

幸 福 之 路

英 國 · 羅 素 著
傅 英 譯 雷



南 國 出 版 社

6005



幸 福 之 路

英 國 · 羅 素 著
傅 雷 譯





The Conquest of Happiness
by
Bertrand Russell

幸
福
之
路

著者 羅素

譯者 傅雷

發行人 王懷

出版者 南國出版社

特約代理 上海靜安寺路一五六一號
外埠經售 學林書店

△有版權▽

中華民國三十六年四月再版（三一四〇〇〇冊）

譯者弁言

人盡皆知戲劇是綜合的藝術；但人生之爲綜合的藝術，似乎還沒被人充分認識，且其綜合意義的更完滿更廣大，尤其不曾獲得深刻的體驗。在戲劇舞台上，演員得扮演種種角色，追求演技上的成功，經歷悲歡離合的情緒。但在人生舞台上，我們得扮演更多種的角色，追求更多方面的成功，遇到的局勢也更光怪陸離，出人意外。即使在長途的跋涉奔波，憂患遍嘗之後，也不一定能嘗到甘美的果實，——這果實我們稱之爲人生藝術的結晶品，稱之爲幸福。

癥結所在，就如本書作者所云，有內外雙重的原因。外的原因是物質環境，現存制度，那是不在個人能力範圍以內的；內的原因有一切的心理癥結，傳統信念，那是在個人能力之內而往往爲個人所不知或不願糾正的。精神分析學近數十年來的努力，已驅除了不少內心的幽靈；但這種專門的科學智識既難於普遍，更難於運用。而且人生藝術所涉及的

還有生物學，倫理學，社會學，歷史，經濟，以及無數或大或小的智識和——尤其是——智慧。能綜合以上的許多觀點而可為我們南鍼的，在近人著作中，羅素的幸福之路似乎是值得介紹的一部。他的現實的觀點，有些人也許要認為卑之無甚高論，但我認為正是值得我們緊緊抓握的關鍵。現實的枷鎖加在每個人身上，大家都沉在苦惱的深淵裏無以自拔；我們既不能鼓勵每個人都成為革命家，也不能抑壓每個人求生和求幸福的本能，那末如何在現存的重負之下掙扎出一顆自由與健全的心靈，去一嘗人生的果實，豈非當前最迫切的問題？

在此我得感謝幾位無形中促使我譯成本書的朋友。我特別要感激一位年青的友人，使我質地體驗到：人生的暴風雨和自然界的一樣多，來時也一樣的突兀；有時內心的陰霾和雷電，比外界的更可怕更致命。所以我們多一個嚮導，便多一重盔甲，多一重保障。

這是我譯本書的動機。

三十一年一月·譯者·

我想我能變成動物，和牠們爲伴，牠們是那麼恬靜那麼矜持，
我站着，久久的望着牠們。

牠們不爲兒女作牛馬，也不爲兒女哀號，

牠們不在黑暗裏睜眼失眠，爲了牠們的罪過啼泣，

牠們不喋喋討論對上帝的責任，使我頭暈腦脹，

沒有一個不滿，沒有一個爲了佔有欲而癡狂，

沒有一個向另一個屈膝，也不對幾千年前的祖先跪拜，

在整個的地球上沒有一個有什麼身分，也沒有一個憂鬱哀傷。

——惠特曼 Walt Whitman

序

這部書不是獻給博學之士的，也不是給那般把實際問題作爲談助的人的。在以下的篇章內，既無高深的哲理，也無淵博的徵引。我只把通情達理的一些意見歸納起來。配合這張獻給讀者的方子時，我所採取的學說都是由我自己的經驗和觀察證實過的，而且我每次遵從這些學說時都會增加我的幸福的。爲了這個緣故，我敢希望在無數感着憂鬱之苦而不自溺於憂鬱的男女中間，能有一部分在此找到他們的病案和逃避之法。因爲相信不少煩惱的人憑着適當的努力可以變得幸福，所以我纔寫下這部書。

目錄

譯者弁言

序

上編：不幸福底原因

- 一． 什麼使人不快樂？……………一
- 二． 浪漫底克的憂鬱……………一三
- 三． 競爭……………三一
- 四． 煩悶與興奮……………四二
- 五． 疲勞……………五三
- 六． 嫉妒……………六六

目錄

七· 犯罪意識·····	七九
八· 被虐狂·····	九三
九· 畏懼輿論·····	一〇七
下編：幸福底原因	
十· 快樂還能麼？·····	一二一
十一· 興致·····	一三五
十二· 情愛·····	一五〇
十三· 家庭·····	一六〇
十四· 工作·····	一八〇
十五· 閒情·····	一九〇
十六· 努力與捨棄·····	二〇〇
十七· 幸福的人·····	二一〇

