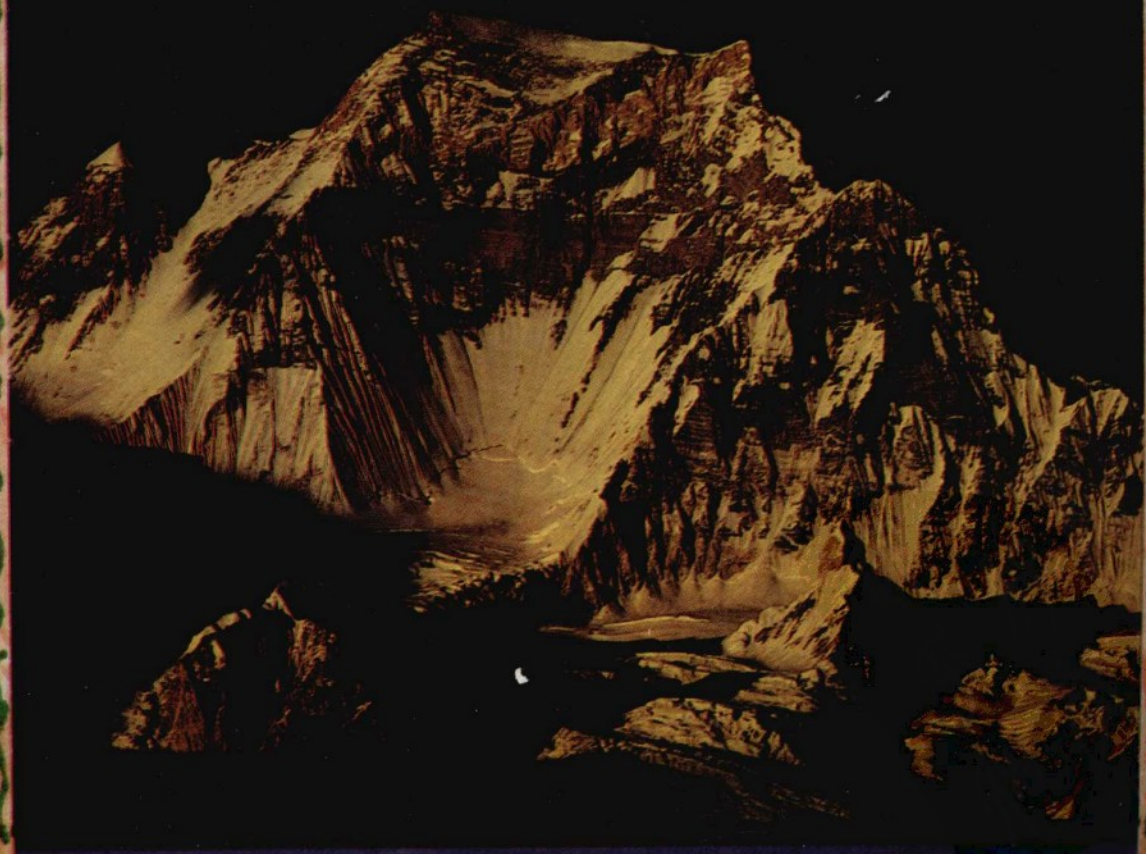


大 師 在 喜 馬 拉 雅 山

原 著：喇嘛尊者



中 國 瑜 伽 出 版 社

喇嘛尊者於一九二五年出生在印度喜馬拉雅山一個婆羅門書香世家。三歲時即獲喜馬拉雅山一位偉大聖者的啓蒙。年少之時常雲遊於喜馬拉雅山叢山之間，參訪了一百廿餘位印度大師、高人和隱士。

他是世界著名的喜馬拉雅山瑜伽科學與哲學學院 (Himalayan Institute of Yoga Science and Philosophy) 的創辦人、校長和靈性上師，同時也是美國托普卡、肯薩斯等地明寧哲基金會的顧問，從事「內在心靈世界的自動控制」研究計劃。



