



Ease

时间是用来浪费的

 从来
没有一只
郁闷的狗

【法】卢梭著 张云蒲编译 中国文联出版社

从来没有一只郁闷的狗

【法】卢梭著 张云涛编译

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从来没有一只郁闷的狗 / (法) 卢梭著; 张云涛编译. — 北京: 中国文联出版社, 2022.3

(彩虹哲学 / 苏德超主编)

ISBN 978-7-5190-4770-2

I. ①从… II. ①卢… ②张… III. ①卢梭 (Rousseau, Jean Jacques 1712-1778) — 哲学思想 — 通俗读物 ②幸福 — 通俗读物 IV. ① B565.26-49 ② B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 258608 号

从来没有一只郁闷的狗

原 著: [法国] 卢 梭

主 编: 苏德超

编 译: 张云涛

责任编辑: 张超琪 黄雪彬

特约编辑: 李晨昊 张维祥

责任校对: 胡世勋

装帧设计: 有识文化

出版发行: 中国文联出版社有限公司

社 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号 邮编: 100125

网 址: <http://www.clapnet.cn>

电 话: 010-85923091 (总编室) 010-85923058 (编辑部)

010-85923025 (发行部)

经 销: 全国新华书店等

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张: 8

版 次: 2022 年 3 月第 1 版

2022 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-4770-2

定 价: 46.00 元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换

“你幸福吗？”

这有点不好回答。我们更愿意回答的问题是：“你快乐吗？”后一个问题直截了当。幸福是一个更私人的话题，不能随随便便就讲出来。但快乐不同，快乐可以写在脸上，渗在声音里。趋乐避苦是人的本性。尤其是当下的快乐，对所有人都具有强大的吸引力。它好像是一个终点，我们愿意停在那里。美味的食物、动听的音乐、曲折的故事、刺激的游戏……这些东西让我们沉醉。就算过去了，我们还津津乐道。

但是，快乐并不是终点，而只是人生旅途的一座座小站。几乎没有人一直沉迷在快乐中。一则快乐的边际效用会递减，重复的快乐让人乏味；二则快乐有成本，而快乐本身不足以支付这个成本。于是，为了快乐下去，我们必须抛开当下的

快乐。有点悖理，却是事实。

离开当下的快乐，我们要到哪里去？常见的回答是下一站快乐。然而，在到达下一站之前，我们干什么呢？大多数人将不得不努力工作，或者努力学习，这样才能支付未来的快乐成本。心理学家发现，那些主动延迟即时满足感到来的儿童，长大后更容易获得世俗意义上的成功。忙着吃巧克力的孩子，不但会吃坏牙，而且也浪费了本可以用于学习的时间。隐忍、坚毅在哪一种主流文化中都是美德：对唾手可得的快乐视而不见，努力，再努力，直至想象中的更大快乐出现。本性要求趋乐避苦，文化却号召我们吃苦耐劳。重要的不是眼前的、看得见的快乐；而是未来的、看不见的快乐。有点赌博的意味，但经济和文化却因此繁荣起来。拼搏的人生才是最有意义的。拼什么？拼工作，拼学习。

事实上，一些人是如此地拼，以至于他们几乎总是把眼前的收益贮存起来，不急于兑付，以等待更大的快乐出现。更大的快乐里面，有家庭，有事业，有意气风发的壮年，有

平淡而充实的老年。他们不但希望自己这样，也希望自己的孩子这样。甚至为了孩子，不少人放弃了自己对快乐的追求。身边的人意气风发，他们隐忍；身边的人志得意满，他们隐忍。隐忍的目的，只是为了孩子能有一个好的环境，可以刻苦学习，以便长大以后能找个好工作。自然，长大以后，这些孩子也会有他们的孩子。可以想见，他们大概率会走在同一条路上。

这就让人想起下面这则故事。从前有个放羊娃，每天辛辛苦苦地放羊，让羊长肥，长肥了就可以赶到集市上卖钱，有了钱就可以买更多的羊崽来放，有更多的小肥羊，卖更多的钱，直到这些钱足够娶媳妇，娶了媳妇就可以生孩子，生的孩子又可以放羊了……看出来了吧，我们每个人都是放羊娃，只是工种不同而已。放羊自然是想得到快乐，但为了更大的快乐，我们忘记了快乐，只记得放羊了。放羊就是我们的工作。

