

新时代

回到你心中

马哈希的灵性课堂

[印] 拉玛那·马哈希 著
陈建志 译



The Spiritual Teaching
of Ramana Maharshi

与其沉迷于猜测，不如当下寻找永远在你之内的真理！

上世纪彻悟本心的究竟觉者

拉玛那·马哈希：直指内心，指引灵性自觉之路

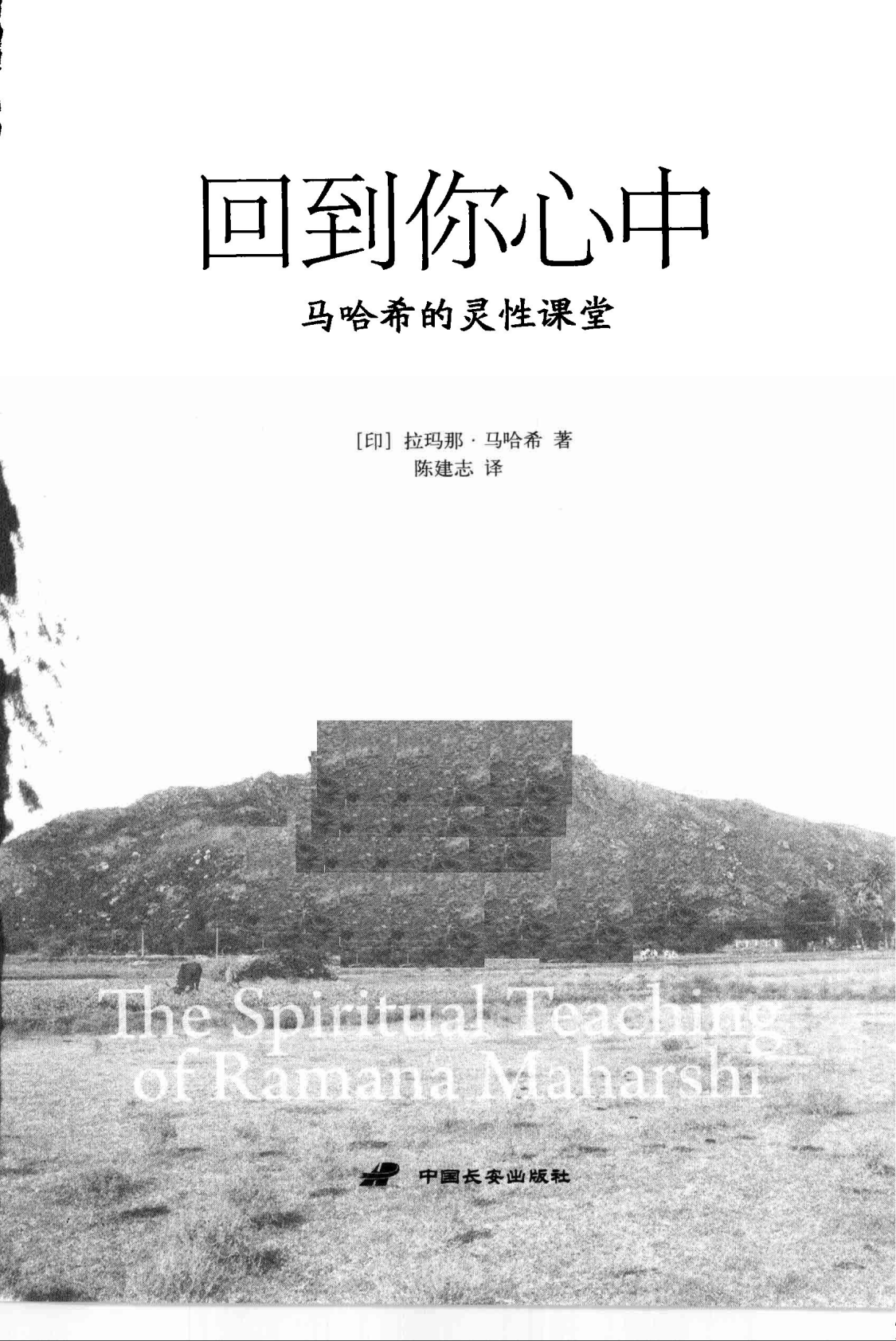


中国长安出版社

回到你心中

马哈希的灵性课堂

[印] 拉玛那·马哈希 著
陈建志 译



The Spiritual Teaching
of Ramana Maharshi



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

回到你心中：马哈希的灵性课堂/（印）马哈希 (Maharshi, R.) 著；陈建志译.—北京：中国长安出版社，2010.5

书名原文:The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi
ISBN 978-7-5107-0181-8

