

《恩宠与勇气：超越死亡》

图书基本信息

《恩宠与勇气：超越死亡》

内容概要

《恩宠与勇气：超越死亡》

精彩短评

- 1、 好吧居然有删节 我想知道删减部分都是啥 . . .
- 2、 非常感恩的一本书！！
- 3、 我们只有真正拥抱死亡，才能更好地活着。
- 4、 我一直在怀疑，究竟有没有所谓的解脱之道？解脱的对象又是谁？
- 5、 处在现在这样一个迷茫的阶段 这本书对我的帮助很大 不要因为追求安逸而失去热情 又不要因为要保持热情而让存在与做失去平衡 接纳吧 那才是勇气 现在的状态永远是最好的状态
- 6、 虽然有许多关于灵修方面的内容不易读懂，但关于死亡这个主题，关于如何照顾和陪伴一位即将走向生命终点的病人，这本书会是一本难得的指导手册
- 7、 生与死是伟大的命题这本书整整花了我一个月多的时间才读完，每次都得停下来进行思考和总结，怀着敬畏又神圣的心情终于读完了。崔雅身上展现出的精神力量真的值得我们学习，对生活的思考，对死亡的敬畏和坦然，她自在，愉悦，充满生命力，慈悲而伟大。给生活带来深刻的思考
- 8、 看看
- 9、 第一次读威尔伯的书，他的妻子身患癌症，这癌症不仅磨练着她的身体还磨练着她的意志，她的心灵饱受摧残，在这过程中，威尔伯和她一起进行心灵上的净化，纵使身体已像秋天的枯叶一样干瘪没有营养，该书融汇了东西方各种灵修方法，融合了各种理论，和威尔伯对于意识层次等级的解释。挺有益的一本书
- 10、 每次只翻一半，却一直放在床头。
- 11、 这是最近我看过让我映像深刻的书，对生与死的理解，对病魔的感触。。。。
- 12、 关于爱与生命，感人至深
- 13、 伟大的是爱情
- 14、 很喜欢的一本书
- 15、 超越死亡，更是超越自我，那不是终点，而是另一个起点。
- 16、 10000小时定律是从这里得出的，但重点是要刻意练习，成功的环境因素也是非常重要的
- 17、 只愿得一人心 白首不分离
- 18、 感谢黄轩荐书~虽然阅历尚浅，还不足以参悟生死，但这本书给人以抒怀的途径。
- 19、 今年的礼物，多感激这一场灵性之旅。
- 20、 跟崔雅比起来，我们是幸运的，不去评判两个真实的人，或有关灵修的观点，整本书的讲述都是对我有启发的。面对生活中的问题也会坦然些。可惜如果我也是个病人，没有有像肯一样的爱人陪伴
- 21、 可以随时拿起再读一次的书，故事情节再穿插着作者对灵性的理解，原以为会很难懂，万没想到读起来却是如行云流水一般。我更喜爱于作者对生命对神性即可理性又可细微感性的理解，我赞同不将佛、神、耶稣等具有代表性的赋予其形象化，能力化，或者负重于此。如果一定要选择，可能“禅”是我想追求的终极境界...
- 22、 我喜欢这本书，因为我看到了关于爱的真实
- 23、 什么是勇气，什么是爱，什么是人生，什么是死亡，看了之后定有一份理解。
- 24、 读的时候很仓促
- 25、 周末哪儿都没有去，就在家里重读这本书，最喜欢的威尔伯作品之一。因为它阐释了什么是好的哲学理论。大概在作者看来，最好的哲学理论除了学术上的那一套标准之外，更在于你真实面对这个世界的残忍和痛苦时，它可以帮助你、滋养你，在灵魂的深处。而这本书就是作者用自己和妻子崔雅共同与晚期乳腺癌相处五年的故事来论述长青哲学的结构和含义。崔雅去世的时候，外面刮着巨大的风就好像今天一样。
- 26、 在看的过程中遇到了一起乌龙的医诊事件，那时候很惶恐，在当天晚上我在想：你会认可吗，会，如果是你会接受嘛，不会我不愿意，那么你能改变吗，不能，那么你接受吗，接受.....这不断的自我问答中安然入睡，当然内心还是希望不是不然不会做梦都是好消息。可是我想如果一开始没有接触过崔雅的诊断过程那么会惶恐一个晚上吧。
整个书的内容很多，不去一一诉说，取一句文中最喜欢的话献给崔雅“因为不能再忽视死亡，于是我更加用心地活下去。”

《恩宠与勇气：超越死亡》

27、崔雅让我感动，带给我们看到一个真实的姑娘。肯对崔雅的爱是无私的。一方面，肯的陪伴是对崔雅的爱，另一方面，也是崔雅爆发的能量让肯非常感动。这是一本好书

28、可能生活中每件事情都是如此 让你充实的同时又使你感到空虚

29、不喜欢女主人公，不停寻求丈夫关于继续爱她的承诺与肯定，真的有开悟吗=_=...关于神秘主义的部分点赞，为男主人公点赞，女主扣一分

30、“我对她毫不间断的服侍，激发了她强烈的感恩与仁慈之心，而她回报我的爱也使我的生命达到饱和。”一开始不理解他们为何四处奔波尝试各种非主流疗法，这与当下提倡的不过度治疗相悖，可是到最后，我才懂得，这段旅程，是他们必须要完成的功课。两个人相伴相依，到最后，即使死亡，也与神性合一。

31、知道嘛 第一次看这种书看得这么入迷 这么美好。恩宠勇气 存在当下 崔雅是那么的美好，还有肯 这是几辈子的修为才能有这样的爱情 感动于他们遇到的彼此

又是几世人的修行才可以那样的平静和美好啊

愿我是一滴水 最终可以流入那个辽阔的大海。

修心养性

32、崔雅与肯伟大的真爱与真诚感动了我，被接受就是“恩典”。接受这一事实，才是“勇气”。

33、整本书读下来有些枯燥。内容有些重复累赘。没有太多实修参考。不过最后一章还是被感动到落泪.....

34、教我们如何生活，如何离去！

35、一场夫妻，一同经历。心灵和肉体的折磨和煎熬，仍能有爱、愉悦、理解和宽容。面对死亡之下心的修行令人动容。

36、是自我催眠，还是超越？

37、在通往死亡的路上，若有人相依相伴，那即是恩宠；若全然开放与接受死亡之神的亲吻和拥抱，那便是大无畏的勇气，亦是向死而生的修行。

38、总是在想肯到底爱崔雅什么，每读她一篇日记，就知道一点答案。被接受，是恩典，接受，才是勇气。

39、就凭这故事我都给5分，何况是一段心灵的启迪与领悟过程，充满感动。

40、非常棒

41、读的时候还是蛮吃力的，对于灵修这一方面。而且叙述的是崔雅抵抗癌症的过程，不轻松，心情会随着崔雅病痛的增加而沉重。

崔雅的日记中，对自己的感受和心态描述非常真切。没有平常人的假乐观。不公的愤怒，对为什么是自己得癌症的困苦也是有让崔雅崩溃，只是这只是她的一个阶段，他通过自己的方式和癌症和解，和自己和解。

42、毫不隐晦地说，这本书的确有点枯燥。但是，但是，它所照见的形而上的意识是那么的广博。我们面对死亡时的无知與避谈，面对自我困境时的怯懦與迷失，还有我们对于生活和周遭的抱怨和喋喋不休，與面对死亡相比，生活又有何艰？内修身体的进化力，感受世间恩宠，解脱内心，晋升大我。

