



THE INTEGRAL VISION



超个人心理学大师 肯·威尔伯 整合系列
整合世间万物的革命性方法，让我们于自身存在的所有方向和维度实现觉醒

全观的视野

肯·威尔伯整合方法指导

[美] 肯·威尔伯◎著 王行坤◎译 宗聆◎审校

北京日报报业集团
同心出版社

THE INTEGRAL VISION

全观的视野

肯·威尔伯整合方法指导

[美] 肯·威尔伯◎著 王行坤◎译 宗羚◎审校

北京日报报业集团

◎同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全观的视野 / (美) 威尔伯著; 王行坤译. — 北京:
同心出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5477-0754-8

I. ①全… II. ①威… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第000296号

THE INTEGRAL VISION by Ken Wilber

Copyright © 2007 by Ken Wilber

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

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

www.shambhala.com

Simplified Chinese translation copyright © 2013

By Lipin Publishing Company

All RIGHT RESERVED

全观的视野——肯·威尔伯整合方法指导

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65259206-8022

总编室: (010) 65252135-8043

网 址: www.bjd.com.cn/10txcbs/

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年5月第1版

2013年5月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16


印 张: 13.75

字 数: 123千字

定 价: 32.00元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

特别感谢整合学院全体人员，正是你们的创意、智慧、激情以及不懈的努力，才让《全观的视野》得以呈献给那些想要加入 AQAL 探索的人们。

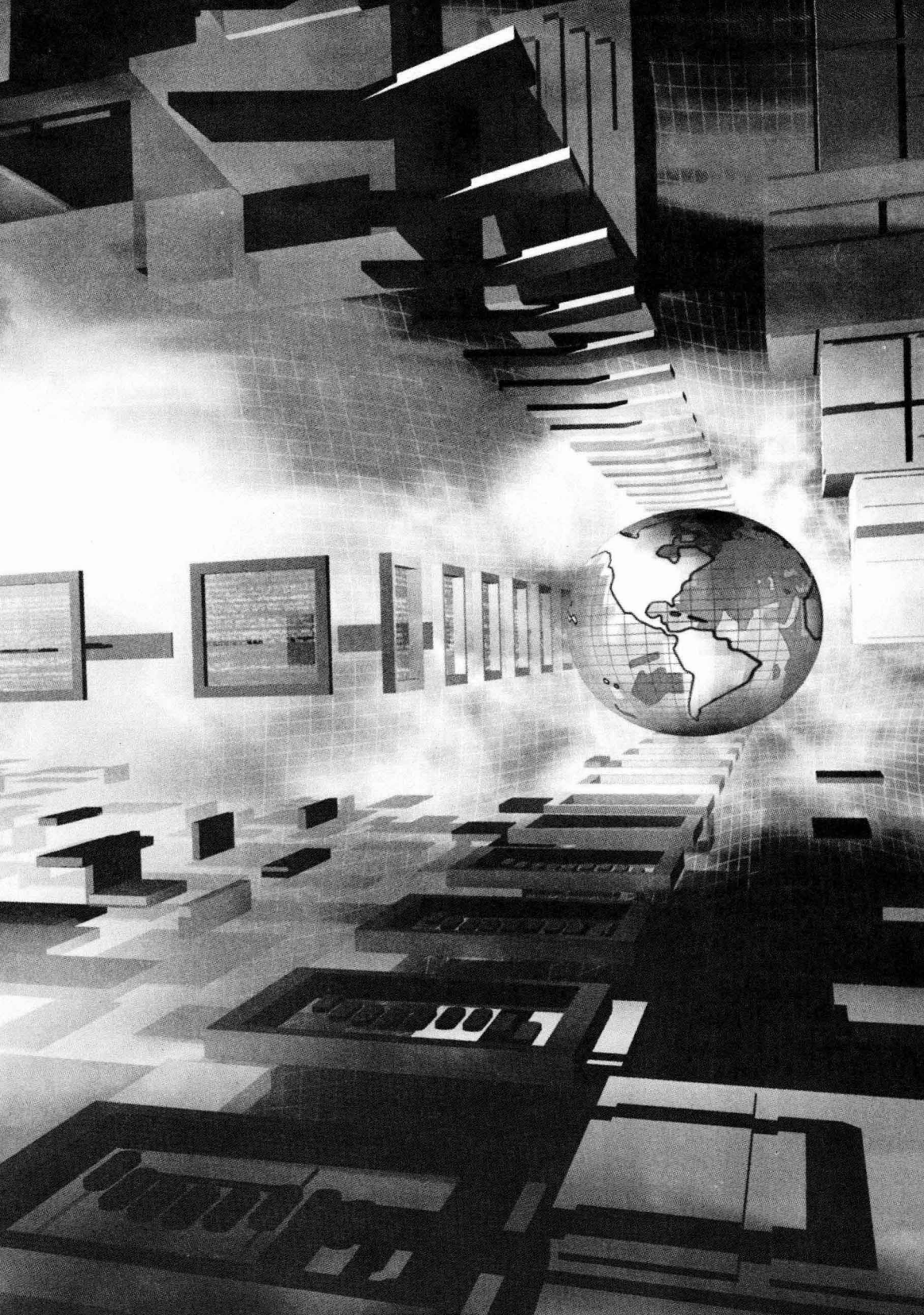
1	第一章 导言		001
2	第二章 五大要素		013
3	第三章 要素的统合		049
4	第四章 IOS 应用案例		075
5	第五章 你是“有灵性，不宗教”吗？		095
6	第六章 整合式生活练习		145
7	第七章 并非结束，而是开始		189

