

人文經典  
譯叢三

# 幸福之路

THE CONQUEST OF HAPPINESS

羅素 著

Bertrand Russell

傅雷 譯

中和出版  
OPEN PAGE



## 譯者弁言

人盡皆知戲劇是綜合的藝術；但人生之為綜合的藝術，似乎還沒被人充分認識，且其綜合意義的更完滿更廣大，尤其不曾獲得深刻的體驗。在戲劇舞台上，演員得扮演種種角色，追求演技上的成功，經歷悲歡離合的情緒。但在人生舞台上，我們得扮演更多種的角色，追求更多方面的成功，遇到的局勢也更光怪陸離，出人意外。即使在長途的跋涉奔波，憂患遍嘗之後，也不一定嘗到甘美的果實，——這果實我們稱之為人生藝術的結晶品，稱之為幸福。

癥結所在，就如本書作者所云，有內外雙重的原因。外的原因是物質環境，現存制度，那是不在個人能力範圍以內的；內的原因有一切的心理癥結，傳統信念，那是在個人能力之內而往往為個人所不知或不願糾正的。精神分析學近數十年來的努力，已驅除了不少內

心的幽靈；但這種專門的科學智識既難於普遍，更難於運用。而且人生藝術所涉及的還有生物學，倫理學，社會學，歷史，經濟，以及無數或大或小的智識和——尤其是——智慧。能綜合以上的許多觀點而可為我們南針的，在近人著作中，羅素的《幸福之路》似乎是值得介紹的一部。他的現實的觀點，有些人也許要認為卑之無甚高論，但我認為正是值得我們緊緊抓握的關鍵。現實的枷鎖加在每個人身上，大家都沉在苦惱的深淵裡無以自拔；我們既不能鼓勵每個人都成為革命家，也不能抑壓每個人求生和求幸福的本能，那末如何在現存的重負之下掙扎出一顆自由與健全的心靈，去一嘗人生的果實，豈非當前最迫切的問題？

在此我得感謝幾位無形中促使我譯成本書的朋友。我特別要感激一位年青的友人，使我實地體驗到：人生的暴風雨和自然界的一樣多，來時也一樣的突兀；有時內心的陰霾和雷電，比外界的更可怕更致命。所以我們多一個嚮導，便多一重盔甲，多一重保障。

這是我譯本書的動機。

一九四二年一月 譯者

我想我能變成動物，和它們為伴，它們是那麼恬靜  
那麼矜持，

我站着，久久的望着它們。

它們不為兒女作牛馬，也不為兒女哀號，

它們不在黑暗裡睜眼失眠，為了它們的罪過啼泣，

它們不喋喋討論對上帝的責任，使我頭暈腦脹，

沒有一個不滿，沒有一個為了佔有慾而癡狂，

沒有一個向另一個屈膝，也不對幾千年前的祖先  
跪拜，

在整個的地球上沒有一個有甚麼身份，也沒有一個  
憂鬱哀傷。

—— 惠特曼 (Walt Whitman)



## 序

這部書不是獻給博學之士的，也不是給那般把實際問題作為談助的人的。在以下的篇章內，既無高深的哲理，也無淵博的徵引。我只把通情達理的一些意見歸納起來。配合這張獻給讀者的方子時，我所採取的學說都是由我自己的經驗和觀察證實過的，而且我每次遵從這些學說時都曾增加我的幸福的。為了這個緣故，我敢希望在無數感着憂鬱之苦而不自溺於憂鬱的男女中間，能有一部分在此找到他們的病案和逃避之法。因為相信不少煩惱的人憑着適當的努力可以變得幸福，所以我才寫下這部書。



## 目錄

|      |            |
|------|------------|
| 譯者弁言 | <i>I</i>   |
| 卷首詩  | <i>III</i> |
| 序    | <i>V</i>   |

### 上編：不幸福的原因

|            |           |
|------------|-----------|
| 一 甚麼使人不快樂？ | <i>2</i>  |
| 二 浪漫底克的憂鬱  | <i>14</i> |
| 三 競爭       | <i>34</i> |
| 四 煩悶與興奮    | <i>45</i> |
| 五 疲勞       | <i>56</i> |
| 六 嫉妒       | <i>68</i> |
| 七 犯罪意識     | <i>81</i> |

|        |     |
|--------|-----|
| 八 被虐狂  | 95  |
| 九 畏懼輿論 | 108 |

### 下編：幸福的原因

|          |     |
|----------|-----|
| 十 快樂還可能麼 | 122 |
| 十一 興致    | 136 |
| 十二 情愛    | 151 |
| 十三 家庭    | 161 |
| 十四 工作    | 180 |
| 十五 閒情    | 190 |
| 十六 努力與捨棄 | 200 |
| 十七 幸福的人  | 210 |



