

# 哲学的慰藉

The Consolations of Philosophy

Alain de Botton

〔英〕阿兰·德波顿 著

资中筠 译

上海译文出版社

译文经典

# 哲学的慰藉

The Consolations of Philosophy

Alain de Botton

〔英〕阿兰·德波顿 著

资中筠 译

上海译文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

哲学的慰藉/(英)德波顿(De Botton, A.)著;  
资中筠译.—上海:上海译文出版社,2012.3

(译文经典)

书名原文:The Consolations of Philosophy

ISBN 978-7-5327-5675-9

I. ①哲… II. ①德…②资… III. ①哲学—通俗读  
物 IV. ①B-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第279113号

Alain de Botton

### **The Consolations of Philosophy**

Penguin Group, 2000

Copyright © 2000 by Alain de Botton

Published by arrangement with Alain de Botton through  
Intercontinental Literary Agency and Big Apple Tuttle-Mori Agency

All Rights Reserved

作者个人网站:www.alaindebotton.com

图字:09-2002-320号

## 哲学的慰藉

[英]阿兰·德波顿 著 资中筠 译  
责任编辑/袁雅琴 装帧设计/张志全

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版、发行

网址:www.yiwen.com.cn

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

全国新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 插页 5 字数 110,000

2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 978-7-5327-5675-9/1·3339

定价:30.00元

本书中文简体字专有版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制  
如有质量问题,请与承印厂联系调换。 T:0539-2925659

## 我的作品在中国

Alain de Botton 阿兰·德波顿

我很清楚地记得我的首度中国之行。抵达北京时是2004年5月的一个清晨,我的几位中国编辑亲自前往机场迎接,随身带着我所有作品的中文版。从机场前往市区的路上,我的编辑向我解释,对于将我的作品引进中国市场她真是既充满期待又有些担心。她说,要想让中国读者接受一个全新的欧洲作家的作品真的很难,除非是那些教你如何取得商业成功或是如何操作电脑软件的书。不过,我的中国编辑也充满信心。因为中国读书界自有一群严肃的读者,他们渴望读到内容深刻、发人深省的优秀作品。结果,我的中国之行就演变成一连串的图书推广活动:接受采访、在媒体上露面以及在书店里朗读和签售。虽说大家事先都有过各式各样的疑虑,不过好消息还是接踵而至:我的作品确实在中国卖出去了。《拥抱逝水年华》——一本描写以晦涩著称的法国作家普鲁斯特的书竟然卖了两万册!

写书的人可以分成两种：一种人搞不懂为什么他的大著地球人没有人手一册；另一种人则不敢相信自己的好运：竟然有人肯巴巴地花钱买他的书而且认真读过。我属于后一个阵营，所以对于我的书竟然能在中国赢得这么多读者，我深怀感激。我有个网站([www.alaindebotton.com](http://www.alaindebotton.com))，我每天都看到中国读者的留言，他们想跟我交流几句，想表达他们对我作品的喜爱。写作是桩难上加难的营生，可是拥有这么热心的中国读者，感觉确实容易了很多。

反观我已经出版的几本书，我有时仍不免有些犯嘀咕：我到底属于哪一类作家——究竟是什么将这些只言片语连缀到一起，成为一本完整的书。从一开始写作，我就缺乏一个明确的定位。在明确知道我想成为哪一类作家之前我只知道我不可能成为哪一类作家。我知道我不是诗人，我也知道我不是个真正的小说家（我讲不来故事，我“发明”不了人物）。而且我知道我也做不来学者，因为我不想墨守那一整套学术规范。

后来，我终于发现了自觉正好适合自己的定位：随笔作家。据我个人的理解，所谓随笔作家，就是既能抓住人类生存的各种重大主题，又能以如话家常的亲切方式对这些主题进行讨论的作家。如果一位随笔作家来写一本有关爱的书，他也许会对爱的历史和心理稍作探究，不过他最终必须得用一种个人化的调子来写，使读者读起来就像跟朋友娓娓谈心。

