

# 什么是快乐的人生

(英国) 罗素 著

张晶 编译

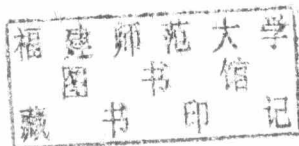


湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

中外名家经典随笔

# 什么是快乐的人生

| 罗素随笔精选 |



0957816



**T0957816**

(英国)罗素 著

张晶 编译



湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

什么是快乐的人生 / (英国)罗素 著; 张晶 编译.

武汉: 长江文艺出版社, 2012.3

(中外名家经典随笔)

ISBN 978—7-5354—5351—8

I.什… II.①罗…②张… III.罗素, B. (1872—1970) —人生哲学—通俗读物 IV.B561.54—53

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第009545号

责任编辑: 高田宏

责任校对: 陈琪

封面设计: 徐慧芳

责任印制: 左怡 包秀洋

---

出版: 湖北长江出版集团

地址: 武汉市雄楚大街268号

长江文艺出版社

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社(电话: 027—87679362 87679361 传真: 027—87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: [cjlap2004@hotmail.com](mailto:cjlap2004@hotmail.com)

印刷: 枝江市新华印刷有限公司

---

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 12

版次: 2012年3月第2版 2012年3月第2次印刷

字数: 156千字 印数: 1—8000册

---

定价: 20.00元

---

版权所有, 盗版必究(举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

### || 罗素——一位追寻青鸟的智者 ||

环顾世界芸芸众生，我们每一个人无论职位高低、财富多寡，本质上其实都是最为真实的一致：同样毫无选择地降临人世，同样在有限的生命周期里固执地追寻着快乐。

快乐究竟是什么？不同的人会给出不同的答案。寒窗苦读的学子说：快乐是金榜题名、衣锦还乡的喜悦；分隔两地的恋人说：快乐是执子之手、倾诉相思的团聚；年逾花甲的老人说：快乐是儿孙满堂、颐养天年的满足。每一个生命个体在各自不同的人生轨迹里都会有他快乐的理由。快乐可能会唾手可得，也可能是千金难求；快乐可以是简单的衣食温饱，也可以是高尚的精神飨宴。快乐如此简单，又如此深奥，再高明的科学家也无法用精确的分子式来描述它的结构，用严密的逻辑演算来推演它的生成。如何拥有快乐的人生？面对着这个永远无法破解的谜团，我们每个人都像是古希腊神话里执着的西绪福斯，周而复始地叩问，不辞辛苦地追寻。也许正因为如此，我们的人生在大多数时候注定是不快乐的，但这丝毫不会阻止我们向快乐之峰攀登的脚步，只会愈加激发我们的斗志和勇气。

英国的思想家罗素就是这样一个敢于直面人生、勇于思考的伟人，他用哲学家的思维和文学家的语言为我们诠释了什么是快乐的人生以及如何获取快乐的人生。当你在为生存而奔波、为前途而迷茫、为挫折而难过时，就请读读罗素的这些关于快乐人生的美妙文字吧。这将是一次走近智慧大师的心灵之旅。如同一位失散多年的挚友，伟大的思想家罗素悄然来到我们的身边，与我们畅谈人生、追问快乐。他把人生的真谛向我们娓娓



道来，亲切而充满智慧，明白晓畅而又妙语连珠。在这场心灵之旅中，我们会变得更加理性，也会更有力量，因为他教会我们克服对黑夜和绝望的恐惧，带领我们走出尘世的喧嚣，使我们的内心永远充满了快乐的激情和力量。

伯特兰·亚瑟·威廉·罗素（Bertrand Arthur Wieceiam Russel，1872—1970），是英国著名的哲学家、数学家、逻辑学家、文学家，无疑也是世界文明史上最伟大的学者之一，他成功地驾驶着哲学、数学和文学这三驾马车，走过了他漫长而辉煌的人生历程。他是最早推行数理逻辑的哲学家，是逻辑原子论和新实在论的主要创始人之一，并以此为基础开创了西方近代哲学史上具有重要地位的现代分析哲学。作为数学家，以他命名的“罗素悖论”对二十世纪基础数学产生重大影响，导致了第三次数学革命。作为社会活动家，他积极参加社会政治活动，追求真理与正义，反对侵略战争，对社会的弊病提出尖锐而独到的批评，二战期间因为反对战争、呼吁和平而遭受了六个月的囚禁，但仍不改此衷。罗素还是一个无与伦比的散文家，他的哲学和社会思想在他优美流畅的随笔里深入浅出、自由流淌，正如1950年诺贝尔文学奖给他的授奖辞：“他拥护人道主义的理想及自由的思想，写下了多姿多彩而意义深远的著作。”他一生长寿而多产，思想庞杂而又著作等身，始终以巨大的热情关注人类命运和社会问题。

