

帶給愛因斯坦、林語堂等世界名人無限啟發的《薄伽梵歌》，
愛默生更直接稱牠為「天下第一書」，
與《道德經》、《聖經》並列為全世界翻譯版本最多的三大經典。
現今已成為歐美商業時代的新聖經。

印度

認識《薄伽梵歌》的第一本書

智慧書

如何無懼面對生死？
如何提升心靈意識？
什麼才是人生的長久之計？
怎樣實踐真正的瑜伽之道？
本書闡述印度最精要經典《薄伽梵歌》的核心要義，
幫助你瞭解古印度的智慧，並運用在現代生活中，
從中找到心靈的出路。

香港中文大學、英國牛津大學印度研究中心教授
肯尼斯·華培博士 (Dr. Kenneth R. Valpey)

專文推薦

楊達財
江信慧

著



《薄伽梵歌》的原始經文若無合適的人指導，就很難正確理解，但本書作者的呈現方式讓《薄伽梵歌》變得容易親近，讓人閱讀愉快。同樣重要的是：本書也建議讀者善用《薄伽梵歌》的智慧，以務實的方式應用在日常生活之中。

——香港中文大學、英國牛津大學印度研究中心教授，肯尼斯·華培博士 (Dr. Kenneth R. Valpey)

媒體報導《薄伽梵歌》

2006年，印袖、永續發展的理念也成為美國哈佛商學院、耶魯商學院的必修課程。……應用《薄伽梵歌》在綠色企業、僕人領導

——摘自《遠見雜誌》向古人學習專題報導

在《薄伽梵歌》中的一些經驗引入到日常的商業營運中。
——摘自星島環球網〈薄伽梵歌：歐美商業時代的新聖經〉一文

名家推薦《薄伽梵歌》

《薄伽梵歌》最為說理明晰而又包羅甚廣的摘要書之一。因此祂那不朽的價值，不僅對印度人如此，對全人類皆然。

——英國作家，赫胥黎 (Aldous Huxley)

祂是天下第一書，……只有廣博、寧靜、一致，以及迴盪在另一個年代、另一片蒼穹下的古老智慧之聲。

——美國作家，愛默生 (Ralph Waldo Emerson)

我要對閱讀經典的人說，如果他們期望讀一本好書，那就讀《薄伽梵歌》。

——美國作家，梭羅 (Henry David Thoreau)

《薄伽梵歌》是古印度神祕主義中最趣味無窮的不朽之作。

——法國哲學家、歷史學家，維克托·庫辛 (Victor Cousin)

把《薄伽梵歌》銘記於心的人，每天都能從中找到新的喜悅與意義。

——印度聖雄，甘地 (Mohandas Karamchand Gandhi)

我毫不猶豫的斷言：《薄伽梵歌》是非凡的曠世之作，其概念、推理和語言均臻於極致，無與倫比。

——印度首位英國總督，沃倫·哈斯丁 (Warren Hastings)

讀著祂，我內心時刻湧流著對生命的感激之情，感謝祂讓我繼續活著，以研讀這部著作。

——德國哲學家、語言學家、教育家，威廉·馮·洪堡 (Friedrich Wilhelm Christian Carl Ferdinand von Humboldt)

《薄伽梵歌》是一本具不朽意義的著作……提供對一切時代、一切宗教生活都適用的深邃洞見……

——德籍梵文學者，雅各·萬格勒·哈爾 (Jakob Wilhelm Hauer)

我在閱讀《薄伽梵歌》時，所想到的只有一個問題：神是如何創造宇宙的？

——物理學家，愛因斯坦 (Albert Einstein)

這真是一本絕美的東方哲學思想概述。

——物理學家，菲傑弗·卡帕 (Fritjof Capra)

《薄伽梵歌》的偉大力量在於這樣的事實：祂教導了一個「愛的信仰」。

——華人巨擘，林語堂

ISBN: 978-986-6472-61-9



00300



3029

定價300元 HK\$100



城邦讀書花園
www.cite.com.tw

印度智慧書：認識《薄伽梵歌》的第一本書 / 楊逢財、江信慧著。——初版。——臺北
市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2009.05
面：公分。——（View point：29）
參考書目：面
ISBN 978-986-6472-61-9（平裝）

