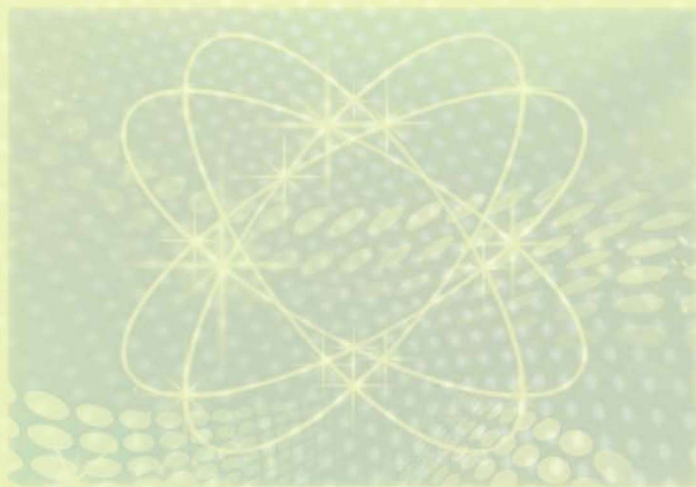


理性与本能的人生 下

马吉福 著



宁夏人民出版社

马吉福◎著

理性与本能

的
人生

下



宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

理性与本能的人生 / 马吉福著. — 银川: 宁夏人民出版社,
2008.12
ISBN 978-7-227-04070-5

I. 理… II. 马… III. ①散文—作品集—中国—当代
②随笔—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 204010 号

理性与本能的人生(上下册)

马吉福 著

责任编辑 唐 晴
装帧设计 王敬忠
责任印制 吴宁虎

宁夏人民出版社 出版发行

出 版 人 杨宏峰
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)
网 址 www.nxcbn.com
电子信箱 nxcbmail@126.com
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司
开 本 720mm × 980mm 1/16
印 张 32.25
字 数 300 千
印 数 3150 册
版 次 2009 年 3 月第 1 版
印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-04070-5/I·1083
总 定 价 46.00 元(上下册)

版权所有 侵权必究

理性与本能的人生(代序)

我在不断地审视人生。

从都市坐车，经过小城，穿越乡村，一路检阅下去。

熙熙攘攘的人群，陌生、匆忙，大街小巷串动，寻求机遇……车流、人流，不息的马达声、嘈杂声。忽然出现一座肃穆庄严的宫殿，门卫肃立，职员轻脚快步，轿车穿梭如流。……大都市的风景全是高楼、人海、车流和躁动。

小城市，人也匆匆，叫卖声、杂货摊、蔬菜食品店铺，市民商贸交易繁忙。搜寻的双眼，羞涩而胆怯的腰包；追求的心情，失落的感觉。

乡村广袤而寂寞。坐落于平原的土坯房抑或换成了红砖瓦的庭院，隐匿于深山的窑洞，主人质朴而憨厚，劳作于田间或沐阳光于南墙脚下。

世界是人的世界，社会是人的社会。

车报废了有新车，人死了有新人。这是一幅呈宏观流动、循环的图景。

突然有一家人定格在了视野中。孩子早早去上学，马路充满杀机，旷野瘆人魂魄。父母送走孩子后开始生计，劳心劳身。包括与动物与植物与人物打交道，当筋疲力尽之时，共同回到了家中，交流见闻心得，烧火做饭饮食，满足物质和精神生活需求。

送走太阳，黑暗笼罩四野后，一家人必须要卧床休息睡眠，暂时的无视一切，忘掉一切。

太阳出来了，黑夜自然退去，大人小孩起床，继续忙碌，重复昨日的活动……

孩子今天学到的当然与昨天不一样，父母今天的活儿也同昨天不一样，大家今天吃的饭也变了个花样，晚上比昨夜睡着的可能迟一点或早一点，但人生的规律一点没变。家长偶有一日坐下来抑或躺在床上细细想想，发现这看似五光十色的世界，微妙无比的社会，却也极其简单，简单到用公式可以表示，那便是：人生=生产+交换+消费+休息。

