

# 快乐哲学

(英) 伯特兰·罗素著

王正平 杨承滨译





国防大学 2 060 0493 7

(京)新登字 145 号

BERTRAND RUSSELL  
THE CONQUEST OF HAPPINESS

---

HORACE LIVERIGHT INC. NEW YORK, 1930

本书据美国纽约霍勒斯·利物雷特图书公司

1930 年版译出

快乐哲学

伯特兰·罗素 著

王正平 杨承滨 译

---

出版发行：中国工人出版社

(北京安外六铺炕)

印 刷：华燕印刷厂 印刷

开 本：787×1092 毫米 1/32

印 张：5.5

字 数：120 千

印 数：1-5000 册

版 次：1993 年 4 月第一版

1993 年 5 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN7-5008-1288-4/B·64

定 价：5.30 元

## 作者序言

这部书不是为那些自以为有高深文化的人写的，也不是为那些仅把“快乐”当作闲聊的话题的人写的。本书没有故弄玄虚的深奥哲理和学问。我只是把平时由经验引起的一些想法归纳起来而已。我所希望提供给读者的诀窍，我所阐述的学说都是由我个人的经验和观察所确证的东西。无论何时，只要我遵循这些诀窍和学说而行动，它们便使我增添了许多快乐。有鉴于此，我贸然地希望大量不能享受人生欢愉，却在熬受痛苦的男人和女人，能发现自己苦闷的原因，并找到解脱痛苦的方法。我相信，许多不快乐的人们依凭本书指出的方向作适当的努力，一定能获得生活的快乐。

我希望我能变成鸟兽，能和它们相处，  
它们是那么的宁静，那样的知足，  
我伫立着，久久地凝望着它们。  
它们不会劳碌无度，也不杞人忧天，  
它们不会在黑夜中惊醒，为自己的罪过哭泣，  
它们不会喋喋不休地讨论令人茫然的  
对上帝的义务，  
没有一个贪得无厌，没有一个有疯狂的占有欲，  
没有一个向另一个屈膝，也不向几千年  
前的祖宗跪拜，  
在整个地球上没有一个有特殊身份，  
也没有一个忧郁寡欢。

——沃尔特·惠特曼

## 总 序

伯特兰·罗素(1872—1970)是20世纪声誉卓著、影响深远的思想家之一,1950年诺贝尔文学奖获得者。他才智横溢,著述宏富,在其近一个世纪的漫长生涯中,完成了40余部著作,涉及哲学、数学、科学、伦理、社会、教育、历史、宗教、政治等广泛领域。罗素被人称为“世纪的智者”。他不仅在数学和逻辑研究上,具有举世公认的突出建树,而且在人文科学方面有许多独到的创见。他那多姿多彩的人文著作博得世人的喜爱,其中蕴含的热爱人生、酷爱自由、主张正义、追求真理的宝贵思想,激励和启发了广大富有进取精神的人。

今天,以更成熟的观念,更坚定的步伐走向改革开放的中国人,认识到了“必须大胆而积极地吸收人类创造的一切优秀的精神文明成果”的重要性。作为一个伟大的思想家,罗素的人文思想并非尽善尽美,但他对人生和社会问题的种种思考,从一个侧面反映了西方国家人民一些有益的文化传统和现代生活智慧。这些乃是人类心智的一种结晶,是全人类宝贵精神的组成部分。当代中国人的思想,正从封闭走向开放,对人生社

会问题的思考，表现出可贵的探求精神。在实现人的观念现代化的道路上，有必要分享全人类的知识菁华。我们相信，有选择地忠心读一读罗素饱含人生哲理和人类良知的人文著作，有益于拓展我们的思路，培养我们的理智。

爱因斯坦说过：“阅读罗素的作品，是我一生中最快乐的时光之一。”鉴于长期以来我国对罗素的人文著作译介甚少，我们选编了这套译丛，重点向读者推荐罗素有关人生、心理、婚姻、伦理、社会、文化诸方面的著作。这些著作文字明快，思想深邃，充满睿智，相信定会受到广大读者，特别是青年朋友的欢迎，并从中体验到思想的芬芳，良智的温馨。

值得一提的是，罗素始终是人类进步事业的坚决拥护者，深切同情和支持被压迫民族和人民的正义斗争，并对中国人民怀有特殊的真诚而友好的情感。但是，他对马克思主义有时也存在一些偏见和误解。对此，我们提请读者在阅读他的著作时，能作分析、鉴别和取舍。

编 者

1988年12月记于北京

1992年10月定于上海

## 译 序

渴望生存的愉悦,追求生命的快乐,是人的天性,也是人的权力。但是,一个人生活在大千世界中,难免遭受种种忧虑、烦恼和痛苦。特别是在现代社会生活中,人们日益面临经济胁迫、生存竞争、观念冲突、社会变动等严重挤压,有多少人终日忧心忡忡,悒悒不乐,郁郁寡欢,备受苦闷的折磨。有人悲叹:“智慧愈高,痛苦愈深”,“进取心愈强,苦闷愈盛”。然而,不论你处在何种社会地位或思想境界,有谁不在内心真诚地呼唤:“给我更多的生活快乐!”

放在读者面前的这本罗素专门探讨人生快乐的名著,是值得每一个希求生命快乐的人认真阅读的难得的好书。此书原名为《获得快乐》,在结构上分为两部分,第一部分为“不快乐的缘由”,第二部分为“快乐的缘由”。这位杰出的思想大师,以超凡的智慧,切实的经验,透彻地揭示了获得人生快乐的哲理和方法,读来令人心悦诚服,启智开窍。

人为什么不快乐?罗素认为,人类种类各异的不快乐,一部分根源于外在社会环境,一部分根源于内在个人心理。由个人心理因素造成的不快乐,在相当程度上源于错误的世界观、伦理观念和生活习惯,正是这些东西使无数人失却了生活中许许多多应有的快乐。在通常情况下,个人要改变社

会环境是无能为力的，但是可以改善个人心理因素。观念、习惯这些东西，在个人的权力范围之内，是可以通过个人的努力加以改变的。对此，罗素在书中提出了一系列极有价值的变革建议，并确信，即使个人在尚无能力改变外界环境的情况下，改善自己的思想习惯，可以对环境困难应付自如，获得生活的快乐。罗素认为，从个人心理角度看，不快乐的根本原因在于自我沉湎，过分重视个人事务，对外界缺乏应有的兴趣。须知：“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。”

有人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态度。但在罗素看来，沉湎于抑郁不欢之中并没有什么思想高明之处。智慧人物可以在环境容许的范围内尽量快乐。世间的万物都得消逝这个事实，不应该成为悲观思想的根据。我们常常总乞望着将来，不重视现今的一切，这实在是一种有害的思想习惯。罗素深刻地指出：“如果事物的各个部分是没有价值的，那么整个事物也不能有价值。”人要死亡，也并不可悲。”唯有的人生有限，人生的乐趣才能永远显得新鲜活泼。”

在现代生活中，竞争是影响每个人心绪的一个重要因素。罗素认为，一个从事某项事业的人，不真心地期望成功、追求成功，那他是可怜的。但是，如果他在生活中精神过于集中，心情过于焦虑，那他决不会获得生活的快乐。过于重视竞争的成功，把它当作人生快乐的主要源泉，这便是烦恼的病根。当然，金钱与成功确能使人体验生活的快乐，增进人生的欢愉，不过，成功只是造成人生快乐的因素之一，倘若牺牲其它一切因素去赢得成功，那代价未免太高了。一个热衷于事业竞争的人，若要生活快乐，决不能忽视友谊和各种高尚的心智娱乐。



厌烦情绪是心境快乐的大敌。罗素深刻地指出，厌烦的原因之一，是面对眼前的现状，心里却想着另一些更令人愉快的情形，两者之间有着鲜明的冲突；另一个原因，是一个人的官能没有充分调动起来，专注于一事一物。希望逃避厌烦是人类的天性。厌烦的本质是渴望变化，要求刺激。但是，过度的刺激不仅损害健康，而且毁坏真正的快乐。人应当培养忍受生活中或多或少单调乏味的能力。没有忍受厌乏的那种坚韧不拔的工作精神，就不可能有伟大的成就。罗素说：“一种快乐的人生，在相当程度上是恬静淡泊的，因为唯有在一种恬静淡泊的氛围中，真正的欢乐才能常住。”

我们知道，由情绪困扰造成的精神疲乏，是十分恼人的，严重妨碍着人生的快乐。罗素分析道，要克服各种精神上的疲乏，最重要的是培养有秩序地思想，养成精神生活纪律，注重“神经卫生”，即在适当的时间思考事情，而不要在任何时间胡思乱想，这对于每个人少费心思而做好日常工作，治疗失眠，提高决策时的效率和智慧，增进人生快乐大有裨益。另一方面，罗素还告诉我们，要真正克服精神上的疲乏，很重要的一点在于不要把个人的工作或忧伤看得过分重要，要正确认识自我。他说：“一个人若能把思想和希望集中在超越自我的目标上，必能从日常生活的烦恼中获得解脱。”

嫉妒是人类一种最普遍而又最根深蒂固的情感，是造成不快乐的最重要的原因。罗素深刻地指出，嫉妒者不是在自己所有的东西中寻找快乐，而是从别人的所有中感到痛苦。如果可能，他总是想剥夺别人的利益，他认为这样做和他自己占有利益同样重要。倘若听任这种情欲放肆，那么不但一切卓越的优秀人物要深受其害，而且那些对人类特别有益的才能都将遭到破坏。罗

素还指出,与人攀比的习惯,是一种致命的思想习惯,它总是不重视事情本身的价值,而总是从事物的攀比上判断价值。一个智慧人物,不会因为别人有别的东西就对自己所有的东西不感兴趣。人应当保持另一种与嫉妒相反的激情——敬佩他人。应克服互相仇视,增加友谊。罗素说:“文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样,扩展他的心胸。他必须学会超越自我,在超越自我的过程中,学得像宇宙万物那样逍遥自在。”

有些人把人生的正当快乐看作是犯罪,时时感到愧对良心。这种受传统伦理观念中不合理因素毒害而产生的“犯罪感”,是损害人生快乐的重要因素,应予彻底清除。罗素指出:“合乎理智的道德,赞成给人给己增添快乐,只要这种快感没有附带的痛苦给自己和他人。”一个具有美德的理想人物,决非是与快乐无缘的人,一旦摆脱了禁欲主义的道德观念,一定会尽情地享受人间一切美好的事物。另外,传统的性道德,严重地损害了成人性生活的欢乐,铲除愚妄的伦理观念是必要的。那些深怀犯罪感的人,自惭形秽,不会苛求于人,在人际交往中得不到愉悦,易蓄嫉妒心理,难生倾慕之情。罗素认为,快乐的生活需要心智和谐。世上没有什么东西能比一个人的人格分裂和内心冲突更能减少生活的快乐和办事的效率了。因此,一个人对于合理的信念应当执著不移,对于不合理的信念,永远不要让它随意侵入并控制自己。

在生活中,还有些人永远感到遭受社会的虐待,从而无法享受生活的快乐。对此,罗素提出了救活受虐狂病症的四条极有价值的告诫:第一,记住你的动机常常不像你臆想的那么舍己利人,纯粹是为了给别人带来好处。第二,切勿把你自己的优点或价值估计得太高。第三,切勿苛求于人,对别人要求太高。第四,

切勿想象大多数人对您虎视眈眈，将会有某种欲望来迫害您。罗素的这些金玉良言，几乎对我们每个人都是有益的。

舆论与人生的快乐与否，也有重要而微妙的关系。世上的人都希望自己的生活方式或世界观得到与自己共同生活的人的赞许，否则便难以快乐。罗素认为，应当恰当地对待舆论，既不要盲目顶撞，也不要顶礼膜拜，应有自己的独立见解。惧怕舆论，正如别的畏惧一样，是压迫自己的，是妨碍发展的。当一个人惧怕舆论到了相当强烈时，就不可能取得任何伟大的成就，也不可能获得真正的快乐所赖以存在的精神自由。因为人生快乐的要素在于，我们应当根据我们自己深层的冲动来选择自己的生活方式，而不应当根据我们邻居或亲戚的偶然的嗜好、欲望，来选择自己的生活方式。那么，人生快乐的源泉在哪里？人怎样才能获得真正的快乐呢？罗素认为，其中最重要的在于：

一、合理的思想信念。合理的思想信念，包含着对理想生活的希望、追求与肯定。怀疑一切、思想无依托的人，人生是难以快乐的。要造就一个快乐的人生，首先应在生活中经过自我选择，确立对生活的合理的思想信念。罗素指出：“每个人都不难找到某种合乎情理的思想信念，只要对此真正感到兴趣，则闲暇时便心有所归，不再觉得生活空虚了。”

二、对人对物的友善兴趣。罗素认为，“人生根本的快乐，最重要的是依赖于对人对物有一种友善的兴趣。”一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便愈少。凡是无害于他人的乐趣，均是有价值的。感兴趣的事总是多多益善，这是丰富我们的人生所必需的。但是，如果要使嗜好和欲望成为快乐的源泉，就该使它们与健康，与我们所爱的人的感情，与我们社会的关系和谐一致。要使情欲不成为痛苦的根源，则要

受到人生整个塑造的制约。

三、爱的情感。罗素认为，“最高形式的爱，应是双方互受其惠，彼此喜悦地接受，自然地给予。因为有了交互的快乐，彼此都会感到整个世界更有趣味。”所谓真心的爱，是双方彼此有一种真正的兴趣，这种兴趣不只是获取各自利益的手段，而是共同利益的一种融合体，是真正快乐的最重要的因素之一。在人与人之间的交往中，应当克服以自我为中心的恶习。罗素指出，太强的自我是一座牢狱，倘若你想在这个世界上充分地享受人生，就得从这牢狱中逃出来。能够真心地爱，便表明一个人已逃出了自我的牢狱。单单得到爱是不够的，得到爱时，应当释放出你所要给予的爱，唯有得到爱和给予爱平等地存在时，才有可能达到最好的结果。在男女之间的真诚交往中，要克服阻碍天性之爱的心理障碍。拘谨妨碍真正快乐。“真正有价值的性关系，必须根除拘谨，使双方整个人格融合成一个新的共同的人格。”

四、建设性的工作。工作是人生的快乐取之不尽的最重要的源泉。工作的益处在于排除生活的烦闷，给人以成功的机会和满足志向的条件。工作的乐趣在于技能的运用和建设作为快乐之源，最高层次的工作有一个必不可少的要素，就是建设性。罗素深刻地指出，破坏事物的乐趣能满足一时，但不能深刻而长久。建设性的工作完成时，看了令人高兴，并且这工作的完美是一个永无止境的过程。“最令人满意的目标，是能使人无限制地从一个成功引向另一个成功，不会陷入绝境，从这方面看，与破坏相比，建设是更大的快乐之源”。更准确地说，由建设所得的快乐，大于由破坏所得到的快乐。“因成功一项伟大的建设性事业而感到的快乐，是人生所能获取的最大快乐之一”。

五、闲情逸趣。闲情逸趣除了使人得以放松，还有许多裨益。

首先，它们能助人保持平衡的意识，对世界有真实、生动的整体感，体验与欣赏多样的人生。平衡的意识很有价值，而且很能抚慰人心。每个人应该防止过分重视自己贯注的一二件的偏执，对人生以及个人在宇宙的地位有一个开阔的视野。要打破心灵的自我封闭。“凡是心灵观照整个世界的人，在某种意义上就和世界一样伟大。他摆脱了被环境奴役的人所具有的恐惧之后，便体验到一种深沉的快乐，尽管他的生活饱经沧桑，可他的心灵深处永远是快乐的”。一个有勃勃生机与广泛兴趣的人，可以战胜一切不幸。

六、学会忍受。罗素认为，一个快乐的人，应当既懂得为一个崇高的目标努力，又善于忍受生活中的平凡、单调和不如意。许多人为每一件稍不如意的小事而烦恼或善怒，以致浪费了许多可用于更有益处事情上的精力，这是很不值得的。即使我们努力为达到真正重要的目标而工作，然而过于急功近功、忧心忡忡也是不明智的。因为总担忧可能失败，会使心情永远不得安宁。我们应取的态度是竭尽全力，至于成败，则看命运如何。生活中的忍受可分两种：一是源于绝望，一是源于不可征服的希望。前者是不好的，后者是好的。罗素认为，“不可征服的希望是远大的，是无私的”。纯粹个人希望的毁灭是难免的。但是，如果你的目标是想为人类谋幸福的更大目标中的一部分，那么挫折降临时便不会完全被击败了。一个人没有必要整天把自己打扮成具有悲剧色彩事件中的英雄。某种忍受包含着愿意正视真实的自我。这种忍受，当然最初会给你痛苦，但是，给你一种保障，以避免自欺所导致的失望和幻灭。

七、避免以自我为中心的情欲。罗素认为，我们都应该尽力避免以自我为中心的情欲，获取那些不使思想永久停留在自身

的感情和兴趣。在一所监狱里觉得快乐,决不是大多数人的感情,而把我们封闭于自我之中的情欲——如恐惧、嫉妒、自罪、自怜和自负等——是最可怕的监狱。在这些最常见的情欲里,我们的希求均集中在自己身上:对外界没有真正的兴趣,只是担心外界在某种方式之下损害我们,或不能满足我们的“自我”。

快乐的人,生活是实在的,情感是丰富的,兴趣是广泛的。他们之所以得到快乐,乃是借助于这些情感与兴趣,同时也借助于其他许多人对他们所产生的兴趣和感情。能够博得别人的爱,是快乐的一个决定的原因。爱不能斤斤计较,爱人而希望得到别人的回报是毫无益处的。罗素认为,一切不快乐都出自人格上的分裂,即自我的分裂,以及自我与社会的分裂。相反,一个快乐的人格既不会分裂来和自己对抗,也不会分裂来和世界对抗。这样的人觉得自己是宇宙的公民,自由自在地享受着世界所赐予的美景和快乐,甚至不会想到死亡而忧愁,因为他感到自己并未和后来人分离。罗素指出:“一个人若能将个人的生命与人类的生命激流深刻地交融在一起,便能欢畅地享受人生的至高无上的快乐。”

纵览全书,罗素这本研究人生快乐的专著思想新奇而独到,语言平实而隽永,时时显露出真知的魅力,处处充溢着智慧的光彩,不愧为举世称道的名作。我们谨把此书献给一切希冀人生快乐的人们。

本书的第1至9章,由王正平译出;第10至17章由杨承滨译出,由王正平统定书稿。

译者

1989年4月于上海

## 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	罪恶感 .....	( 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<sup>①</sup>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

---

<sup>①</sup> 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，也可以说人人都没有罪，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。把他们诱入迷途的原因，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。

“自负型”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，但同时也会感到狩猎之乐。虚荣心太盛，社会把每种活动本身的乐

趣毁掉了，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<sup>①</sup>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》<sup>①</sup>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。

---

<sup>①</sup> 《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》中也有一些理智的论证。

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<sup>①</sup>若有智慧，一定不栽果树，来给他的子孙坐享果实。

---

<sup>①</sup> 《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

但是，如果我们从另一方面来观察，这些说法就难以得到人们的认同了。难道太阳底下无新鲜事？那么，摩天大厦、飞机以及政治家的广播演说，能作怎样的解释？对于这些，所罗门曾经知道些什么呢？假如他能从无线电里听到示巴女王<sup>①</sup>在游历他的领地回去之后对臣民的演说，难道他不能在种植果树和建筑池沼中感到欣慰吗？如果他有一个剪报机构，把各种报纸上登载的关于他殿堂的壮丽，宫廷的舒适，以及他力驳群贤的新闻剪下来给他看，他还会说太阳底下无新鲜事吗？也许这不能完全医治他的悲观思想，但他将因此而用新的说法来表现他的悲观。的确，克鲁奇先生之所以抱怨我们的时代，其原因之一是因为现代社会的新鲜事情太多了。是否没有新鲜事情令人烦恼，有了新鲜事情同样令人烦闷呢？其实悲观失望的真正原因并不在此。再以《传道书》所列举的事实来说，“江河都往海里流，海却不满；江河从何处流来，仍归向何处。”如果以此可作为悲观思想的论据，那么社会认为，旅行是一件不愉快的事情。人们夏天到疗养地去避暑，临了还要回到原地。但是，这却并不能证明到疗养地去避暑是虚妄无益的。假如江河的流水是有感觉的，恐怕它对于自己那种探险式的循环往复也会觉得十分快乐，就有如雪莱诗中描写的《云》一般。至于把自己人生的遗物留给子孙的痛苦，这是可以从两个方面来看：从子孙的角度来看，这种递嬗显然不是什么可悲的事。世间万物都得消逝这事实，本身也不足为悲观思想的根据。假如现有的事物

---

① 示巴是位于阿拉伯半岛西南的古王国。据《古兰经》记载，所罗门王在位期间，杞女王亲自率领驼队来拜见。她访问的目的是请所罗门王解谜，以试他的智慧。会见时，她见到王宫的地面晶莹光洁，误以为是水池，竟擦起衣裙拟涉水。——译注

将被较为低劣的事物来承继，那倒可能作为悲观思想的凭藉，但若将来的事物会胜于今日，难道我们不能因此而更加乐观吗？倘使真如所罗门所说，现在的事物将由同样的事物替代，那我们又该怎么想？难道这就使整个的过程成为虚空了吗？实际的情形并非如此，除非这循环的各个不同阶段的本身是痛苦的。我们常常总是希望着将来，以为现今的一切对于增进将来的利益没有任何价值，这实在是一种有害的思想习惯。如果事物的各个部分是没有价值的，那么整个事物也不能有价值。人生不能效仿舞台上的某种戏剧，男女主角历尽苦难，最后得到一个幸福的结局，以补偿先前的种种痛苦。我活着，我有我的快乐；我死后，我的儿子继承我的生命，他有他的生活快乐；将来，他的儿子又会继承他的生命和快乐，世代相继，生生不息。在人类的这种发展中，又有什么悲剧可言呢？相反，倘我得永远活下去，人生的欢乐最终反倒要变得乏味。唯有的人生有限，人生的乐趣才永远显得新鲜活泼。

我在生命的火焰前烘暖我的双手；

一旦火焰熄灭，我就准备离去。

这种人生态度和埋怨人生之短暂一样，是非常合理的。因此，如果人的各种心境可由理智来定夺，那么使我们欢悦的理由与使我们绝望的理由一样充分。

《传道书》派是悲观的；克鲁奇先生的《现代人的心情》是凄怆的。克鲁奇先生之所以悲哀，本质上是因为中古时代的那些确切无疑的事物，以及较为新近的那些确切无疑的事物一齐崩溃了的缘故。他说：“对于现在这个不快乐的时代来说，它正被来自死亡世界的幽灵纠缠着，还未找到自己在这个世界的立足地；它的困境正和青年人的困境相仿，刚成年的青年人除了



把童年所闻的神话作为参考之外，尚不知道在世界上如何自处。”这种见解，对于某一部分的知识阶层而言，确实是对的。换言之，有些受过文化教育的人，对于现代世界的情况茫然无知，并且到了青年时，仍然像儿时一样惯于把信仰建筑在感情上，无法摆脱那种寻求安全与保护的幼稚欲望，而这在现代科学的世界里，恰恰是无法满足他的。正如大多数的文人一样，克鲁奇先生心中老是有一个想法，认为科学没有满足人的希望。当然，他不曾告诉我们所谓的希望究竟是什么，但他似乎认定，60年前像达尔文、赫胥黎等科学家，对于科学曾有一些期望今日并未实现。我想这完全是一种错觉，而这种错觉是那些作家和教士们造成的，因为他们不愿人家把他们的专长当作无足轻重的东西。现代社会有许多的悲观主义者，这是不容否认的事实。只要社会上多数人的收入相对减少时，总会有大批悲观主义者出现。不错，克鲁奇是一个美国人，而一般美国人的收入是因上次大战而增加了，这似乎与我上面的说法冲突；然而，战后欧洲各国的知识阶层却大大地受了灾难，加之这次大战使人有一种不安定的恐惧心理。这种社会原因对于现代人的心境作用之大，远胜于以世界的本质作论据的悲观理论。虽然克鲁奇深信不疑的信仰，在13世纪除了罗马大帝和意大利少数的贵族之外的确被大多数人维护着，但是，历史上毕竟很少有像13世纪的社会状况那样令人绝望的时代了。罗杰·培根<sup>①</sup>说过：“我们这时代的罪恶横行，远胜于以往的任何时代；而罪恶与智慧是不能两立的。让我们来详细观察一下世界上的各种情形吧：遍

① 罗杰·培根 (Roger·Bacon, 约1220~1292), 英国修士、哲学家、科学家和教育改革家。——译注

地都是无法无天的腐败堕落，尤其是高高在上者为甚。……淫欲使整个的宫廷名誉扫地，贪得无厌主宰了一切。……在上的倘是如此，在下的还用说么？试看那些主教之流，他们怎样地孜孜逐利而忘记了救治灵魂啊！……再看那些教会的宗派，一个个都堕落了，没有一个例外，它们离经叛道到何等田地。即便新成立的教派，如托钵僧派，也已大大地丧失了初始的高洁与尊严。所有的教士们一心沉迷于骄傲、荒淫、贪婪。只要他们举行什么大会，不论在巴黎或牛津，他们之间的争斗，诟骂，以及其它的劣迹，使所有教外的人痛心疾首。……只要能满足自己的私欲，没有一个人顾忌自己的行为，也不管用的是什么手段。”在论及古代的那些异教哲人时，他说：“不论在行为的廉耻方面，还是在理想的高洁方面，在享乐、财富、荣誉等方面，他们的生活远远比我们合理。那是我们可在亚里斯多德、柏拉图、苏格拉底等名家的著作中读到的。他们就是这样地获得了智慧的秘诀，发现了一切的知识的渊源。”罗杰·培根的见解，也便是他同时代的全体文人的见解，没有一个人欢喜他所处的时代。我从不相信这种悲观思想有什么形而上的原因。原因只是战争、贫穷与暴行。

克鲁奇先生的书中表现悲观思想最明显的篇章之一，是讨论爱情问题的。仿佛 19 世纪维多利亚时代的人把爱情看得很高，但我们已用现代的世故的目光把它看穿了。“在维多利亚时代，大多数对神的存在持怀疑主义态度的人，爱情替代了神的某些作用。对神，他们早已不信；但面对着爱情，连最铁石心肠的人也会立时染上神秘的色彩。除了爱情之外，任何别的东西都不能唤醒他们崇敬的感觉，他们从心灵深处认为，绝对的忠诚是应该献给爱情的。他们以为爱情和上帝一样，需要一切

的牺牲；但爱情也像上帝一样，会赏赐给信徒以福音，使人生的一切现象赋予一种不可磨灭的意义。我们对于一个无神的宇宙，已渐渐地觉得习惯了，但我们尚未习惯一个无爱的宇宙。但是，我们只有习惯一个无爱的宇宙，才会明白无神论的真正意义。”所谓的维多利亚时代，在我们现代青年人心目中的印象，和生活在当时的人的心目中的印象，完全是大相径庭的。我记得我年轻时有两位很熟悉的老太太，都是那个时代某些特征的代表人物。一个是清教徒，另一个是伏尔泰的信徒。前者哀叹以爱情为题材的诗歌太多了，她认为爱情是一件毫无趣味的东西。后者认为：“没有人能议论我的什么长短，不过我一向以为违背十诫中的第七诫‘不可淫逸’，不像违背第六诫‘不可杀生’那样罪孽深重，因为那至少要得到对方的允许。”这两种见解，和克鲁奇先生当作典型的维多利亚风尚而例举的全然不同。他的观念，显然是从某些与环境根本不能融合的文人身上推演出来的。最好的例子，我可以举出罗伯特·布朗宁<sup>①</sup>然而，我觉得他所设想的爱情观多少有些迂腐。

我们要感谢上帝，  
他的造物中即使是最卑微的，也有两种面具，  
一面用以对付世界的争斗，  
一面对付他所爱的女人！

他的意思，无异是说争斗是我们处世唯一可能的态度。为什么？布朗宁会说，因为社会是残酷的。而我们说，社会不会按照你个人的价值而容纳你。一对夫妇，可能像布朗宁夫妇那样，会

---

<sup>①</sup> 罗伯特·布朗宁 (Robert · Browning, 1812~1889)，英国维多利亚时代最杰出的诗人之一。——译注

成为互相钦佩和激励的伴侣，有一个人在你身旁，随时准备来赞美你的工作，不管它配不配，那当然是挺愉快的。当布朗宁声色俱厉地指责诗人菲茨杰拉德胆敢不赞赏布朗宁夫人的大作《奥洛拉·兰格》时，他一定觉得自己是一个出色的、有丈夫气度的男子汉。这种夫妇双方都把批评精神收藏起来的办法，我总觉得并非是可以钦佩的。那是畏惧心理的表现，想躲避公正无私的严酷的批评。许多老年独身者躲在火炉旁边，其实也是由于同样的原因。我在维多利亚时代度过的日子太长了，按照克鲁奇的标准，我难以成为一个现代人。可是，我丝毫没有失去对爱情的信仰，但我所信仰的爱情绝非是维多利亚时代的人所赞美的那样；说明白些，是那种含有冒险意味而又带着明察的目光的爱情。它尽管使人认识善，但决不连带宽恕恶，它也不自命为神圣或纯洁。在维多利亚时代，受人赞美的爱情，之所以赋予所谓高尚的特性，实在是对性的禁忌的结果。维多利亚时代的人，深信大多的性行为是恶的，因此不得不在他们所赞成的那种性行为上面，虚加许多夸大的赞美词。在那时，人们的性饥渴，远比现在更强烈，这就促使一般人把性的重要性大大地夸张了。正如禁欲主义者以往满足自己欲望的老办法那样。如今我们正处在一个混乱无序的时代，许多人一方面推翻了旧的准则，一方面还没有建立新的准则。这情形给他们带来了各种各样的烦恼，而且，因为他们的潜意识依旧相信着旧的准则，所以一旦遇到困难，就使他们产生了绝望、内疚的心情，变得玩世不恭。我不相信这种人在数量上值得我们重视，但他们确是在今日最会叫嚷的一群人。假如我们把现代的一个家庭境况颇好的青年与和维多利亚时代的同样的青年人来个比较考察，可以发现今天人们从爱情方面得到的快乐，远比 60 年前要

多。对于爱情的价值，今天也比60年前有更真切的信仰。某些人之所以玩世不恭，实在因为他们的潜意识始终受着旧观念的绝对制约，缺少那种可以使行为变得更加合理的伦理准则。救治之道并不在于呻吟怨叹，思念以往，而在于勇敢地认清当前的情势，毅然决然地把那些已被时代丢弃了的陈腐观念，从暧昧的隐秘深处连根铲去。

要简要地说明为什么人们重视爱情的价值是不容易的。可是我仍想尝试一下。首先，爱情之所以有价值，是因为爱情的本身便是快乐之源，——爱情的最大价值虽然并不在此，但和爱情的其余的价值比较起来，确是最基本的。

啊，爱情！他们极大地诬蔑了你，  
狂说你的甜蜜是悲苦，  
殊不知你那丰硕的果实，  
要比什么都更甘美。

写这几句诗的佚名作家并非有意为无神论寻求答案，也不是想探求什么宇宙之谜，他只不过是自娱罢了。爱情不但是快乐之源，而且一旦少了它还是痛苦之源。其次，爱情之所以有价值，是因为它能增进其它一切最美妙的享乐，例如欣赏音乐，观看山巅的日出、海上的明月。一个从未和他所爱的女子一同鉴赏美妙景物的男人，就永远无法充分领受到神奇的景物所能给予人的那种神奇的力量。再则，爱情能打破个人自私的藩篱，因为爱情是一种生理上的合作，在这合作中间，双方需要感情的默契，才能使对方达到目标。在历史发展的各个时代，有各种提倡孤独的哲学，有的很高尚，有的则不然。禁欲的斯多噶派和早期的基督徒相信，一个人可不凭其他什么东西，只要单凭自己的坚强意志，就可以达到人类所能达到的至善的境界；另

有一些哲人则把获得权力看做生命的目的，把权力看做纯粹个人的享乐。这些人都提倡孤独的哲学，以为善是凭单独的个人能力可以实现的，无须凭借或大或小的社会团体来完成。我认为，这些见解都是错误的，不但从伦理上说是错误的，就以我们本能中最优秀母亲的表现来说，也是错误的。人类之生存，有赖于合作，而且自然赋予我们的本能器官，宜于相互的友谊和合作。爱情是导向合作的最原始最普通的形式，凡是强烈地经验过爱情的人，决不愿接受那种宣称人之善和他之所爱不相关联的哲学。在这一点上，父母对子女爱的感情或许还要强烈，但父母爱子女的最高表现，乃是父母之间相爱的结果。我并不认为爱情在其最高的形式上是具有普遍性的，但我敢断言，爱情在其最高的形式上的确显现出任何其它的东西无法显现的价值。并且，爱情本身就具有一种不受怀疑主义影响的价值，尽管那些不能获得爱情的怀疑主义者，会强把自己与爱情无缘，归之为他们所奉行的怀疑主义。

真正的爱情，是永不熄灭的火焰，  
永远在心中燃烧，  
从不羸弱，从不死亡，从不冷却，  
永不转变它的方向。

现在，我接下来要讨论克鲁奇先生关于悲剧的论见了。他认为，易卜生的《群鬼》比莎士比亚的《李尔王》逊色。在这一点上，我的见解与他相同。“没有一种更强的思想表现力，没有一种更大的词汇应用才华，能把易卜生变成莎士比亚。莎士比亚所用的创造他的作品素材——他的对于人的尊严的观念，对于人的热情的重视，洞察人生的目光远大，——这是易卜生不曾也不能具备的，也是易卜生同代的人不曾也不能具备

