

钻石途径系列之四

真相的本质就是不对自己说谎

无可摧毁的纯真

阿玛斯 [A. H. Almaas] 著

胡因梦 译

Diamond Heart Book Four: Indestructible Innocence



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

钻石途径系列之四

无可摧毁的纯真

阿玛斯 LAHAMA 著

胡因梦 译



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

责任编辑：陈 曦

装帧设计：朱 锷

图书在版编目 (CIP) 数据

钻石途径. 4, 无可摧毁的纯真 / (科威特) 阿玛斯 (Almaas, A. H.) 著;
胡因梦译. —深圳: 深圳报业集团出版, 2009.9

ISBN 978-7-80709-281-0

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 (2009) 第 158665 号

钻石途径系列之四
无可摧毁的纯真

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

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 20.5 字数: 242 千字

ISBN 978-7-80709-281-0 定价: 32.00 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。

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。他更从自己的咨商过程中累积了深厚的个案经验。他受过最高层的佛法训练，接触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，还要洞察到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，它提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，而且是整合了智力、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（共有四册），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，能够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，使我们能看到实相——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 人格的净化过程 1

我们的许多模式、冲突和无明其实是求生本能的一部分，现在我们已经卡在这些为了防止太多的痛苦或遭到灭绝而发展出来的模式和机制作用之中。我们一直没有能力放掉它们，于是它们便决定了我们的人格内涵……

第二章 存在和追寻 17

在所有的追求之中都埋藏着一种假设：你是有缺憾的。借由追求，你强化了自己的匮乏感……

第三章 臻于成熟的人 35

一个自尊自重的人很清楚生命的重点不在于好或坏的感受，而是在于不丧失自尊自重，不放弃自己最真实的实相——心中最高最纯净的面向。不论事情有多美妙或多痛苦，你自重的程度都足以维持住自己的完整性。这不代表必须获得成功、胜利或达成心愿，而是以最诚恳的方式面对自己，展现出最核心的价值。

第四章 成熟与真相 49

一个成熟的人决不是没有问题的人，成熟的人是能够以成熟态度处理问题的人。

第五章 彻底整合的人 57

开悟经验的确存在，但这只是平衡的意识需要的起码元素。它们既不是灵修唯一的元素，也不是最终的结果。换句话说，若想活出和谐平衡的人生，只凭开悟是不够的。开悟只是个起点罢了。

第六章 一体性与人生 79

认为自己有一个独特的身份，而且是从单一个体的角度在生活，乃是人格所有的问题、心理议题和误解的主因，因为这两种状况根本不存在。它们是集体和个人想象力的产物。

第七章 体悟空无 103

疆界感是源自于身体的紧张。身体是个甲冑，它就是我们的疆界。当身体放松下来完全平衡时，我们就不再需要疆界了。因此你可以说，自我了悟在某种程度上必须从身体下手，到了最后，自我了悟便是彻底放松身体，没有其他东西了。

第八章 直接体验实相 123

世界就像你屋子里的某个角落，它已经有一百万年没晒到太阳了。当纯真的实相出现时，就像阳光照入屋内，突然一切事物都变得鲜活起来。

第九章 当下的创造力 141

成为你自己意味着安住于当下，创造则意味着活在当下。你愈是能

成为自己，就愈能自在地展现创意，然后自我了悟和人生的历程便成了创造力的展现。

第十章 两种动机 149

错把表相当成实相，就像是把衣服当成了自己一样。如果你把衣服当成了自己，就很难再换别件衣服了。这听起来似乎很荒谬，其实把表相当成实相才是最荒谬的事。

第十一章 勇敢的心 165

你明白关系之中永远有挫折和困难的时刻，而且对方有时会不喜欢我们或我们不喜欢对方，但这并不会减损爱的勇气。我们的心可以包容一切。

当心变得勇敢时，爱就是无条件的，当心恐惧时，爱就会出现条件。

第十二章 我们的知识就是我们的世界 185

它们是真实的吗？这就是一切了吗？我有没有可能在强化概念及形成特定思想的过程里，扼杀了一些东西？我是不是把某些精微、鲜活、无法用概念来捕捉的东西扼杀掉了？

第十三章 内在与外在 205

内在工作要求我们为真理献身。愈是把自己奉献给真理，你的生活就愈充实，但这并不是进行内在工作的目的。如果你的目的是为了让生活变得更充实，便仍然是在求取物质的满足，令自己无法与实相联结。

第十四章 概念与思想 229

概念在意识里一旦变得固化，我们就觉知不到崭新的当下，也觉知

不到眼前不断在改变的细微现象了。甚至连我们的姿态和说出来的话，都是重复再三的。

这便是所谓的业力模式。

第十五章 物质现实与无念实相 251

无念实相就是我所谓存在的真实状态。这样的状态不能借由超越概念来察觉，而是要洞悉概念、令思维过程变得透明化。

第十六章 宇宙意识 269

解脱意味着灵魂被个人心智影响的程度逐渐减低了，而且愈来愈跟宇宙意识和谐相融。我们会逐渐觉知到普世性概念，而不是我们自己建构出来的概念和反应。因此当下的存在会变得愈来愈重要，因为存在就是安住于当下的真相，亦即宇宙意识的本体场域。

第十七章 无我 295

我们通常认为圣诞精神就是给予和分享，但我们到底给出了什么？如果你给出的是钱或礼物，那并不符合基督所强调的给予方式。如果你给出的是自己，如果你为了真理而舍弃自我，那才是真正的给予。

