

【全新修订版】



# 心灵导师

身心灵整合之道

傅佩荣 著

我总是向外寻求力量与自信，  
谁知道他们时时刻刻都在我的  
心灵深处。

——弗洛伊德



上海三联书店

# 心灵导师

身心是整合之道



陈鹤琴

2011年11月11日

第11卷第11期

# 心灵导师

身心灵整合之道



傅佩荣 著  
上海三联书店

XINLINGDAOSHI

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵导师/傅佩荣著. —上海: 上海三联书店

2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3057 - 5

I. 心... II. 傅... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057431 号

## 心灵导师

---

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. sanlianc. 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 / 787 × 1092 1/16

字 数 / 300 千字

印 张 / 22. 25

---

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3057 - 5

G · 981 定价: 38. 00 元

## 总序 | 身、心、灵整合的价值观

我们谈论完整的人生，不能忽略身、心、灵三个部分。年轻的时候，也许侧重身（衍申至有形可见的外貌、体力、财富、地位等）。身的活动当然不能脱离心，而心的运作主要在于“知、情、意”这三项潜能的实现过程，因而具体展示于获取特定知识、发展人际情感，以及培养个人志趣上。然后，在一个看来抽象，其实扮演主导作用的层次，还有灵的存在。灵的运作可以表现于宗教信仰的灵修活动中，但是宗教并非灵的运作的唯一领域。

因此，一套完整的价值观，必须针对上述身、心、灵三个部分，提出各自的定位，以及彼此之间的适当关系。容我先以三句话来作个概括，再说明其内涵：“身体健康，是必要的；心智成长，是需要的；灵性修养，是重要的。”

首先，身体健康，是必要的。“必要的”一词，是指如果身体不健康，则人生一切活动皆受到限制，好像人生从彩色变成黑白，甚至面临结束的威胁。依此推衍，保持身体的活动能力，取得基本的生存条件，让自己可以活下去，这些都属于“必要的”范围。在正常情况下，人的本能就会去争取这些必要的条件，使自己活得下去。但是，“必要的”一词同时也提醒我们：它不是“充分的”。意思是作为一个人，单单活着是不够的，亦即不充分的。依美国心理学家马斯洛的说法，这个层次所涉及的是生理需求与安全需求，还有向上提升的广大空间。

其次，心智成长，是需要的。人与动物的差异，表现在心智的精密度与复杂度特别高，但是如果缺少成长及发展的机会，心智的潜能弃置不用，那么人很可能不如动物。这是最令人惋惜的事。不仅如此，随着生命的开展，心智成长的要求也将日益强烈。譬如，求学期间，我们以探讨专业知识为目标；进入社会以后，自然出现全方位的知识需求，尤其对于文学、艺术、哲学、宗教等人文方面的知识，深感向往。再以情感而言，也会由亲情、友情、爱情，向外扩充，对社区、社会、国家、国际、地球、宇宙，产生关怀之心，最后也可能孕生慈悲、博爱的情操，自愿从事公益活动。然后，在意志方面，可以逐渐化被动为主动，从事高尚的人格修养，自强不息，日新又新。以上有关知、情、意的描述，都是我们所“需要的”，亦即若要活得像一个人，就须不断开发这些潜能。马斯洛所谓

的“爱与归属的需求”与“自重与受人尊重的需求”，正好涉及此一层次。若要再往上走，寻求“自我实现”与“自我超越”，就会进入灵的层次了。

再次，关于灵的作用，我们说“灵性修养，是重要的”。所谓“重要的”，是指联系于人生的意义与目的而言。如果忽略灵性修养，则人生一切活动“对自己而言”，将是既无意义也无目的的。说得温和一些，就是人生一切活动都难免于刹那生灭，无法连贯形成一幅完整的画面。我特别强调“对自己而言”，因为一个人也许享有福寿全归，也许制造丰功伟业，也许对人类或历史产生巨大影响，但是他的内心依然可能徬徨无依，甚至充满苦恼。宗教经典所描绘的“万法皆空，众生皆苦”，“空虚啊，空虚，一切皆是空虚”，正是我们人类无法避开的境遇。

依我对灵性修养的粗浅认识，可以由四个角度描述其作用。其一，灵性修养（以下简称“灵修”）使一个人的身心活动（亦即上述对身与心分别所作的介绍）具有意义；其二，灵修使一个人潜意识中的情结与盲点得以化解；其三，灵修使一个人可以将其命运提升转化为使命；其四，灵修使一个人在宗教信仰的活动中，能与所信的神明进行顺畅的互动与沟通。总而言之，灵修使一个人能在光天化日下行走，不但不担心命运的折磨与死亡的威胁，而且能以积极乐观的态度安排自己的身心活动，珍惜并善用人生的一切资源。

