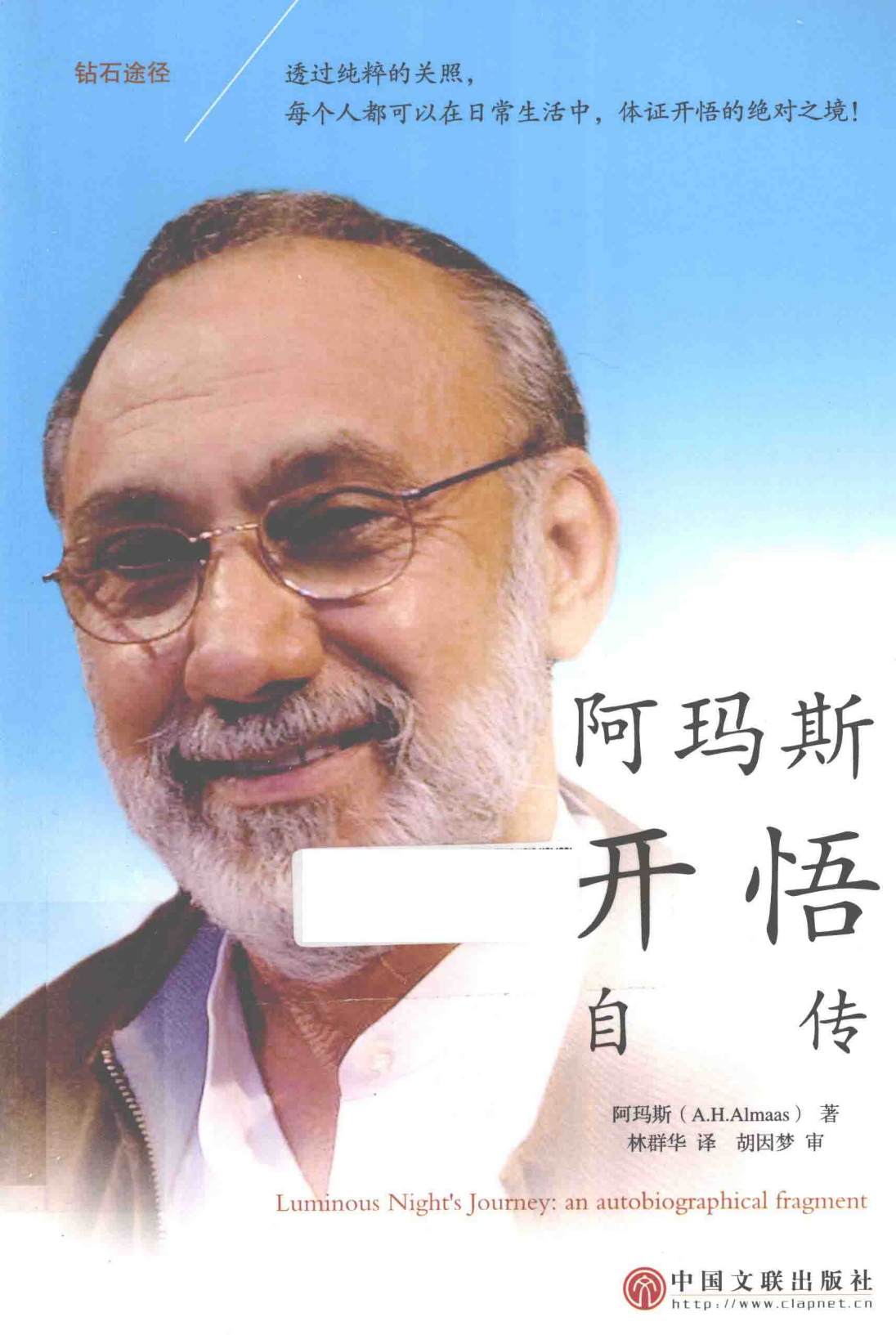


钻石途径

透过纯粹的关照，
每个人都可以在日常生活中，体证开悟的绝对之境！

A close-up portrait of A.H. Almaas, an older man with a grey beard and glasses, smiling slightly. He is wearing a white shirt and a dark jacket. The background is a bright blue sky with some clouds.

