



超越自我之道

PATHS BEYOND EGO

超个人心理学的大趋势

THE TRANSPERSONAL VISION

[美]罗杰·沃什 [美]法兰西斯·方恩 主编

胡因梦 易之新 译

吕旭亚 陈寿文 校



超个人心理学是西方深度心理学与东方高度心理学的整合,而本书就是这条整合道路的思想精粹。

——胡因梦



中华工商联合出版社



北京时代华文书局

超越自我之道

PATHS BEYOND EGO

超个人心理学的大趋势

THE TRANSPERSONAL VISION

[美]罗杰·沃什 [美]法兰西斯·方恩 主编
胡因梦 易之新 译
吕旭亚 陈寿文 校



中华工商联合出版社



北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

超越自我之道 / (美) 沃什, (美) 方恩主编; 胡因梦, 易之新译.
-- 北京: 中华工商联合出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5158-0530-6

I . ①超… II . ①沃… ②方… ③胡… ④易… III . ①人本主义 -
心理学学派 IV . ① B84-067

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097532 号

超越自我之道

作 者: [美] 沃什, [美] 方恩
策 划: 孟繁强
责任编辑: 孟繁强
装帧设计: 柏拉图
营销宣传: 杨 霄
责任印制: 范玉洁 晷 敬
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司
版 次: 2013 年 8 月第 1 版
印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 145mm × 210mm 1/32
字 数: 260 千字
印 张: 11.75
书 号: 978-7-5158-0530-6
定 价: 42.00 元

服务热线: 010-64267677
销售热线: 010-64267120
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-52891770

序一

超个人运动的发展

李安德

19 世纪末，有几位西方学者决定建立一门科学的心理学，当然了，那时对“科学”的概念只限于自然科学，特别是物理学被视为完美的科学模式，甚至被称为“科学之后”。这些学者深深期望得到科学界的肯定、接纳和尊敬，所以尽可能把自然科学家成功运用的研究原则和方法，非常仔细地应用到人的研究，比如客观的观察、把研究对象细分后进行分析、精确的测量、彻底的操纵和控制等。不幸的是，把原本设计来研究物质对象（比如矿物、植物、昆虫等）的固定观念和方法，强行套用在人类身上，必然产生许多有害的后果。这种狭窄僵化的典范就好像一种滤网，排除了所有无法直接观察和测量的人性，以至于忽略或摒弃了许多关于基本人类经验的研究，否定了人的自由。简单说来，它导致一种去人性化观点的出现，对人造成有系统的解体和普遍的贬抑，在这里，人只是被视为众多物体中的一种。

总是有一些心理学家无法接受这种流于唯物论、“机械论”和化

约论的心理学。从 20 世纪 40 年代初期开始，越来越多的美国心理学家开始结合起来，表达他们对这种心理学的强烈不满，并努力修正、扩展传统的典范，这项革命的代表就是人本心理学的兴起，这些心理学家开始有系统地恢复原本被移除的人性——心智、意识和自我意识、人格、感受和情绪、自由意志与责任感、内在经验、各种潜能、有创造力的想象、人类尊严等。从 40 年代初期到 60 年代初期，马斯洛是这项运动的重要人物之一，这个运动也被称为“人类潜能运动”。许多教授和学生都记得马斯洛在 40 年代初期提出的“需求层次”论，顶层就是“自我实现的需求”。

可是到了 60 年代末期，马斯洛逐渐发现人本心理学的限制，虽然他仍坚持过去二十多年来大家所拥护的主张，但也觉得需要增加“必要的补充”。换句话说，他觉得心理学典范需要再进一步扩充。他越来越有志于发展一种“高度心理学”（弗兰克尔创造的名词），除了生理和心理部分，还要涵盖人的灵性面向，并处理人的终极渴望。毕竟，不论是否涉及宗教，在所有文化中都找得到人类的灵性面向。于是马斯洛修订著名的“需求层次”，增加了“超越性需求”，他将之界定为“灵性需求”，即更高而具有超越性价值的需求（也就是超越个体的“自我”），如真、善、美、正义、和平、和谐等。他批评自己早期的“需求层次”是不完整的，而且过于以自我为中心。他写下一篇关于自我实现理论的评论，结论是“自我实现是不够的”。他甚至写了一篇短文，名称是“自我实现与超越自我实现”。他不断强调自我超越的需求，也就是突破人的“小小自我”、关怀别人的需求。此后，马斯洛和一群朋友决定把这个新的发展称为“超个人心理学”。

