

觉醒之后

*the end of your well-informed straight talk on the
nature of enlightenment*

〔美〕阿迪亚香提 著 屠永江 译



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

觉醒之后

「美」阿迪亚香提 著 屠水江 译

The End of Your Suffering: Practical Wisdom for the Moment of Enlightenment

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒之后 / (美) 阿迪亚香提著; 屠永江译. —北京:
华夏出版社, 2015. 3

书名原文: The End of Your World: Uncensored Straight Talk on the Nature of Enlightenment

ISBN 978-7-5080-6481-9

I. ①觉… II. ①阿… ②屠… 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 019103 号

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2011-2225

The End of Your World: Uncensored Straight Talk on the Nature of Enlightenment
by Adyashanti.

© 2010, 2008 by Adyashanti.

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © Huaxia Publishing House 2015

觉醒之后

作者 [美] 阿迪亚香提

译者 屠永江

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3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 12.5

字 数 130 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)

觉醒不是天堂

很多人认为觉醒是件一劳永逸的事情，是一个到达后就高枕无忧的天堂。而阿迪亚香提以平实、睿智而又现代的语言告诉我们，这是一个我们因一厢情愿而导致的误会。

对于觉醒，他给出了一个非常精辟的比喻：在日常状态下的我们就好像开车在高速路上飞驰，一时的觉醒就好像我们突然把脚从油门移开，并且意识到周遭的一切都无法界定自己，从而停止为分裂的状态添加燃料。但经历一次某种程度的觉醒后，我们的模式依然在，我们的小我依然在运作。车子仍旧会依照“业报惯性”继续向前。我们会情不自禁地通过对想法、情绪以及生活中一切的认同和笃信来继续加油，直到下一个觉醒的时刻出现。

一次觉醒向我们展示了一种我们能够达到的可能性，让我们尝到了处于高等意识状态的滋味，并且为我们以后的努力提供了一个参照点。

觉醒也会带来相应的“麻烦”：你可能会由此有了优越感，陷入人生失去意义的低迷状态，或是陷入对高等意识状态的执著。而阿迪亚香提告诉我们：觉醒意味着放弃自己对于一切的执著，不再相信小我编织的任何谎言，哪怕是那些与觉醒有关的谎言。我们愿意相信那些谎言，是因为我们需要靠它们来加强小我。当我们这么做时，必然不会具有觉醒所必须的臣服心态。因此，想要觉醒，我们还必须具有真正的臣服的品质。阿迪亚香提在书中也提到：觉醒意味着与无法避免的任何事情无条件地合作。这正是对这种臣服的品质所做的最好描述。

很多人认为我们所受的制约，是我们觉醒的障碍，觉醒就是要将它们清除掉，让它们土崩瓦解。其实，也正是这些制约构成了我们的个体性，正是这些制约为我们的觉醒提供了机会。我们觉醒的努力就是要通过挣扎来获得自由，摆脱这些制约的控制，而非要将它们彻底消除。

阿迪亚香提告诉我们，在觉醒后，这些制约、这些模式依然存在。大师与一般人的区别在于，他们不仅不会像一般人那样受限于这些制约，而且会在刹那间洞悉到这些都是幻觉，从而彻底看透它们。于是，这些制约也会立刻消退。

觉醒不是一件一劳永逸的事，它的效果可能只会持续一瞬间，它能维持的长度并不依靠我们的意志力，我们无法通过努力来让它延续。但我们可以不断地做出觉醒的努力，不断地，毫不气馁地一再重新来过，将焦点放在付出努力，而非对结果的执著上。这种心态就是一种觉醒。

书中像上述这些中肯、智慧的分享比比皆是。阿迪亚香提作为一个这条路上的过来人，像个经验丰富的向导一样，耐心细致而又慈悲地为我们指路。但作为一位真正的大师，他仍旧鼓励我们自己去尝试、去聆听内在的声音，去找到自己内在的指引，独立地走上觉醒之路。

