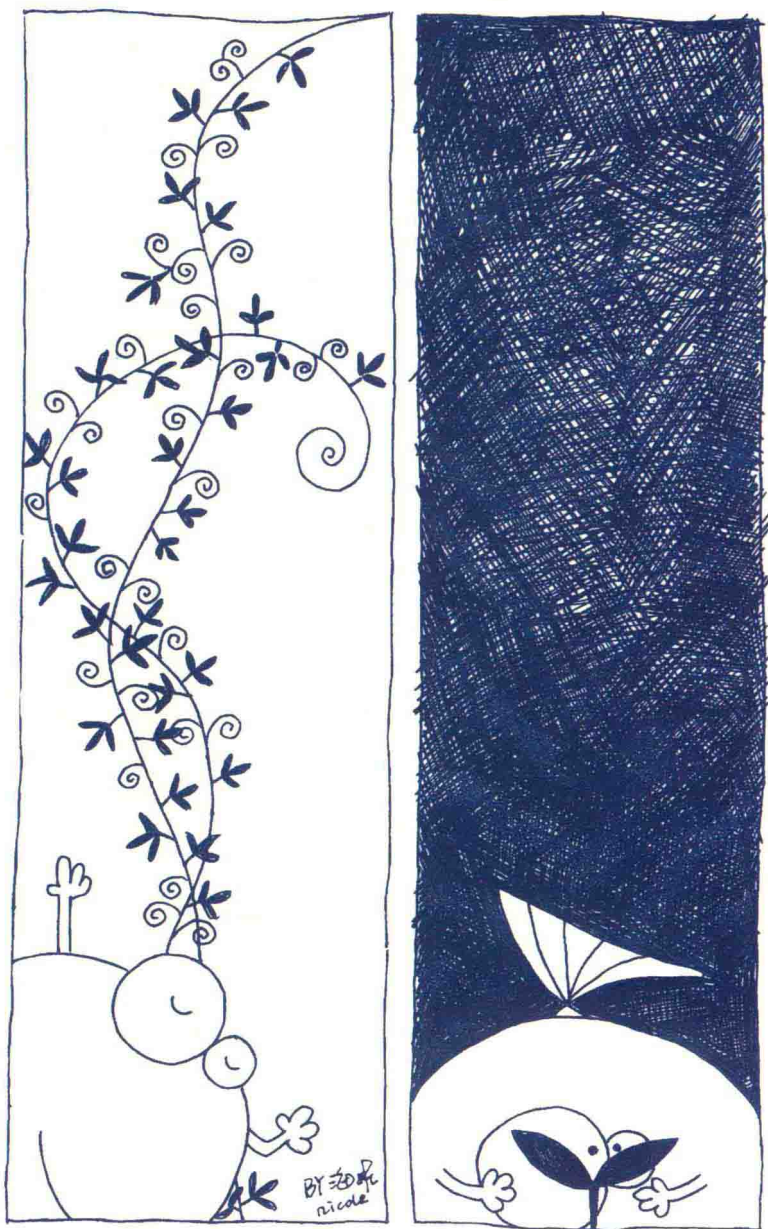


幸福的科学

THE SCIENCE OF HAPPINESS



「美」亨利·史密斯·威廉姆斯 (Henry Smith Williams) 著 余卓桓 译 迟文成 校

 中国人民大学出版社

幸福的科学

The Science of Happiness

[美] 亨利·史密斯·威廉姆斯 (Henry Smith Williams) 著

余卓桓 译 迟文成 校

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的科学 / (美) 亨利·史密斯·威廉姆斯 (Henry Smith Williams) 著; 余卓桓译. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 7

书名原文: The Science of Happiness

ISBN 978-7-300-23019-1

I. ①幸… II. ①亨…②余… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 140219 号

幸福的科学

[美] 亨利·史密斯·威廉姆斯 著

余卓桓 译

迟文成 校

Xingfu de Kexue

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本

版 次 2016 年 7 月第 1 版

印 张 8.5 插页 2

印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷

字 数 178 000

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

目 录

第一部分 幸福的问题与身体方面的问题

- | | |
|-----------|-----|
| 第一章 幸福的问题 | 003 |
| 第二章 身体的需求 | 014 |
| 第三章 健康的身体 | 029 |
| 第四章 如何睡觉 | 044 |

第二部分 幸福的问题之心理层面的问题

- | | |
|--------------|-----|
| 第五章 如何去观察与记忆 | 065 |
| 第六章 如何思考 | 080 |
| 第七章 意志与方法 | 095 |
| 第八章 自我认知 | 105 |

