

《覺醒風：東方與西方的心靈交會》

图书基本信息

书名：《覺醒風：東方與西方的心靈交會》

13位ISBN编号：9789866782664

10位ISBN编号：9866782662

出版时间：20090910

出版社：心靈工坊

作者：John Welwood

页数：384

译者：鄧伯宸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《覺醒風：東方與西方的心靈交會》

內容概要

東方與西方的靈性傳統，有如呼吸之吐與納。東方強調放掉形式、個別差異與過去，有如把氣吐掉；西方強調抓取形式、個人與人為的經驗，有如將氣吸入。

東方的禪修傳統要如何與西方的心理治療共治一爐，帶來新的覺醒？資深心理治療師約翰·威爾伍德提供了獨到的見解。同時解答了下列問題：

東方的靈性修行在心理健康方面，能夠帶給人什麼樣的啟發？

追求靈性的了悟對個人的自我會帶來什麼挑戰，並因而產生哪些問題？

若將心理學的工作置於靈性的脈絡中，能夠提供新的方向嗎？

人際關係、親密關係、愛與情欲如何成為人的轉化之鑰？

本書內容既豐富又具啟發性，帶給人很深的洞見。無論你是心理學領域的人，或是靈性的求道者，這本書都能帶給你許多轉化。 《出版者週刊》（Publishers Weekly）

威爾伍德在本書中有他的獨到的見解。對於偶爾被陰影蒙蔽的人性，他總是充滿好奇與慈悲，但也不會悖離他非二元的靈性觀點。 《超個人心理學期刊》（Journal of Transpersonal Psychology）

《覺醒風：東方與西方的心靈交會》

精彩短評

1、這本書最值得關注的，是無條件的當下在臨床的意義。其他的內容太陳舊了，和我的預期相距太遠，感覺好像還是八十年代的思維。看作者的案例，也不覺得作者的聚焦掌握得很好，雖然他跟簡德林的學習過。不是因為看到無條件當下的概念，我幾乎準備給他打兩個星了。

