

走向静默， BE AS YOU ARE 如你本来

BE AS YOU ARE

The Teaching of
Sri Rāmana Maharshi

[印]室利·拉玛那·马哈希 / 著

[英]大卫·高德曼 / 编 石宏 / 译

中国青年出版社



走向静默，
BE AS YOU ARE 如你本来
The Teaching of
Sri Ramana Maharshi

[印]室利·拉玛那·马哈希 / 著

[英]大卫·高德曼 / 编 石宏 / 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

走向静默,如你本来 / (印)室利·拉玛那·马哈希著; (英)大卫·高德曼编; 石宏译. —北京: 中国青年出版社, 2016.9

书名原文: Be as you are: The teachings of Sri Ramana Maharshi

ISBN 978-7-5153-4531-4

I. ①走… II. ①室…②大…③石… III. ①印度教 IV. ①B982

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 244823 号

Copyright © Sri Ramanasramam, 1985

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: 01-2015-7877

版权所有, 翻印必究

走向静默, 如你本来

作 者: [印] 室利·拉玛那·马哈希 / 著

译 者: 石 宏

责任编辑: 吕 娜 叶 青

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: 2017 年 1 月北京第 1 版 2017 年 1 月北京第 1 次印刷

印 张: 21

字 数: 200 千字

定 价: 69.00

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010)57350337



平静从我开始……

8

在阅读中疗愈 · 在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

目 录

- 001/ 致谢词
- 002/ 译者序 顶礼一代宗师——室利·拉玛那·马哈希
- 013/ 导论 静默的圣哲
-
- 001/ 第一部 真我
- 003/ 第一章 什么是真我?
- 017/ 第二章 如何才能证悟真我?
- 037/ 第三章 智者如何感知世界?
-
- 051/ 第二部 参究与归伏
- 053/ 第四章 参究自我——理论
- 065/ 第五章 参究自我——实践
- 083/ 第六章 参究自我——误解
- 099/ 第七章 归伏
-
- 113/ 第三部 上师
- 115/ 第八章 上师
- 129/ 第九章 静默与萨桑

- 141/ 第四部 冥想与瑜伽
- 143/ 第十章 冥想与专注
- 155/ 第十一章 咒语与持咒
- 165/ 第十二章 世间生活
- 177/ 第十三章 瑜伽
-
- 191/ 第五部 亲验
- 193/ 第十四章 三摩地
- 205/ 第十五章 影像与神通
- 215/ 第十六章 问题与经验
-
- 227/ 第六部 理论
- 229/ 第十七章 创世理论与世界的“真实”
- 245/ 第十八章 神的本质
- 257/ 第十九章 苦难与道
- 269/ 第二十章 业、命运与自由意志
-
- 279/ 参考书目
-
- 281/ 注释

※本书分章注释分为两种,1为原书注;[1]为译注。

第一部

真我

大千世界似乎稳定存在其内,大千世界为其所属,大千世界由其所出,
这一切均为其而存在,因为有它,才有大千世界,
这一切,的的确确都是它,唯独它,才是存在的“真实”。
我们该珍惜那个真我,它即是“真实”,就在本心之内。

——《玛哈瑜伽》

第一章

什么是真我？

拉玛那教导的精髓,就是他一贯的主张——唯一的“真实”存在于我们之内,每个人都可以直接体验到它;于一切存在之万物,它同时既是本源,又是主体,又是真实本性。他曾经用过许多不同的名字来称呼它,用以彰显那无可分割的“真实”所展现的种种面向。以下收录的是他经常使用的那些同义词,以及这些词汇含义的简要说明。

一、真我:

这是他使用最频繁的词汇。他对此词的定义是——真我(Atman)或真正的“我”,它和一般的感觉经验不同,不是那种察觉到有个个体性的经验,而是种非个人、含摄一切的觉知。这个“真我”不可以和个己的“自我”相混淆,他说后者本来并不存在,是由心智所编造出来,并足以蒙蔽对真我的真正体验。根据他的主张,真我一向存在,也一向在我们的经验中,不过他强调,唯有当那些心智自我局限的种种习气都消除时,我们才能有意识地去如实觉知它。所谓“证悟真我”,就是永久而连续不辍地觉知真我。

