

Happiness Tunnel

幸福隧道

曹怀宇 著

中国商业出版社

这是一本中国哲学界的《红楼梦》——何玉兴

幸福隧道

曹怀宇 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福隧道 / 曹怀宇著. --北京: 中国商业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9846-5

I. ①幸… II. ①曹… III. ①幸福—哲学思想—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第086215号

上架指导: 社会科学

责任编辑 朱丽丽

封面设计 姚磊 张晓伟

版式设计 华世万象·刘兰梅

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

世纪千禧印刷(北京)有限公司

★ ★ ★ ★

787×1092毫米 16开 18印张 200千字

2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

定价: 49.00元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

苦难，照亮幸福的路

百川印月，千声因秋。这本书，是当代哲学界的一本《红楼梦》，是曹怀宇的理论之光对幸福学荒野的一次关照。2017年的幸福学收成，即使只有这一本书，也是个丰年。

掩卷回味，想起闻一多《唐诗杂论》中的话：灵机既已触发，弦音也已校准，从此轻拢慢捻，或重挑急抹，信手弹来，都是绝调。

曹怀宇指出的幸福隧道，白纸黑字在，读者自己看。这里，说点儿感慨。

人与人之间的缘分，人与职业之间的缘分，似乎是前生预订的契约。今生的相爱相许，今生的全部努力，今生的全部意义，好像就是为了某个前生契约的兑现。

似乎是前生冥冥中的约定，曹怀宇的今生今世，这辈子所做的一切，就是在痛苦中追寻幸福，为今天的苦人，为后世的苦人，找到通往幸福的隧道。

想起《约翰福音》中的话：我的国度不属于这世界，我的使命是为真理作证，我为此而生，也为此而来到世界。

想起泰戈尔的话：世界以痛吻我，要我报之以歌。只有经历过地狱般的磨砺，才能练就创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹奏出世间的绝响。终有一天，你的负担将变成礼物，你受的苦将照亮你的路。

曹怀宇的生命跨度太大，坎坷经历太惨，生存处境太卑微；实在不可思议，他为什么痴迷幸福学研究？想起黑格尔《自然哲学》中的话：因果关系在

这里失效了。

吃药后遗症，曹怀宇神神叨叨的。读曹怀宇的这本书，也会认为他是个自美狂。

天才与疯癫，往往是芳邻。

茨威格《一夜天才》：一支不朽的旋律将振动它那无形的双翅飞向人类的现代，同时代的人也很少有一眼就能识出一个人的伟大或一部作品的伟大。

狄更斯《圣诞故事集》：在地球上，没有一样东西在开始出现的时候，不被一些人笑得死去活来。

芥川龙之介《侏儒的话》：天才和我们只有一步的间隔。为了理解这一步，我们必须懂得百里路的一半是九十九的超数学。同代常常不明白这一步有千里之遥，而后代人又对这一千里的一步全然不解。同代因此而扼杀天才，后代则又因此而在天才面前焚香。

韩少功《光荣的孤独者》：孤独是孤独者的光荣。孤独者有一颗遍及天下的大心，因此在更广阔的世界和更久远的年代里，必有自己成千上万真正的亲人和朋友。

苏轼：君子之泽，百世不斩。

莫洛亚：时间是唯一的批评家，它有着无可争辩的权威：它可以使当时看来是坚实牢靠的荣誉化为泡影，也可以使人们曾经觉得是脆弱的声望巩固下来。

人类真正的阐释者总是享有恒星的命运，需要多年的时光，它的光芒才能被人看到。

谨以普希金《纪念碑》的诗句，为曹怀宇祝福：他为自己竖立了一座非人工的纪念碑，芳草不会淹没后人朝圣他的小径。

何玉兴

2016年10月28日于国务院发展研究中心

寻找幸福的码头

30多年前，我有一个非常特立独行的学生，他叫曹怀宇。无论是读书还是体育锻炼，他都很疯狂，同学们给他取了个绰号叫“曹癫子”。他和其他同学不一样的是，总喜欢问一些奇怪的问题。有天晚上他跑到我宿舍讨论问题，不经意就聊到凌晨，我怕他回宿舍影响其他同学，就让他在我的单人床上“将就”，他也不客气，倒头就睡，没几分钟就鼾声如雷；加上睡相不好，叉手叉脚的，满床占尽，我只好在椅子上坐着打瞌睡。

