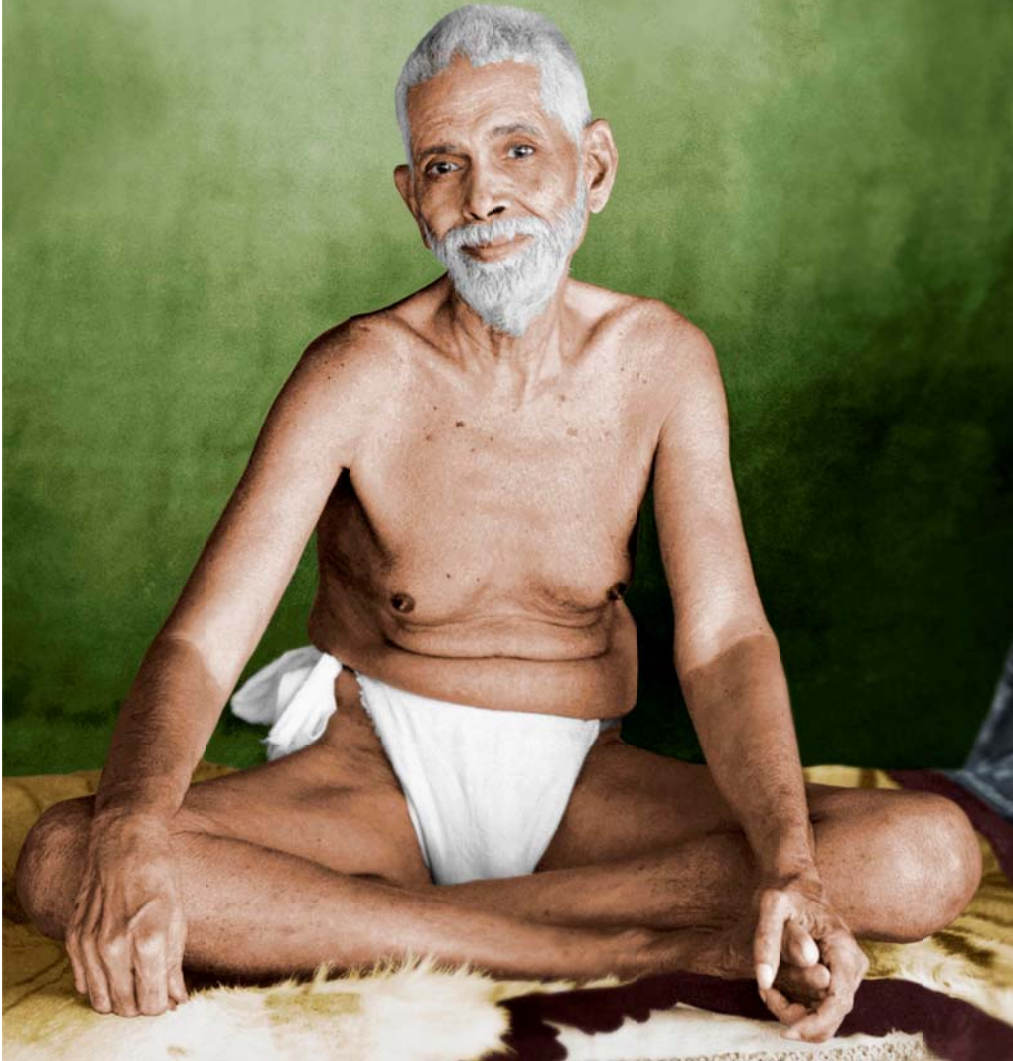


# 我是誰？

師利拉瑪納·馬哈希尊者的教誨



# 我是誰？

師利拉瑪納·馬哈希尊者的教誨



SRI RAMANASRAMAM  
Tiruvannamalai  
2010

版權頁

© Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai

Electronic Copy

Published by

V.S. Ramanan

President

Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai 606 603

Tamil Nadu, INDIA

Tel: 91-9244937292 & 91-4175-237200

email: [ashram@sriramanamaharshi.org](mailto:ashram@sriramanamaharshi.org)

