

神
言
金
句

亞·吡哇華渣·蒙達拉耶 甄選

“與智者接觸是益處，祂們是透過靜默來運作，老師不一定以身體形態出現，因此，即使祂的身體不在，接觸祂是依然存在。”

©Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai

英文版發行時間:

第一版 1965 年
第六版 2000 年 (2000 份)
第七版 2003 年 (2000 份)

CC No: 1016

出版:

受托董事 ‘韋·司·嘩嘛娜’ (V. S. Ramanan)
‘嘩嘛娜司華嘛’ 神舍 (Sri Ramanasramam)
‘鐵烏環拉瑪拉’ 區 (Tiruvannamalai)606 603

設計和排版:

‘嘩嘛娜司華嘛’ 神舍 (Sri Ramanasramam)

印刷:

‘嘩嘛娜司華嘛’ 神舍 (Sri Ramanasramam)

神言金句

至尊之主

嘩嘛娜·瑪哈斯(Bhagavan Sri Ramana Maharshi)
對各種主題賦予珍貴之言

編撰

亞·毗哇華渣·蒙達拉耶(A. Devaraja Mudaliar)



‘嘩嘛娜司華嘛’神舍 (Sri Ramanasramam)
‘鐵烏環拉瑪拉’區 (Tiruvannamalai)
2003

自序

至今已有一段時間，我一直認真考慮一本書能夠在一個細小的指南針內包含著主‘擘嘛娜·瑪哈斯’所有最重要的指引，這是我真正的願望。如果我能以自己的方式去尋求提供此書，根據我智慧的光，盡我最好的本能，付予些少的服務，藉此可能使到一般讀者得益，特別是主的信徒，甚至對主可能會接受像祂的孩子努力去做些有用之事，為了此書，這是我唯一的藉口。

亞·毗哇華渣·蒙達拉耶
A. Devaraja Mudaliar

鳴謝

尊主 嘩嘛娜·瑪哈斯(Bhagavan Sri Ramana Maharshi)常說：“...當事情注定要發生，它們就會發生。”祂所說正是與此書有關。

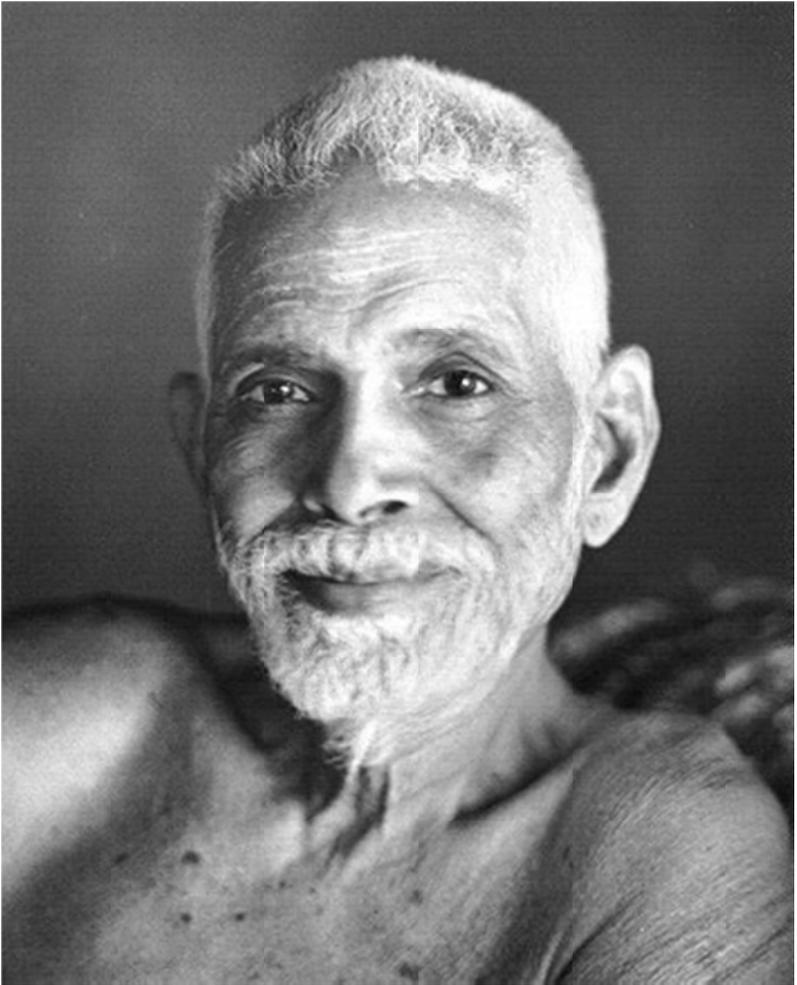
筆者‘亞·咁哇華渣·蒙達拉耶’(A. Devaraja Mudaliar)甄選「神言金句」此書，在他的自序裡表達了他深切渴望去編撰尊主的學說。譯者，作為尊主的工具，也有強烈的意願能翻譯尊主的學說。由於祂的存在，譯者能受到祂的恩典而獲得珍貴的翻譯機會，譯者才能在祂內裡得償所願。

首先，我非常感謝馮湘湘女士編輯「神言金句」此翻譯本。她原是香港著名的作家，在 1997 年獲得兩個文學獎。她付予寶貴的時間來進行審閱工作，這是譯者和讀者的殊榮。

我也十分感激雷家祥醫生能夠協助編輯的工作。對尊主的學說他能深切理解，他的誠懇、坦白、和開明的態度促使此翻譯本能達到確切的水平。

翻譯：碧如

在 考 之 主



至尊之主 嘩嘛娜·瑪哈斯
Bhagavan Sri Ramana Maharsh

目錄

章		頁
(一)	快樂	1 - 2
(二)	「本我」和「非本我」： 「真實」與「世界」	3 - 10
(三)	腦子	11 - 13
(四)	查詢「誰是我？」	14 - 20
(五)	降服	21 - 24
(六)	三個境界 - 醒界、夢界、和熟睡境界	25 - 26
(七)	老師和恩典	27 - 30
(八)	覺悟「本我」	31 - 41
(九)	心	42 - 44
(十)	棄世潛修	45 - 48
(十一)	「命運」與「自由意志」	49 - 50
(十二)	智者	51 - 54
(十三)	雜類	55 - 61
	注釋	62 - 71

(一) 快樂

所有衆生時常都渴望快樂，毫無痛苦的快樂，同時，每一個人最愛的就是他自己，愛的起因只是為了快樂，因此，這種快樂必定是存在於本身內裏，進一步說，此種快樂是每一個人每天在熟睡和無思想狀態下親身體驗得到。要是達到這種自然的快樂，人必須認識自己，為了這樣，可採用自我查詢「誰是我？」這個主要的方法。

快樂是「我」^(註1)的本性，「快樂」與「本我」^(註2)是沒有不同的，唯一的快樂就是存在是「本我」，這是真實的。世間萬物內裏是沒有快樂，因為我們的無知，我們幻想自己所得到的快樂是來自它們。

如果像一般人的想法，他的快樂是因為外來的因素，這樣便可下此結論：增加他的快樂必定是隨著財物而增加，快樂的減少也是隨著財物的減少而成正比，因此，如果他是身無財物，他的快樂必定是零。然而，人類真正的體驗是怎樣？是否確定了這個觀點？人在熟睡時是不會擁有財物的，包括他自己的身體，他並不是不快樂，反而是幾快樂，每一個人都渴望睡得很好，因此，結論就是快樂是人類與生俱來而並非因為外來的因素，人必須去覺悟他的「本我」方能打開純淨無瑕的快樂之庫。

快樂

‘班查達司’ (Panchadasi) ^(註3)內有一個故事，書中說明我們的痛苦與快樂是基於我們的概念而不是基於事實。

有兩名青年村民向北印度朝聖，其中一人在途中逝世，另一名青年因接了一些工作而決定過一段時間才返回他的鄉村。與此同時，他遇上另一位流浪的朝聖者，並通過流浪者去傳達關於他和他已故朋友的音信回鄉村，當流浪者在傳遞消息時無意中轉換了活著青年和已故青年的名字，結果死者的家屬知道他工作得非常好而為他開心，但活著青年的家屬因為他的死訊而悲傷。

我^(註4)習慣坐在地板上及躺在地上，沒有散開的衣服，這就是自由，沙發椅是約束，對我來說是監獄，我不允許隨處坐或喜歡怎樣坐，這難道不是束縛嗎？一個人一定有自由做自己喜歡之事和不讓別人侍候，「無求」是至高的極樂，這只能在體驗中領悟出來，甚至帝王都比不上一個無慾無求的人。

(二) 「本我」和「非本我」：「真實」與「世界」

「存在」或「意識」是唯一真實的。「意識」加上清醒，我們稱之為醒覺。「意識」加上睡眠，我們稱之為熟睡。「意識」加上夢，我們稱之為夢境。「意識」是銀幕，所有的圖片在祂的表面上有來有往。銀幕是真的，畫面純粹是銀幕上的影子。

「外藐」和「本我」像把繩子看作蛇，這是最佳的例證。此外，有一個銀幕首先出現一個國王的造形，他坐在寶座上，在他面前戲劇開始了各種不同的角色和景物，國王在同一銀幕上觀看戲劇演出，觀看者和被觀之物純粹是銀幕上的影子，唯一真實的是銀幕去支撐著所有的畫面。在世間亦是如此，觀看者和被觀之物共同一起構成腦海思想，而這腦海思想是基於「本我」或是受「本我」的支持。

‘亞扎達’ (ajata) 的 ‘不二’ (Advaita) ^(註1) 學說是：“無一物是存在的除了唯一「真實」就是無生無死，無想像無入靜，無‘修行者’ (sadhaka)，無‘渴望解脫者’ (mumukshu)，無束縛，無解脫和沒有‘已解脫’ (mukta)，只有「一體」是永遠存在”。對於那些覺得很難揣摸這個真理的人會問：“我們怎能不理會這個現實世界，而我們所見到的都是圍繞著我們？”然後再指示出夢中的經驗來告知他們：“你所見的一切都是全賴觀看者，除了觀看者就無物可觀。”這智慧稱為‘茲土地·舒義咄’

「本我」和「非本我」

(drishti-srishti vada)，論點就是一個人首先在他腦海內構思，然後在他腦海裏見到他自己所構造的景物。

對於那些人甚至連這點都無法去理解還要繼續去爭議：“夢中的體驗是如此的短暫，而世界是常在的。夢中的經驗只局限於我，但感覺到世界和看到世界不僅於我而是許多人，我們不能稱這個世界是不存在。”解答此爭論稱為‘舒義咄·茲士咄’(srishti-drishti vada)，然後告訴他們：“神首先創造了各式各樣的東西來自各種各樣的元素，然後再創造別的東西，如此類推。”單是這樣的答覆就可以滿足他們，倘若他們再不滿意，他們又會再問他們自己：“那麼所有地理、地圖、科學、星宿、行星，及管轄它們的規條或有關它們的自然定律，所有這些事物知識是否完全不屬實呢？”對於這些問題最好的答案是：“對的，神創造一切，所以你能看到它。”這一切只是為了迎合聽眾的理解能力，只有「絕對」才是「唯一」的。

首先以白光來稱呼「本我」，祂是超越黑暗與光明，在祂內裏是沒有可觀之物，既沒有觀看者也沒有被觀的，‘完全黑暗而無物可觀’(avidya)，但是，在「本我」內產生一種反射的光，是‘純淨的心靈之光’