的。在莎士比亚以后的几百年中，上帝、人、自然界的地位，似乎全都日渐堕落了。并非因为近代艺术的写实信条促使我们去寻找那些社会低层的人作为写作的素材，而是因为世态的变化促使我们注意到人生的卑微。艺术上写实理论的发展，便是这世态的变化促成的，我们对世界的认识也只有靠了这种写实理论才能得到证实。”毫无疑问，把王子和王子的悲哀作为题材的旧式悲剧，已不复适宜我们这个时代。如果我们以同样的手法去描写一个默默无闻的市井街民，其效果也势必完全两样。然而，造成这种差异的原因，并非是我们把人生看低的缘故，恰恰相反，倒是我们不再把少数人看做世间的伟人，不再承认唯有他们才配具有悲壮的热情，其余的人只配含辛茹苦地替这少数人缔造光华。莎士比亚说：

当乞丐死时，不会有彗星出现，

苍天只为王子的亡灵发光。

在莎士比亚的时代，这种思想情感即使不是人们的绝对信念，也至少是很普遍的，而且，莎士比亚自己是确信这种观点的。因此，诗人西拿之死是喜剧的，凯撒、布罗托、卡西斯的死便是悲剧的了。在现代，一个人的死亡与天象没有关系，因为我们不仅在形式上实行民主，而且在内心里已经变为民主主义者了。所以，现代，崇高的悲剧不是以个人而是以集体为题材。我可举出恩斯特·托勒的《集体人》为例。我并不认为这部作品和历史最辉煌时代的最优秀作品一样完美，但我确信完全可以与之媲美。这部作品是高尚、深刻而真实的，表现了英雄主义的行为，并像亚里斯多德所说的“通过怜悯和恐怖，洗炼了读者的灵魂。”不过，这样伟大的现代悲剧，现在还很少，因为老的艺术技巧和旧的传统被放弃之后不能仅仅用陈旧浅薄

的东西去替代。要写悲剧，必须感觉悲剧。一个人要感觉悲剧，必须深刻地认识自己所生活的这个世界，不仅要用头脑去认识，而且要用自己的全部身心去认识。克鲁奇先生在全书中不时提到绝望，他勇敢地接受一个凄凉的世界，这种精神的确令人感动，但是，这凄凉是因为他以及大多数的文人尚未学会怎样用旧情绪去体验新的外界刺激。新的刺激是客观存在的，但不在文学社团里。文学社团与社会生活没有生动的接触，而这接触是必不可少的，唯有这种接触，才能使人深切地认识人生的悲剧与真正的快乐渊源。倘若人类的感觉要求严肃与深刻：对于那些觉得在世界无所事事彷徨不定，而又有天才的青年，我要说：“快改变一下生活方式，不要困于写作。进入这个世界里去吧，做一个冒险者也好，做一个婆罗洲上的王也好，做一个苏俄的劳动者也好；总之使你们自己去过这样的生活，用你们的全部精力去满足自己生理的基本需求。”我并不把这种行动方案推荐给每个人，我只介绍给那些犯着克鲁奇先生诊断的太易满足而觉得苦恼的人。我相信，经过几年这样的生活之后，一个把自己流放在外的文人，会再也按捺不住写作的冲动，那时，他一定不会觉得写作在他心目中是一件虚空的事情了。



## 第三章

## 竞争

如果你问任何一个美国人或英国商人，最影响他人生享乐的东西是什么，他的回答必定是“生存的斗争”。他的回答是很真诚的，并且他相信确实是如此。这种解释在某种意义上看，是很对的；但从另一个非常重要的意义上看，却是完全错误的。当然，生存斗争是常有的事情。只要我们谁运气不好，就难免会有这种遭遇。康拉德小说中的主角福克就是一个例子。在一群呆在一条破船上的水手中，只有福克和另一个同伴持有武器，而船上除了把别的没有武器的人作为食物以外再也没有东西可吃了。当两人默契地把他人的人肉吃完之后，一场真正的生存斗争开始了。结果，福克战胜了对手，但他从此成了一个荤腥不沾的人。然而现在的一般商人所说的“生存斗争”，完全不是这个意思。那是他信手拈来的一个不准确的名词，用来使原本微不足道的小事显得严重些。可以试问他，在他的阶层里，他认识的人中有几个是饿死的。可以问他，他的朋友们一旦破产之后会遭遇到什么。我们都知道，一个破产以后的商人，在物质生活的舒适方面来看，要比一个从来没有钱经商并没资格破产的人实在是好多了。所以，一般所谓的为生存而斗争，实际是为成功而斗争。他们从事斗争时所惧怕的并非唯恐第一天没有早餐吃，而恐怕是不能出人头地地在邻人中炫耀。

很少有人明白这个简单的道理：他们并非被一种无计可逃

的自动圈套抓着，而是他们自愿钻进这个圈套的，因为他们以为自己因此能爬上更高一层的社会等级。当然，我这里是指那些处在较高事业阶梯上的人，已有很好的收入，只要愿意能够藉以很好地生活。但是，他们认为靠现有的一切过活，似乎是可耻的，好比当着敌人的面临阵脱逃一样；可是，如果你去问他们，凭着他们的工作对公众事业能有什么贡献，那么他们除了讲一大套替狂热的生活作的陈词滥调之外，确实不知如何回答。

我们来设想一下一个人的生活。假定有一个人，他有一幢诱人的屋子，一个姣好的妻子，几个可爱的儿女。清晨，全家犹在好梦犹酣，他就得起来，匆忙地赶到办公室。在办公室里，他的职责要求他表现出一个大经理的风度；他咬紧牙齿，说话很有决断，给每一个人一种机警而又凛然不可冒犯的印象。他对秘书口述信札，在电话里和各种重要人物洽谈，研究市场行情，中午时去陪着和他作买卖或他希望与之谈判一笔生意的人用午餐。下午干的也是同样。他回到家，又是疲惫不堪，但马上要整理衣冠赴晚宴。在宴会上，他和许多同样疲乏的男人，不得不装做乐于有女士作伴，而这些女士倒真的还没有机会使自己疲倦呢。要过几个小时以后，这个可怜的男人才能逃脱，这是无法预料的。最后他终于可入睡了。在这几小时内，他那紧张的神经总算可以松弛一下。

这样一个职业生活的男子，其心理状态好像百米赛跑。但是，他全身心进行的这一赛跑的终点是坟墓。像他这样集中一切精力来进行百米赛跑是很合适的，但他要天天如此就过分了。关于儿女，他知道些什么？平日他在办公室里；星期天他要去打高尔夫球。关于妻子，他又了解些什么？他早上离开她时，她

还睡着。整个晚上，他和她忙着交际应酬，不能作亲密的交谈。大概他也没有心心相通的男友，虽然他对许多人装得非常亲热。他不关心春华秋实，四季变更，只关心天气对市场的影响；他也许到过外国旅行，也许他到过欧洲各国去旅行，但他是用极厌烦的目光去看的。书籍对于他是废物，音乐使他皱眉。他的孤独与日俱增，注意力日益单一，事业以外的一切生活，他都日渐觉得索然无味。在欧洲，我见过这一类的美国人在人到中年以后的境况，他带着妻子和女儿游历，显然是她们说服了这可怜的家伙的，让他相信这已经到了休假的时候，并也该给他的女儿们有一个观光旧大陆的机会。兴奋出神的母女围绕着他，要他注意吸引她们的那些有特色的新鲜事物。但他却显得非常疲乏和烦闷，寻思着此时此刻办公室的事情进展得怎样了，棒球场的比赛有什么新消息。最后，他的女伴们终于不顾他了，结论是男人都是没有情趣的俗物。她们从没想到这个可怜虫正是她们贪婪的牺牲品，正如欧洲人不理解印度殉夫的妇女一样。在印度，大概十分之九的寡妇，自愿殉夫来求取光荣，因循宗教的法规而自焚。商人们的宗教与光荣就是要求多多地赚钱；所以他像印度寡妇一样，很乐意地忍受痛苦。如果美国的商人要使日子过得快乐一些，首先得改变他的宗教。只要他不但期望成功，而且真心相信追求成功是一个男子的责任，凡是不这样做的人将是一个可怜的东西；只要他在生活中精神过于集中，心情过于焦虑，那么他是决不会获得生活快乐的。以一件简单的事情，如投资为例，许多美国人都宁愿要八分的利息作比较冒险的投资，而不要四分利息的比较稳妥的投资。结果，常常招致金钱的损失以及割不断的遗憾和恼恨。就我而言，我所希望从金钱中获得的東西，不过是闲暇和安稳。但典型的现代人所

希望于金钱的，是要以它挣得更多的金钱，能够在同仁中炫耀，超过目前和他地位相同的人。在美国，普通人的社会梯第是不稳定的，老是在升降的。因此，社会的势利思想，较之社会阶级固定的地方更为盛行。并且，金钱本身虽然不足使人在社会中显要，但没有金钱确实难于使人显要。挣钱多少是衡量一个人的头脑好坏的公认的标准。大家会认为，挣钱多的人必定是一个聪明能干的家伙；挣钱不多的人则便是脑子不活的蠢汉。没有人乐意被看作蠢汉。所以，当市场行情动荡不定时，一个人的感觉就像青年学生面临考试一样惶惶不安。

我想，在一个商人的焦虑中，常有对一旦破产会带来的后果的恐惧因素，虽然这种恐惧是不合理的，但却是真实的。阿诺德·本涅特<sup>①</sup>笔下的克莱汉格，不论他已变得怎样富有，却老是在担心自己做工死在工厂里。我深信，那些幼年时代深受贫穷磨难的人，常常惧怕他们的孩子将来遭受同样的苦难，因此觉得即使赚得几百万的家财也难于抵御贫穷这大灾祸的降临。这种恐惧在第一代人身上大多是不可避免的，但是对于那些从未尝受过赤贫滋味的人来说，就不一定会有这样的感觉了。无论如何，惧怕贫穷毕竟还是问题中不甚重要的和例外的因素。

过于重视竞争的成功，把它当作人生快乐的主要源泉，这才是烦恼的病根。我不否认，成功的体验容易使人领会到人生之乐。比如说，青年时代一向默默无闻的一个画家，一朝他的作品受人赏识时，也许要比原先要快乐些。我也不否认，金钱在某种程度上很能增进人生的快乐，但超过了那个程度就不然

---

① 阿诺德·本涅特 (Arnold Bennett, 1867—1931)，英国小说家、剧作家、批评家。——译注

了。我坚持认为，成功只是造成人生快乐的因素之一，倘如牺牲其余的一切因素去赢取成功，那代价未免太高了。

这种弊病的根源，是商人得势的那种人生哲学。在欧洲，确实还有其他社会圈子的人是令人尊敬的。在有些国家，贵族阶级是受人尊敬的；在大多数国家里，有高深才学的人是受人尊敬的；除了少数小国以外，海陆军人又是受到尊敬的人。虽然一个人无论干什么事业都有一种争取成功的竞争，但同时，使人尊敬的并非只是成功本身，而是成功赖以实现的那种特性。比如，一个科学家可能挣钱，也可能不挣钱；他挣钱时并不比他不挣钱时更受尊敬。发现一个优秀的将军或海军大将的并不富有是没有人惊奇的。的确，在这种情形之下的贫穷，在某种意义上还是一种令人敬重的原因。因为这个缘故，在欧洲，纯粹逐鹿金钱的竞争只限于某一类人，而这一类的人也许并非最有势力或最受尊敬的。在美国，情况就不同了。一切服务事业在国民生活中的作用太小了，毫无影响可言。至于高深的技术，没有一个门外汉能说清一个医生究竟懂得多少医学，一个律师究竟懂得多少法律。所以，人们常常从他们的生活水准来推测他们的收入，再用他们的收入来判断他们的才学优劣。至于那些教授，那是商人们雇用的仆人，所以远不如欧洲的教授们受人尊敬。在美国，这一切的结果是，一切专门人才效仿商人，而不能像在欧洲那样形成一个独立的阶层。因此，在整个富有阶级中，没有任何东西可以消除那种为金钱上的成功而进行的偏狭而赤裸的争斗。

美国的男孩子们，从很小的时候起就觉得金钱的成功是唯一重要的事，一切没有经济价值的教育是不值得一顾的。然而，教育的目的向来被认为主要是训练一个人的享受能力的——我

在此所说的享受，乃是指完全没有接受过教育的人所无法领略的，比较微妙的享受。在18世纪时，凡是对文学、绘画、音乐能感到有欣赏乐趣，算是“绅士先生”的特征之一。我们现代人，尽可对他们的欣赏口味不表同意，但至少他们那种欣赏是真实的。今日的富翁却倾向于一种全然不同的生活类型。他从不看书。假如他为了提高个人的声望而在家里建立一间绘画陈列室时，他把选画的事完全交托给专家；他从画上所得的乐趣并非是观赏的快乐，而是别的富翁不再能占有这些名画的快乐。至于音乐，如果这富翁是犹太人，恐怕他还能够有真正的欣赏；否则，他在这方面的无知，正如他在别的艺术方面的无知一样。这种情形，结果使他不知如何应付他的闲暇。既然他越来越高，挣钱也越来越容易，最后，他只知一天5分钟内可以挣多少钱，但他却不知如何消费才好。一个人成功的结果，便是这样的彷徨失措。只要谁把成功作为人生的目标，谁就不能避免这种可怜的情形。除非一个人知道自己一旦获得成功之后应该怎样正确对待，否则，成功的来临必定会使你领受烦闷的煎熬。

竞争的心理习惯，很容易侵入本来不属于竞争的领域。比如，以读书来说，读书大概有两个动机，一种是享受读书之乐；另一种是读书为了日后可以向人夸口。在美国有一种风气，女士们每日读着或似乎读着某几部书；有的全读，有的只读第一章，有的从杂志上看到别人对这本书的评论，但大家桌上都放着这几部书。可是她们并不读巨著。这也是竞争的后果之一，不过这或许还并不十分坏，因为这些女士们，如果不经人指导，任凭自己好恶，非但不会去读名著，也许还会去读些比她们的精神生活指路人或文学大师代选的更糟的书。

现代生活之所以这样偏重于竞争，正如罗马帝国时代奥古

斯丁大帝以后的情形一样，实在与文化水准的普遍低落有连带的关系。男男女女似乎都不能领会比较属于心智方面的高尚乐趣。比如，一般的谈话艺术，在18世纪的法国沙龙磨练到了登峰造极的地步，即使在年前还有谈话生动活泼的传统。这是一种非常巧妙优美的艺术，为了阐明一些渺茫空灵的主题，必须充分调动人的最高级官能活跃起来。但是现代谁还关切这样悠闲的事呢？在中国，10年以前这艺术还很昌盛，不过我猜想民族主义者的那种信徒式的热忱，近来早已把它逐出了生活圈。50年或100年以前，优雅的文学知识，在有教养的人中间是极普遍的，如今只限于少数教授了。一切较为恬静文雅的娱乐都被摒弃了。有一年春天曾有几个美国学生陪我散步，穿过学校旁边的一片森林，那里长满了诱人的野花，但我的学生中没有一个叫得出它们的名字，甚至连一种野花都不认识。在这些学生看来，这种知识有什么用呢？它不能增加任何人的收入。

这种病根并不仅仅潜伏在个人身上，所以个人也无法单独克服这种现象。病根是一般人所公认的那种人生哲学。按照那种人生哲学看来，人生便是一场搏斗，便是一场竞争，只有其中的胜利者，才会令人尊敬羡慕。这种人生观使人过分注重培养意志，而牺牲了感觉和理智。可以说，这么做是一种因果倒置。在现代，清教徒派的道学家总在大声疾呼提倡意志，但他们原本重视的是信仰。可能清教徒时代产生了一类人，它的意志发展过度，而感觉与理智却大大退化了，所以这一类人采取了竞争的哲学，以为它最适合自己的天性。不管竞争的起源究竟如何，这些宁要权势不要理智的现代恐龙，就像史前史上的恐龙那样，的确取得了惊人的成功，普遍地被人模仿：他们到处成为白种人的模范，这在今后的一百年中似乎还有日益加强

的趋势。然而，那些不迎合这潮流的人仍可自慰，只要想到史前的恐龙最后并未胜利；它们互相残杀，把它们王国留给了理智的旁观者来继承。我们现代的恐龙也在自相残杀。平均而论，他们之中每对夫妇生育的儿女不到两个；他们并不期望从儿女身上获得更充分的人生乐趣。就此而论，他们从清教徒派的祖宗那里承袭下来的这种过分狂热的哲学，似乎显得并不适合这个世界。那些人对人生的瞻望使自己如此忧郁不快，以致不愿生孩子，这在生物学上看来已是被判处死刑了。用不着太久的时间，他们一定会被更为达观，更为欢快的人所替代。

把竞争当作人生的主要内容，总不免太沉闷，太执拗，使肌肉太紧张，使意志太专注；如果把竞争当作人生的基础，至多只能持续一两代。过了之后，定会产生各种神经衰弱和遁世现象，像工作那样紧张而困难地去寻求快乐，因为宽松自如已成为不可能，到头来只能毫无成果而归于灭亡。竞争哲学所毒害的，不仅是工作而已；人们的闲暇也同样受到毒害。人们的闲暇，本来应该是恬静自在的，能使神经得以松弛和恢复，但那些热衷竞争的人却觉得闲暇令人讨厌。继续不断的加速度变得不可避免了，结果势必是停滞与崩溃。救治的方法是遵循一种保持生活平衡的观念，领受心智健全而恬静的享受。



## 第四章

### 厌烦与刺激

厌烦，作为人类行为的一个因素，我觉得它远未受到人们应有的重视。我相信，在历史上各个时期，它一直是一种原动力，在今天则更是如此。厌烦似乎是人类特有的激情。动物在被拘捕时，固然会无精打采，踱来踱去，躁动不安；但在自然的情态中，我不信它们有类似厌烦的经验。它们大半的时间用以预防天敌或食物，或者两者兼顾；它们有时寻找配偶，有时设法取暖。但即使它们在不快乐的时候，我想它们也不至于会厌烦。如同在许多旁的事情上一样，也许类人猿在这一点上与我们相似，但我既没有和它们一起生活，也就无从实验。厌烦的原因之一，是面对着眼前的现状，心里却想象着另外一些更令人愉快的情形，两者之间有一种鲜明的冲突。厌烦的另一个原因，是一个人的官能没有充分调动起来，专注于一事一物。从要你性命的敌人那里逃跑，我想那当然是令人不愉快的，但决不会使你纳闷。一个人临到束手待毙的时候也不会觉得厌烦，除非他有超人的勇气。在类似的情形中，没有人在第一次进上议院作处女演说时会打呵欠，已故的德温雪公爵除处，他是因为这出人意料的举动而赢得上议院的议员们关注的。厌烦在本质是一种渴望发生某种事件的期待，所渴望的不一定是令人愉快的事情，只要是一些事情，能使厌烦的牺牲者觉得这一天和另一天有所不同就行。一言以蔽之，厌烦的反面不是欢乐，而是

刺激。

人类求刺激的欲望是很根深蒂固的，尤其是男性。我猜想，这刺激的欲望在狩猎时代要比其它任何时代更容易得到。打猎是刺激的，战争是刺激的，求偶是刺激的。一个野蛮人，遇到一个身旁有丈夫睡着的女人，就会设法犯奸，虽然他明知她丈夫一醒来便会要他的命。此情此景，我想决不令人厌烦。但人类进入农业时代时，生活就开始变得黯淡乏味了，只有贵族还能够流连在狩猎时代，能享受那种刺激。我们听到很多关于现代机械管理如何枯燥无味的话，但我相信旧式农业耕作方法至少也同样枯燥无味。的确，我的见解和一般博爱主义者所持的见解相反，我认为机械时代大大地减少了世界上的烦闷。以薪水阶层而论，工作时间不是孤独的，夜晚又可消磨在各种娱乐上面，而这在老式农业的乡村中是不可能的。再看较下的中等阶级的生活变化。在从前，晚饭以后，当妻女们把一切家务料理完后，大家围团坐下，来消磨那所谓的“快乐的家庭时光”，那意味着，父亲朦胧入睡，母亲编织着衣什，女儿们却厌烦得要命，宁愿死去或到非洲去。她们既不准看书，又不准离开房间，因为在理论上说，那时间是父亲和女儿们谈话的，而谈话是与快乐联系在一起的。倘使幸运，那么她们终要嫁人，有机会使她们的孩子挨过一个和她们曾经历过的同样黯淡的青春。倘使不幸运，她们便慢慢地走上老处女的路，也许最后变成憔悴的黄花淑女——这种残酷的命运，与野蛮人赏赐给他们的牺牲者的如出一辙。在我们评价百年以前的社会情形时，这种种的厌烦不快都不能低估，如果我们再往上追溯，厌烦的程度也越厉害。试想一下中古时代一个村落里的冬天的单调情形罢。一般的人们不知读书，不能写字，天黑以后只有蜡烛给他们一些

光亮，只有一个房间能抵御彻骨的寒冷，并充满着炉灶的烟雾。乡间的路实际上无法通行，所以一个人难得看见别个村子里的什么人。他们是那样地厌烦无聊，只有捉鬼的游戏是他们严冬的夜晚唯一娱乐的方法，使他们显得有一点生气。

我们不比祖先那样厌烦，但我们比祖先更加惧怕厌烦。我们终于认识到，更确切地说是相信，厌烦并非一个人生命本质的部分，而是可以避免的，避免的方法便是相当强烈地去追求刺激。现代的女子自己谋生，大半是因为这样可以能在夜晚去寻求刺激，逃避当年祖母们难以忍受的“快乐的家庭时光”。凡是能够住在城里的人都住在城里；在美国，不能住在城里的却有一辆汽车，或至少有摩托车，可以经常光顾电影院。不用说，他们家里都有收音机。现代青年男女的结交，比从前容易多了。简·奥斯汀<sup>①</sup>以一部小说来描绘的女主角所巴望着的刺激，现在连女仆都希望每周至少有一次。当我们在社会阶梯上越往上爬时，刺激的追求便越来越强烈。凡有能力追求刺激的人，永远马不停蹄地到处奔波着，随时寻欢作乐、跳舞、饮酒。为了某些缘故，他们总是希望在一个新的地方更加纵情地享乐。那些不得不为生计劳碌的人，在工作的时候总逃避不了厌烦，但那些富有而毋需为生计劳碌的人就能过上一种逃避厌烦的理想生活了。这的确是一个美妙的理想，我也决不想加以非议，但我担心它像别的理想一样，是难于实现的，远非理想家们所想象的那样如愿以偿。总之，越是昨夜玩得快乐的人，早晨起来越是显得无聊。青年过了还有中年，可能还有老年。有些人以

---

① 简·奥斯汀 (Jane Austen, 1775--1817)、英国女作家，以描绘平凡生活中的平凡人物的小说著名。——译注

为到了 30 岁人生便完结了。我现在已经 58 岁了，但我还没有这种思想。也许，把一个人的生命资源像经济资源那样消费是不明智的。也许，厌烦之中的某些因素是人生必不可少的东西。希望逃避厌烦是人类的天性；事实上人类的每一个种族一有机会时都表现出这个神性。当野蛮人首次在白种人手里尝到美酒时，他们终于找到了一件法宝，可以由此逃避天长日久的烦厌了，如果政府不加禁止，他们会个个烂醉如泥。战争、杀戮、迫害，都是逃避厌烦的一种形式；甚至跟邻居吵架似乎也要比无事聊聊要好过些。所以，厌烦是道家所要对付的一个重要问题，因为至少人类的半数罪恶是由于想逃避厌烦而引起的。

尽管如此，我们不该把厌烦完全看作是坏事。厌烦有两种：一种是富有成果的，另一种是愚蠢荒谬的。富有成果的厌烦，是起因于不麻痹；愚蠢荒谬的厌烦是起因缺乏有生机的活动。我并不是说麻痹不能在生活中起任何良好的作用。比如，一个聪明的医生有时要在药方上开列麻醉剂，我想那些需要用麻醉剂的病人有时远比禁用论者所想象的要多。但是，渴望麻痹决不是一件可以听任人们自然的冲动而不加阻止的事情。一个用惯了麻醉剂的人在缺乏麻醉时所感到的厌烦，我以为只有用时间来消除。从某种意义上，各种各样的刺激也和服用药品进行麻醉一样。刺激过度的生活乃是使人精疲力竭的生活，它需要不断增加刺激来给自己一阵激动，到后来这种激动竟被看作是愉快的主要因素。一个惯于过度刺激的人，正如一个有胡椒瘾的人一样，谁都忍受不住的胡椒分量，对他来说似乎连味道都还没有尝到。厌烦的要素之一是和逃避过度的刺激有密切关联的，而过度的刺激不仅损害健康，而且自己的感官对一切的快乐变得麻木，只要皮肉的刺激，不求心灵的满足，活络代替了智慧，

表面的惊奇代替了真实的美感。我不想把反对刺激的话说得太极端。在相当程度上的刺激是有益的，但几乎像所有的东西一样，分量对于利弊有着极大的关系。刺激太少，产生病态的嗜欲；刺激太多，使人精力疲竭。因此，快乐的人生必须有一种能够忍受厌烦的能力。这是应该讲给青年人听的许多道理之一。

一切伟大的著作，总含有枯燥无味的部分；一切伟大的人生，总含有平淡无奇的岁月。假如《旧约》是一部新的书稿，被初次送到一个现代美国出版家手里，他给予的评介我们是不难想象的。对于《旧约》中关于宗谱部分，他大约会说：“我亲爱的先生，这一章太缺少情趣。你不能希望一大串极少提及事迹的人名会引起读者兴味。我承认，你的故事开头写得很优美，最初给我的印象不错，但你太想把故事全盘托出了。留取精华，删掉噜苏，等你把书稿的篇幅合理删改后，再拿回给我吧。”现代出版家会这么说的，因为他了解现代的读者讨厌烦闷。对于孔子的经书，《可兰经》，马克思的《资本论》以及一切销行最广的典籍，他都会作出这样的批评。不仅神圣的典籍，而且一切最好的小说都有沉闷的篇章。一本小说从头至尾都动人心魄，几乎可以断定不是一部伟大的作品。即使是伟人们的生活，除了少数伟大的时刻以外，极少有令人激动的地方。苏格拉底不时可以享用一顿筵席，而且当毒药在肚里发作的时候，他仍然从和门徒的谈话里得到很大的满足<sup>①</sup>，但他人生的大半的光阴是和妻子赞茜帕安静地过着日子，下午散散步，或在路上遇着几

---

① 苏格拉底 (Socrates 约公元前 470—前 399)，古希腊大哲学家，公元前 399 年以“不敬神”罪被判死刑饮下毒酒后，仍与门徒谈笑自若，视死如归。——译者

个朋友聊聊。据说康德一生没有走出故乡哥尼斯堡十里以外。达尔文周游世界以后，余下的时间都是在家里深居简出。马克思发动了几次革命之后，决意在不列颠博物馆中度过他的余年。大体而论，伟人生活的特征是安静，他们的快乐也不是常人所认为的那种刺激兴奋。没有坚韧不拔的工作，就没有伟大的成就。大凡成就大事者，要付诸全部的精力来战胜艰难，使人再没余力去热衷狂热的娱乐。当然，在假日参加恢复精力的活动除外，攀登阿尔卑斯山便是一项最好的活动。

忍受生活中或多或少单调乏味的能力，应该自动培养。在这方面，现代的父母们应该受到责备；他们提供给儿童被动的娱乐，例如看电影，吃好东西之类实在太多，他们不懂得平淡的日子对儿童是很重要的，过节那样的日子难得有。儿童的娱乐，原则上应让他从环境中经过自己的努力与创造来获得。凡是刺激的娱乐，同时又毋需耗费体力的娱乐，如看剧等等，决不可常有。刺激在本质上便是麻醉品，使人的瘾头越来越重，而兴奋时刻生理上是被动的，是与人的本能向背的。一个儿童的成长如同幼苗的生长一样，让他自己的环境中深深地扎根，就能获得最好的发展。太多的旅行，太多复杂的印象，不适宜于青年人，因为这样会使他们长大起来不耐单调，殊不知唯单调才能产生硕果。我不说单调本身有何优点，我只说某些美妙的事物，没有一定程度的单调就不能获得。譬如以华兹华斯的名诗《序曲》而论，每个读者都能体验这首诗在思想与感觉上的价值，但一个心思错综的都市青年却不能够领会。一个男孩子或青年人，若怀着严肃而有建设性的目标，在为之奋斗的道路上一旦感到必要，一定能甘心情愿地忍受许多厌烦。但若他平日过着一种心思散漫，纵情佚乐的生活，头脑里就难以孕育建

设性的目标，因为在优游放纵的生活中，他的思想所贯注的将是可及的欢娱，而非遥远的成就。由此种种原因，不能忍受厌烦单调的一代，定是渺小无为的一代，他们好比瓶中的花那样，与自然界的缓慢发展进程脱节，每一个有生命力的冲动都会渐渐地枯萎。

我不喜欢用神秘玄虚的词藻，但倘若不用与其说是科学，不如说是带有诗意的文句，简直难于表白我想说的意思。无论我们怎样思想，我们总是大地之子。我们的生命是大地生命的一部分，我们从大地上汲取养料，与动植物并无两致。自然生活的节奏是缓慢的，对于它，秋冬之重要犹如春夏一般，休息之重要不亚于活动。儿童比成人更应重视和自然生活的消长循环保持一致。人的肉体，经过了多少年代，已和这个节奏合拍了，宗教在复活节的庆祝里就多少包含着这种意义。我曾知道有个两岁的男孩，他一向住在伦敦，有一次大人把他带到乡间绿野去散步，此时正是冬季，到处都很潮湿而黯淡。在成人的日光中，这种景色毫无欢乐而言，但孩子的心却沉浸在奇妙的沉思中了；他跪在潮润的地上，脸腮贴在草地上，发出不成音韵的欢乐声。他所感到的快乐是原始的、单纯的、宽广无限的。这种官能的需要是非常强烈的，凡是在这方面不获满足的人，很难能说是一个健全完善的人。许多娱乐，例如赌博，本身没有这种与天地万物沟通的成分。这样的娱乐一旦停止之后，一个人就感到空虚与不满，好像又渴求着什么，但究竟渴求什么，连他自己也不清楚。这种娱乐决不能给人带来任何可以称之为享乐的东西。反之，凡使我们与天地万物沟通的娱乐，本身就有令人深感快慰的成分；虽然它们存在时，快乐之强烈不及更为刺激的行乐。但它们停止时，带来的快乐并不随之消失，我确

信，这种区别，从最简单的取乐到最文明的消遣，都一样存在。我上面提到的那位两岁的孩童，表现了与天地万物生命合一的最原始的形式。但在较高级的形式上，同样的情境可在诗歌中发现。莎士比亚的抒情诗之所以千古流传，就因为其中表现着和两岁的幼儿拥抱绿草时同样的欢乐。试想一下：“听着，听着，那百灵鸟的美妙歌声！”或者“来呀，来呀，这儿有黄灿灿的沙子！”这些句子，不就是用文明的言词，表达了与那位两岁的男童不成音韵的欢叫同样的情感吗？再者，让我们考虑一下爱情和单纯的性行为之间的区别。爱情使我们整个的生命更新，正如大旱之后的甘霖对于植物一样。没有爱的性行为，却全无这种力量。瞬息的欢娱之后，剩下的是疲乏、厌恶，以及人生的空虚之感。爱是自然生命的一部分，没有爱的性行为却与之无缘。

现代都市的民众所感受的那种特殊的厌烦，是他们脱离自然生活有着密切的关联。脱离了自然万物，生活就变得灼热、污秽、枯燥，犹如沙漠中的跋涉。不管这种说法初听起来如何奇特，在那些富有因而能够自由选择生活方式的人，之所以熬受难以忍受的厌烦却是由于惧怕厌烦造成的。他们为了逃避那种富有建设性的厌烦，却堕入另一种更可怕的厌烦。一种快乐的人生，在相当程度上是恬静淡泊的，因为唯有在一种恬静淡泊的氛围中，真正的欢乐才能常驻。



## 第五章

### 疲 乏

疲乏的种类甚多，其中有几种疲乏比其它的几种更严重地妨碍着人生的快乐。纯粹体力上的疲劳，只要不过度，不但不会妨碍快乐，反而可以增进快乐；它使人睡眠酣畅，食欲旺盛，并且对假日可能有的娱乐活动感到兴致勃勃。但是如果疲劳过度就会变成严重的祸害了。除了最先进的社会以外，世界上许多地方的农家妇女 30 岁便衰老了，因为她们被过度的劳作弄得筋疲力尽。在工业社会的初期，许多儿童往往因在早年就劳役过度，未到成人就夭折了。在工业革命还在起步的中国和日本，这种事情现在还有；在某程度上，连美国南方的几个州情况也是如此。超过了适当限度的体力劳作，实在是残酷的刑罚，无尽的劳顿和苦役，使人生日趋无法忍受。尽管如此，在现代世界上一些最进步的国家，由于工业的进步，体力的疲劳已大为减轻。在今天，发达国家里最严重的一种疲乏，乃是神经的疲乏。十分奇怪的是，抱怨这种神经疲乏的呼声，大多来自于富有阶级、商人和脑力劳动者，雇佣工人中反倒很少。

