

爸妈在线系列
全人心理学丛书之 7
许金声·著

挖掘你最深的潜能 唤醒 大我

没有人是完全无缺的人，人是终身成长的
认识自我、唤醒自我、开发自我、超越自我
实现“身心灵”的大健康



北京航空航天大学出版社

爸妈在线系列
全人心理学丛书之 7

许金声 · 著

挖掘你最深的潜能
唤醒
大我

Huanxing Dawo

Wajuani Zuishen De Qianneng

 北京航空航天大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒大我：挖掘你最深的潜能 / 许金声著. -- 北京：北京航空航天大学出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5124-0024-5

I. ①唤… II. ①许… III. ①能力培养 IV.
①B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 026770 号

唤醒大我：挖掘你最深的潜能

许金声 著

责任编辑 王 律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话：010-82317024 传真：010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpress@263.net

北京市松源印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本：700×960 1/16 印张：13 字数：200 千字

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0024-5 定价：26.80 元

目 录

第一部分 肯·威尔伯与“后人本心理学”

第一章	什么是“后人本心理学”	3
第二章	后人本心理学大师肯·威尔伯	12
第三章	肯·威尔伯的意识谱理论——意识层次论	25
第四章	“大精神”——肯·威尔伯心理学的一个核心概念	33
第五章	肯·威尔伯的四大象限理论	42
第六章	肯·威尔伯论“前”与“超”的谬误	47
第七章	肯·威尔伯论意识层次与心理治疗	52

第二部分 唤醒大我——“全人心理学”探索

第一章	什么是“全人心理学”	61
第二章	什么是“大健康”	63
第三章	“灵性”与“灵性健康”	70
第四章	如何体验到“灵性”	72
第五章	什么是高峰体验	74
第六章	“大健康”与“亚健康”	78
第七章	灵性亚健康与超越性病态	82
第八章	“大我”与“大我实现”	84
第九章	“大我实现”，一般人也可以达到吗	89

第三部分 从“全人心理学”看现实世界

第一章	悄然兴起的“精神贵族”	95
第二章	让“道”发挥作用——两次采访海灵格	100
第三章	管他三七二十一——德蕾莎修女的“大我”状态	114
第四章	从“全人心理学”看“神人二重性”	118
第五章	奇怪的巨人——从梦境体会“大我”	125
第六章	“平常心”与“活在当下”——采访净慧老和尚	133
第七章	要么最好，要么放弃——没有爱就没有性	136
第八章	佛陀如果听柴可夫斯基的第六交响乐	143
第九章	一位普通农民对“大我”的感悟	145

第四部分 潜能深度开发的方法

第一章	人人需要心理咨询	151
第二章	成长的公式	157
第三章	成长的限度	163
第四章	亲近大自然——与大自然、古人、历史通心	173

参考文献	203
------	-----

第一部分

肯·威尔伯与“后人本心理学”





第一章 什么是“后人本心理学”

一、什么是“后人本心理学”

“后人本心理学”(Transpersonal Psychology)是20世纪70年代从美国兴起的,目前势头仍然强劲的一种心理学的新思潮。迄今为止,心理学已经有四大思潮:弗洛伊德心理学、行为主义心理学、人本心理学、后人本心理学。故“后人本心理学”又称“心理学的第四思潮”,或简称“第四心理学”。

“后人本心理学”的英文原文是“Transpersonal Psychology”。“Transpersonal Psychology”的中文译法目前还有“超个人心理学”、“精神心理学”等。这些译法各有一定的优点,但也有一定的弊病。它们共同的最大问题是不能够传达出后人本心理学与人本心理学之间的密切关系。“超个人心理学”这一译法容易引起误解,人们也许会感到困惑,在个人之外还有什么心理呢?或者,有些人会把它与研究特异功能的心理学联系起来。“精神心理学”这一译法虽然强调了后人本心理学的精神性的方面,但它仍然不容易让人看明白,它容易与“Spiritual Psychology”混淆,也没有表达出后人本心理学有比以前几种心理学思潮更大的涵盖面的特点。把“Transpersonal Psychology”译为“后人本心理学”可以避免这些问题,从字面上也可以讲得通。“Trans”有“超越”、“贯穿”等意思。既然是“超越”、“贯穿”,则肯定是在之后。所以,从“Trans”也可以引申出“后”的意思。“personal”的意思就是“个人”、“人”。关键在于,这种译法更加接近“Transpersonal Psychology”存在的实际。



后人本心理学的出现有深远的社会基础。^①

目前整个世界的发展取向正在转型，从对“有增长而无发展”的 GDP（国民生产总值）的盲目崇拜，转向到超越。实现这一超越的指标就是“GNH”，即国民幸福总值（Gross National Happiness）。