(manas)，就是此光付予空間給世界所有存在之影像，能見此影像並非是在完全光亮或完全黑暗之下，但只能在反射光或控制光之下。

從「智慧」(Jnana)或「真實」的角度來看，世界上所見的痛苦肯定是夢，就像在這個世界裏任何特別的痛苦，例如飢餓只是極微細的部分，在夢中你會感覺飢餓，當你看見別人受飢餓之苦而你卻得到溫飽，你便會動起憐憫之心，你會佈施給飢餓的人，只要夢境一直持續，夢中所有的痛苦就像你現時所想的世間苦一樣真實，但當你醒來你會發現夢裏的痛苦是假的。或當你吃飽之後入睡，在夢中你整天在烈日下長期操勞工作，疲倦和飢餓，很想大吃一頓，隨著你醒來和發現胃裏還是飽脹，你沒有被飢餓弄醒而起床，但意思並不是當你在夢中你可以假裝所受的痛苦並不是真實，飢餓的夢必需以夢中的食物去平息，在夢裏你發現那些非常肚餓的人必須由夢裏供應食物，你永遠不會混淆夢境和清醒這兩個境界。當你隨時見到痛苦你就必須繼續服務社會去解除痛苦，直至你能達到「智慧」(jnana)的境界你才能從「夢幻」(maya)中醒來。甚至在當時你要做到沒有「我是個執行者」(ahankara)的感覺，但要感覺到「我是神的工具」。同樣地，人不應有此自傲的想法：“我要幫助比我低劣的人，他是需要我幫助的，而我正合適去幫助他，因為我是優越的而他是低劣。”但你必須以供奉神在他本內的方式去幫助他人，此種服務是為了「本我」而不是為任何人，你並不是幫助任何人，幫助的唯一是你自己。

「本我」和「非本我」

‘伽華耶·娜環蓮達’ (Kaivalya Navaneeta)^(註2)

書中談及「夢幻」(maya)的六個問答題，它們頗有教育性：

(一) 什麼是「夢幻」？

答道：它是‘難以言表’ (anirvachaniya)。

(二) 「夢幻」是對誰而來？

答道：對腦子或對「自我」，而「自我」感覺本身是一個獨立分開的個體，它會去想‘這是我做的’或‘這是我的’。

(三) 「夢幻」是從何處來？「夢幻」是怎樣起源？

答道：無人能解答。

(四) 「夢幻」是如何出現？

答道：沒有通過查詢「誰是我？」(non-vichara)。

(五) 如果「本我」和「夢幻」是共同存在，豈不是否定了‘不二’ (Advaita) 學說的理論嗎？

答道：不一定，因為「夢幻」要依靠著「本我」，就像銀幕上的映片，這裏的意思是映片是無真實性的，而銀幕是真實的。

(六) 如果「本我」與「夢幻」是一體，是否可以去爭議「夢幻」的本質就是「本我」，而「本我」也是虛幻的嗎？

答道：不是，「本我」是有能力去產生幻像而本身並非是虛幻。像一個魔術師為了娛樂我們他創

造了人物，動物和事物的假象，而我們看到他和所有其他都是這麼清楚，但表演完畢，他所創造一切的假象都消失了只剩下他獨自一人，他並非是幻像的一部分而他是真實和實在的。

有些書籍用以下例子來幫助解釋什麼是創造：「本我」就像畫布用作繪畫用途，首先用顏料塗在布上遮蓋著畫布上的小孔，此漿可比喻為‘內在者’ (Antaryamin) 存在於所有的創作之內，然後藝術家在畫布上描繪輪廓，這可比喻萬物的‘微妙的身體’ (sukshma sarira)^(註3)，例如，光和聲音 (bindu and nada)，從‘微妙的身體’出現了萬物，在此輪廓內裏藝術家利用顏料油彩繪他的畫等等，比喻了實體的形態和構成了整個世界。

‘韋丹塔’ (Vedanta)^(註4) 學說說明宇宙與觀看者同時出現眼前，創造並無階段或步驟，就像夢中創造體驗者和體驗之物也是同時出現。對於那些不滿此種解釋的人可參閱‘漸進式創造的理論’的書籍。

這並不是完全正確地說‘珊卡華’ (Sankara)^(註5) 學說的‘不二’論者 (advaitins) 否定世界的存在，或稱它是不真實。而另一方面，他們比其它學說視世界更為真實，他們的世界是常在的。而其它學說的世界是有來源，生長和腐化，就因為這樣被視為不真實。‘不二’論者只說視世界為‘世界’便不是真實，但視世界為‘班

「本我」和「非本我」

門’ (Brahman) ^(註6)便是真實，所有一切都是‘班門’，無一是在只有是‘班門’，視世界為‘班門’這才是真實的。

只有「本我」是常在和唯一真實的，透過「本我」的光所有景物才能被看見，而我們常集中於外而忘卻了「本我」。就像劇院內的燈在大堂內亮著，不管是否有人在場，不論是否有人扮演任何角色，此燈光能使我們看見大堂、人羣、和扮演的角色，在此燈光顯露之下，我們是如此全神貫注於景物的表面，所以我們沒有留意到此燈光。在醒覺或在夢中所出現之景物是我們在熟睡裏看不見的，「本我」或「意識」之光是永遠存在就像大堂的燈時常亮著。我們所要做的就是集中於‘觀看者’而不在於‘被觀的’，也不在於景物，只在於此光，就是祂將所有的景物顯現出來。

關於「世界的真實性」和「世界存在的痛苦或邪惡」的問題，當你查詢「我是誰？」然後找出‘觀看者’，所有痛苦與邪惡是否會停止呢？沒有‘觀看者’，這個所謂世界和邪惡是不存在的。

世界上只有五種感官的形態而沒有其它，這五種體質是由五種器官去感應，通過這五種感官，腦裡才得知一切，世界只不過是腦子，有沒有一個世界能夠與腦子分開呢？

雖然「世界」和「意識」是共同一起出現和消失，只有透過「意識」，世界才會光亮或會被感知。源頭就是這倆者出沒之處，而源頭本身既不出現也不消失，是完美「真實」的。

如果腦子是所有知識和活動的根源，當腦安靜下來，世界的景象也會停止，就像真正的繩子之真相不會被揭曉除非直至幻覺是蛇的概念消失，而「真實」的體驗是不能獲得除非放棄疊加在「真實」之上的宇宙幻象。

那個確是存在的只有是「本我」。世界、「自我」(Jiva)^(註7)和「義仕哇華」神(Iswara)^(註8)都是心理上的創造物，像珍珠表面的銀色，所有這些都是同時出現和消失。「本我」單獨就是「自我、世界、和「義仕哇華」神」。

不論世界出現與否，對「智者」(jnani)^(註9)是無關重要。無論世界是否出現，祂的注意力時常在「本我」內。取一張印上字體的紙，你會全神貫注在字體上而沒有將注意力留在這張紙。不管字體是否出現，但智者只想著這張紙是為「真實」的基礎。

你用不同的成分去製造各種不同類形的糖果，它們所有都嚐到甜味因為糖是存在它們本身內裏，甜味就是糖的本質。同樣是，所有存在的經驗和不存在的經驗都包含在這「顯耀」裏，便是「我」的本性，沒有了「本我」，

「本我」和「非本我」

有經驗和無經驗是不能被體驗得到，正如沒有糖，你所做之物，無一能嚐到甜味。

「存在於內」稱為‘義仕哇華’神(Iswara)，「內在」只能與「幻象」(maya)^(註 10)一起，「神」就是「幻象與智慧」並存，由微細處產生‘高傲’(Hiranyagarbha)^(註 11)，由‘高傲’產生‘有形、實體’(Virat)^(註 12)。只有「意識」^(註 13)—「本我」^(註 14)」(Chit-Atma)是純然存在的。

至於世間存在的痛苦，智者從他親身經歷的解釋是，如果一個人退入「本我」內，所有痛苦就會完結。只要自己與對象目標有分歧，痛苦是會感受得到。但當發現「本我」是完整而不可分割的，這樣還有誰人和還有什麼需要去感受呢？

‘奧班尼薩’(Upanishadic)^(註 15)經說：“我是‘班門’(Brahman)”，只解作‘班門’存在是「我」^{(註}

¹⁶⁾。

(三) 腦子

腦的思想是一股奧妙的力量是與生俱來在「本我」內。

那個從體內冒出來的「我」^(註1)就是腦。

當「微妙的腦子」^(註2)經過腦子和感官浮現出，名和形就會被認知。當腦留在「心」內，名和形便會消失去.....如果腦保持在「心」內，所有思想來自「我」或「自我」這個源頭都會離去，而「本我」、「真實」的、「永恆的我」單獨顯耀出來，在那處是沒有「自我」的痕跡，只有「本我」。

腦思想和呼吸擁有同一個源頭。因此，當控制了思想，呼吸會被受控制。當控制了呼吸，思想亦受到控制。呼吸是表現了腦思想的狀態。

「調息法」(pranayama 控制呼吸法)只是一種輔助方法去平息腦子，並不能用來毀滅它。

好像「調息法」、供奉‘神靈’(deity)、誦念(japa)經文(mantra)、嚴格調節食療，所有這些輔助方法都是用來控制腦的雜念。

「調息法」可以是在內或在外。以下便是「內在調息法」- 當‘呼氣’(rechaka)時，想著「我不是這個身體」(Naham)的念頭。‘吸氣’(puraka)時，想著「誰是我？」(Koham)這個念頭。‘閉氣’(kumbhaka)時，想

腦子

著「我是祂」(Soham)^(註3)。這樣做，呼吸變成了控制自如。「外在調息法」- 對於一個天賦不堅強的人去控制腦思想，這是無法肯定能否控制腦思想。「調息法」不一定是依足「哈達瑜伽」(hatha yoga)的規條，如果進行「誦念」(japa)、「入定」(dhyana)、「誠心」(bhakti)等等，只需要些少的「調息法」已足夠去控制腦思想。腦是騎手，馬是呼吸，「調息法」是用來觀察馬的狀態，這樣檢查，騎手也被受觀察，所以做少許「調息法」便可。

「觀察呼吸」是其中的一種做法，實行觀察呼吸可使腦子遠離其它活動，此種控制呼吸法能使腦子本身也受到控制。如果練習呼吸感覺是困難，可以在誦念、入定時等，只用短暫閉氣法來修練，亦會產生同樣良好的效果。

控制腦思想除了按照某些書籍再也沒有其它辦法，例如「結達」(Gita)^(註4)經所述，當腦子向外或偏離，時常把它收回來和固定在「本我」之內。當然，做到這點並不容易，只有去「修練」(sadhana)才能成功。

「神」照亮著腦海和顯耀在腦海裏，人是不可能通過腦去認識「神」，人只需要將腦子導向入內和融入於「神」內便可。

「身軀」是由無知覺的物質組成和不會說是「我」^(註5)（亦即是，身軀是不可能導致「我-這個概念」）。另一方面，「永恆的意識」是不可能由出生這回事。在兩者之間有些東西出現在身體的範圍內，就是「物質」與「意

識」之間的「結」(chit-jada-granti)，有不同的稱號是束縛、「私我」(jiva)、微妙的身體、「自我」、「依戀」(samsara)、腦思想、等等。

智者^(註6)指著他的毛巾說：“我們稱這條毛巾是白布，但布和白色是分不開的，類似這樣，「照耀」和「腦子」結合而成為「自我」”。書中曾列舉以下的例子 - 劇院內的掛燈，明亮的「照耀」(Para Brahman)^(註7)，燈照亮著它自己本身、舞台、和演員。我們透過它的光才能看到演員和舞台，當沒有戲劇上演時燈仍然繼續照耀著。另一個例子就是用鐵棒來比喻腦子，當鐵棒與火相合，它變得紅熱，鐵棒紅烈時也像火一樣能燃燒東西，但鐵棒不似火仍然有固定的形狀，如果我們捶打鐵棒，受拷打的是鐵棒而不是火。鐵棒是「自我」(jivatman)，火就是「本我」(Paramatman)。腦本身是做不到什麼，它的出現只能靠著「本我」的「照耀」，它是不能執行好或是壞的行動除了憑著「照耀」^(註8)才可。但「照耀」是永在以及能使腦去行善或作惡，此種行為的結果可導致快樂或痛苦而「照耀」是不會感受到的，就像你捶打熱紅的鐵棒，受到錘擊的是鐵棒而不是火。

如果我們能夠控制腦思想，我們到那處居住都不再重要。

查詢「誰是我？」

(四) 查詢「誰是我？」

所有思想是來自「我-這個概念」的源頭。經過查詢「誰是我？」，「腦海」便會融入「源頭」之內。「誰是我？」這個概念會毀掉其它所有的概念，最後「自我」本身也被毀滅。如果其它的概念產生，不要嘗試去完成它們，人必需去追查這個概念是為誰而出現，有什麼關係出現幾個概念？每當一個概念出現，便要警惕去追查這個概念是對誰而產生，答案會是對「我」^(註1)，如果你查問「誰是我？」腦思想便會返回它的始源（就是它的起源之處），概念有出現就會有消失。當你這樣練習越多，越會強化腦袋停留在它的始源。

