



Spiritual Intelligence the Ultimate Intelligence

人類「進化」三階段，從IQ到EQ到SQ：

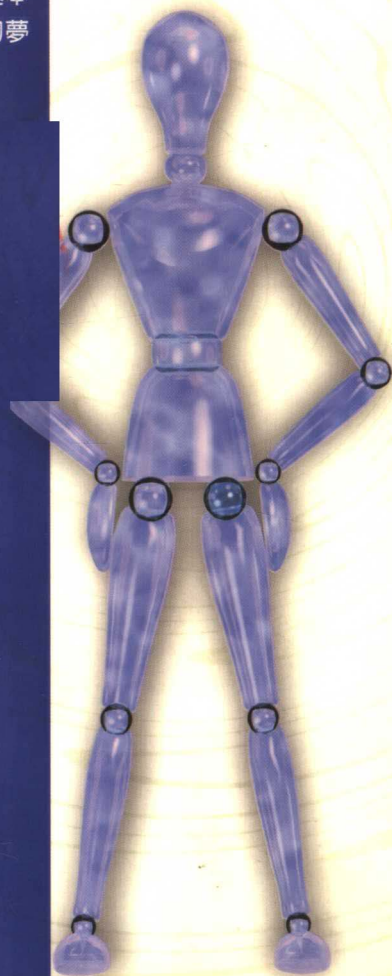
IQ 是電腦擁有的能力，

EQ 是存在於高級哺乳動物的能力，

SQ 是只有人類才擁有的，而且是三種能力中最基本的。它連結到人類對意義的需求，它讓我們能夠夢想並有所行動，是人類面對新世紀的首要議題。

心靈 智商

邱莞慧◎譯
丹娜·左哈、
伊恩·馬歇爾◎著





生活視窗 29

SQ—心靈智商

Danah Zohar、Ian Marshall 著・邱莞慧譯

目次

第一部 什麼是 SQ？

第一章 SQ/3

三種心理學的思維歷程/6

自我的蓮花/7

SQ 非關信教/8

SQ 的科學實證/11

運用 SQ/13

測試 SQ/16

增進 SQ/16

第二章 意義的危機/19

失去的中層/24

科學的角色/27

「意義的疾病」/30

滅絕的威脅/31

西方人本主義的匱乏/32

奉獻式領導者的觀念/34

唱自己的歌/35

問題時間/37

第二部 SQ 的科學證據

第三章 三種思考，三種智能/41

腦成長的無限能力/42

腦的簡史/43

神經/46

連續性思考——腦的 IQ/48

聯想性思考——腦的 EQ/52

IQ 與 EQ 間的合作/58

統合性思考——腦的 SQ/61

三種心理邏輯的思維歷程/66

超越的思考，第三思維歷程和 SQ/68

第四章 進一步探討40赫茲神經振幅、意識及 SQ/71

超脫的神經基礎/72

神經振幅的一般圖像/75

磁能腦部 X 光機——MEG/77

40赫茲神經振幅/77

意識的心靈來自何處？/82

腦有量子次元嗎？/87

這種種代表什麼意義？/91

第五章 腦裡的「神跡」/95

「神的模組」/97

靈性經驗的多元性/100

瘋狂和「神跡」/105

爲什麼我們有「神跡」？/110

精神分裂和解決問題的能力/114

「神跡」經驗和 SQ/116

第三部 新的自我模式

插曲：人性的簡史/121

最初四個聲音的敘述/122

結語/128

第六章 自我蓮花 I：自我層/131

六瓣/135

第一瓣：傳統型人格/138

第二瓣：社交型人格/139

第三瓣：研究型人格/139

第四瓣：藝術型人格/140

第五瓣：現實型人格/140

第六瓣：企業型人格/141

培養及均衡我們的人格/141

梅爾－布里格斯系統/142

第七章 自我蓮花Ⅱ：相關的中層/145

動機——意識和無意識的邊界/145

相關的無意識：蓮花的中層/150

傳統型人格更深處的根源/153

社交型人格更深處的根源/154

研究型人格更深處的根源/155

藝術型人格更深處的根源/156

現實型人格更深處的根源/157

企業型人格更深處的根源/157

第八章 自我蓮花Ⅲ：中心/161

中心的符號/166

中心的神經學與物理學/169

如何使用自我蓮花/170

