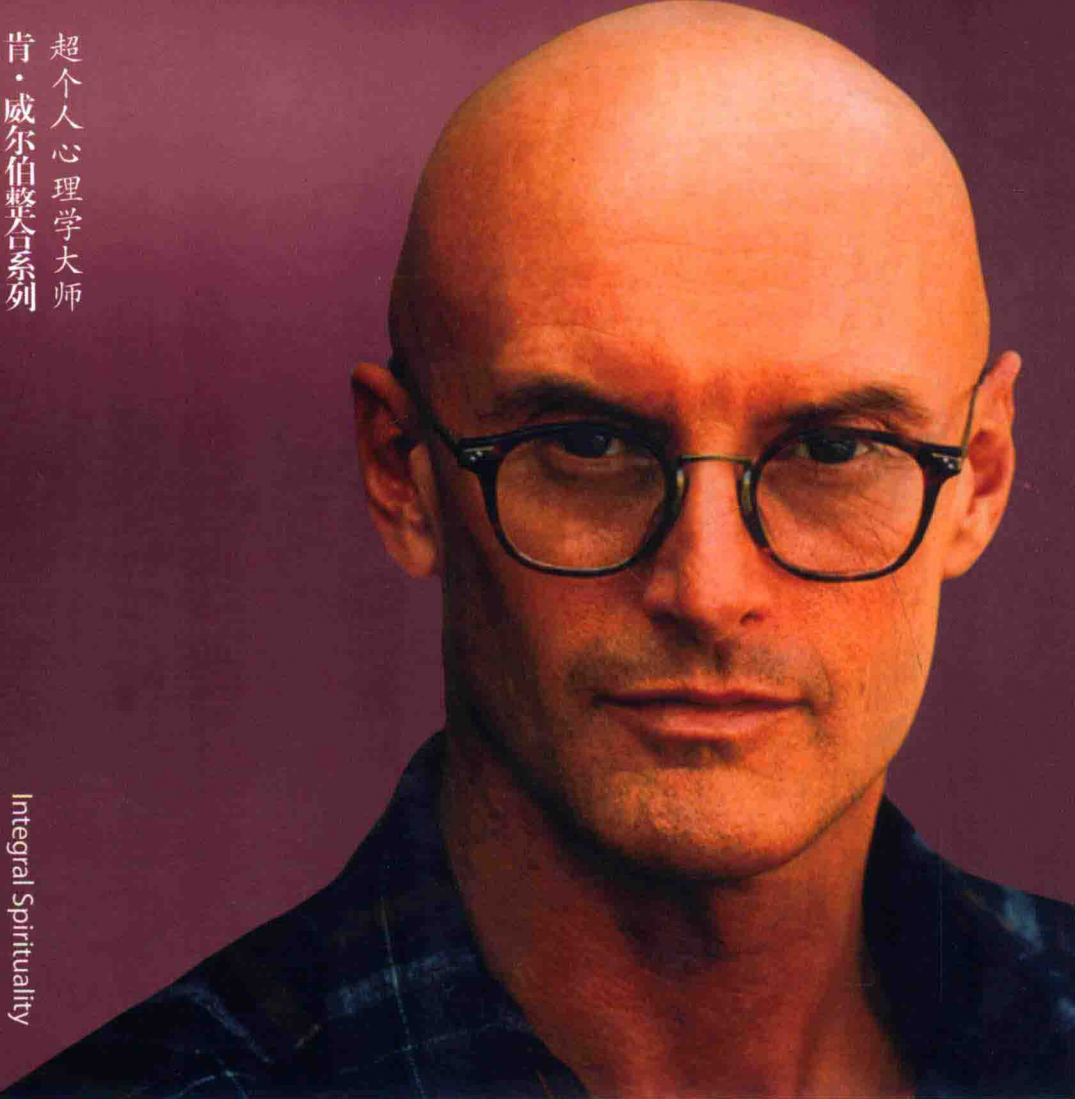


超个人心理学大师  
肯·威尔伯整合式系列

Integral Spirituality



# 灵性的觉醒

肯·威尔伯整合式灵修之道

[美] 肯·威尔伯/著 金凡/译

利用整合的方法重建伟大的灵性传统，让灵魂得到重生



中国文联出版社  
<http://www.clapnet.cn>

# 灵性的觉醒

[美] 肯·威尔伯◎著  
金 凡◎译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

灵性的觉醒 / (美) 威尔伯著; 金凡译. — 北京: 中国文联出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5059-9723-3

I. ①灵… II. ①威… ②金… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 056396 号

版权登记: 01-2015-0997

INTEGRAL SPIRITUALITY: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern  
World by Ken Wilber

Copyright © 2006 by Ken Wilber

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

Simplified Chinese translation copyright © 2015

By Lipin Publishing Company

All RIGHT RESERVED

## 灵性的觉醒

---

作 者: (美) 威尔伯

译 者: 金 凡

---

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 蒋爱民 褚雅越

封面设计: 尚上文化

复 审 人: 蒋 泥

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 周 欣

---

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389682 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E - mail: [clap@clapnet.cn](mailto:clap@clapnet.cn)