通過適量的‘純天然’（sattvic）食品會優勝過其它所有的規條和自我規管的法則，‘純質素’（sattvic）的腦子便會成長和對「查詢本我」必有幫助。

雖是遠古和不知何時以‘微妙傾向’（vasanas）^(註2)的姿態依附著感官，似海浪般無數次的升起，當‘入定’（dhyana）^(註3)有進展，它們就會全部被毀滅。不要給予任何懷疑的空間是否可以根除所有這些‘微妙的傾向’（vasanas），而「本我」就是唯一存在的。反而一個人去感嘆：“我是一個罪惡者，我怎樣做才可以有任何進展？”一個人應該不斷地保持‘集中’（dhyana）在「本我」內，不管是一個多大的罪惡者，一個人應該完全忘記他自己是

一個罪人的事實，和誠懇地尋求集中於「本我」內，這樣做他肯定成功。

如果「自我」出現，其它所有都會出現。如果「自我」不出現，其它一切都不會被見到。如果「自我」是所有這些，那就要去查詢「自我」究竟是甚麼，然後去放棄所有一切的依戀。

慎言、控制呼吸、和深入探索自己本身內裏，好像一個人潛水入某處重獲他跌下的東西。通過敏銳的洞察力一個人必定尋找到「自我」源頭的出處。

查詢的方法是制定了「智慧」(jnana)的途徑，查詢是不包括口頭上重複地說「我」「我」，但要透過深入內斂的去找出「我」是從何處躍出。去想「我不是這個」或「我是那個」，對於查詢的方法或許會有些幫助，但並不是真正的查詢方法。

當我們在腦海裏查探「誰是我？」然後達至「心靈」，「我」^(註4)便會塌下，而另一個個體會隨即示現祂自己來表明是「我-我」，即使祂示現出說是「我」，此「我」並非是意味著「自我」，但卻是「獨一完美的存在」。

如果我們不斷地偵查腦的形態，我們會發現沒有腦這樣的東西，這是最直接的途徑可供之於世。

單是概念便可構成腦子，「我-這個概念」是其它所有概念的基礎或始源，「我」就是腦子，如果我們向內

查詢「誰是我？」

裏追查「我」的始源，「我」便會倒塌下來，這是「智慧」(jnana) 查詢的方法。

當「我」在那處融入而另一個順應地示現出來是「我-我」，這就是完美的「本我」。

解除疑問是没用的，如果我們解決了一個疑問，另一個的疑問又會出現，疑問是無止境的，當疑問者和他的始源一經被發現，所有疑問便會停止。追查疑問者的來源，你就會發現他真的是不存在，疑問者不存在，所有疑問都會停止。

「真相」就是存在是你自己^(註5)，並無其它需要你去領悟。所有不真實而被認為是真實的，你所需要的就是去放棄「不真實而被認為是真實」。所有‘誦念’(japa)或‘入定’(dhyana)的目標就是只抓緊著一個概念而去放棄所有概念，以及放棄所有的概念關乎不真實的「我」^(註6)。所有‘修練’(sadhana)的目的是使腦子專注在一點，集中一念這樣才能排除我們其它所有的概念。如果我們這樣做，甚至最後一念都會離去，而此腦海亦會熄滅在其始源。

當我們向內查詢「誰是我？」，偵查此「我」就是「自我」，也是「自我」去做‘查詢’(vichara)。

「本我」是沒有‘查詢’的，那個使用查詢的是「自我」，查詢有關那個「我」亦是「自我」。查詢結果是會停止「自我」的存在，和會發現只有「本我」是唯一存在的。

什麼是最好的方法去消滅「自我」？對每一個人來說最完好的方法是從表面上看似很容易和最有吸引力，所有途徑同樣是好，它們都會引至同一目標，就是將「自我」融入於「本我」內。「虔誠者」(bhakta)稱之為降服，「查詢者」(vichara)稱之為「智慧」(jnana)，兩者都試圖帶「自我」返回其始源，就是它躍出之處和要使它返回原處。

要求用腦子去消滅它自己就似像將賊子充當警察，它會跟隨著你去僑裝捉賊，但不會有收獲。所以，你必須轉向內裏看此腦是從何處出現，這樣它才會停止存在。

腦子和呼吸的出現是來自同一個源頭，當其中一個受到控制，另一個便被受控制。而事實上，使用那一個探索方法較為正確 - 「我是從何處出現？」和「不單只是這樣詢問誰是我？」 - 我們不是簡單地嘗試去消除，然後這樣說：“我們並不是這個身體，也不是這些感官，等等。”就是為了達到餘下「真實的終極」。但是，我們嘗試去找出「我-這個概念」的出處，或是「自我」在我們內裏那處產生，此方法雖不明顯但卻暗示包含「觀察呼吸」在內。當我們視察「我-這個概念」是從何處出現，我們也必須去「觀察呼吸」的來源，因為「我-這個概念」和「呼吸」的出現是來自同一個源頭。

可以使用控制呼吸為輔助方法，但它本身永遠不能帶到最終目標，當做到機械式的呼吸，便需要警惕腦子

查詢「誰是我？」

去注意緊記著「我-這個概念」，然後去追尋其始源，接著你會發現呼氣下沉之處亦是「我-這個概念」的出處，它們是一起冒出和下沉，而「我-這個概念」亦跟隨著氣而下沉，與此同時，另一個「顯現」和無限的「我-我」示現出來，一直持續而不間斷，這就是目標，祂有不同的名字 - 「神」、「本我」，「昆達寧尼」(Kundalini)^(註 7)，「薩咄」(Shakti)^(註 8)，純淨意識，等等。

「誰是我？」並非是口頭「禪」(mantra)，意思是你必須找出「我-這個概念」在你內裏何處出現，它就是所有思想的源頭。但是，如果你發覺「查詢的途徑」(vichara marga)對你是非常困難，你可以重複去念著「我-我」，這樣也會帶你到同一個目標，這是無害的去使用「我」作為口頭禪，這是「神」的名字。

我請你查看「我」是從你的體內何處出現，但這並不是完全正確地說「我」的出現和「我」融入在心內是位於胸部的右側，「心」是「實相」的另一個名稱，祂既不是在身體之外也不是在內，對於祂是沒有出處和入處，皆因祂是唯一的。我說「心」的意思並非是肉體上的任何器官，也不是任何神經系統或其它類似的東西，但是人一直認定他自己是身體和他是身體的想法，他會被建議查看「我-這個概念」是從體內那裏冒出和在那裏融入，它必定是在胸部右側的「心」，每一個人不論是什麼種族、宗教和語言，他或許會說是「我」並且指著胸部右側來表示

是他自己，對於全世界這是屬實的，所以必定是這個位置，通過敏銳的觀察「我-這個概念」在清醒時不斷地出現及在睡眠中消失，一個人便會明白此「心」是位於右側。

首先你要知道你是誰，你不需要‘經文’(sastras)或獎學金去知道，這是簡單的體驗。你一直以來存在於「此時此地」的狀態，你卻迷失了自己並請求別人的指引，哲學的目標就是將腦向內。請看‘伽華耶·娜環蓮達’(Kaivalya Navaneeta)書中說：“如果你認識了自己，邪惡是不能親近你，因為你曾經問過我這個而我亦曾告訴過你。”只有憑著「本我」，「自我」才會出現，找緊著本性的你，「自我」便會消失，直到這個階段，智者便會高興地說：“那個便是。”而無知者卻問：“在那裏？”

採用調節生活方式，例如在固定的時間起床、洗澡、‘誦念’(mantra-japa)，等等，這些對「查詢本我」方法感受不到或不能用此法的人。但是，對於那些能夠練習此法的人，所有規條和紀律是不必要的。

某些書籍的而且確提及一個人應該繼續去培養一個又一個良好的德行，為了達到「解脫」(moksha)因此要做好準備，但是對於那些遵照「智慧」途徑(jnana)或「查詢」途徑(vichara Marga)的人，他們本身的‘修行’(sadhana)差不多已足夠獲得「神」(daivic)所有的質素，他們無需再做任何其它。

查詢「誰是我？」

什麼是‘伽亞持’ (Gayatri)? 它真正的意思是「讓我集中在那個照耀著所有」。

(五) 降服

「神」承擔我們給予祂任何的負擔，萬物能延續是透過一個至高全能之「神」。我們反而不把自己交托給祂，我們為何一直在計劃中：“我們應該做這個和做那個。”我們知道列車是用來承載所有貨物，我們為何在途中將攜帶的小物品放在自己的頭上而受苦，反而不放在列車上而開開心心。

‘亞仕達華伽’ (Ashtavakra) ^(註1) 的故事教導要是為了體驗「班門的智慧」 (Brahma Jnana) ^(註2)，你所需要的就是對老師徹底降服，放棄你的觀念是「我」和「屬於我」，如果放棄這個概念，所餘下來的就是「實相」。

有兩種方法可以達成降服 - 一就是尋找「我」的根源然後融入在它的根源，而另一個就是對自己感覺無助而只有「神」是唯一全能的，除了將自己完全投入於祂，再沒有其它安全的方法，這樣逐漸發展成一個信念就是「神」是唯一存在而「自我」是不計其內，這兩種方法會帶到同一個目標。徹底「降服」的另一個名稱是「智慧」 (jnana) 或是「解脫」 (mukti)。

「虔誠」 (bhakti) 與「解脫」 (mukti) 並沒有不同，「虔誠」就是存在為「本我」，一個人一直都是祂，去領悟祂就要透過他自己選擇的方法。甚麼是「虔誠」呢？就是思念著「神」，意思是只有一念得逞而排除其它所有

降服

的念，此一念就是「神」、「本我」、或是「自我」降服於「神」。當「神」接受了你，再沒有什麼可以攻擊你，無念就是「虔誠」，亦是「解脫」。

「虔誠」是智慧之母(Jnana Mata)。

曾經有人問，為甚麼所有創造都是充滿痛苦和邪惡？一個人只可以說是「神」的意旨，但這是很難去理解。無動機、無慾念、無目標去達到那個存在是無限、全智慧和全能的特性。「神」不會因事情發生在祂面前而受到影響，在「一個」未變萬象之前去委派責任給祂和對祂存有動機是沒用的。但「神」的意旨是預早安排事情的發生，就是為了爭論「自由意志」^(註3)的問題作出一個良好的解決方法。要是腦子擔心自己將來會發生什麼事、又擔心自己曾答應過之事、或擔心自己會遺忘之事，最明智的方法就是放棄此種責任感和「自由意志」，隨祂喜歡要我們去做或去受苦，把我們自己視為「全智慧」和「全能」的任命工具，這樣祂會承擔一切的責任和給予我們安寧。

皇后(Maharani)對智者說：“我很感恩能擁有一切而一般人都想去擁有。”女皇殿下咽哽的聲音，然後她控制了自己的情緒後繼續慢慢地說：“我擁有我想要的一切是一般人或許想擁有...但...但是...我没有安靜的心，有些東西在妨礙著我的寧靜，這可能是我的命運。”靜默了一刻，智者^(註4)以他一貫和藹的態度回答：“好啦！你想說的都已說了，那麼，什麼是命運？這裏是沒有命運的。

「降服」，一切便會好。拋棄所有的責任給「神」，你自己不要去承擔，這樣命運又能對你怎樣？”

信徒：「降服」是不可能的。

智者：是的，「徹底降服」是沒可能，「部分降服」肯定對所有人都有可能，若干時間必定會引領到「完全降服」。那麼，如果「降服」是沒可能的話，你還有什麼可以做得到呢？沒有平靜的心，你是無法達成此事，只有通過「降服」才能成事。

