

超個人心理學初探

林淑理

摘要

超個人心理學是個年輕而又歷史悠久的學科。在二十世紀六〇年代，馬斯洛等人本心理學家認為人本心理學是過渡性的，是為第四勢力的超個人心理學鋪路的，而當時美國的政經、文化背景，也成為它共同的催生者。超個人心理學家追溯東西方心理學，肯定人是身心靈整合的個體，且靈性起統領作用。但即使是統整的自我，也只是大我的一部份，因此，越來越多人追求更高的自我，期盼與大我合一。接續詹姆斯、容格的研究，馬斯洛、葛羅夫、威爾伯等學者不斷探究超越需求、人類意識發展、超個人經驗、靈性成長的理論與實作。雖然超個人心理學整合東西方心理學，擴大心理學的研究範圍，為心理學重新定位，對淨化人性與回應人心的渴望頗有貢獻，但它未注意人性的黑暗面、科學地位受到質疑，且廣博的研究範圍也有理論體系不完全的缺失。

關鍵字：超個人心理學、超人本、超越經驗、靈性

超個人心理學（Transpersonal Psychology）是一個跨領域的學科，它整合了心理學、靈性、哲學、宗教、人類學等多個領域的知識。這個學科的研究對象是人類的心靈、意識、自我、靈魂等，以及這些元素如何影響我們的行為和經驗。超個人心理學認為，人類不僅是身體和心靈的結合，更是靈性的存在。它探討人類如何超越個人的局限，達到更高的意識狀態和自我實現。這個學科的研究方法包括實驗、臨床觀察、冥想、靈性實踐等。超個人心理學的發展與20世紀60年代的社會運動、靈性復興運動等有著密切的聯繫。它為人們提供了一個新的視角來理解人類經驗，並為個人成長和社會進步提供了理論支持。

（收稿日期：2008年10月10日）

壹、前言

超個人心理學 (Transpersonal Psychology) 被稱為心理學的第四勢力，自從二十世紀六〇年代開始即不斷發展，並運用於心理治療、商業、企業管理，甚至教育領域，但國內對此的探究不多，與之相關的博碩士論文只有七篇。筆者曾修習相關課程，對此學派的相關理論頗感興趣，整理學習所得，並蒐集網站及其他資料，希望對超個人心理學做簡潔、有系統的介紹。本文首先介紹超個人心理學的歷史發展、定義、研究主題，最後對此學派的貢獻與缺失提出批判，並做結論。

貳、超個人心理學的發展歷史

超個人心理學誕生至今只有四十幾年的歷史，為充分瞭解它的發展歷史，以下分成誕生、產生背景，以及代表人物等方面來說明。

一、超個人心理學的誕生

1960年代末期，超個人心理學因人本心理學運動才蓬勃發展。因為它的發展在人本心理學之後，馬斯洛 (Abraham Harold Maslow, 1908-1970) 稱之為「超人本」(Transhumanistic)。1968年再版《存有心理學探微》(*Toward a Psychology of Being*)時，馬斯洛在序言中提到：「我認為第三勢力心理學的人本思潮只是過渡性的，為『更高的』第四心理學，及超個人或超人本心理學鋪路，它以宇宙為中心，不只注意人性需求或興趣，它超越人性、自我與自我實現的觀念……人若缺乏此超越的層面，就會生病、變得殘暴、空虛、無望、冷漠。我們需要『比我們更大的東西』，激發敬畏之情，重新以一種自然主義、經驗性的、非宗教性的情操奉獻自己」(李安德，1992)。

雖然馬斯洛沒有進一步指出第三與第四心理學間的具體關係，也未指出「比我們更大的東西」是什麼，但其心理學思想的開放性，使人本心理學成為一種具有終極關懷的心理學，一種通向超越心理學的橋樑，也是通向信仰廣義上帝的橋樑(陳書凱，2004)。

蘇提渠 (Anthony J. Sutich, 1907-1976) 是執業的心理學家，在工作中常接觸一些當事人服用迷幻藥而獲得奇異的體驗，他自己也曾有類似的經驗，並讀過很多東西方宗教傳統的著作。在1949年結識馬斯洛之後，兩人很快地成為摯友，並持續一生的友誼。他與馬斯洛等人本心理學家，逐漸發現人本心理學典範 (Paradigm) 的限度。蘇提渠也認為人本取向的觀點不夠強調人在宇宙中的地位，而自我實現的觀念也不足以包容一切。在1968年第一期的《人本心理學雜誌》上，他宣稱「心理學的第四勢力，即超個人心理學正在形成」(郭永玉，2002)，且其研究範圍已超過人本心理學。馬斯洛也思考此新趨勢，他看出超個人心理學為人提供一個新形象、新概念，可包容弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939) 的深度與高層次本性，或更高的潛能。他稱這心理學趨勢為「高度心理學」、「第四勢力革命」或「第四心理學」。

在與馬斯洛的交談過程，蘇提渠也贊成以「超個人」一詞代替「超人本」。他認為「超個人表達超越個體性，超越單獨的個人發展，進入某種比單獨的個人更具包容性或比他自己更大的領域。」(Sutich, 1976, 引自郭永玉，2002) 1969年，在馬斯洛、蘇提渠與葛羅夫 (Stanislav Grof) 等人的推動下，《超個人心理學期刊》(*Journal of Transpersonal Psychology*, JTP) 出版，創刊號的第一篇文章是馬斯洛於1967年在舊金山發表的一篇演講稿 (〈人性能達的境界〉, The farther reaches of human nature)，蘇提渠也明確宣稱超個人心理學是一種新的專門的心理學研究領域。美國超個人心理學會 (Association for Transpersonal Psychology, ATP) 在1971年成立。1978年葛羅夫創立國際超個人學會 (International Transpersonal Association, ITA)，1975年弗雷哲 (Robert Frager) 成立加州超個人心理學研究院 (California Institute of Transpersonal Psychology)，1986年改稱超個人心理學研究院 (Institute of Transpersonal Psychology, ITP)。至今，不管在學位論文的研究篇數或引用、檢索次數、或學會會員人數都逐年增加 (郭永玉，2002)。

雖然美國心理學會 (APA) 一直未核准成立超個人心理學成立分會，但自1992年以來，人本心理學會 (APA的第32分會) 的活動一直將超個人心理學包括在內。在美國也有越來越多人意識到體驗精神成長的需要，因為健康不只是生理、心理、社會層面，也包括精神生活 (個體與更大的、有意義的目標的聯繫)。1997年英國心理學會 (British Psychological Society) 認可超個人心理學會為學術單位，並認定它是意識與經驗心理學相關領域的學門 (Michael Daniels, 2007)。

