



傅佩榮談人生

傅佩榮 著

心灵的旅程

東方出版社



傅佩榮談人生

心灵的旅程

傅佩榮 著

图书在版编目 (CIP) 数据

傅佩荣谈人生：心灵的旅程/傅佩荣 著. —北京：东方出版社，2012
ISBN 978-7-5060-4612-1

I. ①傅… II. ①傅… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062432 号

傅佩荣谈人生：心灵的旅程

(FU PEIRONG TANRENSHENG: XINLING DE LÜCHENG)

作 者：傅佩荣

责任编辑：王高婷 戴燕白

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：三河市金泰源印装厂

版 次：2012 年 6 月第 1 版

印 次：2012 年 8 月第 2 次印刷

印 数：10001—15000 册

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：26

字 数：293 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-4612-1

定 价：49.00 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210012

出版说明

我的本科是哲学，而哲学不能脱离人生。“人生”二字太过空泛，让人无所适从。因此，我的阅读兴趣所涵盖的范围，包括心理学、潜能开发理论、文化教育思想以及宗教学，而贯穿其间的始终是“哲学”一词所涉及的“爱好智慧”。

由于一群学生的要求，我有机会整理自己长期以来的阅读心得，讲了二十四堂课，进而将上课内容写成文字稿，出版为四本书，总标题定为“傅佩荣谈身心灵整合”。2008年在大陆印行时，这四本书合为一大本，名为《心灵导师》。现在东方出版社要印行新的版本，我在校订过程中，屡次沉浸于回忆中，想到当初学习的辛勤与快乐，不免庆幸自己没有浪费太多年轻的时光。

我的观念很清楚：人是“身、心、灵”所构成的一个整体，因此必须兼顾这三方面的发展，人生才有可能保持均衡的动力与明确的方向。所谓兼顾，并非并列式的三头马车，而是要把握“心”的“知、情、意”三种潜能，朝着“灵修”的目标前进。本书新版定名为“心灵的旅程”，更能切合其内容。由于讲课时的细心解说，本书所呈现的文字特色是不厌其详。阅读这样的书，不必着急，且读且思，并力求实践吧！

傅佩荣

2012年4月

自序

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（衍伸至有形可见的外貌、体力、财富、地位等）。身的活动当然不能脱离心，而心的运作主要在知、情、意这三项潜能的实现过程中，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。这是最可惋惜的事。不仅如此，随着生命的开展，心智成长的要求也将日益强烈。先说说知识，随着个人的成长，知识需求随之增加，知识获取的范围和领域相应扩大。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、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。

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，也许创造丰功伟业，也许对人类或历史产生巨大影响，但是他的内心依然可能彷徨无依，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警句。

依我对灵性修养的粗浅认识，可以由四个角度描述其作用，就是：

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；

二、“灵修”使一个人潜意识中的情结与盲点得以化解；

三、“灵修”使一个人可以将其命运提升转化为使命；

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”使一个人在光天化日之下行走，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，我有机会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，系统地讲授了一遍。而讲义内容值得形诸文字，可以分享读者。于是，录音带很快就转变为通顺的文字稿，再加修改润饰，然后呈现为一本包括四个部分

的厚书了。

我对这一本书投入极深的情感，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，也代表了我对新世纪所有爱智者最真诚的心意。

目 录

自 序 身心灵整合的价值观 / 1

第一部分 厘清自我的真相 / 1

前 言 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 / 23

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 / 35

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” / 49

第五章 从心理学看自我（三）

——弗兰克尔的“意义治疗法”与马斯洛的
“人本主义心理学” / 63

第六章 从心理学看自我（四）

——超个人心理学与“灵”的召唤 / 81

第二部分 管理自我的潜能 / 91

前 言 管理自我的潜能 / 93

第一章 了解智商（IQ）与相关能力 / 95

第二章 认识自己的情绪智商（EQ） / 111

第三章	管理自己的情绪智商 (EQ)	/ 125
第四章	发展自己的情绪智商 (EQ)	/ 139
第五章	开发自己的逆境智商 (AQ)	/ 157
第六章	强化自己的逆境智商 (AQ)	/ 171

第三部分 探索生命的价值 / 185

前 言	探索生命的价值	/ 187
-----	---------	-------

第一章	培养思考习惯 (一)	
	——理解逻辑的概念与判断	/ 189
第二章	培养思考习惯 (二)	
	——逻辑推论的训练	/ 207
第三章	掌握整体观点 (一)	
	——哲学的质料、运作、内涵与目的	/ 225
第四章	掌握整体观点 (二)	
	——哲学家的思考模式：“以一统多”	/ 239
第五章	确立价值取向	/ 259
第六章	力求知行合一	/ 277

第四部分 走向智慧的高峰 / 295

前 言	走向智慧的高峰	/ 297
第一章	如何理解“灵”的世界	/ 299
第二章	灵是身心的统合力量	/ 317
第三章	化解潜意识的盲点	/ 339
第四章	代蒙	
	——从命运到使命	/ 355
第五章	灵的修炼	
	——以印度教为例	/ 371
第六章	密契主义	/ 389

第一部分

厘清自我的真相

前言 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。到了二十世纪，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，能在二十世纪凝聚杰出心智，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，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”，意思是：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，亦即人的潜意识无法摆脱生物本能的特质，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“面对”着群体，一生都在致力于超越自卑；二是荣格，主张自我“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，“自我”要主动出击了，譬如弗兰克尔声称，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。就在二十世纪接近尾声时，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。因为只有在此的层次上，所有的个人都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，不在于提示明确的答案，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，“厘清自我的真相”这一部分，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，于其后从心理学看自我。这样的内容安排，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。

“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”。

心则是一个“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”（Philosophy）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，可望却不可即。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功夫。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，念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，而这一切是要透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”的运作是以“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、充满矛盾和紧张的；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。

除了“经验”，“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，因而容易随时改变。

（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。”这句话就表明了：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》（*Sophie's World*）和《哲学家的咖啡馆》（*Das Café der toten Philosophen*）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（Hegel, 1770 - 1831）自己就界定了一系列概念，并加以重新定义，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。概念来自于我们日常生活中的经验。所谓“太阳底下无新鲜事”，虽然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。

分析问题时要结构与发展并重

本书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