

Sri - Sri Guru - Gauranga Jayatah

愚园之乐

Happiness in the fool's paradise

无益的物质快乐

圣巴克提伟丹塔 - 那拉亚那导师

抄录于在澳大利亚 - 姆维仑霸的讲课



圣-巴克提伟丹塔-那拉亚那导师

Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Maharaja

圣那拉亚那导师的其它部分书名

Govinda-lila 的甘露

奉爱真理的智慧

超越无忧星球

bhakti-rasayana

Sri Prabandhavali

八训规

笛之歌

Sri Bhakti-rasamrita-sindhu-bindu

至尊主的神秘真理

Srila Bhakti Prajnana Kesava Gosvami

爱的仁慈

奉献的顶点

Damodara-Lila-Madhuri

诗人之光（杂志）

Vishva-Vaishnava Raj-Sabha（杂志）

博伽梵歌的精华

愚人乐园里的快乐

博伽梵歌：内心的欲望

灵魂的职务

被爱所控

奶油小偷

中心地址

香港尖沙咀山林道 30-32 号昌林阁 15-B 座

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

Tsim Sha Tsui, Kowloon

电话: 852-23774603

e-mail: yasodharadasi@yahoo.com

英语网站: www.purebhakti.com.

中文网站: www.purebhakti.com.cn

中心总部地址

肯沙富基 高迪亚庙-Keshavji Gaudiya Matha

印度 玛度拉 U.P., 阿果拉路

Agra Road Mathura, U.P., India

电话: (0565) 40-94-53

电邮: harekrishna@vsnl.com

圣-巴克提伟丹塔-那拉亚那导师的生平简述

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

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

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

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

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

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

当圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师去西方国家传教并且在美国成功地建立了第一所主拉达-奎师那 (Radha-Krishna) 的神殿时, 圣-那拉亚那导师给他寄去了

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

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

圣坡拉布帕得也要求圣-那拉亚那导师全权负责执行他离开后的所有火葬仪式 (samadhi)。圣-巴克提维丹塔-思瓦米导师的这二个请求清楚地证明了他对圣-那拉亚那导师有

着坚定的信任。

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

纯洁的爱意和感情

原文：

我非常高兴能够在西方国家旅游和传教，但是，我不是来传播任何新的神说。我仅仅是跟随圣巴布巴-思瓦米导师（ISKCON 的创办人）传播他在西方所传播的同样知识。思瓦米导师是我的亲密朋友和指导导师（喜克沙-古鲁）。同样地，他也不是来这个世界传播任何新的教导。然而，他仅仅是传播从他的导师（圣巴克提-斯丹塔-沙拉斯瓦提导师）和师徒传系那里学到的主采塔尼亚-玛哈坡拉埠所传播的知识。

实际上，主采塔尼亚-玛哈坡拉埠就是至尊人格首神，主奎师那。然而，祂以祂奉献者的身份出现来教导我们卓越的奉献方法，通过它，我们能够培养对祂的爱意和感情。

在这个世界里，我们无法找到纯洁的真爱。

主采塔尼亚-玛哈坡拉埠和所有跟随祂的导师们都希望我们能够快乐。每个人都想得到快乐，但是，在这个人世间，我们找到的只是一点点的快乐和友情，而且它还是掺杂着悲伤和痛苦的。

我们已经拥有了很多财产，为什么我们还是不开心？我们应该考虑到这个问题。例如：拿破伦不是街头乞丐，肯尼迪也不是。皇妃戴安娜也同样不是街头乞丐、她长得不丑、她不笨、也不愚昧。相反地，她拥有名利、地位、美貌和所有人们渴望的一切，她嫁给了皇子查里斯，但是，她还是不快

乐。

那些人已经拥有了所有的东西，尽管有很多的财富，他们还是不快乐，为什么？我们必须慎重地考虑这个问题，不然的话，我们不比其它的动物聪明，我们也听说过关于莫索里尼，他的政治权力令他变成了一个巨人，还有希特拉更加胜于巨人，但是，他们是不快乐的。

我们应该反省一下我们所处的条件，也应该考虑我们的将来，试问我们自己：“如果我继续做我现在所做的工作，跟随现在我所跟随的方法，将来，我会不会快乐？当我们问自己这个问题的时候，我们会明白我们所走的路，正是所有先人已经走过的路。他们都不快乐。如果我们朝着他们的方向走，我们也同样不快乐。

好像总统和部长大臣等富有人家，尽管他们拥有很多财富和享受设施，他们还是不快乐，总有一天，他们也会变老和死去，他们也会失去在这个世界上的一切财产。

当今世界，我们在物质世界的发展很多，就以厨具部门到医学，特别是在通讯，交通和医药方面，我们有很多的新发明。如果一条腿或是一个器官受伤了，我们可以换另一个。一个死人的眼睛可以移植给一个盲人，这样他就能再次见到光明。内科医生甚至能够用心换心。可惜的是，我们还是会变老，我们还是死去。

关于物质科学的进步，美国应该是个开路先锋，但是，美

国人快乐吗？如果是，那么，为什么他们会互相争吵？为什么那么多人会自杀？我们应该明白，物质世界的进步不能够令我们快乐。

老年将会强迫性地嫁给我们

谁都不想变老，谁都不想有白头发或者视力不佳，我们也不愿意变成盲人，我们总想停留在年青漂亮之中，但是，再过一些时间，我们就会被迫地变老。

通常来说，男人不想和又老又难看的女人结婚，年老了，就难看了，谁会娶一个难看的女人？

没有谁愿意嫁给老年，尽管我们多么地不愿意，但是，它仍然会强迫性地嫁给我们。老年会夺走你的牙齿，此时，你需要用假牙代替，我们可以用一些方法令白头发变黑，牙齿变漂亮，但是，最终，我们有很多皱纹，我们和其他的老年人们一样。

我们必须娶老年和变老，可能你已经走不动了，别人才会来帮助你，把你放到一个身体最终的休息地方，去墓地或者火化场。在印度，成千上万的人们把那些尸体送到火葬场去，在那里，他们把它烧成灰，有的人也会埋葬尸体，在这种情况下，蚂蚁和昆虫会吃掉部分尸体，另外的会腐烂掉。如果尸体没有埋葬或火化，那么，很多野狗，豺狼和山猪也会吵闹：“噢，那是我的一块肉，为什么你把它吃掉了？”然后，尸体变成臭屎。