二、存在一本识—妙乐:

“Sat-chit-ananda”是个梵语复合字,意思是“存在一本识—妙乐”。根据拉玛那的教导,真我是种纯然的“存在”(Sat),是主观觉知有个“我是”,但是完全没有任何“我是这个”或“我是那个”的感觉。真我没有主体、客体之分,只是觉知有个“存在”。因为这觉知是种意识,所以它被称为“本识”。根据拉玛那的说法,这种“本识”的直接体验是无间的妙乐境界,因此,它也被形容成为“妙乐”(Ananda)。“存在”、“本识”、“妙乐”代表三个面向,经验起来却是一个整体,而不是说真我有三种分离的属性。它们是无可分离的,正如同水的不可分离属性是潮湿、透明与

流体。

三、神：

拉玛那特别强调,整个宇宙世界都靠着真我之力才有的。由于有神论者认为这种力量来自于神,所以他们常常使用“神”这个字作为真我的同义词;拉玛那有时也使用“梵”(Brahman,印度教中的至尊)¹和湿婆(印度人所称呼的神)来指称“真我”。拉玛那心目中的神不是种人格神,而是宇宙赖以维持的那个“无相的存在”。然而,他又不是宇宙的创造者,因为宇宙只不过是本有之力的显相。他和宇宙不可分,但是他又受宇宙的生灭之相所影响。

四、本心：

拉玛那在谈论真我时,常会使用梵语“Hridayam”。它通常被译成“心”,但是更符合字义的翻译应该是“这是中心”。他在使用这个特殊字眼时,并非意谓真我有个特殊的所在或中心,而只是说真我是个源头,从这个源头一切相得以显现出来。

五、智：

对真我的证悟有时也称为“智”²。这个名词不能理解成是有个人知道了真我,因为真正到达了觉知真我的境地,就不会有个能知者,也没有个离于真我之外的所知对象。真智或“智”既不是能被经验的对象,也不是一种不同于能知者且与之分离的了悟境地;它是种直接了悟的觉知,觉知那唯一的“真实”,而在此“真实”境地中,主体和客体都不复存在。住于这种境地的人,即称为“智者”(Jnani)³。

六、第四、超越第四：

根据印度哲学理论的主张,相对的意识状态有清醒、做梦、沉睡三

种交互存在的层次。拉玛那说,这三种意识状态都是生灭无常的,因受到“真实”底层那恒常的真我所撑托才得以显现。因此,他有时将真我称为“第四境”(Turiya Avastha),偶尔也会使用“超越第四”这个名词,也就是说不是真的有四种状态,而只有一种真实、超越的状态。

七、其他词汇:

还有几种他对真我的称呼法也值得一提。拉玛那经常强调真我是每个人真实的、自然的状态,因此他偶尔会称其为“Sahaja Sthiti”,意指“本然状态”,以及“Swarupa”,意指“真实本相”或“真实本性”。他也会使用“静默”(Mouna)一词,来表示真我是没有纷扰的平静、完全寂静的静默无念状态。

·第1问·什么是“真实”?

答:“真实”必须永远是“真”的。它既无形,也无名,但一切形和名却由它而生起。它本身是无边无际、没有约束的,但边际与限制却由它生起;虚妄也由它生起,虽然它本身是真实的。“真实”即是如实、如是,它超越语言文字,无法被以“存在”、“不存在”之类的方式来表达。⁴

“真实”就是扫除了无明(Ajnana, Avidya),连带去除了有对象之知,然后所剩下的唯一本识,只有那个才是真我。“梵”的真实本相(Brahma-swarupa)就是完全地觉知真我,一点无明也不容。

“真实”就是那完全散放的光明,没有苦痛和形体,不仅对世界有知时如此,未知有世界时也是如此,这就是你的真实本相(Nija-swarupa)。

“本识一妙乐”所放的光明就是那一觉知,它平等地照内照外,是至上、至乐的本初“真实”。它的形相就是静默,也就是智者们所宣称,

究竟且无碍的真智境地。

要知道,“智”就是离欲(Vairagya);唯有“智”才是清净;“智”即是证得神位;“智”就是不忘真我,唯有“智”,其为永生;唯有“智”,其为万物。⁵

·第2问·这种觉知究竟是什么?我们如何才能得到它,该怎么去培养它?

