



(唵)

1. 什么是伽耶特黎真言 (Gayatri Mantra) ?
伽耶特黎真言是珍藏于人类最古老经书，吠陀经，中的宇宙祷文。
(宇宙祷文：在任何时代，任何地方，为个人精神或物质利益而以虔诚之心来念诵的祷文。
人类：不分男女老幼，不论种姓信仰。)
2. 念诵伽耶特黎真言
伽耶特黎真言如下：

Om
Bhur Bhuvah Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dheemahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayaath

3. 如何解释伽耶特黎真言 ?
Om - 上梵 (Para Brahman) .
Bhur - 现界 (Bhu loka) ,也指由五大元素构成之肉身。这五大元素就是构成大自然 (Prakriti) 的要素。

Bhuvah - 幽界。Bhuvah 也是生命力 (Prana Sakthi)。然而，促使生命力激活肉身的却是般若 (Prajnana 最高智) 的出现。因是之故，吠陀经已宣称“圆常大觉即梵” (Prajnanam Brahma)。

Svaha - 天界，圣界，众神之土 (swarga loka)。

Tat - 神或梵 (Paramatma)。

Savitur - 万物之所由生者。

Varenyam - 宜以膜拜。

Bhargo - 光辉，灵性之光，赐以智慧之光。

Devasya - 神圣真体。

Dheemahi - 我们静虑

Dhiyo - 菩提，神智。

Yo - 那

Nah - 我们的

Prachodayaath - 启明

伽耶特黎真言或有诸多不同的解释，其中一种如下：

唵 (Om)！我们静虑于 (Dheemahi) 灵光 (Bhargo)，那可崇拜的 (Varenyam) 无上神圣真体 (Devasya)，即现界、幽界、天界 (Bhur, Bhuvah, Svaha) 三界存在的源头 (Savitur)。愿那至高无上的神圣存有 (Tat) 开

启（Prachodayaath）我们的（Nah）智能（Dhiyo），以便我们体认无上之道。

4. 是谁发现伽耶特黎真言？

伽耶特黎真言是众友仙人（Sage Viswamitra）发现的。他就是那个通过日神大愿心真言（Mantra Aaditiya Hridayam）把膜拜日神的神秘知识介绍给斯里罗摩（Sri Rama）的同一个圣者（见 Sathya Sai Vahini – 184）。

在蚁垤（Valmiki 音译跋弥）的《罗摩衍那》（Ramayana）里，传授日神大愿心（Aaditiya Hridayam）给斯里罗摩（Sri Rama）的是大仙阿卡斯提亚（Agastya）– Yuddha Kanda 的 Canto107。

日神大愿心（Aaditiya Hridayam）乐为许多人所念诵。他们视之为灵修法门。有关日神大愿心的小册子也问世，由“Sri Ramakrishna Math, Madras 4”和“Central Chinmaya Mission Trust, Bombay 72”出版。

5. 伽耶特黎真言致使众友仙人得何法力？

伽耶特黎真言致使众友仙人在虔诚念诵真言时，得以随心所欲地利用罕见的绝妙武器。借由这种法门所得到的法力，众友仙人有能力创

造另一个与这宇宙相当的宇宙。（见 Sathya Sai Vahini – 184）

6. 伽耶特黎真言是指向谁的？
指向太阳 (Surya) 之能量。（见 Sathya Sai Vahini -183）
(薄伽梵 (Bhagawan) 即苏里亚那罗衍那 (Surya Narayana 太阳神))。
7. 伽耶特黎真言有什么法力？
这真言法力无边。它是一个充满活力的法门，有着无比的威力，令人赞叹的威力，因为太阳是其主持神。（见 Sathya Sai Vahini - 184）
8. 伽耶特黎真言珍藏在何处？
在人类最古老的经书，吠陀经里。(见 Rg Veda III 62.10)
9. 伽耶特黎 (Gayatri) 是何方神圣？
伽耶特黎是吠陀之母 (Gayatri Chandasaam Maathaa)。
10. 伽耶特黎救赎的是什么人？
它救赎真言的念诵者 (Gaayantham thraayathe ithi Gayatri)。
11. 伽耶特黎出现在哪儿？