阿玛斯 开悟 自传

阿玛斯 (A.H. Almaas) 著
林群华 译 胡因梦 审

Luminous Night's Journey: an autobiographical fragment



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

钻石途径：阿玛斯开悟自传

Luminous night's journey:
an autobiographical fragment

阿玛斯 (A. H. Almaas) 著

林群华 译

胡因梦 审



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

钻石途径: 阿玛斯开悟自传 / (科威特) 阿玛斯著; 林群华译. — 北京:
中国文联出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5059-9912-1

I. ①钻… II. ①阿… ②林… III. ①阿玛斯, A.H. — 自传 IV. ① K838.351
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 109607 号

版权登记号: 01-2015-2228

LUMNOUS NIGHT'S JOURNEY: An Autobiographical Fragment by A.H. Almaas
Copyright © 1995 by A.H. Almaas
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, USA,
www.shambhala.com
through Bardou-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2015
by Beijing Lipin Publishing Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

钻石途径: 阿玛斯开悟自传

作 者: 阿玛斯 (A. H. Almaas)

译 者: 林群华

出版人: 朱 庆

终审人: 奚耀华

责任编辑: 蒋爱民 褚雅越

封面设计: 尚上文化

复 审 人: 蒋 泥

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389682 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

yayue1570@126.com

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

装 订: 三河市华晨印务有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 × 1092

1/16

字 数: 200 千字

印张: 12

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-9912-1

定 价: 45.00 元

审修者序

古今中外有关究竟真理的论述，一些我们能够阅读到的、已出版的著作，不是以正向肯定的方式描绘出终极合一境界的灵妙，就是从反向下手，以只破不立的方式层层剥除障碍和遮蔽。这两种途径都会造成一些错愕或曲解。前者可能使人误以为凭着头脑对合一性的理解，就能不再受制于因果，立即进入顿悟；后者则会在禅的“非此非彼”的利刃下，落得结构尽失、无下脚之处，又无法安于不作为，从而导致枯竭、缺乏生趣。但阿玛斯却采用了前所未见的方式，以精确细腻、诚实探究的心理学语言，完整具体地描述了逐步揭露内在绝对之境的历程。他在日常生活的小我活动中，循着每一个当下生起的疑虑、烦恼或感受，去探索这些狭隘的意识活动背后究竟有些什么东西，因而在已有的内视眼通基础上，进一步地开展了更精微深奥的体悟。在这个探索历程中，他并不受制于上述的肯定之道或否定之道，只是维持着敞开、不下结论的客观心态，也就是空性，而得以体尝“黑成就心”的况味。但这奥秘中的奥秘，在他的体会里仍然是无穷尽创造的未知。

被归类为超个人心理学家，也被誉为巧妙地整合了心理学和灵修的近代大师的阿玛斯本人，对这两个领域的差异和互补性的见解是相当清晰的。在一篇详尽的采访稿里，他举出了深层心理学和钻石途径的不同。他赞同深层心理学在人格结构与发展上的确有许多细腻深刻的洞见，但并没有说明人格为什么会形成，而佛法的五蕴论在这一点上却提供了更根本的观察。反过来看，佛法对现前的心理问题和童年历史的关系也并没有任何描述，因此这两种传统的确弥补了彼此的不足。钻石途径就是这两个系统的组合，更添加了西方已经地下化的精神传承，如苏格拉底和柏拉图思想，苏菲与卡巴拉神秘主义，以及基督信仰里的神修直悟体系，等等。

阿玛斯没有采纳多少灵性心理学鼻祖荣格的理论，原因是两人的心灵经验和领会有所不同，在这一点上，阿玛斯有许多超个人心理学的著作，都做了详尽的对照和比较。简而言之，荣格的本我概念是奠定在原型基础上的，《The Plint of Existence》一书中指出，荣格派的研究和认知有许多是在朝原型意象发展，注重的是梦的解析、神话学等象征系统；钻石途径则主张小我的灵性面可以被直接具体地体验到，所以是一种存在性的探究，而非概念性的理解。

虽然荣格及其研究者也阐明过，象征系统的背后埋藏着最深的生命奥秘，但阿玛斯认为他们只有一小部分的论述涉及了这种深度，而且必须具备高度发展的觉知，才能直观地揭露象征背后的终极实相。因此他说，荣格的研究指向了间接认识全我的方向，