马斯洛于 1970 年过世，此后超个人心理学仍一直在成长，散播如此之广，以至于不能只将之称为一个学派，事实上，它已成为一种无法逆转的潮流或运动。这个运动始于美国，已然散播到好几个国家，有许多超个人心理学协会在全世界诞生。

此外，许多组织和协会虽然没有使用“超个人” (transpersonal) 这个字眼，却有超个人的精神和观点，也就是不但承认人的灵性面向，也提供灵性成长的技巧。它们探索各种不同的意识状态，强调自我超越的需求及人本质上与大我相连的深入观念，这种观念或许可以具体地转译成对他人，甚至对生态的关怀。几年前，人本心理学协会和美国心理学协会的人本心理学分会及其附属期刊，都正式接受并吸纳超个人的观点。2002 年 7 月，在中国武汉举办为期四天的“东西方咨询：人本与超个人取向”国际研讨会中，人本心理学期刊过去三十年的主编托马斯·格林 (Thomas Greening) 亲自告诉我，绝大多数人本心理学家都已接受超个人的观点。还有一个例子，就是“心理综合学” (Psychosynthesis) 这个心理治疗体系在世界上已经拥有超过一百二十个中心，这个学派基本上抱持超个人的观点。其实它的创立者精神科医师罗伯特·阿沙鸠里 (Roberto Assagioli) 从 1969 年《超个人心理学杂志》创刊，一直到 1974 年过世为止，都是这个杂志编辑委员会的一员。同样的，意义治疗学派在许多国家都有协会和中心，这个学派是由另一位精神科医师维克多·弗兰克尔 (Victor Frankl) 所创立，他和阿沙鸠里一样，也是《超个人心理学杂志》编辑委员会的一员，从创立开始，一直做到 1997 年过世为止。还有一个例子，就是荣格建立的“分析心理学”。荣格比马斯洛更早强调灵性面向，常在著作

中使用“超个人”这个名词，这个学派不只在许多国家有为数众多的协会和中心，荣格学派分析师也有自己的国际性协会。我还可以举出许多例子，比如“灵性精神医学国际协会”、“意识科学研究协会”、“灵性内在觉察运动”、“咨询灵性、伦理和宗教价值协会”等。

再者，这个运动已经扩展到心理学界之外，事实上，目前在许多国家已有跨学科超个人协会 (transpersonal association)，甚至有一个“欧洲超个人协会”。这些超个人协会吸引、聚集的不只是心理学家，还包括各种领域的学者，比如人类学、社会学、物理学、哲学、医学、教育等。这本书搜罗了各家的文集，这些作者并不属于任何特殊的学派，而是跨越不同心理学派、不同学科，甚至横跨了东西方不同的文化潮流，他们拥有相同的超个人观点，却呈现出不同的诠释和相异的见解，反映出各自不同的文化背景、传统、世界观或哲学体系。

超个人运动快速散播到各种不同的学科、国家和文化（东方与西方）中，这种情形清楚显示过去强加在人性上狭隘而僵硬的典范是错误而不自然的，对人性的压抑和扭曲终将失败。正是这股潮流的力量，让我们听见人性发出诚挚的呼唤，要求恢复过去被忽略的部分。

序二

为心灵领域测画的蓝图

吕旭亚

一天晚上，我与家人到邻近的电影院看电影。午夜场散场后，我们走在电影院后面的小巷，发现巷弄里聚集了一小群人，在一楼公寓的门口。我瞥见里面有一个神坛，坛前坐着一个中年妇人，一个乩童正挥舞着手中的符，在她身旁作法。我一时兴起，带着看热闹的心情，往门口更靠近些。这时，乩童右手的符已经点燃了火，他在妇人脸上挥舞着，不时逼到她的眉心；左手食指指向天空，口中喃喃念着，妇人同时不停地大声打嗝。这个过程历时数分钟，乩童随后再提笔画符，递给从旁协助的人员。妇人燃香向神明祝祷后，接过庙中人员交付的神符，工作人员教导她拿回去火化后，将香灰掺水服用。仔细一看我才发现，在那个小小的空间里，围绕着墙边的圆板凳上排坐了许多等候的人。门口贴了一张写了四五十人名单的红纸，工作人员正逐一将作完法事的名字打勾。门口一位等候的年轻女孩热心地劝我们下回请早，此地既可以求神、治病、保平安，还能问爱情兼事业。我继续穿

