

<<真正的修行>>

图书基本信息

书名：<<真正的修行>>

13位ISBN编号：9787508060675

10位ISBN编号：7508060679

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：阿迪亚香提

页数：150

译者：奥西

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<真正的修行>>

### 前言

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

## <<真正的修行>>

### 内容概要

如果你不加干预，随顺万事，如果你放弃控制的欲望，相反去拥抱在每一个当下呈现的体验，那会出现什么情况呢？

在14年的学禅过程中，阿迪亚香提发现：最老到的修行者都将修行作为目的本身来看待，而不是将修行看做达成某个目的的手段。

他最终认识到，唯有放下一切技巧——甚至视自己为修行者的概念都要放下，这样修行艺术的大门才会向你打开，从而让自身安住于自然的状态中。

《真正的修行》邀请你加入日益增长的阿迪亚香提修行者行列，一起学习：

如何“无为而为”，深入体验当下时刻。

沉思性的自我质询和减法之道：如何提出强有力的觉醒问题——并确立真正的答案是什么。

## <<真正的修行>>

### 作者简介

阿迪亚香提 (Adyashanti) 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禅宗大师阿德韦德吠陀相提并论, 被称为后禅宗大师。

## <<真正的修行>>

### 书籍目录

推荐序

安住于觉知的空间

编辑前言

第一部分 顺其自然

结束与心念的争战

天真的态度

放下操控

穿越修行者

修行技巧有什么价值吗？

真正的修行从安住于自然状态开始

信心的终极表现

坐姿与眼神

无为之为

我们的天然倾向就是去开悟

把你内心的一切都呈现出来

恐惧常常是入门之道

走出头脑，走进感觉

觉知是动态的

以修行的方式生活

第二部分 自我质询

我是如何找到自我质询法的

什么样的问题具有觉醒的威力？

我是谁或我是什么？

减法之道

谁在觉知？

超越性认知

自然的和谐

大包容

留意在你身上什么是保留不变的

走进神秘

开始真正的灵性之旅

阿迪亚香提访谈

译后记

## &lt;&lt;真正的修行&gt;&gt;

## 章节摘录

从根本上说，开悟无非是存在的自然状态。抛开那些复杂的语汇，开悟的本质就是回到我们自然的存在状态。显然，自然的状态是一种没有干预、无需通过努力或纪律来维持的状态，是一种并非通过身心的控制而达成的状态，换言之，那是一种完全自然、完全自发的状态。就在这一点上，我们可以看到为什么修行常常将我们带入到一个死胡同。你仔细看，就会发现许多修行的技术实际上是一种控制的手段。只要头脑在控制和指引着我们的体验，你就不可能进入到自然状态。自然状态是一个人不被头脑控制的状态。当头脑处在控制和操纵之中的时候，它可以达成各种各样的意识状态：你可以学习如何使自己的心念安静，或者你也可以变得能够通灵。通过某种基本上属于技巧取向或操控取向的修行方式，你可以做成很多事情，但是你无法做到的是达成自身存在的自然、自发的状态。这似乎是这个世界上最为显而易见的道理。任何人都可以告诉你，通过内在的控制和操纵，你无法达成自然、自发的存在状态，然而，不知为什么，我们总会无视这一道理。很多年来，我也曾对此视而不见。问题并不一定发生在修行方式甚至修行技术身上，尽管采取什么样的修行技术确实会对我们产生深远的影响。问题在于我们看待修行的态度。如果我们的态度是操控——如果我们采取的是想要去掌握一个戒律的姿态，那么，这样一个态度就会成为障碍。实际上是头脑或自我在那里修行。而当我们在谈论开悟的时候，我们事实上谈论的是从头脑中醒悟过来，从自我中醒悟过来。以此，我称之为“真正的修行”，即从一开始就放弃对头脑的操控和受训倾向。放弃操控是真正的修行的基础。听上去很有意思，修行最简单的起步就是放下控制，放下操纵。大部分人坐下来想到的第一件事情就是：“好吧，那我该如何控制心念？”那就是我所说的操纵。操纵是一个语气很强的词，我用它是为了引起你的注意，让你注意这样一个事实：每当我们坐下，我们就在问自己：“我如何控制我的头脑？我如何获得平静？我如何进入静默？”我们的头脑真正在做的是在问：“我如何控制自己使自己感觉更好？”你可以学着通过实施一些控制的技巧来控制自己，使身心得以安静。有一阵，这样做的感觉还挺好的。但是，当我们为了获得一种平和宁静的状态而控制自己的头脑时，它就很像通过为了让某个人安静下来而封住他的嘴。你成功了，他安静了下来，但是你是通过一种操纵的技巧来完成的。只要你将胶带从他的嘴上撕下来，他就会有一些话想说，对不对？事实上，他会有很多话想说！我认为任何修行过的人都了解那种进入禅修状态、获得某种控制身心的经验。这可能感觉非常非常好，甚至是一种深不可测的感受。但是随后你停止了修行——你从坐垫上起身，站了起来，你的头脑马上又开始窃窃私语。我们通过控制经验到某种平静，但是一旦我们放下控制，杂念又会卷土重来，一切又回到了从前。大多数修行者对这样的一个困境都相当熟悉。

## <<真正的修行>>

我们在修行的时候可能会达到某种平和的状态，但是在停止修行的时候，那种平和就会再次远离我们。

真正的修行无关技巧的掌握，它是对控制的一种放下。

这才是修行。

所有其他的东西实际上都是某种形式的专注而已。

修行和专注是两回事。

专注是一种纪律，专注是引导或控制我们的体验的一种方式。

修行是放下控制，放下引导我们的体验，不管那个体验是什么。

真正的修行的基础就是放下控制。

对人类而言，放下控制实际上是一件天大的事，“只需放下控制”这句话说起来容易做起来难。

对大多数人来说，我们整个的心理结构、整个的心理自我、我们的自我几乎都是由控制所组成。

所以，要求头脑或自我放下控制是一个具有革命性的想法。

当我们放下，哪怕是片刻，一些隐藏的恐惧和犹豫就会生起，头脑会想：“如果我放下控制会发生什么？

如果什么也不会发生呢？

如果我们坐下来修行，随顺万物，如其所是，而结果是一事无成呢？

”这就是为什么我们常常会抓住一些技巧或纪律不放的原因，因为头脑害怕放下控制就会一事无成。

在“真正的修行”中，我建议我们真正地去“看”，将修行看成是一种观照的方式。

“真正的修行”事实上并不是一种新的修行技术，它是一种观照自身的方式——观照你自己的身心、你自己的真实性、你自己经验的真实性，在你开始放下控制、随顺万物自行其是的时候，看看会发生什么。

当你允许自己的经验如其所是而不作任何改变的时候会发生什么。

与其说它是一种技术，不如说它是一种观照的途径。

在我们真正放下操控的时候会发生什么？

p12-16

## <<真正的修行>>

### 媒体关注与评论

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。

——身心灵作家 张德芬 倾情推荐 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。

你可以把它当做一面镜子，用它来照照自己，看看到底哪里出了问题。

——AKhaldan聚落创立者 宁思程



<<真正的修行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>