第四部 運用 SQ

第九章 我們如何變成心靈閉塞的人/175

我們精神分裂的社會/179

心靈疏離的三個層次/181

占有、邪惡和絕望/185

第十章 用 SQ 治療自己/193

心靈危機時的默想/195

讓我們的 SQ 閃亮/200

心靈的緊急狀態不是唯一的方法/202

沒有偉大的救贖/208

第十一章 了解邊緣：運用 SQ 來建立新倫理 /209

舊倫理/211

不確定原則/212

不確定性不是相對論/214

存在於邊緣/215

SQ 和「心靈之眼」/217

運用深度的自發性/219

磨練和同情/223

第十二章 你屬於哪種人格類型/227

傳統型人格/228

社交型人格/228

研究型人格/229

藝術型人格/230

現實型人格/231

企業型人格/232

第五部 我們可以促進自己的 SQ 嗎？

第十三章 通往心靈智能的六條大道/237

六條道路/239

- 道路一：責任的道路/241
- 道路二：教養的道路/245
- 道路三：知識的道路/252
- 道路四：個人轉化的道路/258
- 道路五：友愛的道路/265
- 道路六：奉獻型領導的道路/271
- 獲得較佳 SQ 的七個實用步驟/277
- 所有道路來自中心，走向中心/280

第十四章 評估我的 SQ/291

- 道路一：責任/292
- 道路二：教養/292
- 道路三：理解/293
- 道路四：個人的轉化/294
- 道路五：友愛/295
- 道路六：奉獻式的領導/295
- 中心/296

第十五章 在心靈閉塞的社會中，擁有心靈智能/299

- 了解你最深的動機/301
- 高度的自知/302
- 對深層自我有所反應/304
- 運用及超越困難的能力/305

對抗群眾/306
別造成傷害/308
對宗教的心靈智能/309
對死亡的心靈智能/311
記住問題/314

附錄/317

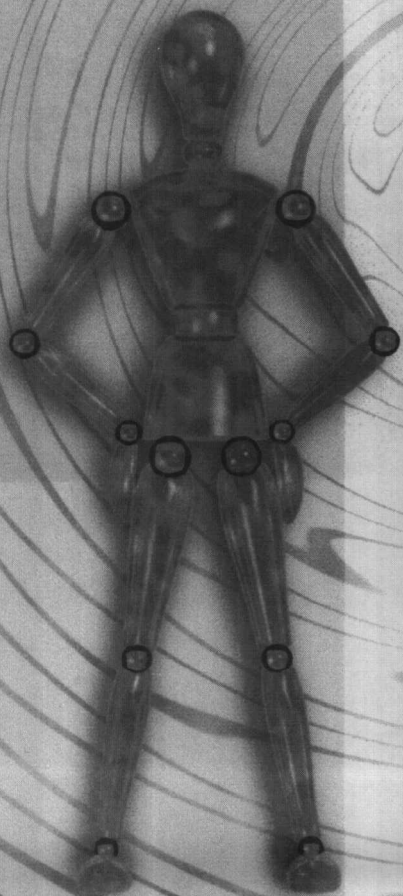
註釋/321

SQ

Spiritual
Intelligence
the Ultimate
Intelligence

第一部

什麼是 SQ ?



第一章 SQ

二十世紀初期，IQ 成了一項重大議題。人類用思考或理性智力來解決邏輯或策略上的諸多問題。心理學家們設計出許多測驗來衡量它，透過這些測驗，人類的智力被區分成不同等級，我們稱之為智商或 IQ，依此評斷人的能力。根據這個理論，人的 IQ 越高，他們的智力也就越高。

1990年代中期，丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）^①推廣了情緒智商（簡稱為 EQ）的觀念，這是過去許多神經科學家和心理學家所從事的研究。高曼認為 EQ 與 IQ 的重要性不分軒輊。EQ 讓人能覺察自我和他人的感覺。它賦予我們心領神會、感同身受、動心忍性，以及對痛苦和愉悅能做適當反應的能力。如高曼所指，EQ 是有效運用 IQ 的基本要件。如果大腦裡掌管我們**感覺**的部分損壞了，我們的**思考**就會比較缺乏效率。