43、我相信崔雅已经真正的解脱了。

44、这是我最爱的一本书 没有之一！

45、这是继《当下的力量》之后影响我的第二本书。看到最后崔雅去世，忍不住大哭，不只是因为悲伤，也不是因为她失败，就是替她难过。现在回想这本书，能想起来的有“长青哲学”，有肯威伯在一个小酒馆里和陌生人喝酒跳舞消弥了愁绪，有崔雅必须做点什么的生存意义论，这让我起共鸣，因为我也有这个问题。有关于对上帝或者大精神的论述，大精神本来就在，要试着看到他。要臣服于上帝。要明白到活着不过是一次机会，去尝试各种各样体验的机会，而死亡不过是机会的丧失，有点可惜，其余就没什么了。人应该看重当下，因为只有当下是你可以把握的，将来并不一定就存着等你，就像死亡一样会突如其来。除这些外，关于社会意识对疾病的探讨也让我耳目一新，同样的还有支持者的状况，也被肯威伯描述出来，都是被我们忽视却真实存在的，他们的需要，能给启迪。

46、今年看过最有影响力的几本书之一，前面的哲学感觉老调重谈，后面才焕发生机。

47、“被接受的是恩宠，接受的才是勇气。”

五年，一触生情的惊喜，结婚的浪漫，得知癌症的恐惧，直面的勇敢，到后来的微笑死去。起先不论

《恩宠与勇气：超越死亡》

是对她的敬佩，心疼到最后都变成了爱。爱这个像星星一样的女人。

在病魔面前，才能发现人类的渺小，无助。最恐惧的，是无知...随后带来的无止境的恐惧。

能健康的感受每一天，是一件多么美妙的事情啊~上天一定会给你平等的幸运，苦难。所以，不要再抱怨那一点点小不幸，你拥有的是比很多不幸的人的大幸啊！

48、感同身受，切身之痛

49、这本书就像诉说着自己的经历，最大的感受是癌症为病人带来的不仅是生理的痛苦，更多的是心理。疼痛期还是有药物及意志力的帮助，但在缓解期，心理的创伤不是其他人能够理解的。正如书中提到，我们很多的信仰都在提醒我们有罪，所以病痛是赎罪的，我也有信仰，但我认为不应该信仰绑架，特别是身边的人都会这么告诉你，你是有罪的你需要还。书中的灵修，就是让病人放下一切的心理负担，患病是大环境及基因的造就，并不是病人的过错。

50、深深感动我的一本书。只是作者中为什么没有崔雅？

《恩宠与勇气：超越死亡》

精彩书评

《恩宠与勇气：超越死亡》

章节试读

1、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第68页

我认为静修是灵性的而非宗教之事。灵性之事和真实的体验有关，它不仅是信仰而已。...圣雄甘地是属于灵性的，Oral Roberts则是属于宗教的。爱因斯坦、马丁路德金、史怀哲、爱默生、梭罗、德蕾莎修女、Dame Julian、William James——这些人都是属于灵性的。Billy Graham、总主教西恩(Sheen)、Robert Shuller、Pat Robertson、枢机主教Cardinal O'Connor——这些人都是属于宗教的。

...崔雅：你何不先解释一下”长青哲学“是什么？

肯：长青哲学是世上最伟大的灵性导师、哲学家、思想家与科学家所抱持的世界观，被形容为”长青的“或”普遍的“，是因为它在全球各地的每个时代都出现过，印度、墨西哥、中国及其西藏、日本、美索不达米亚平原、埃及、德国、希腊等地，我们都可以发现它的踪迹。

...

崔雅：从表面来看，你很难发现佛教和基督教有什么共通之处，因此长青哲学到底有什么重点？各个宗教之间到底有什么共通之处？

肯：至少有一打以上。我可以举出七个最重要的重点：第一，大精神是存在的；第二，大精神就在我们心中；第三，我们大部分的人都没有领悟内在的大精神，因为我们都活在罪恶感、界分感和二元对立中——也就是说，我们都活在堕落或虚幻的情境中；第四，从这样的情境中解脱是有路可循的；第五，如果我们循着这条路走到终点，结果就是再生、解脱或直接体验内在的大精神；第六，如此一来，罪恶和痛苦便止息了；第七，接着便开展出众生一体的慈悲行动。

2、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第33页

作者说第二章开头有许多理论，可以跳过，我也确实没看不太懂。

崔雅知道自己得了乳癌，"泪水就像反射动作一样涌了出来"。

我至今为止最痛苦的一次，就是2013年3月31日生完我家宝宝后，在医院里总共住了12天。12天里有一半是在泪水中度过的。

住这么久，是因为生完后胎盘没有清干净，又做了一次清宫手术。

在清宫手术单上签字时，被告知可能会有大出血的可能，而且吃了子宫收缩的一种药后，就不能喂母乳了，这是让我最痛苦的。现在想来眼睛都有些湿湿的，因为我担心手术如果出什么问题了，我的宝宝就再吃不到母乳了。

吃了药后第一晚，我后悔了，打电话给爸爸妈妈，哭着说我不想吃药了，妈妈说，我已经吃了一颗不能停的。我只能接受，心情就平静多了。"眼泪不再能满足什么，就好像吃了过多的饼干而失去滋味"

。现在回想来，清宫真是一个很小的手术，我躺在生宝宝同一个手术台上，护士问我痛不痛，我说没有任何感觉，相比顺产生下我宝宝，真是一菜一碟。自己走进手术室，半小时后自己走出手术室。

"当我放声大哭的时候，肯把我抱进怀里。我竟然想一个人来医院，我是多么的愚蠢啊！"

怀孕后每个月的产检，老公都陪着我的，这是让我很欣慰的。生孩子那晚也就我们两个人而已，生完后在医院也是我们两一起照顾的宝宝，连护士都说羡慕我们夫妻感情这么好。

出院时行李是我整理的，回到家我已经很累了，在老公确还认为我还能再把行礼整理出来。也许平时这些事都是我来做的。

或许他的大男子主义认为这些应该我来做的。记得刚同居，他让这在家不用做饭的，给他做鱼吃，我在那边炸鱼边哭了起来。

而这次生宝宝住院，随床的儿科医生摸囟门，说有点大，有脑积水的可能。他听进去了，手机在网上不停的查，越查越恐怖，他还怪我让我补钙就是不钙，宝宝有问题我要付最大责任。我们俩就对着哭

《恩宠与勇气：超越死亡》

，他还把这可能性说给所有人听。我是坚信宝宝没有任何问题的，我还打赌没问题我们就离婚，还是有问题离婚来的，不记得了。

12天，一半哭过来的，就是老公整的，网上查点什么，就跟我讲，两人就对着哭。我说，你不跟我说不行吗，我还要做手术了，你不能自己憋着，等我手术完了再说。

总提来说，我老公是个心智不成熟的人，只有我照顾他的，不可能他来照顾我。

3、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第393页

你到哪里去了？我找了你好几辈子，现在终于找到了。我屠龙斩荆才把你找到，你知道吗？如果有任何事发生，我还是会再找你的。

4、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第69页

崔雅：你何不先解释一下“长青哲学”是什么？

肯：长青哲学是史上最伟大的灵性导师、哲学家、思想家与科学家所抱持的世界观，被形容为“长青的”或“普遍的”，是因为它在全球各地的每个时代都出现过，印度、墨西哥、中国及其西藏、日本、美索不达米亚平原、埃及、德国、希腊等地，我们都可以发现它的踪迹。

不论出现在何处，它的面貌都很相似。我们这些很难有共识的现代人，对这个现象可能无法置信。爱伦·瓦兹（Alan Watts）总结有关材料说：“因为我们几乎完全无法觉察自己的心态有多么怪异，所以我们不能看到某个简单的事实，那就是这个世界有共同的哲学上的宇宙观。不论今日或六千年前，不论西方的新墨西哥州或远东的日本，都有许多人抱持同样的洞见，教授同样的根本教诲。”

这是相当值得注意的事，我认为基本上这是人类对宇宙共同真理的一项圣约。全体人类对于超凡入圣的经验已经有了共识，这便是解释长青哲学的方式之一。

崔雅：你说长青哲学基本上是各种不同文化的共识，但现代的论证认为所有的知识都是由语言和文化铸造的，既然文化和语言时常大异其趣，我们又怎能找到任何普遍的或集体的真相？并没有所谓人类的情境，只有人类的历史，而世界各地的历史是截然不同的，你对文化的相对性有什么看法？

