

# 幸福感研究的本土化——浅谈道家幸福观

吴晶<sup>1</sup>, 葛鲁嘉<sup>1</sup>, 何思彤<sup>2</sup>

(1. 吉林大学哲学社会学院, 长春 130012; 2. 吉林大学学生心理健康指导中心, 长春 130012)

**摘要:**积极心理学的核心目标是理解和帮助人们获得幸福和主观幸福感。积极心理学将幸福确定为自己的研究对象,使关于幸福的讨论成为一门显学。作为一门实证科学,积极心理学采用较为完善的实验方法与测量手段,研究人类的力量和美德等积极方面,但是目前的研究存在理论基础薄弱的问题。幸福是一个复杂且主观的概念,不同文化对幸福的理解不同,对于幸福的研究带有浓重的文化色彩。因此在研究幸福的过程中,必须关涉文化。道家思想是中国传统文化的重要组成部分,道家思想蕴含了丰富的幸福理论。弘扬优秀传统文化,对道家幸福观进行梳理和阐发对幸福研究有重要理论和实践意义。

**关键词:**幸福;道家;传统文化;本土化;积极心理学

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2019)05-0411-05

## 1 引言

为什么要幸福?这似乎是一个不证自明的问题。可以问一个人为什么要工作,为什么要学习,但似乎不能问一个人为什么要幸福。人们选择每种事物都是为着某种别的东西,只有幸福除外,因为它就是那个目的(亚里士多德,2003)。幸福是人生的终极目标。

积极心理学(positive psychology)是利用目前比较完善和有效的实验方法与测量手段,研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮(Sheldon, 2001)。从产生伊始,幸福就是积极心理学的核心主题,积极心理学的核心目标就是理解和帮助人们获得幸福和主观幸福感(Seligman, 2002)。有学者认为积极心理学应改名为幸福心理学或幸福科学(彭凯平, 2011)。积极心理学对于幸福研究的意义不仅在于回应了时代关切,还在于它对以往只局限在哲学领域内的关于幸福的探讨扩展到了实证研究层面。以往关于幸福的讨论大多集中在哲学家的思辨中,这种讨论带有很大的自发性而且大都自成一派,并不十分系统。积极心理学对于幸福研究的重要性在于它正式将幸福确定为自己的研究对象,使关于幸福的讨论成为一门显学。今后关于幸福的探讨应当形成以心理学为核心融合各学科幸福研究的综合研究模式。

幸福是一个复杂且主观的概念,不同文化对幸福的理解不同,对于幸福的定义带有特殊的文化色彩。文化心理学研究证实心理现象越复杂,文化在其中所起的作用就越明显。因此对于幸福的研究必须关涉研究群体的文化背景,不考虑文化因素在幸

福研究中所起的作用是错误的。道家思想是中国传统文化的重要组成部分,其中蕴含了丰富的幸福理论,对道家幸福观进行梳理和阐发对当代幸福研究具有重要理论和现实意义。

## 2 道家幸福观

现在使用的幸福一词属于现代汉语,指由于需要的满足而产生的长久喜悦的心理状态。中国古代幸福含义和现代幸福含义不甚相同。《说文解字》中对幸、福二字有如下解释:幸,吉而免凶也。福,佑也。古文中幸、福二字连用,指避免灾祸,祈望得福。因此,解读传统文化中的幸福观必须运用整体的视角,多方面多角度综合理解幸福。

道家幸福观(主要指老子、庄子)对幸福的追求体现为对道的体悟和顺应,注重内在精神生活质量的提升,幸福生活表现为合道的精神生活。凡物各由其道而得其德,即是凡物各由其自然之性。苟顺其自然之性,则幸福当下即是,不须外求(冯友兰, 2005)。许多人认为,道家思想强调“无为”,是一种消极避世的思想,实则不然。老子生活的时代是一个连年混战民不聊生的时代,面对满目疮痍哀鸿遍野的社会,老子深感“有为”的危害,进而提出“无为”的理论观点。对道家思想的误读还有很多,对这些误读必须予以澄清。在新的时代背景下重新阐释和理解道家思想,对弘扬优秀传统文化具有重要意义。

