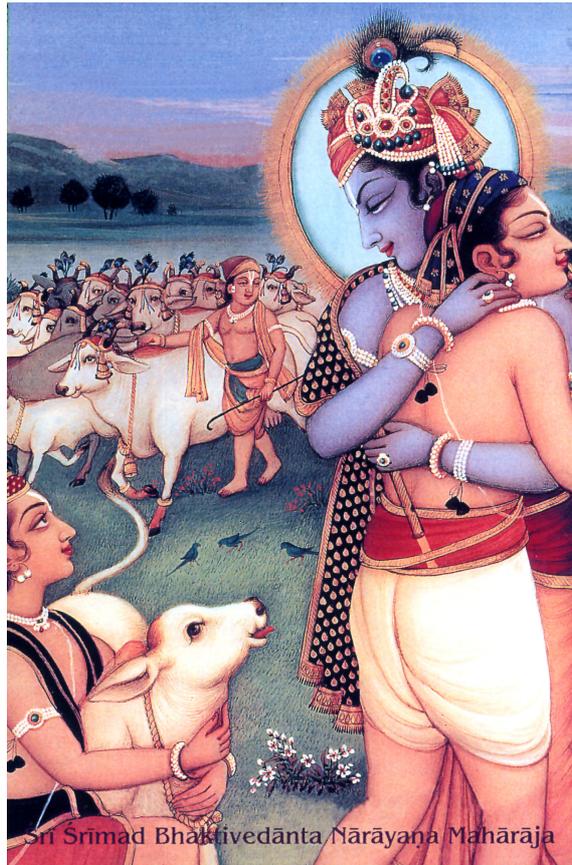


Sri - Sri Guru - Gauranga Jayatah

# 被爱所控

To be controlled by love



## 灵性导师与门徒的关系

圣-巴克提伟丹塔-那拉亚那导师

抄录于

在马来西亚 - 吉隆坡和澳大利亚 -  
姆维仑霸的讲课



圣-巴克提伟丹塔-那拉亚那导师

Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Maharaja

## 圣那拉亚那导师的其它部分书名

Govinda-lila 的甘露

奉爱真理的智慧

超越无忧星球

bhakti-rasayana

Sri Prabandhavali

八训规

笛之歌

Sri Bhakti-rasamrita-sindhu-bindu

至尊主的神秘真理

Srila Bhakti Prajnana Kesava Gosvami

爱的仁慈

奉献的顶点

Damodara-Lila-Madhuri

诗人之光（杂志）

Vishva-Vaishnava Raj-Sabha（杂志）

博伽梵歌的精华

愚人乐园里的快乐

博伽梵歌：内心的欲望

灵魂的职务

被爱所控

奶油小偷

## 中心地址

香港尖沙咀山林道 30-32 号昌林阁 15-B 座

Add: 15B, Hillview Court 30-32, Hillwood Road

Tsim Sha Tsui, Kowloon

电话: 852-23774603

e-mail: [yasodharadasi@yahoo.com](mailto:yasodharadasi@yahoo.com)

英语网站: [www.purebhakti.com](http://www.purebhakti.com).

中文网站: [www.purebhakti.com.cn](http://www.purebhakti.com.cn)

## 中心总部地址

肯沙富基 高迪亚庙-Keshavji Gaudiya Matha

印度 玛度拉 U.P., 阿果拉路

Agra Road Mathura, U.P., India

电话: (0565) 40-94-53

电邮: [harekrishna@vsnl.com](mailto:harekrishna@vsnl.com)

## 圣-巴克提伟丹塔-那拉亚那导师的生平简述

一九二一年二月十九日，圣-那拉亚那导师 (Srila Narayana Maharaja) 出生在印度比夏 (Bihar) 地区恒河岸边一个名叫迪华里 (Tewaripur) 的村庄里。阿马瓦夏月份 (amavasya) 的新月那天他诞生在一个信仰宗教的婆罗门家庭 (Trivedi Brahmana)。童年时，他常常陪同他的父亲去参加齐颂圣名的活动 (kirtana) 并且与有神论者一起谈论神学 (pravacan) 的联谊。

一九四七年二月，在孟加拉西部 (Bengal) 的圣地拿瓦维帕 (Sri Navadvipa-dhama)，他初次与圣-巴克提-坡拉坚拿-肯沙瓦导师 (Srila Bhakti Prajnana Kesava Maharaja) 会面。同年，圣-巴克提-坡拉坚拿-肯沙瓦导师给予他启迪并称他为圣-高拉-那拉亚那 (Sri Gaura Narayana)。不久后，他的灵性导师赐予他巴可塔邦达瓦 (Bhaktabandhava) 的称号，意为“奉献者的朋友”，因为他总是以令人满意的态度服务伟士那瓦-奉献者 (Vaishnavas)。

在后来的五年里，他跟随着圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师在印度广泛地传教。一九五二年，在主采坦耶的显现日 (Gaura-Purnima)，他至爱的灵性导师给予他神圣的托钵僧 (sannyasa) 启迪。一九五四年，圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师委派他负责玛杜拉 (Mathura) 新建的肯沙瓦基

-高迪雅庙 (Sri Kesavaji Gaudiya Matha)。

在圣-那拉亚那导师生命中的一个最重要关系是和圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师 (Srila A.C. Bhaktivedanta Svami Maharaja Prabhupada) 的联谊。思瓦米导师是世界著名的高迪雅-伟士那瓦学 (Gaudiya-Vaishnavism) 的传教士和国际奎师那知觉协会 (ISKCON Acarya) 的奠基人。一九四七年, 他们在加尔各答市 (Calcutta) 初次认识。数年后, 在五十年代初期, 思瓦米导师应他的神兄圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师的邀请来到玛杜拉的肯沙瓦基-高迪雅庙住了几个月。在这期间, 圣-那拉亚那导师通过经常和他有奉爱的交流和对伟士那瓦哲学的深入讨论, 他们建立了一种亲密的关系, 圣-那拉亚那导师视他为指导老师和亲密的朋友。

一九五九年, 圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师给了思瓦米导师的托钵僧启迪和“圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师”的称号, 圣-那拉亚那导师负责主持所有的仪式和韦达的火祭典礼。

当时, 圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师居住在温达瓦娜, 圣-那拉亚那导师会常常去探访他, 他会为圣-那拉亚那导师煮饭和一起荣耀供奉后的食物 (prasada), 他们也亲密地讨论伟士那瓦哲学。

当圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师去西方国家传教并且在 美国 成功地 建立了 第一所 主拉达 - 奎师那

(Radha-Krishna) 的神殿时，圣-那拉亚那导师给他寄去了首批麦当伽鼓 (mridanga) 和手击铙钹 (karatalas) 用于齐颂圣名，也给他寄去了主拉达-奎师那的神像和他的梵文书籍便于翻译。圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师保持一两个月一次与圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师和圣-那拉亚那导师有书信来往，直至一九六八年圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师进入了永恒的逍遥时光 (nitya-lila)。之后，圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师还继续和圣-那拉亚那导师通信直至他自己离开这个世界。

当圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师快要离开这个短暂的世界之前，他想交谈的最后对象是圣-那拉亚那导师。他说，虽然在这短短的十二年里完成了很多工作，而且他的西方门徒们也很诚恳，可是他们当中却没有一个能够承担重任的人选。此时，圣-那拉亚那导师明白有答应承担这个重大任务的必要性。圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师充满着爱意和感情地把圣-那拉亚那导师的双手握在自己的手里，请求圣-那拉亚那导师答应帮助他的西方门徒和追随者去明白和跟随他的灵性导师圣-巴克提士丹塔-沙拉斯瓦蒂-塔库拉 (Sri la Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakura) 导师的伟士那瓦哲学的深奥教导。