答:你就是这觉知,“觉知”是你的别名。既然你就是这觉知,就不用去得到它、培养它。你唯一需要做的,就只是放下对其他事物的觉知,就是不要去觉知“非真我”。一旦舍弃对其他事物的觉知,剩下的就只有清净的觉知,那就是真我。⁶

·第3问·假如真我本身即是觉知,那为什么我此刻觉察不到它?

答:它是“不二”(Advaita)⁷的。你现在有的知,是因为有“我执”(Ahamkara)⁸而有,是属于相对的,是“二”。凡是属于相对的认识,就需要有主体和客体,而认知真我的觉知是绝对的,不需要有对象。

同样地,记忆也是相对的,需要有个被记得的对象和能记得的主体。如果没有这种对立关系,谁又能够记得什么呢?⁹

真我无时无刻不在眼前。每个人都想认识它,而要认识自己何需帮手?人们想见到真我,好像是在渴求见到什么新事物。然而,它却是永恒的,从未改变。大家以为它像是什么耀眼的光明之类的东西,可是它怎么可能如此呢?它不是光,当然也不是黑暗,它只是如其本然,无法被定义。对它最好的说法是“我是自有永有的”¹⁰。众多经典(Srutis)中,有的说真我的大小如自己的拇指,有的说如发尖、电火,或巨大无朋,或微过于至微者,等等。这些都是毫无根据的,它只是“存在”,但不同于真实或虚妄;它是“智”,但不同于有知或无知。怎么有办法去定义

它?它就只是“存在”。¹¹

·第4问·若人证悟真我,他是见到了什么?

答:没有所谓的“见”,“见”也只是“存在”。我们所谓“证悟真我”的境地,不是得个什么新事物或达到某个遥远的目标,而就只是你永远是一向都是的那个。你唯一该做的,就是放下把“非真”当成“真”的观念即可。我们以为是真实的一切,其实都是虚妄的。对我们而言,只要放下这种观念,那么我们会悟到自己即是真我;换言之,就是“成为真我”。到了这个阶段,你会嘲笑自己居然想要去找一个再明显不过的真我。所以,对这个问题我能说什么呢?

到达那个阶段,能见的人和所见的对象都超越了,不再有见者和所见。此时能见到这一切的那个人就不再存在了,剩下的唯独是真我。¹²

·第5问·要怎么才能以直接体验去认知这个?

答:如果要讲认知真我,就会变成了两个自我,一个是能认知的自我,一个是被认知的自我,还有一个“知”的动作。我们所谓“证悟”的境地,只是单纯的“是”自己,不是去认知什么,也不是去成为什么。人只要证悟,这人就是那唯一的,而且从来只是那唯一的。那个境地无以言之,只能为之。当然,所谓“证悟真我”这个说法也并不严谨,不过也没有其他更好的词汇可使用。它本身就是真实的,何庸去“证悟”或使其成真呢?¹³

·第6问·您有时说真我是“静默”,为什么?

答:人如果能沉浸于真我的无念之美,就没有什么该去思虑的。因为在这样殊胜的境地中,除了真我,别无所存,也无所得,所以唯一该有的体验,就只是静默。¹⁴

·第7问·什么是“静默”?

答:“静默”是超越言语思虑的境地,¹⁵那本来如是的即是“静默”。“静默”怎么能用言语来形容呢?¹⁶

圣人说,在那个境地,连最细微的“我”念(我执)都不起,所剩无它,唯有真我,也就是“静默”。唯有静默的真我是神,唯有真我是个体的灵魂(Jiva),唯有真我是这宇宙世界。

其他一切的“智”,都是无关紧要的小知小识,唯有对“静默”的体证,才是真实圆满的“智”。我们要晓得,诸多客观的差异都不是真实的,都只是外加于真我的种种幻象,只是真智的外相而已。¹⁷

·第8问·我们到处所见,是无数的自我在驱动着无数的身体,怎么能说唯有一个真我??

