

The Whisper

of

Arthur

Schopenhauer

The Whisper
of
Arthur Schopenhauer



[德] 亚瑟·叔本华 著
于露 编译

叔本华心灵咒语
请优雅地拥抱
这个苦难的世界

我要把他写的所有东西都读完，他所说的每一个字我都要听。——尼采

叔本华相伴的那些年，
教你如何获得独立的人格，
如何成为内心强大的自己！
孤独而伟大的哲学家，
几句话道破生命的本质，
摆脱沮丧，
获得坚强悲悯的心。

叔本华心灵咒语

请优雅地拥抱这个苦难的世界

The Whisper
of

Arthur Schopenhauer

[德] 亚瑟·叔本华 著 于 露 编译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

叔本华心灵咒语：请优雅地拥抱这个苦难的世界 / [德] 叔本华 (Schopenhauer, A.) 著, 于露编译. —北京: 化学工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-122-17668-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 134202 号

责任编辑: 李岩松 裴 蕾

装帧设计: 壹诺设计

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张 6½ 字数 100 千字 2013 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

序言

从第一次翻开叔本华的作品，我便决定尽可能多地阅读他的文字。叔本华一直是我非常喜欢的哲学家。这种感情不仅来自于他超于时代的哲学思想，他独特性格也是其中重要的原因。叔本华的著作在国内已经引进了很多部，以韦启昌先生和白冲石先生译本为多。在众位翻译大师严谨辛劳的翻译下，叔本华的大部分作品已经被国内读者所阅读和熟知。

为了让更多读者认识叔本华，走进他的哲学世界，汇总编辑一本叔本华作品箴言是很有必要的。可以说，这本《叔本华心灵咒语：请优雅地拥抱这个苦难的世界》正是一本现实版的叔本华作品集。

本书既包括著名的《作为意志和表象的世界》中关于哲学本体论的通俗化介绍；也包括《人生的智慧》中“幸福论”的阐述；有《叔本华论道德与自由》中关于我们与大自然的本质及其作用规律的探讨；也有《叔本华思想随笔》《叔本华美学随笔》等作品中其对哲学、伦理学、心理学、性学、美学、教育学、玄学、宗教等多个方面的深刻思想……

我希望所有热爱叔本华，了解叔本华，对哲学感兴趣的读者都能够阅读这本书。它会给你带来一个全新的视角，领略到叔本华这位“不折不扣的天才”的思想魅力。

在阅读这本书之前，我希望读者能够对叔本华及他的理论思想有一个大概的了解。谨以此序作抛砖之用，希望更多的人能够读懂叔本华。正如奥地利小说家弗兰茨·卡夫卡所说，“叔本华是一个语言艺术家，仅仅因为他的语言，我们就应该无条件地阅读他的著作。”



亚瑟·叔本华

(Arthur Schopenhauer, 1788—1860)

叔本华于 1788 年 2 月 22 日，出生在德国一个商人家庭。父亲是非常成功的商人，后自杀，给叔本华留下了丰厚的遗产，因此叔本华一生过着富裕的生活。叔本华去世后，将所有财产捐给了慈善事业。叔本华的母亲是一位作家，与很多文豪都有交往。叔本华一直认为父亲的自杀是因为母亲的自私享乐，因此母子隔阂非常深。

1811 年，叔本华于柏林学习一段时间后，对哲学产生了浓厚的兴趣，并最终于《论充足理由律的四重根》获得了博士学位。歌德对此

文非常欣赏，同时发现了叔本华的悲观主义倾向，告诫说，“如果你爱自己的价值，那就给世界更多的价值吧。”

叔本华还是一位语言大师，他能够流利使用英语、意大利语、西班牙语等多种欧洲语言和拉丁语等古代语言。

作为一个著名的悲观主义者，叔本华谈过恋爱；每天阅读伦敦《泰晤士报》；脾气火爆，曾把一女裁缝推下楼梯，因此需付终生补偿。在她过世时，叔本华写到：“老妇死，重负释”（obit anus, abit onus）。

在叔本华的众多作品中，最著名且能代表他主要思想的应该是《作为意志和表象的世界》。

在1814~1819年间，叔本华在理智的孤独中完成了这部作品，但发表后无人问津。对此，叔本华如是说：“如果不是我配不上这个时代，那就是这个时代配不上我。”

在1859年，《作为意志和表象的世界》的第三版终于引起轰动，“全欧洲都知道这本书”了。他在第三版序言中写道，“当这本书第一版问世时，我才30岁，看到第三版时却不能早于72岁。总算，我在彼德拉克的名言中找到了安慰：‘走了一整天，傍晚走到了，那也该满足了。’”叔本华在最后的十年终于得到了声望。