二、超個人心理學的產生背景

超個人心理學是繼行為學派（第一勢力）、心理分析學派（第二勢力）與人本心理學派（第三勢力）後的第四勢力，促使它勃興的原因很多，茲將其歷史文化背景分述如下：

（一）經濟與政治因素

美國的經濟在二十世紀六〇年代日益繁榮，社會結構改變使得就業機會增加，物質生活改善。人們在低層次需求滿足後，有更多閒暇追求更高層次的需求。此時，政治上正處於東西對峙的冷戰氣氛中，國內反越戰及黑人民權運動風起雲湧，並抗議工業發達社會對人性的扭曲。超個人心理學在某種意義上也是對此政治現況的反映，例如，它整合世界各民族精神傳統的主張，就與文化優越性、種族優越性的態度格格不入（郭永玉，2002）。

（二）存在主義的影響

第二次世界大戰以後，在美國盛行的存在主義的基本觀念被引入心理學界，存在主義強調人的獨特性、尊嚴、自由意志與責任，但也悲觀地認為人的生活是荒謬、無意義的，促使美國年輕一代急於尋找人生的意義，尋找人生值得活的理由。雖然有些人在個人發展、自我成長與自我實現中尋找意義，但也意識到這樣的追尋有導致自我中心的傾向，並非人生的真諦或終極目標（李安德，1992）。

（三）人本心理學的缺陷

人本心理學出現於五〇年代，它強調人的權利、價值與尊嚴，強調人性的充分發展，關注人的存在狀態、快樂與痛苦、和諧與衝突，把人當作是有機的整體，受到很多學者的支持與肯定。但人本心理學所關注的重心在個人，忽略了個人與人類、自然與超越界的關連。而且，它所強調的自我實現把個人價值實現置於社會價值實現的對立面上，並因過份強調自我而忽略社會面。其實，個人自我實現與社會發展或社會實現是相輔相成、缺一不可。個人實現是社會發展、社會實現的因素與條件，而社會發展、社會實現是個人實現的目的和歸宿。自我實現不完全取決個人的努力，還受社會條件限制：教育、職業、經濟狀況。人本心理學不是從人類社會發展的高度去觀察人的動機發展，因此其動機金字塔的頂峰只是個人的自我實現，不足以解釋人類為真理而獻身的崇高精神與行為（李安德，1992；陳書凱，2004）。

(四) 自我中心的文化

在五、六〇年代，人本的觀念深深影響美國社會。但是人本觀念受到一些扭曲而成為不健康的自我中心，致使自愛變成自私，自由變成不負責任、自我肯定變成不顧他人等。社會學家雷瞿（Lasch）批評此自我中心的文化為「自戀狂文化」，韋資（Vitz）稱之為「自私文化」。到六〇年代末期，馬斯洛、弗蘭克（Frankel）等有識之士開始意識到過份強調自我及其需要的傾向，不但不健康且本末倒置（李安德，1992）。

(五) 對純物理與科技發展的不滿

工業科技為人類帶來舒適的物質生活，卻也嚴重傷害生態環境，在思想上也將較高的認知模式矮化、化約為可觀察的範圍內。六〇年代西方環保意識興起，人們不滿日益機械化的生活方式，也為社會環境的失序而感到焦慮不安，想要追求高層次的需求。六〇年代中期以後，越來越多人熱衷於內心世界的探討（李安德，1992）。

(六) 迷幻藥的文化

六〇年代的美國青年以暴力反對越戰，形成反愛國的風潮，選擇以反文化、嬉皮的生活形態，很多年輕人轉向迷幻藥，進入「變異意識狀態」（Altered States of Consciousness, ASC）以求逃避，享受類似高峰經驗與超個人經驗的幻境。迷幻藥的流行引發心理學家對各種意識狀態（States of Consciousness, SoC）的研究興趣，不但使意識研究重入心理學領域，也開始對超個人或超越性意識境界大感興趣（李安德，1992）。

(七) 西方傳統的溯源

超個人心理學家發現近代的科學主義與人文主義，因缺乏精神層面的關注，無法獲得關於人的完整圖像。在西方傳統的溯源中，發現早期希臘思想的整體論、有機論、神秘主義的世界觀，而在中世紀基督宗教的氛圍中，精神層面的關注一直獨占鰲頭。這些都是超個人心理學探討超越性經驗的基礎（郭永玉，2002）。

(八) 東方文化的魅力

西方國家的本位思想一向對異域的文化大多採取輕視的心態。容格（Carl Gustav Jung, 1875-1961）打破西方主流派的典範限制，開始研究東方心理學。義大利心理學家阿沙鳩里（Roberto Assagioli, 1888-1974）的心理綜合（Psychosynthesis），吸收了不少瑜珈心理學的觀點。以後有很多心理學家陸續接

受東方心理學（如印度的超覺靜坐、禪宗、佛家思想、老子言論以及蘇非教派等），發現浩瀚的東方文化所給予的啟示。這些文化的共通性是把世界看成有機體而非機械組織，人不是自然的征服者，而是更大的、宇宙的一部份。宇宙人生的真理要靠直覺領悟獲得，而非理智分析與推理，而靜坐（Mediation）是獲得智慧、達到精神自由境界的絕佳途徑之一。超個人心理學學者們發現在東西兩種不同文化外貌下，有許多基本相通之處，因而大力倡導東方傳統心理學，使之與西方傳統相整合（李安德，1992；郭永玉，2002）。

（九）新物理學的影響

心理學一直遵照傳統物理學的典範，化約研究現象，希望成為真正科學的心理學。但新物理學（相對論、量子力學等）駁斥原來視世界為物質、機械的、可控制及完全預測的論點，承認科學的限度，反對唯科學論（Scientism）的主張。新物理學所揭發的新世界觀，證明世界不是零碎的原子集合體，而是不可分割的關係網路，是緊密相關的有機體。這與東方玄學與西方神秘學傳統是十分接近的，物理學的革命與其所帶來的新的科學哲學，為超個人心理學提供了有利的發展條件（李安德，1992；郭永玉，2002）。

（十）高峰經驗的發掘

馬斯洛對於自我實現者的研究，提出「高峰經驗」（peak experience）的現象。在某一瞬間，人感覺到突破「小我」的限制，與更大的存在融為一體，似乎嘗到無限的滋味，以及隨之而來的解放、擴展、寧靜、平安與喜悅。當人再度回到現況後仍能感覺美好的感受，感到平安、達觀、充滿活力，而以永恆的角度看自己、看人、看世界，覺得生命充滿了意義。這屬於超個人經驗的一種現象，很多心理學家步其後塵，發現高峰經驗在一般人的生活中也常發生，引發研究興趣（李安德，1992）。

從上述可知，超個人心理學是時代的產物，六〇年代的政治、社會環境，提供發展的環境，東方傳統受垂青，人本主義的缺失，存在主義、新物理學思潮，以及蘊藏在人心靈深處的超越思想，在在都影響超個人心理學的興起。在瞭解超個人心理學的產生背景後，接著介紹幾個超個人心理學的代表人物，以瞭解他們對這個思潮的貢獻。