这么简单的形式，循环往复。人生却过得有滋有味，不管是闹市的人群，还是僻静乡村的农民。这其中的奥妙是什么呢？是什么使简单而枯燥的形式变得让人如痴如醉？是本能和理性，是对生的本能认同和理性追求。

不管形式多么简单，面对有限重复的食品，食欲的顽固性便是胃的功能和身体细胞的需求；面对周而复始的昼夜，作与息的必然性便是身体的限度和体力的积蓄与付出。人要生存，这是本能，本能就是原因，就是不需要再探究的必然性和本源。精神却是一种本然，这种本然便是人生意义的根源，从这种本然中延伸出形形色色，它本身就是一个万花筒，让单调的人生形式永远充满神奇和富有魅力。它总是以超形式或超时空的能力幻化人生，使人完全忘却人生简单而枯燥的公式。

精神的实体便是欲求，各种感觉器官的欲求：触觉连接精神与物质两个世界，打通物质到精神世界的通道；听觉倾听美妙的语言和音乐；视觉观看美丽的风景和画面；嗅觉喜闻香的气息；味觉品尝一切佳肴美味；大脑反映自然和社会存在，加工出世界观、人生观和价值观产品。……而欲求的归宿则是心情，愉快的心情，幸福的感觉。

看到人生的形式，不管是都市还是乡村的人，这种无非吃了睡，睡了吃的看得见的过程，都感到乏味，无意义。而体味人的精神世界，感悟人生不可见的世界，却极富魅力，妙不可言。所以，人生的另一个公式则是：人生=本能(欲望)+理性(快乐)。

而达到快乐，快乐又成为欲求的动力。而且，快乐的无限性决定欲求的无穷，这就是欲壑难填，欲望无穷的根源。正如托尔斯泰的名言：幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。人是相同的，但感觉和认识是不同的。不管什么人，在人的世界中，你乘车起步于乡村而直驱都市，那是向上的感觉，而从都市到乡村，却是向下的感觉。“上街”与“下乡”便是这感觉的最典型的表述。

为人的形式分为两种：有形与无形。因此注定了人为自己必然为人，为人也必然为自己。因为人是一切社会关系的总和，个人是一切社会关系中的个人。

目 录

MU LU



理性与本能的人生（代序） / 1

关于心情

GUANYU XINQING

心情 / 257

幸福 / 260

作为人是很幸福的 / 266

舍弃=幸福 / 269

幸福是相对的满足感 / 271

兴趣创造幸福 / 273

怎样感到幸福 / 275

平庸与优秀与快乐 / 280

分类痛苦 / 283

因为参与，所以痛苦 / 287
遗憾 / 290
无聊 / 292
突破郁闷 / 294
共同的感受：心情不好 / 298
宗教的作用 / 300

关于理性

GUANYU LIXING

思想 / 305
思想=认识+实践 / 308
人不仅要有文化，而且要有思想 / 310
造词与表达 / 313
思考的方式与表达的方式 / 315
知识是思维的工具 / 317
诗的传播学意义 / 320
理性的平台是形象的舞台 / 323
技术的平台是艺术的舞台 / 326
提高理解力 / 329
开发大脑资源的局限 / 332
再说开发大脑资源 / 334
突破局限 / 336
闻所未见，见所未闻 / 338
数字便是动力 / 340
抽象 / 341

关于得失

GUANYU DESHI

- 求人难 / 345
- 给与要 / 350
- 主动与被动与机遇 / 353
- 以有涯对无涯 / 355
- 为什么激动 / 357
- 假如遭遇了坎坷 / 358
- 劳动的损失 / 364
- 大脑与胃 / 366
- 意识和潜意识的表现 / 368

关于信心

GUANYU XINXIN

- 教育要培养人的自信 / 373
- 不要失去自信心 / 376
- 自信是成功的基石 / 379
- 因为局限，所以自信 / 381
- 人类最聪明之所在：保护孩子的信心 / 384
- 自谦与自大 / 386
- 人的个性和自信是怎样泯灭的 / 388
- 价值观构筑成理想和信念的基础 / 390

