

起个人心理学大师
肯·威尔伯整合心理学系列

整合心理学
人类意识进化全景图

（美）肯·威尔伯 / 著 姜传松 / 译

Integral Psychology



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

整合心理学

人类意识进化全景图

[美]肯·威尔伯/著 聂传炎/译



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

整合心理学: 人类意识进化全景图 / (美) 肯·威尔伯著; 聂传炎译. —合肥: 安徽文艺出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5396-5376-1

I . ①整… II . ①肯… ②聂… III . ①心理学—教材 IV . ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062058 号

引进图书合同登记号: 12151504

INTEGRAL PSYCHOLOGY: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy

by Ken Wilber

Copyright © 2000 by Ken Wilber

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

www.shambhala.com

Simplified Chinese translation copyright © 2015

By Lipin Publishing Company

All RIGHTS RESERVED



出版人: 朱寒冬

责任编辑: 宋潇婧 王婧婧

特约编辑: 罗 熠

装帧设计: 尚上文化

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮编: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 刷: 三河市华晨印务有限公司 (0316) 3655880

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 22.5 字数: 290 千字

版次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究

致读者：昼景（daylight view）

“心理学“这个字眼意味着对心灵^①（psyche）的研究，而”心灵”这个字眼则意味着心智或灵魂。在微软词典的“心灵”词条中，我们看到的解释是：“自我：阿特曼^②，灵魂，灵性；主体性：更高的自我，灵性自我，灵性。”这再次提醒我们，心理学的基础深深地扎根于人类的灵性和灵魂之中。

“心灵”或其他类似词语起源悠久，至少可以上溯到公元前数千年之时，当时几乎总是指身体或其他物理介质中活跃的力量或灵性。在16世纪的德国，心灵与逻各斯（logos）^③——道或学——合起来形成了心理学

① 由于本书涉及大量与心灵相关的术语，各个术语在具体语境中含义往往各不相同，因此本书的大致译法如下：mind（心智）、psyche（心灵）、soul（灵魂）、spirit（灵性）、mental（心理的）、psychic（通灵的）。如果原文属于泛指，考虑到中文表达习惯，上述译法偶尔也会混用，但绝大多数时候都作了严格区分。

② 阿特曼（atman），印度哲学术语，特指《奥义书》（梵名 Upanishad）和吠檀多派（梵名 Vedanta）哲学，用以表示“自我”、“神我”之义。这个词由动词“呼吸”（梵名 van）转化而来，因为印度人认为呼吸乃是生命之根源，因此以 atman 为统摄个人之中心。

③ 古希腊哲学及神学的术语，是西方哲学的核心概念。逻各斯在哲学上表示支配世界万物的规律或原理；在神学上则表示上帝的旨意或话语。

(psychology) 这个词，用来表示对人类灵魂或灵性的研究。至于何人首次使用“心理学”这个字眼，至今尚无定论；有人说是梅兰希顿^①，有人说是弗雷格斯^②，有人说是马尔堡的郭克兰纽^③。但是，到了1730年，德国的沃尔夫^④、英格兰的哈特利^⑤和法国的博内(Bonnet)开始在更现代的意义上使用这个词，但即便在那时，psychology 仍然符合《新普林斯顿评论》在1888年所做的定义，意指“关于心灵或灵魂的科学”。

我曾经打算写作心理学史与哲学史，并开始为此搜集素材。我决定这样做的原因在于，当我阅读绝大多数的心理学史教科书时，下面这种离奇古怪的事实引起了我的注意：在这些书籍讲述心理学——和心灵——的历史时，仿佛它是1879年左右在威廉·冯特^⑥负责的莱比锡大学实验室中突然产生的。冯特诚然是反省心理学和构造主义心理学之父，然而，心灵自身当真是在1879年才忽然存在的吗？

有几本教科书将其历史推得稍稍更早些，回溯到了冯特所创建的科

① 梅兰希顿(Philipp Melancthon, 1497—1560)，德国基督教新教改革家，继路德以后成为德国宗教改革运动的领袖，起草有《奥格斯堡信纲》。

② 弗雷格斯(John Thomas Freigius, 1543—1583)，德国著名博学家和历史学家。

③ 郭克兰纽(Rudolph Goclenius, 1547—1628)，德国著名科学家，经院哲学家，著有《哲学词典》。

④ 沃尔夫(Christian Wolff, 1679—1754)，德国博学家、法学家、数学家、启蒙哲学家，继承了莱布尼兹的哲学并将其系统化，强调理性思想和数学方法，著有《全部数学科学的基础》等书。