超個人心理學（Transpersonal Psychology）是將超個人心理學與宗教、靈性、神秘學等領域結合在一起的學科。其研究範圍包括意識、潛意識、超意識、靈性經驗、神秘經驗、宗教經驗等。其研究目的在於探索人類心靈的深層結構，以及人類與宇宙、神靈等的關係。其研究方法包括實驗、觀察、訪談、自我報告等。其研究結果顯示，人類心靈具有無限的潛能，人類可以透過各種方式達到超越自我的境界，並體驗到更深層次的意義與價值。

三、超個人心理學的代表人物

在心理學發展史中，一直有人探討超個人層面的問題。詹姆斯(William James, 1842-1910)在《心理學原理》(*Principles of Psychology*)中提到有名的「意識流理論」，還提出一種多元論的自我概念，在1902年他所著的《宗教經驗之種種》(*The Varieties of Religious Experience*)一書中，提到很多超個人的經驗。

容格是第一個用超個人潛意識(Transpersonal Unconscious)這個詞(與集體潛意識交互使用)的學者。容格心理學的研究對象是心靈(他將靈性、靈魂與心靈視為同義詞)，是由意識、個人潛意識與集體潛意識三層面所構成。自我(Ego)是意識的中心，在個體化(Individuation)過程，成熟的自我繼續發展，表現出超個人的傾向，自我超越的個人會傾聽真正自我(Self)的聲音。(Sundberg & Keutzer, 1984; 郭永玉, 2002)。

馬斯洛是人本心理學及人類潛能運動的首要推動者，在六〇年代末期，他逐漸意識到人本主義典範的限度，開始探索學院心理學一向忽略的靈性層面。在《動機與人格》(*Motivation and Personality*, 1954)一書中，他提出由下而上的「生理、安全、愛與歸屬、自尊與自我實現」等的「需求階層」理論。到六〇年代，他意識到一味強調自我實現的層次，會導致不健康的個人主義，甚至自我中心。而人有超越的本性，是人存在本質的一部份，缺此即不再是完整的人性。人需要超越自我、超越自我實現，需要「比我們更大的東西」，於是他修訂原來的，在1969年發表「Z理論」。他把需求歸納為「X理論」(生理、安全需求)、「Y理論」(愛與歸屬、自尊、自我實現需求)與「Z理論」(最高需求—超越性或靈性)三個層次。可見Z理論並不排斥X與Y理論，而是在他們的基礎上，更強調超越性自我實現者受超越性需求的鼓勵，其心理發展水準處於超自我、超個人水準，Z理論的提出，標誌著馬斯洛動機理論的徹底形成(李安德, 1992; 劉燁編譯, 2006)。

晚期馬斯洛強調自我超越，並非不再需要自我實現，而是具超越性的動機的人，更能領悟「天生我才必有用」的意涵。人從只顧慮自己的需要，開始關心「真、善、美、正義、和平」等超個人而永恆的價值，且越來越聽到它們的召喚。關心的內容從「我需要什麼」轉為「什麼需要我」。自我超越的人變成了「崇高價值的僕人或超越界的管道」，領悟到自己是「大我」的一部份，因而促進許多「超個人美德」的成長，如真正的同理心、真愛、利他主義和忘我的服務、慈悲、獻身於社會正義、公德心、製造和平、真正的合作精神、視人類為一個大家庭、具生態意識、重視純樸生活等

(李安德, 1992)。

羅吉斯 (Carl Rogers, 1902-1987) 從 1970 年以後開始重視人的宇宙性, 認為個體意識只是宇宙意識的一部份。他認為人的核心根本上是超越性的, 即肯定人的「靈性本質」, 也觀察到美國社會對人的超越性與靈性的興趣迅速增加。晚年他非常強調人的精神性或超越性層次的重要, 投入超個人心理學而有很多貢獻。

阿沙鳩里是義大利的精神醫學家, 曾受學於弗洛伊德門下, 但臨床經驗讓他很快地發現弗洛伊德心理學的弊端, 因而創立了心理綜合理論。從 1968 年起, 他一直是《人本心理學雜誌》與《超個人心理學雜誌》的編輯委員。心理綜合理論在二十世紀七〇年代很風行, 對超個人心理學很有貢獻。阿沙鳩里認為我們的人性包括本能、驅力、情結, 也包括人性中更高的部分。人有在綜合 (Synthesis) 的連結下, 成為完整個體的需求, 因此, 更完全的心理學應是一種高度心理學。它試圖透過研究超個人自我, 對靈魂的傳統觀念獲得一種科學的理解 (Wikipedia, 2007)。

葛羅夫是捷克籍的心理醫生, 1967 年移居美國。他以研究迷幻藥而聞名, 並積極參與創建超個人心理學的工作。1978 年成立國際超個人學會 (ITA), 其治療特點是運用變異意識狀態 (ASC) 以達治療目的, 他所使用的心理治療方法稱為回歸呼吸訓練 (Holotropic Breath-Work), 吸引很多跟隨者 (郭永玉, 2002)。

現今對意識探討最為有名的是威爾伯 (Ken Wilber, 1949-), 他被稱為「意識的愛因斯坦」。在他的著作《意識光譜》(The Spectrum of Consciousness, 1977) 與《事事本無礙》(No Boundary, 1979) 中, 他認為天地萬物原本就息息相關、渾然一體, 但人類有了意識後就在範疇間劃定界限而互相孤立或對峙, 個人的內在經驗也因此常支離破碎, 各種經驗彼此否定, 而生活於衝突中, 種種界限造成的障礙是痛苦的根源。

上述超個人心理學家不斷地耕耘研究, 開拓、恢復心理學有關超個人、超越經驗, 以及靈性領域的研究, 他們可說是超個人心理學的拓荒者與傳承者。

參、超個人心理學的定義

在超個人心理學產生的歷史背景之後, 接著進一步瞭解它的定義, 並對一些誤解做澄清。

一、超個人心理學的定義

「超個人」這個術語在二十世紀初就有了，例如，詹姆斯在哈佛大學一門哲學課程準備的講課題綱，他提出五個帶有「trans-」的術語，顯示其思想的創造性和系統性。但超個人心理學總給人有超越，難理解的印象，因此，筆者將列舉一些學者為超個人心理學所下的定義，以期對它有進一步認識。

蘇提渠於1968年的《人本心理學雜誌》曾為超個人心理學下定義，其重點是：超個人（或第四勢力）心理學是心理學領域中正在形成的一種勢力的名稱，一群心理學家和來自其他領域的專業工作者，對人類的終極能力和潛能問題感興趣……超個人心理學探討成長（becoming）、超越需求（Meta-needs）、終極價值、合一意識、高峰經驗、存在價值、神秘經驗、自我實現、終極意義、自我超越、靈性、宇宙意識、日常生活的神聖化、超越現象、最大限度感知能力的發揮、反應表達及一些相關的觀念經驗和行為等主題的科學研究和實務（郭永玉，2002）。

