

# 事事本无碍



[事事本无碍\\_下载链接1](#)

著者:肯恩．威爾伯

出版者:光啟文化事業

出版时间:

装帧:

isbn:9789575462789

事事本無礙

前言 (Ken Wilber)

此書首在反省那始終在人們心中作祟的疏離心態。我們常把當下的生活經驗，分解得支離破碎，還劃定各種界限，不僅離間自我，也離間他人，甚至世界。我們硬把自己覺識分化成許多對立的範疇：主體—客體、生命—死亡、心靈—身體、內在一外在、理性—本能．．．．．將它們孤立對峙起來，使得每個生活經驗彼此否定，生命相互戕害。這種衝突的後遺症，不論你用什麼名詞稱呼它，總括一句，即是不快樂。生活成了痛苦的淵藪，充滿了衝突。然而，我們所經驗到的種種衝突—矛盾、焦慮、痛苦、失望，都是自己在生活中妄設界限所造成的。此書就是為了檢討我們如何創造界限，又該如何化解而作。

現代人面對自己的矛盾與衝突，常惶惶然，不知應向何方求助。東方以及西方都提供了不少方法，從心裡分析到禪，從完形心理學到超覺靜坐，從存在主義到印度教義；令人頭痛的是，這麼多的學派，常常相互牴觸，它們不僅對痛苦的起因所見各異，故也開出不同的解藥。我們常會尷尬地發現，自己所接受兩派心理學或靈修導師，彼此相輕，水火不容。

因此，我希望提供一個融通的觀點，將當前分歧而淆人眼目的學說整合起來。我把各種心理治療、心理復健以及人格成長的學說，歸納成一個體系，我稱之為『意識層次圖』(The Spectrum of Consciousness)，它能夠接納並整合西方心理學及心理治療學的三個基本層面：自我的層面（包括認識、行為心理學以及佛洛伊德的自我心理學）；人性的層面（例如生理心態學以及完形心理學）；以及超人格的層面(例如人格整合心理學、榮格的深度心理學以及一般神秘玄學)。

本書將指出，我們在自己生活中所設定的界限，如何限制了我們的意識，造成了分裂、矛盾，以致於衝突迭起。我們的生活充斥著各種限制即疆界，形成種種意識斷層。當前的心理治療法，則各自站在不同的層次上發言。每種治療法只企圖解開意識內某一個界限或死結，我們只要對照依下各種不同的治療法，不難追查出人們在意識內所劃定的疆界，於是我們才能進一步找出化解這些障礙的方法。

我以自己獨特的方式，向一般讀者引薦當今促進心理成長及變化心靈的方法，從自我層次到人性層次，再到超人格層次，並指出融通之道。我們還提供了一些練習，使讀者能具體經驗一下各種不同的心理方法。

我按本書之需要，引用了不少當前通行的心理學觀點，因為人們對它們都已耳熟能詳，使我在綜合時，省下了不少精力。也希望借助於專家們所發掘的心理層次，使這意識層次圖的綜合論點更易於了解。

作者介绍:

肯恩．威爾伯。

被譽為超個人心理學界的天才、意識研究領域的愛因斯坦、新世界觀的原創者，他提出了整合自然、文化、宇宙和意識的「大統一場理論」，提供了科學和社會嶄新的典範基礎。重要著作有：《意識光譜》《先驗出版》《萬法簡史》《先驗出版》、《意識轉化》、《事事本無礙》、《恩寵與勇氣》、《靈性復興》、《靈性之眼》等十餘本。

目录:

[事事本无碍\\_下载链接1](#)

标签

心理学

灵修

肯恩．威爾伯

心灵成长

哲学

修行

肯·威尔伯

心灵

## 评论

No Boundary

许多章节都非常好，第一次见到有人能将修行的事理得这么清楚。

楼宇烈先生清华讲座中推荐的，勉强读完了。

对当下这一刻重要性的论述直接秒杀所谓的《当下的力量》。同时兼有对为什么冥想及冥想的描述，5个层次，可以让生活更轻松。

总算读完一本威尔伯的理论书了 继续朝万法简史进发！

超强的自我体验，一本正经的胡说八道

-----  
推荐阅读

-----  
好书

-----  
比较纲领性的一本书

-----  
有中英文电子版

-----  
超越一切宗教和文化樊篱，直指寂静之乐

-----  
虽然没看懂。。

-----  
2010.11.15：此书原是界限

-----  
fucking brilliant!

-----  
No Boundary - Eastern and Western Approaches to Persnal Growth

-----  
从相对人生中解脱出来吧

-----

超人格的境界于我也是困难的，恐怕再需些时日，我才能消化这本书

简洁深入透彻。

老子说“道可道，非常道”，Ken这本书可以说是对“不可道”的真理做出了人类语言所能道出的极致。

本来无一物，何处惹尘埃。

[事事本无碍 下载链接1](#)

## 书评

早闻肯威尔伯的大名，之前也读过的《一味》和《恩宠与勇气》这两部随想笔记性质的作品，但开始接触他的理论性著作时我还是很激动的。《没有疆界》是严格意义上我读他的读一本书。这是一本导论性质的书籍，深入之后还有《意识光谱》《万物简史》这样艰深的著作。他本...