⑤ 哈特利(David Hartley, 1705—1757)，英国哲学家，心理学联想主义流派的创始人。

⑥ 威廉·冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)，德国心理学家、哲学家，最早的心理实验室的创立者，构造主义心理学的代表人物，著有《生理心理学原理》、《心理学概论》等重要著作。

学心理学的先驱者，包括法兰西斯·高尔顿爵士^①、赫尔曼·冯·亥姆霍兹^②，尤其是权威人物古斯塔夫·费希纳^③，正如某本教科书乏味地写道：“在1850年10月22日上午（这是心理学历史上的重大日子），费希纳洞察到：可以在心理感受和物理刺激之关系的定量研究中，发现心灵和身体的关联法则。”费希纳的法则很快就广为人知，它表述为 $S=K \log I$ （心理感受与物理刺激的对数成正比）。还有本教科书这样解释其重要性：“在这个世纪初期，伊曼纽尔·康德预言说，心理学绝不可能成为科学，因为我们不可能通过实验来测量心理过程。借助于费希纳的工作，科学家们首次能够测量心灵。到19世纪中叶为止，科学方法被运用到了心理现象当中。日后，威廉·冯特会将这些最初的创造性成就协调并融合起来，‘铸造’成心理学。”

每本教科书都认为，在构建现代心理学的过程中，古斯塔夫·费希纳属于重要的转折性人物，每本教科书都对他推崇备至，因为他找到了运用定量标准来研究心灵的办法，因此最终让心理学具备了“科学性”。甚至威廉·冯特也很重视这一点。“我们永远不会忘记，”他宣称，“费希纳最早将测量和实验观察的精确办法和原则引入到心理现象的研究之中，因此开创了名副其实的心理科学。其方法的主要优点在于：它无须领会

① 法兰西斯·高尔顿爵士（Sir Francis Galton, 1822—1911），英国维多利亚时代的文艺复兴人、人类学家、优生学家、热带探险家、地理学家、发明家、气象学家、统计学家、心理学家和遗传学家，著有《遗传的天才》、《人类才能及其发展的研究》等书。

② 赫尔曼·冯·亥姆霍兹（Hermann von Helmholtz, 1821—1894），德国物理学家、生理学家，著有《力量的保存》、《生理光学手册》等书。

③ 古斯塔夫·西奥多·费希纳（Gustav Theodor Fechner, 1801—1887），德国物理学家，实验心理学家，心理物理学、实验美学的创始人，著有《心理物理学纲要》、《美学初探》等书。

哲学体系的发展演变过程。现代心理学事实上都具有真正的科学性特征，能够远离所有的形而上学争论。”我猜想，这个费希纳博士可能很高兴自己让心理学摆脱了灵魂或灵性的毒害，将心灵还原成了可以测量的、基于经验的事物，因而开创了真正的科学心理学时代。

就我所知，这就是人们对古斯塔夫·费希纳的全部评价，直到若干年以后，当我在摆满了哲学旧书籍的书店中淘书之时，我非常吃惊地发现，有本书的书名非常引人注目：《死后的生活》。这本书写于1835年，作者正是古斯塔夫·费希纳。该书的开场白极其有趣：“人在地球上不止生活一次，而会生活三次。人生的首个阶段是持续的睡眠；第二个阶段是睡而复醒，醒而复睡；第三个阶段则会永远醒着。”

随后，这本专著就转入永远醒着的阶段：“在首个阶段，人孤独地生活在黑暗之中；在第二个阶段，他会和同伴交往，但仍然和他们分离开来，活在事物表面所反射出来的光明中；在第三个阶段，他的生命……和宇宙的灵性……结合起来，成为了更高的生命。”

“在首个阶段，他的身体从胚胎开始发展，形成第二个阶段的器官；在第二个阶段，他的心灵从胚胎开始发展，形成第三个阶段的器官；在第三个阶段，神性的胚胎（它潜藏在每个人的心中）开始发展。”

