

## 摘要

肯恩·威尔伯（1949——）是当代美国著名的超个人心理学家，美国《超个人心理学杂志》的主编。他的意识理论对超个人意识的研究做出了开创性的贡献，已成为超个人心理学的理论基础。如果说弗洛伊德发现了潜意识领域，威尔伯则开拓了意识研究的超个人领域，他甚至获得了“意识领域的爱因斯坦”的美誉。威尔伯还提出了整合心理学理论，他在全球范围收集认识论和本体论方面的著作，包括心理学、哲学和宗教等领域的最新研究成果，考察人类思想的发展历史，试图用超个人心理学的视野将这些领域的知识加以整合。他特别试图在东方与西方、心理学与哲学、科学与宗教等通常被视为充满矛盾的领域之间化解隔膜，打通障碍，以达到整合之目的。有评论认为他在整合西方心理学和东方精神文化传统方面已经超过了荣格。他的整合心理学范式的确为心理学的整合之路提供了一种新的可能；威尔伯在超个人实修和人类进化方面也做过很多研究，提出了许多让人耳目一新的创见。另外，威尔伯在哲学、社会学、人类学以及宗教学等很多领域均有建论。威尔伯为超个人心理学提供了两个基础性及开创性的主要理论（包括意识理论和整合心理学思想），对超个人心理学的发展主题的思考具有很高的启示价值。他的理论也存在原创性不足、实证依据不足、有一些漏洞甚至自相矛盾等，同时他的写作风格也遭人诟病。

关键词：意识、超个人意识；整合心理学范式；灵性进化；超个人实修

## Abstract

Ken Wilber (1949\_) is a famous contemporary American transpersonal psychologist, the editor in chief of "Journal of Transpersonal Psychology" in the United States. He is a pioneer in transpersonal psychology. His theory about consciousness made pioneering contributions to the research of the transpersonal consciousness, and it became one of the theoretical basis of the transpersonal psychology. Wilber opened up the realm of the transpersonal consciousness, as Freud discovered the unconscious field. Because his research about consciousness is very basic and pioneering, Wilber even was honored with "Einstein in consciousness research field". Wilber also proposed integral psychology theory, he collected works, such as epistemological and ontological works around the world, including the latest results of research in psychology, philosophy and religion areas, examined the history of human thought, tried to integrate these areas from the transpersonal perspective. Particularly, he attempted to resolve estrangement and to break down barriers between East and West, psychology and philosophy, science and religion and other areas normally regarded as full of contradictions, and then made them integrated. Some critics think his contributions for the integration of Western psychology and Eastern spiritual traditions have been more than Jung's. His integral psychology paradigm maybe indeed provided a new road for psychological integration. Wilber has also done a lot of research in transpersonal practice and human evolution and put forward refreshing thoughtful viewpoint. In addition, Wilber has built on many theories in philosophy, sociology, anthropology and religious studies, and many other areas. Wilber provides two major fundamental and the pioneering theories for Transpersonal Psychology (including the integral psychology theory and the consciousness theory), his thought on themes about development of Transpersonal Psychology has highly revelatory value. However there are also some defects in his theory, such as some loopholes, even self-contradictory, the lack of originality and empirical evidences, et al, while his writing style also is denounced.

**Key Words:** transpersonal consciousness, Integral Psychology paradigm, spiritual evolution, transpersonal practice

## 前言

### 一、论文选题缘由或意义

#### (一) 威尔伯在超个人心理学发展史上占有重要地位

他在超个人心理学领域的研究取得了丰硕的成果，被誉为“超个人心理学中的马斯洛”<sup>①</sup>。威尔伯的意识理论和整合心理学理论是超个人心理学的两大重要范式。

一、他在意识方面的研究在超个人心理学领域中分量颇重。超个人心理学的兴起与发展，正是伴随着意识和精神的回归，或者说正是为了将意识和精神带回我们这个时代。心理学应该是最接近人类精神的一门科学，然而自从科学心理学建立之日起，主流心理学就有意识或无意识地采纳经典自然科学的科学观和方法论，重视经验方法，以致无法以经验方法研究的精神领域被排斥在科学心理学的范围之外。然而我们不仅仅是一群在身心和情绪上容易受伤害和具有条件作用的自我，我们更有着精神的存在。人本主义心理学的创立正是对心理学唯科学论的批判，以“人性所能达的境界”<sup>②</sup>为其研究精神，然而人本主义心理学并没有完全践行这种研究精神，人本心理学只关注个体的自我及其实现，这让人本主义心理学扛大旗者越来越不满，意识到应该将自我与个人以外的世界的意义联系起来，这个领域属于超越的领域或超出自我关怀的精神生活领域。超个人心理学的形成与发展呼之欲出，就以下主题进行科学研究和负责任的践行：成长、终极价值、合一意识、高峰经验、存在价值、神秘体验、存在、自我实现、终极意义、自我超越、精神、宇宙意识、日常生活的神圣化、最大限度的感知能力的发挥、反应与表达等，以期为现代人提供了一种崇尚宁静、和谐，追求超越和神圣的精神生活样式，以抗衡那种喧闹的、浮躁的、物质利益至上的生存状态。其中威尔伯对意识的研究在超个人心理学领域占有很大分量。威尔伯在 23 岁时写就《意识谱》(The spectrum of consciousness) (1977)，这本书至今仍是超个人心理学的经典之作，也带给他原创理论家的声誉。威尔伯在《意识谱》中以惊人的归纳研究能力，提出“意识谱”模型，综合了心理学理论、心理治疗理论、神秘体验论与东西方各大宗教的经典教义，也含摄了哲学、社会学、超心理学、人类学、神话学、经济学、生物学、物理学等领域的知识，形成一种意识的综合理论。同时论述了人的发展所必须经过的一些特殊阶段，即超个人阶段，威尔伯认为只有成功地通过每一阶段的发展，个体的健康感才能出现，从而才能最终体验到超越并涵

<sup>①</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

<sup>②</sup> 马斯洛，人性能达的境界，云南出版社，1987

括个人自我的更广泛的同一性。超个人阶段的研究，正是西方传统心理学所未涉及的而超个人心理学所感兴趣的领域。威尔伯对意识的研究做出了开创性的贡献，而这正是他诸多贡献的开始。威尔伯在《生命本源计划》（*The atman project*）（1980）一书中探讨了人从生命初期到成年的发展历程，比较和综合了西方心理学中主要的发展理论，如弗洛伊德、荣格、皮亚杰、科尔伯格等人的发展理论，尤其是借鉴了皮亚杰的认知发展模型、长青哲学的“存有巨链”理论，以及东方传统智慧如大乘佛教（Mahayana）、龙树中观哲学等，提出人从生命初期，最终到开悟的这一个人成长的发展图谱。随后又在《意识的转换》（*Transformations of Consciousness*）（1986）中进一步完善了这一发展模型。由于他对意识的研究在综合西方思想的同时，借助东方传统智慧的思想和方法，对意识进行了整合研究，所以又被誉为“意识领域的爱因斯坦”、“美国的佛陀”<sup>①</sup>等。威尔伯在意识方面所做的研究的确对超个人心理学做出了重大贡献。

二、威尔伯的整合心理学理论——AQAL（All Quotients All Levels）模型为超个人心理学一直致力之整合之路贡献良多。超个人心理学从建立之初，就力图整合心理学的各派力量，运用各种可能的方法和手段，对要研究的心理现象进行深入而全面的探讨。在心理学的方法问题上，它提出了一种对象中心论的最具开放性的方法论模式；在心理学的任务问题上，它提出了一种最具综合性的理论与应用模式；在心理学的学科性质与价值取向上，它突破了科学主义的局限，不再将心理学定位于科学的架构内，而是定位于一切有关人性的知识的研究；在心理学的应用问题上，它发展了新的心理治疗技术，拓展了心理学的应用领域。超个人心理学范式具有强烈的整合观，具有深刻的包容性，把其他心理学范式整合在一个统一的理论体系之下，一直是超个人心理学的学术追求和理想。虽然这还是个有待历史发展证实的问题，也许它会被反整合，甚至是被取代，但是现在超个人心理学家们仍然在为一种整合的心理学努力着。其中威尔伯的整合心理学理论在心理学的整合方面取得了重大成果，并得到学界的极大关注和认可。威尔伯从全球范围收集认识论和本体论方面的著作，包括心理学、哲学和宗教等领域的最新研究成果，考察人类思想的发展历史，试图对世界上不同国家、宗教教派、心理学和哲学学派中的精神传承整合，用现代性的核心精神和长青哲学的链条把人的存在连接在一起。1995年，他的《性、生态学、灵性》（*Sex, ecology and spirit*）出版问世，一年之后他又出版了更适合大众阅读的普及版本《万法简史》（*A Brief History of Everything*）。这两本书除了涵盖他早期的基本理论之外，还纳入了过去从未处理过的系统论、演化论、女性主义，生态论以及现代性与后现代性的哲学议题。不仅就人性发展和宇宙进化的重大问题，而且对我们时代许多其他令人

① 郭永玉，精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究，华中师范大学出版社，2002

困惑的问题给与了富有创见的解释。这些问题包括男女地位和角色的变化、环境的持续破坏、差异性和多元文化、互联网在信息时代的作用等。随后，威尔伯发表了《万物理论》（*A Theory of Everything*）、整合心理学（*Integral Psychology*）、整合视野（*The Integral Vision*）等一系列整合心理学理论著作，架构了其整合心理学的 AQAL（All Quotients All Levels）模型，即用全象限（all quadrants）、全层次（all levels）、全路径（all lines）、全状态（all states）和全类型（all types）这五种分类架构他的整合心理学框架。整合心理学是威尔伯最雄心勃勃的心理学理论体系，也已经被公认为是对人类发展的里程碑式的研究。他的这一理论体系在超个人心理学的整合之路上举足轻重。

（二）威尔伯心理学观点对超个人心理学的发展具有重要的现实意义

一、威尔伯的心理学范式为超个人心理学指明了某种新的方向。自马斯洛 1970 年过世之后，超个人心理学仍一直在成长，散播如此之广，以至于不能只将其称之为一个学派，事实上，它已成为一种无法逆转的潮流或运动，被称为在精神分析、行为主义及人本主义之后的第四势力。至今，虽然超个人心理学已基本成形，但它常会被人们笼统地视为神秘主义、超心理学和新时代思想的同义词。因此，超个人心理学如要成为稳定的第四势力，就必须要建立自己的典范才行。威尔伯为超个人心理学提供了两个主要的理论典范。一是意识理论，一是整合心理学理论。他的意识理论对超个人意识进行了开创性的研究，并在后期作品中指出了超个人意识研究的方向。比如意识状态的转换只是暂时性的过渡现象，它们仍然必须遵守意识发展的模型，必须要进一步研究超个人意识状态与意识的发展结构之间的关系；超个人心理学对东方宗教的冥想传统虽已做了很多开创性的工作，但更重要的是对默观状态和结构作详细的现象学描述，更要对默观的发展阶段进行跨文化的研究，才能确认东西方神秘主义是否有共通的意识结构；还需要厘清精神崩溃与灵性危机二者间的关系等等。可以说，威尔伯的意识研究为超个人心理学领域最重要的意识研究课题奠定了基础，也开辟了前景。另外，威尔伯的整合心理学理论为超个人心理学研究带去了最广阔视野，架构了最具包容性的体系。除了写作，在 1998 年，威尔伯创立了整合研究所（Integral Institute），研究整合理论及其应用成果。在 2005 年，他又推动建立了整合研究所（integral institute）一个分支——整合灵性中心（integral spiritual center）。最近还开设了一个网上资源——“赤裸整合者”（Integral Naked）<sup>①</sup>，推介初露头角的整合思想家们。同时这也是一个网上学习机构，提供各式各样的学分课程，如整合生态学、整合法学。他还规划要发展一所整合大学（Integral University）。

二、威尔伯自身的影响力推动了超个人心理学的发展。从 23 岁发表他的成

① <http://www.kenwilber.com/home/landing/index.html>

名作《意识谱》以来，威尔伯早已著作等身。并且他的每一部作品的问世，都引起了广泛的阅读和强烈的反响。至今，他的理论思想在全球范围得到广泛的讨论与研究。在日本，威尔伯被视为一派宗师；在德国，他是学院派热衷研究的思想家之一。另外威尔伯拥有相当广大的读者群，宗教史权威休斯顿·史密斯(Huston Smith)认为，威尔伯在整合西方心理学与东方智慧传承的贡献上远远超过了荣格；希拉里·克林顿(Hillary Clinton)的精神导师简·休斯顿(Jane Huston)将威尔伯与弗洛伊德放在同等重要的地位。威尔伯如此多的名人如总统尔·克林顿(Bill Clinton)、副总统戈尔(Al Gore)、音乐家比利·寇根(Billy Corgan)等也都提到了他的影响。在中国，威尔伯的理论思想受到年轻一代的普遍喜爱，追随人数不断成长，有许多活跃的公共论坛和在线团体，如“肯恩·威尔伯读书会”“整合沙龙”<sup>①</sup>等。威尔伯无疑是非常流行的。越来越多的人正通过威尔伯接触到超个人视野，熟知了超个人心理学理论，不能不说这对于超个人心理学的发展是个好消息，对超个人心理学的发展起到了相当大的推动作用。

## 二、国内外研究概况

### (一) 国外研究概况

威尔伯的其主要著作有：《意识谱》(*The spectrum of consciousness*)、《生命本源计划》(*The atman project*)、《走出伊甸园》(*Up from Eden*)、《眼对眼》(*Eye to Eye*)、《性、生态学、灵性》(*Sex, ecology and spirit*)、《万法简史》(*A Brief History of Everything*)、《灵性复兴》(*The Marriage of Sense and Soul*)、《一味》(*One Taste*)、《万物理论》(*A Theory of Everything*)、《整合心理学》(*Integral Psychology*)等。从他23岁发表成名作《意识谱》至今，威尔伯著作不断，几乎每一本著作问世，都引起了广泛阅读和强烈争议。其中有16本书被翻译成20多国语言。介绍和研究威尔伯理论思想的书籍亦是层出不穷，如2003年，弗兰克·维瑟(Frank Visser)出版了《肯恩·威尔伯——像神一样思考》(*Ken Wilber——Thought As Passion*)一书，介绍他本人如何在威尔伯理论的指导下清晰的获得了不同寻常的神秘体验；2006年，师从威尔伯的雷洛兹·布拉德(Reynolds Brad)出版了《威尔伯在哪？在一个新的千年里的肯恩·威尔伯的整合观》(*Where's Wilber At?:Ken Wilber's Integral Vision in the New Millennium*)一书，详尽阐述了其导师的研究工作，这本书是对威尔伯的理论思想的最佳解读，非常适合于那些已经接触威尔伯思想并想要得到更充分解释的读者。

在EBSOhost期刊数据库上，从1978年到2008年共有到39篇威尔伯是独立作者或与他人合著的文献。如2008年，威尔伯与其他几位研究者在《整合精

<sup>①</sup> <http://www.douban.com/group/>

## 前言

### 一、论文选题缘由或意义

#### (一) 威尔伯在超个人心理学发展史上占有重要地位

他在超个人心理学领域的研究取得了丰硕的成果，被誉为“超个人心理学中的马斯洛”<sup>①</sup>。威尔伯的意识理论和整合心理学理论是超个人心理学的两大重要范式。

一、他在意识方面的研究在超个人心理学领域中分量颇重。超个人心理学的兴起与发展，正是伴随着意识和精神的回归，或者说正是为了将意识和精神带回我们这个时代。心理学应该是最接近人类精神的一门科学，然而自从科学心理学建立之日起，主流心理学就有意识或无意识地采纳经典自然科学的科学观和方法论，重视经验方法，以致无法以经验方法研究的精神领域被排斥在科学心理学的范围之外。然而我们不仅仅是一群在身心和情绪上容易受伤害和具有条件作用的自我，我们更有着精神的存在。人本主义心理学的创立正是对心理学唯科学论的批判，以“人性所能达的境界”<sup>②</sup>为其研究精神，然而人本主义心理学并没有完全践行这种研究精神，人本心理学只关注个体的自我及其实现，这让人本主义心理学扛大旗者越来越不满，意识到应该将自我与个人以外的世界的意义联系起来，这个领域属于超越的领域或超出自我关怀的精神生活领域。超个人心理学的形成与发展呼之欲出，就以下主题进行科学研究和负责任的践行：成长、终极价值、合一意识、高峰经验、存在价值、神秘体验、存在、自我实现、终极意义、自我超越、精神、宇宙意识、日常生活的神圣化、最大限度的感知能力的发挥、反应与表达等，以期为现代人提供了一种崇尚宁静、和谐，追求超越和神圣的精神生活样式，以抗衡那种喧闹的、浮躁的、物质利益至上的生存状态。其中威尔伯对意识的研究在超个人心理学领域占有很大分量。威尔伯在 23 岁时写就《意识谱》(The spectrum of consciousness) (1977)，这本书至今仍是超个人心理学的经典之作，也带给他原创理论家的声誉。威尔伯在《意识谱》中以惊人的归纳研究能力，提出“意识谱”模型，综合了心理学理论、心理治疗理论、神秘体验论与东西方各大宗教的经典教义，也含摄了哲学、社会学、超心理学、人类学、神话学、经济学、生物学、物理学等领域的知识，形成一种意识的综合理论。同时论述了人的发展所必须经过的一些特殊阶段，即超个人阶段，威尔伯认为只有成功地通过每一阶段的发展，个体的健康感才能出现，从而才能最终体验到超越并涵

<sup>①</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

<sup>②</sup> 马斯洛，人性能达的境界，云南出版社，1987

括个人自我的更广泛的同一性。超个人阶段的研究，正是西方传统心理学所未涉及的而超个人心理学所感兴趣的领域。威尔伯对意识的研究做出了开创性的贡献，而这正是他诸多贡献的开始。威尔伯在《生命本源计划》（*The atman project*）（1980）一书中探讨了人从生命初期到成年的发展历程，比较和综合了西方心理学中主要的发展理论，如弗洛伊德、荣格、皮亚杰、科尔伯格等人的发展理论，尤其是借鉴了皮亚杰的认知发展模型、长青哲学的“存有巨链”理论，以及东方传统智慧如大乘佛教（Mahayana）、龙树中观哲学等，提出人从生命初期，最终到开悟的这一个人成长的发展图谱。随后又在《意识的转换》（*Transformations of Consciousness*）（1986）中进一步完善了这一发展模型。由于他对意识的研究在综合西方思想的同时，借助东方传统智慧的思想和方法，对意识进行了整合研究，所以又被誉为“意识领域的爱因斯坦”、“美国的佛陀”<sup>①</sup>等。威尔伯在意识方面所做的研究的确对超个人心理学做出了重大贡献。

二、威尔伯的整合心理学理论——AQAL（All Quotients All Levels）模型为超个人心理学一直致力的整合之路贡献良多。超个人心理学从建立之初，就力图整合心理学的各派力量，运用各种可能的方法和手段，对要研究的心理现象进行深入而全面的探讨。在心理学的方法问题上，它提出了一种对象中心论的最具开放性的方法论模式；在心理学的任务问题上，它提出了一种最具综合性的理论与应用模式；在心理学的学科性质与价值取向上，它突破了科学主义的局限，不再将心理学定位于科学的架构内，而是定位于一切有关人性的知识的研究；在心理学的应用问题上，它发展了新的心理治疗技术，拓展了心理学的应用领域。超个人心理学范式具有强烈的整合观，具有深刻的包容性，把其他心理学范式整合在一个统一的理论体系之下，一直是超个人心理学的学术追求和理想。虽然这还是有个有待历史发展证实的问题，也许它会被反整合，甚至是被取代，但是现在超个人心理学家们仍然在为一种整合的心理学努力着。其中威尔伯的整合心理学理论在心理学的整合方面取得了重大成果，并得到学界的极大关注和认可。威尔伯从全球范围收集认识论和本体论方面的著作，包括心理学、哲学和宗教等领域的最新研究成果，考察人类思想的发展历史，试图对世界上不同国家、宗教教派、心理学和哲学学派中的精神传承整合，用现代性的核心精神和长青哲学的链条把人的存在连接在一起。1995年，他的《性、生态学、灵性》（*Sex, ecology and spirit*）出版问世，一年之后他又出版了更适合大众阅读的普及版本《万法简史》（*A Brief History of Everything*）。这两本书除了涵盖他早期的基本理论之外，还纳入了过去从未处理过的系统论、演化论、女性主义，生态论以及现代性与后现代性的哲学议题。不仅就人性发展和宇宙进化的重大问题，而且对我们时代许多其他令人

① 郭永玉，精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究，华中师范大学出版社，2002

困惑的问题给与了富有创见的解释。这些问题包括男女地位和角色的变化、环境的持续破坏、差异性和多元文化、互联网在信息时代的作用等。随后，威尔伯发表了《万物理论》（*A Theory of Everything*）、整合心理学（*Integral Psychology*）、整合视野（*The Integral Vision*）等一系列整合心理学理论著作，架构了其整合心理学的 AQAL（All Quotients All Levels）模型，即用全象限（all quadrants）、全层次（all levels）、全路径（all lines）、全状态（all states）和全类型（all types）这五种分类架构他的整合心理学框架。整合心理学是威尔伯最雄心勃勃的心理学理论体系，也已经被公认为是对人类发展的里程碑式的研究。他的这一理论体系在超个人心理学的整合之路上举足轻重。

（二）威尔伯心理学观点对超个人心理学的发展具有重要的现实意义

一、威尔伯的心理学范式为超个人心理学指明了某种新的方向。自马斯洛 1970 年过世之后，超个人心理学仍一直在成长，散播如此之广，以至于不能只将其称之为一个学派，事实上，它已成为一种无法逆转的潮流或运动，被称为在精神分析、行为主义及人本主义之后的第四势力。至今，虽然超个人心理学已基本成形，但它常会被人们笼统地视为神秘主义、超心理学和新时代思想的同义词。因此，超个人心理学如要成为稳定的第四势力，就必须要建立自己的典范才行。威尔伯为超个人心理学提供了两个主要的理论典范。一是意识理论，一是整合心理学理论。他的意识理论对超个人意识进行了开创性的研究，并在后期作品中指出了超个人意识研究的方向。比如意识状态的转换只是暂时性的过渡现象，它们仍然必须遵守意识发展的模型，必须要进一步研究超个人意识状态与意识的发展结构之间的关系；超个人心理学对东方宗教的冥想传统虽已做了很多开创性的工作，但更重要的是对默观状态和结构作详细的现象学描述，更要对默观的发展阶段进行跨文化的研究，才能确认东西方神秘主义是否有共通的意识结构；还需要厘清精神崩溃与灵性危机二者间的关系等等。可以说，威尔伯的意识研究为超个人心理学领域最重要的意识研究课题奠定了基础，也开辟了前景。另外，威尔伯的整合心理学理论为超个人心理学研究带去了最广阔视野，架构了最具包容性的体系。除了写作，在 1998 年，威尔伯创立了整合研究所（Integral Institute），研究整合理论及其应用成果。在 2005 年，他又推动建立了整合研究所（integral institute）一个分支——整合灵性中心（integral spiritual center）。最近还开设了一个网上资源——“赤裸整合者”（Integral Naked）<sup>①</sup>，推介初露头角的整合思想家们。同时这也是一个网上学习机构，提供各式各样的学分课程，如整合生态学、整合法学。他还规划要发展一所整合大学（Integral University）。

二、威尔伯自身的影响力推动了超个人心理学的发展。从 23 岁发表他的成

① <http://www.kenwilber.com/home/landing/index.html>

名作《意识谱》以来，威尔伯早已著作等身。并且他的每一部作品的问世，都引起了广泛的阅读和强烈的反响。至今，他的理论思想在全球范围得到广泛的讨论与研究。在日本，威尔伯被视为一派宗师；在德国，他是学院派热衷研究的思想家之一。另外威尔伯拥有相当广大的读者群，宗教史权威休斯顿·史密斯(Huston Smith)认为，威尔伯在整合西方心理学与东方智慧传承的贡献上远远超过了荣格；希拉里·克林顿(Hillary Clinton)的精神导师简·休斯顿(Jane Huston)将威尔伯与弗洛伊德放在同等重要的地位。威尔伯如此多的名人如总统尔·克林顿(Bill Clinton)、副总统戈尔(Al Gore)、音乐家比利·寇根(Billy Corgan)等也都提到了他的影响。在中国，威尔伯的理论思想受到年轻一代的普遍喜爱，追随人数不断成长，有许多活跃的公共论坛和在线团体，如“肯恩·威尔伯读书会”“整合沙龙”<sup>①</sup>等。威尔伯无疑是非常流行的。越来越多的人正通过威尔伯接触到超个人视野，熟知了超个人心理学理论，不能不说这对于超个人心理学的发展是个好消息，对超个人心理学的发展起到了相当大的推动作用。

## 二、国内外研究概况

### (一) 国外研究概况

威尔伯的其主要著作有：《意识谱》(*The spectrum of consciousness*)、《生命本源计划》(*The atman project*)、《走出伊甸园》(*Up from Eden*)、《眼对眼》(*Eye to Eye*)、《性、生态学、灵性》(*Sex, ecology and spirit*)、《万法简史》(*A Brief History of Everything*)、《灵性复兴》(*The Marriage of Sense and Soul*)、《一味》(*One Taste*)、《万物理论》(*A Theory of Everything*)、《整合心理学》(*Integral Psychology*)等。从他23岁发表成名作《意识谱》至今，威尔伯著作不断，几乎每一本著作问世，都引起了广泛阅读和强烈争议。其中有16本书被翻译成20多国语言。介绍和研究威尔伯理论思想的书籍亦是层出不穷，如2003年，弗兰克·维瑟(Frank Visser)出版了《肯恩·威尔伯——像神一样思考》(*Ken Wilber——Thought As Passion*)一书，介绍他本人如何在威尔伯理论的指导下清晰的获得了不同寻常的神秘体验；2006年，师从威尔伯的雷洛兹·布拉德(Reynolds Brad)出版了《威尔伯在哪？在一个新的千年里的肯恩·威尔伯的整合观》(*Where's Wilber At?: Ken Wilber's Integral Vision in the New Millennium*)一书，详尽阐述了其导师的研究工作，这本书是对威尔伯的理论思想的最佳解读，非常适合于那些已经接触威尔伯思想并想要得到更充分解释的读者。

在EBSOhost期刊数据库上，从1978年到2008年共有到39篇威尔伯是独立作者或与他人合著的文献。如2008年，威尔伯与其他几位研究者在《整合精

<sup>①</sup> <http://www.douban.com/group/>

神疗法杂志》(Journal of Psychotherapy Integration)上发表了题为《折中主义与整合观的联合：整合精神疗法》(Unification beyond eclecticism and integration: Integral psychotherapy)的文章，详细介绍了其关于“AQAL 模型”在精神治疗方面的应用情况。

对威尔伯理论思想的研究以及对他的书和论文的评论从1989年到2007年共有48篇，如2002年，杨·约翰(Young John E)在《组织分析国际杂志》(International Journal of Organizational Analysis)上发表《意识谱对CEO的应用：肯恩·威尔伯意识光谱的商业应用》(A spectrum of consciousness for CEOs: A business application of Ken Wilber's Spectrum of Consciousness)一文，即是将威尔伯的意识研究成果应用于CEO这一领导层，探讨了不同意识层次在CEO们问题解决效能上的影响。结果发现出于更高意识层次的CEO问题解决能力更好；2004年，皮文·陶乐茜(Peven Dorothy.E.)在《个体心理学杂志》(Journal of Individual Psychology)上发表《肯恩·威尔伯和艾弗烈：优越与超越》“Ken Wilber and Alfred Adler: Ascendance and Transcendence”一文比较了威尔伯和艾弗烈的心理学思想。

另外还搜索到20余个关于威尔伯理论思想的国际站点，其中比较重要的有：1、Ken Wilber's Official Website and Blog；2、Shambhala Publications' Ken Wilber site；3、Belief.com - Articles By Ken Wilber；4、Ken Wilber's Integral Institute等。

## (二) 国内研究概况

威尔伯的主要著作仅有四本已翻译成中文，中国大陆地区可购买到他的《恩宠与勇气》与《万物简史》。中国台湾地区可以再买到他的札记《一味》与《灵性复兴》。

就国内而言，涉及超个人心理学方面的著作，基本都会介绍威尔伯的理论思想，比如杨韶刚主编的《超个人心理学》、郭永玉主编的《精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究》、郭本禹主编的《当代心理学——心理学的新进展》等，分别有一个章节概述了威尔伯的主要研究和著作。

在CNKI数据库和论文数据库里搜索威尔伯理论思想的专门介绍和研究的没有。国内对威尔伯及其理论思想进行系统研究的仅有郭永玉一人，其《肯·威尔伯》对其做过稍微详细的概述。

搜索到的关于超个人心理学方面的文章，几乎会提到威尔伯的理论思想，但均是简单概述。

名作《意识谱》以来，威尔伯早已著作等身。并且他的每一部作品的问世，都引起了广泛的阅读和强烈的反响。至今，他的理论思想在全球范围得到广泛的讨论与研究。在日本，威尔伯被视为一派宗师；在德国，他是学院派热衷研究的思想家之一。另外威尔伯拥有相当广大的读者群，宗教史权威休斯顿·史密斯(Huston Smith)认为，威尔伯在整合西方心理学与东方智慧传承的贡献上远远超过了荣格；希拉里·克林顿(Hillary Clinton)的精神导师简·休斯顿(Jane Huston)将威尔伯与弗洛伊德放在同等重要的地位。威尔伯如此多的名人如总统尔·克林顿(Bill Clinton)、副总统戈尔(Al Gore)、音乐家比利·寇根(Billy Corgan)等也都提到了他的影响。在中国，威尔伯的理论思想受到年轻一代的普遍喜爱，追随人数不断成长，有许多活跃的公共论坛和在线团体，如“肯恩·威尔伯读书会”“整合沙龙”<sup>①</sup>等。威尔伯无疑是非常流行的。越来越多的人正通过威尔伯接触到超个人视野，熟知了超个人心理学理论，不能不说这对于超个人心理学的发展是个好消息，对超个人心理学的发展起到了相当大的推动作用。

## 二、国内外研究概况

### (一) 国外研究概况

威尔伯的其主要著作有：《意识谱》(*The spectrum of consciousness*)、《生命本源计划》(*The atman project*)、《走出伊甸园》(*Up from Eden*)、《眼对眼》(*Eye to Eye*)、《性、生态学、灵性》(*Sex, ecology and spirit*)、《万法简史》(*A Brief History of Everything*)、《灵性复兴》(*The Marriage of Sense and Soul*)、《一味》(*One Taste*)、《万物理论》(*A Theory of Everything*)、《整合心理学》(*Integral Psychology*)等。从他23岁发表成名作《意识谱》至今，威尔伯著作不断，几乎每一本著作问世，都引起了广泛阅读和强烈争议。其中有16本书被翻译成20多国语言。介绍和研究威尔伯理论思想的书籍亦是层出不穷，如2003年，弗兰克·维瑟(Frank Visser)出版了《肯恩·威尔伯——像神一样思考》(*Ken Wilber——Thought As Passion*)一书，介绍他本人如何在威尔伯理论的指导下清晰的获得了不同寻常的神秘体验；2006年，师从威尔伯的雷洛兹·布拉德(Reynolds Brad)出版了《威尔伯在哪？在一个新的千年里的肯恩·威尔伯的整合观》(*Where's Wilber At?:Ken Wilber's Integral Vision in the New Millennium*)一书，详尽阐述了其导师的研究工作，这本书是对威尔伯的理论思想的最佳解读，非常适合于那些已经接触威尔伯思想并想要得到更充分解释的读者。

在EBSOhost期刊数据库上，从1978年到2008年共有到39篇威尔伯是独立作者或与他人合著的文献。如2008年，威尔伯与其他几位研究者在《整合精

<sup>①</sup> <http://www.douban.com/group/>

神疗法杂志》(Journal of Psychotherapy Integration)上发表了题为《折中主义与整合观的联合：整合精神疗法》(Unification beyond eclecticism and integration: Integral psychotherapy)的文章，详细介绍了其关于“AQAL 模型”在精神治疗方面的应用情况。

对威尔伯理论思想的研究以及对他的书和论文的评论从1989年到2007年共有48篇，如2002年，杨·约翰(Young John E)在《组织分析国际杂志》(International Journal of Organizational Analysis)上发表《意识谱对CEO的应用：肯恩·威尔伯意识光谱的商业应用》(A spectrum of consciousness for CEOs: A business application of Ken Wilber's Spectrum of Consciousness)一文，即是将威尔伯的意识研究成果应用于CEO这一领导层，探讨了不同意识层次在CEO们问题解决效能上的影响。结果发现出于更高意识层次的CEO问题解决能力更好；2004年，皮文·陶乐茜(Peven Dorothy.E.)在《个体心理学杂志》(Journal of Individual Psychology)上发表《肯恩·威尔伯和艾弗烈：优越与超越》“Ken Wilber and Alfred Adler: Ascendance and Transcendence”一文比较了威尔伯和艾弗烈的心理学思想。

另外还搜索到20余个关于威尔伯理论思想的国际站点，其中比较重要的有：1、Ken Wilber's Official Website and Blog；2、Shambhala Publications' Ken Wilber site；3、Belief.com - Articles By Ken Wilber；4、Ken Wilber's Integral Institute等。

## (二) 国内研究概况

威尔伯的主要著作仅有四本已翻译成中文，中国大陆地区可购买到他的《恩宠与勇气》与《万物简史》。中国台湾地区可以再买到他的札记《一味》与《灵性复兴》。

就国内而言，涉及超个人心理学方面的著作，基本都会介绍威尔伯的理论思想，比如杨韶刚主编的《超个人心理学》、郭永玉主编的《精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究》、郭本禹主编的《当代心理学——心理学的新进展》等，分别有一个章节概述了威尔伯的主要研究和著作。

在CNKI数据库和论文数据库里搜索威尔伯理论思想的专门介绍和研究的没有。国内对威尔伯及其理论思想进行系统研究的仅有郭永玉一人，其《肯·威尔伯》对其做过稍微详细的概述。

搜索到的关于超个人心理学方面的文章，几乎会提到威尔伯的理论思想，但均是简单概述。

### 三、研究目标和方法

本论文主要采用文献与历史分析法、理论与逻辑分析法进行研究。以威尔伯的第一手资料和有关二手资料为文本，采用文献与历史分析方法，在前人研究的基础上，对威尔伯的心理学理论体系做出清晰的梳理和建构，概述其理论思想，并尝试对其在超个人心理学发展史上的地位给予比较全面客观公正的评价；

采用理论与逻辑分析法，考察威尔伯的原创性研究与其社会、哲学、心理学背景(包括其个人生活)的内在逻辑联系，理清威尔伯的理论和研究发展的脉络，并结合当前超个人心理学的发展现状，探讨威尔伯的理论观点和研究范式对超个人心理学未来发展的启示作用。

### 四、研究内容和结论

本论文的正文共由六章组成。第一章介绍威尔伯的学术及生活经历和思想来源，主要介绍他从 23 岁至今的主要的学术成就和最近的研究工作，以及他的生活经历带给他的影响。还介绍了他的学术思想的哲学来源以及心理学来源；第二章论述威尔伯的意识理论，主要包括意识谱模型和意识发展理论；第三章阐述威尔伯的整合心理学，其中包括法界与全子的概念、AQAL 模型等；第四章介绍威尔伯关于灵性、进化方面的理论成果，包括他的灵性进化观、科学与宗教的整合观、以及对前/超谬误的澄清；第五章介绍威尔伯在超个人实修方面的个人体验及研究成果；第六章是尝试对威尔伯超个人心理学理论思想进行评价，阐述其理论的主要贡献与主要局限。

本论文得出的研究结论为：威尔伯的意识理论对超个人意识的研究做出了开创性的贡献，已成为超个人心理学的理论基础。他的《意识谱》、《走出伊甸园》、《意识的转换》等关于意识研究的著作至今仍是超个人心理学理论的经典之作；其次他的整合心理学理论更是跨过心理学的整个历史，对人类在下一个千年里的存在提出了一个通盘战略。威尔伯从全世界收集认识论和本体论方面的著作，包括心理学、哲学和宗教等领域的最新研究成果，考察人类思想的发展历史，试图用超个人的视野将这些领域的知识加以整合。他特别试图在东方与西方、心理学与哲学、科学与宗教等通常视为充满矛盾的领域之间化解隔膜，打通障碍，以达到整合之目的。他的整合心理学范式为心理学的整合之路提供了新的可能。这是威尔伯对超个人心理学领域的两大贡献。

### 五、长处与不足

本论文的长处在于，这是国内首次对威尔伯的心理学理论思想进行全面梳理

和体系建构。目前对威尔伯理论的研究并未形成统一的框架，本论文在占有相关文献资料的基础上，对威尔伯的超个人心理学理论体系作出初步建构，形成一个较为完整的框架，对其威尔伯进行了全面的评介，这在国内尚属首次。

本论文的不足之处则是：第一，威尔伯的理论抽象，术语晦涩，给我们理解和概括他的理论带来一定困难，以致文中难以清晰流畅地阐释他的思想。第二，由于作者的能力有限，加上缺乏临床实践经验，因此，本论文对威尔伯超个人思想所做的分析仅限于理论层面，尚缺乏临床应用的自我体验。如何把威尔伯的理论运用到临床治疗的实践中，这还是作者今后应该努力实践的方向。

## 第一章 威尔伯其人和思想来源

### 第一节 威尔伯其人

肯恩·威尔伯（Ken Wilber, 1949——）于1949年1月31日出生在美国中南部的克拉荷马州的俄克拉荷马城。因他的父亲任职于美国空军，少年时他时常随着父亲四处调动迁居。他们一家在百慕大、厄尔巴索、爱达荷州、尼亚加拉瀑布附近都居住过。威尔伯在蒙大拿州上高中期间，除了学习成绩很好以外，在多种体育运动上的表现也相当出色，曾担任过学生会主席。所以，威尔伯曾说：“人们认为我不善于社交，那是不对的。二十三岁的时候我就忙碌于写作和思考，但那很难阻止我社交，让我呆在角落里的。”<sup>①</sup>在他高中毕业前一年，威尔伯家搬到了内布拉斯加州的林肯市，威尔伯在那里完成中学教育后，于1967年进入在北卡罗来纳州达勒姆的杜克大学（Duke University）主修医学。但是很快他就对所学专业感到幻灭，觉得医生治疗人的方式如同工人削铅笔一样毫不仁慈，这样的科学实在是令人失望透顶。当时正值上世纪六十年代的美国，致幻剂大行其道，很多人也是因为不满于对麻木无情的世界而沉溺于用致幻剂制造的虚幻感觉之中。然而威尔伯幸运的在一次偶然的机会上读到了老子的《道德经》，这本书深深的影响了他的世界观、哲学观，使得他将目光投向遥远而神秘的东方文化传承。也就是从这时，他的东西方整合的理论思想开始萌芽。他在杜克大学呆了一年就退学返回内布拉斯加州。随后为了逃避去越南服兵役，他只好又进入在奥马哈的内布拉斯加州立大学，在那里他取得了化学和生物的双学士学位，并获得了进修生物化学的奖学金。但这个时候的威尔伯已经被哲学、心理学以及禅修的生活深深迷住，在研究院只读了很短一段时间就放弃了进修。1972年，威尔伯遇到了艾米·瓦格纳（Amy Wagner），并于一年后结婚。婚后威尔伯继续就东西方哲学、心理学、精神文化传统方面进行阅读、思考和写作。其他时间做些像是洗碟子之类的零工以供生计。为了练习写作，他曾抄写了艾伦·沃茨（Alan Watts）的所有作品。

1973年的冬天，23岁的威尔伯用短短三个月的时间完成了他的第一部著作《意识谱》（*The Spectrum of Consciousness*）。这本书探讨了我们将自己的经验用一道道疆界分割开，从而使我们自己远离了自身、他人以及整个世界。我们把自己的意识分解成了许多相互对立的范畴，例如主体与客体、生与死、心灵与身体、内在与外在、理性与本能等，从而使我们在经验与经验之间互相否定，

<sup>①</sup> 威尔伯，超越死亡：恩宠与勇气，三联书店，2006，P12

生命与生命之间相互冲突。在这本书中，威尔伯提出了人类意识的“意识谱”模型，尤其是将存在层面以上的超个人意识纳入意识的研究范畴，并对此提出自己的原创性见解。正是这本书奠定了他原创理论家的名声和超个人心理学先驱的地位。然而这本书在发表之初，在三年间被 20 多家出版社拒绝，最后终于在 1977 年由通神学会出版社（Quest Books）出版。《意识谱》一经问世，就有评论家视其为继奥罗宾多（Sri Aurobindo）的《神圣人生论》，海德格尔（Heidegger）的《存在与时间》、英国思想家阿尔弗雷德·诺斯·怀特海（Alfred North Whitehead）的《过程与真实》之后，20 世纪第四本最伟大的哲学巨著。二十年后，这本书再度出版，时间证明了它的确不愧为超个人心理学的经典之作。《意识谱》出版后，对威尔伯的约稿及授课邀请如雪片般飞来，威尔伯也曾就《意识谱》的相关内容授课、开讲习班，进行了将近一年时间。1978 年，他和杰克·克里汀顿（Jack Crittenton）共同创办了《回观》（revision）月刊。当时不同文化的哲学与各种学科之间的交互研究还很受忽视，对于那些对东西方研究或科学与宗教的交集深感兴趣的学者，《回观》就像灯塔一般照亮了他们。从 1979 年到 1984 年，在《回观》上发表过的有关个人发展、文化，社会演化、科学认识论、哲学、社会学、精神病学和精神治疗方面的论文相继结集成书。当时参与这类划时代讨论的重要精英为数众多，投稿者有量子力学科学家大卫·博姆（David Bohm）、斯坦福的神经学家卡尔·普里布兰（Karl Pribram）、《转折点》的作者卡普拉（Fritjof Capra）等，《回观》在当时真可谓是人才济济的前卫论坛。1979 年威尔伯的《事事本无碍》（No Boundary）出版，这是《意识谱》的一个重要的理论摘要。接着又出版了《本源计划》（The Atman Project）（1980）和《走出伊甸园》（Up from Eden）（1981），这两本书分别探讨了发展心理学和文化历史领域。1981 年威尔伯与艾米友好离婚（离婚后他们一直保持着良好的朋友关系）后，搬家到剑桥市为《回观》（Revision）工作。

1983 年，威尔伯搬到加利福尼亚州，在那里他与泰勒·吉兰（Terry Killam）一见钟情，两人都感到此生遇见彼此是生命的恩宠，在第一次相见的两周后就决定结婚，喜悦和幸福感不可抑制，他们迫不及待的打电话、写信给亲朋好友告知他们找到了生命最好的另一半。然而婚前体检时泰勒被检查出乳腺癌第二期。顿时乌云遮盖了光明，鲜花失去了颜色。生与死的课题就这样猝不及防的站在了这对灵魂伴侣面前。命运真是对他们开了一个最严酷的玩笑。从 1984 年秋天到 1987 年，威尔伯放弃了大部分的写作任务专心照顾泰勒。那时他们住在内华达州的英克林村（Incline Village）的塔荷湖（Lake Tahoe）畔，这一段时间里，威尔伯暂时放弃了禅修的生活，而开始喝酒，并在 1985 年感染了当地的一种细菌，患了一种慢性病，易疲劳乏力。1987 年，他们搬到了科罗拉多州的博尔德（Boulder）