最后，尸体必定腐烂，或者变成灰或者变成屎，这是关于深深吸引着我们的身体真理。身体会死去和永远消失，但是，我们不应该认为我们也会死去和永远消失。

在这里我们是难民

我们应该考虑，到底我们确实是这个身体，还是在身体里的灵魂。主要的基本真理是，我们的真我与这个世界的一切都不同，我们是灵魂，而不是这些躯体，觉悟到这一点，我们应该不要被躯体和物质的色欲等所吸引。我们也应该询问，灵魂是从哪里来的。

我们是至尊人格首神的微小部分。这个物质世界根本不是我们的家园，这是难民的住所，我们以难民的身份来到这个世界，总有一天，我们会瞬间就放弃它，那么，我们会到哪里去？

我们需要纯洁的爱和感情

当代的科学家已经发明了核子武器，而且他们还在继续研究，他们能够制造出一种功力很强大的武器，它在瞬间就可以把整个世界摧毁。

这算是什么文明和发展，丈夫和妻子的爱在哪里？父子的爱在哪里？国家与国家的友好关系又在哪里？为什么我们需要护照和签证这些复杂和麻烦的规定？为什么？

我经常从印度去别的国家，我的主要目的是去传播奎师那知觉，但是，官员们却闹出那么多的麻烦，为什么？

物质世界的科学发展和进步是把世界上更多的麻烦带给我们，更不幸的是，他们还在继续地发明更多的麻烦。烦恼的最主要原因是爱意和感情都从每个人的心中消失了。因此，每个人都不快乐。所以，人与人之间争吵很多，同时，彼此都想控制对方。

婚姻生活明显是不能够带给人们快乐，家庭以外的生活也没有快乐，如果他们的快乐准则已经提高了那么多，那么，为什么他更换妻子的次数是3次、4次、12次、甚至20次，他们好像狗更换它的异性对象那样，为什么？

每个人都想在他们的生活中得到快乐和安宁，但是，我不认为物质科学的发展会令任何人开心。真正地快乐是依附于爱，没有爱意和感情，我们不可能得到快乐。我们所需要的东西是：快乐和爱意。我们需要纯粹的快乐，纯洁的爱意和感情，但是，我们在这里无法找到。然而，它们是存在的。

我们无法在人们不完美和不纯洁的爱情中找到快乐。韦达文学告诉我们，只有提高对至尊纯洁人格-至尊人格首神的爱意和感情，我们才能够找到真正的快乐。

通过韦达经书和奥义书的教导，我们明白，我们是至尊人格首神的微小部分，我们的天生职务（灵魂的职业）是用爱意和感情服务至尊人格首神。不幸的是，我们忘记了这些。所以，我们才被捆绑于这个物质世界里。物质将我们关在牢里，给我们生活中的痛苦和不幸：生、死、病痛等等，这就

足以令我们明白，为什么我们在这个世界里活得不痛快，按照物质世界的安排，或者尝试着达到物质的愿望，或者聚集物质的财产，有了这些我们同样不会快乐。只有服务至尊人格首神主奎师那，无论我们在这个世界或者在其它的世界里都会快乐。我们应该念颂和记忆起祂的圣名和赞美祂。

创造者、维持者和毁灭者

我们必须提高对这个世界的创造者，至尊人格首神的爱。祂创造它、令它生存、供养它，当这个世界变老的时候，它回到祂那里去。神（God）-这个字到底象征着什么？

“G”-好像英文的（Generator）创造者，那个创造了这个物质世界的祂。

“O”-好像英文的（Operator）维持者，那个供养和维持这个物质世界的祂，没有这个扶持者，整个世界根本不会存在。

“D”-好像英文的（Destroyer）毁灭者，

永恒、吉祥和美丽

神是 satyam sivam sundaram satyam 意为：祂永远没有出生和死亡，祂是永恒的。神只有一个，没有很多。所有古老的韦达经典指明，主奎师那虽然有很多其它的名字，但是，祂本身就是至尊人格首神。

神是 sundaram，非常美丽，没有任何人会比祂更美。祂的外形是永恒的年青，就像一个极漂亮的英俊少年。祂的身体

很优美地以三曲姿态站立着-祂的踝、祂的腰和祂的脖子。祂含笑地吹着祂的笛子，祂的身体有着美妙的芬芳。灵性世界的一切都被祂所吸引-包括祂喜爱的奶牛-这个世界的万物也同样地被祂所吸引。

每个人都喜欢漂亮的东西，但是，我们不可以爱一个带有不良品质的漂亮男人。所以，神应该是 **sivam**，吉祥的。主奎师那拥有所有吉祥的东西，也就是说，祂有无穷的能量，祂不但是万能的，而且也是最仁慈的。

与主奎师那的奉爱关系

主奎师那是永恒、仁慈和非常美丽，祂具有所有的一切，所以，祂可以实现所有的愿望。你们也许知道主 **Nrisimhadeva**。 **Nrisimha** 是主奎师那的另一个化身，祂也是神，祂有一个象狮子的头，祂的法力很大也很危险，但是，祂没有象主奎师那那么漂亮。 **Rama**，主 **Ramacandra**，祂也是非常漂亮，但是，祂不能够实现所有的愿望。

耶稣的法力能够象父母那样地保护我们，但是，我们不能象朋友那样，或者象朋友那样和他一起玩耍，我们也不可以和他有象丈夫那样的关系。主 **Nrisimha** 保护所有的人，但是，祂不能和我们有好像朋友那样的关系，因为祂太危险了。

在主奎师那的身上存在着我们需要的所有东西，祂的美丽和仁慈是无比的，祂是一个万能者和全知者，而且，祂

具有所有的优良品质。祂和我们的关系是按照我们自己所希望的那样，我们可以成为祂的服务者或者是一个好朋友。我们可以象父母那样地关心祂，甚至可以成为祂的情人。

如果你们对主奎师那有一点点感情，祂能够实现你们的愿望，祂是至尊人格首神，所有的化身都源于祂，祂能够给我们所有主 Rama 所不能够给的一切。如果我们对主奎师那有一点点感情，我们将会很快乐，在这个世界上，在另一个世界，生生世世我们会都快乐。甚至当我们已经得到了解脱，对主奎师那的爱永远会令我们幸福。

