
AWAKENING
TO AWE

Personal Stories of
Profound Transformation

唤醒敬畏

[美] 科克 J. 施奈德 著 杨韶刚 译
(Kirk J. Schneider)



机械工业出版社
China Machine Press

AWAKENING
TO AWE

Personal Stories of
Profound Transformation

唤醒敬畏

[美] 科克 J. 施奈德 著 杨韶刚 译
(Kirk J. Schneider)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒敬畏 / (美) 施奈德 (Schneider, K. J.) 著; 杨韶刚译. —北京: 机械工业出版社, 2015.12

书名原文: Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation

ISBN 978-7-111-52546-2

I. 唤… II. ①施… ②杨… III. 心理咨询 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 305089 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-6619

Kirk J. Schneider. Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation.
Copyright © 2009 by Jason Aronson.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Rowman & Littlefield Publishing Group 授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

唤醒敬畏

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 7.375

书号: ISBN 978-7-111-52546-2

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

⋮

谨以此书献给
威廉·詹姆士和罗洛·梅
两位神秘体验的开拓者

中文 版序 ：

写本书是一次深刻的体验。首先，本书的主题——“唤醒敬畏”（对生命过程的谦卑和惊异）对我来说就意味着很多。现在，它就是我从从事心理治疗的哲学和指导原则，也是使人恢复青春活力的希望所在。其次，本书完全是我早期对灵性的存在主义进行探究的一种自然的副产品。写作本书的过程是非常自然的，是对敬畏具有转变自己和他人生活品质力量所写下的一些研究笔记。我会一连数小时对这种研究进行沉思，密切地观察自己和他人，使自己敞开心扉去体验大自然和人类的聪明才智，接受存在本身这个简单的事实。很多年来，对敬畏的问题进行沉思（静修）已成为我生活中不可或缺的一部分，我越是追求它，就越发认识到这种探究是多么富有意义，不仅对我和对心理学专业有意义，而且对我们的整个人生都有意义。

我知道，这些都是大道理，但我将继续对其采取强烈信奉的态度。对我来说，培养这种敬畏感就是一种具有高度转换作用的体验。它把我从一种以恐惧为基础的生活体验提升到以惊异为基础的生活体验；从对日常生活的细细品味提升到对创造性的演化过程的兴奋感。

它帮助我去欣赏，即便并非总是直接感受到那些巨大的力量，这些力量形成了我在这个令人困惑的宇宙中的一切事物。

写作本书的另一个灵感启发是，我发现本书的那些被试（参与者）中有些人已成为非常要好的朋友，也形成了对生活的某种敬畏。虽然我在过去曾和某些被试一起探讨过这些主题，但本书给我们大家提供了一个机会，使我们能“潜到”这个主题的深处，去了解相互之间的某些令人吃惊的事情，比如花费了多大的力气才使我们大家一致地去拥抱敬畏。

现在本书就要在中国面世了，我不知道它将怎样触动来自东方的“旅伴们”。我明白，敬畏在中文中的意思有点接近于“尊敬”（respect），但我也敏锐地觉察到，在英文中它含有更多的意味。敬畏指的不仅是尊敬，而且兼有惊异和畏惧的含义，从这个层面来说，它与道家学说明显呼应，道家学说包含着生命的整体、生活的强度。生活中充满了荣耀和悲伤，在我看来，这就是使敬畏成为这种美妙且敏感的东西的原因。它是少数几个具有超越性的术语之一，既拥有生活的艰苦磨炼，也有振奋和欢乐。很像道家学说中关于阴阳的象征，敬畏流露出对某事物的欣赏，而当对一种生活哲学流露出欣赏时，它可能就变成了精神和道德更新的一种基本力量。

今天中国的情况和美国很相像，似乎已达到了复兴一种以敬畏为基础的心理学的成熟阶段。我所见到的那些年轻人似乎处在这两个世界之间，在某种程度上正努力寻求他们在道德上所承担的责任。对这些年轻人来说，虽然哲学传统的世界并不总是那么容易改变，但当物质主义和西方风格的商业主义世界也非常令人不安。在这两个世

界之间可能有一种灵性的敏感，它既不会忽视传统，也不会忽视科学实验的发展；它对生活提供了一种深刻的理解和欣赏，同时也向那些生活的重大问题开放，它与之建立了一种超越性的联系，而又不会使人类对自己的能力打折扣——这种敏感性就是敬畏。

科克·施奈德 (Kirk J. Schneider)

