



PESSIMISTIC ATTITUDE
OPTIMISTIC LIFE

Schopenhauer's wisdom of life

亚瑟·叔本华/著 李琰/编译

悲观态度 乐观生活

叔本华的人生智慧

- ★上海外语大学导师魔力教案,权威解读叔本华思想
- ★摘录叔本华最深刻、最乐观、最励志的经典名言
- ★悲观,是从不否认人生的苦痛,悲观的只是态度,乐观的是行动
- ★以悲观主义者的角度思考,以乐观主义的状态生活



吉林文史出版社

亚瑟·叔本华/著 李琰/编译

悲观态度 乐观生活

叔本华的人生智慧



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

悲观态度, 乐观生活——叔本华的人生智慧 / 李琰编译.
— 长春: 吉林文史出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5472-2051-1

I. ①悲… II. ①李… III. ①叔本华, A. (1788 ~ 1860) — 人生哲学—通俗读物 IV. ①B516.41-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 070378 号

悲观态度, 乐观生活——叔本华的人生智慧

李琰 编译

责任编辑	于 涉
封面设计	胡椒设计
出版发行	吉林文史出版社
社 址	长春市人民大街 4646 号
邮 编	130021
经 销	全国新华书店
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	15
版 次	2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	200 千字
书 号	ISBN 978-7-5472-2051-1
定 价	29.80 元

版权所有, 侵权必究

图书若有印张错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。



目 录



第一卷



世间的所有苦难都源自人格本身

谁经常笑，谁就是幸福的；谁经常哭，谁就是不幸的	2
世界相同，每个人的感受不同	8
其实那些小灾祸只是经过化装的小小不便而已	13
具有美好的品格的人是幸福的	17
幸福属于那些能够容易感到满足的人	21
终日无所事事的人又怎么会感觉幸福	25
太想快点获取幸福而不得，你才会愈加失望痛苦	29

第二卷



为什么我们遇到的痛苦要比想象中的多

生命中的那些痛苦与虚无究竟是什么.....	34
世上总有阳光照不到的地方.....	39
几乎没有人是完满的.....	45
你想要的越多就越痛苦.....	48

第三卷



所谓的痛苦，大多是因为你对生活期望过高

之所以感到不满，原因就在于我们试图不断提高原来的要求	54
世上的很多无奈都是源自于对完美的苛求	59
理性的人寻求的不是快乐，而仅仅是没有苦楚	63
痛苦往往是因为我们期许得太多	68
努力工作的同时也应该学会享受生活	72
节制我们的欲望，控制我们的愤怒	75

第四卷



不要过分重视你在他人眼中的位置

不要过分重视你在他人眼中的位置	80
荣誉是外在的良心，良心是内在的荣誉感	86
不喜欢与他人频繁交往是一件很自然的事情	90
骄傲是自身价值的体现，而虚荣是来自外在推崇	95
沉默之树，可结出安宁之果	98
敢于信任自己，别让外在的因素影响了你的判断	101
每个人都能找到属于自己的位置	105

第五卷



记住，你存在的本身就是有意义的

自杀是最怯懦的行为，是弱者逃避的托词	110
大多数人都是平凡的存在，你也不例外	116
宁做平凡的好人，也不做有才华的坏人	120
只有睡得好的人，思维才能更活跃	127
求生毅力是人类最内在的实质	132
你的行为决定你生存的意义	138
死亡本身是不值得恐惧的	143
我们的精神在本质上是完全不可毁灭的东西	147

第六卷



正确对待生命中不可或缺的爱

性欲是生命意志中最强烈的肯定.....	152
爱神是盲目的，爱情是需要经营的.....	157
真正的友谊需要与朋友感同身受.....	162

第七卷



懂得善待他人，他人才会善待你

少一些利己，多一些仁爱.....	166
当一个人已经定性的时候，任何人或事都不会再改变他.....	172
认清什么样的人才是真正值得你结交的朋友.....	177
与其嫉妒别人的成就，不如尽快去提高自己.....	181
报复他人并不能使你获得真正的快乐.....	186
要么获得别人的尊敬，要么得到他们的喜爱.....	190
尽量不要厌恶他人或让他人感到厌恶.....	194

第八卷



发现美，认识美，你才能感受到生活的快乐

阅读使我们的思维变得敏捷	198
同声同气是感受快乐的源头	203
自然本身具有精湛的艺术之美	207
音乐是治愈心灵最好的解药	211
我们都拥有发现美的那双眼睛	217
水晶生命就在于它凝聚结晶的那一刻，文字也是一样的	222

