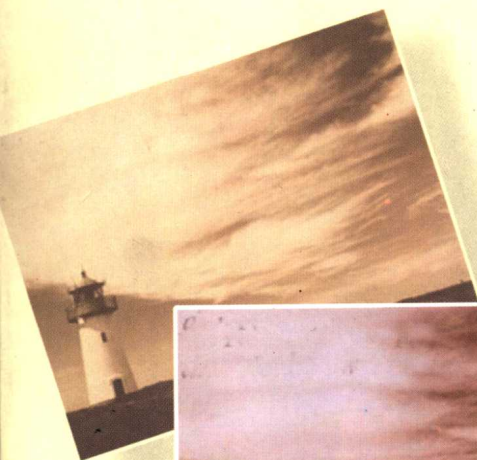


◎ 王明然 著

快乐 原则

探寻幸福的源泉

The Principle of Pleasure



书海出版社

◎ 王明然 著

快乐 原则

The Principle of Pleasure

探寻幸福的源泉

书海出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐原则: 探寻幸福的源泉/王明然著. —太原: 书海出版社, 2005. 12

ISBN 7-80550-716-3

I. 快... II. 王... III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 138609 号

快乐原则: 探寻幸福的源泉

- | | |
|---|---|
| 著 者: 王明然 | 网 址: www.sxskcb.com |
| 责任编辑: 傅晓红 | 经 销 者: 书海出版社 |
| 出 版 者: 书海出版社 | 承 印 者: 山西三铁印业有限公司 |
| 地 址: 太原市建设南路 15 号 | 开 本: 787mm × 1092mm 1/32 |
| 邮 编: 030012 | 印 张: 4 |
| 电 话: 0351-4922220 (发行中心) | 字 数: 67 千字 |
| 0351-4922208 (综合办) | 印 数: 1—2000 册 |
| E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心) | 版 次: 2005 年 12 月第 1 版 |
| Web@sxskcb.com (信息室) | 印 次: 2005 年 12 月第 1 次印刷 |
| Renmshb@sxskcb.com (综合办) | 定 价: 8.00 元 |
-

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



自序



喜爱心理学的肯定不止我一个人。记得在大学选修心理学的时候，两百人的大教室竟然可以座无虚席，这是上其他课时绝对看不到的。在所有的科学当中，心理学可能是最接近于日常生活的科学，是对日常生活最有用的科学，也因此并不完全那么枯燥和抽象。

时下，世人的物质文化生活越来越丰富，但在精神上反而却越来越迷茫和空虚。这样就使得寻求心理健康和正确的人生观成为更重要和更必要的事情。而人生哲学又是所有哲学中对于人生最重要的部分。没有一个正确的目标和方向，再大的成就对于一个人来说都可能失去

意义。相反,有了正确的方向,往往可以使人在客观不利的情况下,正视困难和挫折,保持积极和乐观。

从古至今,无数的智者都在思考一个问题,那就是:当人面临残酷的现实,如何可以摆脱客观的制约而寻找到幸福和快乐?

在黄易的小说中,他也提到上乘的机关术是一定要给人留有一线生机的,因为上天不会绝人生路。但这一线生机却不容易找到,也不是人人都可以找得到的。本书正是试图寻找大自然这一“迷宫”中的不绝人之路而予人生机的“机关”。

我个人对心理学的学习和对人生哲学的思考是从中学就开始了的,算来已有十几年了。哲学的思辨本身就是一种很大的乐趣,更何况它还有助于对我个人一生的指导。每当我能够想通更深一层的道理的时候,就会感到更多一分的平静和轻松,并能感觉到这种平静所带来的

快乐。

本来，我并没有信心把它写成通俗的形式，以让大家都能看懂。但是在与朋友的几次交谈之后，发现毫无这方面背景的一些朋友居然也能够接受我的观点。于是便燃起了我写作的欲望。另外，在正文的论述之外，为了更加通俗，我也尝试在篇末列举了更多的生活实例和相关的分析评述。

