

Bertrand Russell

幸福之路

THE CONQUEST OF HAPPINESE



【英】罗素 著 傅雷 译

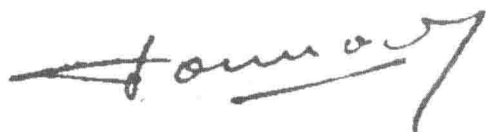


江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

Bertrand Russell

幸福之路

THE CONQUEST OF HAPPINESS



【英】罗素 著 傅雷 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目(CIP)数据

幸福之路 / (英) 罗素 (Bertrand Russell) 著;
傅雷译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.4
书名原文: The Conquest of Happiness
ISBN 978-7-5594-0011-6

I. ①幸… II. ①罗… ②傅… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 046152 号

书 名 幸福之路

著 者 (英) 罗素

译 者 傅 雷

策 划 黄孝阳

责 任 编 辑 孙建兵

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

印 张 11.75

字 数 190 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-0011-6

定 价 28.00 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

人尽皆知戏剧是综合的艺术；但人生之为综合的艺术，似乎还没被人充分认识，且其综合意义的更完满更广大，尤其不曾获得深刻的体验。在戏剧舞台上，演员得扮演种种角色，追求演技上的成功，经历悲欢离合的情绪。但在人生舞台上，我们得扮演更多种的角色，追求更多方面的成功，遇到的局势也更光怪陆离，出人意外。即使在长途的跋涉奔波，忧患遍尝之后，也不一定能尝到甘美的果实，——这果实我们称之为人生艺术的结晶品，称之为幸福。

症结所在，就如本书作者所云，有内外双重的原因。外的原因是物质环境，现存制度，那是不在个人能力范围以内的；内的原因有一切的心理症结，传统信念，那是在个人能力之内而往往为个人所不知或不愿纠正的。精神分析学近数十年来的努力，已驱除了不少内心的幽灵；但这种专门的科学智识既难于普遍，更难于运用。而且人生艺术所涉及的还有生物学，伦理学，社会学，历史，经济，以及无数或大或小

的智识和——尤其是——智慧。能综合以上的许多观点而可为我们南针的，在近人著作中，罗素的《幸福之路》似乎是值得介绍的一部。他的现实的观点，有些人也许要认为卑之无甚高论，但我认为正是值得我们紧紧抓握的关键。现实的枷锁加在每个人身上，大家都沉在苦恼的深渊里无以自拔；我们既不能鼓励每个人都成为革命家，也不能抑压每个人求生和求幸福的本能，那末如何在现存的重负之下挣扎出一颗自由与健全的心灵，去一尝人生的果实，岂非当前最迫切的问题？

在此我得感谢几位无形中促使我译成本书的朋友。我特别要感激一位年青的友人，使我实地体验到：人生的暴风雨和自然界的一样多，来时也一样的突兀；有时内心的阴霾和雷电，比外界的更可怕更致命。所以我们多一个向导，便多一重盔甲，多一重保障。

这是我译本书的动机。

一九四二年一月·译者·

我想我能变成动物,和它们为伴,它们是那么恬静那么矜持,
我站着,久久地望着它们。

它们不为儿女作牛马,也不为儿女哀号,
它们不在黑暗里睁眼失眠,为了它们的罪过啼泣,
它们不喋喋讨论对上帝的责任,使我头晕脑胀,
没有一个不满,没有一个为了占有欲而癫狂,
没有一个向另一个屈膝,也不对几千年前的祖先跪拜,
在整个的地球上没有一个有什么身份,也没有一个忧郁哀伤。

——惠特曼 Walt Whitman

这部书不是献给博学之士的，也不是给那般把实际问题作为谈助的人的。在以下的篇章内，既无高深的哲理，也无渊博的征引。我只把通情达理的一些意见归纳起来。配合这张献给读者的方子时，我所采取的学说都是由我自己的经验和观察证实过的，而且我每次遵从这些学说时都曾增加我的幸福的。为了这个缘故，我敢希望在无数感着忧郁之苦而不自溺于忧郁的男女中间，能有一部分在此找到他们的病案和逃避之法。因为相信不少烦恼的人凭着适当的努力可以变得幸福，所以我才写下这部书。

译者弁言 001

卷首诗 001

序 001

上编 不幸福的原因

一 什么使人不快乐? 003

二 浪漫底克的忧郁 012

三 竞争 028

四 烦闷与兴奋 037

五 疲劳 046

六 嫉妒 056

七 犯罪意识 066

八 被虐狂 077

九 畏惧舆论 088

下编 幸福的原因

一〇 快乐还可能么? 101

一一 兴致 112

一二 情爱 124

一三 家庭 132

一四 工作 147

一五 闲情 155

一六 努力与舍弃 163

一七 幸福的人 171

上 编 不 幸 福 的 原 因

动物只要不生病,有足够的食物,便快乐了。我们觉得人类也该如此,但在近代社会里并不然,至少以大多数的情形而论。倘使你自己是不快乐的,那你大概会承认你并非一个例外的人。倘使你是快乐的,那末试问你朋友中有几个跟你一样。当你把朋友们检讨一番之后,你可以学学观望气色的艺术;平常日子里你遇到的那些人的心境,你不妨去体味体味看。英国诗人勃莱克(Blake)说过:

