

# 真正的修行

「美」阿迪亚香提 著 奥西 译

*True Meditation: Discover the freedom  
of pure awareness*



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

真之自由行

发现纯粹觉知的自由 — 美—阿迪亚香提 著 奥西 译

*True Meditation: Discover the freedom  
of pure awareness*



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

真正的修行：发现纯粹觉知的自由 / (美) 阿迪亚香提著；奥西译。  
—北京：华夏出版社，2015. 2

书名原文：True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness

ISBN 978-7-5080-8390-2

I. ①真… II. ①阿… ②奥… 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 012378 号

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字 01-2011-3288

True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness by Adyashanti.

© 2006 by Adyashanti.

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © Huaxia Publishing House 2015

## 真正的修行：发现纯粹觉知的自由

---

作 者 [美] 阿迪亚香提  
译 者 奥 西  
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 三河市兴达印务有限公司  
装 订 三河市兴达印务有限公司  
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 10.75  
字 数 67 千字  
定 价 29.90 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)

## 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。

张德芬  
身心灵作家

## 安住于觉知的空间

你一直在努力想要把自己变成另一个人吗？变成一个理想中的、想象中的、事实上从不曾有谁见过的自己？——通过对抗、通过改变，甚至通过狡猾地“接受”。

你一直在努力成长、努力上课、努力静心、努力来获得某种特殊状态吗？你幻想在那种状态里，你可以获得新的身份，让自己感觉良好，或者让自己意识不到纷乱的思想、起伏的情绪、无聊感、自我怀疑、恐惧与焦虑、愤怒和空虚，以及没有价值感，等等——虽然这些“幽灵”总是会不时地回来。

也许你参加过不同的课程或是静修营，获得过特别的经验与感受，你还认真地把它们分享给别人听。然而如果你诚实地问问自己，你是否中了“只报喜不报忧”的毒呢？你是否竭力把自己感觉良好的那部分当作是“对的自己”，是可以展现给别人看的，而把不想提及的那部分当作是“错的自己”或是“需要被消灭的”？

在你面前仿佛有两条完全平行的路，你在努力地打扫其中的一条路，并且幻想着另一条路上的杂草会因此而自动消失。当然，这从来都没有发生过！平行是没有交集的，平行意味着你的牙床肿了，你却拼命在吃安眠药，为的只是拖延时间，不让症状与解决方案相遇。

每一个踏上心灵之途的人，都在某个阶段做过上述尝试。事实上，这是一个不断重复出现的现象。不要过早就乐观地认为，自己早已经完全对此有免疫力了。简单来说，我们这样做只不过是想要操控我们自己的经验，或者说是我们不想要放弃那一个内在的“操控者”。

阿迪亚香提告诉我们，当他自己以这样的态度修行时，他发现修行只不过是提供给他一条以失败而告终的路而已。假如你的成长之道或修行之路也是这样，那么本书就是一个非常及时的提醒与启示。你可以把它当作一面镜子，用它来照照自己，看看到底哪里出了问题。

本书并没有提供技巧，因为一切技巧都被“操控者”利用了。本书关心的不是你在使用什么技巧，而是你使用的技巧有没有被染毒。事实上，本书是在分享一种不同的视角：让我们想象一下，一个疯狂的魔法屋，屋里有许多家具，你觉得其中某些家具看起来不对劲、不搭调，所以你挪动它们，保留这个，扔掉那个……没完没了。令你气馁的是，总是有新的、不对劲的、不搭调的家具会自行出现。于是，你根本没有时间享用屋子，你只是不停地在与家具搏斗。

这间魔法屋就是你的心，而这些家具则是各式各样的想法、情绪、感受、性格、期待、恐惧、憧憬、担忧、

过去、未来……它们占据了你全部的注意力。当你的注意力只集中在家具上的时候，你就忘了屋里的空间，你忘了空间才是你得以生活的处所。正因为有了空间，你才能摆放家具并且移动家具。所以，问题的关键不在于如何处置家具，而在于你有没有足够大的空间？