在现代生活中想要逃避神经的疲乏，是一件很不容易事。首先，一个在都市工作的人在整个的工作时间里，尤其是在上下班的时间里老是受着噪音的烦扰，虽然他尽量使自己学会不去理会各种噪音，但仍旧免不了受它折磨，特别是当他在潜意识里努力想不去受它的影响时，反而加重了困乏。另外，还有一

种不易使我们觉察到的使人疲乏的原因，就是永远会遇到生人。像别的动物一样，人类的天性会驱使他去窥测与自己同类的生客，以便决定用友善的或敌意的态度去对待他们。但是在高峰时间乘坐地铁的人们，不得不把这本性压抑着，压抑的结果，使他对不由自主接触到的一切陌生人感到无比的恼怒。此外，就是一早赶火车过于匆忙，往往造成消化不良。因此这位身着黑西装的工作人员踏进办公室，开始一天的工作时，神经已经疲惫，很容易把人看作一种厌物。抱着同样心境赶到的雇主，则对雇员的这种心理倾向无动于衷。由于惧怕被开除，雇员们只能装出恭敬的态度，但这勉强的举动只能使他们的神经更加紧张。倘若雇员可以每星期扭一次雇主的鼻子，或用其它的方法发泄一下他们心中的怨气，那么他们紧张的神经或许会松弛下来。但是，从雇主的角度看，这办法仍旧解决不了问题，因为他也有他的烦恼。雇主惧怕破产，正如雇员惧怕开除一样。的确，一些地位稳固的社会上层人物不必有这种担心，但要爬到这样高的位置，先得经过多年狂热的争斗，在这些年里他必须研究社会各方面的情况并了如指掌。不断地挫败许多竞争者的诡计。这一切的结果是，等到一个人功成名就时，他的神经早已非常衰弱，他是如此地习惯于忧心忡忡，焦虑不安，以致于无需他忧虑时仍摆脱不掉这种习惯。富人的子弟们，的确可以无需忧虑，但他们每每自己制造出许多忧虑，正如要是他们并非生而富有所要忍受的烦恼一样。由于他们赌博，招致父亲的憎厌；由于寻乐无度而熬夜，糟蹋了身体；等到他们生活安定下来时，已经和他们父亲一样丧失了享受快乐的能力了。现代的人有的甘心情愿，有的不由自主，有的咎由自取，有的迫不得已，总之大多数的人过着损害神经的生活，终年疲乏过度，除

了乞求于酒精的刺激之外，已丧失了正常享乐的能力。

让我们且把这些狂癫的富人放在一边，来看看另一种较为普遍的为了挣扎而疲乏的情形罢。这种疲乏大部分是由于担忧引起的，而这种担忧有一种较为开明的人生哲学，以及适当的精神生活纪律，是可以解除的。大多数的人非常缺乏控制自己思想的能力。我的意思是说，他们不能在对所遇到的烦恼之事感到无计可施时停止思想。男人们常把事业上的烦恼带到床上。夜里照理应该培养新生的力量去应付明天的难题，但他们却把眼前一时无法解决的问题在脑子苦思冥想，盘算不休，而这种苦思又不是为明天的行为定下明确的方针，而是那种失眠时所特有的病态式的胡思乱想。这种半夜狂想的东西，一直持续到第二天早晨，迷混了他们的判断力，破坏了他们的心绪，一不如意就大发雷霆。一个明哲之士，只是在有目的时才考虑他遇上的麻烦；在其余的时候，他想着其余的事情；倘使在夜里，他就虚心而静，什么都不想。我的意思并不是说，一个人在重大的关键时刻，如当倾家荡产迫在眼前，一个丈夫找到了充分的证据知道他的妻子欺骗了他时，仍可能在无计可施时停止思想。当然，少数懂得用脑纪律的人是例外的。但是我们有可能把日常生活中的常见烦恼，除了在需要思考它的时候以外，置之脑后。培养有秩序地思想，在适当的时间思索一件事情，而不在任何时间胡思乱想，这对于增进人生的快乐和办事的效率都有惊人的作用。当你需要解决一个困惑的或令人忧愁的问题时，只要条件具备，就应立刻运用你最好的思想去考虑并作出决定；一旦作出决定之后，除非认识新的事实，切勿优柔寡断。迟疑不决是最折磨人的，也是最无裨益的。

认识到使你焦虑的事根本无关重要，可以消除大多数的忧

虑。我一生中曾作过无数的公开演讲；起初，我害怕每一个听众，这种紧张神情使我的演讲很糟；我是如此地惧怕这种神经紧张的折磨，以致我老是希望在讲演之前发生腿折之类的事，这样我可以不去，并且即使演讲之后我又因脑神经过于紧张而感到疲倦不堪。慢慢地，我教自己觉得我演讲的好坏根本无足轻重，宇宙决不因为我演讲得优劣而有所改变。于是我发觉，越是不在乎讲得好或坏，我越是讲得不错，神经紧张的情况逐渐减少，后来几乎完全没有了。许多的神经疲惫，可以用这种方法对付。我们的行为并不像我们自己设想的那么重要；我们的成败并没有多么了不起。即使是巨大的忧伤，也是可以熬过的；甚至那些似乎要结束人们终生幸福的烦恼，也会随着悠悠的岁月而淡化，直到有一天，连当时切心的烦恼也几乎淡忘了。但是，除了这些以自我为中心的考虑之外，我们还应认清这样的事实，即一个人的自我并非是这个世界上最重要的一部分。一个人若能把思想和希望集中在超越自我的目标上，必能从日常生活的烦恼中获得解脱，而这是纯粹的自我主义者所做不到的。

可以被称做神经卫生的问题，至今几乎没有人进行过深入的研究。的确，工业心理学在疲劳方面作过一些探讨，并用详细的统计来证明，倘若你在一件事情上做得过于长久，结果必令人疲乏——其实，这结果是可以猜想而知的，毋需用那么多的科学来张扬。心理学家的疲乏研究，虽然也涉及一些学校儿童的疲劳问题，但主要只限于肌肉的疲劳。这些研究中没有一种触及最重要的问题。在现代生活中，最重要的一种疲乏，乃是情绪方面的疲乏。纯粹的智力疲惫，如纯粹的肌肉疲惫一样，可因睡眠而得到复原。无论哪一个脑力劳动者，倘若他的工作不涉及感情，例如计算工作，那他夜晚的睡眠可以把白天的疲

劳一扫而光。归之于劳作过度的害处，实在并不是由过度的劳作造成的，产生害处的乃是某种担忧与焦虑。情绪的疲惫之所以乏人，是因为干扰休息。人愈疲乏，就愈不能停止。一个人神经分裂的先兆之一，就是相信自己的工作重要无比，一休息就要闯祸。假如我是一个医生，将会开一张处方，教一切觉得自己的工作重要的病人去休假。在我个人所知的事例中，表面上似乎是由工作造成的神经分裂，实在都是由于情绪困惫所致，神经分裂的人本来是为了逃避这种困苦才去埋头工作的。他不愿丢弃他的工作，因为如果丢弃之后，再没有东西可以使他忘却他的不幸了。当然，他的烦恼可能是惧怕破产，那么，他的工作是和他的烦恼有直接关系的。但是，他的忧虑似乎会诱使他过分长时间地劳作，以致他的判断力变得蒙蔽昏聩，他的破产会比他少劳动一些还要来得快。总之，使人神经分裂是情绪的困扰，而不是工作辛劳。

专门研究忧虑的心理学并不简单。我上面提到精神生活纪律，即养成在适当的时间思考事情的习惯，这是有其重要性的。因为第一，它可让人少费心思而做好日常工作，第二，它可以治疗失眠，第三，它可以提高决策时的效率和智慧。但是，这一种方法对于潜意识或无意识不能产生有效的作用，而当一个人遇到严重的烦恼的时候，除非能找到一种深入到意识之下的方法，否则是无法解脱的。关于潜意识对于无意识的作用，心理学家们已作过大量的研究，但是几乎没有人研究过无意识对于潜意识的作用。而这种研究对心理卫生是非常重要的。并且，倘使合理的信念能在潜意识领域内发生作用，那么，我们就必须对此加以深刻的认识。这种研究对于解决忧虑问题特别重要。一个人很容易在心中思忖，如果遇到这样那样的不幸，也并不

怎样可怕。但这种念头仅仅存在于意识领域，倘不能在夜间的思虑中起作用，也不能阻止恶梦的来临。我相信，一个意识领域里的信念是可以培植到无意识领域中去，只是这种信念必须有相当的强度和力度罢了。无意识领域中所包含的大多是那些曾有鲜明激情的、有意识的思想，现在只是被掩埋起来而已。我们有可能有意地去做这种掩埋工作，把有意识的思想埋藏到无意识领域中去，这样我们可以使无意识做许多有益的工作。例如，我曾发现，倘若我要写一篇题目较难的文章，最好的方法，是对这个难题进行非常热烈地思考——竭尽所能地热烈思考——把题目思索几小时或几天之后，我就命令这个工作到下意识里去进行。过了几个月后，我再有意识地回到那个题目上去，这时我发觉解决那个难题的思路已经完成。在未曾发现这个技巧之前，由于工作没有进展，我往往把这中间的几个月时间耗费在忧虑上面；可是我并不能因为烦虑而把问题早些解决，这中间的几个月反而白白浪费掉；至于现在，我却可以把这个时间用以做别的事情。我们可以用各种类似的方法来对付种种忧虑。当你受到某种不幸的事情威胁时，请认真想一想，究竟有什么最坏的情形会发生。当你坦然地正视这可能的灾祸之后，再寻出一些充分的理由，使你自已相信这终究也不见得是什么灭顶之灾。这种理由终归是有的，因为即使一个人遇到最坏的事情，对于宇宙万物也不会有重要的影响。当你在一段时间内把可能发生的坏事镇定自若地审视一遍之后，可以真诚而自信地对自己说：“也罢，这件事毕竟也没有什么了不起的。”这时，你会发觉你的忧虑已消失了一大部分。这种办法可能需要重复几遍，但若你考虑最坏的可能性时不曾有所回避，你一定会发现你的忧虑已荡然无存，取而代之的是一种欣然的喜悦。

这是避免恐惧的许多普遍而有效的技巧之一。忧虑是恐惧的一种，而一切的恐惧都会产生疲乏。一个人如能学会不感到恐惧，就可以使日常生活中的疲乏大大减少。最坏的一种恐惧，是由于我们不愿正视的危险而引起的。在偶然的一瞬间，一些让人惧怕的想法会侵入我们的脑海里；所想的内容因人而异，但几乎人人都有潜在的恐惧感。有的人怕癌症，有的人怕经济破产，有的怕不名誉的秘密被人泄露，有的怕被嫉妒猜疑，有的在夜里常常害怕将童年时听到的地狱之火当真。这些人每每都用了错误的方法对付他们的恐惧；恐惧一闯入他们的脑海，他们立即试着去想旁的事情；他们用娱乐，用工作，或其它的事去回避自己的恐惧。任何恐惧，你愈是不敢正视，恐惧就会愈变得严重。试图转移思想的努力，恰恰加强了你一心想规避的念头之可怕性。对付任何恐惧的正当方法，是集中精神，理智而平静地把恐惧想个彻底，直到你对它完全熟悉为止。熟悉的结果，你所惧怕的东西之可怕性给磨钝了；整个问题会变得无聊，于是我们的思想自然会转移向别处。但是，这一次的转移并不像前面那种的出于意志与努力的转移，而是对问题不再感到有兴趣。当你发觉自己倾向于对某些事情作沉思时，无论是什么事情，最好是把它仔细思索一番，甚至比你原来自然而然会去想的还要想得更多，直到这件事情的病态的吸引力终于完全消失为止。

现代道德最大的缺陷之一，便是对于恐惧问题采取的错误态度。固然，人们希望男子汉有一种“武夫之勇”，尤其在战争中，但往往并不希冀他们还有别的勇敢；至于女人，一般的人根本不希望她们有任何种类的勇敢。一个勇敢的女子假如希望男人们去爱她，就必须把自己的勇敢遮饰起来。一个男子有别

的勇敢但没有“武夫之勇”，也往往被人们所贬斥。例如，他敢于漠视舆论就会被认为是向众人的挑衅，群众将竭尽所能来惩戒这个胆敢藐视舆论权威的家伙。这种一般人采取的态度实在是全然不对的。各式各样的勇敢，不问在男人或女人身上，应该像军人的英武勇猛一样受到人们的赞美。青年男子大多有勇敢的血气，这就足以证明勇敢可以随着舆论的要求而产生。只要增加勇气，就可以减少忧虑，疲乏也会随之减少；因为现在男男女女所感受的神经疲惫，大部分是由于有意识的或无意识的恐惧所造成的。

有一种常见的疲乏，往往起因于喜欢追求刺激。一个人如能用睡眠来消磨余暇，就可保持身体康健，但他的工作时间是乏味的，所以需要在自由时间寻些快活。为难的是，大凡容易得到的和表面上最吸引人的娱乐，大多是损害神经的。渴望刺激，如果超过了某一个限度，就表现为一种畸形的心理，或表示出某种本能的不满足。在以往的时代，大多数人认为一种幸福的婚姻并不需要刺激。但在现代社会里，人们往往要熬上很长时间，等到经济上有力量时才结婚，使追求刺激成了一种习惯，以致很难长时间地节制。结果舆论允许男人在 21 岁上结婚而不必受现在的婚姻所附带的经济重负的影响，那么，许多男人就不会追求和工作同样乏人的娱乐了。虽然如此，我的这种提议可能会被认为是不道德的。正如以前的林特赛法官那样，他一生清白，只因为他想把青年们从老年人的固执所造成的不幸中解救出来，最终却遭到舆论的诋毁。对于这一点，我现在不准备讨论下去，因为那是下一章《嫉妒》里将要探讨的。

一个人既然无法改变他生活中凌驾于自己之上的法律与制度，要应付咄咄逼人的道学家所创造并维护的环境，确实是不



容易的。然而，值得我们加以认识的是，刺激的欢愉并非一条通向人生快乐之路；虽然只要更大满足的享乐依然不能实现，一个人除了乞求于刺激之外会难以忍受生活的煎熬。在这种情形之下，一个谨慎的人所能做的，就是要节制自己，勿使自己沉湎于过度的娱乐，以致损害健康，妨碍工作。对于青年人的忧烦和困惑，彻底的治疗是改变公众的道德观。目前，一个青年最好能细心思量，明白他最后终是要结婚的；假如目前的生活方式会使以后的快乐婚姻不可能，那是不理智的，因为如果神经过于受到损害，以致不能领受比较温和文雅的娱乐，那么将来就难于享受婚姻的快乐了。

神经疲乏的最坏的现象之一，是它仿佛使一个人与外部世界之间隔了一层帘幕。他感受的印象是模糊的，声音是微弱的；他不再注意周围的人物，除非被人用小手段或怪举止所激怒；他对于饮食与阳光毫无兴趣，只忧忧戚戚地想着一些问题，对其余的一切无动于衷。这种情形使人无法得到休息，以致疲乏与日俱增，直到超过了某种限度，只能请医生来诊治。凡此种种，从根本上说，还是因为他失去了我在上一章里提到的与天地万物的接触，结果难以逃避惩罚。但是，在现代人口稠密的大都市里，怎样去保持这种接触，却不是一个容易解决的问题。这里，我们又碰到了重大问题的边缘，而这不是我打算在本书内所要论及的。

## 第六章

### 嫉妒

除了忧虑之外，嫉妒可能是造成不快乐的最重要的原因之一。我认为，嫉妒是人类的一种最普遍而又最根深蒂固的情感。儿童不满1岁就具有这种秉性，对此，每一个教育者应当谨慎地对待。只要稍许偏爱某一个孩子，别的孩子立即就会予以注意，并表示不满。因此，对待儿童应保持分配的平等公道，实行一种彻底的、严格的、始终如一的公正。与成人相比，儿童的嫉妒和猜忌（嫉妒的一种特殊形式）只是表露得比较明显些罢了。成人的嫉妒与儿童一样普遍，例如我记得我们的女仆之中曾有一个是已婚的，当她怀孕时，我们就说她不能再提重物，立刻所有的女仆都不提重物了，结果需要干这一类的工作时只好由我们亲自动手。嫉妒是民主的基础。赫拉克利特<sup>①</sup>曾经宣称，所有的以弗所<sup>②</sup>公民都应该被缢死，因为他们说过，“我们之中不许有一个凌驾众人之上的人”。希腊各邦的民主运动，必定大半是受了这种情感的激励。现代的民主运动也是如此。的确，有一种理想派的理论，把民主政体当作最完满的政体。我个人也相信这理论是对的。但是，如果理想主义的理论有充分

---

① 赫拉克利特 (Heraclitus, 约公元前 540—前 480)，古希腊哲学家。——译注

② 以弗所，希腊爱奥尼亚城市，故址在土耳其伊兹密尔省内，位于欧亚大商道西端。——译注

的力量足以引起大的社会变革，那么实际政治也没有存在的余地了；凡是有大变革发生的时候，那些替大变革辩护的理论，永远只是遮蔽情感的烟幕罢了。而驱动民主理论的那种情感，毫无疑问是嫉妒。罗兰夫人<sup>①</sup>向来被认为是一个为献身民众利益的理想所激励的高尚妇女；但是，当你去读她的回忆录时，就会发现，使她成为一个热烈的民主主义者的，是她有一次去一座贵族城堡访问时，被人带到仆人房间里等候的经历。

在一般体面的妇女身上，嫉妒扮演着特别重要的角色。如果你坐在地铁里，有一个服饰华丽的女子沿着车厢走过时，你试着留神别的女子的目光。她们之中，除了比那个女子穿着更华美的以外，都将用着恶意的眼光注视着她，同时争先恐后地寻找出贬损她的话来。欢喜飞短流长地谈论人家的隐私，就是嫉妒的表现。凡是对别的女人不利的事，哪怕是捕风捉影，立刻会被人听信。一种大家以为高尚的道德准则也被派着同样的用场：那些有机会背叛道德的人是被嫉妒的，去惩罚这种罪人则被认为是一种美德。这种特殊的美德形式，当然是对自己的报答。

无论如何，同样的情形也见之于男人，不过女人是把一切别的女人看做自己竞争对手，而男人一般只嫉妒同行业的人。试问读者，你是否曾冒失地当着—个艺术家的面去称赞另一艺术家？是否曾当着—个政治家的面去称赞同一政党的另一政治家？是否曾当着—个埃及学专家，去称赞另一埃及学专家？假如你

---

① 罗兰夫人 (Madame Roland, 1754~1793)，法国女作家，法国大革命时的著名民主派活动家，被监禁入狱期间，她写下一部回忆录《请子孙后代公断》，在断头台上，留下了“自由啊，多少罪恶是假你的名义干出来的”名言。——译注

曾这样做过，那么，你一百次准有九十九次引起对方妒火中烧。在莱布尼兹<sup>①</sup>与赫近斯<sup>②</sup>的通讯中，许多信都为所谣传的牛顿已变得神经错乱而叹息。他们互相在信里写道：“这个卓绝的天才牛顿先生居然失掉理性，岂不可悲？”在这两位哲人的一封又一封的信中，显然是暗自高兴地流了不少假眼泪。事实上，他们假仁假义地惋惜的事情并不真实，牛顿只不过有几种古怪的举动，以致引起谣言罢了。

在普通的人类本性中，最不幸的莫过于嫉妒了；嫉妒的人不仅只要自己能不受惩罚，就会对他人幸灾乐祸，而且他自己也会因嫉妒而忧郁不欢。他不是在自己所有的东西中寻找快乐，而是从别人的所有中感到痛苦。如果可能，他总是想剥夺别人的利益；他认为这样做和他自己占有利益同样需要。倘若听任这种情欲放肆，那么不但一切卓越的优秀人物要深受其害，而且那些对人类特别有益的才能都将遭到破坏。为什么一个医生可以坐着车子去出诊，而一个工人只能步行去上工？为什么一个从事科学实验的人能在一间温暖的房子里工作，而别人却要在室外冒风受寒？为什么一个赋有特别才干而对社会有重要贡献的人，可以不做那令人讨厌的家务烦事？对这些问题，怀有嫉妒心的人是找不到答案的。不过，幸而人类天性中还有另一种可以作为补偿的激情，那就是钦佩。凡是希望增加人类快乐的人，就应该希望增加钦佩的天性，减少嫉妒的天性。

有什么方法可以治疗嫉妒呢？对圣人来说，他会对自私心

---

① 莱布尼茨 (Leibniz, 1646~1716) 德国自然科学家、数学家、哲学家。——译者

② 惠更斯 (Huygens, 1629~1695) 荷兰数学家、天文学家、物理学家，光的波动理论的创立者。——译者

理进行压抑，尽管他们对别的圣者不见得绝对没有嫉妒。我怀疑，倘若柱头修士的首创者圣·西门<sup>①</sup>得悉另外有别的什么圣人，在一根更小的柱头上站得更长久的话，会真心感到快慰。但是，撇开圣人不谈，诊治一般男女的嫉妒唯一的方法，是获得快乐；困难的是，嫉妒本身便是快乐的可怕障碍。我认为，一个人童年的不幸会特别助长他的嫉妒心。一个孩子发觉人家在他面前偏爱他的兄弟姐妹，就养成了嫉妒的心理，等他进入社会时，便会寻找那种可能使自己成为牺牲品的不公平。假如没有不公正，他会用想象来创造。这样一个人的心情必然是不快乐的，在他的朋友心目中他会成为一个令人讨厌的人，因为他们不能总记着去避免对他有任何他想象中的轻视。他一开始便相信没有一个人喜欢他，以后他的行为终于把他的信念变为了事实。还有一种童年的不幸，可以造成同样的后果，那便是缺乏父母的慈爱。一个孩子，即使没有被宠爱的兄弟姐妹，却也会觉察到别的家庭里的孩子比他更受父母疼爱。这会使他憎恨别的孩子和他自己的父母，长大起来觉得自己是一个社会的厌弃者。有些快乐是一个人天赋的权利，倘使被剥夺，必然导致乖戾与怨恨。

但嫉妒的人也许会说：“告诉我快乐可以治疗嫉妒，这又有什么用呢？在我继续嫉妒时，我便找不到快乐；而你却和我说我只能在找到快乐时才能停止嫉妒。”但是，实际的人生并不是这样合乎逻辑推理的。只要自己认识了嫉妒的原因，那就已在治疗嫉妒上迈出了一大步。与人攀比的思想习惯，是一种致命

---

① 柱头修士是长时间站在柱头上苦修的基督教修士，首创者是公元5世纪的圣·西门。——译注

的思想习惯。遇到什么快乐的事情，我们应当尽情享受，切勿停下来思忖，比起别人可能得到的欢娱来，我的那一点快乐算不得什么了。嫉妒的人会说：“是的，这是阳光绚烂的日子，是春天，鸟在歌声，花在开放，但我知道西西里岛上的春天景色要比眼前的美胜过一千倍，赫利孔山<sup>①</sup>的丛林的鸟要唱得美妙得多，沙伦<sup>②</sup>的玫瑰比我国园子里的更可爱。”当他脑子里这样想的时候，明媚的阳光在他的眼中变得暗淡了，鸟儿的欢唱变成了毫无意义的啁啾，姣艳的鲜花也似乎不值一看。他对于其他的人生快乐，也会用同样的态度去对付。他会自忖道：“是的，我所爱的女子是可爱的，我爱她，她也爱我，但当年的示巴女王比她要美丽多少倍啊！啊！要是我能有苏罗门王的机遇该多好啊！”所有这些比较是毫无价值的，非常痴愚的；不管使我们羡慕的是示巴女王或邻居，总是一样的无聊。一个智慧人物，不会因别人有别的东西就对自己所有的东西不感兴趣。实际上，嫉妒是一种罪恶，一部分属于道德上的，一部分属于理智上的，它总是不重视事情本身的价值，而总是从事情的攀比上判断价值。例如，我赚得一笔工资，它可以满足我的需要，我本应该满意了，但是，我听见另一个我认为绝对不比我高明的人赚的钱比我多两倍。如果我是一个生性嫉妒的人，那么，我本来的满足立即会变得无影无踪，不公平的忿懑会缠绕着我的心。要治疗这一切病症，适当的方法是培养精神纪律，改掉作无益思想的坏习惯。总而言之，还有什么比人生的快乐更令人羡慕的呢？我若能医好嫉妒，我就获得快乐，并被人羡慕。比我多挣一倍工

---

① 希腊神话中文艺九女神往的地方。——译注

② 美国宾夕法尼亚的一城市名。——译注

资的人，无疑的也在因为有人比他多挣一倍薪水而苦恼，这可以一直类推下去。你若渴望荣耀，你可能嫉妒拿破仑。但拿破仑嫉妒着凯撒，凯撒嫉妒着亚历山大，而亚历山大，我敢说，他嫉妒着那从未存在过的赫尔克里斯。<sup>①</sup> 因此你不能单靠成功的方法来摆脱嫉妒，因为历史上或神话中总是有些人物比你更成功。你只有尽情地享受你以自己的方法获得的欢悦，做你应该做的工作，并且避免把你自己与你所想象中的——也许是完全是你自己虚构的，比你更幸运的人来比较，这样你才能摆脱嫉妒。

不必要的谦卑，与嫉妒有很大的关系。谦虚被人们看作是美德，但我很怀疑过分的谦虚是否配称得上美德。谦虚的人非常缺少应有的胆量，往往不敢尝试他们实际上能胜任的事业。他们自认为被常与自己交往的人超过了，所以特别容易倾向于嫉妒，由嫉妒而不快乐，由不快乐而怨恨。我却相信我们应该想尽一切办法，把一个男孩子教育成为使他自信是一个出色的家伙。我不认为哪一只孔雀会嫉妒另一只孔雀的尾巴，因为每只孔雀都以为自己的尾巴是世界上最美的。因为这个缘故才能为一种性情平和的鸟类。请试想一下，倘若孔雀由于人为的因素而失去自我感觉良好的信心，它的生活将会变得多么不快乐。它一看见别的孔雀开屏时，将立刻自忖道：“我切不可想象我的尾巴比它的美，因为那是骄傲自大的思想；可是，我是多么希望能够如此啊！这只丑陋的鸟竟然如此自信它的超群！我能不能把它的翎毛拔下几根来呢？也许这样做以后，我毋需再担心与它比较起来相形见绌了。”或者它会设置陷阱，证明那只被它嫉妒的孔雀是一只坏的孔雀，行为不检点，玷污了孔雀的品格，到

---

<sup>①</sup> 赫尔克里斯（Hercules）希腊神话中宙斯之子，力大无比的英雄。

领袖面前去告它的状。逐渐地，它会确立这样的原则，大凡尾巴特别美丽的孔雀总是坏的；孔雀王国中的英明统治者，应当挑选翎毛无几的丑鸟来当选。万一这种原则被人们接受了，它将把一切最美的鸟置于死地，一条真正华美的尾巴最终只能在人们模糊的记忆中才存在。这就是假借道德的名义来实现嫉妒的胜利。但是，当每只孔雀自认为比别的孔雀更美丽时，就毋需这些迫害了。它们都希望自己在竞争中独占鳌头，而且相信自己能独占鳌头，因为每只孔雀都珍视它自己及配偶的价值。

嫉妒，当然和竞争有密切的关联。凡是我們以为绝对无法得到的那种幸运，我们决不会嫉妒。在社会阶级固定不变的时代，在大家相信贫富的分野是上帝安排的，最低微的阶级绝不嫉妒上面的各阶级。乞丐不嫉妒百万富翁，虽然他们一定会嫉妒比自己获得更多的其他乞丐。现代社会的动荡不定，民主主义与社会主义的平等学说，极大地扩展了嫉妒的界限。这在眼前是一种弊端，但是，这是为了实现达到一种更为公正的社会制度不得不忍受的罪恶。不平等被合理地思索过后，立刻会被认为是不公正，除非这不平等是建筑在某种突出的优点上的。而当不平等被认为不公正后，自然而然会引起嫉妒，要治疗这种嫉妒，必须首先消灭不公正。所以我们的时代，是嫉妒扮演着特别重要的角色的时代。穷人嫉妒富人，较贫穷的民族嫉妒较富有的民族，女人嫉妒男人，贞淑的女子嫉妒那些虽不贞淑但却没有受到惩罚的女子。事实上，嫉妒是一种主要的原动力，引导不同的阶级、不同的民族、不同的性别趋向公正。与此同时，由于嫉妒而期望产生的那种公正，也许是一种最糟糕的公正，就是说，这种公正，趋向于减少幸运者的欢乐，而并不是趋向于增进不幸运者的欢乐。严重破坏私人生活的激情，同样也会对



公共生活造成浩劫。我们不能设想，在嫉妒这种有害的情欲里，可能会产生什么好的结果。因此，谁要想以理想主义的立场来期待我们的社会制度发生根本的变革，期望增进社会的公正，就应该希望由嫉妒以外的别的力量来促成这些变化。

一切坏事都是互相关联的，无论哪一桩坏事都可成为另一桩坏事原因；特别是疲乏，非常容易引起嫉妒。当一个人觉得自己不胜任份内之事时，会一肚子不如意，很容易对工作轻松自如的人产生嫉妒。因此，减少疲乏也是减少嫉妒的一种方法。但更重要的，是应保持生活中本能的满足。表面上看来，纯粹是专业性的嫉妒，其实大多数是由于性的不满足造成的。一个在婚姻中，在孩子身上获得很大快慰的人，只要他的财力足以使孩子依照他认为恰当的途径去培养，不致于怎样去嫉妒别人有更大的财产或成功。人类快乐的基本要素是简单的，简单到竟使头脑复杂的人说不出他们缺少的究竟是什么。前面提及的女人，怀着妒意去注视一切衣服华丽的女人，一定在本能生活上是不快乐的。本能的快乐，在说英语的社会里是稀有之事，特别是在妇女中，在这一方面，文明似乎误入了歧途。假如要减少嫉妒，就得设法补救本能的快乐；如果找不到补救的方法，我们的文明就有在仇恨的怒潮中覆灭的危险。从前，人们不过嫉妒邻居，因为对于别的人知道得很少。现在，由于受教育，看书报杂志，他们抽象地知道了很多人类各阶级的事情，尽管他们对其中的一个都不曾认识。通过电影，他们以为了解了富翁的生活，通过报纸，他们知道了许多别的国家干的坏事，通过宣传，他们相信一切和他们肤色不同的人都是下贱卑劣的。黄种人恨白种人，白种人恨黑种人，以此类推。你可能说，所有这些仇恨是被宣传煽动起来的，但这只是一种浅薄的解释，为

什么煽动仇恨的宣传，比鼓励友善的宣传更容易获得成功呢？这个道理是显而易见的：现代文明所造就的人类之心，很容易倾向于仇恨，而不是倾向于友谊。人心之所以倾向仇恨，是因为它不满足，因为它深深地，或下意识地觉得错失了许多人生的意义，觉得也许旁的人倒保有着自然赋予人们享受的美妙事物，而自己却失去了它们。在一个现代人的生活中，欢娱的总量无疑要比没有充分开化的社会里多得多，但是对于尽可能享受欢娱的意识增加得更多。无论什么时候，当你带孩子上动物园，你可以发现猿猴只要不在翻筋斗、练武艺，或吃果子时，它的眼睛里似乎有一种古怪的伤感。我们几乎可以想象，它们是觉得应该变为人的，但不知道怎样变人。它们在进化的路上迷了路；它们的堂兄弟向前进化了，它们却被遗留在后面。同样的悲哀与愤懑似乎进入了文明人的灵魂。他知道有些比他自己更优美的东西近在咫尺，却不知道究竟往哪里寻找。绝望之下，他就把恼怒转向和他一样迷茫一样不快乐的同胞。我们人类在进化史上达到了一个阶段，但并非是最后的一个阶段。我们必须赶快超越，否则，我们之中的一大半人要中途灭亡，而另外一些则将在怀疑与恐惧的森林中迷失。所以，嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非不完全是一个恶魔。它一部分是一种英雄式的痛苦的表现；人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这绝望，寻找出康庄大道，文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样，扩展他的心胸。他必须学会超越自我，在超越自我的过程中，学得像宇宙万物那样自由自在。

## 第七章

### 犯罪感

关于犯罪感，我们在第一章里已经有所阐述，但我们现在必须作更深入的探讨，因为它是造成成人生活不快乐的最重要的潜在心理原因之一。

有一种传统的、宗教的犯罪心理说，是现代的心理学家无法接受的。依据这种传统的观点，尤其是基督教新教的观点，认为当一个人打算做的事情是有罪的时候，良心会告诉每一个人，这是犯罪；一个人犯了罪之后，可能有两种痛苦的感觉：一种叫做懊丧，那是没有益处的；一种叫做悔悟，那是可以洗涤罪孽的。在信奉新教的国家内，甚至连许多已经失掉信仰的人，仍然或多或少接受着这种正统的犯罪观。在当今时代，部分地靠了精神分析的力量。我们的情形恰恰相反：不但反传统的人排斥这种旧的犯罪观，连那些仍旧自命为正统派的人也是如此。良心不再成为某种神秘的东西，因此也不再被认为是上帝的声音。我们知道，良心所禁止的行为，在世界上是不同的，而且大致说来，它总和社会的风俗趋向一致。那么，当一个人受着良心的责备时，究竟会发生什么样的情形呢？

“良心”这个词，实在是包含着多种不同的感觉。最简单的一种是害怕被人发觉。亲爱的读者，我确信你过着一种无可指责的生活。但是，假如你去问一个曾做过一旦被人发觉就要受到惩罚的事情的人，就可以发现，当事情的败露似乎不可避免