叔本华是个涉猎广泛的美学家，他对音乐、绘画、诗歌和歌剧等都有研究。他把艺术看作是解除人类存在痛苦一个可能途径。

对于伦理学，他从人类行为的动机出发探讨人类道德的基础。叔本华认为人类行为的动机可以分成三种：希望自己快乐，希望他人痛苦，希望别人快乐。他分别概括为：利己、恶毒、同情。

叔本华的悲观主义有时被解释为受家庭环境因素而造成的。他的父亲易怒而忧郁，他的母亲自私而冷漠。从哲学意义上说，叔本华认为人们总是试图满足欲望，但这种满足却更加证明了意志本身，这被

叔本华认为是世界上最悲哀的事情。他认为人只有在摆脱一种强烈的欲望的时候才能获得根本的自由，只有打破意志对于行为本身的控制，才能获得幸福的可能。

作为悲观主义哲学家，叔本华并不赞同自杀，他认为自杀行为正是肯定了意志本身的显现。

对于教育，叔本华认为孩子们往往先被灌输许多不曾接触过的概念，只有在他们成年后才能接触到直观知识，这导致了人们的判断力直到很晚才成熟起来。他认为学习时应该遵循直观知识先于概念知识的顺序。

1860年，9月21日，他起床洗完冷水浴之后，像往常一样独自吃早餐，当佣人再次进来时，发现他已依靠在沙发的一角，永远地睡着了。

叔本华的悲观主义、形而上学和美学影响了哲学、艺术和心理学等诸多方面。

受到叔本华影响的人们：

尼采、萨特、弗洛伊德、荣格、托尔斯泰、莫泊桑、萧伯纳、马勒、爱因斯坦、薛定谔、达尔文……

尼采作《作为教育家的叔本华》来纪念他

瓦格纳把歌剧《尼伯龙根的指环》献给叔本华

莫泊桑称他为“人类历史上最伟大的梦想破坏者”

国学大师王国维在《人间词话》中以叔本华的理论评宋词

……

THE
WHISPER'S
of
ARTHUR SCHOPENHAUER
目录

PART 01 独立的人格，做内心强大的自己

1. 把思考当空气一样自然 / 3
2. 学会孤独，才不至于失去自我 / 4
3. 不要时刻拿着书 / 4
4. 苦思冥想的收获往往更加珍贵 / 5
5. 重视自己的思想，比关注他人的意见更符合自然秩序 / 5
6. 等待适当的心境自然而然地出现，才能解决逃避不了的问题 / 6
7. 别人如何看自己其实真的不重要 / 7
8. 对世俗唯唯诺诺就没法做自己的帝王 / 7
9. 理智生活可以升华一个人 / 8
10. 人性中的三大愚昧——贪婪、虚荣和傲慢 / 8
11. 不要露出你的轻蔑 / 9
12. 不要被傲慢虚荣蒙蔽双眼 / 9
13. 战胜傲慢的第一步 / 10
14. 按照自己的意愿生活 / 11
15. 天才往往只服从于自己的本职 / 11

- 16. 与他人保持接触，离卓越更近一步 / 12
- 17. 不要做爱与恨的奴隶 / 13
- 18. 获取你应该得到的荣誉 / 14

PART 02 幸福其实是一种能力

- 19. 为了幸福，最需要做什么 / 17
- 20. 始终相信前方有幸福的灵感在引导我们 / 18
- 21. 尽情享受当下每一刻 / 18
- 22. 幸福意味着自我满足 / 19
- 23. 童年的幸福源于理智而不是意志 / 19
- 24. 一切幸福都构建在幻想之上 / 20
- 25. 幸福存在于自己的知觉中 / 20
- 26. 幸福是有限的 / 21
- 27. 挣脱了期望才能体会到宁静 / 22
- 28. 获取幸福的能力由人格决定 / 23
- 29. 尽可能使用我们所拥有的 / 24

PART 03 摆脱沮丧、孤独，看清最真实的你

- 30. 回顾走过的路，才能知道自己得到了什么 / 27
- 31. 真正的思想不会让噪声横行 / 27

- 32. 人自身所固有的东西就是寻找幸福的契机 / 28
- 33. 抛弃虚伪才能获得心灵的宁静 / 29
- 34. 心灵的快乐取决于心灵的力量 / 29
- 35. 不要以为自己具有某种本没有的能力 / 30
- 36. 反省过去才能告别浑浑噩噩、碌碌无为 / 31
- 37. 尊重别人会得到相同的满足感 / 32
- 38. 不要对未来寄予莫大的希冀 / 33
- 39. 全副武装地与琐事作斗争，并不为之烦恼 / 34
- 40. 不要犯难以纠正的错误 / 34
- 41. 自制是自身力量的体现 / 35
- 42. 宽容是本性的必然结果 / 35
- 43. 人生的智慧就在于关注现在和计划将来中寻找平衡 / 36
- 44. 承受孤独才能体会独处的绝妙 / 37
- 45. 反驳其实是荒诞的存在 / 38
- 46. 周遭的一切都可以是获取知识的补充 / 39
- 47. 最虚伪的傲慢是民族的傲慢 / 40

