬者；
arjuna: 阿周那啊； ārtaḥ: 受苦者； jijñāsuḥ: 求知者； arthārthī: 求取物質利益者；
jñānī: 如實知見者； ca: 也； bharatarṣabha: 婆羅多後裔中的俊傑啊。

（7.16）噢，婆羅多族中的佼佼者 Bharatarṣabha，有四種虔誠的人開始向我提供虔信服務：受苦者、求財者、求知者，以及尋求絕對實相知識的人。

तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते ।
प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः ॥ ७.१७

teṣāṃ jñānī nityayukta eka-bhaktir viśiṣyate |
priyo hi jñānino'tyartham ahaṃ sa ca mama priyaḥ || 7.17

teṣāṃ: 在他們之中； jñānī: 智者； nityayuktaḥ: 恆常專注者； eka bhaktiḥ: 向唯一者
虔信； viśiṣyate: 更好； priyaḥ: 受喜愛的； hi: 確實； jñāninaḥ: 智者的； atyarthaṃ:
極其； ahaṃ: 我； saḥ: 他； ca: 和； mama: 對我而言； priyaḥ: 受喜愛的。

（7.17）在這些人中，處於完全知識中並通過一心一意的虔信永遠與我合一的智者是最好的。他非常珍愛我，我也珍愛他。

उदाराः सर्व एवैते ज्ञानीत्वात्मैव मे मतम् ।
आस्थितः स हि युक्तात्मा मामेवानुत्तमां गतिम् ॥ ७.१८

udārāḥ sarva evaite jñānītvātmaiva me matam |
āsthitaḥ sa hi yuktātmā māmevānuttamāṃ gatim || 7.18

udārāḥ: 高尚的； sarve: 全都； eva: 確實； ete: 這些； jñānī: 有知識者； tu: 但是；
ātmā eva: 就如我自己一般； me: 我的； mataṃ: 看法； āsthitaḥ: 安住於； saḥ: 他；
hi: 確實； yuktātmā: 從事虔信服務； māṃ: 向我； eva: 確實； anuttamāṃ: 最高目標；
gatiṃ: 歸宿。

（7.18）所有這些虔信者確實都是高尚的；認識我的人，安住於我。他投入於我的使命，便達到我。

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥ ७.१९

bahūnāṃ janmanām ante jñānavānmāṃ prapadyate |
vāsudevaḥ sarvamiti sa mahātmā sudurlabhaḥ || 7.19

bahūnāṃ: 許多； janmanāṃ: 生世； ante: 之後； jñānavān: 有知識者； māṃ: 向我；
prapadyate: 臣服； vāsudevaḥ: 萬因之因； sarvaṃ: 一切； iti: 如此； saḥ: 這樣的；
mahātmā: 偉大靈魂； sudurlabhaḥ: 極其稀有。

（7.19）經過許多生與死，認識我的人臣服於我，知道我是所有原因的原因和一切存在。如此偉大的靈魂非常罕見。

कामैस्तैस्तैर्हृतज्ञानाः प्रपद्यन्तेऽन्यदेवताः ।
तं तं नियममास्थाय प्रकृत्या नियताः स्वया ॥ ७.२०

kāmais tais tair hṛta-jñānāḥ prapadyante'nyadevatāḥ |
taṃ taṃ niyamamāsthāya prakṛtyā niyatāḥ svayā || 7.20

kāmaiḥ: 被慾望； taiḥ: 被那些； taiḥ: 被那些； hṛta: 扭曲； jñānāḥ: 知識；
prapadyante: 臣服； anya: 其他； devatāḥ: 神祇； taṃ-taṃ: 那個； niyamaṃ: 規則；
āsthāya: 遵循； prakṛtyā: 按其本性； niyatāḥ: 受控制的； svayā: 由其自身。

（7.20）那些辨別力被各種慾望扭曲的人，臣服於諸神。他們根據自己的本性遵循特定的崇拜規則和條例。

यो यो यां यां तनुं भक्तः श्रद्धयार्चितुमिच्छति ।
तस्य तस्याचलां श्रद्धां तामेव विदधाम्यहम् ॥ ७.२१

yo yo yāṃ yāṃ tanuṃ bhaktaḥ śraddhayārcitumicchati |
tasya tasyācalāṃ śraddhāṃ tāmeva vidadhāmyaham || 7.21

yaḥ: 那個； yaḥ: 那個； yāṃ: 哪個； yāṃ: 哪個； tanuṃ: 神祇的形態； bhaktaḥ: 信徒； śraddhayā: 以信心； arcituṃ: 去崇拜； icchati: 渴望； tasya: 那個人的； tasya: 那個人的； acalāṃ: 堅定的； śraddhāṃ: 信心； tāṃ: 他； eva: 確實； vidadhāmi: 賜予； ahaṃ: 我。

（7.21）我作爲超靈安住於每個人的心中。一旦有人渴望崇拜某個神祇，我便使他的信仰堅定，以便他能將自己奉獻給那個特定的神祇。

स तया श्रद्धया युक्तस्तस्याराधनमीहते ।
लभते च ततः कामान्मयैवविहितान्हि तान् ॥ ७.२२

sa tayā śraddhayā yuktas tasyārādhanamīhate |
labhate ca tataḥ kāmān mayaiva vihitānhi tān || 7.22

saḥ: 他； tayā: 藉由那； śraddhayā: 懷着信心； yuktaḥ: 具足； tasya: 祂的； ārādhanaṃ: 崇拜； īhate: 努力； labhate: 獲得； ca: 並且； tataḥ: 從中； kāmān: 所欲之物； mayā: 由我； eva: 唯獨； vihitān: 所賜予的； hi: 因爲； tān: 那些。

（7.22）懷着這樣的信仰，他努力敬拜某一特定天神，並獲得自己所希求的結果；然而，這一切恩賜實際上都只由我授予。

अन्तवत्तु फलं तेषां तद्भवत्यल्पमेधसाम् ।
देवान्देवयजो यान्ति मद्भक्ता यान्ति मामपि ॥ ७.२३

antavattu phalaṃ teṣāṃ tadbhavatyalpamedhasām |
devāndevayajo yānti madbhaktā yānti māmapi || 7.23

antavat tu: 有限且暫時的； phalaṃ: 果報； teṣāṃ: 他們的； tat: 那個； bhavati: 成爲； alpa medhasāṃ: 對那些智力有限者而言； devān: 天神的星球； devayajaḥ: 崇拜天神者； yānti: 到達； mad: 我的； bhaktāḥ: 信徒； yānti: 到達； māṃ: 向我； api: 當然。

（7.23）智力有限的人崇拜天神，他們的果實是有限和暫時的。崇拜天神的人只去往天神的星球，但我的虔信者達到我的至高星球。

अव्यक्तं व्यक्तिमापन्नं मन्यन्ते मामबुद्धयः ।
परं भावमजानन्तो ममाव्ययमनुत्तमम् ॥ ७.२४

avyaktaṃ vyaktimāpannaṃ manyante māmabuddhayaḥ |
paraṃ bhāvamajānanto mamāvyayam anuttamam || 7.24

avyaktaṃ: 未顯化的； vyaktiṃ: 人格； āpannaṃ: 取得； manyante: 以爲； māṃ: 向我； abuddhayaḥ: 較不聰慧者； paraṃ: 至高的； bhāvaṃ: 存在狀態； ajānantaḥ: 不瞭解； mama: 我的； avyayaṃ: 不朽的； anuttamaṃ: 最精妙的。

（7.24）那些不聰慧、不完全認識我的人，認爲我這位至尊人格神Bhagavān，從前是非人格的，如今才成爲一個人。他們不知道，即使我採取肉身形式，我依然是不朽而至高的。

नाहं प्रकाशः सर्वस्य योगमायासमावृतः ।
मूढोऽयं नाभिजानाति लोको मामजमव्ययम् ॥ ७.२५

nāhaṃ prakāśaḥ sarvasya yogamāyāsamāvṛtaḥ |
mūḍhoyaṃ nābhijānāti loko māmajamavyayam || 7.25

na: 也不； ahaṃ: 我； prakāśaḥ: 顯現； sarvasya: 對所有人； yoga māyā: 內在神力； samāvṛtaḥ: 被覆蓋着； mūḍhaḥ: 愚昧的； ayaṃ: 這個； na: 不； abhijānāti: 能理解； lokaḥ: 這樣較不聰慧的人； māṃ: 我； ajaṃ: 未生的； avyayaṃ: 不變的。

（7.25）我從未向愚蠢和不明智的人顯露，因爲我被我的神聖力量所覆蓋。無知的人不認識我，那未生和永恆者。

वेदाहं समतीतानि वर्तमानानि चार्जुन ।
भविष्याणि च भूतानि मां तु वेद न कश्चन ॥ ७.२६

vedāhaṃ samatītāni vartamānāni cārjuna |
bhaviṣyāṇi ca bhūtāni māṃ tu veda na kaścana || 7.26

veda: 知道； ahaṃ: 我； sama: 同樣地； atītāni: 過去的； vartamānāni: 現在的； ca: 和； arjuna: 阿周那啊； bhaviṣyāṇi: 未來的； ca: 也； bhūtāni: 衆生； māṃ: 我； tu: 但是； veda: 知道； na: 不； kaścana: 任何人。

（7.26）噢，阿周那，作爲至尊人格神，我知道所有過去發生的事，所有現在正在發生的事，以及所有未來將要發生的事。我也知道所有生物；但無人認識我。

इच्छाद्वेषसमुत्थेन द्वन्द्वमोहेन भारत ।
सर्वभूतानि संमोहं सर्गे यान्ति परन्तप ॥ ७.२७

icchādveṣasamutthena dvandvamohena bhārata |
sarvabhūtāni saṃmohaṃ sarge yānti parantapa || 7.27

icchā: 慾望； dveṣa: 憎恨； samutthena: 生起； dvandva: 二元性； mohena: 被壓倒； bhārata: 婆羅多後裔啊； sarva: 所有； bhūtāni: 衆生； saṃmohaṃ: 進入迷惑； sarge: 在創造之中； yānti: 進入； parantapa: 征服敵人者啊。

（7.27）噢，婆羅多後裔（阿周那），噢，征服敵人者 Parantapa，所有生物生來就陷入迷惑，被執着與厭惡的二元性所征服。

येषां त्वन्तगतं पापं जनानां पुण्यकर्मणाम् ।
ते द्वन्द्वमोहनिर्मुक्ता भजन्ते मां दृढव्रताः ॥ ७.२८

yeṣāṃ tvantagataṃ pāpaṃ janānāṃ puṇyakarmaṇām |
te dvandvamohanirmuktā bhajante māṃ dṛḍhavratāḥ || 7.28

yeṣāṃ: 那些人的； tu: 但是； antagataṃ: 徹底消除； pāpaṃ: 罪過； janānāṃ: 那些人的； puṇya: 虔誠的； karmaṇāṃ: 過去的活動； te: 他們； dvandva: 二元性； moha: 迷惑； nirmuktāḥ: 擺脫； bhajante: 崇拜； māṃ: 我； dṛḍhavratāḥ: 懷着決心。

（7.28）那些行爲正直、罪惡行爲已被徹底消除，並擺脫真實與不真實之二元性的人，會以堅定的決心來崇拜我。

जरामरणमोक्षाय मामाश्रित्य यतन्ति ये ।
ते ब्रह्म तद्विदुः कृत्स्नमध्यात्मं कर्म चाखिलम् ॥ ७.२९

jarāmaraṇa mokṣāya māmāśritya yatanti ye |
te brahma tadviduḥ kṛtsnam adhyātmaṃ karma cākhilam || 7.29

jarā: 衰老； maraṇa: 死亡； mokṣāya: 爲求解脫； māṃ: 向我； āśritya: 尋求庇護； yatanti: 努力； ye: 所有那些； te: 這樣的人； brahma: 梵； tat: 確實那個； viduḥ: 他們知道； kṛtsnaṃ: 一切； adhyātmaṃ: 超越的； karma: 活動； ca: 以及； akhilaṃ: 完全地。

（7.29）那些爲了從生、老、死的循環中解脫而努力的人，在我這裏尋求庇護。他們實際上就是梵（Brahman），因爲他們瞭解超越這一切的活動的全部。

साधिभूताधिदैवं मां साधियज्ञं च ये विदुः ।
प्रयाणकालेऽपि च मां ते विदुर्युक्तचेतसः ॥ ७.३०

sādhibhūtādhidaivaṃ māṃ sādhiyajñaṃ ca ye viduḥ |
prayāṇakāle 'pi ca māṃ te vidur yuktacetasaḥ || 7.30

sādhibhūta: 物質顯現的支配原則； adhidaivaṃ: 作爲所有天神的基礎； māṃ: 我； sādhiyajñaṃ: 維繫所有祭祀； ca: 和； ye: 那些； viduḥ: 知道； prayāṇa: 死亡的； kāle: 在……之時； api: 即使； ca: 和； māṃ: 我； te: 他們； viduḥ: 知道； yukta cetasaḥ: 心智堅定。

（7.30）那些認識我是至高神、是物質顯現的支配原則，認識我是所有天神的基礎、是一切祭祀的維繫者的人，能夠以堅定的心智理解並認識我，即使在臨終之時也是如此。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ज्ञानविज्ञानयोगो नाम सप्तमोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyāṃ
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṃvāde jñānavijñāna yogo nāma
saptamo'dhyāyaḥ ||

在《***聖薄伽梵歌***》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的***奧義書***（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra，*** 即至高絕對實相梵（Brahman）的科學的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād,*** 即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第七章，名爲 ***Jñānavijñāna Yogaḥ***——*"知識與對絕對實相的有意識證悟之瑜伽"*。

第八章

अथ अष्टमोऽध्यायः
अक्षरब्रह्मयोगः
不朽梵之瑜伽

Akṣarabrahma Yogaḥ

अर्जुन उवाच ।
किं तद्ब्रह्म किमध्यात्मं किं कर्म पुरुषोत्तम ।
अधिभूतं च किं प्रोक्तमधिदैवं किमुच्यते ॥ ८.१

arjuna uvāca
kiṃ tadbrahma kimadhyātmaṃ kiṃ karma puruṣottama |
adhibhūtaṃ ca kiṃ proktam adhidaivaṃ kimucyate || 8.1

arjuna uvāca: 阿周那說；kiṃ: 什麼；tat: 那個；brahma: 梵；kiṃ: 什麼；adhyātmaṃ: 真我；kiṃ: 什麼；karma: 追求果報的活動；puruṣottama: 至高存在啊；adhibhūtaṃ: 物質顯現；ca: 和；kiṃ: 什麼；proktaṃ: 被稱爲；adhidaivaṃ: 天神；kiṃ: 什麼；ucyate: 被稱爲。

（8.1）阿周那說：聖尊啊，至高存在啊，什麼是梵？什麼是真我？什麼是以結果爲導向的行動？這物質顯現是什麼？天神又是什麼？請向我解釋這一切。

अधियज्ञः कथं कोऽत्र देहेऽस्मिन्मधुसूदन ।
प्रयाणकाले च कथं ज्ञेयोऽसि नियतात्मभिः ॥ ८.२

adhiyajñaḥ kathaṃ ko'tra dehe'smin madhusūdana |
prayāṇakāle ca kathaṃ jñeyo'si niyatātmabhiḥ || 8.2

adhiyajñaḥ: 祭祀的掌管者；kathaṃ: 如何；kaḥ: 誰；atra: 這裏；dehe: 在身體中；asmin: 在這個中；madhusūdana: Madhusudana 啊；prayāṇakāle: 在死亡之時；ca: 和；kathaṃ: 如何；jñeyaḥ: 被知曉；asi: 你能夠；niyatātmabhiḥ: 由自我控制者。

（8.2）Madhusūdana 啊，這位祭祀的掌管者如何住在身體中，祂又住在哪個部位？那些從事奉獻服務的人，如何能夠在臨終時認識你？

श्री भगवानुवाच ।
अक्षरं ब्रह्म परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते ।
भूतभावोद्भवकरो विसर्गः कर्मसंज्ञितः ॥ ८.३

śrībhagavānuvāca
akṣaraṃ brahma paramaṃ svabhāvo'dhyātmamucyate |
bhūta-bhāvodbhava-karo visargaḥ karmasañjñitaḥ || 8.3

śrībhagavānuvāca: 至尊說；akṣaraṃ: 不可毀滅的；brahma: 梵；paramaṃ: 超越的；svabhāvaḥ: 永恆的本性；adhyātmaṃ: 真我；ucyate: 被稱爲；bhūtabhāva-udbhavakaraḥ: 產生生命個體的物質身體的行動；visargaḥ: 創造；karma: 追求果報的活動；samñitaḥ: 被稱爲。

（8.3）至尊說：不可毀滅、超越的生命個體被稱爲梵，其永恆本性被稱爲真我。與物質身體發展有關的行動被稱爲業（karma），也就是以結果爲導向的活動。

अधिभूतं क्षरो भावः पुरुषश्चाधिदैवतम् ।
अधियज्ञोऽहमेवात्र देहे देहभृतां वर ॥ ८.४

adhibhūtaṃ kṣaro bhāvaḥ puruṣaś cādhidaivatam |
adhiyajño'ham evātra dehe dehabhṛtāṃ vara || 8.4

adhibhūtaṃ: 物質顯現；kṣaraḥ: 不斷變化的；bhāvaḥ: 本性；puruṣaḥ: 宇宙形體；ca: 和；adhidaivataṃ: 包括日月等所有天神；adhiyajñaḥ: 至高靈魂；ahaṃ: 我（奎師那）；eva: 僅僅；atra: 在這個中；dehe: 身體；dehabhṛtāṃ: 具身者的；vara: 至高者。

（8.4）物質自然無盡地變化着。宇宙是至高神的宇宙形體，而我就是那位以至高靈魂的形式顯現的神，居住於每一個具身衆生的心中。

अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम् ।
यः प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशयः ॥ ८.५

antakāle ca māmeva smaranmuktvā kalevaram |
yaḥ prayāti sa madbhāvaṃ yāti nā'styatra saṃśayaḥ || 8.5

antakāle: 在生命終結時；ca: 也；māṃ: 向我；eva: 僅僅；smaran: 憶念着；muktvā: 離開；kalevaraṃ: 身體；yaḥ: 那個……的人；prayāti: 離去；saḥ: 他；madbhāvaṃ: 我的本性；yāti: 達到；na: 不；asti: 有；atra: 這裏；saṃśayaḥ: 疑問。

（8.5）無論誰，在臨終離開身體之際只憶念我，便會立刻達到我的本性。對此毫無疑問。

यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ।
तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः ॥ ८.६

yaṃ yaṃ vāpi smaranbhāvaṃ tyajatyante kalevaram |
taṃ taṃ evaiti kaunteya sadā tadbhāvabhāvitaḥ || 8.6

yaṃ yaṃ: 無論什麼；vā: 或者；api: 也；smaran: 憶念着；bhāvaṃ: 本性；tyajati: 放棄；ante: 在終結時；kalevaraṃ: 這個身體；taṃ taṃ: 相似的；eva: 確實；eti: 得到；kaunteya: 貢蒂之子啊；sadā: 總是；tat: 那個；bhāva: 存在狀態；bhāvitaḥ: 憶念着。

（8.6）一個人離開身體時憶念的是何種存在狀態，他就必定會達到那種狀態。

तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्मामेवैष्यस्यसंशयम् ॥ ८.७

tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca |
mayy arpita-mano-buddhir mām evaiṣy asyasaṃśayam || 8.7

tasmāt: 因此；sarveṣu: 總是；kāleṣu: 時間；māṃ: 向我；anusmara: 繼續憶念；yudhya: 戰鬥；ca: 也；mayi: 向我；arpita : 交付；manaḥ: 心智；buddhiḥ: 智力；māṃ: 向我；eva: 僅僅；eṣyasi: 將達到；asaṃśayaḥ: 毫無疑問。

（8.7）阿周那，要始終憶念我奎師那的形相，同時繼續履行你被指定的戰鬥職責。將你的活動奉獻給我，將你的心智和智慧專注於我，你就會毫無疑問地達到我。

अभ्यासयोगयुक्तेन चेतसा नान्यगामिना ।
परमं पुरुषं दिव्यं याति पार्थानुचिन्तयन् ॥ ८.८

abhyāsa yoga yuktena cetasā nānyagāminā |
paramaṃ puruṣaṃ divyaṃ yāti pārthānucintayan || 8.8

abhyāsa: 修習；yoga yuktena: 從事禪定；cetasā: 通過心智和智慧；nā ’nyagāminā: 不使它們偏離；paramaṃ: 至高者；puruṣaṃ: 神的人格存在；divyaṃ: 超越的；yāti: 達到；pārtha: 貢蒂之子啊；anucintayan: 不斷憶念。

（8.8）貢蒂之子（Pārtha）啊，那個禪定至高者、心智持續憶念我而不偏離道路的人，必定會達到我。

कविं पुराणमनुशासितार-
मणोरणीयांसमनुस्मरेद्यः
सर्वस्य धातारमचिन्त्यरूप-
मादित्यवर्णं तमसः परस्तात् ॥ ८.९

kaviṃ purāṇaṃ anuśāsitāram
aṇoraṇī yām sam anusmared yaḥ |
sarvasya dhātāram acintya-rūpam
ādityavarṇaṃ tamasaḥ parastāt || 8.9

kaviṃ: 知曉一切者；purāṇaṃ: 最古老者；anuśāsitāraṃ: 控制者；aṇoḥ: 原子的；aṇīyāṃsaṃ: 比……更小；anusmaret: 總是憶念；yaḥ: 那個……的人；sarvasya: 一切的；dhātāraṃ: 維持者；acintya: 不可思議的；rūpaṃ: 形體；āditya varṇaṃ: 如太陽般被照亮的；tamasaḥ: 黑暗的；parastāt: 超越的。

（8.9）一個人應當禪定至高者，視祂爲知曉一切者、最古老者、控制者，比最小者還要小，是一切的維持者，超越一切物質構想，不可思議，並且始終是具有人格的存在。

प्रयाणकाले मनसाऽचलेन
भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव ।
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक्
स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥ ८.१०

prayāṇakāle manasācalena
bhaktyā yukto yogabalena caiva |
bhruvor madhye prāṇam āveśya samyak
sa taṃ paraṃ puruṣam upaiti divyam || 8.10

prayāṇa kāle: 在死亡之時；manasā: 通過心智；acalena: 不偏離地；bhaktyā: 滿懷虔信；yuktaḥ: 投入；yoga balena: 通過神祕瑜伽的力量；ca: 也；eva: 確實；bhruvoḥ: 兩眉之間；madhye: 在其中；prāṇaṃ: 生命氣息；āveśya: 確立；samyak: 完全地；saḥ: 他；taṃ: 那個；paraṃ: 超越的；puruṣaṃ: 神的人格存在；upaiti: 達到；divyaṃ: 在靈性國度中。

（8.10）一個人在臨終時，藉助瑜伽的力量，滿懷虔信，毫不分心地將心智和生命氣息固定在兩眉之間，專心憶念我，他必定會達到我。

यदक्षरं वेदविदो वदन्ति
विशन्ति यद्यतयो वीतरागाः ।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति
तत्ते पदं संग्रहेण प्रवक्ष्ये॥ ८.११

yad akṣaraṃ vedavido vadanti
viśanti yadyatayo vītarāgāḥ |
yad icchanto brahmacaryaṃ caranti
tatte padaṃ sangraheṇa pravakṣye || 8.11

yat: 那個；akṣaraṃ: 不可窮盡的；vedavidaḥ: 通曉《吠陀》者；vadanti: 說；viśanti: 進入；yat: 在其中；yatayaḥ: 偉大的聖賢；vītarāgāḥ: 處於棄絕者行列；yat: 那個；icchantaḥ: 渴望着；brahmacaryaṃ: 獨身禁慾；caranti: 修習；tat: 那個；te: 向你；padaṃ: 狀態；sangraheṇa: 概括地；pravakṣye: 我將解釋。

（8.11）那些精通《吠陀》、身處棄絕者行列的偉大聖賢，進入梵。渴望如此圓滿的人修習梵行（brahmacarya）。我現在將向你解釋這個可藉以獲得解脫的過程。

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ ८.१२

sarva-dvārāṇi saṃyamya mano hṛdi nirudhya ca |
mūrdhny ādhāyātmanaḥ prāṇam āsthito yogadhāraṇām || 8.12

sarva dvārāṇi: 身體的所有門；saṃyamya: 控制着；manaḥ: 心智；hṛdi: 在心中；nirudhya: 受約束的；ca: 也；mūrdhni: 在頭上；ādhāya: 固定；ātmanaḥ: 靈魂；prāṇaṃ: 生命氣息；āsthitaḥ: 安住；yoga dhāraṇāṃ: 瑜伽狀態。

（8.12）關閉所有感官之門，將心智專注於心，將生命氣息固定於頭頂，一個人便安住於瑜伽。

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ ८.१३

om ity ekākṣaraṃ brahma vyāharan mām anusmaran |
yaḥ prayāti tyajandehaṃ sa yāti paramāṃ gatiṃ || 8.13

om: 字母 om（omkāra）的組合；iti: 如此；ekākṣaraṃ: 至高、不可毀滅的；brahma: 絕對實相；vyāharan: 振動着；māṃ: 我（奎師那）；anusmaran: 憶念着；yaḥ: 任何人；prayāti: 離開；tyajan: 離棄；dehaṃ: 這個身體；saḥ: 他；yāti: 達到；paramāṃ: 至高的；gatiṃ: 歸宿。

（8.13）安住於這一瑜伽修習，振動神聖音節 OM 這一至高的字母組合；如果一個人安住於至高者並離開身體，他必定達到至高的歸宿。

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥ ८.१४

ananyacetāḥ satataṃ yo māṃ smarati nityaśaḥ |
tasyāhaṃ sulabhaḥ pārtha nityayuktasya yoginaḥ || 8.14

ananyacetāḥ: 不偏離地；satataṃ: 總是；yaḥ: 任何人；māṃ: 我（奎師那）；smarati: 憶念；nityaśaḥ: 經常地；tasya: 對他；ahaṃ: 我是；sulabhaḥ: 非常容易達到的；pārtha: 貢蒂之子啊；nitya: 經常；yuktasya: 從事的；yoginaḥ: 奉獻者的。

（8.14）貢蒂之子（Pārtha）啊，任何不斷憶念我的人，始終都可以親近我，因爲他持續從事奉獻服務。

मामुपेत्य पुनर्जन्म दुःखालयमशाश्वतम् ।
नाप्नुवन्ति महात्मानः संसिद्धिं परमां गताः ॥ ८.१५

māmupetya punarjanma duḥkhālayam aśāśvatam |
nāpnuvanti mahātmānaḥ saṃsiddhiṃ paramāṃ gatāḥ || 8.15

māṃ: 向我；upetya: 達到；punaḥ: 再次；janma: 出生；duḥkhālayaṃ: 痛苦之地；aśāśvataṃ: 暫時的；na: 從不；āpnuvanti: 達到；mahātmanaḥ: 偉大的靈魂；saṃsiddhiṃ: 完美；paramāṃ: 終極的；gatāḥ: 達到了。

（8.15）達到我之後，那些在瑜伽中虔誠奉獻於我的偉大靈魂，永不會再生於這個世界。這個世界短暫而充滿痛苦，而他們已達到最高的完美。

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन ।
मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते ॥ ८.१६

ā-brahma-bhuvanāl lokāḥ punarāvartinorjuna |
māmupetya tu kaunteya punarjanma na vidyate || 8.16

ābrahmabhuvanātlokāḥ: 直到梵天世界；punarāvartinaḥ: 再次返回；arjuna: 阿周那啊；māṃ: 向我；upetya: 到達；tu: 但是；kaunteya: 貢蒂之子啊；punar janma: 再生；na: 從不；vidyate: 走向。

（8.16）從物質世界最高的星球［brahmaloka］直到最低的星球，所有這些地方都是痛苦之地，在那裏反覆發生出生與死亡。噢，貢蒂之子（Kaunteya），達到我居所的人永不再生。

सहस्रयुगपर्यन्तमहर्यद्ब्रह्मणो विदुः ।
रात्रिं युगसहस्रान्तां तेऽहोरात्रविदो जनाः ॥ ८.१७

sahasrayuga-paryantam aharyad brahmaṇo viduḥ |
rātriṃ yuga-sahasrāntāṃ te'ho-rātravido janāḥ || 8.17

sahasra: 一千；yuga: 千年期；paryantaṃ: 包括；ahaḥ: 白天；yat: 那個；brahmaṇaḥ: 梵天的；viduḥ: 他們知道；rātriṃ：夜晚；yuga: 千年期；sahasrāntāṃ: 同樣地，在一千之末；te: 那個；aho rātra: 白天和夜晚；vidaḥ: 理解；janāḥ: 人們。

（8.17）以人類的計算，一千個時代合在一起是梵天的一天。祂的夜晚也同樣長。

अव्यक्ताद्व्यक्तयः सर्वाः प्रभवन्त्यहरागमे ।
रात्र्यागमे प्रलीयन्ते तत्रैवाव्यक्तसंज्ञके ॥ ८.१८

avyaktād vyaktayaḥ sarvāḥ prabhavanty aharāgame |
rātryāgame pralīyante tatraivāvyakta-saṃjñake || 8.18

avyaktāt: 從未顯化中；vyaktayaḥ: 衆生；sarvāḥ: 所有；prabhavanti: 產生；aharāgame: 在白天開始時；rātryāgame: 在夜晚降臨時；pralīyante: 被毀滅；tatra: 在那裏；eva: 當然；avyakta: 未顯化；saṃjñake: 被稱爲。

（8.18）在梵天的白晝開始時，所有衆生從未顯化中產生。隨着梵天的夜晚到來，它們消融於同一個未顯化之中。

भूतग्रामः स एवायं भूत्वा भूत्वा प्रलीयते ।
रात्र्यागमेऽवशः पार्थ प्रभवत्यहरागमे ॥ ८.१९

bhūtagrāmaḥ sa evāyaṃ bhūtvā bhūtvā pralīyate |
rātryāgame'vaśaḥ pārtha prabhavaty aharāgame || 8.19

bhūtagrāmaḥ: 所有衆生的集合；saḥ: 它們；eva: 當然；ayaṃ: 這個；bhūtvā bhūtvā : 出生；pralī yate: 毀滅；rātri: 夜晚；āgame: 到來時；avaśaḥ: 自動地；pārtha: 貢蒂之子啊；prabhavati: 顯現；ahar: 在白天；āgame: 到來時。

（8.19）白晝一次又一次到來，這衆生羣體便開始活動；噢，貢蒂之子（Pārtha），夜晚又降臨，它們便自動歸於毀滅。

परस्तस्मात्तु भावोऽन्योऽव्यक्तोऽव्यक्तात्सनातनः ।
यः स सर्वेषु भूतेषु नश्यत्सु न विनश्यति ॥ ८.२०

paras tasmāttu bhāvo'nyo 'vyakto'vyaktātsanātanaḥ |
yaḥ sa sarveṣu bhūteṣu naśyatsu na vinaśyati || 8.20

paraḥ: 超然的；tasmāt: 從那個；tu: 但是；bhāvaḥ: 本性；anyaḥ: 另一個；avyaktaḥ: 未顯化；avyaktāt: 從未顯化中；sanātanaḥ: 永恆的；yaḥ: 那個；saḥ: 那一者；sarveṣu: 所有；bhūteṣu: 顯現；naśyatsu: 被毀滅時；na: 從不；vinaśyati: 被毀滅。

（8.20）然而有另一種本性，它是永恆的，並超越這顯現和未顯化的物質。它是至高的，永不被消滅。當這個世界的一切都被消滅時，那一部分保持不變。

अव्यक्तोऽक्षर इत्युक्तस्तमाहुः परमां गतिम् ।
यं प्राप्य न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम ॥ ८.२१

avyakto'kṣara ity uktas tamāhuḥ paramāṃ gatim |
yaṃ prāpya na nivartante tad dhāma paramaṃ mama || 8.21

avyaktaḥ: 未顯化的；akṣaraḥ: 不會出錯的；iti: 這樣；uktaḥ: 被說成；taṃ: 那個；āhuḥ: 被知曉；paramāṃ: 終極的；gatiṃ: 歸宿；yaṃ: 那個；prāpya: 獲得；na: 從不；nivartante: 返回；tat dhāma: 那個居所；paramaṃ: 至高的；mama: 我的。

（8.21）那至高居所被稱爲未顯化與不朽，亦是最高目的地。人一旦達到這一境界，便不再返回；那就是我的至高居所。

पुरुषः स परः पार्थ भक्त्या लभ्यस्त्वनन्यया ।
यस्यान्तःस्थानि भूतानि येन सर्वमिदं ततम् ॥ ८.२२

puruṣaḥ sa paraḥ pārtha bhaktyā labhyas tv ananyayā |
yasyāntaḥ sthāni bhūtāni yena sarvam idaṃ tatam || 8.22

puruṣaḥ: 那個至高力量；saḥ: 祂；paraḥ: 至高者，無人比祂更偉大；pārtha: 貢蒂之子啊；bhaktyā: 通過奉獻服務；labhyaḥ: 可以達到；tu: 但是；ananyayā: 純粹而不偏離的虔信；yasya: 祂；antaḥ sthāni: 在內部；bhūtāni: 這一切物質顯現；yena: 由祂；sarvaṃ: 所有；idaṃ: 無論我們能看到什麼；tataṃ: 分佈。

（8.22）噢，Pārtha（貢蒂之子），那位比一切都偉大的至高者，可以通過堅定不移的虔信而達到。雖然祂位於祂的居所，祂卻無所不在，而一切也都位於祂之內。

यत्र काले त्वनावृत्तिमावृत्तिं चैव योगिनः ।
प्रयाता यान्ति तं कालं वक्ष्यामि भरतर्षभ ॥ ८.२३

yatra kāle tv anāvṛttim āvṛttim caiva yoginaḥ |
prayātā yānti taṃ kālaṃ vakṣyāmi bharatarṣabha || 8.23

yatra: 在那個；kāle: 時候；tu: 但是；anāvṛttiṃ: 不返回；āvṛttiṃ: 返回；ca: 也；eva: 當然；yoginaḥ: 不同種類的神祕修行者的；prayātāḥ: 離去的人；yānti : 離去；taṃ: 那個；kālaṃ: 時候；vaksyāmi: 描述；bharatarṣabha: 婆羅多後裔中的俊傑啊。

（8.23）噢，婆羅多後裔中的俊傑，我現在將向你說明：人在什麼時刻離世後會返回，在什麼時刻離世後不再返回。

अग्निर्ज्योतिरहः शुक्लः षण्मासा उत्तरायणम् ।
तत्र प्रयाता गच्छन्ति ब्रह्म ब्रह्मविदो जनाः ॥ ८.२४

agnir-jyotir ahaḥ śuklaḥ ṣaṇmāsā uttarāyaṇam |
tatra prayātā gacchanti brahma brahmavido janāḥ || 8.24

agniḥ: 火；jyotiḥ: 光；ahaḥ: 白天；śuklaḥ: 白色；ṣaṇmāsāḥ: 六個月；uttarāyaṇaṃ: 當太陽行經北方時；tatra：在那裏；prayātāḥ: 離去的人；gacchanti: 逝世；brahma: 到絕對實相；brahmavidaḥ: 認識絕對實相的人；janāḥ: 人。

（8.24）那些在火神的影響下、在光明中、在吉時、在月亮漸盈的兩週以及太陽在北方運行的六個月裏離世，並且已經證悟至高梵的人，不會再返回。

धूमो रात्रिस्तथा कृष्णः षण्मासा दक्षिणायनम् ।
तत्र चान्द्रमसं ज्योतिर्योगी प्राप्य निवर्तते ॥ ८.२५

dhūmo rātristathā kṛṣṇaḥ ṣaṇmāsā dakṣiṇāyanam |
tatra cāndramasaṃ jyotir yogī prāpya nivartate || 8.25

dhūmaḥ: 煙；rātriḥ: 夜晚；tathā: 也；kṛṣṇaḥ: 暗月的兩週；ṣaṇmāsāḥ: 六個月；dakṣiṇāyanaṃ: 當太陽行經南方時；tatra: 在那裏；cāndramasaṃ: 月球；jyotiḥ: 光；yogī: 神祕修行者；prāpya: 達到；nivartate: 返回。

（8.25）做過善行的神祕修行者，在煙霧中、夜間、無月的兩週，或太陽行經南方的六個月裏離世後，會前往宇宙層面，然後再次返回。

शुक्लकृष्णे गती ह्येते जगतः शाश्वते मते ।
एकया यात्यनावृत्तिमन्ययावर्तते पुनः ॥ ८.२६

śukla kṛṣṇe gatī hy ete jagataḥ śāśvate mate |
ekayā yāty anāvṛttim anyayāvartate punaḥ || 8.26

śukla: 光明；kṛṣṇe: 黑暗；gatī: 離世；hi: 當然；ete: 所有這些；jagataḥ: 物質世界的；śāśvate: 吠陀的；mate: 在……的觀點中；ekayā: 通過一個；yāti: 去；anāvṛttiṃ: 不返回；anyayā: 通過另一個；āvartate: 返回；punaḥ: 再次。

（8.26）根據《吠陀經》，離開此世有兩種方式：一種是在光明中，另一種是在黑暗中。人在光明中離世，便不再返回；人在黑暗中離世，則會再次回來。

नैते सृती पार्थ जानन्योगी मुह्यति कश्चन ।
तस्मात्सर्वेषु कालेषु योगयुक्तो भवार्जुन ॥ ८.२७

naite sṛtī pārtha jānan yogī muhyati kaścana |
tasmātsarveṣu kāleṣu yogayukto bhavārjuna || 8.27

na: 從不；ete: 所有這些；sṛtī : 不同的道路；pārtha: 貢蒂之子啊；jānan: 即使他們知道；yogī : 神的奉獻者；muhyati: 被迷惑；kaścana: 任何人；tasmāt: 因此；sarveṣu kāleṣu: 總是；yoga yuktaḥ: 投入奎師那意識；bhava: 只要成爲；arjuna: 阿周那啊。

（8.27）噢，Pārtha（貢蒂之子），知道這些不同道路的奉獻者從不感到困惑。噢，阿周那，要始終堅定於虔信。

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ ८.२८

vedeṣu yajñeṣu tapaḥsu caiva
dāneṣu yat puṇyaphalaṃ pradiṣṭam |
atyeti tat sarvam idaṃ viditvā
yogī paraṃ sthānam upaiti cādyam || 8.28

vedeṣu: 在研習《吠陀經》時；yajñeṣu: 在舉行 yajna（祭祀）時；tapaḥsu: 在經歷不同類型的苦行時；ca: 也；eva: 當然；dāneṣu: 在佈施時；yat: 那個；puṇya phalaṃ: 虔敬之行的成果；pradiṣṭaṃ: 被指示；atyeti: 超越；tat: 所有那些；sarvaṃ idaṃ: 上述所有那些；viditvā: 知道了；yogī: 奉獻者；paraṃ: 至高的；sthānaṃ: 居所；upaiti: 獲得平靜；ca: 也；ādyaṃ: 原初的。

（8.28）接受奉獻服務之道的人，不會被剝奪研習《吠陀經》、修苦行與舉行祭祀、行佈施，或從事虔敬之行與以果報爲導向的活動所帶來的成果。最終，他會抵達至高居所。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे अक्षरब्रह्मयोगो नाम अष्टमोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyāṃ
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṃvāde akṣarabrahmayogo
nāma aṣṭamo'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第八章，名爲 ***Akṣarabrahma Yogaḥ***，*“不朽梵之瑜伽”*。

第九章

अथ नवमोऽध्यायः
राजविद्याराजगुह्ययोगः
最高知識與最高祕密瑜伽
Rājavidyā Rājaguhya Yogaḥ

श्री भगवानुवाच
इदं तु ते गुह्यतमं प्रवक्ष्याम्यनसूयवे ।
ज्ञानं विज्ञानसहितं यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसेऽशुभात् ॥ ९.१

śrī bhagavānuvāca
idaṁ tu te guhyatamaṁ pravakṣyāmy anasūyave |
jñānaṁ vijñāna-sahitaṁ yajjñātvā mokṣyase'śubhāt || 9.1

śrī bhagavān uvāca: 至尊人格神說； idaṁ: 這個； tu: 但是； te: 對你； guhyatamaṁ: 最機密的； pravakṣyāmi: 我正在講述； anasūyave: 對不嫉妒者； jñānaṁ: 知識； vijñāna: 證悟了的知識； sahitaṁ: 與……一起； yat: 哪個； jñātvā: 知道了； mokṣyase: 獲得解脫； aśubhāt: 從這個痛苦的物質存在中。

（9.1）奎師那說：親愛的阿周那，因爲你信任我且不嫉妒我；我因此將向你傳授這深奧且祕密的智慧與體驗；這將使你從物質存在的所有苦難中解脫。

राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम् ।
प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम् ॥ ९.२

rājavidyā rājaguhyaṁ pavitram idam uttamam |
pratyakṣāvagamaṁ dharmyaṁ su-sukhaṁ kartum avyayam || 9.2

rājavidyā: 教育之王； rājaguhyaṁ: 機密知識之王； pavitraṁ: 最純粹的； idaṁ: 這個； uttamaṁ: 超然的； pratyakṣa: 直接體驗的； avagamaṁ: 被理解的； dharmyaṁ: 宗教原則； susukhaṁ: 非常快樂的； kartuṁ: 踐行； avyayaṁ: 永恆的。

（9.2）這知識是所有知識之王，也是所有祕密中最隱祕的。它是最純淨、神聖的知識；因爲它通過真我證悟，讓人直接感知真我，所以它是宗教（dharma）的圓滿。它是永恆的，易於踐行，而且踐行時充滿喜悅。

अश्रद्दधानाः पुरुषा धर्मस्यास्य परन्तप ।
अप्राप्य मां निवर्तन्ते मृत्युसंसारवर्त्मनि ॥ ९.३

aśraddadhānāḥ puruṣā dharmasyāsya parantapa |
aprāpya māṁ nivartante mṛtyu-saṁsāra-vartmani || 9.3

aśraddadhānāḥ: 沒有信心的人； puruṣāḥ: 這樣的人； dharmasya: 這個宗教過程的； asya: 它的； parantapa: 殺敵者啊； aprāpya: 沒有獲得； māṁ: 我； nivartante: 回來； mṛtyu: 死亡； saṁsāra: 物質存在； vartmani: 在道路上。

（9.3）那些對這份知識沒有信心的人，無法抵達我。噢，征服敵人者Parantapa，他們將再次回到這個物質世界中的生死輪迴之路。

मया ततमिदं सर्वं जगदव्यक्तमूर्तिना ।
मत्स्थानि सर्वभूतानि न चाहं तेष्ववस्थितः ॥ ९.४

mayā tatam idaṁ sarvam jagadavyakta mūrtinā |
matsthāni sarvabhūtāni na cahaṁ teṣv-avasthitaḥ || 9.4

mayā: 由我； tataṁ: 遍及； idaṁ: 所有這些顯現； sarvaṁ: 所有； jagat: 宇宙顯現； avyakta mūrtinā: 未顯化形態； matsthāni: 向我； sarvabhūtāni: 所有生物； na: 不； ca: 也； ahaṁ: 我； teṣu: 在他們之中； avasthitaḥ: 位於。

（9.4）我以無形的形態遍及整個宇宙。一切衆生都以我爲根基，但我不在他們之中。

न च मत्स्थानि भूतानि पश्य मे योगमैश्वरम् ।
भूतभृन्न च भूतस्थो ममात्मा भूतभावनः ॥ ९.५

na ca matsthāni bhūtāni paśya me yogam aiśvaram |
bhūtabhṛnna ca bhūtastho mamātmā bhūtabhāvanaḥ || 9.5

na: 從不； ca: 也； matsthāni: 位於我之中； bhūtāni: 所有創造物； paśya: 且看；
me: 我的； yogaṁ aiśvaraṁ: 不可思議的神祕力量； bhūtabhṛt: 所有生物的維持者；
na: 從不； ca: 也； bhūtasthaḥ: 在宇宙顯現中； mama: 我的； ātmā: 真我；
bhūtabhāvanaḥ: 所有顯現的源頭。

（9.5）然而，一切被創造的事物都不安住於我之中。看我的神祕力量吧！雖然我是所有衆生的創造者與維持者，但我不依賴宇宙顯現，因爲我的真我正是一切創造的源頭。

यथाकाशस्थितो नित्यं वायुः सर्वत्रगो महान् ।
तथा सर्वाणि भूतानि मत्स्थानीत्युपधारय ॥ ९.६

yathākāśasthito nityaṁ vāyuḥ sarvatrago mahān |
tathā sarvāṇi bhūtāni matsthānīty upadhāraya || 9.6

yathā: 與……一樣； ākāśasthitaḥ: 位於空間中； nityaṁ: 總是； vāyuḥ: 風；
sarvatragaḥ: 各處吹拂； mahān: 強大的； tathā: 類似地； sarvāṇi: 一切； bhūtāni: 被創造的生物； matsthānī: 位於我之中； iti: 這樣； upadhāraya: 試着理解。

（9.6）正如強風行遍各處，卻始終安住於永恆的空間之中；同樣，一切衆生也都安住於我。

सर्वभूतानि कौन्तेय प्रकृतिं यान्ति मामिकाम् ।
कल्पक्षये पुनस्तानि कल्पादौ विसृजाम्यहम् ॥ ९.७

sarvabhūtāni kaunteya prakṛtiṁ yānti māmikām |
kalpakṣaye punas tāni kalpādau visṛjāmyaham || 9.7

sarva bhūtāni: 所有被創造的實體； kaunteya: 貢蒂之子啊； prakṛtiṁ: 自然； yānti: 進入； māmikām: 向我； kalpakṣaye: 在千年期終結之時； punaḥ: 再次； tāni: 所有那些； kalpādau: 在千年期開始之時； visṛjāmi: 我創造； ahaṁ: 我。

（9.7）噢，貢蒂之子（Kaunteya），在每一個時代終結之時，一切衆生都融入我；在每一個新時代開始時，我又再次將他們創造出來。

प्रकृतिं स्वामवष्टभ्य विसृजामि पुनः पुनः ।
भूतग्राममिमं कृत्स्नमवशं प्रकृतेर्वशात् ॥ ९.८

prakṛtiṁ svāmavaṣṭabhya visṛjāmi punaḥ punaḥ |
bhūtagrāmam imaṁ kṛtsnam avaśaṁ prakṛtervaśāt || 9.8

prakṛtiṁ: 物質自然； svāṁ: 屬於我個人真我的； avaṣṭabhya: 進入其中； visṛjāmi: 創造； punaḥ punaḥ: 再次又再次； bhūta grāmaṁ: 所有這些宇宙顯現； imaṁ: 這個； kṛtsnaṁ: 全部； avaśaṁ: 自動地； prakṛteḥ: 通過自然的力量； vaśāt: 受約束。

（9.8）整個宇宙秩序都在我之下，並受我的物質本性控制；我的物質本性一次又一次地創造衆生。

न च मां तानि कर्माणि निबध्नन्ति धनञ्जय ।
उदासीनवदासीनमसक्तं तेषु कर्मसु ॥ ९.९

na ca māṁ tāni karmāṇi nibadhnanti dhanañjaya |
udāsīna-vad āsīnam asaktaṁ teṣu karmasu || 9.9

na: 從不； ca: 也； māṁ: 我； tāni: 所有那些； karmāṇi: 活動； nibadhnanti: 束縛； dhanañjaya: 財富的征服者啊； udāsīnavat: 如同中立者； āsīnaṁ: 位於； asaktaṁ: 不受吸引； teṣu: 在它們之中； karmasu: 在活動中。

（9.9）噢，財富的征服者（Dhanañjaya），所有這些工作都不束縛我。我永遠不執着於這些活動，彷彿中立地坐着。

मयाध्यक्षेण प्रकृतिः सूयते सचराचरम् ।
हेतुनानेन कौन्तेय जगद्विपरिवर्तते ॥ ९.१०

mayādhyakṣeṇa prakṛtiḥ sūyate sacarācaram |
hetunānena kaunteya jagad viparivartate || 9.10

mayā: 由我； adhyakṣeṇa: 通過監督； prakṛtiḥ: 物質自然； sūyate: 顯現；
sacarācaraṁ: 包含動與不動； hetunā: 由於這個原因； anena: 這個； kaunteya: 貢蒂之子啊； jagat: 宇宙顯現； viparivartate: 正在運作。

（9.10）噢，貢蒂之子（Kaunteya），物質本性或原質（prakṛti）在我的指導下運作，並通過我的能量創造所有動與不動的衆生。由於它的原因，這個顯現一次又一次地被創造和毀滅。

अवजानन्ति मां मूढा मानुषीं तनुमाश्रितम् ।
परं भावमजानन्तो मम भूतमहेश्वरम् ॥ ९.११

avajānanti māṁ mūḍhā mānuṣīṁ tanumāśritam |
paraṁ bhāvam ajānanto mama bhūta-maheśvaram || 9.11

avajānanti: 嘲笑； māṁ: 我； mūḍhāḥ: 愚蠢的人； mānuṣīṁ: 以人形； tanuṁ: 身體；
āśritaṁ: 採取； paraṁ: 超然的； bhāvaṁ: 本性； ajānantaḥ: 不知道； mama: 我的；
bhūta: 一切存在； maheśvaraṁ: 至高所有者。

（9.11）當我以人的形態降臨時，愚人嘲笑我。他們不知道我作爲整個創造的至高掌管者（maheśvara）的超越本性。

मोघाशा मोघकर्माणो मोघज्ञाना विचेतसः ।
राक्षसीमासुरीं चैव प्रकृतिं मोहिनीं श्रिताः ॥ ९.१२

moghāśā moghakarmāṇo moghajñānā vicetasaḥ |
rākṣasīmāsurīṁ caiva prakṛtiṁ mohinīṁ śritāḥ || 9.12

moghāśāḥ: 希望受挫； moghakarmāṇaḥ: 執着果報的行動受挫； mogha jñānāḥ: 知識受挫； vicetasaḥ: 迷茫； rākṣasīṁ: 惡魔的； āsurīṁ: 無神論的； ca: 和； eva: 當然； prakṛtiṁ: 本性； mohinīṁ: 使人迷惑的； śritāḥ: 尋求庇護。

（9.12）那些如此受迷惑的人具有惡魔般的本性，並持無神論。在他們被迷惑的狀態下，他們對解脫的希望，他們以結果爲導向的行動和他們對知識的培養都變得虛假和無用。

महात्मानस्तु मां पार्थ दैवीं प्रकृतिमाश्रिताः ।
भजन्त्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम् ॥ ९.१३

mahātmānastu māṁ pārtha daivīṁ prakṛtimāśritāḥ |
bhajanty ananya-manaso jñātvā bhūtādim avyayam || 9.13

mahātmānaḥ: 偉大的靈魂； tu: 但是； māṁ: 向我； pārtha: 貢蒂之子啊； daivīṁ: 神聖的； prakṛtiṁ: 本性； āśritāḥ: 已尋得庇護； bhajanti: 服務； ananya manasaḥ: 心智不偏離； jñātvā: 知道了； bhūta: 創造； ādiṁ: 原始的； avyayaṁ: 不可窮盡的。

（9.13）噢，貢蒂之子（Pārtha），那些不受迷惑的偉大靈魂，處於我神聖本性的保護之下。他們以專一的心智全然虔信於我，因爲他們知道我是一切創造的源頭，是不變的。

सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः ।
नमस्यन्तश्च मां भक्त्या नित्ययुक्ता उपासते ॥ ९.१४

satataṁ kīrtayanto māṁ yatantaśca dṛḍhavratāḥ |
namasyantaśca māṁ bhaktyā nityayuktā upāsate || 9.14

satataṁ: 總是； kīrtayantaḥ: 唱頌； māṁ: 我； yatantaḥ ca: 也全力以赴； dṛḍha vratāḥ: 下定決心； namasyantah ca: 頂禮； māṁ: 向我； bhaktyā: 帶着虔信； nitya yuktā: 永遠投入； upāsate: 崇拜。

（9.14）總是唱誦我的名字和榮耀，以巨大的決心全力以赴，向我鞠躬，這些偉大的、具有堅定決心的虔信者，永遠以虔信崇拜我。

ज्ञानयज्ञेन चाप्यन्ये यजन्तो मामुपासते ।
एकत्वेन पृथक्त्वेन बहुधा विश्वतोमुखम् ॥ ९.१५

jñānayajñena cāpyanye yajanto māmupāsate |
ekatvena pṛthaktvena bahudhā viśvatomukham || 9.15

jñāna yajñena: 通過知識的培養； ca: 也； api: 當然； anye: 其他人； yajantaḥ: 崇拜着； māṁ: 我； upāsate: 崇拜； ekatvena: 在合一中； pṛthaktvena: 在二元中； bahudhā: 多樣性； viśvato mukhaṁ: 在宇宙形態中。

（9.15）有些人通過獲取和傳播真我的智慧（jñāna-yajña）來崇拜我。另一些人以我不二的形式在合一中崇拜我，以我作爲衆多的無限形式崇拜我，以及以我的宇宙形式崇拜我。

अहं क्रतुरहं यज्ञः स्वधाहमहमौषधम् ।
मन्त्रोऽहमहमेवाज्यमहमग्निरहं हुतम् ॥ ९.१६

ahaṁ kraturahaṁ yajñaḥ svadhāham ahamauṣadham |
mantro 'hamahamevājyaṁ aham agnir ahaṁ hutam || 9.16

ahaṁ: 我； kratuḥ: 儀式； ahaṁ: 我； yajñaḥ: 祭祀； svadhā: 供品； ahaṁ: 我； auṣadhaṁ: 療愈草藥； mantraḥ: 超然唱頌； ahaṁ: 我； eva: 當然； ājyaṁ: 融化的黃油； ahaṁ: 我； agniḥ: 火； ahaṁ: 我； hutaṁ: 供奉。

पिताहमस्य जगतो माता धाता पितामहः ।
वेद्यं पवित्रमोङ्कार ऋक्साम यजुरेव च ॥ ९.१७

pitāhamasya jagato mātā dhātā pitāmahaḥ |
vedyaṁ pavitram oṁkāra ṛksāma yajureva ca || 9.17

pitā: 父親； ahaṁ: 我； asya: 這個的； jagataḥ: 宇宙的； mātā: 母親； dhātā: 支撐者； pitāmahaḥ: 祖父； vedyaṁ: 應當被知道的； pavitraṁ: 淨化者； oṁkāraḥ: 音節 om； ṛk: 《梨俱吠陀》； sāma: 《娑摩吠陀》； yajuḥ: 《夜柔吠陀》； eva: 當然； ca: 和。

गतिर्भर्ता प्रभुः साक्षी निवासः शरणं सुहृत् ।
प्रभवः प्रलयः स्थानं निधानं बीजमव्ययम् ॥ ९.१८

gatirbhartā prabhuḥ sākṣī nivāsaḥ śaraṇaṁ suhṛt |
prabhavaḥ pralayaḥ sthānaṁ nidhānaṁ bījamavyayam || 9.18

gatiḥ: 目標； bhartā: 維持者； prabhuḥ: 掌管者； sākṣī: 見證者； nivāsaḥ: 居所； śaraṇaṁ: 庇護所； suhṛt: 最親密的朋友； prabhavaḥ: 創造； pralayaḥ: 毀滅； sthānaṁ: 基礎； nidhānaṁ: 安息之地； bījaṁ: 種子； avyayaṁ: 不朽的。

तपाम्यहमहं वर्षं निगृह्णाम्युत्सृजामि च ।
अमृतं चैव मृत्युश्च सदसच्चाहमर्जुन ॥ ९.१९

tapāmy aham ahaṁ varṣaṁ nigṛhṇāmy utsṛjāmi ca |
amṛtaṁ caiva mṛtyuśca sadasac cāham arjuna || 9.19

tapāmi: 給予熱量； ahaṁ: 我； ahaṁ: 我； varṣaṁ: 雨水； nigṛhṇāmi: 抑制； utsṛjāmi: 送出； ca: 和； amṛtaṁ: 不朽； ca: 和； eva: 當然； mṛtyuḥ: 死亡； ca: 和； sat: 存在； asat: 非存在； ca: 和； ahaṁ: 我； arjuna: 阿周那啊。

（9.16, 17, 18, 19）我是儀式，我是祭祀，我是供品，我是草藥，我是真言，我是澄清黃油，我是火，我也是供奉。我是宇宙的支撐者，是父親、母親和祖父。我是知識的對象，是神聖音節“唵”（OM），也是《梨俱吠陀》、《夜柔吠陀》和《娑摩吠陀》。我是目標、支撐者、掌管者、見證者、居所、庇護所、朋友、源頭、消解、基礎、基底和不變的種子。我給予熱量。我降下雨水，也抑制雨水。我是不朽，也是死亡。噢，阿周那，我也既是永恆的，也是暫時的。

त्रैविद्या मां सोमपाः पूतपापा
यज्ञैरिष्ट्वा स्वर्गतिं प्रार्थयन्ते ।
ते पुण्यमासाद्य सुरेन्द्रलोक-
मश्नन्ति दिव्यान्दिवि देवभोगान् ॥ ९.२०

traividyā māṁ somapāḥ pūtapāpā
yajñairiṣṭvā svargatiṁ prārthayante |
te puṇyam āsādya surendra-lokam
aśnanti divyāndivi devabhogān || 9.20

traividyāḥ: 三部《吠陀經》的知曉者； māṁ: 向我； somapāḥ: 蘇摩汁的飲用者； pūta: 淨化的； pāpāḥ: 罪過； yajñaiḥ: 通過祭祀； iṣṭvā: 崇拜之後； svargatiṁ: 通往天界； prārthayante: 祈禱； te: 他們； puṇyaṁ: 美德； āsādya: 享受着； surendra: 因陀羅的； lokaṁ: 世界； aśnanti: 享受； divyān: 天界的； divi: 在天界； devabhogān: 諸神的快樂。

（9.20）那些遵行吠陀儀式、飲用蘇摩汁液的人，間接地崇拜我，並希求天界之樂；他們升入天界，享受感官的愉悅。

ते तं भुक्त्वा स्वर्गलोकं विशालं
क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति।
एवं त्रयीधर्ममनुप्रपन्ना
गतागतं कामकामा लभन्ते ॥ ९.२१

te taṁ bhuktvā svargalokaṁ viśālaṁ
kṣīṇe puṇye martyalokaṁ viśanti |
evaṁ trayīdharmam anuprapannā
gatāgataṁ kāmakāmā labhante || 9.21

te: 他們； taṁ: 那個； bhuktvā: 享受着； svargalokaṁ: 天界； viśālaṁ: 廣闊的；
kṣīṇe: 耗盡時； puṇye: 功德； martya lokaṁ: 凡間地球； viśanti: 墜落； evaṁ: 這樣；
trayī: 三部《吠陀經》； dharmaṁ: 教義； anuprapannāḥ: 遵循； gatāgataṁ: 死亡與出生； kāma kāmāḥ: 渴望感官享受； labhante: 獲得。

（9.21）當他們如此享受過天界的感官快樂之後，又會重新出生在這個星球上。他們把吠陀儀式作爲追求結果的行動來踐行，因此受生死循環的束縛。

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥ ९.२२

ananyāścintayanto māṁ ye janāḥ paryupāsate |
teṣāṁ nityābhiyuktānāṁ yogakṣemaṁ vahāmy aham || 9.22

ananyāḥ: 沒有其他； cintayantaḥ: 專注； māṁ: 於我； ye: 誰； janāḥ: 人們；
paryupāsate: 正確地崇拜； teṣāṁ: 他們的； nityābhiyuktānāṁ: 始終堅定於虔信；
yogakṣemaṁ: 所需； vahāmi: 承擔； ahaṁ: 我。

