

活在恩典中

「美」阿迪亚香提 著 李思坤 译
*Falling into Grace : Insights on the
End of Suffering*



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

活在恩典中

*Falling into Grace
Insights on the End of Suffering*

「美」阿迪业雷提 著 李思坤 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

活在恩典中 / (美) 阿迪亚香提著; 李思坤译. —北京:
华夏出版社, 2015. 2
书名原文: Falling into Grace: Insights on the End of Suffering

ISBN 978-7-5080-8391-9

I. ①活… 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 012376 号

版权所有, 翻印必究
北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2011-2224

Falling into Grace: Insights on the End of Suffering by Adyashanti.
© 2011 by Adyashanti.
All rights reserved.
Simplified Chinese Copyright © Huaxia Publishing House 2015

活在恩典中

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 14
字 数 146 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)

目录 Contents

编者序 / 001

前言 / 001

第一章 人类的两难困境 / 001

我们之所以受苦，最重大的一个原因就是，我们相信自己脑袋里的想法。

第二章 解除我们的苦难 / 025

只有在这个片刻、当下，我们才有能力醒过来，给痛苦一个终结，就是这个时刻让发生在过去的一切变得如此值得。

第三章 从小我的催眠中醒来 / 049

99%的人活在小我意识状态的催眠之中，呼吸于其中，但是，也正是这个催眠，让我们极力渴望要从中逃脱。

第四章 放下挣扎 / 067

你所需要做的一切就只是去注意到，你的内在有一个没有挣扎的地方。

第五章 体验情绪的天然能量 / 091

你必须真正地沉入痛苦，甚至是放松地进入这个苦痛之中，以便你可以允许这个苦痛开口讲话。

第六章 内在的安定 / 111

为了达到安定，我们必须以一种新的方式去倾听。

第七章 亲密与敞开 / 127

