

图书基本信息

书名：《一味》

13位ISBN编号：9787807093343

10位ISBN编号：780709334X

出版时间：2010.8

出版社：深圳报业集团出版社

作者：[美] 肯·威尔伯（Ken Wilber）

页数：361

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

随着理性启蒙运动的兴起，组织化宗教与形而上学曾经为世界带来的魅力效用已逐渐式微，而民主价值观、个人主义与多元主义的极端发展，也导致整体人类朝着自恋、分化和过度主观的方向盲进，并因而严重威胁到社会、家庭与关系的联结。我们到底该如何对待演化、存在与终极实相等攸关人类存亡的议题？在各种知识体系呈现四分五裂、各不相容状态的情况下，我们要如何替这些不完整的真相找到正确的定位？在传统宗教沦为神话、教条和无从证实的呓语，而科学只能阐述物质的基本事实，却无法提供意义、价值与伦理之际，我们要如何拉拢二者，使它们相互对话？简而言之，这股从法界之海奔涌而出的人类识能，如何才能融成一道具有完整阶序的彩虹光谱？上述一连串的问题所揭示出的答案，不可避免地涉及了一种整合哲学或整合世界观的可能性。但整合性的世界观在本质上往往是独断与高压的，凡受过理性洗礼的知识精英鲜有人愿意再甘冒“法西斯”之名，去进行具有宏大企图的统合动作，而且老实说，也鲜有几人兼具了绝对真理的体悟与相对真理的逻辑归纳能力。那么，这股识能中与日俱增的困惑、痛苦与愤怒，又如何才能化解成秩序与清晰的辨识？虽然长青哲学家、整合哲学家、个人心理学者皆将桂冠加诸肯·威尔伯，但通常学界仍将他归类为超个人心理学者，并视其为这个领域最卓然有成的理论家。

书籍目录

译者序
前言
一月
二月
三月
四月
五月
六月
七月
八月
九月
十月
十一月
十二月

章节摘录

插图：进入主流。这都是托尼·舒瓦茨（Tony Schwartz）的错。我第一次见到托尼时，他和另外一位作者刚完成唐纳德·特朗普的传记——《经营的艺术》，正在撰写《事关紧要：寻找美国本土的智慧》。托尼的一生是个很棒的故事：一位颇有成就的记者，曾经为《纽约时报》与《纽约》杂志工作，也替《新闻周刊》撰写过成沓的封面报道，后来因为特朗普传而迅速稳坐时报畅销书排行榜榜首，并挤入百万富豪的行列，开始了绚烂耀眼的生活。沉湎于特朗普豪华奢侈的世界，托尼很快便认清，即使拥有再多的财富，也无法碰触到人生最重要的议题。于是他带着特朗普传的版税，花了五年的时间走遍美国寻找智慧传承。他与两百位以上的心理学家、哲学家、神秘主义者、宗教上师、心理治疗师和各种老师面谈。他书中有一章介绍了我的理论，我们因此成为好友。托尼写完《事关紧要：寻找美国本土的智慧》之后，为了养家，只好重操旧业，开始为迪斯尼的总裁迈克尔·艾斯纳（Michael Eisner）写传。但是这本传记和前者大不相同。托尼说特朗普就是特朗普：你眼睛看到的就是一切了；虽然他的要求很严，传记却十分浅显易懂。迈克尔·艾斯纳的世界就不同了，它牵涉到整个沃尔特·迪斯尼王国——乐园、电影、书籍、影城、电视——当然还有杰弗瑞·卡森伯格（Jeffrey Katzenberg）以及迈克尔·奥维茨（Michael Ovitz）的即兴演出。托尼花了三年的时间写这本传记。

《一味》

编辑推荐

《一味:超个人心理学大师肯·威尔伯札记》：在日本，威尔伯被视为一派宗师；在德国，他是学院派热衷研究的重要现象之一。宗教史权威休斯顿·史密斯认为威尔伯在整合西方心理学与东方智慧传承上的贡献，远远超过了荣格；希拉里·克林顿的精神导师琼·休斯顿将威尔伯与弗洛伊德放在同等重要的地位；约翰·怀特则称其为“意识研究领域的爱因斯坦”。——胡因梦

精彩短评

- 1、刚刚拿到这本书我在想，三百多页的书，到底怎么记的流水账啊？看了才了然，一味是肯威尔伯的实修日记，记录了肯一年的修行，而且其中主要体现了肯的长青哲学思想。 书中所探讨的美国社会的心理学界、文化界的各种思潮，各种新的灵修方法的展现，在今天的中国也能看到影子，在欧风美雨的浸润下，我们现在也进入了一个良莠不齐的社会思想“混乱期”，现在什么样的思想都有，什么样的说法都有，好些还给了你一个看似很有道理的解说，可是这些都不能说明他们是对的，是可以经得起历史考验的，我们之所以会被说服，是因为逻辑上思维被按照他们所设计的方向引导，受到了暗示的原因；读了肯的这本书，纠正了我的好些错误观点，比如说只要时机成熟，我也是可以顿悟的；从每个人本自具足的佛性来看，是可以这样的，但是因为我们在这场一个人的游戏中陷的太深，以至于找不到方法，所有寻找自性的方法都是徒劳，因为我们就活在当下，只是自我没有意识到而已；但是，从精神发展的角度来看，要想到到不二的境界，证得空性，还是要遵循意识发展的阶序，一步步来，所以没有长期的实修，是不会有顿悟的，也就不能够安住于空性之中；同时，修行是一个缓慢艰苦的过程，这种过程会出现反复，出现“魔障”，这时候不要气馁，要坚持下去；还有，对于西方的心理学贡献，与东方的古老智慧之间，是互补的关系，可能证得空性，但是在自我层面，还有很多短处，很多问题，所以，整合这两者是最重整的空性，并且普度众生的途径。佛性是本自具足的，当证得空性的那一刻，你才发现，原来空性从来没有离开过你，只是你没有发觉而已 他的思想闪着光芒，照亮了这个荒芜的世界、引导我们走在正确的路上!!!谢谢肯，谢谢《一味》
- 2、《意识光谱》的作者写的书，有时间好好品
- 3、老肯也是借助密教才开了悟。但是，又有多少人知道密教的真正历史呢？
- 4、最近看的最有阅读难度也最有乐趣的书，是智力的挑战也是超乎智力的挑战。虽然是日记，书的核心还在于介绍灵修的整合途径，同时对当时盛行的一些理论进行了解读，有肯定有批判。也对整合学容易产生的误解和困惑做了一些厘清。书中也有大量关于一味的描述，我们应该庆幸肯是一个语言表达的天才，相对于我们老祖宗留下的让人一头雾水的公案，肯的描述翔实生动到了几乎可以用想象触及的程度。日记中亦有不少生活片断，显示出肯是如此勤勉的一位修行者，可为榜样。
- 5、作业
- 6、日记体，未深入。
- 7、朋友推荐的，因为是心理学方面的书，所以要慢慢细读
- 8、一味 终极之旅
- 9、5h+ 20151228读的不容易，体悟分享很多，理论也很多
- 10、当然是不如《恩宠与勇气》那么感人至深，但对于作者的思想脉络还是一个很清楚的体现。
- 11、一味的境界 就是目睹 生命当下的状态 坚持冥想
- 12、一部很精彩的实修笔记。作为消闲读物有点晦涩，作为人文书籍又不够系统，不如直接读威尔伯的其他专著了
- 13、当超个人心理学成为“身心灵”团契般活动，不用怀疑，它化作了“媚雅”的一种的形式。
- 14、如果你自发地思考过“我是谁？我来自何方？我将要去向何处？”这一串永恒时髦的哲学问题，如果你曾经想找个人生导师或精神顾问，如果你曾上下求索，科学的殿堂太高攀登不上，世俗的泥淖太深不愿涉足，而宗教的迷雾太朦胧近似童话难以致信，如果你现在还在寻找人生的意义……那么，肯·威尔伯可能适合你。

肯·威尔伯首先提示了人类意识的进化的顺序：从物质到身体，从身体到心智，从忙乱到灵魂，再从灵魂到灵性。一般人能进化到“有灵魂”的阶段就可以算得是“高人”了，这也是世俗社会所能认可的最高层次；再往上去就“高处不胜寒”了，很可能被当做“精神病”或异端而遭到打击或排挤。但……个体的意识也能够达到无限大的程度，它将整个大宇宙都涵括在其中，这是一种真正醒悟到自己本质的大的大宇宙意识。

世界上已经有不少神秘论者、圣者和贤人、先知证悟到最高阶段，他们处于进于的神秘冲动的前沿，他们是自我超越驱力的先锋。他们身上体现的是大宇宙朝着更大深度和不断拓展的意识进货的动力，他们一直奔跑在光的，快与上帝会合了。大宇宙通过他们的嗓音放声歌唱，大精神通过他们的眼眸闪烁光芒。他们昭示了明天，向我们打开了通向我们自己命运的道路。

这条道路现在看起来是非常正确的。在这个过程中，你能够达到惊人的自知。你会发现，圣者和声音变成了你自己的声音，圣者的眼睛变成了你自己的眼睛，你用天使般的声调说话，你在永不熄灭的火焰中燃烧，你在大宇宙这面镜子中认清了自己的面容：你的本体实际上与万事万物是同一的，你不再是那条溪流的一部分，你就是那条溪流本身，万事万物是在你之内而不是在你之外展开。星辰不再是在天外，而是在你的上空闪烁。超级新星在你的心中形成，太阳因为你的醒悟光芒四射。因为你超越了一切，拥抱了一切。在这里，没有最终的完全的体现，只有一个没有终点的过程。你就是那个起点，那种初始状态，或者那个绝对的空。在那里，整个进货过程永远无何止地、持续地神奇地展开。

整个游戏，这个梦魇般的进化过程又恢复了原状，你现在正在整个进化端点的前面。随着一次突如其来的彻底惊觉，你看清了自己的深远的原相。在大宇宙混沌初开之前，你就是这样的面容。这面容是完全的空，它像万事万物那样微笑，像整个大宇宙一样歌唱。在那最初的一瞥中，一切都已经结束，剩下的只是永恒的微笑，还有一池水中的月光，在水晶般清澈的深夜里闪耀。

要达到这种深奥的境界不是一蹴而就的，需要在身体成长的同时，意识（精神）也逐级健康成长。肯·威尔伯给我们绘出了意识结构的成长梯形图，使我们可以对照图形发现自己过去的问题并明确下一步的落脚处，更重要的是，知道最终我们能到达哪里。

这张图中的心理学术语让你看起来一头雾水，其实不然。当你认真读一下《万物简史》相关段落，他们的意思是很明确的。只要你是有觉知的，你会懂的；如果还没有觉知，要么你不需要，要么你得等机缘了。

支点六是个关键点，这时你已经是个高超的存在主义者并且走到后人本的边缘。再迈一步就可以进入后人本的阶段，成为觉性自我，开始意识到心智和肉体，并开始它们的过程。

觉性自我到底是什么？它到底达到目的了什么样的深度或高度？

世界上伟大的神秘论者和圣人判刑这一问题的答案是：觉性自我是直接上帝、大精神以及终极的神相联系的。这一阶段也分三个层次：支点七 - 心灵水平；支点八 - 奥妙阶段；支点九 - 原因阶段。

在藏传佛教大手印的传统中，勾画出了真实的后人本成长的18个阶段，这18层静候的展开实际上描述的是非常罕见的、不典型的、不寻常的后人本的成长，从心灵领域到奥妙领域，再到因果领域。这些阶段的证悟，肯·威尔伯说必须亲自修行和体验。人类历史上已有不少可信的例子证明它们确实存在。但如果你想知道这些人在实际谈论什么，你知心朋友开始练静候，守戒律，读大乘经，你必须亲身进行实践。……到现在为止，最能够让人们接受的解析就是：你正在注视着这个整个外显世界的基本形式与基础，你直接地看到了神（Divine）的面容。正像爱默生说的，请来访者脱下鞋子，因为上帝在里面呢。

现在我们可以来回答“你是谁”这个大问题了。

一开始你可能会描述自己，会列出这些有关自己的东西：一个父亲、母亲、丈夫、妻子或朋友；一个律师、职员、教师或经理，你喜欢什么、不喜欢什么；你有哪些愿望和动机等等。但这些有关自己的东西都是你觉识中的客体，都不是觉性本身，只是能被看到的東西。

谁是真正的观者？什么是因果关系的证悟者？什么是纯粹的觉性？什么东西正在看着这些客体？

现在就试着感觉你自己——找到一种成为你自己的好的感觉——并且注意自己只是觉识中的另一个客体。……这个小小的客体和它的思想在你面前游荡，就好像云飘过天空。……看到这一切的真正的你是什么呢？你什么也看不到。但是，只要你平静地静止在这个观照的觉识中——注视着身体、心智以及自然飘浮——你可能会开始注意到你实际感受到的是自由的感觉，一种解脱的感觉，一种不被你所看到的客体束缚的感觉。你什么也看不到，你只是静止在广阔的自由当中。……你是浩瀚的自由感，你是无垠的空，你是无边的空地，正是由此外显才得以发生，停留片刻，随之飘走。……这时你开

始发觉在你内部见证一切客体的“观者”其本身就是一个广袤的空。……这一纯粹的证悟者就是纯粹的空，所有个体的主观与客观在其中产生并停留片刻，随之离去。……这是一个透明的空旷地，所有微小的主观与客观都由此产生。这些主观与客观当然是可以被看见的，但对它们的见证是不可见的。……这种纯粹的观者是先于生命与死亡，等于时间与混乱，先于空间与运动，先于先显世界的，它甚至先于宇宙大爆炸本身。……它从来没有出生，所以它永远不会死。……因为它是未生的，所以它是不死的。

到此为止了吗？没有。最高阶梯的“原因阶段”其实还有更高境界：不二阶段和纯粹当下的直接性。

长话短说，简而言之，我精略地理解说：就是体验“空”的感觉。

当你进入不二状态时，突然间所有的不再是两只手，突然间，主观与客观成了一只手。突然间，在你之外没有什么能碰撞你，使你受伤，使你痛苦。突然间，你没有了体验，你就是所有的体验，你一下子得到解脱进入所有空间：你和整个大宇宙就是一只手、一种体验、一种展现、一个伟大完美的姿态。在你自身之外你没什么能够渴望、寻求、掌握的——你的灵魂扩展到世界的每一个角落，以无限的快乐拥抱一切。你是完全地圆满，完全地饱和，完满与饱和得使大宇宙的边都爆破了，使你失去了日期、时间与位置，被无限关爱的海洋所洗涤。你完全超脱而进入了全部，作为全部——你是自视的光芒的大宇宙，你是一味的宇宙，这种味道是绝对没有界限的。