过小巷回家，途中路遇新开张的意大利餐厅和音乐酒吧。午夜时分的酒吧门口人进人出，和社区的安静形成对比。或许这个社区的居民早就熟悉这种传统民俗与异国文化交杂的台北生活，可是身为心理学工作者，我并不觉得我们现有的心理学知识具有足够的理论架构来描述这样东西方交汇、传统与现代混杂的心灵现象。就我所知，在众多心理学派之中，只有超个人心理学企图回应这个现象。

《超越自我之道》是一本导览超个人心理学的入门好书，初遇此书是我在美国修超个人心理学第一门课时，课堂老师的指定用书。九年之后我在研究所教授这门课，这本书内的许多文章又再一次成为我使用的教材。本书涵盖的范围广泛，内容涵摄了大部分超个人心理学领域的核心范畴与议题。从20世纪70年代初版到1990年的全面改版，本书一直都是超个人心理学领域的重要典籍。本书编辑时采用文章集结的方式，将超个人心理学所关心的议题、观点及与其他心理学流派不同的观点铺陈展现。出版当时，即立意要成为超个人心理学的学术宣言，并企图建立心理学的新典范。经过二十年，这本书已成为超个人心理学课程的重要典籍，其中收录了三十五位该领域重量级研究者的研究，对灵性传统与科学、心理交汇的种种生命议题提出了整合性的观点。书中的五十篇短文涵括了超个人心理学的所有面向，对于灵性与心理之间互动所可能引发的各类问题均有着墨。中译本的出版，对此地有心了解超个人心理学的人士来说应是一大便利。

超个人心理学被称为西方心理学的第四势力，从第三势力的人本心理学运动发展而来，试图用更整合、更全面的观点理解人在关系、世界及宇宙中的位置。对西方社会而言，超个人心理学既是新兴的学

派也是心灵运动的学术代名词。近四十年间，超个人心理学成功地结合了宗教、科学、哲学、临床、精神医学，与咨询辅导各领域的有心人士，为人类心灵的超越面提出理论依据、工作方法，及对现有问题的不同诠释。超个人心理学迥异于其他各心理学派之处，在于它以“多重意识”的观点理解人所存在的世界。理论的依据多半为世界各大文化传统及宗教的形上学观点，及赫胥黎所说的“长青哲学”；它视人及其现象世界为神圣领域（神或道）的闪现，人类发展的最终目的是与这神圣的领域合而为一。因此可以说超个人心理学是：研究人类觉察自己与此神圣性关系的学问，人类身心的各种病态都可以“此关系的发展与受阻”来理解，因而针对心理病态提出许多不同于其他学派的解析。

例如：宗教修行里所谓的“走火入魔”，这个我们耳熟能详的宗教现象，被视为超越经验的歧途，须予以灵性上的导正；但精神医疗工作者依循精神疾病的诊断系统，却将此现象归为急性精神病，在治疗处置上，与一般精神分裂患者无异。当我们无法区辨不同的意识状态的特质、功能时，自然无法就其中所产生的问题，提出有效、正确的处理之道。而易将高层次意识所产生的问题，曲解为低层次意识的退化状况。

北美目前对走火入魔或宗教疾病现象的理解，主要仰赖格罗夫夫妇从 70 年代开始，逐步发展出来有关“灵性危机”的概念及方法，以区分其与精神分裂之不同。“灵性危机”概念的提出经过多年的努力，现已被列为 DSM IV 的附录之中。在台湾不乏相似的情形，许多超常意识状态中觉察出的症状或意象，无法以目前主流心理学的概念来理

解，然而民俗疗法却在这个场域持续活跃地工作。精神心理专业人员若无法以“多重意识”的观点来理解人类的生命现象，就无法与宗教及传统治疗师对话，亦未能对个案进行有效的协助。

超个人心理学的观点不仅可以应对宗教的议题，同时也能给社会问题提供一个不同的视野。如目前引起关切的意识转换药物的问题，除了当前相关的法令政策、药物生理观点，以及社会流行文化的观点，超个人心理学的观点亦可使对于该问题的理解更为丰富。由于人们渴求更高的意识状态，渴望挣脱自我的束缚、经验个人界线的消融，渴望与他人合而为一的美好感受，使得用药者不断渴望重回药物经验。而当家庭、社会及教育系统过于注重物质与实际的功利目标，长期忽略青少年与青年心理与灵性的需求时，药物所引发的短暂乌托邦即成了渴求超越的便捷通道。

超个人心理学对成瘾行为的解析，是以更人性的角度来看待成瘾者，将成瘾行为视为对灵性的渴求，及对高层自我发展受挫的补偿。这样的认识使我们在协助他们脱离成瘾及药物时，能够以帮助他们找寻更高的自我发展作为治疗的方向。

