

我是谁？

师利拉玛纳·马哈希尊者的教诲

SRI RAMANASRAMAM

Tiruvannamalai

2010

版权页

© Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai

Seventh Edition - 1948

Eighth Edition - 2010 – 10000 copies

CC No.: 1143

ISBN: 978-81-8288-113-6

Price: Rs.

Published by

V.S. Ramanan

President

Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai 606 603

Tamil Nadu, INDIA

Tel: 91-9244937292 & 91-4175-237200

email: ashram@sriramanamaharshi.org

website: www.sriramanamaharshi.org

Printed by

Sudarsan Graphics Pvt. Ltd.,

Chennai 600 017

引言

「我是谁？」是一本有关自我参究答问集的书名。这些问题是师利M.希瓦帕拉卡山·皮雷于1902年左右，向师利拉玛纳·马哈希尊者提问的。师利皮雷是哲学系毕业生，当时任职于南阿考特税捐稽征局税务部。1902年，他因公出差至提鲁万那马赖，顺道前往阿鲁那恰拉山（译注：Arunachala 是红色的圣山之意）的维鲁帕夏山洞(Virupaksha Cave)参访马哈希。他向马哈希寻求灵修的指引，并提出一些与自我参问有关的问题。由于尊者当时守默不语 — 不是为了严守禁语誓，而是因为没有任何谈话的意愿 — 他便以书写的方式回答。师利希瓦帕拉卡山·皮雷事后凭记忆所及，把当时的十三个问答记录下来，并于1923年首度出版(原文为泰米尔语)。原书中并收录了他的两首诗作，描述他在尊者的恩典下茅塞顿开与安渡一场生命危机的心境。

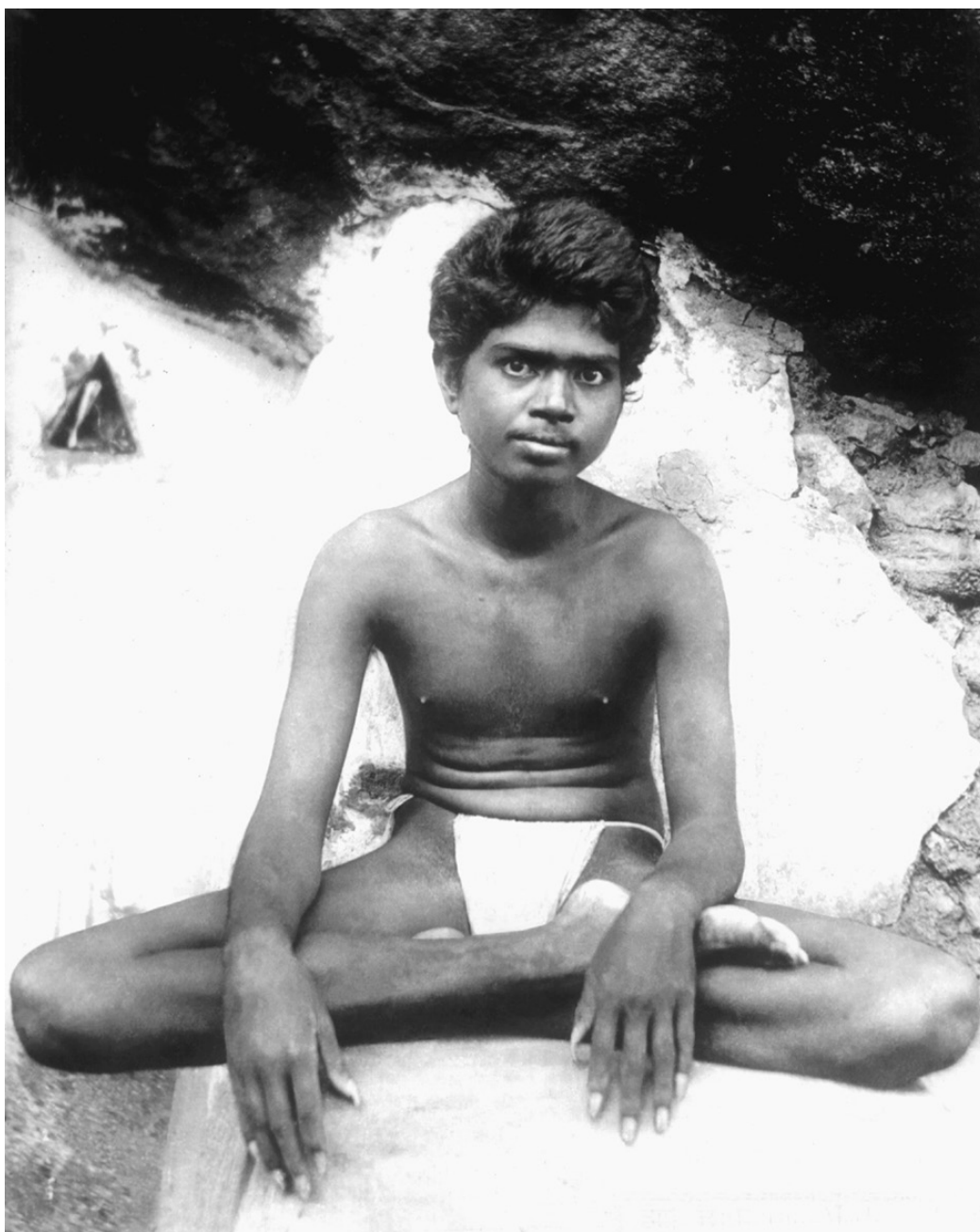
此后，《我是谁？》经过多次再版。市面上除了十三和二十八个答问的不同版本之外，还有一种删除了问题，只把开示内容重新编排的散文版。现存的英译版是根据这个散文版来的。读者眼前的这本册子是二十八个答问版的英译本。

