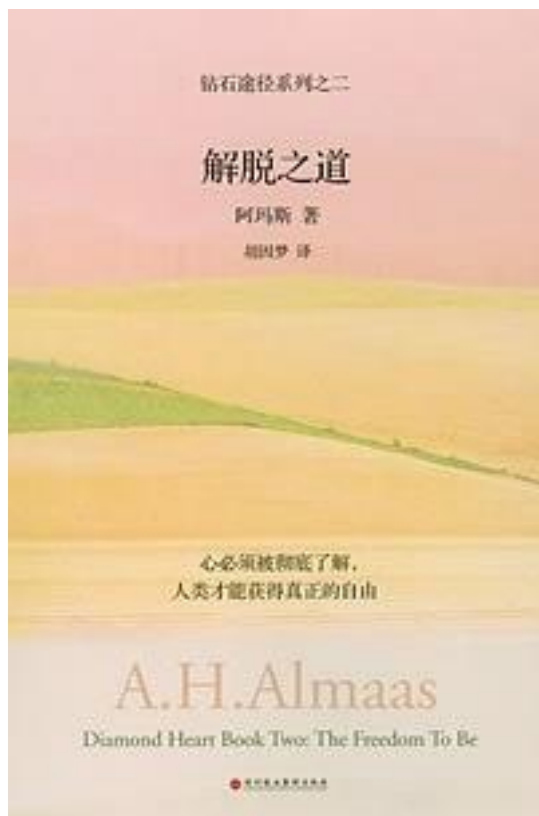


解脱之道



[解脱之道_下载链接1](#)

著者:阿玛斯

出版者:深圳报业集团出版社

出版时间:2009-8

装帧:平装

isbn:9787807091011

《解脱之道:钻石途径系列之二(胡因梦译)(亚马逊网络独家销售)》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！心必须彻底被了解，人类才能获得真正的自由。开悟需要七大元素：首先是能量，以便有足够勇气和耐心来转化你的人格和人生；其次是决心，以不动摇的意志来面对挫败和失望；喜悦，以赤子之心来轻松地突破障碍；仁慈，学习善待自己及他人；祥和，一种安静下来的能力，放下担忧及焦躁；融

入，专注而忘我地体验眼前的一切；最后是觉醒，仿佛在万里无云的明亮中，一切澄澈而清新。

备注：本书有两种不同的封面如下，内容完全一致，采购时随机。

封面1：

封面2：

作者介绍:

目录: 譯者序 超個人心理學劃時代運動的先驅

作者序

第一章 放空

第二章 心與本體

第三章 無有疑惑的了知

第四章 執著於空無

第五章 “無望”之教誨

第六章 接納

第七章 改變與真相

第八章 意志力

第九章 自我與無我

第十章 愛

第十一章 朋友與愛人

第十二章 做你自己

• • • • • [\(收起\)](#)

[解脱之道_下载链接1_](#)

标签

灵修

心理学

阿玛斯

胡因梦

钻石途径

心灵

解脱之道

灵性

评论

越读越觉得阿玛斯的理论和ACT(接受和承诺疗法)好像。 1
认清当下的我，就是当下的我。当下的我的形象，情绪，存在，都是如此。不刻意去排斥，而是承认我就是这样。 2
当我不被那些我排斥的事物所限制的时候，我最想去做什么？这些东西，就是真实，本体的自我所向往的。

"如何能 ' 无我 ' 又能做自己？ "

第八章《意志力》值得读十遍

如果继续按照老旧的方式行事，你只能制造出相同的结果。真正应该发生的事往往是你所不知道的，而它只可能在一种情况下发生，那就是你必须认清想要改变事情的那份欲望，然后让自己保持开放：“我根本不知道会发生什么事。我为什么不停止这份渴望，只是让事情自然发生呢？”

克氏提出要有觉知，而这本书让你更加明了觉知的原因和要觉知的来龙去脉。同时再次提醒活在当下的重要性……

2012.9.27有时候书籍会不断修正一些偏差，提醒自己随时对任何事情都保持一种开放和好奇的态度，接纳自己和他人。恐惧永远都是基于渴望。你在怕什么？你想要什么？

强烈推荐！

2010.3.1. “做自己。” “心必须被彻底了解，人才能获得真正的自由。” “爱人是一个每分每秒都在享受人生的人。” ——时隔两年才看完Almaas这个钻石系列的第二本，一贯地非常诚恳、非常受用、深入浅出。相当值得一看。

