

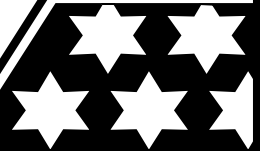
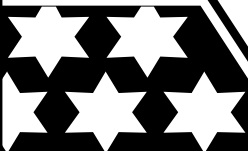


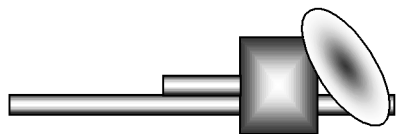
基士拿—阿周那对话
(Krishna—Arjuna Dialogue)

—给年青人的梵歌

文卡达拉曼教授著
(Professor G.Venkataraman)

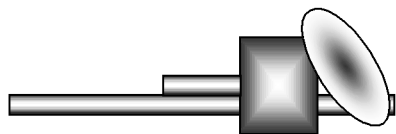
周德惠 (Bro.T.H.Chiew) 译
新加坡沙迪亚赛中心 (实里基)
Singapore Sathya Sai Centre (Selegie)





序	-----	1
第一章：阿周那的哀伤	-----	5
第二章：智慧法门	-----	7
第三章：行动法门	-----	16
第四章：识中之行动舍离法门	-----	24
第五章：舍离法门	-----	31
第六章：禅定法门	-----	41
第七章：知识与智慧之哲理	-----	54
第八章：不朽之梵的哲理	-----	61
第九章：王者真知与最高奥秘之哲理	-----	70





第十章	： 神圣荣耀之瑜珈	-----	75
第十一章	： 宇宙形相之瑜珈	-----	79
第十二章	： 虔诚法门	-----	83
第十三章	： 物质与灵性识别瑜珈	-----	87
第十四章	： 三大属性之瑜珈	-----	103
第十五章	： 无上存有之瑜珈	-----	109
第十六章	： 灵性与魔性之瑜珈	-----	115
第十七章	： 三大信仰区分之瑜珈	-----	118
第十八章	： 借舍离达至超脱之瑜珈	-----	125
给老师的提示		-----	136
后记		-----	160



序



最近一个海外信徒问，“《梵歌》有没有适合孩子阅读的版本？”由于好像没有这样的版本，我们决定编写这手稿以便赛青少年阅读。

这手稿显然是一个尝试，是给九岁到十五岁的少年在一个指导员的指导下学习的。（的确，连那些所谓的年青的成年人尚且获益，更甭说那些对印度经典不熟悉的人了。）如果指导员或老师对以下书本的材料有一定的认识，那么，指导的效果就显著了。

- a) 《学习圈指南》(the Guidebook for Study Cireles)
- b) 《指导手册的良伴练习手册》(the Work book companion of the Guidebook)及
- c) 《主的福音》，(Message of the Lord)，内容包含《梵歌》(Gita)和峇峇的教导。

前两本书可以‘斯里沙迪亚赛服务机构’(Sri Sathya Sai Seva Organisation)处购得而第三本可得自百善地尼乐园书籍贩卖部。

在课程开始之前，指导员或老师应该先让学生认识俱卢雪特罗(Kurukshetra)战役的背景。这可以利用《主的福音》里的材料来说明而很容易就办得到了。

有关如何带领学生逐篇探讨下去之事，有许多策略可以采纳。今天的学生，理解能力很强，非常机灵和敏捷。因此，以下方案，可供采用。

- 1) 指导员先给所要讨论的那一章一个概述，强调最重要的教导。

2) 然后叫一小组的学生以一个合适的方式向全班其他同学讲述该章的教导内含。在这过程中，当然要穿插一些讨论和不属于讲解小组的其他同学所提出的问题。

3) 之后，指导员提出一些有待解答的‘情境’或‘困境’，并利用该章的教导来解答。同时，学生可轮流演出短剧，把该章的教导特别表现出来。

经验告诉了我们，有学生们的直接参与，吸收能力更强，效果更好。在转入下一章之前，指导员必须复习所有谈过的，如必要，可加入额外的评论。

现在谈谈新编的版本。基本上，它相当于《梵歌》版式兼具世尊《梵歌之川》(Gita Vahini) 精神的一个综合体。所以它跟原来的《梵歌》一样总共分为十八章而其福音则以阿周那 (Arjuna) 与基士拿 (Krishna) 的对话来表达。然而，没有人尝试以《梵歌》原来的诗体去作面对面的对白。反而，这种精义在峇峇的教导中被捕捉到并且得到进一步的阐发和扩大。只要稍加浏览，不难发现斯瓦米 (Swami 对弘法者的尊称) 的嘉言已经天衣无缝地编织在基士拿与阿周那对话的神韵之中。如果书中的要旨被理解和接受，那么，在重编中的自由发挥，尤其是在现代习惯用语的应用上，可以得到完全的肯定。

《梵歌》(Gita) 为什么这么重要呢？答案很简单。《梵歌》教导我们如何面对生活的挑战。这些人生奋斗在人类出现之初便存在了并且会一直存在下去，只要人类有存在的一天。的确，人生奋斗近来更趋严峻而新一代发现沿循道德之路迈进更是日益艰难了。要记得，《梵歌》是一部生活手册而与任何宗教或信仰完全无关。它教导我们如何在每一分钟圣化我们的生活。因此，它放诸四海皆准，人人适用，处处适用，古今适用。值得顺便一提的是，圣雄甘地已经很有权威地展示和证明了《梵歌》在政治领域里也大可派上用场。

今天，科技发达，生活水平极高(至少有一些国家)，但生活的各个方面都显得非常不易，包括那些处在物质图腾柱顶上的人在内。原因何在？在于舍本逐末。《梵歌》提醒我们，不要遗忘那些基本原则及必须做些什么来恪守这些基本原则。

今天的孩子对当今正在发生的许多事情了解得很清楚。在他们的内心深处，他们是敏感的并且受到‘不义’(Adharma)的影响。之后，当来到实际应用的时候，他们也步上不义之途。对此，我们可以归之于两个原因。第一个原因是长者给予的劝导方式。长者违背书中的每一个条规并且还对晚辈说，“听好啊！这是坏的，那是不好的。你绝对不要做些什么事情，”等等。反应是：“好吧！如果你能做，为什么我们不能？”第二个原因是，与特权阶级勾结的媒体积极地以种种方式去促进不义和不道德的行为。这两者合起来就产生不可匹敌的压力。这就特别令到年青人不容易抗拒而乖乖就范了。那就是为什么人生奋斗已变成更加困难的一大原因。

就拿事业的成功来说吧！多年来，媒体一直在歌颂精明能干者，也就是有着巨大银行存款、豪华游艇、高楼大厦等的社会名流，并大力报导他们的成功故事。然而某一天，人们发现很多这些成功人士竟然是诈财的骗子。人们不禁开始质问，“他们在商业学校常常教导的旧式道德观究竟怎么啦？”于是，他们在很久以前就停止教授诸如此类的东西了！如果道德被认为毫无意义而被搁置一边，那么，当情况不对时，它又怎能突然浮出水面呢？

不，道德不仅是社会秩序维系的一个依据或者只是文明生活的一个必需品。它远远超出这两者。道德是生命的骨架。它维系宇宙。所以甘地经常宣称，“有一个道德法规在支配着宇宙。”

我们必须做个有道德的正人君子，因为只有这样，我们才能对我们真实的本质保持真诚。我们都来自神；那么，我们怎么能够担当得起成为缺德之人呢？如斯瓦米所问的，“我们怎么能够拥有人的形体而成为

一个骗子或一个没有人性的衣冠禽兽呢？”不论我们喜欢与否，人类再也不能像现在这样背离道德了。这明确地就是《梵歌》(Gita)的要旨所在和切题之处。它教导世人如何在生活中追随正义 (Dharma 法)。《梵歌》之成为如此重要即在于此。

尽管如此，尝试在这方面主持讲课的人们还是会面对一些问题。过了不久，学生会乐意地同意，社会确实需要道德来维系以及诸如此类之事，然而，当涉及他们自身的利益时，他们往往就不能立即遏止自己的私心了。他们找出许多有趣的理由，如：

- 一个人怎么能改变社会？那么，我的尝试成为道德高尚之人，又有什么作用呢？
- 我需要供人仿效的行为榜样。
- 要回到道德规范，为时已晚，算了吧！

所有这样的答案仅仅是说明坚定的信仰仍旧匮乏。因此，《梵歌》课程的成功与否，其决定性的试验就在于它能否使到至少一小撮人建立起了对正义(Dharma)的重要性的必要性的深厚信念和确认。

长久的肉体饥饿会造成死亡。长久的灵性饥饿同样也会带来人性死亡。灵性饥饿是世界性的，尽管人们也许不了解这一点。富者会受苦，贫者亦然。是故，《梵歌》的福音与每一个人都息息相关。把《梵歌》的教导灌输给年青的一代是极其重要的并且要推广到各个角落。那就是唯一的途径以确定至少在某种程度上，这世界就是神要的世界。

我感谢纽西兰沙迪亚赛出版社(Sathya Sai Publications of New Zealand) 批准我们在印度出版此书，我也同样要感谢拉维古玛(V.V.Ravi Kumar) 为印度版打字、设计、编排及细心考虑各个细节包括更正印刷上的错误等等。Jai Sai Ram。

文卡达拉曼(G.Venkataraman)
于百善地尼乐园2003年10月

第一章

- 1) 持国(Dhritarashtra)问他的朋友珊贾雅(Sanjaya)，“请告诉我，珊贾雅，我的孩子们和我的那些般度 (Pandu) 兄弟们在俱卢雪特罗 (Kurukshetra)战场上要做什么呢？”
- 2) 珊贾雅回答，“陛下，你的长子难敌(Duryodhana) 正在去找战场上的司令德罗纳阿阇耶(Dronacharya 译注：acharya 或阿阇黎，意为教师爷) 也就是你孩子们和般达瓦(Pandava 译注：即般度) 兄弟们的教师爷。我可以看到难敌跟德罗纳说话。他说，‘噢！导师！请好好巡视由我们闻名遐迩的战士所组成的英勇的军队。他们来自各个不同的地方，支持我们并为我们作战。导师，请确保我们尊敬的统帅毗湿摩(Bhisma)的安全，不论付出什么代价。’”
- 3) 珊贾雅继续说，“现在双方战士正严阵以待，箭拔弩张，战事随时爆发。我也看到基士拿 (Krishna 即黑天) 和阿周那 (Arjuna, 译注：般度五兄弟的老三)，吹响号角。”
- 4) “阿周那坐在战车上而基士拿自己驾驶着战车。战车上飘扬着画上哈奴曼(Hanuman, 译注：神猴。) 英姿的旗帜。”
- 5) “阿周那现在告诉基士拿，‘基士拿，请把战车开到两军对峙的中央。我要看清楚我们的敌人，邪恶的高罗瓦族人(Kaurava, 译注：即 Kuru 俱卢族)。’”
- 6) “基士拿于是把战车开到中央并说，‘阿周那，好好看一看你的敌人吧！’”

- 7) “阿周那仔细察看驻扎在那的双方军队。他看到什么呢？他什么都看不到，只看到他的祖父、老师、堂兄弟和一些亲友。有些人列队在这一边，有些人在那一边。”
- 8) “阿周那看到这一切，顿时陷入困扰的境地并说，‘基士拿，当我环顾四周时，我只看到我的亲友。我非得为了王国而杀害跟自己有血缘关系的人吗？不，基士拿，我不能杀死我的朋友，亲戚和长辈。这样的残杀会得到快乐吗？有什么利益？相反地，为了王国而残杀自己人不是一项罪行吗？’”
- 9) ‘或许高罗瓦族人为贪婪所蒙蔽而发动战争但我不要这么做。我不想被贪婪、妒忌或其他恶质所蒙蔽。我就是不能战。我宁愿被敌人所击败也不愿杀死他们。’
- 10) 珊贾雅把这一切报告给持国，“我现在可以看到阿周那放下他的弓箭，静静地坐在战车上，陷入痛苦之中。”

第二章

- 1) 珊贾雅继续告诉持国，“基士拿现在正和痛苦万分的阿周那说话。”
- 2) 基士拿说，‘阿周那，在这危急关头，你为什么突然感到如此痛苦和自责呢？你不能现在就打退堂鼓，太迟了！你必须把你的疑虑和忧惧搁置一边。站起来，披甲上阵吧！’
- 3) 阿周那问，‘基士拿，那怎么可能呢？毗湿摩在对方，他是我的祖父呀！难道祢要我射杀我自己的祖父吗？我祖父向来都很疼爱我呀！’
- 4) ‘而在敌对的一方有我的导师，德罗纳阿阇耶。一个人怎么能够杀死自己的导师呢？有比这更大的罪行吗？’
- 5) ‘说真的，基士拿，我看不到这场战争有什么可取之处或重大的目的。我现在甚感困惑。战或不战，难以取舍，这就是我的问题。’
- 6) ‘基士拿，我归依祢，完全降服于祢，我祈求祢的指引。’
- 7) 基士拿的脸绽放出灿烂的笑容并回答‘阿周那，你简直是一个傻瓜。你正在为你还没有死亡之前的亲戚哀悼啊！’
- 8) ‘你可知道什么是生，什么是死而死之后又是什么？你显然不知道。如果你知道，你就不会胆小到要放弃战争，像你现在所怀持的心态了。让我灌输一些铁一般的事实于你那坚固的脑壳之内吧！’

- 9) ‘阿周那！你的最大的问题跟一般人没有两样。你认为你就是这个臭皮囊。你也常常看到肉身的生生死死。由于所有这些影像已经深深地烙印在你的心念上，造成你现在对死亡的恐惧。’
- 10) ‘现在请你好好地聆听吧！你和我都不是肉身，虽然，我们拥有肉身。我穿上我的肉身就像我穿上衣服一样，而你也是这样。’
- 11) ‘现在要问，谁是这个穿上肉身的“我”呢？是阿特玛(Atma, 纯灵)。阿周那，它就是阿特玛！顺便提一提，绝对没有什么你的阿特玛和我的阿特玛这类的东西。同样的阿特玛出现在每一个地方，穿戴着很多不同的服装。一句话，阿特玛只有一个。’
- 12) ‘你会感到奇怪，这怎么可能？也许举个例子会使你更加明白。在白天，你仰望天空，你会看到处处都有云朵，云朵与云朵之间就是空间。在任何地方，包括太空，介于云朵与云朵之间的就是水气。有些地方这水气以云朵的姿态呈现，而有些地方，它是不为肉眼所能见的，但都一样存在着。’
- 13) ‘要注意两点。第一点是，云朵一直在改变其形状而第二点是，没有两个云朵是完全一样的。’
- 14) 同样的事情也发生在这世界上。阿特玛(Atma 纯灵)弥漫整个世界，其实是整个宇宙。它处处借被称为“肉身”的“衣裳”来呈现自己，不仅是人类也包括鸟兽昆虫。所以，一切众生无非一个宇宙阿特玛的化身。’
- 15) ‘回想一下我告诉你的有关一直在变化的云朵的这个例子。同样的情况发生在任何一个生物，即化身的阿特玛的身上。一个生物的成长过程是有各个不同的阶段，如幼年、青年、中年和老年。’
- 16) ‘当肉身老化时，阿特玛离开它，然后再穿上另一件“衣裳”，也就是另一个新的肉身！’

- 17) ‘阿周那，我之所以告诉你这一切，就是因为你开始对死亡感到哀伤。你大可不必这样，因为死亡就像是更换衣服一样，仅此而已。’
- 18) ‘你的问题跟其他人一样，就是你完全把焦点放在肉身上。你认为你就是肉身。告诉我，你穿的那件衣服是你吗？不，那只是你的衣服。你不是衣服。你有别于衣服。’
- 19) ‘同理，你和我或任何人都不是肉身。阿特玛是真实的本质。死亡令人哀伤，因为人们误认自己是肉身而在肉身弥留之际，不禁悲从中来。’
- 20) ‘阿周那，想想看吧！你是一个战士而你从前也曾上过战场。我肯定你在战场上杀过人。但从前的杀戮一点也不令你感到苦恼，而今天，甚至在你尚未拿起弓箭之前，你就感到悲哀。为什么？阿周那，为什么？’
- 21) ‘你不知道答案，那么，就让我告诉你吧！阿周那，你今天感到哀伤，因为在这战场上有可能牺牲掉的是你的人。就是这“我的”的感觉使你陷入苦恼而不是死亡本身。反正，你以前也杀过你的敌人。’
- 22) ‘阿周那，因为身体意识或身体执著，这“我的”的感觉才会涌现。当一个人认为他是这个臭皮囊时，这种心态自然就产生了。但我要再次提醒你，你并非这个随时会毁坏的肉身。你是永恒的阿特玛！’
- 23) ‘阿特玛的美和神奇是不可言喻的。它是永恒的，超越时间和空间的。它不生也不死。你明白了吗？阿周那。德罗纳和毗湿摩都是阿特玛，跟你和我没有不同。那么，他们怎么会死呢？会消亡的是他们的肉身就像衣服一样，有破灭的一天。为什么要为诸如此类的琐屑事物感到烦恼呢？旧的衣服迟早要扔掉的。’

- 24) ‘阿周那，要感激这种更换肉身的程序，生死轮回是永无止境的，但你不必把焦点放在表面上。如果你把焦点放在肉身，你会看到成长、衰退和死亡。这些改变对阿特玛起不了作用。这些改变对你也起不了作用而只是对你的肉身发生作用而已。职是之故，你应该专注于阿特玛而不是肉身。’
- 25) ‘我现在所谈到阿特玛是不能切开的。火烧不了它，水湿不了它。它是常驻的、遍在的。’
- 26) 在人类之中，阿特玛从“纯意识”及“你内心之寓者”照耀着。顺便说一下，当我提到“心”时，我指的是你的灵心而不是肉心(心脏)。这神圣的住客有时也被称为内寓者或仅仅称为神。由于神寓于你之内，你不必到处去寻找祂，你只要向内探视，在你内心寻找就得了。’
- 27) ‘现在让我从这些精微高处下滑到实用的平地吧！由于你有一个身体而我又在此告诉你，你是阿特玛，那么你一定诧异，到底你是什么。答案仅仅是：你其实是阿特玛，但现在正披上一件叫做肉身的衣裳。穿着肉身衣裳的阿特玛有时也称为“命我”(Jivatma)或阿特玛的化身。个我(Jiva或命我)意谓生命或一个有生命的物体。那么，命我(Jivatma)就意谓包在一个叫做肉身的茧之内的阿特玛。说更清楚一些，命我就是穿上肉身和心念的衣裳的阿特玛。’
- 28) ‘命我(Jivatma)因此就像是一个演员，穿上一件特别的服饰。大家都是这个叫做“世界”的舞台的演员而大家在宇宙戏剧里扮演着不同的角色，即便大家都不了解这个事实而这宇宙戏剧就是神所编写、导演和制作的。’
- 29) ‘阿周那，正如你所知道的，在一个剧本里，所有的演员都要正确地自己的台辞。在人生戏剧里，正确的对白指的就是恪守自

己的天职，力行不悖。’

- 30) ‘我刚刚提到的天职(天赋的 Dharma) 也叫 Swadharma (译注 Swa 自性，自己的。Dharma 正义，法，职责) 或 Atma Dharma (Atma 纯灵，自性，Dharma 法、职责、正义)。它仅仅意指宇宙自性的法理，即内寓者或内在阿特玛的法理。’
- 31) ‘简言之，阿周那，你必须常要依据阿特玛法(Atma Dharma 自性法理) 来行事——那就是非法不言的真正意思。你明白吗？还有疑惑吗？别担心，我会为你讲解得更加简单明。追随阿特玛法 (Atma Dharma) 仅仅意味着追随正义的道路于一个完美无私的方式之中。’
- 32) ‘反省一下你现在正做些什么。战事即将爆发。这是一场正义与不义之战而你是站在正义这一方的。你要怎么做呢？找出种种愚蠢的理由在最后关头放弃战争。’
- 33) ‘阿周那，不要忘记，你天生就是一个战士，这是注定的，不是偶然的！因此，你必须以一个战士的身份来过你这一生，依据阿特玛法来履行你的义务或职责。在当前的情况，那又是什么意思呢？身为一个军人，为正义而战是你的职责。但是，你却找出一大堆不合理的借口，想要逃避责任。这是正确的吗？再三思量吧！在一个戏剧里，一个演员能突然说，“我不喜欢这个部份”而更换另一个角色或另一个剧情吗？’
- 34) ‘让我们更深入地探讨你的问题。你说毗湿摩(Bhisma)是你的祖父。是的，那是真的，但不要忘了，这关系可纯粹是属于肉身的。再者，即使毗湿摩是你的祖父又怎么样，他已经集合了邪恶的军力准备一决死战。他是邪恶的高罗瓦族的统帅。现在你告诉我，你的职责是什么？你可以诉说毗湿摩是你的祖父而置之不理吗

？或者，你应该站起来，面对邪恶势力的挑战而在战场上击败他们。’

35) ‘答案是显而易见的，不是吗？阿周那！在生活中履行义务是理所当然的，不要有一丝一毫的执著或私心。以实用的话来说，你必须排除(1)在乎结果，及(2)期待回报，的心态来履行你的义务。那才是真正的阿特玛法 (Atma Dharma)。只有自私的人才在乎成功和回报。这种心态是错误的。为尽义务而履行义务才是正确的态度。’

36) ‘阿周那！有两个辞语是人们常用的，即：权力和责任。古人常为责任和义务而忧心但今人却只谈权力。他们常说，“我有权力做这个，做那个，”等等。让我澄清这一点，人只有对义务有权力，没有别的。’

37) 阿周那问，‘基士拿，祢把阿特玛法说得如此简单。如果真的这么简单，那么，为什么在这广大的世界里几乎是没有人真正地追随阿特玛法的呢？’

38) 基士拿回答，‘那是因为人们易于被感官和心念所蒙蔽和迷惑的缘故。感官和心念互相在不圣洁的勾结下阻止一个人向内观照，阻止他与心灵沟通。’

39) ‘一旦一个人与内寓者断绝交往，他的视野和观点就变得纯粹属于外在的了。外在世界充满着所谓的对立的两面，如喜悦和悲哀，快乐和痛苦，成功和失败等。’

40) ‘一个沉浸在外在世界的人很容易被六个可怕的敌人所征服，这比毒蛇还可怕。这六大敌人就是：欲望(Kama)、忿怒(Krodha)、贪婪(Lobha)、执著(Moha)、傲慢(Mada)及妒忌(Matsarya)。除此之外

，你还可以加上自我(Ahamkara)和“我的”感觉(Mamakara)。

- 41) ‘阿周那！相信我，除非你远离这六大敌人并完全能掌控你自己，否则，你不可能战胜你非与之周旋不可的外在敌人。’
- 42) ‘你想知道你为什么非征服这些内在敌人不可吗？简单。你会同意，当你面临危机时，你必须保持冷静，对吗？’
- 43) ‘那么，保持冷静的意思是什么呢？它意味着你不应该受到干扰或被周遭所发生的事所困惑。只有在冷静时，头脑才清醒，思路才敏捷而只有在头脑清醒时，你才能应付危机。同意吗？’
- 44) ‘一个好的领导非得保持冷静不可。这特质来之不易，只有在你作出自觉的努力去修习如何舍离之后才能得之。一个舍离者自然就不受到成功和失败，喜悦和悲哀，快乐和痛苦的影响了。有一个辞语可以概括这样的一个心态，那就是平常心。’
- 45) ‘阿周那！平常心是每一个人所必须具备的而不仅是所谓的领导者。在一个家庭里，父亲是领导者。所以，父亲必须有平常心。那么孩子呢？孩子们最好在早年时就开始向父亲看齐，培养起这种高尚的素质。况且，这种平常心还可以协助求道者超凡脱俗，跳出二元性进而跟神融为一体。’
- 46) ‘在生活中，你看不到太多的平常心。为什么？因为内在敌人要肯定你不够坚强去实行平常心。这就是其原因。就拿你的例子来看吧！你要逃避责任。为什么？因为执著。阿周那啊！“我的”和“你的”的感觉就是你必须克服的许多缺点之一呀！’
- 47) ‘不要忘记，只有在你有了平常心时，你才能圆满地完成你的义务。圆满完成义务才能取悦神。取悦了神，你也会感到无比喜悦。这种喜悦是独特的而它也叫做至福。’

- 48) ‘阿周那！人们所称道的欢乐、喜悦、幸福等等无不与感觉和心念的体验相关联。这欢乐不能通过回味来重新体验。这样的欢乐总是短暂的。对比之下，因取悦神而得到的喜悦是一种心灵的体验；它超越感觉与心念之上。所以，这种体验所得到的喜悦可以回味无数次，次次新鲜，次次一样，至福绵绵。’
- 49) ‘平常心得来不易，需要不断修习以调整和控制感觉和心念。虽然不易，但是有志者事竟成，你绝对可以如愿以偿。只有耐心和毅力带来清净。’
- 50) ‘阿周那！不论在世俗上或在灵性上，你都必须有英勇的表现。一个在灵性有勇气的人，会为了自己的良心而牺牲一切，甚至他的生命。他什么都不怕，什么人都怕，包括死亡。我先前所说的内在敌人也不敢走近他一步。我的意思是：要外在战场作战，你必须内在坚强和勇敢。’
- 51) ‘如果内在敌人占上风而控制你，那灾难就降临了。就拿嗔怒来说吧！嗔怒会遮蔽理性。你可以是世上最聪明的人，但如果你被遮蔽你眼睛的嗔怒所控制，那你肯定就变成最愚蠢的人了。嗔怒钝化辨别力，进而造成判断的迟滞和错误，接下来就是毁灭。这已经发生了并且会一直重复和无数次地重复下去。然而，人们都不愿从别人的痛苦经验中去学习。你不也犯上那种错误！’
- 52) ‘总之，要追随你的良知，因为良知是你的真正导师。这样，你就可以轻易面对恶魔，与之搏斗并歼灭他。’
- 53) ‘不冷静，心就不平和。平和是内在的，不是外在的。内在平和的人可以体验到至福。一个处在至福境界的人会散发平和给他周遭的人。所以平和是可以被带到世界来的。当然，必须要有人带动，就像用一根燃烧的蜡烛点亮很多蜡烛一样。’

- 54) ‘花既美丽又散发芳香。同样，平和(Shanti)蕴寓于内；当它像花卉一样散发芳香于外时，它就成了无上平和 Prashanti 了。’
- 55) ‘阿周那！我现在告诉你的，并不仅仅是对有关你面临这场战争而提供给你的忠告而已。它有着更深一层的内在意义，因为它跟人生战斗有关啊！’
- 56) ‘战胜内在敌人者可谓至人。当这样的一个人最后离开他的肉身时，他便永远跟神融为一体了。他不再轮回，因为他已跟神结合在一起并且永远处在至福之中。记得：真正的幸福是完全跟神融为一体。’

第三章

- 1) 阿周那对基士拿说，‘基士拿！我完全给搞糊涂了。一方面祢要我采取行动，起而战斗，另一方面祢又叫我向内观照，发展识别力并成为一智者。我怎能两者同时进行？如果我采取行动，披甲上阵，我就没有时间向内观照了。另一方面，如果我向内观照，我肯定我会沉溺在里头。这样，我又怎能采取行动呢？我又怎能如祢要我做的，驰骋沙场呢？那么，请祢清楚地告诉我，这两条路，哪一条比较好，而它又会引领我到什么境界？’
- 2) 基士拿笑着回答，‘阿周那！这就是他们所谓的一个好问题。首先，让我把两件事情弄明白。(1)你所说的这两条路分别称为行动之路(Karma Yoga 行动瑜珈)及智慧之路(Sankhya Yoga 智慧瑜珈)。(2)两者引领至同一的目标，即：永恒的至福和了脱生死。’
- 3) ‘你也许会怀疑这怎么可能，因为两条路显然完全不同。这就是为什么我现在要加以阐释的原因了。’
- 4) ‘先谈行动之道。当我要你追随行动之道时，这不意味着我要你成为一个工作狂人、积极能干之士及其他等等。我指的是某种非常不同的东西。’
- 5) ‘第一，一个接受行动之道的人接受命运的安排并且尽力而为。现在拿你的例子来说吧！你天生是一个军人，一个战士。一个军人的职责就是为正义而战。那就是你必须做的，而不是做一个逃避者，以一个隐士的身份来说话，就如你刚刚所表现的那样。’
- 6) ‘接下来，你必须以平静的心态去采取行动。你必须常常保持心境的平和，换句话说，你必须要有平常心。’

- 7) ‘此外，你所执行的行动必须视为神圣义务来执行。只有当义务是为义务而执行而不是为个人利益和目的而执行时，这种行动才是圣洁的。如果你要以一个特别的方式去行动，你决不应该计较成功和失败或梦想降临于你的利益。’
- 8) ‘如果你所尝试的一切注定是失败的，要平静地加以接受并认为那是神的旨意。让我们假设，有一个病重者接受医生的诊治。医生不能说，“这家伙反正快病死，管他的。”医者父母心，他必须尽力而为；尽人事，听天命，尽力之后才把一切交给神。不论结果如何，他都认为那是神的旨意而加以接受。有神的恩宠，病人也许可以渡过难关。告诉你，这已经发生过无数次了。’
- 9) ‘阿周那！顺便说一下，千万不要认为失败是神造成的。事情虽不照你所要的那样发生但那也不意味着努力已泡汤。要明白，神总是知道什么是最好的而如果祂展延你所认为的“成功”，那必定有好的理由。同时，不要随便下结论说那已经是一个失败了。’
- 10) ‘阿周那！关于行动，有两点必须注意。第一点是，没有人是可以完全静止的并且没有任何行动。你所谈论的智者，好像他们完全无所行动似的。这是错的。智者难道不吃东西、不走路、不洗澡吗？这些不就是行动吗？’
- 11) ‘第二点是，在宇宙之内，处处都是行动。其实，一个什么都没有发生的、静止的宇宙是不可能存在的。在天空中，有太阳照耀着，有星球旋转着等等，所有这一切都是天定的行动。’
- 12) ‘如果你仔细审察，你会发现行动有两层面，一个是接受，另一个是施与。其实，除了人之外，在所有的例子之中，都是施多于受的。就拿树来说吧！看看它是施多还是受多。这个例子应该可以说服你，我所说的是真实的。树确实是个好例子，因为到最后它放弃它整个实体。’

- 13) ‘阿周那！宇宙运作所依据的主要原则就是牺牲。牺牲这两个字就可以概括一切了。所以，在创造天地万物时，神告诉人，“只有牺牲，你才能昌盛。”’
- 14) ‘人们认为牺牲的意思是放弃某种有价值的或施与某种珍贵的，某种你很喜欢收藏的东西。这种对牺牲的看法未免太过偏狭了。我是从广义上来看待和应用这个辞语的。其实，我宁可选用“供奉”来取代牺牲。’
- 15) ‘在此，我应该提醒你，有关主要原则被误解而追随一个错误的方式所产生的后果。例如，很多人以为他们布施便可进入天堂。这是错的。怀持这样的心态去布施，施者便开始有比受者优越的感觉。布施不应该有这种感觉。你必须以兄弟之爱，手足之情来布施，视对方为你的兄弟。其实对方也是神的孩子。换句话说，分享和关爱是布施的精神而不是一种屈尊，同时，布施不应该求回报。
- 16) ‘抱着着布施可以保留在天堂的位子的这种观念不啻是在做买卖！神是那么的慈悲以至于或许也会在天堂保留位子给这样的人。但是，阿周那！我们不能如此小看神，向祂求取没有价值的东西！你或许是个商人，但神不是。切记！’
- 17) ‘那么，人与神要保持什么样的关系呢？那是你没有说出的问题，不是吗？答案简单明。视神为你的父亲、母亲、导师或甚至朋友就得了。你会感到惊奇吗？你不应该感到惊奇，因为神是你可以拥有的唯一的真实朋友。所有其他的朋友会在你急需协助时不敢露面。神不会如此。相反地，在火急时刻，祂最接近你。再者，不论你正在做什么，都要为了取悦神而做。’
- 18) ‘例如，现在我叫你披甲上阵。当你上阵时，你说，“神啊！我把我现在正在履行的身为军人的义务供奉给你。请接受我这虔诚

的供奉吧！除了祢的恩宠和慈爱外，我什么回报都不要。’

- 19) ‘任何人都能做这样的供奉给神，包括一个制鞋匠。你感到奇怪，制鞋匠能做出什么供奉呢？简单。他只要这么说，“主啊！在祢的神圣戏剧里，祢让我饰演了这个特别的角色。我的祈祷是（一）我尽我的能力把工作做好，及（二）愿我制造的拖鞋能给买者带来舒适和满意，这买者不是别人而是祢的化装啊！当我的客人感到满意，它意味着，祢也感到满意。”’
- 20) ‘所以，你看，完美加上无私是如何可以立即圣化行动了。每一个行动，绝无例外，包括最小的在内，都可以在这种方式下圣化。’
- 21) ‘就说食物吧！因神的恩宠，你才能吃而不是因为你的薪金。若不是神的恩宠，你早就失业和挨饿了。因圣恩而得到食物，你该怎样向神表达感恩呢？要与他人分享你的食物。先把一些食物分给饥饿的灵魂，目睹他感到快乐然后你才进食，这样，快乐也会跟着食物进入你之内。’
- 22) ‘阿周那！只顾自己吃而不与他人分享是一项罪行。假设没人在场，没关系，就与小鸟或甚至蚂蚁分享吧！无论什么情况，你总可以先把食物供奉给神吧！其实，我说这是必需的。’
- 23) ‘当你供奉时，作这样简单的祈祷，“神啊！祢在我之内，一直照顾着我，以千万种方式来照顾我，但我却完全不察觉呀！我供奉这食物给祢，我的内寓者，请祢接受吧！”’
- 24) ‘不，阿周那！这不是花招！反映心灵的美德的就是心念的态度。要在每一处看到神并尝试以一切行动来取悦祂。神不期盼从你那儿得到什么特别的东西。如果你把你的职责转变为虔诚及依照我的这一套，把工作转变为膜拜，那神就感到无比的欣慰了。’