《自我参问》和《我是谁？》构成了上师首度开示的主要内容。这两本册子是尊者著作中唯一的两本单册。这两本册子清楚地揭示了尊者的中心教诲：自我参问是通往解脱的直径。《我是谁？》以清晰明确的方式，托出了自我参问的特定模式。心智是念头的组合。「我见」是心智中第一个生起的念头。追根究柢地参问「我是谁？」就可以摧毁所有其它的念头，最后连「我」的念头也会消失，剩下来的就是那至高无上的不二自性。自性与非我现象的错误认同，例如，肉体 and 心智，便因此终结。这就是明心见性(sakshatkara)。自我参问的过程当然不是一件容易的事。参问「我是谁？」的时候，其它的念头会生起，但参问者不应该屈从地追逐这些念头。相反地，他应该继续追问：「这些念头生起的对象是谁？」参问者必须保持极度的警觉才能做到这一点。透过持续不懈地参问，修习者就能让心智留守在它的源头，不再四处游荡，迷失在它亲手打造的思想迷宫里。包括呼吸控制和神相观想在内的其它法门，都应该被视为一种助行。它们的用处仅止于让心智变得安静和单点专注而已。对一个已经获得专注技巧的心智而言，自我参问会变得相对地容易。透过精进不息的自我参问，念头得以摧毁，自性得以证悟 — 那个连「我见」都没有的终极实相。那个经验就是我们所指称的「静默」。

这就是师利拉玛纳·马哈希尊者开示「我是谁？」(Nan Yar)的实质教诲。

T.M.P. 马哈德万

1982年6月30日于马德拉斯大学



师利拉玛纳·马哈希尊者
(时年21岁)

我是谁？

自我参问

众生都欲求没有悲苦的快乐。我们在每一个人身上观察得知，众生最爱的是自己。快乐是爱的肇因。因此，为了获得这种属于人之本性的快乐，这种在没有心智活动的深渡睡眠中才能经验到的快乐，人应该认识自己。知识之道 — 以「我是谁？」为形式的自我参问，是达到这个目标的主要方法。

一、我是谁？

由七大元素(dhatus)组成的粗糙肉身，不是我；掌管攀缘色、声、香、味、触客体(法尘)的五种感官作用 — 视、听、触、味、觉，不是我；掌管说话、移动、抓取、排泄和享乐功能的语言、活动、抓取、排泄和生殖器官，不是我；掌管内呼吸等五个作用的五种生命之气(prana)，不是我；甚至那个负责思考的心智不是我；那个没有客体、没有作用，只残留着客体印象(影尘)的无明，也不是我。

