

Frederic Lelion

〔法〕弗雷德里克·勒诺瓦 著 袁筱一 译

# 幸福，一次哲学之旅

Du bonheur: un voyage philosophique

南海出版公司

# 幸福，一次哲学之旅

Frédéric Lenoir

Du bonheur : un voyage philosophique



〔法〕弗雷德里克·勒诺瓦 著 袁筱一 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

幸福, 一次哲学之旅 / (法) 勒诺瓦著; 袁筱一译.

—海口: 南海出版公司, 2015.12

ISBN 978-7-5442-8111-9

I. ①幸… II. ①勒… ②袁… III. ①散文集—法国—现代 IV. ①I565.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第240049号

著作权合同登记号 图字: 30-2015-044

DU BONHEUR :UN VOYAGE PHILOSOPHIQUE by Frédéric Lenoir

Copyright © LIBRAIRIE ARTHÈME FAYARD,2013

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris

巴黎迪法国际版权代理

All Rights Reserved.

幸福, 一次哲学之旅

〔法〕弗雷德里克·勒诺瓦 著

袁筱一 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发行 新经典发行有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经销 新华书店

责任编辑 马秀琴

特邀编辑 毛文婧 许文婷

装帧设计 张志全

内文制作 周文彬

印刷 北京汇林印务有限公司

开本 850毫米×1168毫米 1/32

印张 7

字数 119千

版次 2015年12月第1版

印次 2015年12月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-8111-9

定价 35.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

# 目录

- 1/ 导言
- 13/ 热爱我们当下的生活
- 21/ 在快乐的花园里与亚里士多德和伊壁鸠鲁共舞
- 34/ 赋予生活以意义
- 38/ 伏尔泰和幸福的傻瓜
- 42/ 所有的人都向往幸福吗
- 47/ 幸福不属于这个世界：苏格拉底，耶稣，康德
- 53/ 论“做回自己”的艺术
- 57/ 叔本华：幸福取决于我们的感知力
- 63/ 钱能够带来幸福吗
- 70/ 指挥激情的大脑
- 77/ 专注……和梦想的艺术
- 86/ 我们存在，缘于我们所思

|                    |
|--------------------|
| 93/ 生命的长度          |
| 97/ 没有他人，我们能够幸福吗   |
| 104/ 幸福的传染         |
| 108/ 个人幸福和集体幸福     |
| 115/ 追寻幸福会导致不幸吗    |
| 120/ 从欲望到厌烦：不可能的幸福 |
| 125/ 佛祖与埃彼克泰特的微笑   |
| 143/ 蒙田和庄子的微笑      |
| 170/ 斯宾诺莎和安达玛伊马的快乐 |
| 196/ 后记            |
| 206/ 注释            |

## 导言

我们必须思考幸福究竟从何而生，  
因为，只要有了幸福，  
我们就有了一切，  
倘若没有，我们就会竭尽全力，  
以求拥有它。<sup>1</sup>

——伊壁鸠鲁

好多年了，我一直计划着写一部关于幸福的书。好多年了，我不断地将这个计划往后推。尽管对于幸福的找寻也许是普天下最可以引起共鸣的事，要想就此写点什么却并不容易。和许多人一样，对于这个词的滥用，我甚为恼火，尤其是在广告上，而且还有太多的书都试图开出能够带来幸福现成品的“妙方”。由于乱七八糟的听了太多，被糟蹋了的幸福已经让人充耳不闻。但是在这份平庸和表面的简单背后，幸福依然是一个令人兴奋的问题，充斥着无数无法厘清的因素。

这当然与幸福的本质相关：从某些方面来说，它和水、风一样难以捉摸。我们自认为被幸福萦绕着的时候，它往往并不为我们所掌握。如果我们试图抓住它，它也总是逃之夭夭。有时，我们殷殷期待于它，它却从我们身边溜走；而在最为意想不到的时候，它却不期而至。还有的时候，不幸突然来临，我们却辨识出幸福的身影，“在它离去的声响里，我认出了它”，雅克·普莱维尔写下了这样美丽的句子。然而，我有过这样的感受，对于幸福的追寻绝非荒诞。对自己的生活有所思考，做些什么作用于自身，学会做出明智的选择，或者改变我们的想法、信仰以及我们对自己和这个世界的描述，我们往往能够更真切地感受到幸福。幸福的最大悖论就在于，其难以把握的程度与可以

