

钻石途径系列之二

解脱之道

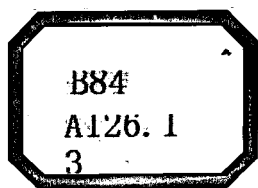
阿玛斯 著

胡因梦 译

心必须被彻底了解，
人类才能获得真正的自由

A.H. Almaas

Diamond Heart Book Two: The Freedom To Be



384
A126.1/3

钻石途径系列之二 解脱之道

阿玛斯 (A.H. Almaas) 著

胡因梦 译

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

钻石途径系列之二：解脱之道/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 978-7-80709-101-1

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 128008 号

DIAMOND HEART BOOK TWO: THE FREEDOM TO BE by A. H. Almaas
Copyright © 1989 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

钻石途径系列之二
解脱之道

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：13

字数：170 千字 印数：1-10000 册

ISBN 978-7-80709-101-1 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：

本书探讨了开悟的七大元素：能量、决心、喜悦、仁慈、祥和、融入和觉醒。这些元素最后会结合成所谓的钻石意识，使我们的心灵散发出闪亮剔透的光彩！

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>

今日审思量自家须营造
掘得一宝藏纯是水晶珠
大有碧眼胡密拟买将去
余即报渠言此珠无价数

寒山

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 放空 1

你的心一旦变得自由、不执著、不担忧，也不特别关注任何事物，那一刻你就是解脱的。这种状态最大的特色就是没有定点，你不集中焦点于任何议题或经验，眼前存在什么便是什么。觉得“逍遥自在”，便是处于解脱状态。

第二章 心与本体 13

万物的合一境界就是全然的光明，以及最开阔、最本然的状态。万物自我表达最终极的面貌就是炫目的净光，它耀眼到令你无法逼视。这光可能被经验成澄明心，或是能粉碎一切黑暗及愚昧的爆发性智慧。

第三章 无有疑惑的了知 29

本体很清楚你的自我形象并不是你。除非你真的体认到这一点，否则你一定会继续从自我形象的角度来看待自己。解决这个心理议题最终的了知便是源自于本体，它不可能在情绪次元得到解决，因为在那个层次上，拼图的某一片不见了，而这一片就是本体。

第四章 执著于空无 41

你无法体认到执著本身，因为你一直专注在你所执著的对象身上，心里想的尽是你所执著的人、事物或经验。你以为你想得到某个东西，其实你真正得到的只是对它的执著罢了。如果你能直接体认到执著，并且觉知到那份感受，你就会停止对它的迷恋。

第五章 “无望”之教诲 59

每当你发现自己在认同某一部分而排斥另一个部分，你就已经落入了自我或人格的局限中。拒绝自己某部分的经验，是不可能获得解脱的。企图得到快乐，就是一种不快乐的态度，因为期望和排斥正是不幸的根源。

第六章 接纳 75

如果你可以看着排斥的活动而不制止它，就能不参与排斥的活动。越是看得清楚，越是能不参与。这么做会让某个东西有空间可以冒出来。久而久之，你会越来越不认同、越来越不参与排斥的活动，然后接纳的能力就出现了。

第七章 改变与真相 91

你无法通过计划或期待来发现本体，它会不断地令你感到惊讶。凡是通过努力而达成的东西都是你已经知道的老旧事物，真实的人生本是一种永无止境的揭露过程，它会带给你接二连三的惊奇。你真的不知道事情会怎么发展，我们必须毫无预警地去经验自己。

第八章 意志力 109

我们能不能安住在这份不满足感之上，并且彻底地去感觉它，而不试图改变它？它便是你当下的真相，因此你只能学着与它共处。这才是真正的意志力，这跟企图操纵眼前情况的虚假意志力是截然不同的。

第九章 自我与无我 121

有一天你会发现，这个自我只是一些身体所累积的紧张能量。你会发现这座岛的存在只是为了要遮蔽住某个东西，它的存在是为了防止你融入大海中。你以为你是在试图让自己和其他的岛分开，其实你是在让自己和大海——宇宙本身——分隔开来。

第十章 爱 137

宇宙之爱是接纳一切事物的，它不会将人格视为一种障碍。从宇宙之爱的角度来看，人格就像是在大海中穿梭的一条鱼。如果这条鱼觉得自己很伟大，那么宇宙之爱就会说：“它喜欢那种重要的感觉也无妨，这又能带来什么改变呢？”