主采塔尼亚-玛哈坡拉埠的传教

主采塔尼亚-玛哈坡拉埠来这个世界教导我们：（爱主奎师那的最佳方法是跟随屋拉佳牧牛姑娘的情感）。主采塔尼亚-玛哈坡拉埠是主奎师那，祂的出现是祂对我们的无限仁慈，祂爱这个世界的每一个人。因为，我们都是主奎师那的微小部分。祂来这个世界是为了给予对主奎师那的爱意和感情。

主采塔尼亚-玛哈坡拉埠来这个世界是为了帮助我们接近主奎师那，和帮助我们弃除世俗的一切、物质的享受、假我和虚假的快乐。祂给我们永恒的祝福、爱意和感情，这样，我们可以处于快乐和安宁之中。除非我们拥有祂所给予的东西，否则，不可能有快乐和安宁的日子。

主采塔尼亚-玛哈坡拉埠来这个世界传给我们一个能够令每个人都幸福的训示，我们可以通过阅读经典采塔尼亚-

采利坛利塔（永恒的采塔尼亚经）去认识祂所给予的仁慈。祂给了高级奉献者-爱的高等哲学。祂给那些初级奉献者传授了比较简单的知识，当祂游过靠近温达瓦娜的森林时，祂甚至把神圣的爱赐给了老虎、熊、大象和其它的动物。

快乐来自念颂圣名

如果你们想快乐，和具有对至尊人格首神的爱意和感情，那么，你们应该念颂：哈利-奎师那，哈利-奎师那，奎师那-奎师那，哈利-哈利，哈利-拉摩，哈利-拉摩，拉摩-拉摩，哈利-哈利。这样，你们将会永远地幸福。再也没有其它办法。主采塔尼亚-玛哈坡拉埠传授给我们的这首诗是来自古代经典：

harer nama harer nama, harer nama eva kevalam

kalau nasty eva nasty eva, nasty eva gatih anyatha

在这个卡利年代里，在这个充满争吵和虚伪的年代里，人们应该只是念颂主的圣名、念颂主的圣名、念颂主的圣名。再也没有别的办法、再也没有别的办法、再也没有别的办法。

我们来西方国家的目的是给予主采塔尼亚-玛哈坡拉埠所给予的，同样的训示。我们只是以简单地方法传授它，实际上，这个爱意和感情的训示是很深奥的。

想明白这个深奥的哲学和实践它，首先，人们必须念颂：哈利-奎师那，哈利-奎师那，奎师那-奎师那，哈利-哈利，哈利-拉摩，哈利-拉摩，拉摩-拉摩，哈利-哈利。之后，他们可

以用简单的方法去明白这个训示。然后，通过他们对奎师那知觉的坚定实践和发展程度，特别是通过念颂圣名，慢慢地再对它加深理解。发展的系统程序是从信仰、坚定的奉献、对奉献练习的品味、对主奎师那和祂伴随者的神圣吸引、感情的陶醉和最后，对主奎师那有完全的爱意和感情（prema-爱）。这是主采塔尼亚-玛哈坡拉埠的实践方法：从齐颂圣名的过程中发展对至尊主的奉爱。

第二章

我的使命

序言

在这个部分里，圣那拉亚那导师给他的门徒解释：“他的使命是什么。”为了明白他在这里所说的内容，我们必须知道关于师徒传系的一些知识。

圣那拉亚那导师的这些门徒叫做高迪亚-伟士那瓦。高迪亚-伟士那瓦是属于一位独特奉献者的师徒传系，祂的名字叫做主采塔尼亚-玛哈坡拉埠-或者主采塔尼亚-祂出现于五百年前。主采塔尼亚鼓励和更新了对主奎师那知觉的实践和教导，有不可反驳的证据证明了祂是至尊人格首神，主奎师那。主奎师那以祂奉献者的身份出现，并以祂自己为榜样来教导我们奎师那知觉的基本结论。那些跟随主采塔尼亚的教导和实践，并且崇拜祂是主奎师那的伟士那瓦叫做高迪亚-伟士那瓦。

所有的奉献者都渴望对主奎师那和主维士奴有纯粹的奉献服务。高迪亚-伟士那瓦的特性是着重于屋拉佳(温达瓦娜)的服务情感。屋拉佳的居民如此地深爱主奎师那，他们不希望以敬畏和崇敬的态度去崇拜祂。相反地，他们用纯粹和神圣的爱意和感情非正式地崇拜祂最吸引的形象。

我们的使命

有人问过我：“你的使命是什么？你来这里要教导些什

么？”我的使命和主采塔尼亚以及祂师徒传系的那些导师们的使命一样。我们的使命是把爱意和情感给予所有的生物体，不分他们的身份、信仰和资格。

最完美的爱意和感情是屋拉佳居民对主奎师那的服务态度。我们把这种卓越的爱意和感情给予那些想得到它的人们，和那些有资格想得到它的人们。但是，你们应该知道，如果任何人对至尊人格首神主奎师那有真正的爱意和感情，那么，他也应该对所有的生物体有爱意和感情。他不会杀害任何动物、或者吃鱼肉、吃肉和鸡蛋。他不会伤害任何生物体、他也不会没有必要地乱踩小草。一个对主奎师那有爱意和感情的人会尝试着把他的爱意和感情给所有生物体来取悦主奎师那。

爱意、感情和仁慈

如果我们对祂的微小部分不仁慈的话，我们又怎能对主奎师那有真正的爱意和感情？有时候，在西方国家时，我出去散步，我想，“我不应该走这个方向。”为什么？因为在田野里吃草的牛犊和奶牛都会害怕地跑掉，当牠们看到人类就发抖。牠们想：“这些人对我们不仁慈。他们把我们关在牢里，过些时候他们会把我们送去屠宰场把我们杀害。”

人们怎么认为他们有权利攻击和杀害其它的动物？如果他们对动物不仁慈，主奎师那又怎么会对他们仁慈？

我们可以看到那些突出的宗教头头们，他们不仅对小牛犊

的死不负责任，而且还要吃它们的肉。那些小牛犊在死之前会凄惨地哭泣。这哭泣声会传到哪里去？难道主奎师那没有耳朵？

这些宗教头头们认为他们是非常进步的宗教人物和神的服务者，然而，那些小牛犊又是怎么想？我们觉悟到这些人对动物没有爱心。可是动物也是主奎师那的儿子和女儿、主奎师那的永恒服务者。所以，我们对着牠们念颂主奎师那的圣名-哈利-奎师那，哈利-奎师那...