《超個人心理學雜誌》對超個人心理學定義是：它是關於人性最高潛能，以及合一、靈性與意識超越狀態的認識、瞭解與實現的研究（Lajoie & Shapiro, 1992，引自 Wikipedia, 2007）。

弗雷哲（Frager, 1983）定義超個人心理學的主要特徵包括：全人的關注（包括身體、智力、情緒和精神）、對各種意識狀態的興趣（包括假設覺醒的意識並非最高或最令人滿意的狀態）、對終極價值和法則的興趣、一種哲學取向（包括傳統邏輯實證主義、現象學和其他可供選擇的哲學）、對人類潛能的開放態度（特別感興趣的是最佳的健康狀態、創造性、轉換和超越），以及這些思想運用於科學研究、教育、商業、心理治療、靈修操練和靈性成長（郭永玉，2002）。

國際超個人心理學院在1991年出版為招生用的小冊子提到：超個人心理學是在十九、二十世紀的西方心理學基礎上，整合主要精神傳統的洞見與智慧。超個人心理學主張人類經驗的終極向度的科學研究，為瞭解人性並協助個人充分發展潛能提供最好途徑（郭永玉，2002）。

拉鳩伊與夏普羅（Lajoie & Shapiro）曾分析四十種較具代表性的定義，發現意識狀態、最高的或終極潛能、超越自我（Ego）、個人自我（Personal Self）、超越、精神等主題出現十五次以上，而超個人經驗、跨文化、內在狀態、合一意識、整體觀、改變、神秘主義或經驗等也至少出現五次，他們認為「合一意識」也應納入新定義中。因此，在1992年他們把超個人心理學定義為「關於人性最高潛能的研

究，它承認、理解和實現人的靈性、合一意識，以及意識的超越狀態。」（郭永玉，2002；Wikipedia，2007）。

超個人的字首「trans-」有「高於、超過」(above, beyond)與「跨越」(across)的意思，超個人心理學就是研究經過個人到超個人的歷程，將個人或自我的研究，擴展到更廣闊的精神背景中。因此，柯瑞特(Cortright, 1997)認為超個人心理學是關於個人及其超越的心理學，不但研究如何通過個人來表達，也研究如何超越自我，它嘗試把世界精神傳統的智慧整合到現代心理學的知識系統中，提供包括身心靈(body-mind-spirit)的架構來全面認識自己。簡言之，超個人心理學是關於個人及其超越的心理學，是試圖將世界精神傳統的智慧，整合到現代心理學知識系統中的一個學派(郭永玉，2002)。

國際超個人心理學院最新的網站資料，引用哈金斯(Robert Hutchins)的十個解釋超個人心理學的簡單方法，即它是健康與人性潛能的心理學，它把人格的角色視為半透明的窗戶，內在神性的僕人；它是人類發展的心理學；它是全人取向的學科，尋求智性、情緒、靈性、生理、社會與創造性表達等方面的均衡發展；它是從個人到超個人的心理學；是心理學未來的標準(future norm)；它認識並研究意識的不同狀態；回歸賀胥黎(Aldous Huxley)的長青哲學(永恆哲學，Perennial Philosophy)；它是深度心理學，是靈性心理學(ITP, 2007)。

根據維奇網路百科定義超個人心理學是「研究人的超越、靈性向度的心理學，而自我發展、高峰經驗、神秘經驗與超越傳統的自我界限發展的可能性等是常見的研究主題」(Wikipedia, 2007)。

由上述可知，超個人心理學是心理學，它研究人性的最高潛能，強調人是身心靈的完整個體，研究靈性、意識、超越性經驗等。尤其是往昔學院派心理學不願研究的變異意識狀態、高峰經驗、神秘經驗等。超個人心理學者強調這個領域的認識，幫助個人發展為身、心、靈整合的個體，如此，才能與更大的自我(真我)結合，具有宇宙意識，不但追求自我的實現、與超越，也更突破既有的界限，關懷他人、世界，表現出民胞物與的情懷，並肯定個人生命的終極向度。

一、超個人心理學不是什麼

超個人心理學迅速崛起的過程，仍受到很多誤解。在瞭解超個人心理學的定義後，再從反面論述，即從「超個人心理學不是什麼」來瞭解它。

（一）超個人心理學不是超心理學

超心理學 (Parapsychology) 研究的是超感知覺的特異心理功能，最多只是超個人心理學的一個不重要的研究領域。超個人經驗中具有其神聖性，而超經驗則無。因此，兩者不能混為一談（李安德，1992；Wikipedia，2007）。

（二）超個人心理學不僅僅是心理學的一個分支

超個人心理學是心理學研究的新典範，首先關切的是作為整體的心理學，它把一種新的世界觀和方法論帶進具體的研究中。此取向的研究可以滲透到心理學很多領域，深入到心理學的很多分支，除研究意識、人格、治療外，也影響教育、管理、社會等領域的心理學。因此，不能僅僅將超個人心理學視為心理學的一個分支（李安德，1992）。

（三）超個人心理學不是一種哲學

超個人心理學雖與哲學有密切關係，但不是它特有的，任何心理學理論都有其哲學假定。超個人心理學家的背景是心理學，而非哲學。他們採用心理學方法，從心理學角度探討人的經驗與行為，在心理學刊物發表研究報告（李安德，1992）。

（四）超個人心理學不是宗教

超個人心理學研究的主題通常也是宗教的主題，但超個人心理學不是宗教。超個人心理學研究超越性經驗或精神經驗，遠比宗教廣泛，宗教經驗只是超個人經驗的一種。超個人心理學家試圖將各種宗教傳統有關精神成長的理論、經驗、靈修方法（如瑜珈、禪修等），整合到心理學中，特別是心理治療的理論與實踐中，並關心與宗教有關的心理病理學。超個人心理學只把宗教心理學列為研究對象之一而已（李安德，1992；Daniels，2007）。

（五）超個人心理學不只研究高級的精神活動

超個人心理學不否定較低層次的心理活動，反而把它視為超越的精神層面的基礎。它認為身體、情緒、心智及精神所有層面都應予以尊重、發展和整合（李安德，1992）。

（六）超個人心理學不是新時代

超個人心理學雖然出自人類潛能運動，很多人把它跟新時代 (New Age) 聯想在一起，但超個人心理學是學術學科，不是宗教或靈修的運動。新時代所探討的水晶體 (crystal)、幽浮、光環 (aura)、精靈、芳香治療 (Aromatherapy) 等主題，除非是探究這些現象、經驗的轉化結果，否則超個人心理學很少涉及之 (Daniels，2007；Wikipedia，2007)。

（七）超個人心理學不是形上學（Metaphysics）

很多人認為超個人經驗意味著靈性、神聖或超越界的信仰，但超個人心理學家認為這些只是發展與更深的自我（Deeper Self）、自然界或人際連結感的固有名詞，在實務上，他們對自己形上的假設是清楚、開放的，但不是形上學（Daniels, 2007）。