在我遇到的每张脸上都有一个标记,
弱点和忧患的标记。

虽然不快乐的种类互异,但你总到处和它碰面。假定你在纽约,那是大都市中现代化到最标准的一个啰。假定你在办公时间站在一条热闹的街上,或在周末站在大路上,再不然在一个夜舞会中;试把你的“自我”从脑子里丢开,让周围的那些陌生人一个一个的来占据你的思想,你将发见每组不同的群众有着不同的烦恼。在上工时间的群众身上,你可看到焦虑,过度的聚精会神,消化不良,除了斗争以外对什么都缺少乐趣,没有心思玩,全不觉得有他们的同胞存在。在周末的大路上,你可看到男男女女,全都景况很好,有的还很有钱,一心一意的去追逐欢娱。大家追逐时都采着同样的速度,即是坐着慢到无可再慢的车子鱼贯而行;坐车的人要看见前面的路或风景是不可能的,因为略一旁视就会闯祸;所有的车中的所有的乘客,唯一的欲望是越过旁人的车辆,而这又为了拥挤而办不到;倘若那般有机会不自己驾驶的人,把心思移到别处去时,那末立刻有一种说不出的烦闷抓住他们,脸上印着微微懊恼的表情。一朝有一车黑人胆敢表露出真正的快乐时,他们的荒唐的行为就要引起旁人的愤慨,最后还要因为车辆出了乱子而落到警察手里:假日的享乐是违法的。

再不然,你去端相一下快乐的夜会里的群众。大家来时都打定了主意要寻欢作乐,仿佛咬紧牙齿,决意不要在牙医生那里大惊小怪一般。饮料和狎习,公认是欢乐的大门,所以人们赶快喝,并且竭力不去注意同伴们怎样的可厌。饮料喝到相当的时候,男人们哭起来了,怨叹说,他们在品格上怎样不配受母亲的疼爱。酒精对他们的作用,是

替他们挑起了犯罪意识,那是在健全的时间被理性抑捺着的。

这些种类不同的不快乐,一部分是由于社会制度,一部分是由于个人心理,——当然,个人心理也大半是社会制度的产物。如何改变社会制度来增进幸福的问题,我从前已写有专书。关于消灭战争,消灭经济剥削,消灭残忍与恐怖的教育等等,都不是我在本书里想谈的。要发见一个能避免战争的制度,对我们的文化确是生死攸关的问题;但这种制度决无成功之望,因为今日的人们那样的烦闷,甚至觉得互相毁灭还不及无穷尽的挨延日子来得可怕。要是机器生产的利益,能对那般需要最切的人多少有所裨益的话,那当然应该阻止贫穷的延续;但若富翁本身就在苦恼,那末教每个人做富翁又有何用?培养残忍与恐怖的教育是不好的,但那批本人就做了残忍与恐怖的奴隶的人,又能有什么旁的教育可以给?以上种种考虑把我们引到个人问题上来:此时此地的男男女女,在我们这患着思乡病的社会里,能有什么作为,可替他们或她们本身去获取幸福?在讨论这个问题时,我将集中注意在一般并不受着外界的苦难的人身上。我将假定他们有充分的收入,可以不愁吃不愁住,有充分的健康可以作普通的肉体活动。大的祸害,如儿女死尽,遭受公众耻辱等等,我将不加考虑。关于这些题目,当然有许多话好说,而且是挺重要的,但和我在此所要讨论的属于两类。我的目的,是想提出一张治疗日常烦闷的方子,那烦闷是文明国家内大多数人感着痛苦的,而且因为并无显著的外因,所以更显得无可逃避,无可忍受。我相信,这种不快乐大部分是由于错误的世

界观,错误的伦理学,错误的生活习惯,终于毁掉了对一般可能的“事物”的天然的兴致和胃口,殊不知一切的快乐,不问是人类的或野兽的,都得以这些事物为根基。观念和习惯等等,都是在个人权力范围以内的,所以我愿提出若干改革的方案,凭了它们,只要你有中等的幸运,就有获得幸福的可能。

