

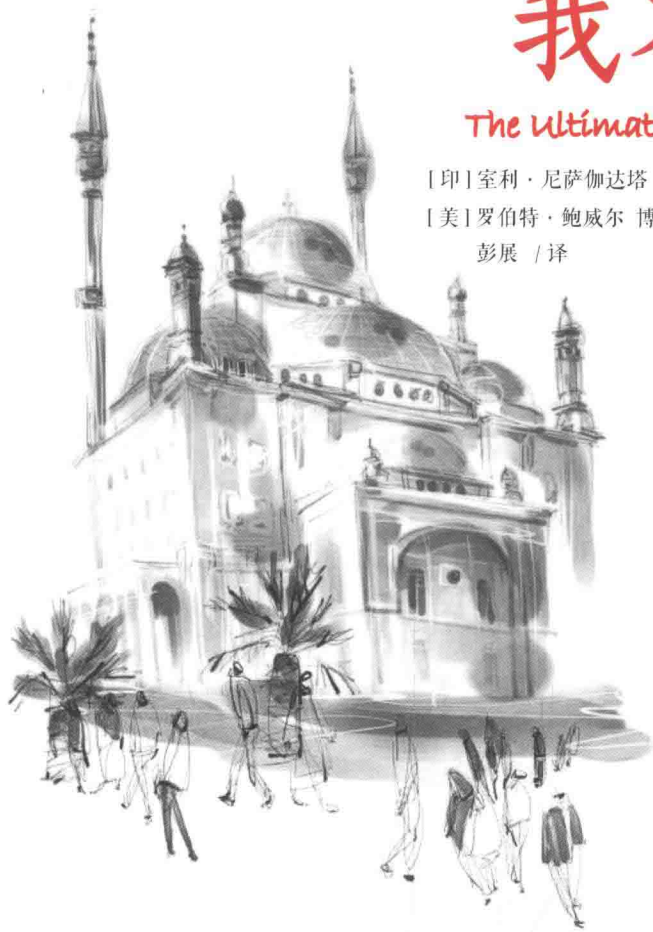
我在

The Ultimate Medicine

[印] 室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉 / 著

[美] 罗伯特·鲍威尔 博士 / 编

彭展 / 译



中国青年出版社

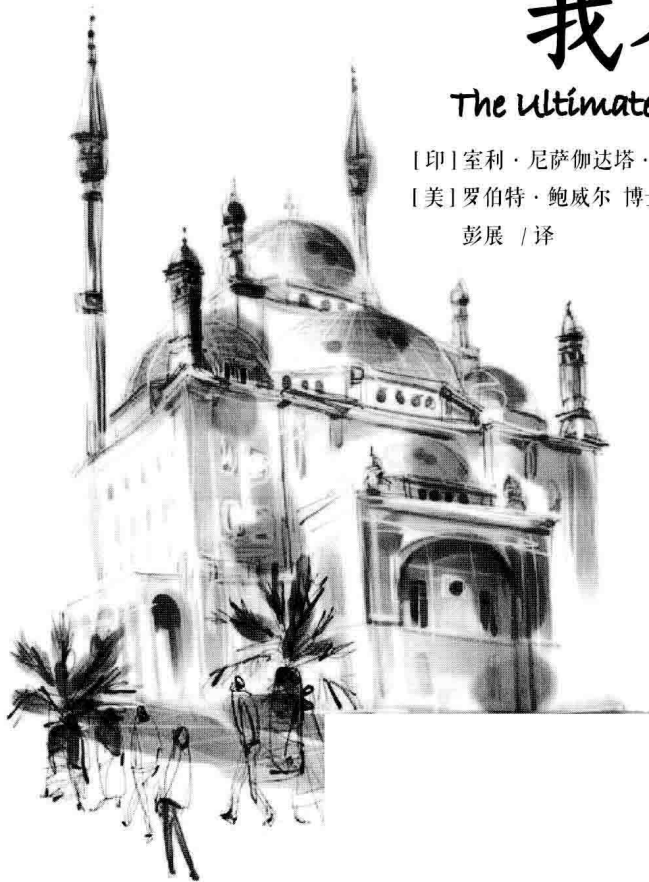
我在

The Ultimate Medicine

[印] 室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉 / 著

[美] 罗伯特·鲍威尔 博士 / 编

彭展 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

我在 / (印) 室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉 著;
(美) 罗伯特·鲍威尔 编辑整理; 彭展 译. -- 北京: 中
国青年出版社, 2016.6