喇嘛尊者著

大師在喜馬拉雅山

中國瑜伽出版社

①密宗叢書 大師在喜馬拉雅山

原著者：喜馬拉雅山瑜伽學院

創辦人：Swami Rama

譯者：馬孟大、李匡正、楊台基
蘇德、陳靜濤

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第二一〇〇號

發行人：陳新淦

版權所有·請勿翻印

中華民國七十六年四月第七版

中國瑜伽出版社

郵政劃撥帳戶第0166192-1號

台北市晉江街九九號

電話：(〇二)三五一二九二七

若有缺頁破損倒裝，請寄回更換

特價200元整

譯者前言

自古高人、隱士之行跡多止於傳聞而難目睹，故常人雖心嚮往之然卻苦無門徑可尋。本書即是當代著名之密宗聖哲喇嘛尊者（Swami Rama）在喜馬拉雅山區參訪一百餘位高人隱士的實錄。書中充滿了智慧的火花、靈性的體驗和難為一般人所信服的神奇法力，藉此以幫助吾人進入那妙不可言的心靈世界。如果您是一位探求生命真義的勇士，本書將讓您在直探本源的路上更上一層樓；如果您對不可知的神秘世界充滿了好奇，則它亦將是一本現代桃花源記，琳瑯滿目，美不勝收。

世界的智慧源自東方，東方的智慧來自喜馬拉雅山。瞭解喜馬拉雅山在靈性上的傳承，必使吾人對生命的真諦有更深一層的認識。翻閱本書，悠遊一番，定會使您滿載而歸不虛此行。

本書作者喇嘛尊者於一九二五年出生在印度喜馬拉雅山的一個婆羅門書香世家。三歲時即獲喜馬拉雅山一位偉大聖者的啓蒙。年少之時常雲遊於喜馬拉雅山叢山之間，參訪了一百

廿餘位印度大師、高人和隱士。

自一九三九至一九四四年間，他在印度許多不同的學校和修道院傳授奧義書和佛教經典。一九四六—一九四七年他去西藏修習西藏密宗。之後他專心經典的研習和更精深的禪定修持，直參宇宙心靈的最高層次。一九四九年喇嘛尊者榮膺香卡阿闍黎僧團的主席。在一九五二年初他毅然拋棄此無上尊榮的職位，歸隱喜馬拉雅山。

他回到喜馬拉雅山接受上師對他最後的教誨和指示，然後啓程前往西方。他花了三年的時間在歐洲學習西方心理學、哲學和醫學。

一九七〇年他榮任美國 Topoka, Kansas 等地明寧哲基金會 (Menninger Foundation) 的顧問，從事「內在心靈世界的自動控制」研究計劃。

他是世界著名的喜馬拉雅山瑜伽科學與哲學學院 (Himalayan Institute of Yoga Science and Philosophy) 的創辦人、校長和靈性上師。其總部設於美國，在世界各地尚有許多分支機構。

古人有言：英雄征服了世界，但是征服不了自己；聖人征服了自己，但是不願去征服這個世界。願本書能帶給您性靈上的昇華，不要為俗世的洪流給吞沒了。

目錄

我的探索	1
作者序言——在您的蓮花足下	5
喜馬拉雅山地圖	6
北印度地圖	8
一 喜馬拉雅山的靈性教育	9
神聖的喜馬拉雅山	11
我的上師和父母	30
我的上師和出家王子	37
雪人真相	40
如何住在山洞	43
二 上師的教誨	47
學習給與	49
上師對學生的考驗	53
夜過森林	55
越過洪流	57
我對上師的奉獻	59
寂寞	61
幻相，宇宙的面紗	64
真金不怕火	68
上帝的形像	72
歷練的必要	76
詛咒中的祝福	81
三 直接體驗之路	83
直覺乃真知之源	85
真知驅除不幸	88