在大多数传统中，你首先要先俯前三个阶段的后人本发展（心灵、奥妙和原因），然后你才能够谈论不二状态。“疯狂的智能”产生于非常严格的氛围。在不二传统中，你许下一个誓言，它是你整个训练的基础，这个誓言就使你永远不会消失在何止之中，……相反，你会乘从着轮回的浪花前
15、雪白之上的雪白，孤寂之上的孤寂，宗教之上的宗教。

16、2016重读，明晰了许多以往忽略或不懂的概念细节。老肯说，道理易懂，可活出来就难了。他是身体力行的人。从遇见老肯至今都惰于行动，此刻该是开始实修的时候了——“如何才能吃掉一头大象？一口一口地吃。”

17、东方哲学与西方心理学融合的大师级人物，书很好，很受用！~

18、看看

19、肯威尔伯（1949 - ）目前被公认为是“后人本心理学”的最重要的思想家、理论家和发言人，其影响已经跨越了心理学领域，波及哲学和神学领域。《一味》这本书写的事情是发生在1997年的，通过日记式的记录，读者可以很好的融入肯威尔伯的心灵深处，你会钦佩作者丰富的学术生活，羡慕作者充分的交流体验，随着作者参加各类灵性聚会、讨论、实践，弥补自身灵性之路上的匮乏情调，纠正自身灵性之路上的错误倾向，可以说，这虽然是一本札记，但正像肯的其他书籍一样，同样能够清晰的看出作者的思想主张及内涵，促使读者始终行进在正确的灵性道路上。不管你是哲学界、科学界、宗教界、心理学界、医学界人士还是管理、教育工作者，我由衷的希望你能认真的研读肯威尔伯包括《一味》在内的每一本书，关注其整合理论、后人本心理学及长青哲学理念，用其告知我们的“实相”来知道自己的工作、学习和生活。

20、你一旦知道那只是一场梦，你就玩得起了

21、肯终究还是选择了密宗的男女双修法，藉此来提高意识阈限。。。

佛有神通，魔亦有神通，但六神通中佛有慈悲皆可达到，魔因嗔恨，只有前五种，可是世人却往往因为魔之五神通而误信密宗谎言，终堕入魔道而不自觉，着实可叹！

22、前部分（大概4/5）特别是书的开始很吸引人，有哲学性的批判和提出说明了转译转化的区别，后部分作者倾向理论，学术味越来越浓。我读的烦躁，终于放弃。这是作者十几年前出版的书，很想知道他的近况，百度未果。

23、肯威尔伯的书，没得说，这一本有很多修行中的感受，非常适合修行的人去体验。

24、正是你，开启了我阅读的新历程。读在2014年回永新奔丧后、返沪上班。

25、前面几页都是很无味的叙述，但是后面就讲到大量这位大师如何看待灵修的各种观点，感觉收益良多。

26、陆陆续续买了几本威尔伯的书，喜欢他犀利的思想

喜欢他平实的描述。自己觉得在读了类似的书籍后看他的著述收获会更大

27、统合多元观

28、大师作品就是不一样，很有境界。

- 29、记录了他的日常生活、工作和修行，他与美国心理学界以及灵修圈的交往，美国当时文化、艺术界的基本面貌，更以大量篇幅阐释了他对意识领域的研究，并厘清了“转译”式的修行与真正具有“转化”意义的修行之不同。
- 30、他一年的修行记录
- 31、如何面对灵性的世界？凡人在现实世界中怎么修行？佛学等传统智慧如何在我们心理层面发生着转化？威尔伯以他自己的亲身实证呈现这些，比起高僧大德的书籍，他更有着通俗、生活、具体、精确的特质。何谓“入世”之修，各人有各人之道，威尔伯是如此《一味》。阅读他人的经验，启明自己的经验，当代“行者”不能不读的好书！
- 32、我大爱这个封面！！！！还是理论部分吸引我啊~~~
- 33、日记
- 34、读Wilber的书，总是能够让我有心灵的成长和收获，从《恩宠与勇气》到《意识光谱》，再到这本《一味》，让我对自己的信仰和人生的意义有了很多新的思考。
- 35、看《超越死亡》的时候，我觉得这是世间最真的爱情，于是兴冲冲的买了这本，居然作者又有了新的女友，也许我这些只是小女生的感受，但心里还是感觉不好。
- 36、一味，绝对真理，基本价值.....
- 科学，哲学和法界的辩证与整合，似乎了解了，却又没有读懂，搁置，暂时。
- 37、证入圆满境界的生活实录！
- 38、看了两本威尔伯的书接着来买他的日记。
- 39、肯的书，内涵丰富，极富阅读深度，灵修的人，追求心灵成长与进步的人，请反复阅读吧，这里有宝藏。
- 40、肉体，感情，心智，灵魂之间的关系。忘我，与世界一体，爱与慈善怜悯。自我救赎，修行。
- 41、一次买了好几本书，一味的还没来得及看，看了下前序，挺好，是一本不错的身心灵读物，慢慢读着
- 42、看过《超越死亡》之后，特别期待这本《一味》，给人心灵指导的一本书
- 43、非常非常喜欢这本书，肯•威尔伯无论思想与洞见都让人臣服，客观地表述自己的领悟，以及对各类心理学的独到见解。还喜欢他的文字，轻轻地流淌到心里…
- 44、《意识光谱》对我来说有点艰深，还是《超越死亡》和《一味》可以畅快地读下去。这好像是对面进行的充满信任与真诚的谈话，更能引起共鸣和启发吧。
- 45、日记这个东西与系统的作品相比，确实有很多不一样的地方。总的来说还是贯穿着作者的洞见，反复强调了它的意识光谱，象限理论，层次理论等，特别强调了一味这种境界。确实，修行这个东西，或许真的要去实践才能有所感悟，而我确实又一直很少有这方面的努力，或许现在这种堪忧状态正是做些改变的好时机。且悟且行吧
- 46、帮朋友买的，但是朋友说这书挺好的，对于喜欢心理学的同学有用。
- 47、整合主义的代表之作，好。
- 48、跟超越死亡一个作者的，很喜欢，涉及的心理学的面很广
- 49、有幸瞥见了真理的一角
- 50、真不知吸大麻跳舞啥滋味
- 51、肯威尔伯真是一位渊博而又有实践精神的人，带给我很多超心理学和哲学的思考
- 52、实相
- 53、威尔伯是我超喜欢的一位作者，强烈推荐！他的作品能给人带来另一个空间的震撼！人原来可以这么活！！跟自己的内在沟通，多么有趣而深远的旅程呀！这本书是他的日记，他也用亲身经历在告诉大家如何与自己的心灵内在沟通，作品很耐人寻味，虽然每次都要看好几遍才能看懂，这只能说明我需要学习的还有很多！希望对大家有帮助，非常感谢这位作者，解答了我很久以来的困惑！本人比较喜欢看纸质书，对书页，纸质比较挑剔，找这本书很久了，终于在当当找到啦！纸质，印刷都还不错哦！值得购买！
- 54、读威尔伯的书让人视野和心胸一下子开阔了很多。眼前一亮的感觉，不愧是大师的作品，还会继续关注他的作品
- 55、读了一半不知所云，乱七八糟，实在读不下去了
- 56、开眼了！

57、集成

58、开悟后的生活并无不同。持续的觉知。区分各种混淆的理论。

59、想起以前看过人格分裂的这本书 才发现是胡茵梦翻译的。讲真 作为一个肤浅的人 胡姐姐有那般美貌 一点点的才华也令人惊叹不已呢！

60、读《恩宠与勇气》后开始看威尔伯的书，威尔伯的书值得读

61、我看到一多半的时候出来的是这么一句话，我想用它来做评价。

肯·威尔伯的《一味》真是耐人寻味！

62、我的入门读物，觉得很那个世界也很奇妙~

63、受益匪浅。真正的行者，真正的老师。赞叹！但正如他说的，觉悟者并不是全知者，而是一无所知。所以他的某些理论性的东西应谨慎存疑，不可被他的觉悟者的光芒闪了慧眼。而对于其实证的境界，我们当全身心依教奉行，才能真正受益。

64、这本书是威尔伯的个人日记手稿吧。总的感觉来说条理性比较差一些，需要对他有一定的了解去看才能看懂。

65、很崇拜肯威尔伯，这本说让我了解到心理大师作为修行人的生活和他的感悟。

66、因为看过恩宠与勇气，才会很想继续眼觉 肯 威尔伯的书的。

67、在朋友的推荐下买了这本书。在看了《超越死亡：恩宠与勇气》之后再看这本书，应该更好理解其中的一些观点。个人认为值得慢慢看。

68、第一次接触威尔伯的书，很有魅力，也很震撼

69、它一向是早就解脱的，也一向是早已结束的。在这朴实的存在感中，世界不断地生灭——它们生活过，歌舞过，但终将被人遗忘。在这一味中，其实什么事都没发生过。万事万物来了又去了，千百万个世界兴起又衰败，千千万万的灵魂爱过、欢笑过、呻吟过，但这一切终将消失，只有一味能拥抱这一切。“我即自性”永远目睹着我那youran而无限之宇宙的生生灭灭。

70、超越最难的实际是我们自己，同样了解自己也不容易，面对死亡，才能面对自己，面对自己才能更好的面对现实，面对现实才能更好的生活，学习，工作，会面对，会改变，会发展，加油！

71、老师推荐的书，挺好的，拿到就欲罢不能，没想过心理学方面（不知道是不是属于心理学方面的）的书能让我这么着迷，了解了很多美国的意识类的发展，最重要的是让我相信人真的有至高境界，并且让我深感到纯唯物主义之浅薄，以及唯物主义所造成的结果只能是社会各方面的人都是唯物质条件至高的行尸走肉般的生活，完全是哈特托尔说的心被物转。毕竟，一个让人迷茫的主义我估计也不是什么好主义。今天看了一本科学杂志，上面说科学家通过观察远地的星球，发现物质定律是随时间变化而变化的，恰好印证了佛教中的“缘起性空”。通过一味，我更是发现我们之中一直被浅薄的教育所淹没的通往灵性的大门，“一味”境界尚远，但这本书会让我们走上回归真理，体味真我的路~~~~~恩，好书，听说他的超越死亡也不错，最近还买了威尔伯的能砸死鲨鱼的砖头（“性、生态、灵性”）

72、少有的好书，最爱才子啊，作者真的是百年难遇的一个聪明人。。。

73、并不是很能看的进去 以后有机会再读吧

74、在西单图书城看到的一本书

回来在网上买打折的

这本书有些深

对于心理学没有了解的人读起来可能有些费解

推荐

75、看大师的日记，你会领悟到不一样的东西

76、人类所有的不快乐，均来自一个原因：不知道如何安静地待在家里。——布莱斯-帕斯卡尔

77、希望进行各种灵修修炼的人，都看看这本书，这里有一个现代人灵性成长真实过程。生活与冥想共存的生活方式。很多人对灵修与一些误解，认为神秘秘奇奇怪怪捉摸不定才是灵修，其实是一个很理智很真实过程，最后归于完全的平静----静默的状态。作者用有趣的语言描绘了这一生活状态，读了很受启发。大力推荐。另外，胡茵梦老师的翻译生动准确。各种宗教的用词都很贴切。更是锦上添花。

78、半知半解地读完了，但确有不少收获，需要复读....

79、超能力

80、读过《超越死亡》之后，崔雅和威尔伯成了我生命的又一颗启明星。

81、最近对心理学方面的书籍比较感兴趣，相继买了一些书，希望能够有所收获。这本书整体还好，需要自己提炼总结

82、中国也在逐步的进入所谓的灵修之中，但是也没必要学国外的云云，毕竟是开始很多理念都不成熟，但是肯却很客观的指出了这些误区

83、非常好的一本书，告诉了我许多成长过程中必须要知道的知识，以及我学习完了增长的智慧。肯不愧是现代意识领域的爱因斯坦！

84、打通的感觉真爽~

85、很好的一本书，肯的灵修记录，受益匪浅，很好，值得一读，对我的帮助很大~~

P.S.好歹也混迹当当好几年了，每年光购书的金额都足以保级钻石卡，但是居然一直不知道写评论可以赚积分，真是汗死了。要不是看到当当此次搞活动写评论赚双倍积分的广告，俺还没意识到已经有一百多种商品（已经过期的不算）可以评论并赚取积分。所以目前所评论的商品都是已经收到或者已经使用过的真实体会，书籍更是很久以前购买并已经阅读过的。

总的来讲，在当当购物的N次体验中还没有一次不愉快的经历，特别是书籍，百货返券使用也很给力，算下来免邮还比淘宝便宜，不用担心买到假冒伪劣产品，不错，加油，当当！！数码、大家电还没有尝试过，一直都在京东购买，希望当当更上一层楼~~~~

86、：

B821/5222

87、大致扫了一下，就是一本威尔伯的日记。

我想，“灵修”，当人们实现了饱暖之后，就会想去追求，但实际上，正如威尔伯的妻子所表达，“人个体境界的无限提升，很多时候仅仅是狂妄，而世间更加重要和珍贵的实际是人与人之间的情感和温暖”。

想到了出家的柳智宇以及当年的李叔同。

又想到了永远活在悲观中的叔本华。

这些在历史上留下印记的人们，不代表他们就是对，很多时候，也许他们只是迷茫客而已。

又，想到了胡因梦这个女人。后半生致力于翻译各种灵修书籍。她翻译得如此杂乱，什么都翻，这大概是无聊的一种表现吧。

语言是这样一种东西，越明白的人会越来越平实，语言只是概念的承载物。胡因梦不明白这一点，她总是尽量让东西显得玄乎。

也许，世间有大智慧，但大智慧是依靠思考以及思辨慢慢得来的，而非铺天盖地的所谓灵修

88、我承认我看这本书的主要原因是想窥探一下作者的私人生活，看了《恩宠与勇气》，对肯·威尔伯的生活状态很是关心。在我看来，威尔伯首先是一位哲学家，本书围绕长青哲学、大存在链、四大象限理论、整合多元观展开，作者的思想精华大致了解，总的来说略显深奥。

89、开悟了的修行人，应该最少修成了菩萨，了不起！有很多经验给我们借鉴！感谢KEN!

