

了让母亲到自己身边来时所发出的真诚哭叫。母亲哈茹阿帮助奉献者获得父亲——至尊主的恩典，而奉献者如果真诚地吟诵、吟唱这首赞歌，至尊主就会向他们揭示祂自己。

哈瑞-奎师那，哈瑞-奎师那，奎师那-奎师那，哈瑞-哈瑞/ 哈瑞-茹阿玛，哈瑞-茹阿玛，茹阿玛-茹阿玛，哈瑞-哈瑞：在这个纷争、伪善的年代里，没有其它方法比吟诵、吟唱这首伟大的赞歌更能令人具有灵性的觉悟。

如需得到更多的信息，请联络当地的哈瑞-奎师那庙，或者查看我们的网站 www.krishna.com。

吟诵、吟唱哈瑞-奎师那

国际奎师那意识协会创办人、一代宗师
圣恩A.C.巴克提韦丹塔-斯瓦米-帕布帕德

哈瑞-奎师那，哈瑞-奎师那，奎师那-奎师那，哈瑞-哈瑞/ 哈瑞-茹阿玛，哈瑞-茹阿玛，茹阿玛-茹阿玛，哈瑞-哈瑞 (Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare): 吟诵、吟唱这首赞歌所发出的声音震荡是超然的，吟诵、吟唱这首赞歌是使我们恢复超然意识的最佳方法。作为灵性而有活力的灵魂，我们原本的意识都是纯粹的奎师那意识。但是，由于我们自无法追忆的时候起就与物质接触，我们的意识现在已被物质环境污染了。我们目前生活其中的物质环境，称为玛亚(māyā)——错觉或假象。玛亚的意思是“那不是”。那么，这种错觉是甚么呢？这错觉是：我们都试图控制



The Bhaktivedanta Book Trust
Africa

创办人、一代宗师："

圣恩CÆ巴克提韦丹塔/斯瓦米/帕布帕德"

"

r co r j rguB ddvchtlecæq0 c"

中文 | BBT Africa
Pamphlets

Chinese"

Qt ki kperl'Vkræ<Qp'Ej epvpi "

J ctg'Mikij pc"

Í '3; 93'Vj g'Dj cmk&gf cpvc'Dqqni'Vt wuv"

Ëvgtpevqpcn'Ëpe0Cmitki j w'tgugt&gf 04235"

"



物质自然，而这个物质自然实际上正用她严厉的法律控制着我们。一个仆人如果非要冒充有权力的主人，那他就是在作梦，满脑子的错觉。我们拼命利用物质自然资源，但实际上却被她编织的错综复杂的罗网越绑越紧。因此，我们虽然为征服物质自然而艰苦奋斗，但却越来越依赖她。只有恢复我们永恒的奎师那意识，我们才能立刻停止这种与物质自然对着干的不切实际的努力。

吟诵、吟唱哈瑞-奎师那赞歌，是恢复我们原本纯粹的意识超然方法。借助这超然的声音震荡，我们可以清除我们心中的一切焦虑。“我是我所看到的一切的主人”这种错误的认识，是一切焦虑的根本原因。

奎师那意识不是人为地强加在人心中的东西，而是生物天生就有的原始能量。我们一旦聆听这超然的声音震荡，心中原本就有的奎师那意识便开始复苏。这个最简单的冥想法，是经典推荐给我们在这个年代使用的。

而且，通过实践，我们可以体验到：吟诵、吟唱这首伟大的赞歌——使人获得解脱的伟大赞歌，我们能立即感到来自灵性层面的超然极乐。我们对生活的概念因为是物质性的，所以像低等动物一样，整天忙着进行感官享乐。比忙着进行感官享

乐高级一点的是：为摆脱物质的钳制而在心里进行推测活动。比在心里进行推测活动高级一点的是：人明智地努力寻找所有原因的最初原因——无所不在的至尊原因。人们一旦有了真正的超越感官和心智的灵性理解，就处在了超然的层面上。这种吟诵、吟唱的方法是灵性的，因此这个声音震荡超越一切低等的意识层面——感官和心智的意识层面。所以，吟诵、吟唱这首伟大的赞歌时既不需要懂这首赞歌的语言，也不需要对它进行思索，更不需要任何心理调节。它是灵性的，可以不加思索随口吟诵，因此任何人都能吟诵、吟唱它而不需要先具备什么资格。当然，更高的要求是：有了灵性的理解后，就不应该再冒犯圣名了。

在刚开始吟诵、吟唱时，以下八种超然的狂喜可能不会一下子都表现出来，它们是：(1)像哑巴一样发不出声；(2)流汗；(3)毛发直竖；(4)不能正常的说话；(5)颤抖；(6)躯体变得奇形怪状；(7)因喜悦而哭泣；(8)出神。但毫无疑问的是，吟诵、吟唱一会儿就能把人带到灵性的层面。当人激动地边吟唱这个曼陀边跳舞时，就会表现出第一个狂喜的症状。我们都见过这种实例。即使是孩子，也能参加吟唱和跳舞。当然，被物质生活束缚得太紧的人，就需要经过一段时间后才能开始

这样做。但是，就连这种物质主义者也能通过吟诵和吟唱很快升到灵性的层面。当至尊主的奉献者满怀爱心吟诵、吟唱这首赞歌时，聆听它的人就会得到最大的利益。因此，应该聆听至尊主纯粹奉献者的吟诵、吟唱，这样就可以立即受益。至于非奉献者的吟诵或吟唱，我们应该避免听。被毒蛇的嘴唇碰过的牛奶是有毒的。

哈茹阿(Harā)一词是指至尊主的能量，奎师那(Kṛṣṇa)和茹阿玛(Rāma)这两个词都是指至尊主本人，意思是：至高无上的快乐。哈茹阿(Harā)是至尊主至高无上的快乐能量，我们呼唤这个能量时，梵文语法转换成呼格就成了哈瑞(Hare)。至尊主至高无上的快乐能量帮助我们到祂那里去。

物质能量称为玛亚(māyā)，也是至尊主的能量之一。我们生物则是至尊主的另一种能量——边缘能量。经典说生物高于物质能量。当这个高等边缘能量与低等物质能量接触时，就产生矛盾混乱的情况；但当这高等边缘能量与高等能量哈茹阿接触时，就处在了正常的情况下，就会感到快乐。

哈瑞、奎师那和茹阿玛这三个词是伟大赞歌超然的种子。吟诵、吟唱这个曼陀，是呼唤至尊主和祂的能量来保护受制约的灵魂。这吟诵、吟唱，完全像孩子为