PART 04 征服自我才是最大的胜利

- 48. 让你的大脑过自足独立的生活 / 43
- 49. 完全的内心平和需要独处的空间 / 44
- 50. 时刻调整情绪才能消除不和谐 / 45

51. 小心谨慎地处理财产 / 46
52. 丢掉虚荣心，否则你将活得敏感多疑而又小心翼翼 / 46
53. 学会在人群中保持一定程度的孤独 / 47
54. 不会合作的人无法获得更大的收益 / 47
55. 对于新结识的人给予过高赞誉只会令你大失所望 / 48
56. 没有绝对的和谐一致，只有相对的内心安宁 / 49
57. 智慧往往来源于观察生活 / 50
58. 财富是守护的城墙而不是享受的凭证 / 51
59. 观察他人的人总是在努力塑造自身 / 51
60. 不要完全依赖机遇的力量 / 52
61. 犹豫不决会将幸福拒之门外 / 52
62. 炫耀自己的才华只会让别人难以忍受 / 53
63. 信赖很大程度上源于懒惰、自私和空虚 / 54
64. 阅读并不能代替一个人的独立思考 / 55
65. 让别人接受的观点往往是不带有任何感情色彩的 / 56
66. 褒奖自己的人往往看起来像个十足的傻瓜 / 57
67. 开阔视野吧，不要急于形成各种观点 / 58

PART 05 接纳命运的安排，但不是对其俯首称臣

68. 不要受制于对未来的恐惧，否则永无安宁 / 61
69. 机遇是可怕的力量 / 62

- 70. 接受命运的安排 / 63
- 71. 疏远和长期分离总要损害友谊，无论你愿不愿意承认 / 64
- 72. 自我反省，以此预测未来 / 65
- 73. 精心耕作记忆的沃土 / 66
- 74. 不要为持恒不变所迷惑 / 67
- 75. 不要驱逐自己的本性 / 68
- 76. 成熟需要时间 / 69
- 77. 顺其自然地享受命运的给予 / 70

PART 06 做学问是目的，不是手段

- 78. 错误的教育成果就是往头脑里塞满观念 / 73
- 79. 不放弃任何一道思想的闪光 / 74
- 80. 观念，还是观察 / 75
- 81. 尊重自己的隐私 / 76
- 82. 对先人之见的修正虽然是无穷的，但却是必要的 / 77
- 83. 真正的慰藉是承认发生的一切都是必然的 / 78
- 84. 一知半解的源头是独立思考的空白 / 79
- 85. 选择平静，就是选择坚定而自信的生活 / 80
- 86. 不要急于将书本塞到孩子们手中 / 81
- 87. 判断力的运用需要成熟的经验 / 82
- 88. 降低欲求，让内心安宁的保质期更久 / 82

- 89. 不要轻信小说展现的世界 / 83
- 90. 仰仗别人的思想来确定生活的价值，是可悲的 / 84
- 91. 优秀的作品拥有思想，也呼唤思考的头脑 / 85
- 92. 粗制滥造原本就应当受到指责 / 85
- 93. 清晰深刻的认识往往不仅仅源于书本 / 86
- 94. 抑制泛滥的写作热情是文学的职责 / 86
- 95. 不要轻信单一的评价，因为它往往伴随着更多的偏见 / 87
- 96. 对于文学的要求不能将就 / 87

PART 07 人生最初的四十年，你应该记住的几件事

- 97. 财富的数量无法衡量幸福的额度 / 91
- 98. 不屈服于权威是对自己最大的褒奖 / 92
- 99. 停止劣质的写作 / 93
- 100. 滥用精力是以之后的年月乃至生命作代价 / 94
- 101. 知道自己真正需要什么 / 95
- 102. 幸福最本质的要素是健康 / 96
- 103. 大肆渲染自己的成功是因为还没有拥有 / 96
- 104. 幻觉破灭意味着日趋成熟 / 97
- 105. 名声愈大，评价愈难 / 98
- 106. 名声是不朽的，荣誉是短暂的 / 98
- 107. 坐等名声到来不如去等流星划过 / 99