- 自豪与自卑 / 393
- 人总是被压迫着 / 395
- 人自信于智力吗? / 397
- 脆弱的自信 / 399
- 叹息的作用 / 402
- 权力的高度也是权威的高度 / 404

关于文化

GUANYU WENHUA

- 追忆旅顺口 / 409
- 望长城内外 / 411
- 文化 / 416
- 文化差异 / 418
- 人化与文化 / 421
- 文化的共性与个性是其相互吸收的根据 / 423
- 环境与文化, 传播与吸收 / 432
- 经济一体化与文化融合 / 435
- 文明古国的国民为什么不够文明? / 439

关于 2008

GUANYU 2008

- 悲喜2008 / 445
- 汶川大地震随想 / 447

竞赛也是争气 / 470

大国心态与强国心态 / 473

尾 声

WEISHENG

局限与无限 / 477

有限与无限的人生 / 480

人与自然 / 482

主观的人生 / 486

人生处处有芳草 / 487

心路 / 488

关于随笔人生（代后记） / 490

关于心情

■ 突破郁闷

■ 因为参与，所以痛苦

■ 兴趣创造幸福

■ 作为人是很幸福的



心 情

—

本来很好的心情，说变坏也是一时。由头是一件小事、一个电话、一条信息、一句话，看见一个人或一个场面，等等。

坏心情也可能是在潜意识隐藏，比如有志不能伸，生活境遇糟，工作环境差，人态恶化，等等。某一个由头把它浮出来，成为左右情绪的主流情感，让你“自己跟自己过不去”。

坏心情也可能存在于社会各个角落，某一种存在就是一种心情：顺遂、公平、光明、正道、真实、美好、善良，这就是好心情；挫折、阴暗、诡计、虚假、邪恶、不公，这就是坏心情。

主观的脆弱与客观的邪恶相遇，欲望的高涨与现实的残酷相遇，这往往成为坏心情的极致。这还需要理论证明吗？生活真实就是这样。

出人头地是好心情之源，但有多少人、社会允许多少人可以如愿以偿呢？所以，人生可以说是一个痛苦链，社会是痛苦的策源地。人们自觉或不自觉地意识到了这一点，所以，有谁甘愿痛苦、甘愿长处坏心情呢？那就解脱吧，奋斗吧！方式、手段是多种多样的。创造一种理想的条件，如物质的、精神的、环境的、自身的，寻求一种寄托，追求一种理解，设定一种生活方式……解放的武器是有的，选择合适你的，你会用的，有效的，把痛苦不断驱除，不断保持好心情。

阿Q精神也是好心情之源。现实不能自动满足人，于是人就去按自己的意愿改造现实。作为自然的现实是可以根据其规律改造的，但作为社会的现实却只有通过社会的力量去改变，个人的意志是无可奈何的。个

257

关
于
心
情





人能做的是什么呢？就是要有一点阿Q精神，以保持冷漠、势利、不公、无理甚至残酷的现实面前的一点自信、自尊和自励。

不断的进取和适当的阿Q精神是相辅相成的动力，这就是张与弛的关系。没有无弛的张，也没有无张的弛。而从人的能力、精力来看，也不是全面的张或全面的弛，有这种能力，便不会有那种能力，有这种特长，就有那种短缺。人类没有全才，也做不到全才。你进了这道门，那道门以至其他所有的门都已经向你关闭了；你踏上这条道，其他所有的道路都不会在你的脚下出现。这就是人生的自然局限性。

人总是以自己所长方面的胜利，抵消在其他方面的失去或失败，他的能力所及之处，便是其精神的家园，其归属感、自豪感全在这里；他的能力未及之处，便是其精神的荒漠，他的疏离感、自卑感也全在那里。所以，知识、智慧给人带来了幸福、愉快，也带来了痛苦。因为自然、社会是复杂而全面联系的，而知识总是抽象的、专业的，个人的知识更是片面的。所以，知识的边缘性、边际性，使个人总是处在边际知识和域（际）外知识的无知状态。人总是以知而快乐，以不知为痛苦。痛苦焉有好心情呢？