信徒：那麼，「部分降服」是否可以撤銷命運呢？

智者：哦！是，可以的。

信徒：命運是否因過去作的‘業’(karma)^(註5)？

智者：如果一個人已經降服於「神」，「神」會看護著他。

信徒：命運是「神」的安排，「神」又如何去改變它呢？

智者：所有一切都是在祂本內。

一名信徒祈求她自己可以經常看到‘舒華’神(Siva)^(註6)的顯靈，智者說：“不管「神」出現與否，降服於祂、跟隨祂的意旨、和期待祂的喜悅。倘若你要求祂去做你喜歡的，這是命令「神」並不是降服於「神」，你不能要祂順從你而你就認為你自己已經降服。祂知道什麼是最好，何時最好，和怎樣去做，承擔一切是屬於祂，你

降服

不要再有任何顧慮，你所有的擔憂是屬於祂，這就是「降服」，亦是「虔誠」(bhakti)。”

(六) 三個境界 - 醒界、夢界、和熟睡的境界

「夢界」與「醒界」之間是無分別的，除了夢境是短暫而清醒是長久之外，兩者都是腦裏產生的效果。我們「真實」的境界是超越醒界、夢界、和熟睡的境界稱為「吐喇亞」(turiya)。

「本我」一直保持是這樣單獨的存在。有這三種境界是因為‘欠缺了查詢’(avichara)，查詢是會杜絕它們。無論一個人怎樣多解釋，這個事實是不會清晰，直到一個人達到覺悟「本我」，他會驚愕他自己為何如此盲目到不知道「本我」是自我引證了這麼長久而且是唯一存在的。

不管我們在夢中或在清醒狀態中，所見的全都是夢。因為某些恣意的標準關於長短的經驗，等等，我們稱一個是夢中的經驗，而另一個是清醒的經驗，以「真實」來看這兩種經驗都不是真實的。一個人可能有這種體驗，例如在他夢中獲得‘恩典’(anugraha)，這個後果和祂的影響力可能會對他日後整個生命裏持續長久和刻骨銘心，此種經驗不能說是不真。同樣地在清醒的生命裏因某些瑣碎的事情，只是輕輕掠過、平凡的、和無結果的，很快就會被遺忘但卻被認為是真實的。

有一次我有一種經驗，不管你怎樣稱它是夢或是幻覺，我與其他包括‘查威’(Chadwick)在山上散步，

醒界、夢界、和熟睡的境界

回途中，我們沿著一條寬濶的街道上漫行，兩旁豎立著宏偉的建築物，我指著建築物和街道然後問‘查威’及其他人：“有沒有人會說我們所看到的都是夢。”他們同樣回答道：“那個傻瓜會說這些話？”然後我們繼續結伴而行，進入大堂，然後夢境或幻覺消失了而我亦醒來，我們應該怎樣稱呼這個經驗？

剛從睡夢中醒來的那一刻，極短暫，無思想的，這一刻應該要保持永遠。在無夢中的睡眠，是沒有世界，沒有「自我」，也沒有不開心，餘下只有「本我」。在清醒中，一切都存在^(註1)，「本我」亦依舊存在。一個人只要抹去短暫性發生的事物方能悟到永恆極樂的「本我」。

你的本性是「極樂」，找出那個是所有附加之物^(註2)疊加在祂^(註3)之上，然後你保持著是純然的「本我」。

在睡眠中是沒有時間或空間，時間和空間是一種概念，它們是跟隨著「我-這個概念」而出現，你是超越時間和空間，「我-這個概念」是有限的「我」，真正的「我」是無限的、宇宙性的、超越時間和空間。剛剛從睡醒而未見景物之際，存有這個意識境界就是你純潔的「本我」，這是必需要知道的。

(七) 老師和恩典

我未曾說過是不需要‘老師’(Guru)，但老師不必經常是以人類形態出現。首先，如果一個人認為他自己是低等的，那必定是有優越的，這樣世界與他的命運便由無所不知以及全能之「神」去控制，這樣他才會‘誠心’(bhakti)去供奉祂，當他達到某個階段，並且接近成熟去覺悟本性，他所信奉的同一位「神」會以老師的姿態出現來指引他向前，老師的來臨只是告訴他：“那位「神」就是在你本身內裏，深入內裏去領悟祂。”「神」、老師、和「本我」都是相同的。

「老師賜予恩典」的結果就是領悟，勝過於教育、講座、冥想、等等。它們只是次要的輔助方法，前者是主要的因素和必要的。

「老師的恩賜」是常在的，你想像祂是一件東西在高空某處，很遙遠的，和必會降臨的。其實祂就在你心內，在那一刻，當你有效地使用任何方法導致腦思想退回和融入其始源，恩典會向前衝出像泉水般在你內裏湧出。

接觸‘智者’(jnani)是好的，他們是通過靜默來接觸，‘老師’(Guru)並不是身體，因此，接觸祂依然是存在即使祂的身體不在。

當你對「神」的‘虔誠’(bhakti)已達到成熟階段，「神」會以老師的姿態出現，並且會從外推你的腦思

老師和恩典

想入內，而內裏「本我」的祂會從內裏引你進入內。此種老師對一般人是需要的，但對於極罕有和至高的靈性是不需要的。

當一個人的老師去世之後，他可以去找另一位老師。但畢竟老師只有一個，沒有一位老師是有形態的，思想上的接觸總是最好的。

‘薩珊’ (Satsangh) 的意思是與「實相」 (Sat) 結合，一個知道或悟到「實相」的人也被視為「實相」，這種結合對大家是絕對必要的。‘珊卡華’ (Sankara) 曾經說過：“在所有三個世界^(註1)裏沒有一艘像「結合實相」的船能安全承載一個人渡過生死之海。”

老師並不是一個軀體，當祂的形態消失後，接觸祂是會持續。如果有一位‘智者’ (Jnani) 生存在世上，世人會受到祂的影響而受益，不單只是祂的直屬弟子。正如‘韋丹塔·宗達文妮’ (Vedanta chudamani)^(註2)所述：“世間人可分為四類：(一) 祂的直屬門徒，(二) 祂的‘崇拜者’ (bhaktas)，(三) 與祂無分別者，(四) 對祂懷有敵意者。所有的人都受到‘智者’ (Jnani) 存在的益處，每一個人都以他自己的方式和不同程度下而得益。

‘神的恩典是透過「我」^(註3)的徹底降服’ (Divine Grace Through Total Self-Surrender) 是作者‘德·施·德賽’ (D. C. Desai) 的著作，為了我們的得益

智者在此書內讀出‘保羅·布頓’(Paul Brunton)^(註5)所寫下的一段：

“「神的恩典」是宇宙自由意志活動的表現，祂以神秘的方式去改變事物的發生透過祂本身不為人知的定律，祂優越過所有自然定律，經過互相間的運作而能修改後者，祂是宇宙最強大的力量。

只有「自我」徹低降服才能呼喚祂的降臨去行動，祂是從內裏運作，因為「神」是在所有眾生的心，只有透過「自我」的降服和禱告才能使淨化的腦聽到祂的啟示。

理性主義者會嘲笑祂，無神論者會藐視祂，但祂是存在的，「神」降臨在靈性的意識境域內，此種探訪的力量是不能預測和預知。有一種聲音從宇宙靜寂中說出「宇宙的意旨就是根據祂本身的定律去進行真實的奇蹟」”。

事實上，「神」與‘老師’(Guru)並無不同之處，就像獵物墮入老虎之顎裏是不能逃脫，所以那些人來到老師仁慈的眼神範圍內會受到老師的拯救而不至迷途，不過，

老師和恩典

每一個人應盡他自己的能力去追隨「老師或神」所指引的途徑而獲得釋放。

每一個去尋找「神」的人應允許他行自己的路，此路可能是有意單獨為他而設，採用暴力去改變他走另一條路是不行的。神會伴著門徒走他的路，然後在他成熟時，神會漸漸轉他往「終極」的途徑。假設一輛車以高速行駛，立即要它停止或即時要它轉換方向，必定會做成嚴重的後果。

(八) 覺悟「本我」

我們稱這個境界是「覺悟」，就是簡單存在是自己，不知道任何事或不會成為任何東西。如果一個人已領悟到，他便是唯一的「那個」，而且一直是獨一的，他是不可能形容此種境界，他只能是「那個」。當我們輕率地談及「覺悟本我」就是為了需要一個較好的名句。

「那個」就是，是寧靜。我們應該要做的就是保持寧靜，寧靜是我們真實的本性，我們卻要破壞祂，我們必需停止去毀壞祂。譬如，在一個廳（室）內的空間，我們不打算重新創造空間，在此室內我們填滿了各種雜物，如果我們想要多些空間，我們所需要的就是搬離這些雜物，然後才能够取得我們需要的空間。同樣地，如果我們移去腦海裏所有的雜念，寧靜便會顯露出來，那些阻礙寧靜之物必定要清除，寧靜是唯一「真實」的。

「解脫」(Mukti)是我們的本性，是我們另一個稱號。我們需要「解脫」是一件非常可笑之事，就像一個人在樹蔭下自願離開樹蔭而進入太陽底下，當他感覺嚴重酷熱，然後又作出努力返回樹蔭下並且高興地說：“我終於返回樹蔭底下，多麼美好的遮蔭處！”我們所做都是同一樣，「真實」與我們是無別的，我們想像自己是有不同，亦即是，我們構做「不同的感覺」(bheda bhava)^(註1)，然後進行大‘修行’(sadhanas)去除掉「不同的感覺」

覺悟「本我」

(bheda bhava) 和去覺悟「一體」，為什麼要去幻想或構造「不同的感覺」(bheda bhava)，然後又要去消滅它呢？

談及「覺悟」是錯的，有什麼需要去領悟？「真相」是這樣的，永遠的。如何去領悟祂呢？所需要就是這樣 - 我們去領悟「不真實」的，即是，我們必須放棄「視不真實為真實」的看法，就是這樣需要我們去實現「知慧」(Jnana)。我們不是去創造任何新的事物或去達成前所未有的東西，書中曾舉出此例 - 我們掘出一口井，造成一個巨大的深坑，在坑內或井內的‘空間’(akasa)從來不是我們新創造的，我們只不過移去那些填滿‘空間’(akasa)的泥土，‘空間’(akasa)曾經在那處，現在也是這樣。同樣的，我們簡單地移去我們本身內裏所有遠古性的‘天賦傾向’(samskaras)^(註2)，當它們所有都被拋掉，「本我」便會獨自顯耀。

「不刻意的意識」和「無選擇的意識」是我們「真實」的境界，如果我們要達到祂或要存在祂內裏，這是可以的。但是，一個人要毫不費力去達到祂是不可能的，需要刻意的去冥想才可。所有遠古‘潛伏性的傾向’(vasanas)帶著腦子向外觀及轉向外物，所有此種概念必需要放棄並要將腦子轉向入內，對於大部份人此種努力是需要的。當然，每一個人，每一本書都是這樣說‘安靜或靜止’(summa iru)，並不容易，因此，所有這些努力是

必須的。通過靜界的指示，即使你找到一個毫不費力的人便能達到‘靜止’(mouna)或「至高」的境界，你可能認為此種努力的需要已經在前世完成，要是達到此種「不刻意和無選擇的意識」只能在刻意冥想之後。

毫無疑問的，有些書籍提及聆聽(sravana)^(註3)、思考(manana)、專注(nididhyasana)、入定(samadhi)、覺悟(sakshatkaram)。我們一直以來都是「實相」(sakshat)，這個之後，人還有什麼需要去達到(karam)呢？

我們稱這個世界是「真實」(sakshat)或「直接存在」(pratyaksha)，那麼，甚麼正在變化中，甚麼會出現又會消失，什麼是「不真實」而我們認為是「真實」。我們一直都如是，沒有其它比我們更加「直接的存在」，關於這點我們說，經過所有這些‘修練’(sadhanas)之後，我們一定達到「覺悟」(sakshakaram)，沒有甚麼能怪誕過這個說法。不管用任何方法，「本我」是不可能達到的除了保持安靜和存在就是「我們」^(註4)。

我們單憑說我們的眼睛所看到的東西都是「直接存在」的，首先在未看見任何東西之前必定是有個觀看者，‘「真相」詩句四十首’(Ulladu Narpadu)中提及‘無限的眼睛’(andhamilakan)^(註5)，你本身自己就是對眼睛去看。

