

空性之舞

〔美〕阿迪亚香提 著 李思坤 译

Emptiness Dancing



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

空
性
舞
蹈

Emptiness Dancing

「美」阿迪亚香提 著
李思坤 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

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, 2015. 2

书名原文: Emptiness Dancing

ISBN 978-7-5080-8389-6

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 (2015) 第 012375 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 2015

空性之舞

作 者 [美] 阿迪亚香提
译 者 李思坤
责任编辑 王占刚 陈 迪

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2015年2月北京第1版 2015年4月北京第1次印刷
开 本 670×960 1/16 开
印 张 15.25
字 数 164千字
定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

带着爱，仅以此书献给我的父母

拉里和卡罗尔·格雷

感谢你们教会我如何欢笑

目录

推荐序	001
译者序	003
致谢	005
简介	007
序言	015
觉醒	001
萨尚	011
敞开	018
纯真	025
谐调	032
自由	038
闪亮的核心	044
静默	051
意识	060
深度	074
小我	082

爱	092
灵性瘾症	099
幻象	111
控制	120
放下	131
慈悲	136
真理之火	145
开悟	153
提示	164
正法的关系	171
永恒的当下	180
忠诚	188
对阿迪亚香提的采访	192
译后记	222

觉 醒

我教学的目的是开悟——从分离的幻梦回到合一的实相中。简言之，我的教导聚焦在认识到你是谁上面。你也许会在我的教学中发现其他的一些元素，但那只是针对某个时刻人们特定的需求而升起的一个回应，基本上我唯一的兴趣只在于你的觉醒。

开悟意味着醒觉于你真实的本质并且成为它。认识到它而成为它，仅仅认识到还不够。自我实现¹的完成是成为它，它的意思是去行动，去做，去表达你所意识到的。这是很深刻的一件事，一种全新的活法——活在实相里面，而不是活在你那做梦的头脑所预设的想法、信念和冲动之中。

¹ self-realization，它的本意是指完全地认识自我，在灵性的语境中，常常用来表示开悟、觉醒，而后面所提到的实现或认识（realization），同此意——译者注。

真相是，你已经是你所寻找的那一个。你正透过神的眼睛来寻找神。真理是如此简单而惊人，激进如禁忌，因此它极易错失于你的慌乱外求之中。你也许已经听过我在过去所说的，并且相信它，但我的问题是，你有没有用你整个的存在认识到它？你有没有活出它来？

我的讲话意在把你摇醒，而不是告诉你如何把梦做得更好一点。你们知道该怎样梦得更好点。根据你们的精神和情绪的状态不同，我也许会对你们非常温柔而和缓，或许不那么温和。你们在跟我谈话之后也许感觉好一点，但这于你的觉醒而言无关痛痒。醒过来！你们都是活着的佛。你们是神圣的空，那无限的空无。我知道这一点，是因为我就是你，而你就是我。放下你头脑中所有的想法和形象，它们来来去去，它们甚至都不是由你创造出来的。所以，当实相只与意识到此时此刻有关时，为什么将那么多的注意力放在想象上？

现在，不要以为觉醒是一个终点。觉醒是寻求的终结，是求道者的终结，它也是一个开始，一个活出你那具有真实本性的生命的开始。那完全是另外一个发现——于生命中活出合一，拥抱你的本然，让自己成为一个合一的生命表达。问题不是要你变成“一”，而是你就“是”“一”。问题在于，你是否意识到你是“一”的表达？这个“一”有没有觉醒于自身？你有没有忆起真正的你是谁？如果你有，你有没有活出它来？你是不是真正地、有意识地如“一”地活着？

我所有的谈话都是关于觉醒以及觉醒后的生活的。无论我看起来像是在谈论什么话题，我所真正谈论的就是这两者之一。

在最终觉醒前的几年里，我疯狂地想要开悟。你要正儿八经地习禅确实需要点疯狂。我的老师过去常说：“只有疯狂的人才能留下来。”我所做的一个疯狂举动就是，在我每个星期天早上都去参加老师两三个小时的静坐禅修之前，我会早早地在5：00或5：30起床，自己先做额外的静坐。我会坐在一个房间里静心且冻得要死。