肯：每个地方确实有不同的文化。探索它们的差异，是非常重要的努力。但文化的相对性并非完整的真相，除了明显的文化差异，譬如饮食方式，语言结构或求偶习俗之外，人类存在的各种现象，有许多是集体的或环宇相通的，譬如人类的身体，不论在曼哈顿或莫桑比克，不论今日或数千年前，大家都有两百零八根骨头，一个心脏、两个肾脏，等等。这些普遍的特征，我们称为“深层结构”，不论在何处，它们都是相同的。但是从另一个角度来看，不同的文化时常以不同的方式利用这些深层结构，譬如中国人的缠足、乌兹吉人（Ubangi）的阔嘴习俗、文身彩绘、衣着的式样、性，等等，每一个民族都有不同的展现，这些我们称之为“表层结构”，因为他们是属于当地的，而非全球性的。

从人类的头脑，我们也可以看到相同的现象。每个文化都有不同的属于头脑的“表层结构”，但除此之外，还有共通的“深层结构”，也就是说人类都有能力组成意象、符号、概念和准则。不同的文化有不同的意象和符号，但组成这些头脑结构的语言结构的能力以及这些结构的本身，却是放诸四海皆准的。

全世界人的身体都能长出头发，全世界人的头脑都能生出各种概念，全世界人的心灵也都能直觉到神性的存在。这些直觉和洞见形成了世上伟大的灵性或智慧传统。这些伟大的传统虽然在表层结构上有所不同，他们的深层结构却十分相似，甚至是完全相同的。长青哲学想要研究的便是人类和神性相遇的深层结构。如果你能发现一个真理是印度教徒、基督徒、佛教徒、道家和苏菲智者都赞同的，你就可能发现了某个非常重要的东西，这个东西能告诉你宇宙的真相和最终的意义，他能碰触到人类状况的核心。

崔雅：从表面看来，你很难发现佛教和基督教有什么共通之处，因此长青哲学到底有什么重点？各个宗教之间到底有什么共同之处？

肯：至少有一打以上。我可以举出七个最重要的重点：第一，大精神是存在的；第二，大精神就

《恩宠与勇气：超越死亡》

在我们心中；第三，我们大部分的人都没有领悟内在的大精神，因为我们都活在罪恶感、界分感和二元对立中——也就是说，我们都活在堕落和虚幻的情境中；第四，从这样的情境中解脱是有路可循的；第五，如果我们循着这条路走到终点，结果就是再生、解脱或直接体验内在的大精神；第六，如此一来，罪恶和痛苦便止息了；第七，接着便开展出众生一体的慈悲行动。

崔雅：你表达得非常详尽，请一一加以解释。

肯：大精神是存在的，神是存在的，最终的实相是存在的，你可以称之为梵（Brahman）、法身（Dharmakaya）、凯瑟（Kether）、道（Tao）、阿拉（Allah）、湿婆（Shiva）、耶和華、阿頓（Aton）——“它有许多名称，所指的却是同一个境界。”

5、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第211页

<原文开始>我记得以往最令我投入与兴奋的，往往是做手工艺的时刻。...第二天我感觉自己重新发现了非常重要的一部分。我似乎从强调心智活动的男性文化中走出了自己的路。学校强调的都是知识、事实、内容、思考与分析。我发现那些事自己已经相当擅长了。那时一种超越他人、赢取赞赏与注意力的方式。除此之外还有什么呢？我已经走过那条平坦、标记清晰的路。

只是我一直觉得不妥。我为什么不继续拿博士学位到某处教书呢？我曾经这么想过，可是内在有股力量驱策我离开那条坦途。我的能力足以胜任，内心却不向往。虽然如此，我还是会批判自己，认为自己太软弱，只会虚度光阴，没有专心在事业上。

现在我才明白为何坦途不适合我。因为我的本职是制造者，而非博学者或行动者。...打从孩提时代，我就热爱做东西，但在一般人的价值观里，那是肤浅、不正经、不重要、没有益处、甚至没有什么贡献的事情，

6、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第76页

没有地狱而只有自我，没有天堂而只有无我。

7、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第58页

" 请神赐予我祥和，让我欣然接纳那些我无法改变的事。请神赐予我勇气，让我改变那些我所能改变的事。并能明辨两者的区别 " < 圣经 >

8、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第276页

痛苦不是惩罚，死亡不是失败，活着也不是一项奖赏

9、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第123页

你灵魂的底层就是人类共通的灵魂，它是神圣的、超越的，它能把你从束缚引领到解脱，从梦境引领到觉醒，从时间引领到永恒，从死亡引领到不朽。

10、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第40页

我并不是在责怪这些医生；他们在病人热切的期望下，同样感到无助。我从未遇见一位医生企图恶意操纵病人。大体来讲，医生都是非常修养的人，他们都在不可能的情况中尽力而为。如果疾病纯属科学的实存，那么心病则属于宗教的范围。因为医疗对癌症无效，所以医生被迫扮演牧师的角色。这个角色对他们而言是欠缺训练的，但是在病人的眼中，医生确实地位崇高的牧师。

《恩宠与勇气：超越死亡》

从发现崔雅得癌症的第一个星期到未来的五年中，这是我们一直都在面对的问题——我们必须把疾病和心病分清楚，并且努力寻找治疗这个疾病的最佳方法，以及理解心病的最清醒的途径。

在得知罹患癌症的那个晚上起，崔雅和我开始阅读所能得到的一切资讯。那周周末，我们已经读完三十几本书（大部分都是医学书籍，有些则是畅销书及各类的杂志）。我们希望能得到最纯正的讯息。不幸的是，大部分有关癌症的研究，不是不得要领，就是令人气馁，而且讯息改变的速度快的吓人。

另外，我们又开始研究各种另类疗法：长生医学（macrobiotics）、泽森食疗（Gerson diet）、凯丽酵素疗法（Kelley enzymes）、波顿疗法（Burton）、伯金斯基疗法（Burzynski）、神通徒手开刀术（psychic surgery）、信心治疗（faith healing）、观想治疗（visualization）、利文斯顿—惠勒疗法（Livingston-Wheeler）、赫克塞疗法（Hoxsey）、高单位维他命疗法（megavitamins）、免疫疗法（laetrile）、针灸（acupuncture）、自我肯定疗法（affirmations）（其中的许多疗法我将一一加以解说）。大部分的正统医学报告，不是不得要领，便是负面的很实在；而大部分另类疗法的报导是奇闻轶事，而且正面到铁石心肠的地步。阅读另类疗法的文献，你会眼花缭乱，好像每个接受正统医疗的人最后都死了，而每个接受另类疗法的人最后都活了。你不久便会发现，另类疗法对治癌症的真正效果，大都是提供病患道德上的支持，最重要的是令遭受癌症打击的人保住希望。换言之，他们大部分从事宗教性的活动，而不是医疗。这就是为什么他们的文献通常不包含医学研究，只有成千上万的见证。

我们的首要任务是挖掘这些主流与另类疗法的所有文献，希望能从其中得到一小部分的事实。

第二个任务则是面对癌症带来的心病，亦即各种文化和次文化赋予这个疾病的意义和批判，也就是崔雅所说的那些意象、概念、恐惧、故事、照片、广告、文章、电影、电视节目……其中充斥着恐惧、痛苦和无助。