当你习惯于越来越放松地进入到自己不知道的空间时，你会注意到有一种你与自己的亲密感会悄然生长，甚至有时你都不知道你在与谁亲密。

第八章 苦难的终结 / 147

你必须在你的肉身死亡之前“死”去，如此，你才能真正地活着。

第九章 真实的自主性 / 161

想着我们可以拽着某位灵性导师的衣角而开悟是一个巨大的幻觉。

第十章 超越对立的世界 / 183

记住，我们的目标不是要变得有灵性而没有人性，而是既有灵性又有人性；我们的目标不是变成一个非人的神，而是要成为一个有神性的人。

第十一章 活在恩典中 / 201

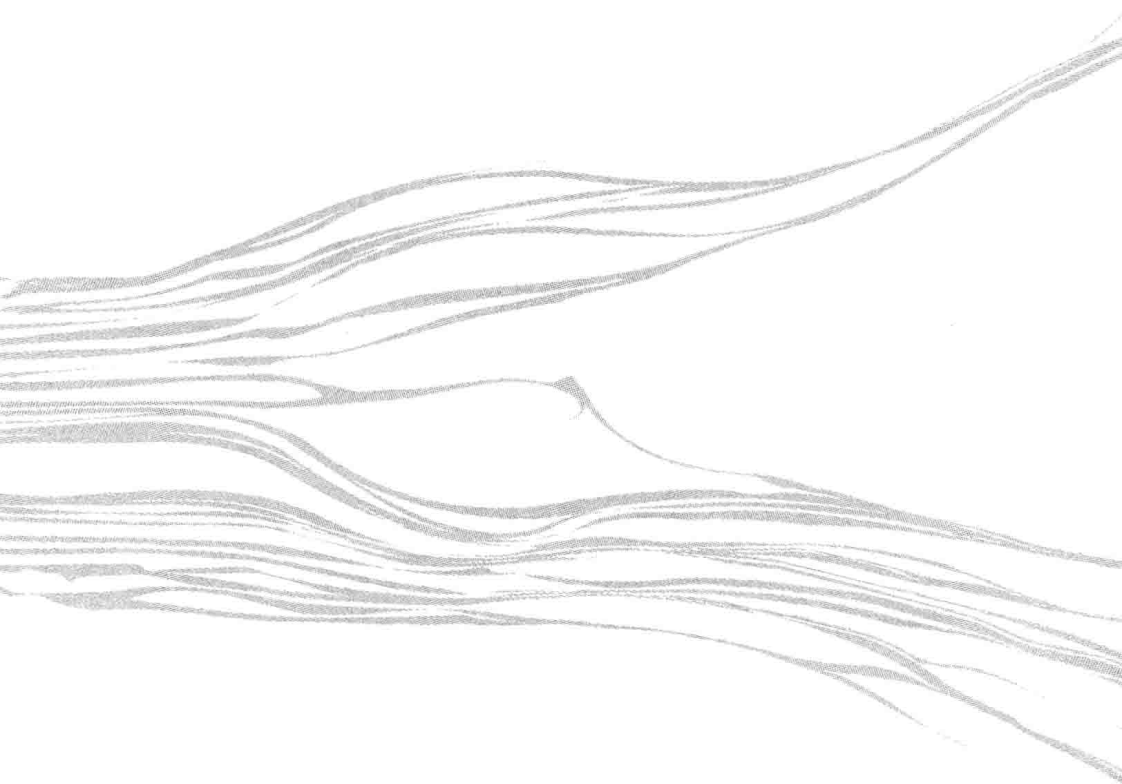
如果我们有心去看的话，恩典一直都包围着我们。美好的时刻是恩典，艰难的时刻是恩典，令人困惑的时刻也是恩典。

关于作者 / 212

译后记 / 213

第一章 人类的两难困境

我们之所以受苦，最重大的一个原因就是，我们相信自己脑袋里的想法。



当我还是个大约七八岁的小孩子时，我开始留意并且琢磨的一件事是：在我观察自己周围的大人时，我发现他们喜欢劳苦、疼痛和冲突。即便我成长于一个相对健康的家庭，我的父母与姐妹都很有爱心，而我实际上也有一个相当精彩且快乐的童年，我还是会在周围的世界里看到巨大的痛苦。当我看着大人的世界时，我在思索：人们是如何进入到冲突之中的？

作为一个孩子，我恰巧是个很棒的聆听者——也许有人会说我是个“听墙根的”。我会去听发生在家里的每一句谈话。实际上，我们家有一个笑话：家里没有一件事是我不知道的。我以前喜欢了解发生在我身边的每一件事，所以，在童年时光里，我花了很多时间去听我家及亲戚家的大人们谈话。多数时候，我发现他们所谈论的事情都相当有意思，但是，我也注意到他们大部分的谈论中都有着某种特定的起伏——谈话有时候会进入一些小小的冲突中，之后会渐渐从冲突中退出，退出后又快要起冲突了，最后又从冲突中抽离。人们偶尔还会有一些争执或是受伤害的感觉，他们会觉得被误解。对我来说，这些状况让我觉得很古怪，我真的无法理解大人们为何要以那样的方式去做事，他们与人沟通和连结的方式真的令我费解。我无法弄清楚到底发生了什么事，感觉怪怪的。

相信我们所想

我日复一日，周复一周，年复一年地这样看着、观察着，有一天，突然间我灵光乍现：“噢，我的老天！大人们相信他们所想的！那就是他们受苦的原因！那就是他们会产生冲

突的原因，那就是他们行为古怪、令我无法理解的原因，因为他们真的相信自己脑子里的想法。”对于一个小孩子来说，这样的观念实在是相当怪异的。这对我来说，是一个相当陌生的想法。当然，我的脑袋里也有想法，但是，当我还是小孩，我可不像大人们那样总是带着满脑子跑个不停的评论四处行走。基本上，我常常忙于找乐、聆听，或是专注和着迷于生活的某些方面。当时，我认识到，那些大人们的确花了很多时间去“思考”。而在我看来，更要命也更奇怪的是，他们真的对自己所思考的东西信以为真，他们相信思想是在自己脑袋里的。

