

维尔伯的整合心理学

郭 永 玉

(华中师范大学心理学系, 武汉 430079)

摘 要 维尔伯是当代著名的超个人思想家和理论心理学家。他提出了意识谱模型和从前个人、个人到超个人的发展阶段论, 并试图在此模型基础上整合已有的心理学派别, 同时将世界精神传统对人及其精神生活的理解和践行方式纳入到当代心理学的体系中。他构建了一种系统的、包含多学科的理论体系。这个体系以心理学为基础, 扩展到人类学、社会学、知识论, 最后延伸到宗教和哲学。他的思想已成为当代超个人心理学的理论基础, 其声誉和影响也正在超出心理学界。他的心理学整合视野尤其为人们所称道。

关键词 维尔伯 意识 发展 整合心理学

中图分类号: B842 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-5560(2005)01-0051-06

一、维尔伯其人

肯·维尔伯(Ken Wilber, 1949~)是当代美国著名的理论心理学家。他的著作涉及很多学科, 如心理学、哲学、社会学、人类学以及宗教等广泛的领域, 并试图用超个人的精神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, 达到整合。他的思想已成为当代超个人心理学(transpersonal psychology)^{[1][2][3](pp.13-25)}的理论基础。他的声誉和影响也正在超出心理学界, 并超出英语国家的范围。这里重点介绍作为维尔伯的理论基础和出发点的意识理论和发展理论, 同时涉及其他主要观点。而在这些理论中, 始终贯穿着整合心理学的主题。

维尔伯出生于俄克拉荷马城, 由于父亲在空军工作, 维尔伯在学龄时代曾居住过许多地方。高中毕业时在内布拉斯加州, 随后进入杜克大学(Duke University)学习医学。他在大学时代还学习过生物化学。然而, 在大学一年级他就完全失去了将自然科学或医学作为其职业生兴趣, 并开始阅读东西方的心理学和哲学。他甚至逐渐脱离了学院的圈子, 潜心研究他自己感兴趣的课程并著书立说。维尔伯写了十几部著作, 被翻译到 20 多个国家。他被视为超个人心理学的重要代表人物, 这种心理学在 20 世纪 60 年代从人本心理学中分化出来, 以关注精神性(spirituality)为主要特征。由于维尔伯的奠基性和先驱性的贡献, 特别是

收稿日期: 2004-10

作者简介: 郭永玉(1963—), 男, 湖北随州人, 博士, 华中师范大学心理学系教授, 博士生导师, 主要从事人格心理学和理论心理学研究。

由于他对人的意识的开创性的研究，他被称为“意识的爱因斯坦”。^[4]

他的成名作是《意识谱》(The Spectrum of Consciousness) (1977)，这本书为他赢得了原创思想家的声誉，他在这本书中试图将东西方心理学整合起来，进而提出了一种广阔而开放的意识模型。随后他将这本书以较通俗和概略的方式改写成一本小册子，名为《并无界限》(No Boundary) (1979)，这是他的最为畅销的著作之一。他的核心著作《生命本源计划》(The Atman Project) (1980) 和《走出伊甸园》(Up from Eden) (1981) 分别探讨了发展心理学和文化历史领域。维尔伯的大部头著作《性、生态学与精神性》(Sex, Ecology, Spirituality) (1995) 涉及广泛的心理、文化与宗教课题。这部重要著作也有一个简写本，名为《万物简史》(A Brief History of Everything) (1996)^[5]。维尔伯在《整合心理学：意识、精神、心理、治疗》(Integral psychology: consciousness, spirit, psychology, therapy) (2000) 一书中将其心理学的整合思想进行了全面的阐述。

二、意识谱模型与心理学派的整合

维尔伯说，天地万物原本是息息相关，浑然一体的。身体与心灵、理智与本能、我与非我、人与自然、主体与客体、内在与外在……原本是不可分割的，万物之间的统一原是一切众生的本性及生存基础。可是人类由于有了意识，便习惯于在这些范畴之间划定各种界限，使它们成为相互对立的范畴。在个人的内心世界，各种经验也常常被分割得支离破碎，各种经验之间彼此否定。人因而生活在无止境的冲突中。现代人生活在与自然、与他人、与真实自我的越来越疏远的过程之中，因而矛盾、冲突、焦虑，总之是不快乐，活着似乎注定是受苦。**殊不知痛苦的根源就在于妄设界限。种种界限而造成的重重障碍是痛苦的根源。**

