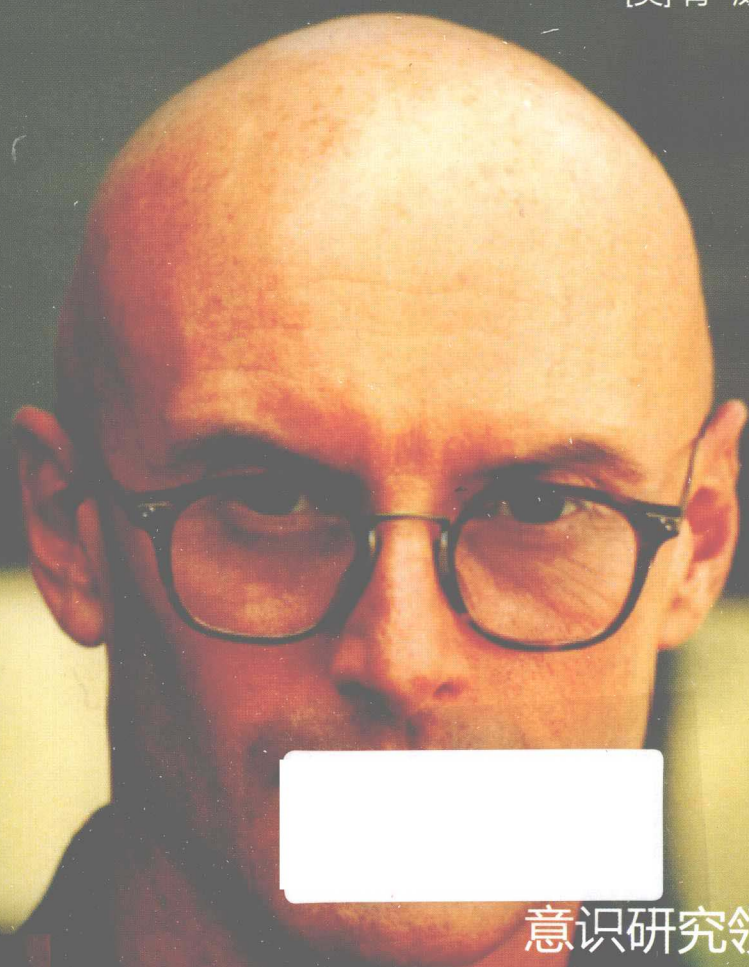


一味

ONE TASTE

超个人心理学大师肯·威尔伯札记

[美] 肯·威尔伯 著 胡因梦 译



意识研究领域的爱因斯坦
证入圆满境界的生活实录



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

ONE TASTE

一 味

Daily Reflections on
Integral Spirituality

[美] 肯·威尔伯 著
胡因梦 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：郭良原

装帧设计：郝文耀

图书在版编目 (CIP) 数据

一味 / [美] 肯·威尔伯著；胡因梦译. —深圳：深圳报业集团出版社，2010.8

ISBN 978-7-80709-334-3

I. ①一… II. ①威… ②胡… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151052 号

一味：超个人心理学大师肯·威尔伯札记

[美] 肯·威尔伯 著

胡因梦 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：23.5 字数：270 千字

ISBN 978-7-80709-334-3 定价：58.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

ONE TASTE: Daily Reflections on Integral Spirituality by Ken Wilber
Copyright ©2000 by Ken Wilber
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,
www.shambhala.com
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2010
By Lipin Publishing Company
ALL RIGHTS RESERVED

本书译稿由台湾先验文化事业股份有限公司
授权北京立品图书有限公司
在中国大陆地区出版

译者序

胡因梦

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。

肯·威尔伯此生的贡献，就是要帮助我们这个时代提出一个由空性含摄知识万有的整合见地。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。就这一点来看，威尔伯的见地其实延续了东西文化中哲学与宗教传承的精髓以及现代性的核心精神。

这个传承源起于毕达哥拉斯、巴曼尼德斯、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，再传递给奥古斯丁、阿奎那斯、迈蒙尼德、斯宾诺沙、黑格尔以及海德格尔，而东方智慧传承对威尔伯影响最深的，则属佛教上座部思想、龙树中观学派、华严学派、唯识学派、藏密大手印与大圆满、论藏、吠檀多哲学、中东苏菲神秘主义，等等。至于威尔伯的超个人视野，则充分反映了威廉·詹姆斯、荣格、马斯洛的心理学研究，更涵盖了二十世纪六十年代末期西方所发展出来的身心灵修炼途径及东方的默观传承。

