

《钻石途径：阿玛斯开悟自传》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月15日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787505999121

编辑推荐

A.H.阿玛斯，一位整合理论家、神秘主义者、灵性导师、长青哲学的代表性人物。

“钻石途径”是一条精准而直接的道路，它提供给我们的除了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、好奇等品质。它把上述的品质视为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，我们就会渴望活出具足本体的生活。

本书就是在这条道路上的无私导览和指引，也是灵性出版品里面未曾出现过的、示现于高层精微次元的开悟自传。

——胡因梦

内容简介

最终极的开悟才是终站!

本书前所未见地以精确细腻、诚实探究的心理学语言，完整地具体描述了逐步揭露内在*之境的历程。十四篇自在流动的日志，记录了难以言喻的、珍贵而真实的证悟旅程！

作者简介

阿玛斯 (A.H.Almaas)

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，在科罗拉多州及加州创立Ridhwan

学苑，学员遍布世界各地。1986

年，创立钻石丛书出版社。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。

目录

审修者序.....1

前言暨谢辞.....1

第一章 亲密.....1

树静，

山止，

人已空。

第二章 个人陷阱.....11

无须松开拳头，
也不需要臣服，
自始拳头就不存在。

第三章 超越个人性.....25

为了褪掉宇宙，
彻底赤裸，
神寂然独立。

第四章 客观的哀愁.....39

夜色晶透，
空气清爽，
流星闪逝。

第五章 世界末日.....53

世界不过是一场梦。
树梢上的鸟，
则是绝对真实的。

第六章 真实世界.....61

白画透过我破晓。
我是宇宙的一扇窗，
通往那不可名状的实相。

第七章 绝对之境.....73

宇宙就是净光，

一种透明体，
一件加身于你的袍子。

第八章 神贫.....83

自我消逝之人

其欢愉

不可言说，

犹如蜜橘色的天空。

第九章 挚爱.....95

祈祷文：

噢！主啊！

我的源头，

万有的缘起，

终极的自性。

愿你的闪电

毁灭宇宙，

眩惑头脑与心智。

愿你的奥秘

带来绚丽的夜晚，

灭绝所有的自我。

你即是我，

我除了你之外什么也不是，

你是完全的未知

灿烂的玄黑，

全然地存在于

究竟的空无中。

你是众生的泉源，

你是永恒之母，

你是赤贫者的

爱人。

阿门。

第十章 灵魂的成熟.....109

这老人哪！

成熟了，

圆满了。

爱

是他的枕头，

奥秘

是他的家。

第十一章 圣婚.....121

存在的是杯子？

杯中的饮料？

还是喝饮料的人？

无上奥秘渗透一切。

第十二章 俱现.....133

合一逝矣，

上帝消释，

一切如是。

第十三章 纯粹的行动.....145

这张脸是上帝的脸，

这双手是宇宙的手。

“我”在哪里？

第十四章 生与无死.....155

这古老灵魂的面貌

全心爱着

自己的其他面貌。

附录一 相关资讯.....164

附录二 延伸阅读.....166

媒体评论

“钻石途径”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。

——肯·威尔伯（Ken Wilber）

阿玛斯将深刻的灵性智能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趋。

——杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）

东西方的内在智慧传承，在阿玛斯的《钻石途径》里得到了巧妙的实质性整合，也清晰地指出了一种新的可能性。

——胡因梦

在线试读部分章节

第十章 灵魂的成熟

这老人哪！

成熟了，

圆满了。

爱

是他的枕头，

奥秘

是他的家。

体悟存在绝对的奥秘后又过了几个月，我开始觉察到一个奇怪的发展过程。它的进展非常微妙，几个礼拜之后，我才明白那是一段特别的历程。它呈现出难以捉摸、闪烁不定的感受、洞见及觉知。

第一次隐约意识到这段历程的意义，使我生起了一种感觉：我的人生走到尽头了。不论是内在的领悟、工作或个人生活，我想做的都做完了。我有一种圆满之感，也感觉不再有任何野心。

然后一个很大的断层出现了，就像我的人生有了一个很大的缺口似的。我觉察到有一个裂口，它让新的东西得以从中出现。

这断层是时间和空间上的一种解脱，我不用再汲汲营营了。我到家了，野心已经画下句点，这让我多出了许多时间和空间。现在我明白了，不论一个人是否意识到自己在追寻，追寻都占用了许多时空。不停地追寻会让头脑和人生充斥着欲求及不满，填塞着各式

各样用来追求满足的策略。

这老人哪！

圆满了。

是他的枕头，

是他的家。

体悟存在绝对的奥秘后又过了几个月，我开始觉察到一个奇怪的发展过程。它的进展非常微妙，几个礼拜之后，我才明白那是一段特别的历程。它呈现出难以捉摸、闪烁不定的感受、洞见及觉知。

