



走向幸福

ZOU XIANG XING FU



QINGNIAN YICONG

青年译丛

走向幸福

〔英〕伯特兰·罗素 著

陈德民 罗 汉 译

杨 烈 校



上海人民出版社

责任编辑 曹香彬
封面装帧 杨德鸿
题图、辑封 杨德鸿

走向幸福

〔英〕伯特兰·罗素著

陈德民 罗 汉 译 杨 烈 校

上海人民出版社出版、发行

（上海绍兴路54号）

新华书店上海发行所经销 常熟市周行联营印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8.5 插页 2 字数 116,000

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数 1—19,000

ISBN 7-208-00261-4/G·34

定价 2.30元

译 序

这是一本好书，今天我们将它译成中文，奉献给中国读者，特别是那已遭受、或正在遭受种种不幸而又渴望获得幸福的朋友们。

本书作者伯特兰·阿瑟·威廉·罗素(Bertrand Arthur William Russell, 1872—1970)是英国多产而又长寿的著名哲学家、数学家、逻辑学家、散文家。他的传世著作有七十多部，涉及哲学、数学、伦理学、社会学、教育、历史、宗教、政治学、辩论术等；其逻辑和数学方面的成就对西方世界的哲学影响很大。

罗素三岁那年，母亲和父亲先后谢世，他随祖母一起生活，并接受了私人教育。这位严厉而又善良的清教徒祖母对他的影响是极其深远的。

ER35/01

祖母家每天早晨八点做祷告。虽有八个仆人,但全家吃的食物却极其简单、朴素。在祖母家,罗素全年都得洗冷水澡,这与其健康长寿不无关系。罗素每天早上得弹上半小时的钢琴。祖母家厌恶烈酒和烟草制品,只是迫于习俗,才给上门来访的客人斟上一些葡萄酒。祖母一家看重积德行善,却牺牲了才智、健康、幸福和一切凡俗的裨益。

罗素不满这种生活环境,便以追求知识来抗衡。他少年时代是个孤独、怕羞、一本正经的孩子,他从不寻找同龄的伙伴玩耍,甚至没有这种念头。但他喜爱数学,并开始对全家的神学观点表示出不以为然的態度。随着年龄的增长,罗素对哲学发生了日益浓厚的兴趣,对此祖母家是极其反对的。

1890年,罗素考入剑桥大学三一学院,在这里他发现了一处崭新而又熟悉的天地,他欣喜地认为:从此他可以倾吐内心的感受,而不必担心人们会把他当作疯子或造孽的人了。是的,过去的生活环境是病态的,那种有百害而无一利的道德观只能麻痹一个人的聪明才智。然而令人百思不解的是:虽说罗素的早年教育是不

健全的，但他非常适应新的世界。在第一学期内，他便结交了许多终身的朋友，他不再感到孤独了。

在剑桥的头三年，罗素致力于数学，第四年转攻哲学。大学毕业后，他面临着是走上政治舞台、还是步入哲学领域的选择。罗素的家族源远流长，1931年罗素的长兄故世，罗素便继承了伯爵爵位。从十六世纪起，罗素家族便一直活跃于政坛，信奉贵族式的共和主义。在1688年的英国“光荣革命”中，罗素的先祖们扮演了重要的角色。罗素的祖父曾去埃尔巴岛上拜访被废黜的拿破仑，并担任过英国的首相。如果罗素对这一望族的传统追求不屑一顾，那无疑会被视作某种背叛。罗素为此痛苦、彷徨，但最终他仍决心投身于哲学研究。在他看来，哲学就是对疑惑的解答，使生活不踌躇、不麻痹。罗素亦对数学、逻辑学进行了广泛而富有成果的研究。在罗素为数甚巨的著作中，有一类便是上述种种研究的结晶，如《数学原理》（1910—1913，与其师怀特海合著）、《哲学大纲》（1927）、《心的分析》（1921）、《物的分析》（1927）、《西方哲学史》（1945），等等。