我们 如何

理解自己的

生命与

觉知？



我们该

如何

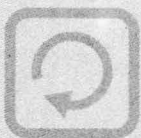
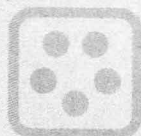
把握

21

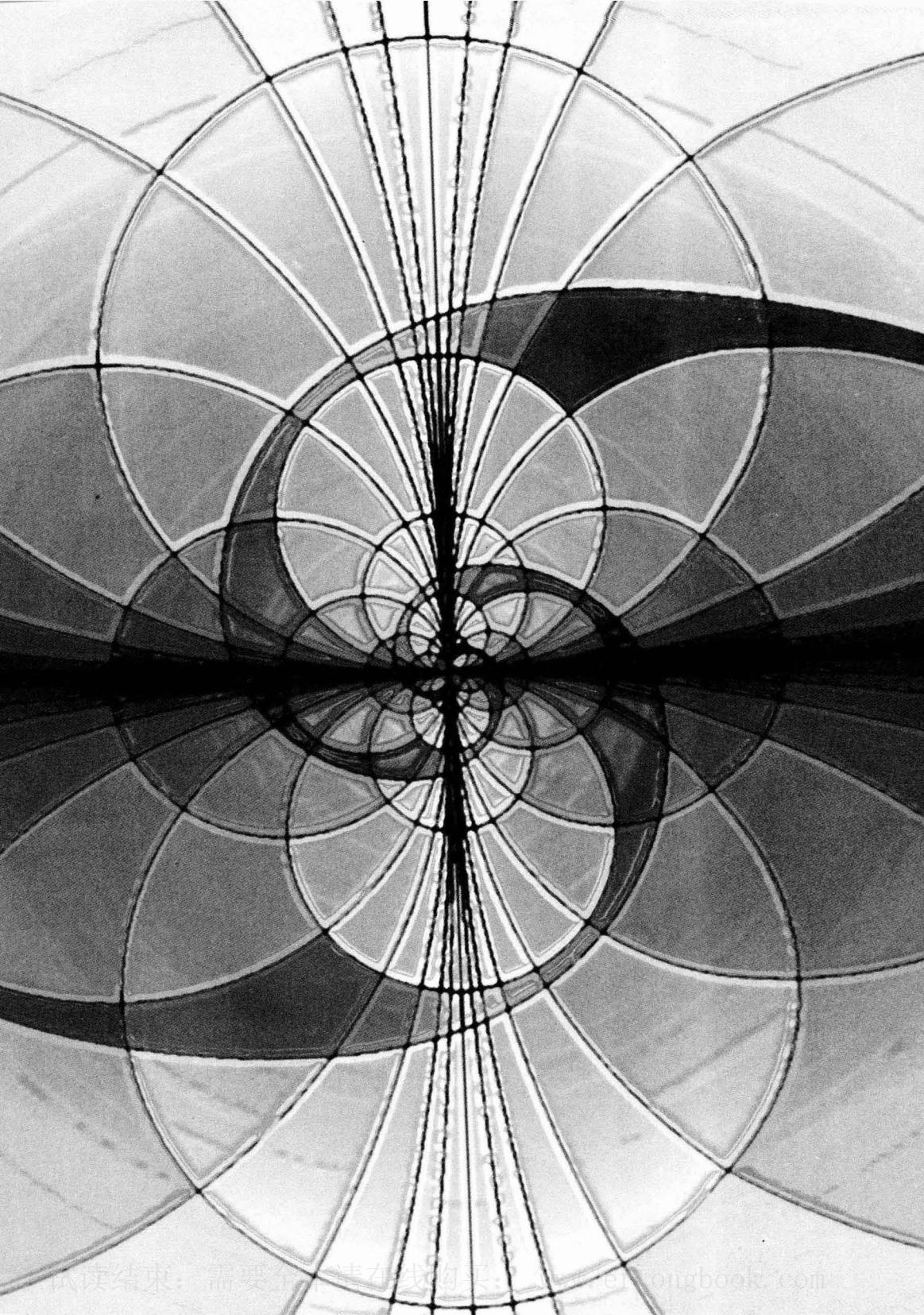
世纪?

