

INTEGRAL LIFE PRACTICE

超个人心理学大师 肯·威尔伯 整合系列
一本真正具有开创性、前沿性和革命性的生活指南，教你如何活出自己最大的自由

工作就像练习

肯·威尔伯整合实践之道

[美] 肯·威尔伯 等◎著 金凡 聂传炎◎译

北京日报报业集团
同心出版社



INTEGRAL LIFE PRACTICE

生活就像练习

肯·威尔伯整合实践之道

[美]肯·威尔伯 等◎著 金凡 聂传炎◎译

北京日报报业集团
◎同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活就像练习：肯·威尔伯整合实践之道 / (美) 威尔伯等著；
金凡，聂传炎译. —北京：同心出版社，2012.6

ISBN 978-7-5477-0549-0

I. ①生… II. ①威… ②金… ③聂… III. ①生活方式—研究
IV. ①C913.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第134433号

INTEGRAL LIFE PRACTICE by Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, and Marco Morelli

Copyright © 2008 by Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, and Marco Morelli

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 © (year)

By Lipin Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED

生活就像练习——肯·威尔伯整合实践之道

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1月第1版

2013年1月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：23.25

字 数：340千字

定 价：48.00元

同心版图书，版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载

从我开始整合式生活练习的那一刻开始，我的生活仿佛有了新的轨道，生活中的课程均来自灵魂驾驶室的最深处。开始练习之后，我的日子就是“一个荣耀接着一个荣耀”。ILP（Integral Life Practice）是一剂十分有效的催化剂，促进了我的成长。你自己试试看！

——艾迪·科瓦尔奇克 Livo 乐队主唱

《生活就像练习》是一项非同寻常的成就。它全面、详细又非常理性，鼓舞我们所有人更深刻地考虑我们在多深的程度上接纳现在的生活。整合式观点的透彻与明晰在这本个人发展手册的每一页跳跃，清楚地显示了完整地活着是什么意思！

——安德鲁·科恩 “下一个启迪”的灵修老师和创始人

肯·威尔伯的整合式理论创作了路线图，现在特里·帕滕、亚当·莱昂纳德、马尔科·莫雷利为《生活就像练习》增加了GPS（Global Practicing System 全球练习系统）。灵修道路上的旅行者们会发现这本书是不可或缺的瑰宝。

——戴维·斯坦德尔修士 本笃会僧侣，曾写作《倾听内心：神圣的觉知和感激精神》《祈祷者的内心：达到完满生活的方法》，Gratefulness.org 共同创办人

又一次，肯·威尔伯和他的同事们完成了一个大题目，他们吞下所有的内容，然后花很多年理解、消化、新陈代谢，再将其翻译成清晰的散文和有用的练习。结果呢？就是这本了不起的有用的生活指导手册——《生活就像练习》。它是更平和、更有意义、更聪明和更繁茂的生活的绝妙源头。

——伊丽莎白·莱塞 曾写作《被打开：困难的时光如何帮助我们成长》
《探求者的向导》，欧米茄研究所的共同创办人

《生活就像练习》会通过唤醒你的卓越天性或“大智慧”来确立你的健康基础。西方的有志者一直都能希望能有一本修行指导手册，把古老的传统、现代科学和心理学融会贯通，并萃取其精华。我们现在得到了——这个令人鼓舞、简单易懂的向导，引导我们走向真正和谐清醒的生活。

——丹尼·斯金波·梅塞尔 禅宗大师，曾写作《大心智，大心脏：找到你的路》

肯·威尔伯和这本清晰、合理、博学的书的作者们是我和乔治·莱昂纳德在整合式转化练习中的同路人。这部作品创作的动力来自一个照亮世界的哲学愿景——把对个人和社会转化的热情与科学和观照传统结合起来的愿景。这本书将推动我们的世界观不断发展，并呈现其发展所需的纪律。

——迈克尔·墨菲 曾写作《给予我们的生活》和《身体的未来》，
伊莎兰研究所共同创办人

整合式生活练习提供了一些伟大传统智慧中最普遍和有效率的练习的精华，同时介绍了最适合提升又合情合理的练习环境。本书完全符合它的标题。它严肃地看待完全平衡发展的人类需要，同时一并关注深度和广度、心理发展和灵性发展、柔软和强硬、伦理和大胆实验。本书文字优美，书中模块易懂，是21世纪新生活的便携式向导，它来自我们最优秀的传统，又站在时代的前沿。

