

我就是那

I AM THAT

[印]室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉 / 著
陶张欢 / 译



中国音乐出版社

我就是那

I AM THAT

[印] 室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉 / 著
陶张欢 / 译



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

我就是那 / (印)马哈拉吉著; 陶张欢译.

—北京: 中国青年出版社, 2016.3

书名原文: I AM THAT

ISBN 978-7-5153-4058-6

I. ①我…… II. ①马…②陶… III. ①哲学 - 通俗读物

IV. ①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 023608 号

I AM THAT

Copyright © 1973 by Sri Nisargadatta Maharaj

All Rights Reserved

中文简体版权 © 2016 中国青年出版社

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2016-0707

我就是那

作 者: [印]室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉

译 者: 陶张欢

责任编辑: 吕娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

版 次: 2016 年 3 月北京第 1 版 2016 年 3 月北京第 1 次印刷

印 张: 29

字 数: 600 千字

定 价: 99.00

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

那在他里面存在着一切生命，一切生命存在于他里面的人，是万物的赐福者，是宇宙的最高灵魂，是无限的存在——我就是那。

——甘露奥义书

“那”遍透一切，没有什么超越“那”，“那”如同包围我们的宇宙空间，从内在和外在全充满一切，那最高的不二之梵——那就是你。

——商羯罗

求道者是在寻找他自己。

抛弃所有的问题，除了一个问题：“我是谁？”毕竟，你唯一可以确定的事实是你之所是。“我是”是确定的，“我是这个”则不是。争取找出你真正所是。

要想知道你之所是，你必须首先探究并明晰你所不是的。

发现一切你所不是的——身体、感受、思想、时间、空间、这或那，你所感知到的，无论是具体的，还是抽象的，都不是你，每一个感知的行为都表明你不是你所感知到的事物。

在头脑的层面你越清楚地了解，你只能用否定性的词语来描述你自己，你就会越快地来到你追寻的终点，认识到你是无限的存在。

——室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉

推荐序 修行无须在山林

这本书看起来很具有挑战性,但是,它的确是一本奇书。所有的世间道理,都在里面分说清楚了。这本书不是入门的,它是给那些真正有心求道、理解真相的人看的书。我看到这本书的时候,是在一个手术修养期。整本书看完,醍醐灌顶,但是也很心虚地承认,我没有自己想象的那么热衷于所谓的“求道”。本想趁着手术修养,慢慢地退隐去修道,看完本书,觉得自己还是凡尘未了,必须留在人间。

尼萨伽达塔是一个印度的传奇人物。他有妻有子、有事业——经营一家杂货铺。他年轻的时候碰到一位老师,令他很折服,于是他就按照老师教他的方法老老实实地做——只要有时间——在照顾家人、经营生意的烦琐俗事之间,他都专心地操练老师教他的东西。他说很快,只用了三年多时间,就开悟了。

开悟之后,他还是照样过自己的生活,偶尔和来店里买东西的客人聊聊天。在黑暗中的明灯是不会被忽视的,逐渐有来自世界各地的求道者,来到了他的小杂货铺,和他聊天。他一有空,就会放下手边的事,和他们在楼上的一个小房间里面,烟不离手的回答各种问题。

其实,尼萨伽达塔这三年多所做的事情非常简单,每个人都可以做,只是无法像他那么坚定、那么持久、那么专注。因为,他信任他的老师——全然的,没有一点怀疑的,不带任何目的去实践老师的教诲,去体会:我是,是确定的。而我是这个,我是那个,则是不确定的。他在行住坐卧之间,始终维持一个观察者意识,同时也坚持探索:“我是谁?”有点像禅宗的参话头。透过不断地观察到自己之所不是,了解到我们其实只能用否定性的词语来描述自己,三年多,他就来到了追寻的终点,认识到自己是无限的存在。

尼萨伽达塔悟到了真相。再也没有任何人事物可以烦扰他。他还是有小我,只是他看见它升起,就自然地放下。他还是会生气(有些来访者问的问题或是态度,真的令人不敢领教),会和人争执,但是即刻就能放下,船过水无痕。