### 2.1 幸福的根本性质——识道悟道顺道行道

“道”作为道家预设的概念,是其思想理论的核心,其余一切理论均围绕“道”展开。庄子思想虽然和老子有所不同,但是在将道作为宇宙核心这一问

题上,二者是一致的。

在幸福观这一问题上,道家用“道”一以贯之。要获得幸福首先需要认识道的内涵特点,体悟道的基本规律。老子曰:有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,字之曰道。(老子·二十五章)道创生天地,不可得见。独立长存永不休止,循环运行周而复始,是天地的根源。道具有无穷的力量,是宇宙的发动者。自然界循环往复,万物生生不息,都是因循道的力量。道生一,一生二,二生三,三生万物。(老子·四十二章)道不仅创生万物而且滋养万物。故道生之,德畜之,长之育之,亭之毒之,养之覆之。(老子·五十一章)道虽然不可捉摸,但又是实际存在的。道就像空气,虽然不可得见,但是不能否认它的存在。道超越万物同时又内在于万物。“道”是人的内在生命的呼声,它乃是应和人的内在生命之需求与愿望所开展出来的一种理论。(陈鼓应,2006)

要获得幸福,仅仅认识道是不够的,还要顺应道的发展,践行道的规律,只有在行道的过程中才能体会真正的幸福。庖丁为文惠君解牛,手之所触,肩之所倚,足之所履,膝之所踦;砉然向然,奏刀騞然,莫不中音,合于《桑林》之舞,乃中《经首》之会。(庄子·养生主)庖丁用道解牛,体会到的是行道的幸福感。以道莅天下,其鬼不神。非其鬼不神,其神不伤人。非其神不伤人,圣人亦不伤人。夫两不相伤,故得交归。(老子·六十章)用道来治理天下,百姓自然安心顺应。幸福生活在本质上是对道的认识与实践,即是对人的内在生命的应和。

## 2.2 幸福的判断标准——自然无为安时处顺

如何判断是否达到了幸福状态?老子一言以蔽之——道法自然。人法地,地法天,天法道,道法自然。(老子·二十五章)人以地为法,地以天为法,天以道为法,道以自然为法,自然是人、地、天、道的最高法则。道家思想中的自然不是现象世界中的自然,是一种形而上的自然,是一种自然的境界。自然即“自然而然”,是按照事物自身本性使之“然”。这与儒家对人塑造的他然和佛家超脱世俗的超然不同,道家的自然是一种建立在对人的内在本性完全尊重的基础上的自然,是从人性本身出发而达到的一种高层次的人生境界。幸福的最高标准就是自然。牛马四足,是谓天;落马首,穿牛鼻,是谓人。故曰:无以人灭天,无以故灭命,无以得殉名。谨守而勿失,是谓反其真。(庄子·秋水)凡事都要顺应自然规律,不因循自然规律,违背自然规律行事,只会

落得悲剧的下场。反观现代社会,为了追求经济利益破坏自然的现象屡见不鲜,由此带来的全球气候变暖,土地荒漠化加剧,物种加速灭绝等都是违背自然规律造成的恶果。顺应自然本性不做不符合自然规律的事,才能达到幸福的状态。

自然总是与无为分不开的。无为并非无所作为,而是不妄为,不妄做,通过“无”而达到“为”,以此无为而无不为。绝圣弃智,民利百倍;绝仁弃义,民复孝慈;绝巧弃利,盗贼无有。(老子·十九章)圣智、仁义、巧利这三者都是有为,要使人民恢复自然的天性,必须抛弃这些有为,使用无为使人民达到甘其食,美其服,安其居,乐其俗(老子·八十章)怡然自乐的幸福境界。

