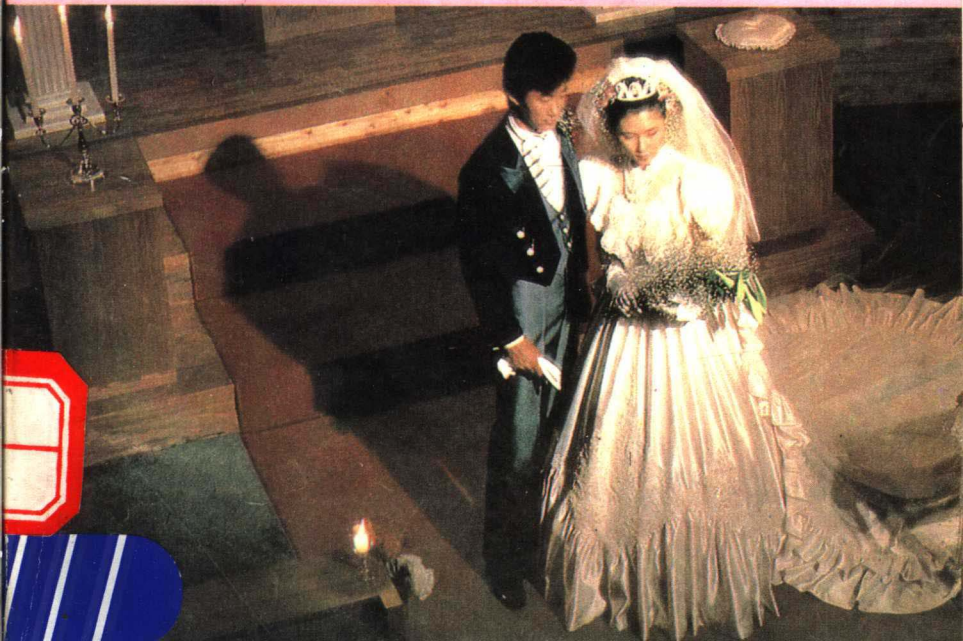




幸福生活 的艺术

丁峻、崔宁著

南海出版公司



幸福生活的艺术

丁峻 崔宁 著

南海出版公司

1994·海口

琼新登字 01 号



幸福生活的艺术

作者	丁峻 崔宁
责任编辑	张 桐
装帧设计	杨 林
出版发行	南海出版公司
经销	新华书店
照排	海南狮龙照排制版有限公司
印刷	北京计量印刷厂
开本	787 × 1092 毫米/32 开
印张	10
字数	250 千字
版次	1994 年 10 月第 1 版
印次	1994 年 10 月第 1 次印刷
印数	5000 册
书号	ISBN 7-5442-0257-7/G · 128
定价	8.20 元

(版权所有·盗印必究)

作者简介

丁峻 男,1958年1月出生。心理学博士,宁夏社会科学院心理学副研究员,国际美学学会、文化人类学学会和世界神经科学家联盟会员。1992年以来出访美国、日本等国,参加国际学术会议。在国内外已发表论文60篇,出版的主要著作有《美国人的喜怒哀乐》、《音乐文化美学》、《认知的双元解码和意象形式》(合著)、《审美创造心理学》、《如何发现培养孩子的创造力天才》(合著)等。成果获省级和国家、国际性奖励九次。1994年被评为“青年科技奖”得主,并被推荐参加全国性青年科学奖。

崔宁 女,1961年出生。大学本科毕业,宁夏地调所工程师,从事人工智能、计算机心理仿真和教育心理研究。已发表论文10多篇,出版的著作有《认知的双元解码和意象形式》(合著)、《如何发现培养孩子的创造力天才》(合著)和《大脑的自然语言与人二语言》等。获省级地区级成果奖 图书奖3次。

题 记

获得幸福是难的。正如美与爱、心灵与天才之谜那样。但人类对她倾心相许、终生难忘、赴汤蹈火、甘愿献身！人类衷情于幸福女神，简直是痴迷于伟大情人。这位女神的魅力究竟何在？