90、发现自己不可避免的走上了灵修的道路。

91、肯威尔伯是我非常喜爱的作家。他不仅在才成华出众，学贯中西，更有着长达二十五年的实修实证的体验。他整合人类的所有智慧和发现，汇合一幅万法一味的宏伟画卷，冷静睿智洞察力和慈悲博大的胸怀，又不发孩童般的天真与幽默，肯威尔伯真是一个可爱的家伙。

92、大概我“中学”时代还是能读进去这样的书并且觉得很受启发吧。现代人毕竟没有“灵修”经验了，何况对于太过个人化的脉络，实在是没有耐心啊。

93、肯·威尔伯的书，之前只看过他的《超越死亡》，很是喜欢，此次买来《一味》，是想更多的了解他的思想。

94、肯恩·威尔伯的作品全部买齐了，实在太棒了，不愧是大师。作为超个人心理治疗的代表，我觉得看肯恩的书籍有种登上泰山顶的感觉，视野特别开拓。

95、综合各家观点，人的成长伴随心灵成长。我开始理解不仅是童年对人影响很大。人无时无刻都在经历问题，也就是成长机会。而且他本人的历程对我也很有启发，工作养活自己的兴趣爱好。

96、早听说作者的心理学第四势力，久闻大名，暂时还没有看。

97、一味(《超越死亡》这书的名字起的真好

《一味》

- 98、虽说是散文体，但还是有见地。整合灵修。好样的。
- 99、现在不再能那么有兴致地读一本心理学书了，真希望有天能找回内心的平静。
- 100、我可能有点缺课...所以读起来并不是那么流畅
- 101、还没开始看，看到书名我喜欢，心理学书总能发人深省。

1、花了两三个晚上看完了此书，正值工作相当烦闷之际，而看它时，让我的心重新平静下来，它也打破了我一直以来的幻想，我一直以来灵修到一个层次后，整个生命都会圆满，原来不是的。肯的生命状态让人无比神往，我更愿意成为他，而不愿成为佛陀，他的理论我认为会在相当长的历史长河中发挥作用，我非常同意他说的话，灵性生活与开悟者们，是人类数千年来没有熄灭的灯光与人类文明传承，这一个灵性世界的存在，保留了我们不会彻底毁灭自身的最后希望。让佛陀跟弗洛伊德相合，这跟物理学追求的大统一理论的构想有一比。我越来越好奇，象肯这样的开悟者跟佛教史上的众多开悟者，甚至跟佛陀有什么区别没有，如果佛陀活在今天，他会选择怎样的道路呢？到底是今天的开悟者更多了，还是更少了呢？。当一个人要睡梦中都能保持觉醒的状态，那是一件多么有意思的事情。

2、本書圍繞大存有鏈、四大象限、全子、整合途徑這幾個概念展開，要點散落在日記的各處，如果理解了前述的幾個概念，就比較好理解Wilber日記中提到的其他內容，如心智的發展，世界觀的發展，夢境的大存有鏈之旅、靈性的發展與心理成長，關於美、藝術、音樂，前、超謬誤，轉譯和轉化，成長與退化，以及目前靈修圈子存在的問題、整合的靈修途徑的障礙、個人的整合途徑等等。比較難懂的是他對心智高階部分的相關描述，沒有真正的實修體悟，可能無法理解他描述的一些高階的境界。

-----赫胥黎寫過一本著名的書《長青哲學》

，內容是世界各大智慧傳承的核心教誨。長青哲學（perennial philosophy）就是“大存有鏈”（P43）終結於一味，它的核心精神是對一味的體悟，清晰、明顯、無誤，而又無法動搖。“大存有鏈”的四個不妥之處，造成了現代性對“大存有鏈”的抗拒：1、無法涵蓋四個象限在主觀的意識光譜上，還需要添加客觀的相關事物（右上角的象限）、主觀上共通的文化背景（左下角的象限）以及集體的社會制度（右下角的象限）。-----整合途徑之四大象限（P62）2、沒有考慮到前理性期的心理發展，而造成大量的前、超謬誤 3、不理解早期的心理疾病 4、不懂得演化論“大存有鏈”一旦銜接上演化論與發展心理學的觀點，就可以和西方的“上帝”快樂地共處了。整合途徑（P62）：這是一種統合物質、肉體、心智、靈魂和靈性的研究途徑，也是涵蓋整個“大存有鏈”的研究途徑。每個階層可分為四個重要的向度或次元，即從內在、外在、個人和集體四個次元進行觀察。將屬於客觀的“它”或“它們”歸為一類，則四象限可簡化為三個：我、我們與它，或第一人稱、第二人稱以及第三人稱。我/主觀的真理/藝術/美：“美”存在於觀者的眼中，也就是觀者的“我”之中；我們/共通的主觀真理/道德/善：“善”指的是“你”和“我”或“你們”和“我們”之間的道德與倫理的行動；它/客觀真理/科學/真：“真”通常是客觀經驗上的事實，也就是“它”或“它們”全子（P89）：既是整體，又是另一個整體的局部。宇宙基本上是由全子所組成的，全子依全像階序的方式組合成的，每一個高層全子均能轉化與含攝低層全子，反過來則行不通，因此是一種級別次第或是全像階序：靈性能轉化與含攝靈魂，靈魂能轉化與含攝心智，心智轉化與含攝肉體。每一個高層的全子都能包含與涵蓋低層的全子，這就是整體與局部、全子與全像階序的本質——大存有鏈越來越趨於完整，包容性也越大。P89發展自己的整合途徑，重點是你能不能同時兼顧人類身心——肉體、情緒、心智、社會、文化和靈性——所有層面和次元。整合途徑其實很簡單，從每一個類別中選出基本的修煉方法，或從許多類別中選出兼顧所有層面和所有象限的方法。勤勉地練習，集中全力，你能兼顧的層面越多，它們所發揮的效果越大。P127具體的做法是：肉體層面：瑜伽體位法、舉重、維生素治療、營養食療、慢跑等情緒層面：譚崔、涉及情感層面的各種治療、生物能、太極拳等等心智層面：認知治療、敘事治療、傾訴治療、心理動力治療等等靈魂層面：默觀、本尊瑜伽、精微光明次元的默觀、回到覺知中心的默觀等靈性層面：非二元對立的修煉，如禪、大圓滿、吠檀多哲學、喀什米爾知識哲學、無相基督教神秘主義等如果你只在一個層面下功夫是不可能獲得整體解脫的。佛洛伊德歸佛洛伊德，佛陀歸佛陀。你至少要花六年的時間練習難挨的禪定靜坐，才能超越世俗，顛覆輪回。否則未來的十年裡，我們可能會被淘汰——不是被傳統淘汰，而是被真正的轉化實修所淘汰。任何人如果正確地依循意識的內證試驗，就能證實或否認這個依賴直接經驗才能證實的意識光譜，這些實驗通稱冥想或默觀深思。真正的成長是從前理性期到理性期到超理性期，從潛意識到自我意識到超意識，從前成規期到成規期到後成規期，從前個人期到個人期到超個人期，從本能衝動到自我到神。但是如果混淆了前、超，那麼前就會被抬舉為超，而自戀就會取代真實的成長與轉化。P109心智的十個發展階段（P113）：1、感官與生理本能階段（sensorimotor）屬於物質和肉體的次元，也是物質和物理的世界。2、情緒欲力階段

(emotional-sexual) 生物的本能衝動、感覺、認知、情緒；生命力、欲力、氣、生物能。3、奇想階段 (magic) 因為無法清楚地區分主體和客體，於是充滿奇想的自我把世界視為自己的延伸，並將自我的特性強加於外在世界。在這個階段，自戀與自我中心掌控一切。4、神話階段 (mythic) 心智發展的中間階段 (又稱為具體運思以及角色和規則來進行思考的階段)，這時自我神奇的魔力開始轉化成對神和女神的崇拜。如果奇想階段運用的是“儀式”來展現自己的神力，那麼神話階段開始領悟自己無法神奇地轉變世界，所以它的自戀傾向開始減弱，自我中心的傾向也開始縮減。榮格派的心理學時常混淆神話階段與超理性的靈性境界。5、理性階段 (rational) 心智開始有能力清楚地進行區分 (又稱為形式反思階段)，它開始去除具體運思的神話信仰，而通過證據與理解來滿足自己的需要。真正的科學態度於焉誕生，自戀傾向又減弱了一些。理性的透視主義和多元主義增長了人的真善美，因為理解的能力增加了，這個階段被稱為“啟蒙期”。6、統觀邏輯階段 (vision-logic) 心智在粗鈍次元的最高層次運作，開始產生一種統籌和整合的認知力。處於統觀邏輯的階段，心智不再忽略事物的差別性，開始以有容乃大的胸懷達到統合，整合多元非透視觀，它發現了宇宙的多元性以及異中之同。這個階段也注入了更多的困惑。7、通靈階段 (psychic) 心智在這個階段開始進入超個人或屬靈的次元。8、精微光明階段 (subtle) 心智處於這個次元時，將直接而活生生地認知自己的神聖形象，因此又稱為“本尊神秘境”的居所，佛家稱之為“報身”，神與靈魂的結合。9、自性階段 (causal) 這是“目睹”的源頭，沒有客體的覺知，徹底的止念，典型的涅槃，止念三摩地，無相的本體，偉大的無生，神的源頭，背景場域，法身，畢竟空。10、不二境界 (nondual) 這是所有階段的最高目標，也是永遠存在於當下的背景場域。這是真空與妙有的合一、神性與現象世界的合一、涅槃與輪回的合一，又稱為一味、自然無念三摩地、超越第四境等。“一味”很吊詭，你從未進入或脫離過它。只要能進入的境界都不是“一味”。永恆的空寂，無限的圓滿，存在的只是如是。它近得無需爭取，你毫不費力就能達到。它就在當下，所以你無法把它當做一項成就來追尋。上述每個階段都有四個次元或四個象限，但即使是這些階段本身，已經能力可幫我們做以下重要的判斷：1、不再將奇想和神話抬舉為通靈與精微光明的境界。這種奇想式的自戀傾向抬舉為超驗的覺知，可能是新時代運動最顯著的特徵，不論它的意圖是多麼良善。2、不再將神話故事和直接而又即時的超個人覺知混為一談。這種把神話階段抬舉成精微光明境界的現象，普遍地存在于反文化的靈修圈裡。3、不再將奇想式的不加區分的狀態與整合的統觀邏輯階段混為一談。這種將奇想式的認識 (無法區分整體和局部) 抬舉為統觀邏輯 (統觀整體與局部) 的現象，盛行於提倡生態及回歸原始的圈子裡 (那些部落民族無法清楚地區分自己與外在世界)。4) 不再將生物能、生物圈或氣 (第二階段) 與“世界靈” (第七階段) 混為一談。這種將生態學抬舉為“世界靈”的現象，時常是生態心理學、生態女性主義與深層生態學最明顯的特徵之一 (混淆了奇想與統觀邏輯)。尤其需要注意的是：如果在第一到第二階段，幼兒的心理出現問題，長大後會形成嚴重的精神病；如果在第二到第三階段出現了問題，日後就會形成邊緣型個人異常和自戀型人格異常；如果在第三階段到第四階段出現問題，日後就會出現精神官能症。就真正的實修而言，雖然它時常從肉體的覺知入手——集中注意裡在呼吸或身體的覺受上——但很快就會進入對心智活動的探查。也就是從粗鈍的肉體或感官運作的世界進入心智或精微的世界。只有覺察心念活動中細微的緊縮傾向——尤其是自我界分的感覺——你的統合感才能從身心擴大到神性。你對這副有機體的認同才能轉化為對一切萬有的認同。你的身體並沒有被遺棄，它被心智轉化與含攝，而心智又被神性轉化與含攝。身體乃是基礎、源頭與起點。如果你只是停留在那裡，你就完全妨礙了心智與神性的發展。充其量只能達到“化身”境界，而無法達到“報身” (精微光明的次元) 或法身 (自性的空境) 的境界，更無法達到不二的一味境界。尋求解脫的欲望就是自我的執著傾向，尋求解脫反而阻礙了解脫。完美的修持並不是尋求解脫，而是探索追尋的動機是什麼。追尋是在逃避當下，然而解答在當下這一刻，永遠的追尋意味著永遠不得要領。真相從一開始就在你的眼前，卻因為你那瘋狂追尋的欲望而被忽略了。對自我的探究，無需努力，你只需注意到你早就在覺知了，那份覺知本身就是了。至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏。當身心強壯與健康時，你很容易轉化它或放下它，因此你不能苦修或鄙視身心。身心的運作如果順暢而沒有阻礙，你的覺知就不會繞著它打轉，這時你就能輕易地放下身心，進入純然“目睹”和“一味”。

3、很淵博，他的修練水準我無法評價，但似乎相當高。不明白的是：這些人這麼聰明，聰明到可以把多學科發展與人類意識進化整合在一起，為什麼他們就不能搞點更硬科學的研究，科學的說明開悟到底是什麼？一點摘錄：高峰體驗通常比較短暫、強烈與不請自來，而且經常造成生命的巨大轉變。它們是進入超個人和上智層次的最高點。譬如通靈階段的高峰體驗乃是瞥見大自然的神秘境界 (屬於粗

钝次元的一体感), 精微光明次元的高峰经验是瞥见本尊神秘境界(属于精微光明次元的一体感), 自性阶段的高峰经验是瞥见空性(自性次元的一体感), 不二境界的高峰经验则是瞥见一味(one taste)。如果罗杰·沃尔什所指出的: 高峰经验的层次越高, 就越是罕见(这就是为什么大部的“宇宙意识”神秘经验, 其实只是瞥见了粗钝次元的大自然神秘境界, 属于最低的神秘次元。许多人都以为这就是体悟了一味。这样的误解在生态理论圈十分普遍)。(《一味》, P309)我们平常的清醒意识只是意识的一种特殊的类别, 它的四周被最朦胧的薄幕所区隔, 其外潜藏着截然不同形式的意识。我们终生可能都无法察觉它们的存在, 如果施以必要的刺激, 也许能稍微瞥见它们的完整形态……我们的自我造了一堵意外的围墙, 用来阻挡这个宇宙意识的连续流, 不过我们当中某些人的心智已投入到这个母海或意识库。如果把这些其他形式的意识置之度外, 我们就不可能完整地阐述整体宇宙了。——威廉·詹姆斯从少年时期始, 每当我独处时, 经常会在清醒的状态下出神。我只需要将我的名字重复念上两三遍, 个人的存在感就会消失, 而融入一种无限的存在感中; 那并不是一种充满困惑的状态, 而是再清晰不过, 再确定不过, 但又完全超越语言的境界。处在这种境界中, 死亡成了可以嘲弄、不可能发生的事, 自我虽然消失了, 你并没有熄, 你成了唯一真实存在的生命。——丁尼生爵士(Lord Tennyson)s

4、先记录一下, 刚开始翻阅的一点点感受, 因为最近天气炎热心态还是偏浮躁, 这种日记的形式好像不大连贯, 所以读起来缺乏耐心并不是很顺畅, 与我期待的“一口气读完”有差距。前面胡因梦写的序言摘读还是很棒! 2011.8

5、窥视威尔伯《一味》威尔伯的几部书在中国出版以后影响很大, 比如《意识光谱》; 比如《超越死亡》; 比如《性、生态、灵性》, 都在《心理月刊》上面推荐过好几次, 其中也包含这一本《一味》。尤其是这本和《意识光谱》两本书的封面上都有他酷酷的光头形象, 让人看了就忘不掉。不过先买了这本应该算是一个失误, 买完以后才知道, 这本书原来是他的一本日记, 1997-1998一年的日记, 虽然书挺不错的, 但是一想到日记都写得不错, 那些专注岂不是更加精彩吗? 和日记相比, 我们都更喜欢有条理, 有主题的专门的著作。我想那些作品更能够带给我们威尔伯思想的精华。其实日记的内容互相不连贯, 所以看起来挺费劲, 书在我的床头放了能有几个月, 总有好书抢到了它的前头, 最后过年的这几天, 没有新书的打扰, 才静下心来, 把它读完, 其实也仅仅是大致读完了。在日记中有一篇采访, 记录了他一天的工作, 早上三四点起床, 打坐一两个小时, 五六点到下午两点工作, 然后举重一小时, 然后出去办事, 晚饭以后看一个电影, 和朋友聊天或者回信, 读一些轻松的书, 打电话, 然后十点睡觉, 如果有女友, 那么就一起共度良宵。威尔伯最重要的时间就是从五六点到下午两点的工作, 而这个工作就是读书, 他一年要读几百本书, 当然多数都是略读, 在这个过程中他的头脑中就开始酝酿和构思他要写的书, 然后用一两个到三个月来完成一本书。这就是这位灵修大师的生活, 很让人羡慕。

6、前理性期身体的狂热与超理性的洞见觉察相互混淆 这是什么东西啊?? 还有什么六维理论。。。。看不懂啊啊,。。。。可能是我书读少了饿啊, 看不懂啊。。。。那位 圣人 给我解释一下啊啊, 我觉得唯物主义很好的啊!