（八）超個人心理學不是反理性的

雖然最高的超個人意識是難以言明的，超越理性的，但超個人心理學不會去除或貶抑幫助我們瞭解這些知識的理性分析。但它承認直覺、整體性覺察與沈思等非理性模式，是重要且實際的認知方式（Daniels, 2007）。

由上述可知，超個人心理學不是超心理學、宗教、新時代、形上學或一種哲學，它研究各種層次的精神活動，但不違反理性，不管在世界觀或方法論上，都影響心理學各領域，不能單單視為心理學的一個分支。有了這樣的澄清後，接著就可以進一步深入它的重要理論。

肆、超個人心理學的理論

超個人心理學在心理學的現有基礎上，試圖整合不同領域的人性探索結果，因此，它的研究範圍廣泛，至今未形成完整的知識體系。一般學者認為容格心理學（Jungian Psychology）、深度心理學、靈性心理學（Spiritual Psychology）、心理綜合以及馬斯洛、葛羅夫、威爾伯、瓦胥貴（Michael Washburn）與塔特（Charles Tart）的理論是屬於超個人心理學的學派（Wikipedia, 2007）。以下從基本理念、基本假設與研究主題三方面來說明這個理論。

一、超個人心理學基本理念

超個人心理學的基本觀念從人性觀、自我觀、世界觀與教育觀等四方面說明之。

（一）超個人心理學的人性觀

超個人心理學強調人的統整性，不斷催促學院心理學調整其人性觀，承認人除了生理、心理外，仍有靈性層面（超越性、更高的需求），如此才反映人性的全部經驗。它強調人的主體性，不屈服於外力或將自己物化，接納自我的各種內在經驗，成為自己的主宰。（李安德，1992；朱學玲，1998）。超個人心理學家也認為超越自我並與團體的更高價值或目標認同，會促使人發展成為無私的人（Sundberg &

Keutzer, 1984)。

(二) 超個人心理學的自我觀

自我觀的形成是透過環境中的重要他人與參照團體的反應，設想他人對自己的看法、印象與知覺到的他人態度交織而成，長期影響個體的外在行為與人際關係，並在其中塑造自己。超個人心理學的自我觀強調發展各層面的潛能，並加以提昇，以擴展意識層面，不但強調代表個體性及獨特性的個人自我經驗，也強調接受高層自我的邀請，與之認同，體驗到真我並自我超越，以達到大我（朱學玲，1998）。

超個人心理學家揭示一般人的自我迷失，是盲目地向自己所扮演的某個角色、次人格、自我觀念認同，因為這些都不是真我(Real Self)，真我是高層自我(Higher Self)，是超越理性層面而始終存在的那個不可捉摸的「核心」。自我基本上屬於大我的一部份，即自我與一個更大的整體密不可分，人類有回歸到更大整體的需求（李安德，1992）。

(三) 超個人心理學的世界觀

許多超個人心理學家認為宇宙是個整體。根據阿沙鳩里的蛋形圖，在潛意識（低層、中層與高層）外，有集體潛意識，這是個人的自我扎根於宇宙性的大我（與容格觀點不同）。威爾伯等學者接受「存有巨巢」（Great Nest of Being）的世界觀，這是由物質、生命、心智、靈魂、靈性向外的一連串同心圓所組成巨巢。學科的研究也有區別，物理學研究最內層的物質，生物學研究生命，心理學研究心智，神學研究靈魂及其與神的聯繫，而神秘學則研究無形的神性、純粹的空性或超越神與靈魂的根本靈性體驗。透過靜坐或默觀沈思，個人可以發現此真相（威爾伯，2000b）。威爾伯又將所蒐集的階層體系以個體、集體與內在、外在分為四大象限，在這宇宙的四大向度中，這些向度彼此交錯相關，具有不可切割的密切關係。

(四) 超個人心理學的教育觀

超個人心理學堅持人性所有層面（身心靈）都應予以尊重、發展並整合。因此，超個人心理學是一種全人教育（whole person education）的取向，鼓勵學習者覺醒、自制、質疑、探索意識經驗的各部分，追尋意義，探測外在限制及檢證自我的陣線與深度（朱學玲，1998）。如果一個人養成傾聽自我而順從其指導的習慣，他的生活動機就會越來越高尚，真、善、美、聖、正義和平、無私的愛、慈悲等崇高價值逐漸成為其優先，如此，自我超越取代原先的唯我中心，領悟到自己不是孤立和隔絕的個體，是屬於「大我」的一部份。

由上述可知，超個人心理學主張身心靈整合個人，在超越需求的引導下，回歸

到更大的整體（大我），而全人教育取向使人成為自己的主宰，並成為具崇高價值且無私的人。

二、超個人心理學的基本假設

（一）人的本性主要是靈性的（spirutual）

超個人心理學把人看成是身心靈的整合體，在其架構中，靈性是起統領作用的。

（二）人的意識是多元的

超個人心理學研究意識的不同狀態，不把變異意識狀態視為病態，反而是通往超個人經驗的道路之一，有助於康復與成長。

（三）人的內在生命是智慧之源

超個人心理學發揮容格「潛意識蘊藏豐富智慧」的觀點，並明確指出，為獲得更大的心理統合，必須進入內在智慧，進入自我或有機體智慧之源。這內在智慧就是生命深處的精神本體，我們必須不斷向內尋求以發現真我之所在。

（四）探索生命意義是重要的

超個人心理學以積極的眼光看待生命，人一方面要不斷發現深層意義，也試圖建構和解釋這深層意義，發現生命的意義具有非常重要的治療價值，而健康是我們揭開生命固有意義的結果。

（五）靈修之路是多樣的

通往神聖的路不是單一的，修持的方法是多樣的，因此，具淵博的知識並尊重不同的修持方法至為重要。所以，整合世界各種文化傳統的宗教、哲學及其實踐，並將之納入現代心理學的架構，就成為超個人心理學的使命。

三、超個人心理學的研究主題

從上述超個人心理學的定義、基本觀念與假定的探究中，本文嘗試介紹有關的研究主題如下：

（一）有關人的成長理論

史喀騰（Scotton, 1996）主張超個人心理學將人類的發展可分為三個階段，從前個人（Prepersonal）到個人（Personal）再到超個人（Transpersonal）的連續過程。前個人階段是自我形成以前的階段，若發展不良，會導致精神病、神經症等

疾病。個人是自我發揮功能的階段，這階段的成長強調個體自身的存在意義和個體內在各方面的整合，若發展不好，就會產生認知腳本症狀、存在主義症狀。超個人，是自我被更包容的參考架構所取代的階段，這階段考慮到終極問題、個人在宇宙的地位與角色，並追尋人類更大、更真實的意義和目的性，若發展不良會有心靈失常、原因失常等症候。（郭永玉，2002）。

