

与

La puissance
de la joie

学

家

哲

谈

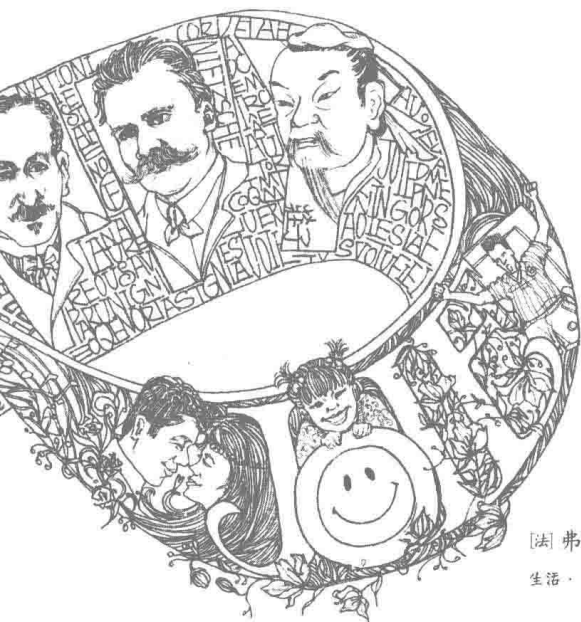
快

乐

Frédéric Lenoir

如果在某一瞬间，我们的灵魂团生的快乐像尘埃一样飘出，那么，那么为了这一刻的到来，付上所有的幸福亦在所不惜。

[法] 弗雷德里克·勒努瓦 著 李学梅 译
生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司



与 Frédéric Lenoir

哲 学 家
谈 快 乐

La puissance de la joie

[法] 弗雷德里克·勒努瓦 著 李学梅 译

生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright © 2017 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd.
All Rights Reserved.

本作品中简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

LA PUISSANCE DE LA JOIE de Frédéric LENOIR
© LIBRAIRIE ARTHÈME FAYARD, 2015
CURRENT CHINESE TRANSLATION RIGHTS ARRANGED
THROUGH DIVAS INTERNATIONAL, PARIS 巴黎迪法国际版权代理

图书在版编目 (CIP) 数据

与哲学家谈快乐 / [法] 弗雷德里克·勒努瓦 著；
李学梅 译. — 北京：生活书店出版有限公司，2017.5
ISBN 978-7-80768-186-1

I. ①与… II. ①弗… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069612 号

策划人 李 娟
责任编辑 李 娟 叶敏娟
装帧设计 视觉共振设计工作室
责任印制 常宁强
出版发行 生活书店出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2016-3533
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 鸿博昊天科技有限公司
版 次 2017年5月北京第1版
2017年5月北京第1次印刷
开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张6
字 数 96千字
印 数 00,001-15,000册
定 价 39.00元

(印装查询: 010-64052612; 邮购查询: 010-84010542)

À la mémoire de Veronica

谨以此书纪念韦罗妮卡





智慧的作用，

在于为人们带来绵绵不绝的快乐。

——塞内卡 (Sénèque), 《致卢齐利乌斯的信》 (*Lettres à Lucilius*), 59

知
書



目录

2 ○ 前言 ○

6 快感、幸福和快乐

20 研究快乐的哲学家

巴鲁赫·斯宾诺莎 ○ 弗里德里希·尼采 ○

亨利·柏格森

38 让快乐绽放

专注 ○ 参与 ○ 冥想 ○ 自信与敞开心扉

○ 善意 ○ 无偿 ○ 感恩

坚持 ○ 放手与接受 ○ 身体享受

76 做自己

个性化过程 ○ 认识你自己……回归真我

○ 斯宾诺莎的解放之路 ○ 耶稣——欲望的大师

从内心自由到世界和平

102 与世界和谐相处

友情 ○ 从激情之爱到放手之爱

奉献的快乐 ○ 热爱自然……以及动物

124 完美的快乐

○ 心理作用与自我意识

抛开心理作用，从自我意识中抽离 ○

通往纯粹快乐的渐进之路 ○ 不要试图扼杀自我

152 生的快乐

孩子本能的快乐 ○ 简单生活的乐趣

○ 释放自身的快乐之源

顺其自然的力量 ○

快乐让生命和世界变得有意义

102 与世界和谐相处

友情 ○ 从激情之爱到放手之爱

奉献的快乐 ○ 热爱自然……以及动物

124 完美的快乐

○ 心理作用与自我意识

抛开心理作用，从自我意识中抽离 ○

通往纯粹快乐的渐进之路 ○ 不要试图扼杀自我

152 生的快乐

孩子本能的快乐 ○ 简单生活的乐趣

○ 释放自身的快乐之源

顺其自然的力量 ○

快乐让生命和世界变得有意义

○ 前言

○ 世界上还有什么比快乐更令人向往吗？

每个人都在执着地追寻快乐，即便曾经拥有，哪怕转瞬即逝。对情侣而言，快乐是爱人的陪伴；对球员来说，快乐是胜利的瞬间；在艺术家看来，快乐是创作的成果；在科研人员心中，快乐是发现的一刻。这种感觉比快感更深厚，比幸福更具体，它让人们欲罢不能，它以千面之姿，成为人们的至高追求。

快乐拥有一种力量，足以冲击我们的心灵，占据我们的大脑，让我们体会极度的充实。快乐是对人生的肯定，它所展现的勃勃生机，让我们得以触碰并感知生命的力量。没有什么比快乐更让我们充满活力。但我们是

