

我與心

整體生命心理學

吳怡◎著

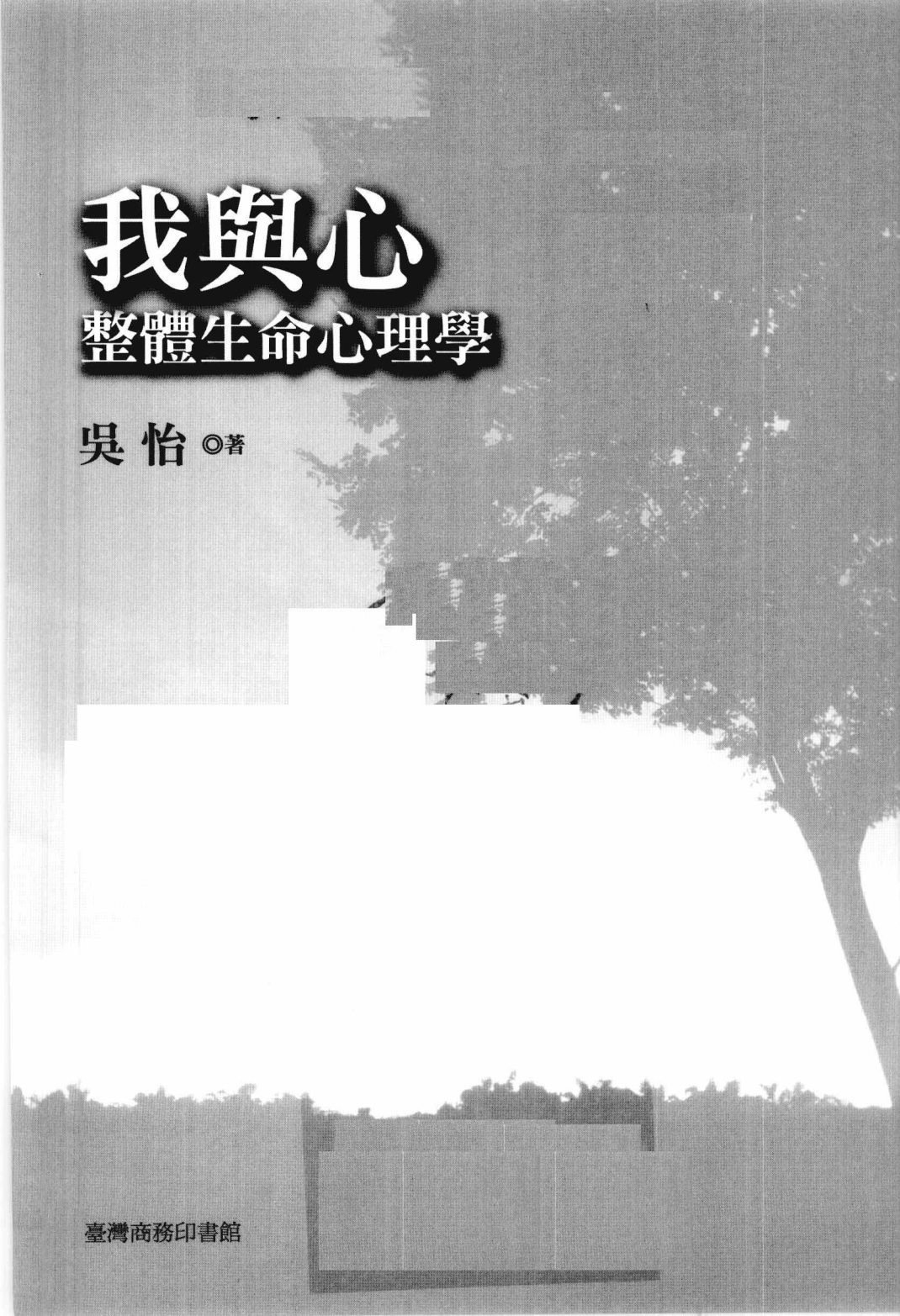
臺灣商務印書館

我與心

整體生命心理學

張其成

2013年12月



我與心

整體生命心理學

吳怡◎著

臺灣商務印書館

我與心 整體生命心理學

作者◆吳怡

發行人◆王學哲

總編輯◆方鵬程

主編◆李俊男

責任編輯◆賴秉薇

美術設計◆吳郁婷

校對◆呂佳真

出版發行：臺灣商務印書館股份有限公司

臺北市重慶南路一段三十七號

電話：(02) 2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：ecptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

