

ALAIN

prepos sur le bonheur

[法]阿兰 著 施康强 译

阿兰说幸福



中国青年出版社

ALAIN

prepos sur le bonheur

[法] 阿兰 著 施康强 译

阿兰说幸福

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

阿兰说幸福/(法)阿兰著;施康强译. —北京:中国青年出版社,
2017.10

ISBN 978-7-5153-5002-8

I. ①阿… II. ①阿…②施… III. ①随笔-作品集-法国-现代
IV. ①I565.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292392号

出版发行:中国青年出版社

社 址:北京东四十二条21号

邮政编码:100708

网 址:www.cyp.com.cn

责任编辑:李杨 candie_Li@163.com

编辑电话:(010)57350510

销售部电话:(010)57350370

印 刷:鸿博昊天科技有限公司

经 销:新华书店

开 本:880×1230 1/32

印 张:8.75

字 数:30千字

版 次:2018年8月北京第1版

印 次:2018年8月北京第1次印刷

定 价:35.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)57350337

出版说明

《阿兰说幸福》原名《幸福散论》，作者阿兰（1868—1951），原名埃米尔·沙吉埃，法国当代知名的哲学家、美学家和随笔家。严格说，这是阿兰的一本散文集，出版于一战之后的疗愈书。

再次编辑出版此书有两个原因，一是阿兰的哲学随笔被他的学生、法国著名作家莫洛亚奉为“世界上最美的书之一，堪与蒙田的《随笔》媲美”；二是用今天的视角再次阅读此书，仍然很有启迪，普通人并非不能思考哲学，哲学之于生活也未必那么遥远。虽然在今天看来，在阿兰的乐观幸福哲学中，有些判断会有失偏颇，但作为心理疗愈师的阿兰，只言片语的点拨，恰好作用于伦常日用之间。阿兰的每一篇随笔都短小精巧，并无教条的哲学术语，我们只需要平心静气，放下自己的“执念”，从那些朴素的言辞中感受其趣味和机锋。

译者前言

换一种分类法,如果不以“唯物”和“唯心”划界线,一般说有两种哲学家。一种哲学家构造体系,如黑格尔,把宇宙间一切事物、一切变化都纳入他们的体系之中。另一种哲学家没有那么大的野心,他们认为哲学无非是一种普遍适用的智慧,教导人们怎样用清明的理智控制情绪冲动、杂乱的感觉活动和有害无益的想象力作用。苏格拉底是后一派的代表,本书作者阿兰也属于这一派。

阿兰(1868—1951)原名爱弥尔·沙吉埃,曾在法国外省和巴黎有名的亨利第四中学教哲学,达四十年(1892—1933),并先后在《卢昂快报》和《自由言论》上逐日发表随笔。这些随笔分类结集出版,这本书即是其中一部。他的学生,后来成为第一流传记作家的莫洛亚认为这些短文作为整体是世界上最美的书之一,堪与蒙田的《随笔》媲美。

世人无不追求幸福。庸人以权力、财富、物质享受为

幸福；智者以献身，以实现理想为幸福。前一种人品格太低，而且权力、财富和物质享受更多取决于外部条件，而不是个人的努力；后一种境界太高，一般人私心未尽，难以企及。哲学家既为普通人说法，他提出的幸福应该是人人有份的。古希腊哲人伊壁鸠鲁有句名言：“肉体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的。”肉体的健康有赖经常锻炼和注意卫生，此处不具论。保持灵魂的平静则需要做精神体操，讲究心理卫生。

《幸福散论》凡九十余篇随笔，长不过两千字，短的仅数百字，从不同角度讲这个道理。虽然不成体系，但是从中还是可以归纳出一些主导思想。首先，人生的烦恼，七情六欲，多半是自造的。既是自造，便有可能自灭。作者接受笛卡儿的说法，认为人的情绪冲动既然表现为相应的形体动作和生理反应，我们若用理智控制形体动作——如果说我们不能控制生理反应——也就达到了克服情绪冲动的目的。其次，有些烦恼，例如后悔和对不可知的未来的恐惧，纯属想象力的作用，皆为虚妄；想通了这个道理，烦恼不攻自破。再次，一个人无所事事时想象力特别活跃，如果我们总在追求、逼近某一切实的目标，我们就不会把精力消耗在无谓的想象上。