不要口是心非

灵性导师应该是一个没有自我感兴趣的纯粹奉献者，他不会口是心非，他总是充满仁慈。我的使命是给予对主奎师那的爱意和感情。当人们有了这种爱，他们就会自动地对所有的生物体有爱意和感情。你们都应该达到这种程度。这就是我的使命。

我的门徒都应该听取这些教导。努力地提高这些爱意和感情的品质，和得到对主奎师那的爱。再努力地给予人们仁慈，以派发超然的文学和在公共场所唱颂圣名的方式把这个神之爱传给他们。每个人-包括愚昧的人们，甚至小牛犊和其它无知的动物-都应该听到主奎师那的圣名并从中得益。尽管他们对这个没有愿望，但是，圣名同样会净化他们。主采塔尼亚-玛哈坡拉埠说过：“应该在公共场所唱颂圣名 (nagar-sankirtana)，不要在意人们会取笑或者会侮辱你们，

也不要在乎他们在做什么。”

圣巴克提韦奴达导师（十九世纪最有权威的传教士，当代主奎师那知觉活动的指导者）设立了在民居场所传播主奎师那知觉的活动。你们应该努力地跟随他的教导和榜样。提高对主奎师那的爱意和感情，也帮助人们提高对神的爱意和感情。如果你们真正地这样做，我将会很高兴，主奎师那也会很高兴。这样，你们才是我真正的门徒，否则就不是。

Gaura-premanandi!

Haribol!

第三章

斯达玛-婆罗门

序言

现代物质的文明无法创造幸福。斯达玛-婆罗门的这段逍遥时光教导我们，一个人可能会处于贫穷的条件下，然而，他能够快乐是由于实践宗教的原则，它和我们在社会上所学到的知识是完全相反的。这段逍遥时光也阐明了主奎师那完全能够提供给归顺于祂的奉献者，他们所需要的一切，甚至远比我们所能想象的。

主奎师那很仁慈

主奎师那的威力很大。祂是关于超然关系的纯洁爱意和感情的所有祝福者（精华之洋-rasa）。祂是神中之神。至尊主的所有形象如：Rama、Nrsingha 和其它的化身都是来源于祂。

同时，主奎师那很善良和仁慈。无论是谁供奉给祂一片叶子、一个水果和水，祂都会接受。也许一个人很穷，他没有东西可以供奉给主奎师那，但是，主奎师那说：“不必失望。你可以供奉给我一片叶子。”这真的是指一片图拉喜叶子，图拉喜是主奎师那最亲爱的奉献者。但是，如果你没有图拉喜叶子的话，你可以供奉任何叶子，甚至树上的一棵萌芽。

如果你连这些都没有的话，那么你可以供奉一些青草-没有关系。或者你可以供奉给主奎师那一些水，它是在哪里都可以免费得到的。当你有爱心地供奉给祂，主奎师那会想：

“噢！我没有能力偿还这种爱的奉献。”祂很仁慈。如果你给这样的一点点东西，祂会认为：“他给了我这么多。”

在圣典-博伽瓦坛里，我们找到一段令人愉快的逍遥时光，它证明了主奎师那是如此地慷慨和仁慈，在整个宇宙里都没有谁能够与祂相比。

婆罗门和他的妻子

有一个婆罗门名叫斯达玛。婆罗门是指已经认识灵性，也知道梵，整个创造物的灵性基本。斯达玛-婆罗门是一个奉献者，表示他把主奎师那当作超灵来崇敬（至尊灵魂），梵的根源和根本。主奎师那是至尊人格首神，但是，五千年前祂出现在地球上，并且展现了打败恶魔和取悦祂奉献者的逍遥时光。斯达玛知道这些，并且总是从事于念颂和记忆主奎师那的圣名和荣耀。他住在 Dvaraka 城附近，主奎师那的奇妙城市，它充满着不可估量和神秘的财富。

斯达玛已经结婚了，他的妻子是一个很纯洁的女人。婆罗门被认为是为了灵性的进步能够献出他们生命的人。他们的生活非常简朴，有必要的时候还要去讨饭。斯达玛和他的妻子都很穷，但是，他到处去讨饭也没有遇到任何麻烦。不管他讨到的是什么，他都很满足。

有人认为：“我很穷，所以，我应该做些事情赚多些钱。”可是，斯达玛很自足。他已经觉悟到灵魂和超灵，至尊主的扩展居住在每个原子里面，也居住在每个生物体的心里。他

是主奎师那最进步的奉献者。尽管他是那么穷，又要维持他自己和他妻子的生活，但是，他从不担心赚钱。他总是集中于念颂和记忆。他常常去讨饭，但是，他只会去两三个地方讨了饭就回家。

斯达玛没有好的衣服，他也无法给他的妻子买装饰品和新的衣服。她的衣服很旧，又破又烂。她还很年轻，但是她的胸部是平的，就像那些老太太一样，她的肚子是凹进去的。她很虚弱，但是，她对她丈夫带回来的东西感到很满足。

我听说在西方国家里，丈夫什么都不做，而是妻子出去赚钱。这不是印度的文化，虽然印度也开始变得那样了。斯达玛的妻子总是在家里侍候她的丈夫。她总是煮她的丈夫带回来的东西，她差不多把全部都给她的丈夫吃，但是，他也很聪明和善良，他总是吃一半剩一半给他的妻子。虽然那些食品给一个人都不够吃，但是他们还是很满足。

斯达玛的妻子从不打扰他，因为，她知道他是个优秀的婆罗门和奉献者，总是念颂和记忆。她总是帮助她的丈夫和顺从地服务他。她从不和他吵闹，或者埋怨他：“为什么你不带给我好吃的东西、漂亮的衣服和装饰品？如果你不能好好地对待我，那么你为什么还要娶我？”她不是这样的女性，她总是很顺从和很谦恭。

