

<<无可摧毁的纯真>>

图书基本信息

书名：<<无可摧毁的纯真>>

13位ISBN编号：9787807092810

10位ISBN编号：7807092815

出版时间：2009-9

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：阿玛斯

页数：311

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>

<<无可摧毁的纯真>>

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。

<<无可摧毁的纯真>>

内容概要

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。

<<无可摧毁的纯真>>

作者简介

阿玛斯，二十一世纪最重要的心灵导师之一，钻石途径创始人。

一九四四年生于科威特，学术专长是物理、数学及心理学。

一九七五年，在科罗拉多及加州创Richwan学苑，学员遍布世界各地。

一九八六年，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的熏陶，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。

<<无可摧毁的纯真>>

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 人格的净化过程第二章 存在和追寻第三章 臻于成熟的人第四章 成熟与真相第五章 彻底整合的人第六章 一体性与人生第七章 体悟空无第八章 直接体验实相第九章 当下的创造力第十章 两种动机第十一章 勇敢的心第十二章 我们的知识就是我们的世界第十三章 内在与外在第十四章 概念与思想第十五章 物质现实与无念实相第十六章 宇宙意识第十七章 无我

<<无可摧毁的纯真>>

章节摘录

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。

若想活出圆满的人生，就必须活得像个人。

我们的烦恼、我们的冲突、我们的失望及欠缺感，并不是源自于通常认为的理由；由于我们没有按照应有的方式生活，所以才导致这些问题。

任何一个人如果没有按照应有的方式生活，那种脱轨的行为就会显现成不和谐、冲突、烦恼，或是肉体、心智上面的运作不良。

只有以自然的方式生活，才能脱离不必要的挣扎和奋斗，也就是以真人的方式生活。

自然的生活方式并不是由某个权威决定的，而是应该按照存在的自然法则去活。

真心关切这件事会彻底转变我们看待自己的方式，同时行为也会彻底改变，但首先我们必须承认，生活之中确实存在着不必要的活动和挣扎；这意味着我们真的不知道如何活得像个人。

我们必须认清我们并不知道一个臻于成熟的人是如何生活的，也不知道这样的人会有什么样的价值观和人生准则。

进入灵魂的精微次元，乃是要转化人格，褪去幼稚的模式首先必须承认的是，我们一向自以为知道“活得像个人”是什么意思，自以为懂得人生是怎么一回事，或者人应该有什么样的行为举止。

但是由情绪概念、从他人和过往历史得来的信念所组成的正常意识，并不足以使我们成为真人。

我们只是借由模仿、反应和未竟的企图，试着变成一个人罢了。

这样的人的潜能还没有完全发展出来，他们只是按照掌理孩童的法则在生存。

这种掌理一般人的法则，不该用来掌理真正成熟之人的生活。

如果仍然按照这些价值观、影响力和法则来生活，就会停留在孩童的发展阶段。

我并不是说这样不好，只是没有把成熟之人的潜能发挥出来罢了。

如果我们不允许自己以应有的方式成长，生活就会出现冲突、紧张、痛苦、误解和烦恼。

若想真的了解什么是成熟之人，首先必须质疑自己对“人”的假设，同时也要质疑自己是否真的知道“人”是什么，“人”该如何过日子，该依照什么法则生活，该有什么样的行为。

我们都很熟悉一般人的脑子受到的影响：不外乎恐惧、欲望、贪婪、不安全感、竞争性、嫉妒以及各式各样的原始需求。

这些影响力都是由老祖先遗留给我们的，当然也包括外面学来的一些概念、误解和偏见。

这些信念在人生的某个阶段是妥当的，但并不适用于所有阶段。

它们对孩子来说是没问题的，但成年之后就应该摆脱掉它们。

一个真正成熟的人是不该被这些东西影响的。

对金钱、权力、名望、赞美和肯定的需求，其实是一种孩童式的渴望，这些需求表现出了一个不够练达以及不成熟的部分。

甚至大部分人所认同的趋乐避苦态度，也不该是成熟之人应有的生命准则，因为这些准则是动物王国的生存法则。

一个成熟的人应该超越这一切，活在更高、更练达、更有圆满感的价值观里面。

因此，如同我曾经说过的，首先我们要质疑自己是否知道“人”是什么？

“人生”是什么？

我们必须先承认自己并不知道答案，然后再看看我们是否对这类事所知甚微。

也许你从未以这个角度质疑过自己；也许你把日常生活中发生的事，当成了一个人应有的状态；也许你把掌控自己及他人的生命法则，看成是正确而妥当的。

其实大部分的人都活在一种幼儿阶段，因此我们必须穿越这些阶段，不再滞留其中。

社会接受的知识学问之中，并不包含对真人及其运作方式的了解，因为社会大众在这方面的知识都停留在未发展的层次。

<<无可摧毁的纯真>>

关于如何长大，我们并没有正确的引领，因为社会的存在只是要满足人的基本保障和需求。但真正的需求比这些要多得多，为了发展人更深的潜能，我们必须满足更精微更深层的需求，而内在工作就是要揭露那些动物性和孩童式的需求，让更精微的面向呈现出来。

在这个过程中，我们会发现自己早已认同了内在的匮乏感，因此往往会用自己更精微的面向来满足那些原始需求。

其中一个模式就是利用灵性体悟来胜过他人。

但我们的灵性潜能并不是用来满足个人需求的，譬如想要获得赞同、赏识、爱、接纳、安全感、权力，甚至快乐。

人类灵魂的精微次元乃是要用来转化人格，以便脱离幼稚的模式。

与本体的各种品质联结，应该会影响你对自己的体认，使你变得更成熟才对。

这些精微面向不该形成狭隘的成就感，或是形成一种过度良好的自我感。

需要有良好的自我感，其实是孩子或年轻人的需求。

你或许以为升起禅悦的时候，就拥有了精神成就。

没错，你的确有了一点成就，但这只是十来岁人的成就，距离成熟之人的状态还差得远呢。

<<无可摧毁的纯真>>

媒体关注与评论

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驱。

——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

<<无可摧毁的纯真>>

编辑推荐

《无可摧毁的纯真》编辑推荐：实相的本质就是不对自己说谎。

致力于中国人的心灵成长与文化重建。

身心灵导师胡因梦翻译推荐。

“钻石途径”创始人、灵性大师阿玛斯经典力作 br 探索心灵的深度和广度，活出智慧喜悦的人生

br 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，就像照到阳光似的，突然一切事物都变得鲜活起来。

你必须把天真无知、彻底无所依恃、完全没有防卫性的状态活出来。

换句话说，你必须完全柔软开放，心中有一种什么事都没发生过的新鲜感。

你真正的本质是极为有原创性的实相——它永远不会遭到破坏。

br 钻石途径系列： br 《内在的探索》 br 《解脱之道》 br 《自我的真相》 br 《无可

摧毁的纯真》 br 关于钻石途径： br 我们的工作称为钻石途径。

钻石途径是什么，它其实有双重意义。

钻石途径意味着我们采用的方法具有钻石般的特质，我称为钻石般的觉察力。

钻石具有非凡的密度，可以无坚不摧。

这里采用的途径是既专注，又像激光手术般精准的。

此外，我们的方法是珍贵的、有价值的，且能历久不衰。

br ——阿玛斯 br 关于《无可摧毁的纯真》：《无可摧毁的纯真》提出个人本体性当在剥除防卫、脱离表相、消除疆界后，进入合一之境，回归处子的纯真状态，让知觉开放，在光辉熠熠的实相中，看见鲜活美好的世界。

<<无可摧毁的纯真>>

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>