

# 薄伽梵歌講義

2015. 9. 12~2016. 7. 6

By 白光

薄伽梵：無所不能的上主、至上的人格化身(上主-**克里師那**)。歌：詩詞歌賦，話語。

瑜珈界最高的指導經典，世界四大名著之一，以**歌集**方式呈現，共有18章，700首詩句，紀錄西元前1500年間，發生在印度的摩訶婆羅多(大印度)戰役。

造物主化身的克里師那，是大將軍阿尊那的戰車御者。當阿尊那看到雙方陣營的都是自己的長輩、親戚、朋友，於是意志消沉，不想作戰，不敢作戰，此時，克里師那便對阿尊那開示，他們之間的對話，就是薄伽梵歌。

克里師那(kṛṣṇa)：至上的吸引力、造物主，萬物依他而存在，至上意識、**頂輪**、黑色。**經由靈修所達到的境界**。一切感官的主人。

1. 具屬性至上本體：受造化勢能影響的至上本體，類似太極。
2. 不具屬性至上本體：不受造化勢能影響的至上本體，類似無極。



黑天神 (**天城體**：कृष्ण；**IAST**：kṛṣṇa，**英語**：Krishna，字面意思為黑色，黑暗，或深藍色)，又譯為**奎師那**、**克里希那**，他還有許多名字如**哥文達**。最早出現於史詩《**摩訶婆羅多**》中，是**婆羅門教-印度教**最重要的**神祇**之一，被很多印度教派別認為是至高無上的神，也是最具吸引力者。按照印度教的傳統觀念，他是主神**毗濕奴**或**那羅延**的**化身**。注意不要跟印度教另外一位神「大黑天」相混淆，「大黑天」是濕婆的化身，而「黑天」是「那羅延」的化身。從20世紀60年代起奎師那信仰也在西方世界廣為傳播。

在**印度教**裡黑天是最重要的神祇，被很多教派認為是最高神，包括流傳在西方的「**國際奎師那知覺運動**」(ISKCON)。在《**摩訶婆羅多**》中黑天向**阿周那**講述的《**薄伽梵歌**》已經成為印度教的最高經典之一。在**佛教**中被視為佛教的護法，佛的得力助手，其故事出現在《**佛本生經**》中。在**耆那教**教義里，奎師那是耆那教24位祖師之一。**巴哈伊信仰**則稱他是上帝在古代派遣到人間來教導人類的顯聖者。**伊斯蘭教阿赫邁底亞**運動的信徒認為奎師那是來自真主的先知。

毗濕奴（梵文：विष्णु，IAST：Viṣṇu），也譯為毘紐笈、毘濕紐、維濕奴、維修奴，較確切的音譯應為威世怒，其他稱號有訶利（Hari）、幻惑天王、那羅延，佛教稱為那羅延天或遍入天，印度教三相神之一，梵天主管「創造」、濕婆主掌「毀滅」，而毗濕奴即是「維護」之神，印度教中被視為眾生的保護之神，其性格溫和，對信仰虔誠的信徒施予恩惠，且常化身成各種形象拯救危難的世界，印度人大多信仰濕婆和毗濕奴。

毗濕奴(那羅延)上師：3.67 力如來，大角星人。

黑天上師：10.23 地菩薩，毗濕奴上師的分靈。

「般度王」是「持國王」是同父異母的弟弟，般度王死了之後，由持國王繼任。後來，分家產，由般度王的大兒子堅陣王來治國，治國良好，於是持國王大兒子難敵，設賭局騙堅陣，使堅陣失去王國，依約般度5子被流放12年，期滿後，般度5子向難敵要回屬於自己的王國，難敵不肯，於是在俱盧爆發此大戰18天，且幾乎把所有鄰邦都捲入，最後般度5子大勝，促成印度的大一統。

般度王有5個兒子，老大是「堅陣」。般度：想獲得靈性智慧的人。

般度五子：獲得靈性智慧的過程。

老五俱神：海底輪、土元素。

老四無種：太陽輪、水元素。

老三阿尊那：臍輪、火元素。

老二怖軍：心輪、風元素。

老大堅陣：喉輪、空元素。

使沉睡的拙火舒醒，上達眉心輪有餘的三摩地。

持國王：天生目盲，控制肉身的頭腦，有業力，盲目，無知、無明。代表具有因果業力的盲目心靈，有100個兒子，老大是「難敵」，秘書是「良知」。

良知：明辨是非、善惡的能力。心靈盲目的持國王無法看清實相的世界，而必須藉著具有明辨力的良知才能看清真相。

持國王百子：心靈本身沒有覺知與活動力，所以要靠五個感覺器官（眼、耳、鼻、舌、皮膚），有五個運動器官（聲帶、手、腳、前陰、後陰），在十方（東、南、西、北、東北、東南、西北、西南、上、下）運作。10\*10=100。代表心靈作用的特質。

老大難敵：習氣、三毒心、狡猾、邪惡等，表示最難克服的習氣。

達磨(法性、正義)之地：法性的戰場，即肉身，沒肉身沒辦法修。  
俱盧(邪惡)之地：代表無人在世上所從事的靈修。行動之地(場)，我們所處的世界，即地球。

達磨與俱盧之戰：1. 表示正義與邪惡之戰。2. 降伏身心，從事靈修。內在的修練，與外在人事物的淬煉。24小時都在進行，這就是修行。

## 第一章：阿尊那的消沉與躊躇

背景說明：

持國王問良知：我的孩子與般度的孩子正在準備作戰，他們集結在達磨與俱盧，現在情況如何？



雙方都已經佈好陣勢，般度方吹起海螺，這時阿尊那拿起大旗幟，觀察持方的陣勢，告訴克里師那，請將戰車開到兩軍之間，讓我仔細瞧瞧，有哪些人想打仗，還有我將與誰作戰。

克里師那吹奏五大元素的海螺，正代表著克里師那是五大元素之主，五大元素代表我們的神性。

克里師那說：所有的俱盧族成員都在這戰場上了。

阿尊那說：在兩軍中，看到了父輩、祖父輩、老師們、兄弟輩、兒子輩、孫子輩、朋友們、岳父和盟友們都在其中。這時阿尊那感到四肢無力、口乾舌燥、全身顫抖、毛髮豎直、全身發熱，弓箭掉在地上，內心徬徨無助，無法站在這裡。戰爭會殺死很多族人，且無法得到甚麼好處。我不貪求戰勝後的名與利與快樂。即使是獲得三界，我也不要，更何況是要殺掉他們，才能成就我們的王國，所以縱使我被殺，我也不願意殺他們。殺人會有業力呀。我們竟然貪圖一個王國而去殺

