



用智慧重建心灵

傅佩荣 著



YONGZH HUI CHONGJIAN XINLIN

抚慰对生命是必须的，同食物和水一起是人类需要层次之首。

——马斯洛（世界著名心理学家）

上海三联书店





用智慧重建心灵

傅佩荣 著

YONGZHIHUICHONGJIANXINLING

上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

用智慧重建心灵/傅佩荣著. —上海: 上海三联书店
2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3056 - 8

I. 用... II. 傅... III. ①灾害—环境影响(心理学)
②灾害—心理卫生 IV. B845. 67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057429 号

用智慧重建心灵

著 者 / 傅佩荣

责任编辑 / 戴 俊 叶 庆

装帧设计 / 棱角工作室

监 制 / 研 发

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版

印 次 / 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 640 × 960 1/16

字 数 / 180 千字

印 张 / 17

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3056 - 8

G · 980 定价: 30.00 元

序 | 发现《易经》乾卦
对人生历练的启示

近年研究《易经》，对于“六”这个数字觉得特别亲切。翻开任何一本介绍《易经》的书，都可以看到六十四个卦象，每一个卦象都是由六条横线（六爻）所组成的。横线有两种：中间没断开的是阳爻，中间断开的是阴爻。这样的阴阳二爻，组成了六十四卦，描绘了天地万物的变化，也写尽了人生处境的百态。

以大家最为熟悉的“乾卦”为例，六爻皆阳，但是由下往上的六个位置却各有特色。我们依序念到的六句爻辞，可以简化为：“潜龙勿用，见龙在田，终日乾乾，或跃在渊，飞龙在天，亢龙有悔。”这里提到的“龙”字，是指人的生命力；龙在古人观念中，是海陆空三栖的生物，只有龙可以象征人的无限潜能与卓越成就。但是，谁可以通过重重考验，最后展现出人性的美妙光彩呢？

我们可以借用乾卦六爻的说法，来描述自我修炼的六个阶段。首先，“潜龙勿用”，是说：龙潜伏着，不要有所作为。一个人在年轻的时候，最好先充实自己，接受良好的教育，尤其要树立正确的观念，累积

各种资源，准备接受社会的考验。

其次，“见龙在田”，是说：龙出现在地上。这时开始崭露头角，表现也可圈可点，像个青年才俊，让大家寄以厚望。不过，仍须继续努力，安于偏下的位置，因为二在六爻里面只是第二步而已。有些人少年得志，过早成名，后来反而一事无成。

到了第三步，“终日乾乾”，是说：要整天勤奋不休。由卦象看来，第三爻是下卦三爻的结束，准备往上接到上卦三爻，这时心中难免戒慎恐惧，不敢稍有松懈。有些人未到中年阶段就饱经忧患，明白命运与遭遇不可预测，在苦乐感受的冲击之下，对人生终将死亡也得到深刻的体验。

第四步是“或跃在渊”，是说：或往上跃升，或留在深渊。人到中年，稍有小成，那么要接受现实，还是要往上提升呢？在逆境中自我成长，并不是人人做得到的，所以陷入困惑之中。孔子说他“四十而不惑”，正是典型的成功个案，可以作为我们的楷模。

然后，第五步是“飞龙在天”，是说：龙飞翔在天空，总算不负平生的志向，可以大显身手，为人类社会做出贡献。在此，必须说明：这一步绝不限于政治界或企业界的成功人物，而是每一个人都可以做到的：在德行上止于至善。

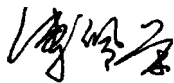
到了第六步“亢龙有悔”，是说：龙飞得太高，已经有所懊恼。这是高处不胜寒？还是无法由绚烂归于平淡？难道人生的最后一步必然是“悔”吗？所以，在此要补充乾卦在六爻之后所加的一句：“见群龙无首。”意即：显示六个阳爻无首无尾。人生回归平凡，而这个平凡却是

最不平凡的一往平等境界。

参考乾卦的内容，我们可以如此省思自我修炼的六个阶段：首先，为了跨出人生的正确步伐，要把握“从认识自己到全人教育”。其次，为了累积雄厚的实力，要做到“从求知规划到自我定位”。第三步与第四步是转折点，分别代表结束与新的开始，所以要明白的是“从人生苦乐到解脱生死”，以及“从面对逆境到自我成长”。