人生就这样代际循环。海德格尔曾经这样总结亚里士多德的一生：他出生，他工作，他死去。人生的循环，概莫能外。一代一代的人，他们出生，他们工作，他们死去。从表

面上看，工作联结着出生与死亡。但是很明显，工作的意义，并不是去充当从出生到死亡的摆渡者。为什么要工作啊？因为这样就可以走向死亡了。这也太荒唐了。凡是来到世间的，终将离开。工作还是不工作，都不会改变这一点。

我们工作，显然是因为我们另有所求。

这个所求当然包括快乐。最常见的快乐包括物质的享受、权力的攫取和知识的追求。更好的工作会带来更多的财富，财富愈多，物质保障愈好，我们愈能免于饥寒之迫，疾患之苦；身体无苦痛，那是何等的轻松。更好的工作，往往能带来更大的权力，让我们能影响更多的人；一呼百应，旌旗如云，那是何等的快意。更好的工作，可以让我们知道得更多，不被无明掩蔽；一切了然于胸，那是何等的畅然。从某个意义上理解，生命就是一场自我体验。注重快乐，会让我们活得内一些。生命，不是用来张扬的，而是用来过活的；它不是别人眼中的风景，而是自己心头的喜悦。

但事情似乎没有那么简单。物质的丰富、权力的大小和

知识的渊博跟快乐的关系并不密切。不是说财富越多、权力越大、见闻越广就越快乐，忧心忡忡的富人、提心吊胆的当权者、郁郁而终的学者并不少见。人类学家发现，都市里的白领并不比丛林中的原始人更快乐。

况且，快乐不一定好。快乐是一种当下感觉。人生跟着感觉走，就像开车完全相信自动导航，有时反而到不了目的地。一些快乐是危险的歧路，在感官上诱惑我们，使我们精疲力竭，茫然无措，老子说，“五色令人目盲，五音令人耳聋”；一些快乐是失意的安慰，只让我们暂时避开伤痛，舒张心意，罗隐说“今朝有酒今朝醉，明日愁来明日愁”。这样的快乐，很可能并不值得艳羡，反倒应该同情。

再者说，就算是那些生活中正面的快乐，如果我们执着于它们，很可能就会错过对更深层目标的追求。很多老人在儿孙满堂时回顾自己的一生，平平安安，快快乐乐，一直过着邻居们倾慕的生活，却依旧怅然若失：读书时，为了保险起见，没有填报更合意的学校；工作时，刚刚新婚，拒绝了

外派的机会；中年升职，选择了不那么劳累但也不那么出彩的岗位……他们没有做错什么，所以他们一点儿都不后悔。他们又似乎因此错过了什么，所以他们不免有些失落。

回到前面的问题：你幸福吗？要是你不快乐，差不多你并不幸福。快乐是重要的。但是，只有快乐，我们也会有失落的时候，如果生命当中还有一些事情来不及成就，我们就并不心满意足。哲学家们认为，幸福，既指快乐，更指生命的满足。我们要的不只是当下的快乐，更是生命的满足感。心满意足，胜过任何肤浅的快乐，胜过物质、权力和知识。快乐是短暂易逝的。在恋人肩头痛哭一晚，缠绵悱恻的快乐会随着这一晚的过去而消逝，但因此带来的心满意足却是长久的，它将会在回忆中不断地为日渐消瘦的生命注入能量。心满意足了，你就幸福了，哪怕目标没有达到，哪怕人生的烛火就要熄灭。

怎样才能度过心满意足的一生，这是我们面临的最为重要的问题；长期以来，也是哲学的主要课题之一。对此几乎

所有重要的哲学家都有过论述。本套丛书选编了西方哲学史上有代表性的七种回答。柏拉图说，“善”是统治世界的力量，我们应该全面地“善”待自己和他人；亚里士多德说，我们应该让自己的生命“兴旺发达”，过理性沉思的生活，活出“人”的样子；斯多葛主义者说，不要放纵盲目的欲望，要跟自然一致；奥古斯丁说，相信点什么比什么也不信强，相信这个宇宙的设计者则会得到至福；卢梭说，真实地活在自己的世界中，不要让欲求超过自己的能力；尼采说，追求自己的事业，跟痛苦“正面刚”；罗素说，有感情，但不要感情用事。在选编中，我们尽量去掉了过于理论化和技术化的部分，希望这套书能够给大家提供人生的镜鉴。