界限的形成与自我意识的发展密切相关，也就是与回答“我是谁”的问题密切相关。当我面对“我是谁”的问题时，我就会试图去形容、解释或体会自我，而这一过程往往就是我在自己的经验中划分界限，不管我是否意识到。界限内的，我感到是“自我”；界限以外的，我便感到那是“非我”。换句话说，我的自我认识完全根据自己所设的界限。回答“我是谁”的问题，也就是描述界限以内的东西。“我是谁？”也就意味着“我的界限在何处？”。如果我感到这界限不分明，便产生了所谓的同一性危机。维尔伯认为人们对“我是谁”问题的不同回答，也就体现了不同的划界方式，这些不同的划界方式分别处于不同的意识层次上。

第一层次是无界限的境界。在这一境界，个人体会到自己与宇宙本是一体，我的自我不只是这个有机体，而是整个宇宙的造化。我们意识的最深处与宇宙的绝对本体或终极本体是同一的，这种本体就是婆罗门 (Brahman)、道、阿拉 (Allah)、神性 (Godhead)，它是无限的、也是永恒的。维尔伯称这种意识为一体意识、宇宙意识、人的最高同一性，这是心灵水平 (the level of mind) 的意识。第二层次是指个人虽未感到与万物同体，但至少能与自己的有机生命融合为一，我的自我意识便由宇宙整体缩小为宇宙的一部分，也就是我自己的生命体。这一层次与一体意识有许多类似的地方，但二者仍不可等同。在一体意识内，个人是与无所不包的绝对整体融合为一，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。维尔伯将这个层次称为超个人束 (the transpersonal bands)。第三层次是将有机生命整体与外部环境区分开来。就是以自己的皮肤为界，皮肤之内的，就是“我”，外面的，则是“非我”。皮肤外的东西，可以成为“我的”，却不是“我”本身。例如“我的”职业，“我的”房子，“我的”家庭，但它们不等于“我”，至少无法与我皮肤内的东西相提并论。在这个层次，个体还能将自己视为身心统一的整体，维尔伯

称这个层次的意识为存在的水平 (the existential level)。第四层次是在自己的生命整体内划界,就是在身心之间划界。通常人们说“我有一个身体”,或“我有手、有腿、有头脑”等等,如同说“我有房子(或其他什么东西)”一样。身体好像不是“我”,只是“我的”。身体好比是一位“可怜的驴子弟兄”,我们驾驭着自己的身体,就好像驾驭一匹驴子。身体与心理的分离,有心理学的根源。一方面,身体是快感的来源;另一方面,身体又是痛苦、疾病的温床,还随时潜藏着违背道德规范的危险。所以我们常常不喜欢自己的身体(例如,《红楼梦》中的贾宝玉将身体视为“臭皮囊”)。于是人们常常疏离身体而与心理认同,将身体从自我中分离出去。维尔伯称这个层次的意识为自我的水平 (the ego level)。第五层次是在身体从自我中分离出去之后,继续在心理自我内部划界。个人常常否定某些心理内容或层面,视它们为非我,他疏离那些部分,或压抑它们,或将它们投射出去。剩下的被自我认同的形象就是“角色”或“面具”。当个人只与心理的某些倾向认同时,其余的心理活动便被视为“非我”,成为生疏且令人生畏的异域。他企图否定他不想要的那一部分,将其踢出意识之外,这被踢出的部分叫“阴影”(shadow)或“坏我”(bad me)。维尔伯将这一层次上划界的意识称为角色的水平 (the personal level)。

这些划界的水平,也就体现了一个人自我意识的水平。但这些不同的水平之间并无明确的界限。维尔伯借用物理学中的光谱或频谱 (spectrum) 概念,来说明这些不同水平上的意识之间的关系。不同水平上的意识共同构成意识谱 (the spectrum of consciousness),好像彩虹一般,五颜六色,但不同波长的光波之间并无明确的界限。就是说人的意识是多层面多维度的,正如不同波长的电磁波。维尔伯将这些不同水平的意识,及其每个水平上所划出的“我”与“非我”的界限,用下面的图形表示。

