

# 超越自我之道



[超越自我之道\\_下载链接1](#)

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9787515805306

面对全球迫切的危机，有愈来愈多的人感受到自己是责无旁贷。也许你注意到周遭有些人开始力行环保、简朴生活，进行深度的自我省察，试图为特定族群、甚至全世界的人服务，思考人类更成熟的生存方式。这些调整与改变，是在呼应着全球的“超个人运动”。

超个人并非某个学派，它是一股潮流，一种跨学科、学派、国家、性别的运动，目的在于采纳包罗万象的途径，来反映出人类及宇宙超凡的可能性。我们可以从本书中了解超个人运动的发展趋势。更重要的是，透过这股潮流，我们终于可以向累积了数千年的东西文化学习，再度寻得我们本质里的神性，学会与所有人类、宇宙以及众生和谐共处之道。

本书是诸多超个人心理学专家的精粹作品集锦，包括肯恩·威尔伯、丹尼尔·戈尔曼、杰克·康菲尔德、查尔斯·塔特等人，汇集各家思想精华，予以分析、整理。内容涵盖有静坐禅修、清明梦、迷幻梦、濒死经验等超常意识经验。此外，本书还介绍了各种自我探索、灵性成长的具体道路，以及可能产生的问题与对治之道。超个人心理学是西方

深度心理学与东方高度心理学的整合，而本书就是这条整合道理的思想精粹。

——胡因梦

超个人学者所共有的特色，就是能够抱持着开放的态度，深入探索人类经验的全貌，尤其能整合东西方在身心灵方面的各种发展。本书除了介绍种种意识状态，也提供了促进心灵成长与突破“小我”的许多方法。

——李安德

这本书提供了超个人心理学领域之中一个全方位的视野，从科学、心理、灵性及宗教传统的整合，提出心理学的新范式。

——吕旭亚

作者介绍:

主编简介:

罗杰·沃什 (Roger Walsh)

美国加州大学精神医学、哲学及人类学博士，著作与研究领域包括医学、生态学、心理学、哲学及宗教等。曾获得超过二十项国内外相关奖项。已有三十多年的丰富灵修经验。

法兰西斯·方恩 (Frances Vaughan)

美国哈佛医学院精神医学博士，“超个人经验研究计划”创立理事，曾任美国超个人心理学协会会长。曾著有《劳伦斯传》(The Prince of Our Disorder: the life of T. E. Lawrence) 及《内在之弧：心理与灵性治疗》(The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality) 等书，前者曾获普利策奖。

胡因梦，台湾著名演员、作家与译者，现从事身心灵的整合研究与治疗。近二十年来，引介了多位心灵导师至华人世界，著有自传《生命的不可思议》，译有《平常禅》、《克里希那穆提传》、《生命之书》、《恩宠与勇气》、《转逆境为喜悦》、《无可摧毁的纯真》、《耶稣也说禅》等书。

易之新，私人执业医师，文字工作者。译有多部身心灵图书，如《踏上心灵幽径》、《懂得爱》、《叔本华的治疗》、《疾病的希望》、《心理治疗入门》、《存在心理治疗》、《当下觉醒》等。