——沙利·肯普顿 出家僧侣，曾写作《冥想的心：通往更深经验的门道》

这本书讲述了如何通过日常生活中运用整合式哲学来影响我们的身体、思想、精神和较深层心理。《生活就像练习》提供了一套行之有效的图解，通过整合个人生存所需的各种条件，引领我们达到最高的意识状态。

——第八世察利嘉公仁波切

《生活就像练习》是一本实用、明晰，利于自我转化的杰作，融汇了所有伟大的传统观点。

——凯洛林·梅斯 曾写作《精神的自主性》和《进入城堡》

《生活就像练习》将整合系统从思想领域带到了日常生活中，并把它们转化为行动，它是整合式运用方法的宝藏。

——扎尔曼施切特·沙洛梅拉比 纳诺巴大学教授

《生活就像练习》是一块特殊的里程碑。它带来的整合式思想系统清楚易懂，但又不流于肤浅——这绝非易事。而且，它动人且实际地描述了按照这个优雅和包罗万象的

世界观生活具体要怎么做。如果你想要清晰易懂的修行指导路线图，请读这本书。

——比尔·哈里斯 中心点研究所的主管，神圣同步冥想技术的创始人

我们在这里学习了通过利用整合式智慧和纪律，如何将较高意识的发展融进日常生活的每个角落和缝隙，更自由和完满地达到真实。这是整合式生活的秘密：包容的同时在超越，行进中的每一步都在接近终点。准备好训练你的思想，敞开你的心扉，清醒地去面对真实而完整的自我。

——舒亚达斯喇嘛 曾写作《唤醒内在的佛：给西方世界的西藏智慧》，
大圆满冥想中心创办人

序言

欢迎来到**整合**的世界！拿起这本书，说明你已经做好准备，不仅开始对整合进行思考，而且还要实践和运用它。从发展性研究来看，这是个重要的时刻。

发展模式观点普遍认为，人类出生后会经历一系列成长和发展阶段或波动。较低、较早、较浅的阶段是对世界的初始、片面和不完整的看法，而更高的阶段则是综合、全面和真正关注整体的。因此，早期阶段常常被称作“第一层”，更高阶段则被称为“第二层”。

两层之间的区别非常大。正如发展研究的先驱克莱尔·格拉芙所说，借由第二层，个体可以“经历重大意义的飞跃”。**飞跃是整合性思考和练习的全部意义**。在发展的整合阶段，整个宇宙都有了意义并结合在一起，真正呈现为一个包含所有的世界——一个单独的、统一的、整合的世界；它包括不同的哲学和思想，以及不同的成长和发展练习。

整合式生活练习就是这样一个整体练习，它会最大限度帮助你成长和发展，帮助你最大限度地达到自由和伟大的完满（关系、工作、灵修、事业、娱乐、生活本身等）。ILP（Integral Life Practice）讲述如何发展你在世界上最大的**自由**，免于限制、分裂和偏见，达到最真实的**完满**——这种完满包括并接纳了你所有看似片面的部分和你的世界，将其组成天衣无缝、完整和真正愉悦的生活。自由、完满，既超越所有的生活又囊括所有的生活，能够发展并实现每个人最大的能力——这就是**整合式生活练习**的全部。

上文所指的“**超越性及囊括性**”包括练习处理身体、心智、灵性和阴影^①等不同维度的数个单元。这些单元包含了一系列提炼浓缩过的练习，取自前现代、现代和后现代各个时期，用于人类的成长和发展。它从各种练习中提炼出

① 潜意识中的负面元素，详见 37 页。——编者注

最好的部分，并在更大的框架下加以组织，因此“包罗万象”。**前现代**的练习包括世界上最伟大的智慧传统和推动传统的冥想练习；**现代**练习包括对人类发展以及促进其发展的科学研究和方法；**后现代**练习是一个综合了人类多元文化的领域——你的领域，同时包括了（不排斥）你自己（身体、情绪、思想和灵性）的所有重要维度。

