

快乐哲学

中共中央党校图书馆

登录号 843607

书号 B561.54

L60-16 5

目 录

总序	(1)
----	-------

译序	(1)
----	-------

序言	(1)
----	-------

卷一 不快乐的缘由

第一章 人为什么不开心？	(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 受虐狂	(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

第一章

人为什么不快乐？

动物只要体质健康，有足够的食物果腹，便快乐了。有人认为，人类也应该如此，但事实并不这样，至少目前大多数的人并不因为体壮饱食而感到快乐。如果你是不快乐的，那你也许会承认你便是如此。如果你是快乐的，那么，试问你的朋友中有几个能跟你一样。当你与朋友会面时，请学会一些察言观色的艺术，使你自己在日常生活中能体察遇到的那些人的心境和情绪。诗人布莱克^①说过：

在我遇见的每个人的脸上都有一种标记，一种软弱的标记，一种忧郁的标记。

无论在哪里，尽管你遇见的人的不快乐的种类各异，但你却能觉察出来。假如你在人们上下班时间站在一条热闹的街上，或在周末站在一条交通要道上，或在晚上去参加一个舞会，只要你在脑子里完全丢开自我，悉心观察你周围的每一个陌生人，你将发现不同的人有着不同的烦恼。在人们办公的时候你可以看到他们焦虑不安，强作专心，消化不良，只知拚命，对其它事物毫无兴趣，不知娱乐，对周围的人们麻木不仁。在周末的大街上，你可看到男男女女，全都打扮得很好，有的还很有钱，一心一意去追寻欢娱。大家坐在慢到不能再慢的车子上，踩着

① 布莱克 (W. L. L. iam · B. Lake, 1757—1827)，英国著名诗人。——译注

同样的速度鱼贯而行。坐车的人要看见前面的路或周围的景致是不可能的，因为一旦旁视走神就会闯祸。所有的车子中的人，唯一的欲望是越过旁人的车辆，而又因拥挤而不可能。即使车上有人自己不开车，心思可以闲散些，但立刻会有一种说不出的烦闷抓住他们，在脸上显露出微微不悦的表情。假如有一车有色人胆敢表露出真正的欢乐时，他们的放任行为就会引起旁人的愤慨，最后还会因为车辆出了乱子而落到警察手里：休息时间的取乐，是受禁忌的。

再不然，你去观察一下快乐的晚会上的人们。凡是来这里的人都决意要来寻欢作乐的，仿佛是咬紧牙关，特意到牙科医生求得诊治牙齿一般诚心。饮酒和狎习，是欢乐之门，所以人们率相痛饮，并且尽量不去注意他们的同伴是否讨厌。但是饮酒过度之后，男人们会伤心流起泪来，自怨不该如此，在品格上愧对母亲的教诲。酒精的作用，解放了他们的罪错意识，而这些意识在平时里是被理性压抑着的。

这些种类各异的不快乐，一部分是根源于社会制度，一部分是根源于个人心理——当然，个人心理也大多是社会制度的产物。对于如何改革社会制度来增进人类快乐的问题，我以前已有著述论及。关于消灭战争，根除经济剥削，废除残忍和恐怖的教育等，都不是我在本书里想要谈的。要发现一种能避免战争的社会制度，对我们的文明确是生死攸关的；但是，目前还没有这种希望，因为今日的人们是如此地苦闷，甚至觉得宁可互相残杀而死，也不愿忍痛求生。如果机器生产带来的利益，确能对那些最需要的人或多或少有所裨益的话，那当然应该阻止贫穷的延续；但是，如果富翁本身就在忍受痛苦，那么教每个人做富翁又有什么用处呢？残忍与恐怖的教育是不好的，但是，

那些本身就做了残忍和恐怖精神的奴隶的人，人们往往难于给予其它什么类型的教育。以上这些考虑把我们引到个人问题上来：现代的男子或女士，在我们这弥漫着恋旧情绪的社会里，经过怎样的努力，可替自身去获取快乐？在讨论这个问题时，我将把注意力集中在那些并不受着外界的苦难压迫的人身上。我假定他们有充分的收入，可以不愁吃不愁住，有健康的体魄可以作普通体力活动。我将不考虑大的祸害，如儿女夭折，遭受公众耻辱等。关于这些问题，我们很可以议论，而且也是挺重要的，但它们不属于我在此所要讨论的一类问题。我的目的，是想提出一张治疗日常不快乐的药方，这不快乐是文明国家中大多数人感受到的，而且因为并无显著的外因，所以更显得无法逃避，难以忍受。我相信，这种不快乐在相当程度上是由于错误的世界观、错误的伦理观念、错误的生活习惯，从而使自己毁掉了对一般可能的事物的天然的热忱和嗜好。君不知，一切的快乐，不管是人类的快乐还是禽兽的快乐，都是以这些事物为根基的。观念和习惯等等，都在个人的权力范围之内，所以我愿意提出若干改革的建议，凭了它们，只要你是一个比较幸运的人，就能获得快乐。