突然间，我理解了大人相互交流时到底发生了什么；人们实际上是在交流自己的想法，而每一个人都相信他们的想法就是真的。问题就在于，这些不同的大人们对于什么是真的都有着不同的想法，因此，当他们在交流的时候，那场交流实际上也成了一场无言的谈判，每个人都企图占上风，并且捍卫自己的想法或信念。

当我继续去观察大人们是如何相信自己的想法时，我感到惊讶：“他们疯了！我现在明白了：他们疯了。相信自己头脑里的想法真是疯了。”奇怪的是，发现这一点对于我这个小孩子来说，真是一种解放。说它是一种解放的意思是，至少我开始理解了大人们奇怪的世界，尽管这个世界对我来说没什么道理。

这些年在分享这种体验的过程中，我已经了解到，有许多其他的人也记得他们小时候对这个成人世界的疯狂有着类似的洞见。但是，这个洞见并未让很多孩子产生出一种释放感，而是使得他们开始质疑自己，思索自己是不是有什么不对

劲。对于孩子们来说，想到我们所依赖的大人——由他们来为我们的生存负责，并监护和爱我们——实际上是疯狂的，这是多么恐怖的一个体验啊。

人类受苦的两难困境

不知什么原因，这个洞见并没有引发我对成人世界的害怕。相反，它对我而言实际上是个巨大的释放，因为我至少可以理解他们为什么要做他们所做的一切。在不知不觉中，我实际上在做人的巨大困境方面获得了第一个洞见，它是关于人类受苦的原因。这正是佛陀在2500年前追问的一个问题：什么才是人类受苦的原因？

当我们任何一个人看着这个世界时，我们自然会看到难以想象的美丽与神秘。有很多东西值得我们欣赏，也值得我们景仰。但是，当我们看着人类世界时，也不得不承认，其中也有着大量的痛苦与不足。有大量的暴力、仇恨、无知以及贪婪存在。为什么人类看起来很享受受苦呢？为什么我们看起来是那么喜欢对痛苦紧抓不放，仿佛它是一件重要的财产？

从小和猫猫狗狗一块长大，我注意到一件事儿：一条狗经常会和你生气，它可能会有怨气或者失望，也可能会时常有一种受伤的感觉，但是，几分钟之后，甚至有时候是几秒钟之后，这条狗就会丢掉那个情绪。它会在很短的时间里放下它的痛苦，并回到它自然的开心状态中。我想：“为什么要人类放下痛苦会那么难？是什么原因让我们常常背负着痛苦，并使之成为我们的负担？”某种程度上，许多人的生命就被限定在那

些导致他们受苦的事件中了，而且很多人是为了很久很久以前所发生的事情在受苦。这些事情并没有继续发生，但是，他们却在某种程度上继续活在那个苦难中，那个受苦的体验还在持续，这到底是怎么回事？

作为一个小孩子，尽管那时我并不知道我这个洞见是多么重要，但它是对于我们为什么会受苦的一个最初的了解。我越来越清楚地知道，我们受苦的最首要的原因就是，我们相信自己所想的，因此，那些在我们脑袋里的想法就不请自来地进入我们的意识，转悠个不停，而我们也开始执著于这些想法。作为一个小孩子，我这个洞见远比我所能意识到的重要得多。我花费了很多年的时间，可能是二十年，才认识到当时作为小孩子的我实际上发现了人们卡在痛苦里的根源。我们之所以受苦最重大的一个原因就是，我们相信自己脑袋里的想法。

我们为什么要这样做？我们为什么要相信自己脑袋里的想法呢？当别人对我们说出他们脑袋里的想法的时候，我们未必相信。当我们读一本书时——书什么也不是，只是记录下某个别人的想法而已——我们也许相信也许不信。但是，为什么我们会对发生在我们脑子里的想法有这种想要抓住的倾向呢？为什么我们想要紧抓不放并且变得认同于它们？哪怕这些想法给我们造成了巨大的疼痛和苦难，我们好像也没有能力将它们放下。