自1975年起，威尔伯所出版的著作一直涵盖着超个人运动的完整面向，现年六十岁的他，早已著作等身。他擅长运用流畅易懂却常带热情的笔锋，来解析尖涩、隐微而又繁复无比的学术议题。他的洞悉力、整合力与绵密的归纳能力，吸引了欧美及亚洲无数的读者。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；希拉里的精神导师琼·休斯顿（Jean Houston）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。

1993年，威尔伯与过世的妻子合著的《恩宠与勇气》问世（中文繁体版1998年由台湾张老师出版社出版，中文简体版2008年由三联书店出版，本人与刘清彦合译）。

1995年，他的巨著《性、生态学、灵性》在美国出版，一年之后他又完成了更适合大众阅读的普及版本《万法简史》。这两本书除了涵盖他早期的基本理论之外，还纳入了过去从未处理过的系统理论、演化论、女性主义、生态思想以及现代性与后现代性的哲学议题。《性、生态学、灵性》是威尔伯“法界三部曲”中的第一部，在他进行第二部与第三部的资料搜集时，又同时完成了两部著作和数篇论文，其中一部就是《灵性之眼》。此书是威尔伯最满意的作品，书中集合了多篇整合哲

学的论文，所涉及的议题包括了心理学、哲学、认知科学、意识研究、人类学、艺术和文学理论。1998年，他完成了被美国副总统戈尔视为最心仪之作的《感官与灵魂的交融：科学与宗教的整合》，1999年，他的私人日记《一味》也公开发行，此书史无前例地披露了威尔伯证入最高境界的生活实录。

就这样一本接着一本，威尔伯单打独斗地开辟了灵性洞见与古代唯识学的现代诠释方式。当人们还不知道该如何替灵修洞见定位，甚至还不能确定这样的洞见是否够资格被合理化为一种知识之前，威尔伯已经有能力以系统化的认识论来厘清这些疑惑。当人们还没有能力分辨西方心理学与传统灵修心理学的关系时，威尔伯已经提出结合佛陀与弗洛伊德的创见。他以自己原创的四大象限，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音。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，因此并不是从古老传统中发展出来的空泛形上辩证。近年来威尔伯更进一步地关注早期超个人心理学所忽略的领域，以及荣格学派对宗教和灵修境界的诸多曲解，并指出了世界各大宗教文化对肉身、大自然和女性的贬抑。

威尔伯所处理的议题虽然博杂，他的方法论却简明而扼要，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，其实是相互融通的。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”。一旦有了驳不倒的推论，学者就可以将各种领域的真理串连成紧密相系的网状纲要，然后再利用这个纲要去评定那些较为狭窄的途径之中，有哪些地方是不够完整的。

威尔伯早期的论述强调的是上溯空性的解脱之道，近年来他则企图证实上溯空性与下及万有的圆满一味典范，才真正具有治疗的力量，这种发展的方向，显然和他在实修上的体悟有着直接的关系。

威尔伯主要的论点就是要促成人类明智地融合东方与西方的相对真

理，共同以空性作为基础，相互交织成完整的脉络。他强调法界是一直不停地在演化的，因此新的真相不断在显现，新的启示不断被揭露，新的佛也不断在冒出，法界就在这股自我超越的趋力之下，超越着过往的一切，也含摄了过往的一切。这就是神性无私而又无限的创造之爱。

前 言

我并不是一个喜欢守密的人，我只是不想变成众目昭彰的公众人物罢了。然而身为一名广泛探讨内在人生的作家，与读者分享我的生活，似乎也没什么不妥，因此，接下来的章节将包含不少有关私人生活的素材。但总的来看，这本日记的哲学性仍然超过个人性——它所探讨的主要是理念，尤其是那些环绕着长青哲学的理念（或世界伟大智慧传承的精髓）。虽然如此，某些内容却又纯属私人性的日记，也就是基于我个人的体悟，来广泛地描述禅修和各种神秘境界（读者如果对我个人生活的其他层面感兴趣，不妨参阅《恩宠与勇气》）。

