

“乐”——中国人的主观幸福感与传统文化中的幸福观*

曾 红¹ 郭斯萍²

(¹暨南大学医学院, 广州 510632) (²广州大学教育学院, 广州 510006)

摘 要 中国人的幸福感重视人际与集体的和谐, 重视精神的感受。这样的幸福感特点很大程度上受传统文化中幸福观的影响。儒、道、佛三大流派各有自己独特的幸福观: 儒家既承认父母俱存、兄弟无故的现实感性之乐, 又强调追求仁义的理性之乐; 道家提倡超越现实的顺应自然之乐和祸福相依的幸福观; 佛家则讲求进入涅槃和普渡众生之乐。各家在追求理想人格、追求审美的过程中, 各自发展又互相融合, 形成对中国人幸福感影响深远的三大幸福观: (1)不以个人情感为重点而代之以人际关系和社会和谐的集体主义幸福观; (2)幸福感与道德感、审美感相连; (3)追求理性之乐。

关键词 乐; 主观幸福感; 儒; 道; 佛

分类号 B84-069; R395

1 前言

幸福感是一种主观体验, 是个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价与感受, 包括大多数人们所谓的幸福、安宁、成就和生活满意度(Diener, 1984)。“幸福观”是个人对“何为美好人生”的体认与追求, 包含了一整套与此有关的信念、价值、态度及行为意向(陆洛, 2007)。不同的文化会塑造出个体不同的幸福观, 而幸福观又直接影响到人们的幸福感。因此可以说“幸福观”是组成幸福概念的一个重要方面, 也是研究幸福感的重要内容, 但却很少被主流心理学所重视。本文从中国人的独特幸福感入手, 探讨传统文化中的幸福观及其对中国主观幸福感的影响。

由于文化的差异, 导致人们的幸福感有差异。研究发现, 中国人的幸福更多受人际间及人与环境的关系所影响; 也更多强调精神的充实, 精神的满足是幸福的重要内容; 而且, 对中国人而言, 幸与不幸是互为背景, 彼此依存的(Lu & Gilmour, 2004)。这与西方人的幸福感存在较大的差异, 那么差异从何而来? 文化是重要的原因。

中国人的幸福感与中国传统文化中关于幸福的观念是紧紧相连的。传统文化中, 并没有对幸福下具体的定义, 古人常以“乐”为幸福的表现。在中国文字中, “乐”一音多意, 首先它有喜悦、高兴、乐观、幸福之意; 其次, 众所周知, “乐”字表达音乐旋律或乐曲, 即和谐成调的声音(中国科学院语言研究所, 2007); 第三点, 则不为常人所熟悉, “乐”字还表达与五音音乐相应的五体, 可作医疗和药用。“乐”古字为“樂”, 从成字结构来看, 可发现“乐(樂)”与人体有关, 不同结构对应人体不同部位, 通过音乐, 治愈各部位(肺、肝、心)疾病(李怀章, 2011)。疾病治愈, 人自然而喜, 因而欢乐。另外, 早期人类在以音乐治病时, 发现草木植物的五味亦可医疗五脏之疾, 因此“乐(樂)”上加草字头即为“藥(药)”, 药治疾病, 病愈而喜, 即是欢乐。因此, “乐(樂)”字用于形容各种广义上的喜乐, 是后世引申的喻意, 其最初的含义是表达人最基本的因病治愈而得到的喜乐, 后世逐渐发展, 延伸出多层的含义, 不仅包括最基本的来源于身体的“乐”, 更提高到从物质、精神的享受所得到的快乐和幸福。因此, 除却早期造字期间所代表的基本之乐和音乐之意外,

收稿日期: 2011-12-08

* 教育部十一五规划课题(10YJAXLX001); 教育部人文社会科学研究规划基金(12YJA90004); 广东省哲学社会科学项目(GD10CXL0, GD10CXL05)。

通讯作者: 曾红, E-mail: zhh0791@163.com

在中国古典的文献中，“乐”多代表一种心理体验，是一种基于经验的、内在的幸福感。

中国文化以忧患著称，尤其是儒家，倡导人们“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。这种在追求成圣成仁的同时，实现“山人之乐”，和西方关注个体感受、追求个人的现世幸福的同时追求智慧、善性是截然不同的幸福观。应该说对个体来讲，完全摈弃个人情感，而追求儒家所倡导的心为天下乐的境界几乎是不可能实现的；同时，更注重集体观念与感受的的中国文化不像典型的个体主义文化那样提倡追求个体的快乐、幸福，强调情感的重要性(高良，郑雪，严标宾，2010)。但现实中的中国人却也常处在一种快乐地把握现在、乐观地眺望未来的精神状态；即使世道沧桑，命运多桀，无论是社会上层的士大夫、知识份子，还是生活在底层的农民，多数人仍能保持在感性生活中留理性，积极追求快乐人生的精神，中国人仍以乐观通达、知足常乐而闻名于世。李泽厚把中国文化称之为“乐感文化”，并提出：乐感文化是汉民族的文化心理结构，即积淀有文化传统于其中的心理结构，或者说乐感就是中华民族的文化性格(李泽厚，2005)。