1. 印度哲學 2. 生死觀 3. 死亡

137.84

98006318

View point 29

印度智慧書 認識《薄伽梵歌》的第一本書

作者 / 楊逢財、江信慧
選書企劃人 / 彭之琬
責任編輯 / 徐藍萍

版權 / 林心紅
行銷業務 / 蘇魯屏、林彥伶
副總編輯 / 黃靖卉
總經理 / 彭之琬
發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版 / 商周出版
台北市104民生東路二段141號9樓
電話：(02) 25007008 傳真：(02) 25007759
E-mail：bwp.service@cite.com.tw
發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：02-25007718；25007719
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00
24小時傳真專線：02-25001990；25001991
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw
城邦讀書花園：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓 E-mail:hkcite@biznetvigator.com
電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337
馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia
電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

封面設計 / 李東記
排版 / 極翔企業有限公司
印刷 / 韋懋印刷事業有限公司
總經銷 / 聯合發行股份有限公司 電話：(02) 29178022 傳真：(02) 29156275

■2009年5月12日初版
■2009年6月17日初版2.5刷
定價300元

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

著作權所有，翻印必究 ISBN 978-986-6472-61-9

印度智慧書

認識《薄伽梵歌》的第一本書



楊逢財、江信慧

著

僅將此書獻給我們的靈性導師

塔茂·奎師那·勾斯瓦米

(His Holiness Tamal Krishna Goswami, Srila Gurudeva)

以及他的靈性導師

聖帕布帕德

(His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada)

在我們研讀及實踐《薄伽梵歌》的過程中，

曾得到許多的引導和啟發，衷心感謝：

His Holiness Bhakti Vighna Vinashaka Narasimha

His Holiness Bhanu Swami

His Grace Krishna Baladeva & Svasti Prabhus

His Grace Atul Krishna Prabhu

願「國際奎師那知覺協會」的奉獻者，

滿意我們的服務，繼續給我們仁慈！

〈推薦序〉

實踐《薄伽梵歌》的智慧

十八世紀時，《薄伽梵歌》首次從古老的梵文翻譯成英文，立即在歐美的知識份子之間造成相當大的轟動。直到今天，《薄伽梵歌》仍然受到極大的歡迎，被翻譯成無數的語言，包括中文在內，並且風行全球。事實上，我們也觀察到《薄伽梵歌》是全世界翻譯版本最多的三大經典之一。（另外兩個是老子的《道德經》和希伯來—基督教《聖經》。）

為什麼《薄伽梵歌》會受到如此廣泛的閱讀和尊崇？本書的寫作宗旨已完美地回答了這個問題。《薄伽梵歌》的原始經文若無合適的人指導，就很難正確理解，但本書作者的呈現方式讓《薄伽梵歌》變得容易親近，讓人閱讀愉快。同樣重要的是：本書也建議讀者善用《薄伽梵歌》的智慧，以務實的方式應用在日常生活中。因此我們可以推論說：本書既呼應也符合《薄伽梵歌》的本意，那就是：要讓一般人都能理解、修練並覺悟這些人生問題的深奧真理，以及印度的瑜伽傳承對這神聖典籍所詮釋出的終極真實。

瑜伽的哲學和修練發源於古印度。近年來，瑜伽以數不清的形式在全世界的許多地方大受歡迎，包括了台灣、大陸和東亞等其他地區。然而，很可惜的是，這種流行絕大部分是由於瑜伽修練中關於身體健康等比較表面、短期的利益，而非因為瑜伽修練中較深入且長久的目標。

事實上，許多修練不同瑜伽派別的人，竟然不知道瑜伽的深層意義和目的正是：「靈性」的轉化提昇，以及把握「人身」追求人生的完整與完美。在研究《薄伽梵歌》和本書這必備的姊妹作，在分析五大核心主題或五項真理時，首先都要有理解的意願；這意謂著要先「去除」種種「誤解」——也就是那些一直捆綁（連結）我們，並帶來不幸痛苦的虛幻假象。這種「去除誤解」，或「從虛幻假象中鬆綁」是第一步，然後才能走向適當的「連結」（「瑜伽」一詞的原義），也就是「靈體」（真正的自己）與「終極源頭」的連結。而《薄伽梵歌》的最後一個詩節指出，「終極源頭」正是 yoga-isvara ——「瑜伽的主人」。

一般而言，在東亞，特別是台灣、大陸地區，人們對於佛教相當熟悉。但是，許多華人不知道佛教係起源於印度，數百年後才傳播到亞洲其他地區。大部分的人也不瞭解佛教和更早的靈修傳承之間的關係，以及佛教是如何從這些傳承中延續下來的（某種程度上是修正）。意義重大的是，《薄伽梵歌》指出並開啟了原初的靈修傳承；更為重要的是——重新確認「靈體」（atman）是永恆存在的真理：「靈體」是真正的生命體，而「身體」則從屬於靈體，它只是短暫的、外表的覆蓋，或說是靈體的交通工具而已。熟悉佛教哲學的讀者也許知道，在佛教的傳統中一般都否認「靈體」的存在（anatmanada）；所以，這是與《薄伽梵歌》的哲學，很基本、也影響深遠的重大差異。同時，敏銳的讀者會發現這兩者之間也有許多共同點。如前所述，因為佛教自印度早期的靈修傳承演變而來，所以，彼此之間肯定存在著可辨識的「家族血

