



Frédéric Lenoir

〔法〕弗雷德里克·勒诺瓦 著 袁筱一 译

幸福，一次哲学之旅

Du bonheur: un voyage philosophique

我们总是欲求更多的占有 我们总是认为，为大家服务也无济于事
我们将自己投射到外部的物质世界中，以此来寻求满足
我们总是沉浸于对短暂的快乐不懈而永不知足的追求中

我们总是在听到幸福离开的声音时
才发现它曾经来过

法国三位总统密特朗 希拉克 萨科齐推荐

幸福，一次哲学之旅

Frédéric Lenoir

Du bonheur : un voyage philosophique

〔法〕弗雷德里克·勒诺瓦 著 袁筱一 译

南海出版公司

版权信息

书名：幸福，一次哲学之旅

作者：【法】弗雷德里克·勒诺瓦

译者：袁筱一

出版社：南海出版公司

出版日期：2015-12-01

ISBN：9787544281119

本书由新经典文化股份有限公司提供授权

版权所有·侵权必究

目 录

[导言](#)

[热爱我们当下的生活](#)

[在快乐的花园里与亚里士多德和伊壁鸠鲁共舞](#)

[赋予生活以意义](#)

[伏尔泰和幸福的傻瓜](#)

[所有的人都向往幸福吗](#)

[幸福不属于这个世界：苏格拉底，耶稣，康德](#)

[论“做回自己”的艺术](#)

[叔本华：幸福取决于我们的感知力](#)

[钱能够带来幸福吗？](#)

[指挥激情的大脑](#)

[专注.....和梦想的艺术](#)

[我们存在，缘于我们所思](#)

[生命的长度](#)

[没有他人，我们能够幸福吗？](#)

[幸福的传染](#)

[个人幸福和集体幸福](#)

[追寻幸福会导致不幸吗](#)

[从欲望到厌烦：不可能的幸福](#)

[佛祖与埃彼克泰特的微笑](#)

[蒙田和庄子的微笑](#)

[斯宾诺莎和安达玛伊马的快乐](#)

[后记](#)

导言

我们必须思考幸福究竟从何而生，
因为，只要有了幸福，
我们就有了一切，
倘若没有，我们就会竭尽全力，
以求拥有它。[\[1\]](#)

——伊壁鸠鲁

好多年了，我一直计划着写一部关于幸福的书。好多年了，我不断地将这个计划往后推。尽管对于幸福的找寻也许是普天下最可以引起共鸣的事，要想就此写点什么却并不容易。和许多人一样，对于这个词的滥用，我甚为恼火，尤其是在广告上，而且还有太多的书都试图开出能够带来幸福现成品的“妙方”。由于乱七八糟的听了太多，被糟蹋了的幸福已经让人充耳不闻。但是在这份平庸和表面的简单背后，幸福依然是一个令人兴奋的问题，充斥着无数无法厘清的因素。

这当然与幸福的本质相关：从某些方面来说，它和水、风一样难以捉摸。我们自认为被幸福萦绕着的时候，它往往并不为我们所掌握。如果我们试图抓住它，它也总是逃之夭夭。有时，我们殷殷期待于它，它却从我们身边溜走；而在最为意想不到的时候，它却不期而至。还有的时候，不幸突然来临，我们却辨识出幸福的身影，“在它离去的声响里，我认出了它”，雅克·普莱维尔写下了这样美丽的句子。然而，我有过这样的感受，对于幸福的追寻绝非荒诞。对自己的生活有所思考，做

些什么作用于自身，学会做出明智的选择，或者改变我们的想法、信仰以及我们对自己和这个世界的描述，我们往往能够更真切地感受到幸福。幸福的最大悖论就在于，其难以把握的程度与可以驯服的程度是一样的。它既取决于命运的安排和运气的好坏，也同时是一个需要理性和意愿的过程。在差不多二十五个世纪之前，希腊的哲学家亚里士多德已经对幸福蕴含的暧昧有所强调：“我们很难搞清楚，幸福是否是可以习得的东西，它究竟是通过习惯获取的呢，还是不断练习获取的，又或者，它是出于天意，甚至是出于偶然才落在了我们身上。”^[2]

另一个困难在于幸福在某种程度上完全是相对的：它根据文化、个体的不同而有所变化，甚至对于同一个个体而言，在其生命的不同阶段，对幸福的定义也会有所不同。它经常会以我们不曾拥有的面目出现：对于一个病人而言，健康就是幸福；对于失业的人来说，找到工作就是幸福；对于单身者来说，与伴侣生活在一起是幸福……然而对于某些伴侣们来说，幸福就是回到单身的状态！除了上述的这些分歧之外，我们还必须考虑主体的因素：一个艺术家在从事艺术活动的时候感觉非常幸福，知识分子在进行概念思考的时候感觉非常幸福，一个感情丰富的人在恋爱中感觉非常幸福。西格蒙德·弗洛伊德，精神分析之父，曾经非常清楚地谈到这点，他强调说：“这是个体的心理构成所决定的。一个将情爱关系看得异常重要的人会首先考虑与其他人的情感关系；而自恋的人，因为对自己感到很满意，总是在自己内在的心理现象中找寻能够满足自我的东西；行动派则是迷恋外在世界，因为他可以借此考验自己有多少能耐。”^[3]正是出于这样的原因，不存在每个人都适用的幸福“药方”。

那么，一切关于幸福的思考岂非都是徒劳？我并不这样认为。无论我们理解起来，强调起来有多么兴味盎然，这种难以捉摸的、相对的和

主观的特性并不能完全解释幸福的问题。同样还存在着另一些对于生命以及人的运转产生重要影响的法则，我们既能够通过哲学思考，也能够通过科学研究来加以理解的，例如心理学、社会学、生物学、认知科学。而如果说相比较于过去那些伟大的思想家，二十一世纪的哲学家对于主体这个命题还能够说出一点什么新的内容，或许也正是借助于当代科学的支持。此外，能够将各种知识汇聚在一起，甚至包括最为古老的，因为我们今天有这样的机会，能够了解世界各种文化中智者的思想。毕达哥拉斯、佛祖和孔子原本可以在一起彼此对话，因为他们在某种意义上说可以算是同时代人，只是当时地理和语言的障碍使得他们无法相遇。然而对话在我们这个时代却成为可能，正是通过他们流传后世的文本。我们千万不要失去这样的机会。

因为古人相信，幸福具有极端偶然，因而完全不等的特性，所以从“幸福”在不同语言中的词源上看，都有运气或者好运的意思。在希腊语中，“eudaimonia”听上去的意思是拥有好的守护神。翻译成今天的话语，就是受到了“天使的佑护”或者说“生在一颗好的星星下”。在法语中，“bonheur”一词来自拉丁文“bonum augurium”，有“吉兆”或是“好运”的意思。在英语中，“happiness”一词来自冰岛语的词根“happ”，亦即“运气”的意思。因此能否获得幸福，运气占有很重要的部分：哪怕我们日后就会看到，幸福与我们的感觉，我们从祖先那里继承下来的生物性，我们出生长大的家庭和社会环境，我们成长的环境以及人生不同阶段所遇到的具有决定意义的人和事，也同样密切相关。

如果真是这样，如果是出于天性我们趋向于幸福或者不幸福，那么对于幸福的思考能够帮助我们更加幸福吗？我认为是。我们有这方面的经验，并且也已经得到很多科学调查的证实，那就是我们对于我们的幸福（或者不幸福）负有责任。幸福既不为我们所掌握，可同时又取决于我们。在幸福或不幸福的事情上，我们的确受到限制，但并不等于完全

被决定。我们具备通过理性或者意愿来增加幸福获取的能力（虽然并不保证成功）。不少哲学家也正是因为相信这一点，写了所谓“伦理”方面的书，就是为了能够让我们得到更好的生活，尽可能得到幸福。再说，这难道不正是哲学存在的理由吗？就像稍稍晚于亚里士多德的伊壁鸠鲁，这位无神论智者所说的那样，“哲学就是通过言说和理性的推理，为我们带来幸福生活的活动”^[4]。这种对于“好的”生活，或者说对于“幸福”生活的追寻，就是我们所谓的智慧。因此，从词源上来说，“哲学”，“philosophie”，就是“对于智慧的热爱”。哲学试图教会我们好好思考，以求更加幸福地生活。但是，从这个方面来说，它并不仅仅意味着“思想”：它有其实用的一面，并且能够像先哲们那样，转化为心理精神上的修习。大学旨在培养专家，而古代哲学旨在培养人。就像皮埃尔·阿多在他的作品中所说的那样，“在古代，真正的哲学就是一种精神上的修习”^[5]。希腊罗马的大多数哲学著作都“源自哲学学校，在这里老师教授弟子的所谓哲学有着非常具体的意思，他就是要努力带领他们完成自我的转变与实现”^[6]。

因此，我希望与读者们一起完成的，也正是这种广泛意义上的哲学之旅。旅途没有任何线性的意义，并不依循哲学家们的时代早晚或者概念出现的早晚来安排，否则就会显得过于循规蹈矩，厌烦无趣。这应该是一次尽可能生动的探索，有问题，也有具体的例子，读者既可以从中读到精神分析专家的分析，也可以发现科学的最新成果。总之，在这次旅行中，通过一系列问题、关于生活规则的具体实践或者精神修习，读者能够在过去那些时代的伟人——从佛祖到叔本华，经过亚里士多德、庄子、伊壁鸠鲁、埃彼克泰特、蒙田和斯宾诺莎——的陪伴下，一路走来，而这些先哲们都在幸福生活的探索与实践上有所贡献。

在开启这次哲学之旅前，我还想耽搁一小会儿，思考一下幸福的问题在今天究竟处于什么样的位置。的确，我们能够观察到，而且乍一看还不无震惊，一面是民众的迷恋——不乏媒体的渲染，另一面却是相当一部分知识分子以及学界的冷淡，甚至是蔑视。罗伯特·米斯拉伊，斯宾诺莎最杰出的注释者之一——他有一部作品可以说是关于幸福问题最好的论述——就曾经用这样的话写道：“如今我们陷入了一种非常奇怪的悖论。一方面，在法国，在全世界，所有人都向往以千万种不同形式出现的具体而微的幸福，然而哲学却专注于语言或者知识的形式研究，待到要具体的时候，哲学却只是有时满足于对所谓的悲剧的描述。”^[7]这种冷淡的理由究竟是什么呢，甚或还有对于幸福问题的疑虑？而对于眼下，公众对于幸福的普遍关注，我们又该做何解释呢？

越过基督教——因为对于基督教来说，真正的幸福在于能够等待来世——连接上古代哲学的蒙田和斯宾诺莎都是关于幸福的现代哲学探索的先驱。十八世纪是启蒙世纪，对于幸福主题的论述也兴盛起来。圣-茹斯特写道：“幸福在欧洲是一个全新的观念。”^[8]甚至，对于“幸福的追求”已经作为人类不可剥夺的一项权利写进了美国的独立宣言

（1776）。十八世纪，对于幸福的追寻迅速民主化，同时伴随着集体对于社会进步的渴求。但是，从十九世纪开始，在对社会进步的向往蔓延开来的同时，出现了对个人幸福追求的批评之声。这声音首先出现在浪漫主义浪潮的内部：不幸才是更真实的，更人性化的，更感人的，更具创造性的。我们喜欢培养“Spleen”——忧郁，这是灵感的主要来源，关于悲剧以及痛苦的美学也被看作是值得称赞的，富有创造精神的。而对幸福的追寻则被看成是资产阶级对于安逸、平静的向往，从此之后便受到了蔑视和攻击。福楼拜就曾经给出过这样充满嘲讽的定义：“愚蠢、自私，并且具有一副好身板：这就是幸福的三个必要条件。但是如果缺了第一个，那就失去了一切。”^[9]还有更为激进的批评：说到底就是对

于幸福的追寻没什么大用。要么是因为人们趋向于认为幸福生活完全取决于个人感受（叔本华）或社会经济状况（马克思），要么是因为我们觉得幸福是一种瞬间性的状况，“短暂的现象”^[10]（弗洛伊德），这种现象与真正关于它的思考毫无关系。二十世纪的悲剧使得欧洲的知识界更为悲观，忧惧成为哲人们的中心话题（海德格尔、萨特），追寻幸福于是完全被归为过时的乌托邦幻想一类。

但是，当那些伟大的政治理念被证明无法使世界变得更好之后，并且，正是由于这些政治理念纷纷溃散，在进步——进步是现代性构建中最根本的神话——的途中，信仰也不复存在，于是，幸福问题又再一次强有力地浮出水面。先是在六十年代，在美国，在反文化运动中，就已经出现了幸福的话题。通过对于东方智者的总结加上现代心理学，我们后来所谓的“个人发展”的经验渐渐多了起来，旨在增长个人的创造性潜能，以期更加幸福。在这里，既有最好的——当然是“积极心理学”——也有最坏的，就像是电视剧《儿童岛》里主人公卡西米的那道菜。廉价幸福的新时代。二十年之后，在欧洲，尤其是在法国，智慧哲学又重新受到了关注。有些哲学家用于重新提出、重新思考幸福的问题：皮埃尔·阿多，马塞尔·孔什，罗伯特·米斯拉伊，还包括安德烈·孔特-斯蓬维尔、米歇尔·翁弗雷以及吕克·费里等，正是因为他们的努力，这一哲学的方法又重新变得流行起来：“如果哲学不能帮助我们变得更加幸福，或者说帮助减少我们的不幸，那哲学又能有什么好处呢？”^[11]安德烈·孔特-斯蓬维尔如此感叹道。也正是出于这样的原因，东方的智慧越来越激起西方人的好奇心，尤其是佛教，而在佛教中，幸福问题是最中心的。这三股潮流的交汇——个人发展，哲学智慧，对于亚洲智者的关注——滋养了对于幸福的个人追求，在渐渐失去意义以及集体坐标的西方世界中，有助于我们实现自我。

然而，大部分的知识精英仍然抱有怀疑的态度。一方面是出于我在上文中列举过的一些我不是很赞同的原因（悲观主义，悲剧美学）；但还有一些原因，我也是赞同的：对于这样一个总是逃避定义的概念，我们很难加以界定，还有就是看到幸福沦为商品，有些内容极为贫乏的书把这个问题变得如此庸俗不堪，面目全非，我们不免感到恼火。于是，似乎对于追寻幸福抱有嘲笑的态度，坚持不幸、痛苦（尤其是在爱情中）更为高贵，这样才能更好地品尝生活赠与我们的极乐时刻，因为我们并非有意求之。随笔作家帕斯卡尔·布吕克内曾经写过一本令人振奋的书，谈论的就是现代社会对于幸福的追寻，他的一句话非常好地进行了概括：“我太热爱生活，以至于它仅仅是幸福的还不够。”^[12]

我认为还有一个原因——虽然大家不太愿意承认这一点——也导致了某些知识分子和学者在这个问题上的沉默和犹疑，那就是，如果不以个人经验的方式，我们很难谈清楚幸福的问题。我们可以就语言、阐释、知识的理论、认识论或者政治体制的组织等问题高谈阔论，而且这些并不要求我们牵涉进自己私己的那一面。但是幸福的问题就完全不同了，因为正如我们所看到的那样，它与我们的激情、情感、欲望、信仰息息相关，与我们赋予生活的意义息息相关。如果就这个主题授课，或是做一个讲座，必然会有听众跳出来问：“那您呢？您认为它的意义究竟是什么？您的生活伦理是怎样的？您幸福吗？为什么？”对于很多人来说，这类问题着实令人尴尬。

至于我，我可以毫无羞愧地承认，即使从个人的层面来说，我对幸福的问题也很感兴趣，而且，我也很乐于从自己的经验出发，来说明心理和精神的休息。不过，我已经在我的另一本书《内心生活小论》中对这些个人经验有所提及，在这本书里，我将尽量避免过于明显地回到私人的方面，以遵循逻辑之线。当然，尽管如此，这条逻辑之线本身是由

我个人的阅读和生活织就的，既受到了其他人在思想方面给我的影响，同时也是我个人三十五年以来对这个问题不断思索所得出的结论。

[1]Épicure, Lettre à Ménécée, 122.

[2]Aristote, Éthique à Nicomaque, I,10.

[3]Sigmund Freud, Le Malaise dans la civilisation, Seuil, «Points Essais», 2010, p. 75.

[4]Épicure, Lettres et maximes, PUF, 1987, p. 41.

[5]Pierre Hadot, Exercices spirituels et philosophie antique, AlbinMichel, 2002, p. 65.

[6]Ibid., p. 66.

[7]Robert Misrahi, Le Bonheur. Essai sur la joie, Éditions Cécile Defaut, 2011, p. 25.

[8]Saint-Just, Œuvres complètes.

[9]Gustave Flaubert, Lettres à Louise Colet, 13 août 1846.

[10]Sigmund Freud, Le Malaise dans la civilisation, op. cit., p. 64.

[11]André Comte-Sponville, Le Bonheur désespéré ment, Librio, 2009, p. 11.

[12]Pascal Bruckner, L'Euphorie perpétuelle. Essai sur le

devoir de bonheur, Grasset, 2000, 口袋本, 2002, p. 19.

热爱我们当下的生活

人类无论在什么样的状况下，再贫瘠，
再悲惨，都会遇到幸福的问题：而自我是得
到幸福的唯一因素。[\[1\]](#)

——让·吉奥诺

对于每个人来说，回答“什么会让我幸福”这个问题都要比回答“什么是幸福”容易得多。我可以说，我幸福，因为我爱的人在我身边，或是在听巴赫、莫扎特的音乐，因为工作有所进展，因为我在暖融融的炉火边爱抚我的小猫，或是帮助某人走出悲伤与不幸，因为我与朋友们在一个面朝大海的小港品尝一盘海鲜，我幸福，当我安静地思考或是做爱，当我在清晨品尝我的第一杯茶，当我望着一个孩子的笑脸，当我在山间或森林里漫步……所有的这些体验，还有很多，都让我感到幸福。但是幸福仅仅取决于这些时刻的叠加吗？为什么这些经历会让我有幸福的感觉，而并不必然令所有人都感到幸福呢？我就认识讨厌自然和动物，巴赫，海鲜，茶，还有长时间的静谧的人。幸福难道只能是主体的感受吗，只能够通过满足本性使然的喜好才能够得到实现吗？可这样或那样的经历为什么只是在这个时刻才会令我感到幸福？而在别的时刻，例如我的精神集中在另外的事情上，我的身体不舒服，或者我感觉非常焦虑时，我并不觉得幸福？幸福也存在于我们与他人或是外在事物的联系中吗？或者，它更多的是存在于我们的内心，当我们的内心归于安宁，不为任何事物所动的时候才有幸福可言？

不思考关于幸福的问题，不思考幸福是如何降临，以及如何能够拥有更多幸福的问题，我们当然也能够生活得很好，甚至很幸福。例如，在秩序井然的环境中，个体的至乐从来不成其为问题，我们的幸福只在于日常生活的点点滴滴，只要在我们所属的集体中站好位置，发挥好自己的作用，毫不犹豫地接受属于自己的痛苦就行了。在某些传统的世界中，成千上万的个体都这么生活着，并且将继续这么生活下去。你只要到别处走一走就会相信这一点。可是在我们的现代社会却完全不是这样的：幸福不再与日常生活和社会生活的“瞬间感知”联系在一起；我们需要通过追求自由才能够得到幸福，幸福越来越取决于我们以及我们对各种各样的欲望的满足——这就是我们想要承担自己所付出的代价。

当然，在现代社会，我们即使不思考关于幸福的问题，也可能几乎幸福地生活着。我们可以尽可能地找开心，尽可能地避开沉重和痛苦。但是经验告诉我们，有些事情，当时我们觉得很开心，事后却可能带来不好的影响，例如喝太多酒，或是不适时地满足了性冲动，吸食毒品等等。相反，有些较为沉重的体验却能够让我们成长，或者从长期来看是对我们有益的：为了学习或是练习一种艺术活动而长时间地付出努力，做手术或是吃一种味道不是很好的药，与一个长时间我们都无法摆脱可又令我们痛苦万分的人斩断关系等等。因此，在找寻幸福的途中，对舒适的追求和对不适的拒绝绝非完全值得相信的指南。

生活教会我们，我们自身拥有各种刹车的机制，会限制我们内心深处的倾向：害怕、怀疑、骄傲、觊觎、冲动、无知等等。同样，我们也不能够掌握某些或许会使我们不幸的事件：致命的爱情关系，失去亲人，身体抱恙，职业上的失败……我们向往幸福——无论“幸福”这个形容词对我们来说意味着什么——然而与此同时，幸福是一种微妙的、复杂的、飘忽不定的东西，似乎完全是偶然的。

这就是为什么，学界几乎很少使用这个词。无论是心理学家、脑科学家还是社会学家，几乎所有人都宁愿使用“主观幸福感”（bien - être subjectif），力图通过受调查人群或被研究人群的生活满意指数来进行评价。这种“主观幸福感”有时候是极为短暂的：就只是进行科学研究的对象那一瞬间的状况而已——比如说，当我们把电极放在被研究者的脑袋上，观察他在经受某种刺激或者某项活动的时候，脑子里究竟发生了些什么。科学家也承认，如果说生物化学的研究或者大脑图像能够让我们理解到快感的存在（简单刺激），它们却永远无法测量出幸福（复杂的过程）。而在谈及与幸福这种复杂的体验越来越相似的“主观幸福感”时，心理学家和社会学家启用了调查，这样就可以将问题放置在一段有所延续的时间上来看，从而获得某种整体性：个体对于自己生活的“总体”评价是怎样的？这个问题远远超过被调查者在回答问题那一瞬间的感受。的确，一个人，就在回答调查问卷的那一天，可能会因为生病，或者职业上的忧虑有瞬间的不幸福感，但是，如果他对生活总体而言是满意的，这并不妨碍他对这个问题做出积极的回答。反过来，在总体而言不幸的一生中也会有相对幸福的时刻。

因此幸福不是一种短暂的激情（无论是快乐的还是不快乐的），而是需要从整体上来考量，需要一定时间跨度。我们说“幸福”，或者说对我们的存在感到“满意”，那是因为我们的生存从总体而言能够给我们带来愉悦，是因为我们在形式各异的愿望间找到了某种平衡，因为我们的情感，激情中自有一种稳定性，因为我们在最为重要的那些方面——情感，职业，社会，精神——是满意的。相反，倘若我们说自己是“不幸的”，或者说对自己的生活感到“不满意”，那是因为我们的生活从总体

上来说为我们带来的愉悦甚少，因为我们总是纠结于那些自相矛盾的愿望，因为我们的情感（激情，感情）不够稳定，总的来说是痛苦的，或者是因为我们有强烈的挫败感，情感层面的，社会层面的。总之，是在一种“整体状况”下，我们觉得自己是幸福或者不幸的，而且一定是基于一定的时间跨度我们才能对这种状况做出评价。

我还要强调一点，那就是，意识到自己是幸福的对于幸福而言至关重要。在我们对自己的存在有所思考之后，我们会回答说：“总体而言，我们对自己的生活感到满意。”动物当然也能够感受到所谓的至乐，但是它们意识不到自己有幸拥有这样的至乐。幸福是一种与自我意识密切相关的人类情感。要想得到幸福，就必须意识到自身惬意愉悦的状态，意识到存在的美好时刻是我们得到的益处和生活的馈赠。但是心理学的研究表明，相对于那些偶然来到的美好时刻，我们更容易记住那些不怎么美好的时刻。我们总是对不怎么美好的东西印象深刻，记忆犹新。也许，这个现象可以用进化论心理学的原则来解释，为了生存，比起记住快乐的时光，记住危险更为重要，这样我们就能够找到解决的办法，并且在未来尽量避开。然而也正是出于这个原因，当我们经历安宁、美好、快乐的时光时，才更有必要意识到这种感觉，充分地迎接它，尽可能地培育它。蒙田用他那绚丽的文字强调过这一点：“我是不是得到了安宁的状态？有没有让我蠢蠢欲动的欢愉？我可不能让它从我的感官下悄悄溜走，我一定要接受它，不是为了迷失，而是为了更好地居于其中。正是要通过这份参与，要对这美好的状况感到满意，充分地掂量，斟酌，扩大这份幸福。”^[2]

的确，生活的经验也告诉我们，意识到自己的满足有助于增加我们的幸福感。我们能够更好地品尝我们的幸福，这可以加深我们内心的充实感。我们为此感到欣喜，我们幸福着我们的幸福。

总结一下，我可以这么说，心理学和社会学关于幸福的定义可以用这个简单的问题来呈现：我们是不是对自己的生活感到满意？而关于“主观幸福感”的调查问卷里，通常问题是这样的：“总的来说，对您的生活，您是非常满意、比较满意、不太满意或完全不满意？”我们对于这个问题的答案当然可以随着时间的改变而有所变化。

因此，我们已然可以将幸福理解为“主观幸福感”，作为对于满意——总体的，持久的——状态的一种认知。但是仅凭这个就足以描绘幸福了吗？尤其值得问的是，我们能否作用于它？我们能否让这种状态更加密集，更加持久，更加全面，而不再那么取决于生活的偶然性？

而且，我们还没有谈到过幸福的“内容”。然而，正如亚里士多德指出的那样，“即便对于幸福本质的描述，我们也是各不相同，智者和普通人对它的解释颇不一样”。^[3]

^[1] Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, Gallimard, coll. «Folio», 1991.

^[2] Montaigne, *Essais*, III, 13.

^[3] Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 4.

在快乐的花园里与亚里士多德和伊壁鸠鲁共舞

没有快乐，就没有幸福。[\[1\]](#)

——亚里士多德

让我们与亚里士多德和伊壁鸠鲁一起，继续我们对幸福的追寻。这两位希腊的思想家都将幸福作为其思想的中心问题来对待。亚里士多德曾经做过几年亚历山大大帝的家庭教师，在二十五年的时间里，他一直追随他的老师柏拉图。公元前335年，在他四十九岁的时候，他离开了老师所在的学院，建立了自己的学校，称之为“学园”。亚里士多德是一个对一切都抱有好奇心的思想家，一个杰出的观察家：他对生物和物理抱有同样的兴趣，对行星的运转和政治生活的组织抱有同样的兴趣，既喜欢逻辑学，也喜欢语法，既关注教育，也关注艺术。他为儿子写下的《尼各马可伦理学》是关于幸福问题最有见地的著述之一。在这部书中，他强调：“我们追求幸福，而且幸福本身就是我们追求的目的，别的任何目的都不存在，这在我们追求的众多事物中是唯一的。”[\[2\]](#)因而对于亚里士多德来说，幸福是“众善之尊”。我们为了享有舒适追求金钱，为了得到承认追求权力，可幸福就是其自身的目的。所有的问题都关于其自身的性质：究竟什么能够让我们更全面、更持久地拥有幸福？

在希腊先哲那里，幸福的概念往往是通过对于快乐的思考来完成

的。幸福的生活首先必须是能够带来快乐的生活。快乐是一种令人感到惬意的情感，与需求或者欲望的满足联系在一起。我喝水感到快乐，是因为这能够平复渴的感觉；我睡觉感到快乐，是因为我很疲惫；我学习感到快乐，是因为我有认知的渴求；我得到了觊觎已久的一样东西也会感到快乐，等等。寻求快乐是人的天性，可以毫不夸张地说，它也是人类行动最主要的动机。感动首先就是动：因为我们感受到（或者希望感受到）令人愉悦的情感，我们才会积极地投身行动。快乐在我们生物性的、心理的、情感的或是精神的生命中起到至关重要的作用。自达尔文以来，生物学家一再强调快乐的适应性作用：正因为进化中起到至关重要的作用，快乐的这些机制才会经过选择被保留下来。同样，对于弗洛伊德来说，“快感原则的程序决定了生命的目的性”^[3]。

有很多快乐是不需要付出努力的，例如品尝冰激凌、满足性冲动、沉溺于一部好的电视剧等等。但也有些快乐要求比较高：掌握一种艺术，投入对新知识的学习，练习一种运动技能达到较高的水准……如果说各类快乐强度不同，重要性也不同，但是它们有一点是相同的，即快乐都是短暂的。如果不是不断地通过外在的刺激滋养它，快乐会在我们享有它的同时渐趋暗淡。一顿好的饭菜当然会让我们产生极大的快乐，但是随着我们的胃越来越满，直至达到饱和的程度，哪怕是面对再精美的菜肴，我们恐怕也会无动于衷。如果说某些状况（缺钱、生病或者失去自由）让我们远离了对于快乐的追求，我们会因此更觉不幸，就是因为“缺失”。还有一点，快乐与道德毫无关系：暴君或是变态在折磨、杀戮或者让他人承受痛苦的过程中也会得到快乐。

正因为快乐是转瞬即逝的，正因为快乐需要我们不断地滋养，正因为快乐在道德上无法界定，所以，快乐不能成为生命的唯一向导。我们

可能都有过体会，一味追求那些容易满足的、瞬间的快乐会给我们带来幻灭，一味追求享乐以及感官的快活从来不能够给我们丰盈的、完全的满足。这就是为什么古代的先哲们——例如斯珀西波斯，柏拉图的侄子以及雅典学园的继承人——往往都不赞同寻求快乐，某些犬儒学派的哲学家甚而认为痛苦的唯一解药就是对所有形式的快乐的逃避：因为快乐会令我们迷失，会使我们不幸，因此我们尽量不要听从我们的天性，更不能不顾一切地寻求快乐。

亚里士多德非常激烈地批评了这种观点，他首先强调，此类的批评只是针对感官的快乐：“身体的快乐强占了快乐之名的遗产，因为我们往往最容易听从它的召唤，往它的方向去，而且所有人都具有这种快乐的感觉。因此，就因为我们唯一熟悉的就是这种身体的快乐，我们就认为快乐仅止于身体的快乐。”^[4]然而，除了身体的快乐之外，还有很多快乐：爱情和友情，知识，沉思，表现出公平和同情等等。赫拉克利特有句格言说得很好：“比起金子，驴更喜欢稻草。”亚里士多德重新提到，快乐是每个人天性作用下的产物，于是他进一步就人类天性的特点做出思考。在所有生命体中，人类是唯一具备“noos”的，对于这个希腊语的词汇，我们通常翻译成“智性”，但是我更趋向于翻译成“精神”，因为对于亚里士多德来说，它不仅仅意味着现代释义的智慧或理性，而是所有人都具备的“神圣原则”。亚里士多德由此得出结论，对于人而言，最大的快乐存在于思考中，这是至上幸福的源泉：“因为精神是一种神圣的特性，相对于人类的生活而言，一种适合于精神的存在才是真正神圣的。因此不应当仅仅听从人性的呼唤，借口说我们是人，就只想着人的俗事，借口说人是要死的，就只限于必然趋于消亡的东西中。正相反，我们应该尽我们所能，让我们冲破死亡的限制，并且获得能够与我们身上最为杰出的那一部分相称的生活，因为神圣的原则，不管从比例上来说是多么微弱，就其所具有的力量和价值而言，要远甚于其他的事

物.....人的特性，就在于其精神生活，因为精神是人之所以为人的最主要所在。同样，这样的一种生活才是真正幸福的。”^[5]

亚里士多德再三强调，对于幸福的找寻总是会落在对于快乐的找寻上，但是，如果说他认为灵魂的快乐是幸福的主要来源，他还是颇为现实地意识到：“智者也需要外在的财富，因为他是人，因为天性不足以让他在沉思的练习中得到充分的满足。还需要身体的健康，他必须能够得到食物和其他应有的照料。”^[6]幸福生活的秘密因此并不存在于对所有生存快乐的盲目追求中，也不存在于对于追求快乐的放弃中，而是在于如何尽可能地运用最大的理性去追求最大的幸福。因为理性能够管理快乐，能够为我们带来合乎道德的存在，它是幸福的源泉，在此处，美德被定义为位于泾渭分明的两个极端间的“正确地带”（美德的反面，缺陷也是如此）。美德是通过理性的中介才能获取的，通过实践得以增强（正是通过完成勇敢的行为，我们能够真正变得勇敢）。亚里士多德因此认为：“幸福就是灵魂一种适合美德要求的活动。”^[7]它能够带来伟大，同时也能为人类带来幸福。通过理性，幸福变得合乎道德，而且它能够通过有意识的行为培育出不同形式的美德：勇敢，适度，慷慨，宽容，温柔，幽默，公平.....

