



人们也许了解宇宙，但从来不了解自我。

——英国学者迪斯累里

Psychotherapy and Spirit

Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy

心理治疗与灵性转化的整合之作

超个人心理学

〔美国〕布兰特·寇特莱特 著 易之新 译



上海社会科学院出版社

Psychotherapy and Spirit
Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy

超个人心理学



〔美国〕布兰特·寇特莱特 著 易之新 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P)

超个人心理学 / (美) 寇特莱特著; 易之新译. —上海:
上海社会科学院出版社, 2014

书名原文: Psychotherapy and spirit: theory and practice in transpersonal
ISBN 978-7-5520-0619-3

I. ①超… II. ①寇… ②易… III. ①人本主义 - 心理学学派
IV. ①B84-067

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119742号

PSYCHOTHERAPY AND SPIRIT: THEORY AND PRACTICE IN
TRANSPERSONAL PSYCHOTHERAPY

Copyright©2011 by BRANT CORTRIGHT

This edition arranged with STATE UNIVERSITY OF NEW YORK
PRESS(SUNY PRESS)

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Simplified Chinese edition copyright: 2014 Phoenix-Power Cultural
Co., Ltd.



著作权合同登记号 图字: 09-2014-423

书 名 超个人心理学

作 者: [美国] 布兰特·寇特莱特

译 者: 易之新

责任编辑: 唐云松 林凡凡

特约编辑: 宗珊珊

封面设计: 张 莹

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话63875741 邮编200020

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

开 本: 710 × 1000毫米 1/16

印 张: 16.5

插 页: 0

字 数: 182千字

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0619-3/B · 097

定价: 22.80元

版权所有 翻印必究

21世纪有3个选择：亚里士多德，或尼采，或威尔伯。
本书全面介绍包括威尔伯光谱模式在内的超个人心理学流派。

导读

贴近东方文化的心理疗法

吕旭亚（淡江大学教育心理与谘商研究所助理教授）

超个人心理学是心理学的一个新范畴。从 20 世纪 70 年代萌芽、发展，到 80 年代重要的理论家出现，这个学派的基本论点初步建构完成。它致力于将心理学的关注焦点从个人的病态扩展到超越性与灵性，也就是将宗教、哲学所关注的人生终极议题放入心理学的内涵中，对宗教的内容从心理学的角度重新诠释，为古老的宗教行为赋予现代心理学的新意。这也正是超个人心理学所涵括的知识领域。

从历史的角度来看，现代化、全球化的发展，对 20 世纪的西方社会造成了一波前所未有的宗教冲击。东西方的宗教与各种文化发展出的灵性修行法门，与亚洲的移民一起大量涌进北美社会；日本禅宗、西藏密宗、印度教各种支派纷纷在西方社会建立他们的社群，教导与传布过去数千年来只活在他们自己文化里的宗教概念、修行方式与宗教仪式。这种 20 世纪后殖民的宗教现象，迥然不同于 18、19 世纪西方殖民者带着长枪、重炮四处掠夺之余，对神秘的东方密教以猎奇方式进行的搜集与展示。

超个人心理学最重要的理论建构者肯·威尔伯 (Ken Wilber)，就是深受印度教吠檀多哲学与佛教思维的影响，发展了意识光谱的理论模式。之后，重要理论家迈克尔·瓦许本 (Michael Washburn)，则以西方基督教的概念为本，以荣格的深度心理学为蓝图，绘制了另一幅心灵发展的地图。威尔伯与瓦许本两人各据一方，激烈地争论有关人类心灵意识发展的形貌，也就是超个人心理学的主要内涵：东西两大文明所发展出来的心灵操练传统，如何以现代心理

学的概念重述。在不断论战与争锋下，东西方心灵之学的歧异与共象为超个人心理学奠定了基础。原本以西方文化为范畴、以西方心灵发展为认知主体的传统心理学，不仅在超个人心理学的身心灵全人典范中是局限的，而且在文化视野上也是褊狭的。由于超个人心理学的发展，东方心灵之学正式进入西方心理学理论的建构，使心理学的本体论发生了质变。

本书以清晰、简明、易读的方式阐述超个人心理治疗的理论与实务，帮助我们看见这幅崭新的地图。全书分4部分，共有9章。

第一部分介绍超个人理论，共有3章，从理论开始，试图将心理学的范畴延伸到超越性和神圣性的领域，以全人性、高度重视灵性的观点，将各种灵性智慧的传统与现代心理学结合起来。