（9.22）當你安住於我的意識中，始終專注於不分裂的憶念時，無論你缺少什麼，我都給予（yoga）；無論你擁有什麼，我都保全（kṣema）。

येऽप्यन्यदेवता भक्ता यजन्ते श्रद्धयान्विताः ।
तेऽपि मामेव कौन्तेय यजन्त्यविधिपूर्वकम् ॥ ९.२३

ye'pyanyadevatā bhaktā yajante śraddhayā'nvitāḥ |
te'pi mām eva kaunteya yajanty avidhipūrvakam || 9.23

ye: 那些； api: 也； anya: 其他； devatāḥ: 天神； bhaktāḥ: 虔信者； yajante: 崇拜；śraddhayā anvitāḥ: 帶着信心； te: 他們； api: 也； māṁ: 我； eva: 甚至； kaunteya: 貢蒂之子啊； yajanti: 祭祀； avidhi pūrvakaṁ: 以不恰當的方式。

（9.23）噢，貢蒂之子（Kaunteya），即使那些崇拜其他神祇的人，實際上也仍是在崇拜我，但缺乏真正的理解。

अहं हि सर्वयज्ञानां भोक्ता च प्रभुरेव च ।
न तु मामभिजानन्ति तत्त्वेनातश्च्यवन्ति ते ॥ ९.२४

ahaṁ hi sarvayajñānāṁ bhoktā ca prabhureva ca |
na tu mām abhijānanti tattvenātaścyavanti te || 9.24

ahaṁ: 我； hi: 當然； sarva: 所有的； yajñānāṁ: 祭祀的； bhoktā: 享受者； ca: 和；prabhuḥ: 掌管者； eva: 也； ca: 和； na: 不； tu: 但是； māṁ: 我； abhijānanti: 知道；tattvena: 在真實中； atah: 因此； cyavanti: 墜落； te: 他們。

（9.24）我是一切祭祀唯一的享受者（bhokta），也是唯一的掌管者（prabhu）。那些不認識我真實超越本性的人，會一次又一次地出生。

यान्ति देवव्रता देवान्पितॄन्यान्ति पितृव्रताः ।
भूतानि यान्ति भूतेज्या यान्ति मद्याजिनोपि माम् ॥ ९.२५

yānti devavratā devān pitṛān yānti pitṛ vratāḥ |
bhūtāni yānti bhūtejyā yānti madyājino'pi mām || 9.25

yānti: 達到； deva vratāḥ: 天神的崇拜者； devān: 到天神； pitṛān: 到祖先； yānti: 去；pitṛ vratāḥ: 祖先的崇拜者； bhūtāni: 到鬼魂與靈體； yānti: 去； bhūtejyāḥ: 鬼魂與靈體的崇拜者； yānti: 去； mad: 我的； yājinaḥ: 虔信者； api: 也； māṁ: 到我這裏。

（9.25）那些崇拜神祇的人將投生於神祇之中；那些崇拜鬼魂與靈體的人將投生於這類衆生之中；那些崇拜祖先的人去往祖先那裏；那些崇拜我的人將與我同住。

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः ॥ ९.२६

patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyaṁ yo me bhaktyā prayacchati |
tad ahaṁ bhakty-upahṛtam aśnāmi prayatātmanaḥ || 9.26

patraṁ: 一片葉子； puṣpaṁ: 一朵花； phalaṁ: 一顆果實； toyaṁ: 水； yaḥ: 無論誰； me: 給我； bhaktyā: 帶着虔信； prayacchati: 供奉； tat: 那個； ahaṁ: 我； bhaktyupahṛtaṁ: 帶着虔信供奉的； aśnāmi: 我接受； prayatātmanaḥ: 意識純淨者的。

（9.26）無論誰以愛和虔信供奉我一片葉子，一朵花，一個水果或水，我都會接受並享用那由純潔之心供奉的東西。

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥ ९.२७

yat karoṣi yad aśnāsi yaj juhoṣi dadāsi yat |
yat tapasyasi kaunteya tat kuruṣva madarpaṇam || 9.27

yat: 任何； karoṣi: 你做的； yat: 任何； aśnāsi: 你喫的； yat: 任何； juhoṣi: 你供奉的； dadāsi: 你贈予的； yat: 任何； tapasyasi: 你修行的苦行； kaunteya: 貢蒂之子啊； tat: 那個； kuruṣva: 做吧； mat: 向我； arpaṇaṁ: 供奉。

（9.27）噢，貢蒂之子（Kaunteya）！你之所爲，你之所食，你之所供，你之所施，以及你所行之一切苦修，都作爲供奉獻給我。

शुभाशुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनैः ।
संन्यासयोगयुक्तात्मा विमुक्तो मामुपैष्यसि ॥ ९.२८

śubhāśubha-phalair evaṁ mokṣyase karma-bandhanaiḥ |
sannyāsa-yoga-yuktātmā vimukto māmupaiṣyasi || 9.28

śubha: 善； aśubha: 惡； phalaiḥ: 結果； evaṁ: 這樣； mokṣyase: 你將解脫； karma: 行動； bandhanaiḥ: 束縛； sannyāsa: 棄絕的； yoga: 瑜伽； yuktātmā: 心智堅定於其上者； vimuktaḥ: 解脫的； māṁ: 對我； upaiṣyasi: 你將達到。

（9.28）通過這樣的棄絕，你將從善惡行爲的一切果報中解脫。你將獲得解脫，並來到我這裏。

समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः ।
ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम् ॥ ९.२९

samo'haṁ sarvabhūteṣu na me dveṣyo'sti na priyaḥ |
ye bhajanti tu māṁ bhaktyā mayi te teṣu cā'pyaham || 9.29

samaḥ: 平等對待； ahaṁ: 我； sarva bhūteṣu: 對所有生物； na: 沒有人； me: 我的； dveṣyaḥ: 可憎的； asti: 是； na: 也不； priyaḥ: 親愛的； ye: 那些； bhajanti: 提供超越性的服務； tu: 然而； māṁ: 對我； bhaktyā: 帶着虔信； mayi: 向我； te: 這些人； teṣu: 在他們之中； ca: 也； api: 當然； ahaṁ: 我。

（9.29）我平等地對待一切衆生。對我而言，沒有誰是可憎的，也沒有誰是親愛的。但凡崇拜我、以虔信向我提供具有豐富作用的服務的人，就在我之中，而我也確實在他之中。

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः ॥ ९.३०

api cet sudurācāro bhajate māmananyabhāk |
sādhureva sa mantavyaḥ samyag vyavasito hi saḥ || 9.30

api: 儘管； cet: 雖然； sudurācāraḥ: 犯下最可憎行爲的人； bhajate: 從事虔信服務； māṁ: 對我； ananyabhāk: 沒有偏離； sādhuḥ: 聖者； eva: 當然； saḥ: 他； mantavyaḥ: 應被認爲； samyak: 完全地； vyavasitaḥ: 位於； hi: 當然； saḥ: 他。

（9.30）即使是罪孽最深重的人，只要從事虔信服務，也應被視爲聖潔之人，因爲他已經確立了正確的決心。

क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥ ९.३१

kṣipraṁ bhavati dharmātmā śaśvacchāntiṁ nigacchati |
kaunteya pratijānīhi na me bhaktaḥ praṇaśyati || 9.31

kṣipraṁ: 很快； bhavati: 變成； dharmātmā: 正義的； śaśvat śāntiṁ: 持久的平靜； nigacchati: 達到； kaunteya: 貢蒂之子啊； pratijānīhi: 正當地宣告； na: 從不； me: 我的； bhaktaḥ: 虔信者； praṇaśyati: 毀滅。

（9.31）他很快便會成爲正直之人，並獲得持久的安寧。噢，貢蒂之子（Kaunteya），大膽地宣告：我的虔信者永不滅亡。

मां हि पार्थ व्यपाश्रित्य येऽपि स्युः पापयोनयः ।
स्त्रियो वैश्यास्तथा शूद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम् ॥ ९.३२

māṁ hi pārtha vyapāśritya ye'pi syuḥ pāpayonayaḥ |
striyo vaiśyāstathā śūdrās te'pi yānti parāṁ gatim || 9.32

māṁ: 對我； hi: 當然； pārtha: 貢蒂之子啊； vyapāśritya: 特別地尋求庇護； ye: 任何人； api: 也； syuḥ: 成爲； pāpayonayaḥ: 出生於地位低的家庭； striyaḥ: 女性； vaiśyāḥ: 商人； tathā: 也； śūdrāḥ: 被認爲出身卑微的人； te api: 即使他們； yānti: 去； parāṁ: 至高的； gatiṁ: 目的地。

（9.32）噢，貢蒂之子（Pārtha），凡以我爲庇護的人，無論是女子、商人、工人，甚至罪人，都能夠趨近至高的目的地。

किं पुनर्ब्राह्मणाः पुण्या भक्ता राजर्षयस्तथा ।
अनित्यमसुखं लोकमिमं प्राप्य भजस्व माम् ॥ ९.३३

kiṁ punar brāhmaṇāḥ puṇyā bhaktā rājarṣayas tathā |
anityam asukhaṁ lokam imaṁ prāpya bhajasva māṁ || 9.33

kiṁ: 多少； punaḥ: 再次； brāhmaṇāḥ: 婆羅門； puṇyāḥ: 正義的； bhaktāḥ: 虔信者； rājarṣayaḥ: 聖王； tathā: 也； anityaṁ: 暫時的； asukhaṁ: 充滿痛苦的； lokaṁ: 星球； imaṁ: 這個； prāpya: 獲得了； bhajasva: 從事愛的服務； māṁ: 對我。

（9.33）那麼，對於那些在這個暫時而痛苦的世界中以愛服務於我的博學者、正直者、虔信者與聖王來說，這就更加容易了。

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥ ९.३४

manmanā bhava madbhakto madyājī māṁ namaskuru |
māmevaiṣyasi yuktvaivam ātmānaṁ matparāyaṇaḥ || 9.34

manmanāḥ: 總是想着我； bhava: 成爲； mad: 我的； bhaktaḥ: 虔信者； madyājī: 我的崇拜者； māṁ: 向我； namaskuru: 頂禮； māṁ: 向我； eva: 完全地； eṣyasi: 你將到來； yuktvā evaṁ: 全神貫注； ātmānaṁ: 你的靈魂； matparāyaṇaḥ: 虔信於我。

（9.34）將心智專注於我，虔信我，崇拜我，並向我頂禮。如此，通過把我設爲至高目標和唯一庇護，你使自己與我合一，必定會來到我這裏。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे राजविद्याराजगुह्ययोगो नाम नवमोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde rājavidyā rājaguhyayogo nāma
navamo'dhyāyaḥ ||

在《***聖薄伽梵歌***》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的***奧義書***（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra，*** 即至高絕對實相梵（Brahman）的科學的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād,*** 即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第九章，名爲 ***Rājavidyā Rājaguhya Yogaḥ——****"最高知識與最高祕密瑜伽"。*

第十章

अथ दशमोऽध्यायः
विभूतियोगः
神聖顯現之瑜伽

Vibhūti Yogaḥ

श्री भगवानुवाच ।
भूय एव महाबाहो शृणु मे परमं वचः ।
यत्तेऽहं प्रीयमाणाय वक्ष्यामि हितकाम्यया ॥ १

śrībhagavānuvāca
bhūya eva mahābāho śṛṇu me paramaṁ vacaḥ |
yatte'haṁ prīyamāṇāya vakṣyāmi hitakāmyayā || 10.1

śrī bhagavān uvāca: 至尊奎師那說；bhūyaḥ: 再次；eva: 當然；mahābāho: 臂力強大者；śṛṇu: 聽；me: 我的；paramaṁ: 至高的；vacaḥ: 話語；yat: 那個；te: 向你；ahaṁ: 我；prīyamāṇāya: 我所親愛的；vakṣyāmi: 說；hitakāmyayā: 懷着使你受益的願望。

（10.1）至尊奎師那說：噢，臂力強大的阿周那，再次仔細傾聽！因爲你是我親愛的朋友，爲了你的福祉，我將進一步講述至高的知識。

न मे विदुः सुरगणाः प्रभवं न महर्षयः ।
अहमादिर्हि देवानां महर्षीणां च सर्वशः ॥ २

na me viduḥ suragaṇāḥ prabhavaṁ na maharṣayaḥ |
ahamādirhi devānāṁ maharṣīṇāṁ ca sarvaśaḥ || 10.2

na: 不；me: 我的；viduḥ: 知道；suragaṇāḥ: 衆天神；prabhavaṁ: 榮耀；na: 不；maharṣayaḥ: 偉大的聖賢；ahaṁ: 我；ādiḥ: 起源；hi: 當然；devānāṁ: 諸神的；maharṣīṇāṁ: 偉大聖賢的；ca: 和；sarvaśaḥ: 在所有方面。

（10.2）無論是衆神還是偉大的聖賢，都不知曉我的起源與我的豐盛。我是衆神和聖賢的源頭。

यो मामजमनादिं च वेत्ति लोकमहेश्वरम् ।
असंमूढः स मर्त्येषु सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ३

yo māmajamanādiṁ ca vetti lokamaheśvaram |
asaṁmūḍhaḥ sa martyeṣu sarvapāpaiḥ pramucyate || 10.3

yo: 那個……的人；mām: 向我；ajaṁ: 未生的；anādiṁ: 無始的；ca: 和；vetti: 知道；loka: 諸世界；maheśvaram: 至高掌管者；asaṁmūḍhaḥ: 沒有疑惑；sa: 他；martyeṣu: 凡人；sarva: 所有；pāpaiḥ: 罪過；pramucyate: 得解脫。

（10.3）唯有知曉我爲未生、無始、所有世界的至高掌管者，具有這份清明的人，纔是智慧的，並從一切束縛中解脫。

बुद्धिर्ज्ञानमसम्मोहः क्षमा सत्यं दमः शमः ।
सुखं दुःखं भवोऽभावो भयं चाभयमेव च ॥ ४

buddhirjñānam asaṁmohaḥ kṣamā satyaṁ damaḥ śamaḥ |
sukhaṁ duḥkhaṁ bhavo ’bhāvo bhayaṁ cābhayameva ca || 10.4

buddhih: 智慧；jñānam: 知識；asaṁmohaḥ: 免於疑惑；kṣamā: 寬恕；satyaṁ: 誠實；damaḥ: 感官控制；śamaḥ: 心智控制；sukhaṁ: 快樂；duḥkhaṁ: 痛苦；bhavo ’bhāvo: 生與死；bhayaṁ: 恐懼；cā: 和；abhayaṁ: 無畏；eva: 也；ca: 和。

अहिंसा समता तुष्टिस्तपो दानं यशोऽयशः ।
भवन्ति भावा भूतानां मत्त एव पृथग्विधाः ॥ ५

ahiṁsā samatā tuṣṭis tapo dānaṁ yaśo 'yaśaḥ |
bhavanti bhāvā bhūtānāṁ matta eva pṛthagvidhāḥ || 10.5

ahiṁsā: 非暴力；samatā: 平等心；tuṣṭis: 滿足；tapo: 苦行；dānaṁ: 佈施；yaśo: 名譽；ayaśaḥ: 惡名；bhavanti: 變成；bhāvā: 本性；bhūtānāṁ: 衆生；matta: 從我；eva: 當然；pṛthagvidhāḥ: 以各種形式。

（10.4,5）智慧、知識、擺脫疑惑和迷惑、寬恕、誠實、感官控制、心智控制、快樂、痛苦、生、死、恐懼、無畏、非暴力、平等心、滿足、苦行、佈施、名譽和惡名，衆生的所有這些不同品質，都是由我獨自創造的。

महर्षयः सप्त पूर्वे चत्वारो मनवस्तथा ।
मद्भावा मानसा जाता येषां लोक इमाः प्रजाः ॥ ६

maharṣayaḥ sapta pūrve catvāro manavastathā |
madbhāvā mānasā jātā yeṣāṁ loka imāḥ prajāḥ || 10.6

maharṣayaḥ: 偉大的聖賢；sapta: 七；pūrve: 之前；catvāro: 四；manavas: 摩奴們；tathā: 和；madbhāvā: 被賦予我的力量；mānasā: 從心智；jātā: 出生；yeṣāṁ: 他們的；loka: 諸世界；imāḥ: 所有這些；prajāḥ: 衆生。

（10.6）七位偉大的聖賢，以及在他們之前的四位偉大的摩奴，都稟賦我的力量，從我的心智中產生。所有居住在這個星球上的衆生都從他們那裏繁衍下來。

एतां विभूतिं योगं च मम यो वेत्ति तत्त्वतः ।
सोऽविकम्पेन योगेन युज्यते नात्र संशयः ॥ ७

etāṁ vibhūtiṁ yogaṁ ca mama yo vetti tattvataḥ |
so 'vikampena yogena yujyate nātra saṁśayaḥ || 10.7

etāṁ: 所有這些；vibhūtiṁ: 榮耀；yogaṁ: 力量；ca: 和；mama: 我的；yo: 那個……的人；vetti: 知道；ta tvataḥ: 真理；so: 他；' vikampena: 不分心地；yogena: 在瑜伽中；yujyate: 投入；nā: 不；atra: 在此；saṁśayaḥ: 懷疑。

（10.7）真正知曉我所有這些榮耀和力量的人，他完全與我合一；對此毫無疑問。

अहं सर्वस्य प्रभवो मत्तः सर्वं प्रवर्तते ।
इति मत्वा भजन्ते मां बुधा भावसमन्विताः ॥ ८

ahaṁ sarvasya prabhavo mattaḥ sarvaṁ pravartate |
iti matvā bhajante māṁ budhā bhāvasamanvitāḥ || 10.8

ahaṁ: 我；sarvasya: 所有；prabhavo: 源頭；mattaḥ: 從我；sarvaṁ: 所有；pravartate: 發出；iti: 這樣；matvā: 知道；bhajante: 祈禱；māṁ: 向我；budhā: 智慧的；bhāvasamanvitāḥ: 臣服。

（10.8）我是所有靈性和物質世界的源頭。一切都從我這裏產生。知曉這一點的智者虔信於我，並將他們的心交託於我。

मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम् ।
कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च ॥ ९

maccittā madgataprāṇā bodhayantaḥ parasparam |
kathayantaśca māṁ nityaṁ tuṣyanti ca ramanti ca || 10.9

maccittā: 心智專注於我；madgataprāṇā: 生命專注於我；bodhayantaḥ: 啓迪；parasparam: 彼此；kathayantaḥ: 談論我的榮耀；ca: 和；māṁ: 關於我；nityaṁ: 總是；tuṣyanti: 滿足；ca: 和；ramanti: 享受極樂；ca: 和。

（10.9）心智和生命都專注於我，總是互相啓迪並談論我的榮耀，智者便感到滿足而充滿極樂。

तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।
ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ॥ १०

teṣāṁ satatayuktānāṁ bhajatāṁ prītipūrvakam |
dadāmi buddhiyogaṁ taṁ yena māmupayānti te || 10.10

teṣāṁ: 向他們；satatayuktānāṁ: 始終投入；bhajatāṁ: 祈禱；prītipūrvakam: 帶着愛；dadāmi: 我給予；buddhiyogaṁ: 智慧；taṁ: 那個；yena: 藉此；māṁ: 向我；upayānti: 來到；te: 他們。

（10.10）對於那些帶着愛始終專注於我的人，我給予他們開悟，使他們由此來到我這裏。

तेषामेवानुकम्पार्थमहमज्ञानजं तमः ।
नाशयाम्यात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता ॥ ११

teṣāṁ evānukampārtham aham ajñānajaṁ tamaḥ |
nāśayāmy ātma-bhāvastho jñānadīpena bhāsvatā || 10.11

teṣāṁ: 向他們；evā: 也；anukampārtham: 出於慈悲；aham: 我；ajñānajaṁ: 由無知所生；tamaḥ: 黑暗；nāśayāmi: 摧毀；ātma: 在……之內；bhāvasthaḥ: 他們自己；jñānadīpena: 知識之燈；bhāsvatā: 閃耀的。

（10.11）出於對他們的慈悲，我通過閃耀的知識之燈摧毀他們因無知而生的黑暗。

अर्जुन उवाच
परं ब्रह्म परं धाम पवित्रं परमं भवान् ।
पुरुषं शाश्वतं दिव्यमादिदेवमजं विभुम् ॥ १२

arjuna uvāca
paraṁ brahma paraṁ dhāma pavitraṁ paramaṁ bhavān |
puruṣaṁ śāśvataṁ divyam ādidevamajaṁ vibhum || 10.12

Arjuna uvāca: 阿周那說；paraṁ: 至高的；brahman: 真理；paraṁ: 至高的；dhāma: 光；pavitraṁ: 純淨的；paramaṁ: 至高的；bhavān: 你自己；puruṣaṁ: 人；śāśvataṁ: 原初的；divyam: 神聖的；ādidevam: 原初的神；ajaṁ: 未生的；vibhum: 榮耀的。

（10.12）阿周那說：您是至高真理、至高的維繫者、至高的淨化者，是原初、永恆而榮耀的神。

आहुस्त्वामृषयः सर्वे देवर्षिर्नारदस्तथा ।
असितो देवलो व्यासः स्वयं चैव ब्रवीषि मे ॥ १३

āhustvāmṛṣayaḥ sarve devarṣiṛnāradastathā |
asito devalo vyāsaḥ svayaṁ caiva bravīṣi me || 10.13

āhuh: 說；tvām: 向你；ṛṣayaḥ: 聖賢；sarve: 所有；devarṣiḥ: 天神的聖賢；nāradaḥ: 那羅陀；tathā: 和；asitaḥ: 阿西塔；devalaḥ: 德瓦拉；vyāsaḥ: 毗耶娑；svayaṁ: 親自；ca: 和；eva: 當然；bravīṣi: 解釋；me: 向我。

（10.13）所有聖賢，如那羅陀、阿西塔、德瓦拉和毗耶娑，都已解釋過這一點。現在您正親自向我解釋。

सर्वमेतदृतं मन्ये यन्मां वदसि केशव ।
न हि ते भगवन्व्यक्तिं विदुर्देवा न दानवाः ॥ १४

sarvametadṛtaṁ manye yanmāṁ vadasi keśava |
na hi te bhagavanvyaktiṁ vidurdevā na dānavāḥ || 10.14

sarvam: 所有；etad: 這些；ṛtaṁ: 真理；manye: 接受；yan: 那個；māṁ: 向我；vadasi: 說；keśava: Keshava；na: 不；hi: 當然；te: 你的；bhagavan: 聖尊；vyaktiṁ : 表達；viduḥ: 知道；devā: 衆神；na: 也不；dānavāḥ: 惡魔。

（10.14）Keśava 啊，我接受您告訴我的所有這些真理。聖尊啊，衆神和惡魔都不認識您。

स्वयमेवात्मनात्मानं वेत्थ त्वं पुरुषोत्तम ।
भूतभावन भूतेश देवदेव जगत्पते ॥ १५

svayamevātmanātmānaṁ vettha tvaṁ puruṣottama |
bhūtabhāvana bhūteśa devadeva jagatpate || 10.15

svayam: 自己的；evā: 當然；atmanā: 通過你自己；atmānaṁ: 你自己；vettha: 知道；tvaṁ: 你；puruṣottama: 完美的人；bhūtabhāvana: 衆生的起源；bhūteśa: 衆生的掌管者；devadeva: 衆神之神；jagatpate: 世界的掌管者。

（10.15）的確，唯有您憑藉自己認識自己。圓滿者啊，衆生之源，衆生的掌管者啊，衆神之神啊，世界的掌管者啊。

वक्तुमर्हस्यशेषेण दिव्या ह्यात्मविभूतयः ।
याभिर्विभूतिभिर्लोकानिमांस्त्वं व्याप्य तिष्ठसि ॥ १६

vaktumarhasyaśeṣeṇa divyā hyātmavibhūtayaḥ |
yābhirvibhūtibhirlokān imāṁstvaṁ vyāpya tiṣṭhasi || 10.16

vaktum: 說；arhasi: 值得；aśeṣeṇa: 詳細地；divyā: 神聖的；hi: 當然；ātma: 你的；vibhūtayaḥ: 榮耀；yābhir: 藉由那些；vibhūtibhiḥ: 榮耀；lokān: 諸世界；imān: 這些；tvaṁ: 你；vyāpya: 遍及；tiṣṭhasi: 留存。

（10.16）唯有您能夠詳細描述您神聖的榮耀，憑藉這些榮耀，您遍及整個宇宙。

कथं विद्यामहं योगिंस्त्वां सदा परिचिन्तयन् ।
केषु केषु च भावेषु चिन्त्योऽसि भगवन्मया ॥ १७

kathaṁ vidyāmahaṁ yogiṁs tvāṁ sadā paricintayan |
keṣu keṣu ca bhāveṣu cintyo'si bhagavanmayā || 10.17

kathaṁ: 如何；vidyām: 知道；ahaṁ: 我；yogins: 瑜伽士；tvāṁ: 你；sadā: 總是；paricintayan: 沉思；keṣu-keṣu: 在哪些之中；ca: 和；bhāveṣu: 本性；cintyo'si: 被沉思的；bhagavan: 聖尊；mayā: 由我。

（10.17）我如何能通過沉思來認識您？聖尊啊，我應當沉思您的哪些形相？

विस्तरेणात्मनो योगं विभूतिं च जनार्दन ।
भूयः कथय तृप्तिर्हि शृण्वतो नास्ति मेऽमृतम् ॥ १८

vistareṇātmano yogaṁ vibhūtiṁ ca janārdana |
bhūyaḥ kathaya tṛptirhi śṛṇvato nāsti me'mṛtam || 10.18

vistareṇā: 詳細地；atmano: 你自己的；yogaṁ: 力量；vibhūtiṁ: 榮耀；ca: 和；janārdana: Janārdana；bhūyaḥ: 再次；kathaya: 說；tṛptiḥ: 滿足；hi: 當然；śṛṇvato: 聽；nā: 不；asti: 是；me: 我的；amṛtam: 甘露。

（10.18）Janārdana 啊，請詳細告訴我您的力量與榮耀。請再次爲滿足我而講述，因爲我聽您甜美的話語從不厭倦。

श्री भगवानुवाच ।
हन्त ते कथयिष्यामि दिव्या ह्यात्मविभूतयः ।
प्राधान्यतः कुरुश्रेष्ठ नास्त्यन्तो विस्तरस्य मे ॥ १९

śrībhagavānuvāca
hanta te kathayiṣyāmi divyā hyātmavibhūtayaḥ |
prādhānyataḥ kuruśreṣṭha nāstyanto vistarasya me || 10.19

śrī bhagavān uvāca: 至尊說；hanta: 是的；te: 向你；kathayiṣyāmi: 我將談論；divyā: 神聖的；hi: 當然；ātma: 我的；vibhūtayaḥ: 榮耀；prādhānyataḥ: 主要的；kuruśreṣṭha: 俱盧族中的偉大者；na: 不；asti: 那裏；antaḥ: 盡頭；vistarasya: 細節；me: 我的。

（10.19）奎師那說：“是的，kuruśreṣṭha 啊，我當然會向你講述我神聖的榮耀；但只講主要的那些，因爲我榮耀的細節沒有窮盡。”

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः ।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च ॥ २०

ahamātmā guḍākeśa sarvabhūtāśayasthitaḥ |
ahamādiśca madhyaṁ ca bhūtānāmanta eva ca || 10.20

aham: 我；ātmā: 靈魂；guḍākeśa: 阿周那；sarva: 所有；bhūtā: 衆生；aśayasthitaḥ: 居於；aham: 我；ādiḥ: 開始；ca: 和；madhyaṁ: 中間；ca: 和；bhūtānām: 衆生的；anta: 終結；eva: 也；ca: 和。

（10.20）Guḍākeśā 啊，我是靈，居於所有衆生之中。我確是所有衆生的開始、中間和終結。

आदित्यानामहं विष्णुर्ज्योतिषां रविरंशुमान् ।
मरीचिर्मरुतामस्मि नक्षत्राणामहं शशी ॥ २१

ādityānāmahaṁ viṣṇur jyotiṣāṁ raviraṁśumān |
marīcirmarutāmasmi nakṣatrāṇāmahaṁ śaśī || 10.21

ādityānām: Ādityas 的；ahaṁ: 我；viṣṇuḥ: 毗溼奴；jyotiṣāṁ: 發光體的；raviḥ: 太陽；aṁśumān: 明亮的；marīciḥ: Marīcī；marutām: Maruts 的；asmi: 是；nakṣatrāṇāṁ: 星宿（Nakṣatras）的；ahaṁ: 我；śaśī: 月亮。

（10.21）在 Ādityas 中，我是毗溼奴。在發光體中，我是明亮的太陽。在 Maruts 中，我是 Marīcī。在星宿（Nakṣatras）中，我是月亮。

वेदानां सामवेदोऽस्मि देवानामस्मि वासवः ।
इन्द्रियाणां मनश्चास्मि भूतानामस्मि चेतना ॥ २२

vedānāṁ sāmavedo'smi devānāmasmi vāsavaḥ |
indriyāṇāṁ manaścāsmi bhūtānāmasmi cetanā || 10.22

vedānāṁ: 《吠陀經》的；sāmavedaḥ: 《娑摩吠陀》；asmi: 我是；devānām: 衆神的；asmi: 我是；vāsavaḥ: Vasava；indriyāṇāṁ: 感官的；manaḥ: 心智；ca: 和；asmi: 我是；bhūtānām: 衆生的；asmi: 我是；cetanā: 意識。

（10.22）在《吠陀》中，我是《娑摩吠陀》（Sāma Veda）。在衆神中，我是因陀羅。在感官中，我是心智，在生物中，我是意識。

रुद्राणां शङ्करश्चास्मि वित्तेशो यक्षरक्षसाम् ।
वसूनां पावकश्चास्मि मेरुः शिखरिणामहम् ॥ २३

rudrāṇāṁ śaṅkaraścāsmi vitteśo yakṣarakṣasām |
vasūnāṁ pāvakaścāsmi meruḥ śikhariṇāmaham || 10.23

rudrāṇāṁ: 樓陀羅衆神的；śaṅkaraḥ: 商羯羅；ca: 和；asmi: 我是；vitteśaḥ: 財富之神；yakṣa: 天神；rakṣasām: 惡魔；vasūnāṁ: 婆蘇衆神的；pāvakaḥ: 火；ca: 和；asmi: 我是；meruḥ: 須彌山；śikhariṇām: 衆山峯的；aham: 我。

（10.23）在樓陀羅（Rudras）中，我是商羯羅，在夜叉（Yakṣas）和羅剎（Rākṣasas）中，我是財神（Kubera）。在婆藪（Vasus）中，我是火，在山峯中，我是須彌山（Meru）。

पुरोधसां च मुख्यं मां विद्धि पार्थ बृहस्पतिम् ।
सेनानीनामहं स्कन्दः सरसामस्मि सागरः ॥ २४

purodhasāṁ ca mukhyaṁ māṁ viddhi pārtha bṛhaspatim |
senānīnāmahaṁ skandaḥ sarasāmasmi sāgaraḥ || 10.24

purodhasāṁ: 祭司的；ca: 和；mukhyaṁ: 主要的；māṁ: 我；viddhi: 理解；pārtha: 貢蒂之子（Pārtha）；bṛhaspatim: 布里哈斯帕提；senānīnām: 戰士的；ahaṁ: 我是；skandaḥ: 室建陀；sarasām: 水體的；asmi: 我是；sāgaraḥ: 海洋。

（10.24）噢，貢蒂之子（Pārtha），在祭司之中請知我是主祭布里哈斯帕提；在戰士之中，我是室建陀；在水域之中，我是海洋。

महर्षीणां भृगुरहं गिरामस्म्येकमक्षरम् ।
यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि स्थावराणां हिमालयः ॥ २५

maharṣīṇāṁ bhṛguraham girāmasmyekamakṣaram |
yajñānāṁ japayajño'smi sthāvarāṇāṁ himālayaḥ || 10.25

maharṣīṇāṁ: 偉大聖賢的；bhṛguḥ: 布里古；ahaṁ: 我；girām: 振動的；asmi: 我是；ekam akṣaram: 單個字母（Om）；yajñānāṁ: yajnas（祭祀）的；japayagñaḥ: 聖名唱誦；asmi: 我是；sthāvarāṇāṁ: 不動者的；himālayaḥ: 喜馬拉雅山。

（10.25）在偉大的聖賢中，我是布里古。在振動中，我是唵（OM）。在獻祭中，我是聖名的唱誦。在不動之物中，我是喜馬拉雅山脈（Himālayas）。

अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः ।
गन्धर्वाणां चित्ररथः सिद्धानां कपिलो मुनिः ॥ २६

aśvatthaḥ sarvavṛkṣāṇāṁ devarṣīṇāṁ ca nāradaḥ |
gandharvāṇāṁ citrarathaḥ siddhānāṁ kapilo muniḥ || 10.26

aśvatthaḥ: 榕樹；sarva: 所有；vṛkṣāṇāṁ: 樹木的；devarṣīṇāṁ: 天神聖賢的；ca: 和；nāradaḥ: 那羅陀；gandharvāṇāṁ: 乾闥婆的；citrarathaḥ: Chitraratha；siddhānāṁ: 成就者的；kapilaḥ: 迦毗羅；muniḥ: 聖賢。

（10.26）在一切樹木之中，我是榕樹；在衆神的所有聖賢之中，我是那羅陀；在乾闥婆之中，我是 Chitraratha；在已證悟的靈魂之中，我是聖賢迦毗羅。

उच्चैःश्रवसमश्वानां विद्धि माममृतोद्भवम् ।
ऐरावतं गजेन्द्राणां नराणां च नराधिपम् ॥ २७

uccaiḥśravas amaśvānāṁ viddhi mām amṛtodbhavam |
airāvataṁ gajendrāṇāṁ narāṇāṁ ca narādhipam || 10.27

uccaiḥśravasaṁ: Ucchaishravas；aśvānāṁ: 馬的；viddhi: 知道；māṁ: 我；amṛtodbhavam: 從攪拌海洋所產生的甘露而生；airāvataṁ: 艾拉瓦塔；gajendrāṇāṁ: 大象的；narāṇāṁ: 人的；ca: 和；narādhipam: 君王。

（10.27）在馬中，你應知道我就是 Ucchaiṣravas，生於攪拌海洋所產生的甘露。在大象中，我是艾拉瓦塔；在人中，我是國王。

आयुधानामहं वज्रं धेनूनामस्मि कामधुक् ।
प्रजनश्चास्मि कन्दर्पः सर्पाणामस्मि वासुकिः ॥ २८

āyudhānāmahaṁ vajraṁ dhenūnāmasmi kāmadhuk |
prajanaścāsmi kandarpaḥ sarpāṇāmasmi vāsukiḥ || 10.28

āyudhānām: 武器的；ahaṁ: 我是；vajraṁ: 雷電；dhenūnām: 牛的；asmi: 我是；kāmadhuk: 如意神牛；prajanaḥ: 爲了生育；cā: 和；asmi: 我是；kandarpaḥ: 愛神；sarpāṇāṁ: 蛇的；asmi: 我是；vāsukiḥ: 婆蘇吉。

（10.28）在武器之中，我是雷電；在牛羣之中，我是如意神牛（Kamadhenu）；爲了生育子女，我是愛神；在蛇類之中，我是婆蘇吉。

अनन्तश्चास्मि नागानां वरुणो यादसामहम् ।
पितॄणामर्यमा चास्मि यमः संयमतामहम् ॥ २९

anantaścāsmi nāgānāṁ varuṇo yādasām aham |
pitṛṇāmaryamā cāsmi yamaḥ saṁyamatāmaham || 10.29

anantaḥ: 阿南塔；ca: 和；asmi: 我是；nāgānāṁ: 蛇類的；varuṇaḥ: 伐樓那；yādasām: 水神的；aham: 我是；pitṛṇām: 祖先的；aryamā: Aryama；ca: 和；asmi: 我是；yamaḥ: 閻摩；saṁyamatām: 確保紀律者的；aham: 我。

（10.29）在蛇類之中，我是阿南塔；在水神之中，我是伐樓那；在祖先之中，我是 Aryama；在確保紀律者之中，我是閻摩。

प्रह्लादश्चास्मि दैत्यानां कालः कलयतामहम् ।
मृगाणां च मृगेन्द्रोऽहं वैनतेयश्च पक्षिणाम् ॥ ३०

prahlādaścāsmi daityānāṁ kālaḥ kalayatāmaham |
mṛgāṇāṁ ca mṛgendro'haṁ vainateyaśca pakṣiṇām || 10.30

prahlādaḥ: 普拉哈拉德；ca: 和；asmi: 我是；daityānāṁ: 代提耶的；kālaḥ: 時間；kalayatām: 征服者的；aham: 我；mṛgāṇāṁ: 動物的；ca: 和；mṛgendraḥ: 獸王；ahaṁ: 我；vainateyaḥ: 迦樓羅；ca: 和；pakṣiṇām: 鳥類的。

（10.30）在代提耶（惡魔）之中，我是普拉哈拉德；在計算者之中，我是時間；在獸類之中，我是獸王（獅子）；在鳥類之中，我是迦樓羅。

पवनः पवतामस्मि रामः शस्त्रभृतामहम् ।
झषाणां मकरश्चास्मि स्रोतसामस्मि जाह्नवी ॥ ३१

pavanaḥ pavatāmasmi rāmaḥ śastrabhṛtāmaham |
jhaṣāṇāṁ makaraścāsmi srotasāmasmi jānhavī || 10.31

pavanaḥ: 風；pavatāṁ: 起淨化作用的事物；asmi: 我是；rāmaḥ: 羅摩；śastrabhṛitām: 持武器者的；ahaṁ: 我；jhaṣāṇāṁ: 水生生物的；makaraḥ : 魚；cā: 和；asmi: 我是；srotasām: 流動河流的；asmi: 我是；jānhavī: Jahnavi（恆河）。

（10.31）在淨化者中，我是風。在持武器者中，我是羅摩。在水生物中，我是鯊魚；在流淌的河流中，我是 Jahnavi（恆河）。

सर्गाणामादिरन्तश्च मध्यं चैवाहमर्जुन ॥
अध्यात्मविद्या विद्यानां वादः प्रवदतामहम् ॥ ३२

sargāṇāmādirantaśca madhyaṁ caivāhamarjuna |
adhyātmavidyā vidyānāṁ vādaḥ pravadatāmaham || 10.32

sargāṇāṁ: 所有創造物的；ādiḥ: 開始；antaḥ: 結束；ca: 和；madhyaṁ: 中間；ca: 和；eva: 當然；aham: 我；arjuna: 阿周那；adhyātmavidyā: 靈性知識；vidyānāṁ: 所有知識的；vādaḥ: 邏輯；pravadatām: 論證的；aham: 我。

（10.32）噢，阿周那，在所有創造物中我確是開始、結束和中間。在所有知識中，我是真我的靈性知識。在所有論證中，我是邏輯。

अक्षराणामकारोऽस्मि द्वन्द्वः सामासिकस्य च ।
अहमेवाक्षयः कालो धाताहं विश्वतोमुखः ॥ ३३

akṣarāṇāmakāro'smi dvandvaḥ sāmāsikasya ca |
ahaṁevākṣayaḥ kālo dhātāhaṁ viśvatomukhaḥ || 10.33

akṣarāṇām: 字母的；akāraḥ: 字母 A；asmi: 我是；dvandvaḥ: 成對詞語的；sāmāsikasya: 複合詞；ca: 和；ahaṁ: 我；evā: 當然；akṣayaḥ: 永無止境的；kālo: 時間；dhātā: 創造者；ahaṁ: 我；viśvatomukhaḥ: 面向世界的諸面（梵天）。

（10.33）在字母中，我是“A”。在成對的詞語中，我是複合詞，我確是永無止境的時間。我是看見一切的全知者。

मृत्युः सर्वहरश्चाहं उद्भवश्च भविष्यताम् ।
कीर्तिः श्रीर्वाक्च नारीणां स्मृतिर्मेधा धृतिः क्षमा ॥ ३४

mṛtyuḥ sarva-haraś cāham udbhavaśca bhaviṣyatāï |
kīrtiḥ śrīrvākca nāriṇāṁ smṛtirmedhā dhṛtiḥ kṣamā || 10.34

mṛtyuḥ: 死亡；sarvaharaḥ: 吞噬一切的；ca: 和；aham: 我；udbhavaḥ: 創造；ca: 和；bhaviṣyatāï: 未來的；kīrtiḥ: 名譽；śrīr vāk: 言語的財富；ca: 和；nāriṇāṁ: 女性的；smṛtiḥ: 記憶；medhā: 智慧；dhṛtiḥ: 忠誠；kṣamā: 忍耐。

（10.34）我是吞噬一切的死亡，我是未來萬物的創造者。在女性中，我是名譽、財富、美麗的言語、記憶、智慧、忠誠和耐心。

बृहत्साम तथा साम्नां गायत्री छन्दसामहम् ।
मासानां मार्गशीर्षोऽहं ऋतूनां कुसुमाकरः ॥ ३५

bṛhatsāma tathā sāmnāṁ gāyatrī chandasām aham |
māsānāṁ mārgaśīrṣo'ham ṛtūnāṁ kusumākaraḥ || 10.35

bṛhatsāma: Bṛhat Sāma；tathā: 和；sāmnāṁ: 《娑摩吠陀》的；gāyatrī: 伽耶特里；chandasām: 所有詩歌的；aham: 我；māsānāṁ: 月份的；mārgaśīrṣaḥ: 瑪格希爾莎月；aham: 我；ṛtūnāṁ: 季節的；kusumākaraḥ: 春天。

（10.35）在《娑摩吠陀》的讚歌中，我是 Bṛhat Sāma；在所有詩歌中，我是伽耶特里（Gāyatrī）。在月份中，我是瑪格希爾莎月（Mārgaśīrṣa）；在季節中，我是春天。

द्यूतं छलयतामस्मि तेजस्तेजस्विनामहम् ।
जयोऽस्मि व्यवसायोऽस्मि सत्त्वं सत्त्ववतामहम् ॥ ३६

dyūtaṁ chalayatām asmi tejas tejasvinām aham |
jayo'smi vyavasāyo'smi sattvaṁ sattvavatām aham || 10.36

dyūtaṁ: 賭博； chalayatām: 所有欺詐的； asmi: 我是； tejaḥ: 光輝； tejasvināṁ: 所有光輝事物的； aham: 我； jayaḥ: 勝利； asmi: 我是； vyavasāyaḥ: 所有冒險的； asmi: 我是； sattvaṁ: 悅性的本性； sattvavatām: 寧靜者的； aham: 我。

（10.36）在所有的欺騙中，我是賭博。在光輝燦爛的事物中，我是光輝。我是勝利，我是努力，我是具有悅性（satva，善）品質者的善（sattva）。

वृष्णीनां वासुदेवोऽस्मि पाण्डवानां धनञ्जयः ।
मुनीनामप्यहं व्यासः कवीनामुशना कविः ॥ ३७

vṛṣṇīnāṁ vāsudevo'smi pāṇḍavānāṁ dhanañjayaḥ |
munīnāmapyahaṁ vyāsaḥ kavīnāmuśanā kaviḥ || 10.37

vṛṣṇīnāṁ: Vṛṣṇi 族的； vāsudevaḥ: 瓦蘇德瓦； asmi: 我是； pāṇḍavānāṁ: 般度族的； dhanañjayaḥ: Dhanañjaya； munīnām: 聖賢的； api: 也； ahaṁ: 我； vyāsaḥ: 毗耶娑； kavīnām: 思想家的； uśanā: 烏沙那； kaviḥ: 見者。

（10.37）在 Vṛṣṇi 的後裔中，我是瓦蘇德瓦·奎師那；在般度族中，我是阿周那；在聖賢中，我也是毗耶娑；在見者中，我是烏沙那。

दण्डो दमयतामस्मि नीतिरस्मि जिगीषताम् ।
मौनं चैवास्मि गुह्यानां ज्ञानं ज्ञानवतामहम् ॥ ३८

daṇḍo damayatām asmi nītirasmi jigīṣatām |
maunaṁ caivāsmi guhyānāṁ jñānaṁ jñānavatāmaham || 10.38

daṇḍaḥ: 懲罰之杖；damayatām: 所有懲罰的；asmi: 我是；nītiḥ: 道德；asmi: 我是；jigīṣatām: 勝利者的；maunaṁ: 沉默；ca: 和；evā: 也；asmi: 我是；guhyānāṁ: 祕密的；jñānaṁ: 知識；jñānavatāṁ: 智者的；aham: 我。

（10.38）在統治者中，我是他們的權杖；在勝利者中，我是治國之道；在一切祕密之中，我也是沉默；在智者之中，我是智慧。

यच्चापि सर्वभूतानां बीजं तदहमर्जुन ।
न तदस्ति विना यत्स्यान्मया भूतं चराचरम् ॥ ३९

yaccāpi sarvabhūtānāṁ bījaṁ tadahamarjuna |
na tadasti vinā yat syān mayā bhūtaṁ carācaram || 10.39

yat: 什麼；cā: 和；api: 也；sarva: 所有；bhūtānāṁ: 生物的；bījaṁ: 種子；tat: 那個；aham: 我；arjuna: 阿周那；na: 不；tat: 那個；asti: 是；vinā: 沒有；yat: 那個；syān: 存在；mayā: 被我；bhūtaṁ: 被創造的；cara: 運動的；acaram: 不運動的。

（10.39）噢，阿周那，此外，凡是存在的衆生，我都是其種子。在一切創造物中，無論運動的還是不動的，沒有任何存在物能夠離開我而存在。

नान्तोऽस्ति मम दिव्यानां विभूतीनां परन्तप ।
एष तूद्देशतः प्रोक्तो विभूतेर्विस्तरो मया ॥ ४०

nānto'sti mama divyānāṁ vibhūtīnāṁ parantapa |
eṣa tūddeśataḥ prokto vibhūtervistaro mayā || 10.40

na: 不；antaḥ: 盡頭；asti: 是；mama: 我的；divyānāṁ: 神聖的；vibhūtīnāṁ: 榮耀；parantapa: 克敵者啊；eṣa: 這一切；tu: 那個；uddeśataḥ: 例子；proktaḥ: 說；vibhūteḥ: 榮耀；vistaraḥ: 詳盡的；mayā: 由我。

（10.40）噢，Parantapa，我的神聖榮耀無有窮盡。我所講述的，是我的種種榮耀細節的例子。

यद्यद्विभूतिमत्सत्त्वं श्रीमदूर्जितमेव वा ।
तत्तदेवावगच्छ त्वं मम तेजोंशसंभवम् ॥ ४१

yad yad vibhūtimat sattvaṁ śrīmad ūrjitameva vā |
tat tad evā'vagaccha tvaṁ mama tejoṁśa saṁbhavam || 10.41

yad-yad: 無論什麼；vibhūtimat: 具榮耀的；sattvaṁ: 存在；śrīmad: 美麗的；ūrjitam: 具榮耀的；eva: 也；vā: 或；tat-tad: 凡此種種；eva: 當然；avagaccha: 你應知道；tvaṁ: 你；mama: 我的；tejaḥ: 光輝；aṁśa: 一部分；saṁbhavam: 由……而生。

（10.41）你應當知道，無論是存在的種種榮耀，還是美麗而輝煌的事物，都必定只是由我光輝的一部分所生。

अथवा बहुनैतेन किं ज्ञातेन तवार्जुन ।
विष्टभ्याहमिदं कृत्स्नमेकांशेन स्थितो जगत् ॥ ४२

athavā bahunaitena kiṁ jñātena tavārjuna |
viṣṭabhyāhamidaṁ kṛtsnam ekāṁśena sthito jagat || 10.42

athavā: 或；bahunā: 許多；etena: 這種；kiṁ: 什麼；jñātena: 知道；tava: 你；arjuna: 阿周那；viṣṭabhya: 充滿；aham: 我；idaṁ: 這個；kṛtsnam: 所有顯現的；eka: 一個；amśena: 部分；sthito: 位於；jagat: 世界。

（10.42）噢，阿周那，知道這許多此類顯現又有什麼用呢？我僅以自己的一部分就遍及這整個世界。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे विभूतियोगो नाम दशमोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde vibhūtiyogo nāma
daśamo'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第十章，名爲 ***Vibhūti Yogaḥ***，*"神聖顯現之瑜伽"*。

第十一章

अथ एकादशोऽध्यायः
विश्वरूपदर्शनयोगः
宇宙形態見證瑜伽
Viśvarūpa Darśan Yogaḥ

अर्जुन उवाच
मदनुग्रहाय परमं गुह्यमध्यात्मसंज्ञितम्।
यत्त्वयोक्तं वचस्तेन मोहोऽयं विगतो मम ॥ १

arjuna uvāca
madanugrahāya paramaṁ guhyaṁ adhyātma-saṁjñitam |
yat tvayoktaṁ vacas tena moho'yaṁ vigato mama || 11.1

Arjuna uvāca: 阿周那說； madanugrahāya: 出於對我的慈悲； paramaṁ: 至高的； guhyaṁ: 機密的； adhyātma: 靈性的； saṁjñitam: 在……方面； yat: 什麼； tvayā: 被你； uktaṁ: 說； vacaḥ: 話語； tena: 被那個； mohaḥ: 迷惑； ayaṁ: 這個； vigataḥ: 被移除； mama: 我的。

（11.1）阿周那說：“聖尊啊！傾聽了您關於存在的至高祕密和您榮耀的智慧之言，我感到我的迷惑已經消失了。”

भवाप्ययौ हि भूतानां श्रुतौ विस्तरशो मया ।
त्वत्तः कमलपत्राक्ष माहात्म्यमपि चाव्ययम्॥ २

bhavāpyayau hi bhūtānāṁ śrutau vistaraśo mayā |
tvattaḥ kamalapatrākṣa māhātmyamapi cāvyayam || 11.2

bhava: 創造； apyayau: 消解； hi: 當然； bhūtānāṁ: 所有生物的； śrutau: 已聽聞；
vistaraśaḥ: 詳細地； mayā: 被我； tvattaḥ: 從你； kamalapatrākṣa: 蓮花眼者啊；
māhātmyam: 榮耀； api: 也； cā: 和； avyayam: 不可窮盡的。

（11.2）噢，蓮花眼的奎師那！我已從您那裏詳細地傾聽了關於所有生物的創造和毀滅，以及您無窮無盡的偉大。

एवमेतद्यथात्थ त्वमात्मानं परमेश्वर।
द्रष्टुमिच्छामि ते रूपमैश्वरं पुरुषोत्तम ॥ ३

evaṁetadyathāttha tvam ātmānaṁ parameśvara |
draṣṭumicchāmi te rūpam aiśvaraṁ puruṣottama || 11.3

evaṁ: 這樣； etat: 這個； yathā: 如其所是； āttha: 你已說過； tvaṁ: 你； ātmānaṁ:
靈魂； parameśvara: 至高掌管者； draṣṭuṁ: 看； icchāmi: 我希望； te: 您； rūpaṁ:
形態； aiśvaraṁ: 神聖的； puruṣottama: 顯化形態中最優秀者。

（11.3）噢，至高掌管者（Parameśvara），雖然您就如自己所宣稱的那樣在我面前，我仍希望見到您的神聖宇宙形態。噢，至尊存在（Puruṣottama）。

मन्यसे यदि तच्छक्यं मया द्रष्टुमिति प्रभो।
योगेश्वर ततो मे त्वं दर्शयात्मानमव्ययम्॥ ४

manyase yadi tacchakyaṁ mayā draṣṭumiti prabho |
yogeśvara tato me tvaṁ darśayātmānamavyayam || 11.4

manyase: 你認爲； yadi: 如果； tat: 那個； śakyaṁ: 能夠； mayā: 被我； draṣṭum:
看； iti: 這樣； prabho: 聖尊啊； yogeśvara: 一切神祕力量的掌管者啊； tataḥ: 然後；
me: 對我； tvaṁ: 你； darśaya: 展示； ātmānaṁ: 你自己； avyayaṁ: 不朽的。

（11.4）噢，聖尊（Prabhu），如果您認爲我有可能見到您的宇宙形態，那麼，噢，瑜伽及一切神祕力量的掌管者（Yogeśvara），請慈悲地向我展現那不朽的宇宙真我。

श्री भगवानुवाच
पश्य मे पार्थ रूपाणि शतशोऽथ सहस्रशः।
नानाविधानि दिव्यानि नानावर्णाकृतीनि च ॥ ५

śrībhagavānuvāca
paśya me pārtha rūpāṇi śataśo'tha sahasraśaḥ |
nānāvidhāni divyāni nānāvarṇākṛtīni ca || 11.5

śrī bhagavān uvāca: 奎師那說； paśya: 看； me: 我的； pārtha: 阿周那； rūpāṇi: 形態； śataśaḥ: 成百的； atha: 也； sahasraśaḥ: 成千的； nānāvidhāni: 不同性質的； divyāni: 神聖的； nānā: 各種的； varṇa: 顏色； ākṛtīni: 形狀； ca: 也。

（11.5）至尊（Bhagavān）說：噢，我親愛的貢蒂之子（Pārtha），現在看我成百上千種形態，它們有無限的神聖種類、無限的色彩與形狀。

पश्यादित्यान्वसून्रुद्रानश्विनौ मरुतस्तथा ।
बहून्यदृष्टपूर्वाणि पश्याश्चर्याणि भारत॥ ६

paśyādityān vasūn rudrān aśvinau marutastathā |
bahūny adṛṣṭa-pūrvāṇi paśyāścaryāṇi bhārata || 11.6

paśya: 看； adityān: 阿底提的十二個兒子； vasūn: 八個婆藪； rudrān: 十一個樓陀羅形態； aśvinau: 兩個雙馬童； marutaḥ: 四十九個摩錄多（風神）； tathā: 也； bahūni: 許多； adṛṣṭa: 你從未見過的； pūrvāṇi: 以前； paśya: 看； āścaryāṇi: 奇妙的； bhārata: 婆羅多族中最傑出者啊。

（11.6）噢，婆羅多（Bhārata），在這裏看阿底提耶、婆藪、樓陀羅、雙馬童、摩錄多以及所有其他神祇的不同顯現。也看那些從未有任何人見過的衆多奇妙形態。

इहैकस्थं जगत्कृत्स्नं पश्याद्य सचराचरम् ।
मम देहे गुडाकेश यच्चान्यद्द्रष्टुमिच्छसि॥ ७

ihaikastham jagat kṛtsnam paśyādya sacarācaram |
mama dehe guḍākeśa yac cānyad draṣṭumicchasi || 11.7

iha: 在這之中； ekastham: 在一處安住； jagat: 宇宙； kṛtsnam: 整個； paśya: 看；adya: 現在； sa: 與； carā: 運動的； acaram: 不動的； mama: 我的； dehe: 在這個身體裏； guḍākeśa: 阿周那啊； yat: 那個； ca: 也； anyat: 其他； draṣṭum: 看；icchasi: 你喜歡。

（11.7）噢，阿周那，現在立即在我的這具身體中，看整個宇宙完全匯聚於這一處，看一切動與不動的存在，也看你想見到的其他一切。

न तु मां शक्यसे द्रष्टुमनेनैव स्वचक्षुषा ।
दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम् ॥ ८

na tu mām śakyase draṣṭum anenaiva svacakṣuṣā |
divyam dadāmi te cakṣuḥ paśya me yogamaiśvaram || 11.8

na: 從不； tu: 但是； mām: 我； śakyase: 能夠； draṣṭum: 看； anena: 用這個； eva: 當然； svacakṣuṣā: 用你自己的眼睛； divyam: 神聖的； dadāmi: 我給予； te: 對你；cakṣuḥ: 眼睛； paśya: 看； me: 我的； yogam aiśvaram: 神聖力量。

（11.8）但是，你無法用自己的肉眼看見我。讓我賜予你神聖之眼；看我的神聖力量與輝煌！

सञ्जय उवाच
एवमुक्त्वा ततो राजन्महायोगेश्वरो हरिः।
दर्शयामास पार्थाय परमं रूपमैश्वरम्॥ ९

sañjaya uvāca
evamuktvā tato rājan mahāyogeśvaro hariḥ |
darśayāmāsa pārthāya paramaṁ rūpamaiśvaram || 11.9

Sañjaya uvāca: 全勝說； evam: 這樣； uktvā: 說了； tataḥ: 然後； rājan: 國王啊；
mahāyogeśvaraḥ: 偉大的瑜伽掌管者； hariḥ: 奎師那； darśayāmāsa: 展示； pārthāya:
對阿周那； paramaṁ: 神聖的； rūpam: 形態； aiśvaram: 輝煌。

（11.9）全勝說：噢，國王，如此說罷，偉大的瑜伽自在者哈里——也就是奎師那（Mahā Yogeśvara Hari, Kṛṣṇa）——便向阿周那展現了祂至高的宇宙形態。

अनेकवक्त्रनयनमनेकाद्भुतदर्शनम्।
अनेकदिव्याभरणं दिव्यानेकोद्यतायुधम्॥ १०

aneka-vaktra-nayanam anekādbhuta darśanam |
aneka-divyābharaṇaṁ divyānekodyatāyudham || 11.10

aneka: 各種的； vaktra: 嘴； nayanam: 眼睛； aneka: 各種的； adbhuta: 奇妙的；
darśanam: 景象； aneka: 許多； divya: 神聖的； ābharaṇaṁ: 飾品； divya: 神聖的；
aneka: 各種的； udyata: 舉起的； āyudham: 武器。

（11.10）無限的口和眼，無限奇妙的景象，無限神聖的裝飾品，無數神聖武器高舉。

दिव्यमाल्याम्बरधरं दिव्यगन्धानुलेपनम्।
सर्वाश्चर्यमयं देवमनन्तं विश्वतोमुखम्॥ ११

divya-mālyāmbara-dharaṁ divya-gandhānulepanam |
sarvāścarya-mayaṁ devam anantaṁ viśvatomukham || 11.11

divya: 神聖的； mālya: 花環； ambaradharaṁ: 被衣物覆蓋； divya: 神聖的； gandha: 芳香； anulepanam: 塗抹； sarva: 所有； aścaryamayaṁ: 奇妙的； devaṁ: 閃耀的； anantaṁ: 無盡的； viśvatomukham: 四面皆有面孔。

（11.11）阿周那看到這個宇宙形態戴着神聖的花環、穿着神聖的衣服，塗有天界的芳香，奇妙、燦爛、無盡，四面皆有面孔。

दिवि सूर्यसहस्रस्य भवेद्युगपदुत्थिता।
यदि भाः सदृशी सा स्याद्भासस्तस्य महात्मनः॥ १२

divi sūryasahasrasya bhaved yugapad utthitā |
yadi bhāḥ sadṛśī sā syād bhāsastasya mahātmanaḥ || 11.12

divi: 在天空中； sūrya: 太陽； sahasrasya: 成千上萬的； bhaved: 曾有； yugapad: 同時； utthitā: 在場的； yadi: 如果； bhāḥ: 光輝； sadṛśī: 如同； sā: 那個； syād: 可能是； bhāsaḥ: 光芒； tasya: 存在； mahātmanaḥ: 偉大聖尊的。

（11.12）如果一千個太陽的光輝同時在天空中熾烈燃燒，那將如同那位強大存在的光輝。

तत्रैकस्थं जगत्कृत्स्नं प्रविभक्तमनेकधा ।
अपश्यद्देवदेवस्य शरीरे पाण्डवस्तदा॥ १३

tatraikastham jagat kṛtsnaṁ pravibhaktamanekadhā |
apaśyad devadevasya śarīre pāṇḍavastadā || 11.13

tatra: 在那裏； ekastham: 在一處； jagat: 宇宙； kṛtsnaṁ: 完全地； pravibhaktam: 分成； anekadhā: 許多組； apaśyat: 看到； devadevasya: 衆神之神的； śarīre: 在身體裏； pāṇḍavaḥ: 阿周那； tadā: 那時。

（11.13）在那裏，在衆神之神的身體中，般度之子（Pāṇḍava）於是看見整個宇宙連同其無窮的各個部分，都安住於一處。

ततः स विस्मयाविष्टो हृष्टरोमा धनञ्जयः।
प्रणम्य शिरसा देवं कृताञ्जलिरभाषत॥ १४

tataḥ sa vismayāviṣṭo hṛṣṭaromā dhanañjayaḥ |
praṇamya śirasā devaṁ kṛtāñjalirabhāṣata || 11.14

tataḥ: 然後； saḥ: 他； vismayāviṣṭaḥ: 被驚奇充滿； hṛṣṭaromā: 毛髮直豎； dhanañjayaḥ: 阿周那； praṇamya: 頂禮； śirasā: 用頭； devaṁ: 對神； kṛtāñjaliḥ: 雙手合十； abhāṣata: 說。