在这之后的几十年，另一位无神论哲学家伊壁鸠鲁也论述了关于幸福的伦理，同样也是建立在快乐之上。与他的前辈不同，他并不相信人类身上有所谓的神圣原则。公元前三〇六年，在他三十五岁的那年，伊壁鸠鲁也成立了一所学校：花园学校。他写的大多数作品没能流传下来，不过非常幸运的是，有一封他写给一位叫作“美诺寇”的人的长信被

保存了下来，正是在这封信中，他陈述了自己幸福哲学的主要方面。

伊壁鸠鲁强调，必须要驱除不必要的忧惧，尤其是人类两个最为严重的：对于神和死亡的忧惧。他并不否认神的存在（也许是出于政治上的谨慎，因为他的世界物质论已经使得神性之说不那么合理了），但是他与神保持一定的距离，他解释说，经验证明，神对人类生活产生不了任何影响。因此，祈祷根本不起作用，因为害怕而将所有的祭品、礼品奉献给他们也毫无必要。同样地，我们必须将自己从灵魂永生说中解放出来，这样只是徒增恐惧而已，因为我们会害怕自己在来世可能遭到惩罚。伊壁鸠鲁向德谟克利特借用了物质主义的观念，认为现实是由不可分割的原子构成的，这一方法论可以用来巩固他自己关于伦理的学说。在他看来，人类的肉体 and 灵魂都是原子的聚集体，这个聚集体在死亡之时便趋于消散。伊壁鸠鲁解释说，对死亡的恐惧完全是来自想象，因为只要我们活着，我们就不会有任何死去的体验，而我们死去之时，就再也不会会有个体的意识存在，用于感受构成我们血肉之躯和灵魂的原子是如何消散的。

抛却了这两个最主要的形而上的忧惧之后，伊壁鸠鲁接下来分析了能够让我们得到幸福的快乐问题。因为观察到我们的不幸来源于一种持久的不满足，哲学家首先区分了三类欲望：自然的，同时也是必要的欲望（吃饱，穿暖，有片瓦遮头.....）；自然的但并不必要的欲望（精致的饮食，漂亮的衣衫，居住的舒适.....）和既不自然也不必要的欲望（权力，荣誉，极端的奢靡.....）。接着，他解释说只要满足第一类欲望就足以幸福；第二类的欲望，我们可以追求，不过最好放弃；至于第三类欲望，那是应该绝对避免的。然后伊壁鸠鲁充满激情地说：“我们要感谢幸福的天性，正是在它的作用下，必要的东西是容易得到的，而不容易得到的东西却是不必要的！”^[8]我们正好连接上了农民哲学家皮

埃尔·阿比在今天提出的“幸福的简朴”。

提及伊壁鸠鲁的智慧，我们的印象往往是错误的。在很多人看来，所谓的“伊壁鸠鲁主义”意味着尽可能多、尽可能密集地追求感官快乐。这种印象旷日持久，就是因为伊壁鸠鲁同时代的手嫉妒他的成功，企图毁坏他的信誉，于是传播谣言说他的花园学校是享乐和奢华所在。而在古代被看低的东西到了今天，却遭到了不少人的追捧，只是误解仍然还在。的确，伊壁鸠鲁在设计他的花园学校时，就希望这是一个友人聚会的地方，大家可以一起享受快乐的时光，在轻松活泼的气氛中进行哲学思考，当然也会听音乐，品尝简单的菜肴，但一直很有节制。在伊壁鸠鲁的眼里，要想幸福，就必须放弃某些快乐，将对快乐的追求限制在自己允许的范围内。“快乐是准则以及幸福生活的目的。”他写道，“正是出于这个原因，我们也不会什么快乐都要。我们需要将许多快乐放在一边，倘若它们日后会带来不适的感觉。”^[9]

这位哲学家宣扬适度的道德：简单的饮食要好过丰盛的菜肴；要尽量避免过度和对享受的追求，以求身体健康和灵魂安宁。伊壁鸠鲁思想中，至上的美德是“谨慎”（希腊语中是 $\phi\rho\nu\acute{o}\nu\eta\sigma\iota\varsigma$ ），唯有凭借它，我们才能够分清楚快乐和痛苦。“所有的快乐，因为它是一种适合我们的天性，所以都是好的，但是这并不意味着所有的快乐都应该是我们的选择。同样，所有的痛苦都是不好的，但是并非所有的痛苦从本性上来说都应该为我们所抛弃。”^[10]伊壁鸠鲁的幸福观在其所谓的“ $\alpha\tau\alpha\rho\alpha\chi\iota\epsilon$ ”中得到了具体的定义，亦即“灵魂的绝对安宁”。通过消除来源于想象或是迷信的恐惧，通过我们满足自身基本需求的能力，同时也通过我们所获取的幸福的质量——或许，友谊是最为重要的快乐——我们就可以得到这样的状态。

尽管在思想上不尽相同，亚里士多德与伊壁鸠鲁所宣扬的其实都是快乐的一种质量，一种平衡。所有的过度都是应该避免的：无论是禁欲苦行还是奢华纵欲。要懂得维护我们的肉体 and 灵魂，就像尤维纳尔的格言所说的那样：“健康的身体中居住着健康的精神。”^[11]这种平衡需要日常的身体锻炼，这样能够使得身体维持在健康的状态，并且为它带来快乐。这种平衡也需要美味但却节制食物：与其追求量，更应追求质。这种平衡还需要注意气息：古代的智慧学校都会教授学生心理生理的练习，虽然我们今天对其细节不甚了了，但应该接近瑜伽、太极这类亚洲的身体锻炼方式，或是某些边缘艺术。如今，这类珍贵的辅助练习能够帮助我们更好地关注我们的身体，更加注意我们的感觉，在呼吸中，一张一弛中，在肌肉的放松中找到快乐。我下文中还将提到的哲学家亚瑟·叔本华就曾经说过：“我们的幸福至少有十分之九取决于我们的身体……一个健康的乞丐远比一个病怏怏的国王幸福。”^[12]叔本华建议每天至少要有两个小时的户外锻炼，就是因为他观察到身体好情绪就好。

而就我自己看来，我还观察到，与大自然接触是一种具有再生功能的身体体验。如果能在森林里漫步，河边或海边游荡，去山里进行一次远足，同时关注我们的感受以及这类体验所带给我们的快乐，我们就会觉得自己仿佛产生了某种变化，变得安宁，充满了能量。因为身体的满足，这种感官意义上的再生会传递给我们的精神：我们的烦恼消失了，我们的思想更加清晰理智，我们先前处于混乱的灵魂得到了安宁。在《沉思集》中，维克多·雨果的这些诗句很好地表达了这种感受：

森林里的树啊，你们知晓我的灵魂！
听凭自己被羡慕，人们不是赞美就是指责；
而你们了解，你们！你们经常看见我，
独自一人在你们的深处，看着，梦着。

你们知道的，那块石头底下有一只金龟子跑过，
一滴微不足道的水从一朵花上落在另一朵花上，
一片云，一只小鸟就足以占据我一天的时间，
沉思填满了我这颗充盈着爱的心……

我们都有这样的经验，在忙碌的一天过去后，或是一个星期的工作后，徜徉在花园或者公园的草地上。去的时候，我们的身体佝偻着，精神上忧虑重重。然后，与大地的接触令我们的身体得到了放松和重生，我们的精神也很快从这份舒适中采摘到了属于它的果实：它也被清空了，得到了安宁，变得明澈起来。身体与灵魂之间有着这样深层的互动，反过来也同样成立：当我们的精神平和、快乐的时候，身体也会从中得到好处，我们能够看得更远，以至于借助精神的力量，不快乐的情绪都得到了缓解——例如恐惧、悲伤或者愤怒。^[13]

还有一点，我们在亚里士多德和伊壁鸠鲁的思想中也都能找到，那就是l' *hêdonê*（对快乐的追求）和l' *eudaimonia*（对幸福的追求）彼此交融。当代有很多科学研究的成果也表明快乐与幸福之间的确存在着紧密联系，所有为我们带来快乐的体验——散步，做爱，与朋友分享美味佳肴，祈祷或者沉思，笑，从事某一项艺术或体育活动——都会让我们的荷尔蒙激素分泌和大脑的神经传感得到平衡，因而有助于我们情绪的稳定或者产生“主观幸福感”。^[14]

^[1] Ibid. , VII, 12.

^[2] Ibid. , I, 5.

^[3] Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation*, op.

cit., p. 63. 也可参见Formulations sur les deux principes de l'advenir psychique (1911) 载于Résultats, idées, problèmes, PUF, 1998.

[4]Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VII, 14.

[5]Ibid., X, 7.

[6]Ibid., X, 9.

[7]Ibid., I, 10.

[8]Épicure, 残篇469, 参见H. Usener, *Epicurea*, Teubner, Leipzig, 1887, p. 300.

[9]Épicure, *Lettre à Ménécée*, 129.

[10]Ibid., 130.

[11]Juvénal, *Satires*, IV, 10, 356.

[12]Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux à travers cinquante règles de vie*, Seuil, coll. «Points Essais», 2001, règle de vie n° 32, p. 81-82 .

[13]我会在第11章重新回到这个问题。

[14]这一问题本章第10章的主题。

赋予生活以意义

如果不知道自己驶向哪个港口，
就没有所谓的顺风逆风。[\[1\]](#)

——塞内加

（蒙田补充了与海岸相关的隐喻）

幸福，就是学会选择。不仅仅是选择合适的愉悦，而且要学会选择道路、职业，选择生活与爱的方式。选择娱乐，选择朋友，选择生活得以建立的价值。好好生活，首先就是学会不时时刻刻听从诱惑，就是学会分清先与后。对于理性的练习可以让我们学会按照自己所追求的价值和目标安排妥当自己的生活。我们选择满足这个欲望而放弃了另一个，那是因为对于自己的生活，我们赋予意义——而这个词有两层含义：一是我们赋予生活以方向，二是我们会对其含义有所定义。

我在这里所谈及的意义并非终极的、形而上的意义。我想，我们不能谈论普遍的、对所有人而言都有效的“生活的意义”。通常，对意义的追寻会通过行动或者情感关系的实现来体现。例如，对于职业生涯的规划，会要求我们认定适合自己的活动，在这种活动中，我们能够充分地展现自我，它还会要求我们确定需要达到的目标。在情感关系上也是一样的：如果我们决定建立家庭，养育孩子，我们就会根据这个决定来组织自己的生活，而我们的家庭生活就会使得我们的存在产生意义。另外一些人，他们帮助自己的邻居，为减少这个世界的不公正而斗争，花时间照顾弱者或是处于痛苦中的人，他们也同样以此来赋予生活以意

义。“意义”的内容根据个人的不同而不同，但是所有人都确信，想要建设自己的生活，就必须赋予它方向，给予它目标，给它一个意义。

在现代关于幸福的大部分调查中，这一维度都以非常明确的方式出现在其中，都是用类似的问题提出的：“你为自己的生活找到了积极的意义吗？”和快乐一样，意义对于幸福也是至关重要的。因此社会学家将这两个因素——快乐和意义——列为“主观幸福感”的首要因素。他们也观察到，对于一个快乐的个体而言，快乐和意义的比例往往会趋于统一：如果一个人觉得自己得到了很多快乐，他通常也会找到人生的积极意义。^[2]

古代的哲人早就明白，而现代科学调查予以认定的，二十世纪的心理学家却趋向于消解它。我们都知道，弗洛伊德就指出，从根本上来说，人类是因追寻快感而有所行动的，但是他对意义却无动于衷。维克多·弗兰克尔——一个从集中营死里逃生的人，他的思想也都建立在这段可怕的经历上——却报之以完全相反的回答：人类是因追寻意义而有所行动的。这两种说法根本不矛盾，两种理论都不错：人类的本性推动着他寻找快乐，同时寻找意义。只有生活对他而言是惬意的，且具有意义的时候，他才是真正幸福的。

是否能够达到目标却并不重要。我们并非要达到所有的目标才能够感受到幸福。道路远比目标要来得重要：幸福来自摸索。但是正因为我们为自己的进步而快乐，正因为我们认定了目标（哪怕半路上有所改变），正因为这目标回应了我们存在最深处的向往，所以一路走来才倍感幸福。

[1] S é n è que, Lettres à Lucilius, VIII, 71.

[2] K. C. Berridge, M. L. Kringebalch, «Building a Neuroscience of Pleasure and Well-Being», 载于Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2011.
<http://www.psywb.com/content/1/1/3>.

伏尔泰和幸福的傻瓜

我和自己说了不下一百遍，如果我
和周围人一样蠢，我一定会幸福的，
可我不愿意得到这样的幸福。[\[1\]](#)

——伏尔泰

拥有智慧，懂得条分缕析是幸福的必要条件吗？或者，恰恰相反，知识和清晰会成为幸福的阻碍？尤其是，倘若一个人具备丰富的知识，有着更高的追求，他就会有更加严苛的要求，从而比起一个追求有限的人来说，他就更能够意识到自己的不足。

伏尔泰通过一个小故事提出了这个问题。[\[2\]](#)这是一个印度智者的故事，这个智者特别聪明、智慧，可是他很不幸，因为他不停地向自己提出一些形而上的问题，而且他找不到令自己感到满意的答案。他身边有个虔诚而无知的女信徒，“这些折磨着我们婆罗门的问题，在这位女信徒的一生中却从来不是问题”，她似乎是最幸福的女人。有人问：“就在您家门边，有一个老木偶，她什么也不想，可她快活地活着，您还如此不幸，您不觉得羞愧吗？”智者回答说：“您说得对，我和自己说了不下一百遍，如果我和周围人一样蠢，我一定会幸福的，可我不愿意得到这样的幸福。”

“幸福的傻瓜”的问题实际上在于如果一个人处于无知的状态，生活没有让他难以承受，他就容易沉浸在快乐中。但是我们只要对生活稍微有一点点思考，或者说生活没有能够及时满足我们的追求和需要，我们

就会失去这种只是建立在感觉之上的幸福或是缺少自省的距离而产出的幸福。再者，否认思想、知识和思考就是排除了人性中最重要的部分，倘若我们意识到这点，这种建立在错误、幻觉和非理性基础之上的幸福就再也不能够给我们带来满足。安德烈·孔特-斯蓬维尔说得非常有道理：“智慧指明了一条道路，那就是最大的幸福往往蕴含在最清晰的理性中。”还有一点需要强调的是，如果说幸福是哲学的目标，它却并不是哲学的准则。^[3]哲学的准则是真理。一个人即便追求幸福，可是倘若他懂得运用理性，即便错误的想法能够让他感到愉悦，他还是更偏向于真实的想法，哪怕这想法会让他感到不幸。“如果说我们重视幸福，我们更重视的是理性。”伏尔泰在这则小故事的最后也是这么总结的。

这是至今为止我们还没有谈到的：我们对虚幻的幸福不感兴趣。理性使得我们可以将幸福建立在真实之上，而不是建立在幻觉或者谎言之上。在虚幻中，或是在与事实有所偏差的情境中我们当然有可能感觉很好。但是这种幸福感是不可靠的。例如说，在环法自行车赛上，看到选手征服了这一段山地的赛程当然会让我们见证幸福，可是我们一旦获知冠军服用了兴奋剂，这种幸福感即便会化为苦涩与失望！或者，一个女人爱上了一个已婚男人，后者告诉她，他还是单身，可一旦女人得知真相，她的幸福感会在瞬间坍塌。再者，有谁希望自己处在疯狂之中的呢？可疯子会认为自己是世界上最幸福的人。正是通过理性的作用，通过批判性辨识的联系，通过对于自身的认识，我们才能够将生活建立在真实之上。

如果要我对以上的这几章做一个总结，给出一个幸福的定义，包含所有我们谈到过的特点，我会说，幸福，就是在建立于真实基础之上的有意义的存在，意识到自己处于总体的、可持续的满意状态。显然，满

意的内容因循个人的一切——他们的敏感性，他们的追求，他们生活所处的阶段——而千变万化。智慧并没有遮住幸福无形的、脆弱的特性，它的目的正在于使得幸福能够超越生活的偶然性，外在的事件，日常生活快乐或不快乐的情感，变得更加深刻，更加持久。

但是所有人都向往智慧和幸福吗？

[\[1\]](#) Voltaire, «Histoire d'un bon Bramin», 载于Zadig et autres contes, Gallimard, coll. «Folio», 1992.

[\[2\]](#) Ibid.

[\[3\]](#) André Comte-Sponville, Le Bonheur désespérément, op. cit., p. 15.

所有的人都向往幸福吗

如果我们自己没有愿望，我们就不可能幸福；
因此，必须对幸福有所欲求才能去追求幸福。^[1]

——阿兰

我们无数次强调，对幸福的向往是世界上最普遍的事情。圣奥古斯丁写道：“对于人来说，对幸福的欲望是决定性的，它是我们一切行为的动机。而最为值得尊敬的，最常见的，最明确的，最稳定的，并不仅仅是我们欲求幸福，而是我们只求幸福，这是我们天性使然。”^[2]布莱兹·帕斯卡更是进一步阐述道：“这是所有人一切行动的动机，甚至即将失去幸福的人也不例外。”^[3]而不少其他类型的文化世界也同样强调这种向往。例如法国的佛教徒马修·李卡德就说过：“向往之源，可以涵盖别的一切向往的，就是一种非常强大的满足自己生活的欲望。是这样一种愿望：但愿我生活中的每时每刻，但愿其他人生活中的每时每刻都能够得到内心的快乐与平安。”^[4]在柏拉图看来，这是再明显不过的事情，以至于都不值得问类似的问题：“谁不希望幸福呢？”^[5]

然而，这里有必要在两个重要的问题上予以澄清。我们对于自由的向往也可能是自然的，下意识的，而不必然都是以一种积极的、有意识的方式去追求幸福。很多人都不会对自己清晰地提出幸福的问题，但这并不妨碍他们追求快感，实现其他的向往。他们并不对自己说：“我做这个或者那个是为了幸福。”他们向往的是具体的满足。只是得到满足的质和量决定了他们幸福的多少。另一方面，我们可能向往幸福，但并

不想实现它，这也有两种可能：第一种在于并不使用必要的方法来实现幸福（我们希望幸福，但是为了得到它，我们什么也不做，或者没有付出什么努力）；第二种的可能更大，我们可以坚决地、有意识地放弃幸福。因为并非对于所有人而言，幸福都是至高无上的价值。价值不是自然需求的结果，而是理性的建构；所有人都有将某种价值置于另一种价值之上的自由，哪怕是为了被置于第一位的价值需要部分地牺牲被置于第二位的价值，无论是关乎公正还是自由。每个人也都有不要幸福的自由，生活可以是锯齿状的，幸福、痛苦或是忧郁的时刻彼此交错。让我们再仔细讨论一下这些可能。

亚里士多德和伊壁鸠鲁已经告诉过我们，如果不放弃一些短暂的愉悦，不对我们的选择和目的有所思考，我们就不能得到更为深刻的幸福。换句话说，追求更为完整的幸福，要的是智慧与愿望。我们会为自己确定或许能使我们更加幸福的目标，会选择必要的方法达到目标。

一个钟情于音乐的人，梦想着自己可以从事这方面的工作，每天都会花好几个小时在乐器的学习上；为了能够出色地演奏乐器，他必须付出必要的努力，牺牲某些另外的娱乐与快乐。他越是有所进步，就越是能够从中感受到快乐，就越是能够肯定自己将来从事音乐职业的意向。如果能够实现内心深处的愿望，他会感到幸福，但是他也会付出相应的代价，他需要有所选择，需要投入、坚持。另一个人也可能产生同样的梦想，但是却没有为自己树立这样的目标，只是作为业余的爱好者。多少年他一直和身边的人说，他感受到自己“作为音乐家的灵魂”，他多么希望自己能够依照自己的激情生活，但是，因为缺乏坚持和努力，他却永远也达不到这个目标，并因此感到沮丧。他不会感到真正的幸福，即便他每次在演奏的时候都能够感受到快乐。就像哲学家阿兰所强调的那

样，“如果我们不追求幸福，我们是不能够幸福的，因此必须首先对幸福有所欲求才能够得到它”。^[6]

有些人有可能因为走错了道与幸福擦肩而过。有些人不知道得到幸福需要对快感有所控制，分清不同快感的层级，他们沉浸于对短暂的快乐不懈而永不知足的追求中。另外有些人不知道必须自己付出努力才能有所进步。例如说一个感觉到不幸的年轻人，他因为自己没有“情人”倍感痛苦，但是他却不知道战胜自己的压抑。

另一些人只是追求强烈的、可感的快乐。他们将精力放在对自己胃口的快乐上，但是由于这类快乐总是短暂的，他们希望能够尽可能强烈地感受到快乐的存在，通过体育、音乐或者毒品、酒精和性得到极致的感受。他们在感官的追求上走得很远，有时候甚至到了自我摧毁的地步，不惜付出生命的代价。最为流行的方式，就是逃避那些能够让我们回到自身的、停滞的状态，让自己沉醉在可以忘却自身存在的、高强度活动的状态，用人工的方式填补我们内心生活的空虚。

有一千零一种向往幸福的方式，却并不是真正地追求幸福，也没有付出必要的努力踏上获取幸福的道路。

我们也可能会有意识地放弃对幸福本身的追求，因为我们觉得幸福是如此任意，如此偶然，即便我们竭尽全力地去追求也无济于事。于是我们想，我们还不如努力谋求我们热爱的具体的人和事。因此，我们既可遵循伊壁鸠鲁那种节制的伦理观，也可以完全反过来，选择“强烈的”幸福，例如说，不惜付出健康的代价抽烟喝酒，投入摧毁性的激情之中，听凭自己瞬时的情绪，不停地经历高峰和低潮相间的生活，短暂的幸福之后紧接着的是悲伤。

[1]Alain, Propos sur le bonheur, XCII.

[2]Saint Augustin, La Vie heureuse.

[3]Blaise Pascal, Pens é es, 残篇148.

[4]Matthieu Ricard, Plaidoyer pour le bonheur, NiL, 1997;
口袋本, 2004, p. 28.

[5]Platon, Euthyd è me, 278行。

[6]Alain, Propos sur le bonheur, XCII.

幸福不属于这个世界：苏格拉底，耶稣， 康德

所谓的幸福，就是您现在哭：可是日后笑！[\[1\]](#)

——耶稣

从另一个角度说，我们可以主动地放弃对幸福的追求，将某种伦理价值——例如自由，爱情，公平——或者某种道德置于幸福之上，亦即所谓正确行为的准则。启蒙时代的德国哲学家伊曼努尔·康德就是这么看的，他认为我们不能一味地追求幸福本身，幸福应该来自道德：“做能够让你配得上幸福的事情。”最重要的是发现符合理性的行为正道，是完成自己应负的责任。相对说来，一个思想平静的人通常认为自己是幸福的，无论他遇到怎样的困难，因为他知道如何以正确的方式行动。

因此，现代的调查显示，知道如何过一种道德的或是符合宗教规范的生活，知道如何走一条正确的道路是确保幸福的重要指征之一。康德本人就很幸福，他过着简朴、道德、规律的生活，以至于他的传记里没有什么惊人的轶事与细节，着实令人失望。他一直独身，几乎从来没有离开过家乡柯尼斯堡，在进大学教书之前，他在很长时间里都是私人家庭教师。但是，几乎构成悖论的是，在另一方面他明确说，尽可能幸福是人的责任，因为这可以使我们避免屈从于“违背自己责任的诱惑”[\[2\]](#)。就这样，他完全颠倒了古希腊的命题，对于古希腊智者来说，伦理是为幸福服务的；对于他说来，是幸福为道德服务！的确，在他的眼中，在

这尘世之中，完满而彻底的幸福并不存在：这只是“想象中的理想”^[3]。他总结说，从理性的角度而言，我们只能期待在死后（永恒的至福）得到真正的幸福，因为上帝会将此作为补偿赐予懂得生存正道的人们。在这点上，他与多种宗教不谋而合，在宗教看来，深刻、稳定和持续的幸福只存在于彼世，但是取决于我们在此世的宗教生活和道德生活的质量。

这一信仰在古希腊就已经流行：在未来的美妙田园里，英雄和恪守道德的人可以得到幸福的生活。这一想法在埃及，在基督教与伊斯兰教飞速发展之前的晚期犹太教中也可窥一斑。比较起智慧的理想，我们情愿对圣洁的理想有所期许。如果说智者向往的是尘世的幸福，圣者则向往彼世的，在造物主身边的幸福。

耶稣在生命最后的时刻就极好地阐释了这个问题：他也和所有人一样向往幸福，他不想承受痛苦，也不愿遭到大祭司卫兵的逮捕，交给本丢·彼拉多受死。接下来就有了橄榄树山上充满惶恐的血腥场景，福音传教士圣马修记载过，在他被逮捕的几个小时前，“于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过，便对他们说：‘我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒。’他就稍往前走，伏在地祷告说：‘我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。’”^[4]尽管充满了惶恐，耶稣却还是决定付出他的生命，而不是像他的门徒暗示的那样逃走，因为他希望忠于引导着他的真理之声（是他称之为“我父”的声音）。他牺牲了自己在尘世间的幸福，忠于真理，忠于爱的信息，而后者与宗教将冷冰冰的律法置于一切之上的严苛显然是相矛盾的。

苏格拉底之死也与耶稣之死有所类似，因为他也拒绝逃走，他喝下了致命毒药——毒芹，从而听从了法官对他的极刑的判决。判决显然是荒诞的，但是苏格拉底不想忤逆城邦法律，他认为所有的公民都应该服从。为了自己崇尚的价值，他抛弃了幸福和生活。因而与其说苏格拉底像个智者，毋宁说他像个圣人，他在某种程度上对“幸福”一词抱有怀疑态度。据柏拉图说，他情愿说追寻“好的”生活，所谓好的生活，应该是理性的，建立在诸如善、美、公正等价值之上，而不是一味地追求“幸福的”生活，因为后者有可能会有失公正：暴君，自私的人，胆小鬼，他们不正是在追求幸福吗？

如果说耶稣或苏格拉底为了真理，或者说为了高于尘世幸福的价值牺牲了自己的生命，他们是因为相信并且向往死后那种至高无上的幸福。耶稣相信自己死后可以复生，在彼世，在上帝的身边得到永恒的幸福。《启示录》，基督教《圣经》的最后一卷描绘了这样一幅“天堂耶路撒冷”的画面，这就是永恒之生命的象征。“神要亲自与他们同在，作他们的神。神要擦去他们一切的眼泪。不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为从前的事过去了。”^[5]苏格拉底也相信，对于公正的人来说，在彼世存在着他向往的至福^[6]。因而，他们追求的是另一种幸福。

情况并不都是这样。我们也会碰到另一些人，他们并不相信死后会有来世，他们牺牲自己的生命，只是为了高于幸福的理想。有多少人就这样放弃了生命，为了与压迫、与不公正进行斗争？例如南非的纳尔逊·曼德拉，就像所有那些冒着生命危险，付出生命代价的人一样，他们前赴后继，都是为了自己的事业，因为他们认为，这事业超越了个人幸福，比个人幸福具有更高的价值。

于是我们有了问题的两面：我们会问自己，这样的英雄行为，在某

种程度上响应了他们内心最深处的向往，难道不会为他们带来某种幸福吗？尽管失去生命是痛苦的，苏格拉底和耶稣同时却是幸福的，因为他们付出生命，为了一个高贵的理由，从这个角度上来说，他们的行为难道不正符合他们真正的本性吗？

[\[1\]](#) Luc 6, 22.

[\[2\]](#) Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, I.

[\[3\]](#) Ibid., II.

[\[4\]](#) Matthieu 26, 37-39.

[\[5\]](#) Apocalypse 21, 3-4.

[\[6\]](#) Platon, *Phédon*, 63 b-c.