圣坡拉布帕得也要求圣-那拉亚那导师全权负责执行他离开后的所有火葬仪式 (samadhi)。圣-巴克提维丹塔-思瓦

米导师的这二个请求清楚地证明了他对圣-那拉亚那导师有着坚定的信任。

从一九七七年十月圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师离开后的这二十年里，圣-那拉亚那导师不辞劳苦地给予寻找真爱的人们提供有见识的指导和爱的庇护，借助他的书籍和全球传教的媒介，他正在给予全世界所有真诚寻求真理的人们得到净化的联谊和神圣的觉悟。

## 在这个物质世界里不存在真正的快乐

你们知道，每一个人都想得到快乐。所有的生物体都想得到快乐。可是，这个世界的安排是，在这里没有人会永远地快乐。我们不会快乐。你们应该知道，在这个世界里不存在真正的快乐和安宁。

尽管一个人很富裕，他具有一切供于享乐的条件，可是，所有的灾难和病死的危险会令他不能平静。年青时，我们的身体很健康。但是，当我们进入老年的时候，疾病和痛苦也会越来越多。就算一个人他自己不会生病，但是，他仍然有其它的问题，他的妻子可能生病了，另一位亲戚或者朋友可能患有癌症或者肺结核，其他的人可能有别的疾病或者其它的麻烦。

这个世界的安排是给我们的脖子永远地绑上一条绳子，在一定的時候，它会绑得越来越紧。这是因为我们忘记了奎师那。如果我们不努力地实践奎师那觉悟，我们会越来越痛苦，我们的来生来世也是痛苦的，这是真理。只有师徒传系的恩典，我们才能够明白这些真理。它叫做韦达的权威 (amnaya-praha-安那亚-坡拉哈)。

### 最可信任的权威

我们能够相信谁是谁非？我们应该相信那些仁慈和无私的权威人士。韦达文学里的韦达经 (Vedas)；屋帕尼沙 (Upanisads-书名) 和圣典-巴咖瓦坛都是最可信任的权威，

但是，它们不会直接对着我们讲课。它们会直接对着那些层次超越我们的伟大灵魂讲课，好像维亚洒（整个韦达文学的作者）；苏卡爹瓦导师（伟大的圣者，他把圣典-巴咖瓦坛带给这个世界）；瓦米其（拉玛亚那的作者）和帕拉沙拉（伟大的圣人，他是维亚沙爹瓦的父亲）。如果我们参加他们的课程和听他们讲课；或者在他们的指导下阅读经典，那么，我们也能够觉悟到里面的一些知识。但是，如果我们自己阅读圣典-巴咖瓦坛的话，我们可能会受到性欲和愚昧的干扰。

讲述圣典-巴咖瓦坛的第一个伟大圣者给了我们这个例子。灵性导师只会把他们亲自听到和已觉悟到的知识传授给他们的门徒。这样，这些门徒也能够有觉悟地讲述圣典-巴咖瓦坛；巴咖瓦坛也会把灵感赐给他们。我们应该跟随他们的榜样，如此，我们对韦达经；屋帕尼沙；博伽瓦谭和圣典-巴咖瓦坛就有坚定的信心。

深奥的真理埋藏在这些经典中，它们是由自古以来不可破灭的师徒传系所写，它由宇宙的第二个创造者，主-梵王开始。在现代时期，这个师徒传系由圣-巴克提-苏丹塔-沙拉苏瓦提导师继续传授（现代的伟大奉献者和传教士，他建立了果迪亚-玛塔，他的不同分支正在世界各地传播奎师那知觉），之后，由他的门徒，好像我们的灵性导师 Srila Bhakti Prajnana Kesava Maharaja（圣-巴克提-坡拉坚那-肯沙瓦导师），（他是圣-巴克提伟丹塔-苏瓦米导师的托苯僧启迪导师）和圣-巴克

提伟丹塔-苏瓦米导师再继续传授。如果我们阅读那些被师徒传系(guru-parampara-古鲁-帕浪帕拉)所接受的经典，那么，我们也能够觉悟到其中的一些知识。

经典的结论说明，主奎师那（也叫 Hari）是至尊绝对真理（parama-tattva），换言之，主奎师那是至尊人格首神。祂是超然关系的海洋，祂具有所有的财富和能量。祂很仁慈，祂也是我们能够生存的根源。

### **在这个世界里的两种不同灵魂**

我们指所有的生物体都是灵魂。灵魂分为两种：已解脱的灵魂和被蒙蔽的灵魂。已解脱的灵魂永远记得主奎师那，他们永远充满爱意和情感地为主奎师那服务，他们甚至不知道什么是物质世界。不幸的是，我们这些被蒙蔽的灵魂忘记了主奎师那。所以，我们才会堕落到这个世界。在这里，我们受到迷惑力量-（假象 Maya）的蒙蔽。假象说：“噢，你想模仿主奎师那，想要品尝和享受这个世界？因此，你忘记了祂？那么，我能够帮助你，我会给你不同的财富、丈夫、妻子、兄弟、姐妹和很多其它的东西。那样你会依恋他们，而且完全地忘记主奎师那。所以，我们被这些东西所吸引，然而，这些东西带给我们的是太多的痛苦。我们应该知道，我们对这个世界的这种吸引和爱意其实是我们对主奎师那原有爱意的偏离反应。我们应该知道，我们对这个世界的依恋和爱意其实都是我们对主奎师那原有的爱的偏离反应。

作为被蒙蔽的灵魂生存在这个世界里，我们会想：“我拥有这么多的财富，很多事情都是我做的。我是一个父亲、我是一个母亲、我是一个丈夫、我是一个妻子、我是一个儿子、我是一个女儿、我是一个皇帝等等。”就这样，我们给我们自己制造了很多假我。

受到假象能量的影响，我们有时候向上飘，有时候又往下跌，总是起落无常。她创造了很多疾病和麻烦来折磨我们。我们必须明白这一点：“不管我们怎么样生存都有困难。不管他是希特拉还是麦索利尼，或者一个不穷也不富的人，他们也同样有困难，因为，这个世界里到处都有麻烦，处处都有灾难。

### **“噢主奎师那！我是祢的！”**

经典-永恒的采坦尼亚经<sup>1</sup>讲述了人类的物质痛苦，和如何能够结束这种痛苦。

“当被蒙蔽的灵魂偏离主奎师那的时候，他会被扫进物质生存的生死轮回的急流中。他毫无目的地流转在这 8,400,000 种不同的生物体中，受到三重灾难的燃烧。在这种急流中，想要得到解脱是极度的困难。然而，就像漂流于河中的一块小柴，也许会被急流冲上河岸，同样地，一个被蒙蔽的灵魂也许能够极度幸运地得到纯粹奉献者们（主奎师

---

<sup>1</sup>一本伟大的宗教杰作，它写于五百年前，描述了主采坦耶-摩诃巴布（祂本人就是主奎师那，祂以祂的纯粹奉献者的身份出现）的逍遥时光和教导

那的高级奉献者)的联谊。他也许能够从这个物质生活的急流中被拯救出来，因此，他能够再次地建立他固有的身份—主奎师那的仆人。

“借助圣者 (sadhu-sanga) 的联谊能够唤醒他对主奎师那莲花足的爱慕，这意味着他不久会幸运地从物质世界中被拯救出来，因此，所有的经典都极度地赞美圣者们的联谊。经典指出，甚至和一个圣者有舜间的联谊都是非常难得的。但是，如果任何被蒙蔽的灵魂在感到极度痛苦的时候能够从心底里向主奎师那呼叫一次：「噢主奎师那！我是祢的！」那么，主奎师那会赐给他圣者的联谊，并把他从假象的捆绑中拯救出来。”

### 真正的幸运

只要一个人开始和圣者联谊，就表示很快会结束他的物质生活，我们应该明白这是很幸运的事。被蒙蔽灵魂的运气仅仅是基于他过去行为的结果。行为分为两种：物质的行为，它给予物质的运气和利益，超然的行为，它给予灵性的运气和益处。好像服务圣者；主奎师那和祂的圣名都属超然的行为。因为，这些行为的目的是希望得到灵性的好处。不管是有意识还是无意识地做任何事情，如果被蒙蔽的灵魂所执行的行为是超然的，它们的影响会聚积在他们的心中形成一种印象，逐渐地变成一种想为主奎师那做奉献服务的愿望。当这种印象变得强烈的时候，它叫做幸运。借助它的影响，被