7、我现在所做的一切是真实的吗? 我没有办法回答这个问题, 于是从过去寻找答案。从现在看过去, 发生的事情就好像是一个又一个不同的梦。多背一公斤是一个梦。当日迸发出这个想法时, 仿佛闪电照亮了脑海, 兴奋莫名, 彻夜不眠, 设想着它可以如何的改变世界。然而现在回味起来, 这就像一个孩童的幻想, 可爱却平常, 既不伟大也不卑微, 既不新也不旧。再往前, 北京也是一个梦, 初见时对这个城市的气质的震惊, 还有随后在这个城市生活后所带来的刻骨铭心的挣扎, 以及那种黑暗的看不到头的迷茫, 是如何在每一天侵蚀着我。但现在回味起来, 那仿佛是别人的剧情, 而自己内心既不痛苦也不快乐, 既不哀伤也不狂喜, 一切竟是如此平常。那些挣扎过的, 跳跃过的, 煎熬过的, 狂喜过的, 到最后都变成一段段默剧电影, 沉静地播放。更有趣的是, 站在时间河流的任何一个点上回顾过去, 都会有相同的体认。如此, 我若站在十年后回望今日之我, 几乎可以肯定的, 必定又是一个梦境。有了这样的认识, 将对今日自己所从事的工作有全新的认识。以上是我今天在看《一味》后的一点思考。书上写得很好: “假设你正在做梦而你却认为是真实的, 那么这场梦就可能变得很吓人。譬如, 你梦到你正在尼亚加拉大瀑布上走钢索。如果你掉下来, 那是必死无疑的。于是你走得很慢、很小心、这时如果你开始进入清醒的觉知, 你也会发现那只是一场梦罢了。请问你怎么办? 变得更小心、更谨慎吗? 不, 你会开始在钢索上跳来跳去, 甚至可能翻个跟斗, 狂欢一场 因为你已经知道那不是真的。你一旦知道那只是一场梦, 你就玩得起了。”说得太好了, 尤其是玩得起这三个字。“你的感受不会减少, 反而会更强, 因为你玩得起了。你不再惧怕死亡, 所以也不再害怕活着。你变得激

进而狂野，强烈而生动，惊世骇俗而又傻兮兮。因为这全是你的梦，于是你让它从心底涌现。”真有趣，原来我们可以有如此多的角度去看待和享受我们自己的生命。我们可以站到未来去考察今天，于是发现它的无常性。我们也可以设想自己能够活到两百岁（如果你还想象不了自己是永恒的话），于是有了孩童游戏的心态，不再执着于今日一城一池的得失。生命必定是无限的，因为生命若有限，则我们所做的一切均无意义。我们所有的野心和焦虑，都来源于无法体认到这种无限性。存在的意义，也许就在于连接这种无限性吧？

8、肯恩·威尔伯：意识研究领域的爱因斯坦本文见《财经·金融实务》2010年第6期 出版日期2010年06月07日信仰只能提供纸上谈兵的观念，无法供给灵魂热量，他所带来的安慰与鼓舞迟早会消除，任何一种头脑中的信仰迟早都会失效陈寿文西方心理学诞生于两个不同的源头：一是在实验室中进行的科学测试，另一个则是在医院里进行的临床诊疗。为了建立起心理学在科学上的正统性，于是心理学家以物理学作为实验心理学的典范，并将注意力集中在可观察、可测量的行为之上，而避开了无法被观察到的内在经验世界。基于这个理由，实验心理学后来逐渐被行为主义学派所主导。临床心理学与精神医学最早诞生于病理学。因为人类大部分的痛苦都来自于无意识的驱力，所以临床诊疗便专注于主观及无意识层面的研究，临床心理学与精神医学就这样逐渐地被精神分析学派所主导。行为主义学派与精神分析学派亦即为人们所熟知的心理学第一势力与第二势力；其主导性的影响力笼罩了20世纪的前半叶。但是到了20世纪60年代，研究者开始担忧起这两股势力所造成的限制及曲解，这两个流派似乎无法妥善处理人类经验的所有面向。他们只专注于精神病理学的研究，或者仅以实验室里观察到的有限情况来简化论述日常生活的复杂性，忽略了人类经验的某些重要面向，譬如意识以及格外健全的精神状态（比如圣贤、伟人或天才）。超个人心理学缘起对上述问题的忧虑促成了人本心理学的发展，人本心理学即心理学的第三势力。人本心理学要研究的乃是人类经验及令人健全的因素，而不是那些在实验室里轻易就能测试出来的答案。其中一项特别的发现带来了巨大的影响，最后促成了超个人心理学（transpersonal psychology）的诞生。某些精神格外健全的人很容易有“高峰经验”：一种短暂但极为强烈、充满着狂喜、深具意义而又获益良多的意识扩张经验，亦即跟宇宙合一的经验。上世纪60年代，西方社会对亚洲文化及传统产生了兴趣，并开始尝试瑜伽、巫术以及基督教默观等等的灵修方法。对传统价值观的不满使得人们选择了另类的的生活方式，譬如自动自发地过起简朴生活，提高对生态环境的敏感度。各大学的研究院也开始探索禅定、生物反馈、迷幻经验等各种超常规意识状态。超个人研究者鼓励人们采用折衷、贯通与整合的途径，妥当地运用“三种认知之眼”：肉眼、理性之眼及默观之眼。这种做法和其他学派是截然不同的，因为后者往往提倡或依赖某种特定的方法论。迄今只有超个人学派采取了整合的方法论，他试图将科学、哲学、内省分析及默观方法整合成一门包容的学派，并以适当的态度探测人类经验及人类本质的诸多面向。因此，超个人学派的范畴格外宽广，他贯通整合了各种学科。这些学科探索的范畴总摄了人类所有高层意识的发展，即马斯洛所谓的“人性进一步的发展”。他们的探索整合了神经科学、认知科学、人类学、哲学、比较宗教学，并统合了东西方理念。肯恩·威尔伯的贡献肯恩·威尔伯（Ken Wilber）是超个人研究领域最卓然有成的理论家，被誉为“意识研究领域的爱因斯坦”。他兼具绝对真理的无我体悟和相对真理的逻辑归纳能力，擅长运用流畅易懂且带情感的书写方式，来解析艰涩、隐微而又繁复无比的学术议题。胡因梦在《肯恩·威尔伯与超个人心理学》中认为：威尔伯此生的贡献，就是要帮助我们这个时代，发展一个由空性含摄知识万有的整合视野。他的整合哲学是灵性与理性兼具的，他主张我们必须朝着更高的意识发展，而这些高层的意识虽然隶属于主观的内在精微次元，却是含摄科学与理性的。自从1977年出版《意识光谱》以来，至今威尔伯已出版三十余本著作，他开辟了灵性洞见与古代唯识学的现代诠释方式。当人们还没有能力分辨西方心理学与传统灵修的关系时，威尔伯已经提出结合弗洛伊德与佛陀的创见。他以自己原创的四大象限典范，清楚地区分出不同的认知方式，不同的知识领域和不同的真理声言，然而他所有的立论基础都奠基在唾手可得的资料数据和早已被广为接纳的学术理论之上，因此并不是单纯从古老传统中发展出来的空泛形而上学。威尔伯认为灵性领悟主要分四个阶段：信仰、信心、直接的体悟和永不退转的成就。信仰是灵修最初的阶段(也是最普遍的情况)。这一切都是头脑的信仰，通常会伴随着强烈的情绪或感觉，但这并不一定是体悟了上智的心灵实相，他们只是各种转译的形式罢了：因为你丝毫不必改变目前的意识层次就可以拥有这些诠释。信仰只能提供纸上谈兵的观念，无法供给灵魂热量，任何一种头脑中的信仰迟早都会失去说服力。在放弃信仰和发现直接体悟的过渡期，信心是唯一能支撑我们的东西。信心正站在超个人经验或上智的门槛上静待着你。缺少了教条式的信仰，你的心得不到安全感；直接的体悟还没有发生，你的心有没有一份确定感。问题成千

上万，却没有答案，只能凭着一份决心去发现灵魂的居所，也许终究会发现那直接的体悟。直接的体悟很确切地回答了信心不足所带来的一系列问题。直接的体悟通常可以分为两个阶段：高峰经验与高原经验。高峰经验是进入超个人和上智层次的最高点，通常是短暂的——几分钟到几小时不等；高原经验则是比较具有持续性的，并且逐渐会变成一种永不退转的成就。如果要把高峰经验变成高原经验

从意识转换的状态进入持续不断的觉知——长时间的练习就是必要的。真正用功的学生可以将这份微细专注力持续到梦中，当逐渐趋近自性次元时，他们已接近开悟的边缘了。永不退转的成就意味着持续不断地始终处在一种意识状态。我们大部分的人都已经演化到物质、肉体、心智的次元。有一些人则进入了超个人次元，而爆发了高峰经验。透过实修，我们可以进入这些高等次元的平原经验，这些平原经验又会因持续不断的修炼而变成永不退转的成就：随时可以进入通灵次元、精微光明次元、自性次元，偶尔也会出现不二境界，如同能觉知到物质、肉体和心智一样轻而易举。同样的，你也可以在醒、梦与深睡这三种状态当中维持不间断的觉知，即自然无念的一味。

9、他认为任何一位思想家或评论家都不能愚蠢到全错，每一个人都可能观察到一些不完整的真相，而各种不同的知识领域在纯抽象的层次上，其实是相互融通的。试图把这些真理整合起来，而不是只选择其中之一，却把其他的排除掉

10、转化与转译野兽爱智慧在西方世界，尤其是在美国，在灵修上的探索与发展，目前正弥漫着肤浅和寡智，当人们把神秘主义的传统从东方转译成美国人的语法时，那些需要意会的深刻内涵就变成了平铺直述，那些基进的要求被稀释了，它们能造成革命的转化潜力也被压制了。形成这个现象的理由并不是显而易见的，因为原来的教诲并没有改变，往往是因为有人以生花妙笔更动了这些伟大教诲的内涵与意义，于是其中的讯息便从解脱之火的轰然巨响稀释成加州按摩浴盘里慰藉人心的水花声。宗教一向具有两种非常重要而又截然不同的作用。其一，它为小我制造了生命的“意义”：提供神话、故事、传说、口述的典故、仪式与信仰的复兴，帮助小我产生意义感，而有能力承受噩运之矢。这种宗教的作用，通常无法改变一个人的意识，因为它无法带来基进的转化，也无法带给小我粉身碎骨的解脱。反之，它安慰小我，加强小我，护卫小我，助长小我，只要这个分裂的小我相信这些神话，执行这些仪式，说出这些祷词，拥护这些教条，小我便热切地深信自己能得到“救赎”——被眼前的男神或女神所拯救，或者死后进入永恒的惊喜中。其二，宗教对极少、极少数的人而言，是具有基进的转化与解脱作用的。这种宗教的作用无法加强自我，反而使它粉身碎骨——不是慰藉，而是支离破碎；不是巩固，而是放空；不是自满，而是爆破；不是舒适，而是革命——简而言之，不是一种对意识的保守支撑，而是在意识的最深处产生基进和突变的转化。我们可以用几种不同的方式，来说明宗教的两种重要的作用。第一种作用——替自我制造意义——一种横向的活动；第二种作用——转化自我——一种纵向的活动（更高或更深，随你比喻）。第一种作用威尔伯称之为“转译”（translation）；第二种作用威尔伯称之为“转化”（transformation）。“转译”可以使小我以新的方式思考或感觉现实。小我被赋予一种新的信仰——譬如整体论取代原子论，宽恕取代谴责，连结取代分析。小我因此而学会以新的语言或新的典范来诠释它的世界和它的存在。这个崭新而迷人的诠释活动，可以暂时减轻自我心中的恐惧。“转化”却是对转译的本身加以挑战、目睹、挖掘，最后进行分解。“转译”的活动赋予自我（或主体）一种新的方式来看待世界（或客体）；然而基进的转化却是要探索自我，深入观察自我，掐紧自我的脖子，直到它窒息而死。真正的转化不是一种信仰，而是要使信仰者死亡；不是诠释这个世界，而是转化这个世界；不是找到慰藉，而是在死亡的彼岸找到永恒。自我不会因此而得到满足；它会被烤焦。在横向的转译之下——这是最盛行，传播得最广，被最多人分享的宗教作用——自我至少能暂时在执着中得到快乐，在监禁中得到满足，在令人尖叫的恐惧来临之前得到自满。在转译之中，自我可以梦游尘世，带着深度的近视在轮回的恶梦跌跌撞撞；它面对的世界地图是以吗啡镶边的。这确实是宗教人口普遍的局限。那些基进的或彻底转化的解脱者来到这个世界，就是要挑战和解除这个局限。从整体看来，这两种作用都非常重要，而且缺一不可。大部分的人都不是解脱的，他们生在一个充满着罪恶、痛苦、希望、恐惧、欲望与绝望的世界。他们从生下来就准备好并急于紧缩，他们的心中充斥着饥渴、泪水与惊恐。他们从很早就学会诠释世界的方式，并赋予它各种不同的意义，以此护卫自己，对抗表层快乐之下的恐惧与折磨。虽然你和我也许都希望从转译进入真正的转化，但转译的本身对我们的生活而言，仍是一种极为重要的作用。那些无法以正确诚笃的态度诠释尘世的人，通常很容易罹患神经官能症或精神病：世界不再具有任何意义——自我和世界之间的界线不但没有获得转化，反而因此而瓦解。这不叫突破，这叫做精神崩溃；这不是转化，而是大难临头。然而在我们逐渐趋于成熟的过程中，当你达到某个阶段时，诠释的本身不论有多