简要的自我经验介绍，或许对我所要论证的哲学可以做一个最好的楔子。我不是生来就快乐的。在我孩提时代，我最爱的圣诗是：“令人生厌的世界，负载着我的罪孽。”我5岁的时候曾想：如果我得活到70岁，那么到现在为止，我只不过熬了全部人生的十四分之一，瞻望前途将经历的厌烦，我觉得几乎不堪忍受。步入青春时，我十分厌恶人生，老是站在企图自杀的边缘，然而想多研究一些教学的想法使我继续活了下来。如今，我变得完全相反了，我享受到了人生的乐趣；甚至可说，随

着年岁的增长，我的快乐与日俱增。这一部分是因为我发现了自己最迫切期望得到的究竟是什么，并且逐渐地获得了许多我所期望的东西。一部分是因为我终于成功地驱除了某些根本不可能实现的欲望，例如想获得关于这个或那个事物的彻底无疑的认识的企求。但最大的原因，还应归功于在心灵中逐渐减少对自我的关心。像其他受过清教徒教育的人一样，我过去一直习惯于对自己的罪过、愚妄和弱点，作不断的反省冥想。我确实觉得自己是一个可怜的标本。但是渐渐地，我学会了对自己和自己的缺点不再念念不忘；而把自己的注意力逐渐集中在对外界事物的关心上：例如世界现状，各种各样的知识，以及我所热爱的友人等。当然，对外界的关切也会给你带来各式各样的烦恼：世界可能陷入战争，某种知识可能难于获得，朋友可能死亡。但是，这一类的痛苦，不会像自己厌恶自己而产生的痛苦那样，破坏人生的根本乐趣。而且，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。相反地，如果只专门关心自己就不能促使你去进行任何进取活动。它只能使你去记日记，作自我心理分析，或者去当修道士。但是，当一个修道士也不会使他快乐，除非修道院的修炼能使他忘掉自己的心灵。他献身宗教而得到的快乐，其实靠从事清道夫的行业一样可以得到，只要他真正做一个清道夫。对于那些沉湎于自我的不幸者来说，常常是无可救药的，外界的纪律确是一条通向快乐的唯一之路。

“沉湎自我”的种类繁多。不过，我们可以选择最普通的三种类型的人来分析，即“畏罪型”“自负型”“好权型”。

我说“畏罪型”，并非说那些人真正犯罪：大概人人都有罪，也可以说人人没有罪，这要看我们对犯罪的界说而定。我这

里指的是沉溺于犯罪意识的人。这种人永远招惹自己的厌恶。他有一幅理想人格的自我想象，这幅理想的自我形象却和他所认识的实际的自我，不断发生冲突。如果说在他的清醒的意识里早已忘却了幼年时母亲给自己灌输的道德信条，那么他的犯罪感觉可能深藏在潜意识里，只是在醉酒或熟睡时才显露出来罢了。然而，这种犯罪感足以使他在所经所历的事情上带有这种意味。他心底里依然认为他儿时接受的告诫是对的，如赌咒是邪恶的，饮酒是邪恶的，日常生意中的狡计是邪恶的，性行为更是大逆不道的。当然，他对于这些有乐趣的事情并不会放弃不做，但这些取乐又给他自己全部毒毁了，毫无乐趣可言，因为他觉得自己是为了它们而堕落的。他全灵魂所愿望的唯一乐趣是他记得的在儿时经历过的受到母亲宽容的抚爱，既然这种乐趣对他来说不可能再有了，便感到一切都是乏味的；既然他不得不犯罪，他就决意深深地犯罪。当他堕入情网时，他是在女子身上寻找慈母式的抚爱，但他又难以接受，由于心中存在着对母亲的意想，他并不尊敬任何与他有性关系的女子。于是，在失望懊丧中，他变得残忍起来，而一经残忍，他又忏悔他的残忍，于是，他陷入了一个不断幻想的罪过又真正的悔恨的可怕的圈子。许多表面看来是铁石心肠的浪子，其心理状态就是如此。把他们诱人迷途的原因，一方面是由于一个无法得到的对象（母亲或母亲的代替物）的专注和迷恋，另一方面是早年所接受的许多虚妄的道德信条。对于这些慈母“美德”的牺牲者来说，从早年的道德信仰和情爱的羁绊中解放出来，是走向人生快乐的第一步。