蒙蔽灵魂的物质愿望渐渐地变得虚弱。直到与物质有关的愿望完全地得到减少，当幸运的印象得到强烈地培养时，对圣者的联谊就有信心。这种同样的信心会轻易地带来圣者连续的联谊，它是得到完美的因素。

### **主奎师那给我们安排一个灵性导师**

如果我们真诚地想归顺，并且没有物质追求的时候，主奎师那会给我们安排一个灵性导师。所以，我们应该努力达到这种程度，如此，我们会很容易地得到一个真正灵性导师的仁慈。凡事依靠主奎师那。

在这个世界里，真正优秀的灵性导师太难找到，经典说明，一个完全归顺的好门徒更是罕见。从博伽梵歌里我们知悉阿尊拿归顺于主奎师那。韦达经；奥义书和普兰拿经也引用很多关于理想的灵性导师和理想门徒的榜样，但是，最突出的榜样是圣-基瓦导师，他完全地归顺于圣-鲁帕和沙那塔那导师的莲花足下。（圣-鲁帕和沙那塔那导师是师徒传系中最杰出的灵性导师）。

现在，我们也许会问，谁是圣鲁帕和沙那塔那导师的灵性导师？圣-鲁帕导师在他每一本书的开始都会向主采塔尼亚-玛哈坡拉埠祈祷（祈求祂的仁慈）。主采塔尼亚-玛哈坡拉埠是一个历史人物，祂出现在五百年前。经典的权威告诉我们，祂自己就是主奎师那，祂以祂奉献者的身份出现，以身作则地教导我们怎样做好奉爱服务。圣-鲁帕和沙那塔那

导师是祂的私人跟随者和直接门徒。那么，主采塔尼亚-玛哈坡拉埠是什么时候给圣-鲁帕和沙那塔那导师启迪的？我们有没有听过关于他们的启迪火祭仪式，和祂是怎样把曼陀罗传给他们的？没有，主采塔尼亚-玛哈坡拉埠把所有的知识灌输在他们的心中，同样地，他们也从心里接受祂作他们的灵性导师。能够内在和外在一起地追随灵性导师是更重要的。

如果我们自然地把自己的心奉献给一个圣者的莲花足，不管他有没有给我们曼陀罗和火祭仪式 (yajna)，他还是我们的灵性导师。因为，那些都是外在的行为，它们没有内心的归顺重要。

### 两种不同的门徒

两种不同的门徒，通常是指两种不同的启迪（启迪是与主奎师那建立关系的方法）。第一种是正式的启迪，它包括外在正规的火祭仪式和接受迪克沙佳亚特利曼陀罗 (gayatri)。有人也许会想：“现在，我已经接受了启迪，因为，我做出了很多的奉献；我剃了光头；我也得到了曼陀罗，”可是，这些都是外在的。当然，正式的启迪也是必要的，但是，没有内在的启迪 (vidvat-rudhi-韦得瓦-鲁迪)，它属于不完整的启迪。

内在的启迪是指：门徒把他的心奉献给他灵性导师莲花足的过程，他知道灵性导师会给他服务主拉达-奎师那的资格。灵性导师给予关于至尊人格首神 (Krishna-tattva)；灵

性导师(guru-tattva)；奉献者(vaisnava-tattva)和对至尊主神圣奉爱的(prema-tattva)基本真理的超然知识(divya-jnana)。

### **什么是假象能量？什么是奉献服务？**

灵性导师教导我们什么是假象。他说，她是蒙蔽力量的符咒，她让我们觉得一个男人或者一个女人就是我们感官享乐根源。这种知觉在丈夫与妻子之间造成最多麻烦。特别是在西方的国家里，很多人结了婚又离婚；离了婚又结婚，他们完全不考虑后代的利益。婚姻是指丈夫和妻子生存在一起，他们不应该因为一点小事就闹出离婚。灵性导师教导他的门徒不要过于依恋或者疏忽这种关系。相反地，他们应该负责任，他们应该知道他们自己，他们的妻子和孩子都是主奎师那的奉献者。他们应该教导他们提高奎师那觉悟的方法。

灵性导师教导我们怎样实践奉爱服务和怎样提高我们对主奎师那的尊敬，爱戴和服务。这是超然的知识。灵性导师也同样地毁灭我们的罪恶行为：“接受迪克沙启迪的结果（第二次的启迪）是我们逐渐对物质的享乐不再感兴趣，而是对灵性的生活有兴趣。”（巴克提-上达巴-奉爱-列经第 283 页）

### **灵性导师（Guru）毁灭罪恶**

“物质生活的苦难源于我们对物质的一切依恋。”在物质的生活里，人们充满着欲望；愤怒；贪婪；自大；错觉和嫉

妒，人们认为他们是享乐者。

灵性导师毁灭四种阶段的罪恶：

1. 一种已经有结果的果报 (Karma)。这是我们现在所接受的, 由于我们过去的行为所造成的痛苦和快乐。
2. 已经出现在心中的有罪欲望的种子 (kuta-bija), 当它成熟时会引起我们执行有罪的行为。
3. 将来的反应 (aprarabdha-karma)。它是我们现在的行为在将来的反应结果。
4. 愚昧 (avidya) - 表示我们不但忘记了主奎师那而且还认为我们是享乐者。这种愚昧是所有苦难的源头。

如果一个门徒的启迪导师没有能力废除他这四种阶段的罪恶，那么，他就无法稳步地提高他的奉献服务。在这种情况下，他应该接受一个指导导师，一个更进步的奉献者。祈求主奎师那和古鲁爹瓦（灵性导师）帮助你解决困难。一个好的古鲁，他会教你怎样去寻找进步奉献者的庇护，那些追随圣-鲁帕和那洛塔玛-达沙导师的奉献者。

如果一个古鲁嫉妒他的门徒与更进步的指导导师联谊，或者说，他的古鲁与其他奉献者和他们的教导相反的，那么

这个门徒应该考虑放弃他的启迪导师。反之，就算他找到更进步的指导导师，他也不应该放弃他的启迪导师。

当今世界，人们放弃他们原有的灵性导师再接受新的灵性导师，就像时髦的丈夫和妻子那样轻易地离婚。但是，如果我们想在奉献服务中得到成功，我们必须是忠实和坚定的实践者。“甚至如果有人要把我千刀万刮，我也绝不放弃念颂哈利-主奎师那” - 我们对圣名必须有坚定的信心 (sraddha-士拉达)。如果我们对念颂圣名有这种坚定的信心，那么，我们没有必要更换古鲁，因为，我们利用这种做法无法得到为主奎师那做奉献服务的机会。我们对我们的灵性导师和他的教导都必须有真正的信心，不应该是虚假的信心。

### 怎样去接近（灵性导师）古鲁爹瓦

如果你有诚意的话，主奎师那会赐给你一个具有所有资格的优秀灵性导师。这是信心的外在征兆。你必须对灵性导师；主奎师那和经典的教导有坚定的信心。博伽梵歌教导我们怎样去接近一个灵性导师：

tad viddhi pranipatena-

塔 韦迪 坡拉尼帕提那

pariprasnena sevaya

帕利坡拉士内那 谢瓦亚

upadeksyanti te jnanam

屋帕爹克上提 提 坚南

jnaninas tattva darsinah

坚尼那 塔特瓦 达西那

“尽量地接近一个灵性导师，并且向他学习真理。顺从地向他请教和为他做一些服务。自我觉悟的灵魂能够赐与你智慧，因为，他们已经看到真理”。（博伽梵歌 4.34）

我们必须接近那些已经觉悟到这个绝对真理，至尊人格首神的灵魂，我们应该向他们顶拜。什么叫做顶拜？“噢，我向你顶拜。”真正的顶拜不仅仅是外在的动作。顶拜是指我把我自己包括我所有的知识和一切东西都归顺于我灵性导师的莲花足上。简言之，我完全地归顺于我的灵性导师。这个顶拜是指：“无论你给我任何指示，我一定遵从。”

