

《回到你心中》

图书基本信息

书名：《回到你心中》

13位ISBN编号：9789576791161

10位ISBN编号：9576791162

作者：Ramana Maharshi

译者：陳建志

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《回到你心中》

內容概要

你的心中是否持存著許多疑惑？諸如

何時才悟自性？

對欲求解脫之人，讀經有用嗎？

修行的方法為何？

禁欲、苦行，是想要內定於自性的必要條件嗎？

每個人都有可能徹悟自性嗎？

一個人的作為是否會在未來影響到自己？

獨處對苦行者是必要的嗎？

覺悟自性能助益他人嗎？

我應不應該去幫助受苦受難的世界？

那麼，該如何參問，才能達致了悟自性的平和、喜悅境界呢？

這正是本書所要闡示方最大意旨！

透過印度靈性大師馬哈希不著住於相的高妙開示，相信定能使你有所覺悟，了解到「我是誰？」，獲得人心中本有的喜樂。

《回到你心中》

作者簡介

拉瑪那·馬哈希（一八七九～一九五〇）生於南印度，本世紀徹悟本心的究竟覺者。他十七歲時在一奇特際遇中，經歷了肉體死亡與我執的斷滅，頓悟自己的真身原是遍覺遍照的自性。馬哈希成道後駐留印度一座聖山，常在沉默中以大能向來自世界各地的弟子傳達妙諦。他主要的教導在於亮智慧之路，以參問「我是誰？」來超越自我，直指人心本源，重盈盈不絕的至愛。他的數十種著作在世界各地廣為發行，本書收錄了他自作的篇章，以及他與弟子的問答。

《回到你心中》

精彩短评

1、多看限时借阅。算是重读。上次读的时候重灵修，现在一点灵修的想法也没了，用找素材的眼光看了一遍，不少想法可用。这次最大的感觉是想再找个英译本比较一下，中文的翻译太典型的灵修腔了~~

1、<http://www.douban.com/note/85448122/> “ Ramana Maharshi was the realized soul, no doubt. ” —
—Question and Answer session given in San Diego in the year 1990 by Shri Mataji “ 毫无疑问，拉玛那·玛哈希是一位自觉的灵。 ” ——Shri Mataji 1990年美国圣地亚哥答问他的（Ramana Maharshi）外表呈现出一种无以言表的温柔。那种温柔中所包含的，不仅是对他在面前的崇敬者所遭遇的痛苦的同情，还包含了对整个人类生命，他们的samsara*带来的无边的重负的同情。但与这种温柔同在的，是他脸部线条所峻刻出的严厉，一个属于征服者和毫不妥协的人坚强，这强硬的感觉每每被稍稍长出的白发所遮掩。他通常会在满月剃去他的头发和胡须——这使他的很多崇敬者感到惋惜——因为那些白发愈加显露出他优雅和温柔的一面。当然他们中任何人没有正面要求过他不要再剃发。他的脸庞几乎如水一般，仿佛是时刻流动变化的，但同时又始终如一。令人感到神奇的是他的脸可以很快地从温柔转变为岩石般的庄严，从大笑转变成充满慈悲。所有转变的瞬间都是如此鲜活和完整，以致于你感觉这不是某一个人的脸，而是全人类的脸。从形式的角度他不能说俊美，因为他的面貌并不算规整，但最美丽的脸在他边上也显得平庸。他的脸庞的真相在于：它深深地刻入记忆之中，即便所有其他的脸庞随着时间的流逝在脑海中消退，它仍然深深地留驻其中。那些只见过他短短一面，或只见过他的照片的人都甚至能比在他身边的人更鲜活地在脑海中唤起他的脸庞。确实如此，也许是从照片里放射出的那种爱、优雅、智慧、深刻的认知、孩子般的童真成了一个更好的冥想的起点。——摘自《Life with Ramana Maharshi》*注：samsara——生死轮回的痛苦卡尔·荣格谈马哈希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，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

《回到你心中》

“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”或自性便以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，