害族人，這是滔天大罪呀。我寧願讓他們殺死我，我也比較自在心安。講完之後，心中悲痛，頹然倒在戰車上。

## 第二章：知識瑜珈

克里師那以知識瑜珈來開啟阿尊那的智慧。

克里師那說：阿尊那在此緊要關頭，你為何如此悲傷？這行為是不當的，它不能引你上天堂，反而會讓你遭受不名之譽。

阿尊那說：我寧可在世上乞食，也不願意殺害我的族人，我不知道是戰勝他們比較好？還是讓他們征服我們比較好？我氣量小，我心困惑，我到底該如何是好？

克里師那說：你一面說著有學問的話，又一面為不值得悲傷的事而悲傷。有智慧的人是不會為生死而悲傷的。**實相是過去你、我等所有人都未曾不存在過，直到未來，我們也將繼續存在。**靈魂在一個肉身中，歷經童年、青年、老年，之後再次取得一副肉身，智者不應為此而悲傷。所有的喜怒哀樂、七情六慾的變化，都是有來有去，都不是永恆。面對快樂與痛苦等煩惱都能堅定不移的人，才能達到不朽之境。

克里師那說：**非永恆不變者，不會永遠存在。永不變易者，將永遠存在。**肉身會毀壞的，而肉身之主，那無可限量的靈魂是永恆不滅的。

克里師那說：你應知遍佈一切的「那個」是不朽的，沒人能摧毀它。克里師那說：**我們的神性既不殺人，也不會被殺。我們的神性未曾生也未曾滅，不存在於過去，不存在於現在，也不存在於未來。**我們的神性不經出生，本自存在且永遠長存。

克里師那說：**我們的神性不可分割、不可見、不可思議、不可變異的。是用火不能焚燒，用水不能浸濕，用風無法吹乾，用兵器不能傷。是永恆、無所不在、永不變異，如如不動，亙古如一。**

克里師那說：所有的創造一開始都是未顯現的，直到中段才顯現，而到末了時，又再度不顯現。有生必有死，有死必有生，既然無法避免，你也就無須傷心。安住在身體內的自性是不會被殺害的，你不必為一切生靈悲傷。

**自性**：無論在哪種信仰都是無法用言語形容的，無論我們的看法是甚麼，或聽了別人再多的看法，還是無人可以了解自性的真實意。自性含融一切，了知一切，能以此覺性來覺知一切和生活，即是自性起用。

**法性**：法性是指一切現象界所具有的真實不變的體性，諸法的實相。

克里師那說：阿尊那你應該考慮到**你自己的法性職責**，身為武士，作戰是你的職責，如果你不履行職責，會因失職而遭致罪行，喪失名譽。其他的戰士會認為你是因恐懼而臨陣脫逃，大家都會瞧不起你。

克里師那說：是苦樂、得失、勝敗都是一樣，奮力去作戰，將永遠不會有招致罪業。

吠陀經：塵世是受到**悅性、變性、惰性**三種屬性的束限。阿尊那你要超越這三種屬性的束縛，永遠處在無二元性的純靈性之境。

克里師那說：**你有從事行動的權利，但無論如何不要要求行動的結果，不要讓行動的結果成為你從事行動的動機；你亦不可執著於不從事任何行動。**

智者擺脫了善與惡兩者的束縛，捨棄一切行為的果報，解脫輪迴的束縛，達到永生平安。**當你的智慧超越一切假相時，你將不會在乎過去曾聽過的及未來即將聽到的一切。**

阿尊那問：一個住於三摩地中，具有般若智的人，他是如何說話？他的言行舉止是如何？

克里師那說：

當一個人屏棄了心中所有的慾望，而依止於**自性**時。**不因苦而受擾，不因喜樂而生貪求，已擺脫執著、恐懼和憤怒者。**

面對一切皆不起欲求之心，不論得到的是好的或壞的，既不欣喜亦不嫌棄。

誰能像烏龜一樣將四肢完全收進體內，也將**其感官從外在標的中收攝回來。**

在根塵之境中已能擺脫執著與嫌惡，能使一切遵從自性，善順自性。（斷食雖可以抑制對根塵的享樂，但「食欲」還在，唯有見「道」之

後，才會中止一切欲求。)

在清明寧靜中，一切曾經歷的痛苦都消失了，其覺智很快就能安穩泰然。

當所有的慾望生起時，就像百川之水匯入大海，海面依然平穩沒有升降。

一個屏棄一切欲望，無所希求的行動，且沒有自我感，也不高傲的人，已達到不惑之境。

### 第三章 行動瑜珈

藉由不從事活動，並無法使人擺脫行動的業報，也無法緊緊靠著捨棄行動，就能證得圓滿。

無論何時，都沒有人可以片刻不從事活動。一切都來自造化勢能三種屬性的束縛，而不由自主的從事活動。

一個在自性中喜悅、在自性中滿足、在自性中自在的人，對他而言，沒有工作尚待完成。在此塵世中，他不會為了某種目的而行動，也不會為了某種目的而不行動，也不會為了某種目的而倚靠任何人。

