

🌸 教导甘露(Sri Upadesamrta) 🌸

第八首诗(verse-8)

实践的过程和执行实践的最佳位置

tan-nama-rupa-caritadi-sukirtananu-

坛-那玛-鲁帕-查利塔迪-苏其塔那奴

smrityoh kramena rasana-manasi niyojya

苏利提奥 克拉梅那 拉沙那-玛那喜 尼尤家亚

tishthan vraje tad-anuragi-jananugami

提斯坛 屋拉佳 塔-阿奴拉基-家那奴咖米

kalam nayed akhilam ity upadesa-saram(8)

卡蓝 那伊叶阿其蓝 伊提 屋帕爹沙-沙浪

注释

tishthan vraje-居住在屋拉佳、anugami-好像一个跟随者、anuragi-jana-那些具备固有和自发奉爱的屋拉佳永恒居民、tad-爱祂（主奎师那）、kalam nayet-他应该利用他的所有时间、niyojya-通过从事、rasana-舌头、manasi-和心意、kramena-继续地、sukirtana anu-smrityoh-小心翼翼地颂和记忆、nama-rupa-caritadi-圣名、形象、品质和逍遥时光、tad-祂的（Vrajendra-nandana Sri Krishna）、iti-仅此而已、saram-精华、akhilam-所有的、upadesa-指导。

译文

好像一个对主奎师那具有天生和自发奉爱的屋拉佳永恒居民的跟随者那样地居住在屋拉佳，他应该利用他的所有时间用舌头和心意不断地，和小翼翼地颂和记忆主奎师那的圣名、形象、品质和逍遥时光。这是所有指导的精华。

Upadesa-prakasika-tika

这时候，在初级奉献者的心意中也许会出现这些问题：一个人应该居住在哪里才能够培养以念颂主奎师那的圣名为首的奉献行为，和他应该怎样做？由所有指导的精华所组成的这首诗是为了回答这些问题而编写的。主奎师那圣名的习惯含义是提取词根 krish，它表示被他所吸引。所以，著名的奎师那是全世界所有生物体心灵的吸引者。在屋拉佳，祂被称为雅淑妲-南达那（Yasoda-nandana），那位令雅淑妲高兴的人。所以，所有的奉献者都应该利用他们所有的时间用他们的舌头歌赞主奎师那的圣名、形象、品质和逍遥时光，用他们的心意记忆它们。他们应该只居住在圣地屋拉佳和跟随高级奉献者。

应该怎样地跟随高级奉献者？通过两种奉献：vaidhi（规则奉爱-按照经典的规则 and 规定所执行的奉献）和 raganuga（自发奉爱）。所以，灵修者也分为两种，一些跟随规则奉爱的途径和一些跟随自发奉爱的途径。在这两者之间，最理想的是跟随一个自发奉爱的灵修者。Tad-anuragi jananugami 表示跟随在主奎师那的屋拉佳逍遥时光里的亲密和永恒的奉献者。人们应该按照那些拉诗卡-古鲁（rasika gurus）的指导培养奎师那-巴克提，因为那些拉诗卡-古鲁他们自己都是在主吾拉坚卓-南达那（祂以普通人的形象展示祂的逍遥时光）的亲密和永恒奉献者的跟随者的指导下培养起奎师那-巴克提的。

Piyusha-varshini-vritti

这首诗描述了实践的方法，同样地也描述了执行实践的最佳位置。以不断执行实践的逐步过程为目的，人们应该利用他们生命的每一分钟，用舌头很好地歌赞主奎师那的圣名、形象、品质和逍遥时光，用他们的心意记忆它们。居住在圣地屋拉佳，按照那些陶醉于吾拉佳情感的奉献者的指导下执行这种方法。或者用心意做服务（Manasa-seva），它是完全地依靠用心意居住在屋拉佳所执行的服务。

Anuvritti

通过跟随先前的诗句所描述的规则 and 规定，一个灵修者应该从那些与主奎师那无关的所有东西那里把心意拉回来，并且应该用他的舌头歌赞主奎师那的圣名、形象、品质和逍遥时光。最后，他的心意才能够持续地记忆起主奎师那。当他居住在屋拉佳时，他应该利用他所有的时间按照那些深深陶醉于吾拉佳情感的奉献者的指导下执行这些行为。这是所有指导的精华。