.....  
在深入主题以前，我们必须搞清楚，这种无自我，无界限并不是麻木不仁，也不是神入或狂喜时混乱失控的奇端异行，也不是我的身心气化，融入虚无缥缈的一团云雾里。它和精神分裂症更扯不上关系，因为后者并未超越自我与非我的界限，只是彻底的迷失而已。由于我们一向妄执...

这本书跟大乘起信论夹杂着一一起看的，在看的过程中，让我第一次有一种真正的心理认同，我就是觉知本身，这让我在接下来的两天时间内心里平静了很多，没有多少焦虑情绪的泛动了。

这本书比较薄，是肯最薄的一本书了，感觉有三点不好的地方，一是翻译时有一些名词翻得让人看着...

## 第五章 无界限的时刻

韦戴奥尼修斯曾说：“我们必须深入了解时间与永恒在圣经中的意义。”一语道破了神秘经验的精髓所在，古今中外的得道之士也都一致认为：一体意识不受时空的限制，而是永恒无限的，它无始无终，无生无死。除非我们领悟到永恒的真谛，否则那终极实相永远是个...

一本充满着整合能量的书，将人的身心发展分层次来论述，令人意识清晰，即使对更高层次的境界还无法理解和领略，但逐渐明白了人的潜能是无穷，关键在于意识的超越，冲破现有的心灵格局的重重束缚，来到与世相融的一体状，如此大觉大慧的荣光自然散发。每一意识层次都有其泾...

《没有疆界》这本书，我原本打算分三天把它看完，可是从译者序开始，就被书中描述的这种对我来说非常新鲜的知识架构所吸引，以致于因为这本书废寝忘食了一天把它看完。确实就像一篇评论里所说的“醍醐灌顶、欢畅淋漓”，“觉悟的突然，清醒的痛快”，这和我看这本书时的感觉是...

有宗教修行习惯的人，很多并不重视心理问题，在他们看来，宗教是终极之路，最终一定能带你走向开悟。当一个人开悟了，那任何的心理问题也就不再成为问题。我一直也持有同样的观点，认为宗教才是终极解决问题之道，直到我接触了肯威尔伯（以下简称肯）以后，回想自己的经验，才...

## 第十章 意识的终极境界

即无创造，也无毁灭；即无命运，也无自由意志；即无修持，也无成就；这便是最终的真理。——拉曼那·马哈希  
正因一体意识是〔非时间性〕的，是纯粹的现在，因为无境可至，它就在这里。马哈希说：一体意识是无法可修的，这便是他对真理的最后表白。 ...

本书如同能够打开心锁的钥匙一般，在附带的说明书上我们能够清楚的分辨出一个个心锁的模样和特点，剩下的就是耐心的找寻锁眼，遵循正确的方向和力度，轻松地释放长年被困的本心。当第一把锁顺利的打开后，我相信你会获得更大的勇气和信心来寻找剩下的锁眼，并向往去打开它来获...

-----  
首先感谢大红包的赠与，让我有机会看见了这本书。  
一本很棒的书，大概是比较适合我这样的书虫看吧，对于布什很适应阅读哲学书对新时代的观念不是很了解的人来说也许会难以下咽。  
我感觉这是一本针对习惯于用逻辑思考，司徒通过思维来解决问题的人比较适合，虽然他最终的路是指...

-----  
He unites multiple branches of psychology and philosophy in a larger framework, or we can call it a hierachical system, in which he provides insightful understandings of why so many 'truths' contradict each other. Ken wilber syner sized virtaully all recent ...

-----  
【无界限的时刻，（当下的时间）可是，好像很少人真正活于现在。我们活在昨天的梦魔及明日复明日的幻境里，他把我们牢牢栓在时间以及假象之内。我们的精力都耗在回忆与期待上，使得活生生的现在变得虚有其表，薄弱得只剩下一，二秒，成为永恒现在的一幅空壳而已。我们既然无法...

-----  
我以为，这是一本可以称之为大一统的书，他提出的虽然都是我已知，但他是头一个将所有已知全部串联起来的书。  
“我明白，如果说我通过科学懂得现象并一一历数，我却不能因此而理解世界。即使我用手摸遍全球的高山峻岭，也不会知道得更多。你们让我在写实和假设之间选择，写实是...

-----  
第九章 超越中的自我  
现在我们要从”人马座”的层次,进入超人格的层次。它既是一个超越的境界，我们就须放下对自己及世界的惯有心态，才能领会得出超越个体、广阔无边的意识领域。这一层次的修持法是为了帮助个人体会到自己意识的深度及广度，进而提升至浩荡的超人格境地。 这...

-----  
原来，世界是如此奇妙：事事本无碍。如果你以“事事本无碍”的精神去生活，你将发现，生活是多么的美好！

-----

-----

我也不知道我吃了什么，短短几个月，胖了十斤。然而我用强大的包容力包容了这些多余的脂肪。于是在我的心里，我们相处得很和平。  
或许哪天，这些脂肪就会想通了，然后离我远去，不带走一片云彩。  
虽然这件好事始终没有发生，但我的心态始终很平和。直到有一天，我妈忧愁地看着...

-----

[事事本无碍\\_下载链接1](#)