

《空性之舞》

图书基本信息

书名：《空性之舞》

13位ISBN编号：9789869019408

10位ISBN编号：9869019404

出版时间：2013-12

出版社：自由之丘文創

作者：阿迪亞香提(Adyashanti)

页数：288

译者：蔡孟璇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《空性之舞》

內容概要

美國後禪學導師 阿迪亞香提
邀請你覺醒於你真實的本質，
打開頭腦、心靈和身體的幸福與解脫的密碼
禪裡有種說法：「當了悟是深刻的，你的整個存在都會翩然起舞。」
要讓了悟自性能夠完整，必須經過：腦、心、腹，三個層次的實現。
如果你只擁有一個非常清楚、開悟的頭腦，你的存在依然不會跳舞。
只有當你的心隨著頭腦一樣敞開的時候，你的存在才會開始跳舞。
那時候，一切都將變得生氣煥發。
而當你的腹部也敞開了，一種深到無法度量的安定會出現，
而你，就像是消逝在那份透明裡。
你跳舞，也是那空性在跳舞。

——阿迪亞香提

「你身上有某種比太陽更燦爛、比夜空更神祕的東西。你一定曾暗自懷疑過這種東西的存在，但是你是否曾經沉潛至你那充滿奧祕的本質呢？本書為你而寫，談論的也是你，它是關於你的覺醒、關於你如何憶起什麼是真實的你。讓它開啟你的眼或你的心，從而接觸你無限本性裡一切的不可思議。但是容我先告訴你，靈性覺醒並非如你所想像。」

當你不再想著自己的存在時，你是誰？正在閱讀這些話語的那雙眼睛背後的，是誰？《空性之舞》一書中，阿迪亞香提邀請你，透過自然地敞開頭腦、心靈、與身體那持有幸福與解脫的密碼，覺醒於你真實的本質。

本書內容涵蓋了一個人和開悟師父共同探討覺醒與解脫的本質及其體現時，會在初期出現的各式主題，例如：純真、敞開、愛、無常、和諧、寧靜、深度以及自由等，同時對於小我、幻相、靈性上癮、一直到慈悲、放下、敞開等等討論議題，提出了簡單明瞭而又切實可行的建議；書中亦描述了阿迪亞香提的直接覺醒經驗，呈現出一個了悟自性者的經驗世界。

他的話語是內在深邃寧靜的流露，也是真理的美好反映，因表達出真正的我們是什麼而與我們的心深深共鳴。它們是真理對真理的說話，源頭為源頭揭露出它的奧祕。這份共鳴有一股力量，能中斷我們思想與情感反應的慣性模式，有助於讓我們解除自我中心的催眠狀態，並瞥見藏在生命底下的實相。這樣的認知確實能使我們的世界整個翻轉，將我們摔出頭腦的幻相而獲得自由。

靈性教誨能夠安撫智性頭腦，帶來智識上的理解，但是當覺性透過一位真正的老師的話語和存在而流動，覺性本身或許能燃起心中的火焰，讓意識朝著了悟自性的方向前進。終究，我們每一個人都必須找到自己與真理的連結。你就是道路，道路會動，完全致力於揭露它自己。它會喚醒你對真實本性的認識。靜靜地坐著，一個人不必做些什麼，只要允許那自然的覺性生起。真正的老師是那個完全明白這件事的人。

雖然你無法從書中直接找到真理，但阿迪亞香提從自己的經驗中也肯定，透過閱讀，有時候能為我們帶來非常重要的敞開，甚至在靈性覺醒中扮演重要的角色。一本書能夠傳遞作者的意識或臨在，對那些感到與內容深深相應、產生共鳴的人而言，傳遞力量是最強的。在正確的時間讀到正確的書，它會激發出某些不是來自你頭腦、而是洞見層次的東西。當洞見出現的時候，你的整個身體都會唱歌，就那樣的意義而言，語言文字能夠將無意識的東西帶出來、進入意識之光當中。而當然，一旦潛能醒過來了，我們必須為自己的轉化負起責任，因為沒有任何老師或書本能代替我們做這件事，你自己必須照顧那道火光。

