

<<没有疆界>>

图书基本信息

书名：<<没有疆界>>

13位ISBN编号：9787300145334

10位ISBN编号：7300145337

出版时间：2012-3-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：肯·威尔伯

页数：158

译者：许金声

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;没有疆界&gt;&gt;

## 前言

这本书探讨的是我们如何把自己当下的体验用一道道的疆界分割成不同的部分，从而使我们自己远离了自身、他人以及整个世界。

我们人为地把自己的觉知（awareness）分解成了许多相互对立的范畴，例如，主体与客体、生与死、心灵与身体、内在与外在、理性与本能等等。

我们将它们各自孤立起来，使得经验之阍互相否定，生命与生命之间相互冲突。

这样一种暴力所导致的后果，可以用多种词语来描述，简而言之就是“没有幸福感”。

生活变成了苦难，充满了冲突与争斗。

其实，我们经验中的所有这些斗争、焦虑、痛苦以及失望等，都是由于我们自己在经验中错误地设立各种各样的疆界所造成的。

这本书探讨了我们是怎样制造这些疆界的，以及我们应该怎样面对这些疆界。

今天，我们面对自己的冲突与矛盾，感到非常困惑，不知道在何处能得到帮助。

首先，在东西方都存在大量可用的方法，从精神分析到禅宗佛教，从格式塔心理学到超越性静修，从存在主义到密宗哲学，等等。

其次，这些学派常常互不相容。

它们不仅对痛苦的分析不同，解决之道也不同。

一个人往往在接受了两位不同派别的心理学家或静修导师的思想后，才会发现它们大相径庭。

我尝试走出这些令人困惑的各种观点的分歧，提出一种全面的综合性视角。

我把这些治疗、康复、个人成长的不同方法全部纳入一个框架，称为“意识谱”（或译为“意识层次”），弄清了它，我们就能够吸收和整合西方心理学和心理治疗三大流派的精华，这三大流派即传统的自我主义（包括认知行为主义和弗洛伊德的自我心理学）、人本主义（例如生物能量说和格式塔心理学）、后人本主义（包括精神综合法、荣格心理学和一般所说的神秘体验论传统）。

据我所知，还没有别的书提出过类似观点。

本书展示了我们在经验中建造的这些疆界如何变成了意识的限制，变成了碎片、冲突和斗争。

正是这些限制和疆界，共同构成了意识层次。

我们将看到，各种不同的疗法如何定位在意识层次图中的不同层次上。

每种疗法都试图化解意识中的某一疆界或症结。

通过对不同疗法的比较，可以揭露出在觉知中产生的各种类型的疆界，进而开始了解如何化解这些障碍，并且超越它们得到成长。

对于一般的读者而言，本书将介绍从自我主义、人本主义到后人本主义的主要的成长和转化之道，它们是如何互相联系的，并提供给读者一些具体的练习以体验这些不同的方法。

本书是一部概括性的叙述，并非专业的专业图书或学术著作，所以我在简化与浓缩内容时不免有些随意，例如，我没有详细地论述想象训练、放松反应、角色塑造、思维阻断和梦的解析。

由于行为矫治法过于繁琐，书中也没有详细论述。

当谈到“意识的终极状态”时，我没有使用专业角度上更准确的术语，如不二意识（non-dual consciousness）、开放的根本意识（open ground consciousness）、畅通无阻意识（unobstructed consciousness）、语法正确的一体意识（grammatically correct unitive consciousness）。

如果你想进一步了解意识层次，请阅读我的其他更具学术性的著作[《意识层次论》（The spectrum of Consciousness），Wheaton, Quest, 1977；《阿特曼工程》（The Atman Project），Wheaton, Quest, 1980《来自伊甸园》（Up from Eden），Anchor/ Doubleday, 1981]。

为了阐述自己的观点，我引用了其他作者的一些作品，并特别选择了那些大众已经熟知的、容易理解的资料，这让我的工作简化了许多。

我要特别感谢以下作者，他们的著作让我受益匪浅：本书的第二章获益于毕赞特博士（Dr. Besant）的《意识研究》（A Study in Consciousness）；第三章获益于怀特海（Whitehead）的《科学和现代世界》（Science and the Modern World）；第四、第五章获益于圣·奥古斯丁（St. Augustine）和迈司特·埃克哈特（Meister Eckhart）；更要提到的就是克里希那穆提（Krishnamurti）的《最初和最后的自由》

<<没有疆界>>

( The First and Last Free—dam ) 以及《关于生活的诠释》( Commentaries on Living ) , 和艾伦·瓦特 ( Alan Watt ) 的《不安感的智慧》( The Wisdom of Insecurity ) 。

