



Dr. Xie Ming



遵道施德，敬天爱人

论幸福

2014-6-1

人是一个有机的生命体。人的最基本的需求包括衣、食、住、行。除此之外，人还要时刻准备好去面对贫困、疾病和情感带来的挑战。因此，为了应付这三大挑战和四大需求，人们从小就开始努力学习，长大后又积极工作。

所以，人们一方面勤劳地创造财富，另一方面又争分夺秒地积累财富。有了财富、金钱和成功带来的地位（权力），人们从此就可以过上幸福美好的生活了。

的确，人生的最高追求是幸福以及与之相伴的生活。然而，幸福与财富、金钱和地位是没有内在的因果关系。换句话讲，财富、金钱和地位是获得幸福生活的充分条件，但不是必要条件。要看清这一点，就必须理解幸福的本质。

什么是幸福？你幸福吗？人们很难一下回答这样的问题。原因是，幸福是一种主观的内在感觉，它似乎不可以被检测到，因此，它也似乎不可以被量化。那么，如何客观地量化幸福感？这个问题的答案可以从中医中找到。

大家知道，幸福感是与痛苦感是成反比的。痛苦越少，幸福越多。从广义上讲，任何时间、任何地点都没有痛苦的人是绝对幸福的人。根据中医理



论，痛觉是因为气血及其它津液流动不畅所造成的感觉。因此，痛苦是与阻力成正比的。阻力越大，痛苦越大。这个现象在社会、经济、科教、交通、人际交往等众多领域同样存在。例如，掌握一门技能的阻力越大则学习的痛苦越大，求职的阻力越大则失业的痛苦越大，交通拥挤的阻力越大则出行的痛苦越大，市场自由竞争的阻力越大则创业的痛苦越大，等等。

如果痛苦与阻力成正比，那么幸福则与阻力成反比。所以，广义的物理量-阻力-可以用来量化幸福感，并帮助人们理解幸福的本质。

首先，幸福感来自过程而非结果。这是因为，没有过程，就谈不上阻力。从这个角度来看，结果或成功只会带来短暂的幸福感。获得结果或成功之后，如果没有下一奋斗目标及过程，人们只会有空虚感而不会有持续的幸福感。因此，人们平时要有两个目标，一是当下的目标，二是实现了当下目标之后的目标。只有这样，才能不断地享受过程带来的幸福感（或痛苦感）。

其次，幸福感其决于外部因素。这是因为，阻力是外部因素造成的。当外部因素造成的阻力很小时，事事顺心，处处满意。此时，人们的自我意识是，这种幸福感似乎发自人们的内心。但是，这种幸福感的真正源头是外部因素。所以，饮水要不忘思源，幸福之后要不忘感恩，即：感谢所有为我们提供有利且阻力小的外部因素的人士、团体或组织。

既然幸福感来自过程，那么幸福也取决于主观的选择和自观的坚持。人们常说，条条道路通罗马。但是，通向同一目的地的不同道路上的阻力是不一样的。选择对了，实现目标的阻力就会小。选择不对，实现目标的阻力就会大。另外，有了对的选择，但是没有坚持，前进的方向最终也会被迷失掉，



导致阻力加大、困难重重。所以，追求幸福，必须学会正确的选择和正确的坚持。

最后，人们可以巧妙地利用幸福感来自过程这个原理，主动地营造一些让自己很容易感受到幸福的过程，例如：走亲戚，访朋友，参加音乐会，看电影，读小说，写字，写诗词，演奏，散步，游泳，做运动，登山，等等。

所以，无论有没有财富、金钱或地位，人人都可以营造属于自己的幸福生活。另一方面，人人都可以为别人的幸福生活助一臂之力。当所有的人们天天都过着幸福的生活时，这样的社会才是和谐的社会。更重要的是，实现和谐社会与追求财富、追求金钱和追求地位没有必然的内在联系。因为，财富、金钱和地位是获得幸福生活的充分条件，但不是必要条件。