- 25) 阿周那说，‘基士拿！这一切都没问题，但这跟祢所说的行动之道与智慧之道有什么关联呢？’
- 26) 基士拿回答，‘阿周那！那正是我现在要谈到的。当你的念充满着神的思想而你的心又浸濡于神之中时，你自然就成为智者了。Yad Bhavam, Tat Bhavati, 你感觉什么，你就是什么。要时时忆念着“识的化身”的神，那么，你自然就变成一个智者了。就这么简单！因此，对一个步上行动之道的人来说，有三个步骤必须遵循，即：工作、膜拜、智慧。’
- 27) ‘现在我要告诉你，有关智慧之道的道理。步上智慧之道者会向内观照，换句话说，对他来说，世界本来就在他的之内。’
- 28) ‘这个人在他之内找到什么呢？他看到神坐在他心里。他看到心是“完美”和“绝对”的象征。他看到充满着爱的神。浸濡在那爱之中，他得到充电、激励。’
- 29) ‘他被爱所充斥、激荡，致使他触目所及无非爱。对他来说，外在之物，没有一样是坏的，虽然一般的凡人看到有些是好的，有些是坏的。他已超越所有这种二元性。’
- 30) ‘向内观照的人是个有智慧的人。在常人看来，他或许有点怪，但他不是古怪或疯狂。他是他自己的真实自性，完全处在自己的本然状况之中，一种至福的境界。如果说他有点疯狂的话，那他是疯狂于神了。然而，阿周那！请告诉我，在这世上有哪一个人不是疯狂的呢？有些人为金钱疯狂，有些为权势疯狂，有些人为地位疯狂，不一而足。与这些疯狂相比，为神疯狂不是更好吗？’
- 31) ‘智者不惑，他常处于至福的境界。有时，他们表现得如神附身的样子，有时，他们高兴地对自己高歌或宁可说是对内在的神高歌，而有时，他们只是手舞足蹈，自得其乐。显然，这种人毕竟不多或许十亿人之中才有一个吧！但相信我，他们是存在的。’

- 32) 阿周那说，‘基士拿！你所描述的这些智者，他们似乎只活在自己的世界里，跟我们这些凡人所居住的世界互不相干。是这样的吗？’
- 33) 基士拿笑着回答，‘阿周那！说真的，智者并没有如你所想的那种职责要履行。你必须执行你的职责以实现你的愿望。对这，他们则以另一种方式进行。即便如此，智者在这世上还是有所行动并服务人群的。’
- 34) ‘你要知道他们是怎么做的吗？让我解释。智者依其真实本质散发出平和。他们有着迷人的至上平和的光环。他们总是笑容满面。困扰的灵魂喜欢找他们，获得他们的达瞻(Darshan)而这么做，困扰的灵魂就可以得到平和与安宁，至少是一段短时间。难道给人涂上平和的香膏不是一项服务？闪烁爱的光辉，以柔和、抚慰的语气说话也都是服务，其实，是极有价值的服务。所以，智者可说是在这波涛汹涌的世界里的灯塔。’
- 35) ‘阿周那！看看我，我是主，是三界的主宰。的确，我没有什么职责要履行。然而，披上了人的形象，我无时无刻不为人类服务。你看不到吗？现在我正驾御着你的战车。这真的是我的工作吗？’
- 36) ‘如果不是我的工作，我为什么要服务？要以身作则，阿周那！就是要以身作则呀！我的一生就是我的福音，而我的政策就是，爱众生，服务众生！明白吗？’
- 37) ‘假设我没有做我现在正在做的，你知道会有什么结果吗？人们会开始谈论，“瞧！神化身完全不理睬行动，也许，神要我们跟祂一样，不要有行动吗！”如果世人放弃了他们的义务或职责，试想这个世界会变成什么样子！为防止灾难发生，我履行义务，虽然实际上，我可没有什么要履行的。’

- 38) ‘不行动是不好的而懒惰就如铁锈和灰尘一样，一无是处。为了贯彻这个教训，我不得不使自己忙碌起来，做这个，做那个，当然总是为他人的利益而做。我决不做只对自己有利的东西。无私的爱是我的指导方针；我生命的每一秒钟都据此而行。’
- 39) ‘那么，阿周那！我希望在这长篇大论和详细解释之后，你已明白，行动之道与智慧之道并不是两个脱节的取舍选择；它们只是代表两个不同的起点，朝向同一的目标迈进。有的人从行动开始然后才朝向智慧前进而有的人在获得智慧之后才转入行动，仅此而已。任何一条道路都可到达圆满。’
- 40) ‘当然你会注意到，这两条道路的追随者有着许多共同点。他们完全舍弃我执。追随行动之道者视神与己有别，至少在起步时是如此。他完全为神而活并牺牲他的自我以赢取神的爱。步入智慧之道者则认同自己完全是神而因为自我在神之中没有立足的余地，于是他自然而然就没有自我了。所有主的两种不同法门的信徒都依据自己方便的方式去舍弃自我。一旦舍弃自我，人与神便合而为一。而这，如果你没忘记，就是你要达到的目标。’
- 41) ‘所以，要知道，舍弃自我才是重要的。正如我刚刚告诉你的，这可以通过两种法门来达至。因此，这两条路都引领你到同样的目标。然而，如果你问我，哪一种法门适合你，我会毫不犹豫地选择行动之道(Karma Yoga 或行动瑜珈)。其实，百分之九十九点九九九九九的人类都适宜选择行动之道。’
- 42) 阿周那静静地消化基士拿所灌输的这一切然后慢慢地问，‘基士拿！你说得很清楚，不在话下，但我还有一点我不明白。为什么人们明知有罪而又偏偏要去犯呢？奇怪的是，有时人们并不在自己意愿之下犯罪！这好像有一股强大的力量在驱使着他们似的。那是什么力量呢？’

- 43) 基士拿回答，‘你这疑问的简短答案是，那力量来自内在敌人。就拿一个酗酒者来说吧！开始时，他并不知道酒的味道。某一天，有一个叫欲望的敌人诱惑这个人说，“听啊！你不知道你现在错过的是什么，试试这个吧！”那个人掉入这邪恶的诱导之中而不久，他就沉溺其中而不能自拔了。后来他发现他的健康日益衰弱而死亡紧追上来但他还是不能把酒给戒掉。这些内在敌人是非常强大的，是故，一开始，我们就不应该让它们有立足的余地。
- 44) ‘阿周那！欲望是人的死敌。它有如一场狂烧的火，一大团不可遏止的火患。欲望以狡滑的手法偷偷潜入然后躲藏在感觉和心念之中。一旦让它进入，就连智慧也压不住它了。这就是为什么有很多有智慧的人也会被拖垮的原因。因此，要早在你还没有被那只名叫欲望的恶龙给抓住之前，你非杀死它不可。’
- 45) ‘你或许觉得，要照着我所叮嘱的去做委实不易，但是你不要担心。你只要相信我并把欲望投入识之火中，让它完全烧毁就得了。人们执行各种火祭(Yajna)，所费不貲。那是大可不必的。只要烧掉你的不良品质就够了；那就先从欲望开始吧！为我而以爱的行动去做吧！如果你这么做，那我一定会协助你直到你成功。这一点，你大可以确信！’

第四章

- 1) 基士拿继续说，‘阿周那！你可知道我现在告诉你的与我很久以前教导你祖先的完全没有两样？’
- 2) 阿周那皱着眉头问，‘基士拿，那怎么可能？祢和我几乎同年，了不起祢长我几岁。祢怎么可能教导我的祖先？’
- 3) 基士拿笑着回答，‘那正是要点所在，阿周那！你只是看着我的这个肉身而想到这肉身的年龄但我已经告诉你，我不是这肉身！其实，你也不是。’
- 4) ‘你是阿特玛(Atma 纯灵，真我)，我也是。当我告诉你，我教导你的祖先，我的意思是，我当时穿戴着一个特别的肉身去教导一个阿特玛的化身，那就是你的肉身祖先。’
- 5) ‘阿周那！世人不断地被灌输说，他不是肉身而是永恒的阿特玛。但是，他就像是一个智商甚低的学生老忘掉被灌输的道理，不管重复多少次。人似乎只记得各种琐屑和无用的资料但马上就忘掉有关他真实本质的重要事实。’
- 6) ‘这就是我之所以必须一再地化身降世来教导同样的道理的原因。你看，世人的愚昧不是给我增加这么多的工作吗？但我爱世人，所以我不在乎。阿周那！人会忘记真理，但我不会。这就是人神之间的不同。’
- 7) ‘现在要仔细聆听这一点。人，生生死死，不断轮回，永无止境。这不断的生死轮回相当于清还债务的程序，你可以这么说。’
- 8) ‘在这一生中，一个人累积一些正面的点数以及一些负面的点数。正面的点数得自你所做的好事而负面的点数则来自你所犯的罪

恶行为。造成你轮回的就是这种累积的业。’

9) ‘当一个人再诞生时，依据正面的点数来决定他所享受的好运而坏运则依据负面的点数来决定。从外在的观点来看，也就是把视线放在外在的俗世上，正与负的都是躲避不了的。’

10) 阿周那于是问，‘基士拿！祢所说的令人感到困扰。难道没有途径可以摆脱生死轮回的束缚吗？’

11) 基士拿回答，‘谁说没有？当然有。一切你所必须做的就是归依我。其实，我已经告诉你，如何赢取神恩。一旦得到神恩，什么都触动不了你，而你就永远摆脱生死轮回的束缚了。’

12) ‘人的诞生叫做 Karma Janma (译注：Karma 业，Janma 诞生)，意思是，诞生是前世的所造的业带来的。那就是我刚才所说的清还债务的情况。’

13) 阿周那问，‘基士拿！那祢呢？祢的诞生也是 Karma Janma(因业而生)吗？’

14) 基士拿回答，‘阿周那！你在说什么呀？我化身降世，但不像你和其他凡人一样因业而诞生啊！我没有债务要偿还。你明白吗？我可以为了特别的目的地而选择特别的时候降世。这完全是我永无止境的游戏 (Leela) 的一部份。所以，神的化身降世就叫做 Leela Janma (因游戏而诞生)。

15) ‘你想知道更多一些吗？好吧！这整个创造就是神的一个游戏 (Leela)。宇宙是个舞台而每一个人都是神的宇宙戏剧的一个角色。你在生活中看到的起起伏伏都是这特别戏剧的一部份。’

16) ‘普通的剧本一定有一个剧作家来写剧本，由一个导演来指导演出和一个制作家来制作等等。在宇宙戏剧里所有这些角色都由神

自己来担当。祂是剧作家、导演、制作者等等。’

- 17) ‘也许你已经看到了，在普通的戏剧里，幕后有一人在准备为忘了台词的演员轻念台词。我们称他为捉词员。在宇宙戏剧里也有类似的做法。当人们忘掉追随正义(相当于剧本)时，神立即通过良知来提醒他们。’
- 18) ‘但在历史上有好多时候，这样的提醒仍嫌不足，神于是化身降世并亲自在祂自己的戏剧里扮演一个直接的角色。如此，祂才更容易地改正世人的错误。’
- 19) ‘阿周那！在必要时，我化身降世。这降临世间的化身就叫做神化身(Avatar)。’
- 20) 阿周那问，‘基士拿！什么原因和什么时候神认为有必要化身降世。’
- 21) 基士拿回答，‘哦！邪恶嚣张时，神便降临世间。好人总被坏人折磨。神化身会适宜地对付坏人和保护好人。’
- 22) ‘神化身对付坏人的方法很多。当为非作歹的人数相对地占少数时，祂会作出安排来收拾他们。这就像是一个外科医生把病人的肿瘤切除一样。’
- 23) ‘无论如何，不要想像，神每一次下凡都会用某种武器来屠杀世人。完全不是这样。很多时候，大部份的人口都是好人和坏人共同生活在一起的。在这种情况下，神化身显然不会到处杀人。祂反而会诉诸一种完全不同的策略。’
- 24) ‘当邪恶气焰四处扩散时，神化身所用的“武器”是最猛烈的。这“武器”的妙处就是滴血不流。很奇特吧！’

- 25) ‘你猜猜看这“武器”是什么？我肯定你猜不出来！那就是爱，阿周那！是纯净而无私的爱。爱是施而恕，也是施而忘。’
- 26) 阿周那问，‘基士拿！在这世上，为什么只有爱才能对付坏人呢？’
- 27) 基士拿笑着说，‘那就是涉及爱的美妙了。它不除去邪恶的人而是除去邪恶之人的邪恶。明白了吧！’
- 28) 阿周那问，‘基士拿！你是说爱转变坏人为好人吗？’
- 29) 基士拿很热诚地回答，‘对，你明白了。转变是只有爱才能做到的奇迹。这可以避免一场浴血的大屠杀。阿周那！人往往用暴力来解决问题，这是一大憾事，尤其是在通过爱可以把问题解决得更简易而且更完善的时候。’
- 30) ‘当今，“开刀”是必需的，但当神化身只以爱彰显的那一天迟早会到来。祂会时时刻刻只谈爱并通过祂自己的一生把无数纯爱的美妙展现出来。’
- 31) ‘纯爱会洗掉来到它面前的求道者内心的一切污垢。神化身具有无数不同的方式令人心醉魂迷和做出转变，这要看有关的人士的心灵情况来决定。’
- 32) 阿周那问，‘基士拿！告诉我多一点有关神化身的事情，好吗？’
- 33) 基士拿回答，‘好的！但现在由于时间短促，我只能这么说，不论人们以什么方式来崇拜我和维系跟我的关系，我都会以同样的方式回应。因此，对一个孩子，我是一个孩子，对一个女人，我是一个女人，对一个男士，我是一个男士，但当我独处时，我是神！’

- 34) ‘人们感到讶异，“为什么无形的神在宇宙中创造了多样性或差异呢？”是的，那是为了把我的宇宙戏剧搬上舞台。阿周那！你一定已经注意到，人们的才能和心态各有不同，有一些人喜欢绘画，有一些热爱歌唱，有一些人沉迷运动，有一些人渴望权威，有一些人热衷事业等等。这差异是使到我的戏剧更富刺激性的必需品。因此，里边就有好人和坏人。’
- 35) ‘谈到我的戏剧，让我现在对有关我的现身多说几句话。人们经常会忘掉神，特别是在有许多世俗诱惑展现在前的时刻。但如果神化身出现，祂的神圣吸引力就像磁石一样吸引着成千上万的人，使到许许多多的人开始想念神，至少有一部份时间是如此。’
- 36) ‘开始时，他们带着各种疑问来到祂的跟前，但一看到祂，他们便立即被吸引住了。祂与他们交谈，令他们心醉魂迷并且令他们作出转变。总之，神化身尽量地灌输神意识，使到接下来的几年得到快速成长。’
- 37) ‘神化身也提供许多机会给信徒们，通过各种方式来为祂服务，从而得到救赎。祂交待“任务”而许多人也热烈地投入这些“任务”以取悦神化身。其实，神，什么都不缺，什么都不要，但祂装着要这个，要那个，这样，人们才会圣化他们的生命。’
- 38) ‘举个例子，在我早期化身为罗摩(Rama)降世时，当时，有必要建造一座横跨大海的桥。我只要一挥手，那座桥便可立即出现，但我没有这么做。为什么？因为我要让跟随我的猴子们有机会为我服务。你或许记得，就连一只小松鼠也前来协助这个大工程。一只小松鼠能做出什么贡献呢？然而神是不用数量来评估的，祂重视的只是你的服务精神。是故，那只松鼠就获得神的恩宠而名留千古。记得！一小茶匙的牛奶远比一大桶的驴奶更加可取。’

- 39) ‘这一类的事情发生在神化身出现的时候。但在神化身离开之后，随着时间的流逝，人再次忘掉神，于是我又必须再化身降世。’
- 40) ‘阿周那！亲近神化身带来无以估计的利益。亲近让你清楚看到神化身的行动并从中学习到无数的教训。这是因为神化身的一生就是祂的福音。有这样的一句话，“与神相处是真正的教育。”’
- 41) ‘让我现在回到行动和无行动的论题上。一般上，这些字眼是用在纯粹世俗的意识上但那是不对的。’
- 42) ‘让我们假设，有一个特别活跃的商人，他可能很忙碌，当然是为了赚钱。但是，一个智者不会把这一切看成是行动，他宁可称之为无行动！为什么？因为对智者而言，无私地执行一切并将之供奉给神才是行动。’
- 43) ‘虽然一个瑜伽修习者看起来好像非常不积极和无行动，但是从灵性的角度来看，他们是非常活跃的、积极的。就让我举例说明吧！’
- 44) ‘譬如一个瑜伽修习者在静坐。你会认为这个人完全是不活跃的并且是冻结的，简直像一个塑像。这是错误的！要知道，即便是在静坐，瑜伽修习者也会发出圣洁的振荡于其周围。人们因此被吸引过来。当人们接近他时，至少有一段时间，他们会体验到他们非常需要的内在平和。瑜伽修习者没有意识到他正在做的竟是这么有价值的服务，因此在灵性意识上，这算是行动，并且是很有价值的行动。告诉我，有几个人能提供让人体验平静的重要服务呢？’
- 45) ‘有关行动方面，有重要的两点务必记下来。第一点，要摆脱自我，而第二点要以爱去执行。其实，如谚语所说的，真正的行动

是爱的展现。如果你在这种精神下执行你的任务，很自然地你就不会想到回报了。使你永远摆脱轮回束缚的就是舍弃对行动成果 (Karmaphala Tyagam 译注：Karmaphala 行动成果，Tyagam 牺牲) 的欲望。’

46) ‘世世代代以来，人们已想出了种种方式来供奉神。有的堆起圣火，把供品抛入火中。起步时，这么做还可以，但更可取的是牺牲或供奉或放弃你不必要的特质，如不良的欲望等等。要把这种供奉置于“识之火”之中。’

47) ‘识或智慧是最伟大和最精纯的火。肉眼能看到的火只可以燃烧物质而“识之火”，连那样精微的素质，如恶劣德性也可以烧掉。’

48) ‘最伟大的莫过于“绝对识”了，因为只有“绝对识”才能让你看到“一”，也就是神。只有“识”产生“圆常大觉”或“能力”以便使你时时在每一处及每一物之中看到神。’

49) ‘一旦你能处处看到神，就连传统的火祭也会显现为宇宙环节的一部份了，也就是说，你会体验到，那个供奉的人就是神，那供奉的物质是神，那让供品投入的火是神及最终接受者也是神。总的一句话，一切是神做的，一切是为神而做的及一切属于神。这就是真“识”给你带来的觉知。’

50) ‘阿周那！没有“识”，你会沦为一束怀疑。因此，在你披甲上阵之前，要紧握智慧之剑，斩断无知。’

第五章

- 1) 虽然得到基士拿耐心而深入的教导，阿周那还是困惑。所以他又再问，‘基士拿！请原谅我，我还是不很清楚有关祢所告诉我的两大法门的含义。我只知道，智慧法门或智慧之道主要是指一个人必须生活得像一个遁世者，而一个遁世者怎么能够在世上有活跃的表现呢？智慧法门看来有某种基本上的差异而我看不出它和行动法门或行动之道有共同之处。请用简单的语言告诉我，两者的共同点和不同点。’
- 2) 基士拿笑着说，‘阿周那！你之所以感到困惑，那是因为你看事情太肤浅和粗略。是的，在表面上，两者有点相同，但如果你作深入的探讨，你会发现，差异纯粹在于过程而不在于灵性或目标。’
- 3) ‘让我更详细地加以解释。在我这么做的时候，你最好专心聆听！时间不多，我不要重复地讨论这个问题。’
- 4) ‘我要先讲行动法门(Karma Yoga)。行动，如你所知的，总是在世上执行的。因此，行动法门修习者自然就跟每一个人一样，沉溺在这俗世之中。但其中也有一些重要的差别。当一般人多数是为个人利益或权势来从事活动时，我们的朋友，行动法门修习者(Karma Yogi)，则视其工作为对社会的一种义务并以之供奉给神。他绝对没有抱着回报、收益、成就及其他类似的私利等的念头。’
- 5) ‘他甚至不期盼别人对他的服务报以感激。换句话说，这高尚的灵魂已经完全放弃了一切行动的成果——这是重要的一点。’

- 6) 阿周那问，‘基士拿！我还是有点迷惑。我不认为期盼行动的成果有什么不对。有些人在他们专业上、事业上，非常努力，毫不懈怠。想要做得好，做得成功，没有错呀！为什么一个商人要做生意呢？’
- 7) 基士拿笑着回答，‘我了解你的意思。期盼努力工作之后的报酬在道德上并没有错。然而，要知道，你所期盼的工作酬劳跟这俗世脱离不了关系。一旦你渴望这样的报酬，欲望便把你绑在这俗世上了。结果是什么？是生死轮回。所以，如果你想要跳出这个轮回的框框，我想你是想要的，那么你就必须舍弃欲望，仅此而已。’
- 8) ‘但是基士拿！我的例子中的商人又怎么啦？假如他不在乎酬劳，他为什么要做生意呢？’
- 9) ‘那正是灵性哲理扯上的地方。要知道，那商人应该以其专业来从事他的事业而不是为了囤积财富。就说一个老师吧！他的职务是教书而**不是**赚钱。如果他获得薪金，那是附带的。他的主要宗旨应该是好好培育学生，使学生成为大家的模范并塑造他们的人格。那是他对社会所应尽的义务和服务。商人也应该是一样的。他应该视工作为一项服务活动，并把注意力放在服务上，而不是谋取利润。如果在这过程中他赚钱，那也是无可厚非的。然而，他应该肯定他会善加利用他所赚来的钱，当然也必须保留一些作为不时之需。’
- 10) ‘在基本操作上，行动法门的修习者与智慧法门的修习者有许多相似的地方。换言之，行动法门修习者从外在世界起步然后转向神。智慧法门修习者则从内在世界开始，然后转向外在去做服务工作。因此，行动法门修习者的行程是从“行动”到“智慧”而智慧法门修习者的行程是从“智慧”到“行动”。最终，这两种修习者就变成不能区分了。’

- 11) ‘智者的行为看起来有点怪，甚至是狂，但他并不是疯狂。让我给你举个例子吧！’
- 12) ‘一天，平达湾(Brindavan)的牧女们(Gopikas)要渡过耶牟纳(Yamuna)河。这时河水高涨又没有船夫。她们站在那儿，不知如何是好。就在这个时候，仙人毗耶娑(Vyasa)到来——你知道毗耶娑吧！牧女们向仙人祈求，“噢！我们敬爱的大仙，您能帮助我们渡河吗？”仙人笑着回答，“没问题，但在我这么做之前，大家必须给我一些你们正提着的奶油。”牧女们立即给仙人端上新鲜的奶油而仙人吃得津津有味。吃完之后，仙人擦干净口和手，然后走近河边并大声喊道，“噢！母亲耶牟纳！如果真的，我今天一直在禁食，就请您阻止河水流动，好让我们渡河。”瞧！河水立即停止流通，于是，牧女们与仙人都渡过河。到达彼岸时，牧女们一再地感谢仙人并问，“噢，大仙啊！我们有一样东西不明白。你吃了那么多奶油但你说你在禁食。母亲耶牟纳好像也接受你的声明！这背后的谜是什么？”仙人笑着回答，“你们以为我把奶油吃了。不，我没吃，我只是做做动作而已，其实，我把所有奶油供奉给喜欢奶油的基士拿。是祂吃了所有的奶油的！阿周那！你现在可明白智者是如何执行他们的行动的吧！’
- 13) ‘修行者(Yogi)常向内观照，在内心寻找神。当我谈到心时，你必须了解，我指的是灵心不是心脏！你一定听过人们说，“你是个没有心的人”这句话吧！有哪一个人能在没有心脏操作使血液循环的情况下生存下去？’
- 14) ‘因此，在灵性上，心意谓“仁慈”的宝座。心叫做 Hridaya。Hridaya = Hrid + Daya，Daya就是仁慈，所以心就是“仁慈”的宝座也是神圣的本质。’
- 15) ‘回来谈谈修行者！他完全与神认同。其实，他相信他是神，他是阿特玛(Atma 纯灵)，他是内在自性，他是真我，他是真实。’

- 16) 基士拿继续说，‘听起来好像不可思议吧！并不止于此。修行者常常觉得，心念和肉身跟他完全不同。换言之，你决不会听他说，我是肉身或我是心念。他**确知**他**不是**肉身也不是心念。’
- 17) 困惑的阿周那问，‘我还是不很明白你所说的。请你再说一次！’
- 18) 基士拿莞尔而笑并回答，‘当然。阿周那！要知道，一个智者的身体和心念，其操作跟你的没有两样，但相似之处仅止于此。他的身体总是在执行圣洁的活动而他的心念总是充满着纯净的思想。’
- 19) 阿周那问，‘那是怎么一回事？’
- 20) 基士拿回答，‘假设这里有口井，如果你投掷一块石头到井里去，井水立即荡起涟漪，向井边扩散。修行者的心就是井，当然是绝对纯净的。如果善念之石被投入井中，涟漪因此产生。当涟漪抵达井边，也就是身体，时，它便导致好的行动。’
- 21) ‘阿周那！对修行者而言，阿特玛就是驾驶座位，掌控心念。心念然后传达适当的命令给身体和感官。最终的结果是，感觉、思想、言语和行动之间配合无间，和谐完美。这确实就是有关所谓的人类价值的一切了。’
- 22) ‘如果你问修行者是谁在行动，他会立即回答，“我不行动，我是阿特玛而阿特玛只是一个见证者。行动的是心念和身体。而我，既不是身体也不是心念。”注意，他甚至不用我的身体，我的心念等字眼！’
- 23) ‘瑜珈修行者说的是真理，虽然像你这样的一些凡人可能会觉得他有点怪异。或许稍后我再回来谈这一点。现在，还是让我继续我刚才告诉你的一些道理。’

- 24) ‘修行者并不是一只冬眠的熊，完全处于静止状态。他也许会逃避一些世俗的欢乐，他也许不会像常人一样地体验饿渴。如果我要这么说，不论在哪一方面，修行者确实属于异类，亦未尝不可。’
- 25) ‘然而，这样的人还是依照自己特别的方式行事。他们招收信徒并慎重地、耐心地训练他们。为什么？因为世人需要高灵指引而修行者常常自愿地负起训练世人的任务。这就是他们造福社会的服务。’
- 26) ‘你也许会问，“那么好！就算一个修行者造就十个其他的人但对整个社会有什么用处呢？他们不与人交往并与社会脱节。他们也许有智慧但行动在哪儿？”我会回答这一点。’
- 27) ‘是的，修行者只与他们的门徒相处但他们云游四海而在行程中他们经过许多村庄。每一次他们进入乡村时，都受到村民的欢迎和接待并聆听他们的讲道。修行者就是以这种方式服务社会的。’
- 28) ‘阿周那！你一定听过这样的劝导：远离损友并与神为伴。到处漫游的修行者提供人民所需要的良好伙伴。这些修行者让人吸到新鲜的空气，圣洁化他们所到之处，并且加强那些单纯的人对神的信心。’
- 29) ‘总而言之，如果 Karma Yogi (行动法门修习者)的行程是从行动到智慧，那么， Sankhya Yogi (智慧法门修习者)就是从智慧到行动。’
- 30) ‘假设你要制造糖浆。有两个方法可以采用。你可以拿一杯水，加入糖然后搅拌。另一个方法，你可以先把糖放入杯子里，然后

加水搅拌。不管用哪一个方法，结果是一样的。同理，我先前所谈到的两个法门，就最终的目标而言，它们是完全相同的。’

- 31) ‘谈到这里，我应该也说明一点，特别是给你，就是，行动法门比较容易遵循，百分之九十九点九九九九九的人适合选择这个法门。在这一生中为神工作远比老念着“我是神，我是神……”容易得多。’
- 32) 阿周那问，‘基士拿！如果差别那么大，那么智者为什么能说“我是神”而超凡入圣呢？’
- 33) 基士拿回答，‘你一定要搞清楚。智者并不到处向世人宣称他就是神，相反地，他一直在提醒自己，“在本质上我是神。因此，我决不做违背我与生俱来的神性的任何事情。我非善勿视，非善勿听，非善勿言及非善勿思！再者，我必须时时刻刻看到神于每一物之中。”’
- 34) ‘智者就是这样度过他的一生的。他浸濡于圆常大觉之中。简单地说，他在每一物，每一处及每一时刻之中都看到神。自然地，在这过程中，他也看到同样的神在他自己之内。’
- 35) ‘智者在小宇宙中和大宇宙中都看到神。他一视同仁，圣者与罪人之间没有差别。对他来说，圣者和罪人都是神装扮的。你能这样地过你的一生吗？不可能！我之所以推荐行动法门给你就是这个原因。明白了吗！’
- 36) ‘现在谈谈我的下凡。只要我觉得，我的直接现身于这世界是绝对必需的，那我就立即化身降世。此外，我选择化身的父母，诞生的地点以及诞生的正确时间。所有这些因素完全在我掌控之中。因此，选择的时间是圣洁的，地点是圣洁的而化身的父母也是

神圣的人士。’

37) ‘神化身跟常人一样走动，跟常人一样说话，祂跟常人一样吃、睡、衣着，但仅止于此！神化身在任何方面都没有缺点并体现真理(Sathya)和正义(Dharma)。祂的每一个微笑都散发出爱的光辉。你在祂身上找不到一丝一毫的私心和私利。祂永远充满着仁慈和容忍，祂总是施与，因此，祂的手永远在上，准备援助，决不在下，准备接受！’

38) ‘如人类一样，化身为人的主也从事活动。然而，常人被行动的成果所束缚而主则不会。’

39) 阿周那问，‘那又是怎么一回事？我不理解。’

40) 基士拿解释，‘答案很简单。自私的行动把人给扣在这俗世上。如我所告诉你的，我没有自私自利的念头，一点也没有。我超越这个世界而来到世间只是要在这短短的时间扮演一个特别的角色而已。我的一切行动都是基于爱的，而那就是为什么行动决不能绑住我的原因。’

41) 阿周那问，‘如果我以纯爱来行动，我也会松绑吗？’

42) 基士拿回答，‘当然！而那明确地就是我到来要灌输给你的教训。底线在于基于纯爱的无私行动。你一定要放下而不是紧握，你一定要施与和宽恕，你一定要施与而忘怀。记得舍即是得而你得到什么呢？我的恩宠！’

43) 看着阿周那皱着眉头，基士拿于是说，‘请注意！我不是说带有期望特别报酬的行动是邪恶的。一个母亲希望她的儿子出类拔萃，这样她就可以引以为傲。这是人类自然的本能。这样的欲望不

是不道德的或是一项罪恶。然而，这完全是世俗的并且是根基于身体执著的。那就是生死轮的桎梏啊！’

44) ‘世俗的欲望，不论它看起来多好，总是带来束缚。世俗欲望必然会让你拴在生死轮回的链子上。你要的很多但所有的欲望不会在今世就实现，于是，天命就提供另一个来生而在来生里你又会面对很多的不幸。它就这样地持续下去，生生死死，循环不息。人是多么愚蠢啊！只要他不断地忆念着神，一切不就解决了吗？’

45) ‘所以你知道，神化身并不像你，任何行动都有意图而这就是为什么祂总是保持超然的原因了。还有另外一点我必须说的。人们经常哀叹，“神啊！为什么祢让我承受这痛苦？”但这些人在春风得意之时，他们可曾想起我？几乎不曾！他们反而认为完全是自己的功劳并忙于接受恭贺。所以，这看起来好像我所做的一切是在散播不幸而已！但算了吧！不要追究了。’

46) ‘阿周那！人的命运操纵在自己的手里而不是天上的神。神只是观察并对人所追求的一切说是。如果他要存善，神说是。如果他要怀恶，神说，“如果那是你要的，就这么做吧！”如果人要实现他的欲望，神说去吧！如果另一方面人要解脱，神不只说好，同时也会热切地给予协助。’

47) 阿周那问，‘祢说，只有人自己才是他命运的主宰。但还有某些东西是这句话所不能解释的。就让我们拿一对穷夫妇来说吧！他们生了一个残障的儿子。这些人非常善良同时对祢也很虔诚。他们没有做出任何伤害他人的勾当，而他们受苦受难。为什么他们正受到惩罚？不要告诉我，他们是在惩罚他们自己。’

48) 基士拿莞尔而笑并回答，‘我很高兴你提出这个问题，因为这是

人们共有的困惑。要知道，人们在每一世都累积正面的和负面的点数。这个账目必须解决。通常它不会在一世的时间内解决而会转入来世。在你所举的例子里，父母和他们残障的孩子都正在解决他们前世各自造的业所留下来的账目。世人不知道他们自己就是自己命运的主宰。罪不在命运而在他们自己。’

49) ‘如我告诉你的，解决的办法是完全降服于神并让祂改造你的生命。但不幸地，人们只有在有麻烦的时候才想到神而当一切顺利时，他们几乎就会忘掉祂了。这样的一种部份时间的虔诚是起不了作用的！切记！’

50) ‘在这样的情形下，你必须请教智者，听取他们的训诲。他们也居住在这同样的二元性的、带有许许多多相反而对立的搭配组合的世界里。但他们对这些二元性则有完全不同的见解。’

51) ‘智者不断地告诉自己，“天地万物是没有好坏之分的，想像有好有坏是错误的。如果一切是神，还有坏的东西吗？不可能的！纵使物的内在完美但其外表看起来还是欠佳的。这就像是一个戏剧团所上演的戏剧一样。所有的团员的确是好人但在戏剧里，他们有的饰演好人，有的饰演坏人。神的宇宙戏剧也没有不同。”’