在那些静坐的日子里，某一天，发生了两件事，一件接着另一件，而且，两件事像是非常矛盾。第一件是，我自发地看到一切皆一。于我而言，那个显化恰如听到鸟叫，在我的前院里有唧唧的叫声，而从我内心的某处有一个疑问升起：“听见这个声音是什么了吗？”此前，我从来没有问过这个问题。突然间，我意识到，我就是这个声音、这只鸟儿以及听见鸟叫的那一个，而那个听觉、那个声音以及鸟儿全都来自同一个东西的显化。我无法说那“一个东西”是什么，只能说那些都是“一”个东西。

我睁开双眼，发现同样的事情也发生在这个房间里：墙壁以及看着墙壁的那一位是同一个。我当时想，这太奇怪了，而后我也意识到，这个想法也是来自那个“一”的另一个显化形式而已。我站起身，开始在房间里四处走动以期找出任何不属于那个“一”的东西。但是，所有的一切都是那个“一”的反映。一切都是神。我晃进起居室，在步履之间，意识或曰觉知突然间离开了一切，无论它是物质的存在还是身体，或是实实在在的东西。

在每一个脚步间，一切都消失了。我眼前升起一个影像，仿佛过去无数次的投胎转世都以数不尽的头颅的形式一个接一个地排列在眼前，望也望不到头。觉知仿佛意识到：“天啊！我已经无数世地被认同于不同的色身了。”在那个当下，意识以及灵性

都意识到自己已经如此认同于所有的这些色身，以至于他至己真的认为自己在这一世就只是一具色身而已。

一下子，意识从形体的局限中跳脱开并独立地存在了。它不再以任何的形体来定义自己，无论这个形体是指一个肉身、头脑，还是某一世、某一个思想，抑或某一段记忆。我看到这些，但我几乎无法相信。就像是突然间某人塞了100万的钞票在我的口袋里，我不断地往外抽着，仿佛不能相信自己真的拥有了它。但是，它同样不可被否认。即便是我在用“我”这个词，但是，没有一个“我”在那里，只有那个“一”。

这两个体验发生在一起，一个发生之后一会儿就接着下一个。最开始，我与万物合一，而接下来，我变成了一个从所有的认同中醒来并跳脱开的意识或灵性，它甚至也从合一中跳脱开来。当那个“合一”剥落以后，那里还有一个根本的醒觉。但是，它具备两个面向：我是一切，而我绝对也是空无。这就是觉醒，是真我的实现。

接下来发生的事情就是，我走了一步，只是很平常的一步。那感觉就像是一个婴儿第一次好好地跨出一步，他笑着环顾四周，像是在说：“你看见了吗？”此刻，你可以看到他的欢欣。我跨了一步，而那就像是在说：“哇！第一步！”然后是下一步，再下一步，我继续绕着圈走着，因为每一步都像是第一步，更像是一个奇迹。

在每一个“第一步”当中，无形的意识及合一融到一起，如此，那个过去总是认同于色身的觉醒实际就在色身之中，但是现在，却没有了认同。那不是透过任何来自过去的思想或记忆

而生起地看，只是透过五感²而看，不带任何历史与记忆的，每一步都像是第一步。

然后，一个可笑的想法出现在我的脑海里——在我经历13年的禅修之后，它突然变得如此可笑——“哎呀，我刚刚从禅宗里跳脱并醒过来了！”当你醒来时，你意识到你从万物中醒过来，包括那些曾经将你带到那里的一切。接下来，我所做的一件事就是，给我太太写了张奇怪的字条，它大概是这样写的：生日快乐，今天是我的生日，我刚被生下来。我留下那张字条，当我开车前往我的静心团体，并经过我们家的房子时，我看见她站在那里，手中摇晃着那张字条。我也不知为什么，就是感觉她确切地知道了它的含义。

有三个月的时间，我都没有跟我的老师提起任何有关那次体验的事情，对我而言，它像是无关紧要的。为什么需要有人知道呢？我感觉没有必要让任何人知道，也没有什么值得庆贺的。它像是完全自给自足的。只是后来我才了解到我所体验到的正应验了我的老师一直谈论的事。我意识到这个觉醒正是这一切教导的内容。很真实地来讲，那次的体验，正是我谈论的一切的基础，而那种体验持续到今天仍然还在。

当我们真的可以去看看我们认为自己是谁时，我们就会变得倍感恩泽。这时，人们才开始看到，我们也许拥有不同的念头、信念以及身份，但我们无论是从个体还是集体的意义上都无法说清我们到底是谁。它本身展现出了奥妙：我们意识到，当我们真