目录: 推荐序 超个人运动的发展/李安德

前言 超越自我之道

导论 超个人学的视野

Part1 超个人经验的种类

第一篇 意识之谜

第一章 心理学、实相与意识/丹尼尔·戈尔曼

第二章 长青心理学：意识光谱/肯恩·威尔伯

第三章 意识的系统论/查尔斯·塔特

第四章 超常意识状态的类比与图解/罗杰·沃什

- 第二篇 超个人的捷径：静坐
- 第五章 开悟的七项要素/杰克·康菲尔德
- 第六章 静坐研究：艺术的状态/罗杰·沃什
- 第七章 即使最好的静坐者也有旧时的伤口需要疗愈：静坐与心理治疗的结合/杰克·康菲尔德
- 第三篇 清明梦
- 第八章 清明梦的益处/朱蒂丝·玛拉穆德
- 第九章 学做清明梦/赖贝吉
- 第十章 超越清明：走向纯粹的意识/杰尼·盖肯巴赫&珍·波士维德
- 第十一章 持续的意识/奥罗宾多
- 第十二章 从清明到开悟：西藏的梦行瑜伽/赖贝吉
- 第四篇 心灵展现者：迷幻药的意含
- 第十三章 药物有没有宗教的意含？/休斯顿·史密斯
- 第十四章 形形色色的意识状态：笑气的观察/威廉·詹姆斯
- 第十五章 人类潜意识的范畴：LSD研究的观察/史坦尼斯拉夫·葛罗夫

## Part2 更进一层的发展

- 第五篇 发展的超个人面向
- 第十六章 超个人发展的范畴/肯恩·威尔伯
- 第十七章 成为重要之人和无我之人：精神分析与宗教/约翰·英格勒
- 第十八章 无我之种种/马克·艾普斯坦
- 第十九章 前个人/超个人的谬误/肯恩·威尔伯
- 第六篇 道路上的问题：临床关怀
- 第二十章 灵性急症：超个人危机的认识与治疗/克莉丝缇娜&史坦尼斯拉夫·葛罗夫
- 第二十一章 成瘾是灵性急症/克莉丝缇娜&史坦尼斯拉夫·葛罗夫
- 第二十二章 开悟大师的阴影/乔格·富尔斯坦
- 第二十三章 病理的范畴/肯恩·威尔伯
- 第七篇 追寻完整：超个人治疗
- 第二十四章 治疗的范畴/肯恩·威尔伯
- 第二十五章 疗愈与完整：超个人心理治疗/法兰西斯·方恩
- 第二十六章 超个人心理治疗的假设/布莱恩·维亭
- 第二十七章 完整的做法：身·心·灵/麦克·墨菲

## Part3 基础与应用

- 第八篇 科学、技术与超越
- 第二十八章 不同状态产生的不同观点/戈登·葛罗布斯
- 第二十九章 眼对眼：科学与超个人心理学/肯恩·威尔伯
- 第三十章 科学与神秘主义/佛瑞杰夫·卡普拉
- 第三十一章 超个人人类学/杰里斯·拉夫林等
- 第三十二章 濒死经验/肯尼斯·兰恩
- 第九篇 超越的哲学
- 第三十三章 超个人世界观：历史和哲学的反思/罗勒·麦德默特
- 第三十四章 长青哲学/阿道斯·赫胥黎
- 第三十五章 大存有链/肯恩·威尔伯
- 第三十六章 隐藏的智慧/罗杰·沃许
- 第十篇 照顾我们的世界：服务和永续
- 第三十七章 慈悲：微妙的平衡/兰姆·达斯
- 第三十八章 有意识的爱/约翰·威尔伍德
- 第三十九章 超个人生态学/沃维克·福克斯
- 第四十章 深度生态学：重视大自然/比尔·戴维尔&乔治·赛逊斯
- 第四十一章 个人与社会转化之道/杜安·艾尔金
- 第四十二章 超个人经验与全球危机/克莉丝缇娜&史坦尼斯拉夫·葛罗夫
- 第四十三章 内心的曼哈顿计划/彼得·罗素
- 第十一篇 放眼未来
- 第四十四章 未来数十年的超越自我之路/肯恩·威尔伯

第四十五章 意识的探险/罗杰·沃什&法兰西斯·方恩  
参考书目

· · · · · (收起)

[超越自我之道\\_下载链接1](#)