我很欣赏他的勤奋、认真和纯朴，我们是亦师亦友的关系。无论他后来大学毕业在省重点中学教高中，还是到电视台当记者，抑或考上律师和高级营养师，或者到外地各大媒体漂流，他一直和我保持着联系，快乐前行。后来，他发来《幸福隧道》书稿一再请我作序，我反复阅读后发自内心地感慨：现在，他可以当我的老师了。我回复说：“幸福之道长守，幸福之术常新。我已经在活学活用你的理论，现在知道你的书的影响力多么强大了吧！书出来后，我一定会写一篇读后感。不敢为师，故不敢写在前面；不敢忘学，读后一定要有感言。”

曹怀宇是读懂了生命的，所以他总能将他人的忐忑和沉重化为无形，给人快乐，他貌似“疯癫”的言行总含有深厚的智慧。他说：“老师言重了。生命就是用来玩的，您别太当真。我不过是想找几个人帮着鼓吹一下多卖几本书。”豁达和诙谐的性格跃然纸上。

排除个人情感，就算是陌生作者，能写出这么好的书，我也是很敬重的。他话已至此，我也释然：只要有益于社会，让我当当吹鼓手又有何妨？吹鼓之意不在他这个人，而在于他的学问；他的学问，寓之于书本，有益于人生。他的幸福观是可捉摸可实践的，也是独特的。一部人类社会发展史，其实就是一部幸福追求史。追求幸福，不但要付诸实践，还需要理论探索；曹怀宇就是一个虔诚的探索者。

从古到今，幸福被当作一种无法言说和具体衡量的个人感受，幸福学研究始终没有公认的权威理论；包括当今时髦的哈佛大学幸福学课程，也只能算零碎指导人们创造幸福生活的心灵鸡汤。

古希腊德谟克利特、阿里斯提普和伊壁鸠鲁为代表的快乐学派，倾向于用纯粹生物学或心理学的观点来解释人的行为与需要，认为快乐就是道德的标准，就是善。

但这带来了一个悖论：道德是维护多数人利益的行为准则；如果一个人的快乐是建立在他人的痛苦之上，利己损人，还是不是善？还是不是道德的标准呢？

于是，在伦理学或道德哲学上，对幸福的理解和主张基本可以划分两个派别：

一是目的论。柏拉图、亚里士多德提倡的幸福主义认为，幸福在于理性、德性，有德终究有福；反对以满足欲望为快乐，主张以理性去控制欲望，或者强调中道、适度。后来的休谟、斯密、边沁、密尔等功利主义认为，满足大多数人的最大利益、欲望就是道德。

二是义务论。康德反对目的论（幸福主义、功利主义），认为道德不在欲望之满足（幸福、利益），而在法则之遵循（义务）。越快乐，离道德越远；越痛苦，离道德越近。

无论是目的论还是义务论，都是根据自己的需要在重新定义快乐和幸福，已经偏离了快乐和幸福的本来面目；出发点是为了维护大多数人的利益，维护道德，但客观上把快乐和幸福的本质搞模糊了。

作者认为：你承认或不承认，你反对或提倡，都不影响快乐和幸福是它们

本身。损人的快乐是快乐，只是属于不道德的快乐，是损人利己的快乐，是危害他人的快乐，你不能因为危害他人就不承认它是快乐；损人的幸福也是地道的幸福，只是属于不道德的幸福，是损人利己的幸福，是危害他人的幸福，这种幸福也不会因为被道德反对而消失。比如强盗占山为王，每天心想事成、喜笑颜开，你能说他不快乐？你能说他过的不是幸福生活？

因此，经过了1000多年的争论，卢克莱修、霍布斯、洛克、伽森狄以及18世纪法国唯物主义者和英国功利主义者的伦理学说，又回归了古希腊的快乐主义，承认人的本性就在于追求幸福。