2、“天地人”原則

1、覺醒風是心靈工坊近期出版的好書之一其中的第三部-親密關係的覺醒力量好看到讓我不想把書拿去還XD我最近瘋狂著迷的Twilight saga讓我覺得跟這第三部分有所呼應以下節錄一些內文,有興趣的請自行去找書來閱讀愛情具有十足的轉化力量,因為愛情使一個人的兩種不同面向—擴充與收縮、清醒與沉睡—直接交會。我們的心開始對業發生作用;深藏於內的僵硬處所突然袒露於無遮的狀態,在愛的暖流中柔化。而業也開始作用於心;起而跟自己與伴侶內在的難處作對,迫使心以新的方式去敞開與擴充。任何我們自以為不可能更加敞開的那些地方,愛激發我們不斷地擴充自己。覺醒風 p287.就像Edward在Twilight當中,不也經過劇烈的擴張與收縮,又想殺她又想親近她,直到最後違背自己天性的飢渴,徹底臣服於愛的力量當中。讓心破碎,才能進入愛的奧秘心因破碎而敞開,讓我們進入愛的奧秘—對某些人,我們儘管有所不滿,卻仍然情不自禁地愛著他們,原因無他,只因為他們以我們永遠都無法充分明白的方式觸動了我們的心弦。我們愛的不只是他們純潔的心靈,也愛他們的心靈為了發光發熱而跟所有妨礙心靈充分表現的障礙所作的奮鬥。我們的心靈希望與他們的心靈結合,將力量傳輸給他們,成全他們的奮鬥,以實現她們存有的莊嚴,超越他們一切可見的缺點。覺醒風 p310上面這段讓我想到了New Moon整本書環繞著Bella的心碎。才剛體驗到初戀的甜美炙熱然後在自我懷疑中遭受分離的折磨;她經歷過這個心碎的崩解,才有韌性面對其後接續而來的更多考驗。的確,如果我們所愛的人完全符合我們的理想,他們可能就不會那樣深刻地打動我們。他們的不完美為我們的愛提供了一種追求、一個立足點,讓我們能夠參與。因此,親密關係中的障礙其實是在迫使我們的心靈延伸擴充,去擁抱我們的整個真我。唯其如此,無條件的愛能更加成熟,超越墜入情網時燃亮的第一道火花,成為一種持續的修行,勇敢而謙卑,學習成為一個完全的人。續上段而Jacob在一開始就是那理想的對象,溫暖又有益。但是她知道自己想參與的是誰的人生...P315情愛其實是內在生命照亮周遭生命的光與熱。我們全都只看到被照亮的對象,卻沒有看到光源本身。我對蝕Eclipse的情感拉鋸與危險場面的認知是,這是一個冗長但必要的鋪陳。可以用上面那句話簡單總結。無論是Bella的自卑、Edward的自厭甚至是Jacob的自虐...他們全都沒有看到自身散發出的光芒。P320靈性的道路就是一場心碎的戀情,因為最究竟的教導—亦即生命本身—所教的就是捨棄而非得到。靈性的道路乃是一條「丟失」之道。站在自我的角度來看,這雖然不免令人驚慌,然而,對於我們的存有—那個為自我衝動所苦的本體—來說,卻是一種解脫。情愛之所有弔詭,正在於丟失舊有的、侷限的人格模式,乃是令人驚恐又令人興奮的。所以Eclipse當中的心碎,其實是在幫助他們突破自我的局限,以進入下一個階段。P321情愛,其中極目標就是臣服,這是心之所願。性愛的頂峰是狂喜的一刻,是全然放棄的一刻,法國人稱之為「小死」。同樣地,靈性道路的收成期乃是完全放開,全然不做抓取。唯其如此,感受到了內在存有的豐盛,無條件的喜樂自然生起。情愛乃是一條生命能量之流,一如河流終將臣服於大海。它為兩個世界之間的一條通路,將我們自己知的自我世界引向一個外面的世界,而代表這個世界的或是愛人,或是大師,或是一個法門,或是生命本身。如同臣服之以有為始,以空為果,情愛之道揭示了生命以及死亡的真諦。在破曉Breaking Dawn當中,每個人都臣服了!臣服在對於新生命的愛中,而其實那不就是臣服於自己的愛裡?!之前的困境與艱難,全都指向了這條清晰的道路,但即使結果是如此美好,但是那些艱難困境卻又是如此必要!他們各自的陳舊自我都在這樣的艱困當中被硬是搓落了!而心只能無條件敞開,臣服於生命那令人看不透的安排,最終每個人都在新生的軌道當中和諧運轉。我實在難以形容我對這故事的著迷程度,幸好看見覺醒風這本書,作者對於心理學與禪修的雙重精修背景,以及多年的經驗,讓他得以用精鍊的文字傳遞我那些說不出口的感受!對於愛,我向來知道自己有跟尋常人截然不同的看法與標準,本來以為自己無從找到任何同樣觀點的人了!幸好有Stephenie Meyer,幸好有覺醒風作者John Welwood;愛可以是自由與敞開,而非忌妒與占有;願大家都能在親密關係中獲得新生與轉化!

2、逃避式的靈性修持野獸愛智慧在許多靈修團體中有一個令人困擾的狀況。許多靈修者雖然在靈修道路上頗有進展,但有一個相當普遍的傾向,那就是他們利用靈修回避或“逃避”某些人格上或情感上“未解決的問題”。世間的纏縛重重 是一個業、緣、身、色、物與人糾纏的結構 想要從這張網羅中解脫出來,正是數千年來靈性追尋的主要動機。也正因为如此,人們很自然地會想要利用靈修提升自己,以超越某些困惑、未能解決而使人無法承受的情感與個性問題。這種傾向,我視之為逃避,是對某些基本的人性需求、感受與修養功夫進行揠苗助長,是一種逃避式的靈性修持。在人生中巡航,挑戰難免,對那些碰到困難的人來說,逃避式的靈性修持特別有其吸引力,尤其是在我們這個時代與文化中。過去被人視為家常便飯的成人責任 有一份固定的工作、養家活口、維持一段婚