52) ‘我要提的一点是，智者超越二元性。这二元性是大部份的人紧握着的。迷惑众人的东西迷惑不了智者。’

53) ‘创造就是神设计的一个巧妙的谜。它愚弄百分之九十九点九九九九的人。有时它甚至令人相信，短暂的就是永恒的及永恒的并不存在！每一个人都看到有人死亡，但大多数的人却没有意识到他们迟早也会离开。如果他们知道自己会离开，他们不会慎重地考虑他们在此生中必须做的是什么吗？你看到有人这样做吗？几乎没有！’

54) ‘说到这里，我顺便一提，这里就是我先前教导你的 Karmaphala Tyagam(行动成果的牺牲)可以派上用场之处。当你真的步上行动之道时，世界只是很快地掠过而已。你是完全沉浸在为神工作中并把一切所为供奉给祂，以致于你完全不在乎二元性及其素质！只有在雨天不撑伞出门，你才会淋得湿透。如果你不出门，怎会淋湿？’

55) ‘总之，Sankhya Yogi (智慧法门的修行者)超越虚幻而 Karma Yogi (行动法门的修行者)则因坚定地献身于神而干净利落地绕之而过。我或许可以附加说，神非常喜欢行动修习者(Karma Yogi)。这意思你抓住了吧！阿周那！’

第六章

- 1) 基士拿继续讲解 Atma Jnana (译注：Atma 纯灵、自性，Jnana 识) 即自性的知识并对阿周那说，‘我现在要讲的是有关态度及心念的调整。人们称之为心念控制但我选用自性调整的字眼，因为控制这两个字会吓倒许多人，尤其是牵涉到心念的时候。让我先谈谈态度。’
- 2) ‘我们再回到行动修习者(Karma Yogi)的论点上，让我们探讨一下行动修行者持有的是什么样的心态。一个真正的行动修行者，他决不在意于他的行动结果或期盼行动成果的报酬。他完全把焦点放在他的义务和职责上并一直觉得他是在做着主的工作。在世俗的层面，他应该有一个顶头上司在对他发号施令，他也应该有一份薪水，但对他来说，所有这些仅是附带之物而已。’
- 3) 阿周那问，‘基士拿！难道这意味着行动修行者无视于他的上司并做他想做的一切？’
- 4) 基士拿回答，‘那怎么可能？有一个国王向他的大臣发出一道命令。当然只要这道命令是合乎正义的，大臣一定服从。国王在神的戏剧里扮演他的角色，大臣亦然。在为国家履行义务时，大臣还是静静地说，“主啊！我现在正为取悦祢而做这件工作。”什么也阻止不了大臣静静地把他的工作供奉给神而这供奉也不会抵触到他的职责。’
- 5) ‘让我们继续。真正的行动修习者不会渴望成功，也不会因为失败而感到沮丧。他以平常心来看待成功和失败，心情绝不受到外在事物的影响。他总是说，“一切都是主的旨意。在神的戏剧内，绝对没有失败，一切顺着它该发生的而发生。我仅是祂的工具。”’

- 6) ‘由于对成功不抱着渴望，行动修习者(Karma Yogi)不执著于任何事物也具备着一种舍离的精神。那么，你看，你大可不必穿上黄色袈裟来舍离呀！只有放弃了执著和欲望的人才配称为一个真正的舍离者(Sannyasi)，而不是一个穿上橘黄色长袍的人。’
- 7) ‘换句话说，服装不重要，重要的是心态。一个舍离者(Sannyasi或遁世者)，如果担心他的下一餐，那就不是一个舍离者了。另一方面，如果一个行动修习者(Karma Yogi)恪守“牺牲行动成果”(Karmaphala Tyagam)原则，即，放弃行动成果的欲望，那我就会给他满分了。’
- 8) ‘阿周那！你必须慎重记下我引用牺牲这个字眼的精义。你认识有关火祭(Yajna)的事情吧！那，让人把供奉之物抛入火祭之中的火也称为牺牲之火。我要说的是牺牲和供奉是同样的一件事情。在传统的火祭(Yajna)里，供奉是透过肉眼可见之火来达至，而供品仅限于物质。牺牲或舍弃不良的习性亦可视为一个借识(或智慧)之火来达成的供奉。’
- 9) ‘让我现在谈谈平常心。我已经告诉你，一个有智慧的人可以从他的平和心境来判别。他一直保持平静和温和，决不会受到波动。’
- 10) ‘其实，一个行动修习者也是这样。那是因为他接受一切都是神的旨意，都是神决定的。因此，他的心态就自然而然地调整到平和的状况了。智慧修习者(Sankya Yogi)借探讨和克服虚幻来获得平静而行动修习者(Karma Yogi)则借训练自己来接受一切是神所恩赐的礼物以便在适当时候培育起平静。’
- 11) ‘到最后，一个真正的行动修习者与一个真正的智慧修习者是分不出来的。现在你看到了吧。我们大可不必过份挑剔地、小题大作地找出它们之间的差异。过程虽有不同但结果是一样的，只不

过有些人认为这个法门比另一个法门更容易修习，仅此而已。’

- 12) ‘瑜伽(Yoga)意谓与神融为一体而瑜伽修习者(Yogi)即是一个跟神合一的人。与神合一为什么如此重要呢？因为真正的快乐和幸福就是得自与神合一，这就是原因所在。’
- 13) ‘也许我应该把话题转到别的地方，就让我谈谈有关快乐与幸福的话题吧！这世上是没有人愿意受苦受难的，哪怕是一分一秒的时间，就这一点你是不会不赞同的。即便是一个疯子，他也不会有这样的渴望。’
- 14) ‘当一个人感到快乐时，没有人会问他，“你为什么快乐？”但另一方面，假果有人感到哀伤，大家都想知道为什么。这理由很简单，那就是快乐其实是人的本性。用正确的术语，我应该说至福是人的本性。’
- 15) ‘由于这样，各地的人无不尝试以各种手段去寻求快乐和幸福，但问题出在几乎每一个人都常用错的方法。’
- 16) 阿周那问，‘基士拿！祢所说的错误的方法是什么？’
- 17) 基士拿回答，‘慢着，我现在正要谈到这一点。阿周那！你知道世人正竭尽所能在这世界里去寻求快乐和幸福而那正是错误的地方。’
- 18) 阿周那还是感到困惑并问，‘错误？为什么是错误的？除了世界外，还有什么地方可以找到快乐和幸福呢？’
- 19) 基士拿笑笑并回答，‘你感到困惑，那是因为你认为只有世界是存在的而世界是唯一可以找到快乐和幸福的地方。那是不对的。你所看到的这个世界是**外在的**世界，但在你之内还有更大和更美

好的世界，那就是**内在的**世界。真正的快乐和幸福存在于内在世界而**不是**存在于如世人所想像的外在世界。’

20) ‘阿周那！外在世界是创造的一部份，因此，它不是永久的。最终，外在世界所提供的快乐和幸福也是不持久的。它是短暂的、乍停即逝的。你也许一时感到快乐但很快地痛苦肯定会来叩访你。’

21) ‘这外在世界就是智者所指的二元世界。它充满着“相反的一对对”如欢乐和痛苦，获益和损失，喜悦和悲伤，成功和失败等等。这一对对活宝就像是一个铜板的两个面。它们是决不可能分开的。你能拥有一个只有一面的铜板吗？’

22) 阿周那问，‘那样子吗？祢到底要传达的是什么？’

23) 基士拿回答，‘简单！你不能只享欢乐。今天你得享欢乐，肯定明天你会体验到悲伤。正如我常说的，快乐是介于两个痛苦之间的。快乐和痛苦形成一个一揽子交易(或配套交易)。如果你祈求快乐，你会如愿，但你必须作好准备来接受痛苦，因为快乐与痛苦是一整套的，不可分割的。现在你可明白我正在努力告诉你的一切吧！’

24) 阿周那慢慢地说，‘我这么说对吗？短暂世界所提供的快乐也是短暂的。’

25) 基士拿欣然回答，‘好！你明白了！阿周那！要点是，寻求快乐，是对的，其实，他必须这么做，因为至福是他真正的本质，但他必须以正确的方式去着手。至福指的是**永恒的**快乐而永恒的快乐只有在内在世界才能找到而**不**在外在世界。外在世界是短暂的，因此，它所提供的快乐也是短暂的。短暂的怎能提供某种永恒

的东西呢？人，连这简单的道理都不能了解！’

- 26) ‘阿周那！真正的快乐就是跟神结为一体。现在你到哪儿去找我？哪儿是我的永久地址？你的心是我永久的住所。在你内心寻找我，而你肯定会找到我。在那儿与我融为一体而你就可以永享至福了！明白了吗？’
- 27) ‘在外在世界里，由于它是一个二元世界，所以快乐和痛苦会捆成一束而至。一个二元世界**必定**有一对对的相反事物。至福则单独存在而没有相反的配偶。’
- 28) ‘让我来阐释这一点。假设你吃一粒可口的芒果。那当然会给你带来欢乐。现在假设五年之后你再回味吃芒果的情况。你可能会告诉自己，“是呀！那是一个非常甜美的芒果，”仅此而已。你不会再次尝到那甜美的味道而体验你那次所体验到的同样的感觉。而至福就完全不同了。’
- 29) ‘假设你邀请我到你家去。我应邀而我们欢聚在一起。五年之后你想，“啊！如果基士拿再来，那该多好呀！”并开始回味当时我应邀来拜访的情况。在这过程中，你开始体验到**同样的**欢乐，跟当时所体验的没有两样。你其实可以重过先前体验的每一分每一秒的生活并得享**同样的**福乐。
- 30) ‘现在你可领略到其意义了吧？由于我寓于你的内心，只要你愿意，我们在一起多久都可以。这是非常简单的，你也不必花费分毫，不必作什么旅行计划，订位子等等。但是世人似乎还是不愿意接受这种廉价交易。’
- 31) 阿周那说，‘基士拿！祢好像说得，一切都是那么简单似的但我并不认为如此。首先，如果祢亲自到我的家来，我知道“和祢在

一起” 意谓什么，但在内心，我如何和你在一起呢？那就不清楚了。’

32) 基士拿回答，‘阿周那！请从伟大信徒们那儿吸取一个教训吧！他们乐于听到人们谈起我而那会使到他们充满至福。他们想像我的肉身出现在他们的面前并为我高歌而那会使到他们充满至福。他们一直跟我说话而那也会使到他们充满至福。’

33) ‘当你做家务时，你可以想着我或念诵我的名号而那会使到你充满至福。你可以从事服务工作和用歌声来赞美我，而那也会使到你充满至福。有千千万万种不同的途径任由你选择，而任何地方，任何时间你都可以选用，并且是免费的。’

34) ‘你现在明白至福(也就是神圣的快乐)与世俗的快乐之间的不同吗？现在回到我早些时候告诉过你的有关修行者(Yogi)的情况吧！’

35) ‘人只有在他能统理和控制心念和感觉之后，他才能提升到一个修行者的层次。人人都能成为一个修行者，但多数的人都不愿意尝试。少数的人尝试但却半途而废，很可惜！’

36) ‘阿周那！在这一切之中，心念扮演着极其重要的角色。它可以成为你的朋友也可以成为你的敌人。如果你把心念转向神，心念就是你的朋友，但是，如果你转向欲望，它就成为你的敌人了。’

37) ‘举个简单的例子。有一个锁头和一把锁匙。你把锁匙插入锁头之内。如果你把锁匙扭转 to 一边，就开锁而如果你扭转到另一边，就关锁。心即是锁头而念则是锁匙。明白吗？’

38) 阿周那问，‘OK，我要成为一个修行者而我要统理和控制我的

心念和感觉。那我怎么知道，我已经成了一个修行者？’

39) 基士拿回答，‘那很简单，只要作一下自我检讨：你能看到圣者与罪人是一样的吗？你能认为黄金和泥土是一样的吗？如果是一样，你就达到了。’

40) ‘修行者的境界必须以一个真实生活的试练来展示而不是假装出来的。世人并不很了解这一点。就让我告诉你一个故事吧！’

41) ‘你知道圣者那罗陀(Narada)吧！他是我的一個伟大信徒，并在三界中到处漫游，赞唱我的荣耀。’

42) ‘一天，那罗陀来找我并说，“主啊！我发觉我非常性急，脾气暴躁。我想要除掉我这种动辄发怒的倾向。”我对他说，“那罗陀啊！那很好。你要怎么做呢？”那罗陀回答，“我要进入山林，孤独苦修十年。”就这一点，我说，“是这样吗？那么祝你好运！”’

43) ‘于是，那罗陀遁入山林。十年之后他来找我，满面春风，喜气洋洋。他跪拜在我的面前，说，“主啊！你一定要恭贺我。我现在已摆脱了嗔怒。”我回答，“那罗陀！我很感欣慰但你真的摆脱了嗔怒？”那罗陀以一种非常痛苦的声调说，“主啊！你怎么可以怀疑我？”我于是说，“那罗陀啊！事情不是那样。很多伟人以前曾尝试过摆脱嗔怒但都不很成功。”那罗陀回答，“他们也许失败但我不同。”我看起来好像有点倦意，于是说，“好吧！那是你自己说的。”那罗陀这时有点不耐烦了并开始显现愠色。他用一种粗暴的声调问，“你怀疑我说的话吗？”我戏谑地回答，“那罗陀！我有说过，我怀疑你说的话吗？我只是说很多伟人都失败了。”这时，那罗陀大发雷霆，提高嗓子喊道，“你不应该这么说，其实，你是在怀疑我说的话。现在我要漫游三界去

了，时时赞唱你的荣耀而你对我完全没有信心！如果你不相信你的信徒，你要相信谁呢？”’

44) ‘在那罗陀盛怒的时候，我保持缄默但一直微笑着。在那罗陀的怒气平息之后，我温和地说，“你看到了吗？你生气了！亲爱的那罗陀！遁入山林十年，你还是依然故我。在森林里，哪里有什么机会来试炼你的平静呢？如果你说你已克服了嗔怒，那你必须在这个世界里证明是否如此了。你必须面对可以令你忿怒的情境以展示你不会因受到刺激而生气。没有适当的展示，你叫我如何相信呢？”’

45) ‘我讲述这个故事的目的只是要搞清楚，“一个真正的修行者总是平和与沉着的典型人物”的观念。只有从感觉和心念的严格训练中才可以达到这样的境界。一个不断念着神的人逐渐地会培育起这种态度，当然需要一段相当长的时间。’

46) ‘我现在要为你讲解有关坐禅之事，特别因为人们认为修行者必须沉缅于坐禅有一段很长的时间。坐禅大大地被误解，不然就是以一個狭隘的意义来解释。’

47) ‘首先，我应该提及的就是，一个典型的遁世者(Sannyasi)或修行者(Yogi)，(你要称呼他什么都可以)即一个好多年以来一直很有尊严地为自己也为神而活的人。他不但已经修习了苦行而且也经历了一个长期的、精心的自律程序。这自律涉及诸多渐进的阶段。这就像是爬梯子；修行者的禅定就是梯子的顶点。’

48) ‘现在我不进入那些细节了，但我要你注意所涉及三个步骤，即：专注，深思和禅定。’

49) ‘专注是谁都知道的，很普通的东西。任何一个认真的人都会专

注于他所做的事情。例如，你，在射箭之前，会完全专注于所要射的目标。那就是专注。’

50) ‘专注是脑，或念之下的意，的一个行动。稍作练习，人人都能轻易地学会专注。其实，对所有的学生来说，专注是必需的。’

51) ‘专注之后就是深思。这是心念的一个较高的行动。譬如说，一个老师教了一堂有关植物的课。之后，当一个学生温习功课时，他可能深思而感到奇怪：“植物没有父母，如何成长？或者，难道有肉眼看不到的父亲和母亲不成？当我饥饿时，我向母亲要食物。哪一个母亲给植物食物和水呢？神为什么使到植物这么不同？再说，神为什么创造了植物？”那就是深思。’

52) ‘现在来到参禅，简单的说，参禅意谓心系于神。当你深思时，你开始想到较为高深的事物。我们再回到植物的例子，参禅意谓，你想着，“神啊！树木花草多么美丽啊！噢，基士拿！当你年青时，你经常在树下休息。我多么希望自己成为一株树呀！这样，我就可以有一段很长的时间得到你的达瞻 (Darshan, 现身，而让信徒一睹圣容) 了！基士拿！为什么你不变成一株树并使我变成匍匐植物，缠绕着你？”’

53) ‘另一个例子。你到你的花园去摘下一朵玫瑰送给神。当你摘花时，你必须专注，不然你会被刺所刺伤。摘下花之后，你拿在手上并欣赏它的美丽和鲜艳。那是深思。然后你说，“神啊！这朵花，我供奉给你。”那是禅定。’

54) ‘简言之，参禅不是别的，只是心念着主而已。你可以进行正常的家务，一直念诵着我的名号——那也是参禅。人们不了解这一点，硬是把参禅想像为，以一个修行者的姿势坐着并闭上双眼就是了。那仅是参禅的其中一个方式。参禅的方式甚多，但不管是

哪一种方式，其底线或基本，就是心系于主。这一点的确是极为重要的。’

55) ‘阿周那！每一个人天生就不同，有不同的态度和才能。就拿赛跑来说吧！有些人跑得很快但只是一个短距离；有些人体力好，虽跑不快但能跑很长的距离。长跑者不能像短跑者一样的跑，当然，反过来也是一样。’

56) ‘你在你自己的家庭里也可以看到这一点。你的哥哥怖军(Bhima 音译比玛)高大健壮，狼牙棒是他理想的武器；但对你来说，弓箭最适宜。同理，就参禅而言，人们可采纳不同的但最适合他们的方法或技巧。参禅的过程不重要，重要的是**心灵**。

57) ‘现在，让我看，我说到哪？啊！对了，我已经告诉你，有关修行者、平静等等。为什么修行者必须经过那么多痛苦的折磨和那样的艰苦训练呢？他进行所有这一切都是为了体验**真实**。’

58) ‘阿周那！人们看着这个世界并想像它是真实的。抱歉，我要告诉你，它不是真实的，至少不是人们所想像的那样。说真的，**真实**在你之内而你看到的外在世界仅是内在的一个反映而已。’

59) ‘在回到谈论修行者之前，让我简明地阐述一下我的观点。你遇见一个人并说他是一个坏家伙。你判断他是个坏人，那是因为在你之内存有坏的念头。假如你不知道什么是坏的，你怎么能宣称他是坏的呢？’

60) ‘这就是真正修行者的不同之处。修行者完全与神认同并且不只看到神在他自己之内，也在每一个地方包括在众生之内。由于他处处只看到神，对他来说，世上没坏人！’

- 61) 阿周那皱着眉头，含糊地说，‘基士拿！我还是不明白，请祢再解释一遍，好吗？’
- 62) 基士拿笑笑并说，‘是的，我会再解释。首先，要了解神是唯一的**真实**，那是因为神是唯一的永恒的实体。第二，**真实**是内在的，原因很简单：**心**乃神的永久寓所。第三，神无处不在，因为外在仅是内在的反映。那么，你怎么能说在世界上有坏的东西呢？一切都是错误观点所造成的结果。’
- 63) 阿周那不服地说，‘但是，基士拿，祢的论点存有某种诡异！如果宇宙中没有坏的东西，那为什么要谈论好人和坏人，为什么要谈论正义(Dharma)和不义(Adharma)而祢又为什么要我打这场战争呢？我完全迷失了并又回到原点。’
- 64) 基士拿笑起来并说，‘阿周那！我完全了解你的问题。其实，这困惑几乎所有的人都有。只要注意聆听，很快地你的疑惑就会完全消失。我们回到有关**真实**的这个主题。简单的说，它指的是引起多样性的宇宙一体性。凡看到我于每一物之中及每一物于我之中者已了悟**真实**。这样的一个人，我绝不放弃，而当他离开他的肉身时，他会跟我永远地结合在一起。’
- 65) ‘阿周那！智者常有这种感觉，即，他在一切之内，同时，一切也在他之内。这是非常重要的一点。事实是人乃社会的一肢，社会乃大自然的一肢而大自然乃神的一肢。举个类似的例子，指甲是你手指的一部份。手指是你的手的一部份。手是你手臂的一部份而手臂是你整个身体的一部份。明白吗？’
- 66) ‘智者就这样地认同了自己是神，即，神的一肢之后，他便视每一个人为神的一肢了。他就这样地觉得大家都是神的一部份。再者，由于他已认同自己是神，他现在觉得大家也是他的一部份了

- 67) ‘现在来到另一个观点，即，“我在一切之内”，智者作如是观。就说你看到一个饥饿的人吧！看他可怜，你也许会给他一些食物。一个智者也会这么做但他不是出自怜悯才这么做。他会说，“是我感到饥饿，就让我给我自己一些食物吧！”这就是他在众生之中看到神和他自己的情况。奇怪不？但所有这一切均得自严格的心灵训练。’
- 68) 阿周那现在说，‘基士拿！祢谈到心念的调整以及诸如此类的东西，并使到它听起来好像很简单似的。但祢不知道心念是不容易控制的吗？它那么容易地迷失。在世上，人是怎么控制这只野兽的？心念如狂风一样的难以控制而在此，祢告诉我，“阿周那！一切都很简单。”’
- 69) 基士拿温柔地回答，‘阿周那！我知道你在说什么，但你不知道吗？你连一试都不愿意就想放弃了。那是一个大缺点啊！确实，心念是诡谲的等等，但以前已有人驯服了心念。如果他们能做到，为什么你不能？’
- 70) ‘为了权位、财富等等，人们什么事情都去做，什么困难和麻烦都愿意承受。人，登山下海，赴汤蹈火，在所不辞，但一说到皈依神和体验**内在真实**之事，突然间，事情就变得不可能了。’
- 71) ‘不，阿周那！这不是不可能。事实是人们不接受诸如此类的东西。对神的渴念不够殷切。如果渴望殷切，不可能之事立即就变得可能了。’
- 72) 阿周那接受这一切并摸摸下巴缓慢地说，‘是的，祢这话很有道理。让我现在问祢另一个问题。假设，有一个人努力去做祢现在

所推荐的一切，但在这一生中做得并不很成功。这是否意味着他的这一生就被糟蹋了？’

73) 基士拿回答，‘不，也不一定。灵性的演进是一个缓慢的程序，涉及持续不断的精妙阶段。如果个灵(Jivatma)在一世中得不到足够的净化，它可以在来世中再继续改进。因此，你所说的那个人会再投胎而命运会把他安置于前世所停留之处来从新开始。’

74) ‘就如此这般地经历多次的轮回，他慢慢地提升了，最后，他得到足够的精炼而达到一个修行者的层次。每一世都是一个新颖的机会，但也有可能被糟蹋，假如他不小心的话。不妨说，这就像是我们熟悉的蛇梯棋盘游戏，有进有退，有上有下。’

75) ‘修行者也有许多不同的类别。我最喜欢的是那种诚心膜拜我并且常常想念着我的修行者。如果你有坚强的信心，你无需为获得一百巴仙的纯净而担心。当你赢得了足够的理应获得的资格时，我会，出自慈悲，伸出我的手把你拉到我这边来。对这一点，你可以确信！’

第七章

- 1) 基士拿对阿周那说，‘给了你“我肯定会护佑你”的保证，如果你信靠我，就让我现在阐述我如何遍满于这个宇宙吧！’
- 2) ‘阿周那！我不但是**永恒的**而且是**无形的**并超越时间和空间。有了**创造**（或天地万物）之后，**时间**和**空间**才有意义。我依据我的意思来创造宇宙而我也会在我感到必要时，把它解体。天地一形成，空间和时间就产生；宇宙一解体，空间和时间就消失。然而，创作者，我，永远存在。’
- 3) ‘当我创造宇宙时，基本上，我把我自己投影在**空间**和**时间**上。我不直接为人肉眼所能见但如果人们尽力而为，他们还是可以体验到我的。人们不能用感官来看但他们可以**感觉**到我的出现。’
- 4) ‘我以千万种方式彰显于天地万物之中。我稍后再详细地剖析。凡你在宇宙中所看到和体验到的一切仅是我的一个面。换言之，不论是显和隐，处处无非神，在物物之内无非神，除神之外，什么也没有。’
- 5) ‘我刚刚谈过的也许可被称为**明显圣灵**(Manifest Divinity)。还有一个较高的层面，叫**不明显圣灵**(Unmanifest Divinity)；它超越空间和时间。这**不明显圣灵**具有多种不同的名称，如梵(Brahman)、阿特玛(Atma 纯灵)、绝对实体、纯意识等等。不要被所有这些名称所吓倒！只要把**不明显**看作神就好了并且常常把祂放在心里。’
- 6) ‘如你所知，宇宙中有两种实体，有生命的和无生命的。矿石、

海洋、山丘等属于无生命的而鸟兽昆虫，当然包括人类是有生命的。’

- 7) ‘就像一所房子，由许多砖块堆积而成，宇宙中的一切物质也是由原子所构成。因此，原子可说是物质的基础了。无怪乎处处都可以找到原子，从这里到宇宙边缘都是。’
- 8) ‘生命体也是由原子结合而成的但他们还有某种特别的东西；这在他们之内的神秘之物就是生命。没有人能够直接看到生命或者触抚生命但每一个人都能够体验到生命。你也可以通过其他生物的活动以及他们的成长和衰老去观察他们的生命。’
- 9) ‘我们有时称这生命原理为命我 (Jiva) 并且它也是**不明显圣灵**的一个层面。先前，我把一个活人描述为关在一个笼子或肉身里的阿特玛 (Atma, 纯灵)。化身的阿特玛也叫做个灵 (Jivatma)。’
- 10) 阿周那问，‘基士拿，那祢呢？祢也是一个个灵 (Jivatma) 吗？’
- 11) 基士拿回答，‘绝对不是！我是特别的；我是最高灵 (Paramatma 或神我)。现在不要问我它们的不同点，或许迟一些我们再谈吧！’
- 12) ‘继续我刚才所告诉你的，让我现在讲述有关我遍满于宇宙之事。首先，我得提醒你，宇宙中的一切来自我而只有我才是一切的源头。换句话说，我是创造主。我现在跟你一样有着一个肉身并且跟人类一样地吃、步行、说话等等。你千万不要被这个事实所愚弄。其实，就神化身 (Avatar) 而言，人们之所以对神化身产生错觉就是这个原因。’
- 13) ‘让我强调一点，我不但是创造主而且还是“终极的终极” (Ultimate Ultimate)。在我之上什么也没有！切记！’

- 14) ‘在物质世界里，我遍布于你可以想像的每一物质。例如，我出现在所有五大元素之中——空、气、火、水和土。但在此，我必须警告你。描绘我出现于这个或那个仅是一个极其有限的观看物体的方式，倒不如说，神在空中或以太中，神在大气中，神在火中等等来得恰当些。其实，宇宙中的每一样东西都是神。’
- 15) 阿周那问，‘基士拿！如果宇宙中的每一样东西都是神，那么，为什么人们不触目皆神？’
- 16) 基士拿回答，‘啊！那是因为神伪装自己并躲藏起来，看看你是否能找到祂。这是祂喜欢玩的一个游戏。看看一个缀以许多美丽花朵的花环吧！一束花能自成花环吗？你需要一条把花朵串起来的线，不是吗？然而，当你看到一个花环时，你看到连接花朵的线吗？看不到！对物质的、显现的宇宙而言，我是它的根基。你能有一所没有地基的房屋吗？同样的道理，跟一间屋子的地基一样，我隐藏着。’
- 17) ‘然而，这并不意味着我的出现是不为人所能感觉或体验到的。就说你非常口渴，喉咙又干又热。你看到一条澄清的溪流，清凉的水在流淌着。你尽情地喝溪里的水，并感到无比的爽快。但是，你不知道那清凉溪水的甜美就是我呀！那带给你欢乐的正是我；我化为甜美蕴藏于那溪水之中。’
- 18) ‘另外一个例子。在一个炎热而潮湿的天气里，你汗流浹背，心情烦闷，这时，忽然间，一阵凉风吹来而你顿然胸怀为之舒畅，精神为之一振。阿周那！我正是那凉风，带给你那清凉的感觉。’
- 19) ‘我是熊熊之火辉煌的光。我是万里晴空灿烂的蓝。因时间短促，我不想举太多的例子，纵使我可以继续讲下去直到时间的尽头。然而，这已经足够让你了解到，在这宇宙中直接从我这儿流出

的所有的优和美了。你的哥哥怖军(Bhima 音译比玛)是体格健壮、孔武有力的人，你也知道这一点，但你可知道他的力量确实仅是我一小部份的力量通过他来反映的吗？’

20) ‘而现在我要提醒你一句！有时，你无疑会看到优点，但伴之而来的可能也有某种污点。优点是好的但污点就不是从我这儿来的了。就拿喜兰尼耶卡西布(Hiranyakashipu)，钵罗赫拉德(Prahlada)的父亲，的例子来说吧！他是一个很杰出的科学家而那杰出的才华本来就是来自于我，但他误用了那天赋的卓越才华因而致使他沦为一个恶魔。’

21) ‘在这世界里，清浊优劣经常结伴而至。当你遇见那样的污染的才华时，决不要在思想上把那掺杂的劣等品跟我联系在一起。让我们假定，你走到我一分钟前所提及的溪流旁边。你手中拿着两个瓶子而把它们给装满了水。一个瓶子是红色的而另一个瓶子是透明的。红瓶子里的水会呈现红色而另一个透明瓶子里的水会呈现透明。同样的水装入两个瓶子里，但两者看起来却不相同。原因何在？在瓶子的颜色！’

22) ‘同理，神圣力量到处都是纯净的但世人却以其天生的性向或属性(Guru)去污染它。有关属性，稍后再谈，但在此，我希望你记得去确认这一边的优点与那一边的劣点的不同出处。’

23) ‘神圣的爱也会在同样的情况下，掺杂而成为劣品。爱是我的模式而因为我在众生之内，所以，我以**纯爱**出现于每一颗心之内。当它通过心念、感觉和身体流向世界时，它几乎一律受到污染。这种使之变质的掺杂材料就是出自母子之间的执著、夫妻之间的恋情及人与物质世界之间的欲望等等。’

24) ‘这混杂之所以产生完全是因为属性(Guna)的缘故。人的这些潜

伏的性向附在纯爱之上，因此，世界就只充满着污化的废物了。要碰上纯爱可就难之又难，而那正是神下凡的其中一个原因，至少时不时来提醒世人纯爱的真正意义。’

25) ‘神化身(Avatar)完全超越属性，所以祂的**爱是纯净的**、没有瑕疵的。祂的爱就像是一个强有力的磁石，把世界各地的人都吸引过来。是的，阿周那！那就是我的爱的本质。’

26) ‘阿周那！各型各类的信徒都来找我，每一个都带有他的待议事项或愿望而来。大致上，你可以把他们分成四类。除了第四类外，所有信徒无疑都爱着我，大家都对我有所求。第一类的信徒祈求财富，第二类的祈求问题可以得到完满的解决而第三类的信徒渴望知识，当然这是一件好事。’

27) ‘不论是哪一类型的信徒，我都一视同仁地爱着他们。对我来说，大家都是一样的而我会给每一个人，他所需要的。你知道为什么吗？因为我希望有一天，他会要，我真的想给他的。你想知道那是什么吗？哎呀！那就是我现在正在灌输给你的自性知识(Atmajnana 译注：Atma 纯灵、真我、自性，jnana 识)啊！’

28) ‘阿周那！奇怪的是，当我可能要给世人最大的恩惠时，他们却祈求各式各样的琐屑事物和装饰品！’

29) 阿周那问，‘基士拿！为什么人们这么做？是什么东西蒙蔽他们？’

30) 基士拿笑笑并回答，‘当然是虚幻啦！世人指控我使他们陷入虚幻之中。人们表现得太过愚蠢然后归咎于我，好像我除了把虚幻(Maya)的面纱给他们戴上之外便无事可做了一样。如果人们要把头埋在沙里，错在他们，不在我！’

- 31) ‘阿周那！幻觉(Maya)因无知而生。例如，我无所不在而还有人问，“神在哪儿？我看不到祂。”如果我无所不在而他们还是看不到我，那到底是谁的过错呢？我的或他们的？’
- 32) ‘只要人们尽力排除无知，他们就可以立即看到我在他们之内，在他们的上下左右前后了。’
- 33) 于是阿周那又问，‘基士拿！我明白祢所说的。我们如何去消除无知呢？’
- 34) 基士拿笑着说，‘如你现在所做的，培育内在的纯净、以谦卑的态度探求真理、接受导师的指导，无知即可摒除。’
- 35) ‘让我举个有关知识如何破除无明的例子。这是一间黑暗的房间，而在房间的角落有一卷绳子。有一个人走了进来，他一看到绳子，不禁大叫起来“蛇！蛇！”然后奔出房外。他惊动了大家；大家便集合起来，手持灯笼、木棒进入房间。他们看到什么呢？一卷绳子而不是蛇。哪里有蛇，仅是一条绳子，一直是一条绳子。第一个看到的人因黑暗而误认而当黑暗消失之后，他和其他的人才看清楚，那不是蛇，而只是一条绳子。’
- 36) ‘从这例子中，我们可以在另一个方面学习到知识和真实之间的关系而在另一个面学习到无知与错觉的关系。只有无知者才会有错觉。智者不会。’
- 37) ‘当无明(无知)被排除或擦掉之后，Jnana(识)即智慧，才散发出光芒。这 Jnana(识)无需外求；它一直蕴藏于内，你所必需做的仅是把覆盖物拿开就可以了。’
- 38) ‘一旦你得到了 Jnana(识或智慧)，世界就改观了。这不意味着你

会停止观看太阳或月亮或其他等等。确切地说，你会看到我在它们之内，在我的一切荣耀之内。你会在太阳之内看到我神圣的光辉而不是一个火球的亮光。你会在月亮之内看到我的清凉而不是太阳反射的光辉。’