從實相世界來看，沒有任何事物曾經被創造過，也就當然不會被毀滅。沒有任何事物是真實的存在，自然就不會有甚麼事已完成或甚麼事尚未完成之念。

以不執著之心，持恆的做該做的事，將可達至高之境。在三界之內「我」沒有任何應盡而未盡的職責，但我仍持續做著該做的事。

智者以不執著之心來行動，無知者以執著之心來行動。智者勿干涉無知者對行動的執著，一切行為都是受「造化勢能」的三種屬性力量所掌控，那是「自我感(或稱假我)」

智者能了悟行為是受三種屬性力和屬性力之間的相互作用所控制，因此，智者不會執著於其中。

即便是眾生都依循緣業來行事，智者更是依自己的緣業來行事，那麼，壓抑能有甚麼用？

究竟是甚麼緣故會驅使一個人犯罪呢？縱使他無此意圖，但卻好似被

迫違背自主意願去從事犯行。

它是由造化勢能中的變性力量，所生的慾望和憤怒所造成的，它們會吞沒一切，是人世間的大敵。

欲望如烈火般難以滿足，感官、心靈及智力都被欲望所盤據及迷惑，智慧也會被其障蔽。

你要控制你的感官，消除罪惡之因的欲望，因為它是世俗知識及靈性智慧的毀滅者。你應以「自性」來穩固心靈，以斷除那難以降伏的慾望之敵。

## 第四章 業的捨棄與奉獻的真義

雖然「我(自性)」是無始且永不變易，雖然我是一切萬有之主，然而，「我」將「我自己」置於造化勢能的作用下，由「我的自性」幻化而產生「我」。

雖然「我」是一切的創造者，但是你們應該知道，「我」並不從事任何行動，也永不變易，我不渴求行動的結果，也不受行動所染污，也不受業力果報的束縛。

能在行動中見到不行動，在不行動中見到行動的人，他是智者，他是無為而無所不為的人。在一切行事中不帶慾望，也沒有企圖心的人，他的業被智慧之火燒盡。(註：沒有「所擁有感」、沒有「自我感」的人，他了悟沒有任何一切的存在，所有的欲求於心中消失，即使他行動亦不會有行動之跡。)

智者捨棄對行為結果的執著，永遠滿足，且獨立自主不倚賴。他雖專心從事行動，但實際上，他未曾做任何事。

智者隨遇而安，滿足於所獲得的一切，沒有忌妒，超越二元性的對待，等同看待成功與失敗。雖然從事行動，但卻不受行動束縛。

所有的行動皆應依止於智慧。

你若想要了解各種智慧，你可以皈依智者，並以順服的方式來向他請示及服侍他，那麼他將會啟迪你的智慧。

當你了悟之後，你就永遠不再迷昧，你將會看到一切萬有都在自性中，也在「我」之中。

對真理有堅定信念的人，可以獲得智慧；能控制感官的人，也可以獲得智慧。一旦獲得智慧，可以使人達到至高無上的安祥平靜。

一位經由智慧而斷其疑惑者，一位安於自性者，他就不在受到業的束縛。

克里師那說：阿尊那，你應該要用智慧之劍，斷除心中無知所生的疑惑，起來作戰吧！

## 第五章 行動瑜珈的真諦-懷著「上主」的「念」行事

一個真正捨棄行動者(捨棄對行動結果的執著)，既不會欲求，也不會嫌惡，他沒有二元性的對立。

若無瑜珈的修持，要達到真正的「捨棄」是很困難的，但從事瑜珈修持的智者，可以很快地達到至上本體。

當他的自性已淨化，已能充分自制且感官皆已受降伏時，他了悟「我」即眾生，眾生即「我」，即使從事活動，亦不會受到沾染。

了悟真理者，不論他是在看、聽、觸、嗅、食、行走、睡眠、呼吸、說話、捨棄、接受、睜眼、閉眼時，他都不認為自己有在做任何事。他都認為那只是感官對感覺事物的自然作用而已。

捨棄一切行動的執著，將一切行動都獻給至上本體者，就像蓮花出淤泥而不染一樣，他也不會受任何罪業所染污。

在心念上能放下一切執著且能自我控制者，快樂地安住在九門城(九竅，指肉身)，他既不從事行為，也不是造成行為之因。

至上本體既不是行為者，也不從事任何行為，他與人類的任何果報沒有任何關連，一切都是自然屬性的運作。至上本體未曾給予人認何罪業或善行。由於智慧被無明所障蔽，眾生因此迷惑了。

得到所愛的不欣喜，遇到非所愛的也不厭惡，堅定的覺智不受迷惑，了悟至上本體者，常住於至上本體中。

那些與外在接觸所生的快樂是痛苦的根源，它們是有生有滅的，智者不以此為樂。

一個人若能在今生離開肉身之前，解脫欲望所生的衝擊，他是瑜珈行者(智者)，他是快樂的人。

於內在得喜悅、於內在得到愛、於內在的到光明的瑜珈行者，已達到至上涅槃之境，他即將成為至上本體。

凡是消除了罪業，斷除了疑惑及二元性，並努力從事自我修持和樂於為眾生謀福祉者，必可以達到至上涅槃之境。

已能控制感官、心靈和覺智，已消除欲望、恐懼和憤怒，並已究竟解脫為其至上目標的人，他是瑜珈行者(智者)。

## 第六章 禪定瑜珈

一位履行應盡的職責而不祈求任何回報的人，他是瑜珈行者。

修行者想要達到瑜珈的境界，行動瑜珈是入門，而當他達成瑜珈的境界時，他應該維持在滅、靜、定中。

當一個人已沒有感官欲求，不執著於行動，且能放下所有心念與思維時，這是個達成瑜珈境界的人。

應由「自我」來提升自己，不要讓「自我」使自己墮落，自我是自己真正不可分的朋友，也唯有「自我」才可能成為自己的敵人。能控制「自我」，「自我」就成為不可分的朋友；但若不能控制「自我」，則「自我」就仿如自己的敵人。