，紧挨着那洛巴大学，这是创巴仁波切（Chogyam Trungpa）成立的佛教大学。在这里，威尔伯的慢性病得到好转，而泰勒也在抗癌的过程中生出真正的“平等心”，并致力于抗癌方面的工作，帮助那些同样罹患癌症的人。1989年年初，已改名为崔雅（Treya）的泰勒病逝，享年41岁。五年的抗癌历程，崔雅和威尔伯不但没有被击垮，反而促进了他们灵魂的交流 and 成长。他们的这一段共同经历记录在1991年出版的《恩宠与勇气》（*Grance and Gift*）这本书中。

崔雅去世后的五年间，威尔伯一直没再写作。五年后他重拾写作灵感，埋首于《性、生态学、灵性》（*Sex, Ecology, Spirituality*）这本巨著的撰写工作中。这是威尔伯的法界（Kosmos）三部曲的第一部。在创作《性、生态学、灵性》的日子里，他过着离群索居的生活，除了购买日用品之外，几乎完全与世隔绝，三年间只见了三、四个人。威尔伯形容那种情况很像传统的禁语闭关，其过程就像是一场永无止境的噩梦。闭关到第七个月，他患了自称的“渴肤症”。大约有三、四个月的时间，在每天的工作结束之际，他总是忍不住坐下来痛哭，一哭就是半个小时，那种渴望与人肌肤相亲的痛苦，比压抑性欲还要令他难熬。1995年，《性、生态学、灵性》出版。这本书除了涵盖他早期的基本理论之外，还纳入了过去从未涉及过的系统理论，演化论、女性主义，生态思想，以及现代性与后现代性的哲学议题。一年后他又发表了更适合大众阅读的《性、生态学、灵性》的普及版本《万法简史》。接着在进行“法界三部曲”第二部与第三部资料的搜集的同时，又完成了两本著作和数篇论文，其中一本是《眼对眼》（*Eye to Eye*），于1997年出版，这是他在《回观》上发表的有关科学与宗教方面的文章合集。书中结集了多篇整合哲学的论文，所涉及的议题包括了心理学、哲学、认知科学、意识研究、人类学、艺术和文学理论。此书也是威尔伯本人最满意的作品。1998年，全球最大图书出版商 Random House 出版了此书的修订版，叫做《灵性复兴》（*The Marriage of Sense and soul*）。他的这本书被当时的美国副总统阿尔·戈尔（Al Gore）视为最心仪之作。

1997年威尔伯遇到了在那洛巴大学念书的年轻学生玛西·沃尔特斯（Marci Walters），他们一起生活了五年，于2001年6月结婚，但在2002年就离婚了。威尔伯认为那一段时间是他最高产的时期，并认为本可以和玛西组建好一个家庭的。1997年一整年，他坚持记录每天的个人灵修体悟，直至证入最高的意识状态，这些内容收录在1999年出版的他的私人札记《一味》（*one taste*）中。他的出版商 shamblala 出版社曾出版了他的合集（collector books），其中包含了8本书。在1998年，Wilber 创立了整合研究所（Integral Institute），这个协会的工作方式宛如一个票据兑现所，研究整合理论及其应用成果。威尔伯在1999年十分多产，完成了《整合心理学》（*intergral psychology*）和《万物理论》（*a theroy of*

everything)。在《万物理论》中，威尔伯试图在商业、政治、科学和灵性之间架起桥梁并运用他的螺旋动力学理论展示它们是如何整合于发展心理学中的。同样是1999年，他写了第一部小说《婴儿潮士》(Boomeritis)，试图揭露他所感受的婴儿潮出生的(1945—1964)的那一代人的自大，批评当代的后现代文化，呼吁应该建立一个与生命更密切的、更高级的关系结构。威尔伯在《整合心理学》(Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy) (2000)一书中对其心理学的整合思想作了全面的阐述。2005年威尔伯推动建立了整合研究所(integral institute)一个分支——整合灵性中心(integral spiritual center)。最近还设立了一个相当有魅力的网上资源——“赤裸整合者”(Integral Naked)，推介初露头角的整合思想家们。同时这也是一个网上学习机构，提供各式各样的学分课程，如整合生态学、整合法学。他最新的规划是要发展一所整合大学(Integral University)。威尔伯的理论思想受到年轻一代的普遍喜爱，追随人数不断成长，滋生了许多活力十足的公共论坛和在线团体如豆瓣上的“肯恩·威尔伯读书会”等。他们在“整合未来”(Integral NEXT)的旗帜之下联合起来，任务是“去帮助那些在他们的日常生活中寻求实现整合梦想的个人或团体，帮助那些渴望真实整合、真实转化的人们彼此建立联系。”<sup>①</sup>除了这些工作，威尔伯一直笔耕不辍，已经完成他的《法界三部曲》(Kosmos Trilogy)的第三部，这是他关于进化哲学的最新学术成果。

## 第二节 思想来源

威尔伯关于意识、心理发展、心理治疗、灵性进化等方面的观点继承了西方哲学、心理学和东方精神文化传承的精髓，以及现代性的核心精神。从毕达哥拉斯(Pythagoras)，巴门尼德(Parmenides)，苏格拉底(Socrates)、柏拉图(Plato)、柏罗丁(Plotinus)、亚里士多德(Aristotle)，再到奥古斯丁(Augustine)、阿奎那(Aquinas)、迈蒙尼德(Maimonides)、史宾诺沙(Spinoza)、黑格尔(Hegel)以及海德格尔(Heidegger)、洛克(Rourke)、康德(Kant)再到存在主义、后现代主义等的西方哲学传承，在威尔伯理论思想中得到深入思考和剖析；而东方智慧传承对威尔伯影响最深的，则有老子思想、南传上座部佛教思想，龙树中观学派、华严学派、唯识学派、藏密大手印、大圆满，论藏，吠檀多哲学、中东苏菲神秘主义等；至于威尔伯的超个人视野，则充分反映了威廉·詹姆斯(William James)、荣格(Jung)、马斯洛(Maslow)的心理学研究，更涵盖了60年代末期西方所发展出来的身心灵修炼途径。

<sup>①</sup> <http://www.kenwilber.com/home/landing/index.html>

## 一、哲学来源

### （一）现代性的尊严与长青哲学

在威尔伯看来，西方哲学史即是出世上行者与入世下行者之间的战争史。出世上行者，如从奥古斯丁、哥白尼等。而入世下行者，从文艺复兴后兴起，在启蒙时代和理性时代达到巅峰。

而整个现代和后现代世界都是费尔巴哈的追随者。现代性和后现代性的标记就是平面世界，政治、科学、现世宗教、马克思主义、工业化、消费主义等所提供的救赎都是陷在平面世界里徒劳挣扎。

威尔伯认为现代性的尊严在于，科学、道德、艺术三大领域分化，带来了理性之光。但现代性也同时带来了灾难。十八世纪末，科学开始快速进展，令整个系统开始失衡，三大领域崩塌为一个平面独大的领域——工具理性的“它”世界。（“它”领域有两股巨大的力量在支撑，一是经验科学的成就，一是工业化的力量。“分析性”的科学或整合论的科学，都是“它主义”，都在宣告“它”领域才是唯一真实的领域，这个经验世界才是唯一真实的世界。同时工业化使平面世界有用武之地，让只讲位置的客观世界变成了基本实相，进而将内在层面化约为可观察的表相。）现代性的重大挫败就是无法整合三大领域。基本的启蒙运动典范就是一种隐微化约论，没有神性、没有心智、只有自然。现代性的局面，就像费希特（Fichte）与史宾诺莎（Spinoza）之间的论战，自我阵营与生态阵营之间的僵局。是要超越自然而找到道德的自由与自主，抑或是与自然合一而找到整合与一体？是纯粹上行亦或是纯粹下行？自我阵营选择了完全否定神性。以疏远的、理性的、计算的、科学的方法描绘这个世界的样貌，其中理性主义更是要计划自然，支配自然；自我阵营也是拥有部分真理的——它指出世界中心道德观在感官自然的世界是不存在的，如康德。理性自我想要超越自然及自身的肉体冲动，达到一种自然界所没有的普世性的慈悲境界，最后却往往压抑了自然冲动；压抑了自己的生物域、生命汁液的源头及活力的根源。自我想要压抑外在的自然与内在的自然（本能冲动，id）。于是生态阵营开始批判理性自我，想要恢复世界的魅力。这种批判有一部分就是对自我阵营的压抑倾向感到极度不安，道德对自然、心智对自然、心智对身体的压抑性分裂令人难以忍受，他们想要整合性和统一。生态阵营选择了宣称自然就是神，应该以情感和同理心的交流接近自然，要与自然合一，从而寻获自身的“完整性”。然而生态阵营的灵性直观（直接体验世界或不二境界）或许是真实的，但他们的诠释是错误的，将经验性的自然认为是最终的灵性真相。生态阵营认为要想找到纯粹的真相、真实的自我、真诚的感情和公平的社会，就必须回到文化罪行发生之前的时代，要大家回归这种原始的、最初的、纯朴的生活方式，或在现代世界重新纳入这种生活方式，实现应许之地

(the promised land)。这实际上是退化。用退化去治疗压抑，从心智域退化到生物域，确实摆脱了现代性的灾难，但也失去了现代性的尊严。威尔伯认为这两者虽然自有进步之处，但都是被感官自然的声音迷住了，都是在平面世界里挣扎。而我们的救赎必定是三大领域（自然、道德、心智）的整合，而非任何一个领域占优势。

威尔伯的思想深受长青哲学（Perennial Philosophy）的影响。长青哲学是研究人类现实本质的普世性形而上学。如奥尔德斯·赫胥黎（Aldous Huxley）、奥罗宾多（Aurobindo）等。二十五个世纪以前，被称为“长青哲学”的思想第一次见诸文字。二十五个世纪以来，它一直在不断地得到阐释，时而部分，时而完全，时而以这种形式，时而以那种形式，源远流长，无休无止。几乎亚洲、欧洲所有的语言都陈述过这种哲学。在每一个较高层次宗教的术语与信仰中也都可以见到它的踪迹。但是在这些语言与神话相异、地域历史与独特的教规混杂的情况下，都可以总结出长青哲学的四项基本理念也即它的核心理念：（1）物质和个体化意识的现象世界，即事物的世界(the world of thing)、动物、人甚至诸神(gods)的世界，都是“神域”（Divine Ground）（这里的“神域”不能够按照世俗的观念机械地来理解。它不是指有形的东西存在的地方，它指的是我们人类所不能够了解的决定宇宙运行的力量，其含义相当于“客观规律”或者是威尔伯的“大精神”（Spirit）的概念。）的显现。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；（3）人都具有双重的天性，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，是灵性，是灵魂中神性的火花，如果一个人真正渴求的话，他就可以使自己与大我融合在一起，从而与神域联系起来；（4）人在地球上的生命只有一个终极目的，就是让自己与永恒的大我联系在一起，得到对神域的一体知识<sup>①</sup>。威尔伯正是从长青哲学中找到了描绘人类存在的各种水平的一般轮廓，即从物质到身体，到心智，再到精神的发展链条。

威尔伯从现代性的尊严（也就是分化三大领域的“全象限”）与长青哲学的核心理念（从身体到心智到灵魂到灵性的“全层次”）发展出“全层次、全象限”的整合观。他认为如果我们无法在全球共同的问题上，依据世界中心的道德观，取得互相的了解与共识，就没办法驾驭工业。我们必须经过内在的成长，超越这痛苦艰辛的过程，才能促成以世界为中心的道德观的发展，才能培养出“全球关怀”这种高贵品质。<sup>②</sup>

## （二）东方精神文化传统

<sup>①</sup> 参考罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003.P34-26

<sup>②</sup> 参考 Wilber, K.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.110-112

威尔伯的哲学观深受大乘佛教（Mahayana）的影响，尤其是龙树中观哲学的核心观点。威尔伯练习过各种形式的佛教冥想，师从过很多灵性导师学习，包括片桐大忍（Dainin Katagiri），前角博雄（Taizan Maezumi），米庞仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche），卡卢仁波切（Kalu Rinpoche），贝诺仁波切（Penor Rinpoche）和洽度仁波切（Chuagdud Tulku Rinpoche）等。而拉玛那·玛哈希（Ramana Maharshi）和科恩·安德鲁（Cohen Andrew）这两位灵性导师则给予他更深的影 响。威尔伯在一些公开场合对阿谛达（Adi Da）的著作给予最高赞誉（同时表达了对阿谛达作为老师的保留态度）。威尔伯虽然熟练掌握佛教的冥想方法，但他并不认为自己是一个佛教徒。<sup>①</sup>

## 二、心理学来源

西方心理学诞生于两个不同的源头：一是在实验室中进行的科学测试，另一个是在医院里进行的临床诊疗。为了建立起心理学在科学上的正统性，心理学家以物理学作为实验心理学的典范，将注意力集中在可观察、可测量的行为之上，而避开了无法观察到的内在经验世界。十九世纪末时，德国和美国的心理学强调以物理和化学方法来探讨心理活动的生理过程，因此很重视客观上可以观察和测量的生物刺激和反应。行为主义扛大旗者华生主张：行为的改变要根据刺激—反应情境来研究，完全不需要涉及意识。斯金纳则进而主张人类行为的目的是为了获得奖赏或逃避惩罚，可用工具性条件化的技术加以控制。只要我们分析并免除环境中各类嫌恶性刺激的控制，并将社会认可的价值当作正向增强物，便可规划出一套控制各个环境变项的文化设计，以建造一个完全由行为技术控制的理想国。而临床心理学与精神医学最早诞生于病理学。因为人类大部分的痛苦是来自于潜意识的驱力，所以临床诊疗便专注于主观及潜意识层面的研究。十九世纪末时，法国的心理学强调由心理与机体关系来研究精神医学，因而能扫除精神疾病是由魔鬼所引起的中邪说，并反对以监禁和惩罚的方式对待精神病人。它们曾运用催眠术作为一种口头暗示的手法，来影响精神病症的变化。弗洛伊德在法国观摩归国后，结合催眠术和自由联想，以帮助病人宣泄痛苦的情绪，而能使歇斯底里改善为精神官能症。之后，他指出病人的移情和抗拒现象会不断出现，精神分析师必须不断经由言语沟通，来揭露病人想要压抑的潜意识情结。虽然这两者的贡献良多，但这两股势力所造成的限制和曲解也让很多心理学家很是担忧和不满。它们排除了所有无法直接观察和测量的人性，无法妥当看待人类经验的所有面向，只专注于精神病理学的研究或者仅以实验室里受到条件控制的单纯情况，来推断复杂的日常生活。

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。

<sup>①</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

从上世纪 40 年代开始，越来越多的心理学家开始结合起来，表达它们对这种心理学的强烈不满，并努力修正、扩展传统的典范。行为主义在原先的乌托邦理想幻灭后，已转而与认知心理学合作，建立行为医学的典范，专门运用生物回馈和松弛训练等方法，以恢复身体的自动调节功能。而新弗洛伊德学派舍弃本能能决定论，转而从亲子关系、人际关系和社会行为等文化模式，来研究人格发展的各种障碍，但仍同意弗洛伊德的许多主张：（1）潜意识 and 梦的预设；（2）童年期经验对于精神失调的重大影响力；（3）焦虑可用来解释防卫机制的运作方式；（4）动机是主动的和动态的；（5）精神分析可洞察出心理问题的发生脉络和固着原因；（6）不重实验取向，而注重临床研究和个案研究的分析<sup>①</sup>。所以，新弗洛伊德学派是以动态精神分析的手法，来研究各种社会压力的类型如何阻扰自我的发展、并引发出哪些精神官能症和防卫机制。这就预示了单纯的內驱力心理学的终结，而被研究人际互动和人格整合的“自我心理学”所取代。然而这项革命的更典型的代表就是人本心理学的兴起，这些心理学家开始有系统的回复原本被移除的人性：也就是心智、意识和自我意识、人格、感受和情绪、自由意志与责任感、各种潜能、有创造力的想象、人类尊严等等。从 40 年代到 60 年代初，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”。许多人都记得马斯洛在 40 年代初期提出的“需求层次”，顶层就是“自我实现的需求”。但是到了 60 年代末，马斯洛逐渐发现人本心理学的局限，觉得需要再进一步扩充，他越来越有志于发展一种“高度心理学”，除了生理和心理部分，也涵盖人的灵性面向，并处理人的终极渴望。于是马斯洛修订了著名的“需求层次”理论，增加了“超越性需求”/“灵性需求”：更高而具有超越性价值的需求，比如真、善、美、正义和平、和谐等等。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，认识到“自我实现是不够的”<sup>②</sup>，他写了《自我实现与超越自我实现》等文章，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。他想发展一种“高度心理学”<sup>③</sup>，除了生理与心理的部分，也应涵盖人的灵性面向，并处理人的终极渴望，因为不论是否涉及宗教，在所有文化中都找得到人类有灵性面向的主张。于是晚年的马斯洛与他的朋友们创立了超个人心理学。超个人心理学是跨越自我层面的心灵研究，跨越个人领域的心理学，探讨着心理学与宗教、经济学、哲学、社会学和生物学等各种学问的关系。它跨越了各种领域，研究人的心理与灵性。自马斯洛 1970 年过世之后，超个人心理学仍一直成长，散播如此之广，以至于不能只将其称之为一个学派，事实上，它已成为一种无法逆转的潮流或运动，被称为在精神分析、行为主义及人本主

① 参考柯林·威尔森，马斯洛和后弗洛伊德主义，华文出版社，2001，P73-77

② 马斯洛，人性能达的境界，云南出版社，1987

③ 同上

义之后的第四势力。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。清楚的显示过去强加在人性上的压抑和扭曲终将失败。超个人心理学研究个人成长、高峰体验以及超脱传统自我界限的发展可能等以前心理学未曾涉足的领域。更重要的是，超个人心理学极大的增加了和其他领域互相结合的可能性。巴普洛夫的条件反射启示了心理学与生物学的结合，而超个人心理学的诞生使得心理学几乎可以和任何学问结合。比如可以和药理学结合，探讨迷幻药等药物对心灵的影响。还可以和生物学结合，探讨演化对心灵的关系。在威尔伯看来，自我心理学、精神分析学、人本心理学、荣格精神分析学、人际关系心理学等等西方传统心理学各有可取之处，而超个人心理学的视野正是一种最后的回归，是多元文化主义的真正意义所在，使我们能够利用古往今来许多文化积蓄的超个人智慧，并以现代研究的观点来看这种智慧，用现代的语言了解它，并体认到它真正的意义。超个人心理学让我们对人类的本质和可能性的看法转向了更宏观的方向；已经从只有单一健康的清醒意识状态的观点，走到多种意识状态的认识；原本把一般发展视为我们的最高限度，变成将之视为文化影响所造成的限制；从否认清明梦的可能，到后来在实验中探索清明梦；从原本认为静坐是一种退化的逃避，到肯定它是发展的催化剂；从贬抑神秘体验为病态，到体认它是有益的；从低估非西方的心理学和哲学，到肯定其中有些部分是高度复杂精细，有其独到之处。这些转变会改变我们每一个人，会改变我们星球的生存环境。

①

威尔伯的心理学思想就是站在西方传统心理学的理论成果之上，以超个人的视野，吸收东方精神文化传统的精华，给我们带来一种新的心理学见解。

---

① 参考罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003，P185-189

## 一、哲学来源

### （一）现代性的尊严与长青哲学

在威尔伯看来，西方哲学史即是出世上行者与入世下行者之间的战争史。出世上行者，如从奥古斯丁、哥白尼等。而入世下行者，从文艺复兴后兴起，在启蒙时代和理性时代达到巅峰。

而整个现代和后现代世界都是费尔巴哈的追随者。现代性和后现代性的标记就是平面世界，政治、科学、现世宗教、马克思主义、工业化、消费主义等所提供的救赎都是陷在平面世界里徒劳挣扎。

威尔伯认为现代性的尊严在于，科学、道德、艺术三大领域分化，带来了理性之光。但现代性也同时带来了灾难。十八世纪末，科学开始快速进展，令整个系统开始失衡，三大领域崩塌为一个平面独大的领域——工具理性的“它”世界。（“它”领域有两股巨大的力量在支撑，一是经验科学的成就，一是工业化的力量。“分析性”的科学或整合论的科学，都是“它主义”，都在宣告“它”领域才是唯一真实的领域，这个经验世界才是唯一真实的世界。同时工业化使平面世界有用武之地，让只讲位置的客观世界变成了基本实相，进而将内在层面化约为可观察的表相。）现代性的重大挫败就是无法整合三大领域。基本的启蒙运动典范就是一种隐微化约论，没有神性、没有心智、只有自然。现代性的局面，就像费希特（Fichte）与史宾诺莎（Spinoza）之间的论战，自我阵营与生态阵营之间的僵局。是要超越自然而找到道德的自由与自主，抑或是与自然合一而找到整合与一体？是纯粹上行亦或是纯粹下行？自我阵营选择了完全否定神性。以疏远的、理性的、计算的、科学的方法描绘这个世界的样貌，其中理性主义更是要计划自然，支配自然；自我阵营也是拥有部分真理的——它指出世界中心道德观在感官自然的世界是不存在的，如康德。理性自我想要超越自然及自身的肉体冲动，达到一种自然界所没有的普世性的慈悲境界，最后却往往压抑了自然冲动；压抑了自己的生物域、生命汁液的源头及活力的根源。自我想要压抑外在的自然与内在的自然（本能冲动，id）。于是生态阵营开始批判理性自我，想要恢复世界的魅力。这种批判有一部分就是对自我阵营的压抑倾向感到极度不安，道德对自然、心智对自然、心智对身体的压抑性分裂令人难以忍受，他们想要整合性和统一。生态阵营选择了宣称自然就是神，应该以情感和同理心的交流接近自然，要与自然合一，从而寻获自身的“完整性”。然而生态阵营的灵性直观（直接体验世界或不二境界）或许是真实的，但他们的诠释是错误的，将经验性的自然认为是最终的灵性真相。生态阵营认为要想找到纯粹的真相、真实的自我、真诚的感情和公平的社会，就必须回到文化罪行发生之前的时代，要大家回归这种原始的、最初的、纯朴的生活方式，或在现代世界重新纳入这种生活方式，实现应许之地

(the promised land)。这实际上是退化。用退化去治疗压抑，从心智域退化到生物域，确实摆脱了现代性的灾难，但也失去了现代性的尊严。威尔伯认为这两者虽然自有进步之处，但都是被感官自然的声音迷住了，都是在平面世界里挣扎。而我们的救赎必定是三大领域（自然、道德、心智）的整合，而非任何一个领域占优势。

威尔伯的思想深受长青哲学（Perennial Philosophy）的影响。长青哲学是研究人类现实本质的普世性形而上学。如奥尔德斯·赫胥黎（Aldous Huxley）、奥罗宾多（Aurobindo）等。二十五个世纪以前，被称为“长青哲学”的思想第一次见诸文字。二十五个世纪以来，它一直在不断地得到阐释，时而部分，时而完全，时而以这种形式，时而以那种形式，源远流长，无休无止。几乎亚洲、欧洲所有的语言都陈述过这种哲学。在每一个较高层次宗教的术语与信仰中也都可以见到它的踪迹。但是在这些语言与神话相异、地域历史与独特的教规混杂的情况下，都可以总结出长青哲学的四项基本理念也即它的核心理念：（1）物质和个体化意识的现象世界，即事物的世界(the world of thing)、动物、人甚至诸神(gods)的世界，都是“神域”（Divine Ground）（这里的“神域”不能够按照世俗的观念机械地来理解。它不是指有形的东西存在的地方，它指的是我们人类所不能够了解的决定宇宙运行的力量，其含义相当于“客观规律”或者是威尔伯的“大精神”（Spirit）的概念。）的显现。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；（3）人都具有双重的天性，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，是灵性，是灵魂中神性的火花，如果一个人真正渴求的话，他就可以使自己与大我融合在一起，从而与神域联系起来；（4）人在地球上的生命只有一个终极目的，就是让自己与永恒的大我联系在一起，得到对神域的一体知识<sup>①</sup>。威尔伯正是从长青哲学中找到了描绘人类存在的各种水平的一般轮廓，即从物质到身体，到心智，再到精神的发展链条。

威尔伯从现代性的尊严（也就是分化三大领域的“全象限”）与长青哲学的核心理念（从身体到心智到灵魂到灵性的“全层次”）发展出“全层次、全象限”的整合观。他认为如果我们无法在全球共同的问题上，依据世界中心的道德观，取得互相的了解与共识，就没办法驾驭工业。我们必须经过内在的成长，超越这痛苦艰辛的过程，才能促成以世界为中心的道德观的发展，才能培养出“全球关怀”这种高贵品质。<sup>②</sup>

## （二）东方精神文化传统

<sup>①</sup> 参考罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003.P34-26

<sup>②</sup> 参考 Wilber, K.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.110-112

威尔伯的哲学观深受大乘佛教（Mahayana）的影响，尤其是龙树中观哲学的核心观点。威尔伯练习过各种形式的佛教冥想，师从过很多灵性导师学习，包括片桐大忍（Dainin Katagiri），前角博雄（Taizan Maezumi），米庞仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche），卡卢仁波切（Kalu Rinpoche），贝诺仁波切（Penor Rinpoche）和洽度仁波切（Chuagdud Tulku Rinpoche）等。而拉玛那·玛哈希（Ramana Maharshi）和科恩·安德鲁（Cohen Andrew）这两位灵性导师则给予他更深的影 响。威尔伯在一些公开场合对阿谛达（Adi Da）的著作给予最高赞誉（同时表达了对阿谛达作为老师的保留态度）。威尔伯虽然熟练掌握佛教的冥想方法，但他并不认为自己是一个佛教徒。<sup>①</sup>

## 二、心理学来源

西方心理学诞生于两个不同的源头：一是在实验室中进行的科学测试，另一个是在医院里进行的临床诊疗。为了建立起心理学在科学上的正统性，心理学家以物理学作为实验心理学的典范，将注意力集中在可观察、可测量的行为之上，而避开了无法观察到的内在经验世界。十九世纪末时，德国和美国的心理学强调以物理和化学方法来探讨心理活动的生理过程，因此很重视客观上可以观察和测量的生物刺激和反应。行为主义扛大旗者华生主张：行为的改变要根据刺激—反应情境来研究，完全不需要涉及意识。斯金纳则进而主张人类行为的目的是为了获得奖赏或逃避惩罚，可用工具性条件化的技术加以控制。只要我们分析并免除环境中各类嫌恶性刺激的控制，并将社会认可的价值当作正向增强物，便可规划出一套控制各个环境变项的文化设计，以建造一个完全由行为技术控制的理想国。而临床心理学与精神医学最早诞生于病理学。因为人类大部分的痛苦是来自于潜意识的驱力，所以临床诊疗便专注于主观及潜意识层面的研究。十九世纪末时，法国的心理学强调由心理与机体关系来研究精神医学，因而能扫除精神疾病是由魔鬼所引起的中邪说，并反对以监禁和惩罚的方式对待精神病人。它们曾运用催眠术作为一种口头暗示的手法，来影响精神病症的变化。弗洛伊德在法国观摩归国后，结合催眠术和自由联想，以帮助病人宣泄痛苦的情绪，而能使歇斯底里改善为精神官能症。之后，他指出病人的移情和抗拒现象会不断出现，精神分析师必须不断经由言语沟通，来揭露病人想要压抑的潜意识情结。虽然这两者的贡献良多，但这两股势力所造成的限制和曲解也让很多心理学家很是担忧和不满。它们排除了所有无法直接观察和测量的人性，无法妥当看待人类经验的所有面向，只专注于精神病理学的研究或者仅以实验室里受到条件控制的单纯情况，来推断复杂的日常生活。

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。

<sup>①</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

从上世纪 40 年代开始，越来越多的心理学家开始结合起来，表达它们对这种心理学的强烈不满，并努力修正、扩展传统的典范。行为主义在原先的乌托邦理想幻灭后，已转而与认知心理学合作，建立行为医学的典范，专门运用生物回馈和松弛训练等方法，以恢复身体的自动调节功能。而新弗洛伊德学派舍弃本能能决定论，转而从亲子关系、人际关系和社会行为等文化模式，来研究人格发展的各种障碍，但仍同意弗洛伊德的许多主张：（1）潜意识 and 梦的预设；（2）童年期经验对于精神失调的重大影响力；（3）焦虑可用来解释防卫机制的运作方式；（4）动机是主动的和动态的；（5）精神分析可洞察出心理问题的发生脉络和固着原因；（6）不重实验取向，而注重临床研究和个案研究的分析<sup>①</sup>。所以，新弗洛伊德学派是以动态精神分析的手法，来研究各种社会压力的类型如何阻扰自我的发展、并引发出哪些精神官能症和防卫机制。这就预示了单纯的內驱力心理学的终结，而被研究人际互动和人格整合的“自我心理学”所取代。然而这项革命的更典型的代表就是人本心理学的兴起，这些心理学家开始有系统的回复原本被移除的人性：也就是心智、意识和自我意识、人格、感受和情绪、自由意志与责任感、各种潜能、有创造力的想象、人类尊严等等。从 40 年代到 60 年代初，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”。许多人都记得马斯洛在 40 年代初期提出的“需求层次”，顶层就是“自我实现的需求”。但是到了 60 年代末，马斯洛逐渐发现人本心理学的局限，觉得需要再进一步扩充，他越来越有志于发展一种“高度心理学”，除了生理和心理部分，也涵盖人的灵性面向，并处理人的终极渴望。于是马斯洛修订了著名的“需求层次”理论，增加了“超越性需求”/“灵性需求”：更高而具有超越性价值的需求，比如真、善、美、正义和平、和谐等等。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，认识到“自我实现是不够的”<sup>②</sup>，他写了《自我实现与超越自我实现》等文章，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。他想发展一种“高度心理学”<sup>③</sup>，除了生理与心理的部分，也应涵盖人的灵性面向，并处理人的终极渴望，因为不论是否涉及宗教，在所有文化中都找得到人类有灵性面向的主张。于是晚年的马斯洛与他的朋友们创立了超个人心理学。超个人心理学是跨越自我层面的心灵研究，跨越个人领域的心理学，探讨着心理学与宗教、经济学、哲学、社会学和生物学等各种学问的关系。它跨越了各种领域，研究人的心理与灵性。自马斯洛 1970 年过世之后，超个人心理学仍一直成长，散播如此之广，以至于不能只将其称之为一个学派，事实上，它已成为一种无法逆转的潮流或运动，被称为在精神分析、行为主义及人本主

① 参考柯林·威尔森，马斯洛和后弗洛伊德主义，华文出版社，2001，P73-77

② 马斯洛，人性能达的境界，云南出版社，1987

③ 同上

义之后的第四势力。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。清楚的显示过去强加在人性上的压抑和扭曲终将失败。超个人心理学研究个人成长、高峰体验以及超脱传统自我界限的发展可能等以前心理学未曾涉足的领域。更重要的是，超个人心理学极大的增加了和其他领域互相结合的可能性。巴普洛夫的条件反射启示了心理学与生物学的结合，而超个人心理学的诞生使得心理学几乎可以和任何学问结合。比如可以和药理学结合，探讨迷幻药等药物对心灵的影响。还可以和生物学结合，探讨演化对心灵的关系。在威尔伯看来，自我心理学、精神分析学、人本心理学、荣格精神分析学、人际关系心理学等等西方传统心理学各有可取之处，而超个人心理学的视野正是一种最后的回归，是多元文化主义的真正意义所在，使我们能够利用古往今来许多文化积蓄的超个人智慧，并以现代研究的观点来看这种智慧，用现代的语言了解它，并体认到它真正的意义。超个人心理学让我们对人类的本质和可能性的看法转向了更宏观的方向；已经从只有单一健康的清醒意识状态的观点，走到多种意识状态的认识；原本把一般发展视为我们的最高限度，变成将之视为文化影响所造成的限制；从否认清明梦的可能，到后来在实验中探索清明梦；从原本认为静坐是一种退化的逃避，到肯定它是发展的催化剂；从贬抑神秘体验为病态，到体认它是有益的；从低估非西方的心理学和哲学，到肯定其中有些部分是高度复杂精细，有其独到之处。这些转变会改变我们每一个人，会改变我们星球的生存环境。

⑥

威尔伯的心理学思想就是站在西方传统心理学的理论成果之上，以超个人的视野，吸收东方精神文化传统的精华，给我们带来一种新的心理学见解。

---

① 参考罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003，P185-189

## 第二章 意识理论

意识是什么？意识的本质乃是所有哲学和心理学一直困惑的课题。威廉·詹姆斯主张意识本是个虚构；绝对观念论则称颂其实为整个实在界的基础；唯物论认为意识只是人脑的一种功能，均可凭借神经科学及心理力学加以探测；二元论或中庸一元论将意识看成根本实相的某种面向，而这根本实相是非心智、非物质，却又能够展现这两种性质的；在尼采那里，意识被藐视为一种生命的疾病；吠檀多哲学又将意识视为无限的极乐，即存在-智慧-喜悦的三位一体（Sat-chit-ananda）。<sup>①</sup>而主流心理学很显然只专注于单一意识状态的研究，它们把焦点集中于平常的清醒状态，而不注重其他超常的清醒状态。总之，科学研究之于意识宛若漏瓢盛水，无法完全领略。在超个人视野中，物理世界及其法则，只能代表无数可能存在的事实中的一种。超个人心理学对意识的研究，不仅包括人人熟知的醒时正常意识状态，还包括西方世界近年来才认同的超常意识状态。超个人心理学提出要那些看似冲突的知识、典范、世界观等整合起来，共同酝酿出更高级的诠释方式，才能理解更形复杂也更接近真相的意识状态。威尔伯的意识理论即是其中具有开创性和基础性的理论典范。

### 第一节 意识谱理论

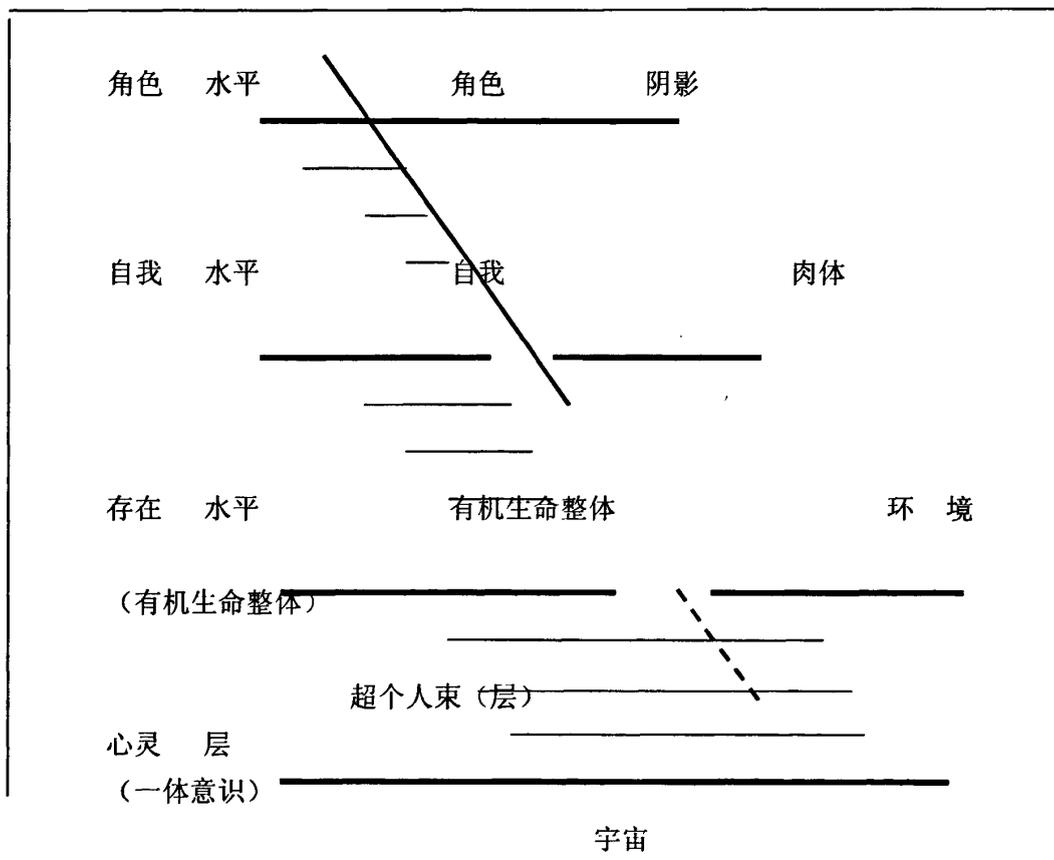
威尔伯同意长青哲学中的“存有巨链”理论和东方传统智慧，认为意识是渗透于所有现实之中，它既是存在的源头，也是物质世界的能与质的创造要素。意识是绝对境界、神、空无、大心或梵我的一个面向。换句话说，人类意识最深层的认同，或称最高状态，是跟宇宙的绝对或终极实现同一种状态，即所谓的梵我、道、法身或神之源头。威尔伯说是人类自己妄设界限，硬把意识分割为许多对立的范畴：主体与客观，生命与死亡，心灵与身体，内在与外在，理性与本能等，从而使得我们的意识从宇宙意识的至高认同感一路下降，依次降级为越来越狭窄的认同感，如与自我意识相同的认同感、与人格面具相同的认同感等。正是这样的妄设界限，我们经验到了种种冲突——矛盾，焦虑，痛苦，失望。而现代人面对自己的矛盾与冲突，常惶惶然，不知应向何方求助。东方以及西方都提供了不少方法，从心理分析到禅修，从自我心理学到超觉静坐，从存在主义到印度教义等。令人头痛的是，这么多不同的治疗方法，常常互相抵触，他们不仅对痛苦的起因所见各异，也开出来不同的解药。我们常会尴尬地发现，自己接受的两派

<sup>①</sup> 罗杰·派许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003.P58-59

心理学家或灵修导师，彼此相轻，水火不容。威尔伯希望能够提供一个融通的观点，将当前分歧而淆人眼目的学说整合起来。把各种心理治疗，心理复健以及人格成长的学说，归纳一个体系，从而提出“意识谱”(The Spectrum of Consciousness)模型。它能够接纳并整合西方心理学及心理治疗学的三个基本层面：自我的层面（包括认知行为心理学以及弗洛伊德的自我心理学）；人性的层面（例如生理心能学以及完形心理学）；以及超人格的层面（例如人格整合心理学以及荣格的深度心理学）。

### 一、意识谱模型

意识谱模型是人类认同感多次元图解，是从多层次的意识波段中选出的五个主要层面。如下图所示：



意识谱图示<sup>①</sup>

第一层为大心(Mind)层面。威尔伯认为“大心”是唯一真实的意识状态，也

① 郭永玉，精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究，华中师范大学出版社，2002.P54

即是最高最本源的人类意识。“大心”是唯一的存在，它没有空间性，因此是无限的，它没有时间性，所以是永恒的。除了它之外别无一物。处于这种境界时，我们认同的是宇宙和一切万有，我们就是一切万有；第二层是超个人层面。这一层面代表的是意识光谱超越个人性的阶段，这时个人已不再意识到自己和一切万有的界分，其认同感也不再局限于个人有机体的范围之内。在“大心”层面，个人是与无所不包的绝对整体融合为一的，而在这个层次上，个体虽然未在自己与宇宙万物之间明确划界，但又没有明确地与宇宙万物融为一体，原型就发生在这个层面；第三层是存在层面。在这个层面，个体还能将自己视为身心统一的整体，但自他之分、有机体与环境的界分，在这个阶段开始清楚的确立。理性思维活动与个人意志也在这个阶段开始发展。存在层面的上限包括生物社会带，也即文化前提、家族关系、社会表象，以及渗透各处的语言、逻辑、道德或法令之类的社会机制。它们深深浸染和塑造了有机体的基本存在感；第四层为自我层面。到这一层面，人不再认同完整的身心有机体，而是在身心之间划了界线，疏离身体，只与心理认同。这般肉体便成了皮囊，而灵魂就像是锁在这幅皮囊里的鬼魂，于是人就被智力及象征思考所掌控；第五层即为阴影层。在某些情况下，一个人很可能跟灵魂的各个面向疏离，即否定某些心理内容或层面，不再认同它们，这样认同感就窄化成“自我”的某些局部，这就是我们熟知的“人格面具”。而那些被否认的心理内涵，便形成了阴影面的问题。如果一个人认同的是他的人格面具，那么阴影面、肉体及外在环境都在他的自我之外，而且是陌生的、异化的、外在的、具有威胁性的。

上述的范型是对意识谱的极其简化的描述，它无法完全呈现出各层面的互动与循环。虽如此，它仍清楚的显示出，意识谱的每一个层面均代表着越来越窄化的认同感：从宇宙意识逐渐收缩为完整的有机体，从完整的有机体收缩为与肉体疏离的灵魂，再从与肉体疏离的灵魂收缩为人格面具。并且意识谱的每一个主要的层面都显示出不同的认知模式、不同形式的二元对立、不同种类的潜意识活动等。

### 二、意识谱的演化

意识谱的各个层面就像物理学的电磁波谱上不同波长的光波一样，之间并无明确界限一样，是相互渗透的。并且威尔伯认为意识光谱的这些层面虽然存在，却像电视荧光幕上的影像一样，是以幻觉形式呈现的，并不是真实发生的事件。他说只有大心层面是唯一的实相，其他层面都是以幻觉的形式显现的。幻觉即是从二元对立中产生的所有经验（特别是主客二元对立），也就是说所有的二元对立都是一种幻觉。大心其实并不是诸多层面中的一层，而是“不二”的独一无二境界，是整个人类意识的背景。而每一个层面的实相都是大心层面。威尔伯指出每一

层面的实相除了大心之外别无他物，在二元对立的表相之下，这个世界是合一的。是因为人们自己妄自划界，制造出虚幻的大心以外的层面，并过度入迷，无法看清最终的实相，而把自己所处的意识层面当成真实。

威尔伯说，我们的神性认同并不是完全丧失，而是被蒙蔽了<sup>①</sup>。最初始的二元对立，从认识论的角度来看是主与客、知者与所知、观者与所观的二元对立；从本体论的角度来看，则是自我与他人、有机体与外在环境之分。主客、自他以及有机体与环境的分别意识，产生时，人类的认同便似乎从非二元的一切万有，转向了有机体的存在形式，即从大心的合一状态制造出存在层面——个人认同了自己的有机体，开始与环境对立。人如果全然认同了自己的有机体，就会立刻创造出存在与虚无的对立性——亦即生与死的对立。一旦创造出生死的二元对立，便跟着创造出时间（而在永恒的大心中，既无生也无死，既无过去亦无未来，换句话说，如果意识安住于永恒的当下，那么生死、过去及未来皆是一体）。生死一被分开，人类一定会界分过去与未来，其结果就是脱离了无时间感的当下，而进入了历史性的时间感中。存在层面的意识状态，乃是全然认同了存在于时空中的有机体。意识一旦进入存在层面，生死合一的状态就会崩解，人类就会急于想逃避死亡。这种想逃离死亡的恐惧，其实来自于理想化的自我形象——亦即所谓的“自我”。由固定形象所组成的“自我”似乎承诺了肉体无法承诺的东西：借着固态的自我形象而得以永远逃避死亡。换句话说就是，人类为了逃避死亡，就连带逃避了无常的肉体，而去认同那似乎永远不死的自我概念，这样人就从完整的身心有机体转入此有机体的智力层面，并因而制造出意识光谱的下一个层面——“自我”层面，亦即认同自我的象征形象，以对抗难逃一死的肉体。而这样不断的二元对立活动的终极则是切断“自我”倾向中的一体性，仅认同心理活动的某个片面，这时人开始否认、疏离与摆脱他不想要的“自我”面向（虽压抑了这些面向，它们还是存在着），企图制造出被接纳的自我形象，故而创造了光谱的最后一个层面：阴影层。阴影层就是由这些不被接受的自我面向投射而成的。在威尔伯的意识谱上，意识就是这样循着连续不断的二元对立（有机体与环境、心与身、人格面具与阴影面的对立）演化成不同的各个层面。