作为一个人道主义者，罗素十分看重个人追求快乐的自由，“任何一种对他人不造成危害的快乐都应得到珍视”。因为在他看来，快乐是个人身心的和谐，是个人与社会的统一，个体的快乐对自己、他人和社会都是有意义的，因此他希望每个人都能成为快乐的人——“以客观态度安身立命，具有坦荡宽厚的情爱和丰富广泛的兴趣”的幸福人，都能拥有快乐的人生——“由爱所唤起、为知识所引导”的“美好人生”。

罗素还告诫我们，人生的快乐不是仅仅靠机遇便会掉进嘴里的“成熟的果子”，而是“一种追求”。人有不幸，不幸的根源“部分在于社会制度，部分在于个人的心理素质”，因此他一方面寄希望于社会改造来增进人类的幸福，另一方面又希望人们认清悲观、厌烦、忧虑、嫉妒、犯罪感等种种不健康心理的根源及其危害，培养健康的心灵，安度快乐的一生。

罗素认为人们不快乐最重要的原因就是过分地自我专注，为此他提炼出了很多快乐的箴言：“根本的幸福来源于对人和物的友善关怀”、“爱情是快乐的源泉”、“幸福的生活犹如善良的生活”、“不为占有、只求创造的生活是根本的幸福”、“通向幸福的惟一的道路就是内在修养”。

虽然在通往快乐人生的道路上有着许许多多社会和我们自身所设置的障碍要去超越，但罗素始终坚信快乐和幸福是值得我们每一个人去争取的，所以他毕生致力于用真诚优美的文字为人类抒写快乐的福音。愿我们每一个读到他文字的人都能从中感受到智慧的启发，获得心灵的宁静，找到一条属于自己的快乐之路！

## 目 录

罗素——一位追寻青鸟的智者 / 1

### 第一辑 什么是快乐的人生

快乐的生活 / 3

美好的人生 / 7

你可以获得快乐 / 12

快乐的世界 / 20

### 第二辑 我们为什么不快乐

你为什么不快乐 / 35

拜伦式的情绪 / 42

生存竞争的压力 / 49

厌烦与兴奋 / 56

过度疲劳 / 63

妒忌 / 71

犯罪感 / 79



虐待倾向 / 82

金钱的崇拜 / 90

无穷的欲望 / 95

### 第三辑 怎样拥有快乐人生

渴望的热情 / 101

取舍的智慧 / 110

和谐的人格 / 116

友好的环境 / 119

道德的约束 / 127

完美的情爱 / 132

美满的婚姻（上） / 138

美满的婚姻（下） / 144

幸福的家庭 / 149

充实的工作 / 159

休闲的娱乐 / 165

科学的力量 / 170

自由的社会 / 173



---



---

**第一辑 什么是快乐的人生**

---



---

一个幸福的人，以客观的态度安身立命，他具有坦荡宽宏的情爱和丰富广泛的兴趣，凭借着这些情爱和兴趣，又凭借着它们使他成为许多别人的兴趣和情爱的对象，他获得了幸福。



### ||| 快乐的生活 |||

很多人以为，如果没有一种多少带有宗教成分的信仰，那么幸福是不可能的。也有许多人以为，他们不幸福，是因为他们的忧伤有着错综复杂和高度理智的根源。我可不相信这些是幸福或者不幸福的真正根源，我想它们仅仅是现象而已。一个不快乐的人通常会采用不快乐的信仰，而一个快乐的人会采用快乐的信仰，两者都将其幸福或不幸福归之于各自的信仰，而真正的因果关系却截然相反。

对绝大多数人来说，某些东西是不可或缺的，但这些东西也很简单：衣食住行、健康、爱情、成功的工作和来自同伴的尊敬。对某些人来说，为人父母也是很必需的。在不付出某些努力就获得了它们，而他依旧感到不幸福时，那他必有某种心理上的失调，如果这种失调非常严重，他就应该去精神病医生那儿治疗，但在一般情况下，只要他把事情安排恰当，那么病人自己也可以医好这种失调。

