

灵性的修炼
幸福书系

Neixiang De Geming
内向的革命

心灵导师阿玛斯
的心灵语录
陈佳◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

陈佳◎编著

心灵导师阿玛斯的心灵语录

内向的^的革命

Neixiang De Geshing

常州大学图书馆
藏书章

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

内向的革命：心灵导师阿玛斯的心灵语录 / 陈佳编著.

—北京：新世界出版社，2011.10

ISBN 978-7-5104-2229-4

I. ①内… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第194549号

内向的革命：心灵导师阿玛斯的心灵语录

作 者：陈 佳

责任编辑：杨艳丽 于海英

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：200千字 印张：14.75

版次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2229-4

定价：32.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

向内行走，走入崭新的世界

序

你是否意识到我们同时生活在外向和内向两个不同的世界里？外向的世界由那些我们看得见、摸得着的东西组成，比如天空、大地、房屋、鸟兽、食物、水等物质，内向的世界则由我们的情绪、意识等一些看不见、摸不着的东西组成。

大多数人能够明白外向的世界对于人生的意义，却很难知晓内向的世界对人生的影响，一些人甚至从来没有关注过自己内向的世界。许多人觉得外向世界那些看得见、摸得着的物质比内向世界那些虚无缥缈的精神、信念、意识更踏实、更能给人安全感，认为如今科技发达，任何事情都可能发生，任何问题都可能得到解决，何必对着一堆虚无缥缈的东西费尽心力。这样的想法使人们生活得艰难、痛苦，得不到解脱。因为不了解内向世界的你

脱离了你的本体存在，你的视线被别人的经验和老旧的概念所遮掩，也就看不清这个世界的真相。要想找回我们的本体，看清这个世界的真相，就需要将集中在外向世界上的注意力收回，专注于自己的内心，向内深度发掘自己的内在。

灵性导师克里希那穆提认为人生下来所接受的全部教育和经验都是不真实的，是一种扭曲的病象。因此，他所做的工作就是带领人们回归生命的本真状态，这与中国哲学家老子所说的“绝圣弃智”有异曲同工之妙，都是要人们抛开枷锁，从内而外地解放自己。后来，有人就将这样的工作概括为“内向的革命”。

印度哲学家奥修同时也是一名心理学家，并与弗洛伊德、马斯洛齐名，他的著作《奥秘心理学》第一章即命名为“内向的革命”。他认为人必须为开悟而奋斗，只有这样，才会培养出感觉和把握即将到来的喜乐的能力，并最终开悟。这种关于开悟的奋斗也是一场个体的、内向的革命，这时，在人的内在深处就会开始一个新的、革命的向度，人的内心就会被这场革命打开，直至超越。

在此基础上，来自科威特的心灵导师阿玛斯对内向的革命进行了更为深入的研究。阿玛斯认为，我们的心灵就像一颗有许多切面的钻石，本体其实有很多不同的面向，之前的心理学、哲学只关注到某几个切面，不能够解决人类的全部问题。阿玛斯发展出了一条“钻石途径”，这是一条精准而直接的道路，它不但提供给我们关于心理活动的深度知识，还帮助我们发展出爱、喜悦、智慧、活力、热情、好奇、祥和、快乐、信任、感恩等不同的品质。

如果我们能依照阿玛斯所说，进行内在工作并且允许自己在每一个当下开放地体验内心所有的感觉，自然会活出一种拥有本体的圆满生活，还能够加入一个无比真实的世界，体会到那种生而为人的不可思议的美和尊严。这场内向的革命还充分地展现出一种对真理、对生活的爱，即使我们在其中只收获了最微小的部分，也将大大改善我们的实际生活。因为内向的革命为我们提供了另一个关于生活的坐标，同时也为我们的生活带来了一种希望，一种在终极意义上能够解决所有问题的希望，

使我们更深刻地意识到，不管生活变得怎样，只要我们不断努力，向内无限地发掘内心，都会为自己寻得另外一条出路、另外一个方向。这就是内向的革命进行下去的必要，也是它经久不衰的原因。