前言 ：

我们经常听到今天的年轻人惊叫说，“这可真让人敬畏啊！”或者“我真是感到敬畏啊！”有时在另一种情况下，我们也经常听到一些从事军事行动的人，这样来描述他们的爆炸行动：“这可真让人震惊和敬畏啊！”这样的说法我们听得多吗？我觉得这些说法在我们的生活中恐怕是太司空见惯了。但是，“敬畏”以及各种类似的说法，在我们使用的词汇中确实俯拾皆是，这倒不是说，当时我们正面临什么重大威胁，或许这倒是一种很受人欢迎的标志，使用它不是为了说明某种因果关系，在我们的文化中人们对“敬畏”正表现出更全面和更深刻的敏感性。

姑且不论是否有这种希望，但对敬畏的这种敏锐感受，在人类历史上确实有许多具体表现形式。例如，在古代，人们把敬畏非常狭隘地看作一种感受，尤其是被大自然的威力吓倒或战胜了的感受。鲁道夫·奥托（Rudolf Otto）在其关于宗教的经典研究《神圣者的观念》（*The Idea of the Holy*）中说过，这种被吓倒了的体验就是最原始的创造性体验，他还说，这种最原始的创造性体验，就是宗教得以诞生的温床。然而，近年来，对敬畏的敏锐感受要么被人们忽略（就像在工业革命时期，随着科学的兴起，人们忽略了对敬畏的敏锐感受那样），要么受到人们的热列欢迎，主要是因为敬畏具有使人昂扬向上的性

质，比如其令人震撼。

但是，事实上，敬畏既不是使人目瞪口呆的大吃一惊，又不是一股使人“感觉好极了”的推动力量，而是一种深刻而复杂的态度 (attitude)。有些人相当幸运地曾拥有过敬畏感，对他们来说，这种态度既包含着恐惧和激动，又包含着谦卑和令人叹为观止的创造。因此，当年轻人用颤抖的声音说“感到有点敬……敬……敬畏”时，他们常常好像有一种朦朦胧胧的感觉，而不一定是真正拥有了敬畏。

敬畏这种表达方式是片面的，因此也是没有生命力的，所以，本书想要弥补这种表达方式的不足。通过反思和叙述，去说明我们怎样才能把我们祖先那些最好的东西（如谦卑、深刻和遵守礼节），与现代主义倾向中那些最好的东西（如大胆、自发性和开放性）融为一体，以打造一条全新的人类发展之路。

本书尤其关注敬畏的本质及其转变人心的力量，从这个意义上说，它和其他自助手册有点相似，但本书的独到之处是：它看重的是人们的那些“鲜活的”故事。例如，读者将会发现，吉姆·赫尔南德斯 (Jim Hernandez) 曾是一个街头团伙成员，敬畏怎样转变了他的生活，把他转变成为一位深受学生喜爱的、很有创意的青年教育工作者；迈克尔·库珀 (Michael Cooper) 曾经吸毒成瘾，敬畏怎样把他转变成为一位有公共意识的治疗师 (healer)；E. 马克·斯特恩 (E. Mark Stern) 曾是一位三期癌症患者，敬畏怎样把他转变成为一位热衷于静修冥想的、富有灵性的人。本书还将向读者讲述以敬畏为基础的儿童抚养、教育、幽默、政治活动和走向年老过程中遇到的挑战与欢乐。基于我早先撰写的那本备受赞誉的《敬畏的重新发现》(Rediscovery of Awe) 中的哲学思想，本书进一步具体讲述一些静悄悄的、正在发生的关于个人转变的真实故事。这个转变过程既不需要

宗教也无须遵循某些程式；既不需要服药，又不需要财富，而需要一种生活方式，对所有的人都是自然和自由的生活方式。

所以，我讲的这种“敬畏唤醒”，就不只是一种简单的传承，而需要进行培养和领悟。

培养敬畏唤醒能力需要一些必要条件，下面将进行说明，如果你全都符合这些条件，我也不能保证你一定可以产生敬畏。很多人为了本书提供了作为例证的各种传奇故事，下面这些列出的条件就是以此为基础的。

有助于敬畏唤醒的条件

- 生存的基本能力
- 进行反思的时间
- 放慢速度的能力
- 品味瞬间的能力
- 把关注的焦点集中在一个人所热爱的事情上
- 看到事物全貌的能力
- 对生活 and 生命的奥秘保持开放
- 对生活事件的欣赏
- 把痛苦当作某一时刻的教师
- 赏识平衡（例如，在一个人的脆弱性和复原力之间保持平衡）
- 独自冥想的时间
- 在自然或不心烦意乱的情境中进行冥想的时间
- 与亲密的朋友或伙伴在一起冥想的时间
- 深度治疗或静修