这与文化可能是建构“幸福”意义的一个重要力量有积极关系(陆洛，2007)。文化会影响甚至主宰人们对幸福的主观体验，即影响或主宰人们的主观幸福感(Lu et al., 2001)。中国文化具有多样性和多层次性，尤其是在对待幸福感——“乐”，各流派俱有不同观点：儒家谈“孔颜乐处”等理性之乐，但也有“父母俱存，兄弟无故”的感性之乐，这种感性之乐对中国普通老百姓的影响是巨大的，形成了中国民间幸福感的重要心理取向；传统文化中又有对欲望的节制的倡导，促就人们形成知足常乐的思想。作为儒家思想补充的道家，老子谈祸福相依，庄子说无忧之乡，从另一个角度帮助人们在世事艰难、人生困顿的境地中维持乐观旷达的心态。因此，中国的主流文化表面上似乎并没有倡导人们追求现实的幸福与快乐，也从来没有一派思想把追求现实的幸福当作是人生的目标与动力，但由于对幸福(乐)及其追求的不同界定，从基本需要满足上的幸福及至最高精神需求满足所达到的幸福，中国文化为中国人通向幸福铺设了多条道路，加上个体本能的追求幸福的天性，共同造就中国人在客观上形成了乐天知命的心态和性格，形成中国人幸福感的独特体验。中国的多元文化

从多角度为人们提供了安身立命的基础，也提供了幸福快乐的动力与源泉。

2 儒、道、释的基本幸福观

2.1 儒家的幸福观

儒家、道家甚至是佛教都有自己的最高人生乐境，而达到人生乐境无疑是幸福的最高目标。孔子多次谈到颜回安贫乐道的陋巷之乐，“一簞食，一瓢饮，在陋巷，回也不改其乐”(《论语·雍也》)；同时，又说“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”(《论语·雍也·第六》)，知之、好之、乐之是交相辉映的三个心理层次，但最高的境界是指向乐——既是音乐，又是快乐的最高层次；孔子还有“三月不知肉味”的闻韶之乐；除此之外，孔子还说，“不仁者不可以久处约，不可以处长乐。”(《论语·里仁》)，意即只有仁者才可以长久地保持快乐。又说“仁者不忧”(《论语·子罕》)，孔子“乐亦在其中”、颜回“不改其乐”都是因仁而乐。

这里，孔子从生活的不同角度，描述了引领人们达到快乐、幸福的方式和方法。孟子又提出“君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人二乐也；得天下英才而教育之，三乐也”(《孟子·尽心章句上》)，后世还有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”(范仲淹，《岳阳楼记》)，以及梁漱溟的“事亲从兄之乐，如同草木之有生意”(梁漱溟，2005)。

由此可见，儒家的乐分为不同的种类和不同的层次：一为感性之乐，近于基本需求的满足，是把乐放在基本的生存、生活之中。首先，需要“安而不忧”，指个体生存状态的幸福或物质丰裕，免除疾病、忧虑、死亡等不幸为特征，包括最基本的身心安全与安宁，朱熹说：“不忧非乐而何？”(《论语·或问》)，安而不忧，说明“乐”最基本的心理体验是“不忧”；同时又有“父母俱存，兄弟无故”等内容，这满足了人们对幸福的物质性的基本需求，最终演变成中国民间的幸福观念：“福”的理论。在民俗的说法里，中国人的幸福包含了丰富的物质、健康的身体、品德高尚、平静的生活，以及减轻死亡的焦虑。这些都可以在儒家的“乐”之第一境界中得到体现。

儒家这一境界的“乐”还包括性情之乐、体验之乐，如闻韶之乐即属此乐。“乐”字，在中国文字中，本身就有音乐之意，古体“乐(樂)”字，上部左右两侧合成“丝”字，丝制的弦乐能拨动人的心弦，通人

的心经,使人精神舒畅,人因病愈而喜,即是欢乐。因此,一音多义,音乐与喜乐相通,音乐意味着欢乐,“乐”字本身就描绘了在欣赏音乐的过程中产生的快乐体验。对于这种乐,强调在享受的过程中,要有所节制。孔子不排斥悦耳、愉目、佚体、赏心之乐,但强调在享乐的同时,不可过度,一旦过度,则对人有损。而且,这种乐不宜独享,应该与民同乐,因为这样做的结果,百姓既可得到实惠,君子也以此使原来的感性之乐上升到理性,这叫做“君子乐得其道,小人乐得其欲”(《礼记·乐记》)。

儒家的第二种乐境是理性之乐,所谓“仰不愧于天,俯不忤于人”,陋巷之乐,及“后天下之乐而乐”等皆属此乐;此外,理性之乐离不开“仁”。孔子强调“仁者不忧”,“君子不忧不惧”(《论语·颜渊》),“不仁者久耽则乱,不仁者不可长处乐”(《孟子·梁惠王上》),指出了只有实施“仁”的修养,才能达致乐的人生境界,仁是乐的前提,而乐是仁的自然结果。这也是儒家对乐追求的最高境界,从感性上升到理性,从个人之于集体,从小见大,最后,个人之乐建立在心为天下的基础之上。