但是，强调快乐和幸福的本质有可能误导青少年，因为不受节制的快乐必然成为快乐的屠刀，带来社会隐患。

本书在大量吸取前人成果的基础上，对人生各种心理状态的生理成因进行了剖析，构建了一套全新的幸福学理论，包括需求的全新分类、需求优越论、优先需求、神经通道猜想、自信度、痛苦强度、快乐强度、自控快乐和他控快乐、生活指数的计算公式等。

如何战胜痛苦？如何创造自控快乐而不伤害他人？如何创造幸福的生活？作者从生理和心理上提出了建议，很有启蒙价值。

这本书，便是一个大码头；里面的每一个关于幸福的内容，便是一个小码头。谁停泊，谁就会找到那个方面的一些幸福的内容。每个人都有自己的幸福码头。有的人找到了，有的人还在找。而且，每个人都是幸福的码头，有的码头，张开双臂，拥抱一切到来的幸福；有的码头，却迟迟不让幸福靠岸……

读这本书，是一个让幸福靠岸的好办法。

熊平凡

理论贵在创新

前些年，我到海南参加一个学术会议，期间与曹怀宇先生相识，得知他是湖南益阳的小同乡，交谈中更知他对生理、心理、病理颇多独到之见；于养生、养心不光善于言，亦且敏于行。因乡谊、学谊、友谊之故，遂与他时有交往。近来，他将大作《幸福隧道》电子稿发给我，邀我作序，我答应了。

幸福问题，前几年炒得很热，记者举着麦克风满街跑，拦人便问：“你幸福吗？”回答者自然是五花八门。每个人的确都要面对幸与不幸的人生境遇。我们总说为人民谋幸福；倘若对幸福的内涵模模糊糊，说不出个道道来，那我们为人民谋幸福到底谋什么呢？我作为马克思主义学院的一员，应该对此问题有所认识。

然而，若真把幸福作为一个学术问题来探讨，道理还真不是那么容易说得清楚的。古往今来，中西文化，多少鸿儒硕彦，对心性问题、人生问题、苦乐问题、幸福问题，思索审问；观其结论，大多见仁见智，歧异纷呈。

当今谈论幸福的书，数不胜数。我对此没有下过工夫，对学术前沿不甚了了。仅凭书稿而言，曹先生真乃好学深思之士，他对人生苦闷、感情纠结、快乐缘由、幸福密码，究之深，辩之细。许多层面，许多幽暗、许多矛盾，我从前未之思、未之想。他把快乐与幸福这对核心概念，既区分又统一，突破了以往快乐即幸福或快乐不能等同幸福的认知困局。以往多说幸福是一种主观的感受，很难界定出一个客观公认的标准。曹先生坚定地认为，幸福的产生必有客

观的规律可循，是可以用统一的标准去衡量的。站在唯物主义的角度，我认同快乐和幸福应有客观的标准。

曹先生作为一个非专业学者，做了一件许多专业学者该做但没做好的事。因此，我作为幸福学外行，还是愿意为他鼓鼓劲。

我一直认为：一个人是不是幸福，受很多可变因素的影响，不能单从孤立的个人去谈这个标准，也不能从抽象的概念去说这个标准；人的自然性和人的社会性是统一的。每一个人的言行，都有其历史的、具体的情境。脱离历史和具体的情境谈幸福，是永远谈不清的。

曹先生理论的可贵之处就是考虑了生活各个层面的变数对幸福的影响。

他认为，人活着需要满足基本需求，过程和结果会带来具体的生理反应，也就是情绪。或紧张、焦虑、不满、痛苦、很痛苦；或冲动、兴奋、满意、快乐、很快乐。在此状态中，又伴有羡慕、嫉妒、仇恨、失望、无聊、喜欢、讨厌等诸多情绪变化。但不管是何种情绪，其神经反射的结果应该不超出三大类型：有助于幸福的正面情绪和破坏幸福的负面情绪以及跟快乐和痛苦无关，也不影响幸福的稳情绪。有人觉得无聊很难受，那只是无所事事时有了新的欲望带来了负情绪引起的神经反应，跟无聊本身无关。正面情绪和负面情绪都是外界刺激或思维造成的神经反射；虽然瞬息万变，但其存在是客观而可以捉摸的，可以在级数、时长、强弱等方面进行量化，简称快乐度和痛苦度。快乐度是欲望的级数、正情绪的级数、时长比例、自信级数的乘积；痛苦度是欲望级数、负情绪的级数、时长比例、自卑级数的乘积。

