



Upadesa Saram 教言精要

本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師(Hari Cheng)義務翻譯

1	Kar-tu-rājñ-yayā prā-pya-te pha-laṃ Karma kiṃ pa-ram Karma ta-jja-ḍam	因主的命令，行動帶來果報，那麼行動是至高無上的嗎？不是，因為行動是墮性的。
2	Kṛti-maho da-dhau pa-ta-na kā-ra-ṇam Pha-lama-śa-śva-tam gati-ni-ro-dha-kam	在行動大洋中，不穩定的結果是人們墮落的原因，這也是進步的障礙。
3	Īśva-rār-pi-taṃ ne-ccha-yā kṛtam Citta-śo-dha-kam mukti-sā-dha-kam	懷著奉獻給主的態度來行動，不執著於結果，淨化內心，這是達到解脫的途徑。
4	Kāya-vān-maṇḥ Kār-yam-utta-mam Pūja-nam japaś-cin-ta-nam kramāt	身的活動 (如祭獻)，語的活動 (持誦神的名號)，意活動 (觀想)，層層深入。
5	Ja-ga-ta īśa-dhī yuk-ta se-vanam Aśṭa-mūrti-bhṛd deva-pūja-nam	侍奉世界，懷著侍奉神的心態，這才是真正的崇敬。祂有種形相。
6	Utta-ma stā-vad ucca man-da-taḥ Citta-jam japa Dhyānam utta-mam	唸誦唱頌 (神的光榮) 是好的。較好的是大聲地持咒。(更好的是低聲的持咒)。比低聲持咒更好的是內心的持咒。精神上的持咒是最好的。
7	Ājya dhā-rayā srota-sā sa-mam Sa-ra-la cin-ta-nam vi-ra-la-taḥ pa-ram	無間斷地默想 (於主)，有如酥油或河澗之流，這都比有間斷的觀想要好。
8	Bhe-da bhā-vanāt so'ham-itya-sau Bhā-vana 'bhi-dā pā-vanī matā	沒有二元的觀想: “祂就是我” 這是神聖，並高於二元觀想 (個人與神)。
9	Bhā-va śūnya-sad bhā-va su-sthi-tiḥ Bhā-va-nā -ba-lād bhaktir utta-mā	當這念 (祂是我) 的力量安住於生命存在之中，一心不亂，這是最高的崇敬。
10	Hṛts-tha-le maṇḥ sva-stha-tā kri-yā Bhakti yoga bo-dhās-ca niś-ci-tam	明白到行動瑜伽、虔敬、八支瑜伽、知識瑜伽最終都是把內心收攝回到自性之中。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