website: [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

## 引言

「我是誰？」是一本有關自我參究答問集的書名。這些問題是師利M.希瓦帕拉卡山·皮雷於1902年左右，向師利拉瑪納·馬哈希尊者提問的。師利皮雷是哲學系畢業生，當時任職於南阿考特稅捐稽徵局稅務部。1902年，他因公出差至提魯萬那馬賴，順道前往阿魯那恰拉山（譯注：Arunachala 是紅色的聖山之意）的維魯帕夏山洞(Virupaksha Cave)參訪馬哈希。他向馬哈希尋求靈修的指引，並提出一些與自我參問有關的問題。由於尊者當時守默不語 — 不是為了嚴守禁語誓，而是因為沒有談話的意願 — 他便以書寫的方式回答。師利希瓦帕拉卡山·皮雷事後憑記憶所及，把當時的十三個問答記錄下來，並於1923年首度出版(原文為泰米爾語)。原書中並收錄了他的兩首詩作，描述他在尊者的恩典下茅塞頓開與安渡一場生命危機的心境。

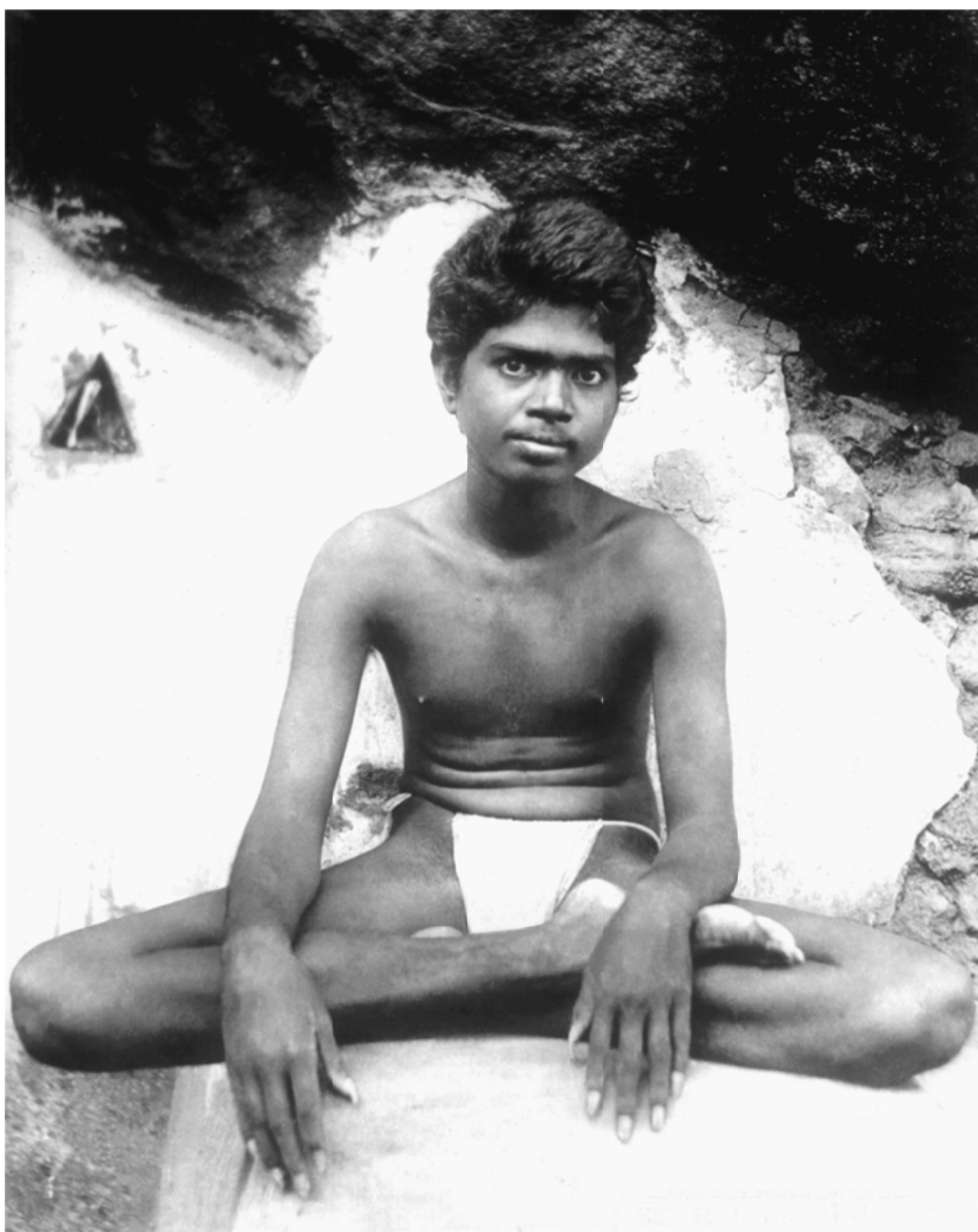
此後，《我是誰？》經過多次再版。市面上除了十三和二十八個答問的不同版本之外，還有一種刪除了問題，只把開示內容重新編排的散文版。現存的英譯版是根據這個散文版來的。讀者眼前的這本冊子是二十八個答問版的英譯本。