在本书中，我们撷取了阿玛斯“钻石途径”丛书中的思想精粹，把阿玛斯的精神和灵性重新分门别类，排列组合，用通俗的语言讲述一代大师带给人们的灵性的传承，帮助人们重新认识和思考本体、内心的创伤、世界的真相、接纳、奋斗的价值、自我理想、执著、爱、当下、成熟、空无、合一境界等人生成长必经的考验，顺利完成内向的革命，找回无目的的本体，并依循本体无忧无虑地生活。

序



第一章 依循本体而活

- 向内观看就是走向光明 /2
- 本体自身便是生命的智慧 /3
- 内在工作使人回归本体，消解痛苦 /5
- 内在工作的重点是超越得失 /7
- 你的本体不依赖外在而存活 /9
- 心念止息时，本体会自然流动和运作 /11
- 有了本体，就会远离情绪而拥有力量 /12
- 依循本体，热爱生命的一切 /14
- 本体的圆满会使你认清：过去所珍惜的都无关紧要 /16

目

第二章 觉察我们的局限

录

- 觉察自己的局限，看看会发生什么事 /19
- 你的世界无法界定你，也不该界定你 /20
- 内心不满足，在于未能充分地活出自己 /22
- 解除恐惧，勇敢地交出自己 /24
- 剥除防卫，保护脆弱易感的本质 /26
- 成见的存在，会让你付出巨大的代价 /27
- 挑战极限，你的身体并不是你的止境 /29
- 考量自己的局限，在每一刻尽力而为 /31
- 发展本体的所有品质，做个完整的人 /33

第三章 探索内心的创伤

- 忍受并努力穿越来自童年的心理坑洞 /36

因为受创，本体被逐渐隔绝于外 /38
痛苦能让你看到你在抗拒什么 /40
深刻的失落感是成长的机会 /42
逃避不能根治伤痛，要勇敢面对内心世界 /43
自卑的产生源于自我价值感的遗失 /45
痛苦与挫败会将天真的本性转为恐惧和不信赖 /47
觉知情绪，但不压抑也不发泄 /49
了悟一体性，治疗“单独存在”的创伤感 /51

第四章 探求世界的真相

真相是我们的本质，更是一个完整的画面 /54
内在工作的目标就是探求真相 /55
对真相感兴趣，就会有一种巨大的解脱感 /57
觉察真相是一种最深的信任 /58
透过概念往外看，是看不到真相的 /60
在体验自我时，只有看见真相才能满足 /61
对当下进行思考，我们将会发现更深刻的真相 /63
意识越平衡，就越喜欢看到真相 /65
放下希望和抗拒，便能获得眼前的真相 /67

第五章 接纳眼前的世界

接纳自己意味着本体已经显现出来 /70
接纳是一种治疗力量 /72
排斥眼前的真相是产生情绪的源头 /73
排斥只会令我们心中的冲突更严重 /75

目

录

- 觉察排斥活动，是一种练习接纳的禅修 /77
接纳自己的感觉而不信以为真 /79
接纳自己，自然会有喜悦 /80
只要能接纳真相，解放和自由就会随之而至 /82

第六章 理解自我的价值

- 价值不是任何东西的结果 /86
我们自己就是价值本身，是最珍贵的宝物 /88
运用理解力，探索自我形象的形成 /89
通过理解，心智和存在才有了联结 /91
一旦了悟无法被理解的终极真相，你就解脱了 /93
从内在工作的三个层次来看创造力 /95
获得正确知识的最佳工具是觉知 /96
找到终极知识，才能做出利人利己的事 /98
运作真实的意志力，展现真我 /100

目

录

第七章 瓦解自我理想

- 理想永远是对实相的一种扭曲 /103
自我理想是一种弥补作用 /104
自我理想与夸大自我的区别 /106
因为无法做自己，我们紧抓着理想不放 /107
依照自我理想而活，只会变成一颗假珠宝 /109
看透自我理想，可能会经历深刻的自我憎恨 /111
辨认出你的自我理想而不去完成它 /113
让每个人的能力自然显现 /115

