

空性舞蹈

〔美〕阿迪亚香提 著 李思坤 译  
*Emptiness Dancing*

空  
性  
解  
釋

## 图书在版编目 (CIP) 数据

空性之舞 / (美) 阿迪亚香提著; 李思坤译. —北京: 华夏出版社, 2011. 8

书名原文: Emptiness Dancing

ISBN 978 - 7 - 5080 - 6558 - 8

I. ①空… II. ①阿… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131080 号

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字 01 - 2011 - 3287

Emptiness Dancing by Adyashanti.

© 2004, 2006 by Adyashanti.

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © Huaxia Publishing House 2011.

---

出版发行: 华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

印刷: 北京市世界知识印刷厂

开本: 670 × 970 1/16 开

装订: 三河市万龙印装有限公司

印张: 15.25

版次: 2011 年 8 月北京第 1 版

字数: 164 千字

印次: 2011 年 9 月北京第 1 次印刷

定价: 39.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

带着爱，仅以此书献给我的父母

拉里和卡萝尔·格雷

感谢你们教会我如何欢笑

# 推荐序

在真正和谐的人生里，融洽的不仅是你与周围人之间的关系，更是你与自然、宇宙的关联。做如是实相的爱人，尽管对此刻的你来讲还很陌生，但这却是活出最有能量的自然人的正途，也是阿迪亚香提——这位后禅宗大师——要奉献给你的真知。

身心灵作家  
张德芬

## 译者序

显然，阿迪亚香提是颗“鸡蛋”——外面是白的，里面是黄的。他作为西方人的身份未能隐藏他内在的东方品质。他被人称为后禅宗的导师，他的教导简单、直接而清晰，直指人心，他深得禅宗真味，但是，如这个时代的很多启蒙者一样，他的灵魂选择出生在美国的加州——这个灵性觉醒新时代运动的诞生地，或许这个选择也是颇具意味的，他因此能将西方现代心理学的语汇融入自己的体验及教导当中。

阿迪亚香提19岁时开始了对“开悟”以及“真理”的探索，二十几岁的时候有了第一次开悟的体验，对自己的真实本性有了一个瞥见。而他并没有停止向内探索的脚步。在15年密集的禅修之后，他经验到了最终的开悟，进入了完全无我的自由境界。每一个开悟的导师都是开向真理的一个窗户，阿迪亚香提这扇窗

户有着它独特的味道：纯粹、幽默、简单。读他这本《空性之舞》，越到后来，越是令人心生欢喜。如果不是真正地活在真理当中，是不可能对实相世界有着如此细致的描述的，而如果不是经过多年的实修与实证，也是不可能将成长道路上所能遇到的种种问题条分缕析得如此清晰的。它的存在既是分享，也是唤醒。在这个灵性觉醒的时代，来自阿迪亚香提的教导是如此的宝贵，正如真理的品质一样，它们是超越时空的。

这本书从讨论“觉醒”开始，阐述了觉醒后的诸多品质，包括：敞开、纯真、谐调、自由，等等，对于人们在觉醒道路上所能够遇到的诸多问题，如小我、灵性瘾症、幻相、控制等，提出了非常切实可行的建议与深刻的洞见。你可以选择从头到尾依次阅读，也可以随便从中翻开一页而进入，因为，他的每一句话都与你有关，你内在早已经有一个闪亮的核心等在那里，它会与那些文字自然产生强烈的共鸣。

虽然阿迪亚香提强调实修的重要，但他也承认书本在一个人成长过程中的重要性。虽然，我们绝对不可能通过读书而证悟真理，但是，一本合适的书却是具有能量上的传导力的。同样的真理，你怎么表述以及由什么人来表述，是有不同的穿透力的。一个真正了悟真理的人，他的语言总能携带着那个来自宇宙最深处的振动，总是带着真理的芬芳。你只要有一点点的敏感，就能感觉到它，并且，你的头脑、心及存在也将与之共舞。

