

奎師那知覺手冊

Krishna Consciousness Handbook



內容大綱

序	內容	頁數
I	介紹 Krishna 及靈性導師	
	介紹 Krishna 知覺	4
	Hare Krishna 曼陀的意思	5
	介紹靈性導師	6-7
	高迪亞主要宗師	8
	聖施瑞瑪-巴克提維丹塔-拿茹阿央那·瑪哈茹阿傑 (<i>Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Maharaja</i>) 的生平簡述	9-11
II	學習培養 Krishna 知覺	
	修習 Krishna 知覺- 4 項守則	13-14
	進入廟宇的基本守則	15
	學習遵守艾卡達喜 Ekadasi	16-17
	榮耀祭餘 prasadam	18
	認識塗畫聖印	19
	如何使用唸珠及培養有規律地吟誦或吟唱	20-21
III	主 Krishna 不同的形象	
	主 Krishna 不同的形象	23-24
IV	絕對真理的認知	
	四個年代的介紹	26-27
V	唱頌靈性歌曲	
	獻給靈性導師的曼陀	29
	獻給五聖體的曼陀	29
	繞拜聖樹茶拉茜和燈儀	30
	繞拜聖圖拉西時唱的讚歌	31
	獻給神聖偉士那瓦的讚歌	31
	Sri Nrsimha stuti	32
	聖靈性導師的蓮花足	33
	Jaya Rādhā-Mādhava	34

I. 介紹 Krishna 及 靈性導師



介紹 Krishna 知覺

至尊的主宰—萬事萬物的源頭在不同的時空，不同的地域，因應眾生的需要而有著不同的名字。在《聖經》裏神稱為耶和華（全能者）；在《可蘭經》裏稱為阿拉（偉大者）；在《博伽梵歌》裏則稱為 Krishna，這是個梵文名字，意即「最具吸引力者」。名字雖有不同，但指的都是同一個至尊的主。

根據永恆的〈韋達經典〉記載，每個人都由神而來，都擁有首神的知覺，即 Krishna 奎師那知覺，但這種知覺現在卻被遺忘了，正因為忘記了自己永恆的本質，而在這世界經歷種種生死痛苦。由聖帕布帕倡導的「Krishna 奎師那知覺運動」就是要令人恢復這本來的知覺，明白人生的真正意義。

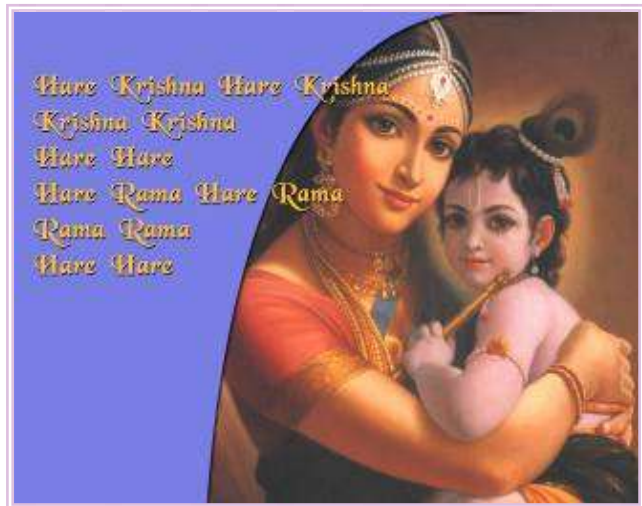
國際間不少宗教及學術團體的領袖均肯定了「Krishna 知覺運動」的權威性。奧伯林大學宗教學系教授勞倫斯·夏因博士說：「我認為，『Krishna 知覺運動』最可貴之處是為學者們提供了上乘的、珍貴的『奉愛瑜伽』譯本。」哈佛大學比較宗教兼印度研究學系教授黛安娜·L·埃克形容這運動是「人類宗教生活中一個備受尊崇的傳統」。



Hare Krishna 曼陀的意思

**Hare Krsna Hare Krsna Krsna Krsna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**

HARE - 主的靈性能量
KRSNA - 最美麗最具吸引力的
KRISHNA
RAMA - 快樂的泉源



這是一首從遠古留下來的頌歌，有至高無上的靈性力量。『曼陀』解作釋放心意。有恆地唸頌可淨化心靈，消除諸般煩惱障礙，使心境變得寧靜、和諧，從而領略生命的喜悅。

唸頌聖名的好處

- 可淨化身心，消除諸般煩惱障礙，使心境變得寧靜、和諧，從而領略生命的喜悅。
- 唸頌 Hare Krishna 是一種禱告，意思是：主的能量 (Hare) 啊，最美麗最具吸引力的主 (Krishna) 啊，最高享受者 (Rama) 啊，請讓我待奉祢。
- 只要真誠專注地唸頌聖名，便能漸漸消除身心的一切障礙，得享心靈快樂及獲得靈性進步，並增加善行。