緣關係」，這點應該要加以承認。

在香港中文大學任教這兩年以來，從我自己無可否認的有限經驗中，我看到雖然目前人們對瑜伽的注意力仍停留在表面的事物上；但是，對瑜伽傳承背後的觀點和文化之快速增加的開放態度，正逐漸受到重視。因此，我衷心歡迎本書的問世，它代表了回應這種開放態度的真誠努力。和以前極為不同的是，現在的我們都活在一個快速變化的時代，所以，我們有必要、也有義務，以全新的觀點，一起來善加利用《薄伽梵歌》的智慧，以便迎接全人類都要面對的個人和集體的挑戰。無論如何，我們都必須安排出時間以聆聽或閱讀這樣的智慧，並將此智慧吸收運用到我們的生活上。

本書的作者楊逢財先生和江信慧女士已投入研究、實踐《薄伽梵歌》的智慧多年，以我對他們的瞭解，我確信他們有能力以有系統又容易閱讀的方式，將這古印度偉大的寶藏如實地傳達出來。如今，他們的努力已經產出本書這珍貴的果實；有緣的讀者也可因此做好準備，閱讀到完整的《薄伽梵歌》，並從中得到完全的好處。

肯尼斯·華培博士 Dr. Kenneth R. Valpey (Krishna Kshetra Prabhu)

(本文作者為英國牛津大學宗教學博士，現任英國牛津大學印度研究中心／香港中文大學教授、「國際奎師那知覺協會」管理委員／啟迪靈性導師)

目錄

推薦序	實踐《薄伽梵歌》的智慧	3
作者序	知識的祭祀、佈施、苦行	9

第一篇 生與死的智慧 13

第一章	死神的謎題	16
第二章	人生使用指南	25
第三章	意識決定一切	31

第二篇 時空中的人間萬象 43

第四章	物質世界的創造	45
第五章	人性善惡的真相	51
第六章	人的不同行動傾向	62

第三篇

改造命運的關鍵

133

第十章 無所逃於天地間 135

第十一章 行動之前，先想一想 147

第十二章 這樣做就對了 170

第十三章 歷經一種淨化的過程 180

第四篇

身心靈的全人觀

193

第十四章 認識你自己 195

第十五章 生命的不同里程碑 206

第十六章 無上智慧的源頭 233

第十七章 人生的長久之計 246

第七章 訓練你內在的小孩 78

第八章 時間是循環的源頭 96

第九章 循環轉輪中的眾生 110

第十八章 真正的瑜伽之道 258

最終章 面對死亡的典範 283

附錄 感恩與憶念 297

註解 312

參考書目 313

〈作者序〉

知識的祭祀、佈施、苦行

人必有一死。

再怎樣厲害的人，最後仍得匍匐在死神的腳下。

如果「死亡」不是任何一個人克服得了的，那麼，要如何面對或準備？

生時能改造命運，死後能脫離生死循環，都取決於「當下的行動」。

有力量避免「錯誤行動」，有勇氣從事「正確行動」，甚至能實踐「超然行動」，這需要有「真理」——「靈性知識」為依歸。

「即使你罪大惡極，只要登此知識之舟，就能渡過罪惡苦海。就像烈火把所有的薪材燒成灰燼，靈性知識之火會把所有行動化為灰燼。」（4.36-37）

「真理」，梵音 *tattva*，是《薄伽梵歌》等古印度經典的主題。

《薄伽梵歌》出自印度史詩《摩訶婆羅多》。很久以前，在印度北方發生了一場世界大戰。戰爭就要開打之時，正義的阿爾諸納王竟然「放棄行動」，不想打仗，薄伽梵——奎師那，就教導他瑜伽知識與絕對真理；最後，去除了疑惑的阿爾諸納，意志堅定地戰鬥，終於奪回失去的王國。

《薄伽梵歌》的知識——五項真理，教導我們全面地認識自己的身心靈、時間、物質世界和一切的源頭——奎師那，並使所有人都能依照自己的願望，採取適當的行動，達成自己的人生目標。

奎師那——「瑜伽的主人」，更教導我們修練瑜伽來「與祂連結」，以便超越「物質能量」，超越生死。若不是有至尊無上的具體目標，被「時間」迷惑的我們會看不清；深陷輪迴苦海的我們，也會抓不住那「唯一的」、「向上的」、「超越的」真正力量。