以上是我近年探讨人生问题的主要心得。因缘巧合，2001年5月起，好好好家庭教育文教基金会的执行董事长姜涵小姐邀请我主讲四个系列的课程，名称分别定为：一、厘清自我的真相；二、管理自我的潜能；三、探索生命的价值；四、走向智慧的高峰。于是，我整理自己多年研读相关资料的笔记，以系统方式讲授一遍，又把讲义内容形诸文字成为这一部书。

我对这一部书投入极深的情感，因为它储存了我长期以来的读书心得，呈现了我对人生哲学的基本观点，也代表了我对21世纪所有爱智者最真诚的心意。

## 傅佩荣著作目录

目 录	出版社	定价(元)
<b>有声、影像出版品</b>		
傅佩荣详解易经六十四卦(DVD24 碟)	中国国际广播音像出版社	
孔子的大成之道(DVD6 碟)	中国国际广播音像出版社	
向孔门弟子借智慧(DVD6 碟)	中国国际广播音像出版社	
《论语》12 小时精华讲座(VCD12 碟)	中国国际广播音像出版社	
《孟子》12 小时精华讲座(VCD12 碟)	中国国际广播音像出版社	
《老子》12 小时精华讲座(VCD12 碟)	中国国际广播音像出版社	
《庄子》12 小时精华讲座(VCD12 碟)	中国国际广播音像出版社	
傅佩荣解读老子 CD 版(24 碟)	中国国际广播音像出版社	
易经与人生(VCD9 碟)	中国国际广播音像出版社	
领导处世智慧(VCD8 碟)	中国国际广播音像出版社	
<b>国学、心灵关怀类图书</b>		
易经与人生	上海文化出版社	28.00
哲学与人生(精装版,附光盘)	上海三联书店	58.00
听傅佩荣讲人生问题	上海三联书店	36.00
听傅佩荣讲国学	上海三联书店	25.00
人生困惑问庄子	上海文化出版社	22.00
解读老子	上海三联书店	20.00
解读论语	上海三联书店	25.00
解读孟子	上海三联书店	22.00
解读庄子	上海三联书店	30.00
解读易经	上海三联书店	30.00
傅佩荣国学精品集(礼品装)		298.00
傅佩荣心灵关怀作品集(礼品装)		298.00
西方哲学与人生(第一卷)	上海三联书店	25.00
傅佩荣细说孔子	上海三联书店	28.00
傅佩荣细说老子	国际文化出版公司	30.00
自我的觉醒	国际文化出版公司	25.00
哲学与人生	东方出版社	38.00
心灵导师	国际文化出版公司	35.00

北京爱智达人教育科技有限公司

洽询电话:010-84258706 010-59032451 13910103820

地 址:北京市朝阳区西坝河南路甲1号新天第A座23A7

网 址:www.soulworld.com.cn

# 目 录

## 1 总 序 身、心、灵整合的价值观

### 1 第一部分 厘清自我的真相

- 自 序 厘清自我的真相 / 3
- 第一章 人生哲学的基础架构 / 5
- 第二章 人生问题的思考方法 / 21
- 第三章 从心理学看自我（一）  
——行为主义心理学与弗洛伊德学派 / 31
- 第四章 从心理学看自我（二）  
——阿德勒的“个体心理学”与荣格的  
“集体潜意识” / 43
- 第五章 从心理学看自我（三）  
——弗兰克的“意义治疗法”与马斯洛的  
“人本主义心理学” / 57
- 第六章 从心理学看自我（四）  
——超个人心理学与灵的召唤 / 71

### 79 第二部分 管理自我的潜能

- 自 序 管理自我的潜能 / 81
- 第一章 了解智商（IQ）与相关能力 / 83
- 第二章 认识自己的情感智商（EQ） / 97
- 第三章 管理自己的情感智商（EQ） / 109
- 第四章 发展自己的情感智商（EQ） / 121
- 第五章 开发自己的逆境智商（AQ） / 135
- 第六章 强化自己的逆境智商（AQ） / 149