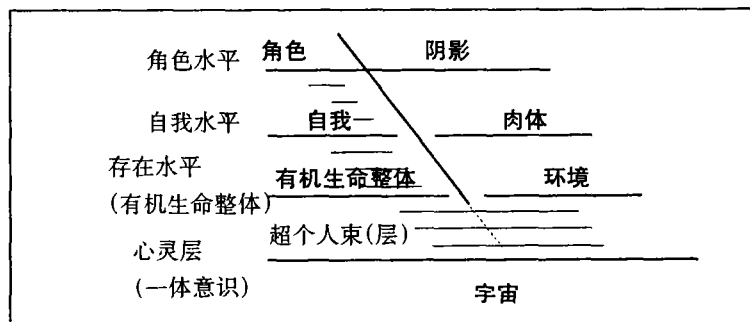


图1 意识谱图示

不同的层次各有不同的界限,这些界限向下延伸,直到“一体意识”,界限便消失了,因为在那终极境界,自我与非我已经变成了一个和谐的整体。意识谱显示出人们对“我是谁”的不同认识,愈往表层上推移,限定愈加狭隘。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。在存在的水平上,环境被视为非我;在自我层次上,不只是环境,连自己的身体也成了非我;在角色层次上,不只是环境和身体,连心理的某些层面或内容也成了非我。因此,维尔伯称“一体意识”为唯一真实的意识状态,其他层面本质上都是幻觉。

有界限,就会有矛盾。如同在军事上,界限往往是战争的导火线。界限内外的双方往往相互敌视。在意识谱的不同水平上会形成不同的冲突,因不同的冲突而引发不同的心理疾

病。然而当一个人需要借助心理治疗解决这些冲突的时候，他却面对众多的学派，这些学派之间往往相互攻击。那么，如何解决这一难题？^[6]

维尔伯认为，不同的心理学派实际是从事于意识谱上不同水平的冲突的解决。因此这些不同的学派之间并不是互相对立的，而是互相补充的，每个学派都部分正确，因为在它们各自对应的意识谱上都是有效的。精神分析是为了愈合意识与潜意识的过度分裂，特别是企图整合角色与阴影，化解角色与阴影之间的界限与障碍。人本主义治疗则主要是为了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，并且使生命潜能得以实现。当一个人从身心分裂与冲突中解脱出来，成为一个有机生命整体时，才能感受到丰沛的生命潜力和自我实现的需要。荣格心理学、阿萨鸠里（Roberto Assagioli, 1888-1974）的心理综合（psychosynthesis）、瑜伽等方法，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。通过这一层次的治疗，个体不再感到与他人或自然疏远，而有一种融合的倾向，尽管还未真正获得一体意识。吠陀哲学、佛教（包括禅宗）、道家、伊斯兰神秘学（Sufism）等，则能使个人有机体与宇宙融合，获得一体意识，达到与宇宙万物的合一。因此不同的治疗学派在意识谱上都能找到对应的层次。但这是一种简化的模型，实际上各层次之间、各种心理学派之间的区分不是泾渭分明的，而是互相重叠互相渗透的。从总体上讲，对应于较深层次的学派能吸收或包含对应于较浅层次的学派，但对应于较浅层次的学派则不能包容对应于较深层次的学派，如人本心理学能吸收或包含精神分析，超个人心理学能吸收或包含精神分析和人本心理学，但精神分析则不能包含人本心理学和超个人心理学。^[6]

三、发展理论

维尔伯在他的《生命本源计划》（1980）一书中，将注意力转向发展心理学。在这本书中，他探讨了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几种主要的发展理论，并且进一步探讨了由主要的非西方传统的学说所揭示的更高水平（超个人水平）上的发展，从而提出了一种从生命初期到开悟（enlightenment）的包括人的整个成长谱（the full spectrum of human growth）的发展模型。^[4]