自我：業力的我、三毒的我、小我

能克己者，必處於安祥平靜之境。智者視冷、熱、苦、樂、榮、辱為一如而沒有分別。對於親人、朋友、中立者、敵人、仇人、有德者、罪人，都能平等心看待，此為瑜珈行者。

一個瑜珈行者應經常獨處、控制心意、不攀緣外境、不役於物並恆常處於禪定冥想中。

心神寂靜、無有恐懼，堅守心不離道的誓願，冥想著「我」，永遠以「我」為瑜珈修持的至上目標。

以上述的方法持恆地修練，瑜珈行者，將可控制心念，達到與「我」合一，的至上涅槃、安祥寂滅之境。

應知至高無上的喜悅是超越感官的，它僅能經由智慧來覺受，一但安住於此境中，他將永遠不會離開真道。

修到合一的瑜珈行者，即能見到一切萬有等無差別，於一切萬有中見到自性，也於一切萬有中見到自性。

見到「我」在萬有之中、萬有也在「我」之中的人，對他而言，他既未曾失去「我」，「我」也未曾失去他。

凡是虔誠禮敬存在萬有中的「我」，無論他身在何處、所為何事，他都一直在「我」之中。

能將自性和萬有的差異，以及快樂與痛苦都視為一如，他是最高境界的瑜珈行者。

經由無數世代努力勤加修練，瑜珈行者洗淨罪業之後，方達到至上目標的完美成就。

## 第七章 世俗知識與靈性智慧

我將向你闡述世俗知識與靈性智慧，了知這些之後，此世上就沒有任何你需要知道的。

千人之中，只有一人想努力追求靈性上的成就，而這些人中，卻難得有一人可以真正的了悟到「我」。

地、水、火、風、空、心靈、智力和我執，是由「粗鈍面的我」的造化勢能所衍生出來的。加上「精細面的我」（靈魂）來維繫整個宇宙。

應知一切萬有皆由此 2 種所孕育出來，我是一切萬有的啟源和所歸。

沒有任何一切是超越我的，一切萬有就如同在我裡面，由線所串成的無數珍珠。我是水中的味道、太陽和月亮的光輝、吠陀經典中的喻(om)音、空中的音聲、大地甜美的芬芳、火中的光輝、所有眾生的生命、苦行者中的苦行者、一切萬有永恆的種子、智者的智慧、威德者的威德。

我是沒有欲望的強者之力量；我是眾生的慾望。

一切萬有，不論他們的屬性是悅性的、變性的或惰性的，他們都源自於「我」，他們都在「我」裡面，而「我」卻不在他們理面。

造化勢能的三種屬性所組成的幻相是難以跨越的，入住於「我」的人則能跨越這些幻相。

無論虔誠者以其所愛的信仰去崇拜任何形態的對象，我都會使其信仰堅定不移。從事這些信仰的人，為的是令其所求能得到滿足，但事實上，這個欲求是由「我」所賦予的。

智慧不足的人以為我有「顯」有「隱」，他們並不知道「我」至上的本性，是永不變易且至高無上的。「我」對一切萬有，施展幻相將自身隱而不顯。

我了知過去、現在、未來以及一切眾生。

## 第八章 永恆的至上本體

至上本體是永生不滅的，他安住於個體內的自性名為「真我本性」，他的行動則名為「創造」。

應將至上本體觀想為全知者、最古老者、主宰者、小而無內者、萬有的維繫者、具有不可思議的形象者等。

會變易消滅的是萬有的物質，空性是眾神的神性，而我是至上本體。將所有的感官、孔竅關閉，將意念收攝於心中，把個體的生命能擬聚於頭頂，專注於瑜珈的集中修煉。

當白日來臨時，從未顯現到顯現，一切的萬有被創造出來；當黑夜降臨時，一切萬有又回歸於無，此即為未顯現，又稱為隱。

一切萬有反覆地生和滅。當白日來臨時，一切的萬有被創造出來；黑夜降臨時，一切萬有又回歸於滅。

在未顯現之上，另有一未顯現的永恆存在，即使一切萬有都已滅，他依然永存不滅。

此未顯現者即名為「永恆不滅」，他被稱做是至上之境，凡達此境者，不再輪迴，他即為「我」至上的居所。

能通曉上述所教導的瑜珈行者，便能超越吠陀經的研讀、奉獻、刻苦行和布施所得來的一切善果，而達到最原本的至上住所。

## 第九章 最上乘的科學與最深的秘密

此最奧秘的知識和智慧是最上乘的科學，最深的秘密與最純淨者，瑜珈行者可經由它直接親證開悟，它合於法性，易於修持，且是永恆不滅。

我以「隱」的形相遍佈於宇宙萬有中，宇宙萬有在「我」之內，「我」卻不住在他們裡面。

一切萬有並不在「我」之中，而是由「我」至上的連結(造化勢能)在連繫。雖然我是萬有的維繫者，但我並不住在萬有裡面，我自己是一切創造之源。

在宇宙循環盡了時，一切萬有都會回歸到我的造化勢能裡，而當另一循環開始時，我又會再一次的創造出他們。

我的造化勢能(運作法則、大自然之力)能依據我的意願，使一切萬有受其作用而一再的自動演化出來。所有這些行為都束縛不了我，我彷彿是中立的，與這些行為了不相干。

造化勢能在我的目證之下，創造出一切萬有，於是，宇宙於焉生生不息。

我供給光與熱，我調節雨水，我既是永生亦是死亡。我既是永不變易之真，亦是變化無常之幻。

我對一切萬有一視同仁，我既不偏愛誰，也不憎恨誰。然而，凡是對我虔誠禮敬的人，他們在我心中，我也在他們心中。

以應念念是我，成為我的虔誠者，奉獻於我，臣服於我，以我為依歸，你方能與我合一。

## 第十章 至上的大現身

諸天神和聖賢們都不知道我是從何來，然而，我確是諸天神和聖賢們的起源。

知道我是無始的，不經誕生就已存在，且是宇宙的至尊主，他就是眾人中不會迷惑的人，他能解脫所有的罪業。

眾生的聰慧、覺智、迷惑、寬恕、誠信、無明、自制、寂靜、快樂、痛苦、出生、死亡、恐懼、無懼、傷害、平等、知足、苦行、布施、名望、不名譽、侮辱、毀謗等等各種不同的特質，都是源自於我的安排。