“自贬型”在某个意义上说与普通的犯罪意识相反。其特点是惯于自赞自叹，并希望受到别人的赞赏。在某种程度内，这

情操无疑是正常的，无可非议，它只是在过度的时候才成为一种严重的祸害。有许多女子，特别是富有社会里的女子，感觉爱的能力完全丧失了，取而代之的是一股强烈的欲望，要所有的男人都爱她们。当这种女子确信一个男人爱她时，她便用不着他了。有些男子也是如此，不过较为少见罢了。畅销小说《私通的危险》中的主角，便是一个典型的例子。这部小说描绘了法国革命前夕一个法国贵族的风流逸事。一旦虚荣心到了这个高度，除了自己以外，不会对任何人有真正的兴趣，所以在爱情方面也不会得到真正的满足和快乐。这种“自负型”的人如果有别的方面的兴趣，其失败还要惨。例如，一个自负者会在追求大画家的荣禄目的的策驱下，去做一个艺术学生；但既然绘画对于他来说只不过是达到一个目标的手段，技巧从来不会引起他的兴趣，而且除了和他自我有关的事物外，他不能够发现别的对象物。其结果只能是失败和失望，期待的是恭维，得到的是冷嘲。有些小说家总把自己描写成书中理想化的英雄，也会蹈同样的覆辙。工作中一切真正的成功，全靠某种对和工作有关的事物抱有真正的兴趣。一个接一个成功的政治家相继倒台，这悲剧发生的原因何在呢？因为他把自负自恶的兴趣代替了他赖以立足的对社会的关切，对民众拥护的方策的关切。只对自己感兴趣的人并不可赞可美，别人也不觉得他可赞可美。因此，如若一个人在社会生活中的唯一目的是受到世人的钦仰，而对社会本身毫不关切，未必能实现他的目的。即使能够，他也不会完全快乐，因为人类的本能是永远不能完全以自我为中心的。自负型的人勉强限制自己，恰如畏罪型的人强行控制自己给犯罪意识。原始人可能因自己是一个好猎手而感到骄傲，但同时也感到狩猎之乐。虚荣心太盛，社会把每种活动本身的乐

趣缓掉了，结果社会使你不可避免地空虚厌倦，百无聊赖。原因往往是缺乏自信，治疗的方法是培养自尊心。但是，只有在对客观对象的兴趣的激励下去从事进取性的活动，才有可能获得自尊心。

“好权型”和“自负型”的不同之处，是他希望大权在握胜于受人欢心，他追求令人畏惧胜于令人爱慕。很多狂人和历史上大多数的伟人，都属这一类。爱好权力和爱好虚荣一样，是正常人性中一个很强的因素，只要它合乎人性范围，人们是会加以容纳的；但是，如果偏于过度，而且同很不实际的意识联系在一起时，那才变得可悲了。一旦出现这种情况，好权意识就会使一个人或是忧郁不快，或是脑子发疯，甚或两者俱备。一个自以为头戴王冠的疯子，在某种意义上也许是快乐的，但这种快乐决不会被任何意识清醒的人所艳羡。亚历山大大帝，虽然赋有雄才大略，能够完成疯子的梦，但心理上便和狂人同型。然而，他还是不能实现他自己的梦，因为他的成就愈大，他的梦的范围也愈扩大。当他看到自己成为最伟大的征服者时，他决意声称自己一个为神。但他是不是一个幸福的人呢？他的酗酒，他的暴怒，他的对女人的冷淡，以及他想做神明的愿望，令人猜想他并不快乐。牺牲了人的本性中的其余一切因素来培植其中的一个因素，或把整个世界看作造就一个人的自我显赫的材料，是决无终极的快乐可言的。好权势者，不论是癫狂状态的或外表看来是正常的，大多是受过极度羞辱的产物。拿破仑在学校读书时，在一般富有的贵族同学前面感到自惭形秽的苦恼，因为他是一个卑微的苦读生。当他后来准许亡命的贵族回国时，看到当年的同学向他鞠躬称臣时，他感到了满足。这是何等的快慰！依旧是这种早年的羞辱，鼓励他在沙皇身上去寻