[yayue1570@126.com](mailto:yayue1570@126.com)

---

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

装 订: 三河市华晨印务有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 787 × 1092

1/16

字 数: 380 千字

印张: 21

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-9723-3

定 价: 68.00 元

---

献给科林·比奇洛

有人可能说，文殊师利菩萨献给金刚手菩萨<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 比奇洛是威尔伯的助手，而布拉德·雷诺兹曾经称威尔伯是文殊菩萨在电脑时代的化身，故有此说。

## 致读者

---

在过去二十年，建构世界及其活力的全新理论开始扩展开来，并逐渐赢得声望，变得广为人知。整合式方法被用到所有事物上，从商业到医学、心理学到法律、政治到可持续性发展、艺术到教育。由于整合式方法需要包罗万象，无所不容，所以每个领域都可以利用它来更广泛、更有效地重新组织自身。整合式方法本身不会增加这些领域的内容，只是显示这些领域自身的方法不够完整或者全面，这一方法对重新组织行为规则具有指导作用。在某些情况下，这种组织方式并不亚于一场革命。

整合式方法运用到灵性领域会怎样呢？这是本书的主题。

这个主题的本质如此严肃、沉重，它所触及的分支领域如此重要，因此我不想让全书的基调过于严肃。鉴于此，我选择了愉快甚至轻松的思路，某些情况下它似乎朝其他方向走得太远，但我认为这是关注上帝与灵性、赎罪与赦免、罪恶和得救、幻想和觉醒等全部终极关怀问题的唯一方式。轻快的风格更为明智，我期望它能够给读者带来光明。

讲述整合式方法的主要困难在于，必须在应用之前把它解释清楚。因此我在序言中花了大量的篇幅进行概述，熟悉整合式方法的人可以略读或者跳过这部分的内容。

在简单地介绍和解释过整合式方法之后，我会讲述怎样将它运用到灵性领域中去。我没有给出本书的结论，仅仅指出，整合式方法所解决的灵性面临的四到五个最迫切的问题，例如在日常生活中运用灵性，灵性存在的证据，灵性发展的阶段，冥想或者静观的作用，东西方宗教的

方法，它们与当代和后现代事件的关系。最后的结果可以说是整合式灵性宣言。

我坚信，灵性的整合式方法发现了宗教在现代和后现代的某个重要作用，这个作用以前被完全忽略了。这个全新的作用不仅非常有用，而且包含着对人类整体非常真实的救赎。下文会继续解释其确切含义。