二、如果这些都不是我，那么我是谁？

以「既非此」、「亦非彼」把上述全部否定以后，那个独存的觉性即是我。

三、觉性的本质是什么？

觉性的本质就是存在-意识-至福。

四、何时才能证悟自性？

当「所见」的世间移除以后，「能见」的自性便证悟了。

五、当世间还存在(被视为真实)的时候，自性就不会证悟吗？

不会。

六、为什么？

见者和客体就像草绳和蛇影一样。蛇影的妄念不除，草绳这个基底的真知就不会生起；同样地，只有当我们把世间视为真实的信念去除以后，才能证悟基底的自性。

七、世间这个所见的客体何时才能去除？

当心智 — 所有认知、所有行动缘起的肇因 — 安静下来的时候，世间就会消失。

八、心智的本质是什么？

所谓的「心智」是驻守在自性里的神奇力量。它引发了所有念头的生起。离开念头之外，没有一个叫做心智的东西。因此，念头就是心智的本质。离开念头之外，也没有一个叫做世间的独立实体。在深度的睡眠中，既没有念头，也没有世间。在清醒和做梦的状态中，既有念头，也有世间。正如蜘蛛吐丝(蛛网)以后，再把吐出来的丝收回体内一样，心智也会把它投射出来的世间消融在自身里面。当心智离开了自性，世间便显现了。因此，当世间显现(为真实)的时候，自性便隐而不现；当自性显现(照耀)的时候，世间便隐而不现。精进不懈地参究心智的本质，心智就会离开自性，而(以残留印象的形式)终结。我们指称的自性就是梵我(Atman)。心智只能依附着一个粗糙的实体存在；它不能单独存在。我们称为精微体或灵魂(jiva)的，其实就是心智。

九、如何透过自我参问之道了解心智的本质？

在这个肉身中生起的「我见」就是心智。一个参问「我见」最初生起之处的人，就会发现它是从心(heart)里生起的。心就是心智的起源。即使是一个不断思考「我-我」的人，也会被导向那个地方。「我见」是从心智中生起的第一念。「我见」生起之后，其它的念头才会生起。第一人称代名词出现以后，第二和第三人称代名词才会出现；没有第一人称代名词，就没有第二和第三人称代名词。

十、如何让心智安静下来？

透过「我是谁？」的参问。「我是谁？」这个念头会摧毁所有其它的念头。「我是谁？」就像一根拨火的木棍，最后也会被火烧毁。然后，自性的证悟就发生了。

十一、用什么方法持续不断地参问「我是谁」？

其它念头生起的时候，你不应该追逐它们，你应该要参问：「这些念头生起的对象是谁？」无论生起多少念头都不重要。念头一生起，就应该精进地参问：「这个念头生起的对象是谁？」这时浮现出来的答案就是：「是我」。紧接着，再追问「我是谁？」心智就会返回它的源头，那个生起的念头就会止息下来。用这种方式反复练习，心智就会发展出留守在源头的技巧。当精微的心智透过大脑和感官追逐外境的时候，粗糙的名(names)和相(forms)就会显现；当它安住在心(heart)里的时候，名-相就会消失。不让心智追逐外境，让它留守在真心(Heart)里，就是所谓的「内摄」(antarmukha)。让心智离开了真心(Heart)，就是我们所知的「外摄」(bahirmukha)。因此，当心智安住在真心(Heart)里，做为所有念头起源的「我见」就会离开，自始至终都存在的自性就会照耀。无论做任何事都应该抱着「无我」的心态。在这种方式下的所作所为，都会以湿婆(神)的本质显现。

十二、没有其它让心智安静的方法吗？

除了自我参问以外，没有其它适当的方法。其它方法追求的都是心智的控制。表面上受到控制的心智还会再度复出。呼吸控制法也是一样，心智会变得安静下来；但这种安静只能维持在呼吸被控制的情况下，一旦呼吸恢复常态，心智会再度活动，在残留印象的驱使下四处游荡。心智和呼吸来自同一个源头。究实而言，念头就是心智的本质。「我见」是心智的第一个念头；这个我见就是我执。我执的起源之处就是呼吸的起源之处。因此，当心智安静下来的时候，呼吸就得到了控制；呼吸受到控制的时候，心智就会变得安静。但在深度的睡眠中，心智虽然安静下来，呼吸并没有因此停止。这是因为神的意志在作用，为了让身体存活下来，以免他人产生这个身体已经死亡的印象。在清醒和三摩地的状态中，呼吸会在心智变得安静的同时得到控制。呼吸是心智的粗糙形式。人活着的时候，心智会把气息维系在身体里；肉体死亡的时候，心智就会把身体里的气息带走。因此，修习呼吸控制只是降伏(manonigraha)心智的助行而已；呼吸控制无法摧毁(manonasa)心智(末那识)。