Upadesa Saram 教言精要

11	Vāyu ro-dha-nāt lī-ya-te ma-naḥ Jāla pak-ṣivat ro-dha sā-dha-nam	通過制約各種生命能，內心會被吸收。這是一個為內心把關的機制，有如捕雀的網一樣。
12	Citta vāya-vaś cit kri-yā yu-tāḥ Śā kha-yor dva-yī śakti mū-la-kā	內心與生命能分別賦予了意識與動力。這是同一基礎力量的兩支。
13	Laya vi-nā-śane ubha-ya ro-dha-ne Laya ga-taṁ punar bha-va-ti no mṛtam	內心攝藏與內心毀滅的出現，都因制約兩者（分別是生命能與內心）。吸收了的內心再會回來，它永遠不是死了的內心。
14	Prāṇa bandha-nāt lī-na māna-sam Eka-cin-ta-nāt nā-śam-etya-daḥ	通過約制生命能，內心被攝藏；通過觀想於一，內心得以毀滅。
15	Naṣ-ṭa māna-saḥ utkrṣṭa yoginaḥ Kṛtyam-asti kiṁ sva-sthi-tim ya-taḥ	崇高的瑜伽士，當他的內心已被殲滅，在這裏還有甚麼職責？沒有，自他安住於自性之中。
16	Dṛśya vā-ri-taṁ citta-mātma-naḥ Citva darśa-naṁ tattva darśa-nam	內心脫離開對象，它見到自己就是意識，這就是悟證真理（自性開悟）。
17	Māna-saṁ tu kiṁ mār-ga-ṇe kṛte Nai-va māna-saṁ mār-ge ārja-vāt	現探究“心是甚麼”（我們發現）實無此心。此途徑是直接的。
18	Vṛtta-yas-tva-haṁ vṛtti-maśri-taḥ Vṛtta-yo mano viddha-yahaṁ manaḥ	現在，思想構成了內心。一切思想依靠“我”這個念頭。因此，明白到“我此念”就是內心。
19	A-ha-ma-yaṁ kuto bha-va-ti cin-va-taḥ Ayi pa-tat-ya-haṁ ni-ja-vi-cāra-ṇam	“這個‘我’的念頭從何而來？” - 當人朝此方向思索，那“我”念自會脫掉。這就是自我探究。
20	A-ha-mi nā-śa-bhā-jya-ha-ma-haṁ-ta-yā Sphu-ra-ti hṛt-sva-yaṁ parama-pūrṇa-sat	當這個小我毀滅了，大我（自性），那至高、無限、存在就會獨立自顯成為：我就是我。

Upadesa Saram 教言精要

21	Idam-aham padā 'bhikh-ya-man-va-ham A-ha-mi-lī-na-ke 'pya-la-ya sat-ta-yā	當小我融入（純淨意識），整體的我也會融入。這(自性)稱為(真)“我”自明不滅。
22	Vigrah-en-dri-ya prāṇa-dhī-ta-maḥ Nā-ha-me-ka-sat ta-jja-ḍam hya-sat	我是唯一的存在，不是身體、感官、生命能，理智與無知，它們都是惰性而不存在。
23	Sattva-bhā-sikā citkva ve-ta-rā Sat-ta-yā hi cit cit-ta-yā hya-ham	何來另一個意識去照耀存在（事實沒有）。因為存在就是意識，而意識就是我（自性）。
24	Īśa-jīva-yor veṣa-dhī-bhi-dā Sat-sva-bhā-va-to vas-tu ke-va-lam	從粗浮與精微的觀點，自我與神是有分別的。但從實相的角度來看，唯有至高的真理。
25	Veṣa-hāna-taḥ svāt-ma-darśa-nam Īśa-darśa-nam svāt-ma-rū-pa-taḥ	當人捨棄上述條件獲得自性開悟。得見神就是自性是真正的神的悟證。
26	Ātma-sam-sthi-tiḥ svāt-ma-darśa-nam Ātma-nir-dvayā-d ātma-niṣ-ṭha-tā	由於自性是不二的，只有安住於自性才是“得見自性”，而只有如此才是穩住於自性。
27	Jñā-na-var-ji-tā jñāna-hina cit jñāna-m-asti kiṃ jñā-tu-man-ta-ram	意識是沒有對象知識或無知的思想。除了意識了解自性外，還有其他知識嗎？
28	Kiṃ sva-rū-pa-mit-yātma dar-śane Avya-yā-bha-vā “pūrṇa-cit sukham	“甚麼是我的本性？”就是這樣不斷探究，他會悟證到自性，從而了解到：“我是不朽、無生、圓滿意識、喜樂。”
29	Bandha mukhya-tī-tam pa-ram sukham Vin-da-tī-ha-jī vas-tu dai-vi-kaḥ	這裏，小數有神聖素質的個人，他可以得到至高的幸福，超越束縛與解脫。
30	Aham-a-pe-ta-kaṃ ni-ja-vi-bhā-na-kam Maha-di-dam tapo Ramaṇa vā-gi-yam	這個自我探究，得證無我（小我），是一大苦行，顯現自性。以上是自性開悟的真理，聖者羅摩拿如是說。