### 三、相应的病理治疗观

意识谱的各个层面显然是存在的，而每个阶层都可能出现一些病态（大心层面除外）。从最底部与宇宙万物融为一体，到最上端则只与心理的某一部分认同。层次愈往上推移，便有愈多的领域被拒斥于自我之外。在存在阶层，环境被视为非我；在自我阶层上，不只是环境，连自己的身体也成了非我；在角色阶层，不只是环境和身体，连心理的某些层面或内容也成了非我。正是这样的妄自划界

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest.P34

，形成各个层面上内与外、自我与非我的冲突，才使得意识粗钝，心灵生病。然而东西方不管是心理学还是宗教，教派林立，方法各异。禅宗教导人们要遗忘、超越、或者看破私我，心理分析却要人们强化、巩固和确立私我。那么，到底谁对谁错？不管对此感兴趣的是外行还是专业的心理治疗家，这都是一个真实的难题。威尔伯认为问题的关键在于，各种不同的流派，它们所针对的是不是意识的同一个层次呢？在威尔伯看来，东方的意识探索者一向着重于大心层面，所以很少注意到其他层面可能发展出病态。这个现象是可以理解的，因为他们认为所有的病态都来自于对大心境界的无知。虽然他们能完全意识到光谱的每一个层面，也能详尽的描绘这些层面，但仍然觉得治疗这些层面的病其实是浪费时间，因主客二元对立的根源仍然存在。西方世界从 17 世纪以来，一直对长青哲学毫无所知，西方心理学家毫无选择的必须找出精神官能症和精神病的根由，而这些病态大多属于意识谱的上层（比如“自我”或生物社会层面）。这些治疗法对应着意识光谱的不同阶层，是站在不同的层次上发言，它们之间不是对立而是互补的。如果将它们整合起来形成一套互补的方法，便能照顾到意识谱每一个层面的问题了。

意识谱的每一个层面均显示不同的认同感，因此每一个层面也各自拥有不同的特性，不同的层面似乎会创造不同的梦想、不同的需求及不同的症状，比如超个人层面的焦虑、存在层面的焦虑以及阴影层面的焦虑，宛如截然不同的怪兽，因此治疗的方法也不尽相同，不加辨识的采用单一疗法来对治不同的病症，可能会造成最不幸的后果。

（一）“自我”层面治疗法。治疗目标就是扩大认同感包容心理的所有面向。阴影层的疾病来源于人格面具与阴影面的分裂。假设一个人疏离了自我的某些面向，他就会以不诚实的方式描绘出一个假的自我形象。然而那些被解离出来的面向，亦即潜意识的阴影面，仍然是存在的，只不过是投射到外在环境或他人身上罢了。此层面的治疗法就是要触及阴影面，重新承认它的存在，如此一来认同感就会扩张，而将那些被排除于外的心理内容也被包容进来。倘若建立起正确的、接纳的自我形象，便可称之为“治愈”。精神分析学派的角色分析（psychodrama）、现实疗法（reality therapy）、自我心理学等，就是要愈合人格面具与阴影面的裂痕，让被治疗者进化到拥有正确的自我形象，亦即接纳自己的自我形象，并且真的有能力接纳自己——一种可以代表整个身心有机体的完整形象。

（二）存在层面治疗法。治疗目标就是将认同感拓展成一个包含所有面向的有机体。存在层面的意识状态尚未落入心身二元对立，故而还能呈现出完整有机体的存在形式。此层面的治疗法主要在于实现具体而完整的存在，以免落入“自

我”与肉体分裂为二的状态。此层面的治疗目标并不是在发展出一个有机体的正确形象，而是要活出一个完整的有机体。就像“自我”层面的治疗目标是扩大认同感以包容心理的所有面向，存在层面的治疗目标则是要将认同感拓展成一个包容所有面向的有机体。许多存在层面的治疗方法最关注的就是以下这些问题，诸如“透过疾病来认识死亡”、“存在与虚无”、“存在与世界”等——这些都是某些形式的存在治疗共同的主题。总而言之，存在阶层的治疗所关注的，乃是整个身心有机体以及它可能面临的危机，还有它可能展现的奇妙潜能。如存在主义心理学、完形治疗法、意义治疗法、人本心理学、生物能医学以及属于身体层面的哈达瑜伽、结构整合疗法、平衡能场疗法。这些方法各异其趣，但目的都是要愈合自我与身体的分裂，协调心理与身体的关系，使当事人恢复有机生命整体，感受到丰沛的生命潜力和自我实现的需要。另外，存在层面的上限是“生物社会带”，它代表的是有机体身上所带有的大量文化模式，为整个有机体的倾向与行为带来了深邃及富有渗透性的影响。生物社会带的治疗法所关切的是社会环境所造成的病态，比如语言和逻辑如何从根本上改变和扭曲了我们的知觉。

（三）超个人层面治疗法。治疗目标就是使认同感不再局限于有机体的范畴之内。超个人层面的特性就是所有的二元对立的的活动都终止了（除了某些原初的二元对立形式以外），这显然也包括了人格面具与阴影面的对立，以及“自我”与肉身的对立。这些二元对立的形式一旦被切断，便同时切断了个人精神官能症的病灶源。也就是说，个人一旦体认到比孤立的自我感更深度的认同，便能轻而易举的超越自己的精神官能症，因为这时人已经不再全然认同那分裂出来的自我，也就不再执着于纯属个人性的问题了。“你终于放下了恐惧和焦虑、沮丧和执着，而开始以平等心来看待它们。”<sup>①</sup>超个人层面治疗法是一种转换知觉的方法，透过这种方法，可以理性的看待个人情绪及观念的复合体。能过以理性看待它们，意味着不透过它们来观看和扭曲真相了。“既然你能观看它们，就表示你不再认同它们了。你的认同感已经开始触及到内心的那个超越的东西。”<sup>②</sup>这种理性观看，即“照见”（witness）的能力——能够观察到真相而又不去操纵它的能力。“照见”指的是如实观察内心和外在于事件的过程，人一旦发现身心都可以被客观的觉知，自然会认清它们根本无法组合成一个主观的自我。荣格心理学、阿萨姆里的心理综合、瑜伽等方法，就是为了弥合有机生命整体与环境的疏离，以达到“集体性的”或超个人的意识水平。

（四）大心层面治疗法，目标就是使意识达到终极状态——合一。超个人的“照见”与大心的区别就在于，前者仍包含了微细的二元对立，后者则完全摆脱了所有的二元对立。这样最后一丝二元对立一旦被彻底瓦解，就证悟了“大心”

① Ken Wilber.(1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest..P46

② Ken Wilber.(1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest..P48

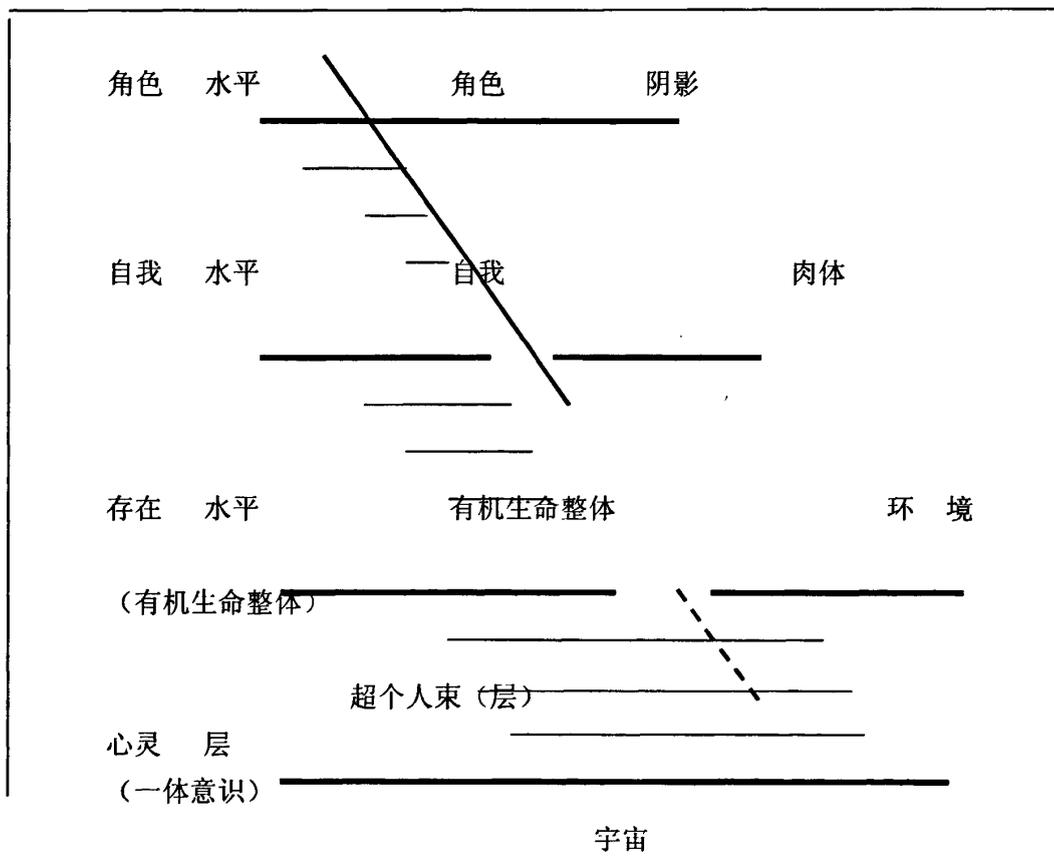
，在那一刻（即当下那一刻），能见与所见终于合一了。这样的观点并不是在贬低照见的状态，因为它不但具有高度的治疗效果，而且经常是通往大心境界的跳板。如果一个人能探测到自己生命的最底层，就会发现那个正在照见的东西，最后他会发现——除了“见”之外别无他物。这个层面的治疗法想要治愈的，就是最初的二元对立。主客二元对立一旦瓦解，便同时瓦解了过去与未来、生与死，于是此人便从梦中觉醒，而证悟到宇宙意识中那个超越时空的境界。属于这个层面的治疗途径有吠檀多哲学、佛教（包括禅宗）、道家、苏菲教派（Sufism）等。

威尔伯认为，第一、各个层面的治疗法是相互渗透不可分割的，上述的五个层面只是从意识谱中选出几个明显的交点以便探讨，同时特定学派的心理治疗法只能对应特定层面的问题，也只是一种概略性的说法；第二、任何一个层面的治疗法皆可运用或认识更上层的心理治疗法，如隶属于超个人层面的荣格心理学，也可以解释阴影层或生物社会带的问题，它确实对上述的这些阶层提供了许多帮助。同时意识谱上层（阴影层、自我层、存在层）治疗法对一个人底层（超个人层、大心层）的发展有何影响呢？意识谱向下回旋的发展过程，可以说是逐渐放弃了封闭、狭窄而又不完整的认同感，故而发现了越来越宽广的境界。人甚至可以放弃对意识谱上层的执着，而证入最底层的宇宙意识。这就是上层治疗法要达到的目标。但这并不意味下降到超个人层面或大心境界的人，永远可以采用上层的疗法，上层的疗法很可能带来帮助，但并不意味着非得采用它不可，因为属于底层的疗法确实可以减轻精神官能症的病态。假设情况并非如此，那么冥想练习对精神官能症将永远无效，除非患者已经接受了类似完整精神分析的治疗；第三、某一层面的治疗法往往将其下的层面视为病态，并以激愤的态度替所有底层的现象下草率的诊断，如正统精神分析学派对神秘主义的态度；第四、理论上，只要完全治愈了某个层面的二元对立倾向，此人便自然而然进入了下一个层面。比如一旦愈合了人格面具与阴影面之间的裂缝，此人便转进了“自我”层面。如果能完全愈合“自我”与肉体的分裂，此人又自然而然的转进了存在层面，接下来的演进亦可按此理类推。一旦进入了某个新的阶段，此人多半会对那个层面的属性变得比较敏感，比如那个层面的理想、二元对立、疾病的类别、成长的潜能和各种需求。这种自动下降的现象，是每个人与生俱来的。它和马斯洛的需要层次理论十分类似，比如阴影面的精神官能性需求，自我与存在层面的基本需求，超个人层面的形上需求，而大心境界没有任何需求，因为它就是唯一的实相了。一旦清除了某一层面的需求之后，下一层面的需求往往会自动浮现，如果无法满足眼前的这些急迫的需求，就会造成另一层面的问题。

心理学家或灵修导师，彼此相轻，水火不容。威尔伯希望能够提供一个融通的观点，将当前分歧而淆人眼目的学说整合起来。把各种心理治疗，心理复健以及人格成长的学说，归纳一个体系，从而提出“意识谱”(The Spectrum of Consciousness)模型。它能够接纳并整合西方心理学及心理治疗学的三个基本层面：自我的层面（包括认知行为心理学以及弗洛伊德的自我心理学）；人性的层面（例如生理心能学以及完形心理学）；以及超人格的层面（例如人格整合心理学以及荣格的深度心理学）。

### 一、意识谱模型

意识谱模型是人类认同感多次元图解，是从多层次的意识波段中选出的五个主要层面。如下图所示：



意识谱图示<sup>①</sup>

第一层为大心(Mind)层面。威尔伯认为“大心”是唯一真实的意识状态，也

① 郭永玉，精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究，华中师范大学出版社，2002.P54

即是最高最本源的人类意识。“大心”是唯一的存在，它没有空间性，因此是无限的，它没有时间性，所以是永恒的。除了它之外别无一物。处于这种境界时，我们认同的是宇宙和一切万有，我们就是一切万有；第二层是超个人层面。这一层面代表的是意识光谱超越个人性的阶段，这时个人已不再意识到自己和一切万有的界分，其认同感也不再局限于个人有机体的范围之内。在“大心”层面，个人是与无所不包的绝对整体融合为一的，而在这个层次上，个体虽然未在自己与宇宙万物之间明确划界，但又没有明确地与宇宙万物融为一体，原型就发生在这个层面；第三层是存在层面。在这个层面，个体还能将自己视为身心统一的整体，但自他之分、有机体与环境的界分，在这个阶段开始清楚的确立。理性思维活动与个人意志也在这个阶段开始发展。存在层面的上限包括生物社会带，也即文化前提、家族关系、社会表象，以及渗透各处的语言、逻辑、道德或法令之类的社会机制。它们深深浸染和塑造了有机体的基本存在感；第四层为自我层面。到这一层面，人不再认同完整的身心有机体，而是在身心之间划了界线，疏离身体，只与心理认同。这般肉体便成了皮囊，而灵魂就像是锁在这幅皮囊里的鬼魂，于是人就被智力及象征思考所掌控；第五层即为阴影层。在某些情况下，一个人很可能跟灵魂的各个面向疏离，即否定某些心理内容或层面，不再认同它们，这样认同感就窄化成“自我”的某些局部，这就是我们熟知的“人格面具”。而那些被否认的心理内涵，便形成了阴影面的问题。如果一个人认同的是他的人格面具，那么阴影面、肉体及外在环境都在他的自我之外，而且是陌生的、异化的、外在的、具有威胁性的。

上述的范型是对意识谱的极其简化的描述，它无法完全呈现出各层面的互动与循环。虽如此，它仍清楚的显示出，意识谱的每一个层面均代表着越来越窄化的认同感：从宇宙意识逐渐收缩为完整的有机体，从完整的有机体收缩为与肉体疏离的灵魂，再从与肉体疏离的灵魂收缩为人格面具。并且意识谱的每一个主要的层面都显示出不同的认知模式、不同形式的二元对立、不同种类的潜意识活动等。

### 二、意识谱的演化

意识谱的各个层面就像物理学的电磁波谱上不同波长的光波一样，之间并无明确界限一样，是相互渗透的。并且威尔伯认为意识光谱的这些层面虽然存在，却像电视荧光幕上的影像一样，是以幻觉形式呈现的，并不是真实发生的事件。他说只有大心层面是唯一的实相，其他层面都是以幻觉的形式显现的。幻觉即是从二元对立中产生的所有经验（特别是主客二元对立），也就是说所有的二元对立都是一种幻觉。大心其实并不是诸多层面中的一层，而是“不二”的独一无二境界，是整个人类意识的背景。而每一个层面的实相都是大心层面。威尔伯指出每一

层面的实相除了大心之外别无他物，在二元对立的表相之下，这个世界是合一的。是因为人们自己妄自划界，制造出虚幻的大心以外的层面，并过度入迷，无法看清最终的实相，而把自己所处的意识层面当成真实。

威尔伯说，我们的神性认同并不是完全丧失，而是被蒙蔽了<sup>①</sup>。最初始的二元对立，从认识论的角度来看是主与客、知者与所知、观者与所观的二元对立；从本体论的角度来看，则是自我与他人、有机体与外在环境之分。主客、自他以及有机体与环境的分别意识，产生时，人类的认同便似乎从非二元的一切万有，转向了有机体的存在形式，即从大心的合一状态制造出存在层面——个人认同了自己的有机体，开始与环境对立。人如果全然认同了自己的有机体，就会立刻创造出存在与虚无的对立性——亦即生与死的对立。一旦创造出生死的二元对立，便跟着创造出时间（而在永恒的大心中，既无生也无死，既无过去亦无未来，换句话说，如果意识安住于永恒的当下，那么生死、过去及未来皆是一体）。生死一被分开，人类一定会界分过去与未来，其结果就是脱离了无时间感的当下，而进入了历史性的时间感中。存在层面的意识状态，乃是全然认同了存在于时空中的有机体。意识一旦进入存在层面，生死合一的状态就会崩解，人类就会急于想逃避死亡。这种想逃离死亡的恐惧，其实来自于理想化的自我形象——亦即所谓的“自我”。由固定形象所组成的“自我”似乎承诺了肉体无法承诺的东西：借着固态的自我形象而得以永远逃避死亡。换句话说就是，人类为了逃避死亡，就连带逃避了无常的肉体，而去认同那似乎永远不死的自我概念，这样人就从完整的身心有机体转入此有机体的智力层面，并因而制造出意识光谱的下一个层面——“自我”层面，亦即认同自我的象征形象，以对抗难逃一死的肉体。而这样不断的二元对立活动的终极则是切断“自我”倾向中的一体性，仅认同心理活动的某个片面，这时人开始否认、疏离与摆脱他不想要的“自我”面向（虽压抑了这些面向，它们还是存在着），企图制造出被接纳的自我形象，故而创造了光谱的最后一个层面：阴影层。阴影层就是由这些不被接受的自我面向投射而成的。在威尔伯的意识谱上，意识就是这样循着连续不断的二元对立（有机体与环境、心与身、人格面具与阴影面的对立）演化成不同的各个层面。

### 三、相应的病理治疗观

意识谱的各个层面显然是存在的，而每个阶层都可能出现一些病态（大心层面除外）。从最底部与宇宙万物融为一体，到最上端则只与心理的某一部分认同。层次愈往上推移，便有愈多的领域被拒斥于自我之外。在存在阶层，环境被视为非我；在自我阶层上，不只是环境，连自己的身体也成了非我；在角色阶层，不只是环境和身体，连心理的某些层面或内容也成了非我。正是这样的妄自划界

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest.P34

，形成各个层面上内与外、自我与非我的冲突，才使得意识粗钝，心灵生病。然而东西方不管是心理学还是宗教，教派林立，方法各异。禅宗教导人们要遗忘、超越、或者看破私我，心理分析却要人们强化、巩固和确立私我。那么，到底谁对谁错？不管对此感兴趣的是外行还是专业的心理治疗家，这都是一个真实的难题。威尔伯认为问题的关键在于，各种不同的流派，它们所针对的是不是意识的同一个层次呢？在威尔伯看来，东方的意识探索者一向着重于大心层面，所以很少注意到其他层面可能发展出病态。这个现象是可以理解的，因为他们认为所有的病态都来自于对大心境界的无知。虽然他们能完全意识到光谱的每一个层面，也能详尽的描绘这些层面，但仍然觉得治疗这些层面的病其实是浪费时间，因主客二元对立的根源仍然存在。西方世界从 17 世纪以来，一直对长青哲学毫无所知，西方心理学家毫无选择的必须找出精神官能症和精神病的根由，而这些病态大多属于意识谱的上层（比如“自我”或生物社会层面）。这些治疗法对应着意识光谱的不同阶层，是站在不同的层次上发言，它们之间不是对立而是互补的。如果将它们整合起来形成一套互补的方法，便能照顾到意识谱每一个层面的问题了。

意识谱的每一个层面均显示不同的认同感，因此每一个层面也各自拥有不同的特性，不同的层面似乎会创造不同的梦想、不同的需求及不同的症状，比如超个人层面的焦虑、存在层面的焦虑以及阴影层面的焦虑，宛如截然不同的怪兽，因此治疗的方法也不尽相同，不加辨识的采用单一疗法来对治不同的病症，可能会造成最不幸的后果。

（一）“自我”层面治疗法。治疗目标就是扩大认同感包容心理的所有面向。阴影层的疾病来源于人格面具与阴影面的分裂。假设一个人疏离了自我的某些面向，他就会以不诚实的方式描绘出一个假的自我形象。然而那些被解离出来的面向，亦即潜意识的阴影面，仍然是存在的，只不过是投射到外在环境或他人身上罢了。此层面的治疗法就是要触及阴影面，重新承认它的存在，如此一来认同感就会扩张，而将那些被排除于外的心理内容也被包容进来。倘若建立起正确的、接纳的自我形象，便可称之为“治愈”。精神分析学派的角色分析（psychodrama）、现实疗法（reality therapy）、自我心理学等，就是要愈合人格面具与阴影面的裂痕，让被治疗者进化到拥有正确的自我形象，亦即接纳自己的自我形象，并且真的有能力接纳自己——一种可以代表整个身心有机体的完整形象。

（二）存在层面治疗法。治疗目标就是将认同感拓展成一个包含所有面向的有机体。存在层面的意识状态尚未落入心身二元对立，故而还能呈现出完整有机体的存在形式。此层面的治疗法主要在于实现具体而完整的存在，以免落入“自

我”与肉体分裂为二的状态。此层面的治疗目标并不是在发展出一个有机体的正确形象，而是要活出一个完整的有机体。就像“自我”层面的治疗目标是扩大认同感以包容心理的所有面向，存在层面的治疗目标则是要将认同感拓展成一个包容所有面向的有机体。许多存在层面的治疗方法最关注的就是以下这些问题，诸如“透过疾病来认识死亡”、“存在与虚无”、“存在与世界”等——这些都是某些形式的存在治疗共同的主题。总而言之，存在阶层的治疗所关注的，乃是整个身心有机体以及它可能面临的危机，还有它可能展现的奇妙潜能。如存在主义心理学、完形治疗法、意义治疗法、人本心理学、生物能医学以及属于身体层面的哈达瑜伽、结构整合疗法、平衡能场疗法。这些方法各异其趣，但目的都是要愈合自我与身体的分裂，协调心理与身体的关系，使当事人恢复有机生命整体，感受到丰沛的生命潜力和自我实现的需要。另外，存在层面的上限是“生物社会带”，它代表的是有机体身上所带有的大量文化模式，为整个有机体的倾向与行为带来了深邃及富有渗透性的影响。生物社会带的治疗法所关切的是社会环境所造成的病态，比如语言和逻辑如何从根本上改变和扭曲了我们的知觉。

（三）超个人层面治疗法。治疗目标就是使认同感不再局限于有机体的范畴之内。超个人层面的特性就是所有的二元对立的的活动都终止了（除了某些原初的二元对立形式以外），这显然也包括了人格面具与阴影面的对立，以及“自我”与肉身的对立。这些二元对立的形式一旦被切断，便同时切断了个人精神官能症的病灶源。也就是说，个人一旦体认到比孤立的自我感更深度的认同，便能轻而易举的超越自己的精神官能症，因为这时人已经不再全然认同那分裂出来的自我，也就不再执着于纯属个人性的问题了。“你终于放下了恐惧和焦虑、沮丧和执着，而开始以平等心来看待它们。”<sup>①</sup>超个人层面治疗法是一种转换知觉的方法，透过这种方法，可以理性的看待个人情绪及观念的复合体。能过以理性看待它们，意味着不透过它们来观看和扭曲真相了。“既然你能观看它们，就表示你不再认同它们了。你的认同感已经开始触及到内心的那个超越的东西。”<sup>②</sup>这种理性观看，即“照见”（witness）的能力——能够观察到真相而又不去操纵它的能力。“照见”指的是如实观察内心和外在于事件的过程，人一旦发现身心都可以被客观的觉知，自然会认清它们根本无法组合成一个主观的自我。荣格心理学、阿萨姆里的心理综合、瑜伽等方法，就是为了弥合有机生命整体与环境的疏离，以达到“集体性的”或超个人的意识水平。

（四）大心层面治疗法，目标就是使意识达到终极状态——合一。超个人的“照见”与大心的区别就在于，前者仍包含了微细的二元对立，后者则完全摆脱了所有的二元对立。这样最后一丝二元对立一旦被彻底瓦解，就证悟了“大心”

① Ken Wilber.(1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest..P46

② Ken Wilber.(1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest..P48

，在那一刻（即当下那一刻），能见与所见终于合一了。这样的观点并不是在贬低照见的状态，因为它不但具有高度的治疗效果，而且经常是通往大心境界的跳板。如果一个人能探测到自己生命的最底层，就会发现那个正在照见的东西，最后他会发现——除了“见”之外别无他物。这个层面的治疗法想要治愈的，就是最初的二元对立。主客二元对立一旦瓦解，便同时瓦解了过去与未来、生与死，于是此人便从梦中觉醒，而证悟到宇宙意识中那个超越时空的境界。属于这个层面的治疗途径有吠檀多哲学、佛教（包括禅宗）、道家、苏菲教派（Sufism）等。

威尔伯认为，第一、各个层面的治疗法是相互渗透不可分割的，上述的五个层面只是从意识谱中选出几个明显的交点以便探讨，同时特定学派的心理治疗法只能对应特定层面的问题，也只是一种概略性的说法；第二、任何一个层面的治疗法皆可运用或认识更上层的心理治疗法，如隶属于超个人层面的荣格心理学，也可以解释阴影层或生物社会带的问题，它确实对上述的这些阶层提供了许多帮助。同时意识谱上层（阴影层、自我层、存在层）治疗法对一个人底层（超个人层、大心层）的发展有何影响呢？意识谱向下回旋的发展过程，可以说是逐渐放弃了封闭、狭窄而又不完整的认同感，故而发现了越来越宽广的境界。人甚至可以放弃对意识谱上层的执着，而证入最底层的宇宙意识。这就是上层治疗法要达到的目标。但这并不意味下降到超个人层面或大心境界的人，永远可以采用上层的疗法，上层的疗法很可能带来帮助，但并不意味着非得采用它不可，因为属于底层的疗法确实可以减轻精神官能症的病态。假设情况并非如此，那么冥想练习对精神官能症将永远无效，除非患者已经接受了类似完整精神分析的治疗；第三、某一层面的治疗法往往将其下的层面视为病态，并以激愤的态度替所有底层的现象下草率的诊断，如正统精神分析学派对神秘主义的态度；第四、理论上，只要完全治愈了某个层面的二元对立倾向，此人便自然而然进入了下一个层面。比如一旦愈合了人格面具与阴影面之间的裂缝，此人便转进了“自我”层面。如果能完全愈合“自我”与肉体的分裂，此人又自然而然的转进了存在层面，接下来的演进亦可按此理类推。一旦进入了某个新的阶段，此人多半会对那个层面的属性变得比较敏感，比如那个层面的理想、二元对立、疾病的类别、成长的潜能和各种需求。这种自动下降的现象，是每个人与生俱来的。它和马斯洛的需要层次理论十分类似，比如阴影面的精神官能性需求，自我与存在层面的基本需求，超个人层面的形上需求，而大心境界没有任何需求，因为它就是唯一的实相了。一旦清除了某一层面的需求之后，下一层面的需求往往会自动浮现，如果无法满足眼前的这些急迫的需求，就会造成另一层面的问题。

## 第二节 意识发展理论

威尔伯认为人类意识的成长和发展必须通过一连串的阶段，从发展最低的和最不能统合的到发展最高的和最能统合的。这里起码有几十个不同的阶段，他选出了其中最重要的九个，将之称为“意识的基本结构”。

### 一、意识的基本结构

意识的基本结构就是人类觉知的积木，譬如感觉、意象、冲动、概念等等，它们是从长青哲学的“大存有链”理论：物质、肉体、心智、灵魂和灵性发展出来的分类法。

第一阶段为感觉/实体（*sensory/physical*）阶段。在出生之初，我们是一种原初母体（*primary matrix*）或称海洋状态，内外都跟感觉运动世界融合为一，相当于皮亚杰所称的知觉动作的本能阶段，奥罗宾多所谓的生理—知觉阶段，吠檀多（*Vedanta*）哲学所说的肉身。此阶段的婴儿无法区分自己和外在环境。

第二阶段为幻想/情感（*phantasmic/emotional*）阶段。这是情绪和性欲发展的阶段。这个阶段开始知觉到冲动、欲力、生命力、生物能等，再加上首次出现的心智形态，也就是意象。大约七个月大的婴儿开始出现这些意象。在这个阶段开始区分自己和外在世界，认清身体是独立于世界的存在，开始与母亲分离，建立起自我感，即“婴儿的心理诞生期”，“诞生”为独立的情感我和感受我。

第三阶段为呈现式心智（*rep-mind*）阶段。2岁到4岁出现各种象征，4岁到7岁出现各种概念。此阶段还无法将主体与客体加以清楚区分，特征是以自我中心，相信万物皆有灵，认为人类是宇宙中心，开始象征思考，但并无内在意涵。此阶段对应皮亚杰所称的前运算思维阶段。因为此阶段无法完全清楚区分内在与外在，于是将自我意图强加在外在事物中。

第四阶段为规则/角色心智（*rule/role mind*）阶段。7至11岁左右，开始发展具体规则的心智能力，心智在感官经验上具体地运作。这是第一个出现由规则来掌握思维的意识状态的阶段，譬如运用数学的乘法或除法。这也是第一个可以以别人的角度或以不同的观点来思考的阶段。这是一个非常重要的阶段，皮亚杰称之为具体运算思维阶段，因为它是以非常具体的语文来进行复杂的思维。处于这个阶段的心智会认为神话都是很具体和真实的。自我开始发现自己无法神奇地改变世界，所以它的自恋倾向逐渐减低，自我中心的倾向也开始缩减，而转为以社会为中心的状态，即随俗阶段。同时因为无法独立判断，缺乏内省力，只能毫无伸缩性地追随世俗准则与角色扮演。

第五阶段为形式/反思（*formal/reflexive*）阶段。这个阶段的心智不但可以思考，还可以反思自己的思想。有高度的内省力，有能力做假设性的推论，或者尝试

做各种提议。皮亚杰称之为形式运算思维，奥罗宾多称之为“推理的心”(reasoning mind)，吠檀多哲学称之为“心意身”。这一阶段出现在青春期，自我意识和狂放的理想主义都是被形式运思助长的。人处于这个阶段就不再受限于世俗社会的标准或任何一个团体、部落或社会，他会依照宇宙的根本法则来判断自己的行为。到这个阶段的人开始发展出强大而持续的反观力，“我是谁”首度变成最炽热的议题，前阶段的准则和角色已经不能保护此人，这时的他必须再创造出一个新的身份。

第六阶段为统观-逻辑(vision-logic)阶段。这个阶段意识是统合的、含纳的、网罗的和联结的。它是非常具有统合力的意识结构，这种统观或全景式逻辑能理解许多观念的网络，互相产生关连，在此才开始有真正的高阶综合能力、建立关联、使真理之间产生关系、调合各种观念、整合不同的概念。能把身心统合到一个更高的层次。威尔伯用“人首马身”<sup>①</sup>(centaur)这个词来表示——象征着身心的统合。这是高度整合的人格。奥罗宾多称之为“高等心智”，佛家称之为“末那识”。处于统观逻辑阶段，心智不再忽略事物的差别性，开始以有容乃大的胸怀达到统合，开始发现和认同宇宙的多元性以及异中之同。这是心智在粗钝次元(更高的就是超个人次元)的最高等运作形式，换句话说，这是个人范畴中最高级的整合结构，超过它就是超个人的发展。

第七阶段为通灵(psychic)阶段。通灵阶段可以看成统观逻辑发展的极致，心智在这个阶段开始进入超个人次元，内观能力和超个人的灵性开始发展。或许第六个脉轮(所谓“第三只眼”)是最佳的象征<sup>②</sup>。所谓第六个脉轮是指超越、超个人或默观发展的开始或开启：个体的认知和知觉能力明显变的如此多元而完整，而开始“超出”狭窄的个人或个人观点和关怀。根据大部分默观传统的说法，在这个层次的人开始学习敏锐的检视心灵的认知和知觉能力，而开始超越这些能力。这个阶段的特征是出现强烈的与大自然合一的神秘体验，因此又称为“大自然神秘境界”。奥罗宾多称之为“明心”(illuminated mind)。通灵阶段是超个人的起点，知觉不再受到身心的局限，开始有能力目睹自己的身心，不再完全认同它，从而发展出某种程度的定力和觉照力；

第八阶段是精微(subtle)阶段。到这一阶段，意识微细基本结构开始浮现。当注意力不再集中于外在世界和内在世界时，意识便开始转化主客二元对立的幻相，开始出现光明、神圣或神的形象。在通灵阶段的人能够与神性交流，而到此阶段则开始与神性合一。心智处在这个阶段时，将直接而鲜活地认知到自己的神圣形象。奥罗宾多称之为“智慧心”(Intuitive mind)，吠檀多哲学称之为“意识身”，佛家称之为“阿赖耶识”，在佛教的内观禅修中，这是假涅槃的阶段，是启明

① Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala. P56

② 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都·四川人民出版社 2008，P92

、狂喜和初获超越洞识的境界。这个阶段会出现个人化之神，超个人之原型和更高的自我形象，此原型有别于荣格所提出的原型。它是无中生有的万象中第一种微细形式，也是一切现相的基础。譬如光体、明点、音声表示、五光十色的形状、彩虹光和能量振动。而荣格所指的原型，却是人类集体经验的基本神话结构，例如智慧老人、妖精、人格面具、阿尼玛、阿尼玛斯、母神等。威尔伯认为荣格最大的错误就是混淆了集体意识与超个人经验，因为前者毫无神秘性亦无超验性。真正的超个人原型是来自于超越时间的神性，而荣格所指的原型是来自俗世历史最古老的意像。即使荣格本人也主张人类必须脱离原型并摆脱它们的力量，此过程他称之为“个体化” (Individuation)<sup>①</sup>。

第九阶段为自性 (causal) 阶段。意识到达此阶段，转化过程就完成了，纯粹的看或觉照开始融入它的源头——神性的源头。奥罗宾多称之为“超越的心” (overmind)，吠檀多哲学称为大乐身。这也是佛教内观在涅槃中培养轻松洞识的阶段。到这一阶段的人领悟了他本质中的本质，存在中的存在。因为已体悟到那永远都存在的本自圆满的“不二”的终极境界，所以一切又都回归到平常，亦即“禅宗十牛图”的第八图所表达的：

最后是终极 (ultimate) 阶段。到这一阶段，意识终于回归原有的恒久居所，就是纯粹的圣灵，光芒四射、无所不在，是一也是许多，是唯一也是所有——表现的有形和未显的无形完美的整合与认同。又称为“一味”、“自然无念三摩地”、“超越的第四境”，或是“不二神秘境界”。它不是这九层中的任何一层，而是所有意识层的背景，奥罗宾多称这个背景为“至上的心” (supermind)，佛家称之为“清净识”。这是所有阶段的最高目标，也是永远存在于当下的背景场域。在这里神性与现象世界合一，涅槃与轮回合一。这终极境界的滋味——“一味”，通常采有两种形容，第一种对此境界的形容乃是彻底的乏味，因为“一味”即是万事万物的滋味，一旦尝到这种滋味，你就尝到了所有的滋味，因此佛法的大圆满把这类成就者形容成意兴阑珊之人，一个感觉一切都无聊透顶的人；第二种此境界的形容是最平常的平常形容。比如当梁武帝问菩提达摩实相的本质时，他只说了一句“廓然无圣”<sup>②</sup>。既然万事万物都具有同等的神性，也就没有空间可以容纳神圣感了。

超个人成长及发展次元 (通灵、精微、自性和终极阶段) 的意识，从统观逻辑发展到极致 (通灵)，到出现个人神性形式 (精微)，再到产生合一意识 (自性)，最终回归其终极居所。这个终极居所就是纯粹的神性或纯粹的空性，也是整个法界开显的基地、道路或结果。这些高等基本结构就存在于我们每个人之内的潜能，它一直在等着实际的显现、成长及发展。威尔伯说处于通灵阶段的人 (瑜

① 哈里·A·威尔默，可理解的荣格——荣格心理学的个人方面，东方出版社，1998，P178

② <http://www.fjdh.com/wumin/HTML/75007.html>

伽士)往往拥有极大的神力,处于精微阶段的人(圣人)通常散发的是祥和光辉,处于自性阶段的人(智者和贤者)展现的是如如不动的平等心,处于终极阶段的人(圆满证悟者)显示的则是无穷的幽默感<sup>①</sup>。

在每一个阶段的人们对自己与他人的观点都会改变,包括:自我认同、自我需求、道德感等,也就是说在每一个阶段的人们看到的自己和这个世界是不一样的。同时威尔伯认为意识的发展不是直线式的而是全阶序式的。随着自我在往上回旋中逐步开显,自我的重心就会环绕着某个优势的高等基本层次而形成。自我的重心会认同这个层次,以其为“根据地”或称“主支点”来建立自己大部分的知觉、道德反应、动机、驱力等。

另外,威尔伯还提出进化支点的概念。在发展的每一个阶段中,自我首先会认同它所处的阶段,接着它必须通过那个阶段的考验,不管是学习上厕所或学习语言。但为了进入下一个阶段的发展,自我必须摆脱前一个阶段或不再认同它,这样才有空间晋升到更高的阶段。换句话说,它必须能区分高低,认同那个更高的阶段,然后整合这两者。这个区分和整合的工作,就是所谓的进化支点(fulcrum)——指的是一个主要的转折点或发展中重要的一步,是人性成长和发展当中重大的分化和整合过程。每个支点都有三个结构:首先是融合或合一,自我进化发展即往上爬到一个新的觉知层次;其次是分化或超越,自我开始离开该层次,或说从其中分化出来,不再认同,甚或完全超越;最后是整合或包含,自我又与一个新的高等层次合一,安顿于其中。意识的九个基本阶段表示有九个相应支点或步骤供自我跋涉。

## 二、相应的病理治疗观

每一个发展的阶段,自我都会面临一些难题;自我如何克服这些难题,决定结果是更健康还是更混乱。每一个阶段的自我发展,有时可以很好,有时也可以很糟。如果一切都很顺利,那么自我就能正常发展,并晋升到下一个阶段,但如果某个阶段的发展一直很糟,各种病症就会衍生出来。至于是什么样的病症,必须看问题发生在哪个阶段了。威尔伯形容说人的意识发展就像一整颗大水滴在意识发展的阶梯上从低层滚向高层、当整个大水滴到达有一个较高阶段时,总有部分小水滴因为攀爬失败留在了低阶段,这些留在低阶段的各个小水滴会拖整颗大水滴的后腿,必须要把这些小水滴找出来,然后整合到大水滴里面<sup>②</sup>。每一个大的阶段的攀爬失败都会出现不同的症状,适用于不同的治疗方法。

(一)在感觉/实体(sensory/physical)阶段,发展若是受到障碍,就会造成

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1981b). Up from Eden. New York: Doubleday.p67

<sup>②</sup> Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P68

内外界限模糊、梦醒不分的状态，进而延伸出严重的病症，譬如自闭症和共生性精神病(2——6个月为共生期)，若持续到成年，就会助长抑郁性精神病和精神分裂症。对治方法只能使用药物和加以监护；

(二)在幻想/情感(phantasmic/emotional)阶段，如果长期缺乏关爱或受虐而导致挫败，自我的疆界感就会模糊混淆，进而形成完全自我中心的倾向，也就是所谓的自恋型边缘症，对治这种自恋症，要采用用结构建立疗法，也就是要帮助他们建立清楚的界限感；

(三)在呈现式心智(rep-mind)阶段，自恋与自我中心掌控著一切，如果这个阶段的焦虑过于强大，自我就会压抑那些焦虑的念头或情绪，这些被压抑下来的原欲，便是荣格所称的阴影，如果阴影变得过于沉重，就会爆发成精神官能症或解离倾向，治疗方法为揭露疗法，它可以帮助患者放松、释放焦虑和罪恶感；

(四)在规则/角色心智(rule/role mind)阶段，如果摘取而来的人生脚本是错误的，这些错误的信念如自己不够好，不值得被爱，有罪等等一一就会延生出人生脚本病症，这时的治疗方法应为认知治疗。把错误的脚本连根拔起，重写人生脚本，可以有效对治沮丧和低自尊问题；

(五)在形式/反思(formal/reflexive)层出了问题，此人就会出现艾瑞克逊所谓的“认同危机”(Identity crisis)，这时只有一种治疗方法，就是增加内省力或是哲学治疗；

(六)在统观-逻辑(vision-logic)阶段，出现心理问题就是存在问题，譬如人生的意义是什么、存在的真实性、人的有限性和必毁性、主客以及生死的对立性等。此阶段的治疗方法采取的是人本心理学、意义疗法、完型治疗、存在主义心理学、生物能医学、哈达瑜伽等。

通灵、精微、自性阶段这三个阶段已进入超个人阶段。到超个人阶段，自我已发展到顶点，它具有完整的自我意识，超越了心理的创伤及其对创伤的防卫，超越了潜能的实现，进入到精神世界。在此阶段发展不良，也可能发生不同的扭曲、病态或疾病，会导致威尔伯所说的通灵失常、精微失常和自性失常，这些病症可能最好是以不同种类的“灵性”疗法来治疗，有时也可能因一般疗法的辅助而受益。

(七)在通灵(psychic)阶段——通灵失常(psychic disorder)。这种病症一般发生在静坐初学者身上，一般有以下三种病症(灵性危机)：一、自发的觉醒。最戏剧化的灵性危机，就是未受期待而自发的灵性/心灵能量的觉醒。最好的情况是这些危机只会令人困扰，在最坏的情况下，可能造成极大的破坏性。对付这种病症一是想办法安然度过，即是使灵性过程冻结；另一种方法就是当事人开

始进行一种默观的训练，有意识的参与这个过程。二、短暂的精神分裂或类似精神病的发作。可考虑荣格学派的治疗法；三、生活目标的分裂，不知道是应该继续生活在世俗社会，还是离开世俗生活去追求一种灵修（spiritual practice）的生活。对付这种情况，应将个人灵修整合到日常生活和工作中去。