美国社会学者保罗·瑞恩（Paul Ray）和同事经过长达 15 年的研究，对大量的调查问卷进行了统计分析，于 1998 年提出了一个新颖的词汇：“LOHAS”。“LOHAS”是英文“Lifestyles of Health and Sustainability”的缩写，其意思是“健康和可持续的生活方式”。我国有人把它生动地翻译为“乐活”。“乐活”的概念目前在美国已经被广为认同，2006 年的乐活论坛甚至已经是第 10 届。据美国 2005 年第 9 届乐活大会公布的数字，美国至少有 6000 万的乐活族。

美国评论家平克指出：“有非常大量的证据显示，当收入高于某种小康水平以后，更多的钱对提高生活的满足感和幸福感的作用十分有限，真正给人带来满足和幸福的是金钱以外的东西：满意的工作，密切的关系，过有意义的生活等。我认为，随着越来越多的人从生存斗争中解放出来，会有更多的人追求生活的意义，追求生活的目的和那种超越感。”在某种意义上，“后人本心理学”的宗旨正是“追求生活的意义，追求生活的目的和超越感。”

诺贝尔经济学奖得主罗伯特·威廉·福格尔（Robert William Fogel）提出“第四个大觉醒”（the fourth great awakening）的概念。他讲述了对自我实现的追求是如何从这个星球上的一小部分人扩大开来的，在发达国家尤其如此。也有人把这叫做“意义需求”（meaning-want），也就是说，地球上的一部分人已经从“物质需求”（material-want）转到“意义需求”了。

美国密执安大学的唐纳德·英格尔哈特（Ronald Inglehart）把这种价值

^① 我国国家统计局有关负责人透露，国家统计局正在制定国民幸福指数、人的全面发展指数、社会进步指数等统计指标，希望通过国民幸福指数等每一个百分点的变化反映出社会进步“惠及了群众、减少了对环境的牺牲”。从 GDP 崇拜到幸福指数关怀，是政府落实以人为本、科学发展观理念的具体体现。

观的变化称为从物质主义价值向后物质主义价值的发展。他认为，达到一定物质生活水平所带来的自由使人们能够追求更多的东西，这是一种享受。

后人本心理学的代表人物，首推肯·威尔伯(Ken Wilber)。除了他以外，后人本心理学著名的发言人还有弗朗西斯·沃恩(Frances Vaughan)、罗杰·沃尔士(Roger Walsh)、查理·塔特(Charles Tart)等。

二、后人本心理学的主要特点

1993年，美国出版了由罗杰·沃尔士和弗朗西斯·沃恩合编的《超越私我之路》，这是比较权威的关于后人本心理学的一部著作。罗杰·沃尔士和弗朗西斯·沃恩收录了该书出版前的关于后人本心理学的代表性文章46篇，作者共33人，其中肯·威尔伯的文章最多，共8篇。该书的内容包括各种后人本心理学的体验、静修、开悟、做清醒梦的意义、致幻剂对人的意识的影响、后人本心理学与科学、后人本心理学与神秘体验论、长青哲学、濒死体验、深度生态学、后人本心理学与社会、后人本心理学与全球危机等。^①

按我理解，后人本心理学是一个范围广阔、边界比较模糊的心理学思潮，它拓展了心理学的研究领域。尽管有关这一思潮的研究者们的观点不尽相同，从它与个人的成长、人类自身的发展以及人类与生态的协调来看，具有后人本心理学倾向的心理学家至少一般都认同下面这些特点和理念：

1. 赞同长青哲学。以更加开放、广阔的心态理解人性，认为人是宇宙进化的产物，宇宙的进化具有从物质到生命、从生命到意识、从意识到灵性这样一个过程。与宇宙的进化相应，迄今为止人有4种性质：物质性、动物性、人性、灵性（神性）。这是一种新的关于人性的模型，是迄今为止对人性最丰富的理解。

^① Walsh, R. & F. Vaughan. Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision[G]. J.P. Tarcher, 1993.