我们必须服务灵性导师和取悦他，然后，以适当的方式十分谦虚地向他请教。我们同样也应该考验他，因为，古鲁和门徒之间也有一些基本的要求标准。在经典里有写：“我们应该归于一个能够给与我们好的指导和能够解除我们疑问的灵性导师。”这样的古鲁能够带我们回去主奎师那那里，他必须是一个自我觉悟的灵魂。也就是说，他完全地放弃了感官享乐和不寻求任何物质的东西。

### 灵性导师的征兆

如果你发现一个古鲁仍然渴望感官享乐的话，你应该向他顶拜之后就离开他的联谊。特别是，如果一个灵性导师以

前是一个高阶弃绝奉献者 (sannyasi-沙尼亚喜)，后来他被某个女性所吸引，离开弃绝阶层，变成一个有妻室的人 (grihastha-郭利哈苏达)，这个时候你应该怎么办？你应该向他顶拜，然后好像我们大便后离开大便那样地离开他。

有一些显示一个古鲁是否有资格的征兆。奉献者分为三个层次-初阶奉献者；中阶奉献者和高阶奉献者-启迪导师不应该低于中阶奉献者 (madhyama-玛迪亚玛)。当然高阶奉献者 (uttama-屋塔玛) 是最理想的，他能够给与最佳效果的巴克提，可惜的是，在这个世界里这样的古鲁太罕见了。如果没有这样极度进步的古鲁，在这种情况下，中阶奉献者可以被接受为启迪导师或者指导导师。也就是说，在接受启迪导师或者指导导师之前有必要知道一个中阶奉献者的征兆。

你不应该接受任何不具备这些征兆的奉献者作为你的灵性导师。不然的话，在你的奉献道路上会出现很多的困难。如果你的灵性导师跌倒了，你会痛哭，你的生命也会被毁灭。

中阶奉献者的第一个征兆：

tasmad gurum prapadyeta

塔苏玛 古伦 坡拉帕迪塔

jijnasuh sreya uttamam

吉坚苏 斯利亚 屋塔玛

sabde pare ca nishnatam

沙爹 帕利 查 尼士那坛

brahmany upasamasrayam

波拉玛尼 屋帕沙玛士拉掩

“任何诚心想得到真正快乐的人必须寻找一个优秀的灵性导师，并且以接受启迪的方式赢得他的庇护。一个灵性导师的资格是通过熟思和逻辑能够明白经典的结论，也能够利用这些结论令人信服。这样的伟大人物，他放弃物质的所有东西和完全地依附至尊主，他被认为是最优秀的灵性导师。”

（圣典-博伽瓦谭 11. 3. 21）

### 灵性导师的资格

一个古鲁必须具有这首诗里所描述的征兆，其中的三种是特别重要的。第一个征兆是 sabde pare ca nishnatam brahmany 沙爹 帕利 查 尼士那坛 波拉玛尼：古鲁知道经典里的全部知识。第二个征兆是 upasamasrayam 屋帕沙玛士拉掩：他不受物质欲望的吸引，永远快乐地服务主奎师那。如果他不快乐，和感觉到在他的生活中有太多的麻烦，那么，他根本没有做灵性导师的资格。

哈利达萨导师在二十二个市场上受到别人的毒打，都快接近断气了，但是，他却没有任何感觉到这是一个麻烦。他继续念颂‘哈利-奎师那，哈利-奎师那... 坡拉贺拉达导师受到他父亲的折磨，然而，他从不认为他有麻烦。相反地，他站在麻烦的头顶上。比喻说，一个古鲁哀叹他有太多麻烦；他受到妻子的欺骗；他的孩子们没有和他在一起生活；他不会

挣钱也不善于管理；他没有足够的物质条件；他也没有计算机。这种古鲁，就算他念颂哈利-奎师那，受过启迪和练习巴克提的九种程序，也应该立即被放弃。

古鲁的第三个征兆是，他觉悟到奎师那-巴克提。如果他沒有这种觉悟的话，就表示他还有物质的欲望，他也一定会跌倒。

### 中阶奉献者的资格

除了上述的三种征兆之外，人们应该知道，一个古鲁应该具有以下中阶奉献者的四种品质：

1. 他对主奎师那有爱意和感情（prema-坡累玛）
2. 他友好（maitri-麦吹）地对待奉献者和服务他们。他以三种不同的态度对待三种不同层次的奉献者。当他遇见一个比他进步的奉献者时，他会以友好的态度尊敬他并且服从他。他会象朋友那样地对待同等层次的奉献者，他也能够友好地对待初阶奉献者。所以，他尊敬高阶奉献者；他友好地对待同等层次的奉献者；他也给与初阶奉献者友爱和同情。
3. 他把仁慈（kripa-奎帕）给与那些对奉献者有信心和尊敬奉献者（也许这是物质的信心）的人们，但是，这些人不是很进步的奉献者。换言之，低阶的奉献者可能对古鲁和神像有物质式的情感。他们可能对神像比对奉献者更有感情，所以，他们也许不

想与奉献者接触和聆听他们讲述主奎师那的逍遥时光。低阶的奉献者可能不会象中阶的奉献者那样按照四种规定去做，但是，他们知道他们应该服从经典。这些人们也许愚昧，但是，他们也希望在奉献服务中能够得到进步。

4. 中阶奉献者忽视（upeksha-屋配可沙）那些反对奉献者的冒犯者，或者那些不尊重奉献者的人们。他知道与这些人的交往和联谊会破坏他的巴克提。

任何想接受古鲁的人们都必须考验他们想接受的古鲁。他是否具备中阶奉献者符合做古鲁的三种主要征兆和上述的这四种附加的品质？圣-基瓦导师在巴克提-上达巴书里（奉爱-列经）警告我们，如果一个人接受古鲁是为了物质的名声，地位和财产，或者一个古鲁以同样的理由接受门徒的话，两者都会跌倒，他们的目的地只有地狱。

### **我们受到假象玛亚的控制**

虽然我们真诚地想寻找一个灵性导师，然而，在这个世界里受到别人的控制还是很痛苦的。我们不想任何人来控制我们。我们宁可自由。可是，物质能量玛亚的控制使我们无法逃脱，我们注定要出生又要死去，就算我们再不愿意，我们仍然会变老。

当你年青的时候，可能你只有几根白头发。你会怎么做？“噢，我把它拔掉。”很好的方法，可是，当你的头发全

部都变白了，你还能把它们全部拔掉吗？

年青的时候，我们的牙齿都很好，当我们变老的时候，它们都会掉下来。年青的时候，我们的视力也很好，可是，当我们变老的时候，我们受到老年的控制。我们只可以带着眼镜看东西，最后，我们变得更加老了，眼镜也无法帮助我们了。尽管我们不想老，我们还是会变老，不管我们多么不想死，我们仍然会死。

我们不想受到任何人的控制。男孩不想受到他们父母的控制。当他们毕业后，他们为了自由而艰苦地工作。他们不想受到父母的控制，所以，他们努力地工作并且自己独居。女孩也不想结婚，因为，她们有这样的想法：“如果结婚的话，我将受到某个男人的控制，因此，为什么我要结婚？自己一个人过生活不是更好。”

年青人都不愿意受到婚姻的控制。他们认为：“如果要结婚，我就一直到老都要供养我的妻子和孩子。”所以，在这个世界里没有人想受到控制，甚至也不想被他的妻子和孩子的爱意所控制。

### **在那里受到控制是一种祝福**

一般来说，我们不想受到控制，然而，有一个地方，在那里受到控制是很美丽和充满爱意的东西，它能够令我们快乐。你们都知道，小孩子希望能够和他的父母在一起，特别是和母亲在一起。当妈妈离开他的时候，小孩子有什么反