（八）在精微(subtle)阶段——精微失常(subtle disorders)。意识微细基本结构的浮现，会带来新的自我模式、新的客体关系、新的动机、新的生活形式、新的死亡形式，以及可能有新的病理形式。在这个阶段的人有两个比较脆弱的地方：一是与原有心智分化、分离与超越；二是精微型自我与客体关系的认同、整合与落实。显然的，这种病理大部分发生在中级到高级的静坐者身上。一般有三种形式的病症：(1)整合/认同失败。不同的默观传统对意识微细基本结构会有不同的构想，可能被称为神圣存有、神圣力量、神圣洞识、神的外形等等，为了简明起见，威尔伯将这些说法统一为“实际原型”<sup>①</sup>（以区别荣格的原型）。在这一阶段的人，起先，对微细基本结构有了初步了解，接着随着默观的深入，开始对这种实际原型产生直觉的认同。渐渐的，我们了解到这原型就是我们自己本质的意象，达到“觉知”<sup>②</sup>。当我们可以持续见证微细意识与我们的关系，就会产生上述的自我认同。出现问题就在于静坐者虽然在心理结构上已有这种能力，却无法实现这种更重要的认同——觉知。或者说，自我没有彻底死亡，而是紧缩成自我孤立的状态。因而在此出现自我和原型间的断裂。对这种情形的治疗方法似乎只有继续投入或强化精微阶段的默观；(2)假涅槃。误以为精微阶段就是终极的自由。这种情形并不算病态，除非一个人其实在追求意识的自性或终极层面，却紧握着整个精微阶段及其经验不放，这就被认为是病态的微细错觉，或称为“入魔的幻觉”<sup>③</sup>（makyō），禅宗称之为“禅病”。许多高度发展的默观传统都有很多例行的核对，可以帮助练习者检视精微阶段的经验，最终能离开精微阶段往自性阶段发展；(3)假实现。当内观静坐进行到精微阶段一定层面时，每一个意识的内容都会以可怕的、沉重的、恶心的、痛苦的和可厌的方式出现，会有极度的身体疼痛和强烈的心智/心灵的不舒服。但这也并不算是病态，问题在于要把这个阶段视为脱离本体的必经之路。治疗这种情形唯有更多的静坐以超越自我的局限性。

（九）在自性(causal)阶段——自性失常(disorders)。自我发展的最后一个主要的进化支点有两个分支：无定形(Formless)或称为无色界(Unmanifest)，以及整个形式世界或称为色界(Manifest Realm)。正常的发展包括这两者适当的分

① Ken Wilber, Transpersonal dimensions of development. New York, NY, US: Perigee Books, 1993. xvi, 293 pp

② 同上

③ 同上

化(在自性阶段), 以及两者最终的整合(在终极境界)。从另一个方面说, 这两个重要的变迁有任何一个失败, 就会造成病症。(1) 分化的失败。无法接受原型自我最终的死亡, 会使意识锁在对色界某个面向的依附中。没有发生伟大的死亡, 那无形的意识就无法从色界分化出来, 或超越色界, 被最微细的紧缩、执着、寻找或渴望而阻碍, 最终的阻碍就是对自由的渴望; (2) 整合的失败, 或称为阿罗汉病 (Arhat's disease)。正常的发展意识从所有意识的客体, 或是整个表现的范畴分化出来, 达到没有客体在觉察中升起的境界(智慧三摩地、无分别三摩地、涅槃)。这时候色界应该是以意识的变型升起, 而不是与意识分离开来。自性失常的状况就是在意识中还存在着一种隐微的分裂, 色界是与意识分离开来, 而不是以意识的变型升起。对自性失常的治疗方法包括进一步静修以便更深地领悟事物的真实本性从而得以最终超越等。

另外在任何一个支点的创伤都会形成病理情结而感染后续的发展。形成“虚假的自我”。分别在每一个进化支点的融合、分化和整合过程出现的病症对治的也不一样。在支点的融合或合一时发生, 会发生固着状态; 在分化或超越时发生, 即分化不彻底, 就无法在这个层次建立起责任界限; 在整合或包含时发生, 即没能整合前面的层次, 没有超越及包含, 就会异化、解离或压抑。每一进化支点都有其典型的防御机制, 比如典型进化支点的防御机制是投射认同, 支点的防御机制是分裂与融合, 支点的防御机制是严格意义下的压抑。防御机制若过分, 就会使假我取代真我而开始成长, 如此就会导致两种情况, 一种是就这样跛行着度过不真诚的一生; 另一种则是崩溃。崩溃之后往往会有四种不同的表现: 重回到原先的样子; 嗑药; 行为上更逃避; 开始研究为什么会这样。

总之, 威尔伯认为, 对不同的意识层面、意识发展的不同阶段、不同进化支点以及进化支点的不同过程上发生的病理, 首先应对该病理的发生进行准确定位, 再综合各种心理治疗学派以及世界上各种精神传统的灵性疗法, 从而找到适合于当事人的治疗方案。

## 第二节 意识发展理论

威尔伯认为人类意识的成长和发展必须通过一连串的阶段，从发展最低的和最不能统合的到发展最高的和最能统合的。这里起码有几十个不同的阶段，他选出了其中最重要的九个，将之称为“意识的基本结构”。

### 一、意识的基本结构

意识的基本结构就是人类觉知的积木，譬如感觉、意象、冲动、概念等等，它们是从长青哲学的“大存有链”理论：物质、肉体、心智、灵魂和灵性发展出来的分类法。

第一阶段为感觉/实体（*sensory/physical*）阶段。在出生之初，我们是一种原初母体（*primary matrix*）或称海洋状态，内外都跟感觉运动世界融合为一，相当于皮亚杰所称的知觉动作的本能阶段，奥罗宾多所谓的生理—知觉阶段，吠檀多（*Vedanta*）哲学所说的肉身。此阶段的婴儿无法区分自己和外在环境。

第二阶段为幻想/情感（*phantasmic/emotional*）阶段。这是情绪和性欲发展的阶段。这个阶段开始知觉到冲动、欲力、生命力、生物能等，再加上首次出现的心智形态，也就是意象。大约七个月大的婴儿开始出现这些意象。在这个阶段开始区分自己和外在世界，认清身体是独立于世界的存在，开始与母亲分离，建立起自我感，即“婴儿的心理诞生期”，“诞生”为独立的情感我和感受我。

第三阶段为呈现式心智（*rep-mind*）阶段。2岁到4岁出现各种象征，4岁到7岁出现各种概念。此阶段还无法将主体与客体加以清楚区分，特征是以自我中心，相信万物皆有灵，认为人类是宇宙中心，开始象征思考，但并无内在意涵。此阶段对应皮亚杰所称的前运算思维阶段。因为此阶段无法完全清楚区分内在与外在，于是将自我意图强加在外在事物中。

第四阶段为规则/角色心智（*rule/role mind*）阶段。7至11岁左右，开始发展具体规则的心智能力，心智在感官经验上具体地运作。这是第一个出现由规则来掌握思维的意识状态的阶段，譬如运用数学的乘法或除法。这也是第一个可以以别人的角度或以不同的观点来思考的阶段。这是一个非常重要的阶段，皮亚杰称之为具体运算思维阶段，因为它是以非常具体的语文来进行复杂的思维。处于这个阶段的心智会认为神话都是很具体和真实的。自我开始发现自己无法神奇地改变世界，所以它的自恋倾向逐渐减低，自我中心的倾向也开始缩减，而转为以社会为中心的状态，即随俗阶段。同时因为无法独立判断，缺乏内省力，只能毫无伸缩性地追随世俗准则与角色扮演。

第五阶段为形式/反思（*formal/reflexive*）阶段。这个阶段的心智不但可以思考，还可以反思自己的思想。有高度的内省力，有能力做假设性的推论，或者尝试

做各种提议。皮亚杰称之为形式运算思维，奥罗宾多称之为“推理的心”(reasoning mind)，吠檀多哲学称之为“心意身”。这一阶段出现在青春期，自我意识和狂放的理想主义都是被形式运思助长的。人处于这个阶段就不再受限于世俗社会的标准或任何一个团体、部落或社会，他会依照宇宙的根本法则来判断自己的行为。到这个阶段的人开始发展出强大而持续的反观力，“我是谁”首度变成最炽热的议题，前阶段的准则和角色已经不能保护此人，这时的他必须再创造出一个新的身份。

第六阶段为统观-逻辑(vision-logic)阶段。这个阶段意识是统合的、含纳的、网罗的和联结的。它是非常具有统合力的意识结构，这种统观或全景式逻辑能理解许多观念的网络，互相产生关连，在此才开始有真正的高阶综合能力、建立关联、使真理之间产生关系、调合各种观念、整合不同的概念。能把身心统合到一个更高的层次。威尔伯用“人首马身”<sup>①</sup>(centaur)这个词来表示——象征着身心的统合。这是高度整合的人格。奥罗宾多称之为“高等心智”，佛家称之为“末那识”。处于统观逻辑阶段，心智不再忽略事物的差别性，开始以有容乃大的胸怀达到统合，开始发现和认同宇宙的多元性以及异中之同。这是心智在粗钝次元(更高的就是超个人次元)的最高等运作形式，换句话说，这是个人范畴中最高级的整合结构，超过它就是超个人的发展。

第七阶段为通灵(psychic)阶段。通灵阶段可以看成统观逻辑发展的极致，心智在这个阶段开始进入超个人次元，内观能力和超个人的灵性开始发展。或许第六个脉轮(所谓“第三只眼”)是最佳的象征<sup>②</sup>。所谓第六个脉轮是指超越、超个人或默观发展的开始或开启：个体的认知和知觉能力明显变的如此多元而完整，而开始“超出”狭窄的个人或个人观点和关怀。根据大部分默观传统的说法，在这个层次的人开始学习敏锐的检视心灵的认知和知觉能力，而开始超越这些能力。这个阶段的特征是出现强烈的与大自然合一的神秘体验，因此又称为“大自然神秘境界”。奥罗宾多称之为“明心”(illuminated mind)。通灵阶段是超个人的起点，知觉不再受到身心的局限，开始有能力目睹自己的身心，不再完全认同它，从而发展出某种程度的定力和觉照力；

第八阶段是精微(subtle)阶段。到这一阶段，意识微细基本结构开始浮现。当注意力不再集中于外在世界和内在世界时，意识便开始转化主客二元对立的幻相，开始出现光明、神圣或神的形象。在通灵阶段的人能够与神性交流，而到此阶段则开始与神性合一。心智处在这个阶段时，将直接而鲜活地认知到自己的神圣形象。奥罗宾多称之为“智慧心”(Intuitive mind)，吠檀多哲学称之为“意识身”，佛家称之为“阿赖耶识”，在佛教的内观禅修中，这是假涅槃的阶段，是启明

① Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala. P56

② 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都·四川人民出版社 2008，P92

、狂喜和初获超越洞识的境界。这个阶段会出现个人化之神，超个人之原型和更高的自我形象，此原型有别于荣格所提出的原型。它是无中生有的万象中第一种微细形式，也是一切现相的基础。譬如光体、明点、音声表示、五光十色的形状、彩虹光和能量振动。而荣格所指的原型，却是人类集体经验的基本神话结构，例如智慧老人、妖精、人格面具、阿尼玛、阿尼玛斯、母神等。威尔伯认为荣格最大的错误就是混淆了集体意识与超个人经验，因为前者毫无神秘性亦无超验性。真正的超个人原型是来自于超越时间的神性，而荣格所指的原型是来自俗世历史最古老的意像。即使荣格本人也主张人类必须脱离原型并摆脱它们的力量，此过程他称之为“个体化” (Individuation)<sup>①</sup>。

第九阶段为自性 (causal) 阶段。意识到达此阶段，转化过程就完成了，纯粹的看或觉照开始融入它的源头——神性的源头。奥罗宾多称之为“超越的心” (overmind)，吠檀多哲学称为大乐身。这也是佛教内观在涅槃中培养轻松洞识的阶段。到这一阶段的人领悟了他本质中的本质，存在中的存在。因为已体悟到那永远都存在的本自圆满的“不二”的终极境界，所以一切又都回归到平常，亦即“禅宗十牛图”的第八图所表达的：

最后是终极 (ultimate) 阶段。到这一阶段，意识终于回归原有的恒久居所，就是纯粹的圣灵，光芒四射、无所不在，是一也是许多，是唯一也是所有——表现的有形和未显的无形完美的整合与认同。又称为“一味”、“自然无念三摩地”、“超越的第四境”，或是“不二神秘境界”。它不是这九层中的任何一层，而是所有意识层的背景，奥罗宾多称这个背景为“至上的心” (supermind)，佛家称之为“清净识”。这是所有阶段的最高目标，也是永远存在于当下的背景场域。在这里神性与现象世界合一，涅槃与轮回合一。这终极境界的滋味——“一味”，通常采有两种形容，第一种对此境界的形容乃是彻底的乏味，因为“一味”即是万事万物的滋味，一旦尝到这种滋味，你就尝到了所有的滋味，因此佛法的大圆满把这类成就者形容成意兴阑珊之人，一个感觉一切都无聊透顶的人；第二种此境界的形容是最平常的平常形容。比如当梁武帝问菩提达摩实相的本质时，他只说了一句“廓然无圣”<sup>②</sup>。既然万事万物都具有同等的神性，也就没有空间可以容纳神圣感了。

超个人成长及发展次元 (通灵、精微、自性和终极阶段) 的意识，从统观逻辑发展到极致 (通灵)，到出现个人神性形式 (精微)，再到产生合一意识 (自性)，最终回归其终极居所。这个终极居所就是纯粹的神性或纯粹的空性，也是整个法界开显的基地、道路或结果。这些高等基本结构就存在于我们每个人之内的潜能，它一直在等着实际的显现、成长及发展。威尔伯说处于通灵阶段的人 (瑜

① 哈里·A·威尔默，可理解的荣格——荣格心理学的个人方面，东方出版社，1998，P178

② <http://www.fjdh.com/wumin/HTML/75007.html>

伽士)往往拥有极大的神力,处于精微阶段的人(圣人)通常散发的是祥和光辉,处于自性阶段的人(智者和贤者)展现的是如如不动的平等心,处于终极阶段的人(圆满证悟者)显示的则是无穷的幽默感<sup>①</sup>。

在每一个阶段的人们对自己与他人的观点都会改变,包括:自我认同、自我需求、道德感等,也就是说在每一个阶段的人们看到的自己和这个世界是不一样的。同时威尔伯认为意识的发展不是直线式的而是全阶序式的。随着自我在往上回旋中逐步开显,自我的重心就会环绕着某个优势的高等基本层次而形成。自我的重心会认同这个层次,以其为“根据地”或称“主支点”来建立自己大部分的知觉、道德反应、动机、驱力等。

另外,威尔伯还提出进化支点的概念。在发展的每一个阶段中,自我首先会认同它所处的阶段,接着它必须通过那个阶段的考验,不管是学习上厕所或学习语言。但为了进入下一个阶段的发展,自我必须摆脱前一个阶段或不再认同它,这样才有空间晋升到更高的阶段。换句话说,它必须能区分高低,认同那个更高的阶段,然后整合这两者。这个区分和整合的工作,就是所谓的进化支点(fulcrum)——指的是一个主要的转折点或发展中重要的一步,是人性成长和发展当中重大的分化和整合过程。每个支点都有三个结构:首先是融合或合一,自我进化发展即往上爬到一个新的觉知层次;其次是分化或超越,自我开始离开该层次,或说从其中分化出来,不再认同,甚或完全超越;最后是整合或包含,自我又与一个新的高等层次合一,安顿于其中。意识的九个基本阶段表示有九个相应支点或步骤供自我跋涉。

## 二、相应的病理治疗观

每一个发展的阶段,自我都会面临一些难题;自我如何克服这些难题,决定结果是更健康还是更混乱。每一个阶段的自我发展,有时可以很好,有时也可以很糟。如果一切都很顺利,那么自我就能正常发展,并晋升到下一个阶段,但如果某个阶段的发展一直很糟,各种病症就会衍生出来。至于是什么样的病症,必须看问题发生在哪个阶段了。威尔伯形容说人的意识发展就像一整颗大水滴在意识发展的阶梯上从低层滚向高层、当整个大水滴到达有一个较高阶段时,总有部分小水滴因为攀爬失败留在了低阶段,这些留在低阶段的各个小水滴会拖整颗大水滴的后腿,必须要把这些小水滴找出来,然后整合到大水滴里面<sup>②</sup>。每一个大的阶段的攀爬失败都会出现不同的症状,适用于不同的治疗方法。

(一)在感觉/实体(sensory/physical)阶段,发展若是受到障碍,就会造成

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1981b). Up from Eden. New York: Doubleday.p67

<sup>②</sup> Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P68

内外界限模糊、梦醒不分的状态，进而延伸出严重的病症，譬如自闭症和共生性精神病(2——6个月为共生期)，若持续到成年，就会助长抑郁性精神病和精神分裂症。对治方法只能使用药物和加以监护；

(二)在幻想/情感(phantasmic/emotional)阶段，如果长期缺乏关爱或受虐而导致挫败，自我的疆界感就会模糊混淆，进而形成完全自我中心的倾向，也就是所谓的自恋型边缘症，对治这种自恋症，要采用用结构建立疗法，也就是要帮助他们建立清楚的界限感；

(三)在呈现式心智(rep-mind)阶段，自恋与自我中心掌控著一切，如果这个阶段的焦虑过于强大，自我就会压抑那些焦虑的念头或情绪，这些被压抑下来的原欲，便是荣格所称的阴影，如果阴影变得过于沉重，就会爆发成精神官能症或解离倾向，治疗方法为揭露疗法，它可以帮助患者放松、释放焦虑和罪恶感；

(四)在规则/角色心智(rule/role mind)阶段，如果摘取而来的人生脚本是错误的，这些错误的信念如自己不够好，不值得被爱，有罪等等一一就会延生出人生脚本病症，这时的治疗方法应为认知治疗。把错误的脚本连根拔起，重写人生脚本，可以有效对治沮丧和低自尊问题；

(五)在形式/反思(formal/reflexive)层出了问题，此人就会出现艾瑞克逊所谓的“认同危机”(Identity crisis)，这时只有一种治疗方法，就是增加内省力或是哲学治疗；

(六)在统观-逻辑(vision-logic)阶段，出现心理问题就是存在问题，譬如人生的意义是什么、存在的真实性、人的有限性和必毁性、主客以及生死的对立性等。此阶段的治疗方法采取的是人本心理学、意义疗法、完型治疗、存在主义心理学、生物能医学、哈达瑜伽等。

通灵、精微、自性阶段这三个阶段已进入超个人阶段。到超个人阶段，自我已发展到顶点，它具有完整的自我意识，超越了心理的创伤及其对创伤的防卫，超越了潜能的实现，进入到精神世界。在此阶段发展不良，也可能发生不同的扭曲、病态或疾病，会导致威尔伯所说的通灵失常、精微失常和自性失常，这些病症可能最好是以不同种类的“灵性”疗法来治疗，有时也可能因一般疗法的辅助而受益。

(七)在通灵(psychic)阶段——通灵失常(psychic disorder)。这种病症一般发生在静坐初学者身上，一般有以下三种病症(灵性危机)：一、自发的觉醒。最戏剧化的灵性危机，就是未受期待而自发的灵性/心灵能量的觉醒。最好的情况是这些危机只会令人困扰，在最坏的情况下，可能造成极大的破坏性。对付这种病症一是想办法安然度过，即是使灵性过程冻结；另一种方法就是当事人开

始进行一种默观的训练，有意识的参与这个过程。二、短暂的精神分裂或类似精神病的发作。可考虑荣格学派的治疗法；三、生活目标的分裂，不知道是应该继续生活在世俗社会，还是离开世俗生活去追求一种灵修（spiritual practice）的生活。对付这种情况，应将个人灵修整合到日常生活和工作中去。

（八）在精微(subtle)阶段——精微失常(subtle disorders)。意识微细基本结构的浮现，会带来新的自我模式、新的客体关系、新的动机、新的生活形式、新的死亡形式，以及可能有新的病理形式。在这个阶段的人有两个比较脆弱的地方：一是与原有心智分化、分离与超越；二是精微型自我与客体关系的认同、整合与落实。显然的，这种病理大部分发生在中级到高级的静坐者身上。一般有三种形式的病症：(1)整合/认同失败。不同的默观传统对意识微细基本结构会有不同的构想，可能被称为神圣存有、神圣力量、神圣洞识、神的外形等等，为了简明起见，威尔伯将这些说法统一为“实际原型”<sup>①</sup>（以区别荣格的原型）。在这一阶段的人，起先，对微细基本结构有了初步了解，接着随着默观的深入，开始对这种实际原型产生直觉的认同。渐渐的，我们了解到这原型就是我们自己本质的意象，达到“觉知”<sup>②</sup>。当我们可以持续见证微细意识与我们的关系，就会产生上述的自我认同。出现问题就在于静坐者虽然在心理结构上已有这种能力，却无法实现这种更重要的认同——觉知。或者说，自我没有彻底死亡，而是紧缩成自我孤立的状态。因而在此出现自我和原型间的断裂。对这种情形的治疗方法似乎只有继续投入或强化精微阶段的默观；(2)假涅槃。误以为精微阶段就是终极的自由。这种情形并不算病态，除非一个人其实在追求意识的自性或终极层面，却紧握着整个精微阶段及其经验不放，这就被认为是病态的微细错觉，或称为“入魔的幻觉”<sup>③</sup>（makyō），禅宗称之为“禅病”。许多高度发展的默观传统都有很多例行的核对，可以帮助练习者检视精微阶段的经验，最终能离开精微阶段往自性阶段发展；(3)假实现。当内观静坐进行到精微阶段一定层面时，每一个意识的内容都会以可怕的、沉重的、恶心的、痛苦的和可厌的方式出现，会有极度的身体疼痛和强烈的心智/心灵的不舒服。但这也并不算是病态，问题在于要把这个阶段视为脱离本体的必经之路。治疗这种情形唯有更多的静坐以超越自我的局限性。

（九）在自性(causal)阶段——自性失常(disorders)。自我发展的最后一个主要的进化支点有两个分支：无定形(Formless)或称为无色界(Unmanifest)，以及整个形式世界或称为色界(Manifest Realm)。正常的发展包括这两者适当的分

① Ken Wilber, Transpersonal dimensions of development. New York, NY, US: Perigee Books, 1993. xvi, 293 pp

② 同上

③ 同上

化(在自性阶段), 以及两者最终的整合(在终极境界)。从另一个方面说, 这两个重要的变迁有任何一个失败, 就会造成病症。(1) 分化的失败。无法接受原型自我最终的死亡, 会使意识锁在对色界某个面向的依附中。没有发生伟大的死亡, 那无形的意识就无法从色界分化出来, 或超越色界, 被最微细的紧缩、执着、寻找或渴望而阻碍, 最终的阻碍就是对自由的渴望; (2) 整合的失败, 或称为阿罗汉病 (Arhat's disease)。正常的发展意识从所有意识的客体, 或是整个表现的范畴分化出来, 达到没有客体在觉察中升起的境界(智慧三摩地、无分别三摩地、涅槃)。这时候色界应该是以意识的变型升起, 而不是与意识分离开来。自性失常的状况就是在意识中还存在着一种隐微的分裂, 色界是与意识分离开来, 而不是以意识的变型升起。对自性失常的治疗方法包括进一步静修以便更深地领悟事物的真实本性从而得以最终超越等。

另外在任何一个支点的创伤都会形成病理情结而感染后续的发展。形成“虚假的自我”。分别在每一个进化支点的融合、分化和整合过程出现的病症对治的也不一样。在支点的融合或合一时发生, 会发生固着状态; 在分化或超越时发生, 即分化不彻底, 就无法在这个层次建立起责任界限; 在整合或包含时发生, 即没能整合前面的层次, 没有超越及包含, 就会异化、解离或压抑。每一进化支点都有其典型的防御机制, 比如典型进化支点的防御机制是投射认同, 支点的防御机制是分裂与融合, 支点的防御机制是严格意义下的压抑。防御机制若过分, 就会使假我取代真我而开始成长, 如此就会导致两种情况, 一种是就这样跛行着度过不真诚的一生; 另一种则是崩溃。崩溃之后往往会有四种不同的表现: 重回到原先的样子; 嗑药; 行为上更逃避; 开始研究为什么会这样。

总之, 威尔伯认为, 对不同的意识层面、意识发展的不同阶段、不同进化支点以及进化支点的不同过程上发生的病理, 首先应对该病理的发生进行准确定位, 再综合各种心理治疗学派以及世界上各种精神传统的灵性疗法, 从而找到适合于当事人的治疗方案。

## 第三章 整合心理学理论

整合心理学是威尔伯最雄心勃勃的心理学系统，也已经被公认为是对人类发展的里程碑式的研究。威尔伯的整合心理学理论尊重所有人类意识内容的每一个合情合理的方面，试图将它们全部呈现出来。整合心理学首次呈现了关于意识、心理学和心理治疗的真实而准确的综合模型。它收集了几百种东西方从古至今的知识来源，将全世界百种心理学流派、心灵教派描绘出来，威尔伯想要从中找到一种包含前现代（大存有链）、现代（三大领域的分化）、后现代（三大领域的整合）的途径，即 AQAL（All Quotients All Levels）模型。

### 第一节 法界与全子的概念

要理解威尔伯的整合心理学理论，首先需要了解法界（Kosmos）和全子（Holon）的概念。

#### 一、法界的概念

威尔伯认为整个宇宙不只是物质，里面还有神性，为了完整表达这样的意思并区别于物质世界，他借用了毕达哥拉斯的 Kosmos 一词，恰好中文有“法界”一词在意义上与之相应。并用“大精神”或称“神域”来指代人类所不能了解的决定宇宙运行的力量，相当于“客观规律”<sup>①</sup>。爱默生（Emerson）说：我们依偎在巨大智能的怀里，这个巨大智能若有什么名称，必定叫做神性<sup>②</sup>。威尔伯指出神性不是在舞台之外导演着宇宙大戏的神秘人物，也不是消失在自身种种产物之中无所不在。神性是遍存于进化的过程之中，交织在法界的结构里面，但又随时超越自身的产物，每一瞬间都在创新，既超越又包容。法界就在这股自我超越的趋力之下，超越著过往的一切，也含摄了过往的一切。

#### 二、全子的概念

原子论者（atomists）和整体论者（Wholists）之间无谓的争论已经有两千年之久，他们吵的是到底整体抑或部分才是终极实相。在很多人看来，实相就是由诸如次原子粒子这样的物质构成的。这种看法简化了太多东西，变成独尊物质和物理宇宙。如果真是这样的话，就变成一切事物——从生命到心智再到精神——最终都是有次原子粒子衍生而来。这绝对是行不通的。威尔伯认为实相并不是由

① Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.P213

② 罗杰·海许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003.P67

整体或部分所构成的,也不是由事物或过程所构成,而是由整体兼部分或者即“全子”构成的,一路往上,一路往下都是如此。全子这一说法,威尔伯借用亚瑟·柯思勒(Arthur Koestler)创造的“全子”(holon)一词来表示法界的最小进化粒子<sup>①</sup>。任何事物都是一个全子,都是“整体或部分”<sup>②</sup>,也就是,自己本身是完整的,都同时又是另一个更大整体的一部分。比如整体原子是整体分子的一部分,整体分子是整体细胞的一部分,整体细胞又是整体生物圈的一部分等等以此类推。每个事物都是全子。次原子粒子也是全子。细胞、符号、意象、概念都是全子。这种事物不待成为什么东西,就已经是全子了。所以,这个世界并不是由原子、细胞、符号、概念所构成,而是由全子构成的。

法界十方上下左右都是整体兼部分,都是全子。正如有一则笑话说某个国王寻访一位智者。国王问道:“地球为何没有往下掉?”智者回答说:“因为狮子撑住了地球。”“那是什么东西撑住了狮子?”“大象。”“那是什么东西撑住了大象?”“乌龟。”“又是什么东西撑住了……?”“陛下,你不用再问了,这一路下去都是乌龟。”<sup>③</sup>在威尔伯看来这一路下去都是乌龟,即这一路下去都是全子。不论往下走多深,我们看到的都是全子之下有全子又有全子。就算是次原子粒子(subatomic particles),也会消失在一层层的气泡层(cloud of bubble)<sup>④</sup>、一层层的全子当中。这是一个无限的机率波动,一路下去都是全子。即便是法界这个“整体”,也是下一刻的整体的一部分,绝对不会确定下来。不论在哪一点都找不到整体:因为根本就没有“整体”这种东西,有的只是整体兼部分。并且每个全子根本价值是一样的;从内部看,就是越完整或深度越深的全子,内在价值就越大;从外部看,越是精微的全子,外在价值就越高。

既然法界是由全子构成的,那么只要找出全子的共通点,就能找出各个领域进化的共通点,也可以找出全子在宇宙、生物、心灵、神域如何开显,又表现出神的共通的模式。威尔伯提出所有全子的共通点就是全子的二十条法则。凡是全子,都依照二十条法则运作。二十条法则(the twenty tenets)即为基本的“法界模式”<sup>⑤</sup>(Kosmic Patterns)。(“二十”在这里并不是刻板严格的。有的其实只是定义,其他的才是真正的进化趋势。法则二实际上有四条,法则十二实际上有五条,另外补充三条,一共二十二条,但是由于至少有两条只是定义,所以算起来便是二十条。)其中最重要的有以下几条:

第一条就是实相作为一个整体,不是由事物或过程构成,而是由全子构成;

① Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.I). Boston: Shambhala.P54

② Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.I). Boston: Shambhala.P54

③ 引自 <http://www.fjdh.com/wumin/HTML/89902.html>

④ 译注:粒子轨迹探测器气泡室(bubble chamber)里面装液态氢,高速粒子通过液态氢时会产生一连串气泡,由此测得粒子运动轨迹

⑤ Ken Wilber.(1996).A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P45

第二条，凡是全子，都会展现出四种能力：自我维护（自理力）、自我调适（共融力）、自我超越（求生本能）、自我解消（死亡本能）。所有的全子都有四个特性。因为每一个全子都是整体兼部分，因此都有两种“趋势”或者说“驱力”，即每一个全子都必须保持自己的“完整性”（Wholeness），也必须保持自己的部分性（partness）。一方面，全子必须保持自己完整的身分、自主性及自理力，如果无法保持自己的身分或自理力，就只有消灭一途了。所以不管是在哪一个领域，全子的特性就在于在于面对环境压力时保持自己完整性的能力。如若不然，环境压力势必会把它消灭。原子、细胞、生物体或观念都是如此。然而全子不但是整体，也是其他系统或整体的一部分。因此，全子除了必须保持自主之外，既然身为其他事物的一部分，就必须配合其他事物，全子的存在有赖于其适应环境的能力，原子、分子、动物或人都是如此。所以，每个全子不但有他身为整体的自理力，也有身为其他整体之一部分的“共融力”（communion）。不管是自理力还是共融力，只要其中有一项做不到就会消灭。另一方面是全子的自我消解和自我超越。全子如果无法保持自理力和共融力，就会完全崩溃。全子崩溃的时候，会分解成次全子（subholon），细胞分解成分子，分子分解成原子，解体的时候总是倒回去往当初建构起来的方向解体。这样的解体就是“自我消解”。或者说分解成次全子。次全子又可分解成次全子。而反向的过程即是全子是如何建构新全子及新全子浮现的过程，“借由自我超越来进行自我实现”<sup>①</sup>。在威尔伯看来，进化就是高度自我超越的过程，这种超越以往状态的过程极为惊人，这个过程容纳了以前的东西，再加入崭新的成分。“自我超越”这种驱力就这样纳入到法界的结构当中。

第三条，凡是全子，都会浮现。每个全子都有自理、共融、超越、消解这四种力量，它们就是这样创造法界的。其中全子的自我超越力——永远在超越以往的种种。这种创新、这种显化、这种创造，会产生新的实体，开展新的模式，创造出新的全子，这就叫做神性。可以说，神性就是创造。

第四条，全子浮现时，都会按照全阶序浮现。全阶序是一种更整体而不断更新扩大的秩序，例如从粒子扩大为原子，从原子扩大为细胞，再扩大为生物体；从字母扩大为单字，从单字扩大为文句，再扩大为段落。某一层整体会变成下一层整体的一部分。者依循“整体性与完整性不断增长”这种秩序在进行的。整体变成新整体的一部分——这便是自然阶段或全阶序。

第五条，每一个浮现出来的全子，都超越并且包含之前的全子。比如细胞会超越或超出其分子部分，但显然也包含其分子部分。分子超越且包含原子，原子超越且包含次原子粒子……要点是，每一个全子都是整体兼部分，所以整体超越

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala. P167

部分，但也包含部分。原来的一堆东西在这种超越中变成了整体；各个部分在这种“包含”中受到平等的含摄和重视，在共通之处和共享的空间中连结，解除了身为“部分”的负荷。进化就是这样一个超越又容纳，容纳又超越的过程。

第六条，进化的每一后续阶段都会深度变深，广度变小。补充1：全子的深度越深，其意识程度越高。深度是说一个阶序有多少层次，广度是指一个层次有多少全子。因为高阶超越低阶且包含低阶，因此高阶永远比较少，低阶永远比较多，毫无例外。宇宙间不论有多少细胞，分子一定更多；不论有多少分子，原子一定更多；不论有多少原子，夸克一定更多。所以，深度深的，广度一定比其先行者小。个别全子的深度越来越深，但全子的集体却越来越小。

第七条，破坏任何一个全子，也就破坏此一全子之上的所有全子，但不会破坏之下的所有全子。因为全子乃是一种不断更新扩大的“全阶序”式发展，所以，随便“摧毁”其中一种全子，就会发现所有比这个全子高阶的全子也都跟着毁灭，但低阶全子却安然无恙。比如，如果把宇宙中所有的分子都摧毁，就会发现所有高阶的细胞和生物体都跟着毁灭，但低阶全子——原子和次原子粒子却会安然无恙。

第八条，进化有方向性。越来越复杂、越来越分化和整合、越来越相对独立、越来越有组织和结构、最终目的性越来越明确。补充2：凡是全子，都要写借据给法界。补充3：所有的借据都在空性中赎回。

其他的四条法则是：第九条，全阶序彼此会共同演化；第十条，较高全子影响较高全子的可能性，较高全子影响较低全子的几率；第十一条，全阶序包含的层数决定了此一阶序是“浅”或“深”，任何一层上面的全子数则称之为“广度”；第十二条，小全子（the micro）会在大全子（the macro）深度中的每一层次与大全子建立交换的关系。<sup>①</sup>

全子的权利和责任是不可分的，因为每一个全子都是一个整体兼部分的缘故。“权利”对于作为整体的全子而言，全子的内在价值赖以存在，描述的是全子的自理性和深度。“责任”是对于作为部分的全子而言，全子的外在价值赖以存在，描述的是全子的共融力和广度。威尔伯说，人类作为某一层次的全子，亦有权利和责任的两种面向，只不过现代自恋文化阻碍了我们责任。威尔伯还提出全子的基本道德原理（basic moral institute）就是，在最大的广度之内维护最大的深度，提升最大的深度。

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala. Appendix I

## 第三章 整合心理学理论

整合心理学是威尔伯最雄心勃勃的心理学系统，也已经被公认为是对人类发展的里程碑式的研究。威尔伯的整合心理学理论尊重所有人类意识内容的每一个合情合理的方面，试图将它们全部呈现出来。整合心理学首次呈现了关于意识、心理学和心理治疗的真实而准确的综合模型。它收集了几百种东西方从古至今的知识来源，将全世界百种心理学流派、心灵教派描绘出来，威尔伯想要从中找到一种包含前现代（大存有链）、现代（三大领域的分化）、后现代（三大领域的整合）的途径，即 AQAL（All Quotients All Levels）模型。

### 第一节 法界与全子的概念

要理解威尔伯的整合心理学理论，首先需要了解法界（Kosmos）和全子（Holon）的概念。

#### 一、法界的概念

威尔伯认为整个宇宙不只是物质，里面还有神性，为了完整表达这样的意思并区别于物质世界，他借用了毕达哥拉斯的 Kosmos 一词，恰好中文有“法界”一词在意义上与之相应。并用“大精神”或称“神域”来指代人类所不能了解的决定宇宙运行的力量，相当于“客观规律”<sup>①</sup>。爱默生（Emerson）说：我们依偎在巨大智能的怀里，这个巨大智能若有什么名称，必定叫做神性<sup>②</sup>。威尔伯指出神性不是在舞台之外导演着宇宙大戏的神秘人物，也不是消失在自身种种产物之中无所不在。神性是遍存于进化的过程之中，交织在法界的结构里面，但又随时超越自身的产物，每一瞬间都在创新，既超越又包容。法界就在这股自我超越的趋力之下，超越著过往的一切，也含摄了过往的一切。

#### 二、全子的概念

原子论者（atomists）和整体论者（Wholists）之间无谓的争论已经有两千年之久，他们吵的是到底整体或部分才是终极实相。在很多人看来，实相就是由诸如次原子粒子这样的物质构成的。这种看法简化了太多东西，变成独尊物质和物理宇宙。如果真是这样的话，就变成一切事物——从生命到心智再到精神——最终都是有次原子粒子衍生而来。这绝对是行不通的。威尔伯认为实相并不是由

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.P213

<sup>②</sup> 罗杰·海许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003.P67

整体或部分所构成的,也不是由事物或过程所构成,而是由整体兼部分或者即“全子”构成的,一路往上,一路往下都是如此。全子这一说法,威尔伯借用亚瑟·柯思勒(Arthur Koestler)创造的“全子”(holon)一词来表示法界的最小进化粒子<sup>①</sup>。任何事物都是一个全子,都是“整体或部分”<sup>②</sup>,也就是,自己本身是完整的,都同时又是另一个更大整体的一部分。比如整体原子是整体分子的一部分,整体分子是整体细胞的一部分,整体细胞又是整体生物圈的一部分等等以此类推。每个事物都是全子。次原子粒子也是全子。细胞、符号、意象、概念都是全子。这种事物不待成为什么东西,就已经是全子了。所以,这个世界并不是由原子、细胞、符号、概念所构成,而是由全子构成的。

法界十方上下左右都是整体兼部分,都是全子。正如有一则笑话说某个国王寻访一位智者。国王问道:“地球为何没有往下掉?”智者回答说:“因为狮子撑住了地球。”“那是什么东西撑住了狮子?”“大象。”“那是什么东西撑住了大象?”“乌龟。”“又是什么东西撑住了……?”“陛下,你不用再问了,这一路下去都是乌龟。”<sup>③</sup>在威尔伯看来这一路下去都是乌龟,即这一路下去都是全子。不论往下走多深,我们看到的都是全子之下有全子又有全子。就算是次原子粒子(subatomic particles),也会消失在一层层的气泡层(cloud of bubble)<sup>④</sup>、一层层的全子当中。这是一个无限的机率波动,一路下去都是全子。即便是法界这个“整体”,也是下一刻的整体的一部分,绝对不会确定下来。不论在哪一点都找不到整体:因为根本就没有“整体”这种东西,有的只是整体兼部分。并且每个全子根本价值是一样的;从内部看,就是越完整或深度越深的全子,内在价值就越大;从外部看,越是精微的全子,外在价值就越高。

既然法界是由全子构成的,那么只要找出全子的共通点,就能找出各个领域进化的共通点,也可以找出全子在宇宙、生物、心灵、神域如何开显,又表现出神的共通的模式。威尔伯提出所有全子的共通点就是全子的二十条法则。凡是全子,都依照二十条法则运作。二十条法则(the twenty tenets)即为基本的“法界模式”<sup>⑤</sup>(Kosmic Patterns)。(“二十”在这里并不是刻板严格的。有的其实只是定义,其他的才是真正的进化趋势。法则二实际上有四条,法则十二实际上有五条,另外补充三条,一共二十二条,但是由于至少有两条只是定义,所以算起来便是二十条。)其中最重要的有以下几条:

第一条就是实相作为一个整体,不是由事物或过程构成,而是由全子构成;

① Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.I). Boston: Shambhala.P54

② Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.I). Boston: Shambhala.P54

③ 引自 <http://www.fjdh.com/wumin/HTML/89902.html>

④ 译注:粒子轨迹探测器气泡室(bubble chamber)里面装液态氢,高速粒子通过液态氢时会产生一连串气泡,由此测得粒子运动轨迹

⑤ Ken Wilber.(1996).A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P45

第二条，凡是全子，都会展现出四种能力：自我维护（自理力）、自我调适（共融力）、自我超越（求生本能）、自我解消（死亡本能）。所有的全子都有四个特性。因为每一个全子都是整体兼部分，因此都有两种“趋势”或者说“驱力”，即每一个全子都必须保持自己的“完整性”（Wholeness），也必须保持自己的部分性（partness）。一方面，全子必须保持自己完整的身分、自主性及自理力，如果无法保持自己的身分或自理力，就只有消灭一途了。所以不管是在哪一个领域，全子的特性就在于在于面对环境压力时保持自己完整性的能力。如若不然，环境压力势必会把它消灭。原子、细胞、生物体或观念都是如此。然而全子不但是整体，也是其他系统或整体的一部分。因此，全子除了必须保持自主之外，既然身为其他事物的一部分，就必须配合其他事物，全子的存在有赖于其适应环境的能力，原子、分子、动物或人都是如此。所以，每个全子不但有他身为整体的自理力，也有身为其他整体之一部分的“共融力”（communion）。不管是自理力还是共融力，只要其中有一项做不到就会消灭。另一方面是全子的自我消解和自我超越。全子如果无法保持自理力和共融力，就会完全崩溃。全子崩溃的时候，会分解成次全子（subholon），细胞分解成分子，分子分解成原子，解体的时候总是倒回去往当初建构起来的方向解体。这样的解体就是“自我消解”。或者说分解成次全子。次全子又可分解成次全子。而反向的过程即是全子是如何建构新全子及新全子浮现的过程，“借由自我超越来进行自我实现”<sup>①</sup>。在威尔伯看来，进化就是高度自我超越的过程，这种超越以往状态的过程极为惊人，这个过程容纳了以前的东西，再加入崭新的成分。“自我超越”这种驱力就这样纳入到法界的结构当中。

第三条，凡是全子，都会浮现。每个全子都有自理、共融、超越、消解这四种力量，它们就是这样创造法界的。其中全子的自我超越力——永远在超越以往的种种。这种创新、这种显化、这种创造，会产生新的实体，开展新的模式，创造出新的全子，这就叫做神性。可以说，神性就是创造。

第四条，全子浮现时，都会按照全阶序浮现。全阶序是一种更整体而不断更新扩大的秩序，例如从粒子扩大为原子，从原子扩大为细胞，再扩大为生物体；从字母扩大为单字，从单字扩大为文句，再扩大为段落。某一层整体会变成下一层整体的一部分。者依循“整体性与完整性不断增长”这种秩序在进行的。整体变成新整体的一部分——这便是自然阶段或全阶序。

第五条，每一个浮现出来的全子，都超越并且包含之前的全子。比如细胞会超越或超出其分子部分，但显然也包含其分子部分。分子超越且包含原子，原子超越且包含次原子粒子……要点是，每一个全子都是整体兼部分，所以整体超越