的时候，这个当事人便后悔他的罪过了。我这里说的并不是指职业的窃贼，他是把坐牢当作买卖上必须冒的危险的，我是指那些可称之为体面人的罪人，例如在紧急关头挪用公款的银行经理，或被情欲诱入某种性的邪恶的教士。当这种人不大容易被人揭露罪过时，他们是能淡忘自己的罪过的，但当他们被发觉了，或存在被发觉的危险时，他们便懊悔当初自己的行为应该更端正更理智一些，这种想法会使他们清醒地意识到自己罪恶深重。和这种感觉密切相关的是害怕被社会上的人们所唾弃。一个以赌博来骗取钱财的人，或赖掉法律上不能追索的信用借款的人，一旦被人们发觉，良心上往往找不出什么理由可以抵挡社会对他的厌恶。他不像宗教改革家，无政府主义者或革命党人那样，不管目前命运如何，总觉得未来是属于他们的，现在受到的诅咒越多，将来就越光荣。这些人，尽管受到社会敌视，可并不觉得自己有罪。但是，一个完全承认社会的道德的人却在行动上作了违背道德之事，那当他失掉自己的社会地位时，就感到极大的苦闷了。并且，对于这种灾难的恐惧，或这种灾难临头时的痛苦，很容易使他把他的行为本身看作是有罪的。

但是，最重要的犯罪感，是某种更深层的东西造成的。这种犯罪的感觉根植在无意识里，而不像对人们厌弃的畏惧那样呈现在意识领域。在意识领域内，某些行为被公认为“罪恶”的，虽然在人们进行仔细的内省时，却找不出为什么是有罪的明显理由。一个人有了这类行为之后，便莫名其妙地感到不安。他但愿自己和那些他相信是有罪的事情无缘。他只对那些他认为是心地纯洁的人进行道德上的赞美。他多少怀着怅惘悔恨的心情，承认圣人的冠桂不属于自己；的确，他心目中的圣贤，是

在日常生活中几乎是难以找到的。他一生摆脱不了犯罪感觉，觉得自己是一个高尚的人，深深忏悔的时刻，才是他生命中最高洁的时刻。

实际上，所有这些情形的起因，是一个人6岁以前，在母亲和保姆怀抱中所受到的道德教训。在6岁以前，他已经知道：诅咒是罪恶的，不能使用粗俗不雅的语言说话，只有坏人才喝酒，烟草不能和最高的美德共存。他知道一个人永远不应该撒谎。他尤其知道，对人体性器官的任何兴趣都是一种堕落。他知道这些是他母亲的见解，并且相信母亲的见解就是上帝的见解。受母亲的爱抚，或母亲疏忽了，而受到保姆的亲爱，是他生命中最大的乐趣；而这乐趣只有当他不违背她们所说的那些道德戒律时才能获得。因此，他慢慢地把母亲或保姆憎恨之事，同一些隐隐约约的可怕之事，联系在一起。当他长大之后，渐渐地忘记了他的道德戒律从何而来，忘记了当初违反道德戒律时要受何种惩罚，但他并不把道德戒律丢掉，并且继续感到倘使触犯它，便会发生一些可怕的灾祸。

这种童年的道德教训，有一部分完全没有合理的根据，决不能适用于普通人的日常生活。例如，一个人说话中使用了所谓“粗话”，在合理的观点上看，绝对不比一个不用这种言语的人坏。可是，实际上人人以为圣人的特色是不诅咒。从用理智的观点看，这种想法是十分愚蠢的。喝酒抽烟也是如此。在南方各国，人们并不认为喝酒是有罪的，反而以为不准喝酒的戒律倒含有亵渎神灵的成分，因为大家知道耶稣和他的门徒是喝葡萄酒的。至于吸烟，反对的理由比较容易成立，因为自古以来一切大圣人都生活在烟草尚未出现的时代。但是，圣人不抽烟的见解，实际上是根据这样的推断：凡是能给人以快乐的行

为，就是圣人不愿沾染的行为。普通道德中的这种禁欲主义，差不多已变成了人们的下意识，我们道德信条中的种种不合理因素，也是根源于此。合乎理智的道德，赞成给人给己增添快乐，只要这快感没有附带的痛苦给自己和他人。假如我们摆脱了禁欲主义，那么，具有美德的理想人物，一定会尽情享受人间一切美妙的事物，只要这种享受不会产生比享乐分量更重的恶果。再拿撒谎来说，我不否认世界上谎言太多，也不否认增加真理可使我们更加善良，但我的确否认撒谎在任何情势下都不足取，我这个观点，一切有理智的人都会同意的。有一次，我在乡间小路散步时，看见一只狐狸已经跑得筋疲力尽，但还在勉强向前逃跑。一忽儿后，我看见几个猎人追来了，他们问我曾否看见狐狸，我答说看见的。他们问我它往那条路跑了，我便撒了谎。倘如我说了实话，我不以为我将是一个更好的人。

但是，传统的早期道德教育的最大祸害，莫过于性的领域了。倘若一个孩子受过严厉的父母或保姆的旧式管教，在6岁以前就在思想上把罪恶与性器官牢牢地联系在一起，使他终生无法彻底摆脱。这种感觉当然被俄狄浦斯情结<sup>①</sup>增强了，因为在孩提时最爱的女人，是不可能与之有性自由的女人。结果是，许多成年的男子觉得女人都因为性的缘故而被人鄙视，他们不尊重自己的妻子，除非妻子是厌恶性交的。但是，有的性冷漠妻子的丈夫，势必被本能驱使到别的地方去寻找本能的满足。然而，即使他的性本能暂时满足了，他仍然不免不受犯罪感的折

---

① 俄狄浦斯情结 (Oedipus Complex)，精神分析用语，对于异性生身亲长的性卷入的欲望，以及与之相伴随的对同性生身亲长的敌对感。该词源出希腊底比斯俄狄浦斯的传说，他无意杀死生父，娶生母为妻。——译注

磨，以致在同任何女子发生性关系中，不管是婚姻以内的还是婚姻以外的，都不觉得快乐。在女人方面，如果儿时受到“贞洁”教育很深刻，也会发生同样的情形。在与丈夫发生性关系时，她会本能地退缩，唯恐在其中获得什么快感。虽然如此，女人方面的这种情形，今日比 50 年前已大为减少。我敢说，在目前有教养的人们中，男人的性生活，比女人的更受犯罪意识的扭曲与毒害。

传统的性教育对于儿童的害处，现在已引起人们的广泛关注，但社会的权威人士对此还没有足够的重视。正确的办法很简单：在男女儿童的春情萌动以前，不要用任何性道德去教训他们，并须小心翼翼，千万不要把天生的生理器官有什么可憎的观念灌输给他们。等到需要给予道德教育的时候，你的教育必须保持理智，你所能说的每一点都得有确实的根据。可惜我在本书中所要讨论的并非教育问题。可是，不明智的教育往往给他造成不必要的犯罪意识，所以我这里所关切的是成人怎样设法去减少这种不合理的影响。

这里的问题，和我在前几章所探讨过的一样，即迫使无意识重视并服从我们意识领域的合理信念。人们应当不听任自己受心境的摆布，一忽儿相信这个，一忽儿相信那个。当清醒的意志被疲劳、疾病、饮酒或其它别的因素削弱时，负罪意识会特别占有优势。一个人在这些时间（除了醉酒以外）所感到的，常常被认为是较高级的自我启示。“魔鬼病倒了，亦可成圣贤。”但是，假设一个人衰弱时会比健康时更加明了，那是荒唐的。在衰弱的时期内，一个人很难抗拒幼时所受的暗示，但把这等暗示看成胜于成人在官能健康时的信念，是毫无道理的。相反，一个人精力充沛时用全部的理智深思熟虑出来的信念，应当成为

自己任何时间所应相信的准则。运用适当的技巧，很可能制约无意识领域中幼时所受的暗示，甚至可能更新无意识的内容。无论何时，当你对一件你的理智认为并不是恶的事情感到悔恨时，你就应该把悔恨的原因找出来，使你有充分的理由确信这些悔恨是荒谬的。你意识领域中的信念必须保持生动活泼，坚强有力，以便使你的无意识感受到强烈的影响，足以应付你的保姆或母亲在你幼小时给你的印象。切不可一会儿变得理智，一会儿变得不理智。高度警惕不理智的意向，决意不要尊重它，不让它控制你的思想。当它把愚妄的念头或感觉注入你的意识时，你应当立刻把它们连根铲除，审视一番，抛弃它们。切勿让自己做一个摇摆不定的人，一半被理智控制，一半被幼稚的愚念控制。切勿害怕冒犯那些曾统治你的童年的纪念物。那时，它们在你心目中是强有力的、智慧的，因为你曾是幼稚而且痴愚；现在，你既不幼稚也不痴愚，你的任务是在审视被力量与智慧的外观掩饰下的实质；习惯的力量使你一向对它们俯首听命，如今你该考虑它们是否仍配受到你敬畏。慎重地问问你自己，世界是否因为有了那些给予青年的传统道德教条而变得更好了。想一想，一般传统上的所谓有德之士，他的面具里有多少是纯粹的假象；再想想，当各种各样幻想出来的道德危险，有许多想入非非的愚妄禁忌来防范时，一个成人在实际生活中很容易陷入真正的道德危险，传统的道德却从未提及。一个普通人最容易犯的有害的行为，究竟是什么？法律所不惩治的商业中的敲诈行为，对雇员的刻薄，对妻子儿女的虐待，对竞争对手的恶毒，在政治争斗中的残忍——这些都是真正有害的罪恶，但在体面和被人尊敬的公民中却是屡见不鲜的。一个人会因犯这些罪孽而给周围的人带来灾祸，造成文明的毁灭。然而，他并



不因此在落难时自感是被社会所抛弃的人，并不觉得无权要求神的保佑。这些罪恶也不会使他在恶梦中看到母亲在用责备的目光注视着他。为什么他潜意识中的道德观，如此与理性背离呢？因为他幼时的保护人所相信的伦理是愚妄的；因为那种伦理并不以个人对社会的责任作为出发点；因为它是由于不合理的原始禁忌构成的；因为它内部包含着病态的因素，而这因素是由罗马帝国衰微时为之困扰的精神病态演变而来的。我们名义上的道德，是由祭司和精神上已经奴化的女人们确定的。今天，一个人若想要在正常的生活中成为一个正常的人，应该学会起来反抗这种病态的愚妄。

但是，假如希望这反抗能使个人获得快乐，使一个人始终如一地遵循一种标准来生活，而不在两种标准之间游移不定，那么，他必须思考并深切体会到他的理智告诉他的东西。大多数的人在把童年的迷信表面上摒弃之后，便认为与之无缘了。他们并没有认识到，这些迷信仍然深藏在自己的潜意识里。当我们得到一个合理的信念时，我们必须锲而不舍，随着它的发展，在自己内心搜寻还有什么和这种新信念相悖的其它信念存在；而当犯罪感很强烈时，这是会不时遇到的，切勿把它视为一种启示，一种向上的召唤，而要看作一种病态，一种弱点，当然除非引起犯罪感的行为，确是合理的伦理观念所不容的。我并不建议一个人可以不讲道德，我只是说应排除迷信的道德，这是全然不同的两码事。

但是，即使一个人违背了合理的道德信条，我也不以为犯罪感是能使他生活改善的好方法。犯罪感中会有令人自卑的东西，缺乏使人自尊的因素。可是，丧失自尊心不可能对任何人有所裨益。一个有理性的人，对自己的不正当行为，和对别人

的不正当行为看法一样，认为是特定环境的产物；避免的方法，或者更充分地认识这行为的不合理性，或者在可能的情况下避开促成这行为的环境。

事实上，犯罪感非但不能促成一个人的良好生活，反而会使一个人的生活恶化。它令人不快乐，令人自惭形秽。由于不快乐，他很容易对别人有一种过分的苛求，以致他在人与人的交往中得不到愉悦。为了自惭形秽，他对比自己优越的人心怀忌恨。他对于别人，易蓄嫉妒心理，难生倾慕之情。他将变成一个不受人欢迎的人，日趋孤独。以豁达大度，胸襟宽广的态度对待别人，不但给他人带来快乐，而且也是使自己快乐的源泉，因为他的这种态度会使他受到人们的普遍欢迎和爱戴。但是，一个头脑中老是被犯罪感纠缠的人，就难抱这种态度。这是豁达大度，胸襟宽广的待人态度，是心地平衡和充满自信的产物；它需要心智的和谐。所谓的心智和谐，就是人的自然心智的各个层面，意识，潜意识，无意识，一同和谐一致地工作而决不互相冲突。这种和谐，在大多数的情况下可由明智的教育造成，但遇到教育不明智的时候就困难了。精神和谐的形成，是心理分析家所尝试的事业，但我相信在大多数的情况下，病人可以自己做到，只在比较极端的情形中才需要专家的帮助。不要说：“我没有闲暇做这种心理分析工作；我的生活忙得不可开交，我只能让我的无意识去恶作剧。”世上没有什么东西能比一个人的人格分裂和内心冲突，更能减少生活的快乐和办事的效能了。为了使一个人人格各个不同部分和谐一致而花费时间，正是时间的有益支配。我不会劝一个人独坐一隅，每天作一小时反省功夫。我认为这绝不是好方法，它只能使人自我沉溺，而这又是应当治疗的病症；因为和谐的人格是应该向外发展的。我

所提议的是：一个人对于合理的信念，应该执著不移，对于那种相反的不合理的信念，永远不要让它随意侵入，或让它控制自己，不管控制的时间如何短暂。这样做的合理性在于，当一个人被幼时的那种迷信愚弄时，就应该用理智来加以分析，这种分析思考只要集中精力，也是很快的。因此，为此而花费的时间将是微不足道的。

有许多人不喜欢理性，对于这些人来说，我上面所说的道理，会显得不切实际和无关紧要。有一种观点认为，如让理性自由放任，就会灭绝人类所有深沉的情感。我觉得，这种想法是由于完全误解了理性在人类生活中的作用造成的。孕育情感并非理性的事情，虽然它一部分的作用，是设法阻止那些对于人生有害的情绪。寻找减少仇恨与嫉妒的途径，无疑是理智的一部分功能。但是，以为在减少这些情欲时，同时也减少了另外一些理性并不排斥激情的力量，那就错了。在男女的热恋中，在父母的挚爱中，在朋友的友谊中，在人类的仁慈里，在对科学或艺术的热忱中，丝毫没有想要减少理智的成分。当一个理智的人无论体验到其中的哪一种情感时，一定会感到高兴，而决不会设法去减弱它们的强度，因为所有这些情感都是美好的人生的一部分，而美好的人生应当能给自己和他人带来快乐。在以上这些情感里，完全没有不合理的因素，只有不理智的人才会产生最偏狭的情欲。一个使自己变得理智的人，毋需害怕生活就会变得暗淡无聊。相反，既然理智是一个人内心和谐的主要因素，所以达到理智这个境界的人，在对世界的观察上，在实现外在目标的精力运用上，比起无休止地被内心的冲突困扰的人来，要自由得多。世界上最使人无聊乏味的，莫过于幽禁在自我之中，最使人兴奋欢畅的，莫过于对外界事业的专注和

有明确的精力投向。

我们的传统道德，过于强调以自我为中心了。罪恶的观念，是这种不明智的过于注重自我的一部分结果。对于那些从未受过错误道德观念影响而保持着自己天性的人，也许可以不要理性的帮助。但是，凡受过错误道德观念影响的人，则必须依靠理性的救治。患这种病也许是一个人精神发展上不可避免的一个阶段。我想，凡是借助理性之力而渡过了这一关的人，要比那些从未害病也从未受过治疗的人，进入了一个更高的人生境界。当今时代流行的对理性的憎恨，大半是因为没有理性的根本作用完全认识清楚。一个内心分裂的人，总会寻找外在的刺激与消遣；他喜爱强烈的情欲，并不出于健全的理性，而是为了可以暂时忘却自己，躲避思想的痛苦。对于他来说，任何激情都是一种麻醉，因为他不能认识真正的人生快乐，他觉得只有在神经麻醉时才能解脱一下心中的苦恼。然而，这是一种痼疾的征兆。只要没有这种病症，一个人最大的快乐便可以和人体的官能的彻底拥有并行不悖。只有心智最活跃，对事物意识最清醒的时刻，才能享受最强烈的欢乐。的确，这是快乐的最好的试金石之一。需要靠任何麻醉来获得的快乐是虚假的，不会令人满足的。我们只有使自己的官能可以充分地运用自如，对世界有最充分的认识，才能体验到真正令人满足的快乐。

## 第八章

### 受虐狂

受虐狂在极端形式上，被公认为是一种癫狂病症。有些人想象别人要杀害他们、禁锢他们，或对他们施加别的什么严重的迫害。他们为了抵抗幻想出来的施虐者以保卫自己，常常作出许多狂暴行为，迫使别人不得不限制他们的自由。这种癫狂，如同其它的癫狂症一样，是一般的人都有的倾向，只是这些人的倾向比较明显罢了。在这里，我不准备来讨论癫狂症的极端形式，那是精神病学者的事情。我要探讨的只是它的较为温和的那些形式，因为它们常常是不快乐的原因。而且，因为这些病症尚未发展到真正的癫狂程度，只要病人能准确地诊断出他的病症，并且看出他的病因在于他自身的原因，而不在于他想象的别人的敌意或无情，那他就可以自己来治愈自己的病症。

我们都熟悉这样一种人，不论男女，按照他们自己的说法总是受到忘恩负义、冷酷无情的迫害。这些人善于耸人听闻，很容易使相识不久的人对他们表示深切的同情。在他们所叙述的每一件事情中，一般没有什么难以置信的地方。他们抱怨的那种迫害，无疑有时是确实遭遇过的。但是，最后引起别人疑惑的是，对他不好的人为什么这样多呢？按照一般的情况推算，生在一个社会里的各式人物，一生中受到不好待遇的次数大概是相仿的。假如一个人，按照他自己的说法，在社会生活中受到普遍的恶劣待遇，那么原因也许是在他自己身上。或者他幻想

着种种实际上并未受到的侵害，或者他无意中的所作所为，恰好引起人家情不自禁的恼怒。所以，对于自称为永远受着社会虐待的人，有经验的人士会表示怀疑；因为他们缺乏对诉苦人的同情心，很易使不幸的人更加证实自己受到众人的敌视。事实上，这种烦恼是难以解决的，因为表示同情与不表示同情，都是足以引起烦恼的原因。有被虐狂倾向的人，一旦发觉一件厄运的故事被人相信时，他就会渲染一番，以为自己是对的。反之，倘若他发觉人家不相信时，他只是多得了一个例子，来证明人家对他的狠心。诊治这种病症的唯一方法是理解。假如要使理解发生作用，必须将这种理解传达给病人。在本章内，我的目的是提出几种普通自我治疗的方法，使每个人可借以在自己身上寻出受虐狂的因素（那是几乎每个人多少有着的），然后设法根除。这是获得人生快乐的一种很重要的工作，因为倘若我们感到受到除自己之外的每个人的恶意对待，那是决计没有人生快乐可言的。

缺乏理智的最普遍的形式之一，是每个人对于恶意的饶舌所采取的态度。很少有人能忍住不去议论熟人的是非，有时连对朋友都难免；然而人们一听到有什么不利于自己的闲话时，立刻要惊愕不已，甚至愤愤不平了。显而易见，他们从未想到，别人议论自己，正如自己议论别人。这惊愕愤懑的态度还是温和的，倘使发展起来，就可能走上受虐狂的道路。我们对自己总抱着温柔的爱和深切的敬意，我们期望人家对我们也是如此。我们不能指望，别人把我们看得比我们看别人更好，其原因在于我们自身的优点是巨大而显明的，不像别人的优点，假如存在，也只有在非常慈善的目光之下才会显现。当你听到某人说你什么不好的坏话时，你只记得自己曾有 99 次没有说过对他最确当

最应有的批评，却忘记了第一百次你一不小心说过你认为是道破他的真面目的话。所以你会觉得自己这么长久的忍耐，难道应该受这种报应？然而，从他的角度看，你的行为在他的眼中，恰和他的行为在你的眼中一样，他全不知道你没有开口的次数，只知你的确开口批评他的那一次。假如我们有一种神奇的本领，能一目了然地彼此看到对方的思想，那么，我想第一个后果是，所有的友谊都将解体；可是第二个后果倒是妙不可言，因为独居无友的生活是令人难受的，所以我们将学会彼此友善相悦，而须造出幻想来蒙蔽自己，想象着我们彼此都是完善无缺的人。我们知道，我们的朋友都是各个有缺点的，但大体上仍可以和我们和睦相处。然而，我们一发觉他们也把我们看作是有缺点的人来对待我们时，就认为不堪忍受了。我们期望别人认为我们与芸芸众生不同，是品行高洁的人。当我们迫不得已承认自己有缺点时，我们又把这明显的事实看得过分严重了。谁也不应该希望自己完美无缺，也不应该因为自己事实上并不完美无缺而过分地烦恼。

受虐狂的病根，在于把自身的优点看得太多。例如，我是一个剧作家，我便会以为在无成见的人眼中，我必定是当代最杰出的剧作家。可是为了某些理由，我的剧本很少上演，即使上演也不太成功。这种奇怪的情形怎么解释呢？明明是剧院经理、演员、评论家，为了这个或那个缘由，联合着跟我作对。而这个缘由，当然只能提高我的身价：我曾拒绝向戏剧界的大人物屈膝；我不肯奉承评论家；我的剧本包含着鞭辟入里的真理，使得被我道破心机的人受不了。因此我的卓越的价值不能获得大家的承认。

此外，还有的发明家从不能使别人对他所发明的东西的优

点给予赏识；制造商墨守成规，不理睬任何的技术革新；至于少数比较进步的制造商，他们已聘请了自己的发明家，他们又永远提防着不让未成名的天才闯入；尤其令人不解的是，那些专门的行业学会，常常把你写的技术说明书遗失了；或原封不动地退回来，至于向和人游说，他们毫不热心。这种种情形怎么解释呢？显然是有些人密切勾结着，想把通过发明所能获得的财富由他们独揽，不与他们一伙的人是无法问津的。

再则，还有一些人所诉的苦是有事实根据的，但是他把自己的片面经验认识普遍化，并得出了一个结论，认为他个人的不幸提供了一个打开宇宙之谜的钥匙。例如，他发觉了一些关于秘密警察的黑幕，人们一向是为了政府的利益而秘不宣世的。他找不到一个出版家肯披露他的发现，最高尚的人物也袖手旁观，不肯出面阻止他所义愤填胸的坏事。至此为止，他所说的确都是事实。但是，他到处遭受的失意却给了他一个很强烈的印象，使他确信一切有权有势的人都在专心致志地从事着掩盖社会罪恶的活动，因为他们的权势就建筑在这些罪恶之上。他的观察一部分是正确的，所以他的信念特别顽固；他从个人接触到的事情中获得的印象，自然要比从他没有直接经验的大多数的事情中所获得的印象更深刻。这样，他得到了一个错误的好坏比例概念，对也许是例外而非典型的事实过于重视了。

另有一种常见的患被虐狂病症的人，是某种类型的慈善家。他们总是不顾别人的意志而去施惠行善，一旦发觉别人并不领情、感恩时，便惊愕悚然了。我们行善的动机实在难得像我们想象中的那么纯洁，爱权势的心理是诡计多端的，有着许多假面具，我们对人行善时所感到的乐趣，往往是从爱权势来的。并且，行善中间还常有别的因素渗入。对他人“行善”一般总要



剥夺他们的某些乐趣：或是饮酒，或是赌博，或是悠闲，如此等等。在这情形中，就存在一种非常典型的社会道德因素，即我们为要受朋友的尊敬的缘故而避免的罪过，他们倒舒舒服服地犯了，使我们不由不嫉妒。例如那般投票赞成禁吸烟法律（这种法律在美国的某些州存在或曾经存在）的人，显然是不吸烟者，别人在烟草中得到的乐趣，恰是他们痛苦的根源。假如他们希望那些已经戒烟的以前的瘾君子们，到代表大会来感谢他们的超拔，那准会失望。他们将会感到，自己已把生命贡献给了公共利益，而那些最应当感谢他们善行的人，竟一点也不知道感恩。

人们常常可以从主妇对女仆的关系中看到这种心态，因为主妇自以为应当负责监护女仆的道德。但现在主仆关系问题已变得那样的尖锐，以致主妇对女仆的这种慈善也日渐少见了。上层政界也有类似的情形。一个政治家为了实现高尚的目标，付诸了自己的全部力量。他因之而放弃了个人的安适，为了改善公共生活而努力，可是当不知情义的民众翻过脸来攻击他时，他当然不胜惊愕。他从未想到控制大局的乐趣在某程度上会激励他的行动。他在讲坛上和机关报上用惯的套话，逐渐在他心目中变成了真理，同一政党的人对他的赞美词藻，也被误认作是自己动机的正确分析。当他有朝一日遭到社会的厌弃，自己的理想也随之破灭后，他会厌弃社会，并且后悔当初不该从事这个为公众谋福利的事业，以致得到的都是民众的忘恩负义。

以上所举的例子，可以引伸出四条普遍适用的格言，如果这些格言的真理被彻底明了的话，大体可以防止被虐狂的病症的出现。第一条是：记住你的动机常常并不像你臆想的那么舍己利人，纯粹是为了给别人带来好处。第二条是：切勿把你自

己的优点或价值估计得太高。第三条是：切勿期望别人会像你关心自己一样对你热忱关切。第四条是：切勿想象大多数人对你的虎视眈眈，会怀有某种欲望要来迫害你。下面，我想对这些格言逐条分析几句。

慈善家和行政长官，特别有必要对自己的行为动机采取怀疑态度。这样的人常有一种幻想，认为世界或世界的一部分应该是如何如何的。他们认为，如果使他们的幻想能得以实现，就可以使人类或人类的一部分得到一种无上的恩惠。他们这种想法，有时是正确的，有时是错误的。但是，他们没有充分认识到，受到他们行为影响的人，每个人都有同等的权利来幻想他所需要的社会。一个行政长官确信他的幻想是对的，任何与之不合的都是错的。但是，他的这种主观上自认的正确性，并不能证明他在客观上也是对的。无论如何，他的信念往往不过是一种幌子，他的真正目的，是想得到自己能左右形势发展而感到的快慰。而除了爱好权势之外，还有另一种动机，那就是虚荣心，这虚荣心在这种情形中是大有作用的。拥护议会的高尚的理想家——在此我是以经验而论——听到愤世疾俗的投票人，说他只是渴望在自己的名字上面加上“国会议员”的头衔而已，定会大为惊诧。但是，当争辩过后，他认真地想一想，就会认识到，也许那些玩世不恭的选举者说的话归根到底是对的。理想主义使简单的动机披上奇形怪状的外衣，因此，现实生活中许多愤世疾俗的批评，对我们的政治家来说恰是切中时弊的。传统的道德喜欢扩张宣传一种高尚的利他主义，而这种高尚的利他主义实际上是人类天性难于做到的，那些以这种德性自夸的人，常常妄想他们已达到了这个不可能达到的境界。甚至最高尚的人的行为，绝大多数也含有关心自己的动机，而这也并

不是一件可惋惜的事，因为倘不如是，人类这个种族早已不能存在了。一个专替别人谋衣食，而忘了自身温饱的人，必定会归于灭亡。当然，他可以仅仅为了使自己有充分的精力去和邪恶斗争而吞饮事物，但以这种动机吞下去的食物是否会消化，却是个问题，因为在此情形之下所刺激起来的唾液是不够的。

这适用于饮食的道理，也可以适用于其它每一件事情。无论做什么事，若要做得好，必须对做这件事有真正的兴致，而兴致又不能不有赖于和增进自我利益有关的动机。从这一观点上说，自利的动机应当包括从生物学角度看与自己有密切关系的事情，例如，在敌人面前保卫妻子和孩子的冲动。这种程度的利他主义，是人类正常天性的一部分，但传统的伦理道德所提倡的那种程度却并不这样，而且一般的人几乎难以真正达到。所以，凡是想把自己卓越的德性来自夸的人，不得不强使自己相信，他们已达到了实际并未达到的那种不自私的程度；于是，他们这种追求崇高道德境界的努力终于变成一种自欺欺人的虚伪，而这种自欺欺人的虚伪，又很容易使自己患上被虐狂病症。

这四条格言中的第二条，关于过高估计你自己的优点或价值是不明智的这一点，涉及道德方面的问题，我们已经讨论过了。但道德以外的优点或价值同样不可估计太高。剧本始终不受人欢迎的剧作家，应冷静地考虑一下这些剧本是否很糟。他不该认定这个假设不能成立。如果他发觉这个假设与事实相符，他当像运用归纳法的哲学家一样，接受它。不错，历史上颇有怀才不遇的例子，但比起鱼目混珠的事实来不知要少几倍。假若某人是一个不被时代承认的天才，那么他不顾别人漠视而坚持他的方向执著前进是对的。反之，假如他自身并无天才而抱着虚荣心，妄自尊大，那么他还是改弦更张为妙。如果一个人

在全身心地为创造一部尚未被人赏识的杰作努力工作时，那是没有办法可以知道他究竟属于上述两者之中的那一种。如果你是属于前者，那么你的固执是英雄的；如果你是属于后者，那么你的固执便是可笑的了。待你死去一百年后，大概就可猜出你是属于那一类的了。目前，如若你自信自己是一个天才，而你的朋友却并不这样认为的话，有一种方法可以衡量你自己是不是天才，这种测试虽不绝对可靠，但还是极有价值的。这测验的方法是：问一问你自已，之所以想创作作品，是因为你感到迫切需要表现某些观念或情绪呢，抑或你受着渴望得到别人的赞美的欲望的鼓动呢？在真正的艺术家心中，渴望赞美的欲望尽管很强烈，究竟处于第二位。这就是说，艺术家希望创作某一种作品，并希望这作品受到赞美，但即使没有将来的赞美，他也不愿改变他的作品的风格。另一方面，把企求赞扬作为基本动机的人，内在的缺乏促使自己获得一种特殊的艺术表现的动力，因此，他从事某项艺术工作只是像从事那些全然不同的工作一样，毫无创造性。像这样的人，倘若不能以自己的艺术来博得赞扬的话，还是早些放弃为妙。再从广泛的意义上看，人生在世，无论你在社会上从事什么工作，如果发觉别人估量你的能力，不像你自己估量的那样高，切勿过于确信都是别人错了。如果你总是确信别人低估了你的能力，便会认为社会上有一种共同的密谋要存心贬低你的价值，而这个念头必定会成为人生不快乐的基因。承认你的优点并不如你所曾希望的那样突出，一时可能是很痛苦的，但这是有限度的痛苦，超越了这种痛苦之后，便可能重新获得人生的快乐了。

我们的第三条格言，是切勿苛求于人，对别人的要求过高。一般身有疾病的妇女，常常期望女儿中间至少有一个完全牺牲

自己，甚至把婚姻都牺牲掉，来尽她的护养之责。这种过于期望别人为利他牺牲自己，是没有道理的，因为利他者的损失，要比利己者的所得要大。在你与他人的所有交往中，特别是与那些你最亲近、最心爱的人交往中，极重要而又常常容易被忘掉的是：他们是从他们的角度和自己的接触体验来看待人生的，而不是从你的角度和你的接触体验来看待人生的。我们不应该期望任何一个人，为了另一个人的缘故而扭曲他的生活的主要路线。有时候，可能存在一种强烈的爱情，它使最大的牺牲也会变得出于自然，但是，假如牺牲者并非出于自然，那么，我们不应该因为哪一个人没有作出这种牺牲而去责备他。人们所抱怨的他人的行为，常常只是一个人出于天然的自私自利，而对他人过分的自私贪婪，作出健全的反应罢了。

第四条格言是，要明白别人关注你的时间，没有你想到自己的时间多。患被虐狂病症的人想象各式各样的人，在日夜不停地想法来给一个可怜的狂人制造灾难；其实他们自有他们的事情，他们的兴趣。同样地，初患被虐狂症的人，以为别人的各种行为都与自己有关，而其实并不然。这个念头，当然使他的虚荣心感到满足。如果他是一个相当伟大的人物，这或许是真的。英国政府的行动，在许多年中都是为挫败拿破仑而采取的。但是，当一个并不特别重要的人妄想别人不断地挂记着他的时候，那他一定是走上了思想癫狂的路。例如，你在某次公共宴会上发表了一篇演说。后来，别的演说者中有几人的照片在画报上刊登了，而你的并不在内。这应如何解释呢？你会认为，这显而易见不是因为别人以为这些演讲者比你重要，而一定是报纸编辑特意吩咐不要发表你的照片。可是，他们为什么要这样吩咐呢？显而易见，是由于你的重要，他们怕你的缘故。

一旦陷于这样的思想圈套里，你的相片未被刊登，就从本来的受人轻视，变成了一种微妙的自我赞许。但是这样的自我欺骗，不能使你获得稳固而可靠的快乐。你心里明明知道事实完全相反，为要把这一点真理尽量瞒住你自己起见，你会不得不发明一系列更加荒唐无稽的臆想，强使自己相信，结果必定会使得神经过度紧张。并且，你上述的思想中还包含着这样的信念，以为整个社会都敌视你，所以，你会感到你与整个社会格格不入，只能以忍受巨大的内心痛苦来捍卫你的自尊心。建筑在自欺之上的满足，没有一种是可靠的；而真理，不论怎样的令人不愉快，最好还是一见如故地加以正视，使自己与之熟悉，然后依照真理指引的道路来构造你的生活。

