

傅佩榮



完整人生 II

傅佩榮

完整人生
II

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

完整人生.2 / 傅佩荣著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011.2

(傅佩荣文集)

ISBN 978-7-5640-4121-2

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258556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 / 10.5

字 数 / 180千字

版 次 / 2011年2月第1版

2011年2月第1次印刷

定 价 / 26.80元

责任校对 / 王 丹

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。

目录

总 序 身、心、灵整合的价值观·····	1
第一部分 探索生命的价值	
◎ 自 序 探索生命的价值·····	3
◎ 第一章 培养思考习惯（一）·····	6
◎ 第二章 培养思考习惯（二）·····	34
◎ 第三章 掌握整体观点（一）·····	57
◎ 第四章 掌握整体观点（二）·····	79
◎ 第五章 确立价值取向·····	110
◎ 第六章 力求知行合一·····	137
第二部分 走向智慧的高峰	
◎ 自 序 走向智慧的高峰·····	169
◎ 第一章 如何理解“灵”的世界·····	172
◎ 第二章 灵是身、心的统合力量·····	198

◎ 第三章	化解潜意识的盲点·····	230
◎ 第四章	代 蒙·····	254
◎ 第五章	灵的修炼·····	278
◎ 第六章	密契主义·····	305

自序 探索生命的价值

提起柏拉图、笛卡儿、康德、尼采这些人名，已经不必附加原文了，因为大家都知道他们是哲学家。关于哲学家的特殊地位，怀德海在《科学与现代世界》的结语中，清楚指出：

理智的力量是伟大的，它对人类生活具有决定性的影响。伟大的征服者从亚历山大到恺撒，从恺撒到拿破仑，对后世的生活都有深刻的影响。但是，从泰利斯到现代一系列的思想家，能够移风易俗，改革思想原则。前者比起后者，又显得微不足道了。这些思想家个别看来是无能为力的，但最后却是世界的主宰。

我们学习哲学，是为了爱好智慧，最后能否成为哲学家，或成为世界的主宰，可以暂且不论，但是无论如何，我们要努力成为自己的主宰。人在什么意义上可以主导自己的人生？我们的存在是由身、心、灵所组成，其中又以心居于枢纽地位；心的潜能有知、情、意三者，彼此之间有时可以协调合作，但是更常见的情况则是对峙、冲突、争持

不下、内耗殆尽。

因此，学习哲学，最简单的理由就是要服下一颗“定心丸”，从完整而根本的角度思索人的生命是怎么回事、该往何处迈进。至于将来能否抵达预期的目标，则在未定之天。人生是一个奥秘，正是因为结局未定，才使我们怀着惊讶与敬畏之心，踏出自己的每一步。哲学是不可或缺的准备工夫。我的老师方东美先生很欣赏罗马文豪西塞罗的一句名言，依方先生的译文，这句话是：“哲学，人生之导师，至善之良友，罪恶之劲敌；如果没有你，人生又值得什么？”

在此所谓的哲学，并非某一派特定的哲学，而是指“爱好智慧”的基本心态。那么，如何塑成这样的心态呢？依我研习哲学多年的心得，可以综合为以下四点建议。

首先，要培养思考习惯。人有理智，可以思考，而思考除了细腻用心之外，还需要注意运作的规则，否则效率有限，并且思考的成果不易获得共识。即使不谈哲学，我们的思考也要合乎逻辑，否则如何与人沟通？哲学作为一门学问，表面看来是在一堆抽象概念中打转，好像非常不切实际，但是，如果排斥这个层次，我们的认知能力可以走出经验范围多远呢？我们能够在变化生灭的具体事象中，免于“茫茫然地跟着旋转”的困境吗？

其次，要掌握整体观点。翻开任何一本介绍哲学家的书，映入眼帘的都是某某“主义”或某某“论”，并且这些“主义”总是处于百家争鸣的状况，这又是怎么回事？这正

是哲学的特色所在。既然声称爱好智慧，又如何可能定于一尊？但是，要想成立一家之言，必须统合“经验、理性、理想”，归结为一个原理，并且贯穿过去、现在、未来的一切事象，再奠基于究竟真实之上。

再次，要确立价值取向。哲学由此转向具体的人生行宜。价值是主观的还是客观的？人生的各种价值之间如何排出优先顺序？哲学理论不管怎么精彩，终究必须落实于生活中，成为人们具体言行的指南。若非如此，智慧何益？

最后，要力求知行合一。欧美目前发展的“哲学治疗法”，试图在化解现代人的心理困境方面提供具体的帮助。哲学，与其说是治疗，不如说是引领，就是要积极地带人走向合宜的发展路线。简而言之，就是提醒人们要“由心走向灵”。在知行合一的实践过程中，灵的世界不再遥不可及，人的视野也将日益开阔。

本部分名为“探索生命的价值”，所谈的内容是哲学入门。书中资料侧重西方哲学，这是因为在“澄清概念、设定判准、建构系统”方面，它有值得我们学习之处。由此反观中国哲学，更能清楚觉察儒家与道家的胜义何在。爱好智慧，可以使人成为自己的主宰，并且怀着信心与勇气，继续往灵性境界前进。

第一章 培养思考习惯（一）

——理解逻辑的概念与判断

我思，故我在。

——笛卡儿

“我思，故我在”这句话在今天听起来好像没什么了不起，但是在当时来说，却是令人震撼的，因为当时仍是一个宗教当权的时代，笛卡儿却能够不靠神学与《圣经》，而靠理性为人类知识找到基础。笛卡儿把“思”提出来，则含括了一切关于“心”的运作。思包括了思想、怀疑等一切心灵上的活动，无论高兴、悲伤、快乐，都与思有关。

逻辑就是思考的规则，可以分为两大派：一为传统逻辑（亚式逻辑），一为数理逻辑（符号逻辑）。传统逻辑是属于亚里士多德的系统，这套逻辑从希腊时代就已经开始发展了。传统逻辑是从日常生活的经验出发，训练我们在生活中如何使用概念，以及如何判断和思考。

“哲学”一词的英文是 Philosophy，源于希腊文，原意为“爱好智慧”。主要作用是希望一个人能够慢慢摆脱外在客观的有形限制，减少身体、冲动、欲望、情绪等等干扰，然后往他应该走的方向去发展。由此可知，西方早在希腊时代就有一种理想，有些人追求知识不是为了知识的用处，也不是为了自己的某种需要，而纯粹是为了感受到生命往上提升的快乐。

《完整人生 I》的两部分（“厘清自我的真相”“管理自我的潜能”）谈到了身和心，现在则准备从“心”进入到“灵”。从心到灵的这条通路，只有用哲学去开发是最适合的。并不是每个人都会喜欢探讨有关哲学的问题，然而只要经过哲学的训练就会发现，想接触灵的世界，的确需要经由这一条特别的路。

哲学从一开始就是很少人会选择的路，不过走到最后会发现：这条看似最难走的路，其实却是最容易的，因为无论从哪里出发，最后都会通往同一个方向。其他的路则是看起来比较好走，实际上却迂回曲折，有时候甚至临到生命的终点，还无法辨明人生真正的价值何在。

处于现今的信息时代，生活中充满了各种信息。因此，如何从这些信息中取得知识，再从知识中提炼出智慧，就是一个很大的挑战。换言之，现代人对于哲学的需求可以说是一种根本的需求。

每个人偶尔都会问自己：“我生活这么辛苦，到底有

没有意义？”这这就是一个哲学问题。以前的人很少会想到这种问题，因为许多人辛苦赚钱就是为了养育子女，希望子女将来会孝顺自己。但是，在现代社会中，子女长大后不见得会孝顺父母。因此，我们不能把自己的生命意义放在别人的作为上，而要问自己：“我这个生命有没有意义？”

希腊哲学的第一课就是“认识你自己”。我们要懂得自我反省，做任何事情都要想：“我为什么要这样做？理由何在？做的标准何在？我是一贯地这样做，还是只有今天这样做？我是只有对某人这样做，还是对所有人都这样做？”如此一来，才能够在每一次做选择时，都非常真诚而实在。一个人能够用心思考、省察自己的每一个当下，生命就会有密度、有质感，进而能够活得更精彩。

◇从“我思，故我在”谈起

我要从一句大家非常熟悉的格言切入主题，也就是近代哲学之父笛卡儿所说的：“我思，故我在。”这句话我们从小听到大，许多人以为它就是在强调，作为一个人要多去思考。这种想法基本上并没有错，然而，如果它的意思真的只是这么表面，也就不可能成为哲学史上重要的转折点了。

西方哲学的发展

西方哲学发展最辉煌的时期是希腊时代，此时期产生了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德三大哲学家，他们为整个西方哲学奠定了最重要的理论基础。然而，也正因为如此，在往后的一段时期，哲学便很难有新的发展。

接下来经过了一千多年的中世纪，也就是一般所谓的黑暗时代^①。此一时期的人不太关心“人的意义”，就算对这方面有所疑问，也是将它置于宗教领域^②来思考。换言之，中世纪的人不太喜欢谈论理性，更遑论是去思考、怀疑关于人的问题。

十五六世纪以后，西方开始了人文主义运动，这也就是一般所称的文艺复兴时期。这时期人们的关怀重心，从原来的“以神为主”转变为“以人为本”，也就是要重新恢复希腊时代的精神^③。对中世纪的西方人而言，知识大部分是以宗教信仰为基础，那么在扬弃了宗教以后，又该如何找到知识的基础？

① 黑暗时代是相对于其后的文艺复兴至启蒙运动而言，而非真的如同一般人所想象得那么黑暗。

② 当时主要的宗教是天主教，我们现在所熟知的基督教则要到16世纪以后才会出现。

③ 希腊时代的人文精神非常昂扬，虽然雅典城邦不过几十万人，但是文明却远远高于其他城邦。雅典人所开心的是文学、艺术、宗教方面的话题，属于“心”的层次；其他民族（如腓尼基人）则着重于身体的锻炼或世间的享乐，因此雅典人称他们为“野蛮人”（Barbarians）。