不仅我们的社会提供了大量的故事，崔雅和我接触过各种不同的文化和次文化，也有很明确的话要说：

1. 基督教的观点——基本教养派相信疾病基本上是上帝对某种罪恶的惩罚。疾病愈严重，那个罪恶就愈令人难以启齿。
2. 新时代的观点——疾病是一门功课。你为自己制造了这个疾病，因为你需要学习重要的功课，以达到精神上的成长和演化。疾病是唯心所造，因此疾病也可以单靠心来治愈。这是基督教医学雅化（yuppified）的后现代观。
3. 医学的观点——疾病基本上是有生物物理上的因素造成生物物理上的失序（从病毒到内心的创伤到遗传因素再到环境的影响）。大部分的疾病都不需要心理和精神上的治疗，因为这样的另类疗法通常无效，而且可能延误你接受正当的医疗。
4. 轮回的观点——疾病是由恶业所造，也就是前世不道德的行为，现在形成了疾病的果。疾病是恶果，但也能用来净化或燃烧过去的恶业，因此算是好事一件。
5. 心理学上的观点——如同伍迪·艾伦所说：“我不生气，但我以生肿瘤来替代生气。”以流行心理学的观点来看，压抑的情绪会形成疾病，最极端的例子是：疾病就是想死的愿望。
6. 诺斯替派（Gnostic）的观点——疾病基本上是幻象。整个宇宙的示现就是一场梦、一层阴影，只有当人彻底地从幻想中解脱才能不生病。人只有从梦中醒来，才能发现超越幻想的实相。大精神是唯一的实相，在大精神中是没有疾病的。这是一种极端的、有点离谱的神秘体验论观点。
7. 存在主义的观点——疾病的本身是没有任何意义的，但我可以选择任何一种意义赋予它，而我对这些选择必须负全责。人类是有限和难免一死的，最真实的反应是，一边赋予疾病个人的意义，一边接受疾病，这就是人的有限性的一部分。
8. 身、心、灵整体治疗观——疾病是肉体、情绪、心智和灵性的产物，每一个环节都是息息相关的、不可忽视的。治疗必须涉及所有的层面（然而在实际治疗的过程中，这个观点经常被诠释成避开正统治疗，即使它们可能有点帮助。）
9. 巫术的观点——疾病是报应。“因为我心里想要某个人死，所以我得这种病是罪有应得。”或者“我最好不要太过分，否则坏事会发生在我身上”，或者“我太幸运了，这样一定有坏事发生。”
10. 佛家的观点——疾病是这个世界的现象之一；询问为什么会得病，就像在问为什么会有空气是一样的。生、老、病、死是这个世界的标记，这一切的现象都显示了无常、苦与无我，只有解脱和涅槃才能彻底转化疾病，因为那时整个现象也得到了转化。

《恩宠与勇气：超越死亡》

11. 科学的观点——不论什么疾病，都有它的原因，其中一些是被决定的，其他的只是一些意外罢了。不论怎样，疾病是没有任何意义的，得病只是几率或必然的现象。

不论男女都在意义的大海中沉浮；崔雅与我即将灭顶。第一天返家的路上，我们的脑子里出现的各种意义已经泛滥成灾，崔雅差一点没有窒息。

11、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第82页

我在闭关时究竟做了些什么？我每天必须花十到十一个小时，将注意力集中在我的呼吸上。如果念头跑掉了，就要把它引回到呼吸上，注意那些生起的思想与情绪，一旦发现到它们，同样要把注意力引到呼吸上，就这样耐心地、坚持地、勤勉地练习我的觉察。

接着我必须将这份经过练习的觉察放到身体上，首先把焦点集中在鼻子附近，然后慢慢去留心身体不同部位的各种感觉。就这样从上到下，从下往上地扫描自己的身体，注意各种盲点，注意痛苦的感受，如果心飞走了，就把它引回来，这所有的过程都要以平衡、宁静与祥和的心来进行觉察。

我开始察觉到这份注意力可以决定自己的意识状态。如果我能单纯地看着自己的感觉，就会觉得平静、均衡与镇定。如果我批判或害怕自己的感觉，就会觉得焦虑与痛苦。

我的心中有一个骗子。我好不容易把妄念拉回，重新专注在呼吸上，一旦注意到自己的胜利，危险便降临了，骗子悄悄地留了进来。“只是看看而已，”它说。“做得很好，一点小小的测试时无伤大雅的。”它让我尝到甜头以后，立刻提供我一些选择，譬如地毯和桌子的颜色配不配，卧室可不可以再放一个衣柜。“嗯！好看极了。”我的念头就这样飞了。“让我再好好想一想。”我的注意力于是从窗户溜了出去。

葛印卡说：“你无法制造感觉，你无法选择感觉，你也无法发明感觉，你只能目睹。”你不能执着，只能随波逐流，因为事情终将改变，无常就是真理。

12、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第50页

“阳性的价值观就是制造一些东西，达成某些目的，通常比较有攻击性、竞争性以及等级性；他们总是投射未来，依赖的是原则和判断。然而阴性的价值观却是拥抱当下，它们接纳一个人，是因为这个人的本身，而不是他做了什么；他们强调的是关系、包容、接纳、慈悲和关怀。”

13、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第42页

如同伍迪艾伦所说：“我不生气，但我以生肿瘤来替代生气。”以流行心理学的观点来看，压抑的情绪会形成疾病，最极端的例子是：疾病就是想死的愿望。

14、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第119页

尼采曾经说过，晚上惟一能使自己入睡的方法，就是决定第二天早上起来自杀

15、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第47页

差点没有定立继续写下去了。

这几次都是宝宝在一边玩的时候，在一旁看的，小宝非要人陪着，没法。有时还非得陪着他一起玩。晚上他睡了吧，又想在网上一逛逛，左看右看，犯困又得睡觉了。

“医生被迫扮演牧师的角色，医生确实是地位崇高的牧师。”

《恩宠与勇气：超越死亡》

"治疗心病，某种治疗也许对疾病无效，但对心病却有效。"

蔬菜汤事件，乐观的看待发生的事情，"最后终于替这个病找到了意义"，改变生活方式。

我们家也有一个亲戚得癌症的，是爸爸的姐姐，2011年的事，现在还健在，每次都会来武汉化疗。"家族之中如果有人得乳癌，罹患此病的几率比一般人高"。老公的爸爸也是得什么癌症去世的。这样算来，得详细问一下都是什么病才行。

生完宝宝被告知还得再做一次清宫手术，吃了药后，不能给宝宝喂母乳时，我准备让宝宝提前出院。抱着他，却不能给他母乳，我会很痛苦的。妈妈却让宝宝留在身边，心情会好一些。看着他在一旁沉沉的睡着，虽是吃的牛奶睡着的，也是很幸福的。为了让他以后能吃上母乳，坚持做完手术就没事了。之后又停过两次母乳，一个月时黄疸过高，七个月时乳腺炎发烧住院，心理承受力都强了许多。

16、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第242页

佛教是涵盖最完整的宗教。

17、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第95页

研究神秘体验论便是研究自我；研究自我便是遗忘自我；遗忘自我便是与万物合一，被万物所解脱。

18、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第38页

某些疾病确实是因为道德上的弱点或性格而造成的。心智和情绪对疾病而言绝对扮演着重要的角色，但这和因欠缺知识而把某种疾病误认为道德上的弱点是截然不同的。

简单地说，人们对一种疾病的真实医学原理了解得越少，这种疾病就越有可能被离奇古怪的神话包围，也越有可能被社会视为是由于病人的性格道德缺点造成的；同样，它就越有可能被误解为是灵魂疾病，性格缺陷，道德沦丧。

现在，当然有很多案例证明道德缺点、意志薄弱（例如拒绝戒烟）或者性格原因（例如意志消沉）能够直接导致疾病。精神和情感因素当然绝对能够在某些疾病中扮演重要角色（正如我们以后会看到的），但这和因欠缺知识而把某种疾病误认为道德上的弱点是截然不同的。这是社会试图通过谴责灵魂来解释疾病的简单例子。（是什么时候我们开始对他人的道德进行价值评判的？我们评判的依据又是什么？假设一个人得了淋病，他会认为是自己做错了事情，一如别人会揣测他道德上是否有过失才会遭到如此“惩罚”，其理论依据是：道德上有所过失，就会反映在身体的疾病上。越确信这样的理论依据，当发生这样的情况时，这个人会遭受来自他人同时也会来自自己的谴责，于是产生负罪感。就好像一个人把电脑坏掉，死机或中病毒归因于经常浏览黄色网站，于是自责自己，觉得是因为自己道德上有缺失才会遭受如此“报应”。但是如果整件事情的真实原因是不小心打开一个恶意广告的网页遭受的病毒，那么自己潜意识里是被植入了“干了错事会有报应”的理论的。当我们遇到挫折，困难，挑战，病痛时，我们常常会做这样的结论。这是源自于我们自古就有的“感应”学说。“行由不得反求诸己”这句话就最好的说明了我们的思想。这样的思想无可厚非，有时反而能帮助我们时时提醒自己，调整自己来适应这个世界。但我想说的是，一味地沉溺于自责与负罪感中，并继而发展成认为自己道德是败坏的，看低看轻自己，否定自我的价值，其实是于事无补的。问题，困难，挫折，痛苦摆在我们面前时，我们恐惧，焦虑，贬低自己，或者再三地躲避问题，都是没有用的。不管逡巡多久，这些挡在前行路上的石头都一次次地在拉伸自我价值更大的可能性。）