第三部分 幸福的问题之社交层面的问题

- | | |
|---------------|-----|
| 第九章 如何工作 | 117 |
| 第十章 年轻与年老的对比 | 132 |
| 第十一章 金钱与理想的对比 | 146 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 第十二章 职业与业余爱好的对比 | 155 |
| 第四部分 幸福的问题之道德层面的问题 | |
| 第十三章 人生的伴侣 | 169 |
| 第十四章 未来的一代 | 183 |
| 第十五章 如何获得幸福 | 192 |
| 第十六章 如何面对死亡 | 203 |
| 附录：对前面一些章节的补充内容 | 218 |

第一部分 幸福的问题与身体方面的问题

第一章 幸福的问题

幸福的问题是问题中的问题。我有说这是问题中的问题吗？不是的，我知道这样的情况——唯一的问题就是幸福的问题。无论是对于野蛮人还是文明人、体力劳动者还是心理学家，在母亲膝下喃喃自语的孩子还是即将要踏进坟墓的老人，脸上洋溢着无限青春气息的少年还是暮气沉沉的老人，凶猛的野兽还是小鸟与爬行类动物，在陆海空广阔的空间里，对于任何具有生命力的生物来说——在此时此刻，始终如一且不能回避的一个问题就是幸福的问题，这个问题贯穿于任何生物的所有行为之中。

在每个具有意识的行为背后，都潜藏着一种欲望的天然磁石。在任何一种生物的身上，都存在着一种最本能的行为。动物或人类每一种肌肉的反射，都是一连串动机所带来的一系列行为，虽然这可能是由遗传所带来的，但这会形成我们最原始的欲望。归根到底，我们所有的欲望，无论如何表现，都可以归结为一种欲望：总体概括，都可以说是一种追求幸福的欲望，除此无它。

有时，这种与结果紧密联系的动机与行为是直接且明显的，有

时，这样的动机则显得遥远与无法感知，但这样的动机却是始终存在与发挥着作用的。狼群会始终追寻着猎物，孩子会始终急切地想要得到玩具，少年会热烈地追求自己心仪的少女，男人会想办法实现自己的雄心壮志——所有这些都显然是为了追求一种乐趣。但同样真实的是，如果一种动机不是那么直接且不那么容易被察觉，那么追求乐趣的人就会变成那些愿意为孩子做出牺牲的母亲，那些为了国家而牺牲自己生命的爱国志士，那些为了理想愿意牺牲的殉道者。

这些例子都说明了，追求愉悦的道路也许并不一帆风顺。实际上，乍一看上去，好像是说，如果有机体的最高目标是追求幸福，那么他们最终面对的就是痛苦的失败。每一个有机体的存在都需要忍受痛苦，最后则会死去。大多数食肉动物都需要通过造成其他生物的痛苦与死亡来满足自身的口腹，从而实现种类的繁衍。一种动物猎食另一种动物，一些人则“猎食”其他一些人。欲望潜藏在每个角落里，始终都在制造着痛苦。在每一种欲望背后，都潜藏着一种可怕的鬼魅，那就是死亡，这让人们永远都只能扮演受害者的角色。死神是谁都无法控制的，不带有任何怜悯之心的——它会让所有的生物最终都离开这个世界。在这个充满纷争、恐怖与痛苦折磨的世界里，谈论幸福的问题，简直就是一个笑话。

但是，我们要用一种更为柔和的观点去看待这些事情。“每一种痛苦都存在着一个目标，否则痛苦就是邪恶的。”道德主义者长期都相信这样的思想，生物学家现在也能够对此进行解释了。但是，这样的目标却是——一个非常有趣的悖论——让我们尽量能够感受到愉悦。但是，相对于痛苦而言，这世界可能根本不存在任何愉悦的东

西。对于那些承受痛苦的人来说，这个世界可能根本没有任何幸福可言。

我们根本不需要任何形而上学的理论去解释这样一个隐晦的悖论。我们只需要反思任何一种具有生命力的生物都需要面对的危险，那就是每一种没有神经系统的生物都会遭遇随时降临的痛苦，这样的痛苦是它们永远都无法学会去避免的，因为痛苦通常会发生在它们察觉之前。那些神经系统出现紊乱的孩子是绝对不会害怕火焰的，所以他们会喜欢玩火，最后将玩具全部烧成灰烬。