我们过来之人深有体会：万事开头难，人间做人难，成为幸福之人难上难！难就难在我们的心灵本身。因为，人的最大对手乃是他自己。但是，我们的生活也是苦乐相伴，还存在三大快乐：享受大自然之奥美的感性欢乐，品味生命之果（饮食健康、爱情家庭、运动娱乐）的本体快感和领略审美创造的内在欣悦！所以，人生的三苦与三乐，便是我们的幸福之源泉。舍弃了生命，及或抛开人的一切活动与身心体验，我们便没什么幸福可言了。并且，我们的心灵品味能力和旨趣坐标，乃是生命与生活的内在主人，也是一切幸福的根本基础。

本书旨在探析生活中的幸福现象和生命原因，不打算讨论理论上、书本上的幸福。所以，她不像正统的“××心理学”那样，四平八稳、慢条斯理、不涉激情、公允严密；而是直入生命的幽宫，观人间悲欢之情与苦乐之态，析生命之理与心灵之因。我们主要以自己研究的“三位一体”心理学说、意象体验论、幸福相

对论、审美创造“极味共存”原理、“精神差动”和“幸福错位”学说、美在悲剧永恒性、文化传播的“滞后效应”等东西为基础，结合古今中外的伟大人物、文化作品、大众生活的典型事例，来深入浅出地讨论有关人生幸福的种种问题（现象、心态、观念、人格、追求、创造、享受、旨趣、爱心、美感、苦味、智慧、逆境、命运、意象）；企望能以自己的真切体验和个性思考，来奉献几许启示，引发大家的兴致和思索。

因而，从这个意义上说，本书不想以“教科书”的姿态同大家相会，而是以平等真诚的朋友身份同人们谈心。世上没有放之四海的教科书，每个人是一独特世界。所以，生活的教科书只能是我们自身对人类文化、生活经验和社会自然、自我身心的吸收融汇与反思品味。真正的幸福，是由每个人自己的心灵而掌管钥匙的。我们只愿在人心相通、物机妙合的前提下，用自己的一些体验来唤起大家的一些新意象与深邃而熟悉的经验，启开生活的一扇新门扉……。如果我们的思索能够引起人们的某些难忘的东西和生命的意趣，则就达到了主要目的。

人生是一个貌似平凡、实则奇特的世界。让我们共同投身于其间，做出真切的探索与品味吧！

丁峻 崔宁

1994年春

目 录

中外幸福百论	(1)
创造幸福的自我	(21)
走出痛苦的误区	(40)
幸福在于发现	(58)
△用心灵和眼睛创造欢乐	(59)
△体验多味的幸福	(69)
△狡黠而神通的幸福女神	(76)
幸福的守护神	(82)
△人格的欢乐泉	(83)
△命运的礼品	(89)
△人间的天堂	(95)
给幸福插上审美金翼	(105)
△珍藏爱与美的妙味	(106)
△审美与幸福	(114)
△创造的欢乐	(129)
人类幸福的文化奥秘	(154)
△幸福在于精神创验	(155)
△天才的痛苦与欣悦	(176)

△人性灵鸟与文明困惑·····	(191)
开拓幸福的新大陆·····	(206)
△创造难忘而新鲜的体验·····	(207)
△培育幸福智慧的方略·····	(222)
△幸福意象与生命新大陆·····	(236)
幸福对话录——感知论·····	(244)
幸福对话录——创造论·····	(263)
寄语幸福的心程·····	(302)
主要参阅书目·····	(306)

中外幸福百论

- 古希腊智慧
- 心灵是家园
- 俄罗斯格言
- 萨迪与歌德
- 东方的旨趣
- 哲学童心
- 休谟幸福观
- 法国人妙论
- 池田大作论女性幸福
- 诗人
与自然
- 爱因斯坦自白
- 苦
味是美
- 爱的甜蜜折磨
- 移
情换心是趣
- 林语堂及燕妮
- 词家真机
- 老马恩思的箴言
- 天才的苦与乐
- 存在是至
乐

