

钻石途径系列之三

# 自我的真相

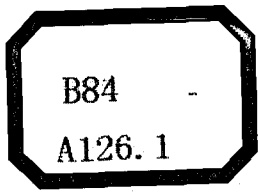
阿玛斯 著

胡因梦 译

真有“我”吗？  
还是只有一连串的事件及认同？

A.H. Almaas

and Heart Book Three: Being and the Meaning of Life



B84

A126.1

# 钻石途径系列之三 自我的真相

阿玛斯 (A.H. Almaas) 著

胡因梦 译



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

编 审：刘 明  
责任编辑：郭良原 李彦姝  
装帧设计：陆智昌

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

钻石途径系列之三：自我的真相/阿玛斯 (A. H. Almaas)  
著；胡因梦译. —深圳：深圳报业集团出版社，2007. 8

ISBN 978-7-80709-102-8

I . 钻… II . ①阿…②胡… III . 心理学—研究 IV . B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 128007 号

---

DIAMOND HEART BOOK THREE: BEING AND THE MEANING OF LIFE by A. H. Almaas

Copyright © 1990 by A-Hameed Ali

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

www.shambhala.com

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Lipin Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED

钻石途径系列之三  
**自我的真相**

阿玛斯 (A. H. Almaas) 著 胡因梦 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：12.5

字数：160 千字 印数：1-10000 册

ISBN 978-7-80709-102-8 定价：24.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

## 阿玛斯 (A.H.Almaas)

21世纪最重要的心灵导师之一，“钻石途径”创始人。1944年，生于科威特，学术专长是物理、数学及心理学。1975年，在科罗拉多及加州创立Ridhwan学苑，学员遍布世界各地。1986年，创立钻石丛书出版社（Diamond Books）。其深度心理治疗方法在西方超个人心理学领域具有重要地位，钻石途径及研习机构（The Diamond Heart and Training Institute, DHAT）目前仍发行有关阿玛斯教海的录像带及录音带。

阿玛斯具有完整的现代心理学背景、丰富的个案经验，并受过最高层的佛法训练和东方修炼法门，又撷取了葛吉夫的教诲、苏菲神秘主义、金刚乘和禅宗的精髓。他最主要的贡献是将西方心理学与东方智慧整合起来，发展出一条循序渐进、直接而精准的“钻石途径”。

阿玛斯认为，我们的心灵就像一颗有许多切面的钻石，大部分的心理学派与灵修体系，只琢磨了这颗宝石的某些面向。他开创的“钻石途径”则运用广泛的方法，整合了情绪治疗、认知治疗、直觉式的揭露、呼吸技巧、静坐冥想、及精微能量的探讨，来探索心灵的深度和广度，帮助人们面对各种心理障碍和关卡，活出充满关爱、智慧、喜悦、活力的人生。

钻石途径系列  
内在的探索  
解脱之道  
自我的真相

关于“钻石途径”：

我们的工作称为“钻石途径”。钻石途径是什么？它其实有双重意义。钻石途径意味着我们采用的方法具有钻石般的特质，我称为钻石般的觉察力。钻石具有非凡的密度，可以无坚不摧。这里采用的途径是既专注，又像激光手术般精准的。此外，我们的方法是珍贵的、有价值的，且能历久不衰。

——阿玛斯

关于本书：

在本书中，阿玛斯将焦点集中在自我及身份认同，从个人性及宇宙性的面向来探讨自我了悟，使人经验到最根本的自我改变。

醍

立品图书

特约编辑：谭耀智

装帧设计：陆智昌

读者信箱：tobebook@sina.com

<http://www.tobebooks.net>

<http://www.tobelive.com>

## 译者序 超个人心理学划时代运动的先驱

现代西方心理学最主要的任务之一，乃是要整合它们对人性的深度理解与世界宗教传承早已发现的心灵解脱之道。心理学不但要治疗人类在俗世生活里的烦恼，还要为人类带来真正的解脱及身心灵的统合。A.H. 阿玛斯将毕生献给了这项任务。他从客体关系心理学及弗洛伊德派的自我心理学撷取了许多概念和经验，同时也汲取了心理动力理论及其他的心理学体系。他更从自己的咨询过程中累积了深厚的个案经验。他受过最高层的佛法训练，并接受过其他的东方修炼法门，他自己在修行上也有深刻的证悟经验。他的观念反映了葛吉夫（Gurdjieff）的教诲、苏菲神秘主义、金刚乘及禅宗的精髓。他提醒我们不但要观察人格与心智的内涵，还要洞察人类内心最深的本质。