第一卷



世间的所有苦难都源自人格本身



谁经常笑，谁就是幸福的； 谁经常哭，谁就是不幸的

一个人的自身，比起这个人所拥有的财产或者他所给予别人的表象都更能带给他幸福。一个人自身所具备的东西才是最关键的，因为一个人自身的个性会永远伴随着他，而他所体验的一切也都沾染着他自身的个性色彩。无论他经历任何事情，他首先感受到的是他自己。这一点适用于人们从物质中得到的乐趣，而精神上的就更是如此了。

例如，英语短语中“享受”这一词生动的表述方式，人们会用“我在巴黎享受着自己”来代替“他在享受着巴黎”。如果一个人自身的个性相当低劣，那么他所享受到的所有乐趣也都会随之变味，就像用事先被胆汁浸润得苦涩难受的嘴唇，去品尝一瓶价值不菲的美酒一样，根本是索然无味的。因此，除了极为严重的灾祸，人们在生活中所遇到的所有事情，无论好坏，都远远不及人们对这些事情本身的感受方式来得重要。也就是说，人们对事情的感受能力的本质特性和强弱程度才是最关键的。

一个人的自身究竟是什么，而自身拥有又到底为何？简言之，人们的个性及其价值是唯一与其自身幸福有关的直接因素。除此之外的一切都只能是间接地发挥作用，因此，这些作用可以忽略不计。而个性发挥

的作用却永远不可替代。所以，对于他人自身优越的嫉妒是最难消除的，而往往这种嫉妒会被很小心、很谨慎地掩藏起来，不易被人察觉。

进一步而言，构成感觉意识的成分会恒久保持，也就是说，人的个性无时无刻不在发挥着作用。相比较而言，其他的一切东西都只是暂时地、偶尔地发挥着作用，并且它们都听命于发生的各种变化。亚里士多德说过：“我们能够依靠的只是我们的本性，而不是金钱。”正因为这样，我们才能够咬紧牙关承受纯粹的从天而降的灾祸。而往往我们却对自身招致的灾祸难以承受，是因为我们的运气有转好的时候，但我们的内在却始终没变。因此，人们自身主体的良好素质才是对于人的幸福起着最关键作用的因素，这些因素包括：高贵的品格、良好的智力、愉快的性情和健康良好的体魄等。简言之，就是良好的身体素质加上健康的精神素养。因此，我们应该尽量多地积累该类素质而非一门心思地去追求那些身外之物，比如金钱、权力、地位等。

在上述主体自身的良好素质当中，最能直接带给我们幸福感的莫过于轻松、愉快的感官，因为它所带来的好处是即时即现的，一个人之所以愉快，是因为有值得他愉快的原因存在，而他愉快的最根本原因是因为他本身就是一个愉快的人。一个人的此种特质能够取代他自身内在的任何素质，而它给人们带来的益处却是其他任何素质都无法取代的。无论一个人有多么年轻、多么英俊、多么富有、多么受人尊重，若要判断此人是否真正幸福，我们就必须要问问他的内心，看看他的内心是否是真正轻松愉快。如果答案是肯定的，那么，无论他是年轻还是年老，是昂首挺胸还是腰弯背驼，是家财万贯还是一贫如洗，对他而言，都无关紧要，反正他的内心都是幸福的。

在我年轻的时候，有一次无意间翻开一本旧书，赫然入目的是这样一句话：“谁经常笑，谁就是幸福的；谁经常哭，谁就是痛苦不幸的。”这是一句普通再普通不过的话，但我却记忆犹新，虽然这话说得夸张了点，但却包含着朴素的真理。因此，当愉快心情到来之时，我们应该敞开心门直面它的到来，它的到来永远不会不合时宜。但往往我们不是这样做，而是经常会犹豫不决，总是试图先弄清楚我们的高兴和满足是否是确有根据。又或者我们会担心在认真地盘算和操劳之际，高兴的心情会打扰了我们，从而会忘乎所以，失去了之前所拥有的严谨。其实，这种担忧只是一种假想，而非现实真的会如此。相比之下，高兴的心情则会直接使我们获益，它才是幸福的现金，而其他的因素都只是兑换幸福的支票而已。高兴的心情在人们感受高兴的同时就能直接给人以愉快。