《自我參問》和《我是誰？》構成了上師首度開示的主要內容。這兩本冊子是尊者著作中唯一的兩本單冊。這兩本冊子清楚地揭示了尊者的中心教誨：自我參問是通往解脫的直徑。《我是誰？》以清晰明確的方式，托出了自我參問的特定模式。心智是念頭的組合。「我見」是心智中第一個生起的念頭。追根究柢地參問「我是誰？」就可以摧毀所有其他的念頭，最後連「我」的念頭也會消失，剩下來的就是那至高無上的不二自性。自性與非我現象的錯誤認同，例如，肉體和心智，便因此終結。這就是明心見性(sakshatkara)。自我參問的過程當然不是一件容易的事。參問「我是誰？」的時候，其他的念頭會生起，但參問者不應該屈從地追逐這些念頭。相反地，他應該繼續追問：「這些念頭生起的對象是誰？」參問者必須保持極度的警覺才能做到這一點。透過持續不懈地參問，修習者就能讓心智留守在它的源頭，不再四處遊蕩，迷失在它親手打造的思想迷宮裡。包括呼吸控制和神相觀想在內的其他法門，都應該被視為一種助行。它們的用處僅止於讓心智變得安靜和單點專注而已。對一個已經獲得專注技巧的心智而言，自我參問會變得相對地容易。透過精進不息的自我參問，念頭得以摧毀，自性得以證悟 — 那個連「我見」都沒有的終極實相。那個經驗就是我們所指稱的「靜默」。

這就是師利拉瑪納·馬哈希尊者開示「我是誰？」(Nan Yar)的實質教誨。

T.M.P. 馬哈德萬

1982年6月30日 于馬德拉斯大學



師利拉瑪納·馬哈希尊者  
(時年21歲)

# 我是誰？

## 自我參問

眾生都欲求沒有悲苦的快樂。我們在每一個人身上觀察得知，眾生最愛的是自己。快樂是愛的肇因。因此，為了獲得這種屬於人之本性的快樂，這種在沒有心智活動的深度睡眠中才能經驗到的快樂，人應該認識自己。知識之道 — 以「我是誰？」為形式的自我參問，是達到這個目標的主要方法。

### 一、我是誰？

由七大元素(dhatus)組成的粗糙肉身，不是我；掌管攀緣色、聲、香、味、觸客體(法塵)的五種感官作用 — 視、聽、觸、味、覺，不是我；掌管說話、移動、抓取、排泄和享樂功能的語言、活動、抓取、排泄和生殖器官，不是我；掌管內呼吸等五個作用的五種生命之氣(prana)，不是我；甚至那個負責思考的心智不是我；那個沒有客體、沒有作用，只殘留著客體印象(影塵)的無明，也不是我。