I. ①回… II. ①马… ②陈… III. ①印度教—问答
IV. ①B982-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第090329号

上架建议：身心灵 / 宗教

回到你心中

【印】拉玛那·马哈希 著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号（100006）

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：（010）65281919 65270433

印刷：三河市国英印务有限公司

开本：640mm × 960mm 1/16

印张：14

字数：98千字

版本：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0181-8

定价：28.00元



读者好评

马哈希大师，一位南印度的圣者，他将持“我见”不放之人比作火车上的旅人。当他们走上火车，不将行李放上行李架让火车来载运，却紧背着行李站在车厢里。同理，当我们可以卸下“自我”的时候，却仍然紧抓着“我见”不放。因为“我见”让我们随时感觉到自己遭受威胁，甚至遭受攻击，虽然偶尔会为自己辩护，却非自己能够掌控。“我见”像一座难以攀登的高山，却不得不爬，从而令生活布满了荆棘。

——胡因梦（台湾著名身心灵导师）

拉玛那尊者的教导，不仅对印度人很重要，对西方亦是如此。它对全人类非常有益，对于那些不知不觉地在混乱中沉沦的个人来说，也未尝不是一种警醒。

——荣格（现代心理学大师）

我听到拉玛那·马哈希尊者所说的一句话之后，便开始非常认真地练习冥想。那句话乃是这样：“在深睡的梦境中，不存在的东西就不是真的。”

——肯·威尔伯（美国当代超个人心理学家）

拉玛那·马哈希是数百年来诞生在印度的最伟大和至善的人。

——拉达克里希那（印度近代哲人、前副总统）

拉玛那·马哈希也许是过去几个世纪最受尊敬的印度上师，他曾经这样说：“不精进绝不会成功，心灵锻炼不是与生俱来的，只有坚持不懈方得解脱。”这位尊者擅长以不断苦苦逼问的方式来唤醒弟子的灵性。

——杰克·康菲尔德（美国佛学大师、心理学博士）

对那些爱拉玛那·马哈希的人来说，师父仍然在那里。他们还有同样的感觉，当他们去阿鲁那佳拉，他的地方，他的山，当他们坐在他的三摩地旁边，还有着同样的芳香，同样的鲜活，同样的存在，同样的闪烁。拉玛那还在回答，拉玛那还在教导，拉玛那还在进入他们的梦，他们的想象。对他们来说，没有必要到任何地方去，他们找回自己的师父了。

——奥修（印度当代著名哲人、真理的体验者）



他（拉玛那·马哈希）喜欢讲一些知名圣者的故事，是个极好的叙述者，并且很容易带人进入情节，当讲到一些特别感人的部分时，他常常会忍不住跟听众一起潸然泪下。

——大卫·古德曼（英国作家、拉玛那研究者）

他对于世界的观点，以及他感知世界和操持生活的方式是神奇的。立足于古代印度教非二元观点，或者说是不二吠檀多的基础上，他过着一种开明的灵性生活，并且热心于帮助他人去接近实相。

——加纳帕西·撒布拉曼姆（马哈希的门徒）

拉玛那·马哈希以他的沉默抹掉了所有疑问，他相信“沉默即永恒的讲述”，他常常重复的一个建议就是，“保持安宁并且记住，你就是上主”。当然在本书中，求道者的问题只是基于自己的需要而提出的，但所有的求道者却都能从答案中找到自己想要的理解，这就是解答者的智慧之处。

——英国亚马逊网络书店读者

有些人仅将他视作一名哲学家，实际上倾其一生，圣拉玛那很少言教，甚至在他早年岁月，有数年的时间里他都没有说话的意愿。因为弟子的增多，他才不得不开口指导他们。在他的修行体系中，还有更丰富的修行指导，这有待于更多的人去认识。