另一方面，中国人主张“天人合一”，认为人的身体、心理、灵魂与自然等各种层次彼此交互影响。重视祖先、敬畏神鬼、相信因果轮回等概念，如影随形地影响我们生活的各个层面。这些概念不应该只是文化心理学家们研究的主题或兴趣；相反地，心理治疗的实务工作者其实更需要自省：“如何将这些生活息息相关的概念纳入心理工作的治疗领域？”同时，更需时时审视：“现存的心理学是否囿于西方文化的视野，无法让我们看清楚更广大的人类心灵？”从 20 世纪下

半期开始，华人心理学者及实务工作者努力建构以华人心理为主体的心理学体系。东方或中国文化的心灵与西方最大的不同就在于中国人的圆融，不可区分的个人与宇宙，身、心、灵的相互影响，以及相通、相依的一种整合观点。因此，我认为作为华人，长在受东方文化熏陶的台湾社会，超个人心理学是一个不容轻忽的重要心理学取向。因为它意图建构的知识体系与宇宙观，与我们所熟悉、数千年传承的文化心理观有诸多类同之处，为建立华人心理学时可兹借鉴的观点。

台湾心理学工作者，不论是在实务领域，还是学术界，都应涉猎超个人心理学。不只是丰富知识与工作技巧，更重要的是可以扩大知识视野，借以为人类心理学提供更多面、更完整的指向与全貌。

译者序

结合东西方思想与实践的身心灵愿景

易之新

马斯洛、格罗夫等人在人本心理学成立不到十年的时间里，就与一些人本心理学的其他奠基者开始建构超个人心理学，三十多年过去，已发展成非常庞大的理论与实务体系。而台湾虽然详实引进了人本心理学，对超个人心理学的认识却近乎陌生（比如心理学常常谈到马斯洛的需求层次论和自我实现，却很少提到他说的高峰经验和高原经验）。其实超个人心理学中，有相当大的部分受到东方思想和修行的影响，个人以为这是结合东西方思想与现实的大好因缘。

据译者对台湾现况的观察，一方面各种宗教或另类的修行门径，常常过于重视灵性层面的发展，却忽视了身心方面的需要，甚至对我探索与成长的需要视而不见；另一方面，引进的各种心理学派常常过于强调自我成长与特定的价值观，不但忽视灵性的需求，也忽略了华人有不同的社会文化背景。我一直觉得，如果这两方面能够结合起来，各个层面的发展都得到注意，对个人与社会都会有莫大的裨益，身、

心、灵的整合才不至于沦为空谈。就此而论，超个人心理学兼容并蓄的态度与方向，正符合当代台湾社会的需要。

这本书汇集了许多曾取经于东方或研究心理学的西方超个人学家、近代的伟大东方宗教家和思想家的文章，内容涵盖了静坐禅修、清明梦、迷幻药、濒死经验等具体的超常意识经验，并对超常意识做出深入广泛的探讨；还介绍了自我探索、灵性成长的各种具体道路，以及可能产生的诸多问题与治疗对应之道；也有对各家思想理论的分析、整理与创见；更有许多对当代世界状况的反思与愿景。读者可以各取所需，也可以综览各家的精华。个人以为，愿意探索自我或思索人生的人、有心修行或灵修的人、期许身心灵整合的人、临床咨询治疗的专业人士、投身某个宗教的信徒或神职人员、关心环境与地球未来发展的人，都能从这本书中获益良多，甚至得到很大的启发。

关于迷幻药的部分，译者觉得需要做一些说明。目前在美国和台湾地区，LSD 等迷幻物质都被列为禁药，不过在美国尚未将之列为禁药之前，曾有许多科学研究证明这类物质在对心灵、意识的探索方面有莫大的潜力，格罗夫甚至描绘出迷幻药引发超常意识状态的地图。当 LSD 因为滥用问题而被列为禁药时，这些研究也戛然而止。近年又有美国科学家开始翻案，希望能再度研究 LSD 之类的物质在临床上的效用，就像吗啡虽是禁药，但在心脏病和癌症方面，仍有重要的医疗用途。译者深知 LSD 等迷幻物质在台湾被列为禁药，也有被当成毒品滥用的现象，但本书的介绍纯属科学的研究和哲理的探索，并无鼓励滥用之意，希望读者能保持开放的胸怀，看一看禁忌之物也有益于人类的潜力。