# 目 录

## 161 第三部分 探索生命的价值

自 序 探索生命的价值 / 163

第一章 培养思考习惯（一）

——理解逻辑的概念与判断 / 165

第二章 培养思考习惯（二）

——逻辑推论的训练 / 181

第三章 掌握整体观点（一）

——哲学的质料、运作、内涵与目的 / 195

第四章 掌握整体观点（二）

——哲学家的思考模式：“以一统多” / 207

第五章 确立价值取向 / 225

第六章 力求知行合一 / 239

## 255 第四部分 走向智慧的高峰

自 序 走向智慧的高峰 / 257

第一章 如何理解“灵”的世界 / 259

第二章 灵是身、心的统合力量 / 273

第三章 化解潜意识的盲点 / 291

第四章 代蒙

——从命运到使命 / 305

第五章 灵的修炼

——以印度教为例 / 319

第六章 密契主义 / 335

第一部分  
厘清自我的真相





## 自序 | 厘清自我的真相

“认识你自己。”这是希腊时代探讨人生奥秘的箴言。但是，若想认识自己，所牵涉的相关问题太广了，包括：人类生命有何特色？自我与他人的异同如何？人的一生有何意义？宇宙存在对于人生意义有何启发？人死之后是怎么回事？死后还有另一种生命吗？神明存在吗？神明与人类的关系如何？

面对上述问题，每一个时代的人都有自己的一套答案，而这些答案也一直在改善修订之中。在知识普及之前，人们通常以“概括承受”的方式，认同社会上的主流观念，譬如宗教所教导的现成答案。到了20世纪，理性启蒙的效应浮现，人们日益需要自行探讨人生问题，而心理学适时兴起，蔚为风潮。

以单一学科而论，能在20世纪凝聚杰出心智，迭创新颖见解，进而乘风破浪，引动人类最大关注，触及百姓日常言行的，可以说，非心理学莫属。换言之，如果我们继续奉行“认识你自己”这句古老名训的话，首先就须认真向心理学家请教。

基于上述体认，我在长期探讨哲学的过程中，一直对心理学的领域保持高度兴趣，并且自觉受益良多。众所周知，“哲学”号称“爱好智慧”，因此凡是能够增长吾人常识、知识与心得的，以及有助于说明人类经验的，都是哲学研究者必须留意及学习的。哲学“始于经验，而不终于经验”。因而心理学家的理论是我的出发点，而不是我的止步之处。就心理学所依据的是丰富的人类经验而言，它具有高度的参考价值；但是也正因为如此，哲学要努力再进一步，找出这些经验“之所以是如此”的根本条件。譬如，设定一个关于“人”的思考架构，如身、心、灵，然后评估每一派心理学在这个架构中的定位。

整理我所涉猎的心理学知识，大致可以将其分为三个阶段。首先，是身居于主导地位的阶段，由身来“决定”心是怎么回事，这种观点，以行为主义作为代表；而弗洛伊德学派则主张由身来“影响”心，即由人的潜意识无法摆脱生物本能的特质出发，再由潜意识来解释心理活动。其次，是“自我”概念展现的阶段。代表人物有二，一是阿德勒，认为自我是“面对”着群体，一生都在致力于自卑之超越；二是荣格，主张自我是“通过”群体，由集体潜意识找到化解疏离

之苦的门径。第三个阶段，是“自我”要主动出击了，譬如弗兰克声称，自我要求“意义”，可以为此而忍受折磨与考验；又如马斯洛的人本主义心理学，指出自我所要求的是“实现”，要把人的优质潜能充分发挥出来。

以上三个阶段所形成的趋势，是由身走向心，再由心往上提升，走向灵的领域。就在20世纪接近尾声时，超个人心理学已经蓄势待发，准备在本世纪大显身手了。所谓“超个人”，所指的正是“灵”的层次。因为只有在此层次，所有的个人可以找到共同的源头与归宿，亦即可以化解在身与心方面所造成的个别差异。

明白上述心理学的进展之后，哲学还有什么任务呢？依我浅见，哲学探讨的目的，不在提示明确的答案，因为人生的标准答案难免流于教条之讥。哲学所能做的，是面对问题时，提供思考的架构及方法。因此，在本部分章节中，首先谈到的是人生哲学的基础架构。有了这个架构，无异于界定了人生的整体面貌与根本关怀，然后，一方面不会在介绍每一派心理学时“流连忘返”，入乎其内而不能出乎其外；另一方面，也能对各派心理学进行定位、省思与批评，以符合哲学爱智的初衷。