超个人心理学的心理—灵性架构可以分别从灵性和心理学两个维度来探讨。在灵性的维度上，涉及东西方不同文化背景和哲学取向的宗教传承，超个人心理学致力于结合这些不同的世界智慧，以兼容并蓄的态度探讨灵性的转化；在心理学的维度上，历史上三大心理学势力虽然各擅胜场，看似互不相容，但如果从身心灵的全人角度来看，也都可以在超个人的整合架构下分别具有转化的意义。

灵性和心理学可以共用的语言是意识。意识的研究为超个人心理学理论建构基石，不论是各种灵性传统还是心理学派，都能为意识的研究提供不同角度和方法，而超个人心理学的架构和超个人心理治疗的实务，都整合各种取向，致力于探索涵盖超越意识层面的整体意识范畴。

超个人心理学理论发展到一个阶段后，人们开始思考这些观念能不能帮助人、治疗人。有些人面临困境和心灵发展的高层次是否有关？如果有，要如何辨识、如何解决？不同于平常的意识层次出状况时，可不可以用精神分析、行为学派、人本主义心理学等既有的方法来处理？如果不行，有没有其他特定的方法？

本书的第二部分介绍各种超个人心理治疗取向的精华，并说明各家的优缺点，包括肯·威尔伯的光谱模式、荣格学派、钻石途径、心理综合学、格罗夫的全方位模式、超个人存在心理治疗、

超个人精神分析和以身体为中心的超个人取向。这个部分可视为这些学派理论的入门导读。

超个人心理学试图超越疾病模式，探讨如何使人更健康、更成长，使人的意识有更深更广的扩展。但在深层或高层意识的发展中，不论是哪一个学派或传承，都常伴随各种问题或危机。在西方心理学和古老灵性传承的结合中，对意识发展问题的处理，有许多互补或互斥的现象。

本书第三部分以4章内容讨论各种相关的重要议题。传统心理学常常忽略或简化这些重要的临床议题，超个人心理学的视角则慎重面对这些人类既有的现象，以更深入的方式在临床上帮助人得到转化的机会。

第五章讨论各种灵性道路的修行方法和心理治疗之间相辅相成的配合。第六章谈到灵性道路可能产生的各种危机（也就是所谓的“走火入魔”），并结合心理治疗与灵性成长的观念，使危机化为成长的转机。第七章通过迷幻药经验探讨超常意识状态，使我们了解禁忌之物在谨慎处理的态度下，对人类意识大体经验和心灵成长可以有哪些贡献。第八章则探讨结合灵性与心理学时，值得深入探讨的一些主题，如出生与死亡的意义、借助灵性逃避心理冲突的现象、成瘾的问题，等等。

第四部分是本书的结论，总结超个人心理治疗实务的原则，让我们看见心理工作放入灵性架构之后，可以有涵融、多面向、充满意义的乐观展望。诚如作者所言：“超个人心理学站在独特的位置，是唯一能整合、涵盖人类所有经验的心理学取向。”

台湾社会蓬勃发展的各种宗教与灵性活动，充斥着各种商业或类商业行为。灵性与宗教追寻与物质世界如此靠近，信众捐款建造巨大的雄伟而华丽的庙宇，仿佛西方中世纪赎罪券的再现。在台湾购买昂贵的宗教饰品，参加宗教活动以求得个人与生活的顺遂，似乎成为流行的趋势，可是其中所显露“灵性物质化”（spiritual materialism）的危险却极少被心理学者触及。在面对人际关系、个人发展受挫的心理问题时，人们大都选择灵性层次的解决方法，寻

求神佛之助，以逃避面对自己的内在冲突与挫折。

虔诚地臣服在宗教信仰里到底是灵性的追求，还是借宗教的教诲以躲避或压抑个人的内在问题？千百次的诵经祈祷可能不仅不会消除我们的心病，反而让不健康的心理状态找到一个合理的宗教庇护所。这些将“灵性”作为逃避个人生命挑战的借口的做法，会因为灵性的崇高性、宗教的绝对超越性而更难被挑战，也会造成更巨大的合理化防卫；其损失则是将灵性活动世俗化，而无法提供个人真正的灵性上的转化。

