

<<心灵导师>>

图书基本信息

书名：<<心灵导师>>

13位ISBN编号：9787542630575

10位ISBN编号：7542630571

出版时间：2009-5

出版时间：上海三联

作者：傅佩荣

页数：346

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;心灵导师&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

。

## <<心灵导师>>

### 内容概要

《心灵导师：身心灵整合之道》是傅佩荣教授近几年研究探讨人生问题的主要心得，呈现了作者对人生哲学的基本观点。

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。

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

。

## <<心灵导师>>

### 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。

曾任台湾大学哲学系主任兼哲学研究所所长。

现任台大哲学系教授、浙江大学讲座教授。

傅佩荣积极推进哲学和中国传统文化的教育和普及，被台湾《民生报》评选为“大学最热门教授”，获台湾地区教育部门“教学特优奖”。

出版作品逾百种，曾获台湾地区“中正文化奖”、“最高文艺奖”等多项殊荣。

作为一位杰出的演讲家，近十几年来，他每年开展200多场哲学及国学的演讲和讲座，还多次应邀前往马来西亚、韩国、新加坡、美国等华人社团作传统文化讲座，在华人文化思想界影响深远。

## &lt;&lt;心灵导师&gt;&gt;

## 书籍目录

总序 身、心、灵整合的价值观第一部分 厘清自我的真相自序 厘清自我的真相第一章 人生哲学的基础架构第二章 人生问题的思考方法第三章 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”第五章 从心理学看自我（三）——弗兰克的“意义治疗法”与马斯洛的“人本主义心理学”第六章 从心理学看自我（四）——超个人心理学与灵的召唤第二部分 管理自我的潜能自序 管理自我的潜能第一章 了解智商（IQ）与相关能力第二章 认识自己的情感智商（EQ）第三章 管理自己的情感智商（EQ）第四章 发展自己的情感智商（EQ）第五章 开发自己的逆境智商（AQ）第六章 强化自己的逆境智商（AQ）第三部分 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）——理解逻辑的概念与判断第二章 培养思考习惯（二）——逻辑推论的训练第三章 掌握整体观点（一）——哲学的质料、运作、内涵与目的第四章 掌握整体观点（二）——哲学家的思考模式：“以一统多”第五章 确立价值取向第六章 力求知行合一第四部分 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——从命运到使命第五章 灵的修炼——以印度教为例第六章 密契主义

## 章节摘录

第一部分 厘清自我的真相 第一章 人生哲学的基础架构 “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，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》和《哲学家的咖啡馆》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

## &lt;&lt;心灵导师&gt;&gt;

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》。

黑格尔就是自己界定了一系列概念，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。

概念来自我们日常生活中的经验。

虽然说有所谓“太阳底下无新鲜事”，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部分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？

其次则要思考人的“发展”是什么？

结构是静态的，倾向于“空间化”；发展则是动态的，倾向于“时间化”。

许多人在演说时，常常会提到：“在今天这个时代和这个环境里……”这两者是不同的。

“时代”代表着过去、现在、未来不断发展的过程；“环境”则代表“当前这个社会”，它可以与时间暂时脱节，是一个横向的侧面，其中所呈现的就是结构问题。

然而结构不可能凭空出现，它一定是某个时代发展过程中的横切面。

因此分析问题的时候，要同时注意到结构和发展。

同样，分析自己与他人交往，或与亲人相处所产生的问题时，要先静下心来，想清楚自己本身的结构，譬如构成自己性格的因素。

这些因素是从幼年时期逐渐累积，最后形成今天这样的结构，而这就代表了自己的生命特质。

接着要问自己：“是不是满意现在这样的结构呢？”

如果不满意，以后又要怎么办？

“以后”就是时间的问题，所以我们要设法思考：“我将来想要怎样的结构内容？”

