

序言：真我的體認與實踐

中國的儒、道、佛智慧是在探索人生或生命的真諦，三家思想都在尋求做「真實的人」或「真我」的道理與如何實踐「真我」。三家的「真我」的含義是有差別的，儒家所追求的是積極人生的「真我」，反映在「仁」、「誠」、「良知」方面，是「道德之性」的「真我」。道家是「自然之性」的「真我」。佛家禪宗是「自性清淨心」的「真我」。儒家的人生目標是成為君子、賢人、聖人；道家是「真人」，佛家是「佛」。三家都側重人的自覺悟性、心靈明覺、靈性體悟。三家所體悟到的「真我」的含義與目的並不相同，但卻有「真實的我」即「真我」的共性，代表了各家在理想境界的人，即「理想的人」。

三家的思想都是主觀性的，不過主觀性並不表示沒有真理的內容。科學的知識是客觀性的真理。儒、道、佛講的是主觀性的真理，其實也就是人的主體的真理，而這主體的真理就能由人的經驗或心靈體悟出來，這樣對生命的真理就能「明」了。這個「明」代表了明「仁」、明「誠」、明「良知」、明「自然」和明「自性清淨心」，也就是三家對本身「真我」含義的「明」。「真我」在人的心體，「明」不是從客觀世界產生的，而是從主觀的心靈所體悟到的。「悟」的靈性不僅是佛家禪宗的「真我」才有，儒道兩家的「真我」也是有「悟」的性質的。一般的人就算知道有「仁」、「誠」、「良知」、「自然無為」、「自性清淨心」，也不過只是「知」而已，只有經過「悟」這一關才能產生

自身的「真我」。靈性體悟是每個人天生所具有的，什麼時候此一明覺才會引發而出，是因人而異的。

本書旨在解說傳統思想的「真我」，作一較深層的分析，所包括的思想有《易》、原始儒家的孔子、孟子、《大學》與《中庸》、道家的老子與莊子、禪宗的《壇經》、宋代理學的朱熹、明代心學的王陽明、先秦的墨子、法家的韓非子與兵家的孫子、近代儒家的牟宗三。牟宗三是現代新儒家的代表人物，作者對牟的主要學說作了扼要的解析與評論。

各家思想都有一個「極致」部分，作者在本書就稱為「真我」，代表了在本體界「理想的我」，以區別在現實世界的「我」。「真我」就是各家的人生指針，為「我」的行為明燈。

儒、道、佛三家的思想都在探索生命的真諦，是智慧的表現。不過「智慧」一詞卻不免有些籠統，這是傳統思想注重綜合法的原故；其實「智」與「慧」是可以分開來說明的，只要兩者有些差別就可作分別的說明。作者就採分別法解說儒、道、佛的思想，以便作較深層的瞭解。

作者認為各家思想的「極致」就是太極，也就是「一」，也就代表了「真我」。對各家的「真我」分別作了探討，重心卻放在儒家的「真我」方面，在解說現代儒家牟宗三的學說時，採用了易卦方法與太極觀念作了比較分析。

儒道兩家都有「天人合一」的思想。究竟「天道」與「人道」或「天道」與「真我」是如何融合一起的，只用文字來說就有些籠統，未能清晰表達兩者的關係是怎樣產生的。作者用八卦五行與河圖洛書來說明「天道」與「真我」的關係，是主觀性的客觀解說方式，有別於傳統的純主觀性的文字說明。

「天道」的「性」在儒道兩家所側重的各有不同，儒家側重「天性」或「道德之性」，也就是由「人道」所表現出來的「五德」：仁、義、禮、智、信，而道家則注重「天性」的「自然之性」，包括了陰陽。作者認為儒道兩家所認定的「天性」或「性」各方只佔了一半，一個完整的「性」是應該既有「道德之性」也有「自然之性」的，作者在這方面作了解說。

如果「我」只知道或體悟到「真我」的存在而本身卻不去實行，只有「知」和「悟」而無「行」，「我」也不能提升到「真我」的境界！成為「真我」不能只靠「知」或「悟」，沒有「行」，「真我」就成了空論了。「我」如何能調整自身的行為以符合「真我」，作者作了詳盡的解說。「真我」的觀念亦採用易卦作為分析工具，以作較深層的解析。

現代的人不免處在物質價值與精神價值的失衡狀態。人都是具有期望的，主要分兩種：對物質方面的期望與對精神價值的期望。當人們認識到現實世界的存在、自身的存在、活著的存在，就自然就有產生改進物質世界的期望，運用知識和才能去改造自身所處在的物質世界以提升自身的生活條件，因此人們對物質世界就產生了種種的期望。不過當人們過於醉心於有形的物質世界中的改進活動時，卻輕易的失落了自身在另一無形的精神世界中的人生價值，人們的物質價值與精神價值之間的適當關係也就失衡了。人們所追求的「物質至上」的生活目標腐蝕了精神價值的另一生活目標。人們的生活素質在物質條件改進的同時，也應作精神修養或人格修養的改進，避免兩者關係的過度失衡。