介紹靈性導師



五聖體 Sri Panca-tattva

中間: Sri Caitanya Mahārabhu /Gaurāṅga

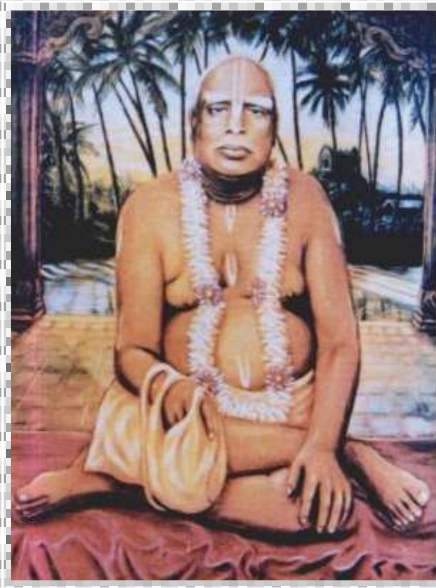
左邊 2: Sri Nityananda

右邊 2: Sri Gadadhara

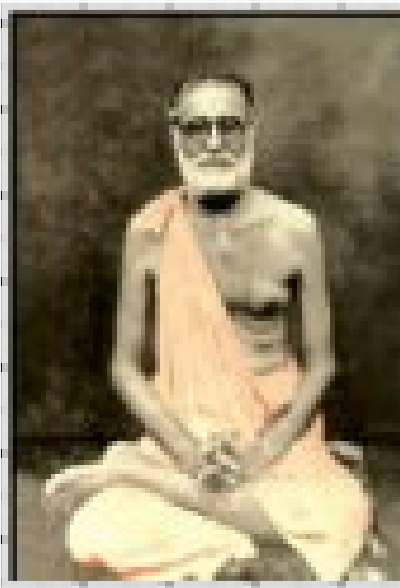
左邊 1: Sri Advaita

右邊 1: Sri Srivasa

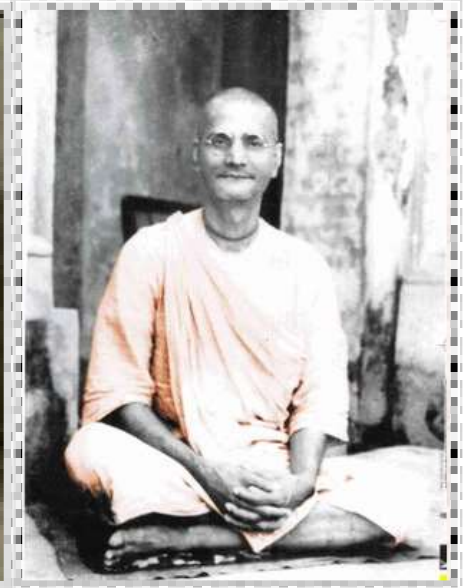
高迪亞主要宗師



**Saccidananda Srila
Bhaktivinoda Thakura**



**Sri Srimad
Bhaktisiddhanta
Sarasvati Thakura
Prabhupada**



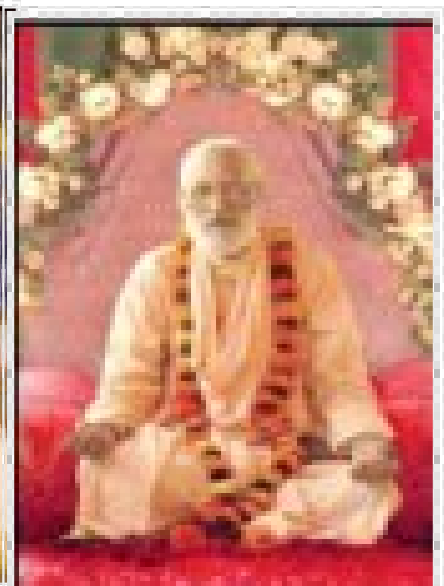
**Sri Srimad Bhakti
Prajnana Kesava
Gosvami Maharaja**



**Sri Srimad
Bhaktivedanta Swami
Maharaja**



**Sri Srimad
Bhaktivedanta Vamana
Gosvami Maharaja**



**Sri Srimad
Bhaktivedanta
Narayana Gosvami
Maharaja**

The Gaudiya Sampradaya

-abbreviated presentation-



Sri Sri Radha and Krishna
5,000 years ago.
Sri Caitanya Mahaprabhu
500 years ago.

*krsna-varnamam tvisakrsnam
sangopangastra-parsadam
yajnaih sankirtana-prayair
yajanti hi su-medhasah*

In the age of Kali, intelligent persons perform congregational chanting to worship the incarnation of Godhead who constantly sings the names of Krishna. Although His complexion is not blackish, He is Krishna Himself. He is accompanied by His associates, servants, weapons and confidential companions. [Srimad Bhagavatam 11.5.32]



The Six Goswamis
of Vrindavana



Srila Bhaktivinoda
Thakur



Srila Bhaktisidhanta
Saraswati Thakur
Founder of Gaudiya Math

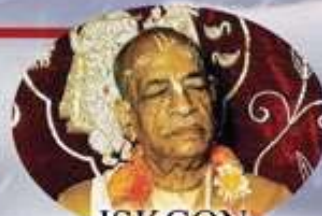
Gaudiya Math



Gaudiya Math

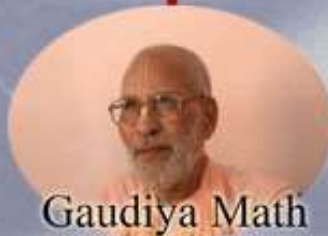
Srila Bhakti Prajnana Keshava Goswami Maharaja
sannyasa guru of Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada

Godbrothers and
sannyasa guru



ISKCON

Sri Srimad Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Founder Acarya of the International Society
for Krishna Consciousness.



Gaudiya Math

Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana
Goswami Maharaja
Siksha disciple of Sri Srimad
Bhaktivedanta Swami Prabhupada

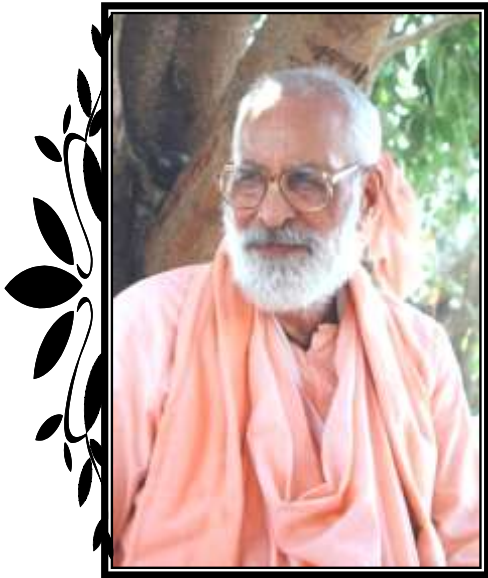
Siksha and friendship

ISKCON
India

Sri Radha Vinodabihari
Gaudiya Matha, Bangalore

聖施瑞瑪-巴克提維丹塔-拿茹阿央那-瑪哈茹阿傑

(Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Maharaja) 的生平簡述



師尊聖施瑞瑪-巴克提維丹塔-拿茹阿央那-瑪哈茹阿傑

(Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Maharaja)

聖-巴克提維丹塔-拿茹阿央那-瑪哈茹阿傑(Srila Narayana Maharaja) (以下簡稱聖瑪哈茹阿傑) 的生平簡述一九二一年二月十九日，師尊聖瑪哈茹阿傑出生在印度比夏爾 (Bihar) 地區恒河岸邊一個名叫特瓦瑞普爾 (Tewaripur) 的村莊裏。阿馬瓦夏月份 (amavasya) 的新月那天他誕生在一個信仰宗教的婆羅門家庭 (Trivedi Brahmana)。童年時，他常常陪同他的父親去參加齊頌聖名的活動 (kirtana) 並且與有神論者一起談論神學 (pravacan) 的聯誼。

一九四七年二月，在孟加拉西部 (Bengal) 的聖地納瓦島 (Sri Navadvipa-dhama)，他初次與聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑 (Srila Bhakti Prajnana Kesava Maharaja) 會面。同年，聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑給予他啟迪並稱他為聖-高茹阿 (Sri Gaura Narayana)。不久後，他的靈性導師賜予他巴可塔邦達瓦 (Bhaktabandhava) 的稱號，意為“奉獻者的朋友”，因為他總是以令人滿意的態度服務偉士那瓦-奉獻者 (Vaishnavas)。在後來的五年裏，他跟隨著聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑在印度廣泛地傳教。一九五二年，在主采坦耶的顯現日 (Gaura-Purnima)，他至愛的靈性導師給予他神聖的托砵僧 (sannyasa) 啟迪。一九五四年，聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑委派他負責瑪圖茹阿 (Mathura) 新建的高迪亞廟 (Sri Kesavaji Gaudiya Matha) 在聖瑪哈茹阿傑生命中的一個最重要關係是和聖-巴克提維丹塔-思瓦米 (Srila