在一个灵修者的奉献生活中，首先出现的是聆听阶段（sravana-dasa），在这个阶段，他聆听主奎师那的圣名 and 对于祂的圣名、形象、品质和逍遥时光的讲述。通过不断地聆听，他渐渐地变得成熟，然后，varana-dasa 开始出现。在这个阶段，他开始执行他所听到的关于诗歌的题材。通过用他所培养的和特别的奉献情感歌唱，他再

进入记忆阶段 (smarana-dasa)。记忆分为五个阶段: smarana、dharana、dhyana、anusmriti、samadhi。在静思时心意常常受到分散叫做思玛拉那 (smarana)。集中的记忆叫做达拉那 (dharana)。连续地静思所冥想的对象叫做迪亚那 (dhyana)。不间断地执行迪亚那叫做阿奴思密提 (anusmrti)。当他的静思变成完全不受障碍的影响和完全不间断时, 它叫做沙玛迪 (samadhi)。通过思玛拉那-达沙 (Smarana-dasa) 之后, 他再进入阿帕那-达沙 (apana-dasa)。在这个阶段, 灵修者认识到他的纯粹灵性身份。在这之后, 在尚帕提-达沙 (sarpatti-dasa) 阶段, 他达到瓦思图-诗迪 (vastu-siddhi)。这时候他摆脱他的物质身体, 最后, 他获得一个灵性的形象, 并且在灵性的领域里被指定地做他的永恒服务。

当一个奉献者跟随规则奉爱的途径时, 他放弃很多物质的愿望, 按照经典、有资格的古鲁和奉献者的指令执行实践, 品味将会出现在他的实践中。当这种品味出现的时候, 他会放弃规则奉爱的途径并进入自发奉爱的途径。

ragatmika-bhakti- 'mukhya' vraja-vasi-jane

拉咖特米卡-巴克提-姆奇亚屋拉佳-瓦喜-家内

tara anugata-bhaktira 'raganuga' -name

塔拉 阿奴咖塔-巴克提拉 拉咖奴咖-那梅

(Caitanya-caritamrita, Madhya-lila 22.149)

“以永恒自发的依恋 (raga) 所组成的奉爱叫做拉咖特米卡-巴克提 (ragatmika-bhakti)。它是所有巴克提中最杰出的奉爱, 它主要是出现在屋拉佳的居民心中。醒觉和跟随拉咖特米卡-巴克提的奉爱叫做自发奉爱。”

ishte svarasiki ragah

伊斯提 苏瓦拉喜其 拉咖

paramavishtata bhavet

帕拉玛维斯斯塔塔 巴韦特

tanmayi ya bhaved bhaktih

坛玛伊 亚 巴韦 巴克提

satra ragatmikodita

沙得拉 拉咖特米科迪塔

(Sri Bhakti-rasamrita-sindhu, 1. 2. 272)

对所爱的对象（主奎师那）有难以抑制的奉爱渴望 (premamayi - trishta)，那种达到自发和专心于 (svarasiki paramavish- tata) 那个对象的奉爱叫做依恋 (raga)。这种拉咖米卡-巴克提，或者好像有强烈喜爱串花环的服务叫做拉咖米卡-巴克提。

ragamayi-bhaktira haya 'ragatmika' nama

拉咖玛伊-巴克提拉 哈亚 拉咖特米卡 那玛

taha suni' lubdha haya kona bhagyavan

塔哈 苏尼 鲁波达 哈亚 科那 巴基亚万

(Caitanya-caritamrita, Madhya-lila 22. 152)

“由依恋组成的奉爱叫做拉咖特米卡。如果，一个奉献者听到这些之后变成强烈地渴望去获得这种奉爱，他被认为是最幸运的人”

lobhe vraja-vasira bhava kare anugati

罗比 屋拉佳-瓦喜拉 巴韦 卡累 阿奴咖提

sastra yukti nahi mane-raganugara prakriti

沙苏得拉 尤克提 那嘻 玛内-拉咖奴咖拉 坡拉克利提

(Caitanya-caritamrita, Madhya-lila 22. 153)

“当一个人跟随圣地屋拉佳居民的步伐，以强烈的渴望培养他们的情感时，他不在于经典的指令或者逻辑的论据。这是自发奉爱的本性。”

bahya, antara-ihara dui ta' sadhana

巴嘻亚 安塔拉-伊哈拉 度伊 塔 沙达那

'bahya' sadhaka-dehe kare sravana-kirtana

巴嘻亚 沙达卡-爹和 卡累 苏拉瓦那-其塔那

'mane' nija-siddha-deha kariya bhavana

玛内 尼家-喜达-爹哈卡利亚 巴瓦那

ratri-dine kare vraje krishnera sevana

拉脆-迪内 卡累 屋拉决 奎师内拉 谢瓦那

(Caitanya-caritamrita, Madhya-lila 22.156-157)