书名原文: the ultimate medicine

ISBN: 978-7-5153-4322-8

I. ①我… II. ①室… ②罗… ③彭… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 157925 号

the ultimate medicine

Copyrights ©1994,2006 by Robert Powell.

All rights reserved.

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-1369

版权所有, 翻印必究

我在

作 者: [印] 室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉 / 著

译 者: 彭 展

责任编辑: 吕 娜 李璐依

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

版 次: 2016 年 8 月北京第 1 版 2016 年 8 月北京第 1 次印刷

印 张: 15.5

字 数: 150 千字

定 价: 59.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)



平静从我开始……

在阅读中疗愈 · 在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

所有的路都是在幻相里头绕圈圈。道路是知识领域内的受造物，因此，道路与活动无法将你导入实相——它们的天赋使命就是要将你困在知识的范畴内——而实相是超越知识的。

——室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉

致谢

首先要感谢我的太太吉娜，她从自己繁忙的学术工作中抽出宝贵的时间，帮助我把磁带抄录为可读的英文文本。她的这番杰出贡献，在我心中重千斤。而且我还要感谢她对我的鼓励，让我有信心和动力来完成这个项目。

其次，我还想表达自己对威拉德·约翰逊（Willard Johnson）教授的感激之情。威拉德·约翰逊教授任教于圣地亚哥州立大学宗教研究学系，他帮助我编辑完成了词汇表。

——罗伯特·鲍威尔

目 录

- 001 / 前 言
- 005 / 推荐序 张德芬 | 当头一棒，后退一步
- 009 / 译者序 彭展 | 静下心来，服一味药
- 011 / 序 言
-
- 013 / 第一章 安驻于存在中，所有的欲望都会消融
- 025 / 第二章 由此五种元素中升起的一切皆为无明
- 033 / 第三章 终极之药
- 053 / 第四章 一旦你知道自己存在，你就会想要永远存在
- 075 / 第五章 最大的奇迹——“我是”的消息
- 095 / 第六章 你能够忘记的一切，都不可能是永恒
- 119 / 第七章 你是意识来来去去的观察者
- 141 / 第八章 对于智者而言，一切都是娱乐
- 163 / 第九章 最终，你必须放弃与此意识的连结
- 187 / 第十章 “绝对”无法被忆起，因为它无法被忘记
- 205 / 第十一章 理解你的人生转圜
-
- 221 / 结 语
- 223 / 词汇表
- 231 / 注 释

前 言

真是感觉非常荣幸，能够去到室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉的身边，在他去世前一年多的时间里聆听他的教诲。大师于1981年9月过世。我的这趟朝圣之旅并非一时的心血来潮，其实在那之前，我已经研习马哈拉吉的教诲好几年了。而且，跟许多其他人的感受一模一样，我发现自己心里有股无法抗拒的冲动，想要到马哈拉吉的身边去，与他共度一段美好时光。

我所见到的马哈拉吉，已经是一个80多岁的老人了。但他的能量与精力让我震惊，当然，更令我震惊的是他对于分享真知的情。我还注意到他对那些一心求教、探寻真知者的欢迎和热情；当然，对于那些炫耀自己的书本知识的人，对于那些自以为是的人，马哈拉吉大师可是一点儿都不客气，有话直说，更不吝批评。

回首这些往事，在马哈拉吉身边日子的点点滴滴，鲜明生动，恍若昨日。马哈拉吉的格言警句，他那全然超脱的灵性智慧，成了我人生的指路明灯。我将永远感激这位伟大的、朴素的、全然觉醒的灵魂，感恩他过去所给我的一切，感恩他今日仍在给予我的一切。