A.C.Bhaktivedanta Svami Maharaja Prabhupada) (以下簡稱聖帕布帕) 的聯誼。

聖帕布帕是世界著名的高迪亞-偉士那瓦學 (Gaudiya-Vaishnavism) 的傳教士和國際奎師那知覺協會 (ISKCON Acarya) 的奠基人。一九四七年，他們在加爾各答市 (Calcutta) 初次認識。數年後，在五十年代初期，聖帕布帕應他的神兄聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑的邀請來到瑪圖茹阿的高迪亞廟住了幾個月。在這期間，聖瑪哈茹阿傑通過經常和他有奉愛的交流和對偉士那瓦哲學的深入討論，他們建立了一種親密的關係，聖瑪哈茹阿傑視他為指導老師和親密的朋友。一九五九年，聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑給了思瓦米的托砵僧啟迪和“聖-巴克提維丹塔-思瓦米”的稱號，聖瑪哈茹阿傑負責主持所有的儀式和韋達的火祭典禮。當時，聖帕布帕居住在溫達瓦娜，聖瑪哈茹阿傑會常常去探訪他，他會為聖瑪哈茹阿傑煮飯和一起榮耀供奉後的食物 (prasada)，他們也親密地討論偉士那瓦哲學。

當聖帕布帕去西方國家傳教並且在美國成功地建立了第一所主茹阿妲-奎師那 (Radha-Krishna) 的神殿時，聖瑪哈茹阿傑給他寄去了首批麥當伽鼓 (mridanga) 和手擊鐃鈸 (karatalas) 用於齊頌聖名，也給他寄去了主茹阿妲-奎師那的神像和他的梵文書籍便於翻譯。聖-巴克提維丹塔-思瓦米保持一兩個月一次與聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑和聖瑪哈茹阿傑有書信來往，直至一九六八年聖-巴克提-帕爾甘-凱薩瓦-瑪哈茹阿傑進入了永恆的逍遙時光 (nitya-lila)。之後，聖帕布帕還繼續和聖瑪哈茹阿傑通信直至他自己離開這個世界。當聖帕布帕快要離開這個短暫的世界之前，他想交談的最後對像是聖瑪哈茹阿傑。他說，雖然在這短短的十二年裏完成了很多工作，而且他的西方門徒們也很誠懇，可是他們當中卻沒有一個能夠承擔重任的人選。此時，聖瑪哈茹阿傑明白有答應承擔這個重大任務的必要性。聖帕布帕充滿著愛意和感情地把聖瑪哈茹阿傑的雙手握在自己的手裏，請求聖瑪哈茹阿傑答應幫助他的西方門徒和追隨者去明白和跟隨他的靈性導師聖-巴克提士丹塔-薩茹阿斯瓦提-塔庫爾 (Srila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakura) 的偉士那瓦哲學的深奧教導。

聖帕布帕也要求聖瑪哈茹阿傑全權負責執行他離開後的所有葬禮儀式 (samadhi) 。聖帕布帕的這二個請求清楚地證明了他對聖瑪哈茹阿傑有著堅定的信任。

從一九七七年十月聖帕布帕離開後的這二十年裏，聖瑪哈茹阿傑不辭勞苦地給予尋找真愛的人們提供有見識的指導和愛的庇護，借助他的書籍和全球傳教的媒介，他正在給予全世界所有真誠尋求真理的人們得到淨化的聯誼和神聖的覺悟。

以下輯錄聖-巴克提維丹塔-拿茹阿央那-瑪哈茹阿傑(Srila Narayana Maharaja)教導我們的說話：

【我作為一個古印度及韋達文化的傳教士來到這裡，教授『奉愛瑜伽』】

【我已經環遊世界數遍，我到訪每個國家都教授『奉愛瑜伽』及以身作則教導人們如何修習。現有成千上萬的人已經接受了瑜伽的教導，他們現在都非常快樂】

【我不會區分印度教徒、教徒及佛教徒。我知道他們的軀體內都有靈魂】

【世界上只有一種真正的語言，而那種語言就是『愛』】



師尊聖施瑞瑪-巴克提維丹塔-拿茹阿央那-瑪哈茹阿傑
(Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Maharaja)



II. 學習培養 Krishna

知覺



修習 Krishna 知覺- 4 項守則:

a) 非暴力—不吃魚、肉、蛋

我們不應該對眾生施行暴力，應該避免吃魚、肉、蛋，致使牠們不會因為自己的行為而受苦。



b) 不賭博

賭博源於貪念，令人漸漸產生焦躁、貪婪、嫉妒、忿怒，所以應該避免。

c) 不從事不當的性生活

在夫妻關係以外的性生活都是經典所禁止的，是非法的活動，令人墜落，喪失智慧。

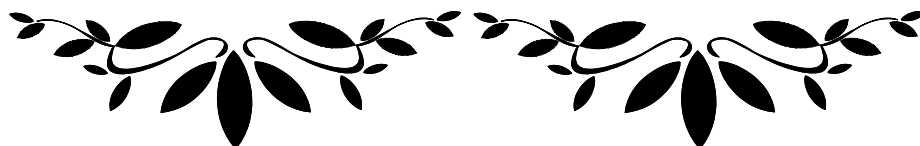
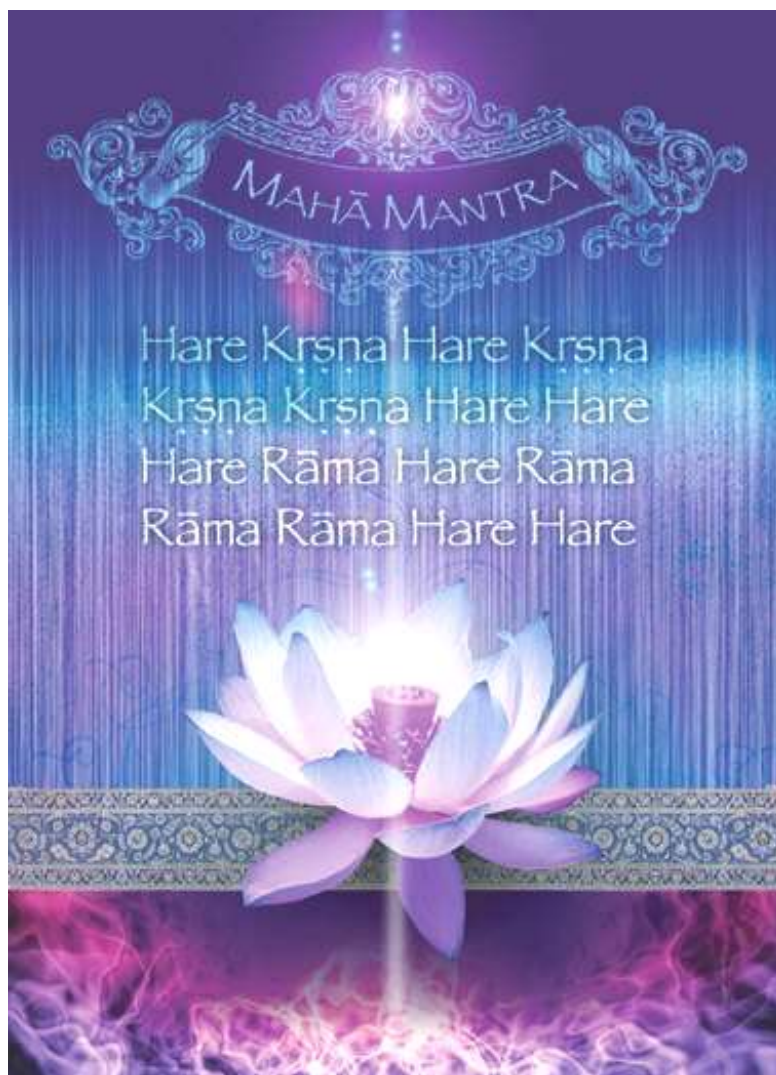
d) 不服用麻醉品

