

幸福书

一本让你在浮躁尘世收获安然
的顿悟之书！

感悟幸福的150个哲学段子

蒙田 培根 等著 鲁毅 编译

幸福，就是在不期而遇的刹那顿悟。
当你在追寻的路上脚步匆匆、苦苦奔波时，你是否还能感受到安全和幸福？

人生有起有伏，重要的是保持一颗乐观的心

史上最温馨的治愈系幸福书
华语作家感动推荐

帮助全球5000万人重获内心的强大

中国华侨出版社

培育内心的
温暖
全方位提升
幸福感

幸福书

感悟幸福的
150个哲学段子

蒙田 培根 等著
鲁毅 编译

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福书:感悟幸福的 150 个哲学段子 / (法)蒙田(Montaigne, M.E.) 等著;
鲁毅编译.—北京:中国华侨出版社,2012.7

ISBN 978-7-5113-2671-3

I. ①幸… II. ①蒙… ②鲁… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159276 号

幸福书:感悟幸福的 150 个哲学段子

著 者 / (法)蒙田 等

编 译 / 鲁 毅

责任编辑 / 付艳杰

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/245 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2671-3

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



序

物质的富足与幸福的困惑

关于幸福,人们都有很多种看法,有人认为幸福来得很容易,有的人则一辈子都在苦苦追寻自己的幸福。幸福究竟是什么,很多人都在不断地询问这个问题,或许一辈子都没有一个确定的答案,因为幸福的定义实在很难把握,很难确定。它可以是一种个体的独特体验,也可以说是一种集体的模板概念。那么到底真正的幸福是什么呢?

哲学领域对于幸福的研究由来已久,毕竟这是一个跟所有人都有关联,但是又难以解决的问题。于是,哲学把自己的理论上升到一定的高度对幸福做一个详细地解剖,以便发现它的实质是什么。

物质的丰富,必然可以带来幸福吗?反观现实,就可以知道,真正的物质生活富足之人也不尽然都是自我感觉幸福的人,不少人也还在追赶幸福的道路上苦苦奔波,这样看的话,物质似乎和幸福之间并不存在必然的关系。那么它们之间是否有关联呢?这就要从幸福感说起了。人的欲望是无限的,无论是对物质还是对精神,他们中的大多数人都很难满足,有了一千就想有一万,有了一万就想要有一百万。幸福何尝不是如此。他们可能有了温馨的家庭,健康的体魄,还有优越的薪酬,但仍旧不满足,看到他人拥有的自己所没有的幸福时,他们仍然希望自己也可以和那些人一样,于是幸福的感觉就在欲望的指引下不断地膨胀,试问一下,所有的幸福是人人需要的吗?冗余的幸福不但不会给人幸福的感受,还会给人带来沉重的负担。有时候人需要的不那么多,不过是自己要求自己那么多罢了。多,不一定是幸福,不论什么都是如此。幸福是自己感觉适当的美妙感受。

与物质相关的一切幸福,包括我们前面提到过的所有有关幸福的观念都是生活当中的,都是具体到一个个生活细节的幸福,诸如享受美妙的食物,喝到味道醇厚的美酒,身体健康,或是获得心仪的礼物等。这些具体而微的幸福组合在一起就构成了哲学上所说的幸福。哲学层面的幸福是个抽象的概念,这是来自心灵的,它是心灵通过众多生活经验总结出来的心灵上的快感。

如果说生活中具体的幸福和物质没有直接联系的话,那么哲学上说的幸福和物质有什么关系呢?是不是物质越富足,心灵所能感受到的幸福感就越强烈呢?先前有不少哲人在对人的本性的研究方面颇有建树,也在幸福感方面有很多探讨。大致来看,幸福感作为一种恒定的,人们永恒的感受,和物质的富足与否的关系没有太多的关系。幸福感可以是来自宗教信仰的,可以是来自对生命的永恒的信仰的,可以是来自对死亡的无所畏惧,可以是来自对生命的淡然,也可以是来自对世间万物的关切。一个身体健康,且心智成熟的人必然是幸福感十足的,这幸福感不是来自于具体的哪个事件,那是一种集体的概念,是一种对自己所经历的一切的总结。