姻、归属于一个信仰团体。如今对很多人来说越来越遥不可及。在自己寻不到出路的挣扎中，有不少人被引介到灵修团体参加灵修，而那里的教导是要他们放弃自我，结果使得他们利用灵修去製造一个新的“属灵的”自我认同，而这其实只是把原来那个旧的自我认同给扭曲了。这是对未解决的心理问题的逃避。然后用一个新的给包装起来。如此一来，灵修的教导与修持徒然合理化并加强了旧有的防卫心态，例如有些人，需要自我肯定，使自己看起来特别，便会常常强调自己的心灵洞见与修持，或者他们与师父之间的特别关系，以强化自我的重要性。许多灵修的“走火入魔”——诸如灵修上的唯物主义（spiritual materialism，将灵性的理念当成个人的资产）、自恋、自我膨胀（自以为高人一等的幻觉）、或群体情结（无条件接受群体的意识形态）——都是想要利用灵性弥补本身成长不足的结果。我们之所以捆绑于受苦的轮回之中，许多心灵传统都谈到三种基本的倾向：排斥困难或痛苦；执取舒适与安全；以及麻痺自己，对于苦乐、得失等问题完全置之不理。逃避式的心灵修持就是第一种倾向的症状。避开困难的与不愉快的，譬如自我变得软弱：觉得自己不够坚强，不足以处理生活中的困难，因此转而寻求一条超越个人感受的道路。这是灵修道路上一个非常可能出现的陷阱。对于自己受到制约的人格限制，不去面对予以解决，只会使人陷落其中更加难以自拔。第二种倾向——抓取与执著——是心理治疗中常见的陷阱，而且相当棘手。有些人喜欢耽溺于自己的情感、理想、梦想与关系中，乐此不疲，以致陷溺于个人心理素材的探索之中。如果将这种方式的自我检查当成终极的道路，我们很可能会走向一条以自我为中心的死胡同。诚如弗洛伊德所说，沼泽的水是永远也抽不干的。无止境地耽溺于自己内在的状态或人格结构的矛盾，到头来只会陷入难以自拔的困境，使人完全无法看到自己以外的世界。第三种倾向——麻痺自己，对于个人的感受与内心的呼唤完全置之不理——乃是现代社会最为常见的现象。有极大部分的人，宁愿懒懒散散、一成不变地过日子，结果导致典型现代人的上瘾——电视、球赛、消费、或酒精与毒品——藉以麻痺自己，逃避面对真实人生的挑战。要对抗这三种主要的人生陷阱——逃避式的心灵修持、以自我为中心的自我耽溺、以及钝化的麻痺——可以透过人之所以為人的三个向度，吸收其中的某种核心资源来达成，这三个向度就是中国传统哲学中所说的天、地、人。用最简单的方式来说，人是一个存有，直立于地上，双脚著地，头顶青天。由于双脚离不开地，除了在这个当下之外，别无其他选择。这便意味著人当尊敬这个世界以及立于此地的自己——这正是逃避式的心灵修持所无法做到的。这，也就是地的原则。同时，人的头是朝向天空，是朝向一个四面敞开，可以任人纵目四顾的苍穹：地平线、星辰、日月以及环绕大地的无垠太空。当我们以惊讶与好奇的眼光环视周遭的世界时，所见可以超越自己切身的利害与活著时的种种罣碍。尽管在尘世间的贪爱确有其意义与重要性，一旦我们向上升高一百公尺，底下发生的种种也就具有了不同的意义。若更往上升去，有如太空人一般，那么所有这一切就只是一个微小的斑点了。当我们垂直地移动——我们的意识随时可以做到——将可发现，人是无远弗届的。人的意识绝非只是局限于地上，生命因有无垠的太空作為背景，才得以显出其性状。这，就是天的原则。人的基本姿势——抬头挺胸，直立于脚下的土地——是整个正面毫无遮拦地面对著世界。四脚动物小心翼翼地保护著脆弱的正面，用皮毛、尖刺、羽毛，防止掠食者攻击牠们柔软的肚腹。但人类四处行走，袒露於世界之前的却是心与腹——人的两个主要感觉中心——感觉是我们用身体对周遭的世界做出回应。不论我们是否留意，基本的感觉随时都在运作。由于人是正面暴露或坐或立于天与地之间，对世界与别人便是处于接触与接纳的状态。这，就是第三个原则，在天、地、人的三角关系中，独属于人的。这三个向度，如果对其中之一抱持着不敬的态度，生命就将扭曲、失衡。如果仅关注于当前的存活，则将陷溺其中，无以自拔于地上的泥涂。但是，如果轻慢于尘世间需求，则将处于失根的状态，失落于星际之间，迷途于云端。又若逃避现实的艰难与心的软弱，就将捆绑在自己人格的盔甲中，而这副盔甲却又是我们必备的，是每个人来到世上时为保护自己脆弱的知觉中枢而发展出来的。人既没有甲壳动物的硬壳，也没有刺猬的尖刺，为了保护自己，乃发展了自我，作为防卫的机制。要成为一个完全的人，就要搭一座桥，连接天与地、色与空、物质与精神。正是这三根轴线的交会点，亦即感觉与心的深处与柔软处，才是人性的根源。2010年4月9日星期五，17：32，野兽爱智慧居

《覺醒風：東方與西方的心靈交會》

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:www.tushu000.com