瓦解理想化，到达无希望也无绝望的境界 /116

第八章 不执著地生活

执著的根源乃是对彻底合一的渴望 /120

摆脱执著、促成解脱的七个要素 /121

我们所执著的自我形象并不存在 /123

觉得逍遥自在，便是处于解脱状态 /125

不认同不是否定，只是不执著 /127

我执是最顽强的一种执著 /128

消除对存在或不存在的依恋，即是不执著 /130

理解事实的真相，能使人摆脱执著 /132

开放自己，让事情自然发生 /134

单纯地觉察而不停顿，进入真正的终极解脱 /136

第九章 爱是一切的答案

爱是从灵魂绽放出来的一种东西 /139

万事万物都源自于爱 /140

想认识爱，必须先认识自己的存在 /142

对爱设定的条件限制了我们的爱 /143

关心如何去爱，而不是如何得到爱 /145

爱，就是每分每秒都在享受人生 /147

爱将引领我们进入彻底易感的状态 /149

爱让万物安歇，并能消融所有的疆界 /150

享受宇宙之爱带来的无我境界 /152

目

录

第十章 单纯地活在当下

- 让自己只是单纯地活在这一刻 /156
- 你所追寻的一切其实近在眼前 /157
- 当下的开放性能超越概念 /159
- 认清当下能释放我们心中虚假的情绪 /161
- 心安静了，就有机会看见当下 /162
- 设定目标的练习，可以让你独自面对当下 /164
- 安住当下，就是不企图达到任何目的 /166
- 毫不执著地臣服于当下，就是真正的意志 /168
- 做当下的你，允许下一刻自然显现 /170

目

第十一章 心智日臻成熟

录

- 褪去幼稚模式，进入生命更精微的面向 /173
- 内在工作让我们变为成熟的人 /175
- 进行内在工作，勇敢地说“我不知道” /177
- 转化受制的人格，使灵魂臻于成熟 /178
- 成熟之人的本质，就是敬重他人 /180
- 成熟的人有能力结合施与受 /182
- 成熟，就是能以成熟的态度处理问题 /184
- 放下趋乐避苦之心，学会欣赏和爱惜心中的实相 /186
- 成熟是学会放松，对人对己仁慈友善 /188

第十二章 体验空无的状态

- 思想和心是无来无去、无碍无边的空无 /191
- 自我了悟就是彻底放松身体 /193
- 自发状态中无我也无心 /194
- 拥有宽阔而空寂的心，便能如实觉知一切事物 /196
- 自我一旦彻底融入宇宙意识，便能经验无碍的空寂 /198
- 放下对身体的执著，死亡空无就会出现 /200
- 真正的如如不动，是洞穿到底的觉知 /201
- 没有一个“人”在经验无垠空间，是空无在经验空无 /203

第十三章 进入合一境界

- 灵修者的目标：从内在进入合一境界 /206
- 找到爱和良善的源头——合一经验 /208
- 合一经验就是发现万物本质的一种体验 /209
- 拥有合一经验，去除疆界感获得完整性 /211
- 超越所有对立，进入合一境界 /213
- 合一带来真正的爱以及面对真相的能力 /215
- 真正的整合就是彻底结合精神与物质 /216
- 了悟合一性，成就真人的四种美德 /218
- 合一就是最彻底的自由、解放与喜悦 /220

目

录

第 一 章

依循本体而活

真正的独立意味着你依循本体而完全不依赖外在而活。即使全世界都在反对你，如果你依循本体而活，仍然会感到满足。本体是承诺，是生命本身，是一种我们渴望最深的圆满。它能回答我们所有最根本的问题，因为它是生命最根本的核心。



《慈善家》威廉·阿道夫·布格罗（法国）1825~1905年

向内观看就是走向光明

本体不是黑暗尽头的光明，向内观看就是走向光明。通过理解，你越来越体现出那份光明，因为明了的本身就是光。

——《内在的探索》



我们的眼睛有向外看和向内看两种功能，向外能够无限宽广地拓展世界，向内则能无限深刻地发掘内心。但实际上，我们的眼睛总是看外界太多，而看心灵太少。外面的世界光怪陆离、精彩纷呈，各种信息扑面而来，各种消遣娱乐层出不穷、纷繁缭乱，置身于这样的世界里，我们的眼睛和脚步只能追赶不停，唯恐落于人后。在追赶的过程中，我们的身体感官被刺激、愉悦、焦灼、痛苦所占领，我们忙碌周旋，分身乏术。为了从别人那里得到掌声和肯定，我们还学会了使用不同的面具，以便根据不同的需要扮演不同的角色，渐渐的，我们就习惯把面具当做自己的脸，而忘记了自己本来的面目。