### 二、如果這些都不是我，那麼我是誰？

以「既非此」、「亦非彼」把上述全部否定以後，那個獨存的覺性即是我。

### 三、覺性的本質是什麼？

覺性的本質就是存在-意識-至福。

### 四、何時才能證悟自性？

當「所見」的世間移除以後，「能見」的自性便證悟了。

### 五、當世間還存在(被視為真實)的時候，自性就不會證悟嗎？

不會。

### 六、為什麼？

見者和客體就像草繩和蛇影一樣。蛇影的妄念不除，草繩這個基底的真知就

不會生起；同樣地，只有當我們把世間視為真實的信念去除以後，才能證悟基底的自性。

## 七、世間這個所見的客體何時才能去除？

當心智 — 所有認知、所有行動緣起的肇因 — 安靜下來的時候，世間就會消失。

## 八、心智的本質是什麼？

所謂的「心智」是駐守在自性裡的神奇力量。它引發了所有念頭的生起。離開念頭之外，沒有一個叫做心智的東西。因此，念頭就是心智的本質。離開念頭之外，也沒有一個叫做世間的獨立實體。在深度的睡眠中，既沒有念頭，也沒有世間。在清醒和做夢的狀態中，既有念頭，也有世間。正如蜘蛛吐絲(蛛網)以後，再把吐出來的絲收回體內一樣，心智也會把它投射出來的世間消融在自身裡面。當心智離開了自性，世間便顯現了。因此，當世間顯現(為真實)的時候，自性便隱而不現；當自性顯現(照耀)的時候，世間便隱而不現。精進不懈地參究心智的本質，心智就會離開自性，而(以殘留印象的形式)終結。我們指稱的自性就是梵我(Atman)。心智只能依附著一個粗糙的實體存在；它不能單獨存在。我們稱為精微體或靈魂(jiva)的，其實就是心智。

## 九、如何透過自我參問之道瞭解心智的本質？

在這個肉身中生起的「我見」就是心智。一個參問「我見」最初生起之處的人，就會發現它是從心(heart)裡生起的。心就是心智的起源。即使是一個不斷思考「我-我」的人，也會被導向那個地方。「我見」是從心智中生起的第一念。「我見」生起之後，其他的念頭才會生起。第一人稱代名詞出現以後，第二和第三人稱代名詞才會出現；沒有第一人稱代名詞，就沒有第二和第三人稱代名詞。

## 十、如何讓心智安靜下來？

透過「我是誰？」的參問。「我是誰？」這個念頭會摧毀所有其他的念頭。「我是誰？」就像一根撥火的木棍，最後也會被火燒毀。然後，自性的證悟就發生了。

## 十一、用什麼方法持續不斷地參問「我是誰」？

其他念頭生起的時候，你不應該追逐它們，你應該要參問：「這些念頭生起的對象是誰？」無論生起多少念頭都不重要。念頭一生起，就應該精進地參問：

「這個念頭生起的對象是誰？」這時浮現出來的答案就是：「是我」。緊接著，再追問「我是誰？」心智就會返回它的源頭，那個生起的念頭就會止息下來。用這種方式反覆練習，心智就會發展出留守在源頭的技巧。當精微的心智透過大腦和感官追逐外境的時候，粗糙的名(names)和相(forms)就會顯現；當它安住在心(heart)裡的時候，名-相就會消失。不讓心智追逐外境，讓它留守在真心(Heart)裡，就是所謂的「內攝」(antarmukha)。讓心智離開了真心(Heart)，就是我們所知的「外攝」(bahirmukha)。因此，當心智安住在真心(Heart)裡，做為所有念頭起源的「我見」就會離開，自始至終都存在的自性就會照耀。無論做任何事都應該抱著「無我」的心態。在這種方式下的所作所為，都會以濕婆(神)的本質顯現。

## 十二、沒有其他讓心智安靜的方法嗎？

除了自我參問以外，沒有其他適當的方法。其他方法追求的都是心智的控制。表面上受到控制的心智還會再度復出。呼吸控制法也是一樣，心智會變得安靜下來；但這種安靜只能維持在呼吸被控制的情況下，一旦呼吸恢復常態，心智會再度活動，在殘留印象的驅使下四處遊蕩。心智和呼吸來自同一個源頭。究實而言，念頭就是心智的本質。「我見」是心智的第一個念頭；這個我見就是我執。我執的起源之處就是呼吸的起源之處。因此，當心智安靜下來的時候，呼吸就得到了控制；呼吸受到控制的時候，心智就會變得安靜。但在深度的睡眠中，心智雖然安靜下來，呼吸並沒有因此停止。這是因為神的意志在作用，為了讓身體存活下來，以免他人產生這個身體已經死亡的印象。在清醒和三摩地的狀態中，呼吸會在心智變得安靜的同時得到控制。呼吸是心智的粗糙形式。人活著的時候，心智會把氣息維繫在身體裡；肉體死亡的時候，心智就會把身體裡的氣息帶走。因此，修習呼吸控制只是降伏(manonigraha)心智的助行而已；呼吸控制無法摧毀(manonasa)心智(末那識)。