## 标签

超个人心理学

心理学

灵修

胡因梦

心理

身心灵

修行

心灵

## 评论

西方人好像特别能意识到他们深度心理学对佛教等高度心理学的补充面向，只是他们对高度的理解总的来说都是梵我合一的取向。

-----  
终于出版了！

-----  
除了罗杰和威尔伯的文章，其他的基本没有意思

-----  
非常全面的超个人心理学的入门科普书。本书前半部分非常生动，后半纯理论和治疗方面极其枯燥乏味。但依旧值得推荐。

-----  
除了两个人的文章，别的都可以忽略不计，还是看个人专著好啊，比《意识光谱》弱爆了。

-----  
超人本心理学入门理论厘清读物，有启发。

-----  
(图书馆借阅。) 没有完全读完，待以后继续，学术性很强的一本书，在超个人心理学领域中经典的作品。

-----  
论文合集。一下吃进了太多东西，且是今年看的最慢的一本书了。

-----  
这是一本会改变我余生的书

-----  
全面

-----  
其实是挺不错的合辑，不过真心不适合所有人。没有一定同类型书籍阅读基础会看晕的。

-----  
慢读

-----  
读书不能把时间拉的太长

-----  
值得读啊

-----  
技术型较强，不适合普通阅读

-----  
心理治疗和精神分析的治疗重点，在于如何使基本自我感“重新成长”，或是如何分化并整合出稳定、一致而持久的自我呈现。佛教的治疗主题则是如何“看透”自我的错觉或建构。后者是我想提出的观点，以非常简单的话来说，就是你必须先成为重要某人，然后才能成为无我之人

-----  
当我们在讨论贫穷和富有的时候，我们的目的究竟是什么呢？我母亲说很多社会问题是因为金钱缺失的原因，可是我却觉得是教育失败的问题。

-----  
超个人心理学相关的论文集，学习之~

-----  
超个人心理方面的，束之高阁，没看完

-----  
读过之后，真的做了个清明梦。太开心

-----  
[超越自我之道\\_下载链接1](#)

## 书评

选自《超越自我之道》 第四十五章 未来数十年的超越自我之路 肯恩·威尔伯

超个人理论有好几项令人兴奋的发展，我相信对未来十年非常重要。这些理论包括意识状态和意识结构的研究；关于默观道路与模式的跨文化探索；把超个人运动定位在更大的后现代世界趋势；从超个人取...

---

#### 第五篇 发展的超个人面向

关于人性的极致，以及人性终极可能性的探索……对我而言，意味着要不断破坏原本受到拥护的理论，不断面对与一般见解不同的悖论、看似矛盾或模糊的说法，以及偶尔有建立已久、受人坚信、看似无懈可击的心理学家法则彻底崩溃。——马斯洛 ...

---

选自《超越自我之道: 超个人心理学的大趋势》【美】罗杰·沃什&法兰西斯·方恩主编，胡因梦&易之新译，中华工商联合出版社，2013年9月一版，42元 译序  
结合东西方思想与实践的身心灵愿景 易之新  
马斯洛、葛罗夫等人在人本心理学成立之后，不到十年，就与一些人本...

---

选自《超越自我之道: 超个人心理学的大趋势》【美】罗杰·沃什&法兰西斯·方恩主编，胡因梦&易之新译，中华工商联合出版社，2013年9月一版，42元  
超个人运动的发展 李安德  
十九世纪末，有几位西方学者决定建立一门科学的心理学，当然了，那时对“科学”的概念只限...

---

选自《超越自我之道》第十九章 前个人/超个人的谬误 肯恩·威尔伯  
前个人/超个人的谬误 (pre/trans fallacy,简称ptf或前/超谬误)，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（主要象征是西方...

---

你以为这跟你毫无关系。你走进你的衣柜……你选了……我不知道..比如说那件粗笨的蓝毛衣……因为你试图告诉世界：你对自己很负责，才在乎自己穿的是什么。那衣服不仅仅是蓝色，不是绿色，也不是青色，而是天蓝色，首先是Oscar de la Renta在2002年设计过一系列天蓝色的礼服。然...