雖然，這場神聖對話的背景是久遠以前的印度，但是這些真理不是只屬於印度、印度人或只適合古代而已。奎師那所指稱的「你」，是所有的眾生。奎師那也沒有預設條件：認同靈性、願意提昇意識也好；只想努力工作，享受人生也可以！因為：所有人都在遵循奎師那的道路，只是途徑、方法不同而已。（4.11）

《薄伽梵歌》的真理超越時間、空間，不分國籍、種族、宗教、性別、貧富、貴賤，奎師那希望所有人都能從中汲取靈感和生命動能！然而，奎師那也說「這」是 *raja gunyam*，絕祕之祕，要真正瞭解祕密，說真的，也絕非買來、看過就能成就！

一九九五年筆者便已拿到英文版的《薄伽梵歌》，到如今，十四年的時光已匆匆流逝。現在回想起來，當時雖號稱「看完《薄伽梵歌》」，然而，事實上，沒有理解多少、也沒有什麼信心去實踐——直到遇見一位師徒傳承中的靈性導師……

正如奎師那在第十八章所言，研讀《薄伽梵歌》是一場「知識的祭祀」(18.70)。現代所謂知識普及，但，實際上卻是「假知識」的泛濫成災；無法提昇意識，也不能自然地強化品德與轉化氣質，而且，往往是使人加速墮落的居多。而奎師那親自講述的真理，要解救眾生的《薄伽梵歌》，在全世界的版本也有數百種之多，但能自然轉化、提昇讀者的卻也是屈指可數！

原因何在？這些作者是否領悟、實踐真理？或是「知而不能行」、言行不一？甚至還曲解經典與奎師那的話！

《薄伽梵歌》第四章提到，不同的人會從事不同的「祭祀」，而到最後，一切祭祀所帶來的真正成果應該是：找到一位真正的靈性導師——因為他是「洞見真理的人」(tattva darshina)，向他詢問、服務、歸依，他就會把知識或真理傳授給你！(4.34) 如果不能得到這樣的成果，種種祭祀、苦行、研究經典、心智推敲、自創功法都是盲修瞎練，人只能在物質亂象中繼續浮沉，自以為是地虛度一生。

《摩訶婆羅多》中潘度五子被放逐了十三年之後，仍需決一死戰，才得以收復國土，筆者自

然比不上潘度五子；但是，在《薄伽梵歌》中十四年來的覺醒與成長，也是一場身心靈的革命。人生就是一場戰役，要征服、要淨化自己的「感官、心念、假我」和種種虛假的「物質能量」，要喚醒並保護「靈性真我」。經典和武器的梵文都是 *shastra*，所以，「五項真理」（經典）是每一個追尋「真我」的「靈性戰士」必備的武器。要為覺悟真我而向物質幻象宣戰，要堅持與那絕對真理——超越生死的至尊目標同在！