应？他会想她并且为她而哭。有一个地方，在那里受到控制是一种非常幸福的事情，甚至连至尊人格首神也想受到爱意和感情的控制。每一个人都想得到爱心和关怀，因为，生物体的本性是付出和接受爱意和关怀。我们就是这样的。因为，这种品质完全出现在至尊主的身上。

### **爱意和关怀的巴掌**

在这个物质世界里，受到控制的是极度痛苦的事情。但是，在灵性世界里，在无忧星球里，受到控制是很幸福的事情。实际上，以我们在这个世界上所得到的经验，我们无法想象它是怎样幸福的。为什么在那里受到控制是幸福的？因为，在那里的控制是充满着爱意和关怀。它完全充满着纯洁的爱意和关怀。

主奎师那是至尊人格首神，但是，在果洛卡-温达瓦娜（灵性住所），祂希望受到美丽拉迪卡的控制和征服。谁是拉迪卡？她是纯洁爱情和感情的化身。

如果一个与你并不友好的人想送一些东西给你，你会不会接受？不，你不能接受是因为不能信任。但是，如果一个对你有爱意和关心的人就算他会打你一巴掌，你也开心，因为他很爱你。为什么？因为这一巴掌充满着爱的关怀。

### **我将拿走你的所有爱意和感情**

在灵性世界的果洛卡-温达瓦娜，主奎师那的至尊住所里，受到别人的控制不是烦恼，因为，在那里他们自己都受

到爱意和感情的控制。在那里，甚至连至尊人格首神-主奎师那自己也想受到这种爱意和感情的控制。

当人们以比赛来打赌的时候，他们有一个约定：“如果我赌赢了，你应该给我你的东西，如果我赌输了，我应该给你我的东西。”主奎师那和美丽拉迪卡也有玩过这样的游戏。

主奎师那说：“如果我赢了，妳必须给我一些东西。”

她问：“一些什么东西？”

主奎师那说：“我将拿走妳的所有爱意和感情。”想想看，不管你是输了还是赢了，同样都是那么地幸福。所以，在灵性世界里一切都是幸福的。

### **主奎师那在败中取胜**

主奎师那的居所，无忧星球或者果洛卡-温达瓦娜的一切都是很奥妙的。从这里我们无法想象得到那种奥妙是什么。主奎师那和他的朋友在摔角时被击败了。按照印度的习惯，当俩个人在摔角的时候，那一个被按在地上的人就算输了。主奎师那和施利塔玛按照这种习惯例摔角，施利塔玛击败了主奎师那。施利塔玛宣布他打赢了，但是，主奎师那只是在笑。

施利塔玛问祂“祢笑什么？”

主奎师那说：“我打赢了。”

施利塔玛变得困惑：“祢是怎么打赢的？是我把祢按在地上的，所以，祢输了。祢怎么认为是我打输了？”

主奎师那解释：“不，是我打赢了。因为，你的鼻子是朝下的，而我的鼻子是朝上的。”主奎师那很机智。如此，他们彼此都打赢了对方，因为被击败是更幸福的。用这个世界的经验我们无法想象得到这种爱意的交流。我们应该学习所有这些东西，第一步是，怎样能够受到灵性导师的控制。这种控制会带给你祝福和帮助你进入爱意和感情的世界里。

### **在灵性世界里不存在欺骗！**

在这个世界里完全没有真正的爱意和感情。所以，我们总是很痛苦。但是，在那里就不一样。在那里没有痛苦和不好的一切。在那里没有出生；没有死亡；没有老年也没有疾病。它是一个永远美丽的地方，它没有不愉快和不好的东西。在那里没有人会对我们说谎或者欺骗我们，根本没有。在那里也没有什么律师。它完全不同于这里。在这里每一个人都想得到，但是，在那里没有任何要拿的东西-什么都没有。在那里只有付出。每一个人都来给与我们纯洁的爱意和感情。

基本原则是由古鲁开始。当一个门徒得到灵性导师的庇护时，他也受到灵性导师的控制。所有优秀的门徒都想得到灵性导师的控制。为什么？因为得到灵性导师的控制是无限的祝福。

这种爱的控制是来自对灵性导师的服务（谢我-seva）。门徒把他的一切都给予灵性导师，而灵性导师把所有的超然

财富-爱意和感情都给予那个门徒。在那里受到控制是特别幸运的。所以，我们对此应有信心，不必害怕。

### **奉献的归顺**

我也曾经很害怕受到控制。我从来不想受到任何人的控制。可是，当我受到我古鲁爹瓦的控制时，-噢！我完全地改变了。现在我想：“我希望受到我古鲁爹瓦的控制。我希望受到主奎师那和祂的那些在灵性世界里的朋友们的控制。”我渴望受到他们的控制。甚至主奎师那也希望受到对祂有爱意和感情的朋友们的控制。祂的朋友们也希望受到爱意和感情的控制。

你也可以用爱情和感情去控制主奎师那。你想不想那样地控制主奎师那？首先，你必须受到爱情和感情的完全控制。这样的控制叫做奉献的归顺 (saranagati-沙拉那咖提)。

受到爱情和感情的控制过程是奉献的归顺。我们伟大的灵性导师们已经详细地描述过奉献者实践奉献归顺的特别方法，它叫做沙拉那咖提（无条件的屈服）。

### **一种特别的信念**

沙拉那咖提是来自信念 (sraddha-苏拉达)，实际上，它是信念的第一个表现。当我谈到信念时，我不仅仅是指相信。这种特别类型的信念，我们把它叫做苏拉达（信念），是一个很特别的条件。

我们天生的本性是服务主奎师那，但是，因为受到玛亚

的蒙蔽，我们已经把祂忘记了。当得到古鲁的仁慈时，这种服务主奎师那的倾向和渴望会在心中出现，它通过信心自然地流露出来。这是进入巴克提（超然奉爱）的主要渠道的主要情绪。

沙拉那咖提，奉献的归顺带领奉献者到巴克提的门口，然后，巴克提再把我们带给主奎师那。实际上，巴克提是服务主奎师那的真正过程，它是聆听和念颂祂的圣名；声誉；荣誉；逍遥时光等等。

### 归顺的征兆

你们应该知道什么是归顺的征兆，这样，你们就能够知道你们是否真的有信念。完全屈服的奉献者有六种屈服的征兆：1) 他只接受对奉献服务有益的东西。2) 他拒绝无益的东西。3) 坚信主奎师那永远保护着他。4) 主奎师那会照顾他；供养他和提供给他所需的一切。5) 他献身于服务主奎师那和6) 他永远是很谦卑的。

这六种屈服的征兆会自然地出现在那些对灵性导师；对奉献者和对主奎师那有信念的奉献者的身上。

这是祝福的开始。当奉献者得到进步时，那种感情的自然发展阶段是从：信念(sraddha-苏拉达)，建立稳定的奉献服务(nistha-尼苏达)，然后是品味(ruci-鲁其)，对超然的吸引(asakti 阿沙可提)，爱的陶醉(bhava-巴瓦)和完全地进入超然的爱情和感情之中（坡累玛）。

## 服务古鲁爹瓦是一种祝福

古鲁爹瓦知道主奎师那提供给他所需要的一切，甚至多出一千倍。所以，他不需要我们给他任何的服务。但是，我们必须服务他，因为，除非我们服务古鲁爹瓦，不然的话，我们无法提高对主奎师那的服务。由于我们希望能够为他服务，所以，为了帮助我们，古鲁爹瓦接受我们的服务。服务古鲁爹瓦是仁慈的祝福。

最近，我问我的门徒：“为什么你用自己的车送我来机场？为什么你不叫别人来送我？这些男孩中的任何一个人都能够送我来这里。”

我的门徒回答：“因为我想成为你的司机。”

如果门徒在服务古鲁爹瓦的时候能够得到这么多的祝福；爱意和感情，可以想象，在灵性世界里服务主奎师那的莲花足是多么的幸福。在这种程度上对主奎师那莲花足的服务就是爱情和感情。服务主奎师那是爱情和感情的实质。