面对自然的变化,甚至是面对生死,要泰然处之。适来,夫子时也;适去,夫子顺也。安时而处顺,哀乐不能入也。(庄子·养生主)外界环境的变化不能改变,能改变的是自己的内心。对于生活中的失败挫折,要以一种豁达的心态去面对,直面人生,不逃避不妥协,安时处顺才是真幸福。

## 2.3 幸福的前提基础——重身贵生神形兼备

随顺自然就是要顺应人的自然需求,满足人的生理心理需要。道家非常重视对生命的养护,它开创的养生思想自成体系,独树一帜,在中国历史上产生了重大而深远的影响。道教认为人的生死命运可以自己掌握。道教养生主张克服身心固有习性,使之逆反后天规律,以此达到延缓衰老病死的自然进程,颐养天年健康长寿的目的。

道家认为生命是最宝贵的东西,一切有损生命的行为都是不可取的。故道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉。(老子·二十五章)老子将道、天、地、人并列,宇宙间有四大,人是其中之一。故贵以身为天下,若可寄天下;爱以身为天下,若可托天下(老子·十三章)。治理天下的君王首先要贵身爱身,如果一个人连自己的身体生命都不爱护,怎么能指望他来治理天下呢?对于骄奢淫逸而损害身心的君王,老子更感叹的说到,奈何万乘之主,而以身轻天下?(老子·二十六章)庄子在骈拇篇中指出,小人则以身殉利,士则以身殉名,大夫则以身殉家,圣人则以身殉天下。故此数子者,事业不同,名声异号,其于伤性以身为殉,一也。(庄子·骈拇)老百姓为了利益而牺牲,士人为了名声而牺牲,大夫为了家族而牺牲,圣人则为了天下而牺牲。这四种人,从事的事业不同,名望也有高有低,但是就残害生命、损伤本性而言,他们又都是一样的,圣人又比百姓高出多少呢?

道家养生重养身更重养神,身心统一,神形兼备才是养生的至高境界。身体是精神的物质基础,精神是身体的立身根本,养生要兼具形养和神养。形养就是适度满足人的生理需求,科学的、合理的生活;神养就是要注重精神生活质量的提升,重视内心体验。以神养为根本,以形养为基础,形神兼养是道家的养生思路。道家虽重视生命,但是也不恐惧死亡。贵生不为生所累,避死不为死所羁。尊养生命而又超脱生命,才能达到幸福的状态。

#### 2.4 幸福的实现途径——返朴归真知止不殆

对于如何实现幸福,道家主张贵柔守雌。老子特别推崇柔弱,认为柔弱可以战胜刚强。专气致柔,能如婴儿乎?(老子·十章)新生事物虽柔弱却富有生命力,大的事物虽刚强,却会引起衰老。坚强者死之徒,柔弱者生之徒(老子·七十六章)。天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜,以其无以易之。(老子·七十八章)柔弱并非软弱无力,而是像水一样坚韧不拔。无怪乎老子说天下之至柔,驰骋天下之至坚。(老子·四十三章)保持生命的方法就要返回事物的最初柔弱的状态,体察生命初始的力量。

实现幸福还要懂得知足常乐,适可而止的道理。五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎,令人心发狂,难得之货,令人行妨。是以圣人为腹不为目,故去彼取此(老子·十二章)。过分追求色彩的享受,必致视力减退;整日追求美味佳肴必定导致食欲减退;纵情于骑马打猎,必会心神不宁;刻意追求稀世珍宝,难免使得行为败伤。所以圣人只求安饱,不求纵情于声色娱乐。现代人无时无刻不在追求物质生活的享受,以为获得更多的财富,放纵自己的欲望,拥有更大的权力就是幸福,岂不知纵情声色反而会带来更大的危害。只注重享乐而不重视精神生活水平的提高,在物质刺激过后随之而来的只会是更为强烈的精神空虚。几千年前老子就对这种做法提出了警告,值得现代人深思。持而盈之,不如其已。揣而锐之,不可常保。金玉满堂,莫之能守;富贵而骄,自遗其咎。功遂身退,天之道也(老子·九章)。锋芒毕露不可长久,万贯家财无法收藏,富贵而骄自取祸患。所以功名达成含敛收藏,才是符合自然的道理,才能保持长久。罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。故知足之足,恒足矣(老子·四十六章)。祸患都来自于不知足,罪过都来自于贪得无厌。懂得满足的满足,才是真的满足。老子的智慧不可不谓大智慧。

