

外国哲学名家丛书

The famous book of Foreign Philosophy

叔本华的人生哲学

Schopenhauer's Life Philosophy

(德)叔本华 (Schopenhauer, A.) / 著

唐译 / 编译

Life
Philosophy

哲学让我们变得更加睿智 · 哲学赋予我们最美的精神家园

在本书中，他从广泛的人性角度入手，分别对人们自身的所有、社会地位及为人处世的方法等方面给予了细致入微的阐述，他的作品融合东西方哲学的主流，科学地披露人性的弱点和世故，以睿智和生动的笔触，娓娓地跟我们讨论如何为人处世，如何求取幸福和成功，以期充分发挥此生……

叔本华
到底说了什么？



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

外国哲学名家丛书
The famous book of Foreign Philosophy

叔本华的人生哲学

Schopenhauer's Life Philosophy

(德) 叔本华(Schopenhauer, A.) / 著
唐 译 / 编译



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

叔本华的人生哲学 / (德) 叔本华
(Schopenhauer, A.) 著 ; 唐译编译. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2013.6
ISBN 978-7-5534-2044-8

I. ①叔… II. ①叔… ②唐… III. ①叔本华,
A. (1788~1860) —人生哲学—哲学思想 IV. ①B516.41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第129676号

叔本华的人生哲学

作 者 叔本华
译 者 唐 译
责任编辑 王亦农
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 210千字
印 张 16.25
印 数 1—5 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社有限责任公司
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街1825号 邮 编: 130062
印 刷 北京市通州富达印刷厂
ISBN 978-7-5534-2044-8 定价: 29.80元

序言



叔本华的人生哲学

Schopenhauer's

Life Philosophy

叔本华（1788—1860），德国著名哲学家，开创了唯意志主义哲学及生命哲学流派。其父是一位富有的银行家，母亲是一位通俗小说家。他从小就厌恶商业生涯，憧憬文人学者平静高雅的生活。叔本华最初在哥廷根大学学医，后来，改学哲学，对柏拉图和康德哲学至为倾服。1814年叔本华取得博士学位。1819年发表重要哲学著作《意志和表象的世界》。他的哲学探讨的是世界和人类的本质、本源问题，他认为世界的本质是意志，事物是意志的现象或表象，意志与表象的关系是建立在人与世界的关系的基础之上的。人生就是意志的表现，意志是无法满足的渊藪；而人生却总是追求这无法满足的渊藪，所以，人生就是痛苦。

叔本华认为，人这种生命现象也是求生意志的客体化，是所有生物中需求最多的。叔本华把意志在追求目的时受到阻碍称为痛苦；把意志达到目的的状况称为幸福。所以说，痛苦是经常的，幸福却只是暂时性的。因为，人的追求永无止境，如此说来，痛苦成了人生的本质。此外，如果人的愿望就算得到一时的满足，可是，可怕的空虚和无聊便会迅速袭来。

读其书而知其人，明其义而囿其辞，叔本华的思想也是一种令人迷惑的哲学。由于时代的局限和叔本华个人的偏见，文中不少地方感情用事，用语欠妥。在此，敬请读者在阅读时予以鉴别，取其精华，去其糟粕。不管怎样，叔本华的人生哲学开创了一个时代，影响了一代又一代人。他提出的“意志”、“本能”、“直觉”、“痛苦”、“死亡”有广泛的价值，叔本华的哲学实际上开创了近代西方人生哲学的先河。

本书所选篇章系根据叔本华思想中最具代表性的作品编译而成，涉及到人的本性、处世之道、待人之道、爱与恨、生与死、人生对策等诸多问题，我们相信本书对于了解叔本华的思想，提高青年人的理论水平，会有所帮助。



第一章 人的本性

人的本性揭示了人生特有的悲剧性、荒诞、虚伪与不幸，对诸如人与人格、生命、地位、荣誉、财富以及审美、伦理、政治、智慧等一系列困扰人的问题，提出了许多耐人寻味的见解。