1 如果一个人的所有愿望都得到了满足，则他会在短暂的幸福之后，忍受长久的巨大痛苦。

2 赫拉克利特聪明幽默地说：“疾病使健康舒服，坏使好舒服，饿使饱舒服，疲劳使休息舒服。”即是说，从缺少某物的反面体验中，使人享略到正面需要被满足后的快乐趣味。

3 中国古语：“知足者常乐。”身心安宁自守，是幸福的真正本因。

4 使人造福与享福者，非外物也，而是内心。

5 我们应该善于从自身心灵中汲取欢乐，那里是幸福的家园，也栖居着不幸之影。

6 不要追求所有的欢乐，因为不是所有的欢乐都带来身心幸福。

7 节制俭朴能够成倍地增加欢乐。最难达到的东西也是最容易体验的。

8 穷与富，表示缺少和充足之义。缺少愈多、便愈贫穷；什么也不缺，便是富裕。

9 不幸与失意有多种方式（且容易发生），成功和欢乐只有一条道路（且难以实现）。

10 幸福来自愉快感。心灵的幸福来自发现、观赏、创造的乐趣。这是人性最完满的幸福。

11 无限之物与有限之物都能带来快乐，关键是有耐久和短暂的差别，境界深广与狭浅之差别。

12 对于未来，既不能迷信，也不能失信。关键在于合情合理台适合地的追求。真正说来，人可以追求到很多东西，但多是皮相的占有；而人无法保持它们：“无可奈何花落去。”

13 伊壁鸠鲁：肉体健康和心灵平静，乃是幸福生活的目标。只有当我们痛苦时，才需要欢乐；而当我们欢乐时，就不需要痛苦了。

14. 真实的情况是：当我们有某种痛苦时，会有另一种快乐接踵而至；而当我们享受某种快乐时，新的痛苦结伴叩访。

15. 伊壁鸠鲁：每种快乐都能吸引人，但不是所有的快乐都值得选取；正如每种痛苦都使人讨厌，但并非所有的痛苦都该躲避。当某些快乐会带给我们更大的痛苦时，我们每每放弃它们，如果一时的痛苦之忍耐能引起更大的快乐，则我们会选择这种痛苦。

16. 理智与情意是血肉交融的。谁见过不带感情趣好的纯然枯思？谁又见过不带知识与分析判断的盲目感情？歌德有言，“对于宇宙万汇，我们不是用理智去分析去宰割，而只是用心情去综合去创造。”但是，这种内在的发现与欣赏实际上投入了心灵的情智意（三位一体）力量，缺一不可，难分难舍。犹如美好的两性生活，它是既有身体又有心灵参与的，还有情绪愉悦和智性操作……

17. 雄浩之心仍有柔情诗意。朱德爱好音乐，吹箫拉胡琴，弹奏《牧羊曲》、《小夜曲》，便是启迪。人心在一个领域达到相当深的体验与创造力，便会在另一个领域也能稳进相当的境界。理智与情感需要相互营养、协同前进。

18. “淡泊以明志，宁静以致远”。这好比人之观景赏乐，非有“不为外动”、专神致志的心境，不足以领略自然之深奥；非有虚静心境和环境，不足以体味曲中之真蕴。

19. “幸福的根源在于知识”（左拉），“在苦难中只想到自己，则悲苦更绝望求救；在苦难中想到别人、集体、祖先子孙、祖国和人类，则得到力量和乐观自信”（冼星海）；“一个人若不经历史间的悲欢离合，不跟生活打过交手仗，就不可能真正懂得人生的意义”（杨朔）；“幸福是多方面的。创作产生了无比惊人的欢乐……而且在生活奋斗中也排除了个人的痛苦”（奥斯特洛夫斯基）。

我的理解是，幸福来自我们对外部世界与内部世界的体验，在体验中相互满足和相互安抚……

20. 任何东西都有尽头，尽头之后便是新的景观。“人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天”（艾青）。

21. 希望，就是对理想的東西之幻想式满足：“唯一的慰藉，就是期冀在我们的蜂巢里，能够看到我自己的一滴蜜”（克雷洛夫）。而这滴蜜的意象就是他的信心与幸福。

22. 终极意象、生死比照意识和紧迫感产生的“存在性”幸福感。奥斯特洛夫斯基认为：“人应当赶紧地、充分地生活，因为意外的疾病或悲惨的事故随时都可以突然结束人的生命。”生命的结束，对于人来说，既是最大的痛苦，又是最终的幸福。