## 念颂哈利-奎师那

如果你想得到这些祝福和快乐的话，那么，你必须念颂玛哈-曼陀罗：

哈利-奎师那 哈利-奎师那

奎师那-奎师那 哈利-哈利

哈利-拉玛 哈利-拉玛

拉玛-拉玛 哈利-哈利

**(Hare Krishna, Hare Krishna)**

**(Krishna Krishna, Hare Hare)**

**(Hare Rama, Hare Rama)**

**(Rama Rama, Hare Hare)**

然后，爱情和感情会自然地得到发展，它会自动地实现你的所有需要和愿望。你的生活会充满着爱意和关怀。

拿去吧-这是我们的教导！

**Gaura premanandi!**

**Haribol!**

## 在家实践奉爱瑜伽

每个人都可以在家实践奉爱瑜伽和为奎师那做奉献服务。当然，奉献者住在奎师那知觉的活动中心比住在家里实践奉献服务要容易得多，然而，只要有决心，即使是在家里，也可以按照奎师那的教导来实践奉爱瑜伽，并且把自己的家变成奎师那知觉的活动中心。

灵性生活与物质生活都是一种具体实际的生活，两者的区别是，从事物质活动是以自我或者与亲朋有关的利益为目的，从事灵性活动的目标是按照圣典和灵性导师的指导为主奎师那服务。接受圣典和灵性导师的指导是最重要的。奎师那在《博伽梵歌》中明确指出，一个人如果不跟随圣典的教导，他就不能获得生活的幸福和不能达到生活的最高目标——回归奎师那。那么，怎样才能跟随经典的规则去从事为奎师那服务呢？为此，一位最具资格的灵性导师作了如下的解释，灵性导师是由奎师那用使徒传系的方法确定下来的一位最有权威的继承人。因此，不跟随灵性导师的指示，我们就不可能获得灵性上的进步。上面所提到的实践，是指不受任何时间限制的奉爱瑜伽。当代的杰出灵性导师兼奉爱瑜伽的倡导者，圣恩 A. C. 巴克提维丹塔·思瓦米·坡拉布帕德是世界哈利·奎师那知觉运动的发起人。人类永远无法报答这位伟大人物的恩慈。

灵性知识的目的是引导我们去接近奎师那。奎师那在

《博伽梵歌》中说，“只有通过奉献服务，人们才能认识我”。知识引导我们正确的行为，灵性知识则指导我们通过奉爱服务去满足奎师那的欲望。如果理论知识不与实际行动相结合，则是毫无价值的。

灵性知识能够给予我们生活各个方面的指导，因此，我们必须努力用奎师那的教导来安排我们的生活，而且还必须全心全力地去执行。这样，即使我们远离奎师那知觉的活动中心，也能达到奉爱瑜珈的超然层面。

### **唱颂哈利·奎师那曼陀**

奉献服务的第一条原则就是唱颂哈利·奎师那玛哈曼陀（“玛哈”意为伟大，“曼陀”表示驱逐心中愚昧的声音）：

哈利 奎师那，哈利 奎师那，奎师那 奎师那，哈利 哈利  
哈利 拉玛，哈利 拉玛，拉玛 拉玛，哈利 哈利

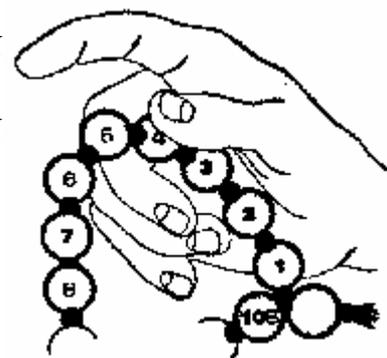
您可以在任何地方、任何时候唱颂这些圣名，但最好每天安排出一个有规律的唱颂时间，每天清晨用几个小时来唱颂是比较理想的。

唱颂的方法可以分两种：唱颂曼陀，称 kirtana（通常是几个人聚在一起唱颂）；独自念颂曼陀，或称 japa（即轻声念颂）。唱颂时，您的发音必须清楚，准确无误。称呼奎

师那的口气一定要认真、虔诚，您必须集中精力去记忆奎师那的圣名，之后是祂的形象，品质和逍遥时光，如此，您就能够平静地念诵。（当然，这些只有通过灵性导师和圣者的教导和联谊才能达到。）唱颂是一种向奎师那祈祷的形式，意思是说，“啊，至尊能量哈利，啊，吸引一切的奎师那，啊，最高的享乐者拉玛，请让我来为您服务吧！”您越是全神贯注、诚心诚意地唱颂这些名字，您就越能取得灵性上的进步。

因为奎师那是全能而慈悲的，祂使我们能够很容易地唱颂祂的名字，祂也把所有的能量注入到这些名字里。因此，奎师那的名字和奎师那本人是相同的。也就是说，当我们唱颂奎师那和拉摩的圣名时，我们便直接同祂有了交往，并得到净化。所以，我们应该以奉献和崇敬的方式尽力地去唱颂。韦达文献讲到，当您唱颂奎师那的圣名时，奎师那就会亲自在您的舌头上跳舞。

独自念颂时，您最好使用念珠（念珠在各类庙宇里可买到）。用念珠唱颂不仅有助于您把注意力集中在圣名上，而且也便于您计算出每天唱颂的次数。每串念珠上有 108 个小珠子和一个大珠子（称为主珠）。通常念颂是从主珠一边的一个较大的珠子开始，用右手的姆指和中指轻轻来回转动珠子（见右图），每转动一个珠子，便念一遍哈利·奎师那曼陀，这样，依次念



颂 108 个珠子，直到转回到主珠为止，这就算完成一圈念颂。然后，不念主珠，掉换一下念珠的方向，再开始第二圈的念颂。

受了启迪的奉献者要在灵性导师面前起誓，每天至少要念颂 16 圈的哈利·奎师那曼陀。但即使您一天只能念颂一圈，那么，一旦确定下来，就应该每天都至少要完成这个圈数，不要间断，这是一条原则。当您觉得可以多念时，就应尽量增加每天的念颂圈数。每天念颂的圈数一旦确定后，就只能增加而不能减少，至少也应该保持原定的圈数。请注意，念珠是神圣的，不要把念珠碰到地上或放在不洁净的地方，为保持念珠洁净，最好是把它放在一个专门的念珠袋里。念珠袋必须是白色的。

除了用念珠轻声念颂外，您也可以大声唱颂奎师那的圣名，虽然您也可以单独唱颂，但一般以大家聚在一起唱颂为好，与家人和朋友们一起唱颂富有旋律性的曼陀肯定能使大家心旷神怡，而且能够得到更多的仁慈。哈利·奎师那知觉运动的奉献者们通常使用传统的旋律和乐器，尤其是在中心里。当然您也可以采用任何一种旋律和乐器来为唱颂伴奏，圣采坦尼亚说过：“唱颂哈利·奎师那没有一成不变的硬性规定。”有关唱颂和念颂圣名的录音磁带可以从一些奉献者那里得到。

## 设立小型神坛

您很可能会觉得在奎师那的画像前念颂或唱颂更有效果。奎师那和祂纯粹的奉献者们是如此的仁慈，使我们即使是通过供奉画像也能顶拜他们。这就如同邮寄一封信一样，您把信件随便投放到一个箱子里，信是寄不出去的。您必须把信投放邮局授权的邮箱里才行。同样的道理我们不能顶拜一幅想象出来的至尊画像，而只能顶拜已授权的画像，通过这些画像，奎师那才接受我们的顶拜。崇拜这些画像，并不是偶像崇拜。因为主是绝对的，所以祂的画像与祂本人一样，当我们崇拜祂的画像时，实际上祂就在我们面前，只是作为初学奉献者，我们还不具备能够真正看到祂的灵性视觉。祂无处不在。

在家里摆设一个神坛意味着接受奎师那和奎师那的纯粹奉献者们来作为您最受尊敬的客人。您应该把神坛设在哪里为好呢？理想的地方应该是清洁干净、光线充足的而且不受空气流动和家庭成员的干扰。当然通常客人来访您总要请他们坐舒适的椅子，但供奉奎师那画像的地方，可以设在壁柜上、衣柜上、桌上或书架上等等，客人们一旦被妥善安顿好后，您便不能对他们满不在乎。您还须在神坛前留出一定的空间，以便您能坐在那里，适当的面对画像，欣赏奎师那