我不想变成糖，我想尝一尝糖的滋味。

<http://lz.book.sohu.com/serialize-id-8700.html>

看的比较坎坷。

在主旨上与第一本有大量的重复，最后一章相对较好。

能让人安静下来，体会澄澈与清明。

和前几日体验极其相似，幸好及时读到这本，明白了执着于这种体验会是新的陷阱。

比较浅显

没有读完

未入

先了解自我，才能更好的了解别人的心理吧~

我总结为：无欲的回归本我，就是解脱之道。

生命永远朝着越来越丰富的方向在发展，真实的人生是一场永无止境的发现过程，它会给你带来接二连三的惊奇

[解脱之道_下载链接1](#)

书评

开悟（enlightment）的七大元素
你的心一旦变得自由、不执著、不担忧,也不特别关注任何事物,那一刻你就是开悟的。这种状态最大的特色就是没有定点;你不集中焦点于任何议题或经验,眼前存在什么便是什么。觉得“逍遥自在”,便是处于开悟状态。从最根本的角度来看,开悟大概有七...

人格是复杂多面的，通常，人们容易被自己的人格所纵容，难以意识到人格当中包含着强烈的个性、鲜明的倾向和严重的偏好，这些“我执”象面具一样，不仅装扮人，也会捆绑人，使我们十分自我不得解脱，心理学上的人格类似佛经中谈到的“习性”。而本体，心灵中的钻石，提供给人足...

老实说胡老师的演讲比她翻译的书更容易理解，之前一直很艰涩的读“克”氏，仍然没有兴趣读下去，这本书的翻译风格也差不多。内在工作的六个层次
第一层次：对身份认同，自我形象执着；
第二层次：对外在身体形象执着，如高矮胖瘦；
第三层次：对内在身体形象执着，粗钝...

写于20160731
“花几分钟时间，我给大家讲个故事吧。或者也不能称之为故事，这是我在听说周一晨

会我需要做自我介绍而引申出来的脑内独白——
先让我们来解构一下“自我介绍”这几个字。“介绍”，这是个动词，是需要经由沟通而传递一些信息。那是关于什么的信息呢？关于“自...

不知道为什么两星期前我读这本书死活读不进去，而在上星期生扛过mind和heart的那两页之后，竟然发现这就是我现在最需要的书。
以前曾迷惑于一个问题：我们所谓的自我其实并非真正的“我”，那不过是因为我们的过去所构建而成的人格，我们对外界的反应很多时候都是超我的投射，...

起先你会发现你的本体，然后你会放下你对本体的执着，只有如此，人格才能成长。最后剩下的便是“无有疑惑的了知，也就是对事物真正的理解。起初你以为爱是这样或那样的，但是当爱彻底统合时你才发现，做个什么都不是的人和做个有爱心的人原来是同一回事。感觉到爱和感觉到空无...

有些句子带给一些震撼，但我还在犹豫，不能全然的信，批判性的阅读一时半会分辨不了，偷着懒读，导致读过又像没读过。内心还在存在的一定的企图和执著，希望它能带给我些什么，改变我些什么。我是胆小的，经常恐惧些什么，心里脑海里对自己要求极高，一遍一遍的事无巨细的要求...

真本书真的很适合在大城市打拼奔波的人，在一个人的晚上，开着台灯，坐在沙发上满满的欣赏。书里面让我们学会了放下一些执念。“对快乐的追求会带来痛苦”在某种程度上说，正是一些追求和欲望，给我们带来动力，但是他们也会遮蔽我们的本我，盲目的追逐自己别人以为好的东西。 ...

你是否感到很困惑？打游戏永远精神抖擞，捧起书总是瞌睡连天
那就把阅读这本书作为第一步吧
审视一下阅读欲望，是为了光速成长，还是为了朋友圈炫耀
快餐欲望与慢速阅读之间的巨大反差，正是阅读=睡觉的主因
试着放下眼前的欲求，因为真正的改变来自于观念，之后才是行为 或许...

英国作家伊恩·麦克尤恩早已享誉文坛，现在他们家又多了位作家。2008年7月，他的兄长戴维·夏普的回忆录《完全放弃》（Complete

Surrender) 在英国出版，麦克尤恩为之写了篇情真意切的序言（<http://lukesun.blogcn.com/diary,19448852.shtml>），标题跟他自己以前一部小说

[解脱之道_下载链接1](#)