几句简单的自我介绍,或许对我所要辩护的哲学可以做一个最好的楔子。我不是生来快乐的。童时,我最爱的圣诗是“世界可厌,负载着我深重的罪孽”那一首。五岁时,我曾想如果我得活到七十岁,那末至此为止我不过挨了全生涯的十四分之一,于是我觉得长长地展开在我面前的烦闷,几乎不堪忍受。少年时,我憎恨人生,老是站在自杀的边缘上,然而想多学一些数学的念头阻止了我。如今,完全相反了,我感到人生的乐趣;竟可说我多活一年便多享受一些。这一部分是因为我发见了自己最迫切的欲望究竟是什么,并且慢慢地实现了不少。一部分是因为我终于顺顺利利地驱除了某些欲望,——例如想获得关于这个那个的确切的智识——当做根本不可求的。但最大部分,还须归功于一天天的少关心自己。像旁的受过清教徒教育的人一样,我惯对自己的罪过,愚妄,和失败,作种种的冥想。我觉得自己是——当然是准确地——一个可怜的标准。慢慢地,我学会了对自己和自己的缺陷不再介介于怀;而对外界的事物,却一天天的集中我的注意:譬如世界现状,知识的各部门,以及我抱有好感的个人等。不错,对外界的关切也会有各别的烦恼带给你:世界可能陷入战争,某种知识可能难于几及,

朋友可能死亡。但这一类的痛苦,不象因憎恶自己而发生的痛苦那样,会破坏人生的主要品质。再则,每种对外的兴趣,都有多少活动分配给你;而兴趣活泼泼地存在到多久,这活动就能把苦闷阻遏到多久。相反地,对自己的关切绝对不能领你去作任何进取的活动。它可以鼓励你记日记,把自己作心理分析,或者去做修士。但一个修士,必得在修院的功课使他忘掉自己的灵魂的时光,才会幸福。他以为靠了宗教得来的幸福,其实靠着清道夫的行业一样可以得到,只要他真正做一个清道夫。有一般人是因为深陷在“自我沉溺”之中而无可救药的,对于他们,外界的纪律确是一条引向幸福的路。

“自我沉溺”种类繁多。我们可以挑出“畏罪狂”,“自溺狂”,“自大狂”三种最普通的典型。

我说“畏罪狂”,并非说那些人真正犯罪:罪恶是人人犯的,也可说没有人犯的,要看我们对社会所下的界说而定。我指的乃是沉溺于犯罪意识的人。他永远招惹着自己的厌恶,假令他是信教的话,还要把这种自我憎恶认作神的憎恶。他认为自己应该如何如何,这幅理想的图画,却和他所知的实际的他,不断发生冲突。即使在清明的思想里他早已把在母亲膝上学来的格言忘得一干二净,他的犯罪感觉可能深埋在潜意识内,只在醉酒或熟睡时浮现。但一切东西都可引起这味道。他心里依旧承认他儿时的诫条。赌咒是恶的;喝酒是恶的;普通生意上的狡诈是恶的;尤其,性行为是恶的。当然他并不会割弃这些娱乐,但这些娱乐为他是全部毒害了,毫无乐趣可言,因为他觉得自己

是为了它们而堕落的。他全灵魂所愿望的一种乐趣,是受着母亲的宽容的抚爱,为他记得在童时经历过的。既然此种乐趣不可复得,他便觉得一切都乏味;既然他不得不犯罪,他就决意痛痛快快的犯罪了。当他堕入情网时,他是在寻找慈母式的温柔,但他不能接受,因为,心中存着母亲的图像,他对任何与他有性关系的女子,感不到丝毫敬意。失望之余,他变得残忍,随又忏悔他的残忍,重新出发去兜着那幻想的罪过和真正的悔恨的凄惨的圈子。多少表面看来是狠心的浪子,其心理状态就是如此。把他们诱入迷途的,是对于一个无法到手的对象的崇拜(母亲或母亲的代替物),加上早年所受的可笑的伦理教训。从早年信仰和早年情爱中解放出来,是这批“孺慕”德性的牺牲者走向快乐的第一步。

“自溺狂”在某个意义上是普通的犯罪意识的反面;特征是惯于自赞自叹,并希望受人赞叹。在某程度内,这情操无疑是正常的,无所用其惋惜;它只在过度的时候才成为一桩严重的祸害。有许多女子,特别在富有社会里,爱的感觉力完全消失了,代之而兴的是一股强烈的欲望,要所有的男人都爱她们。当这种女子确知一个男人爱她时,她使用不着他了。同样的情形,在男子方面也有,不过较为少见罢了。虚荣心到了这个高度时,除了自己以外,对任何人都感不到兴趣,所以在爱情方面也没有真正的满足可以得到。可是旁的方面的趣味,失败得还要悲惨。譬如,一个自溺狂者,被大画家所受到的崇拜鼓动之下,会去做一个艺术学生;但既然绘画之于他不过是达到一个目标的手