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala. P167

部分，但也包含部分。原来的一堆东西在这种超越中变成了整体；各个部分在这种“包含”中受到平等的含摄和重视，在共通之处和共享的空间中连结，解除了身为“部分”的负荷。进化就是这样一个超越又容纳，容纳又超越的过程。

第六条，进化的每一后续阶段都会深度变深，广度变小。补充1：全子的深度越深，其意识程度越高。深度是说一个阶序有多少层次，广度是指一个层次有多少全子。因为高阶超越低阶且包含低阶，因此高阶永远比较少，低阶永远比较多，毫无例外。宇宙间不论有多少细胞，分子一定更多；不论有多少分子，原子一定更多；不论有多少原子，夸克一定更多。所以，深度深的，广度一定比其先行者小。个别全子的深度越来越深，但全子的集体却越来越小。

第七条，破坏任何一个全子，也就破坏此一全子之上的所有全子，但不会破坏之下的所有全子。因为全子乃是一种不断更新扩大的“全阶序”式发展，所以，随便“摧毁”其中一种全子，就会发现所有比这个全子高阶的全子也都跟着毁灭，但低阶全子却安然无恙。比如，如果把宇宙中所有的分子都摧毁，就会发现所有高阶的细胞和生物体都跟着毁灭，但低阶全子——原子和次原子粒子却会安然无恙。

第八条，进化有方向性。越来越复杂、越来越分化和整合、越来越相对独立、越来越有组织和结构、最终目的性越来越明确。补充2：凡是全子，都要写借据给法界。补充3：所有的借据都在空性中赎回。

其他的四条法则是：第九条，全阶序彼此会共同演化；第十条，较高全子影响较高全子的可能性，较高全子影响较低全子的几率；第十一条，全阶序包含的层数决定了此一阶序是“浅”或“深”，任何一层上面的全子数则称之为“广度”；第十二条，小全子（the micro）会在大全子（the macro）深度中的每一层次与大全子建立交换的关系。<sup>①</sup>

全子的权利和责任是不可分的，因为每一个全子都是一个整体兼部分的缘故。“权利”对于作为整体的全子而言，全子的内在价值赖以存在，描述的是全子的自理性和深度。“责任”是对于作为部分的全子而言，全子的外在价值赖以存在，描述的是全子的共融力和广度。威尔伯说，人类作为某一层次的全子，亦有权利和责任的两种面向，只不过现代自恋文化阻碍了我们责任。威尔伯还提出全子的基本道德原理（basic moral institute）就是，在最大的广度之内维护最大的深度，提升最大的深度。

① Ken Wilber.(1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala. Appendix I

## 第二节 AQAL 模型

AQAL 模型 (All Quotients All Levels), 译为“全象限、全层次”模型<sup>①</sup>。除了最早提出的“意识谱模型”即“全层次”分类中最主要的理论, 之后威尔伯又提出“四大象限”理论即“全象限”分类, 随着威尔伯整合心理学的发展, 又继续提出全路径 (all lines)、全状态 (all states) 全类型 (all types) 这三种分类法。威尔伯认为要完整描述法界, 必须要用全象限 (all quadrants)、全层次 (all levels)、全路径 (all lines)、全状态 (all states) 全类型 (all types) 这五种分类式描述。只有这样的表述才能被严格的称为“构成整合所必需的”(integral)<sup>②</sup>。威尔伯说 AQAL 模型正是一种暗喻的法界建筑结构。

## 一、全层次 (all levels)

全层次的概念与发展线路的概念很接近, 在某一个特定线路上发展到最高, 你在这条线路上就处于更高层次。而每一个大的层面上, 又有次水平, 螺旋动力学理论 (Spiral Dynamics) 就是关于这些次水平的详细说明的一个理论。威尔伯的层次的概念很明显是基于几个发展心理学的理论, 包括皮亚杰的认知发展理论, 科尔伯格的道德发展阶段、马斯洛的需要层次理论、艾尔克森的社会心理发展的阶段和简·卢文格 (Jane Loevinger) 的自我发展阶段。在全层次的分类中, 最重要的就是“意识谱模型”, 在意识理论章节已经进行比较详尽的介绍, 在此不多赘述。除了“意识谱模型”, 比如威尔伯的道德发展理论, 他认为道德发展线路是这样的, 从以自我为中心的 (类似于卡罗尔 (Carol Gilligan) 的自私阶段) 到以种族/社会为中心的 (类似于“关怀”阶段) 到以世界为中心的 (类似于“宇宙关怀”阶段), 再到以存在为中心的 (类似于“综合的/整合的”阶段)。

## 二、全象限 (all quadrants)

威尔伯在提出“全层次”(物质、身体、心智、灵魂、灵性逐层发展的意识谱) 之后, 又进一步提出“全象限”观点。威尔伯认为要理解人的意识发展, 除了要从整个意识谱来看以外, 必须从四大象限来看才算完整。

## (一) 四个象限的声音

四大象限 (the four quadrants), 分为右上象限、左上象限、右下象限、左下象限。即个体外在、个体内在、集体外在、集体内在; 又可说是行为、意向、社会、文化。我们对右上象限最熟悉, 这一块是从外在的客观的、经验的层面去看待人和这个世界。总是以客观词量描述个体。象科学教本详细阐述大脑边缘系统的成分、生化作用和生物体其他部分的关系, 这样的内容就在这个象限里, 还包

① 李明, 潘福勤, AQAL 模型及其心理学方法论意义, 医学与哲学 (人文社会医学版) 2008-29-1

② 李明, 潘福勤, AQAL 模型及其心理学方法论意义, 医学与哲学 (人文社会医学版) 2008-29-1

括这个科学课本里说这个边缘系统是性欲、攻击性、恐惧、欲望等几种基本情感的源头，在人、马、猪身上都一样。但科学课本当然不会叙述情感的内容，因为情感属于边缘系统的内在体验。情感以及我们对情感的觉知，乃是具有边缘系统的个体内在的体验。客观科学不会描述这种内在意识状态，因为检查客观经验的方法无法进入这个内在空间。人们只能从内在去“感受”这些情绪。就算是脑生理学家在某一天体验到了一种原始的喜悦感，他也不会说：哇！真是很边缘系统的一天。他总是会以亲切的、个人的、情感的、主观的说法来描述这种感受。他可能会说：我觉得很美妙、活着真好之类的话。这一部分就属于左上象限。左下象限，可以说是“文化的”。指的是我们和同类社群共有的内在意义、价值及认同感、集体共有的世界观，至于这种同类社群到底是部落、国家或世界，都没有关系。右下象限，可以说是“社会的”，指的是这种世界观的物质基础，指的是这种社群外在的、物质的、体制的一切：技术经济基础、建筑形态、成文法规、人口规模等。

威尔伯曾以“念头”(thought)为例，说明它是如何对应四大象限的。假设某人起了一个念头——想去超市购物。这个人起这个念头的时候，实际体验到的是这个念头本身，是这个内在的念头及其意义，也就是种种的符号、意象、“去超市购物”这个概念等，这一切都属于左上象限。在他起这个念头的同时，脑中当然会跟着发生一些相关的变化：比如多巴胺(dopamine)的分泌增加，脑部β波增强等，这些都是可以在他脑中观察到的活动，我们可以从经验来观察，也可以用科学方法测知，这一切都属于右上象限。但这个内在念头又必须放在他的文化背景里才有意义。如果他说的是另一种语言，那么构成这个念头的符号就不一样，意义也不一样。又假设他是活在一百万年前的原始部落社会，那么他连“去杂货店买东西”这个概念都不会有。念头并不是凭空蹦进脑子里的，而是从文化背景里蹦出来的。他有时候可能会脱离这个背景，但不论如何他都不可能完全脱离。如果没有这个背景，他甚至连念头都不会有。念头只有在文化事务、语言、意义构成的广大背景之下才可能存在，没有这个背景，念头都没有可能形成。这个广大的背景就是他的文化、他的文化世界观以及他的世界空间。这是左下象限。但我们的文化又不是无形无体、虚悬在唯心的半空中。我们的文化有物质成分，正如念头有脑部物质成分一样。凡是文化事项都有社会关联物存在，包括各种技术、生产力、体制、成文法规、地缘政治领域(市镇、村落、国家)等。要断定一个文化世界观属于何种类型，就是凭着这种物质的、社会的、经验上可见的成分，也就是实际的社会系统。<sup>①</sup>

四大象限还可以简化为三大领域：我、我们、它。凡左上象限的东西，都可

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1995). Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.P101-110

以说是“我”；凡左下象限的东西，都可以说是“我们”；凡右手象限的东西，都可以说是“它”。“我”、“我们”、“它”三大领域同时对应艺术、道德、科学，也对应着美、善、真。“我”代表意识、主体、自我、自我表达、真实、真诚。终极的“我”就是佛，伟大的灵性证悟者；“我们”代表伦理与道德、世界观、共同脉络、文化、互为主体之意义、互相了解、正当性、公正性。终极的“我们”就是僧，追求这种证悟的社群；“它”代表客观的、中性的、不涉及价值的表象、科技、客观性、各种经验、命题真理。终极的“它”就是法，佛所证悟的真理。

威尔伯认为，任何全子都应该有这四个面向或四个层面，也就是意向、行为、文化及社会。这四大象限就是互相交织、互相决定的；每一个象限都是另一个象限的肇因，也都是另三个象限所造成的。然而现实的情况是我们总是坐在自己喜欢的象限里去向别人解释我们得到的新知识、新典范，而全然不理睬别的象限在说些什么，这样我们就不能全方位的参与那些产生作用的力量。正像威尔伯所说的：我们一直是在跛脚走向未来，带着困惑及苦笑<sup>①</sup>。不管东方还是西方，各种学识的探索途径总是陷入偏颇，其中最典型的的就是左右象限的对立，也即内在于外在的对立。如弗洛伊德对华生、韦伯对孔德、海德格尔对洛克、泰勒对兰斯基、奥古斯丁对阿奎那等都是这样。

行为主义、生物精神病治疗（biological psychiatry）等右上象限的方法，如果从极端的角度说，根本和诠释、深度、内在或意向毫无关系。这些方法对内在，对“黑盒子”里的事物再轻忽不过。它们多数甚至认为黑盒子并不存在，因此只对可观察、可经验的外部行为感兴趣。内在无关紧要，意识也排不上用场。就行为主义而言，治疗师会运用经典和操作条件反射来强化想要的行为，消除不想要的行为。生物精神医学也差不多。精神科医师会开百忧解之类的药物给患者，让他的行为稳定。多数精神科医生都是初诊开药，以后就是定期回诊，确认药物的效果而已。这便是纯粹的右上象限的方法。要研究人的外在，经验主义和行为主义都是很好的方法。但问题在于这种方法不只否定了其他象限的重要性，甚至否定了其他象限的存在。站在右象限看，某人会忧郁不是因为他缺乏价值感、意义或优点，而是因为他缺乏血清素。但纵使把他的脑袋灌满血清素，他还是发展不出自己的价值感。不过他会忧郁的确是缺乏血清素的关系。在某种程度上，百忧解可以调整血清素的失衡状态，有时还真的很有帮助。但百忧解没有办法帮助人们了解内在的痛苦，解释内在的痛苦，让人们了解其中的意义，清楚的看到自己。如果一个人对这一切都没兴趣，那么百忧解对他就够了。但若是他想看清楚自己的深层问题，这就该是“诠释”进场的时候了。正确的解释自己的深层

① Ken Wilber. (1995). Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.P120

面向，就必须跟研究过这个深层面向，而且已经在帮助人正确解释这个面向的人谈一谈。跟这种治疗助人者进行互为主体的对话。这样才能愈来愈清楚的解释及阐释这种深层面向，对自己就越不困惑，看自己就越清楚，而也就透明了。最后甚至会通彻神性，解脱于自身无限的深度中。精神分析学派的方法就是这样一种诠释方式。弗洛伊德的巨作《梦的解析》(The Interpretation of Dreams)，光是书名就说明了一切。梦是内在事件，由种种象征所组成。象征只能经由诠释来理解。弗洛伊德诸多伟大发现之一就是，梦并非毫无条理，其中隐藏着意义，可以加以诠释或揭露。精神分析的治疗方法最重要的就是就是“谈话治疗”(talking cure)。意思是，我们必须恰如其分的诠释自己的意识。我们受到焦虑、忧郁等症状的折磨，我们自问，为什么我这么悒悒不乐？这表示什么？我们在精神分析的过程中，开始看自己的梦，看自己的症状、焦虑、忧郁，在里面找出个道理来。我们会试着诠释这些东西，借以揭露自己的内在。这种方法不只是应用在精神分析，不管是认知治疗法、人际治疗法、荣格治疗法、完形治疗法，还是沟通治疗法(Transactional Analysis)都建立在这个原理上。也就是说，都必须正确的诠释人的内心深处，为梦、症状、生命、存在找出正确的意义。

威尔伯认为问题就在于这两种方法都很重要，都能帮我们了解人类，缺一不可。但它们却少有整合的时候。在威尔伯看来，所有的层次与象限正是法界的各个层面，人类存在的各个层面。重点就是，我们必须和法界的每一个部分对应，好像回家一般的回归法界，并触及每一个象限的真理。要做到这一点，首先我们必须注意每一个象限对我们讲话的声音都不一样。我们只要仔细聆听，就会听到每一个声音都在轻声细说着真理，最后汇成大合唱，呼唤着我们回家。这些能够使我们解脱的真理，只要我们能辨识出来，就能彻底与其产生共鸣。我们需要的是倾听每一个象限的声音。

## (二) 四大象限的判断标准

然而就在我们仔细聆听的过程中，也可能会迷失，被蒙蔽、会错意、评估错误。会脱离真、善、美。所以集体人类在进化过程中，经过痛苦的试误，找到了几种方法可以证明我们是否接通了法界，是否触及了真理，或者迷失在虚假之中。我们到底是在扬善或隐善，是感动于美还是助长了堕落。换句话说，人类经过痛苦的学习和努力，才找到一些有效性判准，来帮助我们验证自己是否触及了实相，是否正确无误的接通了丰富多元的法界。

外部个体的判准是真实(truth)。我们检查某个主张/命题是否与事实一致或者相适应，如果这个主张/命题是以某种方法的陈述一个客观的事态，并且它以某种方式相当准确的与那些客体或过程或事态相一致，那么它就是真实的。这就是观察和实验在做的事情。然而用观察或实验为依据得到的知识是真实的，

只不过它并不能叙说整个故事。

内部个体的判准是真诚 (truthfulness)。这儿的问题不是“外面下雨了没有？”这儿的问题是说这句话的人是有没有撒谎。同样看一张地图是否与客观领域契合也不是这儿的问题，问题是制图者是否可信赖。内部事件，不能经验性的用简单的一致性的定位将它们钉住。人们可能故意撒谎，也可能做了错误的报道而不自知。

内部集体的判准是公正 (justness)。主观世界是处于一个主观间的空间或一个文化空间中，没有这个文化上的背景，人们将没有工具对自己解释自己的思想，所以在这儿有效性判准并不一定是不是多么客观的真实，或是主观上的真实，而是主观间的相互适应。我并不必说一个简单的词“狗”，然后指一条真实的狗说“我是这个意思”，因为别人知道我指什么。所以这个判准大概就是我们如何共同合理一致的安排我们的伦理、道德、法律、文化、共同的身份、背景、语境。

外部集体判准是功能性适应 (functional fit)。在这里是看不到道德标准、价值间的相互理解这些内容的。但它会用真实、深度、正直、美学等这些纯然客观的词汇词它从外面描写法界。它并不想知道集体价值是如何内部主观性的被相互理解和被分享的，它看的是它们的客观的相关性以及它们是如何在整个法界上进行功能适应的<sup>①</sup>。

这些判准在它们自己的领域中是完全的可证伪性 (falsifiable)，它们每一个都声称能够指导我们，使得我们的知识探索相互制衡。用威尔伯的话说，这种判准本身就是我们连接神性的途径，也是我们接通法界的方法。这种判准强迫我们面对实相，遏止我们的自我幻想和自我中心倾向，并且向法界要求证据迫使我们走出自己的局限，这是法界宪法中的制衡条文。

我们需要的就是容纳所有四大象限，容纳神性四种面貌的整合途径，这条平衡的、完全的、整合的途径才能通往最终的真相。

### 三、全路径 (all lines)

威尔伯认为所有全子都有发展的多重线路。它们包括认知的、伦理的、美学的、灵性的、肌肉运动知觉的、情感的、音乐的、空间的、逻辑数学的等，一个人可能在认知上 (大脑智力) 高度发展的同时，在道德上并没有高度发展 (比如纳粹军官)，然而，威尔伯承认，你不可能在没有必要认知发展的情况下道德上能高度发展。所以，不是所有发展线路都是同地位的。

<sup>①</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

#### 四、全状态 (all states)

状态所表示的意识的那些方面都是现世的、暂时的、经验的和非凡的。虽然状态的词汇（精微、不二）和高级结构是相似的，但高级状态并不等同于高级结构。威尔伯近些年也一直致力于研究意识状态和结构之间的紧密关系，意识的这两种方面之间的关系经常被曲解。曲解是这样来的，威尔伯曾说，一个人能“高峰体验”到一个更高层次，这就像一个第一年学钢琴的学生有可能忽然有那么一段时刻弹的像钢琴大师一样好。威尔伯是这样制止这种曲解的：“状态是免费的，但结构却是挣得的”<sup>①</sup>，一个人必须建构或挣得结构（structure），在任何一个层次/水平的人都可能在某些时刻体验更深或更高级的状态，但却必须通过努力进修才能得到更深或更高级的结构。就像那个弹钢琴的学生，他可能会有那么一会有了钢琴大师的状态，但想要得到钢琴大师一样的水平，可还是要继续努力练习很长时间。在他的书《整合灵性》（*integral spirituality*）（2006）中，威尔伯又提出人类意识最重要的是三种昼夜循环的自然状态：觉醒状态、做梦状态和睡眠状态。在觉醒和做梦状态有非凡的状态，起因在于内因，如：身体感觉、情感、心理想法、记忆或灵性，或者源自外因的，感觉运动输入，看、听、触摸、闻、尝；第三类睡眠状态又称转换状态（altered states），分为两种：1）外生的或诱导的状态，这种状态可有意地产生于外部影响，如：用致幻剂诱导状态、催眠和催眠术疗法、心理治疗技术、完形疗法、心理剧、发声对话技术等；2）内生的或培养的状态，这种状态是有意的产生于内部或内部影响，如各种各样执行提高技术在运动疗法中；使人处于平静、放松、平和状态的沉思冥想训练；心理成像，如同情冥想（*tonglen meditation*）等。另有一些技术如 NLP 对内生型和外生型都起作用。威尔伯认为还有第四类状态即无意识的/自发的/自然的状态，类似于高峰体验状态，其是无心的/无意识的。或是意外的觉知转移——从觉醒到做梦再到睡眠状态之间的转换。威尔伯为了整合现代关于状态的研究和吠檀多哲学对状态的描述，而做了广泛的研究。威尔伯认为，觉醒、做梦和睡眠状态对应着吠檀多哲学理论中的的粗意识（*gross consciousness*）状态，精微意识（*subtle consciousness*）状态和自性意识（*causal consciousness*）状态。为和吠檀多哲学理论保持一致，他增加了第四和第五种“自然”状态即 *Juriya* 和 *Turiyatita*，分别对应“观看”意识（*witnessing*）和“不二”意识。其实它们并不是状态，因为他们被理解为所有状态的状态，或者说是所有状态的背景。

#### 五、全类型 (all types)

威尔伯用“类型”这一种分类去收纳象限、路径、层次和状态以上归类所未涵盖的区分，比如使男神/女神、人格九宫格（*the nine enneagram categories*）和

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1991).*Grance And Gift*. Boston: Shambhala.P284

荣格的典型类型和类型学都能有效的嵌入了威尔伯的图谱中，威尔伯对他的模型进入类型分割是为了将的内容收纳进来。

## 第二节 AQAL 模型

AQAL 模型 (All Quotients All Levels), 译为“全象限、全层次”模型<sup>①</sup>。除了最早提出的“意识谱模型”即“全层次”分类中最主要的理论, 之后威尔伯又提出“四大象限”理论即“全象限”分类, 随着威尔伯整合心理学的发展, 又继续提出全路径 (all lines)、全状态 (all states) 全类型 (all types) 这三种分类法。威尔伯认为要完整描述法界, 必须要用全象限 (all quadrants)、全层次 (all levels)、全路径 (all lines)、全状态 (all states) 全类型 (all types) 这五种分类式描述。只有这样的表述才能被严格的称为“构成整合所必需的”(integral)<sup>②</sup>。威尔伯说 AQAL 模型正是一种暗喻的法界建筑结构。

### 一、全层次 (all levels)

全层次的概念与发展线路的概念很接近, 在某一个特定线路上发展到最高, 你在这条线路上就处于更高层次。而每一个大的层面上, 又有次水平, 螺旋动力学理论 (Spiral Dynamics) 就是关于这些次水平的详细说明的一个理论。威尔伯的层次的概念很明显是基于几个发展心理学的理论, 包括皮亚杰的认知发展理论, 科尔伯格的道德发展阶段、马斯洛的需要层次理论、艾尔克森的社会心理发展的阶段和简·卢文格 (Jane Loevinger) 的自我发展阶段。在全层次的分类中, 最重要的就是“意识谱模型”, 在意识理论章节已经进行比较详尽的介绍, 在此不多赘述。除了“意识谱模型”, 比如威尔伯的道德发展理论, 他认为道德发展线路是这样的, 从以自我为中心的 (类似于卡罗尔 (Carol Gilligan) 的自私阶段) 到以种族/社会为中心的 (类似于“关怀”阶段) 到以世界为中心的 (类似于“宇宙关怀”阶段), 再到以存在为中心的 (类似于“综合的/整合的”阶段)。

### 二、全象限 (all quadrants)

威尔伯在提出“全层次”(物质、身体、心智、灵魂、灵性逐层发展的意识谱) 之后, 又进一步提出“全象限”观点。威尔伯认为要理解人的意识发展, 除了要从整个意识谱来看以外, 必须从四大象限来看才算完整。

#### (一) 四个象限的声音

四大象限 (the four quadrants), 分为右上象限、左上象限、右下象限、左下象限。即个体外在、个体内在、集体外在、集体内在; 又可说是行为、意向、社会、文化。我们对右上象限最熟悉, 这一块是从外在的客观的、经验的层面去看待人和这个世界。总是以客观词量描述个体。象科学教本详细阐述大脑边缘系统的成分、生化作用和生物体其他部分的关系, 这样的内容就在这个象限里, 还包

<sup>①</sup> 李明, 潘福勤, AQAL 模型及其心理学方法论意义, 医学与哲学 (人文社会医学版) 2008-29-1

<sup>②</sup> 李明, 潘福勤, AQAL 模型及其心理学方法论意义, 医学与哲学 (人文社会医学版) 2008-29-1

括这个科学课本里说这个边缘系统是性欲、攻击性、恐惧、欲望等几种基本情感的源头，在人、马、猪身上都一样。但科学课本当然不会叙述情感的内容，因为情感属于边缘系统的内在体验。情感以及我们对情感的觉知，乃是具有边缘系统的个体内在的体验。客观科学不会描述这种内在意识状态，因为检查客观经验的方法无法进入这个内在空间。人们只能从内在去“感受”这些情绪。就算是脑生理学家在某一天体验到了一种原始的喜悦感，他也不会说：哇！真是很边缘系统的一天。他总是会以亲切的、个人的、情感的、主观的说法来描述这种感受。他可能会说：我觉得很美妙、活着真好之类的话。这一部分就属于左上象限。左下象限，可以说是“文化的”。指的是我们和同类社群共有的内在意义、价值及认同感、集体共有的世界观，至于这种同类社群到底是部落、国家或世界，都没有关系。右下象限，可以说是“社会的”，指的是这种世界观的物质基础，指的是这种社群外在的、物质的、体制的一切：技术经济基础、建筑形态、成文法规、人口规模等。

威尔伯曾以“念头”(thought)为例，说明它是如何对应四大象限的。假设某人起了一个念头——想去超市购物。这个人起这个念头的时候，实际体验到的是这个念头本身，是这个内在的念头及其意义，也就是种种的符号、意象、“去超市购物”这个概念等，这一切都属于左上象限。在他起这个念头的同时，脑中当然会跟着发生一些相关的变化：比如多巴胺(dopamine)的分泌增加，脑部β波增强等，这些都是可以在他脑中观察到的活动，我们可以从经验来观察，也可以用科学方法测知，这一切都属于右上象限。但这个内在念头又必须放在他的文化背景里才有意义。如果他说的是另一种语言，那么构成这个念头的符号就不一样，意义也不一样。又假设他是活在一百万年前的原始部落社会，那么他连“去杂货店买东西”这个概念都不会有。念头并不是凭空蹦进脑子里的，而是从文化背景里蹦出来的。他有时候可能会脱离这个背景，但不论如何他都不可能完全脱离。如果没有这个背景，他甚至连念头都不会有。念头只有在文化事务、语言、意义构成的广大背景之下才可能存在，没有这个背景，念头都没有可能形成。这个广大的背景就是他的文化、他的文化世界观以及他的世界空间。这是左下象限。但我们的文化又不是无形无体、虚悬在唯心的半空中。我们的文化有物质成分，正如念头有脑部物质成分一样。凡是文化事项都有社会关联物存在，包括各种技术、生产力、体制、成文法规、地缘政治领域(市镇、村落、国家)等。要断定一个文化世界观属于何种类型，就是凭着这种物质的、社会的、经验上可见的成分，也就是实际的社会系统。<sup>①</sup>

四大象限还可以简化为三大领域：我、我们、它。凡左上象限的东西，都可

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1995). Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.P101-110

以说是“我”；凡左下象限的东西，都可以说是“我们”；凡右手象限的东西，都可以说是“它”。“我”、“我们”、“它”三大领域同时对应艺术、道德、科学，也对应着美、善、真。“我”代表意识、主体、自我、自我表达、真实、真诚。终极的“我”就是佛，伟大的灵性证悟者；“我们”代表伦理与道德、世界观、共同脉络、文化、互为主体之意义、互相了解、正当性、公正性。终极的“我们”就是僧，追求这种证悟的社群；“它”代表客观的、中性的、不涉及价值的表象、科技、客观性、各种经验、命题真理。终极的“它”就是法，佛所证悟的真理。

威尔伯认为，任何全子都应该有这四个面向或四个层面，也就是意向、行为、文化及社会。这四大象限就是互相交织、互相决定的；每一个象限都是另一个象限的肇因，也都是另三个象限所造成的。然而现实的情况是我们总是坐在自己喜欢的象限里去在别人解释我们得到的新知识、新典范，而全然不理睬别的象限在说些什么，这样我们就不能全方位的参与那些产生作用的力量。正像威尔伯所说的：我们一直是在跛脚走向未来，带着困惑及苦笑<sup>①</sup>。不管东方还是西方，各种学识的探索途径总是陷入偏颇，其中最典型的的就是左右象限的对立，也即内在于外在的对立。如弗洛伊德对华生、韦伯对孔德、海德格尔对洛克、泰勒对兰斯基、奥古斯丁对阿奎那等都是这样。

行为主义、生物精神病治疗（biological psychiatry）等右上象限的方法，如果从极端的角度说，根本和诠释、深度、内在或意向毫无关系。这些方法对内在，对“黑盒子”里的事物再轻忽不过。它们多数甚至认为黑盒子并不存在，因此只对可观察、可经验的外部行为感兴趣。内在无关紧要，意识也排不上用场。就行为主义而言，治疗师会运用经典和操作条件反射来强化想要的行为，消除不想要的行为。生物精神医学也差不多。精神科医师会开百忧解之类的药物给患者，让他的行为稳定。多数精神科医生都是初诊开药，以后就是定期回诊，确认药物的效果而已。这便是纯粹的右上象限的方法。要研究人的外在，经验主义和行为主义都是很好的方法。但问题在于这种方法不只否定了其他象限的重要性，甚至否定了其他象限的存在。站在右象限看，某人会忧郁不是因为他缺乏价值感、意义或优点，而是因为他缺乏血清素。但纵使把他的脑袋灌满血清素，他还是发展不出自己的价值感。不过他会忧郁的确是缺乏血清素的关系。在某种程度上，百忧解可以调整血清素的失衡状态，有时还真的很有帮助。但百忧解没有办法帮助人们了解内在的痛苦，解释内在的痛苦，让人们了解其中的意义，清楚的看到自己。如果一个人对这一切都没兴趣，那么百忧解对他就够了。但若是他想看清楚自己的深层问题，这就该是“诠释”进场的时候了。正确的解释自己的深层

① Ken Wilber. (1995). Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala.P120

面向，就必须跟研究过这个深层面向，而且已经在帮助人正确解释这个面向的人谈一谈。跟这种治疗助人者进行互为主体的对话。这样才能愈来愈清楚的解释及阐释这种深层面向，对自己就越不困惑，看自己就越清楚，而也就透明了。最后甚至会通彻神性，解脱于自身无限的深度中。精神分析学派的方法就是这样一种诠释方式。弗洛伊德的巨作《梦的解析》(The Interpretation of Dreams)，光是书名就说明了一切。梦是内在事件，由种种象征所组成。象征只能经由诠释来理解。弗洛伊德诸多伟大发现之一就是，梦并非毫无条理，其中隐藏着意义，可以加以诠释或揭露。精神分析的治疗方法最重要的就是就是“谈话治疗”(talking cure)。意思是，我们必须恰如其分的诠释自己的意识。我们受到焦虑、忧郁等症状的折磨，我们自问，为什么我这么悒悒不乐？这表示什么？我们在精神分析的过程中，开始看自己的梦，看自己的症状、焦虑、忧郁，在里面找出个道理来。我们会试着诠释这些东西，借以揭露自己的内在。这种方法不只是应用在精神分析，不管是认知治疗法、人际治疗法、荣格治疗法、完形治疗法，还是沟通治疗法(Transactional Analysis)都建立在这个原理上。也就是说，都必须正确的诠释人的内心深处，为梦、症状、生命、存在找出正确的意义。

威尔伯认为问题就在于这两种方法都很重要，都能帮我们了解人类，缺一不可。但它们却少有整合的时候。在威尔伯看来，所有的层次与象限正是法界的各个层面，人类存在的各个层面。重点就是，我们必须和法界的每一个部分对应，好像回家一般的回归法界，并触及每一个象限的真理。要做到这一点，首先我们必须注意每一个象限对我们讲话的声音都不一样。我们只要仔细聆听，就会听到每一个声音都在轻声细说着真理，最后汇成大合唱，呼唤着我们回家。这些能够使我们解脱的真理，只要我们能辨识出来，就能彻底与其产生共鸣。我们需要的是倾听每一个象限的声音。

## (二) 四大象限的判断标准

然而就在我们仔细聆听的过程中，也可能会迷失，被蒙蔽、会错意、评估错误。会脱离真、善、美。所以集体人类在进化过程中，经过痛苦的试误，找到了几种方法可以证明我们是否接通了法界，是否触及了真理，或者迷失在虚假之中。我们到底是在扬善或隐善，是感动于美还是助长了堕落。换句话说，人类经过痛苦的学习和努力，才找到一些有效性判准，来帮助我们验证自己是否触及了实相，是否正确无误的接通了丰富多元的法界。

外部个体的判准是真实(truth)。我们检查某个主张/命题是否与事实一致或者相适应，如果这个主张/命题是以某种方法的陈述一个客观的事态，并且它以某种方式相当准确的与那些客体或过程或事态相一致，那么它就是真实的。这就是观察和实验在做的事情。然而用观察或实验为依据得到的知识是真实的，

只不过它并不能叙说整个故事。

内部个体的判准是真诚 (truthfulness)。这儿的问题不是“外面下雨了没有？”这儿的问题是说这句话的人是有没有撒谎。同样看一张地图是否与客观领域契合也不是这儿的问题，问题是制图者是否可信赖。内部事件，不能经验性的用简单的一致性的定位将它们钉住。人们可能故意撒谎，也可能做了错误的报道而不自知。

内部集体的判准是公正 (justness)。主观世界是处于一个主观间的空间或一个文化空间中，没有这个文化上的背景，人们将没有工具对自己解释自己的思想，所以在这儿有效性判准并不一定是不是多么客观的真实，或是主观上的真实，而是主观间的相互适应。我并不必说一个简单的词“狗”，然后指一条真实的狗说“我是这个意思”，因为别人知道我指什么。所以这个判准大概就是我们如何共同合理一致的安排我们的伦理、道德、法律、文化、共同的身份、背景、语境。

外部集体判准是功能性适应 (functional fit)。在这里是看不到道德标准、价值间的相互理解这些内容的。但它会用真实、深度、正直、美学等这些纯然客观的词汇词它从外面描写法界。它并不想知道集体价值是如何内部主观性的被相互理解和被分享的，它看的是它们的客观的相关性以及它们是如何在整个法界上进行功能适应的<sup>①</sup>。

这些判准在它们自己的领域中是完全的可证伪性 (falsifiable)，它们每一个都声称能够指导我们，使得我们的知识探索相互制衡。用威尔伯的话说，这种判准本身就是我们连接神性的途径，也是我们接通法界的方法。这种判准强迫我们面对实相，遏止我们的自我幻想和自我中心倾向，并且向法界要求证据迫使我们走出自己的局限，这是法界宪法中的制衡条文。

我们需要的就是容纳所有四大象限，容纳神性四种面貌的整合途径，这条平衡的、完全的、整合的途径才能通往最终的真相。

### 三、全路径 (all lines)

威尔伯认为所有全子都有发展的多重线路。它们包括认知的、伦理的、美学的、灵性的、肌肉运动知觉的、情感的、音乐的、空间的、逻辑数学的等，一个人可能在认知上 (大脑智力) 高度发展的同时，在道德上并没有高度发展 (比如纳粹军官)，然而，威尔伯承认，你不可能在没有必要认知发展的情况下道德上能高度发展。所以，不是所有发展线路都是同地位的。

<sup>①</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

#### 四、全状态 (all states)

状态所表示的意识的那些方面都是现世的、暂时的、经验的和非凡的。虽然状态的词汇（精微、不二）和高级结构是相似的，但高级状态并不等同于高级结构。威尔伯近些年也一直致力于研究意识状态和结构之间的紧密关系，意识的这两种方面之间的关系经常被曲解。曲解是这样来的，威尔伯曾说，一个人能“高峰体验”到一个更高层次，这就像一个第一年学钢琴的学生有可能忽然有那么一段时刻弹的像钢琴大师一样好。威尔伯是这样制止这种曲解的：“状态是免费的，但结构却是挣得的”<sup>①</sup>，一个人必须建构或挣得结构（structure），在任何一个层次/水平的人都可能在某些时刻体验更深或更高级的状态，但却必须通过努力进修才能得到更深或更高级的结构。就像那个弹钢琴的学生，他可能会有那么一会有了钢琴大师的状态，但想要得到钢琴大师一样的水平，可还是要继续努力练习很长时间。在他的书《整合灵性》（*integral spirituality*）（2006）中，威尔伯又提出人类意识最重要的是三种昼夜循环的自然状态：觉醒状态、做梦状态和睡眠状态。在觉醒和做梦状态有非凡的状态，起因在于内因，如：身体感觉、情感、心理想法、记忆或灵性，或者源自外因的，感觉运动输入，看、听、触摸、闻、尝；第三类睡眠状态又称转换状态（altered states），分为两种：1）外生的或诱导的状态，这种状态可有意地产生于外部影响，如：用致幻剂诱导状态、催眠和催眠术疗法、心理治疗技术、完形疗法、心理剧、发声对话技术等；2）内生的或培养的状态，这种状态是有意的产生于内部或内部影响，如各种各样执行提高技术在运动疗法中；使人处于平静、放松、平和状态的沉思冥想训练；心理成像，如同情冥想（*tonglen meditation*）等。另有一些技术如 NLP 对内生型和外生型都起作用。威尔伯认为还有第四类状态即无意识的/自发的/自然的状态，类似于高峰体验状态，其是无心的/无意识的。或是意外的觉知转移——从觉醒到做梦再到睡眠状态之间的转换。威尔伯为了整合现代关于状态的研究和吠檀多哲学对状态的描述，而做了广泛的研究。威尔伯认为，觉醒、做梦和睡眠状态对应着吠檀多哲学理论中的的粗意识（*gross consciousness*）状态，精微意识（*subtle consciousness*）状态和自性意识（*causal consciousness*）状态。为和吠檀多哲学理论保持一致，他增加了第四和第五种“自然”状态即 *Juriya* 和 *Turiyatita*，分别对应“观看”意识（*witnessing*）和“不二”意识。其实它们并不是状态，因为他们被理解为所有状态的状态，或者说是所有状态的背景。

#### 五、全类型 (all types)

威尔伯用“类型”这一种分类去收纳象限、路径、层次和状态以上归类所未涵盖的区分，比如使男神/女神、人格九宫格（*the nine enneagram categories*）和

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1991).*Grance And Gift*. Boston: Shambhala.P284

荣格的典型类型和类型学都能有效的嵌入了威尔伯的图谱中，威尔伯对他的模型进入类型分割是为了将的内容收纳进来。

## 第四章 灵性复兴

威尔伯对于现代与后现代（除了肯定的部分之外）的一切唱叹、批判、提醒都是以深度（depth）此一观念提纲挈领，实不为过。在理性自我的现代人心目中，人只有物质与生物两个层面，除此之外别无他物。人的意识发展，到达理性阶段之后，就是最高阶段，往上就没有了。甚至，有的人根本否定人有意识这个东西。因此威尔伯的深度在于人在物质与生物面之外，另有他物——人不是二维平面的东西，而是三维的存在，多出来的一维即是心灵、灵性；人不是只有表面，而是表面之下还有深度，此一深度即是心灵，即是灵性。现代科学性将一切深度弭为平面：只论位置，不论其他；说了位置，就等于说了全部的知识。这是威尔伯慨叹的所在，批判的目标，也就是他整个学说发挥的着力点。面对理性科学巨大的力量乃至主宰现代人思想、文化、世界观、经济、生产技术等每一个层面的趋势之下，要深度（depth），就势必得有个做法。于是他从进化论开始梳理。威尔伯在《性、生态、灵性》这本书的引论中开门见山就说：“这个世上有事情发生真是奇怪。起先什么东西都没有，然后发生‘大爆炸’（Big Bang），于是有了我们大家。这真是奇怪。”科学一向认为无中不能生有，但是宇宙的确是无中生有。爱因斯坦说，他用数学计算这个宇宙，算到最后碰到一道墙，过不去了。<sup>①</sup>那一道墙后面，就是独于宗教的领域。那一道墙后面的奥秘，就是创造中的神性。

### 第一节 神性的进化

法界面目本就镌刻了某个进化主题，空无（Nothingness）之墙早已写就了某个进化模式，神性会开显自己的潜能，其过程宛如一朵正在盛开的花，一层一层的吐露新的启示，“神性的每一种风姿都有意义，每一道目光都是恩宠”<sup>②</sup>，并且所有的启示均指向那最终的真相——合一。禅宗有句话：“大道不可离。”<sup>③</sup>人类知识确实一直在修正不精确的地图，但是在比较深的层次，却有一个我们未曾偏离，也无法偏离的道或法界潮流，这就是不可逆转的神性的进化。威尔伯说他的研究工作有一部分就是要找出这股深层的潮流，神性进化的道路，然后予以表达、阐释、赞颂。在威尔伯看来，人类及众生都沉浸在神性进化这个意义当中，浮乘在关怀、极深价值、终极意义、内在觉知之流上。人类的存在就是受邀来觉醒

① 引自 <http://www.textileschamber.org/xianggangfangzhibao/52/2009-09-14/1522.html>

② Ken Wilber. (1991). *Grace And Gift*. Boston: Shambhala. P126

③ 罗杰·濠许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003，P78

这一过程的<sup>①</sup>。人类的世界观乃是从意识的某一梯档所见的法界模样。世界观属于神性的心，其基础是神性的身，这种身心会进化，在每一个发展阶段，这个世界看起来都不一样。比如初期的世界观即是远古的、魔幻的和神话的。当只有感觉和冲动时所见的即是远古的；加上意象和象征时，就是魔幻的；加上规则和角色时，就是神话的；到形式运算阶段，就是理性的。进化就是从物质到身体到理智，再到灵性，意识的深度从潜意识到自我意识再到超意识一路加深，每一个阶段都在超越于包容，每一个阶段都是深度更深，意识更高，含摄更广。一旦到达最高进化阶段，或许个体的意识真的会触及无限，即那惊人的证悟（recognition）——完全含摄整个法界，全然与光辉的万有合二为一，觉知到意识的终极境界——“不二”。神性不断开显自己，不断增加深度，而我们人类都是喂养明日世界的食粮。然而一个重大事实即是：人是自身进化的共同创造者，自身历史和世界空间的共同创造者。没有一样事是既定的——这也正是后现代的大发现。这种发现使人接通了一个可以塑造、也可以由人共同创造的法界。

### 一、神性进化的两大道

威尔伯认为神性开显自己有两种运动，上溯空性之道和下及万有之道。上溯空性之道，对应男神、智慧之道、生之本能。在这里，色即是空。看到太一、空寂，一切色相皆是虚空、无常、即逝的。从万有到太一，万物的显化是暗昧而稍瞬即逝的，而这一切事物背后却有一个本源（source），一个无轨迹的境地（groundless ground），一个绝对者（the absolute），我们在此处开始了解绝对的善（the absolute good）；下及万有之道，对应女神、慈悲之道、死亡本能。在这里，空即是色。太一显化为万有，以友爱、慈悲及仁慈之心平等对待一切色相，以关怀和温柔的惊叹连结万物。从太一到万有，太一将自身放空，进入一切造化 and 显相（形式）之中，所有的造化都是神性的完美显现。如柏拉图的“入世”，柏罗丁与奥罗宾多提出的大存有链所表达的。威尔伯认为这两种运动的平衡和整合即是真正灵性的本源、目标或基地。

### 二、神性进化的三大潮

威尔伯还将整个神性的进化有为三大潮。从远古的“存有巨链”的开显到现代性中的神性再到未来不二境界的微光。对应的说法即是从潜意识到自我意识到超意识；从前个人到个人到超个人；从前理性到理性到超理性；从生物域到心智域到神理域。

（一）“存有巨链”的开显。莱布尼兹创造了存有巨链（the great chain of being）的概念，柏罗丁则完整的提出了进化的存有巨链。柏罗丁描述存有巨链从高到低

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1981). Up from Eden. New York: Doubleday, P56