第五步是“飞龙在天”的意象，“从开发潜能到止于至善”，真善美各种正面价值在此都有实现及提升的机会。第六步呢？有懊恼不舍，也有放开执著的觉悟，所以要学习的是“从心灵跃升到密契合一”。

台湾历来最大的天灾是“九·二一”地震，地震之后，好好好家庭教育文教基金会的负责人姜涵小姐安排我巡回全省做了六场演讲，目的是鼓励大家重建心灵的情操与希望。现在演讲内容整理并修订成书，我才觉察其符合《易经》乾卦六爻的象征，所以特地对照并观，说明要旨，藉以推赞古人的智慧，并且分享今人的心得。本书所展示的，是一系列可以付诸实践的活泼概念，也是转化生命质量的契机。



2006.10.1

MULU 目录

序 发现《易经》乾卦对人生历练的启示 /1

第一章 从认识自己到全人教育 /1

潜龙勿用（《易经·乾卦·初爻》）

龙潜伏着，不要有所作为。

一个人在年轻的时候，最好先充实自己，接受良好的教育，尤其要树立正确的观念，累积各种资源，准备接受社会的考验。

到底我是谁 /3

一、认识你自己 /4

二、活在这个时代 /6

三、不同年龄，不同潜能 /8

四、善用你的空间环境 /11

五、生命是动态的过程 /12

全人教育 /16

一、人格教育——求其心安 /18

二、人文教育——当下自化 /27

三、人才教育——成为可用 /34



第二章 从求知规划到自我定位 /43

见龙在田（《易经·乾卦·二爻》）

龙出现在地上。

这时开始崭露头角，表现也可圈可点，像个青年才俊，让大家寄以厚望，但是仍须继续努力，安于偏下的位置。

有些人少年得志，过早成名，后来反而一事无成。

人生是求知的过程 /45

一、事实之外有真相 /46

二、一生的读书计划 /49

三、一年的读书计划 /53

四、最爱的书 /59

五、理解的四个阶段 /61

如何了解自己 /66

一、身心定位 /67

二、社会定位 /71

三、自我定位 /76

四、表达与沟通 /79



第三章 从人生苦乐到解脱生死 /89

终日乾乾（《易经·乾卦·三爻》）

整天勤奋不休。

这时心中难免戒慎恐惧，不敢稍有松懈。

有些人未到中年阶段就饱经忧患，明白命运与遭遇不可预测，在苦乐感受的冲击之下，对人生终将死亡也得到深刻的体验。

快乐与痛苦 /91

- 一、什么是快乐 /92
- 二、化解痛苦的方法 /93
- 三、以苦为果 /97
- 四、以苦为因 /100

死亡与解脱 /105

- 一、什么是死亡 /106
- 二、在苦乐之中安顿 /115
- 三、从生死到解脱 /121
- 四、幸福的人生 /126



第四章 从面对逆境到自我成长 /131

或跃在渊（《易经·乾卦·四爻》）

或往上跃升，或留在深渊。

人到中年，稍有小成，那么要接受现实，还是往上提升呢？

在逆境中成长不是人人做得到的，所以陷入困惑之中。

孔子说他“四十而不惑”，正是典型的成功个案。

理解人生 /133

- 一、人生超越理性 /134
- 二、试炼的过程 /136
- 三、困境的形成 /144
- 四、化解怨怼 /148

面对逆境的方法 /154

- 一、让自己喘一口气 /155
- 二、凡事有因必有果 /157
- 三、由局外人看问题 /158
- 四、练习放下 /163
- 五、凡奋斗的，必经历成长 /168



第五章 从开发潜能到止于至善 /171

飞龙在天（《易经·乾卦·五爻》）

龙飞翔在天空。

总算不负平生的志向，可以大显身手，为人类社会做出贡献。

这一步绝不限于政治界或企业界的成功人物，

而是每一个人都可以做到的：在德行上止于至善。

真善美的价值观 /173

- 一、价值的形成 /174
- 二、知、情、意的潜能 /179
- 三、人生的真理 /187

儒家的价值观 /191

- 一、自我中心阶段：生存与发展 /192
- 二、人我互动阶段：礼法与情义 /194
- 三、超越自我阶段：无私与至善 /199
- 四、把握行善的主轴 /204
- 五、求知与审美 /208