39) ‘大部份人看不到我的全在，完全是因为无知。的确，当我以一个神化身下凡时，就像我现在这样，人们还是不能了解我到底是谁。这又是因为灵性无知的缘故。就因为我像常人一样地吃、睡和走动，人们就建立起各种错误的想法而没能在人的形相中视我为神。在这过程中，他们错失在诸多方式中提升自己、灵阶的大好机会。我正在此随时提携你、帮助你但很少人要求这种灵性的帮助。’

40) ‘所有这一切完全归因于人自己所造的幻觉。相信我，阿周那，我知道有关每一物及每一个人的一切。我知道有关那些人的前世、今世和来世。那即是神啊！’

41) ‘阿周那！你一定要在你的**心里**而不是在你的头里认识我，这是非常重要的。只这么对我说，“基士拿！祢是神，”是没用的。你必须在你的**心里**有那样的**感觉**。那些在心里认识我的人，很快地就会到我这儿来。其余的人必须轮回很多世，等到净化之后才和我融为一体。’

第八章

- 1) 阿周那对基士拿说，‘基士拿！我的大脑真的是一片混乱了！请原谅！我有那么多的疑难需要你澄清。你一再地说，“神是你的内寓者，我在你的心内”及诸如此类的东西。请你用简单的语言把这些观念解释清楚，使我容易了解，好吗？’
- 2) 基士拿回答，‘为什么不？你毕竟是我敬爱的朋友啊！让我从这方面说起。我假设，你了解你是身、心、灵的一个结合体。你是三合一的合成体。你了解这一点吧！’
- 3) 阿周那点头，而基士拿继续说，‘你是一个 MBA，那就是心、身、灵(Mind, the Body and the Atma)组成的一个实体。我以不同的方式出现于你的肉身而我也出现于你的心念，在这之上的，我是灵(Atma)，弥漫处处，包括你身体内的细胞和原子。因此，我处处和你同在。确实，我的存在是非常强而有力的，不可阻挡的！’
- 4) ‘其实，我不仅存在于你之内，不仅存在于所有人类之内而且也存在于宇宙的每一个实体之内，从蚂蚁到银河。顺便一提，也许会令你感到惊讶，我也存在于世上最邪恶的人之内！’
- 5) 阿周那猛烈地摇着他的头，好像表示他完全混乱了而基士拿笑笑并继续说，‘别担心。一切将会浮上水面。让我从你的身体谈起。你知道你的身体是由原子构成的。由于我存在于每一个原子之内，你不得不立即承认，我以你身体之内的每一粒原子的力量存在于你之内。’
- 6) ‘但不要以为那就完了，我还有更强而有力的存在，那就是存在于你身体之内的生命力(Praana)。身体就像是一座活的工厂，在那，有那么多非常事物时时在发生。心脏不停地在跳动，肺在呼

吸，胃在消化食物及其他等等，所有这一切，都在你完全不为它们做些什么的情况下操作或发生。如何发生？照顾着所有这一些的就是我的生命力。’

- 7) ‘怀疑论者拒绝考虑我的存在并宣称，“一切都是生物化学的作用。”生物化学！真是的！这些人都是笨蛋，他们只是不要承认我的存在而已。’
- 8) ‘古人到底是贤明的。他们了解凡与身体有关的一切活动，从消化系统到神经中枢的运动等，无不受到我神圣力量的驱使。他们在许多方式中承认这一点，尤其是通过他们的祈祷和供奉。他们为我在他们之内所做的一切来表达他们的崇拜和敬爱并给我取了特别的名号。其中一个是 Vaishvanara (译注：此字来自 Visva-nara，属于全人类的，无所不在的，为世人所膜拜的)。另一个是 Angeer-rasa(译注：Anga：肢体+Rasa：精华。即在人之内的神圣力量)。’
- 9) ‘说到这里，我希望你了解我为什么也寓于邪恶者之内。他们的心也在跳动，他们的胃也在消化等等。谁在操纵？当然是我。这些工作都是我做的，纵使那样的人否定我和反对我的宗旨和原则。但是，暂且由他去吧！’
- 10) ‘让我从粗糙的身体转到**心念**。心念可以说是由两个部份组成的，即**较低心念**与**较高心念**。较低部份就是人们常叫的头脑而较高的部份就是有深思、分析、推论等能力的。较高部份威力很大，创造能力也很强。当然所有这些力量都是从我这儿流出去的。’
- 11) ‘**较高心念**的最高区域，假如我要这么说的话，就只距离**心**一步之遥，我们称之为菩提(Buddhi)。顺便讲一讲，当我说到**心**时，千万不要把它跟促使血液循环的心脏混淆。我说的是**灵心**。’
- 12) ‘这**心**乃我永久居所。它是我的居所因为它是**仁慈**的座位。**心**叫

做 Hridaya。HRIDAYA=HRID + DAYA。DAYA 是仁慈的意思。因此，**心**是**仁慈**的座位。’

- 13) ‘没有爱(Prema)，仁慈便不存在。是故，**心**也是爱和容忍(Kshama)等的座位。简单地说，**爱**是所有神圣德行与德性的泉源。’
- 14) 阿周那问，‘基士拿！我同意神也以生命力寓于邪恶者之内。但肯定的，邪恶者是无**心**之人，但神如何成为内寓者呢？’
- 15) 基士拿微笑地说，‘不，阿周那！你所说的不对。就拿建有一个水闸的一条河流来说吧！假设水闸门关上，下游就没水而上游则成了蓄水池。同意吧？’
- 16) ‘邪恶者的情况也是这样。那个邪恶者也是有‘心’的而神也寓于其内。但**心**的高洁受到堵住而不流到**念**与**身**去。那就是为什么人有邪念恶行的原因了。’
- 17) ‘是的，水闸门会有一些水渗出，这就是说，即便是恶人有时也会做些好事。所以，不要完全忽视他们。’
- 18) ‘假设一个坏人看到一个小孩快乐地微笑。这坏人受到小孩的感染也报以微笑。孩子最亲近神，所以最快乐。而在这简单的例子里，连邪恶之人不也融入神之内！还有，这已经发生过好多次了，一个坏人忽然之间转性了，变好了。你可知道圣者跋弥(Valmiki 意译：蚁垤)吧！他描述了我早期的神化身(Avatar)于他的不朽的著作《罗摩衍那》(Ramayana)中。他本来是个强盗，但有一天他突然改变了。这改变就等于是把水闸门打开了。因此，神寓于人的**心**中，没有一个是例外。’
- 19) ‘现在我要告诉你有关创造(天地万物)和宇宙解体的一些事情。生死轮回就是在其中发生的。’

- 20) ‘作为我的永无休止的宇宙戏剧的一部份，我创造宇宙，运作了一段时期之后又把它解体。然后我又再创造，又再解体，一直这样地持续下去。这一切都是我的游戏(Leela)或神圣娱乐的一部份。’
- 21) ‘在创造之初，一切都是从我这儿发出的，而在解体时，一切也会回归到我这儿来。’
- 22) ‘宇宙的诞生发生于我们所谓的宇宙破晓而宇宙的解体则发生在宇宙夜幕下垂之时。’
- 23) ‘不要以为破晓与黄昏的持续时间仅十二个小时！就宇宙而言，这时间可能是几十亿年。’
- 24) ‘在解体和下一个创造之间，所有的实体（生命体）以原来的样子保存在一个“假死”（生活暂停）的状况。他们会再次地在下轮的创造中出现。’
- 25) ‘你当然会领会到，虽然宇宙来来去去，但是我还是永远存在，继续干下去。我再一次地重复，我是至高无上的，在我之上，什么都没有而我就如哲学家们所说明的，“终极之终极” (Ultimate Ultimate)！’
- 26) ‘现在谈到生命体，如你所知，世上有几百万种生命体。这是由一个很复杂的演变程序造成的。一切似乎显得是很自然产生的，所以，那些只看表面而不作深入探讨者便作如是观了。智者就了解到每一个单一的演化层面都是我的总体计划的一部份。绝对没有随意偶成之事。纵使它也许看起来是如此。’
- 27) ‘在宇宙中其实是有着三个部份的演化。第一个部份是无生命物质的演化，结果，你得到星球、高山等等。’

- 28) ‘第二个部份涉及生命的来源和种类的演变。在有生命的类属之中，有明显的等级之分。植物属下级，它们不能走动，自始至终必须自己养活自己而它们又没有神经系统。’
- 29) ‘植物之后就是动物。动物有神经系统也有一个头脑但能力有限。最高等级的就是人。不论在哪一个方式中，他都是优越的。’
- 30) ‘人之优越不仅在于脑力和创造力，而在于，只有他才能达到意识的最高阶层。只有他才能认识内在的神，就因为这样，他才能展现神圣的德性和德行。’
- 31) ‘实际上，这里还有某种非常有趣的东西。虽然时间短促，但是我还是不能跳过与之相关的一个论点。阿周那！我要你注意三样重要的并且是互为关联的东西，即：意识、良知和觉悟（纯意识）。现在我就对这三者加以解释而你最好注意聆听。’
- 32) ‘有所意识意思是对外在世界有所觉知。不仅是人就连动物也有这种能力。意识之后是良知。这你或许可以说，那是内在之神的声音。内寓者就是通过良知来说话的。’
- 33) ‘明显地，动物可没有良知。对动物而言，没有什么对错之分，但人则有，而这就是为什么神慈悲地在你之内低语的原因了。那神的声音就是良知。换言之，人可以听到神从内在发出的声音。’
- 34) ‘良知是**宇宙纯意识**(Universal Consciousness 或共通意识或遍在意识)的一个层面，也是全在之神的另一个称呼。对一般凡人来说，这**真相**并不明显，虽然他们可能善于以自己的方式来聆听他们的**良知**。但当**智慧**到来时，他们就会了解到良知或个人的**觉悟**(纯意识)(如果你要这么称它)，就跟**宇宙纯意识**没有两样了。’

- 35) ‘这**真相**在吠陀经里是这样描述的：Prajnanum Brahma (译注：Prajnanum 般若或智慧，Brahma 梵天)，意思是，个别的或宇宙的(万有的、普遍的) 纯意识(觉)是一个也是同样的一个。在吠陀经里对真相还有另一种说法，即：它断言内在的**自性**与**宇宙自性**是一样的，意思是同样的神寓于大家之内。这宣言是：Ayam Atma Brahma，基本的意思是：神不论内在和外在一个，同样的一个。’
- 36) ‘这**宇宙纯意识**是至高无上的，也就是我们所谓的阿特玛 (Atma 纯灵、真我、自性)，神等。这，我以前已经告诉你了，由于这一点很重要，我再次强调。’
- 37) ‘**阿特玛**或**宇宙纯意识**是**创造**的源头。在创造的实体中，这**宇宙纯意识**只在一个有限制的情况下展现出来，一般都不展现。例如，在动物中，它仅仅展现为对外在世界的一种意识能力。’
- 38) ‘在人类，它就**良知**的方式，多加在人之内，以便充当生活的响导。如果人在灵道上有所进展，他就可以达到所谓的**圆常大觉**的境界。他就是那个处处，物物和时时都看到神的人！换句话说，他和**宇宙纯意识**合而为一了。’
- 39) 阿周那问，‘基士拿！我能这么说吗？在生活中，一个人必须先**意识到自己的良知**然后才从这儿提升到**宇宙纯意识**的阶段？’
- 40) 基士拿兴奋地叫起来，‘阿周那！好极了！你现在开始有点眉目了！的确是好现象，继续努力，不要松懈！’
- 41) 基士拿继续说，‘但是，阿周那，仅仅书本知识是不够的。人生是一个永无止境的检测而在每一个阶段，你都要检讨是非对错之后才开始行动。’

- 42) 感到有点失望，阿周那问，‘基士拿！为什么神把人生变成一个永无止境的检测？我们不能有一个休息的时间吗？某种消遣吗？也许某种娱乐吗？’
- 43) 基士拿回答，‘神知道你会这样抱怨，所以祂做出让步。祂说，
“听着，你为什么为了这些检测而感到烦恼？我不是正坐在你的心之内吗？我不是一直随呼随到地回答你自己不能回答的回题吗？你只要启动一下你的智能或菩提(Buddhi)来给我打个电话，不就得了吗？’
- 44) ‘你能有比这更好的交易吗？在世俗的检测中，你得不到这样的顾问但在神的检测中，你有这种优惠。’
- 45) ‘阿周那！基本上，只有在人之内，你才能看到第三部份的演进在进行，也就是，**纯意识**（觉悟）的部份。就**纯意识**而言，有些是在最底层，有些在中间而只有少数在顶层。’
- 46) ‘我现在所告诉你的一切与不断的生死轮回不无关系。如果一个人抗拒灵性演进，那他可就要经历无数次的轮回来完成灵性的精炼了。而在这过程中，他必须面对各式各样的问题。但人大可不必这样地苦干。人所必须做的就是降服于我，把一切奉献给我，完全信靠我，就够了，而其余的一切，我会代为照顾。’
- 47) ‘这把我带到大限时间及死得其时的议题上。关于这一点，有很多困惑存在着而我不要你被一些时下流传的错误观念所误导。’
- 48) ‘首先，我要强调一点，如果你在临命终时，还设法念着我，那你所有的问题就解决了。你会立即和我融为一体，不再有来生以及人世间的一切纷纷攘攘。’

- 49) ‘那就是一个交易，不是吗？不像商业交易，通常只在节日或预定的日期才举行，我所提供的，在任何地方，任何时候，任何人都可以获得的！’
- 50) ‘但我得提醒你，即便在最后一分钟要想起我也不容易啊！’
- 51) 阿周那评论，‘我知道可能在某些地方有一个故意令人费解的条文！如果是不容易的，那，基士拿，祢究竟为什么特意谈到它呢？’
- 52) 基士拿笑着回答，‘阿周那！你完全错了。绝对没有什么圈套或蹊跷，如你所想像的那样。我正在说的就是，你必须肯定你在最后一分钟要想着我。要知道，人毕其一生全神贯注于外在世界。你可以抗议并质询，一个人还应该做别的什么。他能一天到晚都在参禅吗？’
- 53) ‘不，阿周那，我完全没有作这样的建议。我知道人们一直为世俗的活动而忙碌不已。他们会专注于他们的家庭问题，健康问题，经济问题等等。这一切我都知道。’
- 54) ‘我并没有要任何人逃避这些问题或把头埋在沙里，隐居不理。一点也没有。你不明白吗？我现在正要你披甲上阵，不要逃避！那又怎么说？我的简单的原则是，“做你非做不可的但必须继续一直念诵我的名号”。仅此而已。’
- 55) ‘我所建议的，一点也不困难。它只是一件需要经常修习的事情。你是个弓箭手。你是如何训练自己成为一个神射手的？不是凭借不断的练习吗？没有这样的练习，你能在面临危机时作出迅速的反映吗？我所说的都是类似的东西。如果你培育起不断念诵我的名号的习惯，那么，你就自然会在最后一分钟也这么做了。哪里有耍什么花招？’

- 56) 阿周那现在问，‘就算如此，但是，基士拿，祢有那么多的名号，我应该念诵哪几个呢？’
- 57) 基士拿笑着回答，‘你可以选择任何一个你喜欢的我的名号，任何一个名号。只要肯定你要以感觉和爱来念诵就够了。但不幸地，人们却不费点心力去遵照这非常易行的指示。这就是问题所在。’
- 58) 阿周那现在问，‘那些死后没能和祢融为一体的人又怎么啦？’
- 59) 基士拿回答，‘唔！死亡肯定会降临于所有的身体——那是宇宙的定律，绝无幸免。善有善报，恶有恶报。好人安享晚年，必得好死，恶人则不然。’
- 60) ‘有一个民间传说，一年之间，太阳有六个月在北半球，六个月在南半球。基于此，总之，一个这样的观念就建立起来了，那就是，好人死在光明的时期，即，当太阳在北半球的时候，而坏人则应该死在晦暗的时期。’
- 61) ‘这个神话是对灵性真相的一大扭曲。事实是，那些追随智慧之道的人才是好人。智慧和知识一般上与光相关。这就使到人们会作这样的想法，即：只有好人死于光明的时期。作这样推测的人并不了解，物理的光亮和灵性的光亮之间的不同。’
- 62) ‘好人总是得到灵光的指引，而其生命自然就会在灵性的亮光中结束。仅此而已！死后的命运与死时的太阳位置，在南或在北，毫无关系，但绝对和你在这世上的所做所为有密切的关系。’
- 63) ‘所以，阿周那！我再一次重申，底线是：“总是想着我，不论处在什么境况。”如果你这么做，那在最后一刻，我一定接引你，而后，我保证你会有一个光明的未来。我可以这么说吧？’

第九章

- 1) 基士拿对阿周那说，‘我希望你已经吸取了我已经告诉了你的一切。要把它们烙印在你的**心**里而不只是输入你的头脑里。因为**心**才是生命的真正泉源！’
- 2) ‘为了不要你忘记，让我简要地为你复习一下，到目前为止我已经告诉你的一些重要事项。第一，我是宇宙的创造主，这里的一切都直接从我这儿流出去。第二，我存在于你在周围所看到的一切及你所看不到的，如原子等。’
- 3) ‘即便我处处存在，从银河系到高山和流水，你还是不能用肉眼看到我。肉眼仅是一个感官而我是超越感官的。但无论如何，如果你决定通过你的**心**来体验我，那你还是容易接近我的。’
- 4) ‘我不但无处不在，而且每一个实体都带有我一小部份没有极限的力量和荣耀。他们之所以能从事各种工作就是这个原因。例如太阳，为什么它能发光发热呢？因为我赐予它力量。’
- 5) ‘大部份的人并不了解这一切。他们反而以得道者自居并宣称，“太阳的照耀，没有什么值得大惊小怪，这样的事情都是由于自然规律而产生的。”他们一点也不了解，这些所谓的自然规律，其实，都是从我这儿流出去的，而唯有从我这儿而已。但是，由他们去吧。’
- 6) 阿周那问，‘基士拿，创造了宇宙之后，祢又做些什么呢？’
- 7) 基士拿回答，‘基本上，可以说，我只是退下来并观察每一样东

西的运作。由于我是全在的，我完全知悉什么事情在什么时候，什么地方发生。我也知悉每一个人正在做的一切，因为我是内寓者。总之，我扮演着一个宇宙见证者的角色。’

- 8) 阿周那看似有点困惑并问，‘我还是抓不到重点。如果你只是退下来而静观其变，那你为什么创造宇宙呢？’
- 9) 基士拿笑着回答，‘噢！那很简单。就拿一个发明家来说吧！他设计一个别致的机械玩具，做好之后，他把它开动，然后花几个钟头的时间去欣赏、观看机械玩具所表演的一切。’
- 10) 阿周那介入说，‘基士拿，那是我们人做的，而你是神啊！’
- 11) 基士拿很慈祥地给予回答，‘你似乎忘了人也是神，以人身出现的神。如果人可以这样地来娱乐自己，我为什么不可以？你或许不了解这一切但智者会了解而这就是为什么智者时常宣称，“创造是场游戏 (Leela) 或神的娱乐”的原因了。’
- 12) ‘在这游戏 (Leela) 里，我偶尔也会亲自现身。’
- 13) 就这一点，阿周那说，‘基士拿，你是指你以神化身 (Avatar) 下凡吗？’
- 14) 基士拿回答，‘对了。我以人身下凡，跟人作身体上的接近，协助他，指引他等等。然而，我的这个人身也会造成误导而致使多数的人不了解我就是神。总之，他们总是想像神一定是个超人。’
- 15) 阿周那有点迟疑并问一个问题，‘基士拿，我们听说，神能创造奇迹而我们知道你展示过许多奇迹。但我们平凡的人没有这个能力。例如我就不能行使奇迹。因此，即使假定神是个超人也没有什么不对呀！’

- 16) 基士拿回答，‘与你的概念刚好相反，我并没有行使什么如你所说的奇迹。我要什么，什么就自然发生，仅此而已。’
- 17) 阿周那问，‘那么好！为什么一切只为祢而发生？如果神不是超人，而如祢所声明的，我也是神，那么为什么我不能心想事成呢？哪里出了差错？一定有某种东西在什么地方出了问题。’
- 18) 基士拿笑答，‘要解答那疑惑，很简单。如果一个人是完全纯净的，那么，不论他意愿什么，一切都会如其所愿。我是百分之百的纯净，并且一直保留这样的情况。因此，不论我要什么，一切都会照我所要的发生。再者，你会注意到，这些你所谓的奇迹从来都不是我为了自己的利益而执行的。我从来不求任何东西。一切都是我为了他人的利益而做的。这观点也很重要。’
- 19) 然后阿周那问，‘基士拿，这么说来，如果我也是百分百的纯净，我会像祢这样，想要什么就有什么吗？’
- 20) 基士拿回答，‘当然，毋庸置疑。同时，当你达到百分百的纯净时，所有目前出现在你我之间的差异便消失了。你会和我成为一体而再也没有一个阿周那，凭着他自己的意愿来分别运作了。’
- 21) ‘现在让我们回到先前我告诉你的。人们视我为遍在的神，遍在于宇宙的一切，来怀念我，而他们也把我当做一个化身，一个形象，来怀念我。不必说，后者是一大失败。’
- 22) ‘阿周那！不管人们了解与否，相信我，我就是那个一直在决定宇宙的命运的人，我也是宇宙的父亲，母亲和祖父。’
- 23) ‘我赐予热。我降甘霖而有时也稍加压抑。我既是死亡，也是永生。’

- 24) ‘我是目标、维系者、伟大的主、永恒的见证者、永恒的住所、唯一的真正朋友、泉源、起点、终点、宝库以及不朽的种子。’
- 25) ‘高灵对此了然于心，故常歌颂我的荣耀并膜拜我。’
- 26) ‘现在我不但对你而且也对全人类做出一个庄严的应许：**那些一直怀念着我而没有其他杂念、对我有坚定的信心而作出虔诚的奉献的人，我在此郑重向他们宣示——“我向你保证，我一定照顾你的福祉”**。阿周那，那不仅是一个应许而是一个神圣的誓言！’
- 27) ‘人们常常不知道如何取悦我。没问题，我很容易感到喜悦。我不要求贵重的礼物。即使你只供奉一个水果或一朵花卉或一片叶子或甚至一点水，我就会感到无比的快乐了。我所要的是，你应该以内心的爱来执行这些供奉。我除了爱之外，什么也不期盼。’
- 28) ‘其实，你连一个水果或一朵花也不必费心为我准备。你只要把你的不良品质奉献给我，那就足够了。说真的，如果人们能奉献出他们不良特性如嗔忿、妒忌、憎恨等，我就高兴无比了。’
- 29) 完全搞迷糊了，阿周那问，‘基士拿，在“神圣的爱”与“祢的非常慷慨地接受来自我的那些绝对是废物的恶劣品质”之间有什么关联呢？’
- 30) 基士拿回答，‘答案很简单。当一个人放弃不良的品质时，在某种程度上，他得到净化并因此而更亲近我。我难道不应该为他高兴吗？就是我对世人的那种强烈的爱，使到我有那样的感觉！’
- 31) ‘世人对我抱持着各式各样错误的和奇怪的想法。他们以为我所偏爱也以为我肯定憎恨某一些人。事实就是事实；一切都是世

人的想像。’

- 32) ‘我一视同仁，对众生没有分别心，而没有一个人是我的最爱也没有一个人跟我有距离。事实上，如果最卑鄙的罪人来到我的跟前说，“主啊！请原谅我。我对自己邪恶的过去深感懊悔并从现在开始我一定痛改前非，好好做人。”我会立即欢迎他。如果一个罪人真心忏悔，我会毫不犹豫地马上救赎他。他的过去不会造成障碍。这是一个庄重的保证。’
- 33) ‘阿周那！奇怪的是，我在此随时给予协助，随时承担世人的负担，热切地给予救赎及其他等等，但世人做些什么呢？他忽视我和忘掉我，当然只有在陷入痛苦之中时，他才会想到我。’
- 34) ‘阿周那！你可不要像这些傻瓜一样，受到物质世界的诱惑而迷失于其中进而把我给忘掉。世界是短暂的并且充满痛苦。短暂的东西怎么能提供永恒的福乐？但是世人还是不能了解这浅显的道理。’
- 35) ‘阿周那，不论你做什么，不论你吃什么，不论你供奉什么祭品于圣火之中，不论你进行什么样的苦行，总之，不论你执行什么好的活动，在执行的当儿，都要全心全意地把它供奉给我并心系于我。’
- 36) ‘智者了解，永恒的喜悦或至福为何物。他们知道，只有在我之内才能求得至福。我是永恒的，是故，我所赐予的喜悦也是永恒的。要认识这真相啊！阿周那！现在，你要应天命天职而战。在迎战时，想着我并把你的行动奉献给我。然后，就如智者所为一，到时，你也会跟我在一起。对此，毋庸置疑。’

第十章

- 1) 基士拿对阿周那说，‘对圣灵而言，它有许多层面而我已经叙述了一些，诸如**明显圣灵**和**不明显圣灵**，**创造**和**我的宇宙戏剧**。我也已解释，我如何偶然下凡来扮演在我自己的戏剧里的角色。很多这些微妙之处，连半神半人（次神）也不知道。’
- 2) ‘有关神和圣灵，世人持有各类困惑而混淆的想法。如果一个人完全沉湎于世俗的事务之中，难免有这一类的想法。专注和热衷于这短暂的物质世界肯定产生幻觉。告诉我，一个有幻觉的人能看到神吗？’
- 3) ‘虽然如此，还是有一些高灵，由于他们对我有坚强的信念，他们视我为至高无上之神，超越空间和时间，在万物之上，永恒的（在最完整的意义上说）以及天地万物的泉源（过去是，现在是，未来也是）。’
- 4) ‘在此同时，被幻觉蒙蔽的人环顾四周并问，“你所说的神在哪儿？我在哪儿都看不到祂！”那些嚣张的人更进一步了而他们讥嘲地评论，“当神不存在时，你怎么能够看到神？”’
- 5) ‘阿周那！千万别被这种愚昧的言论所误导。如果你要的话，你到处都可以看到神。只要看看你自己；你就是神呀！不要把焦点投在你短暂的肉身而要投在你的**心**。神一直存在于你的心内而你随时都可以在那儿看到祂。’
- 6) ‘如果一个人从善如流，在他之内的圣灵（灵性）必然通过各种德行来散发光芒，照耀四方。所有德行如宽容(Kshama)等都是神的彰显。的确，在这宇宙里，有数不完的神的彰显。孔雀之美是神。晚霞是神。高山的雄伟是神。一切是神，但世人还是抱怨说，他们看不到神！奇怪不奇怪！’

- 7) ‘说了这一些，我一定要指出为什么人们有时会有困难在他人之中看到神，纵使他们或许会勉强地承认自然之美是神的一个彰显。’
- 8) ‘举个例子，有一所房子，里面点燃着一盏明亮的灯。假定屋子的所有的门，窗和通风装置都被紧紧地关上。这时，如果有一个人走过这所房子，他看不到屋内的灯光。于是，他可能会以为屋内没有灯光，纵使事实上屋内正点燃着一盏明亮的灯。’
- 9) ‘类似的事情也在世上发生。神是圣灯，从人的**心**内照耀出来。在众生之内祂这么照耀着，包括所谓的邪恶之人。对好人来说，通过他们的亲切行动，甜美话语，光辉就显著了。这就像是一间窗门完全被打开的房屋，屋外可以看到屋内的光。相反地，一个坏人，就像我刚才所说的房子一样，所有的窗户都是紧闭的。’
- 10) ‘寓于人之内的圣灵，其记号是什么呢？换句话说，人怎么去认知在一个人之内的神圣的光辉呢？那简单，去寻找灵性智慧、辨识能力、平和心境、仁慈、无私的爱、容忍、牺牲精神、冷静、满足等就得了。如果你找到这些，你可以肯定，你看到了神。’
- 11) ‘一个献身于真理和正义的人确实就是神的化身。千万不要跟很多人一样视神为一个魔术师，但要视神为爱、纯净、绝对的善、高雅和美德。借此，你可以处处看到神。记得，神并不仅是美丽、华贵和雄伟而已，祂远远超过这些；祂是爱，祂是真理，祂是慈悲。这些就是神的真正记号。’
- 12) ‘人们的辨识能力如果不受到这短暂物质世界的迷惑而变得迟钝的话，“要处处看到我”是一点困难都没有的。相信我，不管他们朝哪一个方向看，他们只看到我，没有别的！’
- 13) ‘为什么他们能看到我而其他人不能呢？因为他们不用肉眼来看我。阿周那！如果你用你的**心**来看我，我怎么可能躲藏起来，不让你看到呢？’

- 14) 阿周那默不作声良久，然后才说，‘基士拿，最后我终于隐约地一瞥你究竟是谁了。我现在想知道更多有关你的事情！除了你自己之外，有谁能告诉我所有这一切呢？主啊！祈求你赐恩降福，让我亲耳听到你讲述有关你的荣耀和庄严吧！’
- 15) 基士拿粲然一笑然后回答，‘当然，阿周那，我一定会，但你要记得，我的荣耀确实是无限的而现在我们的时间有限，因为战事即将爆发。所以，目前我仅能让你瞥见一个端倪。以你的聪明才智，不难举一反三，一点就通。之后，凭你的机智，你可以自己深思我没有极限的、无可匹比的荣耀和庄严。’
- 16) ‘因为我遍满于一切，所以我的荣耀也到处扩散。你在万物中看到的任何东西，雄伟的、神奇的、华丽的、美妙的，就是我；我透过那管道来迎接你。它可以是任何东西——一个有星星的天空、一座雄伟的高山、一个咆哮的瀑布、一条滚滚的河流或甚至一条潺潺的小溪、一个传奇的海滨、环礁、珊瑚礁、飞鸟、色彩斑斓的鱼、威如帝王的老虎——它可以是任何这样的东西。一切不是别的，仅是我的各种装扮而已。我以多种形式或形相出现，以便在许多不同的方式中使世人感到快乐。’
- 17) ‘让我举个特别的例子来进一步说明。因地球的自转，我们有白天和黑夜的现象。太阳东升，白天到来，太阳西沉，黑夜降临。日出日落只是平淡无奇的例常事件吗？不！我使之特别辉煌。为什么？就是使人感到快乐！我让人借天地万物之美来获得我的“达瞻”(Darshan 得睹圣容)。然而，愚蠢的人仅仅欣赏表面的美而对那美的源头却无动于衷。’
- 18) ‘有的人可以借自然之美来获得我的达瞻(Darshan 一睹圣容)。有的人则通过动人的音乐来体验我。有的人创作艺术作品从而把蕴藏于他们之内的神表达出来。当然，不是人人都认识到神乃创作

力的源头而那些认识到这一点的人就会被提升到陶然自得的特别高度了。最后，还有一些人，他们借从他人身上发出的爱和慈悲来膜拜我。’

- 19) ‘阿周那！我一直乐于给予那些追求至福(Ananda)的人以协助和至福。世人怎么寻觅我，我就怎么回应。’
- 20) ‘顺便问一下，你可知道在你自己身体之内的神圣奇迹吗？看看你的手指吧！你知道它们有不平凡的性能吗？感谢这不平凡的性能，人可以从事绘画、雕刻、书写、缝补等那么多美妙的工作；这些工作是其他类属的动物所做不到的。要不是手指的这个特别功能，你认为自己可以成为一个出色的弓箭手吗？’
- 21) 这些启示使阿周那愣住了，然后他谦卑地说，‘主啊！在祢的名册上，祢还没有加上演奏乐器呀！也许祢吹奏笛子不但是要我们记得人的手指的灵巧而且还要让我们知道，音乐本身来自神。’
- 22) 基士拿笑着回答，‘对！你肯定变得乖巧了！阿周那！概括地说，我是你在世上看到的一切创作力量及优点的化身。当然有些人扭曲他们的天赋才能，如我较早解释过的，那不是我的责任。’
- 23) ‘宇宙的一切来自我而我是宇宙中的每一个物质的源头，不论是小如原子或大如银河。不是我，没有一个生命或实体，动的或静止的，能够存在。’
- 24) ‘我的神圣力量和荣耀是没有止境的，而你已经听到的仅是微不足道的一小部份而已。’
- 25) ‘阿周那！我其实是不必逐一列举我的神力的而你也不必知道有关神力的一切。更重要的是，你对我要有绝对的信心并要绝对服从我的诫命。’

第十一章

- 1) 阿周那对基士拿说，‘主啊！出自慈悲，祢已经向我解释得很清楚，有关祢到底是谁及有关祢遍满于整个宇宙之事。’
- 2) ‘我不但更了解有关祢寓于我之内的事，同时，也更了解有关我应该如何在众生之中去体认祢的这回事，尤其是在人类之中。’
- 3) ‘主啊！我现在很愚昧地、谦卑地、大胆地提出一个请求。我可以一睹祢在神奇的宇宙形相中的样子吗？这到底可能吗？’
- 4) 主回答，‘阿周那，你想要看的一直是很少为人所看到的。对你，我网开一面，破例让你一睹我的宇宙形相。抓紧并准备一睹某种不但令人兴奋而且令人敬畏的东西吧！’
- 5) ‘你想要看到的宇宙形相是不为肉眼所能见的。它需要神圣法眼才能看到。我现在要授与你这种法眼。阿周那，要作好心理准备去看某种惊人的和可怕的东西。’
- 6) 就这一点，向持国报告事情发展情况的珊贾雅说，“说了这些话后，基士拿现在正显露自己为至高无上的创造主，以及那里的一切。”
- 7) “阿周那，现在专注于一处，以至高无上之神的身分看整个宇宙及其五花八门的各个部份。”
- 8) 珊贾雅继续说，“国王陛下！我要如何去描绘这个比千万颗太阳还要明亮的奇观呢？我可以看到阿周那惊呆了，好像挣扎着要说什么似的。”