因此，曹先生把幸福定义为单位时间内快乐度大于痛苦度的生活状态，量化表现为单位时间内快乐度之和除以情绪总量的百分比。当百分比大于50%时，属于幸福，指数越高越幸福；而低于50%时生活属于不幸福，指数越低越不幸福。

这样，就可以具体衡量一个人某个时间段比如一天、一周、一月、一年甚至一生是否幸福。

从作者研究的手段来看，是以人具体的情感变化、尤其是神经反射等生理反应为基础，在哲学研究上属于科学哲学的范畴。

这种精细计算快乐和幸福指数的方式，据说历史上英国边沁、密尔等哲学家也做过。但曹先生在前人的基础上，以医学尤其是神经学的常识作为研究的基础，是有说服力的。毫无疑问，这是科学哲学这个流派在研究上的一个新进展，在理论创新上十分有价值。

曹先生的善意在为每个普普通通的人指明求得更多快乐与幸福之道。我以前认为，从信仰、道德和法规上去判断，该做的事、愿做的事，戮力为之就是幸福的；这符合我个人的幸福观。但其他人的幸福是如何获得的，我没细想，也没深究。曹怀宇不光是思考了他自己，也思考了跟我类似和不同的人该如何寻找幸福，这就是哲学的普遍规律。当然，这个标准的真理性，也许还需要更多像曹先生这样孜孜以求的人深入研究。是为序。

蔡乐苏

2016年6月于清华善斋

幸福的道与技

在广为接受观念里，幸福，诚如普罗泰戈拉式的存在，你感觉它存在它就存在，你感觉它不存在它就不存在。犹如热和冷，对于感觉热的人，存在热；对于感觉冷的人，存在冷。我们习惯的说法是“冷暖自知”。

因此，有人认为幸福是不存在的，存在的是幸福感。但这并不意味着幸福或幸福感是纯然主观的。它有客观性；但它的客观性却不是自然客观性，而是社会客观性。这就是说：虽然幸福是人们的感受，但这种感受却有社会约定性。因为人们不是原子人，而是社会人；所以幸福不是伊壁鸠鲁式的构成肉体与灵魂的原子之间的“和谐”状态，而是为特定社会环境和文化传统所制约，是人们不断生产和再生产的感性的产物和表现。

中国人是以“福”为人生终极目的的。其中最为流行的说法是“五福”：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”（《尚书·洪范》）“寿、富、贵、安乐、子孙众多。”（[汉]桓谭：《新论》）大致是将长寿、富裕、尊贵、身心健康、安宁、快乐、仁德、善终、多子多孙列为基本幸福指标。原本有人称中国文化为“耻感文化”，但更有人称中国文化为“乐感文化”。“天伦之乐”也好，“与民同乐”也罢，中国文化在总体上具有乐观气质，中国人在总体上属于乐天派，天生懂得享乐，享福。在对于快乐和幸福的追求中，儒家的家庭（伦理）本位、道家的自然（审美）本位约定了中国人的快乐感和幸福感。这种感觉并非在每一民族中都会得到表现。印度文化就是一种“苦感文化”，无论婆罗门教，还是佛教，都将人生理解为苦难，更将人生的目的理解为从苦难中的解脱：这种解脱不是想方设法满足人们的欲望，而

是想方设法灭绝人们的欲望。但是，当佛教传播到了中国，为中国人所接受时，它也为中国人所改造；尤其禅宗淡化了印度佛教的苦难气质，变成了“瞬间永恒、刹那终古”“活在当下、平常是福”的人生态度。