——善友之家（天涯社区“了幻视界”博主）

1938年，毛姆到阿鲁那佳拉去拜访拉玛那·马哈希，很显然，他是想从这位上师身上找到自己写作的价值。他达到了目的，在《观点》一书的最后一个章节，他把马哈希尊者作为原型展开，章节的标题就叫做“圣人”。

——本书编者按



拉玛那的启示

〔瑞士〕卡尔·荣格

马哈希尊者是印度大地真正的儿子，他既真诚而又非凡。在印度，他是圣洁的世界里最圣洁的所在。

在他的教诲之中，我们可以找到全印度最纯净的东西，带着自在世界和自由人类的气息，恰似一首千禧赞歌。这首赞歌只有一个独一无二的终极主题，它在时间的光芒中不断以印度精神来激发自己。它最新的化身，就是拉玛那·马哈希尊者。

对于人和神的观念，拉玛那的观点给西方人以猛烈的打击。正如他所说的，这是一个具有东方色彩的意识，它超越了西方心理学所能触及的范畴。心理学只能承认，在它自身的领域里无法提出这种思路。然而，印度人却早就知道，作为精神之源的角色，“自性”和“神”是无差别的，人住在自性里面，就是与神同在，甚至也可以说，他就是神本身。在这方面，拉玛那是十分清楚的。

东方的修行者和西方的神秘主义者在这个目的上是一致的：将关注的重点从自我转到自性，从人转移到神。这也就是说，自我将消失于自性，人将淹没于神。《灵修篇》（圣·依那爵著）做了同样的努力，

该书所表达的一个观点就是，一个人将自己的财产和自我奉献给上帝的程度，跟他的属灵程度成正比。

关于自性，罗摩克里希那尊者也赋予了同样高的地位。只有这样做，自我和自性之间的冲突才能趋于缓和。拉玛那尊者宣称，灵修的真正目的就是为了消灭自我。在这一点上，罗摩克里希那尊者的态度却不甚坚决。尽管他说过“自我之见不去，真知解脱难现”，但他又不得不承认自我的本性极为牢固。他说：“那些少之又少的人啊，他们是如何获得三昧，并把自己从自我中解脱的？这是何等的难能可贵。对话和孤独都毫无帮助，自我依然重返，就如白杨树，虽经砍斫，翌日却又生发新芽。最终你将发现，自我牢不可破，只好继续做它的仆人。”与这种妥协相比，拉玛那尊者显然更为激进。

自我和自性，这二者之间的关系，反映了东方人的内省意识，已经探索到了一定的经验高度，这种高度是西方人难以达到的。东方的哲学如此有别于我们的哲学，它为我们提供了一件很有价值的礼物，但是，“若要享有这件礼物，我们就必须先获得它。”拉玛那的箴言，再次阐明了印度精神——几千年来关于内在自我的冥想中所发现——的要旨；他的生命和



工作，也再度示范了印度人为寻求那最初的自由源泉而进行的最为深层的努力。

很多东方人对本民族的精神产品，有一种很快会灭亡的忧虑。那些外来的东西，东方人无法相信它们都出自西方最好的头脑。所以，他们把罗摩克里希那和拉玛那等哲人视作现代先知。

西方的扩张式文化确实可以消除很多弊端，它看上去十分有效。但回顾这一过程，我们却是以灵性文化的损失作为代价，这实在太昂贵了。居住在窗明几净的房子里固然舒适，但这并没有回答另外一个问题：到底谁才是房子的居住者？他的灵魂是否也享受到了与外在生活环境同样整洁有序的礼遇？

人一旦开始了对外部事物的追求，他就将永不满足，尽管生活的真正所需不多，但他却追求得越来越多，而且仅仅出于偏见，他认为这些外在的东西永不足够。他完全不知道，抛开所有外在成就之后，在内心里，他仍然是那个可怜虫，当他有了一辆汽车却发现人家有两辆的时候，他仍然会抱怨自己的贫穷。的确，人的外在生活可以实现很多进步和美化，但是，当内心的那个自己跟不上这一切的时候，它们就失去了意义。