李思坤

2011年6月9日

# 致 谢

衷心地感谢以下对此书作出贡献的人们：

编辑：邦尼·格林韦尔、玛乔丽·贝尔、  
普雷玛·马亚·罗德。

校对：芭芭拉·本杰明、德怀特·卢克  
基、塔拉·卢克基、普里亚·艾琳·贝克、艾  
利森·高斯、盖尔·加拉尼、埃德·韦斯特、  
芭芭拉·格林、加里·迈尔斯。

编辑助理：多萝西·亨特、史蒂芬·博  
迪恩、埃里克·施奈德、加里·沃尔夫、珍  
妮·施蒂茨、香农·迪克森、叶里林·穆尼  
恩。

录音：拉里·加里、彼得·斯长斯代尔、  
南希·洛、查理·墨菲。

文字整理：哈姆萨·希尔克、罗莎  
娜·孙、卡玛拉·哈德利、马尔娜·卡巴莱  
罗、多萝西·亨特、瓦莱丽·谢尔、彼得·亨  
伯、迈克尔·库尔特、安妮·加里。



志愿者管理：普拉拉亚。

法律顾问：加里·沃尔夫。

以下人士对原始版本作出了文字及设计方面的贡献：

苏珊·库尔茨、黛安娜·凯、丽塔·博塔里、威尔·诺兰、  
普雷玛·马亚·罗德。

同时，对参加本书所记录的活动的的所有志愿者及学员们表示特别的感谢。

## 简介

爱的流动不带任何的谋划  
它只是流动，因为那是它的天性——流动。

灵性导师阿迪亚香提的这些话表达了他与他的学生们相遇时的本质，在那些每周的聚会、周末密集的研讨会以及禁语闭关，他如此谈及灵性觉醒的本性。这本书是对这些精辟谈话的采集与节选，因为它们对于他的学生而言是很重要的，代表着一个持续而有意义的主题。

“我所做的事情的用意，以及我在这里所带给你们的用意，是让你们对自己是谁有一个直接的经验。”阿迪亚香提说，“如果你不知道自己是什么，你如何能够领悟什么是开悟呢？”在他独特的对真理与自由的传导中，他提供了引领学生们去探索的路标，以期实现他们真实的本性。

## 关于阿迪亚香提

阿迪亚香提1962年出生于美国加利福尼亚州的丘珀蒂诺——位于旧金山湾区的一个小城市，家人给他取名叫史蒂芬·加里。从他所分享的一些故事中，我们可以清楚地了解到，他十分享受他的童年生活，也十分热爱他那丰富多彩的大家庭，其中包括他的两个姐妹、四位祖父母以及其他各种各样的亲戚，当他们来家里玩的时候，其中的一个祖父喜欢给他和他的堂兄妹们做美国土著人的舞蹈祝福。在他是个少年以及年轻人的时候，他喜欢自行车赛，但是当他19岁的时候，他在一本书上看到了“开悟”这个词，而这给他带来了想要了解终极真理的渴望。他开始接受两位老师的训练，阿维·尤斯蒂——前角博雄老师的门徒，以及孔威廉老师——铃木老师的门徒。

阿迪亚香提密集地进行禅修近15年时间，而据他说，在最终经历一系列深刻地自己真实本性的实现，并体验到消解自己对任何个人身份的执著之前，他曾几近绝望。1996年，他被自己的老师阿维·尤斯蒂邀请去讲法。几年之内，从一开始的非常小的团体的聚会变成了每周向几百个学生传法。法（Dharma）这个词在佛教中用于表达终极真理——是所有物质及精神现象的起因，也是所有众生真实灵性的天命。讲法，是指由一个活在真理中，并且清晰地经历了自我实现的人来传授真理，而此人已经由佛陀以及之后的老师所认可。

阿迪亚（如他的学生所称呼的），一个清瘦而优雅的男子，

理着短发，他有一种温暖的临在<sup>1</sup>，以及巨大无比的联结与清明的天赋。学生们发现，当他用他那双几近透明的淡蓝色的大眼睛定定地盯着你时，常常会使你的头脑得到解放，并且好像要穿透人的心灵。阿迪亚的教学风格是要用心去感觉的，它很直接，完全没有禅宗的生涩术语，充满了对终极真理的指引。从他的第一次教学以来，他的许多学生通过他的教导以及他在课程及闭关的萨尚<sup>2</sup>（satsang）中的启示，已经体验到了觉醒。