23. 爱在于追求美、体验美、创造美和流传美。所以，“你若喜爱自己的价值，就得给世界创造价值”（歌德）。在使命与奋斗的意义上说，“人生不是一种享受，而是一桩十分沉重的工作”（托尔斯泰）。“人生最美好的，就是在你停止生存时，也还能以自己所创造的东西造益社会”（奥斯特洛夫斯基）。

24. 享乐固然重要，但它会带来厌倦与空虚感。更重要的是心灵的享乐，它能创造新的欢乐；身体的享受则事过境迁，享受之后一无所有。“世人往往如此，当他们不懂生活的价值时，就会一味地纵情逸乐”（萨迪）。

25. 参透生死，方会领悟生命真谛。奥斯特洛夫斯基说：一切个人的东西都不如社会事业那样永久。幸福，就在于创造新生活……只有像我这样发疯地爱生活、爱理想、爱建设美好世界的人，只有我们这些看透和认清了生活的全部意义的人，才不会随便死去，哪怕只有一点机会也不放弃生命。

26. 人在希望中长大，在奉献中长寿。“能将自己的生命寄托在他人的记忆中，生命仿佛延长了”（孟德斯鸠）。

27. “一个人光溜溜来又光溜溜去，功名利禄皆身外之物”（邹韬奋）。唯有尽心去爱、去追求、去创造，才是最幸福的过程。坚强豁达，可以将苦难酿为幸福。“幸福的斗争，不论它多

么艰难，并不是一种痛苦，而是欢乐”（车尔尼雪夫斯基）。

28. 人生的苦味，全因外界的纷扰而致。“只管耕耘，不问成败顺逆，让目的表现于行为上，而不是在结果里……泰然处之，专注于智性事业上，人只需在智慧里寻求一个庇护所。这样的人就有福可享了，谁也无法剥夺他的欢乐”（贝多芬）。

29. 禁果最甜，忍耐添福。“你虽在困苦中也不要惴惴不安，往往总是从暗处流出生命清泉……不要因为时运不济而郁郁寡欢。忍耐虽然痛苦，果实却分外香甜”（萨迪）。

30. 人心是个怪脾气的“恋者”。“经过费力才得到的东西，要比不费力就得到的东西更令人欣喜和珍爱。一目了然的真理不费力就可获得，只能产生暂时的愉快，但是很快就被遗忘了”（薄伽丘）。

31. 痛苦是欢乐之舟。“一切不幸都是神秘难解的，而且独自品味时会觉得难以忍受；若同别人交谈，它似乎就比较令人忍受了。最优秀的人物，通过痛苦得到欢乐……运气像一个圆球，它自然并不总是落在最高尚的人的头上”（贝多芬）。一切真正美好的东西，都是经过斗争和痛苦而获得的。痛苦是奋斗的标志。青少年应当从书本的浪漫世界里清醒。“生活并不是快乐的节目和筵席，而是工作、斗争、穷困和苦难的体验”（别林斯基）。也就是说，你若心存理想并决心实现之，便同时准备走漫长艰苦的追求之路。

32. 身心互动，内外相制。“无论是学者、博士、圣徒，还是精明雄辩的人物，只要他一旦羡慕浮世的荣华，便是跌在蜜里的苍蝇，永难自拔”（萨迪）。当然，我们不是鼓励人们做苦行僧，禁欲修身，无为而行。而是认为，要在基本需要满足的基础上，去追求和满足自己的高级需要，去用心智美感体味万事万物的内在奥妙，借此练达生命的灵性、养育生活的趣味。你沉于感性享受之世界，必荒芜了灵性享受之天地；反之亦然。感情应当引发灵思，灵思又完善提升感性。不要把生命只停留于皮相水平。

33. “真理存于智慧之心”。能够从平凡中见出新机者，乃

是伟大的心灵之妙品。“邪恶走平川，众人受诱惑；美德登险路，少数人冒险”（贝多芬）。在对丑恶的对照中，美德才愈加显亮。对于苦和乐、爱与恨而言，也是这样。

34 永恒感和世俗心。永恒感只属于创造不朽事业的少数人，没有永恒感，人便是对自身价值的自我贬低与滥用，他们注定不想给社会 and 后代留下念念不忘的东西，而只求及时行乐、醉生梦死。观古今千百个帝王富豪和杰出天才，谁更富有、更有生命力？