全部生活所需的所有东西，就是喜乐的来源，这是理所当然的。但是，在这之上，内心里面的那个人发出了抱怨之声，抱怨没有任何外在的产品能够让他满意。在追逐“精彩事物”的过程中，这种声音越被漠视，内心中那个人就越会成为各种厄运和不幸的源头。外在化的倾向导致了难于救治的苦难，但既然每个人都是这样的，所以也没有人会理解一个人为什么会痛苦不堪，没有人会对自己的贪得无厌感到奇怪，却把它视作天性。没有人意识到灵魂的偏食已经导致了严重的失衡，这就是西方文明的病因，在把贪婪的恶疾传染给全世界之前，它绝不会止步。

所以，尽管这只是拉玛那用自己的语言表述出来的信念，东方智慧还是给了我们良多启示。他提醒我们，我们文化中某些与之相类似的东西被遗忘了，并把我们的注意力引向已经被我们抛在一边的东西上，比如，我们内心中那个人的命运。

拉玛那尊者的教导，不仅对印度人很重要，对西方亦是如此。它对全人类非常有益，对于那些不知不觉地在混乱中沉沦的个人来说，也未尝不是一种警醒。



译者序

陈建志

拉玛那·马哈希生于南印度，是本世纪彻悟自性的究竟觉者，也是声振寰宇的伟大的说法者。在成道之前，他原是印度一个中等婆罗门家庭的孩子。少年时与其他的学童毫无两样，常和友伴一起念书戏耍，从来没有意识到任何灵性经验，也未曾显露对修行的兴趣。然而，他在十七岁那年却经历了一个不可思议的转变。

有一天，他独自坐在叔叔家中的一个房间里，突然一种死亡的恐惧极其真实而暴烈地攫住了他。马哈希一直是个健康的孩子，当时也毫无病痛，然而他却感觉到他在刹那间就要死去了。这状况突如其来，也毫无征兆。此刻的马哈希在震惊之中，既不去追究这恐惧的由来，也不想求助于任何人。相反地，他声色不动，在当下独自面对这巨大的危机。他后来自述道：

这死亡的恐怖在震惊中将我的心智驱转向内了。我在心中自问：“现在死亡来了。这意味着什么？是什么要死去了？这肉身死去了。”而我即刻

便戏剧性地演出这死亡的发生。我模仿死尸将四肢平伸，仿佛全身僵冷地躺下，以便在更大的实感中参问。我闭口屏息以防发出任何声音，或说出“我”或是其他的字眼。

“那么，”我对我自己说，“这肉身已死。它将被人送去火葬场烧成灰烬。然而在这肉身死亡之后，我死了吗？这肉身是我吗？它静默而无知觉，然而在它之外，我却感觉到我的人格完全的活力，以及在我之内的‘本我’的声音。所以我原是超越肉身的精神。肉身死去，然而超越肉身的精神却不为死亡所触及。这即意味我原是永生不死的精神。”

这整个过程并非缓滞的动念，而是活生生的真相的灵光乍现，几乎不假思索地为我所直接体验。“本我”原来真实不虚，是我当下唯一的实相，而一切关乎肉身的有意识活动都流入这“本我”。从此“本我”或自性便有一种强大的引力之中定于自身。死亡的恐惧永远消失了。从此我与自性合一，永不退转。念头可能仿佛乐曲中的各种音符来来去去，然而“本我”有如衬底的基本音韵化入了所有其他音符，恢恢不散。无论肉身处于谈



话、阅读或是他事之中，我依然定于“本我”。

马哈希就如此一悟顿至实相了。一般而言，修行人初逢实相的经验往往是刹那间事，神妙的觉受在惊鸿一瞥之后便飘然而去，只留下恍然而惘然的回忆。然而马哈希却有如风吹花开，不但未经刻意修炼而自然顿悟，而且一悟永悟，了达究竟解脱。其实他在这次危机之中，所遭遇的正是自我的死亡。根据他在本书中所解释的，在撒哈佳（Sahaja，意为自然）无念三昧之中，自我已经断灭，如河流流入自性的大海而消失于无形，在此境之中个人已与自性浑然合一。这撒哈佳无念三昧其实也就是佛陀所谓的究竟涅槃了。