说一千道一万，如果你没有为觉醒付出过真诚的努力，乃至有过某种程度的觉醒体验，那么本书中所探讨的一切都将只是种理论上的探究，而不会对你有实质的帮助。你能从中获得什么样的共鸣，什么样的收获，就是对你修行程度的一个精确验证。

孙霖

身心灵导师

北京第四道团体创始人

编者序

我在2004年秋第一次遇见阿迪亚香提时，就被他关于灵性觉醒的独到而新颖的教导深深打动。尽管他尊重自己的禅宗传承，但他同时也强调，为了获得觉悟，一个人不应该依赖某个特定的老师或方法。相反，他谈到依靠我们自己的直接经验、勇敢无畏地探索我们自己的实际生活是多么重要。他还一直强调，认为灵性觉醒是一个只有少数几个人——比如像那些在岩洞里打坐几十年或穿着特殊法衣的人——才能获得的罕见体验，这简直就像是一个神话。他进一步指出，认为觉醒是非常罕见的这一想法，事实上会阻碍那个让我们自己发现真理的过程，因为我们相信的这个局限并不是真的，而是我们自己强加给自己的。

现在看来，我认为阿迪亚是从一个正坐在灵性浪潮的浪尖上的视角出发说这番话的；这股浪潮即将席卷我们的一生。正如阿迪亚在本书的第一章里所指出的那样，越来越多具有各种不同背景和灵修经验的人正在开始把“灵性觉醒”（深刻地觉悟到我们的真实自性是一体生命）当成他们生命中最重要转变。在过去的几年里，人们对觉醒的可能性的集体看法似乎发生了很大的改变；灵性觉醒不再是灵修高人们的专利，突然间它成了我们所有人都有可能获得的经验。

作为一个在过去20多年里一直致力于传播灵性智慧的出版商，我既对这股全新的觉醒风潮感到异常欣喜，又对伴随着觉悟

这个观念而来的种种困惑、误解与扭曲感到有点担心。首先，不同的人提到“觉醒”这个词时，他们所指的意思往往大相径庭。我经常想，人们是否不仅理解通过这个过程他们会获得什么，而且也理解他们会失去什么——后面这一点或许更为重要。另外，随着灵性觉醒已经变得越来越普遍，我曾见过许多从小我的视角来谈论自己的觉醒经验，他们把觉醒占为己有，觉得自己比其他人更好、觉醒程度更高。最让我感到不安的是，有那么多人对任何不符合他们心目中觉醒之人的理想形象的经验——无论是愤怒、抑郁还是家庭困扰——一概加以否认。

大约在一年多之前，我给阿迪亚打电话抱怨这个现象——许多人似乎误解了灵性觉醒，事实上他们正在借着觉醒的名义使自己远离生活中一刻接一刻的经验。阿迪亚告诉我，他事实上正在对这个主题进行大量的阐述——在最初的觉醒经验之后有可能出现的误解、陷阱以及错觉。我立刻怀着极大的热情问阿迪亚是否愿意对这个主题做一次系列性的讲座，这样真音出版社就能以音频与文字的形式出版这些教导。他同意了，其结果就是你手中的这本书：《觉醒之后》。

正如阿迪亚在第一章里所说的那样，市面上专门为那些已经有过最初的觉醒经验，并想要理解这个觉醒过程如何继续和展开的人提供指导的资料少得可怜。愿这本书能成为你生命中这趟最大冒险之旅的实用向导和催化剂。

