

# 空性之舞



[空性之舞\\_下载链接1](#)

著者:阿迪亚香提

出版者:华夏

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787508065588

《空性之舞》讲述了：当你想着你不存在的时候，你是谁？正在阅读这些话语的那双眼睛的背后究竟是什么？

在《空性之舞》中，阿迪亚香提邀请你去觉醒于真实的自己，透过头脑、心灵和身体所

持有的幸福与解脱的秘密，将自己自然地敞开。

从自我实现的第一个阶段到那些革命性的提示，阿迪亚香提分享了他关于内在生命的挑战方面的洞见，在小我、幻象、灵性瘾症、慈悲、放下、永恒的当下以及其他更多的方面提出了简单明了又切实可行的建议。无论是你逐章阅读，还是跳跃着从任何页码进入，你都将与阿迪亚香提的智慧相遇，在那种智慧当中，你将获得一份助你抵达“那个无限的自我本性的伟大奇迹”的了悟与指导。

作者介绍:

[美]阿迪亚香提 (Adyashanti)

后禅宗大师。现居美国加利福尼亚北部。1996年，经历了一系列灵性觉醒的蜕变，在跟随禅修老师学习了14年之后，阿迪亚香提开始了他的教学生涯，他常常被人们拿来与中国早期的禅宗大师以及教授不二论的印度禅宗大师阿德韦德吠陀相提并论。

译者对作者的介绍:

阿迪亚香提是颗“鸡蛋”——外面是白的，里面是黄的。他作为西方人的身份未能隐藏他内在的东方品质。他被人称为后禅宗的导师，他的教导简单、直接而清晰，直指人心，他深得禅宗真昧，但是，如这个时代的很多启蒙者一样，他的灵魂选择出生在美国的加州——这个灵性觉醒新时代运动的诞生地，或许这个选择也是颇具意味的，他因此能将西方现代心理学的语汇融入自己的体验及教导当中。

阿迪亚香提19岁时开始了对“开悟”以及“真理”的探索，二十几岁的时候有了第一次开悟的体验，对自己的真实本性有了一个瞥见。而他没有停止向内探索的脚步。在15年密集的禅修之后，他经验到了最终的开悟，进入了完全无我的自由境界。每一个开悟的导师都是开向真理的一个窗户，阿迪亚香提这扇窗户有着它独特的味道：纯粹、幽默、简单。读他这本《空性之舞》，越到后来，越是令人心生欢喜。如果不是真正地活在真理当中，是不可能对实相世界有着如此细致的描述的，而如果不是经过多年的实修与实证，也是不可能将成长道路上所能遇到的种种问题条分缕析得如此清晰的。它的存在既是分享，也是唤醒。在这个灵性觉醒的时代，来自阿迪亚香提的教导是如此的宝贵，正如真理的品质一样，它们是超越时空的。

这本书从讨论“觉醒”开始，阐述了觉醒后的诸多品质，包括：敞开、纯真、谐调、自由，等等，对于人们在觉醒道路上所能够遇到的诸多问题，如小我、灵性瘾症、幻相、控制等，提出了非常切实可行的建议与深刻的洞见。你可以选择从头到尾依次阅读，也可以随便从中翻开一页而进入，因为，他的每一句话都与你有关，你内在早已经有一个闪亮的核心等在那里，它会与那些文字自然产生强烈的共鸣。

虽然阿迪亚香提强调实修的重要，但他也承认书本在一个人成长过程中的重要性。虽然，我们绝对不可能通过读书而证悟真理，但是，一本合适的书却是具有能量上的传导力的。同样的真理，你怎么表述以及由什么人来表述，是有不同的穿透力的。一个真正了悟真理的人，他的语言总能携带着那个来自宇宙最深处的振动，总是带着真理的芬芳。你只要有一点点的敏感，就能感觉到它，并且，你的头脑、心及存在也将与之共舞。

目录: 推荐序

译者序

简介

序言

觉醒

萨尚

敞开  
纯真  
谐调  
自由  
闪亮的核心  
静默  
意识  
深度  
小我  
爱  
灵性瘾症  
幻象  
控制  
放下  
慈悲  
真理之火  
开悟  
提示  
正法的关系  
永恒的当下  
忠诚  
对阿迪亚香提的采访  
译后记  
• • • • • ([收起](#))