倘若自己的所学所想，真能对他人有所帮助，能给他人带来类似的内心中的平静和欢乐，那将是我莫大的乐事，也将使我多年的思考有更大更多的意义。

2004年12月16日

于 洛杉矶

自
序

目 录

MU LU

快乐原则	1
需要层次说	
即时报应	
自由的选择	
平常心即是道	49
道德的作用	
人人平等与自我尊重	99
情爱与真情	
上帝的仁慈在哪里	
几个常见的陷阱	
禅与道	
主要参考书目	
37	
15	
27	
57	
67	
83	
95	
117	
107	

快乐原则



快乐原则

记得小学时候上过的《思想品德》课，里面提到各种各样的人生观，比如“享乐主义”、“个人主义”、“无产阶级”人生观之类，大体是说人生的不同目的。当时也有过疑问，若刨根问底，何以见得那一种就比另一种好呢？比如说教育小孩罢，说是人一定要有道德，有良心。小孩也要问的：“为什么人要有良心？”可以回答说：“人比动物强的就是有良心，人若没良心，不是沦为和禽兽一样的低级动物了吗？”小孩却可以再问：“为什么有良心就是高级？高级又有什么好？”

这种问答是小孩子在胡搅蛮缠呢？还是大人们也从来没弄懂真正的原因？我们不是也常听到大人们抱怨说上天不公，让好人受苦，让坏人嚣张？于是“好人”心中也有疑惑：做好人值得吗？似乎还是坏人实惠些。“因果报应”吗？也没见来呀。

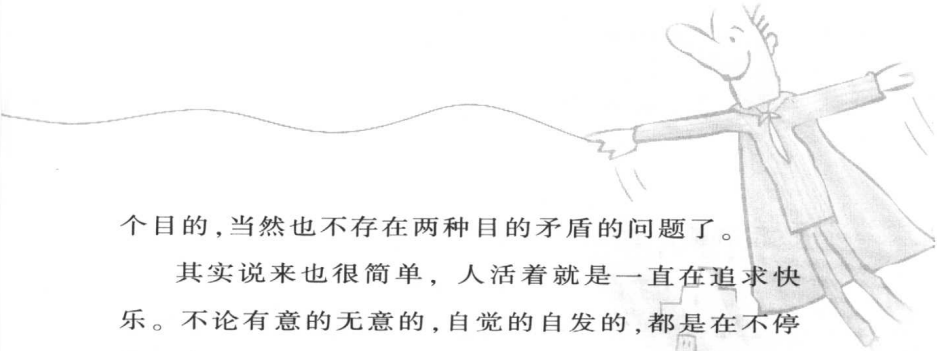
为人大都有一个或多个目的。有的追求物质满足,吃穿,好车,大房子,乃至声色犬马;有的追求名声,有名有地位,被人尊重;有的追求爱情,一夜情的刺激,至死不渝的忠贞,或是心心相印的理解;有的追求事业的成功,个人的进步;更多的人是都喜欢,不过更以一个为主。哪一种更好呢?常听到人说爱情和事业是人生的两大幸福,追求到的人要远胜于以物质满足为主的人,但为什么?面对现实,当两种目的矛盾时,应该选择哪一个?

我们所在的物理世界可谓纷繁复杂。小到分子原子,大到银河宇宙,有机的无机的化合物何止几十万种。但元素(即原子)只有一百多种,而原子是由夸克组成的,夸克不过几种。而各种各样的“力”也可归结为四种作用。可是科学家们还不满足,他们坚信物理世界虽然复杂,但它的终极规律却一定是简单和唯一的。也基于这样一种信念,爱因斯坦在晚年也曾经希望统一这四种作用力为一种作用力。