## 第九章

### 惧怕舆论

世上的人，除非他们的生活方式和世界观，在总体上能获得与他们在社会上有关系的人的赞许，特别是获得和他们共同生活的人的赞许，否则是难以得到快乐的。现代社会有一个特点，即人们分裂成道德观和信仰根本不同的许多派别。这种情形肇始于宗教改革，或者应该说起源于文艺复兴运动。从那以后，分裂就日趋明显。如有新教徒和旧教徒之分，他们不仅在神学上见解不同，而且在不少比较实际的问题上观点歧异。又如有贵族和中产阶级之别，前者可以允许的各种行为，后者是绝对不能容忍的。此外还有自由神学派和自由思想者，他们不承认负有遵守宗教仪式的义务。我们今天，在整个欧洲大陆上，社会主义者和非社会主义者之间有根本的分野，这种分野不只限于政治，而且几乎涉及生活的各个方面。在使用英语的国家里，派别多得不可胜数。在有些团体中艺术受到赞美，而在另一些团体中，艺术却被认为是邪恶，特别是现代艺术，更是被认为是一种罪恶。在某些团体中，效忠帝国是最高尚的德性，而在另一些团体中却认为是一种罪过或愚顽。恪守习俗的人把通奸看作是极大的罪恶，但大多数人认为即使不足以称赞，也是可以原谅的。离婚在天主教徒中间是绝对禁止的，但大多数非天主教徒以为离婚是可以接受的，并把它作为婚姻制度的必要补充。

由于存在种种不同的观点，一个有某些嗜好与信念的人，当他处在某个团体中，可能觉得自己实际上是一个被遗弃者，而在另一个团体中则会被认为是一个极其普通的人。大多数人的不快乐，尤其是青年中的不快乐，都是由此而产生的。一个青年男子或女子，接受了流行起来的一些新观念，但发觉这些观念在他或她所处的特殊环境中是被诅咒的，青年人很容易把他们所熟悉的唯一的环境看作全社会的代表。他们难以相信，他们由于惧怕被人认为是邪恶而不敢承认的观点，在另一个团体或另一个地方却认为是合乎时代潮流的。因此，有许多不必要的痛苦，就是这样由于对世界的无知而造成的，这种痛苦有时只限于青年时代，但为数不少的人却在终身忍受。这种孤独，不但是痛苦之源，还要浪费许多精力去对付充满敌意的环境，以维持精神上的独立，并且100次有99次产生某种胆怯，不敢贯彻他们的思想，以达到合乎逻辑的结论。勃朗特姐妹<sup>①</sup>在作品出版以前，从未遇到志趣相投的人。这一点对于英雄式的、气魄不凡的爱米丽·勃朗特固然没有什么影响，但对夏洛蒂·勃朗特自然颇有关系了，她虽然很有才气，大部分的观点仍超脱不了一个保姆的见解。同时代的诗人布莱克像爱米丽一样，也过着精神极度孤独的生活，但也像她一样，有充分的内在强力足以消除孤独的坏影响，因为他永远相信自己是对的，批评他的人是错的。他对公众舆论的态度，读下面几行诗就可以知道。

我认识的人中唯一不使我作呕的，

---

① 勃朗特姐妹 (Brontë Sisters)，19 世纪英国女作家，三姐妹皆以创作小说闻名。大姐夏洛蒂·勃朗特代表作《简爱》，二姐爱米丽·勃朗特的代表作《呼啸山庄》，以及小妹安妮·勃朗特的小说均为世人喜爱，她们本身孤寂悲惨的生活和她们小说中的男女主人公非常相似。——译注



只有斐西利：他是土耳其穆斯林，又是犹太人，  
既然如此，

亲爱的基督徒，你们又奈我何呢？

但是，在内心生活里具有如此坚强毅力的人，是不多的。同情友爱环境，几乎是每个人的快乐所必需的。当然，大多数人都处在同情的环境之中。因为在他们青年时已在心灵深处习染了流行的偏见，本能地承受了周围的信念与风俗。但是，有一批为数较少的人，其中包括一切有知识或艺术专长的人，绝对不会采取这种俯首听命的态度。例如，有一个人生长在小乡镇里，从幼年时起就发觉他在心智发展上所必备的东西，全都遭到周围人的敌视。如果他要读一些正经的书，别的孩子们会瞧不起他，教师们也会说这类书是蛊惑人心的。如果他关心艺术，同伴们就会认为他没有丈夫气，长辈也会认为他伤风败俗。假如他渴望追求某种令人羡慕的事业，只要这在他所处的团体中是不多见的，人们便会说他好高骛远，并告诫他老老实实去干他父亲从事的事业才是正道。假如他对父母的宗教主张或政治见解提出批评，很可能招惹严重的指摘。由于这些缘故，许多具有特殊专长的青年男女，少年时期是一个非常不快乐的时期。而一般比较平凡的伙伴，这倒是一个快活和享受的时光；这些才具优异的少年，渴望一些更有价值的东西，但是在他们所处的特殊的社会环境里，在长辈和同辈人身上都找不到这种东西。

当这样的青年进入大学时，他们可能发现一些心意相投的知己，会享受几年快乐的生活。假如运气好的话，他们离开大学之后可以找到一项工作，使他们仍可能选择比较契合的伴侣；一个理智的人在像伦敦、纽约那样的大都市里，一般总可以找

到一个情投意和的团体，可不必从中感到压抑或虚伪做作。但是如果他的工作迫使他住在一个较小的地方，尤其在不得不对普通人保持尊敬的时候（例如律师和医生的职业就得如此），那么他可能终生对大多数日常遇见的人，掩饰自己真正的喜好和信念。这种情形在美国特别容易发生，因为美国幅员辽阔。在许多不同的地方，无论东西南北，你会发现一些孤独的人，这些人虽然从书本上得知在有些地方他们可能会感到不孤独，但是却没有机会在那里生活，而在现实生活中，即使是知心的谈话也少得可怜。在这种情形之下，凡是内在性格不像布莱和爱米丽那样坚强的人，就不能享有真正的快乐。假如要使真正的快乐成为可能，那必须找到一些方法来减轻或逃避公众舆论的专横，而且借助这些方法，可以使人群中少数有知识的人能彼此认识，并享受到互相交往的快乐。

在多数情况下，不必要的胆怯常常使烦恼变得比原来更加严重。公众舆论对那些明显惧怕它的人，总比对置之不理的人更加专横。狗对怕它的人，会比对不理睬它的人叫得更厉害，更想去咬他。人类也有这样的特性。如果你显得害怕他们，他们会对你穷追不舍，要是你显得若无其事，他们便将怀疑自己的力量而不再来滋扰纠缠你了。当然，我并不鼓吹极端蔑视舆论，倘若你在加利福尼亚主张在俄国很流行的观点，或在俄国宣传加利福尼亚公认的见解，那你就是自作自受。我所说的并不是这样的极端行为，而是较为温和的背离习俗的行为，例如衣冠不整，或是不隶属于某教堂，或是不愿读明智的书等等。这一类的背离习俗的行为，如此不拘小节欣然自得的态度，出之于以自找其乐而不犯众人的态度，即使是最保守的社会也会容忍。久而久之，你可以取得人们公认的狂人地位，在别人身上不可

原谅的事情，在你这里倒可毋容禁忌。这大半是因为你有一种无害的性格和友好的态度。保守的人之所以要愤愤然地攻击背弃旧规的行为，大半因为他们认为这种背弃无异是对他们的批评。假如一个人有足够的欢乐与善意，使最愚蠢的人也明了他的行为全无指责的意思，那么很多违反习俗的事就可以得到宽容。

无论如何，这种逃避舆论指责的方法，对那些因为兴趣或意见与周围的人们不合，以致失去周围人的同情心的人，是没有用处的。由于缺乏周围人的同情，会使他们内心惶惶不安，常常对他人采取好斗的态度，即使他们表面上力图设法避免任何尖锐的争执，也是徒劳的。因此，凡与自己所处的群体中的习俗不协调的人，常常倾向于锋芒外露，心神不安，缺少胸怀开朗的好心情。如果这些人能够走到另一个群体中去，到与他们的趣味和观点比较契合的群体中去，他们的性格就会完全改变。他们能从严肃、羞怯、退缩，而变为欢快和富有自信；能从易怒好斗而变为和悦近人；能从以自我为中心，而变为喜欢群居，关心他人。

所以，凡是与环境不融洽的青年，在选择职业的时候，应当尽量选择一个能遇到志趣相投的伙伴的事业，即使要因此而减少收入也在所不惜。他们往往不知道这是可能的，因为他们对社会的认识有限，很容易把他们本地流行的偏见，误认为普天下皆尽如此。在这一点上，老年人应该能给予青年人很多帮助，因为最重要的是对人类生活具有丰富而深刻的经验。

在这精神分析盛行的时代，当一个青年与环境发生冲突时，人们习惯于认定，原因必在于某种心理上的骚乱。在我看来，这完全是错误的。例如，假定一个青年接受了进化论的观点，而

他的父母却认为进化论是异端邪说。在这种情形之下，他之所以失去父母同情，只在于他学得了智慧。与环境不协调，当然是一种不幸，但是，这并非一定是应该不惜任何代价去避免的不幸。遇到周围的人愚昧不化，或有偏见，或残忍的时候，同他们不协调正是一个人有价值的一种标记。而上述的许多缺点，在某种程度上几乎在所有的环境中都存在。伽利略<sup>①</sup>与开普勒<sup>②</sup>有过“危险思想”（如日本人所說的），如今我们大多数有知识的人也是如此。人们不应该期望，社会意识的观念会发展得如此强大，以致于使这样的人物惧怕自己的见解惹起社会的仇视。人们应当期望的是，找出方法来尽量减轻和淡化这种仇视的作用。

在现代社会里，这个问题绝大部分发生在青年中。倘若一个人一旦选择了适当的事业和外在适当的环境，他在多数的情况下能够避免社会的迫害；但是，当他还年轻并且他的才能还未经受考验时，很可能被无知的人摆布，他们自认为对于一无所知的事情有资格评判，若让一个年纪轻轻的人胆敢说比深谙人情世故的他们更懂得一件事情，他们便觉得受了侮辱。许多从无知的专横下最终逃脱出来的人，会经历如此艰苦的斗争，忍受如此长时期的压迫，以致在最后获得解脱时变得满腔悲苦，精力殆尽。有一种安慰人心的论调，认为是天才终归会破土而出，走上自己的路。许多人根据这种教条便认为对青年英才的迫害，

---

① 伽利略（Galileo, 1564~1642），意大利数学家、天文学家、物理学家，对现代科学思想的发展作出了重大的贡献。他是最早用望远镜观察天体的天文学家，用大量事实证明地球环绕太阳旋转，否定地心说。——译者

② 开普勒（Johannes · Kepler, 1571~1630），德国天文学家和占星家，行星运动三大定律的发现者，近代光学的奠基人。——译者

不会产生多大弊病。但是我们毫无理由接受这种论调。这种说法很像认定凶手最终必定陷入法网的理论一样。显然，我们所知道的凶手大凡都是被拘捕的，但是，准能说出我们从未知道的凶手究竟有多少？同样，我们听到过的天才，确实全都一个个战胜了敌对的环境。但是，我们毫无理由说，不存在无以计数的天才在青年时被摧残扼杀了。何况这不仅是天才的问题，人群中的优秀分子也是如此，这种优秀分子的才能对于社会也是同样重要的。并且，这也不仅是从舆论和环境的压制下挣扎出来的问题。由于这种种的缘故，不能让一个青年的成长之路过于艰苦坎坷。

我们应当希望老年人用尊重的态度对待青年人的愿望，但是，我们不应希望青年人用尊重的态度对待老年人的愿望。理由很简单，就是在上述两种情形中，利益悠关的是青年人的生活，而不是老年人的生活。当然，当青年人企图去安排老年人的生活，例如反对鳏寡独处的父母再度结婚嫁娶，那么其荒谬正如老年人的企图安排青年人的生活一样。人不问老少，一到了能够自由行动的年龄，应有自由选择的权利，必要时甚至有犯错误的权利。若要青年在任何重大的事情上都屈服于老年人的压力，便是错误的告诫。例如你是一个青年人，希望今后过舞台生活，你的父母则表示反对，或者说舞台生活不道德，或者说它的社会地位低微。他们可能给你施加各式各样的压力。可能会说，如果你不服从他们的命令就把你赶出家门，可能会告诉你几年之后你一定要后悔，还可能举出一连串可怕的例子，说明一般青年轻率莽撞地做了你现在想做的事，最后落得一个很坏的下场。他们认为舞台生活不是属于你的事业，当然也许是对的；或者你没有表演的才能，或者你的声音不美。然而倘是

这种情形，你不久会在从事戏剧的人中间自己发现自己的短处，那时你还有充分的时间改行。父母的观点，不该成为放弃你企图的充分的理由。倘若你不顾他们的种种说法，实现了自己的愿望，那么他们不久就会回心转意，而且回心转意之快，远远出乎你和他们的意料。但另一方面，如有专家来执意规劝你时，情况便不同了，因为初学的人永远应当尊重专家的意见。

我以为，一般而言，除了专家的意见之外，大家对别人的意见总是过于重视，大事如此，小事也如此。在原则上，一个人尊重公共舆论，只应以避免饥饿与入狱为限，逾越了这个界限，便是对一种不必要的专制的自愿屈服，同时可能从各方面干扰你的快乐。例如，拿花钱的事来说，很多人的花钱方式，和他们自然的兴味完全背驰，其原因仅仅是他们觉得要得到邻居的敬意，必须使自己拥有一辆华丽的汽车，并有能力举办盛宴。但事实上，那些有能力置备一辆汽车的人，能真正按照自己的兴趣去旅行或丰富藏书，而不去附和趋时，反而更能受到别人的尊敬。这里并不含有故意与舆论作对的意思；人的行为仍旧是处于舆论的控制之下，但自己应付的方式却是自主的。但是，真正的漠视舆论是一种力量，同时又是快乐之源。并且，一个由不过是向传统习俗顶礼膜拜的男女组成的社会，一定比人人驯服在同一传统模式下的人组成的社会有意思得多。在每个人的性格都得到独特发展的地方，就会存在许多不同类型的人，这样当你和陌生人相遇便有价值多了，因为他们不仅仅是我们已经遇见过的人的复制品。这便是过去贵族阶级的优点之一，因为境遇随着出身门第而变迁，所以行动也不致单调划一。在现代社会里，我们正在丧失这种社会自由的源泉，所以应当更加充分认识存在所有的人单调划一的危险性。我并不是说人应当

有意行动怪僻，那和拘泥守旧同样无聊。我只是说人人应当归顺自然，应当在不妨碍公共利益的范围之内，遵从各自天生的趣味自由地发展。

由于交通的便利，现代社会的人不像过去那样，必须依赖在地理上最接近的邻居了。凡备有汽车的人，可把住在 20 里以内的任何人当作邻居。因此人们选择朋友的能力比以前大得多了。在无论那一个人口稠密的地方，一个人倘若不能在二十里之内寻觅到心意相契的朋友，那一定是非常的不幸了。在一个人口集聚的大中心城市，一个人必须认识近邻这个观念早已消逝，但在小城和乡村内依旧存在。这种观念现在看来已变得太陈旧了，因为我们已无须依赖最近的邻居来构成生活圈。人们选择生活的同伴日益重视的是志趣相投，而不是地理位置上最接近。趣味相投、观点相同的人结合在一起，可以增进人生的快乐。人们愈来愈希望社会沿着这样的道路，并希望由此来逐渐减少那些不愿随同流俗的人的孤独，使之慢慢消失。这无疑可以增进他们的快乐，但这当然要减少那些迂腐守旧的人的快乐，而在目前，那些人的确是以折磨反抗习俗的人为乐的。然而，我并不以为这种乐趣是需要我们大力加以保持的。

惧怕舆论，正如畏惧别的一样，是压迫自己的，是妨碍发展的。当一个人的这种恐惧相当强烈时，就不可能取得任何伟大的成就，也不可能获得真正的快乐所赖以存在的精神自由，因为人生快乐的要素在于，我们应当根据我们自己深层的冲动来选择自己的生活方式，而不应当根据我们邻居或亲戚的偶然的嗜好与欲望，来选择自己的生活方式。今日人们对近邻的惧怕，无疑比过去更少了，但又多了一种新的惧怕。现代人惧怕报刊舆论，有如中古时代的人惧怕妖魔一样。当报纸把一个也许完

全无辜的人当作一只替罪羔羊时，其结果将是非常可怕的。幸而大多数的人都是无名之辈，因而能免此厄运；但是，报刊舆论的方法在日趋完善，这种新式的社会迫害的危险，也呈与日俱增之势。这是一件极为严重的事情，受此迫害的个人不能以轻视不理的态度来对待。而且，不管人们对言论自由这大原则有何想法，我认为各种自由的界限，现有的法律中毁谤罪应当加以更明确地规定，以禁止一切使无辜的人生活难堪的行为，即使是人们实际上可能有的所作所为，也不容许舆论用恶意的手段去渲染，使当事人受到众人的轻视。无论如何，这种流弊的最后的唯一的救治，还在于群众一方的多多宽容。而增进社会宽容的最好方法，是要使能享受真正快乐的个人的数量不断增加，因为唯有真正快乐的，才不会把痛苦加诸同仁当作自己最大的乐趣。





## 卷 二

### 快乐的缘由



## 第十章

### 人能保持快乐吗？

以上我们已经探讨了不快乐的人；现在，我们来研究快乐的人，这是一件更为愉快的工作。从我几位朋友的谈话和著作中，我几乎得出这样的结论：在现代社会里，快乐是一件不可能的事。然而，我发现：通过反省、国外旅游以及同我的园丁的交谈，上述的观点日渐淡化了。我的文友的忧愁，在前一部分已经讨论过，在本章中，我愿把我一生中所遇到的快乐人作一番考察。

诚然，快乐有许多等级，但大体上可分成两类。我所谓的两类快乐是朴实的快乐和想象的快乐，或者是肉体的快乐和精神的快乐，或者是心情的快乐和智慧的快乐。在这些可供选择的名称中，挑选哪一对，当然依据所要证明的论题而定。在此，我不愿证明什么论题，而只想说明实际情况罢了。要说明这两种快乐之间的不同点，最简单的方法大概是：一种是人人都可得到的快乐，另一种是只有能读会写的人才能得到的快乐。我幼年时，认识一位以掘井为业的极其快乐的人。他个头儿很高，肌肉发达，但是目不识丁。当他在 1885 年拿到一张议会选举票时，才初次知道有这样的制度存在。他的快乐不是来源于知识，也不是基于对自然法的信念，或信仰物种进化论，或信仰财物公有论，或信仰基督教中耶稣再生论，或是知识分子认为享受人生所必需的其它任何信念。他的快乐有赖于强健的体力、充

分的工作以及克服在穿石凿井方面的重重困难。我的园丁的快乐也属于这一类。他永久性地进行驱除兔子的战斗。他提起兔子时的神态，活像苏格兰警察厅中的人提起布尔什维克。他认为它们阴险、奸刁、凶残，只能用和它们同样的狡诈去对付它们。这好似凡尔哈拉<sup>①</sup>的英雄们每天都猎得一头野猪，而被他们每天夜晚宰杀的那头野猪，第二天早上又会奇迹般地复活了，我的园丁每天也得杀死他的敌人，但却不必担心次日敌人会消失得无影无踪。他虽有七十多的高龄，却整天工作；上下班还要骑自行车往返 60 里的山路。尽管如此，他快乐的源泉取之不尽，而提供这快乐之源的就是“这些兔崽子们”。

但你会说，这些简单的乐趣，对于像我们这样高等的人是无缘享受的。一个人向如同兔子般的小动物宣战，能有什么快乐可言？这种看法，在我看来是浅薄的。兔子比黄热病的细菌要大得多了，然而高等的人照样可在和细菌作战中觅得快乐。这种快乐完全类似于我园丁的快乐；以感情的内容来讲，连受最高教育的人都可能领受。教育所造成的差异，仅在于获得这种快乐的活动差异。克服种种困难而获得工作的成功，事前不知能否成功，而最终总是成功，便会产生快乐感。也许就为这个缘故，不高估自己的力量是一种快乐的源泉。把自己估低一点儿，总是意想不到地获得成功；把自己估高了，则常常意想不到地遭致失败。前一种对成功的惊奇是愉快的，后一种对失败的惊奇是不愉快的。可见，过分自负是不明智的，也不可过于自谦以致丧失进取心。

在社会上受过较高教育的人当中，目前最快乐的莫过于科

---

<sup>①</sup> 凡尔哈拉 (Valhalla)，斯堪的那维亚神话中的招待阵亡英灵的殿堂。——译注

学工作者。他们之中最优秀的分子，多数是感情简单的人。他们在工作方面获得那么深刻的满足，以致能够从饮食甚至婚姻上找出乐趣来。艺术家与文人认为，不幸的婚姻是难受的。但科学工作者常常能够接受旧式的家庭之乐，原因是他们那部分较高的智慧完全沉浸在工作里面，而不闯入无事可作的领域。他们之所以能从工作中得到快乐，原因是在现代社会里，科学是进步的，而且是强有力的。科学的重要性是科学工作者本人以及其他各界人士深信不疑的。因此，科学工作者无需错杂的感情，既然较简单的感情也不会遇到障碍。感情中的错杂好像河流中的泡沫一样。泡沫是由于顺流中遇到阻碍而产生的。但只要富有生命力的水流不受阻滞，就不会在水面上激起涟漪，而目光短浅的人也就无法察觉出他们的力量。

快乐的一切条件，在科学家的生活里都实现了。他的活动使他充分施展自己的能力；他取得的成就，不但于他本人显得重要，即是一般完全茫然的大众也觉得重要无比。在这方面，他比一位艺术家幸运多了。群众不能理解一幅画或一首诗时，便会断定那是一幅坏画或坏诗；当群众不能理解相对论时，却断定（很准确地）自己的受教育程度不够。结果，爱因斯坦受人敬重，而最杰出的画家（或至少是）却在顶楼上挨饿；所以爱因斯坦快乐而画家不快乐。在只靠自己的主张来对抗群众的怀疑态度的生活中，很少人能真正快乐，除非他们把自己圈在一个小集团里忘却冷酷的外在世界。科学家不必这样，因为他除了同事以外，还受到其他人的重视。反之，艺术家所处的境地是很苦恼的，他必须在或是被人鄙视，或是成为可以鄙视之人这两者之间选择其一。如果他的能力是第一流的，若是施展出来，就会遭人鄙视；若是不施展出来，就会成为可以鄙视的人

物。他难免不遭遇这两种不幸中的一种。但是，也并非永远如此，到处如此。有些时代，也有卓越的艺术家的，即使他们还年轻，便已受到尊重。尽管尤里乌斯二世<sup>①</sup>对待米恰尔·安吉拉不好，但从未认为他不能作画。现代社会中的百万富翁，虽然可能对才力已衰的老艺术家大量资助，可从未把老艺术家的工作看做和自己的一般重要。也许，这些情况使艺术家通常不及科学家快乐。

我以为，西方各国最有才能的青年人的不快乐，是由于他们的才能不能充分地施展。这是人们所公认的。但在东方各国，情形就不然了。有才能的青年，如今在苏联比在世界上任何别的地方都要快活些。他们在自己的国土上要创造一个新世界，他们具有与创造大业相适应的坚定信仰。老顽固被处决了，饿死了，放逐了，或是用其它的方法消毒过了。这样，他们不能像在西方国家那样，要么强迫青年去做坏事，要么使青年无所事事。在头脑复杂的西方人眼中，原苏联青年的信仰可能显得不成熟，但究竟有什么理由对此予以指责呢？他们正在创造一个新世界，而新世界是他们所向往的。一朝造成之后，几乎肯定能使普通的原苏联人比革命前更快乐。头脑复杂的西方知识分子在那个新世界里，或许不会感到快乐；但他们不必生活在那个新世界里。因此，从实践检验来看，原苏联青年的信仰是正确的，至于用“不成熟”这名词来贬低它，除从理论方面着想外，实在是不能确切的。

在印度、中国和日本，外部的某种政治形势影响着年轻知

---

<sup>①</sup> 尤里乌斯二世 (Julius II, 1443~1513)，罗马教皇，为政教合一而奋斗的政治家。——译注

识分子的快乐，但是没有存在西方社会中的那种心理障碍。有许多活动，对青年人来说是重要的。只要活动获得成功，青年人就感到快乐。他们觉得自己在国家生活中起着重要的作用。他们所追求的目标虽然会碰到困难，但并非不可能达到。人们发现，西方大多数受过高等教育的男女青年常抱着玩世不恭的态度，这种玩世不恭的态度是舒适与无权的综合症。无权使他们感到没有什么事值得去干，舒适使他们能够承受无事干的痛苦。东方各国的大学生与西方的大学生相比，前者希望对社会舆论产生更大的影响力，但赚钱却远不及后者有把握。东方各国的大学生有权力，而生活不舒适，这使他们成为改革者或革命者，而不是玩世不恭者。改革者或革命者的快乐是建立在公众事业的基础之上的。不过，即使他在被人处决的时候，他也能比过着舒适生活的玩世不恭者享受到更真实的快乐。记得有一位年轻的中国访问者来参观我的学校，准备回去在中国一个反动派统治的地区也创办一所类似的学校。他预料他这样做的结果是要被砍头的，然而他欣赏的那种从容的快乐使我只有羡慕的份儿。

虽然如此，我不希望这些高层次的快乐是唯一可能的快乐。它们实际上只限于少数人，因为要享受这些快乐，需要一种胜过普通人的才能和兴趣。通过工作而得到的快乐，不限于出众的科学家；而通过提倡某种主张而得到的乐趣也不限于政治领袖。凡是能发展某种特殊技能的，都可以得到工作的快乐；只要他无须人们的赞美，而从技能运用中获得满足即可。我认识一个人，他在少年时期就失去了双腿。但是，他在漫长的人生中，保持着一种宁静的快乐。他达到这个境界，是靠着写一本关于玫瑰枯萎病的书，共有五卷。我一向认为，他是这个问题



最主要的专家。他认识许多贝壳学家，我从未有此荣幸。但从我结识的人中得知，贝壳研究的确使研究者感到快慰。我曾经认识一个人，他是世界上最佳作曲家，大凡致力于创新艺术形式者都追随他。他的欢悦，并不因为人家敬重的缘故，而是技能训练过程中本身的乐趣，好像出众的舞蹈家由跳舞本身所得到的乐趣一样。我还认得一批作曲家，他们擅长建立数学模式或编写剧本，或楔形文字，或其它不相干而困难的东西。我没有看出这些人的私生活是否快乐，但在工作时间内，他们建设的本能确实完全满足了。

现在一般人的说法是，在当今机械时代，手工业者对于精巧工作所能感到的乐趣不及从前了。我绝对不敢断言这话是对的。固然，现在有技术的工人所做的东西，和中古时代匠人所做的完全两样，但是他们的地位，在机械时代还是极重要且不可少的。制做科学仪器和精细机械的工人、绘图员、飞机技师、驾驶员以及其他行业的人均掌握一种手工艺技能。在这种情况下，手工艺者的技能会出现多元发展的趋势。依我个人所见，较原始社会里的农业劳动者和庄稼人不像现在的司机或引擎管理员一样快活。固然，庄稼人的劳作是有变化的，犁田、播种和收割，但他受着某些因素的支配，他很明白自己的隶属地位。至于现在在机械上工作的人，却意识到自己的权利，意识到人是自然力的主宰而非奴仆。当然，对于大多数照管机器的人来说，日复一日地做着某些机械的动作而极少变化，是非常乏味的事。但工作愈乏味，便愈可能用一台机器操作。机器生产的最终目标（我们离这个目标还远）是：要建立一种制度。在这个制度里，一切乏味的工作都由机器担任，人只做有变化的且创造性的工作。在这样一个世界里，工作的乏味和压抑，将要比农业

时代以来的任何时期都淡化。人类在从事农业的时候，为了减少饥饿的危险，便决意忍受单调与烦闷。当人类以狩猎为生时，工作是一件乐事；现在的富人仍以打猎来消遣，便可证明此点。但自从农业时代开始之后，人类就进入长期的鄙陋、忧患、愚妄之境；直到机器问世后，才得以解救。虽然一般感伤论者提倡人与土地的接触，称赞哈代<sup>①</sup>小说中明哲的农人们所拥有的成熟的智慧；但乡村每一个青年的欲望，是在城里找个工，以逃脱风雨之艰辛、冬夜之孤独；进入工厂和电影院的那种可信赖的且富有人性氛围中去。友谊与合作是一般人快乐的重要因素，而这两样，在工业社会里所获得的要比在农业社会里所获得的完满得多。

对于某种思想观念的信仰，是大多数人的快乐之源。我不仅指的是被压迫国家内的革命家、社会主义者、民族好汉这些人的信仰，而且也指许多较为微末的信仰。凡相信“英国是由已散失的10个部落所组成”的人，几乎总是快乐的。至于相信“英国人只是哀弗拉依部落和玛拿撒部落相传下来的”<sup>②</sup>人，他们的快乐也是无穷无尽的。我并不建议读者应当接受这种信仰，因为我不提倡建立在虚假信仰基础之上的快乐。由于同样的理由，我不能要求读者相信，人应当单靠自己的大脑去生活，虽然以我观察所及，这个信念倒总能给予人完满的快乐。然而，每个人都不难找到某种合乎情理的思想信念，只要对此真正感到兴趣，闲暇时便心有所归，不再觉得生活空虚了。

---

① 哈代 (Thoms · Hardy, 1840~1928) 英国最杰出的乡土小说家、诗人。——译注

② 参见《圣经》。——译注

人们若想使自己能暂时摆脱一下专门从事的工作中的困境，可使自己的注意力投向某种业余爱好。当代一位精力充沛的最卓越的数学家，便是把他的时间平均分配在数学和集邮两件事上。我猜想当他在数学方面没有进展的时候，集邮可能给他安慰。集邮所能医治的悲伤，并不限于数学方面证题的困难。可以搜集的东西也不限于邮票。试想，中国古瓷、鼻烟壶、罗马钱币箭头和古石器所展现的广大领域，会给你的生活增添多少色彩。诚然，我们当中有许多人是太“高级”了，不屑从这些简单的玩意儿中得到乐趣。虽然我们儿时曾玩过，但出自某些原因，则认为这些玩意儿对成人是毫无价值的。这完全是一种误解。凡是无害于他人的乐趣，都是有价值的。以我个人来说，我醉心于江河风光；我的乐趣是顺伏尔加河而下，逆扬子江而上，并以未见亚马孙河和奥利诺科河为憾。这些感情虽如此简单，我却并不引以为羞。或者再试想，那些棒球迷的狂喜：他贪婪地翻看报纸，异常激动地收听无线电广播。我记得和一位美国最著名的文学家初次相遇的情形。从他充满忧伤格调的作品中，我猜想他的为人确是如此。但恰巧当时收音机中传出棒球比赛的至关重要的结果；于是他忘记了我，忘记了文学，忘记了尘世的一切烦恼。当听到他所喜爱的棒球明星获胜时，他高兴得欢呼起来。从此以后，我读到他的作品时，不再因他所塑造的不幸的人而觉得压抑了。

然而，在多数，也许大多数的情况下，嗜好和一时的爱好不是基本的快乐之源，而是逃避现实的一种手段，是把不堪正视的痛苦暂时忘记的一条途径。人生的根本快乐，最重要的是依赖于对人对物有一种友善的兴趣。

对人友善的兴趣，是爱的一种形式，而不是想控制、占有

他人，老是渴望对方回报。后一种常常是不快乐的根源。促进快乐的人生态度是喜欢观察别人，从别人独特的性格中发现乐趣；希望与自己有接触的人能有机会感受到趣味和欢悦，而不想去支配他们或要他们热烈崇拜自己。如果一个人用这种真诚的态度待人，则定能产生快乐，领受到对方的友爱。他与别人的交往，无论是随意的还是严肃的，都能满足他的兴趣和感情。他不致尝到忘恩负义的辛酸味，因为一则他不大会遇到，二则遇到时他也不放在心上。某些古板的癖性，使旁人非常恼怒，但他处之泰然，只觉得好玩。这样，他毫不费力地得到了别人经过长期的奋斗之后也无法得到的无穷乐趣。他内心感到快乐，便会以友善的态度交友，而这又将增加他的快乐。不过，这一切须出自真心，而不可出自因责任感而产生的自我牺牲的观念，责任感在工作上是有利的，但在人与人的关系上是有害的。人愿意接受爱，而不愿意耐着性子屈从别人。个人快乐的原因固然不少，其中最主要的一个恐怕就是：自然且毫不做作地喜爱众人。

我刚才曾提到对物的友善的兴趣。这话可能显得别扭。人们恐怕说，对物友善的兴趣是不可能的。然而，地质学家对于岩石的兴趣，考古学家对于古迹的兴趣，都含有善意的因素。这种善意的兴趣是我们对待个人和社会应取的态度。对物的一种兴趣出自恶意而非善意的情况是可能的。也许，一个人搜集有关蜘蛛产生地的资料，是因为他讨厌蜘蛛而想住到一个蜘蛛较少的地方去。这种对蜘蛛的兴趣不会给你像地质学家在岩石上所得到的那种满足。对于无知觉的事物发生兴趣，从构成每日快乐的因素讲，虽不及对同胞友善的兴趣那么珍贵，但仍是重要的。世界广大，我们的力量有限。如果我们的快乐只局限

