

# 鑽石途徑

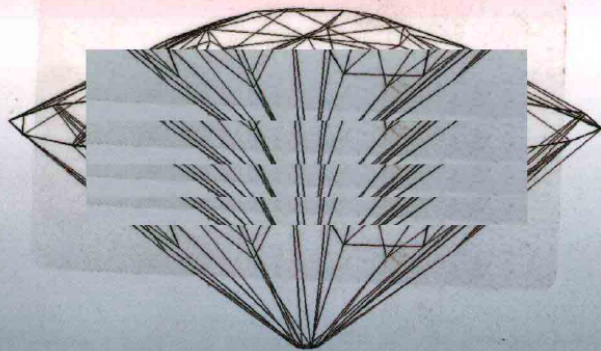
## 【無可摧毀的純真】

世界就像你屋子裡的某個角落，它已經有一百萬年沒曬到太陽了。  
當純真的實相出現時，就像照到陽光似的，突然一切事物都變得鮮活起來。

作者—阿瑪斯 A. H. Almaas

策劃、翻譯—胡因夢

### IV



Indestructible Innocence

# Diamond Heart Book

Four



Holistic 046

## 鑽石途徑 IV：無可摧毀的純真

Diamond Heart Book Four: Indestructible Innocence

作者—阿瑪斯 (A. H. Almaas)

策劃、翻譯—胡因夢

出版者—心靈工場文化事業股份有限公司  
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧  
總編輯—王桂花 執行編輯—朱玉立  
通訊地址—10684 台北市大安區信義路四段 53 巷 8 號 2 樓  
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工場文化事業股份有限公司  
電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286  
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司  
總經銷—大和書報圖書股份有限公司  
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2290-1658  
通訊地址—242 台北縣五股工業區五工五路二號  
初版—刷—2009 年 3 月  
ISBN—978-986-6782-51-0 定價—420 元

Diamond Heart Book Four: Indestructible Innocence by A. H. Almaas  
Copyright©1997 by A-Hameed Ali  
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
Through Bardou-Chinese Media Agency  
Complex Chinese translation copyright©2009 by PsyGarden Publishing Company  
All Rights Reserved.

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

鑽石途徑 IV：無可摧毀的天真

A.H. 阿瑪斯 (A. H. Almaas) 作；胡因夢譯。

-- 初版。-- 臺北市：心靈工場文化，2009.3 面：公分。(Holistic：46)

譯自：Diamond Heart Book Four: Indestructible Innocence

ISBN: 978-986-6782-51-0 (平裝)

1. 自我實現 2. 自我心理學 3. 靈修

177.2

98000442



# H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性  
攀向更高遠的意義與價值  
是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求  
企求穿越回歸真我的旅程



# 鑽石途徑IV

【無可摧毀的純真】

Diamond Heart Book Four  
Indestructible Innocence

阿瑪斯 (A. H. Almaas) —— 著

胡因夢 —— 策劃、翻譯

【目錄】

譯者序

6 超個人心理學劃時代運動的先驅

1 1 鑽石途徑總序

胡因夢  
阿瑪斯

1 3 第一章 人格的淨化過程

3 3 第二章 存在和追尋

5 5 第三章 臻於成熟的人

7 1 第四章 成熟與真相

8 1 第五章 徹底整合的人

1 0 7 第六章 一體性與人生

1 3 7 第七章 體悟空無

1 6 3 第八章 直接體驗實相

1 8 3 第九章 當下的創造力

1 9 1 第十章 兩種動機

209	第十一章	勇敢的心
233	第十二章	我們的知識就是我們的世界
257	第十三章	內在與外在
285	第十四章	概念與思想
313	第十五章	物質現實與無念實相
333	第十六章	宇宙意識
365	第十七章	無我
387	~附錄~	延伸閱讀

## 超個人心理學劃時代運動的先驅

身心靈療癒課程講師、作者、譯者

胡因夢

現代西方心理學最主要的任務之一，乃是要整合它們對人性的深度理解與世界宗教傳承早已發現的心靈解脫之道。心理學不但要治療人類在俗世生活裡的煩惱，還要為人類帶來真正的解脫及身心靈的統合。阿瑪斯（A. H. Almaas）將畢生獻給了這項任務。他從客體關係心理學及佛洛伊德派的自我心理學擷取了許多概念和經驗，同時也汲取了心理動力理論及其他的心理學體系。他更從自己的諮商過程中累積了深厚的個案經驗。他受過最高層的佛法訓練和其他的東方修練法門，他自己在修行上也有深刻的證悟經驗。他的觀念反映了葛吉夫（Gurdjieff）的教誨、蘇菲神祕主義、金剛乘及禪宗的精髓。他提醒我們不但要觀察人格與心智的內涵，還要洞察到人類內心最深的本質。