當人們害怕「自我」或腦子被殺掉，結果會是一片空白和沒有快樂。實際上發生的就是思想者、思想、和

覺悟「本我」

思想的對象全部融入一個源頭裏，就是「意識」和「極樂」本身，因此，這個境界並非是沒有生命也不是空白，我不明白為什麼人們會害怕此種境界。在這個境界裏，所有雜念會停止存在和腦思想會被毀滅。在睡眠中，他們每天都經歷過此種境界，在睡眠中是沒有腦思想的存在，然而，當每一個人睡醒時都說：“我睡得很美好。”睡眠對大家是非常親切，王子與乞丐，沒有人能做到沒有它。

當我們存有‘錯誤的觀念’ (vikalpas) 然後又試圖去放棄此種觀念。亦即是當我們仍然未完善，但是還要去努力去保持一念或無念，這就是‘呢華伽柏·三瑪吡’ (Nirvikalpa Samadhi)。當經過修練之後，我們一直保持在這個‘無念的境界’ (samadhi) 而不再出入於其中，這就是‘薩哈渣’ (sahaja) 「自然」的境界。在「自然」的境界裏人總是看到自己的本性，他以「實相」 (swarupa) 或以「班門的形態」 (Brahmakara) ^(註6) 來視‘世界’ (jagat)。不管一個人是跟隨那一種修行的方法，最終，所採用的方法都會成為目標本身。冥想 (Dhyana)、智慧 (jnana)、虔誠 (bhakti)、和入定 (samadhi) 所有這些名稱都是為了我們自己，為了我們「真實」的境界。

要認識自己的「本我」只有存在自己的「本我」，像是沒有別的存在，這就是覺悟「本我」。

你可能繼續閱讀任何數量的書籍關於‘韋丹塔’ (Vedanta)，書中只會告訴你去覺悟「本我」，但書中是尋找不到「本我」，你必須在你自己本身內裏尋找祂^(註 7)。

「神」的家園似在蓮花芯內閃耀著是「我」並且被頌揚為「洞穴之神」(Guhesa)。如果你努力去修練，感覺「我是祂，我是洞穴之神」會變得堅固穩定，好像你現時那麼肯定「自我」是建立在你的身體內這個概念，就像這樣你以「洞穴之神」顯現在前，而腐爛的身體是你這個假象便會消失，就像黑暗面對升起的太陽。

真正的德行(karma)、瑜伽(yoga)、虔誠(bhakti)、或智慧(jnana) – 含義是找出誰是作業(karma)者、或透過瑜伽(yoga)修練、或感覺與「神」有離異、或在無知之中去尋求合一。沒有「本我」所有這些都不存在，所以留在「本我」才是「真實」的。

如果我們認為自己是個處事者，我們也是此種行動結果的享受者。如果一個人通過自我查詢「是誰作出此行動？」他便會悟到他自己的「本我」，感覺自己是那個辦事者和連同所有三種‘因果’(karma)(前世的業(sanchita)，來世的業(agamyā)，和今世的業(prarabdha))都會一起消失，那就是永恆「解脫」(Mukti)的境界。

我們「真實的本性」是「解脫」(Mukti)，但是，我們想像自己是受縛然後盡力嘗試去爭取自由，只有當我

覺悟「本我」

們達到「解脫」這個階段，我們才會明白到我們一直都是自由，我們也覺得奇怪我們曾經瘋狂地嘗試去得到某種東西^(註8)而我們一直都是我們自己。舉一個例子使到這點更加明白清楚—在這個大堂內有一個正在入睡的人，他夢見自己環遊世界，攀山越嶺，漫遊遍野，到達不同的國家和森林，沙漠與海洋，橫跨各大洲，經過多年辛苦疲倦的旅程，返回本國，抵達‘鐵露環娜瑪拉’ (Tiruvannamalai) 市，進入廟宇，跟著入大堂，就在此刻他醒過來，並且發現他自己寸步未離開的躺在同一個地方睡著，他亦沒有費盡氣力返回大堂，但他一直都是在大堂內，就像此例子一樣。

如果被問：“我們既然已是自由，為甚麼我們認為自己是被受約束。”我回答道：“為什麼你在大堂內做夢環遊全世界去探險，橫跨山林遍野，沙漠與海洋呢？”這全是腦思想所導致。

「成雙或成對」的對立，例如快樂與痛苦。而「三合為一」此種分別就是認識者、認識之事物、和認識的過程，都是基於一樣東西，就是「自我」，當一個人在「心」內尋找那樣東西並發現到它真實的「本性」，它便會消失去，只有那些發現「自我」的真實本性才會體驗到「實相」，他們不會再有多餘的焦慮或疑惑。

這裏是沒有知識除了是無知，及沒有無知除了是知識，當查詢「知識或無知」是為誰而出現？然後這樣到

達其根源就是「本我」，那個單獨的就是「智慧」(jnana)或是「真實的知識」。

「我是身體」這個想法便是無知，這個身軀離不開「本我」便是知識。身體是腦海中投射出來的，腦思想是「自我」，「自我」是從「本我」顯現出來，牽掛著身體會分散「本我」的注意力和會迷失「本我」。身體是屬於誰或是為誰而出生？不是為「本我」這「至高靈性」，便是為「非本我」它自己本身想像與「本我」是有分離的。

只要有分離的感覺便會有困擾的思想。如果回復原來的根源和停止分離的感覺，寧靜是會存在。石頭從地上拾起向高空投擲，它是不會停止直至它返回地上。海洋的水不停地向天空中蒸發上升，然後形成雲層直至它們結成雨點落下，最後沖回入海洋。「自我」能夠安靜只有當它返回其始源，就是「本我」。

看見「神」以任何形態出現和向祂禱告，如同在你自己的現實裏是同樣的真實。換句話說，在清醒的狀態下，當你認定你自己是身體，你所見的都是實物。當你在夢境裏，微妙的身體（腦海上的層面）所見的同等是微妙。當在一個完全沒有認定的環境之下，如無夢的睡眠狀態下，你什麼都看不見。所目睹之物，是與觀看者的狀態有關，同樣可應用於目睹「神」的形象。經過長期的修練，冥想「神」的形象會出現在夢裏，或許不久，甚至會在清醒的狀態下出現。

覺悟「本我」

在‘攀哈盤’ (Pandharpur)^(註9)市，有一位聖人名叫‘南·狄’ (Nam Dev)能見到‘偉多巴’ (Vithoba)^(註10)神，與神談話和戲喜。但神要教導他不單只是這樣就足夠，人必須加緊努力向前實現「本我」，在那處「觀看者」與「被觀之物」是同一的。

目睹‘舒華’ (Siva)神 - 「目睹」總是與事物有關，意味著有主體的存在。「目睹」與那個「目睹者」的價值是一樣，「目睹」與「目睹者」的本質是在同一個層面上。有出現同樣意味著有消失，無論出現甚麼也必定會消失。「目睹」不是永恆的，但‘舒華’ (Siva)神是永恆的。

目睹‘宇宙的形’ (Viswarupa darshan)和目睹‘宇宙的我’ (Viswatma darshan)是同樣的，此種‘目睹’ (darshan)不是透過眼睛的視力或在任何實物的形態。任何「目睹」的都是不真，只有「存在」，並無其二，這才是真實。

關於聖人‘亞仕達華伽’ (Ashtavakra)和國王‘顏拿伽’ (Janaka)的故事寓意背後是這麼簡單 — 信徒向老師降服他自己，意思就是信徒沒有保留個人性格的痕跡，如果完成了降服，便感覺到整個性格失掉了，以及沒有痛苦的導致，「永恆的本我」只有以快樂顯露出來。

整個‘韋丹塔’ (Vedanta)的學說包含了聖經內二句典故：‘我就是我’ (I am that I am) ，以及‘靜止便知道神是我’ (Be still and know that I am God)。

一個超越我們「努力或不費力」的境界，直至悟到此種境界努力是必須的，甚至，只有一次品嚐此種極樂，他會重覆嘗試去得到祂。曾經一度體驗過極樂的寧靜，無人會為別的事而忙碌或想離開祂。存有雜念對於‘智者’ (Jnani)是如此困難，不存雜念對於‘非智者’ (ajnani)同樣也是困難。

任何種種的活動都不會影響‘智者’ (Jnani)，祂永遠是在永恆的寧靜中。

‘選擇自己的神’ (Ishta Devata) ^(註 11)和老師 (Guru)是一種輔助，在此路途上是很強大的輔助。但要使到輔助有效也需要你的努力，你的努力是必須的。只有你才可以看見太陽，眼鏡和太陽能否為你而看？你自己一定要去看你自己的「真實本性」，沒有太多的輔助需要再去做。

首先，有些人視「本我」為目標對象，或有些人視「本我」是空白，亦有些人視「本我」為「本我」，只有最後的情況是沒有可視的，因為視本身成了自己本身。

我們越是能夠控制思想、行動和食物，我們越能夠控制睡眠。但適量才是‘修練者’ (sadhak)應守的原則，像‘結達’ (Gita)經所述，所有修行者的第一個障礙是睡

覺悟「本我」

眠。第二個障礙是‘域舒巴’ (vikshepa), 就是世界上感觀之物能分散一個人的注意力。第三個是‘伽沙耶’ (kashaya), 就是回想以往與感觀之景物的經歷。第四, ‘極樂’ (ananda) 也稱是一種障礙, 因為在此境界裏感覺到與極樂的始源有分離而使到享受者說: “我^(註 12)正在享受極樂”, 甚至於這個都要去克服。最後必需要達到‘三瑪吡’ (samadhana or samadhi)^(註 13) 這個階段, 在此處一個人成為「極樂」或與「實相合一」, 「享受者與享受之物的分隔」會消失在「本我」內, 或消失在‘存在-意識-極樂’ (Satchitananda)^(註 14) 之海裏。

已悟到「本我」的智者的力量是勝過於所有超自然的力量。對於智者是沒有‘其他’的, 但是, 什麼是「至高」利益給予‘其他’而我們這樣稱呼他們? 就是「快樂」, 快樂是來自寧靜。當沒有思想上的騷擾, 寧靜就能夠統領。當腦思想被根除, 寧靜是完美的。當沒有思念, 智者是不可能覺察到‘其他’的存在。智者悟到「本我」, 單是這個事實本身已足夠使到‘其他’所有人得到寧靜和快樂。

信徒抽取以下其中一段由‘湯尼臣’ (Tennyson) 詩人給‘比·皮·畢’ (B. P. Blood) 先生的一封信, 然後在智者面前讀出: “... 大概從少年時開始, 當我獨自一人經常出現朦朧不清的狀態, 像平常一般來到我身上而我會自言自語地重覆說出自己的名字二至三次, 靜寂的, 直

至全部突然間，出了一股強烈的個人意識，此個性本身像似溶化和消失於無限之中，這並不是一個混亂的狀況，而是清晰中之最清晰，確實中之最確實，稀奇中之最稀奇，絕對是超越言語所能表達，幾乎死亡是可笑是沒可能的，喪失個人的性格(像以往一樣)似乎還未滅絕，但卻是唯一真正的生命。”

智者說：“這種境界稱為篤守在「本我」內。”

心

(九) 心

在心腔的中心，只有‘班門’ (Brahman) 本身照耀著為「本我」 (Atman) 和存在是「我-我」的感覺。深入你自己本身內裏去達到此「心」^(註 1)，不論用控制呼吸法，或是集中一念去尋找「本我」^(註 2)，這樣肯定你會固定在「本我」內。

就算當其他的學者與我的看法是截然不同，我一直都說「心的中心點」是在右側，我是憑經驗中說出來，甚至以前我在家中朦朧入定 (samadhi) 之際我早已知道此「心」。當事物再次發生已記錄在‘覺悟本我’ (Self-Realization) 此書，是關於我一個清晰的印象和體驗，就是，突然有一柱光來自一旁抹去世界所有一切的景象，我覺得左邊的心臟停頓了，身體變藍而沒有了生命，’華舒毗華·沙仕池’ (Vasudeva Sastri)^(註 3) 抱著這身軀為我的死亡而哭泣，但我卻說不出話來，而我一直感覺到右邊「心的中心點」運作如常像以往一樣，這個狀態持續了 15 或 20 分鐘，然後，突而其來有些東西從右側射向左側，像火箭般向空中發射，然後血液回復循環和身體也恢復正常的狀態。