马哈希成道之后对世俗活动完全失去兴趣，又不事生产，以此不见容于家人。六周后他离家独自登上阿鲁那佳拉（Arunachala）圣山，此后终生不再离开。起初他几乎完全脱离了色相世界的一切活动，长时期沉浸在自性遍觉遍照的存在之中，对肉身的存活亦毫不关心。由于有求道者前来向他请益，他才以少量的食物维持住肉身传道。后来来自印度与世界各地的弟子逐渐增多，形成了道场，此



后他便开始了五十年如一日的灵性教导。

由于马哈希是究竟的觉者，他的教导超越了各宗教间的界限，而呈现出平等雍容的整合。他常在默坐之中以大能启迪弟子内蕴的自性，认为沉默就是最铿锵有力的说法；然而为了解答弟子在修行上的种种问题，他也开口做出详尽的回答。他以流露纯粹的大美的语言，清楚说出求道者的两条路，一是自问“我是谁？”二是全心皈依。这也就是智慧与爱（即慈悲）的修行，二者殊途同归。对于第二条路，亦即敬神奉献的修行，他说神、上师与自性其实无分无别，透过自性化身的上师不可思议的恩宠，虔诚的求道者便能得到自在解脱。除此之外，他平视各种修行路线如持咒、瑜伽、禅定等等，并以精辟的解说指出这些方法都意在平息心念，最后仍是归向自性的了悟。

不仅如此，在这所有的指引之中他更透露出开明而富弹性的态度。他并不鼓励苦行或弃俗，只说在合于禁欲之前做个居士反而较好；他也不教人谴责自我或肉体，只教人不要去认同。

然而他最主要也最闻名于世的教导，则是一条引入直接契入自性的智慧之路。当弟子提出不切



实际的问题时，马哈希总是说先去知道你自己，再去了解其余，以此方式简单地将他推向对自己真身的探究。这智慧修行的法门在形式上单刀直入，只是去参问“我是谁？”它的意义在于集中心力去发现自我所从生的本源，而这本源就是自性。这参问并非持咒，在参问之后也不须由心智来回答，只需要保持平静，让真正的答案自然而然地浮现。事实上它并不是心智或自我所能做的，因为自我并非我们的真性。它真正的涵义是自性在参问它自己，了悟它自己。

也许有读者会问，这是否太深太玄了？在这里我想谈谈自己亲身的经验。我在看这本书的时候，起初也不甚惊奇，只觉得心中渐渐悄静。一天早晨，我闭目小坐，就先静下来体会身体感官所感应到的种种细微变化，以及正在流动的心念，然后问“是谁在感受这一切？”答案是“我”，那么“我是谁？”这一问之下，我仿佛陡地升到头顶之上，进入，或成为，一种极为清明的充电似的意识，在刹那间，我“见”到下方那个名叫陈建志的人的心念流动，就如看见他人一般，而那念流在这观照之下顷刻流逝，只留下这清明的意识湛然自



在。这经验只维持了一会儿，之后我又恢复如前，然而整个人顿觉身心舒畅。此后一年只要心静时定定一观，虽然不见得有类似的感受，体内总是立即有真气流转，变得较容易放松；在生活上遇见种种忧烦，也不至于太认真。而这难忘的经验也形成了我直接了解马哈希的基础。

马哈希在本世纪成道以及他的说法，实在是别具意义的。我常觉得各大宗教之间，虽然衍生出的教理与名相在表面上各各不同，其实都指向一个共通的终极实相。正如浮云万千，而天空只有一片。马哈希的悟境其实也就是佛陀的悟境，也就是老子的悟境；而马哈希所说“我即是自性”，又何尝不是基督所谓的“我与我天父是一个”？正因马哈希并不执限于任何宗教，也许反而能帮助我们了解各教中最精深的奥义。

再者，有些宗教的经典千百年来部分屡经人为的误传与曲解，原始的风貌可能受到些许掩盖。由于马哈希的说法是当代所传，对弟子的各种疑惑又有相当清晰的解答，以此既超越时间，而又有贴近今日读者的现代性，如果避开翻译的因素不谈，堪称是最上乘法门扭曲最少的第一手资料。因为是