综上所述,儒家的乐有两个特点:第一,“乐”分不同的层次。基本物质满足下的乐,是低层次的乐。在此层次,“乐”又分两个层面:最基本的是“不忧”,其次是“得福”,在世俗生活中得到基本的物质、情感,保证生活需求的基本满足;之后则有更进一步的性情之乐。第二,基本需求满足所达到的乐,并非乐的全部。儒家认为幸福不仅是当下的、客观的人生状态,也是内在的、主观的、经验的心理感受(李煌明,李红专,2008)。因此,儒家更为津津乐道和关注的是另一种乐,即理性的快乐。《论语》以乐开篇:“学而时习之乐;有朋远来之乐;人不知而不愠”,便都是理性之乐。理性的快乐还可以化解那些因物质匮乏或困难处境而引起的实际忧患,“一簞食,一瓢饮,在陋巷,回也不改其乐”(《论语·雍也》)。按现实物质的说法,这是一种忧患境界,因为衣食不足,但对颜回而言,它只是“贫”,贫不意味着忧,安贫便可乐道,乐道就能安贫。这种即忧即乐、化忧为乐的体悟,这种高扬理性之乐的原则,便是儒家所孜孜以求的“孔颜乐处”。孔颜乐处使儒家的忧升华为一种乐——理性之乐!所以,即使“乐”的基本物质条件没有得到满足,亦能常乐!这就是儒家之“乐”的另一个重要特点:幸福建立在外在客观物事的基础上,但即使没有这些外在的保障,乐亦可源于内心,只要养性

就可以获得真乐。或者说外在的客观事物所带来的“乐”只是初级的幸福,它还可以发展为幸福的另一种形式,即境界之乐,一种非物质欲望满足式的幸福。

2.2 道家的幸福感与幸福观

道家在忧患之外安顿人生,不必化忧为乐。因为在他们眼中根本不存在忧乐之分,一切事物都可趋向于乐。这种“乐”不同于声色犬马的世俗之乐和思辨谈说的世雅之乐。它是自事其心的快乐,是物物而不物于物的快乐,是独与天地精神相往来的快乐,因而是最大的快乐。

这种乐没有通常意义上的得之则喜的乐,而是处在一种“心不忧乐”的状态,既没有忧愁、也没有欢乐,不忧不乐,才是道家心中的“至乐”。从这个意义上说,道家并未像儒家,关注忧患,而是大谈其乐,大享其乐。只要顺应自然之性,合于“道”或自然,就能达到和宇宙融合的最终幸福,即所谓的“天人合一”。“喜怒通四时,与物有宜而莫知其极”(《庄子·大宗师》),“与天合者,谓之天乐”(《庄子·天道》)。庄子妻子去世,他“鼓盆而歌”,充分体现了一个乐观主义的精神境界。在庄周这里,形成了一套乐天主的哲学,处处强调乐,这种“乐”虽然不是世俗意义上的感性之乐,但也没有故意舍弃和否定感性快乐,而是寻求超脱,达到至乐。这表现在他“把死不看作拯救而当做解放,从而似乎是具有感性现实性的自由、快乐”(李泽厚,1994)。从此以后,人们在习惯上便以庄子的道家思想作为中国文化乐观的代表。著名的濠梁之上的辩论,正是以乐为主题的!庄子见鱼出游从容,而知鱼之乐。这是因为鱼自得其得、心无忧乐,而庄子又能以物观物的结果;惠施以人观物、以己观人,既不能知鱼之乐,也不能懂庄子之乐。因此,对道家来说,幸福并非是一种享乐的感觉,更是一种心智的顿悟和超越。

另外,道家还抱有福祸相依的辩证幸福观,这样的幸福观也在很大程度上影响了人们的主观幸福感。老子说“祸兮福之所倚,福兮祸所伏”(《道德经》)。福祸可以相互转换,如何理解这种福祸间的关系,很大程度上影响着人们的主观感受。是乐或忧,皆在如何看待福祸之事!这是认知决定情绪状态的最好写照;而且“福祸无门,唯人所召”,福祸虽难以预测,但可以靠人去改变、转化,最重要的是可以通过改变对福祸之事的认知,而改变福祸对人们的影响,从而可以在大祸之时,也能坦然平和,

做到不忧不乐!

同时,这种祸福观还影响到人们对于追求幸福的态度。研究发现,作为集体主义文化的中国文化下的个体在主观幸福感上要比个体主义文化中的个体低;同时,中国大陆的大学生认为幸福的重要性低于美国人和澳洲人;与美国人相比,中国人也较少去思考自己的生活是否幸福或满足(高良等, 2010; Diener, E., & Diener, M., 1995), 对于中国人而言,幸福可能并非人生最重要的东西,而这样的思想与感受和老子的祸福相依的思想是不无联系的。

2.3 释、禅的幸福观

释家的幸福观强调个体心灵的宁静和谐,认为幸福是内在的平静,是一种修炼和领悟,是远离欲望,没有竞争,积德行善,无忧无虑的境界。“禅的妙悟更多是对人生、生活、机遇的偶然性的深沉点发。就在这偶然性的点发中,去发现、领悟、寻觅、去感叹人生的究竟和存在的意义”(李泽厚, 2005, P302)。这种发现与领悟也正是禅所孜孜以求的乐境!