好的身体包括好的食欲和好的睡眠，好的感觉以及各器官好的功用，都是好心情之源。奋斗也好，阿Q精神也好，都以身体好为条件，身体出现功能障碍或失调或病痛，一切随之消失，包括好心情。那么，保养、健身、运动、休闲都是必要的。

环境何尝又不是好心情之源呢？社会环境是人为的，自然环境是客观的。选择好的环境，不仅是好心情之源，也是事业、人生成功的条件。而生活环境也需要常易而不可固守。

选择美、追求美，美皆悦于目，而快于心。人之美、山之美、水之美、创造之美，如园林、城市、建筑，到处存在美……人应该能为自己选择美，设定美。

心情的根据是非常具体的。具体环境的人不会因为世界环境的美化或恶化而立刻心情变化，但人的具体环境和际遇会直接地影响其情绪。

那么，于我们的心情而言，要注重宏观因素，更要注重微观因素；要注重间接因素，更要注重直接因素。

二

一种坏心情出现之时，你会感到很疲倦。也许正是身的疲倦导致心的疲倦，所谓活得很累吧！

身的疲倦，可能是因为身体本身出了毛病，可能是积劳之故，也可能是过久的抑郁，抑或是希望的一次次破灭，或对功业、财富、机遇甚至生得太迟或生得太早以及未守住的失落，或某种客观力量导致，或某种不公导致心理失衡。而有时时间的易逝感也会强烈地冲击到心情，生命的易逝也使生命更加无奈和惶惑。

付出是身的支出，收获是心的得到。身的付出不能满足心的追求，不能达到心的高度，便不仅仅心情失落，而且会直接导致身的疲惫不堪。

当你奋斗得过久，当你对自然、对社会都显得无奈的时候，当你功业无成而青春不再的时候，你会很疲倦。这疲倦既是一种厌倦，也是一种虚无感，感觉苦苦的追求近乎是对身的自残。你感到这世界很寂寞，阳光炽热，照彻大地，而大地死一样寂静，这时你的心脏因此憋闷，多么迫切地需要呼吸一口鲜活而清新的空气。但是，大地在沉寂，思想的世界一片空阔寂寥。

在屋内是呼吸不到清冽沁脾的空气了，你必须走出屋，站在碧绿的峰顶或飞流的瀑边，去呼吸高岗的清风，沐浴涧边的清流，以充足的氧气浸润心脾，激发活力，激活思想，让思想不至枯竭。





幸福

理解生活，珍惜拥有

幸福是一种身心愉快的感觉，这种感觉是基于存在的。所以，影响幸福的感觉既有客观因素，也有主观因素。罗素认为影响幸福的因素是社会制度和心理因素。制度包括战争，心理包括负罪感、自恋、自大狂。可见，主观与客观就是这样辩证地构成幸福的要素。世界不能完全满足人，人也不能完全左右世界，那么就面对世界，理解世界，有所取，有所弃。不能完全得到是一方面，得到了如何感觉是另一方面。想得到一切，既得不到，也不幸福；得到很少，但感觉很好，幸福也就不少。

幸福与不幸是什么呢？客观加于你，主观又不接受不理解，这就是不幸。但幸福是现实主义的。幸福可能来自于物质、精神，人与人的关系，但幸福也确实来自于时间，时间也同样会消磨掉内心的、外加的不幸。

幸福与痛苦是正面与反面、白天与黑夜的关系，哲学上叫它对立统一，没有幸福也就没有痛苦，没有痛苦也没有幸福。追求永恒的幸福，得到的可能是永恒的痛苦，你担心痛苦永远伴随你，幸福可能也就不期而至了，甚至来势迅猛，比期望的还早还好。

痛苦的人，经历了漫漫长夜，在清风与晨露中走上田间地头，赶上牛羊扛起犁耙。痛苦像毒瘤，劳作在化解，太阳在消毒，最后只有身的疲劳和心的疲乏。伏于案头的人，可能把痛苦通过笔尖化解于白纸之上。走进车间的人，走上手术台或讲台的人，走上竞技场的人……痛苦在劳动中流走，在时间中消失。可见幸福是创造、是劳动、是工作、是