我们的生存本身就是一种无与伦比的恩惠，因为我们生存的真实性就体现在它时时刻刻都无法割裂地连接着无尽的过去和未来。由此可见，我们应把获得愉快的心情放在各种追求的首位。我们也就会知道，能够增进愉快心情的莫过于健康，而对于增进愉快心情贡献最小的才是金钱、财富。那些看似低下的普通劳动阶层，特别是工人、农民，在他们的脸上我们经常可以看到幸福和满足，而所谓的有钱人，他们的脸上却时时浮现出浮躁和不安的神情。因此，我们应该清楚地知道，保持愉快心情的秘诀就是在我们的身体里开出健康的花朵。

众所周知，保持身体健康的方法无非就是避免一切纵欲放荡的行为以及长时间的精神紧张，减少一些强烈负面情绪的影响等。我们每天至少应在户外进行两小时的身体运动，如果一个人每天不进行一定的身体运动，那么就无法做到保持健康。勤洗冷水浴、饮食有节，也是保持身

体健康的良好方法。如果要保持一切生命活动程序工作正常的话，那么，无论生命活动程序所在的整体也好，作为这一整体里面的一部分也罢，都需要进行良好运动。

正如亚里士多德所说：“生命在于运动，生命的本质在于运动。”身体内部的组织器官在永不停歇地高速运转着：我们的心脏无时无刻不在进行着复杂的双重收缩和舒张的运动，它强劲有力、不知疲倦地跳动着，它每跳动一次，就把身体全部的血液沿着全身的大、小血管传送一遍；肺部则好比一台运转着的蒸汽机，一刻不停地进行着吸气抽气的运动；而我们的肠子则像虫子一样蠕动不已，它的健康与否，直接关系到我们的消化功能是否良好；体腺则始终在吸收和排泄；伴随着每一次脉搏的跳动和每一次的呼吸，大脑自身就完成了一次双重运动。

现如今，有一部分人的生活方式是处于静止状态的，他们缺少适量的户外运动，而外在的运动是对身体内部各组织器官不停地运动的配合和支持。如果他们不进行外在的运动，那么，他们外在的静止状态就会与身体内在的运动形成一种惊人的、对人体极为有害的不协调。而这种来自身体内外之间的不协调，就类似于某种情绪，它使我们血液翻腾，但由于种种条件的束缚，我们往往会选择一种理性的处理方式，我们会竭尽全力地压制这种情绪，使之不被表露出来被人察觉。甚至树木也是一样，它无时无刻不在运动着，它的生长茂盛也必须借助风的吹动。

正如一句拉丁文所说：“每一运动的速度越快，那么，这一运动就越成其为运动。”这一规则同样可以适用于这里。我们的幸福感来源于生活中所产生的愉快情绪，而愉快的情绪又取决于我们身体的健康状况。只要我们对比一下，我们在健康状态下的时候和疾病来临时我们为此苦

恼焦虑的时候，外在事物带给我们不同的感觉印象，一切就都不言自明了。真正能使我们快乐或者悲伤的事物，不是那些客观的真实存在的事物本身，而是我们对于那些客观事物所产生的内在感受罢了。这就是爱比克泰德所说的“扰乱人们的不是客观事情，而是人们对客观事情的见解”。我们的幸福绝大部分依赖于我们的身体健康，只要我们保持身心健康，一切的一切都成了快乐的源泉。反之，如果健康匮乏，一切外在的好处都不再是好处，因为对于当事人本身而言都失去了应有的意义和价值，因为他已无力去享受这些外在事物所带来的好处和快感，甚至是那些内在的好处，例如精神上的、气质上的等。我们仍会因为病痛的缘故而变得情绪低落、沮丧不已。

——《人生的智慧》

叔本华的人生智慧

罗兰曾经说过：“开朗的性格不仅可以使自己经常保持愉快的心情，而且可以感染你周围的人们，使他们也觉得人生充满了和谐与光明。”

美国总统华盛顿也曾说过：“一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由豁达的心胸与希望的向上心理产生与造成的。”

豁达的心胸，是一种永不妥协的内在精神素养。我们应该敞开心胸，豁达地面对问题，处理问题。“含笑看世事，淡定走人生。”用一颗清净心、平常心看世事，简简单单、干干净净。正所谓：“淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕。”如今的我们都提倡正能量，而所谓的正能量，其实就是指健康豁达的心胸，积极向上的态度。