如果你得了癌症，首先你必须了解，你所能获得的一切资讯都是神话，因为医学到目前为止（该书美国第一版是在1991年），还无法解释癌症的起因，也无法治愈它。医学本身已经被大量的神话和

《恩宠与勇气：超越死亡》

误解所感染。

我举一个例子，美国癌症学会在一份全国性文件里声称：“半数的癌症，现在都可以治愈。”事实上却是：过去的四十年例癌症病患的存活率并没有向楚地增加，即是医学界引进了更进步的放疗、化疗和手术。只有血癌是令人欣慰的例外，霍金氏病（Hodgkin's）与白血病采用放疗能收到很好的效果。剩余的癌症中百分之二的病患存活率增加是因为发现得早，其他的癌症存活率几乎丝毫没有提升，乳癌的存活率比以前更低。

其实医生们都知道这项统计数字，但很少有人承认，彼得·理查兹很坦诚地告知崔雅和我：“如果你看看过去四十年的癌症统计数字，你会发现我们的治疗没有一项增加了病患的存活率。当癌细胞进入你的身体时，它已经写上日期，也就是你将死的那一天。我们有时可以把间隔期延长，但是无法改变死期。如果你的癌细胞期限是五年，我们可以让你在这五年内保持无病的状态，但超过五年，我们的治疗便无效，这就是为什么过去四十年来癌症存活率无法改善的原因。我们必须在生化基因上产生重大的突破，才可能有真正的进展。”这又回到了我开始的观点：许多正统医生给你的关于癌症的信息都充满神秘体验论，仅仅因为他们不得不既扮演医生又扮演牧师，扮演你的疾病含义的诠释者。他们支配的不止是科学同时还是宗教。听从他们的治疗方法你就会得到拯救，寻求其他的治疗方法你就会被诅咒。

那么医生到底能做什么？他知道他的医疗，如手术、放疗、化疗等基本上并不真的有效，然而他必须有所为：既然无法控制这个疾病，他只好控制病患的心病。也就是指定某种疗法，让病人觉得医生十分了解这项疾病，而且只有他指定的方法才是有效的。

这意味着即使医生知道化疗无效，他仍然建议你采用此法。崔雅和我大感惊讶，但这是十分普遍的现象。维克多·理查兹（彼得·理查兹的父亲）医生写过一本非常受重视有关癌症的书《任性的细胞》（The Wayward Cell）。他花了许多篇幅说明化疗为什么无效，接着又说明即使如此，化疗仍然该被采用。为什么？“因为化疗能让病人维持正确的医疗方向。”但老实说，它也阻碍了病人寻求其他的治疗途径。

这根本不是在治疗疾病；这是在治疗心病——医生企图控制病人对疾病的理解以及他可能寻求的治疗种类。某种治疗也许对疾病无效，但对心病却有效，也就是它可以引导病人听信某个权威和接受某种医疗。

我们有一位好友得了晚期癌症，她的医生建议她接受另一种非常强烈的化疗，如果照他的话做，应该还可以活十二个月。她提出了一个问题：“如果我不接受化疗，还能活多久？”医生回答：“十四个月。”再度建议她采用化疗。没有经历过这种事的人，很难理解这样的事随时都在发生——这显示出我们是如何全盘接受正统医学的解说和对心病的“治疗”。

19、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第324页

5年前的一天，我坐在厨房的餐桌旁与一位老友喝茶，他告诉我说他数月前得知自己罹患了甲状腺癌。我跟他讲了我母亲在15年前做了结肠癌手术，现在活得好好的。接着我又向他描述了我姊妹间讨论母亲之所以会得癌症的种种原因。我们最喜欢的解释是：她一直都在扮演妻子的角色，而没有扮演她自己。我们猜想，如果她不嫁给牧场主，可能就会避免摄取导致结肠癌的油脂。此外，我们还有一个比较高明的理论，那就是她的家族都不常表达情感，或许这也是她得癌症的原因之一。然而，我的这位朋友显然对癌症有过更深的思考，他后来说的一席话，深深地影响了我。

“你们难道不明白自己在做什么吗？”他问道，“你们把自己的母亲当成一个物品，滔滔不绝地谈论着有关她的理论。别人在你身上谈论展示他们的各种理论，那种感觉就像是一种冒读。我明白这一点，是因为在我切身的体会中，许多朋友对我罹患癌症，所提出的各种看法，都让我觉得是负担和包袱。他们似乎不是真的关心我这个人，在这样困难的时刻也不尊重我。我觉得他们的各种‘说法’，只是为了交差了事，而不是真的想帮助我。我罹患癌症这个事实，一定对他们产生了相当大的冲击，以至于他们必须替它找些理由、解说或意义。这些说法是在帮助他们而不是在帮助我，它们只会带给我许多痛苦。”

我感到极为震惊。我从未看过那些理论背后的真相，也未仔细想过我的理论可能带给母亲什么样的

《恩宠与勇气：超越死亡》

感觉。虽然我们姊妹并没有将这些想法告诉母亲，但我知道她感觉到了。那样的气氛不可能让人产生信赖、开放与求助之心。我突然领悟到，我在母亲最危难的时候，竟然没有给她一点帮助。

我的朋友为我打开了一扇门。我开始以更慈悲的心情面对那些生病的人，以更友善的态度来接触他们，对自己的观点也更加谦卑。我开始看到我的理论背后除了批判之外，还有更深的恐惧。我不但没有说：“我真的很关心你；有什么事是我能帮忙的？”反倒不断地质问：“你做错了什么？你在何处犯了错？你是怎么失败的？”其实，我真正想表达的是，“我该如何保护自己？”

我看见了无知及隐藏的恐惧，它刺激我、强迫我去编一些理论，这些理论让我对这个宇宙所发生的事，有了一份自圆其说的掌控感。

这些年来，我曾经和许许多多罹患癌症的病人交谈，其中有一些人是最近才被诊断出来的。起初我实在不知道该说些什么。身为一名癌症病人，（跟他）谈论自己的经验总是比较容易，但我很快就认清，那个人并不想听你说这些话。我发现唯一可以帮助人的方法便是倾听，只有认真倾听他们说话，才能体会他们的需要是什么、他们面临的问题是什么，在某个特定的时刻什么才是真正的帮助。因为人们在生病时会经历许多不同的阶段，尤其像癌症这类持续又难以预测的疾病，专心地倾听他们的需求是非常重要的事。

特别是当他们必须选择治疗的方式时，会需要一些资讯，也许要我提供一些另类的疗法，或是协助他们对传统治疗做一些评估。一旦他们选定了自己的治疗方法后，就不再需要任何的资讯了。此时的他们只需要支持，不需要再听他们所选的放疗、化疗或其他疗法的危险性在哪里。如果我在这种时候还不断提出新的建议，只会将他们推回困惑之中，让他们感觉我在怀疑这份选择，徒增他们的疑惧。