至上本體，唯有您本身方才知曉您自己。

現在我告訴你，最主要、最神聖的部分，我的化現是無邊無際的。我住在一切萬有裡面，我是一切萬有的開始、中間和終了。

在定時序中，我是時間。

我是孕育一切萬有的種子，若是沒有我，則一切萬有中，不論是會動的或是不會動的，都不可能存在。

我無所不在的神聖化現是無窮無盡的，我所說的僅是我無窮無盡化現的一小部分而已。

我僅須以我的一小部分，就能支撐整個宇宙。

## 第十一章 無所不在的化現

你可以在我的身體中，立即看到宇宙一切會動與不會動的全貌，以及任何你想要看的部分，都會顯現在身體的同一處。

但是你無法用肉眼看到我，因此，我賜予你神性的慧眼，讓你看到我至高無上的瑜珈。

有無數各式各樣的眼睛和嘴巴，無數的各種奇妙形相，佩帶著各種不同的神聖裝飾，並舉著各種不同的神聖兵器。穿戴著神聖的天衣和花環，並塗上神聖的香膏，所有的展現盡是殊聖、奇妙、無邊無際、無所不在的聖容。即使千個太陽同時升空，其光輝猶難以比擬偉大上主的光芒。

看到此景象，阿尊那驚愕、欣喜、毛髮直豎，然後對上主致頂禮說：在您的身上我見到諸神和各種不同的萬物都聚合在一起，也見到了上主座在蓮花座上，還有所有的聖賢和天界的蛇。

在一切處我看到您的無盡相，您有無數的手臂、胸腹、嘴巴和眼睛。我看不到您的開始、也看不到您的中間和終了。

我看見您頭戴王冠、手持權杖和飛輪。您炙熱的光輝四射，到處都有如太陽般無邊無盡的烈焰，光彩奪目，令人難以直視。

您是我們應了悟的永恆不滅的至上，您是宇宙至上的安息地，您是永恆不易的法性護持者，我認為您是永恆不滅的至上意識。

您充塞於天地之間，又獨自佈滿宇宙十方，見到您奇妙和令人畏怖的形相後，三界都感到不安。見到您張著可怕的大嘴和利齒，我不知所措，迷失方向。

這些持國王的兒子們，他們的軍隊，還有我方的軍隊，他們全部都在頃刻間墜入您那佈滿恐怖利牙的巨口裡，我甚至還看到有些人破碎的頭顱猶然卡在齒縫之間。無所不在的上主呀，您用烈焰之口吞噬了十方世界，且用那恐怖的火焰燃燒著整個宇宙，並以此光輝充塞全宇宙。

請為我解說，您到底是誰？為何會有如此恐怖的形相。上主呀，我向您頂禮致敬，請您憐憫，讓我辨識您的本來面目，我並不明白您的目

的。

我是世界最大的毀滅者-時間。我來此是為了世界的收圓(毀滅)，即使沒有你，現在與你對陣的戰士，亦將不復存在。

阿尊那，你應該站起來去作戰，以獲得美名，戰勝你的敵人並享受王國的榮華。事實上，他們早已被我殺死了，你只是做為我的工具而已。

上主呀，您遠超越了有與無的二元性，您是最古老的意識，您是宇宙永恆的庇護所，您是知者與被知者，您是至上的住所，您以無限的形相佈滿整個宇宙虛空。

阿尊那說：克里師那，當我與您獨處或是與大家在一起時，不論是行、住、坐、臥、飲食或是談笑間，若是對您有所怠慢，請您寬宏大量，饒恕我吧。

很高興見到前所未見的您，但是見到之後，心中卻感到不安呀，上主呀，希望您能對我展現出您的慈悲。我想看到先前我看到您頭戴王冠，手持權杖和飛輪的容貌。

我很高興向你示現此至高無上的形相，此原始的、無限的、光輝燦爛的並遍滿一切處的。除了你之外，未曾有人看過。

不要因為看到我如此可怕的形相，而感到不安與迷惑。等你心情愉悅，恐懼消失時，再來看一看我的容貌。

見到你那和藹可親的人形後，現在的我心緒安定，又重新回復到具有神識的本我。

只藉由吠陀經、苦行、佈施和祭拜，是不可能見到我那如你所見到的容貌。唯有經由絕對的虔誠，才能見到我這樣的形相，並對所見能真實地了悟且融入於我。

視我為至上目標，為了我而從事一切活動，能無所祈求地對我虔誠，且友善地面對一切萬有的人，便能達到我。

## 第十二章 虔誠瑜珈

阿尊那問：不斷從事瑜珈修練的虔誠者，有的人是以「你」為禮敬對象，有的人是以「未顯現的」為禮敬對象，請問誰才是真正的瑜珈者？

克里師那答：全心全意的以「我」，為其信念並禮敬我者，他們是真正的瑜珈者。

那些善於控制所有感覺器官、運動器官，面對一切境遇都能處之泰然，並熱於為眾生謀福祉者，當他們禮敬永恆不滅、不可名狀、未顯現、無所不在、不可思議、永不變易以及如如不動的至上時，也一樣會達到我。

將心意專注在未顯現的至上者，會遭遇到較多的困惑、苦惱，因為具有人身軀體者，要達到不具軀體、未顯現的至上是很困難的。

以下的人是我的虔誠者，也是我所摯愛的人。

- 1、對一切眾生友善、仁慈且不憎恨，沒有「我擁有感」、「我執」，以平靜心接納快樂與痛苦，具有寬恕、自制、堅定的決心，永保知足，並將心念和覺知託付於我的瑜珈行者。
- 2、一個既不會打擾這個世界，且這世界也不會打擾他的人，他已經擺脫了快樂、不愉快、恐懼和焦躁不安的束縛。
- 3、一個無所貪求、心靈純淨、處世中道、無憂無慮、無為而為的人。（很多人常抱怨這個社會有很大的問題，而想有所作為，從某方面來說，固然可以為這個社會做點建言或做點事，但這其中卻透露著我們不易察覺的「自我感」。）
- 4、一個既無欣喜也無厭惡，無哀傷亦無欲求，對於好、壞、善、惡皆放下的人。
- 5、對敵人和朋友同等看待，對榮辱、冷熱、苦樂亦等同視之，不即不離，毀譽不動心，對任何一切皆無所住，心念堅定。
- 6、對我所開示的永恆不朽之法性能完全尊崇禮敬，並視我為至上者。

