

罗素人文译丛

快乐哲学

〔英〕伯特兰·罗素著

王正平 杨承滨译



中国工人出版社

快乐哲学

〔英〕伯特兰·罗素著

王正平 杨承滨译





国防大学 2 060 0493 7

(京)新登字 145 号

BERTRAND RUSSELL
THE CONQUEST OF HAPPINESS

HORACE LIVERIGHT INC. NEW YORK, 1930

本书据美国纽约霍勒斯·利物雷特图书公司

1930 年版译出

快乐哲学

伯特兰·罗素 著

王正平 杨承滨 译

出版发行：中国工人出版社

(北京安外六铺炕)

印 刷：华燕印刷厂 印刷

开 本：787×1092 毫米 1/32

印 张：5.5

字 数：120 千

印 数：1-5000 册

版 次：1993 年 4 月第一版

1993 年 5 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN7-5008-1288-4/B·64

定 价：5.30 元

作者序言

这部书不是为那些自以为有高深文化的人写的，也不是为那些仅把“快乐”当作闲聊的话题的人写的。本书没有故弄玄虚的深奥哲理和学问。我只是把平时由经验引起的一些想法归纳起来而已。我所希望提供给读者的诀窍，我所阐述的学说都是由我个人的经验和观察所确证的东西。无论何时，只要我遵循这些诀窍和学说而行动，它们便使我增添了许多快乐。有鉴于此，我贸然地希望大量不能享受人生欢愉，却在熬受痛苦的男人和女人，能发现自己苦闷的原因，并找到解脱痛苦的方法。我相信，许多不快乐的人们依凭本书指出的方向作适当的努力，一定能获得生活的快乐。

我希望我能变成鸟兽，能和它们相处，
它们是那么的宁静，那样的知足，
我伫立着，久久地凝望着它们。
它们不会劳碌无度，也不杞人忧天，
它们不会在黑夜中惊醒，为自己的罪过哭泣，
它们不会喋喋不休地讨论令人茫然的
对上帝的义务，
没有一个贪得无厌，没有一个有疯狂的占有欲，
没有一个向另一个屈膝，也不向几千年
前的祖宗跪拜，
在整个地球上没有一个有特殊身份，
也没有一个忧郁寡欢。

—— 沃尔特·惠特曼

总 序

伯特兰·罗素(1872—1970)是20世纪声誉卓著、影响深远的思想家之一,1950年诺贝尔文学奖获得者。他才智横溢,著述宏富,在其近一个世纪的漫长生涯中,完成了40余部著作,涉及哲学、数学、科学、伦理、社会、教育、历史、宗教、政治等广泛领域。罗素被人称为“世纪的智者”。他不仅在数学和逻辑研究上,具有举世公认的突出建树,而且在人文科学方面有许多独到的创见。他那多姿多彩的人文著作博得世人的喜爱,其中蕴含的热爱人生、酷爱自由、主张正义、追求真理的宝贵思想,激励和启发了广大富有进取精神的人。

今天,以更成熟的观念,更坚定的步伐走向改革开放的中国人,认识到了“必须大胆而积极地吸收人类创造的一切优秀的精神文明成果”的重要性。作为一个伟大的思想家,罗素的人文思想并非尽善尽美,但他对人生和社会问题的种种思考,从一个侧面反映了西方国家人民一些有益的文化传统和现代生活智慧。这些乃是人类心智的一种结晶,是全人类宝贵精神的组成部分。当代中国人的思想,正从封闭走向开放,对人生社

会问题的思考，表现出可贵的探求精神。在实现人的观念现代化的道路上，有必要分享全人类的知识菁华。我们相信，有选择地忠心读一读罗素饱含人生哲理和人类良知的人文著作，有益于拓展我们的思路，培养我们的理智。

爱因斯坦说过：“阅读罗素的作品，是我一生中最快乐时光之一。”鉴于长期以来我国对罗素的人文著作译介甚少，我们选编了这套译丛，重点向读者推荐罗素有关人生、心理、婚姻、伦理、社会、文化诸方面的著作。这些著作文字明快，思想深邃，充满睿智，相信定会受到广大读者，特别是青年朋友的欢迎，并从中体验到思想的芬芳，良智的温馨。