设想你只有 50 平方米，那么，如何放置这么多风格迥异的家具，肯定是你全部的烦恼与焦点所在。但是，假如你有 500 平方米、5 000 平方米呢？或是 5 万平方米？家具就不再是问题，因为它们可以被安放在不同的地方，并安然于自己的特色。进一步，你甚至不再揪心于家具的摆设，因为你的视野可以注意到更多的事物。你注意到花园里的树木、清晨泥土的清香、爬过阁楼的蚂蚁、在不远处入定的猫、满天的乌云、半道彩虹、汽车尾气的轮廓、一对相拥的恋人、正冲着你天真傻笑的孩子……你发现到处都有空间：在桌椅间、在抽屉里、在水杯中、在花瓶外、在拖鞋里、在抽水马桶上；在室内，



也在户外。整个天空都是连成一片的。同样，你注意到每一个念头、情绪、感受、感觉的背后，有着同样广袤的空间，这个空间让一切得以发生。那个广袤的意识空间，就是我们的觉知！

到目前为止，我们都给予了家具太多的关注，而忽略了整个空间是足够宽敞的。到目前为止，我们总是随时随地“牺牲”在经验里，而忘了发现那个让一切经验得以呈现的、先于经验并且能够意识到不同经验的觉知之心。阿迪亚香提说：“真正的修行就是安住于觉知的空间，在其中，万事万物得以被揭示、被了知、被经验。如此一来，它就可以放下它自己。”这本书正是告诉你如何发现足够的空间以及其中的一切，如何单纯地安住在纯粹觉知本身——通过不操控、通过放开注意力的焦点、通过随顺念头与感受的自然呈现与流动，让心绪的“家具”不再变成是你的敌人。

然而，我们并不需要带着操控式的努力，力图借此

达到“不操控”的结果。相反，我们只需要打开固执的信念，投降于一个新的可能性。带上我们实际所是的样子，而非我们认为我们应该是的样子，开始这个旅程。甚至带上我们的问题与困惑，带上鬼鬼祟祟的、一直失败却一直假装就快要成功了“操控者”，放掉那个努力想要符合什么标准的保护伞，允许阿迪亚香提的话语化成一阵雨，我们只管走进雨中，让它把自己从内到外彻底淋湿。

宁偲程（Sakshin）

Akhaldan 聚落（[www.akhaldan.cn](http://www.akhaldan.cn)）创立者

葛吉夫律动（神圣舞蹈）带领者

## 编辑前言

我们每个人的生命就像是一个灵修的实验室，在这个实验室中，我们把获得的启示放到我们自身体验的火焰中加以测试。最终，真正重要的不是别人告诉我们的真理，或者我们可以模仿的修行，而是我们通过亲身探询而获得的灵修证悟。

在我第一次跟阿迪亚香提讲话的时候（他名字的字面意思是“原初的宁静”），我知道跟我讲话的是一个有着自身真实体验的老师。虽然他已经从禅宗中觉醒，

但是他是在自己的禅宗老师阿维·尤斯蒂的长期鼓励下，才在1996年——他34岁的时候——开始教导。听说人们常常在他的现身下经验到突破性的证悟，我就将他的教导投入到我个人生命的灵修实验室中。

因此，在2004年的11月，我参加了阿迪亚香提的五天静修营。在静修营中，阿迪亚香提作了讲话，在讲话中学员们有机会提出自己内心最深处和最关切的问题，并当众跟阿迪亚香提交流。我们每天也会进行四到五个小时的静坐。在这段时间中，我们进入了阿迪亚香提所说的真正的修行。在这个静修营的静坐中，我们接收到的基本指导是三个字：不操控。