#### 2.5 幸福的内心体验——致虚守静逍遥至乐

虚静逍遥是幸福的内在精神体验。致虚极守静

笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根,归根曰静,静曰复命(老子·十六章)。万物的本根叫做静,静叫做回归本源。老子提倡一种内心空明,平和宁静的心理状态。这是一种宠辱不惊闲看庭前花开花落,去留无意漫随天外云卷云舒的闲淡平和之境界;是一种泰山崩于前而色不改,麋鹿兴于左而目不瞬的镇定自若的状态。心如止水鉴常明,见尽人间万物情。只有拥有平静心境的人,才能看尽人间事,享尽人间情。

庄子的幸福是一种至乐的人生体验,是一种乐观主义的人生态度。这和积极心理学的研究思路如出一辙。对待生活要有一种积极的人生态度,即使遭遇不幸甚至面临死亡也要坦然面对。庄子的妻子去世了,惠子前往吊唁。但见庄子鼓盆而歌,便上前质问。庄子答到:察其始而本无生,非徒无生也而本无形,非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间,变而有气,气变而有形,形变而有生,今又变而之死,是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室,而我噉噉然随而哭之,自以为不通乎命,故止也(庄子·至乐)。人在恍恍惚惚的境域之中变化而有了气息,气息变化而有了形体,形体变化而有了生命,如今变化又回到死亡。人的生死跟春夏秋冬四季运行一样,所以没有什么好悲伤的。面对生死有如此开阔豁达的胸怀,庄子的幸福可以说是一种跳脱人世的绝对幸福。

肉体生活在同一个物质世界里,但是精神却生活在不同的精神世界里。冯友兰先生将人生的境界划分为四种,自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。庄子描绘的便是一幅天地境界的壮美图景。天地与我并生,而万物与我为一(庄子·齐物论)。庄子的幸福是一种无所待的绝对幸福,是一种至乐的人生体验,是一种与天地同一大幸福。生命的有限与天地的无限相结合,这种人生体验的境界,就是取消主体与客体、我与非我的界限,在精神中建构起一个天地万物相融相通的混沌世界,与道合一,从而达到绝对的幸福,超乎时空成为永恒。(张方玉,2013)

#### 3 道家幸福观的心理学研究意义

21世纪是幸福的世纪,幸福感研究的兴起重新诠释了心理学的任务与目标,心理学的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为,最终目的是提高人类生活质量。(陆小娅,2003)

当代心理学正处在一个新的历史转折时期,心理学家扮演着极为重要的角色同时肩负着新的使命,那就是如何促进个人与社会的发展,帮助人们走

向幸福,使儿童健康成长,使家庭幸福美满,使员工心情舒畅,使公众称心如意(Seligman,2000)。幸福感研究的兴起为幸福这个古老的话题注入了新的研究活力。在新的时代背景下,重新梳理阐发道家幸福观对幸福研究具有重要理论和现实意义。

### 3.1 丰富和深化幸福理论研究

幸福科学作为一门综合性新兴科学,从产生伊始就呈现出蓬勃发展的态势。幸福科学的实证研究已经在幸福的神经机制、测量,幸福与情绪、金钱、亲密感、文化的关系等方面做出了卓有成效的探索(彭凯平,2011)。但是在迅猛发展背后,却蕴含着深刻的理论危机。由于没有较为深入而系统的测量理论作支撑,许多幸福感量表编制研究给人们一种“无根感”;幸福感测量的指标有待于整合、幸福感测量的研究方法有待于创新(邢占军,2005)。缺乏统一的理论基础导致幸福感研究呈现出一种混乱的研究局面,研究者根据各自的理论开展实证研究,理论间缺乏交流甚至互相排斥。因此构建较为完善的幸福理论是幸福科学研究亟待解决的问题。