主奎师那是很好的朋友

有一天，当她的丈夫正在集中于灵修时，她来到他的面前，

双手合十很有礼貌地说：“今天已经是我们的禁食的第三天，我不担心我自己，但是，我很担心你。已经没有东西可以煮了。我常常去向邻居要东西，但是我每天都去向他们要，现在在我不不好意思再去了。

“我在想，主奎师那是你的亲密朋友。祂非常慷慨，因为祂是一个超灵，至尊真理。因为，你的朋友是一个超灵，那么，如果一个婆罗门去和祂见面的话，祂将会给予他意想不到的财富。为什么你不去拜访你的朋友？”

“我不可以那样做，”斯达玛说：“我不可以向我神圣的主人，主奎师那要任何东西。我不是那种向祂要东西的仆人。不。”

他的妻子说：“你不需要向祂要任何东西。祂看到你是一个穷婆罗门，不用你问，祂都会给你多于你所能想象的东西。人们都知道，祂对祂的奉献者（bhakta-vatsalya）非常仁慈。当祂看到你的时候，祂就自然会给你捐助。”

不管怎么样，你应该不带任何要求地去拜访祂，你不用告诉祂任何东西，反正祂也知道你的心。

斯达玛的妻子在这几天里总是对他讲这件事情。最后，他想：“我应该去，但是，不是想得到任何东西。如果祂给我任何东西，我都会很满足。让我去看看我的主人(prabhu)主奎师那昌德拉的莲花足(主奎师那象一个美丽的月亮)，这对我也有益处。所以，我应该去拜访祂。”

他微笑着对他的妻子说：“请给我任何可以供奉给祂的礼物。当我到那里的时候，祂会问：‘你有没有带什么礼物给我？’那时候我应该怎么说？”

家里没有大米可以给主奎师那作礼物，所以，斯达玛的妻子向邻居要了两三把碎米。她也没有干净的布可以包扎，她只能用一块旧布包扎。她把它给了她的丈夫，他就走了，完全地专心于念颂和想着他的朋友。

美丽的城市-得瓦拉卡

在途中，他想：“当我到达得瓦拉卡，我怎样才能见到主奎师那？祂是王中之王、祂是得瓦拉卡的主人，而我只是一个街头乞丐。祂记不记得我们曾经一起在珊迪帕尼-穆尼的学校读书？”（灵性导师的学校）一路上他总是想着这些。

他走了一整天，傍晚时，他终于来到了伟大而且美丽的城市-得瓦拉卡。主奎师那的 16108 位皇妃都有她们自己的宫殿，还有很多的宫殿是给她们美丽的女佣们。当他来到城里的时候，他经过了三十多道大门，一道接着一道。每个人都很尊重他并且向他行礼，因为他们能够看到他的宗教圣线（婆罗门圣线），也知道他是一个婆罗门。尽管卫兵们对别的人检查非常严格，但是，对他却没有任何约束，好像在新加坡机场的检查那样。

斯达玛问了去见主奎师那应该怎么走，他们叫他去皇妃鲁克迷妮的宫殿。在得瓦拉卡，她是主奎师那的主要皇妃。当

他来到她的宫殿时，她们把他带到鲁克迷妮的房间里。在那里，他看见主奎师那正坐在一张富丽堂皇和充满钻石的金床上，祂的皇妃们正在服务祂和用拂尘为祂拂凉（camaras）。当主奎师那看到斯达玛时，祂赤脚地跑过去拥抱他。“祂多么仁慈啊！”婆罗门想着，就哭了。

主奎师那接待婆罗门

主奎师那把自己在鲁克迷妮床上的座位让给了斯达玛，那个座位是主奎师那和鲁克迷妮的，其它人谁也没有坐过那里。主奎师那坐在一个较低的位子上，祂吩咐去取金碗和装玫瑰花水的金盆来给斯达玛沐足。“他是我的主人，”主奎师那告诉祂的皇妃们，“他和至尊主一样地值得崇拜。你们应该用拂尘为他拂凉，把水拿给我为他沐足。”

斯达玛的脚又脏又破裂，因为，他没有钱可以买鞋子。他穿着一件又旧又破烂的下服（多体 dhoti-围在下半身的衣料）和一块围在他脖子上的旧布，因为他没有好的衣服。他坐在鲁克迷妮的床上、主奎师那为他沐足和其它的这些接待使他深感惭愧和不好意思。

每个人都感到奇怪：“主奎师那在干什么，这个婆罗门又是谁，主奎师那如此地尊敬他？”正在此时，主奎师那取了他的沐足水洒在祂自己超然的身体上。然后，祂把它分给祂的皇妃们，祂说：“处处都用这些水洒洒。今天我们都被净化了。”

我们应该明白奉献者的荣耀。这种理解和实践是来自古代韦达时期，但是，我们不知道这些伟大传统的力量和荣耀。现在主奎师那这样做是用来教导我们，祂叫她们把这水分给祂的儿子们和女儿们。

很好地接待了斯达玛之后，主奎师那把祂的手放在他的肩膀上，就像一个亲近的朋友那样地和他谈话。这个时候，斯达玛开始欣赏祂周围难以置信的财富。墙壁和枕头都是用带有宝石的黄金所制，用极好的珊瑚和丝绸装饰着。主奎师那对自己说：“这个婆罗门会想‘主奎师那有没有认出我？祂知不知道我就是那个祂的同学-斯达玛？也许祂已经忘记我了，祂尊敬我只是因为我是一个婆罗门。’”

为了使祂的朋友放心，主奎师那开始回想祂们过去的友谊。“噢，我的朋友，你记不记得当我们还是小男孩的时候，在我们的导师珊迪帕尼-穆尼的学校？我们在一起学习，我们也变成了好朋友。有一天，我们的师母说：“噢，我亲爱的儿子们，我没有煮饭的柴火了。”