我们将首个阶段转入第二个阶段的过程称为“出生”，将第二个阶段转入第三个阶段的过程称为死亡。从第二个阶段转入第三个阶段的道路，并不比从首个阶段转入第二个阶段的道路更加黑暗。后者引导我们看外在的世界，而前者则引导我们看内在的世界。

从身体到心智到灵性，也就是意识成长的三个阶段。只有当每个人的自我死掉以后，他们才能觉悟到宇宙灵性的浩瀚无边。这是费希纳关于生命、心智、灵魂和意识的真实哲学，教科书为何不肯费心告诉我们呢？而我之所以决定写作心理学史，也仅仅是因为“必须有人来说话”。

[冯·哈特曼^①的《无意识哲学》让“无意识”的概念变得广为人知，该书出版于1869年——比弗洛伊德的学说早30年——开创了10年之内印刷8次的先河。冯·哈特曼阐述了叔本华的哲学，而叔本华本人则明确表示，他的哲学思想主要来源于东方神秘主义与佛教，尤其是《奥义书》：在个人意识之中潜藏着宇宙意识，这种宇宙意识对大多数人来说是“无意识的”，但它可以被唤醒，并获得充分的了解，从而无意识的东西能够变成有意识的东西，这乃是世人最大的良善。弗洛伊德从乔治·果代克的《它者之书》（*The book of the It*）中直接汲取了“本我”（id）的概念，而果代克的这本著作则基于宇宙之道或持续发展的宇宙灵性的存在。而……还是就此打住吧，这个话题说起来很长，但所有这些事实都有力地提醒我们：现代心理学的根源可以追溯到灵性传统之中，而这恰恰是因为心灵自身与灵性源头存在着联系。在心灵最深处，我们发现的不是本能，而是灵性，而理想的心理学研究应该关注所有这些东西：身体、心智和灵魂；潜意识、自我意识和超意识；睡眠、半睡半醒和完全清醒。]

费希纳的确对基于经验的、可测量的心理学做出了卓越的贡献；他的《心理物理学纲要》可以当之无愧地被视为首部重要的心理学著作，完全配得上继冯特之后的心理学家所给予的全部赞美之辞。然而，费希纳的心理物理学的总体观念就是：灵性和物质是密不可分的，它们是同一个重大现实的两面。他研究心理特征的初衷就是为了指出这种不可分离性，而不是将灵性或灵魂还原为物质实体。他当然也完全没有否认灵魂和灵性，然而在那些不太敏锐的研究者手中，他的思想却似乎变了样。

正如某个学者所总结的，费希纳认为：“整个宇宙在本质上是灵性的，物质实体所构成的现象世界只是这种灵性现实的外在形式。原子只是通

^① 冯·哈特曼（Edward von Hartmann, 1842—1906），德国哲学家，试图将黑格尔、谢林、叔本华诸家的哲学融合起来，著有《无意识哲学》等书。

向上帝的灵性阶梯的最简单元素。这个阶梯的每个层次都包含着低于它的所有层次，因此上帝包含全部的灵性。意识是所有存在物的根本特征……灵魂存在的证据就是有机体所体现出来的系统连贯性和规律性。”费希纳认为：“我们的母亲”——地球，是个具有灵魂的有机整体。

费希纳本人解释说：“就像我们的身体属于地球上更伟大、更高级的个体，我们的灵性也属于地球上某个更伟大、更高级的灵性，后者包括了所有世间生物的灵性，就酷似地球体（earth-body）包含了他们的身体。与此同时，地球灵性（earth-spirit）并不仅仅是地球上所有灵性的聚合，而是它们更高级的结合，并且具有自身的意识。”地球灵性——费希纳以此准确地阐释了盖亚^①的总体轮廓——其自身仅仅是神圣灵性（divine-spirit）的组成部分，而“神圣灵性则是无所不知的，是真正全意识的（all-conscious），也就是说，容纳了宇宙的全部意识，因此在更高和最高的联系中……包含了每个个体的意识。”

但这并不意味着抹杀个性，而仅仅意味着个性的完满，并被纳入更伟大的事物之中。“我们自身的个性和独立——这是天生的特征，但也是相对的特征——不会被这种结合所削弱，但会受到它的制约。”因此，这种越来越包罗万象的嵌套型层次结构会继续发展：“地球远远不会将我们的身体与宇宙隔离开来，而会将我们与宇宙联系和融合起来，因此，地球灵性也远远不会将我们的灵性与神圣灵性隔离开来，而是让世间的所有灵性与宇宙的灵性形成更高的独特联系。”

