

钻石途径系列之一

# 内在的探索

阿玛斯 著

胡因梦 译

向内观看就是走向光明

# A.H. Almaas

Diamond Heart Book One: Elements of the Real in Man

# 钻石途径系列之一 内在的探索

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

钻石途径系列之一：内在的探索/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 978-7-80709-100-4

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 128006 号

---

DIAMOND HEART BOOK ONE: ELEMENTS OF THE REAL IN MAN by A. H. Almaas

Copyright © 1987 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

钻石途径系列之一  
内在的探索

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：15.5

字数：200 千字 印数：1-10000 册

ISBN 978-7-80709-100-4 定价：26.00 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诲的录像带及录音带。

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，阿玛斯解析了何谓本体，本体的不同品质和面向，以及我们如何借由发现本体来解决许多的内在议题。

睿

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>

这陶瓷里存在着峡谷与松峰，以及峡谷与松峰的创造者！  
七海和万点星辰皆在其中，  
验金的硝酸与珠宝鉴定者也在其内。  
里面的乐音发自无人弹奏的琴弦，也源自所有的水域。  
你若是渴望真理，我会把真理告诉你：  
朋友！听着：我热爱的上主就在你心中。

——迦比尔 (Kabir)

(出自罗伯特·布莱 (Robert Bly) 的《迦比尔书》(The Kabir Book))

## 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综合。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、苏非神秘主义、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。

# 目 录

译者序 超个人心理学划时代运动的先驱 ..... 1

作者序 ..... 1

第一章 活在世间，但不属于它 ..... 1

你的本体是非常有智慧的，它会丢给你一些冲突，让你有机会观察这个冲突，然后你才能认清一些事。这些状况并不是要为难你，如果视其为一种困境，你一定会很难过很痛苦。假设你能看见自己会跌跤和受苦，是因为被路上的某些东西绊倒了，那么你就会认清障碍是什么。

第二章 坑洞理论 ..... 15

坑洞通常源自于童年的创伤经验。也许父母并没有重视你，他们忽略了你的根本价值，使你觉得自己是不重要的。因为你的价值没有被看见或认知，所以你和你的某个部分失去了联结，遗留下来的便是坑洞和匮乏感。

第三章 钻石途径 ..... 33

我们必须认清本体并不是一团东西，也不是某种状态、经验或存在的某种形式。本体具有许多形态和特质，譬如真诚、爱、慈悲，还有客观意识、价值感、意志及喜悦。这些都是本体的各种特质，它们就像是钻石的不同切面，反映出了不同的色彩。

## 第四章 信仰与承诺 ..... 53

从根本的层面来看，信仰这个东西是不存在的，存在的只有真正的体悟。承诺也是同一回事：在本体之中没有承诺这个东西，只有存在本身。

## 第五章 尊严与痛苦 ..... 65

我们痛苦是因为跟自己失去了联结，我们经常跟自己的痛苦也失去了联结。假如我们受苦是因为我们正朝着真理的方向迈进，那么这份痛苦就是尊严的。尊严指的是对真相的重视，即使真相之中包含了痛苦。

## 第六章 价值 ..... 75

我们通常会认为对象本身才是有价值的，但事实并非如此。价值是我们附加在对象身上的某个东西，是我们决定了自己想看重的部分，所以每当我们改变时，价值观也改变了，但对象并没有变。既然价值是我们附加在人事物之上的某个东西，它一定是从我们内心里冒出来的。

## 第七章 真相与慈悲 ..... 85

真相与慈悲之间存在着一种微妙的因果关系，慈悲可以将你引领到真相面前，而真相也会引出你心中的慈悲。使我们逃避这两者的通常是痛苦。我们想要的通常只是一些美好的感觉，但是我们错把谎言当成了真相，因为我们不信任真相。然而真相本身才是重点，不论它是否符合我们的信念。