否具备了获取、滋养和维持快乐的能力？我们又能否形成一种建立在快乐力量之上的智慧？

为了对上述问题展开研究，我充分汲取了东西方智慧的结晶。事实上，快乐在中国道家思想中居于核心地位，同时在福音书中也有充分体现。但与之形成鲜明对比的是，哲学家们却对快乐兴味索然。或许在他们看来，快乐具有不可预知、情绪化，甚至易走极端的特性，不利于与其保持距离、进行深入思考。尽管如此，依然有为数不少的思想家把快乐作为研究的重点，比如斯宾诺莎、尼采和柏格森等。与巨人们同行，我们得以从分辨

快感、幸福和快乐之间的区别以及如何运用哲学思维剖析快乐两方面起步，踏上寻求真知的漫漫长路。但是如何摆脱已有经验，继续我们的探究之旅？我将以个人的经历、感受和信念，为下一步研究提供支撑。

在本书中，我试图以具体的方式向读者展现三种通往快乐的途径。首先是采取正确的生活态度获取快乐，比如专注、参与、自信、豁达、随性、善心、感恩、坚持等，同时也要懂得适时放手以及保持健康的体魄。另外两种途径旨在让快乐更加持久：一种是冲破束缚，通过获得内心的自由重新找回自己；另一种则截然相反，即重拾爱心、重建联系，与世界和他人达成充分、真正的和解。这

是一条自我实现、与世界相融的道路，当我们走到路的尽头就会发现，所谓完美的快乐不过是生命本身的一种深刻、积极和有意识的表达，它与生俱来，却在我们遭遇的各种困难中消磨殆尽——这就是生的快乐。

这本书源于我的教学讲义，由最初口头授课的内容整理而成。我希望它通俗易懂，能够被更多的读者接受。为此，我重新对讲义进行了精心编纂，但保留了原文鲜活直白的口语风格。在此，我要特别感谢吉南·卡勒·塔杰尔（Djénane kareh Tager）和我的出版商索菲·德·克洛塞（Sophie de Closets），感谢她们在这一过程中给予我的珍贵帮助。



快感、幸福和快乐

自然会通过明确的信号告诉我们：
我们的目标已经达到，这个信号就是快乐。¹

——柏格森 (Bergson)

1 柏格森，《精神能量》(L'Énergie spirituelle)，Petite b.Payot出版社，第52页。

所谓满足，最普通和最直接的感受就是快感。当我们的日常需求或愿望得到满足，就能体会到快感。当一个人口渴，喝水会感到愉悦；饿了吃饭，会觉得快乐，如是美味佳肴，幸福感会更甚；当一个人身体疲惫，休息会使其愉快；早间品味咖啡或香茗，亦不失为一段惬意时光。这些感官上的快感最为普遍。除此之外，还有一些更为内在的快感，属于心灵和精神范畴，比如与朋友聚会，欣赏美景，沉浸在一本赏心悦目的好书之中，倾听一曲悦耳动听的音乐，完成一项有趣的工作，这些都会令人感到愉快，或者说得到一种满足。总之，我们的生活离不开快感，否则生命将成为一场无休止的苦役。

然而，快感也有其固有的缺陷，即无法持久，这一点从古至今一直是哲学家们反复讨论的话题。酒足饭饱不过几个小时，又会感到饥饿口渴；曲终人散，读罢掩卷，快感也会随之消散。这表明，快感只有在持续不断地受到外部刺激的情况下才能维持。此外，快感也会经常受到干扰：我们都有过愿望和需要无法得到满足的经历，有时，一件微不足道的小事就让快感消失殆尽，比如一杯温吞水、一份味同嚼蜡的食物、一个令人厌恶的朋友或是一幅遭到破坏的美景。事实上，如果我们只注重寻求快感的过程，那么快感将很难持久。

第二个缺陷，我们每个人也都有切身体会，就是快感在短时间内令人愉悦，然而从长远看却于人有害。比如过腻或过甜的食物当然美味，但如果摄入过量，必然对健康不利；美丽的少女、英俊的少年固然能让我们体会性的快感，却会将夫妻关系置于危险境地；节日期间在朋友家中聚餐畅饮，结果就是第二天头痛舌燥。从中长期结果看，或是以生活方式的眼光整体审视，贪欢一

响有时反而得不偿失。

快感的两大缺憾让东西方的哲人们对一个问题产生了兴趣，¹即快感如此短暂且充满矛盾，那么是否存在一种持久的满足，不受时间限制，也不取决于外部环境，亦不会最终成为食之无味的鸡肋，也就是说是否存在一种更加广义而持久的快感呢？为了描述这种状态，人们创造出一个概念：幸福感。于是，大约从公元前1世纪中期开始，印度、中国乃至地中海沿岸的先贤和思想家们开始对这个哲学问题进行探究，并得出不同的答案，试图以此来克服快感的缺陷和局限。

哲学家们的讨论虽然五花八门，但大多数答案在三个关键点上趋向一致：首先，没有快感就没有幸福，只有学会分辨和节制快感，才能获得幸福。伊壁鸠鲁告诉我们：“没有一种快感是罪恶的，但一些产生快感的缘

1 我在上一部作品《幸福，一次哲学之旅》(*Du bonheur, un voyage philosophique*, Fayard出版社，2013年，Le Livre de Poche出版社，2015年)中对这个问题有更深入的阐述，有兴趣的读者可以参考。