同时,释家还重视利他行为,强调“超度”(帮助)他人所得到的乐(黄智慧, 2001)。所以,对佛、释而言,身心的修行、布施、消除欲望,都能帮助个人的灵魂进入涅槃的境界,而涅槃境界就意味着永恒的幸福。不过,中国并没有最终走向宗教,佛教一直是部分人的信仰,因此,佛教的幸福观对中国人的影响是有限的。

综上所述,儒家一方面倡导人们在世俗生活中追求幸福,兼备世俗之乐和世雅之乐,一方面又推崇理性之乐;道家则提倡抛弃俗世生活,顺应自然,追求精神的快乐;释家强调内在的修持,也强调帮助他人同登极乐的积极努力。可见,儒、道、释对于幸福的基本阐释很多,但始终没有出现明确的幸福定义,他们更多着墨于制造一种人生的乐境,而这种人生乐境就是幸福,然后教育人们如何达到这一乐境。而追求理想人格,追求审美的愉悦正是达到这一乐境的必经过程,同时,理想人格与审美愉悦本身也是幸福的组成部分。

3 理想人格之乐

理想人格是中国各派思想在个体修养方面的最高追求,各流派皆建立了包含自身理想在内的理想人格范型,而在这些理想人格的特征及各家设计的实现理想人格的途径中,无不包含对于幸福(乐)

的界定与追求。

君子是儒家的理想人格范型,仁、智、勇是儒家理想人格的具体表现,勇是智和仁的结果(曾红, 2012)。儒家明确宣布而且一再重复:“仁者不忧”、“君子不忧不惧”。忧是乐的另一端,是同一种情绪的两个对立面,仁者不忧,说明仁者常乐。孔子还说:“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静;智者乐,仁者寿。”(《论语·雍也》)。仁者即仁厚之人,仁厚的人安于义理,仁慈宽容而不易冲动,和山一样平静,一样稳定、厚重,不为外在的事物所动摇,他们以爱待人、待物,宽容仁厚,不役于物,也不伤于物,不忧不惧象山一样坚忍不拔,在这样的境界中,他们感受仁者之乐。

所谓智者,则是充满智慧,有很高知识修养的人。在孔子看来,只有那些谦虚好学,博学多才的君子,或无所不知、无所不晓的圣贤才称得上是智者。由于智者已经达到自由自在的境界,所以智者是最快乐的。水是世界上最柔弱的东西,但又是战胜其它事物的最强大力量。老子曰:“天下莫柔弱于水,驰骋天下之至坚。上善若水,水利万物而不争。”(《老子》)水代表了德,君子应该象水那样流动,永不停息,顺其自然地加强道德修养。孟子说,君子行善如水之流下一样,是极其自然的事。智者快乐,活泼,象水那样流动,顺从自然法则。

庄子的理想人格“至人、真人、神人”顺应自然,“安时而顺处”,从精神上超越死、生和梦、醒,通过对“道”的体认,达到理想人格状态:对人生采取审美关照的态度,不计利害、是非功过,忘乎物我,与天地宇宙融为一体。“天地有大美而不言”。这种理想人格对人生采取审美的超越,“从然以天地为春秋,虽南面王乐,不能过也。”(《庄子·至乐》)这种审美本身就是“至乐”。

“天人合一”是儒、道理想人格的重要特征(曾红, 2011)。由于“天”被认定为“乐”的(“生生”、“天行健”),于是乐观的人生态度也即是主观心理上的“天人合一”,表现为“同天之乐”。“同天之乐”是个体对尽善尽美的最高追求。“天”是完美、自由的理想化身,追求与天合一,正是追求尽善尽美,亦是追求与天之乐。于是,人在追求“天人合一”的途径中,实现了自身的幸福追求。

佛家理想人格是超尘绝俗,泯灭七情六欲的超人,超人要对一切不憎不爱,对境心常不起,永远保持平静安宁的心理状态。这样,才能认识到自性真空的道理,从而达到涅槃寂静的境界。而这一境

界,正是理想人格之最高境界。这样的人格,表现在人生态度上,就是身处尘世之中,而又心超尘世之外,宠辱不惊,进退从容,随遇而安,随缘自适。这样的状态就是人生最幸福的状态。因此,可以看出佛家站在人生之外,用超人的眼界把人们的幸福引渡到一个非有非无、亦真亦幻的世界——涅槃境界。

佛家理性人格亦讲求梵我合一,梵是宇宙中普遍的生命,然后向下贯通一切,“我”是个人的中心生命,与包含宇宙有关的梵同一不二,尤如人副天数,二者息息相关。也如天人合一,以个人之小生命,体验“天”之大乐。

由此可见,追求人格最高境界,并不只是苦苦修炼,其间同样充满幸福快乐!及至理想人格,更能从身边平凡事物,从一山一水、一花一木中领略到人生之乐,感受幸福、安宁!甚至可以在超越世俗的平静安宁中体验到幸福。因此,直到现在,爱山、爱水,以山、水精神为自己人生的准则和追求心灵的宁静,仍然是许多中国人的最高追求。在游历山水中体验人生的真谛与快乐,在宁静中感悟人生,是很多人的幸福追求之一。正恰如“水是眼波横,山是眉峰聚。欲问行人去哪边,眉眼盈盈处”(王观《卜算子》)。山水各有千秋,仁、智及审美的境界都是理想人格的特质,也是中国人追求的价值以及通往幸福的道路,即使力不能及,也要心向往之。

4 审美之乐

审美的重要特征之一就是有着情感体验。无论是欣赏自然美还是艺术美,都会由于审美主体直观到人的本身、满足了审美需要和美的理想,而产生愉悦、快乐、幸福等情感。这种美感而引发的乐或者说幸福,不同于世俗的“无忧”或“福”,它更多指向理性的精神内容。(潘显一,2006)