神相观想、持咒、饮食的限制等，也像修习呼吸控制一样，只是让心智安静下来的助行罢了。

神相观想和持咒可以让心智变得单点专注。心智始终游荡成性。正如大象会心无旁骛地用鼻子攀缘眼前的铁链一样，心智也会单独地被一个名号或形相盘踞。当心智以无数的念头向外扩张的时候，每一个念头都会变得软弱无力；但当这些念头被消融的时候，心智就会因为单点专注而变得强而有力。这样的心智修习自我参问就会轻而易举。所有修行的戒律中，凡是与适量地摄取悦性食物(sattvic food)有关的方法效果最佳。遵循这一条戒律会让心智的悦性品质(译

注：真理、善与清净)增加，进而有助于自我参问的修习。

十三、客体残留的印象(念头)像海浪一样此起彼落。何时才能把这些念头全部摧毁？

当观照自性的浪潮越升越高的时候，这些念头就被摧毁了。

十四、我们有可能断除来自无始劫的残留印象，让自己安住在清净的自性里吗？

人应该精进不懈地观照自性，而不要屈服在「有没有可能？」的疑惑里。即使是一个十恶不赦的人，也不应该忧虑地哀泣：「噢！我是一个罪人，我怎么可能得救？」人应该彻底地抛弃「我是罪人」的念头，精进地专注于自性的观照；那么这个人的修持必定会成功。心智没有一善一恶之分——心智只有一个。残留的印象可以分为吉祥与不吉祥两种。当心智受到吉祥的印象影响时就是善的；当它受到不吉祥的印象影响时就被视为恶的。

我们不应该放逐心智攀缘世间的客体(法尘)以及他人的是非利害。无论一个人有多坏，我们都不应该对他怀有瞋恨之心。远离贪、瞋二毒。我们施予别人的一切都是施予自己。一个了解这个真相的人岂有吝而不施之理？一个人的自我一旦生起，一切都跟着生起；自我安静下来，一切都跟着止息。待人处世的谦逊程度有多大，它带来的善果就有多大。一个心智安静的人，无论住在哪里都会自在。

十五、自我参问要修习多久？

只要心智里还留有客体的印象，就需要继续参问「我是谁？」念头生起的当下，就应该透过自我参问在当处加以摧毁。你也可以持续不断地只诉诸自性的默观，直到证悟自性为止。堡垒里的内敌会继续发动攻击；如果在它们一出现就加以剿灭，堡垒总有收复的一天。

十六、自性的本质是什么？

真相之中只有自性存在。世间、个体灵魂和神就像珠母散发的银光一样，都是自性的显相。世间、个体灵魂和神，三者同时显相，也同时消失。

自性就是绝对没有「我相」的那个。那个就是所谓的「静默」。自性本身就是世间；自性本身就是「我相」；自性本身就是神；万有就是湿婆，就是自性。

十七、万物不都是神的作工吗？

太阳不需要透过欲求、决心或刻意的努力而升起。在它单纯的临在下，日岩喷火、莲花绽放、水体蒸发、人们日出而作日入而息。正如铁针因为磁石的临在而移动，被三大(宇宙)作用力和五重神性活动掌管的灵魂，也因为神单纯的临在，而依照个别的业力履行自己的活动。神没有计议，也不受业力的系缚。这就像世人的行动不会影响太阳的运转，或其它四大元素（译注：地、水、火、风）的盛衰盈亏不会影响第五大元素的空一样。

十八、哪一种信徒的品位最高？

把自己交付给自性(也就是神)的是所有信徒中的佼佼者。把自己臣服给神，意味着持续不断地安住在自性里，而不让自性以外的其它念头有生起的空间。

我们丢给神的任何负荷，祂都会承担。既然万物都被神至高的大能推动着，我们何不屈服在祂的大能之下，反而不断地为了该不该做什么，或应该如何做的念头苦思焦虑？我们知道火车会运载所有的重负，那么既然上了车，为何要把小小的行囊顶在头上，而不把它卸下，让自己轻松自在呢？