只要外界环境不是绝对地多灾多难，一个人应该能够获得幸福，只要他的热情和兴趣向外而不是向内发展。因此在教育和我们适应世界方面，我们都应极力避免自私自利的情欲，尽量获得那些能阻遏我们的思想永远专注我们自身的情爱和兴趣。

大多数人在监狱里是不会感到幸福的，这是他们的天性，而将我们锁闭在自身内的情欲则构成了一所最糟糕的监狱。在这类情欲中，最常见的有：恐惧、妒忌、犯罪感、自怜和自我欣赏。在这些情感中，我们的欲望都集中在我们自己身上，对外界没有真正的兴趣，仅仅担心它在某方面会伤害我们或不能满足我们。

人们极不愿意承认事实，急切地想躲进暖和的谎言长袍里，主要原因



不外是恐惧。然而荆棘撕破了长袍，寒冷的风从裂缝长驱直入，这时已习惯于温暖舒适的人，比一个饱经风霜、结实硬朗的人，要遭受更多的苦楚。况且，那些自欺者往往心里也知道他们在骗自己，他们整天畏怯疑虑，生怕某件不利的事情迫使他们沮丧地面对现实。

自私自利的情欲的最大缺陷之一，在于很少使生活丰富多彩。一个只爱自己的人，当然不能因其情爱的乱杂而受到指责，但到最后他必然会感到烦闷不堪，因为他热爱的对象永远没有变化。一个因犯罪感而痛苦的人，是受着一种特殊的自恋之苦。在这茫茫宇宙中，他感到最重要的莫过于自己的品性高洁。传统宗教的最严重的谬误，在于鼓励了这一特殊的自我专注。

一个幸福的人，以客观的态度安身立命，他具有坦荡宽宏的情爱和丰富广泛的兴趣，凭借着这些情爱和兴趣，又凭借着它们使他成为许多别人的兴趣和情爱的对象，他获得了幸福。能成为情爱的领受者，这自然是幸福的，然而索要情爱的人并非就是得到情爱的人。广义地说，得到情爱的人是给予情爱的人。不过，倘若像为了利息而放债那样，一个人在层层盘算之后才给予他人情爱，这是无用的，因为有算计的情爱不是真诚的，领受者也不会感到它是真诚的。

那么一个被囚禁于自身内的不幸福者又能做些什么呢？只要他总惦记自己不幸福的原因，他就依然是自私自利的，且无法跳出这一恶性的圈子，如果他要跳出来，他就得借助真实的兴趣，而不是指望那些被当做药物一般接受的做作的兴趣。

虽然这么做确实有困难，但他毕竟还能做不少，如果他能正确地断定其问题之所在，那么他首先可以使自己的意识明白，他没有理由感到罪孽深重，然后依照我们讨论的方法，把合理的信念植于无意识之中，同时做些多少是中立的的活动。如果他成功地清除了犯罪感，那么真正客观的兴趣大概会自然而然地产生。要是他的问题源于自怜，那么他首先可以让自己明白，在他周围并没有什么天大的不幸，然后再用上述的方法去解决这一问题。要是他的问题源于恐惧，那么让他做一些有助于培养勇气的练习。

自古以来，沙场上的英勇大胆一直被认为是一种美德，而且男孩和男

青年的训练，大部分是用于培养那种视打仗如儿戏的性格。然而道德的勇气和智慧的胆略却不曾引起同样的重视，不过它们也有自己的培养方法。

每天你至少承认一个令你痛苦的真理。你得学会去如此感受：即便你在品德上、才智上远不如你的朋友，人生依旧值得体验。这种练习，几年后最终能使你面对事实而不畏葸退缩，并因此将你从大范围的恐惧中解放出来。

在极大的程度上，幸福的生活犹如善良的生活。职业道德家们太偏重自我克制，因此他们把重点放在了错误的地方。有意识的自我克制，使一个人变得专注于自己，并清楚地知道他所做的牺牲，结果在当前的目的上，它往往失败，在最后的目標上，它几乎总是落空。人们所需要的不是自我克制，而是那种向外的兴趣，后者能产生自发的、不经雕刻的行为，而相同的行为，在一个过分专注于追求自身德性的人那儿，惟有依靠有意识的自我克制才能做到。