与钻石途径的直悟之道有所迥异。基于其他更多的理由，阿玛斯反而采用了弗洛伊德的精神分析理论、自我心理学、客体关系理论以及自体心理学，然后将它们整合到他自己的证悟中。

在钻石途径的圆满学苑里，老师们不但要了解学生或个案的心识，还必须具备实修基础，真正成为本体的示现，将本体的各种品性活出来；只是拥有咨商的技术和知识是不够的。因此，完成这所学校的师资大概要花十几年的时间，采取的疗愈方式有一对一的咨商、小组讨论、运用团体动力来激发参与者的深层议题，以及直指实相、体验空无等途径。它整合了情绪治疗、认知治疗、直观式的揭露、呼吸技法，以及精微能量方面的观察和探讨。由于做法和传统心理治疗有所不同，因此阿玛斯将钻石途径定位为现代化的整合灵修系统。

从更宏观的角度来看，阿玛斯认为超凡入圣、遗世修行的基调，在过往的历史里一直主导着东西方的灵性和智慧传统，这种内化极深的调子，使得人类不是向往死后去净土或天堂，就是漠视了地球上的世间生活、人与人的关系、人与环境生态的关系等等。因此他主张，完整的灵修既要探索和披露当下的心理真相，朝着绝对之境的体现去发展，更要以这种实证出的精神和慈爱来影响整个社会和地球，而不该强调脱离现实世界的价值。

佛陀说过：“去弄清楚自我的终极实相是什么。”阿玛斯提出的重点则是：“去弄清楚我们当下的心理真相是什么？”两者都没有强调刻意打坐或形式化的修炼，而这和克里希那穆提的认知是一样的。他们共同指出的这条探索途径，既是客观意识的培养，也

是般若智慧的养成，更是通往空有不二境界的实修之道。

本书就是在这条道路上的无私导览和指引，也是灵性出版品里面未曾出现过的、示现于高层精微次元的开悟自传。

胡因梦

于北京

前言暨谢辞

本书循着自我证悟过程中特定的脉络而进行，每一章都完整地描绘出了这个过程的某些片段，因此整本书虽然都在讲同一个主题，但其实每章都可独立成篇。我以一系列亲身经历的历程作为贯串所有章节的主轴，之所以特别为本书拣选出这些主题，一方面是想做个回顾，另一方面是它阐述了一段众多灵性文献都鲜少提到的历程。

严肃的灵性写作，大多以证悟真实本性、绝对之境（The absolute）或神圣本质的过程为主，也就是在讲述人类及万物的终极本性或源头是什么；但本书想阐明的是一个晦涩的历程，亦即从我发现所有经验的源头那一刻起，灵魂和个体意识如何整合到绝对本性里。我经验并领悟到个体意识并不会就此消失或被摒弃，相反地，我想描述它如何变得清晰与获得整合，最后这整合变成绝对之境，以个体姿态现身，而个体也在世间的生活中体现这终极实相。

最初我只是想做一些个人的反思，以创造性书写的形式探索这个历程，丝毫没想到可以出版；后来我从日记中选了几篇简要片

断的笔记，较为详尽地重写并添加了一些我亲身经历的细节。在撰写的过程中，由于接受了几场公开演讲的邀约，于是决定朗读部分内容，将它当成那几次讲课的主题，同时加入一些评论与厘清——我把它当成了实验，因为对我来说，公开谈论个人在灵性体悟上的经历是前所未有的做法，而我不确定这样的讨论对听众来说是不是有价值。后来大家一致给予了十分正面的反应，都说这对许多人而言是有用的，因此我才考虑把这些篇章集结成书。

我个人的启悟和蜕变过程，早在本书提到的经历发生前许多年，就已经开始了。这种蜕变一直继续进展着，在各种层面上让我体会到存在（Being）和真实本性的种种特质；在体会了这些显化出来的现象，以及它们与小我的经历之间的关联后，我发展出一套修行体系。这些过程、经历、体悟和洞见，都成了我所建构的“钻石途径（Diamond Approach）”，也就是圆满学苑（Ridhwan School）教学内容的主要来源。我期盼本书至少能让读者品尝一下这些感想，以及与创造这一修行体系有关的历程，此外也希望能让大家稍微明了钻石途径的作用。