审美是中国人生的最高境界,审美主题是中国哲学与文化的最高标的;而“乐感”,这一为审美所必备的心态,则是中国人的审美心理之中心所在。中国文化中许多积极的事物都与审美联系在一起,即使是看起来离审美意境较远的,与世俗生活紧紧关联的幸福感,在中国文化中,也超越了现实的琐碎,进入到审美境界,这一审美境界又同时与日常人伦息息相关。

审美又是儒、道理想人格的重要特征之一。儒、道在追求理想人格上,都注重超越。儒家在重视“工商耕稼”、“伦常日用”的同时,讲求超越世俗,强调

个体生命及其情感欲求;又讲求在世俗生活中完成向审美的超越。这种超越不是割舍现实的超越,而是在人生快乐中求得超越,在现实的世俗生活中取得精神的平宁和幸福,又在这种精神的幸福中走向审美。

道家更是要求人们超越现实生活,进入到一种无忧无虑的理想精神境界。庄子通过对人生与自然的审美观照,摆脱了官能快感和功利性,以艺术的目光来审视自然和人生,追求超越世俗的真、善、美,即物我合一的审美境界:超越生死祸福、利害冲突,以天地为一朝,万物为须臾,在审美的境界中,达到生命自由、个性张扬及至“至乐”之境。

以审美的态度观照自然和人生,自然和人生都充满了盎然的生机和欣悦的诗意。历史上大量的出世不仕、不蝇营狗苟的高洁之士,他们对独立人格和自由的追求,对天地自然美的倾倒,并且与之产生心灵的和鸣与情感的交流。于是,有李白的“花间一壶酒,独酌无相亲,举杯邀明月,对影成三人...”嵇康的“目送归鸿,手挥五弦,俯仰自得,游心太玄”。这种在自然的和谐体验中,游于物外,超然忘我,乐知天命的风采,是对人生之大喜大悲的深切体验后的彻悟,是激烈情感冲突后的宁静!是一种终极的幸福!

这种重视感性心理和自然生命的人生观念和信仰,是知与行统一、体与用不二、灵与肉融合的审美境界,也是由美而乐的直接体现!正如李泽厚所言,审美境界可以表现为对日常生活、人际经验的肯定性的感受.....进入到审美境界并不是那种得神恩天宠的狂喜,也不是在宗教戒律中的苦苦追求,而是一种理欲交融的情感快乐,正如庄子所谓的“天乐”(李泽厚,2005)。

5 中国传统幸福观的特点

综上所述,中国传统文化中表现在儒、道基本思想和理想人格以及审美观上的幸福观有以下三大特点:

5.1 集体主义文化特点的幸福感

作为一种注重集体的文化,中国传统文化中的幸福(“乐”)观充分表现出集体主义的特点。个人主义文化中幸福感的主要因素——个人情感在中国传统文化中,并不很受重视,它没有成为构成幸福感的最主要因素:儒家幸福观的集中反映“孟子三乐”强调个人之于家庭、社会的意义或价值,并没有涉及个人的情感;儒家的“修身、齐家、治国、平天

下”是中国知识分子追求的最高理想,也是最高幸福追求,亦无个人情感;及至“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的幸福追求,更反映了超越个人情感,从社会道德与价值的高度对幸福作出的深层次的理解和践行。可以看出,中国传统的幸福观认为幸福不仅是个人基本物欲的满足,更是通过与他人、与社会、与自然的和谐相处而获得的心灵的安宁(邹琼, 2005)。

现代心理学的实证研究表明,个人情感与社会价值对不同文化环境中的幸福感具有不同影响。社会规范(作为集体价值观的一种反映)比个人快乐更能够影响集体主义文化中个体的幸福感。集体主义国家个体的生活满意感主要由情感体验和外在规范共同预测,并且两者具有几乎相等的预测力(高良等, 2010)。因此,在以集体主义文化为主的中国,个体的幸福不可避免地与他人、家庭、集体联系起来。所以,知识分子要在独善其身之外,更有兼善天下的胸怀(孙效智, 1997, 李万刚, 2011),这是儒家幸福观的直接反映。佛家也认为个人在修行成佛的同时,要救度苦恼的众生,尽一己之力协助他人达到幸福境界。

Markus 等人(1996)曾提出,在集体主义文化中个人对文化准则的知觉与生活满意度之间有更强的联系,个人幸福感受其与他人相互关系的影响。他人的幸福与个人的幸福是相互依存的,即个体在帮助他人达成幸福的同时也能实现自己的幸福。Uchida 则认为以集体主义文化为主的东方,幸福感以人际关系来定义,并驱使人们平衡积极情绪和消极情绪(Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2005),这些都与中国传统社会尤其是儒家的“乐”之理念相似,也导致现实中的中国人通过遵循社会规范,通过与家庭、环境中的个体取得良好人际关系尤其是建构美满家庭来提升幸福感。所以,对中国人而言,通往幸福的道路有多条,不仅可以通过努力来达成自我的幸福,还可以经由彼此依赖,互相包容的人际环境以及为社会、国家做贡献来达成与完善。

5.2 幸福感与道德感、审美联接在一起

在中国传统社会中,幸福感不是一种单纯的感觉,不是单独的“乐”或者“福”,它往往与“善”、“美”紧密联系在一起。就儒家而言,仁即是乐,乐即是美,又以善为美,三者相辅相成。乐只仁中之乐,仁是乐的人生境界之前提,而“乐”是“仁”之人生境界的自然结果。所谓“善美愉悦”,体现的是内