依次是绝对太一（神性）、神理（直观心、精微）、灵魂/世界灵（通灵）、创造性的理性（统观逻辑）、逻辑能力（形式运算思维）、概念与意见、意象、快乐/痛苦（情感）、知觉、感觉、植物生命机能、物质；奥罗宾多对存有巨链也有类似的描述，从高到低依次是整体意识至福状态/超心（神性）、直观心/超心、启明心/世界心、高层心/网络心、逻辑心、具体心（概念运算思维）、低层心（前运算思维）、生命情感/冲动、知觉、感觉、植物、物质（物理）。宗教学权威休斯顿·史密斯（Huston Smith），在他的《被遗忘的真相》（Forgotten Truth）一书中指出，世界各大智慧传统实质上都蕴含着对“存有巨链”的信仰<sup>①</sup>。存有巨链是前现代宗教的精髓。有些传统的巨链只有三个基本层次：身体、心智与灵性。在最古老的萨满教传统中，它被揭示成地、人、天三个阶序；在印度教和佛家中，成为三大存在状态：粗钝界（物质和身体）、微细界（心智与灵魂）、自性界（灵性）。但根本的关键没有改变：实相是一系列的链外之链，从物质、心智直到灵性。神性在整个进化过程中就是循着存有巨链的线索在表述自己。威尔伯认为存有巨链的称呼有点不够准确，它真正的意思比较接近存有巨巢（Great Nest of Being），每个较上层的向度涵养环抱着它下层的向度，这种状况常常被描述成“即超越又包涵”<sup>②</sup>。比如动物的身体包涵了物质构造，另外还附加了感觉、情感和情绪，石头并没有这些特性。人类心智包涵了身体的情绪构造，另外还附加了推理、逻辑等高度认知能力，而灵魂又包涵了心智的构造，另外还添加了更高层的认知和情感能力，如原型的开悟。每一层次的实相都伴有一种相应的特定知识：物理学研究物质，生物学研究身体，心理学与哲学研究心智，神学研究灵魂，而神秘学研究无形的神性、纯粹的空性和灵性体验。实相（reality）如层叠交织的锦绣图，从物质到身体、心智、灵魂以灵性，每个较高的层次都环抱、涵养着较它低的层次，于是巢外有巢，窝外有窝，而所有的巢穴都居于存有的巢穴里面，因此，世间的每件事物和事件都与其他的所有事态相互交缠，而所有事物最后又被灵性、神、道、梵和绝对的自身所环抱、涵养。存有巨链就这样在极长的时间之内逐渐开显或发展。

（二）神性在现代。存有巨巢乃是世界重要智慧传统的精髓，它从粗疏的身体、概念的心智、微细的灵魂到自性缘起的灵性，一层一层扩大开展，也一层一层涵盖原先较低的层次。然而，现代西方崛起，改变了这种局势，现代西方成了首度彻底拒绝存有巨巢的重要文化，它只接受了存有巨巢的最低界域：物质界。心智已死，灵魂无望，灵性迷失，取而代之的，是单调表面的无尽梦靥、僵化整体论的脱序宇宙，是有庞大无边的“它们”，动态交织而成无意义系统。如怀特

① [http://en.wikipedia.org/wiki/Cultural\\_Creatives](http://en.wikipedia.org/wiki/Cultural_Creatives)

② Ken Wilber.(1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P99

海(Whitehead)所言,在巨巢原有的位置,剩下的实在是“无聊的事情、无声、无色、无臭、没有终结、没有意义,只有物质来来去去。”<sup>①</sup>罗素对这种处境评论说:“盲于善恶之分,昧于毁灭之举,只有全能的物质,如滚滚洪流,无情地往前流动。凡此种种,虽仍让人议论,结论却似早已定于一尊,任何哲学若欲反抗,必无立足之处。”<sup>②</sup>黑格尔、禅宗、谢林等都认为,自然不是实相、心智不是实相、神性才是实相。威尔伯指出现代性的生态阵营和自我阵营,各有正确的部分,生态阵营认为自然也是属灵的,自然的发展过程即客观神性在努力实现自己。自我阵营认为神性唤醒自己,用象征和概念来认识自己,当宇宙开始反思自己,于是就产生了理性世界,尤其是自觉的道德观。然而无论是现代性,还是后现代性,终将只是神性在实现自己的进程中的刹那,现代性和后现代性的种种必在神性的第三潮中融合形成最根本的统一。

(三)未来不二境界的微光。神性走出自己而生出客观的自然,接着在主观心智中自觉到自己,最终在纯粹不二的觉知中复原成自己,这就是第三潮。到了这个阶段,主客观都成为纯粹的当下,并且在已经实现的神性中统一自然与心智。神性从客观得知自己是自然,从主观得知自己是心智,从绝对得知自己是神性,这是整个全阶序的本源、顶点(the summit)。神性在每个阶段都显示出更多的自己,实现了更多的自己,因而从沉睡于自然转而在心智中觉醒,最后实现为神的本身。一旦实现至高的合一而成为神性本身,便达成了圆满的自律。而人类意识到达最深层的自性时所看到的法界模样就是法界的真实模样。

威尔伯对神性的进化有着诗一般的叙述:“神性在实现自己的每个阶段始终存在于世间,祂的宇宙大戏在法界的每一个活动中展开。在这场戏的进展过程里,祂也越来越发现自己。在宇宙的每一种姿态里祂全然而神圣的舞蹈着。未曾迷失,也未曾回来。一路下来祂一直都在那里,从那光辉的深渊里向我们频频眨眼、点头。”<sup>③</sup>

## 第二节 科学与宗教的整合

科学与宗教在现代世界的首度照面是在伽利略的审判法庭上,科学家当庭同意闭嘴,而教会同意不判他焚刑。许多美好的展望就此破碎,科学和宗教自此轻蔑对方,相互猜忌不已。基本上,科学采取价值中立,它告诉我们事物之实际面向是如何。电子无所谓好坏,它只是如其所是,细胞核无所谓好坏,它也只是如其所是。科学描述了宇宙的基本事实,却在实质上完全不追问好或不好、明不明智、值不值得的问题。我们当然不应因为科学的缄默而加以谴责。科学的领域就

① 肯恩·威尔伯,《万法简史》,中国人民大学出版社,2006, P87

② 肯恩·威尔伯,《万法简史》,中国人民大学出版社,2006, P88

③ 肯恩·威尔伯,《万法简史》,中国人民大学出版社,2006, P112

这一过程的<sup>①</sup>。人类的世界观乃是从意识的某一梯档所见的法界模样。世界观属于神性的心，其基础是神性的身，这种身心会进化，在每一个发展阶段，这个世界看起来都不一样。比如初期的世界观即是远古的、魔幻的和神话的。当只有感觉和冲动时所见的即是远古的；加上意象和象征时，就是魔幻的；加上规则和角色时，就是神话的；到形式运算阶段，就是理性的。进化就是从物质到身体到理智，再到灵性，意识的深度从潜意识到自我意识再到超意识一路加深，每一个阶段都在超越于包容，每一个阶段都是深度更深，意识更高，含摄更广。一旦到达最高进化阶段，或许个体的意识真的会触及无限，即那惊人的证悟（recognition）——完全含摄整个法界，全然与光辉的万有合二为一，觉知到意识的终极境界——“不二”。神性不断开显自己，不断增加深度，而我们人类都是喂养明日世界的食粮。然而一个重大事实即是：人是自身进化的共同创造者，自身历史和世界空间的共同创造者。没有一样事是既定的——这也正是后现代的大发现。这种发现使人接通了一个可以塑造、也可以由人共同创造的法界。

### 一、神性进化的两大道

威尔伯认为神性开显自己有两种运动，上溯空性之道和下及万有之道。上溯空性之道，对应男神、智慧之道、生之本能。在这里，色即是空。看到太一、空寂，一切色相皆是虚空、无常、即逝的。从万有到太一，万物的显化是暗昧而稍瞬即逝的，而这一切事物背后却有一个本源（source），一个无轨迹的境地（groundless ground），一个绝对者（the absolute），我们在此处开始了解绝对的善（the absolute good）；下及万有之道，对应女神、慈悲之道、死亡本能。在这里，空即是色。太一显化为万有，以友爱、慈悲及仁慈之心平等对待一切色相，以关怀和温柔的惊叹连结万物。从太一到万有，太一将自身放空，进入一切造化 and 显相（形式）之中，所有的造化都是神性的完美显现。如柏拉图的“入世”，柏罗丁与奥罗宾多提出的大存有链所表达的。威尔伯认为这两种运动的平衡和整合即是真正灵性的本源、目标或基地。

### 二、神性进化的三大潮

威尔伯还将整个神性的进化有为三大潮。从远古的“存有巨链”的开显到现代性中的神性再到未来不二境界的微光。对应的说法即是从潜意识到自我意识到超意识；从前个人到个人到超个人；从前理性到理性到超理性；从生物域到心智域到神理域。

（一）“存有巨链”的开显。莱布尼兹创造了存有巨链（the great chain of being）的概念，柏罗丁则完整的提出了进化的存有巨链。柏罗丁描述存有巨链从高到低

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1981). Up from Eden. New York: Doubleday, P56

依次是绝对太一（神性）、神理（直观心、精微）、灵魂/世界灵（通灵）、创造性的理性（统观逻辑）、逻辑能力（形式运算思维）、概念与意见、意象、快乐/痛苦（情感）、知觉、感觉、植物生命机能、物质；奥罗宾多对存有巨链也有类似的描述，从高到低依次是整体意识至福状态/超心（神性）、直观心/超心、启明心/世界心、高层心/网络心、逻辑心、具体心（概念运算思维）、低层心（前运算思维）、生命情感/冲动、知觉、感觉、植物、物质（物理）。宗教学权威休斯顿·史密斯（Huston Smith），在他的《被遗忘的真相》（Forgotten Truth）一书中指出，世界各大智慧传统实质上都蕴含着对“存有巨链”的信仰<sup>①</sup>。存有巨链是前现代宗教的精髓。有些传统的巨链只有三个基本层次：身体、心智与灵性。在最古老的萨满教传统中，它被揭示成地、人、天三个阶序；在印度教和佛家中，成为三大存在状态：粗钝界（物质和身体）、微细界（心智与灵魂）、自性界（灵性）。但根本的关键没有改变：实相是一系列的链外之链，从物质、心智直到灵性。神性在整个进化过程中就是循着存有巨链的线索在表述自己。威尔伯认为存有巨链的称呼有点不够准确，它真正的意思比较接近存有巨巢（Great Nest of Being），每个较上层的向度涵养环抱着它下层的向度，这种状况常常被描述成“即超越又包涵”<sup>②</sup>。比如动物的身体包涵了物质构造，另外还附加了感觉、情感和情绪，石头并没有这些特性。人类心智包涵了身体的情绪构造，另外还附加了推理、逻辑等高度认知能力，而灵魂又包涵了心智的构造，另外还添加了更高层的认知和情感能力，如原型的开悟。每一层次的实相都伴有一种相应的特定知识：物理学研究物质，生物学研究身体，心理学与哲学研究心智，神学研究灵魂，而神秘学研究无形的神性、纯粹的空性和灵性体验。实相（reality）如层叠交织的锦绣图，从物质到身体、心智、灵魂以灵性，每个较高的层次都环抱、涵养着较它低的层次，于是巢外有巢，窝外有窝，而所有的巢穴都居于存有的巢穴里面，因此，世间的每件事物和事件都与其他的所有事态相互交缠，而所有事物最后又被灵性、神、道、梵和绝对的自身所环抱、涵养。存有巨链就这样在极长的时间之内逐渐开显或发展。

（二）神性在现代。存有巨巢乃是世界重要智慧传统的精髓，它从粗疏的身体、概念的心智、微细的灵魂到自性缘起的灵性，一层一层扩大开展，也一层一层涵盖原先较低的层次。然而，现代西方崛起，改变了这种局势，现代西方成了首度彻底拒绝存有巨巢的重要文化，它只接受了存有巨巢的最低界域：物质界。心智已死，灵魂无望，灵性迷失，取而代之的，是单调表面的无尽梦靥、僵化整体论的脱序宇宙，是有庞大无边的“它们”，动态交织而成无意义系统。如怀特

① [http://en.wikipedia.org/wiki/Cultural\\_Creatives](http://en.wikipedia.org/wiki/Cultural_Creatives)

② Ken Wilber.(1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P99

海(Whitehead)所言,在巨巢原有的位置,剩下的实在是“无聊的事情、无声、无色、无臭、没有终结、没有意义,只有物质来来去去。”<sup>①</sup>罗素对这种处境评论说:“盲于善恶之分,昧于毁灭之举,只有全能的物质,如滚滚洪流,无情地往前流动。凡此种种,虽仍让人议论,结论却似早已定于一尊,任何哲学若欲反抗,必无立足之处。”<sup>②</sup>黑格尔、禅宗、谢林等都认为,自然不是实相、心智不是实相、神性才是实相。威尔伯指出现代性的生态阵营和自我阵营,各有正确的部分,生态阵营认为自然也是属灵的,自然的发展过程即客观神性在努力实现自己。自我阵营认为神性唤醒自己,用象征和概念来认识自己,当宇宙开始反思自己,于是就产生了理性世界,尤其是自觉的道德观。然而无论是现代性,还是后现代性,终将只是神性在实现自己的进程中的刹那,现代性和后现代性的种种必在神性的第三潮中融合形成最根本的统一。

(三)未来不二境界的微光。神性走出自己而生出客观的自然,接着在主观心智中自觉到自己,最终在纯粹不二的觉知中复原成自己,这就是第三潮。到了这个阶段,主客观都成为纯粹的当下,并且在已经实现的神性中统一自然与心智。神性从客观得知自己是自然,从主观得知自己是心智,从绝对得知自己是神性,这是整个全阶序的本源、顶点(the summit)。神性在每个阶段都显示出更多的自己,实现了更多的自己,因而从沉睡于自然转而在心智中觉醒,最后实现为神的本身。一旦实现至高的合一而成为神性本身,便达成了圆满的自律。而人类意识到达最深层的自性时所看到的法界模样就是法界的真实模样。

威尔伯对神性的进化有着诗一般的叙述:“神性在实现自己的每个阶段始终存在于世间,祂的宇宙大戏在法界的每一个活动中展开。在这场戏的进展过程里,祂也越来越发现自己。在宇宙的每一种姿态里祂全然而神圣的舞蹈着。未曾迷失,也未曾回来。一路下来祂一直都在那里,从那光辉的深渊里向我们频频眨眼、点头。”<sup>③</sup>

## 第二节 科学与宗教的整合

科学与宗教在现代世界的首度照面是在伽利略的审判法庭上,科学家当庭同意闭嘴,而教会同意不判他焚刑。许多美好的展望就此破碎,科学和宗教自此轻蔑对方,相互猜忌不已。基本上,科学采取价值中立,它告诉我们事物之实际面向是如何。电子无所谓好坏,它只是如其所是,细胞核无所谓好坏,它也只是如其所是。科学描述了宇宙的基本事实,却在实质上完全不追问好或不好、明不明智、值不值得的问题。我们当然不应因为科学的缄默而加以谴责。科学的领域就

① 肯恩·威尔伯,《万法简史》,中国人民大学出版社,2006, P87

② 肯恩·威尔伯,《万法简史》,中国人民大学出版社,2006, P88

③ 肯恩·威尔伯,《万法简史》,中国人民大学出版社,2006, P112

是事实，而非价值或是否应然。在这片缄默的气氛中，宗教说话了。人类似乎注定要追寻意义、注定了要为其日常生活寻找价值、深度、照顾、关怀、品味和意趣。如果科学不会也无法提供这些东西，大多数人就会另寻出路。对于这些人来说，宗教为他们的生命给予了根本的意义，为他们的存在理出了头绪，也为他们指出何谓善，何谓不善。宗教还针对最深沉的层次，声称要提供能接触、沟通存有之终极根基的法门。事实与意义、真相与慈悲、科学与宗教，割据一方。科学是价值中立，宗教是价值满载，双方谁也不信谁、谁也不服谁，拼命争着要在同一个星球开拓领地。

奥斯卡·王尔德曾说过一句话：“唯有灵魂能医治感官，亦唯有感官能医治灵魂。”<sup>①</sup>但在这个科学唯物论主导的世界，欲求科学与宗教的真正整合(这种整合，要求做到真正的异中有合)，如同用一支手电筒，探照不同的洞穴。唯科学论的探究形式，结果当然不会让人意外，是无法看到两个洞穴真正的轮廓的。超个人心理学提供了一个途径。威尔伯于1998年写就《灵性复兴》(*the marriage of sense and soul*)，正是探讨得如何开始用双方阵营能够接受、并最终得到“和解”与“整合”的方式去思考。

威尔伯借鉴著名的神秘主义哲学家圣波拿文彻(St. Bonaventure)提出的人获得知识至少有三种模式——“三种眼睛”的说法来检视科学和关系的本质与关系。三种眼睛即肉体之眼、理性内观之眼和默观之眼。肉体之眼参与了人共有的感官经验所挑选出来的世界，有些部分是肉体之眼创造的，有些部分是肉体之眼揭露出来的，这是时空和物质的范畴，是由所有拥有相似肉体之眼的人所共享的范畴。肉体之眼是基本的感觉运动的智能——客体恒常性，它是实证之眼，是感官经验之眼；理性内观之眼，或较普遍的说法是心智之眼，我们借此得到观念、想象、逻辑和概念。由于现代思维有很多是仅仅根据实证的肉体之眼，所以威尔伯特别强调不要将心智之眼与肉体之眼相混淆。心智范畴包括了感官范畴，但是也超过了感官的范畴。虽然心智之眼要依赖肉体之眼来得到大部分的讯息，但心智的知识并不纯然的来自于肉体之眼的知识，也不只是处理肉体之眼的对象。我们要的不只是经验的和肉体的知识，就像逻辑演绎的真理是基于内在的一致性，而不是基于感官对象的关系；默观之眼，我们借此得到超验实相的知识。默观之眼相对于理性内观之眼就好像理性之眼相对于肉体之眼。默观也超越理性，就像理性超越肉体一样。理性内观之眼超越经验，而默观则超越理性、超越逻辑、超越心智。

威尔伯认为所有人都拥有肉体之眼、理性内视之眼和默观之眼，而每一种眼睛都有自己的知识对象(感官的、心智的、超越的)；较高阶的眼睛不能简化

① 罗杰·海许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003，P124

成较低阶的眼睛，也无法以较低阶的眼睛来解释；每一种眼睛都有自己适用的领域，但是若想单凭一种眼睛来完全掌握高阶和低阶的范畴，就必然造成谬误。另外，当一种眼睛试图侵占任何其他眼睛的角色时，就会产生一种错误的类型，这种错误可以发生在任一方向：默观之眼不足以揭露肉体之眼所看见的事实，而肉体之眼也无法掌握默观之眼的真理。感官、理性和默观各自揭露自身范畴的真理。每当一种眼睛企图代替另一种眼睛来观看时，就会看得模糊不清。威尔伯说几乎每一种重要宗教的主要问题，都是出于犯了某种类型的错误。重点是佛教、基督教和其他宗教在他们的顶层都对终极实相有终极的洞识，可是这些超越语言的洞识都一律和理性真理与经验事实混杂在一起了。而现在，人类和以前一样，还没有学会区别肉体、理性内视和默观之眼，例如，由于天启和逻辑与经验事实混淆在一起，三者被看成单一的真理，于是发生两种情形：哲学家探讨并破坏宗教的理性部分，而科学探讨并破坏了经验的部分。从这个观点来看，西方的灵性被拆散了，只剩下哲学和科学。可是，在最近一世纪中，哲学根据心智之眼而有的理性体系，也被新的科学实证论毁灭了。至此，人类的知识已缩小到只剩肉体之眼、默观之眼逝去，心智之眼逝去……人类把自己获得有效知识的工具局限在肉体之眼。而科学变成科学主义，不只从肉体之眼发言，也为心智之眼和默观之眼代言，这样做的结果正落入教义神学所犯的同类型的错误，宗教因为教义神学付出了极大的代价。科学家试图驱使科学以肉体之眼来处理三种眼睛的所有范畴，这是一种类型的错误，为此科学和世界都付出了极大的代价。于是唯一的真理标准就是科学的标准，也就是肉体之眼根据测量而有的感觉运动检测。然而真正的问题在于：“科学家表现出的立场……纯属夸大”<sup>①</sup>，想要以部分来充当整体，于是肉体之眼对于自己看不见的，就会说那是不存在的，而不是说自己看不见。对此，威尔伯说，我们必须了解科学知识并不是唯一的知识种类，它只是精雕细琢的肉体之眼，还有超越科学知识的心智知识和默观知识。所有知识的结构基本上是相似的，也就是说，所有知识都包括了三个基本的成分：（1）工具或指示的部分：这是一整套单纯或复杂、内在或外在的操作方式，它们都具有这样的形式：“做了什么才看得到什么。”；（2）启明的部分：这是指示的部分所引发的特殊知识之眼，由此得到启明的识见。除了能自我启明之外，还可以产生下一个可能性；（3）共有的部分：这是把启明的识见真正地和其他使用相同眼睛的人分享，如果别人也同意所分享的识见，就构成了真实识见的共有证据。这是使用眼睛得到任何真知识的三个基本部分。当一种眼睛试图拿自己的知识和较高或较低的眼睛比较时，确实会使知识变得更加复杂，可是这三个部分仍然是这复杂知识的基础。换句话说，不论是什么类型的知识，指示的部分仍然要求必须训练适当之

① Ken Wilber. (1998). *The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion*. Shambhala, p98

眼来得到启明，艺术、科学、哲学、默观都是如此，事实上，所有有效的知识种类都是如此。如果有人拒绝训练某个眼睛（肉体、心智、默观），就等于拒绝看那个范畴，于是我们就有理由拒绝这个人的看法，把他排除在共有的证据之外。比如说，若有人拒绝学习几何学，就不能对毕氏定理的真理表示意见；若有人拒绝学习默观，那他对佛学真理所表示的意见就不会被接受。

威尔伯认为我们所能做的最重要的事，就是避免类型的错误——把肉体之眼、心智之眼和默观之眼混淆在一起。不应该把超越的洞识描述成好像是实证的科学事实，因为这些事实无法以科学方法来验证，只会使整个领域很快招来荒谬叙述的恶名。我们可以自由运用科学的肉体之眼，以收集辅助的资料，也可以自由运用心智之眼来协调、澄清、批评和综合，可是不应该把这些领域彼此混淆，特别是不要把其他领域和默观的范畴混淆在一起，尤其是不要认为可以用肉体 and 理性之眼来“证明”超越、定义超越甚至以为足以描述超越。如果超个人心理学家犯下了这些错误的话，整个领域就会面临中世纪神学家的命运一样，变成伪科学和伪哲学，而被摧毁。然而在威尔伯看来，超个人心理学正处在一非常有利的立场——可以为自己保有全然独特的立场，对实相进行平衡而完整的探讨，涵盖了肉体之眼、理性内眼之眼和默观之眼的探讨。

理性启蒙和灵性开悟使用的是同一个词：enlightenment（启蒙）。两种启蒙都论及最宽容的心灵、最高贵的灵魂，以及共通人性最深沉的命运；两种启蒙都在大声呼唤我们最佳的存在方式，以及我们还有何等高贵的可能；两种启蒙汇流为一，指向众生的解放，一方面是时间领域内的解放（西方理性启蒙），另一方面是超越时间层面的解放（东方灵性开悟），政治自由与灵性自由在此交织，成为一种文化的理想经纬。如果众生无法享受这两种自由，我们还凭什么谈论世界和平呢？如果任何灵性之子的脸上，都看不到这两种自由在发光，我们还有什么深刻的喜悦？如果有些灵魂无法在浩瀚无限的世界里解脱自在，我们谁能真的在夜里安睡？如果不同时为所有人祈祷，我们谁胆敢开始为自己祈祷？如果众生并未全都平等悠游于解脱之海，我们有谁能真的解脱自在呢？或许，政治自由结合了灵性自由，时间结合了超时间，空间结合了无限，我们最终才能得以安顿、得以静定、得以自在，以关心构造宇宙、以慈悲构造世间，以善意、亲切、喜乐接触每一个灵魂，以永不褪色的荣光点亮万事万物。真的声音、善的声音、美的声音正在召唤我们，正在以不同的说法方式召唤你和我，一起来见证有情众生的解脱。在遥远、静默、久已失落的地平线彼端，如雾轻扬，似泪婉约，这个呼唤声，依稀阵阵传来。

### 第三节 对前/超谬误 (the pre/trans fallacy) 的澄清

前/超谬误 (the pre/trans fallacy) 这个观念来自发展哲学 (最有力的代表人物是西方的黑格尔和东方的奥罗宾多) 和发展心理学 (主要代表是西方的鲍德温和皮亚杰, 东方的拙火瑜伽) ①。

许多哲学家和心理学家都认为发展本身是走向本体的, 比如我们都很熟悉的德日进 (Teilhard de Chardin) 所说的终结点 (欧米茄点, omega point) 观念, 以及奥罗宾多的进化趋向超级心灵的说法。西方的哲学家如亚里斯多德和黑格尔, 也抱持相同的观点, 黑格尔所说的“终点”就类似超级心灵和欧米茄点, 这是“绝对知识”的状态, 在此“圣灵以圣灵的形式认识自己”。黑格尔主张这个发展过程有三个主要阶段。第一阶段是从本性开始, 本性是指物质和单纯身体感官与知觉的范畴, 即前个人或下意识的范畴, 黑格尔常把下意识的本质 (也就是前个人的范畴) 说成是一种“堕落” (偏离的堕落, Abfall), 但这种本性并不是违反圣灵或是脱离圣灵, 而是单纯的“静止不活跃的圣灵”或“上帝在祂的相异状态 (God in His otherness)”。更具体的说, 本性是“与自己疏离的圣灵”; 第二阶段从圣灵回归圣灵 (或克服自我疏离的状态) 中, 发展从前个人的本性移到黑格尔所说的自我意识阶段, 这是典型的自我本位或心智觉知的阶段, 即个人的、心智觉知的阶段, 个人的、心智的和自我意识的范畴; 最后, 发展结束在“绝对”, 圣灵发现了圣灵就是圣灵, 即为超个人或超意识的阶段 (或层次) ②。所以从黑格尔或长青哲学的观点来看, 进化的历史就是圣灵自我实现的过程。

威尔伯同意这样的观点, 在他看来, 整个进化的顺序就是从本性到人性再到神性, 从下意识到自我意识再到超意识, 从前个人到个人再到超个人。同时他也指出前个人和超个人这两个面向很容易被混淆。因为前个人和超个人都不是关于个人的, 表面看起来很相似, 如果不了解前个人和超个人之间极端而微妙的差异, 那么就会将发展线路上的这两个端点视为相同。他进一步指出, 这个谬误有两种主要的形式: 将超个人降级为前个人, 威尔伯称之为前/超谬误-1, 把前个人提升为超个人, 称之为前超谬误-2。这两种混淆立刻就造成了两种对立的世界观, 它们必然会按照各自的缺陷来诠释世界。这两种世界观都承认个人的范畴, 但都没能看清前个人和超个人这两个端点。第一个世界观认为发展是从本性中的前个人来源开始, 经过一连串中间的进步, 然后在进化的“高点” (就是人的理性) 达到极致, 它认为发展并没有更高的来源或目标, 强烈否认有这种假设的“较高”层次, 甚至认为连谈论的必要都没有。人是理性的动物。理性正是理解并指挥宇宙所唯一需要的。这很像我们的科学。相反的, 第二种世界观认为发展是从“天

① Ken Wilber. (1982). The pre/trans fallacy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol 22(2). Spr. pp. 5-43

② Ken Wilber. (1982). The pre/trans fallacy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol 22(2). Spr. pp. 5-43

上的”灵性来源开始的，结束在异化的“低点”，即罪恶的人性，或是个人化或个体化的“自我”。所以历史就是堕落史，并不是向上提升，而人类（或个人的“自我”）就是堕落的结局，这很像正统的宗教。然而前/超谬误本身就是个错误，于是这由此产生的两种世界观就都是一般正确、一般错误的。第一种世界观正确的主张有：（1）我们拥有前个人、非理性和下意识的成分，这在进化上确实是先于理性和个人的部分；（2）真实历史进化的方向确实是先于理性和超个人的。同时它的错误在于：（1）否认超个人成分的存在；（2）否认真的从圣灵堕落、下降，因堕落而脱离与神性合一，也就是说，否认神性的情形。第二种世界观正确的主张有（1）宇宙有超个人的成分；（2）在某种意义上，我们确实“在罪中”，我们的生活与崇高的圣灵认同是疏离、分裂的。同样，它也有两个错误的主张：（1）个别的“自我”或理性思考的人格，是与圣灵疏离的极致；（2）在进化中，真正的伊甸园在“自我”之前（或个人的“自我”造成原罪）。

超谬误-1 和前超谬误-2 在人类心理发展的两个主要的例子，分别是弗洛伊德和荣格。弗洛伊德正确辨识出前个人的伊底（id）和个人的“自我”（ego），却把所有灵性和超个人经验都贬抑到前个人层次。弗洛伊德曾将超个人经验诠释成婴儿期无助感的反映。另外有些精神分析学者将其草草归类为、“渴望与乳房合一的退化状态”或“自恋型精神官能症”<sup>①</sup>。哲学家杰寇普·尼德曼（Jacob Needleman）曾说过：“弗洛伊德学派低估了人类的可能性，并视其为一种病态”<sup>②</sup>。并不是只有弗洛伊德，从皮亚杰到科尔伯格到洛芬哲（Loveinger）再到阿瑞亚提（Arieli）都是如此<sup>③</sup>。而荣格的错误正好相反。他正确而且非常清楚的辨识出超个人（或神秘）的面向，可是常常把这个部分和前个人结构混淆。对荣格而言，只有两个主要的范畴：个人和集体的。所以荣格对低下的和崇高的集体潜意识（也就是前个人和超个人的集体范畴）之间大量而全然不同的差异，有混淆的倾向。所以，荣格不只偶尔会美化某些幼稚虚构的思考方式，也常常以倒转的方式看待圣灵。无论如何，荣格和他的追随者有辨识出两种主要范畴的倾向——“自我”和“灵性我”，于是把人类的发展看成沿着“自我”——“灵性我”的轴线走。前超谬误-2 的误解会低估“自我”，而提升前“自我”的价值，并在涉及某些（当然不是全部）“前卫”或“人类潜能”或“人本/超个人”的心理治疗方式中，造成不良的影响<sup>④</sup>。造成的问题有很多，简单来说，最重要的可能就是很多需要治疗的人，大部分是苦于前个人的固着、解离和强迫性思想，并没有足够的“自我”力量，来超越这些威胁生存或使他们不知如何生存、来自低下层面的愤怒、冲动和驱力。当他们遇到采用纯粹第二种世界观的治疗师，会被引导要“放下”自我概念和

① Ken Wilber. (1982). The pre/trans fallacy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol 22(2). Spr. pp. 5-43

② 引自 [http://blog.tianya.cn/blogger/post\\_show.asp?PostID=20652833&BlogID=351212](http://blog.tianya.cn/blogger/post_show.asp?PostID=20652833&BlogID=351212)

③ 引自 [http://blog.tianya.cn/blogger/post\\_show.asp?PostID=20652833&BlogID=351212](http://blog.tianya.cn/blogger/post_show.asp?PostID=20652833&BlogID=351212)

④ Ken Wilber. (1982). The pre/trans fallacy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol 22(2). Spr. pp. 5-43

整合，而这正是他们非常需要建立并强化的结构。大部分精神官能症并不是因为缺乏“自我”超越而感到痛苦，而是因为缺乏“自我”价值感，所以治疗首要促进强壮的“自我”价值感，然后才可以促进“自我”的超越。

对前/超谬误（the pre/trans fallacy）的认识在临床诊断上非常重要。一种是无法了解超个人危机，纯粹将之视为病态。例如，有时有濒死经验的人常常因此感到非常快乐，并觉得受益良多，却被诊断为精神病，使用镇静剂，有时甚至被强迫住院。另一种就是“提升论”，误把严重的病态，如精神分裂症，当成超个人的过程。无论如何，任一形式的误诊都会造成不幸的结果，错误的诊断会导致错误的治疗，未被认出的超个人危机，可能会因不适当的精神药物治疗，而压抑了崇高的经验。理想的目标是把古老的静坐智慧和现代临床和科学的技巧，敏锐的整合起来，在威尔伯看来，这正是超个人心理学的重大临床挑战和契机。

## 第五章 超个人实修

通常我们只认识到感官的、心智的知识以及获得这两种知识的肉体之眼、心智之眼，并且认为用知性的训练和分析就能得到它们，那么超越的知识、默观之眼呢？要如何训练默观之眼以获得超越的知识呢？超个人心理学家认为知性训练虽然是必要的，但本身并不足以得到深度的认识，而主张心灵也必须得到多面向的默观训练们才能是伦理、情绪、动机和注意力得以提升，这种默观训练即是超个人实修（Transpersol Practice）。它正是来发展“默观之眼”，借着引发特定的各种意识状态，使人有敏锐、微细、迅速的认知反应，而这种反应是获得第三种知识——超越的知识所必须的。

### 第一节 超个人实修的真正内涵

#### 一、自我与真我

在威尔伯看来，神性就在我们心中。神不在内、也不在外——因为神性超越了所有的二元对立。正如《唱赞奥义书》(Chandogya Upanishad)有一句最著名的长青真理：“你生命之中有无法觉知的真相，然而它确实存在。所有的生命都有它的真我，你自己的生命之中就有这个微细的精髓。这个隐形的微细精髓，就是整个宇宙的神性。它就是真相，它就是真我，而你就是它 (tat tvam asi).”<sup>①</sup>这里的“你”显然指的并不是那个孤立的自我或私我，或某位先生、某位女士。事实上，个体的自我或私我就是阻碍我们实现终极认同的东西。“你就是它”，这里的“你”指的是你最深的或最高的部分，也就是《唱赞奥义书》所说的能超越私我、使你直接体验灵性的微细的精髓。这灵性的微细精髓，犹太教称之为“鲁阿”(ruach)，它是每个人内在的灵性，而不是个人的私我“那非施” nefesh<sup>②</sup>；基督教称这份灵性为“圣灵”(pneuma)。如同库马拉上师(Coomaraswamy)所说，区分一个人内在不朽的灵性和他纯属个人的私我，就是长青哲学最主要的核心<sup>③</sup>。也只有透过这样的解释，才能了解圣经里说过的一句很奇怪的话：“除非他怨恨自己的灵魂，否则他不可能是一名真正的基督徒。”<sup>④</sup> 圣保罗说过：“我活着，但活着的并不是我，而是我心中的基督。”<sup>⑤</sup> 圣保罗发现了他的真我，然后与基督合一了。这个真我取代了他的自我或较低层次自我，他个人的灵魂或精神。如果有

① Ken Wilber. (1998). The Marriage of Sense and Soul : Integrating Science and Religion. Shambhala, P67-70

② 同上。

③ Ken Wilber. (1998). The Marriage of Sense and Soul : Integrating Science and Religion. Shambhala, P67-70

④ 圣经，圣保罗书

⑤ 圣经，圣保罗书

人认为他的那小小的私我就是神，那么他就麻烦了，可能会饱受精神分裂的困扰。这显然不是世上伟大的哲学家和智者们所说的神性。威尔伯解释说我们大部分的人都没有领悟内在的神性，是因为我们都活在罪恶感、界分感和二元对立中。如果我们本来和神是一体的，那是什么将我们与神分开了？不同的宗教传统曾经给过许多不同的答案，但它们都有一个共识：我不知道我和神是一体的，因为我的觉知受到了我眼前正在进行的活动的障碍。眼前正在进行的活动就意味着我们是将一切注意力放在个人的自我或私我身上。我们的觉知不是开放、放松的和以神为中心的，而是封闭的、紧缩的和以自我为中心的。正因为如此认同这个紧缩的自我，所以我们无法发现真我，那个紧缩的孤立的自我就是让我们与神分割的原罪。不但东方的神秘主义者如此认为，连西方的神秘主义者也把原罪和地狱归咎于分裂出来的小我，归咎于这个分裂出来的小我和它那毫无爱心的欲望、逃避及执著。东方的宗教，尤其是印度教和佛教，确实很强调自我的轮回，而你在天主教、诺斯替教派、基督教的教友派、犹太教的卡巴拉教派(Kab balistic)和伊斯兰教的神秘体验论的典章里，都可以看到相同的主题。

## 二、“转译”与“转化”

威尔伯在一系列的书如《走出伊甸园》、《眼对眼》等中均阐述宗教一向具有的两种非常重要而又截然不同的作用。第一种作用是替自我制造意义称之为“转译”——横向活动；第二种作用是转化自我称之为“转化”——纵向活动<sup>①</sup>。“转译”为小我制造了生命的“意义”，提供神话、故事、传说、口述的典故、仪式与信仰的复兴，帮助小我产生意义感，从而有能力承受噩运之矢。这种宗教的作用，通常无法改变一个人的意识，也无法带给小我粉身碎骨的解脱。反之，它安慰小我，加强小我，护卫小我，助长小我，只要这个分裂的小我相信这些神话，执行这些仪式，说出这些祷词，拥护这些教条，小我便热切地深信自己能得到“救赎”——被眼前的男神或女神所拯救，或者死後进入永恒/天堂。“转化”则无法加强自我，反而使它粉身碎骨。自我在此在不是得到慰藉，而是被粉碎；不是得到巩固，而是被放空；不是享受舒适，而是主动革命。“自我不会因此而得到满足；它会被烤焦。”<sup>②</sup>“转译”的是赋予自我（或主体）一种新的方式来看待世界（或客体）；然而真正的“转化”却是要探索自我，深入观察自我，然而掐紧自我的脖子，让它窒息而死。

但同时威尔伯也看到事实上从整体看来，这两种作用对人类而言都非常重要，而且缺一不可。因为大部分的人都不是解脱的，他们从生下来就准备好并急于紧缩，他们的心中充斥着饥渴、泪水与惊恐。他们从很早就学会诠释世界的方式

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1981). Up from Eden. New York: Doubleday.P65

<sup>②</sup> Ken Wilber.(1982).Eye to Eye : The Quest for the New Paradigm. New York: Doubleday/Anchor.p56

，并赋予它各种不同的意义，以此护卫自己，对抗表层快乐之下的恐惧与折磨。而宗教所提供的服务大部分都是这种第一种作用，威尔伯称为“正统性”。为宗教所提供的重要服务绝大部分是要让自我感觉正当或正统——对自己的信仰、典范、世界观和生活的方式感到正当。无论宗教提供的正统性的这份作用，是多么的短暂、多么的二元对立或充满著幻觉，仍然是世界各大宗教传统最重要的作用。在历史上，这份作用一直是任何一个文化的社会粘著剂。

然而在我们逐渐趋于成熟的过程中，在达到某个阶段时，“转译”的本身不论有多么妥当或令人确信不移，都无法再带来慰藉。剩下的只有转化这一条路了。如果“转译”提供的是正统性，那么转化提供的则就是真实性。这份真实性就是要摧毁被这个世界视为正统的意识点。所谓正统的意识，就是被一般看法所认可，为大家所接纳，被文化和反文化所拥戴，被自我所助长，让这个世界有意义的思考方式。而真实的觉醒能够很快就把这一切扫荡干净，让每一个灵魂瞥见内心深处的那份闪耀的无限性。因此，“转化”之路是具有革命本质的，它无意于助长世界的正当性，相反，它正要瓦解这个世界；它不想给世界带来安慰，而是要击碎它；它不想让自我满足，而是要使它脱落。这才是真正意义上或者说是最窄意义上的超个人实修。虽然要走这条路的人是极少数，但对—那些已经不想在自我感中受苦，而又无法再拥护正统世界观的人，通往真正的解脱与实相的欲望一定会愈来愈强，迟早会回应从那无垠的失落地平线所发出的转化与解脱的召唤。

### 三、超个人心理学实修的真正内涵

超个人实修的真正内涵就是要通过转化，最终让小我死亡，与真我合二为一。关于转化的方法，世界各大精神传统有很多种不同的说法。譬如印度教有五条主要的道路或“瑜伽”(yoga)，瑜伽的意思就是“合一”，一种使灵魂和神性合一的方式。在英文里这个字的同义词是“轭”(yoke)。基督说：“我的轭很简单。”他的意思是“我的瑜伽很简单。”希泰语的“yugan”、拉丁文的“jugum”，希腊文的“zugon”等，都有相同的字根<sup>①</sup>。在威尔伯看来，这些方法不论是印度教的或属于其他的智慧传统，基本上都可以被划分成两条主要的途径。一是把你的私我扩大到无限，二是把它减低到什么都不存在的状态。前者靠智慧，后者靠奉献。智者说：我就是神——宇宙的真理。献身者说：哦！我什么都不是，而神啊！你却是一切。这两种情况，私我感都可以消失。两种途径的修行者都能转化小我或者让小我死亡，如此便发现或使神性重生。显然基督教所说的向神彻底臣服属于后一种途径。无论哪一种方法都有效果，但必须持之以恒。

转化的尽头就是小我死亡，与真我合二为一。或者说就是再生、解脱或称直

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.I). Boston: Shambhala

接体验内在的神性。小我必须死亡，大我才能复活。不同的宗教传统都描述过死亡与再生。基督教是以亚当和耶稣的形象作为隐喻的原型。神秘主义者称亚当为“老人类”或“在的人类”，他打开的是“地狱”之门。耶稣基督是“新人类”或“内在的人类”，他开启的是“天堂”之门<sup>①</sup>。尤其是耶稣本身的死亡和复活，神秘主义者认为它象征的是小我的死亡和从意识之流复活的崭新、永恒的天命。这个从人性到神性，从外在的人到内在的人，或从小我到大我的过程——基督教称之为“悔改”——我们悔改自己的罪或小我，转化成大我或基督，如此一来就像你所说的：“活着的不是我，而是我心中的基督。”<sup>②</sup>伊斯兰教对死亡和复活也有相似的观点。在印度教和佛教中，死亡和复活一直被描述成个人灵魂的死亡和其真实本质的苏醒。印度教称之为“梵”，佛教称之为“空性”。重生或突破的那一刻就是解脱或解放。《楞伽经》把解脱的经验形容成“彻底转化了意识的核心”<sup>③</sup>，“转化”在这里指的是消除制造分裂小我的习性，让位给广大开放而清明的觉知。禅宗称这份转化为“kensho”。“Ken”是“真实的本性”，“sho”的意思是“直接看到”，直接看到自己的本性便是成佛<sup>④</sup>。毕斯塔米(al-Bistami)有一句简洁的结论：“忘掉自己，就是回忆起神。”<sup>⑤</sup>库马拉上师则如此解说：“我们必须替自我的死亡铺路，直到最后领悟，我们的大我没有任任何东西可以认同，如此我们才能成为真正的自己。”<sup>⑥</sup>

解脱和最终的自由可以将痛苦止息。佛陀说他只教了两件事，那就是痛苦的原因和如何止息痛苦<sup>⑦</sup>。痛苦的原因就是小我的执著和欲望，透过静修可以转化小我和欲望以及止息痛苦。痛苦是紧缩的小我与生俱来的，止息痛苦唯一的方法就是停止自我的活动。但这并不意味着解脱了之后或灵性的修持之后就永远不会感到痛苦、恐惧或伤害。这些感觉还是会有，只是它们不再威胁到你的存在，因此也就不再制造问题了。你不再认同、夸大、加强它们或被它们威胁。痛苦来了又去了，而我们已经拥有“超越理解的祥和”<sup>⑧</sup>。智者仍然会感受到痛苦，但它不再构成伤害。智者已经能充分觉察痛苦，因此充满了慈悲，他们有强烈的意愿去帮助那些把痛苦当真的人。

已解脱的人一定会开展出众生一体的慈悲行动。真正的解脱一定会产生慈悲的社会改革行动，并会帮助所有的人获得最终的解脱。解脱后的改革行动是无私的服务，因为我们每个人都具有相同的大我、法身或基督的圣体，服务他人等于