人們在物質世界與精神世界的失衡會導致人們的行為傾向，以本身的價值為至上的人生觀不免會傷害到群體社會中的其他人。社會是人與人的共同生活的一個群體，在個人存在的同時也有他人存

在，「我」與「他」處於一個「共同存在」或「共在」的關係。當「我」過於偏重「我」自身的物質利益的追求時，不免會損傷到「他人」的利益或「公眾利益」，而違反了社會的倫理規範。倫理的根源乃是道德，因此倫理的規範也就是人際關係之間的道德法則，有人際關係就有倫理道德關係的存在，有倫理道德關係的存在就有重視個人修養的必要，孔子就從此一觀點展開了他的倫理道德觀念，例如「己所不欲，勿施於人」、「己欲立而立人，己欲達而達人」。對儒家而言，道德修養是做人最主要的，也就是理想的「真實的人」或「真我」，在孔子的觀念就是君子、賢人、聖人，是做人的目標。要具有道德修養就須對自身行為有所把持，增加自己的德性與改進自身性格的素質，例如以「正」的行為消除「不正」的部分，使自身的「真我」屬性得到提升。

儒家注重道德的修養在現代仍具有重大意義，社會上因違反道德操守的事件幾乎每日都有，近年的金融海嘯、歐債危機、經濟波動與政治震盪都離不開人們的道德操守。如果人們能提高自身的「真我」屬性的話，必有助於社會的和諧性與穩定性。

道家的追隨者認為儒家所強調的道德修養不免摻入了人為性，使人們失去了原有的樸素本性，因而倡導注重人的自然本性，認為人們應返璞歸真，表現出人的本來的真實的一面：自然、無為、慈愛、厚道、謙遜、處下、正直、平等、灑脫等。人性樸實是「道」的特性，行為樸實也就表現出了「道」的「德性」，道家的「道」與「德」是自自然然的性質，與儒家的具有「人為性」的「道德」是有差異性的。不過兩家思想都旨在指導人們如何成為「真實的人」或「真我」，在觀念與方法上雖然不同，而在勸喻人們傾「正」向「善」卻是相同的，對群體社會來言，也起了和諧的穩定作用。

禪宗是印度佛教中國化的一個宗派，認為每個人都有佛性，只是心為外界的現象所迷惑而執著於外界事物的存在。當心中已無執著於外界事物時，自己本性的清淨的心也就由「無明」轉回「明」了，也就覺悟到自身的本性，也就是本身已具有的佛性，這時的「我」也就回復到「佛性的我」了。從「真實」的觀點來看，這才是真實的我或「真我」，在「心隨境轉」下的「我」並非「真我」，因為外境是無常的，其性質是非真實的。只有當「我」的心已達到對外境「無執」的時候，心中所出現的「境」才是清淨無雜的「真實的境」，此時的「無執的我」或「無我」就成了「真我」了。

禪宗重視獨立自主的精神與不執著的態度，使人們的心靈得到了自由，消除了煩惱，淨化了身心，走向解脫，增強了生命的彈性。禪的生活不是離世或在來世，而就是在今世。在今世，禪的生活是與社會的群體生活混合在一起的。群體中有禪，禪中有群體，生活中有禪，禪在生活中，工作中有禪，禪在工作中；禪與群體是不能分離的。禪的生活也如儒道兩家同樣重視「真我」的屬性，「正」與「善」既使個人達到至高的精神價值的目標，也同時增進了群體社會的和諧性。

中國的傳統思想是以儒、道、佛為核心的，其實在三家之中都具有《易經》哲學（包括了《易傳》或「易道」的成分），由於傳統以來《易傳》被視為儒家哲學的經典，因此形成了《易》是屬於儒學範疇的看法。當將《易》作較細微的分析時就會意識到《易》的人生哲學思想其實是對儒、道、佛具有貫通性的，例如「正」與「善」的觀念在易、儒、道、佛都是極重要的部分。陰陽觀念在《易》作了廣泛與深層的表達與說明，在老子的《道德經》陰陽或剛柔觀念就極其重要。孔子的「中庸」也顯然是源於陰陽的觀念（作者的《陰陽思考與應用》一書

就對陰陽在傳統思想的作用作了詳盡的分析)，有「中」也就必然有「兩端」的陰陽。佛家的「中道」觀念也是在求「不落兩邊」的陰陽，而超出陰陽（生滅）以達到「中」的「不生不滅」的永恆境界。