行为的效果可有天渊之别，这取决于行为者当时的心理状态。如果你看见一个孩子即将淹死，你凭着援救的直接冲动去救他，那么待你从水中冒出来时，你的道德并没有受到半点损害。在同样情况下，如果你对自己说：“去援救一个无助的人是品德的一部分，而我想做一个有品德的人，所以我必须救这个孩子。”那么事后的你比起先前的你来，将变得更为败坏。在这个极端的例子里能够适用的东西，同样适用于许多其他较不明显的东西。

在我和传统的道德家们所提倡的人生态度之间，存在着另一种更微妙的差别。例如，传统的道德家会说爱情应该是无私的。在某种意义上，他是对的，也就是说，爱的自私不超过某种程度，但它无疑应具有这种程度的自私，即一个人能从成功的爱情中得到幸福。倘若一名男子向一名女子求婚，理由是他衷心地希望她幸福，同时认为她能给予他自我克制的理想机会。那么照我看来，那女子能否完全满意是很成问题的。

我们应该期望我们所爱的人幸福，但不应该将它作为我们自身幸福的一种替换。事实上，一旦我们对他人或身外之物产生了真正的兴趣时，那么自我克制学说所包含的自我和他人的全部对立便即刻化为乌有。由于具



备了这种兴趣，一个人将感到自己生命之流的一部分，不再是像撞球那样，是一个坚硬独立的实体，这种撞球，除了撞击外，不可能与别的撞球发生任何关系。

所有的不幸福都基于某种分裂或不协调：意识和无意识之间缺少协作和配合，因而造成了自我的分裂。自我和社会的连结要靠客观兴趣和情爱的力量，由于没有这种力量，又造成了自我和社会的不和谐。一个幸福的人决不会遭受这两种分离的痛苦，他的人格既不会分裂来对抗自己，也不会分裂来抵御世界。

这样的人将会觉得自己是宇宙的公民，尽情地享受着世界所给予的五光十色的舒畅快乐，不会因为想到死亡而心神不宁、痛苦万分，因为，他感到自己不会真的与后来者分离。惟有在这种与生命之流如此深刻的、本能的结合中，人们才能找到无与伦比的欢乐。

## ||| 美好的人生 |||

在不同时代和不同人当中，对于美好人生的见解多种多样。这些不同曾在某种程度上经得起论据的检验；这就是当人们对于达到某一特定目的的方法有不同意见的时候。有些人认为监禁是阻止犯罪的良策，有些人则坚持说教育的效果更佳。这类不同可以通过足够的证据加以判定，但有些不同却不能以此种方式判定。托尔斯泰谴责一切战争，另一些人则认为士兵为正义而战的生活是很高尚的。这里或许含有目的上真正的区别。那些赞美士兵的人通常认为惩罚罪人是件好事，托尔斯泰则不然。在这种问题上是不可能拿出证据的。因此，我不能证明我对美好人生的看法是正确的；我只能说出我的观点，并希望得到尽可能多的人的赞同。我的观点是：美好的人生是为爱所唤起，并为知识所引导的。

爱 and 知识都是没有止境的。因此，无论一种人生如何美好，总还能想象出更美好的人生。有爱而没有知识，或有知识而没有爱，都不能产生美好的人生。在中世纪，当村里出现瘟疫时，教士便劝人们聚集在教堂里祈祷解救；结果在一群拥挤的祈祷者中，传染发展得极为迅速。这是有爱而没有知识的例子。最近这场世界大战便是有知识而没有爱的例子，结果是大规模的死亡。

爱 and 知识都是需要的，但爱在某种意义上更为必要，因为它能引导明智之士去寻求知识，以明了如何为他们所爱的人谋取幸福。然而，如果人们没有知识，他们将满足于相信道听途说，而且可能存心为善却适得其反。医学或许能提供我所说的最好例证。对于病人，一个能干的医生要比最忠实的朋友更为有用，对于民众的健康，医学知识的进步要比慈善事业



更有贡献。然而，如果只有富人才能得益于科学发现，仁慈的成分依然是不可或缺的。

爱是一个含有多种情感的字，我是有意用它的，因为我想把多种情感一并包入。作为一种情感的爱（这是我正在说的爱，因为在我看来，“原则上的”爱不是真正的爱）总是移动于两端之间：一端是观察中纯粹的欢喜，另一端是纯粹的仁慈。我们对于无生命之物，只会产生欢喜：我们不可能对一幅风景画或一支奏鸣曲怀有仁慈之心。这种欢喜或许是艺术的来源。通常，这种欢喜在儿童中比在成人中更为强烈，因为成人惯于以功利主义的眼光看待事物。它在我们对人类的情感中亦起重要作用，当仅仅从审美的角度观察事物时，一些人颇有魅力，另一些人则相反。