心的仁慈及与审美需要合而为一的幸福,是对个体生命、生存发展完美,并不断从中获得满足的精神愉悦(李煌明, 李红专, 2008; 张玮, 何贵兵, 成龙, 2011)。以仁为乐,以仁为美,强调善、乐、美的统一,要求尽善尽美。如孔子所言:“里仁为美”(《论语·里仁》),又说“人而不仁,如礼何?人而不仁,如乐何?”(《论语·阳货》)。“乐”,在这里,是一种超越理性的情感体验:人如果不仁慈,怎么能够有幸福的体验?又在由“仁”而达到的“乐”中,进入“忘我”的境地,以天道之伟大,自娱人生之辉煌,人能与之合一,而天人合一正是中国审美的最高境界。

到了这一境界,人就能达到悦乐的精神状态。“孔颜乐处”正是孔子所追求的最完美、高尚的人生境界:“其为人也,发愤忘食,乐而忘忧,不知老之将至云尔。”“饭疏食,饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣!”(《论语·述而》),“贫而乐道,富而好礼”(《论语·学而》)。

儒家这种依于“仁”的乐,和道家依于自然的乐境,都是在追求一种最高的人生境界。通过达到道德上的完备,感受审美的体验,不仅使人停留在不忧不惧的境界,“内省不疚,夫何忧何惧?”(《论语·颜渊》),而是乐以忘忧,进入到人生的审美境界了。“孔颜乐处”与其说是一种人生体验,更可以说是一种审美境界,它摆脱了物欲的羁绊,世事的纷扰,对生活进行了审美的关照,趋向于诗意的人生境界。

因此,儒家的乐(理性之乐)源于仁,向美发展,最终回归到乐,构成了一个仁→乐→美→乐的良性循环,正是这样一个向美发展的过程中,儒家与道、禅最终走向一致。

道、禅思想在对乐的追求中,以美为始,并终结于美。他们追求的是具有美感意义的乐。美即是乐,乐即是美:“通过审美形式把某种宁静淡远的情感、意绪、心境引向融合、触及或领悟宇宙目的,时间意义、永恒之谜”(李泽厚, 2005, P306),在对自然的和谐体验中,游于物外、超然忘我、乐知天命的风采,是对人生之大喜大悲的深切体验后的彻悟,是激烈情感冲突后的宁静!是一种终极的幸福,达到“至乐”之境。“至乐”即体会和实践“无为而无不为”之道而得到的精神上的愉悦、快乐,它不是世俗的快乐,是超越了一般幸福的一种精神上的极大快乐,是一种接近审美的愉悦。

这种通过对自然与人生的审美观照,摆脱了官

能上的满足和功利性,以审美的目光来审视自然和人生,追求超越世俗的物我合一的审美境界,体现了其超越生死祸福、利害冲突,以天地为一朝,万物为须臾的特点,在追求真、善、美的过程中,进入审美的境界,达到生命自由、个性张扬,达到自我的幸福状态,正是道家以美为乐,融乐与美、美、乐归一的真实写照。

5.3 追求理性之乐

与现代心理学的主观幸福感相比,中国传统文化中的“乐”,包括儒家的“理性之乐”和道家的“心不忧乐”的非理性之乐,都较少考虑客观的生活满意度。儒、道、释三家都认为幸福更多是精神层面的悦乐安适,是内心世界的宁静和谐;他们也都主张以降低物质欲望的方式来追求幸福感。尤其是道家:无论是庄子的鱼人之乐,还是老子的福祸相依,他们所倡导的乐更是一种非理性之乐。但大多数人其实是和惠施一样,是无法领会“心无忧乐”之乐的。也很难在真正的祸事临头时,保持心常不忧的状态。因此,道家强调的“乐”,更多的是以纯粹的主观情感为主,抛弃现实世界对人情感的影响。这种与真实世界相脱离、基本不受外界影响的主观情感,忽略物质需要,建立在精神需求满足上,是一种非理性的乐。在现实世界中,它是不踏实的、虚幻的,不能给人真正的基于生命需要的满足和幸福感,是一种常人难以企及的情感状态,并非每个人都能感受到这样一种乐。同时,儒家所追求的安贫乐道之乐及“后天下之乐而乐”的理性之乐,也无法成为普天下大众所追求的幸福。但这种理性之乐以及道家所追求的审美之乐,可为人们追求幸福提供另一种超越的范式:通过个人修养和信仰获得超越物质需要、利害得失的更为根本和持久的快乐。这样的幸福观可以帮助那些缺失精神信仰和追求,沉溺于财富带来的感性愉悦的人提供另一种幸福追求,一种基于个人、感性之上的超越性幸福。而这并非不可实现,幸福感本身就是一种主观体验。

应该说,中国传统“乐”的思想,尤其是儒家的理性之乐与道家的非理性之乐,都是一种幸福的补充,它为人们提供另一种感受幸福的可能:幸福并不仅仅建立在物质基础上,建立在基本欲求的满足上,它也可来源于内心,通过修身养性达到一种精神境界的高度,同样可以获得快乐、幸福。这正是“乐”的另一种:境界之乐,一种非物质欲望满足式的幸福,是一种值得追求的精神境界。在这种境界中,个体是充实快乐的,也是幸福的。虽然达到这