## 一位非凡的老师

阿迪亚传法的风格（如人们所知的萨尚）被人拿来与某些中国早期的禅师，以及印度的阿德伟达吠陀（不二论）相提并论。他与最近的阿德吠陀圣者，尼萨伽达塔·马哈拉吉<sup>3</sup>以及其他在东西方传统中觉醒的导师们有着很大的相似性。尽管他带领的闭关也是一个混合着静心、开示，以及与学生之间的对话，但他觉醒的方法却不是基于如何发展一些灵性的练习，而更多的是针对个人身份的解除及消解。

就像他的很多学生都有过的体验一样，我在阿迪亚香提的临

---

1 英文中的presence，它的原意是指“到场”、“光临”，在灵性的语境中，它常用来指某人的处在当下的一种状态，以及由此而带来的一个能量场域，有时它也是真理或神性的代名词——译者注。

2 萨尚经常用来表示求道者与了悟真理的大师在一起，或指他们听他讲话的意思，类似佛学中所说的“开示”——译者注。

3 生于1897年，卒于1981年，印度著名的灵性导师，不二论的哲学家及伟大的上师。

在里体验过一次强烈的觉醒，尽管在我们相遇的几年前，我就已经放弃了那个概念以及对一个老师的寻找。那时候，我发现，一个老师/指导如何为那充斥着嘈杂之音的头脑指明出口，并且直接将心朝向爱与闪亮的空性敞开，这份空性就是存在的肇因。

这是一个非凡的、深刻的和无法言传的体验，它消除了所有对未来的灵性追寻的兴趣，并且将那些知道它的人与内在无以复加的简单、安静与敞开的空间相联结。在许多种东方的灵性传统中，我曾经是一位很认真的学生，同时，我也是那些走在这个灵性成长过程中的人的老师和治疗师，但是，在我发现这位老师之前，我还从来没有清晰地看到过如此非凡的师生关系的力量，这位老师让我有着深深的共鸣。对于这次幸运的相会，我无比感恩。

关于灵性实现的生活，阿迪亚同时表达了无限的可能与平凡的简单性。我体验到的他是活在空性的圆满与自由之中，并且在源头及自发性之间，在心灵与幽默之间展现出正法的关系，并且显现出对存在有形与无形方面的欣赏。

## 这本书的教导

这本书收集了阿迪亚1996年到2002年之间几百场讲话中的精选，它们来自于各种萨尚、周末密集课程以及各类闭关。将这些整理出来，是为了让阿迪亚所提供的指示、爱以及那份传导可以对他的学生作一个持续的提醒，并且惠及许多无缘与之见面的人们。

所选的这些讲话，是因为它们指向那些首要的问题及主题，当个体与一个开悟的导师在一起时便开始引发出他对觉醒、解脱以及它的体现方式的探索。它们同样也描述了阿迪亚香提觉醒的

直接体验，对于那些自我实现的人们展现了一个体验的世界：诸如纯真、敞开、爱、无常、和谐、祥和、深度以及自由的品质。他的话语，从他那深邃的内在静默中升起，是对真理的迷人反映，与我们的内心产生共鸣，因为它们表达出了我们真实的本性。它们是真理对着真理讲话，本源揭示出它奥秘的本源。

这种共鸣有一种力量，可以斩断我们思想与情绪反应的习性模式，帮助我们击碎小我的催眠，给予我们一个对生命实相肇因的瞥见。如此的认知可以切实地将我们的世界颠覆，把我们从头脑的幻觉中摇醒。如此的一个敞开也揭示出一种全新的道路，让我们变得鲜活、有力和自由。这份鲜活正被这位老师以及他的许多学生们在现实生活的表达中呈现出来。

无论我们怎样努力，没有人知道如何去影响事件。在我们世俗的生活中，它同时造成痛苦与惊喜。但是，在灵性的生活中，它变成了我们的恩典。当我们能够安住在那个不知道——它是我们存在于每一个片刻的深刻真相——之中时，我们就是在允许那个自发的东西升起，并且让它将我们唤醒。阿迪亚不断重复地告诉他的学生们，不要抓住任何的概念，不要相信他对他们所说的任何东西，也不要紧抓任何的体验。