第一章

人格的净化过程

我们的许多模式、冲突和无明其实是求生本能的一部分，现在我们已经卡在这些为了防止太多的痛苦或遭到灭绝而发展出来的模式和机制作用之中。我们一直没有能力放掉它们，于是它们便决定了我们的人格内涵……

许多心灵导师描述他们的开悟经验，就好像他们的人格突然消失，然后就证悟了。因此你也可能幻想有一天自己打完坐之后，人格就不见了。这样的自我了悟概念是被误导的，虽然你的确可能体验到突如其来、改变一生的洞见或启悟。至于那些声称自己的人格自发地彻底消失的人，我的观察是，他们的人格深处遭到扭曲或缺整合的部分，有一天还是会显现出来。这意味着他们虽然有深层的体悟，但人格并没有彻底净化，那只是一种自我层面的超验经验罢了。如果人格遭到了弃绝而并未完全统合，那么生命仍然无法变得完整。

我们可以从超验的角度来看开悟，也可以从在日常体现悟境的角度来看它。当一般人谈到解脱自我时，指的多半是一种超验经验。超越人格或自我的确可能办得到，但真正体现悟境却是很困难的事。这种境界不但要超越人格或肉身的局限，而且还要在日常生活里真的活出本体来。

当然，某些修行体系是可以包含这两种途径的。从彻悟的角度来观察在此地的经验，你会发现钻石途径走的路子就是先有超验经验，然后再把这份经验体现于生活中。这样的方式有时被称为“先死再生”——死亡是一种超验经验，再生则是一种具体的体现。在体现的过程中，人格本身的穿透性会愈来愈强，因为有了对“存在”的体悟，才可能依照悟境来生活，然后才能活在本体中。不过你仍然是活在现实世界里面——有事业、兴趣、自己爱做或不爱做的事，以及各种关系的互动。你仍然是个人，不是一个没有具体肉身的魂魄。

体现悟境是让生命一切元素都和谐圆满

这个体现悟境的过程非常有趣又令人兴奋，它带来的圆满和满足感，会令你觉得人生是有深刻意义的。它会为你的心智、情感、人格及肉身都带来意义。除非你把这份体悟统合到自己的每个面向里面，让生命的一切元素都变得和谐，并且认清眼前的各种情况，否则人生永远是不完整的。如果有一部分的你被排拒在外或仍然分裂，生命便无法彻底统合。

人格必须彻底净化了，悟境才能充分体现，但人格的净化是个令人困惑的概念，因为我们往往会把人格视为烦恼的源头。当我们在自身上下工夫时，我们不断地会看到自我的痛苦和问题——愚昧、怨恨、愤怒、恐惧、嫉妒等。因此我们禁不住会产生质疑：人格真的可能属灵吗？我们充其量似乎只能忘却自我、向人格宣战，或是进行一场内在的游击圣战。其实战争的胜利并不意味打败敌人，它最后带来的是领土的合并。这本来就是战争最初发动的理由，它其实是一种扩充而非摧毁的举动。

我们经历的这场本体与人格的挣扎，是一件很奇特的事。它的确像是一场战争——一方胜了另一方，但即使是扩充了领土，内心的骚动仍然会持续下去。内心的反革命活动不会因为一方胜了另一方，而彻底止息下来。只要一方仍然在掌握着另一方，和平就不可能降临。为了解决这份冲突，我们必须先了解人格的本质是什么。让我们以客观的态度，毫无偏见地研究一下人格这个东西。它为什么会制造这么多的问题？为什么每个人都在怪罪“自我”？许多灵修著作把人格视为魔鬼、野兽或是怪物，不断地批评它、排拒它，嘴上同时还不断鼓吹着爱，要你们把人格或自我交托出来。

没错，当我们用内心的慧眼去观照时，人格还真有点像怪兽或魔鬼。人格有时像小孩，有时像男人或女人，它既是失败者、破坏狂，

也可能变成观察者、行动者或叛徒。然而，人格究竟是什么呢？它势必具有某种智慧，某种惊人的力量，可以示现成各种面貌——这一分钟它天真如孩童，下一分钟却成了怪兽；这一刻它是脆弱无助的，下一刻却变成了神鬼战士。

到了人生的某个阶段，我们会突然洞察到内在孩童、自我、自我身份、情绪、心智、虚假人格、观察者、行动者、演出者、抗拒者、怨恨者等，全都是同一个东西。它们都是在不同的情境里以不同形式呈现出来的人格面向。我们会发现人格是一种具实质性的存有。对此我们可能会非常吃惊，但不妨去观察一下——我们可能会发现人格也是一种物质，它是有内在质地的。

人格是带有实质性的具体存有

人格和思想、感受以及各种觉受相连。成长到了某个阶段，你会开始觉得人格的确是个有实质性的存有。它在感觉上并不是清新的，也不是一种当下的现实，更没有本体的光明性或明亮感；它不给人一种真实不虚的感觉。事实上，它往往给人一种混浊、迟钝或沉重的感受¹。但人格并不是由思想堆积成的；它有自己的实质成分。

许多灵修体系声称人格是不存在的，自我亦非实存；从某种观点来看，它的确不存在。但人格如果在它所属的层次上是不存在的，那么别的东西也都不存在了。不但你的身体不存在，连物质现实也都是非实存的。因此，只要有概念活动，就会有人格和其他事物的存在。我们必须把人格看成是一种具体的存有，才能了解人格的净化是什么。

就大部分人而言，人格一开始会示现成一种抗拒、沉重或乌云般的感受。当人格仍然困惑不明时，质地一般是不清明、不纯净的。这里所谓的“不纯净”，并不带有批判或道德意味，而是说它没有依照

¹ 有实修的人会明白，这里指的其实是内在的能量体或脉轮上面的业气感受。