论“做回自己”的艺术

最大的幸福就在于保持个性。[\[1\]](#)

——歌德

作为无情的人性观察者，居斯塔夫·福楼拜仔细审视了人顺应本性而存在的深刻动机，他对“私心”的内核加以发展，在他看来，这是我们循着自己的向往，实现自己行动的根本原因：“从一个甚至不愿付出一个苏从而赎回人性的胆小鬼，到不惜跳入冰水挽救陌生人生命的英雄，我们所有人不都是遵循着我们不同的本性，寻求天性的满足？圣文生·德·保禄听从善的召唤，就像卡里古拉听从残忍的召唤一样。他们各自从自己的行为方式中得到了快乐，并且他们各自得到了各自的快乐。有些人因此反思自身的行为，力求找到原因、中心和目标，而另一些人则将整个世界纳入灵魂的盛宴。这里有慷慨和吝啬的差别。前者在给予中得到快乐，后者则在保有中得到快乐。”[\[2\]](#)幸福首先是满足我们存在的需求和向往：一个沉默寡言的人寻求孤独，而一个喜欢说话的人则总是在寻求他人的陪伴。就像鸟儿生活在空气中，鱼儿生活在水里一样，每个人都在适合自己的氛围中成长发展。有些人生就喜欢城市的喧嚣，另一些人则生来适合乡村的安宁。有些人适合体力活动，另一些人则适合智力活动；有些人适合需要打交道的事情，还有些人适合艺术活动；一些人需要建立家庭，向往稳定的夫妻生活，另一些人则希望在一生中能够经历各种不同的关系。如果违反自己的天性，谁都不会幸福。

教育和文化是十分宝贵的，因为它们教会我们界限、律法和对他人

的尊重。不仅学会认识自己十分关键，体会到我们自身的力量所在和缺陷所在，学会修正、改善我们可能的存在，同时又不必扭曲与阻碍自己的天性，这一切更加重要。但是教育和文化有时确实会阻碍我们充分发挥自己的敏锐天性，使得我们偏离自己的志向和合法的向往。这就是为什么，我们也应该学会超越文化和教育为我们设下的藩篱，学会做回自己，因为文化和教育很有可能使得我们违背自己的本性。这就是瑞士的心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格称之为“个性化过程”的东西，这个阶段往往发生在我们四十岁左右，第一次对自己的存在有所总结的时候。我们于是发现，我们做自己往往有所欠缺，我们总是在寻求让他人得到快乐的方法，而忽视了对自己的尊重，因为我们希望能够树立一个理想的形象，并非出自本性的，只是为了得到他人的爱或承认，我们的情感生活或职业生活也许并不是那么符合我们自己内心的呼唤。于是，从那一刻起，我们试着更好地认识自己作为个体的存在，更善待自己的感受。

“最大的幸福就在于保持个性。”^[3]歌德写道。因为真正重要的并不在于事件，而是每个人感受这些事件的方式。提高自己感知的能力，巩固自己的个性，发展自己的天赋和品位远远要比能够产生快感的外在物体来得重要。如果我们对酒精过敏，或者我们不曾锻炼过自己的味觉和嗅觉，我们就可能品尝着世上最好的美酒，却不能从中感受到任何快乐。

幸福就在于按照我们最深层的本性生活，充分发展我们的个性，这样才能借助尽可能丰富的感觉享受生活，享受这个世界。一个小孩，如果他知道充分展开自己的想象和创造性，他就可以从唯一的一件粗糙玩具中得到快乐，而反过来，倘若另一个小孩只知道从不断占有新玩具中得到快感，那么即使他拥有一百件复杂精致的玩具，他依然会感到厌烦。

[\[1\]](#) Goethe, Divan occidental-oriental.

[\[2\]](#) Gustave Flaubert, Lettres à Louise Colet, 13 août 1846.

[\[3\]](#) Goethe, Divan occidental-oriental, Le livre de Souleika, 第七部分。

叔本华：幸福取决于我们的感知力

我们的幸福取决于我们是什么样的人。^[1]

——亚瑟·叔本华

福楼拜的同代人，德国哲学家亚瑟·叔本华也赞同歌德的观点，而且在这一点上比他走得更远，他相信，我们的天性注定了我们究竟会幸福，还是不幸。在他看来，我们的感知力（今天我们会说基因）决定了我们幸福或者不幸的倾向。幸福的第一要义在于……有幸福的秉性！天生的活泼，他说：“可以决定我们痛苦或是快活的能力。”^[2]柏拉图早就区分了脾气暴躁的人和天性快活的人，对于前者来说，即便是有利于他们的事情，他们也很少能够从中感受到快乐，而对于不利于他们的事情，他们更是很容易愤怒；相反，对于后者来说，有利于他们的事情能够令他们感到快乐，即便遇到不利于他们的事情，他们也不会感到愤怒。如今，我们会说，有些人看到的总是杯子里空的那一半，而另一些人则看到的是满的那一半。

“我们是什么样的人，就决定了我们的幸福，幸福取决于我们的个性，而总的说来，我们只在乎自己的命运，在乎我们拥有什么。”叔本华接着说道。然后，他又带着那种特有的促狭添油加醋道：“命运是可以得到改善的，而原本朴素的生活不会对命运索要得太多，只是笨蛋还是笨蛋，蠢货也依旧是蠢货，哪怕身边围绕着天堂里的美女。”^[3]唯一的事情就在于学会了解自己，这样就可以找到适合自己天性的生活。但是，在叔本华看来，我们无法改变，易怒的人继续发怒，胆小鬼继续

怯懦，焦虑的人仍然焦虑，乐观的人总是乐观，病态的依旧病态，天性的力量依然是天性的力量……这位法兰克福的哲学家区分了：

我们原本的面貌：个性，力量，美，智慧，意愿……

我们拥有的东西：我们拥有的和我们占有的；

我们代表的东西：社会地位，名誉，光荣。

在绝大多数人看来，后面两点才是最重要的：我们经常觉得幸福主要取决于我们的财产以及我们在别人眼里重要与否。可完全不是这样，叔本华说：永远的不满足，竞争，对峙，人世沧桑，命运多舛……这一切都会毁了我们的幸福，如果我们的幸福仅仅是建立在“拥有什么”或是“代表什么”的基础上。在叔本华看来，幸福应该是在我们本性的“存在”之中，即我们原本的模样，幸福在我们内心的愉悦中，是我们能够感受的、理解的、想要的果实：“一个人为自己拥有的，能够在他孤独时陪伴着他的，不是任何其他人能够给予的，能够剥夺的，这些远比他拥有什么，或是在别人眼中是什么样的要重要。”^[4]

如果说我赞成叔本华的观点，却也只能是部分地赞同。经验告诉我们，幸福与我们的感知力密切相关，与我们的性格、我们的个性密切相关。某些个体要比另外一些个体更倾向于得到幸福：因为他们拥有健康的身体，因为他们乐观，因为他们天性快乐，因为他们总是容易看到事情好的一面，因为他们在情感上是平衡的……我能够赞同的是，我们私底下的天性使得我们趋于幸福或者不幸，这一切远比我们拥有的东西和我们的成功更加重要。这么多年以来，能够使我感到幸福的，并不是社会意义或者物质意义的成功——尽管这些也能够作用于我的幸福——而是能够让我自我完善，能够让我平复过往的伤痕，改变或者超越使我感到不幸的想法的内在的功夫，正是这内在的功夫赋予我在个人以及社会

意义上充分发展的权利，在很长时间里我一直加以拒绝的权利。正是在这一点上，我与叔本华有所分歧。如果说他的确很有道理，强调幸福主要取决于我们的感知力和个性，他却大大低估了我们能够作用于自我，作用于我们的感知力这一事实，我们能够充分发展我们的感知力，最终更好地实现我们最深层的向往。

而且，在这位哲学家的身上，有一种奇怪的矛盾之处，一方面，他的幸福说几乎具有基因决定论的性质，另一方面，他却试图告诉我们能够变得更加幸福的生活准则！也许是因为他的一生太过不幸，叔本华对于智慧的期待远比他自己所能够想象的要多。叔本华自小处于病态中，十七岁时，父亲的自杀给他造成了很大的创伤，而接下来的一生之中，他一直经历着难以名状的痛苦和情感上的失败。开始时他爱上了一个女演员，可女演员却并不爱他，这给他带来了强烈的失望之情。在完成其杰作《作为意志和表象的世界》时，他又和贴身女仆发生了关系，后者生下了一个死婴。接着，他又不得不放弃与一个病重女人结婚的计划。后来，他迷上了一位歌唱家，可这位歌唱家也没有能够正常地足月怀孕生产。于是自此之后他放弃了一切结婚的可能。可他的职业生活也不再能够给他带来更多的愉悦。尽管他将所有的希望都寄托在自己的书上，可他的作品却没有引起关注，在三十多年的时间里毫无反响。而他在大学里的教职同样带给了他残酷的失望：他在大学里教授的课程经常会被取消……因为没有听众。以至于他不得不死了心放弃教职。我们当然能够理解他对于生活的悲观态度……虽然不会完全赞同。

可我却尽可能反过来看待这件事情，我们通过心理的和精神的练习，改变我们看待自己和这个世界的目光。因而我和叔本华一样，都认为幸福或者不幸都存于我们自身，我也认为“同样的环境，每个人却拥有不同的世界”^[5]4。但是我和他完全不一样的是，我认为我们可以改变

自己的内心世界。

这三十多年以来，尤其是在美国，出版了很多论述幸福的社会学著述。这些著述谈论的与我们刚才所说的无异。我们可以简要得出以下三个结论：

我们具有某种天性，使得我们趋向幸福或者不幸；

从某种意义上来说，外在的条件（地理环境，生活之地，社会环境，夫妻关系，富有或贫穷等等）对于幸福产生的影响甚小；

随着我们对于自身，对于生活的看法的改变，随着我们改变自己的看法、想法、信仰，我们可以变得更加幸福，或者不那么幸福。

加州大学河滨分校的心理学系教授索尼娅·柳博米尔斯基认为，幸福百分之五十取决于个人的感知力（基因决定因素），百分之十受到生活环境和外在条件的影响，百分之四十则来自个人的努力。^[6]

^[1]Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux à travers cin-quantе règles de vie*, op. cit.

^[2]Ibid.

^[3]Ibid.

^[4]Ibid., *Eudémonologie*.

^[5]Ibid.

[\[6\]](#) L'Essentiel, Cerveau et Psycho, 2013年5—6月卷, p. 14。

由于未能获知其调查的主要方法, 我必须怀疑, 如此精确的评估是怎么来的。不过, 我还是将这一数据原封不动地呈现给我的读者!

钱能够带来幸福吗？

只要你想着还可能更幸福，你就永远不会幸福。[\[1\]](#)

——塞内加

经济危机来临，越来越多的人失去了安全感，而如果生活富足，对于钱未必能百分之百地让我们觉得更加幸福之类的判断，我们就会有所犹豫。我们都知道儒勒·列那尔饶有趣味的反诘：“如果钱不能带来幸福，那就还回去！”然而，世界各地的社会学调查仍然显示，钱并不是个人幸福的决定性因素。一九七四年，美国经济学家理查德·伊斯特林发表了一篇著名的搅局文章，在文章中他强调说，在一九四五年到一九六〇年间，他们国家的年人均毛收入有了百分之六十的飞跃，然而认为自己“很幸福”的比例却没有丝毫变化（百分之四十）。收入的显著提高和物质享受的增长所带来的生活方式的改变，并没有对个体的满意指数带来明显的影响。这篇文章引起了经济界的不适，因为它对美国最为牢固的信仰之一提出了质疑，在美国人看来，经济繁荣是幸福的主要原因之一，这与自由资本主义的美妙公式相得益彰：国民生产总值的提高等于个人和集体幸福感的增长。

法国统计与经济研究所的调查也揭示了类似的现象：在一九七五年到二〇〇〇年间，我们也可以看到，法国的国民经济生产总值增长超过百分之六十，而宣称自己“还算满意或很满意”的人群停滞在百分之七十五的比例。在欧洲的其他国家，统计数据更加残酷。例如在英国，在半个世纪里，国家的财富差不多翻了三倍，而自认为“非常幸福”的个人却

从一九五七年的百分之五十二跳水到二〇〇五年的百分之三十六。

切入问题的另一种方式是将贫富差距很大的国家各自的生活满意指数进行对比。我们或许可以想象，富有国家的人应该比所谓发展中国家的人感到幸福。然而事实完全不是这样：美国或瑞典的幸福率与墨西哥和加纳的幸福率差不多，然而这些国家人均收入的差距却是十倍的关系。

调查还揭示了另一个非常有趣的现象：那就是在幸福感中，社会性的比较起了决定性的作用。或者我们可以将儒勒·列那尔非常著名的那句话转化为社会性的表达：“仅仅自己感到幸福还不够，更重要的是别人不够幸福！”我们对于自己所处环境的欣赏程度取决于比较，我们还需要知道周围人生活得怎么样，是不是也处在与我们相近的社会环境中。我们的幸福是相对的，与别人的幸福密切相关。“身处巴黎的贫穷，那是两倍的贫穷。”埃米尔·左拉早就说过。美国学者迈克尔·哈格蒂（加利福尼亚大学戴维斯分校）因此指出，有些城镇个人收入差距较大，而有些城镇个人收入比较相近，前者的幸福率显然要低于后者：和样本中的高收入人群相比较之后，也会使得挣钱挣得相对较少的人更有不满意的感觉。另一项在大学生中所做的研究表明，他们当中的大多数人（百分之六十二）认为，如果知道同届的人挣三万美元，而自己的第一份工作就能挣三万三千美元，他们会感觉“更幸福”；相反，如果知道别人挣三万八千美元，自己的第一份工作挣的是三万五千美元，他们却不是那么幸福！^[2]

因此，社会内部贫富过于悬殊的害处就在这里，它会引起沮丧的感觉，然而，“媒体的全球化”却对个人幸福感起了负面的作用，因为个体已经越来越趋向于将自己的所有与其他人的所有进行比较，而且比较的范围不仅仅限于自己的周边，还扩展到了全球范围。可是，我们无法让

所有人都享有富人的生活方式，于是不满意的情绪很快在个体间传播开来，而原本在不比较的状态下，他们可以对自己的命运感到更加满意。

这就证明了，要想幸福，最重要的一点就是尽量避免超出自己的范围去衡量是否“更加”幸福或者“更加”富有。斯多葛派的哲学家塞内加在这句美妙的表述中就阐述了这个意思：“只要你想着还可能更幸福，你就永远不会幸福。”^[3]尽管如此，塞内加还是将金钱放入所谓“可取的”事物中。在这点上他和亚里士多德一样，认为占有必要的财产更好，而不是被剥夺所有的财产。但是，和大多数古代哲学家一样，过量的财产对于幸福而言不仅不是必要条件，甚至会损害幸福感，因为会随之产生因为财产带来的忧虑：害怕被偷，需要投入大量的时间对财产进行管理，对别人产生嫉妒，等等。拉封丹的寓言《补鞋匠和富翁》的故事就很好地展现了这个问题。极度贫穷，需要投入所有的精力维持生存，这当然会阻碍幸福感；但是一味地追求财富也同样致命。古代的智者都说，不要沦为金钱的奴隶，一旦拥有已经足够满足基本需要的财产，就必须懂得控制自己的欲望，将更多的时间留给家庭、朋友，留给我们的热爱所在和内心世界。

民意测验显示，在这方面，存在着很有趣的悖论。如果我们问：“在你看来，能够让你幸福的最重要的因素是什么？”钱和物质条件不会出现在主要因素的列表中。几乎在所有大陆，人们都趋向于认为，家庭、健康、工作、友谊和精神世界是幸福的主要支撑因素。我们顺便还应当注意到，精神世界这一因素出现的比例在法国很低，而在其他宗教信仰更为牢固的国家，这一比例要高很多。例如在美国，有宗教信仰的人比其他人要更加幸福，他们的生命也通常比其他人要长出七年的时间（更少酗酒、吸毒、自杀、抑郁和离婚）。然而现在，倘若我们这样问：“如今，你希望拥有什么，以求更加幸福？”大多数被调查的人却回

答说是“钱”（甚至比回答“健康”的更多）。

为什么一方面，我们觉得钱能够给我们带来更多的幸福，但是另一方面，我们又会觉得，它在幸福中的重要程度远不如家庭、友谊和健康呢？一个富有却不健康，或者缺少情感关爱的人当然会不如一个收入菲薄但却健康、拥有美好人际关系的人幸福。我认为，这方面有三个原因可以解释。

第一个原因在于我们都向往自己还未拥有的东西，自然，我们会将个人幸福感的增长列入我们最需要的东西之列。民意调查中，大多数回答问题的人都比较健康，对自己的情感和职业生活也较为满意。但是他们认为，如果能够拥有在他们看来正不幸缺少的东西——钱，他们会更幸福。再加上我们经历了战后严重的经济危机，生活在一个不停地挑起占有欲望的世界中。广告的狂轰滥炸，对于他人财富的展现，这一切最终都更加尖锐地刺激了我们的物欲，于是我们越来越感觉到对钱的需求。最近有一些研究——当然还有待证实——首次对幸福和经济增长之间的关系进行了揭示。^[4]即使我们上有片瓦遮体，也能吃饱肚子，我们还会因为没有钱去度假或者没有办法购买笔记本电脑而感到痛苦。在十八世纪中叶，让-雅克·卢梭已经让我们注意到，我们很快就会习惯技术进步为我们带来的舒适。而起初只是简单的方便很快就会演变为“需求”，于是我们会“因为失去而感到痛苦，而拥有时也不觉得幸福”。^[5]如果在今天，我们没有车，没有电视，没有电脑，没有手机，这在大多数已经拥有这些东西的人看来简直难以想象，对此，我们又能怎么看呢？

这一悖论存在的第二个原因在于我们经历了非常不确定的时期。比起经历过法国战后经济飞速发展三十年的父辈，我们更“缺乏安全感”：今天，所有人，或者几乎所有人都免不了失业的威胁，我们越来越处于

不稳定之中。对钱的需求对于某些人来说，是缩小贫富差距的要求，但更重要的是，对于相当多的人来说，是给自己一种安全感，以应对不确定的、令人焦虑的未来。

最后，钱代表的，远比物质财产的简单获取要多得多。钱可以满足我们的热情所在，满足我们旅行，满足我们以更为自由的方式生活的愿望。我们有很多更好的，对钱有所欲求的理由，金钱不是目的，而是使我们方便生活，为我们带来帮助，实现我们深层向往的手段。

[1] Sénèque, De la colère, III, 30, 3.

[2] Amos Tversky, Dale Griffin, «Endowments and Contracts in Judgments of Well-Being», 见R. J. Zeckhauser主编, Strategy and Choice, MIT Press, 1991.

[3] Sénèque, De la colère, III, 30, 3.

[4] Marie de Vergès, «Parlons bonheur, parlons croissance», Le Monde, 26 février 2013.

[5] Jean-Jacques Rousseau, Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes, II.

指挥激情的大脑

改变生活从改变大脑开始。[\[1\]](#)

——里克·汉森

二十世纪为我们呈现了科学戏剧化的巨变，无论是从无限大的领域（天体物理学）来说，还是从无限小的领域（量子物理）来说，或者从生活的科学而言，都是如此。然而，还是有一块大陆几乎没有能够得到开发：人类的大脑。近三十年以来，很多研究都专注于此，二十一世纪一定会为我们揭示大脑的复杂秘密，甚至会让了解，我们的精神究竟是如何运作的，它与身体之间又是怎样相互呼应的。

然而，初步的研究成果已经昭示了大脑的神奇变化，而且它直接作用于我们的主观幸福感。因此，我们发现大脑中的某些分子在我们的情感平衡中起到至关重要的作用。有六十多个神经冲动传送媒介占据了我们的[\[2\]](#)大脑。这些物质来自氨基酸，通过神经冲动保证神经元之间的交流，促成或者抑制神经冲动的蔓延。一个过于兴奋的神经冲动就会引起另一个神经冲动的无能。每一个大脑叶从中枢系统那里接收电流，负责将其转化为化学信息，而大脑的协调正是取决于这样的转变。神经冲动传送媒介会受到干扰，不平衡的食物、情感的过度或者缺乏睡眠都可能是造成干扰的原因。

神经生物学家埃里克·布雷弗曼运用脑电活动图进行了大脑电波运

行的研究。^[3]自八十年代，哈佛医学院的研究者发明了脑电活动图这一大脑成像技术以来，我们得以审视大脑的多巴胺、乙酰胆碱、伽马氨基丁酸和血清素分泌是否平衡。多巴胺对应的是精力和动机，乙酰胆碱有助于创造力和记忆，伽马氨基丁酸能够让人感到放松，能够带来脾性的稳定，血清素与生活的乐趣、满足的情感甚为相关。在布雷弗曼看来，大脑的这四个神经冲动传送媒介对于我们的行为产生了至关重要的影响。

因此，一个伽马氨基丁酸分泌平衡的人会趋向于表现出善意与忠诚，他也往往能够以一种相对置之度外的方式应对问题。这一神经冲动传送媒介也与内啡肽的产生相关，而内啡肽是在身体付出努力——无论是运动还是性活动——时释放出来的分子，能够给予欣快的感觉。但是如果伽马氨基丁酸的分泌过度，这个人就会倾向于为他人牺牲自我，并且会依附于他人。相反，如果这一神经冲动传送媒介严重无能，那就会产生某种不稳定的情绪，也会倾向于失去对自我的控制。

多巴胺大多来自额叶，它可以等同于生活的欲望、动机以及决定力。多巴胺占主导地位时，人就会显得活泼外向，喜欢权力，不过似乎很难接受批评。如果过度，就会引起过于冲动的行为，甚至是暴力行为。

乙酰胆碱是壁叶制造的，与创造力、直觉、社会性、冒险趣味和记忆密切相关。如果过度，有可能导致极度的利他主义；个体会觉得周围的人都在利用他的服务，甚至会变成妄想狂。然而如果缺乏乙酰胆碱，个体会丧失现实感，失去集中精力的能力。

血清素存在于身体的缝隙中，一直到小肠，它与生活的快乐、乐观主义、满意、安宁、睡眠等等都有关系，与大脑两个半球的协调也相

关。如果过度，就会引起神经质，会缺少自信：个体遭到一点点批评就会觉得自己被冒犯，因此“想到自己给他人带来不快，有一种接近病态的恐慌”。而倘若缺少血清素，个体就会觉得遭到亲友的抛弃，会自我封闭。抑郁就是血清素缺乏所造成的一种常见症候。

除了神经冲动传送媒介之外，大脑还受到激素的影响，这是内分泌腺体分泌的物质，例如垂体、甲状腺、肾上腺和生殖系统的腺体等。激素也有可能是胰腺制造的，胰腺可以分泌胰岛素，或是丘脑制造的，丘脑可以分泌催产素等等，这些我们都将在下文中有提及。

腺体或是器官释放了激素后，激素进入血液，激素通常来说会与蛋白质结合，后者能够控制它们的反应，从而保证大多数生理功能的正常运转，例如细胞代谢、性成长或是对抗紧张的身体反应等等。总之，就像一把钥匙找到了正确的锁芯一样，激素应当在与之相对应的接收器中留存下来，处于其目标器官中，这样就可以帮助人体适应环境或者帮助人体面对得到呈现的需求。

在主观幸福感和正面的情感中扮演重要作用的激素有催产素等，催产素是丘脑综合制造的，在性高潮、分娩或哺乳时能够得到释放。这种多肽物质在我们对他人的信任中能够起到积极的作用，能够促进同情、慷慨等情感，产生帮助的欲望。催产素同样能够减少我们在社会环境中体会到的紧张感和焦虑感。[\[4\]](#)

激素系统通过反馈效应来自我控制，反馈效应会鼓励或抑制激素的生产。但是激素分泌经常会受到紧张的干扰，干扰素会损害、阻碍或者改变激素的反应，引起机体运转的有害后果。提到这类有害物质，除了我们已经有所了解的汞和铅以外，还有在我们周边环境中，很多塑料物

质所含有的双酚A和酞酸盐，还有用于制作防腐剂的**对羟基苯甲酸酯类**物质，这类物质在某些化妆品、工业食品以及制药中经常会使用到。

在最近得到很大进展的研究为我们揭示了另一个与主观幸福感密切相关的因素：即一个谓之为“**5-羟基色胺**”的基因的长度，该基因决定了负责血清素传递的分子的制造，我们在前文中看到过，血清素是有助于乐观主义、生活乐趣和安宁感的神经冲动传送媒介。这一基因的长度根据不同个体而有所不同，对于我们的情绪产生了不可低估的作用。在美国，一项基于两千五百七十四人的研究才揭示了这一点，如果该基因速率小，它所提供的神经冲动传送就少，主体就更容易对令人紧张的事件产生反应，与此相反，如果该基因速率大，主体就更容易记住正面的事件。[\[5\]](#)

因而，我们的情感生活深受我们大脑，同时也深受我们身体分泌的化学物质的影响。这一切都对我们幸福或者不幸的倾向具有决定性的作用，这是叔本华在他的时代里已经预感到的，虽然那时还没有任何知识体系能够揭示生命有机体的化学运转。但是倘若说我们能够感觉到神经递质或激素在我们的情绪中起到了决定性的作用，科学研究却表明，我们可以作用于它们，渐渐改变我们的习惯和行为。因此，最近发现，我们具有令人惊讶的神经可塑性：随着经历的增加，我们通过制造新的神经元和新的神经元连接在不停地改变自己的大脑。

一方面可以看到，我们幸福与否的倾向受到我们所继承的基因的影响，受到机体化学分泌物的影响，但是另一方面，我们又可以发现，这一切却不是一成不变的，因为我们的倾向可以得到改变，可以通过改变

我们摄入的食物、我们的行为、我们的生活方式来实现，当代科学彻底地推翻了所谓的基因决定论。当然，我们的基因在很大程度上影响了我们能否得到幸福，但是它并不能够完全决定。基因在很大程度上建立起了我们的情感结构，但是我们能够作用于我们的情感，我们的灵魂状态。而这些，早在三百五十年前，一个荷兰的犹太哲学家，巴鲁赫·斯宾诺莎就已经理解并且有所解释，我们将在本书的最后对其有所观照。

[1] Rick Hanson, *Le Cerveau de Bouddha. Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Les Arènes, 2011.

[2] 在此需要对Émilie Houin和Petit Larousse médical表示感谢，这一章的若干数据都来自他们。

[3] 埃里克·布雷弗曼是普林斯顿大学脑科学中心诊所的前负责人，也曾任纽约和费城的病理学医学中心负责人。请参考他的著述*Un cerveau à 100%*, Thierry Souccar Éditions, 2007, 下文的相关数据均出自该书。

[4] Martin-Du Pan, *Revue médicale suisse*, 2012, 8:627-630.

[5] *Journal of Human Genetics*, 56, 456-459 (juin 2011) ; <http://www.nature.com/jhg/journal/v56/n6/full/jhg201139a.html>.

专注……和梦想的艺术

就在我们对生活有所期待的时候，生活已然流逝。[\[1\]](#)

——塞内加

我们已经强调过，内在的意识质量是幸福的决定性因素。我们意识到的经历越是正面的，我们就越是能够感觉到愉悦，越是能拥有幸福感。作为自省性的行为，意识让我们得以充分“品尝”我们的幸福，而反过来，幸福也会因此更加强烈、深刻和持久。同样决定性的是，我们的幸福也取决于我们对自己所做的事情的专注程度。古代斯多葛派和伊壁鸠鲁主义的智者都曾经强调过这极为关键的一点，认为我们在“做”的一刻就意味着永恒。所谓的至福并不在于现时的此刻。最近的科学研究也肯定了许多哲学家和心理学家很早以前就提出的这一观点。多亏了大脑成像技术，神经科学的研究者得以确证，我们的大脑活动区域在精力相对集中时与精力游离时，或是反复思来想去时会产生很大的区别。[\[2\]](#)临床观察表明，承受精神困扰或是沮丧时，主体通常是以“思来想去”的方式来运转的，这与感到幸福的主体截然不同，后者的精力则是从一个活动到另一个活动，专注于自己眼下所做的事情。因此，我们在专注/集中与幸福感之间建立了某种关系，反之，思来想去/精神游离与不幸感之间亦存在着一定联系，我们也能够借助研究来确定这些不同的灵魂状态的脑力集中情况。

对于罹患抑郁症的病人，不同的治疗都产生了显著的成果，总体都是教会他们专注于眼下。在这些治疗中，最为有名的当属美国精神分析

专家乔恩·卡巴金创立的“正念”疗法，其灵感来自佛家的冥思，而法国的精神分析专家克里斯多夫·安德烈正是冥思疗法的主要推广者之一。^[3]静思能够让我们集中注意力，同时并不造成紧张，因此我们能够平复精神，不再让自己的思想茫然地兜着圈，只是在自己的内心打转。鉴于身体和精神之间的相互作用，这种平静会同时对我们的机体和情感都产生影响。此外，对沉思者还做了一些特别的研究，例如法国人马修·李卡德，他自接近四十岁以来每天都要进行好几个小时的冥思。这些特别研究都表明，实践冥思的人会引起大脑的特别反应：他们大脑的射线波要远远强于其他个体，他们能够更好地实现“大脑电解质活动的整体同步”，同时，他们大脑的“神经元可塑性也大大增加，也就是说其神经元趋向于建立更多的连接”。^[4]

如果说有规律的冥思活动能够帮助我们“正念”生活，日常生活中的经历却也可以成为我们主观幸福感的来源，产生类似的效果。只需要专注我们眼下所做的事情即可，例如我们在做饭时的感觉，吃东西时的感觉，走路时的感觉，工作时的感觉，听音乐时的感觉……只要我们专注于此，远比我们一边完成这些任务、从事这些活动时却一边想着别的事情，或是让我们的精神游离在另外的事情上要幸福得多。因此，从今之后，日常生活中的所有时刻都可以构成我们幸福的来源，不仅仅是因为这些不同的活动本身给我们带来的愉悦感，而且，我们的专注刺激了我们的大脑，以至于我们的大脑产生了微波或是能够加深我们幸福感的物质。

我们发现，我们经常并不活在当下，我们的思绪总是喜欢往过去或者未来而去。我们喜欢同时完成几个任务。我们在工作的同时还想着其他好几件不同的事情。活动过度的现代生活只能加剧这类倾向，当今的社会，紧张指数、慢性疲劳、抑郁与惊惶的指数都在增加。因此，如果

我们能够更加专注于手边的事情，在有所为的同时更专注于自己的感觉、感知，我们就可以改变生活。

同样不能避免的是，我必须对刚才所说的一切进行两点修正。所有关于智慧或个人发展的著作当然都会指出上述这极为关键的一点，^[5]但是在我看来，与此同时，有一个补充性的事实同样极为重要。如果说当下的生活方式使得我们的精力日益分散，思想游离在当下的时刻之外的确是造成紧张和不适的原因，可或许我们不应该坠入另一个极端，排除一切遐想或是精神的游离。为了达到平衡，我们当然应该精力集中、专注，但是我们的精神也需要没有明确目的的漫步，听任我们的兴之所至，跟随我们的灵感和联想。这就是我们夜间在梦中所经历的一切，能够平衡我们白天的活动，后者往往是受到控制的、有意识的。然而，在白天的某些时刻，在我们尤其专注于工作或是某些日常活动之后，能够拥有放松注意力的时刻，让我们的精神飘荡一会儿，游离一会儿，听任思绪来来去去，这也并不见得是件坏事。这类“精力分散”与专注于过去的悔恨、对未来的忧虑等等的“思来想去”不是一回事，后者往往会为我们带来负面的情绪。蒙田告诉我们，这就是他飞身上马能够感受到愉悦的原因所在：骑马可以让他尽情地遐想。