“自发奉爱的灵修分为两种：外在的（bahya）和内在的（antara）。一个奉献者用他的灵修身体外在地从事聆听和念颂。他内在地静思他的完美灵性形象，在圣地屋拉佳日夜地服务主奎师那。”

seva sadhaka-rupena

谢瓦 沙达卡-鲁比那

siddha-rupena catra hi

喜达-鲁比那查得拉 嘻

tad-bhava lipsuna karya

塔-巴瓦利坡苏那 卡利亚

vraja-lokanusaratah

屋拉佳-罗卡奴沙拉塔

(Bhakti-rasamrita-sindhu, 1. 2. 295)

“一个对拉伽奴咖-巴克提有欲望的实践者，应该用灵修身体和灵性身体一起以屋拉佳居民所拥有的，和他所热切的相同情感去服务主奎师那。灵修的身体表示他目前所处的物质身体，灵性的身体表示内在的灵性身体，那种按照自己怀有的希望合适于为主奎师那服务的形象。”

nijabhishta krishna-preshtha pacheta' lagiya

尼家比斯塔 奎师那-坡累斯塔 帕查塔 拉基亚

nirantara seva kare antarmana hana

尼浪塔拉 谢瓦 卡累 安塔玛那 哈那

(Caitanya-caritamrita, Madhya-lila 22.159)

“屋拉佳的永恒居民被称为主奎师那的最爱 (Krishna-preshtha)。主奎师那的不同奉献者之中，那些对祂具有他们所强烈渴望的服务情感的人们叫做自愿为主奎师那的最爱奉献者 (nijabhishta krishna-preshtha)。跟随主奎师那的至爱奉献者，那些具有灵修者所渴望的服务情感的步伐，他应该用内在指定的灵性形象在心意中服务主奎师那。”

krishnam smaran janan casya

奎师南 苏玛浪 家南 查下

preshtham nija samihitam

坡累斯坛 尼家 沙米嘻坛

tat tat katha ratas casau

塔 塔 卡塔 拉塔 查说

kuryad vasam vraje sada

库利亚 瓦上 屋拉接 沙达

(Bhakti-rasamrita-sindhu, 1. 2. 294)

这首诗的原意是，以一个人自己的特殊情感，他应该记忆主奎师那和祂的一个特别的永恒奉献者，那个具有他所渴望的服务情感的人。他应该沉醉于歌颂那些与主奎师那在屋拉佳的逍遥时光有关的圣名和聆听关于那些逍遥时光的描述。同样地，那些圣名和逍遥时光必须是有益于灵修者所渴望的特殊服务情感。最后，必须居住在屋拉佳执行这些行为。

dasa-sakha-pitradi-preyasira gana

达沙-沙卡-披得拉迪-坡累亚喜拉 咖那

raga-marge nija-nija-bhavera ganana

拉咖-玛咖 尼家-尼家-巴韦拉 咖那那

(Caitanya-caritamrita, Madhya-lila 22. 161)

自发奉献的途径包括四种服务情感：仆人、朋友、父母和情人。那些期望以中立的奉献情感做服务的人们 (santa-rasa) 应该跟随奶牛、棍棒、水牛角、笛子、卡丹巴树等等。那些期望以奴隶的奉献情感做服务的人们 (dasya-rasa) 应该跟随在屋拉佳的仆人们如拉克塔卡 (Raktaka) 和帕卓卡 (Patraka) 等等。那些期望以友爱的奉献情感做服务的奉献者 (sakhya-rasa) 应该跟随主巴拉叠瓦，思里达玛，苏达玛等等。那些期望以父母之爱的奉献情感做服务的奉献者 (vatsalya-rasa) 应该跟随圣南达和雅淑姐。那些期望以情人的奉献情感做服务的人们 (madhurya-rasa) 应该跟随牧牛姑娘 (gopis) 拉丽塔等。当一个人居住在屋拉佳时，他应该沉醉于聆听对于那些具有他所渴望的服务情感的永恒奉献者的叙述。

圣地博拉佳-曼达拉 (Vraja-mandala) 是崇拜主拉姐-奎师那的最佳位置。因此，甚至最优秀的奉献者主婆罗贺摩和吾达瓦都祈求以一片小草或者一棵灌木树出生在圣地屋拉佳。