这种朋友般的阅读感受对我而言非常重要：我希望我的书读起来就像跟朋友谈心，不想拿大学问的帽子来充门面、唬人。

初习写作，我还认识到我喜欢写得尽可能简单朴素。这当然也挺冒险的，因为虽说你是刻意写得朴素，可难免也会冒乏味和幼稚之讥。不过我在自己的学习过程中发现，要想附庸风雅、假充聪明实在是再简单不过的事儿了，你只需故作高深，让人弄不懂你就成。如果有本书我看不懂，也许就意味着作者比我更聪明——这是我们作为读者都未能免俗的一种普遍的受虐欲心理。我则宁肯抵挡住这种诱惑，用日常生活中的语言来写作，因为我讨论的主题本身就是跟每个人息息相关的：恋爱、旅行、身份焦虑、美与丑以及分离与死亡的经验等等。

除了要写让人看得懂的书之外，我还立志要写在某些方面能对人有所助益的书。有一种观念认为好书就不该（没义务）对人有任何用处，为艺术而艺术嘛——并非为了实际的进步或是事业的成功而艺术。在一定程度上我也认同这种观念。为了完全改变自己而去啃那些严肃的书籍确实愚不可及，不过，我也认为，抱定为了更好地理解自己以及自己所处环境的目的去读书，是至关重要的。最好的书能清楚地阐明你长久以来一直心有所感，却从来没办法明白表达出来的那些东西。

恋爱和阅读之间或许真有某种重要的关联，两者提供的乐趣差堪比拟，我们感到的某种关联感或许就是基于这个根

源。有些书跟我们交流的方式与我们的爱人同等热烈，而且更加诚实可靠。这些书能有效地防止我们因自觉并不完全属于人类大家族而滋生的伤感情绪：我们觉得孑然孤立，谁都不理解我们。我们身上那些更加隐秘的侧面——诸如我们的困惑、我们的愠怒、我们的罪恶感——有时竟然在某一本书页上跟我们撞个正着，一种自我认同感于是油然而生。那位作者用确切的文字描述了一种我们原以为只有我们自己才有所会心的情境，一时间，我们就像两个早早地去赴约吃饭的爱人，兴奋不已地发现两人间竟有这么多的共同点（陶醉之下，只能嚼几口眼前的开胃小食，哪有心思再去吃什么正餐），我们也会把书暂时放下，带点乖张地微笑着盯着书脊不放，仿佛在说：“何等幸运，邂逅此君。”

马塞尔·普鲁斯特曾表达过类似的意思，他说，“事实上，每个读者只能读到已然存在于他内心的东西。书籍只不过是一种光学仪器，作者将其提供给读者，以便于他发现如果没有这本书的帮助他就发现不了的东西。”不过，书的价值还不止于描绘我们在自己的生活中习见的那些情感和人物，好书对我们各种感情的描绘远胜过我们自己的体会，它处理的感知和认识虽确属我们所有，却又是我们根本无力予以明确表达的：它比我们更了解我们自己。

我读书时总抱着非常个人的理由：为了帮我更好地生活而读书。我十五六岁时开始认真地读书，当时最喜欢读的就

是爱情故事。我把书中的人物都想象成我的生活中真实存在的活人：我读得如饥似渴，又感同身受。这足可以解释文学何以能够为失恋的人儿带来舒解和慰藉。在文艺作品中认出我们自己，可以使我们换一种达观的态度看待我们自身的困境，因为我们可以学着站在普世的高度看问题，这正是作家们为了创作而采取的立场。

学着读书——写作又何尝不是——也就等于接受这样一个现实：我们的个性并非如我们乐于想象的那般密不透风，我们自以为只归我们独有的很多东西其实根本没那么私密——当然并不是说它们就是客观超然的，像你在快餐店里招呼侍应生那么不带感情色彩，而是说它们其实都是人类所共有的东西。我们在发现自己并非如此孤立的同时也要付点代价：我们也并非如我们想象的那般与众不同。