如毒品、酒精、煙草等等，均會刺激感官，損害大腦神經，使人喪失理智。

根據《博伽梵歌》的教導，凡殘害身心、妨礙靈性進步、令人焦慮、增加人與人之間磨擦的食物和活動我們都應避免，所以認真的 Krishna 知覺修習者都須遵守以上四項原則。此外，Krishna 知覺修習者亦堅信以下八點：

1. 藉著真誠、正確地培育靈性知識，我們可遠離憂慮煩惱，並能培養純潔、永恆、極樂的知覺。
2. 我們不是物質身體，而是永恆的靈魂，是奎師那 (Krishna) 的所屬部分。因此，通過 Krishna——我們的共同父親，我們都互有聯繫。
3. Krishna 是永恆、全知、全能、無處不在及最具吸引力的。祂是眾生的父親，是維繫這個宇宙的能量，也是神所有化身 (包括佛祖及主耶穌) 之源。
4. 《韋達經》是世界上歷史最悠久的經典，它的要義都可在《博伽梵歌》中找到。《博伽梵歌》如實地記錄了五千年前 Krishna 親口作出的教導。學習韋達知識的目的，亦即一切宗教的目的，就是培育對神的愛。

5. 通過真正靈性導師如聖帕布帕的指引，我們可完全明白有關自我覺悟的知識。靈性導師是全無私慾、專心致於 Krishna 的人。
6. 我們所吃的一切，須先供奉 Krishna，供奉時應念頌禱文，這樣 Krishna 會接受我們的供奉，並祝福供品，使我們獲得淨化。
7. 我們生活是為取悅 Krishna，並非為自己，這叫「奉愛瑜伽」——一門有關神的科學。
8. 在這「卡利」年代（虛偽和紛爭的年代），要有神的知覺，最有效的方法是唱頌神的聖名：



進入廟宇的基本守則



1. 進入廟宇前請先脫掉鞋子
2. 女士盡量避免穿迷你短裙, 或胸口較低的衣服進入廟宇
3. 謹見神像及靈性導師時, 需要頂拜
4. 不要以雙腳朝著神像及靈性導師
5. 不要喧嘩, 不要在神像面前進食
6. 在進食前, 盡可能清潔雙手及注意衛生
7. 進食時, 避免接觸他人的碗筷和食物; 要添加祭餘時, 應該先潔淨雙手
8. 請把剩下的食物帶走; 不要把自己吃過的食物派發給別人
9. 進食完, 請清洗飲食用具
10. 應該時常保持廟宇清潔, 也可以協助清潔廟宇

學習遵守艾卡達喜 (EKADASI)

為何名為艾卡達喜呢？由於它是自月缺 (Amavasya 新月) 和月滿之日 (Purnima 滿月) 起的第十一天。我們有十一個感官 - 五個工作感官，五個知識求取感官，共十個，心意是第十一個。我們應當用這十一個感官努力接近奎師那 Krishna。 Krishna 以



艾卡達喜的形式，邀請我們：“今天您應當把您的十一個感官給我。”這是非常好的事情—Krishna 變成艾卡達喜—因此我們應當努力遵守它。

艾卡達喜—我們用十一個感官做‘烏帕瓦薩(upavasa)’。烏帕(upa)指‘非常親近’，瓦薩(vasa)指‘居住’。為了榮耀某一位奉獻者的顯現或隱跡日或主的化身，在不同的節日會需要戒食，當艾卡達喜不吃五穀、豆類、粟米，戒食至中午，不是每種情況下都必須的。這主要是為了榮耀這一節日而從事一些輕微的苦行。

我們是否必須遵守艾卡達喜？

不是， 因為。。。。

1. 還要考慮年齡和健康的因素，而不應該認為年邁體弱或年幼也必須全天戒食，這可能不利健康，所以他們可以不用遵守。
2. 有時需要服藥，那胃裡就需要有食物，而不是一定要遵循的常規。
3. 在身體情況許可及在高階奉獻者的指導下，會有不同的戒食標準。有時可以考慮完全戒食，滴水不沾，也可只喝水。也可以只吃水果，如果做不到，則應戒食穀物，可以吃別的固體食物，如蔬果和堅果之類。

遵守艾卡達喜有何好處？

1. 遵守艾卡達喜，您的奉愛增加，將變得跟Krishna、與主相關的人或事物很親近。
2. 對世俗的欲望依附及執著會減少
3. 您的身體毛病會漸漸改善

根據現代科學的研究指出，有規律的斷食習慣有助排泄清身體毒素，降低膽固醇，改善內分泌等等。

艾卡達喜及全年可食用的食品

- 全部水果
- 堅果和由堅果製成的全部油
- 馬鈴薯、南瓜、黃瓜、蘿蔔、青檸、檸檬、牛油果、橄欖、椰子、蕎麥、全部糖



所有純淨的牛乳製品（除四月苦行第2個月不食用酸牛奶和第3個月不食用牛奶）

要點：在艾卡達喜時，吃得簡單，盡可能善用剩餘時間聆聽、唱頌和憶念 Rada-Krishna。

翌日的破禁標準

禁食日翌日，需於指定時間內破禁，若完全禁食(甚至不喝水)，便不需以五穀解禁，您能用 caranamrita (奎師那 Krishna 沐足水) 或者水果破禁。但若您以水果蔬菜等遵守艾卡達喜，便應該以五穀解禁。

正確的理解遵守艾卡達喜的意義

不是說那些戒食所有食物包括水在內的奉獻者便是更好的奉獻者。因體質各異，有時對某些特定的奉獻者來說可能更易戒食，但對個別的體質則更難一些。

我們盡可能在艾卡達喜及特別的日子戒食，這樣我們肯定會受益並得到祝福，但我們也要理解到這天更為重要的是聆聽和唱頌有關 Krishna 的事跡。

榮耀祭餘 Prasadam

主 Krishna 在《博伽梵歌》中說：

「任何人以奉愛之心獻給我一片葉、一朵花、一些水果、一點清水，我都會接受。」

我們知道可以供奉的食物有乳品、蔬菜、水果、堅果及五穀。但按修習 Krishna 知覺的其中一個守則，就是不傷害所有動物，就是肉、魚、蛋均不能供奉給主。

而某些素食品也不能供奉，如葱、蒜屬於「愚昧形態」的食物，會令人易昏睡；咖啡、茶含有咖啡因，有麻醉成分，妨礙靈修。

購買素食品時須注意

1. 必須注意標籤有沒有肉、魚、蛋的成分。
2. 某些酸乳及奶油均含有骨膠原——一種由動物的角、筋、或骨頭中提煉出來的東西。
3. 不少乳酪含凝乳劑——一種由牛胃提煉出來的酵素，所以要肯定不含凝乳劑的乳酪才可購買。