## 第十三章 「場」和「場的知曉者」

阿尊那問克里師那：

請問什麼是「造化勢能」？宇宙運行法則、業力法則等。

什麼是「空性」？至上意識。個體：神性(真如本性)。

什麼是「場」？道、身體

什麼是「場的知曉者」？知曉道、身體的人，即至上意識。

什麼是「知識」？能了知「我」是所有「場」的「場的知曉者」，能明白「場」和「場的知曉者」的知識。

什麼是「所知」？至上本體：至上意識和造化勢能所組成。也稱之為「所知」。

「場」和「場的知曉者」其實都是至上本體，「場的知曉者」是至上本體的目擊者，「場」是至上本體的一切作用。

場：

(1)靈性與心靈：至上意識、造化勢能、智慧、我執。

(2)五大元素：地、水、火、風、空

(3)五個感覺器官：鼻、舌、眼、皮膚、耳(六識)

(4)五個振波微素：香、味、色、觸、聲(六塵)

(5)五個運動器官：後陰、前陰、腳、手、喉

場之間的相互衍生作用：慾望、憎恨、快樂、痛苦、全身百骸、心意、堅毅、謙卑、真誠、不傷害、忍辱、正直、尊敬、潔淨、堅定、自制等等。

智者：他不執著感官的標的，沒有我執，了知生、老、病、死的痛苦。他無所執著，對妻兒、家庭沒有依戀，不論是遭遇到喜愛的或是非喜愛的，都永保**平靜心**。

所知：知此之後，即能達到永恆不朽。**至上本體，既非「有」，亦非「無」**。他布滿整個宇宙、無所不在。

他沒有感官，但卻具有一切感官功能的作用；他無須倚賴，便能維繫一切萬有；不受造化勢能三種屬性的束縛，事實上，他是這三種屬性的主人。

他既在萬有之內，又在其外；他既是如如不動，又是變動無常；他是極精微而不可知；他既遠在天邊，又近在咫尺。

他是不可分割的，但卻在每個個體裡；他看似分割，但卻又如如不動；他是萬有的創造者、維繫者、毀滅者。

他是那發光體的光源，遠超越一切黑暗。他即是**知識、所知和能知者**；他就住在每個個體的心中。

若能明白「場」、知識和所知，就能達到「真如大我之性」。

應了知至上意識和造化勢能都是無始的，明白三種屬性的變化作用來是源自於造化勢能的功能。

所有創造的起因和結果都是造化勢能的作用；而每個被創造的個體則是**快樂和痛苦的承受者**。

能了悟此至上意識、造化勢能和其三種屬性力者，無論他現存為何，他將永斷輪迴。

為了使我們能在自心中見到至上，有的經由自性禪觀，有的經由思論（知識瑜珈）或是行動瑜珈。

任何一切有生命或無生命的存在都是由「場」和「場的知曉者」之間的結合所衍生出來的。

凡是見到永生不滅的至上之主，平等的住在每個會毀壞的人，他將達到至上目標。若能確實見到至上之主，平等的遍存一切的人，他就不會傷害自己，他將達到至上目標。

當一個人覺察到**每個不同的個體都是同一體，且都是由此同一體所擴展衍生而來的**，他即成就「**心不離道，念念是道**」。

至上之主是無始的，也沒有三種屬性力。他存在軀體中，但他既不從事行為也不受行為所染污。

正如虛空雖然無所不在，但由於它非常精細，所以不染塵；同樣的，遍布於身體內的真如本性，亦不會沾染。

**能以慧眼了知「場」和「場的知曉者」之間的差異，且能使個體生命從造化勢能束縛中得以解脫者，他將能達到至上之境。**

## 第十四章 造化勢能的三種屬性力

悅性力、慾性力、惰性力是由造化勢能所生的三種屬性力，它們將永恆不滅的自性束縛在軀體內。

1、悅性力：純淨無垢、清澈明亮且有益無害的，它使人產生對幸福快樂和知識的執著而生束縛。(執著於幸福快樂)

2、慾性力：具有慾愛的特質，它是來自對於慾望的執著，使個體因為對行動產生執著而受束縛。(執著於行動)

3、惰性力：它生於無知，眾生因它而迷惑，它用放逸、怠惰和貪睡來使靈魂受束縛。(因無知而放逸)