整個宇宙濃縮在身體內，而整個身體濃縮在「心」內。因此，「心」是整個宇宙的核心。這個世界只不過是腦思想，腦思想只不過是「心」，整個是事實。

源頭是一點並沒有任何面積，祂一方面可擴張成宇宙，而另一方面是無限的快樂。那一點就是軸心，從祂開始了一個‘業’(vasana)^(註 4)發展成(‘我’)是個體驗者、體驗的過程、和被體驗的(‘世界’)。

‘擘嘛’(Rama)向‘亞斯達’(Vasishta)^(註 5)發問：“究竟那個大鏡子是甚麼，而在它內裏所有這些只是反映的景物？在這個宇宙裏，甚麼是萬物之心或眾生之心？”

‘亞斯達’(Vasishta)回答道：“在這個宇宙裏所有萬物都有兩種心，一個是注意的心而另一個是忽略的心，聽他們個別的特徵，一個是要去忽略的器官稱為心是位於胸部內而且是身體會腐化的一部份。另一個是要去注意的「心」，就是「意識」的本性，祂是在(我們)內和外，既不在內，也不在外”。

這是一個實在重要的「心」，好像這面鏡子支撐著所有投射的景物，祂是所有萬物以及所有各種富裕的源泉和基礎。因此，只有這個「意識」才是萬物的「心」，此「心」並非是身體內細小部分的器官，像似石頭般是無知覺和會腐爛的。所以，一個人要成功地控制呼吸和根除所有慾望，他是要通過修練才可將腦思想融入於「心」內，這就是「純然的意識」。

一個人完全將思想集中於「本我」內必定引至快樂或極樂。收回思想入內、控制思想、和防止思想向外稱為‘慾絕’(vairagya)。固定腦思想在「本我」內是‘修

心

練’ (sadhana or abhyasa) 的方法，集中於「心」同樣是集中於「本我」內，「心」就是「本我」的另一個名稱。

「本我」是「心」，「心」是「本我」自我照耀著，光是從「心」升出然後達至腦袋，腦是位於「心」內。腦看見世界是透過「本我」的反射光，世界被認知就是靠腦的幫助。當腦被點亮著它便會應知世界。當腦本身不大明亮，它是不會應知世界。當腦思想轉向內裏向著光的源泉，事物的知識便會中止而「本我」獨自照耀是為「心」。

月亮照亮著是靠太陽光的反射。當太陽落下，月亮的用處是用來顯示景物。當太陽升起，月亮黯淡的輪廓雖然在天空隱約可見，但已無人需要它。所以「心」和腦亦是如此。

(十) 棄世潛修

當被問：“有家室之人(Grihastha)是用甚麼方式去修行才能達到解脫(Moksha)？”智者說：“你為什麼去想你是一個俗家人(grihastha)？如果你以托鉢僧人(sannyasi)的身份外出，類似你是個僧人(sannyasi)的想法必定嚇怕了你。不論你是繼續在家修行或棄家往森林去，你的腦袋會跟隨你而去。「自我」是所有思想的源頭，「自我」創造身體、世界、和令你去想你是個有家室的人(grihastha)。如果你放棄世界，你只是將出家人(sannyasi)的想法去取代俗家人(grihastha)，用森林的環境去代替家庭的環境，但心理的障礙依然是存在，甚至會在新的環境而增加，轉換環境是毫無幫助的，腦思想才是障礙，不論在家或在森林裏我們必定要克服它，如果你能够在森林裏做到，為何你不能在家中？因此，你為甚麼要去改變你的環境？甚至於現在你都可以去努力，就在你現時身處任何環境之下，按照你的意願，環境是不用去改變的。

如果景物是能夠獨立存在，即是說，它們能够與你分開而又能够在任何地方存在，這樣，你便有可能離開它們，但是與你分開它們是不能存在的，它們的存在是不能欠缺你，是你的腦思想。所以，你能逃到那裏去躲避它們？

棄世潛修

要逃避這個世界或景物，你能到那裏去？他們就像人的影子是脫離不了的。有一個滑稽的故事關於一個人想去埋葬他自己的影子，他掘了一個深坑，看見他自己的影子在坑底，他很高興可以將影子埋得這麼深，他一直去填滿坑洞，當他填滿坑洞後，他很驚愕和失望地發現影子還是在坑面上。就像如此，景物或思念之景物總是會與你一起直至你覺悟到「本我」。

為何你的職責或生活上的責任會干撓你去努力修行。家庭與辦公室之間的運作是有分別的。例如，工作在辦公室內，你會看得開，你只需盡了你的責任，就不顧慮將會發生什麼事，或不論會否帶來顧主收益或虧損的結果。但在家中，你處事的責任存有執著，你常常顧慮你所做的會否帶來利益或損害你和你的家人。不存執著去處理日常生活上的所有活動是有可能的，只要視「本我」是唯一真實的。倘若一個人在他生命中篤守在「本我」內同時亦履行他的責任必定是處理不當，這是個錯誤的假設。就像一名演員，他的衣著，打扮，甚至他都會感覺到他所扮演的角色，他知道真正的自己並非是那個扮演的角色而是現實生活中的另一個。同樣的，為何「意識著身體」或感覺到「我是身體」會困擾你當你確實知道「你不是身軀」而是「本我」。身體是做不到什麼去動搖你篤守在「本我」內，此種篤守永遠不會干擾身體上進行任何恰當和有效的職責，

肯定比得上演員在日常生活中知道他自己真正的身份而不會騷擾他在舞台上所扮演的角色。

「棄世潛修」常要銘記在腦海中。不論是往森林或去到偏僻處，或是放棄一個人的職責，最主要的是留意腦子不要往外向而只有往內向。不論他往此處或彼處，或不管他是否放棄他的責任，人是不否會真正安靜下來，所有發生的都是按照命運。

當身體存在出現的第一次，它所經歷的一切活動都是早有定數，不在乎你去接受或拒絕它，你唯一的自由就是將你的腦思想轉向入內，就在此處放棄內裏活動的思想。無人能說為何只有此種自由而沒有其它自由留給人類，這是神策劃的安排。

「放棄活動」意思是 - 放棄活動上的依戀、或放棄活動後結果的執著、及放棄「我是執行者」的意念。若身體注定要實行經歷這些活動，不論一個人喜歡與否，要放棄此種活動這個問題是不會出現的。

如果一個人保持固定在「本我」，一切活動會繼續下去而不會影響它們的成功。一個人不應存有「我是執事者」的想法，而所有活動亦會依然繼續下去，此種力量（隨你用什麼名字稱呼祂）帶出此身體來看護著一切活動要此身體注定去渡過。

如果熱情是我們以外的東西，我們可用武器和彈藥去征服它們。但它們是來自我們內裏，如果往源頭處追

棄世潛修

查它們是從何處來，我們便可以防止它們的出現和我們必定能夠征服它們。世界與景物是在源頭內裏激起我們的熱情，世界與這些景物只能在我們腦海裏產生，但它們在我們熟睡時是不存在的。

事實上‘智者’（Jnani）能執行任何數量的活動，而且執行得相當好，在任何方面智者從不認為工作是附屬於祂自己，或從不幻想祂是個「執事者」，有種力量是通過祂的身體和利用祂的身體去完成工作。

(十一) 「命運」與「自由意志」

「自由意志」和「命運」是永存的。「命運」是過往行動的後果，它涉及到身體，就讓身體做適合它的活動，為何你要去擔憂它？為何你要去關注它呢？只要身體一直持續「自由意志」和「命運」會繼續下去。但是，‘智慧’ (jnana) 是超越這兩者，「本我」是超越知識和無知。無論發生什麼，所有發生的，結果都是一個人過往的行為、神的意志、和其它的因素。

只有兩種方法去征服命運或不依賴命運，(一) 查詢此「命運」是屬誰，當發現只有「自我」是被受「命運」束縛而不是「本我」，而那個「自我」是不存在的。(二) 另一方法是毀滅「自我」透過徹底降服於「神」，通過了解明白無能的我會常常說：“只有你，神啊！不是我。”以及放棄所有「我」和「屬於我的」的感覺，交由神喜歡怎樣去安排你，不管你是通過「查詢本我」或是用「虔誠途徑」(bhakti marga)^(註 1)去達成此種毀滅，征服「命運」是需要徹底毀滅「自我」。

萬事都早有安排，但人總是自由只要他否定他自己是身軀，和不要因為身體上的活動帶來痛苦或快樂的後果而被受影響。

獨是那些人不曉得「源頭」和不知悉「命運」與「自由意志」是從何處出現，便會爭議是那一個可以去征

「命運」與「自由意志」

服另外一個。那些已悟到「本我」的人，便知道「命運」和「自由意志」是來自同一個「源頭」而不會關顧此種糾紛，更不會去理會它們。

成功與失敗皆因是‘過去的因果’ (prarabdha karma)，並不是存在的意志力或缺乏意志力，一個人應該在任何情況下嘗試去爭取平衡腦思想，這才是意志力。

(十二) 智者

在此時此地，甚至一個活在世上的‘智者’ (jnani) 都可以得到解脫，在何時、何地、及怎樣離開身軀對祂並不重要。有些智者表面上看似遭受痛苦、有些在‘入定’ (samadhi) 中、或有些在死亡前不被人見而消失掉，但對於祂們的‘智慧’ (jnana) 是沒有甚麼差別的。此種痛苦只是表面上，對旁觀者看似是真實，但對智者並沒有這種感覺，因為祂已超越了誤當身軀是真正的「本我」。

智者不認為祂是身軀，祂甚至看不見身體，祂只看見「本我」在身軀內，如果身體不在，只有「本我」，那麼身體以任何形態消失，此種問題是不會出現的。

書中提及我們最大的弊病就是身體，是誕生下來的疾病 (bhava-noy)，如果一個人服藥是為了強身和延壽，就好像一個人服藥是使他的疾病永存不朽。在‘白伽畫’ (Bhagavata) ^(註1) 梵文詩內第十四章說身體不是真實的（變幻無常），無論身體是在休息或在移動，和是否‘命運’ (prarabdha) 的緣故要它依附著「祂」或是從「祂」那處而脫落。‘已覺悟「本我」的智者’ (Siddha) 是不會意識到這些，就似一個喝醉了的人被酒精蒙蔽著而不知道他的衣服是否在他身上。

智者

有些書籍顯示出智者的「終極」境界 (sahaja) 是怎樣，和祂怎樣一直只看到「本我」，祂生活在世間就像其他人一樣的運作。譬如，你看見鏡內的反映，你便知道鏡才是真實而鏡內的畫面純粹是反映，為了要看到鏡子，一個人是否應該去停止看鏡中的映象呢？

再次用銀幕做個比喻 - 有一個銀幕，在該銀幕上首先出現一個國王的形像，他坐在寶座上，在戲劇開始的同一個銀幕上，在他面前出現了不同的角色和景物，銀幕上的國王也是在同一個銀幕上觀戲，觀看者和被觀之物只不過是銀幕上的影子，唯一真實的就是這個銀幕用來支撐著這些畫面。在世間也是這樣，觀看者和被觀之物一起構成了腦思想，而腦是基於「本我」和受到「本我」的支持。

在你的印象中身體就是你，所以，你認為智者也是有一個身體。智者有否說他是有一個身體？對你來看祂好似有一個身體，因為祂像其他人一樣利用身體去辦事。就像一條燒焦的繩看似仍然是一條繩，但它已不能作為繩子，假如你嘗試用它去網綁任何東西。如果一個人認定自己是身體，這一切對他都是很難去理解。

查看所有不同類形的境界，當你從事自己在世界上的活動，必需要抓緊著那個獨一的境界就是「至高」及唯一「真實」的，視你的生命純粹是一種活動，你會發現世界上所有表面的背後就是那個「真實」的存在你心內。因此，當你喜歡怎樣遊戲人間，永遠不要讓祂離開你的視