而今，在世紀之末，一連串新近但未被消化的科學資料告訴我們，還有第三個“Q”——心靈智商（簡稱 SQ）。有了 SQ，人類的智能才能形成完整的圖像。藉由 SQ，我認為人們才具有提出和解決意義與價值問題的智能，那是將行動及生命

置於更寬廣、更豐富、更有意義架構中的智能，是評估人類行為或生命之路是否具有意義的智能。SQ 是使 IQ 和 EQ 更有效作用的基礎。它是我們的「終極」智能。

哈佛大學的霍華·加納（Howard Gardner）在他的《多元智能》（*Multiple Intelligences*）一書中，宣稱人類至少具備七種智能，包括音樂的、空間的、運動的、理性的和情緒的智能。但我在這本書中則提出：人類所有無限可能的智能，都可以連結到大腦的三種基本神經系統之一。加納所提出的各種智能，其實是將基本的 IQ、EQ 和 SQ 及其相關的神經排列加以變化而已。

《韋氏大辭典》將心靈定義為「賦予生命或維持生命的原則；它為肉體注入了生命，使其不同於一般的物質元素；此乃生命之氣息」。人類基本上是靈性的動物，因為我們始終會有種欲求，想追問「根源」或「終極」的問題。我為何而生？我生命的意義何在？當我疲累、厭倦或傷心至極時，為何仍須自強？是什麼賦予萬事萬物有其價值？我們被一種人類獨特的渴望所驅策，事實上也是命定，去尋找我們所作所為的意義與價值。我們希冀用一種更廣闊、更具意義的視野來檢視一切，不論是對家庭、社群、足球俱樂部，甚或是我們的生命功課、宗教結構，或宇宙的本質。我們渴望某種能喚起靈魂的事物，某種可帶領自己超越自我或當下的事物，某種可以給我們及我們的行為價值感的事物。有些人類學家和精神學家主張，就是這種追求意義的渴望賦予人類進化的價值，使得人類能夠在約莫兩百萬年前離樹而居。學者們認為，對意義的需求，使人類激

發出對符號的想像，語言的發展及人腦不凡的開發與成長^②。

不管將 IQ 與 EQ 單獨或合併討論，都不足以解釋人類智能的複雜性，及人類靈魂和想像力的豐富性。電腦有高度的 IQ，它們知道規則而且遵循不悖，不會犯錯。動物通常都有很高的 EQ，牠們能感受所處的環境，並適當地反應。但電腦和動物都不會問**為什麼**會產生這些規則或環境，也不會問是否有其他更好或更壞的規則或環境。它們在界限之內生存，玩著「有涯的遊戲」。SQ 讓人類具有創造力，能改變規則及轉換環境。它讓我們**和**界限共存，玩著「無涯的遊戲」^③。SQ 給我們明辨的能力。它給我們道德感，那是一種可以用了解或同情調適嚴格規矩的能力，也是一種可以讓我們明白同情和了解有其極限的能力。我們運用 SQ 來因應善惡的問題，想像各種超脫現實的可能性——去夢想、激發，或由重重的泥淖之中自救脫離。

SQ 與 EQ 主要的不同在於其有變形的能力。如丹尼爾·高曼所言，我的情緒智商讓我能判斷自身所處的環境，然後在**其中**做出適當的行為反應。這是在環境的限制之內行動，是讓環境來主導自我。但我的心靈智商讓我先問自己，是否願意處在這個特殊的環境之中。或者我更想改變這個環境，創造一個更好的？這是**和**所處的環境一起活動，讓我能**主導環境**。

最後，當我們以神經學角度審視 SQ 時，它真的是完全運作於大腦中心（即腦的神經統一功能）之外，它整合了我們**有的**智能。SQ 使我們成為完全智性、感性及靈性的生物。

理想上，我們的三種基本智能是一同運作並相互支援的，

而我們的大腦也為此精心設計。但 IQ、EQ 和 SQ 各有所長，它們能各自發揮功能。也就是說，我們不需要期待同時讓這三者具有同樣的能力。就像一個人可能是高 IQ，但 EQ 和 SQ 都很低，凡此種種。