一 什麼使人不快樂？

動物只要不生病，有足夠的食物，便快樂了。我們覺得人類也該如此，但在近代社會裏並不然，至少以大多數的情形而論。倘使你自己是不快樂的，那你大概會承認你並非一個例外的人。倘使你是快樂的，那末試問你朋友中有幾個跟你一樣。當你把朋友們檢討一番之後，你可以學學觀望氣色的藝術；平常日子裏你遇到的那些人底心境，你不妨去體味體味看。英國詩人勃萊克（Blake）說過……

在我遇到的每張臉上都有一个標記，

弱點和憂患的標記。

雖然不快樂的種類互異，但你總到處和它碰面。假定你在紐約，那是大都市中現代化到最標準的一個囉。假定你在辦公時間站在一條熱鬧的街上，或在週末站在大路上，再不然

在一個夜舞會中；試把你的「自我」從腦子裏丟開，讓週圍的那些陌生人一個一個的來佔據你的思想，你將發見每組不同的羣衆有着不同的煩惱。在上工時間的羣衆身上，你可看到焦慮，過度的聚精會神，消化不良，除了鬥爭以外對甚麼都缺少興趣，沒有心思玩，全不覺得有他們的同胞存在。在週末的大路上，你可看到男男女女，全都景况很好，有的還很有錢，一心一意的去追逐歡娛。大家追逐時都採着同樣的速度，即是坐着慢到無可再慢的車子魚貫而行；坐車的人要看見前面的路或風景是不可能的，因為略一旁視就會闖禍；所有的車中的所有的乘客，唯一的欲望是越過旁人的車輛，而這又爲了擁擠而辦不到；倘若那般有機會不自己駕駛的人，把心思移到別處去時，那末立刻有一種說不出的煩悶抓住他們，臉上印着微微懊惱的表情。一朝有一車黑人膽敢表露出真正的快樂時，他們的荒唐的行爲就要引起旁人的憤慨，最後還要因爲車輛出了亂子而落到警察手裏：假日的享樂是違法的。

再不然，你去端相一下快樂的夜會裏的羣衆。大家來時都打定了主意要尋歡作樂，仿

佛咬緊牙齒，決意不要在牙醫生那裏大驚小怪一般。飲料和狎習，公認是歡樂的大門，所以人們趕快喝，並且竭力不去注意同伴們怎樣的可厭。飲料喝到相當的時候，男人們哭起來了，怨嘆說，他們在品格上怎樣不配受母親的疼愛。酒精對他們的作用，是替他們挑起了犯罪意識，那是在健全的時間被理性抑捺着的。

這些種類不同的不快樂，一部分是由於社會制度，一部分是由於個人心理，——當然，個人心理也大半是社會制度的產物。如何改變社會制度來增進幸福的問題，我從前已寫有專書。關於銷滅戰爭，銷滅經濟剝削，銷滅殘忍與恐怖的教育等等，都不是我在本書裏想談的。要發見一個能避免戰爭的制度，對我們的文化確是生死攸關的問題；但這種制度決無成功之望，因為今日的人們那樣的煩悶，甚至覺得互相毀滅還不及無窮盡的挨延日子來得可怕。要是機器生產的利益，能對那般需要最切的人多少有所裨益的話，那當然應該阻止貧窮的延續；但若富翁本身就在苦惱，那末教每個人做富翁又有何用？培養殘忍與恐怖的教育是不好的，但那批本人就做了殘忍與恐怖底奴隸的人，又能有什麼旁的教育可

以給？以上種種考慮把我們引到個人問題上來：此時此地的男男女女，在我們這患着思鄉病的社會裏，能有什麼作爲，可替他們或她們本身去獲取幸福？在討論這個問題時，我將集中注意在一般並不受着外界的苦難的人身上。我將假定他們有充分的收入，可以不愁喫不愁住，有充分的健康可以作普通的肉體活動。大的禍害，如兒女死盡，遭受公衆恥辱等等，我將不加考慮。關於這些題目，當然有許多話好說，而且是挺重要的，但和我在此所要討論的屬於兩類。我的目的，是想提出一張療治日常煩悶的方子，那煩悶是文明國家內大多數人感着痛苦的，而且因爲並無顯著的外因，所以更顯得無可逃避，無可忍受。我相信，這種不快樂大部分是由於錯誤的世界觀，錯誤的倫理學，錯誤的生活習慣，終於毀掉了對一般可能的「事物」的天然的和胃口，殊不知一切的快樂，不問是人類的或野獸的，都得以這些事物爲根基。觀念和習慣等等，都是在個人權力範圍以內的，所以我顯提出若干改革的方案，憑了它們，只要你有着中等的幸運，就有獲得幸福的可能。