本书有很多脚注，对于那些愿意更深探讨这些问题的人，[www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com) 和 [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com) 上有几百页的尾注。你会发现全书中都会提到“节选 A-G”，这些内容选自《宇宙三部曲》的第二卷（其第一卷是《性、生态、灵性》），也可以在 [www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com) 和 [wilber.shambhala.com](http://www.wilber.shambhala.com) 上找到。

在随后的章节，在谈到整合式方法时，我通常使用“我们”而不是“我”。“我们”指整合研究所（I-I）的同事，我之所以用“我们”来描述这项工作，是因为它是整合研究所的几百名成员（还有研究所的几万名会员）共同努力的成果，他们努力将更为整合的方法带到各个行业中去。如果你想要帮忙完成这种非凡的探险，书中数个地方都会邀请你加入我们（[www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org)）。

这是新的一天，新的黎明，新的男人，新的女人。新的人类是整合的，灵性也如此。

肯·威尔伯

科罗拉多州丹佛市

2006 年春

# 目 录

---

序言：整合式方法	001
第一章 整合式方法多元论	037
利用整合式方法多元论重建伟大智慧传统的灵性系统，同时舍弃了那些无法经受现代主义和后现代主义批评的形而上学系统。	
第二章 意识阶段	055
讨论关于内在科学研究的革命性发现，及内省、冥想和静观为什么看不到这些，总结更整合地认可、尊重并包纳它们的框架。	
第三章 意识状态	077
观察意识状态，并将它们与意识结构做比较。这个关系包含了理解灵性经验本质最重要的单个要素。	
第四章 状态和阶段	091
如何运用 AQAL 来有效地整合它们。如果“整合式灵性”能够产生任何意义，也需要做这件事。	

- 第五章 婴儿潮及其他** 113
- 以婴儿潮 style 面临的问题作为例子，讲述灵性如何在整体上受到了影响和沾染。
- 第六章 阴影和被否定的自我** 131
- 即使高级冥想者和灵性老师都常常为心理疾病所苦，他们的阴影在证悟的道路上追随着他们，让他们溃败，留下满路的残骸。幸运的是，这个问题很容易解决。
- 第七章 名叫“我们”的奇迹** 157
- 如果你想直接了解灵性，有个办法就是：简单而深刻地感受你每次使用“我们”这个词时的当下感受是怎样的。
- 第八章 极其明显的世界** 181
- 在谈到基本的后现代要旨时，谈到语境主义、主体间性、构造主义和透视主义的真理如何被吸收到各种不同灵性方法中的时候，它的缺陷表现得最显眼、刺目而鲜明，但也非常容易弥补。
- 第九章 传送带** 199
- 如果灵性能够透过神话说话，使得灵性以自己的方式呈现出来并不断发展，那么，神话就成了人类的传送带，带着人类从灵性的童年走到青少年再到成年……然后向上进入灵性继续显现的伟大明天。
- 第十章 整合式生活练习** 223
- 灵性是整合的，人类也是如此。人们可以将自己选择的灵性道路“接上”整合式练习的其他部分。



附录 I	从存在巨链到后现代的三个简单步骤	235
附录 II	整合式后形而上学	251
附录 III	所予神话继续存在……	297

## **序言：整合式方法**

## 概述

最近 30 年，地球村内各种文化之间的交流日益丰富，世界上所有的文化史无前例地向全人类敞开怀抱，我们不仅可以环游世界，还可以研究每一种已知的文化。而此前，如果你出生在中国，那么可能终生都生活在同一文化中，通常是在一省之内，有时甚至囿于一家之中，在一小片土地上演绎生死爱恨的故事。

全球知识共享意味着我们首次完整地拥有了人类所有的知识，不论是古代的、现代的或是后现代的，不论是认识、经验、智慧，还是对人类主要文明的反思，任何人都可以对其进行研究。