哪儿念诵伽耶特黎，伽耶特黎就在哪儿出现。
(见 SS9/95 – 235)

12. 伽耶特黎有哪三个名字？

伽耶特黎有三个名字——伽耶特黎（Gayatri）、娑维德利（Saavitri）和萨罗斯瓦蒂（Saraswathi）。这三者都存在于我们每一个人之内。

伽耶特黎是感官的主宰。娑维德利是生命力（Prana）。她象征真理。萨罗斯瓦蒂是语言（Vaak）的主持神。这三者代表身口意之纯净（Trikarana Suddhi）。(见 SS9/95 – 235, 也参照 Q30)

(凡修习身口意之纯净与一致者会得到伽耶特黎、娑维德利和萨罗斯瓦蒂进驻于他之内)

13. 伽耶特黎真言（Gayatri Mantra）是念给谁听的？

伽耶特黎真言是念给内在的、超凡的圣灵听的。

14. 人们给了这内在的、超凡的圣灵什么名号？
叫娑维达（Savitha）。

15. 娑维达（Savitha）意谓什么？

娑维达意谓“万物之所由生者”。

16. 伽耶特黎真言（Gayatri Mantra）可分为几个部分？

伽耶特黎真言可分为三个部分。此真言有着崇拜神的所有三大元素——赞美、静虑和祈祷。首九个字代表神的特质。

“ Om Bhur Bhuvah Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya”

“Dheemahi” 涉及静虑。

“Dhiyo Yo Nah Prachodayaath” 是向神祈祷，求神赐予我们一切力量与才能。

(见 SS9/95 – 236)

17. 这三部分还有其他的描述吗？

这三部分也可作如下描述：

- 1) 赞美娑维达（Savitha）。要先赞颂神。
- 2) 静虑于娑维达。然后虔敬地静虑于神。
- 3) 向娑维达祈祷。

祈神唤醒与增强我们的智能，即在我们之内的菩提（Buddhi）。

18. 伽耶特黎真言被视为什么？

伽耶特黎真言被视为吠陀教导的精华 – Veda Sara

19. 伽耶特黎促进的是什么？
念诵伽耶特黎真言促进和磨利我们的智能。
20. 念诵伽耶特黎真言尚有什么其他的好处？
就一个经常以虔诚心来念诵伽耶特黎真言的人而言——
伽耶特黎真言解除一切疾病 —— Sarva roga nivaarini Gayatri.
伽耶特黎真言避开一切苦恼 —— Sarva dukha parivaarini Gayatri.
伽耶特黎真言满足一切愿望 —— Sarva vaancha phalasri Gayatri.
(见 SS9/95 – 236)
21. 伽耶特黎真言赐予虔心念诵者什么呢？
凡有益于虔心念诵者的一切，伽耶特黎真言都赐予。
(见 SS9/95 – 236)
22. 伽耶特黎真言还有什么其他的效应？
念诵者会从中得到一切力量；不可等闲视之。
(见 SS9/95 – 236, 也参照 Q30)
23. 真理是什么？

在过去、现在和未来三际都一样站得住脚的就是真理。那真理是伽耶特黎真言。(见 SS9/95 – 236)

24. 伽耶特黎真言包含什么？

它包含四大格言（Maha Vakyas），即珍藏于四大吠陀经之内的四大核心宣言。

25. 何谓四大格言？

四大格言是：

- 1) 识即梵（Prajnanam Brahma）。
(《梨俱吠陀》（Rg Veda）之《他氏奥义书》（Aitareya Upanishad 或爱达雷耶奥义书）)
- 2) 我即梵（Aham Brahma Asmi）。
(《夜柔吠陀》（Yajur Veda）之《广林奥义书》（Brihadaranyaka Upanishad）)
- 3) 汝即彼（Tat Tvam Asi）。
(《娑摩吠陀》（Sama Veda）之《歌者奥义书》（Chandogya Upanishad）)
- 4) 这自性是梵（ Ayam Atma Brahma）。

(《阿达娑吠陀》(Atharva Veda)
之《蛙氏奥义书》(Mandukya
Upanishad))

