

超個人心理學如何看待個人

傅佩榮（2003）認為最早期的行為主義心理學將研究動物的結果應用到對人的理解。之後心理學慢慢發展和調整，直到佛洛伊德（Freud）的潛意識理論出現後，將對人層面的理解加深到潛意識的部分，接下來的心理學學派則是經由身體和心理這種由下往上慢慢發展的階段，發展到佛朗克（Frankl）與馬斯洛（Maslow）「超個人心理學」理論的探索，這是一種涵蓋靈性的心理學理論。傅佩榮（2003）認為自我包含身、心、靈三個部分，以往的人本主義學者談到自我時多半侷限在身和心，正如一般人說的「身心安頓」，卻忽略了「靈性」。馬斯洛認為「缺乏超越及超個人的層面，人們會容易生病，而變得殘暴、空虛或無望、冷漠。」他並於1969年發表一篇「Z理論」的文章，在自我實現的需求上，加上最高需求的階段，也就是超越性或靈性需求（李安德，1992）。

超個人心理學的宇宙觀點

超個人心理學試圖整合各種靈性傳統和現代心理學的知識，融合兩者之長來幫助個人成長，超個人心理學不再以人為中心，而是以宇宙為中心。若失去靈性/宇宙的觀點，則人們容易為其他情感所影響與束縛（Sarkar, 1991），受到地域性情感影響的人，只關心某特定地域範圍內人民的利益；而受社會性情感的影響，只關心某些團體的福利，過往的泉漳械鬥、宗教戰爭等就是受狹隘情感影響，而造成衝突的例子。認同全體人類皆有生命悸動的體認與關懷，將人類帶入人道主義的範疇，從靈性的觀點而言，若能將對所有人類的關懷擴展到宇宙中的所有生靈，人的生命將達到完美之境。

超個人心理學如何看待生命

超個人心理學認同個體的存在乃包含身、心、靈三個層面。個體若只注重身體、物質的層面，則會耽溺在物質的滿足、沈迷於感官的享樂，導致忽視精神層面的生活方式。在後物質主義的時代，雖然整體社會似乎變得富裕之餘，但中產階級卻消失，加劇貧富差距。非政府組織樂施會（Oxfam）於二零一七年年年初表示全球最有錢的八名富豪之財富總值，等於世界一半人口的財富加總，世界貧富鴻溝已「遠大於擔心的程度」（人間福報，2017）。這種差異性為人們帶來生活上被剝奪的痛苦感，讓這一代的許多年輕人不是對未來失去希望，就是不斷以物質為主要追求的方向，導致精神層次的貧弱。

就心理層面而言，個體若缺乏靈性的指引，人們則容易被低層心緒傾向主導，會變得自私、冷漠、缺乏同理心。若能進行靈性的鍛鍊、受到靈性的激勵，則可以發展高層意志，如透過「良知」引導個體去行動，對抗私慾的誘惑，行為變得利他、熱情與具有同理心，甚至可以發展出為了真理，犧牲小我的高貴情操。

在印度著名的薄伽梵歌的文本中，很具體地呈現了個體內在墮落與提升兩種心理力量的衝突。在爭戰的過程中，代表墮落一方的「持國王」問「山佳亞」說：「請告訴我，我方和潘度五子¹的孩子們都躍躍欲戰，他們現在的狀況如何？」持國王的梵文意思是「心靈」，山佳亞在梵文的意思是「良知」，持國王之所要透過問山佳亞來了解狀況，是因為他是個盲人，這也意味著「盲目的心靈」若沒有透過「良知」的協助，則無法明辨何者該為、何者不該為，也就是失去良知，個體會過著墮落、失序的生活。

超個人心理學對現代生命的引導

在社會環境劇烈變遷的現在，很多人由於外在物質活動的速度、節奏與內在心理活動彼此無法協調，而感到苦惱萬分（Sarkar, 1991）。若沒有良好的指引來適應，太多的挫折會讓人產生心理疾患、極端的言行，甚至於自傷或傷人。近年來，不論是超個人心理學或正向心理學，都越來越重視靈性、道德或信仰對個人成長、喜悅與獲得生命意義的重要性，大多數的靈性傳統都肯定獲

¹ 潘度五子是代表正義的一方。

得人身的可貴，若能從靈性的領域，獲得安身立命的啟發，協助個體從自我實現走入自我超越，甚至於透過犧牲奉獻來服務社會，都是讓這難得的生命發揮潛能，照亮世界的方式。正如傅佩榮（2003）所言「身體健康，是必要的；心智成長，是需要的；靈性修養，是重要的。」願每人都能釐清自我的真相，走向生命的高峰！

參考文獻

- 人間福報（2017年1月17日）。8 富豪擁全球半數人財富。人間福報。2017年2月4日，取自 <http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=458868>
- 李安德。（1992）。超個人心理學。臺北市：桂冠。
- 傅佩榮。（2003）。釐清自我的真相。臺北市：天下遠見。
- Cortright, B. (1997/2005)。超個人心理治療—心理治療與靈性轉化的整合(易之新譯)。台北市：心靈工坊。
- Shrii Prabhat Rainjan Sarkar (1991)。心智圓融之鑰：新入道主義(張蓋鑫、蘇瑞志譯)。台北市：阿南達瑪迦。
- Shrii Shrii Anandamurti (2008)。生命的真諦·薄伽梵歌(吳春華譯)。台北市：阿南達瑪迦。