关于哲学层面的幸福感,本书会具体就哲学家关于心灵的分析和指导,从各个不同的角度对幸福进行剖析,主要选取了八位历史上著名的哲学家,从他们的哲学论著中提炼出关于幸福的看法,不论是宗教,个人体验,知识的富足,个人德行,道德等方向去寻求幸福的答案,或许可以从先人的智慧当中找到我们所需要的。本书的主要内容还是着眼于哲学家们的理论观点,有些先哲的观点读起来还有些艰涩,若水平有限在翻译当中难免有不当之处,还希望读者提出指正批评。



目 录

Contents



第一章 蒙田

——幸福意味着自我满足

001	免不了的悲哀	2
002	控制自己的哀伤	4
003	给灵魂一个情感的支撑	5
004	闲逸的自我	6
005	抛开纷纷扰扰才是真隐逸	7
006	隐逸的幸福在于与心相伴	9
007	要懂得离开	10
008	归去	13
009	隐逸要超然于世	14
010	要享受纯粹的快乐	16
011	人与人的友谊	19
012	父子之间没有友谊	20
013	兄弟之情	21
014	友谊与爱情	22
015	真正的友谊	25
016	友谊的意义在于自我奉献	28



017	如何获得高贵的友谊	30
018	理解失去朋友	32
019	误会	33
020	人的价值在于本质	34
021	心灵是善的源泉	38
022	幸福是适度的	39
023	幸福需要自由	41
024	贪得无厌会断送快乐的根本	42
025	虚伪的臣服	43
026	死与生	44
027	所谓死的力量	45
028	羞怯	46
029	葬礼无须过分	47
030	生命的神秘感	49
031	凭动机判定行为	50
032	人生本无常	52
033	死亡会褪去一切伪装	53
034	盖棺定论	54



第二章 佛朗西斯·培根 ——让人生幸福的经验

035	善与性善	56
036	善是有选择的爱	57
037	善的特质	58

039	哲学上的真理	59
039	世间的真理	60
040	财富要取之有道	61
041	懂得慷慨	63
042	虚荣心	64
043	嫉妒之情	66
044	什么人爱嫉妒	66
045	易受嫉妒的人	68
046	公妒	70
047	持久的嫉妒	71
048	死亡的恐惧	72
049	追求美	73
050	合理节制的爱	75
051	幸运女神	77
052	厄运的福祉	79



第三章 笛卡尔

——永恒的幸福只能从对知识的 渴求和掌握中获得

053	良知是辨清真伪的天性	82
054	设法引导理智	83
055	无益的学校教育	84
056	辨清真伪	86
057	自我研究	87



058	从怀疑到第一真理	88
059	灵魂与肉体的区别	89
060	我思故我在	90
061	讴歌理智	90
062	我思与自明	91
063	“我思”的性质	93
064	我思与灵魂	94
065	思想的属性与模式	96
066	灵魂与真理	98
067	我思与身体	100
068	灵魂的观念	101
069	其他定义	102



第四章 斯宾诺莎

——幸福是德性自身

070	构成人心灵的对象	106
071	关于认识错误	107
072	我们的心灵有时主动,有时被动	108
073	心灵的主动和被动	109
074	快乐和痛苦的原因	110
075	事物意象带来的情绪与时间无关	111
076	感到快乐就必须存在	112
077	快乐和痛苦与爱与恨的情绪成正比	113
078	迷信是这样产生的	114

079	克制情感的力量	115
080	情绪是快乐和欲望的产物	116
081	骄傲和骄傲的反面	117



第五章 伏尔泰

——是不幸造就了幸福

082	空想的至善	120
083	幸福随处可见又无处可寻	120
084	谁苦谁乐, 盖棺定论	121
085	幸福是稀罕的	123
086	关于痛苦	125
087	莱布尼茨和柏拉图的“一切皆善”	126
088	一切皆善的矛盾	127
089	关于善恶的争论毫无意义	130