陰陽合「一」即太極，太極為陰陽之合，陰陽為太極之分，易的太極陰陽觀念都可表達儒、道、佛的「真我」境界。儒家的「真我」富於「生生不息」的積極性與崇高的道德修養。道家的「真我」是順應自然、自然而然、逍遙自在、飄逸灑脫、心靈自由。要達到禪宗的「真我」就須要無執於「我」、獨立自主、眾生平等、自性自覺、自覺覺他、心靈體悟，以達永恆境界。從易的觀點來看，儒家孔孟的「真我」屬陽性主導的性質，而道佛兩家的「真我」則是陰性主導的。

太極分陰陽，儒、道、佛的「真我」都可由易的觀點予以綜合解說，作者就用了易卦的方法分析了三家「真我」的異同關係。儒家孔孟的「陽性真我」其實與道佛的「陰性真我」具有互補的性質，個人的修養是既不過於偏在「陽剛」也不過於偏在「陰柔」，合理的狀態應是「剛柔相濟」，綜合儒、道、佛的「真我」就能產生這一互補的作用。在時空的變動中，有時是「陽剛主導」有利，有時卻又是「陰柔」為宜，儒、道、佛的「真我」修養在現實世界的配合是具有意義的。將儒、道、佛的「真我」予以綜合就成了中華智慧的「真我」。

儒、道、佛的「真我」是人的至上修養，可作為「我」改進自身人格素質與行為的指導目標。在群體社會的「我」與「他」存在着相互影響的關係，「我」的修養水平高，「我」就是一個「真實的人」，「我」與「他人」的關係就能達到和諧。「我」是一個「真實的人」，「我」所工作的機構與「我」所處在的社會也因此得益。如果人人都能提升自己的「真我」屬性，整個社會就自然傾向了和諧。提升自身的「真我」屬性使「我」得到完善的人格，是「我」做人的基本目標。提升「真我」屬

性與實踐「真我」是「我」對自身修養的改進，也是「我」對自身與「他人」在群體社會中的「共同存在」或「共在」關係的認識與改進，也是「我」對生命與人生價值的體悟、追求與實踐。當「我」能認識到或體悟到「我」有提升「真我」屬性的必要時，「我」的智慧也就呈現了。當「我」經過自省去改進「我」的行為時，「我」就已邁上了走向「真我」的道路。本書將易、儒、道、禪的「真我」內容作了較深層的說明。從中華智慧的整體性來看，儒、道、佛三家實踐「真我」的方法雖然有差異，三家所追求的生命與人生理想目標的「真我」卻是一致的，這正表現了中華智慧「和而不同」的特點。

「真我」的觀念在現代社會的意義何在？在任何社會的活動都是人的活動，例如：

- 人與人之間的交往活動
- 人在社會各類組織的活動
- 人在政府部門的活動
- 人在公營企業的活動
- 人在私營企業的活動

一切的社會活動都是人的活動，因此人是活動的載體或主體，沒有人也就沒有人的活動，也就沒有人的活動的存在，所以人就是活動產生的源頭。如其他事物一樣，人本身就是一個整體，也就是一個太極，這是易的概念的引申。人的活動必然可以分為「正」和「不正」的兩類，即太極的一分二的陰陽兩類，在未達到完善人格的「真我」以前，「我」的活動難免有「不正」的成分，其性質可以是「陰」也可以是「陽」；「我」的「真我」屬性（正）愈少，「我」的「不正」行為也就多些，然而隨着「我」的「真我」屬性的增加，「我」的「正」的行為也就跟著增加，相對的「不正」行為也就減少了。「真我」因此是「我」的行為改正的引導目標。

所有組織的規劃，不論是政府的、公營企業的、私營企業的、其他社會組織的，都是要通過人來執行的，人的性格與修養就明顯的會影響到有關計劃的執行效率與成敗。再好的計劃由沒有「正」的素質的人來執行就會壞事：賄賂、貪污、舞弊、欺詐、違法的非道德行為就會發生，對整個社會造成了傷害，帶來了爭執、訴訟等損害社會和諧性的行動。因此，人的「真我」屬性的提升，是有利於整個社會的和諧性與穩定性的。

現代科技知識的應用是否恰當，也是與一個人的「真我」屬性有關。「真我」屬性高的人會將現代科技知識應用在有利於提高人類生活質素的各方面，而不會做出傷害社會大眾的行為。

「我」在群體社會的存在並不是孤立的，尚有「他」的存在，「我」與「他」就構成了一個不可分離的整體關係。「我」與「他」的行為可影響到彼此雙方。「我」的行為的是與兼不單會影響到群體社會中的「他」，也會影響到「我」自身人格品質的高低。社會的公德心是與人們的「真我」屬性有關的，當人們的「真我」屬性提高時，就自然會產生對他人的關懷、體諒與尊重，意識到「我」與「他」之間是一個整體的群體關係。人們能持有這一心態，整個社會的和諧性也就會增高了。要提升「我」的修養水平，「我」就應具有儒家對生命的人生積極性與道德的修養、道家的自然樸實作風與佛家的平和心靈的精神。

在現代生活中如何修煉「我」的性格以提升「真我」的屬性，在本書中亦作了說明。