例如, 第四章的第一部分就是对《最初和最后的自由》以及《不安感的智慧》的第五章的改写。

第七章获益于帕特尼 ( Putney ) 夫妇的《心理调整后的美国人》( The Adjusted American ) ; 第八章获益于亚历山大·洛温 ( Alexander Lowen ) 的所有著作; 第九章获益于罗伯特·阿萨鸠里 ( Roberto Assagioli ) ; 第十章获益于铃木大拙 ( Suzuki Roshi ) 的《禅的心智, 初学者的心智》( Zen Mind , Beginner's Mind ) 和布巴·弗里·约翰 ( Bubba Free John ) 的《倾听的膝盖》( The Knee of Listening )

。熟悉以上作者的任何人都会马上发现我从他们那里得到了极大的启发。

我希望借助这些大师对于心灵不同层面的诠释, 使意识层次的整体性质更易被捕捉、被理解。

肯·威尔伯 内布拉斯加州林肯市 1979年春

## <<没有疆界>>

### 内容概要

《没有疆界》作者被誉为美国“最畅销的学术类著作作家”，是后人本心理学最重要的思想家。本书是作者的早期著作，也是他的成名作。

这是一本通俗易懂，内容丰富、广泛的入门书，内容包括东西方现有的各种心理学和心理治疗流派。

在《没有疆界》中，作者对人类意识进行了一次全新的。浅显易懂的描绘，并介绍、解释了与之相对应的各种疗法。在每一章中，作者都给出了具体的实例，以帮助人们理解每种疗法的本质和实用性。

## <<没有疆界>>

### 作者简介

肯·威尔伯(1949—)目前被公认为是“后人本心理学”的最重要的思想家，理论家和发言人，其影响已经跨越了心理学领域，波及哲学和神学领域。

由于肯·威尔伯在意识领域的研究极富基础性和开创性，他甚至获得了“意识领域的爱因斯坦”的美誉。

作为心理学家，有评论认为他在整合西方心理学和东方智慧方面已经超过了荣格。

<<没有疆界>>

书籍目录

译者序

序言

第一章 导言：我是谁？

第二章 只认可一半

第三章 没有疆界的版图

第四章 没有疆界的觉知

第五章 没有疆界的时刻

第六章 疆界的增长

第七章 角色层次：探索的第一步

第八章 人首马身层次

第九章 超越中的自我

第十章 意识的终极境界

主题词中英文对照

人名中英文对照

## &lt;&lt;没有疆界&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:第一章 导言:我是谁?没有任何预兆,也没有任何明显的原因,有一种体验会随时、随地突如其来地降临:片刻之间,我发现自己置身于一片绚丽的彩云之中。

起初,我以为是失火了,附近那座大城市的某处燃起了熊熊大火。

然而,随后我就明白了,那火是在我自己心中燃烧。

紧接着,一种兴奋和幸福的感觉向我袭来,随之而来的还有一种难以言喻的智慧的通明。

我不仅相信,而且确实看见了宇宙并不是一些死气沉沉的物质,恰恰相反,它是有生命的存在,充满了生机与活力。

在我自己的身上,我彻悟了生命的生生不息。

这并不是确信自己将长生不死,而是意识到在那一刻我得到了永生。

而且整个人类都是永恒不朽的。

我洞悉了宇宙的秩序,毫无疑问,世间的万事万物都在为个体和群体的利益而共同运作,世界以及宇宙的基本原则就是我们称为“爱”的东西。

从长远来看,个体以及全人类都迟早将获得幸福。

当有人问“你是谁?”

时,你会给出一个理智的、诚实的、多少有些具体的答案。

你当时实际上是在做什么呢?

当你在做这件事时,你的头脑里正在进行一个什么样的过程呢?

从某种意义上说,你正在对你所知道的你的“自我”进行描述。

你的描述包括了你认为与你的身份密切相关的极其重要的事实:好的或者坏的,有价值的或者无用的,科学的或者诗意的,哲学的或者宗教的,等等。

例如,你也许会想:“我是个与众不同的人,具有一定的潜力;我的心地善良,但有时也冷酷无情;我充满爱心,但有时也心怀敌意;我身为父亲,是一个律师;我喜欢钓鱼、打篮球……”这类感觉和想法还可以不停地列举下去。

然而,就在这个确立身份的过程中,还有一个更加基础的心理过程。

当你回答“我是谁?”