主奎师那和斯达玛都想起了祂们去捡干材时所发生的事情。

迷失于暴风雨中

当时已经是傍晚了，天空中飘着一些云彩。两个小男孩一起去临近的森林里捡干材和树枝。当祂们正在捡的时候，厚重的云层聚集在一起，迸发出一场下个不停的倾盆大雨，到

处都是水，根本无法探出水的深浅。这个时候夜幕已经降临了，也看不见任何东西。

整个晚上，这两个小男孩在树的庇护下缩成一团，因为深水的关系，无法走去别的地方。主奎师那，祂是至尊主，因为祂的机密逍遥时光能量的影响(Yogamaya)，祂忘记了祂自己是全能和全知者，祂也同样变成了一个普通的小男孩。

第二天早上，祂们的导师珊迪帕尼-穆尼开始到处寻找祂们。当他听到祂们去了那里之后，他立即去了森林里，并且开始叫喊：“噢，奎师那！噢，斯达玛！你们在哪里？”

最后，珊迪帕尼-穆尼找到了祂们，他非常怜爱地对祂们说：“你们在这里呆了整个晚上？为了讨好我，你们放弃了所有的一切。你们是已经归顺的灵魂。我就要象你们这样的门徒。”他把他的手放在祂们的头上给了祂们祝福：“你们的生命将会很成功。你们来我这里的一切愿望，你们都能够得到。愿所有韦达经和奥义书的所有学问、所有的艺术和所有的知识(vidya)都立即出现在你们身上。”就像他所说的那样，一切都实现了。在一瞬间，祂们完全地觉悟了所有的知识。

之后，珊迪帕尼-穆尼拉着祂们的手把祂们带回他的庙里，他的妻子在那里正等候着祂们。

当主奎师那讲述了祂们的这个童年故事之后，斯达玛认识到，不是因为他是一个婆罗门，主奎师那才尊敬他。其实主奎师那还记得他，因为他是祂的老朋友，所以，祂特别地尊

敬他。

主奎师那感激一份谦逊的供奉物

主奎师那微笑着对斯达玛说：“我亲爱的朋友，我知道你是不会空手而来的。我的大嫂一定有给我见面礼。它在哪儿？”

斯达玛想起他带来的那些碎米。他把包袱提在手臂上。“我怎么能够给祂这些？”他想。“主奎师那是那么地温柔，而这些碎米是又硬又没有味道。再者，又是用一块脏脏的旧布包着的。叫我怎么拿得出手给主奎师那？”

但是，主奎师那明白他在想着什么，祂以一种开玩笑的态度把碎米从他的手上抢了过来。祂打开这个小包袱，立即就吃了一把碎米。

“这是我从来没有品尝过的美味供奉品，”祂愉快地说。当祂正想去抓第二把的时候，皇妃鲁克迷妮阻止了祂。

“请你不要再吃了！就那一把碎米，你就已经给了他所有不同的财富。如果你再吃第二把的话，你就会把我们都送给这个婆罗门。你已经给够了。请你不要再吃了，不然的话，我们将会死去。”主奎师那才停止不再吃。

斯达玛回家去

之后，主奎师那自己亲手给婆罗门的双足做按摩，并且非常热情和友好地和他谈话，提供他不同款式的美味坡拉沙达（为至尊主而准备和已经供奉过的食品）。祂整个晚上都在

为他的双足做按摩，甚至他睡着的时候也是，直到日出之前的吉祥时刻。之后，斯达玛睡醒了，他沐浴后、念完了迪克沙-曼陀罗、做了他所有的服务活动。当一切都完毕之后，他说：“噢，主奎师那，我的朋友，我最亲爱的朋友，现在我想回家去。”

主奎师那答道：“你的到来令我非常地愉快。你是我的朋友。我请你常来做客，也许我也会去拜访你。”

当斯达玛离开宫殿的时候，主奎师那送他（当任何奉献者或者婆罗门到来，我们必须起身去迎接他们，同样地，当他们离开的时候，我们也应该送他们到村边或者是城市的车站。）主奎师那一直在讲些美丽的事情给他的朋友听，和他道了再见，但是，他什么礼物都没有给他，虽然一个富有的居士通常会慷慨地赠送款物给一个可敬的婆罗门。

当祂们来到村边时，主奎师那就回去了。而斯达玛继续走，好像他来的时候那样-穿着又脏、又破、又烂的衣服。他自己愉快地想着：“主奎师那是多么地仁慈！如果祂给了我财富，我可能只会想着我的财富，那么，我就会忘记祂。祂看到我不值得给予，所以祂就什么都没有给我。”想到主奎师那是如此地善良和仁慈，斯达玛又哭了。

家乡的变化

当他回到他的家乡时已经是傍晚。可是，当他走近他的房子时，他就被迷惑了。“我的小屋在哪里，它在下雨时总会

漏水，那间因为没有食品而没有老鼠的小屋到哪里去了？我的瘦得只有骨架的奶牛到哪里去了？我坐着静思的草地到哪里去了？怎么全部都不见了？”实际上，一切都改变了。在他所熟悉的地方，已有 16108 座高贵的宫殿。在宽大的道路上人们骑着高贵的大象。有很多长满美丽的花朵和草莓的花园，它们配有漂亮的凉水池。孔雀疯狂地起舞、鸽子和杜鹃有旋律地轻唱着。

“发生了什么事情？”斯达玛想。“这里是什么地方？我已经来到天堂了吗？”

此时，有人告诉他的妻子：“你的丈夫已经回来了。”噢，她很高兴。她很愉快地出来迎接她的丈夫。她就像仙女那般美丽（apsara），因为在夜里，主奎师那就已经把她变成一个十几岁的漂亮女子。成千上万的女仆正侍候着她，因为，主奎师那的 16108 个皇妃都给斯达玛和他的妻子一些礼物。现在他们拥有人们无法想象的财富。所有的这些促使他不敢相信是回到他自己的家乡。

斯达玛的妻子看见她的丈夫拿着一支棍子走过来。他没有改变。他还是穿着同样的又脏又破旧的衣服，看上去就像一个又穷又老的老年人，虽然，他还很年轻。她和她的 16108 个仆人一起出来，唱着歌，打着鼓和其它的乐器。