烹調祭餘須注意

1. 烹調最重要是所有食物都要清潔。烹調前應先洗手，烹調用的器皿、鍋、杓等工具也應保持清潔。
2. 烹調後不要先吃，也不應「試味」，因為食物是為 Krishna 而準備的。
3. 烹調後應先把部分食物放在 Krishna 專用的碟子上，再置於 Krishna 的畫像前或在心中祈禱，以感恩之心請 Krishna 接受您的供奉，並於心裡唸頌三次 Hare Krishna 曼陀：

**Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare**

大概三至五分鐘後，把供奉過的取回，然後洗乾淨碟子，這時您便可享用「祭餘」了。

注意：以上只為協助 Krishna 知覺初習者培養供奉習慣而建議的方法，正式的供奉神像，需由資深的奉獻者指導，他們會給予唸頌禱文。但無論您採用哪種方式，只要誠懇供奉，Krishna 都會接受，並會幫您越過靈修道上的障礙。

認識塗畫聖印

為什麼我們要在身體上塗上聖印？因為塗上聖印如同主 Krishna 住在我們心中，我們的身體就代表主 Krishna 的廟宇，可以淨化我們的身心。

我們要在身體十二處塗上，正確步驟，如下：



1. 前額 Om Kesavaya namah
2. 腹部中心 Om Narayanaya namah
3. 胸部 Om Madhavaya namah
4. 頸部凹陷處 Om Govindaya namah
5. 腹右部 Om Visnave namah
6. 右臂 Om Madhusudanaya namah
7. 右肩 Om Trivikramaya namah
8. 腹左部 Om Vamanaya namah
9. 左臂 Om Sridharaya namah
10. 左肩 Om Hrsikesaya namah
11. 後背上部 Om Padmnabhaya namah
12. 後背下部 Om Damodaraya namah
13. 把剩下的泥塗在頭頂並念誦：Om Vasudevaya namah

註：如果我們沒有聖泥，可以用聖水代替，另外，塗上的好處是——

- (1) 得主的保護
- (2) 能幫助我們憶起主的聖名
- (3) 能幫助我們緊記身體是神的殿

如何使用唸珠及培養有規律地吟誦或吟唱

奉愛服務的首要原則是吟誦、吟唱 Hare Krishna maha-mantra(瑪哈曼陀)。Maha 瑪哈的意思是偉大，mantra 曼陀的意思是使心靈擺脫愚昧。這個曼陀是：

Hare Krsna Hare Krsna Krsna Krsna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

什麼時候念誦（或吟唱）？

您可以在任何時間、任何地點念誦（或吟唱）主的聖名。但最好安排一個每天固定的念誦時間，而理想的念誦時間是每天的清晨。



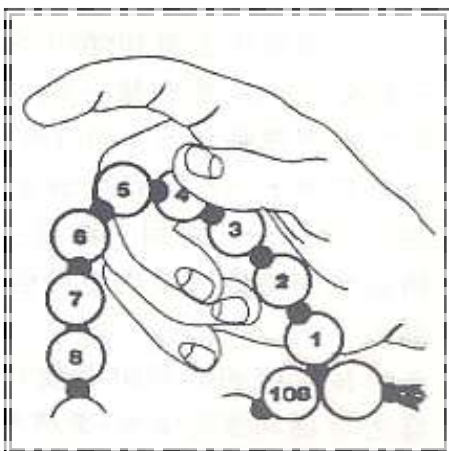
念誦主的聖名之兩種方法

1. 獨自輕聲念誦曼陀 mantra，稱為獨誦 japa (佳帕)
2. 很多人聚在一起吟唱曼陀 mantra，稱為 sankirtana (意思是:齊頌聖名)

如何念誦？

呼喚 Krishna 聖名的語氣要誠懇及輕柔。無論是念誦或吟唱時，都要集中注意力聆聽這些聖名的聲音震盪，並以祈禱的心情來念頌，同時使自己的發音清晰、準確。假如您的注意力開始分散，就應該立即把它拉回到聖名的聲音震盪上。

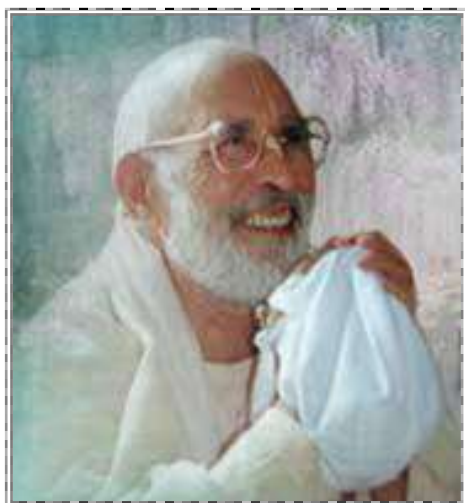
念誦的方法



每串唸珠有小珠子一百零八顆，大珠子（主珠）一顆。念誦時從主珠旁的第一顆小珠子開始，並以右手拇指及中指輕輕持珠，唸畢一回 Hare Krishna 曼陀羅後，手指即移往下一顆小珠子繼續唸頌（珠串應以順時針方向轉動），直至唸畢一百零八顆，亦即完成一圈。然後不要續唸主珠，應返回剛唸畢的那顆珠子開始第二圈，餘此類推。

認真的 Krishna 知覺修習者都每天念誦十六圈，您也許只能每天念誦一圈，但不要緊，您只須記著這原則：一旦開始這程序後，便應持之有恆地修習。當您可以多唸一點時，便逐漸增加圈數。您應規定自己每天唸多少圈，許可時多唸幾圈，但不要減少圈數。我們每日在唸珠上唱頌固定的圈數—如 4, 8, 12, 16...64 圈等，在艾卡達西或其他特殊的日子比增加念頌非常有益。

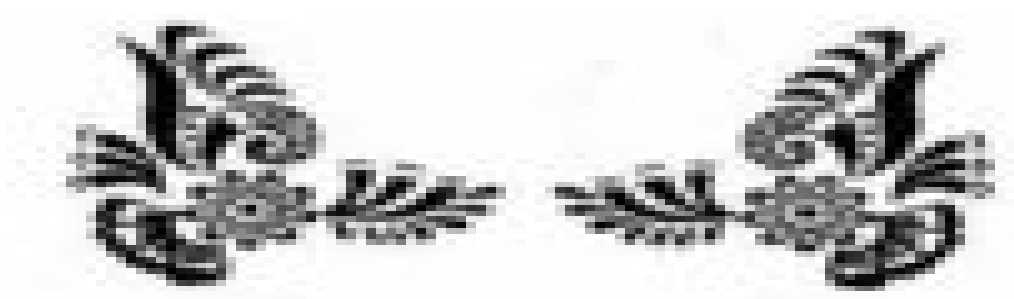
如何保存及保護唸珠的方法



- 唸珠不可觸碰地面，或置於不潔之處，應放在珠袋裏。
 - 我們盡可能使用白色唸珠袋並盡量保持潔淨。白色的唸珠袋代表我們的心，主珠代表Radha-Krsna，108顆珠子代表牧牛姑娘。
 - 不應把唸珠帶進廁所，除非如獨自旅行時迫不得已，我們可想辦法保護它們。
 - 聖靈性導師要求我們在唱頌同時不要搖動唸珠或把唸珠弄出聲響。
- 吃完東西或喝完水，或用手碰了嘴後，要洗手漱口。要以乾淨了的手才可以拿起唸珠念誦，接觸任何東西尤其是神聖物品比如經典、靈性導師的圖片、主瑪哈帕布和Radha-Krsna的圖片等
 - 聖靈性導師要求我們在講經期間（由高階外士那瓦演講時）不要念誦
 - 向神像、外士那瓦、茶爾茜等頂拜時，要把手從唸珠袋中拿出。此時我們儘量把它放在上衣內或掛在背後，這樣我們雙手觸地時就可以保護唸珠。