所有的雨后，都可能出现彩虹，只要有阳光，只要我们站在恰当的地方。雨，是所有的挫折；阳光，是我们对生命的热爱；哲学家们的思考，则是到达这些恰当地方的路线图。

苏德超 2020年4月于武汉

导言 自由之子

001

I

谈人论性

人是拥有理智
和自由意志的存在

在所有财富中，处在第一位的不是权威，而是自由。

025

人具有自我完善的能力

正是通过激情的活动，我们的理性才能完善。

033

人是自爱的

人生来具有并且终生不离的唯一激情，是自爱这种原始的、天赋的激情。

036

自爱与自负或虚荣的
区分

为了被别人偏爱，我们必须使自己比其他任何人更可爱。

038

人富有怜悯心

怜悯是一种自然情感，它调节每个个体自爱的活动，因而促进整个人类的相互保存。

045

人性本善，人人具有良心

良心的行动不是判断，而是感受。

051

II

说苦论罪

痛苦之源在于人自身

我们的烦恼、我们的焦虑和我们的苦难都来自我们自己。

067

痛苦在于欲望与能力的不平衡

人的智慧或真正的幸福之路的关键是减少那些超出我们能力的欲望，使能力和意志处于完美的平衡。

071

III

自筑罗网

自然状态下的人是自由的、平等的、幸福的

人的第一感受是有关他的存在的感受，他的第一关怀是对他的保存的关怀。

085

自然状态向文明
社会状态过渡的
原因

一个人性情的强弱，往往更多地取决于培育他的方式是严酷的还是柔弱的。

093

不平等、不自由
和不幸福的谱系

无论以任何代价放弃生命和自由，都是违反自然和理性的。

095

IV

回归真我

深陷困厄和不幸

逆境迫使我们向自己求助，自我反省，这也许是令大多数人最难以忍受它的原因。

129

摆脱不幸和痛苦

抱怨产生于自负，自负使我怨恨他人，然后也反抗理性。

134

幸福的原因：克服
自负或虚荣

无论我们自己身处何种境遇，只要有自负，我们总是不幸福。

139

摆脱外界的影响

我的感官影响我心灵的方式构成了我生命的唯一痛苦。

143

对比理想的世界 与我们的世界

最幸福的状态不是最受人尊敬的状态，而是最心满意足的状态。

148

真正的幸福在于只 感到自己的存在的 境界

我内心渴望的幸福绝对不是由一些转瞬即逝的片刻组成，而是一种单纯的、持久的状态。

154

V

自然教育

三种教育

教育确实只是与自然天性一致的习惯。

165

人的第一次出生之 后所进行的自然的、 消极的教育

不应该争取时间，而应该将时间白白浪费掉……

168

自然的、消极的
教育的结果

我们的大多数错误都不是出自我们，而是来自他人。

177

为了人的第二次
出生而进行的道
德教育

可以说，我们诞生过两次：一次是去存在，另一次是去生活。

180

VI

理想社会

自由是人之为人的
根本，不可转让

夺走人意志的所有自由就等于夺走他行动的一切道德性。

197

合法的权利只能基
于协议

认为自己是其他人主人的人总是比其他人更像是奴隶。

199

家庭是政治社会的
第一个模型

人的第一法则是要致力于他自己的保存，而他的第一关怀是照料他自己。

200

- ／ 社会契约的本质
／ 我们取得了我们所失去的一切东西的等价物，却有更大的力量保护我们所拥有的东西。
201
- ／ 主权中的团体与个体的关系
／ 每个个体作为人的确可以拥有与他作为公民所具有的公意相反或不同的私人意志。
205
- ／ 自然状态与公民状态的区别
／ 仅服从强烈欲望的是奴隶状态，而服从自己为自己制定的法则是自由。
208
- ／ 主权与社会契约、公意的关系
／ 正如私人意志不能代表公意，当公意有具体目标时，它的本质就变了。
210
- ／ 主权不可转让和分割
／ 私人意志天然倾向于偏颇，而公意倾向于平等。
215
- ／ 公意
／ 人总是想要对他们有益的东西，但他们并不总是能看到它。
218
- ／ 法律是公意的体现和宣告
／ 不必问谁应该来制定法律，因为法律是公意的行为。
221

立法体系的最终目的是自由和平等

就权力而言，它不应该成为任何暴力，并且只有凭借职位与法律才能使用它。

224

政府的本质

立法权力属于人民，并且只能属于人民。

226

爱国主义教育

祖国没有自由就不能继续存在，自由没有德性就不能继续存在，德性没有公民就不能继续存在。

231

编译后记

235