《回到你心中》

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问，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；在生活上遇见种种烦恼，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。因为是这样一本重要的著作，我翻译时只想尽可能忠实，行文也保持原书明净而悠远的风格，力避强作解人或以辞害意。这明心见性的境界，以往我们总觉得是遥不可及的事，然而马哈希却坚定地说每个人都有可能了悟自性，因为我们每个人都依于自性而生，而我们实在就是它。这亦即是你也亦即是我的自性，两千年来佛经中曾名之为真心、本心、如来心或涅槃妙心，而马哈希则只单单拈来这一个心，并指出心保留了所有的平安与爱。这也就是这书名的由来了。在本书即将付梓的前夕，译者所深愿于读者的，也只有这轻轻的一句——回到你心中。我是谁（Nan yar）一切众生皆愿长久喜乐，远离诸苦；一切众生皆能得见自性的至爱。由于唯有喜乐才是至爱的因由，为了获得这人心本有的喜乐，这在深睡无念之中所觉受的喜乐，人应当知道自己的自性。带领人知道自性的首要法门即是智慧之路，即是以“我是谁？”为形式的参问。一我是谁？由七种元素组合成的粗质肉身，不是“自性”；分管色、声、香、味、触的眼、耳、鼻、舌、身，不是“自性”；分管语言、动作、抓攫、排泄与享乐生殖的五种意欲感官，不是“自性”；分管五种吐纳作用的生命之气，不是自性；甚至起心动念的心智，也不是我；而只带有残存心念的茫昧无觉，其中既无对象，也无作用，也不是我。n如果上述种种都不是“自性”，我是谁？在否定了上述所有都不是我之后，所留下的觉性，就是自性。n觉性的本质为何？觉性的本质是存在——意识——喜悦n何时才能了悟自性？当所观的世界消失，就会有自性——也就是对“观者”——的了悟。n当世界仍然“存在”（被视为真实），会有自性的了悟吗？不会。n为什么？“观者”与“所观”，有如“草绳”与“毒蛇”。“毒蛇”的幻象不消除，“草绳”的真相就不会出现。同样的，除非将“视世界为真的信念”去除，否则无法了悟底层（深处）的自性。n何时这世界，也就是说“所观的对象”，能被去除？当造成所有认知与行动的“心智”静默了，世界将会消失。二n心智的本质是什么？所谓“心智”，乃是一种居住于“自性”中的奇妙力量，它导致所有的心念产生。一离心念，别无“心智”。因此心念即是心智的本质。一离心念，再没有一个叫做“世界”的存在。在深睡之中，没有心念，也没有对世界的认识。在清醒与梦境中，既有心念，也有世界。正如蜘蛛吐放丝网，而又收回于自身。心智也从自身投射出“世界”，而又将它还原于自身。当心智从自性中开展，世界便彰显而出。所以世界显现，自性不现；自性显现，世界不现。如果有人坚持探询心智的本质，它终将消亡，独留自性。心智永远只能依附某种“粗质身”而存在，而无法独自存活。被称为“精微身”或“个我感”（JIVA）的便是这个心智。三n何为“了解心智本质”的“参问”之道？在肉身中做为“我”而生起的，就是心智。如果有人探问肉身中“我”的念头最初从何而生，他将发现它生自于心。这就是心智的来源。所有从心智生起的念头之中，“我”的念头最抢先出现。在第一人称代词出现之后，才有第二、第三人称的出现；没有第一人称代名词，将不会有第二和第三。n心智如何才能平静？以“我是谁？”来参问。“我是谁？”之一念将会消灭其他诸念，而且好象是在撩拨火中新柴的木枝，它在最终也将烧灭。在这之后，就会有自性的了悟。n“我是谁？”的方法是怎样练习的？当其他念头生起，不必追赶，此时应当参问：“念头对谁而生？”念头生起多少，都不要紧。但念头生起的时候，应该勤问：“这念头对谁而生？”答案会是“对我！”所以只要参问“我是谁？”心智将会回到它的源头，而杂念会将沉淀。以此方法反复修习，心智会发展出停留