第六章 亚当·斯密

——和幸福在一起

090	人的需求	132
091	为何谨小慎微	132
092	谨慎之人	134
093	高级的谨慎	137
094	谨慎+其他美德=至高的品质	138
095	论同情	140
096	同情的来源	142



097	同情是一种对情境的想象	144
098	相互同情的愉快	146
099	无动于衷才是真正的残忍	148
100	乐善好施构成尽善尽美的人性	150
101	衡量美德的标准	152



第七章 康德

——道德与幸福的协调

102	善良的意志	156
103	纯粹的意志	157
104	理性是必须的	158
105	善与责任	160
106	责任与爱	163
107	道德的规律	164
108	一般人的理性对道德的认识	167
109	以道德准则为依据,以责任观念为基础	168
100	何为道德规律	170
111	理性的客观命令式	172
112	意图与命令式	174
113	如何实现命令式	176
114	责任的普遍命令	180
115	责任是对普遍规律的服从	183
116	目的王国的普遍立法	186
117	价值和尊严	188

118	理性自然	190
119	作为道德最高原则的意志自律性	193
120	意志的他律性	194
121	以他律基本概念为依据的道德原则分类	195
122	自由概念是阐明意志自律性的关键	198
123	自由是理性事物意志固有的性质	200
124	与道德观念相联系着的关切	201
125	感性世界和知性世界	203
126	定言命令怎么实现	206
127	理性辩证法	208
128	意志自由是独立于感性之外的	210
129	实践理性的界限	211
130	定言命令如何实现	214
131	哲学的最后界限	215



第八章 叔本华

——幸福的两大敌人是痛苦和无聊

132	死亡的概念	218
133	死亡的恐惧	219
134	人类对生命的执著	221
135	生命并非如此珍贵	223
136	意志与死亡	225
137	死亡和全体自然的关系	228
138	死亡战胜不了的种族	232



139	“永远的现在”	234
140	认同经验便是否定本质不灭	236
141	物的自体	237
142	主观和客观组合的不灭本质	239
143	无出生必然无终结	241
144	轮回之说	243
145	幸福的分类	244
146	一种态度	246
147	相似的生命构成	247
148	主体因素的幸福超越一切幸福	248
149	财富与人生	249
150	正确对待遗产	251
注释		253

第一章

蒙田

——幸福意味着自我满足





001

免不了悲哀

我是那个最能免除这种情感的人。我不爱它，轻视它，虽然大多数人对它都另眼相待，且对这种态度毫无疑义。它被人们作为一种奇怪而愚蠢的装饰，附加在智慧、道德和良心的身上！意大利人对它的称呼准确得多，他们称它为“恶意”，只因为它的品质总是显现出有害和愚笨。他是苦行派哲学视为卑下和怯懦的情感，并不允许它的哲人怀有类似的情感。不过据记载，埃及王皮山民尼图在被波斯王干辟色打败被俘虏后，他看到自己的女儿身着婢女的衣服在汲水，他所有的朋友都在不断大声哀嚎，他仍然双目盯着地上不吭一声。即便是亲眼目睹自己的儿子被推上断头台，他仍旧保持这般态度。然而，他一看见自己的奴仆被驱逐出俘虏群时，他立刻乱敲自己的头，表现出十分悲痛。另外还有一个王子的故事也和他的故事相类似。这个王子从达兰特那里获得了长兄去世的噩耗，而这位长兄是他们全家的依靠也是全家的荣耀，随后他那被认为是全家第二希望的弟弟的死讯也传来，两次噩耗传来时，他都显得十分淡定。可是，几天后一个仆人死亡的消息传来时，他却抑制不住自己的情绪，放声大哭，这么一来，很多人都认为是这最后的噩耗震动了他内心的痛处。事实上是，已经被悲哀填满的人，哪怕是那么一点点的增量就会让他冲破自己可控的极限。