值得一提的是，罗素始终是人类进步事业的坚决拥护者，深切同情和支持被压迫民族和人民的正义斗争，并对中国人民怀有特殊的真诚而友好的情感。但是，他对马克思主义有时也存在一些偏见和误解。对此，我们提请读者在阅读他的著作时，能作分析、鉴别和取舍。

编 者

1988年12月记于北京

1992年10月定于上海

译 序

渴望生存的愉悦,追求生命的快乐,是人的天性,也是人的权力。但是,一个人生活在大千世界中,难免遭受种种忧虑、烦恼和痛苦。特别是在现代社会生活中,人们日益面临经济胁迫、生存竞争、观念冲突、社会变动等严重挤压,有多少人终日忧心忡忡,悒悒不乐,郁郁寡欢,备受苦闷的折磨。有人悲叹:“智慧愈高,痛苦愈深”,“进取心愈强,苦闷愈盛”。然而,不论你处在何种社会地位或思想境界,有谁不在内心真诚地呼唤:“给我更多的生活快乐!”

放在读者面前的这本罗素专门探讨人生快乐的名著,是值得每一个希求生命快乐的人认真阅读的难得的好书。此书原名为《获得快乐》,在结构上分为两部分,第一部分为“不快乐的缘由”,第二部分为“快乐的缘由”。这位杰出的思想大师,以超凡的智慧,切实的经验,透彻地揭示了获得人生快乐的哲理和方法,读来令人心悦诚服,启智开窍。

人为什么不快乐?罗素认为,人类种类各异的不快乐,一部分根源于外在社会环境,一部分根源于内在个人心理。由个人心理因素造成的不快乐,在相当程度上源于错误的世界观、伦理观念和生活习惯,正是这些东西使无数人失却了生活中许许多多应有的快乐。在通常情况下,个人要改变社

会环境是无能为力的，但是可以改善个人心理因素。观念、习惯这些东西，在个人的权力范围之内，是可以通过个人的努力加以改变的。对此，罗素在书中提出了一系列极有价值的变革建议，并确信，即使个人在尚无能力改变外界环境的情况下，改善自己的思想习惯，可以对环境困难应付自如，获得生活的快乐。罗素认为，从个人心理角度看，不快乐的根本原因在于自我沉湎，过分重视个人事务，对外界缺乏应有的兴趣。须知：“每种对外界的兴趣，都会激发你的生命活力，只要兴趣持续不衰，你就不会感到生活厌倦无聊。”

有人把不快乐归咎于宇宙的本质，以为唯有不快乐才是一个明达之士的合理态度。但在罗素看来，沉湎于抑郁不欢之中并没有什么思想高明之处。智慧人物可以在环境容许的范围内尽量快乐。世间的万物都得消逝这个事实，不应该成为悲观思想的根据。我们常常总乞望着将来，不重视现今的一切，这实在是一种有害的思想习惯。罗素深刻地指出：“如果事物的各个部分是没有价值的，那么整个事物也不能有价值。”人要死亡，也并不可悲。”唯有的人生有限，人生的乐趣才能永远显得新鲜活泼。”

在现代生活中，竞争是影响每个人心绪的一个重要因素。罗素认为，一个从事某项事业的人，不真心地期望成功、追求成功，那他是可怜的。但是，如果他在生活中精神过于集中，心情过于焦虑，那他决不会获得生活的快乐。过于重视竞争的成功，把它当作人生快乐的主要源泉，这便是烦恼的病根。当然，金钱与成功确能使人体验生活的快乐，增进人生的欢愉，不过，成功只是造成人生快乐的因素之一，倘若牺牲其它一切因素去赢得成功，那代价未免太高了。一个热衷于事业竞争的人，若要生活快乐，决不能忽视友谊和各种高尚的心智娱乐。