- 9) “现在阿周那开口了，他说，‘主啊！我茫然不知所措！在祢火光熊熊的形相中，我可以看到每一样东西，每一个生命体及每一个实体。在我面前的这个不可思议的形相好像是没有开始也没有终止似的。真的是十分惊人！’”
- 10) ‘噢，我最敬爱的主啊！也许是糊涂或愚昧，我现在了解，祢既是永恒的存有(Eternal Being)，至高无上的存有(Supreme Being)又是要达至的终极目标。到现在为止，我还常想，短暂的世界可就是**真实**！但现在，我知道自己错了而只有祢才是真正的**终极真实**。’
- 11) ‘充满天地之间的就只有祢。噢，主啊！一瞥祢那神奇而可怕的形相，三界也会为之震动。’
- 12) ‘当我看到祢那至高无上的光辉的形相，无止境地延伸于天际时，我吓呆了。我就是不能忍受这恐怖的现象。’
- 13) ‘我之所以吓呆，那是因为我在祢之中看到未来将会发生的一切，尤其是我们主要敌人的死亡。’
- 14) ‘就像飞蛾扑火一样，我看到这些人跳入命运的火坑去迎接残暴的结局。’
- 15) ‘告诉我，主啊，是谁呈现那样的一个令人颤栗的形相，使我感到害怕和恐惧，告诉我，主啊，祢到底是谁？’
- 16) 万能的主回答，‘阿周那，我是**时间**，天地万物都必须向我，时间，鞠躬。我是**命运**，而我为每一生物注定死亡，包括那些你不忍心杀死的人，而不论你要不要杀死他们，他们都会死。’
- 17) ‘阿周那，你明白这个道理吧！如果所有这些人的身体都注定毁灭，那你为什么还犹豫，不与他们开战，况且是我命令你这么做的？’

- 18) ‘既然你已经一瞥我以**时间**和**命运**现身，你就有必要绝对服从我的诫命。把你的怀疑和不安放下并信靠我。对我要有信心。拿起你的弓箭，站立起来，准备迎战吧！’
- 19) ‘阿周那！创造是一个宇宙戏剧，由我写剧本、制作、导演和演出。这都是为了娱乐我自己。众生是演员，不，应该是木偶。每一个人都是一个木偶——只有极少数的人知道这一点，大多数的人都不知道。’
- 20) ‘没有我的意愿，任何事情都不会发生。若非我的旨意，一片草也动不了。世人并不了解这一点。你也是！我已经注定毗湿摩 (Bhishma)和德罗纳(Drona)会死于这场战争，而不论你战与不战，他们都非死不可。你是否要接受我指派给你的角色或你要放弃战争，那是你自己的问题。’
- 21) ‘我再一次向你说明：奋起作战吧！把你的敌人歼灭。不要以为你正在屠杀他们。他们正在被**时间**所吞噬而你只是在这过程中给予协助而已。’
- 22) 珊贾雅对持国国王说，“听了主的这些话后，阿周那双掌合十顶礼，身体颤抖，声音哽咽地想说些什么，而内心充满着恐惧。”
- 23) 阿周那说，‘主啊！我现在了解为什么信徒们不断念诵你的名号也决不放弃任何机会来歌颂你的无以匹比的荣耀的原因了。’
- 24) ‘而为什么不呢，我的主，因为祢是一切而除了祢之外，什么都没有了。主啊，在此，我要郑重向祢道歉。不知道祢的真正身份，我一直对祢太过随便，平起平坐，以为祢仅是我的朋友，基士拿。我的主，原谅我的轻率无礼吧！我深感羞愧也深感困窘。我真不知如何寻求祢的宽恕。我能说的仅是：请原谅我并忘掉，我

出自愚昧和无知而说过或做过的一切吧！’

- 25) ‘在祢的面前作五体投地的顶礼，我祈求祢的宽容，就像是一个父亲原谅他放荡不羁的儿子或一个讲义气的人原谅他误入歧途的朋友一般。’
- 26) ‘至于祢已恩赐给我的这个非同凡响的奇观，我已经得见到现在为止还没有人看得到的东西，我当然感到无比的荣幸和欣喜。然而这景观是非常骇人的。因此，我的主，我谦恭地祈求祢回到祢的正常人身形相，我们所习惯的形相，笑口常开的基士拿形相。’
- 27) 基士拿立即恢复本来的人身面目，然后说，‘阿周那，你知道吗？你已经看到了连那些神仙和半神半人都无法得见的东西。这景观不是凭苦修就能得到的一种权益而你却有这种福气。你可知道什么原因吗？原因是：你是我最要好，最亲密的。就是这个原因。’
- 28) ‘阿周那！但愿世人认识到我随时准备以任何可能的方式给予世人以帮助、支援和惠施。他所必须做的就是使自己成为我最要好、最亲密的人。我马上就会告诉你，你该怎么去做。’
- 29) ‘我再重复一次：凡对我虔诚、献身的人，把他的每一个行动供奉给我的人，放弃物质和世俗执著的人——这样的一个人肯定会到我这儿来，跟我融为一体。’

第十二章

- 1) 阿周那问，‘主啊！你说你是无相的但也可以采取任何形相，特别来取悦信徒。既是如此，我想知道该怎么膜拜你？我应该视你为无相或有相来膜拜呢？哪一个对我比较合适？’
- 2) 基士拿笑笑然后回答，‘阿周那！很高兴你问这个问题。一开始，如果有诚心，我必须说两种膜拜方式都会引领你到同样的目标，即天人合一。如果考虑实用方面，我建议你膜拜有相之神。我认为百分之九十九点九九的人是如此。’
- 3) ‘我这么说是有一个明确的理由的。要知道，阿周那，口说神无相及其有关的一切并因此而强调应该以无相层面来膜拜神，谈何容易！这种膜拜不是不可以但我敢说不容易。’
- 4) ‘人的天性是无限的而其心念也是无限的。但如果人的观点主要是在外在，把焦点放在物质世界而他能做出的供奉亦仅限于此，那么，他的观点就变得狭小了。告诉我一个观念有限的人怎能真诚地膜拜没有极限的神呢？’
- 5) ‘凡膜拜无相之神的人都必须向内观照而不是向外观察。你知道为什么？简单。内在空间是没有极限的而外在空间或物质世界是有极限的。’
- 6) ‘除了这个技术问题外，还有一个问题，那就是实用问题。膜拜无相之神需要相当的心灵苦修和心念专注。告诉我，如果一个人一直看到和体验到的都是有极限的一切，他怎么能够专注于无极限的神及其无相的层面？你不同意，那是不容易的吗？唔，那就是我的意思。’

- 7) ‘那么，还有什么选择的吗？简单，就以相来膜拜神吧！你也许会问哪一个特别的相。你喜爱的任何相都可以。’
- 8) ‘不意间，这就是为什么神化身以人身下凡并在此待上那么一段长时间的原因之一了。这提供人类一个大好机会，可以看到神，跟祂相处在一起，跟祂说话，直接体验祂无限的爱和仁慈，见证祂的奇迹等等。反过来，这也带来有关神化身的描述，谱写赞美祂荣耀的歌曲等等，所有这一切无非便于对神化身的崇拜和建立起跟祂的心连心关系。’
- 9) ‘阿周那！人们有时批评膜拜偶像。这是错误的。对批评者而言，是的，那仅是一个偶像，但对一个虔诚的信徒而言，那偶像却是他个人之神的一个活生生的代表。如果一个人在他的心里有一块石头，他看到的仅是一个石雕。但如果一个人在心里有神，那石头在他的心目中就变成神了。’
- 10) ‘总之，这是一个心态的问题。怀持正确的心态，一张图画也会变成神，但如果怀持不正确的心态，即便神站在面前，你也视若无睹，感受不到祂神圣的一面。’
- 11) ‘是故，千万不要嘲笑画像和偶像。它们自有它们在格局中的地位，尤其是它们能以**有相**来协助臻达**无相**。’
- 12) ‘这里有一个例子。我现在用食指指着远处的山丘。你先看我的手指，然后跟随着手指所指的方向去看远处的山丘。一旦你看到了山丘，手指便没有关系了。偶像和画像亦复如是，它们指着你必须看的方向。它们把你从**有相**带到**无相**——那是它们的功用。’
- 13) ‘我希望这一点对你是清楚的，没有困难的。现在让我谈一谈在我的信徒中，谁是最亲近我的。’

- 14) 阿周那插嘴问，‘基士拿，我以为你一视同仁。你好像有所偏爱，那就奇怪了！’
- 15) 一如往常，基士拿笑着回答，‘你没错，对我来说，人人平等，但要知道，如果我说某某类型的信徒是我最亲近的，那么，这就会引发人们去做一些对他们有益的事情。让我以实例来说明吧！’
- 16) ‘假想有一个大圆圈而神就在圆圈的中心点。坐在圆周上的是信徒们。你会同意，大家与神的距离是一样的。假设哨声一响，大家都奔向神，那谁先抵达呢？明显地，就是那个跑得最快的。对吗？’
- 17) ‘同理，一个遵照我现在正要提及的法则力行不怠的信徒，很迅速地就抵达我这儿。为了引发人们快速到我这儿，我于是用这个辞语“我最亲近的！”明白了吧？’
- 18) ‘那么一个人要怎么做才能迅速地抵达我这儿？以下就是他必须执行的事情。’
- 19) ‘开始时，他不应该在心里怀有任何憎恨——一丝都不能有。为什么？因为憎恨是百分之百的毒药。我是纯爱，爱是甘露。甘露值得被毒药所污染吗？我之所以说一个没有憎恨的人就是我最亲近的人，就是这个原因。明白吗？’
- 20) ‘还有，一个理想的信徒怀持平常心；他平常地对待苦与乐。他不去寻求快乐也不想尽办法去跳过来造访的苦痛。他从不老怀念着过去也不担心未来。活在当下，他专心于忆念着我。对他来说，现在不是一个普通的现在而是全现全在(OMNIPRESENT)！’
- 21) ‘一直保持平等心，这样的一个人，宠辱不惊，褒贬不动。’

- 22) ‘阿周那，平静是我最喜欢的而平静意谓在两个相对的极端之间取得平衡。一个人必须在他一生所做的每一件事情中取得平衡。如果你能保持平静，你就能正视生活而不必隐居山林。据我看来，平静是瑜珈(Yoga)的最佳方式。’
- 23) ‘你是不是军人或一个乐手或甚至一个补鞋匠，都没有关系。最重要的是保持冷静且随遇而安。不论发生什么事故，这样的一个人总是说，“这应该是对我好的！”’
- 24) 阿周那问，‘我们怎么去确认这样的一个人呢？’
- 25) 基士拿回答，‘非常简单！看他是不是爱众生和服务众生就可以了。他总是帮助，决不伤害！这样的一个人会以很快的速度到我这儿来。’

第十三章

- 1) 阿周那对基士拿说，‘世人常用一对对的辞语来描述宇宙，如精神 (Spirit)和物质 (Matter)，神(God) 和大自然(Nature)，意识(Consciousness)和能量(Energy)等等。如果我表现得有点愚蠢，抱歉，但坦白说，对这些辞语，我就是不了解。请祢启发！’
- 2) 基士拿微笑说，‘那当然！顺便一提，千万别认为你问了一个愚蠢的问题。正好相反，即便是学者们，他们对这样的事情亦不清楚，纵使他们喜欢高谈阔论，大放厥词并狂妄地以大师的身份来发表他们的讲演！’
- 3) ‘你必须了解的第一件事情是：纯意识 (Consciousness)是起点。这纯意识说得更正确一点，应该是绝对(Absolute)意识，有时也被称为普遍意识(Universal Consciousness)(或宇宙意识)。
- 4) ‘有人指这纯意识为无相之神或梵(Brahman)；有人称之为阿特玛 (Atma 纯灵)，也有人因对神这个字眼感到敏感而选用“精神”称之。不论你用哪一个字眼，它都没有不同。’
- 5) ‘接下来，如先前所解释的，在天地万物还没有出现之前，神已经存在了。当地万物解体之后，现在所看到的宇宙又跟以前一样被卷起而收藏在神之中了。’
- 6) ‘当神创造宇宙时，神以两种优待的面貌遍布于宇宙以方便宇宙的“运作”。这两个优待的面貌是意识 (Consciousness) 和能量(Energy)或精神(Spirit)和物质(Matter)，如果你要这么称呼。’

- 7) ‘当你观海时，你看到的只是海水。溶化在海水里的是盐。当你看着浩瀚的海水时，你决不会去谈盐巴而只谈海洋。’
- 8) ‘你一定见过海边的乡村吧！村民们在制造盐巴。你知道他们怎么做的吗？他们把海水收集在浅薄的平锅里，让海水蒸发。过了不久，水和盐出现了。在创造中的现象也是如此。在创造之前，你真的不能把意识和能量分开来谈。能量包含在意识之中，但在宇宙出现之后，这时分开谈论“意识和神圣能量”或“精神和物质”，就有意义和方便了。在运作阶段，你可以分别地体验到这两个实体。’
- 9) ‘这里有一个要点你务必记取。我们两个人都站在地球上。如果你仰望，你看到天空。天空是空的空间，但这里那里，你可以看到如太阳、月亮、星星等天体，凡是这一些都代表物质。’
- 10) ‘问题如下：“空间是空的，里面散布着物质。在这种组合中，你在哪儿可以找到意识？”答案是：意识遍在，包括空的部份，意识无处不在。那就是为什么智者常说，神是无所不在的原因了。’
- 11) ‘这意识并非普通的意识；它是宇宙意识(Universal Consciousness 或普遍意识或神识)。它也是整个演化进行的背景，包括生命体的和无生命体的。’
- 12) 阿周那问，‘基士拿，如果意识处处存在，那它也存在于物质之中了。’
- 13) 基士拿回答，‘当然！我已经说过了，神或阿特玛(Atma)无处不在。你怎么这么快就忘了呢？’
- 14) ‘有些人也许会质疑而问，“意识怎能存在于无生命的物质之中

呢？它可以存在于生命体，但在无生命体，比如一块石头，可能吗？’

15) ‘答案是很明显的。由于意识是最原始的，最根本的，它必须是处处都存在的，在真空中，在无生命体中，以及在有生命体中。关于无生命体与有生命体的对比的问题，你可以这么说，在无生命体中，意识是以一个“被动的”形式出现而在生命体中，它就以一个“主动的”形式存在着。’

16) ‘就拿你自己来说吧！我已经告诉你了，人身就像一个活的“工厂”。所有身体之内的活动以及身体所执行的一切行动足以证实生命力在激起身体的活力。你在呼吸，你的胃在消化，你的血液在循环，凡此种种的运作无非你内在的生命力，即 Praana 在驱动。这 Praana (生命力) 从何而来？从阿特玛 (Atma) 或纯意识 (Consciousness) 而来。阿周那！这 Praana (生命力) 是意识的“主动” (或积极的) 形式的一个彰显。’

17) 阿周那说，‘好，我接受。但我们听说，当一个人死时，Praana (生命力) 离开肉身。由于你说 Praana 来自阿特玛 (Atma)，这是否意味着当一个人死亡时，阿特玛也跟着离开而这时，在尸体里就没有阿特玛了。’

18) 基士拿叹口气说，‘阿周那，你必须仔细想想。我已经告诉你了，阿特玛必须处处都在，无处不在。’

19) 阿周那摇头说，‘但基士拿，Praana 已经走了，只剩下一个尸体。连一个尸体，阿特玛也存在其内，你作何解释？’

20) 基士拿很耐心地解释，‘阿周那！我没有告诉你吗？意识可以存在于主动的(积极的)和被动的(消极的)两种形式之中。当一个人

死的时候，其变化是，与物体质量 (Matter of Mass) 相关的意识由主动(或积极)状况转向被动(或消极)状况，仅此而已。死亡并没有排出阿特玛。你不是赞同尸体也是由原子构成的吗？你同意阿特玛充满原子之内甚至在无生命的物质之内吧！然后呢？牢牢地把这烙印在你头脑里吧！没有人能对阿特玛做些什么。我早已经要你注意这一点了。’

21) ‘阿特玛从来就存在的了。有时，它彰显于粗糙的形相之中，有时只彰显于精微的形相之中，例如心念等，而且它完全是独立的，超越粗糙和精微两者之上的。那粗糙的可被直接感觉到和触抚到等等。精微的则不能被触抚到或感觉到但可以被推论。那超精微的就不能用智能来推断了；它只能被体验，但不能靠感官或甚至心念，只可以靠**心**来体验。’

22) 阿周那现在问另一个问题。他说，‘基士拿，祢在我之内，祢在毗湿摩(Bhishma 译注：俱卢族统帅)之内，而祢也在甲、乙和丙之内。祢是不是已经把自己分割成许许多多的基士拿，分配一个基士拿于每一个身体之中？’

23) 基士拿笑着说，‘不，阿周那，没有这回事！我只是一个。即便是一个无知的蠢才也不能把我分包成那样。我是不可分割的。’

24) 阿周那还是不服又继续问，‘既然如此，祢怎么存在于大家之内呢？’

25) 基士拿回答，‘那可以从以下的解释中去理解。你会同意，你的肺里有空气。会吗？你也会同意空气存在于所有在这战场上每一个人。那么好，这些空气是从哪儿来的呢？明显地，来自大气层。空气有一种自然的贯彻性或连续性，弥补真空，虽然有一部份空气弥漫空间而有一部份则被吸入每一个人的肺里。只是我们并

没有太注意这种连贯性而已。同理，那唯一的无所不在的神就坐在每一个人的**心里**。明白了吧！’

26) 阿周那现在又有一个新的疑点并问，‘好！就算同样的神坐在人人之内，同样的神在人人之内执行消化食物的工作，同样的神使到血液循环等等，那么，为什么人与人之间有这么大的差异呢？为什么有些人正直而有些人邪恶呢？’

27) 基士拿很高兴阿周那问这个问题并说，‘阿周那，你看过一条喜马拉雅河流的河床吗？如果你仔细观察，你会发现河床不但有水有沙还有光滑可爱的卵石。’

28) 有点不耐烦，阿周那打岔说，‘这和好人和坏人有什么关系呢？’

29) 不受到打断的影响，基士拿回答，‘阿周那，你必须学会忍耐！我现在恰好来到这一点。忍耐是我喜欢的一种美德。可记得三个“P”吧？忍耐(Patience)、坚持(Perseverance)和纯净(Purity)。忍耐是步上引领你到达纯净的漫长道路的第一步。’

30) ‘现在，我说到哪儿了？哦，是的，我刚才谈到沙和卵石。把卵石压碎，它就变成沙。现在让我们假定你拿了两个杯子。你把沙装入一个杯子里而又把卵石装在另一个杯子里。接下来，你把水倒入两个杯子里。在装了沙的杯子里，水会跟沙完全混合在一起而在另一个杯子里，卵石与水则保持分开，互不渗透。’

31) ‘好，这就是真正的问题核心。好人就像是沙而坏人就像是卵石。前者借锻炼和修行(Sadhana)来粉碎他的自我(Ego 私心)和身体意识(body-consciousness)，因此，纯意识(Consciousness)自由地渗入于他，提升他的正觉或神识到一个更高的境界。其逆亦真，坏人则刚好相反。他的自我完全不变而他就像是卵石，水渗不进来

！换句话说，在纯意识的阶梯上，他一直留在原来的位置，没有进展。’

32) ‘神绝对存在于人人之内。有一些人从中获益而有一些则错失良机。那些利用内在之神而获益的人就像是磨成沙的卵石，而那些不这么做的人就像是尚待磨碎的卵石。’

33) ‘至于那些可以把他们比作沙的人，纯意识 (Consciousness) 浸透他们的心念和他们身体的每一个细胞。因此，他们的感觉充满着爱，他们的思想洋溢着爱，他们的话语表达的只是爱而他们的行动散发的也只是爱。明显地，至于那个拒绝让神进入他的感觉、身体和心念的人，其处境就不言而喻了。’

34) 基士拿继续说，‘阿周那，我现在要把两个重要的辞语， Kshetra (雪特罗) 和 Kshetrajna (雪特罗纳) 介绍给你。你知道 Kshetra 的意思吧？它的意思是：一个圣洁的地方。告诉你一样你不知道的东西，肉身是一个 Kshetra (圣洁的地方)！’

35) 感到迷惑，于是阿周那问，‘身体是一个 Kshetra，一个圣洁的地方，如 Badrinath (白林纳) 或 Benares (本纳勒斯)？’

36) 基士拿回答，‘是的，确实是。’

37) 阿周那还是不能理解并问，‘为什么？’

38) 基士拿以自己的一个问题来反问阿周那。祂问，‘告诉我，阿周那，为什么人们称 Badrinath (白林纳) 和 Benares (本纳勒斯) 为圣洁的地方呢？为什么他们成群结队地到那里去呢？’

39) 阿周那回答，‘那不是简单！因为神住在那里，所以信徒们就涌到那里去朝圣。就是那样。’

- 40) 基士拿笑笑说，‘对，当然。如果，同样的道理，身体也是一个圣洁的地方(Kshetra)。阿周那，你要牢牢地把这铭刻在心，即：身体并不是一个普通的身体。它不只是一团肉或一堆骨而已。它就是神的庙宇！所以，身体也是一个 Kshetra (圣地)。’
- 41) 基士拿继续说，‘这庙宇也不是普通的庙宇。它是一个活的庙宇，是一个走动的庙宇而是神为了自己住进去而亲自建造的。智者称 Kshetra 的寓者为 Kshetrajna！’
- 42) ‘我甚感奇怪，到处都是神建造的庙宇而人还是坚持花大量的金钱和精力去建造自己的庙宇。建好之后，他们到那里去朝圣，在拥挤的人潮中挣扎，你推我挤，为的就是获得我的达瞻 (Darshan，一睹圣容)。而到了人造庙宇的殿堂之后，他做了什么呢？他会认真地静坐冥思着我吗？几乎从来就不会。在每一个人随时随地都可以跟我联络上，同时，也很容易联络上的情况下，为什么还做出这么大的一个浪费呢？’
- 43) 这启示令阿周那感到目瞪口呆。他慢慢地说，‘基士拿，我从来没听说过这一点。从来没有人告诉过我，人身是祢的庙宇，是由祢一手建造的。我多愚蠢呀，忽略了这个庙宇而向往远处人造的庙宇！主啊！为什么我会这样地被误导呢？’
- 44) 基士拿笑答，‘很简单。世人太过沉溺于世俗的事务致使他们拨不出时间来聆听或追随简单的真理。他们反而把所有的时间用在发展自己的抱负、欲望及其他等等。他们几乎没有时间给我！而甚至如果他们真的想起我，那也是跟他们的问题或他们的欲望有关系的。’
- 45) ‘阿周那，今天你发现很多人都会像鹦鹉学舌一般地说，“神在你之内，”及其他等等。但在他们之中有哪一个人敢诚恳地宣称

，他确实已经体验到内在的神？书本知识和实用知识之间相去天渊。由于人们不愿聆听并且对这一切也不感兴趣，我必须一再地下来重复同样的教导，不止一次而是那么多次！’

46) 阿周那说，‘基士拿，请给我一点时间来消化。同时，我可以多问几个问题吗？首先，请告诉我，为什么祢创造这个宇宙？为什么祢创造人？人生目的是什么？’

47) 基士拿回答，‘阿周那！你终于开始用点心思了。让我先谈谈我为什么创造宇宙的这个吧！我告诉过你，在宇宙还没有存在之前，我已经存在了。我那时是处在一个纯粹单一和绝对至福的境界。一般的人要了解那境界是不容易的，但是高灵就能了解，尤其是在他们入定的时候。’

48) ‘阿周那，说起来你也许不信，我也跟人类一样喜欢娱乐。信徒们称我的娱乐为 Leela (游戏或戏剧)。创造是神的游戏。我创造多样性以便我跟我自己玩乐，跟我以多种不同形相显现的自己玩乐。’

49) ‘你一定看过孩子们玩洋娃娃吧！他们抱着洋娃娃并跟它说话，好像洋娃娃也会回应他们似的。他们还给洋娃娃喂奶喂食，甚至，假如他们认为洋娃娃不乖的话，还打洋娃娃的屁股。我的游戏也是类似的。’

50) ‘我把我自己从我自己中分化出来以便我爱我自己！这是我的乐趣范围。一个母亲展现爱给她的孩子，那是你眼睛看得到的。实际上，就是我，饰演母亲，展现她的爱给饰演她孩子的我自己！感到头昏眼花吧？别担心！很快你就上轨道了！’

51) 阿周那说，‘基士拿，我有一个问题。如果祢说人在世界中所看

到的一切行动仅是祢爱祢自己的一个彰显，那么，为什么还有祢所不同意的欲望、执著等的存在呢？’

- 52) 基士拿回答，‘哎，你提出了一个有趣的问题。要知道，阿周那，你所谓的执著、欲望等，真正地说来，仅是爱的扭曲而已。我让那样的扭曲在我的戏剧(Leela)里有调味的作用。’
- 53) ‘现在让我解释为什么我创造人。就看看一只母老虎吧！你知一只母老虎会拼命保护它的幼虎；这种保护本能就是来自母爱，但母老虎对这爱的源头是不可能知道的。所以，在我的创造中，我决定应该有一种类属具备更高的意识。一只猴子也会爱它的孩子但不能进化到“觉知我”和“以我为无上创造主来爱我”的地步。那就是我创造人的原因。其实，我按照自己的模样创造他，赐他以无数的宝物，使他易于认识我。’
- 54) ‘在一切类属中，人类是万物之灵，不但最高而且最圣洁。JANTUNAM, NARAJANMAM DURLABHAM。人身难得亦属可贵，因为只有他才能认知我并和我融为一体。’
- 55) ‘现在谈到人生的目的。这人生目的是非常简单的。你来自神而你必须回归神，仅此而已！’
- 56) ‘人们也许会摇头并宣称，“这是不可能的！人怎么能够视神为人生的唯一目标？那家庭和亲友呢？工作和娱乐呢？难道人生应该变成一个漫长的、沉闷的和单调的朝圣之旅而朝圣的对象又是我们不了解的？’
- 57) ‘阿周那！你应该记得，创造社会并在其中建立起多样性的就是我。因此，我知道得很清楚，社会需要多种服务才能存在和持续。我不叫任何人离开社交活动。然而，不论他是谁或者他属于哪

一个社会阶层，每一个人都可以在从事他生活中的工作或职业的同时也可以充分地满足人生目的的要求，这是很重要的一点。’

58) ‘那该怎么做呢？答案是这样的。首先，在你工作时，你可以静静地念诵我的名号。比如说，你正在扫地，一边扫地，一边念诵我的名号；这不是很容易吗？’

59) ‘再者，选择我的名号也没有什么限制。我有很多名号，你可以任选一个自己喜欢的。只是要确定，当你念诵我的名号时，你是用内心的感觉和爱来念诵的。’

60) ‘有时，你不能在工作时念诵我的名号。例如，不久，你将披甲上阵，明显地，你必须把全副精神放在战争上而不能继续不断地念诵我的名号。但这也没问题。在开战前，你只要想着我就够了。你可以作这样一个小祷告，即，“主啊！接下来我会忙一阵子，但我忙的是祢的工作。请祢祝福这工作并接受它，因它是我一个谦卑的供奉。”祷告之后，你就进行你的职务！’

61) ‘当任务完成后，你可以再作一个小祷告，表示感恩。所以，一个小祷告在前，任务在中间，及一个感恩小祷告在后——形成一个灵性的三文治(sandwich)，如果你喜欢这么叫的话！那就可以达到目的，把工作改变为膜拜了！’

62) ‘阿周那，基本要点在此。我已给了人一个肉身和一个心念以便他去发现我和回到我身边。那就是为什么我只把人身赐给精选的少数众生的原因了。千万别糟蹋这大好机会啊！’

63) 阿周那问，‘主啊！祢说少数众生，但世上却有这么多人呀！还有一些东西，我摸不着边际！’

- 64) 基士拿回答，‘如果你只看世界人口，那似乎是个大数字。但记得，世上共有八万四千生物类属！比较一下，人类的数目与其他生物的数目，包括无数细小的昆虫在内，你不难发现，在演进阶梯上端，只是低于神一步的人类，的确是少数啊！肯定地，你会承认，那确实是人身难得呀！’
- 65) ‘所以在人面前的一个大问题是，人是否要浪费这宝贵的机会而生活得像一只野兽或一个恶魔。反之，何不追随我简单的三点法则，那就是：(一)总是念着我。(二)总是认为你在做我的工作，不论是什么工作。(三)奉献你的一切行动给我。恪守这魔力似的法则，而你就会马上回到家了。’
- 66) 阿周那回应，‘基士拿，对你的意见：我们应该认为我们是在为你而工作，我有一点疑问。比如说，有一个农夫聘请了一个工人为他工作。农夫支付薪金给工人，因此，工人是为农夫工作而不是为你工作。工人怎么能够认为他是为你工作呢？这一点我还是不很清楚。’
- 67) 基士拿笑了起来并说，‘阿周那，如果你了解有关宇宙戏剧(Cosmic Drama)的一切，你就不会问这个问题了。工人的确是为农夫工作的，但那仅是站在世俗的意义上看才是这样。事实上，那农夫是谁呢？还不是我的伪装！这就是你应该有的“一”的感觉。’
- 68) 阿周那回答，‘其实你在说，我必须在众生之中看到神，不是吗？但我还有一个问题。比如说，这农夫既吝啬又残酷。我怎么能够认为他就是你呢？你是纯净、仁慈和爱而那农夫是卑鄙的、不老实的并且是邪恶的。你看到我的疑难了吧！’
- 69) 基士拿回答，‘阿周那，如果你仅看表面，你就只看到一个卑鄙而邪恶的人，如你所描述的。但如果你作深入的探讨，你会看到

什么？你会看到那所谓的邪恶的农夫确实就是神的伪装，特地给你一个考验！你可知道，神喜欢考验！’

70) 阿周那不信服，耸着肩说，‘基士拿，这未免有点过份！祢被认为是神。祢无所不知。那么，祢为什么要考验一个人而使他在这一过程中受苦呢？为什么祢非这么做不可呢？’

71) 基士拿回答，‘你错了。我什么时候告诉你，我之所以考验一个人是为了找出他到底是什么样的一个人？我当然知道有关每一个人的过去、现在和未来。当我考验你，那只是帮助你去认识你自己。在灵性阶梯是处在哪一个阶级。’

72) ‘一个聪明的信徒会说，‘这是神给我的考验而我已经做了刚好违背祂寄望于我的事情，也就是说，在这试验中我考不及格了！让这成为一个教训吧！下一次我一定重新振作起来，按部就班地好好去做，不再像现在这样地考不及格了。’

73) ‘如果人们时时作这样的反省，进步神速是必然的。有进步，考验就相对地减少。’

74) 阿周那不准备放弃并再提出一个问题。他说，‘好像哪里出了差错似的！我可以想到许多高灵，虽很纯净但却面对种种痛苦，那祢又怎么解释？’

75) 基士拿回答，‘啊！你还没有注意到那一点吗？解开这个结的答案如下：是的，你所指的那些高灵无需通过品管检验，那是事实，但是作为我的总计划的一部份，他们还是要接受我的磨砺。’

76) 阿周那震惊地问，‘祢以祢总计划的一部份来让他们受苦？这究竟是为了什么？’

- 77) 基士拿回答，‘阿周那，你一定要牢牢地记住，神所做的每一件事情必定有一个目的。在这世上，有数不清的坏人树立不良的榜样。你不认为世界至少也必须有几个作为宽容(Kshama)准则的良好行为榜样吗？我再说一遍，神做每一件事情都有一个目的。一片叶子在动也是我的总计划的一部份呀！你必须有这样深度的信心。’
- 78) 阿周那现在问，‘基士拿，你说一切是神而除了你之外，一切都不存在。然而，不久前，你谈到 Kshetra (雪特罗，圣地)和 Kshetrajana (圣地寓者)，好像它们是两个完全不同的实体似的。到底哪一个是真的呢？’
- 79) 基士拿说，‘你已提出了一个要点，而让我有机会谈一谈我一直还没有谈论到的。阿周那，我们有两种方式来看这个世界；一个是通过一体性的透视镜而另一个是通过多样性的透视镜。利用前者来看的人可以在分殊中看到单一而后者则是在单一中看到分殊，仅此而已。当然我们要选择一体性的透视镜了。’
- 80) ‘让我举个简单的例子。比如你有一道狭小的白光并让这道光以一个适当的角度照在一个三棱镜上。光通过三棱镜而分成七道彩虹的颜色。一个在光进入三棱镜之前看到光的人会说光是白色的而另一个在光进入三棱镜之后看到光的人则会说光是七彩的。’
- 81) ‘那么，凡此种种跟 Kshetra (圣地)与 Kshetrajana (圣地寓者)有什么关联呢？简言之，一个得道者可比为一个只看到一道白光而看不到多样彩光的人。对他而言，Kshetra 与 Kshetrajana 是为一体。附带说一下，这样的一个人，他不单单是用肉眼来看这个世界的；说得贴切些，他是用他的内在视力 (Inner Vision 或法眼、慧眼)来看这个世界的，所以，他才能看到单一于分殊之中。’