语言的阴暗面

我们对于思维的相信，始于我们的教育以及我们学习语

言的自然过程，它像是被编写的程序一样。对于一个孩子来说，语言是一个伟大的发现。毕竟，可以给某些事物命名是一件很美妙的事情。当我们可以指着某样东西说：“那是我想要的！”“我要喝水。”“我要吃东西。”“我要换尿布。”这是一件极具优势的事情。当我们最初发现语言并开始运用它的时候，那是一个很精彩的突破。

小的时候，对我们来说，语言最具力量的部分在于我们自己的名字，也就是在我们意识到自己有一个名字的时候，我们才发现语言是如此有力量的。我还记得我认识到这一点的那个人生时刻。我过去常常会在脑海里一遍又一遍地重复自己的名字，因为这真是好玩。它是一个伟大的发现：“哦，这就是我！”

在成长过程中，我们大多数人都会在某种程度上迷恋语言。语言可以用来沟通许多美妙的事情，它是一个非常强有力的工具，可以用来分享我们生命中的体验。随着我们年龄渐长，语言也变成我们用以表达伟大的创意及智慧的方式。但是，就像每件事情一样，语言有它的阴暗面。同样，思想也有着它的阴暗面，但从来没有人教过我们思想的阴暗面是怎么回事。没有人告诉过我们：原来，相信我们头脑里的想法有可能是一件非常危险的事情。我们被教育的仅仅是思想的正面因素。在成长的过程中，我们实际上被父母以及周围的世界植入了一些程序，这让我们非常像一台电脑。在这个过程中，我们被教育得只会以绝对的方式来进行思考。事物非此即彼、非对即错、非黑即白。这些程序影响着我们的思维方式以及我们认知世界的方式。它是蓝色、红色，它是大的或高的吗？

伟大的灵性导师克里希那穆提曾经说过：“当你教一个小孩子给一只小鸟命名，说那是一只‘鸟’时，那个孩子就再也不会看到鸟了。”他们将会看到的就只是那个叫做“鸟”的词语，他们将会看到和感觉到的只是那个词语。当他们仰望天空，看到一只陌生的长有翅膀的生灵在飞翔时，他们将会忘记其中有着多么伟大的奥秘，他们将忘记他们真的不知道那是什么，他们将忘记那个在天空中飞翔的东西是超越任何词语的，那是无限生命的一个表达。那飞越天空的实际上是一个如此非凡的奇迹般的事物。但是，一旦我们给它命名，我们就以为我们知道了它是什么。我们看见了“鸟”，我们就已经给它打了折扣。“鸟”、“猫”、“狗”、“人”、“杯子”、“椅子”、“房子”、“森林”——所有这些东西都被赋予了名字，而一旦我们给它们命名，这一切都会在某种程度上失去它们天性中的活力。当然，我们需要给这些东西命名，并在它们周围形成一些概念，但是，如果我们开始对这些名称以及我们为其创造的概念信以为真，那我们就开始进入观念世界的催眠之旅中了。

思考以及运用语言的能力，其阴暗面在于：如果我们漫不经心或是以一种不明智的方式去运用的话，我们将遭受痛苦，并经历一些不必要的冲突。因为，思想所做的事情终究就是：分离。对于不同的事物，思想进行分类、命名、拆分，或是解释。需要重申的是，思想和语言有着非常有用的一面，它们因此而有必要得到发展。进化过程花了很大的力气来确保我们有能力进行缜密而理性的思考，或者换言之，我们花了很大力气来确保我们的思维方式可以保证我们能继续存活。但