線。好像激情和喜悅、焦慮和厭惡（但實際上是沒有它們的存在）。像似有開始和堅持不懈地努力（但真的有沒有此種放不下的努力）。當你將自己從事世界事務時不要使你自己受到任何傷害，釋放你自己與種種不同的關係，對外處事要配合你自己置身的環境和保持同樣的寧靜，然後隨著你自己的喜愛去遊戲人間。

在祂^(註2)的腦海裏是不存有任何慾望，雖然祂的身體似是在行動中，但在「真實」裏是毫無活動。祂似是個聆聽故事者但祂的腦袋卻在別處^(註3)。同樣的，一個滿腦子都是慾念的人而他的身體卻是不動，這才是真正的活動。一個無知覺的身體躺在此睡著，同時他可能是在夢中上山和落山。

一個在木頭車上很快入睡的人，木頭車是否開啟或停頓，牛隻是否帶上頸軛，所有周圍發生的事對他都是一樣。對於智者也是一樣，不管祂的身體是睡在木頭車上、在工作中、在入定中(samadhi)、或在熟睡中，都是無關重要。

曾有此說法當解脫了「前世的業」(sanchita)和「來世的業」(agamyā)，智者會保留「今世的業」(prarabhha)，這只是一個公式化的答覆給無知者提出此種問題。當擁有幾個妻子的丈夫逝世，他所有的妻子是逃不了守寡。甚至當「執事者」消失了，所有三種作業(karmas)也同時一起消失。

智者

没有行动的智者才是真正不停地活动，他的特点是永恒和强烈的活动，他的静止就像一个螺旋转动得极快，它极快的速度连眼睛也跟不上，所以从表面上看似是静止，一般人却误解智者的静止是惰性，这是有需要进行解释的。

(十三) 雜類

- ❖ 沒有人能夠離開「至高」存在的視線，當你認為智者是一個身體而你自己又是另一個身體，你會發現有兩個分開的個體，然後就會說由此處離開。無論你身在何處，你是離不開「我」^(註1)。
- ❖ ‘嘩嘛基娜’ (Sri Ramakrishna) 老師^(註2)說他所見的生命就是以‘伽莉’ (Kali) 神的形象來供奉，那種生命只有他才感覺到，不是其他所有人。那種重要力量是來自他自己本身，是他自己的重要力量表現出像似從外引他進入內。這現象是如此真實和栩栩如生，祂必定是這樣顯現給大家，在另一方面，一切都充滿生機，這是事實，許多信徒都有類似‘嘩嘛基娜’ (Ramakrishna) 親身的體驗。
- ❖ 基督是「自我」，十字架是代表身體。當「自我」被釘上十字架上而被毀滅，所生還就是「絕對存在」的（上帝），此外..，‘天父與我是一體。’這種光榮的生還稱為復活。主是天父是代表‘義仕哇華’ (Isvara) 神，兒子是老師 (Guru)，而聖靈就是「本我」 (Atma)。
- ❖ 聖經詩篇 46 說：“靜止便知道我是「神」，”。此句被發現在傳教士書：“只有獨一無二”以及“智者之心在於右，愚者之心在於左。”

雜類

- ❖ 無念會是徒勞的，每一個念不在此刻便會在另一刻產生它的效果，思想的力量永遠不會是白費的。
- ❖ 有些人為了做到保持身軀永生，他們提供食療、醫療、或其它的方法為了完善這身軀和使它能夠向死亡挑戰。在南部一間知名的‘施達’(Siddha)學校相信此種學說。在‘貢巴干南’(Kumbakonam)‘尹珈珊綿·勞’(Venkasami Rao)創辦了一間同樣相信此類學說的學校。在‘攀地車尼’(Pondichery)有社團也同樣相信。有一些學校還相信神力可下降於人和將人轉化成超人。經過寫下冗長的條文關於他們不滅之軀之後，又給予醫療配方和瑜伽方法去美化身軀和保持它永遠的活著，但是，總有一天所有人都要離去。
- ❖ 「神」和「神的名字」並沒有什麼不同，聖經也有這樣說：“在始創時是一個字，而這個字是與「神」有關，這個就是「神」字。”
- ❖ ‘嘩嘛’(Rama)的名字，‘嘩’(Ra)是代表「本我」，‘嘛’(ma)是「自我」，當一個人重複地說‘嘩嘛’，‘嘩嘛’，‘嘛’音便會消失並融入於‘嘩’音，然後單獨剩下‘嘩’音，在此種狀態下是沒有刻意去「入定」(dhyana)，但「入定」是常在的，皆因「入定」是我們「真實的本性」。
- ❖ ‘瑜伽修練者’(yogi)的確實目標可能是去喚醒‘蛇之威力’稱之為‘昆達寧尼’(Kundalini)，

以及發送它上瑜伽的中樞神經系統(sushumna)，智者(jnani)未必用此方法去作為祂的目標對象，但兩者都能達到同一效果，就是將生命力量發送上瑜伽的中樞神經系統，並且去切斷「意識與無生命」之間網綁之結'(chitjadagranthi)。「昆達寧尼」的另一個名稱就是「本我」(Atma)或是「意識」(Sakti)，我們談論祂好像是在體內因為我們想像自己是局限於這個身軀，但在真實裏祂是在內和外，就只有是「本我」或「意識」(Sakti)。智慧的方法(jnana marga)是當「查詢本我」之際，腦思想便會融入於「本我」內，「本我」，祂的「意識」(Sakti)或「昆達寧尼」就會自動升起。

- ❖ 如果寧靜的思想才是真正的「解脫」(Mukti)，那些人的腦袋怎可以放在「神奇的力量」(siddhis)而又想得到「解脫」，靠著活躍的腦是幫助不到「解脫」，所有激盪的思想怎能夠停止呢？
- ❖ 避免存有慾望和憎恨，不要把腦子過份投入於世間事，盡可能不要糾纏在別人之事，給予他人就是真正給予自己，如果一個人知道這個道理，還有誰人會永遠保持著不付出呢？
- ❖ 如果「自我」出現，一切都會出現。如果「自我」融入^(註3)，一切都會融入。我們越是謙虛，對我們越是更好。

雜類

- ❖ 最好和最有效‘傳授’(diksha)方式是以靜默，這就是‘達舒娜摩咄’(dakshinamurti)^(註4)所修的，那些通過觸摸，眼神等等都是較低層次，靜默(mouna)能改變所有的心。
- ❖ 當信徒詢問智者關於信徒應否繼續採用他已故的老師建議他用神的名字或是改用「查詢本我」(vichara)的方法。智者便提供信徒去參閱1937年9月份‘遠見’雜誌內的一篇文章就是「根據聖人‘南達’(Nam Dev)的哲學有關於神的名字」，文內闡釋「神與神的名字」都是一樣。
- ❖ 太陽照耀宇宙，而‘亞喚啦查娜’(Arunachala)山此太陽是多麼刺眼，並且在祂內是看不見宇宙，在那裏只剩下無間斷的光芒。
- ❖ 認為出生是人類，必定是最高層次，而能夠實現「本我」亦只有是人類，這都不是屬實，即使動物都可以達到實現「本我」。
- ❖ 任何一個人在未去改變他自己之前是沒有必要去開始改革國家或民族，每個人首先的責任就是去覺悟他自己「真實的本性」，如果這樣做之後，他還是想去改革國家或民族，任由他使用一切辦法去執行此種改革。僧人‘華·天達’(Swami Ram Tirtha)這樣宣傳：“應徵改革者的條件是所有改革者必先要改革他們自己。”在世上沒有兩個相同的人或言行相同，無論我

們怎樣嘗試去努力滅絕不同之處，不同的外表必然是存在，唯一解決的方法就是每個人都要去領悟他自己的「真實本性」。

- ❖ 在‘碧哈達灣亞伽·奧班尼薩’(Brihadaranyaka Upanisad)^(註5)經說‘亞咸’(Aham)是神的名字，梵文的第一個字母是‘亞’(A)而最後一個字母是‘哈’(Ha)，‘亞哈’(Aha)這個字是包含著所有一切從頭到尾。‘亞欽’(Ayam)意思是那個存在的、本身明亮著、和自我印證的。‘亞欽’(Ayam)，‘亞瑪’(Atma)，‘亞咸’(Aham)都是意思同一樣。在聖經內也是，「我」(I AM)是給神的名字。
- ❖ 如果我們集中在任何一個念頭，然後在此狀態下入睡，當立即蘇醒後，同一個念頭會繼續出現在我們的腦海裏。比如給了氯仿藥物的人要求他數出一，二，等等，一個人數至六之後，譬如，當他再次輪數時，他會開始說七，八，等等。
- ❖ 當我躺下時四肢伸直，腦海中制造死亡的情景，和意識到身軀會被帶去火化，然而，我還是活著，有一股力量，稱它為原子能量或任何稱號，在我內裏升起佔據了我，就這樣我再次重生，我變成了另一個新的人，之後我變得視一切都沒有分別，既沒有喜歡也沒有不喜歡的。

雜類

- ❖ 從靜默中出了個思想，從思想出了個「自我」，從「自我」出了語言。如果語言是有效的，那麼在其根源必定是有效得多？
- ❖ 在神面前‘燃燒樟樹’ (Karpura arathi) 象徵是用智慧的光去燃燒掉腦思想。‘聖灰’ (Vibhuti) 是代表‘舒華’ (Siva) 神象徵是「絕對存在」，‘朱紅色的粉’ (kumkum) 象徵是「意識」 (Shakti) 。
- ❖ ‘盤彎娜’ (puranas)^(註6) 經說‘亞喚啦查娜’ (Arunachala) 山是空洞的，內裏有城鎮和街道，我也曾見過此景象。書中談論「心」如同一個空穴，但深入祂內裏可證實祂是一片光芒。類似‘亞喚啦查娜’山是唯一的光，所有的洞穴等等都被此光掩蓋著。
- ❖ 為了確保達到靈界的目標，並且提供了各種修行的方法 - 例如慈善、苦修、奉獻、修德 (dharma)、瑜伽、虔誠 (bhakti) ，和目標本身的形容各有不同 - 例如「天堂」、「至高目標」、「和平」、「真理」、「恩典」、「寂靜境界」、「不死之死亡」、「真正智慧」、「棄世潛修」、「解脫」 (Moksha)、和「極樂」，所有一切都只不過是去擺脫迷戀這身體是為「本我」。
- ❖ 放棄認定你自己是這個卑劣的身體和去覺悟你「真實的本性」，這是唯一「永恆的極樂」，尋找去認識你

自己又同時去擔憂身體上的利益，就好像你試圖借助鱷魚當作木筏來渡河。

- ❖ 對「非本我」不存興趣為之‘棄絕’ (vairagya)，與生俱來存在於「本我」內是為‘智慧’ (Jnana)，兩者都是一樣。

注釋

注釋

(一) 快樂

- 註 1 - 「我」：本性的我。
- 註 2 - 「本我」：本性的我。
- 註 3 - 班查達司(Panchadasi)：是一本以梵文詩節格式寫成的教材，供給那些追隨‘韋丹塔’(Vedanta)哲學者有個明確的指引有關‘不二’(Advaita)學說的真理。
- 註 4 - 我：這裏是指「尊主」嘩嘛娜·瑪哈斯(Ramana Maharshi)。

(二) 「本我」和「非本我」：「真實」與「世界」

- 註 1 - 不二(Advaita)：‘不二’學說並非是教條，學說只聲明存在自己真實的本性內，非二元性的，並無它物。
- 註 2 - 伽華耶·娜環蓮達(Kaivalya Navaneeta)：大約至少在公元五百年前是‘韋丹塔’(Vedanta)哲學的早期文獻。
- 註 3 - 微妙的身體(sukshma sarira)：是由腦(manas)、生命力量(prana)、和自我(jiva)結合而成。
- 註 4 - 韋丹塔(Vedanta)：‘韋達’(Veda)意思是智慧、啟示。‘安達’(anta)意思是終極。兩詞組成為「終極啟示」的意思。大約公元前八百年‘韋丹塔’在印度被視為是遠古和正統的六派哲學之一，影響力最大的一派。‘韋丹塔’派主要的經典有：(一)‘韋丹塔’經(Vedanta)也被稱為‘班門’經(Brahmasutra)(二)