上編：不幸福的原因

## 一 甚麼使人不快樂？

動物只要不生病，有足夠的食物，便快樂了。我們覺得人類也該如此，但在近代社會裡並不然，至少以大多數的情形而論。倘使你自己是不快樂的，那你大概會承認你並非一個例外的人。倘使你是快樂的，那末試問你朋友中有幾個跟你一樣。當你把朋友們檢討一番之後，你可以學學觀望氣色的藝術；平常日子裡你遇到的那些人的心境，你不妨去體味體味看。英國詩人勃萊克（Blake）說過：

在我遇到的每張臉上都有一個標記，  
弱點和憂患的標記。

雖然不快樂的種類互異，但你總到處和它碰面。  
假定你在紐約，那是大都市中現代化到最標準的一個

囉。假定你在辦公時間站在一條熱鬧的街上，或在週末站在大路上，再不然在一個夜舞會中；試把你的「自我」從腦子裡丟開，讓周圍的那些陌生人一個一個的來佔據你的思想，你將發見每組不同的群眾有着不同的煩惱。在上工時間的群眾身上，你可看到焦慮，過度的聚精會神，消化不良，除了鬥爭以外對甚麼都缺少興趣，沒有心思玩，全不覺得有他們的同胞存在。在週末的大路上，你可看到男男女女，全都景況很好，有的還很有錢，一心一意的去追逐歡娛。大家追逐時都採着同樣的速度，即是坐着慢到無可再慢的車子魚貫而行；坐車的人要看見前面的路或風景是不可能的，因為略一旁視就會闖禍；所有的車中的所有的乘客，唯一的慾望是越過旁人的車輛，而這又為了擁擠而辦不到；倘若那般有機會不自己駕駛的人，把心思移到別處去時，那末立刻有一種說不出的煩悶抓住他們，臉上印着微微懊惱的表情。一朝有一車黑人膽敢表露出真正的快樂時，他們的荒唐的行為就要引起旁人的憤慨，最後還要因為車輛出了亂子而落到警察手裡：假日的享樂是違法的。

再不然，你去端相一下快樂的夜會裡的群眾。大家來時都打定了主意要尋歡作樂，彷彿咬緊牙齒，決意不

要在牙醫生那裡大驚小怪一般。飲料和狎習，公認是歡樂的大門，所以人們趕快喝，並且竭力不去注意同伴們怎樣的可厭。飲料喝到相當的時候，男人們哭起來了，怨歎說，他們在品格上怎樣不配受母親的疼愛。酒精對他們的作用，是替他們挑起了犯罪意識，那是在健全的時間被理性抑捺着的。

這些種類不同的不快樂，一部分是由於社會制度，一部分是由於個人心理，當然，個人心理也大半是社會制度的產物。如何改變社會制度來增進幸福的問題，我從前已寫有專書。關於消滅戰爭，消滅經濟剝削，消滅殘忍與恐怖的教育等等，都不是我在本書裡想談的。要發見一個能避免戰爭的制度，對我們的文化確是生死攸關的問題；但這種制度決無成功之望，因為今日的人們那樣的煩悶，甚至覺得互相毀滅還不及無窮盡的捱延日子來得可怕。要是機器生產的利益，能對那般需要最切的人多少有所裨益的話，那當然應該阻止貧窮的延續；但若富翁本身就在苦惱，那末教每個人做富翁又有何用？培養殘忍與恐怖的教育是不好的，但那批本人就做了殘忍與恐怖的奴隸的人，又能有甚麼旁的教育可以給？以上種種考慮把我們引到個人問題上來：此時