答:假如我们接受“我就是这个身体”的观念,自然就有无数个自我。在真我的境地,没有任何其他事物存在,所以这个观念到了那境地就会消失。因此,真我被视为只有“一”。¹⁸

由于在真我本然的视野中,身体是不存在的,它只存在于心往外望的视野中,而这个心又是受到“幻”(Maya)的力量所迷惑。真我是本识的所在,千万不要误以为真我是身体的持有者(Dehi)。

没有身体,就没有世界;没有心,就绝没有身体;没有本识,就绝没有心;本识绝不能离“真实”而有。

懂得向自己内在探索而认识真我的智者,对他而言,真我之外没有事物可知。何以如此?因为智者成了没有形体的“存在一本识”,原本那个错把身体的形相当成“我”的我执已经消失了。¹⁹

智者(证悟真我者)知道自己即是真我,除了真我之外,他的身体

以及其他一切都不存在。对于此人,身体之存在与否有何分别?

去谈论“证悟”就是在打妄语。有什么可证悟的?真实的本来一贯就是真实的,不是原本没有,而我们去创造或获得什么新的事物。经典中举例,如果我们要掘井就得在地上挖一个坑,在坑中的空间并不是我们创造出来的,我们只不过是移开占据那空间的土而已。空间原本就在那里,此刻也在那里。同样地,我们要做的,就只是舍弃内在那些以往所形成的种种先天习气(Samskara)^[20]。一旦放下它们,就唯有真我在放光。²¹

·第9问·但是要如何做到这地步,然后得到解脱呢?

答:解脱(Moksha)就是我们的本性,我们就是它。我们祈求解脱,正表示我们的真实本性是不受任何束缚的。它不必重新获得。我们误以为自己受到束缚,所以,唯一该做的就是除去这种观念。一旦如此,所有一切的欲望和念头就不会再生起。只要还存有解脱的欲望和念头,可说就是还在束缚中。²²

·第10问·据说证悟真我的人就不再会有清醒、做梦、沉睡三种状态,是真的吗?

答:你根据什么说他们没有那三种状态?如果你说:“我做了个梦,我睡得很沉,我现在醒着”,你就必须承认三种状态中都有个你,那不就很清楚地表示一直有个你在其中。假如你现在是清醒的,这清醒的状态到了睡梦的状态就藏了起来;当你进入沉睡状态时,睡梦的状态又藏了起来。过去有你,现在有你,一直都有你。这三种状态是有来有去,但你一直都在。这就像电影,总是有个银幕,不同类型的电影在银幕上显现又消失,银幕上不会留下任何东西,银幕还是银幕。同样的,

在那三种状态中,你仍然是你的真我。只要你明白这个道理,对那三种状态就不会起烦恼,正像是画面无法留在银幕上一般。有时你在银幕上看到汪洋大海,无数的浪涛汹涌,然后又消失。有时你看见遍地大火焚烧,随后也消失了。银幕上显现了大海和大火,可是银幕是否有被海水打湿或被大火烧焦?银幕丝毫不受任何影响。同样的,在你清醒、做梦、沉睡时所发生的事,也完全不能影响到你。你仍然是你的真我。

·第11问·那是否意味着,人人都有清醒、做梦、沉睡这三种状态,可是它们不会影响到我们?

答:是的,说得对!所有这些状态都会来来去去。真我完全不在意,它只有一个状态。

·第12问·那是否表示证悟真我的人虽处于世事之中,但仍然仅是个旁观者?

答:可以这么说。维迪拉尼雅(Vidyaranya)²³在他的名著《十五论》(Panchadasi)的第十章中,以剧院舞台上的灯为喻,对这一点有很好的说明。当戏剧在演出中,灯在照明,既照着饰演各种角色的演员,不分帝王、臣仆、舞者,也照着全体观众。那个光明在演出前、演出时、演出后一直都在。同样地,内在的光明——真我——把光给了我执、智性(Buddhi)、记忆、意(Manas),²⁴自己却丝毫不受生灭过程的影响。即使人在沉睡中或某些其他状态中不觉得有我执,但是真我仍然无所损,自照不懈。²⁵

其实,把真我当成旁观者也只是在心智内所形成的观念,并不是真我的究竟之理。如果要能旁观,就要有个相对的观察对象,旁观者和他所观察的对象都是由心智造作出来的。²⁶