心理治疗长久以来并不关注“灵性逃避”“灵性物质化”“灵性危机”等衍生的问题，以及人们在宗教灵性方面所遭遇的许多困境。超个人取向的观点及心理治疗方法，企图补足这一缺失，回应这个需要，对于厘清与处理灵性发展中所可能发生的病态有许多特别的关切，针对许多宗教或灵修现象也提出许多讨论。在台湾地区，人们通过宗教灵修解危纾困，远远超过寻求专业心理治疗，这也是台湾心理助人工作者不能自限及自外于超个人心理学的原因。

当西方心理学大量涌入充满灵性观念的台湾社会时，我相信结合两者的超个人心理学有助于我们发展本土的心理学；而这本好书深入浅出的介绍，更可以让我们有一个很好的立足点来发展贴近东方文化的心理疗法。

【前言】

超个人的世界观

超个人心理学已经行之有年，散播各地。每天都会出现新的书籍、杂志、文章和相关工作坊的活动，反映出逐渐崭露头角的超个人世界观，并快速散播到其他领域，包括人类学和生态学。它是越来越强大的势力，碰触到文化、思想和社会的所有范畴。

虽然超个人心理学及其衍生的观点牵涉到许多领域，但它是从心理治疗开始的，也对这个领域造成最大的冲击。它孕育出许多新的疗愈和成长方法，也为许多临床问题提出了新的见解。虽然超个人心理学文献快速增多，却往往各自有其独到的观点。现在正是把超个人心理治疗理论和临床实务的各种主要发展简明扼要地结集成书的时候。这就是本书的企图。

书中第一部分综观超个人心理治疗的理论架构；第二部分介绍当前主要的超个人心理治疗取向；第三部分检视这个领域的重要临床议题，以及临床和专业伦理的困境；第四部分试图综合超个人心理治疗在实际临床工作中包罗万象的原则。

由于本书的焦点是心理治疗，所以讨论的重点放在与此相关的主题，并未谈到更大范畴的超个人运动的诸多影响，比如 12 步计划、自助运动、巫术、生态女性主义、超自然研究，以及许多有重要贡献的力量。

到目前为止，大部分超个人文献都热烈维护既有的理念。这种情形非常正常，因为超个人心理学刚萌芽，理论还不稳固，需要支持和保护这个新兴的运动。可是，这种情形也使超个人心理学的观念和理论缺少严谨的检视。

本书除了呈现超个人心理治疗的现况，也对这些理论、研究方法和治疗技术提出批判性评估。超个人心理治疗发展到当前的

阶段，这种评估是必要的，因为超个人领域既然日渐茁壮，也发展出了许多理论，就可以承受更多的检视。如果没有挑战，就无法确知何者是有效的，也无法修正或去除无效的部分。我相信这种批判性评估其实代表一种力量，可以使超个人心理治疗更为完善成熟，因为只有让理论接受严格的检视，才能使超个人心理学发展为强壮、健康的成熟学派，更彻底地融入心理治疗领域的专业论述。我期望本书能对超个人心理治疗兴起时不断讨论的严肃、复杂议题有所贡献。

在进入正文前，先对超个人文献和本书使用的 ego 和 self 两个单词做简短的说明。在不同的上下文中，ego 和 self 各有许多不同的意义。大部分超个人和灵性文献，特别是东方的灵性体系，会交替使用 ego 和 self，意指独立的“我”的感觉，也就是自我意识。可是，在精神分析中，ego 和 self 各有非常特定的意思，ego 是心理机制，和 id（本我）、superego（超我）共同组成心灵；self 则较接近“我”的感觉，有时被定义为主动行动的独立中心，在时空中被经验成连续存在的我。荣格的用词和精神分析类似，可是他又加上一个字首大写的 Self（灵性我），是心灵中的核心原型，联结到人的灵性本质，但与灵性本质不同，无法直接体验。印度教的 self 是指 atman（梵我），也就是自有不变的灵魂或终极的灵性存有，印度灵修目标的开悟，就是直接认同这种 self 的经验。这些不同的词义可能会使人相当困惑，所以必须了解上下文的脉络。为了让本书的脉络清楚，特别在此说明：本书谈到 ego 和 self，都是指“我”的感觉，但讨论精神分析或荣格思想时，则是根据各自特殊的背景来使用这几个词的意义^①。

① 根据作者的解释，本书中的 ego 和 self 均译为我或自我，当 ego 指精神分析的意涵时，则加上引号成为“自我”，以资区别；此外，self psychology 在国内译为自体心理学或自身心理学，关于学派名，译者从众，但单独使用 self 时，仍译为自我，而非自体。——译者注