所以,这里讲的都是实用哲学。每个人只要愿意,稍加训练都能身体力行,用不着宗教上的“悟性”,也不要追求多高的理想。作者这些短文写于 20 世纪前二十五年,当时汽车没有普及,欧洲各大都邑的街头还是马车的天下。作者就近取譬,他的“参照体系”今天有点过时了。有些议论未免失之偏颇;又有些议论,如关于战争的,尽管他曾在第一次世界大战期间志愿入伍当炮兵,亲历战火,今天我们读来,或许感到迂腐,置之一笑可矣。但是只要人还是人,本书讨论的根本问题是不会过时的。有的书永远成不了畅销书,但每隔若干年必定再版一次,因为它们在每一代人里都有新的读者。阿兰这本书属于这一类。这个中译本,也是第四版了。足见此书在中国亦有不断更新的读者群。

施康强

2018 年再次重订

献词

致莫尔·郎百林夫人

我喜欢这个集子^①。我觉得它在学理上无可指责,虽然问题被分解成零碎小块。事实上,幸福正是由零碎小块组成的。每个情绪波动都源自一个短暂的心理事件;但是我们将它延伸,我们赋予它神谕的意义;于是这一连串情绪活动就造成不幸,我说的是那些没有严重的不幸原因的人,因为他们的不幸纯属咎由自取。关于真正的不幸,我只字未提;不过我相信,人们由于自身的情绪加重了不幸。您该记得加斯东·马莱伯在莫莱县长任上说的一句话。他跟我说:“疯子都是内心凶恶的。”我有许多次机会念叨这句话。我相信疯狂始于对一切,甚至对不相干的东西也怀有怒意;这是一种戏剧化的情绪,精心设计,装得很像,但是总因表达过分而超越了初衷。需

① 天牛星座丛刊的初版本,收六十篇言论。

要把不幸传达给别人,这就是凶恶;而别人的幸福之所以令此类人愠怒,那是因为他们认为别人愚蠢、盲目。在疯子身上有一种新皈依者的传教热情,首先是他们执意不愿治愈。我们只要想到疯子即便交了好运也不会霍然而愈,就能明白这个道理。疯子只是把我们大家的情况放大了而已。怒火是可怕的,如果你朝火上吹气,也是可笑的,如果你看着它慢慢熄灭。幸福亦同此理,它取决于小事情,虽然它也取决于大事情。如果我写了一部《论幸福》,我会说出、解释这个道理。不过与之大相径庭的,是我们(首先是您)选择了写作一些在某个方面与幸福有关的“言论”。我认为此一做法并非没有风险;因为读者不考虑作者本来的想法。不管序言怎么说,读者总在期待一部理论著作。也许我命中注定要写几部类似《美术体系》的大书。说了这番闲话,目的是把这册漂亮的书献给您。这个集子首先体现的是您的自由选择。

阿兰

1925年5月1日

目 录

出版说明	001
译者前言	002
献词	005
1.亚历山大的宝马	001
2.发怒	004
3.忧郁的玛丽	007
4.神经衰弱	010
5.忧郁	013
6.论情绪	016
7.神谕的终结	019
8.关于想象	022
9.想象的病痛	025
10.阿尔冈	028
11.医学	031
12.微笑	034
13.事故	037

没有任何外力可以剥
夺一个内心强大者的
快乐。



By

一个人之所以失去耐心甚而发脾气,有时候是因为他站得太久了。你不要跟他讲道理,应该请他坐下来。

040	14.惨剧
043	15.关于死亡
046	16.姿态
049	17.体操
052	18.祈祷
055	19.打呵欠的艺术
058	20.坏脾气
061	21.关于性格
064	22.宿命
067	23.预见未来的灵魂
070	24.我们的未来
073	25.预言
076	26.海格立斯
079	27.意志
082	28.人各遂其愿
085	29.关于命运
089	30.不绝望
092	31.在大草地上

32.人际关系	095
33.家庭里	098
34.关心	100
35.家庭的和平	102
36.关于私生活	105
37.夫妇	109
38.烦闷	112
39.速度	115
40.希望	118
41.行动	121
42.第欧根尼	124
43.自私者	128
44.国王活腻烦了	131
45.亚里士多德	134
46.幸福的农人	137
47.劳作	140