（11.14）財富的征服者（Dhanañjaya）充滿驚奇，毛髮直立，隨即低頭向神頂禮，併合掌說道。

अर्जुन उवाच।
पश्यामि देवांस्तव देव देहे
सर्वांस्तथा भूतविशेषसङ्घान्।
ब्रह्माणमीशं कमलासनस्थम्
ऋषींश्च सर्वानुरगांश्च दिव्यान्॥ १५

arjuna uvāca
paśyāmi devāṁstava deva dehe
sarvāṁstathā bhūta-viśeṣa-saṅghān |
brahmāṇam īśaṁ kamalāsana-sthaṁ
ṛṣīṁś ca sarvān uragāṁśca divyān || 11.15

arjuna uvāca: 阿周那說； paśyāmi: 我看見； devān: 所有天神； tava: 你的； deva: 神啊； dehe: 在身體裏； sarvān: 所有； tathā: 也； bhūta: 生物； viśeṣa saṅghān: 特別聚集的； brahmāṇam: 梵天； īśaṁ: 掌管者； kamalāsanastham: 坐在蓮花上； ṛṣīn: 偉大的聖賢； ca: 也； sarvān: 所有； uragān: 蛇； ca: 也； divyān: 神聖的。

（11.15）阿周那說：噢，神啊，我看見您身體中的所有神祇和許多種類的衆生；坐在蓮花上的創造的掌管者梵天、所有聖賢及天界之蛇。

अनेक बाहूदरवक्त्रनेत्रं
पश्यामि त्वां सर्वतोऽनन्तरूपम् ।
नान्तं न मध्यं न पुनस्तवादिं
पश्यामि विश्वेश्वर विश्वरूप॥ १६

aneka-bāhūdara-vaktranetraṁ
paśyāmi tvām sarvato'nantarūpam |
nāntaṁ na madhyaṁ na punastavādiṁ
paśyāmi viśveśvara viśvarūpa || 11.16

aneka: 許多； bāhu: 手臂； udara: 腹部； vaktra: 嘴； netraṁ: 眼睛； paśyāmi: 我看見； tvām: 向您； sarvataḥ: 四面八方； anantarūpam: 無限形態； nā 'ntaṁ: 沒有終結； na madhyaṁ: 沒有中間； na punaḥ: 也不再； tava: 你的； ādiṁ: 開端； paśyāmi: 我看見； viśveśvara: 宇宙的掌管者啊； viśvarūpa: 以宇宙的形態。

（11.16）我在各個方向看見您的無限形態，有許多臂膀、腹部、口與眼。我看不見您的終點，也看不見中間或開端。噢，宇宙的掌管者，噢，宇宙形態！

किरीटिनं गदिनं चक्रिणं च
तेजोराशिं सर्वतो दीप्तिमन्तम्।
पश्यामि त्वां दुर्निरीक्ष्यं समन्ता-
द्दीप्तानलार्कद्युतिमप्रमेयम्॥ १७

kirīṭinaṁ gadinaṁ cakriṇaṁ ca
tejorāśiṁ sarvato dīptimantam |
paśyāmi tvāṁ durnirīkṣyaṁ samantād
dīptānalārka-dyutim-aprameyam || 11 .17

kirīṭinaṁ: 戴着頭盔； gadinaṁ: 持着棍棒； cakriṇaṁ: 持着圓盤； ca: 和； tejorāśiṁ: 光輝； sarvataḥ: 四面八方； dīptimantam: 發光的； paśyāmi: 我看見； tvāṁ: 你； durnirīkṣyaṁ: 難以直視的； samantāt: 擴散； dīptānala: 熾熱的火焰； arka: 太陽； dyutiṁ: 陽光； aprameyam: 不可測量的。

（11.17）我看見您戴着王冠，持着棍棒和圓盤；一團光輝照耀各處，令人難以直視，在四周熾烈燃燒，如同燃燒的火焰和太陽，散發着無限的光芒。

त्वमक्षरं परमं वेदितव्यं
त्वमस्य विश्वस्य परं निधानम्।
त्वमव्ययः शाश्वतधर्मगोप्ता
सनातनस्त्वं पुरुषो मतो मे॥ १८

tvamakṣaraṁ paramaṁ veditavyaṁ
tvamasya viśvasya paraṁ nidhānam |
tvamavyayaḥ śāśvata-dharma-goptā
sanātanastvaṁ puruṣo mato me || 11.18

tvaṁ: 你； akṣaraṁ: 不可窮盡的； paramaṁ: 至高的； veditavyaṁ: 應被認識的；
tvaṁ: 你； asya: 這個的； viśvasya: 宇宙的； paraṁ: 至高的； nidhānam: 基礎；
tvaṁ: 你是； avyayaḥ: 不可窮盡的； śāśvata dharma goptā: 永恆宗教的維護者；
sanātanaḥ: 永恆的； tvaṁ: 你； puruṣaḥ: 至尊人格； mato me: 這是我的意見。

（11.18）您是不朽的；是值得被認識的至尊存在。您是這個宇宙偉大的寶庫。您是永恆秩序的不朽保護者。我相信您是永恆的存在。

अनादिमध्यान्तमनन्तवीर्यं
अनन्तबाहुं शशिसूर्यनेत्रम्।
पश्यामि त्वां दीप्तहुताशवक्त्रं
स्वतेजसा विश्वमिदं तपन्तम्॥ १९

anādi-madhyāntam ananta-vīryam
ananta-bāhuṁ śaśisūrya netram |
paśyāmi tvāṁ dīpta-hutāśavaktraṁ
svatejasā viśvam idaṁ tapantam || 11.19

anādi: 無始； madhya: 中間； antaṁ: 終結； ananta: 無限； vīryaṁ: 光輝燦爛的；
ananta: 無限； bāhuṁ: 手臂； śaśi: 月亮； sūrya: 太陽； netram: 眼睛； paśyāmi: 我看見； tvāṁ: 你； dīpta: 燃燒的； hutāśa vaktraṁ: 從你口中噴出的火； svatejasā: 憑藉您的； viśvam: 這個宇宙； idaṁ: 這個； tapantaṁ: 灼燒。

（11.19）我看到您沒有開端、中間或終結，力量無限，有許多臂膀，太陽和月亮是您的眼睛，燃燒的火焰是您的口，整個宇宙被您的光輝所烤焦。

द्यावापृथिव्योरिदमन्तरं हि
व्याप्तं त्वयैकेन दिशश्च सर्वाः।
दृष्ट्वाद्भुतं रूपमुग्रं तवेदं
लोकत्रयं प्रव्यथितं महात्मन्॥ २०

dyāvāpṛthivyor idam antaraṁ hi
vyāptaṁ tvayaikena diśaśca sarvāḥ |
dṛṣṭvādbhutaṁ rūpamugraṁ tavedaṁ
lokatrayaṁ pravyathitaṁ mahātman || 11.20

dyāvā: 在外層空間； pṛthivyoḥ: 地球的； idaṁ: 這個； antaraṁ: 無限； hi: 當然；
vyāptaṁ: 遍及； tvaya: 被你； ekena: 由一位； diśaḥ: 方向； ca: 和； sarvāḥ: 所有；
dṛṣṭvā: 看到； adbhutaṁ: 奇妙的； rūpaṁ: 形態； ugraṁ: 可怕的； tava: 你的；
idaṁ: 這個； loka: 三界； trayaṁ: 三個； pravyathitaṁ: 被擾亂； mahātman: 偉大者
啊。

（11.20）天地之間的這個空間以及一切都被您獨自充滿。噢，偉大的存在，看到您奇妙而可怕的形態，三個世界都因恐懼而顫抖。

अमी हि त्वां सुरसङ्घा विशन्ति
केचिद्भीताः प्राञ्जलयो गृणन्ति।
स्वस्तीत्युक्त्वा महर्षिसिद्धसङ्घाः
स्तुवन्ति त्वां स्तुतिभिः पुष्कलाभिः॥ २१

amī hi tvāṁ surasaṅghā viśanti
kecidbhītāḥ prāñjalayo gṛṇanti |
svastī tyuktvā maharṣisiddhasaṅghāḥ
stuvanti tvāṁ stutibhiḥ puṣkalābhiḥ || 11.21

amī: 所有那些； hi: 當然； tvāṁ: 向你； surasaṁghā: 天神羣體； viśanti: 進入；
kecit: 他們中的一些； bhītāḥ: 出於恐懼； prāñjalayaḥ: 雙手合十； gṛṇanti: 獻上祈禱；
svastī: 一切平安； iti: 這樣； uktvā: 這樣說着； maharṣi: 偉大的聖賢；
siddhasaṁghāḥ: 證悟的聖賢； stuvanti: 唱誦讚美詩； tvāṁ: 向你； stutibhiḥ: 用讚美
詩； puṣkalābhiḥ: 崇高的。

（11.21）許多天神進入您之中；有些因恐懼而合掌讚美您；許多偉大的上師和聖人稱頌並崇拜您。

रुद्रादित्या वसवो ये च साध्या
विश्वेऽश्विनौ मरुतश्चोष्मपाश्च ।
गन्धर्वयक्षासुरसिद्धसङ्घा
वीक्षन्ते त्वां विस्मिताश्चैव सर्वे॥ २२

rudrādityā vasavo ye ca sādhyā
viśve'śvinau marutaś coṣmapāśca |
gandha-rvayakṣāsura siddhasaṅghā
vīkṣante tvaṁ vismitāś caiva sarve || 11.22

rudra: 希瓦神的顯現； ādityāḥ: 阿底提耶； vasavaḥ: 婆藪諸神； ye: 所有那些； ca: 和； sādhyāḥ: 薩德亞諸神； viśve: 維溼提婆； aśvinau: 雙馬童； marutaḥ: 摩錄多諸神； ca: 和； ūṣmapāḥ: 祖先； ca: 和； gandharva: 乾達婆的； yakṣa: 藥叉； asura siddha: 惡魔和完美的天神； saṅghāḥ: 羣體； vīkṣante: 正在看； tvāṁ: 你； vismitāḥ: 驚奇地； ca: 也； eva: 當然； sarve: 所有。

（11.22）樓陀羅、阿底提耶、婆藪、薩德亞（Sādhyā）、維溼提婆（Viśvedeva）、雙馬童、摩錄多、烏什瑪帕（Ūṣmapa），以及衆多乾達婆、藥叉、阿修羅和悉達（Siddha），都驚奇地看着您。

रूपं महत्ते बहुवक्त्रनेत्रं
महाबाहो बहुबाहूरुपादम्।
बहूदरं बहुदंष्ट्राकरालं दृष्ट्वा
लोकाः प्रव्यथितास्तथाहम्॥ २३

rūpaṁ mahatte bahuvaktranetraṁ
mahābāho bahubāhūrupādam |
bahūdaraṁ bahu-daṁṣṭrā-karālaṁ dṛṣṭvā
lokāḥ pravyathitās tathāham || 11.23

rūpaṁ: 形態； mahat: 非常巨大； te: 你的； bahu: 許多； vaktra: 臉； netraṁ: 眼睛； mahābāho: 臂力強大者啊； bahu: 許多； bāhu: 手臂； ūru: 大腿； pādam: 腿； bahūdaraṁ: 許多腹部； bahu daṁṣṭrā: 許多牙齒； karālaṁ: 可怕的； dṛṣṭvā: 看見； lokāḥ: 整個世界； pravyathitāḥ: 被擾亂； tathā: 同樣地； aham: 我。

（11.23）噢，臂力強大者，看到您不可估量的形態，有許多口和眼，許多臂膀、大腿和腳，許多腹部和可怕的獠牙，世界都感到恐懼，我也是如此。

नभःस्पृशं दीप्तमनेकवर्णं
व्यात्ताननं दीप्तविशालनेत्रम् ।
दृष्ट्वा हि त्वां प्रव्यथितान्तरात्मा
धृतिं न विन्दामि शमं च विष्णो॥ २४

nabhaḥspṛśaṁ dīptamanekavarṇaṁ
vyāttānanaṁ dīptaviśāla netram |
dṛṣṭvā hi tvāṁ pravyathitāntarātmā
dhṛtiṁ na vindāmi śamaṁ ca viṣṇo || 11.24

nabhaḥ spṛśaṁ: 觸及天空； dīptaṁ: 發光的； aneka: 許多； varṇaṁ: 顏色； vyāttā: 張開的； ānanaṁ: 嘴； dīpta: 發光的； viśāla: 非常巨大； netraṁ: 眼睛； dṛṣṭvā: 看見； hi: 當然； tvāṁ: 你； pravyathita: 被擾亂； antarātmā: 靈魂； dhṛtiṁ: 鎮定； na: 不； vindāmi: 我找到； śamaṁ: 平靜； ca: 也； viṣṇo: 毗溼奴神啊。

（11.24）噢，毗溼奴，看到您那觸及天空、燃燒着多種色彩的形態，您的衆口大張，眼睛巨大如火，我既找不到勇氣，也找不到平靜；我感到害怕。

दंष्ट्राकरालानि च ते मुखानि
दृष्ट्वैव कालानलसन्निभानि ।
दिशो न जाने न लभे च शर्म
प्रसीद देवेश जगन्निवास॥ २५

daṁṣṭrākarālāni ca te mukhāni
dṛṣṭvaiva kālānalasannibhāni |
diśo na jāne na labhe ca śarma
prasīda deveśa jagannivāsa || 11.25

daṁṣṭrā: 牙齒； karālāni: 兇猛的； ca: 也； te: 你的； mukhāni: 臉； dṛṣṭvā: 看見； eva: 這樣； kālānala: 死亡之火； sannibhāni: 如同燃燒； diśaḥ: 方向； na jāne: 我不知道； na labhe: 我也沒有得到； ca śarma: 和恩典； prasīda: 請高興； deveśa: 衆神的掌管者啊； jagannivāsa: 諸世界的庇護所。

（11.25）看見您那帶着熾熱獠牙、宛如宇宙末日之火的可怖的口，我已分不清四方，也找不到平靜。噢，天神的掌管者、宇宙的庇護，請垂憐。

अमी च त्वां धृतराष्ट्रस्य पुत्राः
सर्वे सहैवावनिपालसङ्घैः।
भीष्मो द्रोणः सूतपुत्रस्तथासौ
सहास्मदीयैरपि योधमुख्यैः ॥ २६

amī ca tvāṁ dhṛtarāṣṭrasya putrāḥ
sarve sahaivāvanipālasaṅghaiḥ |
bhīṣmo droṇaḥ sūtaputrastathāsau
sahāsmadīyairapi yodhamukhyaiḥ || 11.26

amī: 所有那些； ca: 也； tvāṁ: 你； dhṛtarāṣṭrasya: 持國的； putrāḥ: 兒子們； sarve: 所有； sahaiva: 連同； avanipāla: 戰士君王； saṁghaiḥ: 團體； bhīṣm: 毗溼摩； droṇaḥ: 德羅納查亞； sūtaputraḥ: 迦爾納； tathā: 也； asau: 那個； saha: 與； asmadīyaiḥ: 我們的； api: 也； yodhamukhyaiḥ: 戰士中的首領。

（11.26）持國的所有兒子，連同大地上的許多君王、毗溼摩、德羅納、御者之子迦爾納，以及我方的戰士首領們。

वक्त्राणि ते त्वरमाणा विशन्ति
दंष्ट्राकरालानि भयानकानि ।
केचिद्विलग्ना दशनान्तरेषु
संदृश्यन्ते चूर्णितैरुत्तमाङ्गैः॥ २७

vaktrāṇi te tvaramāṇā viśanti
daṁṣṭrā-karālāni bhayānakāni |
kecidvilagnā daśanāntareṣu
sandṛśyante cūrṇitair uttamāṅgaiḥ || 11.27

vaktrāṇi: 嘴； te: 你的； tvaramāṇaḥ: 匆忙地； viśanti: 進入； daṁṣṭrā: 牙齒； karālāni: 可怕的； bhayānakāni: 非常可怕的； kecit: 他們中的一些； vilagnā: 被攻擊； daśanāntareṣu: 在牙齒之間； saṁdṛśyante: 被發現； cūrṇitaiḥ: 被碾碎； uttamāṅgaiḥ: 用頭。

（11.27）他們進入您那有可怕獠牙、令人望而生畏的口中。有些人被看見卡在獠牙之間的縫隙中，頭顱被壓碎。

यथा नदीनां बहवोऽम्बुवेगाः
समुद्रमेवाभिमुखा द्रवन्ति।
तथा तवामी नरलोकवीरा
विशन्ति वक्त्राण्यभिज्वलन्ति॥ २८

yathā nadīnāṁ bahavo'mbuvegāḥ
samudram evābhimukhā dravanti |
tathā tavāmī naralokavīrā
viśanti vaktrāṇy abhivijvalanti || 11.28

yathā: 如同； nadīnāṁ: 河流的； bahavaḥ: 許多； ambuvegāḥ: 水波； samudram: 海洋； eva: 當然； abhimukhāḥ: 朝向； dravanti: 滑行； tathā: 同樣地； tava: 你的； amī: 所有那些； naralokavīrāḥ: 人類君王； viśanti: 進入； vaktrāṇi: 嘴裏； abhivijvalanti: 燃燒。

（11.28）正如許多河流奔湧向海洋，同樣地，這些人世間的戰士們也進入您燃燒的口中。

यथा प्रदीप्तं ज्वलनं पतङ्गा
विशन्ति नाशाय समृद्धवेगाः।
तथैव नाशाय विशन्ति लोका-
स्तवापि वक्त्राणि समृद्धवेगाः॥ २९

yathā pradīptaṁ jvalanaṁ pataṅgā
viśanti nāśāya samṛddhavegāḥ |
tathaiva nāśāya viśanti lokās
tavāpi vaktrāṇi samṛddhavegāḥ || 11.29

yathā: 如同； pradīptaṁ: 燃燒的； jvalanaṁ: 火； pataṅgāḥ: 飛蛾； viśanti: 進入； nāśāya: 毀滅； samṛddha: 充滿； vegāḥ: 速度； tathai 'va: 同樣地； nāśāya: 爲了毀滅； viśanti: 進入； lokāḥ: 所有人； tava: 向您； api: 也； vaktrāṇi: 嘴裏； samṛddhavegāḥ: 全速地。

（11.29）正如飛蛾匆忙衝入火焰自取滅亡，同樣地，這些生物也急速衝入您毀滅的口中。

लेलिह्यसे ग्रसमानः समन्ता-
ल्लोकान्समग्रान्वदनैर्ज्वलद्भिः।
तेजोभिरापूर्य जगत्समग्रं
भासस्तवोग्राः प्रतपन्ति विष्णो॥ ३०

lelihyase grasamānaḥ samantāl
lokān samagrān vadanair jvaladbhiḥ |
tejobhir āpūrya jagatsamagraṁ
bhāsastavo'grāḥ pratapanti viṣṇo || 11.30

lelihyase: 舔舐； grasamānaḥ: 吞噬着； samantāt: 從四面八方； lokān: 人們；
samagrān: 完全地； vadanaiḥ: 用嘴； jvaladbhiḥ: 用燃燒的； tejobhiḥ: 用光輝；
āpūrya: 覆蓋着； jagat: 宇宙； samagraṁ: 所有； bhāsas: 照亮； tava: 你的； ugrāḥ:
可怕的； paratapanti: 灼燒； viṣṇo: 無所不遍的神啊。

（11.30）您用燃燒的口吞噬四面八方的所有世界，您舔舐着享受。噢，毗溼奴，您兇猛的光芒正在燃燒，使整個世界充滿光輝。

आख्याहि मे को भवानुग्ररूपो
नमोऽस्तु ते देववर प्रसीद ।
विज्ञातुमिच्छामि भवन्तमाद्यं
न हि प्रजानामि तव प्रवृत्तिम्॥ ३१

ākhyāhi me ko bhavānugrarūpo
namo'stu te devavara prasīda |
vijñātum icchāmi bhavantam ādyaṁ
na hi prajānāmi tava pravṛttim || 11.31

ākhyāhi: 請解釋； me: 對我； kaḥ: 誰； bhavān: 你； ugrarūpaḥ: 可怕的形態；
namaḥ astu: 頂禮； te: 對你； devavara: 衆神中的偉大者； prasīda: 請仁慈；
vijñātum: 僅僅爲了知道； icchāmi: 我希望； bhavantaṁ: 你； ādyaṁ: 原始的； na:
從不； hi: 當然； prajānāmi: 我知道； tava: 你的； pravṛttim: 目的。

（11.31）請告訴我您是誰，形態如此兇猛。向您頂禮，噢，至高者，請施以慈悲。我確實不知道您的目的，但我渴望認識您，這原始的存在。

श्री भगवानुवाच
कालोऽस्मि लोकक्षयकृत्प्रवृद्धो
लोकान् समाहर्तुमिह प्रवृत्तः।
ऋतेऽपि त्वां न भविष्यन्ति सर्वे
येऽवस्थिताः प्रत्यनीकेषु योधाः॥ ३२

śrī bhagavānuvāca
kālo'smi loka-kṣaya-kṛt pravṛddho
lokān samāhartumiha pravṛttaḥ |
ṛte'pi tvāṁ na bhaviṣyanti sarve
ye'vasthitāḥ pratyanīkeṣu yodhāḥ || 11.32

śrī bhagavān uvāca: 奎師那說； kālaḥ: 時間； asmi: 我是； loka: 世界； kṣayakṛt: 毀滅者； pravṛddhaḥ: 投入； lokān: 所有人； samāhartuṁ: 毀滅； iha: 在這個世界； pravṛttaḥ: 投入； ṛte 'pi: 即使沒有； tvāṁ: 你； na: 從不； bhaviṣyanti: 將會存在； sarve: 所有； ye: 誰； avasthitāḥ: 安住於； pratyanīkeṣu: 在對立面； yodhāh: 士兵。

（11.32）至尊（Śrī Bhagavān）說：我是強大而毀滅世界的時間。我現在正在毀滅世界。即使沒有你，站在敵對軍陣中的戰士也沒有一個能夠存活。

तस्मात्त्वमुत्तिष्ठ यशो लभस्व
जित्वा शत्रून् भुङ्क्ष्व राज्यं समृद्धम्।
मयैवैते निहताः पूर्वमेव
निमित्तमात्रं भव सव्यसाचिन् ॥ ३३

tasmāt tvamuttiṣṭha yaśo labhasva
jitvā śatrūn bhuṅkṣva rājyaṁ samṛddham |
mayaivaite nihatāḥ pūrvameva
nimittamātraṁ bhava savyasācin || 11.33

tasmāt: 因此； tvaṁ: 你； uttiṣṭha: 起來； yaśaḥ: 名譽； labhasva: 獲得； jitvā: 征服之後； satrūn: 敵人； bhuṅkṣva: 享受； rājyaṁ: 王國； samṛddham: 繁榮的； maya: 被我； eva: 當然； ete: 所有這些； nihatāḥ: 已經被殺； pūrvameva: 通過先前的安排； nimittamātraṁ: 僅僅是工具； bhava: 成爲； savyasācin: 阿周那啊（能同樣靈活地使用雙手的人）。

（11.33）起來，獲得榮耀。征服敵人，享受繁榮的王國。我已經殺死了所有這些戰士；你只是一個工具，阿周那。

द्रोणं च भीष्मं च जयद्रथं
च कर्णं तथान्यानपि योधवीरान्।
मया हतांस्त्वं जहि मा व्यथिष्ठा
युध्यस्व जेतासि रणे सपत्नान् ॥ ३४

droṇaṁ ca bhīṣmaṁ ca jayadrathaṁ
ca karṇaṁ tathānyānapi yodhavīrān |
mayā hatāṁstvaṁ jahi mā vyathiṣṭā
yudhyasva jetāsi raṇe sapatnān || 11.34

droṇaṁ ca: 也包括德羅納； bhīṣmaṁ ca: 也包括毗溼摩； jayadrathaṁ ca: 也包括勝車； karṇaṁ: 也包括迦爾納； tathā: 也； anyān: 其他人； api: 當然； yodhavīrān: 偉大的戰士； mayā: 被我； hatān: 已經被殺； tvaṁ: 你； jahi: 獲勝； mā: 從不； vyathiṣṭā: 被打擾； yudhyasva: 只管戰鬥； jetāsi: 只管征服； raṇe: 在戰鬥中； sapatnān: 敵人。

（11.34）德羅納、毗溼摩、勝車、迦爾納和其他勇敢的戰士已經被我殺死了；消滅他們。不要害怕；戰鬥，你將在戰鬥中征服你的敵人。

सञ्जय उवाच
एतच्छ्रुत्वा वचनं केशवस्य
कृताञ्जलिर्वेपमानः किरीटी।
नमस्कृत्वा भूय एवाह कृष्णं
सगद्गदं भीतभीतः प्रणम्य॥ ३५

sañjaya uvāca
etacchrutvā vacanaṁ keśavasya
kṛtāñjalirvepamānaḥ kirīṭī |
namaskṛtvā bhūya evāha kṛṣṇaṁ
sagadgadaṁ bhītabhītah praṇamya || 11.35

sañjaya uvāca: 全勝說； etat: 這樣； śrutvā: 聽了； vacanaṁ: 話語； keśavasya: 奎師那的； kṛtāñjaliḥ: 雙手合十； vepamānaḥ: 顫抖着； kirīṭī: 阿周那； namaskṛtvā: 頂禮； bhūya: 再次； eva: 也； āha kṛṣṇaṁ: 對奎師那說； sagadgadaṁ: 斷斷續續地； bhītabhītaḥ: 恐懼地； praṇamya: 頂禮。

（11.35）全勝說：聽到凱沙瓦（Keśava）的這番話，戴冠的阿周那合掌，顫抖着，俯伏於地，再次向奎師那說話，聲音哽咽，低着頭，充滿了恐懼。

अर्जुन उवाच
स्थाने हृषीकेश तव प्रकीर्त्या
जगत्प्रहृष्यत्यनुरज्यते च।
रक्षांसि भीतानि दिशो द्रवन्ति
सर्वे नमस्यन्ति च सिद्धसङ्घाः॥ ३६

arjuna uvāca
sthāne hṛṣīkeśa tava prakīrtyā
jagat prahṛṣy atyanurajyate ca |
rakṣāṁsi bhītāni diśo dravanti
sarve namasyanti ca siddhasaṅghāḥ || 11.36

arjuna uvāca: 阿周那說； sthāne: 正當地； hṛṣīkeśa: 一切感官的掌管者啊； tava: 你的； prakīrtyā: 榮耀； jagat: 整個世界； prahṛṣyati: 歡喜； anurajyate: 變得執着； ca: 和； rakṣāṁsi: 惡魔； bhītāni: 出於恐懼； diśaḥ: 方向； dravanti: 逃跑； sarve: 所有； namasyanti: 致敬； ca: 也； siddhasaṅghāḥ: 完美的人類。

（11.36）阿周那說：噢，感官的掌管者（Hṛṣīkeśā），世界因讚頌您而歡喜雀躍，這是理所當然的。羅剎（Rākṣasas）因恐懼而四散奔逃，一切聖賢也都向您頂禮。

कस्माच्च ते न नमेरन्महात्मन्
गरीयसे ब्रह्मणोऽप्यादिकर्त्रे।
अनन्त देवेश जगन्निवास
त्वमक्षरं सदसत्तत्परं यत्॥ ३७

kasmācca te na nameran mahātman
garīyase brahmaṇo'pyādikartre |
ananta deveśa jagan-nivāsa
tvam akṣaraṁ sad-asat tat paraṁ yat || 11.37

kasmāt: 爲何； ca: 也； te: 向你； na: 不； nameran: 恰當地頂禮； mahātman: 偉大者啊； garīyase: 你比……更好； brahmaṇaḥ: 梵天； api: 儘管； ādikartre: 至高的創造者； ananta: 無限者； deveśa: 衆神之神； jagannivāsa: 宇宙的庇護所啊； tvaṁ: 你是； akṣaraṁ: 不朽的； sadasat: 因與果； tat paraṁ: 超越的； yat: 因爲。

（11.37）他們怎能不向您頂禮呢？噢，偉大的靈魂，您比一切都更偉大，甚至是創造者梵天的創造者。噢，衆掌管者的至高掌管者、無限的存在、宇宙的居所，您是不朽的，超越可見與不可見兩者。

त्वमादिदेवः पुरुषः पुराण-
स्त्वमस्य विश्वस्य परं निधानम्।
वेत्तासि वेद्यं च परं च धाम
त्वया ततं विश्वमनन्तरूप॥ ३८

tvamādidevaḥ puruṣaḥ purāṇas
tvamasya viśvasya paraṁ nidhānam |
vettāsi vedyaṁ ca paraṁ ca dhāma
tvayā tataṁ viśvam ananta rūpa || 11.38

tvaṁ: 你； ādidevaḥ: 原始的至高神； puruṣaḥ: 至高存在； purāṇaḥ: 古老的； tvaṁ: 你； asya: 這個； viśvasya: 宇宙； paraṁ: 超越的； nidhānam: 庇護所； vettā: 知者； asi: 你是； vedyaṁ ca: 和可知者； paraṁ ca: 和超越的； dhāma: 庇護所； tvayā: 被你； tataṁ: 遍及； viśvaṁ: 宇宙； anantarūpa: 無限形態。

（11.38）噢，無限形態的存在，您是原始的神，古老的存在，宇宙的至高避難所。您是知者和應被知者。您是至高的居所，唯有您遍佈宇宙。

वायुर्यमोऽग्निर्वरुणः शशाङ्कः
प्रजापतिस्त्वं प्रपितामहश्च।
नमो नमस्तेऽस्तु सहस्रकृत्वः
पुनश्च भूयोऽपि नमो नमस्ते॥ ३९

vāyur yamo'gnir varuṇaḥ śaśāṅkaḥ
prajāpatis tvaṁ prapitāmahaś ca |
namo namaste'stu sahasrakṛtvaḥ
punaśca bhūyo'pi namo namaste || 11.39

vāyuḥ: 空氣； yamaḥ: 控制者； agniḥ: 火； varuṇaḥ: 水； śaśāṅkaḥ: 月亮；prajāpatiḥ: 梵天； tvaṁ: 你； prapitāmahaḥ: 祖父； ca: 也； namaḥ: 致敬； namas te: 再次向你頂禮； astu: 存在； sahasrakṛtvaḥ: 千次； punaḥ ca: 且再次； bhūyaḥ: 再次； api: 也； namaḥ: 我的頂禮； namas te: 向你頂禮。

（11.39）您是風神（Vāyu）、死神（Yama）、火神（Agni）、水神（Varuṇa）、月亮、Prajāpati 和萬物的曾祖父。向您致敬一千次，再次向您致敬！

नमः पुरस्तादथ पृष्ठतस्ते
नमोऽस्तु ते सर्वत एव सर्व।
अनन्तवीर्यामितविक्रमस्त्वं
सर्वं समाप्नोषि ततोऽसि सर्वः॥ ४०

namaḥ purastādatha pṛṣṭataste
namo'stu te sarvata eva sarva |
ananta-vīryāmita-vikramas tvaṁ
sarvaṁ samāpnoṣi tato'si sarvaḥ || 11.40

namaḥ: 頂禮； purastāt: 從前面； atha: 也； pṛṣṭhataḥ: 從後面； te: 你； namo 'stu: 我獻上頂禮； te: 向你； sarvata: 從四面八方； eva sarva: 因爲您是一切； ananta vīrya: 無限潛能； amita vikramaḥ: 無限力量； tvaṁ: 你； sarvaṁ: 一切； samāpnoṣi: 覆蓋； tato 'si: 因此你是； sarvaḥ: 一切。

（11.40）向您頂禮，在前面和後面！向您頂禮，在每一邊！噢，一切！力量無限，勇猛無限，您是一切，也無處不在。

सखेति मत्वा प्रसभं यदुक्तं
हे कृष्ण हे यादव हे सखेति।
अजानता महिमानं तवेदं
मया प्रमादात्प्रणयेन वापि॥ ४१

sakheti matvā prasabhaṁ yaduktaṁ
he kṛṣṇa he yādava he sakheti |
ajānatā mahimānaṁ tavedaṁ
mayā pramādāt praṇayena vāpi || 11.41

sakha: 朋友； iti: 這樣； matvā: 認爲； prasabhaṁ: 隨便親暱； yat: 無論什麼； uktaṁ: 說； he Kṛṣṇa: 奎師那啊； he yādava: 雅度族後裔啊； he sakhe 'ti: 我親愛的朋友啊； ajānatā: 不知道； mahimānaṁ: 榮耀； tava: 您的； idaṁ: 這個； mayā: 被我； pramādāt: 出於愚蠢； praṇayena: 出於愛； vā 'pi: 或者。

（11.41）無論我曾因粗心或愛而輕率說過什麼，稱呼您爲奎師那、雅度族後裔（Yādava）、我的朋友，只把您當作朋友，不知道您的這份偉大。

यच्चावहासार्थमसत्कृतोऽसि
विहारशय्यासनभोजनेषु।
एकोऽथवाप्यच्युत तत्समक्षं
तत्क्षामये त्वामहमप्रमेयम्॥ ४२

yac cāvahāsārtham asatkṛto'si
vihāraśayyāsana bhojaneṣu |
eko'tha va'py acyuta tat samakṣaṁ
tat kṣāmaye tvām aham aprameyam || 11.42

yat: 無論什麼； ca: 也； avahāsārthum: 爲了玩笑； asatkṛtaḥ: 不敬； asi: 已經做了； vihāra: 在放鬆時； śayyā: 躺在牀上時； āsana: 在坐的地方； bhojaneṣu: 或一起用餐時； ekaḥ: 獨自； athava: 或者； api: 其他人； acyuta: 不謬者啊； tatsamakṣaṁ: 在他們面前； tat: 所有那些； kṣāmaye: 原諒； tvām: 從您； aham: 我； aprameyam: 不可測量的。

（11.42）無論我在玩耍、休息、坐着或喫飯時，單獨與您一起或在同伴中，以任何方式開玩笑地侮辱過您，噢，Acyuta，噢，不可估量者，我懇求您原諒我。

पितासि लोकस्य चराचरस्य
त्वमस्य पूज्यश्च गुरुर्गरीयान्।
न त्वत्समोऽस्त्यभ्यधिकः कुतोऽन्यो
लोकत्रयेऽप्यप्रतिमप्रभाव॥ ४३

pitāsi lokasya carācarasya
tvamasya pūjyaśca gururgarīyān |
na tvatsamo'sty abhyadhikaḥ kuto'nyo
lokatraye'py apratima-prabhāva || 11.43

Pitā: 父親； asi: 你是； lokasya: 整個世界的； cara: 運動的； acarasya: 不動的； tvaṁ: 你是； asya: 這個的； pūjyaḥ: 可敬拜的； ca: 也； guruḥ: 上師； garīyan: 光輝的； na: 從不； tvatsamaḥ: 等同於你； asti: 有； abhyadhikaḥ: 更偉大； kutaḥ: 如何可能； anyo: 其他； lokatraye: 在三個行星系統中； api: 也； apratima: 不可測量的； prabhāva: 力量。

（11.43）您是這世界的父親，包括一切移動者與不移動者。您應被這個世界所崇拜。您是最偉大的上師；沒有誰能與您平等存在。噢，無與倫比力量的存在，那麼在三個世界裏怎麼可能有另一個，優於您呢?

तस्मात्प्रणम्य प्रणिधाय कायं
प्रसादये त्वामहमीशमीड्यम्।
पितेव पुत्रस्य सखेव सख्युः
प्रियः प्रियायार्हसि देव सोढुम्॥ ४४

tasmātpraṇamya praṇidhāya kāyaṁ
prasādaye tvāṁaham īśam īḍyam |
pite'va putrasya sakhe'va sakhyuḥ priyaḥ
priyāyārhasi deva soḍhum || 11.44

tasmāt: 因此； praṇamya: 頂禮之後； praṇidhāya: 放下； kāyaṁ: 身體； prasādaye: 請求仁慈； tvāṁ: 向你； ahaṁ: 我； īśaṁ: 向至高掌管者； īḍyam: 可敬拜者； pite 'va: 如同父親； putrasya: 兒子的； sakhe 'va: 如同朋友； sakhyuḥ: 朋友的； priyaḥ: 愛人； priyāya: 最愛者的； arhasi: 你應該； deva: 我的神； soḍhum: 容忍。

（11.44）因此，我俯首低身，伏身在您面前，懇求您寬恕我，可敬愛的神。正如父親寬恕兒子，朋友寬恕朋友，愛人寬恕所愛之人一樣，天神啊，請您寬恕我。

अदृष्टपूर्वं हृषितोऽस्मि दृष्ट्वा
भयेन च प्रव्यथितं मनो मे।
तदेव मे दर्शय देव रूपं
प्रसीद देवेश जगन्निवास॥ ४५

adṛṣṭa-pūrvaṁ hṛṣito'smi dṛṣṭvā
bhayena ca pravyathitaṁ mano me |
tadeva me darśaya devarūpaṁ
prasīda deveśa jagannivāsa || 11.45

adṛṣṭapūrvaṁ: 從未見過； hṛṣito: 欣喜； asmi: 我是； dṛṣṭvā: 通過看見； bhayena: 出於恐懼； ca: 也； pravyathitaṁ: 被擾亂； mano: 心智； me: 我的； tad: 因此； eva: 當然； me: 對我； darśaya: 展示； deva: 神啊； rūpaṁ: 形態； prasīda: 請仁慈； deveśa: 衆神的掌管者啊； jagannivāsa: 宇宙的庇護所。

（11.45）噢，宇宙的庇護，見到這前所未見的形態之後，我心中充滿喜悅，卻也同時被恐懼所震動。請賜予我恩典，向我顯現您那至高人格的形態吧，衆掌管者的至高掌管者。

किरीटिनं गदिनं चक्रहस्त-
मिच्छामि त्वां द्रष्टुमहं तथैव ।
तेनैव रूपेण चतुर्भुजेन
सहस्रबाहो भव विश्वमूर्ते॥ ४६

kirīṭinaṁ gadinaṁ cakra-hastam
icchāmi tvāṁ draṣṭumahaṁ tathaiva |
tenaiva rūpeṇa caturbhujena
sahasrabāho bhava viśvamūrte || 11.46

kirīṭinaṁ: 戴着冠冕； gadinaṁ: 拿着棍棒； cakrahastam: 手持圓盤； icchāmi: 我希望； tvāṁ: 你； draṣṭum: 看； ahaṁ: 我； tathai'va: 在那個形態； tenai 'va: 用那個； rūpeṇa: 以形態； caturbhujena: 四手的； sahasrabāho: 千手者啊； bhava: 只管成爲； viśvamūrte: 宇宙形態啊。

（11.46）噢，千臂宇宙形態！我希望看到您戴着王冠，四臂手持棍棒和圓盤的形態。我渴望以那種形態看到您。

श्रीभगवानुवाच
मया प्रसन्नेन तवार्जुनेदं
रूपं परं दर्शितमात्मयोगात्।
तेजोमयं विश्वमनन्तमाद्यं
यन्मे त्वदन्येन न दृष्टपूर्वम्॥ ४७

śrī bhagavānuvāca
mayā prasannena tavārjunedaṁ
rūpaṁ paraṁ darśitam ātma-yogāt |
tejo-mayaṁ viśvam anantamādyaṁ
yanme tvad anyena na dṛṣṭa-pūrvam || 11.47

śrī bhagavān uvāca: 至尊（Śrī bhagavan）說； mayā: 被我； prasannena: 欣然地； tava: 對你； arjuna: 阿周那啊； idam: 這個； rūpaṁ: 形態； paraṁ: 超越的； darśitaṁ: 展示； ātmayogāt: 通過我的內在力量； tejomayaṁ: 充滿光輝； viśvaṁ: 整個宇宙； anantaṁ: 無限的； ādyaṁ: 原始的； yan me: 即是我的； tvad anyena: 除了你； na dṛṣṭapūrvam: 沒有人先前見過。

（11.47）至尊（Bhagavān）說：親愛的阿周那，我欣然向你展示我內在力量的這種超越形態，它顯現在這個物質世界中。在你之前沒有人見過這種無限、輝煌的形態。

न वेदयज्ञाध्ययनैर्न दानैः
न च क्रियाभिर्न तपोभिरुग्रैः।
एवं रूपः शक्य अहं नृलोके
द्रष्टुं त्वदन्येन कुरुप्रवीर॥ ४८

na veda-yajñādhyayanairna dānaiḥ
na ca kriyābhir na tapobhir ugraiḥ |
evaṁ-rūpaḥ śakya ahaṁ nṛ-loke
draṣṭuṁ tvadanyena kuru-pravīra || 11.48

na: 從不； veda: 通過吠陀研習； yajña: 祭祀； ādhyayanaiḥ: 研習； na dānaiḥ: 不通過佈施； na: 從不； ca: 也； kriyābhiḥ: 通過虔誠行爲； na tapobhiḥ: 通過嚴厲苦修； ugraiḥ: 嚴厲的； evaṁ: 這樣； rūpaḥ: 形態； śakyaḥ: 能夠被看見； ahaṁ: 我； nṛloke: 在這個物質世界； draṣṭuṁ: 看見； tvad: 你； anyena: 被其他人； kurupravīra: 俱盧戰士中最優者啊。

（11.48）噢，俱盧戰士中的佼佼者，此前從未有人見過我的這種宇宙形態，因爲無論是通過學習《吠陀經》還是通過踐行祭祀或佈施，都無法看到這種形態。只有你見過這種形態。

मा ते व्यथा मा च विमूढभावो
दृष्ट्वा रूपं घोरमीदृङ्ममेदम्।
व्यपेतभीः प्रीतमनाः पुनस्त्वं
तदेव मे रूपमिदं प्रपश्य॥ ४९

mā te vyathā mā ca vimūḍhabhāvo
dṛṣṭvā rūpaṁ ghoramīdṛṅmamedam |
vyapetabhīḥ prītamanāḥ punastvaṁ
tadeva me rūpamidaṁ prapaśya || 11.49

mā: 不要讓它發生； te: 對你； vyathā: 困擾； mā: 不要讓它發生； ca: 也；
vimūḍhabhāvaḥ: 迷惑； dṛṣṭvā: 通過看見； rūpaṁ: 形態； ghoraṁ: 可怕的； īdṛk: 像這樣； mama: 我的； idaṁ: 如其所是； vyapetabhīḥ: 擺脫所有恐懼； prītamanāḥ: 心智愉悅； punaḥ: 再次； tvaṁ: 你； tat: 那個； eva: 這樣； me: 我的； rūpam: 形態；
idaṁ: 這個； prapaśya: 只管看。

（11.49）不要再因爲看到我這種可怕的形態而感到不安。親愛的虔信者，擺脫所有干擾。以平靜的心智，你現在可以看到你希望看到的形態。

सञ्जय उवाच।
इत्यर्जुनं वासुदेवस्तथोक्त्वा
स्वकं रूपं दर्शयामास भूयः।
आश्वासयामास च भीतमेनं
भूत्वा पुनः सौम्यवपुर्महात्मा ॥ ५०

sañjaya uvāca
ityarjunaṁ vāsudevastatho'ktvā
svakaṁ rūpaṁ darśayāmāsa bhūyaḥ |
āśvasayām āsa ca bhītam enaṁ
bhūtvā punaḥ saumya-vapur-mahātmā || 11.50

saṅjaya uvāca: 全勝說； iti: 這樣； arjunaṁ: 對阿周那； vāsudevaḥ: 奎師那； tathā: 那樣； uktvā: 說了； svakaṁ: 祂自己的； rūpaṁ: 形態； darśayāmāsa: 展示；bhūyaḥ: 再次； āśvāsayāmāsa: 也說服了他； ca: 也； bhītam: 恐懼的； enaṁ: 他；bhūtvā punaḥ: 再次變成了； saumyavapuḥ: 美麗的形態； mahātmā: 偉大者。

（11.50）全勝說：奎師那在對阿周那說話時，顯現了祂的四臂形態。隨後，祂現出人的形態，安慰驚恐的阿周那。

अर्जुन उवाच।
दृष्ट्वेदं मानुषं रूपं तव सौम्यं जनार्दन।
इदानीमस्मि संवृत्तः सचेताः प्रकृतिं गतः॥ ५१

arjuna uvāca
dṛṣṭvedaṁ mānuṣaṁ rūpaṁ tava saumyaṁ janārdana |
idānīmasmi saṁvṛttaḥ sacetāh prakṛtiṁ gataḥ || 11.51

arjuna uvāca: 阿周那說； dṛṣṭvā: 看見； idaṁ: 這個； mānuṣaṁ: 人； rūpam: 形態；tava: 您的； saumyaṁ: 非常美麗； janārdana: 懲敵者啊； idānīm: 就在現在； asmi: 我是； saṁvṛttaḥ: 安定； sacetāh: 在我的意識中； prakṛtiṁ: 我自己的； gataḥ: 我。

（11.51）阿周那說：看到這個奇妙的人類形態，我的心智現在平靜了，我恢復了我原始的本性。

श्री भगवानुवाच
सुदुर्दर्शमिदं रूपं दृष्टवानसि यन्मम।
देवा अप्यस्य रूपस्य नित्यं दर्शनकाङ्क्षिणः॥ ५२

śrībhagavānuvāca
sudurdarśamidaṁ rūpaṁ dṛṣṭavānasi yanmama |
devā apyasya rūpasya nityaṁ darśanakāṅkṣiṇaḥ || 11.52

śrī bhagavān uvāca: 奎師那說； sudurdarśaṁ: 非常難以看見； idaṁ: 這個； rūpaṁ: 形態； dṛṣṭavān asi: 你已經看見； yat: 哪個； mama: 我的； devāḥ: 天神們； apyasya: 也這個； rūpasya: 形態； nityaṁ: 永恆地； darśana kāṅkṣiṇaḥ: 總是渴望看見。

（11.52）至尊（Bhagavān）說：你所見到的這個四臂形態是難得見到的。即使天神們也永遠渴望見到這個形態。

नाहं वेदैर्न तपसा न दानेन न चेज्यया ।
शक्य एवंविधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा॥ ५३

nāhaṁ vedairna tapasā na dānena na cejyayā |
śakya evaṁvidho draṣṭuṁ dṛṣṭavānasi māṁ yathā || 11.53

nā: 從不； ahaṁ: 我； vedaiḥ: 通過研習吠陀經； na: 從不； tapasā: 通過嚴厲苦修； na: 從不； dānena: 通過佈施； na: 從不； ca: 也； ijyayā: 通過崇拜； śakyaḥ: 可能； evaṁvidhaḥ: 像這樣； draṣṭuṁ: 看見； dṛṣṭavān: 看見； asi: 你是； māṁ: 我； yathā: 如同。

（11.53）你用你的超驗眼睛看到的這個四臂形態，不能僅僅通過學習《吠陀經》，也不能通過進行苦修、佈施或崇拜來理解；通過這些方式，是無法看到我如我所是的樣子的。

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परन्तप॥ ५४

bhaktyā tvananyayā śakya aham evaṁ vidho'rjuna |
jñātuṁ draṣṭuṁ ca tattvena praveṣṭuṁ ca parantapa || 11.54

bhaktyā: 通過虔信服務； tu: 但是； ananyayā: 沒有混雜着執着果報的行動或思辨性知識； śakyaḥ: 可能； aham: 我； evaṁvidhaḥ: 像這樣； arjuna: 阿周那啊； jñātuṁ: 知道； draṣṭuṁ: 看見； ca: 和； tattvena: 事實上； praveṣṭuṁ: 並進入； ca: 也； paraṁtapa: 臂力強大者啊。

（11.54）我親愛的阿周那，只有通過不分裂的虔信服務，你才能理解站在你面前的我如我所是的樣子，並直接看見我。只有這樣，你才能到達我，懲敵者（Parantapa）啊。

मत्कर्मकृन्मत्परमो मद्भक्तः सङ्गवर्जितः।
निर्वैरः सर्वभूतेषु यः स मामेति पाण्डव॥ ५५

mat-karma-kṛn mat-paramo mad-bhaktaḥ saṅgavarjitaḥ |
nirvairaḥ sarvabhūteṣu yaḥ sa māmeti pāṇḍava || 11.55

matkarmakṛt: 從事我的工作； matparamaḥ: 視我爲至高； madbhaktaḥ: 從事我的虔信服務； saṅgavarjitaḥ: 從先前活動和心智思辨的污染中解脫； nirvairaḥ: 沒有敵人； sarvabhūteṣu: 對每個生物； yaḥ: 那……的人； sa: 他； mām: 對我； eti: 來到； pāṇḍava: 般度之子啊。

（11.55）我親愛的阿周那，凡全心投入對我的虔信服務、視我爲至高並向我臣服、遠離執着、對一切衆生充滿愛者，必將來到我這裏。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे विश्वरूपदर्शनयोगो नाम एकादशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde viśvarūpadarśanayogo
nāmaekādaśo'dhyāyaḥ ||

在《**聖薄伽梵歌**》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的**奧義書**（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra*****，**即至高絕對實相梵（Brahman）的科學的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād*****，**即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第十一章，名爲 ***Viśvarūpa Darśan Yogaḥ*****——**"觀見宇宙形態的瑜伽"。



第十二章

अथ द्वादशोऽध्यायः
भक्तियोगः
虔信瑜伽

Bhakti Yogaḥ

अर्जुन उवाच
एवं सततयुक्ता ये भक्तास्त्वां पर्युपासते ।
ये चाप्यक्षरमव्यक्तं तेषां के योगवित्तमाः ॥ १

arjuna uvāca
evaṁ satata-yuktā ye bhaktāstvāṁ paryupāsate |
ye cā'py akṣaram avyaktaṁ teṣāṁ ke yoga-vittamāh || 12.1

arjuna uvāca: 阿周那說；evaṁ: 這樣；satata: 總是；yuktāḥ: 投入的；ye: 那些；bhaktāḥ: 虔信者；tvāṁ: 你；paryupāsate: 崇拜；ye: 那些；cā: 和；api: 也；akṣaraṁ: 不可毀滅的；avyaktaṁ: 未顯現的；teṣāṁ: 這些的；ke: 誰；yogavittamāḥ: 瑜伽知識圓滿者。

（12.1）阿周那問：“誰被認爲是圓滿的，是那些總是真誠地崇拜有形的您的人，還是那些崇拜不朽的、不顯現的、無形的您的人？”

श्री भगवानुवाच
मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः ॥ २

śrī Bhagavānuvāca
mayyāveśya mano ye mām nityayuktā upāsate |
śraddhayā parayo'petās te me yuktatamā matāḥ || 12.2

śrī bhagavān uvāca: 至尊奎師那說；mayi: 於我；āveśya: 專注；manaḥ: 心智；ye: 那些；māṁ: 我；nitya: 恆常地；yuktāḥ: 投入的；upāsate: 崇拜；śraddhayā: 帶着信仰；parayā: 至高的；upetāḥ: 被賦予；te: 這些；me: 由我；yuktatamāḥ: 在瑜伽中圓滿的；matāḥ: 看法。

（12.2）至尊奎師那說：那些恆常將心智專注於我的人，以及那些以至高信心堅定崇拜我的人，我認爲他們在瑜伽中是圓滿的，準備好與我合一。

ये त्वक्षरमनिर्देश्यमव्यक्तं पर्युपासते ।
सर्वत्रगमचिन्त्यं च कूटस्थमचलं ध्रुवम् ॥ ३

ye tv akṣaram anirdeśyam avyaktaṁ paryupāsate |
sarvatragam acintyaṁ ca kūṭa-stham acalaṁ dhruvam || 12.3

ye: 那些；tu: 但是；akṣaraṁ: 不可毀滅的；anirdeśyaṁ: 不可定義的；avyaktaṁ: 未顯現的；paryupāsate: 崇拜；sarvatragaṁ: 遍及一切的；acintyaṁ: 不可思議的；ca: 也；kūṭasthaṁ: 不變的；achalaṁ: 不動的；dhruvam: 固定的。

सन्नियम्येन्द्रियग्रामं सर्वत्र समबुद्धयः ।
ते प्राप्नुवन्ति मामेव सर्वभूतहिते रताः ॥ ४

sanniyamyendriya-grāmaṁ sarvatra samabuddhayaḥ |
te prāpnuvanti mām eva sarvabhūta-hite ratāḥ || 12.4

sanniyamya: 受約束的；indriyagrāmaṁ: 所有感官；sarvatra: 各處；samabuddhayaḥ: 平等對待的；te: 他們；prāpnuvanti: 達到；mām: 我；eva: 僅僅；sarvabhūta hite: 爲一切衆生的福祉；ratāḥ: 投入的。

（12.3,4）但那些以覺知崇拜不朽、未顯現、超越感官知覺、遍及一切、不可思議、不變、不動而恆常者的人，那些約束感官來崇拜，以平等的心智爲人類福祉而工作的人，他們也會達到我。

क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम् ।
अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवद्भिरवाप्यते ॥ ५

kleśo'dhikatarasteṣām avyaktāsakta-cetasām |
avyaktā hi gatir duḥkhaṁ dehavadbhir avāpyate || 12.5

kleśaḥ: 困難；adhikataraḥ: 更大；teṣām: 那些人的；avyaktāsaktacetasām: 心智專注於未顯現者的人；avyaktā: 未顯現的；hi: 因爲；gatiḥ: 目標；duḥkhaṁ: 悲傷；dehavadbhiḥ: 對有身體者而言；avāpyate: 被達到。

（12.5）對於那些心智專注於未顯現者、無形者的人來說，前進更加困難；對有身體者而言，達到無形的未顯現者是困難的。

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः ।
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥ ६

ye tu sarvāṇi karmāṇi mayi sannyasya matparāḥ |
ananyenaiva yogena māṁ dhyāyanta upāsate || 12.6

ye: 誰；tu: 但是；sarvāṇi: 所有；karmāṇi: 行動；mayi: 於我；sannyasya: 棄絕；matparāḥ: 以我爲至高目標；ananyena: 專注的；eva: 甚至；yogena: 通過瑜伽；māṁ: 我；dhyāyantaḥ: 禪定；upāsate: 崇拜。

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥ ७

teṣām ahaṁ samuddhartā mṛtyu-saṁsāra-sāgarāt |
bhavāmi na cirātpārtha mayy āveśita cetasām || 12.7

teṣām: 爲他們；ahaṁ: 我；samuddhartā: 拯救者；mṛtyu saṁsāra sāgarāt: 從生死輪迴的海洋；bhavāmi: 成爲；na cirāt: 不久；pārtha: 阿周那；mayi: 於我；āveśita cetasām: 心智專注者的。

（12.6,7）但那些以專一的虔信崇拜我，將所有行動都交託於我，以我爲至高目標，心智專注於我的人，我很快就會將他們從生死輪迴的海洋中解救出來。

मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय ।
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः ॥ ८

mayyeva mana ādhatsva mayi buddhiṁ niveśaya |
nivasiṣyasi mayyeva ata ūrdhvaṁ na saṁśayaḥ || 12.8

mayi: 於我；eva: 僅僅；manaḥ: 心智；ādhatsva: 專注；mayi: 於我；buddhiṁ: 心智；niveśaya: 運用；nivasiṣyasi: 你將居住；mayi: 於我；eva: 唯獨；ata ūrdhvaṁ: 此後；na: 不；saṁśayaḥ: 懷疑。

（12.8）將你的心智只專注於我，將你的心智安住於我。你將永遠住在我之中，對此毫無疑問。

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम् ।
अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनञ्जय ॥ ९

atha cittaṁ samādhātuṁ na śaknoṣi mayi sthiram |
abhyāsayogena tato mām icchāptuṁ dhanañjaya || 12.9

atha: 如果；cittaṁ: 心智；samādhātuṁ: 專注；na: 不；śaknoṣi: 你能夠；mayi: 於我；sthiram: 穩定地；abhyāsa yogena: 通過瑜伽的練習；tataḥ: 然後；mām: 我；iccha: 渴望；āptuṁ: 獲得；dhanañjaya: 阿周那。

（12.9）如果你不能將心智專注於我，那麼，阿周那，通過持續練習瑜伽，努力達到我。

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव ।
मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि ॥ १०

abhyāse'pyasamartho'si matkarmaparamo bhava |
madarthamapi karmāṇi kurvan-siddhim avāpsyasi || 12.10

abhyāse: 在練習中；api: 即使；asamarthaḥ: 不能；asi: 你是；matkarma: 我的工作；paramaḥ: 專注於；bhava: 成爲；madarthaṁ: 爲了我；api: 即使；karmāṇi: 工作；kurvan: 踐行；siddhim: 圓滿；avāpsyasi: 你將達到。

（12.10）如果你連這種瑜伽都無法練習，那麼，履行你的職責，並將你的所有行動交託於我，你就會達到圓滿。

अथैतदप्यशक्तोऽसि कर्तुं मद्योगमाश्रितः ।
सर्वकर्मफलत्यागं ततः कुरु यतात्मवान् ॥ ११

athaitad apy aśakto'si kartuṁ madyogamāśritaḥ |
sarva-karma-phalatyāgaṁ tataḥ kuru yatātmavān || 12.11

atha: 即使；etad: 這個；api: 也；aśaktaḥ: 不能；asi: 你是；kartuṁ: 踐行；madyogam: 我的瑜伽；āśritaḥ: 尋求庇護於；sarva karma: 一切行動的；phala: 結果的；tyāgaṁ: 放棄；tataḥ: 然後；kuru: 做；yatātmavān: 自我約束的。

（12.11）如果你連這樣做也辦不到，就臣服於我，毫無我執地將你一切行動的結果交予我。

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासात् ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥ १२

śreyo hi jñānamabhyāsāj jñānāddhyānaṁ viśiṣyate |
dhyānāt karma-phala-tyāgas tyāgāc chāntir anantaram || 12.12

śreyo: 更好；hi: 確實；jnānam: 知識；abhyāsāt: 比練習；jñānāt: 比知識；dhyānaṁ: 禪定；viśiṣyate: 更優越；dhyānāt: 比禪定；karmaphala tyāgaḥ: 行動成果的放棄；tyāgāt: 比這種放棄；śāntiḥ: 平靜；anantaram: 此後。

（12.12）知識優於單純的練習。禪定優於知識。捨棄行動的果實優於禪定。捨棄行動的果實後，人便立即獲得平靜。

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी ॥ १३

adveṣṭā sarvabhūtānāṁ maitraḥ karuṇa eva ca |
nirmamo nirahaṅkāraḥ samaduḥkhasukhaḥ kṣamī || 12.13

adveṣṭā: 不嫉妒；sarvabhūtānāṁ: 對所有生物；maitraḥ: 友好的；karuṇa: 仁慈的；eva: 當然；ca: 也；nirmamaḥ: 沒有所有權感；nirahankāraḥ: 沒有虛假自我的；sama: 平等；duḥkha: 在痛苦中；sukhaḥ: 和快樂中；kṣamī: 寬恕的。

सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ १४

santuṣṭaḥ satataṁ yogī yatātmā dṛḍhaniścayaḥ |
mayy arpita-mano-buddhir yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ || 12.14

santuṣṭaḥ: 滿足的；satataṁ: 總是；yogī: 從事瑜伽修習者；yatātmā: 自我約束的；dṛḍhaniścayaḥ: 懷着決心的；mayi: 於我；arpita: 投入的；manaḥ: 心智；buddhiḥ: 和智慧；yaḥ: ……的人；madbhaktaḥ: 我的虔信者；saḥ: 他；me: 對我；priyaḥ: 親愛的。

（12.13,14）對任何衆生都沒有厭惡或嫉妒，待所有人友善而慈悲，沒有“我”和“我的”觀念，擺脫我執，在快樂與痛苦中都保持心智平衡，寬恕他人，恆常滿足，與瑜伽相契合，對我有堅定的承諾，並將心智與智力專注於我的人，這樣的虔信者深爲我所鍾愛。