如果我们把所有文化中关于人类潜能、灵性成长、心理发展、社会进步的各种知识放在一起研究，那会怎么样？若以此为前提，尝试从中找出影响人类发展的关键因素，会有结果吗？如果我们以当今大量的跨文化研究为基础，利用全世界的伟大智慧传统去绘制一张无所不包的、全景式的整合图谱，所有文化的精华都被收入其中，这张图谱会是什么样子？

听起来繁复混乱，让人望而却步？从某种意义上说，的确如此。但从另一方面来看，结果却出乎意料的简单明了。在过去的几十年中，对人类潜能的探索工作已全面展开。从远古的萨满巫师和圣人到当今认知科学领域的突破，这张图谱运用了人类成长过程中所有已知的系统与模

型，并将主要内容提炼为五大根本要素，这些要素可以开启并促进人类的自我改善。

欢迎来到整合之道。

## 整合图谱

我们将五大根本要素命名为**象限**（quadrants）、**层次**（levels）、**路线**（lines）、**状态**（states）和**类型**（types）。你将会发现，这些要素此刻就在我们自己的意识之中，无须外求。它们并不只是理论概念，而是你自身经历的各个方面，是你自身意识的轮廓。在我们的论述过程中，你会亲身体会到这一点。

为什么要使用整合图谱呢？首先，无论是在你的工作领域，例如商业、医疗、心理治疗、法律、生态学，还是在你的日常生活和学习中，整合图谱都可以帮你确认自己“触及所有的垒<sup>①</sup>”。如果你想飞越洛基山脉，你的地图越精确，你坠毁的风险就越小。整合之道能确保你在任何情况下都使用了全套资源，这样，成功便指日可待。

其次，如果你可以在自身意识中指出本身已具足的五大要素，你就可以轻松地了解它们、熟悉它们、使用它们……由此可以快速提升自己，向更高、更广、更深刻的存在方式发展，更不要说在事业上出人头地了。只要对整合模式的五大要素有大概的了解，你就能在激动人心的发现与觉醒之旅中更轻松、更全面地自我定位。

简而言之，整合之道帮助你用更全面和有效的方法去观察自身及周遭的世界。但有一点必须先说清楚，整合图谱只是一张地图，不是领土本身。我们当然不想误认地图为领土，但我们也不想飞越洛基山脉的

---

① 垒球运动中的规则，引申为涉及一切有关细节。——校者注

时候使用一张含混或错误的地图。尽管它是一张地图，却是迄今最完整、最精确的地图。

### IOS 是什么？

IOS（Integral Operating System）是整合操作系统的简称。在信息网络中，操作系统是各种软件得以运行的基础。我们用整合操作系统或者 IOS 来指代整合图谱，道理很简单，当你在生活中运行任何“软件”，如你的事业、工作、娱乐或者人际关系，你希望拥有最好的操作系统，而 IOS 就可以满足你的要求。IOS 让最有效的程序流畅地运作，这以另一种方式体现了整合模式的开放性和兼容性。

我们还将探讨整合图谱或操作系统最为关键的用途。在 IOS 的指引下，任何人类活动领域，如艺术、舞蹈、商业、心理学、政治、生态学、灵修等都能互相沟通、理解。商业拥有了与生态学、艺术、法律、诗歌、教育、医学、灵性等领域充分交流的词汇，这在人类历史上是从未发生过的。

通过应用整合之道——整合图谱或者整合操作系统——我们可以迅速增长跨学科和超学科的知识，从而第一次创造出世界上真正的整合学习共同体：整合大学。在宗教与灵性领域，经由运用整合之道，我们创立了整合灵性中心，在那里，世界各大信仰系统的灵性导师济济一堂，不仅聆听彼此，还互相传授，从而创造出超乎想象的学习体验。我们后面还会谈到这一重要聚会，以及如何能够成为整合灵性中心的成员。