局版北市業字第 993 號

初版一刷：2010 年 2 月

定價：新台幣 300 元



ISBN 978-957-05-2451-2

版權所有 翻印必究

萬卷書籍，有益人生

——「新萬有文庫」彙編緣起

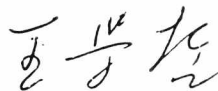
台灣商務印書館從二〇〇六年一月起，增加「新萬有文庫」叢書，學哲總策劃，期望經由出版萬卷有益的書籍，來豐富閱讀的人生。

「新萬有文庫」包羅萬象，舉凡文學、國學、經典、歷史、地理、藝術、科技等社會學科與自然學科的研究、譯介，都是叢書蒐羅的對象。作者群也開放給各界學有專長的人士來參與，讓喜歡充實智識、願意享受閱讀樂趣的讀者，有盡量發揮的空間。

家父王雲五先生在上海主持商務印書館編譯所時，曾經規劃出版「萬有文庫」，列入「萬有文庫」出版的圖書數以萬計，至今仍有一些圖書館蒐藏運用。「新萬有文庫」也將秉承「萬有文庫」的精神，將各類好書編入「新萬有文庫」，讓讀者開卷有益，讀來有收穫。

「新萬有文庫」出版以來，已經獲得作者、讀者的支持，我們決定更加努力，讓傳統與現代並翼而翔，讓讀者、作者、與商務印書館共臻圓滿成功。

台灣商務印書館董事長



前言

從整體生命哲學到整體生命心理學

我自一九八〇年任教於美國加州整體學研究院至今，雖然所教的課目，都屬中國哲學，但由於該院大部分學生都是研究心理學的，因此他們的問題，都把哲學拉到心理學的範圍來討論。我曾一再強調中國哲學與西方心理學的距離，遠比與西洋哲學為近，因為中國傳統哲學的心性修養，實質上，也是一種健康心理學、精神心理學，或人本心理學。我曾用一個譬喻說，如果哲學（中國哲學）是頭腦的話，那麼心理學便是它的四肢。只有頭腦而沒有強壯的四肢，便易流於知而不行，變成空談。目前西方心理學，就像電腦的發展一樣，無孔不入。所以今天哲學和心理學的結合是最好的，也是必然的發展趨勢。即使我自己這樣的主張，而在該校教學時，也不斷把中國哲學現代化、生活化，經常去指導學生如何用中國哲學解決他們所遭

遇的許多問題與困難。但這些都只是零星的、隨緣的，並沒有系統的研究。直到一九九〇年我受該院以「整體哲學」為基礎的影響，而到中國哲學的園地裡，建立了中國整體生命哲學的方法，即是以「道」、「理」和「用」三方面的相互關係，來研究和發展中國哲學。此後在二十餘次國際中國哲學會議中，曾宣讀有關這一方法的論文，後來即編成《關心茶》、《生命的轉化》、《生命的哲學》、《生命哲學的知與情》等書。二〇〇七年，我曾參加廣州的國際人本心理學會議，第一次提出有關「整體生命心理學」的論文。因為限於時間和篇幅，只能做一個概括性的敘述和建議，未能深入的探討。到了今年（二〇〇九）二月間，系中有一門全體該系教授和學生共同參與的課程，主題是「我」（self）。中國哲學方面由我主講。以前談到「自我」，總認為西方文化強調「個人主義」，而中國文化重視倫理關係。由於中國人的「自我」觀念不如西方人那樣濃厚，因此對於「個人」的要求也相對變得淡薄，於是形成一個看法，就是傳統的中國人，不講「自我」，沒有「個人」。儘管中國哲學裡重修己，但我們都把修己當作為人來看，再加上道家的「忘己」、「虛己」，因此在中國哲學的研究上，似乎都沒有針對這個「我」去討論。久而久之，對於這個「我」的研究，變成了心理學上的專題，而在哲學上，只有埋頭去修己，

卻對這個「我」避而不談。

由於這次討論會上，我用整體生命哲學的方法，從真我、無我，和肉體及意識的我來研究中國哲學對「我」的看法，才發現中國哲學對「我」的研究，是如此的深刻、切實、積極，而有效，遠比西方哲學及西方心理學對「我」的認識，更具體而合理。所以我把儒、道、禪宗三家對「我」的體驗和修養做了一個有系統的討論，這就是本書的第一部份——整體生命心理學中的「我」。

雖然我用整體生命哲學的三角形來劃分真我、無我和我。但在「我」的修養工夫上，是分為四個層次，即肉體的我、意識的我、理智的我，和精神的我。這是配合了我把「心」分成了四個層次，即肉體的心、意識的心、理智的心，和精神的心的討論心的轉化作用。

