

恩宠与勇气：超越死亡



[恩宠与勇气：超越死亡_下载链接1](#)

著者:【美】 肯·威尔伯

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787108045157

美丽、活泼、聪慧的女子崔雅，三十六岁邂逅肯·威尔伯，彼此一见钟情，于是喜结良缘。然而，就在婚礼前夕，崔雅却发现患了乳癌，于是一份浪漫而美好的因缘，引发出了两人共同挑战病魔的故事。他们煎熬过五年时间，因肿瘤恶化，终而不治。在这五年的艰难岁月里，夫妻各有各的痛苦和恐惧，也各有各的付出；而相互的伤害、痛恨、怨怼，借由静修与修行在相互的超越中消融，并且升华到慈悲与智慧……在这个过程中，病者的身体虽受尽折磨，而心却能自在、愉悦、充满生命力，甚至有余力慈悲地回馈，读来令人动容。

在这部死亡日记中，女主人公的叙述与男主人公的解说浑然交织为一体，宛如对话、交流、相互解读，使其内心体验成为真实的生命经验。

作者介绍:

肯·威尔伯是美国后现代心理学家、哲学家。其重要著作有：《万法简史》、《意识光谱》、《性、生态与灵性》等十余种。

目录:

[恩宠与勇气：超越死亡 下载链接1](#)

标签

心理学

心灵成长

灵修

肯·威尔伯

死亡

心理

哲学

修行

评论

终于看出威尔伯、克里希那·穆提以及写《当下的力量》的埃克哈特·托尔都是外道。所谓外道，就是喜欢用自己的领悟来比附佛法，而且西方人骨子里有一种“创新”的需求，仿佛只有博采众长、融会贯通、自成一家之后，才算是真正的“悟道”；这种要做一代宗师的本能，让这些人永远难以谦虚踏实地用功。威尔伯据说已经疯了，穆提据说私生活混乱，这都不是没有原因的。

不得不读这本书的确有着自疗的效果，因为跟崔雅所承受的痛苦比起来，我们生活中很多问题都显得微不足道。她的身体饱受癌症蹂躏，精神却越加充盈丰满以致超脱，给后人留下了一笔精神财富。这次死亡的劫难对她对肯都是一段修行，也都是噩梦，只不过崔雅在噩梦中精神圆满并永远睡去了，肯作为一个心理学家也获得了一次难得的经验与历练，他醒了。五年来肯克服了各种内心障碍陪伴着崔雅，其实我不知道这是出于爱还是出于职业冒险的需要还是出于舆论压力，或者是自我精神历练的需要，总之我不太喜欢肯。尤其他曾经想把崔雅的日记全部烧掉，如果不是写作需要的话我想他不会去看这些日记，因为他肯定不愿重温这场噩梦。这本书截取的崔雅的文字都很动人，但是十几本日记就只摘录了这些文字，那剩下的呢？我感觉我们看到的只是经过肯加工的一个美好的表象。

周末哪儿都没有去，就在家重读这本书，最喜欢的威尔伯作品之一。因为它阐释了什么是好的哲学理论。大概在作者看来，最好的哲学理论除了学术上的那一套标准之外，更在于你真实面对这个世界的残忍和痛苦时，它可以帮助你、滋养你，在灵魂的深处。而这本书就是作者用自己和妻子崔雅共同与晚期乳腺癌相处五年的故事来论述长青哲学的结构和含义。崔雅去世的时候，外面刮着巨大的风就好像今天一样。

这是关于新婚夫妇共同面对癌症的心路历程。在很多人看来主角最后还是死了，毫不励志也就没有意义了，读完才会明白生与死，灵修或得道并没那么重要，(广义的)爱才是最好的灵药。

我从很久以前就开始看，最起码有一年了吧，到最近才看完！每天看一章，最后三章一口气看完的。这本书也是过渡了我从前保守期，盲目的相信宗教，到理智期，撇开别人的观点，只忠于自己的感受，到现在在在在身心统合迈进。当书中说到无须逃避大概就是如此吧。我也是经历了从外界寻求帮助，到把觉察力向里看这个过程。也经历了痛苦的考验。但我心里也清楚，是躲不掉的，那就好好正视我的痛苦。

看到最后有点难过，特别喜欢这本书的名字，我们总是不遗余力的去感谢生命赋予我们的美好，可谁又肯去感谢我们遇到的挫折？我们总是抱怨死神的冷酷决绝，可谁又去仔细琢磨过活着的每一个细节？我们的每一口呼吸，每一个动作，每一滴眼泪，每一次微笑，每一份爱，都是来之不易。命运将你带到幸福的顶点，又毫不犹豫的把你从顶点摔落，你还会感谢它吗？肯和崔雅这格外煎熬的五年，为我们真实还原了生命的本来面目，上帝给我们生的勇气即是最大的恩宠，很感动也很感激。ps崔雅跟我一天生日啊。

无论作为讲述抗癌病人的故事，还是作为病人与照顾者的指南，抑或作为一则动人的爱情佳话，或者作为对世界伟大的智慧传统的理解、对生命意义的思考、对死亡与濒死的检视，以及对灵性发展意义的研究，都是极为成功的。

没有摧毁我的，反倒令我更加强壮。

有能力悦纳生活为你所做的任何安排，是一种天赐的恩宠，更需要勇气。

好吧居然有删节·····我想知道删减部分都是啥·····

一有大陆版本就买了，被一位医生借走再未归还。出了新版就再买了一次。面对这样的书是无需多言的，最后依然无法抑制眼泪。这不仅是爱与恩宠，也是觉悟的道途。

活着不是奖励，疾病不是惩罚，死亡也不是终点. 自由的灵魂.

“我对她毫不间断的服侍，激发了她强烈的感恩与仁慈之心，而她回报我的爱也使我的生命达到饱和。”一开始不理解他们为何四处奔波尝试各种非主流疗法，这与当下提倡的不过度治疗相悖，可是到最后，我才懂得，这段旅程，是他们必须要完成的功课。两个人相伴相依，到最后，即使死亡，也与神性合一。

因为不能忽视死亡，所以我要更加用心地活下去”，“不是要设法除去生命之海的波浪，而是要学会如何冲浪”。

他带给了我力量，一个四十岁即逝的崔雅，那么年轻，那么活力。他告诉我们既然随时都可能死亡，所以活在当下，这给了我们不后悔过去，不懂憬未来的充足的理由，没有比每天日常工作，平淡生活带来的幸福更容易让人陶醉的了。当下，做自己喜欢做的事情，ok了。

两颗伟大的灵魂

能够超越死亡的，是恩宠与勇气。恩宠是感受我们的存在，就是神性的存在。我们的存在本身，就是极为神奇的事情，是宇宙的恩宠。勇气应对和打开的勇气，是接受的勇气。无论任何事情发生在我身上，我都能够心悦臣服。“为什么不是我？”“对，就是我。”有勇气接受，才有能力自由，有能力创造。

在佩服女主角直面苦厄时非凡定力的同时，
也不得不想到还是要有雄厚的经济基础支撑才行。

痛苦不是惩罚，死亡不是失败，活着也不是一项奖赏。

“了解死，才明白生。”这句话一直没有读懂，而这一次，崔雅让我懂了。了解死亡的必然，才知道生命的可贵，才能让内心的痛苦、困惑、浮躁自然来去，学会臣服，感受宁静。

[恩宠与勇气：超越死亡_下载链接1](#)

书评