① 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都-四川人民出版社，2008，P122

② 圣经，圣保罗书

③ 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都-四川人民出版社，2008，P54

④ 肯尼迪，东方哲学与宗教，浙江人民出版社，1988，P67

⑤ 卡尔·雅斯贝尔斯，大哲学家，社会科学文献出版社，2005，P176

⑥ 卡尔·雅斯贝尔斯，大哲学家，社会科学文献出版社，2005，P201

⑦ 肯尼迪，东方哲学与宗教，浙江人民出版社，1988.P79

⑧ Ken Wilber.(1999).One Taste : Daily Reflections on Integral Spirituality. Shambhala, P67

服务我们自己的大我。基督曾说：“爱你的邻人，就像爱你自己。”<sup>①</sup>真正超越的人应该也是最有慈悲心的人，是伟大的社会改良者和革新者，是对抗不公义、不平等、奴隶制度、残酷行为和剥削行为的最佳斗士。

## 第二节 超个人实修最主要的方法——静坐

回顾二十世纪，西方心理学两个最重要的突破，都不是新知识的发现，而是对古老智慧的体悟和认可。第一个突破是心理上的成熟可以持续发展超越常态的程度。所谓常态只是人受限于文化的武断界定，进一步发展的可能性确实潜藏在我们每一个人里面，就像威廉·詹姆斯所指出的：“不论在身体上、智力上、或是精神上，大部分人都只活出很有限的潜能，在有可能发挥的意识中，只运用了非常小的部分……我们连做梦都没有想到，自己储藏了那么多可资利用的生命。”<sup>②</sup>第二个突破是发现确有方法可实现超个人的潜能，这些方法是几千年来数百种文化淬炼出来的技术，这种技术也构成了世界几个伟大宗教传统的默观核心。这是超越的技术，用来促成超个人的发展。这种技术是根据两个关于心灵本质和潜能的基本假设而来的：一、我们平常的心灵状态并不是最理想的状态，事实上心灵曾被人描述为混沌的、扭曲的、如梦一般、恍惚的，而且大部分是不受控制的。二、未经锻炼的心灵虽然混沌而且不受控制，却可以经过锻炼变得澄清，而这种锻炼可催化超个人的能力。东西方古往今来的圣哲都同意这一点，苏格拉底说：“为了使心灵得以见到光明，而不是黑暗，所有整个灵魂必须转离这个不断变化的世界，直至能深入的观察实相，以及被我们称之为‘善’的至高光辉，因此，可能真的有一种技术，恰恰是用来实现这件事的。”<sup>③</sup>同样的，拉玛那·马哈希也说：“没有任何例外，所有的经典都宣称，必须驯服心灵，才能得到拯救。”<sup>④</sup>

虽然有各种不同的做法和技巧，静坐一直是超个人实修的核心技巧。若说梦是通往潜意识的捷径，那么静坐就是通往超个人的捷径。柏罗丁说“我们必须闭上双眼，唤起全新的识见……觉醒是每一个人与生俱来的权利，然而只有少数人会使用。”<sup>⑤</sup>静坐是指一组具有共同特质的做法，训练专注力以使心理过程受到更大的控制，并培养特殊的心理特质，比如觉察力、洞识力、专注力、平静感与爱，其目标是发展最理想的意识状态与心理健康。有许多种不同的静坐和静坐经验，最为人知的就是安静坐着，但有些做法包括了走路、跳舞、把意识的觉察力带进日常活动。不用说，这么多种做法会造成各种不同的经验，即使只是在某个

① 圣经，圣保罗书

② 安东尼奥·R·达马尼奥，感受发生的一切——意识产生中的身体和情绪，教育科学出版社，2007，P78

③ 卡尔·雅斯贝尔斯，大哲学家，社会科学文献出版社，2005，P99

④ 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都·四川人民出版社 2008

⑤ 罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003

## 第五章 超个人实修

通常我们只认识到感官的、心智的知识以及获得这两种知识的肉体之眼、心智之眼，并且认为用知性的训练和分析就能得到它们，那么超越的知识、默观之眼呢？要如何训练默观之眼以获得超越的知识呢？超个人心理学家认为知性训练虽然是必要的，但本身并不足以得到深度的认识，而主张心灵也必须得到多面向的默观训练们才能是伦理、情绪、动机和注意力得以提升，这种默观训练即是超个人实修（Transpersol Practice）。它正是来发展“默观之眼”，借着引发特定的各种意识状态，使人有敏锐、微细、迅速的认知反应，而这种反应是获得第三种知识——超越的知识所必须的。

### 第一节 超个人实修的真正内涵

#### 一、自我与真我

在威尔伯看来，神性就在我们心中。神不在内、也不在外——因为神性超越了所有的二元对立。正如《唱赞奥义书》(Chandogya Upanishad)有一句最著名的长青真理：“你生命之中有无法觉知的真相，然而它确实存在。所有的生命都有它的真我，你自己的生命之中就有这个微细的精髓。这个隐形的微细精髓，就是整个宇宙的神性。它就是真相，它就是真我，而你就是它 (tat tvam asi).”<sup>①</sup>这里的“你”显然指的并不是那个孤立的自我或私我，或某位先生、某位女士。事实上，个体的自我或私我就是阻碍我们实现终极认同的东西。“你就是它”，这里的“你”指的是你最深的或最高的部分，也就是《唱赞奥义书》所说的能超越私我、使你直接体验灵性的微细的精髓。这灵性的微细精髓，犹太教称之为“鲁阿”(ruach)，它是每个人内在的灵性，而不是个人的私我“那非施” nefesh<sup>②</sup>；基督教称这份灵性为“圣灵”(pneuma)。如同库马拉上师(Coomaraswamy)所说，区分一个人内在不朽的灵性和他纯属个人的私我，就是长青哲学最主要的核心<sup>③</sup>。也只有透过这样的解释，才能了解圣经里说过的一句很奇怪的话：“除非他怨恨自己的灵魂，否则他不可能是一名真正的基督徒。”<sup>④</sup> 圣保罗说过：“我活着，但活着的并不是我，而是我心中的基督。”<sup>⑤</sup> 圣保罗发现了他的真我，然后与基督合一了。这个真我取代了他的自我或较低层次自我，他个人的灵魂或精神。如果有

① Ken Wilber. (1998). The Marriage of Sense and Soul : Integrating Science and Religion. Shambhala, P67-70

② 同上。

③ Ken Wilber. (1998). The Marriage of Sense and Soul : Integrating Science and Religion. Shambhala, P67-70

④ 圣经，圣保罗书

⑤ 圣经，圣保罗书

人认为他的那小小的私我就是神，那么他就麻烦了，可能会饱受精神分裂的困扰。这显然不是世上伟大的哲学家和智者们所说的神性。威尔伯解释说我们大部分的人都没有领悟内在的神性，是因为我们都活在罪恶感、界分感和二元对立中。如果我们本来和神是一体的，那是什么将我们与神分开了？不同的宗教传统曾经给过许多不同的答案，但它们都有一个共识：我不知道我和神是一体的，因为我的觉知受到了我眼前正在进行的活动的障碍。眼前正在进行的活动就意味着我们是将一切注意力放在个人的自我或私我身上。我们的觉知不是开放、放松的和以神为中心的，而是封闭的、紧缩的和以自我为中心的。正因为如此认同这个紧缩的自我，所以我们无法发现真我，那个紧缩的孤立的自我就是让我们与神分割的原罪。不但东方的神秘主义者如此认为，连西方的神秘主义者也把原罪和地狱归咎于分裂出来的小我，归咎于这个分裂出来的小我和它那毫无爱心的欲望、逃避及执著。东方的宗教，尤其是印度教和佛教，确实很强调自我的轮回，而你在天主教、诺斯替教派、基督教的教友派、犹太教的卡巴拉教派(Kab balistic)和伊斯兰教的神秘体验论的典章里，都可以看到相同的主题。

## 二、“转译”与“转化”

威尔伯在一系列的书如《走出伊甸园》、《眼对眼》等中均阐述宗教一向具有的两种非常重要而又截然不同的作用。第一种作用是替自我制造意义称之为“转译”——横向活动；第二种作用是转化自我称之为“转化”——纵向活动<sup>①</sup>。“转译”为小我制造了生命的“意义”，提供神话、故事、传说、口述的典故、仪式与信仰的复兴，帮助小我产生意义感，从而有能力承受噩运之矢。这种宗教的作用，通常无法改变一个人的意识，也无法带给小我粉身碎骨的解脱。反之，它安慰小我，加强小我，护卫小我，助长小我，只要这个分裂的小我相信这些神话，执行这些仪式，说出这些祷词，拥护这些教条，小我便热切地深信自己能得到“救赎”——被眼前的男神或女神所拯救，或者死後进入永恒/天堂。“转化”则无法加强自我，反而使它粉身碎骨。自我在此在不是得到慰藉，而是被粉碎；不是得到巩固，而是被放空；不是享受舒适，而是主动革命。“自我不会因此而得到满足；它会被烤焦。”<sup>②</sup>“转译”的是赋予自我（或主体）一种新的方式来看待世界（或客体）；然而真正的“转化”却是要探索自我，深入观察自我，然而掐紧自我的脖子，让它窒息而死。

但同时威尔伯也看到事实上从整体看来，这两种作用对人类而言都非常重要，而且缺一不可。因为大部分的人都不是解脱的，他们从生下来就准备好并急于紧缩，他们的心中充斥着饥渴、泪水与惊恐。他们从很早就学会诠释世界的方式

① Ken Wilber.(1981). Up from Eden. New York: Doubleday.P65

② Ken Wilber.(1982).Eye to Eye : The Quest for the New Paradigm. New York: Doubleday/Anchor.p56

，并赋予它各种不同的意义，以此护卫自己，对抗表层快乐之下的恐惧与折磨。而宗教所提供的服务大部分都是这种第一种作用，威尔伯称为“正统性”。为宗教所提供的重要服务绝大部分是要让自我感觉正当或正统——对自己的信仰、典范、世界观和生活的方式感到正当。无论宗教提供的正统性的这份作用，是多么的短暂、多么的二元对立或充满著幻觉，仍然是世界各大宗教传统最重要的作用。在历史上，这份作用一直是任何一个文化的社会粘著剂。

然而在我们逐渐趋于成熟的过程中，在达到某个阶段时，“转译”的本身不论有多么妥当或令人确信不移，都无法再带来慰藉。剩下的只有转化这一条路了。如果“转译”提供的是正统性，那么转化提供的则就是真实性。这份真实性就是要摧毁被这个世界视为正统的意识点。所谓正统的意识，就是被一般看法所认可，为大家所接纳，被文化和反文化所拥戴，被自我所助长，让这个世界有意义的思考方式。而真实的觉醒能够很快就把这一切扫荡干净，让每一个灵魂瞥见内心深处的那份闪耀的无限性。因此，“转化”之路是具有革命本质的，它无意于助长世界的正当性，相反，它正要瓦解这个世界；它不想给世界带来安慰，而是要击碎它；它不想让自我满足，而是要使它脱落。这才是真正意义上或者说是最窄意义上的超个人实修。虽然要走这条路的人是极少数，但对—那些已经不想在自我感中受苦，而又无法再拥护正统世界观的人，通往真正的解脱与实相的欲望一定会愈来愈强，迟早会回应从那无垠的失落地平线所发出的转化与解脱的召唤。

### 三、超个人心理学实修的真正内涵

超个人实修的真正内涵就是要通过转化，最终让小我死亡，与真我合二为一。关于转化的方法，世界各大精神传统有很多种不同的说法。譬如印度教有五条主要的道路或“瑜伽”(yoga)，瑜伽的意思就是“合一”，一种使灵魂和神性合一的方式。在英文里这个字的同义词是“轭”(yoke)。基督说：“我的轭很简单。”他的意思是“我的瑜伽很简单。”希泰语的“yugan”、拉丁文的“jugum”，希腊文的“zugon”等，都有相同的字根<sup>①</sup>。在威尔伯看来，这些方法不论是印度教的或属于其他的智慧传统，基本上都可以被划分成两条主要的途径。一是把你的私我扩大到无限，二是把它减低到什么都不存在的状态。前者靠智慧，后者靠奉献。智者说：我就是神——宇宙的真理。献身者说：哦！我什么都不是，而神啊！你却是一切。这两种情况，私我感都可以消失。两种途径的修行者都能转化小我或者让小我死亡，如此便发现或使神性重生。显然基督教所说的向神彻底臣服属于后一种途径。无论哪一种方法都有效果，但必须持之以恒。

转化的尽头就是小我死亡，与真我合二为一。或者说就是再生、解脱或称直

<sup>①</sup> Ken Wilber.(1995).Sex, ecology and spirit (Vol.I). Boston: Shambhala

接体验内在的神性。小我必须死亡，大我才能复活。不同的宗教传统都描述过死亡与再生。基督教是以亚当和耶稣的形象作为隐喻的原型。神秘主义者称亚当为“老人类”或“在的人类”，他打开的是“地狱”之门。耶稣基督是“新人类”或“内在的人类”，他开启的是“天堂”之门<sup>①</sup>。尤其是耶稣本身的死亡和复活，神秘主义者认为它象征的是小我的死亡和从意识之流复活的崭新、永恒的天命。这个从人性到神性，从外在的人到内在的人，或从小我到大我的过程——基督教称之为“悔改”——我们悔改自己的罪或小我，转化成大我或基督，如此一来就像你所说的：“活着的不是我，而是我心中的基督。”<sup>②</sup>伊斯兰教对死亡和复活也有相似的观点。在印度教和佛教中，死亡和复活一直被描述成个人灵魂的死亡和其真实本质的苏醒。印度教称之为“梵”，佛教称之为“空性”。重生或突破的那一刻就是解脱或解放。《楞伽经》把解脱的经验形容成“彻底转化了意识的核心”<sup>③</sup>，“转化”在这里指的是消除制造分裂小我的习性，让位给广大开放而清明的觉知。禅宗称这份转化为“kensho”。“Ken”是“真实的本性”，“sho”的意思是“直接看到”，直接看到自己的本性便是成佛<sup>④</sup>。毕斯塔米(al-Bistami)有一句简洁的结论：“忘掉自己，就是回忆起神。”<sup>⑤</sup>库马拉上师则如此解说：“我们必须替自我的死亡铺路，直到最后领悟，我们的大我没有任意的东西可以认同，如此我们才能成为真正的自己。”<sup>⑥</sup>

解脱和最终的自由可以将痛苦止息。佛陀说他只教了两件事，那就是痛苦的原因和如何止息痛苦<sup>⑦</sup>。痛苦的原因就是小我的执著和欲望，透过静修可以转化小我和欲望以及止息痛苦。痛苦是紧缩的小我与生俱来的，止息痛苦唯一的方法就是停止自我的活动。但这并不意味着解脱了之后或灵性的修持之后就永远不会感到痛苦、恐惧或伤害。这些感觉还是会有，只是它们不再威胁到你的存在，因此也就不再制造问题了。你不再认同、夸大、加强它们或被它们威胁。痛苦来了又去了，而我们已经拥有“超越理解的祥和”<sup>⑧</sup>。智者仍然会感受到痛苦，但它不再构成伤害。智者已经能充分觉察痛苦，因此充满了慈悲，他们有强烈的意愿去帮助那些把痛苦当真的人。

已解脱的人一定会开展出众生一体的慈悲行动。真正的解脱一定会产生慈悲的社会改革行动，并会帮助所有的人获得最终的解脱。解脱后的改革行动是无私的服务，因为我们每个人都具有相同的大我、法身或基督的圣体，服务他人等于

① 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都-四川人民出版社，2008，P122

② 圣经，圣保罗书

③ 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都-四川人民出版社，2008，P54

④ 肯尼迪，东方哲学与宗教，浙江人民出版社，1988，P67

⑤ 卡尔·雅斯贝尔斯，大哲学家，社会科学文献出版社，2005，P176

⑥ 卡尔·雅斯贝尔斯，大哲学家，社会科学文献出版社，2005，P201

⑦ 肯尼迪，东方哲学与宗教，浙江人民出版社，1988.P79

⑧ Ken Wilber.(1999).One Taste : Daily Reflections on Integral Spirituality. Shambhala, P67

服务我们自己的大我。基督曾说：“爱你的邻人，就像爱你自己。”<sup>①</sup>真正超越的人应该也是最有慈悲心的人，是伟大的社会改良者和革新者，是对抗不公义、不平等、奴隶制度、残酷行为和剥削行为的最佳斗士。

## 第二节 超个人实修最主要的方法——静坐

回顾二十世纪，西方心理学两个最重要的突破，都不是新知识的发现，而是对古老智慧的体悟和认可。第一个突破是心理上的成熟可以持续发展超越常态的程度。所谓常态只是人受限于文化的武断界定，进一步发展的可能性确实潜藏在我们每一个人里面，就像威廉·詹姆斯所指出的：“不论在身体上、智力上、或是精神上，大部分人都只活出很有限的潜能，在有可能发挥的意识中，只运用了非常小的部分……我们连做梦都没有想到，自己储藏了那么多可资利用的生命。”<sup>②</sup>第二个突破是发现确有方法可实现超个人的潜能，这些方法是几千年来数百种文化淬炼出来的技术，这种技术也构成了世界几个伟大宗教传统的默观核心。这是超越的技术，用来促成超个人的发展。这种技术是根据两个关于心灵本质和潜能的基本假设而来的：一、我们平常的心灵状态并不是最理想的状态，事实上心灵曾被人描述为混沌的、扭曲的、如梦一般、恍惚的，而且大部分是不受控制的。二、未经锻炼的心灵虽然混沌而且不受控制，却可以经过锻炼变得澄清，而这种锻炼可催化超个人的能力。东西方古往今来的圣哲都同意这一点，苏格拉底说：“为了使心灵得以见到光明，而不是黑暗，所有整个灵魂必须转离这个不断变化的世界，直至能深入的观察实相，以及被我们称之为‘善’的至高光辉，因此，可能真的有一种技术，恰恰是用来实现这件事的。”<sup>③</sup>同样的，拉玛那·马哈希也说：“没有任何例外，所有的经典都宣称，必须驯服心灵，才能得到拯救。”<sup>④</sup>

虽然有各种不同的做法和技巧，静坐一直是超个人实修的核心技巧。若说梦是通往潜意识的捷径，那么静坐就是通往超个人的捷径。柏罗丁说“我们必须闭上双眼，唤起全新的识见……觉醒是每一个人与生俱来的权利，然而只有少数人会使用。”<sup>⑤</sup>静坐是指一组具有共同特质的做法，训练专注力以使心理过程受到更大的控制，并培养特殊的心理特质，比如觉察力、洞识力、专注力、平静感与爱，其目标是发展最理想的意识状态与心理健康。有许多种不同的静坐和静坐经验，最为人知的就是安静坐着，但有些做法包括了走路、跳舞、把意识的觉察力带进日常活动。不用说，这么多种做法会造成各种不同的经验，即使只是在某个

① 圣经，圣保罗书

② 安东尼奥·R·达马尼奥，感受发生的一切——意识产生中的身体和情绪，教育科学出版社，2007，P78

③ 卡尔·雅斯贝尔斯，大哲学家，社会科学文献出版社，2005，P99

④ 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都·四川人民出版社 2008

⑤ 罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编，易之新、胡因梦译，超越自我之道，心灵工坊文化事业股份有限公司，2003

单一的传统中，比如苏菲教派，就有许多不同的静坐方法，产生过部分相同但仍各有差异的效果。这些不同的做法通常被划分为两种主要的类别：专注和觉察。专注的静坐企图把注意力坚定的放在单一的对象，比如呼吸。觉察的做法则刚好相反，是以不经选择、不加批判的态度，觉察所有兴起的经验。

威尔伯认为静坐的核心似乎是由六项常见的要素所组成的：

第一个要素是伦理的道德训练。静坐传统将其视为训练心灵的必要纪律。不道德的行为不但源于具有破坏力的心理因素（如贪婪、愤怒），也会增强这些心理因素。合乎道德的行为会消弱这些心理因素，而培养如仁慈、怜悯、平静之类的心理因素。在达到超个人的成熟时，合乎道德的行为会自然流露，并自然表现出对所有人 and 所有生命的认同；

第二个要素是专注力的培养。这是克服未经训练、飘荡易变的心灵所必备的条件。詹姆斯曾说，如果想要成熟到超越平常的发展极限，就要能维持专注力，也必须要维持专注力。能随心所欲的指挥专注力实在是太重要了，因为心灵专注于什么事物，就会呈现出该事物的性质。能够控制专注力的人，就能控制并培养特定的情绪和动机；

第三个要素就是情绪的转化。首先要减少不适当而具有破坏性的情绪。即清楚觉察到这些情绪，然后有意识的适时放下它们；接下来要培养正向的情绪。超越艺术包含许多强化正向情绪的方法；第三部就是情绪转化——培养平静。可以让爱、慈悲保持在无条件而不动摇的状态，即使遇到胁迫也不受影响。如斯多葛学派的免于激情（*apatheia*）、基督教的神圣的免于激情（*divine apatheia*）、佛教的舍、道家的“万物平等”原则（这可引领人超越“喜欢一件事甚于另一件事所造成的困扰”）以及当代哲学家富兰克林·梅瑞恩·沃尔夫（Franklin Merrell-Wolff）所说的“崇高的平等心”（*high indifference*）<sup>①</sup>；

第四个要素是自我超越。合乎道德的行为、稳定的专注力和情绪的转化，再加上不断的练习，共同的把动机导向较健康，更为超个人的方向，最终的作用就是降低动机的强度和强迫性，并改变动机的方向、种类和焦点。当动机变得较不分散、更为集中时，所渴望的事物就会变得更加细腻、更属于内在，比较不重视获得，而重视付出，所渴望对象逐渐变得较不以自我为中心，而更属于自我超越的东西。传统上这种动机的转移被视为“净化”或“放弃对世界的爱慕”<sup>②</sup>。减少了具有强迫性的渴求（改变动机的方向），也会减少内心的冲突与痛苦；

第五个要素是觉察力的提升。平常未经训练的心灵状态中，觉察力是不敏感而受损的。因为专注力不稳定而破碎，因为混乱的情绪而受到影响，因为散乱的欲望而受到扭曲。所以要洗净知觉之门，使觉察力/知觉纯化精炼，使其更敏感

① 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都-四川人民出版社，2008，P54

② 雷蒙·潘尼卡，王志成译，对话经——诸宗教的相遇，成都-四川人民出版社，2008，P91

更准确，更能欣赏每个经验片刻的清新与新奇。静坐的人会发现内在和外在的知觉都变得更敏锐，色彩更明亮，并因为经过“内省敏感化(introspective sensitization)”的过程而变得更容易接触内心世界。这些主观经验的效度得到越来越多的研究的支持，研究显示静坐者的知觉处理变得更敏锐、快速，而同理心也更为精确。心灵的自然倾向是在过去和未来之间漫游，需要经过努力才能专注于现在。静坐正是这种努力的训练，结果就是以现在为中心的崭新知觉。对于这种情形有各种各样的描述，如佛教的念觉支，印度教的“极微的境界(anuragga)”，基督教的“当下的神圣”，鲁道夫·史坦纳所说的“忘性的牵引力(draught of forgetfulness)”<sup>①</sup>，意指人忘记过去，重新进入每一个当下的片刻；以及马斯洛所说自我实现者的特征。威尔伯认为觉察力本身就有疗愈的力量；

第六个要素是智慧的培养。知识是我们拥有的东西，而智慧则是某种我们成为的状态。要发展智慧，就需要自我转化。对“事物本然”的实相（包括世界中的大量苦难），保持开放没有防卫的态度，能促进这种转化。对存在主义而言，智慧包含了体认这些生命的痛苦事实，并以真诚、坚定和勇气接纳它们。就默观传统而言这种存在的态度，是智慧的开端，并不是最终的智慧。可以把动机转离琐碎，以自我为中心的追逐，朝向默观的实践，导向更深的智慧。更深的智慧体认到，陷在充满限制和痛苦、没有出路的感觉，可以透过转化似乎受苦的自我而得到超越。这种智慧源自于直接、直觉式洞察力的发展，能够洞识心灵、自我、意识和宇宙的本质。这种洞察力会变成直接、直觉式的智慧，超越语言、思想、观念甚至任何一种意象，而有转化和释放的作用。透过这种释放，就能实现超越技术的目标。

除了静坐，超个人实修的方法还有很多：武术技巧、女神仪式、拙火练习、全像式呼吸工作、迷幻药、深度心理治疗、生理回馈和电气诱发、各种瑜伽等。

### 第三节 超个人实修的重大意义

看看我们今天所面对的——药物成瘾的流行、无端而有的暴力、过度消费的生活方式，这些全都会危及我们的内在生活与世界的生态健康。包含的范围从无数人面临的中年危机，觉得生命缺乏意义，到百万人贪得无厌地消耗资源所反映出的全球危机。超个人心理学观点认为，无法认识并满足超个人的本质和需求，以及由此所造成的超越性病理，可能是各式各样心理和社会困扰的基础。以成瘾为例，成瘾有许多原因，包括生物性、社会性和心理性，晚近把大部分注意力放在生物性原因。可是，不论有什么生物性基础，成瘾的渴求也可能有一部分是为了代替超个人经验的满足感。对许多人而言，在药物或酒精成瘾的背后，可能是

<sup>①</sup> 葛鲁嘉，超个人心理学对西方文化的超越，长白学刊，1996

渴求超越或完整,是出于无法实现内心深层面向的追寻。荣格就把成瘾描述成“相当于在较低的层次表现我们想变得完整的灵性渴求,以老式的语言来表示,就是与上帝合一”<sup>①</sup>。而这种替代性满足的观念,正是威尔伯所谓的“生命本源计划”(Atman Project)核心,根据威尔伯的看法,人类的基本驱动力就是重新觉察自己的真正本质,只是真我被客体和经验的渴求所取代。“当应用到独立的自我时,‘人就是整体’的直觉会被扭曲成拥有整体的欲望,人不再成为每一件事,而只是想要拥有每一件事,这是替代性满足的基础,也是潜藏在所有个别自我灵魂里面无法满足的渴望。”<sup>②</sup>可是,由于我们真正想要的并不是任何替代物,不论是金钱、性、权力或名望,都不可能满足我们,所有结果必然是折磨和痛苦。许多复原的人会谈到自己不安的寻求生命中某种未知而遗失的部分,并把自己对各式各样物质、食物、关系、财产或权利地位的突然追求,形容成想要努力实现未得满足的渴求,回顾起来,他们都承认误以为答案在自己之外,这实在是可悲的混淆。

人类对于超越性的渴求是与生俱来的。马斯洛曾说,少了超越和超个人,我们就会生病、充满暴力、感到虚无,或是没有希望和缺乏感情。我们需要某种“比我们更大”的东西来敬畏,并把自己交给全新的自然主义、经验主义和非礼拜仪式的感觉。也许就像卢梭和惠特曼,威廉·詹姆士和约翰·杜威所做的一样<sup>③</sup>。

“生命充满了使生命不朽和卓越的过程;如果生命只是为了维持生命,活着不过是走向死亡罢了”——西蒙·波娃(Simone de Beauvoir)<sup>④</sup>。我们环顾周围世界的庞大苦难,常常体验到强烈的痛苦和绝望感。苦难看起来常是残酷、多余而没有必要的,它正反映出世界的无情。造成人类如此苦难的贪婪和恐惧,似乎已经到了失去控制的地步。当我们陷入这种世界观时,任何改变事物的努力都显得毫无价值了。在这种无力的立场,我们常常以合理化的方式来保护自己免于痛苦,以理智来保护感情。这么一来,就扼杀了内心与生俱来的宽宏,依这种世界观行事,常常使我们的行为沾染上愤怒或自我辩解的色彩,充满了哀伤或徒劳的感觉。我们的温暖变成“专业的温暖”,而不是活生生的温暖;我们不会因为帮助别人的互动而得到满足,因为我们的内心已经关闭了。我们也许越来越努力的工作,最后的结果却是精疲力竭。越来越多的人已经感受到没有灵性的生活是没有价值、无法满足人的生活。比如开始了自发性简朴生活倡议。自发性简朴生活包括内在和外在的状态,就是内心的真诚、诚实和纯正的目标,以及避免外在的杂乱,和生活主要目标所不需要的拥有物。也就是让我们的精力和欲望有条有理、

① 哈里·A·威尔默,《可理解的荣格——荣格心理学的个人方面》,东方出版社,1998

② Ken Wilber. (1980). *The atman project*. Wheaton, IL: Quest, P59

③ 柯林·威尔森,《马斯洛和后弗洛伊德主义》,华文出版社,2001, P34

④ 罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编,《易之新·胡因梦译,超越自我之道》,心灵工坊文化事业股份有限公司,2003, P45

受到管理，在某些方向加以部分限制，以确保其他方向有更为充足的人生。这需要一个目标而有深思熟虑的生活管理……这似乎是一种理性的反应，而不是一时的风尚，或逃避真实世界的退隐。

在超个人心理学家看来，当代的文明危机和环境危机的根源其实是内在灵性的干枯。我们在社会、政治和经济体系中，面临一种极为错综复杂的纠结。我们的能力足以创造强大的超级体系，却无法自动转成相称的能力，来了解我们所创造的东西，结果我们越来越依赖这些超级体系，却不了解它们，我们创造科技社会原本是用来为我们服务，结果却使我们成为科技社会的奴隶。我们把合理的物质幸福，扩展成执着于过度的物质消费。我们被自己的财产所拥有，因为自己的消费而耗竭。当前的文明危机，部分是出于人的内在能力相对发展不足，而供我们支配的外在科技过于强大，这两者严重的不相称……我们必须接着培养某种程度的内在成长和成熟。至少要与过去几百年来外在科技的大幅成长相称，以矫正当代的失衡。如果我们想在进化过程中，承担起共同创造的角色，就必须带着意识、关心和意图，来做大自然无意识而出于天性的方式所做的事。人必须承担这个地球进化的托付。要承担这个角色，在行为时的觉察和意识，就必须能胜任这个角色所赋予的力量与责任。

我们已经不得不重新思考生活的意义，以及我们想走到哪里去。我们必须区分什么是琐碎的，什么是重要的，什么是短暂的，什么是持久的，并找出另一种人类与社会的可能形象，以获得集体的创造力，并在我们走向未来时，提供全新的方向感。而这正是超个人实修能够帮助到我们的地方。

### 第四节 威尔伯个人实修经历

威尔伯认为超个人实修应该是一种整合修炼（integral practice）。即择取各个伟大传承的精华，再和现代西方心里治疗法的精华整合，构成“全层次、全象限”的“转化”修炼法。这是一种包含横向和纵向、转译与转化、正统与实修的完整的做法。是以一种无所不含的方式，以转化人性中身体、情绪、认知、意志和超个人面向，最终让小我死亡，与真我合二为一。

从开始研究东方精神传统开始，威尔伯的禅修练习已有十年历史。他每天静坐好几小时，每个月都进行好几天的闭关。在几十年的禅修过程中，他有多次由日本禅师认证的“见性”体悟<sup>①</sup>。然而即使是开悟之人，在与灵魂伴侣崔雅一起抗癌的艰难考验中，仍不免陷于情绪崩溃中，有一次甚至对重病的妻子暴力相加<sup>②</sup>。在撰写法界三部曲的第一部《性、生态学、灵性》的数月中，“渴肤症”使得

① 肯恩·威尔伯，超越死亡：恩宠与勇气，三联书店，2006，序言

② 肯恩·威尔伯，超越死亡：恩宠与勇气，三联书店，2006，P 125

威尔伯再度面临考验，他发现自己除了目睹（witness）之外，什么也不能做。就在这纯然目睹中，崔雅在病中所生出来的平等心也出现在威尔伯的身上，他开始进入持续不断的觉知，在梦境与深睡中亦能明镜一般的觉察，他禅修的境界可谓有了质的飞跃<sup>①</sup>。1997年，威尔伯闭关一年进行超个人实修，并将每一天的体悟记录在《一味》这本札记里。这本记录一年生活的札记，主要记载了威尔伯个人心灵体验的细节，他内心最深处的思想和感受以及才华溢满了每一页，同时还有对精神追寻者的建议，每一天的生活琐碎，更多卓越的整体心理学理论，还写了很多以艺术、女权运动、灵性和心理疗法为主题的理论随笔。“如果这本书有什么主题，”威尔伯自己写道：“那就是身、心和灵魂的光度，这些都是单独栖息在宇宙中的大精神的完美表达，是唯一照耀世界的大圆满的崇高姿态。”<sup>②</sup>《一味》让读者深入的观察到了他的生活，并收到威尔伯的邀请——请从繁忙的世俗世界的幻境中醒来，真实的存在并去追寻体会“一味”中纯然的自由和灿然的释放。“愿我们从此时此地起，怀着承诺，融入于无限，直到无限成为世上唯一的声言为止。让我们的脸上放出基进的彻悟之光，让我们的心中发出怒吼，让我们的脑子放出雷鸣——事实是那么显而易见——在你当下的觉知里，整个世界不论寒与暑、荣耀与恩宠、胜利与泪水全都尽在其中。你并不是在看太阳，你就是太阳；你并不是在听雨，你就是雨；你并不是在感觉大地，你就是大地。在这个简单、清澈而无误的洞见中，诠释的活动完全停止了，你已经转入法界的核心——非常单纯地，非常安祥地，一切都脱落了。对你而言，迷惑与自责将变得十分陌生，自他之分、内外之分将不具任何意义。在这巨大的发现与震惊中——我的老师就是我自己，自我就是法界，而法界就是我的灵魂——你将缓缓走向这尘世的浓雾中，以无为来彻底转化它。然后，然后——你将以慈悲之心，审慎地、明白地，在那从未存在过的自我的墓碑上刻下：一切都是本自圆满的。”<sup>③</sup>

我们可以选择麻痹自己，继续沉迷于外在的活动，或是把能量转化到超个人实修上，就家庭和工作中面临的社会和生态问题，得到有创造力的不同选择。超个人实修之旅会带我们深入森林，也会一再把我们带回闹市，直到我们的心得到释放，找到意义与快乐；直到我们能在每一种范畴中都找到慈悲，学会更好的与地球相处、与生命相处。

① Ken Wilber. (1999). *One Taste: Daily Reflections on Integral Spirituality*. Shambhala, 中文序

② 肯恩·威尔伯，一味，三联书店，2008，P 125

③ 肯恩·威尔伯，一味，三联书店，2008，P 125

## 第六章 对威尔伯超个人心理学的评价

威尔伯的超个人理论思想发展经历了五个阶段。第一个阶段他自称为“浪漫荣格主义阶段”(1977—1979),以《意识谱》和《事事本无碍》为代表,提出了简洁明快的意识谱模型;第二个阶段被称为“存在的前/超循环阶段”(1980—1982),以《本源计划》和《走出伊甸园》为代表,提出了“前/超谬误”(pre—trans fallacy),对意识谱思想进行了自我批判;第三个阶段称作“多元发展和内心整体融会阶段”,这是从前/超谬误向AQAL模型过渡的阶段,以《眼对眼》(Eye to Eye)、《恩宠与勇气》(Race and Grit)等作品为代表;第四个阶段是“全象限全层次”阶段(1995—2001),提出了AQAL模型,取代了早期的“二分意识谱”和“前超循环”的思路。以《性、生态学、灵性》等九部著作作为代表,这是AQAL模型的成熟阶段;第五个阶段被称为“整合心理学的形而上学阶段”(2001至今),这是威尔伯整合心理学理论思想的继续发展阶段<sup>①</sup>。

威尔伯在意识研究领域做出了开创性贡献,提出了诸多关于超个人意识的原创性理论,如意识谱理论、意识发展理论等。他从始至终致力整合心理学理论,AQAL模型的建构,系统化地理清不同的认知方式、不同的知识领域和不同的真理声音,清楚地定位它们各自的价值,准确地诠释它们分别在各自所属领域的应用情况,为超个人心理学提供了一个迷人的整合范式,为我们开辟了一条容纳东西方、科学与宗教、哲学与心理学以及各个领域的不同派别的整合之路。威尔伯的超个人心理学理论思想对心理学及哲学都产生了显著的影响,但其理论也存在一些明显的不足之处。

### 第一节 主要贡献

#### 一、威尔伯为超个人心理学提供了两个基础性及开创性的主要理论

##### (一) 提出意识理论

虽然超个人心理学已逐渐成形,但它常会被人们笼统地视为神秘主义、超心理学的同义词。因此,超个人心理学如要成为稳定的第四势力,就必须要建立自己的理论才行。威尔伯提出的意识谱理论和意识发展理论将超个人意识重新纳入心理学研究范畴,为意识和精神回归到我们这个时代,做出了不可磨灭的贡献。琼·休斯敦(Jean Houston)认为,威尔伯对意识的研究,能够和弗洛伊德对心理学的贡献相提并论<sup>②</sup>。詹姆斯·法迪曼(James Fadiman)指出:“自威廉·詹姆斯以

<sup>①</sup> 参考李明,潘福勤,AQAL模型及其心理学方法论意义,《医学与哲学(人文社会医学版)》,2008

<sup>②</sup> [http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

来，威尔伯的著作是最富有理智、最全面的……他们是对人类发展的全新的、基本的而又了不起的重新概述。”<sup>①</sup>罗杰·渥许（Roger Walsh）认为，威尔伯是当今世界上在意识学说与超个人心理学方面最前沿的作家<sup>②</sup>。肯尼思·林（Kenneth Ring）评论道，“在现代的意识研究领域，威尔伯已独树一帜，成为第一流的思想家。在我们对意识及其发展的理解过程中，他的著作发挥了主要作用，它们应享有最崇高的赞誉。”<sup>③</sup>

## （二）提出整合心理学——AQAL 模型

心理学的整合问题经历了一个出动摇到肯定，再到探索的过程。20 世纪末学界尚存在对“分裂是否存在”、“整合是否必要”的疑问。近年来，则在方向上侧重于整合。而关注的焦点在于如何整合。在超个人心理学中，威尔伯的整合心理学理论代表了满足这种需要的一种可能性。

第一，威尔伯的整合心理学理论提供了最广阔的视野和最包容性的体系。威尔伯讨论的议题虽然很多，他的方法论却简明而扼要，在他看来，任何一位思想家或评论家都不可能愚蠢到全错，每一个人都可能观察到一些不完整的真相，而各种不同的知识领域在纯抽象的层次上，其实是相互融通的。譬如所谓的“神”，如果“神”的抽象定义指的是无限的神性，那么基督教的“上帝”、佛家的“空性”和犹太教的“神之奥义”便能相互融通。这种处理知识的方法，威尔伯称之为“定位归纳”或“驳不倒的推论”<sup>④</sup>。一旦有了驳不倒的推论，学者就可以将各种领域的真理串连成紧密相系的网状纲要，然后再利用这个纲要去评定在那些较为狭窄的理论之中有哪些地方是不够完整的。这种方法论的卓越之处在于，在这种方法论之下，所有这些心理结构——潜意识的、理性的、神秘的——都被认为是互补的和合理的，而不是相互排斥、相互竞争。可以说，威尔伯开拓了一个空间，在那儿，更多的思想、理论、信仰和故事被认为是真实的、负责任的和可接受的。

第二，威尔伯的整合心理学不仅拓宽了心理学研究对象的选择，并使得心理学的研究方法多元化。不同的领域和维度有自己的语言，不应当用一种研究方法所操的语言替代其他的方法。这种替代恰恰是心理科学分裂的根源。不但定性和定量的方法应该兼顾（这已经成为学界的共识），而且应该探索更有利于意识整体展开的途径。比如不同的象限，有不同的方法。左上象限，个体内部的领域，应该用诠释的、现象学的方法，否则没有办法认识。而右上象限，个体外部的领域，则可以充分运用观察、测量等方法。左下象限，群体内部的领域，需要运用文化人类学的方法、叙事的方法、诠释的方法。右下象限，群体外部的领域，则完全可以运用社会统计的方法。具备威尔伯的整合心理学的视角，方法中心的问

① [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

② [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

③ [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

④ Wilber, K.(1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala.P26

题或许可以得到较好的解决；

第三，威尔伯的整合心理学同样对心理治疗的技术产生了很大影响。威尔伯认为，心理治疗的技术同样应当兼顾 AQAL 模型所指出的三大领域或者四大象限。个体内心深切的体验、具有类似体验的个体之间的交流、他们的身体变化和外在团体关系，这都是处理相应意识层面的心理问题的不可回避维度。从身体、社会、个体间的交流中剥离出去的心理学或者以点代面、以偏概全的心理学，认为自己的研究便是心理学的全部的心理学，都难免为门户之见所缠缚。只见树木，不见森林。研究者应该参考威尔伯的 AQAL 模型，尝试建立一种相通的心理学的，一种共生的心理学。

## 二、威尔伯对超个人心理学的发展主题的思考具有很高的启示价值

第一，在状态与结构之间建立联系非常重要。超个人心理学对意识的研究有两个主要范畴：各种超常意识的状态与意识的发展结构。各种状态和结构之间的关联是什么？超个人心理学现在还不太知道如何整合者两种范畴，而且在许多方面，两者都显得矛盾而不相容：结构是累积而整合的，状态却是分离而排他的。威尔伯认为，答案就在于发展的结构是要把超常状态中仅只是暂时的经验，转成恒久的展现或实现，或成为稳定的表现。暂时而分离的状态要变成不只是暂时的实现，就必须进入发展之流，并遵循其模式，描绘并诠释这些转化，这将是超个人研究中最重大的突破之一。

第二，继续描画习俗、默观和病理发展的层次。威尔伯认为，这是非常重要且值得努力的方向。如果超个人或默观的阶段和意识的结构，也有可供区别的病理学继续描绘这些病理，这是非常重要的事。这也是非常丰富的领域，等待着描绘并理清道德发展、认知、动机、世界观和情感的超个人阶段。超个人意识发展的研究仍然是最有可为而重要的研究领域。不像短暂而没有内容的意识状态，意识的阶段或结构可以用重新建构的科学来研究。重新建构的科学并不是以先验或仅凭推论的方式，来假定结构的存在，而是研究那些已经显示能胜任特殊任务的人（不论是语言的、认知的、道德的、或默观的），然后根据事实重新建构形成其能力的发展内容与阶段。就某种意义来说，佛陀只是重新架构自己达到开悟所达到的步骤，并以可经尝试、证实的重新建构的科学，来呈现给一群愿意实验的人。既然重新建构的科学会重新建构事实，就不能将之指责为先验的形上学，而他们的主张也可以用实证的方式否定，这就是所谓的可测误的准则（fallibilist criterion）。威尔伯认为，超个人的发展心理学应该是一种重新建构的科学，可以向任何真正科学的可测误准则公开<sup>①</sup>。

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1978) A working synthesis of Transactional Analysis and Gestalt therapy. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, Vol 15(1), Spr. pp. 68-79

第三，必须看清精神病与神秘主义之间的关联。这是个始终令人感到目眩神迷的主题，不只是本身很重要，也对好几个相关的主题非常重要，如创造力与疯狂、常态化与边缘化、普通和特别的潜能、个人的崩溃和突破。重要的灵性急症领域也与这个主题有密切的关联。太多被诊断为精神病发作的人，其实是经历灵性急症，这些危急的病情非常需要进一步的探讨。这整个主题也与我们如何把“潜意识”概念化（魔鬼、神祇、超理性等）是直接相关的。威尔伯认为，继续描绘潜意识，并将之概念化，会是未来超个人研究最重要、最有收获的领域之一<sup>①</sup>。