2 指眼、耳、鼻、舌、身这五种感官以及它们所带来的觉受——译者注。

的清楚而仔细地去看我们自己时，当你发现人类是如何通过我们的头脑、情感以及历史的内容来定义我们自己时，这实际上是多么令人惊骇啊！有很多形式的灵性修持都在想方设法要去除念头、情感和记忆，以使头脑变得空白，仿佛那才是一个令人向往的灵性的状态。但是，要让脑子一片空白却不一定是明智的。相反，看透念头并且认出念头只不过是一个念头、信念或者记忆而已，这才是更有帮助的。那样，我们才能够停止将自己的意识或灵性绑定在我们的念头以及心智的状态之中。

有了那第一步的经验，当我意识到那个透过我的眼睛及感官去看的，是苏醒的觉知或说精神，而非制约或记忆，我看到这样的精神实际上正通过其他所有人的眼睛在看。这与它们是否通过其他人的制约而看无关，它来自于同一个东西。正是那个“看”本身无处不在，不仅仅是在眼睛里，也在树上，在石头里以及地板上。

这真是一个矛盾，当精神或意识越能够开始品尝到它自己的滋味——不是作为一个念头、想法或信念，而是作为苏醒的觉知的一个简单的临在，这份苏醒的觉知就越是会无处不在地映射出来。我们越是从身体、头脑以及认同中醒悟、转化并跳脱出来，我们就越会看到身体和头脑实际上只不过是同样的精神、同样的临在的一个显化而已。我们越是意识到那个真实的自己是完全外在于时间、外在于这个世界，以及外在于所发生的一切时，我们就越是会意识到，这个同样的临在就是世界——所有一切正在发生以及存在着的。它就像是一个硬币的两面。

觉醒最大的障碍，就是那个认为它很罕见的信念。当这个障碍被排除之后，或者说，你至少开始告诉自己，“我真的不知

道，我那关于觉醒是很困难的信念是对还是不对”，然后，一切都立即开始变得对你敞开了。既然作为存在的一切，它们就不可能是罕见而困难的，除非我们非要坚持这样认为。这所有一切的基础不是理论性的，而是经验性的。没有人将它教给我，也没有人可以教给你。

觉醒的美丽就在于，当你不再透过自己的制约而生活时，那个“我”在过着生活的感觉就不再有了。大多数人都非常熟悉“我在过生活”的感觉。但是，当这个被看穿之后，那个经验就会是，掌管和运作着生命的是爱，而这个爱也一直存在于每个人的身上。当它要在你的个人恩怨中耗时费力时，它难免就会造成能量的耗散，但它还在那里。没有人拥有这个爱。每一个人在本质上都是这个爱的显化。

无论你是否觉知到，在生活中，你已经体验过这样的时刻，你暂时忘记了那个你一直认同的“我”。它可能是自发出现一个美丽的见识，或者是出现在你忘掉小我的那一刻，但人们常对这些片刻忽略不计。在体验过那个“美好的片刻”之后，你又重新回到熟悉的身份中。但实际上，这些机会就像是一些小小的窥孔，透过它可以体验真理。如果你因为它们而开始观照，你会注意到它们的。突然间，你的头脑会停止思考自己的故事。你也许会留意到，你那曾经分离的身份认同感或者“我”的存在感暂时中断了，而你真实的本质却没有消失。然后，你问自己：“什么是真实的我？如果我的身份可以暂时中断，而我却没有消失，那我是什么？”或者问，“当我真消失的时候，我是什么？”

通常，回应这个问题时，头脑就被激活了，它会开始思考，直到真正的智慧闯入之前，它还会说：“等会儿，那只是更多的

念头而已。”然后，在你的念头与念头之间会有一个宁静的间隙，如果你在那个间隙中保持临在的话，你就会停止运用你所熟悉的身份去采取行动。只要身份一跳进那个间隙中，你就不再能感觉到临在了。做一个无名小卒对于头脑来说是最大的困难，它会很快就填满那个间隙。“我怎么能是一个无名小卒呢？”但是用你是某某人物来填满这个间隙也是毫无意义的。如果你真想知道你是谁，那就去体验那个间隙，体验那份敞开，并且让它在里面开花。再也没有比这更好的方法能让你去找出你是谁了。

如此，灵性的修持就变得不只是真实，而且也充满了探险和乐趣。你问：“这个敞开，这个临在——随你怎么称呼它——这就是我吗？”你开始感觉到你超越了某些东西，而那不是念头、信念或信仰的创造物。当你开始把它带入内在，就是这个从所有身份中解脱的苏醒的觉知，它是最令头脑害怕的。在禅宗里，我们称之为“未经造作的”，它是唯一环绕着你的东西，而非经由你的头脑而产生的。