阿玛斯发展出来的“钻石途径”是一条精准而直接的道路，它供给我们的除了对心理活动的深度知识之外，同时也邀约我们发展出智慧、爱、喜悦、活力、祥和、热情、好奇、快乐、信任、感恩等等的品质。它把上述的品质视为我们生命本体的不同面向，如果我们能允许自己在每个当下开放地体验内心所有的感觉，我们自然渴望活出具足本体的生活。对大部分人而言，这份渴望在感觉上似乎是一种深沉的哀伤和痛苦，它埋藏在我们日常的觉知和意识活动的底端。这个背景场域是那么平常，所以我们经常忽略它。某些人甚至会紧紧抓住这股渴望，把视野放在遥不可及的彼岸。还有的人则基于自保而刻意

贬低这股渴望，甚至认为它是不可能达成的一种幻觉。或许绝大部分的人终其一生都在梦游中，丝毫没考虑过我们这份最深的渴求。

一旦隔绝了本体之中的能量、热情及力量，我们的生命就无法拓展了。我们会感到虚弱、匮乏、不满足，而这又会促使我们向外追求各种的赞美、肯定、安慰和支持。我们想要说服世界我们并不是那么虚弱，然而我们越是努力证明我们的力量，我们的虚弱就越明显。这又会形成一种想要批判自己和别人的冲动，于是我们的超我——内化的母亲形象——便开始全盘掌控我们的人生。人类因为和本体失去联结而造成的“心理坑洞”，往往是我们最想填满，也最不能面对的问题。这些心理上的议题一向被视为自我认识的障碍，但“钻石途径”并不把它们看成是障碍，反而将它们当成是发现终极真相——本体——的重要线索。“坑洞理论”可以说是钻石途径对人类阴影层问题的核心洞识；它最能补足东方修行传统在心理支持上的不足。几乎所有的匮乏、自卑及不安全感问题，都是源自于童年的创伤经验。这些由创伤所形成的心理坑洞既是我们不愿意面对的一种内在威胁，也是发现我们早已丧失某些本体品质的机会。整个“钻石途径”的精髓就在于揭露坑洞里的情绪能量，并探入更深的本体品质——譬如上一段曾提过的爱、活力、祥和、喜悦、信任、感恩等高层精神境界，而这些品质都是钻石般的本体的不同切面。

钻石途径采用的方法非常广泛，它整合了情绪治疗、认知治疗、直觉式的揭露、呼吸技法及精微能量的探讨，而这些全都包含在灵性的架构之内。多年来阿玛斯已经训练出一批老师，学生们的小型聚会便是由这些老师所带领的。大型聚会则是用来发表演讲，进行经验性的练习，譬如静坐及其他的锻炼方法。阿玛斯和钻石途径的其他老师也带领长期闭关。学生们则必须靠自己来消化老师的教诲，并且进行某些特定的练习。这个途径会随着学生的需要继续发展下去，不过其中最重要的方法就是“探索”。

“探索”与通过高次元的觉知来鸟瞰意识活动不大相同，后者是东方传统的禅定修持所采用的方法，其优点是比较容易进入定境与不认同的境界，因为基本上它并不去研究意识的内涵，但缺点却是无法发展出心理动力式的观察，也无法“确知”人性错综复杂的问题症结是什么。“探索”则是一种“理解”的途径，它不仅是头脑的认知，而是整合了智力、情感、身体觉知、精微能量及直觉的一种自我认识。“探索”鼓励也容许自己去体验当下所呈现出来的坑洞——深层的负面情绪能量，而不带有偏见、定论，也不去担忧结果会如何。这种体验越来越深化之后，我们的觉知就会通达本体的各个面向而得以整合。这样的方式能带来的是真正的成长、疗愈与解放。

超个人心理学界的精英肯·威尔伯（Ken Wilber），将钻石途径誉为西方心理学和东方智慧的最佳整合途径之一。威尔伯说：“它整合了向上回旋和向下回旋之道，成为一个前后连贯而又十分有效的内在工作形式。”连托尼·施瓦茨（Tony Schwartz）和拉里·斯皮罗（Larry Spiro）这两位难以取悦的知识界精英，也给予钻石途径高度的肯定。《狂喜之后》的作者杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）更是对钻石途径倍加赞誉，他说：“阿玛斯将深刻的灵性智慧及心理学知识注入到钻石途径里，这项工作令他成为现代心理学划时代运动的先驱。”