《空性之舞》

作者簡介

作者簡介

阿迪亞香提 Adyashanti

後禪學導師，也是美國少數真正開悟的靈性老師，被認為是承繼了東方禪學及印度的不二論。成長於美國加州一個平凡家庭的阿迪亞香提，童年時即有了自發性覺醒經驗，就學時雖被視為有讀寫障礙，卻不曾影響到他對一己的評價。十九歲時在書本上讀到「開悟」一事開始激起他內在的追尋。最早曾經以書本土法煉鋼研究「靈魂出體」，後來雖然以失敗告終，但人生那第一次「靜坐」卻讓他深深著迷，開啟了他對「真理」的探索。他花了五六年時間在大學裡尋找能夠解釋在他內在發生之事，從心理學、社會學、東方宗教、到哲學，都無法找到真正遇見過真理的人。他在二十歲時遇到了他的禪修老師，跟隨修行多年，並在離開大學後進入自行車行工作，同時成為一名自行車選手。二十五歲時，他有了第一次開悟的體驗，對自己的真實本性有了一個瞥見，接下來五六年，他經歷了幾次重病打擊，一次次將他身上殘留著無法放下的自我形象，猛然脫落殆盡。一九九六年，在持續了十五年的密集禪修之後，他經歷了一系列靈性覺醒的蛻變，進入完全無我的最終開悟境界。後來受他老師邀請，開始了教學的生涯，一直到現在，同時出版一系列書籍。

他常常被人們拿來與中國早期的一些禪師以及不二論的印度吠檀多哲學的老師們相提並論，但他的教導並不受限於任何宗教及理論體系，而是完全來自一己對真理的了悟。

譯者簡介

蔡孟璇

自由譯者。加州州大語言學碩士，曾任出版社編輯多年，並曾獲兩屆梁實秋文學獎譯文組評審獎，譯有《能量醫療》、《心靈能量》、《大開悟》、《印度尋祕之旅》（合譯）、《和平小豬學禪修》、《心的十四堂課》等書。

Email: windhorse7@gmail.com

《空性之舞》

書籍目錄

1. 覺醒
 2. 薩桑
 3. 開放性
 4. 天真
 5. 調和作用
 6. 自由
 7. 光明的核心
 8. 寧靜
 9. 意識
 10. 深度
 11. 小我
 12. 愛
 13. 靈性上癮症
 14. 幻相
 15. 控制
 16. 放下
 17. 慈悲
 18. 真理的火焰
 19. 開悟
 20. 涵義
 21. 法的關係
 22. 永恆當下
 23. 忠實
- 阿迪亞香提訪談錄

《空性之舞》

精彩短评

1、 It's just a story ! Nothing in the world is real. We all are living in a dream. Any judgment or perception is nothing to do with true or false, No one's here to judge, no one's here to perceive, just let it go whatever it is. Don't try to be someone, make something happen. You know that you are nothing and you are everything at the same time.

《空性之舞》

章节试读

1、《空性之舞》的笔记-第121页

要對自己的真實本性，對真正的你是什麼感到好奇，因為那樣的好奇心能使你變得敞開而接觸到不分裂的狀態。在不分裂中，你首先知道的是你不知道自己是什麼，而在分裂中，你能輕易找到一種自我感。但如果單純只是憤怒，沒有對它的認同，那憤怒會瞬間自行解開，它本身是一股自生自滅的能量。

2、《空性之舞》的笔记-第199页

有一個很棒的靈性修煉是，打開電視，聽聽你最討厭的人，最讓你情緒激動的人說話。如果你能在那裡也看見神，你就懂了。如果你每次看見那人就非得把電視關掉不可，他每次都讓你怒不可遏那麼你還有很多覺醒的工作要做。

3、《空性之舞》的笔记-第117页

小我是個動作，它是個動詞，不是靜態的東西，是頭腦在事發之後的動作，永遠都在形成中。那個「我」的感覺總是在「成為什麼」，總是在動作中，總是在達成什麼。若非如此，它就是做相反的事：向後退，拒絕，否認。因此，為了讓這個動詞繼續下去，就必須有動作。我們必須前進或退後，接近或遠離，我們必須找個人來怪罪，而通常那就是我們自己。所以，如果我們不成為什麼，那個動詞就不運作了，好比你的腳步停止，跑步就消失了。

《空性之舞》

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：www.tushu000.com