幸福研究的首要问题就是:什么是幸福?关于幸福的实证研究必须建立在对这一问题的回答上。对这一问题的回答决定着幸福研究的深度和广度。如果不认真充实其实质意义,就会出现“缺失心理学意义”的现象,从而严重阻碍幸福感测量的进一步发展(苗元江,2009)。幸福科学研究虽然短暂,但是关于幸福的讨论却有着悠久的历史。积极心理学的悠久历史,在西方至少可以延伸到雅典哲学家,在东方可以延伸到孔子和老子(彼得森,2016)。积极应吸纳不同学科的幸福理论观点,同时对这些理论观点加以整合,构建适合幸福感研究的幸福理论,这对于幸福感研究具有重大理论和现实意义。

### 3.2 提升心理学研究本土化水平

西方科学心理学自产生伊始就标榜自己的科学普适性,试图撇清自己与文化之间的关系。随着科学心理学在不同文化中的不断传播,它的普遍适用性逐渐受到质疑,随之兴起本土化研究潮流。表面上看,科学化和本土化间存在不可调和的矛盾。科学化就是要追求理论的文化普适性,必须采用自然科学的研究方法;本土化建构的理论则是因文化而异的,采用哲学思辨等人文科学研究方法,与科学性相去甚远。实际上,科学化和本土化之间并不是相互排斥互不相容的,而是相互依赖相互促进的关系。中国心理学要想取得长足发展,必须同时兼顾科学化与本土化。科学化与本土化就相当于中国心理学的两条腿,如果缺少任何一条腿,都会影响到中国心

理学的进步。只有两条腿走路,才会使中国心理学有长足的发展(葛鲁嘉,2002)。

幸福感研究的兴起为科学化和本土化的融合提供了新的历史机遇。幸福是一个内涵十分丰富的概念,关于幸福的研究必须关涉文化,必须考虑研究对象所处的文化背景。但是仅从文化的角度研究幸福是不够的,还必须借鉴实证科学的研究方法和技术。对科学性的追求,也是中国心理学的本土化摆脱尝试性和盲目性,以及走向理性化和自觉化的保证(葛鲁嘉,2002)。道家幸福学说和积极心理学两者在研究目的上是一致的,在今后关于幸福的研究中,两者应该相互借鉴相互融合,以此提高幸福科学的研究深度和广度,提升心理学研究本土化水平。

### 3.3 阐发道家学说的当代价值

十七届六中全会指出:优秀传统文化凝聚着中华民族自强不息的精神追求和历久弥新的精神财富,是发展社会主义先进文化的深厚基础,是建设中华民族共有精神家园的重要支撑。道家学说作为中国土生土长的哲学思想,是传统文化的重要组成部分。鲁迅先生曾言:中国文化的根底全在道教,以此读史,有许多问题可以迎刃立解(鲁迅,1958)。对道家学说进行当代阐发是传承和弘扬优秀传统文化的重要任务。

道家学说在哲学层面上进行关于幸福的讨论,往往给人虚幻缥缈似真似幻的感觉。得道的幸福状态似乎只有少数人可以达到,对于大多数人来说是不可企及的。其实,追求幸福是每个人应有的权利,幸福不应该是难以琢磨的概念,而应该是具体可行的操作体系。从“形而上”转移到“形而下”,让幸福看得见,摸得着,是幸福感研究深化和拓展的必然要求(苗元江,2011)。将哲学层面的有关幸福的思考转化成可以量化操作的幸福理论体系,不仅有助于提升广大人民群众的幸福感,提升传统文化服务社会水平,而且是重新阐发传统文化当代价值的必由之路,理应成为幸福科学研究的应有之意。