35. 时间是心灵的真正对象。与其把时间消磨于快乐享受上，不如用创造去充实时间，创造带来长久的欢乐。“辛勤的蜜蜂永远没有时间悲哀”（布莱克）。

36. 乏味的心产生无味的生活，感受空虚的时光。爱是生命的“味精”，它激发了活力和快乐；爱是心灵的元素，它化造出美与真智这个最高产品；爱是幸福之源，它流向真理之海，若没有智慧的养育，它很快会干枯，美也被搁浅了。

37. 母爱与博爱。母爱固然伟大，但更伟大的是博爱：人类之爱、宇宙之爱、真善美之爱。在爱的世界，创造之母的啼哭是忧苦与欢乐、期望与胜利、挣扎与超脱的全息体现。“爱一个人意味着什么？为他的幸福而高兴，为使他更幸福而奉献一切，并从中得到快乐”（车尔尼雪夫斯基）。

38. 人是自身幸福的设计师。斯多葛哲学认为：“好的运气令人羡慕，而战胜厄运令人惊叹。”“幸运所需要的美德是节制，而厄运所需要的美德是坚忍克制。后者比前者更可贵。”人应当羡慕别人的优点和成全别人的幸福，而不要嫉妒和破坏之；人应当同情别人的不幸，帮助别人走出痛苦，而不要幸灾乐祸和增加别人的痛苦。否则，你付出什么种，便收获什么果。

39. 儒家认为，幸福是人的感性满足，道德是人的理性满足。幸福属于低的存在层次，道德成为幸福价值的必要条件。两者的实现，根本上受命而制。缺乏道德仍可能获致幸福，但此种幸福缺少社会价值。

40. “缺少”与“失去”的感觉，要强过“满足”和“占有”之滋味。石评梅对高君宇的爱，就体现了这一点。因为前两种感觉会激活心灵，去追求去奋斗；后两种感觉则导致心灵的沉醉与安眠。“苦闷则总比爱人还来得亲密，总是时刻地不招即来，挥之不去”（许广平）；但是，“我们的幸与不幸不决定于我们的付出或收入的金钱，而是决定于我们自己是何种人物”（托尔斯泰）。苦难与不幸，是生命走向成熟的真正滋味。“恋爱……是一顶有刺的花冠。当一个人的头发开始苍白时，这花冠便扬苞吐蕊、现出花香来了”（乔治·桑）。这种理解，的确是从生命本身的成熟充满上下的深刻判断。

41. 入世之身和出世之心，永远是人性中的一对矛盾。“人所享有的幸福完满，只能是他克服本能、运用理性所创造的硕果”（康德）。

42. 人性是在整体发展着。心灵是真理之镜，自然又是生命之境。“艺术使我们领会人生的全部内容和所有极端状态——快乐与忧伤，希望与绝望……哲学并不抽象，而是一种象征”（卡西尔）。

43. 幸福，有真实和想象的两种方式。“审美体验揭示了人与世界最深刻和最亲密的关系……幸福在于顺应存在……创造美是痛苦的，消费美则是快乐的……审美对象所暗示的世界，是情感的辐射，是迫切而短暂的体验，是人完全进入其间顿然发现自己命运意义之体验”（杜夫海纳）。根本而言，审美幸福是爱与智的满足。

44. 幸福也是某种“发见”的欢乐感。爱因斯坦、白居易、邓肯、李大钊、卢梭、普希金、契诃夫、苏东坡、希思、卓别麟，都从音乐中发见了他们的灵感、人格与意趣。如同人“一见钟情”。

45. 什么是家庭幸福？也许应当包括父母及子女间的心灵默契与妙趣。托尔斯泰在《家庭幸福》中，借莫扎特的《幻想奏鸣曲》来传征米哈依洛维奇同玛莎之间的心灵印合。

46. 生命贵在新鲜，新鲜而有殊味。新鲜又是生命对世界和自身的发展变化之验证、之欣赏。郑振铎赞赏泰戈尔的《新月集》说，她可以把我们将带到美丽纯真欢乐的儿童国去。只因为成人只“寻求贵重的玩具，收集金块与银块，你呢，无论找到什么，便去做你的快乐游戏；我呢，却把我的时间与力气都浪费在那些我不能永远得到的东西上”（泰戈尔）。正是童心，才能真实自由地享受生命的运动与新鲜，无邪地向自然国的内心探求。而成人则把生命的手段当目的，冷落心灵自身的爱好和特长，而要去找外世界中的幸福。丢失了趣味，便丢失了幸福。