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥ १५

yasmānnodvijate loko lokānnodvijate ca yaḥ |
harṣāmarṣabha-yodvegair mukto yaḥ sa ca me priyaḥ || 12.15

yasmāt: 從誰；na: 不；udvijate: 被攪動；lokaḥ: 世界；lokāt: 從世界；na: 不；udvijate : 被攪動；ca: 和；yaḥ: 誰；harṣāmarṣabhayodvegaiḥ: 從快樂、嫉妒、恐懼和焦慮；muktaḥ: 解脫的；yaḥ: 誰；sa: 他；ca: 和；me: 對我；priyaḥ: 親愛的。

（12.15）那不會使世界受到不利影響、自己也不會反過來對世界造成不利影響，並且擺脫喜悅、憤怒與焦慮的人，乃我所鍾愛。

अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ १६

anapekṣaḥ śucirdakṣaḥ udāsīno gatavyathaḥ |
sarvārambhaparityāgī yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ || 12.16

anapekṣaḥ: 不抱期望；śuciḥ: 純潔的；dakṣa: 熟練的；udāsīnaḥ: 不掛慮的；gatavyathaḥ: 不受困擾的；sarvārambha parityāgī: 放棄所有事業的；yo: 誰；madbhaktaḥ: 我的虔信者；saḥ: 他；me: 對我；priyaḥ: 親愛的。

（12.16）他無所欲求，純潔而熟練，不掛慮、不受困擾，無論做什麼都無私，並虔信於我；他是我所鍾愛的。

यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति ।
शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः ॥ १७

yo na hṛṣyati na dveṣṭi na śocati na kāṅkṣati |
śubhāśubhaparityāgi bhaktimānyaḥ sa me priyaḥ || 12.17

yaḥ: 誰；na: 不；hṛṣyati: 歡喜；na: 不；dveṣṭi: 憎恨；na: 不；śocati: 悲傷；na: 不；kāṅkṣati: 渴望；subhāśubha parityāgī: 放棄善惡者；bhaktimān: 充滿虔信；yaḥ: 誰；sa: 他；me: 對我；priyaḥ: 親愛的。

（12.17）他不歡喜、不憎恨、不悲傷，也不渴望，捨棄善與惡，充滿虔信；他是我所鍾愛的。

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः ॥ १८

samaḥ śatrau ca mitre ca tathā mānāpamānayoḥ |
śītoṣṇasukhaduḥkheṣu samaḥ saṅgavivarjitaḥ || 12.18

samaḥ: 平等；śatrau: 對敵人；ca: 也；mitre: 對朋友；ca: 也；tathā: 同樣；māna: 在榮譽中；apamānayoḥ: 和羞辱中；śīta: 在寒冷中；uṣṇa: 熱；sukha: 快樂；duḥkheṣu: 和痛苦中；samaḥ: 平等；saṅgavivarjitaḥ: 擺脫所有聯繫。

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥ १९

tulyanindāstutir maunī santuṣṭo yena kenacit |
aniketaḥ sthira-matir bhaktimānme priyo naraḥ || 12.19

tulya: 平等；nindā: 在誹謗中；stutiḥ: 和聲譽中；maunī: 沉默的；santuṣṭaḥ: 滿足的；yena kenacit: 對任何事物；aniketaḥ: 沒有住所的；sthira: 穩固的；matiḥ: 心智；bhaktimān: 致力於虔信的；me: 對我；priyaḥ: 親愛的；naraḥ: 一個人。

（12.18,19）平等對待朋友與敵人，以同樣的態度面對榮辱、炎熱與寒冷、快樂與痛苦、美名與惡名，始終不執着，始終保持沉默，對任何事物都感到滿足，沒有固定住所，心智穩固，並虔信於我的人，這樣的人深爲我所鍾愛。

ये तु धर्म्यामृतमिदं यथोक्तं पर्युपासते ।
श्रद्दधाना मत्परमा भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः ॥ २०

ye tu dharmyāmṛtam idaṁ yathoktaṁ paryupāsate |
śraddadhānā matparamā bhaktās te 'tīva me priyāḥ || 12.20

ye: 誰；tu: 的確；dharmya: 正義的道路；amṛtam: 甘露；idaṁ: 這個；yathā: 如同；uktaṁ: 所說；paryupāsate: 遵循；śraddadhānā: 帶着信仰；matparamā: 以我爲至高神；bhaktāḥ: 虔信者；te: 他們；atīva: 非常地；me: 對我；priyāḥ: 親愛的。

（12.20）那些懷着深厚信心，真正遵循這條不朽的正法之路，並以我爲至高目標的人，深爲我所鍾愛。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे भक्तियोगो नाम द्वादशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde bhaktiyogo nāma
dvādaśo'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第十二章，名爲 ***Bhakti Yogaḥ***，*"通過虔愛合一"*。

第十三章

अथ त्रयोदशोऽध्यायः
क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभागयोगः
場與場知者辨別瑜伽
Kṣetra Kṣetrajña Vibhāga Yogaḥ

अर्जुन उवाच
प्रकृतिं पुरुषं चैव क्षेत्रं क्षेत्रज्ञमेव च।
एतद्वेदितुमिच्छामि ज्ञानं ज्ञेयं च केशव॥ १

arjuna uvāca
prakṛtiṁ puruṣaṁ caiva kṣetraṁ kṣetrajñameva ca |
etad veditum icchāmi jñānaṁ jñeyaṁ ca keśava || 13.1

arjuna uvāca: 阿周那說； prakṛtiṁ: 自然； puruṣaṁ: 享受者； ca: 也； eva: 當然；
kṣetraṁ: 身體； kṣetrajñam: 身體的知者； eva: 當然； ca: 也； etad: 所有這些；
vedituṁ: 理解； icchāmi: 我希望； jñānaṁ: 知識； jñeyaṁ: 知識的對象； ca: 也；
keśava: 奎師那啊。

（13.1）阿周那說：噢，奎師那（Keśava），我希望知曉並理解原質（prakṛti）與原人（puruṣa），即被動與主動的能量；場（kṣetra）與場知者（kṣetrajña），以及知識（jñānaṁ）與知識的終點（jñeyaṃ）。

श्री भगवानुवाच।
इदं शरीरं कौन्तेय क्षेत्रमित्यभिधीयते।
एतद्यो वेत्ति तं प्राहुः क्षेत्रज्ञ इति तद्विदः॥ १

śrībhagavānuvāca
idam śarīraṁ kaunteya kṣetram ity abhidhīyate |
etadyo vetti taṁ prāhuḥ kṣetrajña iti tadvidaḥ || 13.2

śrī bhagavān uvāca: 神的人格說； idaṁ: 這個； śarīraṁ: 身體； kaunteya: 貢蒂之子啊； kṣetraṁ: 場； iti: 這樣； abhidhīyate: 被稱爲； etat: 這個； yaḥ: 任何人； vetti: 知道； taṁ: 他； prāhuḥ: 被稱爲； kṣetrajña: 身體的知者； iti: 這樣； tadvidaḥ: 知曉的人。

（13.2）至尊奎師那（Bhagavān Kṛṣṇa）回答：噢，貢蒂之子（Kaunteya），這具身體被稱爲場（kṣetra）。任何知曉這具身體的人，都被稱爲場知者（kṣetrajña）。

क्षेत्रज्ञं चापि मां विद्धि सर्वक्षेत्रेषु भारत।
क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोर्ज्ञानं यत्तज्ज्ञानं मतं मम॥ २

kṣetrajñaṁ cāpi māṁ viddhi sarvakṣetreṣu bhārata |
kṣetra-kṣetrajñayor jñānaṁ yat taj jñānaṁ mataṁ mama || 13.3

kṣetrajñaṁ: 知者； ca: 也； api: 當然； māṁ: 我； viddhi: 知道； sarva: 所有； kṣetreṣu: 在身體的場中； bhārata: 婆羅多之子啊； kṣetra: 活動的場（身體）； kṣetrajñayoḥ: 場知者； jñānaṁ: 知識； yat: 那個被教導的； tat: 那個； jñānaṁ: 知識； mataṁ: 意見； mama: 那個。

（13.3）噢，婆羅多（Bhārata），要知道我是一切身體中的知者（kṣetrajña），是見證者。在我看來，知識意味着理解這具身體，也就是活動場，以及這個場的知者。

तत्क्षेत्रं यच्च यादृक्च यद्विकारि यतश्च यत्।
स च यो यत्प्रभावश्च तत्समासेन मे शृणु॥ ३

tat kṣetraṁ yac ca yādṛk ca yadvikāri yataś ca yat |
sa ca yo yat prabhāvaś ca tat samāsena me śṛṇu || 13.4

tat: 那個； kṣetraṁ: 活動的場； yah: 如同； ca: 和； yādṛk: 它是什麼樣； ca: 和； yat: 它是什麼； vikāri: 變化； yataḥ: 從其中； ca: 和； yat: 哪個； sa: 他； ca: 也； yaḥ: 一人； yat: 哪個； prabhāvaśca: 影響也； tat: 那個； samāsena: 簡要地； me: 從我這裏； śṛṇu: 理解。

（13.4）理解我對這個活動場的概述：它如何構成，它有哪些變化，它如何產生，那個活動場的知者是誰，以及他的影響有哪些。

ऋषिभिर्बहुधा गीतं छन्दोभिर्विविधैः पृथक्।
ब्रह्मसूत्रपदैश्चैव हेतुमद्भिर्विनिश्चितैः॥ ४

ṛṣibhir bahudhā gītaṁ chandobhir vividhaiḥ pṛthak |
brahma-sūtra padaiś caiva hetumadbhir viniścitaiḥ || 13.5

ṛṣibhir: 被智者們； bahudhā: 以多種方式； gītaṁ: 描述； chandobhiḥ: 吠陀讚歌； vividhaiḥ: 各種各樣； pṛthak: 不同地； brahmasūtra: 《吠檀多》； padaiḥ: 格言； ca: 也； eva: 當然； hetumadbhir: 有因果關係； viniścitaiḥ: 確定無疑的。

（13.5）關於活動場與活動知者的知識，由不同的智者以經文中的吟誦加以描述，並以全部有關因果的推理來呈現。

महाभूतान्यहङ्कारो बुद्धिरव्यक्तमेव च ।
इन्द्रियाणि दशैकं च पञ्च चेन्द्रियगोचराः॥ ५

mahā-bhūtāny ahaṅkāro buddhir avyaktam eva ca |
indriyāṇi daśaikaṁ ca pañca cendriya gocarāḥ || 13.6

इच्छा द्वेषः सुखं दुःखं सङ्घातश्चेतना धृतिः।
एतत्क्षेत्रं समासेन सविकारमुदाहृतम्॥ ६

icchādveṣaḥ sukhaṁ duḥkhaṁ saṅghātaścetanā dhṛtiḥ |
etatkṣetraṁ samāsena savikāram udāhṛtam || 13.7

mahābhūtāni: 大元素； ahaṅkāraḥ: 小我； buddhiḥ: 智力； avyaktaṁ: 未顯化的；eva: 當然； ca: 也； indriyāṇi: 感官； daśaikaṁ: 十一個； ca: 也； pañca: 五個； ca: 也； indriyagocarāḥ: 感官的對象； icchā: 慾望； dveṣaḥ: 憎恨； sukhaṁ: 快樂；duḥkhaṁ: 痛苦； saṅghātaḥ: 聚合體； cetanā: 生命徵兆； dhṛtiḥ: 信念； etat: 所有這些； kṣetraṁ: 活動的場； samāsena: 簡要地； savikāraṁ: 帶有其變化； udāhṛtam: 被例證。

（13.6–7）活動場及其相互作用被說成是：自然的五大元素、小我、智力、心智、無形者、感知與行動的十種感官，以及五種感官對象、慾望、憎恨、快樂、痛苦、聚合體、生命徵兆和信念。

अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम्।
आचार्योपासनं शौचं स्थैर्यमात्मविनिग्रहः॥ ७

amānitvam adambhitvam ahimsā kṣāntir ārjavam |
ācāryopāsanaṁ śaucaṁ sthairyam ātma-vinigrahaḥ || 13.8

amānitvaṁ: 謙遜； adambhitvaṁ: 無驕傲； ahimsā: 非暴力； kṣāntiḥ: 寬容；ārjavam: 樸實； ācāryopāsanaṁ: 親近真正的靈性上師； śaucaṁ: 清潔； sthairyaṁ: 堅定； ātmavinigrahaḥ: 控制。

इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहङ्कार एव च।
जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम्॥ ८

indriyārtheṣu vairāgyam anahaṁkāra eva ca |
janma-mṛtyu-jarā-vyādhi- duḥkha-doṣānudarśanam || 13.9

indriyārtheṣu: 在感官方面； vairāgyaṁ: 棄絕； anahaṁkāra: 沒有小我意識； eva: 當然； ca: 也； janma: 出生； mṛtyu: 死亡； jarā: 老年； vyādhi: 疾病； duḥkha: 痛苦； doṣa: 缺點； anudarśanam: 觀察。

असक्तिरनभिष्वङ्गः पुत्रदारगृहादिषु।
नित्यं च समचित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु॥ ९

asaktir anabhiṣvaṅgaḥ putra-dāra-gṛhādiṣu |
nityaṁ ca sama-cittatvam iṣṭāniṣṭopapattiṣu || 13.10

asaktiḥ: 沒有執着； anabhiṣvaṅgaḥ: 沒有關聯； putra: 兒子； dāra: 妻子； gṛhādiṣu: 家庭等； nityaṁ: 永恆的； ca: 也； samacittatvaṁ: 平衡； iṣṭā: 可取的； aniṣṭa: 不可取的； upapattiṣu: 已經獲得。

मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी ।
विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि॥ १०

mayi cānanya-yogena bhaktir avyabhicāriṇī |
vivikta-deśa-sevitvam aratirjana saṁsadi || 13.11

mayi: 於我； ca: 也； ananyayogena: 通過虔信服務； bhaktiḥ: 虔信； avyabhicāriṇī: 持續的，不混雜的； vivikta: 僻靜的； deśa: 地方； sevitvaṁ: 前往； aratiḥ: 沒有執着； jana: 對普通人； saṁsadi: 大衆。

अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम्।
एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमज्ञानं यदतोऽन्यथा॥ ११

adhyātma-jñāna-nityatvaṁ tattva-jñānārtha-darśanam |
etaj-jñānam iti proktam ajñānaṁ yad atonyathā || 13.12

adhyātma: 關於真我的； jñāna: 知識； nityatvaṁ: 永恆； tattva jñānā: 真理的知識；
artha: 爲了……的目的； darśanam: 哲學； etat: 所有這些； jñānam: 知識； iti: 這樣；
proktam: 被宣稱； ajñānaṁ: 無知； yat: 那個； ataḥ: 從此； anyathā: 其他。

（13.8–12）謙遜、沒有驕傲、非暴力、寬容、樸實、服務於一位開悟的靈性上師、清潔、堅定與自我控制；棄絕感官滿足的對象；沒有小我，覺察生死循環、衰老與疾病的痛苦；不執着於子女、妻子、家庭及其他，在愉快與不愉快的事件中心智保持平和；對我恆常而純粹的虔信，前往僻靜之處，不執着於普通大衆；接受真我證悟的重要性，以及對絕對真理的哲學探求：這一切，我都宣稱爲知識，任何與這些相反的東西都是無知。

ज्ञेयं यत्तत्प्रवक्ष्यामि यज्ज्ञात्वामृतमश्नुते।
अनादिमत्परं ब्रह्म न सत्तन्नासदुच्यते॥ १२

jñeyaṁ yat tat pravakṣyāmi yaj jñātvāmṛtam aśnute |
anādi matparaṁ brahma na sat tan nāsad ucyate || 13.13

jñeyaṁ: 可知者； yat: 那個； tat: 哪個； pravakṣyāmi: 我現在將解釋； yat: 哪個；
jñātvā: 知道了； amṛtaṁ: 甘露； aśnute: 品嚐； anādimat: 無始的； paraṁ: 至高的；
brahma: 靈； na: 既不； sat: 因； tat: 那個； nā: 也不； asat: 果； ucyate: 被稱爲。

（13.13）我將向你完整闡明可知之物，藉此，人可以品味永恆的極樂，或存在，或無始的意識。一種超越因果與物質世界的生命。

सर्वतः पाणिपादं तत्सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्।
सर्वतः श्रुतिमल्लोके सर्वमावृत्य तिष्ठति॥ १३

sarvataḥ pāṇipādaṁ tat sarvato 'kṣiśiromukham |
sarvataḥ śrutimalloke sarvamāvṛtya tiṣṭhati || 13.14

sarvataḥ: 各處； pāṇi: 手； pādaṁ: 腿； tat: 那個； sarvataḥ: 各處； akṣi: 眼睛； śiro: 頭； mukham: 臉； sarvataḥ: 各處； śrutimat: 聽覺； loke: 在世界上； sarvaṁ: 一切； āvṛtya: 覆蓋； tiṣṭhati: 存在。

（13.14）祂的手足遍在，眼目、頭顱與口亦遍在，雙耳無處不在；祂存在於諸世界，包容一切。至高真我（Paramātman，至高靈性）遍在一切。

सर्वेन्द्रियगुणाभासं सर्वेन्द्रियविवर्जितम्।
असक्तं सर्वभृच्चैव निर्गुणं गुणभोक्तृ च॥ १४

sarvendriya-guṇābhāsaṁ sarvendriya-vivarjitam |
asaktaṁ sarva-bhṛccaiva nirguṇaṁ guṇabhoktṛ ca || 13.15

sarva: 所有； indriya: 感官； guṇa: 品質； ābhāsaṁ: 原始來源； sarva: 所有； indriya: 感官； vivarjitam: 沒有； asaktaṁ: 沒有執着； sarvabhṛt: 所有人的維繫者； ca: 也； eva: 當然； nirguṇaṁ: 沒有物質品質； guṇabhoktṛ: 同時是品質的掌管者； ca: 也。

（13.15）至高真我（Paramātman）是一切感官的本源，然而祂超越一切感官。祂不執着。雖然意識維繫着一切衆生，祂卻超越自然的諸種形態，同時也是我們物質本性諸種形態的掌管者。

बहिरन्तश्च भूतानामचरं चरमेव च।
सूक्ष्मत्वात्तदविज्ञेयं दूरस्थं चान्तिके च तत्॥ १६

bahir antaśca bhūtānām acaraṁ carameva ca |
sūkṣmatvāt tad avijñeyaṁ dūrasthaṁ cāntike ca tat || 13.16

bahiḥ: 外在； antaḥ: 內在； ca: 也； bhūtānām: 所有生物的； acaraṁ: 不動的； caraṁ: 動的； eva: 也； ca: 和； sūkṣmatvāt: 由於精微； tat: 那個； avijñeyaṁ: 不可知的； dūrasthaṁ: 遙遠的； ca: 也； antike: 近的； ca: 和； tat: 那個。

（13.16）至高真理既存在於內，也存在於外，存在於一切可動與不動之物中。祂無法通過感官被認識，因爲祂極其精微。祂雖遙遠，卻又最近。

अविभक्तं च भूतेषु विभक्तमिव च स्थितम्।
भूतभर्तृ च तज्ज्ञेयं ग्रसिष्णु प्रभविष्णु च॥ १६

avibhaktaṁ ca bhūteṣu vibhaktamiva ca sthitam |
bhūta-bhartṛ ca tajjñeyaṁ grasiṣṇu prabhaviṣṇu ca || 13.17

avibhaktaṁ: 沒有分割； ca: 也； bhūteṣu: 在每個生物中； vibhaktaṁ: 被分開； iva: 如同； ca: 也； sthitam: 安住； bhūta bhartṛ: 所有生物的維繫者； ca: 也； tat: 那個； jñeyaṁ: 要被理解； grasiṣṇu: 吞噬； prabhaviṣṇu: 發展； ca: 也。

（13.17）雖然看似分散，祂卻是不可分割的整體。雖然祂維繫着每一個生命體，但應當理解，祂吞噬並創造一切。

ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमसः परमुच्यते।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञानगम्यं हृदि सर्वस्य विष्ठितम्॥ १७

jyotiṣām api tajjyotis tamasaḥ paramucyate |
jñānaṁ jñeyaṁ jñāna-gamyaṁ hṛdi sarvasya viṣṭhitam || 13.18

jyotiṣām: 在所有發光體中； api: 也； tat: 那個； jyotiḥ: 光源； tamasaḥ: 黑暗的； paraṁ: 超越； ucyate: 被稱爲； jñānaṁ: 知識； jñeyaṁ: 可知的； jñānagamyaṁ: 通過知識接近的； hṛdi: 在心中； sarvasya: 每個人的； viṣṭhitam: 安住。

（13.18）祂是一切發光體的光源，超越物質的黑暗，無形無相。祂是知識，是知識的對象，也是知識的目標，祂安住於每個人的心中。

इति क्षेत्रं तथा ज्ञानं ज्ञेयं चोक्तं समासतः।
मद्भक्त एतद्विज्ञाय मद्भावायोपपद्यते॥ १८

iti kṣetraṁ tathā jñānaṁ jñeyaṁ co 'ktaṁ samāsataḥ |
madbhakta etadvijñāya madbhāvāyopapadyate || 13.19

iti: 這樣； kṣetraṁ: 活動場（身體）； tathā: 也； jñānaṁ: 知識； jñeyaṁ: 可知者； ca: 也； uktaṁ: 被描述； samāsataḥ: 簡要地； madbhaktaḥ: 我的虔信者； etad: 所有這些； vijñāya: 理解之後； madbhāvāya: 我的本性； upapadyate: 達到。

（13.19）我已簡要描述了活動場、知識和所知之物。只有當我們能夠理解我們的至高真我的真實本質，以及我們與之建立了虛假認同的物質世界時，我們才能超越這一切，獲得至高真我本身。

प्रकृतिं पुरुषं चैव विद्ध्यनादी उभावपि।
विकारांश्च गुणांश्चैव विद्धि प्रकृतिसंभवान्॥ १९

prakṛtiṁ puruṣaṁ caiva viddhyanādī ubhāvapi |
vikārāṁś ca guṇāṁś caiva viddhi prakṛti saṁbhavān || 13.20

prakṛtiṁ: 物質自然； puruṣaṁ: 生物； ca: 也； eva: 當然； viddhi: 你必須知道； anādī: 無始的； ubhāu: 兩者； api: 也； vikārān: 轉變； ca: 也； guṇān: 自然的三種模式； ca: 也； eva: 當然； viddhi: 你知道； prakṛti: 物質自然； saṁbhavān: 產生的。

（13.20）原質（prakṛti），即場及其屬性，以及原人（puruṣa），即認知者或至尊意識，皆無始。我們所見的自然的一切轉變，皆由場或原質產生。

कार्यकारणकर्तृत्वे हेतुः प्रकृतिरुच्यते।
पुरुषः सुखदुःखानां भोक्तृत्वे हेतुरुच्यते॥ २०

kārya-kāraṇa-kartṛtve hetuḥ prakṛtirucyate |
puruṣaḥ sukha-duḥkhānāṁ bhoktṛtve heturucyate || 13.21

kārya: 結果； kāraṇa: 原因； kartṛtve: 在創造方面； hetuḥ: 工具； prakṛtiḥ: 物質自然； ucyate: 被稱爲； puruṣaḥ: 生物； sukha: 快樂的； duḥkhānāṁ: 和痛苦的； bhoktṛtve: 在享受中； hetuḥ: 工具； ucyate: 被稱爲。

（13.21）在身體和感官的產生方面，原質（prakṛti）被認爲是原因；在苦樂體驗方面，原人（puruṣa）被認爲是原因。

पुरुषः प्रकृतिस्थो हि भुङ्क्ते प्रकृतिजान्गुणान् ।
कारणं गुणसङ्गोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु॥ २१

puruṣaḥ prakṛtistho hi bhuṅkte prakṛti-jān-guṇān |
kāraṇaṁ guṇasaṅgosya sadasadyonijanmasu || 13.22

puruṣaha: 生物； prakṛtisthaḥ: 安住於物質能量中； hi: 當然； bhuṅkte: 享受；
prakṛtijān: 由物質自然產生的； guṇān: 自然的模式； kāraṇaṁ: 原因； guṇasaṅgaḥ:
與自然模式的關聯； asya: 生物的； sadasad: 善與惡； yoni: 物種； janmasu: 出生。

（13.22）物質本性中的生物遵循生活之道，享受自然的各種情態。由於與物質本性相關聯，它在不同物種中經歷善或惡。

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः।
परमात्मेति चाप्युक्तो देहेऽस्मिन्पुरुषः परः॥ २३

upadraṣṭānumantā ca bhartā bhoktā maheśvaraḥ |
paramātmeti cāpyukto dehe'sminpuruṣaḥ paraḥ || 13.23

upadraṣṭā: 監督者； anumantā: 允許者； ca: 也； bhartā: 掌管者； bhoktā: 至高享受者； maheśvaraḥ: 至高掌管者； paramātmā: 至高真我； iti: 也； ca: 和； apyuktaḥ: 被稱爲； dehe: 在這個身體裏； asmin: 這個； puruṣaḥ: 享受者； paraḥ: 超然的。

（13.23）然而，在這具身體中有一種超越的能量。祂是神聖的，作爲所有者或見證者、支持者、享受者，以及純粹的見證意識而存在，被稱爲至高真我（Paramātman）。

य एवं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह।
सर्वथा वर्तमानोऽपि न स भूयोऽभिजायते॥ २४

ya evaṁ vetti puruṣaṁ prakṛtiṁ ca guṇaiḥ saha |
sarvathā vartamānopi na sa bhūyobhijāyate || 13.24

yaḥ: 那……的人； evaṁ: 這樣； vetti: 理解； puruṣaṁ: 生物； prakṛtiṁ: 物質自然；
ca: 和； guṇaiḥ: 物質自然的模式； saha: 與； sarvathā: 通過一切方式； vartamānaḥ:
安住； api: 儘管； na: 從不； saḥ: 他； bhūyaḥ: 再次； abhijāyate: 出生。

（13.24）誰若理解了關於物質本性、生物以及自然形態相互作用的這一哲學，必定會獲得解脫。無論其當前處境如何，都不會在此再次投生。

ध्यानेनात्मनि पश्यन्ति केचिदात्मानमात्मना।
अन्ये साङ्ख्येन योगेन कर्मयोगेन चापरे॥ २५

dhyānenātmani paśyanti kecidātmānamātmanā |
anye sāṅkhyena yogena karmayogena cāpare || 13.25

dhyānena: 通過禪定； ātmani: 在自己之中； paśyanti: 看到； kecit: 有些人； ātmānam: 至高真我； ātmanā: 通過心智； anye: 其他人； sāṅkhyena: 通過哲學探討； yogena: 通過瑜伽系統； karmayogena: 通過沒有果報慾望的活動； ca: 也； apare: 其他人。

（13.25）有些人通過經由禪定、形而上的知識或業瑜伽淨化的心智與智力，在自己的內在心靈中感知至高真我（Paramātman）。

अन्ये त्वेवमजानन्तः श्रुत्वान्येभ्य उपासते।
तेऽपि चातितरन्त्येव मृत्युं श्रुतिपरायणाः॥ २६

anye tv evam ajānantaḥ śrutvānyebhya upāsate |
te 'pi 'cātitaranty eva mṛtyuṁ śrutiparāyaṇāḥ || 13.26

anye: 其他人； tu: 但是； evaṁ: 這樣； ajānantaḥ: 沒有靈性知識； śrutvā: 通過傾聽； anyebhyaḥ: 從他人； upāsate: 開始崇拜； te: 他們； api: 也； ca: 和； atitaranti: 超越； eva: 當然； mṛtyuṁ: 死亡之路； śrutiparāyaṇāḥ: 傾向於傾聽過程。

（13.26）還有一些人，雖然不熟悉靈性知識，卻在傾聽他人述說至高人格之後開始崇拜祂。通過傾聽關於至高真我的內容，他們也超越生死之路。

यावत्सञ्जायते किञ्चित्सत्त्वं स्थावरजङ्गमम्।
क्षेत्रक्षेत्रज्ञसंयोगात्तद्विद्धि भरतर्षभ॥ २७

yāvatsañjāyate kiñcit sattvaṁ sthāvarajaṅgamam |
kṣetra-kṣetrajña-saṁyogāt tadviddhi bharatarṣabha || 13.27

yāvat: 無論什麼； sañjāyate: 發生； kiñcit: 任何事物； sattvaṁ: 存在； sthāvara: 不動的； jaṅgamam: 動的； kṣetra: 身體； kṣetrajña: 身體的知者； saṁyogāt: 二者之間的結合； tadviddhi: 你必須知道這一點； bharatarṣabha: 婆羅多族首領啊。

（13.27）婆羅多（Bhārata），要知道，無論誕生的是可動的還是不動的存在，它都是由場（kṣetra）與場知者（kṣetrajña）的結合而產生的。

समं सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन्तं परमेश्वरम्।
विनश्यत्स्वविनश्यन्तं यः पश्यति स पश्यति॥ २८

samaṁ sarveṣu bhūteṣu tiṣṭhantaṁ parameśvaram |
vinaśyatsvavinaśyantaṁ yaḥ paśyati sa paśyati || 13.28

samaṁ: 平等地； sarveṣu: 在所有； bhūteṣu: 生物中； tiṣṭhantaṁ: 居住；
parameśvaram: 至高真我； vinaśyatsu: 在可毀滅者中； avinaśyantaṁ: 不被毀滅；
yaḥ: 任何人； paśyati: 看到； saḥ: 他； paśyati: 真正看到。

（13.28）若有人看見至高靈性陪伴着所有身體中的個體靈魂，並理解個體靈魂與至高靈性都永不會被毀滅，他纔是真正看見了。

समं पश्यन्हि सर्वत्र समवस्थितमीश्वरम्।
न हिनस्त्यात्मनात्मानं ततो याति परां गतिम्॥ २९

samaṁ paśyanhi sarvatra samavasthitamīśvaram |
na hinastyātmanā 'tmanaṁ tato yāti parāṁ gatim || 13.29

samaṁ: 平等地； paśyan: 看到； hi: 當然； sarvatra: 各處； samavasthitam: 平等安住； īśvaraṁ: 至高真我； na: 不； hinasti: 貶低； ātmanā: 通過心智； atmanaṁ: 靈魂； tato yāti: 然後達到； parāṁ: 超然的； gatim: 歸宿。

（13.29）當一個人不受心智的貶低或影響，並且能夠在一切有生命與無生命之物中看見至高靈性時，他就達到了超然的歸宿。

प्रकृत्यैव च कर्माणि क्रियमाणानि सर्वशः।
यः पश्यति तथात्मानमकर्तारं स पश्यति॥ ३०

prakṛtyaiva ca karmāṇi kriyamāṇāni sarvaśaḥ |
yaḥ paśyati tathātmānam akartāraṁ sa paśyati || 13.30

prakṛtyā: 通過物質自然； eva: 當然； ca: 也； karmāṇi: 活動； kriyamāṇāni: 從事執行； sarvaśaḥ: 在所有方面； yaḥ: 任何人； paśyati: 看到； tathā: 也如此； atmānaṁ: 他自己； akartāraṁ: 非行動者； saḥ: 他； paśyati: 完全看清。

（13.30）一個人若能看見所有活動都是由物質本性所造的身體執行的，看見真我不做任何事，他纔是真正看見了。

यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति।
तत एव च विस्तारं ब्रह्म सम्पद्यते तदा॥ ३१

yadā bhūta-pṛthag-bhāvam ekasthamanupaśyati |
tata eva ca vistāraṁ brahma saṁpadyate tadā || 13.31

yadā: 當； bhūta: 生物； pṛthagbhāvaṁ: 分離的身份； ekasthaṁ: 安住於一； anupaśyati: 嘗試通過權威去看見； tata eva: 然後； ca: 也； vistāraṁ: 擴展的； brahma: 絕對實相； saṁpadyate: 達到； tadā: 那時。

（13.31）若有人能在一切生命體中看見至高真我，他便不再視衆生爲相互分離的個體，會看見整個宇宙是同一真理的擴展與表達。

अनादित्वान्निर्गुणत्वात्परमात्मायमव्ययः।
शरीरस्थोऽपि कौन्तेय न करोति न लिप्यते॥ ३२

anāditvānnirguṇa tvāt paramātmāyamavyayaḥ |
śarīrastho'pi kaunteya na karoti na lipyate || 13.32

anāditvāt: 由於永恆； nirguṇatvāt: 由於超然； paramātmā: 至高真我； ayaṁ: 這個； avyayaḥ: 不可耗盡的； śarīrastho 'pi: 儘管居於身體中； kaunteya: 貢蒂之子啊； na karoti: 從不做任何事； na lipyate: 也不受糾纏。

（13.32）具永恆之見者能看見，靈魂是超然的、永恆的，並超越自然的諸種形態。阿周那啊，儘管靈魂與物質身體接觸，但它既不做任何事，也不執着。

यथा सर्वगतं सौक्ष्म्यादाकाशं नोपलिप्यते।
सर्वत्रावस्थितो देहे तथात्मा नोपलिप्यते॥ ३३

yathā sarvagataṁ saukṣmyād ākāśaṁ nopalipyate |
sarvatrāvasthito dehe tathātmā nopalipyate || 13.33

yathā: 如同； sarvagataṁ: 遍及一切的； saukṣmyād: 由於精微； ākāśaṁ: 天空； na: 從不； upalipyate: 混合； sarvatra: 各處； avasthitaḥ: 安住； dehe: 在身體裏； tathā: 這樣； ātmā: 真我； na: 從不； upalipyate: 混合。

（13.33）天空因其精微之性，雖遍在卻不與任何事物混雜。同樣，居於梵中的靈魂，雖處於身體之中，卻不與身體混雜。

यथाप्रकाशयत्येकः कृत्स्नं लोकमिमं रविः।
क्षेत्रं क्षेत्री तथा कृत्स्नं प्रकाशयति भारत॥ ३४

yathā prakāśayatyekaḥ kṛtsnaṁ lokamimaṁ raviḥ |
kṣetraṁ kṣetrī tathā kṛtsnaṁ prakāśayati bhārata || 13.34

yathā: 如同； prakāśayati: 照亮； ekaḥ: 一個； kṛtsnaṁ: 整個； lokaṁ: 宇宙； imaṁ: 這個； raviḥ: 太陽； kṣetraṁ: 這個身體； kṣetrī: 靈魂； tathā: 同樣地； kṛtsnaṁ: 所有； prakāśayati: 照亮； bhārata: 婆羅多之子啊。

（13.34）婆羅多之子啊，正如太陽獨自照亮整個宇宙，居於身體內的那個生命體也照亮整個意識。

क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोरेवमन्तरं ज्ञानचक्षुषा।
भूतप्रकृतिमोक्षं च ये विदुर्यान्ति ते परम्॥ ३५

kṣetrakṣetrajñayor evam antaraṁ jñāna-cakṣuṣā |
bhūta-prakṛti-mokṣaṁ ca ye viduryānti te param || 13.35

kṣetra: 身體； kṣetrajñayoḥ: 身體的所有者的； evaṁ: 那樣； antaraṁ: 區別； jñānacakṣuṣā: 通過知識的視野； bhūta: 生物； prakṛti: 物質自然； mokṣaṁ: 解脫； ca: 也； ye: 那……的人； viduḥ: 知道； yānti: 接近； te: 他們； param: 至高的。

（13.35）那些以知識之眼看見身體與心智（場，kṣetra）和身體與心智的知者（場知者，kṣetrajña）之間區別的人，能夠理解這一過程。他們從物質本性的束縛中解脫，達到至高真我（Paramātman）。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभागयोगो नाम
त्रयोदशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde
kṣetra kṣetrajña vibhāgayogo nāma
trayodaśo'dhyāyaḥ ||

在《**聖薄伽梵歌**》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的**奧義書**（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra*****，**即至高絕對實相梵（Brahman）的科學的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād*****，**即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第十三章，名爲 ***Kṣetra Kṣetrajña Vibhāga Yogaḥ*****——**"辨別場（*Kṣetra*）與場知者（*Kṣetrajña*）的瑜伽"。

第十四章

अथ चतुर्दशोऽध्यायः
गुणत्रयविभागयोगः
三德分別瑜伽

Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ

श्री भगवानुवाच।
परं भूयः प्रवक्ष्यामि ज्ञानानां ज्ञानमुत्तमम् ।
यज्ज्ञात्वा मुनयः सर्वे परां सिद्धिमितो गताः ॥ १

śrībhagavānuvāca
paraṁ bhūyaḥ pravakṣyāmi jñānānāṁ jñānamuttamam |
yajjñātvā munayaḥ sarve parāṁ siddhimito gatāḥ || 14.1

śrī bhagavān uvāca: 奎師那說；paraṁ: 至高的；bhūyaḥ: 再次；pravakṣyāmi: 我將講述；jñānānāṁ: 所有知識的；jñānaṁ: 知識；uttamam: 至高的；yat: 哪個；jñātvā: 知道；munayaḥ: 聖賢們；sarve: 所有；parāṁ: 至高的；siddhiṁ: 圓滿；itaḥ: 從此世間；gatāḥ: 達到。

（14.1）至尊奎師那（Bhagavān Śrī Kṛṣṇa）說：我將再次向你宣說至高的智慧；對這一智慧的認識，已幫助所有聖賢達到至高的圓滿。

इदं ज्ञानमुपाश्रित्य मम साधर्म्यमागताः ।
सर्गेऽपि नोपजायन्ते प्रलये न व्यथन्ति च ॥ २

idaṁ jñānamupāśritya mama sādharmyamāgatāḥ |
sarge'pi nopajāyante pralaye na vyathanti ca || 14.2

idaṁ: 這個；jñānam: 知識；upāśritya: 依止於；mama: 我的；sādharmyam: 本性；āgatāḥ: 達到；sarge 'pi: 即使在創造時；na: 從不；upajāyante: 產生於；pralaye: 在毀滅時；na: 也不；vyathanti: 受到困擾；ca: 也。

（14.2）通過穩固地掌握這門知識，人可以達到與我自身相似的超然本性，並確立於自身永恆的意識之中，於創造之時不再出生，在消融之時也不受困擾。

मम योनिर्महद्ब्रह्म तस्मिन्गर्भं दधाम्यहम् ।
संभवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत ॥ ३

mama yonir-mahad-brahma tasmingarbhaṁ dadhāmyahaṁ |
saṁbhavaḥ sarvabhūtānāṁ tato bhavati bhārata || 14.3

mama: 我的；yoniḥ: 出生的源頭；mahad brahma: 被稱爲 mahat brahma 的整個創造界的物質成因；tasmin: 在那個；garbhaṁ: 懷孕；dadhāmi: 創造；ahaṁ: 我；saṁbhavaḥ: 可能性；sarvabhūtānāṁ: 所有生物的；tataḥ: 此後；bhavati: 成爲；bhārata: 婆羅多後裔啊。

（14.3）被稱爲梵的全部物質實體，是出生的源頭；我使這梵受孕，讓一切生命的誕生成爲可能，婆羅多後裔啊。

सर्वयोनिषु कौन्तेय मूर्तयः सम्भवन्ति याः ।
तासां ब्रह्म महद्योनिरहं बीजप्रदः पिता ॥ ४

sarvayoniṣu kaunteya mūrtayaḥ saṁbhavanti yāḥ |
tāsāṁ brahma mahad yonir ahaṁ bījapradaḥ pitā || 14.4

sarva yoniṣu: 在所有種類的生命中；kaunteya: 貢蒂之子啊；mūrtayaḥ: 形態；saṁbhavanti: 當它們出現時；yāḥ: 哪些；tāsāṁ: 所有它們；brahma: 至高的；mahad yoniḥ: 物質實體中出生的源頭；ahaṁ: 我自己；bījapradaḥ: 給予種子的；pitā: 父親。

（14.4）阿周那，要明白，所有種類的生命都因在這物質自然中誕生而成爲可能，而我是給予種子的父親。

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसंभवाः ।
निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् ॥ ५

sattvaṁ rajastama iti guṇāḥ prakṛtisaṁbhavāḥ |
nibadhnanti mahābāho dehe dehinamavyayam || 14.5

sattvaṁ: 善良模式；rajaḥ: 激情模式；tamaḥ: 無知模式；iti: 這樣；guṇāḥ: 品質；prakṛti: 物質自然；saṁbhavāḥ: 產生於；nibadhananti: 使受制約；mahābāho: 臂力強大者啊；dehe: 在這個身體裏；dehinaṁ: 生命體；avyayaṁ: 永恆的。

（14.5）物質自然由三德構成，即善良、激情和無知。當生命體接觸自然時，就會受到這些模式的制約。

तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम् ।
सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ ॥ ६

tatra sattvaṁ nirmalatvāt prakāśakamanāmayam |
sukhasaṅgena badhnāti jñānasaṅgena cānagha || 14.6

tatra: 此後；sattvaṁ: 善良模式；nirmalatvāt: 在物質世界中最純淨；prakāśakaṁ: 照亮的；anāmayam: 沒有任何罪業果報；sukha: 快樂；saṅgena: 聯繫；badhnāti: 制約；jñāna: 知識；saṅgena: 聯繫；ca: 也；anagha: 無罪者啊。

（14.6）無罪者啊，善良模式（satva）比其他模式更純淨，能帶來光明，使人免於一切罪業果報。處於這種模式中的人會增長知識，但也會受到幸福觀念的制約。

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम् ।
तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम् ॥ ७

rajo rāgātmakaṁ viddhi tṛṣṇāsaṅgasamudbhavam |
tannibadhnāti kaunteya karmasaṅgena dehinam || 14.7

rajaḥ: 激情模式；rāgātmakaṁ: 源於慾望或貪慾；viddhi: 知道；tṛṣṇā: 帶着渴求；saṅga: 聯繫；samudbhavam: 產生於；tan: 那個；nibadhnāti: 束縛；kaunteya: 貢蒂之子啊；karmasaṅgena: 通過與求取果報的行動相聯繫；dehinam: 有身體者。

（14.7）貢蒂之子（Kaunteya），要知道，激情模式（rajas）以強烈的渴求爲特徵，是慾望和執着的源頭。激情／狂躁通過對工作的執着束縛生命體。

तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम् ।
प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत ॥ ८

tamas tv ajñānajaṁ viddhi mohanaṁ sarvadehinām |
pramādālasya-nidrābhis tannibadhnāti bhārata || 14.8

tamaḥ: 無知模式；tu: 但是；ajñānajaṁ: 無知的產物；viddhi: 知道；mohanaṁ: 迷惑；sarvadehinām: 所有有身體者的；pramāda: 瘋狂；ālasya: 懶惰；nidrābhiḥ: 睡眠；tat: 那個；nibadhnāti: 束縛；bhārata : 婆羅多後裔啊。

（14.8）阿周那啊，要知道，無知模式（tamas）會迷惑生命體，源於惰怠。愚昧／無明通過粗心、懶惰和過度睡眠束縛生命體。

सत्त्वं सुखे सञ्जयति रजः कर्मणि भारत ।
ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे सञ्जयत्युत ॥ ९

sattvaṁ sukhe sañjayati rajaḥ karmaṇi bhārata |
jñānamāvṛtya tu tamaḥ pramāde sañjayatyuta || 14.9

sattvaṁ: 善良模式；sukhe: 在快樂中；sañjayati: 生起；rajaḥ: 激情模式；karmaṇi: 行動的果實；bhārata: 婆羅多後裔啊；jñānam: 知識；āvṛtya: 遮蔽；tu: 但是；tamaḥ: 無知模式；pramāde: 在瘋狂中；sañjayati: 生起；uta: 據說。

（14.9）善良使人受幸福制約，激情使人受行動果實制約；而愚昧／無明（tamas）遮蔽知識，將人束縛於粗心。

रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत ।
रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा ॥ १०

rajas tamaś cābhibhūya sattvaṁ bhavati bhārata |
rajaḥ sattvaṁ tamaścaiva tamaḥ sattvaṁ rajastathā || 14.10

rajaḥ: 激情模式；tamaḥ: 無知模式；ca: 也；abhibhūya: 也超越；sattvaṁ: 善良模式；bhavati: 變得突出；bhārata: 婆羅多後裔啊；rajaḥ: 激情模式；sattvaṁ: 善良模式；tamaḥ: 無知模式；ca: 也；eva: 像那樣；tamaḥ: 無知模式；sattvaṁ: 善良模式；rajaḥ: 激情模式；tathā: 如此。

（14.10）婆羅多後裔啊，有時激情變得突出，擊敗善良；有時善良擊敗激情；有時無知擊敗善良與激情。如此一來，爭奪主導地位的競爭始終存在。

सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते ।
ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विवृद्धं सत्त्वमित्युत ॥ ११

sarvadvāreṣu dehesmin prakāśa upajāyate |
jñanaṁ yadā tadā vidyād vivṛddhaṁ sattvamityuta || 14.11

sarvadvāreṣu: 所有門戶；dehe ‘smin: 在這個身體裏；prakāśaḥ: 照亮的特性；upajāyate: 生起；jñanaṁ: 知識；yadā: 當；tadā: 那時；vidyāt: 必須知道；vivṛddhaṁ: 增長的；sattvam: 善良模式；iti: 這樣；uta: 據說。

（14.11）當真我知識之光照亮身體的所有感官（或門戶）時，就應知道善良佔據主導地位。

लोभः प्रवृत्तिरारम्भः कर्मणामशमः स्पृहा ।
रजस्येतानि जायन्ते विवृद्धे भरतर्षभ ॥ १२

lobhaḥ pravṛttirārambhaḥ karmaṇāmaśamaḥ spṛhā |
rajasyetāni jāyante vivṛddhe bharatarṣabha || 14.12

lobhaḥ: 貪婪；pravṛttiḥ: 渴求；ārambhaḥ: 努力；karmaṇām: 行動的；aśamaḥ: 不可控制的；spṛhā: 慾望；rajasi: 在激情模式中；etāni: 所有這些；jāyante: 生起；vivṛddhe: 當過度時；bharatarṣabha: 婆羅多後裔的領袖啊。

（14.12）Bharatarṣabha，婆羅多族的領袖啊，當激情增強時，便會出現強烈的執着、無法控制的慾望、渴求與極大的努力這些徵象。

अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च ।
तमस्येतानि जायन्ते विवृद्धे कुरुनन्दन ॥ १३

aprakāśo'pravṛttiś ca pramādo moha eva ca |
tamasyetāni jāyante vivṛddhe kurunandana || 14.13

aprakāśaḥ: 黑暗；apravṛttiḥ: 不活動；ca: 和；pramādaḥ: 瘋狂；mohaḥ: 幻覺；eva: 當然；ca: 和；tamasi: 在無知模式中；etāni: 這些；jāyante: 顯現；vivrddhe: 發展；kurunandana: 俱盧之子啊。

（14.13）俱盧之子啊，當無知模式增強時，瘋狂、幻覺、惰怠與黑暗便會顯現。

यदा सत्त्वे प्रवृद्धे तु प्रलयं याति देहभृत् ।
तदोत्तमविदां लोकानमलान्प्रतिपद्यते ॥ १४

yadā sattve pravṛddhe tu pralayaṁ yāti dehabhṛt |
tadottamavidāṁ lokānam alānpratipadyate || 14.14

yadā: 當；sattve: 善良模式；pravṛddhe: 在增長中；tu: 但是；pralayaṁ: 消解；yāti: 去；dehabhṛt: 有身體的；tadā: 那時；uttamavidāṁ: 偉大聖賢的；lokān: 行星；amalān: 純淨的；pratipadyate: 達到。

（14.14）當一個人在善良模式［satva］中死去時，他便前往最高的世界。

रजसि प्रलयं गत्वा कर्मसङ्गिषु जायते ।
तथा प्रलीनस्तमसि मूढयोनिषु जायते ॥ १५

rajasi pralayaṁ gatvā karmasaṅgiṣu jāyate |
tathā pralīnas tamasi mūḍhayoniṣu jāyate || 14.15

rajasi: 在激情中；pralayaṁ: 消解；gatvā: 達到；karmasaṅgiṣu: 在追求活動之中；jāyate: 出生；tathā: 然後；pralīnaḥ: 被消解；tamasi: 在無知中；mūḍha: 無知的；yoniṣu: 物種；jāyate: 出生。

（14.15）當一個人在激情模式［rajas］中死去時，他出生在從事活動的人中間。當他在無知模式［tamas］中死去時，他出生在無知者的境界中。

कर्मणः सुकृतस्याहुः सात्त्विकं निर्मलं फलम् ।
रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ १६

karmaṇaḥ sukṛtasyāhuḥ sāttvikaṁ nirmalaṁ phalam |
rajasastu phalaṁ duḥkham ajñānaṁ tamasaḥ phalam || 14.16

karmaṇaḥ: 行動的；sukṛtasya: 在善良模式中的；āhuḥ: 據說；sāttvikaṁ: 善良模式；nirmalaṁ: 淨化的；phalam: 結果；rajasaḥ: 激情模式的；tu: 但是；phalaṁ: 結果；duḥkham: 痛苦；ajñānaṁ: 荒謬；tamasaḥ: 無知模式的；phalam: 結果。

（14.16）通過在善良模式中行動，一個人變得純淨。在激情模式中進行的工作導致痛苦，在無知模式中執行的行動導致愚癡。

सत्त्वात्सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ १७

sattvātsañjāyate jñānaṁ rajaso lobha eva ca |
pramādamohau tamaso bhavato'jñānameva ca || 14.17

sattvāt: 從善良模式；sañjāyate: 生起；jñānaṁ: 知識；rajasaḥ: 從激情模式；lobhaḥ: 貪婪；eva: 當然；ca: 也；pramāda: 瘋狂；mohau: 幻覺；tamasaḥ: 從無知模式；bhavataḥ: 生起；ajñānam: 無知；eva: 當然；ca: 也。

（14.17）從善良模式中，真正的知識生起；從激情模式中，貪婪滋長；從無知模式中，則生出愚蠢、瘋狂與幻覺。

ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः ।
जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ १८

ūrdhvaṁ gacchanti sattvasthā madhye tiṣṭhanti rājasāḥ |
jaghanyaguṇavṛttisthā adho gacchanti tāmasāḥ || 14.18

ūrdhvaṁ: 向上；gacchanti: 去；sattvasthāḥ: 處於善良模式者；madhye: 在中間；tiṣṭhanti: 居住；rājasāḥ: 處於激情模式者；jaghanya: 可憎的；guṇa: 品質；vṛttisthāḥ: 職業；adhaḥ: 向下；gacchanti: 去；tāmasāḥ: 處於無知模式的人。

（14.18）那些處於善良模式中的人，逐漸上升到更高的世界；那些處於激情模式中的人生活在塵世的星球上；而那些處於無知模式中的人則下降到下面的世界。

नान्यं गुणेभ्यः कर्तारं यदा द्रष्टानुपश्यति ।
गुणेभ्यश्च परं वेत्ति मद्भावं सोऽधिगच्छति ॥ १९

nānyaṁ guṇebhyaḥ kartāraṁ yadā draṣṭānupaśyati |
guṇebhyaśca paraṁ vetti madbhāvaṁ so'dhigacchati || 14.19

na: 從不；anyaṁ: 除……之外；guṇebhyaḥ: 從品質；kartāraṁ: 行動者；yadā: 當；draṣṭā'nupaśyati: 正確看待者；guṇebhyaśca: 從自然三德；paraṁ: 超然的；vetti: 知道；madbhāvaṁ: 我的靈性本性；saḥ: 他；adhigacchati: 被提升。

（14.19）當我們看到所有活動都不超出這些自然三德，而至高掌管者又超越這一切三德時，求道者便能認識我的靈性本性。

गुणानेतानतीत्य त्रीन्देही देहसमुद्भवान् ।
जन्ममृत्युजरादुःखैर्विमुक्तोऽमृतमश्नुते ॥ २०

guṇānetānatītya trīn dehī dehasamudbhavān |
janma-mṛtyu-jarā-duḥkhair vimukto'mṛtamaśnute || 14.20

guṇān: 品質；etān: 所有這些；atītya: 超越；trīn: 三種；dehī: 有身體的；deha: 身體；samudbhavān: 產生於；janma: 出生；mṛtyu: 死亡；jarā: 老年；duḥkhaiḥ: 痛苦；vimuktaḥ: 得解脫於；amṛtam: 甘露；aśnute: 享受。

（14.20）當有身體的生命體能夠超越這三德時，他可以從生、死、老及其痛苦中解脫出來，甚至在這一生中就能享用甘露。

अर्जुन उवाच
कैर्लिङ्गैस्त्रीन्गुणानेतानतीतो भवति प्रभो ।
किमाचारः कथं चैतांस्त्रीन्गुणानतिवर्तते ॥ २१

arjuna uvāca
kair liṅgais trīnguṇān etān atīto bhavati prabho |
kim ācāraḥ kathaṁ caitāṁs trīnguṇānativartate || 14.21

arjuna uvāca: 阿周那說；kaiḥ: 通過哪些；liṅgaiḥ: 徵兆；trīn: 三種；guṇān: 品質；etān: 所有這些；atītaḥ: 超越了；bhavati: 變成；prabho: 聖尊；kim: 什麼；ācāraḥ: 行爲；kathaṁ: 什麼；ca: 也；etāṁ: 這些；trīn: 三種；guṇān: 品質；ativartate: 超越。

（14.21）阿周那問：聖尊啊，憑哪些徵兆可以辨認出超越這些三德的人？他的行爲如何？他又如何超越自然三德?