‘奧班尼薩’書(Upanishad) (三) ‘白伽畫’歌
(Bhagavad Gita)。

- 註 5 - 珊卡華(Sankara): 大約在公元 800 年, 印度哲學家
‘珊卡華’再次復興印度教, 他是印度中世紀‘韋丹
塔’(Vedanta)哲學的集大成者和謹守‘不二’學說
的理論家。
- 註 6 - 班門(Brahman): 至尊、絕對、存在本性是我。
- 註 7 - 自我(Jiva): 個性的我。
- 註 8 - 義仕哇華(Iswara): 存在於「本我」內稱之為
「神」。是印度的一個神學概念被翻譯為「主」或
「神」, 應用於存在「至高」的境界。
- 註 9 - 智者(jnani): 與智慧並存。
- 註 10 - 幻象(maya): 「純然的智慧」包含著一個創造性的力
量, 可稱幻象或稱能量, 是創造形態或幻象的創造者。
- 註 11 - 高傲(Hiranyagarbha): 「自我」與‘微妙的身
體’(sukshma sarira)合併後運作於睡夢中。
- 註 12 - 實體(Virat): 「自我」與有形態的身體合併後運作於
清醒的狀態中。
- 註 13 - 意識(Chit): 純然的意識、清淨心、純潔的腦。
- 註 14 - 本我(Atma): 本性的我。
- 註 15 - 奧班尼薩(Upanishadic): 是一種哲學論文和對話錄,
是討論哲學、冥想以及世界的本質。‘奧班尼薩’意
思是通過透露最高「智慧」使無知者能安靜地去認識
「自我」的本性, 流行通用時代早於公元6世紀以前。
- 註 16 - 「我」: 本性的我。

注釋

(三) 腦子

- 註 1 - 「我」：自我、個性的我。
- 註 2 - 微妙的腦子：那股奧妙的力量從體內經過腦子和感官浮現出來的「我」就是「自我」。
- 註 3 - 我是祂(Soham)：本性的我就是祂，亦即是「神」。
- 註 4 - 結達(Gita)：是‘白伽畫’(Bhagavad Gita) 歌經的簡稱。
- 註 5 - 「我」：個人性格的我。
- 註 6 - 智者：這裏是指「至尊」嘩嘛娜·瑪哈斯(Ramana Maharshi)。
- 註 7 - 顯耀(Para Brahman)：‘韋丹塔’(Vedanta) 哲學家經常使用的術語來表示「至高的實相」。
- 註 8 - 照耀：純然的智慧、純然的意識。

(四) 查詢「誰是我？」

- 註 1 - 「我」：自我、個人的我。
- 註 2 - 微妙傾向(vasanas)：與生俱來的性格是來自前世那些生活習性的傾向。
- 註 3 - 入定(dhyana)：腦只集中固定在一個目標對象，就是這樣去放棄其它所有的念，然後剩下便是本性的我。
- 註 4 - 「我」：自我。
- 註 5 - 自己：本性的我。
- 註 6 - 「我」：自我。

- 註 7 - 昆達寧尼(Kundalini)：另一個稱號就是「本我」(Atma)或是「意識」(Sakti)。
- 註 8 - 薩咄(Shakti)：力量、威力。這種力量是集中於「心」內，此「心」是「心靈」。

(五) 降服

- 註 1 - 亞仕達華伽(Astavakra)：‘亞仕達華伽’歌經(Astavakra Gita)是一本非常有價值的作品，含有最高的「智慧」，該著作是通過談話的方式由聖人‘亞仕達華伽’(Astavakra)傳授給國王‘顏拿伽’(Janaka)關於「本我」的指引。
- 註 2 - 班門的智慧(Brahma Jnana)：亦即是「至高的智慧」。
- 註 3 - 自由意志：事實上工作是有意為我們預先安排去做，但工作後所得出的結果是隨我們喜歡去選擇快樂或痛苦。當你沒有認定你自己是個身體，亦知道你自己的真實本性，和知道這並非是你的自由意志去選擇做任何的工作，你就不會因為身體上做任何活動所得出的結果而受到影響，身體從事的活動是按照命運、過去的行為，或是神的安排。
- 註 4 - 智者：「至尊」的嘩嘛娜·瑪哈斯(Ramana Maharshi)。
- 註 5 - 作業(karma)：三種因果(karmas)就是今世業(prarabdha)，一個人在現今所做的因果是要目前的身體去了結。前世業(sanchita)是前世未完的結要今世

注釋

去了結。未來的業(agamyā)是今世和前世積累下來的業要留待來世去了結。

註 6 - 舒華(Siva)：是印度教主要的神，祂被認為是至高無上、超脫、永恆、不變和無相之神。

(六) 三個境界：醒界、夢界、和熟睡的境界

註 1 - 一切都存在：有世界、有「自我」、有開心和不開心、也有「本我」。

註 2 - 附加之物：獨一存在是「極樂」，心理之物疊加在「極樂」之上便是無知，因此，附加之物是導致痛苦的來由。

註 3 - 祂：極樂、本我。

(七) 老師和恩典

註 1 - 三個境界：就是醒界、夢界和熟睡的境界。我們最高的境界是「真實」的境界就是超越這三個境界。與「真實」相比，這三個境界不會被認為是真實的，他們像似真實是由於他們像夢幻般一直持續。在夢界與醒界裏腦思想是活躍，而腦本身是創造世界。在無夢的睡眠中腦海像進入了種子內，但在清醒時又會再次創造世界。

註 2 - 韋丹塔·宗達文妮(Vedanta chudamani)：啟示「終極」的經文。

註 3 - 「我」：自我。

註 4 - 保羅·布頓(Paul Brunton)：他是一名成功的英國記者，在 1934 年他著作了一本‘探索印度的奧秘’朝聖之旅一書。

(八) 覺悟「本我」

註 1 - 不同感覺(bheda bhava)：已覺悟的智者擁有平等的目光去感知所有人內裏的「本我」，並沒有感覺別的不同。因此，就不會出現‘二元性’的對立，例如：喜歡和不喜歡，好與壞，友誼和敵意。這是因為與局限於「我是身體」有關。

註 2 - 天賦傾向(samskaras)：前世行動的傾向做成了今世行為的傾向。

註 3 - 聆聽(sravana)：特別是聽神聖的真理。

註 4 - 「我們」：本性的我。

註 5 - 無限的眼睛(andhamilakan)：「真實的意識」是無限的眼睛，視不到別的，沒有二元性，無善惡，無對象，無主體，無時間，無空間，或沒有種因果的種子。

註 6 - 班門的形態(Brahmakara)：就是「自我」融入於「自然的本性」內，好像河流融入於大海裏。

註 7 - 祂：本性的我。

註 8 - 某種東西：意指「真實」的本性

註 9 - 攀哈盤(Pandharpur)：是印度的一個朝聖的城市在‘馬哈華施查’(Maharashtra)邦，‘蘇拉盤’(Solapur)區，‘皮馬’(Bhima)的河岸邊。

註 10 - 偉多巴(Vithoba)：是印度教的神。

注釋

註 11 - 伊司達·咄華達 (Ishta Devata)：是印度教的一個專有名詞，表示一個人崇拜他至愛之神。

註 12 - 「我」：自我。

註 13 - 三瑪咄 (samadhana or samadhi)：是透過集中控制腦思想然後融入於「本我」內。「三瑪咄」本身就是「本我」的境界，是我們「真實」的境界。

註 14 - 存在-意識-極樂 (Satchitananda)：在「真實」的境界，我們存在於純潔意識的極樂裏，但是，我們想像我們擁有一切的痛苦而受到約束。

(九) 心

註 1 - 「心」：心靈的心。

註 2 - 尋找「本我」：使用查詢「本我」的方法。

註 3 - 華舒咄華·沙仕池 (Vasudeva Sastri)：是智者「嘩嘛娜·瑪哈斯」的門徒。

註 4 - 業 (vasana)：一個人的心理傾向、潛伏的慾望和情感迫使一個人做出特殊的行為。

註 5 - 亞斯達 (Vasishta)：古時七個偉大聖人之一，「亞斯達」聖人的銅像被三間西方大學研究分析大約追溯到公元前 3,700 年。「亞斯達瑜伽」經 (Yoga Vasishta) 是聖人「華覓奇」(Valmiki) 以梵文寫的一本約 32,000 聯句的作品有關聖人「亞斯達」與王子「嘩嘛」(Rama) 之間的對話，作品闡述「非二元的學說」在它至純的「非起源的理論」，在其中也以故事形式來闡釋。

(十一) 「命運」與「自由意志」

註 1 - 虔誠途徑 (bhakti marga)：智慧 (jnana) 與虔誠 (bhakti) 這兩種方法同等是好，因為它們會導致同一個目標，就是「自我」融入於「本我」內。虔誠者稱為降服，一個人查詢「本我」稱為智慧。這兩者都試圖帶「自我」返回它的始源，「自我」是從此處顯現出便要使它返回原處。

(十二) 智者

註 1 - 白伽晝達 (Bhagavata)：‘白伽晝達’經 (Bhagavata puranas) 大約是公元 4-10 世紀之間，被認為是最純淨和最偉大的經在所有的‘盤彎娜’ (puranas) 經內，經過世世代代民間的口頭傳說，例如，故事，歌謠，或聖歌等方式而記錄下來的不朽之作。如果一個人能夠認真嘗試去了解，去聽和去誦唸‘白伽晝達’的詩句，便會完全徹底擺脫物質的束縛，和達到解脫或脫離生死的循環。

註 2 - 祂：與智慧一體的智者。

註 3 - 腦袋卻在別處：智者的「終極」境界 (sahaja) 是在「自然」的境界裏，祂一直只看到「本我」。

(十三) 雜類

註 1 - 「我」：本性的我。

註 2 - 嘩嘛基娜 (Sri Ramakrishna)：在 1836 年出生於‘孟高’ (Bengal) 農村。在 1856 年‘嘩嘛基娜’成為‘伽莉’ (Kali) 神廟的主持，供奉‘伽莉’女神是‘孟高’

注釋

傳統的主要虔誠信仰。他注視女神的像及屢次目睹女神以萬物之母的形態顯靈。在 1886 年他逝世之時，他已廣泛地被視為聖人，他的弟子並沒有因他的去世而解散，他的學說促使他的首席弟子‘維韋卡南達’ (Swami Vivekananda) 去組織傳道會，然後繼續傳播他的學說。‘擘嘛基娜’被信徒稱為‘巴華瑪喊沙’ (Paramahansa)，是印度教尊崇已達到「至高實相」的老師。

註 3 - 融入：「自我」融入於「本我」內。

註 4 - 達舒娜摩咄 (Dakshinamurti)：根據印度神話故事，‘達舒娜摩咄’是‘舒華’ (Siva) 神以人的形態現身出來，就是為了傳達「唯一實相」的真理是通過靜默，但靜默是不能理解除了深厚的修行者，其他的人必須以言語告知。然而，一個人怎能用言語去表達而神本身也不用言語來表達。因此，‘珊卡華’ (Sankara) 建議以歌頌‘達舒娜摩咄’的方式，以此為名而實際上去尋求解釋一切所有都是「班門」 (Brahman)，「班門」亦即是存在於本性的我。

註 5 - 碧哈達灣亞伽·奧班尼薩 (Brihadaranyaka Upanisad)：是‘奧班尼薩’ (Upanisad) 其中最古，最厚，和最重要的一本經書，它在公元前 500 年是由‘顏華伽’ (Ajnvalkya) 撰寫。它表示是‘巨大森林的書’，意思是應該靜修閱讀。書中介紹各種冥想，禮節和儀式的方法。

註 6 - 盤彎娜(puranas)：是古代詩詞包含有神話故事、傳說等。在公元前五世紀寫的‘盤彎娜’經，是古印度文獻的一種。這類文獻內容非常廣泛，包括宇宙論、神譜、帝王世系和宗教活動。它們通常以詩體的問答形式，其經常連繫不同的人物性格作為故事來表達基本內容。