因为这本书是以理念为主的，所以我在顺序上作了一些更改。某些论文被挪前了，如果少了它们，日记就会显得理路不清。日期大体来说还算正确，其中有些也许是错的，因为我在写日记时，偶尔会漏掉日期，不过只要觉得是妥当的地方，我就会加入这些论文。那洛巴学院研讨会的时间有些相隔只有几天，我却把它们之间的距离拉长了，否则学术性的探讨会过于密集。虽然日期并非完全正确，内容却是无误的。无论如何，读者应该谨记在心，这些日记主要并不是记载我生活中的细节，而是要进一步传达长青哲学的理念。由于理论的记载相当简洁而独立——一页或两页，最多只有十二页——因此理论本身很容易消化。如果你看到一段自己不感兴趣的日记——也许是有关商业、政治或艺术的议题——你大可略过不读。但如果你阅读这些章节是为了获得理论性的资讯，那么你就该认清这些日记具有上下相承的脉络，省略不读并不是最理想的态度。

这本日记的主旨乃是要强调身心灵并非互不相容的，肉体的欲望、心智的理念与灵魂的了悟都是宇宙神性的完美展现、大圆满的庄严情态。整

个法界只有“一味”，而这滋味是全然神圣的，不论它是展现在肉体、心智或灵魂。安住于这“一味”中，超越于尘嚣之上，世界从最纯粹的解脱之光中升起。乐在无限，迷失于永恒，在本来面目无情的奥妙下，放下了所有的希望。万物来自“一味”，万物亦归返“一味”——存在于其中的，就是当下这一刻的故事。一切只不过是南柯一梦或是噩梦连连，无论如何，我们终将从其中觉醒。

肯·威尔伯

科罗拉多州博尔德

1998年春季

一 月

JANUARY

即使你踏遍每一条道路，
你也无法发现灵魂的边际：
这就是它的奥义。

——赫拉克利特

不管那些持反对态度的父母怎么说，我还是觉得这比我们以前的舞会干掉六罐啤酒吐了舞伴一身要强得多。婴儿潮时代的父母，你们居然会对违禁药品唠叨不休，啊，就省省吧。

我想我会将“锐舞”传递下去。喂，加把劲！

1月7日，星期二

这个周末旧金山将举办“肯·威尔伯会议”。听说票已经卖完了，他们正在寻找一个更大的场地，我不能确定这是好是坏。

罗杰·沃尔什（Roger Walsh）是主要的发言人之一，不知道他到时会不会说尼尔·阿姆斯特朗的笑话，那似乎是大伙儿听过的最可笑的一件事。

尼尔·阿姆斯特朗登上月球所说的第一句话是：“个人的一小步，人类的一大步。”接着他又说道：“祝你顺利，戈尔斯基先生。”但很少有人知道这句话背后的典故：当阿姆斯特朗还是个小男孩时，他听见邻居的卧室传来激烈的争吵，戈尔斯基夫人对着戈尔斯基先生大吼：“你休想要我为你口交，除非隔壁那个男孩登上月球。”

1月8日，星期三

我替弗兰西丝（Frances Vaughan）的著作《神的幻影：透视灵修上的错误观念》写过一篇序，今天又收到一名读过此序的女子寄来的一封信。我收到过许多女性的来信，都对书中提出的观点深有同感。

我的序言是这样起头的：“弗兰西丝·方恩是我认识的女人中最有智慧的一位。她的智慧或许远远超过你和我。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。这个女人看得比我们多，接触得比我们多，她以关怀相待，她告诉我们一切都会没事，她真是一位既聪慧又比我们透彻的女性。

“她为这个世界带来的是智慧，而不是逃避世俗，向别处求取智见。

目 录

译者序 001

前 言 001

一月 JANUARY 001

明天是我的生日，然而那只是“肯·威尔伯”的生日，而不是那不受日期、期限、时态、时间所染指的无边空性或不生不灭的本来面目的生日。这无垠的自在之洋，无限的自由，澄明的宁静海，才是最深的我。