在《圣经》里有一个很精彩的寓言，说一只骆驼穿过针眼比一个富人进入天堂要更容易。拼命地抓住种种身份不放，即便是最灵性的、最圣洁的身份，也像是试着拽着一只骆驼穿过针眼一样，它们太粗钝、太巨大、太不真实、太虚假，而不可能进入真理。但是，有一件东西可以穿过哪怕最细小的针眼，空间——你自身的空无——可以让你直接进入天堂。我们谁也不可能带走哪怕一丝自我的身份。

天堂就是我们可以穿越而进入自身的空无体验。我们意识到我们自身的纯粹觉知，并且看到我们只是无形无相的纯粹精神。我们认出这无形的精神就是本质，这个万物中生机盎然的临在！

这就是处在天堂，因为，每一个步伐里，精神与本质都占据着我们的身体。这就是重获新生的真实含义。重生不只是一个伟大的情感上或宗教式的转化体验。那也可以很美，但它只是像换了一件衣服一样。重生是指实际上的再次出生，而不是获得一袭新的灵性华服。更确切地说，当我们意识到，是永恒的空无在过着我们称之为“我的人生”的那个生活时，就到了那种混沌未开³的境界了。

但是，你意识到了真理或说有了灵性的觉醒，它却并不意味着你的生活从此就是一场逆风上扬又永无止境的幸运之旅。那里不一定会有超乎理解的和平存在。只要我们感觉还好，就容易拥有祥和。即便生活依旧如海洋般起起落落，无论浪高浪低，它既是神圣的，又是平凡无名的，你却不再为它所伤。在这份觉知中，你那无法被他人所理解的祥和，以及你的人生不再需要变得更好，它只需如生活本来的样子般随顺生活之流，而你，心无挂碍。

学生：放下我们的自我中心，如此我们就可以体验到觉醒——你是不是说我们可以像剥一个橘子皮一样地剥开我们自己？

阿迪亚香提：剥皮就像是晚上你做梦，梦见自己去见一个心理治疗师，你感觉到越来越好，你感觉自己像是可以到达一个什么境地了。而觉醒就像是坐在沙发上讲述着自己的故事，而你

3 原文中的unborn，意指没有出生的，也可以理解为永恒的。参考佛学中常说的“不生不灭”——译者注。

还是一团糟——那时，你并没有走得更远一点。然后，突然间，你意识到这是一场梦，它不是真的，你是在编造故事。这就是觉醒。觉醒和剥皮有很大的不同。

学生：我编造了这一切？

阿迪亚香提：是的，这一切。但是，你内在的觉醒不是在做梦。只有头脑在做梦。它讲它自己的故事，而且想知道你是否跟上来了。当你转而醒过来时，你意识到：“等等，这是一场梦。我的头脑在创造一个改版的现实，一个虚拟的现实，但是它不是真的——它只是心智的作用。”心智可以在觉知里面讲出100万个故事来，但是，它却不可能对觉知有一丝一毫的改变。它唯一会改变的是身体的感受。如果你给自己讲一个悲伤的故事，你的身体也会对它有反应。如果你给自己讲一个让你的自我膨胀的故事，身体会感觉被充了气一样，有了自信。但是，当你意识到它们都只是故事，那就有可能跳脱头脑而得到一个深刻的觉醒，从梦里醒来。不是你在觉醒，是那个永远醒着的认识到了它自己。那个永远醒着的就是真正的你。

萨尚

我们在这里相遇是为了认出真理是永恒的。在萨尚（satsang）里的意思是与真理联结。当我们理解了这一点，我们就能够有一个共同的意图并相遇在一起。

当你来到萨尚，来与真理相联，你会愿意去问：“我是谁？”或者：“我是什么？”不带任何剧本或角色，不带任何关于你是谁或你是什么的故事，放掉你所认为的你的人生如何如何的剧本。每一种关于身份的感觉都有它的剧本。在那些剧本中的某些角色可能是“我是一个成功的男人或女人”，或者，“我是一个不成功的人”，抑或，“我是一个永远不可能搞好关系的人”，抑或，“我是一个有着很多灵性体验的求道者”。我们每个人都有个特定的角色，关于那个角色也都有着我们的故事。但是，我们的角色和故事却不是真正的我们。