爱的另一端是纯粹的仁慈。有些人曾为帮助麻风病患者牺牲了他们的生命：在这种情形中，他们所感到的爱不可能具有任何审美欢喜的成分。父母的爱心通常伴随着对孩子容貌的欢喜，但是当这种成分完全不存在时，父母的爱心依然强烈。将母亲对生病孩子的关心称之为“仁慈”，这会令人奇怪，因为我们习惯于用这个词描写一种带有几分虚伪的淡漠情感。但是，我们很难找到另外一个词来描述这种希望他人幸福的情感。事实上，这类愿望在父母对子女的情感中，可以强烈到任何程度。但在其他情形中，远不能达到这样的强度；的确，一切利他主义的情感似乎都是一种父母之情的流露，有时也许是它的升华。由于缺少更好的词，姑且称这种情感为“仁慈”。但是，我要说明，我所讲的是一种情感，而不是一个原则，并且我也不把有时与这个词有联系的任何优越感纳入其中。“同情”这个词能表达出我的一部分意思，但却漏掉了我希望纳入的活动成分。

最完全的爱是欢喜和美好愿望这两种成分不可分解的结合。父母对漂亮且成功的孩子所感到的快乐即兼有这两种成分；完美的性爱也是如此。但是在性爱里，仁慈只有当可靠占有时才会存在，否则妒忌将会破坏它，同时也许会实际上增加观察中的欢喜。没有美好愿望的欢喜也许是残酷的；没有欢喜的美好愿望则容易变成冷淡和高傲。一个希望被人爱的人总是希望成为含有两种成分的爱对象，除非他处于极端弱者的情况下，如婴儿期和病重之时。在这种情况下，所希望的也许只是仁慈。反之，在处于极端强者的情况下，\*赞美比仁慈更为渴望：这是当权者和绝色美人的心



态。我们渴望他人美好愿望的程度，是依我们感到自己需要帮助或面临他人伤害的程度而定的。这似乎至少称得上是这种情境的生物逻辑，但对于人生则不尽然。我们渴望善心，目的在于脱离孤独感和“被理解”。这是同情的问题，而不仅仅是仁慈的问题；那些对我们有善心的人不仅应当希望我们好，而且必须知道我们幸福之所在。但是，这属于美好人生的另一成分，即知识。

在理想的世界里，每一个有感觉的生物都会成为所有其他生物最充分爱的客体，这种爱是欢喜、仁慈和理解融为一体的混合物。这并不是说，在这个现实的世界里，我们也应当对我们所遇到的每一个有感觉的生物怀有这样的情感。有许多生物是我们无法感到欢喜的，因为它们是令人厌恶的；如果我们扭曲我们的天性，企图从它们中看到美，我们只会削弱我们自然发现美的感受性。撇开人类不谈，还有跳蚤、臭虫和虱子。若要在观察这些生物时能够感受到欢喜，我们非得先受到老船夫<sup>①</sup>那样的紧勒不可。诚然，一些圣人曾将它们称之为“上帝的珍珠”，但这些人的欢喜只是表现他们自己圣洁的一次机会罢了。

仁慈之心较容易扩大，但是甚至仁慈也有它的限度。如果一个男人想娶一位女士，而且发现其他男人也想娶她，这时我们不当认为他最好退出来，我们应当认为这是竞争的正当范围。他对他情敌的感情不能是完全仁慈的。我认为，在人间各种美好的人生中，我们必需把动物的活力和动物的本能视为某种基础；舍此，人生将是沉闷和无趣味的。文明应当成为加入其中的东西，而不应取代它；苦行的圣者和超俗的哲人在这方面未能成为完人。少数这类人或可点缀社会，但整个世界若都由这类人组成，那将乏味之至。

上述理由使得我们将欢喜的成分作为最完美的爱的组成部分加以一定的强调。在这个现实的世界里，欢喜不免是选择性的，这使得我们不可能对所有的人具有同样的情感。当欢喜与仁慈之间产生冲突时，通常应采用折中的办法解决，而不应完全放弃其一。本能有它的权利，如果我们扭曲

---

<sup>①</sup> 老船夫是英国浪漫主义诗人柯勒律治（1772—1834）的名诗《老船夫》中的人物，他因误杀了一只海鸟，惹起灾难，众船夫愤怒，以该死鸟紧勒其颈。