在这一部分中，要讨论七派心理学的理论，当然会有挂一漏万或以偏概全的困境。我只希望做到两点：在介绍时，要有同情的理解；在评论时，要有全盘的观照。任何学问都以“有益于人生”为其前提，心理学也不例外。我们从心理学出发，将来还会穿越哲学及宗教学的领域，所期望的也只是对人生有所助益，可以往“认识你自己”的目标大步迈进。

## 第一章 | 人生哲学的基础架构

“真正的哲学，是练习死亡。”

——柏拉图

柏拉图并非鼓励死亡，而是要我们练习摆脱身体对自己的控制，就好像是身体已经死亡一样。

一个人活着，如果能够让自己的身体不起作用，而使心、灵充分运作，这样的人就是真正的自由人，此即“自由”之真义；反之，若是一个容易冲动，生活中稍不如意就有很强的情绪反应，那么他一点也不自由，反而是将自己的生命捆绑住了。

所谓自我的结构，  
一般而言是指身、心、灵三个层面。  
在讨论这三个层面时，  
必须把时间的三个向度，  
亦即“过去、现在、未来”考虑进来。  
身是指到现在为止我们在一个人身上所看到的一切，  
因此代表“过去”。  
心则是个“有知、有情、有意”的主体，  
可以代表“现在”。  
最后，灵能够指示一个人前进的方向，  
因此是比较针对“未来”的。

“哲学”的原始意义是“爱好智慧”。“智慧”这个词很难捉摸，别人的智慧就算再高，对我们而言都只是文字或语言所表达的知识，可望却不可及。然而，我们仍然必须设法掌握文字背后的思想，将它放在自己的生命加以实践印证，以转化成属于自己的活泼的智慧。这整个过程需要下一番工夫。古人说，一个人阅读《论语》之后，没有任何改变，就是不曾读过《论语》。意思是文字与生命脱节，读书只是浪费时间而已。离开生活，哲学是空洞的；离开哲学，生活是盲目的。两者携手并行，人生才有丰富的趣味。

为了有效达成这个目标，首先必须掌握一系列重要的方法和架构，而这一切是要通过语言文字来表达的。以下所要阐明的就是基本的概念。

## ◎基本概念

### 理性是哲学的基础

“哲学”的运作以“理性”作为出发点，与“理性”相对的一面则是“经验”。实际生活的经验是零碎、片断，并且互相矛盾的。譬如，我们有时觉得自己是个开朗的人，有时又觉得内心有些结解不开；有时很愿意帮助别人，有时却觉得别人为自己带来困扰。这一类都是经验中常见的情形。经验世界是复杂多样、充满矛盾及紧张状态的；相形之下，理性则保持冷静的状态。采取理性的态度，就可以把情绪降到最低，因此当理性开始运作时，许多事情会显得清澈分明。

另一方面，信仰也和理性不同。譬如，许多人热衷的算命，也带有一些信仰的成分，而这种现象不见得可以用理性的方式加以说明，所以显得十分神秘。神秘往往容易造成一厢情愿的情况。

使用“理性”时，要把握三个重点：

(一) 澄清概念：我们在思考或说话时都会用到“概念”。譬如，一提及“自我”，首先就要把“自我”的概念界定清楚，否则每一个字词都会产生不同的理解。所以，与他人交谈时，一开始就要清楚界定交谈中所使用的概念，即使是熟识的朋友也有这个必要。

(二) 设定判准：人在表达思想时，总是包含了一连串的判断。譬如我说：

“今天天气很好。”这就表达了一个思想的内容，也就是一个判断。任何判断都需要一个标准。所谓的“天气好”是以什么作为标准？温度的数值，或是个人的感觉？又如，要判断某人是不是好人，也必须先将“好”和“不好”的标准设定清楚。如果没有设定判准，则一件事或一个人的好坏，就没有一定的说法，而容易随时改变。

（三）建构系统：这是最困难的部分。所谓的“系统”，就是把宇宙和人生，所有的一切构成一个整体。许多哲学家都会强调自己的思想是一个完整的系统，譬如孔子说：“吾道一以贯之。”这句话就表明，孔子的人生观有一个完整的中心思想，可以连贯所有知识。亦即所有知识都汇入同一个系统中，其内在不能矛盾，对外也必须有所依据。