[空性之舞\\_下载链接1](#)

## 标签

灵修

心灵

修行

阿迪亚香提

禅，无我

空性

心理学

## 自我转化

### 评论

来自洞见层面的东西和来自头脑层面的东西；它说出了那些东西的存在

-----  
读阿迪亚香提的空性和开悟，明显有不少说法是来自艾克哈特·托尔，但有出现了几处不妥，一概念性：的关于意识和思考，并不是存在唯一有力思考是在思考的边缘，他还引用了爱因斯坦的案例，思考到极致而呈现相对论，这也是笛卡尔的“我思故我在”的错误，萨特已经发现这个不从事思考准备的意识，你能感知你在思考，那个感知就不是思考本身，而是“我本是”。二结构性的，关于小我，没有区分内容和解构，笼统的归为一个小我的束缚（我的xx，xx是内容，我的从属结构），从而对痛苦的理解也会虚化，这是结构性的理解偏差。但阿迪亚香提对于神性的投射理念不错，自身的神性没有安放在自身，而是投射到了耶稣或佛陀，没有开悟的人却转向他人求，其实都在自身，只是对神性的概念定义不清晰，不如艾克哈特·托尔的好。

-----  
头脑理解了，接下来就是实修。

-----  
数月前读这本书，字词全都认识，但它们到底是什么意思，我一点也不明白。而现在重读重听时，就发现他说的都是真的啊，很多都能明白也认同了。不知道再过几个月，会是怎么一番景象。

-----  
非常棒的书，评分太低，可能对很多人来说太难了。

-----  
在你看的当时有些就是你的所想，后面有点焦虑了，觉得就是原来的你！也许就是个过程啦，无法克制燥动

-----  
“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

然人的征途。”灵性这条路，我还要走很长的时间。深知自身的小我戾气太重，看的时候也是浮浮躁躁。我希望当我意识到的时候就已经跨上第一步，接下来的慢慢征途，我能走得更远，更能成为一个接近“空”的人。

但是當我第一次坐下來靜坐十分鐘的時候，有某種東西使我深深著迷，當時我不知道那是什麼東西，但是在靜坐當中，我接觸到了某種東西，那是一個令我為之入迷的世界。很快地，我將靈魂出體的事全忘光了，我感覺到，靜坐之中有個對我意義重大的東西。因此，我開始靜坐，而且閱讀了幾本相關書籍。幾個星期之後，有一天早上，我醒來之後真的領悟到那一直屬於我的生命已經不再是我的了。我就是知道「這個生命不是我的」——它屬於開悟這整件事。

比起原作者的表述，译文在呈现原作的精准流畅度上稍欠火候。到后记时，有两处停顿，落下泪来。其一是，聚焦自我曾是此生巨大的业力，障碍却又启发了回归整体的道路；其二是为那个曾经深陷忧伤的小女孩。

得反复读才读得懂。最后采访阿迪亚的那部分很吸引我。

阿迪亚香提是我最喜欢的灵性导师

消除对立

阿迪亚香提（Adyashanti），现居美国加利福尼亚北部。1996年，在一系列灵性觉醒的蜕变之后，在跟随禅修老师学习了14年之久后，阿迪亚香提开始了他的教学生涯，他常常被人们拿来与中国早期的禅宗大师以及教授不二论的印度大师阿德伟达吠陀相提并论。他已出版《空性之舞》、《真正的修行》，即将出版《活在恩典中》。

非常深刻的领悟。

有一种灵修并不遥远，它与我们的人生息息相关，与其说它是灵修，不如说它是生命的真相。一个关于我到底是谁的真相。我们人生的烦恼与痛苦在于对那个真我的逃避。真

我是虚无的，不是特定的身份和角色。但是我们绝大多数的人都不肯接受这个虚无的真相，也认不清楚这个真相。阿迪亚香提的这本书就是来帮助我们认清这个真相，成为我们真正的自己。当然了，认识并成为真正的自己并不能让我们的人生大富大贵，但是却可以让我们看清自己，直面生命的真相，勇敢地迎接生活中的挑战，脚踏实地地生活，认真过好每一刻，享受全身心的自在之舞。这不是什么高深的佛学，它只是被我们刻意遗忘的真相。

---

[空性之舞\\_下载链接1](#)

书评

---

[空性之舞\\_下载链接1](#)