

〈中國人的心理〉系列

17

中國人的快樂觀

——淡泊與豁達——

◎策劃——余德慧博士 ◎執筆——黃漢耀 等



〈中國人的心理〉系列 17

中國人的快樂觀——淡泊與豁達

作 者／黃漢耀等

執行編輯／俞壽成

攝 影／柯曉東・張詠捷

封面設計・圖片完稿／馮君藍

發行人／劉安屯

總編輯／王桂花

出版者／張老師出版社

台北市敦化北路一三一號

郵撥帳號：0113368-8 張老師月刊雜誌社

電話(02)7130281 傳真：(02)7131267

排 版／文盛電腦排版股份有限公司

印 刷／耘橋彩色印刷股份有限公司

初版一印／中華民國 80 年 5 月

初版三刷／中華民國 81 年 7 月

登 記 證／局版台業字第 2586 號

定 價／180 元

I S B N／957-9486-47-6

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

版權所有・翻印必究

「中國人的心理」系列出版緣起

中國人是我們最熟悉的民族，中國社會也是我們最熟悉的環境；由於周遭一切現象都因著「熟悉」而「自然」地發生，使我們忽略了其應有的特性。

「中國人的心理」系列叢書便試圖去尋找可資分析中國人心理特性的線索，以做為中國人了解自己的心理基礎。

近幾年來，台灣社會的現代化趨勢不斷加速，都市居民很快地含攝各種次文化的向度。當多元化價值取向的次文化漸次成形時，即使是傳統文化，也只能佔有一席之地，與科技文化、企業文化、辦公室文化等並列，而不再是一支獨尊。

我們對中國人心理的基本立場是在於「強調中國社會本身的自主性與自生性」。中國文化的自主性來自於中國強勢的傳統所支撐中國人未

來發展的主幹；這個主幹具有融攝變革的特性，也具有其較難被完全抹煞的「文化原型」；而中國文化的再生性則在於中國人自我的改革，並以外在環境為適應對象的有利變化。

這兩個性質支配了我們的思路，對我們考察中國人的心理變遷有相當大的作用；一方面我們企圖在不斷變遷中的心理歷程捕捉不太容易變化的「心理原型」，並企圖看出它們到底直接或間接地支配了目前中國人行為的多少細瑣的行為，或者從一些簡單的舉止中得到有意義的詮釋；一方面我們也希望看到一些與中國文化原型相衝擊的基本概念，看看中國人如何在不滿自己的情況下，向自我的原始設基挑戰。

這是相當有趣的思路。有時候我們會靜想，這個時刻研究中國人的心理是多麼恰當的時候；這個文化像個蛻變中的巨獸，在時間的冠冕之下總是賦予自己一個不同的風貌，它不再像百年沉睡安祥的老獸，某種力量不斷匯集在它的體內，使它從睡眼惺忪中甦醒。我們的問題是：到底是什麼力量使它改變了自我的風貌？我們能不能用一套比較完整的心

理架構來說明它？在中國文化生活的子民又如何感受到它的變遷？

講它的故事可以有許多版本；可以從微細的部分開始講起，也可以從最大的概念開始說；我們在這套叢書要說的，就是從比較細部的心理開始著手，然後碰觸到一些巨視的概念。我們不希望追隨文化心理的學者，先導出一個架構，而是優游地從實際的生活去累積觀點，並且把這個活動當做終生的樂趣。

序·生命的實現與開放

沈清松

自古以來，人人皆企求快樂，也追逐快樂。

然而，關於快樂，沒有科學，只有哲理。沒有一個人寫得出一本一體通用的快樂學教科書。雖然如此，每一個人一生中至少皆有過短暫的快樂，也曾在快樂的體驗中有所了悟。

快樂之所以不能成為科學研究的對象，主要的理由是快樂永遠不能成為概念分析和技術控制的對象。人們別想透過任何標準化的程序獲致快樂。往往，人愈是追求快樂，快樂離自己愈遠；愈想辦法控存快樂，內心愈感徬徨，甚至增添痛苦。直到有一天，你放棄了聲色追逐，靜靜坐下，喝一杯白水，聞花草香味，快樂悄然來敲心扉，一剎之際充滿你的內心。

希臘大哲亞里斯多德嘗謂：「人人都追求快樂，因為人人都企望生

命，生命就是活動」，「沒有活動，就沒有快樂，而每一活動皆完成於快樂」。可以說，生命是需要經由活動來實現的，每一次的實現就有快樂湧出。快樂，正是生命實現的指標。然而，生命也是開放的，不受限於任何階段與形式的實現，一旦生命受到拘限或壓迫，就會產生痛苦。就如同善心善行常帶來內心的快樂，但僵化的承諾却造成內心的負擔。

由此可見，快樂的弔詭就在於生命求好與開放的特質。生命求好，須為別的生命求之；別的生命有善，自己的生命始能因而稱善。一旦實現生命之善，就會有快樂；但生命亦是開放的，一旦受限便感到痛苦。可見，重要的在於順應生命的韻律，而實現與超越的辯證正是生命的歸趨。快樂和痛苦僅為指標，使我們得知生命何時在自我實現，何時應自我超越。

我每每碰到有關快樂的事，最不願意的就是使它成為負擔。當張老師出版社打電話要我為這本《中國人的快樂觀》寫序之時，我很爽快地便答應了，畢竟這是一件有關快樂的事。也正因為如此，我一定要等到