任何一位出现在哲学史上的大哲学家，都各自建构了一套系统。譬如，在《苏菲的世界》和《哲学家的咖啡馆》二书中所提到的西方哲学家，我们一旦进入他们的理论中，就宛如跨进另一个世界，因为这些哲学家使用的语词，往往和一般人原本知道的不太一样，如果没有经过适当的解说，会使人觉得不知所云。也正因为如此，许多哲学家会有专属的字典，譬如《黑格尔字典》。黑格尔就是自己界定了一系列概念，加以重新定义，设立判断标准，再建构出一套完整的系统。

哲学的工作，主要即在上述三点内涵之中，因此讨论的重点常落在“概念如何澄清”、“判准如何界定”、“由何人界定”、“此判准现今是否仍然有效”等问题。

社会上不断出现新概念，哲学的三部分工作也就不断地循环运作。概念来自我们日常生活中的经验。虽然说有所谓“太阳底下无新鲜事”，自古至今人们的经验相差无几，然而每一个时代的人，对于其“共同的经验”却会有不同的理解，因此衍生出风格迥异、各具特色的文明，以及每一个时代不同的思想风潮。

### 分析问题时结构与发展并重

本部分所谈论的焦点是如何“厘清自我的真相”。这样的题材，一方面可以作普遍的探讨，另一方面也可以针对个人的需求，探讨其特殊的内容。

思考的时候，方法很重要，而方法则和架构有一定的关系。譬如当我们谈到“人”的时候，首先必须思考人的“结构”是什么？其次则要思考人的“发展”是什么？结构是静态的，倾向于“空间化”；发展则是动态的，倾向于“时间化”。

许多人在演说时，常常会提到：“在今天这个时代和这个环境里……”这两者是不同的。“时代”代表着过去、现在、未来不断发展的过程；“环境”则代表“当前这个社会”，它可以与时间暂时脱节，是一个横向的侧面，其中所呈现的就



是结构问题。然而结构不可能凭空出现，它一定是某个时代发展过程中的横切面。因此分析问题的时候，要同时注意到结构和发展。

同样，分析自己与他人交往，或与亲人相处所产生的问题时，要先静下心来，想清楚自己本身的结构，譬如构成自己性格的因素。这些因素是从幼年时期逐渐累积，最后形成今天这样的结构，而这就代表了自己的生命特质。

接着要问自己：“是不是满意现在这样的结构呢？如果不满意，以后又要怎么办？”“以后”就是时间的问题，所以我们要设法思考：“我将来想要怎样的结构内容？该往哪个方向走？”孔子教学时喜欢讲“立志”，“立志”是针对将来的，现在没有的，期许将来能够得到，所以立了志向，可以让生命有所转变。经过一段时间以后，看看能否达成自己原先设定的目标，使生命结构调整及改变。

### 人是具有位格的主体

人具有自我意识和自由意志，是能思考、感受、抉择之主体。

“自我”是意识的主体，也是意识的对象。一般的动物只有意识，所以天热天冷，会有感觉；肚子饿肚子饱，会有反应。但是动物没有自我意识。自我意识就是“意识”意识到自己。意识本来是向外的，譬如动物在受到外来的力量或痛楚时会有反应，但是它本身没有办法去思考“我”这样一个生命，要如何安排自己的生活。动物不会意识到自己是某一个动物，因为它的意识无法形成自我。

人类则有自我意识，也就是向内的意识。因为人类已经跨过“反省”的门槛，能够在心中自我观照，好像照镜子一样。一旦到了反省的意识阶段，就会把自己当作观察思考的对象，这样一来，自己不但是主体，同时也是对象。如此便产生了自我意识，人也因而成为可以感受、可以思考、可以抉择的主体。

接下来谈到自由意志。意志是指“我”决定去做或者不去做一件事。意志是否全然自由呢？许多人对此抱持怀疑的态度。譬如行为主义心理学就主张人类没有自由意志。此派心理学从“刺激与反应”的角度，来解说人的行为模式，认为人的行为受制于他在既定情境中所接受到的刺激。这在心理学中称为“制约”，也就是指用一个条件来约束人，使人产生某种反射动作，亦即人的反应不能离开既定的情境。

由上述观点看来，人的行为不可能离开特定的环境，因此虽然表面上人的行为或意志是自由的，实际上却受制于环境所提供的条件。如此一来，人似乎变得完全没有自由了。

完全的自由是指没有任何前提、任何条件设定，而可以完全自由地选择想要做的事。这种完全的自由到最后会出现一种任性的、不可预测的行为。因此，无论是“完全不自由”或是“完全自由”，都不是自由意志所要表达的内涵。

自由意志是指人有“自我”，所以会有自由的表现。“自我”是指我自己是一