三種心理學的思維歷程

整個西方的心理學都停留在 IQ 與 EQ 兩種思維歷程之中。SQ 卻引進了第三種，因此，我們可以將 SQ 視為心理學的一種擴展，也是人類對本身更深入的一種了解。

佛洛伊德（Freud）最早將兩種心理的運作稱之為初級思維歷程和次級思維歷程。初級思維歷程與本我、本能、肉體、情感和無意識有關。次級思維歷程則與自我、意識、理性思維有關。根據佛洛伊德的見解，次級思維歷程比初級思維歷程更為高層且具優勢。「本我所在之處，自我隨之而生。」而佛洛伊德之後的學者們，有時會強調初級思維歷程比較重要。但所有後起的心理學，包括認知心理學，都維持這兩種基本結構。初級思維歷程可稱之為 EQ（根據腦內「整合的神經線路」），次級思維歷程則為 IQ（根據腦內「序列的神經線路」）。

基於這兩種思維歷程，西方心理學在自我的中心處放了一個空洞。初級和次級思維歷程彼此競爭主控權及表現權。理性和感性兩者皆不能超越它們自己。它們沒有更進一步的共同資源，能夠整合與改變彼此。它們無法轉變個人的層次。容格

（Jung）的「自我」或是容格的「超自然功能」曾試圖銜接這種分歧，但在容格的有生之年，神經學的發展，尚不足以提供他充分的科學基礎，以開創更先進的心理學（他卒於1961年）。

SQ（立基於腦中第三神經系統，同步神經振幅，能夠統合橫跨全腦的資料）提供我們首次可以實現的第三種思維歷程。這個運作能統一、整合，且有潛力來轉變物質，提升其他兩項運作。它接通了介於理性與感性、心靈與肉體之間的對話。它提供了成長和轉變的支柱。它更給予自我一個活動的、統合的及充滿意義的中心。

自我的蓮花

由於SQ發現了心理學上的第三種思維歷程，使得我們需要發展人類本身及人類性格的新心理模式。以往的模式有兩個「層次」：外在的、自覺的、理性的人格以及內在的、無意識聯想、動機及神經等等。第三運作則引介了直指中心的第三層次。

在這本書裡，我用蓮花的六瓣來表現自我。最外層的六片花瓣代表自我，分佈了許多心理學家認定的六種人格型態或功能。最主要是根據三項大規模的研究：侯蘭（J. F. Holland）的生涯輔導及六種人格型態；容格的六種人格型態，它被運用在海爾－布里格斯（Myers－Briggs）的研究中（內省、外省、思考、感受、感覺、直覺）；以及凱特（R. B. Cattell）

在動機方面的研究。

每個人都可以找到分佈在蓮花瓣上，自己意識的人格中，最主要的面向。再深入一層，每一片花瓣均有其主要的運作層次，包括無意識及部分肉體上的聯想、動機等。到了最深入的無意識層次，則有如容格所描述的，以其原型聚集的無意識。在蓮花瓣的中央，即是第三思維歷程，也就是自我的核心，由此引導能量和潛力的轉化。蓮花的六瓣與中心，也與印度教貢荼利尼（Kundalini）瑜伽所說的七輪，及其他許多在佛教、古埃及、猶太希伯來教思想及基督教聖禮中，所描述神秘主義或神話式結構相符。

運用蓮花具有六瓣/人格型態的模式，我們可以探討六種會阻礙靈性發展的情況，以及六種可以增長性靈智慧的方法。藉此讓讀者能按圖索驥，找到自己的性格，長處與短處，及最適合自己成長與轉化的道路。

SQ 非關信教

現代人在心靈方面，最主要的課題在於意義的追尋。許多作家認為我們這時代最主要的危機，在於對更廣大意義的需求。每月出國演講的機會，讓我自各個不同國家與文化的群眾中感受到：無論我到哪裡，當人們聚在一起吃飯聊天時，話題總離不開上帝、意義、視野、價值和性靈的追求。現在許多人在物質的幸福上，已達到空前的水準，但他們仍覺得需要更多。許多人指著自己的腹部說著：「這裡」空虛。這種「更