第一图书网, tushu007.com

<<解脱之道>>

图书基本信息

书名：<<解脱之道>>

13位ISBN编号：9787807091011

10位ISBN编号：7807091010

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：193

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

第一图书网, tushu007.com

前言

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。
他更从自己的咨询过程中累积了深厚的个案经验。
他受过最高层的佛法训练，并接受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

第一图书网, tushu007.com

，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。
这样的方式能带来的是真正的成长、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（LarrySpiro）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 Komfield）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，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，能为我们带来有别于传统的启蒙和洞识。

第一图书网, tushu007.com

<<解脱之道>>

内容概要

本书探讨了开悟的七大元素：能量、决心、喜悦、仁慈、祥和、融入和觉醒。
这些元素最后会结合成所谓的钻石意识，使我们的心灵散发出闪亮剔透的光彩！

第一图书网, tushu007.com

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 Diamcand 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。

第一图书网, tushu007.com

<<解脱之道>>

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　放空第二章　心与本体第三章　无有疑惑的了知第四章　执著于空无第五章　“无望”之教诲第六章　接纳第七章　改变与真相第八章　意志力第九章　自我与无我第十章　爱第十一章　朋友与爱人第十二章　做你自己

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

思想无来也无去，心是一片无碍无边的空无 在西方世界里，心理学家已经明确地采用“心理结构”或“精神结构”来描述mind的构成。
其中的一种说法是，从童年到成年的过程里，mind 会发展出一种结构，但心理学家通常不会探讨那个超越或有别于mind的东 西。
在东方的许多修行传承里，当人们想了解“大心”（big mind）的时 候，他们往往不会去检视它的结构。
’他们只试图去体悟有没有一种心是 超越结构的，或者这个结构是否由别的东西所创造出来的。
这条探索的路 线发展出了许多禅定体系，它们都在试图了解心识活动，留意它所有的印 象和过程，它们很想知道是否还有别的东西存在。
当心安定下来的时候会 发生什么事？
心念活动静止时剩下的是什么？
据说一旦真的探入到逻辑活 动的终点，你会发现存在的只有一片空无。
如果所有的思想、觉受和感觉 全都消失了，也就是经验的内容全都不见了，那时是根本找不到思想者、经验者或任何结构的。
这便是所谓心的本质。
东方修行体系一般认为心的 本质就是空无，在这个典范里，思想是无来也无去的；它们来自于空无，也回归于空无。
心最终只是一片无碍无边的空无。
这空无并不是某个实存 的空的东西。
心的本质就是空无，但即便是空这个观念，也必须转化成更深的对心 之本质的体悟。
只要有空间感存在，就有一个能经验到这空间感的人。
若 想彻底体认到心的本质，你的心必须开放、空无一物。
一旦真的体认到心 的本质，那种彻底寂静的状态是连观察者、经验、思想或标签都不存在的 。
你会持续地发现空无，甚至连心中的空间感都不见了，连那个发现自己 的心空掉的人也不见了。
这种状态有时被称为存在的基础。
从这个角度来 看，心是一切事物的基础，心是空无最终极的本质。
任何事物都需要空无才能存在，因此心不但是所有经验的基础，也是 万物的基础。
它被视为实相最深、最根本的本质。
当内在所有的活动静止 下来的时候，根本是空无一物的。
这并不意味有个人在那里企图找到某样 东西。
在看的过程里，起初你会去寻找自己，最后你会发现什么也找不到 。
这并不意味肉体不存在了，而是没有一个存有在那里制造、觉知或组织 这些印象，也没有一个存有是超越这些现象之外的，存在的只有来来去去 的念头活动，它们既没有来处也没有去处。
然后所有的念头便止息了下来，彻底的空无就这么被揭露了出来。
这便是实相最根本的本质，也是一切 存在的基础。
我们这里称之为真空，因为它感觉上很像太空。
有时我们仍 然会经验到空无及心意识活动的内涵，这意味着你尚未体认到真空。
但如 果你能允许自己洞察事物的源头，你就会体认到真空，也就是连空无都意 识不到了。
如果能意识到空无，那就还存在着一个能够探测的人，一个会 问“那是什么”的人。
但假如你进一步地探测，最后连空无的感觉都会消 失，这才是真空。
因此，像真空一样的空无可以深刻到将意识本身都消除 掉。
没有一个“人”在经验无垠空间，是空无在经验空无 因为我们的正常意识在经验事物时永远会把自己和经验分开，所以我 们无法在不改变、不限制、不认知的情况之下经验到空无。
我们的正常意 识是非常有限和受制的，它的倾向就是制约、局限、分化、分类以及把事 物概念化。
我们唯一可以经验到彻底空无的方式，就是让正常意识消失。

第一图书网, tushu007.com

它一旦消失，我们就会经验到无心状态，亦即心中所有的事物都空掉了。
不只是心中的事物都空了，就连事物空掉的感觉也空了。
这种经验被称为止息或寂灭，彻底的死亡。
其实死亡就是这么一回事，但是你不需要等肉体坏死的时候才经验到它，也不意味当你的肉体死亡时，你就会经验到这种意识活动的寂灭。
我曾经说过，人格所拥有的意识 活动必须完全消失，另外一种意识才会出现，然后才能经验到完整、无碍，无限的空无。
如果你处在自己的意识活动里，你不可能经验到无碍无边 的境界。
真的经验到无碍而彻底的空无时，你的意识本身就不再受限了， 这意味着你不再有个人性，也不再跟经验对立。
我们称这种无限的意识为 宇宙意识或初心。
现在我们了解心的另一个定义就是纯粹意识，其中仍然有知觉作用， 但这份知觉除了本身的作用力之外并没有一个对象。
现在我们所要探讨的 不仅仅是空无，而是心本身即是知觉或意识。
我们会发现，每一个人、每 一个有生命的东西都具有这纯粹意识。
但是在我们的日常经验里，我们一 直都会意识到某些东西，却从来不认识纯粹意识本身。
我们永远都会意识 到眼前的地毯、我的脚或我的心念等等，我们一向都把意识当成了意识的 内涵，因为这就是我们有限知觉的运作方式。
发现意识纯粹的原貌，便是体验到了所谓的宇宙意识。
一旦体验到心 的本质即是纯粹意识，便体认到了“ 知 ”的本质。
个人性意识必须经历自 我的大死，才能重生为我们所描述过的宇宙意识，亦即个人性意识必须扩 张成宇宙意识。
那就像是空无在经验空无，而不是有一个人在那里经验无 限的空间感。
描述宇宙意识是很困难的事，要说明心就是纯粹意识也很困 难，因为在那种状态里根本没有任何念头。
只要念头一生起，念头的内涵 就会把你和纯粹意识界分开来，因此纯粹意识里没有任何思想。
你感觉自 己的脑袋一直在扩张，意识在无限延伸，它既没有边界，也没有中心点。
其中并没有一个人在那里看着某样东西，因为那种看是遍布的。
每一样东 西都变成了无碍无边的宇宙意识。
P17-19

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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