是，回头看看这个世界，我们看到的是，正是这个用以帮助我们存活的东西，同样也变成了监禁我们的东西。它让我们陷入了这个世界的幻梦，活在以心智为主的世界里了。

这就是那个被许多古老的灵性教导所提及的梦幻世界。当古圣先贤们说，“你的世界是一场幻梦，你活在一个幻象里”时，他们所指的是这个头脑的世界，以及我们对我们的思想信以为真的方式。当我们通过思想去看这个世界的时候，我们停止了如实地去体验生命，也停止了如实地去体验他人。当我对你有了某个想法的时候，那个想法实际上是我创造出来的，我就因此将你变成了一个想法。就某种程度而言，如果我对你有一个让我自己信以为真的想法，那我实际上已经是在贬低你，我已经使你变成某种很渺小的东西了。这其实就是我们人类的思考方式，这就是我们互相加诸于对方的方式。

要真正了解人类受苦的起因，以及从中自由解脱的潜能，我们必须非常仔细地去看清楚人类受苦的根源：当我们对自己所想的信以为真，当我们以为自己的所想就是现实时，我们就会受苦。在我们真正看到这一点之前，它似乎不那么明显。但是，就在我们对自己的思想信以为真的刹那间，我们就开始活在梦幻的世界里了。在这里，心智将一个只存在于头脑中而非真实存在的世界完全概念化了。在那个片刻，我们开始体验到隔绝感，我们不再能够以丰富而充满人情味的方式感觉彼此的连结，而是发现我们自己越来越退缩到心智的世界里，退缩到一个我们自己创造出来的世界里。

走出受苦的迷局

那么，出路何在？我们如何才能避免迷失于我们自己的思想、投射、信念以及意见之中？我们如何才能找到走出这整个受苦迷局的出路？

首先，我们要开始做一个简单却强有力的观察，即：所有的思想，无论是好的坏的，可爱的还是邪恶的，它们都发生于某个东西的内在。所有的思想都是在一个浩大的空间里生生灭灭。如果你观察自己的心智，你会看到，一个思想只是在它自己里面升起，它的升起与你的意愿毫不相关。相应地，我们却被教育去抓住并认同于这些思想。但是，如果我们能够放弃这种想要抓住思想的倾向，哪怕只是一个片刻，我们就会留意到某种非常深奥的东西，即：思想的生灭是在一个浩大的空间里自发地产生，而这个嘈杂的心智实则是从一种非常非常深的宁静感中产生出来的。

在最初的观察中，你也许无法明显地看到这一点，因为，我们习惯认为静默或宁静取决于外在的环境，即，我家里安静吗？邻居家的狗是不是不再叫了？电视是不是关了？或者说，我们倾向于认为内在的安宁就是：我的头脑是不是嘈杂？我的情绪是不是平静？我感觉到安定了吗？但是，我现在说的静默或宁静并不是指相对意义上的静默，它不是指噪音（或者哪怕是头脑噪音）的缺席，而是指，你开始注意到，有一种恒久存在的静默，而噪音也存在于这个静默之中，甚至包括头脑的噪音也是如此。你可以开始看到，每一种思想都是从

那个绝对静默的背景中升起的，念头实际上是从一个无念的世界里升起的，每一种想法都出自一个浩瀚的空间。

当我们继续观看思想的天性时，尤其是去看看到底是什么或是谁在觉知思想的产生时，我们大多数人都会说，“呃，我是那个注意到这个想法的人”，并对此信以为真。这其实是因为我们被教育成如此，我们总会自然地假设，那个“你”或“我”是分离的个体，是那个“思考着”我们的想法的人，此外，还会有谁在思考着这些想法呢？但是，如果你近距离地去看，你会意识到，并没有一个真正的你在那里思考。思考只是自然发生了而已。无论你想要还是不要，它只是兀自发生，无论你想不想要它停止，它也只是兀自停止。当你开始看到这个过程，看到你的头脑只是兀自思考兀自停止时，你可能会感到相当震惊。如果你不再试图去控制自己的头脑，你就会留意到，思想产生于一个非常浩瀚的空间。这是一个非凡的发现，因为它开始显示出有一个非思想的东西存在，而且，我们并不是我们头脑里将要出现的下一个想法。