此地的男男女女，在我們這患着思鄉病的社會裡，能有甚麼作為，可替他們或她們本身去獲取幸福？在討論這個問題時，我將集中注意在一般並不受着外界的苦難的人身上。我將假定他們有充分的收入，可以不愁吃不愁住，有充分的健康可以作普通的肉體活動。大的禍害，如兒女死盡，遭受公眾恥辱等等，我將不加考慮。關於這些題目，當然有許多話好說，而且是挺重要的，但和我在此所要討論的屬於兩類。我的目的，是想提出一張治療日常煩悶的方子，那煩悶是文明國家內大多數人感着痛苦的，而且因為並無顯著的外因，所以更顯得無可逃避，無可忍受。我相信，這種不快樂大部分是由於錯誤的世界觀，錯誤的倫理學，錯誤的生活習慣，終於毀掉了對一般可能的「事物」的天然的興致和胃口，殊不知一切的快樂，不問是人類的或野獸的，都得以這些事物為根基。觀念和習慣等等，都是在個人權力範圍以內的，所以我願提出若干改革的方案，憑了它們，只要你有着中等的幸運，就有獲得幸福的可能。

幾句簡單的自我介紹，或許對我所要辯護的哲學可以做一個最好的楔子。我不是生來快樂的。童時，我最愛的聖詩是「世界可厭，負載着我深重的罪孽」那

一首。五歲時，我曾想如果我得活到七十歲，那末至此為止我不過捱了全生涯的十四分之一，於是我覺得長長地展開在我面前的煩悶，幾乎不堪忍受。少年時，我憎恨人生，老是站在自殺的邊緣上，然而想多學一些數學的念頭阻止了我。如今，完全相反了，我感到人生的樂趣；竟可說我多活一年便多享受一些。這一部分是因為我發見了自己最迫切的慾望究竟是甚麼，並且慢慢地實現了不少。一部分是因為我終於順順利利地驅除了某些慾望，——例如想獲得關於這個那個的確切的智識——當做根本不可求的。但最大部分，還須歸功於一天天的少關心自己。像旁的受過清教徒教育的人一樣，我慣於自己的罪過，愚妄，和失敗，作種種的冥想。我覺得自己是——當然是準確地——一個可憐的標本。慢慢地，我學會了對自己和自己的缺陷不再介懷；而對外界的事物，卻一天天的集中我的注意：譬如世界現狀，智識的各部門，以及我抱有好感的個人等。不錯，對外界的關切也會有個別的煩惱帶給你：世界可能陷入戰爭，某種知識可能難於幾及，朋友可能死亡。但這一類的痛苦，不像因憎惡自己而發生的痛苦那樣，會破壞人生的主要品質。再則，每種對外的興趣，都有多少活動分配

給你；而興趣活潑潑地存在到多久，這活動就能把苦悶阻遏到多久。相反地，對己的關切絕對不能領你去作任何進取的活動。它可以鼓勵你記日記，把自己作心理分析，或者去做修士。但一個修士，必得在修院的功課使他忘掉自己的靈魂的時光，才會幸福。他以為靠了宗教得來的幸福，其實靠着清道夫的行業一樣可以得到，只要他真正做一個清道夫。有一般人是因為深陷在「自我耽溺」之中而無可救藥的，對於他們，外界的紀律確是一條引向幸福的路。

「自我耽溺」種類繁多。我們可以挑出「畏罪狂」，「自溺狂」，「自大狂」三種最普通的典型。

我說「畏罪狂」，並非說那些人真正犯罪：罪惡是人犯犯的，也可說沒有人犯的，要看我們對社會所下的界說而定。我指的乃是耽溺於犯罪意識的人。他永遠招惹着自己的厭惡，假令他是信教的話，還要把這種自我憎惡認作神的憎惡。他認為自己應該如何如何，這幅理想的圖畫，卻和他所知的實際的他，不斷發生衝突。即使在清明的思想裡他早已把在母親膝上學來的格言忘得一乾二淨，他的犯罪感覺可能深埋在潛意識內，只在醉酒或熟睡時浮現。但一切東西都可引起這味道。他心裡依