么妥当或令人确信不移，都无法再带给你慰藉。没有任何新的信仰、新的典范、新的神话或新的概念可以再为你的伤口止血；剩下的只有转化这一条路了。准备好要走这条路的人，一向都是而未来也将是极少数极少数的。对大部分人而言，任何一种宗教信仰都会落入慰藉的类别；在这个恐怖的世界中，永远会出现一种新的横向的诠释，为这个恐怖的尘世带来某些意义。宗教所提供的服务大部分都属于第一种作用。威尔伯有时也用“正统”（legitimacy）这个字眼形容第一种作用，因为宗教所提供的重要服务绝大部分是要让自我感觉正当或正统。对自己的信仰、典范、世界观和生活的方式感到正当。宗教提供正统性的这份作用，不论多么短暂、多么二元对立或充满着幻觉，仍然是世界各大宗教传统最重要的作用。在历史上，这份作用一直是任何一个文化的“社会粘着剂”。宗教使社会紧紧粘着在一起的现象，并不是任何人可以擅自改变的，因为这份转译的粘着作用一旦消除，结果时常不是突破，而是精神崩溃，不是解脱，而是社会动乱。如果转译的宗教提供的是正统性，那么转化的宗教提供的就是真实性。对那些已经准备好的人而言，那些已经不想在自我感中受苦，而又无法再拥护正统世界观的人，通往真正的解脱与实相的召唤，一定会愈来愈强。你迟早会回应从无垠的失落地平线所发出的转化与解脱的召唤。转化的灵修途径从来无意助长或合法化时下的世界观，反之，它所提供的真实性就是要摧毁被这个世界视为正统的观点。所谓正统的意识，就是被一般看法所认可，为大家所接纳，被文化和反文化所拥戴，被自我所助长，让这个世界有意义的思考方式。但真实的觉醒很快就把这一切扫荡干净，它让每一个灵魂瞥见内心深处的那份闪耀的无限性，让它的肺部吸进简单得难以置信的永恒大气。因此，转化或实修的途径是具有革命本质的，它无意助长世界的正当性，它要瓦解这个世界；它不想给世界带来安慰，它要击碎它；它不想让自我满足，它要使它脱落。谁真的想要转化？

大部分人都认为东方世界充满着转化和实修的途径，而西方世界无论是过去的历史或今日的“新时代”（New Age），除了各种横向的、转译的、正统的、温吞的灵修途径之外，就没有太多东西了。这个看法虽有几分真实性；但实际的情况无论在东方或西方，都是令人相当沮丧的。

大体而言，东方世界确实产生了较多的真实悟道者，但东方人口的比例中，依循转化灵修途径的人一向是少得可怜的。片瞳禅师认为，历史上出现过的真正伟大的禅师加起来大概有一千人。这意谓着，其他人完全依循着各式各样横向的、转译的、正统的宗教：他们涉及各种神话般的信仰、为自我请愿的祈祷、神奇的仪式和特异的修练等等。换句话说，就是以转译的方式带给自我意义。在中国的文化中，宗教的转译作用一向是主要的社会粘着剂。

虽然你和我都深信，我们所能提供的最重要的宗教作用乃是灵性上的真实转化，但事实上我们仍然得尽力提供正统的灵修，也就是带给这个世界更多仁慈而有助益的诠释。理由是，如果我们太急促地或笨拙地夺走个人或文化所需的诠释，其结果往往不是突破，而是精神崩溃，不是解脱，而是瓦解。创巴仁波切这位杰出但颇受争议的西藏老师起初来到美国时，只要有人问到他的密乘的内涵，他总是说，一切都是本自圆满的；换句话说，你永远以解脱之心看待这个世界。自我轮回、幻境与幻觉，它们都不需要被解除，因为它们都不是真实存在的：真实存在的只有大圆满、神性、自性和不二的觉性。

几乎没有一个人听得懂他在说什么。没有一个人准备好接受这么基进而真实的本自具足的真理，因此创巴只好开始传授一系列次级的修行途径，他教导了“九乘”作为修证的基础。换句话说，他总共引介了十个修行的阶段与次第，到最后才传授无修无证的“大圆满”。

这些修证的方法有许多都只是转译，某些则是所谓次级的转化：培养本自具足之解脱的小转化。因此，即使究竟的转化才是主要的目标，而且是本自具足的，创巴仍然得传授转译与次级的修证方法，以便人们能如实见到圆满的自性。同样一件事也发生在解脱者约翰的身上。他一开始只教导“理解之道”：不是一种达到解脱的途径，而是去探索你为什么要求解脱。寻求解脱的欲望就是自我的执着倾向，因此，寻求解脱反而阻碍了解脱。所以，完美的修持并不是寻求解脱，而是探索追寻的动机是什么。你追寻很显然是在逃避当下，然而解答就在当下这一刻：永远的追寻就是永远不得要领。你早已具足解脱的神性，因此追寻神性就是否定神性。你无法得到神性，就像你无法得到自己的脚丫或肺脏一样。

没有一个人听得懂，于是解脱者约翰和创巴一样，开始转译次级的修证方法。七个修证的阶段，直到不再追寻了，你就能开放地面对你那本自具足、永恒与无限的真相。这个真相从一开始就在你的眼前，却因为你那疯狂追寻的欲望而被忽略了。

在提供真实与基进的转化途径之外，我们仍需对次级的和转译的灵修保持兴趣。这种视野宽广的立足点，将帮助我们建立起整合的转化途径，这个途径尊重并且统合了许多次级或转译的灵修，涵盖人类的肉体、情绪、心智、文化和社会的各种面向，使我们准备好进入本自具足的彻悟境界。当我们堂而皇之地批评转译宗教与所有次级的转化途径时，让我们同时认清灵修的整合途径乃是包含横向与纵向、转译与转化、

正统与实修的最佳途径，它使我们对人类的境遇抱持着平衡与清醒的概论。

智慧与慈悲

所有最杰出的作品都来自精英，当然也包括灵修在内，但最上乘的灵修途径是欢迎所有人加入的菁英主义。不论任何一位大师——从莲花生大士、阿维拉的泰莉莎修女、释迦牟尼佛、耶喜措嘉、爱默生、艾克哈特、迈蒙尼德商羯罗、拉玛那·马哈希、菩提达摩到格拉·多杰，他们的讯息都是相同的：让我的觉醒也成为你的觉醒。一开始你一定主张精英主义；结果你一定成为“平等主义者”。

介于精英主义与平等主义两者之间的，就是从心中发出的愤怒智慧的呐喊：我们所有的人都必须注意那基进与终极转化的目标。因此，任何一个整合或实修途径，都会涉及从转化阵营对准转译阵营所发出的具有强烈批判性的、有时充满辩证的呐喊。

横向的灵修支持者时常声称自己是转化灵修的先锋、改造世界的“新典范”与意识转化的先驱。然而情况并非如此，他们完全没有在深入地转化自己；他们只是在气势汹汹地转译罢了——他们并没有提供彻底解构自我的有效方法，而只是带给自我不同的思考方式罢了。那不是转化的方式，而是新的诠释方式，事实上，他们所提供的大部分都不是修练的方法或一系列修练的方式；不是读法本、坐禅、只管打坐或瑜伽，他们所提供的大部分只是一种建议：请阅读我新书中的“新典范”。

虽然实修阵营拥有伟大转化传承的心髓，但他们一向同时进行两种方式：欣赏并采用次级和转译的修练（他们自己的成就通常以此作为基础），并同时从心中发出呐喊：转译的途径是不够的。那些已经透过真实的转化途径而身心脱落的人，他们有道义上的责任，必须从心中发出呐喊——也许是含着不情愿的泪水发出轻声细语；也许是带着智慧的怒火发出嘶吼；也许是给予缓慢而仔细的分析；也许以无法动摇的公开举证说服对方——

无论如何，实修者永远怀有一份责任：你必须尽最大的力量说出实话，摇撼这棵灵修之树，把你的前灯照向那些自满的人。你必须让那基进的领悟在你的血管中发出隆隆之声，振奋你周围的人。如果你不这么做，你就背叛了自己的神性，隐藏了自己真实的身份；你不想颠覆自己，而只是在腐坏的信仰中行动。

因为深刻的证悟中都负有大责重任：那些被允许看到实相的人，必须以毫不含糊的话语，将洞见表达出来：这就是交易的条件。你被允许看到真相，因为你早已同意将它告知别人（此乃菩萨誓言的终极意义）。你已经见到，就必须说出。你可以怀着慈悲说出，或怀着愤怒的智慧说出，或以善巧方便说出，反正你一定得说出。

这真的是一份大责重任，一种恐怖的负担，因为无论在任何情况之下，你都没有胆怯的份，即使怕犯错，也不能成为一个借口：表达正确或表达错误都不重要，重要的是，如同齐克果曾粗鲁地提醒过我们的，只有以高度的“热情”探察及说出你的洞见，真理才能穿透尘世的抵抗。不论你是对了，还是错了，只有你的热情能逼着人们去发现真相。促成这项发现是你的责任，因此你必须拿出心中所有的热情与勇气说出你的真相，你必须以你所能找到的方式发出呐喊。

这庸俗的世界早已充满着刺耳的恶言，真实的声音几乎听不到了。这物化的世界早已充斥着广告、诱惑与商业化的嘶吼；他们以哀嚎和叫卖招揽着你，要你向他们靠拢。但即使如此，你也一定注意到，在畅销书中，“灵魂”这个字眼已经是最热门的题目了。然而在这些书中，所谓的“灵魂”大部分指的都是碍手碍脚的自我。在这一片疯狂的诠释声浪中，“灵魂”所代表的已经不是你心中那个超越时间的东西，而是以最吵闹的噪音在时间中翻腾的自我，而所谓的“灵魂的关注”，也令人费解地意味着集中焦点于那炽热的自我。同样的，虽然每个人嘴上都挂着“灵修”，但通常它只意味着强烈的自我感受，即使“爱”也只不过是自我紧缩之下的一些真诚的情绪罢了。

真的，这一切都只是把老旧的转译重新加以浓妆艳抹，但如果这些戏论不那么积极地声称自己就是转化，倒还可以被接受。换句话说，披上新的诠释外衣，而声称这就是伟大的转化，这个把戏中隐藏着非常深的虚伪，然而不论东西南北，世上大部分的人对这场灾难都是充耳不闻的。如果你已经被允许看到真正的实相，你怎么可能对这个世界轻声细语呢？不！我的朋友，你必须大声呐喊，把你的所见以任何方式呐喊出来。

但不是不分青红皂白，让我们以谨慎的态度，进行转化式的呐喊，让这一小撮孤军奋斗真的在转化自己的人，集中他们的力量转化他们的学生。让这一小撮人缓慢地、仔细地、负责地、谦卑地开始扩散他们的影响力。虽然你可以采用例证，可以热力四射，或者以明显的解放来提倡一种真实与整合的灵修，但也要对其他观点抱持容忍的态度。让这一小撮真正在转化自己的人，温柔地劝导这个世界及其不甘愿的自我；让这一小撮人挑战它们的正当性，挑战它们受限的诠释；让这个充耳不闻的世界得到觉醒。

愿我们从此时此地起，怀着承诺，融入于无限，直到无限成为世上唯一的声言为止。让我们的脸上放出基进的彻悟之光，让我们的心中发出怒吼，让我们的脑子放出雷鸣——事实是那么显而易见——在你当下的觉知里，整个世界不论寒与暑、荣耀与恩宠、胜利与泪水全都尽在其中。你并不是在看太阳，你就是太阳；你并不是在听雨，你就是雨；你并不是在感觉大地，你就是大地。在

这个简单、清澈而无误的洞见中，诠释的活动完全停止了，你已经转入法界的核心——非常单纯地，非常安祥地，一切都脱落了。对你而言，迷惑与自责将变得十分陌生，自他之分、内外之分将不具任何意义。在这巨大的发现与震惊中——我的老师就是我自己，自我就是法界，而法界就是我的灵魂

你将缓缓走向这尘世的浓雾中，以无为来彻底转化它。然后，然后——你将以慈悲之心，审慎地、明白地，在那从未存在过的自我的墓碑上刻下：一切都是本自圆满的。2010年10月24日，周日，09：10，野兽爱智慧居

11、因为深刻的证悟中都负有大责重任：那些被允许看到实相的人，必须以毫不含糊的话语，将洞见表达出来。这就是交易的条件。你被允许看到真相，因为你早已同意将它告知别人（此乃菩萨誓言的终极意义）。你已经见到，就必须说出。你可以怀着慈悲说出，或怀着愤怒的智慧说出，或以善巧方便说出，反正你一定得说出。——这真的是一份重责大任，一种恐怖的负担，因为在任何情况下，你都没有胆怯的份儿，即使怕犯错，也不能成为一个借口。表达正确或表达错误都不重要，重要的是，如同齐克果粗鲁地提醒过我们的，只有以高度的“热情”探察及说出你的洞见，真理才能穿透尘世的抵抗。不论你是对是错，只有你的热情能逼着人们去发现真相。促成这项发现是你的责任，你必须拿出心中所有热情与勇气说出你的真相，你必须以你所能找到的方式发出呐喊。——这庸俗的世界早已充满着刺耳的恶言，真实的声音几乎听不到了。这物化的世界早已充斥着广告、诱惑与商业化的嘶吼，他们以哀号和叫卖招揽着你，要你向他们靠拢。我说这些话并无恶意，而且我们必须尊重次级的修炼。即使如此，你也一定注意到，在畅销书中，“灵性”已经是最热门的字眼了，然而在这些书中，所谓的“灵性”大部分指的是碍手碍脚的自我。在这一片疯狂的诠释声浪中，“灵性”所代表的不是你心中那个超越时间的东西，而是以最吵闹的噪音在时间中翻腾的自我。而所谓“灵性的关注”，也令人费解地意味着集中焦点于那炽热的自我。同样的，虽然每个人嘴上都挂着“灵修”，但通常它只意味着强烈的自我感受，即使“爱”也不过是自我紧缩之下的一些真诚的情绪罢了。。。。。。