這場追求真理、實踐真理的「知識的祭祀」，也是我們在智力、心念、感官上的「苦行」鍛鍊；如今之出版發行，更是真理的「佈施」！

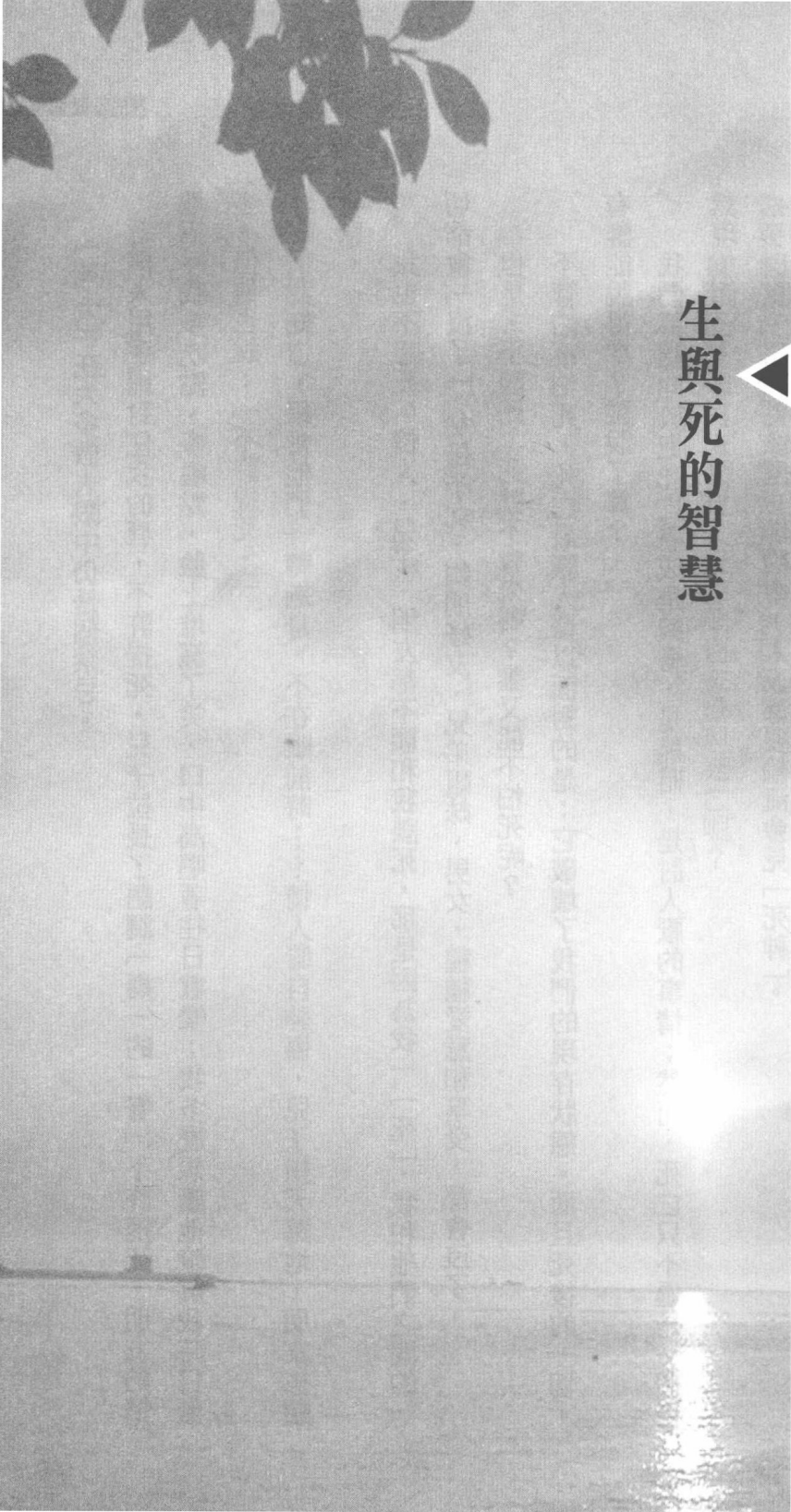
祭祀、佈施、苦行是「信仰」的要件；「信仰」能賜予力量，伴人走過生死之間的起落動盪。探索《薄伽梵歌》五項真理的「祭祀、佈施、苦行」，不只是正確而超然的行動，也是筆者親身證悟的生命記錄。

謹以此書，與天下瑜伽知音共勉！願大家都能從本書引得「知識之火」，在提昇意識的旅程中燒淨一切罪，除盡所有苦，最終得到那衝破生死黑暗的絕對真理——愛 奎師那 (Krishna Prema) —

※本書括弧中有兩個數字者，表示引用自《薄伽梵歌》的章、節。例如(4.36)，表示第四章第三十六節。若為三個數字，則表示引用自《薄伽梵往世書》的篇、章、節。例如(6.1.45)，意即第六篇第一章第四十五節。

第一篇

生與死的智慧



「死」字在大多數人眼中仍是個禁忌。

情人用手指封住我的唇，不許提死。兒子拉長了語調「媽」的一聲，不許提死。朋友熱情地招呼我多吃點、多喝點，臉上堆滿了笑，口中高唱著往日歡樂；我多麼想讓他瞭解我時日無多，但他也說：「不許提死。」

但我知道，每當他們一轉過身，不在眼前時……情人暗自神傷，兒子指天罵地，朋友搖頭嘆息。

我也不想死。情人、兒子、朋友都不願和我談死，那是因為我一「死」，我和他們之間的一切都會「沒了」。父母子女、親朋好友、兄弟姐妹、男女，種種愛意和享受，都會沒了。

但是，不談死，死就不會來嗎？誰又能不怕死呢？

不管怕不怕死，死亡最讓人難以面對的是：它破壞了我們的現存狀態。而且死後的一切，有誰能說得準？誰說了算？

我們都傾向於把死亡看成是威脅，是黑暗，是討人厭的事情；然而，死亡只不過是一個自然現象而已。

也許，死亡更像是一場約會，人人都要輪流會見「死神」。

死神？

對，死神好比是某個很有名、很有力量、但你卻不怎麼熟的人物。幾乎全世界的人都認識