舊承認他兒時的誠條。賭咒是惡的；喝酒是惡的；普通生意上的狡獪是惡的；尤其，性行為是惡的。當然他並不曾割棄這些娛樂，但這些娛樂為他是全部毒害了，毫無樂趣可言，因為他覺得自己是為了它們而墮落的。他全靈魂所願望的一種樂趣，是受着母親的寬容的撫愛，為他記得在童時經歷過的。既然此種樂趣不可復得，他便覺得一切都乏味；既然他不得不犯罪，他就決意痛痛快快的犯罪了。當他墮入情網時，他是在尋找慈母式的溫柔，但他不能接受，因為，心中存着母親的圖像，他對任何與他有性關係的女子，感不到絲毫敬意。失望之餘，他變得殘忍，隨又懺悔他的殘忍，重新出發去兜着那幻想的罪過和真正的悔恨的淒慘的圈子。多少表面看來是狠心的浪子，其心理狀態就是如此。把他們誘入迷途的，是對於一個無法到手的對象的崇拜（母親或母親的代替物），加上早年所受的可笑的倫理教訓。從早年信仰和早年情愛中解放出來，是這批「孺慕」德性的犧牲者走向快樂的第一步。

「自溺狂」在某個意義上是普通的犯罪意識的反面；特徵是慣於自讚自歎，並希望受人讚歎。在某程度內，這情操無疑是正常的，無所用其惋惜；它只在過度的時

候才成為一樁嚴重的禍害。有許多女子，特別在富有社會裡，愛的感覺力完全消失了，代之而興的是一股強烈的慾望，要所有的男人都愛她們。當這種女子確知一個男人愛她時，她使用不着他了。同樣的情形，在男子方面也有，不過較為少見罷了。虛榮心到了這個高度時，除了自己以外，對任何人都感不到興趣，所以在愛情方面也沒有真正的滿足可以得到。可是旁的方面的趣味，失敗得還要悲慘。譬如，一個自溺狂者，被大畫家所受到的崇拜鼓動之下，會去做一個藝術學生；但既然繪畫之於他不過是達到一個目標的手段，技巧也就從來引不起他的興味，且除了和他自身有關的以外，別的題材都不會給他看到。結果是失敗和失望，期待的是恭維，到手的是冷笑。還有那般老把自己渲染成書中的英雄的小說家，也是蹈了同樣的覆轍。工作上一切真正的成功，全靠你對和工作有關的素材抱有真正的興趣。成功的政治家，一個一個的倒台，這悲劇的原因是甚麼呢？因為他把自溺狂代替了他對社會的關切，代替了他素來擁護的方策。只關懷自己的人並不可讚可羨，人家也不覺得他可讚可羨。因此，一個人只想要社會欽仰他而對社會本身毫不感到旁的興味時，未必能達到他的目的。即

使能夠，他也不能完全快樂，因為人類的本能是從不能完全以自我為中心的。自溺狂者勉強限制自己，恰如畏罪狂者的強使自己給犯罪意識控制。原始人可能因自己是一個好獵手而感到驕傲，但同時也感到行獵之樂。虛榮心一過了頭，把每種活動本身的樂趣毀掉了，由是使你不可避免地無精打彩，百無聊賴。原因往往是缺少自信，對症的藥是培養自尊心。但第一得憑着客觀的興趣去做進取性的活動，然後可以獲得自尊心。

「自大狂」和自溺狂的不同之處，是他希望大權在握而非動人憐愛，他竭力要令人畏懼而非令人愛慕。很多瘋子和歷史上大多數的偉人，都屬這一類。權力的愛好，正和虛榮一樣，是正常的人性中一個強有力的分子，只要不出人性這範圍，我們是應該加以容納的；一朝變得過度，而且同不充分的現實意識聯接一塊時，那才可悲了。在這等情形下，一個人或是憂鬱不快，或是發瘋，或竟兩樣都是。一個自以為頭戴王冠的瘋子，在某種意義上也許是快樂的，但他的快樂決非任何意識健全的人所豔羨的那一種。亞歷山大大帝，心理上便和瘋子同型，雖然他賦有雄才大略，能夠完成瘋子的夢。然而他還是不能完成他自己的夢，因為他愈成功，他的夢

也愈擴大。當他眼見自己是最偉大的征略者時，他決意要說自己是上帝了。但他是不是一個幸福的人呢？他的酗酒，他的暴怒，他的對女人的冷淡，和他想做神明的願望，令人猜想他並不幸福。犧牲了人性中一切的分子來培植一個分子，或把整個世界看作建造一個人的自我的顯赫的素材，是決無終極的快慰可言的。自大狂者，不問是病態的或名義上說來是健全的，通常是極度的屈辱的產物。拿破崙在學校裡，在一般富有的貴族同學前面感到自慚形穢的苦惱，因為他是一個粗鄙的苦讀生。當他後來准許亡命者<sup>①</sup>回國時，看着當年的同學向他鞠躬如也時，他滿足了。多幸福！依舊是這種早年的屈辱，鼓動他在沙皇<sup>②</sup>身上去尋求同樣的滿足，而這滿足把他送到了聖·赫勒拿<sup>③</sup>。既然沒有一個人是全能的，一場完全被權力之愛所控制的人生，遲早要碰到無可克服的難關。要自己不發覺這一點，唯有假助於某種形式的瘋狂才辦得到，雖然一個人倘有充分的威權，可以把膽敢指出這種情形的人禁錮起來，或者處以極刑。政治上