26. 伽耶特黎真言应该在什么时间念诵?
伽耶特黎真言应该在早上, 中午和傍晚念诵。
27. 这些时间也被视为什么?
这些时间也被视为 **Sandhya Kalam**, 也就是说, 夜晚与白天, 清晨与傍晚及白天与夜晚的接点。这些时间对灵修有很好的助益。
28. 非在这些时间念诵不可吗?
当然不是。我们不必严格遵照这三个时间点来念诵伽耶特黎真言。
29. 那么, 什么时间可以念诵伽耶特黎真言呢?
任何时间, 任何地方都可以念诵伽耶特黎真言。
30. 念诵者应该时时确保的是什么呢?
念诵者应该时时确保他内心的纯净。
薄伽梵 (Bhagawan) 的指示是:
- 1) 不可小看伽耶特黎真言。(参照 Q22)
 - 2) 保持心的纯净。

我们应该绝对恪守薄伽梵的教导并加以实行。在 1990 年夏令营中已谈过，今简列如下：

- (一) 说真话。视你所说的话如珍品，‘真’乃话语的生命。
- (二) 行正义。借培育身口意之纯净 (Trikarana Suddhi) 以致之。
(参照 Q12)
- (三) 身口意的纯净与一致性。
非善勿思，只思善。
非善勿视，只视善。
非善勿听，只听善。
非善勿言，只言善。
非善勿行，只行善。
时时遵从薄伽梵的箴言。
- (四) 总要助人，决不伤人。
- (五) 奉献你的行动给神。
只问耕耘，不问收获，勿以
‘作者’自居。

31. 薄伽梵 (Bhagawan) 给年轻人什么忠告？
薄伽梵给年轻人的忠告是在沐浴时念诵伽耶特黎真言。

32. 薄伽梵为何推荐这一点？
薄伽梵说当我们洗澡时，我们清洗肉身，因此，我们也应该同时利用这个机会来清洗我们的心念与智能。
33. 薄伽梵推荐其他什么时间来念诵伽耶特黎真言？
薄伽梵推荐：1) 进食前 2) 起床时 3) 临睡前
34. 念诵伽耶特黎真言之后，还应该念诵些什么？
在念毕伽耶特黎真言之后，应该重复念诵‘Santhi’ (平静) 3次。
35. 念毕伽耶特黎真言之后，为什么要重复念诵‘Santhi’？
因为它会带来心境的平和，身心灵三方面的平和。
36. 薄伽梵 (Bhagawan) 传授伽耶特黎真言及其重要性给斯里梵尼本达 (Sri E.B.Fanibunda)。
在薄伽梵的教导中，其主要的旨意是什么？
薄伽梵给予斯里梵尼本达的训示可参阅斯里梵尼本达所著的《神的显灵》 (The Vision of the Divine) 里 (第 79 至 88 页)。主要旨意是：
(一) 若念诵得不正确，伽耶特黎真言就会有蒙蔽人于黑暗之中的反效果。若以爱去念诵，神就会接受。

- (二) 薄伽梵指示，字字必须念得字正腔圆，清晰无误，不可念得仓促，草草了事。
- (三) 伽耶特黎是在于吠陀的基点并应受‘吠陀之母’（Veda Mata）的美名。伽耶特黎真言充斥整个寰宇。
- (四) 伽耶特黎是“那维护和拯救念诵者于死亡之中的救星”。
- (五) 伽耶特黎真言是宇宙祷文，要求一个清澈的智能以便真理或能无误地反映在其中。
- (六) 薄伽梵已说了，不论男女，不论信仰区域，人人皆可念诵伽耶特黎真言。它请求弥漫于太阳与三界之荣耀力量来唤起、唤醒和加强智能以便它通过认真的修行，引领我们达到成功。
- (七) 每日必须净化心念三次——早上，中午，傍晚。除了这些时段外，薄伽梵已说过了，伽耶特黎真言可以在任何地方，任何时段念诵，包括夜晚。
- (八) 伽耶特黎真言与圣灵同义，因此，我们必须以谦卑、恭敬、信心和爱待之。
- (九) 吠陀是神的气息而伽耶特黎真言则在于吠陀的基点。