塔米·西蒙
真音出版社
2008年6月

目录

觉醒不是天堂 孙霖 / 001

编者序 / 001

第一章 探索觉醒之后的生活 / 001

觉醒之后，我们还是活在那个世界中；只不过我们知道自己不再受特定的身体或人格的局限，我们与周围的世界并不是分离的。

第二章 真正的觉醒及随之而来的困惑感 / 013

当一个人真正觉醒时，当一个人已经超越了二元性的帷幕时，在其他人的看来显得迥然不同、相互分离的事物，在他眼中都是一样的。

第三章 “我得到了，我失去了” / 025

生活是灵修的试金石。生活会让我们看到自己在哪些方面依然存在困惑。与生活以及其他人打交道，会让我们清楚地看到我们依然会被哪些东西绊住。

第四章 我们通过体验束缚获得解脱 / 045

幻觉本身——我们紧抓着不放的信念——正是通过自由的大门进来的。我们只需要穿越它们，而不是紧抓不放或把它们推开。我们不可相信它们，但也不可逃避它们。

第五章 彻底不再隐藏 / 055

不诚实地面对他人和生活中的状况，等于是在抑制我们对真实自性的表达。最终，我们必须看到真理本身是最高的善，真理本身是爱的极致表达和展现。

第六章 一些常见的错觉、陷阱与固着点 / 071

如果你在觉醒之后，发现自己产生了一种优越感，不

要试图推开它。不要试图推开任何负面的东西。但也不要喂养它。只需要看清它的本来面目。这是最重要的事情。

第七章 生活是一面帮助我们觉醒的镜子 / 089

神性本身便是变化莫测的生活。神性正在利用我们生活中的境遇来实现自己的觉醒，而很多时候只有艰难的处境才能唤醒我们。

第八章 觉醒在能量层面上的表现 / 103

当我们处在高度觉察的状态中时，身心的各种障碍（内在的堤坝）就被打开了。而当它们打开时，身心就会释放出巨大的能量。

第九章 当觉醒穿透头脑、心脏与腹部时 / 113

只有在我们彻底释放之后，真相的光明才能毫无扭曲地透射出来。

第十章 努力还是恩典？ / 139

你在灵性道路上迈出的每一步都是一次练习臣服的机会。

第十一章 自然的存在状态 / 145

开悟只是一种自然的存在状态。

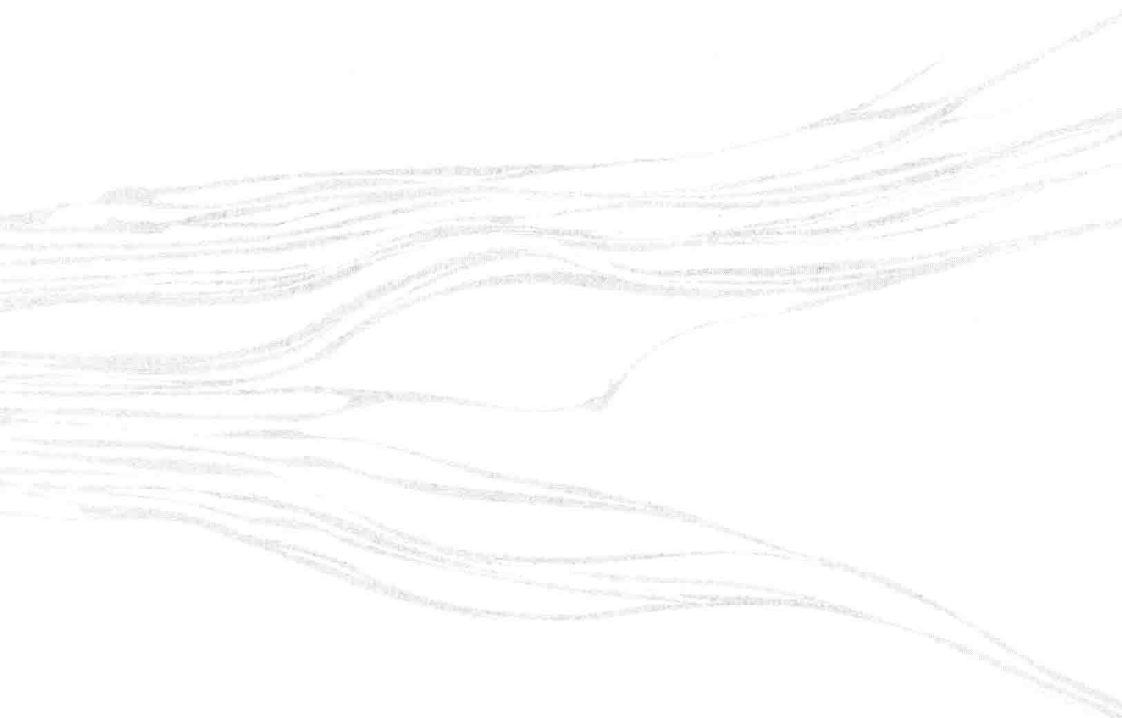
第十二章 婚礼的故事 / 153

就算我想回去，想继续以过去的方式看待事情，我也做不到。

第十三章 阿迪亚香提访谈 / 157

死亡本身就是生命。我们必须死去才能真正活着。

关于作者 / 189



第一章 探索觉醒之后的生活

觉醒之后，我们还是活在那个世界中；只不过我们知道自己不再受特定的身体或人格的局限，我们与周围的世界并不是分离的。

