


[美] 阿迪亚香提 / 著

雅桐 / 译

觉醒之光

The Impact of Awakening



一道让你看见自我的光芒！

张德芬倾情推荐！

来自阿迪亚香提直截了当、心无旁骛的指引！

中国青年出版社

[美]阿迪亚香提 / 著
雅桐 / 译

觉醒之光

The Impact of Awakening



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒之光 / (美) 阿迪亚香提 著; 雅桐 译.

-- 北京: 中国青年出版社, 2016.9

书名原文: The Impact of Awakening

ISBN: 978-7-5153-4507-9

I. ①觉… II. ①阿… ②…雅 III. ①禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物
IV. ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256901 号

The Impact of Awakening

Copyright © 2000, 2013 Adyashanti. This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc. on behalf of Open Gate Sangha.

All rights reserved.

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-2947

版权所有, 翻印必究

觉醒之光

作 者: [美] 阿迪亚香提 / 著

译 者: 雅 桐

责任编辑: 吕 娜 叶 青

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 787×1092 1/32 开

版 次: 2017 年 1 月北京第 1 版 2017 年 1 月河北第 1 次印刷

印 张: 6

字 数: 100 千字

定 价: 29.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350421 (编辑部); 010-57350370 (门市)



平静从我开始……

在阅读中疗愈·在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

谨献给

阿维丝·贾斯提

关寂照禅师

尼萨伽达塔·马哈拉吉

觉醒之光通过他们

将我的真实自性返照于我

目 录

- 001 推荐序 光的指引 | 张德芬
- 003 英文版序
- 007 前言
- 009 你是谁
- 013 第一章 想要自由乃进化冲动
- 027 第二章 不安全感 and 不可知
- 041 第三章 禅定和修行
- 057 第四章 超越要奋斗的冲动
- 067 第五章 停止达成
- 081 第六章 觉醒
- 089 第七章 呈现：真正的不二

| | | |
|-----|------|----------|
| 107 | 第八章 | 超越个人的爱 |
| 123 | 第九章 | 何为解脱 |
| 141 | 第十章 | 弟子与老师的关系 |
| 157 | 第十一章 | 关系 |
| 175 | 第十二章 | 质疑的勇气 |

推荐序

光的指引

张德芬

总有人妄图窥见真理，可是最后却连真理的影子也无法捕捉。多少人企图用觉醒来逃避自我，可殊不知这道光正是将自我返照回来的镜子。

终于等到了阿迪亚香提的这本小书，真实、犀利、透彻，每一段都让人止不住的反复琢磨，想参透其中隐藏着种种道理。然而阿迪亚香提给提问者和学生的建议却是，不要妄图揣测，也不要妄图去找寻开悟，你只需等待着你的自性显露。

我们的心智、念头永远都在向我们传达着某种观念，然而这些观念在某种程度上来说正是一种封闭，它封闭了你想窥探的真理之门。正如书中所说：“停止和静默不需要任何作为、任何努力。”因为它就是寂静。

阿迪亚香提的这本书真的谈不上简单，但是内容却非常精炼、直截了当，让我在阅读时不禁时时感慨：“啊！我就是想问这个问题！”总结和对话之间的穿插也带来了绝妙的阅读感，仿佛我就站在阿迪亚香提的身边，他的言语进来，我只需静静聆听。

觉醒就仿佛一道光，总有人执迷于这道光，他急于想看穿，想悟道，想挣脱。但是光就在那里，无论你追随或静止。

且当它是一道指引吧，就如同这本书一样。

英文版序

当我还是个禅和子的时候，我学会分辨什么是“活话头”，什么是“死话头”。我们读到听到的大部分言语都了无生气，根植于概念中，吸引的是心智。当然了，这样的“死话头”在相对层面起到了重要的作用，帮助我们在日常的人事中顺利沟通。

然而，我们还需要“活话头”，它超越身体一心智系统，指向源头，从相对的现实世界中升起，须臾不离。在那些了悟了不二的伟大上师和圣人的教诲中，我们会发现“活话头”比比皆是，例如：拉马纳·马哈希、尼萨伽达塔·马哈拉吉等，他们话语的威力能使心智短路，能点燃灵魂，让我们加速领悟自己的本来面目。佛教金刚乘将这样的话语称作“窍诀”或“心髓”。让·克兰则说这些话语浸透了来自其源头的芬芳。