上面的这个道理，同样适用于上一个故事。第一个故事的后半段是，据

说干辟色问皮山民尼图为什么对自己亲生儿女的生死无动于衷,却在朋友碰到灾难时反应强烈时,皮山民尼图回答道,亲生儿女的噩耗传来时,是超出表现力量以上的,可只有当获知最后一个消息时,忧伤才化作眼泪发泄出来。说到这个道理让我想起,一个古代画家在画依菲芝妮牺牲的时候,他要根据在座的人与这无罪的美女之间的关系深浅来确定不同的反应,不同的哀痛感受。当画到死者的父亲时,画家只得把他画成双手掩面,此时似乎什么神态都无法清晰地表达一个父亲心中的痛苦,因为画家明白在艺术上已经找不到更好的表现手法了。同样地,那位相继失去七儿七女的母亲妮婀贝,在诗人们的想象中,她化作了顽石。她因悲伤而凝结了,这大致是用来描述我们在超出本人承受极限的打击之后,感觉失去了一切的绝望的情绪。确实,当痛苦到了极致,我们的灵魂就会因此不知所措,行动也会因此受到阻碍。当我们突然接受到一个噩耗时,必然是感到全身瘫软,行动受阻,最后我们的灵魂也会在痛哭流涕中感到某种释放的轻松和自在,就好像把自己的情绪一下子从悲痛中冲出一条路全然排解掉。

在卜特福尔定南王与匈牙利王的遗孀交战之际,一次一个骑士的尸体从战场上抬了下来,被经过的德国拉衣思厄将军看到。这骑士在战场上骁勇善战,这是大家都有目共睹的,为此将军也和在场的人一样为他感到惋惜。可当大家脱掉了骑士身上的盔甲想要辨认出他的时候,将军才发现这骑士竟然是自己的亲生儿子。周围的人都因此而哭声震天,只有他一声不吭地独自站着,双眼紧紧地盯着尸首,最后他的血液仿佛已经被极度的悲伤冰冻,他僵死在了地上。火的热度如果能被量化形容的话,那么这火势必微弱。一种超出承受极限的热情,对于恋爱中的人们而言,常常用来描写梨司比:爱情勾走了我的灵魂,所以我遇见了你,于是我惊慌失措,语无伦次。这一刻我感觉舌头麻痹,有一团火燃烧全身。我的耳朵听不见,我的眼睛也



看不见。而且,在被过度燃烧而灼热的热情当中,我们的悲伤和快乐也抒发不了,灵魂已经被深沉的思想给禁锢了,身体也让爱情弄得颓废和憔悴。因此有时候,那突然袭击情侣们的无缘故的晕眩,会伙同那极端的热烈和至极的享受,一起渗入他们的肌肤。

002

控制自己的哀伤

平凡的情感,总显得那么耐人寻味。所谓的小哀喃喃,大哀默默的效力也会和意外的惊喜有一定的关系。缓缓走进特洛哀人群中,她瞥见了,看到了我的温暖在离她而去,她呆呆地站立在那里,随后昏倒在地上,过了许久才吐出一点声音。除了那个因为喜出望外,因为看见自己的儿子从甘纳路上回来而死的罗马妇人,除了乐极生悲而死的梭福奇勒及暴君德尼士,除了在哥尔斯岛的达尔华念着罗马参议院赐予他的荣爵喜讯而死去的之外,这个世纪还有教皇里雍第三,他在获知他日夜守望的米兰城被攻破时,欣喜若狂以致发烧而丧命。假设需要一个尊贵的榜样来证明人类的愚蠢的话,那么哲学家狄阿多吕在古人的记载中就是个典型。他在自己的学院里,因为羞耻而发狂,最终死去,原因很简单,就因为无法解答对手提出的难题。我很少受制于这么浓烈的情感,生来感受力就愚钝的我,一天天这种愚钝积淀起来就成了理性。