灵性的教导可以安抚头脑并带来心智上的理解，但是，当觉悟透过一个真正的老师的话语及存在而移动时，那个觉悟本身就会激发起心灵之火，并且将意识聚焦在自我实现的方向上。我们每一个人终究会走入自己的内在，并且发现我们自己与真理的直接联结。一个老师可以为这个旅程提供路标和工具，以及通过他或她的临在激发出向内的流动。但是，在最后的行动中，一切都必将把我们引向概念上的空空如也以及方向感的消失。你就是道

路，而道路在移动，全然地投射于自我揭示中。它将会唤醒你，让你回到你真实的本性之中。静静地坐着，一个人什么也不需要，只是允许自然的醒觉升起。这位真实的老师是一个彻底领悟这一点的人。而活在真理中必将带来的是痛苦的终结。

## 可资帮助的社团

佛（一切的存在）、法（生命真相与教导）、僧（灵性的社团）<sup>4</sup>，在佛教的传统中被称为“三宝”，用于支持灵性实现中的转化过程。一个老师可以为我们提供他活在真理中的临在的信息以及如何活在其中的教导，但是他无法支撑一个社团，也无法在一年中做所有的工作，并以此支持几十个学生的聚会或是闭关。

随着阿迪亚香提工作的进展，在他的周围已经发展出一个僧团（社团），而他们都是自己自由地去发现他们的能力。他形容过他与这个僧团之间的关系，他就像是坐在一辆列车的尾厢里，好奇着下一站将去到哪里，因为自己没有设定任何的目标与意图。这个社团无论升起些什么，醒觉或是精神（spirit）只是透过他而得到回应。

许多热心奉献的人们花了几百个小时去录音和整理那些磁带，以便为这本书提供节选，他制作并寄送出几千封的简报及书籍，组织和主持活动，接听电话及收发电邮，完成了大量的工作，为这个“开门僧团”（Open Gate Sangha）的非营利性组织

---

4 sangha, 音译为僧伽，佛学传统中译作僧团，但此处并非指出家人——译者注。

的形成提供了背景。

这本书来源于那些热心奉献的人们的工作，没有他们，它将不存在。我尤其要感谢那些录音并且为那些聚会整理文字材料的人们，以及那些帮助检查及提供编辑建议的人们：玛乔丽·贝尔，她奉献出许多的时间来提出专业的编辑意见；多萝西·亨特和史蒂芬·博迪恩，他们提供了早期的编辑指导；普雷玛，这册书原始形式的设计者，她曾作为“开门僧团基金”的员工工作了四年，现在是创意总监，主管阿迪亚香提的许多录音磁带、书籍以及其他媒体的出版。

在这里，我还要感谢那些“开门僧团”里的不可思议的员工们，以及支持他们工作的几百个义工，还有阿迪亚的妻子安妮。这些人已经为这个社团构建和养护起一个坚实的基础，它使得觉醒与真理本身得以在我们周围的世界里扩展。我也感谢他们让许多因缘触碰到我的生命，但是，尤其使我开心的是，我能够通过整理编撰的工作来为真理以及这个社团而服务，在这里，我知道它将被赋予价值、被滋养以及被维护。对于一个社团，这是我们的一份礼物，同时，这份礼物也是送给任何一个能够唤醒头脑与心灵的社区。它是在那个来自本源的浩瀚的敞开中的空性之舞，而它也意在唤醒所有的一切。

——邦尼·格林韦尔 编辑



# 序言

欢迎你，是的，你，这位正在读着这本书的人。这本书是给你的，也是关于你的。从来没有人声明过真实的你是谁吧？你有没有声明过真实的你呢？或者说，你有没有只是被你的表相、名字、性别、家庭归属、人格、过往，以及对于一个更美好的未来或是一个更好的你的隐秘希望所愚弄呢？我确保这些琐事并没有真实地描述或揭示出真实的你是怎样的，甚至连接近都没有。

现在，说实话吧。你有没有怀疑过，有一个比你在镜子里所形成的形象更多或是更少的你呢？在你最安静的时刻，你有没有过隐秘的渴望，想要揭开你自己和他人表相的面纱呢？

关于你的某些东西，比太阳更明亮，比夜空更神秘。你一定私下里怀疑过这些东西，但是，你有没有完完全全地坠入你神秘的本质呢？