快樂的眞言

91

蜜蜂之咒

94

誤用咒語

99

無妄之災

102

搬運法

104

吐火的異人

109

高深莫測

112

瑜伽聖女

117

長生不老

121

四 謙卑爲懷

驕傲無益

126

自大的教訓

129

心裡的問題

132

十全十美

135

熟能生巧

142

五 克服恐懼

萬花谷的異人

144

我不怕鬼

149

我怕蛇

153

老虎洞

159

六 出世之路

天眼

165

我與舞孃

167

脫胎換骨

171

出污泥而不染

176

新生

179

出家的第一天

181

虛名的煩惱

185

卵石行者

187

誘惑

189

七

修行與婚姻	192
夢幻泡影	196
成功的秘訣	200
手錶的故事	202
裸形外道	205
未脫三界外	207
失即是得	209
四方參訪	213
鼎鼎大名	215
獻上真心	222
無因即無果	226
在甘地的修道院	231
成功和失敗之路	235
馬荷西·拉曼	243
奧諾賓多上師會見記	247

八

喜悅之流	251
密宗三學派	256
索麻	258

超越偉大的宗教

耶穌在喜馬拉雅山

九

至上的庇護

淨土——漢薩斯

不信神的和尚

死亡的約會

十

心靈的力量

沙岸上的教誨

物質互變法

驢子三味

那個我是誰？

心靈的體驗

314	309	305	299	295	294	289	281	275	273	265	263	258	256	251
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

十一 痊癒的力量

目睹靈力治病

無爲療法

靈力治病

在神廟裡治病

衆大師的跟前

十二 上師的恩典

古魯——真知之源

哭泣的聖像

上師的照片

誰能控制永恆

一半「這裡」一半「那裡」

年青寡婦的脫險

上師的慈悲

三摩地的祝福

368 365 362 359 356 354 351 347 346 341 333 327 322 319 317

十三 超越生死

祖師在聖地西藏

悟道前的準備

生死只是兩個逗號

如何面對死亡

離舍法

奪舍法

超越生死的上師

十四 西方之旅

重覆再現的映像

閉黑關

東方與西方

我的傳承

432 430 424 421 419 414 410 406 401 393 391 387 372

我的探索

喇嘛尊者 (Swami Rama) 承襲了喜馬拉雅山聖者崇高的精神。他是一位科學家、哲學家、慈善家、瑜伽行者和靈性指引者。白天忙於教導和幫助他的學生，晚間則大都在靜坐。在我走上靈修道路前，最吸引我的是他對整個個人的慈愛和對於每個人的深切了解。最後我決定走上靈修道路，並在喜馬拉雅山的麗詩克詩 (Rishikesh) 山麓向他學習，此處位於恆河沿岸，這也是我正式受戒為一修行者的地方。

我有很多機會和他一起到喜馬拉雅山一些他喜歡的地方旅行，藉此機會他從繁忙的寫作和教育工作略事休養，其中有個地方在庇護的手臂 (Protecting Arms) 這故事中提到過我和一群美國學生，曾在此和尊者一起生活。它是我所見過最美麗和神聖的地方，晚上我們住在廟旁的一間茅屋裡，白天則在外面的縱樹底下打坐。

1
我有很多機會見到喇嘛尊者的博愛胸懷和善行。在和他一起旅行時，我碰到很多學生拿他的獎學金在大學裡就讀。在哈德瓦 (Hardwar) 我拜訪了一間他所支助的眼科診所，我也

到過喜馬拉雅山蘭士唐（Landsdowne）附近一家由他建立的科學院。年輕時他曾到這一帶遊歷過，那些村民仍以寶麗·巴巴（Bhole Baba）意即仁慈的聖者，來尊稱他。行跡所到之處總有很多歡迎的人群以及當地的鼓手，他們引導我們成列行進。敬仰尊者的人，從簡樸的村民到印度社會的領導階層都有，且為數衆多。