阿瑪斯發展出來的「鑽石途徑」是一條精準而直接的道路，它提供給我們的除了對心理活動的深度知識之外，同時也邀約我們發展出智慧、愛、喜悅、活力、祥和、熱情、好奇、



快樂、信任、感恩等等的品質。它把上述的品質視為我們生命本體的不同面向，如果我們能允許自己在每個當下開放地體驗內心所有的感覺，我們自然渴望活出具足本體的生活。對大部分人而言，這份渴望在感覺上似乎是一種深沉的哀傷和痛苦，它埋藏在我們日常的覺知和意識活動的底端。這個背景場域是那麼平常，所以我們經常忽略它。某些人甚至會緊緊抓住這股渴望，把視野放在遙不可及的彼岸。還有的人則基於自保而刻意貶低這股渴望，甚至認為它是不可能達成的一種幻覺。或許絕大部分的人終其一生都在夢遊中，絲毫沒考慮過我們這份最深的渴求。

一旦隔絕了本體之中的能量、熱情及力量，我們的生命就無法拓展了。我們會感到虛弱、匱乏、不滿足，而這又會促使我們向外追求各種的讚美、肯定、安慰和支持。我們想要說服世界我們並不是那麼虛弱的，然而我們越是努力證明我們的力量，我們的虛弱就越明顯。這又會形成一種想要批判自己和別人的衝動，於是我們的超我——內化的母親形象——便開始全盤掌控我們的人生。人類因為和本體失去連結而造成的「心理坑洞」，往往是我們最想填滿，也最不能面對的問題。這些心理上的議題一向被視為自我認識的障礙，但「鑽石途徑」並不把它們看成是障礙，反而將它們當成是發現終極真相——本體——的重要線索。「坑洞理論」可以說是鑽石途徑對人類陰影層問題的核心洞識；它最能補足東方修行傳統在心理支持上的不足。幾乎所有的匱乏、自卑及不安全感問題，都是源自於童年的創傷經驗。

這些由創傷所形成的心理坑洞既是我們不願意面對的一種內在威脅，也是發現我們早已喪失某些本體品質的機會。整個「鑽石途徑」的精髓就在於揭露坑洞裡的情緒能量，並探入更深的本體品質——譬如上一段曾提過的愛、活力、祥和、喜悅、信任、感恩等等的高層精神境界，而這些品質都是鑽石般的本體的不同切面。

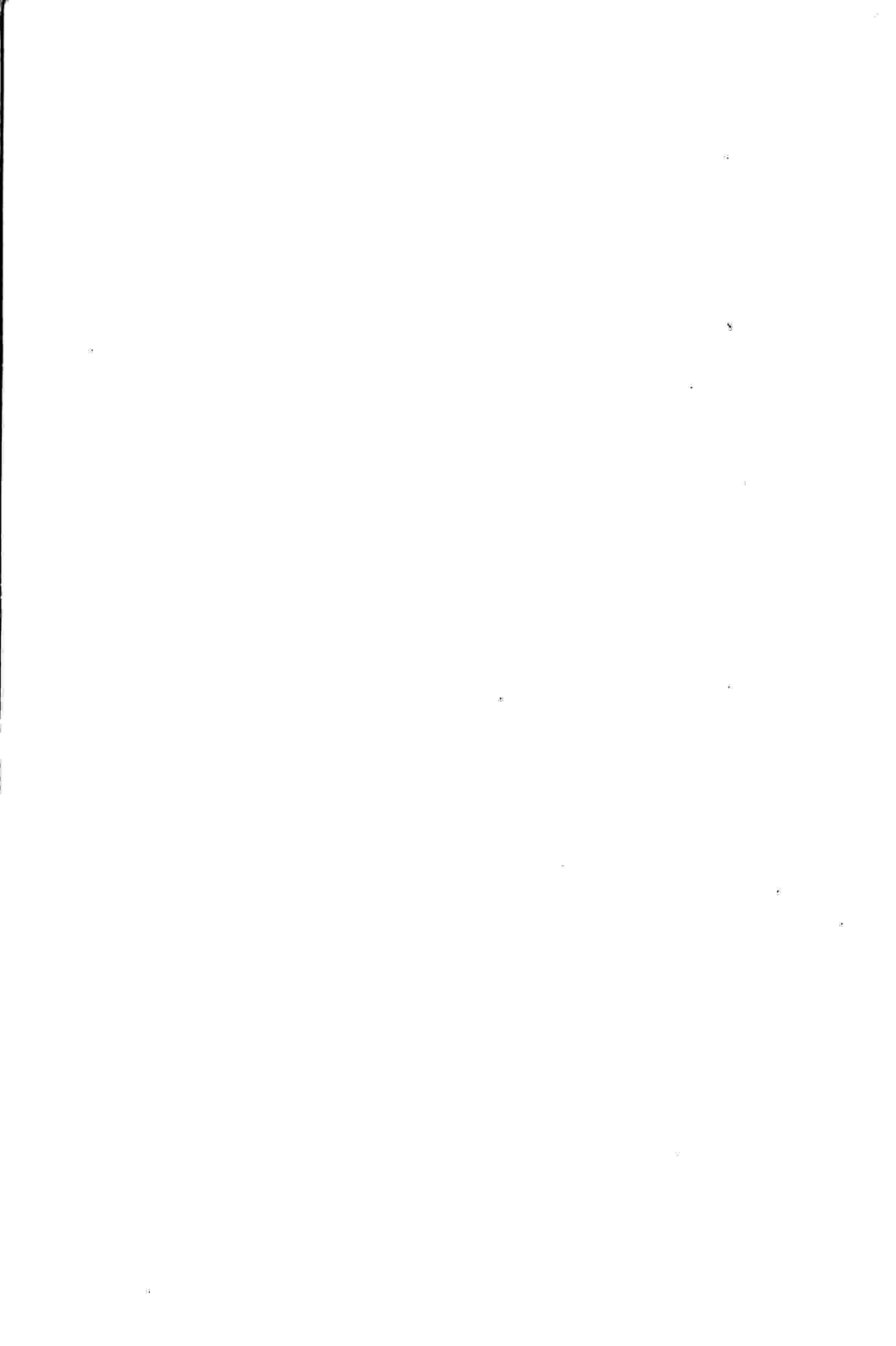
鑽石途徑採用的方法非常廣泛，它整合了情緒治療、認知治療、直覺式的揭露、呼吸技法及精微能量的探討，而這些全都包含在靈性的架構之內。多年來阿瑪斯已經訓練出一批老師，學生們的小型聚會便是由這些老師所帶領的。大型聚會則是用來發表演講，進行經驗性的練習，譬如靜坐及其他的鍛鍊方法。阿瑪斯和鑽石途徑的其他老師也帶領長期閉關。學生們則必須靠自己來消化老師的教誨，並且進行某些特定的練習。這個途徑會隨著學生的需要繼續發展下去，不過其中最重要的方法就是「探索」。