一境界可能需要艰苦的修炼,无论是通过个体审美意识的提高,还是通过施仁,爱人、为理想谋道、心忧天下与国家,甚至压抑心中的物欲需求,都是相同的。但这种感受持久而深刻,是值得人们在满足了基本需要的情况下孜孜以求的一种幸福。因此,传统文化的理性之乐为人们提供了另一种幸福、快乐的愿景,一种超越于现实世界的幸福,在基本人性得到满足的情况下,它是人类追求的精神目标。

6 讨论

文化是建构幸福观及塑造个人幸福主观经验的重要力量,文化也因此为人们设定了幸福的不同来源与条件(陆洛,2007)。中国传统文化从多角度,在多个层次对幸福感进行界定,并提供实现幸福途径的各种思想基础,帮助社会各阶层的人士在自己可以企及的范围内,获得幸福。它不仅包括食、性俱全的现世幸福,还包括超越物外,与自然、天地合一的审美之乐,以及超越感性,追求卓越,实现理想人格,服务社会与国家的凌驾于现实之上的理性之乐,为中国人提供了一个周全、圆融的幸福途径和愿景,帮助中国人在不同的环境中,保持积极向上、心向未来的乐观心态。这也正是国人长久保持泰然乐观的精神动力,不同于西方人的幸福感的源泉。这样的“乐”文化思想,有重要的现实意义,为现代人提供了一种多重意义的幸福范式,帮助现代人在追求和实现幸福的过程中,回归本性,关注人对幸福的向往,重视文化基因中的幸福本质,理解多层次意义上的幸福。个体在满足基本人性需求的基础上,通过不同的道路追求到自己真正、持久而深刻的幸福。

科学心理学在幸福感的研究上,关注重视个体的主观感觉,但对于影响幸福主观感觉的因素却没有深入探索,忽略了文化大环境对个体幸福感的影响。这造成心理学对幸福感的定义相对欠缺,主观幸福感的概念“个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价与感受”似乎非常全面,也很准确,但对个体如何设定标准,影响这个标准的因素却没有更多地阐释,而这个标准恰恰是决定个体是否感受到幸福的重要因素。这提示我们在幸福感的心理学研究中,应在已有基本概念的基础上,对幸福感的理论、影响幸福感的因素,进行更广泛的探讨,扩展幸福感概念的外延,理清幸福感的源泉和影响因素,把文化纳入幸福感的研究,进一步丰富幸福感的理论,打造包含文化变量的幸福

感理论,使幸福感的科学研究能真切反映人们现实生活中的实际情况和需求,并帮助人们提高主观幸福感。

同时,对幸福感的研究,在深入理论探索的基础上,还应注重方法的改进与创新。坐而论道是开始,更重要的是结合科学研究手段,论证“道”,并促进“道”的实践应用。目前,对中国人的幸福感的研究更可以在方法上实现革新,结合文化心理与生理心理学,利用神经心理学的最新方法,如脑电和脑成像(ERP, fMRI)技术,探索中国人幸福感的独特体验及影响因素。对发掘出的中国人独特的幸福体验如审美之乐、理性之乐和非理性之乐及其他的幸福感体验,展开科学研究,探索个体的脑及其他生理活动在这些不同的感觉(乐感)状态下的相同之处和差异所在,并与西方心理学中所描述的幸福体验下的生理指标相比较,用科学的方法验证主观幸福感的不同(或相同的)心理状态,论证中国传统文化中的幸福观对中国人的幸福感所产生的切实影响;并以此为基点,寻找提高幸福感的多条途径;同时,帮助我们更好地理解不同文化环境中个体的幸福感差异,补充、完善幸福感研究的理论和方法。