我能蜕变、继续学习，要感谢许多人和他们的教导。虽然带给我个人蜕变和体悟的真正源头乃是存在本身及其根本的指引，但若是没有接触过某些人和某些教诲，得到他们的影响及恩泽，这过程或许也无法展开。

当年我兴致勃勃地想认识内在的灵性时，还只是个念物理学的硕士生。我研究物理是想发掘客观的真理，一种不带个人偏见的真理，但那时我已确信我感兴趣的并不是物理所探讨的事物，

研究身而为人的本性反倒和我更有关联。

到了 20 世纪 60 年代，我开始上一些以内在于成长、拓展内心为主的体验式工作坊，这我和柏克莱的迈克尔·科南特（Michael Conant）一同展开了数年的生物能分析，这个过程大大地舒展了我的情绪和身体。与此同时，我开始研读苏菲（Sufi）和禅宗思想，读的主要是伊德里斯·沙赫（Idries Shah）和铃木大拙的作品。

1971 年，我在柏克莱加入了一个团体，当时我正在念加州大学。这个团体是由智利籍的精神病学家克劳迪奥·纳兰霍（Claudio Naranjo）带领的。从此我开始直接触及灵性的教学内容，我的内在之旅也正式有意识地启航。当时我尊称纳兰霍博士为老师，他传授以静心为主的灵修，并结合心理的探索，也就是把他在完形治疗、凯伦·霍妮（Karen Horney）自我分析上的经验，与九型人格（the enneagram）的体系相结合，来指导我们展开深度的心理工作。他讲授灵性发展的许多面向，传授各种静心及灵修的练习，并佐以密集的心理工作。我十分感谢他教导我心理工作和灵修是可以互相帮助、共同发挥作用的，而且从他那里学到了带领团体和人际工作的诸多形式与架构，有些东西后来也被我纳入了教学方式中。

我在科南特那里体验到的情绪方面的敞开，经过与纳兰霍的学习后，更进一步地延伸到灵性层面，使我初次体验了“本体”（Essence）、脉轮开启，以及由葛吉夫（Gurdjieff）教导的三个中心所发展出的一些东西。纳兰霍博士引用葛吉夫派“本体与人格模式相对应”的概念，对我旅途的方向产生了重大影响。

我和纳兰霍博士一起修行了几年，为我的内在探索提供了丰富的资源。他介绍了好几个来自不同古老传统的卓越导师，使我有机会跟随塔东法王（Tarthung Tulku）精修数年。我从法王身上学到了藏传佛教如何看待实相的基本观点，还有许多修行法门。法王也教给了我佛学哲理，特别是空性、佛性，还有藏传佛教心理学，以及它们和灵修、开悟的关系。另外，我也从帝拉伐沙（Dhiravamsa）那儿学会了修持内观，他曾经是泰国的小乘僧侣。这些与佛法有关的教导及静心，让我多次体验到敞开、无边际、空无和澄明的境界。

与此同时，我和一位第四道的谜样老师戈尔德（E.J.Gold）有了短暂的接触。光是透过戈尔德的临在，就让我学到了安住当下，但最主要的是，我从他身上学会了臣服。

大约也是这个时候，有一位赖希派的治疗师菲利浦·克克鲁托（Philip Curcuruto）医师，照顾我的身体和训练我已有多年，我向他学习威廉·赖希（Wilhelm Reich）的工作，他帮助我舒展身体及情绪，从而体验到更深、更细致的层面。

和这些老师、治疗师们一起修炼，使我能够迎接自己更深的面向，我永远感激他们。在修炼的过程中，我虽然拥有过许多内在和灵性的体验，但这些体验彼此并不连贯。当时我不是很了解这些体验是什么，也不了解它们和我平常的经验有何关联，但现在我终于明白，正是这追随许多老师的修炼阶段，引出了接下来的发现与蜕变，成为我创立钻石途径的根源。