第四，应该继续探讨荣格理论和超个人理论的关联。荣格理论和超个人理论的关联，这是非常复杂而细腻的主题。大约半个世纪以来，荣格典范是西方超个人心理学主要而唯一可实行的理论。威尔伯认为荣格的模式有很多的优点，可也有更多的弱点。事实上，这些辩论将会成为未来最热门的讨论范畴，因为其结果牵涉到许多超个人心理学理论。在威尔伯看来，荣格模式与一般超个人领域的对话，会一直是相互刺激和挑战的丰富来源，也会在超个人心理学与其他主要心理学势力间的极为重要且更为广泛的对话中携手并进。

第五，应注重在社会进化中“边缘”团体和“正常”团体的关系。很多超个人心理学家相信，世上许多极为迫切的问题，从社会的解体到环境的危机，都只能靠超个人的转化来解决。威尔伯却不这么认为。但他认为无论是哪一种情形，都需要有一种可行而令人信服的理论，来讨论如何让边缘化的知识为常态或一般的社会所接受，并以这种理论模式来彻底检视它们，然后重新解读历史。目前还没有这方面的成果。但是如果少了它，任何转化世界的主张，甚至超个人理论影响全世界的主张，都只不过是一种意识形态罢了。

第六，全世界精神传统中有三种被忽视的范畴（身体、自然、女性）应被更多的研究。彻底发展的世界传统（比如犹太教、基督教、印度教、佛教、回教甚至道家）都有贬抑身体、自然和女性的论述。事实上，这三种被忽视的范畴被等同于邪恶、诱惑或错觉。就贬抑女性方面，当伟大传统的每一个面向都是为男性而发展时，现代女性要怎么对这些伟大的传统产生信心呢？而与女性的疏离不正与身体的疏离和自然的疏离是类似的事吗？我们在当前环境危机中所看到的全球性疏离，不也是一样吗？这些事对任何默观或超个人训练，都是非常重要的问题，也是需要诚实面对的问题。

第七，应该用超个人观点重新看世界诸哲学的概念。现代西方知识分子认为，最没有争议的假设就是任何超越之事都只是叙说的故事或意识形态，所以历史被解读成意识形态变迁的记录，而这些意识形态唯一的根据，只是特殊文化所赋予的相对合理性（而文化的特殊性也是不断变迁而相对的）。可是，如果某种超

① Ken Wilber. (1989) Let's nuke the transpersonalists: A response to Albert Ellis. *Journal of Counseling & Development*, Vol 67(6), Feb. pp. 332-335

越经验其实是直接的经验和揭露（虽然是以语言来作为媒介）却有某种超出语言、跨越文化的重要性的话呢？就像不论我们用什么字来代替“钻石”“切”和“玻璃”这些语词，钻石就是可以切割玻璃。同样的，不论我们用什么字词来代替“灵魂”、“体验”和“神性”，灵魂就是能体验到神性。所以，威尔伯指出，可以把历史整个重读成真实超越经验的成长与累积的记录，不以各种意识形态来过滤，也不只是化约成其中一种意识形态。这样可以彻底革新我们对人类潜能和神圣可能性的概念，并将灵性知识的成长恰当的与任何其他科学的进展并列在一起。

第八，超个人心理学的理论应该是全面性理论。超个人领域的独特定位，是综合并整合人类知识探索的各种领域，因为它是唯一致力于探究、尊重并肯定所有人类经验的所有面向（感官、情绪、心智、社会、灵性）的领域。超个人心理学的研究是现有唯一真正的整体性心理学研究，探测人类成长和抱负的整个范畴。威尔伯说，他毫不怀疑未来会见证超个人心理学研究的暂露头角，成为研究人类活动唯一无所不包的领域。虽然他不认为世界正进入任何类似“新时代”或“超个人转化”的景况，但他确实相信，超个人心理学研究一直都是在世界看见圣灵，并在圣灵中看见世界上的人类的灯塔。<sup>①</sup>

## 第二节 主要局限

### 一、理论的原创性不足

如果说威尔伯在理论的原创性上有什么不足，很多人一定会极力反对。因为早在 23 岁，威尔伯就写就《意识谱》，正是这本书奠定了他在超个人心理学界原创理论家的地位。但是除了意识谱等理论以外，威尔伯的确有很多理论都是在拾人牙慧。比如早在 17、18 世纪，德国资产阶级思想代表、著名的数学家和自然科学家布莱尼茨就提出“单子论”。布莱尼茨认为，单子是实体，是“物的元素”。世界的最高单子是上帝，上帝也是最初单子。单子既不是空间的点，也不是物理学上的点，单子的本质是精神，物质是它从外面看来的表现（这正是威尔伯在书中提出的大宇宙观以及威尔伯说的“大精神”。）单子有无数等级，从最低到最高。低级单子只有暧昧不明的观念，单子越高级，它的观念就越明白，无生物的观念极暧昧，几乎只有零度的明白性。动物有观念，但不十分明白，人的观念有明白的，有暧昧的。上帝所有的观念都是彻底明白的<sup>②</sup>。威尔伯对全子的论述几乎全部沿用了布莱尼茨的哲学思想，本人并未提出除此以外的见解，仅仅是语言上的修饰和变换。又如，在 19 世纪末德国著名心理学家冯特，就著有《民族心理学纲要》一书，书中即把社会发展分为：初民时代——图腾时代——英雄与神

① Marquis, Andre, Wilber, Ken (2008) Unification beyond eclecticism and integration: Integral psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol 18(3), Seppp. 350-358

② 参考张玉荣、戴景平，莱布尼茨“单子论”述评，昭乌达蒙族师专学报，1997

## 第六章 对威尔伯超个人心理学的评价

威尔伯的超个人理论思想发展经历了五个阶段。第一个阶段他自称为“浪漫荣格主义阶段”(1977—1979),以《意识谱》和《事事本无碍》为代表,提出了简洁明快的意识谱模型;第二个阶段被称为“存在的前/超循环阶段”(1980—1982),以《本源计划》和《走出伊甸园》为代表,提出了“前/超谬误”(pre-trans fallacy),对意识谱思想进行了自我批判;第三个阶段称作“多元发展和内心整体融会阶段”,这是从前/超谬误向 AQAL 模型过渡的阶段,以《眼对眼》(Eye to Eye)、《恩宠与勇气》(Race and Grit)等作品为代表;第四个阶段是“全象限全层次”阶段(1995—2001),提出了 AQAL 模型,取代了早期的“二分意识谱”和“前超循环”的思路。以《性、生态学、灵性》等九部著作作为代表,这是 AQAL 模型的成熟阶段;第五个阶段被称为“整合心理学的形而上学阶段”(2001 至今),这是威尔伯整合心理学理论思想的继续发展阶段<sup>①</sup>。

威尔伯在意识研究领域做出了开创性贡献,提出了诸多关于超个人意识的原创性理论,如意识谱理论、意识发展理论等。他从始至终致力整合心理学理论, AQAL 模型的建构,系统化地理清不同的认知方式、不同的知识领域和不同的真理声音,清楚地定位它们各自的价值,准确地诠释它们分别在各自所属领域的应用情况,为超个人心理学提供了一个迷人的整合范式,为我们开辟了一条容纳东西方、科学与宗教、哲学与心理学以及各个领域的不同派别的整合之路。威尔伯的超个人心理学理论思想对心理学及哲学都产生了显著的影响,但其理论也存在一些明显的不足之处。

### 第一节 主要贡献

#### 一、威尔伯为超个人心理学提供了两个基础性及开创性的主要理论

##### (一) 提出意识理论

虽然超个人心理学已逐渐成形,但它常会被人们笼统地视为神秘主义、超心理学的同义词。因此,超个人心理学如要成为稳定的第四势力,就必须要建立自己的理论才行。威尔伯提出的意识谱理论和意识发展理论将超个人意识重新纳入心理学研究范畴,为意识和精神回归到我们这个时代,做出了不可磨灭的贡献。琼·休斯敦(Jean Houston)认为,威尔伯对意识的研究,能够和弗洛伊德对心理学的贡献相提并论<sup>②</sup>。詹姆斯·法迪曼(James Fadiman)指出:“自威廉·詹姆斯以

<sup>①</sup> 参考李明,潘福勤, AQAL 模型及其心理学方法论意义,《医学与哲学(人文社会医学版)》,2008

<sup>②</sup> [http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

来，威尔伯的著作是最富有理智、最全面的……他们是对人类发展的全新的、基本的而又了不起的重新概述。”<sup>①</sup>罗杰·渥许（Roger Walsh）认为，威尔伯是当今世界上在意识学说与超个人心理学方面最前沿的作家<sup>②</sup>。肯尼思·林（Kenneth Ring）评论道，“在现代的意识研究领域，威尔伯已独树一帜，成为第一流的思想家。在我们对意识及其发展的理解过程中，他的著作发挥了主要作用，它们应享有最崇高的赞誉。”<sup>③</sup>

## （二）提出整合心理学——AQAL 模型

心理学的整合问题经历了一个出动摇到肯定，再到探索的过程。20 世纪末学界尚存在对“分裂是否存在”、“整合是否必要”的疑问。近年来，则在方向上侧重于整合。而关注的焦点在于如何整合。在超个人心理学中，威尔伯的整合心理学理论代表了满足这种需要的一种可能性。

第一，威尔伯的整合心理学理论提供了最广阔的视野和最包容性的体系。威尔伯讨论的议题虽然很多，他的方法论却简明而扼要，在他看来，任何一位思想家或评论家都不可能愚蠢到全错，每一个人都可能观察到一些不完整的真相，而各种不同的知识领域在纯抽象的层次上，其实是相互融通的。譬如所谓的“神”，如果“神”的抽象定义指的是无限的神性，那么基督教的“上帝”、佛家的“空性”和犹太教的“神之奥义”便能相互融通。这种处理知识的方法，威尔伯称之为“定位归纳”或“驳不倒的推论”<sup>④</sup>。一旦有了驳不倒的推论，学者就可以将各种领域的真理串连成紧密相系的网状纲要，然后再利用这个纲要去评定在那些较为狭窄的理论之中有哪些地方是不够完整的。这种方法论的卓越之处在于，在这种方法论之下，所有这些心理结构——潜意识的、理性的、神秘的——都被认为是互补的和合理的，而不是相互排斥、相互竞争。可以说，威尔伯开拓了一个空间，在那儿，更多的思想、理论、信仰和故事被认为是真实的、负责任的和可接受的。

第二，威尔伯的整合心理学不仅拓宽了心理学研究对象的选择，并使得心理学的研究方法多元化。不同的领域和维度有自己的语言，不应当用一种研究方法所操的语言替代其他的方法。这种替代恰恰是心理科学分裂的根源。不但定性和定量的方法应该兼顾（这已经成为学界的共识），而且应该探索更有利于意识整体展开的途径。比如不同的象限，有不同的方法。左上象限，个体内部的领域，应该用诠释的、现象学的方法，否则没有办法认识。而右上象限，个体外部的领域，则可以充分运用观察、测量等方法。左下象限，群体内部的领域，需要运用文化人类学的方法、叙事的方法、诠释的方法。右下象限，群体外部的领域，则完全可以运用社会统计的方法。具备威尔伯的整合心理学的视角，方法中心的问

① [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

② [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

③ [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)

④ Wilber, K.(1996). *A Brief History of Everything*. Boston: Shambhala.P26

题或许可以得到较好的解决；

第三，威尔伯的整合心理学同样对心理治疗的技术产生了很大影响。威尔伯认为，心理治疗的技术同样应当兼顾 AQAL 模型所指出的三大领域或者四大象限。个体内心深切的体验、具有类似体验的个体之间的交流、他们的身体变化和外在团体关系，这都是处理相应意识层面的心理问题的不可回避维度。从身体、社会、个体间的交流中剥离出去的心理学或者以点代面、以偏概全的心理学，认为自己的研究便是心理学的全部的心理学，都难免为门户之见所缠缚。只见树木，不见森林。研究者应该参考威尔伯的 AQAL 模型，尝试建立一种相通的心理学的，一种共生的心理学。

## 二、威尔伯对超个人心理学的发展主题的思考具有很高的启示价值

第一，在状态与结构之间建立联系非常重要。超个人心理学对意识的研究有两个主要范畴：各种超常意识的状态与意识的发展结构。各种状态和结构之间的关联是什么？超个人心理学现在还不太知道如何整合者两种范畴，而且在许多方面，两者都显得矛盾而不相容：结构是累积而整合的，状态却是分离而排他的。威尔伯认为，答案就在于发展的结构是要把超常状态中仅只是暂时的经验，转成恒久的展现或实现，或成为稳定的表现。暂时而分离的状态要变成不只是暂时的实现，就必须进入发展之流，并遵循其模式，描绘并诠释这些转化，这将是超个人研究中最重大的突破之一。

第二，继续描画习俗、默观和病理发展的层次。威尔伯认为，这是非常重要且值得努力的方向。如果超个人或默观的阶段和意识的结构，也有可供区别的病理学继续描绘这些病理，这是非常重要的事。这也是非常丰富的领域，等待着描绘并理清道德发展、认知、动机、世界观和情感的超个人阶段。超个人意识发展的研究仍然是最有可为而重要的研究领域。不像短暂而没有内容的意识状态，意识的阶段或结构可以用重新建构的科学来研究。重新建构的科学并不是以先验或仅凭推论的方式，来假定结构的存在，而是研究那些已经显示能胜任特殊任务的人（不论是语言的、认知的、道德的、或默观的），然后根据事实重新建构形成其能力的发展内容与阶段。就某种意义来说，佛陀只是重新架构自己达到开悟所达到的步骤，并以可经尝试、证实的重新建构的科学，来呈现给一群愿意实验的人。既然重新建构的科学会重新建构事实，就不能将之指责为先验的形上学，而他们的主张也可以用实证的方式否定，这就是所谓的可测误的准则（fallibilist criterion）。威尔伯认为，超个人的发展心理学应该是一种重新建构的科学，可以向任何真正科学的可测误准则公开<sup>①</sup>。

<sup>①</sup> Ken Wilber. (1978) A working synthesis of Transactional Analysis and Gestalt therapy. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, Vol 15(1), Spr. pp. 68-79

第三，必须看清精神病与神秘主义之间的关联。这是个始终令人感到目眩神迷的主题，不只是本身很重要，也对好几个相关的主题非常重要，如创造力与疯狂、常态化与边缘化、普通和特别的潜能、个人的崩溃和突破。重要的灵性急症领域也与这个主题有密切的关联。太多被诊断为精神病发作的人，其实是经历灵性急症，这些危急的病情非常需要进一步的探讨。这整个主题也与我们如何把“潜意识”概念化（魔鬼、神祇、超理性等）是直接相关的。威尔伯认为，继续描绘潜意识，并将之概念化，会是未来超个人研究最重要、最有收获的领域之一<sup>①</sup>。

第四，应该继续探讨荣格理论和超个人理论的关联。荣格理论和超个人理论的关联，这是非常复杂而细腻的主题。大约半个世纪以来，荣格典范是西方超个人心理学主要而唯一可实行的理论。威尔伯认为荣格的模式有很多的优点，可也有更多的弱点。事实上，这些辩论将会成为未来最热门的讨论范畴，因为其结果牵涉到许多超个人心理学理论。在威尔伯看来，荣格模式与一般超个人领域的对话，会一直是相互刺激和挑战的丰富来源，也会在超个人心理学与其他主要心理学势力间的极为重要且更为广泛的对话中携手并进。

第五，应注重在社会进化中“边缘”团体和“正常”团体的关系。很多超个人心理学家相信，世上许多极为迫切的问题，从社会的解体到环境的危机，都只能靠超个人的转化来解决。威尔伯却不这么认为。但他认为无论是哪一种情形，都需要有一种可行而令人信服的理论，来讨论如何让边缘化的知识为常态或一般的社会所接受，并以这种理论模式来彻底检视它们，然后重新解读历史。目前还没有这方面的成果。但是如果少了它，任何转化世界的主张，甚至超个人理论影响全世界的主张，都只不过是一种意识形态罢了。

第六，全世界精神传统中有三种被忽视的范畴（身体、自然、女性）应被更多的研究。彻底发展的世界传统（比如犹太教、基督教、印度教、佛教、回教甚至道家）都有贬抑身体、自然和女性的论述。事实上，这三种被忽视的范畴被等同于邪恶、诱惑或错觉。就贬抑女性方面，当伟大传统的每一个面向都是为男性而发展时，现代女性要怎么对这些伟大的传统产生信心呢？而与女性的疏离不正与身体的疏离和自然的疏离是类似的事吗？我们在当前环境危机中所看到的全球性疏离，不也是一样吗？这些事对任何默观或超个人训练，都是非常重要的问题，也是需要诚实面对的问题。

第七，应该用超个人观点重新看世界诸哲学的概念。现代西方知识分子认为，最没有争议的假设就是任何超越之事都只是叙说的故事或意识形态，所以历史被解读成意识形态变迁的记录，而这些意识形态唯一的根据，只是特殊文化所赋予的相对合理性（而文化的特殊性也是不断变迁而相对的）。可是，如果某种超

① Ken Wilber. (1989) Let's nuke the transpersonalists: A response to Albert Ellis. *Journal of Counseling & Development*, Vol 67(6), Feb. pp. 332-335

越经验其实是直接的经验和揭露（虽然是以语言来作为媒介）却有某种超出语言、跨越文化的重要性的话呢？就像不论我们用什么字来代替“钻石”“切”和“玻璃”这些语词，钻石就是可以切割玻璃。同样的，不论我们用什么字词来代替“灵魂”、“体验”和“神性”，灵魂就是能体验到神性。所以，威尔伯指出，可以把历史整个重读成真实超越经验的成长与累积的记录，不以各种意识形态来过滤，也不只是化约成其中一种意识形态。这样可以彻底革新我们对人类潜能和神圣可能性的概念，并将灵性知识的成长恰当的与任何其他科学的进展并列在一起。

第八，超个人心理学的理论应该是全面性理论。超个人领域的独特定位，是综合并整合人类知识探索的各种领域，因为它是唯一致力于探究、尊重并肯定所有人类经验的所有面向（感官、情绪、心智、社会、灵性）的领域。超个人心理学的研究是现有唯一真正的整体性心理学研究，探测人类成长和抱负的整个范畴。威尔伯说，他毫不怀疑未来会见证超个人心理学研究的暂露头角，成为研究人类活动唯一无所不包的领域。虽然他不认为世界正进入任何类似“新时代”或“超个人转化”的景况，但他确实相信，超个人心理学研究一直都是在世界看见圣灵，并在圣灵中看见世界上的人类的灯塔。<sup>①</sup>

## 第二节 主要局限

### 一、理论的原创性不足

如果说威尔伯在理论的原创性上有什么不足，很多人一定会极力反对。因为早在 23 岁，威尔伯就写就《意识谱》，正是这本书奠定了他在超个人心理学界原创理论家的地位。但是除了意识谱等理论以外，威尔伯的确有很多理论都是在拾人牙慧。比如早在 17、18 世纪，德国资产阶级思想代表、著名的数学家和自然科学家布莱尼茨就提出“单子论”。布莱尼茨认为，单子是实体，是“物的元素”。世界的最高单子是上帝，上帝也是最初单子。单子既不是空间的点，也不是物理学上的点，单子的本质是精神，物质是它从外面看来的表现（这正是威尔伯在书中提出的大宇宙观以及威尔伯说的“大精神”。）单子有无数等级，从最低到最高。低级单子只有暧昧不明的观念，单子越高级，它的观念就越明白，无生物的观念极暧昧，几乎只有零度的明白性。动物有观念，但不十分明白，人的观念有明白的，有暧昧的。上帝所有的观念都是彻底明白的<sup>②</sup>。威尔伯对全子的论述几乎全部沿用了布莱尼茨的哲学思想，本人并未提出除此以外的见解，仅仅是语言上的修饰和变换。又如，在 19 世纪末德国著名心理学家冯特，就著有《民族心理学纲要》一书，书中即把社会发展分为：初民时代——图腾时代——英雄与神

① Marquis, Andre, Wilber, Ken (2008) Unification beyond eclecticism and integration: Integral psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol 18(3), Seppp. 350-358

② 参考张玉荣、戴景平，莱布尼茨“单子论”述评，昭乌达蒙族师专学报，1997

的时代——人道的时代<sup>①</sup>。威尔伯几乎是换汤不换药的将此内容照搬进他自己的书《万法简史》里，即他将人类的意识发展分：古代的、魔幻的、神话的、理性的和存在的，自我和个人的发展也经历了对应的阶段等内容，只是结合了人本主义思想。所以有苛刻的评论说，威尔伯还不如老老实实去做一位心理学史方面的专家，更会令人尊重，与其说他是个出色的心理学理论家，还不如说他是一流的编辑<sup>②</sup>。

## 二、理论有一些漏洞甚至自相矛盾

在《万法简史》中，威尔伯明确标注过，全子的概念是由匈牙利文学家亚瑟·柯思勒发明的。但关于“全子”之说的理论，实际上是出自于布莱尼茨。在稍后试图用心理学论据解释左/右象限时持的是身心平行论观点，与其“全子”论观点相互矛盾。在“全子”的理论中，肯恩认为宇宙是“大精神”，这与布莱尼茨的单子论一样，是唯心主义思想。然而却在后面解释四大象限时，关于个体心理方面他的观点是身体与意识平行（身心平行论），相互没有因果关系。理论明显前后矛盾，不能自圆其说。

他最著名的理论之一整体心理学（AQAL 模型）存在一些主观假设。同时许多西方学者认为，威尔伯对大乘佛教及商羯罗、龙树、柏罗丁等人的思想存在不同程度的误读，而他们是 AQAL 范式的重要资源。该模型还存在线性简化的武断性，四个象限的进化次序很受非议。

珍妮吉德利(Jennifer Gidley)是墨尔本皇家理工大学研究员，她对很多意识思想家们提出的意识理论的核心观点做了比较研究。特别侧重于鲁道夫·斯坦纳（Rodaf Steiner）、格布泽（Gebser）、维尔伯的整体性理论的描述。她指出，威尔伯的关于整体进化的描述广度是要优越科学主义和认识论上的孤立主义的。同时她也提请威尔伯注意，他低估了格布泽的文章，并对斯坦纳（Steiner）的开创性贡献严重忽略，施泰纳早在 1904 年就意识的进化方面进行了大量的写作，包括指出一个新阶段（超个人阶段）的即将浮现。<sup>③</sup>

史蒂夫·麦金托什(Steve McIntosh)在赞扬威尔伯的工作同时，也指出威尔伯没能将哲学与他自己的吠檀多、佛教、宗教哲学区分开来。<sup>④</sup>

精神病学家斯坦尼斯·格罗夫(Stanis Glav)用最高等的评价称赞威尔伯的知识和工作。然而，格罗夫也指出威尔伯的意识谱对出生前和围产期阶段的遗漏，并且说威尔伯忽略了生理上的出生和死亡的心理意义。<sup>⑤</sup>

① 威廉·冯特著，陆丽青、刘瑶译，民族心理学纲要，宗教文化出版社，2008

② [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4ad1ba83010007k5.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4ad1ba83010007k5.html)

③ [http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

④ 同上

⑤ 同上

### 三、理论实证依据不足

威尔伯的意识发展理论指出，如果在发展的不同层面出现问题，这一损失就会导致所处层面特有的病变。相关的论点他在《万物简史》和《恩宠与勇气》中都提到过，但却仅仅是几笔带过，避免深一步探讨层面与病变的关系。该理论也没有得到相关方面的实际验证和进一步论述与支持，各层面与病理性的对应显然有些牵强附会。其观点拼凑痕迹明显。在对宗教领域的“超个人心理”的探讨上，威尔伯基本上也采用蜻蜓点水式的方式论述。只以某些宗教人物的宗教经验与主观感受作为资料和理论依据，进行分类整理，用于填充其意识理论。威尔伯对于超出个人经验的宗教经验，依然只是从外部做了初步概括，却对真正揭示宗教经验和相关心理学的关系无能为力。

威尔伯的意识理论更多的是一种抽象的概念性描述，而意识状态与大脑状态的关联性问题未得到处理，而这个存在已久的问题对超个人心理学研究的影响，远比其他领域还要大得多。原因很简单，就是大脑状态和意识状态（外在的物质和内在的觉知）之间的分裂或鸿沟，这在超个人领域更为巨大。有些超个人经验的确带来无可辩驳的说服力，证明意识是先于任何表征的，也就是永恒而不受时间影响的。但这种“永恒的意识”是怎么和纯属有限而暂存的大脑产生关联的呢？对超个人心理学家而言，关于意识和物质两者之间的关系，这个看似无关紧要的问题，其实正是“空无”与“有形”的关系、“无相”与“有相”关系的终极问题。从比较具体的层面来看，真实的状态和意识结构以及特定的脑波形态有什么关联呢？比如一个人可能通过致幻剂诱发“尝到”超个人的滋味，可是没有内在认知的转化，这个滋味就会消退，并不会变成固定的结构。未能揭露意识状态与结构以及大脑状态的关联时威尔伯意识理论中最欠缺的内容。

在超个人实修方面，有许多种引发或开启超个人经验的做法——静坐、武术技巧、女神仪式、拙火练习、全像式呼吸工作、迷幻药、深度心理治疗、生理回馈和电气诱发、各种瑜伽，以及生命本身。超个人心理学家自身也会进行某种实修，成为参与的观察者，并试图从各种教导中抽取出普通的因素，找出其中共通而关键的成分。可是研究本身却必须修习其中一种特别的教导以得到能力，所以使这种研究更加复杂。此外，各种教导是在今日的地球村和后现代世界逐渐形成的，就好像佛教会遇到科学，瑜伽会遇到电脑一样，这使得传统教导的许多面向，如导师的角色、特定文化的偏差（比如指定的生活方式和性别歧视）产生许多问题。威尔伯就超个人实修方面提出的理论观点绝大多数是基于个人的实修体悟，不具有普遍性。

### 四、写作风格遭人诟病

文章中往往有很多不必要的重复、夸张的描述，文风有时显得油腔滑调甚至

很是高傲，带有优越感。格罗夫形容他“是常常咄咄逼人的论战风格，包括措辞强硬的人身攻击，而不是相互尊重的个人对话。”<sup>①</sup>克里斯托弗·贝奇（Christopher Bache）就曾建议威尔伯在写作中少些关于灵性进化方面复杂的重复描述，以及对自己过去生活的解释。<sup>②</sup>

总之，威尔伯的理论思想争议很大，积极的评价往往过誉太盛，消极的评价又多言过其实。所以，支持他的人会读他的书，以享受思想的盛宴；批评他的人也会读他的书，以享受思想的激荡。至今，威尔伯仍是一位思想活跃、原创性极强的超个人心理学家，他的成就和影响仍在继续。

---

① [http://en.wikipedia.org/wiki/Higher\\_consciousness](http://en.wikipedia.org/wiki/Higher_consciousness)

② 同上。

越经验其实是直接的经验和揭露（虽然是以语言来作为媒介）却有某种超出语言、跨越文化的重要性的话呢？就像不论我们用什么字来代替“钻石”“切”和“玻璃”这些语词，钻石就是可以切割玻璃。同样的，不论我们用什么字词来代替“灵魂”、“体验”和“神性”，灵魂就是能体验到神性。所以，威尔伯指出，可以把历史整个重读成真实超越经验的成长与累积的记录，不以各种意识形态来过滤，也不只是化约成其中一种意识形态。这样可以彻底革新我们对人类潜能和神圣可能性的概念，并将灵性知识的成长恰当的与任何其他科学的进展并列在一起。

第八，超个人心理学的理论应该是全面性理论。超个人领域的独特定位，是综合并整合人类知识探索的各种领域，因为它是唯一致力于探究、尊重并肯定所有人类经验的所有面向（感官、情绪、心智、社会、灵性）的领域。超个人心理学的研究是现有唯一真正的整体性心理学研究，探测人类成长和抱负的整个范畴。威尔伯说，他毫不怀疑未来会见证超个人心理学研究的暂露头角，成为研究人类活动唯一无所不包的领域。虽然他不认为世界正进入任何类似“新时代”或“超个人转化”的景况，但他确实相信，超个人心理学研究一直都是在世界看见圣灵，并在圣灵中看见世界上的人类的灯塔。<sup>①</sup>

## 第二节 主要局限

### 一、理论的原创性不足

如果说威尔伯在理论的原创性上有什么不足，很多人一定会极力反对。因为早在 23 岁，威尔伯就写就《意识谱》，正是这本书奠定了他在超个人心理学界原创理论家的地位。但是除了意识谱等理论以外，威尔伯的确有很多理论都是在拾人牙慧。比如早在 17、18 世纪，德国资产阶级思想代表、著名的数学家和自然科学家布莱尼茨就提出“单子论”。布莱尼茨认为，单子是实体，是“物的元素”。世界的最高单子是上帝，上帝也是最初单子。单子既不是空间的点，也不是物理学上的点，单子的本质是精神，物质是它从外面看来的表现（这正是威尔伯在书中提出的大宇宙观以及威尔伯说的“大精神”。）单子有无数等级，从最低到最高。低级单子只有暧昧不明的观念，单子越高级，它的观念就越明白，无生物的观念极暧昧，几乎只有零度的明白性。动物有观念，但不十分明白，人的观念有明白的，有暧昧的。上帝所有的观念都是彻底明白的<sup>②</sup>。威尔伯对全子的论述几乎全部沿用了布莱尼茨的哲学思想，本人并未提出除此以外的见解，仅仅是语言上的修饰和变换。又如，在 19 世纪末德国著名心理学家冯特，就著有《民族心理学纲要》一书，书中即把社会发展分为：初民时代——图腾时代——英雄与神

① Marquis, Andre, Wilber, Ken (2008) Unification beyond eclecticism and integration: Integral psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol 18(3), Seppp. 350-358

② 参考张玉荣、戴景平，莱布尼茨“单子论”述评，昭乌达蒙族师专学报，1997

的时代——人道的时代<sup>①</sup>。威尔伯几乎是换汤不换药的将此内容照搬进他自己的书《万法简史》里，即他将人类的意识发展分：古代的、魔幻的、神话的、理性的和存在的，自我和个人的发展也经历了对应的阶段等内容，只是结合了人本主义思想。所以有苛刻的评论说，威尔伯还不如老老实实去做一位心理学史方面的专家，更会令人尊重，与其说他是个出色的心理学理论家，还不如说他是一流的编辑<sup>②</sup>。

## 二、理论有一些漏洞甚至自相矛盾

在《万法简史》中，威尔伯明确标注过，全子的概念是由匈牙利文学家亚瑟·柯思勒发明的。但关于“全子”之说的理论，实际上是出自于布莱尼茨。在稍后试图用心理学论据解释左/右象限时持的是身心平行论观点，与其“全子”论观点相互矛盾。在“全子”的理论中，肯恩认为宇宙是“大精神”，这与布莱尼茨的单子论一样，是唯心主义思想。然而却在后面解释四大象限时，关于个体心理方面他的观点是身体与意识平行（身心平行论），相互没有因果关系。理论明显前后矛盾，不能自圆其说。

他最著名的理论之一整体心理学（AQAL 模型）存在一些主观假设。同时许多西方学者认为，威尔伯对大乘佛教及商羯罗、龙树、柏罗丁等人的思想存在不同程度的误读，而他们是 AQAL 范式的重要资源。该模型还存在线性简化的武断性，四个象限的进化次序很受非议。

珍妮吉德利(Jennifer Gidley)是墨尔本皇家理工大学研究员，她对很多意识思想家们提出的意识理论的核心观点做了比较研究。特别侧重于鲁道夫·斯坦纳（Rodaf Steiner）、格布泽（Gebser）、维尔伯的整体性理论的描述。她指出，威尔伯的关于整体进化的描述广度是要优越科学主义和认识论上的孤立主义的。同时她也提请威尔伯注意，他低估了格布泽的文章，并对斯坦纳（Steiner）的开创性贡献严重忽略，施泰纳早在 1904 年就意识的进化方面进行了大量的写作，包括指出一个新阶段（超个人阶段）的即将浮现。<sup>③</sup>

史蒂夫·麦金托什(Steve McIntosh)在赞扬威尔伯的工作同时，也指出威尔伯没能将哲学与他自己的吠檀多、佛教、宗教哲学区分开来。<sup>④</sup>

精神病学家斯坦尼斯·格罗夫(Stanis Glav)用最高等的评价称赞威尔伯的知识和工作。然而，格罗夫也指出威尔伯的意识谱对出生前和围产期阶段的遗漏，并且说威尔伯忽略了生理上的出生和死亡的心理意义。<sup>⑤</sup>

① 威廉·冯特著，陆丽青、刘瑶译，民族心理学纲要，宗教文化出版社，2008

② [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4ad1ba83010007k5.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4ad1ba83010007k5.html)

③ [http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://cn.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)

④ 同上

⑤ 同上

参考文献：

一、威尔伯本人的论著：

- [1] Ken Wilber. (1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Quest
- [2] Ken Wilber. (1980). The atman project. Wheaton, IL: Quest
- [3] Ken Wilber. (1981). No boundary. Boston: Shambhala
- [4] Ken Wilber. (1981). Up from Eden. New York: Doubleday
- [5] Ken Wilber. (1982). A Sociable God. New York: McGraw-Hill
- [6] Ken Wilber.(1982). Eye to Eye : The Quest for the New Paradigm. New York: Doubleday/Anchor
- [7] Ken Wilber, Engler, Brown. (1986). Transformations of Consciousness : Conventional and Contemplative Perspectives on Development. Boston: Shambhala
- [8] Ken Wilber. (1991). Grance And Gift. Boston: Shambhala
- [9] Ken Wilber. (1995). Sex, ecology and spirit (Vol.1). Boston: Shambhala
- [10] Ken Wilber. (1996). A Brief History of Everything. Boston: Shambhala
- [11] Ken Wilber. (1998). The Marriage of Sense and Soul : Integrating Science and Religion. Shambhala
- [12] Ken Wilber. (1999). One Taste : Daily Reflections on Integral Spirituality. Shambhala
- [13] Ken Wilber. (2000). A Theory of Everything : An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality. Shambhala
- [14] Ken Wilber. (2000). Collected Works, Vol 1 - 8. Shambhala
- [15] Ken Wilber. (2000). Integral Psychology: Conciousness, Spirit, Psychology , Therapy. Shambhala
- [16] Ken Wilber. (2003). Kosmic Consciousness: The Ken Ken Wilber Sessions.
- [17] Ken Wilber. (2007). The Integral Vision;Random House Inc
- [18] Ken Wilber. (1978). A working synthesis of Transactional Analysis and Gestalt therapy. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, Vol 15(1), Spr. pp. 68-79.
- [19] Ken Wilber. (1989) Let's nuke the transpersonalists: A response to Albert Ellis. Journal of Counseling & Development, Vol 67(6), Feb. pp. 332-335

- [20] Marquis, Andre, Ken Wilber. (2008) Unification beyond eclecticism and integration: Integral psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol 18(3), Seppp. 350-358
- [21] Ken Wilber, Patten Terry, Leonard Adam, Morelli Marco. (2008). *Integral life practice: A 21st-century blueprint for physical health, emotional balance, mental clarity, and spiritual awakening*. Boston, MA, US: Integral Books, . xxi, 388 pp
- [22] Ken Wilber. (2007) *The integral vision: A very short introduction to the revolutionary integral approach to life, God, the universe, and everything*. Boston, MA, US: Shambhala Publications, . 232 pp
- [23] Ken Wilber. (2000), *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston, MA, US: Shambhala Publications, . xiii, 303 pp
- [24] Ken Wilber. (1995). *An informal overview of transpersonal studies*. *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol 27(2). pp. 107-129
- [25] Ken Wilber. (2008). *Integral Life Practice: A 21st-Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening*. ISBN 1-590-30467-5
- [26] Ken Wilber. (2005). *A Sociable God: Toward a New Understanding of Religion*. Boston, MA, US: Shambhala Publications. xiii. 172 pp
- [27] Ken Wilber. (1993). *Transpersonal dimensions of development*. New York, NY, US: Perigee Books. xvi, 293 pp
- [28] Ken Wilber. (1982). *The pre/trans fallacy*. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol 22(2). Spr. pp. 5-43.

## 二、其他论著:

- [1] Frank, Visser. (2003). *Ken Wilber——Thought As Passion (Suny Series in Transpersonal and Humanistic Psychology)*. State University of New York Press.
- [2] Reynolds, Brad. (2006). *Where's Ken Wilber At?: Ken Ken Wilber's Integral Vision in the New Millennium*. Paragon House.
- [3] Ellis, Albert. (1989). *Dangers of Transpersonal Psychology: A Reply To Ken Ken Wilber*. *Journal of Counseling & Development*; Feb89, Vol. 67 Issue 6, p336-337, 2p
- [4] Grof, Stanislav (1996) *Ken Ken Wilber's spectrum psychology*. *ReVision*; Summer96, Vol. 19 Issue 1, p11, 14p

- [5] Bidwell, Duane R.(1999). Ken Wilber's Transpersonal Psychology: An Introduction and Preliminary Critique. Pastoral Psychology; Nov99, Vol. 48 Issue 2, p81-90, 10p
- [6] Adams, George.(2002). A Theistic Perspective on Ken Ken Wilber's Transpersonal Psychology. Journal of Contemporary Religion; May, Vol. 17 Issue 2, p165-179, 15p
- [7] Young, John.E.(2002). A spectrum of consciousness for CEOs: A business application of Ken Ken Wilber's Spectrum of Consciousness. International Journal of Organizational Analysis, Vol 10(1), pp. 30-54
- [8] Brody, Leon H. (2003) Ken Wilber: Thought as Passion (Book). Library Journal; 9/1/, Vol. 128 Issue 14, p172-172, 1/6p
- [9] Peven, Dorothy E.(2004). Ken Wilber and Alfred Adler: Ascendance and Transcendence. Journal of Individual Psychology; Winte, Vol. 60 Issue 4, p389-395, 7p
- [10] Cowan, David. (2004). Kosmic Consciousness: The Ken Ken Wilber Sessions. Organizational Analysis; Vol. 12 Issue 4, p423-426, 4p
- [11] Christian, Graham. (2006) Where's Ken Wilber At?: Ken Ken Wilber's Integral Vision in the New Millennium. Library Journal; 5/1/, Vol. 131 Issue 8, p91-91, 1/6p

### 三、中文资料:

- [1] 郭永玉, 精神的追寻——超个人心理学及其治疗理论研究, 华中师范大学出版社, 2002
- [2] 杨韶刚, 超个人心理学, 上海教育出版社, 2006
- [3] 郭本禹主编, 当代心理学的新进展, 山东教育出版社, 2007
- [4] 肯·威尔伯, 万物简史, 中国人民大学出版社, 2006
- [5] 肯·威尔伯, 超越死亡: 恩宠与勇气, 三联书店, 2006
- [6] 马斯洛, 动机与人格, 华夏出版社, 1987
- [7] 马斯洛, 人性能达的境界, 云南出版社, 1987
- [8] 马斯洛, 存在心理学探索, 云南出版社, 1987
- [9] 马斯洛, 自我实现的人, 三联书店, 1987
- [10] 车文博, 人本主义心理学, 浙江教育出版社, 200
- [11] 柯林·威尔森, 马斯洛和后弗洛伊德主义, 华文出版社, 2001
- [12] 杨韶刚, 精神追求——神秘的荣格, 黑龙江人民出版社, 2002

- [13] 哈里·A·威尔默, 可理解的荣格——荣格心理学的个人方面, 东方出版社, 1998
- [14] 潘菽, 意识——心理学的研究, 商务印书馆, 1998
- [15] 安东尼奥·R·达马尼奥, 感受发生的一切——意识产生中的身体和情绪, 教育科学出版社, 2007
- [16] 林方, 心灵的困惑于自救, 辽宁人民出版社, 1989
- [17] 李安德, 超个人心理学, 桂冠图书股份有限公司, 1994
- [18] 罗杰·渥许、法兰西斯·方恩主编, 易之新、胡因梦译, 超越自我之道, 心灵工坊文化事业股份有限公司, 2003
- [19] 雷蒙·潘尼卡, 王志成译, 对话经——诸宗教的相遇, 成都-四川人民出版社 2008
- [20] 卡尔·雅斯贝尔斯, 大哲学家, 社会科学文献出版社, 2005
- [21] 肯尼迪, 东方哲学与宗教, 浙江人民出版社, 1988.12
- [22] 郭永玉, 超个人心理学的理论与实践, 南京师范大学 2002 年博士论文;
- [23] 郭永玉, 威尔伯的整合心理学, 华东师范大学学报(教育科学版), 2005
- [24] 郭永玉, 超个人心理学的基本理念, 华东师范大学学报(教育科学版), 2009
- ,
- [25] 郭永玉, 超个人心理学的界说, 教育研究与实验, 2000, 6
- [26] 郭永玉, 超个人心理学的形成与发展, 国外社会科学, 2001, 3
- [27] 郭永玉, 超个人心理学观评析, 南京师大学报(社会科学版), 2003, 7
- [28] 郭永玉, 静修与心理健康, 南京师大学报(社会科学版), 2002, 9
- [29] 郭永玉, 两种人本心理学的辩论, 心理学探新, 2003 1
- [30] 郭永玉, 马斯洛晚年的超越性人格理论的形成与影响, 华东师范大学学报(教育科学版), 2002, 6
- [31] 郭永玉, 荣格及其学派与超个人心理学, 武汉大学学报(人文科学版), 2002, 9
- [32] 郭永玉, 西方心理治疗中致幻剂的应用, 长江大学学报(社会科学版), 2002, 6
- [33] 郭永玉, 真我的追寻——阿萨鸠里的“心理综合”的人格理论与治疗模型, 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2001, 7
- [34] 郭永玉, 濒死经验及相关的心理治疗问题, 华东师范大学学报(教育科学版), 2003
- [35] 葛鲁嘉, 超个人心理学对西方文化的超越, 长白学刊, 1996
- [36] 刘鹏, 试析超个人心理学及其关于意识的研究, 临沂师范学院学报, 2002

, 12

- [37] 詹伟鸿, 超个人心理学的基本思想与佛教涅槃说的相通之处, 甘肃社会科学, 2006
- [38] 陈小萍, 超个人心理学的人性研究及其启示, 河西学院学报, 2006
- [39] 董俊花, 超个人心理学及其与中国传统心理学的联系, 河西学院学报, 2006
- [40] 盛波, 从超个人心理学、东方文化看心理学的整合, 科教文汇, 2007
- [41] 王启康, 关于超个人心理学几个主要理论问题的辨析, 华东师范大学学报(人文科学版), 2002
- [42] 陈雪, 孙迎, 王国芳, 后现代思潮影响下的当代西方心理学的三种新取向, 心理研究, 2008
- [43] 宋广文, 何文广, 人性的复苏、回归与超越——从精神分析心理学到超个人心理学, 内蒙古师范大学学报 (哲学社会科学版), 2005
- [44] 黄恩亮, 张恩泰, 谢忠明, 心理治疗理论中超个人心理学的最新研究趋势, 中国临床康复, 2006

#### 四、网络资源:

- [1] [http://tw.netsh.com/bbs/706465/html/tree\\_34258794.html](http://tw.netsh.com/bbs/706465/html/tree_34258794.html)
- [2] [http://en.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Ken\\_Wilber](http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Ken_Wilber)
- [3] [http://www.kenKen\\_Wilber.com/home/landing/index.html](http://www.kenKen_Wilber.com/home/landing/index.html)
- [4] <http://www.xujinsheng.com/no%20boundary.htm>
- [5] <http://www.fjdh.com/wumin/HTML/75007.html>