在我訪問康普耳（Kanpur）期間，曾受蘇南達·白（Sunanda Bai）的招待，她是一位印度極負盛名的外科醫生，並且是喇嘛尊者的虔誠弟子。從彼此的閒聊中，我得到很多的激勵，她認識尊者已有多年，同時她的一些經歷也印證了書中所述的一些事。後來當我和尊者一起在印度旅行時，方才完全了解他所述的一些如奇蹟般的故事。在德里、康普耳、麗詩克詩和一些山區，我曾碰到認識尊者至少已三十年的一些人們，他們告訴了我一些親身經歷的事實。

在印度旅遊期間，尊者常述及他在西方的工作情況。他曾告訴我，準備在美國建立一個機構，以科學的方法來證實我們的體驗，並將記錄出版同時也教導人們這方面的學問。他說：「我們必須組織一個人文協會以作為溝通東西文化的橋樑。」

我們遵循著來自喜馬拉雅山上由上師和祖師所傳來的訊息，我們也經常感到他們的出現。照我們的傳統，我們深信瑜伽的通俗意義是指曾為那些偉大的聖者們所遵循的「哲學和修

練」的途徑，不僅是喜馬拉雅山的聖者，還包括了禪、佛教、蘇菲教、回教、猶太教和基督教的聖者。瑜伽就是指引我們走上一條修練身心的光明大道。

尊者說過：「我們都很渴，又未能直接飲到泉水，只啜到由漂浮在生命湖面上殘枝碎葉所帶的水份。其含量是如此的微少，以至無法解除我們的渴望。若要得到完全的圓滿，唯有超越一切束縛並往內部沈潛以發現那存於本身的自性光明。」

本書內，一部份的故事和教化是由尊者親自向我述說所得到的記錄。有時我們一起坐到早上四時，討論生命哲學和他自身的經歷，這些容後再作更詳盡說明。另外的一些故事是採自尊者自己的日記。在麗詩克詩，我很幸運的能有機會目睹此日記。第三個資料來源則是尊者在美國的演講集。

從以上這些來源，我得以編撰此書。有天我將手稿帶在身邊，尊者問我身邊帶了什麼東西？我回答說：「這些手稿是我從你的演講、日記和教導中所收集的資料，請您從中選擇一些以編成書。」他沒理會我的請求，並把這些手稿擱置了二年之久。最後，我的同僚布朗得·大唐（Brandt Dayton）、伯爾克博士（Dr. Burke）、阿亞博士（Dr. Arya）和奧·布瑞恩博士（Dr. O'Brien）鼓勵我出版成書。

這些靈性故事不能算是喇嘛尊者的私人傳記，僅是描述他的一些事蹟。文章編排的方式

未按年代順序，而是以主題為主，但在每個主題裏，我盡力將其中的故事照時間先後來編寫。每個故事裏都寓有很深的教育意義，這些經驗可幫助我們從身、心等各方面來了解自己。我很高興能將此書貢獻給讀者，希望這些尊貴的生活能予你我莫大的激勵，並願你走上靈性的光明大道。

Swami Ajaya

一九七七年九月

在您的蓮花足下

這些不是我個人的生活描述，而是從那些喜馬拉雅山的聖哲們以及我敬愛的上師那兒，所收集到的一些彌足珍貴的親身經歷。

在一個靜寂的夜晚，突然有一縷光線穿透雲霧，乘空而來，我疑惑著它所代表的意義。那個夜晚，你讓我窺見那神聖的愛，然後我聽到你說祂的名字，而開始了我生命的新紀元。

在我內心的深處，開啟了一盞明燈，並且繼續點燃，有如祭壇前的明燈。

他，像你一樣，在我生命之歌中注入了喜樂與愁悵，並使我了解「經由奮鬥而得的歡樂和去掉染污之後的歡樂，都不是筆墨之所能形容的。」

對了解你信息者，在這地球上將永無恐懼。

因此，現今那些感恩的追隨者在您的蓮花足下奉上千瓣蓮花。