श्री भगवानुवाच
प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।
न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥ २२

śrībhagavānuvāca
prakāśaṁ ca pravṛttiṁ ca mohameva ca pāṇḍava |
na dveṣṭi saṁpravṛttāni na nivṛttāni kāṅkṣati || 14.22

śrībhagavānuvāca: 神聖的至尊人格說；prakāśaṁ ca: 和光明；pravṛttiṁ ca: 和執着；mohaṁ: 幻覺；eva ca: 也；pāṇḍava: 般度之子啊；na dveṣṭi: 不憎恨；saṁpravṛttāni: 雖然已經生起；na nivṛttāni: 也不停止發展；kāṅkṣati: 渴望。

उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते ।
गुणा वर्तन्त इत्येव योऽवतिष्ठति नेङ्गते ॥ २३

udāsīnavadāsīno guṇairyo na vicālyate |
guṇā vartanta ityeva yo'vatiṣṭhati neṅgate || 14.23

udāsīnavat: 如同中立；āsīnaḥ: 安住；guṇaiḥ: 由品質；yaḥ: 誰；na: 從不；vicālyate: 被攪動；guṇāḥ: 品質；vartante: 安住；ityeva: 知道這樣；yaḥ: 誰；avatiṣṭhati: 保持；na: 從不；eṅgati: 閃爍。

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।
तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥ २४

sama-duḥkha-sukhaḥ svasthaḥ sama-loṣṭāśma-kāñcanaḥ |
tulya-priyāpriyo dhīras tulya-nindātma-saṁstutiḥ || 14.24

sama: 平等；duḥkha: 在痛苦中；sukhaḥ: 在快樂中；svasthaḥ: 自己安住；sama: 平等地；loṣṭa: 一塊土；aśma: 石頭；kāñcanaḥ: 黃金；tulya: 平等看待；priya: 可愛的；apriyo: 不可取的；dhīraḥ: 鎮定的；tulya: 平等；nindā: 在誹謗中；ātmasaṁstutiḥ: 在對自己的讚譽中。

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः ।
सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥ २५

mānāpamānyos tulyastulyo mitrāri-pakṣayoḥ |
sarvārambha-parityāgī guṇātitaḥ sa ucyate || 14.25

māna: 在榮譽中；apamānyoḥ: 在羞辱中；tulyaḥ: 平等；tulyaḥ: 平等；mitra: 朋友；ari: 敵人；pakṣayoḥ: 在雙方之中；sarva: 所有；ārambha: 努力；parityāgī: 放棄者；guṇātītaḥ: 超越物質自然三德的；saḥ: 他；ucyate: 被稱爲。

（14.22,23,24,25）聖薄伽梵（Śrī Bhagavān）說：當光明、執着和迷惑出現時，他不憎恨它們；當它們消失時，也不渴望它們；他如同不掛慮者般安坐，超越自然三德所引起的這些物質反應，保持堅定，知道唯有三德在活動；他平等看待快樂與痛苦，以平等的眼光看待一塊土、一塊石頭和一塊黃金；他有智慧，將讚美與責備等同看待；他在榮辱之中保持不變，平等對待朋友和敵人，已放棄一切以結果爲導向的行動。這樣的人被稱爲超越了自然三德。

मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते ।
स गुणान्समतीत्यैतान्ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥ २६

maṁ ca yo'vyabhicāreṇa bhaktiyogena sevate |
sa guṇān-samatītyaitān brahmabhūyāya kalpate || 14.26

maṁ: 向我；ca: 也；yaḥ: 人；avyabhicāreṇa: 不失敗地；bhaktiyogena: 通過奉獻服務；sevate: 提供服務；saḥ: 他；guṇān: 所有物質自然三德；samatītya: 超越；etān: 所有這些；brahmabhūyāya: 被提升到梵的境界；kalpate: 被認爲。

（14.26）全心全意從事奉獻服務、在任何境遇中都不退轉的人，會立即超越物質自然的三德，從而達到梵的境界。

ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाहममृतस्याव्ययस्य च ।
शाश्वतस्य च धर्मस्य सुखस्यैकान्तिकस्य च ॥ २७

brahmaṇo hi pratiṣṭhāham amṛtasyāvyayasya ca |
śāśvatasya ca dharmasya sukhasyaikāntikasya ca || 14.27

brahmaṇaḥ: 非人格梵的；hi: 當然；pratiṣṭhā: 依託；aham: 我是；amṛtasya: 不朽的；avyayasya: 不可毀滅的；ca: 也；śāśvatasya: 永恆的；ca: 和；dharmasya: 正當狀態的；sukhasya: 快樂；aikāntikasya: 終極的；ca: 也。

（14.27）而我是梵的基礎，梵是終極幸福的正當狀態，並且是不朽的、不可毀滅的、永恆的。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे गुणत्रयविभागयोगो नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde
guṇatraya-vibhāgayogo nāma
caturdaśo'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第十四章，名爲 ***Guṇatraya Vibhāga Yogaḥ***，*"分別三德的瑜伽"*。

第十五章

अथ पञ्चदशोऽध्यायः

पुरुषोत्तमयोगः

至尊神我瑜伽

Puruṣottama Yogaḥ

श्री भगवानुवाच
ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम् ।
छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥ १

śrī bhagavan uvāca
ūrdhvamūlamadhaḥ śākham aśvatthaṁ prāhuravyayam |
chandāṁsi yasya parṇāni yastaṁ veda sa vedavit || 15.1

śrī bhagavan uvāca: 聖尊說； ūrdhvamūlam: 根朝上； adhaḥ: 朝下； śākham: 樹枝； aśvatthaṁ: 榕樹； prāhuḥ: 據說； avyayam: 永恆的； chandāṁsi: 吠陀讚頌詩； yasya: 它的； parṇāni: 葉子； yaḥ: 任何……的人； taṁ: 那個； veda: 知道； saḥ: 他； vedavit: 吠陀的知曉者。

（15.1）聖尊（Śrī Bhagavān）說：由 Aśvattha 象徵的不朽生命榕樹，其根在上，枝葉向下伸展至地下。其葉被稱爲吠陀讚頌詩。知曉這棵永恆之樹的人，成爲吠陀的知者。

अधश्चोर्ध्वं प्रसृतास्तस्य शाखा
गुणप्रवृद्धा विषयप्रवालाः ।
अधश्च मूलान्यनुसंततानि
कर्मानुबन्धीनि मनुष्यलोके ॥ २

adhaś cordhvaṁ prasṛtās tasya śākhā
guṇa-pravṛddhā viṣaya-pravālāḥ |
adhaśca mūlāny anusaṁtatāni
karmānubandhīni manuṣya-loke || 15.2

adhaḥ: 在下方； ca: 和； urdhvaṁ: 在上方； prasṛtāḥ: 伸展； tasya: 它的； śākhāḥ: 樹枝； guṇa: 由人的屬性； pravṛddhāḥ: 被滋養； viṣaya: 感官對象； pravālāḥ: 嫩芽； adhaḥ: 向下； ca: 和； mūlani: 根； anusaṁtatāni: 延伸； karma: 行動； anubandhīni: 被束縛； manuṣyaloke: 在人類世界中。

（15.2）此樹的枝幹向地下與地上延伸，受人類的三種屬性（guṇa）滋養。其嫩芽是感官對象。此樹也有向下生長的根，這些根受縛於人類由此產生的行動。

न रूपमस्येह तथोपलभ्यते
नान्तो न चादिर्न च संप्रतिष्ठा ।
अश्वत्थमेनं सुविरूढमूल-
मसङ्गशस्त्रेण दृढेन छित्त्वा ॥ ३

na rūpam asyeha tathopalabhyate
nānto na cādirna ca saṁpratiṣṭhā |
aśvatthamenaṁ su-virūḍha-mūlam
asaṅga-śastreṇa dṛḍhena chittvā || 15.3

na: 不； rūpam: 形態； asya: 它的； iha: 在這裏； tathā: 像那樣； upalabhyate: 可以被感知； na: 不； antaḥ: 終結； na: 不； ca: 和； ādiḥr: 開端； na: 不； ca: 和； saṁpratiṣṭhā: 基礎； aśvatthaṁ: 榕樹； enaṁ: 這個； suvirūḍha: 強有力地； mūlaṁ: 紮根的； asaṅgaśastreṇa: 以不執着的武器； dṛḍhena: 強有力的； chittvā: 砍斷。

（15.3）這棵樹的真實形態無法被感知。沒有人能理解它在哪裏結束，在哪裏開始，或者它的基礎在哪裏。但是必須以決心用不執着的武器砍倒這棵根深蒂固的樹。

ततः पदं तत्परिमार्गितव्यं
यस्मिन्गता न निवर्तन्ति भूयः ।
तमेव चाद्यं पुरुषं प्रपद्ये
यतः प्रवृत्तिः प्रसृता पुराणी ॥ ४

tataḥ padaṁ tat parimārgitavyaṁ
yasmingatā na nivartanti bhūyaḥ |
tameva cādyaṁ puruṣaṁ prapadye
yataḥ pravṛttiḥ prasṛtā purāṇī || 15.4

tataḥ: 此後； padaṁ: 目標； tat: 那個； parimārgitavyaṁ: 必須被尋找； yasmin: 在哪裏； gatāḥ: 前往； na: 不； nivartanti: 返回； bhūyaḥ: 再次； taṁ: 在那個； eva: 甚至； ca: 和； ādyaṁ: 原始的； puruṣaṁ: 至高的； prapadye: 歸服； yataḥ: 從誰； pravṛttiḥ: 活動； prasṛtā: 開始； purāṇī: 古老的。

（15.4）然後必須尋求那個一旦抵達便不再返回的境界，並臣服於那位自亙古以來就是一切活動源頭的至尊存在。

निर्मानमोहा जितसङ्गदोषा
अध्यात्मनित्या विनिवृत्तकामाः ।
द्वन्द्वैर्विमुक्ताः सुखदुःखसंज्ञै-
र्गच्छन्त्यमूढाः पदमव्ययं तत् ॥ ५

nirmāna-mohā jita-saṅga-doṣā
adhyātma-nityā vinivṛtta-kāmāḥ |
dvandvair vimuktāḥ sukha-duḥkha-sañjñair
gacchanty amūḍhāḥ padam avyayaṁ tat || 15.5

nirmāna: 沒有驕傲； mohāḥ: 迷惑； jita: 征服了； saṅga: 執着； doṣāḥ: 缺陷； adhyātma: 在真我中； nityāḥ: 永恆地； vinivṛtta: 脫離； kāmāḥ: 從慾望； dvandvaiḥ: 從二元性； vimuktāḥ: 解脫； sukha: 快樂； duḥkha: 痛苦； sañjñaiḥ: 已知的； gacchanti: 到達； amūḍhāḥ: 不困惑者； padam: 目標； avyayaṁ: 永恆的； tat: 那個。

（15.5）那些擺脫了驕傲、錯覺和執着的人，那些安住於真我、已擺脫色慾、擺脫喜悅與悲傷的二元性且不困惑的人，以及那些知道如何臣服於至尊者的人，達到永恆的意識。

न तद्भासयते सूर्यो न शशाङ्को न पावकः ।
यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम ॥ ६

na tadbhāsayate sūryo na śaśāṅko na pāvakaḥ |
yadgatvā na nivartante taddhāma paramaṁ mama || 15.6

na: 不； tat: 那個； bhāsayate: 照亮； sūryaḥ: 太陽； na: 不； śaśāṅkaḥ: 月亮； na: 不； pāvakaḥ: 火； yat: 哪裏； gatvā: 前往； na: 不； nivartante: 返回； tad dhāma: 那個居所； paramaṁ: 至高的； mama: 我的。

（15.6）那永恆意識的至高空間，我的意識，不被太陽或月亮，或火所照亮。進入那個空間的人永遠不會回到這個物質世界。

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।
मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ॥ ७

mamai'vā'ṁśo jīvaloke jīvabhūtaḥ sanātanaḥ |
manaḥ ṣaṣṭhānī'ndriyāṇi prakṛtisthāni karṣati || 15.7

mama: 我的； eva: 甚至； aṁśaḥ: 部分； jīvaloke: 在生命世界中； jīvabhūtaḥ: 生命體； sanātanaḥ: 永恆的； manaḥ: 連同心智； ṣaṣṭhāni: 六個； indriyāṇi: 感官； prakṛti: 活動原則； sthāni: 停留； karṣati: 吸引。

（15.7）在這個受制約的物質世界中的生命體，是我永恆真我的一部分。在這個受制約的物質世界中，它們被六種感官所吸引，其中包括心智，居住在原質（prakṛti），即活躍的能量原則中。

शरीरं यदवाप्नोति यच्चाप्युत्क्रामतीश्वरः ।
गृहीत्वैतानि संयाति वायुर्गन्धानिवाशयात् ॥ ८

śarīraṁ yadavāpnoti yaccāpyutkrāmatīśvaraḥ |
gṛhītvai'tāni saṁyāti vāyurgandhānivāśayāt || 15.8

śarīraṁ: 身體； yat: 當； avāpnoti: 獲得； yat: 當； cāpi: 並且也； utkrāmati: 離開； īśvaraḥ: 心智與身體的掌管者； gṛhītvā: 帶着； etāni: 所有這些； saṁyāti: 離開； vāyuḥ: 風； gandhān: 氣味； iva: 如同； āśayāt: 從它們的來源。

（15.8）生活在這個物質世界中的心智與身體內的靈，攜帶着這些，從一個身體移往另一個身體，正如空氣攜帶香氣。

श्रोत्रं चक्षुः स्पर्शनं च रसनं घ्राणमेव च ।
अधिष्ठाय मनश्चायं विषयानुपसेवते ॥ ९

śrotraṁ cakṣuḥ sparśanaṁ ca rasanaṁ ghrāṇaṁ eva ca |
adhiṣṭhāya manaścāyaṁ viṣayānupasevate || 15.9

śrotraṁ: 耳朵； cakṣuḥ: 眼睛； sparśanaṁ: 觸覺； ca: 和； rasanaṁ: 舌頭； ghrāṇaṁ: 嗅覺； eva: 甚至； ca: 和； adhiṣṭhāya: 掌管着； manaḥ: 心智； ca: 和； ayaṁ: 他； viṣayān: 感官對象； upasevate: 享受。

（15.9）生命體，也就是靈，離開一個身體，取得另一個身體，並根據它在因果層面中的業力印記（samskāras），獲得新的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭和感知身體，享受新的心智構造。

उत्क्रामन्तं स्थितं वापि भुञ्जानं वा गुणान्वितम् ।
विमूढा नानुपश्यन्ति पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः ॥ १०

utkrāmantaṁ sthitaṁ vāpi bhuñjānaṁ vā guṇānvitam |
vimūḍhā nānupaśyanti paśyanti jñānacakṣuṣah || 15.10

utkrāmantaṁ: 離開； sthitaṁ: 停留； vāpi: 或者也； bhuñjānaṁ: 享受； vā: 或者； guṇānvitam: 與屬性結合； vimūḍhā: 愚蠢的人； na: 不； anupaśyanti: 看到； paśyanti: 看到； jñānacakṣuṣah: 擁有知識之眼的人。

（15.10）處於無知中的愚者，無法感知靈在進入、享受和離開身體時與諸屬性（guṇās）相結合。內在之眼已開啓的人，清楚地感知一切。

यतन्तो योगिनश्चैनं पश्यन्त्यात्मन्यवस्थितम् ।
यतन्तोऽप्यकृतात्मानो नैनं पश्यन्त्यचेतसः ॥ ११

yatanto yoginaścainaṁ paśyantyātmanyavasthitam |
yatanto'pyakṛtātmāno nainaṁ paśyantyacetasaḥ || 15.11

yatantaḥ: 努力着； yoginaḥ: 修習瑜伽者； ca: 和； enaṁ: 這個； paśyanti: 能看到； ātmani: 在真我中； avasthitam: 安住； yatantaḥ: 努力着； api: 也； akṛtātmānaḥ: 沒有對真我的理解； na: 不； enaṁ: 這個； paśyanti: 看到； acetasaḥ: 無智者。

（15.11）認真修習瑜伽的人，憑藉對自己真我的理解，能清楚地看見這一切。但那些不理解真我的人，無論多麼努力嘗試，都看不見。

यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलम् ।
यच्चन्द्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकम् ॥ १२

yad āditya-gataṁ tejo jagad bhāsayate'khilam
yac candramasi yaccāgnau tattejo viddhi māmakam || 15.12

yat: 哪個； ādityagataṁ: 居於太陽中的； tejaḥ: 光； jagat: 世界； bhāsayate: 照亮； akhilam: 完全地； yat: 哪個； candramasi: 在月亮中； yat: 哪個； ca: 和； agnau: 在火中； tat: 那個； tejaḥ: 光； viddhi: 知道； māmakam: 從我而來。

（15.12）太陽的光，月亮的光和火的光，它們所有的光輝也都源於我。

गामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमोजसा ।
पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः ॥ १३

gāmāviśya ca bhūtāni dhārayāmy aham ojasā |
puṣṇāmi cauṣadhīḥ sarvāḥ somo bhūtvā rasātmakaḥ || 15.13

gām: 地球； āviśya: 進入； ca: 和； bhūtāni: 生物； dhārayāmi: 維持； aham: 我； ojasā: 通過能量； puṣṇāmi: 滋養； ca: 和； oṣadhīḥ: 植物生命； sarvāḥ: 所有； somaḥ: 月亮； bhūtvā: 變成； rasātmakaḥ: 水潤的。

（15.13）進入地球，我用我的能量支持所有生物；成爲水潤的月亮，我滋養所有植物生命。

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥ १४

ahaṁ vaiśvānaro bhūtvā prāṇināṁ dehamāśritaḥ |
prāṇāpāna-samāyuktaḥ pacāmy annaṁ caturvidham || 15.14

ahaṁ: 我； vaiśvānaro: 作爲消化之火； bhūtvā: 變成； prāṇinām: 所有生物的； deham: 身體； āśritaḥ: 安住； prāṇā: 呼出的氣息； apāna: 吸入的氣息； samāyuktaḥ: 結合； pacāmi: 消化； annaṁ: 食物； caturvidham: 四種。

（15.14）我是一切有生命的身體中的消化之火，我也是呼出與吸入的生命氣息，我用它消化四種食物。

सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च ।
वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम् ॥ १५

sarvasya cāhaṁ hṛdi sanniviṣṭo
mattaḥ smṛtir jñānam apohanaṁ ca |
vedaiśca sarvairahameva vedyo
vedānta-kṛd vedavid eva cāham || 15.15

sarvasya: 一切的； ca: 和； ahaṁ: 我； hṛdi: 在心中； sanniviṣṭo: 安坐； mattaḥ: 從我而來； smṛtiḥ: 記憶； jñānaṁ: 知識； apohanaṁ ca: 和喪失； vedaiḥ: 通過吠陀經； ca: 也； sarvaiḥ: 所有； aham: 我； eva: 甚至； vedyaḥ: 可被認識； vedāntakṛt: 吠檀多的創造者； vedavit: 吠陀的知曉者； eva: 甚至； ca: 和； aham: 我。

（15.15）我安坐在每個人的心中，由我而來的是記憶、知識和它們的喪失。我爲吠陀所知；確實，我是《吠檀多》（Vedānta）的創造者，我是吠陀的知者。

द्वाविमौ पुरुषौ लोके क्षरश्चाक्षर एव च ।
क्षरः सर्वाणि भूतानि कूटस्थोऽक्षर उच्यते ॥ १६

dvāvimau puruṣau loke kṣaraścākṣara eva ca |
kṣaraḥ sarvāṇi bhūtāni kūṭasthokṣara ucyate || 15.16

dvāu: 兩個； imau: 這些； puruṣau: 原人（puruṣa）； loke: 在世界中； kṣaraḥ: 易朽的； ca: 和； akṣara: 不朽的； eva: 甚至； ca: 和； kṣaraḥ: 易朽的； sarvāṇi: 所有； bhūtāni: 生物； kūṭasthaḥ: 不變的； akṣara: 不朽的； ucyate: 被稱爲。

（15.16）在世間有兩種事物：易朽的與不朽的。衆生是易朽的，而不變者是不朽的。

उत्तमः पुरुषस्त्वन्यः परमात्मेत्युदाहृतः ।
यो लोकत्रयमाविश्य बिभर्त्यव्यय ईश्वरः ॥ १७

uttamaḥ puruṣastv anyaḥ paramātmetyudāhṛtaḥ |
yo lokatrayamāviśya bibhartyavyaya īśvaraḥ || 15.17

uttamaḥ: 最好的； puruṣaḥ: 原人（puruṣa）； tu: 但是； anyaḥ: 另一個； paramātmā: 至高真我； iti: 這樣； udāhṛtaḥ: 被稱爲； yaḥ: 誰； lokatrayaṁ: 三界； āviśya: 遍及； bibharti: 維持； avyayaḥ: 不可毀滅的； īśvaraḥ: 掌管者。

（15.17）除了這兩者之外，還有至高原人（Puruṣa），也就是至高存在本身，祂遍及並維繫這三個世界。

यस्मात्क्षरमतीतोऽहमक्षरादपि चोत्तमः ।
अतोऽस्मि लोके वेदे च प्रथितः पुरुषोत्तमः ॥ १८

yasmāt kṣaram atīto'ham akṣarād api cottamaḥ |
atosmi loke vede ca prathitaḥ puruṣottamaḥ || 15.18

yasmāt: 從其中； kṣaram: 易朽的； atītaḥ: 超然的； aham: 我； akṣarāt: 從不朽者； api: 也； ca: 和； uttamaḥ: 最好的； ataḥ: 因此； asmi: 我是； loke: 在世界中； vede: 在吠陀經中； ca: 和； prathitaḥ: 被宣稱； puruṣottamaḥ: 作爲至高原人（Purusha）。

（15.18）因爲我是超越的，超越易朽和不朽兩者，並是最好的，我在世界和吠陀中都被宣告爲那個至尊者，至尊神我（Puruṣottama）。

यो मामेवमसंमूढो जानाति पुरुषोत्तमम् ।
स सर्वविद्भजति मां सर्वभावेन भारत ॥ १९

yo mām evam asammūḍho jānāti puruṣottamam |
sa sarva-vidbhajati mām sarvabhāvena bhārata || 15.19

yaḥ: 誰； mām: 我； evam: 這樣； asammūḍhaḥ: 沒有疑惑； jānāti: 知道； puruṣottamam: 至高原人（Puruṣa）； saḥ: 他； sarvavid: 知曉一切者； bhajati: 崇拜； mām: 我； sarva bhāvena: 以全部存在； bhārata: 婆羅多之子啊。

（15.19）凡毫無疑問地認識我爲至尊者的人，都應被理解爲知曉一切者；噢，婆羅多之子，他以自己的全部存在崇拜我。

इति गुह्यतमं शास्त्रमिदमुक्तं मयानघ ।
एतद्बुद्ध्वा बुद्धिमान्स्यात्कृतकृत्यश्च भारत ॥ २०

iti guhyatamaṁ śāstram idam uktaṁ mayānagha |
etad buddhvā buddhimān syāt kṛtakṛtyaśca bhārata || 15.20

iti: 這樣； guhyatamaṁ: 祕密的； śāstraṁ: 科學； idaṁ: 這個； uktaṁ: 教導； mayā: 由我； anagha: 無罪者啊； etat: 這個； buddhvā: 知道了； buddhimān: 智慧的； syāt: 成爲； kṛtakṛtyaḥ: 圓滿了所有行動； ca: 和； bhārata: 婆羅多之子啊。

（15.20）噢，無罪者，這是我所揭示的最機密教導；凡了知此者將變得有智慧，他的行爲也將結出果實。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे पुरुषोत्तमयोगो नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde puruṣottamayogo nāma
pañcadaśo ‘dhyāyaḥ ||

在《**聖薄伽梵歌**》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的**奧義書**（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra***，即至高絕對實相梵（Brahman）的科學的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***，即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第十五章，名爲 ***Puruṣottama Yogaḥ***——“至尊存在的瑜伽”。

第十六章

अथ षोडशोऽध्यायः
दैवासुरसम्पद्विभागयोगः
神聖與惡魔屬性區分瑜伽

Daivāsura Saṁpad Vibhāga Yogaḥ

श्री भगवानुवाच
अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ॥ १

śrī bhagavan uvāca
abhayaṁ sattva-saṁśuddhir jñānayogavyavasthitiḥ |
dānaṁ damaśca yajñaś ca svādhyāyastapa ārjavam || 16.1

अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् ।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम् ॥ २

ahiṁsā satyam akrodhas tyāgaḥ śāntir apaiśunam |
dayā bhūteṣv aloluptvaṁ mārdavaṁ hrīracāpalam || 16.2

तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता ।
भवन्ति संपदं दैवीमभिजातस्य भारत ॥ ३

tejaḥ kṣamā dhṛtiḥ śaucam adroho nātimānitā |
bhavanti saṁpadaṁ daivīm abhijātasya bhārata || 16.3

śrī bhagavan uvāca: 聖尊奎師那說；abhayaṁ: 無畏；sattvasaṁśuddhiḥ: 淨化自身的存在；jñāna: 知識；yoga: 聯結的；vyavasthitiḥ: 持續投入於；dānaṁ: 佈施；damaś ca: 以及控制心智；yajñaś ca: 以及舉行祭祀；svādhyāyaḥ: 學習吠陀文獻；tapaḥ: 苦修；ārjavam: 簡樸。

ahiṁsā: 非暴力；satyaṁ: 真實；akrodhaḥ: 不憤怒；tyāgaḥ: 棄絕；sāntiḥ: 寧靜；apaiśunaṁ: 厭惡挑錯；dayā: 仁慈；bhūteṣu: 對所有生命體；aloluptvaṁ: 不貪婪；mārdavaṁ: 溫和；hrīḥ: 謙遜；acāpalam: 決心。

tejaḥ: 活力；kṣamā: 寬恕；dhṛtiḥ: 堅毅；śaucaṁ: 清潔；adrohaḥ: 不嫉妒；na: 不；atimānitā: 期待尊榮；bhavanti: 成爲；saṁpadaṁ: 品質；daivīṁ: 超然的；abhijātasya: 出生於……之人的；bhārata: 婆羅多之子（阿周那）啊。

（16.1,2,3）至尊奎師那（Bhagavān Kṛṣṇa）說：無畏、淨化存在、培養靈性知識、佈施並安住於存在、舉行祭祀、積累知識、苦修、簡樸、非暴力、真實、不憤怒、棄絕、寧靜、厭惡挑錯、慈悲對待所有生命體、不貪求、溫和、謙遜、經過深思的決心、活力、更多寬恕、堅毅、清潔、不嫉妒、不熱衷於尊榮；婆羅多之子（阿周那）啊，這些超然的品質屬於具有神聖本性的神聖之人。

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च ।
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम् ॥ ४

dambho darpo'bhimānaś ca krodhaḥ pāruṣyameva ca |
ajñānaṁ cābhijātasya pārtha sampadamāsurīm || 16.4

dambhaḥ: 驕傲；darpaḥ: 傲慢；abhimānaḥ: 自負；ca: 和；krodhaḥ: 憤怒；pāruṣyaṁ: 粗暴；eva: 當然；ca: 和；ajñānaṁ: 無知；ca: 和；abhijātasya: 出生於……的人；pārtha: 貢蒂之子啊；saṁpadaṁ: 本性；āsurīm: 惡魔的。

（16.4）驕傲、傲慢、自負、憤怒、粗暴或殘忍，以及無知，這些品質屬於生來具有惡魔本性的人，貢蒂之子（Pārtha，阿周那）啊。

दैवी सम्पद्विमोक्षाय निबन्धायासुरी मता ।
मा शुचः सम्पदं दैवीमभिजातोऽसि पाण्डव ॥ ५

daivī sampadvimokṣāya nibandhayāsuri matā |
mā śucāḥ sampadaṁ daivīm abhijātosi pāṇḍava || 16.5

daivī: 超然的，神聖的；saṁpat: 本性；vimokṣāya: 爲了解脫；nibandhaya: 爲了束縛；asuri: 惡魔的品質；matā: 被認爲；mā: 不要；śucāḥ: 擔憂；saṁpadaṁ: 本性；daivīm: 超然的，神聖的；abhijātaḥ: 出生；asi: 你是；pāṇḍava: 般度之子啊。

（16.5）超然的品質有助於解脫，而惡魔的品質則導致束縛。不要擔心，般度之子（Pāṇḍava，阿周那），你生來就具有神聖的品質。

द्वौ भूतसर्गौ लोकेऽस्मिन्दैव आसुर एव च ।
दैवो विस्तरशः प्रोक्त आसुरं पार्थ मे शृणु ॥ ६

dvau bhūtasargau loke'smin daiva āsura eva ca |
daivo vistaraśaḥ prokta āsuraṁ pārtha me śṛṇu || 16.6

dvau: 兩個；bhūtasargau: 被創造的生命體；loke: 在世界上；asmin: 在這個；daiva: 神聖的；āsura: 惡魔的；eva: 當然；ca: 和；daivaḥ: 神聖的；vistaraśaḥ: 非常詳細地；proktaḥ: 已說；āsuraṁ: 惡魔的；pārtha: 貢蒂之子啊；me: 從我；śṛṇu: 傾聽。

（16.6）貢蒂之子（Pārtha，阿周那），在這個世界上，被創造的生命有兩種，一種是神聖的，另一種是惡魔的。我已經向你詳細解釋了神聖的品質，現在也要了解惡魔的品質，讓你能夠理解，並喜悅、幸福地生活。

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च जना न विदुरासुराः ।
न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते ॥ ७

pravṛttiṁ ca nivṛttiṁ ca janā na vidurāsurāḥ |
na śaucaṁ nāpi cācāro na satyaṁ teṣu vidyate || 16.7

pravṛttiṁ: 束縛；ca: 也；nivṛttiṁ: 解脫；ca: 和；janāḥ: 人；na: 從不；viduḥ: 知道；āsurāḥ: 惡魔的品質；na: 從不；śaucaṁ: 清潔；na: 也不；api: 也；ca: 和；ācāraḥ: 行爲；na: 從不；satyaṁ: 真理；teṣu: 在他們之中；vidyate: 存在。

（16.7）具有惡魔本性的人不知道什麼是束縛，什麼是解脫，也不知道什麼是清潔；他們沒有誠實的行爲。

असत्यमप्रतिष्ठं ते जगदाहुरनीश्वरम् ।
अपरस्परसंभूतं किमन्यत्कामहैतुकम् ॥ ८

asatyamapratiṣṭhaṁ te jagad āhura nīśvaram |
aparaspara-saṁbhūtaṁ kim anyat kāmahaitukam || 16.8

asatyaṁ: 不真實的；apratiṣṭhaṁ: 沒有基礎；te: 他們；jagat: 宇宙顯現；āhuḥ: 據說；anīśvaram: 沒有控制者；aparasparasaṁbhūtaṁ: 由相互結合而生；kimanyat: 沒有其他原因；kāmahaitukam: 僅僅由於慾望。

（16.8）具有這類品質的人認爲，沒有終極的能量或智慧在運行地球、運行宇宙，整個創造界都是由色慾和慾望所產生，而且是不真實的。

एतां दृष्टिमवष्टभ्य नष्टात्मानोऽल्पबुद्धयः ।
प्रभवन्त्युग्रकर्माणः क्षयाय जगतोऽहिताः ॥ ९

etāṁ dṛṣṭimavaṣṭabhya naṣṭātmāno'lpabuddhayaḥ |
prabhavanty ugra-karmāṇaḥ kṣayāya jagato'hitāḥ || 16.9

etāṁ: 這樣；dṛṣṭim: 見解；avaṣṭabhya: 接受；naṣṭa: 失去；ātmānaḥ: 自身；alpabuddhayaḥ: 較不聰明的；prabhavanti: 出現；ugrakarmāṇaḥ: 在痛苦的活動中；kṣayāya: 爲了毀滅；jagataḥ: 世界的；ahitāḥ: 無益的。

（16.9）遵循這種關於創造的唯物觀點，這些智力低下、迷失於自身的墮落靈魂，做出殘酷的行爲，致力於毀滅世界。

काममाश्रित्य दुष्पूरं दम्भमानमदान्विताः ।
मोहाद्गृहीत्वाऽसद्ग्राहान्प्रवर्तन्तेऽशुचिव्रताः ॥ १०

kāmamāśritya duṣpūraṁ dambhamānamadānvitāḥ |
mohādgṛhītvā 'sadgrāhān pravartante'śucivratāḥ || 16.10

kāmaṁ: 慾望；āśritya: 依止於；duṣpūraṁ: 無法滿足的；dambha: 驕傲；māna: 虛假的聲望；madānvitāḥ: 沉溺於自負；mohāt: 由於幻覺；gṛhītvā: 接受；asat: 非永恆的；grāhān: 事物；pravartante: 興盛；aśuci: 不潔的；vratāḥ: 宣誓的。

（16.10）他們充滿永不滿足的慾望、虛僞、驕傲和傲慢；由於迷惑而抱持錯誤的觀點，懷着不純的動機，爲非永恆的目標而行動。

चिन्तामपरिमेयां च प्रलयान्तामुपाश्रिताः ।
कामोपभोगपरमा एतावदिति निश्चिताः ॥ ११

cintāmaparimeyāṁ ca pralayāntāmupāśritāḥ |
kāmopabhogaparamā etāvaditi niścitāḥ || 16.11

आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः ।
ईहन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसञ्चयान् ॥ १२

āśāpāśaśatairbaddhāḥ kāmakrodhaparāyaṇāḥ |
īhante kāmabhogārtham anyāyenā'rthasañcayān || 16.12

cintāṁ: 恐懼和焦慮；aparimeyāṁ: 不可估量的；ca: 和；pralayāntāṁ: 直到死亡之時；upāśritāḥ: 已依止於它們；kāmopabhoga: 感官滿足；paramāḥ: 人生的最高目標；etavad: 這樣；iti: 以這種方式；niścitāḥ: 確定；āśāpāśa: 希望之網中的糾纏；śataiḥ: 被成百的；baddhāḥ: 被束縛；kāma: 慾望；krodha: 憤怒；parāyaṇāḥ: 總是處於那種心態；īhante: 渴望；kāma: 慾望；bhogā: 感官享受；arthaṁ: 爲了那個目的；anyāyenā: 非法地；artha: 財富；sañcayān: 積累。

（16.11,12）他們被持續到死亡的無盡焦慮所困擾，以感官滿足爲最高目標，並確信感官享樂就是一切；被成百的慾望紐帶所束縛、奴役，充滿憤怒，他們努力通過非法手段獲取財富，以滿足感官享樂。

इदमद्य मया लब्धमिमं प्राप्स्ये मनोरथम् ।
इदमस्तीदमपि मे भविष्यति पुनर्धनम् ॥ १३

idamadya mayā labdham imaṁ prāpsye manoratham |
idamastīdamapi me bhaviṣyati punardhanam || 16.13

idaṁ: 這個；adya: 今天，現在；mayā: 被我；labdhaṁ: 獲得；imaṁ: 這個；prāpsye: 我將獲得；manoratham: 根據我的願望；idaṁ: 這個；asti: 有；idaṁ: 這個；api: 也；me: 我的；bhaviṣyati: 將來會增加；punaḥ: 再次；dhanaṁ: 財富。

（16.13）他們想：今天我已得到這些；我將實現這個願望；我擁有這麼多財富，將來還會有更多財富；

असौ मया हतः शत्रुर्हनिष्ये चापरानपि ।
ईश्वरोऽहमहं भोगी सिद्धोऽहं बलवान्सुखी ॥ १४

asau mayā hataḥ śatrur haniṣye cāparānapi |
īśvaro'hamahaṁ bhogī siddho'haṁ balavānsukhī || 16.14

आढ्योऽभिजनवानस्मि कोऽन्योऽस्ति सदृशो मया ।
यक्ष्ये दास्यामि मोदिष्य इत्यज्ञानविमोहिताः ॥ १५

āḍhyo'bhijanavānasmi ko'nyo'sti sadṛśo mayā |
yakṣye dāsyāmi modiṣya ity ajñānavimohitāh || 16.15

asau: 那個；mayā: 被我；hataḥ: 已被殺；śatruḥ: 敵人；haniṣye: 我將殺；ca: 也；aparān: 其他人；api: 當然；īśvaro: 掌管者；ahaṁ: 我是；ahaṁ: 我是；bhogī: 享受者；siddhaḥ: 完滿的，完美的；ahaṁ: 我是；balavān: 強大的；sukhī: 快樂的；āḍhyaḥ: 富有的；abhijanavān: 被貴族親戚圍繞；asmi: 我是；kaḥ: 還有誰；anyaḥ: 其他人；asti: 有；sadṛśo: 像；mayā: 我；yakṣye: 我將舉行祭祀；dāsyāmi: 我將佈施；modiṣya: 我將歡喜；iti: 這樣；ajñāna: 由於無知；vimohitāḥ: 被迷惑，被誤導。

（16.14, 15）“那個敵人已被我殺死，我也將殺死其他人。我是掌管者。我是享受者。我是成功的、強大的、快樂的。我很富有，出身高貴。還有誰能與我相比？我將舉行祭祀，我將佈施，我將歡喜。”就這樣，他們被無知所迷惑。

अनेकचित्तविभ्रान्ता मोहजालसमावृताः ।
प्रसक्ताः कामभोगेषु पतन्ति नरकेऽशुचौ ॥ १६

aneka-citta-vibhrāntā mohajālasamāvṛtāḥ |
prasaktāḥ kāmabhogeṣu patanti narake'śucau || 16. 16

aneka: 許多；citta vibhrāntāḥ: 被焦慮所困擾；moha jāla: 被幻覺之網；samāvṛtāḥ: 被包圍；prasaktāḥ: 執着的；kāma: 慾望；bhogeṣu: 感官滿足；patanti: 滑落；narake: 到地獄中；aśucau: 不潔的。

（16.16）如此被各種焦慮所困擾，並陷入幻覺之網，一個人變得過分執着於感官享樂，墮入地獄。

आत्मसम्भाविताः स्तब्धा धनमानमदान्विताः ।
यजन्ते नामयज्ञैस्ते दम्भेनाविधिपूर्वकम् ॥ १७

ātmasaṁbhāvitāḥ stabdhā dhana-māna-madānvitāḥ |
yajante nāma-yajñais te dambhenā'vidhipūrvakam || 16.17

ātmasaṁbhāvitāḥ: 自滿的；stabdhāḥ: 自負的；dhanamāna: 財富和虛假的驕傲；madānvitāḥ: 沉溺於驕傲；yajante: 舉行祭祀；nāma: 僅在名義上；yajñaiḥ: 用這樣的祭祀；te: 他們；dambhena: 出於驕傲；avidhipūrvakaṁ: 不遵循規章。

（16.17）自滿且總是自負，被財富和虛假的驕傲所迷惑，他們只在名義上舉行徒具形式的祭祀，卻並不遵循吠陀的規則或規範。

अहंकारं बलं दर्पं कामं क्रोधं च संश्रिताः ।
मामात्मपरदेहेषु प्रद्विषन्तोऽभ्यसूयकाः ॥ १८

ahaṁkāraṁ balaṁ darpaṁ kāmaṁ krodhaṁ ca saṁśritāḥ |
mām-ātma-paradeheṣu pradviṣanto'bhyasūyakāḥ || 16.18

ahaṁkāraṁ: 虛假的自我；balaṁ: 力量，實力；darpaṁ: 傲慢，驕傲；kāmaṁ: 慾望；krodhaṁ: 憤怒；ca: 也；saṁśritāḥ: 已尋求庇護；mām: 我的；ātma: 自己的；paradeheṣu: 在其他身體中；pradviṣantaḥ: 褻瀆神；abhyasūyakāḥ: 嫉妒的。

（16.18）具有惡魔本性的人被我執、力量、驕傲、色慾和憤怒所吞噬，嫉妒那位安住於他自身及他人身體之中的至尊人格神，並褻瀆祂。

तानहं द्विषतः क्रूरान्संसारेषु नराधमान् ।
क्षिपाम्यजस्रमशुभानासुरीष्वेव योनिषु ॥ १९

tānahaṁ dviṣataḥ krūrān saṁsāreṣu narādhamān |
kṣipāmy ajasram aśubhān āsurīṣveva yoniṣu || 16.19

tān: 那些；ahaṁ: 我；dviṣataḥ: 嫉妒的；krūrān: 殘酷的，邪惡的；saṁsāreṣu: 到物質存在的海洋中；narādhamān: 人類中最低劣者；kṣipāmi: 投入；ajasraṁ: 反覆地；aśubhān: 不吉利的；āsurīṣu: 惡魔的；eva: 當然；yoniṣu: 在子宮中。

（16.19）那些嫉妒（祂）且殘忍的人，是人中最低賤的，我反覆將他們投入物質存在的海洋中，投入各種低賤的、惡魔的生命形式中。

आसुरीं योनिमापन्ना मूढा जन्मनि जन्मनि ।
मामप्राप्यैव कौन्तेय ततो यान्त्यधमां गतिम् ॥ २०

āsurīṁ yonimapannā mūḍhā janmani janmani |
māmaprāpyaiva kaunteya tato yāntyadhamāṁ gatim || 16.20

āsurīṁ: 惡魔的；yoniṁ: 物種；apannā: 獲得；mūḍhāḥ: 愚蠢者；janmani janmani: 生生世世；mām: 到我這裏；aprāpya: 未達到；eva: 當然；kaunteya: 貢蒂之子啊；tataḥ: 因此；yānti: 去；adhamāṁ: 被譴責的；gatim: 歸宿。

（16.20）這些愚蠢的生命在惡魔的物種中反覆投生。貢蒂之子（Kaunteya）啊，他們從未達到我，沉入最可憎的存在之中。

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ २१

trividhaṁ narakasyedaṁ dvāraṁ nāśanamātmanaḥ |
kāmaḥ krodhastathā lobhas tasmādetattrayaṁ tyajet || 16.21

trividhaṁ: 三種；narakasya: 地獄般的；idaṁ: 這個；dvāraṁ: 大門；nāśanaṁ: 毀壞，毀滅；ātmanaḥ: 自身的；kāmaḥ: 慾望；krodhaḥ: 憤怒；tathā: 以及；lobhaḥ: 貪婪；tasmāt: 因此；etat: 這些；trayaṁ: 三個；tyajet: 放棄。

（16.21）有三扇門通往這個地獄：色慾、憤怒和貪婪。由於它們導致靈魂的墮落，這三者應被拋棄。

एतैर्विमुक्तः कौन्तेय तमोद्वारैस्त्रिभिर्नरः ।
आचरत्यात्मनः श्रेयस्ततो याति परां गतिम् ॥ २२

etairvimuktaḥ kaunteya tamodvāraistribhirnaraḥ |
ācaratyātmanaḥ śreyas tato yāti parāṁ gatim || 16.22

etaiḥ: 通過這些；vimuktaḥ: 逃脫；kaunteya: 貢蒂之子啊；tamodvāraiḥ: 黑暗之門；tribhiḥ: 三種；naraḥ: 人；ācarati: 行事，行爲；ātmanaḥ: 自身；śreyaḥ: 祝福；tataḥ: 然後；yāti: 去；parāṁ: 至高的；gatim: 歸宿。

（16.22）貢蒂之子（Kaunteya）啊，那些逃脫了這三扇地獄之門的人，其行爲方式有益於靈魂（的進化），因此（逐漸）達到至高的目的地。

यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥ २३

yaḥ śāstravidhimutsṛjya vartate kāmakārataḥ |
na sa siddhimavāpnoti na sukhaṁ na parāṁ gatim || 16.23

yaḥ: 任何人；śāstravidhiṁ: 經典的訓示；utsṛjya: 放棄；vartate: 保持；kāmakārataḥ: 憑着慾望任性行事；na: 從不；saḥ: 他；siddhiṁ: 圓滿；avāpnoti: 達到；na: 從不；sukhaṁ: 快樂；na: 從不；parāṁ: 至高的；gatim: 歸宿。

（16.23）但那拋棄經文規範、憑卑劣衝動行事的人，既不能達到圓滿，也不能達到幸福，也不能達到至高的目的地。

तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ ।
ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं कर्म कर्तुमिहार्हसि ॥ २४

tasmācchāstraṁ pramāṇaṁ te kāryākāryavyavasthitau |
jñātvā śāstravidhānoktaṁ karma kartumihārhasi || 16.24

tasmāt: 因此；śāstraṁ: 經典；pramāṇaṁ: 證據；te: 你的；kārya: 責任；akārya: 禁止的行爲；vyavasthitau: 在決定中；jñātvā: 知道；śāstra: 經典的；vidhāna: 規章；uktaṁ: 如所宣告的；karma: 工作；kartuṁ: 做；ihā'rhasi: 你應該做。

（16.24）通過經文的規定，一個人應該理解什麼是責任，什麼不是責任。在精通經文規範之後，一個人應該相應地行動。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे दैवासुरसम्पद्विभागयोगो नाम षोडशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām
yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde
daivāsurasaṁpad vibhāgayogo nāma
ṣoḍaśo'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第十六章，名爲 ***Daivāsura Saṁpad Vibhāga Yogaḥ***，*"神聖與惡魔本性的瑜伽"*。

第十七章

अथ सप्तदशोऽध्यायः

श्रद्धात्रयविभागयोगः

三種虔信分別瑜伽

Śraddhatraya Vibhāga Yogaḥ

अर्जुन उवाच

ये शास्त्रविधिमुत्सृज्य यजन्ते श्रद्धयान्विताः ।

तेषां निष्ठा तु का कृष्ण सत्त्वमाहो रजस्तमः ॥ १

arjuna uvāca

ye śāstravidhim utsṛjya yajante śraddhayānvitāḥ |

teṣāṁ niṣṭhā tu kā kṛṣṇa sattvamāho rajastamaḥ || 17.1

arjuna uvāca: 阿周那說； ye: 那些； śāstravidhiṁ: 經典規範； utsṛjya: 放棄；yajante: 崇拜； śraddhayā: 真實性； anvitāḥ: 具有； teṣāṁ: 他們的； niṣṭhā: 信念；tu: 但是； kā: 是什麼； Kṛṣṇa: 奎師那啊； sattvaṁ: 在善良之中； āho: 據說； rajas: 在攻擊性之中； tamaḥ: 在無知之中。

（17.1）阿周那說：噢，奎師那，那些以真實性進行靈性實踐，卻不遵循經文規範的人，他們的虔信模式是什麼？是善良、攻擊性，還是無知模式?

श्री भगवानुवाच ।
त्रिविधा भवति श्रद्धा देहिनां सा स्वभावजा ।
सात्त्विकी राजसी चैव तामसी चेति तां शृणु ॥ २

śrībhagavānuvāca
trividhā bhavati śraddhā dehināṁ sā svabhāvajā |
sāttvikī rājasī caiva tāmasī ceti tāṁ śṛṇu || 17.2

śrī bhagavan uvāca: 奎師那說； trividhā: 三種； bhavati: 變成； śraddhā: 真實性； dehināṁ: 身體的； sā: 那個； svabhāvajā: 根據他的本性； sāttvikī: 善良的本性； rājasī: 攻擊性的本性； ca: 也； eva: 當然； tāmasī: 無知的本性； ca: 和； iti: 這樣； tāṁ: 那個； śṛṇu: 傾聽我所說的。

（17.2）至尊神說：具身存在天生的真實性（信仰）有三種：善良、攻擊性和無知。現在傾聽我對這些的講述。

सत्त्वानुरूपा सर्वस्य श्रद्धा भवति भारत ।
श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥ ३

sattvānurūpā sarvasya śraddhā bhavati bhārata |
śraddhāmayo'yam puruṣo yo yacchraddhaḥ sa eva saḥ || 17.3

satvānurūpā: 根據存在； sarvasya: 每個人的； śraddhā: 真實性； bhavati: 變成； bhārata: 婆羅多之子啊； śraddhā: 真實性； mayaḥ: 充滿； ayam: 這個； puruṣaḥ: 生物； yaḥ: 任何人； yat: 那個； śraddhaḥ: 誠心； saḥ: 那個； eva: 當然； saḥ: 他。

（17.3）阿周那啊，每個人的真實性與其本性相符。人由其真實性而爲人所知。人可成爲其所欲成爲者。

यजन्ते सात्त्विका देवान्यक्षरक्षांसि राजसाः ।
प्रेतान्भूतगणांश्चान्ये यजन्ते तामसा जनाः ॥ ४

yajante sāttvikā devān yakṣarakṣāṁsi rājasāḥ |
pretān-bhūta-gaṇāṁś cānye yajante tāmasā janāḥ || 17.4

yajante: 崇拜； sāttvikāḥ: 處於善良模式的人； devān: 神祇； yakṣarakṣāṁsi rājasāḥ: 處於攻擊性模式的人崇拜惡魔； pretān: 亡靈； bhūtagaṇān: 鬼魂； cā 'nye: 和其他人； yajante: 崇拜； tāmasāḥ: 在無知模式中； janāḥ: 人。

（17.4）具有善良本性的人崇拜神祇；具有攻擊性本性的人崇拜惡魔，而具有無知本性的人崇拜鬼魅與靈體。

अशास्त्रविहितं घोरं तप्यन्ते ये तपो जनाः ।
दम्भाहङ्कारसंयुक्ताः कामरागबलान्विताः ॥ ५

aśāstravihitaṁ ghoraṁ tapyante ye tapo janāḥ |
dambhāhaṅkārasamyuktāḥ kāmarāgabalānvitāḥ || 17.5

कर्शयन्तः शरीरस्थं भूतग्राममचेतसः ।
मां चैवान्तः शरीरस्थं तान्विद्ध्यासुरनिश्चयान् ॥ ६

karśayantaḥ śarīrasthaṁ bhūtagrāmamacetasaḥ |
mām caivāntah śarīrasthaṁ tān viddhy āsura-niścayān || 17.6

aśāstra: 未在經典中提及的； vihitaṁ: 所規定的； ghoraṁ: 對他人有害的； tapyante: 進行苦修； ye: 那些； tapaḥ: 苦行； janāḥ: 人； dambha: 驕傲； ahaṁkāra: 以小我爲中心； samyuktāḥ: 從事； kāma: 色慾； rāga: 執着； bala: 力量； anvitāḥ: 被驅使； karṣayantaḥ: 折磨； śarīrasthaṁ: 住於身體中的； bhūtagrāmaṁ: 物質元素的組合； acetasaḥ: 因如此迷誤的心智； mām: 對我； ca: 也； eva: 當然； antaḥ: 在內部； śarīrasthaṁ: 住於身體中的； tān: 他們； viddhi: 你要知道； āsura: 惡魔； niścayān: 確實。

（17.5–6）具有惡魔本性的無知者，是那些不遵循經文的規定而修習嚴酷苦行、充滿虛僞、以小我爲中心、被慾望與執着的力量驅使，並毫無理性地折磨其體內元素以及居於體內的我的人。

आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः ।
यज्ञस्तपस्तथा दानं तेषां भेदमिमं शृणु ॥ ७

āhārastvapi sarvasya trividho bhavati priyaḥ |
yajñastapastathā dānaṁ teṣāṁ bhedamimaṁ śṛṇu || 17.7

āhāra: 飲食； tu: 當然； api: 也； sarvasya: 每個人的； trividhaḥ: 三種； bhavati: 有； priyaḥ: 喜愛的； yajñaḥ: 祭祀； tapaḥ: 苦行； tathā: 也； dānaṁ: 佈施； teṣāṁ: 他們的； bhedaṁ: 區別； imaṁ: 如此； śṛṇu: 傾聽。

（17.7）我們食用的食物，按照物質本性的三種類型，也分爲三種。祭祀、苦行與佈施也如此。請傾聽這三者之間的區別。

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥ ८

āyuḥsattvabalārogy- asukhaprītivivardhanāḥ |
rasyāḥ snigdhāḥ sthirā hṛdyā āhārāḥ sāttvikapriyāḥ || 17.8

āyuḥ: 壽命； sattva: 存在； bala: 力量； ārogya: 健康； sukha: 快樂； prīti: 滿足； vivardhanāḥ: 增加； rasyāḥ: 多汁的； snigdhāḥ: 富含脂肪的； sthirāḥ: 持久的； hṛdyāḥ: 令人心悅的； āhārāḥ: 食物； sāttvika: 善良； priyāḥ: 可口的。

（17.8）增進長壽、美德、力量、健康、幸福與喜悅的食物，多汁、順滑、厚實且富有營養。處於善良模式的人喜愛這類食物。

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ९

kaṭv-amla-lavaṇāty-uṣṇa- tīkṣṇa rūkṣa vidāhinaḥ |
āhārā rājasasyeṣṭā duḥkha-śokāmaya-pradāḥ || 17.9

kaṭu: 苦的； amla: 酸的； lavaṇa: 鹹的； atyuṣṇa: 非常熱的； tīkṣṇa: 辛辣的； rūkṣa: 乾燥的； vidāhinaḥ: 燃燒的； āhārāḥ: 食物； rājasasya: 在攻擊性模式中； iṣṭāḥ: 可口的； duḥkha: 痛苦； śoka: 悲慘； āmaya pradāḥ: 導致疾病的。

（17.9）處於攻擊性模式的人喜愛非常苦、酸、鹹、熱、辛辣、乾燥而灼烈的食物，這些食物會帶來痛苦、悲傷與疾病。

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १०

yātayāmaṁ gatarasaṁ pūti paryuṣitaṁ ca yat |
ucchiṣṭam api cā medhyaṁ bhojanaṁ tāmasapriyam || 17.10

yātayāmaṁ: 食用前三小時烹煮的食物； gatarasaṁ: 無味的； pūti: 氣味難聞的； paryuṣitaṁ: 腐爛的； ca: 也； yat: 那個； ucchiṣṭam: 他人喫剩的食物殘渣； api: 也； ca: 和； amedhyaṁ: 不可觸摸的； bhojanaṁ: 飲食； tāmasa: 在黑暗模式中； priyam: 喜愛的。

（17.10）處於無知模式的人喜愛不新鮮、無味、腐臭、腐爛、殘棄且帶有不純淨能量的食物。

अफलाकाङ्क्षिभिर्यज्ञो विधिदृष्टो य इज्यते ।
यष्टव्यमेवेति मनः समाधाय स सात्त्विकः ॥ ११

aphalākāṅkṣibhir yajño vidhidṛṣṭo ya ijyate |
yaṣṭavyam eveti manaḥ samādhāya sa sāttvikaḥ || 17.11

aphalākāṅkṣibhiḥ: 不求結果； yajñaḥ: 祭祀； vidhi: 相應地； dṛṣṭaḥ: 指示； yaḥ: 任何人； ijyate: 進行； yaṣṭavyaṁ: 必須踐行； eva: 當然； iti: 這樣； manaḥ: 心智； samādhāya: 固定於； saḥ: 他； sāttvikaḥ: 具有善良的本性。

（17.11）依照經文規定，不期待結果，懷着堅定的信念、確信這是應盡責任而進行的祭祀，處於善良模式。

अभिसन्धाय तु फलं दम्भार्थमपि चैव यत् ।
इज्यते भरतश्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसम् ॥ १२

abhisandhāya tu phalaṁ dambhārthamapi caiva yat |
ijyate Bhārataśreṣṭha taṁ yajñaṁ viddhi rājasam || 17.12

abhisandhāya: 渴望着； tu: 但是； phalaṁ: 結果； dambha: 驕傲； arthaṁ: 爲了； api: 也； ca: 和； eva: 當然； yat: 那個； ijyate: 被供奉； bharataśreṣṭha: 婆羅多族的首領啊； taṁ: 那個； yajñaṁ: 祭祀； viddhi: 你要知道； rājasam: 在攻擊性模式中。

（17.12）噢，阿周那，期望獲得結果，或出於驕傲而爲了炫耀所進行的祭祀，具有攻擊性的本性。

विधिहीनमसृष्टान्नं मन्त्रहीनमदक्षिणम् ।
श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते ॥ १३

vidhihīnam asṛṣṭānnaṁ mantrahīnamadakṣiṇam |
śraddhā-virahitaṁ yajñaṁ tāmasaṁ paricakṣate || 17.13

vidhihīnaṁ: 沒有經典指導； asṛṣṭānnaṁ: 不分發聖食（prasadam）； mantrahīnaṁ: 沒有吠陀讚歌唸誦； adakṣiṇam: 沒有給祭司的報酬； śraddhā: 真實性； virahitaṁ: 沒有； yajñaṁ: 祭祀； tāmasaṁ: 在無知模式中； paricakṣate: 被認爲是。

（17.13）不遵循經文、不分發食物，並且缺乏真言、真實性與贈禮的祭祀，被稱爲處於無知模式。

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ १४

deva-dvija-guru-prājña- pūjanaṁ śaucamārjavam |
brahmacaryamahiṁsā ca śārīraṁ tapa ucyate || 17.14

deva: 神祇； dvija: 祭司； guru: 上師； prājña: 值得崇拜的人物； pūjanaṁ: 崇拜； śaucaṁ: 清潔； ārjavam: 簡樸； brahmacaryaṁ: 活在真實中； ahiṁsā: 非暴力； ca: 也； śārīraṁ: 與身體相關的； tapa: 苦行； ucyate: 被稱爲。

（17.14）對神祇、祭司、上師和智者的崇拜，以及純潔、誠實、活在真實中和非暴力，被稱爲行爲的苦行。

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ १५

anudvegakaraṁ vākyaṁ satyaṁ priyahitaṁ ca yat |
svādhyāyābhyasanaṁ caiva vāṅmayaṁ tapa ucyate || 17.15

anudvega: 不使人激動的； karaṁ: 產生； vākyaṁ: 言語； satyaṁ: 真實； priya: 喜愛； hitaṁ: 有益； ca: 也； yat: 哪個； svādhyāya: 吠陀研讀； abhyasanaṁ: 實踐； ca: 也； eva: 當然； vāṅmayaṁ: 聲音的； tapa: 苦行； ucyate: 被稱爲。

（17.15）不冒犯、真實、令人愉悅、有益且用於規律學習經文的言語，被稱爲言語的苦行。

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥ १६

manaḥ prasādaḥ saumyatvaṁ maunamātmavinigrahaḥ |
bhāva-saṁśuddhir ity etat tapo mānasam ucyate || 17.16

manaḥ prasādaḥ: 心智的滿足； saumyatvaṁ: 滿足； maunaṁ: 莊重； ātma: 自我； vinigrahaḥ: 控制； bhāva: 本性； saṁśuddhiḥ: 淨化； iti: 這樣； etat: 那是； tapaḥ: 苦行； mānasaṁ: 心智的； ucyate: 被稱爲。

（17.16）心智的寧靜、溫和、平等心、自我控制和思想的純潔，被稱爲思想的苦行。

श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः ।
अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते ॥ १७

śraddhayā parayā taptaṁ tapastattrividhaṁ naraiḥ |
aphalākāṅkṣibhiryuktaiḥ sāttvikaṁ paricakṣate || 17.17

śraddhayā: 以真實性； parayā: 超然的； taptaṁ: 實行； tapaḥ: 苦行； tat: 那個； trividhaṁ: 三種； naraiḥ: 由人； aphalākāṅkṣibhiḥ: 不求果報； yuktaiḥ: 從事； sāttvikaṁ: 在善良模式中； paricakṣate: 被稱爲。

（17.17）上述三重苦行（思想、言語與行爲的苦行），由瑜伽士以最高真實性實踐而不求果報，被稱爲處於善良模式。

सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत् ।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम् ॥ १८

satkāra-māna-pūjārthaṁ tapo dambhena caiva yat |
kriyate tadiha proktaṁ rājasaṁ calamadhruvam || 17.18

satkāra: 尊敬； māna: 榮譽； pūjārthaṁ: 爲了崇拜； tapaḥ: 苦行； dambhena: 以驕傲； ca: 也； eva: 當然； yat: 哪個是； kriyate: 被行； tat: 那個； iha: 在此世； proktaṁ: 被稱爲； rājasaṁ: 在攻擊性模式中； calaṁ: 搖擺不定的； adhruvam: 暫時的。

（17.18）爲了獲得尊敬、榮譽、崇敬以及炫耀而進行的苦行，產生不確定且短暫的結果，被稱爲處於攻擊性模式。

मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः ।
परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम् ॥ १९

mūḍhagrāheṇātmano yat pīḍayā kriyate tapaḥ |
parasyotsādanārthaṁ vā tattāmasamudāhṛtam || 17.19

mūḍha: 愚蠢的； grāheṇā: 努力地； atmanaḥ: 自己的； yat: 哪個； pīḍayā: 通過折磨； kriyate: 被行； tapaḥ: 苦行； parasya: 對他人； utsādanārthaṁ: 導致毀滅； vā: 或者； tat: 那個； tāmasaṁ: 在黑暗模式中； udāhṛtam: 被稱爲。

（17.19）出於愚蠢的固執，或伴隨着自我折磨，或爲了傷害他人而進行的苦行，被稱爲處於無知模式。

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥ २०

dātavyamiti yaddānaṁ dīyate'nupakāriṇe |
deśe kāle ca pātre ca tad dānaṁ sāttvikaṁ smṛtam || 17.20

dātavyaṁ: 值得給予； iti: 這樣； yat: 那個； dānaṁ: 佈施； dīyate: 被給予； anupakāriṇe: 給予不作服務回報的人； deśe: 在地方； kāle: 在時間； ca: 也； pātre: 合適的人； ca: 和； tat: 那個； dānaṁ: 佈施； sāttvikaṁ: 在善良模式中； smṛtam: 被認爲。

（17.20）在適當的地點與時間，出於應盡之責，給予值得受施而不作任何回報的人的佈施，被認爲處於善良模式。

यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः ।
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम् ॥ २१

yattu pratyupakārārthaṁ phalamuddiśya vā punaḥ |
dīyate ca parikliṣṭaṁ tad dānaṁ rājasaṁ smṛtam || 17.21

yat: 那個； tu: 但是； pratyupakārārthaṁ: 爲了得到回報； phalaṁ: 結果； uddiśya: 渴望着； vā: 或者； punaḥ: 再次； dīyate: 被佈施； ca: 也； parikliṣṭaṁ: 不情願地； tat: 那個； dānaṁ: 佈施； rājasaṁ: 在攻擊性模式中； smṛtam: 被認爲是。

（17.21）不情願地，或爲了得到回報，或爲了獲得某種結果而進行的佈施，處於攻擊性模式。

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम् ॥ २२

adeśa-kāle yad dānam apātrebhyaś ca dīyate |
asat-kṛtam avajñātaṁ tat tāmasamudāhṛtam || 17.22

adeśa: 不潔淨的地方； kāle: 不潔淨的時間； yat: 那個； dānaṁ: 佈施； apātrebhyaḥ: 對不配之人； ca: 也； dīyate: 被給予； asatkṛtaṁ: 沒有尊敬； avajñātaṁ: 沒有適當注意； tat: 那個； tāmasaṁ: 在黑暗模式中； udāhṛtam: 被稱爲。

（17.22）在錯誤的地點與時間給予不配之人的佈施，或不尊重受施者、或帶着嘲笑而給予的佈施，處於無知模式。

ॐ तत्सदिति निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः ।
ब्राह्मणास्तेन वेदाश्च यज्ञाश्च विहिताः पुरा ॥ २३

Oṁ tat sad iti nirdeśo brahmaṇastrividhaḥ smṛtaḥ |
brāhmaṇās tena vedās ca yajñāśca vihitāḥ purā || 17.23

Oṁ: 指示至高者； tat: 那個； sat: 永恆； iti: 那樣； nirdeśaḥ: 指示； brahmaṇaḥ: 至高者的； trividhaḥ: 三種； smṛtaḥ: 認爲； brāhmaṇāḥ: 婆羅門； tena: 因此； vedāḥ: 吠陀文獻； ca: 也； yajñāḥ: 祭祀； ca: 也； vihitāḥ: 被使用； purā: 以前。

（17.23）“OṀ Tat Sat”被稱爲永恆存在（Brahma）的三重名號。在遠古時代，具有善良（婆羅門式）品質的人、吠陀以及無私服務（seva，yajña），都由 Brahma 創造，並從 Brahma 而生。

तस्मादोमित्युदाहृत्य यज्ञदानतपःक्रियाः ।
प्रवर्तन्ते विधानोक्ताः सततं ब्रह्मवादिनाम् ॥ २४

tasmād oṁ ity udāhṛtya yajña-dāna-tapaḥ-kriyāḥ |
pravartante vidhānoktāḥ satataṁ brahmavādinām || 17.24

tasmāt: 因此； Om: 以 om 開始； iti: 這樣； udāhṛtya: 指示着； yajña: 祭祀； dāna: 佈施； tapaḥ: 苦行； kriyāḥ: 實行； pravartante: 開始； vidhānoktāḥ: 根據經典規定； satataṁ: 總是； brahmavādinām: 超驗論者的。

（17.24）因此，經文規定的祭祀、佈施與苦行，總是由至高存在的知者以唸誦“OM”開始。

तदित्यनभिसंधाय फलं यज्ञतपःक्रियाः ।
दानक्रियाश्च विविधाः क्रियन्ते मोक्षकाङ्क्षिभिः ॥ २५

tad ity anabhisandhāya phalaṁ yajñatapaḥkriyāḥ |
dāna-kriyāś ca vividhāḥ kriyante mokṣak-āṅkṣibhiḥ || 17.25

tat: 那個； iti: 他們； anabhisandhāya: 沒有功利結果； phalaṁ: 祭祀結果； yajña: 祭祀； tapaḥ: 苦行； kriyāḥ: 活動； dāna: 佈施； kriyāḥ: 活動； ca: 也； vividhāḥ: 各種各樣； kriyante: 被完成； mokṣakāṅkṣibhiḥ: 那些真正渴望解脫的人。

（17.25）尋求解脫的人，伴隨着對“Tat”（或“祂是一切”）的誦唸，踐行各種祭祀、佈施與苦行，而不求回報。

सद्भावे साधुभावे च सदित्येतत्प्रयुज्यते ।
प्रशस्ते कर्मणि तथा सच्छब्दः पार्थ युज्यते ॥ २६

sadbhāve sādhubhāve ca sad ity etat prayujyate |
praśaste karmaṇi tathā sac-chabdaḥ pārtha yujyate || 17.26