我自己在做决定（有关癌症的治疗方法）时也不是很容易的；我知道对某些人来说，那可能是这辈子最难下决定的时刻。我逐渐认清，如果我是别人，我永远也无法预知自己会做什么样的选择。这个认知让我愿意真正去支持别人的选择。我有一位好友（她在我头发掉光时还让我觉得自己很美）最近对我说：“你的选择和我可能做的选择不太一样，但这一点都没关系。”我非常感激她在我生命中最艰难的时刻，没有让不同的选择造成彼此间的阻碍。后来我对她说：“但是你也知道你会做什么选择；我没有选择你认为你可能会做的选择，也没有选择我认为自己可能会做的选择。”我从没想到自己会同意见接受化疗，我对于把毒物注射到体内有着相当大的恐惧，更害怕它对我的免疫系统造成永久的影响。我一直抗拒，直到最后才做了这项决定，即使它有很多的缺点，但它仍然是我最佳的治愈机会。

我很清楚我无意识地造成自己的疾病，也很清楚我有意识地努力使自己痊愈。我试着将注意力集中在自己能做的事上，尽量摆脱过去自责的习惯。那份习惯只会阻碍我做健康、清醒的选择。同时，我非常清楚还有许多其他的因素存在于我有意无意的掌控欲背后。值得感谢的是，我们全都是更大整体中的一部分，我很高兴能知觉到这一点，尽管这表示我并不具有太多的掌控力。我们全都息息相关，不管是人与人之间，还是人与环境之间。生命实在太复杂了，哪里是“你创造你的实相”这么简单的一句话可以涵盖的。如果我深信，我创造了或掌控着自己的实相，我就切断了生命中更丰富、更复杂而神秘的血脉。这样的理论奉掌控之名，否定了那个每日滋养着我们、众生一体的血脉。

我们以前误认自己是被一个更大的力量所摆布，疾病是由外在因素所造成的。“你创造你的实相”这个理论在更正上述的理解上，是非常重要的而必要的。但它是一个过于简单且反应过度的理论。我愈来愈觉得，我们愈是相信这个理论，就愈否定了它的助益，因为我们在运用这个理论时的心态是狭隘、自恋、疏离的和危险的。我认为我们对这个理论应该有比较成熟的看法了。诚如史蒂芬·勒文所说：“这个理论只说出了一半的真相，所以是危险的。”其实更正确的说法应该是：我们“影响”了自己的实相。这样的说法比较接近完整的真相，包容了个人行为的影响力和生命更丰富的神秘性。

如果有人问我：“你为什么要选择得癌症？”这个问题给人一种自以为是的感，好像发问者是健康无恙的，而我是病恹恹的。这样的问题并不会引发建设性的内省。那些对于情况的复杂性比较敏感的人，也许会提出比较有助益的问题，例如：“你要如何运用癌症来成长？”对我来说，这样的问题是比较令人振奋的；它帮助我认清自己目前所能做的事，使我得到支持和助力，感觉也更具挑战性。一个人会提出这种问题，表示他不认为我得病是因为犯了错而自作自受的。反之，他使我觉得困境也是成长的契机，我自然也会以同样的方式来看待这件事。

在我们的犹太—基督教文化里，由于太强调原罪与罪恶，使得人们很容易将疾病看成是犯错所遭到的惩罚。这方面我比较偏向佛教的看法，他们认为每件事的发生都可以增加慈悲心和服务他人的机会。我不再把那些发生在我身上的“坏”事，看做是过去行为的处罚，反而当成消除业障的机会。这样的态度帮助我更专注于眼前的处境。

《恩宠与勇气：超越死亡》

我发现这样的态度非常有益。依新时代的观点，我也许会问那些罹病的人：“你做错了什么事？”然而从佛家的观点，我可能会对那些饱受疾病之苦的人说：“恭喜你了，你显然很有勇气承受这一切，并且愿意从中学习成长，我很佩服你。”

当我和那些刚被诊断出罹患癌症、最近又复发，或与癌症对抗得精疲力竭的人交谈时，我常提醒自己不必给什么具体的建议，因为倾听便是帮助，倾听便是给予。我试着在情感上更贴近他们，克服自己的恐惧去接触他们，与他们联结。我发现只要我们允许自己恐惧，就能以谈笑的心情来看待我们所恐惧的事。我也试着排除那些对他人武断施加的意图，即使是为你的生命奋战、改变自己或清醒地进入死亡之类的话语，我都不再脱口而出。此外我尽量不强迫别人依照我的方式做选择。我试着安住在自己的恐惧中，因为有一天，我可能会处在与别人完全相同的情境中。我必须学习与疾病为友，不要把它看做失败，试着利用自己的挫折、软弱与疾病，来发展对他人与自己的慈悲心，同时记住不要再把那些严重的事看得太严重。我试着在非常真实的痛苦中保持觉察，并将其视为心理与灵性的治疗契机。

20、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第77页

拉姆达斯上师(Swami Ramdas)曾说过：“解脱道有两种：一是把你的私我扩大到无限，二是把它减低到什么都不存在的状态。前者靠智慧，后者靠奉献。智者说：我就是神——宇宙的真理。献身者说：哦！我什么都不是，而神啊！你却是一切。这两种情况，私我感都可以消失。”

21、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第61页

因此，我试着不把每件事抓得那么紧。就是这份执著让我产生了非黑即白的态度：我要不就想活，要不就会死。然而比较轻松的思考方式应该是：我既可以拥有活下去的欲望，又能在大限来临时放下一切。（崔雅）

22、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第137页

有一天傍晚我们一起看一份压力测量表。丧偶的压力指数最高，可以到一百点，压力指数最高的五项中的三项（结婚、搬家、重病）我们都有。肯认为自己还有第四高指数的压力——失业（虽然他是自愿的）。即使是度假，在压力指数上也高居第十五。肯说，我们已经这么多沉重的压力了，如果再去度个假，那不是要人命吗！

23、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第18页

“痛苦不是惩罚，死亡不是失败，活着也不是一项奖赏。”

神秘体验论的精髓就在你生命的最深处及你本有的觉性中。从根本上看，你和大精神、神性以及万物都是一体，都是永恒不变的。听起来很不可思议是不是？让我们看一看现代量子力学诺贝尔奖得主薛定谔是怎么说的：

“你认为属于你自己的知识、感觉和选择并不是无中生有的。这些知识、感觉和选择基本上是永恒不变的，它们存在于所有的人类，不！一切有知觉的生命身上。也许听起来有点不合乎常理，但是你和一切有觉知的生命真的是一体的。你的生命并不是整体存在的一部分，从某种层面来看，你就是整个宇宙。这个奥秘是如此简单而明了：‘我既是东也是西，既是上也是下，我就是整个宇宙。’

“因此你可以平躺在大地之上，在地母的身上伸展你的四肢，在心中领悟你和她以及她和你根本是一体的。你和他一样坚实——没错，比你想象的坚实一千倍。明日她可能将你吞没，也可能使你重生；不是”某一天“而是现在，存在的只有当下；当下是唯一不会结束的东西。”（《量子问题》）

根据重视神秘体验者的领悟，我们一旦超越或转化分离的自我感以及有限的自我，就会发现一个更伟大的我，一个无限、无所不在、永恒不变，与万有或大精神合一的我。如同爱因斯坦所说：“人

《恩宠与勇气：超越死亡》

是整个宇宙的一部分；这个部分受到了时空的限制。他体会到自己及自己的思想和感觉，与这个整体是分开的——这是一种意识上的视错觉。这种视错觉对我们而言却好像监狱一样，把我们局限在个人的欲望和对身边少数人的热情中。我们的任务就是从这座监狱里解脱出来。”

不论是东方或西方的静修或默观，不论基督教、伊斯兰教、佛教或印度教，都是要帮助我们解脱我们只是彼此分离的、脱离大精神的自我的视错觉，帮助我们发现一旦我们从个体的监狱中解脱出来，我们便和神性及万有合为一体，同样地永恒无限。