由于传统的西方心理学理论将个人的水平（personal level）视为人的发展的顶点，所以人们常常将超个人水平的经验病理化。确实，某些超个人体验，如自我界限（ego boundaries）的化解，与某些病理状态具有表面的相似之处，以至于人们将它们等同。如弗洛伊德就将合一的体验视为神经症的表现，他的根据是这种体验的本质与其他神经症症状一样，是向童年状态的退行，因此神秘体验就被解释为倒退到婴儿，从而回到母亲怀抱的倾向。与大自然结为一体被理解为与母亲的乳房结为一体。类似的将超个人体验解释为病态现象的还包括：将狂喜状态视为自恋性神经症，将开悟解释为退行到子宫，将静修（meditation）视为自我诱导的紧张症。为此，维尔伯在前个人（prepersonal）意识状态与超个人意识状态之间进行了区分。他认为幼儿还没有自我意识，这种前个人状态不同于超个人状态，后者是自我意识充分发展并达到超越境界。某些心理疾病可以被解释为人格向童年状态的退化，这种人还没有形成成熟的自我（ego），不能与在成熟自我基础上进一步超越的水平相提并论。维尔伯将这种把超越与退化混为一谈的错误称为“退化与超越的谬误”（pre/trans fallacy）。

在《意识的转换》（1986）中，维尔伯进一步完善了他的发展阶段理论并将此模型与特殊的病理和理疗相对应，从而形成了一套有关发展理论、病理学和心理治疗的理论。在这一

发展模型中所隐含的一个理念是，每一个发展阶段都有一定的发展任务向个人提出挑战，要求个人发展出新的能力和新的适应水平，而这些发展任务与个人的心理组织发展到一个更复杂的水平是相适应的。每一个发展水平又包含并超过前一个发展阶段。如果发展任务与相应的发展阶段不相适应，就会出现固结或退化，或者妨碍与下一阶段的整合。

维尔伯提出三个基本阶段：前个人（prepersonal）、个人（personal）、超个人（transpersonal）。三个阶段中的每一个又包含三个亚阶段。关于这些阶段的意识水平，维尔伯主要是将其与皮亚杰的认知发展模型和长青哲学的层次理论结合起来说明。^[7]

前个人阶段：（1）感觉身体（sensori physical）水平，对应于皮亚杰的感觉运动水平；（2）幻想—情绪（phantasmic-emotional）水平，对应于情绪—性欲水平；（3）具象的心智（rep-mind）水平，对应于具象的心智（representational mind）或皮亚杰的前运算思维水平。个人阶段：（4）规则/角色心智（rule/role mind）水平，对应于皮亚杰的具体运算思维水平；（5）形式—反映（formal-reflexive）水平，对应于皮亚杰的形式运算思维水平；（6）视觉—逻辑（vision-logic）水平，对应于布鲁纳和Arieti的超皮亚杰假设水平（Bruner and Arieti's hypothesized step beyond Piaget）。超个人阶段：（7）心灵（psychic）水平，对应于长青哲学（perennial philosophy，是指关注终极本体的往往带有神秘主义色彩的哲学传统，这种哲学传统通常将人依次区分为body、mind、soul、spirit即身、心、魂、灵四个水平，也将存在或宇宙划分为terrestrial、intermediate、celestial、infinite即陆地、中间、天空、无限四个层面）的水平或中间层面；（8）精微（subtle）水平，对应于长青哲学的运动的水平或天空层面；（9）终极（causal）水平，对应于长青哲学的灵的水平或无限层面。

维尔伯的意识谱模型、发展理论以及相应的病理学和治疗理论，体现了维尔伯的一个基本的心理学观点，就是意识的发展是逐步从较浅较窄向更深更广的方向运动，从更为分裂的状态向更为完整的状态的运动，最终进入精神领域。这是一种优雅而又合乎逻辑的心理学理论。^[7]