यज्ञे तपसि दाने च स्थितिः सदिति चोच्यते ।
कर्म चैव तदर्थीयं सदित्येवाभिधीयते ॥ २७

yajñe tapasi dāne ca sthitiḥ sad iti cocyate |
karma caiva tad arthīyaṁ sadityevābhidhīyate || 17.27

sadbhāve: 在真理本性的意義上； sādhubhāve: 在虔信本性的意義上； ca: 也； sat: 真理； iti: 如此； etat: 這個； prayujyate: 被使用； praśaste: 吉祥的； karmaṇi: 行爲； tathā: 也； sacchabdaḥ: sat 之聲； pārtha: 貢蒂之子啊； yujyate: 被使用； yajñe: 祭祀； tapasi: 在苦行中； dāne: 佈施； ca: 也； sthitiḥ: 處於； sat: 真理； iti: 如此； ca: 和； ucyate: 發音； karma: 工作； ca: 也； eva: 確實； tad: 那個； arthīyaṁ: 意指； sat: 真理； iti: 如此； eva: 確實； abhidhīyate: 被稱爲。

（17.26–27）“Sat”一詞用於真實與善良的意義。“Sat”一詞也用於吉祥的行爲，噢，貢蒂之子（Pārtha，阿周那）。祭祀、佈施與苦行中的真實性也被稱爲“Sat”。爲了至高者而作的無私服務，確實被稱爲“Sat”。

अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत् ।
असदित्युच्यते पार्थ न च तत्प्रेत्य नो इह ॥ २८

aśraddhayā hutaṁ dattaṁ tapastaptaṁ kṛtaṁ ca yat |
asadityucyate pārtha na ca tatpretya no iha || 17.28

aśraddhayā: 沒有真實性； hutaṁ: 在祭祀中供奉； dattaṁ: 被給予； tapaḥ: 苦行； taptaṁ: 已實行； kṛtaṁ: 已行； ca: 也； yat: 那個； asat: 非真理； iti: 這樣； ucyate: 被稱爲； pārtha: 貢蒂之子啊； no: 從不； ca: 也； tat: 那個； pretya: 死後； na: 也不； iha: 在此生。

（17.28）凡沒有真實性而做的事，無論是祭祀、佈施、苦行，還是任何其他行爲，都被稱爲“asat”。它在今生或來世都沒有價值，噢，貢蒂之子（Pārtha，阿周那）。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे श्रद्धात्रयविभागयोगो नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥

iti śrīmad bhagavadgītāsūpaniṣatsu
brahmavidyāyām yogaśāstre
śrīkṛṣṇārjuna saṁvāde
śraddhātraya-vibhāgayogo nāma
saptadaśodhyāyaḥ ||

在《**聖薄伽梵歌**》（***Śrimad Bhagavad Gītā***）的**奧義書**（***Upaniṣad***）中，這部論述 ***Brahmavidyā Yogaśāstra*，**即至高絕對實相梵（Brahman）的科學的瑜伽經典，以 ***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād*，**即聖奎師那與阿周那之間對話的形式展開。這是它的第十七章，名爲 ***Śraddhātrayā Vibhāga Yogaḥ*——**“辨別三重信仰的瑜伽”。

第十八章

अथ अष्टादशोऽध्यायः
मोक्षसंन्यासयोगः
解脫棄絕瑜伽

Mokṣa Sannyāsa Yogaḥ

अर्जुन उवाच
सन्न्यासस्य महाबाहो तत्त्वमिच्छामि वेदितुम् ।
त्यागस्य च हृषीकेश पृथक्केशिनिषूदन ॥ १

arjuna uvāca
sannyāsasya mahābāho tattvamicchāmi veditum |
tyāgasya ca hṛṣīkeśa pṛthak keśiniṣūdana || 18.1

arjuna uvāca: 阿周那說； sannyāsasya: 僧侶生活； mahābāho: 臂力強大者啊； tattvaṁ: 真理； icchāmi: 我希望； veditum: 理解； tyāgasya: 放棄的； ca: 也； hṛṣīkeśa: 感官的掌管者啊； pṛthak: 不同地； keśiniṣūdana: 惡魔凱西的殺戮者啊。

（18.1）噢，強臂的奎師那，我希望理解放棄（tyāga）與棄絕的生活方式（sannyāsa）的本質（tattva），以及二者之間的區別。噢，Hriśikeṣa，噢，惡魔凱西的殺戮者。

श्री भगवानुवाच
काम्यानां कर्मणां न्यासं सन्न्यासं कवयो विदुः ।
सर्वकर्मफलत्यागं प्राहुस्त्यागं विचक्षणाः ॥ २

śrībhagavānuvāca
kāmyānāṁ karmaṇāṁ nyāsaṁ sannyāsaṁ kavayo viduḥ |
sarvakarmaphalatyāgaṁ prāhus tyāgaṁ vicakṣaṇāḥ || 18.2

śrībhagavānuvāca: 聖尊說； kāmyānāṁ: 帶有慾望； karmaṇāṁ: 活動；
nyāsaṁ: 放棄； sannyāsaṁ: 棄絕的生活方式； kavayaḥ: 博學者； viduḥ: 知道；
sarva: 所有的； karma: 活動； phala: 結果的； tyāgaṁ: 放棄； prāhuḥ: 稱爲；
tyāgaṁ: 放棄； vicakṣaṇāḥ: 有經驗者。

（18.2）聖尊奎師那說，放棄一切基於慾望的自私行動，是博學者所說的 sannyāsa，即棄絕的生活方式。而放下對自己行動果實或結果的執着，是智者所說的 tyāga，即放棄。

त्याज्यं दोषवदित्येके कर्म प्राहुर्मनीषिणः ।
यज्ञदानतपःकर्म न त्याज्यमिति चापरे ॥ ३

tyājyaṁ doṣavadity eke karma prāhurmanīṣiṇaḥ |
yajña-dāna-tapaḥ-karma na tyājyamiticāpare || 18.3

tyājyaṁ: 必須放棄； doṣavad: 如同罪過； iti: 這樣； eke: 一派； karma: 行動；
prāhuḥ: 說； manīṣiṇaḥ: 偉大思想家的； yajña: 祭祀或服務； dāna: 佈施；
tapaḥ: 苦行或苦修； karma: 行動； na: 從不； tyājyaṁ: 應該放棄； iti: 這樣；
ca: 當然； apare: 其他人。

（18.3）一些博學的人說，所有以結果爲導向的行動都是有缺陷的，應該放棄；但也有其他聖賢堅持認爲，具有豐富作用的供奉（yajña）、佈施（dāna）和苦修（tapaḥ）永遠不應放棄。

निश्चयं शृणु मे तत्र त्यागे भरतसत्तम ।
त्यागो हि पुरुषव्याघ्र त्रिविधः सम्प्रकीर्तितः ॥ ४

niścayaṁ śṛṇu me tatra tyāge bharatasattama |
tyāgo hi puruṣavyāghra trividhaḥ samprakīrtitaḥ || 18.4

niścayaṁ: 確定性； śṛṇu: 聽； me: 從我； tatra: 在那裏； tyāge: 在放棄的問題上； bharata sattama: 婆羅多後裔中的最傑出者啊； tyāgaḥ: 放棄； hi: 當然； puruṣavyāghra: 人中之虎啊； trividhaḥ: 三種； samprakīrtitaḥ: 被宣稱。

（18.4）阿周那，婆羅多後裔中的最傑出者，現在聽我確切地講述放棄，也就是 tyāga；噢，人中之虎，放棄，也就是 tyāga，被宣告有三種。

यज्ञदानतपःकर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत् ।
यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ॥ ५

yajñadānatapaḥ karma na tyājyaṁ kāryameva tat |
yajño dānaṁ tapaścaiva pāvanāni manīṣiṇām || 18.5

yajña: 祭祀； dāna: 佈施； tapaḥ: 苦行； karma: 活動； na: 從不； tyājyaṁ: 應放棄； kāryaṁ: 必須做； eva: 當然； tat: 那個； yajñaḥ: 服務； dānaṁ: 佈施； tapaḥ: 苦修； ca: 也； eva: 當然； pāvanāni: 淨化的； manīṣiṇām: 甚至偉大靈魂的。

（18.5）具有豐富作用的供奉（tyāga）、佈施（dāna）和苦修（tapaḥ）不應放棄；它們應當踐行。確實，即使是聖賢，也通過具有豐富作用的供奉、佈施與苦行得到淨化。

एतान्यपि तु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा फलानि च ।
कर्तव्यानीति मे पार्थ निश्चितं मतमुत्तमम् ॥ ६

etānyapi tu karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā phalāni ca |
kartavyānīti me pārtha niścitaṁ matamuttamam || 18.6

etāni: 所有這些； api: 當然； tu: 必須； karmāṇi: 活動； saṅgaṁ: 聯繫； tyaktvā: 放棄； phalāni: 結果； ca: 也； kartavyāni: 作爲責任； iti: 這樣； me: 我的； pārtha: 貢蒂之子啊； niścitaṁ: 確定的； mataṁ: 看法； uttamam: 最好的。

（18.6）噢，貢蒂之子（阿周那），所有這些履行責任的行動，也必須不抱任何對結果的期待而踐行。這是我最終和終極的意見。

नियतस्य तु संन्यासः कर्मणो नोपपद्यते ।
मोहात्तस्य परित्यागस्तामसः परिकीर्तितः ॥ ७

niyatasya tu sannyāsaḥ karmaṇo nopapadyate |
mohāttasya parityāgas tāmasaḥ parikīrtitaḥ || 18.7

niyatasya: 規定的職責； tu: 但是； sannyāsaḥ: 放棄； karmaṇaḥ: 活動； na: 從不； upapadyate: 值得； mohāt: 由於幻覺； tasya: 其中的； parityāgaḥ: 放棄； tāmasaḥ: 在無知模式中； parikīrtitaḥ: 被宣稱。

（18.7）規定的職責永遠不應被放棄。若有人因放棄的幻覺而拋棄自己規定的職責，這就被稱爲處於無知的狀態。

दुःखमित्येव यत्कर्म कायक्लेशभयात्त्यजेत् ।
स कृत्वा राजसं त्यागं नैव त्यागफलं लभेत् ॥ ८

duḥkhamityeva yat karma kāyakleśabhayāttyajet |
sa kṛtvā rājāsaṁ tyāgaṁ nai'va tyāgaphalaṁ labhet || 18.8

duḥkhaṁ: 不快樂； iti: 這樣； eva: 當然； yat: 那個； karma: 行動； kāya: 身體； kleśa: 麻煩的； bhayāt: 出於恐懼； tyajet: 放棄； sa: 那個； kṛtvā: 做完之後； rājāsaṁ: 在攻擊性模式中； tyāgaṁ: 放棄； nai'va: 當然不； tyāga: 放棄的； phalaṁ: 結果； labhet: 獲得。

（18.8）任何人因爲嫌麻煩，或出於恐懼而放棄規定的職責，都被稱爲處於攻擊性的狀態，無法從放棄中受益。

कार्यमित्येव यत्कर्म नियतं क्रियतेऽर्जुन ।
सङ्गं त्यक्त्वा फलं चैव स त्यागः सात्त्विको मतः ॥ ९

kāryam ity eva yat karma niyataṁ kriyate'rjuna |
saṅgaṁ tyaktvā phalaṁ caiva sa tyāgaḥ sāttviko mataḥ || 18.9

kāryaṁ: 必須做； iti: 這樣； eva: 這樣； yat: 那個； karma: 行動； niyataṁ: 規定的； kriyate: 被履行； arjuna: 阿周那啊； saṅgaṁ: 聯繫； tyaktvā: 放棄； phalaṁ: 結果； ca: 也； eva: 當然； saḥ: 那個； tyāgaḥ: 放棄； sāttvikaḥ: 在善良模式中； mataḥ: 依我之見。

（18.9）但若一個人把規定之事視爲職責去履行，不抱期待，也不執着於結果，那麼他的放棄便具有善良／純淨（satva，即善良）的本質，噢，阿周那。

न द्वेष्ट्यकुशलं कर्म कुशले नानुषज्जते ।
त्यागी सत्त्वसमाविष्टो मेधावी छिन्नसंशयः ॥ १०

na dveṣṭyakuśalaṁ karma kuśale nā'nuṣajjate |
tyāgī sattvasamāviṣṭo medhāvī chinnasaṁśayaḥ || 18.10

na: 從不； dveṣṭi: 憎恨； akuśalaṁ: 不吉祥的； karma: 行動； kuśale: 在吉祥的事中； na: 也不； anuṣajjate: 變得執着； tyāgī: 放棄者； sattva: 善良； samāviṣṭaḥ: 沉浸於； medhāvī: 有智慧的； chinna: 切斷； saṁśayaḥ: 所有疑惑。

（18.10）那些既不憎惡令人不快的工作、也不執着於令人愉快的工作的人，處於智慧、善良與放棄的狀態，沒有任何疑惑。

न हि देहभृता शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ।
यस्तु कर्मफलत्यागी स त्यागीत्यभिधीयते ॥ ११

na hi dehabhṛtā śakyaṁ tyaktuṁ karmāṇyaśeṣataḥ |
yastu karma-phala-tyāgī sa tyāgītyabhidhīyate || 18.11

na: 從不； hi: 當然； dehabhṛtā: 具身者的； śakyaṁ: 可能； tyaktuṁ: 放棄； karmāṇi: 活動的； aśeṣataḥ: 完全地； yastu: 任何人； karma: 行動； phala: 結果； tyāgī: 放棄者； sa tyāgī: 放棄者； iti: 這樣； abhidhīyate: 被稱爲。

（18.11）人類不可能放棄一切行動。因此，放下這類行動果實的人，纔是真正放棄的人。

अनिष्टमिष्टं मिश्रं च त्रिविधं कर्मणः फलम् ।
भवत्यत्यागिनां प्रेत्य न तु सन्न्यासिनां क्वचित् ॥ १२

aniṣṭamiṣṭaṁ miśraṁ ca trividhaṁ karmaṇaḥ phalam |
bhavatyatyāgināṁ pretya na tu sannyāsināṁ kvacit || 18.12

aniṣṭaṁ: 不可喜的； iṣṭaṁ: 可喜的； miśraṁ ca: 或混合； trividhaṁ: 三種；karmaṇaḥ: 行動； phalam: 結果； bhavati: 變成； atyāgināṁ: 未放棄者的；pretya: 死後； na tu: 但不是； sannyāsināṁ: 棄絕生活方式中的人的； kvacit: 在任何時候。

（18.12）對於未曾放棄的人，三種行動果報，即可喜的、不可喜的和混合的，會在死後累積；但對於已經放棄的人則不會。

पञ्चैतानि महाबाहो कारणानि निबोध मे ।
साङ्ख्ये कृतान्ते प्रोक्तानि सिद्धये सर्वकर्मणाम् ॥ १३

pañcai'tāni mahābāho kāraṇāni nibodha me |
sāṅkhye kṛtānte proktāni siddhaye sarvakarmaṇām || 18.13

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवं चैवात्र पञ्चमम् ॥ १४

adhiṣṭhānaṁ tathā kartā karaṇaṁ ca pṛthagvidham |
vividhāśca pṛthakceṣṭā daivaṁ caivātra pañcamam || 18.14

pañca: 五個； etāni: 所有這些； mahābāho: 臂力強大者啊； kāraṇāni: 原因；nibodha: 請理解； me: 從我； sāṁkhya: 在數論哲學中； kṛtānte: 行爲完成後；proktāni: 被說； siddhaye: 圓滿； sarva: 所有； karmaṇām: 被促動的。adhiṣṭhānaṁ: 地方； tathā: 也； kartā: 行動者； karaṇaṁ ca: 和工具；pṛthagvidham: 不同種類的； vividhāś ca: 各種； pṛthak: 分開地； ceṣṭā: 努力；daivaṁ: 至高者； ca: 也； eva: 當然； atra: 這裏； pañcamam: 五個。

（18.13,14）阿周那，向我學習數論（Sāṅkhya）哲學所描述的、使一切行動得以完成的五個原因。它們是：作爲行動場所的肉身；作爲行動者的自然屬性，也就是 guṇa；由生命力量作用的十一個知覺與行動器官，以及最後的神聖者。

शरीरवाङ्मनोभिर्यत्कर्म प्रारभते नरः ।
न्याय्यं वा विपरीतं वा पञ्चैते तस्य हेतवः ॥ १५

śarīra-vāṅ-manobhir yat karma prārabhate naraḥ |
nyāyyaṁ vā viparītaṁ vā pañcai ‘te tasya hetavaḥ || 18.15

śarīra: 身體； vāk: 言語； manobhiḥ: 通過心智； yat: 任何事； karma: 行動； prārabhate: 開始； naraḥ: 人； nyāyyaṁ: 正確的； vā: 或； viparītaṁ: 相反的； vā: 或； pañca: 五個； ete: 所有這些； tasya: 它的； hetavaḥ: 原因。

（18.15）一個人通過行爲、言語和思想所做的一切行動，無論對錯，都是由這五個因素造成的。

तत्रैवं सति कर्तारमात्मानं केवलं तु यः ।
पश्यत्यकृतबुद्धित्वान्न स पश्यति दुर्मतिः ॥ १६

tatraivam sati kartāram ātmānaṁ kevalaṁ tu yaḥ |
paśyatyakṛtabuddhitvān na sa paśyati durmatiḥ || 18.16

tatra: 那裏； evaṁ: 當然； sati: 存在； kartāraṁ: 行動者的； ātmānaṁ: 自身； kevalaṁ: 僅僅； tu: 但是； yaḥ: 任何人； paśyati: 看到； akṛta buddhitvāt: 由於缺乏智慧； na: 從不； saḥ: 他； paśyati: 看到； durmatiḥ: 愚蠢的。

（18.16）那些認爲自己，也就是自己的靈魂，是行動者的人，是無知的，並沒有如實看見事物。

यस्य नाहङ्कृतो भावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते ।
हत्वाऽपि स इमाँल्लोकान्न हन्ति न निबध्यते ॥ १७

yasya nāhaṅkṛto bhāvo buddhir yasya na lipyate |
hatvā 'pi sa imāl lokān na hanti na nibadhyate || 18.17

yasya: 那個人的； nā: 從不； ahaṁkṛtaḥ: 我執； bhāvaḥ: 本性； buddhiḥ: 智慧； yasya: 那個人； na: 從不； lipyate: 執着； hatvā 'pi: 即使殺戮； saḥ: 他； imān: 這個； lokān: 世界； na: 從不； hanti: 殺； na: 從不； nibadhyate: 被束縛。

（18.17）無我執者，其智慧不出於執着，縱然殺戮，亦非殺者，永不受其行動束縛。

ज्ञानं ज्ञेयं परिज्ञाता त्रिविधा कर्मचोदना ।
करणं कर्म कर्तेति त्रिविधः कर्मसंग्रहः ॥ १८

jñānaṁ jñeyaṁ parijñātā trividhā karmacodanā |
karaṇaṁ karma karteti trividhaḥ karmasaṁgrahaḥ || 18.18

jñānaṁ: 知識； jñeyaṁ: 客體； parijñātā: 知者； trividhā: 三種； karma: 行動； codanā: 動力； karaṇaṁ: 感官； karmā: 行動； kartā: 行動者； iti: 這樣； trividhaḥ: 三種； karma: 行動； saṁgrahaḥ: 積累。

（18.18）知識、知識的對象和知識的主體，即知者，是激發行動的三個因素；感官、行動和行動者構成了行動的三個組成部分。

ज्ञानं कर्म च कर्ता च त्रिधैव गुणभेदतः ।
प्रोच्यते गुणसङ्ख्याने यथावच्छृणु तान्यपि ॥ १९

jñānaṁ karma ca kartā ca tridhaiva guṇabhedataḥ |
procyate guṇa-saṅkhyāne yathāvac chṛṇu tānyapi || 18.19

jñānaṁ: 知識； karma: 行動； ca: 也； kartā: 行動者； ca: 也； tridha: 三種； eva: 當然； guṇabhedataḥ: 就物質自然的不同模式而言； procyate: 被說； guṇasaṅkhyāne: 就不同模式而言； yathāvat: 按它們的作用方式； śṛṇu: 聽； tāni: 它們全部； api: 也。

（18.19）根據三德（guṇas）的科學，知識、行動和行動者各有三種類型。傾聽我對它們的描述。

सर्वभूतेषु येनैकं भावमव्ययमीक्षते ।
अविभक्तं विभक्तेषु तज्ज्ञानं विद्धि सात्त्विकम् ॥ २०

sarvabhūteṣu yenaikaṁ bhāvamavyayamīkṣate |
avibhaktaṁ vibhakteṣu taj jñānaṁ viddhi sāttvikam || 18.20

sarvabhūteṣu: 在所有生命體中； yena: 由誰； ekaṁ: 一個； bhāvaṁ: 狀態； avyayaṁ: 不可毀滅的； īkṣate: 看到； avibhaktaṁ: 未分割的； vibhakteṣu: 在無數分割者中； tat: 那個； jñānaṁ: 知識； viddhi: 知道； sāttvikam: 在善良模式中。

（18.20）那種能在一切存在中看見同一不滅實相、在分割之中看見未分割者的知識，就是處於善良狀態的知識。

पृथक्त्वेन तु यज्ज्ञानं नानाभावान्पृथग्विधान् ।
वेत्ति सर्वेषु भूतेषु तज्ज्ञानं विद्धि राजसम् ॥ २१

pṛthaktvena tu yajjñānaṁ nānābhāvān pṛthagvidhān |
vetti sarveṣu bhūteṣu taj jñānaṁ viddhi rājasam || 18.21

pṛthaktvena: 由於分離； tu: 但是； yajjñānaṁ: 哪種知識； nānābhāvān: 各種狀態； pṛthagvidhān: 不同地； vetti: 知道的人； sarveṣu: 在所有之中； bhūteṣu: 生命體； tajjñānaṁ: 那種知識； viddhi: 必須知道； rājasam: 就攻擊性而言。

（18.21）那種在一切衆生中看見各種不同實相，並將它們看作彼此分離的知識，屬於攻擊性模式。

यत्तु कृत्स्नवदेकस्मिन्कार्ये सक्तमहैतुकम् ।
अतत्त्वार्थवदल्पं च तत्तामसमुदाहृतम् ॥ २२

yat tu kṛtsnavad ekasmin kārye saktaṁ ahaitukam |
atattvārthavadalpaṁ ca tat tāmasamudāhṛtam || 18.22

yat: 那個； tu: 但是； kṛtsnavat: 一切； ekasmin: 在一個之中； kārye: 行動； saktaṁ: 執着； ahaitukam: 沒有原因； atattvārthavat: 沒有實相； alpaṁ: 非常微薄； ca: 和； tat: 那個； tāmasaṁ: 在黑暗模式中； udāhṛtam: 被說。

（18.22）那種使人執着於單一結果，彷彿它就是一切的非理性、無根據且無價值的知識，屬於無知的黑暗模式。

नियतं सङ्गरहितमरागद्वेषतः कृतम् ।
अफलप्रेप्सुना कर्म यत्तत्सात्त्विकमुच्यते ॥ २३

niyataṁ saṅgarahitam arāgadveṣataḥ kṛtam |
aphalaprepsunā karma yat tat sāttvikamucyate || 18.23

niyataṁ: 規範的； saṅgarahitaṁ: 沒有執着； arāgadveṣataḥ: 沒有愛或恨； kṛtam: 已完成； aphalaprepsunā: 沒有果報； karma: 行動； yat: 哪個； tat: 那個； sāttvikaṁ: 在善良模式中； ucyate: 被稱爲。

（18.23）毫無好惡、不帶自私動機、也不執着於果報而履行的應盡職責，屬於善良模式。

यत्तु कामेप्सुना कर्म साहङ्कारेण वा पुनः ।
क्रियते बहुलायासं तद्राजसमुदाहृतम् ॥ २४

yat tu kāmepsunā karma sāhaṁkāreṇa vā punaḥ |
kriyate bahulāyāsaṁ tad rājasamudāhṛtam || 18.24

yat: 那個； tu: 但是； kāmepsunā: 帶有果報； karma: 行動； sāhaṁkāreṇa: 帶有我執； vā: 或； punaḥ: 再次； kriyate: 被履行； bahulāyāsaṁ: 付出大量勞力； tat: 那個； rājasaṁ: 在激情模式中； udāhṛtam: 被稱爲。

（18.24）帶着我執、自私動機並付出過多努力而執行的行動，屬於攻擊性模式。

अनुबन्धं क्षयं हिंसामनपेक्ष्य च पौरुषम् ।
मोहादारभ्यते कर्म यत्तत्तामसमुच्यते ॥ २५

anubandhaṁ kṣayaṁ hiṁsām anapekṣya ca pauruṣam |
mohād ārabhyate karma yat tat tāmasamucyate || 18.25

anubandhaṁ: 未來的束縛； kṣayaṁ: 毀滅； hiṁsām: 暴力； anapekṣya: 不考慮後果； ca: 也； pauruṣam: 能力； mohāt: 由於幻覺； ārabhyate: 開始； karma: 行動； yat: 哪個； tat: 那個； tāmasaṁ: 在無知模式中； ucyate: 被稱爲。

（18.25）因妄想而進行、無視後果、損失、對他人的傷害以及自身能力的行動，屬於無知的模式。

मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः ।
सिद्ध्यसिद्ध्योर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते ॥ २६

muktasaṅgo 'nahaṁvādī dhṛtyutsāhasamanvitaḥ |
siddhyasiddhyor nirvikāraḥ kartā sāttvika ucyate || 18.26

muktasaṅgaḥ: 從一切物質聯繫中解脫； anahaṁvādī: 沒有虛假的我執； dhṛtyutsāha: 帶有極大熱情； samanvitaḥ: 具備那樣的資格； siddhi: 圓滿； asiddhyoḥ: 失敗； nirvikāraḥ: 沒有改變； kartā: 行動者； sāttvikaḥ: 在善良模式中； ucyate: 被稱爲。

（18.26）擺脫執着、沒有我執、具有決心和熱情，並在成功或失敗中不受擾動的行動者，被稱爲悅性的（sātvika）。

रागी कर्मफलप्रेप्सुर्लुब्धो हिंसात्मकोऽशुचिः ।
हर्षशोकान्वितः कर्ता राजसः परिकीर्तितः ॥ २७

rāgī karmaphalaprepsur lubdho hiṁsātmako 'śuciḥ |
harṣaśokānvitaḥ kartā rājasaḥ parikīrtitaḥ || 18.27

rāgī: 非常執着； karmaphala: 對行動果實； prepsuḥ: 渴望； lubdhaḥ: 貪婪的； hiṁsātmakaḥ: 且總是嫉妒的； aśuciḥ: 不潔的； harṣaśokānvitaḥ: 複雜，帶有喜悅和悲傷； kartā: 這樣的行動者； rājasaḥ: 在激情模式中； parikīrtitaḥ: 被宣稱。

（18.27）充滿激情、渴望行動果實、貪婪、暴力、不純潔，並受喜悅和悲傷影響的行動者，被稱爲具有攻擊性的。

अयुक्तः प्राकृतः स्तब्धः शठोऽनैष्कृतिकोऽलसः ।
विषादी दीर्घसूत्री च कर्ता तामस उच्यते ॥ २८

ayuktaḥ prākṛtaḥ stabdhaḥ śaṭho naiṣkṛtiko 'lasaḥ |
viṣādī dīrghasūtrī ca kartā tāmasa ucyate || 18.28

ayuktaḥ: 沒有參照經典訓示； prākṛtaḥ: 物質主義的； stabdhaḥ: 固執的； śaṭhaḥ: 欺騙的； naiṣkṛtikaḥ: 善於侮辱他人； alasaḥ: 懶惰的； viṣādī: 鬱悶的； dīrghasūtrī: 拖延的； ca: 也； kartā: 行動者； tāmasa: 在無知模式中； ucyate: 被稱爲。

（18.28）不守紀律、粗俗、固執、邪惡、惡意、懶惰、沮喪和拖延的行動者，被稱爲無知的，也就是惰性的。

बुद्धेर्भेदं धृतेश्चैव गुणतस्त्रिविधं शृणु ।
प्रोच्यमानमशेषेण पृथक्त्वेन धनञ्जय ॥ २९

buddherbhedaṁ dhṛteś cai 'va guṇatastrividhaṁ śṛṇu |
procyamānamaśeṣeṇa pṛthaktvena dhanañjaya || 18.29

buddheḥ: 智慧的； bhedaṁ: 區別； dhṛteḥ: 堅定的； ca: 也； eva: 當然； guṇataḥ: 依據物質自然的模式； trividhaṁ: 三種的； śṛṇu: 請聽； procyamānaṁ: 如我所描述； aśeṣeṇa: 詳細地； pṛthaktvena: 不同地； dhanañjaya: 財富的贏得者啊。

（18.29）噢，財富的征服者（Dhanañjaya），現在聽我完整而分別地解釋，依據物質自然模式所作的智力與決心的三重劃分。

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये ।
बन्धं मोक्षं च या वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ ३०

pravṛttiṁ ca nivṛttiṁ ca kāryakārye bhayābhaye |
bandhaṁ mokṣaṁ ca yā vetti buddhiḥ sā pārtha sāttvikī || 18.30

pravṛttiṁ: 行動之路； ca: 也； nivṛttiṁ: 放棄之路； ca: 和； kārya: 應做的行動； akārye: 禁止的行動； bhaya: 恐懼的； abhaye: 無畏； bandhaṁ: 義務； mokṣaṁ ca: 和解脫； yā: 那個； vetti: 知道； buddhiḥ: 理解； sā: 那個； pārtha: 貢蒂之子啊； sāttvikī: 在善良模式中。

（18.30）噢，阿周那，那種理解行動之路和放棄之路、正確與錯誤的行動、恐懼與無畏、束縛與解脫的智力，處於善良模式中。

यया धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च ।
अयथावत्प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी ॥ ३१

yayā dharmamadharmaṁ ca kāryaṁ cākāryam eva ca |
ayathāvat prajānāti buddhiḥ sā pārtha rājasī || 18.31

yayā: 由它； dharmaṁ: 正確的行爲； adharmaṁ: 不正確的行爲； ca: 和； kāryaṁ: 行動； ca: 也； akāryaṁ: 不應做的事； eva: 當然； ca: 也； ayathāvat: 不完全地； prajānāti: 知道； buddhiḥ: 智慧； sā: 那個； pārtha: 貢蒂之子啊； rājasī: 在激情模式中。

（18.31）噢，貢蒂之子（阿周那），那種無法區分正確行爲與錯誤行爲的原則，以及正確與錯誤行動的智力，處於激情模式中。

अधर्मं धर्ममिति या मन्यते तमसावृता ।
सर्वार्थान्विपरीतांश्च बुद्धिः सा पार्थ तामसी ॥ ३२

adharmaṁ dharmamiti yā manyate tamasā 'vṛtā |
sarvārthānviparītāṁśca buddhiḥ sā pārtha tāmasī || 18.32

adharmaṁ: 不正確的行爲； dharmaṁ: 正確的行爲； iti: 這樣； yā: 哪個； manyate: 認爲； tamasā: 由於無知； avṛtā: 被覆蓋； sarvārthān: 所有事物； viparītāṁ: 錯誤的方向； ca: 也； buddhiḥ: 智慧； sā: 那個； pārtha: 貢蒂之子啊； tāmasī: 無知模式。

（18.32）噢，貢蒂之子，那種把不義當作正義、把一切都看成它本非之物的智力，處於無知的模式中。

धृत्या यया धारयते मनःप्राणेन्द्रियक्रियाः ।
योगेनाव्यभिचारिण्या धृतिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ ३३

dhṛtyā yayā dhārayate manaḥ-prāṇendriya-kriyāḥ |
yogenāvyabhicāriṇyā dhṛtiḥ sā pārtha sāttvikī || 18.33

dhṛtyā: 決心； yayā: 由它； dhārayate: 持續； manaḥ: 心智； prāṇa: 生命能量； indriya: 感官； kriyāḥ: 活動； yogena: 與神合一； avyabhicāriṇyā: 沒有任何中斷； dhṛtiḥ: 這樣的決心； sā: 那個； pārtha: 貢蒂之子啊； sāttvikī: 在善良模式中。

（18.33）貢蒂之子，爲了與神聖者合一，在控制心智、呼吸和感官方面保持始終如一而持續的決心，就是善良。

यया तु धर्मकामार्थान्धृत्या धारयतेऽर्जुन ।
प्रसङ्गेन फलाकाङ्क्षी धृतिः सा पार्थ राजसी ॥ ३४

yayā tu dharma kāmārthān dhṛtyā dhārayate ‘rjuna |
prasaṅgena phalākāṅkṣī dhṛtiḥ sā pārtha rājasī || 18.34

yayā: 由它； tu: 但是； dharma kāmārthān: 爲了生命的三個目標，即正確的行爲、感官享樂和財富； dhṛtyā: 通過決心； dhārayate: 持續地； arjuna: 阿周那啊； prasaṅgena: 爲了那個； phalākāṅkṣī: 渴望果報； dhṛtiḥ: 決心； sā: 那個； pārtha: 貢蒂之子啊； rājasī: 在激情模式中。

（18.34）阿周那，渴求行動結果，同時執着於正確行爲、快樂和財富的目標，就是激情的狀態。

यया स्वप्नं भयं शोकं विषादं मदमेव च ।
न विमुञ्चति दुर्मेधा धृतिः सा पार्थ तामसी ॥ ३५

yayā svapnaṁ bhayaṁ śokaṁ viṣādaṁ madameva ca |
na vimuñcati durmedhā dhṛtiḥ sā pārtha tāmasī || 18.35

yayā: 由它； svapnaṁ: 夢； bhayaṁ: 恐懼； śokaṁ: 哀嘆； viṣādaṁ: 鬱悶； madaṁ: 妄想； eva: 當然； ca: 也； na: 從不； vimuñcati: 獲得解脫； durmedhā: 缺乏智慧的； dhṛtiḥ: 決心； sā: 那個； pārtha: 貢蒂之子啊； tāmasī: 在無知模式中。

（18.35）貢蒂之子，無法超越做夢、恐懼、悲傷、絕望和妄想的無知決心，就處於黑暗之中。

सुखं त्विदानीं त्रिविधं शृणु मे भरतर्षभ ।
अभ्यासाद्रमते यत्र दुःखान्तं च निगच्छति ॥ ३६

sukhaṁ tvidānīṁ trividhaṁ śṛṇu me bharatarṣabha |
abhyāsād ramate yatra duḥkhāntaṁ ca nigacchati || 18.36

यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम् ।
तत्सुखं सात्त्विकं प्रोक्तमात्मबुद्धिप्रसादजम् ॥ ३७

yat tad agre viṣaṁ iva pariṇāme 'mṛtopamam |
tat sukhaṁ sāttvikaṁ proktaṁ ātma-buddhi-prasādajam || 18.37

sukhaṁ: 快樂； tu: 但是； idānīṁ: 現在； trividhaṁ: 三種； śṛṇu: 聽； me: 從我； bharatarṣabha: 婆羅多後裔中的最傑出者啊； abhyāsāt: 通過實踐； ramate: 享受者； yatra: 在哪裏； duḥkha: 痛苦； antaṁ: 結束； ca: 也； nigacchati: 獲得； yat: 那個； tat: 那個； agre: 在開始； viṣaṁ iva: 如同毒藥； pariṇāme: 在結束時； amṛta: 甘露； upamam: 相比； tat: 那個； sukhaṁ: 快樂； sāttvikaṁ: 在善良模式中； proktaṁ: 被稱爲； ātma: 自身； buddhi: 智慧； prasādajam: 令人滿意的。

（18.36,37）噢，阿周那，現在聽我講述三種快樂。人從靈性修習中享受到的快樂，會使一切悲傷終止。那起初彷彿毒藥、最終卻如甘露般的快樂，來自真我知識的恩典，屬於善良模式。

विषयेन्द्रियसंयोगाद्यत्तदग्रेऽमृतोपमम् ।
परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम् ॥ ३८

viṣayendriya-saṁyogadyat tad agre 'mṛtopamam |
pariṇāme visam iva tat sukhaṁ rājasaṁ smṛtam || 18.38

viṣaya: 感官對象； indriya: 感官； saṁyogat: 結合； yat: 哪個； tat: 那個； agre: 在開始； amṛtopamam: 恰如甘露； pariṇāme: 在結束時； visamiva: 如同毒藥； tat: 那個； sukhaṁ: 快樂； rājasaṁ: 在激情模式中； smṛtam: 被認爲。

（18.38）開始時如同甘露，但最終變成毒藥的感官快樂，處於激情模式中。

यदग्रे चानुबन्धे च सुखं मोहनमात्मनः ।
निद्रालस्यप्रमादोत्थं तत्तामसमुदाहृतम् ॥ ३९

yadagre cānubandhe ca sukhaṁ mohanamātmanaḥ |
nidrālasyapramādotthaṁ tat tāmasamudāhṛtam || 18.39

yat: 那個； agre: 在開始； ca: 也； anubandhe: 通過束縛； ca: 也； sukhaṁ: 快樂； mohanaṁ: 幻覺； ātmanaḥ: 自身的； nidrā: 睡眠； ālasya: 懶惰； pramāda: 幻覺； utthaṁ: 產生於； tat: 那個； tāmasaṁ: 在無知模式中； udāhṛtam: 被稱爲。

（18.39）那種從頭到尾都是妄想、源於睡眠、懶惰和幻覺的快樂，被稱爲具有無知的本質。

न तदस्ति पृथिव्यां वा दिवि देवेषु वा पुनः ।
सत्त्वं प्रकृतिजैर्मुक्तं यदेभिः स्यात्त्रिभिर्गुणैः ॥ ४०

na tad asti pṛthivyāṁ vā divi deveṣu vā punaḥ |
sattvaṁ prakṛti-jair-muktaṁ yad ebhiḥ syāt tribhirguṇaiḥ || 18.40

na: 不； tad: 那個； asti: 有； pṛthivyāṁ: 在宇宙內； vā: 或； divi: 在更高的行星體系中； deveṣu: 在天神中； vā: 或； punaḥ: 再次； sattvaṁ: 存在； prakṛtijaiḥ: 在物質自然影響下； muktaṁ: 解脫； yat: 那個； ebhiḥ: 通過這個； syāt: 於是成爲； tribhiḥ: 通過三個； guṇaiḥ: 物質自然模式。

（18.40）無論在這裏，還是在更高行星體系的天神之中，沒有任何人能擺脫物質自然的這三種狀態。

ब्राह्मणक्षत्रियविशां शूद्राणां च परन्तप ।
कर्माणि प्रविभक्तानि स्वभावप्रभवैर्गुणैः ॥ ४१

brāhmaṇa-kṣatriya-viśāṁ śūdrāṇāṁ ca parantapa |
karmāṇi pravibhaktāni svabhāva-prabhavair-guṇaiḥ || 18.41

brāhmaṇa: 婆羅門； kṣatriya: 刹帝利； visāṁ: 吠舍； śūdrāṇāṁ: 首陀羅； ca: 和； parantapa: 降伏敵人者啊； karmāṇi: 活動； pravibhaktāni: 被劃分； svabhāva: 自己的本性； prabhavaiḥ: 出生於； guṇaiḥ: 通過物質自然模式。

（18.41）降敵者（Parantapa，阿周那），婆羅門、刹帝利、吠舍和首陀羅所做的工作，是依照他們的本性來劃分的。

शमो दमस्तपः शौचं क्षान्तिरार्जवमेव च ।
ज्ञानं विज्ञानमास्तिक्यं ब्रह्मकर्म स्वभावजम् ॥ ४२

śamo damastapaḥ śaucaṁ kṣāntirārjavameva ca |
jñānaṁ vijñānam āstikyaṁ brahmakarma svabhāvajaṁ || 18.42

śamaḥ: 平靜； damaḥ: 自我控制； tapaḥ: 苦行； śaucaṁ: 純潔； kṣāntiḥ: 寬容； ārjavaṁ: 誠實； eva: 當然； ca: 和； jñānaṁ: 知識； vijñānaṁ: 智慧； āstikyaṁ: 對神的信仰； brahma: 婆羅門的； karma: 職責； svabhāvajaṁ: 源於他自己的本性。

（18.42）婆羅門的本性以平靜、紀律、苦行、寬容、誠實、知識、智慧和對神的信仰爲特徵。

शौर्यं तेजो धृतिर्दाक्ष्यं युद्धे चाप्यपलायनम् ।
दानमीश्वरभावश्च क्षात्रं कर्म स्वभावजम् ॥ ४३

śauryaṁ tejo dhṛtir dākṣyaṁ yuddhe cāpyapalāyanam |
dānamīśvarabhāvaś ca kṣātraṁ karma svabhāvajam || 18.43

śauryaṁ: 英雄氣概； tejaḥ: 力量； dhṛtir: 決心； dākṣyaṁ: 機智； yuddhe: 在戰鬥中； ca: 和； api: 也； apalāyanam: 不逃跑； dānam: 慷慨； īśvara: 領導力； bhāvaḥ: 本性； ca: 和； kṣātraṁ: 剎帝利； karma: 職責； svabhāvajam: 源於他自己的本性。

（18.43）剎帝利具有英雄氣概、活力、堅定、靈巧、戰鬥中的堅守、領導力和慷慨這些品質。

कृषिगौरक्ष्यवाणिज्यं वैश्यकर्म स्वभावजम् ।
परिचर्यात्मकं कर्म शूद्रस्यापि स्वभावजम् ॥ ४४

kṛṣi gaurakṣya vāṇijyaṁ vaiśya-karma svabhāvajam |
paricaryātmakaṁ karma śūdrasyā api śvabhāvajam || 18.44

kṛṣi: 耕作； gaurakṣyaṁ: 保護牛； vāṇijyaṁ: 貿易； vaiśya: 吠舍； karma: 職責； svabhāvajam: 源於他自己的本性； paricaryā: 服務； atmakaṁ: 本性； karma: 職責； śūdrasyā: 首陀羅的； api: 也； svabhāvajaṁ: 源於他自己的本性。

（18.44）擅長耕種、養牛和貿易的人被稱爲吠舍。那些非常擅長服務的人被歸類爲首陀羅。

स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धिं लभते नरः ।
स्वकर्मनिरतः सिद्धिं यथा विन्दति तच्छृणु ॥ ४५

sve sve karmaṇy abhirataḥ saṁsiddhiṁ labhate naraḥ |
svakarmanirataḥ siddhiṁ yathā vindati tacchṛṇu || 18.45

sve: 自己的； sve: 自己的； karmaṇi: 在工作中； abhirataḥ: 遵循； saṁsiddhiṁ: 圓滿； labhate: 獲得； naraḥ: 人； svakarma: 通過自己的職責； nirataḥ: 投入； siddhiṁ: 圓滿； yathā: 如同； vindati: 獲得； tat: 那個； śṛṇu: 聽。

（18.45）人可以通過全心投入自己本性所賦的工作而達到最高的圓滿。聽我講述，人如何在從事本性所賦的工作時達到圓滿。

यतः प्रवृत्तिर्भूतानां येन सर्वमिदं ततम् ।
स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः ॥ ४६

yataḥ pravṛttirbhūtānāṁ yena sarvamidaṁ tatam |
svakarmaṇā tamabhyarcya siddhiṁ vindati mānavaḥ || 18.46

yataḥ: 從誰； pravṛttiḥ: 流出； bhūtānāṁ: 所有生物的； yena: 被誰； sarvaṁ: 所有； idaṁ: 這個； tatam: 被遍及； svakarmaṇā: 在自己的職責中； taṁ: 祂； abhyarcya: 通過敬拜； siddhiṁ: 圓滿； vindati: 獲得； mānavaḥ: 人。

（18.46）人通過爲祂履行與自身本性相應的職責，崇拜那衆生由之而生、整個宇宙由之遍滿的至高存在，從而證得圓滿。

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
स्वभावनियतं कर्म कुर्वन्नाप्नोति किल्बिषम् ॥ ४७

śreyān svadharmo viguṇaḥ paradharmāt svanuṣṭhitāt |
svabhāva-niyataṁ karma kurvannāpnoti kilbiṣam || 18.47

śreyān: 更好； svadharmaḥ: 自己的正當行爲； viguṇaḥ: 不完美地踐行； paradharmāt: 他人的行爲； svanuṣṭhitāt: 完美地履行； svabhāvaniyataṁ: 根據自己本性規定的職責； karma: 工作； kurvan: 踐行； na: 從不； āpnoti: 獲得； kilbiṣam: 罪過果報。

（18.47）即使不能把自己的正當行爲（svadharma）做得完美，踐行它也勝過接受他人的行爲並把它做得完美。依照自己本性而規定的職責，絕不會受到罪過果報的影響。

सहजं कर्म कौन्तेय सदोषमपि न त्यजेत् ।
सर्वारम्भा हि दोषेण धूमेनाग्निरिवावृताः ॥ ४८

sahajaṁ karma kaunteya sadoṣamapi na tyajet |
sarvārambhā hi doṣeṇa dhūmenā gnirivā vṛtāḥ || 18.48

sahajaṁ: 同時誕生； karma: 工作； kaunteya: 貢蒂之子啊； sadoṣaṁ: 帶有缺陷； api: 儘管； na: 從不； tyajet: 被放棄； sarvārambhāḥ: 任何事業； hi: 當然； doṣeṇa: 帶有缺陷； dhūmenāgniḥivāvṛtāḥ: 被籠罩，如同火被周圍的煙霧籠罩。

（18.48）每項工作都有某些缺陷，正如火被煙霧籠罩。貢蒂之子（Kaunteya，阿周那），一個人不應放棄源於自己本性的工作，即使這樣的工作充滿缺陷。

असक्तबुद्धिः सर्वत्र जितात्मा विगतस्पृहः ।
नैष्कर्म्यसिद्धिं परमां सन्न्यासेनाधिगच्छति ॥ ४९

asaktabuddhiḥ sarvatra jitātmā vigataspṛhaḥ |
naiṣkarmyasiddhiṁ paramāṁ sannyāsenādhigacchati || 18.49

asaktabuddhiḥ: 不執着的智慧； sarvatra: 各處； jitātmā: 控制心智； vigataspṛhaḥ: 沒有物質慾望； naiṣkarmyasiddhiṁ: 通過證悟梵的狀態而達到圓滿； paramāṁ: 至高的； saṁyāsena: 通過棄絕的生活方式； adhigacchati: 達到。

（18.49）其智慧始終不受自私執着束縛、已經控制心智且沒有慾望的人，通過修習棄絕（sannyāsa），達到無私工作或無爲的終極圓滿狀態（naiṣkarma siddhi）。

सिद्धिं प्राप्तो यथा ब्रह्म तथाप्नोति निबोध मे ।
समासेनैव कौन्तेय निष्ठा ज्ञानस्य या परा ॥ ५०

siddhiṁ prāpto yathā brahma tathāpnoti nibodha me |
samāsenaiva kaunteya niṣṭhā jñānasya yā parā || 18.50

siddhiṁ: 圓滿； prāptaḥ: 達到； yathā: 如同； brahma: 至高者； tathā: 如此； apnoti: 獲得； nibodha: 試着理解； me: 從我； samāsena: 扼要地； eva: 當然； kaunteya: 貢蒂之子啊； niṣṭhā: 階段； jñānasya: 知識的； yā: 哪個； parā: 超然的。

（18.50）貢蒂之子，從我這裏理解：已經達到這種圓滿的人，如何按照我現在將簡要說明的方式行事，從而達到至高的真理狀態，即梵。

बुद्ध्या विशुद्धया युक्तो धृत्यात्मानं नियम्य च ।
शब्दादीन्विषयांस्त्यक्त्वा रागद्वेषौ व्युदस्य च ॥ ५१

buddhyā viśuddhayā yukto dhṛtyātmānaṁ niyamya ca |
śabādīnviṣayāṁstyaktvā rāgadveṣau vyudasya ca || 18.51

विविक्तसेवी लघ्वाशी यतवाक्कायमानसः ।
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपाश्रितः ॥ ५२

viviktasevī laghvāśī yat-avāk-kāyamānasaḥ |
dhyāna-yoga-paro nityaṁ vairāgyaṁ samupāśritaḥ || 18.52

अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहम् ।
विमुच्य निर्ममः शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥ ५३

ahaṁkāraṁ balaṁ darpaṁ kāmaṁ krodhaṁ parigraham |
vimucya nirmamaḥ śānto brahmabhūyāya kalpate || 18.53

buddhyā: 通過智慧； viśuddhayā: 完全淨化； yuktaḥ: 如此投入； dhṛtyā: 決心； atmānaṁ: 自身； niyamya: 規制； ca: 也； śabdādīn: 感官對象，如聲音等； viṣayān: 感官對象； tyaktvā: 放棄了； rāga: 執着； dveṣau: 憎恨； vyudasya: 擱置了； ca: 也； viviktasevī: 居住在僻靜處； laghvāśī: 少食； yatavāk: 控制言語； kāya: 身體； mānasaḥ: 控制心智； dhyānayogaparaḥ: 總是沉浸於禪定； nityaṁ: 一天二十四小時； vairāgyaṁ: 不執着； samupāśritaḥ: 已尋得庇護； ahaṁkāraṁ: 虛假的小我； balaṁ: 虛假力量； darpaṁ: 虛假驕傲； kāmaṁ: 情慾； krodhaṁ: 憤怒； parigraham: 接受物質事物； vimucya: 得解脫； nirmamaḥ: 沒有所有權； sāntaḥ: 平靜的； brahmabhūyāya: 獲得真我證悟； kalpate: 被理解。

（18.51,52,53）具備淨化的智力；以堅定的決心制伏心智；遠離感官對象；放下好惡；獨居；少食；控制心智、言語和行動器官；始終專注於冥想；以不執着爲依歸；並放下自我中心、暴力、驕傲、情慾、憤怒和所有權，這樣的人變得平靜，擺脫“我”和“我的”這兩種觀念，並具備達到與至高存在合一的條件。

ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति ।
समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम् ॥ ५४

brahmabhūtaḥ prasannātmā na śocati na kāṅkṣati |
samaḥ sarveṣu bhūteṣu madbhaktiṁ labhate parāṁ || 18.54

brahmabhūtaḥ: 與絕對實相合一； prasannātmā: 完全快樂； na: 從不； śocati: 哀嘆； na: 從不； kāṅkṣati: 渴望； samaḥ: 平等對待； sarveṣu: 所有； bhūteṣu: 生物； madbhaktiṁ: 我的虔信； labhate: 獲得； parāṁ: 超然的。

（18.54）沉浸於至高存在之中，寧靜的人既不悲傷，也不渴求。平等對待所有衆生的人，獲得我最高的虔愛。

भक्त्या मामभिजानाति यावान्यश्चास्मि तत्त्वतः ।
ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम् ॥ ५५

bhaktyā mām abhijānāti yāvān yaścāsmi tattvataḥ |
tato māṁ tattvato jñātvā viśate tad-anantaram || 18.55

bhaktyā: 通過純粹的奉獻服務； mām: 我； abhijānāti: 能夠知道； yāvān: 與……一樣多； yaścāsmi: 如我所是； tattvataḥ: 在真理中； tataḥ: 然後； māṁ: 我； tattvataḥ: 通過真理； jñātvā: 知道了； viśate: 進入； tadanantaram: 然後。

（18.55）通過虔信，人真正理解我在本質上是什麼、是誰。在本質上認識我之後，人立即與我融合。

सर्वकर्माण्यपि सदा कुर्वाणो मद्व्यपाश्रयः ।
मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं पदमव्ययम् ॥ ५६

sarvakarmāṇy api sadā kurvāṇo madvyapāśrayaḥ |
mat-prasādād avāpnoti śāśvataṁ padamavyayam || 18.56

sarva: 所有； karmāṇi: 行動； api: 儘管； sadā: 恆常； kurvāṇaḥ: 踐行着； mat: 在我的； vyapāśrayaḥ: 護佑下； mat: 我的； prasādāt: 恩典； avāpnoti: 抵達； śāśvataṁ: 永恆的； padaṁ: 居所； avyayam: 不可毀滅的。

（18.56）我的虔信者雖忙於日常生活，仍在我的護佑下，通過我的慈悲和對我的虔信，抵達不可毀滅的終極居所。

चेतसा सर्वकर्माणि मयि सन्न्यस्य मत्परः ।
बुद्धियोगमुपाश्रित्य मच्चित्तः सततं भव ॥ ५७

cetasā sarvakarmāṇi mayi sannyasya matparaḥ |
buddhiyogam upāśritya maccittaḥ satataṁ bhava || 18.57

cetasā: 通過智慧； sarvakarmāṇi: 所有種類的活動； mayi: 於我； sannyasya: 放棄了； matparaḥ: 我的護佑； buddhiyogaṁ: 虔信活動； upāśritya: 尋求庇護； maccittaḥ: 意識； satataṁ: 總是； bhava: 就成爲。

（18.57）在從事活動時，只需依靠我，並全然意識到我，始終在我的護佑下工作。

मच्चित्तः सर्वदुर्गाणि मत्प्रसादात्तरिष्यसि ।
अथ चेत्त्वमहङ्कारान्न श्रोष्यसि विनङ्क्ष्यसि ॥ ५८

maccittaḥ sarvadurgāṇi matprasādāt tariṣyasi |
atha cet tvam ahaṁkārān na śroṣyasi vinaṅkṣyasi || 18.58

mat: 我的； cittaḥ: 意識； sarva: 所有； durgāṇi: 障礙； mat: 我的； prasādāt: 我的慈悲； tariṣyasi: 你將克服； atha: 因此； cet: 如果； tvaṁ: 你； ahaṁkārāt: 通過虛假的小我； na: 不； śroṣyasi: 不聽； vinaṅkṣyasi: 那就失去自身。

（18.58）當你的心智專注於我時，你將憑我的恩典克服所有困難。但如果你因爲小我而不聽我的話，你將毀滅。

यदहङ्कारमाश्रित्य न योत्स्य इति मन्यसे ।
मिथ्यैष व्यवसायस्ते प्रकृतिस्त्वां नियोक्ष्यति ॥ ५९

yad ahaṁkāram āśritya na yotsya iti manyase |
mithyaiṣa vyavasāyas te prakṛtis tvāṁ niyokṣyati || 18.59

yat: 因此； ahaṁkāram: 虛假的小我； āśritya: 尋求庇護； na: 不； yotsye: 將戰鬥； iti: 這樣； manyase: 你認爲； mithyaiṣa: 這一切都是虛假的； vyavasāyaste: 你的決意； prakṛtiḥ: 物質自然； tvāṁ: 你； niyokṣyati: 將使你參與。

（18.59）如果你因爲小我而認爲：“我不會戰鬥”，你的決心便是徒勞的，而你自己的本性將迫使你行動。

स्वभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा ।
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि तत् ॥ ६०

svabhāvajena kaunteya nibaddhaḥ svena karmaṇa |
kartuṁ necchasi yan mohāt kariṣyasyavaśo ‘pi tat || 18.60

svabhāvajena: 通過自己的本性； kaunteya: 貢蒂之子啊； nibaddhaḥ: 受制約； svena: 通過自己的； karmaṇa: 活動； kartuṁ: 做； na: 不； icchasi: 喜歡； yat: 那個； mohāt: 通過幻覺； kariṣyasi: 你將行動； avaśo: 不易察覺地； api: 即使； tat: 那個。

（18.60）貢蒂之子，你受自己本性的制約所控制。因此，那些你因迷惑而不願做的事，即使違背自己的意願，你也將去做。

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया ॥ ६१

īśvaraḥ sarvabhūtānāṁ hṛddeśe 'rjuna tiṣṭhati |
bhrāmayan sarvabhūtāni yantrārūḍhāni māyayā || 18.61

īśvaraḥ: 至高掌管者； sarvabhūtānāṁ: 所有生物的； hṛddeśe: 在心中； arjuna: 阿周那啊； tiṣṭhati: 居住； bhrāmayan: 使之行進； sarvabhūtāni: 所有生物； yantra: 機器； ārūḍhāni: 被如此安放； māyayā: 在幻覺之下。

（18.61）阿周那，至高掌管者居住在每個人的心中，並指引所有衆生的活動；這些衆生在物質世界的幻覺之下，像機器一樣行動。

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।
तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ॥ ६२

tameva śaraṇaṁ gaccha sarvabhāvena bhārata |
tatprasādātparāṁ śāntiṁ sthānaṁ prāpsyasi śāśvatam || 18.62

taṁ: 向祂； eva: 當然； śaraṇaṁ: 臣服； gaccha: 去； sarvabhāvena: 在所有方面； bhārata: 婆羅多之子啊； tatprasādāt: 通過祂的恩典； parāṁ: 至高的； śāntiṁ: 在平靜中； sthānaṁ: 居所； prāpsyasi: 你將得到； śāśvatam: 永恆的。

（18.62）以你的全部存在，完全臣服於祂。憑藉祂的恩典，你將獲得至高的平靜和永恆的居所。

इति ते ज्ञानमाख्यातं गुह्याद्गुह्यतरं मया ।
विमृश्यैतदशेषेण यथेच्छसि तथा कुरु ॥ ६३

iti te jñānamākhyātaṁ guhyād guhyataraṁ mayā |
vimṛśyai tadaśeṣeṇa yathecchasi tathā kuru || 18.63

iti: 這樣； te: 向你； jñānaṁ: 知識； ākhyātaṁ: 被描述； guhyāt: 機密的； guhyataraṁ: 更加機密的； mayā: 通過我； vimṛśya: 通過深思； etat: 那個； aśeṣeṇa: 完全地； yathā: 如你； icchasi: 你喜歡； tathā: 那個； kuru: 去做。

（18.63）我已經解釋了這祕密中的祕密的知識。充分思考這一點之後，就按你的意願去做。

सर्वगुह्यतमं भूयः शृणु मे परमं वचः ।
इष्टोऽसि मे दृढमिति ततो वक्ष्यामि ते हितम् ॥ ६४

sarva-guhyatamaṁ bhūyaḥ śṛṇu me paramaṁ vacaḥ |
iṣṭo ‘si me dṛḍhamiti tato vakṣyāmi te hitam || 18.64

sarvaguhyatamaṁ: 所有中最機密的； bhūyaḥ: 再次； śṛṇu: 請聽； me: 從我； paramaṁ: 至高的； vacaḥ: 指示； iṣṭo ‘si: 你是我非常親愛的人； me: 我的； dṛḍhaṁ: 非常； iti: 這樣； tataḥ: 因此； vakṣyāmi: 我在說； te: 爲了你的； hitam: 利益。

（18.64）因爲你是我親愛的朋友，我向你表達這一真理。這是一切知識中最機密的。聽我說，這是爲了你的益處。

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥ ६५

manmanā bhava madbhakto madyājī māṁ namaskuru |
māmevaiṣyasi satyaṁ te pratijāne priyo ‘si me || 18.65

manmanāḥ: 想着我； bhava: 就成爲； madbhaktaḥ: 我的虔信者； madyājī: 我的敬拜者； māṁ: 向我； namaskuru: 獻上你的頂拜； mām: 向我； eva: 當然； eṣyasi: 來； satyaṁ: 真實地； te: 向你； pratijāne: 我承諾； priyaḥ: 親愛的； asi: 你是； me: 我的。

（18.65）始終想着我，成爲我的虔信者。崇拜我，向我致敬。這樣，你必將達到我。我向你作此承諾，因爲你是我非常親愛的朋友。

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ ६६

sarvadharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja |
ahaṁ tvāṁ sarvapāpebhyo mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ || 18.66

sarvadharmān: 所有正當行爲的原則； parityajya: 放棄了； mām: 向我；
ekaṁ: 僅僅； śaraṇaṁ: 臣服； vraja: 去； ahaṁ: 我； tvāṁ: 你； sarva: 所有；
pāpebhyaḥ: 從罪過果報中； mokṣayiṣyāmi: 解救； mā: 不； śucaḥ: 擔心。

（18.66）放棄所有關於正當行爲的原則和概念，只需臣服於我。我將解救你脫離一切罪過的果報。無需擔憂。

इदं ते नातपस्काय नाभक्ताय कदाचन ।
न चाशुश्रूषवे वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति ॥ ६७

idaṁ te nā ‘tapaskāya nā ‘bhaktāya kadācana |
na cā ‘śuśrūṣave vācyaṁ na ca māṁ yo ‘bhyasūyati || 18.67

idaṁ: 這個； te: 你； na: 從不； atapaskāya: 不行苦行者； na: 從不；
abhaktāya: 非虔信者； kadācana: 在任何時候； na: 從不； ca: 也；
aśuśrūṣave: 不從事奉獻服務者； vācyaṁ: 要說的； na: 從不； ca: 也； māṁ:
向我； yaḥ: 任何人； abhyasūyati: 嫉妒。