。。。。。。如果你已经被允许看到真正的实相，你怎么可能对这个近乎耳聋的世界轻声细语呢？不！我的朋友，你必须大声呐喊，把你的所见以任何方式呐喊出来。

12、作者思路极其清晰严谨，而且文字表述功底极其深厚，将晦涩难懂的空性思想表述得完美无缺，无人在此领域出其右也！

13、读得不过瘾，网络吊人胃口，一半的连载。有些特殊的人酷劲十足般地横空出世，足以震慑部分人的心扉。时代风潮浪荡浅薄单一，人沉浮其中多以能自保得以安享，否则根本无处着落。肯将人的存在分成从物质到肉体再到心智，到灵魂，终至不二的灵性。“自我”从实存到空性忘我的至高境界，小我到大我的转化。冥想静思默观为实际的途径，灵修的纵横延展获以内在的真正转化，而不是简单浅显的转译。人生是场缘渡，心性相合中被无形地牵引，走向一条无限延伸的路，内在被放大至空性中的全然觉知，那就是肯无所期待中的命定走向。肯的长青哲学，“就是大存有链终结于一味”，其的深奥如实地压迫得自己的身心无法明晰通透。当人粗钝地搁浅在感官上诸多娱乐和满足时，心智深层次的开拓、精微次元的灵魂及超验次元的灵性便根本无法触及。单纯一味的终极实相像一个遥远的梦，怎么伸手都无法够及。如何体悟为人的瞬息万变中的一味相融，那种完全的解脱，看一切都充满着神的光芒。我们内在的世界受控于社会文化的反复洗礼，行为中的拘谨执著与心界的闭锁麻木息息相关。而社会的务实性硬生生地剥夺了人心性内在的热力探究，没有相应制约的社会只会囫圇吞枣地吞咽。肯的知识广博辅助他不断地探求真知，将所得知识进行熔炉般融合整合并统合成一体，而带出人的灵性之大美。虽是日记体，有小部分私生活的透露，爱情生活的性灵分解也是一个人所必需。而时有的主体界分，也时融于对生命一味的全心追索中。明彻了慈悲的定义，批判中饱含的生命大爱，不是无来由地无度包含容纳。“觉醒的人心中一定会升起深刻而又强烈的慈悲。”

章节试读

1、《一味》的笔记-第244页

处于纯然的目睹与失去个人性是截然不同的两回事。处于纯然的目睹，你是不执着的；但是失去个人性的状态中，你却有一种远远抽离的感觉。目睹像是一种平等的背景场域，你在这场域热情地关注每一样在其中升起的事物；然而当你处在后面一种情况时，你却是麻木不仁的，对任何事物都感受不到热情。处于纯然的目睹时，你观看每样事物都带着强烈的清晰与明透之感；但是处在后面一种情况时，你就像是把望远镜倒过来看世界似的。不过还好，我仍然有一剂来自后者的良药。那就是进入空寂以及发现空寂。

2、《一味》的笔记-第16页

肯·威尔伯说：“我不相信任何一个人的心智有可能是百分之百错的。所以与其询问哪个途径是对的，哪个途径是错的，我们不如先假设每个途径都说出了真理，但并不完整，然后试着把这些不完整的真理整合起来——而不是只选择其中之一，却把其他的排除掉。”

3、《一味》的笔记-第1页

舞会的氛围像是公社、无性或雌雄同体，显得温柔而又强烈。没什么更好的形容词，只能说那种气氛是属灵的。

她为每一个结识她的人带来独特的见地、优雅的品位和治疗的能量。对她而言，美是知的一种方式，开放则是一份特殊的力量。

她为这个世界带来的是智慧，而不是逃避世俗，想别人求取智见。她教人活出自己的独特性，也教人进行更广大深刻的交流：与他人、身体、灵性及更高的自我沟通，这“更高的自我”指的就是在关系中示现的神性。

从佛兰西丝和另外几位人士试图创造的疗法，我们看到一个重要的现象正在浮出：其中有属灵和超个人的意味，也有奥秘之意。那源头超越了孤立的自我，它埋藏在我们每个人的心底。它使我们从烦恼和琐碎中提升，将我们交托给永恒与神圣之手，并优雅地帮助我们解脱自我。于是开放融解了防御，关系建立于清醒的神智之上，慈悲凌驾了坚硬的心，关怀则令沮丧黯然失色。

接下来的二十年，我一丝不苟地坚守着这项决定。

主要原因是成长比较困难，而退化比较容易。

亚历克斯在信中提起某回在我家探讨过纯正艺术的本质：“真正具有转化力的艺术要表达的是你将达到而尚未达到的状态。”

每一种眼睛见到的世界都不一样——物质世界、观念世界以及心灵的实相。每一种眼睛都能描绘出它的所见。视界愈高，艺术愈深刻。

沉湎于特朗普豪华奢侈的世界，托尼很快便认清，即使拥有再多的财富，也无法碰触到人生最重要的议题。于是他带着特朗普传的版税，花了五年的时间走遍美国寻找智慧传承。他与两百位以上的心理学家、哲学家、神秘主义者、宗教上师、心理治疗师和各种老师面谈。

整合学。

早在1941年，克里斯托佛就在日记里写了下面这段话：“熄灭自我，让真我进驻你的身体，运用你的双腿、双手、你的脑子和你的嗓子，是极为困难的一件事。但除此之外，人生还有其他目的吗？”

任何一个在时间之内具有目的的活动，永远会导致暴力。

克里斯托佛高度精神化的思维脉络，仍带着一点辛辣的幽默感，他坚持要活在“热情、诚挚的关系和真心的敌意中”。

评论家大肆批评伊舍伍德太过于抽离，缺少关怀，等等，其实他们误解了那种境界的本质，如同伊舍伍德本人所指陈的：“他们认为我脱离了周遭发生的一切，这个观念是非常错误的。”无拣择地“目睹”就是允许所有升起的自然升起，不论是热情、平静、介入、抽离，还是真心的敌意。如果认为这样便是脱离了生活，那就有点愚蠢了。

德国——西方世界继希腊之后哲学之光最灿烂的地方——竟然落得如此田地。

总之，1933年，上帝和魔鬼都在柏林，当时伊舍伍德也在那里。

我一直很喜欢赫胥黎对这一点的诠释：“我对自己几乎完全没有概念，而且也不想有，甚至把避免有这样的想法奉为一项准则。只有像你这样的人问起时，我才会随兴作答……”通常他只撰写有关思想的小说，虽然它深知其中的危机。”你必须描写一些想表达某种理念的人，即使他们只占了人类的0.01%。天生的小说家不写这类的书，而我并不想伪装成天生的小说家。”

因此我这一代的人通过那些关怀时代问题的小说家、诗人或评论家而找到了自己。

赫胥黎的散文正因为接通了先验的领域，才具有解放的力道。如果你想解放任何人，你必须知道确实有先于经验的事物存在——假设没有超越已知的事物存在，也就不可能从已知之事解脱了。

耶胡迪·梅纽因曾如此描述赫胥黎：“他集科学家与艺术家于一身。在这个四分五裂的世界里，我们每个人的手中只拿到一块扭曲的宇宙圆镜碎片。像他这样的人才是我们最需要的，因为把这些碎片加以修复就是他替自己定下的任务，至少在他面前，人类又变得完整了。

那未创生的一切万有的源头，为整个法界描出轮廓的宁静海，是不需要礼物的，也没有歌曲可以赞颂超越生死的无限自由。

4、《一味》的笔记-第101页

印度教也有区分这两种认识形式，如奥义书（Mundaka Upanishad 1.1.4.）所说：「认识大梵的智者说：世上有高、低两种认识模式。」这个低等模式称为下智（aparavidya），相应于象征-地图知识：它是演绎的、概念的和比较的知识，建立在能知（pramatr）和所知（visaya）的基础之上。高等模式则称为上智（paravidya），它「不是经由低等知识秩序的渐进运动所获得的最终结果，而是当下直觉的涌现。（注三十三）」这相应于我们第二种非二元的认识模式，因为它是「对于不二性的特有直觉见地，可以自我确认。（注三十四）」

5、《一味》的笔记-第19页

每一个苍生都可以说：真正的我是永恒的，真正的我是一切。我脸上的线条是法界巨蛋的裂痕，

超级新星在我心中运转，银河在我的血管中脉动，繁星照亮了我夜晚的神经元……谁能为这一切唱颂？

6、《一味》的笔记-第85页

看了这段感觉就好像躯体要消失了一样。

我曾经谈过贯穿清醒、梦境与深睡的目睹，然而目睹在每一种情境中都可能存在，包括当下你所处的觉知状态。现在我要运用“直指”的方法，试着引导你进入这样的状态。我并不是要将你导入一种不同的觉知或是某种不凡的境界，我只是要指出那个早已存在的、属于你当下的自然觉知状态。

让我们从周遭的一切开始觉察。请你看着外面的天空，然后放松你的心，让你的心融入天空中。注意天空飘浮的云朵，并且体会到这么做并不需要费力。你看着飘浮的云朵的这份觉知是非常单纯、非常自在同时又是自发的。你只需要注意有一份毫不费力的觉知正在觉察着云朵，同样的觉知也正在觉察着那些树、那些鸟、那些岩石。你单纯而不费力地目睹着它们。

现在回过来看着自己身上的各种感觉。你可以觉察此刻身上的任何感觉-----也许此刻你坐在椅子上的那个部位有压力感也许腹部有一股暖暖的感觉，也许颈部感到有些发紧-----即便这些感觉是紧张的，你仍然能轻易地觉知到它们。这些感觉出现在你此刻的觉知中，这份觉知是非常单纯、自在而又自发的，你单纯而毫不费力地目睹着它们。

现在看着你心中升起的各种念头，你可能会发现各种不同的意象、象征、欲望、希望与恐惧，它们都自发地从你的觉知升起。它们升起之后，驻留一会儿，很快就消失了。这些念头和感觉从你此刻的觉知中升起，那份觉知是非常单纯、毫不费力而又自发的。你单纯而又毫不费力地目睹着它们。

现在请你注意：你能看到云朵飘过，因为你不是那些云朵，你只是那目睹者；你可以感觉到身体的觉受，因为你不是那些感觉，你只是那目睹者；你能看到念头的生灭，因为你不是那些念头，你只是那目睹者；这一切事物从你此刻毫不费力的觉知中自发而自然地升起。

因此你到底是谁？你不是那生灭的东西，你不是那些感觉，你也不是那些念头-----你既然能毫不费力地觉知到这一切，可见你并不是这些东西，那么你到底是谁？

现在请你对自己说出以下这些话：我有感觉，当我不是那些感觉，那么我是谁？我有思想，当我不是那些思想，那么我是谁？我有欲望，当我不是那些欲望，那么我是谁？

你就如此这般地推演到你觉知的源头。你推回到目睹本身，然后安住于目睹中，接着告诉自己：我不是那些感觉，我不是那些欲望，我不是那些念头。

这时人们通常会犯一个大错，他们以为安住于目睹中，就能看到或感受到某种特别的境界。其实你什么也不会看到，如果你看到了某些东西，那也只是一种客体罢了-----也就是另一种感觉、另一种念头、另一种觉受或另一种意象。这一切都只是客体罢了，它们并不是真正的你。

当你安住于目睹的状态时，你必须领会你并不是那些客体、感觉或念头-----你所觉知的只有自由、解脱和解放的感受-----从认同这些渺小而有限的客体所产生的恐怖束缚中解脱。你渺小的肉体、心智和自我，都是可以被见到的客体，所以它们都不是你的真我或纯然的眼睹。

因此你并不会看到特别的东西。云朵从空中飘过，感觉从身边掠过，念头从心中闪过，你能毫不费力地目睹它们-----它们都自发地从你当下那毫不费力的觉知中升起。这种能目睹的觉知并不是什么独特的东西，它只是一种浩瀚无边的自由感或纯然的空寂，那纯然的空寂就是你，而整个现象世界都是从其中产生的。你就是那自由、开放与空寂，而不是从其中产生的小东西。

安住于那空寂、自由与毫不费力地目睹中，你注意到从自己那浩瀚无边的觉知中升起了一些云朵，那些云朵是从你之中升起的，你可以品尝它们，你和它们是一体的，它们似乎就在你的肌肤里，它们与你紧密相连的。天空和你的觉知以及你变成了一体，天空中所有的东西毫不费力地穿过你的觉知。你可以亲吻太阳，吞下山脉，感觉上和它们是如此的亲密。禅宗有一句话：“一口吞下太平洋。”（译注：禅宗原典为“一口吸尽西江水”）这其实是世上最容易办到的事，只要主体与客体不再二元对立，内在和外不再划分为二，而观者及所观之物成为一味时，就办到了。你明白吗？

7、《一味》的笔记-第127页

其实任何人都可以发展出自己的整合途径，重点是你能不能兼顾人类身心——肉体、情绪、心智、社会、文化和灵性——的所有层面和次元。下面我们举几个例子来说明四大象限的每一个次元具有代表性的联系方法。

右上角象限（个人的，客观的，外在行为的）：

肉体的层面

食疗：宾迪肯食疗法，奥尼希素食疗法，伊德斯食疗法，阿特金斯节食法、维他命、荷尔蒙。

强化组织：举重，有氧舞蹈，罗孚深度按摩，等等。

神经学层面：

药理：各类药物，必须是适当的。

心脑仪器：促进意识进入西塔波和德尔塔波。

左上角象限（个人的、主观的、内在意象的）：

情绪的层面

呼吸：太极，瑜伽，气功，生物能，气的运行或情绪能量。

性：谭催双修、自我转化全身的性能量。

心智的层面

治疗：心理治疗、认知治疗、阴影面的处理。

视见：建立清醒的人生哲学，观想，正向思考。

灵性的层面

通灵阶段（萨满或瑜伽士的境界）：萨满训练、大自然神秘主义、初阶谭催。

精微光明阶段（圣人的境界）：本尊观想、本尊瑜伽、默祷、进阶谭催。

自性阶段（智者或贤者的境界）：内观、自我探究、目睹、直接的觉察。

不二阶段（无上瑜伽行者）：大圆满、大手印、喀什米尔识知派哲学、禅，等等。

右下角的象限（社会的，客观的交互性）：

《一味》

方式：对盖娅、大自然、生物圈和地缘政治下部组织的每一个层面负责。

制度：向家庭、城市、州、国家和全世界推广对大自然的责任，并落实到教育层面，政治层面和全民之中。

左下角的象限（文化的、主观的交互性）：

关系：与家人、朋友和众生的关系，使关系变成个人成长的重要部分，通过关系来削弱自我中心的倾向。

社区服务：义工的工作、建立流浪者庇护所、临终关怀，等等。

道德：学习主观的善，以慈悲对待众生。

整合灵修训练其实很简单：从每一个类别里选出基本的修炼方法，或者从许多类别中选出兼顾所有阶层和所有象限的方法。其实你能兼顾的层面越多，它们所发挥的效果就越大，因为这些方法与你的生命的每一个层面息息相关。你要勤勉地修炼，集中全力让身心的潜能展露——直到身心的各个层面从空寂中彻底显现为止。这整个旅程到达终点时，感觉像一团模糊的记忆，因为它从未发生过。