人是什么 \2

人的本性 \11

人的性格 \19

道德本能 \24

人有什么 \28

地位，或他人眼中的位置 \33

心理的观察 \41

第二章 人生总论

不同的人看到不同的世界，有人认为它荒芜、枯燥和肤浅，有人觉得它丰富、有趣而充满意义。

人生总论，对人生的快乐和幸福作了基本划分；人的自身、人的所有和人的地位。另外，对于人生的选择和准备作了总体的概括。

周详的准备 \46

人生的选择 \48

人生之旅 \49

福分的划分 \50

人的命运 \51

人世的痛苦 \54

生存的虚无 \58

一切的努力和欲望皆为迷误 \62

幸福如同梦幻，痛苦才是现实 \65

第三章 处世之道

人生快乐的两大仇敌是痛苦和烦闷。事实上，人生的过程似乎就是在这两者之间的剧烈摆动。

人生是否能幸福快乐和内心能否平静安谧取决于你所持有的态度，以及你应对人生各种不幸和苦难的方法。

通盘观察自我 \68

现在才是实在的 \70

幸福有限 \74

脑力工作是获取幸福的源泉 \76

目录



叔本华的人生哲学

Schopenhauer's

Life Philosophy

不断自我反思 \78

幸福意味着自我满足 \80

远离妒忌 \84

坚持到底，做出成绩 \86

勇于面对过错 \88

抑制想像 \90

珍惜拥有的一切 \94

自制的重要性 \96

个人所获 \98

生命在于运动 \99

维护大脑健康 \101

人生的快乐 \104

身在福中要知福 \106

相信自己 \108

两个生命 \109

平庸与才智 \110

保持心境平静 \111

心灵的内在财富是真正的财富 \112

自负与自豪 \113

心智的优越性 \114

心灵的贫瘠 \115

独善其身的好处 \116

内在丰富才能幸福 \118

智者的需求 \120

心境平静的来源 \122

适度的比较 \123

幸福的因素 \124

他人的见解 \126

警惕贬抑与侮辱 \128

勿妒忌和排斥他人 \130

第四章 待人之道

人的一生免不了与人交往，包括配偶、父母、孩子和朋友。在人生旅途的进程中，我们应该尽可能做到宽容和自律，避免与人争论和口角，放眼前途，容忍异己，这样我们的一生将获益良多。为人处世的睿智，更显容忍的光辉。

待人宽容如待己 \134

明晰个性差异 \136

目录



叔本华的人生哲学

Schopenhauer's

Life Philosophy

“同流才能合污” \138

爱与尊敬 \140

不同的人 \142

正确的见解 \144

适当藐视 \145

知人断事 \147

自律与强制 \151

以人为鉴 \153

友谊不可靠 \154

韬光养晦 \156

信任与怀疑 \158

礼貌和尊敬 \160

该做与不该做 \162

不可辩驳他人的见解 \163

意志的亢奋 \164

洁身自好 \165

守口如瓶 \167

第五章 爱与恨，生与死

人生就像一家糖果店，货物应有尽有，形形色色——却全部都是用同样的糖浆做出的。

不以物喜，不以己悲。不管命运如何坎坷不平，我们都应该坦然面对。人生不可能永远幸福，也不可能长久地陷于不幸。正所谓“得意不忘形，失意不失态。”

性欲 \170

性爱 \172

恋爱的激情 \177

女人 \179

爱与恨 \182

结婚 \185

性爱的倒错 \187

禁欲 \191

生命的理念 \197

求生意志 \200

死亡 \204

超越生命 \208

目录



叔本华的人生哲学

Schopenhauer's

Life Philosophy

生命因意志而在 \210

自杀 \214

生命的本质是苦恼 \216

生命终归灭亡 \218

痛苦无从避免 \220

第六章 人生对策

从出生到死亡，人们要不断经历痛苦和折磨，在人生的每个阶段，我们都无从避免地走向衰老和死亡。每个阶段都会遭遇各种不幸和灾难，如何顺利地走完一生，也便是每个人都需要思索的问题。

检讨与回顾 \224

勇敢面对人生 \226

认知的改变 \228

谨防不欠时间的债 \230

一日三省其身 \231

勿与人争高低 \232

谨慎说话 \233

对不幸有所准备 \234

智慧的力量 \236

而立之年的界限 \237

本金和利息 \238

人生如书，人生如戏 \239

谨防寂寞无聊 \240

人生的起点与终点 \241

人之将死 \242

人生的智慧 \243

Schopenhauer's

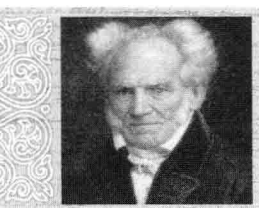


第一章

人的本性

Life Philosophy

人的本性揭示了人生特有的悲剧性、荒诞、虚伪与不幸，对诸如人与人格、生命、地位、荣誉、财富以及审美、伦理、政治、智慧等一系列困扰人的问题，提出了许多耐人寻味的见解。

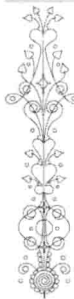
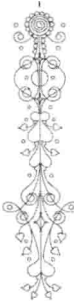