（18.67）這知識永遠不應由你告知不具苦行者、無虔信者、不願傾聽者，或毀謗我者。

य इदं परमं गुह्यं मद्भक्तेष्वभिधास्यति ।
भक्तिं मयि परां कृत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः ॥ ६८

ya idaṁ paramaṁ guhyaṁ mad-bhakteṣv abhidhāsyati |
bhaktiṁ mayi parāṁ kṛtvā māmevaiṣyaty asaṁśayaḥ || 18.68

yaḥ: 任何人； idaṁ: 這個； paramaṁ: 最； guhyaṁ: 機密的； mat: 我的；
bhakteṣu: 在……的虔信者中； abhidhāsyati: 解釋； bhaktiṁ: 奉獻服務；
mayi: 於我； parāṁ: 超然的； kṛtvā: 做完之後； mām: 向我； eva: 當然；
eṣyati: 來； asaṁśayaḥ: 無疑。

（18.68）將這至高祕密傳達給虔信者的人，是在向我提供最高的奉獻服務，最終他無疑會回到我身邊。

न च तस्मान्मनुष्येषु कश्चिन्मे प्रियकृत्तमः ।
भविता न च मे तस्मादन्यः प्रियतरो भुवि ॥ ६९

na ca tasmānmanuṣyeṣu kaścin me priya kṛttamaḥ |
bhavitā na ca me tasmād anyaḥ priyataro bhuvi || 18.69

na: 從不； ca: 和； tasmāt: 因此； manuṣyeṣu: 在人類中； kaścit: 任何人； me: 我的； priyakṛttamaḥ: 更親愛的； bhavitā: 將成爲； na: 也不； ca: 和； me: 我的； tasmāt: 比他； anyaḥ: 其他； priyataraḥ: 更親愛的； bhuvi: 在世間。

（18.69）沒有其他人會爲我做出更令我愉悅的服務，世上也沒有人會更受我珍愛。

अध्येष्यते च य इमं धर्म्यं संवादमावयोः ।
ज्ञानयज्ञेन तेनाहमिष्टः स्यामिति मे मतिः ॥ ७०

adhyeṣyate ca ya imaṁ dharmyaṁ saṁvādamāvayoḥ |
jñānayajñena tenāham iṣṭaḥ syāmiti me matiḥ || 18.70

adhyeṣyate: 將學習； ca: 也； yaḥ: 他； imaṁ: 這個； dharmyaṁ: 神聖的； saṁvādaṁ: 對話； āvayoḥ: 我們的； jñāna: 知識； yajñena: 通過祭獻； tena: 通過他； ahaṁ: 我； iṣṭaḥ: 被敬拜； syām: 將是； iti: 這樣； me: 我的； matiḥ: 意見。

（18.70）我宣告，研習這段神聖對話的人，是通過獻祭自己的智慧來崇拜我。

श्रद्धावाननसूयश्च शृणुयादपि यो नरः ।
सोऽपि मुक्तः शुभाँल्लोकान्प्राप्नुयात्पुण्यकर्मणाम् ॥ ७१

śraddhāvānanasūyaś ca śṛṇuyādapi yo naraḥ |
so 'pi muktaḥ śubhāṁl lokān prāpnuyāt puṇyakarmaṇām || 18.71

śraddhāvān: 有信心的； anasūyaś ca: 且不嫉妒的； śṛṇuyāt: 聽； api: 當然； yaḥ: 誰； naraḥ: 人； saḥ: 他； api: 也； muktaḥ: 得解脫； śubhān: 吉祥的； lokān: 行星； prāpnuyāt: 達到； puṇyakarmaṇām: 那些有功德者的。

（18.71）懷着信心、沒有嫉妒地傾聽的人，會擺脫罪過的果報，並抵達有功德者居住的行星。

कच्चिदेतच्छ्रुतं पार्थ त्वयैकाग्रेण चेतसा ।
कच्चिदज्ञानसम्मोहः प्रणष्टस्ते धनञ्जय ॥ ७२

kaccid etac chrutaṁ pārtha tvayaikāgreṇa cetasā |
kaccid ajñāna-saṁmohaḥ pranaṣṭaste dhanañjaya || 18.72

kaccit: 是否； etat: 這個； śrutaṁ: 聽到； pārtha: 貢蒂之子啊； tvaya: 通過你； ekāgreṇa: 全神貫注地； cetasā: 通過心智； kaccit: 是否； ajñāna: 愚昧的； saṁmohaḥ: 幻覺； pranaṣṭaḥ: 被驅散； te: 你的； dhanañjaya: 財富的征服者（阿周那）啊。

（18.72）貢蒂之子，你是否專心致志地傾聽了這一切？財富的征服者，你那由無知而生的迷惑是否已被徹底摧毀？

अर्जुन उवाच
नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाऽच्युत ।
स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव ॥ ७३

Arjuna uvāca
naṣṭo mohaḥ smṛtirlabdhā tvat-prasādān mayā'cyuta |
sthito 'smi gata-sandehaḥ kariṣye vacanaṁ tava || 18.73

Arjuna uvāca: 阿周那說； naṣṭaḥ: 被驅散； mohaḥ: 幻覺； smṛtiḥ: 記憶； labdhā: 重新獲得； tvatprasādāt: 通過您的慈悲； mayā: 通過我； acyuta: 永不出錯的奎師那啊； sthitaḥ: 安住； asmi: 我是； gata: 移除； sandehaḥ: 所有懷疑； kariṣye: 我將奉行； vacanaṁ: 命令； tava: 您的。

（18.73）阿周那說：親愛的 Acyuta（永不出錯的聖尊），我的幻覺現在已經消失。憑藉您的恩典，我已恢復記憶；如今我已堅定，沒有疑惑，並準備按照您的指示行動。

संजय उवाच
इत्यहं वासुदेवस्य पार्थस्य च महात्मनः ।
संवादमिममश्रौषमद्भुतं रोमहर्षणम् ॥ ७४

sañjaya uvāca
ityahaṁ vāsudevasya pārthasya ca mahātmanaḥ |
saṁvādam imam aśrauṣam adbhutaṁ roma-harṣaṇam || 18.74

Sañjaya uvāca: 全勝說； iti: 這樣； ahaṁ: 我； vāsudevasya: 奎師那的； pārthasya: 阿周那的； ca: 也； mahātmanaḥ: 兩位偉大的靈魂； saṁvādaṁ: 討論； imaṁ: 這個； aśrauṣaṁ: 聽到； adbhutaṁ: 奇妙； romaharṣaṇam: 令人毛髮直豎。

（18.74）全勝（Sañjaya）說：我就這樣聽到了奎師那與阿周那這兩位偉大靈魂的對話。這訊息如此奇妙，使我的毛髮直豎。

व्यासप्रसादाच्छ्रुतवानेतद्गुह्यमहं परम् ।
योगं योगेश्वरात्कृष्णात्साक्षात्कथयतः स्वयम् ॥ ७५

vyasā-prasādāc chrutavān etad guhyam ahaṁ param |
yogaṁ yogeśvarāt kṛṣṇāt sākṣāt kathayataḥ svayam || 18.75

vyasāprasādāt: 通過毗耶娑天尊的慈悲； śrutavān: 聽到； etat: 這個； guhyaṁ: 機密的； ahaṁ: 我； param: 至高的； yogaṁ: 神祕主義； yogeśvarāt: 來自一切神祕主義的掌管者； kṛṣṇāt: 從奎師那； sākṣāt: 直接地； kathayataḥ: 說着； svayam: 親自。

（18.75）憑藉毗耶娑（Vyāsa）的慈悲，我直接從一切神祕主義的掌管者奎師那那裏，聽到了這些最機密的話語；當時祂正親自向阿周那講述。

राजन्संस्मृत्य संस्मृत्य संवादमिममद्भुतम् ।
केशवार्जुनयोः पुण्यं हृष्यामि च मुहुर्मुहुः ॥ ७६

rājan saṁsmṛtya-saṁsmṛtya saṁvādam imam adbhutam |
keśavārjunayoḥ puṇyaṁ hṛṣyāmi ca muhur-muhuḥ || 18.76

rājan: 國王啊； saṁsmṛtya: 回憶着； saṁsmṛtya: 回憶着； saṁvādaṁ: 討論； imaṁ: 這個； adbhutam: 奇妙的； keśava: 聖尊奎師那； arjunayoḥ: 和阿周那； puṇyaṁ: 虔誠的； hṛṣyāmi: 感到快樂； ca: 也； muhurmuhuḥ: 總是，反覆地。

（18.76）國王，當我反覆回憶 Keśava（奎師那）與阿周那之間這段奇妙而神聖的對話時，我感到喜悅，每一刻都激動不已。

तच्च संस्मृत्य संस्मृत्य रूपमत्यद्भुतं हरेः ।
विस्मयो मे महान् राजन्हृष्यामि च पुनः पुनः ॥ ७७

tacca saṁsmṛtya-saṁsmṛtya rūpam atyadbhutaṁ hareḥ |
vismayo me mahān rājan hṛṣyāmi ca punaḥ-punaḥ || 18.77

tat: 那個； ca: 也； saṁsmṛtya: 回憶着； saṁsmṛtya: 回憶着； rūpaṁ: 形態； ati: 偉大的； adbhutaṁ: 奇妙的； hareḥ: 聖尊奎師那的； vismayaḥ: 驚奇； me: 我的； mahān: 偉大的； rājan: 國王啊； hṛṣyāmi: 享受着； ca: 也； punaḥ-punaḥ: 反覆地。

（18.77）國王，當我回想起聖尊奎師那那奇妙的形態時，我感到更大的驚歎，並一次又一次歡欣。

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥ ७८

yatra yogeśvaraḥ kṛṣṇo yatra pārtho dhanurdharaḥ |
tatra śrīrvijayo bhūtir dhruvā nītirmatirmama || 18.78

yatra: 哪裏； yogeśvaraḥ: 神祕主義的掌管者； kṛṣṇaḥ: 聖尊奎師那； yatra: 哪裏； pārthaḥ: 貢蒂之子； dhanurdharaḥ: 持弓箭者； tatra: 那裏； śrīḥ: 富足； vijayaḥ: 勝利； bhūtiḥ: 非凡的力量； dhruvā: 確定的； nītiḥ: 道德； matirmama: 這是我的看法。

（18.78）無論哪裏有一切神祕修行者的掌管者奎師那（Yogeśvara Kṛṣṇa），哪裏有至高的持弓箭者貢蒂之子（Pārtha），那裏必定有富足、勝利、非凡力量和道德。這是我的看法。

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे मोक्षसंन्यासयोगो नाम अष्टादशोऽध्यायः ॥

iti śrīmadbhagavadgītāsūpaniṣatsu
brahmavidyāyāṁ yogaśāstre
śrī kṛṣṇārjunasaṁvāde
mokṣasaṁnyāsa yogo nāma
aṣṭādaśo 'dhyāyaḥ ||

在***《聖薄伽梵歌》（Śrimad Bhagavad Gītā）***的***奧義書（Upaniṣad）***中，這部論述至高絕對實相梵之科學的瑜伽經典（***Brahmavidyā Yogaśāstra***），以聖奎師那與阿周那之間對話（***Śrī Kṛṣṇārjuna saṁvād***）的形式展開；這是第十八章，名爲 ***Mokṣa Sannyāsa Yogaḥ***，*"通過棄絕而解脫的瑜伽"*。



附錄

關於《薄伽梵歌》的科學研究

多家機構運用科學及統計學支持的技術進行實驗，以驗證《薄伽梵歌》（Bhagavad Gītā）背後的真理。其中較爲引人注目的是馬赫什瑜伽士（Mahṛṣi Mahesha yogi）開展的工作，其研究結果通過馬哈希吠陀科學大學（Maharṣi ved vijñāna viśva vidyāpīṭaṁ）發表。

使用與*《薄伽梵歌》*經文中所表達真理相關的冥想技術進行的研究表明，冥想能顯著提高生活質量。這些研究發現，冥想者體驗到了更強烈的寧靜感，從而減少了衝突的傾向。

冥想者會對他人產生更多的尊重與欣賞。他們自身的內在滿足感增加，進而提升自尊與自立，導向真我證悟。

個體的專注力以及大腦功能的整合性得到增強。這帶來了更好的理解力、創造力、更快的決策反應時間以及卓越的心理運動協調能力。

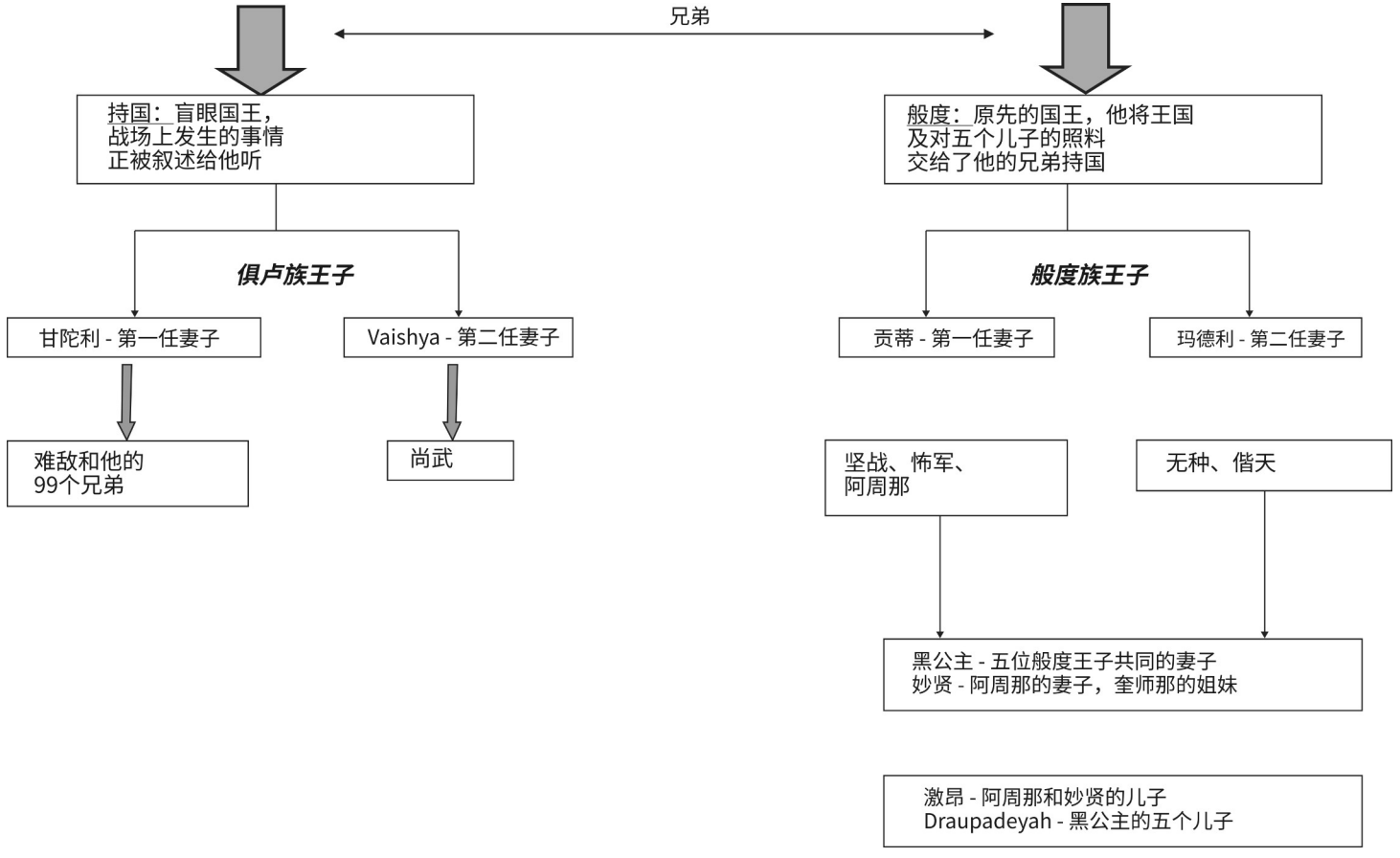
研究顯示，隨着感官知覺和整體健康的增強，壓力水平有所下降。抑鬱傾向也明顯降低。

有充分證據表明，冥想會使個體活出更具道德感的生活方式，進而改善他們與社區中他人的互動，從而減少衝突與犯罪。七千人（按當時世界人口百分之一平方根計算）的羣體冥想，與全球範圍內衝突的減少呈現出顯著相關性。

冥想引領人進入更高層次的意識。通過應用運動學（Applied Kinesiology）的研究工具，大衛·霍金斯博士（《*Power vs. Force*》一書的作者）等人表明，在過去幾十年裏，人類意識有所提升，並在人類歷史上首次跨越了一個關鍵里程碑。霍金斯博士的研究還記錄了《薄伽梵歌》在向人類傳達的真理中處於最高層級。

我們滿懷感激地認可馬哈希·馬赫什瑜伽士機構與大衛·霍金斯博士在確立這部偉大聖典所傳遞之真理方面所做的工作。

俱盧家族譜系


兄弟
持国：盲眼国王，
战场上发生的事情
正被叙述给他听
般度：原先的国王，他将王国
及对五个儿子的照料
交给了他的兄弟持国
俱卢族王子
般度族王子
甘陀利 - 第一任妻子
Vaishya - 第二任妻子
贡蒂 - 第一任妻子
玛德利 - 第二任妻子
难敌和他的
99个兄弟
尚武
坚战、怖军、
阿周那
无种、偕天
黑公主 - 五位般度王子共同的妻子
妙贤 - 阿周那的妻子，奎师那的姐妹
激昂 - 阿周那和妙贤的儿子
Draupadeyah - 黑公主的五个儿子

《薄伽梵歌》中的關鍵人物

奎師那（Kṛṣṇa）：神的轉世化身，那羅亞納（Nārāyaṇa）；聖毗溼奴（Śrī Viṣṇu）的第八次轉世化身；圓滿的轉世化身（Pūrnāvatar）；超意識的神聖者，至高梵奎師那（Parabrahma Kṛṣṇa）；與俱盧族和般度族皆有親屬關係，即瓦蘇德瓦·奎師那（Vāsudeva Kṛṣṇa）；戰爭中阿周那的戰車御者；宇宙之師（Jagadguru），通過《薄伽梵歌》向祂的弟子阿周那復興開悟的神聖祕密科學；通過摩訶婆羅多（Mahābhārat）戰爭，消除地球上的 *bhū bhāra*，即違背正法（*adharma*）、集體無意識的重擔，並重新確立正法（*dharma*）。

阿周那（Arjuna）：般度族兄弟中最傑出的一位；天神之神因陀羅（Indra）的神聖之子；熟練的弓箭手；眾武士中的武士領袖；人類的化身，那羅（Nara，那羅亞納的映照）。

毗耶娑（Veda Vyāsa）：《摩訶婆羅多》與《梵經》（Brahma Sūtras）的作者；般度族的祖父；開悟上師的上師；《吠陀經》（Vedas）——記載真理的神聖文本的編纂者。

般度五子（Pañcha Pāṇḍavas）：五位般度族兄弟，堅戰、怖軍、阿周那、無種和偕天，他們是存在的無瑕孕育，誕生於自然與神聖能量；*正法（dharma）*的體現；瓦蘇德瓦·奎師那的堂表兄弟。

堅戰（Yudhiṣṭra）：般度族的長兄，時間與正法之神閻摩（Yama Dharma）的神聖之子；以其對真理和正義的堅定不移而聞名，贏得了“正法之王”（Dharmarāja）的稱號。

怖軍（Bhīma）：般度族的第二位兄弟；風神伐由（Vāyu）的神聖之子；受到哈努曼（Hānuman）能量的祝福；以其高大的身軀和不可思議的力量在兄弟中脫穎而出。

無種（Nakula）、偕天（Sahadeva）：瑪德利的雙胞胎兒子；神聖醫者雙馬童（Aśvini Kumāras）的神聖之子；劍術專家；擁有高超的智慧和戰爭技能；占星術和阿育吠陀（Ayurveda）專家。

黑公主（Draupadī）：般度五子的妻子；木柱王（Drupad）的女兒；從火祭能量中誕生，因此也名爲“Yagñaseni”（意爲“火中誕生者”）和“Kṛṣṇa”；聖奎師那的摯友；完美無瑕、貞潔且具有美德的妻子；體現了對抗不公與*違背正法（adharma）*的能量；是八位女神同現一軀的轉世化身。

難敵（Duryodhana）：俱盧族國王持國之子。

迦爾納（Karṇa）：貢蒂與太陽神之子；般度族的長兄，以其犧牲與慷慨而聞名；難敵的密友。

難降（Duśśāsana）：難敵的兄弟，在戰爭中被怖軍殺死；曾犯下試圖剝去黑公主（般度族之妻）衣物的惡行。

毗溼摩（Bhīṣma）：俱盧族與般度族的曾祖父；偉大的戰士。

德羅納（Droṇa）：偉大的弓箭手，俱盧族和般度族的導師。

般度（Pāṇḍu）：般度五子之父，貢蒂的丈夫。

貢蒂（Kuntī）：般度之妻，般度五子的母親（同時也是迦爾納之母）；耐心與苦修的化身。

瑪德利（Mādrī）　：般度的第二任妻子；偕天和無種的母親；在丈夫離世後去世。

甘陀利（Gāndhārī）：俱盧族之母；由於她的丈夫持國天生盲眼，她在整個婚後生活中自願蒙上雙眼。

沙恭尼（Śakuni）　：甘陀利的兄弟；健馱邏（Gāndhāra）國的王子。難敵的舅舅；煽動俱盧族與般度族之間仇恨的幕後主使；企圖用邪惡策略摧毀俱盧王朝，例如針對般度族的擲骰子游戲。

木柱王（Drupad）　：偉大的戰士，黑公主的父親。

猛光（Dṛṣṭadyumna）：木柱王的兒子，黑公主的兄弟。

猛慧（Dṛṣṭaketu）　：車底國國王，般度族的盟友。

束髮（Śikhaṇḍi）　：強大的弓箭手，一位變性者（transsexual person）；使祖父毗溼摩·皮塔摩訶（Bhīsma Pitāmaha）在戰場上倒下。前世爲迦屍國的公主安芭（Ambā）。

毗羅吒（Virāṭa）　：激昂之岳父；鄰國國王；在般度族隱匿期間作爲盟友和東道主接待了他們。

善戰（Yuyudhāna）：奎師那的戰車御者，偉大的戰士。

迦屍王（Kāśirāja）：鄰國迦屍國的國王。

徹吉陀那（Cekitāna）：般度族的盟友，偉大的戰士。

貢提婆闍（Kuntībhoja）：貢蒂的養父；貢蒂是前三位般度族王子的母親。

補盧耆（Purujit）　：貢提婆闍（Kuntibhoj）的兄弟。

屍毗（Śaibya）　：對般度族友好的統治者，屍毗部落的領袖。

優陀牟闍（Uttamouja）：偉大的戰士。

全勝（Sañjaya）：大臣，負責向持國講述事件經過。

奇耳（Vikarṇa）：俱盧族兄弟中的老三。

馬勇（Aśvattāma）：德羅納的兒子，也是其致命弱點；據說總是說真話；難敵的盟友。

慈憫（Kṛpācārya）：俱盧族和般度族雙方的武術導師。

沙利耶（Śalya）：鄰國國王；瑪德利的兄弟，無種和偕天的舅舅。

蘇摩達多（Somadatta）：巴希卡國王。

福身（Śāntanu）：阿周那的曾祖父。

妙賢（Subhadrā）：聖尊奎師那的姊妹；阿周那的妻子；激昂的母親。

激昂（Abhimanyu）：阿周那和妙賢的兒子；聖尊奎師那和聖尊大力羅摩的外甥；整個俱盧族和般度族血統中最勇敢、最傑出的戰士；從他的父親阿周那和舅舅奎師那那裏繼承了極大的勇氣、技能與英勇；十六歲參戰並獨自擊敗了許多 Mahārathis，即偉大的戰士；他心甘情願地作戰，並在戰場上離開肉身，以此表明對家族的忠誠和愛；激昂之子繼絕（Parikśit）成爲般度族帝國和王位的唯一倖存者和繼承人。

奇武（Vicitravīrya）：束髮的繼兄弟。

尤陀曼紐（Yudhāmanyu）：般度族的盟友，般遮羅王子。

善戰（Yuyudhāna）：Sātyaki 的另一個名字。

梵文發音指南

梵文（Saṃskṛit）是衆神之語（*Devabhāśa*）。它是神聖而精密的語言（*bhāśā*），是自永恆以來一切語言與聲音表達的源頭。衆神使用它；它是世界上的第一種語言，曾在婆羅多大地（Bhāratavarśa，即印度）繁盛。

梵文（Saṃskṛitaṃ）是圓滿者或開悟者的完美語言，被博學的聖人和神聖存在用於表達神聖真理那無法言喻的能量。吠陀梵文的根源直接來自希瓦神，源於祂的宇宙聲音創造（如“*aiun rilrik*”等）；這些聲音後來被波你尼仙人（Pāṇani）領會，並由這位仙人創造了名爲《八篇書》（Aṣtādhyāyī）的整套梵文語法。世界上沒有人能僅憑几個聲音就創造出完美的語法，這純然證明了梵文是一種神聖的文字顯化。**Saṃskṛtaṁ** 一詞意爲“**被完美地完成、妥善做好或精煉過的事物，或詳盡的言語**”。

它是一種拼音語言，因爲它的語音精確且自然，每一個聲音都通過一個獨特的符號真實地代表其含義。例如，“ga”這個聲音表達運動，對應梵文詞根“gam”。梵文的獨特之處在於，無論在哪個時代，在任何一部《吠陀經》或其他梵文文獻中，它都不曾改變，因爲它是神聖創造的語法。它使用兩千二百個動詞詞根（dhātu），組合起來可以創造出包含數百萬詞彙的完整詞彙表，並在簡短的音節中進行精確細緻的口頭表達。其精妙之處在於，梵文文本中隱藏着由定義明確的聲音組合（sandhi，連聲）所形成的神聖含義。

在**吠陀傳統**中，人們運用聲音的力量。**吠陀吟唱**無非就是僅憑宣告創造正確的空間，從而“成爲那本身”。每一個聲音都是一個*真言（mantra）*；當以正確的語音吟唱時，就會喚起那一特定能量，完美地表達話語的力量

（*vāk śakti*）。爲了依照其口傳原貌保留原始吠陀傳統，並體驗神聖聲音或*真言*的能量，正確的發音或吟唱在梵文中具有至關重要的價值。

《薄伽梵歌》是神聖者，即聖尊（Bhagavān）、至高梵聖奎師那（Parabrahma Śrī Kṛṣṇa）的直接話語，以祂自己的聲音，用最精煉而尊貴的梵文詩歌唱出。僅僅通過吟唱《薄伽梵歌》，我們就能體驗到聖奎師那及祂的教誨的純淨空間與能量，也就是最機密、神聖的真理。偉大的開悟上師阿迪·商羯羅（Ādī Śankaracārya）在《拜戈文達》（*Bhaja Govindaṁ*）中唱道：“哪怕只是稍微吟唱《薄伽梵歌》，也能讓你從死亡中解脫。”

吟唱《薄伽梵歌》的韻律（*chanda*），即吠陀格律，是“阿努斯圖布格律”（*anuśtubh chandaḥ*）：一個詩節（*shloka*）有三十二個音節，或四個*音步（pada）*各八個音節；唯一的另一種格律是“*trishubh chandaḥ*”，由四個十一音節的音步組成，即每個*詩節*共有四十四個音節（例如第十一章 Viśvarūpa Darśan Yoga 的大部分內容）。建議瞭解這種*韻律*，因爲詩句的格律結構直接關係到正確的傾聽和對含義的內化。

梵文現在主要使用天城體（Devanāgiri）書寫，其名意爲“衆神之城”，這也是印地語所使用的文字。本書依據公認的梵文轉寫系統，使用變音符號，以英文字母標示每個梵文音的正確發音。天城體（Devanāgari）共有四十九個字符：十四個元音和三十五個輔音。

(स्वराः) 元音

简单元音	अ a	आ ā	इ i	ई ī	उ u	ऊ ū
	ऋ ṛ	ॠ ṝ	ऌ l̥	ॡ l̥̄		
二合元音	ए e	ऐ ai	ओ o	औ au		

数字

०- 0 १- 1 २- 2 ३- 3 ४ - 4 ५- 5
६- 6 ७- 7 ८- 8 ९- 9

(व्यञ्जनानि) 辅音

	清音	送气 清音	浊音	送气 浊音	浊鼻音	浊半 元音	清咝音
喉音	क ka	ख kha	ग ga	घ gha	ङ ṅa	ह ha	ः ḥ
腭音	च ca	छ cha	ज ja	झ jha	ञ ña	य ya	श śa
舌音	ट ta	ठ ṭa	ड ḍa	ढ ḍha	ण ṇa	र ra	ष ṣa
齿音	त ta	थ tha	द da	ध dha	न na	ल la	स sa
唇音	प pa	फ pha	ब ba	भ bha	म ma	व va	ः ṁ

輔音發音

- **喉音：ka, kha, ga, gha, ṅa**——從喉部發音。
- **齶音：ca, cha, ja, jha, ña**——舌頭中部抵住上顎發音。
- **舌音或捲舌音：ṭa, ṭha, ḍa, ḍha, ṇa**——舌尖抵住口腔頂部發音。
- **齒音：ta, tha, da, dha, na**——發音類似捲舌音，但舌頭抵住牙齒。
- **脣音：pa, pha, b, bh, m**——用嘴脣發音。
- **半元音：ya, ra, la, va**。
- **隨韻：ṁ**——共鳴的鼻音（mm）。
- **止韻：ḥ**——呼氣音，類似於 aḥ（aha）、iḥ（ihi）。
- **送氣音：h**——短促的 h 音（h）。

ॐ	oṁ	home	ॐ	oṁ	Rome
अ	a	fun	ट	ṭa	touch
आ	ā	car	ठ	ṭha	ant-hill
इ	i	pin	ड	ḍa	duck
ई	ī	feen	ढ	ḍha	godhook
उ	u	put	ण	ṇa	thunder
ऊ	ū	pool	त	ta	（近似） think
ऋ	r	rig	थ	tha	（近似） pathetic
ॠ	ṛ	（长 r）	द	da	（近似） father
ऌ	ḷ	*	ध	dha	（近似） breathe hard
ए	e	play	न	na	numb
ऐ	ai	high	प	pa	purse
ओ	o	over	फ	pha	sapphire
औ	au	cow	ब	ba	but
अं	aṁ	**	भ	bha	abhor
अः	aḥ	***	म	ma	mother
क	ka	kind	य	ya	young
ख	kha	blockhead	र	ra	run
ग	ga	gate	ल	la	luck
घ	gha	log-hut	व	va	virtue
ङ	ṅa	sing	श	śa	shove
च	ca	chunk	ष	ṣa	bushel
छ	cha	match	स	sa	sir
ज	ja	jug	ह	ha	house
झ	jha	hedgehog	ळ	（注 1）	（近似） world
ञ	ña	bunch	क्ष	kṣa	worksheet
त्र	tra	three	ज्ञ	jña	*
ऽ		不发音 (a)	ऽऽ	‘’	不发音 (a)

注：* 無英文對應音。

** 前一詞的鼻音化。

*** 前一元音的送氣。

詞彙表

A

Abhaya：完全的保護。

Ābharaṇa：裝飾。

Abhin：鴉片變種。

Abhiṣeka：聖浴儀式，將水澆在神像上的用水儀式。

Abhaya hasta：施無畏印（展現保護與恩典的神明手印）。

Abhyāsa yoga：修習瑜伽（將心智保持在與神聖融合狀態的瑜伽修習）。

Āditya：太陽。

Advaita：非二元；體驗與宇宙合一及無限的空間，在這裏每個人都擁有無限的力量與智慧。非二元真理將真我與創造者融爲一個非二元的實體，其中一切都是“你”，“你”就是一切。

Advaita anubhava：非二元體驗，在其中你體驗到一切有生命與無生命的事物都是“你”。

Añjana：眼影膏，用於塗刷睫毛的黑色顏料。

Aśraya doṣa：與實相有關的缺陷。

Āśirvāda：祝福。

Aṣṭāṇga Yoga：八支瑜伽，由瑜伽之父帕坦伽利在《瑜伽經》中規定的通往開悟的八重道路。

Āgāmya karma：現世業（我們在今生積累的業力）。

Agarbathis：線香。

Agni：阿耆尼（意譯：火，火神）。

Aham：我。

Ahaṁkāra：外在形象（向他人和世界投射的身份、形象或小我）。

Āhāra：食物。

Āhāra śuddhi：食物的純淨。

Ahimsā：非暴力。

Ahirbudhnya：樓陀羅或天界存在之一。

Airāvata：愛羅婆多，天界衆生之王因陀羅的大象。

Aja：阿闍（天界存在或樓陀羅之一）。

Ājñā cakra：眉心輪，位於兩眉之間的第六個能量中心。在梵文中意爲“命令”或“意志”。這一脈輪會被人自身的小我阻礙。

Ākāśa：空間，虛空（宇宙最微細的能量形式）。

Akṣaram：不朽的。

Ālvārs：阿爾瓦爾（公元六至九世紀生活在印度南部的泰米爾詩人聖徒，他們在渴望、狂喜和服務的歌聲中表達了對毗溼奴-奎師那的情感信奉或篤信）。

Amānitvam：謙遜。

Ambā：安芭（迦屍國國王的長女）。

Amṛta dhāra：甘露之流。

Amṛta：甘露（飲用後可獲永生的神聖甘露）。

Amṛtatva：永生。

Anāhata cakra：心輪（位於心臟區域、與愛相關的精微能量中心）。

Ānanda Gandha：字面意思是“法喜的芬芳”。Ānanda Gandha 是一條 nāḍi，即精微的宇宙能量中心，位於心輪（anahata cakra）正下方與胃部能量中心（maṇipuraka cakra）上方；它極少被喚醒，唯有通過轉世化身的點

化才能喚醒。尼希亞南達上師在內在覺醒課程中將參與者點化進入神聖的Ānanda Gandha，使他們成爲純淨宇宙能量的管道，以尼希亞靈性療愈師的身份向世界傳遞療愈能量。

Ānanda sabha：法喜講堂（必達地尼希亞南達共修院的禪定大廳）。

Ānanda spuraṇa：法喜之泉。

Ānandamaya kośa：喜悅層（五層能量鞘中的第五層也是最後一層。穿越五層的禪定之旅）。

Anantavijaya：堅戰的海螺。

Anasūyanto：沒有敵人。

Anitya：短暫的。

Annadāna：施贈食物。

Annapūrna Devi：宇宙之母，賜予食物與滋養的女神。祂體現了與食物達成圓滿以及至高的福祉，也是宇宙之母、希瓦神的神聖伴侶帕瓦蒂女神的轉世化身。祂是迦屍城（瓦拉納西）主要供奉的女神。

Annāmalai Swamigal：安納馬萊上師，開悟上師聖尊羅摩那·馬哈希的開悟弟子兼私人助手。

Annamaya kośa：食物層（身體層，五層能量鞘中的第一層）。

Antarikṣa：虛空（空間）。

Anubhūti：內在體驗。

Anyakāra：他人眼中的形象，即他人對你持有的形象或期待。

Āpas：水。

Apyāyanam：豐富的法則（tattva），喚醒生活的力量。

Apāna：下行氣（掌管排泄和生殖器官的元氣部分）。

Aparājita：無敵神（樓陀羅的一種形式；也意爲不可戰勝或未被征服的）。

Aparigraha：不佔有的觀念。

Arāga：不執着。

Āraṇyaka：森林書（吠陀文獻中描述儀式意義的部分，因其篇幅龐大被稱爲森林）。

Ārati：一種印度教儀式，將浸有酥油（澄清黃油）或樟腦的燈芯所發出的光獻給一位或多位神明。

Arcāvatara：神像化身，神聖爲接受禮拜而降臨於神像之中。

Ardha Kumbhamela：在印度每三年舉行一次的靈性聚會，地點爲普拉亞格、哈里瓦、烏賈因和納西克四處聖河岸邊地點之一。

Ardhanārīśvara：希瓦神一半男性、一半女性的形態。

Artha：處於困境與痛苦中的人。

Aruṇācala hill：阿如那查拉山（位於印度南部泰米爾納德邦帝魯瓦那馬萊的神聖之山；希瓦神的直接化身）。

Aruṇācala akṣaramanamalai：阿如那查拉新娘花環贊，由開悟上師聖尊室利·羅摩那·馬哈希（Bhagavān Śrī Ramaṇa Maharṣi）創作的獻給阿如那查拉希瓦、觸動靈魂的讚歌。

Aruṇagirināthar：阿如那吉里納塔，十五世紀生活在印度泰米爾納德邦的泰米爾詩人。他著有《Tirupugazh》，一部讚頌印度教神明穆如干的讚歌集。

Aryamā：阿利耶曼（阿底提耶神之一）。

Āsana：體位（身體姿勢）。

Ashramites：共修院的居民。

Astra：被其創造者賦予巨大摧毀力量的思想或語言。

Āsurī sampat：魔鬼本性。

Aśvatta：榕樹。

Aśtamahāsiddhis：八種非凡的神祕能力。

Aśvinī：印度教天文學中二十七星宿的第一宿。

Aśvinī kumāras：雙馬童（神聖的雙胞胎騎士，也是天神的醫師）。

Atharva veda：阿達婆吠陀，古代印度教典籍吠陀中的最後一部。

Atithi devo bhava：“將賓客視爲神本身。”在婆羅多（印度），款待不期而至的客人被視爲一種豐富他人的偉大布施（dāna）行爲。這一真言見於《泰帝利耶奧義書》。

Ātma Bhūti：神聖境界。

Ātma sādhana：自我修習（自我努力）。

Ātma vicāraṇa：自我探究。

Ātma vidya：關於真我的知識。

Ātma jñāna：自我證悟。

Ātma śakti：（或 ātma siddhi）生活的力量；活出並散發思想、語言和感受的力量，爲他人及自己創造實相的能力。由豐富的法則（āpayāyanam）喚醒。

Avyakta：未顯化 / 隱態（不可見的或未顯化的）。

Avatār：轉世化身，至尊神聖；無形的能量、以人類或生命形態顯現的超意識能量，爲了特定的宇宙使命而祝福、保護並賜恩於人類。Avatār 字面意思是“發生、出現或降臨”，因爲祂們帶着完整的意識出現在人類層面。轉世化身依其神聖使命而分爲部分轉世化身（aṇṣa avatār）或圓滿轉世化身（Purṇāvatār，如奎師那和米納克希）。奎師那在《薄伽梵歌》中承諾，轉世化身或開悟者永遠會一次又一次地出現，保護祂們的信徒（Sādhu），摧毀*違背正法的（adhārmic）*邪惡力量，並重新建立*正法（dharma）*、*瑜伽（Yoga），*即開悟的神聖科學。

Āzhwars：阿爾瓦爾（印度泰米爾納德邦的虔信聖徒）。

B

Bālāji：蒂魯馬拉·蒂魯帕蒂所供奉神祇的名稱之一。

Bali：跋利（魔族之王）。

Beedi：印度當地的捲菸。

Bīja：種子（種子真言指的是用於祈求特定神明的單音節真言）。

Bhaga：希瓦的一種形態；太陽的一種形態。

Bhagavān：字面意思是擁有財富與神性的神、受祝福者；常用於指轉世化身、至尊神或絕對真理的體現。

Bhāgavatam：又名《Śrimad Bhāgavataṁ Mahā Purāṇa》（《薄伽梵往世書》）。字面意思是“至尊神的永恆神聖事蹟”；這是一部最爲豐富的神的哲學，講述毗溼奴所有轉世化身、尤其是聖尊奎師那的神聖遊戲，頌揚對神真正的神聖之愛，將其視爲生命與存在的道路及目標。它闡釋 Brahmāṇda（存在）及其創造的科學歷史，由聖毗耶娑最終編纂。它被視爲所有吠檀多文獻的精髓，以及所有往世書中最純淨、最偉大的一部；它是聖尊奎師那這位至尊神的文字化身。

Bhāvanā：觀想（可視化）。

Bhakti：信奉（虔信，愛戴）。

Bhakta：信徒。

Bhagīratha：跋吉羅陀（古印度拘薩羅國統治者。他進行了極度苦修，將恆河從天界引至凡間）。

Bhaja govindam：《拜戈文達》，由偉大的開悟上師與轉世化身阿迪·商羯羅創作的 32 首（有時爲 34 首）虔信詩句合集。它被視爲吠檀多與非二元哲學的精髓。

Bharaṇi：泰米爾桑伽姆文學中的一種詩歌形式。

Bharata：婆羅多，《羅摩衍那》中羅摩神的兄弟。

Bhāva roga：情緒疾病。

Bhāvana：觀想。

Bhū garbha：母親的子宮。

Bhūta śarīra vāsa：在先前身體中的生命，或前世的生活。

Big Bang：大爆炸（宇宙學模型之一；由羅馬天主教神父喬治·勒梅特提出）。

Bodhi Dharma：菩提達摩，五世紀初生活在印度南部的佛教僧人，傳統上被認爲是將禪宗傳入中國的人。

Brahma：梵天（創造的掌管者；神聖三位一體——梵天、毗溼奴、希瓦——之一）。

Brahmavidyā：梵識（關於絕對宇宙實在的靈性知識科學；被認爲是永恆正法中可知的最高知識理想；定義《薄伽梵歌》的另一個名字）。

Brahmakapāla：梵天頭骨（由梵天頭蓋骨製成的化緣鉢，永遠無法填滿；指永無止境的世俗追求）。

Brahmān：梵，指至高真我。

Brāhmaṇa：婆羅門（致力於獲得最高靈性知識的人；社會中負責學習和傳播知識的階層）。

Brahmanyam bahuputratām：成爲宇宙最受寵愛的繼承者的狀態。

Brahma Jñāna：真我證悟；關於真我或梵的知識。

Brahma sūtra：《梵經》（由毗耶娑或巴德拉亞那所著的古代靈性論著）。

Brahmaloka：最高天界。

Brahmāṇḍa：宇宙、宏觀宇宙（另見 Piṇḍāṇḍa）。

Brahmāstra：婆羅多吠陀歷史中由有偉大成就的武士和聖人使用的神聖核武器；藉助真言、聲音振動頻率的力量召喚，曾用於《摩訶婆羅多》世界大戰。

Brahmacarya：梵行，沒有幻想地生活或像神一樣生活的狀態；行走於梵（神聖）之道的人。

Brahmins：婆羅門（印度教中負責保存和傳播經典的祭司/學者階層）。

Bṛhadāranyaka Upaṇiṣad：《廣林奧義書》，《百道梵書》（Śatapatha Brahmana）中所包含的主要（mukhya）奧義書之一；屬於*梵書（Brahmana）*文本分支，與《白夜柔吠陀》（Śukla Yajurveda）有關，歸於

雅吉納瓦爾基亞（Yajñavalkya）。其名稱意爲“絕對知識的偉大森林”；宣示非二元（Advaita）的真理，幷包含無上真言“*Aham Brahmāsi*——我是梵”、“*Puṛnamada puṛnamidam...*”及真言“*Oṁ asato ma satgamaya..*”。阿迪·商羯羅（Ādī Śaṅkarācārya）曾爲其作注。

Bhū Bhāra：大地母親（Bhū）的重負（bhāra），意指地球上的無意識或集體負面性所形成的重擔。

Bhṛgu：婆利古聖人（吠陀傳統中的偉大聖人）。

Brihat sāma：大讚歌（《歌者奧義書》的一部分）。

Brindāvan：又稱 Vṛndāvan，是奎師那成長的聖地，位於今天北方邦（U.P）的馬圖拉（Mathurā）附近。

C

Caitanya Mahāprabhu：採坦尼亞·瑪哈帕布，十五世紀來自印度孟加拉的開悟上師，深深虔信聖尊奎師那；祂是奎師那本人的轉世化身，爲傳授在 Mahā-bhāva 中對奎師那純淨虔信（*prema bhakti*）的科學而降臨。祂的追隨者被稱爲 Gaudīya Vaiśṇavas；祂教導的精髓濃縮於《Śikṣāśtakam》（八首詩句）。

Cakra：脈輪，即身體中的能量中心。字面意思是“輪子”，源於神祕修行者的體驗：他們將這些能量中心感知爲能量漩渦。沿脊柱有七個主要脈輪：Mūlādhāra（海底輪）、Svādhiṣṭhāna（生殖輪）、Maṇipūraka（臍輪）、Anahata（心輪）、Viśuddhi（喉輪）、Ājñā（眉心輪）和 Sahasrāra（頂輪）。

Catur veda：四部吠陀，即《梨俱吠陀》《夜柔吠陀》《沙摩吠陀》與《阿達婆吠陀》；圍繞四部經典合集編排的大量真理靈性文本，作爲 Śrutis（“所聽到的”）直接啓示給開悟聖人。最初總計 100,000 節，現今可得的共 20,379 節。最近一次吠陀經的重現由聖尊毗耶娑完成，約在 5000 年前。

Catur tattvas：四大神聖生活法則，即尼希亞南達上師所揭示的一致性、真實性、責任感與豐富。每一項法則都代表*四部吠陀*各部的精髓。

Cakṣu：視覺力量背後的能量。

Candāla：低種姓的人。

Cār dhām：四聖地（喜馬拉雅山脈的四個神聖朝聖中心，即哈里德瓦爾、瑞詩凱詩、凱達爾納特和巴德里納特）。

Candramā：月亮。

Charles Townes：美國諾貝爾獎得主、物理學家與教育家，以其在微波激射器和量子電子學方面的工作而聞名。

Cidākāśa：周圍空間（例如房間中的空間）。另外兩種是迦達卡沙和瑪哈卡沙。瑪哈卡沙是第三個無限的意識空間。

Citragupta：契特拉古普塔（印度教神明，負責完整記錄人類在地球上的行爲，並在其死後決定送其升入天界或墜入地獄）。

Citraratha：契特羅羅陀（天界存在，乾闥婆）。

Cidākāśa：內在空間；字面意思是“內在空間的天空”。

D

Dadhīci：達低遮（一位偉大的聖人）。

Daityas：底提耶，與半神作戰的種族。

Daivī saṁpat：神聖本性。

Dakṣiṇāmūrti swamigal：印度南部的偉大聖人。

Dakṣiṇāyanam：南行期（太陽向南半球運行的一年中的六個月）。

Dakṣiṇeśvar：達克希內斯瓦爾（西孟加拉邦的一個小鎮，以羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒居住的卡利女神廟而聞名）。

Dāna：佈施（分享或傳授。被視爲一種豐富他人的神聖祭祀）。

Dānava：檀那婆（阿修羅或惡魔的種族）。

Darśan：看見，通常指看見神聖。

Dāsa bhāva：僕從感（感覺你是上師的僕人）。

Dasa graha：十大主要天體。

Devaki：提婆吉，聖尊奎師那的生母。

Devatas：半神。

Devī：德維，印度教中的無上女神、宇宙之母；Ādi Śakti，存在的原初能量。

Devī Gāyatrī：知識女神。

Deśa：國家或地區。

Dharma：正法（生活在公義或真理中的永恆道路）。

Dharmakṣetra：正法聖地。

Dhanañjaya：財富的征服者（滋養身體的元氣的名稱；《摩訶婆羅多》中奎師那對阿周那的稱呼）。

Dhāraṇa：凝神（心智的集中，結合屏息）。

Dharmo rakṣati rakṣitah：正法保護維護正法的人。

Dhī：智力。

Dhīraḥ：勇敢的人（維韋卡南達上師在勉勵追隨者時使用的詞語）。

Dhyāna：冥想。

Dhyāna yoga：禪定瑜伽（冥想技巧之道）。

Dīkṣa：上師（Guru）賜予的恩典，以及上師在點化時或其他任何時候，藉由真言、觸摸、一瞥，甚至一個念頭，傳遞給弟子的能量。

Divya cakṣu：神聖之眼。又稱 divya netra。

Doṣa：缺陷（音譯：兜薩）。

Dṛṣṭi：視覺，以心智之眼觀看。

Dṛṣṭi Sṛṣṭi：字面意思是視覺（dṛṣṭi）、世界或創造（sṛṣṭi）；按我們希望看見的樣子看世界。

Drupada：木柱王（般遮羅國國王，偉大的戰士，黑公主的父親）。

Duḥkha：痛苦。

Dvaita：二元論（認爲個體自我與存在是分離的學派）。

Dveśa：厭惡。

Dvija：兩次出生，指個體意識覺醒的狀態。

Durga：杜爾迦，意爲“不可接近者或不可戰勝者”，是印度教女神（Devī）廣受崇拜的勇猛形態。

Dussanga：惡友（與惡人交往）。

E

Ekapāda：一足尊（樓陀羅的形式）。

Ekādaśi：十一日（印度歷每個太陰月的第十一天，人們通常在這一天禁食以獲取靈性利益）。

Energy darśan：能量達顯，開悟上師或轉世化身賜予的祝福或能量傳遞，將宇宙能量傳遞給接受者。

Engram：嵌入內在的過去行爲之氣味，使人再次做出同樣的行爲。

G

Gadā：一種類似釘頭錘的武器，亦稱 gadhāyudaḥ。

Gandharvas：乾闥婆（擁有高超音樂技能的天界存在；充當神明與人類之間的使者）。

Gaṅgā：恆河（印度最著名的河流，被所有印度教徒視爲神聖）。

Gaṅgotri：甘戈特里，恆河發源的著名朝聖小鎮。

Garuḍa：鷹，毗溼奴神的坐騎。

Garbha mandir：神廟的至聖所。

Ghaṭākāśa：圍蔽空間（被我們身體所封閉的空間）。

Ghee：酥油。

Giriśa：吉里沙（樓陀羅的形式，希瓦神）。

Girivala：爲獲得靈性益處而繞行帝魯瓦那馬萊的聖山阿如那查拉。

Gomukh：喜馬拉雅山的一處聖地。恆河發源於 Gomukh 冰川的冰舌前端。

Gongura chutney：印度南部的一種辣味配菜。

Gopikas：牧牛女（奎師那的玩伴）。

Gopura, gopuram：瞿布羅（神廟塔樓）。

Govinda：戈文達（奎師那的另一個名字）。

Govindapāda：戈文達帕達（開悟上師阿迪·商羯羅的上師）。

Gṛhasta：居家者、已婚人士；來自意爲“房屋”的 gṛha 一詞。

Guṇa：人類的三種行爲特徵或傾向，即 satva、rajas 和 tamas。

Guru：上師（導師；字面意思是引領人從 gu（黑暗）走向 ru（光明）的人）。

Gurukul, Gurukulam：字面意思是“上師的傳統”，指古代教育制度，父母在孩子很小的時候就將其交給上師撫養與教育。

Guḍākeśā：通過克服自身的不圓滿而超越睡眠的人；指阿周那的一個名字。

Gurudakṣiṇā：尊師禮（獻給上師的供奉）。

Guruji：上師。

Guru Pūjā：對上師的神聖禮拜儀式。這一傳統由女神發起，以感恩本初上師希瓦。

Guru Parampara：師徒傳承。

Guru Swami：帶領信徒前往薩巴里馬萊朝聖的領隊。

H

Hanumān：史詩《羅摩衍那》中的猴神；希瓦神的能量；具足八種神祕力量（Aṣtamahāsiddhis），以奴僕情懷（dāsa bhāva）示現純粹虔誠——侍奉羅摩神。

Hara：訶羅（樓陀羅的形式，希瓦神）。

Hare Kṛṣṇa：神聖的奎師那頌歌。

Haridwār：又稱 Hardvār，印度北部的神廟小鎮；位於聖河恆河岸邊，是印度教徒最神聖的地點之一。

Hariścāndra：訶利旃陀羅（太陽王朝的一位著名國王，以其虔信和正義而聞名。他爲信守諾言而犧牲了妻子和孩子）。

Hastināpura：象城（印度北方邦的一個城鎮，曾是俱盧族的首都）。

Hṛd garbha：心臟之胎。

Hiraṇyagarbha：字面意思是“金色的子宮”，其中“金”指圓滿與創造之喜悅的空間。《奧義書》稱其爲宇宙或顯化宇宙的創造源頭。《梨俱吠陀》中一首名爲“Hiraṇyagarbha Sūkta”的讚歌提到它，暗示單一的創造者神。尼希亞南達上師將 Hiraṇyagarbha 定義爲我們強大的內在空間，即行星和世界在其中被創造與毀滅的空間。

Hiraṇyakaśipu：想以神的身份統治諸世界的魔王；那羅亞納神的偉大孩童信徒帕拉德之父。他被那羅亞納以半人半獅的轉世化身 Nṛsimbha 消滅。

Holi：胡裏節（用顏料慶祝的印度節日）。

Homa：獻給火神阿耆尼的儀式；象徵能量從 Ākāśa（空間）的能量，經由 Vāyu（風）、Agni（火）、Āpas（水）及 Pṛthvī（土）傳遞給人類。亦稱 yāga、yajña。

Homa kuṇḍa：火供坑（祭祀火坑）。

Homa：火的儀式。

Hṛṣīkeśa：感官與超意識的掌管者，指聖尊奎師那。

Halāhala：又名 Kālakootam，是天神與阿修羅（神與惡魔）攪動乳海（Samudra Manthan）時出現的最致命、毒性最強的毒物，如《Bhagavad Purāṇa》及《摩訶婆羅多》所述。它象徵宇宙的集體負面性。希瓦神以 Nīlakanṭha 的形態飲下此毒，並將其含在祂的喉嚨裏，以拯救人類與宇宙，使之免於負面性的侵害。

I

Icchā śakti：慾望的能量。另外兩個是 kriya śakti（行動的能量）和 jñāna śakti（知識的能量）。

Icchā：慾望。

Iḍā：與右脈（piṅgala）和蘇曼那（suṣuṁna）一起，是生命能量流經並喚醒昆達利尼能量的虛擬能量通道。

Ikṣvāku：伊克什瓦庫（古印度吠陀文明中伊克什瓦庫王朝的第一任國王，太陽王朝剎帝利的創始人）。

Indra：因陀羅（衆神之神）。

Indra loka：因陀羅的居所，即天界（swarga）。

Indraprastha：天帝城（字面意思是因陀羅之城，意爲“創造之地”）。摩訶婆羅多中般度族的首都；原爲一片名爲堪達瓦普拉斯塔（Khāndavaprasta）的荒蕪無人之地，般度族在因陀羅神和奎師那的恩典下將其變成繁榮的城市，由神聖建築師毗首羯摩（Viśvakarma）建造。

Itihāsa：史實（字面意思：歷史）；史詩、歷史事件；也指往世書；《羅摩衍那》和《摩訶婆羅多》是吠陀歷史上的兩大史實；（常見誤稱：神話）。

Iṣṭadevatā：本尊神（個人最愛戴的神）。

Īśvara：神明（自在神，宇宙的掌管者）。

Īśvaratva：由責任感法則喚醒的領導意識空間；成爲宇宙掌管者的維度，在其中，一個人對整個宇宙承擔主人翁身份與責任。

Īśa Vāsya Upaniṣad 或 Īṣopaniṣad：《自在奧義書》，字面意思是“被能量或Īśa（掌管者）所籠罩”。它是印度教典籍中的第一部奧義書，也是最短的奧義書之一；見於《白夜柔吠陀》，以詩歌形式描述至尊存在的本質。開篇爲“Īśa vāsya idaṃ sarvam——一切物質皆從能量而生”。

Intranalyze：內化剖析（intra-analyze，爲了內化真理而非排斥真理所進行的分析。吠檀多中的梵文術語是“Manana”。此術語由帕拉瑪罕撒·尼希亞南達創造並贈予）。

J

Jagat：世界（宇宙）。

Jagat guru：整個宇宙的上師。

Jahnu：迦奴（一位聖人）。

Janaka：遮那竭，統治彌提羅的一位高尚而仁慈的國王；史詩《羅摩衍那》中悉多公主的父親。

Janārdana：賈納爾丹那（奎師那的稱號）。

Janmas：降生。

Japa：默唸或重複誦唸（默唸或出聲重複真言）。

Jāṭarāgni：消化能力（體內的消化之火）。

Jayanti：梵文中表示誕辰紀念日的詞。

Jiḍḍu Kṛṣṇamurti：奎師那穆提（著名的印度哲學家）。

Jāgrata：清醒狀態。

Jāti：出生。

Jāti-doṣa：與出生有關的缺陷。

Jīva samādhi：開悟上師或轉世化身的安葬之地與能量場，祂選擇在此安置其肉身，並繼續散發祂鮮活的臨在與超意識能量。

Jīvātman：普通的靈魂。

Jīvan mukta：在世解脫者（在有軀體時就從束縛中解脫出來的人）。

Jīvanmukta sambhāvana：對開悟狀態的內在認知。

Jīvan Mukti：活在開悟中的科學，在仍具肉身時過解脫的生活。

Jñāna：知識。

Jñāna garbha：知識之胎。

Jñāna Yagña：具有豐富作用的知識祭祀，通過將心智奉獻給最高的知識來豐富自己。

Jñānendriya：知識器官。

Jyotiṣa：占星學；jyotiṣi 是占星家。

Jyoti stambha：無限的光柱（在阿如那查拉，希瓦神顯現爲無限的光柱以賜福毗溼奴神和梵天神；宇宙未顯化的開端、大爆炸，顯化宇宙由此出現）。

K

Kailāśa：凱拉薩，西藏喜馬拉雅山脈的一部分；希瓦神、祂的家人及弟子的居所；永恆法喜之地。

Kaivalya：解脫（與莫克夏、涅槃相同）。

Kāla：時間。

Kālī：又稱 Durga，印度教女神，以時間形式顯現的宇宙能量之母；帕瓦蒂女神強大的女性面向，與力量和勇氣相關。

Kālabhairava 或 Mahā Kālabhairava：時空大神或瑪哈時空大神，時間、空間及其之外的至高掌管者；希瓦神的獨立能量，祂摧毀過去以創造未來。祂摧

毀梵天的小我，手中持有梵天的頭骨“Kapāla”；祂是迦屍聖地（Kāśi Kṣetra）或瓦拉納西供奉的守護神，也是力量、喜悅與慈悲的體現。Kālabhairava 的 52 種形態分別守護 52 座 Śakti Pīṭhas，即女神 Ādi Śakti 的神聖廟宇。

Kapila Muni：迦毗羅仙人，永恆正法中數論（Sāṅkhya）哲學的創始人、Mahānirvaṇi Pīṭha 的開山祖師。聖尊迦毗羅是《Śrimad Bhāgavataṁ》中頌揚的毗溼奴與希瓦的轉世化身；祂是地球上第一個體驗到圓滿的思考生命。