厌烦情绪是心境快乐的大敌。罗素深刻地指出，厌烦的原因之一，是面对眼前的现状，心里却想着另一些更令人愉快的情形，两者之间有着鲜明的冲突；另一个原因，是一个人的官能没有充分调动起来，专注于一事一物。希望逃避厌烦是人类的天性。厌烦的本质是渴望变化，要求刺激。但是，过度的刺激不仅损害健康，而且毁坏真正的快乐。人应当培养忍受生活中或多或少单调乏味的能力。没有忍受厌乏的那种坚韧不拔的工作精神，就不可能有伟大的成就。罗素说：“一种快乐的人生，在相当程度上是恬静淡泊的，因为唯有在一种恬静淡泊的氛围中，真正的欢乐才能常住。”

我们知道，由情绪困扰造成的精神疲乏，是十分恼人的，严重妨碍着人生的快乐。罗素分析道，要克服各种精神上的疲乏，最重要的是培养有秩序地思想，养成精神生活纪律，注重“神经卫生”，即在适当的时间思考事情，而不要在任何时间胡思乱想，这对于每个人少费心思而做好日常工作，治疗失眠，提高决策时的效率和智慧，增进人生快乐大有裨益。另一方面，罗素还告诉我们，要真正克服精神上的疲乏，很重要的一点在于不要把个人的工作或忧伤看得过分重要，要正确认识自我。他说：“一个人若能把思想和希望集中在超越自我的目标上，必能从日常生活的烦恼中获得解脱。”

嫉妒是人类一种最普遍而又最根深蒂固的情感，是造成不快乐的最重要的原因。罗素深刻地指出，嫉妒者不是在自己所有的东西中寻找快乐，而是从别人的所有中感到痛苦。如果可能，他总是想剥夺别人的利益，他认为这样做和他自己占有利益同样重要。倘若听任这种情欲放肆，那么不但一切卓越的优秀人物要深受其害，而且那些对人类特别有益的才能都将遭到破坏。罗

素还指出，与人攀比的习惯，是一种致命的思想习惯，它总是不重视事情本身的价值，而总是从事物的攀比上判断价值。一个智慧人物，不会因为别人有别的东西就对自己所有的东西不感兴趣。人应当保持另一种与嫉妒相反的激情——敬佩他人。应克服互相仇视，增加友谊。罗素说：“文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样，扩展他的心胸。他必须学会超越自我，在超越自我的过程中，学得像宇宙万物那样逍遥自在。”

有些人把人生的正当快乐看作是犯罪，时时感到愧对良心。这种受传统伦理观念中不合理因素毒害而产生的“犯罪感”，是损害人生快乐的重要因素，应予彻底清除。罗素指出：“合乎理智的道德，赞成给人给己增添快乐，只要这种快感没有附带的痛苦给自己和他人。”一个具有美德的理想人物，决非是与快乐无缘的人，一旦摆脱了禁欲主义的道德观念，一定会尽情地享受人间一切美好的事物。另外，传统的性道德，严重地损害了成人性生活的欢乐，铲除愚妄的伦理观念是必要的。那些深怀犯罪感的人，自惭形秽，不会苛求于人，在人际交往中得不到愉悦，易蓄嫉妒心理，难生倾慕之情。罗素认为，快乐的生活需要心智和谐。世上没有什么东西能比一个人的人格分裂和内心冲突更能减少生活的快乐和办事的效率了。因此，一个人对于合理的信念应当执著不移，对于不合理的信念，永远不要让它随意侵入并控制自己。

在生活中，还有些人永远感到遭受社会的虐待，从而无法享受生活的快乐。对此，罗素提出了救活受虐狂病症的四条极有价值的告诫：第一，记住你的动机常常不像你臆想的那么舍己利人，纯粹是为了给别人带来好处。第二，切勿把你自己的优点或价值估计得太高。第三，切勿苛求于人，对别人要求太高。第四，