- 对冲突的演变性（例如，认识到“事情终将会过去的”）保持关注并接受的能力
- 对生活的演变保持关注并接受的能力
- 独具慧眼地向最终不可知的事物屈服的能力
- 相信最终不可知事物的能力

无助于敬畏唤醒的条件（或对人生历程 表示谦卑和惊异——惊奇）

- 贫困与剥夺
- 仓促
- 刻板
- 教条
- 暴饮暴食
- 混乱无序
- 自我膨胀
- 自我萎缩
- 专注于金钱
- 专注于地位
- 专注于消费主义
- 经常食用垃圾食品、药物或酗酒
- 经常过度地看电视
- 沦为机器的奴隶
- 沉迷于简单回答
- 强迫性地进行积极思维

- 强迫性地进行消极思维
- 固执己见
- 强制
- 还原主义
- 极端化

在行将结束之际，我最深切地感激那些勇敢的人，他们使本书增色不少，这样做也使他们自己的生命和生活本身增色不少。

目录 ：

中文版序

前言



导言 敬畏的唤醒 / 1

敬畏的本质和力量 / 5

• 第1章 是什么阻止我们冒险 / 12

缺乏深蕴的幸福 / 13

受“答案”驱使的生活 / 16

• 第2章 通往敬畏的艰辛之路 / 19

坚守客观的不确定性 / 21

敬畏是冒险的事业，不只是幸福的乐园 / 22

• 第3章 对敬畏的调查研究：设计与背景 / 23

半结构化访谈中提问的问题 / 25



• 第4章 在教育中唤醒 / 28

吉姆·赫尔南德斯：从团伙头目到青年教育工作者 / 32

对吉姆所在学校的副校长唐娜·马歇尔的访谈 / 51

朱丽娅·凡·德·赖恩和一堂受敬畏启发的伦理学课 / 55

• 第5章 从儿童期的创伤中唤醒 / 64

弗雷泽·皮尔逊和对大自然的敬畏 / 64

坎迪斯·赫什曼和对未知的敬畏 / 87

• 第6章 从吸毒成瘾中唤醒 / 98

迈克尔·库珀和以敬畏为基础的康复治疗 / 98

• 第7章 通过慢性病而唤醒 / 120

E. 马克·斯特恩和以敬畏为基础的信仰 / 121

• 第8章 在年老过程中唤醒 / 131

一些充满敬畏之心的老年人的反思 / 132

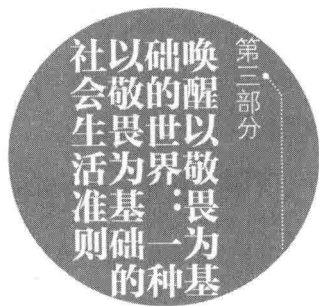
查尔斯·冈珀茨和人生的牧师 / 136

• 第9章 通过幽默而唤醒 / 149

杰夫·施奈德和敬畏的喜剧感：我为什么活着 / 150

一览表 / 154

最后的思考 / 160



• 第10章 在日常生活中唤醒敬畏 / 167

打开宇宙天穹 / 168

日常生活之门和敬畏的透镜 / 169

• 第 11 章 社会的挑战 / 191

敬畏和民主的特点：一种深化的联系 / 191

经验的民主设计 / 195

• 结论 / 199

附录 / 201

注释 / 204

译者后记 / 215

： 导 言 ：

敬畏的唤醒

阻碍一个人感到惊异的能力和丧失欣赏神秘的能力可能会对我们的健康产生重要影响，毋庸讳言，对我们整个人类的健康也会产生严重影响。

——罗洛·梅《对话：存在哲学在治疗中的应用》

要想认识我们难以理解的但真实存在的东西、作为最高智慧和最绚美而表现出来的东西、我们愚钝的官能只能以最原始的形式理解的东西——这种认识、这种感受，就处在真正宗教的核心。从这个意义上说，而且只有从这个意义上说，我才属于虔诚的宗教队伍中的一员。

——阿尔伯特·爱因斯坦《我所相信的东西》

50年前，当我两岁半的时候，我失去了年仅7岁，患心脏病的哥哥。34年前，当我18岁的时候，我的叔叔因严重的心脏病发作而去世；接着5年后，我的父亲也因同样的疾病去世了。

从那以后，我就生活在这种别无选择的谜团之中。医生们都向我保证，我已经做了一个人所能做到的一切。让我感到惊讶的是，我按时服药，只吃合适的食物，进行锻炼，但是仍处于恐惧之中（而且