书中有许多名词,可能有多重意含,或是既有的中文译法并未统一,译者虽尽力斟酌,但仍不得不做出取舍,或是因语境不同而做不同译法,比如书中常提到的 *altered states of consciousness*,是指不同于平常意识状态的各种意识状态,书中译为超常意识状态,或是转换的意识状态、不寻常的意识状态,视上下文而定,但意含是一样的;ego 一字,译者加上引号而成“自我”,以避免与 self 混淆;而 self 一字在英文中,又常有不同的意义,除了平常所用的自我、自己之外,有时可能是指本质的真我、灵性的本我、大我;再如 *meditation* 在东方宗教中是指禅修,可是也常有非宗教背景的人修习,所以译者选择使用较中性而无宗教意味的静坐,不过在纯佛教的脉络中,仍然译为禅修。

能把这本书翻译出来,要感谢许多朋友的帮忙,如果没有她(他)们的拔刀相助,我个人实在无力译介这本跨学科、跨专业的好书。旭亚不但在百忙中指导我,也开启了我的超个人心理学视野;韶蓉帮我查阅许多难译的名词和人名,并负担起繁琐的校阅和润稿工作;自翊法师除了为我对照中文既有的佛学名词,还顺道给我上了一堂禅修课;因梦原是此书的译者,因为过于忙碌,在译完第一篇之后,把这本好书割爱给我,并提供了不少翻译的经验。此外,登义、孟浩也都提供了许多资料和建议,在此一并致谢。

本书涉猎的主题庞杂多端,虽然有趣又深入,但全部容纳在一本书中,读者可能会觉得有些观念或困惑需要与人讨论,或是发现译文的错误,或是有自己的经验想与人分享,译者欢迎有兴趣的朋友来信讨论、批评、指教、分享,来信请寄至: kk497@ms17.hinet.net。但愿能有更多人对超个人心理学做出深入的研究、展开广泛的对话。

英文版序

人类最正确的位置

约翰·麦克博士

我们正在目睹一场有关人类心灵本体的两极化论战。其中一种观点认为，物质或物理世界即使不是唯一的真实，也是最终的真实，而包括我们在内的各种有机体的行为及经验，都能经由辨识的机制作用予以理解。这类的世界观主张，意识只是人脑的一种功能，不论此功能运作得多深多远，理论上均可凭借神经科学及心理动力学来加以探测。依詹姆斯·卡尔萨（James Carse）的说法，这类的世界观把人生看成了一场有限的游戏。

但是从超个人观点来看，物理世界及其法则，只能代表无数可能存在的真实中的一种，而且只有透过我们自己的意识进化，才能体悟它们的本质。此种观点主张，意识渗透于所有的现实之中，它既是存在的源头，也是物质界的能与质的创造要素。至今，西方之哲学、科学及心理学，一直受到第一种世界观的操纵。所幸第二种的超个人世界观拓展了我们的心智、情感与灵性。此种世界观认为人生本是一场

无限的游戏。

唯物与超个人世界观各自拥有自己的认识论（获得知识的方式），也各自影响到人类的福祉及地球的命运。在唯物论的体系里，我们是从一段距离之外来观察世界，并借助感官、仪器和工具来扩张知觉的范围，于是主观经验上的冒险，便臣服于理性分析之下。我们为此种认知方式反映出的客观性感到自豪，并怀疑主观性及情感可能会扭曲真相。在这样的架构之下，我们往往凭借正常意识提供的攸关己身、环境的信息，而认为非常态意识是病态的、奇特的，或者只是出于逸乐的目的而对其产生兴趣。

在超个人体系里，“我们除了观察和理性思维之外，还凭借感觉和默观”，以贴近的方式来认识各种可能存在的真实。在这个体系里，我们视主观性为理所当然，并以直接的体验、直觉和想象力，去发现内在与外在的世界。超个人认识论所抱持的观点则是：我们必须借由正常意识来描绘物质世界的形貌，但超常意识才是超越牛顿 / 爱因斯坦的四次元宇宙观的有力工具。

唯物世界观所造成的后果早已为大家所熟知，它不但限制了实存的范畴，也限制了个人在物质世界的成就领域。因为将灵性次元的力量排除于意识之外，人类才对地球豪取强夺，落到如此下场。为了追求权势、主导地位和物欲的满足，人类发明了前所未有的精良武器，用来彼此残杀。这类观点持续下去，其结果将会是地球秩序的瓦解及人类生活的终结。在这个典范里，心理学的疗愈潜能被限制了，变成某种对待治疗另一个人的疾病或问题的治疗模式，而病人的世界里，只有少数几个基本的关系。