驯服的程度是一样的。它既取决于命运的安排和运气的好坏，也同时是一个需要理性和意愿的过程。在差不多二十五个世纪之前，希腊的哲学家亚里士多德已经对幸福蕴含的暧昧有所强调：“我们很难搞清楚，幸福是否可以习得的东西，它究竟是通过习惯获取的呢，还是不断练习获取的，再或者，它是出于天意，甚至是出于偶然才落在了我们身上。”<sup>2</sup>

另一个困难在于幸福在某种程度上完全是相对的：它根据文化、个体的不同而有所变化，甚至对于同一个个体而言，在其生命的不同阶段，对幸福的定义也会有所不同。它经常会以我们不曾拥有的面目出现：对于一个病人而言，健康就是幸福；对于失业的人来说，找到工作就是幸福；对于单身者来说，与伴侣生活在一起是幸福……然而对于某些伴侣们来说，幸福就是回到单身的状态！除了上述的这些分歧之外，我们还必须考虑主体的因素：一个艺术家在从事艺术活动的时候感觉非常幸福，知识分子在进行概念思考的时候感觉非常幸福，一个感情丰富的人在恋爱中感觉非常幸福。西格蒙德·弗洛伊德，精神分析之父，曾经非常清楚地谈到这点，他强调说：“这是个体的心理构成所决定的。一个将情爱关系看得异常重要的人会首先考虑与其他人的情感关系；而自恋的人，因为对自己感到

很满意,总是在自己内在的心理现象中找寻能够满足自我的东西;行动派则是迷恋外在世界,因为他可以借此考验自己有多少能耐。”<sup>3</sup>正是出于这样的原因,不存在每个人都适用的幸福“药方”。

那么,一切关于幸福的思考岂非都是徒劳?我并不这样认为。无论我们理解起来,强调起来有多么兴味盎然,这种难以捉摸的、相对的和主观的特性并不能完全解释幸福的问题。同样还存在着另一些对于生命以及人的运转产生重要影响的法则,我们既能够通过哲学思考,也能够通过科学研究来加以理解的,例如心理学、社会学、生物学、认知科学。而如果说相比较于过去那些伟大的思想家,二十一世纪的哲学家对于主体这个命题还能够说出一点什么新的内容,或许也正是借助于当代科学的支持。此外,能够将各种知识汇聚在一起,甚至包括最为古老的,因为我们今天有这样的机会,能够了解世界各种文化中智者的思想。毕达哥拉斯、佛祖和孔子原本可以在一起彼此对话,因为他们在某种意义上说可以算是同时代人,只是当时地理和语言的障碍使得他们无法相遇。然而对话在我们这个时代却成为可能,正是通过他们流传后世的文本。我们千万不要失去这样的机会。

因为古人相信，幸福具有极端偶然，因而完全不等的特性，所以从“幸福”在不同语言中的词源上看，都有运气或者好运的意思。在希腊语中，“eudaimonia”听上去的意思是拥有好的守护神。翻译成今天的话语，就是受到了“天使的佑护”或者说“生在一颗好的星星下”。在法语中，“bonheur”一词来自拉丁文“bonum augurium”，有“吉兆”或是“好运”的意思。在英语中，“happiness”一词来自冰岛语的词根“happ”，亦即“运气”的意思。因此能否获得幸福，运气占有很重要的部分：哪怕我们日后就会看到，幸福与我们的感觉，我们从祖先那里继承下来的生物性，我们出生长大的家庭和社会环境，我们成长的环境以及人生不同阶段所遇到的具有决定意义的人和事，也同样密切相关。

如果真是这样，如果是出于天性我们趋向于幸福或者不幸福，那么对于幸福的思考能够帮助我们更加幸福吗？我认为不是。我们有这方面的经验，并且也已经得到很多科学调查的证实，那就是我们对于我们的幸福（或者不幸福）负有责任。幸福既不为我们所掌握，可同时又取决于我们。在幸福或不幸福的事情上，我们的确受到限制，但并不等于完全被决定。我们具备通过理性或者意愿来增加幸福获取的能力（虽然并不保