1914年，罗素加入工党，但他在政治上始终是个和平主义者。第一次大战爆发后，他便认定这是一桩蠢事和犯罪，他期望英国能保持中立，但英国政府还是参加了战争。罗素坚持反战活动，结果在1918年被囚禁了六个月。然而罗素并不反对一切战争，并不认为一切战争都是非正义的。在第二次世界大战时，罗素认为，只有用暴力才能击败纳粹，才能恢复人类的和平生活。毋庸讳言，罗素在本质上是不赞成暴力的，对革命亦持怀疑的态度，如他最初赞赏苏联的十月革命，继而颇有微词。罗素一生都在为和平呐喊。1961年，他因在伦敦静坐示威，反对核武器，而被关押了七天，那年他已八十九岁高龄！1963年，罗素创立了“罗素和平基金奖”。

罗素一生的思想十分庞杂，难以一言蔽之。罗素青少年时曾追随自由主义，以后倾向社会主义。他既是理想主义者，又是怀疑主义者，他赞成社会的进步，对社会的弊病有许多尖锐、独到的批评。罗素曾一再警告新官僚主义的危险，反对共产主义（而1920年的访苏印象更坚定了其立场）。他对工业文明的发展感到隐忧。总而言之，罗素实为人道主义者，他看重个人的利

益、自由与幸福,强调身心的和谐。不过罗素所言的“自由”是具有某种限制的,即:一个人的自由仅仅在其私人范围内才得以实现,他决不具有侵害他人的自由。他说:“任一对他人不造成危害的快乐都应得到珍视。”(《走向幸福》第十章)在上述前提下,罗素认为没有必要过份压制性欲。在《婚姻与道德》(1929)一书中,罗素依据个人幸福和身心健康这一视角,赞成试婚和简便的结合与离婚;甚至对于私通和同性恋,持宽容的态度。凡此种种,无不证明罗素的幸福观和伦理道德观方面的局限性。

罗素一天通常能写三千多字而无需、或几乎不必作任何更改,因而著作等身。他有一些作品极为专门、冷僻,论理艰深,但有很多为大众而写的书则是明白晓畅,深入浅出,妙语如珠;他的文笔非常优美、朴实。罗素曾获1950年度的诺贝尔文学奖,因为他“拥护人道主义的理想及自由的思想,写下了多采多姿而意义深远的著作”。

罗素对中国人民是十分友好的,他深爱中国文化和中华民族的儒雅与和谐。1920年至1921年,罗素曾来中国讲学,回国后写了《中国

问题》一书，他在书中写道：“我去中国，原是要去讲学的，但在那儿的每一天，我想到的与其说是给他们讲学，莫如说是向他们学习。”罗素相信，对西方文明，中国人民只要能自主地吸收其精髓而扬弃其糟粕，那么他们便能集东西两大文明之长处于一身，从而获得举世瞩目的成就。当然，“为了真理，亦为了中国”，罗素坦率地（或许不够全面和正确）指出了中国文化的弊病和中国人的性格缺陷。在中国的这段日子，一直使他难以忘怀，他在传记中说：“这是最快乐的一年”。

《走向幸福》一书，罗素写于二十年代，1930年这本书与读者见面，一年内连印四次，足见其受欢迎的程度。

在《走向幸福》一书中，罗素以自己半个多世纪丰富而又坎坷的经历，以他敏锐的观察和广博的见识，以其欢乐奔放而又洒脱自在的处世态度，与读者朋友娓娓而谈。他从分析不幸幸福的原因入手，进而指出赢得幸福的可能性和各种途径。原书标题直译成汉语是《征服幸福》，因为作者坚信：“幸福这样东西不象成熟的果子