- (十) 薄伽梵是吠陀真元体 (Vedapurusha)，故为吠陀的无上权威。
- (十一) 对真言的爱和敬及其应许之成果的信心远重要于仅仅机械式的、神不守舍的念诵。
- (十二) 这祈祷指向神圣的母亲——
“噢！神圣的母亲啊！我们的心被黑暗所笼罩，请驱除我们心中的黑暗而带来光明吧！”
- (十三) 对伽耶特黎真言的威力与潜能的满满信心，只有在求道者培育起了对这真言的热衷、崇敬和爱的必需程度之后，才能建立起来。
- (十四) 念诵伽耶特黎真言越多，获益就越多。
(参照 Q47)

37. 人是怎么误用他们的生命的？

人由于执着于他的肉身致使他忘掉他的本来面目。他视肉身的舒适为其人生目标而陷于苦恼之中。肉身是车子而阿特玛 (Atma 自性) 是司机。忘掉司机的真正角色，人转而认同这仅是车子的肉身。

(见 SS9/95 – 233, 234)

38. 人生应该是什么？
人生应该是一系列的牺牲，为较崇高的而牺牲较低贱的或为大的而牺牲小的。
39. 两眼为我们揭晓什么？
我们的两只眼睛专注于物质世界和暂时的魅力，是故，两眼不能揭晓灵世界的雄伟和华丽。
40. 给了我们伽耶特黎真言是为了什么目的？
给了我们伽耶特黎真言作为我们的第三只眼（Ajna Chakra）以揭露内在的感应。培育起内在的感应后我们或能体认梵。（参照 Q46）
41. 为什么一生都要守护伽耶特黎真言？
伽耶特黎真言是一个宝，故须终生守护。我们必须正确无误地念诵伽耶特黎真言，遵照薄伽梵所教导的发音。

（薄伽梵在 Sathya Sai Bhajanavali 的第十四个卡带中教导正确的发音和声调的抑扬顿挫，可购之于百善地贩卖部。卡带名目是 ‘ Bhagavan Speaks On Gayatri at Upanayanam Ceremony on 17-3-83 at Prasanthi Nilayam’ ）

42. 什么是我们决不能放弃的？
我们决不能放弃的是伽耶特黎真言，也就是说，我们必须以一颗纯净的心去念诵伽耶特黎真言，每日数次。
43. 什么是我们可以放弃的？
我们可以放弃或忽视任何其他真言但我们终生决不应该放弃伽耶特黎真言。
44. 以一颗纯净的心，每日数次去念诵伽耶特黎真言能带来什么好处？
伽耶特黎真言会护佑我们，免受伤害，不论我们在哪儿——
- (一) 在巴士（公车）或汽车上
 - (二) 在火车或飞机上
 - (三) 在市场或马路上
45. 有关伽耶特黎真言，西方人士有什么发现？
西方人士发现，当人们遵照吠陀指示，字正腔圆地念诵伽耶特黎真言时，氛围显然被伽耶特黎真言所产生的震荡给照亮起来。

薄伽梵告诉我们，“真言的声音与真言的意义有同样的价值”。

(修行 - 心路历程 - 百善地尼乐园 (Sadhana - The Inward Path - 90 Prasanthi Nilayam))

(因此我们应该遵照薄伽梵所教导的来念诵伽耶特黎真言。)

(每一次在哥伦比亚主殿的峇赞会结束时，都重复薄伽梵念诵的伽耶特黎真言三遍。不宜向其他导师学习伽耶特黎真言的念法。)

46. 从念诵伽耶特黎真言中能得什么灵性上的利益？

梵天的光辉—— **Brahmaprakasa**，会降临于我们，点燃我们的智能并照亮我们的灵道，但我们必须依照薄伽梵的教法，正确无误地念诵伽耶特黎真言。

当念诵伽耶特黎真言时，最好遵照主基士拿 (**Lord Krishna**) 在《梵歌》第五章二十七节中给予阿周那 (**Arjuna**) 的指示：“排除一切杂念，专注于两眉之间……”

47. 伽耶特黎真言要念多少次？

薄伽梵说，多多益善。(见 **SS 9/95 – 238**，也参照 **Q36** 第十四项) “念得越多，获益越大”。

我们每个早上至少该念伽耶特黎真言 **108** 遍，即一个玛拉 (**mala**)，费时约 **16** 分钟。那些视念诵伽耶特黎真言为灵修 (**Sadhana**) 者，每天早上可念诵 **3** 或 **5** 个玛拉而傍晚可念同样的次数或少些。每个礼拜天早上或假期，念诵