Kalpa：劫。根據吠陀宇宙學，四個宇迦的一個循環爲 432 萬年。梵天的一天等於一千個這樣的循環，稱爲一劫。各宇迦的時長比例爲 4:3:2:1。

Kalpataru, kalpavṛkśa：滿足願望的神樹，體現宇宙能量的神聖榕樹，與靈性覺醒有關。

Kalpana：想象力。

Kāma：感官享樂，也指色慾。

Kāmadhenu：神牛。

Kāminī：女人。

Kāñcana：黃金。

Kanyādāna：嫁女。

Kāraṇa śarīra：因果身。

Karma：業，由 vāsana 與 samskāra 驅動的靈性因果法則。

Karma kāndis：遵循行動之道、通過行動達到終極目標的求道者。

Karmaphala：字面意思是行爲（karma）、果實（phala）；行爲的結果或果實。

Karmendriya：行動器官。

Karmī：被慾望驅使的人。

Karṇa：貢蒂之子，也是般度族的兄長；以慷慨而聞名。

Kārthigai Deepam：印度南部在十一月或十二月的滿月日慶祝的燈節。

Karuṇāmūrti：仁慈之神。

Kāśī：恆河岸邊的聖地、希瓦神之城，又稱 Ānanda Van。

Kaśyapa：迦葉波，一位古代聖人，被認爲是天神（devas）、惡魔（asuras）和人類的父親。

Kathāmṛtam：描述你生命中神聖事蹟（kathā）的不朽（amṛta）話語。

Kaṭhopaniṣad：《伽陀奧義書》（主要奧義書之一，闡述死亡與解脫的科學；記述勇敢少年那吉開陀面對死亡並通過閻摩（大時）體驗解脫的旅程）。

Kavacham：盾牌。

Kaurava：俱盧族，史詩《摩訶婆羅多》中兩大主要家族之一。

Kāvi vastra：行乞修行者通常穿着的藏紅花色衣布。

Keśava：凱沙瓦（奎師那的另一個名字）。

Keśī：闔攝（被奎師那殺死的惡魔）。

Khadga：劍。

Kīrtans：虔信歌曲。

Koan：禪宗公案，一種沒有解答的軼事或謎語，用以顯示邏輯推理的不足。

Kośa：層，鞘（包圍身體的能量層；共有五層：身體層、氣息層、心智層、睡眠層和喜悅層）。

Kriya śakti：行動的能量。其他兩種能量是慾望的能量與知識的能量。

Krodha：憤怒。

Kṛpā：恩典。

Kṛṣṇārjuna Saṃvād：奎師那與阿周那之間的討論或對話；《薄伽梵歌》的另一個名字。

Kṛpācārya：慈憫大師（一位偉大的將領，在俱盧之野戰爭中爲俱盧族一方而戰）。

Kriya：瑜伽修煉中爲達成特定結果而採用的技術或修習。

Kṣaṇa：剎那（兩個想法之間的時間）。

Kṣatriya：戰士階層。

Kṣema：保護，即保護自己擁有的事物。

Kṣipram：瞬間。

Kubera：財富的掌管者。

Kumbh Mela：大壺節，地球上的大型靈性聚會，每十二年舉行四次，吸引數百萬人蔘加。四個舉辦地點爲：阿拉哈巴德的普拉亞格，恆河、亞穆納河與地下薩拉斯瓦蒂河的交匯處；恆河岸邊的哈里瓦；克希普拉河沿岸的烏賈因；戈達瓦里河沿岸的納西克。

Kuṇḍalinī：昆達利尼（位於根輪 mūlādhāra 的能量）。

Kubera：財富的掌管者。

Kuṇḍalini śakti：潛伏在脊柱底部的潛能。

Kurukṣetra：俱盧之野（聖地，摩訶婆羅多大戰中般度族與俱盧族在印度哈里亞納邦交戰之地）。

Kuṣa grass：拘沙草（吠陀傳統中用於各種宗教儀式的神聖之草；用拘沙草製成、覆以獸皮和布料的坐墊被認爲是冥想的理想之選）。

L

Lakṣmī：吉祥天女（拉克什米，財富與幸運女神；聖毗溼奴的神聖伴侶）。

Lakṣmī Yantra：拉克什米聖圖（能賜予財富的神聖神祕圖形）。

Lakṣman：羅什曼那，史詩《羅摩衍那》中羅摩神的弟弟，以毫不動搖的忠誠、愛與臣服奉獻於羅摩和悉多；是原初之蛇 Ādi Śeśa 的轉世化身。

Līlā：神聖的遊戲；神聖存在的作爲。

Lobha：貪婪。

M

Mādhava：瑪陀婆（奎師那的另一個名字；意爲財富女神的丈夫。阿周那在《薄伽梵歌》1.36 中如此稱呼奎師那）。

Madhura bhāva：甜蜜感（上師與弟子之間如愛人般的關係）。

Madhusūdana：瑪杜蘇達納（奎師那的另一個名字，意爲惡魔瑪杜的殺戮者）。

Mahā Samādhi：大三摩地（獲得開悟並離開肉身；最終的解脫）。

Mahā：大的，偉大的。

Maharṣi：大聖賢（偉大的圓滿聖者）。

Mahāvatar Bābā：瑪哈瓦塔·巴巴，在喜馬拉雅山脈以永恆青春生活了數千年的偉大轉世化身。這位偉大上師在尼希亞南達上師雲遊（Parivṛājaka）、於凱達爾納特（Kedarnath）進行靈性遊歷期間，賜予祂靈性異象與體驗，並賜予祂“*Paramahamsa Nithyananda*”這一名字。

Mahābhārat：《摩訶婆羅多》，偉大的印度教史詩事蹟；與《羅摩衍那》共同被視爲第五吠陀的歷史史詩（Itihās）。其核心人物包括般度族的五位王子與他們的妻子黑公主、他們的一百位俱盧族堂兄弟，以及圓滿的轉世化身聖尊奎師那；作品歸於聖尊毗耶娑。《摩訶婆羅多》是《薄伽梵歌》教導的具體體現，在地球上重新確立永恆正法（Sanatanā Dharma），即永恆的真理宗教。

Mahākaśa：整個宇宙。

Mahāmaṇḍaleśvar：最高靈性領袖（授予大型宗教組織、靈脩院或 Akhādā 的神聖領袖的尊貴頭銜；象徵傳統印度教靈性守護的最高層級）。

Mahānirvaṇi Pīṭha：永恆正法（印度教）最古老的最高官方機構。其有記載的歷史可追溯至公元八世紀，由阿迪·商羯羅（Ādī Śaṇkara）復興。迦毗羅仙人是毗溼奴與大天的轉世化身，在《Śrimad Bhāgavatam》中受到頌揚，

是這一 Pīṭha 的靈性指導力量。印度教最高教皇 普世靈性導師 聖尊尼希亞南達 帕冉瑪希瓦上師是 Mahānirvaṇi Pīṭha 的第 1008 位 Mahāmaṇḍaleśvar。

Mahāmeru：一座山。

Mahāparinirvāṇa：開悟靈魂之日。

Mahāvākya：來自《奧義書》的偉大真言，共有四句：*Aham Brahmāsmi*、*Tat Tvam Asi*、*Ayam Ātma Brahma* 和 *Prājñānam Brahma*。四句都意味着“你就是神聖”。

Mahāvīra：筏陀摩那·大雄（Varthamana Mahāvira），第 24 位、也是最後一位 tīrthaṅkara，即開悟者。祂確立了耆那教的教義；這一宗教創立於印度，如今在世界各地有數百萬人奉行。

Mahā Kālabhairava：參見 Kālabhairava。

Makara：一種魚的名稱。

Mālā：花環、項鍊；rudrākṣamālā 是以 rudrākṣa 樹的種子製成的花環。

Mama：我的。

Mamakāra：內在形象（你對自己所持的內在形象，它不斷告訴你，你比自己以爲的更渺小）。

Mana śarīra：心智層。

Manana：思考、沉思或內化剖析。

Manas：心智。

Mānava：人類。

Mandir：神廟。

Maṇḍana Miśra：曼達納·米什拉（阿迪·商羯羅同時代的人，後來成爲其弟子，名爲 Śureśvarācārya）。

Maṅgala：吉祥的；maṅgala sūtra 字面意思是“吉祥之線”，指已婚印度教婦女佩戴的黃色或金色絲線或項鍊。

Maṇipūraka cakra：臍輪，位於肚臍附近的精微能量中心，與擔憂的情緒相關。

Mānickavāsagar：六十三位 Nāyanmars 之一，著有《Thiruvasagam》，一部讚頌希瓦神的讚歌集。

Manipuṣpaka：偕天的海螺。

Manomaya Kośa：五層 Kośas（能量鞘）中的第三層心智能量鞘。

Mano śakti：（或 manosiddhi）思想的力量；以真實性專注並協調思想，使思想成爲實相的能力。由真實性法則（śraddha）喚醒。

Mantra：真言，咒語。一種聲音、一種公式；有時是一個詞或一組詞，因其固有的聲音特性而具有賦能屬性。真言被用作神聖吟唱以禮拜和祈請神聖。

Manu：人類之父，創造者梵天神之子。

Manusmṛti：人類之父瑪努爲和諧共存而撰寫的行爲準則。

Marut：摩錄多（風暴神）。

Mārgazhi：泰米爾語中的一月。

Mātṛ bhāva：感覺上師如同母親。

Māyā：幻象。非實有之物，但給人以真實存在的幻象——“*yā mā iti māya*”；根據非二元論，整個生命都是幻象。

Māyā Śakti：幻象的力量，密續中使用的詞語。

Meimai：通過你的身體踐行真理。

Melkote：梅爾科特。印度卡納塔克邦的聖城，偉大聖者室利·羅摩奴闍查利耶（Śrī Rāmānujacārya）曾在此居住。

Menakā：彌那迦（天女）。

Mīnākśi：米納克什，宇宙之母、Ādi Śakti。祂是女神的圓滿轉世化身，也是以 Śundareśvara 之形顯現的希瓦神的配偶；Mīnākśi 與 Śundareśvara 是泰米爾納德邦馬杜賴供奉的神祇，也是當地活生生的神聖臨在。

Mīmāmsā：彌曼差，古印度哲學的一種體系。

Mīrā：米拉（奎師那的偉大信徒）。

Mithya：短暫的。

Mohinī：摩西妮，毗溼奴神唯一的女性轉世化身，具有最美麗、最迷人的形相。

Mokṣa：解脫（等同於涅槃、三摩地、圖裏亞等）。

Mṛtyuñjaya Homa：戰勝死亡火供（爲避免過早死亡並延長壽命而舉行的火供儀式）。

Muṇḍa：剃光的頭。

Muni：覺悟者。

Mūdhaḥ：愚人。

Mūlādhāra cakra：海底輪，位於脊柱底部的能量中心。

Mula vichāra dhārā：表示“根源思想模式”的恰當梵文詞語。

Mula vāsana：根源思想模式；行爲上的業力印記，使我們依據過去不充分的認知，對生命和他人作出反應。

Muṇḍaka Upaṇiṣad：《禿頂奧義書》，又稱 Muṇḍakopniṣad，是與《阿達婆吠陀》相關的主要（Mukhya）奧義書之一；它是一部真言奧義書，以真言的形式傳授梵的知識，並採用仙人舍那迦（Ṛṣi Śaunaka）與恩吉拉斯（Angiras）之間的對話形式。真言“*Satyamaiva Jayate*”（3.1.6）和“*Brahma Vid Brahmaiva Bhavati*”（3.2.9）出現在這部奧義書中。

N

Nārī：女人。

Nārada：那羅陀（神聖的聖人，也是毗溼奴神最偉大的信徒；總是唱誦“那羅亞納，那羅亞納”；常以遊戲般的方式在諸神之間引發爭論；沒有固定居所，持續穿行於宇宙之中）。

Nāyanmārs：納揚瑪爾，希瓦神的 63 位泰米爾虔信聖徒，其生平故事記載於《Peria Puranam》。

Nīlakaṇṭha：意爲“藍頸者”，指希瓦神；這一名號源於祂飲下致命毒藥 Hālahāla 的神聖遊戲。此毒藥出現於 Samudra Manthan，即諸神（Devas）與惡魔阿修羅（Asuras）攪動乳海之時。

Na iti：不是這個。

Naciketa：那吉吉多。《迦託奧義書》（Kaṭhopaniṣad）的主角和少年英雄，據信他從死神閻摩（Yama）本人那裏學到了死亡的奧祕。

Nadi：河。

Nāḍī：神經；也指一種非物質性的能量通道。

Nāga sādhu：裸體苦行僧。

Nāga：那伽，蛇。

Nakṣatrāṇi：星星。

Namaḥ：我向您臣服。

Namaskār：合十禮，雙手舉起、手掌合攏的傳統問候方式，表示自我的臣服。

Nānta：沒有盡頭。

Nārāyaṇa：那羅亞納（毗溼奴神的另一個名字）。

Nārāyaṇī Senā：那羅亞納以聖奎師那之形顯現時最強大的神聖軍隊；在偉大的《摩訶婆羅多》戰爭中，奎師那將祂的軍隊交給了杜尤陀那。

Nara：那羅（人；也描繪毗溼奴神的人類方面；那羅亞納的映現）。

Narmadā：納爾馬達（印度中部的一條聖河）。

Naṭarāja：舞王，希瓦神作爲宇宙舞者的形象，是奇丹巴拉姆著名神廟主要供奉的神祇。

Navagraha：九曜，印度教神聖歷史所定義的九大天體。

Neeru：卡納達語中的水。

Neti neti：這不是。

Nididhyāsana：有力地活出並散發真理，在生命中將真理表達出來；是印度教吠檀多三個概念之一：Śravana、Manana、Nididhyāsana。

Nirguṇa：無形無相。

Nirguṇa brahman：無相梵（不能被任何形相所限制的意識）。

Nirmohatvam：對慾望的不執着。

Nirāhara Saṁyama：超越飲食模式的科學。由尼希亞南達上師設計並復興的一項突破性靈性過程，使人無需進食而生活，並散發巔峯的健康與能量；通過尼希亞南達上師點化的力量，直接從 prāṇa（空氣能量）及宇宙源頭攝取能量。（www.bfoodfree.org）

Nirāharī：由尼希亞南達上師點化進入 Nirāhāra Saṁyama 科學的人，超越飲食模式而生活，無需攝取食物。

Nirvāṇa：涅槃（解脫；等同於 mokṣa、samādhi）。

Nirvāṇi akhāda：涅槃阿卡達（Nāga 苦行僧的僧團）。

Nirvikalpa samādhi：無分別三摩地（深層禪定的狀態；在此狀態中，修行者超越神祇的形相，體驗到純粹的非二元空間，與宇宙及其彼岸的無限一體性）。

Nisargadatta Mahāraj：尼薩加達塔·馬哈拉吉（住在孟買的一位開悟上師；1981 年 9 月 8 日圓寂，享年 84 歲）。

Nissanga：超越需要 sanga（交往、聯結）的狀態。

Nissaṅgatvam：不執着的狀態。

Nityānanda：永恆（nitya）的極樂（ānanda）；尼希亞南達上師的名字與狀態。

Nithyānandeshwar：尼希亞南迪世瓦拉（尼希亞南達神廟主要供奉的希瓦神的名字）。

Nithyānando'ham：“我是尼希亞南達”，意爲“我是 Nithya Ānanda。我是永恆的極樂”；這是尼希亞南達上師揭示的偉大真言，用以體驗並活出非二元。

Nithya kīrtans：尼希亞聖歌（在對神聖的虔敬空間中，於尼希亞南達僧團（Nithyananda Sangha）唱誦的神聖讚歌與 bhajan）。

Nithya dhyana yoga：尼希亞禪定瑜伽。由尼希亞南達僧團組織的一階禪定課程；也稱爲生命極樂課程（1 階），用於點化進入與自我圓滿的科學。

Nithya kriya yoga：尼希亞克里亞瑜伽。由尼希亞南達僧團組織的二階禪定課程；也稱爲生命極樂課程（2 階），用於更深層地點化進入圓滿科學。

Nithya yoga：尼希亞瑜伽。由尼希亞南達上師復興的真實八支瑜伽（Aṣṭāṇga Yoga）科學與體系，帶有對帕坦伽利願景的體驗性洞見；其道路與目的都是極樂，即體驗心智、身體與靈合一所生起的極樂。

Nivṛtti：向內看；“由圓滿通向越來越多圓滿的道路”。

Niyama：律儀，道德戒律，是帕坦伽利八支瑜伽的第二支，指靈性道路上應日常遵守的一系列規則。

Nṛsimha Avatār：人獅轉世化身，毗溼奴神半獅半人的轉世化身。

Nyāya Śāstra：正理聖典，聖者高塔瑪所闡述、稱爲 Nyāya Darśan 的邏輯經典，講授以邏輯探尋神（即絕對神性）的科學。它通過 16 個邏輯討論步驟，即 16 個 Padārtha，確立唯有神性而非這個世界才值得渴求、可以認知、可以達到這一事實。

Nyāya：邏輯。

O

Oṁ：唵（神聖音節；原始的聲音）。

Oṁ Śanti Śanti Śantihi：在禪定、祈禱或宗教活動結束時唱誦的平和禱文。

Oṁkāreśvar：歐姆卡雷什瓦爾（位於納爾馬達河上的希瓦普里島上，供奉希瓦神，呈“唵”字形的印度教神廟）。

P

Pāda：足，也指詩節（詩的四分之一）。

Pādaseva：侍奉雙足，通常指侍奉上師的雙足。

Padā：詞語。

Padārtha：詞語的含義或形象。

Pāduka：聖履。

Pāṇḍavas：般度五子，《摩訶婆羅多》中的五兄弟，也是般度的兒子。

Pāñcāla：般遮羅，北印度恆河與亞穆納河一帶的古代地區。

Pāñcāli：般遮羅公主，黑公主 Draupadī 的另一個名字；是般度五子的妻子。

Pāni：印地語中的水。

Paṇḍit：學者。

Pañca bhūta：維繫我們的五種元素能量，即土、水、火、風與以太。

Pañca indriya：五種感官。

Pāñcajanya：鮑卡尼亞（聖尊奎師那的海螺）。

Pāpa：罪過。

Pārtha：字面意爲普利塔或貢蒂之子，是奎師那對阿周那的愛稱。

Parantapa：阿周那的另一個名字，意爲敵人的毀滅者。

Parabrahma Kṛṣṇa：作爲宇宙能量、至高神的奎師那。

Parāśakti：至高的宇宙能量；女神 Ādi Śakti，存在的源頭。

Paramahamsa：帕拉瑪罕撒（字面意爲“至高無上的天鵝”；指開悟者；授予被視爲已證悟不二論境界的印度教靈性導師的尊稱；即梵知者）。

Paramahamsa Upaniṣad：《至尊奧義書》（《白夜柔吠陀》第四部奧義書，以那羅陀與梵天之間的討論，描述開悟者的境界爲至高神聖存在（吠陀神我））。

Paramahamsa Yogānanda：帕拉瑪罕撒·尤迦南達（一位開悟上師，倡導修習克里亞瑜伽以證悟真我）。

Parikrama：繞行神聖地點的儀式，例如繞山或水體而行。

Parivrājaka：遊歷（苦行僧的漫遊）。

Patañjali：帕坦伽利。瑜伽之父和創始人，以其關於瑜伽的著名論著《帕坦伽利瑜伽經》而聞名。

Pauṇḍra：巨音海螺（怖軍的海螺）。

Paśupati：在希瓦傳統中，純淨靈魂以及映現在身體上的靈魂是 Paśupati。純淨靈魂是 *Pati*（掌管者或守護者），靈魂在身體上的映現是 *Paśu*（有生命的存在）；希瓦神被稱爲 Paśupatināth。

Pazhani：帕扎尼（印度南部的著名朝聖城鎮）。

Periyapurānam：《大往世書》，塞基扎爾（Sekkizhar）所著的泰米爾經典，記述希瓦神的 63 位虔信聖徒 Nāyanmārs 的生平。

Phala：果實；phalāśruti 指禮拜被認爲能夠帶來的益處。

Piṇḍāṇḍa：個體的微觀宇宙，與 Brahmānda 或整個宇宙相對；被形體包圍的空間。

Piṅgala：請參見 idā。

Prāṇāyāma：調息，字面意爲通過調節和控制呼吸來“延展生命能量”；是《帕坦伽利瑜伽經》中八支瑜伽（Āṣṭāṇga Yoga）的第四支。

Prāṇa śakti：喜樂能量。

Prāṇa Pratiṣṭha：將宇宙能量安置於主要供奉的神像中。

Prāṇa：普拉納（生命能量；也指呼吸；prāṇāyāma 是呼吸的控制）。

Prāṇamaya kośa：五層 kośa 體系中的第二層能量鞘。

Prārabdha karma：據以獲得這一生的業力。

Praṇava：普拉納瓦（神祕符號“唵”）。

Prahlād：普拉哈拉德，毗溼奴神的偉大信徒，也是魔王 Hiranyakaśīpu 的兒子。

Prajāpati：印度教的一位神祇，被認爲一切衆生皆由祂而生。

Prakṛti：自然。

Prakāśa：被照亮的知識。

Prakaśānanda Sarasvati：柴坦尼亞·瑪哈帕布（Caitanya Mahāprabhu）傳統中的一位 Rasik 聖人，其教義主要基於《薄伽梵歌》。

Pralaya：大洪水。

Prasād：獻給神、由信徒帶着祂的祝福食用的食物。

Pratijānīhi：勇敢地宣告它。

Pratyāhāra：帕坦伽利八支瑜伽的第五支，指轉離感官輸入。

Pratyāhāra：字面意爲“遠離食物”；在這裏指八支瑜伽中對一切感官的控制。

Pravṛitti：向外看（世俗生活）；“由不圓滿通向更多不圓滿的道路”。

Prayāg：普拉亞格。位於印度北方邦的城市，是印度教大規模朝聖活動大壺節的四個舉辦地之一，其他三個地點是哈里瓦、烏賈因和納西克。它位於恆河、亞穆納河和薩拉斯瓦蒂河三河交匯處。

Prema śakti：或稱 prema siddhi，感受的力量；感受並將思想與言語的力量表達爲現實的能力，由責任感的原則（upāyanam）喚醒。

Prithā：普利塔（貢蒂的另一個名字）。

Pṛthvī：土能量。

Pūjā：禮拜（禮拜法事）。

Punnāgavarāli：卡納提克音樂中的一種曲調，被認爲能夠使蛇着迷。

Puṇya：功德，善行。

Purāṇa：往世書，描繪神聖榮耀及祂的神聖遊戲（līlās）的偉大歷史事件與敘述。（常見的錯誤稱呼是“神話”。）

Purohit：祭司。

Puruṣa：至高能量的人格化體現。

Puruṣottama：至尊神我，意爲一切衆生中的至高存在；也是毗溼奴神的榮耀名號之一。聖尊奎師那在《薄伽梵歌》中專門講述了完整的一章“至尊神我瑜伽”（Puruṣottama Yoga）。

Puṣpaka vimānam：推波迦飛車（以真言與聲音振動能量驅動的古代飛行器）。

Pūrṇāvatār：神的圓滿、絕對轉世化身，以祂純粹的形相及無限的能量與品質，顯現於人類的存在層面。

Pūrṇa：圓滿（字面義爲“完整”；在不二論語境中指向實相本身）。

Pūrnatva：圓滿的空間或狀態，表明“從圓滿（整體）中生出整體”這一真理。

Pūrva mīmāmsa：前彌曼差，吠陀知識六個分支之一，只承認 karma kāṇḍa 爲最高權威。

Putra：兒子；putrī：女兒。

R

Rāga：執着。

Rājaṛṣi：既是國王又是聖人的人。

Rājasūya yāga：王祭，爲慶祝一位被宣佈爲衆多王國之皇帝的國王獲勝而舉行的盛大祭祀，儀式中隆重舉行其登基爲轉輪聖王（*Chakravartin Rāja Samrāt*）的典禮。在《摩訶婆羅多》中，堅戰王在聖尊奎師那的祝福下舉行了 Rāhasuya Yāga。

Rājasannyāsi：聖人之王。

Rajas, rajasic：人類三種屬性或行爲模式中的第二種，指充滿激情的行動。

Rakta：血液。

Rākṣasa：羅剎（惡魔）。

Rāma：羅摩，至高神，毗溼奴神的第七個轉世化身。祂在特雷塔紀元顯現，重新確立正法，並毀滅掠奪大地與人類善性的魔王羅波那。《羅摩衍那》史詩與《Śrimad Bhāgavataṁ》讚頌祂；祂又被稱爲“Maryādā Puruṣottama”，即最純潔、最有德行、最理想的至高存在。祂是悉多（拉克希米）的丈夫，也是哈努曼所崇奉的神。

Raghupati Yogi：拉庫帕提瑜伽士，在尼希亞南達上師極年幼時，通過真實的帕坦伽利八支瑜伽，爲祂的身體與心智做好開悟準備的導師；其靈性名號是 Yogirāj Yogānanda Puri。

Ramaṇa Purānam：《拉瑪那往世書》，讚頌來自蒂魯文納默萊的開悟上師拉瑪那·馬哈希（Ramaṇa Maharṣi）的詩句。

Ramaṇa Maharshi：拉瑪那·馬哈希，來自蒂魯文納默萊的開悟上師與轉世化身。

Rāmānuja：羅摩奴闍，限定非二元（Viśiṣṭādvaita）原則的創立者，是印度教哲學最偉大的導師之一。

Rāmāyaṇa：《羅摩衍那》，偉大的印度史詩事件，由大仙人蟻垤（Maharṣi Vālmiki）以詩歌形式記述，被視爲 Itihās（偉大的歷史）；它敘述了在特雷塔紀元中羅摩神、悉多，以及祂的兄弟與哈努曼的神聖遊戲。

Rāmakṛṣṇa Paramahamsa：羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒，來自印度西孟加拉邦達克希內什瓦的開悟上師與轉世化身。

Rāsa līlā：拉斯里拉舞（牧女們——奎師那的奉獻者——的神聖之舞）。

Rātri：夜晚。

Rāvaṇa：羅波那（楞伽的強大皇帝，《羅摩衍那》中的反派，在印度歷史史詩——伊蒂哈薩《羅摩衍那》中綁架了羅摩神的配偶悉多女神）。

Responsibilism：責任主義（尼希亞南達上師使用的術語；表示正法。存在或宇宙的自然法則就是責任主義，也就是領導意識）。

Ṛg Veda：《梨俱吠陀》，字面意爲 *ṛc*-讚美、*veda*-知識；四部吠陀之首，是印度教最古老的經典文本，被認爲是地球上最古老的成文文本。《梨俱吠陀》中神聖的吠陀讚歌在祭祀儀式中誦讀；全書有 1017 首用吠陀梵文創作的讚歌，大多讚美神及祂的屬性。

Rotis：通常以小麥製作的扁平圓形印度麪餅。

Ṛṣīkeśa：瑞詩凱詩，喜馬拉雅山中的朝聖能量中心。

Ṛṣi：洞見真理的聖人。

Rudrākṣa：金剛菩提樹的籽珠，字面意爲“希瓦的眼淚”。

Rudrākṣamāla：以神聖的金剛菩提子串成的項鍊。

Rudra：樓陀羅，希瓦神的另一個名字。

Rudras：樓陀羅（元素力量）。

S

Śabarimala：薩巴里馬萊（印度喀拉拉邦著名的朝聖中心）。

Śabda tattva：聲音的原則。

Sadāśiva Brahmendra：薩達希瓦·布拉門德拉（18 世紀的泰米爾聖徒與音樂作曲家）。

Śadhana Sadan：桑卡爾·馬哈拉吉（Śankar Mahāraj）在印度北部哈里德瓦爾的寺院。

Sādhu：字面意爲“好人”，指苦行者，與 sannyāsī 同義。

Saguṇa：有形。

Saguṇa brahman：形相中的無形。

Sahasranāma：用於召請某一神祇、由信徒誦唸的 1000 個名號。

Sahasrāra：千瓣蓮花，位於頭頂的能量中心。

Saivism：尊奉希瓦神爲至高存在的教派。

Sakha bhāva：上師與弟子之間的友誼關係。

Śakti：能量；智慧能量；帕冉沙克緹指宇宙能量、神性，被視爲陰性；Śakti 的陽性面向是希瓦。

Sākyanāyanār：釋迦納亞納爾；原本是一位佛教僧侶，後半生轉而成爲希瓦的熱切信徒。

Sālokya mukti：與神居住於同一處所。

Sāma veda：《沙摩吠陀》，吠陀之一，屬於印度教古老的核心經典。

Samādhi：三摩地，無心智、無思想的狀態；字面意爲迴歸自己本來的狀態，是解脫、開悟的狀態。

Śambāla：處於平和與安全之中的地方，終極自由的空間。

Śambhu：商菩（樓陀羅的形式，希瓦神）。

Saṁśaya：懷疑。

Saṁskāra：根源思想模式；嵌存在無意識空間中的、關於未滿足慾望的過往記憶，驅使人陷入無力感並作出不圓滿的決定，增添業力行爲。

Saṁyama：完全的專注。

Samāna：prāṇa 的一部分，負責食物的消化與吸收。

Sāmīpya mukti：得以非常接近神的開悟狀態。

Saṁsāra Sāgara：世俗生活之海，可以憑藉上師的恩典渡過。

Saṁsāra māya：生活的幻象。

Sāmudrika lakṣana Śāstra：研究身體特徵的技法。

Sanātana dharma：正當生活的永恆之道，後來被稱爲印度教。它是對終極真理最有力、最精妙、最智慧的呈現，並有通過開悟上師而演進的可能。它不是一種宗教，而是關於生活、離世及其超越的完整科學。

Sañcita karma：我們全部尚未得到滿足的業力儲藏。

Sandhyā：暮色；sandhyā kāl 指傍晚。

Sañjaya：全勝，向失明的持國王（Dhṛtarāṣṭra）逐日講述戰爭進展的敘述者。

Saṅkalpa：誓言或承諾，也指有意識的決定。

Śakti：能量；也是作爲宇宙原初能量的女神之名。

Śankar Maharāj：桑卡爾·馬哈拉吉，希瓦神以年輕棄絕僧的形相，在帕拉瑪罕撒·尼希亞南達作爲遊方行者進行靈性雲遊時賜予祂恩典。

Śaṅkha：海螺。

Śānti：平和。

Śaṅkarā：商羯羅，來自喀拉拉邦卡拉迪的開悟上師與希瓦神的轉世化身。不二論吠檀多的弘揚者，被讚頌爲永恆正法的偉大復興者，以有形之身在世僅 32 年。

Sāṅkhya philosophy：數論哲學（由迦毗羅仙人闡發的印度古典哲學六大流派之一。數論哲學認爲宇宙由兩種實在構成：神我（自我）與自然（物質））。

Sannyāsa：與世俗生活達成圓滿，爲豐富他人而生活；sannyāsi 或 sannyāsin 是被點化進入 Sannyāsa 道路的僧侶或苦行者。

Saptapadi：七步。印度教婚禮中，夫婦在繫上婚禮結後共同邁出的七步。

Saptaṛṣīs：掌管世界的七位聖賢。

Śāradā Devī：莎拉達·德維，室利·羅摩奎師那的妻子。

Sārasvatya：把艱深的觀念解釋得非常簡單。

Sari：紗麗（印度婦女的傳統服裝）。

Śarīra：身（身體）。

Śāstra：神聖經典。

Sāṣṭāṅga namskāra：全身伏地的禮敬。

Saraswatī：智慧女神（薩拉斯瓦蒂）。

Sarvajña：全知者。

Sat-cit-ānanda：存在、知識、極樂。

Satori：高層次的意識狀態。

Śatrughna：設睹盧祇那，印度史詩《羅摩衍那》中羅摩神的兄弟。

Satsang：靈性聚會；字面意爲“與真理（sat）的聯結（sanga）”。

Sātyaki：一位偉大戰士的名字。

Satyavatī：貞信（阿周那的曾祖母）。

Savikalpa samādhi：較次級三摩地禪定狀態中最高的形式之一；在此狀態中，人的意識短暫地消融於無限之中。

Sāyujya mukti：自身達到開悟，與神聖或存在合一。

Satva, satvic：靈性寧靜的最高屬性，或稱 guṇa。

Senāpati：軍隊總司令。

Siddhi：神通（通過靈性修持而獲得的非凡能力）。

Śikhaṇḍi：束髮，德魯帕達王的女兒兼兒子，由女孩變爲男子，是般度一方的戰士。他在前世生爲名叫安芭（Ambā）的女子，曾被毗溼摩拒絕婚配。

Siṁha：獅子。

Siṁha svapna：噩夢。

Sītā：悉多，《羅摩衍那》中羅摩神的妻子，財富女神拉克希米的轉世化身。

Śiṣya：弟子。

Śiva：希瓦，三位一體中的復甦者；奉獻者稱祂爲摩訶提婆（Mahādev）、博勒·巴巴（Bhole Bābā）、迦羅拜拉瓦（Kālabhairava）與摩訶迦羅（Mahākāla）。希瓦也意爲“無因的吉祥”，即 mangalatva；帕拉瑪罕撒·尼希亞南達將祂定義爲：“存在的原始實質就是希瓦。”

Skanda：室建陀，蘇布拉馬尼亞神（Subrahmaṇya）或穆如干（Murugā）的另一個名字。

Smaraṇa：記憶（不斷地記住神聖）。

Smṛti：傳承經典（字面意爲“被記住的內容”）；指後期印度教著作，包括規則、法規、法律與史詩，如摩奴的著作、往世書等。

Śraddhā：真實性的原則；信任、勇敢的信仰與信心。

Śravaṇa：真實地傾聽，是印度教吠檀多三個概念之一：Śravana、Manana、Nididhyāsana。

Srṣṭi：創造，所創造之物。

Śruti：天啓經，字面意爲“所聽到的”；指《吠陀經》《奧義書》與《薄伽梵歌》等古老經典。這些是啓示經典，由聖賢僅憑一次傾聽便記存下來。

Sloka：一首梵文詩；由一組 *pada* 和音節構成、按照韻律格律或 *chanda* 唱誦的詩節。

Stotras：用來誦讀或歌唱的虔敬詩句。

Śūdra：首陀羅（以體力勞動與付出時間作貢獻的人羣／階層）。

Sūtra：經文（字面意爲“線”；指傳授靈性技巧的警句或短偈）。

Śūnya：空（字面意思是零；然而佛陀用這個詞來表示實相）。

Suryanamaskār：拜日式，字面意爲“向太陽禮敬”；一套全面而主要的瑜伽體式序列，以完整的能量流動滋養身體、心智與空間；通常在早晨練習，吸收太陽滋養生命的能量。

Suṣuṁna：請參見 iḍa。

Svādhiṣṭhāna：真我確立之處；位於腹股溝或脾臟的能量中心。

Svapna：夢。

Svatantra：自由。

Soma：蘇摩（衆神的酒）。

Somadatta：俱盧族的一位親族成員。

Soundaryatva：吸引我們心智的事物。

Śrimad Bhāgavataṁ：又稱“Śrimad Bhāgavataṁ Mahā Purāṇa”；請參見 Bhāgavatam。

Sṛṣṭi dṛṣṭi：接受世界和生活的本來面目。

Sthira：穩定的。

Sthūla śarīra：物質身體。

Subramanya：蘇巴曼亞，一位神，也是希瓦之子；又名室建陀（Skanda）、穆如干（Murugā）、迦爾緹凱亞（Kārtikeya）。

Sudarśana homa：爲使所從事的事業成功而舉行的火供儀式。

Śūdras：勞動者。

Sūfi：伊斯蘭教中神聖神祕主義者的派別。

Sughoṣa：無種的海螺。

Sukha：幸福。

Śukrācārya：阿修羅的上師。

Sūkṣma śarīra：精微身。

Suptacittam：即使在睡眠中也能保持覺知的狀態。

Sūrya：太陽神。

Suṣupti：沉睡狀態。

Sūtradhāra：技術的控制者和指揮者。

Svānyakāra：生命形象，即你對生命所持有的形象與期待。

Svapna：夢境狀態。

Svajanam：意爲“我的人、我的親人”；這是阿周那在《薄伽梵歌》阿周那的憂傷瑜伽道（第一章）中使用的梵文詞語，用來表達殺死“自己人”所帶給他的無以言說的悲痛。

Svadharmam：意爲“我的正法”；這是聖奎師那在《薄伽梵歌》中對阿周那說出的梵文詞語，教導他個體應當踐行的自我正當之道。

Svapuṇatva：梵文的字面意思是“自我圓滿”；指與自己達成圓滿的過程，或稱 Svapuṇatva Kriya。這是尼希亞南達上師教授的方法，通過放下過去的業力與不圓滿，體驗滿足及與自己的圓滿。

Svayaṁvara：女子依自己的選擇選定丈夫。

Svāti nakśatra：斯瓦蒂（Svati）星。

Swāmiji：上師（對上師的尊稱）。

Swāmi Brahmānanda：布拉馬南達上師，室利·羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒的弟子。

Svarūpa：形相。

Svayam Prakaśa：自身發光的。

T

Tamas, tamasic：懶惰、不負責任或無所作爲的屬性，或稱 guṇa。

Tantra：用於靈性進化的祕傳技法。

Tapas：嚴峻的靈性努力，爲內在淨化而自願進行的苦修。

Tapovan：喜馬拉雅山中的一處聖地。

Tapasvī：進行嚴厲苦修的人。

Tārakāsura：惡魔塔拉卡蘇拉，被希瓦神之子迦爾緹凱亞（Kārtikeya）或室建陀（Skanda）殺死。

Tarangini：奎師那的一名信徒，偉大的無私奉愛者。

Tattva：哲學或領域。

Tattva satya：存在的現實；哲學的真理。

Tat tvam asi：你即是彼。

Tataḥ kim：接下來是什麼。

Taittreya Upaniṣad：《泰帝利耶奧義書》。與夜柔吠陀泰帝利耶學派相關的主要（Mukhya）奧義書之一；在穆克提卡經典（Muktika canon）所列的 108 部奧義書中排名第 7；在傳播吠檀多真理方面發揮了重要作用；阿迪·商羯羅爲其所作的註疏構成了重要的梵文文獻。

Tejas：光芒（恩典）。

Tejavastva：銳利、向外放射的能量與清晰。

Thatāgata：佛的境界，一個巴利語詞。

Tiruvannamalai：帝魯瓦那馬萊。印度南部的神廟城鎮，尼希亞南達上師的出生地；也是最神聖的阿如那查拉聖山所在地，該山是希瓦神的直接化身，宇宙的靈性神經中樞。

Tīrtha：水；tīrthaṁ 指聖河與朝聖中心。

Trikāla：三時（過去、現在與未來；trikālajñāni 指能同時看見這三者的人。開悟的存在超越時間與空間）。

Tirupati：蒂魯帕蒂，印度南部的神廟城鎮，主要供奉文卡特斯瓦拉神（Veṅkateśwara）。

Tiruvaroor：蒂魯瓦魯爾位於印度泰米爾納德邦；開悟上師達克希那穆提（Dakṣiṇāmūrti）曾在此居住。

Triguṇa rahita：超越激情／狂躁（rajas）、愚昧／無明（tamas）與善良／純淨（satva）這三種屬性。

Triputi：知者、所知與知識三者。

Tṛṣṇa：渴求或嚮往。

Turīya：三摩地、無心智的狀態。

Turīya avastha：貫穿清醒、夢境和沉睡這三種意識狀態的狀態。

Tyāga：棄絕（舍）。

U

Ucchaiśravas：印度教歷史事件中傳說的雪白馬。

Udāna：普拉納的一部分，在死亡時幫助靈魂離開身體。

Uṇmai：泰米爾語中的“真理”。

Upāsanā：字面意爲“坐在近旁”，指接近神祇或神的規定方法。

Uśana：阿修羅的上師（Śukrācārya）。

Uttamauja：優陀牟闍（般遮羅王子，妙賢之子）。

Uttar kāśī：北印度的一個城鎮。

Uttarāyaṇam：北行期（太陽在北方運行的六個月）。

Uttara mimāmsi：依據吠檀多解釋吠陀經典的人。

Upāyanam：責任感的原則（tattva），喚醒感受的力量。

Upaniṣads：《奧義書》，構成古老《吠陀》經典精髓的聖典，展示通向神或自我覺悟的直接道路。Upaniṣad 的字面意思是“與上師同坐”。曾有 1180 部奧義書，對應吠陀的 1180 個分支；其中 200 部仍可獲得。11 部主要奧義書由轉世化身、聖尊阿迪·商羯羅作了註釋。

V

Vaikuṇṭha：維坤達（毗溼奴神的居所）。

Vāimai：通過嘴巴說出的真理。

Vairāgya：超越執着與不執着。

Vaiśvānarāgni：我們崇拜的火。

Vaiśyas：商人羣體；社會中從事商業與商品交易的階層。

Vajra：雷霆。

Vāli：波林，《羅摩衍那》中被羅摩王子殺死的猴王。

Vālmīki：蟻垤，著名史詩《羅摩衍那》的作者；被尊爲 Ādī Kavi，即發明śloka（史詩格律）的第一位詩人。他曾是盜賊，通過羅摩神的名字獲得解脫。

Vāraṇasi：瓦拉納西，北印度著名的朝聖中心與神廟城鎮，又稱迦屍（Kāśi），是希瓦神之城。

Vāk śakti：或稱 vāk siddhi，言語的力量；說出正確的話，並使其成爲現實的能力，由一致性的原則喚醒。

Varṇa dharma：個人種姓的職責；種姓按人的自然屬性而非出生來分類。

Varada hasta：滿足願望的手印。

Varuṇa：婆羅那，海洋之神。

Vāsanā：心智的設置。

Vāstu Śāstra：與建築科學有關的一門古老吠陀科學。

Vasu：意爲“居住者”或“居所”。

Vasudeva：瓦蘇德瓦（聖尊奎師那的父親）。

Vāsudeva Kṛṣṇa：瓦蘇德瓦·奎師那（凡人奎師那，瓦蘇德瓦之子）。

Vāsuki：婆蘇吉（《往世書》中衆神與惡魔用以攪動乳海的蛇）。

Vāyu：風神。

Vedānta：吠檀多，字面意爲“吠陀的精髓或終點”；指一組關注自我覺悟的哲學傳統，人通過自我覺悟認識實相（梵）的終極本質。這個詞最初在印度教哲學中是吠陀文本中又稱爲《奧義書》的那一部分的同義詞。

Venkaṭeśvara：印度南部蒂魯帕蒂神廟供奉的神祇，室利·毗溼奴的轉世化身。

Vidyādāna：教育佈施；通過給予教育來滿足一個人的心智成長。

Vijaya：阿周那的另一個名字；不可戰勝的常勝戰士。

Vijñānabhairava tantra：《時神真知密續》，一部以希瓦神與祂的配偶女神 Devi 或 Śakti 之間的對話形式展開的古典聖典，簡要呈現 112 種禪定方法或歸於中心的技巧。

Vijñānamaya kośa：知識層。

Vijitendriya：戰勝了感官的人（阿周那的另一個名字）。

Vikarṇa：奇耳，俱盧一方的戰士。

Vīṇa：維納琴，一種絃樂器。

Vipāsana meditation：內觀禪定，一種佛教禪定技法。

Virāṭa rupa：奎師那真正的宇宙相。

Virāṭa：毗羅吒（摩蹉國之王）。

Vīrabhadra：樓陀羅的一種形相；希瓦神的獨立能量，摧毀梵天神的我執。

Viṣṇu sahasranāma：讚頌“毗溼奴一千個名號”的吠陀讚歌。

Viṣṇu：毗溼奴（永恆正法中毗溼奴傳統所尊奉的至高神；祂是充盈並維繫宇宙的能量，也被稱爲那羅亞納）。

Viśāda：悲傷、兩難、深深的哀痛。

Viśiṣṭādvaita：限定不二論（認爲個體自我是存在整體的一部分，並具有其自身屬性的思想學派）。

Viśvāmitra：衆友仙人，一位偉大的聖賢。

Viśvanāth：字面意爲“宇宙的掌管者”；是瓦拉納西迦屍維什瓦納特（Kāśi Viśvanāth）神廟主要供奉的希瓦神的名字。

Vivekānanda：維韋卡南達。羅摩奎師那·帕拉瑪罕撒的首席弟子，羅摩奎師那修會的創始人。19 世紀東方開悟上師，被認爲是在歐洲和美洲傳播印度教和瑜伽意識的關鍵人物。

Vivekachūḍamaṇi：《分辨寶鬘》（字面意爲“分辨的冠上寶珠”；相傳爲阿迪·商羯羅於 8 世紀所作的著名梵文詩歌，以 580 節闡述不二論吠檀多哲學）。

Vrajā homa：淨化火供。

Vṛikodara：狼腹，有着狼一樣肚子的人；般度兄弟之一怖軍的另一個名字。

Vyādha Gītā：《屠夫之歌》，字面意爲“屠夫的歌”；由一位屠夫（Vyādh） 傳授給僧侶的教導組成。

Vṛṣṇi：雅度王朝的國王。

Vṛtrāsura：弗慄多（邪惡的存在）。

Vyāna：遍行氣（遍及全身的能量，主要功能是循環）。

Vyakta：可見的或顯現的。

Y

Yādava：雅度族（奎師那所屬的家族）。

Yajur veda：《夜柔吠陀》，四部吠陀之一。

Yakṣa：夜叉（根據印度教神聖歷史，守護財富的半神）。

Yama or Yama dharma：死亡的掌管者；yama 也指內在的紀律。

Yantra：聖圖（用於解脫的工具）。

Yamunā：亞穆納河（位於溫達文河畔、與對奎師那的虔信相關的聖河；是恆河最大的支流）。

Yayāti：迅行王（《聖典薄伽梵往世書》中提到的著名國王）。

Yogabhraṣṭha：從瑜伽路上跌落。

Yoga：瑜伽（在梵文中意爲“聯合”或與某物成爲“一”。瑜伽指的就是“聯合”的過程）。

Yoga Śāstra：瑜伽聖典。

Yogi：瑜伽士，瑜伽修習者。

Yogirāj Yogānanda Puri：尤吉喇·尤迦南達·布里，在帕拉瑪罕撒·尼希亞南達極年幼時，通過真實的帕坦伽利八支瑜伽，爲祂的身體與心智做好開悟準備的導師；亦稱拉庫帕提瑜伽士。

Yuga：跨越數百萬人類年之久的時期；吠陀時期有四個宇迦：Satya Yuga（Nithya Yuga）、Treta Yoga、Dwāpar Yuga 與 Kali Yuga。《薄伽梵往世書》說，四個宇迦的一輪週期爲 432 萬年；梵天的一天等於 1000 輪四宇迦週期，稱爲一劫（Kalpa）。自梵天最初創造行星體系以來，已經過去 155.2 萬億年。每個宇迦都伴隨着一位絕對轉世化身在人類層面的顯現，以重新確立永恆正法，例如特雷塔紀元的聖尊羅摩、二分紀元的聖尊奎師那等，同時還有開悟上師與永恆聖賢綿延不絕的傳承。

關於聖尊
尼希亞南達帕冉瑪希瓦

聖尊尼希亞南達帕冉瑪希瓦（帕拉瑪罕撒）如今被公認爲印度教永恆正法清晰、正當、不涉政治的聲音，並被全球數百萬人尊爲超意識的在世化身。祂是 Mahanirvani Peetha（印度教最古老的最高機構）的 Maha Mandaleshwar（靈性領袖）。祂是 YouTube 上觀看次數最多的靈性導師，觀看量超過 1750 萬次，著有 300 多本書，以 20 多種語言出版。祂的講座每天通過 http://www.nithyananda.tv、多個國際電視頻道以及視頻會議直播。

聖尊尼希亞南達被視爲當今世界在意識與昆達里尼喚醒領域的首要權威，已成功揭開靈性療愈、懸浮、瞬間移動、憑空顯化、抗衰老和超越飲食等瑜伽科學的神祕面紗。

作爲一位靈性天才，帕拉瑪罕撒聖尊尼希亞南達對從管理到冥想、從關係到宗教、從成功到靈性等各個方面都有着開悟的洞見，爲我們帶來了豐富的實用智慧和實現持久內在改變的技巧。

尼希亞南達上師是全球多個非營利組織的靈性領袖，這些組織通過個人蛻變項目與課程、出版物、靈性療愈和人道主義服務來豐富人們的生活。

作爲全球人道主義者，尼希亞南達上師致力於通過個人蛻變來促進全球和平。祂的靈性使命包括世界各地的靜修院和中心，這些地方充當靈性實驗室：在那裏，內在的成長是深刻的，而外在的成長則是自然的結果。

服務活動包括在全球開展冥想和戒癮營、爲有需要的人提供免費醫療營和義肢捐贈、爲農村地區的兒童提供支持、爲囚犯開展冥想營、在洪水災區進行救援工作和災後恢復管理。

尼希亞南達上師也深切致力於讓世界各國認識印度文化與古老的吠陀傳統。作爲一位開悟的神祕主義者、靈性進化者、訓練有素的瑜伽士、強大的療愈師和成就者（siddha），尼希亞南達上師對全球數百萬人來說是一位鼓舞人心的人物。祂的真實性、體驗的深度，以及祂讓靈性變得實用又令人愉悅的罕見天賦，使祂的教誨傳播得又廣又遠。祂治癒了數千人所患的從抑鬱症到癌症等疾病，往往只需一次觸摸。尼希亞南達上師及祂的使命每年與全球超過一千萬人共同工作與分享，致力於幫助人類實現下一個重大突破：進入超意識。

2017

項目

內在覺醒（Inner Awakening）

喚醒生命所需的正確智性!

這是一個獨特的、與開悟上師聖尊尼希亞南達一起進行的 21 天瑜伽與冥想靜修課程。

想象,

- 成爲自己命運的主人
- 成爲你明知自己就是的領袖
- 過上你應得的成功人生
- 再一次愛上生命!

停止想象。創造你的現實!

學習,

古老的科學與祕訣:

- 喚醒昆達里尼能量
- 療愈你的心智、身體、靈魂與關係
- 激活你隱藏的卓越潛能
- 親手締造成功的未來，並且……
- 品嚐開悟!

如願樹（Kalpataru）——顯化你的命運!

如願樹（Kalpataru）是一個強大的工作坊，使你的行動與你的真實意圖對齊。它是一種簡單的方法，讓你喚醒與生俱來的力量，從而顯化自己的命運。慢性疾病會神奇地痊癒，財務或關係問題會被輕鬆解決，轉化的奇蹟會發生，並會體驗到深切的滿足感與喜悅。

接受罕見的在世化身聖尊尼希亞南達帕冉瑪希瓦上師的親自祝福，賦予你真實意圖以力量，將其轉化爲你的現實!

尼希亞克里亞瑜伽（Nithya Kriya Yoga）——活出生命的巔峯

由於我們以非常有限的方式與生命互動，我們盡情活出生命的能力受到阻礙。在這個爲期 2 天的密集課程中，我們學習運用源於一切靈性智慧精髓的技巧：那揭示生死祕密的四大聖原則。不在生活中運用這些原則，是我們面對生命時一切衝突的根源。

通過這個課程，你將接受這四大原則的點化，並學習強大的技巧來克服：

- 各種恐懼，尤其是對死亡的恐懼
- 無意識的衝突慾望
- 社會條件化帶來的內疚
- 過去的創傷與痛苦，以及
- 活出你生命的巔峯狀態!

尼希亞禪定瑜伽（Nithya Dhyana Yoga）——突破侷限！

你是否想過，無論我們多麼努力地去改變，我們從生命中獲得的體驗爲何總是相同的?

我們尋求幸福、成功和更好關係的努力，也許會帶來不同的結果；但最終，我們幾乎總會留下“一切都沒有改變”的感覺。

這種受限的生命體驗，其根源在於深深銘刻於我們之中的行爲模式。每一種模式都與我們系統中的七個主要能量中心（脈輪）之一相關，並微妙地影響着我們的情緒行爲。

在這個爲期 2 天的密集工作坊中，我們學習運用充滿喜悅的生活所依據的四大聖原則（一致性、真實性、責任感與豐富），來療愈我們的脈輪，並超越這些限制性行爲模式的影響。

十周年

尼希亚南达使命事业
2003-2013

- ***收录圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦教导的书籍超过300本***，以27种语言出版。
- ***尼希亚南达***在 www.YouTube.com/lifeblissfoundation 上的 ***免费讲座超过2000场***，观看次数超过1600万次。
- ***超过250本电子书以及600种冥想技巧与解决方法，可在线免费获取。***
- 在世界各地筹设***尼希亚南达大学（Nithyananda University），开设冥想、灵性科学及生活技能课程***。
- 对昆达里尼唤醒、悬浮、瞬间移动和瑜伽逆龄等***神秘瑜伽科学开展突破性研究***。
- ***尼希亚南达僧团（The Nithyananda Order）***：数百名来自不同宗教及各行各业的求道者，接受密集的灵性训练与出家点化。
- ***Ananda Yogam***：为18-35岁青年提供的免费一年制住宿课程，以职业及灵性训练，促进卓越表现与个人成长。
- ***充满活力的志愿者队伍，包括超过1000名全职常住志愿者***，提供救灾、辅导，以及促进青年与女性赋能等服务。
- ***Nithya Kriyas 与 Sammyamas***：针对身心疾患的***108种正统瑜伽解决方法***。
- ***支持全人生活方式的用品***，包括虔敬音乐、加持珠宝、神圣艺术与雕塑，以及天然悉达医药（siddha medicines）。





www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

十周年

尼希亚南达使命事业
2003-2013

- ***瑜伽、冥想与灵性辅导中心及营会***，惠及150个国家超过1500万人。
- ***超过9000名经授职的灵性疗愈师，每天为全球20,000人进行疗愈。***
- ***超过1000名经授职的导师***，在瑜伽、冥想、灵性科学及生活解决方法方面，***指导数千人***。
- ***圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦的清晨萨桑（satsang）***通过***网络直播***和视频会议，每天在30多个国家的数千个地点供人观看。
- ***Annadaan（布施食物）：每天***在静修院、学校和医疗营，以及向有需要的人，***提供10,000份免费餐食***。
- ***每周举办医疗营***，提供常规及替代医疗服务、口腔保健、眼科手术、义肢等，包括免费诊疗、药物及后续跟进。
- ***世界各地超过十二座吠陀神庙与静修院***，供奉3720尊经加持的神像，其中包括世界上最高大的一些神像。
- ***在监狱和学校提供免费的克里亚（kriya）与冥想课程。***
- ***Nithyananda Lakshmi：面向农村创业者的非营利小额融资计划。***
  - ***Nithyananda Vidyalayas：将现代教育与吠陀学习体系相结合的学校。***
- ***支援农村地区的学校***，包括校服、书籍、文具及基础设施。



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

神秘瑜伽科学的
科学研究

圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦与医生及研究人员合作，探索并复兴昆达里尼唤醒、悬浮、瞬间移动、凭空显化、依靠生命能量（prana）维生等瑜伽科学。



昆达里尼唤醒与悬浮

- 唤醒并激活隐藏于身体中的最高潜在能量。
- 通过亲自点化，为超过100,000人安全、自然地唤醒昆达里尼。
- 使慢性疾病得以康复，并改善健康。
- 提升记忆力、智力、决策能力与创造力。
- 迅速消融业力，并带来强烈的灵性成长。



瞬间移动与凭空显化

- 使能量与物质相互转化的瑜伽科学，现代科学无法复制。
- 借由圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦的祝福，圣灰（Vibhooti）、红粉（kumkum）、蜂蜜等在世界各地的圣物和神像上显化。
- 世界各地的人们在数千英里之外，也正在体验这些奇迹。
- 显化的物品具有强烈的正向振动及疗愈作用。

不进食而生存：NIRAAHAARA SAMMYAMA

- 自2012年8月起，世界各地已有数百人成功地不依靠食物而生存！！
- 由圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦亲自点化，进入无饥饿的 sammyama 修习。
- 唤醒身体如树木和植物一样依靠生命能量（prana）维生的能力。
- 无需禁食，即可打破根深蒂固的饮食模式。
- 一种不费力的减重技巧与强大的灵性修习。





www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

伸出援手，服务世界

ANNADAAN（布施食物）：为所有人提供免费餐食

- *世界各地的尼希亚南达静修院及中心，每天提供超过10,000份免费餐食。*
- *在卫生的环境中，采用正统的萨埵（sattvic）方式烹调营养素食。*
- *烹调时吟诵吠陀真言或虔敬颂歌（keertans），将高能量振动注入食物。*
- *也在学校、监狱与神庙开展免费供餐计划。*





免费医疗服务：以关怀守护健康

- *每两周及每月举办多专科医疗营，提供全面服务。*
- *每周在农村地区提供流动医疗服务，包括免费诊疗及药物。*
- *正在筹备一所100%免费的透析诊所，配备47台透析机，每天可服务250名患者。*
- *计划为有需要的人兴建一所设施齐全、设有100张病床的免费医院。*

灾难救援：帮助复原

- *为海啸、地震、洪水等自然灾害的受灾者提供紧急援助。*
- *通过多种救援措施，免费提供衣物、食物、饮水，以及最重要的心理支持与创伤辅导。*





www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

推动全球
吠陀复兴








- ***圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦每天清晨的萨桑（satsang）直播***，通过双向视频会议及 Nithyananda TV，在40多个国家供人在线观看。
- ***圣尊尼希亚南达帕冉玛希瓦每天的灵性讲座***，在多个电视频道***播出***。
- 在企业、学校、监狱等场所，提供***20多种不同类型***、不同层次的***冥想课程***。
- ***Nithya Yoga 与 Nithya Kriya***：针对108种身体与心智疾患的正统瑜伽解决方法。
- ***以科学且安全的点化，引导人们进入***昆达里尼唤醒、悬浮、无饥饿的 Sammyama 等***神秘瑜伽科学***。
- ***尼希亚南达出家僧团（The Nithyananda Sannyas Order）***，致力于传播并延续出家传承（sannyas parampara）。
- ***Nithyananda Gurukuls 与 eN-Vidyalayas***，在健康的环境中提供全人性的传统与现代教育。
- 通过经典研习、仪式与克里亚（kriyas）丰富青年，***启发他们成为吠陀传统的传播者***。



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

将

吠陀印度教传统

带入世界各地的家庭



- 通过印度、美国、加拿大、马来西亚等国的***吠陀神庙***，保护、保存并弘扬吠陀印度教传统。
- 通过400多座 Paduka Mandirs，启发家庭践行吠陀传统；这些圣殿供奉***3720尊经加持的神像***，每天依照正统的吠陀传统举行礼拜。



- ***世界各地数千人***，在每天清晨的萨桑（satsang）期间***同时举行吠陀仪式***，产生强大的正向振动。





- 定期带领***朝圣之旅（yatras）***，前往冈仁波齐山与玛旁雍错（Kailash-Manasarovar）、四大圣地（Char-Dhaam）、瓦拉纳西（Varanasi）、菩提伽耶（Bodh Gaya）、吴哥窟（Angkor Wat）、大壶节（Kumbh Mela）等***灵性能量场***，以复兴印度的朝圣文化。



- ***Nithyananda Sacred Arts*** 作为印度最大的金属、木质和石质神像制作机构，致力于推广、支持并保存古老的神庙艺术与雕塑。



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

全球瑜伽
与冥想课程

尼希亚瑜伽（NITHYA YOGA）：*促进健康生活与灵性成长的瑜伽。*

尼希亚克里亚（NITHYA KRIYA）：*用于疗愈糖尿病、血压问题等108种疾患的瑜伽技巧。*

尼希亚禅定瑜伽（NITHYA DHYAAN YOGA）：*通过脉轮疗愈，达到身体与情绪的平衡。*

尼希亚克里亚瑜伽（NITHYA KRIYA YOGA）：*克服恐惧，自然而然地生活。*

如愿树（KALPATARU）：*将你真正的愿望显化为现实的科学。*

觉醒健身（EN-FITNESS）：*结合哈他瑜伽与现代健美科学的整体健身。*

觉醒健康（EN-HEALTH）：*保持身体与心智的健康。*

觉醒财富（EN-WEALTH）：*吸引丰盛的吠陀秘诀。*

觉醒关系（EN-RELATIONSHIPS）：*体验令人满足的人际关系的关键。*

觉醒沟通（EN-COMMUNICATION）：*学习勇敢而清晰地表达。*

觉醒领导力（EN-LEADERSHIP）：*通过有意识的蜕变发展领导力。*

觉醒现实（EN-REALITY）：*通过协商与应对，从生活中获得最佳结果。*

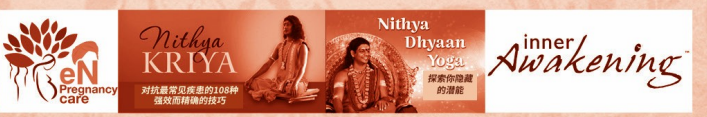
觉醒孕期护理（EN-PREGNANCY CARE）：*为孕育健康、富有灵性的孩子作好规划。*

在线研讨会（WEBINARS）：*实时互动及直接的个人指导。*

内在觉醒（INNER AWAKENING）：*瑜伽、冥想与昆达里尼点化。*

觉醒天才（EN-GENIUS）：*塑造明天的一代。*

ANANDA YOGAM：*惠及数百名青年的个人成长课程。*





www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv