

<<完整人生 >>

图书基本信息

书名：<<完整人生 >>

13位ISBN编号：9787564041212

10位ISBN编号：7564041218

出版时间：2011-1

出版时间：北京理工大学

作者：傅佩荣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;完整人生 &gt;&gt;

## 前言

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

<<完整人生 >>

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。

## <<完整人生 >>

### 内容概要

《完整人生2》内容简介：我们谈论完整的人生，不能忽略身、心、灵三个部分——“身体健康，是必要的；心智成长，是需要的；灵性修养，是重要的。”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。

灵性修养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。

<<完整人生 >>

作者简介

傅佩荣，1950年生，祖籍上海。

台湾大学哲学研究所硕士，美国耶鲁大学哲学博士，现任台湾大学哲学系教授。

傅佩荣在教学、学术研究、写作、演讲等方面皆卓有成就，著作甚丰。

其作品深入浅出，擅长说理，范围涵盖哲学研究与入门、人生哲理、心理励志等。

此次结集的著作，体现了傅佩荣对人生的深入思考，能使读者吸取古今中外的智慧结晶，丰富自我的人生。

书籍目录

总序 身、心、灵整合的价值观第一部分 探索生命的价值 自序 探索生命的价值 第一章 培养思考习惯（一） 第二章 培养思考习惯（二） 第三章 掌握整体观点（一） 第四章 掌握整体观点（二） 第五章 确立价值取向 第六章 力求知行合一第二部分 走向智慧的高峰 自序 走向智慧的高峰 第一章 如何理解“灵”的世界 第二章 灵是身、心的统合力量 第三章 化解潜意识的盲点 第四章 代蒙 第五章 灵的修炼 第六章 密契主义

## 章节摘录

版权页：如何理解“我思，故我在”笛卡儿对于“我思，故我在”的解释，事实上和一般人所想的并不太一样。

接下来我就要针对这句话加以说明。

首先，这句话不是一个假设。

假设是指“如果我思考，那么我就存在”。

这句话不是一个假设命题，因为当我们在说“如果我思考，我就存在”时，我们已经在思考了。

换言之，它不是一个前后条件的关系，并不是因为我们思考，所以存在就出现了。

其次，这句话也不是一个推论。

推论是指“我思考了很久，终于让我发现了我的存在”。

如此一来，这句话既不是假设，也不是推论。

那么它到底是什么呢？

事实上，“我思，故我在”是指“我思”等于“我在”；由此可知，“我思”和“我在”并不是一个前后关系，而是一个对等关系。

除此之外，还有第二步，即“我”等于“思”；换言之，“我”就是“我的思想”。

既然“我”就是“我的思想”，那么“我的身体”又是什么呢？

“我的身体”算不算是“我”呢？

笛卡儿的理论是一种身心二元论，他不但认为人的身和心可以分开，并且把人的身体当做机械来看待。

也就是说，一个人就算少了一只手、一条腿，都还是人。

当然，身体各部位的重要性有所不同，譬如，一个人没有了头，就不算是人了。

眼睛被称为灵魂之窗，就是因为人的脸和头是生命力及思想的表现。

如果没有了这个部分，根本无法想象“我”是个什么东西。

既然笛卡儿在当时提出了“思想”这个概念，就必须为它寻找一个定位。

思想是无形的，即便把一个人解剖开，也无法找到思想在哪里。

因此，笛卡儿就把一个人的头和脸视为思想之所在，他认为思想存在于人类脑部的松果腺之中。

笛卡儿凸显了身体某一部位的重要性，而此重要性则是以思想作为判断的理据。

身心二元论的贡献与缺失自笛卡儿之后，身心二元论形成一股新的思潮。

事实上，这种理论有时也是出于无奈，因为在分析律之下，若不把一事物分析清楚，就无法进行研究。

譬如医生要解剖一个人的身体时，不能带有任何情感，而必须把身体当成机械一般的物体。

若是把身体视为一个人，解剖时就无法完全客观或完全不带感情。

由此可知，要研究科学，必须把身体看做物质，把物质看做一个非常机械化的东西。

研究自然世界也是如此，如果研究时带有个人情感，很难获得任何成果。

因为一旦投入自己的情感，便无法完全客观，而科学最重要的一点就在于客观。

笛卡儿将身和心一分为二，把物质世界当做机械来看待。

与此同时，西方的科学界大放异彩，数学、物理学、天文学等各方面的发展一目千里。

然而，这也产生了很多问题，譬如后来的行为主义心理学就把人当成动物来研究，只看到人类的动物本能，而完全忽略了人性。

人类除了基本需求以外，还有很多其他的需求。

换言之，人除了生存的必要条件之外，还有很多充分条件必须去开发，这才是人类的生命特色所在。

如果单纯以机械论来看待人的行为，当然有所不足。

但是无论如何，笛卡儿的正面贡献还是相当大的。

当时西方刚走出宗教的世界，笛卡儿把身、心分成两半，等于提供了一条新路，让整个知识的发展有一个新的开始。

我在，故上帝在笛卡儿说完“我思，故我在”之后，接着又说“我在，故上帝在”。

## &lt;&lt;完整人生 &gt;&gt;

为什么“我在，故上帝在”？

这个推论是这样的：第一，因为我了解“至善”；第二，并且，我是有限的；第三，所以，“至善”必然存在。

至善就是完美，只有上帝是完美的，因此至善指的就是上帝。

我本身是有限的与不完美的，但是我却能够了解什么是至善，也能够心中勾勒出至善的典型，由此可知，一定有一个至善的存在告诉我什么是至善。

换句话说，一个不是至善的人，不可能凭着自身去了解至善，因此，一定是有另外一个来源把至善表现给我看，让我了解。

以信仰佛教的人为例，读到佛陀的伟大时，一般人都能够有些了解。

然而，人自身并没有像佛陀那么伟大，又如何了解佛陀的伟大？

这是因为佛陀本身表现出这种伟大，我们才能够了解。

否则，在释迦牟尼佛尚未出现之前，人是无法想象佛陀的伟大的，因为根本没有这样的境界存在。

再以近代西方人信仰的上帝来说，上帝是完美的。

不完美的人之所以能够了解完美的上帝，正是因为上帝启示了我们。

由此可知，上帝必然存在。

这种推论看起来好像有点奇怪，但是如果从另一方面来想，就会觉得它一点都不奇怪，我说“我在”，然而，我的生命有开始也有结束。

对于这样一个短暂的生命，我凭什么说“我在”呢？

换言之，我很有可能是不在的。

那么，是什么保证我现在真的在呢？

是上帝。

因为上帝在，所以我在。

说得更明白一些，人类短暂的生命之所以能够存在，一定要有一个基础，而这个基础就是上帝。

这就是“我在，故上帝在”。

上帝保障世界存在因为“我思，故我在”，所以我只能把握到我的存在，也就是我的思想。

那么，怎么知道世界是不是存在？

我们无法知道世界是不是存在，所以必须让上帝来保障世界的存在。

我不是世界，所以我不可能了解世界。

譬如，我现在看到一朵花很漂亮，可是我并不了解这朵花，我无法掌握它的感受或心情。

由此可知，当我们把生命局限在自己的思想与感情里面时，就不可能跨出这个范围去了解任何其他的东西，甚至不能肯定他们是否存在，因此要靠上帝来保障。

信仰上帝，等于是通过上帝来肯定这个世界。

如此一来，我们可以通过思想去理解世界以及世界和我们之间的关系。

根据清晰而明了的原则去思想，就能够得到正确的知识，因为上帝不会欺骗我们。

好好把握思想的原则——自明律、分析律、综合律、枚举律，知识便会有一个基础，因为上帝保障世界存在。

整个西方近代的知识系统就是如此建构起来的。

<<完整人生 >>

编辑推荐

《完整人生2》：影响全球华人的国学大师、身心灵整合导师；中央电视台《百家讲坛》主讲人；凤凰卫视《国学天空》栏目主讲专家。  
灵性修养，超越身与心的障碍。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>