求同样的满足，而正是这满足把他送到了流放自己的圣赫勒拿岛。既然没有一个人是全能的，那么，一种完全被酷爱权力所控制的人生，或迟或早要碰到不可战胜的困难。假如一个人有充分的权力，可以把胆敢指出这种情形的人禁锢起来，或者处以极刑，他就会对此变得完全无知，陷入某种疯狂之中。政治上的压抑和精神分析学上的压抑，便是这样联系在一起的。只要有任何明显形式的心理分析上的压抑出现，就没有真正的快乐。约束在适当的范围内的权力，可大大地增加快乐，但把它看作人生唯一的目标时，它就会导致灾难，不是外在的灾难，就是内心的灾难。

从心理方面来考察，不快乐的原因显然很多，而且种类不一。但所有的不快乐都有某些共同点。典型的不快乐者，是少年时被剥夺了某些正常的满足的人，以致后来把这一种满足看得比一切其余的满足更有价值，从而使他的人生专向这方面努力，过于重视这一种满足的实现，而对其它方面的东西不甚重视。另外，有一种趋势在今天也是很普遍的，那便是如果一个人所爱的挫折太多太重，就会使他寻求不定型的满足，只图排遣和遗忘，变成了一个享乐狂。换言之，他设法减少自己生命的活力来使得生活变得容易忍受些。例如醉酒，无非是暂时的自杀；它给你带来的快乐是消极的，是苦闷的暂时休止。“自负型”者和“好权型”的人相信快乐是可能的，尽管他们所用的寻找快乐的方法可能是错误的；但寻找麻醉的人，不管是何种形式的麻醉，除掉希望遗忘之外，确已放弃了一切的希望。要挽救这样的人，首先就是要向他指明快乐是值得期待的。忧郁的人像患了失眠症一样，以为能以此自傲。也许他们的骄傲好似失掉了尾巴的狐狸的那种骄傲；如果是这样，那么治疗的方

法是让他们知道怎样可以长出一条新的尾巴来。我相信，倘有一条快乐之路摆在眼前，几乎没有人会深思熟虑地去选择不快乐。我不否认，去选择不快乐的人也会存在，但他们的人数是微不足道的，在这里的讨论中无关重要。因此，我假定读者是宁取快乐而舍弃不快乐的。能否帮助读者实现人生快乐的愿望，我不知道，但是，无论如何，去尝试一下总是有百利而无一害的。

第二章

拜伦^①式的不快乐

正如世界史上许多别的历史时期一样，现在有一种非常普遍的时尚，认为我们之中的聪明人物都看透了前代人的一切热情，觉得世界上再没有什么东西是值得为之活着的。抱这种人生态度的人实在是抑郁不欢的，不过他们还以此自豪，并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的态度。他们以不快乐而骄傲的处世态度，使一般单纯的人怀疑他们不快乐的真实性，甚至认为那些以苦恼为乐的人实在并不苦恼。这种观点未免太简单了；毫无疑问，那些人在苦恼当中会产生一些比凡夫俗子高尚和看破红尘的快感，从而可以稍稍得到一点补偿，但这决不足以弥补他们所丧失的其它日常生活中质朴的快乐。在我个人看来，沉湎于抑郁不欢之中并没有什么思想高超之处。智慧人物可以在环境容许的范围内尽量快乐，假如他发觉对宇宙的苦思冥想使他产生超过某个程度的痛苦时，他会把思考转移到另一样东西上去。我想在本章内所阐明的就是这一点。我愿读者相信，不论你有什么理由，理性决不会阻碍快乐；不仅如此，我还深信凡是真诚地把自己的抑郁归咎于自己的宇宙观的人，都犯了因果倒置的错误。实际上，他们是由于自

① 拜伦 (Lord · Byron, 1788- 1824)，英国诗人，它的名字是最深刻的浪漫主义忧郁的象征。——译注

己尚未明白的某些缘故而不快乐，而这不快乐又诱使他们去深思细想这个自己所生活的世界上的种种令人不快的特征。

代表这种以不快乐为本观点的，在现代，有美国的伍德·克鲁奇，他著有《现代人的心情》一书；在我们祖父的一代里有拜伦；各时代都可适用的，有《传道书》^①的作者。克鲁奇说：“我们人的事业是一个失败的事业；在自然界里没有我们人的位置，但是，虽然如此，我们并不以生而是人为憾。与其像野兽一样活着，毋宁做了人而死。”拜伦说：