这不仅是理论，而且是直接、立即的体验。自古至今，世界各地都有相同的事情发生，如同薛定谔所说：“如果某个文化环境里的某种概念是受限的或属于某些人的专攻，那么这一类的简单结论显然过于大胆”。譬如以基督教的语言来说，它可能会变成：‘我就是万能的上帝。’听起来不但大不敬，甚至有点疯狂。但请把这句话摆在一边，试想对印度人而言，这样的想法不但不亵渎神明，甚至代表对世界万象最深的洞见。多少世纪以来的重视神秘体验者都有相同的描述，如果把她或他的独特经验浓缩成一句话，那就是——我已经变成了上帝。”

这句话并不意味着我的个别的自我便是上帝，而是在我觉知的最深处，我直接与永恒相交。令这些物理学先驱最感兴趣的便是，这神秘的觉知与永恒觉知的直接相交。

在《量子问题》中，我试图展示那些世界上最伟大的物理学家们是如何、同时又是为何成为重视神秘体验者的。我想让他们生动地道出自己的想法，关于为什么“我们所经历的大多数最美好的体验都是神秘体验论的”（爱因斯坦），关于为何“机械装置也需要一种神秘体验论”（德布罗意），关于那些存在于“永恒的神性头脑中”（金斯）的宇宙真相，关于为什么“在我们这个时代，任何包含了理性理解和神秘体验的综合体都称得上是一个神话，不管它能否被表达出来”（波利）。还有一点，也是最重要的，那就是所有这一切之间的关系，包括“人的灵魂与神性”的关系（爱丁顿）。

我并不是在强调现代物理学支持或证实了神秘体验论的世界观，我想说的是这些物理学家就是神秘家。他们的科学训练并不具有神秘性，他们的灵性训练并不是来自某种宗教的世界观；换句话说，我完全不赞同《物理之道》（The Tao of Physics）或《物理之舞》（The Dancing Wu Li Masters）之类的书籍。它们声称现代物理学支持或证实了东方的神秘体验论，这真是一个天大的错误。物理学是有限、相对和片面的，它对于实相的观察非常受限，它根本不处理生物、心理、经济、文学或历史的真相；神秘体验论处理的则是整体的真相。声称物理学证实了神秘体验论，就等于在说，狗的尾巴证明了狗的存在。

让我引用柏拉图的“洞穴”比喻来说明：物理学为我们详细说明了“洞穴”中的阴影部分（相对真理），而神秘体验论则直接导向超越“洞穴”的“光明”（绝对真理）。不论你怎么研究那些阴影部分，你仍然无法拥有光明。

更进一步地说，这些具有创见的物理学家，没有人认为现代物理学支持神秘体验论或宗教的世界观。他们认为现代物理学只是不再“反对”宗教的世界观，因为现代物理学比起古典物理学更能意识到自己的局限和片面，尤其在处理终极实相方面。爱丁顿同样也引用了柏拉图的比喻：“物理学坦诚它只能处理阴影部分，这是近代最重要的进展。”

所有的物理学先驱都是神秘家，理由是他们想超越物理的局限，进入神秘的觉知，也就是要转化这个世界的阴影现象，揭露更高、更永恒的实相。他们是神秘家并非因为他们研究物理，而是他们可以不顾物理；换句话说，他们希望神秘体验论是形而上的，也就是“超越物理”的。

至于现代物理学企图支持某个特定宗教的世界观，以爱因斯坦为代表的物理学家们称这样的企图“应该受到谴责”，薛定谔甚至称之为“罪恶的”，他的解释是：“物理学与宗教毫无关系，物理学以日常经验为起点，然后以更精致的方法进行研究，他不可能转化日常经验，进入另一个次元……宗教的领域是远远超过科学解说的。”爱丁顿非常确定地说：“我不是在暗示新物理学‘证实’了宗教或替宗教信仰提供了正面的立论。就我自己而言，我完全反对这样的企图。”

实行，如果我们真的声称现代物理学支持神秘体验论，那将会发生什么事？！譬如我们说现代物理学完全赞同佛陀的领悟，那么假设明日的物理学取代或替补了今日的物理学，难道佛陀就丧失他的领悟了吗？你了解问题所在了吧！如果你把你的上帝和今日的物理学挂钩，那么今日的物理学一旦有失误，上帝也会跟着产生失误，这边是神秘体验论的物理学家所关心的问题。他们既不希望物理学被扭曲，也不希望神秘学被扭曲，也不希望神秘体验论被迫进入一个先上车后补票的婚礼。

《恩宠与勇气：超越死亡》

24、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第50页

手术后的冲击是心理上的：崔雅开始利用这段时间从事她所谓的“人生志业”。到底她的人生志业是什么？她给我的解释是，她以前一直倾向于阳性的价值观，也就是总要做点什么，她无法什么也不做，只是存在。阳性的价值观就是制造一些东西，达成某些目的，通常比较有攻击性、竞争性以及等级性；它们总是投射未来，依赖的是原则和判断。基本上，这样的价值观总想把眼前的一切“变得更好”，然而阴性的价值观却是拥抱当下，它们接纳每一个人，是因为这个人的本身，而不是他做了什么。它们强调的是关系、包容、接纳、慈悲和关怀。“我是老大，一直想做长子。小时候住在德州，在那里，真正的工作都是属于男人的。我重视男人的价值，不想成为一名家庭主妇，只要心中一出现女性的价值观，我就会抗拒。我否定了我的阴性面、我的身体、我的性别和我滋养的能力，我认同的是我的脑袋、我的父亲、我的逻辑和社会的价值观。”Ken and Treya.

25、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第50页

到底她的人生志业是什么？她给我的解释是，她以前一直倾向于阳性的价值观，也就是总要做点什么，她无法什么也不做，只是存在。阳性的价值观就是制造一些东西，达成某些目的，通常比较有攻击性、竞争性以及等级性；它们总是投射未来，依赖的是原则和判断。基本上，这样的价值观总想把眼前的一切“变的更好”，然而阴性的价值观却是拥抱当下，它们接纳一个人，是因为这个人的本身，而不是他做了什么。它们强调的是关系、包容、接纳、慈悲和关怀。

26、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第123页

认识自己就是认识神

27、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第6页

对永恒而言，存在的只有当下，当下是唯一不会结束的东西

28、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第14页

从未写过读书笔记，从豆瓣，从这本书开始，希望能坚持。

书中提到他们第一次见面彼此拥抱后，他们“灵性的觉醒”。感觉像是看电影似的，不真实。不能体会他们说的：“体内有些细微的能量在流动，所谓的拙火”。他说“静修已有十五年，这一类的微细能量在静修中是常有的”。

灵性，这有别于心理学的一个新名词，不知道看完这本书后，是否会有所领悟。

29、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第1页

我将把恐惧带到我内心的深处，用开放的态度来迎接痛苦和恐惧。面对它包容它。认识到这些可以给生活带来奇迹，它使我的内心喜悦，滋润我的灵魂。我感到无尽的快乐。我没有想“击败”我的病痛，而是接纳它，原谅它。我会继续下去，不是伴随着痛苦和愤怒，而是坚定的意志和快乐。

30、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第59页

它一直提醒着我佛法的核心教诲：万事皆无常，没有永恒不变的事，只有整体宇宙是永恒的；所有的局部都注定要死亡和毁坏。透过静修或神秘的觉察，便能超越个人的牢笼，尝到圆满的滋味。（肯）

《恩宠与勇气：超越死亡》

我拥有的唯一支撑就是尽力让自己清醒地明白一切都是短暂的，你之所以爱一些东西正是因为它们是飞逝的、短暂的。我慢慢地明白，爱并不像我一直想像的那样是占有，更多的是失去。（肯）