参 考 文 献

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Gao, L., Zheng, X., & Yan, B. B. (2010). The differences of Well-being between the east and the west: From the view of self-construal. *Advances in Psychological Science*, 18, 1041-1045.
- [高良, 郑雪, 严标宾. (2010). 幸福感的中西差异: 自我建构的视角. *心理科学进展*, 18, 1041-1045.]
- Huang, Z. H. (1991). *The sutra of the heart of prajna*. Taibei, China: Yaowen Book Company.
- [黄智慧. (1991). *般若菩提心*. 台北: 耀文图书公司.]
- Language Institution China Academy of Sciences. (2007). *Xinhua dictionary, the tenth version* (P. 281, 593). Beijing: The Business Print House.
- [中国科学院语言研究所. (2007). *新华字典第十版* (P. 281, 593). 北京: 商务印书馆.]
- Li, H. M., & Li, H. Z. (2008). "Le" in Chinese tradition culture and the happiness of life. *Chuanshan Journal*, 69, 103-105.
- [李煌明, 李红专. (2008). 传统之“乐”与人生“幸福”. *船山学刊*, 69, 103-105.]
- Li, Z. H. (1994). *China ancient thinking history*. Hefei, China: Anhui Literature & Art Press.
- [李泽厚. (1994). *中国古代思想史论*. 合肥: 安徽文艺出版社.]
- Li, Z. H. (2005). *The practicality rationality and happy culture* (p. 306). Beijing, China: Life Reading New Knowledge Three Unions Press.
- [李泽厚. (2005). *实用理性与乐感文化* (p. 306). 北京: 生活·读书·新知·三联书店.]
- Li, H. Z. (2011). "Le" and "Yao". retrieved Feb 13, 2012, from <http://szzh9.com/a/wenhua/hanzi/20111127/25477.html>
- [李怀章. (2011). “乐与药” 2012-2-13 取自 <http://szzh9.com/a/wenhua/hanzi/20111127/25477.html>]
- Li, W. G. (2011). On the life state of Confucius' "Yue". *Dongyue Tribune*, 32, 152-155.
- Liang, S. M. (2005). *Be-all and end-all of Chinese culture*. Shanghai, China: Shanghai People Press.
- [李万刚. (2011). 论孔子“乐”的人生境界. *东岳论丛*, 32, 152-155.]
- [梁漱溟. (2005). *中国文化要义*. 上海: 上海人民出版社.]
- Lu, L. (2007). The opinion of happiness and subject of well-being of Chinese. *Discovery of Applied Psychology*, 9, 19-30.
- [陆洛. (2007). 华人的幸福观与幸福感. *心理学应用探索*, 9, 19-30.]
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H. & Chern, J. G., et al. (2001). Two ways to achieve happiness: When the east meets the west. *Personality and Individual Differences*, 30, 1161-1174.
- Markus, H. R., Kitayama, S., & Heiman, R. J. (1996). *Culture and "Basic" psychological principles*. New York: Guilford Press.
- Pan, X. Y. (2006). The exceed the earthborn happiness in Dao religion. *The Religion Research*, (4), 36-40.
- [潘显一. (2006) 论道教超越尘世的契道之乐. *宗教学研究*, (4), 36-40.]
- Sun, X. Z. (1997). Between morality and happiness. *Literature and Social Science Communication Journal*, 8, 29-43.
- [孙效智. (1997). 道德与幸福之间. *人文及社会学科学通讯*, 8, 29-43.]
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2005). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- Zeng, H. (2012). *The amalgamation of Confusion, Dao and Buddhism -Chinese culture personality structure*. Jinan, China: Shandong Educational Press.
- [曾红. (2012). *儒、道、佛的融合-中国文化心理结构*. 济南: 山东教育出版社.]
- Zhang, W., He, G. B., & Cheng, L. (2011). Chinese cultural values and Subjective Well-being of Chinese people. *Psychological Research*, 4, 48-52.
- [张玮, 何贵兵, 成龙. (2011). 中国文化价值观与中国人幸福感的研究综述. *心理研究*, 4, 48-52.]
- Zou, Q. (2005). A review of the research on the relation between subjective well-being and culture. *Psychological Science*, 28, 632-633.
- [邹琼. (2005). 主观幸福感与文化的关系研究综述. *心理学*, 28, 632-633.]

“Le”: The Chinese Subject Well-Being and the View of Happiness in China Tradition Culture

ZENG Hong¹; GUO Si-Ping²

(¹ School of Medicine, Jinan University, Guangzhou 510632, China)

(² School of Education, Guangzhou University, Guangzhou 510006, China)

Abstract

Subject Well-Being is an experience which involves evaluation by individuals of their quality of life according to the standard they set for themselves. Subject Well-Being includes feelings of happiness, peace of mind, sense of achievement and satisfaction with life.

Chinese make place great emphasis on harmonious interpersonal relationship in their Subject Well-Being. Spirituality is also highly valued. These characteristics of Subject Well-Being have been influenced largely by the culture's traditional view of happiness. Traditionally in Chinese culture, well-being is expressed using the word “Le” (happiness), *Le* is a psychological experience which is based on empirical and inner experience and feeling.

The Multi-cultural nature of ancient Chinese society has helped to form the characteristics associated with the Chinese' view of happiness. Confucian, Dao and Buddhism all have their own basic view on happiness: Confucian separated happiness onto two levels: one level where happiness is derived from the satisfaction of basic needs in real life, and the second where rational happiness comes from being kind to others and contributing to society at large (feeling of social value). Dao's view of happiness required people to look beyond reality for happiness and suggested that happiness could be acquired from San appreciation of the beauty of nature and life. The Dao view also suggested that happiness and unhappiness were related and dependent on each other and that people should not rely on the material world for happiness. The Buddhist view was that everything in life was empty for humans apart from entering nirvana and that helping other people to get into nirvana would help them to achieve Subject Well-Being.

Traditional Chinese culture also encouraged people to pursue the ‘ideal personality’. It was believed that in the process of pursuing, and upon attainment of the ideal personality, people would be in possession of the kind of happiness and Subject Well-Being that is achieved through kindness and contribution to society: having intelligence as water, morality as mountains and appreciating and enjoying the beauty of nature (mountain, river and sea). It was thought that when people truly developed the ability to appreciate the wonders of nature and life, the process of this appreciation would become a kind of happiness in itself.

In summary, each school developed their unique opinions about happiness and Subject Well-Being. At the same time, these theories were integrated in the Chinese approach to the pursuit of happiness and Subject Well-Being. Ultimately, the Chinese formed a unique view of happiness and found ways of achieving happiness and Subject Well-Being other than the normal approach, which is similar to that of western culture.

In conclusion, the view of Subject Well-Being in traditional Chinese culture is unique in three characteristics: first, personal emotion is not the key point in Subject Well-Being but rather interpersonal relationships and the feelings of social value; second, Subject Well-Being of the individual is not a single feeling and is always connected to moral sense and a sense of beauty; third, Chinese traditional culture encourages people to pursue rational happiness, which transcends happiness and Subject Well-Being in reality.

Key words Subject Well-Being; happiness; Confucian; Dao; Buddhism