有很多孩子为自己不能集中精力而苦恼，他们多动，神经质，这一切都给我留下了深刻印象。因为这些孩子往往很容易受到外界刺激的蛊惑：努力在学校集中精力，同时脑子里又无时无刻不在想着电视、电脑、游戏机，这一切在相互作用。在他们的生活中，没有足够的空间和时间让他们得以建立属于自己的内心世界。然而，内心世界的建立一方面取决于思想和教育，但另一方面，也依靠能够让孩子尽情驰骋想象的遐想和游戏。“外界过多的诱惑会压抑孩子的创造激情，阻碍他们的自

我演说、自我表达和创新能力，临床心理学家塞维姆·瑞丁格解释道。对于孩子来说，尽管有电脑世界的存在，游戏仍然是构建自我存在的一种重要方式。正是在游戏中，孩子能够尽情地享受自由，无拘无束，品尝只属于自己的内在空间。游戏让孩子能够构建、拆建、再建现实，能够消化掉自己承受的痛苦。这样，如果他走入了困境，他就能够在更远或是更高的地方寻找到解决方案。离开一段距离，从而才能找到生命的冲动。”^[6]作为成人，我们总是受到外部世界和无数有待完成的任务的蛊惑，我们也一样，通常，我们都是按照“合理思维”或是“集中精力”的方式来维持机体的运转。我们最终也会窒息，干涸。

因此，我们的精神既需要集中专注，也同样需要放松，需要在内心的静默之中得以重生，它可以是冥思的成果，但也可以通过遐想、流浪和想象来实现。处于不活动的状态，保持安静，听音乐，阅读诗歌，欣赏自然或是艺术作品都是用来强化我们内心生活的珍贵手段。通常，和孩子玩游戏的道理是一样的，我们往往在放松精神的同时，突然不期地寻求到问题的解决办法，有了非同一般的想法，找到了让我们不再困在原地，能够重新出发的灵感。有些治疗方法就在于让主体改变意识的状态，让大脑不再以惯常的理性方式运转，鼓励某些遭到压抑的情感的释放。在传统世界里，萨满教的灵魂附体就是极为典型的经验，类似古希腊罗马人通过原始崇拜所体验到的状态。现代西方社会吸收了这类在很多传统文化中依然存留的方法，创造出精神治疗的手段，正是建立在改变意识和精神恍惚之上：催眠或是“灵魂出窍”就是极好的例子。正因为主体处于不稳定之中，他的大脑不再按照往常控制的方式运转，他才能够让他内心的思路得以自由发展，进入另一种“存在的状态”。

第二点需要修正，也非常重要的是：如果说我们的幸福在很大程度上取决于在现时的生活能力，同时也取决于我们能够记住生活中幸福时

刻的倾向。如果精神游离在过去，如果我们在其中挖掘负面的回忆、悔恨和遗憾，我们就会感到不幸；但是，如果我们在过去中挖掘到的是幸福的时刻，我们却会收获珍贵稀有的幸福。幸福是靠幸福的意识滋养的，如果说这一意识总是在现时中忙碌，它却也需要启动想象，占有想象，以这种方式“对待”过去的记忆。在《追忆似水年华》中，普鲁斯特颂扬的就是我们所挖掘的某种记忆带给我们的幸福。但是在古代，哲学家已经强调指出了这一点。在《斐德罗篇》中，柏拉图谈到灵魂的愉悦时，重点指出了记忆的作用，他当然谈到了分配给记忆的身体的快感，作为反射，我还希望能够再次经历这份愉悦。正是因为在我的记忆中，我保留了喝好酒时感受到的强烈的愉悦感，所以不仅我在回忆时感到幸福，而且希望能够再次品尝。伊壁鸠鲁也强调了记忆的重要作用，认为这是幸福的催化剂，尤其当身体承受疾病或者虐待的折磨时，只有对于幸福时刻的记忆可以让我们重新找回安宁，存在深层的安宁。但是这不完全是在精神在过去之河中的游历，就像在普鲁斯特笔下那样，记忆让我们能够重新经历幸福的感觉。多亏了记忆的重建，幸福能够在现时之中得到体验。

我还要补充一点，如果说记忆对幸福感有所贡献——但有时也会带来不幸感——这是因为它趋向于将我们的生活放置在一定的时间段里。然而，如果说我们在某时某刻，能够经历强烈的愉悦感，我们却在记忆中保留了过去所有的体验，所有能将此刻与其他时刻联系起来，将我们与同类联系起来的情感，尽管不必明确地激活。正是基于这一点，我们的身份才得以确立，反过来，阿尔茨海默病的所有悲剧也正在于此。几年前，我曾经在十几个小时的时间里彻底失去了记忆（暂时性的失忆），于是我意识到，这份所谓的“失去”带来的是某种形式的人格解体：不再认识任何人，对于我们的过去不再有任何记忆，我们就像是与自己切断了联系。再也没有任何现时的愉悦能够补充“自我”意识的关键

性特点，亦即它能够融入绵延的特性。

[1] Sénèque, Lettres à Lucilius, I, 1.

[2] 我们可以在两位萨尔贝提埃慈善医院的精神分析专家Antoine Pelissolo和Thomas Mauras的一篇文章里找到对此项工作的精彩综述, «Le cerveau heureux», Cerveau et Psycho, juillet 2013, p. 26-32。

[3] Christophe André, Méditer jour après jour, L'Iconoclaste, 2011. 另一部哲学家和佛教冥思者Fabrice Midal的著述也很值得参考, Pratique de la méditation, Le Livre de Poche, 2012.

[4] Antoine Pelissolo Thomas Mauras, 见前引。

[5] 其中最为畅销的一部书谈的就是这个问题: Eckart Tolle, Le Pouvoir du moment présent, Ariane, 2000.

[6] Sevim Riedinger, Le Monde secret de l'enfant, Carnets Nord/Éditions Montparnasse, 2013, p. 79.

我们存在，缘于我们所思

如果我幸福，那将是多么幸福的事啊！

——伍迪·艾伦

现代心理学又重新抛出了一个古老的哲学争论，关于我们的情感（激情，感情）与我们的思维、信仰之间的关系问题。或者可以反过来说，我们的激情和感情是思维与信仰的成果吗？我们可以用一个具体的例子来说明这个问题：有一个悲伤的人，他怀疑自己的能力，他是因为总是想着自己无能、相信自己无能才变得悲伤呢，还是因为小时候经历过某种创伤，怀有这样的情感以至于变得悲伤，在心底里埋藏下某种低人一等的情结？

古人倾向于将思维放置于情绪之前。“我们存在，缘于我们所思。”佛祖说。而自斯宾诺莎和弗洛伊德以来，现代人则充分估计了情感的作用，在他们看来，或许是情感决定了我们思维的内容。但是，随着二十世纪末实证心理学的发展，当代学者再次强调思维和信仰在情感生活中的决定性作用。

我却认为这是个伪问题。在我看来，事实是情感与思维之间本身就是互相作用、彼此制约的关系。有时激情会被置于思维之前：由于有天我被狗咬了，我害怕狗，认为狗很危险。有时思维会被置于激情之前：我的母亲告诉我，狗很危险，于是看到有一条狗向我走来，我就怕得发抖。重要的是，在这两种情况下，我们都可以作用于情感，以期发展思维和信仰，就像我们可以作用于思维和信仰，以期更好地管理自己的情

感生活一样。

大部分取得较好成效的行为治疗都是通过重新设计的、正面的活动，将情感的作用与思维的作用联系在一起。身体和精神、情感和思想都被充分地调动起来，将我们从某种创伤、某种过度的癖好或是过去的噩梦中解脱出来。但是作用于情感和思维的工作并不见得都是用来治疗的，它也可以起到预防的作用。所谓的预防，就是当某种想法或者某种情绪出现的时候就拉响警报，这样就可以避免受到干扰。关注内心的生活，经常内省，这些都有助于我们对于作用于自身的因素越来越敏感，趁着干扰我们的想法和情感还没在我们的内心牢牢扎根之前就有所行动。这也是冥思的重要功效之一：正是通过这一日常的练习，我们能够与自己的思想和情绪保持一定距离，这样我们就可以学会，不要沉浸在突然出现的情感中，或者任由自己被一点点小小的想法所纠缠。我们学会不再说“我生气了”或是“我悲伤了”，我们会观察到，“瞧，愤怒、悲伤就要降临”。拉开一定的距离有助于我们更好地掌握自己的情感生活，能够警惕地选择即将作用于我们精神的想法。

我们也可以再进一步，主动作用于我们的思维和信仰。如果我们能够理解外部世界只是我们内心世界的投射，我们就更加能够接受这一点。看到一片风景，商人看到的是有待开发的地产，诗人则是一片“象征的森林”，坠入情网的人想到的是爱人，幻想着能和他或她一起在这里散步，忧郁的人满怀愁思地回忆起曾经在类似的地方所发生过的一切，快乐的人享受着风景的色彩与谐和，消沉的人看到的只是单调枯燥的场景。我们的想法和我们的信仰，就像我们的灵魂状态一样，决定了我们与世界的关系。同样的环境下，一个自信的人看到的是机会，而一个胆小怕事的人看到的就只是风险。一个尊重自己的人从来不会怀疑别

人对他的尊重，而一个失去自我尊重的人对于一点点批评也会极为敏感，会扩大其负面效应。

古人对于这一点也有很好的理解。斯多葛派的智者埃彼克泰特就曾经说过：“只要是你不想，就没有人能够伤害你。因为，只有你认为你受到了损害，你才会因为受到损害而痛苦。”^[1]关于佛家和斯多葛派的智慧，我们稍后会花更多的篇幅来谈。眼下我们需要强调的是，作用于我们的思想和信仰对于幸福生活的构建何其关键。叔本华也抓住了这一点，他也强调发展正面思想和去除旧的、负面信仰的重要性。在其著述《幸福的艺术》中，他劝诫我们：“一定要重视眼前拥有的东西，其重视的程度，应该仿若我们被剥夺了这样东西一样”^[2]（物质财产，健康，社会地位，爱情），因为通常是在失去之后，我们才会感受到我们曾经多么幸运。我们不应该想“如果我拥有它”，而是应该想“如果我失去它”。想想那些比我们还要糟糕的人，而不是去看比我们还要好的人，因为当代社会学已经肯定，比较是幸福或是不幸的关键因素。^[3]叔本华还建议，应当回避那些能够无限增加我们希望的东西，就像回避那些能够无限扩大我们恐惧的东西一样。^[4]而当代哲学家安德烈·孔特-斯蓬维尔按照自己的方式建立了幸福哲学，其核心就是绝望的智慧：“智者无所等待，无所期望。因为他已经幸福满满，他什么也不缺。正因为他什么也不缺，他幸福满满。”^[5]

马丁·塞利格曼是宾夕法尼亚大学的教授，在费城执掌正向心理学研究中心。四十年以来，他始终是正向心理学的先驱之一，关注人类积极心理的运转，提倡能够让个人得到充分发展的各种积极因素。正向心理学不聚焦疾病或是不幸福感，而是将研究的重点放在心理健康的源头

上。因此，塞利格曼的多项研究都致力于理解造成健康或是疾病、幸福或是不幸的原因究竟是什么。这些研究分布在几十年的时间跨度里，采集了几千个样本，而研究结论趋向于重新恢复关于“乐观主义者”与“悲观主义者”的古老区分，前者总是看到事物好的一面，满怀信心地对待未来，而后者则倾向于看到事物坏的一面，面对未来总是忧心忡忡。不过这些研究再加上其他学者的补充研究，都趋向于表明，总体来说，在所有领域，“乐观主义者”都要比“悲观主义者”来得成功，因此乐观主义者也往往更趋向于幸福。因为他们对生活有信心，总是能够更从容地面对未来，比起悲观主义者，乐观主义者更能够将正面的事件和正能量的相遇吸引到自己身上来。他们的身体也往往更健康，抑郁的概率比悲观主义者要少八倍，他们的期望寿命也更高。^[6]无论在什么样的艰苦环境下，乐观主义者总是趋向于寻找解决问题的方法，而悲观主义者则相信根本没有解决办法，或者认为危机环境将永远持续下去。说到底，悲观主义者认为幸福是不可能的。最多他们会用伍迪·艾伦那句最著名的箴言来表达自己的感受：“如果我幸福，那将是多么幸福的事啊！”

那么，为什么有些人会越来越乐观，而另一些人则倾向于悲观？塞利格曼提出了好几个因素，最主要的是遗传基因所传递的个体的敏感度。但是父辈或是老师的影响也是不可忽视的，就像总体的社会环境和宗教一样。因此，某些民族显得比其他民族更为乐观：美国人就是这样，而法国人以世界上最为悲观的民族著称。媒体的影响也是决定性的：对于趋向不好的事情，媒体上不断出现的大标题会为我们带来焦虑的气氛。如果说，对于一个典型的悲观主义者来说，很难让他在一夜之间转变为“乐观主义者”，我们每个人却都具有一定的自主权，可以通过更加有信心地对待生活的方式减轻我们思想和信仰中负面的因素。也许人只能够通过这种方式做到更加幸福一点，或者，即便没有，至少能感觉到少一点不幸。

[1]Épictète, Manuel, Arlea, 1990.

[2]Arthur Schopenhauer, L'Art d'être heureux..., 第25则。

[3]Ibid., 第27则。

[4]Ibid., 第18则。

[5]参见André Comte-Sponville两卷本的著述, Traité du désespoir et de la béatitude, PUF, 1991。

[6]Martin Seligman, La Force de l'optimisme, [Authentic Happiness, Simon and Schuster, 2002]/Interéditions Dunod, 2008.

生命的长度

啊，生活，没有人能将这项工作
进行到底，这多么令人快乐啊！[\[1\]](#)

——克里斯蒂安·波班

“您幸福吗？”以这样愚蠢的方式来提出这个问题，我总感觉到非常不舒服。如果这个问题针对的是我目前的状况，那么，它就不具备任何真正的意义：在电视台的演播现场，因为我感觉不太舒服，如果问我这个问题，我就想要回答“不”，但是总的来说，我觉得我的生活是幸福的……反过来也有可能。如果这个问题针对的是持续一段时间的总体状况，这个问题又显得过于二元：就好像我们要么就是完全幸福的，否则就是完全不幸的。事实上，我们每个人都是“多多少少幸福着”，我们对于幸福的感觉会随着时间发生变化。今天，我可以说我总体上是幸福的，也就是说对我的生活感到满意，当然，远远要比十年或二十年前更为满意；但是也许十年之后，我会没有那么幸福，或者更加幸福。我们的目的在于追寻更深层次的、更加持久的幸福，只要生命允许我们那么做。

对于主观幸福感不同指标做出分析的研究者指出，每个个体都有与其个性相连的幸福的“定点”。每个个体都有寻求幸福的自然倾向。如果遭遇到困境（疾病，职业或是情感上的挫折），个体就处在这个“定点”之下，而经历正面的事情（结婚，升职），他就处在这个“定点”之

上。但是不管怎么说，他最终都会回到这个“定点”上。有些研究表明，大部分中了乐透大奖的人都体验过幸福的高峰，但是只不过几个月的时间，他又渐渐回到了以前主观幸福感的水平上。反过来说，有不少人因为事故致残，他们在某个时间段内往往感觉到非常不幸，甚至想要死，可接着，继续活下去的愿望又占了上风，他们的情况渐趋改善，平均大约两年的时间，又重新回到“定点”上，亦即他们在事故之前所体验到的幸福的恒定水平。^[2]

所有关于自我，寻找智慧的工作都在于提高我们满意的“定点”，能够让我们的幸福感越来越强烈、深刻和持续。我自己就有过这样的实验，证明我们能够在幸福能力上不断跨越。我们能够跨越构成我们幸福倾向的“定点”之上一级又一级台阶。

而与这种内心修为主观发展的可能并行的，还有一生之中幸福指征的变化，这一点对于大多数个体来说都差不多。统计研究表明，的确，大多数人在不同年龄段的幸福指征有所变化，而且这种变化彼此之间没有太大区别。因此在法国，自一九七五年以来，每年都进行一项关于生活满意度的民意调查，法国统计与经济研究所的研究者指出，无论调查的是哪一代人，在满意度的变化上都会出现年龄效应。总的说来，从二十岁到五十岁左右，人们的生活满意度在不断下降，可五十岁开始，生活满意度又会有一个明显的提高，一直到七十岁左右，然后从七十岁开始，又开始新一轮的满意度下滑。^[3]研究者没有就这一现象给出解释。不过，在我看来，或许进一步可以验证我们所提出的假设，从二十岁到五十岁，满意度总体下滑与幻灭、承认生活所带来的困境以及我们所能观察到的三十岁到五十岁间的大多数人对生活的不断质疑密切相关。接下来，从五十岁到七十岁左右，满意度有明显的提高可以解释为抵达成

熟使然：我们对自己的职业生活越来越满意。随着经验的积累，我们对自己、对他人有了更好的认知，这让我们能够更好地生活。有时，我们会基于新的价值观和新的愿望重新调整我们的存在。有些人甚至完全“重建”他们的生活。而从七十岁之后满意度又开始下滑，主要原因应该是为衰老所折磨——对于健康问题日渐焦虑，身体和智力渐渐降低，眼见得越来越接近死亡等等，同时，我们也可能会为朋友，甚至配偶的离世而痛苦。

因此——关于这一点我们还没有充分论述过——对于大多数人来说，我们的幸福取决于与他人的关系。

[1] 见Le Monde des Religions, 对谈, nov. d é c. 2013。

[2] P. Brickman, D. Coates, R. Janoff-Bulman, «Lotery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?», Journal of Personality and Social Psychology, vol. 36, 1978.

[3] C é d r i c Afsa和Vincent Marcus, «Le bonheur attend-il le nombre des années?», France, Insee, portrait social, é d i t i o n 2008。

没有他人，我们能够幸福吗？

没有人会选择没有朋友的生活，
哪怕他拥有其他所有财富。^[1]

——亚里士多德

幸福可以是完全在自我中心主义管理之下的成果吗？我们也不必伤害他人，但是我们能够完全不去理会他们，只是将所有的注意力都放在个人幸福感的增长上。当代的社会学告诉我们，爱、友谊、情感的联系（与健康、工作一起）是幸福的主要支柱。亚里士多德和伊壁鸠鲁早已指出：没有友谊就不会有真正的幸福。亚里士多德却并没有刻意将夫妻之爱从友谊中分离出来，对于他来说这是完全相同的情感，都包含着身份的确立和互相的给予，夫妻和朋友都是一样，正是这两方面铸就了彼此的幸福。身份的确立，因为我们首先必须承认，朋友是“另一个自我”^[2]，拥有同样的向往、同样的趣味、同样的爱好、同样的价值观，有时甚至我们会有相同的生活规划。能够找到一个在人生的主要方面都能够和自己达成一致的存在是多么幸福的事情啊。第欧根尼·拉尔修记述过这样的故事，人们问亚里士多德什么是朋友，他总是习惯性地回答道：“那是一颗灵魂居于两具身体中。”^[3]而蒙田在谈及他与艾蒂安·德·拉博埃西时，说的也是差不多的话：“自我们第一次相遇……我们就觉得彼此之间互相着迷，仿佛熟识已久，无法分离……再也没有什么东西比我们之间的距离还要近。”^[4]互相的给予，因为爱需要分享才能够盛开：如果你爱上了一个人，他却不爱你，那么你只能是不幸的。除了上

述的这两点，我还要加上一点，这一点亚里士多德没有讲得很明白，那就是彼此之间的相异性，因为在他人身上尤其打动我们的，往往也是他的与众不同，无法消减的独具的魅力，他特有的面貌。我们为这份特别之处感到高兴，也为我们的朋友所享有的自由感到高兴，我们希望这一切不断地增强，一直延续下去。

亚里士多德所说的友爱之爱意味着有一个亲爱的人，我们愿意与他一起构筑“共同的事业”：从一起分享艺术、体育、游戏、精神的激情，到共同建立一个家庭。而且，哲学家还明确说道：“一小群朋友足矣，就像对于食物来说，只需要一点点调料即可。”^[5]

没有爱，也就是说，没有情感共享的经验，谁也不可能得到幸福。但这并不意味着所有形式的爱都能够让人幸福。例如建立在肉体欲望之上的激情之爱，通常，因为它往往会将对象理想化，所以有可能会带来极大的不幸。的确，在激情之爱中有着某种病态的东西：将对象理想化，诱惑的游戏，嫉妒，悲伤与极乐、希望与幻灭交织着.....有很多爱情关系都是以某种激情的方式揭开序幕，之后才能得到发展，对对方会有更深的了解，彼此一体的友谊，这样爱情才能够变得持久和幸福。

当然，在任何的情感关系中，都存在着自我中心主义与利他主义的双重维度：一方面，我们一定会在我们付出或者接受的爱中考虑到自己的问题，但另一方面，我们也必定会操心他人，操心着他的快乐、他的幸福以及他的个人实现。这两个方面可能会以完全不同的方式彼此交织。朋友/情侣的相互付出越是以利他主义为核心，他们的爱也就越强烈，越焕发光彩。但是，倾自己所能地付出也不能到令自己不幸的地

步。蒙田不赞同许多基督徒的牺牲精神，他认为在对他人的爱和帮助中，我们不应该超出自己的能力去付出：“在我看来，为了服务他人放弃自我健康而快乐的生活，这是错误的，有违本性的。”^[6]

现代的很多思想家都认为，从内心深处而言人都是自私的，而且都会围绕自己的利益行事，哪怕有时表面上看起来对自己的利益并不关心。这早已是托马斯·霍布斯和亚当·斯密的提法，弗洛伊德也表示赞同。这种对于人性的悲观主义观点也许是袭承了基督教关于原罪的教义，在基督教看来，深受腐蚀的人性只有通过神的宽恕才能够得到修复。只是我们去掉了上帝，却只承受了其中的悲观主义部分！然而，从另一方面来说，这种观点却也基于我们在上文中已经提到过的一个事实：我们开展行动、追求自己的向往时，往往都是自利的核心在推动我们有所行为：慷慨的人在给予中得到快乐，这和吝啬鬼在守护中得到快乐一样。但是人心还有另外一条准则，似乎同样也具有普遍意义，只不过这些悲观主义的思想家不知道：贡献于他人的幸福之时，我们也建构了自己的幸福。

的确，不少科学研究表明，幸福与利他主义之间存在着某种联系：最为幸福的人群往往是向他人张开双臂，并且关注他人的命运就像是关注自己的命运一样，甚至比起自己的命运来说更关注他人的命运。^[7]对自己的爱与对他人的爱并不矛盾，而幸福与让他人幸福也不矛盾。甚至正相反，关注他人能够减少自我中心主义，后者却恰恰是不幸的主要原因之一。

尽管“利他主义”一词直至十九世纪，才第一次在奥古斯特·孔特笔下出现，但是它所涵盖的意义——爱与赠予——以及它与幸福之间的直

接关联却早就得到了智者、神秘主义学者和哲学家的阐述。柏拉图早在《高尔吉亚篇》中就已经说过：“最幸福的人是灵魂中没有一丝恶的人。”圣徒保罗也曾经转述过耶稣的这句话——可奇怪的是，这句话并没有出现在《福音书》里，然而它却表达了基督精神的精髓：“给予比得到更让人快乐。”^[8]启蒙时代的哲学家让-雅克·卢梭也说：“我知道，我也能感受到，行善是人心所能品尝到的最大快乐。”^[9]而今天，马修·李卡德也广为传播已经有了两千多年历史的佛教传统，在他所著的《利他主义辩护词》一书的结尾，他总结道：“真正的幸福与利他主义是不能分割的，因为它也是大善的组成部分，这种大善必然伴随着每个人都有可能充分滋养的深切愿望。这就是一种源源不断的爱，源于一颗善心的简单、安宁和不可动摇的力量。”^[10]马修·李卡德以及佛教的看法与原罪的教义不同，而我完全赞同佛教的主张，亦即人心本善，我们的心能够在爱和给予中得到充分的绽放。而当我们受到恨、愤怒、恐惧的驱使，做出有悖常理的行为时，我们往往会觉得偏离了自己的内心：对于一个暴躁的人，我们不是经常会说他“失了心性”、“出离愤怒”吗？相反，当我们受到善、利他主义、同情心的驱动，完成具有正能量的行为，我们往往觉得这才是我们的本来面貌。正是因为我们的本性中倾向于利他主义。在应对生活磨难的过程中我们有了恐惧、愤怒，甚至是仇恨。而要走出这种状态，往往最宝贵的经验就是作用于自己，在自己的思想和情感上有所修为。但是什么都替代不了被爱的经验。爱/给予能够治愈生活的伤口，不仅仅是在我们被爱之时，而且是因为我们发现了深埋于自己内心的善的珍宝。于是我们走近了生活的美德循环：我们越是帮助别人，我们越会感到幸福；越是幸福，就越有帮助别人的愿望。

^[1]Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VIII, 1.

[2] Ibid., IX, 4.

[3] Diogène Laërce, Vies, doctrines et sentences des philosophes illustres, V, 20.

[4] Montaigne, Essais, I, 28, De l'amitié.

[5] Aristote, Éthique à Nicomaque, IX, 10.

[6] Montaigne, Essais, III, 10.

[7] 参见E. Diener, M. Seligman, «M.P.E. Very Happy People», Psychological Science, 2002, 13:81–84.

[8] Actes des Apôtres 20, 35.

[9] Jean-Jacques Rousseau, Les Rêveries du promeneur solitaire, sixième promenade.

[10] Matthieu Ricard, Plaidoyer pour l'altndisme. La force de la hienveillance, NiL, 2013, p. 777.

幸福的传染

男人女人都应该时刻想到这一点：幸福，我指的是每个人为自己所追求的幸福，是最为美丽和慷慨的礼物。[\[1\]](#)

——阿兰

二〇一三年春天，我参加了法乌兹·斯卡利组织的一个圆桌会议，是在摩洛哥的非斯举办的。主题正是幸福。我做完报告后，是摩洛哥国王顾问安德烈·阿祖莱讲话。这个正直的男人是犹太人，一直以来，他都充满干劲地致力于巴以对话。如今的世界充满了痛苦和悲剧，因而他对个人幸福的追求持怀疑态度。当然他不是这样表达的，不过他问了一个问题，这个问题在很长的时间里一直萦绕在我的心头：在一个不幸的世界里我们有可能幸福吗？对此我毫不犹豫地回答：是的，百分百是的。因为幸福是可以感染的。我们越是幸福，就越能够将这份幸福传递给周围的男男女女。出于对那些正在承受痛苦的人的同情，倘若我们不能对他们有所帮助，我们即便是放弃了个人的幸福不也无济于事吗？重要的不是拒绝幸福，而是有所行动，有所介入，让这个世界变得更好，重要的是不要因为自己的幸福损害别人的幸福。真正无耻的是建立了一个财富的帝国，但是却不与他人，或者说几乎不与他人分享财富。是将自己的成功建立在别人的不幸上。是几乎从来不考虑大家的事情。但是倘若我们的成功或者财富能够为别人提供服务，如果我们的幸福同样也能够给别人带来幸福，那么我们就能够将幸福看作道德的责任。安德烈·纪德在《地粮》里说得很好：“这尘世间还有那么多人生活在苦难、穷困、痛苦和恐怖之中，想到这一点，幸福的人就不能不感到羞

愧。然而，一个连自己是否幸福都不知道的人，无疑没有任何办法帮助别人获得幸福。我感到自己心里有一种非获得幸福不可的迫切愿望。可是，如果幸福都是靠损害别人，通过剥夺别人的占有方式来取得的，那么这种幸福在我看来是可憎的。”^[2]

科学研究也证明幸福的确是可以传染的。“幸福就像是冲击波。”尼古拉斯·克里斯塔斯基，哈佛大学社会学教授如是说，他的研究持续了二十年的时间，研究了五千个个体。“幸福取决于人们所接触的其他人的幸福。从这一点来说，我们可以将幸福看作是机体的现象”，研究进一步明确道——这似乎让我们觉得有些好笑——“一个幸福的朋友可以让我们幸福的可能性提高百分之九，而一个不幸的朋友则会让我们幸福的可能性降低百分之七。”^[3]因为如果说我们的幸福可以促进他人的幸福，反过来也成立：不幸也是可以传染的。

幸福的这份感染力，我们可以通过电影或者媒体的多棱镜效应来表达。例如，我们在电视上看到一个运动员在取得赛事的胜利后开心的样子，我们自己也会感动，尽管与我们完全没有关系。我永远也不会忘记一九九八年世界杯，法国队赢得冠军之后，全国上下兴高采烈的样子：我们在街头拥抱陌生人，所有的社会屏障土崩瓦解，在几个小时的时间里，大家都沉浸在这份共享的欢欣中。再如，有时我们在电视上看到一位父亲或者母亲重新找回他们失去的孩子，或是人质释放之后他们亲人的那种幸福感，经过若干年的分离，他们紧紧地拥抱，再或是一个病得很重的孩子突然间治愈了的那种极致的幸福感，等等，我们也都会满怀感动，甚至热泪盈眶。

然而，有些人会因为他人的幸福而感到恼怒，尤其是彼此处于竞争

之中的时候。会有这样的情况，看到职业领域的对手或是情敌遭遇了失败和磨难，有些人甚为高兴。在生物学家看来，这种比我们所想象的要多得多的态度正是在进化过程中的适应性优势：将竞争对手淘汰出局有利于个体自身的生存，或者能够让他在群体内部得到一个更好的位置。而在佛教的阐释中，这种竞争精神却是一种毒药，它使得幸福取决于他人并处于负面循环中：别人失败，他就感到高兴；别人成功，他却感到不幸。佛教指出，内心安宁的关键因素之一就在于不要比较，放弃竞争精神，战胜一切嫉妒心。达到这种境界最好的解毒药就是学会幸福着他人的幸福。

[1]Alain, *Propos sur le bonheur*, XCII.

[2]André Gide, *Les Nourritures terrestres - Les Nouvelles Nourritures*, Gallimard, coll. «Folio», 2012.