希腊人（以柏拉图和亚里士多德为代表）构造了以幸福为人生终极目标的伦理学。他们的基本观点是：幸福在于理性和德性的生活。这种人生态度反映了一种贵族的生活方式。但是，当基督教传播到了罗马世界，为欧洲人所接受时，幸福就不再属于世俗世界了。希伯来文明就是一种“罪感文化”，基督教将人生理解为罪恶，将人生的目的理解为获得上帝的拯救，从而否决了世俗的幸福，将幸福寄托于天国。

直到文艺复兴、科学革命、宗教改革、思想启蒙，在西方近代化和现代化的浪潮中，幸福重又降临世俗世界；并且不是简单重复古典时代，而是鲜明地举起了人性的旗帜，吹响了人道的号角。个体的和肉身的人在社会网络和观念幽灵中获得解放。其中的主流思想是功利主义（休谟、斯密、边沁、密尔）。他们以“最大多数人的最大幸福”为旗号，并将幸福归结为效用等价值尺度和快乐等情感体验。功利主义重新确立了幸福的伦理正当性，同样是一种目的论伦理学。而真正批判目的论伦理学的则是康德义务论伦理学；他强调对于实践理性的道德法则的无条件尊重和无条件服从，从而再次否决了幸福的伦理正当性。按照康德的观点，不是享有幸福，而是履行义务，才是道德行为，甚至在履行义务中，越感觉不幸福，行为也就越道德。

本书对“幸福”进行了独树一帜的学理阐释，也暗含了作者思考“幸福”的前提：幸福是善的，是好的，是合法的，是正当的。而对于“幸福”的理解，作者也反对了现时通用标准并提出了他的个人见解。本书最可贵的是没有停留在仅仅论述幸福之“道”，更提出了幸福之“技”。以幸福为主题，集中笔墨，传达人生经验和智慧，这就更接近日常生活，利于在大众中传播并为大众所接受。

程广云

2016年11月于首都师范大学

诚实思考生命

什么是幸福？每个人对这一问题有不同的看法。如果我们认为幸福有一个相对客观的标准或者答案；那么，我们就需要以一定的方式对千差万别的幸福进行比较、排序，借助学术的概念论证，并在此基础上得到以理性的方式可以说服别人的理由。

千百年来，无论是基于个人的幸福，还是基于族群或者城邦的幸福，古今中外的哲人在不同的文化传统中都不同程度地关注着这个问题。之所以这个问题能够永恒被重复讨论，是因为对于每个时代的每个人而言，无论你怎么理解幸福，或者愿不愿意直接地讨论自己的理解，你都在某种意义上以自己生活的方式呈现着自己的理解。既往的哲人流传下来的关于幸福的认识和理解作为一个对象化的知识，如何转化成生命的样态，实在是个人抉择和践行的过程。

只要活着，无论是有意识的思考、抉择，还是无意识的禀赋、接受，“什么是幸福？”都现实地或者潜在地被讨论着。在此意义上，幸福可以说是生命哲学无法回避的基本问题。

但是，学术发展昌明的今日，这个传统生命哲学的议题似乎被主流哲学界略有遗忘。技术化主导的学术研究使得我们对这个最为朴素真实的问题有所忽略。当然，这不只是学术异化过程中偏离人本中心的研究导向。在技术层面上，日益分科细化的研究已经使得幸福的问题难以用“专业”的方式直接上手讨论。

在这样的情况下，整合管理学、心理学等等具体学科的量化研究参照对幸福的讨论显然已经成为一个科学主义主导下的研究潮流，《幸福隧道》应当也被归属在这个潮流之中。但是，不同于生硬的技术文章，《幸福隧道》每个章节都能够独立成篇、以轻松明快的语言与读者交流作者对幸福相关问题的看法。如果稍加留意可以发现，这本书不只是作者个人知见的陈述和泛泛的议论；如同烈酒般直接、热辣的文字呈现着一个血气方刚的男人在诚实思考生命。《幸福隧道》的讨论很大程度上也在逼迫读者直接面对自己、拷问自己：面对生活的境遇，我们如何清醒地看清自己与周遭世界的关系，并且勇敢地抉择自己的路，过自己想要的生活。