註：經典推薦我們找一位靈性導師，從他那裡接受曼陀，所有正確的教導的訓練。

III. 主 Krishna 不 同的形象





Matsya



Kurma



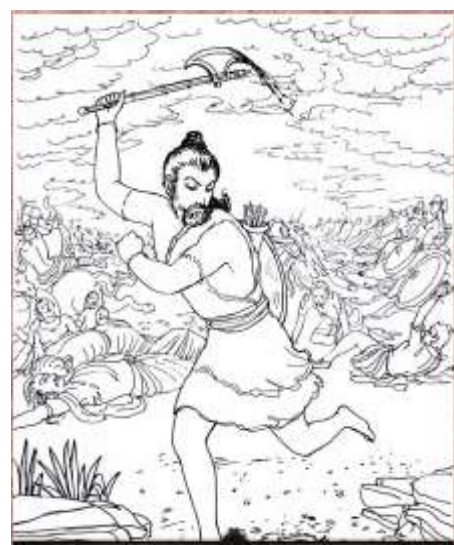
Varaha



Nrisimha



Vamana



Parasurama



Ramacandra



Baladeva



Buddha



Kalki



Krsna

IV. 絕對真理的認知



四個年代的介紹

四尤嘎 (Yugas · 年代周期)

四尤嘎就是一個迪維亞年代周期(Divya) 尤嘎。一個迪維亞尤嘎就是半神人的一萬兩千年，人類的四百三十二萬年。

1、 奎塔 (Krta)或薩提亞·尤嘎 (Satya yuga) (金器年代)

歷 時：一百七十二萬個人類年

人類壽命：十萬年

年代特徵：人們心平氣和，心無嫉妒，友好且自然具有奎師那知覺。在金器年代阿刷瑪 (Asrama · 靈性四階段) 的區分，所有人都是帕茹阿瑪漢薩 (Paramahansa · 至尊天鵝)。他們不崇拜半神人，只崇拜奎師那。每個人都完美地執行宗教原則。

2、 特瑞塔·尤嘎 (Treta yuga) (銀器年代)

歷 時：一百二十九萬六千個人類年

人類壽命：一萬年

年代特徵：人們具有完全的宗教心。金器年代的人自然擁有奎師那知覺。銀器年代的人則傾向於培養奎師那知覺。他們為此都非常嚴格地遵守韋達原則。

3、 杜瓦帕爾·尤嘎 (Dvapara yuga) (銅器年代)

歷 時：八十萬六千四百個人類年

人類壽命：一千年

年代特徵：人們都有人類的弱點，但都強烈渴望瞭解絕對真理。他們按韋達經和檀陀(Tantra · 經典)的訓示，以崇拜國王的方式崇拜主。(Krishna 奎師那是在這個年代顯現的)

4、卡利·尤嘎 (Kali yuga) (鐵器年代) (即現今的年代)

歷 時：四十三萬二千個人類年

人類壽命：一百年

年代特徵：「卡利年代的博學者啊，這個年代的人類短壽、爭鬥、懶惰、被誤導、不幸、最主要的是總受到干擾。」(《聖典博伽瓦譚》 1.1.10.)

就像人類所經歷的四季更替一樣，人類社會也要歷經四個年代的不斷循環。經典中清楚地描述了，從金器年代開始，各方面都在逐漸衰退。從壽命、力量、靈性的興趣等等無不如此。到了卡利年代，這一切都已消失殆盡了。就在這時，至尊主最仁慈的化身——主采坦亞 (Chaitanya)顯現了。主采坦亞不是每個卡利年代都會顯現，但祂卻顯現於這個卡利年代，祂以無緣的仁慈賜福這個年代的墜落靈魂。祂無緣的仁慈就是祂所宣導的Hare Krishna曼陀。

V. 唱頌靈性歌曲



獻給靈性導師的曼陀

**namo om visnu -padaya krsna-presthaya bhu-tale
srimate Bhaktivedanta Swamini naminie**

“I offer my respectful obeisances unto Srila Prabhupada, who is very dear to Lord Krsna, having taken shelter of His Lotus feet. Out respectful obeisances are unto you.

我虔敬地頂拜聖恩 A.C.巴克提韋丹塔。斯瓦米。帕布帕德。
他托庇於主奎師那的蓮花足，是主奎師那在這個地球上極疼愛的人。

**namas te sarasvate deve gaura-vani-pracarine
nirvisesa-sunyavadi-pascatyadesa-tarine**

O spiritual master, servant of Bhaktisiddhanta Sarasvati Gosvami. You are kindly preaching the message of Lord Caitanyadeva and delivering the Western countries, which are filled with impersonalism and voidism.”

啊，靈性導師、薩茹阿斯瓦提。哥斯瓦米的僕人！
我們虔敬地頂拜您。您仁慈地傳播主柴坦亞的教導，拯救非人格主義和虛無主義泛濫的西方國家。

Sri Panca-tattva mantra 獻給五聖體的曼陀

**Sri krsna-caitanya prabhu-nityananda
Sri advaita gadadhara srivasadi-gaura-bhata-vrnda**

我向主奎師那·采坦耶瑪哈·帕布(Sri Krsna Caitanya Maharabhu)的五種形象合十頂拜---即奉獻者的形象(bhakta-rupa)[瑪哈帕布(Maharabhu)],
奉獻者人格(bhakta-svarupa)[尼提南達·帕布(Nityananda Prabhu)],
奉獻者的化身(bhakta-avatara)[阿特威陀師(Advaita Acarya)],
奉獻者(bhakta)[施瑞瓦薩(Srivasa)]和 奉獻者的能量(bhakta-sakti)[嘎達答拉·潘迪特(Gadadhara Pandita)]。

**Hare Krsna Hare Krsna Krsna Krsna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**

Jaya Radha-Krsna (重覆唱 X3 次) / **Jaya Krsna-Balaram** (重覆唱 X3 次)

Jaya Gurudeva (重覆唱 X3 次)

Jaya Prabhupada (重覆唱 X3 次)

Nityan Gauranga Haribol... Haribol (重覆唱 X3 次)

註: Jaya / Jai 表示歡呼, 讚美的意思

Sri Tulasi Parikrama and Arati 繞拜聖樹茶拉茜和燈儀

namo namah tulasi krsna-preyasi (namo namah)

rādhā-krsna-nitya-sevā – ei abhilasi (1)

(1) 神聖的茶拉茜女神(Srimati Tulasi-devi)啊！期望得以永恆地服務聖拉姐(Sri Radha)和奎師那(Krsna)，我一再向您合十頂拜，因為您是主奎師那非常心愛的人。

je tomāra sarana laya, sei krsna-sevā pāya,

krpā kari kara tāre vrndāvana-vāsi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (2)