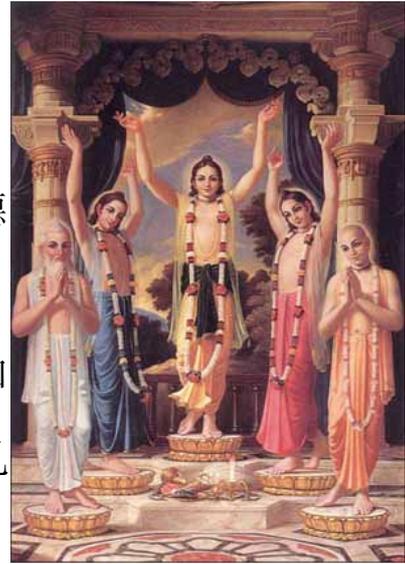
的同伴，因此，不要把神坛设在您够不着的地方。

设置神坛需要些什么东西呢？基

本的需要如下：

1. 一张圣坡拉布帕德的画像（见左图）；

2. 一张主采坦尼亚和祂的同伴的五圣体画像（见右图）；



除此之外，您还需要一张铺神坛的布，几只盛水的杯子（每张画像都要放一个），几根带座的蜡烛，一个专门用于供奉食物的盘子，一只小铃，一束香和一个香架或香炉，以及一些鲜花（可插在花瓶里或直接放在每张画像的前面）。如果您有兴趣想更详细地了解有关顶拜奎师那的要求，可直接向奉献者们询问。

我们首先要顶拜的是灵性导师（guru）。灵性导师不是奎师那，只有奎师那才是奎师那，但因为灵性导师是祂最亲密的仆人，是被奎师那赋予了能量的人，所以，他应受到与奎师那同样的崇拜。他引导门徒与奎师那交往，教导他们如何实践奉爱瑜伽，他是奎师那派到物质世界里来的使者。当一个国家的总统把他的大使派到其它国家去时，这位大使会被受到象总统一样的尊敬，他说的话同总统一样有权威性，所以，我们应该同样地崇拜奎师那和灵性导师；象跟随奎师

那的话一样地去跟随灵性导师的话。

灵性导师主要有两种：即训示导师和启迪导师。每一个同哈利·奎师那运动有联系并实践奉爱瑜伽的人，都得幸于圣坡拉布帕德的恩慈。在圣坡拉布帕德 1965 年离开印度到国外传播奉爱瑜伽以前，印度以外几乎没有人知道如何实践奉爱瑜伽。因此，每一个人从坡拉布帕德的书籍里、《回归神首》杂志里、磁带里、或是从他的信徒们那里获知奉爱瑜伽的人，都应该顶拜圣坡拉布帕德。从这种意义上讲，作为世界奎师那知觉运动的发起人和灵性领袖，圣坡拉布帕德是我们所有人的训示导师。

神坛上供奉的第二张画像应该是采坦尼亚和他的四个杰出同伴。采坦尼亚是奎师那在我们这个年代的化身。祂就是奎师那本人。祂以奉献者的形象显现来教导我们如何通过唱颂主的圣名去归顺祂，和一些其它的奉爱瑜伽活动。采坦尼亚是最仁慈的化身，因为祂教导我们只通过唱颂哈利·奎师那曼陀，就能够很容易地得到奎师那的爱。您可以把圣坡拉布帕德的画像摆在左边，采坦尼亚和祂同伴的画像摆在右边，把奎师那和祂的快乐能量拉达的画像摆在中间。

每天清晨，您都必须仔细地清扫神坛。在顶拜的活动中，保持清洁是基本的要求。请记住，您也不应忘记打扫贵客们住的房间。神坛一旦弄好，便意味着您已经把奎师那和祂纯粹的奉献们作为最高贵的客人邀请到了您的房间里来。每天

您还须用一些干净的杯子盛上新鲜的水放在画像的旁边，供奉给客人们的鲜花一旦出现枯萎，必须立即换上新鲜的。您还应该每天至少上一次香。如果可能的话再点上几支蜡烛。当您在祭坛前唱颂时，可把蜡烛放在画像的旁边。

请试着按上述提及的方法去做，这的确不太困难。如果您试图去爱奎师那，您会逐渐意识到神是多么地爱您。这就是奉爱瑜伽的实质。



### 瑜伽饮食 (Prasadam)

实际上，奎师那用无限的超然能量可以将任何物质的东西转变成灵性的东西，如果我们把一根铁棒放在火里边用不了多久，铁棒就会被烧红，并象火一样地燃烧。同样，以奉爱之心为奎师那制做的食物，也完全可以变成灵性的，这种食物被称为奎师那祭余 (Prasadam, 坡拉沙丹) 表示主奎师那的仁慈。

吃祭余是实践奉爱瑜伽的基础。在其他形式的奉爱里，一个人必须人为地抑制感官需要，而奉爱瑜伽则是设法把他（或她）的感官要求转变为从事各种愉快的灵性活动。例如，通过品尝供奉给奎师那的美味食物，可使感官逐渐灵性化，而且，通过奉爱服务，奉献者们会得到越来越多的超然快乐。这种灵性的快乐远远地超过了任何一种物质的体验。采坦尼亚在提到祭余时说：“每一个人以前都尝到过这些食物，然

而，这些食物既然是为奎师那准备的，是通过爱心供奉给奎师那的，那么，就应该具有特殊的仁慈和不同寻常的香味。您只要品尝一下，便会体验到是多么的不同凡响！这种味道甚至可以使一个人心灵愉快而忘掉其它香味。”祭余被认为是奎师那嘴唇的灵性甘露所接触过的普通食物，所以这些食物已被注入超然的性质。只荣耀供奉给奎师那的食物是完美的素食主义。仅仅作为一个素食者是不足够的，因为，象鸽子、猴子这类动物也都是吃素的。但是，当我们超越素食主义而达到只以祭余为食时，我们服务的食品便有利于达到人类生活的目标——再次复苏灵魂与神的原本关系。在《博伽梵歌》中奎师那说，除非一个人只荣耀以祭祀牺牲供奉给祂的食物，否则，此人将受到果报的痛苦。

### ♥如何烹饪和敬献

当您到市场去采购供奉给奎师那的食物时，您应该知道什么食物是可以供奉的，什么是不可以的。在《博伽梵歌》中，主奎师那讲述道：“如果一个人以爱心和奉献供奉给我一片叶、一朵花、一个水果，或是一些水，我都会接受。”根据这节诗文的意思，我们可以供奉给奎师那蔬菜、水果、果仁、谷物和各类牛奶制品，而鱼、肉、蛋类食物是不能用来供奉的。还有一些素食者的食物也是被禁止供奉的，如大蒜、洋葱和菌类等愚昧形态的食物。您也不能向奎师那供奉

咖啡、茶叶等含有咖啡因的饮料。如果您喜欢这些饮料须购买不含咖啡因的咖啡和不含茶碱的草本茶叶。在商店里，您可能会发现许多食品里混杂着鱼、肉、蛋类成分。所以，购买时必须仔细查看食品的商标，例如，有些酸乳和酸奶就含有动物胶，这种胶是从被屠宰的动物角、蹄和骨头里提炼出的一种物质。还要注意确保您买的奶酪里不会含有胃膜，胃膜是从小牛的胃部组织里提炼出来的一种酶，商店里出售的许多奶酪里都会有这种酶。所以，不要忽略这一点。

要避免吃非奉献者制做的食物。根据自然的微妙规律，烹调食物不仅是物理的过程，而且也有心理的作用在此，食物变成了一种媒介微妙地影响着您的知觉。这一原理正像画家一样：一幅画不只是画布上胡乱笔画的堆积，而是艺术家心态的写照以此来影响观众。所以，如果您吃非奉献者制做的食物，例如，工厂里生产的食品，那么，注定会吃下物质主义和果报的苦果。因此，您应该尽可能地只食用大自然中新鲜的食物。