作为一个历经二十多年时间、参加过各类静修营和试验过几十种不同修行方式和方法的人，我对这三个字还是感到有点困惑。“不操控？就这样？”我可以垂下

脑袋吗？我该如何对待重重杂念？这真的是一种修行的方式吗？还是只不过是阿迪亚香提为我们拓展出的一片心灵空间？“真正的修行”究竟是什么意思？

除了“不操控”的指导之外，我们还收到一页供我们阅读和沉思的文字。“感谢上帝，”我想，“除了我之外，这里的每一个人对阿迪亚香提及的方法可能都很熟悉，但我需要更多的信息。”这页纸或许有用。以下就是纸上的内容：

### 真正的修行

真正的修行没有方向、目标和方法。所有方法的目标都是为了到达某种境界。所有境界都是有限、无常和有条件的。痴迷于境界只会走向束缚和依赖。真正的修行是安住于基本意识。

当觉知不固着于感知对象身上的时候，真正的修行就会在意识中自发地呈现出来。当你刚开始修行的时候，你注意到觉知总是聚焦于某个客体上面：思想、感觉、情感、记忆和声音等。这是因为心念受到制约，习惯于在客体身上聚焦和紧缩。接着心念就会以一种机械而扭曲的方式，强迫性地解说它所觉知到的（客体）。它从中得出结论，并根据以往的经验作出预判。

在真正的修行中，所有的客体对象都是放任自流的。这意味着，对任何觉知的对象都无需实行操控和压制。在真正的修行中，重点是在觉知上：不是在觉知到的客体上，而是安住于基本觉知本身。基本觉知（意识）是所有客体升起和沉没的源头。当你在觉知和聆听中轻柔地放松下来时，心念围绕着客体的紧缩感就会消退。存在的静默就会更清晰地进入到意识中，并在那里休憩和扎根，不再有任何目标和期待，一种开放和接受的心态就会渗入到缄默和静寂的质地中，于是你自然的本性

便会从中显露。

缄默和静寂不是某种境界或状态，所以也就无法被制造或创造出来。缄默是所有状态在其中升起和蛰伏的所在，是“非状态”。缄默、静寂和觉知不是状态，如果把它们看做客体对象，我们将永远也不能够完全地看清它们。缄默自身是没有形式与属性的永恒观照。当你越来越深入地安住于观照之中时，所有的客体就会顺其自然地运行，而觉知就会渐渐变得脱离头脑的强迫性紧缩和认同，回归到它自然的非状态“临在”中。

然后那个简单而深奥的问题“我是谁”就会揭示出，一个人的真我不是自我和人格下的无尽暴政，而是没有客体对象的自由存在——那个基本意识，在它上面来来去去的各种状态和客体都是你永恒无生真我的外在表现。

我将这份指南折叠起来，插入牛仔裤的口袋中，开始了为期五天的静修营。在这五天中，我在做我之前熟悉的禅坐时，不作任何操控，任自己沉入放松、聆听和存在的海洋中。但在静修营结束的时候，我不得不承认，我心中出现了更多的问题，而不是答案。修行中的技巧和方法扮演了怎样的角色？这种方法是否对所有层次的修行者都有效，或者只是对已经具有多年静心经验的资深修行者才有效？应该采用怎样的坐姿？如何对待在禅坐中经常出现的身体疼痛和情绪痛苦？

带着这些问题，我询问阿迪亚香提是否愿意和真音出版社一起制作一个有关真正的修行的课程。他同意了，这本书就是我们的合作成果。我交给阿迪亚香提一张问题单子，他就以真正的修行为主题对这些问题作出了回应，为此他作了两个开示：一个是讲“随顺万物”的，



一个是讲“修行中的自我质询”的。

阿迪亚香提认为，灵修上的发现需要自己去证悟。重要的不是他人对你的肯定，而是你在自身存在中所体认到的。我希望这本讲述真正的修行的书能推动你在自我发现旅程上的进步，并使一切有情众生受益。

塔米·西蒙

真音出版社出版人

于科罗拉多州博尔德市

二零零六年五月