从类比中得出来的理智推论，让心理学家们向我们提出了一点可信的东西，即同样的情况也适用于心灵与道德世界。要是没有任何不愉悦的障碍需要我们去跨越，痛苦的经历就可能被刺激出来，那么人的心智将永远无法超越一种更为消极的感觉。道德主义者会向我们保证，要是没有对痛苦与悲伤的理解，那么一个人是绝对不可能培养那种利他之心的，而利他之心也在很大程度上决定了文明出现的可能性。

我们不需要与这些生物学家、心理学家或是人类主义者去进行任何理论上的争论。我们并不需要在任何时刻去反驳他们所持的逻辑观念。但是，我们需要持一种怀疑观点，那就是无论这样的一些体验对于一个种族是多么重要，但是每个个体还是希望尽可能地避免生命中那些痛苦的东西，从而过更加愉悦的生活。在这个世界上，真正优秀的男女很少遭受过身体上的疾病或是命运的不幸。无论你所处的环境多么舒服，身体的痛苦都会让你感到无比痛苦，这会让悲伤踏入你的家门，让你产生一种利他主义的动机，这样的动机是几千年以来一直

传承下来的。我们可以将一些偶然的例外情况排除在外，如果你的身体、心灵与道德都处于一种健康状态，那么相比于那些身心处于一种不佳状态的人，你成为一个更好的人的可能性更高。

若是我们将所有的个人考虑都放在一边，那么你也有责任去发挥自身的人性，培养身心的健全与力量。换言之，你有责任去寻求个人的幸福，即使不为其他理由，也可以是出于这样的原因，即这样做会让你有能力使别人变得更加幸福快乐——这将会让你的心中充满愉悦。

所以，我们必须深刻明白“幸福”一词的含义，这可以分为两个方面，第一个是积极的方面，第二个是消极的方面。按照事物发展的自然规律，即便是最幸福的人也不会否认精神错乱的存在。诚然，这是一种心灵的法则，即最为强烈的愉悦感觉都是短暂的。理智使我们避免过分沉湎于某一事物。纵观我们的一生，可以感受到强烈的愉悦感的时间还是非常少的。

生命的主要进程源于高原，这里有高耸的山峰。如果我们能够远离痛苦的泥沼与山谷的话，那么这就是充满希望的，这一切都是我们所想要的。我们最大限度的幸福都是消极品格所带来的。“在我们感到不快乐的时候感到快乐”，这才是愉悦的真正形式。单纯暂时摆脱，这似乎是那些长期忍受痛苦之人所能够感受到的最大幸福。

具有理性的动物的目标，就是能够摆脱心灵与身体的痛苦，从而感受到最大限度的自由，能够感觉自己控制着其他的生物，这让我们能够有最大的力量去推动人类的不断进步。

四条平行的高速公路会指向无限的目标——包括身体感觉饥饿的

高速公路、智力的高速公路、社会交往的高速公路以及道德追求的高速公路。那些能够感受最大限度的幸福的人，都是能够尽可能地摆脱遗传带来的限制，从而在这四条高速公路上飞奔的人。

若是我们从这种观点进行审视，就会明显发现，对幸福的追求与单纯感受到感官愉悦是存在区别的。这样的一种努力可以被单纯视为人生的唯一目标，这就像是死海的“果实”最终必然会变成“灰烬”一样。然而糟糕的是，虽然愉悦的善意因此能够得到保存，但却有着一张恶意的脸庞，让每一个人的心灵都变得冷漠坚硬。

因此，对幸福的追求并不能放任毫无指引的本性。诚然，在人类行为的整个范围里，这些毕竟都很少会超越当前的主题。因此，这就需要更为重要的指导，让我们有更好的机会去寻求建议，能更好地运用机会进行学习。当这些知识被系统化地组合起来之后，我们称之为科学知识。但在我们的现代世界里，这个话题通常都处于一种无人问津的状态，我们依然还没有从中世纪那种活着就为追求世俗乐趣的哲学中摆脱出来，依然过分专注于对某种愉悦的追求。因此，虽然世人都将追求幸福视为人生的最大乐趣，但存在着一种倾向，就是很多人依然对那些发誓要追求愉悦的人持一种怀疑的态度。

没有什么比追求愉悦的行为更能够深刻地阐述出古代希腊哲学所具有的真实性。哲学的起源可以追溯到公元前3世纪初期，当时一位著名的哲学家名叫伊壁鸠鲁。就我们现在所能了解到的知识可知，他是第一个运用禁欲的方法去面对身体层面上愉悦的人。他在一个著名的花园里非常睿智地教导着自己的门徒，无论男女，都要努力过上这样一种禁欲清苦的生活，成为这种生活理念的奉行着。