- 82) ‘在我举的例子之中，三棱镜代表虚幻(Maya)。如果把三棱镜移开，就没有光照射其上而分出七彩来了。同理，如果一个人排除虚幻，他就只看到单一而看不到分殊了。
- 83) ‘让我再深入地谈一谈“分殊中的单一”与“单一中的分殊”。我是唯一的创造主及一切中的一切，但对宇宙而言，我执行三种不同的职务。我首先担任创造者的职务，把宇宙呈现出来，然后我改变另一个不同的身份来执行维护者的职务而当适当时机到来时，我再一次改变我的角色，这一次是以宇宙解体者的身份来执行我的职务。’
- 84) ‘世人个别地膜拜我的这三个面貌，即：梵天(Brahma)，创造主，毗纽天(Vishnu 毗湿奴)，维系者和庇护者及自在天(Siva 湿婆)解体者或销毁者。这三大神也被称为宇宙三合一(Cosmic Trinity)。其实，这只是方便世人去描述我这三个不同的职务和面貌罢了。’
- 85) ‘让我现在把话锋转到从“原始宇宙单一”(Primordial Cosmic Oneness)中出现的“分殊”(diversity 多样性)。基本上，这分殊产生自属性(Guna)。现时，属性之数或已足够，稍后，属性之数要求增多。谈到在创造中出现的分殊(多样性)，你可以把属性(Guna)所扮的角色比为三棱镜。’
- 86) ‘在属性(Guna)之下者易受属性牵制，故常体验分殊(多样性)，特别是，他视神有别于他。这就是哲学家们所指的二元性(Duality)。对比之下，在属性之上者或称之为 Gunatheetha 者，只觉知一体性，即便他的肉眼示现给他的是分殊或多样性。’
- 87) ‘那么好，一个大问题出现了：“一个沉湎于这个二元世界的人如何跳出来呢？”这是一个很现实的问题，因为有百分之九十九

点九九九的人都沉湎于二元性之内并浸泡在分殊之中。他们坚持看到的神跟他们自己截然不同。要如何跳出这框框呢？’

88) ‘要以简易的步骤开始，首先要坚定地有这样的决心，“我决不伤害任何众生。”人们狩猎和屠杀动物，纯粹是出自享乐。这是非常坏的事情。难道人没有其他更佳的途径去享乐吗？难道动物被屠杀时没有痛苦吗？难道人为了娱乐非屠杀其他生物不可吗？’

89) 阿周那问，‘就算这样，但为了填饱肚子而屠杀畜牲又怎么说呢？人得生存，不是吗？’

90) 基士拿回答，‘是的，人必须生存，必须吃东西，但谁说你是为了吃而必须宰杀动物、鸟类和鱼类的呢？你认为我创造了五谷、蔬菜、水果是为了什么呢？世上不是有很多素食者吗？他们不是还好好地、健康地活着吗？食物之说是站不住脚的！’

91) ‘决不伤害任何生物，你必须慈悲为怀，善待众生。’

92) 阿周那打岔问，‘请等一等。你能期盼我对一只老虎友善吗？’

93) 基士拿回答，‘我早就知道你会提出这样的问题。听着，当我说友善的时候，我并不要你走近老虎，轻拍它的背，替它搔痒，抚摸它，就像你对待一只猫那样。我只是说，你必须认识到，神也存在于老虎之内而至少你应该防止它绝种。’

94) ‘阿周那，要知道动物并不像你所想像的那样凶残。它们对爱和仁慈也会作出反应。你必须知道仙人居住在到处都是猛兽出没的森林里，如蛇等，但他们并没有受到伤害。为什么？因为他们总是散发出爱的光辉。当野兽经过时，这爱就笼罩着它们，使他们变得温顺平和了。’

- 95) ‘对纯爱的力量，人们知道的不多。如果你能接近这神圣的力量，你能做的就没有极限了。所以，这训练是简单易行的。你以不伤害任何人作为起步，然后才开始去爱。到时候，你会走出分殊(多样性)并开始体验宇宙的统一(Cosmic Oneness 宇宙一体性)。’
- 96) ‘经书上说，神有千眼千脚等等。人们就不停地去想这意味着什么？于是他们立即想到一个有着一千只眼睛，一千只脚的形相。如果任何一个人具有这样的一个生理状态，他不被视为一个妖魔才怪！神不是一个妖魔。’
- 97) ‘不，神是不会以一个妖魔的样子来引人注目的！经书里所说是，人类的总体是神；社会是神。这也附带地暗示，如果你服务社会，你其实是在服务神！’
- 98) ‘问题出现了：如果社会是神，那人与神之间的关系是什么？简单！人乃神的一肢，仅此而已。人作如是想的那一天就是他的我执消失的一天。’
- 99) ‘总的一句话，身体和心念是非常圣洁的而两者合起来就构成神的庙宇，应作如是观。这所神为了自己而亲自建造的庙宇是绝对不可以用任何想的、说的和做的(意言行或身口意)来污染它的。’
- 100) ‘那些清楚了解身体和心念是动身朝向我而来的交通工具的人是我最近的人。当他们朝向我而来时，我将会等着热烈欢迎他们的到来！你还能要求什么呢？’

第十四章

- 1) 阿周那说，‘基士拿，经典记载你是那“一”，那唯一的。但当祢把祢自己投射给万物，设想万物作出祢所要的反应时，我们看到的只是分殊(Diversity，多样性)。为什么如此呢？’
- 2) 基士拿回答，‘阿周那，那完全要归咎于属性(Guna)耍的把戏。我先前已顺便略谈有关属性(Guna)的一些概要，现在我要告诉你更多有关这方面的理念。’
- 3) ‘Guna 这个字意谓倾向或特性。基本上，我们有三大属性 (Guna)，即：翳质(Tamo Guna)、激质(Rajo Guna)及纯质(Sattva Guna)。我所谈到的特性涉及身体功能以及心念功能。’
- 4) ‘在现阶段，我必须澄清，就宇宙而言，神已故意把属性注入格局或事情发展的过程中。神的行动背后一定有一个目的，一直是如此！同时，人必须注意和提高警惕并肯定自己不会沦为属性的奴隶。’
- 5) ‘现在谈一谈有关三大属性的基本素质。翳质(Tamo Guna)指的就是惰性、不活跃、呆滞，激质(Rajo Guna)则与激烈、有活力的行动紧紧相连而纯质(Sattva Guna)则与平静相关。’
- 6) ‘在纯粹肉身的层次，当一个人入睡时，他受到翳质(Tamo Guna)魔力的迷困。当他充满活力和精力旺盛时，例如在玩游戏，他正应激质(Rajo Guna)而作出反应。而当他在祈祷或服务时，他正展现纯质(Sattva Guna)的特性。’

- 7) ‘所有这一切是一个概要的、粗略的描述而我现在必须补充一些细节，加以说明。首先，你务必了解，不仅是人类而其实就连每一个生物都是这三大基本属性的合成体，只是成份的多寡而已，其中一个成份较多的属性支配其他两个属性。’
- 8) ‘这翳、激和纯(Tamo, Rajo & Sattva)的混合可以通过无数的方式达成，而你在大自然中所看到的不同凡响的分殊(多样性)就是从这里引申出来的。’
- 9) ‘等战争结束后，你作个调配颜色的试验。开始时，选用红、绿和蓝三种颜色，然后按不同的比例加以调配，如红 = 10%，绿 = 60%和蓝 = 30%；红 = 5%，绿 = 15%和蓝 = 80%等等。明显地这样的调配可以通过一个无限数次的方式来完成而每一次的调配都导致一个特别的混合颜色。它的本质并没有不同，不同的是，我早些时候所谈到的三大基本属性之调配和混合的情况。’
- 10) 阿周那问，‘基士拿，你说每一个人都与基本三大属性的特别混合调配相符相应。我同意。这种混合是不是一生都不会改变的或者会有所改变和波动？’
- 11) 基士拿回答，‘好问题！其平均值，也许我可以这么说，一般上不会改变，除非受到一种外来的或内在的强制性力量的施压。但无论如何，每天的波动还是会有而确实会发生。因此，一个人大体上也许是纯质的(Sattva)，那意味着他大体上保持平静。然而，偶然他也会生气而生气是因激质(Rajo)引起的。所以在此，你得到一个平均值偏差的例子。’
- 12) ‘然而，尽管有了这样的波动，一个人的性格基本上还是可以被刻划为翳质的或激质的或纯质的。从现在开始，你一定了解，当我说到一个人的属性时，我是在说他的平均的本质。’

- 13) ‘一个人的特性基本反映在他的心态上。因此，一个纯质的人是温和的，通常是平静的，笑口常开，乐于助人，轻声细语等等。这样的人气质非凡，具有独特的光环。我想，你有一个概念了吧！’
- 14) ‘一个激质的人是好动的，静不了的，并且渴望有所行动，有时会变成过动！驱使他行动和使他精力充沛的当然是他的远大抱负和强烈欲望了。自然地，这种人会激动、焦躁，会生气，失败时会沮丧等等。’
- 15) ‘翳质的人在底层，其性格呆滞、缓慢、不活跃、懒散等等。他完全缺乏主动，不自发自强，而他肯定是个不热爱工作、逃避责任的人。哪！这简括地让你知道这三种基本类型的人是什么。’
- 16) 阿周那问，‘基士拿，一个人知道自己属于翳质而想做出改变，他该怎么做呢？’
- 17) 基士拿回答，‘由于天性使然，一个翳质的人如果他想要做出改变，那是值得怀疑的。但是，在高人的诱导或劝勉下，他可能受到驱策而产生一股冲动。在这样的情况下，惰性就必须以行动来消除，换句话说，必须以激质来克服翳质。’
- 18) 基士拿继续说，‘激质肯定比翳质更可取但你必须记得它的不必要的方面。其实，激质有着一股自我扩张的强烈倾向，因此，在它造成伤害之前，激质必须以纯质来加以压抑和克服。所以，我们有这样的程序，首先，激质压抑翳质，然后，纯质压抑激质。’
- 19) ‘我已告诉你如何利用激质来克制翳质。同样地，纯质则有赖于“远离损友，只求良伴”来唤起。还有，不要想像良伴只意谓好人；一本好书也可以是一个良伴。在这一点上，经书必须是第一优先。’

- 20) ‘人的天命各异，视其属性而定。一个翳质者被宣判打入无知的境界，那是自然之事。我的意思是，一个懒散者能希望成为智者吗？’
- 21) ‘至于激质者，他或许知道很多有关世界的事，但他的贪婪和野心往往会陷他于不幸。’
- 22) 阿周那问，‘基士拿，有一点我还是不明白。我的观察是，在这世上，往往是纯质的人受最多苦难而不是激质的人，实际上，常常是激质的人把痛苦带给纯质的人。’
- 23) 基士拿回答，‘表面上，你所说的看起来似乎是对的。但要相信这个事实：纯质者所遭受的痛苦其实就是要净化他并增进他被神甄选的资格！在我的总计划中，每一样东西都是有一个目的。’
- 24) ‘到目前为止，我所告诉你的一切是关于这些人在世时的所为。他们在死之后的命运是如何呢？翳质的人会轮回在某个底层。如果他的业障深重，他甚至会失去人身，轮回为其他动物。难道说一点希望都没有了吗？那也未必。只是在他的例子来说，修炼的过程可能要长久些，仅此而已。这就像是旅行，步行要比骑马慢得多。就是这么一回事！’
- 25) ‘激质的人将会诞生于一个非常活跃的环境里。他的一生将会沉湎于活动之中，例如事业等。这样的人充满着许多未得到满足的欲望。因此，他们会轮回又轮回直到他们对物质世界诱惑物和感官欢乐的渴求完全枯竭为止。’
- 26) ‘世俗欲望是轮回的主因。人人都有他个人独特的欲望。我还没有谈到纯质的人。纯质的人又是什么呢？你信也好，不信也罢，一个纯质的人也有自己的欲望。他的欲望也许不是根之于贪婪或

野心的，但温和的人也有欲望！例如，他们想要孝顺的子女。’

27) 阿周那问，‘基士拿，至少你必须通情达理啊！人怎么能够没有欲望呢？叙事诗中的故事告诉我们，即便是高灵也会屈服于各种欲望之下。当你谈到排除欲望时，谅必你不会那么认真吧！’

28) 基士拿回答，‘你抓住要点了。但有一件事你可以做，那就是改变欲望的方向。宁可对神有一种强烈的渴望并渴求只有神才能赐予的至福而不要渴望物质世界的短暂欢乐。这样，把一种欲望转换成另一种欲望，一切不就解决了吗？’

29) ‘一个只渴望神的人凌驾属性之上，这样的一个人就叫做 Gunatheetha (译注：Guna 属性，theetha 超越)。’

30) 阿周那问，‘凌驾属性之上？’

31) 基士拿回答，‘是的，凌驾属性之上！’

32) 阿周那继续问，‘那是什么意思？’

33) 基士拿回答，‘那只是意谓那个人不是翳质的，不是激质的也不是纯质的。他凌驾所有这三种属性。’

34) 阿周那摇头并低声说，‘我不能理解。这到底是什么样的一个人？’

35) 基士拿回答，‘阿周那，我其实早就描述过这样的一个人了。我只是当时不用 Gunatheetha 这个字眼罢了！这样的一个人不在乎物质世界的一切，那是因为他要的唯有神而已。他不为朋友和敌人，喜悦和哀伤等感到烦忧。换句话说，他完全凌驾“反义的对对

”(pairs of opposites)之上。像喜悦和哀伤这样的东西只会困扰一个有着二元心念的人或是一个在属性之下的人。但我们的这位朋友有一个单线心念，他只对神感兴趣，一心一意地念着神，没有其他。因此，他完全沉浸在一体性的世界里。那就是为什么他被认为凌驾属性之上的原因了。’

36) 似乎有点怀疑，阿周那低声说，‘看来不容易了解。’

37) 基士拿评论，‘哦，是吗？这世界上有什么是不困难的？听着！假如你很渴望地想得到某种东西，简直渴望得不得了，你绝不在乎困难、障碍等等。你我都看过人们跟不可能的形势苦斗以期达到世俗的目的，但当面对神的时候，他们连尝试都还没有尝试便想放弃了！’

38) ‘跟人们无时无刻不竭尽所能去做的许多愚蠢的花招相比，联系神已不再是困难的了。人们为名而做出许多疯狂的事情；他们要永垂不朽！多愚昧啊！去除不道德行为是步上永生的正确途径。要爱我并跟我融为一体；那才是达至永生的、正确的、合适的而其实是唯一的途径。不要沉迷于引人注目的花招或举动！’

39) ‘总而言之，人们会得到他们应该得到的，而这基本上决定于他们的属性。纯质的得到最好的待遇，我可以这么说吧！他们可以上天堂。然而，他们在天堂的日子也有终了的一天而他们必须回到人间，再一次面对种种战斗。但他也有一个好的待遇，那就是，接近我，到我这儿来。以我为目标的人肯定会来到我这儿并永远和我同在。那是肯定的！’

第十五章

- 1) 基士拿对阿周那说，‘这我说过好多遍了但因为这一点是那么的重要，我会再重复一次。我不但是每一事物的开始和终了而其实是每一事物。’
- 2) ‘我把人送到这世间以便他思念我，渴望我和爱我，但他却反而稀释了或甚至污化了我给他的这份“神圣的爱”的礼物而把它转变为世俗的欲望。他不但不怀念我，反而怀念世俗的欢乐以及各色各样不值得挂齿的琐事。’
- 3) ‘阿周那，相信我，如果你渴望我，你一定会接近我，到达我这儿。一旦你来到我这里，你便会永远和我在一起。一旦你和我在一起，你自然就沐浴在永恒的福乐之中了。’
- 4) ‘我是你真正的家而你就是从这个世界走入世界的。你难道不应该有一天回到家里来？你还要延迟吗？为了什么？在这短暂的世界里，除了以偶发的欢乐来点缀的哀伤外，你能有什么呢？’
- 5) 阿周那问，‘基士拿，你说一旦人走入这个世界，他便迷失了。这是什么一回事？’
- 6) 基士拿回答，‘我一定会解释这一点而你一定要小心聆听。首先，你必须认识到，人是三个实体的合成物；这三个实体是有显著的差异的。它们是(一)粗糙的肉身，(二)精微实体的心念，及(三)至高妙体的阿特玛(Atma，纯灵，真我)。这三合一的合成体有着一个特别的称号，叫 Jivatma(个灵)，有时简称为 Jiva(命我，有生命的阿特玛)。总之，你是一个 Jivatma。’

- 7) 阿周那问，‘基士拿，祢也是一个 Jivatma 吗？’
- 8) 基士拿笑着回答，‘当然不是！’
- 9) 困惑的阿周那于是问，‘那么，祢是谁呢？’
- 10) 基士拿回答，‘我是 Paramatma (译注：Param 超上，Atma 纯灵，Paramatma 最高我，神) 或总体的神！’
- 11) 阿周那惊奇地说，‘基士拿，那就奇怪了。我看不出祢我之间有何差别，但祢却说祢是 Paramatma (神)而我仅是一个 Jivatma(人)。为什么？’
- 12) 基士拿给予答复，他说，‘阿周那，你的疑点巧妙地确定了人的主要问题所在。你纯粹以外在所见为根基来把你自己和我作个比较。那是正确的吗？要超越肉身来作探讨。你和我是一样的吗？’
- 13) ‘阿周那，你还是处于感官之下而我则远远超越感官之上，甚至心念之上！你在属性之下而这就是为什么你仅是一个 Jivatma (人或个灵)或神的一点火光的原因了。至于我呢，我远远在属性之上而这就是为什么我是 Paramatma，或神，的原因了。在原则上，你也是神，但在现实中，你不是！但我是神，不论在原则上，在现实中，或你选择来看的任何方式里。’
- 14) ‘差异并不到此就结束。当一个 Jivatma (命我或人)放弃肉身时，粗糙的肉体回归尘土或元素而微妙灵体则去寻找另一个新的肉身。恰如风把花香送到各处，命运的波涛依据生死轮回的节拍冲刷一个粗糙的肉体而又一个粗糙的肉体。这就是我早些时候用“更换衣服”的比喻来形容的情况，而我的情况是完全不同的；我来去自如！’

- 15) ‘Jivatma(命我)必须经过很多次的生死轮回，原因在于他还有很多各式各样的尚未实现的欲望。比如说，一个 Jivatma 渴求某样东西而不能如愿。它会有一个新的机会来遂其所愿于来生。所以你看，如果你想要跳出这个框框，你就必须节制欲望。而这就涉及感官和心念的控制了。’
- 16) ‘缺乏自制培育起欲望，欲望导致心念污化和幻觉而幻觉则使 Jivatma 掉入我所指的生死轮回的陷阱之中。’
- 17) ‘修道者(Yogi)所树立的榜样在此显得极为重要。修道者眼光独到，观察入微。感谢他们敏锐的辨识力，可明辨真与幻之间的不同。他们即刻拒绝虚幻的而完全专注于真实的一切。’
- 18) ‘那“真实”就是我！不论修道者转向哪儿，他看到的只是我。你仰望天空并说，“啊！艳阳高照。”修道者也仰望，也看到同样的太阳但他就说不同的话。他说，“我看到以艳阳高照散发出来的神的荣耀！”’
- 19) ‘在外在世界的一切，五大元素，日月星星及你能看到的任何东西，不是别的而仅是我，唯我而已！你有那样的感觉吗？从来没有。但那是修道者常有的感觉！他处处只看到神，时时只看到神！’
- 20) ‘修道者也看到神于内在。他看到神坐在他的内心，他看到神以 Pranaa 即生命力的方式运作，他看到神执行消化的功能，他看到神操纵血液循环及其他等等。总之，修道者意识到提供基本生命力，基本创作力，基本智力等的就是我。’
- 21) ‘阿周那，肉体本身当然是呆滞的，是我的力量以各种方式使它产生活力进而得以进行那么多的不寻常的任务。你想过这一点吗

？从来没有！而你可知道什么原因吗？那是你的自我(ego)在蒙蔽着你，使你产生幻觉。’

22) ‘这幻觉也叫 Maya，它误导和愚弄世人。你画一张画，而人们都欣赏它，于是你立即开始认为这幅画是你，这个肉身，完成的作品。不！是我把那一幅画的理念给你的，是我指挥你的手去画的，是我让你完成这个美丽的作品的。而你还是认为是你，这肉身，的杰作！告诉我，是谁该对这幻觉负责，是你抑或我？’

23) ‘这就是修道者成功之处。他完全跟我认同，或跟阿特玛 (Atma 真我) 认同，我们是为一体，并且他不断地说他把他的身体和心念看作是阿特玛的工具来使用。’

24) 阿周那说，‘是的，基士拿，我记得修道者说 Aham Brahmasmi，我是梵，这样的一句话。’

25) 基士拿回答，‘对！修道者这么说过。但你务必小心处理经典所推荐给你念诵的这则短语；要以感觉并且在心灵深处来念诵“我就是梵”(Aham Brahmasmi)。’

26) ‘你不要这样地向世界宣布，“听着吧，朋友，你们可知道我是谁？我是梵！”不！决不可以这种心态去念诵。那是空洞的自夸而神是不知自夸为何物的！’

27) 阿周那说，‘那么，为了什么经典要推荐这则短语呢？’

28) 基士拿回答，‘哦，是有其原因的。要知道，阿周那，每一样东西都有一个目的。你知道长者的忠告，“如果你怒火中烧，告诉你自己，我不是野兽，我是人。”那是一个提醒。“我就是梵”(Aham Brahmasmi)的念诵也应该在一个提醒者的精神下进行，提

醒你要展现，如慈悲、无私的爱、容忍等美德。记得，所有这一些都是神圣的素质。它们都已寓于人之内，而他所必须做的就是把它们释放出来。这念诵是提醒他，最好把它们释放出来。’

29) ‘如果你继续这样念诵，慢慢地，不为你所知的神圣感觉会把你完全包围起来。你想什么，你就成为什么；常常不断地提醒自己，你是神，那么，你确实就会变成神了。’

30) ‘当你觉得你是神时，你就不再看到差异了。如果有人感到快乐，你会感到那快乐。如果有人感到痛苦，你会感到那痛苦而趋前伸出援手。’

31) ‘阿周那，简单地说，从人的层次跳到神的层次意味着放弃一切“我的”和“你的”这种权益，粉碎自我并扫除所有的世俗执著。’

32) ‘俗人可以是个好人但他还是在自私(Swartham)和自利(Swaprayojanam)的范围内运作。一个提升到神的层次的人就不一样了。’

33) ‘看看我吧！你能在我身上找到一丝一毫的自私和自利吗？不可能！我是神圣的，因为我的心只充满着仁慈(Daya)、纯净而无私的爱(Prema)及宽容(Kshama)。这些德性不是时开时关的；它们是不停地在流动的；它们是我的本质。’

34) ‘阿周那，在物质世界里有可见的和不可见的。例如，你可以看到高山但你看不到空气。你看不到心念等等。我是物质世界里的每一样东西的根基，可见的和不可见的层面都在内。’

35) ‘但记得，这两个层面只不过是某种更加微妙也总是如此微妙之实体的上层结构。那地基是真正的我。空间和时间就是产生自这个地基，也就是终极者，神，然后投射于宇宙，使之运作。所以

，当你住入这个宇宙并见到在你面前运作的一切的时候，你必须一路走回真正的根本基础上。只有这样才会帮助你快速地和融融为一体。’

36) ‘但愿世人拨出几分钟时间来仔细观察我，他们会认识到“我的一生就是我的福音”(My Life is My Message)，每一秒钟都是。但世人不这么做，包括你也在内，纵使我们有长久而密切的关系。所以，我必须在这场大战开始前的几分钟告诉你这一切！’

37) ‘如果人的生活变得跟我的一样，那么，人就很容易地跟我合而为一了。为什么世人不了解这一点呢？’

38) ‘我不经意地离开了刚才所谈到的主题；让我回到修道者上面吧！这些有福的人知道我是谁及我的本质。他们彻底了解天赋予他们这个人身是为了提升到我的层次。他们完全了解只有人才能提升到这样的层次而不是鸟兽昆虫。’

39) ‘修道者知道他们死后的归宿而他们也会到那儿！这是所有高人的殊荣或权益，他们够高明而把无用的品质投入识之火 (Fire of Knowledge) 中烧毁。你为什么照做？还等什么？’

第十六章

- 1) 基士拿继续祂的神圣训示并告诉阿周那，‘世上有各式各样的人而在两种极端中，一种是真正神圣的而另一种是完全邪魔的。我现在就简要地概述他们的特性。’
- 2) ‘态度之所以改变是因为跟心灵相比，身体、感官和心念都以不同的方式在运作。关于身体、心念和心灵，我们三个空间。在这论述中，它们也占有重要的地位而你必须对它们略有所知。’
- 3) ‘我们先谈身体。在本质上，它是粗糙的并存在于物质世界。站在灵性上看，这世界被认为是 Bhutakasa (译注：Bhuta 元素、物质，Kasa 空)，即现界或粗糙物质空间(Space of the Gross)。同样，心念(Mind)也有自己的空间，叫做 Chittakasa (译注：Chitta 念)即心念空间或幽界。就如个别身体能在物质空间(Bhutakasa 粗糙的物质空间)游荡一样，心念 (Mind)同样也在心念空间或幽界 (Chittakasa)漫游。’
- 4) ‘在心念空间(Chittakasa)之上的是 Chidakasa (译注：Chida 心灵，Kasa 空)即心灵空间或圣界(Causal Space 或因果空间)，万物自此衍生。这是一个与心(Heart 或心灵)相关的空间。阿周那，要知道，每一事物皆起自一种感觉。比如一个艺术家。首先，他必须有想作画的感觉。这感觉产生自心——心是“感觉”的领域。接下来，他必须树立要画的主体思想或构思。行动现在是在思想的领域而思想则发生在心念空间(Chittakasa, Space of the Mind)。最后画家开始作画，这个行动在物质空间(Bhutakasa)展开。这个例子一定清楚地说明三个实体与三个有关的空间完全都投入于“化感觉为行动”的转变之中。’
- 5) ‘让我现在转到心灵、心念和感觉如何影响个人个性的主题上。’

- 6) ‘关于这三个实体，神的等级是：心灵(Heart 心)第一，心念(Mind 念)次之，而感觉或身体最后。那就是，心灵(心)必须支配心念(念)而心念(念)必须依据心灵的愿望和感觉来控制感官和身体的行动。这是神要的做事方式而也是正确的、适宜的方式。’
- 7) ‘如果一个人遵照这行使权的秩序，那你可以肯定那个人是一个好人。你不可能漏掉或忽视这样的一个人，因为他身上会发出神圣的光辉。这光辉绝不是偶然的；它是直接从他的圣洁而高尚的德性中散发出来的。他会展现道义勇气于最严峻的情境。神圣的素质，如真(Sathya)和义(Dharma)会从他身上绽放光芒。’
- 8) ‘总是洋溢着爱，他成为慈悲(Daya)、宽容(Kshama)和非暴力(Ahimsa)的化身。我相信你完全了解有关我现在所说的一切。’
- 9) ‘现在让我谈谈另一种可以轮替的局面，而身体和感官就在此发号施令的。于此，心念是身体和感官的一个奴隶，结果造成心念完全不理睬心灵(或心)的指令。在这种情况下，心灵只好做一个缄默的旁观者了。明显地，这就是发生在一个邪恶的人身上的情况。这种人外表像人而其实他跟恶魔没有两样。’
- 10) ‘在这样的人身上，感官放荡不羁，毫无约束而心念却成为同谋者。心灵(或心)，如我刚才说的，就只得退而成为一个沉默的见证者。’
- 11) ‘这邪恶如妖魔一般的人，你说他有多坏就多坏，并且拥有一切可以想到的邪恶特质。他傲慢自大，嚣张跋扈，非常自我，绝不低头并认为自己从来就是强势的、威武的。’
- 12) ‘他就是不能了解像慈悲等这样的美德而像真理和正义等价值对他而言，完全是陌生人一般。’
- 13) ‘苛刻、粗暴、野蛮且容易倾向于暴力的性情使他在伤害他人时，连眼睛都不眨一下。他以不同的方法伤害他人；以尖酸苛薄、

残酷无情的话语和心理上的压力来伤害他人的心念并以肉体上的暴力来伤害他人的身体。’

- 14) ‘关于他的永不满足的欲望，我还能说什么呢，即便辽阔的天空也装不满啊！无怪乎这样的一个人是彻彻底底自私自利的而除了自私自利外，他什么都不知道了。’
- 15) ‘阿周那，一谈到这样的一个人就令人感到厌恶。他不但填满你可以想到的每一个邪恶和卑鄙的品质而且更糟地，他还否定我的存在。’
- 16) ‘真是的！因为我，他得以存在。使他心脏操作的是我，消化他的食物的是我，照顾他的血液循环的是我等等，然而他却否定我！的确，你还有什么其他的可以寄望于这种自私自利的傻瓜呢？’
- 17) ‘在活着的时候，这些疯子以为他们居于世界的顶端，过着写意的生活。但是他们不知道，所有这一切的体验仅是昙花一现而已！’
- 18) ‘阿周那！这些人形的妖魔因“因果律”(Law of Karma)而一再地投胎为低下的阶层。他们必须经过百万次的生生死死的痛苦和不幸。人们抱怨的只是一生。既然那样，一个人应该先为百万次的诞生预约吗？’
- 19) ‘通往地狱之门的有三种恶质，即欲望、嗔怒和贪婪。所有这三种恶质必须严厉地加以排除。’
- 20) ‘阿周那！我希望你已清楚地认识到什么才是心灵的重点。一切必须从一颗纯净的心流出去。纯净之心(纯净心灵)的感觉必须被一个纯净之念(纯净心念)转变为一个圣洁行动计划。而心念的神圣指令必须被一个与纯净感官一同操作的纯净身体所接受而转变为充满爱和无私的行动。遵照这个法则，你肯定会到我这儿来！’

第十七章

- 1) 阿周那说，‘基士拿，我想问祢有关膜拜模式的问题。我看过两种类型的人，他们以两种完全不同的方式来膜拜祢。一种人坚持通过复杂的仪式来进行膜拜而其同僚主张，如果不严格遵照这些仪式程序，神就不喜欢这种膜拜。另一种人就完全不在乎仪式程序，其同僚举止怪异，他们跟祢说话，为祢赞唱，以及为祢跳舞。在许多方面，他们表现得有点近于疯狂和反常。然而却有一些人说，那是膜拜祢的途径。我完全给弄糊涂了。请祢解释我们应该怎么膜拜祢，好吗？’
- 2) 基士拿笑笑然后回答，‘阿周那！根据我到目前为止所告诉你的一切，你应该自己能推算出答案来！既然你问我，那我就给你回答吧！’
- 3) ‘基本上我们有两个膜拜步骤，外在步骤和内在步骤。外在步骤在极大的程度上依靠仪式程序而内在步骤则不在乎程序。两种步骤都可以接受，只要是以爱为根基的。’
- 4) 阿周那说，‘基士拿，这我可就不明白了。这两种膜拜步骤简直是互相矛盾的，互相对立的，而祢却说，两者祢都可以接受！那怎么可能呢？’
- 5) 基士拿回答，‘啊，不对！这两个步骤并不互相矛盾。让我用一些详细的例子来说明吧！比如有一种仪式，信徒膜拜一个偶像并为它念诵各种不同的咒语。与其在不了解咒语的意思的情况下机械式地念诵，倒不如在偶像面前尝试去了解你正在念诵的和进行的一切。’

- 6) ‘首先，你欢迎神莅临你的家。你在门口为祂洗脚并恭敬地迎祂进入屋内，之后，你请祂就坐。接下来，你准备所需的一切，让祂洗一个澡。洗毕，你供奉新的衣服，然后是鲜花、香等等，接下来是午餐以及其他。凡此种种都是通过适宜的咒语（Mantra 或真言）来达成。’
- 7) ‘一个人，如果他在偶像面前机械式地执行这例常的膜拜仪式，他不会了解其实他已经请来了神作为他的上宾。但一个充满着神为座上嘉宾的那种感觉的人则不会认为他正在执行例常的赞诵。他反而感觉到自己实际上在招待主。不，这不是装装样子，就像一个无神论者以为的那样。由于我是内寓者，我完全知道信徒的感觉。如果让信徒仅仅像一台念诵机器一样地来念诵，那么，膜拜就停留在外在，但如果以真诚的感情来赞诵，那么，同样的膜拜仪式就变成内在的了！瞧！’
- 8) ‘另外一个例子。你知道吠陀祭司执行复杂的仪礼叫 Yajna（火祭）。这些 Yajna（火祭）充满着赞美神的荣耀的赞颂。如果用感情来念诵吠陀真言（Vedic Mantras 吠陀咒语），如果在念诵时，念诵者体验到神的荣耀，那么，Yajna（火祭）就不仅是一种吠陀练习并且是一个精深的体验。否则，这一种祭礼就会被怀疑论者认为非常浪费而加以拒绝。但如果用深厚的感情来念诵真言（Mantra），即便是无神论者也会不可抗拒地被声调的庄重和言辞的力量所感动和慑服。’
- 9) ‘总之，如以爱为根基，所采取的程序是不是正式的或非正式的，确实就没有关系了。我不是告诉你了吗？就我个人而言，只要你用一朵花，一个水果，一片叶子或甚至一点水来膜拜我，我就感到喜悦了。’
- 10) ‘我会更进一步地加以解释。你其实也不必供奉我一朵花，要供奉花，你还得到店里去买或到花园里去摘。还是省了吧！只要说

，“神啊！我供奉祢，我的一个坏习惯！”神会很快乐的！’

- 11) 阿周那回答，‘基士拿，我知道，祢曾提及这一点，但我还是认为祢不可能是认真的。’
- 12) 基士拿大笑起来然后回答，‘不，这不是真的，而事实上，我是很认真的。要知道，阿周那，如果你供奉我一个坏习惯，你就变得比较纯净以致跟我更为接近。我感到高兴会奇怪吗？’
- 13) ‘阿周那，对我来说，信心加上爱才是优先。一个孩子不怎么会说话，只是不连贯地喃喃几句，做母亲的却感到欣喜非常。为什么？因为母亲在孩子的话语中看到爱。这就是原因所在。她不在乎说话的文法，只在乎爱！明白吗？’
- 14) ‘自然，我也是一样。至于我嘛，纯爱是最主要的。如果你只可以供奉未经文饰的爱，没问题！我不在意修饰。’
- 15) ‘让我们回到母亲和孩子的例子上。比如孩子作了一首小诗，表达对母亲的爱。母亲高兴无比，她高兴的程度就像当年她的女儿还只是一个婴孩而只能说一些咿咿呀呀的话语的时候没有两样。小诗和咿咿呀呀的话语所共有的就是爱而那才是重要的。’
- 16) ‘说了这么多，我必须澄清一下，我不反对膜拜程序。只是，如果你非得要遵照程序，那你就以适宜的感情去执行吧！当膜拜神像时，老想着其他事情，心猿意马，那是不对的。那样的话，意念与行动之间便失调了。如你所知，我非常坚持意、言、行的协调一致，绝不妥协！’
- 17) 阿周那说，‘基士拿，如果膜拜仪式的程序可以令人失足滑跤，那么，第一，这些仪式为什么还能持续下去呢？在培育虔诚方面，它们必须扮演什么样的角色，如果有的话？’