今天，世界上正在发生一个非同寻常的现象。有越来越多的人正在觉醒——对生命的实相有过真实的惊鸿一瞥。我的意思是，人们似乎正越来越频繁地经验到特殊时刻，在这些时刻中，他们从自己熟悉的自我感、熟悉的世界观中觉醒过来，进入更大的实相中——这个境界远远超越了他们所熟知的任何事物。

这些觉醒的经验因人而异。在有些人身上，觉醒会持续很长一段时间，而在其他人身上，觉醒则非常短暂——它很可能稍纵即逝。但是就在那个瞬间中，整个“自我感”消失了。人们对世界的看法突然改变了，他们发现自己与世界之间不再有任何分离感。我们可以把这个经验比作从梦中醒来——在从梦中惊醒之前，你甚至都不知道自己是在做梦。

在我早期的教学生涯中，大部分来找我的人都在寻求这些深层次的灵性觉悟。他们正试图从自己想象出来的局限、孤立的自我感中觉醒。这种渴求是所有灵性追寻背后的动力：为我们自己去发现内心直觉中的真相——生命不只是我们表面上所看到的样子，它蕴藏着更深的奥秘。

但是随着时间的推移，有越来越多来找我的人已经瞥见了这个更大的实相。本书的教导正是为他们而写的。

觉醒的曙光

在传统上，我谈论的这个探索被称为灵性觉醒，因为一个人从自我头脑所营造的分裂之梦中觉醒过来了。我们认识到——通常是在相当突然的情况下——我们的自我感并不是

真正的自己；这个自我感是我们的想法、信念与意象所造成的。它无法界定我们，它没有中心。自我或许以一系列转瞬即逝的想法、信念、行动与反应的形式而存在，但是它自身并没有身份。其实，我们对自己以及世界的看法，只不过是事物本来面目的抗拒。我们所称的自我不过是一个头脑的机制，用来抗拒生活的本来面目。从这个意义上来说，自我并不是一个东西，而是一个动词。它是对事实真相的抗拒。对于事实真相，它要么推开，要么拉拢。这种趋势、这种紧抓与抗拒，形成了一个与我们周围的世界相互分离的自我感。

随着觉醒的降临，这个外在世界开始瓦解。一旦我们丧失了自我感，那种感觉就像是丧失掉了自己曾经熟悉的整个世界。在那一刻——无论那是对实相的惊鸿一瞥，还是更持久的觉醒——我们突然无比清晰地认识到，我们的真实自性根本不是那个渺小的自我感；不是那个我们一度自以为是的自我。

觉悟到真理或实相是一件很难谈论的事情，因为它完全无法用语言来描述。不过，我们还是可以探讨通往真理之路上的路标。如果用最简单的话来概括觉醒的经验性知识，便是：觉醒是一个人知见的转变。这是觉醒的核心。一个人的知见从把自己看成一个孤立的个体，变成了把自己看成某个更普遍的存在——同时是每一个事物、每一个人、每一个地方，如果说在这个转变发生之后，我们还有某种程度的自我感的话。