47. 适度的满足带来快乐，过度的享受便成为痛苦；适量的痛苦，对生命是有益的刺激和推动，而过度的痛苦便成为心灵的腐蚀剂。“如果我们老是不断地吃东西，从来不知道什么叫饥饿，食物就不能使我们产生快乐。为了享受乐趣，我们必须防止这种过度。……要得到幸福，就必须把得不到满足便会带来痛苦的一切欲望连根铲除”（格雷）。但J·格雷认为，那种以为幸福只在于追求某种东西而并不在于占有它的观点，是根本错误的。我们认为，需要对物质享受、生命健康的享受、心智与爱意的享受作出相对划分。对于前两种而言，格雷是正确的，人在追求它们期间仍有幸福的幻想；对于内在享受或占有而说，格雷的意见是值得怀疑的。没有人敢说，自己拥有了世界的真理与美。但追求它们的人仍然是终生快乐的。这在于人的精神对抽象世界的个别发现与欣赏；求知欲和创造的欢乐，便是心灵占有对象的标志……

48. 鉴赏力与幸福。人的审美能力可以放大或缩小他所面对的痛苦与欢乐。休谟说：“它扩展了我们的快乐与悲哀的范围，使我们能感受到别人往往感受不到的痛苦与欢乐。”他认为，鉴赏力的敏感性是值得追求和培养的，而情感方面的敏感性则是可悲的，应当矫正。鉴赏力带来的快乐之幸福，要胜过那些激起他的物质欲望的东西所带来的感官享受。完美的幸福来自我们对完美东西的体验。他怀疑单纯的理性沉思所带来的欢乐，认为人生主要由运气支配，对幸福的享受须在命运规定的范围内进行。但他

又说，最幸福的心灵气质是品德善良。“的确，生活的根本区别全赖于心灵，任何一种事物就其本身讲，都无所谓哪个更能使人幸福”，也即是说，人心不同，则所追求的目标也不同。这些差别足以产生种种巨大的幸福或不幸。

我们以为，沉思不是空无对象的胡思，而是对意象之物的概括与推导，是对生活愿望与客观对象的内在选择与虚真体验。在这个意义上说，一切爱好与追求，一切体验与创造，一切享受与领悟，皆离不开心灵的想象与爱恋。

49. “幸福在于趣味，而不在于事物。我们幸福在于我们拥有自己的所爱，而不在于我们拥有其他人觉得可爱的东西……不管人们的命运看来多么悬殊，还是存在着使好运与厄运相互平等的某种补偿……人们的幸福或不幸依赖于他们情绪的程度，不亚于运气的好坏依赖于他们性格的程度”（拉罗什福科）。人与人，在感情与物质享受上的幸福每每相似，在理性与心灵享受上的幸福处处有别。

50. 物欲和心欲。“要得到幸福，情欲既不能过于激烈也不能过于冷淡。前者带来忙乱，后者导致懒惰……情欲必须亲柔宽厚，不能粗野放肆……必须兴致勃勃和充满快活。有希望的和欢乐的癖好，是真正的财富；而一种使人畏惧和忧虑的癖好则是真正的贫困”（拉罗什福科）。所以，心灵的爱好与求知欲才是耐久不疲的欢乐，物欲对象只能带来暂时的幸福。前者又能引导人最合理地追求和享受外部事物，并从中掘现最大的快乐。

51. 激情才是真实的感情汇合，是生命的悲欣交集之动力。“心中被唤起的伤感，会激起许多精神上的活动与热情。由于这种强有力的运动之推动，这些热情就全部转换为快感。因此，悲剧的虚构之所以能使感情柔和优美，不仅仅是我们的悲伤被减弱或消除的结果，而是由于注入了一种新感觉”（休谟）。这种分析似有精细合理性。人的心情是一种大杂烩，无法分出纯粹的痛苦与欢乐。

52. 深广的人生。有位屡遭事业磨难的日本人说得中肯：