物理世界如此,逻辑世界也是如此。平面几何那么多有趣的定理和推论,却全源于五个简单和“显然”的公理。

那么上面所列的人生的诸多目的是不是也可以统一为一个简单而显然的目的呢?如果是唯一的一





个目的,当然也不存在两种目的矛盾的问题了。

其实说来也很简单,人活着就是一直在追求快乐。不论有意的无意的,自觉的自发的,都是在不停的追求快乐。“追求快乐”就是那个唯一的而显然的原则。

那么“舍己为人”的“牺牲”精神又如何解释呢?其实这一种“牺牲”不是纯粹单纯的牺牲。比如说“母爱”是“无私”的罢,但母亲们在付出的同时也有极大的快乐。如果说她们在牺牲,那其实是说她们牺牲了低级的快乐(比如说物质享受),而得到了高级的快乐。这一快乐我想是几乎每个母亲都有切身体验的,无需费力的证实。如果说有什么让她们难以接受这一理论的话,那便是这似乎贬低了母爱的“高尚性”。其实这是一种误解,人与人的感情的高尚性不在于“牺牲”和“奉献”本身,它本是一种互惠互利的、共同快乐的关系。它的高尚性正在于它的博大和持久。后面我也会提到,这正是“上帝”仁慈的一面,因为“他”让一个人的快乐与他人的快乐在根本上相统一,而不是相矛盾。或者说“为人”和“为己”在根本上是统一的,而不是对立的。倘若硬要说出谁欠了谁,谁占了便宜,反倒是落入下乘了。(需要注明的是:本文中所有提到“上帝”的地方,只不过是当代词来用。我本

不相信基督教,更不信《圣经》。这里提到的上帝,和“自然”、“上天”、“道”之类的概念没有什么不同。天道难测,倘若进一步硬要把它具体化,就是神化了它并进入了宗教。倘若退一步,不要急于下结论,则还是哲学。)

电影《人工智能》里面有这样一段情节:一个机器人制造公司能够造出非常高级的机器人小孩,以送给人寄养。他能表现得跟真人一模一样,只是不能产生人一样的情感。于是该公司员工就提出这样一个问题:“这样对机器人小孩的父母不是很不公平吗?因为父母对这个小孩付出了爱,可小孩却没有办法回报以同样的爱。”于是公司的负责人深刻地回答到:“这就牵涉到一个非常古老的问题,难道上帝创造人类是为了要人来爱他,还是为了他施爱于人类。”这里所含的深意就是:爱一个人本身也是非常大的快乐和回报。

既然不论有意还是无意,每个人都遵循着快乐原则,那人和人为什么有这么多不同呢?为什么说有的人追求高尚,有的人追求低俗呢?虽然每个人都在追求快乐,但对快乐的认知和评估却有许多不同。

比如说懂音乐的人往往更推崇古典音乐,而不是流行歌曲,但大多数人却更喜欢听流行歌曲。那是





因为欣赏古典音乐是需要一定的接触和培养的。虽说从古典音乐中可以得到更多的快乐,但在认识上,大多数人不是不相信,就是没耐心,或是不知道怎样去培养这种感觉。当然,流行歌曲并不是就不好,只是过于简单,能表达的境界有限,而且也容易听腻。虽然它也可以给人们带来许多快乐,但比起博大精深的古典音乐来,这种快乐的强度和持久性就差多了。

喜欢听流行歌曲的人当然是因为他觉得流行歌曲更好听,才去听的。正如前面所说,选择“更多的快乐”是自发的过程,是无需教导的。然而人的最根本的本性是一样的,只要有一定的接触和培养,人们都可以感受到古典音乐中的更大的乐趣。

再比如片面追求物质享受的人,一定是憧憬着一旦达到目标会有多么美好,可是目标真的达到了,才发现也不过如此。20世纪80年代时,电视、冰箱是人们追求的目标,一旦拥有,第一天是激动欣喜,第一个月是感觉不错,再以后就没什么感觉了。现在的人们是不觉得电视、冰箱算什么了,开始追求好车和大房子,但也还是一样的,适应和厌倦的速度要远超过追求的速度。过去的世界,人们的温饱一直是一个问题,现代社会则除了少数国家和地区外,都能达到