这个转变不是什么巨大的变革；它就像是早上起来的时候照镜子，本能地知道你正在看的那张脸是你的。它不是什

么神秘体验，它是一个非常单纯的体验。当你看着镜子时，你单纯地认出，“哦，那是我。”当我们称之为觉醒的知见转变发生时，我们把感官所接触的一切都视为自己。这就像是对于我们碰到的每一样事物，我们都想，“哦，那是我。”我们不是从自我、从分离的某个人或某个实体的角度来经验自己。那是一种通过一体自性或灵性认出自己的感觉。

灵性觉醒是一种忆起。它不是变成我们所不是的某样东西。它不是转变我们自己，而是忆起我们的真实自性，就像我们早就知道它，只是暂时忘记而已。在忆起的那一刻，如果那个记忆是真实的，我们并不把它视为一件个人的事情。事实上根本不存在“个人的”觉醒这回事，因为“个人的”这个概念就意味着分裂。“个人的”意味着觉醒或开悟的是“我”或自我。

在真实的觉醒中，我们清楚地认识到，甚至连觉醒本身也不是个人的。是普遍的灵性或普遍的意识觉醒到了它自己。不是“我”觉醒，而是我们的真实自性从“我”中觉醒过来。我们的真实自性从“求道者”这个身份中觉醒过来。我们的真实自性从追寻中觉醒过来。

试图给觉醒下定义会带来的问题是，头脑每听到一个这样的描述，就会对这个终极真理或终极实相形成另一个意象、另一个观念。这些意象与观念一旦形成，我们的知见就再次被扭曲了。从这个意义上来说，描述实相的特性几乎是一个不可能的任务，我们只能说它不是我们所想象的样子，也不是老师教给我们的样子。事实上，我们无法想象自己的真实自性是什么样的。我们的本性超越所有的想象。我们的真实自性是观察者——那个观察我们假装成一个孤立个体的意识。我们

的真实本性持续地参与所有的经验，清楚地意识到每一个瞬间、每一个时刻。

在觉醒状态中，我们认识到自己既不是一个事物，也不是一个人，甚至不是一个实体。我们的真实自性是能够彰显为所有事物、所有经验、所有人格的那个东西。我们的真实本性是梦出整个世界的那个东西。灵性觉醒揭示，我们的真实自性是这个无法言说、无法解释的东西。

持久与短暂的觉醒

正如我前面已经提到过的那样，这个觉醒的经验可能只是惊鸿一瞥，也可能持续一段比较长的时间。现在，有些人会说，如果觉醒是短暂的，那么它就不是真正的觉醒。有些人相信，发生真实的觉醒之后，你的知见将向事物的真相敞开，永远不会再度关闭。我能够理解这种看法，因为实际上，整个灵性旅程确实会把我们带向全然的觉醒。全然的觉醒意味着我们时时刻刻从灵性的角度、从合一的角度来看待事情。从这个觉醒的角度来看，无论哪个地方都不存在分裂——无论是世界、宇宙，还是所有宇宙中的每一个地方。真理无处不在，无时不在，遍布于所有维度，属于所有众生。真理是我们所能经验到的万事万物的源头——在这一生或下一生，在这个维度或其他任何维度。

从终极的角度来看，万事万物，无论是存在于较高或较低维度、这里或那里、昨天、今天或明天，都是灵性的展示，是灵性本身在觉醒。所以，其实，每个人，无论他

知道与否，都处在通往全然觉醒的轨道上——通往全然的知道，通往全然地经验他的真实自性，通往合一，通往一体境界。

觉醒的那一刻可能会，也可能不会带来永久性的洞见。正如我已经说过的那样，有些人会告诉你，除非觉醒是永久性的，否则它就不是真的。作为一位灵性导师，我所看到的是，一个透过二元性的帷幕对实相有过惊鸿一瞥的人，与处在永久性的、“持久的”觉悟状态中的人，看到和体验到的是同一样东西。一个人暂时体验到它；另一个人持续地体验到它。但如果那是真实的觉醒的话，他们所体验到的东西是一样的：万事万物都是一体的；我们不是位于某个特定空间里的特定的事物或特定的人；我们的真实自性同时既是万事万物，又什么都不是。