超個人方面的發展具文化的差異性，以不同體驗方式（如宗教研究、祈禱、靜坐、高層次的沈思和其他靈修操練等）與宇宙或不同神性聯繫，不限於以一般宗教形式去表現和體驗超個人層面的成長。

（二）超個人經驗

超個人經驗很多，有些是生活中常發生的。超個人心理學家感興趣的超個人經驗有高峰經驗、高原經驗、人為幻覺（psychedelic experience）、宗教經驗、超越性靈感、轉變經驗（conversion experience）、冥想經驗、蒙召經驗、神秘經驗與瀕死經驗等。費若奇（Piero Ferrucci）研究這些經驗後，發現他們有些共同點，這些共同點是驚奇、確實、智慧、合一、普遍性、社會關連（費若奇，1990）。但並非每種超個人經驗都同時具有這些特徵。超個人經驗常會打破原有心智結構，出現令人嘆為觀止的景象，在驚奇之餘，它會改變與其接觸的人，影響個體生命的每一層面。超個人經驗給人充實、確定、安全可靠的感覺，給人宇宙人生的知識，使人與自然、與他人與自己內部之間感到和諧統一。人一旦超越自我的界限，就能看見事物的普遍性，這是真正的淨化。而超個人經驗會超越經驗者本身，向四周擴散，帶給與他接觸的人強烈而深刻的好影響。

經歷超個人經驗者，常會有一些特質，例如：他們具有生態意識，有人類一家、世界大同的意識。深信人生有意義，願意獻身於社會正義，做健康、有意義的自我犧牲，喜歡當和事佬。具公德心、慈悲、同理心、真實不自私的愛與利他的胸懷，生活儉樸、尊重生命，懷有敬祖感恩之心，忠於所扮演的角色、傾聽並順從真我，追求真善美聖等（李安德，2003a）。

晚期羅吉斯（1980）也提及類似經驗，他說到當他放鬆，接近內在超越的核心時，常會有變異意識狀態，他內在的靈魂就會碰觸到他人，無論做什麼都會完全治癒，都對人有幫助，彼此的關係成為一體（oneness），就像是更大東西的一部份，感覺自己就是意識的中心，是宇宙意識的一部份。他屢次體會「大我」與「小我」的微妙關係，這種「大我」與「小我」的合一感，深深地影響他們的一生。

超越性需要的滿足，可以產生避免疾病，並達到最充分的人性或成長的作用，如

果被剝奪，可能導致心靈失調，引起超越性疾病（Mtapathology，靈魂病）（李安德，1992；劉燁，2006）。

（三）意識狀態

心理學之父詹姆斯不斷強調，我們平常醒時的意識，只不過是意識中的一環而已。意識狀態（States of Consciousness, SoC）包括神秘的、創造的、靜坐的、白日夢、引導式白日夢、晚上作夢、夢遊、喝醉、人為幻覺、瀕死經驗、靈魂出神、催眠與高峰經驗等等（李安德，2003b）。二十世紀六〇年代很多超個人心理學家都受迷幻藥影響，對因迷幻藥產生的變異意識狀態感興趣。

雖然現在對迷幻藥的熱情降溫，但是以它做為自我探索的方法依舊保留下來。超個人心理學遍察各種文化傳統，尋找各傳統所具有的意識圖。威爾伯（韋伯，1991）認為人能夠清楚意識到自己基本上與整個宇宙是一體的，這就是一體意識（或稱宇宙意識、大我意識）。一體意識是一切眾生的本性及生存基礎，但人卻自我設限、捨棄真實本性，為自己畫出各種界線。超個人心理學家的研究發現許多提昇意識狀態的技術，此類研究為意識心理學注入很多新血。它也關注正常日常生活中的神聖經驗，而真正進入心靈領域的人不再使用迷幻藥，而是追求精神之路，因最終需要面對和改變的是我們日常的意識狀態。

（四）靈性的探究

越是高級的心理現象，越帶有主觀色彩，越具有不可重複驗證的性質，研究難度也越大。為使心理學成為科學，因此早期心理學家排除靈性方面的研究，但越來越多心理學家承認靈性是人性的一部份。例如，海米尼克（Helminiak，1996）以人的身心靈三重模式（a tripartite model of the human）來說明一個完整的人。布瑞爾（Brill，1998）認為完整的人性包括生理的、心智的、情緒的、社會的與靈性的等五個層面，且彼此存在著動態的互動關係，缺一不可。

馬斯洛認為靈性（精神性）是自我認定、內在核心及圓滿人性的一部份，而靈性可以回歸為人本科學研究與修練的對象（陳書凱，2004）。羅吉斯在晚年也肯定人的靈性本質，並認為人的核心根本是超越性的，因為全人健康可以增進對個人內在能力的瞭解，致使對個體的靈性和超越性能力的興趣迅速增進（Rogers，1980）。他承認往昔在心理治療時低估了靈性層面的重要性，並指出人對靈性或超越性層面越來越有興趣，也預期未來社會的特質之一，必定是對靈性的一種渴望。弗蘭克也認為人具有身體、心理和靈性層面，三者不可偏廢，否則無法統整（李安德，1988）。

靈性可分為宗教與非宗教兩方面，為避免讓人將靈性與「靈魂」、「宗教」做

直接聯想，有些學者採用「真我」、「深度自我」、「高層自我」、「超越的自我」或「超個人自我」等用語，使靈性逐漸回歸心理學內。現在，不論東西方各大傳統的心理學大多承認靈性（超越性或超個人）層次的存在（李安德 1988, 1992）。

超個人心理學提供許多方法和技術來促進與提昇靈性層面的成長，不僅肯定人類自我實現的潛能，更肯定自我超越的需求。靈性雖然無法用理性或邏輯觀點覺察，卻是使個體成為自我覺察的主體，和幫助個體自我成長的基礎。

靈性層面驅使個體超越自身的自私自利，使他遵循不能抑制的力量、直覺，邀請個人去理解一個更大、更超越的真實，及擴展個人人格侷限，成為與他人合一的整體。

（五）靜坐的修練

靜坐（Meditation）或譯打坐、冥想、沈思、靜修。絕大多數超個人心理學家嘗試過靜坐，且有很多人長期維持之，它被視為通向超個人心理學的輝煌之路。傳統的靜坐都有特定的信仰系統為基礎，但在超個人心理學領域，靜坐是一種為了內在安寧所做的操練，不一定是宗教修持。它超越了不同宗教的信仰，摒棄日常生活的干擾，使內外知的知覺變得靈敏，去體驗無邊無際的心靈本質。靜坐的基本假定是我們的心靈狀態通常並非處於最佳狀態，通過訓練可增進個人身心的健康，使人達到清明之境，並促進超個人潛能發展。靜坐可以減少不適當的破壞性情緒，培養積極的情緒，培養沈著的特質，常保愛與同情，使動機朝向更健康、更超越性的方向，精鍊意識，並獲致智慧。