四、意识与发展理论的延伸

维尔伯接着将他的发展模型运用于人类学以探讨人的进化。在《走出伊甸园》（1981）中，维尔伯从原始人类直到当代文明，历史地探索了人类意识、同一性、文化和宗教的进化，以及他们之间动态的相互作用，指出，不同的进化阶段具有不同状态的居支配地位的意识 and 同一性，从而形成不同的文化和宗教。人类历史的总体趋势是朝前发展的，人的意识也越来越自由，一开始从单一的身体获得认同，发展到从不同的思想获得认同。进化的过程是一个经过物理的（physical）、生物的（biological）、心智的（mental）和精神的（spiritual）阶段而逐步前进的过程。维尔伯试图将意识的进化问题与当代心理学和人类学结合起来研究。维尔伯认为有两种不同的意识进化线索，一种是平均的或集体的意识，另一种是领先于集体并给予集体以启迪的先驱者的意识。这些先驱者包括萨满（shaman）、瑜伽修行者和圣贤高人，他们是进化的引导者，是他们的不断探索使人类逐步达到人性的更深处和更高处。

维尔伯还试图建立一种超越性的社会学（transcendental sociology）。他运用其发展心理学的理论来评估社会交互作用。他认为流行的社会学的分析方法缺乏区分社会相互作用水平的标准，为此他提供了一种避免将一切社会相互作用归结到某一水平上的方法学，如弗洛伊德将一切行为都归结为性，艺术、哲学、宗教及其他一切高级的活动都被归结为性的压抑与升华。为此，维尔伯把宗教区分为前理性的（prerational）、理性的（rational）和超理性的

(transrational, 即超个人的)。处于不同发展水平的人, 具有不同病理状况的人, 宗教的意义也不同。宗教对有些人是有益的, 对另一些人可能会带来问题甚至危险。

维尔伯认为有三种不同来源的知识, 分别是来自感官的知识、来自理智或象征的知识和来自沉思的 (contemplative, 一译默观的) 知识。每一种知识都有特殊的事实根据, 而这三种知识之间只有部分的重叠。混淆这些不同的领域, 例如相信沉思的知识可以还原为理智的知识, 就会导致范畴错误, 并丢失各自知识领域的特有信息。同时, 每个领域都有评价本领域知识有效性 (validity, 效度) 的方法。传统的科学方法最适合于研究物理现象。解释学的方法最适合研究象征的领域, 如莎士比亚笔下的哈姆雷特就适合用解释学的方法研究, 而不适合用科学的方法。同样, 沉思的知识最好由精通这一领域的人用主体间的测验 (intersubjective testing) 来评估。每一种方法只在它自己的领域有效。因为没有认识到这一点, 所以在科学家、哲学家和神学家之间导致了巨大的混乱和冲突。^[4]

五、贯穿始终的整合主题

不难看出, 维尔伯的所有理论都始终贯穿着整合的主题。维尔伯认为现实 (reality) 是多层次的, 存在是多水平的, 包括物质、身体、心理和精神, 好比一条巨大的存在之链, 一环套一环。处于不同发展水平上的人认同于存在之链上的不同水平。人一开始认同于身体, 然后认同于自我一心智 (ego-mind), 其后, 如果致力于灵修实践, 他会认同于精微的心灵领域, 最终达到认同纯粹意识本身。发展和进化意味着沿着这个层次逐步上升, 意识变得越来越优雅、精练、纯净广阔和自由。不同的意识水平对应于不同的世界观, 对应于不同派别的心理学、哲学和宗教, 对应于不同的心理病理学及其相应的治疗方法。

维尔伯认为, 真正具有整合性的心理学, 应当包容来自前现代、现代和后现代的所有深邃洞见。前现代容纳了过去和当前的所有精神文明, 勾画了人类潜能实现的基本轮廓即从物质到身体, 到心智, 再到精神的发展链条, 但是它却没有充分地区分人在各个发展水平上的价值认同。因此, 对意识谱的科学探索受到阻碍。现代始于 17 世纪, 西方人将宗教、科学、艺术区分开来, 却也使它们变得互相孤立。由于片面强调人的理性, 科学物质主义处于“霸权地位”, 人类存在的完整性被瓦解。后现代则关注主观性和主体间性, 向客观理性提出挑战。建设性的后现代主义 (constructive postmodern) 更具有包容性, 它打破主流理性主义的霸权, 尊重多样性, 使那些被强大的现代力量所忽略的声音和观点免于边缘化, 并且在相互孤立的宗教、科学、艺术之间建立联系。来自前现代、现代、后现代的不同观念便可以由对立转换为融合, 共同被纳入整合心理学的框架。