我自己在读书时总是很自私：我不想只是为了读书而读书。我读书是为了学习，是为了成为一个更好、更有自知之明、更多才多艺的人。我几乎从来都不为了“取乐”而读书。

我希望这能有助于解释我为什么写了这些书——写这些书是期望它们能有助于我们更好地理解我们人类的处境。中国竟然也有些读者愿意跟随我探索的旅程，幸何如哉！

2008年10月于伦敦

（冯涛 译）



## 哲学不只是慰藉(推荐序)

周国平

德波顿的《哲学的慰藉》一书选择西方哲学史上六位哲学家,从不同角度阐述了哲学对于人生的慰藉作用。人生中有种种不如意处,其中有一些是可改变的,有一些是不可改变的。对于那些不可改变的缺陷,哲学提供了一种视角,帮助我们坦然面对和接受,在此意义上,可以说哲学是一种慰藉。但是,哲学不只是慰藉,更是智慧。二者的区别也许在于,慰藉类似于心理治疗,重在调整我们的心态,智慧调整的却是我们看世界和人生的总体眼光。因此,如果把哲学的作用归结为慰藉,就有可能缩小甚至歪曲哲学的内涵。当然,智慧与慰藉并非不能相容,总体眼光的调整必然会带来心态的调整,在此意义上,则可以说哲学是一种最深刻的慰藉。

全书中,我读得最有兴味的是写塞内加的一章。部分的原因可能是,这一章比较切题,斯多葛派哲学家本身就重视哲学的慰藉作用,塞内加自己就有以《慰藉》为题的著作。

作为罗马宫廷的重臣，此人以弄权和奢华著称，颇招时人及后世訾议。不过，他到底是一个智者，身在大富大贵之中，仍能清醒地视富贵为身外之物，用他的话来说便是：“我从来没有信任过命运女神。我把她赐予我的一切——金钱，官位，权势——都搁置在一个地方，可以使她随时拿回去而不干扰我。我同它们之间保持很宽的距离，这样，她只是把它们取走，而不是从我身上强行剥走。”不止于此，对于家庭、儿女、朋友乃至自己的身体都应作如是观。塞内加的看法是：人对有准备的、理解了挫折承受力最强，反之受伤害最重。哲学的作用就在于，第一，使人认识到任何一种坏事都可能发生，从而随时做好准备；第二，帮助人理解已经发生的坏事，认识到它们未必那么坏。坏事为什么未必那么坏呢？请不要在这里拽坏事变好事之类的通俗辩证法，塞内加的理由见于一句精辟之言：“何必为部分生活而哭泣？君不见全部人生都催人泪下。”叔本华有一个类似说法：倘若一个人着眼于整体而非一己的命运，他的行为就会更像一个智者而非一个受难者了。哲人之为哲人，就在于看到了整个人生的全景和限度，因而能够站在整体的高度与一切个别灾难拉开距离，达成和解。塞内加是说到做到的。他官场一度失意，被流放到荒凉的科西嘉，始终泰然自若。最后，暴君尼禄上台，命他自杀，同伴们一片哭声，他从容问道：“你们的哲学哪里去了？”

蒙田是我的老朋友了，现在从本书中重温他的一些言论，倍感亲切。作者引用了蒙田谈论性事的片断，评论道：“他把人们私下都经历过而极少听到的事勇敢地说出来……他的勇气基于他的信念：凡是能发生在人身上的事就没有不人道的。”说得好，有蒙田自己的话作证：“每一个人的形体都承载着全部人的状况。”然而，正因为此，这一章的标题“对缺陷的慰藉”就很不确切了。再看蒙田的警句：“登上至高无上的御座，仍只能坐在屁股上。”“国王与哲学家皆拉屎，贵妇人亦然。”很显然，在蒙田眼里，性事、屁股、拉屎等等哪里是什么缺陷啊，恰好是最正常的人性现象，因此我们完全应该以最正常的心态去面对。一个人对于人性有了足够的理解，他看人包括看自己的眼光就会变得既深刻又宽容，在这样的眼光下，一切隐私都可以还原成普遍的人性现象，一切个人经历都可以转化成心灵的财富。

在当今这个崇拜财富的时代，关于伊壁鸠鲁的一章也颇值得一读。这位古希腊哲学家把快乐视为人生最高价值，他的哲学因此被冠以享乐主义的名称，他本人则俨然成了一切酒色之徒的祖师爷，这真是天大的误会。其实，他的哲学的核心思想恰恰是主张真正的快乐对于物质的依赖十分有限，无非是食、住、衣的基本条件。超出了一定限度，财富的增加便不再能带来快乐的增加了。奢侈对于快乐并无实质的贡献，往往还导致痛苦。事实上，无论是伊壁鸠鲁，还是继承了