当我们开始对自己的想法信以为真，当我们在最深的层面上认为思想就等同于现实，那么，我们就会看到，这在很多层面直接地将我们导向挫折、不满以及最终的苦难。认识到这一点，就是我们解除痛苦的第一步。然而，还有一些更根本的东西需要被看到。我们将认识到，我们很早就形成了自己的意见、信念，以及概念化的能力。即便当我们开始看到是头脑使我们受苦，为什么我们还要带着如此强烈的感情紧抓住自己的头脑不放呢？我们为什么还要抓住这些认同，以至于有时候达到一个地步，感觉是这些认同紧抓着我们似的？我们这样做的

其中一个原因就是，我们认为自己头脑的内容——我们的信念、想法、意见——实际上就是我们自己。这是最主要的幻象，即我是我所想的，我是我所相信的，我是我所持有的观点。为了帮助我们看穿这个幻象，我们需要看得更加深入，要去看是什么驱使我们以这样的方式去看待世界。

我们所寻求的是什么？

在耶稣离世后不久，有一部《托马斯福音》，据其记载，耶稣曾说，“求道者应不断追寻直至找到方止。寻找之时，他将被烦扰。烦扰之后，他将被震惊，而后，他将君临一切。”这段引言位于整部福音之首，也是其中最具震撼力的教导。“求道者应不断追寻直至找到方止。”求道者在追寻的是什么？你们在追寻什么？人类真正追寻的是什么？对于我们所追寻的，我们可能有许许多多的名目，但是，无论我们称之为神、金钱、认可，还是权力、控制，我们真正追寻的就是幸福。实际上，我们却只是向外在的形式追寻，因为我们认为只有当自己获得了那些，我们才会幸福。所以，实际上，无论我们说自己正在追寻的是什么——神、金钱、权力或声望——我们所追寻的就是幸福。如果我们不认为追寻会给我们带来幸福，我们就将不会再去追寻。

在这段引言中，耶稣一开始就说，求道者应该不断地追寻直到找到为止，找到幸福、和平或是实相本身，这是他的鼓励和指引。真相是，在如实地看到实相之前，是没有恒久永存的和平或幸福的，所以，我们必须首先发现什么是真的、我们

是谁，以及生活的核心是什么。他鼓励我们要坚持去追寻，不断地深入再深入，直到我们找到为止。我们大多数人所面临的挑战却是，我们不知道该如何去追寻。我们大多数人以为，追寻只是另一种形式的紧抓或是获取。但是，这不是耶稣在这里所讲的追寻。

耶稣所指的追寻之路是久远以来的一个启示：向内追寻。如果我们真的去看，我们会发现，我们向外获取的任何东西终将消失。这也是佛陀几千年前所讲的无常法则。你所看到的你周围的一切，无论权力、控制、金钱、人或是健康，都处在一个生生灭灭的过程之中。正如你的肺部要呼吸吐纳一样，事物必须消散以便生命能够呼吸如新。这也是宇宙的法则之一：你所看到、尝到、触碰到以及感觉到的一切最终都将消失，并回归它的本源，退回源头，等待着再次的重生与出现。

在引言的第二句，它揭示出这段福音的力量所在：“寻找之时，他将被烦扰。”这句话指出，为什么大多数人不能找到恒久的幸福，因为大多数人不想被烦扰。我们大部分都不想被打扰，我们不想在自己追寻幸福的过程中遇到任何的困难。我们真正想要的就是能够有人将幸福端到我们的面前。但是，想要找到真正的幸福，我们必须真的愿意接受烦扰、震惊，接受在我们的假想中可能存在着错误，并且愿意被抛进未知的深井。

被烦扰的意思是什么？我们为什么非得在所有层面都有意愿向它敞开呢？要理解这一点，我们必须仔细地观看我们的心智，去看看那些我们所相信的事情，以及我们紧抓的思想。我们必须探查一下所有导致我们受苦的终极原因，那些