## 第八章 信任 ..... 97

信任和慈悲是相连的，它们几乎是同一个东西。慈悲会导向信任，而信任又会导向慈悲，两者都和真相息息相关。感到受伤或脆弱是在过程中所发生的事，当某些人从信任进入真相，或是从真相进入信任时，都会经历到这些感觉。

## 第九章 本体就是生命 ..... 111

你想要的到底是被爱、被欣赏、被了解，却活得很悲惨，还是想独自一人、无人眷顾，却活得很快乐？这是每个人必须作的选择，这才是真正的独立自主。真实的体悟意味着你的本体完全不依赖外在而活。全世界可能都在反对你，但如果你就是你的本体，你仍然会感到满足。

## 第十章 奋斗的价值 ..... 127

奋斗指的就是你内心的摩擦，摩擦会使心中的某个部分越来越甜美。我并不是说要耽溺在痛苦中，为自己制造痛苦，而是要着手解决当下每个情况里的问题。生活中所有的情况，你都要彻底加以理解，对眼前发生的事，也要尽力去观察和体验。你在奋斗的时候，就是在跟自己打交道，你会认识你每一个细微的部分。

## 第十一章 真理 ..... 137

如果深入于那份洞见，深入于那种满足感，并且跟随着那股香气，你就会看见那个香水瓶。如果你拥有了那个香水瓶，自然会一直闻到香气。只要你愿意，你随时可以打开它，享受它的香味。追求真理就是为了找到这瓶香水。

## 第十二章 宽容 ..... 153

你会发现问题就出在这里。如果蛹在成长过程里一直是蛹，一段时间过后它一定会觉得紧缩，如果继续下去，是不可能有更好的感觉的。幼虫从未想过自己会变成一个完全不同的东西，蝴蝶这个概念从未进过它的脑子。它料想不到有这个可能性。

## 第十三章 长大成人 ..... 169

不如意时，你多半会生气、抱怨、伤心，怪罪另一个人或自责，但这么做又有什么用？难道你看不出只有小孩才有这些举动吗？事情如果不顺利，成熟的人会观察眼前的情况，看看自己能做什么，然后就把不必要的东西放下了。其他的举动都是一种浪费。

## 第十四章 学生与老师的关系 ..... 181

老师不会因为从你那儿得到了什么而心满意足，事情不是这样的。就像雨水洒落大地一般，雨不会去思考：“喔，太好了！这些树都是因为我而得以成长的。”雨只是自然地洒落，这便是它的本质。没错，雨确实把自己给了大地，但它并不认为自己在给予，也不期待任何回报。

## 第十五章 无懈可击的战士 ..... 195

无懈可击是一种实事求是的态度，你不必期待自己做出无法做到的事，你只要尽力而为。无懈可击之道一定会引出各式各样的不确定感，但最终你一定会变得很笃定，对自己十分确定，然而这份笃定跟头脑没有一点关系。

## 第十六章 好奇心 ..... 211

好奇心可以不受人格的干扰而使我们看见真相，它是源自于本体的一种动机。吊诡的是，我们首先要做到的事就是不去追求好奇心。重点是你要去探究什么是好奇心，你要对好奇心产生好奇。它是一个无法追求的东西，就像快乐是无法求得的一样。

## 第十七章 采蜜 ..... 229

感觉、观察和聆听，会使你更专注于当下，品尝到蜂蜜的滋味。然后你就可以带着这份本体的滋味，以及安住于当下的能力，回返到真实的生活里。随着时间的进展，你会越来越有能力把它带入生活中，这样你的生活就会越来越贴近本体。

## 第一章

但活  
不在  
属于  
于世  
间，  
它’

你的本体是非常有智慧的，它会丢给你一些冲突，让你有机会观察这个冲突，然后你才能认清一些事。这些状况并不是要为难你，如果视其为一种困境，你一定会很难过很痛苦。假设你能看见自己会跌倒和受苦，是因为被路上的某些东西绊倒了，那么你就会认清障碍是什么。