“钻石途径”系列丛书，是阿玛斯与学员互动时的心得记录，也是他十本著作中最贴近一般大众的教诲。但愿这个划时代的整合途径，能为我们带来有别于传统的启蒙和洞识。



# 作者序

我们活在一个美妙、神秘而不可思议的世界里，但大多数人很少能享受这真实的世界。我们能够觉知到的世界，多半充斥着争斗、痛苦及无意义感。这种情况起因于未能充分活出和证悟人类所有的潜能。若是能证悟和开显出人类的本体，潜能才得以充分实现。

“钻石途径”系列著作，是由我多年来对加州和科罗拉多州内在工作团体的谈话结集而成。这些谈话的目的，乃是为了引领和导正那些专心致志于证悟本体的人。

这些谈话是针对特定学生在证悟过程中所出现的状态和阶段而准备的。我们采用的教学方法称为“钻石途径”。谈话一开始探讨的是内在工作所面临的各种状况以及必须了解的知识和问题，接着探索的是越来越微细而深入的各个发展阶段，最后探讨的则是证悟的条件，以及最成熟的几个状态中有哪些需要了解的细节。

每一次的谈话都会阐明本体或存在的某种状态，而相关的心理议题和障碍也会加以精确的探讨。我们所采用的是现代心理学对存在状态的理解，以及对个人心智、生活和内在揭露过程的解析。

然而，这一系列的谈话并不仅是细微而详尽的引领，同时也表达和彰显出人类本体的揭露过程，使我们能看到真实世界——我们真正的天性——中的神奇、奥妙、优美与富足。

每一次进行谈话时，老师都会针对学生的需要而阐明存在的某个次元。老师既是这实相的体现，也是能传达攸关这实相鲜活知识的管道。

我希望有更多我的人类同胞能加入这真实的世界，并能体尝到生而为人不可思议的美及尊严，充分示现出对真理之爱。

# 前 言

自我了悟的过程会历经几个阶段，每个阶段都跟本体的某些状态、心理上的某些议题以及智慧上的领悟有关。这些阶段所形成的了悟，部分取决于我们的教诲，部分则受到我们学习程度的影响。钻石途径乃是通过对个人经验的探察，自然而然地揭露心灵深处的真相，而探察的动机则是基于对真理的爱好。

第一个阶段我们可能会首度发现到本体（essence），也就是心灵（soul）真正的本质。本体具有许多不同的品质，我们称之为本体的不同面向。由于自我及人格诸多的不足、匮乏和渴求，所以必须借由发现本体来解决这些内在议题。第二个阶段我们会发展出对自我（ego）及心智（mind）活动的客观理解，而这份智慧也是源自于本体。本体就像镜子一般清晰地映照出自我及人格的真相。

然后我们又会进展到第三个阶段，这时我们的身份认同开始从自我转向本体。

《内在的探索》所探讨的是第一个阶段的问题，《解脱之道》针对的是第二个阶段的发展，《自我的真相》则着重于第三个阶段的自我了悟。这个阶段的议题不再是内心的匮乏、冲突或人格的渴求，而转为集中在自我及身份认同。这时我们要认清的是，虽然本体已经被发现和理解，但我们还是会认同自我。这时我们不再强调本体即是真我，而是要真的证悟到本体的存在。

这个阶段会从自我认同转向对本体的认同，并且让本体成为我们最主要的经验。而这又会促使我们去面对和消融那些最深的、从未被揭露的自我结构，因此我们会经验到最根本的自我观念上的改变。许多根深蒂固的认知到了这个阶段都会被看破，我们会发现这些观念都只是一些天真的假设罢了。

到了这个阶段我们会客观地认清本体，而不再从人格的角度来认识它。本体这时会被经验成一种存在，一种没有时间感的当下。《自我的真相》同时从个人性及宇宙的面向来探讨自我了悟。

本书精细地阐明了本体经验以及它所带来的智慧，同时也阐明了与其相关的自我议题及结构。读者必须将本书的内容运用在自己的亲身经验，这样才能避免落入头脑的认知。为了让本书的内容真正发挥滋养的功效，读者必须真诚地观察自己的亲身经验，全心全意地投入于内在工作。