人是什么

＞＞按语：人格，是人本身所具有的一些特质，人格所具备的一切特质是人的幸福与快乐最根本和直接的影响因素。其他因素都是间接的、媒介性的，因而它们的影响力可以消除、破灭，但人格因素的影响却是不可消除的。

从通常意义来说，人是什么比他有什么和别人对他的评价是什么更影响他的幸福。因为个性随时随地伴随着人并且影响他所有的经验，因此，人格——也就是人本身所具有的东西——是我们首先应该考虑的问题。能自各种享乐里得到多少快乐是因人而异的。我们大家都知道在肉体享乐方面确系如此，精神享乐方面亦然。

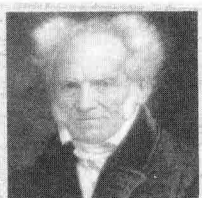
一个性格不好的人把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中也会变苦一样。因此生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要视我们如何面对这些事情，我们感受性的强度如何。



人是什么，他本身所具有的一些特质是什么，用一个词来说，就是人格。人格所具备的一切特质是人的幸福与快乐最根本和直接的影响因素。其他因素都是间接的，媒介性的，所以它们的影响力也可以消除、破灭，但人格因素的影响却是不可消除的。这说明了为什么人的根深蒂固的嫉妒心性难以消除，不但如此，人常小心翼翼的掩饰自己的嫉妒心性。

在所有我们所做和所受的经历中，我们的意识素质总占据着一个经久不变的地位；其他的影响都依赖机遇，机遇皆过眼云烟，稍纵即逝，且常变动不已；只有个性在我们生命的任何时刻都不停的工作。所以亚里士多德说：“持久不变的并不是财富而是人的性格。”我们对完全来自外界的厄运还可以容忍，但由自己的个性导致的苦难却无法承受：只因运气可能改变，个性却难以改变。人自身的福分，如高贵的天性、精明的头脑、乐观的气质、爽朗的精神、健康完善的体魄，简单说，是幸福的第一要素；所以我们应尽心尽力去促进和保存这类使人生幸福的特质、莫孜孜以求于外界的名利与利禄。

在这些内在品格里，最能给人带来直接快乐的莫过于“愉悦健全的精神”，因为美好的品格自身便是一种幸福；愉快而喜悦的人是幸福的，之所以如此，只因其个人的本性就是愉快而喜悦的。这种美好的品格可以弥补因其他一切幸福的丧失所生的缺憾。如果你常常笑，你就是幸福的；如果你常常哭，你就不幸福的。当愉快的心情敲响你的心门时，你就该打开你的心门，让愉快与你同在，因为它的到来总是好的。但人们却常踌躇着不愿让自己太快活，惟恐乐极生悲，带来灾祸。事实上“愉快”的本身便是直接的收获——它不是银行里的支票，却是换取幸福的现金。因为它可以使我们立刻获得快乐，是我们人类所能得到的最大幸事。为什么这样说？因为就我们的存在对当前来说，我们只不过是介于两个永恒之间极短暂的一瞬间而已。我们追寻幸福的最高目标就是



叔本华的人生哲学

Schopenhauer's
Life Philosophy

如何保障和促进这种愉快的心情。

能够促进心情愉快的是健康，而非财富。因此，我们应当尽力维护健康，因为惟有健康方能绽放出愉悦的花朵。至于如何维护健康实在也无需我来指明——避免任何种类的过度放纵自己和激烈不愉快的情绪，也不要太抑制自己，经常做户外运动，冷水浴以及遵守卫生原则。没有适度的日常运动，便不可能永远健康，生命过程便是依赖体内各种器官的不停操作，操作的结果不仅影响到有关身体各部门也影响了全身。亚里士多德说：“生命便是运动。”运动也的确是生命的本质。

一个人幸福与否在于人的精神，精神的好坏又与健康息息相关。一般说来，人的幸福十之八九有赖健康的身心。有了健康，每件事都是令人快乐的，失掉健康就失掉了快乐。即使其他的人具有如此伟大的心灵，快活乐观的气质，也会因健康的丧失而黯然失色，甚至变质。所以当两人见面时，我们首先是问候对方的健康情形，相互祝福身体康泰，原来健康是成就人类幸福最重要的成分。只有最愚昧的人才会有为了其他的幸福牺牲健康，不管其他的幸福是功名、利禄、学识，还是过眼烟云似的感官享受，世间没有任何事物比健康还来得重要。

健康能给我们在极大程度上带来愉快的心情，这种心情乃是幸福的本质。不过快乐的心情并不完全依赖于健康，一个人体质上极其完美健全，但他