第十一章 朋友与爱人 159

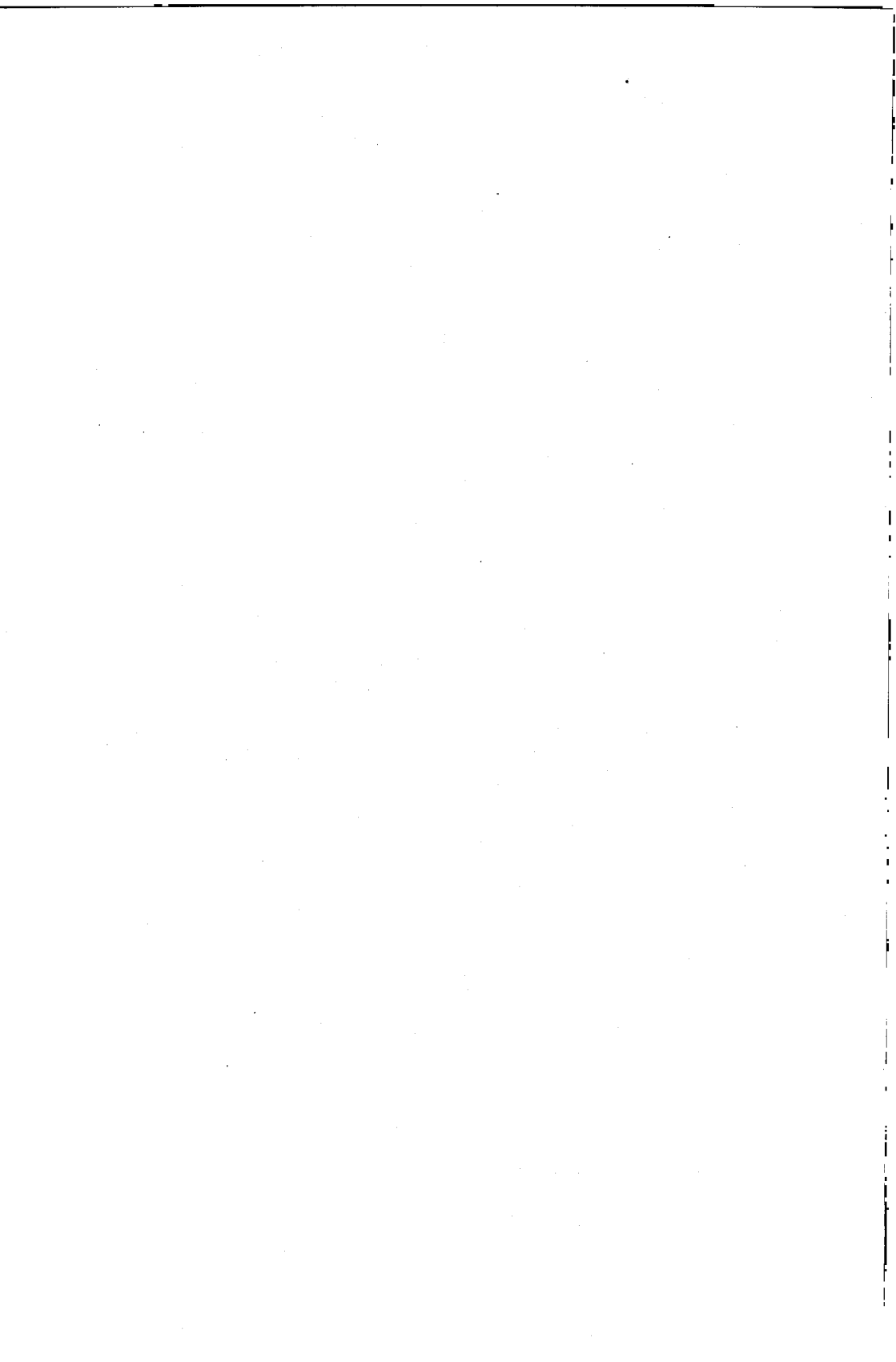
如果你既是朋友又是爱人，你的自我就会消失——你变成了一首歌。那首歌是这么的得体，这么的细致，因为它同时具备了客观和甜美的品质。我指的并不是一种失神状态，而是头脑与心合一了。其中有一种绝对的清明度，而这清明度是非常甜美的！

第十二章 做你自己 177

你的内在有个东西是来自宇宙的。个人性元素本是源自于宇宙性元素。宇宙意识即是我的灵魂、我的本质，不过我仍然是个人，这才是真正的奇迹。真人兼具了人性及宇宙神性，这便是奇迹所在。做自己意味着成为你所有存在的综合。

放 第 空 一 章

你的心一旦变得自由、不执著、不担忧，也不特别关注任何事物，那一刻你就是解脱的。这种状态最大的特色就是没有定点；你不集中于任何议题或经验，眼前存在什么便是什么。觉得“逍遥自在”，便是处于解脱状态。



自我解脱的过程可以从两个息息相关及互补的观点来解释。第一个观点将自悟的过程看成是一种自我实践或本体 (Essence) 的发展，另一个观点则将其视为一种解放或开悟的过程。你会强调哪个观点，完全取决于你对自己的觉察，而你的觉察又可能会出现两种论点：本体或是人格，你的真实本质或是你所习得的身份认同。如果从本体的角度来看，自悟意味着了悟到自己的本质或发展出自己的本体。但如果从解脱的角度来看，所谓的开悟指的则是从人格之中彻底解放出来。

在我们的工作中，这两种发展是同时并行的，它们其实是同一个过程。过去的灵修体系不是强调前者就是强调后者，以至于乍看之下它们似乎是相互矛盾的。有时矛盾会生起乃是因为名相所致。那些采取自悟之道的人往往会说：“你只要了悟自己，发展出内在的潜能就够了。开悟这档子事根本是不存在的。”而那些追求开悟和解脱的人则说：“什么是自我了悟？根本没有一个自我可以被了悟！自我这个概念正是你必须去除的东西。”

我们的内在工作从未把这两种观点分开过。我们看待解脱主要是从本体的发展着眼的，不过现在我们要更进一步地探索解放或开悟这个观点。

觉得自由自在，便是处于解脱状态

对那些尝过本体的滋味、经验过自己真实本质的人而言，可能会