「探索」與透過高次元的覺知來鳥瞰意識活動不大相同，後者是東方傳統的禪定修持所採用的方法，其優點是比較容易進入定境與不認同的境界，因為基本上它並不去研究意識的內涵，但缺點卻是無法發展出心理動力式的觀察，也無法「確知」人性錯綜複雜的問題癥結是什麼。「探索」則是一種「理解」的途徑，它不僅是頭腦的認知，而是整合了智力、情感、身體覺知、精微能量及直覺的一種自我認識。「探索」鼓勵也容許自己去體驗當下所呈現出來的坑洞——深層的負面情緒能量，而不帶有偏見、定論，也不去擔憂結果會如何。這

種體驗越來越深化之後，我們的覺知就會通達本體的各個面向而得以整合。這樣的方式能帶來真正的成長、療癒與解放。

超個人心理學界的菁英肯恩·威爾伯 (Ken Wilber)，將鑽石途徑譽為西方心理學和東方智慧的最佳整合途徑之一。威爾伯說，「它整合了向上迴旋和向下迴旋之道，成為一個前後連貫而又十分有效的內在在工作形式。」連東尼·史瓦茲 (Tony Schwartz) 和賴瑞·史比洛 (Larry Spiro) 這兩位難以取悅的知識界菁英，也給予鑽石途徑高度的肯定。《狂喜之後》的作者傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield) 更是對鑽石途徑倍加讚譽，他說：「阿瑪斯將深刻的靈性智慧及心理學知識注入到鑽石途徑裡，這項工作令他成為現代心理學劃時代運動的先趨。」

鑽石途徑系列叢書 (總共有四冊)，是阿瑪斯與學員互動時的心得記錄，也是他十本著作中最貼近一般大眾的教誨。但願這個劃時代的整合途徑，能夠為國人帶來有別於傳統的啟蒙和洞識。



# 鑽石途徑總序

我們活在一個美妙、神祕而不可思議的世界裡，但大多數人很少有能力享受這真實的世界。我們能夠覺知到的世界，多半充斥著爭鬥、痛苦及無意義感。這種情況起因於未能充分活出和證悟人類所有的潛能。若是能證悟和開顯出人類的本體，潛能才得以充分實現。

鑽石途徑系列著作，是由我多年來對加州和科羅拉多州內在工作團體的談話結集而成。這些談話的目的，乃是為了引領和導正那些專心致志於證悟本體的人。

這些談話是針對特定學生在證悟過程中所出現的狀態和階段而準備的。我們採用的教學方法稱為「鑽石途徑」。談話一開始探討的是內在工作所面臨的各種狀況以及必須了解的知識和問題，接著探索的是越來越微細而深入的各個發展階段，最後探討的則是證悟的條件，以及最成熟的幾個狀態中有哪些需要了解的細節。