神相觀想、持咒、飲食的限制等，也像修習呼吸控制一樣，只是讓心智安靜下來的助行罷了。

神相觀想和持咒可以讓心智變得單點專注。心智始終遊蕩成性。正如大象會心無旁騖地用鼻子攀緣眼前的鐵鏈一樣，心智也會單獨地被一個名號或形相盤踞。當心智以無數的念頭向外擴張的時候，每一個念頭都會變得軟弱無力；但當這些念頭被消融的時候，心智就會因為單點專注而變得強而有力。這樣的心智修習自我參問就會輕而易舉。所有修行的戒律中，凡是與適量地攝取悅性食物(sattvic food)有關的方法效果最佳。遵循這一條戒律會讓心智的悅性品質(譯註：真理、善與清淨)增加，進而有助於自我參問的修習。



### 十三、客體殘留的印象(念頭)像海浪一樣此起彼落。何時才能把這些念頭全部摧毀？

當觀照自性的浪潮越升越高的時候，這些念頭就被摧毀了。

### 十四、我們有可能斷除來自無始劫的殘留印象，讓自己安住在清淨的自性裡嗎？

人應該精進不懈地觀照自性，而不要屈服在「有沒有可能？」的疑惑裡。即使是一個十惡不赦的人，也不應該憂慮地哀泣：「噢！我是一個罪人，我怎麼可能得救？」人應該徹底地拋棄「我是罪人」的念頭，精進地專注於自性的觀照；那麼這個人的修持必定會成功。心智沒有一善一惡之分 — 心智只有一個。殘留的印象可以分為吉祥與不吉祥兩種。當心智受到吉祥的印象影響時就是善的；當它受到不吉祥的印象影響時就被視為惡的。

我們不應該放逐心智攀緣世間的客體(法塵)以及他人的是非利害。無論一個人有多壞，我們都不應該對他懷有瞋恨之心。遠離貪、瞋二毒。我們施予別人的一切都是施予自己。一個瞭解這個真相的人豈有吝而不施之理？一個人的自我一旦生起，一切都跟著生起；自我安靜下來，一切都跟著止息。待人處世的謙遜程度有多大，它帶來的善果就有多大。一個心智安靜的人，無論住在哪裡都會自在。

### 十五、自我參問要修習多久？

只要心智裡還留有客體的印象，就需要繼續參問「我是誰？」念頭生起的當下，就應該透過自我參問在當處加以摧毀。你也可以持續不斷地只訴諸自性的默觀，直到證悟自性為止。堡壘裡的內敵會繼續發動攻擊；如果在它們一出現就加以剿滅，堡壘總有收復的一天。

### 十六、自性的本質是什麼？

真相之中只有自性存在。世間、個體靈魂和神就像珠母散發的銀光一樣，都是自性的顯相。世間、個體靈魂和神，三者同時顯相，也同時消失。

自性就是絕對沒有「我相」的那個。那個就是所謂的「靜默」。自性本身就是世間；自性本身就是「我相」；自性本身就是神；萬有就是濕婆，就是自性。

### 十七、萬物不都是神的作工嗎？

太陽不需要透過欲求、決心或刻意的努力而升起。在它單純的臨在下，日岩噴火、蓮花綻放、水體蒸發、人們日出而作日入而息。正如鐵針因為磁石的臨在而移動，被三大(宇宙)作用力和五重神性活動掌管的靈魂，也因為神單純的臨在，

而依照個別的業力履行自己的活動。神沒有計議，也不受業力的繫縛。這就像世人的行動不會影響太陽的運轉，或其他四大元素（譯註：地、水、火、風）的盛衰盈虧不會影響第五大元素的空一樣。

#### 十八、哪一種信徒的品位最高？

把自己交付給自性(也就是神)的是所有信徒中的佼佼者。把自己臣服給神，意味著持續不斷地安住在自性裡，而不讓自性以外的其他念頭有生起的空間。

我們丟給神的任何負荷，祂都會承擔。既然萬物都被神至高的大能推動著，我們何不屈服在祂的大能之下，反而不斷地為了該不該做什麼，或應該如何做的念頭苦思焦慮？我們知道火車會運載所有的重負，那麼既然上了車，為何要把小小的行囊頂在頭上，而不把它卸下，讓自己輕鬆自在呢？