他的基本思想的后世哲学家,比如英国功利主义者,全都主张快乐更多地依赖于精神而非物质。这个道理一点也不深奥,任何一个品尝过两种快乐的人都可以凭自身的体验予以证明,沉湎于物质快乐而不知精神快乐为何物的人也可以凭自己的空虚予以证明。

本书还有三章分别论述苏格拉底、叔本华、尼采,我觉得相比之下较为逊色,没有把他们的精华很好地呈现出来。部分的原因也许在于,这三人的哲学是更不能以慰藉论之的。尤其尼采,他的哲学的基本精神恰恰是反对形形色色的慰藉,直面人生的悲剧性质,以此证明人的高贵和伟大。一本好的通俗哲学读物的作用是让我们领略哲学的魅力,吸引我们走进哲学之门,本书无疑起到了这样的作用。至于在入门之后,怎样深入堂奥,与历史上这一个或那一个独特的灵魂深交,就要靠读者自己的修行了。

2008年12月11日于北京

## 译 序

由于精力与时间有限,我一般不轻易接受翻译的约稿。因此译文出版社的朋友最初提出要我承担他们准备出的一套丛书中的一本时,我本能地倾向于推辞。但是当他们把阿兰·德波顿的《哲学的慰藉》一书送到我手上后,翻阅之下,立刻就被吸引住了。首先是文字,后来才是内容。说来惭愧,我也算是主修英国文学出身,在大学上的基本课程是从莎士比亚到维多利亚时代的文学作品。较之诗歌、戏剧,我自己更偏好小说和散文。但是一出校门,我的工作就与文学绝缘,也做了不少翻译工作,却多为政治性的文献、资料以及口译,少有文采可言。近20年来,专业是国际政治研究,所读书刊文章很少在文字上有特点,而且大量是美国人的著作。在这个领域内我所读到的真正上乘的英文是丘吉尔关于第二次世界大战的回忆录,虽不是文学作品,却在遣词用字上有不可言传之妙。当然,丘吉尔除了政治家的身份外,作为作家的英文也是享有盛名的,不必我赘言。

这一次,这本小书的文字使我有他乡遇故知的感觉。那

种特别英国式的散文风格,简洁而优雅,机智而含蓄,能用小字眼就不用大字眼,惯以轻描淡写代替浓墨重彩,给读书留有回味的余地,这些都深得英国古典散文的传承。我一向认为,一种臻于上乘的文字首先是本土的,不是洋腔洋调的,中文如此,其他国家文字也如此。例如纯粹英国英文与带点法国味或德国味(指文风,不是口音)的英文就不一样,哪怕后者非常流畅而正确。(现在国内流传的美式英文又当别论,其实美国真正的大作家也有文字不俗的。)因为每一个有悠久文明的民族的语言都是经过千锤百炼,形成自己特殊的审美和表达方式。每一种文字本身又有文、质、雅、俗之分。凡精美的文字,大多读来明白晓畅,看来朴素无华,修辞却极有讲究,越是如此,要精确传神地译成别国文字就越加难乎其难。正是这本小书的这一特点对我产生了极大的吸引力,对自己的中文形成一种挑战,使我跃跃欲试,于是就知难而上了。

当然,本书的吸引力与难译之处不仅在于文字,更在于内容。这是一本以介绍几位哲学家及其思想的非学术性书,既像写自己读书心得的随笔,又像普及知识的“科普”作品。人物的挑选、切入的角度和思想的诠释都凭作者的个人兴趣和理解。对某位哲学家的言论是否引用得当,诠释是否到位,专家们可以提出各种批评和质疑。但是如果不以学术性著作来要求(本来就不是),我觉得本书决不是“戏说”,表达方式虽然活泼俏皮,作者的态度却是相当严肃的。可以相信,他对所涉及的哲学著作是认真读过,经过自己思考的。