幾句簡單的自我介紹，或許對我所要辯護的哲學可以做一個最好的楔子。我不是生來

快樂的。童時，我最愛的聖詩是「世界可厭，負載着我深重的罪孽」那一首。五歲時，我會想如果我得活到七十歲，那末至此為止我不過捱了全生涯的十四分之一，於是我覺得長地展開在我面前的煩悶，幾乎不堪忍受。少年時，我憎恨人生，老是站在自殺的邊緣上，然而想多學一些數學的念頭阻止了我。如今，完全相反了，我感到人生的樂趣；竟可說我多活一年便多享受一些。這一部分是因爲我發見了自己最迫切的欲望究竟是什麼，並且慢慢地實現了不少。一部分是因爲我終於順順利利地驅除了某些欲望，——例如想獲得關於這個那個的確切的智識——當做根本不可求的。但最大部分，還須歸功於一天天的少關心自己。像旁的受過清教徒教育的人一樣，我憤對自己的罪過，愚妄，和失敗，作種種的冥想。我覺得自己是——當然是準確地——一個可憐的標本，慢慢地，我學會了對自己和自己的缺陷不再介於懷；而對外界的事物，却一天天的集中我的注意：譬如世界現狀，智識的各部門，以及我抱有好奇的個人等。不錯，對外界的關切也會有各別的煩惱帶給你：世界可能陷入戰爭，某種智識可能難於幾及，朋友可能死亡。但這一類的痛苦，不

像因憎惡自己而發生的痛苦那樣，會破壞人生的主要品質。再則，每種對外的興趣，都有多少活動分配給你；而興趣活潑潑地存在到多久，這活動就能把苦悶阻遏到多久。相反地，對己的關切絕對不能領你去作任何進取的活動。它可以鼓勵你記日記，把自己作心理分析，或者去做修士。但一個修士，必得在修院的功課使他忘掉自己的靈魂的時光，纔會幸福。他以爲靠了宗教得來的幸福，其實靠着清道夫的行業一樣可以得到，只要他真正做一個清道夫。有一般人是因爲深陷在「自我耽溺」之中而無可救藥的，對於他們，外界的紀律確是一條引向幸福的路。

「自我耽溺」種類繁多。我們可以挑出「畏罪狂」，「自溺狂」，「自大狂」三種最普通的典型。

我說「畏罪狂」，並非說那些人真正犯罪：罪惡是人人犯的，也可說沒有人犯的，要看我們對社會所下的界說而定。我指的乃是耽溺於犯罪意識的人。他永遠招惹着自己的厭惡，假令他是信教的話，還要把這種自我憎惡認作神的憎惡。他認爲自己應該如何如何，這

幅理想的圖畫，却和他所知的實際的他，不斷發生衝突。即使在清明的思想裏他早已把在母親膝上學來的格言忘得一乾二淨，他的犯罪感覺可能深埋在潛意識內，只在醉酒或熟睡時浮現。但一切東西都可引起這味道。他心裏依舊承認他兒時的誡條。賭咒是惡的；喝酒是惡的；普通生意上的狡獪是惡的；尤其，性行爲是惡的。當然他並不會割棄這些娛樂，但這些娛樂爲他是全部毒害了，毫無樂趣可言，因爲他覺得自己是爲了它們而墮落的。他全靈魂所願望的一種樂趣，是受着母親的寬容的撫愛，爲他記得在童時經歷過的。既然此種樂趣不可復得，他便覺得一切都乏味；既然他不得不犯罪，他就決意痛痛快快的犯罪了。當他墮入情網時，他是在尋找慈母式的溫柔，但他不能接受，因爲，心中存着母親的圖像，他對任何與他有性關係的女子，感不到絲毫敬意。失望之餘，他變得殘忍，隨又懺悔他的殘忍，重新出發去兜着那幻想的罪過和真正的悔恨底悽慘的圈子。多少表面看來是狠心的浪子，其心理狀態就是如此。把他們誘入迷途的，是對於一個無法到手的對象的崇拜（母親或母親的代替物），加上早年所受的可笑的倫理教訓。從早年信仰和早年情愛中

解放出來，是這批「孺慕」德性底犧牲者走向快樂的第一步。

「自溺狂」在某個意義上是普通的犯罪意識的反面；特徵是慣於自讚自嘆，並希望受人讚嘆。在某程度內，這情操無疑是正常的，無所用其惋惜；它只在過度的時候纔成爲一種嚴重的禍害。有許多女子，特別在富有社會裏，愛的感覺力完全消失了，代之而興的是一股強烈的欲望，要所有的男人都愛她們。當這種女子確知一個男人愛她時，她使用不着他了。同樣的情形，在男子方面也有，不過較爲少見罷了。虛榮心到了這個高度時，除了自己以外，對任何人都感不到興趣，所以在愛情方面也沒有真正的滿足可以得到。可是旁的方面的趣味，失敗得還要悲慘。譬如，一個自溺狂者，被大畫家所受到的崇拜鼓勵之下，會去做一個藝術學生；但既然繪畫之於他不過是達到一個目標的手段，技巧也就從來引不起他的興味，且除了和他自身有關的以外，別的題材都不會給他看到。結果是失敗和失望，期待的是恭維，到手的是冷笑。還有那般老把自己渲染成書中的英雄的小說家，也是蹈了同樣的覆轍。工作上一切真正的成功，全靠你對和工作有關的素材抱有真正的興