整合了所有这些内容后，我们创造了一种用于人类成长和灵性觉醒的“**交叉训练**”，这种训练能大大促进各个维度——身体、心智、灵性和阴影的发展，从而产生比以往都更为快捷、明显的效果。整合式生活练习综合、全面，具有超凡的包容性，可以使你通过最简单的练习来达到真正的觉醒。其他方法有部分的迷惑，所以提供的是部分的练习（和部分的**成功**）。整合式生活练习所提供的方法更加综合、广泛，相较于单独练习某个领域而言，它涉及所有的基础领域，从而可提高每个层面的效率和速度。

ILP 练习源于意识进化的最前沿，是人类刚开始逐步大规模发现的意识波动和整合阶段。ILP 以这些整合阶段为基础，使处于相同阶段的个体得以被体现、展露和吸引。换个角度来说，整合式生活练习是第二层的练习，来自第二层，将意识拉到第二层，从而同时训练高度和能力。高度指意识的垂直成长，能力指水平方向的特定能力训练。这些都是整合式生活练习的组成部分，后面将提供完整的训练。简而言之，ILP 以帮助你发现自己的“重大意义飞跃”为目的，这种飞跃会点亮生活的各个方面。

再一次，欢迎你整合！这本畅销书的一个优势是其作者团队，他们全面彻底地了解了整合式生活练习，同时涵盖了理论和实修领域。该团队的作者有着完全不同背景，拥有深刻的见地。我没有写作本书任何一章，但我完全参与了本书的录入和审核，见证了作者们如何整合他们中不同的观点和经验，跨越团队成员之间的代沟和类型差异。这也是整合式生活练习的重点——整合，以及本书的众多长处之一。本书行文易于理解、率直坦诚，明晰而人性化地涉及了生活中各种困难的**主题**。我对此很高兴，非常骄傲能在此署名。

从名字就能看出来，整合式生活练习是对整合理论的练习。无论是其原始

的形式，还是发生了重要变化之后的整合理论，在全世界几百万读者身上都产生了深远的影响。如果你只愿意了解整合理论，不想做整合式生活练习，没问题，整合理论本身就是一种心理实践，总结了所有重要方面的练习，它是一套综合性图解，囊括了世界上最重要的方法。但是，如果我们把综合图解变成综合练习，植根于整合理论最精华部分的练习——整合式生活练习——就诞生了。因此，ILP 是为了觉醒而创的，真正具有开创性、前沿性和革命性的练习。

感谢你拿起这本书，开始自己的“重大意义飞跃”。准备好了吗？开始吧！

肯·威尔伯

2008 年冬，科罗拉多州 丹佛市

致谢

几千年前，你即将读到的这本书就开始写了。我们写书时对过去怀揣梦想的先驱们充满感激，他们经过努力，比前人看得更深更远、爱得更全面、生活得更用心，而这一切的前提是，他们保持着全然的觉醒。古代和现代的这些兄弟姐妹、导师和灵修勇士，组成这个非同寻常的家族；他们从“伊甸园”开始就创造了肥沃的土壤，我们则在这片沃土上写出了你手中拿着的书。

我们要特别提到那些勇敢的人类潜能运动（human potential movement）开创者。人类潜能运动开始于 19 世纪 60 年代，之后不断成熟发展。这些早期的修行者尝试了新的转化技巧、方法以及综合法，记下了它们在练习过程中的功效和缺陷。迈克尔·墨菲和乔治·莱昂纳德两人特别重要，他们在早期和肯·威尔伯一起倡导更平衡、更综合的练习方法，并将其记录在《给予我们的生活》这本富有开创性的书中。

我们对团队中杰出的同事们表示十分的感谢，他们帮助我们完善了很多想法和练习。他们是杰夫·萨兹曼、海·兰姆、戴安娜·汉密尔顿、伯特·帕李、威洛·皮尔逊、罗利·斯坦利希、辛迪·洛·高林、苏菲亚·迪亚兹、布赖特·托马斯、罗伯·麦克纳马拉和肖恩·菲利普斯。这群优秀的专家组织了許多研讨会、工作坊和练习小组，触动了成千上万人的生活；反过来，人们通过提问、反馈和认真的实践，同样为 ILP 的发展做出了贡献。我们要特别感谢金波·罗希，他在研讨会上分享的“我与大心”经常让参与者们瞥见自己的“本来面目”（我们本想把“我与大心”放入本书，但是一整本书或光盘，最好是活生生的工作坊，才足以让人体验到它。更多关于“我与大心”的信息，请参见 BigMind.org）。