(2) 誰托庇於您，便能夠服務主奎師那。請您大發慈悲，令我成為溫達文的居民吧！

tomāra carane dhari, more anugata kari',

gaurahari-sevā-magna rākha divā-nisi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (3)

(3) 准我緊抓您的蓮花足吧！願您令我成為您親密的追隨者，日以繼夜讓我沉醉於服務主高拉哈瑞(Gaurahari)。

dinera ei abhilāsa, mājāpure dio vāsa,

angete mākhība sadā dhāma dhuli rāsi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (4)

(4) 雖然我很墮落，但我希望您令我成為瑪亞普爾(Mayapura)的居民，在那裏，我會經常把聖地的泥土塗在我身上。

tomāra ārati lāgi, dhupa, dīpa, pūspa māgi,

mahimā bākhāni ebe hao more khusi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (5)

(5) 以香，酥油燈和花朵進行您的燈儀，描述您的榮耀會令我從中獲得極大快樂。

jagatera jata phula, kabhu nahe samatula,

sarva-tyaji krsna tava patra manjari vilasi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (6)

(6) 對主奎師那而言，整個宇宙裏所有花朵也無法跟您媲美，祂置諸不理，僅以您的葉子和花蕾上演逍遙時光。

ogo vrnde maharani! krsna-bhakti pradāyini!

tomāra pādapa-tale, deva-rsi kutuhale,

sarva-tirtha laye tārā hana adhivāsi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (7)

(7) 溫達·瑪哈蘭妮(Vrnde Maharani)啊！對奎師那的純粹愛意(krsna-bhakti)的賜予者！所有半神人，聖人和聖地喜悅地停駐在您腳下。

sri kesava ati dina, sādhanā-bhajana-hina,

tomāra asraye sadā nāmānande bhāsi

tulasi krsna-preyasi (namo namah) (8)

(8) 由於缺乏規範靈修(sadhana-bhajana)，聖凱薩瓦(Sri Kesava)托庇於您，獲得了毫不間斷聖名。

註：這首歌是讚美神聖的茶拉茜女神，會在燈儀式之後唱及向著神聖的茶拉茜女神繞唱 7 個圈及頂拜她。

Sri Tulasi pranama 獻給聖樹茶拉茜禱文

*Vrnda-devyai priyayai kesavasya ca
Krsna-bhati-prade devi! Satyavatyai namo namah*

我一再向茶拉茜女神(Tulasi-devi)合十頂拜。她是主奎師那(Sri Krsna)的摯愛，她亦以溫達女神

(Vrnda-devi)和純粹真理的化身而著名。女神啊！您是奎師那奉愛(krsna-bhakti)的賜予者。

Jaya Tulasi devi (重覆唱X3次)

Jaya Vrnda devi (重覆唱X3次)

Sri Vaisnava vandana 獻給神聖偉士那瓦的讚歌

*Vancha-kalpa-tarubhyas ca krpa-sindhubhya eva ca
Patitanam pavanebhyo vaisnavebhyo namo namah*

我向偉士那瓦合十頂拜，他們就像如願樹一般，是慈悲之洋，解救墮落的條限靈魂。

Dandavats 頂拜 (會向在場奉獻者頂拜及唸他們的名字,e.g. Dandavats XX Maharaja, Dandavats XX prabhu,)

註: 這首詩節是在完成全部唱頌或聖人教授課堂後，向所有靈性導師及出席的奉獻者獻上這詩節及表示感謝。

Sri Nrsimha stuti

**namas te narasimhaya prahladahlada-dayine
hiranyakasipor vaksah sila-tanka-nakhalaye**

I offer pranama unto Narasimha Bhagavan, who gives joy to Prahlada Maharaja and whose nails are like chisels on the stone-like chest of the demon Hiranyakasipu.

我向主尼爾星哈戴瓦(Nrsimhadeva) 頂禮，祂使帕拉德·瑪哈茹阿佳 (Prahlada Maharaja) 快樂，祂的指甲如同鑿子般插進黑冉亞卡希普(Hiranyakasipu)石頭般的胸膛。

**ito nrsimhah parato nrsimho
yato yato yami tato nrsimhah**

Nrsimhadeva is here and also there. Wherever I go Nrsimhadeva is there.

主尼爾星哈無所不在，無論我去哪兒，主尼爾星哈就在哪兒。

**bahir nrsimho hrdaye nrsimho
nrsimham adim saranam prapadye**

He is in the heart and is outside as well. I surrender unto Nrsimhadeva, the origin of everything and the supreme refuge.

祂在心中，也在外面。我投靠主尼爾星哈—— 一切的起源和至高無上的保護者。

**tava kara-kamala-vare nakham adbhuta-srngam
dalita-hiranyakasipu-tanu-bhrngam
kesava! Dhrta-narahari-rupa! Jaya jagadisa! Hare**

O Kesava! O You who assume the form of half-man, half-lion! O Jagadisa! O You who remove Your devotees' suffering! All glories to You, because with one of the wonderful petal-like nails of Your beautiful lotus hands You rip asunder the bumblebee-like body of Hiranyakasipu.

啊，凱沙瓦！ 啊！ 宇宙之主！ 啊！ 化身為半人半獅的主哈爾依！ 一切榮耀歸於祢，祢用祢美麗的蓮花手上驚人鋒利的指甲，撕開黑冉亞卡希普黃蜂般的身體。

Jaya Nrsimhadeva (重覆唱X3次)
Jaya Prahlada Maharaja (重覆唱X3次)



Sri Guru-Carana-Padma 聖靈性導師的蓮花足

(作者: 聖拿若塔瑪·達斯·塔庫(Srila Narottama dasa Thakura))

***Sri guru-carana-padma, kevala bhakati-sadma,
vandō mui sāvadhāna-mate
jähāra prasāde bhāi, e bhava tariyā jāi,
krsna-prāpti haya jähā ha'te (1)***

The lotus feet of Sri Gurudeva are the treasure-house of *sri*, unalloyed *prema-bhakti* for Krsna. I very carefully worship and serve those lotus feet (*gurupāda padma*). By his mercy, O brother, anyone can cross over this vast ocean of misery and attain the lotus feet of Sri Krsna.

聖靈性導師(Sri Gurudeva)的蓮花足是對奎師那(Krsna)神聖的純粹奉愛(*prema-bhakti*)的寶庫。我非常恭敬地崇拜和服務靈性導師那雙蓮花足。兄弟啊! 藉由他的恩慈, 誰也可跨越這個碩大的悲苦之洋, 到達奎師那的蓮花足。

***guru-mukha-padma-vākya, cittete kariyā aikya,
āra nā kariha mane āsā
sri guru-carane rati, ei se uttamā gati,
je prasāde pure sarva āsā (2)***

The words emanating from the lotus mouth of Sri Gurudeva should be embraced within the heart. No aspiration beyond his words should enter because his instructions bring one to the highest goal – *rati*, or attachment for his lotus feet. By his grace all of our desires for spiritual perfection are fulfilled.