10 个玛拉（约两个多钟头）是一个热诚的求道者绝对能办到的事。Gayatri Purascharana 指的是，每个早上念诵 10 个玛拉，连续念上 24 或 40 天，不得间断。如要吸取真言力量，净化生命和节制饮食在所必需。

48. 在沐浴时或进食前，念诵伽耶特黎真言会有什么结果？

在沐浴时念诵伽耶特黎真言，沐浴就得到圣化，在进食前念诵它，食物就成供奉神的祭品。我们应该培育起对神的虔诚。（见 SS9/95 - 238）

49. 谁是伽耶特黎？

伽耶特黎是神圣的母亲（Annapurna），那激活一切生命的神圣力量。

50. 伽耶特黎有五面，是哪五面？

伽耶特黎之五面是：

- （一） 唵（Om）即 Pranava，是第一个面。
Pranava 原则代表财富（Ashta Aiswarya）的八个不同的方面。
- （二） “Bhur Bhuvah Svaha” 是第二个面。
- （三） “Tat Savitur Varenyam” 是第三面。
- （四） “Bhargo Devasya Dheemahi” 是第四个面。

(五) “Dhiyo Yo Nah Prachodayaath” 是第五个面。

所有以上伽耶特黎真言的五个层面都在我们每一个人之内。

(见 SS9/95 – 235, 也参照 Q12)

51. 为什么我们应该遵奉伽耶特黎真言而不断念诵？

我们应该遵奉伽耶特黎真言而不断念诵，因为

(一) 伽耶特黎真言会保护我们免于受到伤害，不论我们

a) 在公车或汽车上

b) 在火车或飞机上

c) 在市场或马路上

(二) 当我们念诵伽耶特黎真言的时候，梵之光辉（**Brahmaprakasas**）会降临于我们并照亮我们步上的灵道。

52. 伽耶特黎真言如何保护我们？

伽耶特黎真言保护我们因为伽耶特黎是 **Annapurna**，母亲，是激起所有生命活力的力量。当我们受到圣母（**Annapurna**）保护的时候，我们因此不必为食物或住所而担忧悲叹。

（我们因此应该常常念诵伽耶特黎真言。念诵越多，获益就越多。参照 Q47）

53. 除了念诵伽耶特黎真言所得到的护佑外，我们还需要任何其他的护佑吗？
不需要。薄伽梵告诉我们，伽耶特黎真言就够了，它会保护念诵它的人。（见 SS9/95 - 237）
54. 为什么伽耶特黎真言就足够保护念诵它的人？
伽耶特黎真言就足够保护念诵它的人，因为如薄伽梵告诉我们的，伽耶特黎真言是所有神圣力量的化身。
55. 学生能从念诵伽耶特黎真言中获得什么力量？
1983年3月17日‘Upanayanam’庆典在百善地尼乐园举行时（见 Bhajanavali 第14个卡带），薄伽梵告诉学生们：
“你或会或不会念诵任何其他真言，但记得借由念诵伽耶特黎真言，你就会看到自己受惠了。凭借不断念诵伽耶特黎真言，你自己就会达到圆满的境界，觉得自己成就了某样东西。然而在伽耶特黎真言里有一种内在的意义要提供给孩子们。在这真言中我们有一个结论——‘Dhiyo Yo Nah Prachodayaath’。意思是：在你接受这真言之前，你的智能迟钝，心态疏懒，成绩有欠理想。但接受这真言之后，你变得灵敏聪慧，热诚积极，学业突飞猛进，成绩斐然。从明日起，托念诵此真言之福，早晚定

时念诵，愿天赐以智能，茅塞顿开，吉星高照，运途宽敞。他们会取得很高的资格。他们会成为模范市民；国家的未来在他们的手中会得到良好的发展。”

1995年8月23日薄伽梵在百善地主殿的讲道中说：

“伽耶特黎真言是年青人不可或缺的必需品，因它保证他们有一个光明而吉利的未来。”

（见 SS9/95 -237）