8、《一味》的笔记-第27页

我们可以用几种不同的方式，来说明宗教的两种重要的作用。第一种作用——替自我制造意义——是一种横向的活动，第二种作用——转化自我——是一种纵向的活动（更高或更深，随你比喻）。第一种作用我称之为“转译”，第二种作用我称之为“转化”。“转译”可以使小我以新的方式思考或感觉现实，小我被赋予一种新的信仰……这个崭新而迷人的诠释活动，可以暂时减轻自我心中的恐惧。“转化”却是对转译本身进行挑战、目睹、挖掘，最后进行分解……激进的转化却是要探索自我，深入观察自我，掐紧自我的脖子，直到它窒息而死。

9、《一味》的笔记-第10页

将灭绝营归因于德国的先验传统，这样的观点絮絮叨叨地出现在美国后现代的论述中，我认为它不但错误，而且是低级庸俗的。如同其他上百万种的肇因一样，德国当时的现象其实是典型的前、超谬误，它制造了黑格尔，也制造了希特勒。德国的思想传统一直致力于神与神性的追寻，因此极易将前理性期身体情绪的狂热与超理性的洞见觉察相互混淆。血融于土、重返自然、高尚野人之类的论调，在浪漫主义提倡回归灵性、重新体验失落本体、重返隐微之神的大势下日渐盛行，以鲜血写下的启示录烙印在那些阻碍纯种主义者的身上，而煤气室就像具有裁决权的大地母神寂静的子宫，默默迎接着那些败坏纯正的生灵。令德国城堡倒塌的，并非理性或超理性，而是死灰复燃的前理性期冲动。

10、《一味》的笔记-第101页

在世界各地的许多文化中都有—种头尾相连的蛇的形象，例如沃洛波罗斯（Ouroboros），"Ouroboros"的意思就是"咬着自己尾巴的蛇"，它头尾相衔，雌雄同体，盘绕着整个世界，象征"一切"、"完美"、"轮回"和"阴阳"，代表着自然界周而复始的现象，既是开始，也是结束，因此也有人把它视为罗马神话里的双面神坚那斯的标志，因为坚那斯掌管着事情的始末。丹尼斯·哈洛威曾经把沃洛波罗斯同冥身布鲁托的手下提穆厄斯相提并论："它没有眼睛，也不需要眼睛，因为它的面前空无一物。在它的四周没有物体也没有声音，时间对它来说是停止的。它不需要消化系统，因为它既不生产也

不消耗，所有行动都因它而起，没有任何事情能够影响到它。"有趣的是，19世纪的德国化学家克库勒就是因为梦中梦见首尾相衔的蛇才发现了苯环。

11、《一味》的笔记-第97页

真是神奇，在五月，读五月，别人说我很慈很悲，但是我认为我是软弱。看了下面的文字，我更加觉得慈悲也应该是智慧的慈悲。伪善与真正的慈悲毫无关系，那只是一种愚蠢的慈悲。愚蠢的慈悲以为自己是在行善，其实是非常残酷的。如果你有一位酗酒的朋友，你知道再多喝一杯酒会令他丧命，而这时他却向你讨酒喝，那么真正的慈悲是否意味着你该把酒拿给他？毕竟，给别人想要的东西是一种善行，不是吗？你怎么可以把自己的观点强加在别人身上，那你算是老几啊？所以把酒拿给他就是彰显慈悲，对不对？不对！

真正的慈悲是包含着智慧的，而批判的出发点是关怀与关切。你应该说某些事是好的，某些事是不好的，我的行动是从智慧和关怀出发的。选一箱威士忌给严重的酗酒者，只因为他需要，而你也想行善，这样的行为根本就不是善行。那是一种愚蠢的慈悲，并非真正的慈悲。

12、《一味》的笔记-第69页

无拣择的觉察并不意味着你停止了感受，而是意味着你的感觉更丰富、更深刻，你感受的是无限本身，于是你欢笑，你哭泣，你爱，直到心痛为止。体验无限，聚焦整体你的感受不会减少，反而会更强，因为你玩得起。你不再惧怕死亡，所以也就不再害怕活着。你变得激进而狂野，强烈而生动，惊世骇俗而又傻兮兮。因为这全是你的梦，于是你让它从心底涌现。无惧死亡，不怕活着生命于是承担起它真正的强度、活跃的光明和激进的沸腾。痛苦变得更痛苦，快乐变得更快乐，喜悦变得更喜悦，而哀伤也变得更哀伤。在明镜之心的映照下。一切都更有生命力，因此心不再抓去或逃避，而只是目睹这一场戏，所以它就玩得起。至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏。——《庄子》

13、《一味》的笔记-第3页

他认为任何一位思想家或评论家都不可能愚蠢到全错，每一个人都可能观察到一些不完整的真相，而各种不同的知识领域在纯抽象的层次上，其实是互相融通的。譬如所谓的“神”，如果“神”的抽象定义指的是无限的神性，那么基督教的“上帝”、佛家的“空性”和犹太教的“神之奥义”便能相互融通。这种处理知识的方法，威尔伯称之为“定位归纳”或“驳不倒的推论”。

14、《一味》的笔记-第58页

人生开始像一场电影，你如如不动地观看着这场演出。快乐升起，你目睹它；喜悦升起，你目睹它；痛苦升起，你目睹它；哀伤升起，你也目睹它。在这所有的情境中，你都是那目睹本身，而不是那表面的惊涛骇浪。处在台风眼之中，你是安全的。一份深刻的祥和感开始萦绕着你，你无法再坚信不移地制造痛苦了。

但这并不意味着你再也感受不到欲望、伤害、痛苦、喜悦、快乐、灾难或哀伤。你仍然能感受到这一切，它们只是无法再说服你罢了。就像在看一场电影一般，有时你深深陷入了影片的剧情中，你忘了那只是一场电影罢了。譬如你看一部惊悚片，你可能变得非常恐惧；如果你看的是一部浪漫爱情片，你可能会感动得流泪。这时你的朋友靠过来说：“嘿！放轻松点，这只是一部电影，这不是真的。”于是你就跳脱了出来。

解脱就是，从人生这出戏中跳脱出来，觉醒，将它抖落。你就是，而且一直都是这出戏的目睹者。然而你一旦把人生当真——如果你认为这出戏是真的——你就忘了自己其实是那纯粹与自由的目睹，而开始认同小我或自我，好像你确实是你观赏的那出戏的一部分。你认同银幕上的某人，因此你害怕，你哭泣，你和他一起受苦。

15、《一味》的笔记-第6页

伍迪艾伦说：“上帝给了男人一根阴茎和一个脑袋，但是他的血同一时刻只够启动一样。”

16、《一味》的笔记-第5页

其中的概念很简单：因为前理性与后理性阶段都是非理性的，所以很容易混淆。于是有两种不愉快的事可能会发生：你可能把超个人的心灵实相公约为前个人期的婴儿状态，或者你可能把前理性期的情感抬举为超个人的光辉。前面一种情况意味着你否定了所有的心灵实相，因为你认为它们都是幼稚而毫无意义的；后者则意味着你美化了幼稚的神话和前语言期的冲动。你是那么专注于转化理性，因此，任何一件事只要是非理性的，即使是退化或属于前理性期的，你也照样拥护。

17、《一味》的笔记-第68页

你一旦发现自己无相的佛心、真我、纯粹的神性或神的源头，你就可以带着这份持续不断的不二觉知进入次等的境界，包括精微的心智状态和粗钝的肉体状态，并且以光明恢复它们的生机。这时你并不固着于无相和空寂，你会把那空寂也空掉，你将自己投入心智的世界与粗钝的世界，以平等之心进入它们，并且赋予它们创造力。这个独特的心智和肉体就是所谓的“你”（以我为例，这个“你”就是所谓的肯·威尔伯）。这次等的你，就是你神性的工具。

18、《一味》的笔记-第6页

上帝给了男人一个阴茎和一个脑袋，
但是他的血同一时刻只能够启动一样。

女人需要一个做爱的理由，
而男人只需要一个场所。

19、《一味》的笔记-第209页

But the idea is simple enough: practicing on only one level of your being will not enlighten all of you. If you just meditate, your psychodynamic “junk” will not automatically go away. If you just meditate, your job or your relationship with your spouse will not automatically get better. On the other hand, if you only do psychotherapy, do not think that you will be relieved from the burden of death and terror. Render unto Freud what is Freud’s, and render unto Buddha what is Buddha’s. And best of all, render unto the Divine all of yourself, by engaging all that you are.

弗洛伊德的活，归弗洛伊德解决。

佛陀的活儿，归佛陀管。

莫错用。

20、《一味》的笔记-第90页

统观逻辑阶段：整合多元非透视观

如果心灵一直持续成长，人就可能发展出高度整合的人格。此乃心智在粗钝次元最高等的运作形式；一种统筹和整合的认知力。处于统观逻辑的阶段，心智不再忽略事物的差别性，开始以有容乃大的胸怀达到统合——亦即整合多元非透视观——它发现了宇宙的多元性以及异中之同。奥罗宾多称之为「高等心智」，佛家称之为「末那识」，威尔伯称之为「人马座」，象征身心的统合。此阶段出现的心理问题是存在问题，譬如人生的意义、存在的真实性、人的有限性和必毁性、主客及生死的对立性等等。此阶段的治疗方法采取的是人本心理学、意义疗法、完型治疗、存在主义心理学、生物能医学、哈达瑜伽等等。

21、《一味》的笔记-第127页

四个象限的练习方法

22、《一味》的笔记-第66页

坐在走廊上看太阳西沉，然而观者并不存在，只有太阳持续地沉没、沉没。从全然的空寂中放射出灿烂夺目的澄澈。远方传来鸟儿的鸣叫，天上有几缕云彩，但是心中没有“上”“下”或“彼”“此”之分——因为我并不存在，因此方向也就失去了意义。存在的只有那单纯的、明澈的、毫不费力的、永远都在当下的“如是”。

23、《一味》的笔记-第2页

工作了一上午。看着阳光在飘零的雪花中穿梭嬉戏，一边作研究和阅读。今天的阳光不是金黄而是白的，像雪一般，所以我被雪白之上的雪白，孤寂之上的孤寂环绕。纯然的空寂，犹如温柔而明透的光，径自在抑郁的低语中闪烁着。我释入那空寂中，这个清朗的日子，一切都显得光华璀璨。这段描述太美了，直接的体验充溢其中。第三次读这本书，之前居然忽略了这段。

24、《一味》的笔记-第98页

真正的慈悲作风可能是替你的屁股，辱骂你，令你十分不悦。如果你没有准备好接受这种火炼，那么你就去新时代的圈子里找一位轻松而又和蔼、永远面带微笑、总是轻言细语的老师，然后学着运用充满灵性的辞藻，替自己的自我加上新的标签。

这段是作为目录里五月那一章所有札记的介绍，刚拿到书，随手翻开就看到这段话，瞬间沦为脑残粉。爱死这段了！！

学生：有一回我和其他同学讨论整合学的观点，他们认为我是在批评，一点都不慈悲，我却不认为如此。

威尔伯：在灵修的圈子里，这大概是最令人困惑的议题了。基本上，大部分问题都源自人们混淆了慈悲和愚蠢的慈悲，创巴仁波切曾在这两个名相上做了重要的区分。在我们这个国家里，尤其是新时代的圈子，流行着一种温吞的平等主义与圆滑的自以为是。他们声称没有任何一个观点比其他的观点更好，因此所有的观点都应该平等视之，这样才能显现丰富的多元性。如果我们不做任何好坏的论断，我们就能彰显真正的慈悲。换句话说，一般人都以为慈悲和批判是二元对立的。

但是你知道吗？这个观点本身就是自相矛盾的。从某一方面来看，这个观点声称所有的观点都是丰富的，多元化的展现，因此每一个观点都是平等的，没有任何一个观点比其他的观点更好；从另一方面来看，它强烈地暗示自己的观点是超越其他选择的，因此这个“慈悲”的观点虽然声称没有任何一个

观点比其他的观点更好，其实它是在暗示，这个世界不该有任何观点超越其他的观点，除了他自己之外。此乃以某种阶层来否定所有阶层，以某种批判来否定所有批判，因此它的意图虽然良善，但还是一种伪善，因为它强烈地谴责了其他所有的人。

伪善与真正的慈悲毫无关系，那只是一种愚蠢的慈悲。愚蠢的慈悲以为自己是在行善，其实是非常残酷的。如果你有一位酗酒的朋友，你知道再多喝一杯酒会令他丧命，而这时他却向你讨酒喝，那么真正的慈悲是否意味着你该把酒拿给他？毕竟，给别人想要的东西是一种善行，不是吗？你怎么可以把你的观点强加在别人的身上，你算是老几啊？所以把酒给他喝就是彰显慈悲，对不对？不对！

真正的慈悲是包含着只会的，而批判的出发点是关怀与关切。你应该说某些事是好的，某些事是不好的，我的行动是从智慧和关怀出发的。送一箱威士忌给严重的酗酒者，只因为他需要，而你也想行善，这样的行为根本就不是善行。那是一种愚蠢的慈悲，并非真正的慈悲。

禅把这两者区分为“祖母禅”与“正宗禅”（译注：即禅宗传统所称的“老婆禅”和“祖师禅”）。为了从轮回之梦中醒来，自我必须被好好修理一番，否则，你将继续玩你最拿手的把戏。然而“祖母禅”绝不会带给你挑战，为了行善，“祖母禅”会如你所愿地，让你晚一点起床或允许你早一点结束静坐，任由你沉溺于自我之中。“正宗禅”则会拿出一块常常的香板，对着你大声吼叫，你的骨头可能会被打断，你的自我可能被粉碎。真正的慈悲作风可能是替你的屁股，辱骂你，令你十分不悦。如果你没有准备好接受这种火炼，那么你就去新时代的圈子里找一位轻松而又和蔼、永远面带微笑，总是轻言细语的老师，然后学着运用充满灵性的辞藻，替自己的自我加上新的标签。我的朋友，你千万别靠近那些真正慈悲的人，因为他们会让你尝到油炸屁股的滋味。大部分人所说的“慈悲”其实是：请对我的自我好一点。然而你的自我就是你最大的敌人，善待你的自我其实是不慈悲的。

