

<<内在的探索>>

图书基本信息

书名：<<内在的探索>>

13位ISBN编号：9787807091004

10位ISBN编号：7807091002

出版时间：2007-8

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：阿玛斯

页数：233

译者：胡因梦

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<内在的探索>>

### 内容概要

在本书中，阿玛斯解析了何谓本体，本体的不同品质和面向，以及我们如何借由发现本体来解决许多的内在议题。

## <<内在的探索>>

### 作者简介

阿玛斯，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。

<<内在的探索>>

书籍目录

译者序 超个人心理学划时代运动的先驱作者序第一章 活在世间,但不属于它第二章 坑洞理论第三章 钻石途径第四章 信仰与承诺第五章 尊严与痛苦第六章 价值第七章 真相与慈悲第八章 信任第九章 本体就是生命第十章 奋斗的价值第十一章 真理第十二章 宽容第十三章 长大成人第十四章 学生与老师的关系第十五章 无懈可击的战士第十六章 好奇心第十七章 采蜜

## &lt;&lt;内在的探索&gt;&gt;

## 章节摘录

允许自己忍受这些坑洞，并穿越它们到达彼岸 允许自己忍受这些坑洞，并穿越过它们到达彼岸，对现今的时代而言是更困难的事，因为社会中所有的事都在抵制它。

社会是抵制本体的。

你周围的每一个人，你所到的每一个地方，都在企图补洞。

如果你不以同样的方式补你的洞，人们会受到威胁。

假设一个人不想填补心中的洞，他会令别人更清楚地感受到自己心中的洞。

“内在工作”已经变得越来越困难，然而“内在工作”也变得越来越迫切。

这就是为什么拥有一个以自我认识为己任的团体是这么重要的事。

因为有许多愿意去感受自己的洞而又不企图填满它的人，都会在旁边支持你。

要一个人单独去做这件事，是非常困难而又不可能的任务，因为他周遭的每件事都在抵制这份工作。

学生：你刚才提到坑洞和情绪之间有某种关联，而本体是没有任何情绪的。

我不太明白这句话的意思。

阿玛斯：如果你能了解自己的感觉，就能贴近自己的本体。

但这并不意味着你的感觉就是你的本体。

学生：这是否意味着如果我一直都是我的本体，我就没有任何感觉了？

阿玛斯：不，不是这样的。

你会有一些真实的感受，也会有一些虚假的感受。

虚假的感受总是来自于想填满心中的洞，也就是说，真正的感觉不见了。

学生：这么说来，存在于坑洞中的都是假的感觉咯？

阿玛斯：没错。

譬如你失去了自我价值感，在某个阶段如果你和它失去了联结，就会留下一个洞。

这个洞可能被经验成自卑或低自尊，然而这并不是真正的感觉。

这意味着自尊或自我的真实价值不见了，这份低自尊的感受，经常会被自大的防卫机制所掩盖。

但自大也不是真实的感受，那也是一种企图藏匿什么的虚假感受。

当某人所说的话或做的事使你感到自卑时，你心中生起的愤怒也是一种虚假的感受。

这些虚假的感受所以会冒出来，是因为你没有意识到你真正的价值，它们只是起一种补偿作用。

它们显得很真实，是因为你确实能感受到它们。

它们不真实，是因为你失去了真实的东西之后，它们才会出现。

这是一个很重要的差别。

假设你无法意识到你真正的感受，别的东西，例如情绪，就会取而代之。

但如果能体认到这些情绪的真相，你就会认清你失去的东西是什么，并且会经验到它。

你一旦体认到自己真正的价值，你就会认清它与遮蔽住那份失落感的虚假感受是截然不同的。

情绪只是一种反应罢了，然而像价值这类的本体状态，却是一种“存在”的形态，它们绝不是反应。

学生：如果你有一些虚假的感受，埋在它们底端的又是什么？

阿玛斯：譬如在自卑、自大、愤怒、受伤的底端，一定有一份自我价值感，它也是本体的某个面向。

.....

## <<内在的探索>>

### 编辑推荐

《钻石途径系列之一:内在的探索》是"钻石途径"系列中的一本,"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(KenWilber)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驱。

——杰克·康菲尔德(JackKoraafield)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

<<内在的探索>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>