---

马斯洛及其之后的人本心理学 艾琳·塞林/口述，陈寿文/撰文  
刊发于《经济观察报》52版“观察家·书评”，2012年6月4日  
西方心理学诞生于两个不同的源头：一是在实验室中进行科学测试。为了建立心理学在科学上的正统性，心理学家以物理学作为...

-----  
约翰·威尔伍德/文 约翰·威尔伍德 (John Wellwood) 博士是加州整合学院的心理学家与教授，著作针对东西方心理学、静坐、关系，著有《心的挑战》和《心的旅程》  
一般人认为如果能提供好比伴侣关系、安全感、性和自我价值感这些方面的基本满足，就是成功的亲密关系。可是如果...

-----  
HUMANISTIC SCIENCE AND TRANSCENDENT EXPERIENCES A. H. MASLOW Brandeis University ----- This talk is not an argument within orthodox science; it is a critique (a la Godel) of o...

-----  
野兽按：在只有繁体版的日子，曾经书录过多篇此书中的经典文章。  
来源：《超越自我之道》第七章  
即使最好的静坐者也有旧时的伤口需要疗愈：静坐与心理治疗的结合 杰克·康菲尔德  
对大多数人来说，静坐练习并不是“万灵丹”，静坐最多只是通往复杂的开启和觉醒之路的重要...

-----  
罗杰·沃什&法兰西丝·方恩/文  
我们人类真是一群聪明而灵巧的生物。我们登陆月球，分裂原子，解开遗传基因密码，探测宇宙之创生。没错，现代文明确实是一座象征人类心智无限创造力的纪念碑。虽然科技才俊比比皆是，但愈来愈多的人开始担忧我们可能过度轻忽了其他方面的发展...

-----  
第一章 心理学、实相与意识 丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 博士，《情商》作者。  
以系统及整合的方式而理解人类行为，这个企图绝非源自于现代西方心理学。正统心理学的年龄还不到一百岁，它只是欧美文化、社会及知性历史的产物，却试图以现代版本来诠释与人类历史一样悠久...

-----  
2010年11月7日：胡因梦时尚廊书店演讲文字整理稿及录音下载  
演讲录音：<http://www.tudou.com/programs/view/MqFTd4pfoPc/>  
胡因梦：今天我们共聚一堂，来共同探讨一下对于所有的人的成长阶序都有很大影响力的一个光谱的诠释，我们可以把这一套东西看成是现代唯识学，因为佛家...

-----  
以前在练瑜伽冥想的时候，我突然觉察到人类所有的上瘾类行为都和灵性需求有关。在瑜伽的语言中，是中脉的性能量流动带来的喜乐感，而这种体悟在性爱中是比较明显的

。但是如果细微地分析和体察，我就发现酒精，毒品等麻醉性商品的上瘾是可以让人体的低层意识和掩饰性神经暂停...

-----  
如果你对科学信心坚定，但又需对切身的心理、灵性、宗教经验给予合理解释，这本书会帮上大忙，它就是“科学与宗教联姻”的最佳体现。如果你的信心岌岌可危，想通过求知来重建真实稳固的信心，它会让你看见一条路，甚至是一个地图，不只关于自己，还包括整个人类。它所涉及的远...

-----  
杜威说教育即生活，杜尚说“我的生活就是我的艺术”，现代很多哲学家也提出“做哲学”的观念，超个人心理学更是全面主张生活就是最充实的道场，在生活中练习心的突破。综合这本书跨越的佛教、荣格的精神分析、超个人人类学、超个人生态学、超个人社会学、超个人哲学及各大宗教...

-----  
本书是诸多超个人心理学专家的精粹作品集锦，包括肯恩·威尔伯、丹尼尔·戈尔曼、杰克·康菲尔德、查尔斯·塔特等人，汇集各家思想精华，予以分析、整理。内容涵盖有静坐禅修、清明梦、迷幻梦、濒死经验等超常意识经验。此外，本书还介绍了各种自我探索、灵性成长的具体...

-----  
[超越自我之道\\_下载链接1](#)