

[美]阿迪亚香提 / 著
雅桐 / 译

疗愈之路

The Way of Liberation



阿迪亚香提《觉醒之光》系列指导手册，张德芬倾情推荐！

带你领悟真我，释放自己！

如何选择，全在于你！

中国青年出版社

[美]阿迪亚香提 / 著
雅桐 / 译

疗愈之路

The Way of Liberation



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疗愈之路 / (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 way of liberation

ISBN: 978-7-5153-4530-7

I. ①疗… II. ①阿… ②…雅 III. ①精神疗法 IV. ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 244769 号

The Way of Liberation

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 01-2016-8027

版权所有, 翻印必究

疗愈之路

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: 6.25

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

《疗愈之路》读者调查

感谢您参加本次读者调查活动，传真或邮寄此页(附购书小票)回编辑部，即可获得神秘礼品一份(数量有限，赠完为止)。参加此次活动者还将通过邮件不定期收到时尚生活编辑部最新出版信息，敬请期待!

Step1 您的基本资料

姓名: _____ 性别: 女 男

年龄: 20岁及以下 20-30岁 30-40岁 40-50岁 50-60岁

电话: _____ E-mail: _____

学历: 高中(含以下) 大学 研究生(含以上)

职业: 学生 教师 公司职员 机关 事业单位 媒体 自由职业

Step2 您对本书的评价

您从哪里得知本书的信息:

书店 报纸 杂志 电视 网络 亲友介绍 工作坊 瑜伽馆 其他

读完这本书您觉得:

内容: 很吸引人 还好 枯燥(请说明原因)_____ 您的建议_____

封面设计: 够酷 还好 没注意 不好(请说明原因)_____

您的建议_____

价格: 偏低 合适 能接受 偏高 您的建议_____

Step3 您的建议

您喜欢哪种类型的书籍:

经管 心理 励志 社会人文 传记 艺术 文学 保健 漫画

自然科学 其他_____ (请补充)

您不喜欢哪种类型的书籍:

经管 心理 励志 社会人文 传记 艺术 文学 保健 漫画

自然科学 其他_____ (请补充)

您给编辑的建议: _____

地址: 北京市东城区东四12条21号 中国青年出版社时尚生活编辑部

邮编: 100708

请沿虚线剪下装订寄回, 谢谢!

目 录

001 | **推荐序**

007 | **前言**

011 | **引言**

025 | **第一章 | 五项基本准则 (The Five Foundations)**

031 | 明确你的追求

035 | 无条件地行动

037 | 绝不放弃自主

041 | 绝对真挚

043 | 管好你的人生

047| **第二章** | **三条原理** (Three Orienting Ideas)

051| 什么是存在

057| 虚假自我

063| 梦境状态

067| **第三章** | **核心实践** (The Core Practices)

075| 禅定

113| 参问

131| 沉思

135| 想法和解脱痛苦

143| 存在的本质

153| 无限

161| **结语**

169| **后记**

181| **教导小节**

推荐序

张德芬 | 最美味的指引

阿迪亚香提是我最喜欢的禅修老师。2015 年去美国上过他的禅修课，感受得到他内在的那份宁静祥和与自在。他近年来不遗余力的和世人分享他的觉醒经验和禅修心得，华语世界目前一共出版了他四本著作，我每一本都看过一遍以上。如果将他的《觉醒之光》看成是点亮你心灵的火种，那么这本《疗愈之路》无疑是带领你走向自身真相的核心实践。

我更愿意将这本《疗愈之路》看成是一本可以实际操作的手册，因为每一个段落都是可以反复品味的经典，甚至可以拿来细细冥想。它像是对你的参问进行了解答，但是这位“活话头”大师在解答你问题的同时，也留下了最

后一扇大门等待你自己推开。

了悟的畅快就犹如最美味的那一口甜点，阿迪亚香提把这最美味的一口留给我们自己亲自品味，引导我们的同时告诉我们：“别错过、别逃避，等待你的是最美味的一部分。”我更喜欢在某些不平静的时刻，随心地翻开一页，细细地品读，直至心静，我仿佛也能看见我这一生中发生的每一件事、每一朵花、每一次惊鸿一瞥，我也跟随阿迪亚香提坐在公园长凳上，凉爽的风拂过我的脸。

然而，努力禅修以至于能够觉醒开悟就这么简单吗？不尽然。阿迪亚香提的这本书，其实是一本认真修行的检

验手册。如果你觉得你是一个认真修行的人，那么，你一定能够做到他书中说的这些方法。如果没有做到，说明你修行还不够认真。为什么不认真？作为一位代表者，我发言说：还没有玩够。整自己整的不够。苦还没受够。所以，一只脚踏在修行的门内，一只脚在门外闲晃。

没关系。等你觉得够了的时候，就好好照着书中给的简单指引去做吧。然后，你可以期待一个不一样的人生，如果，你是认真的话。

前言



本书是前行者留下的线索，是一种使你忆起的方法，指导你从以为自己是某个人的臆想状态中醒来，认识真正的自己是什么。本书所含内容是我的核心教诲的精粹。要让这些教诲真正有效，你必须以至诚之心将其实际应用。需要预先告知你们的是，应用这些教诲可能会让你或多或少产生一些自我怀疑。但是从觉醒至实相的角度而言，这都是值得悉心培养的好事。而从自我的角度看，这些都应不遗余力地避免。做何选择，全在于你。