在作者看来,哲学最大的功能就是以智慧来慰藉人生的痛苦。这痛苦有主观自找的,例如名缰利锁,欲壑难填;有外界强加的,例如天灾人祸,种种不公平的遭遇。但是在哲学家那里都可以找到解脱之道:苏格拉底以通过理性思辨掌握真理的自信直面压倒优势的世俗偏见,虽百死而不悔。塞内加参透人事无常,对命运作最坏的设想,因而对任何飞来横祸都能处变不惊。伊壁鸠鲁认为人生以追求快乐为目的,但是他对快乐有自己的理解:摈弃世俗的奢华,远离发号施令的上级,布衣简食,良朋为伴,林下泉边,悠哉游哉!蒙田(姑从德波顿,把他也列入哲学家)自己大半生在藏书楼中度过,却贬低书本知识,因厌恶上流社会的矫揉造作,而走向了另一极端——让饮食男女的原始本能登大雅之堂;他痛恨当时学界言必称希腊的引经据典之风,提倡用百姓自己的话代替“亚里士多德如是说”,这样,因能力、知识不足而自卑者可以从中得到慰藉。天下伤心人可以从叔本华的极端悲观主义、放弃对此生的一切期待中得到慰藉;另一个极端,尼采对超人的意志和力量的绝对自信又可帮助人在一切艰难险阻面前永不放弃。

作者并没有表明他对任何一种哲学的倾向性,对其中有一些也以调侃的笔法透露了一点质疑。但是从作者的角度看,这些哲学家的思想虽然相距甚远,甚至相对立,却有一个一以贯之的共同点,那就是哲学一词希腊文的原义:“爱智慧”,而且用这种智慧来慰藉人生的种种悲苦。这也是本书的切入点,因此以此为题。下面这段话最好地概括了作者自

己的旨趣和写这本书的真意：

广而言之，以这位希腊哲学家（苏格拉底）为最高象征的主题似乎在召唤我们担负起一项既深刻又可笑的任务，那就是通过哲学求得智慧。尽管古往今来被称作哲学家的思想者千差万别（他们如果聚集在一场大型酒会上，不但互相话不投机，而且很可能几杯酒下肚就要拳脚相向），还是有可能在相隔几世纪之间找到一小群情貌略相似的人，其共同点就是忠于“哲学”一词希腊文的原义——“爱智慧”。人以群分，把这一小群人归在一起的共同爱好在于就人生最大的痛苦的根源向我们说一些宽慰而切合实际的话。我愿从斯人游！

不论哲学家的主张如何，他们共同的特点是不随俗、不从众、不畏权势，通过独立的深思熟虑而得出自成体系的对宇宙、对人生的看法。一旦形成，就身体力行，以大无畏的精神捍卫、宣扬之。本书以苏格拉底之死开篇，开宗明义用这种精神统领全书：

“这位哲学家宁愿失欢于众，获罪于邦，而决不折腰。他决不因别人指责而收回自己的思想。而且，他的自信不仅是出于一时冲动或者匹夫之勇，而是来自更深层次的、根植于哲学的源泉。哲学给苏格拉底以坚定的信仰，使他面对千夫所指能够保持合乎理性的而不是歇斯底里的自信。”

“这种思想的独立性给我以启迪和激励。它向我展示了一种力量，可以抗衡在行动和思想上曲意迎俗的习性。在苏



格拉底的生死之间包含着一种召唤,唤起人聪慧的怀疑精神。”

这一贯穿全书的追求真理的精神和独立人格,也许正是作者要与读者分享与共勉的启迪。

其实,这种精神在东西方的哲人那里是相通的(我得赶紧声明,我决不是要把东西方的哲学作牵强附会的比附,那正是我反对的)。如“三军可以夺帅,匹夫不可夺志”(《论语》),“自反而缩<sup>①</sup>,虽千万人,吾往矣!”(《孟子》),都是指的只要自信真理在我,就坚持到底,无所畏惧。压力可能来自掌握生杀予夺之权的统治者,也可能来自世俗的无知和成见,还可能来自自己本身对名利的欲望,这些同样都是压制理性探索的死敌。中国春秋时代的先哲主张各异,同时也都拥有那份自信,那种依靠自己的智慧独立思考的精神,因此才有光耀千秋的“百家争鸣”的局面。而从伊壁鸠鲁对待权势财富的态度来看,也能找到中国读书人的不为五斗米折腰而归隐田园,崇尚淡泊宁静、归真返璞的影子,还有魏晋名士特立独行的风骨。书中所描绘的尼采对人生必须经过苦难的看法,有点“天将降大任于斯人也,必先苦其心志……”的味道。从这个意义上讲,哲学作为一种超越世俗的精神,在各民族的智者那里是相通的。

作者阿兰·德波顿近年来在欧洲已经崭露头角,但是在

---

① “缩”,直也,“自反而缩”就是自信理在我。——译者