源自聖靈性導師蓮花口的話語應該衷心信奉。除他說的話外, 內心不該有其它渴求, 因為他的訓示把人導向最高目標---對他蓮花足的依戀(*rati*)。藉由他的恩典, 我們追求靈性完美的所有欲望得以實現。

***caksu-dāna dilā jei, janme janme prabhu sei,
divya-jñāna hrde prakāsita
prema-bhakti jähā haite, avidyā vināsa jāte,
vede gāya jähāra carita (3)***

He gives me the gift of transcendental vision and enlightens my heart with divine knowledge. He is my master birth after birth. From him emanates *prema-bhakti*, divine loving devotion, by which ignorance is destroyed. The Vedic scriptures sing of his character.

他賜予我靈視這一禮物, 以神聖知識啟明我心。他是我生生世世的主人。神聖愛心服務從他而來, 除盡愚昧。《韋達經》頌揚他的品格。

***Sri guru karunā-sindhu, adhama janāra bandhu,
lokanātha lokera jivana
hā hā prabhu! kara dayā, deha more pada-chāyā,
tuwā pade lainu sarana
(ebe yasa ghusuka tribhuvana) (4)***

Sri Gurudeva is the ocean of mercy, the greatest friend of the shelterless, the life and soul of everyone! O master, be merciful! Alas, O Gurudeva, give me the shade of your lotus feet – at your feet I have surrendered. (Now your fame shall be spread all over the three worlds.)

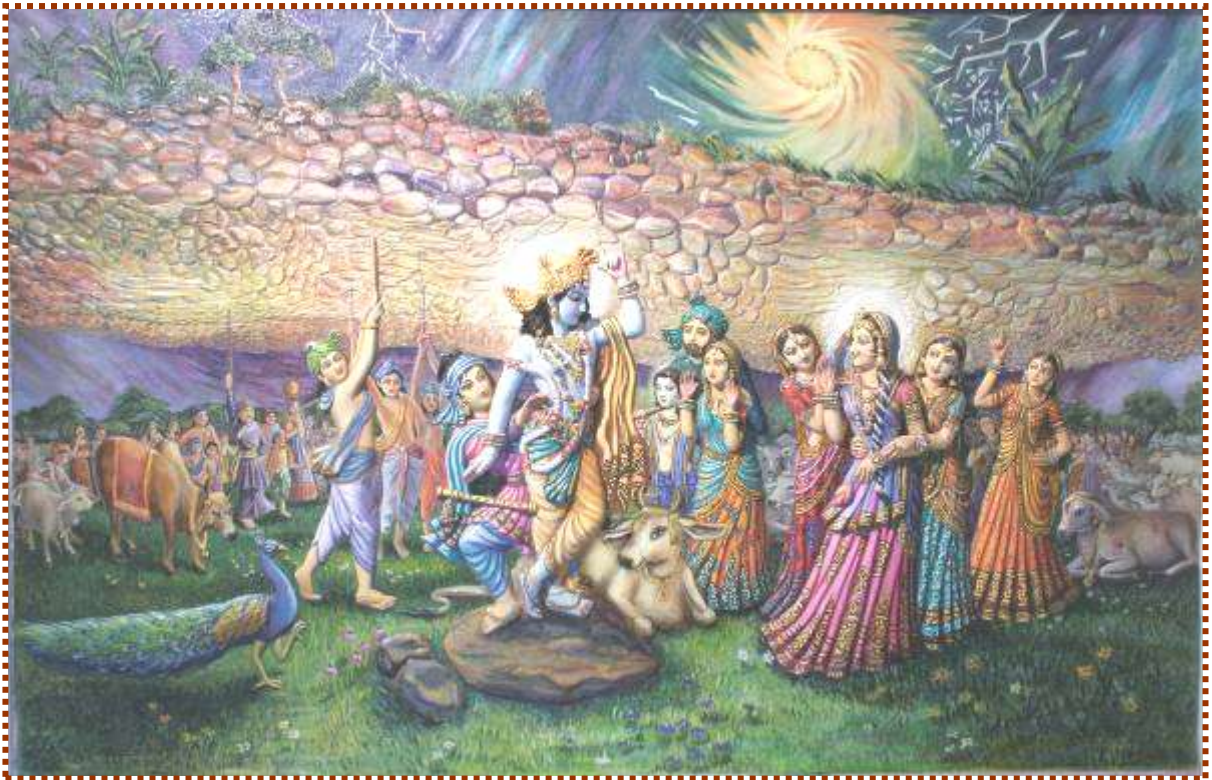
聖靈性導師是恩慈之洋, 是無依無靠者最偉大的朋友, 是每個人的生命和靈魂! 主人啊! 請仁慈吧! 哀哉! 靈性導師啊! 我皈依您的蓮花足, 賜我您蓮花足的庇蔭!(現在您的聲名遍三界。)

Jaya Rādhā-Mādhava

Srila Bhaktivinoda Öhākura

***(jaya) rādhā-mādhava (jaya) kuñja-vihāri
gopi-jana-vallabha (jaya) giri-vara-dhāri
yasodā-nandana, vraja-jana-rañjana,
yāmuna-tira-vanacāri***

所有榮耀歸於茹阿姐－瑪德瓦(Madhava)！ 所有榮耀歸於昆佳－碧哈瑞（Kunja-Bihari），
祂是牧牛姑娘最心愛的人。
祂舉起哥瓦爾丹山(Govardhana)， 也是雅淑姐媽媽愛兒。 祂在雅沐拿(Yamuna)河岸的森林
徜徉，
跟眾多不同的牧牛姑娘(Vanacari)在祂們自己的樹叢中玩樂。



聯絡我們

如對以上內容有任何問題，歡迎隨時與我們的資深 Vaisnava 外士那瓦或奉獻者請教及聯絡，或者給予我們意見及建議。



Gaura Premanande Haribol !

奎師那奉愛修院

地址：尖沙咀山林道30-32號昌林閣15樓A室

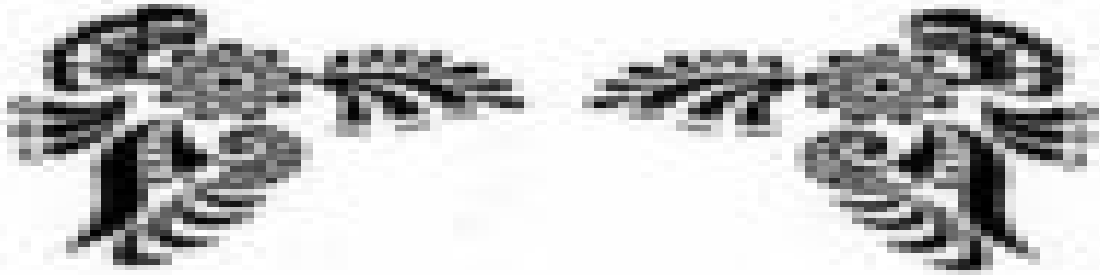
電話：(+852) 2377 4603

手機：(+852) 9740 9846 (Nanda)

電郵：servantphullara@gmail.com

網址：<http://www.purebhakti.com>





Maha-mantra

Hare Krishna
Hare Krishna
Krishna Krishna
Hare Hare
Hare Rama
Hare Rama
Rama Rama
Hare Hare