这蜕变是从我发现本体即临在（Essence as presence）开始的，

接着我学会了把心锚安在当下。这些和“我是谁”“我是什么”有关的发现，令我十分惊讶，因为它们并不完全与我所“学习”到的东西吻合。发现并体会到我的本性就是真实存在的当下，对我的生命与修行历程产生了巨大的影响，从那时起它便成为我生命的中心和意义。这个活生生的本体逐步扩展，深入揭示了它的许多面向，例如爱、意志、真理等实存的特质，以及存在的诸多次元。这个过程是自发展开的，感觉就像是神奇的化现，也像是存在揭露了它自己的奥秘。

这个进展不只披露了存在的许多玄奥境界，让我发现存在就是我和万物的本性，同时也带给了我美妙而丰富的体认。从我的灵修过程中发展出来的体系，基本上就是发现本体如何化现的一项成果，而我也发现这本体就是根本的指引。精确如钻石般的指引成了我内在的向导，比所有我认识的外在指引都还要真实。当它运作的时候，能针对灵魂的状态、情况及认知，给予非常具体的回应，它在个体灵性觉醒和发展上带来的认识及功能，没有任何一位外在指引者能相比。

这使我对本体不只是有亲身的感悟，不只是认识了它不同的次元及面向，同时还能确切详尽地体会到这些层面与小我的各种表现方式有何关联。此外我也明白了心理工作和灵修可以携手并进，因此在自我蜕变的过程中，踏上了一条心理学和灵修密不可分的路，它们就像同一种法门的元素。慢慢地，我了解到这一切不只关乎我个人的蜕变，更是一门能广泛应用的教学体系，而它正逐渐发展成型。

对心理的了解能够让灵魂迎接更深层的体验，也能够把小我的某些元素（自我形象、客体关系、小我的结构、身份认同、人格模式、情绪议题等）与本体的某些面向及次元连结，这种对个人亲身经验的探索，成了最主要的方法。这份探索着重于体察自身内在与外在的经验，分辨自己了解了什么或不了解什么，同时要认清探索的好奇心就是对真理的热爱。这种探索的关键就在于用心体察自己的感受与思绪，但不向外诉说或表现，这么做能促使我们了解它们以及它们潜藏的动力。

我得到的认识显示出了极大的准确性和共通性，令我赞叹连连。这也使我体会到这份认识并不是由我个人创造出来的，而是于存在的指引下运作成的。这些认识变成了钻石途径的基础，换句话说，钻石途径的发展并不是我读了、听了或体验了什么之后，做了知性上的汇整，而其实是把我亲身经验到的蜕变历程接合而成的。这种汇整乃是一种发现，不是由个人创造出来的东西。

在我发现了本体，也就是它现身后不久，便开始和两位朋友分享，他们后来成为我灵修和发展钻石途径的重要支柱。我和当时住在科罗拉多的朋友凯伦·约翰逊（Karen Johnson）讨论了我的经历，她有能力强观到本体在我身上示现，这也让她开始经验到它；而另一位老朋友费萨尔·沐奎登（Faisal Muqaddam）刚从科威特来到加州，我和他分享经历后，他也能连结本体并开始经验到它。有了这两位朋友的参与，我对本体的探索变得更精深，也更迅速了。他们都有比我更好的内视眼通能力，这点非常有帮助，我个人的探索因而扩大，变成了与凯伦及费萨尔联合研究。几年

后凯伦搬到加州，我们更加紧密地探究这渐次展开的旅程，三个人花了好几年的时间，有时一起、有时各自密切地探索本体及本体的发展。

这段时间有一位在丹佛的精神科实习的朋友佩里·西格尔 (Perry Segal)，推荐我研究精神分析发展心理学 (psychoanalytic developmental psychology)，于是我的注意力转向了深层心理学领域，包括弗洛伊德的工作、自我心理学、自体心理学、客体关系理论、赖希派的治疗等；同时我也研读了一些古老的文献，如佛教、吠檀多、苏菲、基督信仰的奥秘宗派。在此过程中，研究或接触葛吉夫、伊德里斯·沙赫、伊本·阿拉比 (Ibn Arabi)、克里希那穆提、尼萨伽达塔·马哈拉杰 (Nisargadatta Maharaj)、拉玛那·马哈希 (Ramana Maharshi)、奥罗宾多 (Aurobindo)、塔东法王、创巴仁波切 (Trungpa) 等几位导师的灵性工作，都使我获益良多。探索这些领域及教诲，促成了钻石途径的发展，虽然这套体系的知识大都源自于我对这些观点的亲身体验，以及对这些导师的体悟的验证。

