

傅佩荣



完整人生 I

傅佩荣

完整人生
I

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

完整人生.1 / 傅佩荣著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011.2

(傅佩荣文集)

ISBN 978-7-5640-4122-9

I. ①完… II. ①傅… III. ①人生哲学—研究
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第258558号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/32

印 张 / 8.75

字 数 / 148千字

版 次 / 2011年2月第1版

2011年2月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 24.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

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，也许建立丰功伟业，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。

目录《《《

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·····	6
◎ 第二章 人生问题的思考方法·····	33
◎ 第三章 从心理学看自我(一)·····	51
◎ 第四章 从心理学看自我(二)·····	71
◎ 第五章 从心理学看自我(三)·····	94
◎ 第六章 从心理学看自我(四)·····	120

第二部分 管理自我的潜能

◎ 自 序 管理自我的潜能·····	135
◎ 第一章 了解智商 (IQ) 与相关能力·····	138
◎ 第二章 认识自己的情感智商 (EQ)·····	160

◎ 第三章	管理自己的情感智商 (EQ)		180
◎ 第四章	发展自己的情感智商 (EQ)		201
◎ 第五章	开发自己的逆境智商 (AQ)		227
◎ 第六章	强化自己的逆境智商 (AQ)		249

面对上述问题，每一个时代的人都有自己的答案，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，而心理学这时兴起，蔚为风潮。以单一学科而论，能在20世纪凝聚杰出心智，
进创新
见解，

第一部分 厘清自我的真相

进 颖

而乘风破浪，引动人类最大关注，触及面碰日常言行的，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「爱智智慧」，因此凡是能够增长吾人常识、知

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。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。因为只有在灵的层次，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中加以实践印证，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相情愿的情况。

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