温饱甚至小康。而且娱乐的种类也层出不穷,电视电影,游戏上网,跨国旅游,但我们能说现在的人比过去幸福很多吗?经常见到的不也还是抑郁和焦虑,仇恨和自卑。更好的物质生活可以给人带来的幸福是极有限的。片面追求物质的人正是错误的夸大的估计了这一快乐。

很多人的错误认识就在于认为金钱与快乐是成正比的,或至少是有很大的关系。于是,人们向往着开高级轿车、住总统套房等奢华的享受。然而奢华不一定是很大的享受,享受也不一定非要奢华。一个小孩对玩具车的向往是大家都可以理解的罢,但在大人的眼里,玩具车自然是很荒唐的东西。小孩们虽然是哭着喊着要买玩具车,但是又能有多长时间耐性来喜爱把玩呢?通常是玩一会儿就丢到一边了。玩具车对于小孩,正如高级轿车对于大人一样,当大人们嘲笑小孩把玩具车当宝贝的时候,也该反省一下自己向往已久的高级轿车是不是真的是宝贝?记得在高中的时候,许多书既买不到,也没钱买。省图书馆的书也少得可怜,但借的人却很多,偶尔碰运气能够借到想看的书,那种欣喜的感觉恐怕不亚于住总统套房。可是总统套房一夜要一万到十万元罢,而借书却是免费的。金钱可以给人带来许多方便,却绝不该





是人一生中所追求的主要内容,更不该是唯一内容。

人与人的另一个很大的不同,就是自控能力的不同,也就是意志力的不同。我们经常遇到的一个问题,就是当前快乐和未来快乐相互矛盾,短期快乐和长期快乐相矛盾。意志力弱的人,往往会因为当前快乐而牺牲长期快乐。比如说,吸毒的人往往也只是追求一时刺激,而不顾长期的后果。

听说现在连幼儿园也在进行意志力的训练。训练的方法是:老师在上午给每个小孩发一个糖果,如果哪个小孩可以忍住不吃这个糖果,那么下午老师就会多发一个糖果作为奖励。在这里,小孩子要面临的的就是选择现在的一个糖果或是下午的两个糖果,这样来训练小孩学会自制:为了将来更大的快乐而牺牲现在较小的快乐。

也许有人会问,知道快乐原则又有什么用?难道就真的快乐了吗?一个理论当然不能直接给人任何快乐,但是却可以帮人明确方向。比如说,许多人都认为之所以现在还不够幸福,是因为钱还不够多。其实,正如上面所说的,片面追求物质的人都错误的估计了这一种快乐。而只有当他们追求到的时候,才会发现这不是他们所想象的那样。如果大家知道快乐原则,也同时知道哪一种快乐更博大更持久,就可以

避免走这样的弯路。

另外,如果人不是遵循一个原则,就会在众多原则下迷茫,当一个原则和另外一个原则相矛盾的时候,人们也就无法知道该遵从哪一个原则。比如说,爱情和事业相冲突的时候,该选择哪一个?当生存和道德相矛盾的时候,是不是还应该遵守道德?而在快乐原则的指导下,事情也就变得简单多了。我们只要比较一下哪一个快乐更多,或是哪一个痛苦更少,就可以“简单”地进行选择。之所以称这种选择为“简单”,是因为我们只有一个标准而不是多个标准。

举例来说,鱼和熊掌不可兼得,我们当然要选择熊掌,因为它更好吃些,可以带来更多的快乐。孟子曾经用“鱼和熊掌”的故事来说明“舍生取义”的道理,这可能是“快乐原则”的最早应用罢。当然,“生”的快乐未必不如“义”的快乐,这要看是什么样的“义”。鲁迅先生在《故事新编》中也有这样的讽刺:“楚国要来攻打我们宋国了,我们宋国虽然小,但我们要让他们看看我们的民气,我们都去死!”虽然自由、民主和正义都是好的东西,在很多时候也确实值得为之而献身,但也有太多的“劳心者”为了各种目的而打着“大义”的幌子来愚弄大众。

快乐原则也可以让人们自觉地去追求那些现在