因此，费希纳的心理学方法是整合式方法：他想要采用经验的、科学的标准，但并不否认灵魂或灵性，而是尽力阐释它们。“认为整个物质宇宙具有内在的生命力和意识，就是相信费希纳所说的昼景；而认为它是无生命力的物质并缺乏任何目的或意义，就是相信费希纳所说的夜景（night

^① 盖亚（Gaia），希腊神话中的大地女神的名字，后来通常都指地球。

view)。费希纳热心地宣扬昼景，并希望心理物理学的实验方法能够支持它。”

这样看来，夜景似乎占据着上风，对吗？但是，曾经有个时期——大约介于费希纳（1801—1887）至威廉·詹姆斯^①（1842—1910）至詹姆斯·马克·鲍德温^②（1861—1934）期间——新兴的心理学仍然与各个时代的古老智慧保持着深切的联系。这些古老智慧包括：长青哲学^③、存有巨巢（Great Nest of Being）、唯心主义体系，以及几乎人人皆知的、关于意识的简单事实——意识是真实的，内在观照的自我和灵魂也是真实的，尽管我们对于细节或许会有不同程度的分歧。因此，这些真正伟大的心理学奠基人——如果我们得以了解其真实观点的话——会在整合式观点上给予我们很多教导，而这种整合式观点则会尽力囊括关于身体、心智、灵魂和灵性的真理，而不会将它们还原成物质的显现形式、数字化产物、经验过程，或者是（与所有这些东西绝对同等重要的）客观体系。现代心理学的这些先驱者既是完全科学性的，又是完全灵性的，在这种充分的接纳中，他们并没有感受到丝毫的矛盾和困惑。

这本书讲述的就是这种整合心理学。它竭力囊括了现代科学研究心理学、意识和治疗领域的精粹，同时，它也从开创心理学的这段整合时

① 威廉·詹姆斯（William James, 1842—1910），美国本土首个哲学家和心理学家，也是教育学家，实用主义的倡导者，美国机能主义心理学派的创始人，也是美国最早的实验心理学家。著有《心理学原理》等书。

② 詹姆斯·马克·鲍德温（James Mark Baldwin, 1861—1934），美国心理学家，以“心理哲学”的传统为思想基础，致力于解释思想对事物的一致性。有《儿童与种族的心理发展》等著作。

③ 长青哲学（perennial philosophy），学者奥古斯丁·斯图科 1540 年首次提出的概念，是普遍的、经常被人们提及的、独立于时代与文化之外的哲学概念，包括了现实的普遍真理、人类的意识（人类学的共性）等。

期（其标志性人物包括费希纳、詹姆斯·鲍德温以及我们很快会谈到的许多其他人物）汲取了灵感。在那个美好的旧书店里，我震惊地意识到很少有人讲述费希纳的真实故事，因此，我在随后开始研究历史，并从那时起开始着手写作本书。结果写成了大部头的两卷本，其中大约讨论了东西方古往今来的 200 名理论家，这些理论家都在按照自己的方式，努力形成更整合的观点，本书的图表大约概括了其中的 100 个系统。出于各种原因，我决定在首次出版该书时对它进行高度精简，并加以剪辑，同时保留大部分图表（参见书中的图表），这就形成了读者面前的这本书。

因此，本书所做的，仅仅是最简单地勾勒出某种整合心理学的轮廓。它试图接纳并整合前现代、现代和后现代资源中那些不朽的智慧，并相信：所有这些智慧都能给我们带来极其重要的启发。但本书在这样做时，并没有采用简单的折中主义，而是系统性地接纳，其做法看似杂乱无章，实际上却自成体系。

但是，本书的主要目的是推动人们着手进行讨论，而不是结束讨论，是抛砖引玉，而不是盖棺定论。我之所以决定以概要的形式首次出版，是因为我想提供某种概述，而不要充斥着太多我个人的见解，从而鼓励其他人投入这场探索之旅。读者可能会赞同我，也可能会反对我，或纠正我可能犯下的错误，乃至弥补书中的许多空白或消除其缺陷，从而借助于自身具备的美好智慧来继续推动这项事业。