那样，仅仅靠着机遇便会掉进你的嘴里”。“幸福必须是一种追求，而不是天神的恩赐。”（第十六章）

在本书上篇《不幸福的根源》中，罗素首先明确指出人生不幸的两大原因：社会制度和个人的不健康心理。关于如何通过改造社会以增进人类幸福这一方面，作者在《社会改造原理》等其他著作中已作了论述，因此本书便着重向人们指出人的不健康的病态心理的产生、形成，它们的危害性，以及如何培养健康的心理、个性，以度过健康幸福的一生。罗素认为，人们生活之不幸，很大程度上是由于“对世界的错误看法，错误的伦理观，错误的生活习惯”引起的，结果导致了人们对那些本来可能获得的事物的热情和追求欲望的丧失，而这类事物本身是人生幸福所必需的。作者既指出了传统的、宗教的伦理道德观给人们带来的影响、毒害，也批判分析了资本主义自由竞争对人的心灵，对人类文明的腐蚀破坏。罗素以乐观的态度预言，这种以竞争为唯一目标的生活哲学最终必然走向灭亡。此外，罗素对自我专注心理及其主要形式的剖析，对以不幸为荣、对人生持悲观绝望态度

的拜伦式人物的批评，以及对理智与情绪、爱情与性欲、厌烦和兴奋、如何克服情绪疲劳和妒忌心理等问题的独到见解及深刻批评，也对我们有所启迪，使我们由此认识到，自己曾经历过的这一或那一不幸，其原因究竟何在，以及今后怎样去克服、避免，并进一步启示我们，如何“找到一条正确的道路”，开阔自己的视野和心胸，学会超越自我，获得人生的真正自由。

罗素在下篇中进而提出，在现代社会中，幸福的获得仍然是可能的，而且值得去追求，我们不该鄙视哪怕是最简朴的欢乐，罗素在《幸福之路》一文中曾这样写道：“蔑视幸福往往也蔑视他人的幸福，而这又冠冕堂皇地掩饰了对人类的憎恶。”然而幸福的原因又是什么呢？在《走向幸福》一书中，罗素认为，一个幸福的人必须：

（一）对生活（最广义的）充满热情，对人和物持情爱和友善的态度。在罗素看来，“一个对生活具有热情的人要胜过没有热情的人，对于前者，即便是不愉快的经历，它们也不是一无用处的。”（第十一章）他认为，“热情是幸福与健康的秘诀，”（第十一章）而“彼此真正关注的情爱是真正幸福的最重要的因素之一，这一情爱不

仅仅是彼此幸福的手段，而且实在是共同幸福的一种结合。一个人，不管他在事业上有多大的成就，如果其自我被封闭在铁墙之内，而无法扩展上述的情爱，那么他便失去了生活的最大欢乐。”(第十二章)

(二)具有某种信仰，从事某种活动或工作(不管它有多么单调、枯燥)，并尽可能具备广泛的兴趣。罗素相信，“对某一事业的信仰是大多数人的幸福之泉。”(第十章)罗素认为必须有一份工作，“只要工作量不过份，那么即便最枯燥的工作，对于大多数人来说，也比闲着无事要好受些。”(第十四章)因为“多数工作能给予人们消磨时间和施展(不管有多大的节制)抱负的快乐。”(第十四章)当然这些工作必须是建设性的，“不是破坏，而是建设才是幸福的更茂盛的源泉”，“是人生所能奉献的最大的快慰之一”(第十四章)。除了工作，罗素还要求人们使自己的兴趣“尽可能地广泛”，并说这是“幸福的秘诀”(第十章)。罗素以为，“一切闲情逸致，除了具有松弛意义外，尚有多种功效。首先，它们有助于人们保持均衡协调的意识。我们十分容易沉溺于自己的事业，自己的小圈子，自己的一种

工作，以至于我们忘记了在全部人类活动中这仅仅是沧海一粟，世界上有多少事情并不因我们的所作所为受到丝毫的影响。……世界之大，无所不容，悲哀与欢乐交集，英雄和小人同台，千姿百态，令人诧为奇事。那些对这等景象不能产生兴趣的人，也就放弃了人生所给予的一种特权。”(第十五章)基于上述理由，罗素得出这样的结论：“一个明智地追求幸福的人，除了其生活赖以建立的主要兴趣之外，会尽力培养一些闲趣。”(第十五章)