在制做食物时讲究清洁是最重要的原则。任何不干净的东西都不应该供奉给奎师那。因此，您必须保持厨房的卫生。在进厨房之前，应该把手彻底清洗干净。烹调时，不要去品尝食物，因为，您不在为自己做饭，而是为了奎师那的快乐。为此，饭菜做好后，您要分出一小部分来放到专门的餐具器皿里，摆在神像前。任何人都不得使用这些为奎师那盛饭菜

的器皿。供奉食物最简单的方式就是祈祷：“我尊敬的坡拉布帕德，（如果是已经得到启迪的奉献者就必须请他的灵性导师来把食物供奉给主奎师那和念颂不同的祷文。）请您把份食物供奉给我们的崇拜主奎师那，亲爱的主奎师那，请接受这份食物吧！”并将下面的每段祷文念颂三次：

1. 对圣坡拉布帕德的祷文：

“我虔诚地顶拜圣恩 A·C·巴克提维丹塔·思瓦米·坡拉布帕德，您同奎师那亲密无间，并受到祂莲花足的庇护。我们虔敬地顶拜您，巴克提希丹塔·沙拉斯瓦提·哥思瓦米的仆人啊！您仁慈恩泽地把采坦尼亚的讯息，传播到充满非人格主义和虚无主义的西方国家。”

2. 对圣采坦尼亚的祷文：

“啊！最慷慨仁慈的化身啊！祢就是奎师那本人，祢以圣奎师那采坦尼亚·玛哈坡拉布出现，祢采用斯莉玛缇拉达拉妮的金黄肤色，祢广泛地传播奎师那的纯粹奉爱。我们虔诚地顶拜祢。”

3. 对奎师那的祷文：

“我虔诚地顶拜主奎师那，祢是所有坡拉摩那（婆罗门）的崇拜之神，祢是所有的奶牛和坡拉摩那的祝福者，整个世界的恩人。我虔诚地顶拜至尊主奎师那，果文达。”

敬献食物也有一种最简单的方式，那就是在照片前摆放好食物后，念五分钟的哈利·奎师那曼陀。请记住，为主奎

师那制做和供奉食物的真正目的是向祂表示您的奉爱之心和感激之情。奎师那接受的是您的奉献。而并不是所供奉的食物本身。因为，奎师那本身是完美的，祂不需要任何东西，但是，由于奎师那的无限恩慈，祂允许我们向祂供奉食物，以便使我们能够培养对祂的爱意。向祂供奉食物之后，至少要留五分钟的时间来让祂分享这些供品。供奉完毕后，您应该把这些供奉过的食物分给每一位来吃祭余的人，再把供奉用的器皿洗干净放起来，然后，您和您的来客们便可以开始荣耀祭余了，您要一边荣耀，一边意识到这份食物的灵性价值。请记住，因为奎师那已经接受了这份食物，所以，这份食物就同奎师那本身没有什么区别。因此，通过服务祭余，您将得到净化。

您供奉在祭坛上的每样东西都已变成了祭余，即奎师那的仁慈。花朵、供香、水和食物，所有这些为了奎师那的快乐而供奉的东西，都被灵性化。因为，奎师那会进入这些供品里。所以说，供品同奎师那是没有什么区别的。您不仅应该荣耀您供奉过的这些食物，而且还应该让其他人都来分享。派发祭余是一种对奎师那崇拜的基本表现。

## 四项基本原则

任何一个有志于在奉爱瑜伽上得到进步的人都必须拒绝下面四种有罪的行为。

### 1. 吃鱼、肉、蛋类食物

这类食物充满着情欲和愚昧，所以，不能供奉给主。一个人要是吃这类食物，就是对那些孤立无助的动物施行暴力的同谋，而且立刻就会停止灵性上的进步。

2. 赌博总是会刺激起人的欲望、贪婪、嫉妒和仇恨之心。

3. 服用麻醉品和酒类饮料，包括茶叶、咖啡、可口可乐等含有微量麻醉成分的饮料以及烟草等。

毒品、酒精、烟叶，以及任何含有咖啡因的饮料和食物，都会过份地刺激感官，麻醉心灵，使人们不能理解或跟随奉爱瑜伽的原则。同时，也不应该食用葱、蒜、韭菜等有浓臭气味的食品。也不吃菌类等愚昧性食品，这类食品会影响一个人的心意。

### 4. 非法的性行为

指婚外的性行为或婚后不以生育为目的的性行为。为了享乐而性交会强化一个人的肉体意识而远离奎师那知觉。经典教导说，性行为是把我们束缚到物质世界的最强大力量。任何一个有志于奎师那知觉进步的人，必须完全避免性行为。

 **实践奉献服务**

每个人都必须从事某种工作，但如果您只是为自己而工作，就必定会得到那种工作的果报。奎师那在《博伽梵歌》（3. 9）中说：“为奎师那做奉献的工作是必须进行的，否则，工作只会把人束缚在这个世界里。”

您不必更换您的职业，除非您现在从事的是一种有罪的工作，例如，屠夫或酒吧招待等。如果您是一位作家，那么，为奎师那而写作吧；如果您是一名艺术家，那么，为奎师那而创作吧；如果您是一位秘书，那么，为奎师那去打字吧。当然，不管从事何种工作，都要以身作则，要尽力以奉献者的二十六项品质为自己的行为标准，包括仁慈、友善、谦卑、恭敬、朴素、温柔、自制、庄重等。工作中应该注意力集中，保证工作质量。同样地，灵修时，也应该专注，不要去想工作中的事情，以免分散精力。在工作和生活中，绝对避免做任何有违国家法律和公共道德的事情。可以购买一些哈利·奎师那的书籍，派发给朋友和同事。奉献者们也可以进行广泛的交往和联谊，彼此相互聚在家里唱颂、顶拜和学习。

## 📖其他的一些奉献原则

有许多奉献服务可以帮助您实践奎师那知觉。下面两条至关重要：

### 1 . 学习哈利·奎师那典籍

圣坡拉布帕德（奉爱瑜伽运动的创始人）毕生花了大量

时间写了许多书籍。如《圣典博伽瓦谭》。不论是阅读还是聆听一位有觉悟的灵性导师的著作，都是一种基本的灵修活动。因此，每天应尽量安排一些时间来读圣坡拉布帕德的书，从奉献者那里，您可以得到书籍和磁带。

## 2. 与奉献者们联谊

圣坡拉布帕德发起的“哈利·奎师那运动”，普遍地给人们提供了同主的奉献者们联谊的机会。交往联谊是一种在实践奉爱瑜伽的过程中获得信念并成为热心于奉献服务的最好方式。相反地，同非奉献者保持亲密关系则会毁灭一个人的灵性进步。所以，您应尽量同您认识的奉献者保持经常的联谊。

## 结束语

奉爱瑜伽的甘露您想要吸收多少，就有多少。奎师那亲自在《博伽梵歌》（2. 40）中许诺过：“一个人做这种努力不会有任何损失，一点也没有。在灵修的道路上，哪怕只获得了一点点进步，也会使人免于最可怕的危险。”因此，把奎师那带进您的日常生活里，我们保证您会受益无穷。

**哈利-奎师那 哈利-奎师那**

**奎师那-奎师那 哈利-哈利**

**哈利-拉玛 哈利-拉玛**

拉玛-拉玛 哈利-哈利

(Hare Krishna, Hare Krishna)

(Krishna Krishna, Hare Hare)

(Hare Rama, Hare Rama)

(Rama Rama, Hare Hare)

有一个地方，在那里受到控制是一种非常幸福的事情，甚至连至尊人格首神也想受到爱意和感情的控制。每一个人都想得到爱心和关怀，因为，生物体的本性是付出和接受爱意和关怀。我们就是这样的。因为，这种品质完全出现在至尊主的身上。

圣巴克提韦丹塔-那拉亚那导师