但是，所有这些都发端于你意识中的五大简明要素。

### 意识状态

前文已经说过，你现在就可以在自己的意识中找到整合式模型的五

种要素的全部特征。因此，从某种意义上来说，下面介绍的内容，就是你自身体验的指南。现在你可以来亲自验证，看看能否在自己的意识中找到部分特质！

这些特质中有些是你自身内部的主观现实，有些是你外在世界的客观现实，还有一些是你与他人共有的集体现实。我们现在从主观现实的意识状态入手。

每个人都十分熟悉主要的意识状态，例如清醒、做梦、深睡（无梦状态）。此刻，你正处于意识的清醒状态（或者，如果你很疲劳的话，也许处于白日梦的意识状态）。意识状态多种多样，其中包括冥想状态（由瑜伽、冥想、默观祈祷等行为所引发）、迷幻状态（例如毒品所诱发的）以及各种各样的高峰体验，其中很多可以通过强烈的经验激发出来，如性爱、在自然中散步或倾听高雅的音乐。

伟大的智慧传统（例如基督教神秘主义、吠檀多印度教、藏传佛教、和犹太教喀巴拉（Kabbalah）<sup>①</sup>）一致认为，如果我们知道怎样正确利用清醒、做梦和深度睡眠这三种自然意识状态，它们实际上蕴藏着灵性智慧和灵性觉醒的全部宝藏……我们通常认为梦境不太真实，但是，如果你在清醒的时候能进入梦境呢？同样，还有深度睡眠呢？能否在那些清醒状态中学到某些特殊的东西？不尝试怎么知道？在特殊的意义上来说，这三种伟大的意识状态（清醒、做梦和深度睡眠）包含了灵性证悟的全部内容，后文还会讨论这点。

但是在一个更简单、更世俗的层面上，每个人都会经历意识的各种状态，而这些状态通常会为你和他人提供深刻的动机、意义和内驱力。

---

① 喀巴拉：对《圣经》作神秘解释的古代犹太传统，起初通过口头流传，并且使用了包括密码在内的许多秘密方法；中世纪后期对人们的影响达到了顶峰，并且在哈西德派中继续占有重要的地位。

想想那些恍然大悟的时刻，如果在我们面对棘手问题的时候，随时都可以恍然大悟呢？在任何特定的情形下，也许意识状态不是关键因素，也可能它们就是决定因素。总之，整合之道不能忽视它们。任何时候应用 IOS 或者整合图谱，你都会自动提醒自己去检视是否触及了所有重要的主观现实，这就是整合图谱的用途之一——帮助你寻找之前未曾发现的领域，继而赋予你深入探索的工具。

### 发展的阶段或层次

关于意识状态，有一点很有意思：它们总是往来不息。即使是强烈的高峰体验或者意识转换状态，也是倏忽而来，停留一会儿，又倏忽而去。不论这些感觉多么美妙，它们总是转瞬即逝。

虽然意识状态转瞬即逝，但意识阶段却永久驻留，这些阶段反映了发展与成长的真实历程。一旦你处于某一阶段，那便是持久地拥有了该阶段的能力。例如，一旦孩子在语言发展阶段有了成长，这个孩子就永久掌握了语言。语言不是一种高峰体验，不会此刻拥有下一刻消逝。其他类型的成长也大抵如此。一旦你稳固地抵达了成长的某一阶段，不论何时，你都拥有这一阶段的任何能力，例如更敏锐的意识、更包容的爱心、更崇高的道德、更高明的智慧和觉知。短暂的状态变成了永久的特征。

一共有多少发展阶段呢？这取决于你如何划分和归类，有着很大的随意性。例如，冰与沸水之间到底相差多少度？如果你是用摄氏温度来计算，两者就相差 100 度；如果你使用华氏温度来计算，冰点是华氏 32 度，沸点是华氏 212 度，那么两者之间就相差 180 度。哪一个正确呢？都正确。问题就在于你以什么标准进行测量。

