

〔德国〕叔本华／著  
庞建琴／译

# 人生的 智慧

永恒的励志经典

人生的智慧，就是使人们更幸福、愉快地度过一生的艺术  
令托尔斯泰、尼采、莫泊桑领悟人生的智慧书

河北出版传媒集团  
河北人民出版社

 永恒的励志经典

# 人生的智慧

◎ [德国] 叔本华 著 庞建琴 译

河北出版传媒集团  
河北人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生的智慧 / (德) 叔本华著; 庞建琴译. — 石家庄: 河北人民出版社, 2014.10

ISBN 978-7-202-09223-1

I. ①人… II. ①叔… ②庞… 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 (2014) 第163625号

---

书 名	人生的智慧
著 者	(德) 叔本华
译 者	庞建琴

---

责任编辑	唐 丽 段 鲲
美术编辑	于艳红
责任校对	张三铁

---

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社  
(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	787 × 1092 毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	155 000
版 次	2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-202-09223-1/I · 1032
定 价	38.60 元

---

版权所有 翻印必究



# 引言

这本书中所谈到的“人生的智慧”，完全是形而下的方面；这里所说的“人生的智慧”，就是如何使人们更幸福、愉快地度过一生的艺术。关于这方面的教诲，在哲学上可称为“幸福论”。因此，这本著作教导人们如何才能享有幸福的生存。如果要对“幸福的生存”作出定义，那从纯客观的角度考虑，或者更确切地说，通过冷静、缜密的思考（因为这里涉及主观的判断），这种幸福的生存绝对远胜于非生存。从这一定义我们就可以这样推论：我们之所以依恋这一生存，是由于这一生存的本身，而不是由于对死亡的恐惧；并且我们渴望看到这一生存能够永恒地延续。对于如此定义的生存，人们的人生是否或者能否与之相吻合，这本身就是一个问题。对于这一问题，我们的哲学已经十分清楚地给予了否定的答案；但哲学上的幸福论却以肯定的口吻回答了这一问题。幸福论的这种肯定答案是基于人的一个与生俱来的错误，这个错误在我的主要著作里已经有所批判。但要完成诸如幸福论一类的著作，我就只能放弃更高的、属于形而上和道德的审视角度——而真正的哲学本来就是要引领人们进入这样的审视角度。因此，



我在这本书里所作的议论只要是从小、实用的角度出发，并且保留着与此角度相关的谬误时，那么，这些议论就确实经过了折中的处理。因此，它们的价值就必须是有前提的。其实，“Eudamologie”这个词本身就是一个委婉词。另外，这些议论还说不上完整彻底——其中的一个原因是我所讨论的主题无法叙述全面；另一个原因就是如果我要全面讨论这个主题，那么，我就势必只能重复别人已经说过的话。

在我的记忆中，卡丹奴斯那本颇值一读的《论逆境》其目的与我这本箴言书有所相似。它可以作为我这本书的补充。虽然亚里士多德在他的《修辞学》第一部第五章里，也曾有过简短的幸福论方面的论述，但那些只是老生常谈。我并没有抄袭这些前辈的著作，因为我的工作并不是汇集别人的话语；况且，如果我这样做了，那我书中的观点就不能一以贯之，而观点的连贯性却是这类著作的灵魂。当然，一般而言，各个时代的智者，都说过同样的话语，而愚人们——也就是各个时代的数不胜数的大多数人——也做着恰恰相反的同一样事情。因此，伏尔泰说过：“当我们离开这个世界的时候，这个世界还是照样愚蠢和邪恶，跟我们刚来到这个世界的时候所发现的并没有两样。”



导读：幸福生活指南 001

孤独的悲观主义者 001

更幸福、愉快地度过一生的指南 004

不朽的智慧金言 006

第一章 人生的益处 009

第二章 影响幸福的特质 021

第三章 人拥有什么 045

第四章 人的社会地位 057

人的名誉 058

人性中的骄傲 065

官位的价值 066

荣誉的两面 067

获得名声的途径 086



第五章 如何达致人生的幸福 101

第一部分 泛论 103

第二部分 我们应怎样对待自己 116

第三部分 我们应怎样对待他人 160

第四部分 我们应怎样对待命运 195

第六章 人生的不同阶段 209



## 幸福生活指南

### § 孤独的悲观主义者 §

阿图尔·叔本华 (Arthur Schopenhauer, 1788~1860), 德国著名哲学家, 意志主义的创始人和主要代表之一。他的哲学之路是曲折的, 这与他特殊的家庭以及他本身怪癖的个性不无关系。

1788年, 叔本华出生于波兰但泽, 父亲是一位成功的商人, 母亲是一位作家。最初, 他被强迫学习经商以继承父业, 直到1805年他的父亲去世后, 他才按照自己的意愿走进了哥根廷大学攻读医学。但后来, 他又把兴趣转向了哲学, 并到柏林学习了一段时间。他在父亲那里没有得到该有的自由, 在母亲那里也没有感受到温馨的母爱。母子俩相处的非常不融洽, 观点相左使他们的距离变得更加疏远。

叔本华性格怪僻, 孤傲且喜怒无常。他曾经因为嫌一个女裁缝吵闹而将她推下楼梯, 造成她终身残疾, 之后还专门为



此写了一篇名为《论噪音》的文章。

25岁时，叔本华完成了哲学名篇《论充足理由律的四重根》。正是通过这篇文章，歌德发现了叔本华内心的悲观主义思想。

29岁之前，叔本华完成了自己代表作之一的《作为意志和表象的世界》。不过，与《论充足理由律的四重根》不同的是，这一著作首次出版时并没有受到欢迎，被冷落的状况甚至令他非常失望。由此，他说：“如果不是我配不上这个时代，就是这个时代配不上我。”不过，从现实角度讲，这一著作还是给叔本华带来了一些利益，因为他因此而得到了柏林大学编外教师的资格，负责讲授哲学。与他同在柏林大学讲授哲学的，还有著名哲学家黑格尔。当时的黑格尔正处于自己人生中的辉煌时刻，但叔本华却故意将自己的课程安排在与黑格尔相同的时间。结果，他的课堂学生越来越少，到最后几乎为零。1831年，他不得不离开柏林大学，转到法兰克福生活。