# 目 录

译者序 超个人心理学划时代运动的先驱 ..... 1

作者序 ..... 1

前 言 ..... 1

第一章 探索的火焰 ..... 1

你怎么知道你从别人那里得来的就是真理？你的老师或那些伟大的哲人是否清楚什么知识对你最合适？耶稣基督曾说过要爱你的邻人，但这就是你必须做的事吗？佛陀说解脱是最美好的事，可是你怎知道这就是你的需要呢？

第二章 你在这里吗？ ..... 11

你根本不需要借由完成重要的事来证明自己的价值，因为你本身就是最重要的东西。你不需要大彻大悟或做出高尚行为去赋予自己人生的意义，因为你本身就是最独特最有意义的，你的重要性是无须证实的。

第三章 我是谁？ ..... 19

你用了许多东西把自己包装起来，这么做只会使自己受限。你能够从任何一个面向去看这个包装，就显示出你并不是这包东西的内涵。如果能允许这份洞见产生，你会发现自己其实是超越这一切的。

## 第四章 活着是为了什么? ..... 35

意义不是思想可以解决的一个问题，它不是靠头脑就能找得出答案的。它不是任何东西的结果，也不是可以去满足的理想或形象；你只能自然坠入你真实的本质里。然而自然坠入真实的本质里并非易事，这可以说是最困难的一件事了。

## 第五章 本体与自我理想 ..... 49

自我理想是一种弥补作用，目标就是填补心中的坑洞。整个社会的运作都是建构在补洞之上的。每个人都有许多目标、理想和计划，而这些都是为了弥补某些失去的本体面向。

## 第六章 不认同与投入 ..... 69

只要试图达成任何理想，你都会觉得痛苦，只有充分经历痛苦的过程，你才能认清这一点。如果深深地经历了痛苦，并且对这个过程产生了完整的了解，你就成熟了。一个真正成熟的人会深刻地感觉到，快乐与和谐都存在于吾心深处。

## 第七章 不等待 ..... 85

真正的圆满意味着你已经了悟自己一向是完整无缺的。你存在的本身就是完整的，而完整跟好坏、苦乐、得失都无关。一旦认清了这一点，你就不再等待了。时间不再是用来等待的东西。如果不再有任何期望、渴求或恐惧，等待的心情就不见了。

## 第八章 支持与自我了悟 ..... 95

与老师在一起时你通常能彻底地做自己，但是一回到工作岗位或是与人交谈时，那份自在感就不见了。这时敌人会变得非常有帮助，因为他们能协助你发现：原来我并没有建立起内在的支撑力。其实你的敌人是借由痛恨你、不关心你来教导一些事。

## 第九章 界分所造成的两难之局 ..... 111

你会发现你即是爱，而且每一个人都是爱，这样你就不需要再恐惧任何人了。当你把某个人当成他的身体时，才有排拒他的理由；一旦发现那个人就是爱的本身，你还有排拒的对象吗？排拒某个人就等于在排拒自己，爱某个人就等于在爱自己。

## 第十章 知识与利益 ..... 119

一旦知道真正的你是超越身、心、情绪和感受的，甚至还有更深的东西是你所不知道的，那么你的人生观一定会改变。譬如你终生都在寻找一个能够爱你的人，最后却发现自己的本质就是爱，如此一来你还会去追求爱吗？

## 第十一章 存在与理解 ..... 133

理解是非常奇妙的东西，如果运用得当，它就能引领你一层又一层地揭露内在的真相，直到你面临一个无法完全理解的东西为止。当理解终结自己的时候，我们的心念活动就寂灭了，那时只剩下了存在，里面是没有任何心智活动的。

## 第十二章 反应、存在与作为 ..... 149

在理解的过程中我们不能有任何造作，只是觉察自己如何在抗拒就够了。一旦有了理解，你就不再深陷于抗拒里。其他的一切交给本体就对了。这就是为什么有人会把本体称为恩宠的原因。恩宠会因此而降临，将你融解掉。

## 第十三章 易感性与存在 ..... 167

其实百分之百的脆弱易感，就等于百分之百的不脆弱。相反的，企图排除掉我们的易感性、钝化自己、制造出坚硬的外壳，只会让恐惧加深。外壳不但使我们孤立，而且会加深我们的恐惧，如此一来我们更是孤立无援，再也得不到这个宇宙的支持了。

# 探索的火焰

## 第一章

你怎么知道你从别人那里得来的就是真理？你的老师或那些伟大的哲人是否清楚什么知识对你最合适？耶稣基督曾说过要爱你的邻人，但这就是你必须做的事吗？佛陀说解脱是最美好的事，可是你怎么知道这就是你的需要呢？