世间无所谓快乐，

纵使一时得到，也会永久失去。

早年的思想

随着感觉的衰微而凋敝。

《传道书》的作者说：

我赞叹那早已死去的死人，远胜于那还活着的活人；

而且我以为比这两种人更强的，是那从未存在，从未

见过阳光的罪恶的人。

这三位悲观主义者，都是在体验了人生的愉悦之后，得出这些灰暗的结论的。克鲁奇生活在纽约最先进的知识圈子里；拜伦游历过海轮斯坡海峡，一生有过无数的风情逸事；《传道书》的作者追求快乐更是名目繁多；他尝试过美酒，欣赏过各种音乐，以及诸如此类的东西。他建筑过池沼，蓄有男女仆役，还有生长在家里的婢仆。即使在这种情形下，智慧也没有和他分离。然而，他发现一切都是虚空，甚至他的智慧也是虚空。

① 《传道书》是《圣经·旧约》的一卷智慧文学作品。作者不详，传说是公元10世纪的所罗门。——译者注

我又专心考察智慧、狂妄和愚昧，乃知这也是捕风捉影，令人沮丧。

因为智慧愈多就烦恼愈多，增加知识就是增加忧伤。他的智慧似乎使他更受烦恼；他竭力想法摆脱智慧，却不能成功。

我心里说，来罢，我用喜乐试试你，你好享乐，谁知道也是虚空。

但是，他的智慧依然跟随着他。

我在心里说，愚昧人所遇上的，我也必定遇上；那么怎能说我比人更有智慧？我心里说：这也是虚空……。

我所以憎恨生命，因为在阳光之下所干的事我都认为烦恼；因为一切皆空，一切令人沮丧。

幸亏现在文人不再读太古旧的书了，否则他们会认为一切皆空，写作新书更是一种空虚之至的事。如果我们能够揭示《传道书》的这种推理，并非是一个聪明人物所能得出的唯一的结论，那么我们没有必要在论辩过去各个时代对同一心境的种种说法上多花心思。在这种论辩内，我们必须把“心境”与“心境的理智表现”加以区别。一种心境是无从争辩的；心境可能因某些机遇或生理的变化而改，但不可能因论辩而变化。我自己常有万事皆空的心境；但我摆脱这心境，并非靠了什么哲理，而是靠了某种绝对必要的基本行动。如果你的孩子病了，你会感到不快乐，但决不会感到一切皆空；你将认为不管人生有无终极的价值，恢复孩子的健康总是一件当务之急。一位富翁，可能而且常常觉得一切皆空，但是遇到破产时，他便觉得下一餐的饭决不是虚空的事了。人的空虚之感只是在人的天然的需要太容易满足的情况下产生的。人这个动物，正如别的动物一

样，适宜作各种各样的生存斗争，一旦人依凭了大量的财富，毫不费力地满足了他所有的欲望，快乐的要素就会随着他的努力一起向他告别。假如一个人对某些东西的渴望并不十分强烈，但却很容易地弄到了手，那么这种事实会使他觉得欲望的实现并没有带来快乐。假如他是一个具有哲学气质的人，他就会认为，即便一切欲望都能实现的人仍然得不到快乐，那么人生在本质上是苦恼的。他不懂得，缺少你所向往的某种东西，是人生快乐不可缺少的一个条件。

以人类的心境而论便是如此。但是，在《传道书》中也有些理智的论证。

百川奔腾入大海，大海却不因此溢满。

太阳底下没有一件事情是新鲜的。

已经过往的事情无人纪念。

我憎恨我在太阳底下所作的一切劳碌，

因为我得来的必留给我的后来人。

如果我们把这些论证用现代哲学的语言来复述一遍，其大意是：人类永远劳作不息，物体永远变动不定，但没有一样东西永恒常在，虽然新东西层出不穷，但与过去的东西并无什么区别。一个人死了，他的后裔来收获他劳作的果实；江河流入大海，但江河的水并不能长久留驻在大海。在无穷无尽又漫无目标的循环中，人与一切物体生死轮回，日复一日，年复一年，并无进益，并无永久常存的成就。江河若有智慧，必将停在它们的所在。所罗门^①若有智慧，一定不栽果树，来给他的子孙坐享果实。

^① 《传道书》当然不是所罗门所作，这里只从俗传，以指《传道书》的作者而言。——原注