2. 在对人类最高潜能的理解上，反对还原论，一般反对把人的的人性和灵性（神性）割裂开。对人的神秘体验持开放的科学态度。

3. 把健康的概念扩展到“身、心、灵”整体的“大健康”。也就是说，按照后人本心理学的观点，如果一个人身体健康，心理上也没有什么问题，但却缺乏终极关切，他仍然不算真正的健康。肯·威尔伯在自传《一味》的前言中曾经这样写道：“这本札记的主旨乃是要强调身心灵并非互不相容，肉体的欲望、心智的理念、灵魂的了悟都是宇宙神性的完美展现……”这不仅是《一味》的主旨，也可以看成是后人本心理学的主旨。作为一种心理学的新思潮，后人本心理学的首要贡献是拓宽、丰富和深化了对于人性的理解。把健康的概念扩大到“身、心、灵”的“大健康”。（详见本书第二部分对“大健康”问题的阐释。）

4. 灵性的开发是人的潜能的深度开发，只有通过灵性的开发，人才能够活出自己的“真我”。灵性的开发与人的其他性质并不冲突，人通过不断整合自身的能量越来越成为一个更加全面发展的人——“全人”。

5. 高度重视人类文明的精髓——宗教，但认为成长和宗教没有必然的联系。把心理治疗与静修（或者称“灵修”）结合起来，把人的成长看成一个连续统一体。

6. 对于东方文化更加注重，从东方文化中吸取大量营养，包括印度文化和中国文化。

7. 对人的意识的研究更加丰富多彩。研究领域扩展到意识的异常状态，包括禅修、“清醒梦”、濒死体验等。

8. 对人的动力结构的看法更完整和丰富。例如，把马斯洛的需要层次论扩展为6个层次，即在自我实现之上再加上“自我超越”。依照笔者的意见，在“自我超越”之后还可以加上一个层次：“大我实现”，即体悟到大精神的层次，或者灵性（神性）得到开发的层次。人的需要的满足，应该最终发展到自我实现需要、自我超越需要，甚至大我实现需要占优势的层次。

9. 后人本心理学研究的发展方向之一是“整合学”。“这是一种统合物质、肉体、心智、灵魂和灵性的研究途径，也就是涵盖整个‘大存有巢’的

研究途径。例如物理学涉及物质的层面，生物学涉及肉体的层面，心理学涉及心智的层面，神学涉及灵魂的层面，神秘体验论涉及灵性的层面。”^①整合的前提是接纳。后人本心理学是迄今最能够接纳各种心理学的思潮。

三、马斯洛与后人本心理学

后人本心理学的产生并非空穴来风，从起源上讲，它是人本心理学继续发展的必然结果。

后人本心理学并不是一种与以往心理学派别没有关系的新的心理学，而是一种有着新的人性观、更广阔的视野的心理学研究取向。

最早使用“Transpersonal”这个词的人是马斯洛。马斯洛不仅是“人本心理学之父”，而且也是“后人本心理学”的重要奠基者。马斯洛在晚年产生了关于后人本心理学的思想，1968年，马斯洛曾经写信给安东尼·苏蒂奇（Anthony Sutich），和他讨论“第四心理学”的问题。他希望有一种新的心理学，能够“超越个体性，超越单独的个人的发展，而进入到含义更广的更具包容性的某种事物。”^②他曾经考虑使用“Transhumanistic Psychology”（直译：超人本的心理学的）这一术语，后来才确定用“Transpersonal Psychology”。

把“Transpersonal Psychology”译为“后人本心理学”，其好处是传达出了“Transpersonal Psychology”与“Humanistic Psychology”（人本心理学）之间的密切关系，即第三心理学和第四心理学之间的密切关系。

马斯洛在1968年再版的《存在心理学探索》的序言中写道：“我认为，人本主义的、第三种力量的心理学是过渡性的，是向更高的第四种心理学发展的准备阶段。第四种心理学是超越个人的、超越人类的，它超越了人性、自我同一性和自我实现等概念，是以宇宙为中心，而不是以人的需要

① 肯·威尔伯. 一味[M]. 胡因梦, 译. 台北: 台湾先验文化事业有限公司, 2000: 98.

② 马斯洛. 动机与人格（第三版）[M]. 许金声, 等, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2007: 332.

和兴趣为中心。”^①所谓“以宇宙为中心，而不是以人的需要和兴趣为中心”，是指突破以前的以人为中心的狭隘，以最广阔的视野来看人。

马斯洛思想的变化与发展可以说本身就体现了人本心理学与后人本心理学之间的逻辑关系。马斯洛的心理学思想具有极大的开放性，他所奠基的人本心理学是一种通向超越性心理学以及后人本心理学的桥梁。正如他指出：“我们需要某种‘大于我们的东西’作为我们敬畏和献身的对象。”^②在这里他已经有了关于终极关切的体悟。在马斯洛的后期著作中，更是有不少关于后人本心理学的思想。