他有一句著名格言：“无法控制的能量与巨大的财富可能会积累到一定的程度，从而给我们带来安全感，当然这是就人类本身而言的。但是人类的安全感一般情况下来自他们灵魂的平静。目标是摆脱了各种雄心壮志的羁绊，处于一种望峰息心的状态。”

他接着说：“一个公正之人能够摆脱所有不当的行为，但是一个不公正的人却会始终成为不当行为的受害者。”

他还说：“在所有的事情当中，智慧能够为我们的人生提供许多指引，其中最重要的收获就是友情。”

他作为一门思想学派的创始人，最后却因为身体的各种疾病在痛苦中死去。他想要在痛苦中寻求慰藉，所以他从哲学问题的推理上得到了人生的快乐。他一生都想要去了解最大限度上的生存乐趣，但他也曾明确地表示：“我们不能在不顾公正、荣誉与正义的前提下过着愉悦的生活，要想过上愉悦的生活，这必然是与美德分不开的。”

当我们回顾人类残忍且扭曲的历史时可以看到，这位哲学家的名字竟然成为描述那些追求感官刺激者的一个代名词。“伊壁鸠鲁”一词以及与此相关的词语在当代的欧洲语言里，都是与某种追求身体愉悦的感觉联系在一起的。按照历史记录，伊壁鸠鲁本人以及他的追随者都习惯了节食苦行的生活，他们每天所喝的水与所吃的食物都刚刚好能够维持正常的生命。在那个时代，酒类是希腊人习惯的饮品。在那时，十加仑的酒只需要六分钱。但是伊壁鸠鲁的门徒都认为每天只需要喝白水就可以了。在他们所处的那个时代，他们的节制似乎是一种随意的禁欲行为。据说，当伊壁鸠鲁面对山珍海味的时候，给一位朋友写信说：“给我送来一些粗茶淡饭吧。我只希望吃饱肚子就可以

了。”按照现代的语义来说，“伊壁鸠鲁”这个词语的意义已经完全发生了改变。

这样的错误可以说让许多人遭受了不少的痛苦。还有很多能够描述事物本质的关键词语都被世人一知半解地误用了，最后甚至懒得将其改正回去。所以，伊壁鸠鲁主义者都会对此持一种怀疑的态度。但若是按照事实分析，伊壁鸠鲁的哲学的确与其他的哲学存在着许多不同。所有的哲学体系都是想要找到追求幸福的道路。如果一些现代哲学家为伊壁鸠鲁的理想感到哀叹的话，那么这就是对于禁欲思想的错误理解。

但是，有多少人获得了赫胥黎所说的人类心智的“坚硬而又清晰的逻辑思维”呢？又有多少人在他们正常的心智能力之内，养成了良好的思维习惯呢？

撒克利曾说过，他的心智始终处于一种积极的状态，朝着明确的方向前进。无论他是在走路、坐着或是做其他事情，他都显得那么充满乐趣。他所感受到的这种乐趣绝对不是毫无目标的。他始终能够看到存在的一些明确问题。他可以知道自己在某个小时或是一天之内所思考的事情。又有多少人能够做到这点呢？

据说，爱默生每天都要到树林里散步，漫无目的地到处走着，或者在他认为适宜的时候放松自己的身体。他只有在获得了一些全新的思想后，才想着要回去，就像一些漫无目标的游客要采摘到一朵花后才会尽兴而归一样。他非常喜欢花朵、小鸟与树木，乃至自然中的一切事物。他会通过心灵的“视觉”去感受这一切，通过一些具体的行为去表现出来。在他看来，世间万物都是一个宏大计划的一部分，每

个部分都与其他的部分紧密地联系着。这些缠绕而又紧密联系的事物给他的心灵带来了一些朦胧的印象，但在这些朦胧印象的背景之下，他能够看到那些最为闪亮的思想，这些思想在一片暗淡的阴影下显得尤为闪亮。

就个体的智慧而言，有多少人发现过自己具有如此巨大的能量呢？又有多少古老的思想能够以如此透彻的方式为我们所熟知与理解呢？又有多少所谓著名的思想是没有建立在一种迷信的基础之上的呢？但是，无论怎么说，人类所真正能够吹嘘的，不过是他们是一种具有思考能力的动物。