这本书中的对话皆是从我与其他人 and 马哈拉吉的谈话录音中精心翻

录编辑而来的。最近，有人争论哪部作品才最完美地反映了马哈拉吉教导的精髓，因为很明显，自从《我就是那》出版以来，在随后的一些作品当中，考虑到马哈拉吉的高龄和病情，他对于访客的谈话开始越发的精练，而且不再像以往那样有耐性了——他的这种教学风格的转变，让他的一些追随者开始得出一些错误的结论。让我来打个比方吧，我的建议是，对于那些有志于领悟马哈拉吉教诲的人，可以把深入学习《我就是那》当成自己的主菜，然后把罗伯特·鲍威尔精心编辑、诚意奉献的后期作品当成是佐餐红酒。我注意到许多学习此类教导的人士，都以为只要听听理性的分析评论，再加上一点后续的思考，让自己接受了这些教诲，就可以自动开悟。这种认知可是与真理相隔了十万八千里呢。我认为，对于这些教导清晰细致的理解，确实很重要，但也只是第一步。在这之后，学员还必须反思这些教导蕴含的真意，看清它们与自己在日常生活中（哪怕他们一直在很努力地追求幸福和圆满）不自觉地做出关于自己的种种假设（认定）是如何相互抵触，相互拆合。

最后一步，也是最重要的一步，则是要一心一意地把这份智性的理解转译并且运用到我们的“内在工作”中，从而让我们的行为和态度发生根本性的转变。也就是说，把我们局限性的画地为牢的小我定义转化成为无限的自由觉识，转化成为万物的自性。我相信这一点才是灵性解脱的核心。

我强烈地感觉到，室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉将会成为我们这个时代灵性天空中最为璀璨的一颗明星，愈发为万众瞩目；尽管这位老先生并没有接受过正规的学院教育，但任何真心探寻灵性奥秘的人必然无

法忽视这位天才大能的箴言与洞见。我还相信，他的教诲正是当今灵性时代的一贴解毒良方，将众人从流行性的狭隘偏私的个人崇拜和迷信中解放出来。我祈祷罗伯特·鲍威尔先生的辛勤努力能够令室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉的智慧更为广泛的流传开来，并向他在此领域内所有的优秀作品致以我诚挚的谢意。

彼德·威·马迪尔，医学博士
于加利福尼亚州塞巴斯托波

推荐序

当头一棒，后退一步 | 张德芬

迫不及待地打开《我在》，和马哈拉吉的另一本《我就是那》一样，也是一本奇书。这本书记录了马哈拉吉在人生的最后时光中，为世人留下的宝贵精神财富。整本书读完，我的感触颇深。如果读者中有人具备六祖那样的慧根，我想大概读上一段就会开悟；但若是不及六祖，那就得读完整本书才行；若是再钝一点，像我这种没有热衷于“求道”之人，那就只能是反复读诵，才能了悟书中真谛。

其实，很多人来到马哈拉吉身边，只是为了身体健康。他们初来之时，人已经奄奄一息了，在马哈拉吉身边待上一段时间，天天和他聊天，不管有没有听懂他究竟在说些什么（很多人其实也没有听懂，只是在那儿打瞌睡，或者傻笑——因为马哈拉吉很幽默——开悟的人总是很幽默），结果不仅身体好了，精神也好了，马哈拉吉也打趣地说，你们这些人居然把这样的道场当作了身体的疗养院，真是糟蹋好东西。虽说如此，马哈拉吉慈悲为怀，他并不会把来蹭疗养的人赶走，久而久之，无意间治好的人越多，他的名气就越大，之后，越来越多的人来到他的身边，其中包括许多欧美的哲学家、心理学家、科学家，都聚到他身边来聆听教诲。