于我们个人的环境之内，我们势必对于人生所需求的易于超过人生所能提供的。如果需求太过，所能达到的就愈少。一个人能凭藉一些真正的兴趣而忘记他的烦恼，例如，某人对于特伦托会议<sup>①</sup>或星辰史有真切的兴趣，当他从无知觉的宇宙中旅行回来时，便觅得一种均衡和宁静，使他能用最佳方法去征服他的烦恼，而同时也体验到了真正的、即使是暂时的快乐。

快乐的秘诀是：让你的兴趣尽可能地扩张，让你对人对物的反应尽可能出自善意而不是恶意的兴趣。

上述是关于快乐的可能性的初步考察，在以下各章中，我将把这考察加以扩充，同时提出一些方案，来摆脱苦闷的心理。

---

<sup>①</sup> 特伦托会议 (Council of Trent)，天主教会的第 19 次普世会议，自 1545 到 1563 年举行。——译注

## 第十一章

### 兴 致

我想在本章探讨，我认为快乐人的最一般最显著的标记，这就是兴致。

要理解何谓兴致，也许最佳方法是把人们入席用餐时的各种态度考察一下。有些人把吃饭仅仅当作一件厌烦的事，无论食物如何精美，他们都觉得无味。他们以前吃过美味佳肴，可能几乎每顿都如此丰盛。他们从未领略过没有饭吃而饿火中烧的滋味；他们把吃饭纯粹看作是为社会习俗所规定的惯例。如其他事情一样，吃饭是令人讨厌的，但用不着因此而大惊小怪，因为比起别的事情来，吃饭的烦恼是最轻的。其次，就是那些病人，出自责任感而进食；因为医生告诉我们，为保持体力起见必需吸收一些营养。再次，就是那些享乐主义者，抱着满心的希望开始用餐，但后来发觉菜都烧得不合口味。此外，就是那些大吃大喝者，贪得无厌地吞咽食物，吃得太多，于是体内血液增多，睡时鼾声如雷。最后，就是那些胃口正常的人，他们吃饭时津津有味，吃饱了便停下。凡是坐在人生筵席之前的人，对人生给予的美好的东西所取的各种态度，类似于坐在饭桌前对食物所取的态度。快乐的人相当于前述的最后一种吃饭的人。兴致与人生的关系，正如饥饿与食物的关系。觉得食物可厌者，相当于拜伦式的痛苦的牺牲品。因责任心而进食的患者，等于禁欲主义者，大吃大喝者无异于纵欲主义者。享乐主

义者无殊于吹毛求疵者，他们把人生一半的乐趣斥为不够完美如意的。怪得很，上述各类人，除了大吃大喝者之外，都瞧不起一个胃口正常的人，而自认为比他高明。在他们心目中，因为饥饿而有口腹之欲是鄙俗的，因人生有赏心悦目的景致、出乎意料的阅历而享受人生，也是不登大雅之堂的。他们在幻灭的高处，往下望着那些他们所瞧不起的浅薄的灵魂。以我个人所见，我根本不赞成这种态度。一切幻想自己高人一等的态度，我都认为是一种病态。固然，在某种情况下，此种病态是不可避免地流露出来。可一旦出现，至少得赶早治疗，而不应视为一种高级的智慧。假定一个人喜欢杨梅，而另一个人不喜欢，后者又在哪一点上优于前者呢？没有抽象的和客观的证据可以说杨梅好或不好。对喜欢它的人，杨梅是好的；对不喜欢它的人，杨梅就是不好的。但喜欢杨梅的人享有他人所没有的一种乐趣，在这一点上他的生活更有趣味，对于世界也更适应。在这个琐屑的事情上适用的道理，同样可适用于更重要的事情。在获得人生快乐方面，喜欢观看足球赛者优于无此兴趣者。当然，以读书为乐的人要比不以此为乐的人更优越，因为读书的机会经常多于观足球赛的机会。一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便愈少，因为若他不能享受某一种快乐，还可享受另一种快乐。人生太短促，无法对件件事都感兴趣。不过，感兴趣的事总是多多益善，这是丰富我们的人生所必需的。我们都有内省癖的倾向，眼前无数有趣的事物不去欣赏，而把目光投向一无所有的内心。我们切勿以为，在内省癖者的不快乐里面有什么伟大之处。

从前有两台制肠机，构造很精巧，可以把猪肉制成很好的香肠。其中的一台机器保持着对猪肉的兴致，故制造了无数的

香肠。然而，另一台机器说：“猪肉对我来说有什么用！我自身的工作比猪肉有趣得多，更奇妙得多。”于是便不要猪肉，专门研究自身的构造。当它摒弃了天然的食物后，它的内部就停止工作了。它越研究自身，越显得空虚与愚笨。那精巧的机器本可用来制作好的食物，现在却无法发挥作用了，而对此又毫无办法。这台制肠机就像失去兴致的人，至于第一台制肠机则像保留兴致的人。人的大脑是一台奇特的机器，能把外界提供的材料用最惊人的方式组合起来；但若失去外界的材料，便无法施展其才能了。然而，大脑与制肠机有一处不同，便是我们必须自己捕捉材料，因为外界的事物只有在我们对之感到兴趣时，才能转化成经验；倘外界的事物不能引起我们的兴趣，那我们就毫无用处。因此，凡注意力向内的人，便无法发现有价值的东西；凡注意力向外，只是偶尔内省的人，则会发现各种各样有趣的东西，经过大脑的分析与综合，便构成一个丰富多采的有启迪性的整体形象。

兴致的形式是无以计数的。你可能记得，夏洛克·福尔摩斯<sup>①</sup>碰巧在街上拾到一顶帽子。他注视了一会儿之后，推测帽子的主人一定因酗酒而坠落，而且其妻不再像从前那样喜欢他了。对偶然的事产生如此强烈兴趣者，决不会觉得人生烦闷。试想，到乡间去散步的时候所能注意到的各种东西：一个人可能对小鸟发生兴趣，另一个可能对草木发生兴趣，再有人关心地质，还有人注意农事，等等。这种种东西，只要使你感到兴趣，便是有趣的东西；其它东西也不差上下。因此，一个人对其中一种

---

① 夏洛克·福尔摩斯 (Sherlock · Holmes) 英国作家柯南·道尔爵士小说中足智多谋的侦探。——译注



东西感到有趣的人，要比无此兴趣的人更能适应环境。

再看不同的人对待他人的态度，差异又是怎样的悬殊：在长途火车旅行中，一个人会完全不注意四周的旅客；而另一个却相反，先总是察看周围的人，再分析他们的个性，巧妙地猜测他们的境况，甚至可能猜出其中某几个人的最秘密的身世。各人对别人所感觉的不同，正如对别人所猜测的不同一样。有些人觉得几乎所有的人都是讨厌的，另一些人则对所接触的人很快很容易地产生好感，除非有什么确切的理由使他们感情转向。再拿诸如旅行这样的事来说，有些人会游历许多国家，总是住在最好的旅馆里，吃着和在家完全相同的饭菜，遇到和家乡所能遇到的相同的无所事事的富人，谈着和在家里饭桌上相同的话题。当他们回家时，因为费用昂贵的旅游终于无聊地挨过去了，而感到如释重负一般的轻松。还有些人，每到一处便留意观察其特征，结识当地的典型人物，察看有关历史或社会的饶有趣味的事，品尝当地的饭菜风味，学习当地的习俗和语言，满载着新思想，愉快地回家过冬夜。

在上述种种不同的情况中，凡对人生有兴致者比无兴致者，生活要有意义多了。对于前者，即使不愉快的经历，也还是有用的。我很高兴，曾经体察过中国老百姓和西西里乡村的生活风味；尽管我不能说当时的兴趣很大。冒险的人对于沉船、兵变、地震、火灾以及种种不愉快的经历都有兴致，只要不损害其健康。例如，他们在地震时会自言自语道：“哦，地震原来是这么一回事，”并且因为这件事使他们增加了他们对于世界的认识而高兴。要说这样的人不受命运的支配，自然是不真实的；假若他们失去健康，他们的兴致也可能随之消失；但并非一定如此。我曾认识在多年遭受痛苦之后死去的人，他们的兴致几乎

深持续到生命的最后一刻。有些疾病摧毁了兴致，有些则不是这样。我不知生物化学家能否区分这些形式。也许当生物化学更进步时，我们可以服用药片来激起我们对一切事物的兴致。但在这一天尚未到来时，我们只能凭藉对人生的合乎常理的观察，来判断究竟是什么原因使某些人对任何事都有兴致，而其他人则对什么事都没有兴致。

兴致，有时是一般的、有时是特殊的。的确，兴致可能是很特殊的。读过博罗<sup>①</sup>著作的人，也许还记得在《莱文格罗》一书中的一个角色。他的爱妻死了，一时他觉得人生毫无意义。然而，他的职业是茶商，他自学了经过他手中的茶箱上的中国字，结果，这件事使他对人生有了新的兴趣。于是他开始热心研究一切有关中国的事了，我知道，有些人用全副的精力去努力搞清诺斯替教派<sup>②</sup>的学说，也有些人的主要兴趣是校对霍布斯<sup>③</sup>的原稿和早期的版本。要事先猜出什么事能引起一个人的兴趣是完全不可能的，但大多数人能对这样或那样的事产生强烈的兴趣。他们一旦有了这种兴趣之后，便不再对人生感到厌烦了。然而，对于某种很特殊的事物有兴趣所感受到的快乐，不及对人生一般的事物有兴趣。因为对特殊事物的兴趣难以填补一个人的全部时间，而且最终他所热衷于的那个事物的各个方面都已掌握，他便有失去兴趣的危险。

读者大概还记得，在我列举的各种用餐者之间，提到大吃大喝者，那种人是我不准备表扬的。读者可能认为，我所赞美

---

① 博罗 (George · Borrow, 1803~1881), 美国旅行家、语言家和散文作家。——译注

② 融合多种信仰的通神学和哲学的宗教，主要盛行于 2 世纪。——译注

③ 霍布斯 (Thomas · Hobbes, 1588~1679) 英国杰出的政治哲学家。——译注

的有兴致的人和大吃大喝的人之间并无界限可划分。现在我必须试图把这两种人更明确地区分开。

正如每个人所知道的那样，古人把适度视为主要美德之一。由于浪漫主义和法国大革命的影响，许多人都抛弃了这个观念，而赞美感情的奔放，即像拜伦（Byron）的英雄们所具备的那种含有破坏性和反社会性的激情。然而在这个问题上，古人显然是对的。在美好的生活中，各种不同的活动之间必须有一个平衡，决不可把其中之一推到极端，致使其它的活动不可能。大吃大喝者牺牲它一切乐趣来满足口腹之欲，便减少了他的人生快乐的总量。除了口腹之欲以外，很多旁的情欲都可同样地犯过度之病。约瑟芬皇后<sup>①</sup>在服饰方面特别讲究。起初拿破仑尽管不断地表示反对，可他还照付她的做衣服的账单。终于，他告诉她必须学会适度，以后他只付数目合理的账单。后来，当她拿到做衣服的账单时，一时束手无策，不过她立即想出一个计谋。她到作战部长那儿，要求部长从军需款项下拨款支付。部长知道她的权势能把他革职，于是只得照办。结果在以后的战争中，法国打了败仗，丢掉了热那亚<sup>②</sup>虽然我不敢担保这个故事是否完全真实，但至少一些书中是这样记载的。这个故事不管是真实的还是夸张的，对我们总是同样有用，因为它说明一个女人有机会放纵她的服饰之欲时，可以导致什么样的结果。好酒狂与性欲狂显然也有同样的事例。在这些事情上的原则是显而易见的，我们的一切个别的嗜好和欲望，都得和人生的整体塑造相吻合。如果要使嗜好和欲望成为快乐的源泉，就该使它

---

① 拿破仑的结发妻子。——译注

② 意大利海港城市。——译注

们与健康，与我们所爱的人的感情，与我们社会的关系。和谐一致。有些情欲几乎可以通行无阻，而没有什么限制，有些情欲却不能，例如，某人喜欢下棋，假如他碰巧是一个单身汉，有自立的能力，那么他丝毫不必限制自己的棋兴。但是如果他有妻子儿女，并且没有经济独立的可能，那么他应当非常严格限制他的嗜好。好酒狂与大吃大喝者即使没有社会的束缚，从他们自身的利害上着想，也是不明智的，因为他们的纵欲会损害健康，几分钟的快乐将带来几小时的痛苦。如果要使情欲不成为痛苦的根源，则要受到人生整个塑造的制约。制约性的因素是：健康，保持自己的各种能力，维持生活所需的足够的经济收入以及一切最重要的社会责任。诸如对妻子儿女的义务等。为下棋而牺牲这一切的人，实质上害处不下于酒徒。我们不严厉指责这种人的唯一理由，是这种人属于非凡人，唯有某些超人的才能者，才会迷于如此极费脑力的游戏。希腊的所谓适度，实际上包括了上述的因素。特别喜爱下棋者，白天工作时，期待着夜晚下棋。这样的人是幸运的。但荒废了工作去整天下棋的人就丧失了适度的美德。据说托尔斯泰在年轻时一意孤行。他由于在战场上英勇顽强而荣获十字勋章。但当授奖时，他正专心致志于一局棋战，竟决定不去领奖。我们很难因为这个缘故而责备托尔斯泰，因为在他看来，是否得到勋章是一件无足轻重的事，但在一个较为平庸的人看来，此举则是愚蠢的。

以上所述均限制在一定的范围之内，应当承认有例外，有些行为从正义的角度来看被认为是那样的崇高，以致为此而牺牲一切其他的事情都应得到赞美。例如，为保卫国家而牺牲生命的人，决不因他使妻子儿女穷困得无以谋生而该受到责难；以伟大的科学发现或发明为目标的人，也决不因为他使家里人忍

受贫穷而该受到指责；只要他的努力能以最终的成功来回报。不过，倘若他努力从事的那种发现或发明从未成功过，则他定将被社会舆论斥为狂人，而这是不公平的，因为没有人能在这样一种事业里预操成功之券。在基督纪元的最初的一千年内，凡是抛弃家庭以从事圣徒生活者，均为人所称赞。不过，现今人们以为，凡有这种志愿者，必须向家庭提供一些生活必需品。

我觉得大吃大喝者与胃口正常者之间，在心理上总有一种根深蒂固的区别。听任一种欲望放肆无度，以致牺牲其它一切愿望者，通常是由于有某些根子很深的烦恼，而想方设法避免之。以醉酒者来说，显然是为了忘记苦恼而喝酒。如果他们生活之中没有无法摆脱的苦恼，他们便不会发现醉酒比清醒更惬意，正如传说中某中国人所言：“我不为酒饮，我乃为醉饮”。这是一切过度且片面的情欲的典型，所寻求的不是事情本身的乐趣，而是遗忘。然而，遗忘之道也有大不相同的两种：一种是饮酒过度而使自己糊涂，一种是施展自己的才能。博罗小说中的那位茶商，自学汉语以便忍受丧妻之痛，便是在寻求遗忘。不过，他藉以遗忘的是毫无坏处的活动，相反却能增进他的智慧和知识，对于这一类方式的逃避，我们没有什么可说的。但对于以酒醉、赌博或任何无益的刺激来求遗忘的人，则不同了。固然，这两类之外还存在其它情况，如一个人因觉得人生无聊而着迷似地冒驾机飞行或攀登山峰之险，我们又将怎么说呢？假若他的冒险有利于公众利益的，我们可以赞美他，否则，我们只认为他比赌徒和酒鬼略胜一筹罢了。

真正的兴致，不是实际上寻求遗忘的那种，而是人类天性组成的一部分，除非它被恶劣的环境所吞没。儿童对所见所闻的大多数事都感到有趣；对于他们来说，世界充满着惊奇的东

西。他们永远抱着满腔热诚去追求知识，当然不是学校里的知识，而是吸引他们注意力的熟悉的事物的知识。动物即使长大之后，只要在健康状态中，依旧保持着它们的兴致。一只猫进入一间陌生的房间，坐下之前必先在屋角四处嗅遍，弄清有无老鼠的气味。凡未曾受过重大挫折者，对于外界事物大都能保持自然的兴趣。只要他能保持兴趣，他便发现人生是愉快的，除非他个人的自由受到什么过分的限制。在文明社会里失去兴致者，大都是由于自由被限制，而这种限制对于我们的生活方式又是必要的。野蛮人饥饿时去打猎，他这样做是出自直接的冲动。每天清晨在确定的时间去上班者，基本上也是出自同样的冲动，这就是保障生活的需要。但在他的情形内，冲动并不直接起作用，而是间接地通过抽象观念、信仰和意志而起作用。在一个人外出工作时，他并不觉得饿，因为他刚用过早餐。他只知道饥饿会来临，去工作是为了解决将来饥饿的问题。冲动是不规则的，至于习惯，在文明社会里却必须是有规则的。在野蛮人中，甚至集体的工作也是自发的，由冲动而来的。整个部落的人准备作战时，大鼓的声音激起战斗的激情，群体的高昂情绪唤起了每个人的必需的行动。现代的工作不能用这种方式来安排。一列火车将要启程时，绝不能用野蛮人的音乐来煽动搬运工、司机和扬旗手。他们各司其事只是因为工作所要求的。换言之，他们的动机是间接的：他们并无要做这些工作的冲动，只是想得到工作的最终报酬。社会生活中的大部分均有同样的不足，人们彼此交谈，并非出自为真心想谈话的愿望，而是想从交谈的合作形式上得到某些最终的利益。文明人在生活中的冲动，时时都是受到限制的。如果他碰巧感到高兴，他不可在街上唱歌或跳舞，如果他恰好悲哀，他不可坐在人行道上哭泣，

以免妨碍行人交通。年轻时，他的自由在学校里受到限制，成年时，他的自由在工作时间内受到限制，这一切都使兴致更难保存，因为持续的束缚趋于产生疲劳与厌烦。然而，没有大量的束缚制约自发的冲动，就不可能形成一个文明社会，因为自发的冲动只能产生最简单的社会合作，而无法形成现代经济组织所需要的高度复杂的形式。为了超越这些兴致的障碍物，一个人需要健康的身体和充沛的精力，或者其他。如果他交上好运，那么他会发现，自己所做的工作本身是有趣的。据统计所示，近百年来在各文明国家内，人们的健康水平是逐步提高了。但精力则更难测量了。而且我吃不准在健康时间内的体力是否和从前一样强。在此，大部分是社会问题，故我不准备在这里探讨。但这问题也涉及到个人的和心理的方面，我在关于疲乏的那一章中已经探讨过了。有些人尽管受着文明生活的限制，依然保存着兴致，许多人若能摆脱耗费大量精力的内心冲突，也可以保存其兴致。兴致所要求的精力，是足以胜任必要工作以上的精力，而这种精力，又要求以心理健康为条件。至于如何促进心理健康，将在以后的章节内详细探讨。

在女子方面，由于误解“体面”之敌，大大地减少了兴致。这种情况，现在虽比从前少些，但依旧在很大程度上存在着。一般人认为，女子对于男子不可明显地表示有什么兴趣，也不可在大庭广众之中过于锋芒毕露。她们学会了对男子的冷淡，也往往学会了对一切事情的冷淡，至多只关心举止端方这一点。显然，提倡这种呆板的退缩的人生态度，足以毁灭人的兴致，使人沉溺于自我。自我沉溺是极讲体面的女子的特征，尤其是那些未受教育的人。她们没有一般男子所具有的对体育运动的兴趣，也不关心政治。她们对男子采取着一本正经的冷淡态度，对

其他女子抱着暗暗仇视的态度，因为她们相信别的女子不像自己那么规矩。她们孤芳自赏，就是说，她们以为对别人缺少兴趣是一种美德。固然，这种状况不能归咎于她们自己，因为她们只是接受了流传了数千年的关于女子的道德教育罢了。然而，她们受了这种制度的压迫之苦，而对这种制度的不公正无所察觉，实属可怜。这样的女子，以为偏狭是好的，大方反以为是不好的；在自己社交的圈子里，她们所做的，都是扼杀自己快乐的事。在政治上，她们喜欢强制性的法律。幸而这种现象日渐减少，不过比现今已解放的那些女子所想象的还是普遍得多了。如果有人不相信我的话，可以到分间出租的供人住宿用的房屋处去找房子，同时留心将遇到的女主人，你会发现她们的生活建筑在“女德”这个观念之上，其要害是摧毁一切对人生的兴致，结果是她们的心和脑的萎缩。在合乎情理的男德与女德之间并无差别，无论如何并无传统所主张的那种差别。兴致是快乐与健康的秘方，对男子如此，对女子亦然。



## 第十二章

### 爱的情感

缺少兴致的主要原因之一，是觉得自己不为人所爱，反之，觉得为人所爱，便能比其它任何事更能促进兴致。一个人觉得不为人所爱，可能有许多不同的原因，可能认为自己是一个令人讨厌的人，以致人们不可能爱他，可能在幼年时得到的爱比别的儿童少，或者他的确是个不讨人喜欢的人。不过，最后的一种情况，根源或许在于因早年的不幸而缺少自信。感到自己不为人所爱者，可能采取不同的态度：他可能竭力去博得别人的爱，通过特别友善的举动去争取别人的友谊。然而在这一点上他很可能失败，因为他行善的动机很容易被受惠者觉察，而人类的天性是对最不需要爱的人最乐意给予爱，而对刻意求爱的人常常持冷漠态度。所以，一个通过仁慈行为去博取爱的人，往往会因人类的无情义而遭致幻灭。他从未想到，他试图获得的感情，比他当作代价支付出去的物质恩惠，价值要贵重得多，然而他行为的出发点就是这以少博多的念头。另外一种人觉得不被爱之后可能寻求对社会的报复，或是煽动战争或鼓动革命，或是用尖刻的笔调来泄恨，如斯威夫特<sup>①</sup>便是一个例子。这是对于不幸的猛烈反抗，需要刚烈的性格方能抵抗其生存的那个社

---

① 斯威夫特 (Jonathan · Swift, 1667~1745)，英国公认的最杰出的讽刺作家和讽刺大师。——译注

会。很少人能达到这样高的程度。大多数的男女感到自己不为人所爱时，便陷进了胆怯的绝望之中，难得遇有嫉妒和捉弄的机会便算快慰了。一般说来，这种人的生活，总是极端地以自我为中心，而缺乏别人给予的爱又使他们产生不安全感。为逃避这不安全感，他们本能地听任习惯来完全控制他们的生活。凡成为刻板生活习惯的奴隶者，一般都是因为惧怕冷酷的外部世界，以为永远走着老路便不会陷入冷酷的外部世界中去。

凡是带着安全感对付人生的人，总比带着不安全感的人快乐得多，至少在安全感不会带来灾难的限度之内是如此。在大多数情况下，虽然不是在所有的情况下，安全感本身能帮助你逃脱旁人不可免的危险，倘若你走到一条面临深渊的狭板边缘，害怕比不害怕更容易失足。同样的道理可用来指导人生。当然，胆大的人可能碰上横祸，但他很可能渡过重重难关而不受伤害，胆怯的人恐怕就要遭受横祸了。这种有益的自信形式不可胜数：有的人不畏登山，有的人勇于渡海，有的人敢于航空。但对于人生一般的自信，比任何别的东西都更有赖于获得自己所需要的那种适当的爱。这种心理习惯是兴致产生与否的根源，也是我在本章所要探讨的。

安全感来自别人赐予的爱，而非自己给予他人的爱，尽管在大多数情形中是源于彼此互爱。严格说来，能促成安全感的，不仅有爱而且还有钦佩。凡在职业上需要公众钦佩的人，例如演员、传道士、演说家和政治家，往往越来越依靠公众的掌声。当他们收到应得的公众的称赞时，其生活是充满兴致的，否则，他们便感到不满而变得郁郁寡欢。多数人的博大的善意之于他们，正如少数人的更集中的爱之于另一些人。受父母疼爱的儿童，把父母给予的爱当作天理一般接受，而不大关心父母的爱，

尽管这种爱对于他的快乐是那么重要。他想着世界，想着自己冒险的经历，想着长大后更惊心动魄的冒险。但在所有这些对外界的兴趣之后，依旧存着一种感觉，觉得父母的爱会使他得到保护，不至于遭难。如果孩子因某种缘故不能得到父母的爱，便可能变得胆小，缺乏冒险性，充满畏惧和自怜，再也不能兴致勃勃地以探险的心态去对付世界。这样的儿童可能在很小的时候便对人生、死亡和命运诸问题沉思遐想。变成一个性格内向的人，起初很苦闷，最终在哲学或神学的什么学说里寻求非现实的安慰。世界是混乱无序的，愉快事和不愉快事杂乱地交织在一起。他从这种杂乱的事情之中，所希求理出的思想系统或梗概，只能形成恐惧观；事实上，广场恐怖症是精神病的一种。一个胆怯的学生在书房四壁之内觉得是安全的。如果他能使自己相信宇宙是同样的有条不紊的话，那么他冒险出外，走入街道时，也能感到几乎同样的安全。这样的人，倘若曾经获得较多的爱，对现实世界的恐惧就会更少，也不必在他的信仰里发明一个理想的世界。

虽然如此，绝非所有的爱都能激发冒险精神。你奉献的爱，本身应当是强健的而非胆怯的，希望对方卓越优异多于希望对方安全，尽管不是绝对不顾及安全问题，如果胆小的母亲或保姆，老要孩子提防可能发生的危险，以为每条狗都会咬人，每头牛都会撞人，那么可能使孩子和她一样胆小，使孩子感到除了跟随在她的身边之外，便永远得不到安全。对于一位占有欲过分强烈的母亲，孩子的这种感觉也许使她欣慰。她可能希望，他依赖于她胜过他对付世界的能力。从长远的观点看来，在这种情形中，孩子可能比完全不获慈爱的结果更坏。人在幼年所养成的思维习惯可能持续终身。恋爱中的许多人是在寻找一个

逃避世界的小小避难所，他们确信，在那儿即使自己不值得钦仰时也能得到钦仰，不值得称赞时也能得到称赞。家庭是许多男人逃避现实的住所；恐惧和胆怯使他们感到结成伴侣之乐，以致原先的恐惧感也烟消云散了。他们从妻子那儿寻求以前可从不明智的母亲身上得到的东西。但是，一旦发觉妻子把他们当作大孩子看时，他们倒又感到吃惊了。

最恰当的爱应是何种爱，很难说明。因为其中明显的渗入保护性的因素。我们对于所爱的人受到伤害不会无动于衷。尽管如此，我以为，对不幸的忧虑和对不幸的同情是截然不同的，前者应在爱里面占有尽可能小的部分。替别人担心，仅仅比替自己担心略胜一筹，而且是遮饰占有欲的一种烟幕。这就是希望引起对方的恐惧感来使对方更安全地受自己控制。当然，这是男子喜欢胆小的女子的理由之一，因为通过保护她们，就可占有她们。一个人在不损害自己的前提下，承受忧虑的程度依赖于他的性格。一个坚强而富有冒险精神的人，可以承受很多忧虑而不至损害自己，至于一个胆怯者，则不可使他忧虑太多。

得到爱具有双重作用，以上我们已谈到的是由爱而产生的安全感。但在成人生活中，它还有更主要的生物学上的作用，即做父母。不能产生性爱，对任何男女均是一桩重大的不幸，因为这剥夺了他或她人生所能提供的最大的快乐。这种剥夺几乎肯定迟早会摧毁兴致，而使人困守在一己之内。然而，往往儿时所遭受的不幸造成了性格上的缺陷，成为日后不能获得爱情的原因。这种情况可能男子比女子更现实些，因为大体上女子爱男子之性格，而男子爱女子之外表。在这方面，人们一定会说：男子显得不及女人，因为男子在女子身上所发现的可喜的特征，还不如女子在男子身上所发现的可喜的特征来得有价值。

不过我决不是说，好的性格比好的外表更易获得。无论如何，女子对于获得好的外表的必要方法比男子对于培养好的性格的必要方法，能更好地理解并更乐意地采用。

以上，我所谈的爱是以人为客体的，即一个人得到的爱。现在我想谈的爱是以人为主体的，即一个人给予的爱，这也有两种：一种也许最能表现对人生的兴致，另一种却表现着恐惧，在我看来，前者是完全值得赞美的，而后者至多是一种安慰。如果你在天气晴朗的日子泛舟游览海岸美丽的风景，便会从中感到一种乐趣。这种乐趣完全是由你观看外界风光而来的，与你自己任何急迫的需要毫不相关。反之，如果你的船漏了，你朝海岸游去时，你对海岸又产生一种新的爱，那是表明自己战胜海浪获得了安全。此时海岸的美或丑变得无关紧要了。优等的爱，相当于一个人的船安全时的感觉；次等的爱，相当于船漏逃生者的感觉。前一种爱只可能出自安全感或至少对所遭遇的危险毫不介意；相反，后一种爱则出自不安全感。来自不安全感的爱，比前一种更主观，更偏于自我这个中心，因为所看重的是对方提供的帮助，而非对方本身的特点。可是我并不想说这一种爱在人生中没有正当的作用。事实上，几乎所有真实的爱都是由上述两种结合而成的。如果爱真正能治好不安全感，便能使一个人自由地重新产生对世界的兴趣，而这兴趣在危险与恐怖的时候是朦胧的。然而，即使承认不安全感所产生的爱，在人生中也有一部分作用，我们还得坚持，它不及另一种优越，因为它基于恐惧，而恐惧是一种祸害，也因为它使人偏于自我这个中心。爱的最好表现形式，是一个人希望新的快乐，而不是希望逃避旧的不快乐。

最高级形式的爱，应是双方互受其惠，彼此喜悦地接受，自

然地给予。因为有了交互的快乐，彼此都会感到整个世界更有趣味。然而，还有一种并不少见的爱：一个人只知吸取另一个人的生命，接受另一个人的给予，而自己几乎毫无回报。有些精力旺盛者便属于这一类。他们从一个又一个受害者身上吸取生命力，使自身生机活跃，兴趣倍增，而受害者则变得苍白，迟钝和沉闷，这种人以他人为手段来达到自己之目的，从未把他人本身视为目的。他们偶尔会以为自己爱上了某些人，其实根本不曾对他们发生兴趣，感兴趣的只是把他们当作刺激物，以刺激自己的活动，也许这些活动属于完全无人格性的那种人。这种情况显然是因为他们天性上有缺陷，不过这缺陷既不易诊断也不易治疗。这种特性往往和极强烈的野心相连，其根子是因为对于人生快乐之源的不适当的片面理解。所谓真心的爱，是双方彼此有一种真正的兴趣，这种兴趣不只是获取各自利益的手段，也是共同利益的一种融合体，是真正快乐最重要的因素之一。凡是把自己封闭在铁墙之内而不求开拓视野者，无论他在事业上怎样成功，总不免错失人生所能提供的最好的东西。如果一个人青年时有过忧伤，或是中年时受到伤害，或是任何导致迫害的原因，则一般的结果是使他对人类产生愤懑或仇恨，形成排斥爱的纯粹的野心。太强的自我是一座牢狱，倘若你想在这个世界上充分地享受人生，就得从这牢狱中逃出来。能够真心地爱，便表明一个人已逃出了自我的牢狱。得到爱是不够的，得到爱时应当释放出你的爱。唯有得到爱和给予爱平等存在时，才有可能达到最好效果。

彼此互爱生长的障碍，不管是心理的还是社会的因素，都是严重的祸害。古往今来，人世间真不知有多少人深受其害。许多人想称赞人，但常常犹豫不决，唯恐不当，他们表示爱也要

思考多时，生怕对方或者爱挑剔的一般人，使他们难堪。道德和世故的结合，便造成他们这种小心翼翼的心态。结果在涉及爱的场合，慷慨与冒险都气馁退缩了。这一切都能造成对世人的畏怯和愤恨，因为许多人终身错失了真正基本的需要。而且，十人中有九人丧失了快乐的必需条件和对世界豪爽的态度。这并不是说，所谓不道德的人在这一点上优于有道德的人。在性关系上，几乎没有可称为真正爱的东西，有时甚至根本上是彼此仇视的。各方设法不使自己倾心相与，各方保留着基本的孤独，各方保持着自身的完整，所以毫无果实。这种性关系的经历，实在无重大的价值存在。我不是说他们应该小心避免这种经历，因为在此过程中有机会培养一种更可贵更深刻的爱，不过我以为，真正有价值的性关系必须根除拘谨，使双方整个人格融合成一个新的共同的人格。拘谨妨碍真正快乐，最厉害的莫过于男女相爱时的拘谨了。

## 第十三章

### 家 庭

从过去留传到现在的各种制度中，没有一种像家庭这样混乱与出轨的了。照理，父母对子女之爱，子女对父母之爱，乃人生最大的快乐之源。但事实上，如今父母与子女的关系十个之中有九个是双方苦恼的来源，一百个之中有九十九个是至少双方之中的一方感到苦恼的。家庭不能提供基本的快乐，（这基本的快乐大体上家庭是能够提供的），是弥漫在我们时代不满情绪的最深层的原因之一。凡父母想和子女形成一种融洽的关系，或是想替子女谋快乐的，就应当对做父母的责任深思熟虑，然后理智地开始行动。家庭问题范围太广大了，本书只能从快乐方面加以探讨。即使涉及这方面，我们也得固定探讨的范围，就是我们所说的必须在个人的权力以内加以改善，而不必改变社会组织。