《回到你心中》

在自身源头的技巧。当精微的心智由大脑与感官放散，粗质的形式与名称就显现了，当心智停留于心之中，形式与名称就消失了，而本来的自性便会照耀。四 n 想使心智平静，还有其它方法么？除了参问，若用其他去故意控制心智的方法，那么，心智会在表面上受控制，然后又再逃逸。控制呼吸也是如此。就好象控制呼吸的修行，观想神的形象，重复念咒等等，都是使得心智平静的助力而已，心智会变的定于一点，这样的心智参问自性会比较容易。心智的纯净品质会增加，而这对参问自性有所帮助。n 客体的妄念无休止的浮现，有如海洋的波浪般。何时才能全部去除这些妄念？当对自性的禅定越来越深入，妄念将会消融。n 从无始以来的客体的妄念，可不可能完全消除，而人可不可能只存在为纯粹的自性？一个人应当坚持对自性的禅定，而非屈从在“可不可能”的怀疑之下。就是大罪人，也不用忧虑哭泣说：“哦，我是罪人，怎么能得救？”一个人应当全然抛弃“我是罪人”的想法，并深锐的集中在对自我的禅定上；那么此人必能成就。并非有一个好，一个坏的两个心智。心智只有一个，倒是残存的妄念有两种，一种是幸运的，一个是不幸的。当心智受到幸运的妄念影响，它便被称为好；当它受到不幸的影响，它便被视为坏。心智不应任它游荡到世俗的对象，以及有关他人的事物之上。无论他人有多可恶，也不应怀恨。贪婪与愤怒，都需要戒除。所有你施与别人的，你也施与自己。如果了解这个道理，谁不会施与他人呢？当一个人的自身生起，一切就生起；当一个人的自身平静，一切平静。我们的行为多谦逊一分，善果就多一分，如果心智平静，一个人便能四处为家。n 参问应该练习多久？只要心智之中还有客体的妄念，“我是谁？”的参问就仍是必要的。当念头一浮现，应当在起源出以参问立即将其消灭。如果一个人不间断的将自己留在对自性的禅定中，这样也可以。只要围城之内仍有敌人，他们就会继续突击；如果他们一出现就被歼灭，围城自会落入吾人之手。五 n 芸芸奉献者之中，谁是最伟大的？将自己给了等同神的“自性”的人，是最出色的奉献者。将自己给了神，意思就是说——持续停留安住在自性之中，而除自性之一念，不留余地给其他心念。不管什么负担都被丢给了神，由他来背负。既然神的无上力量使一切事物移动，我们为什么不臣服于他，而不是去忧虑和担心——什么该做，什么不该做。我们都知道火车可以载货，所以上车后为什么还要把行李扛在头上，而不把它放在火车上，乐得轻松？n 难道神和上师不能解脱一个灵魂吗？神和上师只能指出解脱之道，而不会将灵魂直接带到解脱之境。事实上，神和上师没有区别，好象羊落虎口就不能得脱，那些进入上师慈悲视线之内的人永远不会迷失；然而每个人都应以自己的努力去追随神或上师指出的“道路”，并求得解脱。一个人只能以自己的智慧之眼了解自己，而无法依靠别人。难道名叫拉玛的人，必须要靠照镜子来知道他就是拉玛吗？n 读经对谋求解脱之人有用么？一切经书上都说要谋求解脱，就应当先“定心”；所以总结性的教导就是“定心”。谁能知道这个道理，就不需要皓首穷经。谋求定心，只需在内心参问自己的自性为什么；这样的寻求如何能在书本中做到？一个人应以自己的智慧之眼了知自性，书本上寻找自性，不异于缘木求鱼。终于会有有一天，求道者将必须要忘却以前所学得的一切。n 什么是喜乐喜乐就是自性的本质；它与自性没有差别。在尘世的任何外物上了无喜乐。我们以无明想象自己能从外界事物上得到喜乐。心智外放，就遍历痛苦。事实上，当心智的欲望得到满足，它回到自己的居所并享受自性的喜乐。事实上，世界只是心念。当世界消失，无有心念，心智感受喜乐。而当世界浮现，心智遍历痛苦。n 何谓解脱？参问身受束缚的自己的本质，了悟真实本性，就叫做“解脱”。Ramana Maharshi 简介 拉玛那·马哈希（一八七九~一九五）生于南印度，是本世纪彻悟本心的觉者，也是声动寰宇的说法者。在成道前他原是印度中等婆罗门家庭的孩子，少年时与其它学童毫无两样，常和伙伴一起念书戏耍，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。有一天他独自坐在他叔叔家中的一个房间里，突然一种死亡的恐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，彷彿全身僵冷地躺下，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」或是其它的字眼。「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，几乎不加思索地为我所直接体验。「本我」原

《回到你心中》

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」或自性便以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它音符，恢恢不散。无论肉身处于谈话、阅读或是他事之，我依然定于「本我」。马哈希就如此一悟顿悟到实相了。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，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，如何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。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照的存在之中，对肉身的存活亦毫不关心。敢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肉蕴的自性，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，他也开口作出详尽的回答。他以流露纯醉的大美的语言，清楚说出求道者的两条路，一是自问「我是谁？」二是全心皈依。这也就是智能与爱（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、瑜珈、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。以上摘自《回到你心中》译者：陈建志

《回到你心中》

章节试读

《回到你心中》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com