这个问题时,非常简单的事情发生了。

当你在进行描述或者解释,甚至仅在你的心里感受你的“自我”时——无论你是否意识到——你实际上是在内心里为你的全部经验划出一条心理界线:在这条界线里面的一切,你会感觉是你自己,或者叫做你的“自我”,而在界线外面的一切你则觉得是“非我”(not-self)。

换句话说,你的自我认同(self-identity)完全取决于你在何处划下那条界线。

你是一个人而不是一把椅子,你之所以知道这一点,是因为你已经有意无意地在“人”和“椅子”之间划了一条界线,并且让自己认同了前者。

你也许是个长得很高的人,而不是一个矮子,于是你心里在“高”和“矮”之间划了一道界线,这样让自己与“高”认同。

你在“这个”或“那个”之间划分界线,并且确认自己认同“这个”,不认同“那个”,你就这样感觉到了“我是这个,而不是那个”。

因此,当你说“我自己”时,你就在“什么是我”和“什么不是我”之间划了一道界线。

当你回答“我是谁?”

这个问题时,你仅仅描述了什么在界线里面。

当你不能确定在哪里划下这条界线时,所谓的“自我认同危机”就出现了。

简而言之,“我是谁?”

意味着“我在哪里划下界线”。

不容置疑,所有对“我是谁?”

这个问题的解答,都来源于你如何划定自我与非我的疆界。

一旦你划定了这条自我与非我的疆界,对于这一问题的回答可能会变得很复杂,可以是科学的、神学

## &lt;&lt;没有疆界&gt;&gt;

的、经济学的，但是也可能很简单，无须说明。

无论如何，任何答案都必须依据你对疆界的划分。

关于这条分界线，最有趣的事情莫过于它可以并且确实在经常变化，游移不定。

也就是说，它能够被重新确定。

在一定意义上，人可以重新描述他的灵魂（soul），从中发现他以前从未认为有可能达到，甚至从未期望过的新领域。

正如我们先前看到的，最激进的界线的重新绘制或者改变发生在“终极认同”的体验中。

在这里，人们把自我认同的范围扩大到了整个宇宙。

我们甚至可以这么说，人们挣脱了一切疆界。

因为当个体认为自己是“一个和谐的整体”时，就没有了内外之分，在这种情况下，疆界当然就不存在了。

本书会反复考察这种没有疆界的觉知，即“终极认同”。

但在这里我们有必要先考察一下一般人在自己的灵魂中划分疆界的一些更熟悉的方式。

疆界的划分虽然因人而异，但是也可以归纳出几个容易识别的类型。

人们所能够划出的最常见的分界线，就是自己身体的那层皮肤。

这种自我与非我的分界线，可以说是被普遍接受的。

在皮肤和皮肤之内的是“我”，在皮肤之外的就是“非我”。

皮肤之外的东西可以是“我的”，但并不是“我”。

例如，我可以辨认“我的”汽车，“我的”工作，“我的”住房，“我的”家庭，但是，它们都在我的皮肤之外，它们与我皮肤之内的所有东西是不一样的，它们不是直接的“我”。

因此皮肤是最基本的我与非我的疆界。



媒体关注与评论

肯·威尔伯对意识的研究，也许能和弗洛伊德对心理学的研究相提并论。

——琼·休斯敦（Jean Houston） 自威廉·詹姆斯以来，肯·威尔伯的著作是最富有学识的、最全面的……它们是对人类发展的全新的、基本的而又了不起的重新概述。

——詹姆斯·法迪曼（James Fadiman） 我认为，肯·威尔伯是当今世界上在意识研究、后人本心理学研究方面最前沿的作家。

——罗杰·沃尔什（Roger Walsh） 在现代的意识研究领域，肯·威尔伯已独树一帜，成为第一流的思想家。

在我们对意识及其发展的理解过程中，他的著作发挥了主要作用，它们应享有最崇高的赞誉。

——肯尼思·林（Kenneth Ring）

## <<没有疆界>>

### 编辑推荐

《没有疆界》探讨的是我们如何把自己当下的体验用一道道的疆界分割成不同的部分，从而使我们自己远离了自身、他人以及整个世界。

我们人为地把自己的觉知（awareness）分解成了许多相互对立的范畴，例如，主体与客体、生与死、心灵与身体、内在与外在、理性与本能等等。

我们将它们各自孤立起来，使得经验之阍互相否定，生命与生命之间相互冲突。

这样一种暴力所导致的后果，可以用多种词语来描述，简而言之就是“没有幸福感”。

生活变成了苦难，充满了冲突与争斗。

其实，我们经验中的所有这些斗争、焦虑、痛苦以及失望等，都是由于我们自己在经验中错误地设立各种各样的疆界所造成的。

这本书探讨了我们是如何制造这些疆界的，以及我们应该怎样面对这些疆界。

<<没有疆界>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>