证成功)。不少哲学家也正是因为相信这一点，写了所谓“伦理”方面的书，就是为了能够让我们得到更好的生活，尽可能得到幸福。再说，这难道不正是哲学存在的理由吗？就像稍稍晚于亚里士多德的伊壁鸠鲁，这位无神论智者所说的那样，“哲学就是通过言说和理性的推理，为我们带来幸福生活的活动”<sup>4</sup>。这种对于“好的”生活，或者说对于“幸福”生活的追寻，就是我们所谓的智慧。因此，从词源上来说，“哲学”，“philosophie”，就是“对于智慧的热爱”。哲学试图教会我们好好思考，以求更加幸福地生活。但是，从这个方面来说，它并不仅仅意味着“思想”：它有其实用的一面，并且能够像先哲们那样，转化为心理精神上的修习。大学旨在培养专家，而古代哲学旨在培养人。就像皮埃尔·阿多在他的作品中所说的那样，“在古代，真正的哲学就是一种精神上的修习”<sup>5</sup>。希腊罗马的大多数哲学著作都“源自哲学学校，在这里老师教授弟子的所谓哲学有着非常具体的意思，他就是要努力带领他们完成自我的转变与实现”<sup>6</sup>。

因此，我希望与读者们一起完成的，也正是这种广泛意义上的哲学之旅。旅途没有任何线性的意义，并不依循哲学家们的时代早晚或者概念出现的早晚来安排，否则就会显得过于循

规蹈矩，厌烦无趣。这应该是一次尽可能生动的探索，有问题，也有具体的例子，读者既可以从中读到精神分析专家的分析，也可以发现科学的最新成果。总之，在这次旅行中，通过一系列问题、关于生活规则的具体实践或者精神修习，读者能够在过去那些时代的伟人——从佛祖到叔本华，经过亚里士多德、庄子、伊壁鸠鲁、埃彼克泰特、蒙田和斯宾诺莎——的陪伴下，一路走来，而这些先哲们都在幸福生活的探索与实践上有所贡献。

在开启这次哲学之旅前，我还想耽搁一小会儿，思考一下幸福的问题在今天究竟处于什么样的位置。的确，我们能够观察到，而且乍一看还不无震惊，一面是民众的迷恋——不乏媒体的渲染，另一面却是相当一部分知识分子以及学界的冷淡，甚至是蔑视。罗伯特·米斯拉伊，斯宾诺莎最杰出的注释者之一——他有一部作品可以说是关于幸福问题最好的论述——就曾经用这样的话写道：“如今我们陷入了一种非常奇怪的悖论。一方面，在法国，在全世界，所有人都向往以千万种不同形式出现的具体而微的幸福，然而哲学却专注于语言或者知识的形式研究，待到要具体的时候，哲学却只是有时满足于对所谓的

悲剧的描述。”<sup>7</sup> 这种冷淡的理由究竟是什么呢，甚或还有对于幸福问题的疑虑？而对于眼下，公众对于幸福的普遍关注，我们又该做何解释呢？

越过基督教——因为对于基督教来说，真正的幸福在于能够等待来世——连接上古代哲学的蒙田和斯宾诺莎都是关于幸福的现代哲学探索的先驱。十八世纪是启蒙世纪，对于幸福主题的论述也兴盛起来。圣-茹斯特写道：“幸福在欧洲是一个全新的观念。”<sup>8</sup> 甚至，对于“幸福的追求”已经作为人类不可剥夺的一项权利写进了美国的独立宣言（1776）。十八世纪，对于幸福的追寻迅速民主化，同时伴随着集体对于社会进步的渴求。但是，从十九世纪开始，在对社会进步的向往蔓延开来的同时，出现了对个人幸福追求的批评之声。这声音首先出现在浪漫主义浪潮的内部：不幸才是更真实的，更人性化的，更感人的，更具创造性的。我们喜欢培养“Spleen”——忧郁，这是灵感的主要来源，关于悲剧以及痛苦的美学也被看作是值得称赞的，富有创造精神的。而对幸福的追寻则被看成是资产阶级对于安逸、平静的向往，从此之后便受到了蔑视和攻击。福楼拜就曾经给出过这样充满嘲讽的定义：“愚蠢、自私，并且具有一副好身板：这就是幸福的三个必要条件。但是如果缺