还有其他人也做出了很有价值的贡献，诺玛利·佩雷拉、克林特·富斯、尼科尔·费格利、凯利·贝热、弗兰克·马热诺、特德·菲尔普斯、玛克·加芙妮（在阐述“独特的自我”概念时，我们参考了他和乔纳森·加斯特林以及

比尔·布洛特金的著作)等。我们要感谢编辑和图片社记者们为此书奉献了他们的才华。我们的编辑和读者有李兹·肖、肯德拉·克罗森·布洛、安妮·麦克库德、德宝·博雅、乔丹·卢夫特格、尼克·荷德伦德、乔尔·莫里森、凯拉·墨热利。保罗·萨拉蒙为此书制作了许多精美的图片。我们还要感谢乔纳森·格林、萨拉·伯切尔兹和整个香巴拉团队，他们帮了很多忙，而且非常专业。

我们的老师们，包括 S.N. 金卡、理查德·里沃、阿迪·达·萨姆吉、斯蒂芬·戴维·肯大师、巴巴·穆克塔纳达、约翰·霍特、创巴仁波切、拜伦·凯蒂、千卡吉、多克·吉尔德、沙雅·爱森伯格大师、M.C. 迪伦教授、迈克·舒雅、阿达贤提、勘迪斯·欧·丹佛、金波·洛诗、苏姗·库克-格伦特，还有太多其他人，通过他们的启示和提醒，我们对书中的观点有了更好的了解。整合灵修中心的朋友、同事、老师们进一步鼓励、教导我们，让我们变得更加明晰；他们是托马斯·凯廷神父、戴维·斯坦德尔-拉斯特修士、扎尔曼·沙克特-沙罗密大师、罗杰·威尔士、萨尼尔·邦德、帕特里克·斯卫尼、莎莉·肯普顿、戴维·戴达。还要感谢安德鲁·科恩在《启蒙为何?》这类杂志的论坛中响亮的倡导。

也许我们最感谢的是我们所爱的同伴、家人和密友，他们和我们一起经受了日复一日的写书的考验，没有他们的爱心、支持和陪伴，写书远远没有现在这么愉快充实（且不说是是否可能完成）。

没有肯·威尔伯的巨大贡献，这本书不可能完成。他不仅是本书观点的原创者，也是整合生活练习的奠基者，是他建构了这些观点产生的框架。在他的书和对话录中，他清晰地概括和描述了整合世界，呈现出博学、优雅的幽默感，与读者产生了深刻的共鸣。

最后，我们想感谢你，亲爱的读者。吸引你看这本书的自我成长动机，也曾激励过每一个来到意识前沿的先驱。你真诚地使用本书，整合式练习才有了生命。我们为能同你分享这一整合观点而倍感荣幸。

特里·帕滕 亚当·莱昂纳德 马尔科·莫雷利

2008 年夏

目录

伟大的实验	001
01 为什么练习	003
本书中的练习	006
一分钟模块：你最深的动机是什么？	006
02 “整合式生活练习”是什么	008
包含一切的方法	008
整合式生活练习“由 AQAL 驱动”	010
启动平台：四个核心模块	013
金星练习	016
没时间？试试一分钟模块	017
可以进行深度练习了？ILP 法则仍然有效	019
练习应涵盖三种健康	019
练习的法则	020
明智的觉醒方式	023
03 感受整合意识	025
存在的四个象限	026
所有的四个象限，所有的时间……	034
一分钟模块：感觉整体意识——马上！	034
04 阴影模块	037
阴影是什么？	037
3-2-1 阴影处理	040

阴影的来源	040
将意识之光带入阴影	044
金星练习：3-2-1 阴影处理	045
范例 1：菲尔拜访童年好友	046
范例 2：凯西给比尔能量	048
范例 3：托尼和怪兽一起冥想	049
一分钟模块：3-2-1 阴影处理	052
更高级的阴影工作	053
较浅的阴影	053
心灵的奇怪逻辑	054
转化真实的初级情绪	055
情绪转变不断进行	056
发展同情绪的关系	058
整合光和暗、灵性和阴影	059