我们都知道，清明的思想所带来的奖赏是多种多样的，其中就包括这个世界上最美好与美妙的事情。我们都知道，一种懒惰散漫的思想所带来的惩罚就是心灵的平庸，让人缺乏对学术的追求，无法将人生中最美好的东西完全呈现出来。但是，我们现在处于一个能够时刻感受思想曙光的年代，从来不会养成那种懒惰的思维习惯，这让我们可以驱散思想的迷雾，也让我们有着清晰的视野。在一个充满热情的时刻，不管这样的时刻是适宜的还是不寻常的，我们都能够感受到光芒，而不是逃避到过去那种朦胧、模棱两可或是没有任何成果的迷思当中。我们在晚上睡觉的时候，都会假设我们的心智处于一种不活跃的状态。在绝大多数情况下，我们在一个晚上的记录其实就好比一张空白的纸，而第二天早上，我们的心灵思想在这张纸上被记录下来。白天，我们假定自己处于一种苏醒状态，处于一种心灵活跃的状态。但是，我们对白天的思想又有怎样的记录呢？事实上，我们在白天的时候并没有如想象中那么清醒。梭罗的一些愤世嫉俗的言论让他

看上去从来都不像是一个真正清醒的人。当然，这也与他个人的人生阅历有关。

但是，梭罗是爱默生、霍桑与洛威尔以及其他许多新英格兰地区思想家的朋友。难道他们都处于一种半睡半醒的状态吗？如果真是这样的话，那么具有一般心智能力的人岂不是没有任何希望了？

即便如此，我们还是要尽最大的努力去做到最好。在思想方面进行比较与对比，这并不是为了贬低一些思想。一些最高级的思想家所处的思想高度是一般人难以企及的，但我们也不应该对此感到灰心。虽然有很多的格言也不完全是尽善尽美的，但必然能够给我们带来一些帮助。而若是我们能够以正面而积极的态度去面对模糊的思想，那么绝大多数人的心灵都必然是可以得到提升的。

世人的意识正在觉醒，更好地认识到了心智与身体之间的相互独立性，这是一个充满希望的信号。我们这一代人正在努力恢复古希腊人对竞技运动的热情。半个世纪前，许多竞技运动都被人们所忽视，现在却成为了人们关注的焦点与教育的课程。据说，美国有1 000万少年与成年男女在进行着经常性的体育锻炼。这个事实是极为重要的。这能够让我们在一个更为宽广的层次内对幸福进行更加深入的了解与认知。但这只是一个开始而已。我们必须始终要保持身体方面的锻炼，而不只是在大学时才参加体育锻炼。我们必须追求道德与心灵层面的平衡。接着，我们看到的不仅是新世纪^①，而且是真正优秀

^① 本书出版于1909年，20世纪之初。因此书中所提及的一些科学理论也许已经不再适用于当下，望读者理解。——译者注

的一代新人。

现在，简单地总结上面提出的各种思想——任何超越单纯建议的事情显然都是无法实现的。显然，幸福的科学与任何妖术都是没有关系的，并不是如同芝麻开门那样简单地打开一扇门就能直接通向幸福的世界。在寻求真正幸福的道路上，除了不断学习与认知之外，根本没有其他的捷径。诚然，这是一件需要符合事实过程的事情，让我们能够更好地了解知识，感受着人生的幸福。幸福的科学必须要与很多的信息与细节联系在一起。现在，没有一门科学是完全简单的，一些歪门邪说的理论都已经成为过去。我们现在出行靠电车，但我们永远无法获得阿拉丁神灯。

我们的科学必然要基于生物层面的法则之上。我们需要接受这样的基本法则，即健康的身体通常是拥有正常心智的前提，这其中包括我们要注意饮食、锻炼身体、注重睡眠等。

这还需要我们注意生理学家们提出的一些最基本的法则，将最好的锻炼方法传递给别人，让他们能够进行记忆训练，更好地发挥思考的能力与意志的能力。

我们还需要从社会学家那里收集各种信息，从而了解很多人想尽办法要实现的个人欲望，从而找出许多让人信服的证据，让每个个体的幸福都可以通过不断找寻更多的怜悯与利他主义的动机来实现。

按照上面所提到的内容，幸福的科学必然要包括一个更为宽广的法则系统，如身体与心智的锻炼，从而更好地践行生活的艺术——这些自信的信条并不是一种幻觉，也不是一些多愁善感者的无端伤感，而是那些愉悦的乐观主义者对未来远景的一种想象——简而言之，这