每当提到要关注心灵时，很多人都会用各种借口为自己开脱，“我每天忙着赚钱，养家糊口，哪有时间去关注那些虚无缥缈的事呢？”“每天上班就很累了，回家只想躺下休息，谁有时间干这个呢？”人们活得艰难而现实，只想抓住那些有形的东西来获取安全感，对那些无形的东西则完全忽略。

如今的世界，变化越来越快，人心浮躁。我们接受的信息和知识越多，坚持和守护的信念就越少。我们总会听到人们抱怨在现世生存如何艰难、前途是怎样的黑暗，还有人悲观地认为这个世界不符合他们的梦想，不值得他们去为之努力。但他们很少去思考：我

们现在所追求的一切到底是我们内心真正的渴望还是别人外加于我们的？我们终日忙忙碌碌但为何心灵仍然漂浮不定？很多时候，人们都是站在十字路口左顾右盼、不能前行，因为他们的眼睛不曾无限深刻地向内发掘，只看得到外面的世界，而看不到内心的力量，自然也就得不到内心的庇护和指引。

不要小瞧我们的内心，它充满着人类最真实的渴望，也隐藏着众多不为人所知的力量。向内观看、察觉我们的内心，才会看清我们的所作所为是不是内心反映出的真相，是不是真的对我们的人生、对这个世界有益。同时，向内观看作为一种自我反省，可以让我们在不断的思考和完善中获得发展和进步。

当我们在现世奔忙而忽略了内心的时候，就应该停下脚步，向内观看，认真地审视自我，摘下面具看看自己的内心，与它对话。诚如阿玛斯所说：“向内观看就是走向光明。”这份光明其实常在我们身边，当我们对自己的内心有了更多的了解时，这份光明就会照亮我们的人生，引领我们走向希望。

本体自身便是生命的智慧

我们可以将花蜜比做不同面向的知识，蜂蜜比做由本体浓缩出来的纯粹知识，认为本体是如同花蜜和蜂蜜一样真实存在的，那么，就会看到一个明显的事实：本体的真实知识就是它本身，本体自身就是生命的智慧。

——《内在的探索》



我们每个人刚出生的时候都是一张纯白的纸，也就是阿玛斯

所说的“全然活在本体里”。作为婴儿的我们虽然在生活上无法自理，衣食住行都要依赖别人，但我们的内心不会感到任何的压抑和痛苦：想哭就放声大哭，不会为害怕打扰别人而有所收敛；想笑就开怀大笑，不会只为取悦别人而展颜。渐渐的，我们一天天长大，就会不断有人给我们的白纸涂上各种色彩，当我们看到一张色彩斑斓的图画而心下欢喜、内心雀跃时，就已经忘记了自己曾经纯白的底色。

阿玛斯认为每个人都有—个本体，在我们的成长中，本体渐渐被遗忘，被人格等不同的身份取代。而我们遇到的痛苦、迷茫和挣扎都是因为我们与本体失去了联系，认不出它、伤害了它，甚至拒绝了它。阿玛斯就是要告诉人们什么是本体，怎样分清本体和人格，以及如何通过发现本体来解决我们内在的难题。

自古以来，本体都是众多学者大师追寻和探索的重要命题，尽管它在不同的思想中有不同的名称，但本质不变，都是对人们最真实的自我的描述。

胡因梦曾给“本体”下过这样的定义：“本体，所谓的法性、自性、神性，一个完全不受自我约束，也不受世界万象约束的最纯然、最本然的内在的部分。”

佛家经典中常出现的“真我”就是本体，它指真正的我，脱离了生死、烦恼的自在之我，是佛教涅槃四德之一，也是佛教徒想要达到的一种佛的自在之境。

著名精神分析学家弗洛伊德在他的著作《自我和本我》中提出了一个与“本体”相类似的心理学名词——本我。他认为，本我是人格中最早也是最原始的部分。本我是人出生时就固定于体内的一种非理性的、无意识的生命力，也是一种本能、冲动和欲望。本我不顾一切地要寻求满足和快感，尤其是要寻求性、生理和情感等方面的快乐。

弗洛伊德和阿玛斯都认为婴儿的人格和活动完全由本我或本体