超個人心理學研究結合腦波測試儀器，可以明確知道處於靜坐狀態的腦波 α 、 β 、 θ 與 δ ，出現最多的是 δ 波，根據威爾伯的說法，這個只有在深睡無夢時才出現的腦波是屬靈性狀態。透過練習，可以改變腦波的組成結構，開展持續不斷地貫穿醒、夢與深睡狀態的覺知，發現自性之光（威爾伯，2000a）。研究也發現超絕靜坐（Transcendental Meditation, TM），有助於自我、道德和知識的發展，也有助於智力、學業成就和自我實現（郭永玉，2002）。瓦胥（Walsh, 1981, 1982）回顧一些文獻後，也認為靜坐是不需要花很多錢，卻能有效自我調整的方法，它會產生對身份認定（identity）、生活方式及與世界關係的轉化（Sundberg & Keutzer, 1984）。

（六）瀕死經驗

死亡是人生的一部份，具有不可逆性，但有些人曾經歷瀕死經驗（Near Death Experience, NDE），引起學者的關注與研究。瀕死經驗是當人鄰近死亡時所產生的深刻體驗，人似乎離開自己的身體進入某種領域，超越自我的界限和普通的時空限

制。穆迪 (Raymond Moody, 1975) 將此經驗形容為無可言說的體驗，可能包括安寧感、不同尋常的喧鬧、靈魂出竅、穿過隧道、遇到其他精神體、回顧一生、到達一個不能再返回的去處、回到軀體，態度和觀念的深刻改變。雷恩 (Kenneth Ring, 1980) 設計一個瀕死經驗模式，依次包括安寧和滿足、離開軀體、進入黑暗、看見耀眼的光芒、進入一種存在的超越領域。瀕死經驗是超個人心理學的另一經驗依據、研究主題和應用領域 (郭永玉, 2002)。

上述是超個人心理學常研究、探討的主題。超個人心理學家相信人有高於身體與心智的層面，不但使人異於一般禽獸，也具有終極關懷的幅度。從人的成長的理論、意識發展的研究開始，逐步肯定人的靈性發展需求，人不只要自我實現，更要超越自我實現，並與大我合一。他們也結合生理回饋法，運用腦波儀等科技，研究靈修方式產生的實效，對超個人經驗作更廣泛、深入的探究。這些研究與實作，吸引很多人重視靈性發展、超個人經驗、推廣靜坐，並應用在管理、教育與心理治療與靈性修持等方面。

伍、超個人心理學的貢獻與批判

超個人心理學是既古老又年輕的學科，因它雖植根於東西文化傳統，卻才只有四十幾年的歷史。根據上述對它的介紹，歸納其貢獻並做批判如下：

一、超個人心理學的貢獻

(一) 擴大心理學研究對象的範圍

超個人心理學研究人的超越性經驗以及靈性面，這是以前學院派心理學極力排斥的部分。科學的研究應該因應人的需要，而非設法排持不易研究的對象，這也確立超個人心理學的獨特地位。

(二) 研究方法多元化

超個人心理學是存在心理學、現象心理學的延伸，加上靈性層面及超個人經驗的研究，並依各種有關的心理學及科學研究的結果，即實際生活的事實為依據的一種心理學研究趨勢，其主要概念可利用內省法來體驗及建構。超個人心理學研究採用最具開放性的方法論模式，不分定性或定量，客觀的測驗或主觀的自陳報告，只要能達到研究目的，均予以採用。除此之外，它也借用其他人文社會學科的研究方

法。超個人心理學認為，人類心理活動不僅受生物因素影響，也受社會文化因素影響。

（三）東西傳統的整合

超個人心理學整合東西方的文化傳統，不但追溯古希臘、中世紀的思想根源，也與東方大傳統整合，運用東方心理學的思想與修練方式，成為新穎的理念。超個人心理學不但是跨文化、跨學派的，也汲取各家精華而成的，並以簡單的概念，如阿沙鳩里的蛋形圖、馬斯洛的需求層次，清楚說明其理論，涵攝廣博的研究領域，使生命朝向圓融、整體性發展，供各領域學者應用。

（四）為心理學重新定位

超個人心理學不再把心理學視為科學，而是關於人性的知識研究。因為人的經驗、本性、潛能與發展，都是心理學重要的內涵。它提出整合有關人的知識的途徑與架構。史喀騰等人認為超個人心理學會將整合注重實際的科學與注重超越的精神，可能會對美國文化的發展做出重大貢獻（郭永玉，2002）。

（五）對淨化人性的貢獻

超個人心理學是以宇宙為中心，是超越人類和人性的心理學。它更強調超越自我或自我超越，作為一種更高價值的社會意識。在此境界中，人被忘我的服務精神所推動，同情他人處境、能對他人需要提供無私的協助，改善和建立良好的人際關係，關心社會利益，直到全人類、全宇宙的認同。超個人心理學反映在人性扭曲和人性異化的社會裡，人們對人性淨化的昇華和渴望，也符合人性由低層次向高層次發展的規律（陳書凱，2004）。

（六）對人心渴望的回應

超個人心理學最大的貢獻，是指出「自我」基本上是屬於大我的一部份，意即自我與一個更大的整體相融相契，密不可分。這個大我在不同傳統中，被賦予「大我、宇宙我、普遍性的我、上帝、天主、道、婆羅門、天……」等不同的名稱。不論人如何指稱或詮釋，人類確實有回歸這更大整體的需求。重視超越性需求，表現超個人心理學對西方文化局限性的超越，也表現出西方心理學與東方智慧融合的走向，這具有深遠的理論價值與現實意義（陳書凱，2004）。

二、超個人心理學的批判

四十多年來，超個人心理學雖蓬勃發展，但仍受到一些質疑，以下僅提出一些批評如下：

(一)人本心理學家梅(Rollo May)批評超個人心理學只關注終極價值、高峰經驗、合一意識與自我超越等，忽略了人的痛苦、悲哀、罪過、焦慮等人性的黑暗面。(郭永玉，2002；Wikipedia, 2007)。

(二)認知心理學家艾里斯(Albert Ellis)對超個人心理學的科學地位，及其與宗教與神秘主義的關係感到質疑(Wikipedia, 2007)。

(三)由於來自現代物理學等的支持，超個人心理學向線性、因果關係、固定時空關係、純機械性觀點挑戰，但也產生很多懷疑論，就如塔特(Tart)所說的，這麼大的範圍，包括科學、靈性、病態的、無意義的等難以置信的混合體，對普通的事物論述不多(Sundberg & Keutzer, 1984)。

(四)超個人心理學仍處於醞釀、探索和初創階段，仍未形成完整的理論體系，也沒有確定成熟的研究內容，尤其是存在著神秘主義的色彩，且許多問題缺乏實證研究和科學的檢驗(陳書凱，2004)。