该往哪个方向走？

“孔子教学时喜欢讲“立志”，“立志”是针对将来的，现在没有的，期许将来能够得到，所以立了志向，可以让生命有所转变。

经过一段时间以后，看看能否达成自己原先设定的目标，使生命结构调整及改变。

人是具有位格的主体人具有自我意识和自由意志，是能思考、感受、抉择之主体。

“自我”是意识的主体，也是意识的对象。

一般的动物只有意识，所以天热天冷，会有感觉；肚子饿肚子饱，会有反应。

但是动物没有自我意识。

自我意识就是“意识”意识到自己。

意识本来是向外的，譬如动物在受到外来的力量或痛楚时会有反应，但是它本身没有办法去思考“我”这样一个生命，要如何安排自己的生活。

动物不会意识到自己是某一个动物，因为它的意识无法形成自我。

人类则有自我意识，也就是向内的意识。

因为人类已经跨过“反省”的门槛，能够在心中自我观照，好像照镜子一样。

一旦到了反省的意识阶段，就会把自己当作观察思考的对象，这样一来，自己不但是主体，同时也是对象。

如此便产生了自我意识，人也因而成为可以感受、可以思考、可以抉择的主体。

接下来谈到自由意志。

意志是指“我”决定去做或者不去做一件事。

意志是否全然自由呢？

## &lt;&lt;心灵导师&gt;&gt;

许多人对此抱持怀疑的态度。

譬如行为主义心理学就主张人类没有自由意志。

此派心理学从“刺激与反应”的角度，来解说人的行为模式，认为人的行为受制于他在既定情境中所接受到的刺激。

这在心理学中称为“制约”，也就是指用一个条件来约束人，使人产生某种反射动作，亦即人的反应不能离开既定的情境。

由上述观点看来，人的行为不可能离开特定的环境，因此虽然表面上人的行为或意志是自由的，实际上却受制于环境所提供的条件。

如此一来，人似乎变得完全没有自由了。

完全的自由是指没有任何前提、任何条件设定，而可以完全自由地选择想要做的事。

这种完全的自由到最后会出现一种任性的、不可预测的行为。

因此。

无论是“完全不自由”或是“完全自由”，都不是自由意志所要表达的内涵。

自由意志是指人有“自我”，所以会有自由的表现。

“自我”是指我自己是一个主体，能够意识到自己跟别人的不同，因此表现出来的行为具有自我的特色。

人有自我意识和自由意志，这二者结合在一起，使得人能够思考、感受、抉择。

“思考、感受、抉择”可以对照稍后将要讨论的“知、情、意”，然而前面三者所涵盖的范围较为广泛。

思考包括学习，因为学习本身就是一个获取思考材料，慢慢加以运作，并产生心得的过程；感受包括情绪上所有的变化；抉择则包括了选择以及选择之后的负责在内。

几年前，一位建中（台湾重点中学）资优班的学生自杀了，他的同班同学发表了一封公开信，表达对社会的抗议。

信中提到：这位同学是全班第一名，所以自杀的原因不是功课压力，并且他有思想也有智慧，至于为何自杀，应该是对生命仍然存有疑问而已。

这里有些问题值得进一步讨论。

首先，信中提及这位同学有思想，能够思考。

然而这里所指的是思考的能力，思考的材料，还是思考的方法？

“思考”必须有充足的、大量的、广泛的材料，才不会局限于狭窄的个人经验之内，而一个十五六岁的年轻人有多少思考材料呢？

另外，思考也必须有方法上的训练，譬如逻辑、知识论等。

如果没有正确的方法，就算有材料也无用。

其次，智慧是人类不可能得到的，就算是大哲学家也只敢说自己“爱好智慧”，更何况是一个十五六岁的年轻人呢？

人有身体，必须通过感官认识外在世界，因此会被感觉所限制。

人会受到身体的本能、冲动、情绪、欲望干扰，以致在努力得到智慧的过程中，难免遭遇挫折阻碍。

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。

所以柏拉图时代就已经强调“身体是灵魂的监狱”。

灵魂是自由的，却不幸被身体拘禁了。

为了挣脱身体的束缚，就必须进行修炼，让自己摆脱具体的欲望。

孔子说自己“七十而从心所欲不踰矩”。

这就是说，他到了70岁才能够不受身体的本能欲望控制。

当代医疗技术进步，许多病人都靠医疗设备维系生命。

然而这些人本身不能表现自我意识与自由意志，也无法从事思考、感受、抉择的活动，因此很难将其视为完整的、正常的人来理解。



<<心灵导师>>

对于智能障碍或是脑部受损，因而不能从事正常活动的人也是如此。

<<心灵导师>>

媒体关注与评论

我总是向外寻求力量与自信.谁知道他们时时刻刻都在我的心灵深处。  
——弗洛伊德

## <<心灵导师>>

### 编辑推荐

《心灵导师:身心灵整合之道》为上海三联书店出版发行。  
内容主要包括：从心理学看自我；提高自己的情感智商与逆境智商；人生的价值在哪里；走向智慧的高峰。

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>