所以说,如果你真的想得道、开悟,就按照这本书中老师自己用的方法,专心致志地去做,那么很快就会出效果。尼萨伽达塔厉害的地方,就是他家事公事和修行两不误。他身体力行地做到了:修行无须在山林间,红尘中照样修得好,只要你有一颗虔诚的心。而我却看到了自己“明明知道该怎么做,却做不到”的窘境,才明白自己决心下得不够,还是贪恋梦中角色,愿意全情投入演戏,而不能退后一步的观察。不愿意解离自己这个虚假的人格。

当然,在这里我绝对不是说尼萨伽达塔指出的路就是唯一的路。也许有很多路都可以达到他那个境界,我没有资格评判。在外表,他和一般人没有两样,但是他的内在始终如如不动。从他说的很多话里面,我们看到了智慧的真理闪烁其间。比方说下面几句:“你的注意力集中在错误的方向上。你不注意你自己。你的心中充满了所有的事情、人和观念,却从来没有你自己。把焦点集中于你自身,意识到你自己的存在。了解你是如何运作的,观察你行为的动机和结果。研究由于你的漫不经心而在自己周围建起的监狱。通过了解你不是什么,你开始了解你自己。回到你自身的方法是通过拒绝和摒弃(非我)。”

其实我自己心里明白,如果像闭黑关那样,尽量屏蔽所有的外缘,等于强迫你长时间的把注意力放在自身,别无他处,那么你肯定能够很快有效果的。可惜我闭黑关闭不住,在日常生活当中更是无法像尼萨那么专注于自我,寻找真实的自我感究竟在何处。所以我说,我求道的心不坚强,悟道的意愿也不够。

虽说如此,我还是非常强烈地推荐这本书。建议读者不要被它庞大的信息量吓到了。它的厚度、长度,只说明了来访者一直从不同的角度问相同的问题,而尼萨也很有耐心的试着去应和他们,从不同的角度去解说他们的问题,最终,所有的话语都指向同一个终点——真理本身。

我当时是打印出来，一小部分、一小部分地读，觉得非常过瘾，还整理出来精彩语录、做笔记，等等。但是我知道，这一切都是头脑的知识。我内心深处有一个声音在和这些真理应和，所以我才这么喜欢这本书。但是我没有在生活中实践，这也是事实。是我偷懒、愚蠢、悟性不够？还是时机未到？我不下妄语。每个人机缘不同。但我深信，一定有人会因为这本书获益，甚至也悟得真相，而且，不在少数。

你们先到，我随后就来。呵呵。

身心灵作家 张德芬

2016年1月13日于台湾

英文版前言

因为室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉话语的崇高力量，会有另一个版本的《我就是那》并不奇怪。这些话语直接和清晰地指向终极，已经使得这本书成为最重要的文献。事实上，许多人认为这是唯一一部真正值得研究的灵性教导。

有各种各样的宗教和哲学体系宣称赋予人类生命意义，但是它们都有某些固有的局限性。它们陷入自己的传统信仰以及意识形态、神学或哲学的甜言蜜语中。然而，信徒们迟早会发现这些话语的意义和适用的有限性，他们会感到大失所望并倾向于放弃这些体系，正如科学理论被遗弃一样——当它们与经验数据过于矛盾而受到质疑的时候。

当一个灵性体系被理解为原来是没有说服力、不够合理时，许多人就让自己转向其他体系。然而，不久，他们在其他体系中也发现了局限性和矛盾。在这个无回报的接受与拒绝的追寻中，剩下的只有怀疑和不可知论，导致一种空幻的生活方式，全神贯注于仅仅大致是公益事业的人生，只是消费物质产品。然而，有时，尽管很少，怀疑会产生一种对基本实相的直觉，甚至比那些话语、宗教或哲学体系更根本。奇怪的是，这是怀疑的一个积极面。正是在这样一种怀疑的状态中，也有一种对基本实相的直觉时，我碰巧读到了室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉的《我就是那》，被他话语的终极和不容置疑的确定性击中。虽然语言受到其有限性本质的限制，但我仍然发现大师的话语就像透明光亮的窗户。