31、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第171页

世俗宗教或物化的宗教，应该被列为神话式的宗教。这种宗教形式非常具象，可以按字面加以理解。譬如，这类宗教相信摩西真的分开了红海，基督真的是一名处女受到圣灵感孕而生的，世界是上帝在六天之内创造出来的，甘露真的从天而降。全世界的世俗宗教都有这类的信仰，印度教认为大地是需要支柱的，因此它坐在一只大象上，大象也需要支柱，因此它坐在乌龟上，乌龟也需要支柱，因此它坐在蛇上，那么最后一个问题便是：蛇又坐在谁的身上呢？答案是：让我们换个话题吧。据说老子生下来的时候已经就掰碎了，克里希那曾和四签名牧牛的少女做爱，而梵天是从宇宙的大蛋中蹦出来的，这就是世俗宗教。它有一连串的信仰结构，企图以神话来解释世界的神秘现象，而不依据实际的体验或佐证来加以诠释。如果你信仰这些神话，你就得救了；如果你不相信，你就下地狱，而且是不容分说的，这就是所谓原教旨主义的宗教。

32、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第244页

承受世人的罪，并因此转化了他们，以及你自己

33、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第93页

身体觉察到物质，心智觉察到身体，灵魂觉察到心智，而灵性则觉察到灵魂。

34、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第59页

我回到了普通大千世界，不是我和崔雅超越时空，合而为一的世界，而是现实的世界，肯爱崔雅，但是崔雅可能死去。失去她的想法是无法承受的。我拥有的唯一支撑就是尽力让自己清醒地明白一切都是短暂的，你之所以爱一些东西正是因为它们是飞逝的、短暂的。我慢慢地明白，爱并不像我一直想像的那样是占有，爱更多的是失去

35、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第36页

就像崔雅所说，我们眼前的问题并不是癌症，而是取得足够的资讯。你所能得到的癌症资料，基本上都不属实。

让我来解释一下，不论一个人得的是什么病，他必须面对两个不同的实存。第一，这个人必须面对疾病的整个过程——骨折、流行感冒、心脏病突发、恶性肿瘤，等等。以癌症为例，它只是某一种特定的与医药和科学有关的疾病罢了，本身并没有什么价值判断，它和是非、对错无关，就像一座山的存在一样。

然而，一个病人还需要面对他的社会或文化赋予那个特定疾病的批判、恐惧、希望、神话、故事、价值观和各种意义，这些我们可以统称为“心病”。所以癌症不仅是一项疾病、一种科学和医学的现象；更是充斥着文化和社会意义的心病。科学能告知你何时、如何得了这个病，你所属的文化或次文化却教导你如何形成心病。

疾病不一定是坏事，如果一个文化对某种疾病能保持慈悲与理解，那么任何病都可视为一项挑战，一次治疗的机会。如此一来，“病”就不是一种浅则或诅咒，而是更宽广的治愈与复原的过程。如果我们从正面和支持的角度来看疾病，疾病就更有可能被治愈，病人也能因此成长。

《恩宠与勇气：超越死亡》

人类都被意义定了罪，他们好像注定要制造各种价值和判断。好像我的病这件事还不够，我还得知道“为什么”我会得这个病，为什么是我？它的意义是什么？我做了什么错事？它是如何发生的？换句话说，我必须赋予这个疾病某种意义，而这个意义让我和我的社会紧紧相连。

譬如淋病，纯粹以病理来看，它只是生殖泌尿道附近的组织被淋球菌感染的性伴侣由性行为传递的。抗生素，尤其是盘尼西林，治疗它特别有效。

然而社会在病理之外，又赋予它极大的价值批判，某些意见属实，但大多数是错误的。残忍的。譬如得淋病的人是肮脏的、变态或不道德的。把淋病视为道德上的疾病，对病人而言是很大的惩罚。那些的淋病的人被视为活该，因为他们不符合社会的道德标准。

即使这个疾病被盘尼西林治愈，加在它身上的批判和诅咒，仍然吞噬这个人的灵魂：我是很糟的人，我不好，我很恐怖……

透过科学可以找到有关淋病的解说，透过社会，我理解到的则是我的心病，不管这份理解是正面或负面、鼓励或谴责、救赎或惩罚——这些都会对我或我的疾病产生巨大的影响。社会严重的病态，往往比疾病本身更具破坏性。

当社会把某种疾病视为不好的或负向时，通常是因为恐惧或无知。在人们还不了解痛风是一种遗传疾病以前，它曾经被视为道德上的弱点。一个简单的疾病会变成充满罪恶感的心病，纯粹是因为缺乏正确的科学知识。同样的，当人们还不了解肺结核是结核杆菌引发之前，结核病人通常被视为性格懦弱而被结核病菌逐渐耗尽能量。一个纯粹因传染细菌引起的疾病，竟然变成了懦弱的象征。更早一点的黑死病和大饥荒，甚至被视为上帝的惩罚，因某人牵连出集体的罪恶而遭到天谴。

被意义定罪的意思是：我们宁愿被冠上有害于负面的意义，而不愿什么意义都没有。因此每当遭受某种疾病打击时，社会立刻提供一些现成的意义和价值判断，让病人能了解自己得的是什么病。如果社会并不清楚某项疾病的真正原因，这份无知通常会助长恐惧，接着助长对这个病人负面的价值判断。如此一来这个人不但有病，而且成了令人失望的人。这份由社会所造成的批判与失望，常会变成一种自问自答的预言：“为什么是我？我为什么会生病？”因为你不乖。“你怎么知道我不乖？”因为你生病了。

以下是自己在抄录上面文字时突然想到的：“研究阴影并不会让你见到光明。”这恰恰是现代社会发展的弊病。我们注重疾病多过注重健康，我们注重问题多过注重和谐。在看《哈佛幸福课》的公开课时，这个教授就提到过这个观点：当我们不快乐时，我们的医生、教授这些专家们把更多的专注力放在我们不快乐的原因，我们抑郁的形成，以及如何防止抑郁，治疗抑郁。当一个人的焦点放在一体两面的阴影面，而去纠结，研究“问题”，继而研究由“问题”而产生的“问题”，以此发展下去，形成一大堆研究“问题”“疾病”“矛盾”“罪恶”“贪婪”“恐惧”的学问，到最后只会越研究越乱，问题是不会解决问题的。

所以现在提出“吸引力法则”，其实我感觉这根老早前的“因果定律”是一样的。种什么因结什么果。天天想的是什么，得到就是什么。这也让我想起自己也在实践的密宗观想法，都是观想最纯净污染的，最光明清净的，最慈悲真诚的象征物，藉此由净化自己的心念，继而让自己的身心处在最放松和谐频率，这样心才能让身体得到最好的放松与休息。按中医的理论，我们的头脑是“有为”，我们的身体是“无为”，道家讲“无为而治”。其实身体本身是有治愈自己的功能的，而药物常常是辅助，助其一臂之力而已。而让身体处在最佳的放松状态时，对身体自身的能量调节和恢复是最好的。但是头脑的担心、焦虑和恐惧常常会干扰它，帮倒忙。

古人不是没有智慧，而圣人是最懂得保护百姓“思无邪”的，这样才能做到教以化天下。

《恩宠与勇气：超越死亡》

存在与做事、接纳自己与改善自己之间的平衡。存在意味着：放下和让心中的神出现，接纳、信赖、宽恕。做事意味着：负起改变自己的责任，并且全力以赴。以下是一句历久不衰的祈祷文：
请神赐予我祥和，让我欣然接纳那些我无法改变的事。请神赐予我勇气，让我改变那些我所能改变的事，并能分辨两者的差别。（肯）

37、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第76页

所有的罪恶、死亡、诅咒和地狱，就在这个自我的国度中。所有的自恋、自尊和自我追寻的活动，将我们的灵魂与神分离开来，落入了永恒的死亡和地狱。

38、《恩宠与勇气：超越死亡》的笔记-第119页

我们不与苦恼相抗，只是以一种疏离而完整的纯然觉察来面对它。许多重视神秘体验者与智者都喜欢把这种觉察的状态比成一面镜子。我们只是单纯的反映那些生起的感觉或思维，而不去固着或推开它们，就像一面镜子完整、毫不偏颇地反映那些存在于踏面前的事物。如同庄子所言；"至人用心若镜，不将不迎，应而不藏。"

《恩宠与勇气：超越死亡》

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