当然，这种范围的限制未免太严格了，因为今天家庭的不幸，原因是很复杂的，如心理的、经济的、社会的、教育的和政治的。以社会上中等阶级的女子而论，有两个原因使她们觉得，现今做父母是一个比从前沉重得多的负担。这两个原因是：一方面是单身女子能够自己谋生，另一方面是保姆服务远不如前。从前的女子之所以不得不出嫁，因为独身生活无法忍受；她必须住在家里，经济上起初依赖父亲，后来依赖那非出乎本愿的兄弟。她整天无事可干，又失去走出家门、出外玩乐的自由。



她既没机会也没兴趣去作性生活的探险，因为她深信婚姻以外的性行为都是罪孽。尽管有此种防备，如若诡诈男子的诱惑使她失了贞节，那她的境况就可怜到极点，《维克斐牧师传》里有一首诗，把这种情况描写得很逼真：

要掩饰她的罪孽，

要躲避一般人的羞辱，

要使她的情人忏悔，

又使她内心悲痛的，——唯有一死。

在此情形中，现代独身女子却并不认为死是唯一的出路了。假如她受过良好的教育，就不难谋得舒适的生活，因此也不必受父母的支配。由于父母对于女儿丧失了经济权威，所以在道德方面表示反对便谨慎得多了；去训斥一个不愿呆着听训斥的人是没有多大用处的。因此，现今有职业的独身女子，只要智慧和魅力不低于一般人，在她没有生儿育女的欲望期间，尽可享受一种完全愉快的生活。但如果她有强烈的生儿育女的欲望，她就得结婚。这样做几乎肯定会失去她的工作。她婚后的生活不及她以往习惯的那样舒适了，因为丈夫的收入很可能比不上她从前所挣的，而他却需要维持一个家庭，而不是只养活她自己。她从前享受经济上的独立自由，而现在却要向丈夫索取生活必需品的钱，花费每一分钱还要看他的脸色，对此，她抱有怨恨。上述种种原因使处境相同的那些女子迟疑着，不敢贸然尝试做母亲的滋味。

然而，和前几代的女人比较，一个女子结婚后，便会碰到一个新的恼人的问题，即难以找到适当的保姆。于是她不得不关在家里，亲自去做无数的琐碎之事，就她的能力和所受的训练来看，这些琐事是完全不值得她做的，或若她不亲自动手的

话，由于责骂不称职的保姆而养成不好的脾气。至于养育孩子，如果她已努力精通这方面的知识，便会发现把孩子交给保姆是件危险的事，甚至连最简单的清洁卫生的料理也不能交给旁人，除非有力量雇一个受过学校训练，具备宽广知识面的保姆。承担着一大堆琐事而不致很快地丧失她所有的魅力和 3/4 的智慧，那她算是幸运的。往往单为亲操琐碎的家务之故，这样的女子便在丈夫眼中变得可厌，在孩子眼中显得可憎。晚上丈夫下班回家后，如果她谈到白天所发生的麻烦事，丈夫便觉得她是个讨厌物，如果不谈，丈夫又觉得她不顾家。至于和孩子的关系，她把养育孩子的种种牺牲时时记挂在心中，以致她几乎一定会向孩子要高于合理要求的酬报，同时关心琐事的习惯使她小题大作，心地狭小。她为家庭尽心尽力，却失去了家人对她的爱。这是她所碰到的所有不公正的事中最致命的事。如果她不尽力求理家务，而保持着快乐与魅力，那么丈夫和孩子反而会很爱她。<sup>①</sup>

这些纠纷实质上根源于经济，另一桩几乎同样严重的纠纷也是如此。我指的是，因大城市人口集中而引起的居住困难。中世纪的城市和今日的乡村同样地空旷。现在的儿童仍吟咏着一支童谣：

保罗塔上一棵树，  
苹果累累树上挂，  
伦敦城里小娃娃，  
带着棍棒跑来敲，

---

<sup>①</sup> 这涉及职业阶层方面的整个问题，琼·克里在《放弃做父母》一书中有着很好的见地和指导。——原注。

敲下苹果一个个，  
篱前争果相追逐，  
一直跑到伦敦桥。

圣保罗的尖塔现在已没有了，圣保罗和伦敦桥中间的篱笆，也不知何时拆掉了。像童谣里所说的伦敦小娃娃的乐趣，已经是几百年前的事了，但并不很久以前，大批人口还住在乡村。那时城市不很大，出城容易，就在城内找些附有花园的住房也很平常。现在，英国城市人口与其乡村人口相比之下占有压倒多数。美国虽然稍好一点，但是美国城市人口正在迅速地增长。诸如伦敦、纽约一流的大城市，要出城去就得花不少的时间。住在城里的人通常只能以一套房间为满足，当然那是连一寸土地都接触不到的，一般不富裕的人不得不选择极小的空间安身。倘有年幼的孩子，住在这样一套房间里是很不舒适的。没有房间给他们玩，也没有房间好让父母远离他们的喧闹，因此，有专门职业的人越来越趋向于住在近郊。替孩子着想，这无疑是很好的，但父亲因往返奔波之故而更辛苦了，在家里的作用也随之大为减少。

然而，这类涉及范围广大的经济问题并不是我所想探讨的，因为这在本题范围之外。本题的范围是此时此地个人能做些什么才能觅得快乐。当我们涉及目前父母与子女的关系中所存在的心理困惑时，才接近本题了。这类心理困惑实际上是由民主而引出的一些问题。在过去的年代，有主人和奴隶之分：主人决定做什么；由于奴隶能给主人带来快乐，所以大体上主人是喜欢他们的奴隶的。奴隶可能憎恨他们的主人，不过这种情况并不像民主理论所设想的那么普遍。然而，即使他们恨主人，主人也并不觉得，至少主人是快乐的。随着民主理论的普及，一

切情形便改变了：从前一向顺从的奴隶不再顺从了，从前一向对自己的权利深信不疑的主人，变得迟疑不决了。于是产生冲突，双方都失去了快乐。我说出上面的情形，并不是作为反对民主理论的理由，因为上述的冲突在任何重要的过渡时期都免不了。但在过渡尚在进行的期间，对妨碍世人快乐的事实视而不见，是毫无用处的。

父母与子女关系的变化，是民主思想普及的一个特殊的例子。父母不敢再相信自己真有权利反对儿女，儿女不再觉得应当服从父母。服从的德性从前是天经地义，现在就不时髦了，而这实际上是应当的。精神分析理论使受过教育的父母惴惴不安，唯恐不由自主地伤害了孩子。假如他们亲吻孩子，可能使孩子得传染病；假如不亲吻，可能引起孩子的妒火。假如他们命令孩子做事，可能使孩子产生罪孽感；不命令吧，孩子又会习染父母认为不良的习惯。当他们看见幼儿吮吸大拇指时，他们会推测出各种可怕的结果，但对如何制止幼儿的行为又感到束手无策。一向威势十足的父母，变得胆小、忧虑，充满了良心上的困惑。古老的、简单的快乐不再有了，同时，现代独身女子已获得新的自由，她们在决定做母亲时，就得准备比过去作出大得多的牺牲。在这种情况下，谨慎的母亲对子女有所求的太少，不谨慎的母亲对子女有所求的则太多。谨慎的母亲压抑了她们自然的感情而变得羞怯。不谨慎的母亲对曾经不得不舍弃的欢乐在孩子身上寻求补偿。在前一种情形内，儿女闹着感情的饥荒；在后一种情形内，儿女的感情受着过度的刺激。总之，两者均没有家庭在最佳状态中所能提供的、纯真而自然的快乐。

看到了这些问题以后，还能对人口出生率的下降感到惊奇吗？人口出生率的普遍下降已说明了一点，这一点显示出人口

总数不久将开始减少，但富裕阶级早已超过这一点，不独一个国家如此，实际上所有最文明国家都是如此。关于富裕阶级的人口出生率，没有多少可靠的统计，但我们可以引用上面提到的琼·艾里的著作中的两个事实来证明我刚刚提出的看法：1919年至1922年间，斯托克霍姆的职业妇女的生育量，一般只占全部育龄人口生育量的1/3；而美国惠斯莱学院的4000毕业生中，在1896至1913年间生育孩子总数是3000。如果要保持他们的人口总数不减少，就应当生8000个孩子，而且一个夭折的都没有。无疑，白人的文化造成了一种特殊的现象：吸收这种文化的男女变成不生育者，最有文化的人最不生育，文化最少的人却生育最多。这两个极端之间还在继续发生变化。目前西方各国最有知识的一部分人正在日趋减少，在数年之内，西方各国的人口总数也将日趋渐少，除非从文明程度不高的地区内移民去补充。而一旦移民获得了所在国的文化，也要减少生育。一种文化有了这种特征，显然必难以稳固；如果无法保持人口总数，则迟早必将为其他文化所取代。而在替代的文化里面，做父母的冲动一定保存得相当强烈，足以阻止人口减少。

在西方每个国家内，官方的道德家们竭力想以规劝和感伤性来解决此问题。一方面，他们说：“每对夫妇的责任是根据上帝的旨意，尽可能多地生育孩子，而不管生下来的孩子将来是否健康与幸福。另一方面，男牧师大谈母性的神圣欢乐，声称一个有几个体弱多病的孩子的贫困的大家庭，是快乐之源。此外，政府亦附和之，认为相当数量的炮灰是必需的，因为若没有充分的人口留下来给毁灭，所有这些精良的毁灭性的武器又怎能有适当的用处呢？奇怪的是，各位父母，即使承认这种观点适用于别人，也完全不想自己照此去做。牧师和爱国者均感

心理困惑。牧师只有成功地用地狱之火来威吓人的时候，才可能取得胜利，但现在只剩少数人把这威吓当真了。一切不到这个程度的威吓，不足以在属私人性质的事情上控制自己的行为。至于政府，它的观点实在太残忍了。人们也许同意别人应该去充当炮灰，但决不情愿让自己的儿子将来派此用场。因此，政府所能采取的手段，是竭力使穷人处于愚昧无知的状态之中。但这种努力，据统计所示，除了西方最落后的国家以外，出乎意料地遭致失败。很少男人或女人会抱着公共责任感而生育子女，尽管这种责任比其他公共责任的存在明显得多，当男女要孩子时，或是因为相信子女能增加他们的快乐，或是因为不知道怎样避免生育。这后面的理由至今还有很大的作用，但它的力量已呈现减弱的趋势。教会也好，政府也好，无论它们采取什么措施，都无法阻止这种趋势。因此，如果白种人要在地球上幸存下来，父母则应该再次获得生育儿女的快乐。这一点是必不可少的。

当一个人撇开眼下的社会环境，而就人类的天性来考察时，我想，他一定能发现生育儿女这件事，显然在心理上是能够使人获得最大而最持久的快乐的。无疑，这在女子方面比在男子方面更真切，但男子的真切，也远胜于现代一般人所想象的程度。天伦之乐是现代以前的全部文学所公认的。海丘巴<sup>①</sup>爱孩子胜于爱她的丈夫普里安。麦克·达夫 (Mac Duff)<sup>②</sup>爱儿女也胜于爱妻子。在基督教的《旧约金书》中，男女双方都极热心地要传宗接代；在中国和日本，这种态度一直保持到现在。人们

---

① 海丘巴 (Hecuba)，荷马史诗《伊里亚特》中特洛伊国王普里安之后。——译注

② 麦克·达夫 (Mac Duff)，苏格兰传说中的人物。——译注

说，这种欲望是因为他们崇拜祖宗之故，但我认为事实正相反。他们之所以崇拜祖宗乃是他们重视血统延续的反映。再回到我们刚才谈到的职业妇女的问题上，显然，她们生育儿女的冲动必须非常强烈，否则没有人肯作必要的牺牲去满足生育冲动。就我个人来说，我觉得做父亲的快乐大于我曾经历过的任何快乐。我相信，当环境迫使男子或女子舍弃这种快乐时，他或她必会感觉到一种很深切的需要仍未满足，而这又会产生出一种不满与烦恼，其原因他们往往无法知晓。要在此世幸福，尤其在青春消逝之后，一个人必须觉得自己不仅仅是一个走向死亡的孤独者，而是生命之流的一部分——从最初的源头开始，一直奔向遥远的陌生的前程。严格地说，作为一种有意识的情操，生育儿女无疑是高度文明而智慧的世界观，但若当作一种渺茫的本能的情绪，那末它是原始的、自然的并与高度文明相悖的。如果某人能有伟大卓越的成就，使他留名于千秋万世，那么他可靠着工作来满足生命持续的需要。但那些无特殊才能的男女，唯一满足的方法便是生育儿女了。凡是生育冲动萎缩的人，已把自己和生命的长流分离，而且冒着严重的生命枯竭的风险。对于他们，除非特别能超脱者，死亡意味着结束一切。而以后的世界与他们无关，因此他们感到，自己所作所为都是琐碎的无足轻重的。对于那些有着儿孙，并且真心疼爱儿孙的男女，将来是重要的，至少对于他们还活在世上的将来来说是重要的。这种观念不仅出自他们的道德观和想象力，而且出自他们自然的本能。像这样的人，他们的兴趣既然超出了本人的生命，也就可能开拓得更远。如亚伯拉罕<sup>①</sup>（Abraham）那样，他欣慰地想

---

① 亚伯拉罕（Abraham），《圣经》中犹太人的始祖。——译注

到，他的种子会在大自然许可的地方相传下去。即使他这种希望过了若干代尚未能实现，他也将因这种希望而感到满足。由于这种希望，他才驱除了此举无益的想法，否则那种想法会泯灭他所有的热情。

当然，家庭的基础是靠父母对亲生子女的特殊感情，这种感情异于父母之间的感情，也异于对别的儿童的感情。固然，有些父母很少或竟无爱子女之情，也有些女人爱别人的孩子几乎和爱自己的孩子一样深。然而，一般的情况仍是作父母的对于自己的儿女都有一种特殊的爱。这是一种特别的感情，不同于对其他任何人的感情，这种感情是我们从动物的祖先那里承袭下来的。在这一点上，我认为：弗洛伊德（Freud）的观点似乎没有充分考虑生物学方面的因素。因为你只要观察雌性动物怎样对待它的幼儿，就可发现它对幼儿的态度，和它对有性关系的雄性动物的态度，是迥然不同的。而这种本能的不同，一样存在于人类，只是形式上略有变更且不那么明显罢了。如果没有这种特殊的感情，恐怕对家庭这种组织就没有什么可说的了，因为孩子可以托付给受过专门训练的人去照顾。然而，事实是，只要父母的本能不萎缩，他们对子女特殊的感情，对于父母和子女双方都是有价值的。对子女来说，父母爱心的价值是很大的，因为父母的爱比别人的爱更可靠。你的朋友为了你的优点而爱你；你的爱人为了你的魅力而爱你；假如优点或魅力消失了，朋友和爱人便可能跟着不见了。但在患难或患病的时候，父母却是最可信赖的人，如果父母是通情达理的，即使你蒙受耻辱，他们也还是疼爱你的。因自身的长处而受人钦佩时，我们都会感到快乐。但我们之中多数人心里明白，这样的钦佩是不可靠的，故不会忘乎所以。父母爱我们，是因为我们是他们的



孩子，这是一个无法改变的事实，所以我们觉得和父母在一起比和任何其他人在一起更安全些。父母的爱，在万事如意时，可能显得无关紧要，但在遭受挫折时，便会给你一种安慰和保护，而这种安慰和保护是任何地方也找不到的。

在人际关系上，求一方的快乐是相当容易的，求双方的快乐便难多了。监狱看守可能以监视犯人为乐，雇主可能以威吓雇员为乐，统治者可能以铁腕统治臣民为乐，无疑，满脑子旧观念的父亲以强制性地向儿子灌输道德为乐。然而，这些均属一方的乐趣，另一方则无乐趣可言。我们已感到，单方的快乐是无法令人满意的。我们相信，人与人之间良好的关系应当使双方都快乐。这特别适用于父母与子女的关系，因为现在的父母从子女身上得到的快乐比从前少得多，而子女从父母身上感受到的苦恼也比从前少。父母不能增加子女的快乐，是毫无理由的。不过，这种种要求像现代社会所追求的一切平等关系一样，需要一种敏感和体贴，一种对别人个性的尊重，那是普通生活中的好斗性所决不鼓励的。让我们从下述两方面考虑生育子女之乐：一是从生物本质方面，二是从父母以我们实质上已提出的人类所信奉的平等态度对待别人方面。

父母之乐最初的根源是双重的，一方面是感到自己身体的一部分独具形式，使生命在身体的其余部分死了之后延续下去，而且将来可能以同样方式再使生命延续下去，这样继续不断地延长生命，借助生殖细胞而能永生。另一方面是权力和温情的深层融合。刚出生的孩子是弱小无能的，做父母的自有一种冲动要去满足他的需要。这冲动不仅满足父母对孩子的爱，而且也满足父母对孩子施行权力的欲望。只要孩子尚在弱小无能的状态，父母对孩子表示的爱就不能免除自私的因素，因为他们

的天性是要自己保护弱小部分。但是孩子稍大的时候，父母的权力之爱，和希望孩子将来有好结果的想法就发生了冲突。虽然父母控制孩子的权力，在某种限度内是天理，然而孩子在尽可能多的方面尽早地学会独立，也是值得想望的，而这种希望与权力欲是不相容的。有些父母对于这种冲突始终没有察觉出来，总是对孩子搞专制，直到孩子起来反抗为止。然而，还有些父母察觉出这种冲突，发现自己受着这种情感冲突的折磨，而失掉了做父母的快乐。当父母对孩子百般爱护以后，结果竟发觉孩子长大了，完全不是他们所希望的样子，父母便会产生耻辱感。父母要孩子成为军人，他偏成为一个和平主义者，或像托尔斯泰一样，父母要他成为一个和平主义者，他却入伍参加了百人团。这类问题并不仅仅在孩子发展的较晚阶段才冒出来。如果你去喂一个已能自己饮食的孩子，那么你便是不管孩子是否快乐，而一味只顾满足自己的权力欲望，尽管你本意是减少孩子的麻烦。如果你使孩子过分强烈地意识到危险，那你可能希求孩子依赖你。如果你给孩子露骨的爱并期待孩子爱的回报，那你应力图用感情来征服他。在无数个大大小小的方法中，父母的占有冲动常常使孩子步入歧途，除非孩子自己是很小心的，或是心地很纯洁的。当代的父母意识到这些危险，有时在管理孩子上便失去了自信，这样在孩子方面情形更坏，反而不如允许父母自然一些，即使稍有错误也不妨有自然的主张，因为最能引起孩子心理困惑的恐怕就是大人失去主张和自信，所以与其小心谨慎，毋宁心地纯洁。父母若是真心期望儿女的幸福，胜于占有儿女的欲望的话，并且有足够的智慧，就不必根据精神分析的教科书所言的去做，单是生命的自然冲动便能把他们引导上正路。在这种情形中，父母与子女的关系自始至终都是和

谐的，既不会让孩子反抗，也不致使父母失望。但要达到这一步，父母方面必须一开始便尊重子女的个性——这尊重不仅是一种伦理的或理智的原则，而且须加以深刻地体验，使它几乎成为一种神秘的信念，方能完全驱除占有和压制的欲望。固然，这样一种态度不只宜于对待子女，就是对于爱人与朋友来说，也是必要的，尽管对待朋友这种态度不难办到。这种态度也要渗透在良好的社会里，各团体的政治关系之中，不过这是一个极其遥远的希望，决不能引颈以待。这种温和的态度需要是如此的普遍，而孩子的需要则最甚，因为他们是弱小无能的，因为他们以幼小和娇弱之故受到粗俗者的轻视。

回到本书所涉及的主题上来。现代做父母的要得到充分的快乐，必须深切地意识到我所讲的对孩子尊重的重要性。这样的父母不必把权力之爱苦恼地压抑下去，也不必害怕像专横的父母一样，当孩子获得自由时感到悲苦、失望。他们所能感到的欢乐，必胜于专横的父母在对孩子的威严上所能感到的。因为温柔之爱把一切专制的倾向清除干净之后，能给人一种更美妙更温雅的欢乐，更能把粗糙的日常生活点铁成金般炼成神秘的快乐，那种快乐胜于一个想在动荡不定的世界上通过挣扎苦斗维持优势的人所感受的快乐。

我认为，父母给予孩子的感情，虽然极有价值，但我并不像一般人所主张的那样，认为母亲就应当尽力为子女而操劳。这种习俗之见，在抚育子女方面茫然无知，只在靠年老的人把不科学的方法传给青年人的那个时代，是适用的。现在许多抚育儿童的事，只有在某种机构作过专门研究的人才做得最好。人们公认的“教育”是与儿童教育有关的。人们决不期望一个母亲去教她的儿子微积分，尽管她是那么爱儿子，至于获得书本

知识，大家认为：儿童跟受过教育的人学比跟外行的母亲学要好得多。这一观点在抚育儿童的其他许多组织中尚未认可，因为必需的经验尚未得到承认。无疑，某些事情，由母亲做则更好，但孩子长大了，由别人做的事便愈来愈多了。假如这个原则被社会认可的话，做母亲的便可省去不少麻烦，因为她们在这方面是外行，一个有专门技能的女子，最好在做了母亲以后仍能自由运用她的专门技能，这样她和社会才两受其益。在怀孕的最后几个月和哺乳期间，她可能无法做到，但一个婴儿过了9个月，就不应当再成为母亲工作的障碍。每当社会要求做母亲的为孩子作出不合情理的牺牲时，她若不是一个不寻常的圣徒，就将希望从孩子身上得到酬报，而这酬报超过了她有权希望得到的界限。凡习俗称为自我牺牲的母亲，在大多数情形中，对她的孩子总是特别的自私；因为做父母这件事的重要性在于，它是人生的一个部分，若把它当作整个人生看时，就不能令人满足了，而不满足的父母可能是感情上贪婪的父母。因此，从孩子和母亲双方利益着想，做母亲的不应当和其他一切兴趣与事业绝缘，这是重要的。如果她对于抚育儿童真有什么才能，并具有一定的知识能把自己的孩子管好，那末，她的才能应该进一步施展，她应该专门去抚育可能包括自己孩子在内的一群孩子。当然，一般的父母，只要履行了国家最低的要求，都可自由发表他们的意见，说他们的孩子应如何教养，由何人教养，只要他们选择的范围是在有资格的人员之内即可。但不应有一种成见，要求每个母亲都得亲自去做其他女子能做得更好的事情。对着孩子手足无措的母亲（而这是很多的），应当毫不迟疑地把孩子交给一般宜于做这种事情而受过必要训练的女子。因为抚育孩子并不是母亲天生的本领，对孩子过分的担心

是占有欲的烟幕，许多孩子在心理上都是被母亲的无知与多情所弄坏的。父亲一向被认为不对子女多操心的，然而子女爱父亲也不亚于爱母亲。将来，母亲与孩子的关系应当越来越相似于现在的父亲与孩子的关系。只有这样，女人的生活才能从多余的奴性状态中解放出来，同时孩子也可从日益增多的关于儿童身心培育的科学知识中受益。

## 第十四章

### 工 作

人们很难确定，工作究竟是快乐的原因，还是不快乐的原因。无疑，许多工作令人特别厌倦，过度的工作总是非常痛苦的。然而我认为：对大多数人来说，只要工作适度，即使最乏味的工作所带来的苦恼也比无所事事的苦恼要少些。以工作的性质和工作者的能力而定，工作有各种等级，从仅仅解闷的工作一直到令人十分愉快的工作。大多数人不得不做的许多工作，本身是无味的，但就是这些工作也有相当的益处。第一，工作占去了一个人大部分时间，而不必使他决定在这段时间内应该做些什么。大多数人，一到能根据自己的选择自由地支配自己的时间时，总是惶惶然想不出什么非常愉快的事情值得一做，不管他们决定做的是什，他们总觉得还有一些更愉快的事情没有去做，这使他们非常懊恼。能够明智地利用闲暇时间是文明的最新成果，目前还很少有人达到这个程度。况且，选择本身是一件麻烦事，除主动性很强的人之外，一般人都喜欢由别人告诉他每小时应做之事，只求这类命令之事不要太不愉快。多数有闲的富人感受着无可言喻的烦闷，仿佛这是他们不工作的自由的代价。有时，他们可在非洲猎取巨兽，或乘飞机环游世界，聊以排遣。但这一类惊心动魄的事是有限的，特别是青春过去之后。因此，较聪明的富人几乎尽力工作，好像他们是穷人一样。至于有钱的女人，大多忙着无数琐碎之事，坚定地相

信那些事情有着震撼世界的重要性。

因此，工作之所以吸引人，第一个最主要的原因，是可驱除厌烦。一个人做着虽然乏味但是必要的工作时，固然也感到厌烦，但决不能和百无聊赖、不知怎样度日的厌烦相比。与工作所带来的益处相关联的，还有一个益处，便是休假日显得特别有趣味。如果一个人用过度的工作来摧残他的精力，定会对于闲暇时间，比一个成日闲荡的人有更浓厚的兴致。

工作的第二个益处——包括大部分有报酬的工作和一部分没有报酬的工作——便是给人以成功的机会和满足志向的条件。多数工作的成功是以收入来衡量的，在资本主义社会继续存在时，这是无法避免的事。唯有遇到最卓越的工作，这个尺度才自动地失去效用。人们之所以希望增加收入，一是希望成功，二是希望以较高的收入来获取更多的舒适。不管怎样乏味的工作，只要能在社会的大范围内或只在个人社交的范围内建立声誉，他们便会忍受。人生快乐最重要的一个要素，便是始终有一个目标，而大多数人主要是靠工作来实现的。在这方面，凡为家务所羁绊的女子就不远及男子，或在外工作的女子幸运了。管理家务的女子是没有工资的，自己也无法求进步，丈夫认为她的操劳是理所当然的（他实际上也看不见她所做的事）。他重视她，并非由于她所做的家务。而是由于她的其他特点。诚然，凡有相当优裕的条件足以能把屋舍庭园布置得美丽动人，使邻居羡慕的女子，则另当别论。不过这样的女子实在不多，因为大多数家务事总不能像职业男女的工作那样令人满意，大多数的工作都能给人以消磨时光之快感，并给人的志向，不论怎样的志向，提供实现的机会。一般地说，这两点足以使一个即使从事枯燥工作的人，也比一个毫无工作可做的人要快乐些。但

当工作本身有趣时，则所得到的满足感远胜于那些只能减轻烦闷的工作。凡有某种趣味的工作，可依次分为不同的层次，我将从那些稍有趣味的工作说起，直到值得一个伟人自觉奉献全部精力的工作。

使工作有趣的两个主要因素是：第一，是技巧的运用，第二，具有建设性。

有某种特殊技能的人都喜欢寻机施展，直到这种技能成为习惯性的事或再无可改进的地步为止。这种行为的动机，在幼年时就开始：一个小孩有头朝地竖立的本领，就不愿意成天顺着站立。有许多工作给人的乐趣，和需要技巧的游戏给人的乐趣相同。一个律师或政治家的工作，其包含的乐趣一定与玩桥牌的乐趣差不多，不过形式要美妙些。当然，这里不仅有技巧的运用，而且有智力胜高明对手之乐。然而有些技艺难度大的工作，即使缺乏竞争性因素，也还是可以得到快乐的。一个能进行特技飞行的人感到其乐无穷，以致甘愿为之而冒生命之险。我想象得出：一个能干的外科医生，虽然他的工作需要在痛苦的情形下去做，但照样能以手术异常准确为乐。有些低级的活儿，也可获得同样的快乐，不过感受程度次一点而已。只要技能是可变的或无限地趋于完善的，那么一切需要技能的工作都是令人愉快的。如果缺少这些条件，则一个人的技能达到最高点时便索然寡味了。一个跑三英里的长跑家，一过了能打破自己以往纪录的年龄就不再感到长跑之乐。幸运的是在很多工作里，新的情况需要新的技巧，这会使一个人能不断进步，至少到中年为止，在需要某种才能的工作中，例如政治，要到60岁至70岁间方能达到最精通的程度，因为在这一类事业中，丰富广博的与他人交往的经验是必不可少的。所以成功的政治家到



70岁时比其他同龄人要快乐些。在这方面，只有大企业家可与他们相比。

然而，作为快乐之源，最高层次的工作还有一个要素，也许比技能的运用更加重要，就是具有建设性。有些工作（虽然绝非大多数的工作）完成时，便有了建设的含义，可作为纪念物保留下来。建设与破坏之别，我们可依据下列的标准去判断。在建设里面，事情的最初状态是较复杂的，到结局时却体现了一个目的；破坏正是相反，事情的最初状态体现了一个目的，结局倒是杂乱无章的。换言之，破坏者的用意是造成一种无目的的状态。这个标准适用于一个最实际最明显的例子，即房屋的建造与拆毁。建设房屋是按照预先的计划实施的，至于拆毁房屋后怎样恰当地堆放材料，则谁也不曾决策。固然破坏常常是建设的准备，在此情形中，它不过是一个含有建设性的整体中的一部分。不过有人从事活动时，常常以破坏为目标而丝毫没想到以后的建设，他往往把这个真相瞒着自己，自信为了重新建造只做了扫除工作之类的事，倘若这真是一句托辞的话，我们一般可能予以揭穿，只要问问他以后如何建造就行。人们会发现，他对这个问题的回答是含糊其辞且无精打采的，不像他以前讲破坏工作时确切又有趣。不少的革命党徒、黠武主义者和其他暴力鼓吹者都是如此。他们通常不知不觉地受着仇恨的驱使，破坏所恨的东西是他们真正的目标，至于以后如何，他们是不大关心的。现在，我们无法否认在破坏工作中和建设工作中一样有乐趣。那是一种更狂热的，在当时也许是更强烈的欢乐，但不能给人深刻的满足感，因为破坏的结果难以令人满意。你杀死你的仇敌，一旦他咽了气，你的事情就完了，因胜利而感到的快乐也就很快消失了。相反，建设性的工作完成时，

看了令人高兴，并且这工作的完美是一个永无止境的过程。最令人满意的目标，是能使人无限制地从一个成功引向另一个成功，不会陷入绝境，从这方面看，与破坏相比，建设是更大的快乐之源，也许更准确地说，由建设所得的快乐，大于由破坏所得的快乐，因为你一旦满腹仇恨之后，便不能像他人一样在建设中毫不费力地得到快乐。

同时，医治仇恨的习惯，最有效力的方法，是提供做一个很有价值的建设工作的机会。

因成功一项伟大的建设事业而感到快乐，是人生所能获取的最大快乐之一，可不幸的是这种登峰造极的滋味只有才华横溢者才能尝到。如果某人成功一项重要的工作，他的快乐是无人可以夺去的，除非被人证明他所干的工作是糟糕的。存在着许多这类快乐的形式。一个人通过实施灌溉的计划居然使荒野变成鲜花盛开的沃土，他所得到的乐趣是最实在的，创立一种组织也许是一件非常重要的工作，少数政治家致力于在混乱中建立秩序的工作便是如此。在我们的时代，列宁是一个最伟大的代表人物。最明显的例子还有艺术家和科学家。莎士比亚在谈到他的诗作时说：“人类能呼吸多久或眼睛能看多久，我的诗就存在多久。”毫无疑问，这个想法使他在困境中感到安慰，在他的14行诗里面，他强调是对朋友的思念使他重新恢复对生活的信心，而我却不禁要怀疑，他写给朋友的那些诗，比朋友本身，更能促进他对生活的信心。伟大的艺术家和科学家做着本身是令人愉快的工作，他们工作的时候，能博得别人很有价值的一种尊敬。这种尊敬给予他们最根本的一种力量。即能左右别人的思想和情绪的力量。他们也有最可靠的理由来恰当地认识自己。你会想到这许多幸运条件的组合，应当足以使任何人

都快乐了。然而，实际上并非尽然。例如，米哈伊·安吉拉便是一个极不快乐的人。他坚持说（我不能肯定这是真的）：如果他不必归还穷亲戚的债，他便不会自找麻烦去创作艺术作品了。创作伟大艺术作品的才华常常（虽不总是）和气质上的忧郁连在一起，那忧郁之深，使一个艺术家倘非为了工作之乐便会只能走向自杀之路。因此，我们不能断言最伟大的工作肯定会使一个人快乐，我们只能断定它肯定会减少一个人的不快乐。然而，科学家在气质上的忧郁，远不及艺术家那样常见。一般致力于伟大科学工作的人总是快乐的，那主要是来自工作。

现在知识分子不快乐的原因之一，是他们中的许多人，特别是有文学才能的人，发现没有独立运用他们才能的机会。他们只能受雇于心地狭窄的实利主义者所把持的团体，这些团体又坚持要他们制作在他们看来是有害而荒谬的东西。假如你去问英国记者或美国记者，对他们所工作的报社的政策是否相信，我相信只有少数人作肯定的回答，其余的都是为生活所迫，出卖他们的技能去促成他们认为有害的事。这类工作不可能给他们带来真正的快乐。当一个人安于做这类工作时，会变得玩世不恭，以致在任何事上都不再能获得心满意足的快乐。我并不责备做这类工作的人，因为对他们来说饥饿的威胁太严重了。但我觉得，为他个人的快乐着想，如果事实上可以办得到，最好还是做他自己不致完全挨饿而又能满足建设欲望的工作，不去做那种薪金虽高而对自己没有价值的工作。失去自尊心就难有真正的快乐。凡羞于自己工作的人就难以有自尊心。

从现在的情况看，建设性工作的快乐虽只是少数人的特权，但享有特权的人是很多的。凡精通本职工作的人便能感到这一点，凡认为自己的工作有益且需要很多技巧的人也能感到。培

育令人满意的儿童，是一件困难的建设性工作，不过可以给人极大的欣慰。凡是能够在这种工作中成功的女子便会感到，自己劳动的结果是对世界作出了有价值的贡献，若非她们的功劳，世界便缺少了许多色彩。