然而，没有一本灵性教导的书可以取代老师自身的存在。只有古鲁直接对你说的话才完全摆脱了模糊性。在古鲁的临在中，头脑所画的

最后边界消失了。室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉是这样一位真正的古鲁。他不是传教士,但他提供了求道者所需的最精确的指引。从他散发出的实相是不可分割的、绝对的。它是真实的。体验到《我就是那》书页中他话语的真实性,并受其鼓舞,许多来自西方的人找到马哈拉吉寻求开悟。

马哈拉吉对真理的阐释不同于智慧瑜伽或吠檀多不二论,但是,他有他自己的方法。他说,我们周围繁杂的形态,是由五种元素构成的。它们转瞬即逝,处于永恒的变化中。它们也都是由因果关系的法则所支配。这一切也适用于身心,这两者都是短暂的,受制于出生和死亡。我们知道,只有通过身心官能,世界才能被知晓。正如在康德看来,这是人类主观认知的相关物,也因此,拥有我们认识方式的基本结构。这意味着,时间、空间和因果关系不是“客观”的,或外在实体,而是属于心智范畴,在其中一切都被塑造出来。

万物的存在和形式全都依赖于头脑。认知是一种心智产物。从头脑角度来看的世界是一个主观和私人的世界,它随着头脑本身的不安不断变化。

不安的头脑,其有限性的类别包括倾向性、主观性和二元性等。与之相对的是——站在至高处无限的“我是”之感。我唯一可以确定的就是“我(是)”,不是作为笛卡尔思考的“我”,而是没有任何动作的。一次又一次,马哈拉吉把我们的注意力引向这个基本事实,为了使我们意识到“我是(存在)”,从而摆脱一切自造的监狱。他说:这唯一正确的陈述即“我是”,所有其他的都只是推论。你无法经由任何努力把“我是(存在)”转变为“我不是(存在)”。

看,真正的体验者不是头脑,而是我自己。那光,在其中一切出现。大我是所有体验根源处的共同因素,是一切在其中发生的觉知。整个意识领域只是在“我”之中的一场电影或一个斑点。这种“我是”是对意识的意识,意识觉知到自身。而这无法描述,因为它没有属性。它就只是我自己,而我自己就是所有的一切。一切存在,都作为我自己而存在。没有什么与我是不同的。不存在二元性,因此,没有痛苦,没有问题。它是爱

的领域,在其中,一切都是完美的。所有发生的事,自发地发生,没有意图——像消化或头发的生长。了悟了这点,就可以免于头脑的局限。

看,在深度睡眠中没有作为这个或那个的概念。然而,“我(是)”仍然存在。现在看着永恒。记忆似乎是从过去到现在的事物,但所有发生的都只是发生在当下。只有在永恒的当下,现象才显现它们自身。因此,时间和因果关系并不适用于实相。我存在于世界、身体和头脑之前。我是它们在其中出现和消失的领域。我是它们所有的源头,我是宇宙的力量,经由那世界极其令人迷惑的多样性显现。

然而,尽管它是本初的,“我是”的感觉并不是最高的,它不是绝对。这感觉,这“我是”的体验,不是绝对超越时间的。作为五大元素的本质,它在某种程度上取决于世界。它来自身体,反过来,它是由食物、元素组成的。它消失于肉体死亡时,就像香燃尽时火花熄灭。当达到纯粹的觉知时,不再有任何存在,甚至“我是”,这不过是一个有用的指针,朝向绝对方向的指示器。然后,这“我是”的觉知就很容易停止了。(剩下)压倒性的是无法描述的,它超越了语言。正是这种“状态”是最真实的,纯粹的潜在的状态,它存在于一切事物之前。“我是”和宇宙仅仅是它的投射。这是智者已经了悟到的实相。

你可以做得最好的事情就是倾听智者——其中,室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉就是一个活生生的例子——以及信赖和相信他。通过这样的聆听,你会了悟到他的实相就是你的实相。他可以帮助你看到世界和“我”的本质。他敦促你以严肃和强烈的专注力研究身心的运作,去认识到你不是它们两者,从而抛弃它们。他建议你一次又一次地回到“我是”,直到它成为你唯一的住所,外面无一物存在,直到作为“我是”的自我(小我)限制消失。然后,最高的了悟就会毫不费力地发生。