然后一个很大的断层出现了，就像我的人生有了一个很大的缺口似的。我觉察到有一个裂口，它让新的东西得以从中出现。

我决定尝试不要判断，看看接下来会怎样，甚至不去想可能会怎样，只是允许存在的引领开展我的生命。既然这份引领已经把我带回本体的家，那它一定也会让我知道接下来该怎么样。毕竟这份引领就是真知灼见，它能够识别存在通过体验会呈现什么。

这种兴致持续了几天。我发现我的注意力会集中在街上、餐厅、商店等各处的老人身上。我能神入于他们。我觉得和他们很亲近，对他们很有感情，甚至觉得很亲密。我欣赏他们的缓慢、安详和智慧。我清楚地觉察到了岁月对他们和他们的身心，以及他们的倾向和关心的事，产生了什么影响。

我认为老年是一种放松安居的时期或状态，什么也不想要，也不需要再做什么了。这是思绪平静、身体轻松、放下野心的时期。

我感到很渴望这种状态，而我的头脑把它和老年联想到一起了。这渴望出现的时机，正好是我用新的角度看待生命的时刻；我看见了生命以及它带来的兴奋、计划和野心如同缠绕的弹簧徐徐松开。这些兴奋及野心正是缠绕的弹簧张力的表现方式，总是不眠不休、冷酷无情地逼迫和驱动着我们。对我而言，老年表示弹簧全都松开了，不再紧绷，不再驱动，只是轻柔地安顿下来。我欣赏这种安详和温柔的状态。

这种感觉是，我从那超越概念的意识，以及它与存在的合一状态，进展到了绝对之境的空无，然后又产生了在绝对之境和“人界”（绝对之境的肉体延伸）之间往返的能力。这个历程影响了我，我不再觉得还有要去哪里的动力。我以只有我的心才知道的方式回到了家。我很清楚这个了悟的过程，剩下的就是要在生活中淬炼，让体悟变得更稳定和实现出来，而这是一段长期的发展历程。探索和发现的阶段已经结束，它把我的意识带到了它最终的居所，回到了它的源头。现在只剩下整合了，我必须学习一边安住在内心

之家，一边生活。

此外，我也继续感受到死亡的奥秘，我知道生命终将结束。

生命真有终点吗？

可是当意识重现的时候，“死亡是如何发生的”这个问题仍然令人想不透。我不是第一次体验到意识消失，因为它是通往绝对之境旅程中必经的一个阶段。但此刻的这种消失属于一个新的历程和新的圆满，它和死亡的奥秘这个问题有关。

今天我感觉和体认到我处正在一个新生命的起点，人生已经不一样了。我觉得我已经活完了我的一生。我所知道的人生完结了，因为它已经整个结束。它走完了它的轨道，达成了它最初的计划。回家就是生命之旅的终点。当灵魂的意识在绝对之境的虚空中熄灭时，旅程就在这样的死亡下攀上了顶峰。

我一直都觉察到这个历程有两条主轴，相互交织着：第一条是结束与成熟的过程，第二条是默观着死亡。这个结束会在某种死亡里画下句点，然后它会反过来引导意识步入成熟而满足的人生。

当我成为绝对之境时，所有出现在觉识中的一切都是我的创造，我连一根手指都不需要动。我就是所有现象的源头。发现野心都空了之后，日常的意识变得越发静谧安稳了。这安稳逐渐演变成心满意足的感觉。灵魂或个体意识变得像一颗不定型的珍珠，显得柔软、放松和沉静。它如同流体的珍珠，满溢了平静的安详，没有丝毫情绪反应，也没有行为的动力。有时感觉起来就像一个放松的老人。

超越了野心，

家就到了。

不用原因，

不求自得。

安详与满足发展成圆满之感，意识也变成了花蜜般的流体，洋溢着杏花蜜的甜美与香气。我感觉自己成熟了，但不是指能力上的成熟，而是瓜熟蒂落的那种成熟。一旦体验到灵魂不仅像花蜜一般柔软，而且如同熟透的杏桃一样甜美饱满，我的意识就成熟圆满了。整个灵魂变成了一颗完整的心，充盈着最有风味的杏花蜜。

当我担任老师的角色时，经常体验到自己就是客观的临在，拥有许多种能力和面向。这些源自本体的各种面向活泼地交互作用着，其中带着清晰度、成熟度和睿智，这种状态感觉起来如同一颗饱满的意识之珠，有着多元的切面，色彩斑斓。我觉得这种教学状态就像一颗菱形珍珠。证悟绝对之境以后，我一直体验到这无可比拟的珍珠状态是无上奥秘的一种化现方式。我感知到这颗珍珠的内在即是绝对之境的玄黑。

回家让灵魂成熟了，这成熟就是它的圆满本质。

但这层疑虑在一次出乎意料的发展中达到了高潮。它又发生在了我看电视的时候。当时我很放松，正在休息，感到心满意足，没有具体理由的满足。突然之间，有种我死掉了的感觉一闪而逝。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)