每一次的談話都會闡明本體或存在的某種狀態，而相關的心理議題和障礙也會加以精確

的探討。我們所採用的是現代心理學對存在狀態的理解，以及對個人心智、生活和內在揭露過程的解析。

然而，這一系列的談話並不僅只是細微而詳盡的引領，同時也表達和彰顯出人類本體的揭露過程，使我們能看到實相——我們真正的天性——之中的神奇、奧妙、優美與富足。

每一次進行談話時，老師都會針對學生的需要而闡明存在的某個次元。老師既是這實相的體現，也是能傳達攸關這實相鮮活知識的管道。

我希望有更多我的人類同胞能加入這實相，體嘗生而為人不可思議的美及尊嚴，並充分示現出對真理之愛。

## 〔第一章〕

# 人格的淨化過程

我們的許多模式、衝突和無明其實是求生本能的一部分，現在我們已經卡在這些為了防止太多的痛苦或遭到滅絕，而發展出來的模式和機制作用。我們一直沒有能力放掉它們，於是它們便決定了我們的人格內涵……

許多心靈導師描述他們的開悟經驗，就好像他們的人格突然消失，然後就證悟了。因此你也可能幻想有一天自己打完坐之後，人格就不見了。這樣的自我了悟概念是被誤導的，雖然你的確可能體驗到突如其來、改變一生的洞見或啓悟。至於那些聲稱自己的人格自發地徹底消失的人，我的觀察是，他們的人格深處遭到扭曲或欠缺整合的部分，有一天還是會顯現出來。這意味著他們雖然有深層的體悟，但人格並沒有徹底淨化；那只是一種自我層面的超驗經驗罷了。如果人格遭到了棄絕而並未完全統合，那麼生命仍然無法變得完整。

我們可以從超驗的角度來看開悟，也可以從在日常體現悟境的角度來看它。當一般人談到解脫自我時，指的多半是一種超驗經驗。超越人格或自我的確可能辦得到，但真正體現悟境卻是很困難的事。這種境界不但要超越人格或肉身的侷限，而且還要在日常生活裡真的活出本體來。

當然，某些修行體系是可以包含這兩種途徑的。從徹悟的角度來觀察在此地的經驗，你會發現鑽石途徑走的路子就是先有超驗經驗，然後再把這份經驗體現於生活中。這樣的方式有時被稱為「先死再生」；死亡是一種超驗經驗，再生則是一種具體的體現。在體現的過程中，人格本身的穿透性會愈來愈強，因為有了對「存在」的體悟，才可能依照悟境來生活，然後才能活在本體中。不過你仍然是活在現實世界裡面——有事業、興趣、自己愛做或不愛做的事，以及各種關係的互動。你仍然是個人，不是一個沒有具體肉身的魂魄。



## 體現悟境是讓生命一切元素都和諧圓滿

這個體現悟境的過程非常有趣又令人興奮，它帶來的圓滿和滿足感，會令你覺得人生是有深刻意義的。它會為你的心智、情感、人格及肉身都帶來意義。除非你把這份體悟統合到自己的每個面向裡面，讓生命的一切元素都變得和諧，並且認清眼前的各種情況，否則人生永遠是不完整的。如果有一部分的你被排斥在外或仍然分裂，生命便無法徹底統合。

人格必須徹底淨化了，悟境才能充分體現，但人格的淨化是個令人困惑的概念，因為我們往往會把人格視為煩惱的源頭。當我們在自身上下工夫時，我們不斷地會看到自我的痛苦和問題——愚昧、怨恨、憤怒、恐懼、嫉妒等等。因此我們禁不住會產生質疑：人格真的可能屬靈嗎？我們充其量似乎只能忘卻自我、向人格宣戰，或是進行一場內在的游擊聖戰。其實戰爭的勝利並不意味打敗敵人；它最後帶來的是領土的合併。這本來就是戰爭最初發動的理由；它其實是一種擴充而非摧毀的舉動。

我們經歷的這場本體與人格的掙扎，是一件很奇特的事。它的確像是一場戰爭——一方勝了另一方，但即使是擴充了領土，內心的騷動仍然會持續下去。內心的反革命活動不會因為一方勝了另一方，而徹底止息下來。只要一方仍然在掌握著另一方，和平就不可能降臨。為了解決這份衝突，我們必須先了解人格的本質是什麼。讓我們以客觀的態度，毫無偏見地研究一下人格這個東西。它為什麼會製造這麼多的問題？為什麼每個人都在怪罪「自我」？