费萨尔和凯伦的洞见及体验充分肯定了这套发展中的认知相当实用，许多研究过这套系统的学生也体证和肯定了这一点。1976年我开始用当时的认识来教学，引导别人体验内在觉醒的过程，好几年后才开始培训钻石途径的老师。这套新兴的知识体系和衍生的修持方法带来的力量及效率，每每让我又惊又喜。

大约有 20 年了，存在一直向我揭示它的众多面向及次元，每次都是自发和突如其来地，以一种做梦也想不到的方式转化了我

的意识和生命，领我进入我根本想象不到的悟境。我和费萨尔、凯伦继续同修了8年，然后大约9年前，费萨尔由于个人因素决定走自己的路，而且“独立”对他来说很重要。对他参与我个人的发展以及对钻石途径的贡献，我永远心存感激。凯伦和我继续一起密切地探索，这让我的旅程迈向了更精微的方向及领域，而且加深并厘清了许多观点与方法。我十分感激凯伦，不只是对这份深切的友谊，还有她对我个人及钻石途径的发展的贡献，同时也感谢她帮助我成长和经营圆满学苑，承担起的艰辛的责任。我们的友情奠基于探索存在的真理上，早已跨越大多数友谊所没有的深度与向度。

我也想对多年的老友罗纳德·凯恩（Ronald Kane）表示感激之情，谢谢他以深厚的友谊支持我，也感谢他经常和我讨论、交流各种与存在相关的经历，以及如何引导学生等观点和经验。我也很感激拉里·斯皮罗（Larry Spiro）博士；我在弥利亚学院（Melia Institute）为他开了一些课和工作坊后，很快我们就结为好友，经常热烈地讨论东、西方的修行途径。他介绍我研究大圆满法门（Dzogchen）、克什米尔湿婆派法教（Kashmir Shaivism），通过接触这些不二论的智慧，我弄清了一些继续往前蜕变时遇到的难以捉摸的问题，进而帮助我将钻石途径的领会琢磨得更加清晰、完整。

然后，存在自发地显现了一些面向，逐渐进入第二阶段。我不再以体验存在及其根本的显现方式为主；重心从我对自己是谁的认同转移到了存在本身。这让我能够在它更精微深奥的层面上认识自己，最后这份认识在证悟绝对之境时达到顶峰。然后我又

进一步地展开了辨识灵魂的精微化过程，让灵魂足以成为绝对本性个人化的载体，而这又打下了基础，使我体验到出乎意料的方向。本书的头几个章节是为了奠定认识这个历程的基础，接着便会进入本书想要阐述的主题，但我必须说明的是，本书提到的历程发生的同时，更大的进展、发现与体悟也在发生，因此本书只聚焦于整个历程的一小部分，主轴是灵魂如何整合到“绝对之境”里。这个精微化的过程纵贯了数年的时间，但是我整体的发展更超越了这个小历程，而且仍然在持续着。

不论是本书或之前的作品，我都要感谢促成它们付梓问世的诸位编辑。我对总编艾莉雅·约翰逊（Alia Johnson）怀抱着无比的感激，若是没有她以及她的付出、心血和智慧，我的作品不会以这么出色的形式和品质来到感兴趣的读者手中。我也想感谢莫顿·雷托夫斯基（Morton Letofsky），他为圆满学苑及其各个组织的发展与建立付出了许多心血；我更要感谢妻子玛丽（Marie），以及圆满学苑的所有师生，你们的贡献和努力对圆满学苑的发展和书籍的出版都是莫大的支持。

因为有许多人的帮忙，这个修持法门才能对更多在灵性体验及整合上寻找清新观点的人有所助益。

阿玛斯

写于夏威夷，科纳

目 录

审修者序.....1

前言暨谢辞.....1

第一章 亲密.....1

树静，
山止，
人已空。

第二章 个人陷阱.....11

无须松开拳头，
也不需要臣服，
自始拳头就不存在。

第三章 超越个人性.....25

为了褪掉宇宙，
彻底赤裸，
神寂然独立。