[3]Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ* 2008; 337 doi:<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.a2338> (5 December 2008发布)。

个人幸福和集体幸福

如果每个人都追求对自己有益的幸福，那么人们彼此之间就会愈加互相有益。[\[1\]](#)

——巴鲁赫·斯宾诺莎

“比起高尚或者得到救赎，我们宁可幸福。”[\[2\]](#)帕斯卡尔·布吕克内在其论述当代幸福观的批评论集中写道。在他看来，现代社会对于幸福的追寻自启蒙世纪之初开始，由于西方社会进入现代形态，宗教意义上的天堂中的幸福被尘世的幸福所取代。“人间天堂就是我在的地方。”的确，我们可以看到伏尔泰在他一七三六年写下的《俗世之人》一诗中就这么写道。

如果说西方的不可知论的确导致了宗教意义的至福被尘世幸福所取代，但我们却不能说幸福是“西方的价值观，从历史意义上来说起源于西方”[\[3\]](#)，而且随着现代社会的发展而发展。对于尘世幸福的普遍追寻远远早于此。甚至它要早在基督教神学诞生之前，正是基督教神学用彼世的至福取代了尘世的幸福。例如，在据说是世界最早的人类作品之一，公元前三千年的叙事诗《吉尔伽美什史诗》中已经有这样的表述，认为过度追求不朽是不值得提倡的，而在我们可及范围之内对于尘世幸福的追寻更值得提倡。同样，相较于彼世的幸福，古埃及也更看重尘世的幸福，而在希伯来语的《圣经》中，尘世幸福的概念也得到了极大的肯定。我们在前文中已经提到，对于尘世的、个体的幸福的追寻在一部分古代的哲学家那里有迹可循：亚里士多德、伊壁鸠鲁，当然还有斯多

葛派。同样，它也存在与伟大的亚洲文明中，无论是印度还是中国，甚至这是佛教教义的精髓。简而言之，如果说帕斯卡尔·布吕克内强调现代社会在幸福的追寻上告别了过去的传统是对的，他却似乎忘记了，在幸福的问题上，基督世界的来临本身也宣告了与过去传统的决裂，因为古代智慧往往宣扬的是对个体的、尘世的幸福的追求。现代社会强调通过人的自我修为日臻完善，并以此取代过去通过禁欲和宽恕来追寻基督意义的神圣性，这的确是一种决裂，但它同时也穿越了两千年的时光，连接上了古代的智慧，同时也连接上东方的智慧。如果说现代对于幸福的追寻与古代对于幸福的追寻之间存在着差别，这种差别却并不关乎对于个体的、眼下的幸福的追寻，而是关乎另外的一点，亦即将个人之利和集体之利分开。

的确，在古代的智者看来，如同东方智慧所揭示的一样，孤独的幸福是不存在的。希腊人所设计的政治和谐要高于个体的平衡，在希腊人看来，如果不积极参与城邦的善事，我们就不可能幸福。斯多葛派也将智者的幸福与其介入政治以及公民责任心联系在一起。柏拉图、亚里士多德、孔子或佛祖所宣扬的个体幸福也完全被放在一种历史的视野之中，个体与团体、城邦或者共同体无法分离。一方面，这是因为宗教的修行或是哲学都主张共同的努力，主张传递、互助，这一切主要是以团体的方式进行的：佛教的僧伽，斯多葛派的精神指引，伊壁鸠鲁提倡的友情都是如此。另外一方面——尤其是对于希腊人来说——因为集体的利要高于个人的幸福，因此，我们要求每个人都投身于城邦的善事。对此，亚里士多德说得很清楚：“即便个体的善与城邦的利各自有所确认，领会和保护城邦的利都是更为重要的、更为完善的一项任务。”^[4]

十八世纪的哲学家以及法国最初的共和国缔造者们都赞同这个观点。启蒙哲学家称颂的，之后又出现在美国的独立宣言中的个体幸福，

与更为广泛的集体幸福的计划紧密相连。个人幸福感的改善与社会的改善相辅相成。在十八世纪和十九世纪，人们非常相信通过理性、科学、教育和法律能够带来社会的进步。伴随着个体解放和对个体幸福追寻的，是关于自由、平等、博爱、共和的崇高理想，所有人都向往着一个更加美好的世界，尽管各个不同的民族盲目地追求各自的利益，盲目地忙于扩张，最终导致了二十世纪的战争发生。^[5]然而，在第二次世界大战之后，集体性的伟大理想也没有就此消失，改变世界的意愿仍然激励着成千上万的人。共产主义者相信有一个理想社会的存在并为此而斗争。从史怀泽医生到皮埃尔神父，社会主义基督教徒们为了改变同类的生存状况而不懈努力，而反文化的嬉皮士们也挥舞着“和平友爱”的横幅。

二十世纪六十年代的大众消费和道德革命标志着深层次转折点的出现。在一个深受狂热的消费主义折磨的社会中，对于个体自由的追求无限扩张。越来越多的人只关心自己，在乎如何满足自己的欲望，个体将大多数精力投入在增加自己的物质享受条件和获取所谓的社会成功上。这种新形式的个人主义勾勒出了现代社会内部的深刻转变：个体幸福与集体向善之间的联系不复存在，尤其是在法国。吉尔·利波维茨基在

《空虚时代》^[6]9一文中，精妙地分析了第二次个人主义革命。如果说源于第一次革命（现代性的建立）的个体还沉浸于集体主义的伟大理想和对于公共事务的强烈关注中，现代的个人主义却缩减成了某种自我中心主义。每个人追求的都只是自身快感的即时满足，个人的成功或是对个人利益的捍卫。自我中心主义，对他人和世界的漠视成了很多人的生活准则。我们可以在米歇尔·乌勒贝克的小说里找到对于这类自我中心的个人主义的极佳描写：人物都是麻木不仁的，自私、沮丧、病态，是某种无法感觉到任何快乐的享乐主义的信徒，信奉看破红尘的自我中心主义。这类个人主义者彼此间认证的口令可以是这个：“在我死后，哪

管洪水滔天。”我们总是欲求更多地占有，但是对于管理这个世界的唯利是图之原则，我们并非没有意识到其危险性；只是我们认为，为大家服务也无济于事，于是我们任由自己为这些致命的想法所困，超越了我们自身所能控制的范围，这些想法连接上了我们的恐惧和无能，我们只能在一种被动的虚无主义中听从本能欲望的驱使。正是基于这一点，我们遭遇到了人类前所未有的现代困境。

然而，这一类的行为虽然至今仍然占有主导地位，这十几年以来，我们却能够看到，我谓之为“第三次个人主义革命”已经来临。从上世纪九十年代末以及新世纪初开始，的确有些东西发生了改变，不同的现象伴生在一起，个人发展的努力及其民主化、东方的智慧或是作为智慧的哲学等等，而与此同时的还有多元世界主义运动，社会论坛的出现，生态意识的发展，类似微信贷、领英或是愤怒者运动之类的全球范围内团结协作的诸多尝试。这些不同运动的兴起具有启示意义，它意味着我们需要通过个人的修为以及对存在的思考重新评价我们个人生活的意义，另一方面，也意味着通过重新树立伟大的集体理想来重新评价公共生活的意义。

这两个方向的追寻却通常是紧密相连的。一般来说那些完成了自身心理和精神修为的人对于生态等问题更为敏感，也更加积极地投入各种人道主义团体中，参与公民的集体行动等等。那种摒除一切精神修为的、政治的或是人道主义的战士，或是类似于新时代这种只在乎冥思的神秘主义团体都已经过时了。在很多人看来，精神上的修为和对于地球的关注，对个人的思虑与对世界的关注是不可分割的。当然，这种改变还仅限于少部分人。在西方，自我中心的个人主义和消费主义仍然大行其道。但是世界各地出现的这种“微弱的信号”却为摧毁性的逻辑提供了一种可供选择的方案，这足以证明，对于个体幸福的追求并不必然与集体的存在和共同利益水火不容。

两者的确应该是并行共生的。在前一章，我们已经看到了个体的幸福是具有感染性的。英国的功利主义思想家宣扬“有益于尽可能多数的幸福最大化”，他们也强调，在一个安全和财产都得不到保证的危险社会里，没有人能够拥有可持续的幸福。只有在人们都感到幸福的社会里，个人才可能拥有可持续的幸福。个人的利益因此存于所有人的幸福中。^[7]

^[1]Spinoza, *Éthique*, IV, 35.

^[2]Pascal Bruckner, *L'Euphorie perpétuelle*, op. cit., p. 45.

^[3]Ibid., p. 18.

^[4]Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 1.

^[5]在此我对本人所著的*La Guérison du monde* (Fayard, 2012) 一书中，关于个人主义的三次革命的几页进行了简短的综述。

^[6]Gilles Lipovetsky, *L'Ère du vide*, Gallimard, 1983.

^[7]John Stuart Mill, *L'Utilitarisme*, Flammarion, coll. «Champs», 2008, chapitre 2.

追寻幸福会导致不幸吗

我们只有一项义务：那就是让自己幸福。[\[1\]](#)

——德尼·狄德罗

自第二次世界大战结束后以来，所谓“幸福的迫切性”，在我们当今的社会中传播甚广，也就是说，对于幸福的追寻渐渐演化成了必须幸福的指令，帕斯卡尔·布吕克内对这一点的揭示很有说服力。幸福的“权利”演变成了幸福的“义务”，然后突然间就成了一种重负。现代人“被判”幸福，而“如果他做不到，他就会责怪自己.....也许，这是人类历史上的第一次，我们因为不幸福而感到不幸.....取代救赎和沉沦在宗教意义上的戏剧化的，是世俗意义上的成功与失败的戏剧化”[\[2\]](#)。

因此，对于幸福的纠结通常会成为幸福的阻碍。首先是因为商品社会无限放大无数虚假的，与消费物品、外表或是社会成功息息相关的幸福承诺。抵抗不住诱惑的人通常会从已经得到满足的欲望走向新的没有得到满足的欲望，因而就会时时产生沮丧的情绪。接着，现代社会那种接近病态的享乐主义通常需要付出昂贵的、禁欲的代价。幸福，就如同以往的至福，它也值得我们付出代价。德国社会学家马克斯·韦伯就曾指出，新教的改革使得“基督的禁欲和千篇一律的生活走出了修道院，从而得以进入世界的现实生活之中”[\[3\]](#)。以前的神圣从此借助世俗的法则来书写：僧侣为了得到至福而遵从的清规戒律渐渐演变成另一种束缚——一种每个人为了追求幸福而强迫自己接受的束缚。商人为了致富日以继夜地工作，这就是韦伯所描写的清教徒式的资本家、企业家的

超现代形象。还有马拉松运动员的强迫症，所有运动场上忠实勤勉的运动信徒，所有崇尚高水准运动的人（而且，锻炼身体在某种程度上取代了古人的精神修行）。还有最为简单的，身为父母的某种强迫症，如同耍把戏一般地奔波在职场、孩子、爱好、朋友之间，什么都想要，最终弄得精疲力竭。

最后，美国的研究还清楚地表明，人们感到不幸，通常是因为设置了太高的目标，最终往往达不到.....而这一切，正是从想要幸福开始的！这也印证了法国研究者阿兰·埃伦贝格“对于自我的疲倦”的研究。埃伦贝格的研究融合了精神分析史与生活模式社会学，他指出，如今影响到西方人的种种抑郁表现（慢性疲倦，昏昏沉沉，焦虑，紧张，无所适从.....）正是在自治与自我完善的双重自我强迫下必须付出的代价。抑郁是真正的“责任病”，是从宗教和社会的托管下解放出来的个体从此后需要回应自我实现的现代指令所表现出来的症候。“一八〇〇年时，”社会学家写道，“一个病态的人通常表现为疯狂、谵妄。到了一九〇〇年，病态则表现为被罪恶感所折磨的窘境，因为想要跨越而变得神经质的状态。而在二〇〇〇年，这种病症则表现为人认为自己负有责任，必须跨越祖辈，逾越顺从和遵循外部规律的准则。抑郁和成瘾是自治的人的正反两面。”^[4]用来解释幸福的现代指令如何令我们变得不幸，可能再也没有比该分析更加精准的了。

但是我们应该因此而放弃对幸福的追求吗？难道，为了成为幸福的人，正确的态度正在于无所期待，无所希冀，无所希望？就听凭生活自己的作用，不为自己规定目标，不设定任何形式的理想？当然，从来不想思考所谓幸福的问题，我们也可能很幸福，甚至有时候，这个问题会让存在变得复杂。我有一位巴西朋友就曾经告诉过我，很长时间内，她都无忧无虑，对生活甚为满意。但是有一天，有位也和她一样到法国来生

活的朋友问了她这个问题：“你幸福吗？”于是我朋友得到了这样的结论：“以前我从来没有想过这个问题，但是突然，我丢失了生活的乐趣，因为这个问题折磨着我！”

同时，正如英国哲学家大卫·休谟所说的那样：“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福。因此才有了艺术创作、科学发明、法律制定以及在我们的爱国者与立法者推动之下的社会变革。”^[5]历史是通过个体或者社会将梦想和乌托邦变为现实来造就的。就是因为人类希冀着更好的生活，为了幸福愿意倾尽一切努力，人类的伟大进步才得以实现。而我们的个人生活同样如此：正因为我们愿意进步，希望能够更加幸福，我们的生活才得以改善，从而生活也才能为我们带来更多的满足。但一味纠缠于幸福的得失，或是追求过于完美的幸福也会产生相反的效果。幸福的艺术就在于不要为自己设置过高的、无法企及的、令人窒息的目标。最好懂得循序渐进的道理，能够设置不同阶段的目标，虽然坚持，但却懂得适时放手，懂得不过于屈从自己的目标，懂得接受失败和生活的磨难。蒙田，还有中国道家的智者就很明白这一点，他们说得也很好：需要用意，但不要刻意努力；对于自己的处境，从来不应该抱有要强迫改变的想法；懂得为与无为的道理。总之，要对幸福存有希望，但懂得灵活、耐心地追求幸福，没有过高的期待，不屈从，永远保持心灵和精神的开放。

^[1]Denis Diderot, *Él é ments de physiologie* (LEW., XIII) .

^[2]Pascal Bruckner, *L'Euphorie perp é tuelle...*, op. cit., p. 59, 86, 93.

^[3]Max Weber, *Ethique protestante et esprit du capitalisme*, II, 1.

[\[4\]](#)Alain Ehrenberg, La fatigue d' être soi, Odile Jacob, 1998, p. 292.

[\[5\]](#)David Hume, Essai sur le stoïcien, 1742.

从欲望到厌烦：不可能的幸福

生活如钟摆一般摇晃着，从右到左，从痛苦到烦恼。[\[1\]](#)

——亚瑟·叔本华

自然选择的目的在于物种的继续存活，而不是个体的幸福。为了适应环境，继续生存，我们发展了三项能力，而这三项能力恰巧成为个体幸福的障碍：

“适应性”是我们用来适应环境的能力，我们能够因此忍受痛苦以及重复。然而这一能力却至少具备两个不好的方面：我们因此能够适应不幸，从而不再追求幸福；反过来，我们同样能够适应自认为幸福的状态，从而不再觉得幸福。

这一现象还会更加突出，为了避免危险，比较起正面的事件，我们总是会更加关注负面的事件。我们的大脑会向这方面发展，只是标记出问题，将注意力放在这些烦恼上，而不是流连于正面的事件。

最后，这种持续的“不满意”状态使得我们一直在找寻更好的，希冀更多的：这就是为什么人类总是在不停地试图改变自己的命运。然而，这一适应的特性却很可能成为幸福的障碍，因为我们总是不断地处于不满意的状态中。

让我们集中来看看最后这一点，这一点当然也是最重要的，几乎所

有对幸福有所思考的哲学家都关注到了。能够及时满足需求和欲望当然能够给我们带来真实的满意感：我饿，于是能吃饱让我感觉很幸福；孩子希望得到一个玩具，拥有它就能够给孩子带来满足；工薪阶层终于获得了期待已久的晋升，等等。但是这些满足感的时间相当短暂，因为会出现新的觊觎。“只要我们追求的目标还远，我们就似乎超然于一切目标之外的东西；而一旦得到，我们又会欲求别的东西，生活中一直不变的饥渴让我们永远处于气喘吁吁之中。”^[2]继伊壁鸠鲁之后，罗马哲学家卢克莱修如是说道。人类是永远也不会满足的，在此欲与彼欲之间奔跑不休。从此之后，我们应该和康德一样，区分真正的幸福，也就是说深层的、持续的和总体的幸福，能够满足我们所有的欲望和所有的向往：“幸福是我们一切偏好的满足，既在广度上就多样性而言，也在深度上就程度而言，还在绵延上就存续而言。”^[3]但是，自然这种幸福是不存在的，所以康德从逻辑推理的角度总结说尘世的幸福是无法企及的。正像我们看到的那样，他也和柏拉图一般，认为幸福只存于彼世。对于高贵和正直的灵魂来说，真正的幸福在尘世永远就只是值得期待的东西，不应该去追求它，而是通过自己的德行或是纯洁的生活让自己配得上这份幸福。

叔本华赞同康德对于尘世幸福的怀疑态度：“对于任何愿望的满足都不能产生持续的、无法替代的幸福。这就好像我们对一个乞丐的施舍：或许可以挽救他今天的生命，只是为了将他的不幸延续至明天。只要我们为愿望所萦绕，只要我们总是屈从于欲望的驱使，屈服于因为欲望而产生的永远不断的希望和恐惧，只要我们永远屈从于我们想要的，就永远不会得到持续的幸福和安宁。”^[4]但是，与康德不同的是，叔本华也不相信彼世存在永恒的幸福生活。因此，叔本华必然坠入了一种更加激进的悲观主义之中，就像哲学家提醒我们的一样，当我们所有的欲望都得到满足之时，即便是在平稳之中，我们也会变得麻木！欲望带来

的恐惧令我们感到痛苦，而满足之后的平静又让我们坠入厌烦之中：“因此生活如钟摆一般摇晃着，从右到左，从痛苦到烦恼。”^[5]在他看来，幸福是不可企及的目标，只有在创造性的活动中，我们才能够以一种不够完全的方式品尝到它的滋味，因为对于艺术家来说，创造是永远的，新的源泉。所以，幸福只能通过相反的方式得到理解，他总结说：所谓的满足或是满意只是暂时中止了痛苦和被剥夺感而已。叔本华进一步肯定道，随着经验的增加，“我们不再追求幸福和快感，我们只是尽自己所能避免痛苦和不快.....我们知道，在这世界我们能够找到的、最好的东西，我们能够安静地承受的东西，就是没有痛苦的此刻”^[6]。

对于很多的现代思想家来说，对于幸福的定义就止于此：是介于两段痛苦之间的时刻。弗洛伊德也是如此：“我们谓之为幸福的东西，从狭义上来说，来自达到高度紧张的需求的突然满足，从其本质而言，只能够作为阶段性的现象存在。”^[7]

实际上，康德、叔本华和弗洛伊德对于幸福的定义与“自我”运转的机制是趋于一致的：世界屈服于我们的欲望。因而幸福是虚幻的。但是这种定义忽视了我们精神的作用，我们可以远离这种运转的模式，只希冀生活“原本的样子”。智慧可以将愿望融入对于生活的热爱之中，而且是生活原本的样子，并非我们所期望的生活的样子。这的确是对于智慧——无论是东方的还是西方的——的绝佳挑战。

^[1] Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, IV, 57.

[\[2\]](#) Lucrèce, *De rerum natura*, III, 1083–1084.

[\[3\]](#) Emmanuel Kant, *Critique de la raison pure*, t. II, chapitre 2, seconde section.

[\[4\]](#) Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, IV, 38.

[\[5\]](#) *Ibid.*, IV, 57.

[\[6\]](#) Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux*, op. cit., 见前引n° 16.

[\[7\]](#) Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation*, op. cit.

佛祖与埃彼克泰特的微笑

折磨人的不是现实，而是人们所在乎的舆论。[\[1\]](#)

——埃彼克泰特

束缚你的，不是物本身，而是你对它们的依恋。[\[2\]](#)

——帝洛巴

无论是在印度还是在希腊，对于人们总是试图改造世界以满足自己的欲望所造成的僵局，不少智者都找到了解决方案：将问题颠倒过来，智者提出的是改造自己的欲望以适应世界。这种方法在于掌握、限制自己的欲望，甚至使自己的欲望趋于平衡，从而适应现实。如此我们能够对自己的生活感到满意，无论接踵而至的外部因素发生怎样的变化，对生活产生怎样的影响。换言之，智者的幸福不再取决于偶然的，来自外部的事件（健康、财富、荣誉、认同等等）的影响，而是取决于内心世界的平和。正是因为他能够在自己的内心找到安宁，他才会感觉幸福。智者不是要改变世界，而是努力改变自己。他的幸福是内在的：他在尘世之中得到自我实现，承认世界，包括自己最为私密的内心世界的原本模样。

正是通过这样的倒置，幸福成为可能。阻碍幸福的不再是现实，而是我们所拥有的现实的表象。两个个体对于同样的现实感受可以完全不同：一个为之欢庆，另一个则因之而不幸。罹患严重的疾病，一个既定的个体可以视之为命运的沉重打击；而另一个则可以透过表面的苦难，

看到反思和改变生活的机会，因而并没有舍弃内心的安宁。面对冒犯，有些人感受到的是仇恨，是报复的欲望，而另一些人则没有任何感觉。“我能杀死多少坏人呢？他们无穷无尽，就像这宇宙空间一般。只要我消灭了仇恨的想法，所有的敌人都同时因此而被消灭。”佛教智者卓格多杰在《觉悟之旅》中如是说道。而斯多葛派的智者埃彼克泰特所说的也恰恰与此相得益彰：“要记住，真正伤害你的，并不是你受到了辱骂或者殴打，而是你觉得别人伤害了你。因此，如果有人让你感到愤怒，你必须知道，你自己的判断才是你愤怒的来源。”^[3]

的确，此前我已经觉得十分惊讶，在佛教与斯多葛派之间竟存在着这许多的相似性。但是最近，我更加感到吃惊的是，在各种智慧之间都存在着普遍的相似，更加灵活的、人类的智慧，例如蒙田，道家智者的老子和庄子，或者更为快乐一些的，非二元论的智慧，像斯宾诺莎的智慧或是印度当代智者安达玛伊马的不二论等等。

在西方或者东方，我们都能看到，智慧有三条主要路径：欲望的转换，对于生活的温和的陪伴，对于自我的快乐的释放。而这也正是在后面的三章中想要与大家分享的，用以应对现代的悲观主义。如何才能达到智慧所允诺的深层次的幸福？第一条道路，亦即佛家和斯多葛派提供的答案或许是最为激进的：它直指问题的源头，倡导平息饥渴与迷恋。

斯多葛派的智慧产生于古代雅典，彼时雅典正遭受政治和宗教的危机，或许和欧洲现在所面临的一切不无关系。亚历山大大帝攻占希腊城邦，后者处于不稳定之中，丧失了它们原本相较于世界其他地方所感受到的优越性，此外，理性批评的极大发展也使得其丧失了在传统宗教方面的权威性。由于感觉到需要新的宗教语言，以更加适应理性的进步，于是出现了诸多智慧的学派，要么将人格化的诸神放在一边（伊壁鸠鲁），要么用唯一的、可以通过理性接触到的上帝来代替诸神（亚里士

多德），再或是缔造一种泛神论的、内在的概念，将神圣等同于宇宙。而最后一种正是斯多葛派的视域。

斯多葛这一新的哲学流派，其名来自希腊语`stoa`，亦即画廊的意思，斯多葛派的创始人，来自季蒂昂的芝诺就在画廊下传道。芝诺来自塞浦路斯的一个普通商人家庭，因为传道成了“斯多葛人”，也就是说“画廊下的人”。与柏拉图或亚里士多德的亚里士多德派斩断联系后，芝诺与苏格拉底学派更为接近，希望能够让哲学走上街头。精英学者看不起芝诺，因为他不是希腊人，但是他很快通过其话语的力量和简单的生活方式拥有了民众的支持。他的传道对象甚众——城邦的居民，奴隶，男人和女人，希腊人或外国佬，受过教育的人，文盲……而他的思想在将近七个世纪的时间里对希腊和罗马的世界产生了重大影响。

斯多葛派的教义主要是通过芝诺最重要的一个弟子，公元前三世纪中叶的克律西波斯的记录得到传播的。那么，斯多葛派教义的根本思想究竟何在呢？

斯多葛派第一个重要的理念就是世界是一体的（一切都同时是物质的、精神的和神圣的），我们可以把世界想成是一个巨大的有机体，遵循着同样的自然法则，并且彼此之间存在着相互呼应的关系（放在今天说就是“关联”）；第二点，世界是理性支配的：神圣的逻各斯（理性）是支撑着世界各个部分的基础理据，而每个个体都通过其个人的逻各斯参与其中，共同构成普遍的逻各斯；第三点，存在着不可动摇的必然法则，普遍的因果关联，这就决定了所有个体的命运；第四点，也是最后一点，那就是斯多葛派承认世界的善：世上的一切都是为了所有生灵向好的一面发展（鉴于宇宙和生活的超长复杂性），即便我们没有意识到，而且感觉到表面看起来不是那么如意。于是，在这样一种关于世界的理念下，人的幸福就在于抱着一种融入宇宙秩序的态度，接受自然的

一切。

埃彼克泰特生活于公元一世纪的罗马。与塞内加、马可·奥勒留一样，他也许可以算是斯多葛派智慧最有力的民间传播者之一，而他本人也是一个成就智慧的楷模，生前拥趸甚众。埃彼克泰特是一个奴隶出身的哲学家，他穿着朴素，跛着一条腿，住在破屋里，向各个阶层的男男女女传授超越之道。四十岁的时候，敌视哲学家的多米提安皇帝的一纸帝令将他逐出罗马，他蛰居在尼科波利斯，并在那里建了学校。和苏格拉底、耶稣和佛祖一样，他决定不留下任何书面文字。但是他的弟子阿利安在《谈话录》里简述了他的教诲，而阿利安之后又在《谈话录》的基础上更加以简化，在薄薄的《手册》中表述了斯多葛派哲学的精要：要区分什么是取决于自身的，我们能够在什么范围内有所行动，要面对我们无力改变的事实，这样，我们就能够掌握自己，忍受敌对。

为了让人们更好地理解这一哲学，埃彼克泰特举了两个令人震惊的例子。一则是关于一辆马车的，上面拴着一条狗。如果狗坚持反抗，它却仍然不得不跟着马车跑，因为马车是由一匹强壮的马领着的，因此，为了避免不可避免的事故，它必须付出极大的努力，并为此承受痛苦。但是，如果它接受自己的处境，能够跟着马车的律动和速度，它则能够顺利抵达目的地，既不会过分疲倦，也无需承受任何痛苦。对于人来说也是一样的，人应该学会将自己的意愿与命运的必然性融为一体。我们不应该选择根本不取决于我们自身的事情（我们的身体、外在的财产、荣誉等等），而是接受现实原本的模样，只改变取决于我们自己的事情：想法、欲望或是反感等。为了让大家更好地理解他的主张，埃彼克泰特还举了一个演员的例子：这个演员既不选择角色——乞丐或者贵族，病人或是身体健康的人——也不在乎剧本的长短，但是他在诠释角色时却完全是自由的：他可以好好演，也可以不好好演。如果角色适合他，他就高高兴兴地出演，如果他不喜欢这个角色，他则有所迟疑，甚

至表现出不悦。“千万不要指望事情会按照你所期许的那般到来。要决定什么样的事情会降临在你身上，那么你就会感到幸福。”^[4]哲学家最后如此总结。他还举了许许多多其他的例子，用以说明我们在因外部的事件而倍感困扰、萎靡不振时应有的态度：“无论什么事情降临到你身上，你所应该想的就是回到你自身，找寻你自身的能力，用以面对。你看见了一个英俊青年？一个美丽的姑娘？在你自身找到克制的能力。你感到痛苦，在你自身找到忍受的能力。别人辱骂你？在你自身找到耐心。通过这样的锻炼，你就不再是周围种种表象的玩偶。”^[5]斯多葛派的智慧认为欲望会对灵魂产生影响，并使灵魂屈从于它：欲望是灵魂的“激情”。斯多葛派哲学家主张用意愿取代欲望，前者受到理性（逻各斯）的驱动，能将我们盲目的欲望变成自愿的，经过深思熟虑的行为。本能的欲望奔着快感而去，而明确、理性的意愿则能够导向幸福，因为如此理念之下的意愿只能够呼唤德行，会摒除一切干扰灵魂安宁的欲望。所以斯多葛派哲学是一种“意志主义”的哲学，要求完全的自控。从这个意义上说，斯多葛派并不主张消灭欲望，而是将之改造为受理性控制的意愿。

斯多葛派哲学的两大目标，一是灵魂的安宁（ataraxia），另一是内心的自由（autarkeia）。正如我们看到的那样，第二个目标就在于使我们的意愿与宇宙秩序相吻合：如果必须降临在我身上的正是我所要的，那我就是自由的。因此，我就不再抱怨，不再抗争，没有任何不满，正相反，我对一切都感到满意，在任何情况下都能保持内心的平和。

为了能够更好地达到这两个目标，斯多葛派的哲学家精到地分析了人类的种种激情：他们在七十六种情感中分离出三十一一种欲望（其中有六种愤怒）、二十六种悲伤、十三种恐惧和六种愉悦。但是，他们尤其倡导精神上的修行。其中最为有名的是警惕（prosoché）：每时每刻的

一种专注，能够保证自己在外界的事件或内在的激情突然降临之时采取适合的态度。“活在当下”是斯多葛派精神修行的主要训诫之一，主张避免任何逃往过去，遁入未来的行为，排除一切恐惧，也不要抱有任何希望，而是专注于此刻，此刻的一切都是可以忍受的，可以改变的，而不是听凭自己在恐惧、恐慌、愤怒、悲伤或是被想象挑起的欲望之中沉沦。

另一种修行看起来似乎是和前一种矛盾的：即西塞罗所说的，参与到令人愤怒的事件中——*la praemeditatio malorum*——这一修行的内容在于想象某一个可能到来的、令人不快的事件，这样就能够通过思考，事先针对某一处境“去戏剧化”，如果事后这一事件真的降临，就可以采取适当的态度。

斯多葛派还主张每日的自省，这是为了衡量每日是否有所进益，是每日的冥思。在斯多葛派的哲学家看来，这一行为类似于精神“反刍”，是对教义的记忆联系，这样不至于在突然受到干扰或令人不快的事情突然出现时束手无策。正是出于这样的原因，晚期的斯多葛派——大致说来就是罗马帝国时期的斯多葛派——并不关注这一学派的理论根基，而是更偏重能够改善生活的“实际建议”，斯多葛派的弟子们一直不停地重复这些实际建议。罗马的斯多葛派因而有的是教材、思想录、访谈、信件或者箴言之类的东西，里面充满了警句，旨在教导初通教义的人。无论是埃彼克泰特的《手册》或《谈话录》，还是西塞罗或塞内加的《通信集》，马可·奥勒留的《沉思录》，这些文本在斯多葛派之后还长盛不衰，就是因为它们并非只是在斯多葛派所主张的理论领域里传播，我们同样可以在其他领域里理解与运用这些思想。从教堂的神父到叔本华，其间还有蒙田、笛卡尔或斯宾诺莎，斯多葛派的警句对于基督教教义、西方的哲学传统都有很大的启发。