切勿想象大多数人对你虎视眈眈，将会有某种欲望来迫害你。罗素的这些金玉良言，几乎对我们每个人都是有益的。

舆论与人生的快乐与否，也有重要而微妙的关系。世上的人都希望自己的生活方式或世界观得到与自己共同生活的人的赞许，否则便难以快乐。罗素认为，应当恰当地对待舆论，既不要盲目顶撞，也不要顶礼膜拜，应有自己的独立见解。惧怕舆论，正如别的畏惧一样，是压迫自己的，是妨碍发展的。当一个人惧怕舆论到了相当强烈时，就不可能取得任何伟大的成就，也不可能获得真正的快乐所赖以存在的精神自由。因为人生快乐的要素在于，我们应当根据我们自己深层的冲动来选择自己的生活方式，而不应当根据我们邻居或亲戚的偶然的嗜好、欲望，来选择自己的生活方式。那么，人生快乐的源泉在哪里？人怎样才能获得真正的快乐呢？罗素认为，其中最重要的在于：

一、合理的思想信念。合理的思想信念，包含着对理想生活的希望、追求与肯定。怀疑一切、思想无依托的人，人生是难以快乐的。要造就一个快乐的人生，首先应在生活中经过自我选择，确立对生活的合理的思想信念。罗素指出：“每个人都不难找到某种合乎情理的思想信念，只要对此真正感到兴趣，则闲暇时便心有所归，不再觉得生活空虚了。”

二、对人对物的友善兴趣。罗素认为，“人生根本的快乐，最重要的是依赖于对人对物有一种友善的兴趣。”一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便愈少。凡是无害于他人的乐趣，均是有价值的。感兴趣的事总是多多益善，这是丰富我们的人生所必需的。但是，如果要使嗜好和欲望成为快乐的源泉，就该使它们与健康，与我们所爱的人的感情，与我们社会的关系和谐一致。要使情欲不成为痛苦的根源，则要

受到人生整个塑造的制约。

三、爱的情感。罗素认为，“最高形式的爱，应是双方互受其惠，彼此喜悦地接受，自然地给予。因为有了交互的快乐，彼此都会感到整个世界更有趣味。”所谓真心的爱，是双方彼此有一种真正的兴趣，这种兴趣不只是获取各自利益的手段，而是共同利益的一种融合体，是真正快乐的最重要的因素之一。在人与人之间的交往中，应当克服以自我为中心的恶习。罗素指出，太强的自我是一座牢狱，倘若你想在这个世界上充分地享受人生，就得从这牢狱中逃出来。能够真心地爱，便表明一个人已逃出了自我的牢狱。单单得到爱是不够的，得到爱时，应当释放出你所要给予的爱，唯有得到爱和给予爱平等地存在时，才有可能达到最好的结果。在男女之间的真诚交往中，要克服阻碍天性之爱的心理障碍。拘谨妨碍真正快乐。“真正有价值的性关系，必须根除拘谨，使双方整个人格融合成一个新的共同的人格。”

四、建设性的工作。工作是人生的快乐取之不尽的最重要的源泉。工作的益处在于排除生活的烦闷，给人以成功的机会和满足志向的条件。工作的乐趣在于技能的运用和建设作为快乐之源，最高层次的工作有一个必不可少的要素，就是建设性。罗素深刻地指出，破坏事物的乐趣能满足一时，但不能深刻而长久。建设性的工作完成时，看了令人高兴，并且这工作的完美是一个永无止境的过程。“最令人满意的目标，是能使人无限制地从一个成功引向另一个成功，不会陷入绝境，从这方面看，与破坏相比，建设是更大的快乐之源”。更准确地说，由建设所得的快乐，大于由破坏所得到的快乐。“因成功一项伟大的建设性事业而感到的快乐，是人生所能获取的最大快乐之一”。

五、闲情逸趣。闲情逸趣除了使人得以放松，还有许多裨益。

首先，它们能帮助人保持平衡的意识，对世界有真实、生动的整体感，体验与欣赏多样的人生。平衡的意识很有价值，而且很能抚慰人心。每个人应该防止过分重视自己贯注的一二件的偏执，对人生以及个人在宇宙的地位有一个开阔的视野。要打破心灵的自我封闭。“凡是心灵观照整个世界的人，在某种意义上就和世界一样伟大。他摆脱了被环境奴役的人所具有的恐惧之后，便体验到一种深沉的快乐，尽管他的生活饱经沧桑，可他的心灵深处永远是快乐的”。一个有勃勃生机与广泛兴趣的人，可以战胜一切不幸。