1、當慾性力及惰性力受制時，悅性力就會成為主導。

2、當悅性力及惰性力受制時，慾性力就會成為主導。

3、當悅性力及慾性力受制時，惰性力就會成為主導。

1、當智慧之光從每一孔竅放射出光輝，此時，悅性力占優勢。

2、貪婪、積極從事行動、焦躁、慾望等，是慾性力過度增強的顯現。

3、黑暗、消極、放逸、癡迷等，是惰性力過度增強的顯現。

在臨命終時：

1、當悅性力占優勢：他會到純淨無垢、了知至上者的世界。

2、當慾性力占優勢：投胎到執著行動的人群中。

3、當惰性力占優勢：投胎到愚鈍的物種中。

1、悅性的行為(智慧)：其結果使人得到淨化。向上提昇。

2、慾性的行為(貪婪)：其結果是使人痛苦。居中。

3、惰性的行為(放逸)：其結果是使人無知。往下墜落。

凡是能洞察到一切行為，都是由造化勢能三種屬性力所為，而非其它，且了悟「至上」是超越這三種屬性力者，他就能達到「真如大我之性」。

凡是能超越造化勢能三種屬性力束縛的個體，便能從軀體的生、死、老、苦中獲得解脫，而達到永生不朽。

當三種屬性力已發生時，他不會憎恨；而當其消失時，他不會渴求。

面對三種屬性力的作用，他淡然處之，好似了無相干，他知道這一切僅是三種屬性力的作用罷了，所以**安然自若、無所動搖**。

**他常住於自性中，以平靜心接納快樂和痛苦，面對土、石、黃金沒有差別念。他平穩堅定，無所好惡，毀譽、榮辱不動心，平等看待敵友和各個族群。他是一個無為而為的人，以此，他超越了三種屬性力的束縛。而名符其實地晉升到「至上本體」的境界。**

## 第十五章 至上核心意識

傳說有一顆永生不朽的菩提樹，其根在上，而樹幹在下，它的葉子即是吠陀的詩句，能了解此棵樹的人，就是吠陀經的知悉者。

這棵樹的樹幹，藉著造化勢能三種屬性力的滋養，而向上和向下生長，它的芽就是塵境，此芽繼續向下延伸根植，繫縛著人世間的活動。

在此世上，無人能了解此樹的形相，也不知道其始於何時，又將終於何處，更不知其根基之所在，此棵菩提樹根深蒂固，必須要用利斧方能將其砍除。

應去探索那個你一但去了，就永遠不須復返的地方，那是最元始的至上意識，最古老的生命源頭，你應即皈依祂。

凡是沒有虛榮、迷妄、已降伏了依戀與瞋罣，且長住真如本性，擺脫了苦樂等二元性的束縛者，即是達到永恆不惑之境。

我至上的住所，非日、月、火的光照所能及，一旦達此境地，即不再復返。

一小部分的我，在生命世界裡化現成永恆的個體生命，並使心靈、感官(六根)在造化勢能的影響下運作著。

就好像風帶著芳香從其源頭到處飄香，同樣的，靈魂也帶著心靈與感官(六根)覺受，從一個軀體換到另一個軀體。

讓眼、耳、鼻、舌、身、意等六根去感受色、聲、香、味、觸、法等六塵。

太陽的光輝照亮全世界，然而須知太陽、月亮和火的光輝全都源自於我；我進入大地，以我的原力維繫著一切生命；我化為月亮，以我的露水滋潤一切草木；我化為生命之火，住於眾生的軀體中，以調和其上行氣與下行氣，並消化食物。

我住在眾生的心中，記憶、知識和遺忘都是來自於我。我是吠檀多的作者和吠陀經的知悉者。

世界上可以分為兩種個體，一者是永不變易的，一者是會變易。所有的生命體都是會變易毀壞的，只有個體意識(靈魂)是永恆不變易者。

我是最高的意識-至上大我，我進入三界並維繫萬有，我是永恆不滅之主，我是超越會變易與不變易的最高者，在此世上和吠陀經裡，我被譽為至上核心意識。

能無所惑的了知我就是至上意識的人，他即能明白一切，並對我無微不至的虔誠奉獻。

我已將最秘密的經論傳授給你，你應當成為有智慧的人，並履行應盡的職責。

## 第十七章 三種屬性特質的辨識

每一個個體的特質都是依其信念而成。事實上，是由信念來形成個體，所以，有什麼信念就會形成什麼個體。

- 1、悅性特質：禮拜諸神。
- 2、慾性特質：崇拜藥叉及羅剎。
- 3、情性特質：膜拜幽靈及鬼怪。

一、飲食：

- 1、悅性特質：吃的食物汁多、味美、溫和、使人強壯、延年益壽、增加勇氣、增加精力、有益健康、令人輕鬆愉悅。
- 2、慾性特質：吃的食物太苦、太酸、太鹹、太辣，具刺激性、太乾、

太焦，這些食物帶給人痛苦、憂傷和疾病。

3、情性特質：放置三小時以上、已走味、腐敗的、隔夜的、剩下的殘食和不淨的食物。

## 二、奉獻：

1、悅性特質：不求回報，全心全意來進行應盡之責的奉獻。

2、慾性特質：為了得到回報或虛榮。

3、情性特質：沒有施行、沒有真誠之心。

## 三、修行：

1、悅性特質：懷著崇高的信念，熱忱的去從事身語意三種修行，而不祈求任何回報。

2、慾性特質：為了沽名釣譽、受人恭維、受人禮敬的目的而從事虛偽的修行，此種修行是不穩的且難以持久。

3、情性特質：由於愚痴而對自己施加折磨，或為了達成對別人傷害的目的，而從事的修行。

身修行：禮敬諸神、上師、智者、且奉行潔淨、誠正、心不離道、不傷害等。

語修行：說話誠信、不誇張、常說一些令人愉悅和有益的話，還有研讀經典等。

意修行：心靈沉穩、溫文儒雅、沉默寡言、自我調伏、淨化心念等。

## 四、布施：

1、悅性特質：在適當的時間、地點對適當的接受者給予應給的施予，而不求回報。

2、慾性特質：為了期待回報，或為了達成某種結果，或是不情願的。

3、情性特質：在不當的時間、地點、布施給不當的接受者，或是以怠慢和瞧不起的態度布施。

如果沒有真誠的信念，從事奉獻、修行及布施，都被稱為是虛假的，不論今生或是來世都是無益的。

## 第十八章 究竟解脫與捨棄

拋棄：放下帶有慾望的行為

捨棄：捨棄一切行為的結果

奉獻、布施和修行的行為應該去從事，而不能被放棄，事實上，這三種行為的確可以淨化人的心靈。

你應把這三種行為，當作是應盡的義務去做，而捨棄對行為結果的執著，這就是我所肯定最好的捨棄法。

捨棄：

- 1、悅性特質：從事應盡的義務，並捨棄對行為結果的執著。智者，他既不趨吉也不避凶，並已斷除疑惑。凡是具有軀體的生命，不可能完全不從事活動，但是能捨棄行為結果的人，是真正的「捨棄者」。
- 2、慾性特質：因畏懼困難或怕麻煩，而不能履行應盡的職責，此種捨棄無法獲得捨棄的成果。
- 3、惰性特質：因迷惑而拋棄應盡之責，此種拋棄應盡的義務，是不會帶來好處的。

未捨棄行為結果者，他來世情況可能有三種，

- 1、如其所渴望
- 2、非其所愛
- 3、是所渴望與非所愛的混和

依據數論所述，所有的行為若要圓滿達成，需要具備 5 項因素：

- 1、行為活動的場所
- 2、行為者
- 3、各個運動器官與各個感覺器官
- 4、各種行為活動內容
- 5、天命(宿命、天意)