然而，就在斯多葛派诞生前的几个世纪，在印度的另一种智慧几乎说了一模一样的话：那就是佛教。在我们谈论两大智慧流派之间惊人的相似之前，我们先来看看佛教的理据，同时看看对于佛教而言，幸福问题是如何提出的。

悉达多·乔达摩生活的时代是公元前六世纪。他的父亲是印度北部一个小国的国王，他的童年在王室荫庇下度过。他结了婚，有一个孩子，在三十岁左右他相继遇到四个人，从而颠覆了他的一生：一个病人，一个老人，一个死人和一个苦行者。他突然意识到痛苦是人类共同的孽债，无人能够免除，无论他是富有或是贫穷。于是他离开了父亲的宫殿，抛弃了自己的家庭，自此后走上了精神探索之旅，希望能够找到摆脱痛苦的方法。五年的时间里，他游荡在丛林间苦修，他坐在一棵菩提树下，进入了冥思。据佛教所传，就是此时他达到“正觉”：那是对于事物本质的完全理解以及一种内心的自由状态。于是他去了贝拿勒斯附近的鹿野苑，找到了昔日一起苦修的五个伙伴，向他们进行了长时间的传教：这就是著名的《初转佛法》，基本囊括了佛教教义的精华。

这一教义由四句简明扼要的话构成（即所谓的“四谛”），其中心围绕着“*dhukka*”这个词，即“苦”，但是这里的“苦”并非指短暂的苦痛，而是一种持续的“苦”，是由于内心的脆弱，接受外界一切令人不快的事物所带来的负面信息，并为之所伤害，例如疾病、贫穷、衰老、死亡等等。那么佛祖怎么说呢？生活的确是“*dhukka*”。而“苦”的来源在于“贪”，我们可以将“贪”理解为欲/痴。有一种办法可以消除这种“贪”，从而消除“苦”，那就是所谓的“八正道”，亦称“八圣道分”。四谛后来分别成为佛教不同宗派的基石，我们在此需要稍加解释。

第一谛就在于揭示我们的不满。这是病的症状，佛祖分成七种经验

加以陈述：生是苦，衰老是苦，死亡是苦，与不爱的人结合是苦，与所爱的人分离是苦，不知道自己欲之所在是苦，五种迷恋也是苦，即生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、五阴盛苦。换句话说，苦无处不在。承认我们永远得不到满足这一根本前提，就是接受我们无法让世界屈从于我们的欲望。这一明晰且目的明确的揭示是迈向正道的第一步。

第二谛是对于苦之缘由的诊断。佛祖说，之所以苦，是因为欲、嗔、贪、痴，这使得人陷入轮回之中，即死与生的无限循环，轮回本身依赖作用于宇宙的普遍因果之法则，即所谓的因果报应（每一行为必然产生后果）。

第三谛肯定了治愈此病是有希望的。为了彻底地灭“贪”，人可以放弃欲/痴统治的世界，跨越这个世界。

第四谛提供了解药。这就是“八正道”，能够平息苦痛，也就是说“涅槃”（彻底消灭贪念，了解事物的真正本质之后所达到的至福状态）。八正道在于正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。从传统上来说，八正道对应着佛家在三个方面的戒律：伦理行为，精神与智慧。佛祖反复强调“正”这个词，用以定义我们所谓的“中间之道”。而他也因此导入了最初的传道之语：“僧人应该避免两个极端。哪两个？一是沉湎于感官之乐，这是低俗的，粗鄙的，尘世的，卑劣的，会带来很坏的后果；二是投身于苦修，这是痛苦的，毫无价值的，同样也会带来很坏的后果。避免了这两个极端，哦，僧人们，佛陀发现了中间道路，它给我们带来了视野、知识，能带领我们通往平静、智慧、觉悟和涅槃。”

要弄明白人是如何抵达最终的智慧，最重要的是理解“自我”，换句话说，也就是要理解能够产生、集聚因果报应的原则，理解究竟是怎样

的自我进入了轮回，只有理解了自我，总有一天，在此世或彼世的生命中，我们才能够得到解脱，可以达到涅槃的境界。佛祖将自我定义为总是受到五阴支配的一个组合，对于“五阴盛”，他如此定义：身（物质）、受、想、行（情感，冲动，愿望）、识。与印度教不同，他不赞成有“atman”——永恒自我的存在。相反，他主张“anatman”，即“非我”的教义。

然而我们的“自我”在有所为时总是会被这“五阴”控制，以至于产生了一种幻觉，以为我们拥有稳定的身份，拥有一个永恒的自我。佛教的修行就在于解除我们的这种幻觉，“放下自我”，通过修行明白精神的最终本质，那应该是一种纯粹的“觉”的状态，不受任何限制，即大乘佛教所谓的“佛性”。

轮回因而并非现实的客观条件，世界究其本质而言也并非就是苦难。但是，由于我们的无知，我们会身陷轮回，也就是说，因为“自我”和“痴迷”而身陷对于现实的虚妄幻觉中。对于事物真正本质的认知可以将我们从错误的感觉以及负面的情感中解放出来。这一解放就在于要认识到我们真正的本质，认识到蛰伏在我们每个人身上，我们应该认识到的佛性。

正是通过“悟”，我们得以发现精神的真正本质，我们于是不再受到“自我”的驱使，可以获得稳定的、永恒的幸福，因为产生苦难的不稳定的欲望与“自我”的运作紧密相连。我理解到的是，在佛教传统中，梵文“sukha”一词所定义的幸福是这样的：已经转化的，深层的安宁与和谐，不再屈服于生活或喜或悲的偶然事件。

就像我们在诠释斯多葛派时一样，我们不应该简单地说佛教命令我们放弃一切欲望。佛教建议放弃的欲望是造成“痴”（梵语中的“tanha”）的欲望，但是佛教鼓励能够自我改善的高贵欲望，能够在同情的道路上

有所进益，这是向善的激情（梵语中的“chanda”）。

东西方这两种智慧间的相似之处有很多，可以开出长长的一系列清单。^[6]两者都察觉到痛苦与精神的动荡和混乱紧密相连，都提倡能够导向真正幸福的道路，而在两者看来，幸福都接近于一种深层次的、快乐的内心平和，是一种安宁，是精神的安定。两者都建议个体能够通过知识和内在的努力改变自我，采取一种道德的态度，避免极端，维持生活的平衡。两者都对激情和情感做了细致的分析，都提倡精神的修习，控制自己的强烈情感，提高自己精神的敏锐性，掌握自己的精神，不再成为周遭种种表象的玩偶。

但是这一系列的相似性不仅限于人类的心理或是精神道路的探索方面。它们同样表现在对于世界的哲学理解上。两者的时间概念都是循环性的：世界是生、死、重生的一个循环。两者也都相信所有事物都在运动之中，都不是永恒的（斯多葛派的观点建立在赫拉克利特的“将在”观点上，赫拉克利特说过，人不能两次踏进同一条河流）；两者都相信人与世界的统一，都相信人体现了宇宙某一维度的存在（在斯多葛派而言就是神性），认为这才是人的真正本质：在一方是佛性，在另一方则是逻各斯。两者都相信偶然之中藏有必然，都相信普遍存在的因果关系（因果报应或是命运）。但是两者也都认为，通过精神上的修习，通过事物的正确表象，我们有可能获得自由。在最后一点上我们或许能够察觉到斯多葛派哲学家与佛家之间的差别：正如我们所看到的那样，佛家否认自我的存在，而斯多葛派哲学家则认为个人性的，同样永恒的原则也是存在的，即便逻各斯最终也只是普遍逻各斯的一部分，在个体死后它必将与普遍的逻各斯合为一体。

在西方，我们经常会指责佛教或是斯多葛派是被动的哲学，只关注个人的改变，却不太关注社会的变革。这是一种肤浅的观点，对于这两

大哲学对世界命运的重要影响一无所知。两者都拒绝从家庭的、氏族的、社会的、宗教的属性对人加以区分，而是认为所有人都可以通过改变自己抵达“觉悟”或是“超凡”的境界，这引起了价值观的革命性变革。对于两者来说，真正重要的不是社会属性，而是德性。真正值得欣赏和仿效的，既不是君王，也不是贵族，甚至不是神父，而是智者，以及能够成为自己主人的人。两者都指出，个体不是社会团体内部的一个齿轮，都认为所有人是平等的，具有同样的本质，两者都建立了一个普遍意义的人，超越了文化，给世界带来一种完全颠覆性的、新的社会视野。

佛教自然会拒绝种姓制度，因而后来被驱逐出印度。至于斯多葛派哲学，因为宣扬所有人从本体而言都是平等的，身上都带有神圣的逻各斯，它也叩开了希腊思想中原先的贵族意识的大门，为后来的平等主义、基督教的普救说，以及现代社会的世界性等概念奠定了基础。

“如果所有人都具有共同的思维的能力，”马可·奥勒留写道，“那么我们必然具有共同的理性（逻各斯），通过共同的理性，我们都可以成为理智的人。如果是这样，我们所具备的理性必然也是共同的，共同的理性赋予我们责任。如果是这样，那么我们必然拥有共同的法则。如果是这样，那么我们都是公民。如果是这样，我们都是一个社会共同体内平等的成员。如果是这样，世界因此就是一个城邦。因为，除了这样的共同体外，人类还能是哪一个共同体的公民呢？”^[7]

早在人权宣言发表前的两千多年，斯多葛派已经创造了世界主义的概念，认为所有的人类都是世界的公民，在权利上完全平等。至于佛教，它也是最适合传播这一信息的东方智慧，因为这一信息与佛教的教义完全是同质的。

佛教与斯多葛派哲学之间所具有的极大相似性，以及两者的现代性，很好地解释了为什么在这两大智慧诞生两千五百多年后的今天，我们依然在谈论它们。同时，我们也可以将它们看作是应对我们这个时代自恋性的个人主义的最好解药：因为它们将个体带上了自由与自治之路，不是通过满足个体所有的欲望，而是用完全相反的方式，通过对自我的掌握和超脱。如果说我们宣扬的是欲望的自由，两大智慧教会我们的却是如何从欲望中将自我解放出来。有益于我们身心健康的方法，但或许再也没有比这个更难完成的了。斯多葛派哲学家意识到他们所向往的这一智慧中带有超人的特点，但他们并没有停下追求的脚步，而是将之作为自己行动的准则。

[1]Épictète, Manuel, op. cit.

[2]帝洛巴是九世纪的一个佛学智者。

[3]Épictète, Manuel, op. cit.

[4]Ibid., p. 18.

[5]Ibid., p. 19.

[6]如果有人想要就这个问题有更多的了解，我推荐Serge-Christophe Kolm, Le Bonheurliberté, bouddhisme profond et modernité, PUF, 1982.

[7]转引自Jean-François Revel, Histoire de la philosophie occidentale, NiL, 1994, p. 212。

蒙田和庄子的微笑

我们最伟大与光辉的业绩，就是生活和谐。[\[1\]](#)

——蒙田

吾以无为诚乐矣。[\[2\]](#)

——庄子

佛家与斯多葛派为了达到智慧之大成所提议的道路是非常艰苦的道路。幸福，内心的平和，安宁都来自欲望的消减或是将其转化为理性的意愿，这可不是一件容易的事情。而且这也可能是一条非常漫长的道路：佛家传统解释说，需要几世的修为方可达到“觉悟”之境！由于我们不知道在这数百年的因果之路上，我们究竟走到了哪里，我们也不必然能够受到召唤，以获取最高智慧为目的，使得我们的生活走上相应的正道，所以，我们不妨看看似乎更加可行的另一条幸福之路。这是一条更为平常人的道路，更加倡导生活的简单快乐，却并不放弃智慧的基本准则——以及人应该学会调整自己的欲望来适应世界，而不是做相反的事情。

的确，古代有一些智者提出的方案没有佛教和斯多葛派的那么激进，他们认为人类的大多数愿望从本质上来说是有善而自然的。就像我们在此之前已经提到过的，亚里士多德和伊壁鸠鲁所宣扬的就是这样一条平和的快乐之路。快感从本质上来说是有好的，只是需要通过理性的调节而已，因而至高无上的幸福就可以等同于一种持续的快乐状态。法国

十六世纪的一位作家和思想家也有类似的看法，他就是米歇尔·德·蒙田，他为我们勾勒了一条快乐、简朴，符合我们天性的智慧之路，而他这一思想，我们惊讶地发现与中国道家，尤其是庄子——和老子一样，是中国道家哲学的创立者——的思想不谋而合。

我们可以简述这种智慧如下：没有什么比生活，比幸福更珍贵的事情了，因此，只要学会热爱生活，学会用正确和灵活的态度，听从自己本性的召唤享受生活就可以了。庄子和蒙田还有一点共同之处：两者都很幽默。这两位怀疑论者嘲笑教义，喜欢讲一些粗鄙的轶事，喜欢嘲笑自命不凡的人，也喜欢自嘲，嘲讽人类。

蒙田的父亲皮埃尔·埃盖姆是波尔多一个商人的后代，在一五一九年成了蒙田的领主，而蒙田是其祖父买的城堡和领地的名字。蒙田就是一五三三年在蒙田城堡出生的，自此之后一直以蒙田为其氏族之名，终身名作米歇尔·德·蒙田。在蒙田二十一岁的时候，父亲皮埃尔成了波尔多市的市长。蒙田天性活泼可爱，年轻的时候主修法律，后来成为波尔多议会的顾问，就是在那里他结识了艾蒂安·德·拉·波埃西，那是他一生中最重要朋友，可是在他们相识的五年后这位朋友就过早夭折。三十二岁的时候，他与弗朗索瓦兹·德·拉夏塞涅结婚，育有六个女儿，但却只有一个活了下来：蕾奥诺尔。父亲死后，蒙田继承了蒙田领地，成为蒙田领主。三十八岁的时候，他开始过隐居生活，在城堡里撰写《随笔集》，《随笔集》于九年后的一五八〇年出版。同一年，他去德国和意大利进行了为时十四个月的旅行，旅行回来后成了波尔多市长，那是他不在的时候被缺席选上的。尽管在一五八五年，他又再次被选上市长，他却坚决请辞，将所有时间都用于《随笔集》再版上，一直到一五九二年去世以前，他都埋首于这项工作。

蒙田看上去非常平静的生活却是在特别动荡、冲突的历史背景中展开的：流行病，饥饿，宗教战争——而这一切也确实对他的思想影响极大。

蒙田阅读了古代的大部分哲人作品，尤其是斯多葛派，他也经常在作品中有所提及。然而，他却也常常公开说，他觉得自己是无法遵循斯多葛派建议的道路的，在他看来，这条道路过于激进。他还表达了自己对苏格拉底的激赏，只不过他说，如果换作是他，他绝对不会服从极不公正的判决，而是毫不犹豫地逃走：“哪怕法律只是威胁到了我的一根手指头，我立即离开去寻找别的法律，不论在哪儿。”^[3]对于蒙田来说，圣人当然是令人欣赏的，我们也需要这样的楷模，从而树立智慧的典范，但是，并非所有人都能够效仿圣人。在这个问题上，他的想法也在不断改变，就像《随笔集》所展现出来的思想变化一样。《随笔集》是他一生唯一的著作，分成三卷，展现的是他的一生和他对于自己，对于这个世界、社会、人和畜牲、生与死的思考。《随笔集》是用当时的法语写成的，读来不易，尽管蒙田的语言相当有味道。可是这部《随笔集》却是人类智慧的珍宝。

蒙田对于死亡的态度就是其思想变化的一个极佳的例子。受到西塞罗的启发^[4]，他为《随笔集》第一卷的第二十章起了这样的标题：“探讨哲学就是学习死亡”。并完美地阐述了斯多葛派的哲学思想：与粗人不同，“我们的脑袋里就只想着死亡的事儿”，这样我们就习惯了死亡，而不至于在死亡降临的时候感到害怕。但是，在他生命即将走到尽头之时，第三卷第十二章中，他忏悔道，他觉得或许还是像他所观察到的那些农民一样，不要有任何关于死亡的想法最好。死亡到头来就只是生活的“尽头”、“终点”，而不是生活的“目的”和“目标”。总而言之，生活太

珍贵了，因此除了生活本身，我们什么也不值得想。

蒙田欣赏苏格拉底，同样也欣赏基督，只是他觉得福音书中的理想太高了：他觉得自己无法献出他的一生、他的所有，也无法一直对他人的痛苦抱有同情。他只追求自己能够抵达的智慧，在他自身的能力范围之内。“我不是一个哲学家，”他写道，“痛苦依据它们大小不同，令我多多少少感到压迫。”^[5]他力求躲避烦恼，无谓的争论，微妙、复杂的形势。他努力不去想那些令他恼火的事情，倒不是借此化解烦恼，而是通过享受生活具体而微的快乐，尽量只想着让他感到快活的事情。

无论在其私生活还是职业生活中，蒙田都很好地践行了这种平常的智慧。在政治上，他采取妥协的态度，避免针锋相对，认为他的责任更多在于做出适时的安排，而不是勾勒伟大的计划，或是颠覆事物原有的秩序。在私人生活方面，也和在政治上一样，他觉得有一点是一定的：应该避免动荡的、扰乱精神的感情，因为这些感情会带来超出界限的幻灭，导致极端的行为。

如果说蒙田宣扬的是一条简朴有限的道路，那是因为他追寻的是自己力所能及的一种智慧，也就是说符合他——蒙田原本模样——符合他天性的一种智慧。也许这一点就是蒙田思想中最为独特，同时也最为深刻的一点。因为他认为，不仅仅是古代这些大智慧的过高理想难以企及，而且教义的程式化，将之作为所有人都适用的责任也是不合适的。但是，蒙田觉得每个个体都应该找到适合自己的幸福之路，根据自己的本性、自己的特点、自己的敏感所在、自己的身体状况、自己的能力和弱点、自己的向往和梦想。蒙田对于古代这些伟大哲学流派的教条主义的批评，应该是受了希腊怀疑主义的影响，尤其是皮浪的怀疑主义。在《随笔集》中最长，同时也是结构最为精巧的一章，《雷蒙·塞邦赞》^[6]中，他陈述了自己对于人类理性是否能够达到普遍真理的怀疑，

他怀疑人类理性是否能够达到上帝之言，或者解开自然之谜。

他在开篇首先嘲笑了人类妄图窃取自然中心地位的野心，他认为我们人身上没有任何一点可以证明我们比别的动物要来得高贵，说到底这一切不过是我们的骄傲之心所致：“认为我们要优于其他动物，这并非出自真正严谨的逻辑推理，而是处于接近疯狂的骄傲和固执。”^[7]了解并且喜爱动物的人可以兴奋地发现，《雷蒙·塞邦赞》中，蒙田花了好几页的篇幅论述动物的敏锐、记忆、感情，还有动物的智力、善良和智慧。接着，他又攻击了理论知识和科学，他观察到，从幸福的角度来说，这些所谓的理论和科学根本没有什么用处：“在我这一生中，我见过生活过得比大学校长聪明和幸福的工匠和农夫何止百人，我宁可做这样的人。”^[8]再接下去，他试图论证人类理性根本无法理解上帝，理解世界，理解真实和善。蒙田承认自己是有信仰的，他相信上帝，但他相信这一信仰只能是每个人自己在内心的神性升华的结果。但是哲学家们形而上的描述或是经院神学中关于上帝的描述都只是些无用的词语，只是我们人类的能力或是情感对于这一“无法理解的力量”的投射而已。

而那些试图描述自然法则的哲学家也是一样：世界总是在躲避我们的理解，也的确没有一个哲学体系能够道出它的复杂与和谐。因此，如果说伟大的思想家们在上帝、世界、真与善的问题上总是自相矛盾，蒙田观察到，这就是因为人类的理性根本无法理解这些。

那么，我们应该就此放弃思考、放弃哲学的思辨吗？不，因为蒙田同时也拒绝像皮浪一样，将自己圈定在一种绝对怀疑论的小圈子里。在他看来，应该在教条主义和怀疑主义之间寻求平衡，马塞尔·孔什在其《蒙田或幸福意识》一文中说得很好：“怀疑论者就是在事物本身的问题上自欺欺人，不管是什么，都不表达其存在。而教条主义呢，则必须尝试着判断，过一种拥有智慧的生活。我们不能做怀疑论者，因为我们

总是会形成自己的意见，并且毫不犹豫地表达出来；我们也不能做教条主义者，因为我们不能断定自己说的都是真的，我们说的只是在某时某刻，在自己看来，看上去是真的。”^[9]

因而蒙田对古代哲学家的指责，并非是他们表达了自己的意见——正相反，他们的想法对于我们来说尤为珍贵，给我们带来新的思考——他指责的是我们将他们的想法打扮成绝对真理的样子。然而我们不能只从自己或是我们生活中的偶然出发来思考这个世界，或者思考上帝。这就是为什么哲学家永远不可能完全确定，他只能够传递“私己的信念”。换句话说，一种哲学首先表达的是在历史的某一个确定的时刻，一个人的所见、所感和所想。一个悲观的人产出的哲学必然带有悲观主义的烙印，而一个乐观主义者也必然对这世界，对人抱有乐观的想法。

一个骗子才会致力于将自己的哲学，将他对于人、世界和上帝的看法树立为普遍的体系。早在康德之前，蒙田已经判了形而上学的死刑。这样我们就非常清楚《随笔集》的目的之所在：表达一种鲜活的、灵巧的思想，随着日常生活的经验而变化，它是主观的，与所有教条主义的野心唱反调。从这点上来说，蒙田也许应该算是现代意义上的第一个思想家，尼采在这个问题上是正确的：“应该多一点像蒙田随笔这样的东西，那才是尘世生活真正的快乐。”

受到苏格拉底那句著名的告白——“我最知道的一点，就是我什么也不知道”——的影响，蒙田将“我知道什么”作为自己的座右铭，并且选择了天平作为标记，象征着平衡，不要那么快下判断。我们应该知道，事物有“千百种构造，千百张面孔”^[10]，他努力想要增加看待事物的视角，调整自己的目光，试着站在别人的角度想。正因为这样，他如此喜欢观察、倾听和旅游。他的游历，他与文化人以及各种完全不同的人的相遇只能够让他更加坚信自己的相对主义：不同的人看到的，或者经

历的事物会完全不同。我们的价值对于自己来说自然是好的，但是对于别人也同样正确吗？这之于不同的民族也是一样的道理。

蒙田深深为西方人对待新大陆印第安人的态度所震惊。不仅仅是他们为了让印第安人屈服所使用的暴力，也包括他们对于印第安人的风俗、习惯、信仰和利益所表现出来的蔑视和倨傲的态度。尽管蒙田本人是基督徒，但是他认为宗教只是一种文化的表达，和语言或生活方式是一样的。“我们完全依照自己的方式，通过自己的双手接受宗教，这和其他宗教得到接受的方式没什么分别……在另一个地区，另一些人，用相似的许诺和威胁，可以使我们沿着同样的道路信仰另一个完全对立的宗教。我们做了基督徒，可我们同样也可以做佩里戈尔人或日耳曼人。”^[11]

蒙田不仅仅是指出了价值和宗教的相对性，他走得更远，对于新大陆的印第安人——他在议院曾经遇到过几个可怜的印第安人，他们像稀有动物一样被当作标本展出——对于这些西方人想要“教化”的“野蛮人”，他甚至认为应该是让他们给西方人上一课。他们的“自然”让蒙田感到震惊：当西方人自己原本的风俗习惯渐行渐远，这些男男女女却是那么接近自然，他们简单，天真，真实，因而也是幸福的。蒙田将印第安人与西方人进行了残酷但却正确的比较，欧洲人有钱，但他们却永远处在一种不满足之中，而印第安人却只是听从自己“自然和必需的”需求，就像伊壁鸠鲁说的那样，他们总是很快乐。在谈及巴西人的时候，蒙田观察到，他们“成天都在跳舞”，“他们仍然还处在幸福的分界点上，只欲求自然产生的需求”。^[12]正是在和这些人进行比较的时候，他说，我们能够观察到，尽管我们的宗教、知识、我们的物质条件起了非常重要的作用，可是我们是多么的“失调”，我们再也没有办法根据自然法则得到幸福。我们一直将自己投射到外部的物质世界中，以此来寻求

幸福，然而幸福却只存于我们自己的内心，是我们可以从生活简单的快乐中得到的深层次的满足，可惜对于大多数人来说，这些简单生活的快乐已经毫无价值。

因而，从此之后，真正重要的事情是认识自己，确切地说，是认识自己的天性：对于我来说，什么才是好的？蒙田自问道。他的哲学展现的是他自己的所见、所感，他在自己身上所观察到的和体验到的。正是出于这个原因，他的哲学是适合他的，但也正是出于这个原因，他的哲学才和我们不无关系：他邀请我们做同样的事情，重新学会从我们的感觉、我们的经验、我们对自己的观察出发思考问题，而不仅仅是从习得的理论（别人的思想），从习惯和我们所生活的社会的偏见出发思考问题。

在这一点上，我们触及了蒙田思想最为核心的一点：他的教育理念。他揭露了当时教育者的做法，他们总是想用各种各样的知识“填满孩子们的脑袋”，可是这些知识对于他们的生活根本毫无帮助。真正的教育应该在于教会孩子学会有自己的判断。因为过好生活最主要的一点就是学会辨别和判断。判断的形成和对自我的认知是不可分割的：一个教育者应该教会孩子，从自己出发，从自己的感知和经验出发，形成自己独特的对于事物的判断。

这并不意味着我们不再需要教会孩子共同生活中一些主流的价值，例如诚信，善良，忠实，尊重他人，忍耐。但是应该教会孩子，从自己的所感，从自己看待事物的方式出发衡量这些美德的重要性。教会他认识自己，用一种开放、批判的眼光观察这个世界，这就教会了他形成自己独特的判断，这样他才能够做出适合自己天性的生活选择。总之，教育应该教会人们，为了好好生活而好好思考，这正如我们在前文所提到的那样，是古人所认为的，哲学的主要作用。相比较于当时教育的主要

目的，一个“被塞得满满的脑袋”——我们又怎么能不说，今天仍然如此！——蒙田觉得一个“经过很好锻炼的脑袋”更重要。相较于知识的数量，他更看重判断的质量：“应该打探谁知道的更好，而不是谁知道的更多。我们拼命工作，就是为了填满记忆，却让我们的理解力和意识空着。”^[13]

“我们应该延伸快乐，尽可能地减少悲苦”，^[14]这句话可以用来简述蒙田的生活计划。一个表面上看起来非常简单、完全是天性使然的人生计划，但是它提醒我们那些所谓的“文明人”很少依据这样的计划生活，而是倾向于让存在变得复杂和沉重。不是过一种过度的生活，成为永远得不到满足的欲望的奴隶，就是反过来，听凭一种被歪曲的道德或者宗教思想成为自己不堪承受的重负。

要想增加快乐、减少悲苦，就必须将两个条件结合起来：学会认识自我，学会调整自己的判断，尽可能地辨别什么对自己是最有利的，同时也不伤害到别人。蒙田信奉伊壁鸠鲁，他专注于尽一切可能，让自己幸福（适合自己天性的幸福），品尝生活所赋予的一切美好快乐：骑马、品尝美食、朋友间的交流等等。但是他坚持两点，我们在前文中也已经有所提及：第一是必须认识到自己的幸福，第二是必须用一定的时间来欣赏这份幸福，这样才能尽情地享受幸福，我们对于自己所正在经历的东西必须专注：“我跳舞的时候，就是跳舞；我睡觉的时候，就是睡觉。”^[15]

在品尝生存快乐的同时，蒙田也尽量避免痛苦。他逃避一切可以躲避的痛苦，就像我们看到的那样，寻求妥协，这样可以让社会生活变得简单，更为可爱，而不是加深分歧，用所谓的基本原则和政治激情让问

题恶化。

在个人生活上，蒙田也有过非常艰难的时刻。面对健康的考验，他和斯多葛派的观点一样，觉得应该有一种接受的智慧，因为他将疾病看作是事物自然秩序的一部分，他提倡听凭自己的身体机制进行自我修复，而不是用自然之外的人和方法来进行治疗。当然，我们必须清楚，那个时代的医学确实不那么可靠……他六个孩子中有五个夭折，“即便不能说毫无遗憾，至少并不为之上火”^[16]。说这话的时候他甚至没有皱起眉头，因为在这点上也一样，他认为孩子的死亡也属于自然秩序的一部分，痛苦也毫无用处。

也正是出于这个原因，他拒绝一切关于“牺牲”的概念，拒绝分担别人的痛苦。已经有太多的痛苦，他说，不应该再用自己的痛苦去增加别人的痛苦。帮助别人，是的，但不应该损害自己。勇敢地行动，但不能高估自己的力量。

蒙田的所有智慧可以概述为对于生活，庄严地宣告“是”。了解并接受生活的本质，这样才能最好地享受生活。避免一切可避免的痛苦，充满耐心地承受一切无法避免的考验，但同时继续享受给我们带来愉悦的事物。通过我们经历的事情的质量和强度来弥补生命的短暂。也只有这样，我们才能毫无遗憾地接受死亡。“尤其在此刻，”在《随笔集》的最后，他写道，“我眼看生命的时光无多，我就愈想增加生命的分量。我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴；剩下的生命越是短暂，我越要使之过得丰盈饱满……对于我来说，我热爱生活，我要按照上帝乐于赐予我们的生活的本来模样来培育它。”^[17]

大约早于蒙田两千年，在中国诞生了一个哲学流派，其思想与我们

佩里戈尔智者的思想呈现出惊人的相似性，这就是道家哲学。关于这个流派的起源，我们可以用两个人物、两本著作来概述：老子，相传是《道德经》的作者；庄子，是用其名字命名的著作《庄子》的作者。

据传，老子应该生活在公元前六世纪到前五世纪，因此应该是孔子的同时代人。他可能做过周朝的守藏室之官，在政治动荡的时候离开了周国，跨越国界时，汉口的通行官让他留下文稿。也许这就是他所撰的《道德经》，意为“道与德”。全书共由八十一章构成，章节短小，韵律讲究，蕴意深刻，诗意盎然，是世界文学史上最为重要的作品之一。不过，当代大多数史家认为老子确有其人，不过《道德经》的成书时间很可能在老子之后的几个世纪，作者也有若干。

庄子据说生活在公元四世纪末，相反，关于他的一切比较确定。传他所著的、以他的名字命名的《庄子》属于另一种文学类型，完全能够反映作者的个性：嘲讽，怀疑，滑稽，放纵。因为比《道德经》的篇幅要长很多，作品中穿插了很多故事、趣闻、寓言、逸闻、耐人寻味的对话等等，具有深刻的哲学寓意。仅仅从形式而言，我们也很容易想起蒙田的《随笔集》来，尽管在庄子之后的几个世纪里，他的弟子也可能对《庄子》有所补充。