意识的各个阶段也是如此。有各种各样的方式可以对发展进行衡量，因此有着不同的阶段概念，所有这些概念都各有用途。例如，在

瑜伽哲学的脉轮系统中，存在七个主要阶段或意识层次。著名的人类学家让·杰伯赛（Jean Gebser）提出了五阶段说：远古的、魔幻的、神话的、理性的以及整合的。某些西方心理学模式则会给出8个、12个或者更多的发展层次。哪一个对呢？都对，关键就在于你是以哪种方式对发展与成长进行衡量。

“发展阶段”有时也可以视为“发展层次”，因为每一阶段所代表的就是一个组织层次或者复杂程度的级别。例如，从原子到分子到细胞再到有机物，进化过程中的每一阶段都涉及更为复杂的层次。“层次”这个词没有主观评断和排他的意思，只是用来表明有些重要特征会以不连续的、量子跃迁的方式突然出现，这些发展中的层次上的飞跃是许多自然现象的重要组成部分。

更为关键的是，有时为了强调阶段发展所具有的流动性与连续性，我们经常用波（wave）这个概念来进行说明。发展的阶段或者波段是IOS的根本要素。总体来说，在整合模式中，我们把意识发展分为8到10个层次、阶段或者波段进行研究。经过多年的调查工作，我们发现，超出这个数量会太过烦琐，而少于这个数量则过于模糊。我们经常使用的阶段概念包含了简·洛文杰与苏珊娜·库克·格鲁特最先提出的自我发展理论、唐·贝克与克里斯托弗·考恩所提出的螺旋动力学，以及罗伯特·基根所研究意识秩序。但是还有很多其他关于阶段的概念对整合之道也非常有用，只要你觉得合适就可以使用。

后文会详细谈到它们，让你了解阶段有多么重要。现在我们先举个简单的例子说明其中的内容。

## 自我中心、种族中心和世界中心

我们会使用一个只包含三个阶段的简单模型来说明要了解的各层次



或阶段所涉及的内容。例如，当我们审视道德的发展时，我们会发现刚出生的婴儿尚未被伦理和习俗所社会化，这可以称为前习俗阶段，也可称为自我中心阶段，在此阶段中，婴儿的意识绝大部分是关注自身的。随着孩子对所处文化的规则与规范的了解与学习，他便进入了道德的习俗阶段，这一阶段也可称为种族中心，因为孩子的注意力集中在特定群体、部落、族群或国家，故而倾向于对族群之外的人产生排斥。在道德发展的第三阶段即后习俗阶段中，个人身份认同继续扩展，对所有人都展现出关心爱护，无论他们属于怎样的种族、肤色、性别或信仰，因此我们也可将其称为世界中心阶段。

道德发展从“我”（自我中心）扩展为“我们”（种族中心），最后到“所有人”（世界中心），这是一个说明意识如何拓展的好例子。

这三个阶段也可以划分为身体、心智和灵性。三者各自有着许多含义，当意指个人发展的不同阶段时，其意义如下：

阶段 1：由我的物质身体所支配，因此名为“身体”阶段（在此使用的是物质身体的典型意思）。在这一阶段，我只与身体器官和它们的生存欲望认同，因此也可以称为“我”或自我中心阶段。

阶段 2：此阶段为“心智”阶段，个人认同感从孤立的物质身体开始扩展，基于共同的价值观、兴趣、理想或者梦想而与他人产生联系。因为我可以应用心智来体会他人的感受，设身处地地思考问题，我的身份认同便从“我”扩展为“我们”（从自我中心到种族中心）。

阶段 3：我的意识继续扩展至“灵性”阶段，我从认同“我们”扩展为认同“所有人”（从种族中心扩展为世界中心）。这时我开始认识到，人种与文化之间虽然存在着不可思议的多样性，但同时也存在相似与共同之处。去发现全人类的共同利益就是从种族中心扩展为世界中心的行为契机，于是也是“灵性的”，因为这关乎所有生命的利益。

这种方式将身、心、灵视为关怀与意识的不同发展阶段，或波段、