牢记智者的话语,它们会切穿所有的概念和教条。马哈拉吉说:“所有这些荒诞的故事、所有这些概念一直被提供着,直到自我了悟、获得自我知识、超越自我,直到那时。”是的,它们都是概念,甚至“我是”也是概念,但是,当然没有更珍贵的概念了。正是求道者应该把它们视为最严肃的事情,因为它们象征最高的实相。没有更好的概念可以摆脱所

有的概念。

我非常感谢编辑苏达卡尔·S.迪克斯特,感谢他邀请我为这部新版的《我就是那》作序,这给了我一个机会,让我向室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉致敬,他以简单、最清晰和最令人信服的语言阐述了最高的知识。

哲学教授 杜威·提莫斯玛

于荷兰鹿特丹,伊拉斯谟综合大学

1981年6月

室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉是谁？

当被问及他的出生日期时，大师淡淡地回答说，他从未出生！

写室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉的传记是一项令人沮丧的且无报酬的任务。因为不仅他出生的确切日期是未知的，而且关于他早年的生活也无法查清。然而，他一些上了年纪的亲戚和朋友说他出生在 1897 年 3 月满月的那天，碰巧是猴王哈奴曼的节日，当天印度教徒向哈努曼表示敬意。哈努曼也叫马鲁蒂，是《罗摩衍那》中著名的猴神。他的父母将他的出生与吉祥的日子相联系，给他取名马鲁蒂。

关于他孩提时代和青春期的有效信息是不连贯和不完整的。我们了解到他的父亲——史拉姆帕特是一个穷人，曾有一段时间在孟买做家仆，后来在坎达高作为小农民谋生，坎达高是一个位于马哈拉施特拉的勒德纳吉里区后面树林里的小村庄。马鲁蒂在成长过程中几乎没有接受过教育。作为孩子，他协助父亲做自己力所能及的工作——在田野里喂牛、赶牛以及其他差事。像他的工作一样，他的快乐也很简单，但他有了一个勤学好问的头脑，充满了各种各样的问题。

他的父亲有一个婆罗门的朋友，名叫毗瑟奴·哈瑞宝·戈尔，他是一个虔诚的人，也在农业标准化过程中学会了很多。戈尔经常谈论宗教话题，男孩马鲁蒂聚精会神地倾听，其专注程度和思考的深度超乎一般人想象。戈尔是他理想中的人，认真、善良和明智。

当马鲁蒂十八岁时，父亲去世了，留下他的遗孀、四个儿子和两个女儿。在老人死后，小农场的微薄收入进一步减少，不足以养活这么多人。马鲁蒂的哥哥离开了村庄去孟买寻找工作，不久之后他也跟着去了。据说，在孟买，他作为一个低收入的低级职员在办公室工作了几个月，但厌恶地辞职了。然后，他作为一个杂货商开始从事小买卖，开了一

一个小店销售儿童服装、烟草和手工制作的中国香烟。据说这个生意随着时间蓬勃发展，给了他某种经济保障。在此期间他结了婚，生有一个儿子和三个女儿。

童年、青年、婚姻、后代——马鲁蒂过着普通人单调而平凡的生活，直到中年，没有任何迹象暗示后来的圣徒生活。在此期间，他的朋友们中，有一个叫雅斯沃泰尔·邦卡的，他是室利·悉地哈拉姆斯瓦大师的信徒，圣徒传系——印度教一个教派的灵性导师。一天傍晚，邦卡带马鲁蒂去他的古鲁那里，那个晚上是他人生的转折点。古鲁给了他一句梵咒和冥想指导。在练习的早期他开始拥有视像，甚至偶尔进入出神状态。某种东西在他里面爆炸，可以说生出了一个宇宙意识，一种永恒生命的感觉。马鲁蒂的身份——小店主，消融了，室利·尼萨伽达塔的光明人格出现了。