庄子出生于楚国，和蒙田一样，在退隐著书之前也曾做过地方的官吏。他还和蒙田一样，非常怀疑能够通过政治行为来改变世界。正是出于同样的怀疑主义，以及对于历史循环往复的认识，他们都认为，更重要的是了解自己，改变自己，而不是改变世界和社会。例如《庄子》里的这一则轶事就很能说明人物的性格：“庄子钓于濮水。楚王使大夫二人往先焉，曰：‘愿以境内累矣！’庄子持竿不顾，曰：‘吾闻楚有神龟，死已三千岁矣。王以巾笥而藏之庙堂之上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？’二大夫曰：‘宁生而曳尾涂中。’庄子

曰：‘往矣！吾将曳尾于涂中。’”^[18]（庄子在濮河钓鱼，楚王派两位大夫前去见他，他们对庄子说：“（楚王）想用国内的事务劳累您啊！”庄子拿着鱼竿头也不回，说：“我听说楚国有只神龟，死了已经三千年了，国王用锦缎包好放在竹匣中珍藏在宗庙的堂上。这只龟，宁愿死去留下骨头享受尊贵呢，还是情愿活着在烂泥里摇尾巴呢？”两个大夫说：“情愿活着在烂泥里摇尾巴。”庄子说：“请回去吧！我要在烂泥里摇尾巴。”）

庄子与蒙田之间还有一点相似性也颇耐人寻味：道家学说诞生于激烈的政治斗争时期，当时正值战国时期，一直到公元前二二一年中国才得以统一（此后封建王朝一直延续到一九一一年！）。正是在这样混乱的时期，伟大的中国思想家试图为深刻的政治和社会危机寻找到答案。如果说孔子建议的是一条传统的礼仪之路，主张政治介入，以求创建完美人格的人和社会；而老子和庄子则主张的是一条完全不同的道路：从世界的俗务中隐退，通过观察自然和顺应天性来达到自我的完善。

当然，儒家哲学也主张自然，认为这是智慧的典范，但是他们看待自然的角与道家的不同：他们宣扬一种建立在完美、无可动摇的绝对秩序之上的人类智慧，皇帝是该秩序的中心，是尘世间至高无上的典范。而道家眼中的自然则是活生生的，变化的，多样的，表面一片混乱，道家提倡一种通达、灵活、律动、自然的智慧，我们不是要和无可动摇的宇宙秩序保持一致，而是和生活的丰富多彩本身和谐相处。孔子师徒通过建立稳定的道德秩序来发展人类文明，可这恰恰是老子和庄子指责他的地方，老庄和蒙田一样是主张自由的人，应该从文化和习俗这些人造的东西中解脱出来，忠实于自己独特的本性，而我们的本性在于更深的层次上，与无法辨识的、永远处在运动之中的自然和谐相处。

在描述道家智慧的主要特点之前，我还要就道家的哲学基础和宇宙

观说上几句。“道”这个字接近于佛家所说的“法”，有“道路”的意思。但是“道”也有基本原则的意思，即世界的本源，源头，来源。“道”赋予世界万物以秩序，维持世界的和谐。“道”是无法定义的，难以理解。没有一个词、一个概念能够穷尽“道”的意义，就像老子在其诗意的表达中所阐述的那样：

视之不见，名曰夷；

听之不闻，名曰希；

搏之不得，名曰微。

此三者不可致诘，故混而唯一。[\[19\]](#)

“道”也还明确含有流动的意思，意为自然处在永远的变化中。其可触知的面貌就是太极，世界和我们看到的一样，是一个巨大的有机体，受到普遍的因果关系的支配。任何事物都取决于他者的存在，每一个存在都是这个鲜活的宇宙的一部分，与其他存在紧密相连。中国医学就建立在这种世界观之上，认为宏观与微观彼此呼应。

宇宙生命的这一永恒流动受到两种完全相反的力量支配：阴和阳。阳所表达的是雄性的，主动的维度，绽放，分隔，组织，征服。阴则表达的是阴性的，被动的维度，接受，结合，减弱，平息。阳是阳光，是生命的显露，是火，太阳，白日。阴是阴影，是生命的消失/动荡，是寒冷，月亮，黑夜。我们不应当将阴和阳看作针锋相对的力量，而是互为补充，不能分割的两极。两极以过程的形式呈现，任何生命都是充满活力的阴阳运动。

与儒家的知识精英理论不同，道家不相信任何成体系的知识：道家哲学带有怀疑主义的印记。庄子是最伟大的“解构主义者”之一：早在蒙田之前，他就嘲笑了那些自以为道出真理，彼此之间却意见相左的哲学

流派。庄子不认为有唯一的真理存在，他一直强调有必要走出两极的、完全不顾第三条道路可能性的思维方式（事物要么是对要么是错，非此即彼）。在他看来，完全相反，事物可以同时是彼亦是此。这就是为什么，庄子从来不用论证的方式，而是通过循环式的推理，他的起点就在于承认人的视野之间是有差异的，所以他一向喜欢用彼此矛盾的观点来说理。同样，也正因为这样，他喜欢通过边缘人的嘴巴来表达自己的思想，例如酒鬼，简单的人或是“失去理性的人”，哪怕是用来表达知识精英最为深刻的，或是自相矛盾的真理。

但是，就像蒙田在后来做的一样，庄子也懂得如何肯定、决断、表达自己的想法。他反对教条主义的肯定，取而代之以说服自我的判断，同时，他也很清楚，哪怕是这些判断，也都是临时的，令人怀疑的。他倒不说“我什么也不知道”，而是说“我知道什么吗”。

庄子的怀疑主义首先表现在他对语言的解构上：词语根本无法表达现实生活的深刻与丰富，何况这丰富还处在时刻的变化之中。词语使得现实凝固，因为这只是在一定的文化背景下的视角，因此，对于词语我们应该抱有怀疑的态度，了解词语的相对性，甚至抱着一笑了之的态度。最后，庄子虚构了一些荒诞不经的故事就是想告诉我们，没有恒定的理性逻辑存在。在这一点上，他的确早在佛教传入中国和日本之前，已经成了后来禅宗所谓的“公案”的先驱。

为了不至于跌落在语言约定俗成的使用中，以及随之而来的，知识的、文化的各种固定姿态——能动主义、意志主义，或是相信自然之中人具有某种优越性——中，我们就应该细心观察，相信感觉、经验，虚心地听从生活本身，倾听世界的“神秘韵律”，我们只能通过心，通过直觉与世界相连。因而庄子对工匠特别感兴趣，因为他们能够准确有效地完成工作，却并不需要借助思维：手能够做到智力无法言说的事情。他

就举过一个“庖丁”的故事，讲述他如何随着经验的积累，能够游刃有余，带着令人难以置信的灵巧完美地解剖一头牛。他在日复一日解牛的过程中，能够完全了解动物的关节所在，可这一知识的获取根本无需借助于词语和概念。^[20]因此对于我们每个人来说都应如此，我们不应当通过理论学习来学会生活，而是通过生活经验的积累，通过身体和精神的锻炼，这样才能获取实践的智慧。在这一点上，我们也可以发现，庄子与后来的蒙田在教育的基本观点上也大致相同，蒙田强调人必须顺应天性、自然、生命的激情，教育和习俗却恰恰容易湮灭天性，在两个人看来，也就是湮灭了最重要的东西。

我们于是抵达了道家智者教诲的中心点：“无为”而治。日常我们接受的教育是改变世界，心有多大，力有多大，我们可以作用于世界，但老子和庄子却主张一种欢迎，接受，放弃，流动，变化的智慧。

将欲取天下而为之，吾见其不得已。

天下神器，不可为也，不可执也。

为者败之，执者失之。^[21]

.....

道常无为而无不为。^[22]

这并非一种被动，而是松手。这些箴言并不导向宿命，而是告诉我们去观察，要有耐心，要灵活，无论是反应还是行动。不应该“强求”，而是伴随。庄子经常举泳者的例子，水流和波浪无法随着我们的意愿而改变，但是我们能够随波逐流：“与齐俱入，与汨偕出，从水之道而不为私焉。此吾所以蹈之也。”^[23]这则故事让我想起蒙田用过的骑马人的故事，骑马的人要顺着坐骑的起伏。安托瓦纳·贡巴尼翁对此有很好的总结：“这画面讲的是我们与世界的关系，骑马的画面，马，还有位于

马上的骑手如何保持平衡，暂时的‘稳态’，稳态，的确是这个词。世界在动，我在动，但我需要找到我在这个世界的稳态。”^[24]庄子很喜欢游泳，但我们毫不怀疑，倘若他是个骑手，他可能也会用到这样的画面，因为我们再也找不到更好的画面，能够表达我们应该如何顺应这个世界永恒的律动。而庄子同时也想告诉我们，所谓有知识的人的偏见，还有“自我”的表达——恐惧，担忧，成功的欲望，比较——使得我们何其不幸，又是如何干扰了生活的正常律动。一旦这些屏障消失，我们就能够以自然的方式调节自我，只要顺应生活和世界本来的潮流就可以了。

为了更好地阐述“无为”的哲学，老子和庄子一反主流的价值观，认为弱较之于强更具有优势。老子借用水的隐喻阐述了这个想法：

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。

弱之胜强，柔之胜刚，

天下莫不知，莫能行。

是以圣人云：

“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。”

正言相反。^[25]

另一个经常被用到的形象是孩子，孩子没有任何的行动能力，但是仅仅是其存在本身，足以让大人们为其波本。孩子是家庭的中心。他就是无为而为。所以成熟男人形象并不应该是智者的典范，尽管对于孔子来说是，可老子和庄子却认为孩子才是智者的模样，因此老子写道：

知其雄，守其雌，为天下溪。

为天下溪，常德不离，复归于婴儿。^[26]

而庄子也曾经记述过一则很简短的对话：南伯子葵问乎女偶曰：“子之年长矣，而色若孺子，何也？”曰：“吾闻道矣。”

无为的智慧最终可以达到“超脱”，也就是完全接受生命及其自然法则：生，增长；衰落，死。如果说智者不惧怕死亡，这是因为他将死亡视作生命自然节奏的一部分。因此，在看到自己亲人面临死亡时，他也是这样的态度，有时可能会让周围人感到非常惊讶。

《庄子》里就讲述过这样的故事：庄子妻死，惠子吊之，庄子则方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：“与人居，长子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！”庄子曰：“不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。”^[27]

我们当然会想起，蒙田也曾说过，面对五个孩子的死亡，他没有任何“愤怒之感”。两个人都让我们接受生活本来的模样，而不是接受我们想象的，根据我们意愿塑造的所谓生活应该的模样。因此我们也不会感到奇怪，在两个人身上，都有一种学会了热爱生活，打开心扉拥抱生活之后的喜悦。庄子生活在当下和此地，却不因为这个毁了过去或担忧未来，相反，是充分地接受和享受现在的时刻。他的快乐来自无为，他懂得如何在“道”与生活之中化形于无，这样才能与大自然真正和谐地相处。庄子告诉我们。真正的智者应该是一身轻松的，因为他知道如何与这世界快乐的气息融为一体：内保之而外不荡也。他也知道如何与“一切在生与死之前来到的东西”融为一体。真正的智者应该是自由快乐的，与天地共舞，是不朽的。他摆脱了所有“个人的倾向”，“审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗也”。^[28]

智者之所以快乐，是因为他放弃了一切将他与道的灵气与和谐分隔开来的东西。正是在放弃自我的同时，他成就了完全的自己，成为完整

的人。这就是道家智慧的悖论所在：只有在忘却自我的时候我们才能够“在”，只有在拒绝行动的时候我们才能够对他人有所影响，在重新成为孩子的同时我们才能够达及智慧，只有在接受自己的弱点时我们才能够变得强大，只有在面向大地时我们才可以发现天，只有全身心地热爱生命，我们才能够平静地接受死亡。

在这一点上也是一样，我们再次想到了蒙田。蒙田和庄子一样，也热爱生命，快乐地接受命运，只是他的这份接受建立在深层次的宗教信仰上。参照的是上帝还是道，这都无关紧要。马塞尔·孔什本人尽管是个无神论者，但是他关于蒙田的这段话却同样能够适用于庄子，并且指出了这两位怀疑论者快乐幸福的真正源头，两位都真正感受到了生活的神圣：

我们不应该看向那些施与者。打扰施与者是非常不谨慎的。闭上眼睛。一切都在闪闪发光的绝对太阳不是为我们出现的。就让我们满足于阳光吧，不必去窥视源头何在。真正看向上帝的方式是看向尘世，就像接受馈赠一般接受生活……享乐之中埋藏着真正的谦逊。如果带着谦逊与感谢，享乐的行为才是真正的宽恕。这是完美的宗教行为所在，是与深不可测的，难以理解的，但却无比慷慨的力量——自然，以及自然之源——融为一体，也就是说，真正尊重所享受的一切，是热爱，真正的关注，神秘的意识。[\[29\]](#)

而且，我们应该在大笑之中做到这一切！

[\[1\]](#) Montaigne, *Essais*, III, 13.

[\[2\]](#) 庄子，《庄子·外篇·至乐》。

[\[3\]](#) Montaigne, *Essais*, III, 13.

[4] Cicéron, Tusculanes, I, 30: «La vie tout entière des philosophes est une méditation de la mort.»

[5] Montaigne, Essais, III, 9, 14.

[6] Ibid., II, 12.

[7] Ibid.

[8] Ibid.

[9] Marcel Conche, Montaigne ou la conscience beureuse, PUF, 2002, p. 63.

[10] Montaigne, Essais, II, 37.

[11] Ibid., II, 12.

[12] Ibid., I, 31.

[13] Ibid., I, 24.

[14] Ibid., III, 9.

[15] Ibid., III, 13.

[16] Ibid., I, 14.

[17] Ibid., III, 13.

[18] 庄子，《庄子·外篇·秋水》。（原书依据伽里玛出版社法语译本，为方便中国读者，采用《庄子》原文出处，下同）。

[19] 老子，《道德经》，第14章。

[20] 庄子，《庄子·内篇·养生主》。

[21] 老子，《道德经》，第29章。

[22] 老子，《道德经》，第37章。

[23] 庄子，《庄子·内篇·达生》。

[24] Antoine Compagnon, Un été avec Montaigne, France Inter/éditions des Équateurs, coll. «Parallèles», 2013, p. 20.

[25] 老子，《道德经》，第78章。

[26] 老子，《道德经》，第28章。

[27] 庄子，《庄子·外篇·至乐》。

[28] 庄子，《庄子·德充符》。

[29] Marcel Conche, Montaigne ou la conscience heureuse, op. cit., p. 88-89.

斯宾诺莎和安达玛伊马的快乐

快乐是从不完美走向完美的通道。[\[1\]](#)

——巴鲁赫·斯宾诺莎

一六五六年七月二十七日，在阿姆斯特丹的犹太教堂，上演了充满暴力的一幕：老人们对一个二十三岁的青年下了驱逐出教的命令，因为他发表异端邪说。“我们听从天使和圣人的裁决，将巴鲁赫·斯宾诺莎逐出教门，让我们诅咒他……他将终身受到天使的诅咒，无论是白天还是黑夜。是睡着还是醒着。是在外面还是在家里。主永远不会原谅他。主的愤怒和怒火从今后永远附于这个人身上，圣书里所写的一切诅咒都降临在他的身上。但愿主以太阳的名义摧毁他的名字。”[\[2\]](#)

而年轻的巴鲁赫·斯宾诺莎不仅没有被所谓天神的诅咒压垮，他的名字至今仍然在人类思想的苍穹中闪闪发光。“所有的哲学家都有两种哲学：自己的和斯宾诺莎的。”三个世纪后，伯格森说道。然而，对于这个葡萄牙商人的年轻后代来说，这一可怕的宗教判决却几乎等同于驱逐，而且他的家庭本身也是为了躲避宗教迫害才来到阿姆斯特丹，因为这个卡尔文教派的小共和国能够容得下犹太人，接纳了较大的犹太人团体。年轻的班托曾经用过巴鲁赫的犹太名字，被驱逐出犹太教之后又不得不换了名字：于是他用了基督教的名字，贝纳狄克图斯。但是他并没有因此皈依基督教，尽管他很欣赏基督，而且他的大部分朋友都是虔诚的教徒，但对“新思想”都抱有开放的态度：笛卡尔、伽利略或是洛克的思想，这些新思想对于建立在《圣经》之真与托马斯的经院哲学基础上

的旧世界产生了极大的冲击。后来，斯宾诺莎选择用拉丁语来完成他关于至福以及终极幸福的著作。而他相继使用的三个名字不都含有“幸福”的意思吗？

斯宾诺莎对于幸福的追寻，是通过他的简单生活来实现的。他不仅放弃了父亲的遗产，也拒绝其富有朋友的财产，只接受为数不多的年金，用以补贴其磨镜片的菲薄收入。一个尽其所能磨砺思想的人选择的职业竟然在于改善视力，想来这还真是颇值得玩味的事情！这位哲学家也没有建立家庭，直到去世，他始终与朋友和弟子生活在一起，租住在荷兰的不同城市。他租的房子基本上只有一间，有时两小间，堆放着他的书，写字台，工作台，还有他唯一珍视的一样东西：带有华盖的一张床，他就是在这张床上被孕育出来的，他也希望在这张床上死去，希望在父母去世之后，他能够在这张床上安放他的生命。或许，这张床在他碎裂的、不断受到威胁的存在中成了某种延续性的象征。尽管都是匿名出版，他的书还是屡屡遭禁。所有人都知道《神学政治论》的作者是谁，《神学政治论》所表达的理性主义构成了对于圣经传统的激进摧毁，主张建立世俗的国家，能够保障宗教和政治的表达自由。尽管斯宾诺莎屡遭威胁，甚至有人试图谋杀他，可欧洲的知识界都在偷偷地阅读他。不过他拒绝了不少声名卓著的大学的教席，这其中甚至包括路易十四的邀请，因而也拒绝了据说薪金不薄的这个巴黎教席。他很清楚，一旦接受了，他将失去思想的自由，他情愿一生都从事他那简单的磨镜片的工作。

由于身体不好，他生前勉强结束了他的重要著作《伦理学》，这是真正关于幸福的论述，旨在通过理性的努力获取永福，也就是说极致的幸福和自由。就在死前不久，他还请求一位朋友赠给他一桶啤酒和一桶玫瑰花酱，供他康复期之用，这可以证明尽管他选择了简朴的生活，但这绝不意味着完全的苦行，像我们有时会猜想的那样。应该是感染了肺

结核，一六七七年二月二十一日，他孤身一人死在自己的卧室里，去世时只有四十四岁。他的医生，同时也是他的朋友就在他死后不久到达他的寓所，带走了珍贵的手稿。因而，在他朋友匿名捐赠出书稿的六个月后，《伦理学》得以作为《遗作》的一卷出版，不过也立刻遭禁。

《伦理学》的第一部分讨论的是上帝的问题；第二部分关涉灵魂；第三部分讨论情感问题；第四部分探讨情感所带来的束缚；第五部分则探讨自由和永福。乍一看，我们可能不会明白，这样一本书缘何会引起宗教和政治当局的恐慌。再者，书写得干巴巴的，用的是几何的方式——由定义、公理、建议、演示、注解和推理构成——很难进入，对阅读提出了很高的要求。然而，在这艰涩的背后，在这样一个滞重的、封闭的形而上系统——蒙田应该是会唾弃的（一切都是以逻辑推理的方式环环相扣，出发点是一堆假设接受的定义和公理）——背后，如果我们专注地阅读，却能够发现革命性的、非常明晰的思想。遇见斯宾诺莎可以改变一生。

我们不停地在想，究竟是出于什么原因，斯宾诺莎要用这样一种几何的方式来构建他的《伦理学》。或许是时代的一种倾向，例如笛卡尔也同样敌不过诱惑，赋予其形而上的思想一种科学的严格性——但这也是一种“受迫害文体”，就像列奥·斯特劳斯所指出的那样，这一点，我们可以从斯宾诺莎选择的拉丁语座右铭和印章中看出来：Caute，谨慎！虽然我们不见得同意让-弗朗索瓦·雷维尔的幽默——在他看来，“在这外表下也未必有什么非此不可的必要，这更像一个游戏，就像用《刑法典》的形式来完成一个美食的游戏一般”，^[3]不过，我们确实可以想象，如果斯宾诺莎处在一个可以自由表达的体制下，他或许会选择另一种表达方式。

我们还必须意识到另一个困难之处，斯宾诺莎使用的是他那个时代

的形而上的语汇：上帝、实体、模式、特性、本质、存在、灵魂等等，就像我们在笛卡尔、莱布尼茨或者马勒伯朗什笔下所能读到的那样，但是他有时会赋予他使用的这些词以新的含义。例如他笔下的“上帝”就等同于自然，这就与西方的形而上学传统产生了很大的割裂，因而他应该算是真正意义上的“无神论”思想家，就像我们日后所看到的那样。

让我们回到幸福的问题上，这是我们关注的中心，也是斯宾诺莎《伦理学》的主要研究对象：他的整个体系，从定义上帝——自然开始，接着投身于对人类的定义中，以期建立一种伦理学的智慧，也就是说一条带领人走向永福和完全自由的理性之路。

斯宾诺莎思想中最为现代的一面——这一点也吸引了不少生物学家和神经学家的注意——就在于他谓之为“情感”所起到的重要作用，“情感”，也就是我们今天所说的激情、感情和欲望。斯宾诺莎是人性杰出的观察家。他描述每一种情感，以及这种情感与其他情感之间的相互作用，其描述的方式惊人地准确：快乐，悲伤，爱，愤怒，嫉妒，野心，骄傲，怜悯，害怕，仇恨，蔑视，慷慨，希望，恐惧，对自我的高估和低估，满足，愤慨，谦卑，追悔，忧郁等等。早在叔本华和弗洛伊德之前，他已经懂得人类最主要是受到情感的驱使。

在斯宾诺莎的那个时代，人们尤其看重的是关乎灵魂的认知，从美德到缺陷，只有认知充分才能够抵达精神上的圆满。斯宾诺莎却指出，自由与幸福之旅应该从对欲望和情感深层次的探索开始。他之所以强调这一点，他解释道，就是为了让大家能够度过残酷的幻灭时刻：即对于抽象的自由的幻灭。斯宾诺莎并非拒绝自由的概念，他是认为，与我们以前所有的对自由的观念相反，自由并非取决于我们的意愿，它自始至终都受到情感的影响。人受到普遍的因果关系法则的支配（我们可以看

到，在这一点上他与佛教和斯多葛派的基本观念是一致的），摆脱束缚的唯一可能就是求助于理性，这需要长时间的自我认知，这样才能使得自己不再在不知不觉中受到情感以及种种不合适的想法的作用。人不是生来自由的，他是慢慢成就了自己的自由：《伦理学》就希望能够为人类提供一种走向快乐的幸福之路，在斯宾诺莎看来，这种幸福才是一种真正的永福，一种解放：“我把人无能管理自己，约束自己情感的状态称之为舒服；的确，受到情感的支配，人不能做真正的自己，而是成为命运的奴仆，命运对他具有如此之大的权力，乃至他虽然眼睛望着最好的东西，却往往会做出最糟糕的事情”。^[4]

因此我们应该搞懂限制我们思想、欲望和情感的因果链。因此，斯宾诺莎把人当作受到自然普遍法则支配的动物来看，和笛卡尔一样，他激烈地批判了那些认为“人之于自然，是帝国之中的权威”^[5]的人。斯宾诺莎避免任何关于人的先见——在这一点上他袭承了蒙田的观点——他认为所有的生命都应该根据他们具备的情感来加以研究和区分（而这正是当代动物生态学的计划）。正是在这样的目标下，斯宾诺莎从基督教和笛卡尔主义的二元对立中解脱出来，笛卡尔截然区分了灵魂和身体，并且认为灵魂优于肉体，因为灵魂是不朽的。而在斯宾诺莎看来，如果说我们能够区分抽象意义的灵魂和身体，两者在具体生活中却是无法分割的，并且一同运转，没有高低之分。“灵魂”（*anima*）一词带有很强 的神学与形而上意义，斯宾诺莎确实很少用，他更趋向于使用“精神”一词。与笛卡尔不同，他不认为肉体和精神是两种完全不同的物质，而是同一种，唯一的实体，只是通过另种不同的“模式”表达：肉体是“延展”的模式，而精神是“思想”的模式。^[6]

在澄清了这一点以后，斯宾诺莎立刻指出：“所有的事物，因其存在的能力，都会努力坚持延续其存在。”^[7]这一努力（拉丁语称之为

conatus) 是生命的普遍法则，而现代生物学的确证实了这一点：“生命有机体的构成是如此精妙，可以保持其构造与功能之间的协调，以此来对付生命之偶然的威胁。”著名的神经学家，斯宾诺莎的狂热读者安东尼奥·达玛西奥写道。^[8]自然，斯宾诺莎进一步强调说，一切生命有机体都会不停努力，一起达到更加完善的状态，增加自身的力量。然而他会不断遇到外界的肉体，这些肉体受到他的影响，或者反过来影响他。倘若在相遇时，这种“影响”能够增加他的行动力，那他就会感觉到“愉悦”。反过来，会使他降低完善的程度，减少他的行动力，就会在他心里挑起“悲伤”的感情。

“愉悦”与“悲伤”因而是所有有感觉的存在所具备的两种最为基本的情感和感情。而且这两种情感完全依附于造成情感的外界动因。从这两种情感出发，斯宾诺莎也对其他情感做了解释：例如爱，在斯宾诺莎的笔下被定义为“一种愉悦感，并且能想到促成其形成的某种外因”^[9]，也就是说愉悦的情感转回到了它的来源；而反过来，恨就是回到了悲伤情感的来源上。爱的人会努力在场，尽可能地保留他喜爱的东西或人，而恨的人则会努力远离，或是尽可能地摧毁他仇恨的东西或人。

斯宾诺莎明确道，我们所有的情感都是我们的本性，我们的存在以及我们特殊的行动力的结果。与某一生命或者某一事物的相遇可能会对两方同时带来益处或伤害，也可能有益于一方，却伤害了另一方。重要的是能够分辨适合我们的、可能增加我们的行动力，因而能够增加我们的快乐的东西，当然反过来也一样，要学会分辨减少我们行动力的、产生任何形式的“悲伤”情感的东西。

蒙田倘若看到这里，同样也会狂喜！对于斯宾诺莎来说也是一样，没有再比所谓放之四海皆准的行动准则或是行为准则更荒诞的了（当然，城邦的法律准则除外）。每个人都应该学会了解自己，发现让自己

幸福或者不幸的因素，分辨适合或者不适合自己的东西，发现能够增加自己的愉悦或是减少自己悲伤的东西。斯宾诺莎用了毒药的比喻，用以说明一切都在生物学的层面展开：有一些肉体、事物或者存在会毒害我们的机体，而另一些则会让我们的机体得到增强或充分发展。如果我们选择灌下毒药，那么我们的精神就会受到各种不合适的、谵妄的念头污染，让我们相信——是在某些情感，我们的想象或是外在的某种伦理观的影响下——毒害我们的东西对我们有好处。因此我们有必要真正地了解自己究竟是谁，知道什么适合我们，放弃所谓外在的，教条的，先验的，据说是对所有人都行之有效的伦理观。

早在尼采之前——这也就是尼采为什么如此欣赏这位荷兰哲学家的理由——斯宾诺莎已经提出了一种看待这个世界的别样视野，非伦理的、超越善恶两元论的视野。他用“好的”和“坏的”来代替宗教或者形而上领域的善恶范畴：“所谓的好与坏，就是有助于或是有损于我们保全自身存在的东西。”^[10]对于我们来说，好的，就是当外来的某一肉体能够与我们的肉体和谐相处，增加我们肉体的力量，从而增加我们愉悦感的东西。坏的，就是某一肉体不合适我们的肉体，会毒害我们，让我们中毒，生病，削弱我们的行动力，从而让我们产生悲伤情感的东西。

从第一个层面来说，所谓“好的”和“坏的”用一种相对的方式定义了适合我们本性或者不适合我们本性的东西。但是，更深层的意义在于，斯宾诺莎将一种理性的、稳定的存在模式定义为“好的”，这种模式努力按照让我们充分得到发展的，适合我们本性，使得我们更加幸福和快乐的原则来组织我们的生活，而“坏的”就是一种混乱的、错误的、虚弱的存在模式，让我们与不符合我们本性的事或人连接在一起，削弱我们的能力，最终会让我们沉浸在悲伤或不幸之中。

此外，在《伦理学》中，斯宾诺莎还给出了亚当之“罪”的独特解读

[11]，亚当不顾神的警告，还是吃下了神树之果，从而堕落。但是在斯宾诺莎笔下，亚当视作道德禁令的实际上只是神的建议而已，神不过是提醒他，要抵制诱惑，那果实会毒害他，因为不符合他的本性。亚当的错误因而并非是违背了上帝的旨意，而是没有听从神明智的建议，品尝了著名的神果，得了病。正如吉尔·德勒兹在他那本关于斯宾诺莎的杰作中[12]所说的那样，这一针对先验的道德的批评实际上是对人类意识的批评，因为我们并没有找到正确的因果逻辑，所以觉得有必要建立外在的、无法解释的秩序：先验的道德就是非理性的“你应该”、“必须”，它替代了“好的”和“坏的”知识，替代了内在的、完美理性的伦理。非理性的“你应该”的先验道德让我们不必思考究竟什么对于我们来说是好的，什么对于我们来说是坏的。

自此之后，激情不再被当作原罪或是人类本来的缺陷来看待，就像在基督教神学中或古典伦理学中那样，它是一种奴役，一种“束缚”。再一次，我们可以看到，《伦理学》的目的在于通过认知的道路，将人从内在的束缚中解放出来。

但斯宾诺莎并不因此排除一切适用于所有人的“律规”，亦即尊重他人和公共生活的必然具有的准则。相反，其作品整体上都坚持正确法律的必要性，认为所有公民都应该自觉遵守，斯宾诺莎反对一切实施于个体身上的精神或是肉体的暴力。但是他在《伦理学》中试图解释的，是这一必要的、公共的法规是理性的产物，它不应该与对幸福的个体追求相对立，因为后者也是理性的产物，是在理性的指导下，每个人通过自己的努力，找到对于自己来说是好的或者坏的东西。斯宾诺莎相信，个人发现什么是有用的，什么是能够让他幸福的事情，这同样有益于所有人的幸福，有益于共同生活的质量：“当每个人都能够尽一切可能找到对自己有用的事情，那么人类就可以彼此有用。”[13]