所以，我的看法是，某次觉醒是短暂的还是持续的，其实并不重要。重要的是存在着一个灵性的轨道，在一个人能够持续地从真理的角度来看待一切事情之前，他的心是不会彻底满足的；但是无论持久与否，他所经历的都是觉醒。

这种对觉醒的惊鸿一瞥——我把它称为短暂的觉醒——正变得越来越常见。它有可能持续一瞬间、一个下午、一天、一个星期，或者长达一两个月。意识豁然开朗，孤立的自我感逐渐瓦解——然后，就像相机镜头上的光圈会突然关闭一样，意识又再次闭合。突然间，那个之前曾体验过真实的空性、真实的一体境界的人，现在惊讶地发现自己又回到了二元性的“梦境状态”中。在梦境状态中，我们又回到了受制约的自我感中——一种受局限的、孤立的存在感。

好消息是，一旦这种清晰的洞见真的发生了，意识的光圈永远不会再度完全闭合。有时候表面上看来，它好像已经完全闭合了，但它永远不会。你心灵最深层的部分永远都不会忘记觉醒的经验。哪怕你只是在瞬间对实相有过惊鸿一瞥，你内在的某个地方已经永远改变了。

实相是原子能，它威力惊人，不可思议。人们或许只对实相有过惊鸿一瞥，整个过程只发生在弹指之间，由此而进入他们身心的能量与威力却足以彻底改变他们的生命。短短一瞬间的觉醒体验足以使一个人虚假的自我感以及由此而来的对世界的全部看法土崩瓦解。

觉醒并不是你想象的那样

确切地说，谈论我们在觉醒之际失去什么，要比谈论得到什么更为有用。我们不仅失去了自己——我们所认为的那个自己，还失去了我们所看到的整个世界。分离只是一种感觉；事实上，说到我们的世界，除了感觉以外，别无他物。

“你的世界”并不是你的世界；它只是你的感觉。所以尽管刚开始这听上去或许有点负面，但我认为从我们失去什么、我们从什么东西中觉醒过来这个角度来谈论灵性觉醒，更为有用。这意味着我们所谈论的是我们的自我意象的瓦解，而一个人之所以在觉醒之际惊恐万状，正是因为我们以前所认为的那个自己开始分崩离析了。

而这确实令人恐惧：它完全不是我们以前所认为的样子。我从来没有碰到过一个学生跑回来跟我说，“你知道，阿

迪亚，我透过分离的帷幕瞥见了实相，它跟我在心目中设想的样子非常像。它非常符合我曾经接受过的教导。”通常，学生们回来跟我说的是，“这完全不是我想象的样子。”

这一点特别有意思，因为在我教导的学生中，许多人已经灵修好多年了，他们通常对觉醒会是什么样子有着极为错综复杂的看法。而当觉醒发生时，它总是跟他们所期待的样子有所不同。在许多方面，它更宏大，但是在许多方面，它也更简单。事实上，如果觉醒是真实不虚的话，它必定与我们的想象有所不同。这是因为我们对觉醒的所有想象都产生于梦境状态的范畴内。当我们的意识还在梦境状态中时，我们不可能想象出梦境状态之外的东西到底是什么样的。

觉醒之后，你的生活会发生怎样的改变？

觉醒之后，我们看待生命的方式会发生彻底的转变——或者至少是转变的开始。这是因为尽管觉醒非常美好，但它常常会带来一种困惑感。尽管你作为一体自性已经觉醒了，但你的整个人类结构——你的身体、你的心智、你的人格——依然存在。从这个人类结构的角度来看，觉醒往往是一个非常令人困惑的经验。

所以，我想探索的是觉醒之后的那个过程。正如我已经说过的那样，只有在极少数人身上，觉醒的那一刻是彻底的。从某种意义上来说，它是终极的，不需要一个继续化解的过程。我们可以说，这些人的业报非常轻；就算他们在觉醒之前经历过极大的痛苦，但还是可以看出，他们的业报和需要处