十九、无住是什么意思？

在念头生起之处彻底地加以摧毁，而不留任何残留印象，这就是无住。正如采珠人在腰间系石潜入海底采珠，每一个人都该秉持无住之心，潜入自己的内在证取自性的明珠。

二十、神或上师不能促使灵魂解脱吗？

神和上师只能开示解脱的道路，他们不会亲自把灵魂带到解脱的境界。事实上，神与上师无二无别。正如落入虎口的猎物已无路可逃，那些走进上师恩典视界里的人，也会得到上师的拯救而不再迷失。然而，每个人都应该靠自己的努力，为了获得解脱而遵循神或上师开示的道路。人只能透过自己的知识之眼认识自己，不是透过别人的眼睛。那个叫拉玛的人，需要借助一面镜子才能知道自己是拉玛吗？

二十一、渴求解脱的人需要参究宇宙基本元素(tattvas)的本质吗？

一个想要丢掉垃圾的人，不需要分析垃圾的内容。同样地，一个想要认识自性的人，也不需要计算基本元素的数目，或参究那些元素的特性。他必须要做的就是摒弃任何一个会掩藏自性的元素。他应该把世间视为一场梦幻泡影。

二十二、清醒和做梦之间没有差别吗？

清醒的时间长，做梦的时间短；除此之外，两者毫无差别。清醒时所见的一切人事物似乎是真实的，梦中所见的一切也同样如此。在梦境里，心智会以另一个身体呈现。在清醒和做梦这两种状态中，念头和名-相都在同时发生。

二十三、阅读对渴求解脱的人有用吗？

所有经典都说心智安静才能获得解脱，因此，所有经典的教诲可以归纳出一个结论：让心智安静下来。一旦了解这个道理以后，就没有必要永无止境地阅读了。想要让心智安静下来，只要参问内在的自性即可。这种内在的追寻怎么能靠书本达成？人应该透过自己的智慧之眼认识自己的自性。自性在五个身鞘(sheaths)之内；书本在五个身鞘之外。既然参究自性必须剥除五个身鞘，想在书本里寻找自性就是徒劳无功之举了。为道日损，参究者总有一天势必要放下所学的一切。

二十四、快乐是什么？

快乐是构成自性的本质；快乐与自性无二无别。世间的任何客体中都无法快乐可言。我们在无明中想象着快乐可以从客体中汲取。心智外摄的时候，它经验到的是悲苦。真相是，当欲望获得满足以后，心智就会返回它的源头，享受自性的快乐。同样地，在睡眠、三摩地和昏迷的状态中，或者当欲求(憎恶)的客体已经获得(移除)的时候，心智也会回归源头，享受自性-快乐。心智就如此这般地在进出自性之间轮番奔波。树荫让人心情愉悦，离开树荫则炙热难耐。一个在烈日下奔波的人，来到树荫下会顿感清凉。一个在树荫和烈日之间来回穿梭的人是傻瓜。智者会恒常地安坐在树荫下。同样地，一个明白真理的人，他的心智不会离开大梵(Brahman)。相反地，无明者的心智会在世间轮转，饱受痛苦以后，再短暂地返回大梵里体验快乐。事实上，所谓的世间只是念头罢了。当世间消失，也就是没有念头的时候，心智便会经验到快乐；当世间显现的时候，心智就会经验到痛苦。

二十五、什么是真知灼见？

守默就是真知灼见。守默就是让心智消融在自性里。心电感应、感知过去、现在、未来三世和天眼通都不是构成真知灼见的条件。

二十六、无欲和智慧之间有什么关系？

无欲就是智慧。两者没有差别，它们是同样的意思。无欲是克制心智不追逐任何客体；智慧意味着客体不再显现。换言之，不追求自性以外之物就是离执或无欲；不离自性就是智慧。

二十七、自我参问和冥想有什么不同？

自我参问是让心智留守在自性里。冥想是观想自己是大梵、存在-意识-至福。

二十八、解脱是什么？

解脱就是透过参究系缚的本质，进而证悟自己的本性。