05 心智模块 061

练习接受观点	061
提高接受观点的能力	062
整合框架的要素	063
AQAL 整合理论	063
AQAL：所有象限、层次、路线、状态、类型	064
包罗万象的空间	064
象限	065
意识的层次	068
发展路线	074
回答生活提出的问题	079
层次和路线：通向山顶的多条道路	081
世界观光谱	083
我们如何共同创造世界观？	090
给四象限赋予新的内容	090

目录

意识状态	093
状态训练	095
一分钟模块：意识状态（快速浏览）	096
你属于什么类型？	098
确定你的迈尔斯·布里格斯性格类型	100
性格类型如何影响练习	101
整合框架的应用	103
用 AQAL 看到更广阔的世界	103
一分钟模块：快速浏览	103
你从什么观点出发？	104
有悖于整合理念的观点	107
整合式操作系统	115
06 身体模块	117
重新完整地定义身体	117
三个人跳的探戈舞	118
三身练习	122
第一步：安住于因果身体	125
第二步：激发精微身体的活力	126
第三步：强化粗钝身体	129
第四步：从粗钝到精微的伸展和放松运动	131
第五步：重新安住于因果身体之中	134
总结：三身练习的原则	134
一分钟模块：三身练习	135
粗钝身体的练习	139
身体锻炼必不可少！	139
力量训练：提高健康水平的核心练习	139
金星练习：集中强度训练（FIT）	141
一分钟模块：力量训练	144
肌群	145

心肺运动让人愉快	147
一分钟模块：有氧健身	148
体育运动、舞蹈及神经肌肉协调	149
伸展运动	151
整合式营养	151
整合式营养的四大象限	152
精微身体的练习	158
精微身体锻炼	158
瑜伽、气功和武术	159
能量练习的核心	161
微妙娴熟的技巧	161
引导强烈感受	164
引导性能量	165
精微呼吸练习	166
身体模块的“内在游戏”	168
头部、心脏和丹田	169
管理内在状态的精微身体练习	170
始终呼吸和感觉	171
大心量 = 大心智 = 整合式感受 / 觉知	172
安住在因果身体之中	173
睡眠	174
相续意识	176
07 灵性模块	178
整合时代的灵性练习	178
整合式灵性	180
灵性的多种颜色	183
你能感觉到么？	185
练习灵性模块	187
如何来修习灵性？	187

目录

三面灵性	190
整合灵性涉及灵性的三个方面	190
探索灵性的三个方面：观照、神交和冥想的本质	192
人际关系中的灵性	199
灵性团体	199
整合式虔诚	200
向虔诚开放	201
整合式有神论？	202
虔诚的阶段	203
超越理性的虔诚	205
借助于虔诚将生命练习整合起来	206
整合式冥想练习	207
冥想：让灵性变得真实	207
冥想练习	212
基本呼吸冥想	213
“我是”引导冥想	216
金星练习：“我是”持咒冥想	218
金星练习：整合式探究	218
一分钟模块：整合式探究	222
金星练习：三面灵性	222
一分钟模块：三面灵性	224
金星练习：自他互换	225
完美的灵修	226
08 整合式伦理	228
对整合式伦理的需要	228
道德伦理不是枯燥、僵硬、压抑人性……的吗？	229
对伦理的诘难	230
我们必须发掘更高的伦理敏感性	231
整合式伦理框架	232

有道德地成长	232
基本道德直觉	233
你将谁扔给鲨鱼?	234
根本、内在和相对价值	235
遭遇伦理困境	235
道德和伦理	236
不要太片面: 伦理练习的四个象限	238
整合式伦理艺术	241
道德生活的三个理由	241
无畏地观察不道德行为的代价	244
结束你的业力	248
重要的不是做过什么, 而是随后将做什么	249
伦理和自我的关系	250
男性自我同情	251
女性自我同情	251
阴影练习的伦理	252
低飞	252
扩大的伦理责任	253
整合式伦理的愉悦	255
09 在生活中练习: 人际关系、工作、养育子女、 创造力和其他附加模块	257
ILP 的骨和肉	257
每个人都有自己的特点	259
努力、随缘、目的和投入	261
快速浏览部分附加模块	262
在日常生活中使用整合式框架	267
通过五种整合式透镜来观察附加模块	267
确认: 实现所需变化的强大工具	279
练习完美	282