读这本书时，建议读者不要被它庞大的信息量吓到了，也不要强行

理解，他其实是最朴实、最平实的语言在讲解先知层面的真理，这两个层级之间的差距很大，强行理解会令你头晕目眩，倒不如就像那些愚夫愚妇，到马哈拉吉身边打瞌睡听笑话的那种，无意之间身体就变好了。自然，同样的事情也会发生在各位读者身上，只要你本着不费劲、不思考的原则，只是读下去，简单地读下去，哪怕是读得睡着了也没关系，因为先知层面的真理对应的是宇宙大爱的能量，这股能量会通过语言文字一直为你洗礼灌顶，功效能够一直延伸到你的睡梦之中，这就是为什么很多人都愿意到马哈拉吉身边去聆听教诲，虽然他们中有人听不懂马哈拉吉在说些什么，但是他们能够感受到那份情真意切的宇宙大爱。这份爱具有强烈的疗效，这份爱也存在于本书当中，所以当各位读者在阅读时，只需要完全的放松，就能够穿越时空，去到马哈拉吉的身边，感受到他的音容笑貌，感受到他那无条件的爱，感受到他的包容，感受到他的温暖，你会发现，许多疾病在不知不觉中就会被疗愈。

在阅读此书的时候，经常可以发现，无知者在他的眼中就是无知者，包括那些学富五车的哲学家、心理学家、科学家，要是想跑到他面前和他辩论一番的话，通常都会被无情地打压。马哈拉吉可不会因为你头顶的光环与头衔就对你客气一些，他批评起人来可从不客气，经常会让有些人默默地回到旅馆去舔伤口。这就有点像是禅宗的棒喝，当头一棒，吃得消的人就有福了，吃不消的人那就回家待着去吧。而且《我在》是他人生最后时光中的话语，马哈拉吉经常直言不讳，我的时光快用尽了，太好了，太好了！不用再在这儿跟你们办幼儿园了！你们觉得好像是我快死了，然而只有智者才知道，那是我的重生！所以我拍手庆贺！既然不办幼儿园了，那么这些真理，这些猛药，就统统给你们留下来了，无

论你们拿它来做什么，那就都看你们自己的了！

我心中有个真理在应和着马哈拉吉，所以我才特别喜欢这本书。也祝愿各位读者能通过这本书获益，甚至了悟真相。在座的哲学家、心理学家、科学家，我替你们捏把汗。不过但凡被马哈拉吉批评过的这些大家大腕，之后反而都挺高兴，因为他们体验到了马哈拉吉言辞背后的真理，体验到了无条件的爱，于是他们变成了更开心的人儿。

那，你们呢？

译者序

静下心来，服一味药 | 彭展

终极之药包治百病，因为它要治愈的，正是那误把这一切当真，且与之沆瀣一气而吃尽苦头的心灵！它是要把我们在这场看似真实无比的人生大梦中唤醒，从此不再历尽沧桑，颠沛流离，忍受时间长河中数不清的生老病死苦，求之不得苦。本书乃是圣人马哈拉吉的最高教导，也是他呈现这个肉身状态时给我们说的最后的话。那时的他已经无所顾忌，无所保留，因为在宇宙的时间沙漏中，他的沙砾已经所剩无几，于是他把终极真理和盘托出，任君采撷，供那些准备好了的人们享用，供那些准备今生跑完灵修全程者服用并操练。这是最快的路，也是最陡峭的路，乃是心灵瑜伽，也是神在圣经中为我们指引的瑜伽：“静下心来，知道你就是那”。

当我们带着全然的信心服用这终极之药时，会感受到生命能量的灌注，感受到生命恩典的洗礼，感受到生命元炁的滋养。这是我们的先天之气，漫漫无明中的一点真灵。以此先天之功，修此后天之身，当然事半功倍，见效神速，药到病除。这乃是马哈拉吉结合宇宙中一切大能的恩典临在，辅以生命能，宇宙光，引领我们融入自然道。

“天命已知静中禅，禅悦静道何为先？与世无争笑谈之，自然道传天地间。” 圣人之风，泽被苍生！感恩！