- 18) 基士拿回答，‘那是一个有趣的问题，让我详细地加以回答。几千年前，世界大不相同。那时出了不少圣者和仙人(Rishi)，而他们是那么地崇拜我以致他们把所有的时间都用在想我念我并以多种方式来进行我的工作。’
- 19) ‘例如，仙人会热衷于打坐，废寝忘食，不分昼夜，而我会他们在他们禅定之时向他们透露灵性的真相。不久，这些真相就被编入所谓的吠陀经(Veda)里。’
- 20) ‘仙人(Rishis)对社会做出了有用的服务。他们设立叫做 Gurukula (Guru 导师 Kula 住屋)的小学院，让信徒们吸取灵性真理。这就是吠陀永垂不朽，世代相传的原因。附带一提，你可知道我自己也上过一所 Gurukula！’
- 21) ‘除了维护和保存灵性知识外，仙人亦提倡火祭(Yajna)的传统习俗。当他们赞诵真言(Mantra 咒语)时，对神的强烈的爱不断涌出以至于连一般的老百姓也被吸引到祭典来。虽然一般老百姓不了解真言的每一个字，但是仙人的出现的确带给他们很大的好处。吠陀之声的振荡是那么地深具威力以致产生诸多人们完全不觉知的效益。’
- 22) ‘在后来的岁月里，很多老百姓在不了解祭礼的意义下执行祭礼。无论如何这不算是坏事。这些人真心诚意地执行祭礼——那是重要的一点。不久，他们便开始了解祭礼的内在意义，于是，祭礼就马上给他们带来新的意义了。’
- 23) ‘阿周那，你知道我们应该教孩子乘法表。在那个年龄，孩子们并不很明白乘法表的意义。他们只是把它背起来，而那是他们应该做的。几年后，当他们更了解基本算术的原理时，这乘法表就更具意义了。’

- 24) ‘总而言之，仪式是一个踏脚石。它们就像是习泳者使用的助浮物。一旦他们学会了游泳，那些助浮物就可以丢掉了。同理，仪式引领人步上膜拜之路，而当对神的爱充分地培育起来之后，仪式就可以放弃了。’
- 25) ‘底线在于信心和爱。如果有信心和爱，那么任何程序或仪式，正式的或非正式的，都可以接受。那确实是重点。懂吗？’
- 26) ‘现在我们回到 Guna (属性)的主题上。我会补上一些先前没有谈到的细节。我会以例子来解释 Guna (属性)是如何影响世人所感觉的和执行的一切。’
- 27) ‘让我从食物开始。如你所知，有人为吃而活也有人为活而吃。纯质者基本属于后者。他极为注意饮食的习惯。’
- 28) ‘第一，一个纯质的人不是什么都吃的，他只吃对身体有益的食物，绝不吃时下流行的劣等食物。’
- 29) ‘第二，他非常注意卫生清洁。他不但坚持食物的清洁而且也很重视身体的卫生。因此，他在洗澡之前不吃而在进食前更进一步地要把手和口清洗干净。’
- 30) ‘纯质者吃必定时定量，绝不暴食暴饮。再者，进食前，他一定虔诚地先把食物供奉给神而在进食时，他保持缄默并想着神。’
- 31) ‘激质的人，饮食习惯就完全不同。沉迷于物质世界的欢乐，他让他的舌头选择食物。他吃得像一个美食家但最后他必须付出代价。他有时确实认识到自己的错误，但为时已晚。’
- 32) ‘翳质的人就更糟了。他什么都吃，提起他所吃的东西，你听了

可能会发抖。他是那么的愚蠢以至于他甚至也懒得检查他所吃的食物是不是掺杂的劣等货。’

33) ‘现在让我转到人们执行火祭(Yajna)所怀持的不同心态。纯质者执行火祭主要是祈福，这是值得表扬的。’

34) ‘激质者执行火祭是为了炫耀或作秀及要求从神那儿得到好处。他几乎把火祭看成是一种商业交易——“主啊！我执行火祭，因此，祢要给我这个或那个”！’

35) ‘翳质者更往下沉了。他对膜拜的程序和意义完全搞错了。这还不够，他还胆敢向神做出邪恶的要求！也就是说，他尽力要把火祭转变为魔力或法术。’

36) ‘接下来，我要讨论苦行的三种态度。苦行，如你所知，是一种非常严格的自律，包括精神上的和肉体上的，目标在于内在的净化，也就是心念和感官的净化。苦行含盖身、口、意的所有层面。’

37) ‘让我从禁食开始。禁食也是一种苦行。根据经典的诫命，纯质之士不但斋戒而且也一直念诵神的名号。这样，他的胃不但得到休息——是的，让胃休息也是个好主意！——而且借持名，人也可以净化斋戒的行动。’

38) ‘一些激质人士也禁食但他们心里老想着禁食之后要吃些什么好东西！你会百思不得其解，到底这些人为什么要禁食！说起来，有些人甚至还是为了引人注目而禁食。’

39) ‘翳质人士也自甘堕落，偏离正轨。不了解节制为何物，他有时真的是以奉行苦行为名而折磨他的身体。这笨蛋不知道他这么做其实是在折磨我呀！’

- 40) ‘因此，属性(Guna)驱使世人以许多不同的方式去做同样的事情并且也以非常不同的心态去执行。现在让我转到“慈善”这个话题上。’
- 41) ‘好好地做的话，行善可是“仁慈”的一个表达。所以，经书推荐慈善。纯质的人提供正确的慈善服务；他们以谦卑的态度，不求回报或利益的精神去执行。激质的人会不遗余力地从中捞取最大的利益。他是一个真正的特技演员并竭尽全力地宣传自己！至于翳质的人，他设法把错的东西在错的时间里给错的人！不但如此，他还常常以十足藐视的态度对待接受他施舍的人。’
- 42) ‘阿周那，这世界是一个靠不住的真(Sat)和假(Asat)的混合体。人生是一个旅程，在那，人必须受到“真”的指引而避开“假”的误导。如果人认为一切都可以靠他自己去做，他肯定会陷入各种麻烦和问题之中。但如果他完全信靠我并诚心膜拜我，那我会把他运载过去，恰如我现在驾驭着你的战车一样。’

第十八章

- 1) 阿周那对基士拿说，‘主啊！祢对我非常仁慈，告诉了我这么多东西。据我所了解，我必须有所行动，我必须舍离而我也必须作出牺牲。但是，我还是有点困惑。不知怎的，所有这些必要条件对我来说似乎是彼此矛盾的。例如，如果致力于行动，在感情上，我完全牵涉于其中，祢叫我如何舍离呢？’
- 2) 基士拿笑着说，‘阿周那！你跟大部份的信徒没有两样。他们仅仅聆听，甚至也只用一只耳朵聆听，所以，他们几乎记不得我说的任何东西而了解的更是少之又少。看看你，还不是需要复习！但注意，这可是最后一次了。每一个人都渴望一战而我们不能拖延这场战争太久。’
- 3) ‘你必须搞清楚心态和形相之间的分别。你好像认为只有穿赭色长袍的 Sannyasi (遁世者)才能舍离。舍离是一个态度而赭色长袍是特别外形的一部份。态度和外形不必总是形影不离的。’
- 4) ‘也许有一个人穿著得像个遁世者，但这并不意味着他的内心没有执著，一切都放下了。精神上的舍离——那是重要的因素。为什么你会认为只有遁世者才能有精神上的舍离呢？为什么身为一个战士的你不能照样地舍离呢？’
- 5) 阿周那反对说，‘基士拿，那怎么可能？我有妻子和孩子，难道祢要我抛弃他们？’
- 6) 基士拿反驳说，‘我有叫你这么做吗？我什么时候说过，你必须放弃对家庭该负的责任？我什么时候叫你不爱你的家人？’

- 7) 阿周那继续争辩说，‘基士拿，那正是我的想法。祢一会儿要求舍离，一会儿却说爱你的家庭！这些不是互相矛盾的指示吗？’
- 8) 基士拿叹口气回答，‘好，我看到你的问题。你之所以混淆是因为你纯粹以世俗的心态来诠释我的忠告。你必须站在比现在更高一层的台阶来分析事物。’
- 9) ‘首先，你不应该咬紧，一个已经舍离的人就像是一块坚硬的石头或一支干枯的树枝。他可以舍离同时也充满着爱和仁慈。’
- 10) 阿周那惊奇地问，‘那怎么可能？’
- 11) 基士拿回答，‘慢着！我现在正要说到这一点。喏，你不是听我说过，“万物一体，要一视同仁？”至于一个执著的人，他肯定爱他的家人，虽然，他爱家人的方式也许是世俗的一种。但对于他人呢？他会爱他人一如爱他的家人吗？决不！’
- 12) 阿周那插进来说，‘基士拿！请讲点道理，那怎么可能？’
- 13) 基士拿回答，‘为什么不可能！就看我吧！我不爱所有的人吗？我不是一视同仁吗？不要为了撇开话题而说，“祢不同，”等等。每一个人，包括你自己，都可以仿效我去爱所有的人并且一视同仁。那是绝对没有问题的，只是大部份的人不要这么做。他们说，“我能从中得到什么好处？”这便是人类的祸根！自私自利，完完全全的自私自利！’
- 14) ‘所以你看，阿周那，你可以尽你的义务，你可以爱众生而你也可以服务众生。去做吧！不要有所顾忌也不要有所偏爱。要视人如己。当你口渴，你喝水；当有人口渴，你感同身受，给他一杯水。你看那个人会是多么快乐呀！去感受那快乐并使自己快乐。这一点也不困难。要在众生之中看到我并帮助众生。人们不但

不去尝试这简单的方法而且还把各种没有充分理由的借口加在上面。’

- 15) ‘接下来要谈的话题是行动及其执行的不同方式。你看，阿周那，最终，问题的要点就在于行动。你必须注意的就是时时刻刻都要采取适当的行动，从事适当的活动。那就是生命的当然之事。’
- 16) ‘思维是行动的一种——它是处在精神的层面。说话是行动的另一种——它是处在口头的层面。明显地，你不能想一样而说的是另一样。你当然明白这一点。而最后，我们还有肉体行动，用身体去执行。
- 17) ‘跟刚刚所谈到的每一种行动相关的有五大因素。它们是：(一)作者的个性，(二)作者的身体，(三)作者的感官，(四)作者所做出的身体上的努力，(五)命运。是的，归根结底，命运决定一切，决定什么人做什么，什么时候做，什么地方做及为什么做。’
- 18) ‘一般上人们都认知和接受前四者的作用，但不是人人都向命运低头或认命。当他们成功时，他们归功于自己，但当失败出现时，他们埋怨神！这完全归咎于身体执著也就是所谓的身体意识或我执(ego)。真正的舍离就是放弃我执和身体意识。’
- 19) ‘不久前，你说你不要打战。为什么？你争辩说在战场上你必须杀死你的堂兄弟，你的祖父等等。你的堂兄弟对你的身体来说是堂兄弟。同样，毗湿摩(Bhisma)是你的祖父，这也是针对肉身来说的。不错，这些关系是存在的也必须受到敬重，但也只止于某一个点上。如果超越那个限度，你就必须不再让这样的关系阻碍你必须履行的义务。’
- 20) ‘由阿特玛(Atma 纯灵)指定的义务压倒任何一件考虑要做的事情

。换句话说，**神必须是第一优先**。如果父亲介入你与神之间，你必须追随神而不是你的父亲。这就是钵罗赫拉德 (Pralhada)和喜兰尼耶卡西布(Hiranyakashipu，即钵的父亲)的故事给我们的教诲。所以，在任何情况之下都是如此，绝无例外。’

21) 阿周那申辩，‘基士拿，请说得简明一些！用简单的语言告诉我；一个没有身体意识的人，如祢所称呼的，在对我现在拥有的同样的问题时，他如何去行动呢？’

22) 基士拿回答，‘喏，这样的人会说，“我是个战士。这是**命运**注定的。那同样的**命运**把我带到这里来为正义(Dharma)而战。没错，我看到我的导师，我的祖父，我的堂兄弟等都在敌对的一方。但所有那些关系仅限于身体。Dharma (正义或正法) 是神而神是Dharma。因此，我对Dharma的义务压倒所有其他的事情。如果为了Dharma(正义)我必须跟我所有的亲戚交战的话，那就让它如此吧！命中注定这是我的角色而我是不可以退出的。”’

23) ‘阿周那，一切又回到原来的重点上，要清楚知道什么是你的义务然后竭尽所能去执行它，不要有任何其他的考虑，包括成功、赏识、报酬及其他等等。’

24) ‘现在让我转到我还没有谈到的有关行动的某些微妙的层面。在此有许多因素也牵涉在里面。它们是：(一) 涉及行动的人所拥有的知识，(二)行动本身，及(三)执行行动者的本质。感谢属性(Guna)的作用及前面所说的三个因素的结合，一个人才有各式各样的变化。’

25) ‘一个纯质的人总是想法子在分殊之中去察看**单一**。那就是说，这个人的知识库和他的行动诱因两者都定向于他求**单一**于分殊之中的强烈渴望。’

- 26) ‘激质的人，其性格则刚好相反。他的视线被他的自我、傲慢、野心、执著以及贪婪所遮蔽。最终结果是，他一直只看到分殊纵使**单一**存在于其中。’
- 27) ‘至于翳质的人，有关他的知识，我们究竟要怎么去谈呢？浸泡在无知之中，养成懒散的习惯，他的认识极其肤浅，结果，他的行动经常是不理性的，常常出自无以复加的愚顽。’
- 28) ‘关于激发行动的知识层面，就谈到这里。让我谈一谈有关这三种类型所执行的行动吧！首先，谈谈纯质型，我肯定，在我谈到这一类型之前，你会猜到他的行动是温和的并且是用爱和仁慈去执行的。通常这些行动会反映出润饰人身的美德。’
- 29) ‘激质的人当然是一个活跃分子，精力充沛，朝气蓬勃。那是因为他的自私和自利在鼓动着。雄心壮志是一股强大的激发力量。但无可避免地，它会陷一个人于深重的痛苦之中而这是人们常忘记的。那就是有关 Maya(幻觉)的一切。人们拒绝看真正应该看到的而坚持去看不存在的！天赋予激质者自私的本质，无怪乎他总是要践踏其他人的脚了。’
- 30) ‘一个翳质的人，他的行动是轻率的，不瞻前顾后的并且完全是有勇无谋的。这一点也不奇怪。’
- 31) ‘现在谈到行动的作者。我已经在多个方面谈过这三种类型的人了，因此，还是简单扼要地谈一谈。纯质的人处理事情冷静和泰然自若，视一切成果为神的旨意而加以接受。’
- 32) ‘受到自我(ego)的驱使，激质的人在行动中展示急性子的作风，完全没有谦虚和亲切的态度。他会因成功而雀跃，因失败而沮丧。’

- 33) ‘鬻质的人是杂乱无章的，连最基本的纪律都缺乏，并且是庸俗的也是顽固的。他是那么的轻率以至于连行动是否会对他造成伤害，他也置之不理。何只这一些，他还是个不老实的人。’
- 34) ‘现在我要转到另一个话题：菩提(Buddhi)是如何在这三种类型之中运作。一般上，一个纯质的人，他的菩提是敏锐的，因为他善加利用它。他明辨是非善恶，知道哪些事情应该做而哪些事情不应该做。’
- 35) ‘激质的人是一个真正的悲剧中的人物。在他的心，他确知什么是对的，什么是错的。其实，他要做对的事情，但由于他的自我是那么的威力而他的雄心又是那么强烈，结果，造成他做出错的事情，而更糟糕的是他还找种种站不住脚的借口来证明自己没错。’
- 36) ‘至于鬻质的人，他是愚蠢的，不能明辨是非，是故，在伤害了他人之后，他一点也不会感到愧疚。无疑，他是有点残酷。’
- 37) ‘行动跟人们的坚定信仰有密切的关系。人们在很大的程度上受到他们的理解能力、信念和信心的影响，所有这些合起来就是坚定信仰，你可以这么说。’
- 38) ‘理解力指的是什么？有关行动的情况，一个人必须理解的是什么呢？喏，一个人必须清楚了解什么是对的和什么是错的。一旦弄明白了，一个人就能肯定他的行动是遵照 Dharma(正义，法)去执行的。理解力之所以重要即在此。’
- 39) ‘明显地，一个纯质者的理解力是优越的，而这就是为什么他能以正义支柱的姿态在社会中独占鳌头的原因了。对比下，激质者较为逊色，他的理解力有点阴暗。他认为他可以随心所欲，做自

己喜欢做的事情，对把人束缚于他行动后果的业律 (Law of Karma)，他知道的很少。至于翳质的人，他完全处在无明之中，哪里还有什么理解力！’

40) ‘有关追求快乐幸福这一方面，如你所知，阿周那，人人都要快乐幸福并以自己的方式去追求。人之所以要永远快乐是有一个深远而根本的原因的。要知道，人来自我而我就是**至福的化身**，难怪人也要永远处在至福之中了。’

41) ‘但不幸得很，人并不很清楚了解**至福**的真正意义，他更不知道应该到什么地方去找至福。的确，这就是大部份人的问题的根由。最后，人人都以假的至福收场！当你跟神融为一体时，至福便降临了。至福和你的心在一起；外在世界是找不到它的。人们搞错了，但不管你对他们说了多少次他们错了，他们还是听不进去。’

42) ‘让我进一步阐明。世界充满着吸引你也可能给予你欢乐的东西。它们仅是裹上一层糖衣的毒药。纯质者小心翼翼；受到他的菩提(Buddhi)的指引，他选择大部份人认为“苦”的东西。纯质者全不在乎。为了取悦神，他放弃世俗的欢乐而到最后，他得到的益处最大。总之，先苦后甘，先甘则后苦，纯质者明白这个道理。’

43) ‘激质者有意追求欢乐。他深信人生即是享乐，别无其他，所以如果一个人不享乐，他就浪费他这一生了。感官满足于是成为他的一个重要的目标。不必说，到最后他也必须付出很大的代价，但到那时候，要想成为智者，已是噬脐莫及了。’

44) ‘翳质者的态度，我想我不必详细说明了。阿周那，人有机会享受他行善的成果。因上了诱饵的当而浪费了过去行善的功德是愚蠢的。人们抱怨的痛苦就是未来的珍宝。要累积功德，不要浪费

它。欢迎痛苦，增加你的功德并利用这一切到我这儿来。到时你就永远快乐幸福了！’

45) ‘阿周那，我一直以各种方式告诉你有关如何圣洁化行动的事项。生活就是一个永无休止的行动顺序而如果圣洁化了这些行动，那你自然就会到你真正应该去的地方。然而，不幸地，由于属性插入而成了路障，通往神的旅程就不顺畅了。那就是为什么我花了那么多的时间阐释属性的种种微妙差异的原因了。’

46) 经过一段长时间的沉默后，阿周那现在开口了。他说，‘基士拿，祢所说的一切在理论上是很好的。但是，我真的不知道，有多少我们在日常生活中所做的世俗的东西可以被圣洁化。就拿呼吸来说吧！每一个人无时不在呼吸。祢说圣洁化**时间**。好，那我怎么圣洁化我不停运作的呼吸行动呢？’

47) 基士拿微笑并说，‘很高兴你提出这个问题。让我们检查一下这呼吸的过程。它有两个步骤，吸气和呼气，你同意吧？现在作更深一层的检查并专注于由这两个步骤产生出来的声音。在吸气时，产生的声音是：SOOOOO…而同样，在呼气时，产生的声音是HUUUUUM。因此，这两个声音是 SO 和 HUM。它们的意思是什么？SO 意谓 THAT(彼，那)而 THAT 到底是什么呢？它是神！HUM 意谓 THIS(此，这)，意思是我(I)。把这两个放在一起，你得到一个信息，I AM THAT，即，我是神。’

48) ‘只要思考一下；你的身体，通过神圣的安排，正给予你这个信息，即，你一天有 21,600 次你是神！有谁会拨出一分钟时间来专注于这则信息和它的意义？没有！你问我如何圣洁化呼吸过程。诺，请慢慢地吸气，然后慢慢呼出。专注于呼吸所发出的声音及其内在的意义。如果你这么做，你就是在圣洁化你的呼吸过程了！’

- 49) ‘阿周那，这完全是一件思想和尝试的事情。如果你真的要做而如果你真的觉得神是一切，你会自动地开始把你所做的每一个行动跟我联系在一起。你可能有意识地或无意识地去执行，那都无关重要。重要的是你正在把每一件工作跟神联系在一起并且是为了祂的欣喜而做的。’
- 50) ‘总之，圣洁化**时间**的最简单的法门就是时常想着神，相信你做的每一件事情都是为了神及最后把一切供奉给神。现在告诉我，做所有这一切会有困难吗？我看一点儿也不困难；只是人们不愿意这么做而他们反而喜欢用每一个可能的愚蠢方式来娱乐自己。我对这样的不负责任的行为一概不负责！’
- 51) 阿周那听了，感到有点迷失。隐隐约约地他听到基士拿的声音并且啪的一声立正。这时他听到基士拿说，‘阿周那，时间正离你而去。每一个人在等着而我还是做一个总结。在生活中，每一个人都必须好好地、有意识地及献身地履行他的职责以达到他生来的身份。’
- 52) ‘一个人不应该停止说，“不，这不是给我的，不是我该做的，”等等。规则是：“你必须喜欢你正在做的而不是正在努力做你喜欢做的。”例如，在一个王国里，如果人人都要做国王，那王国会变成什么样子呢？’
- 53) ‘社会需要各式各样的人而那就是为什么神利用祂的无限智慧来创造多样性(Diversity 或分殊)的原因了。分殊是有其作用的。然而，个人，当他总是与这外在的分殊和谐一致时，他也必须与**基本单一**(UNDERLYING UNITY)，即，神圣原则，和谐一致的情况下，行动。’
- 54) ‘你生来就是一个战士而你必须履行你身为战士的职责。你不能

忽然之间就放弃，说得像一个遁世者(Sannyasi)。更正确地说，你务必怀有遁世者的**舍离**并像一个战士般履行你的职责。’

55) ‘换句话说，不论生命置人于什么地位——一个农夫，教师，家庭主妇或什么——那个人一定要尽适合他地位的义务也遵照阿特玛(Atma 灵纯，真我)的指令。那就是 Atma Dharma (Atma 真我，Dharma 正义，责任)的意义，而那也是我一直告诉你的精髓。’

56) ‘顺便提一提一样东西，不知你知道吗？你表明你不要打战。比如说，你罢工而战争在没有你参战的情况下开始了。你知道会发生什么事情吗？在五分钟后，你会拿起你的弓箭进入战场！你知道为什么？因为你的属性(Guna)！你生来就是一个战士！我知道你属性而那就是为什么我在我的宇宙戏剧里给了你这个角色！’

57) ‘所以，我亲爱的阿周那，要明白这仅是一出戏剧，正确地说，应该是一出宇宙戏剧，并且要认识到，在这深不可测的戏剧里，你仅是神手中的一个木偶，然后尽你的天职，做你应该做的事情。这就是每一个人在每一瞬间应该做的。义务，义务，义务。为了教你如何尽你的义务，我化身为人降临世间，并且时时刻刻在履行义务，虽然我其实是没有什么义务要执行的！’

58) ‘阿周那，我想我已经说了所有我应该说的和必需说的了。一切全在你，就看你作出反应。只要记得，你最有福气了，因为我把我最伟大的真理透露了给你并向你阐释了最大的奥秘。’

59) ‘再一次，把你的心念系于我，献身于我，膜拜我并把你所做的一切供奉给我。这么做，你一定会到我这儿来。这是我给你的郑重的应许，因为你确实是我最近的人！’

60) ‘我已经说了很多而你也许会感到困惑，所以我才要说得简单明。如果你不了解灵性的哲理，不必为之烦恼。只要归依我，完

全降服于我并继续做你必须做的，其余的一切，我会照顾，这我可以给你保证！’

- 61) ‘阿周那，我对你说的一切是非常深奥的。它不仅是为你而备的而其实是为全人类而备的，同时也是为**永恒**而备的！它是我给人的福音！凡聆听它并遵照它而行的人都是我亲近的人。凡宏扬这福音的人也是我亲近的人。’
- 62) ‘凡是那些遵循我的要旨的人会从邪恶之中解放出来而提升到高尚的世界去。哦，巴尔塔(Partha 译注：阿周那的另一个称号)，你有没有注意聆听我所说的一切？你现在想怎么做？’
- 63) 阿周那谦逊地回答，‘主啊，因你的恩宠，我的无知已经被粉碎。我的怀疑也已经被驱除而我现在了解我的职责到底是什么。我发誓要严格地遵照你的诫命去执行我的职责。’
- 64) 当基士拿永垂不朽的告诫接近尾声时，珊贾雅(Sanjaya)告诉瞎眼国王持国(Dhritarashtra)，‘这是神和人之间的一个美妙的谈话，我很荣幸得见，得听和报告给陛下。看到了和听到了这一切，我的确洋溢着无比的喜悦和至福。’
- 65) ‘噢，陛下！有基士拿的地方就有阿周那。在那儿，你得以安息，你找到胜利、富足、荣耀和公正。的确，在所有的地方和不管什么时候，都应该是这样才对。如果目的是好的，达到目的的手段也应该是好的。因为一个好的目的意谓神而好的实施意谓奉行正义(Dharma 法，职责)。’
- 66) ‘神是正义(Dharma 正法)而只有固执正义，一个人才能达至神。一个背离正义的人最终必会毁灭，尽管在这期间，他看起来似乎是功成名就。这，噢，陛下，就是神给人启示的精华。’

给老师的提示：第一章

《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita) 共有十八章，每一章都被称为一种特别形式的瑜伽(Yoga)。从整体来看，《薄伽梵歌》正文被认为是 Yo-gasastra (译注：Yoga, 瑜伽, sastra, 典论) 即瑜伽科学，特别论述 Atma Jnana (译注：Atma 纯灵, 真我, Jnana 识) 即自性之识(Knowledge of Universal Self)。

Yoga (瑜伽) 这个字大体上可诠释为天人合一的一个行动。第一章被题名为 Arjuna Vishada Yoga (阿周那沮丧瑜伽)。它论述阿周那的困境；这困境使他陷入极度痛苦之中，从而使他归依神的足下，祈求神的庇护。

这开始的第一章不应该把它当做一个普通的备战程序的描述来看待。有几个要点是老师或指导员所必须注意的。

- 一般上，常常是苦难把一个人带到神这儿来。它讨论从生活中所获得的例子，同时，也提及阿周那的母亲贡蒂(Kunti)向基士拿所做的祈祷。她说，“基士拿，设法确保苦难追随着我的脚步。我要祢让我有幸得到苦难，因为只有苦难才会使人们想到神。而我要永远想着祢！”也看看在《Gitavahini》(梵歌之川)中的评论，在那，世尊说，苦难是人的一个好朋友！
- 讨论“到战场中央去”的意义。[客观的存在性及其原因。在法庭上，法官要双方保持距离，只有这样，他才能做出公平的判决！]
- 客观的决策意味着舍离(detachment)！老师们必须肯定舍离得到再三的强调！在后面的篇章里，基士拿给舍离作了详细的论述。

- 讨论，为什么在开始时，阿周那被认为是缺少舍离的精神。当然，就这一点，第二章有详细的论及。

老师或指导员可以自行决定如何处理这一章。他首先或许可以对引发俱卢雪特罗战役(Kurukshetra War)的事件提出一个大纲，然后才转入第一章的故事情节。之后，可以诵读第一章再加以分析。问问学生们什么时候和什么原因才想到神，这也是一件有趣的事情。有关圣者卡比尔(Kabir)的事迹也值得注意。他唱出，通常人们在陷于困境时才想到神但在顺境时就没有人理会神了。卡比尔又说，如果人们在一切顺利时记得神，他们会陷入困境吗？神不会一直护佑着他们吗？察看学生们对这有什么想法并找出他们之中有没有人知道有人是通过苦难之门进来找神的？

查看斯瓦米(SWAMI)在《梵歌之川》(Gitavahini)中对苦难有什么评论和阿周那在开始时怀有什么样的心态。我们可以从中学到什么教训？老师一定要强调这一点。

同时，人生是场战争，在那儿，我们经常不知何去何从。在这种情况下，我们该怎么做呢？这就是梵歌(Gita)之所以成为极其重要的地方。要不断地在每一个可能的方式中引导学生们注意这个层面。更重要的是，一定要使到学生们有那样的感觉。

就我们所知，开始的这一章只包含事物的记述。它就像是一个连续的评论，因此它有可能就被轻轻地带过。这不应该是这样的。应该抓住机会来彻底了解许多主要人物的特质，如毗湿摩(Bhishma)，德罗纳(Drona)，迦尔纳(Karna)，维杜罗(Vidura)，难敌(Duryodhana)和萨古尼(Sakuni)等。在生活中，人们会到处遇到像他们这样的人。《摩诃婆罗多》中的这些人物代表某些典型。他们的生命和个性提供诸多有价值的教训。斯瓦米(SWAMI)已经在不同的时间评论所有这些人。好的老师会尽量把这些人物的资料收集、汇编以便在授课时作适当的采用。

老师必须注意几个要点。《梵歌》(Gita)原来是一部神教导人的书。后来，人经常跟着说给他的朋友听了。人们往往会在几个方面来探讨《梵歌》。有些人是趋向于学究式的、迂腐的，他们会对不同评论者所作的评论争辩不已，也会对某个字的意思争辩不休等等。有另外一些人则把重点主要放在与《梵歌》(Gita)、与《罗摩衍那》(Ramayana)、与《摩诃婆罗多》(Mahabharatha)相关的问题上以及阐释永恒之法(Sanathana Dharma)的其他经典上。所有这一些都是非常具有感染力的、动人的，而人们很快地就学会引用《梵歌》的话而讨论起来了。但很少人了解它在现实生活中所意谓的是什么，除非是那些真的在某种程度上已经把《梵歌》的教导内在化而融为自己意识的一部份的人。这里，在十七章第十九到廿三节所记的“主的启示”的故事是非常有关的、切题的。那故事把什么是内在化给突显出来。

《梵歌》的中心思想就是一个**生活手册**！回想斯瓦米(SWAMI)经常重复的其中一句话：“教育是一生之计而非生存之计！”(Education is for life and not for living)《梵歌》(Gita)传授的就是教育！它也因此而显得那么重要。现今，当 Educare (心育)已成了玄妙的术语时，你必须记得，《梵歌》(Gita)及其扩大、引伸的作品，如薄伽梵峇峇 (Bhagavan Baba) 所恩赐给我们的，都是基本的参考书。

回到如何引领学生读完《梵歌》(Gita)这本书的问题上，经验告诉我们，(一)把《梵歌》与今天的实际情况串联起来，使到学生对主题感到兴趣，及(二)让学生主持讲课，这帮助很大。这两个策略使到学生们兴趣盎然。

给老师的提示：第二章

这一章被题名为 Sankhya Yoga(译注：Sankhya 数论，直探物质本

质，Yoga 瑜珈，修行)，意思是智慧之哲理。也就是说，它表达灵性知识是如何引领人到神那儿。这一章极为重要，它提供一张人本来面目的详尽画面，指示人在生活中必须有所行动的法则，强调明辨是非的重要性及说明如何在生活中作出正确的判断。

生活可以带来诸多问题和障碍而人们也许必须“战斗”以向前迈进。基士拿确实就在那方面给予启示。我们必须把基士拿的启示灌输给学生。

这一章的重点是：

- 人是永恒的灵或阿特玛(Atma)，他不应该误认他的肉身就是他的真正的自性(True Self)。
- 既然认同自己是永恒的灵，人就必须依据永恒之灵的本质来行动。这就是在这一章中所指的 Swadharma 或 Atma Dharma (译注：SWA 自性，Dharma 职责，义务，正确的行为，Atma 纯灵) 即自性的天职。
- 人生是一系列的义务。就连吃也是——它是为身体而执行的义务而考虑到日后身体的真正目的，这义务就必须履行。
- 义务有多种。一个人对他自己有义务，对他的父母有义务，对他的家庭有义务，对他的社区有义务，对他的国家有义务，乃至对人类，对大自然，当然也对神，都有义务。
- 就是《梵歌》的美丽把所有这些表面上看来有差异的义务紧密地织成一块无缝的织品，这织品就叫做“对神的义务”。
- 因此，生活中的每一个义务都要视为对神的一个义务来执行并视之为给神的一个供奉。这是亲近神的最佳和最易的途径。

- 如果以不期盼成功或报酬及以一个表示爱的对神的供奉，来执行义务的话，这样，义务就会获得最圆满的完成。
- 要做到这一点，平静是必需的，而依次地，它又需要调整心念和控制感官。
- 平静协助一个人在动乱时保持冷静并作出客观的决定。老师或许可以叫学生根据以上的评论来分析阿周那的情况。