【目录】

- 1 **【导读】** 贴近东方文化的心理疗法 吕旭亚
- 5 **【前言】** 超个人的世界观

第一部分 超个人理论

- 3 **【第一章】** 基本假设
 - 5 超个人心理学的定义
 - 7 超个人心理治疗的定义——理论与实务
 - 18 超个人心理治疗面临的挑战
- 19 **【第二章】** 心理—灵性的架构
 - 20 灵性层面——永恒哲学的灵性架构
 - 27 心理学层面——传统心理学的三大势力
 - 32 第四势力——超个人心理学的整合架构
 - 36 一些历史的偏见
 - 42 结论
- 45 **【第三章】** 意识
 - 47 研究意识的方法学
 - 50 存有本然的治疗力量
 - 51 治疗师的意识

第二部分 治疗取向

- 59 **【第四章】当前主要的超个人心理治疗取向**
- 60 肯·威尔伯的光谱模式
- 79 荣格的分析心理学和迈克尔·瓦许本近年的革新
- 88 哈米德·阿里的钻石途径
- 92 罗伯托·阿萨焦利的心理综合学
- 94 斯坦尼斯拉夫·格罗夫的全方位模式
- 99 超个人存在主义心理治疗
- 105 超个人精神分析
- 112 以身体为中心的超个人取向
- 116 结论

第三部分 临床课题

- 121 **【第五章】禅修与心理治疗**
- 122 心理学对禅修的两种解读
- 125 从永恒哲学的观点探讨各种禅修方法
- 146 结论
- 153 **【第六章】灵性危机**
- 156 灵性经验的新观点
- 159 灵性危机的种类
- 175 灵性危机的意涵
- 177 **【第七章】超常意识状态**
- 179 迷幻药的作用

	184	迷幻药治疗的模式
	188	感受增强物的作用
	191	使用迷幻药的指导方针
	194	坏旅程的处理
	196	几项重要的提醒
	197	超常意识工作的限制
	199	迷幻药的意涵
201		【第八章】超个人心理治疗精选主题
	202	出生与死亡
	206	灵性逃避
	212	成瘾与复原
	215	临床与伦理的难题

第四部分

结论

225		【第九章】超个人实务的原则
	226	超个人心理治疗的六大原则
	238	结论
241		【附录】参考文献

第一部分

超个人理论

基本假设

不论是遗传学、生物化学、神经科学的研究，还是家庭系统、母婴互动、童年早期发展的研究，都无法为生命的基本问题提供满意的答案，也就是说，只考虑到天性或教养的表面解释，都不是真正的答案。只有涵盖并超越先天和环境的灵性维度，才能为人类存在的问题提供适当的答案。而超个人心理学结合了世界各种灵性传统和现代心理学的知识，为这些问题的解答提供了无限的可能性。

大部分超个人心理治疗师有时仍会怀疑（或是像我一样，几乎天天都怀疑），所谓超个人心理治疗到底意味着什么？

有太多种方式被视为超个人心理治疗，从看起来非常传统、世俗的，到非常激进、古怪的，不一而足。但真的和来访者坐在一起时，超个人取向的治疗到底是什么样的呢？超个人的理念是如何转化成行动的呢？是通过治疗师的做法，还是通过治疗师本人呢？治疗师要如何一般在公认的心理治疗实务中探讨灵性的范畴呢？有没有一些共通的原则、方法或指导方针，被称为超个人取向的特征呢？

有些疑问则非常实际：禅修静坐对治疗有益吗？禅修和心理治疗间的分界点在哪里？如何用超意识状态辅助心理治疗？灵性危机（详见第六章）对我们认识心灵和精神病理学有什么启发？这些议题对疗愈和成长有什么意涵呢？

还有一些疑问集中于治疗关系：治疗师在来访者的灵性生活中扮演什么角色，是超然的见证人、支持者、老师，还是宗师呢？治疗师是否需积极指引灵性？如果答案是肯定的，那么是什么时候以什么方式指引呢？这是很微妙的问题，因为牵涉到治疗师专业身份的界定。如果治疗师混淆了灵性宗师和指导者的角色，那么对治疗和训练意味着什么？更令人困扰的是，我们凭什么认为自己能有效地训练出更优秀称职的治疗师，远远优于其他早已产生优秀宗师或灵性导师的体系呢？

超个人心理学最基本的疑问，或许就围绕在个人与超个人