斯达玛看到这么多人拿着金水盆来迎接他。他感到奇怪。“她们为什么往我的这个方向走来？也许她们把我当作是

她们认识的人。”但是，她们没有弄错。如果主奎师那把他也改变了，那么，当他回来的时候，他的妻子就无法认识他。所以，主奎师那才保存着他的原来样子。

当她伸出双手来到他面前时，他变得紧张并且想跑掉。但是她们挽留了他，她的妻子很快地抚摸了他，他也变得象她那样地年轻和漂亮，也很强壮。斯达玛大声地叫：“噢，主奎师那，祢真是太好了，我从来没有想要任何东西。但是，在夜里，当我们睡觉的时候，祢给了我这么多的财富和财产！”他又哭了。“主奎师那是多么地善良和仁慈。我们以为祢会给我们一些捐款，但是，祢所给的东西令我们难以置信。

我们应该知道，主奎师那非常仁慈。如果你们念聆听祢的圣名，哈利-奎师那，无论你们有要求还是没有要求，主奎师那都会满足你们所需要的一切。所以，不必担心。如果你们有工作，一个月你们能够捐款一千或者一万美元。但是，如果主奎师那乐意的话，那么，不用你们做任何事情都可以得到成千上万的美金。主奎师那能够给的是太多太多了。祢会在天花板那里打开一个窗口并且把钱财倒进来。

在家实践奉爱瑜伽

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

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

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

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

唱颂哈利·奎师那曼陀

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

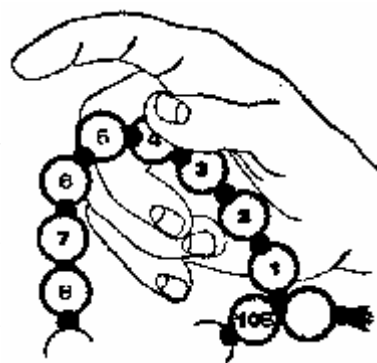
哈利 奎师那，哈利 奎师那，奎师那 奎师那，哈利 哈利
哈利 拉玛，哈利 拉玛，拉玛 拉玛，哈利 哈利

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

唱颂的方法可以分两种：唱颂曼陀，称 kirtana（通常是几个人聚在一起唱颂）；独自念颂曼陀，或称 japa（即轻声念颂）。唱颂时，您的发音必须清楚，准确无误。称呼奎师那的口气一定要认真、虔诚，您必须集中精力去记忆奎师那的圣名，之后是祂的形象，品质和逍遥时光，如此，您就能够平静地念诵。（当然，这些只有通过灵性导师和圣者的教导和联谊才能达到。）唱颂是一种向奎师那祈祷的形式，意思是说，“啊，至尊能量哈利，啊，吸引一切的奎师那，啊，最高的享乐者拉玛，请让我来为您服务吧！”您越是全神贯注、诚心诚意地唱颂这些名字，您就越能取得灵性上的进步。

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

独自念颂时，您最好使用念珠（念珠在各类庙宇里可买到）。用念珠唱颂不仅有助于您把注意力集中在圣名上，而且也便于您计算出每天唱颂的次数。每串念珠上有 108 个小珠子和一个大珠子（称为主珠）。通常念颂是从主珠一边的一个较大的珠子开始，用右手的姆指和中指轻轻来回转动珠子（见右图），每转动一个珠子，便念一遍哈利·奎师那曼陀，这样，依次念颂 108 个珠子，直到转回到主珠为止，这就算完成一圈念颂。然后，不念主珠，掉换一下念珠的方向，再开始第二圈的念颂。



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

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

设立小型神坛

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

在家里摆设一个神坛意味着接受奎师那和奎师那的纯粹奉献者们来作为您最受尊敬的客人。您应该把神坛设在哪里为好呢？理想的地方应该是清洁干净、光线充足的而且不受空气流动和家庭成员的干扰。当然通常客人来访您总要请他们坐舒适的椅子，但供奉奎师那画像的地方，可以设在壁柜上、衣柜上、桌上或

书架上等等，客人们一旦被妥善安顿好后，您便不能对他们满不在乎。您还须在神坛前留出一定的空间，以便您能坐在那里，适当的面对画像，欣赏奎师那的同伴，因此，不要把神坛设在您够不着的地方。

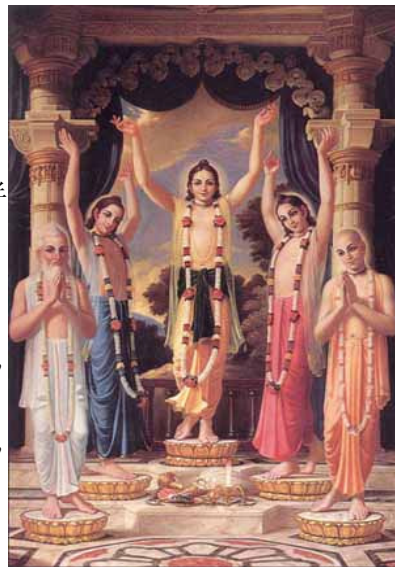
设置神坛需要些什么东西呢？基本的需要如下：



1. 一张圣坡拉布帕德的画像（见左图）；

2. 一张主采坦尼亚和祂的同伴的五圣体画像（见右图）；

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



我们首先要顶拜的是灵性导师（guru）。灵性导师不是奎师那，只有奎师那才是奎师那，但因为灵性导师是祂最亲密的仆人，是被奎师那赋予了能量的人，所以，他应受到与奎师那同样的崇拜。他引导门徒与奎师那交往，教导他们如何实践奉爱瑜伽，他是奎师那派到物质世界里来的使者。当一个国家的总统把他的大使派到其它国家去时，这位大使会被受到象总统一样的尊敬，他说的话同总统一样有权威性，所以，我们应该同样地崇拜奎师那和灵性导师；象跟随奎师那的话一样地去跟随灵性导师的话。

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

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

每天清晨，您都必须仔细地清扫神坛。在顶拜的活动中，保持清洁是基本的要求。请记住，您也不应忘记打扫贵客们住的房间。神坛一旦弄好，便意味着您已经把奎师那和祂纯粹的奉献者们作为最高贵的客人邀请到了您的房间里来。每天您还须用一些干净的杯子盛上新鲜的水放在画像的旁边，供奉给客人们的鲜花一旦出现枯萎，必须立即换上新鲜的。您还应该每天至少上一次香。如果可能的话再点上几支蜡烛。当您在祭坛前唱颂时，可把蜡烛放在画像的旁边。