人们在把人生视为整体的倾向上，各有很大的差异。有些人自然地形成了这种看法，认为能以愉快的心情这样做是快乐的关键。另一些人却把人生看作一系列互不联系的事情，既无行动的方向，也谈不到一致性。我认为，前者比后者更容易得到快乐，因为他们能够孜孜不倦地造成使自己获得欣慰和自尊的环境。至于后者，则完全任凭环境的驱使，随波逐流，亦无想要达到的目标。把人生视为整体的习惯，是智慧和真正德性的主要部分，应该在教育上加以鼓励。始终一致的目标虽不足以使人生快乐，但几乎成为人生快乐必不可少的条件。而始终一致的目标，本身主要体现在工作之中。

## 第十五章

### 闲情逸趣

我在本章所探讨的，不是一个人生活赖以存在的主要兴趣，而是那些打发闲暇时间的次要兴趣。次要兴趣能使人在从事较严肃的绞尽脑汁的工作之余，放松一下绷紧的神经。引起普通人焦虑不安、认真思考的大都是有关妻子儿女、工作、经济状况问题。即使一个人在婚姻以外还有爱情，他对此爱情的关注，或许远不如对此爱情可能对他家庭生活产生的影响来得深切。与工作有关的兴趣，我在此不认为是闲情逸趣。例如，一个科学家必须毫不放松地深入他的研究。他对这种研究的感觉，其热烈与生动之甚表示那是和他的事业密切关联的。但若他浏览本行以外的另一门学科知识时，他的心情便完全是两样了，既不内行，也很少挑剔，而是取一种无所谓的态度。即使他得运用大脑以便追随作者的思路，但他的这种浏览仍有放松的作用，因为和他的责任无关。如果这本书使他感到兴趣，他的兴趣也是闲逸的。这种兴趣与他自己从科研项目有关的书籍所得的兴趣是不可同日而语的。本章所要探讨的，便是这类在人生主要活动以外的兴趣。

忧愁、疲劳、神经紧张的原因之一，便是对那些与个人没有切身利益的事不感兴趣。结果是意识老是集中在于少数问题上，而每一问题也许都含有一些困惑的成分。除了睡眠之外，意识永远不得安宁而下意识界的思想却在慢慢地酝酿智慧，结果

弄得极度兴奋，不大明智，烦躁易怒，并失去了平衡感。凡此种种，均是疲劳的原因和结果。一个人愈是疲劳，对外界的兴趣就越弱，为此，他就不能从兴趣上面得到放松，于是他更加疲劳。这种恶性循环容易导致神经崩溃。对外界的兴趣之所以能使人放松，是因其不需要任何动作。作出决断和训练意志力，都是很累人的，尤其是那些没有下意识的协助，只能仓促决定的事情。有些人认识到，在作一个重大决策之前，“必须睡一觉”。这是完全正确的。但下意识的作用，并不限于睡眠时间。当一个人有意识的思维转到别的方面时，照样可起作用。凡工作完了能把它忘掉，直到下一天重新开始时再想起的人，其工作效率一定远胜于在休息时间还操心的人。要把工作在应当忘记时忘记，对一个在工作之外有广泛兴趣者来说，比一个兴趣索然者更容易办到。然而，关键在于这些闲情逸兴不应当运用已被白天工作弄得非常疲劳的官能，不应当借助意志力和当机立断，也不应当像赌博一样含有经济成分，而且通常不应当过于刺激，使精神疲倦，使下意识和意识同样的不得休息。

有许多娱乐都是符合上述条件的。看游戏、进剧场、打高尔夫球依据我的观点均是无可指责的。对于喜欢看书的人，浏览一些和他本身专业无关的书籍也是非常惬意的。不管你所烦恼的事多么重要，总不该把全部头脑清醒着的时间都花在上面。

在这方面，男子和女子有很大的差异。与女子相比，男子大体上更容易忘记他们的工作；在女子方面，料理家务的女子难于忘记是很自然的，因为她们不能调换环境，而男子离开办公室后可以换一个新的环境，便于获得一种新的心情。我如果没有搞错的话，在外工作的女子，在这方面不同于男子，她们几乎与在家料理家务的女子一样。也就是说，她们发现很难对

那些不涉及切身利益的事发生兴趣，她们的目的支配着她们的思想和活动，难得能沉浸在某种完全闲逸的兴趣里面。当然，我不否认，女子之中也有例外，不过我所说的是一般情况。如在一所女子学院里，若无男子在场，女教师们晚间的谈话总是三句不离本行，那是男子学院里的男教师所没有的情形。对女子来说，这个特点显示她们比男子更谨慎。但我认为，这样长期的谨慎无法提高工作能力，反而使她们趋于心胸狭小，最后常常使她们盲目轻信。

一切闲情逸趣，除了具有使人得以放松的重要作用之外，还有其它许多裨益。首先，它们能帮助人保持平衡的意识。人们非常容易专心自己的追求、自己的社交圈和自己的工作之中，以致忘记了自己的所作所为在整个人类活动中是如何的渺小，世界上有多少事情丝毫不受我们所作所为的影响。也许你要问：为什么我们要记住这个道理呢？答案是多方面的。对世界应有真实的生动的整体感，使它和我们的必要的活动相一致。人生在世不过数十年的光阴，在这短促的期间内，我们要尽量了解自己，了解这个奇异的星球，这星球在宇宙中的地位及一切应当知道的事情。尽管我们不能完全通晓，但我们忽视这个求知的机会，就等于进戏院而不听唱戏。世界充满了悲欢离合、可歌可泣、光怪陆离的事。如果人生在世而不尽量地体验与欣赏，他便是放弃了人生给予的恩惠。

再则，平衡的意识是很有价值的，而且有时是很能抚慰人心的。由于我们过于看重自己所生活的世界的一角和生与死之间的短促时光，因此我们变得过于兴奋、过于紧张和过于压抑。对于我们自身这样地关切这样地看重，结果实在不妙。诚然，这种态度可以使我们更努力地工作，但工作效率不会更高。少量

的工作达到好的结果胜于多量的工作达到坏的结果。也许，这些主张与鼓吹紧张生活者的观点不同。那些过分重视自己工作的人总是有堕入偏执狂的危险。他们只记住眼前追求的一两件事而忘记其余的一切，认为在追求这一两件事的时候对于其他事情的损害是无关紧要的。要预防这种偏执的心态，最好的方法便是要对人生以及你个人在宇宙中的地位有一个开阔的视野。用开阔的视野预防偏执的心态是一件很重要的事情。这种开阔的视野除了有此作用之外，本身也是很有价值的。

现代高等教育的弊端之一，是太偏重于获得某些技能的培训，而忽视了用公正观去开拓人类的心魂。假如你专心致志地从事政治斗争，努力使你的政党获胜，就此而论，这是不错的。但在斗争的过程中，可能遇到一些在世界上增加仇恨、暴力和猜疑的方法才可达到胜利的机会。例如，你可能发现取得胜利的捷径是侮辱某个国家。倘使你思维的范围被限制在眼前，或者倘使你深信所谓眼下事情的效果便是一切的道理，那你很可能采取这种暧昧的作法。借助这些手段，你眼下的目的是达到了，但将来的后果可能是可悲的。相反，若你习惯于思考人类过去的历史，认识到人类从野蛮状态中蜕化出来时如何缓慢，以及人类的年龄与星球的年龄比较起来是如何短促，等等。如果这种思想形成了你习惯性的认识模式，你将发现，你眼下所从事的斗争并不那么重要，不值得采取一种粗野的手段去冒险，因为这样做的结果是把人类推回到从前的黑暗年代。不但如此，当你在眼前的目标上失败时，你也会获得同样的认识，即这不过是暂时的。这种想法支撑着你不愿采取粗野的手段来达到眼前的目标。你一旦超越了眼前的活动，就会感到正在向未来的目标逐步靠近。在走向未来的征途中，你不是一个孤独者，而是



引导人类趋于文明生活的大队中的一分子。若你有了这种观念，不管你个人的命运可能如何，你总会得到一种深长隽永的快乐。这样的人生，将与古今伟人相联系，而个人的死亡也变得微不足道了。

如果我有权照我的愿望去组织高等教育的话，那么我将寻求旧式正统宗教的代替物——接受这种宗教的只是极少数青年，而且往往是一般最愚笨、最蒙昧的青年——这种东西也许很难称为宗教，因为那只是集中注意于确切的事实。我将使青年清楚地认识过去，清楚地认识人类的将来很可能比过去的时期更长久以致无边无际，深切地意识到地球在宇宙中不过是很小的一点，人生在世不过是短暂的时间。这些事实使青年确知个人的渺小。同时我还将提出另一组事实。使青年深切地感受到个人是有能力成就伟大事业的。而且掌握有关宇宙各方面的知识是大有裨益的。斯宾诺莎<sup>①</sup>早就论述过人类的约束和自由，不过他的形式与语言使他的思想难于为所有学哲学的学生接受。然而，我所要表达的要点和他所论述的并无多大区别。

一旦一个人洞察到造成心灵伟大的东西之后——不管这种思想如何短暂、如何简略——那么他就会明了，如果自己仍然偏狭，仍然自我封闭，仍为琐屑的不幸所烦恼或惧怕将来的命途多舛，便不再会有快乐。凡能成为心灵伟大者，将敞开心扉，让来自宇宙的各个方向的风自由吹入，他所认识的自己、人生和世界都将是真实的，与人类所认识的真实程度一样。他知道人类生活的短暂与渺小，也意识到宇宙间一切有价值的东西都

---

<sup>①</sup> 斯宾诺莎 (Benedict · de · Spinoza, 1632~1677)，荷兰著名哲学家，唯理性主义者，哲学史上最完善的形而上学体系之一的创建人。——译注

聚集于个人的心中，他将看到，凡是心灵观照整个世界的人，在某种意义上就和世界一样伟大。他摆脱了被环境奴役的人所具有的恐惧之后，便体验到一种深沉的快乐，尽管他的生活饱经沧桑，可他的心灵深处永远是快乐的。

让我们暂且离开这些涉及面广的问题，回到与主题更接近的问题上来，就是闲情逸趣的价值问题。闲情逸趣将在以下诸方面给我们的快乐以极大的促进。即使最幸运的生活也会有不如意的时候。除了单身汉外，很少人不曾和妻子争吵过，很少父母不曾为了子女的疾病而忧心忡忡；很少企业家不曾遇到资金困难；很少专业工作者不曾遭遇挫折，在那种时间，能对烦恼的对象以外的事情有兴趣，实在是大有裨益。那种时候，即使不顾烦恼，一时也做不出什么事。有的人便去下棋，有的人去看侦探小说，有的人研究天文常识，还有人浏览关于发掘巴比伦的读物。这四种方法中的任何一种都是明智的。一个不肯排忧解难的人，听任困难把他压倒。则是不明智的。这使得他在需要拿出行动去解决困难时，便无力对付了。有些不可弥补的忧伤，如你深爱着的人死了，也可用非常类似的方法去解决。在那种情形下，陷入忧伤之中对谁都没有好处。忧伤是免不了的。必须意料到，然而我们得竭尽全力加以减轻。如果有些人遭受挫折，就非常忧伤，便是完全听凭感情的摆布。当然，我承认一个人可能被忧伤压倒。但我主张每个人应尽最大的努力逃避这个命运，应当寻找一些消遣，不管是如何不登大雅之堂，只有它本身不是有害的或可耻的就行。适当的方法并不是摧毁思想，而是把思想引入一条新路，或至少是一条与当时的忧伤远离的路。倘使一个人的生活一向集中在极少数的兴趣上，而这极少数的兴趣又受到忧伤的骚扰，便难以做到这一步。当忧

伤降临时你要能征服它，明智的办法是在平时较快乐的时间里培养广泛的兴趣，使心灵能找到一块宁静的地方，借以唤起一些别的联想和情绪，而不致为当时的困境所囿。

一个有勃勃生机与广泛兴趣的人，可以战胜一切不幸。他对于人生和世界有着多方的丰富的兴味，不致使一次打击成为致命。凡为一次或数次挫折所击倒的人，不能作为他们多愁善感的证据而加以赞美，应当作为他们缺乏活力的表现而痛惜。我们一切的情感都在死神的掌握之中，它能随时夺去我们所爱的人。因此，我们的生活不可置于狭隘的兴趣之上，否则，我们人生的意义和目的就完全受偶然性因素的支配。

鉴于上述种种理由，一个明智地追求快乐的人，除了培养生活赖以支撑的主要兴趣之外，总得设法培养其他许多闲情逸趣。

## 第十六章

### 尝试与忍受

中庸之道是一种枯燥乏味的学说，我记得年轻的时候，我曾以轻蔑和愤慨的态度与它作对，因为那时我所崇拜的是英雄似的极端，然而，真理并不总是有趣的，有许多我们称之为真理的东西，完全是因为本身有趣，而实际上并没有充分的根据足以证明其为真理。中庸之道便是一个例子，它可能是一种枯燥乏味的学说，但在许多方面却是真理。

有一个方面必须保持中庸之道，这便是在尝试与忍受之间保持均衡。两项主张都曾有过极端的鼓吹者。鼓吹忍受说的是圣徒与神秘主义者；鼓吹尝试说的是效率论者和强壮的基督徒。这两个对立的学派各有部分真理，但不是全部真理。我想在本章内试图达到一种均衡，我的探讨将先从尝试这方面开始。

除了极少情况之外，快乐不是单靠幸运的环境唾手可得的，好像成熟的果子碰巧落到你口里一样。这就是本书题目的起因。世界上充满了可以避免和无法避免的不幸：疾病、心理困惑、争斗、贫穷和欺诈。一个男子或女子若要得到快乐，必须寻觅对付众多的降临在每个人头上的不快乐原因的方法。在某些少见的情况下，快乐毋须多大努力便可获得：一个性情平和的男人，继承了一笔巨大的财产，身体健康且嗜好简单，可能舒舒服服地度过一生而不知人生有何烦恼。一个美貌而懒散的女人，倘若碰巧嫁给一个有钱的人，一切不必操劳，如果婚

后不怕发胖，那一样可以享受懒福，只要在儿女方面也有运气。但这些情况是特殊的。大多数人不富裕，许多人生来性情不平和，也有很多人有好动的激情，对安静而有规则的生活极端厌恶。健康是无人有把握保持的福气，婚姻也非一成不变的快乐之源。依据这些道理，对于大多数男女来说，快乐一定是一种成就而非上帝的恩赐。在这件成就里面，内外的尝试必定起着很大的作用，内部的尝试可能包括必需的忍受性的尝试。因此，现在我们只谈外部的尝试。

不论是男子还是女子，当一个人生活而工作时，他需要尝试是显而易见的，以致用不着我对此特别强调。诚然，印度的托钵僧不必费神去尝试，只要伸出他们的钵盂来接受虔诚的宗教徒的施舍物，便可生活。然而，在西方各国，政府不大赞成这种谋生之道，而且西方的气候比印度更冷且更潮湿，这种气候使西方人的生活更为艰辛。至少在冬季，很少有人懒得站在室外闲荡挨冻而不愿在装有暖气的室内工作。因此，仅仅忍受，在西方不是一条幸运之路。

对西方各国大多数人来说，仅能生活不一定得到快乐，因为他们还想获得成功。在诸如科学研究这类职业内，一般经济收入不高的人亦可获得成功感。但在大多数职业内，经济收入成了衡量成败的尺度。以这点而论，在大多数情形中还是应当有几分忍受，因为在一个竞争的社会内，引人注目的成功只可能属于少数人。

尝试在婚姻上是否必要，应当视情况而定。当一个性别的人处于少数时，例如英国的男性和澳大利亚的女性，一般不需多大努力的尝试便可获得满意的婚姻。然而大多数的男女，情形正好相反。当女子占多数时，她们为了婚姻所费的努力与脑

力是显而易见的，只要研究一下妇女杂志里的广告便可知道。当男子占多数时，他们往往采取更迅速的手段，如运用手枪击毙对手。这是自然的，因为大多数男人往往还站在文明的边缘上。假如一种专门传染女子的瘟疫夺去她们的生命而使英国的男子变成了多数，我不知他们将怎么办，恐怕往昔那种求爱方式又会复兴起来。

成功地抚育儿女，显然需要一番尝试，这是无可否认的。凡是相信忍受，相信误称为“宗教式的”人生观的国家，总是儿童死亡率极高的国家，因为没有众人专心致志的尝试，医药、卫生、防腐和可口的食品是不会到手的。这些东西需要人类对付物质环境的精力与智慧，认为此事是幻想的人，正如认为泥土是幻想的一样，结果致他们的儿童于死地。

更一般地说，每个天然欲望不萎缩的人，都把某种权力作为他正常的合法的目标。至于渴望何种权力是看他最主要的感情而定的。有的人渴望控制别人行动的权力，有的渴望控制别人思想的权力，有的渴望控制别人情感的权力。一个渴望改变物质环境的权力，另一个却渴望从智力优势上来的权力。每件公众工作都包含着对某种权力的欲望，除非它仅仅以营私舞弊而发财为目的。如果某人目击别人的痛苦，恻隐之心便油然而生。如果他这种同情是出于真心的话，那么他定将渴望一种权力以减少别人的痛苦。对权力完全淡漠的人，便是对他的同伴冷漠无情的人。因此，某几种权力欲是形成良好社会的人的部分特征。而每种权力欲，只要不受阻碍，都包含着一种相应的尝试。从西方人的心态来看，这个结论可能是老生常谈了，但西方国家不少人仍以轻蔑的态度对待正在被东方人抛弃的所谓“东方的智慧”。这样的人恐怕对我所讲的持怀疑态度，如果如

此，我上面所说的还是值得的。

尽管如此，在赢得快乐方面，忍受也有它的作用，其重要性不亚于尝试。明智的人虽不愿意对可避免的不幸坐以待毙，但也不愿意为不可避免的不幸浪费时间和感情。而且即使对某些可避免的不幸，如果去避免这种不幸所付出的时间和精力会妨害他更重要的追求的话，他也宁愿忍受其痛苦。许多人为每一件稍不如意的小事而烦恼或暴怒，以致浪费了许多可用于更有益处的事情上的精力。即使我们努力为达到真正重要的目标而工作，过于陷入感情之中也是不明智的。因为总担忧可能的失败，会使心情永远不得安宁。基督教主张服从上帝的意旨，即使一般不能接受这种说教的人，他们的一切行动里也应当有与此相仿的东西存在。在实际工作上，效率往往不与我们对工作所具有的感情成比例。的确，感情有时阻碍了效率。我们应取的态度是竭尽全力，至于成败，则看命运如何。忍受可分为两种：一是源于绝望，一是源于不可征服的希望。前者是不好的，后者是好的。一个人遭受了那么巨大的挫折，以致对一切重大的成就都抛弃希望时，可能学会了绝望的忍受。果真如此，他将放弃一切重要的活动，可能用宗教的词句，或借助期待才是人类真正目标的学说，来掩饰绝望。但不管他用什么方法来隐蔽他内心的挫折，他实质上仍是一个无用的人，一个根本不快乐的人。把忍受建立在不可征服的希望之上的人，行动是完全两样的，不可征服的希望是远大的且无私的。不论我个人的活动如何，我可能被死亡或者某种疾病所击败，可能被对手所压倒，可能发觉走上了一条无法成功的愚蠢之路。在许许多多的方法中，纯粹个人希望的毁灭是难免的。但是，如果你的目标是想为人类谋幸福的更大目标中的一部分，那么挫折降临时便

不会完全被击败了。渴望自己有伟大发现的科学家可能失败，或者可能因头脑受了打击而放弃工作，但如果他深切地渴望科学的进步而不仅仅渴望个人在其中所起的作用，那他决不会像一个纯粹出于自私动机的科学家那样感到绝望。为着某些极迫切的社会改革而工作的人，可能发觉他所进行的全部艰难的尝试被一场战争挤入了歧路，也可能被迫地意识他所做的工作不能在他生前成功，但他不必为之而完全绝望，只要他除了投身社会改革之外，还关注着人类的前途。

在上述情形中，采取忍受的态度是最难的。但在其它许多情形中，采取忍受的态度则较为容易些。在这类情形中，只是次要的目标受到挫折，而人生主要的目标仍有成功的可能。例如，一个从事重要工作的男人，倘因婚姻的不快乐而苦恼，那他就是不能在应当适度忍受的地方忍受，倘若他的工作确实能吸引他，当他的婚姻生活不如意时，他应像婚姻生活快乐时一样，又快又好地工作。

某些人无法耐心地忍受一些琐碎的烦恼，而那些烦恼可以充塞生活的大部分，如果允许他们那样生活的话。他们错过火车时大发雷霆，晚餐烧糟时恼怒不堪，火炉漏烟时大失所望，洗衣店未把机器洗好的衣服送回时便对整个工业界赌咒要报复。这种人在琐碎的烦恼上所浪费的精力，如果较明智地利用的话，足以建设大企业或倒闭大企业。明智的人不会注意女仆不曾擦去的灰尘，厨子不曾烧好的土豆和不曾扫除的煤灰，我不是说，他如果有时间补救这些事，而不去设法这样做，我只是说，他对付这些事是不掺杂情绪的。忧虑、烦躁、愤怒均是毫无作用的情绪。凡强烈地感受到这些情绪的人，会说他们无法加以克制。我敢肯定，如果他们缺少上面所述的基本的忍受，就没有



其他方法可用来克制这类情绪。把精力集中于远大无私的希望上，能使一个人忍受个人工作中的失败，或夫妇生活的不和谐所带来的烦恼，也能使他在错过火车或雨伞掉在污泥中时忍耐。如果他是一个性情易怒的人，我不知此外还有何种方法能治疗他的毛病。

一个摆脱了烦恼的人，将发觉以后的生活远比他一直烦恼时愉快得多。熟人们的怪癖，以前会使他想大叫大嚷地发泄心中的不满，现在只觉好玩了。当 A 先生把火地岛<sup>①</sup>主教的故事讲了 347 次时，他便以记下 A 君所讲的次数为乐，不再企图用自己的奇闻轶事愚蠢地岔开对方的话题。正当他急急匆匆要去赶清晨的火车时，他的鞋带断了，在采取适当的补救措施之后，他想到，在宇宙史中这类事没有什么了不起。当他正在求婚时，被一个令人讨厌的邻居的拜访打断了，他会想到，除了亚当以外，其他人都容易遇到这类不幸，就是亚当也有他的烦恼。要逃脱琐碎的不幸而得到慰藉，用什么希奇古怪的类似方法是没有限制的。我想，凡有文化的男子或女子都把自己描绘成一幅画，如果什么事破坏了这幅画，便感到懊恼。医治这种懊恼的最佳方法是，不仅有一幅画，而且还要有整个画廊，使你可以根据问题的情况作出恰如其分的选择。假如一些肖像有点儿可笑，那么更好。一个人整天把自己看作具有浓厚悲剧色彩的事件中的英雄是不明智的。我也不提倡，一个人总是把自己视为喜剧中的丑角，因为那种人更令人讨厌，但必须机智地选择适合不同情况的角色。当然，如果你能忘掉自己而不扮演任何角色，则是值得称赞的，如果扮演角色之事已成为第二本性的话，

---

① 火地岛 (Tierra del fuego)，南美洲最南端的群岛。——译注

要想到你是在扮演准备好的全部剧目，所以要避免单调。

许多好动的人认为，稍微忍受一下，稍微有些古怪的念头都会破坏工作的精力和工作的决心，相信这个观点能使人取得成功。我以为他们错了。有价值的工作，是由那些既不在工作的重要性也不在工作的简易性上欺骗自己的人完成的。凡是只靠自欺而工作的人，最好先停下来学一学忍受现实，然后继续工作，因为靠虚构的故事来支撑工作的需要，迟早会给工作带来害处，而有害的事最好还是不做为好。世界上一半有益的工作，是由反对有害的工作所构成的。花一点时间去鉴别事实是值得的，这样，以后的工作就不致有害于人。否则，就会像总是需要自吹自擂来刺激精力的人的工作一样带来害处。某种忍受包含着愿意正视真实的自我。这种忍受，最初虽然会使你痛苦，但最终却能给你一种保障——的确是唯一可能的保障——以避免自欺所导致的失望和幻灭。天下最吃力而又长期使人最恼怒的事，莫过于每天要试图相信一天天变得更不可靠的那些事。正确对待这种情况，是获取可靠而持久的快乐的必要条件。

## 第十七章

### 快乐的人

快乐，显然一部分靠外界环境，一部分靠个人自己的努力。本书所考察的是后一部分。我们已发觉，在涉及个人方面，获得快乐的方法是非常简单的。许多人认为，没有某种或多或少含有宗教成分的信仰，快乐是不可能的。还有许多本身不快乐的人，认为他们不快乐的原因是思想复杂，过于理智。以我的看法，上述均不是快乐或者不快乐的真正原因，只是现象而已。在一般情况下，不快乐的人采取一种不快乐的信仰，快乐的人采取一种快乐的信仰。他们都把快乐或不快乐的原因归于信仰。然而，真正的原因却在另一面。对于大多数人的快乐来说，有些条件是必不可少的，不过，这些条件是简单的，即饮食居住、健康、爱情、成功的工作和亲友的尊重。对某些人来说，养育子女也是必需的，在缺少这些条件的情况下，唯有特殊的人，才能得到快乐。如果某人已经享有这些条件，或者经过明确的努力而具备了这些条件，却仍感到不快乐，则是心理上的骚乱所致。如果这种骚乱过于严重，就可能需要一位精神病学者来诊治。在一般情况下，骚乱可由病人自疗，只要把事情安排妥当即可。在外界环境不十分恶劣的情况下，如果一个人的热情与兴趣是向外而非向内的，就应该能得到快乐。为此，在教育方面和适应世界的意图方面，我们都应该尽力避免以自我为中心的情欲，获取那些不使思想永久停留在自身的感情和兴趣。在

一所监狱里觉得快乐绝不是大多数人的天性，而把我们封闭于自我之中的情欲，却是一所最可怕的监狱。在这种情欲中最普通的形式是：恐惧、嫉妒、自罪、自怜和自负。在这些情最普通的情欲里，我们的希求都集中在自己身上，对外界没有真正的兴趣，只是担心外界在某种方式之下损害我们，或不能满足我们的“自我”。人们如此不愿承认事实，如此急于把虚构的故事当作暖和的大衣裹着自己，其主要原因是恐惧。但荆棘会戳破暖和的大衣，冷风会从裂缝里钻进来，习惯于温暖的人便受苦了，而且受苦的程度远甚于一个饱经风霜的人。何况一个自欺的人往往心里知道自欺，老是提心吊胆，生怕外界对己不利的事落到自己头上。

情欲集中于自我者，一个最大的弊病便是生活的单调。一个只爱自己的人，固然不会受人责备，说他的爱是混杂的。但是他爱的对象只是毫无变化的自我，最终必会极度烦闷。凡是认为自己有罪而痛苦的人，是受着一种特殊的自我爱恋的痛苦。在这广阔无垠的宇宙中，他觉得最重要的事，是他自己应当是一个循规蹈矩、无可指摘的人。有些传统宗教中鼓励这种畸形的自爱，实在是严重的错误。

快乐的人，生活是实在的，情感是丰富的，兴趣是广泛的。他们之所以得到快乐，乃是借助于这些情感与兴趣，同时，也借助于其他许多人对他们所产生的兴趣和感情。能够博得别人的爱，是快乐的一个决定性的原因。然而，只求别人赐于爱的人，则不会得到爱。一般地说，能博得别人爱的人，是能够给予爱的人。不过，给予爱是为了别人爱的回报，像借钱算利息一样斤斤计较，是毫无益处的。因为斤斤计较的爱不是真实的，而接受者也会发觉你是虚情假意的。

那么，一个拘泥于自我之内而不快乐的人又将怎么办呢？他越是想着自己不快乐的原因，就越是把自我封闭起来，以致于无法跳出这个牢笼。跳出去的可行方法是要有真实的兴趣，而非作为药物一般接受的冒充的兴趣。虽然困难是难免的，但是倘若他能确实诊治自己的病因，还是能做许多事的。例如，某人忧郁的原因是觉得自己有罪过。这种感觉无论是有意识的，还是无意识的，那么，他第一步就要使自己的意识界相信，自己没有理由感到有罪过。接着，他可以遵照前几章所述的方法去做，即把合理的信念植入无意识界，同时从事于多少带有中性的活动。如果他能成功地排除这种负罪感，或许对于外界就自然而然能发生一种真正客观的兴趣。如果他的病因是自怜，他可先使自己相信在他的环境内并无特别的不幸，然后用上述的方法做去。如果恐惧是他的不快乐之源，那么他可有计划地去作增加勇气的练习。战时的勇敢，自古以来被认为是一种重要的美德。为此，对于男孩和男青年的大部分训练，便是培养他们具有勇敢无畏的精神。然而，人们一向对于道德和理智上的勇敢不大研究，然而，这两种勇敢也有它们的训练方法。如果每天你至少承认一桩令你痛苦的事情，那么，你将发觉，这和童子军每天训练一样有益。教你自己认清；即使你的品德与智力远不及你的朋友（实际上当然不尽如此），你的人生还是有价值的。如果你这样训练了几年，那么，最终会使你坦然地面对现实而不畏缩，人生中可能存在的大部分恐惧就被你征服了。

至于你对外界的兴趣是什么，这要看你战胜自我沉溺病之后，你个人的天性与外界环境的适应程度如何。别预先对你自己说“如果我专心致志于集邮之中，我该是快活的”的话，而再去从事集邮，因为你可能发觉集邮很乏味。唯有真正引起你

兴趣的东西才对你有用。但你可确信，一旦你不沉溺于自我之中时，真正客观的兴趣便会油然而生。

在很大的程度上，快乐的人生与善良的人生是统一的。一些专业道德家过分偏重于克己之道，这便把重心放错了位置。有意识地克己，使一个人陷于自溺而强烈地感到他所作的牺牲，结果他常常在当前的目标以及几乎总是在最终的目标上归于失败。我们所需要的不是克己，而是把兴趣引向外界。凡专注于追求自我完善的人，是通过有意识的克己功夫来形成美德的，而一个对外界感兴趣的人，则可以自然而然地做到。我以快乐主义者的眼光来撰写本书。快乐主义者认为，快乐是合乎道德的。快乐主义者所要提倡的行为，大体上与一个健全的道德家所要提倡的相同，然而，道德家太偏重于行为（当然不是全体如此）而忽视心态。行为的结果，依照当事人当时的心态可以大不相同。倘使看见一个孩子落水，你凭着救人的直接冲动去救他，则你在道德方面表现最佳。反之，若你先自忖道：“救一个无助的孩子是道德的行为，我想做一个有道德的人，所以我必须救这孩子。”那么，事后你将在道德方面比以前逊色。适用在这个极端的例子上的道理，同样适用于其他许多较不明显的例子。

在我和传统的道德家所提倡的人生态度之间，还有一个更微妙的区别。例如，传统的道德家说爱情应当是无私的，从某一个角度看，这是对的。换言之，在某个境界上，爱情不应当是自私的。但是，当忙于获得爱情成功时，自己也应当自然地得到快乐，这是毋庸置疑的。假如一个男人向一个女子求婚，他热烈地希望她得到快乐，而同时认为她将为自己提供一个理想的自我克制的机会，我以为，这位女子是否真正地愉悦，是使

人怀疑的。毫无疑问，我们希望所爱的人能够得到快乐，但并不是以牺牲自己的快乐来换取的。事实上，“克己说”包含着自我与自我以外的整个世界的对立。然而，一旦我们真正地对身外的人或物感到有兴趣，这种对立便随之消失了。由于诸如此类的兴趣，我们能感到自己是整个社会发展潮流中的一部分，而不是像台球般的一个个独立的个体，除了撞击以外，和其他个体无联系。一切不快乐都出自某种对立，或缺乏一致。意识与无意识之间缺乏相互的联系，就会促成自我的分裂。没有客观的兴趣和情感之力的维系，自我与社会之间就会缺少一致性。快乐的人不会遭受这两种分裂的任何一种所带来的痛苦。他的人格既不分裂来和自己对抗，也不分裂来和世界对抗。这样的人觉得自己是宇宙的公民，自由自在地享受着世界所赐予的美景和欢乐，甚至不会因想到死亡而忧愁，因为他感到自己并未真和后来人分离。一个人若能将个人的生命与人类的生命激流深刻地交融在一起，便能欢畅地享受人生的至高无上的快乐。

人怀疑的。毫无疑问，我们希望所爱的人能够得到快乐，但并不是以牺牲自己的快乐来换取的。事实上，“克己说”包含着自我与自我以外的整个世界的对立。然而，一旦我们真正地对身外的人或物感到有兴趣，这种对立便随之消失了。由于诸如此类的兴趣，我们能感到自己是整个社会发展潮流中的一部分，而不是像台球般的一个个独立的个体，除了撞击以外，和其他个体无联系。一切不快乐都出自某种对立，或缺乏一致。意识与无意识之间缺乏相互的联系，就会促成自我的分裂。没有客观的兴趣和情感之力的维系，自我与社会之间就会缺少一致性。快乐的人不会遭受这两种分裂的任何一种所带来的痛苦。他的人格既不分裂来和自己对抗，也不分裂来和世界对抗。这样的人觉得自己是宇宙的公民，自由自在地享受着世界所赐予的美景和欢乐，甚至不会因想到死亡而忧愁，因为他感到自己并未真和后来人分离。一个人若能将个人的生命与人类的生命激流深刻地交融在一起，便能欢畅地享受人生的至高无上的快乐。