早在1954年初版的《动机与人格》中，马斯洛就曾经在自我实现需要之后，谈到了认知和审美需要，他似乎已经感觉到，“自我实现需要”并不能够涵盖所有更高的需要。马斯洛当时也没有考虑宗教与人本心理学的关系问题。为什么会这样呢？这必须从他的思想发展过程来理解，与他早年所持有的对宗教的态度有关系。马斯洛出生于俄罗斯的犹太教家庭，由于他自身的素质和童年的一些经历，包括他母亲常常吓唬他“上帝会惩罚你！”使他对宗教抱有一些不好的看法，也就没有研究宗教与人的需要的关系。这样，尽管马斯洛强调了心理学要以人为中心，强调了人性的高境界，强调了高峰体验，但他关于人性的模型仍然是不充足的。

到了晚年，马斯洛对于人的理解又有了进一步的发展，他在1966年发表了《宗教，价值观，高峰体验》。此时，他对宗教的态度发生了变化。他对灵性的东西更加关注，在提出“后人本心理学”的同时，他也提出了“超越性需要”(mataneeds)等概念，但他没有详细研究这一需要与需要层次论的关系。

马斯洛晚年还发表了《Z理论》这一文章。这一文章为后人本心理学开辟了新的发展领域。他把自我实现者分为两类：“健康型的自我实现者”和“超越型的自我实现者”，并且对他们作出了详细的区分。一共归纳了24条两种不同自我实现者的区别。其中最重要的一条是，一种自我实现者

①② 马斯洛. 存在心理学探索[M]. 李文恬, 译. 昆明: 云南人民出版社, 1988: 6.

没有或者很少有超越性体验(包括高峰体验),一种自我实现者经常有超越性体验。前者是“健康型的自我实现者”^①,后者是“超越型的自我实现者”。

“健康型的自我实现者主要是更实际、更现实、更入世、更能干和更凡俗的人,他们更多地生活在此时此地的世界或者生活在我们简称为匮乏性的王国,匮乏性需要和匮乏性认知的世界。”

超越型的自我实现者是有较多超越体验的人。“这些人往往是‘实干家’,而不是沉思者或者冥想者;他们是有效率、重实际的,而不是审美的;重视现实检验和认知,而不是情感和体验。”

马斯洛的这种划分实际上扩展了自我实现的概念,把原来的自我实现的人分成了两种。在1954年的《动机与人格》中,马斯洛在关于自我实现者的描述中并没有做这种区分。这两种自我实现的人实际上是有层次上的差别的。这种差别可以从不同意义上来理解。

从基本生存状态理论看,“健康型的自我实现者”是有更多人际交往时间的人,在人际交往中有较多的通心。“超越型的自我实现者”是有更多独处时间的人,其独处时的状态更多的是存在性独处。

另外一种意义就是把“健康型的自我实现者”理解为自我实现需要占优势的人,“超越型的自我实现者”是自我超越需要占优势的人。

在马斯洛去世前一年的一篇文章中,他更是明确地把“超越性需要”这一需要与需要层次联系起来:

“人性所必须的是,当我们的物质需要得到满足之后,我们会沿着归属需要(包括群体归属感、友爱、手足之情)、爱情与亲情的需要、取得成就带来尊严与自尊的需要,直到自我实现以及形成并表达我们独一无二的个性的需要这一阶梯上升。而再往上就是‘超越性需要’(即‘存在性需要’)。”^②这篇文章马斯洛生前没有发表,后来经美国心理学家爱德华·霍夫曼的编辑,收入了《洞察未来》一书。

① 马斯洛.自我实现的人[M].许金声,等,译.北京:三联书店,1986:56.

② 霍夫曼.洞察未来[G].许金声,等,译.北京:华夏出版社,2003:258.

在这里，我们已经可以看到问题的关键，马斯洛所做出的这种区分，实际上已经把超越性体验从自我实现的概念中抽离出来了，不再把超越性体验作为自我实现的一个必要条件。也就是说，自我实现是可以有超越性体验的，但没有超越性体验者也可以是自我实现的人。如果把超越性需要作为第6个层次，我们就可以把经常有超越性体验的人称为“超越者”。与没有超越性体验的自我实现者相比，他们潜能的发挥更加充分，自我实现的程度要更高一些。

正是由于如此，我们可以认为，马斯洛有补充其需要层次论的意图。马斯洛的需要层次论原来共有5个层次的基本需要：生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实现需要。补充后，可以扩展为6个层次，在“自我实现需要”之上，再加上“自我超越需要”。

四、后人本心理学与世界的长青哲学

为什么在人本心理学之后会出现后人本心理学？

后人本心理学的出现并不是偶然的，它有重要的思想来源。世界的长青哲学(Perennial Philosophy)就是后人本心理学的重要的思想来源之一。所谓“长青哲学”，根据阿尔道斯·赫胥黎(Aldous Huxley)的概括，是指25个世纪以来，“时而以这种形式，时而以那种形式，源远流长，无休无止”的一种普遍的世界范围内的哲学。阿尔道斯·赫胥黎认为，“长青哲学”主要有这样一些核心思想：