六、学会忍受。罗素认为，一个快乐的人，应当既懂得为一个崇高的目标努力，又善于忍受生活中的平凡、单调和不如意。许多人为每一件稍不如意的小事而烦恼或善怒，以致浪费了许多可用于更有益处事情上的精力，这是很不值得的。即使我们努力为达到真正重要的目标而工作，然而过于急功近功、忧心忡忡也是不明智的。因为总担忧可能失败，会使心情永远不得安宁。我们应取的态度是竭尽全力，至于成败，则看命运如何。生活中的忍受可分两种：一是源于绝望，一是源于不可征服的希望。前者是不好的，后者是好的。罗素认为，“不可征服的希望是远大的，是无私的”。纯粹个人希望的毁灭是难免的。但是，如果你的目标是想为人类谋幸福的更大目标中的一部分，那么挫折降临时便不会完全被击败了。一个人没有必要整天把自己打扮成具有悲剧色彩事件中的英雄。某种忍受包含着愿意正视真实的自我。这种忍受，当然最初会给你痛苦，但是，给你一种保障，以避免自欺所导致的失望和幻灭。

七、避免以自我为中心的情欲。罗素认为，我们都应该尽力避免以自我为中心的情欲，获取那些不使思想永久停留在自身

的感情和兴趣。在一所监狱里觉得快乐，决不是大多数人的感情，而把我们封闭于自我之中的情欲——如恐惧、嫉妒、自罪、自怜和自负等——是最可怕的监狱。在这些最常见的情欲里，我们的希求均集中在自己身上：对外界没有真正的兴趣，只是担心外界在某种方式之下损害我们，或不能满足我们的“自我”。

快乐的人，生活是实在的，情感是丰富的，兴趣是广泛的。他们之所以得到快乐，乃是借助于这些情感与兴趣，同时也借助于其他许多人对他们所产生的兴趣和感情。能够博得别人的爱，是快乐的一个决定的原因。爱不能斤斤计较，爱人而希望得到别人的回报是毫无益处的。罗素认为，一切不快乐都出自人格上的分裂，即自我的分裂，以及自我与社会的分裂。相反，一个快乐的人格既不会分裂来和自己对抗，也不会分裂来和世界对抗。这样的人觉得自己是宇宙的公民，自由自在地享受着世界所赐予的美景和快乐，甚至不会想到死亡而忧愁，因为他感到自己并未和后来人分离。罗素指出：“一个人若能将个人的生命与人类的生命激流深刻地交融在一起，便能欢畅地享受人生的至高无上的快乐。”

纵览全书，罗素这本研究人生快乐的专著思想新奇而独到，语言平实而隽永，时时显露出真知的魅力，处处充溢着智慧的光彩，不愧为举世称道的名作。我们谨把此书献给一切希冀人生快乐的人们。

本书的第1至9章，由王正平译出；第10至17章由杨承滨译出，由王正平统定书稿。

译者

1989年4月于上海

目 录

总序	(1)
译序	(1)
序言	(1)

卷一 不快乐的缘由

第 一 章	人为什么不快乐?	(3)
第 二 章	拜伦式的不快乐	(12)
第 三 章	竞争	(26)
第 四 章	厌烦与刺激	(34)
第 五 章	疲乏	(42)
第 六 章	嫉妒	(51)
第 七 章	犯罪感	(60)
第 八 章	虐待狂	(70)
第 九 章	惧怕舆论	(80)

卷二 快乐的缘由

第 十 章	人能保持快乐吗?	(93)
第十一章	兴致	(103)
第十二章	爱的情感	(114)
第十三章	家庭	(121)
第十四章	工作	(135)
第十五章	闲情逸趣	(142)
第十六章	尝试与忍受	(149)
第十七章	快乐的人	(156)

卷 一

不快乐的缘由