如果我们愿意原谅别人,原谅自己往往是先决条件。相反,如果我们一味后悔,我们往往相形中放大了别人的错误。



48.事业	143
49.向远处看	146
50.旅行	149
51.慷慨陈词	151
52.叹恨诉苦	154
53.情绪的说服力	157
54.关于绝望	160
55.关于怜悯	163
56.别人的痛苦	165
57.安慰	168
58.纪念死者	171
59.胡来	174
60.雨下	177
61.头脑发热	180
62.爱比克泰德	183

任何行动取得真正进
步的标志是人们懂得
从中得到乐趣。



习惯是一种偶像,它的
力量来自我们对它的
服从。我们以为自己不
能克服习惯,是因为我
们的思想欺骗了我们。

- | | |
|-----|----------|
| 186 | 63.斯多噶哲学 |
| 189 | 64.认识你自己 |
| 192 | 65.乐观主义 |
| 195 | 66.解开结扣 |
| 198 | 67.耐心 |
| 200 | 68.善意 |
| 203 | 69.辱骂 |
| 206 | 70.好兴致 |
| 209 | 71.好脾气疗法 |
| 211 | 72.精神卫生 |
| 214 | 73.母乳礼赞 |
| 217 | 74.友情 |
| 219 | 75.犹豫不决 |
| 222 | 76.仪注 |
| 225 | 77.新年好 |
| 228 | 78.祝愿 |
| 231 | 79.礼貌 |

234	80.处世的艺术
237	81.让人高兴
240	82.作为医生的柏拉图
243	83.健身术
246	84.胜利
249	85.诗人
252	86.幸福是美德
255	87.幸福是慷慨的
258	88.幸福的艺术
261	89.幸福是义务
264	90.起誓做幸福的人

有血性不是什么坏事，
但是最终在地球上取得胜利的
不是动辄发怒的动物，而是有理智
的、把激情用在合适时机的人





亚历山大的宝马^①

遇到小孩哭闹,说什么也不肯平息下来的时候,保姆往往会对这个孩子的性格、他喜欢什么、不喜欢什么,做诸般猜测。她会追溯遗传因素,认为孩子身上已经体现了父亲的秉性,直到保姆发现这一切的真正原因是一枚别针刺痛了他,这些心理学上的探索才算告终。

有名的烈马布赛法勒被牵到青年亚历山大面前时,没有一名骑手能骑上去不摔下来。凡夫俗子见此情形会说:“这匹马野性难驯。”然而亚历山大却去寻找“别针”,而且很快就找到了。他发现布赛法勒极其害怕自己的影子。由于马一受惊,它的影子

① 原题《布赛法勒》。布赛法勒(希腊文“布坎法拉斯”,意为“长着牛首”)是征服欧亚的马其顿国王亚历山大(公元前 356—前 323)心爱的坐骑。

便跟着跳动,事情就益发不可收拾。亚历山大于是把马的鼻子转向太阳,稳住马身不动,这样他便使马安下心来,并感到疲劳。亚里士多德的这位高足^①已经知道,在未能找到情绪^②的真正原因之前,我们对情绪不能施加任何影响。

许多人振振有词地批驳过无谓的恐惧,但是心怀恐惧的人听不进道理,他只倾听自己的心跳和血液的波动。学究推论:人们之所以害怕,是因为遇到危险,感情冲动的人因为害怕,便推想发生了什么危险。两者都想找出合理的解释,但是都弄错了。不过学究加倍地错了,因为他既不知道真正的原因,也不理解对方的错误所在。人一害怕就会想象某种危险,以便解释这一实际存在的、明显的恐惧。最小的意外事件,即便它不带来任何危险,也会使人害怕,比如从近处传来的铃声,或者出乎意外地遇到某个人。马赛纳^③被放在幽暗的楼梯角落里的一座雕像吓破了胆,不由得拔腿狂奔。

① 古希腊大哲学家亚里士多德(公元前 384—前 322)做过亚历山大的教师。

② 本书作者沿用这个古典哲学术语(Passions)泛指一切激动情绪和情感状态,如恐惧、气愤、爱、恨。该词源自希腊文 Pathos,或译作“情志”,周作人曾译作“烦恼”,其意义可相互印证。作者服膺的法国哲学家笛卡儿著有《心灵的情绪》(1649),或称《情绪论》。笛卡儿是二元论者,他认为人是心灵和肉体两者结合而成的混合体,心灵和肉体分别独立存在,人死后两者就完全分离。情绪是肉体作用下心灵所处的状态。参见本书第6篇《论情绪》。

③ 马赛纳(1758—1817),法国元帅,拿破仑称他是“胜利之子”。