萨桑，是人们聚在一起谈说活话头的场合，它的字面

意思就是“相聚在真理中”。我们彼此谈说真理的时候，就创建了“萨桑”。本书所记录的是一份不算长的萨桑对话集，显示出阿迪亚香提正是这样一位活话头大师。尽管阿迪亚香提在美国的禅师们那里进行过多年的严格修行，他却并不使用禅宗的术语。像那些古代的伟大禅师一样，阿迪亚香提打破了常规佛教用语的束缚，他的话语清新、随机、生机勃勃，直截了当地发自存在本身。

阿迪亚香提充满热情地呼唤我们觉醒，认识自性，而不是认同身体、感觉和心。不仅如此，他给出了“呈现”这一说法，那才是他更关注的问题。当代某些吠檀多不二论老师认为一旦瞥见实相，觉醒就完成了，阿迪亚香提却与之针锋相对，提供了非常必要的见解。

阿迪亚香提指出觉醒是个不断开放、不断深入的过程，永无完成之日。在这个过程中我们会时时面对旧有的模式，这些模式给我们带来困苦，过去的经历浮现，让我们泥足深陷，需要我们去解脱、放下。随着解放的不断深入，我们的生命越来越成为那不可思议的神秘的显化，我们就是

那不可思议的神秘。残存的分离感不断消除，呈现愈演愈烈。觉醒在持续，然而却并没有一个觉醒了的我。

我和阿迪亚香提共度了许多时光，让我印象深刻的不仅是他拥有最精微、最深刻的亲身证悟，更是他那貌似永不枯竭的能力，让他在萨桑中无论何种情境下，都永远充满爱，懂得他人。当他与人对话时，他能穿透人心，在觉知的光芒中，一层层的妄见消解，活生生的当下显现，清晰、明澈。他活出了他所教诲的，他的方法是真正的不二。没有任何东西遗漏，连自我都没被遗漏。

我相信，这本薄薄的小书只是这位活力充沛的年轻老师一系列著作中的第一本。祝愿他的“活话头”能帮助众生觉醒，了知喜乐与圆满的真实自性。

斯蒂芬·博迪恩

加利福尼亚，米尔谷

2000年3月

前言

本书最初写于 13 年前，当时我教学约有三年了。自那以后，虽然又过了许多个年头，我又写了若干本书，也一直在教法，这本《觉醒之光》仍是我钟爱的作品之一，因为它直截了当，心无旁骛地直指觉醒和解脱。

这本书中的教导不是对实相冗长繁复的讲解，而是将言词之箭精准地射向读者的心，意在激发诸位内在的洞见与醒悟。犹记最初讲学的几个年头，我希望自己说的每一句话都能产生冲击力。至少，我是如此满腔热忱地孜孜努力。岁月荏苒，阅历带来成熟，我的见解更深入，也更微妙，但是这本书中展现出的富有激情却又简单直接的教导，依旧令我欣赏。

本书的内容来自连续两个晚上的对话，约有十来个学生聚集到当时我和我妻子穆克提居住的小木屋中。小小的木屋勉强容下我们，大家肩挨肩挤在一起，谈了整整两晚，

所有的参问和讨论都真诚亲密，深刻有力。谈话的内容几乎未经编辑，以当时的原样呈现在本书中。我希望读者能身临其境，感受到我们当初共度的那两个夜晚和那激励人心的气氛，一起来到永恒的当下，万法齐现，永远初次的呈现。

——阿迪亚香提

你是谁

你，
超越身体—心智，和人格，
超越一切体验及其体验者，
超越这世界及其感知者，
超越存在及不存在，
超越一切论断及否定。

静默，醒来，领悟你是谁。

不是分离的自我，
你是那殊胜的实相，了了分明，
在万法中彻然朗照，就是万法，超越万法。

回到那无形的源头，

你超越了分离，
别停下，别抓取这源头，
你要继续，抵达最殊胜的领悟
超越一切二元，
却不会否认哪怕一粒微尘。

觉悟的圣者安住于永恒的观，
全然疏离，却全情投入，
超越一切定义，
既不执取那超验的自由，
也不迷于二元的世界；
以此，生命即一。

殊胜的领悟，活在对此完满的信任中，
觉悟的圣者无得无失自然呈现爱，
智慧，和慈悲——