由人的身、語、意所生的一切行為活動，不論合理與否，都不出這 5 項因素。

一個本性上沒有我執，且智慧無所染的人，即使他殺害了這些世人，實際上他既沒有殺人，也不會受到此行為的束縛。

知識、所知、能知是引發行為的三要素。

運動器官和感覺器官、行為、行為者等三項，則組成「行為」。

#### 知識：

- 1、悅性特質：能在萬有中，見到其永不變易的「一」，能在一切分別中見到那無分別性。(能見到無分別性的內在神性)(實相世界)
- 2、慾性特質：能在萬有中，具有清楚辨識不同種類的差別性。(相對世界)
- 3、惰性特質：以偏概全、無緣無故的執著、缺乏實質意義、拘泥於瑣碎之事。(既不能了知實相世界，又不能辨識相對世界的差異)

#### 行為：

- 1、悅性特質：以不執著和無愛憎之心，在合宜的範圍內去行事，且不奢求行為的果報。
- 2、慾性特質：受自我感驅使而帶著欲求和執著，且受諸苦惱地去行事。
- 3、惰性特質：由於迷惑而不顧隨之而來的繫絆、毀滅、傷害和不計後果、不自量力就開始行事。

#### 行為者：

- 1、悅性特質：一位不執著、不自豪、堅決果斷、全心全力又不在乎成敗的行為者。
- 2、慾性特質：一位行事充滿欲愛、渴求行動果報、貪婪、具傷害性、不純淨且受憂喜影響的人。
- 3、惰性特質：一位行事不合理法、鄙賤、頑固、奸詐、卑劣、怠惰、沮喪且拖延的人。

#### 智力：

- 1、悅性特質：能了知生與滅之道，該為與不該為、恐懼與無懼、束縛與解脫。
- 2、慾性特質：不能正確的了知法性與非法性，該為與不該為。
- 3、惰性特質：被黑暗所蒙蔽，將非法性勿認為法性，並將一切事物誤導至反方向。

#### 堅持(執著)：

- 1、悅性特質：維持心靈、生命能和器官的正常運作以及持恆的修練瑜珈。

2、慾性特質：為了使人沉溺在物質、心靈和心靈導向靈性三種欲求的果報享樂。

3、惰性特質：由於愚蠢而不願意放棄貪睡、恐懼、憂傷和放逸。

**快樂**(經由鍛鍊便能享有快樂並終結痛苦)：

1、悅性特質：**在開始時有如毒藥，但在結尾時則宛如甘露，是來自於對真我的了悟。**

2、慾性特質：當感官與外塵接觸時，起初好比甘露，但其終了卻像毒藥。

3、惰性特質：因貪睡、怠惰和放逸而生，自始自終都在使自己更加沉迷。

**四種種姓：**

1、婆羅門(祭司)：平靜、自制、修行、服務、潔淨、寬容、正直以及世俗知識、靈性知識和虔誠等。

2、剎帝利(武士)：英勇、威德、堅毅、機靈、慷慨且具有領導統御能力和不避戰。

3、吠舍(一般人)：從事農業、畜牧業和經商等。

4、首陀羅(勞工)：提供勞動服務。

每一個人均應**樂於自己的本職**，方能達到盡善盡美。

一切萬有都是我的化現，我遍存於一切萬有之中，人應經由盡本分之責來禮敬我，以達成圓滿的境地。

自己的本職也許未能做得盡善盡美，但總比完美地履行他人的職責來得好。**盡自己本分之責，永遠不會招致罪業。**

**所有的行為、職責都伴隨著缺陷**，就像火被煙所遮蔽，所以，即使我們所有的努力是帶有瑕疵的，也不應捨棄。

一個具有無所執著的智力，已能降伏自我且沒有貪執的人，就能經由捨棄而達到至高無上、了無業報之境。

**要如何達到至上本體般的完美境地-智慧的極致：**

1、以智力來淨化、以決心來規範自我，捨棄如音聲等的根塵，並把愛憎放一邊。

2、居於僻靜之處，節制飲食，控制身、語、意，**二六時中皆定於禪**

那瑜珈之境，了無牽掛。

3、放下我執、權力、傲慢、慾望、憤怒、貪婪，消除「我所擁有感」且安祥寧靜，如此，方才具備晉升到至上本體的資格。

當一個人與至上本體合一時，內心會喜悅，而不再有憂傷和欲求，且能平等看待一切眾生，這就是達到對我最高虔誠的呈現。

藉由虔誠，一個人才能真正了解「我」是誰？「我」是什麼？一旦真正了解「我」之後，他才能進入「我」（與「我」合一）。

在心念上將一切行事，託付給「我」，以「我」為目標，依止於智慧瑜珈，二六時中念念都是「我」。

若能在心中時時刻刻都存在著「我」的念，藉由「我」的恩典，你將克服一切困難障礙，但是如果你僅憑「自己的我執」行事，而不聽從「我」，那麼你將遭遇毀滅。

阿尊那，你如果僅憑「自己的我執」而不想作戰，你這個決心是不當的，你的緣業還是會迫使你去作戰。由於你受到迷惑，你不想去做這些事，但是來自於你本命的約束，就算你不想做，你也會不由自主的去執行。

請將所有心念貫注於「我」，對「我」虔誠，並成為「我」的奉獻者，向「我」禮敬。我向你保證，你一定會達到「我」，因為你是「我」所親愛的人。

請你執行一切塵世的職責，以「我」為唯一的庇護所，「我」將使你從一切罪業中解脫出來，請勿憂傷。

那些能將此秘密解說給我的虔誠者的人，即是對我獻上最崇高的虔誠，無疑地，他們必然來到我這裡。在所有人中，沒有人能對我做出比弘揚此秘密更為珍貴的服務，亦無人能比弘揚此秘密的人更為我所鍾愛。

一個人若能聆聽這場對話而深信不疑且不生忌妒，他將獲得解脫，並達到善行美德者所前往的淨土。

阿尊那：由於您的恩典，我的迷惑已消除，將遵循您的教誨而行。