第六章 从心灵跃升到密契合一 /213

亢龙有悔（《易经·乾卦·六爻》）

龙飞得太高，已经有所懊恼。

这是高处不胜寒？还是无法由绚烂归于平淡？难道人生的最后一步必然是“悔”吗？

见群龙无首

乾卦在六爻之后加了这一句。意即：显示六个阳爻无首无尾。

人生回归平凡，而这个平凡却是最不平凡的一往平等境界。

傲慢阻绝自我开发 /215

一、五种傲慢 /216

二、提升到更高层次——身、心、灵的互动 /220

三、安顿要从自我着手 /222

价值的阶梯 /224

一、透过创作来体现价值 /225

二、从体验去呈现价值 /228

三、从态度去呈现价值 /229

高峰经验 /232

一、高峰经验的三个层面 /234

二、高峰经验的特色 /240

密契经验——我与超越界的关系 /247

一、什么是密契经验？ /248

二、忘了我自己 /249

三、真我的境界 /252

四、宇宙舞者 /255

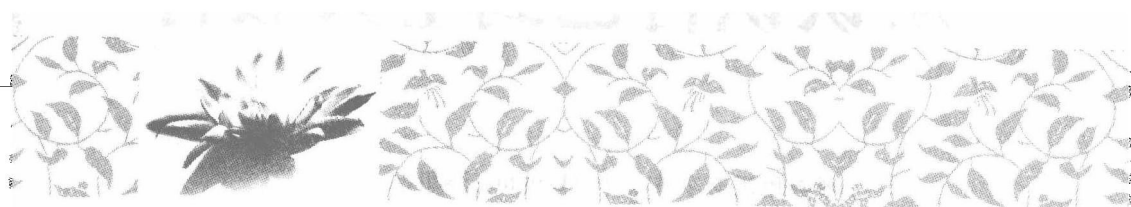
从认识自己到全人教育

雅典附近有个戴尔菲（Delphi）神殿，
神殿上特别刻着一句话，叫做“认识你自己”。
这么简单的一句话影响了人类两千多年，
一直到现在，人们还在互相问：“你认识你自己吗？”
这个问题本身非常深刻，因为人的自我是既复杂又丰富的。

潜龙勿用（《易经·乾卦·初爻》）

龙潜伏着，不要有所作为。

一个人在年轻的时候，最好先充实自己，接受良好的教育，
尤其要树立正确的观念，累积各种资源，准备接受社会的考验。



到底我是谁

金庸在他的武侠小说《射雕英雄传》里面，特别塑造四个人物，就是东邪、西毒、南帝、北丐。西毒的名字是欧阳锋。

欧阳锋这个人一天到晚想当武林世界里的天下第一，所以努力练武功。后来练“九阴真经”走火入魔，忘了自己是谁，见人就问：“我是谁？我是谁？”

他抓到黄蓉，黄蓉很调皮，看他样子好像意识不太清楚，就回答说：“你是欧阳锋。”他接着再问：“欧阳锋是谁？”“欧阳锋”是他的名字啊！但是名字只是三个字而已，他说出来的“欧阳锋”三个字到底代表什么，他本身也弄不清楚。

这个故事提醒我们：如果活在世間很努力去做一件事，像发展事业或追求某种成就，就像武侠人物练武功一样，练久了之后很容易忘记自己是谁。

我们有时候半夜醒来，会想道：我怎么在这里？这里是什么地方，是我要来的地方吗？或者我只是被各种因素推动，推到这个地方不能再走了？所以人有时候要停下来想一想：到底我是谁？

一 | 认识你自己

照镜子一看，我知道里面的人就是我，不过我见到的是镜子里面的我，这是外表，而这个外表是会变化的。

最近一位朋友要帮我制作演讲录音带，请我去南部演讲，演讲之后他说你最好拍一些照片，总要让别人知道这是谁讲的，然后把我带到照像馆去了，由老板亲自操刀给我拍照，他很会拍，拍下照片之后寄给我，我一看吓了一跳，以为是十年以前的我。