考虑到那些将本书作为教材的教师，以及那些勤奋好学的学生，我在书中加了大量尾注。事实上，这是两本书的内容：相当简短的、明白易懂的正文，以及提供给钻研者的尾注。（我建议读者在首次阅读本书时跳过书中的注释，或者将正文读完一遍再单独阅读注释。）尾注具有两个特殊作用：利用我自身的某些详细观点来充实正文中的概述（对我教导的学生来说尤其如此）；为其他学者更深入地了解每个重要话题提供一系列具体建议，例如，教师们可能会翻阅注释中提到的某些书籍（以及他们自

己最喜欢的书籍），为班上的学生制作复印本和讲义，并用更详尽的书籍来补充正文中的主要轮廓。感兴趣的非专业人士也可以根据这些尾注的提示，在任何领域进行更深入的阅读。这个推荐书目并非毫无遗漏，仅仅挑选了部分具有代表性的书籍。关于超个人心理学和心理治疗方面的推荐书目，我咨询过许多同事，列出了他们给出的答案。

我没有单独列出参考书目，光是这类图表的参考资料就多达上百页，而如今上网已经能够非常轻松地搜索任何大型出版社的各种书籍（因此，我也没有列出出版商的信息）。同样，我通常也只列出某些最重要作者的姓名，读者可以自己搜索，看看能否读到他们的相应著作。

我个人认为，当学术界在摸索如何摆脱宇宙难以消除的夜景之时，整合心理学（以及总体上的整合式研究）在未来几十年中将会越来越受欢迎。

接下来，读者将会见到我所阐释的昼景。亲爱的古斯塔夫，我将这本书敬献给你。

肯·威尔伯

博尔德市，科罗拉多州

1999年春

目 录

致读者：昼景 (daylight view)	001
--------------------------	-----

第一部分 基础：基本原理

第一章 基本层次和波	005
存有巨巢	005
存有巨巢是可能性，而不是给定之物	013
结构和状态	015
其他体系中的基本层次	020
形成基本波的时间	021
认知发展和存有巨巢	023
认知线	027
总结	033
第二章 发展线或流	035
第三章 自我	040
自我是波与流的导航员	040

结论	045
第四章 自我相关流	046
自我相关阶段 (图表 4a-c)	047
道德和视角 (图表 5a-c)	054
异议	055
螺旋动力学: 存在之波的例子	057
水平类型学	065
第一部分的结论	068
第二部分 从前现代通向现代之路	
第五章 现代性是什么?	073
前所未闻的事物	073
四象限	076
结论: 整合任务	079
第六章 前现代与现代的整合	081
前现代性的精粹: 全层次	082
现代性的精粹: 全象限	084
平地	086
结论	088
第七章 某些重要的现代先驱者	090
整合式方法介绍	090

第三部分 成果：整合式模式

第八章 灵性的考古学	105
概述	105
基本波	106
自我及其病变	107
低级病变（从 F-0 到 F-3）	109
中级病变（从 F-4 到 F-6）和高级病变（从 F-7 到 F-9）	114
典型的疗法	116
子人格	118
自我考古学	120
全方位疗法	128
深度和高度	130
整合式疗法的四个象限	133
第九章 若干重要的发展流	138
道德	138
动机：食物层次	141
世界观	142
情感	144
性别	145
审美	146
认知线的不同类型	148
不同的自我线	150

整合心理学	153
第十章 灵性是否是阶段?	156
必须完成心理学发展, 才能开始灵性发展吗?	163
灵性实践的重要性	164
第十一章 有童年灵性吗?	167
早期阶段	167
变异状态和祥云 (Trailing Clouds)	169
第十二章 社会文化演变	172
创造中的灵性	172
集体进化	175
社会进化	176
文化进化	177
五个重要提示	180
灵性启示: 进化的成长尖端 (Growing Tip)	184
第十三章 从现代性到后现代性	190
光辉前景	191
福音	192
灾难	203
结论	205
第十四章 意识研究的 1-2-3	209
身心问题	209

“心灵”和“身体”指的是什么？	212
棘手的问题	214
解开世界之结的两个阶段	218
第一步：全象限	220
第二步：全层次	223
第十五章 全面接纳	225
前现代性的启示	225
现代性的启示	228
后现代性的启示	229
创造中的灵性已走向觉醒	230
图表	233
尾注	257