目前你和我都不是彻悟的大师，我们不可能永远知道什么是真正的慈悲，什么不是。所以我们必须开始学习给予真正的慈悲，而不是愚蠢的慈悲。我们必须学会做定性区分，这是一种涉及不同层次价值观的等级判断。如果你不喜欢阶层等级，没问题，这就是“你的”阶层等级——你对于无阶层的评价，超过你对于阶层的评价。对我而言，只要你能诚实地替自己的行为冠上正确的标签，一切都没什么问题。如果你不喜欢把价值观分成各种层次，没问题，这就是你的分层次的价值观——你认为无层次之分比有层次之分更高——这也是一种阶层区分。其实阶层区分在价值观上是无可避免的，因此你至少该清醒地、诚实地、光明正大地坐这件事、二不要以为山的态度声称自己是“毫无批判性的”，毫无批判性其实就是最大的批判。感觉这一段其实是在阐述悖论，评判本身的论断都可以成为悖论

25、《一味》的笔记-第191页

但是如果在这些阶段形成了心理上的病态——弗洛伊德在这方面的贡献是非常重要的——那么心智就无法转化与含摄肉体；相反，它会压抑肉体，否定肉体，与肉体解离。说得更精确一点，某些头脑中的概念、观念或超我将压抑或否定身体上的感觉、冲动或本能（性欲或攻击性），但某些时候压抑的只是身体的活力。头脑的活动压抑了肉体的感觉之后，就会造成各种类型的神经官能症、情绪上的疾病、身体上的异化与麻木无感。

26、《一味》的笔记-第41页

我们平时的清醒意识只是意识的一种特殊的类别，它的四周被最朦胧的薄幕所区隔，其外潜藏着截然不同形式的意识。我们终生可能都无法觉察它们的存在，如果施以必要的刺激，也许能稍微瞥见它们的完整形态……我们的自我造了一堵意外的围墙，用来阻挡这个宇宙意识的连续流，不过我们当中某些人的心智已投入到了这个母海或识库。

如果把这些其他形式的意识置之度外，我们就不可能完整地阐述整体宇宙了。

27、《一味》的笔记-第15页

在杰克·克里特登（Jack Crittenden）给威尔伯《超越个人主义》的序言中，对威尔伯“整合”的门径作了极佳的诠释。处理任何一个知识领域，威尔伯都退回到纯抽象的层次，在这个层次上，各种

看似矛盾的途径其实是相互融通的。

在此基础上，威尔伯的第一步是集合所有的推论，并假设每一个知识领域都有很重要的真理想告诉我们，也就是一种把人类知识以“定位归纳”来处理的现象学，集合每一个知识领域想提供给人类的真理。暂时假设它们都是真实不虚的。

接着第二步是将以下的问题加在他所归纳的真理之上：有没有一个连贯的系统，可以统合最多的真理？他的观点相当直接。他并不想讨论哪个理论家对了或错了，他认为每个人基本上都是对的，而且他想证明这一点。他说：“我不相信任何一个人的心智有可能是百分之百错的。所以与其询问哪个途径是对的，哪个途径是错的，我们不如先假设每个途径都说出了真理，但并不完整，然后再试着把这些不完整的真理整合起来——而不是只选择其中之一，却把其他的排除掉。”

第三步就是发展出一种新的判定理论。他一旦整合出涵盖最多真理的纲要，便运用这些纲要去判定那些比较狭窄的途径有哪些地方是不完整的，即使他已经含摄了这些途径中的基本真理。他批评的并不是这些途径的真理主张，而是它们不完整的本质。

28、《一味》的笔记-第74页

帕坦加利提醒我们：无明就是观者认同了能观的工具。

止念三摩地 本尊观想 持咒自由主义最大的长处就是强调个人的人权，最大的短处则是恐惧灵性与精神层面的事物。的确如此，如果我算是一个彻底的自由主义者，始终对于精神统治类的宗教持怀疑态度。

29、《一味》的笔记-第189页

所以你只要一听到有人告诉你灵修是一种体悟，而不是心智的活动，你几乎就可以判定他们犯了上述两种严重的错误。他们明明正在经验着身、心、灵三个层面，却声称只有肉体的经验才是真实的——最低层次的体悟！接着他们又把灵性的体悟化约成肉体的经验。这两种错误都是非常不幸的。

但是还有比这更糟糕的错误。因为即使我们能很正确地诉说肉体、心智与灵性的经验，真相却是：最高的灵性境界根本不是一种经验。因为经验的本质是一闪即逝的：它们发生了，等一下又消失了。然而“目睹”本身却不是一种经验。它能觉察到经验，却又完全和经验无关。“目睹”是浩瀚的空间与自由，经验从其中产生，亦消失于其中。目睹本身从不进入时间之流，它能觉知到时间，所以它从未进入时间之流。

如果把神性说成是一种经验（VS心智），那就是彻底扭曲了神性，因为神性并不是一种一闪而逝的经验，而是目睹所有经验的“见证”。陷入在经验中，等于是对神性一无所知。

30、《一味》的笔记-第244页

辩证是一种老练而正直的手段，心灵导师们特别善于此道，为的是泄一泄自大者的气，替他们松一松绑。

31、《一味》的笔记-第1页

没想到在图书馆借到了这本书。马克一下！

32、《一味》的笔记-第8页

记住了Isherwood, Huxley, 我从没听过的两个名字，Mann是就如雷贯耳的作家了。

从这篇1月23日的记录中，知道了引领wilber走上灵修之旅的人们，如今wilber成了我的导师。我愿加入传承他的队伍中，因为我本能地觉察到这个体系应该能带我找到真理并与世界建立和谐的关系。

大概有了这种功利性的想法就与“大存有链”越发远了。我知道自己的路道阻险长。wilber也是在25年的冥想之后才开启了默观之眼。但不管结果如何，当下的我愿意上下求索，也许某一刻会叛变，毕竟中国人没有信仰的传统，叛变层出不穷地出现。我只想浑身放松地去感受体会，毕竟在灵魂这种事情上，自己与世界的应和才是主导。

33、《一味》的笔记-第6页

【January 17】

：“The purpose of truly transcendent art is to express something you are not yet, but that you can become.”

* 关于纯正艺术的本质：真正具有转化力的艺术要表现的是你将要达到而尚未达到的状态。

Each of these eyes sees a different world—the world of material objects, of mental ideas, of spiritual realities. And each eye can paint what it sees. The higher the eye, the deeper the art.

* 以何种眼睛看世界？——肉眼，心眼，还是灵眼？物质世界，观念世界，还是心灵的实相？

34、《一味》的笔记-第69页

事实上，你不再害怕自己的感觉，所以你能够更强烈地参与其中。人生的这场戏变得更加活泼与生动，你不再执著于它或逃避它，所以你也就不再强化它或淡化它。你不再把音量调低。你可能会哭得更凶，笑得更狂，跳得更高。无拣择的觉察并不意味着你停止了感受，而意味着你的感觉更丰富、更深刻，你感受的是无垠本身，于是你欢笑，你哭泣，你爱，直到心痛为止。因为你不再退缩，人生就从银幕上跳脱出来，而你和它完全合一了。

35、《一味》的笔记-第1页

你不是那些感觉，你只是那目睹者。(5月30日 16:08)

当你安住于目睹状态时，你必须领会你并不是那些客体，(5月30日 16:10)

36、《一味》的笔记-第188页

针对灵修和反文化组织中经常见到的“反智主义”，威尔伯认为：你可以有肉体的、心智的和灵性的体悟，这都是体悟。如果将体悟化约为肉体的层次，这是不幸的化约主义，它否定了属于心智和灵性的体悟，否定了理智与菩提、高层的心像与梦境、高层的理性辨识与透视、道德的深意，还有高层的无相及默观境界。在一个人成长和发展的过程中，感官运作的肉体属于前成规期和自我中心阶段，心智活动出现后，意识便开始从“我”转成“我们”。心智能转化与含摄身体。但如果这些阶段形成了心理上的病态（弗洛伊德的贡献），那么心智无法转化与含摄身体；相反会压抑和否定肉体，就会造成各种类型的神经官能症、情绪上的疾病、身体上的异化与麻木无感。因此治疗的第一件事就是揭露、释放那些造成压抑的障碍，允许自己去感受你的身体、你的感觉与你的情绪。接着你必须和这些失散的感觉重新建立起友善的关系，然后以你的头脑将它们整合成一个较为完整而正确的自我形象。接下来，更高的成长结果就是身心统合。也就是从粗钝的肉体或感官运作的世界进入心智或精微的世界。只有觉察心念活动中细微的紧缩倾向——尤其是自我界分的感觉——你的统合感才能从身心扩大到神性。换句话说，你对这副有机体的认同才能转化为对一切万有的认同。

37、《一味》的笔记-第1页

刚开始读这本书，一如当当的评价，纸张很差。让我有点失望。相对价格来说是有些不合适的。更何况一本好书，是要来收藏的。手感、纸张、印刷，都会影响收藏人的心情。有机会的话，还是希望能买到一本更好的版本。

开始喜欢上胡因梦的翻译，接触到一个全新的知识领域，很兴奋也很幸福。

38、《一味》的笔记-第1页

我听到拉玛那·马哈希尊者(Ramana Maharish)所说的一句话之后，便开始非常认真地练习冥想，那句话是这么说的："在深睡的梦境中，不存在的东西就不是真的。"这是一句很惊人的话，因为基本上，无梦深睡中是什么也不存在的。然而拉玛那曾经说过，终极实相不可能一会儿出现在意识中，一会儿又不见了。它一定是持续不断，不受时间限制，永远存在于每个当下的。因此终极实相也必定存在于无梦的深睡中，那么在无梦的深睡中不存在的东西，一定不是终极实相。

在唯识宗的概念中，深睡眠时掌控呼吸与心率的是阿赖耶识，最根本识，藏识。被第七识末那识执取为自我。而事实上我们无法控制呼吸心率以及一系列自主神经和内分泌的运作，也不能自主操控潜意识。

遗忘即是死亡。这并不是一句譬喻，而是目前我对死亡的理解。生死相许，方生方死，方死方生。死亡仅仅是肉体层面的陨灭，而真实的死亡源自于识的流变，即你认为是【自我】的那部分进入藏识的过程，即是真实的自我的精神性的死亡。所以在深沉的睡眠中，不存在的东西就不能作为真实，那一刻不存在的，也不能与之一同轮回。

39、《一味》的笔记-第181页

人们总觉得自己受到生活和这个世界的拖累，因为他们真以为自己活在这个世界上，所以像虫子一样被这世界压扁了。这并非事实，你并不在这个世界上，这世界其实在你里面。

40、《一味》的笔记-第12页

今日的后现代作家们总是紧紧抓住既定的一切，他们执着于具体而明显的事实。紧抱着人性的阴影不放，为表面的事物颂赞不休。

41、《一味》的笔记-第74页

某位诗人传达了佛陀的讯息：
你为自己而苦，没有任何人在逼你，
没有人在掌控你的生死。
这生死之轮的轴心是空无一物的，它的轮子却是由眼泪所构成。
你随着轮子呼呼地转动，还拥抱亲吻着它所带来的痛苦。

42、《一味》的笔记-第94页

宇宙就是因为这种「世界一分为二」的二元主义，才变得要划分和隔离彼此，最后就陷入布朗(G. Spencer Brown)所说的「愚弄自己」的结局。这个把「世界一分为二」的基础就是主客可彼此脱

离的二元化幻觉。我们现在知道这正是这些物理学家偶然间发现的洞见，不过这背后可是有长达三百年锲而不舍的科学研究精神在支撑。最重要的是这些物理学家之所以能知道二元知识不妥当，是因为他们掌握到另一种认识实在的模式，这种认识模式的运作不需要隔开能知所知或主体客体。爱丁顿解释过第二种认识模式：我们有两种知识，一是象征（symbolic）知识，一是亲证（intimate）。知识-----我们所习惯的推理方式只是为了象征知识而发展出来。亲证知识无法接受编码整理和分析；或是说，每当我们要分析它时，这个亲身体验性就会消散，而被象征知识取代

色法名法空性
前七识空性
亲证知识是智慧

43、《一味》的笔记-第61页

解释整合学有很多方式，最常见的解释是：这是一种统合物质、肉体、心智、灵魂和灵性的研究途径，也就是涵盖整个“大存有链”的研究途径。譬如物理学涉及物质的层面，生物学涉及肉体的层面，心理学涉及心智的层面，神学涉及灵魂的层面，神秘主义涉及灵性的层面，因此，整合途径对于相对和绝对境界的研究包括了物理学、生物学、心理学、神学与神秘主义等各门学科（请参阅图表）

<图片1>

每一个阶层又可以细分为四个重要的向度或次元。
以第一人称的“我”来经验事物（）

44、《一味》的笔记-第201页

既无创生亦无毁灭，既无命运亦无自由意志，既无解脱道亦无成就，这就是终极实相。 - - 拉玛那

45、《一味》的笔记-第11页

今日所谓的“心灵著作”不外乎：

- 一、死而复生的基本教义，
- 二、新时代的自恋主义，
- 三、有退化倾向的神话，
- 四、生命之网理论的细微化约主义，
- 五、平板世界的整体主义。

很喜欢这个犀利的批判，非常精彩！

46、《一味》的笔记-第2页

一个人所说的话不可能愚蠢到全部都是错的，所以从那些看似愚不可及的对话中，找出生命的真谛也变成了开悟的一部分。

47、《一味》的笔记-第11页

今日所谓的“心灵著作”不外乎：一、死而复生的基本教义，二、新时代的自恋主义，三、有退化倾向的神话，四、生命之网理论的细微化约主义，五、平板世界的整体主义。

48、《一味》的笔记-第234页

夜读《一味》，一段共鸣的话（P234）：

一个人说的到底是不是真理，主要取决于他的内心境界，而不是他说了什么。

不同次元的话语，表达的是不同的内涵。

首先，学会判断属于哪个层次，明了话语所指；其次，能如是判断之后，会生出多些理解与包容。

49、《一味》的笔记-第23页

自从崔雅死后，我总试着告诉人们我对他们的感觉，趁着他们尚未离开人世之前。崔雅和我还好，有机会把这些话交待清楚，我曾目睹没有把话说清楚的人的后果。

50、《一味》的笔记-第69页

生命于是承担起它真正的强度、活跃的光明和激进的沸腾。

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