二月 FEBRUARY 021

寻求解脱的欲望就是自我的执著倾向，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。追寻很显然是在逃避当下，然而解答就在当下这一时刻——永远的追寻意味着永远不得要领。

三月 MARCH 041

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。

四月 APRIL 073

我们从目睹肉身中升起了对肉身的认同，从目睹自我中升起了对自我的认同，从目睹痛苦中升起了对痛苦的认同。于是不可避免的，我们被自己认同的东西所掌控，也被自己无法转化的东西所折磨。

五月 MAY 087

真正的慈悲作风可能是踢你的屁股，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。

六月 JUNE 107

你当下的本觉——不是你知觉到的客体，而是知觉或目睹本身——是无色、无相、无时间性也无空间性的。换句话说，你的本觉没有任何属性。你当下的觉知就是纯粹的空寂，整个宇宙都是从这个空寂中生起的。

七月 JULY 139

空寂、了了分明与关怀是眼前这一刻的各种称谓，佛之身、基督之手、克里希那之脸、女神之胸是眼前这一刻的各种面向。我知道这一切都和我许下的诺言有关，它埋藏在我灵魂的深处。

八月 AUGUST 179

大彻大悟意味着从二元对立中解放出来——并且发现那拥抱二元

对立的“一味”。这就是解脱，因为我们不再浪费整个生命，企图找到没有低潮的高潮、没有外在的内在、没有邪恶的良善、没有无法避免之痛苦的快乐，这样我们才能从那痛苦而又无法成真的大梦里觉醒。

九月 SEPTEMBER 211

我认为这是一个很有趣的文化现象。这并不代表我们已经进入了灵性转化的新形式，应该说是一种转译的新形式正在兴起。换句话说，人们并没有找到真正能转化自己的实修方式，只是找到了一种新的诠释来建立自己的正当性，替自己带来存在的意义。

十月 OCTOBER 239

冥想就是练习当下的死亡，安住于超越时间的目睹中，而不再认同那有限的、会毁坏的、可以被当成客体来对待的自我。在空寂的目睹中，在无生法忍中，死亡是不存在的——这并不意味着你将永远活着——而是你发现了当下这一时刻的永恒性。

十一月 NOVEMBER 273

人类就是不想觉醒，我们只想活在苦恼中。我们并不想单纯地活着，我们想要的是一些——特殊的感受。我们想拥有富足，我们想拥有名望，我们想拥有一份重要感，我们想出类拔萃变成显赫的人物。

十二月 DECEMBER 317

通过持续不断的目睹，你终于从这个世界解脱，因为你不再是受害者，而成为目睹本身。进入一味的状态时，你将体悟更深的解脱，换句话说，你已经从整个世界解放出来，因为你就是这整个世界。

一 月

JANUARY

即使你踏遍每一条道路，
你也无法发现灵魂的边际：
这就是它的奥义。

——赫拉克利特

1997年1月2日，星期四

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的而是白的，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。

1月3日，星期五

不久之前，感恩节的前后，我开始撰写《科学与宗教的整合：古老智慧与现代知识的结合》（出版时的书名为《感官与灵魂的交融：科学与宗教的整合》）。如今这本书已经完成，我反而有点不知道该拿它怎么办了。我在撰写时有特定的对象——正统保守的主流世界，而非新时代、新范型、反传统文化的那一群人。我不知道我是否办到了，我也不知道我的下一步是什么。

我必须找出一条路，既能专注地工作，又能享有社交生活。巴尔扎克在每次性高潮之后都说：“我又完成了一本书。”我的情况却刚好相反。

崔雅过世后到这个月已经八年了，起初我有一年没和女人约会，之后我有过几个关系不错的女朋友，但没有一个是完全对路的。我不知道是……

1月4日，星期六

学生邀我参加了一次“锐舞”（RAVE），在电子舞曲和“嗯哼”——某种违禁药品中彻夜狂欢。这些二十来岁的孩子们服用一种叫作“至乐”（俗称摇头丸）的药物，它能加强神人的能力和团体的和谐。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。播放的音乐（例如《暴民与天才》）通常没什么歌词，因此习惯于象征思考的心不再忙碌——于是“上智”灵光乍现，更别提还用了大量的“下智”。