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



瑜伽饮食 (Prasadam)

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

吃祭余是实践奉爱瑜伽的基础。在其他形式的奉爱里，一个人必须人为地抑制感官需要，而奉爱瑜伽则是设法把他（或她）的感官要求转变为从事各种愉快的灵性活动。例如，通过品尝供奉给奎师那的美味食物，可使感官逐渐灵性化，而且，通过奉爱服务，奉献者们会得到越来越多的超然快乐。这种灵性的快乐远远地超过了任何一种物质的体验。采坦尼亚在提到祭余时说：“每一个人以前都尝到过这些食物，然而，这些食物既然是为奎师那准备的，是通过爱心供奉给奎师那的，那么，就应该具有特殊的仁慈和不同寻常的香味。您只要品尝一下，便会体验到是多么的不同凡响！这种味道甚至可以使一个人心灵愉快而忘掉其它香味。”祭余被认为是奎师那嘴唇的灵性甘露所接触过的普通食物，所以这些食物已被注入超然的性质。只荣耀供奉给奎师那的食物是完美的素食主义。仅仅作为一个素食者是不足够的，因为，象鸽子、猴子这类动物也都是吃素的。但是，当我们超越素食主义而达到只以祭余为食时，我们服务的食品便有利于达到人类生活的目标——再次复苏灵魂与神的原本关系。在《博伽梵歌》中奎师那说，除非一个人只荣耀以祭祀牺牲供奉给祂的食物，否则，此人将受到果报的痛苦。



如何烹饪和敬献

当您到市场去采购供奉给奎师那的食物时，您应该知道什么食物是可以供奉的，什么是不可以的。在《博伽梵歌》中，主奎师那讲述道：“如果一个人以爱心和奉献供奉给我一片叶、一朵花、一个水果，或是一些水，我都会接受。”根据这节诗文的意思，我们可以供奉给奎师那蔬菜、水果、果仁、谷物和各类牛奶制品，而鱼、肉、蛋类食物是不能用来供奉的。还有一些素食者的食物也是被禁止供奉的，如大蒜、洋葱和菌类等愚昧形态的食物。您也不能向奎师那供奉咖啡、茶叶等含有咖啡因的饮料。如果您喜欢这些饮料须购买不含咖啡因的咖啡和不含茶碱的草本茶叶。在商店里，您可能会发现许多食品里混杂着鱼、肉、蛋类成分。所以，购买时必须仔细查看食品的商标，例如，有些酸乳和酸奶就含有动物胶，这种胶是从被屠宰的动物角、蹄和骨头里提炼出的一种物质。还要注意确保您买的奶酪里不会含有胃膜，胃膜是从小牛的胃部组织里提炼出来的一种酶，商店里出售的许多奶酪里都会有这种酶。所以，不要忽略这一点。

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

食用大自然中新鲜的食物。

在制做食物时讲究清洁是最重要的原则。任何不干净的东西都不应该供奉给奎师那。因此，您必须保持厨房的卫生。在进厨房之前，应该把手彻底清洗干净。烹调时，不要去品尝食物，因为，您不在为自己做饭，而是为了奎师那的快乐。为此，饭菜做好后，您要分出一小部分来放到专门的餐具器皿里，摆在神像前。任何人都不得使用这些为奎师那盛饭菜的器皿。供奉食物最简单的方式就是祈祷：“我尊敬的坡拉布帕德，（如果是已经得到启迪的奉献者就必须请他的灵性导师来把食物供奉给主奎师那和念颂不同的祷文。）请您把份食物供奉给我们的崇拜主奎师那，亲爱的主奎师那，请接受这份食物吧！”并将下面的每段祷文念颂三次：

1. 对圣坡拉布帕德的祷文：

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

2. 对圣采坦尼亚的祷文：

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

3. 对奎师那的祷文：

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

敬献食物也有一种最简单的方式，那就是在照片前摆放好食物后，念五分钟的哈利·奎师那曼陀。请记住，为主奎师那制做和供奉食物的真正目的是向祂表示您的奉爱之心和感激之情。奎师那接受的是您的奉献。而并不是所供奉的食物本身。因为，奎师那本身是完美的，祂不需要任何东西，但是，由于奎师那的无限仁慈，祂允许我们向祂供奉食物，以便使我们能够培养对祂的爱意。向祂供奉食物之后，至少要留五分钟的时间来让祂分享这些供品。供奉完毕后，您应该把这些供奉过的食物分给每一位来吃祭余的人，再把供奉用的器皿洗干净放起来，然后，您和您的来客们便可以开始荣耀祭余了，您要一边荣耀，一边意识到这份食物的灵性价值。请记住，因为奎师那已经接受了这份食物，所以，这份食物就同奎师那本身没有什么区别。因此，通过服务祭余，您将得到净化。

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

四项基本原则

任何一个有志于在奉爱瑜伽上得到进步的人都必须拒绝下面四种有罪的行为。

1. 吃鱼、肉、蛋类食物

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

2. 赌博总是会刺激起人的欲望、贪婪、嫉妒和仇恨之心。

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

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

4. 非法的性行为

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



实践奉献服务

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

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

其他的一些奉献原则

有许多奉献服务可以帮助您实践奎师那知觉。下面两条至关重要：

1. 学习哈利·奎师那典籍

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

2. 与奉献者们联谊

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

 **结束语**

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

**哈利-奎师那 哈利-奎师那
奎师那-奎师那 哈利-哈利
哈利-拉玛 哈利-拉玛
拉玛-拉玛 哈利-哈利
(Hare Krishna, Hare Krishna)
(Krishna Krishna, Hare Hare)
(Hare Rama, Hare Rama)
(Rama Rama, Hare Hare)**

物质世界的科学发展和进步是把世界上更多的麻烦带给我们，更不幸的是，他们还在继续地发明更多的麻烦。烦恼的最主要原因是爱意和感情都从每个人的心中消失了。因此，每个人都不快乐。所以，人与人之间争吵很多，而且，彼此都想控制对方。

圣巴克提韦丹塔-那拉亚那导师