## 4 小结

21 世纪是幸福的世纪,是一场触及生活的方方面面的深刻革命。幸福不是一种类似物质的存在,而是一种和人生价值实现相关的体验。道家思想强调尊重人性,顺从人的自然本性,能够按照自然本性发展的人才是得“道”的幸福人。道家追求的幸福是一种自然本性的极致展现,是生而为人的最高追求。

幸福不是财富,它不能赠与;幸福不是美食,它不能共享。幸福是一种创造,需要自足;幸福是一种

能力,需要培养。大多数人不是不想幸福,而是不能幸福。培养国民幸福的能力,才是提高国民幸福水平的关键。幸福不单单是生理需要的满足,幸福包含了比生理需要满足更多的内容。关于幸福的研究既需要吸收各个学科尤其是哲学的幸福理论夯实幸福理论基础,同时又需要运用积极心理学的实证研究方法扩大幸福理论的应用范围,这是当代幸福科学发展的必由之路。

### 参考文献

- 陈鼓应. (2006). 老子今注今译. 北京:商务印书馆.
- 冯友兰. (2005). 人生哲学. 桂林:广西师范大学出版社.
- 葛鲁嘉. (2002). 中国心理学的科学化和本土化——中国心理学发展的跨世纪主题. 吉林大学(社会科学学报), (2), 5-15.
- 克里斯托弗·彼得森. (2016). 打开积极心理学之门(侯玉波,王非等译). 北京:机械工业出版社.
- 陆小娅. (2003). 与幸福相关的科学——读《心理学与生活》. 中国青年报, 12-25.
- 鲁迅. (1958). 鲁迅全集第9卷. 北京:人民文学出版社.
- 苗元江,朱晓红,陈浩彬. (2009). 从理论到测量——幸福感心理结构研究发展. 徐州师范大学学报(哲学社会科学版), 35(2), 128-133.
- 苗元江. (2011). 跨越与发展——主观幸福感的过去、现在与未来. 华南师范大学学报(社会科学版), (5), 122-128+160.
- 彭凯平,窦东徽,刘肖岑. (2011). 幸福科学:问题、探索、意义及展望. 清华大学学报(哲学社会科学版), 26(6), 116-124.
- 邢占军. (2005). 心理体验与幸福指数. 人民论坛, (1), 31-33.
- 亚里士多德. (2003). 尼各马可伦理学(廖申白译). 北京:商务印书馆.
- 张方玉. (2013). 论庄子“至乐无乐”的幸福境界及其现代启示. 道德与文明, (02), 27-31.
- Martin, E. P. (2000). Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, (55), 5-14.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sheldon, M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.

## The Localization of Happiness Research—A Brief Discussion on the Taoist Concept of Happiness

Wu Jing<sup>1</sup>, Ge Lujia<sup>1</sup>, He Sitong<sup>2</sup>

(1. School of Philosophy and Sociology, Jilin University, Changchun 130012;

2. Student Mental Health Guidance Center, Jilin University, Changchun 130012)

**Abstract:** The core goal of positive psychology is to understand and help people achieve happiness and subjective well-being. Positive Psychology defines happiness as its own research object, making the discussion of happiness a significant science. As an empirical science, positive psychology adopts comparatively perfect experimental methods and measurement methods to study the positive aspects of human strength and virtue, but the current research has weak theoretical foundations. Happiness is a complex and subjective concept. Different cultures have different understandings of happiness. Research on happiness has a strong cultural color. Therefore, in the process of studying happiness, we must involve culture. Taoism is an important part of Chinese traditional culture. Taoism contains a wealth well-being theory. The promotion of excellent traditional culture and the combing and elucidation of Taoist concept of happiness have important theoretical and practical significance for the study of happiness.

**Key words:** happiness; Taoism; traditional culture; localization; positive psychology