一般西方心理學都把研究的重點放在肉體的「我」和「心」，及意識的「我」和「心」上。他們把理智的「我」和「心」切開，甚至把它當作「自我」抗拒的對象，反而成為心理病態的主因。至於一般西方哲學雖把重點放在理智的「我」和「心」上，但過分的理論化、概念化，也切斷了與意識和肉體的聯繫，形成了虛脫的現象。為了針對以上兩方面的缺失，我把這四個層次連成了一個整體生命的共同

體。一方面理智的心把自己所學得的一切知識、經驗、道德教言下貫到意識中去指導七情六欲，甚至維護肉體的健康。另一方面，由於理智有時不免過於強硬、僵化，甚至自以為是，所以它又必須向上提升到「神」的層次，加以超脫化、虛靈化，而能柔和的下貫於意識中去產生作用。在這個「神」的層次上，相當於「神」的，有「道」、「天」、「性」、「自性」、「真心」、「真我」、「佛性」等。在一般宗教、哲學上，往往把它們塗上神祕的色彩，或變成人格化的神祇。而在我們所謂的四個層次上，「神」只是一種虛靈的作用，使「理智」往上提升，去掉它生硬的道德意味，再進入意識心中去靈活運用。在表面上來看，是高低的四個層次，其實都包括在心中，是一個大圓周。其中理智心是主角，這有別於一般心理學的避談理智。而理智心又是哲學所研究的主要範圍，所以這是哲學走入了心理學中，是哲學的心理學。這即是本書的第二部分——中國整體生命心理學中的心的轉化。

本書題名「我與心：整體生命心理學」，乃是我多年來強調哲學和心理學的結合，也是我一向主張哲學走入十字街頭的理想。本書只是一個建議性的構想。希望有興趣的人士，能在這方面多所貢獻，開展出一條新的路子來。這對哲學和心理學兩方面，也都能取長補短，相得而益彰。

總目

1

前言 從整體生命哲學到整體生命心理學

1

第一篇 中國整體生命心理學中的「我」

緣起

13

第一章 存在我

16

第二章 理論我

49

第三章 真我

87

第四章 中國人的「自我」觀念

118

第五章 「自我」的討論

131

第六章 結論

附比較

第二篇 中國整體生命心理學中的心的轉化

第一章 中國整體生命哲學的三角形

第二章 命的四個層次

第三章 性的四個層次

第四章 神的四個層次

第五章 心的轉化

第六章 心的轉化與儒道禪三家的修養

第七章 心知在轉化作用上的重要性

第八章 心的四個層次的性能與提升的意義

後語 整體生命心理學的兩條轉化路線

294

266

247

241

237

223

209

198

196

179

167

第一篇

中國整體生命 心理學中的「我」

目錄（第一篇）

第一篇	中國整體生命心理學中的「我」	1
緣起		13
第一章	存在我	16
	1. 軀體我	
	(1) 儒家	
	① 身體來自父母 ② 養身 ③ 護身	
	④ 戒身 ⑤ 安身 ⑥ 修身	
	(2) 道家	
	① 身體來自一氣 ② 身體的	
		21
		16 16

「無」和「有」③無身④愛身

⑤忘身⑥化身⑦鍊身

(3) 禪宗

①一朝風月②幻身即佛身③飲食尋常身④日日能安身

2. 意識我

(1) 儒家

①偏私的我②小體的我③自欺的我④迷失的我

(2) 道家

①多欲的我②好名的我③自是的我④意志的我

(3) 禪宗

①揀擇的我②執著的我③貢高的我④空想的我

第二章 理論我

1. 道德我

(1) 儒家

① 仁 ② 義 ③ 禮 ④ 智 ⑤ 信

(2) 道家

① 知常 ② 知足 ③ 和光 ④ 同塵 ⑤

安命

(3) 禪宗

① 心平 ② 行直 ③ 恩養父母 ④ 仁義

道中 ④ 自識本心

2. 工夫我

(1) 儒家

① 修己以敬 ② 忠恕一貫 ③ 慎獨

存誠 ④ 樂天知命

第三章 真我

1. 無

(1) 儒家

① 無私為公 ② 殺身成仁 ③ 虛心
好學

(2) 道家

① 無為道人 ② 上德不德 ③ 無
名、無功，與無己 ④ 真人之忘

(2) 道家

① 虛心弱志 ② 無為自然 ③ 心齋
坐忘 ④ 物我同化

(3) 禪宗

① 本來無一物 ② 本來面目 ③ 平
常心是道 ④ 不在明白裡

第四章 中國人的「自我」觀念

(3) 禪宗

①廓然無聖②不著佛求③無心是道④無明實性

2. 有

(1) 儒家

①民胞物與②先憂後樂③三不朽④生生不已

(2) 道家

①上善若水②聖人之心③至人之性④神人之功⑤真人之知

(3) 禪宗

①自性生萬法②自性生智慧③本地風光④煩惱即菩提