这说明了什么？照片很容易骗人。我们平常看照片的时候都会说，你看，想不到我以前这么年轻。但是任何照片一旦照出来就已经过去了，现在真实的我跟我留下来的照片之间，永远有一段距离。

◎ 当下所有的

人的生命一直在开展，过去不管你做了多少事，现在这一刹那才是你当下所有的，即使活到八十岁也一样，当下这一刹那你能够活着，你的生命就是一个新的开始。

很多年轻人认为自己很年轻，事实上他们的生活只有四个字可以形容，就是“浪费时间”。有一次我在台湾大学校门口搭出租车，上车之后，司机问我：“你要去哪里？”接着问：“你是台大教授吗？”我最怕碰到这样的司机，为什么？因为我知道他接着就要教训我了。他们一旦发现我是台大教授，接着就要说社会风气怎么坏，教授怎么当的，学生没有教好，很多类似这样的话。

我先讲两次经历。

第一次是我上出租车之后，司机就说他对大学生很失望。有一天早上八点钟，他载四个学生去某大学考试。学生在车上聊天，司机听到了，心里很难过。他们说今天要期末考试，但是昨天打麻将打了通宵，打到早上八点，四个人再包辆出租车去学校考试，接着有人说：“我们准备好了吗？”准备什么？“作弊准备好没有？”这个司机接着对我说：“你看，父母亲那么辛苦把孩子送在大学去，他们居然临近期末考试时还打通宵麻将，还问作弊准备好没有，这些学生实在令人失望。”

我无法否认他的话，因为他的经验是他所能依据的唯一真实，我只能对他说这个经验不一定是普遍的，假如大学生都是这样的话，我们的大学怎么办得下去呢？

但是后来在台大发生了一件事，就在去年。一位老师有一天去上课的时候在路上昏倒，被发现之后送到医院，醒来之后忘了自己是谁。因为他患了失忆症——短暂失忆——突然间忘了自己所有的一切。

过几天他到学校，学生知道他有这种病症。有个学生没交报告，他把学生找来问：“你怎么没交报告？”学生说：“我交了，你忘记了。”老师想，对啊，我有失忆症，大概忘记了，就给他八十分。这个学生真的很坏，他上网说，上学期我没交报告，老师有失忆症，我跟他说我交了，照样得到八十分。上网之后，第二个学期开学选课的时候，这个老师的课有四百多名学生选。

各位现在知道大学生用不用功吧！他们整天上网做什么？找一些快要失忆的教授的课来选。选这样的课很轻松啊，不上课、不交报告、不用考试，说一声老师你忘记了，就可以拿八十分。这并不是笑话，而是事实。所以我要强调，年轻并不值得羡慕，因为只有活在当下，你的生

命才是真实的。

◎ 有思想才存在

英国哲学家罗素（B. Russell），很有才华也非常调皮。年纪很大了，说话还是很有智慧。有一次，有人问他：“你是一位有名的哲学家，能不能给年轻人一些劝告？”他说：“年轻人？年轻人在哪里？我没见过年轻人。”别人以为他开玩笑，说：“你怎么没见过年轻人呢？”他说：“年轻人没有思想，根本就不存在嘛！”

换句话说，一个人没有思想的话，他的存在是按照别人的想法去生活，他的存在、他的生活，只是一个复制品而已，是一个复印件或传真，并没有原版。所以希腊时代有一位悲剧家就说：“一个人不知道如何表达自己的思想，他就是奴隶。”奴隶代表什么？他没办法独立思考，他所有的一切都是学习别人、参考别人的。所以我说这些话的用意在什么地方？就在于强调“认识你自己”。

“自我”是我们这一生里面所要掌握最可贵、最真实的资产。当然，你如果信仰宗教，讲到最后需要无私、无我，那是另外一种境界。你若不能先拥有自我，怎么可能去超越自我，根本没有这种超越的问题。宗教的境界很高，但一定要从初步的慢慢往上走。

我们接下来就要谈一谈，如何认识你自己。

二 | 活在这个时代

“认识你自己”，首先要把自己放在时空的坐标里面加以界定。首