chapter

第一章
导言







如果我们拥有一张完整的
图谱来认知自己和世
界，那会怎么样？

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。

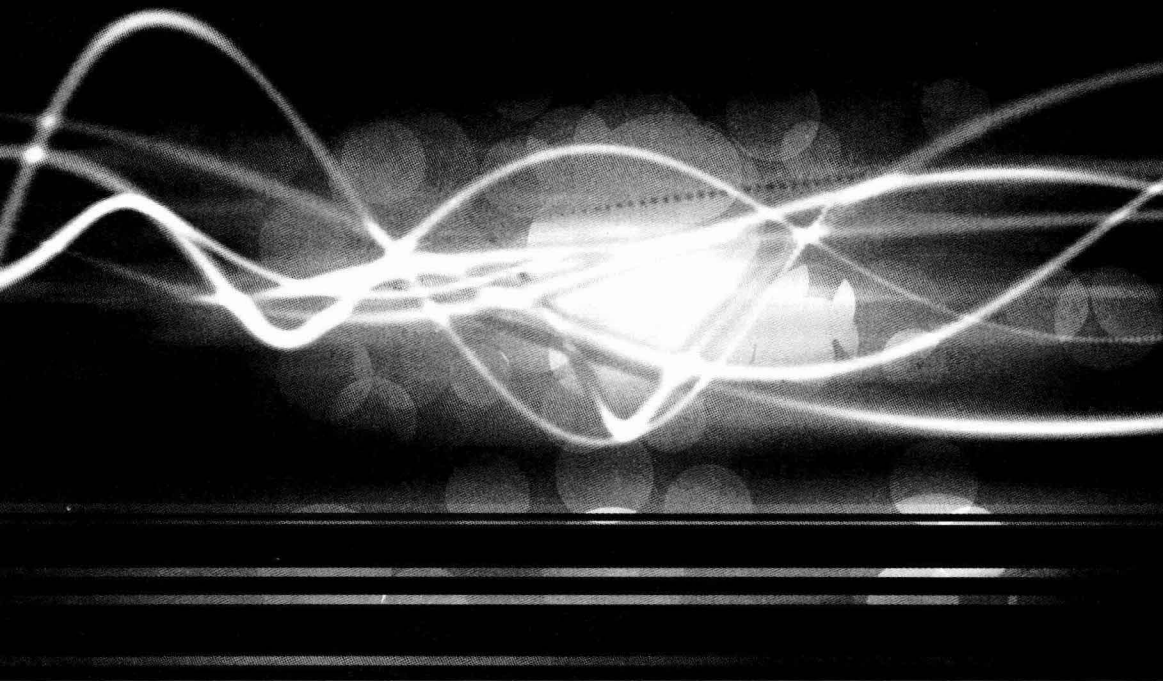
整合图谱

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，比如商业、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^①”。

① 垒球运动中的规则，引申为涉及一切有关细节。——校者注





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认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
在飞跃洛基山脉的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。