了第一个，那就失去了一切。”<sup>9</sup> 还有更为激进的批评：说到底就是对于幸福的追寻没什么大用。要么是因为人们趋向于认为幸福生活完全取决于个人感受（叔本华）或社会经济状况（马克思），要么是因为我们觉得幸福是一种瞬间性的状况，“短暂的现象”<sup>10</sup>（弗洛伊德），这种现象与真正关于它的思考毫无关系。二十世纪的悲剧使得欧洲的知识界更为悲观，忧惧成为哲人们的中心话题（海德格尔、萨特），追寻幸福于是完全被归为过时的乌托邦幻想一类。

但是，当那些伟大的政治理念被证明无法使世界变得更好之后，并且，正是由于这些政治理念纷纷溃散，在进步——进步是现代性构建中最根本的神话——的途中，信仰也不复存在，于是，幸福问题又再一次强有力地浮出水面。先是在六十年代，在美国，在反文化运动中，就已经出现了幸福的话题。通过对于东方智者的总结加上现代心理学，我们后来所谓的“个人发展”的经验渐渐多了起来，旨在增长个人的创造性潜能，以期更加幸福。在这里，既有最好的——当然是“积极心理学”——也有最坏的，就像是电视剧《儿童岛》里主人公卡西米的那道菜。廉价幸福的新时代。二十年之后，在欧洲，尤其是在法国，智慧哲学又重新受到了关注。有些哲学家用于重新提出、重新思

考幸福的问题：皮埃尔·阿多，马塞尔·孔什，罗伯特·米斯拉伊，还包括安德烈·孔特－斯蓬维尔、米歇尔·翁弗雷以及吕克·费里等，正是因为他们的努力，这一哲学的方法又重新变得流行起来：“如果哲学不能帮助我们变得更加幸福，或者说帮助减少我们的不幸，那哲学又能有什么好处呢？”<sup>11</sup> 安德烈·孔特－斯蓬维尔如此感叹道。也正是出于这样的原因，东方的智慧越来越激起西方人的好奇心，尤其是佛教，而在佛教中，幸福问题是最中心的。这三股潮流的交汇——个人发展，哲学智慧，对于亚洲智者的关注——滋养了对于幸福的个人追求，在渐渐失去意义以及集体坐标的西方世界中，有助于我们实现自我。

然而，大部分的知识精英仍然抱有怀疑的态度。一方面是出于我在上文中列举过的一些我不是很赞同的原因（悲观主义，悲剧美学）；但还有一些原因，我也是赞同的：对于这样一个总是逃避定义的概念，我们很难加以界定，还有就是看到幸福沦为商品，有些内容极为贫乏的书把这个问题变得如此庸俗不堪，面目全非，我们不免感到恼火。于是，似乎对于追寻幸福抱有嘲笑的态度，坚持不幸、痛苦（尤其是在爱情中）更为高贵，这样才能更好地品尝生活赠与我们的极乐时刻，因为我们

并非有意求之。随笔作家帕斯卡尔·布吕克内曾经写过一本令人振奋的书，谈论的就是现代社会对于幸福的追寻，他的一句话非常好地进行了概括：“我太热爱生活，以至于它仅仅是幸福的还不够。”<sup>12</sup>

我认为还有一个原因——虽然大家不太愿意承认这一点——也导致了某些知识分子和学者在这个问题上的沉默和犹疑，那就是，如果不以个人经验的方式，我们很难谈清楚幸福的问题。我们可以就语言、阐释、知识的理论、认识论或者政治体制的组织等问题高谈阔论，而且这些并不要求我们牵涉进自己私己的那一面。但是幸福的问题就完全不同了，因为正如我们所看到的那样，它与我们的激情、情感、欲望、信仰息息相关，与我们赋予生活的意义息息相关。如果就这个主题授课，或是做一个讲座，必然会有听众跳出来问：“那您呢？您认为它的意义究竟是什么？您的生活伦理是怎样的？您幸福吗？为什么？”对于很多人来说，这类问题着实令人尴尬。

至于我，我可以毫无羞愧地承认，即使从个人的层面来说，我对幸福的问题也很感兴趣，而且，我也很乐于从自己的经验出发，来说明心理和精神的休息。不过，我已经在我的另一本书《内心生活小论》中对这些个人经验有所提及，在这本书里，

我将尽量避免过于明显地回到私人的方面，以遵循逻辑之线。当然，尽管如此，这条逻辑之线本身是由我个人的阅读和生活织就的，既受到了其他人在思想方面给我的影响，同时也是我个人三十五年以来对这个问题不断思索所得出的结论。