换句话说，对于自我的认知是共同生活中最为珍贵的财富，因为这可以让个体不再盲目地受到激情——暴力之源——的摆布。尽管斯宾诺莎没有明说，而他的意思就是，如果所有个体都能够在理性的作用下生活，达到对自我的完整认知，那么他们就可以完全负起对自己的责任，城邦就再也不需要什么外在的法规来维持秩序。

在漫长的、通过认知达到解放的道路上，斯宾诺莎区分了三类知识，三类认知的方式。意见和想象构成了第一类，是将我们维持在束缚状态里的一类。第二类是普遍的理性，能够让我们有所辨别、区分、认知，可以规划自己的情感。直觉属于第三类，多亏了直觉，让我们得以抓住有所定义的事物与不甚明确的事物之间的关系；多亏了第三类认知方式，我们才能够意识到有理性规划的，我们内在的世界与存在整体之间的彼此呼应，意识到我们内在的世界与整个世界之间、我们与上帝之间的对应。凭直觉抓住的这种关系能够给我们带来永福的感觉，最为完美的愉悦，因为它使得我们能够回应整个世界。

让我们再确认一点，这在斯宾诺莎的思想里甚为关键：斯宾诺莎已经意识到，在漫长而苛刻的解放之路上，仅有理性是不够的。必须有起始的因素，一种能量。他认为欲望就可以成为这种起始的因素，让人类从一种不够完美的愉悦攀爬上日臻完美的愉悦之峰。“欲望是人之精髓所在。”^[14]他写道。因而不像佛教或是斯多葛派所提倡的那样，摧毁欲望，通过意志来遏制欲望，而是主张更好地利用欲望，调节欲望，使之朝向更加合适的、正确的方向发展。斯宾诺莎解释说“欲望是同时能够意识到自我存在的欲念（欲念，冲动，需求，这一切都成为有意识的东西）”^[15]，他明确指出，“我们不会因为一样东西是好的就对其有所欲求，而是正相反，我们将我们欲求的东西称作是好的”^[16]。与坏的欲望

作斗争的最好办法，是让坏的欲望与更为强大的欲望产生竞争。因此，理性在这方面的作用不在于评价或者镇压坏的欲望（如同道德那般），而是产生新的欲望，更加理性的，能够给我们带来更多愉悦的。

让我们来举个具体的例子。我有一个二十三岁的侄女，奥黛莱，她学业不顺——不喜欢学习——于是选择了销售的职业文凭，因为她在这方面颇有天赋。成了销售之后，她又觉得厌烦了，认为自己如果一生都从事这样的职业，一定会非常不幸。在其颇为特别的天性驱使下，再加上一定的求知欲，她自己决定要读一些泛文化方面的书籍，她发现自己对社会学很有兴趣，能够满足她更好地了解自己生活所处的世界的欲望。通过个人努力，她成功地进入大学，目前学业非常出色，她也为此感到很幸福。她的亲人也罢，周围的其他人也罢，没有一个强迫她或是教育她，是奥黛莱自己明白了，她的天性需要获取更多的知识才能得到更为充分的发展，于是她用另一个更加适合她的欲望（了解自己生活所处的社会）替代了前一个欲望（从事销售的欲望）。理性帮助她建立了这个新的欲望，并且促进她为之努力以求达到目标，而她的努力之中也包括挣足够的钱保证继续学业。这个简单的例子能够充分展示斯宾诺莎哲学的这个方面。与责任性质的命令式伦理相反，斯宾诺莎建立了一种诱人的、欲望的伦理。

斯宾诺莎明确说：“我们只能用相反的情感或者更为强烈的情感来削弱或是平息一种情感。”^[17]这也就意味着理性和意愿还不足以平息扰乱我们心智的激情或感情。理性和意愿的作用就在于促成另一种激情或情感的产生，要比让我们感到悲伤的情感更为强大，这样才能消除悲伤情绪的因由。斯宾诺莎因此告诉我们，幸福不仅仅取决于对干扰我们心智的想法和激情保持警惕，更在于我们发展正面的想法和激情的方式。我们不仅要致力于清理阻挡我们幸福的障碍和毒药，还需要激发生活的

能量：培育愉悦、爱、同情、善良、忍耐、善意的想法和自尊等等这些我们在前文中提起过的情感。而这一点正是当今积极心理学流派的基础所在，强调不再把精力只放在我们的问题上或令我们感到混乱的情感上，尤为关键的是要开发生活的潜力，通过开发我们自己，发展一切能够帮助我们战胜伤害和禁忌的能力。对付恐惧最好的办法是发展自信。而对付仇恨最好的办法也是发展截然相反的情感：同情。

藏传佛教花了很大的功夫在情感的转化上，在这方面颇为出名，它就建议一种真正的“情感修炼”，亦即精神修习，用以发展与困扰到我们的情感截然相反的情感。例如冥思施受法即是如此：把引起我们愤怒、厌恶或者恐惧的人或情境形象化。通过通灵的感觉，我们看到了来自负面的人或者“物体”的黑烟，然后吸入，随即再吐出或者反射出光明的白光，照射在这些“物体”和人上。由此，我们就从一种负面的情绪渐渐过渡到正面的情绪，从对某人的愤怒过渡到亲切的爱，从恐惧过渡到一种安宁的状态。

对于不好的想法也是一样：我们并不需要通过谴责消灭一个不好的念头——或者更准确地说，用斯宾诺莎的语汇，一个“不合适”的念头——而是通过一个“合适”的想法，与该想法相生相伴，通过叠加一个更高级的想法来抛弃原先的那个，因为后者充满了魅力，就能够赢得理性。在斯宾诺莎看来，哲学之旅就成了一种进展，从不完全的理解到对于事物的正确理解，从不受控制的欲望到好的欲望，从有限的愉悦到他所谓的“永福”。在这个过程中，每一个阶段，每一个进步，每一前进脚步都伴随着一种全新的、更大的喜悦，因为我们存在的力量在不断增强。从愉悦到愉悦，人就这样一步步走向永福和高级的自由，让他自身的存在在于上帝——也就是自然，斯宾诺莎明确道^[18]——逐渐一致起来。

我想用这一点来结束对于《伦理学》的简单概述。如果我们将无神论定义为对于个人化的上帝或是对于《圣经》中所定义的造物主的否定，那么，很显然，斯宾诺莎是个无神论者，因为他否定这类上帝的存在，来自“神学家想象”的上帝。但是我们不能简单地将他的哲学归结为“唯物主义”，就像我们通常所做的那样，因为他将所谓的“上帝”等同于一种“无限的在”，等同于自然，他并没有把大自然简单地看作物质。在他看来，精神和物质，就像精神和肉体一样，都是一体的，由相同的物质构成。斯宾诺莎既是唯灵论者也是唯物论者。或者说，他既非唯灵论者亦非唯物论者.....

我们也可以据此说，他的思想带有宗教性的印记，不是因为他对于这种或那种宗教做出了观察，而是因为他与斯多葛派智者一样，都认为宇宙受到原初物质（上帝）必然性法则的支配，只有原初物质是非因果性的，而且，和亚里士多德一样，他认为通向至福之路在于对神性的欣赏：“我们至高无上的善与至高无上的永福都在于对上帝的认知与爱中。”[\[19\]](#)

斯宾诺莎本人也反对将自己定义为无神论者或者反宗教主义者。无神论这一点我们不再多说，他说得已经很清楚，即便他是出于政治上的谨慎。但是我们能够明白，非宗教信徒的他却并不是反宗教的。他所建议的哲学道路和宗教一样，通向至福和永福，只是通过理性的道路和明晰的欲望而已。这条道路，他认为“非常艰辛”[\[20\]](#)，因而这条道路是推荐给哲学家的，也就是说那些打算通过理性智慧摆脱束缚的人。但是对于为数更多的，想要通过信仰以及笃信的宗教达及永福的人，他没有丝毫蔑视之情。他甚至肯定说，两个目标最终是殊途同归，通过不同的道路，先知的传道与他所建议的智慧的练习抵达的是同一个地方。

如果说圣人和神秘主义者的“愉悦”来自信仰，而不是理性，但是这

却并不妨碍，这份“愉悦”也是与上帝结为一体之后的永福之果。斯宾诺莎在《伦理学》中所谈到的永福是完美无缺的，更是稳定的，持续的，因为它不是主观信仰的产物，受到情感的影响，而是穷尽一切可能性的客观理性的产物。神秘主义者相信上帝（作为个人呈现的上帝），和上帝结为一体时便得到了愉悦；而智者了解上帝（智者发现上帝是无限的物质），要在他身上实现一切：“一切存在都是在上帝之中，如果没有上帝，就没有任何存在，任何东西也都得不到孕育。”^[21]

稍微了解一点印度哲学的人都会不惊讶地发现，在斯宾诺莎的哲学与印度哲学之间竟然如此相近，尤其是与不二论吠檀多派——亦即非二元论道路——之间。二元论的流派宣扬——正如犹太教，基督教一般——两极，一极是先验的上帝，造物主，另一极则是造物主创造的世界，而不二论却假设上帝和世界是一体的。上帝并不存在于世界之外，世界与上帝源于同一物质；一切都是上帝的，就像上帝就是一切一样。建立在《奥义书》（差不多和佛陀同时代的古代作品）之上，不二论尤其是八世纪时，在印度一位伟大的哲学家商羯罗推动下得到发展。这一教义尤其强调非个人化的神——婆罗门与个体的自我——灵魂之间的统一。灵魂，就是附着于人身上的婆罗门，而智慧的终极目的就在于消除婆罗门与灵魂之间的物质性差别。^[22]

和斯宾诺莎一样，商羯罗并不轻视当时在印度大量传播的二元论的宗教道路：建立在信仰与爱之上，千百万的信徒得以生活在一种所有人都能有所领悟的精神世界中，欣赏神性或是神的化身（以及神的具化肉身）。但是他说，不二论的道路更深刻地表达了真实：存在的实现，这是人类道路的终极目标，它本身意味着停下所有的二元对立。正是因为走出了二元论，智者能够成为一个“得到解放的活人”（jīvan mukta），

在智者看来，“永福只能是纯粹的意识，即万物一体”（saccidamanda）。解脱因而是一种智慧的，同时也是理性的意识（prajna），与斯宾诺莎所谓的第三种认知模式有些相像，能够为我们带来终极的幸福和无边的愉悦。然而在斯宾诺莎与不二论吠檀多之间存在着一个根本性的差别：斯宾诺莎认为永恒的灵魂不存在，而印度教义却肯定了不朽的自我（atman）的存在，它可以从此世转到彼世，从一具形体转至另一具形体（植物、动物或人），我们可以向往通过与婆罗门结为一体走出永恒轮回（永不停止的重生）。这一区别在某种程度上是至关重要的，因为对于斯宾诺莎而言，个体的意识止于肉体湮灭之时，而对于另一方而言则不，不过，倘若走上了智慧之路，并且，从此世开始能够凭直觉抓住自身存在与整个宇宙的关系，融为一体，对于这点而言，这个区别也许并不那么重要。融为一体，自此，对于印度教而言，是绽放了“纯粹的至福”的终极喜悦；而对于斯宾诺莎而言，则是“永恒的至福”：“我们感觉到，我们体验到，我们是永恒的。”^[23]永恒，而不是不朽：在斯宾诺莎看来，死后到来的一切无关紧要，因为每时每刻，我们都会体验到永恒的经验，是我们归为一体的神性物质，这是无限愉悦的源头。

在哲学家布鲁诺·朱利安尼（Bruno Giuliani）所著的《与斯宾诺莎在一起的幸福》^[24]一书中，作者将斯宾诺莎的思想与当代印度一位智者安达玛伊马（卒于一九八二年）的传道做了对比，很有意思。后者没有留下任何文字，但是她的弟子将她的传道内容记录了下来。让我们来看看这段节选的文章，换作斯宾诺莎，写下的东西应该差不多吧：

如何才能避免在幸福与不幸之间，在这两难之间做着钟摆运动呢？你们听凭自己停留在每天的这些小快乐中，但是你们却不注意去发现其源头。终极的至福，这才是所有幸福绽放之所在。你们究

竟在原地兜了多长时间的圈子？你们能够指望一面沉浸在尘世的所有快乐之中，可同时又不放过快乐的终极源头？……我们应该明白的一点是，真正的愉悦只存在于精神生活之中。能够体验愉悦的唯一方法就是了解，并且理解什么是真正意义上的世界。我们应该往这个方向上想，那就是整个世界是神的世界。我们的旧世界应该消失。相反，我们应该按照世界本来的模样来看待它，应该知道神就是一切，存于所有事物之中，所有的形式，所有的名义。没有一寸土地不是神的所在。我们唯一要做的事情就是睁开眼睛，在一切事物中看到神的存在，一切事物，善，恶，幸福，不幸，快乐，悲伤，甚至死亡。生命和神是可以彼此互换的两个词。意识到所有生命都是一体就是得到了不可动摇的至福。[\[25\]](#)

这位印度女性的名字对于我来说并不陌生，根本谈不上陌生，她是这个时代不二论印度哲学流派的完美代表。我曾经有过一次独特的经历，那时我大概十五六岁的样子。我在巴黎街头游荡，梅迪西丝街，卢森堡公园对面，我的目光被一间书店的橱窗吸引了过去。很长时间里，我一直无法挪步，我的视线落在一本书上，封面就是智者安达玛伊马的照片，书因为这张照片而闪烁着智慧的光辉。我也不知道为什么，她绽放着愉悦的面庞震撼了我。她似乎就能够代表“得到解放的鲜活的生命”所具有的那种绝对的至福，根据不二论吠檀多的教义，充分实现了自我的人，与世界，与神融为一体的人。我不可能再见到斯宾诺莎，看到他的愉悦如何绽放，但是我可以见到这位女性。于是一九八二年，在我二十岁的时候，我决定到印度去过些日子，我决定就去她建立的冥思小屋。可非常遗憾，我没有能够看到她，因为她那时已经奄奄一息，就在我在贝拿勒斯的时候，她离开了人世。

后来，我遇到了她在法国的主要弟子之一，记者阿诺·德雅丹，他

在谈到她的时候说：“我的个人经历给了我欣赏到很多奇迹的机会，但是给我印象最深，产生最深远影响的……却是与一个人的相识，她是印度的一位女性，出生于孟加拉，著名的安达玛伊马。这份永远无法忘怀的、决定性的感情，很多印度人和西方人都有过。电影里最美好的画面、最为成功的照片也无法传递出她的光芒。一个完整的人所具有的所有因素，从孩子般光彩熠熠的微笑一直到智者所具备的那份深沉，她都表达得淋漓尽致。”^[26]他把她的几张照片交给我，我必须承认，我经常看看这些照片，每次看过后都会感到很高兴。阅读斯宾诺莎也能够让我沉浸在愉悦之中，就像安达玛伊马所散发出来的光芒一样，这一切都意味着智慧的实现。

我写到这章结尾的时候，非常凑巧，正好受邀去海牙做一个讲座，那是斯宾诺莎最后生活的城市。于是我利用这个机会实现了很久以来我一直梦想，但却一再拖延的事情：参观位于海牙郊区的来因斯堡，斯宾诺莎在一六六〇年到一六六三年间住过的一幢小房子，这里已经成了一座小小的纪念馆。走进他完成《伦理学》的那间卧室，我是多么激动啊，也是在这里，人们几乎重建了他的书房！因为纳粹的观念学家阿尔弗雷德·罗森堡对斯宾诺莎极为痴迷，他征收了斯宾诺莎的藏书，运往德国，可他甚至都没有发现就在这座小房子的谷仓里，还藏着两个犹太女人。

纪念馆的守门人非常友善，容许我在里面多待了一个小时，因为我到的时候已经接近纪念馆关门的时间，正准备出去的时候，他邀请我在了一本很厚的册子上留下名字，他特别跟我说，一九二〇年十一月二日，阿尔伯特·爱因斯坦在斯宾诺莎的房间里整整待了一天，这一点也确实能在镶金的册子上得到证实。我知道，爱因斯坦是斯宾诺莎的无条件支

持者，一九二九年四月，纽约的大司祭问爱因斯坦是否相信上帝，爱因斯坦向他坦承：“我相信斯宾诺莎的上帝，存于一切存在的和谐之中，但我不相信主宰人类命运和行为的上帝。”我发现，他在来因斯堡逗留期间，也的确写了首诗献给斯宾诺莎，这首诗被镶在镜框里，挂在墙上，诗开始的一节是这样的：

我是多么热爱这个高贵的人，
任何词语都无法表达，
但是我害怕他会很孤独，
在他自己散发出的荣光中。

这句诗让我想起了《伦理学》的最后一句，我一直禁不住会去想：所有美的事物，唯其稀有，所以艰涩。

如果你不知道读什么书？

关注公众号：【奥丁读书小站】

【奥丁读书小站】一个专业推荐各种书籍的公众号，推荐的这些书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！

[1] Spinoza, *Éthique*, III, 2.

[2] 转引自Antonio Damasio, *Spinoza avait raison. Joie et tris-tesse, le cerveau des émotions*, Odile Jacob, 2003, p. 250.

[3] Jean-François Revel, Histoire de la philosophie occidentale, op.cit., p. 404.

[4] Spinoza, *Éthique*, 第四部分, 序言。

[5] Ibid., 第三部分, 序言。

[6] Ibid., III, 2, 注解。

[7] Ibid., III, 命题6。

[8] Antonio R. Damasio, Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions, op. cit., p. 40.

[9] Spinoza, *Éthique*, III, 注解。

[10] Ibid., IV, 8, 证明。

[11] Spinoza, Lettre 19 à Blyenbergh.

[12] Gilles Deleuze, Spinoza, philosophie pratique[1981], Éditions de Minuit, 2003.

[13] Spinoza, *Éthique*, IV, 35, corollaire 2.

[14] Ibid., IV, 18, démonstration. “斯宾诺莎的独特性与现代性就体现在这一点上。” Robert Misrahi写道。他是斯宾诺莎最为杰出的注解者之一，他一直投入在对斯宾诺莎著作的研究之中，用现代思想深入解释其关于欲望和自由的概念（Le Bonheur. Essai sur la joie, op. cit., p. 32）. 同时也可参考Robert Misrahi的另一部作品，100 mots sur l' *Éthique* de Spinoza, Les Empêcheurs de tourner en rond, 2005.

[15] Spinoza, *Éthique*, III, 9, 注解。

[16] Ibid. , III, 39, 注解。

[17] Ibid. , IV, 命题7。

[18] Ibid. , IV, 前言及证明4。

[19] Spinoza, *Traité théologico-politique*, IV, 4.

[20] Spinoza, *Éthique*, V, 42, 注解。

[21] Ibid. , I, 15, 命题。

[22] «Chândogya Upanishad», 6, 8. Sept Upanishads, Jean Varenne译, 评注, Seuil, coll. «Points Sagesses», 1981。

[23] Spinoza, *Éthique*, V, 23, 注解。

[24] Bruno Giuliani, *Le Bonheur avec Spinoza*, éditions Almor, 2011. 在这部著作中, 作者提出了一个非常大胆的建议, 重写《伦理学》, 以适应当今世界。他的文本通常离斯宾诺莎的《伦理学》很远, 虽然还是忠于斯宾诺莎的精神的。

[25] *L'Enseignement de Mâ Anandamaï*, Josette Herbert译, AlbinMichel, coll. «Spiritualités vivantes», 1988, p. 181 et p. 185.

[26] *Mâ Anandamayï, Retrouver la joie*, 遗作, Arnaud Desjardins序, le Relié, 2010, p. 11.

后记

我很幸福，没有任何原因。[\[1\]](#)

——克里斯蒂安·波班

从前，有位老人坐在一座城市的入口。一个外国人走近他，问他：

“我从来不曾到过这座城市，在这里生活的人怎么样？”

老人用一个问题回答了他：

“那你以前生活的那座城市里，人们都是什么样的呢？”

“自私，恶毒。这也是我离开那里的原因。”外国人说。

老人回答说：

“这里也是一样，你会看到的。”

过了一会儿，另一个外国人走过来，他问老人：“我才到，告诉我，这座城市里的人怎么样？”

老人回答道：

“告诉我，我的朋友，你生活的那座城市里，人们都是什么样的呢？”

“他们善良，好客。我在那里有好些朋友。我真舍不得离开他们。”

“这里也是一样，你会看到的。”老人回答说。

有个商人正在不远处给他的骆驼饮水，听到了两次对话。第二个外国人才走，他就用指责的语气对老人说：“对同一个问题，你怎么能给出完全不同的答案呢？”

“因为每个人的世界都存于他的心里。”老人回答他说。

这一则苏非教派的小故事很好地表达了世界各地的智者用完全不同的方式说出的东西，正如我们在这本书里所看到的那样：说到底，幸福也罢，不幸也罢，都在于我们自身。一个不幸的人到哪里都会不幸，而一个在自身找到幸福的人到哪里都会幸福，无论他所处的环境是什么。当悲观主义者康德、叔本华或者弗洛伊德认为完全的、持续的幸福是不可能的，因为人类的欲望永无止境，而东西方的智者回应说，这种幸福是可能的，只要我们不再奢望调整世界以满足我们的欲望。智慧教会我们欲求、钟爱已存在的一切，教会我们对生活说“是”。只要我们改变看待这个世界的目光，深层的、持续的幸福就是可能的。于是我们能够发现，幸福和不幸并不取决于外在的原因，而是取决于我们“存在的状态”。

在这本书的开篇，我用了社会学对于幸福的定义：幸福，就是热爱我们当下的生活。如果说，在这幸福之旅将结束之际，需要我再给幸福一个我个人的定义，那么我觉得这个定义应该非常简单，就是“热爱生活”。不仅仅是热爱此处的和当下的生活，热爱能够给予我们满足的生活，而且要热爱生活原本的模样。明天或许给我们带来快乐或悲伤，令人愉悦或令人不快的事件的生活。幸福，就是热爱生活，生活的所有：它的高峰和低谷，它的光明和黑暗，它的快乐和痛苦。幸福就是热

爱生活的所有季节：童年的纯真，老年的脆弱；青少年时期的梦想和痛苦；成熟时期的完满和冲突。幸福，就是热爱生，也热爱死亡。是完整地、无所保留地跨越痛苦的时刻，正如完整地、毫无保留地享受生活馈赠于我们的所有美好时刻一般。幸福，就是敞开心扉，热爱周围的人。是浓烈地享受每一时刻。

我们不要把痛苦和不幸混为一谈。的确，表面看来极为矛盾，我们能够痛并快乐着。痛苦是不可避免的，但不幸并非如此。我们能够拥有稳定的幸福，但同时体验着痛苦，只要痛苦是暂时的，就并不见得必然导致我们不幸。痛苦是普遍存在的，但并非不可改变。我们可以有所体验，但并不必然因此而身处不幸。虽然快感不可能与痛苦的状态相连（除了受虐狂），可我们有可能在生病的同时，或是处在情感或事业暂时的失利状态时仍然感觉幸福。这并不意味着我们什么都不做就可以消除痛苦。正相反，面对痛苦，我们要尽力避免宿命，想尽一切办法消除其源头。但是倘若我们无能为力，例如面对疾病，生活的考验，或是不公正，我们无力改变什么，我们还可以行动起来，改变我们的内心世界，尽量不让这些事情打破我们内心的安宁。

重要的是，永远不要被痛苦压垮，或是听任自己在不幸中沉沦。不幸来自我们对于痛苦的感觉：同样的痛苦能够带给我们不幸，也可能不至于带来不幸。不幸的感觉是精神的产物。经受同样考验的人，他们不必然不幸，即使是因此不幸，他们不幸的程度也各不相同。

精神可以赋予痛苦以意义，使之发生改变，将它纳入一种更为开阔的感觉体验中。一个女性在生产时，既感觉到分娩的痛苦，但同时又觉得幸福至极，因为她想到即将让自己的孩子来到人世。还有更为激进的例子，古代的基督教殉道者快乐地奔赴刑场，因为他们相信他们将会在上帝的身边得到至福，而上帝，是他们觉得比一切都来得更加亲爱的

人。

总而言之，幸福或者不幸的感觉来自精神。对于尚未亲身体验的人来说，若使这一论断具有说服力，倒不见得只是基于思想家或是遥远的古代圣人的思想之上，我更愿意举普通人的例子，我们同时代的人，通过他们的亲身经历道出这一点。这里我想到的是我的朋友亚历山大·若里安，他在一所特殊学校里度过了十七年的时光，因为他生下来就有严重残疾，他在他的书里就证实了他的快乐，尽管他也度过了不少痛苦和怀疑的时光。在所有令人震撼的事例中，我还想举一个年轻的荷兰犹太女性的故事，一九四三年，她二十九岁，被押至奥斯维辛集中营，死于这里：她叫艾蒂·西勒森。在被捕前两年所记的日记中，尽管她很明白自己几乎没有什么可能幸免于难，她还是写道：“如果我们拥有内心的生活，也许，身处集中营大门的哪一边并不重要……我已经在二千所集中营中死过了一千次。我了解一切。没有任何新消息能够让我感到恐惧。不管是通过哪种方式，我已经知道了一切。然而，我仍然觉得生命如此美丽，如此有意义。每时每刻……最大的障碍永远是表象，而不是实质。”^[2]在被送往集中营的前几个星期，她在作为过渡的韦斯特博克集中营，她就在那里给她的朋友们寄信，讲述集中营里可怕的生活状况。但是，她对于生活的热爱却从不曾消失：“在生活中具有重要意义的若干大事件，我们必须睁大眼睛盯着看好，我们可以毫无恐惧地忽视其他的一切。而这些大事，我们能够在任何地方重新找到。必须学会在自身重新发现这一切，并且翻新。这样，不管怎么说，我们最终就能够回到同样的结论上：总体说来，生活是好的……灵魂和精神的领地是如此宽广无垠，所以肉体上的这一点点不适和痛苦也就没有了意义：我并没有感觉到被剥夺了自由，从深层意义上来说，没有人能够真正地伤害我。”^[3]

这些话让我想起了斯多葛派所说的“内心的城堡”以及斯宾诺莎谈及的终极自由，斯宾诺莎的自由与选择自由、行动自由或是表达自由没有任何关系——艾蒂·西勒森并不享有任何这类形式的自由——而是一种内在的喜悦的显现，无论什么事，什么人都无法剥夺。

在弗洛伊德之后，帕斯卡尔·布吕克内断言智慧从今以后已是不可能的事情：“我们之中没有，可能再也不会有能够面对痛苦的智慧，就像古代的智者提供给我们的那种智慧，佛教徒还建议过的那种智慧，原因很简单，因为智慧需要一种平衡，个体与世界之间的平衡，可这种平衡很久以前就已经被打破了，至少是从工业革命以来。”^[4]艾蒂·西勒森和亚历山大·若里安就给予这论断有力的回击。因为人类是有精神的，他能够，而且永远能够抵达智慧，不管这个世界出现了怎样的震动。他不必然能够改变世界，但是他永远能够改变看待世界的方式，并且在这内在的改造工作中源源不断地挖掘快乐。

我再一次需要说明的是，幸福不会宣布自己的到来，有时，我们并没有刻意找寻，幸福却悄然来到。但是幸福也可以是我们日常关注的结果，是一种守候，是内在的一种工作所致。古希腊哲学家称之为“苦修”（askesis）的东西，从词源意义上来说，是“练习”的意思，是精神的一种修习。我们可以像希腊智者，佛教智者和斯宾诺莎一样，尝试着通过内在的、作用于自我的工作让自己从情感的“束缚”中释放出来。我们也可以像庄子或是蒙田一样，尝试着用一种正确的方式生活，灵活，洒脱，品尝存在的快乐，却并不见得要追寻这种终极意义的智慧。为了抵达终极的幸福或者为了更好的生活，我们提倡这种或者那种伦理观，它们的意义就只在于幸福和生活是可欲求的。就像罗伯特·米斯拉伊写的那样：“伦理就是为了快乐的目标重建生活的哲学工作。”^[5]我还要补充说，我们所有人都受到召唤探讨哲理，也就是说更加正确地思考，尽量

接近我们思想地生活。

我们可以有两种看待快乐的方式：一是将之当作一种浓烈的激情——通过文凭的考试，看到自己喜欢的球队赢了比赛，找到亲爱的人等等——另一种是让我们的存在得以沉浸其中的一种永恒的情感。后面的这种快乐不再是简单的、短暂的激情，这是我们在世界寻求的最主要的真之所在。当我们与自己，与他人，与世界和平相处时，我们就能够体会到这种快乐。它来自幸福或是爱的光芒，这就是为什么，我们总是不自觉地将之与幸福和爱混为一谈：生活的快乐，感激的情感，内心的和谐抑或是世界与我们之间和平相处的感觉。这种快乐不是一种得到，像是某种外界的东西那样，来到我们手中。这是真相得到揭示之后的结果：它早已潜伏在我们身上，我们需要让它得到显现。因而需要一种清扫的工作：扫除一切我们身上的，阻挡我们抵达这份平和，这份无法摧毁的自由的障碍。

精神的修习因此就在于去除一切阻碍我们抵达生活快乐的障碍。然而，我们所做的往往却是相反的事情：我们总是试图扫清一切外在的障碍。我们总是竭力改善我们的物质条件，希望在事业上取得更大的成功，希望得到周围人更多的承认，希望被取悦我们的人包围着。我们把一切精力都放在了外在的世界上，从而忽略了内在的修为：对自我的认知，对冲动的控制，对干扰我们的激情或是错误的念头的清理。然而，我们并不必然忽略外在的一切，只是内在的工作对于向往更加稳定、深刻的幸福的人，对于希望活得更好的人来说必不可少。哲学知识也是一种精神修习，它能够释放深藏于每个人内心的快乐。就像太阳在云层之上从来不曾停止过照耀一般，爱，快乐，和平也一直藏于我们的内心深处。希腊的“幸福”*eudaimôn*一词就道出了它的简单真谛：“*eu*”意味着和谐相处，“*daimôn*”意味着天赋，神性；幸福，在希腊人看来，意味着与我们的天性或者说我们身上的一部分神性和谐相处。换做我，我会说：

与我们内心深处的存在一起颤动。

[1] 见Le Monde des Religions, 访谈, nov.-déc. 2013.

[2] Etty Hillesum, Une vie bouleversée, Journal, Seuil, coll. «Points», 1985.

[3] Ibid., Lettres de Westerbork, 26 et 29 juin 1943.

[4] Pascal Bruckner, L'Euphorie perpétuelle, op. cit., p. 255.

[5] Robert Misrahi, LeBonheur..., op. cit., p. 56.