讲师这条路，叔本华并没有成功走下去，而在哲学论著方面，他又接连受挫。

1844年，他翻出几十年前曾受世人冷落的《作为意志和表象的世界》，出了第二版。结果与首次出版时的情况相似，仍然无人问津。这一著作使他连续跌倒了两次。

7年后，叔本华终于在多次跌倒后站了起来。1851年，他完成了对《作为意志和表象的世界》的补充与说明，名为《附录与补遗》。这篇著作让他瞬间成了名人，后来他的《作为意志和表象的世界》出第三版时甚至引起了轰动。





叔本华的哲学思想影响了尼采、萨特等诸多哲学家,开启了非理性主义哲学。尼采曾作《作为教育家的叔本华》来纪念他;莫泊桑称他为“人类历史上最伟大的梦想破坏者”;王国维在《人间词话》中也借用了他的理论。

## § 更幸福、愉快地度过一生的指南 ？

《人生的智慧》作于 1850 年，是叔本华的晚期著作。这本书出版后，叔本华获得了很高的声誉，使他成为一位享誉世界的哲学家。

在《人生的智慧》中，叔本华所讨论的问题与人们的世俗生活很接近，而且就像他在书的引言中说的：“这里的‘人生的智慧’，就是如何使人们更幸福、愉快地度过一生的艺术。”他在书中讨论了健康、名誉、财富、为人处世的原则等问题，并对这些问题提出了一些耐人寻味的见解。他按照自己生活处世的态度，向人们展示了一个人正确地对待人生，并从中获得幸福的态度和方法。

在书中，叔本华认为导致人们有不同命运的原因，主要有三个方面。

一是人的自身。也就是在最广泛意义上属于人的个性的东西，比如人的健康、力量、外貌、气质、道德品格、精神智力等。





二是人所拥有的身外之物,也就是人的财富。

三是人在其他人眼中的样子,包括是否获得名誉、是否拥有地位等。

叔本华认为这三个方面是相互影响的,但起最主要作用的是第一方面。他说:“人自身内在的贫乏由此导致了外在财富的贫乏。”他还借用了彼德尼斯的一句话说:“一个人所拥有的财产决定了这个人在他人眼中的价值。”也就是说,第一方面是最基本的,它直接影响了第二方面,而第二方面又直接影响了第三方面。

此外,叔本华在书中对人们怎样获得幸福的人生,提出了一些建议。这些建议除了开始的泛论外,也主要涉及三个方面。

一是我们对自己的态度。

二是我们对他人的态度。

三是我们对命运和外界事物的态度。

对以上三方面建议,叔本华都进行了更为具体的讨论。他还认为人在一生中要经历多个不同的阶段,在每个阶段,人们对幸福的态度都有所不同。他借用伏尔泰的一句话说:“一个人如果没有他那种年龄的神韵,那他也就会有他那种年龄特定的种种不幸。”他建议人们要在每个人生阶段都正确地对待人生,懂得去享受不同阶段的幸福。

## § 不朽的智慧金言 §

在《人生的智慧》中,有很多叔本华的名言,值得我们学习和欣赏,比如:

即便一个人面临死亡时,也还在担心他在旁观者心中的印象,以及他们会怎么想他。

我认为,只有自己没有足以自傲之物的人才会贬损“骄傲”这种品德。

人真正能够了解和欣赏的,终究还是那些与他气味相投的东西。

所有快乐在本质上都是否定的,而痛苦在本质上却是肯定的。





一个运气最好的人，不是曾经享受过强烈无比的欢娱，而是一生中都没有承受过什么巨大的精神上或者肉体上的痛苦。

孤独对于一个精神禀赋优异的人而言，会有双重好处：第一，他可以与自己为伴；第二，他用不着和别人在一起。

经常不时地想象一下那些有可能降临在我们身上的巨大不幸和灾难，这倒是一件好事情。

在这世界上生存，具备一定的预见能力和宽恕能力，对我们获取幸福大有益处：前者帮助我们避免受到伤害和损失，后者则为我们免除了纠缠和吵闹。

在大多数情况下，人们却像一只对着镜子咆哮的狗——它以为站在镜子里面的是另外一只狗，殊不知那正是它自己。

被人们泛称为命运的事情，通常都是人们自己做出的蠢事。

生命临近结束时，就好比一场假面舞会临近结

束时一样,我们都要摘下面具。到了这个时候,我们才看清楚我们在一生中所接触过的、与之发生关联的都是些什么人。



## 第一章

# 人生的益处



## 第一章

# 人生的益处



亚里士多德把人生能够得到的益处分为三类——外在之物、人的灵魂和人的身体。现在,我保留他的三分法。我认为,致使普通人拥有不同命运的有三方面内容,它们是:

(1) 人的自身:也就是在最广泛意义上属于人的个性的东西。因此,它包括人的健康、力量、外貌、气质、道德品格、精神智力及其潜在发展。

(2) 人所拥有的身外之物:也就是财产和其他占有物。

(3) 人向其他人所显示的样子:这可以理解为,人在其他人眼中所呈现的样子,也就是他人对他的看法。他人的看法