陸、結語

超個人心理學係感學院派心理學對人無法真切瞭解，而因應時代需要所產生的學科，它所強調的人的超越性(靈性)的層面，因容易與宗教、靈異現象混淆，致使它至今無法成為美國心理學會的一個分會。但科技發展滿足基本需求之後，越來越多人追求靈性的成長，渴望超越自我實現，這也是超個人心理學勃興的原因。國內教育體系對於宗教教育一向是輕忽，甚至抑制，對於重視人的靈性、超越性的學術領域探索亦少。在人的基本需求獲得滿足之後，居全人發展樞紐的靈性，必帶領人朝更高的層次發展，畢竟人對生命意義的追尋、對無限的渴望與天人合一境界，一向是追求成聖者的目標。本文對超個人心理學僅作簡介，期拋磚引玉，使更多人在追求自我實現之際，也追尋馬斯洛所謂的「更高的東西」，由一體感而發展宇宙意識，不但自我達到整合，也與他人、大自然，以及超越界有和諧的關係。

參考文獻

- 朱學玲(1998)。《超個人心理學的人性觀及其在教育上之應用》。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版。

- 李安德 (1988)。邁向心理學的新典範—從羅吉斯談起。《輔導月刊》，第 24 卷，2、3 期，9-13。
- 李安德 (1992)。《超個人心理學—心理學的新典範》(若水譯)。台北：桂冠。
- 李安德 (2001/3/31-4/1)。〈超個人心理學與宗教的關係〉。台北：真理大學「宗教現象之心理學研究—應用心理學的研究方法探討宗教現象」國際學術研討會。
- 威爾伯 (2000a)。《一味》(*One Taste: the journals of Ken Wilber*) (胡茵夢譯)。台北：先驗文化。(原著出版年：1998)。
- 威爾伯 (2000b)。《靈性復興：科學與宗教的整合道路》(*The Marriage of Sense and Soul*) (龔卓軍譯)。台北：張老師。(原著出版年：1999)。
- 韋伯 (1991)。《事事本無礙》(*No Boundary*) (若水譯)。台北：光啟。
- 郭永玉 (2002)。《精神的追尋—超個人心理學及其治療理論研究》。武漢：華中師範大學出版社。
- 陳書凱編著 (2004)。《一次讀完 15 位心理學大師經典講義》。台北：靈活文化。
- 費若奇 (1997)。《高峰經驗》(黃美基譯)。台北：光啟。(原著出版年：1990)。
- 劉燁編譯 (2006)。《馬斯洛的智慧》。台北：正展。
- Brill Naomi I.(1997). *Working with People: The Helping Process*(6th ed). New York : Longman,.
- Daniels, Michael(2007). What is Transpersonal Psychology? In <http://www.mdani.demon.co.uk/trans/tranintro.htm>
- Helminiak, Daniel A.(1996). *The Human Core of Spirituality: Mind as Psyche and Spirit*. Albany: State University of New York.
- Lefebvre, André (李安德 2003a) .Transpersonal Psychology: Areas of Interest and Research. April 14, 2003. (上課講義)
- Lefebvre, André (李安德 2003b) .States of Consciousness. May 26, 2003. (上課講義)
- Rogers, Carl R.,(1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sundberg,N. & Keutzer, C. (1984). Transpersonal Psychology(I). In Corsini, R. (Ed.). *Encyclopedia of Psychology* (v3). New York: Wiley, 441-442.
- 國際超個人心理學院網站：<http://itp.edu>
- 超個人心理學會網站：<http://atpweb.org>

維奇百科網站 (Wikipedia) : Roberto Assagioli in http://en.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli

維奇百科網站 (Wikipedia) : Transpersonal Psychology in http://en.wikipedia.org/wiki/Transpersonal_psychology

自 1960 年代起，人類學與社會學、歷史、經濟學、政治學、社會學、心理學等各學科，在跨學科與跨文化的研究中，發現了許多共同點。例如，人類學與社會學在研究人類行為時，都強調文化與環境的影響。歷史學家與經濟學家在研究經濟發展時，都強調社會結構與制度的作用。政治學家與社會學家在研究社會變遷時，都強調權力與資源的分配。心理學家與社會學家在研究社會行為時，都強調個人與社會的互動。這些共同點，使得跨學科與跨文化的研究，成為當代學術研究的重要趨勢。跨學科與跨文化的研究，不僅可以促進學術的進步，也可以為解決社會問題提供新的思路與方法。

在跨學科與跨文化的研究中，人類學與社會學、歷史、經濟學、政治學、社會學、心理學等各學科，都扮演著重要的角色。人類學家與社會學家在研究人類行為時，都強調文化與環境的影響。歷史學家與經濟學家在研究經濟發展時，都強調社會結構與制度的作用。政治學家與社會學家在研究社會變遷時，都強調權力與資源的分配。心理學家與社會學家在研究社會行為時，都強調個人與社會的互動。這些共同點，使得跨學科與跨文化的研究，成為當代學術研究的重要趨勢。跨學科與跨文化的研究，不僅可以促進學術的進步，也可以為解決社會問題提供新的思路與方法。

跨學科與跨文化的研究，不僅可以促進學術的進步，也可以為解決社會問題提供新的思路與方法。在跨學科與跨文化的研究中，人類學與社會學、歷史、經濟學、政治學、社會學、心理學等各學科，都扮演著重要的角色。人類學家與社會學家在研究人類行為時，都強調文化與環境的影響。歷史學家與經濟學家在研究經濟發展時，都強調社會結構與制度的作用。政治學家與社會學家在研究社會變遷時，都強調權力與資源的分配。心理學家與社會學家在研究社會行為時，都強調個人與社會的互動。這些共同點，使得跨學科與跨文化的研究，成為當代學術研究的重要趨勢。

跨學科與跨文化的研究，不僅可以促進學術的進步，也可以為解決社會問題提供新的思路與方法。在跨學科與跨文化的研究中，人類學與社會學、歷史、經濟學、政治學、社會學、心理學等各學科，都扮演著重要的角色。人類學家與社會學家在研究人類行為時，都強調文化與環境的影響。歷史學家與經濟學家在研究經濟發展時，都強調社會結構與制度的作用。政治學家與社會學家在研究社會變遷時，都強調權力與資源的分配。心理學家與社會學家在研究社會行為時，都強調個人與社會的互動。這些共同點，使得跨學科與跨文化的研究，成為當代學術研究的重要趨勢。

跨學科與跨文化的研究，不僅可以促進學術的進步，也可以為解決社會問題提供新的思路與方法。在跨學科與跨文化的研究中，人類學與社會學、歷史、經濟學、政治學、社會學、心理學等各學科，都扮演著重要的角色。人類學家與社會學家在研究人類行為時，都強調文化與環境的影響。歷史學家與經濟學家在研究經濟發展時，都強調社會結構與制度的作用。政治學家與社會學家在研究社會變遷時，都強調權力與資源的分配。心理學家與社會學家在研究社會行為時，都強調個人與社會的互動。這些共同點，使得跨學科與跨文化的研究，成為當代學術研究的重要趨勢。