要叫学生们讨论有关冷静如何帮助人们渡过危机在现实生活中的例子，同时也要讨论缺乏辨识力所造成的祸害。

人乃阿特玛(Atma)而非肉身的这个观念不易传达和灌输，它需要旁敲侧击，反复锤打！附带说明一下，这正是斯瓦米(SWAMI)教导的核心。

虽然不容易使到学生们了解阿特玛(Atma 纯灵)为何物，但是肯定地，我们可以训练他们这么思维，“神寓于众生之内(动物，鸟，鱼，植物，人类)。因此我不应该伤害任何众生。其实，我连伤害众生的念头也不应该有。”

这显然是不容易了解的一章。如果老师最少能把以下这些要点灌输给学生，那他大可以感到满意了。

- 义务是非常重要的。
- 义务决不可逃避。
- 义务必须用无私和爱的心态来执行。
- 义务必须在不求任何回报之下执行。

- 义务必须视为对神的供奉来执行。

如果以上这些教训得以烙印在学生们的内心坎里，老师有绝对的理由可以感到满意的！

给老师的提示：第三章

这一章取名 Karma Yoga(行动瑜伽)，描述人如何凭借无私的行动去达到天人合一的境界。即便一个人没有遵照《梵歌》(Gita)的其他部份，如果他完全吸取和遵照这一章的教导，他一样可以达到目标，如愿以偿。

常说，生活中的每一分每一秒都必须是灵性化的。因为生活是一环接一环的行动链子，所以，每一个行动都必须灵性化。行动瑜伽 (Karma Yoga) 告诉你怎么去做。

行动瑜伽的基本要点如下：

- 你必须喜爱你正在做的而不是尽量做你喜爱的。[第三章第五节]
- 做你必须做的，不要担心结果。[第三章第八节]
- 行动必须涉入更多的施，更少的受。[第三章第十一节]
- 如果以无私的爱去执行，行动就圣洁化了。[第三章第廿一节]
- 分享和关怀。那应该是行动的精神。[第三章第廿二节]
- 欲望污化行动。[第三章第四十三节]

或许很多学生不易接受这些观念！但老师不必为之心灰意冷。通过引用好的例子[例如母亲德肋撒(Mother Teresa)]，老师必须使出浑身解数让学生自动自发地接受这些概念。如果可能，可以搞一些如夏令营的活动，学生可以从中体验到无私行动的喜悦。

近来，有这样的概念广泛流传，那就是，我们不必接受我们正在做的一切，而可以随时更换我们的事业，诸如此类。这一点必须得到小心的处理。当然，一个人被置于不适合他天性的位置是很可能的。这已经发生很多次了。例如，一个具有艺术天份的人偏偏被迫做起一个书记的工作。他寻求一个跟他的志趣投合的工作，后来，他如愿以偿。这样的疑问被提出来，“这有什么不对？”你不考虑这样的一种情况。比如一个独生子，父母已年迈。这孩子决定移居外国，谋求发展，因为他不喜欢在国内的这份工作。这是斯瓦米(SWAMI)和基士拿(Krishna)都不赞成的事。赞成者的辩护是立不住脚的。

一个大体的提示：在第一轮的时候，老师应该强调那些容易被接受的方面。暂且把解不开的结搁置一边。“梵歌”(Gita)重复许多要点，因此，第一轮暂且搁置，稍后再加以讨论。希望课程从第一章进行到十八章之后，学生们就渐进地变得更开明、更有见识也更有悟性并且接受事前他们不愿意接受的概念。

给老师的提示：第四章

“梵歌”(Gita)的第四章定名为 Jnana-Karma-Sannyasa Yoga (译注：Jnana 识，Karma 业，行动，Sannyasa 舍，遁世，Yoga 瑜珈，修行)，修的是识、业、舍的整合法门。实际上，它把行动置于一个较大的视角(一)对整个宇宙而言，及(二)对不同的社会阶层而言。

先考虑**创造**即天地万物。人应该认识到天地万物中的每一个实体在某种程度上都会有所行动，包括有知觉实体和无知觉实体。除了人之外，所有实体都被神“编入程序”以便以特别的方式活跃起来。至于人，情况有所不同。他通过适当的方法得到指示如何去行动，但选择权完全在于他。他可以分析各种不同的选择而作出取舍，并取正确的。换句话说，他必须做他应该做的而不是他喜欢做的。因此，他受制于好像是神所规定的一个道德准则。如果他触犯了它，他就有麻烦了。

把宇宙比做脚踏车的链子是相当有用的。你可以告诉学生说，就像脚踏车链子里，有一个透过连结而连成的闭合环一样，正是如此，神用祂不可思议的手法给不同实体的行动与行动之间作了连结的安排。如果海底有浮游生物，它们被放在那儿，一定有一个目的。如果土壤有细菌，它们之在那儿也一定有它们的工作要做。诸如此类等等。人一定不可干扰神所规定的这个生态平衡。

在绿色行动主义第一(Green Activism, 环境保护主义)的今天，不难使学生确信有关人类如何因其贪婪而造成生物及其环境的破坏且严重干扰到人类生存不可或缺的生态平衡。

可是，今天，当 Adharma(正义)已成了广大阶层人士的准则时，老师想要说服学生们说，人必须断然远离不义(Adharma)，那可就不容易了。如果对罪恶的畏惧消失了，这意味着对“不义”的畏惧也消失了。有一个方法可以说服学生们的是，告诉他们违背 Dharma (正义) 和犯上罪行会使神感到非常痛心。

第四章有一个话题多年以来引起了许多争论；这个话题就是有关种姓(Varna)的制度问题。印度的种姓制度给予许多残忍而恶劣的沿习，包括严重的阶级歧视，有立足的余地而使印度蒙羞。在《梵歌》中，基士拿声明，祂创造了种姓制度(Varna System 或 Caste System)。这

引起众人对《梵歌》的攻击。在这一点上，对“主的启示”作广泛的讨论也许对老师会有帮助。

简言之，在今天的时代背景里，Varna 制度应该解释为社会的阶层。在任何一个社会里，都有不同阶层的人士，如，知识份子，管理层人士，武装部队人员，商人，代理人，上班族等等。在这术语中，例如，你可以把一个工厂里的工人分为白领和蓝领工人。问题出现：一个属于任何社会阶层的人士应该如何行使他的职务并和其他社会阶层的人士相处呢？这问题和所有国家的人都有关联。《梵歌》里有讨论到这一点而斯瓦米(SWAMI 指赛塔塔)也对这话题作了广泛的评论。基本上，每一个社会阶层必须以服务其他阶层的心态去行动，去执行一切。

老师最好也要把学生的注意力引向斯瓦米(SWAMI)所评述的人身之内的“操作系统”上。人身有许多系统（就像社会的许多阶层），如呼吸系统，神经系统，循环系统，排泄系统等等。没有一个系统觉得它是比其他系统更“优越”，而所有系统都要合作无间才能使身体活下去。同理，社会所有的阶层都必须和谐操作，这样，总的说来，社会才算是健全的。在“唯我”这一代（me generation）的今天，把这点讲清楚，让人接受，是必需的。

给老师的提示：第五章

《梵歌》的第五章取名为 Karma-Sannyasa Yoga (译注：Karma 行动，业，Sannyasa 舍离，Yoga 瑜珈，修行)。它修的是行动和舍离的哲理。基本上，它谈的是两种不同的达至神的法门。神无所不在，在我们的外也在我们的内在。你可以从外在开始而后进入内在。对大

多数人来说，这比较容易也最适合。说容易是因为大多数人几乎时时都把注意力放在外在的世界。因此，我们认为先从外在世界寻找神然后才转向内在是一件合乎人性的事情。

另一个法门是深深地向内探寻，在那儿发现神，然后加上最后的润饰，不但看到神于外在并且还要好好地服侍祂。这法门对一般人来说是颇艰难的，因为一般人缺乏步上这样的一个旅程所需的心态，同时，这也需要相当的心理训练，而这心理训练非经苦修而不能得，除此之外，这也有点危险，容易出轨，走火入魔。纵使有这些问题，从外而内来完成这一周也肯定是一个特殊的选择。

斯瓦米(SWAMI)时常告诉我们有关两个智者，名叫若那德维(Jnanadev)和南姆德维(Namdev)的故事。他们的传奇故事在北印度流传颇广。若那德维沉湎于自性探讨并寻求无相之神。南姆德维是个单纯的人，总是念诵着主的名号。一天，两人长途跋涉，路经荒野，这时他们都感到口渴难耐。刚好，他们来到了一个井边。井内没有可踏脚的石块或什么的，可以让他们下去取水，也没有水桶可以打水。若那德维施展他的法力，变成一只鸟，飞下去喝水，然后又飞上来变回人形。南姆德维没有这种法力。他只是站在那儿，不停地念诵主的名号。这时突然间，井水开始上涨，不久井水涨到顶端，而南姆德维就很容易喝到水了。斯瓦米说，识者必须走近水而诚者，水来找他。这故事告诉我们从外在开始然后步入内在远比从内到外容易得多了。

现在我们正在讨论的是峇峇给的，说明两者法门的两个比喻。让我先说两个圆圈，一个大的 [其实是一个无极限的] 和一个小的。大的代表神，而小的代表人。让我们假设小的圆圈卧在大的圆圈的外面。我们现在假设那小的圆圈开始渐渐收缩直到它完全消失。这时，只有大的圆圈存在。小圆圈的收缩象征个人自我的逐渐消失。当自我完全消失时，只有神留下，个人就跟神合而为一。

现在让我们来看另一个可替换的方案。这里我们说小圆圈完全卧在大圆圈之内。现在想像小圆圈逐渐扩大，最后小圆圈大到完全跟大圆圈重叠在一起，合而为一。这扩大的程序象征以探索法门来达到明心见性的境界。在这法门里，你不断地问自己：“我是谁？”答案是：“我不是肉身或心念。”现在问题就缩小到：“那么，我到底是谁？”答案是：“我是真实自性(Real Self)或阿特玛(Atma 纯灵)。”这答案一定不是来自头脑而是来自心(Heart 或心灵)——这是重要的。

现在来到第二个类似的情况。在此，我们假设人被扣上脚镣或锁链。如果人开始把自己缩小，最后他就可以从锁链上滑出来——这等于是步上虔诚法门。同样人可以换一个方式而把自己变大，大到把锁链弄断，脱身而身——这等于是追随自性探索法门(Path of Self-enquiry)。

我们已经谈论了这两种看似不同途径的法门。但是，引人注意它们的一些共同点是重要的。这些共同点是：(一)自我(ego)的销毁，及(二)触目皆神。只有在调控感官和心念之后，才能达到以上两点。你不能过着一个放荡和不道德的生活而还声称自己是个献身于神的人。要牢记：殊途同归，法门不同但目标一定是神！

给老师的提示：第六章

梵歌第六章题名为 Dhyana Yoga (译注：Dhyana 禅定，Yoga 瑜伽，修炼)；它把焦点放在心念和感官的控制上。或许采用调整比较好一些，因为控制往往给人一种叛逆的感觉！其实，它是自我调整而不是自外调整。这一点是重要的而也必须引人注目。一定要解释清楚给

学生知道，为什么调整是重要的，为什么自我调整 (Self-regulation) 是最好的调整以及该如何去修习。

人们说，“要废除心念”等等。这些都是说得好听而对一般人来说是做不到的！知道这一点，斯瓦米于是提供一个实用的途径。他说一个人不能停止思维。但有一件事一个人可以做，他可以把到处游荡的心念转向神。转移是一种技巧。而它的确奏效；它已经有效地操作了好几百万年而它可以为任何接受它的人工作。

这转移必须从年青时就开始。这时期往往会受到同年龄、同地位的族群和朋友的压力 (Peer pressure)。而媒体会狡滑地制造不必要的“同年群压力”以便它和其他下流工商可以从中获利，所以必须要有一个反压力来与之对抗，不然，一个年青人要单独站起来和今天世界的压力对抗是不容易的。

例如，在印度，很多人都是素食者。但当他们到外国时，他们就有食物的问题了。有些人因此而放弃素食，连荤也吃了，但也有一些人坚持吃素，他们联合起来，开始煮他们自己的食物。最近，峇峇派遣两个学生到美国去接受医院管理的训练。医院里的人知道这两个孩子坚持吃素。这很不容易因为大家都吃荤。慢慢地，同事们也跟他们一道吃午餐并且只选吃沙拉 (Salad) 和面包，陪他们吃素。当这两个孩子受训完毕要离开时，同事们为他们送行，举办了一个午餐送别会，几乎全部的职员都参加。菜单全是素食！所以，决心和毅力还是行的。

老师或指导员也必须以例子来说明世俗欢乐和心灵至福 (Bliss) 之间的不同。

把心念从热衷于低级的欢乐、音乐、艺术、看鸟等转向到生活的好事物，那可说是很好的办法。下一步，你可以去发掘服务带来的喜悦。

给老师的提示：第七章

在《梵歌》里，这一章叫做 Jnana-Vijnana Yoga (译注：Jnana 识，智慧，Vijnana 科学知识，分析能力，识，Yoga 瑜珈)，意思是**不明显与明显之圣灵**的哲理。这些观念当然在这本书所呈现的对话中也论及。

就学生而言，以下要点应该强调。首先，在天地万物中，有着一一种继续不断的演化和精炼的过程。开始时，在粗糙物质中有结构上的演变。从基本粒子(elementary particles)演变出原子(Atoms)，从原子得到简单的分子(Molecules)，不久，得到复杂的分子。之后，就是第一

一个“有生命”的分子。接下来，就是达尔文(Darwin)第一个发现的物种的长久演化过程，现在科学家已经证实它有一个强而有力的科学基础，特别是通过分子生物学来证实，接着就是 DNA (通过基因控制而得者)结构的一个划时代的发现。因此，粗糙物质的演变与有生命物种的演变形成在天地万物之中演变的两条线。还有为正统科学所注意的第三条线但形而上学者却对之有极大的兴趣；那就是意识的演变。

在动物中，意识是处在一个低下的层次，仅限制于对外在世界的觉知而已。但对人而言，意识就完全不同了。只有人才可以进入内在并且发现内在的神世界。在粗糙物质层面的有生命和无生命的物质属于外在世界或明显圣灵(Manifest Divinity)。如果只专注于外在的一切，那么，人就不了解他对内在探索所具备的能力；那内在探索是属于**不明显圣灵(Unmanifest Divinity)**的。

如果人完全停留在外在世界里，他可以很容易地被基本的较为低下层次的本能所制服并沉沦到一只野兽或甚至一个妖魔的层次，变成一只没有心的禽兽。刚在大自然已经把物种精炼了的时候，人也有一

个责任靠自己的努力来精炼他自己而神已经给了他足够的资源去进行

。如果一个大数目的个人以这种方式在一个社区内演变、进化，这个作为整体的社区也跟着进化而展示其精炼。例如许多欧洲国家已同意废除死刑。这些国家比其他国家更愿意实施约制和抑止污染。所有这些都是对生物系统和对自己同胞表示关怀的标志。

总之，即便起起伏伏，整个来说，人类还是慢慢地朝向增进知觉的一般方向飘游。然而，神赐给了人菩提 (Buddhi)，人就有责任加速这个进程而不是由它慢慢和任意的演变。他不应该误用他的才能而把人类拖到毁灭的边缘。几万年前，人类没有爱滋病(AIDS)。人其实才战胜了天花，而在短短的几十年里，他又松解了爱滋病，让它肆虐。这只有怪人自己了。这才是麻木不仁啊！

斯瓦米评论世俗智能，即 Medha Shakti 和灵性智能，即 Buddhi (菩提)。科技的进步属于世俗智能，但这时常导向错误的方向，驱使人们牟取暴利，发展可怕的武器及其他等等。这完全是因为世俗知识没有加入菩提(Buddhi)来调和的缘故。如美国的一名著名的科学家说的，“没有仁慈的科学是无人性的，而没有科学的仁慈是无能为力的。”这正是今日的问题。

必须灌输所有这些观念给学生，使他们了解虽然媒体给他们作了负面的报导，他们还是有一个更高的义务，即，去发现更高的自性 (Higher Self)而不是下沉到他们被认为应该已经从那儿演变和进化出来的较为低下的自性层次。

给老师的提示：第八章

这一章取名为 Akshara Brahma Yoga (译注：Akshara 不可毁灭的，Brahma 梵天，Yoga 瑜珈) [意为不朽之梵的哲理]。在某种意义上，它论及的是神的无所不在。说实在的，每一样东西，不论是可见的和不可见的，无非神的一个面貌或投影。因此，神确实是无所不在的。

人认为神和任何东西是分开的。祂是一个“孤立”的实体。是的，处在最高的层次，也许你可以说祂是孤立的。但那也不应该模糊神寓于宇宙万物的事实。

学生必须了解两样东西：(一)我们有能力理解神的无所不在，及(二)我们对这样的一个理解的能力，其本身就是神的一个彰显，也就是神存在于我们之内。

我们深深地被日出日落的光辉所触动。但动物会触动吗？一只乌鸦会欣赏美吗？显然，在人之内有着更高层的**觉知**，甚至在被认为不具人性的那些人之内也有这种觉知。这觉知是神的一个标志，而它存在于我们每一个人之内。切切要吸取这重要的一点。

为什么这一点很重要呢？因为如果人认识了这个真相，不仅是进了他的头里也进了他的**心里** [这是重要的一点]，那么，他对其他人就会有不同的态度了。这不是一个假定。在古代的印度，就连无知的村民也不轻易去伤害其他生命，包括蚂蚁和昆虫，并说，“可怜的东西，那也是一个生命啊！我们怎么能够伤害它呢？我们没有权力这么做。”在世俗的意义里，那样的人也许是愚昧无知的但在灵性的意义里，他们可就是智者了。在最后分析里，那才是关键所在。

为使讨论更为生动有趣，老师或指导员或许可以提出这样的

问题，如，“假设今天每一个人都觉得他处处看到神。生活将变成什么样子呢？编演一出短剧来展示一个典型家庭一天的生活”，或提出某种类似的东西！

给老师的提示：第九章

《梵歌》(Gita)的这一章题名为 Rajavidya Rajaguhya Yoga (译注：Raja 王者，vidya 其知识，guhya 神秘，Yoga 瑜珈)。在此，基士拿明明白白地引起人们注意祂神圣的荣耀和力量的各种彰显。今天，每一样东西都归纳入一个干燥无味的所谓的科学解释之中。在此，你必须联想起甘地(Gandhi)对这样的事情所持有的态度。甘地曾在电台做过一次广播，只有一次。当他到电台时，有人问他，“你对无线电广播有什么看法？”他不假思索地回答，“我看到 Shakti，神的力量在里面。”如果你问一个科学家，他可能会回答，“无线电是麦克斯韦方程式(Maxwell's Equations 译注：麦是英国物理学家，创立电磁场理论即麦克斯韦方程式，1831-1879)的一个实际的应用。”的确是这样，但这反映的只是整个事情的一个非常有限的部份。

为什么有许多东西该是什么就是什么？科学家无疑可以解释其原因但如果你退一步，你一路回到创造天地万物的时候。创造天地万物最初的能量储存是从哪儿来的呢？这一点，科学就交白卷了。如斯瓦米说的，科学始于某处而终于另一处；在始与终的两处之间只有怀疑。在另一方面，灵性是**完整的**(Total)而我们也是；对这一点我们必须清楚了解。

在这一章里，基士拿开始描述祂如何遍满一切，存在于处处也存在于物物。这描述一直转入到下一章，而在下一章，描述得更详尽。

你可以说第九章是打一个地基而已。其顶点当然是在第十一章里面，在那儿，阿周那被允许一睹，我们一般人所忽视的神圣荣耀。

给老师的提示：第十章

已经指明了，在题名为 Vibhuti Yoga [意为神圣荣耀的瑜珈。译注 Vibhuti 神力，神的荣耀。] 的这一章里，基士拿无所顾忌地，假如你要这么说的话，展示祂的神圣荣耀。每一物质，从孔雀的美丽到飓风的怒吼无不反映神的力量、能量和绚丽辉煌。所有这一些都被掀开而基士拿告诉阿周那说，“听着，你也是**我**的一部份而你拥有的任何优点都是直接从**我**这儿流出去的！”

这一点非常重要。基士拿所阐述的理念，世代相传，历久不衰但世人还是有视若无睹的倾向。为什么？答案很简单。人用肉眼来看世界并用心念来解释他所看到的一切。神寓于内在而在这物质世界里，祂不是直接可见的。因此，祂是不为肉眼所能看到的，但可以被感觉到而只有通过**心**才能感觉到。换句话说，你不能在这世界上用身体的眼睛或**心念**的“眼睛”去看神。你只可以借**心**的“眼睛”去感知和体验祂。换句话说，在这物质世界里，神可说是跟人玩起捉迷藏的游戏了！这全看人如何去识破伪装！

老师或指导员也许可以考虑两个习作。第一个是，波浪与海洋的对话，波浪代表人而海洋代表神。波浪尽力争辩说，它与海洋不同并且是分开的而海洋则尽力劝导波浪说(一)它不能离开海洋而存在，及(二)它其实跟海洋没有差异，至少在质方面。

以上是第一个习作。另一个习作是让学生根据自己的理解而列出

神的荣耀 (Divine Glories) 的一个目录，加在基士拿的目录上。必须让学生们了解，一个不论向哪儿看，只要他尝试，他一定看到神的奇观。所有电视节目的自然奇观系列可以很有效地用在这个目的上，还有就是可以获得所有有关人的创造才华的资讯。

最后，学生必须有那种不可避免的感觉，即，如果他是才华横溢的，那么，那才华就是神的一个特别的恩赐，所以，主要应该用在神的工作上！

给老师的提示：第十一章

在此，焦点由仅仅的教导转到实际的“展示”！在这名为 Viswaroopa Darshan Yoga [宇宙形象瑜珈。译注：Viswaroopa 万物之形象，Darshan，见，Yoga 瑜珈] 的第十一章里，基士拿让阿周那对神的无限力量(Infinite Power of God)有一个肉体上的感觉。这力量一直环绕着我们并不断地在运作但我们看不到也不欣赏它的宏伟。如斯瓦米常说的，人可以在一个持久的方式下比得上普照辽阔大地的阳光吗？人能制造一把风力像飓风一样威猛的风扇吗？

在地球上看到的大自然力量其实是微不足道的。在银河系里，不可置信的更大的力量正在运作中。从天体物理学中读到的一些知识在很大的程度上可以帮助我们了解大自然的力量是那么大得惊人而这力量不是别的，仅是神的力量的一点薄弱的反映而已。

透露神圣力量是这一章的一部份。顺便提一提，我们必须注意这样的一个事实，即，基士拿开了阿周那的，在我们的用语是，“第三只眼”或“心灵之眼”(eye of the Heart 或法眼)致使阿周那可以看到神

的无限的本质。生来就只能看到有限的一切(记得宇宙是有限的)的肉眼怎么能够看到无限的呢?只有**心**(Heart 或心灵)可以,因为它留住**无限的神**!

这重要的一章还有另一部份而那是与神所编写剧本、所导演及制作的宇宙戏剧相关的。用另外一种不同的方式来看,世界就像是一个巨大的木偶戏而我们所有的人都是本偶,不论我们知道与否。基士拿告诉阿周那的是,“听着,有你,没有你或不管你怎么样,凡命运已经注定的,将会发生!什么也阻挡不了!”这一课教导的是,我们必须谦卑地接受我们所处的境地并尽力而为,不要抱怨神的不公平。如斯瓦米所说的,我们务必喜爱我们所做的而不是去做我们喜爱的!

有一些人祈祷,“神啊!使我成为祢的工具吧!”这是一个愚蠢的祈祷。大家都是神的工具但大部份人都不觉知而只有少数的有福的人知道这一点。这一章应该可以帮助学生加入那精选出来的一小撮人。

给老师的提示：第十二章

详细地解释了有关神的无所不在之后,基士拿现在指出,跟神亲近的重要性。这就是著名的 Bhakti Yoga (虔诚法门)。《梵歌》的这一章是非常优美的一章。在公元二千年的夏令营里,峇峇把整个讲道概括于仅仅这一章的一段诗文!可见这一章是多么重要啊!

在很多地方,基士拿说,“这样的人是我亲近的。”《梵歌》的这个论述看来会引起某种困惑。信徒也许会问,“神应该是不偏心的,祂应该平等地爱大家。那么,看来含有偏袒意味的这句话是什么意思呢?老师务必小心处理,消除这样的困惑。”

基本上，你必须把附属细则阅读一遍！是的，神平等地爱所有的人，但有很多场合，祂必须依据功德来做出奖赏。一个简单而易于明白的世俗例子。有一个老师，他平等地爱他所有的学生。一天，老师给学生们一个测验。学生们交上考卷。明显地，老师必须保持中立，依据学生们的作答来评分。他可以说，“我爱大家，因此都给大家满分”吗？如果他这么做，那这个测验不就成了笑柄！

神也是同样。祂就像是我们的父母，一样地爱着我们大家。但在这叫做“生活”的“测验”里，祂会依据我们的表现来打分。什么是一个好的表现呢？在这一章里就有详细的说明。好的表现指的就是平静、容忍等。而神打的是什么分数呢？恩宠！恩宠视功德而定，与功德成正比，功德越高，恩宠越多。换句话说，神平等地爱大家，但这并不意味着大家都会得到平等的恩宠。人人获得恩宠的机会是平等的。但善加利用者，自然领先了。

给老师的提示：第十三章

这一章是前面各章的一个当然的续集，在此，基士拿在某种意义上阐释应该如何生活。这一章的题名是 Kshetra Kshetrajna Yoga [在文字上它的意思是区别精神与物质之瑜伽。] (译注：Kshetra 身，代表物质 Kshetrajna 内寓者，即灵，精神。Yoga 法门)。

人生的目的是什么？斯瓦米给的答案是：“你来自神也必须回归神。”基士拿在这一章里解释说身和念是回归旅程的工具。

想像乘一艘小船横渡一条汹涌的河流。如果船底漏水，你就有沉船的危险而抵达不到彼岸。同理，如果身与念不善加利用，真正的人生目的就决不能实现。

在这一章里的哲理可以从两个方式来看。在基士拿的观点和立场上，身和念组成一块圣洁的地方而**神即内寓者**，就住在里面。这样，这身(当然连同心念一起)就被称为庙宇了。你可以拥有一间肮脏的庙宇让纯净的神居住吗？明显地，不行；而那就给你提示，你该怎么做了；你必须保持庙宇的纯净，意即，你必须避免有坏的或不道德的念头或利用身体来从事罪恶的勾当。

陈述这同样的观点的还有另一个方式；这方式是斯瓦米时常应用的。如峇峇所表述的，这全看心念的选择。峇峇说，“心 (Heart 或心灵) 是锁而念 (Mind 心念) 是锁匙。如果你把锁匙转向一边，锁头被关上，而如果你转向另一边，锁头就开了。把心念转向物质世界而你就受困其间；把心念转向神而你就解脱。

给老师的提示：第十四章

这一章题名为 Gunatraya Vibhaga Yoga，完全是谈论有关属性(Gunas)的一切(译注：Gunatraya 三大属性，Vibhaga 明辨，区别)。我们现在所展现的特性(或属性)是得之于过去世所累积的薰习(Vasanas)。当谈论属性(Guna)时，要清楚地区别“纯身体相关层面”与“心念相关层面”的不同。例如翳质(Tamas)，就身体而言，休息是不可或缺的，没有人不停地活动，神之所以在生物系统中建立了睡眠就是这个原因。然而，在精神的层次，翳质(Tamas)的责任很大。在灵性上，大部份有关属性(Gunas)的讨论都和心念(Mind)相关。这必须弄清楚。

属性有一种强制性的力量并且会把人带上顺应属性的方向。然而，人必须抗拒这种倾向而朝向自我改进的方向前进。那就需要修行和毅力。简单地说，你务必提升到身体和心念之上，提升到心灵(Heart)的水平。

知道有关属性的知识，在人事管理方面也有所助益。在管理学上，这叫做人事管理，个人的心理必须考虑在内。这不但可以避免摩擦而且也甚至可以使到另一方遵照你所要的去。

在巴西，有一个“人类价值教育”(EHV)的老师，他的体验是值得注意的。班上有一个小孩非常顽皮，十足是一个捣蛋鬼！一天在静坐课室里，老师走前去对这调皮的孩子说，“人家说你不是个好孩子。这完全不是真的。你是个非常好的孩子。只要静静地坐一分钟并想想你是多么乖的一个孩子。”这建议奏效了。从那天起，孩子改变了，不久，他成了国家的模范生。

给老师的提示：第十五章

《梵歌》的这一章题名为 Purushottama Yoga [意为至人法门。Yoga of Supreme Person] (译注：Purushottama，至人，至尊者，最高存有，无上之灵，Yoga 法门，瑜珈)；它就像是登陆的准备。基士拿已经告诉阿周那，祂是至高无上者。这真相现在再重复。

是的，神的确弥漫于宇宙。祂存在于可见的一切，例如海洋也存在于不可见的一切，例如电波。然而，当所有这些无疑是代表永恒之神的面貌的时候，它们仍然属于一个既有极限又是短暂的宇宙。基士拿的观点是，当一个人无疑在宇宙中处处看到神的时候，**他必须超越之并伸向神的最高的一面，那就是真正永恒的、基本的并且超越空间和时间的**一面。换句话说，基士拿再次地提醒我们，宇宙虽然壮丽宏伟，令人惊叹，但是它仍然是短暂的。因此，一个人必须寻求的就是宇宙的根本而专注于那“终极”就是是达至神的最佳途径。那“终极”可求之于内在，而不是外在！

给老师的提示：第十六章

在《梵歌》中，这一章被称为 Daiva-Asura Sampad Yoga (圣洁及邪恶的本性)[译注：Daiva 神圣的，Asura 音译阿修罗，妖魔，邪恶的 Sampad 本性，Yoga 瑜珈]。这一章的要旨应该是易于遵行的。基本上，它使我们想起什么是邪恶的而什么是神圣的。人们认为他们必须受训方可成圣。这是错的！老师可以使用以下的策略。

他可以随意问一些问题，如，“你叫什么名字？”“你今天早上吃了些什么早餐？”“你父亲是干哪一行的？”等等。学生们无疑会感到困惑，因为他们不能在这些问题里看到任何规范，摸不着边际。正当他们感到惊讶之际，老师应该说，“你们大家不知道你们已给了我正确而真实的回答了吗？你们知道为什么？因为你们真正的本性是**真实**，那就是为什么！”他然后可以指出，当有人滑跤和跌倒时，人们会本能地给予帮助。这又是因为潜在的神圣素质了。

所以，我们的问题并不是把“世俗的”转变为“神圣的”而是把盖在“神圣的”那一层“世俗的”擦掉而已。说完之后，老师于是可发出这样的问题：“那层层覆盖着我们、遮蔽着我们内蕴的神性的东西，你们认为是什么呢？”“你们认为我们该怎么去擦呢？”希望那样的指引会让所有的答案都来自学生们自己。

给老师的提示：第十七章

题名为 Sradhatraya Vibhaga Yoga 的这一章论述的就是有关属性彰显的各个实用的层面(译注：Sradhatraya, Sradha 信仰, traya 三个，

Vibhaga 区别, Yoga 瑜珈, 即三大信仰的区分的瑜珈)。其内容不难了解。要确定内容得到消化, 老师可以叫学生举出一些例子, 如有关环境等当今常谈的话题。老师可以问, “告诉我, 有关我们所面对的环境问题, 翳质者、激质者和纯质者抱持什么样的态度呢?” 同样, 也可以对有关传媒、政府开支及年青人所熟悉和喜欢的话题等等作广泛的讨论。

给老师的提示：第十八章

这题名为 Moksha-Sannyasa Yoga [或借舍离和牺牲达至超脱的瑜珈] 的一章显然是一个综合性的终结。老师必须作出特别的努力去呈献这高潮的结尾以便所有的训导都能击中要害, 大功告成。

以下是一些必须注意的事项：

- (一) 最好的做法是完全奉献和降服并做问心无愧之事。
- (二) 在生活中, 有目的也有手段, 两者都必须是善良的、高尚的和纯洁的。
- (三) 神要我们传播祂的福音而不是谎言、虚假、谣言和无关的“新闻”！

老师也可以作一个调查, 看看学生吸收了一些什么, 看看他们认为这些训导是有用和可以遵行到什么程度, 看看他们对课程有什么意见, 有什么不足的地方和需要改进的地方等等。当课程在下一次重复给下一批学生时, 这返馈的资料无疑是非常有用的。

JAI RAM。

后记

2005年8月初，我们在摩绵路133号活动的几个赛组织开会讨论有关世尊八十华诞庆典事宜。我们实里基 (Selegie) 华文中心在今年世尊生日并没有任何“作品”呈献给大家，心里总有点纳闷。提出不久，在8月9日那一天，张兄弟拿了一本英文版的《基士拿-阿周那对话》给我，问我能否在世尊生日之前(11月23日)出版。算一算，只有三个月的时间，翻译、打字、印刷还有其他等等，的确非常紧迫。我记得世尊说的，我们只有选择“去做”的权力却没有决定“成功”的权力。我说我会尽力而为，其他一切就交给世尊了。华文的赛文献毕竟不多。我常自比为一个拙劣的厨师，只有在大家饥肠辘辘的时刻，才不至于嫌弃我所烹调的菜肴！聊以自慰！

蒙世尊宠爱，这本华文版的《基士拿-阿周那对话》终于在世尊生日前付梓。最后，还希望大家多多批评、指教，让我改进我的烹调手艺。

Jai Sai Ram!

周德惠

新加坡沙迪亚赛中心 (实里基)

2005年11月

询问处 for Enquiries

CHIEW TECK HOE

1 SIN MING WALK #16-39 The Garden at Bishan Singapore 575574

Tel: (65)64577305 Fax: (65)65552027

Sis. Shirley

10, Jalan Tembaga Kuning 4, Taman Sri Skudai ,

81300 Johor Bahru, Johor, Malaysia.

Tel: (60)7-5570435