(三)认识到人类的伟大和渺小。罗素写道：“我将试图让青年人清楚地了解过去，清楚地认识到人类的未来极可能比其过去远为长久，深深地意识到我们所居住的星球之渺小，意识到这星球上的生活实在不过是一桩短暂的小事；在陈述这些强调个人之渺小的事实的同时，我将提出另一组事实，使青年人从内心感到个人能够达到的那种伟大，认识到在这深邃广漠的星空中，我们尚不知道还有什么同等价值的东西。”(第十五章)

(四)恪守节制、和谐的原则，犹如古罗马诗人奥维德所云：“你走中庸之道最安全”。在政治

上,罗素是个和平主义者;在生活中,他推崇中庸、均衡。在罗素所称道的“完美的生活”中,“各种不同的活动之间必须有一种平衡,没有一种活动被推至极端,以至于其它活动都展开不了。”(第十一章)对待生活,“适宜的态度是:尽心尽力,而将结局留给命运。”(第十六章)

《走向幸福》一书集中体现了罗素的生活哲学和幸福观,其许多观点和经验值得后人去思索与品味,从中获得某些启迪。当然,这本书也有其自身的局限性。如读者不难发现“厌烦引起战争、屠杀、迫害”这样一类的历史唯心主义观点。关于某种程度的性自由、禁烟等问题上的偏颇观点,等等,对这些,我们相信读者自会作出判断。这里全文译出,旨在提供一面历史的镜子。实际上,人类历史中每一代人都有自己的局限性。不断地认识、克服这种局限性,便是一种进步。

朋友们,最终还是走自己的路吧。

本书上、下篇分别由陈德民和罗汉翻译。在本书翻译过程中,译者得到责任编辑曹香秣同志的热情鼓励和支持,特此表示诚挚的谢意;译

者亦感谢欧阳欢子、陈蓓的勉励和襄助；应接受译者谢意的还有周敏之、周洪芳、何佩群、蔡国英等诸位好友。译者更感激杨烈教授，不辞辛苦，校阅了其中的部分章节。

本书译文虽几经校阅，仍难免有疏漏之处；且因译者水平所限，未必能将罗素原著的思想和文笔风格完全体现出来。在此敬请读者谅解，并恳望对此译本不吝赐教，以便修正。

译 者

一九八七年六月

我想我可以回转去，与动物为伍，
它们是如此恬静温和、默默无言，

我伫立着，久久地、久久地凝望着
它们，

它们不为自己的生存条件忧虑烦恼，
哀诉悲噪，

它们不在黑暗中沉思不眠，为自
己的罪过哭泣叹息，

它们不为对上帝的责任争论不
休，因而不使我厌恶作呕，

没有谁感觉不满足，没有谁因为
强烈的占有欲而发狂疯癫，

没有谁向另一个屈膝下跪，或是
向千年前的祖宗顶礼膜拜，

在整个大地上没有谁体面高贵或
是痛苦不幸。

沃尔特·惠特曼^①

① 沃尔特·惠特曼(Walt Whitman, 1819—1892), 美国著名诗人。引文出自他的诗作《自己之歌》(Song of Myself)。——译者注

前 言

本书不是写给博学之士看的，也不是献给那些把实际问题当作闲谈资料的人们的。在下面的文字里，既没有高深的哲理，也没有大量的广征博引。我只是想把我认为是由常识所激发的一些意见、看法集中归纳起来。至于提供给读者的这些处方秘诀，我所能说明的是，它们都为我个人的体验和观察所证实，当我的行动与它们相符合时，便增进了我的幸福。因为这个缘故，我不揣冒昧，希望在无数遭受不幸、而又未从中得益的男男女女中，有一些人或许会在这里找到诊断其病症及逃逸躲避的方法。我之写下这一本书，正是基于这一信念，即许多不幸的人们，经过一定的指导和努力，是可以得到幸福的。