大多数人都生活在自我意识的世界里，没有离开它的欲望或力量。他们的存在只是为了自己；他们所有的努力都直接指向自满的成就和自命不凡。然而，预言家、导师和启示者，他们显然生活在同样的世界中，同时也生活在另一个世界中——宇宙意识、充满了无限知识的光辉世界。在他的光明体验之后，室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉开始了这样的一种双重生活。他经营店铺，但不再是一个唯利是图的商人。后来，他抛弃了家庭和事业，成了一名乞丐，一名在各种印度宗教的浩瀚场景中的朝圣者。他光着脚走在去喜马拉雅山的路上，计划通过他的余生追寻永恒的生命。但他很快折回，回到家，理解了这样一种追求的无用性。他感知到，永恒的生命不是寻求到的，他已经拥有了，已经超越了“我是身体”的想法，他获得了一种精神状态，如此快乐、平静和荣耀，以至于与之相比的一切都似乎毫无价值。他获得了自我了悟。

尽管这位大师从未受过教育，但他的谈话开明到了非凡的程度。虽然在贫困中出生和长大，但他是最富有的，因为他拥有无限的永恒知识的财富，与之相比，最令人难以置信的宝藏都仅仅是金属箔。他是热心的、温柔的，聪明幽默，绝对无所畏惧、绝对真实，鼓舞、引导并支持所有来到他面前的人。

任何写一篇不是这样之人的传记的企图都是无聊和徒劳的。因为他不是一个拥有过去和将来的人，他活在当下——永恒而不变。他是已经成为一切自我（大我）。

英文版译者按

几年前，我遇见了室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉。我对他印象深刻——他的外表和行为自然简朴，他深刻、诚挚、认真地阐述自己的体验。

尽管他住在孟买小巷里一间极其简陋而难以发现的小房子，但许多人还是找到了他。他们中的大多数是印度人，能用母语自由交谈，但也有许多外国人需要翻译。只要我在场，这任务就会落在我身上。很多问题与答案都非常有趣和重要，为了记录我们甚至用上了录音机。虽然大多数录音是通常的马拉地语—英语，但也有些是多种语言的，混合了好几种印度语和欧洲语言。后来，每盘磁带都被翻译成了英文。

逐字翻译并同时避免单调乏味的重复和重申很不容易。

希望目前翻译的录音没有减少马哈拉吉的语言所带来的冲击力，他是这样一个头脑清晰、慷慨和在许多方面都不寻常的人。

这些会谈的马拉地语版本，由室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉本人核对，已经分别出版。

莫里斯·弗莱德曼 译于孟买

1973年10月16日

英文版编者按

本版《我就是那》是早期两卷《101 个会谈》的修正和重新编辑后的版本。书中不但添加了章节标题,重新编排时也采用了更具可读性的字体,而且还收录了室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉的新照片,附录还包含一些迄今为止尚未出版过的珍贵材料。

我请读者特别关注题为“尼萨伽瑜伽”的部分,在其中我尊敬的朋友,已故的莫里斯·弗莱德曼,简洁地呈现了大师的教导。莫里斯说,简单和谦虚是他的教导的关键词。大师不提出任何知识性的概念或原则:他没有向求道者提出任何先决条件,他们对他们现在的样子很满意。事实上,室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉特别免除了所有的轻视和谴责:罪人和圣人只是互换名称,圣人曾犯罪,罪人可成圣。是时候把他们分清了,是时候将他们聚集在一起了。大师不评价,他唯一关心的是“痛苦和苦难的结束”。从他个人和恒久的经验来看,他知道悲伤的根源在头脑中,正是头脑必须摆脱其扭曲和破坏性的习惯,在其中自我与其投射的认同是最致命的。通过室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉的教导和榜样,显示出一条捷径,一条逻辑但实证充分的道路。当理解时,它起作用。

修改和编辑《我就是那》,于我是对内在自我的朝圣——即刻的提升和了悟。我以极大的热忱和奉献精神做了我的工作。我把每一个提问者的问题都当作我自己的问题,并且用一颗清空一切已知的头脑来吸收大师的回答。然而,在此被称为“双声道”的冥想过程中,在有的地方我很可能无法满足一个编辑对于语法和标点符号冷酷而谨小慎微的预期。如果有任何这样的失误,我请求读者宽恕。

在结束之前,我想表达我衷心的感谢,致荷兰鹿特丹综合大学伊拉

斯谟哲学学院的杜威教授对这一版新的引言做出的贡献。他立即答应我的请求令我不胜感激。

编者 苏达卡尔·S.迪克斯特

1981年7月于孟买