週末無事一身輕，閒坐書桌前，杯茗在握，輕展書卷，隨著作者生動的文字，探索許多有關快樂的事與理，在其中，我發現了許多對於生命深刻的體證：

「成就」——「我們有無限的企圖，然而無限的企圖必須落實在有限的成就之上。」

「關愛」——「天倫之樂，知己把臂相談，正是關愛的化身，人生的至性至情。」

「自在」——「做個天上的閒雲野鶴，帶來疏狂的暢意或是幾分的寧靜。」

所謂「成就」帶來的是「卓越之樂」；所謂「關愛」帶來的是「情繫之樂」；所謂「自在」帶來的是「解脫」之樂。然而，作者也深切體驗到，快樂與不快樂是共生的。最令我感動的，是作者為了認識捐地興建戒毒村的何連基先生，為了體證「施比受更有福」的道理，老遠地跑到苗栗鄉間去拜訪，令我感動的是一個探索者的誠意。

我想，台灣或許是一個充滿活力的地方，但也是一個不懂得快樂的地方。這是一本值得讀的書，因為快樂也是需要學習的。

五月六日序於指南山麓

自序

黃漢耀

相信不少人聽過「貪婪之島」的故事：

「太平洋上有一島嶼，號子逾千，遍佈城鄉，每天有四百萬人出入。白天上號子，下午簽六合樂，晚上打麻將。這個小島因突然暴富而虛胖，沒有文化，生活品質與道德文化日益沉淪。出門戴口罩、穿防彈衣的日子為期不遠！物價奇高、空氣奇差、治安奇糟。上有老代表戀棧權位，下有為享樂而不畏死的搶劫強盜……。」

我們都知道，「貪婪之島」講的就是台灣，好像這島上的人都在求取名利或感官慾望的滿足，生活環境也變得惡劣不堪。這個現象是真的，但我們寧願相信它只是暫時的。因為，所有物質慾望的滿足，莫不也只是暫時的。就像快樂主義創始者伊比鳩魯所說：「我唾棄奢侈性享樂，不是因為它本身的錯誤，而是事後所帶來的困擾。」

什麼困擾呢？有類似放縱經驗的人大概都知道，那就是縱慾後的空虛失落感，以看電視為例子好了，看電視本來被視為休閒娛樂，我們原本希望在看完電視後能放鬆心情，獲得快樂，那麼，看愈久就能愈快樂嗎？

研究顯示，密集看了幾小時電視後，非但沒有心理、生理上的滿足感，反而有些沮喪，甚至有罪惡感，若連看四、五個小時，看電視的人會覺得虛耗時間，毫無成就感。這種情形就是所謂的「困擾」，或空虛失落感。

然而話說回來，有「困擾」，有空虛失落感，那也不是什麼壞事，這反而證明了，人有一顆清明的反省心在提醒他，縱慾後會有空虛與失落，人的價值感至此還不算泯滅，最怕的就是麻木不仁。而沒有泯滅的價值感，是可以護持的，像小樹苗一樣，細心呵護就能生根、成長、茁壯。

不只「貪婪之島」的故事，日常生活中，我們聽到太多的爭名奪利

鬥爭，然後騎驢找驢，羨慕別人的所有與成就，甚至騎驢不肯下，戀棧目前所擁有的物質與權位，於是，我們接觸到的很多事物，讓我們覺得難堪與不愉快。

如果我們還會覺得難堪與不愉快，那也等於證明我們的反省心未泯，缺乏的只是暮鼓晨鐘的激勵，或鼓勵安慰的護持。事實上，在汲汲於追求物慾的社會中，仍有很多人安於本份，甚至轉尋「第二種快樂」，他們不計名利，不計得失，讓我們看到「不想佔有，則無所不有」的可能性。無財、無名、無我、無為，在這些情況下他們仍很充實快樂。

他們的做法、想法，有別於名利追逐與權位戀棧所帶來的難堪與不愉快，反而像心靈清流，讓我們聽到另一種聲音，悅耳的聲音。如能由此而滙為壯闊的「新世界」交響樂，那麼，「貪婪之島」的故事真的只是暫時的，也只是歷史上的一個偶然事件。

●本書得以順利完成，必須感謝張淑媚、詹琪芬、林麗雲。她們搜

自序

集、提供許多資料。特別要感謝林麗雲，因為她在筆者寫作期間，不斷地支持與鼓勵。

中國人的快樂觀 目次

「中國人的心理」系列出版緣起	1
序・生命的實現與開放・沈清松	4
自序・黃漢耀	8
眾裏尋樂千百度・余德慧	2
人生難得快意	4
喜悅的悲劇性格	18
成就人生至樂之一	24
關愛人生至樂之二	26
自在人生至樂之三	29
快樂的七個妙方	31
無財之樂(一)・黃漢耀	34

無財之樂(二) · 黃漢耀	48
無名之樂(一) · 黃漢耀	56
無名之樂(二) · 黃漢耀	71
無為之樂(一) · 黃漢耀	81
無為之樂(二) · 黃漢耀	92
無我之樂(一) · 林麗雲	101
無我之樂(二) · 黃漢耀	112
無樂之樂 · 黃漢耀	124
共擁一顆星辰 · 余德慧	133
平凡是福 · Ernie Souvester	141

〈中國人的心理〉系列

17

中國人的快樂觀

——淡泊與豁達——

◎策劃 余德慧博士 ◎執筆 余德慧・黃漢耀



衆裡尋樂千百度