1. 物质和个体化意识的现象世界，即物体(thing)、动物、人，甚至诸神(gods)的世界，都是“神域”(Divine Ground)的显现。在神域里所有部分的实在都有其存在状态，离开神域，它们是不存在的。

2. 人类不仅能够通过推理来认识神域，而且能够超越推理，由直觉来认识其存在。这种及时(当下)的知识让知者和所知的对象融合在一起。

3. 人具有双重的天性，一个是现象的小我(phenomenal ego)，一个是永恒的大我(eternal Self)。后者是内在的人，是精神(spirit)，是灵魂中神性(divinity)的火花。如果一个人真正渴求的话，他有可能与大我产生认

同，从而与神域产生认同。因为，神域与精神在本质上是相同或者类似的。

4. 地球上人的生命只有一个目的，就是认同自己永恒的大我，得到关于神域的一体的知识。^①

长青哲学认为人有“双重的天性”，既是“小我”，又是“大我”，而“小我”能够和“大我”融合在一起——这实际上是一种非常乐观的关于人生的观点。第四心理学认同这一点，对人的潜能也就有了最开放的理解。人的目的就在于“与永恒的大我联系在一起”，这也就是潜能开发的方向。中国传统文化关于“天人合一”的观念与长青哲学也是一致的。（关于这种说法，参见后面关于“全子”的论述。）

这里还有一个比较关键的概念是“神域”，从后人本心理学的立场看，它不能够按照世俗的观念机械地来理解。它不是指人格化的神以及有形的东西存在的地方，它指的是迄今人类还不能了解的决定宇宙运行的力量，其含义相当于“客观规律”或者肯·威尔伯的“大精神”的概念。

肯·威尔伯十分强调长青哲学的重要性。他认为，长青哲学的核心范畴是“存在之巨链”（The Great Chain of Being）。所谓“存在之巨链”，是指整个实在是一个连续统一体，就像链条一样。一端是物质，一端是精神（spirit）、神性（godhead）或者超意识（superconscious）。这个层次是按照意识的程度来进行排列的。“存在之巨链”可以说有三个层次：物质、心智与精神。它也可以说有5个层次：物质、身体、心智、灵魂与精神。长青哲学关于人的主张就是，人们应该不断成长和发展，达到大精神的层次，实现终极同一性。这也是人的神性的实现，是人最完美的状态。^②

① Walsh, R. & F. Vaughan. Paths Beyond Ego: The Transpersonal Oision[G]. J.R. Tacher, 1993: 213.

② Walsh, R. & F. Vaughan. Paths Beyond Ego: The Transpersonal Oision[G]. J.R. Tacher, 1993: 215.

第二章 后人本心理学大师肯·威尔伯

一、肯·威尔伯的生平和著作

肯·威尔伯 1949 年出生于美国的俄克拉何马城。由于父亲在空军服役，肯·威尔伯学生时期曾数次迁徙。他在内布拉斯加州林肯市读高中，后进入杜克大学攻读医学。在读大学一年级时，肯·威尔伯就把研究兴趣从自然科学转向了心理学和哲学。他的视野广泛，无论是西方还是东方的作品，他都大量涉猎。肯·威尔伯后来又回到内布拉斯加读生物化学研究生，但在一年之后他又退学，全力著书，成为一位自由撰稿人。

肯·威尔伯在 1977 年 23 岁时发表了《意识谱》(*The Spectrum of Consciousness*)。在此书中，他论述了人的发展所必须经过的一些特定阶段，这些阶段已经超出了西方心理学以前对人的发展的认识。肯·威尔伯认为：只有依靠成功地通过每一个阶段的发展，个体的健康感的出现，以及最终体验到超越并包括了个人自我(self)的更广泛的同一性才是可能的。

这本书给他带来了声誉。此后，他著述不断，迄今已有 20 余部著作。他的作品已经被翻译为 20 多种文字，介绍到世界多个国家。他的著作的发行量名列美国同类作家之首，被称为美国“最畅销的学术类著作作家”。

肯·威尔伯现在被公认为“后人本心理学”的最重要的思想家、理论家和发言人，有“后人本心理学的马斯洛”之称。

实际上，肯·威尔伯的实际影响已经跨越了心理学领域，涉及哲学和神学领域。由于肯·威尔伯在意识领域的研究极具有基础性和开创性，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。