在构建整合的心理学过程中, 维尔伯首先从前现代的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。维尔伯用基本水平 (basic levels)、基本结构 (basic structures)、或者基本波形 (basic wave) 等不同的术语来描述这一链条, 但意义各有偏重: “水平”表示不同的水平之间存在质的区别; “结构”强调意识和存在具有持久的整体模式, “波形”则表示不同的水平之间并不是严格的分离和孤立的, 而是像雨后的彩虹一样, 互相渗透。^[8]如果把人类存在的物质、身体、心智、精神这一结构看作是绵延的长河, 那么其间则包含着众多相对独立的发展线路 (developmental lines), 如道德、情感、自我认同、世界观, 等等。它们各自以自己特有的速度和节奏发展。在不同的发展水平和线路之间, 自我发挥着关键作用。它操纵着个体被赋予的所有能力, 整合不同的元

(下转第 64 页)

和明天 [M]. 北京: 职工教育出版社, 1989.

[16] [澳大利亚] W·F·康纳尔 (W. F. Connell) 著. 孟湘砥, 胡若愚主译. 二十世纪世界教育史 [M]. 湖南教育出版社, 1991.

[17] 刘佛年, 金一鸣主编. 中国教育的未来 [M]. 合肥: 安徽教育出版社, 1995.

[18] 周宏, 高长梅著. 21 世纪教育新概念全书 [M]. 中国民主法制出版社, 2000.

[19] 潘菽主编. 教育心理学 (第 2 版) [M]. 北京: 人民教育出版社, 1983.

[20] 江苏 OEH 开放实验室编. 21 世纪数码校园与教育形态 [M]. 南京: 南京师范大学出版社, 2000.

[21] [美] 班杜拉著. 缪小春等译. 自我效能: 控制的实施 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003.

[22] 朱永新著. 我的教育理想 [M]. 南京: 南京师范大学出版社, 2000.

(上接第 56 页)

素, 充当了发展旅程中的导航员。可以看出维尔伯将自己的意识谱理论在整合心理学框架下进一步丰富, 勾画出了相对完整的人的形象。

维尔伯的几乎每一个重要观点都引起争论, 这一方面说明他的理论的局限性, 另一方面也说明他的巨大影响力。他构建了一种系统的、包括多学科的、富于想象力又不失学者风范的理论体系。这个体系以心理学为基础, 扩展到哲学、人类学和社会学, 最后延伸到宗教和神秘主义。他所综合的范围可能是空前的。他将一些相互矛盾的学派置于其体系的不同地位, 他还善于吸收东方的传统智慧, 并长期致力于禅修实践, 他对于长青哲学的解释使当代人得以理解传统智慧及其灵修的精髓。维尔伯的理论显示出人的内在世界的广阔范畴, 从而扩展了心理学的研究领域, 为超个人心理学整合现有心理学和世界精神传统的努力奠定了理论基础。维尔伯虽已著述等身, 但他仍处于著述的高峰期, 并且他是一位极具原创性的理论家, 他的每一部新作问世都引起广泛的关注, 因此他在未来的成就和影响我们将拭目以待。

参考文献:

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

[2] 郭永玉. 超个人心理学的基本理念 [J]. 华中师大学报 (人文社科版) 2000 (5).

[3] 郭永玉. 超个人心理学的形成与发展 [J]. 国外社会科学 2001 (3).

[4] <http://www.worldofkenwilber.com/>

[5] R. Walsh, & F. Vaughan (1996). The worldview of Ken Wilber. In B. W. Scotton, A. B. Chinen, & J. R. Battista, (Eds.), Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. BasicBooks: A Subsidiary of Perseus Books, L. L. C., pp. 62-74.

[6] K. Wilber (1993). Psychologia perennis: the spectrum of consciousness. In R. Walsh, & F. Vaughan, (Eds.), Paths beyond ego: the transpersonal vision. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 21-33.

[7] B. Cortright (1997). Psychotherapy and spirit. New York: State University of New York: Press, Albany, 66-67, 71.

[8] K. Wilber (2000). Integral psychology: consciousness, spirit, psychology, therapy. Boston: shambhala publications, 7.