① 按係指法國大革命後逃亡國外的貴族。——譯者；以下如無特別說明，均為譯者註。

② 按係指俄皇亞歷山大一世。

③ 按係拿翁被囚之島名。

的與精神分析學上所謂的抑止<sup>①</sup>，便是這樣地一代一代傳下來的。只消有任何形式較顯的「抑止」（心理分析上的抑止）出現，就沒有真正的幸福。約束在適當的範圍內的權勢，可大大地增加幸福，但把它看作人生唯一的目標時，它就闖禍了，不是闖在外表，就是闖在內心。

不快樂的心理原因，顯然是很多的，而且種類不一。但全都有些共同點。典型的不快樂者，是少年時給剝奪了某些正常的滿足的人，以致後來把這一種滿足看得比一切其餘的滿足更重要，從而使他的人生往着單一的方向走去，並且過於重視這一種滿足的實現，認為和一切與之有關的活動相反。然而這現象還有更進一步的發展，在今日極為常見。一個人所受的挫折可能嚴重到極點，以致他不再尋求滿足，而只圖排遣和遺忘。於是他變成了一個享樂狂。換言之，他設法減少自己的活力來使得生活容易捱受。例如，醉酒是暫時的自殺；它給你的快樂是消極的，是不快樂的短時間的休止。自溺狂者和自大狂者相信快樂是可能的，雖然他們所用的尋快樂的方法或許錯誤；但那尋找麻醉的人，不管是何種

---

① 即是說早年曾有某種慾望被抑止。

形式的麻醉，除掉希望遺忘之外，確已放棄了一切的希望。在這情形中，首先該說服他幸福是值得願望的。憂鬱的人像失眠的人一樣，常常以此自豪。也許他們的驕傲好似失掉了尾巴的狐狸的那種；若果如此，那末救治之道是讓他們明白怎樣可以長出一條新的尾巴。我相信，倘有一條幸福之路擺在眼前，很少人會胸有成竹地去選擇不快樂。我承認，這等人也有，但他們的數目無足重輕。因此我將假定讀者是寧取快樂而捨不快樂的。能否幫助他們實現這願望，我不知道，但嘗試一下總是無害的。

## 作者簡介

伯特蘭·羅素 (Bertrand Russell, 1872-1970)

20 世紀最傑出的哲學家之一，同時也是著名的邏輯學家、數學家、歷史學家、文學家。他出身英國貴族家庭，雙親很早便過世，在祖母與家庭教師的撫養下長大，經常獨自在大花園中玩耍和思考。這樣的童年經歷使他對自然、書本、數學產生了濃厚的興趣，這是他後來取得豐碩思想成果的第一步。羅素在哲學、邏輯和數學方面成就顯著，代表作有《西方哲學史》、《神秘主義與邏輯》、《哲學問題》、《數學的原則》等，1950 年獲得諾貝爾文學獎，旨在表彰他的「哲學作品對人類道德文化所作出的貢獻」。在教育學、社會學、政治學和文學等許多領域羅素也頗有建樹，同時他還是一位具有強烈社會關懷的人道主義者和和平主義者，終其一生熱衷於政治活動和社會事物，並且撰寫了大量政治和社會方向的著作。

## 譯者簡介

傅雷 (1908-1966)

字怒安，號怒庵，上海浦東人，中國著名文學翻譯家、文藝評論家。早年留學法國，歸國後投身文學翻譯，主要翻譯羅曼·羅蘭、巴爾扎克、丹納、伏爾泰、梅里美等法國名家名作，一生譯著宏富。傅譯行文流暢，用字豐富，工於色彩變化，享譽譯壇。傅雷先生為人坦蕩，稟性剛毅，「文革」之初即受迫害，於一九六六年九月三日凌晨，與夫人朱梅馥雙雙悲愴離世，享年五十八歲。