#### 十九、無住是什麼意思？

在念頭生起之處徹底地加以摧毀，而不留任何殘留印象，這就是無住。正如採珠人在腰間繫石潛入海底採珠，每一個人都該秉持無住之心，潛入自己的內在證取自性的明珠。

#### 二十、神或上師不能促使靈魂解脫嗎？

神和上師只能開示解脫的道路，他們不會親自把靈魂帶到解脫的境界。事實上，神與上師無二無別。正如落入虎口的獵物已無路可逃，那些走進上師恩典視界裡的人，也會得到上師的拯救而不再迷失。然而，每個人都應該靠自己的努力，為了獲得解脫而遵循神或上師開示的道路。人只能透過自己的知識之眼認識自己，不是透過別人的眼睛。那個叫拉瑪的人，需要借助一面鏡子才能知道自己是拉瑪嗎？

#### 二十一、渴求解脫的人需要參究宇宙基本元素(tattvas)的本質嗎？

一個想要丟掉垃圾的人，不需要分析垃圾的內容。同樣地，一個想要認識自性的人，也不需要計算基本元素的數目，或參究那些元素的特性。他必須要做的就是摒棄任何一個會掩藏自性的元素。他應該把世間視為一場夢幻泡影。

#### 二十二、清醒和做夢之間沒有差別嗎？

清醒的時間長，做夢的時間短；除此之外，兩者毫無差別。清醒時所見的一切人事物似乎是真實的，夢中所見的一切也同樣如此。在夢境裡，心智會以另一

個身體呈現。在清醒和做夢這兩種狀態中，念頭和名-相都在同時發生。

### 二十三、閱讀對渴求解脫的人有用嗎？

所有經典都說心智安靜才能獲得解脫，因此，所有經典的教誨可以歸納出一個結論：讓心智安靜下來。一旦瞭解這個道理以後，就沒有必要永無止境地閱讀了。想要讓心智安靜下來，只要參問內在的自性即可。這種內在的追尋怎麼能靠書本達成？人應該透過自己的智慧之眼認識自己的自性。自性在五個身鞘(sheaths)之內；書本在五個身鞘之外。既然參究自性必須剝除五個身鞘，想在書本裡尋找自性就是徒勞無功之舉了。為道日損，參究者總有一天勢必要放下所學的一切。

### 二十四、快樂是什麼？

快樂是構成自性的本質；快樂與自性無二無別。世間的任何客體中都無快樂可言。我們在無明中想像著快樂可以從客體中汲取。心智外攝的時候，它經驗到的是悲苦。真相是，當欲望獲得滿足以後，心智就會返回它的源頭，享受自性的快樂。同樣地，在睡眠、三摩地和昏迷的狀態中，或者當欲求(憎惡)的客體已經獲得(移除)的時候，心智也會回歸源頭，享受自性-快樂。心智就如此這般地在進出自性之間輪番奔波。樹蔭讓人心情愉悅，離開樹蔭則炙熱難耐。一個在烈日下奔波的人，來到樹蔭下會頓感清涼。一個在樹蔭和烈日之間來回穿梭的人是傻瓜。智者會恆常地安坐在樹蔭下。同樣地，一個明白真理的人，他的心智不會離開大梵(Brahman)。相反地，無明者的心智會在世間輪轉，飽受痛苦以後，再短暫地返回大梵裡體驗快樂。事實上，所謂的世間只是念頭罷了。當世間消失，也就是沒有念頭的時候，心智便會經驗到快樂；當世間顯現的時候，心智就會經驗到痛苦。

### 二十五、什麼是真知灼見？

守默就是真知灼見。守默就是讓心智消融在自性裡。心電感應、感知過去、現在、未來三世和天眼通都不是構成真知灼見的條件。

### 二十六、無欲和智慧之間有什麼關係？

無欲就是智慧。兩者沒有差別，它們是同樣的意思。無欲是克制心智不追逐任何客體；智慧意味著客體不再顯現。換言之，不追求自性以外之物就是離執或無欲；不離自性就是智慧。

## 二十七、自我參問和冥想有什麼不同？

自我參問是讓心智留守在自性裡。冥想是觀想自己是大梵、存在-意識-至福。

## 二十八、解脫是什麼？

解脫就是透過參究繫縛的本質，進而證悟自己的本性。