本书提出了问题，也回答了问题。顺着提问，我们也可以有不同的答案。但是，作为一个普通读者，读完这本书，或多或少，会更加明白自己的人生之路应当如何前行。

孙 晶

2016年12月于中国社科院

心存一盏灯 快乐向前行

——我所认识的曹怀宇

十多年前，我在一家新闻周刊社任总编辑。我们做一个选题，让一个女记者去采访。女记者拿回了稿子，还领回来一个小伙，他是女记者的采访对象，因为2002年度“中国十大新闻事件”之一的李尚平枪杀案，跟他有关联。

我就是这样认识曹怀宇的。

他“打蛇随棍上”，是为了找工作。而那会，我招的基本是北大、清华的高材生或资深记者。他只在地方台搞过电视，没发表过平面作品；年龄偏大，我担心他胜任不了。白沙烟倒是抽了他几支，但没有松口。后来，他的一句话打动了我：他说他是苦出身，能吃苦，不怕吃苦！

我是军人出身，见过太多靠吃苦耐劳的品质改变命运的例证，我相信只要刻苦努力就能成事，我就要了他！

事实证明，曹怀宇的确能吃苦。别人工作8小时，他工作18小时。他就住在我办公室的沙发上；我的一件军大衣他当被盖，几个月都不回家。也好养活，一份盒饭，永远是四五块钱一包的白沙烟。一杯浓茶，一桌烟灰；极富战斗状态，不知疲倦地日夜写作。写到兴奋处，就拉同事过去，读给大家听听。大家一声好，他就人来疯，把我也拉到电脑前，用湖南普通话高声朗诵给我听。

事实也证明，曹怀宇是有着文字与思想天赋的；尤其是当他乐于并善于把吃苦这把利器用于其中，在苦的沃土上，是能结出甜的快乐之果的。他很会写

故事，活灵活现。我就给他建议，专报故事性强的选题，专写故事性的稿子。一招鲜，吃遍天。把这个练好，就能在编辑部立住。他就这么做了。几个月之后，曹怀宇就成了故事王。他的东西，现场感极强。加上他有过基层工作的经验，有一定的生活阅历；这点，也是其他从学校到编辑部的记者、编辑所不具备的。他写的东西接地气，通俗易懂，颇受读者欢迎。在编辑部，他渐渐成了某一体裁的大咖。

编辑部主任是北京大学哲学系的高材生，文章以观点见长，宏观大气。但曹怀宇还是蛮有性格的；刚进编辑部那会儿，认为编辑部主任“太学院气”，不太服气。有一次，编辑部主任把曹的稿子改了；但等主任一走，曹又偷偷把主任的稿子改了，这在媒体算是犯了“死罪”。刊物印出来了，主任报告出了责任事故。我认真读了一遍，曹在主任的基础上继续修改，确实更为精准。处罚是免不了的，但我还是承担责任留下了曹；因为制度是用来保障做好事情，如果违反制度能把事情做得更好，偶尔网开一面也有必要。由于文字功底扎实，做事认真刻苦，不久后他就成了编辑部副主任。刊物有一个言论专栏，作者在国内都有些名气；曹怀宇想开专栏，我当然不会冒险同意。但他写稿是快手，做完自己的选题后，主动加码，再“买一赠一”地交上一篇言论；几次通不过，他也不灰心，还是继续写，还快乐得不行。

我都劝过他，做文章有一门绝艺就行了，很少能成为写作全才的。言论、评论、社论一类的文章，是新闻写作的最高峰；而这个高峰不是靠吃苦就能闯上去的。意思很明显，劝他不要搞。曹怀宇还真是见过世面的，就是要搞。要不说曹怀宇还是有灵气呢，时间不长，专栏言论稿就成了他在刊物的另一块招牌。

我不知道是不是这些新闻经历，给了曹怀宇宏观布局、微观说事的纵横能力，为他著书立说搭上梯子，打开天窗。但我知道，这十多年来，无论生活多么艰难，他都没有放弃对幸福生活的追求，心存一盏文字的明灯，在写作的道路上快乐前行！

有梦想谁都了不起，有勇气就会有奇迹！后来，《幸福隧道》就搞出来了：这是苦难涅槃，这是坚韧成功，被一些业内专家评价为填补了学科空白的