- 108. 真正的头脑并不需要特别多的技巧和手法 / 100
- 109. 妒忌会摧毁你眼中的美 / 101
- 110. 不要把真实的思想藏在面具之后 / 102
- 111. 不要刻意维护荣誉，因为稍有不慎它就会无可挽回地
毁于一旦 / 103
- 112. 丢掉你的怒气 / 104
- 113. 步入暮年，金钱的重要性就表现在代替衰老的体力 / 104
- 114. 人们尊敬的不是名声，而是使人名扬四海的东西 / 105
- 115. 记忆是简短的，生命也是简短的 / 106
- 116. 给自己时间去了解生命 / 107
- 117. 内心的不一致又怎能获得满足 / 108
- 118. 长寿的途径 / 109
- 119. 不择手段地获取，唯一的“好处”就是增加人们的厌恶 / 110

PART 08 享受旅程，抓住稍纵即逝的岁月

- 120. 珍惜人生每一阶段独有的精神特征 / 113
- 121. 能否驾驭知识，取决于抽象概念与主观感受 / 114
- 122. 饮誉四方的捷径是做对他人有益的事 / 114
- 123. 我们的内在会得到丰富完善但无法改变实质 / 115
- 124. 协调理想和现实的方法不是暴怒和喊叫 / 116
- 125. 把世界看做客体，这样你就总是愉快的 / 117

126. 原谅那些玷污我们荣誉的人 / 118
127. 青春，既会留下幸福的痕迹也会带来不幸的阴影 / 119
128. 强权也是真理 / 120
129. 不要带着幻想去认识人生 / 120
130. 充分的顺从和忍受是人生旅途的必要储备 / 121
131. 宁静安详是识别成熟的标志 / 121
132. 做一些可以让自己记住的事 / 122
133. 维护荣誉的方式要么决斗，要么以牙还牙 / 123
134. 不要用短暂的岁月去衡量整个生命的长度 / 124
135. 做好准备时刻迎接自己的鼎盛时期 / 125
136. 明确初衷 / 126
137. 时间在任何情况下都是必不可少的 / 126
138. 真正清醒的人对一切都无动于衷 / 127
139. 客观的考虑使伪装不堪一击 / 128
140. 尝试深入浅出地表达非凡的思想 / 129
141. 追逐幸福、追求真理，都是自己的事 / 130
142. 对周围事物的敏感是人生一大幸事 / 130

PART 09 风格，寻找独一无二的自己

143. 模仿就像面具，再真也不是自己的 / 133
144. 注意选择你的风格，因为它是思想的外现 / 133

- 145. 人生态度的转变决定了幸福的走向 / 134
- 146. 少年老成，只是催化了老化甚至是死亡 / 135
- 147. 以轻蔑的眼光看待昨天就是不公正地对待自己 / 135
- 148. 分清淳朴自然与平庸无奇的区别，否则将变得简单肤浅 / 136
- 149. 获得名声的时间只是“侥幸”的必然 / 137
- 150. 高谈阔论、滔滔不绝和假装深沉一样令人难以接受 / 138
- 151. 保证健康，为了不厌倦自己的老年 / 139
- 152. 只有远去他乡、漂洋过海，归来时才有故事可讲 / 140
- 153. 缺乏理智的作品会令人痛苦不堪 / 141
- 154. 言之有物是形成优良风格的第一步 / 142
- 155. 永不满足的根源在于自我保存的冲动 / 143
- 156. 把痛苦和烦恼当成必需品 / 144
- 157. 清晰的思想很容易找到恰当的语言表达 / 144

PART 10 智慧，就是每天进步一点点

- 158. 淡定地享受属于自己的空闲时光 / 147
- 159. 在真理中认识自己 / 147
- 160. 不要等待消逝的时机 / 148
- 161. 过滤和纯净思想是大自然的自由调遣 / 148
- 162. 牢记不同的环境所给予我们的做人的本分 / 149
- 163. 想被别人接受就需尝试以他人作为“中心” / 149

164. 机遇，除了让你享受光明前程，也会让你尝尽痛苦 / 150
165. 深思熟虑是人生的必修课 / 151
166. 人生的不确定性让我们不至于特别愚蠢 / 152
167. 真理，美在简明扼要 / 153
168. 坦率诚恳是敞开心扉的敲门砖 / 153
169. 牺牲了逻辑的简洁是愚蠢 / 154
170. 交谈，需要智慧还是智力 / 154
171. 奇特的性格减少了快乐的存在 / 155
172. 一切事物都有双重性 / 155
173. 单纯质朴是真理的标志 / 156
174. 在痛苦中尝试着安详地坐下来 / 157
175. 设法保持目光远大 / 158
176. 与其眷恋不如看透 / 159
177. 发人深省的是崇高的愁思 / 160
178. 随成功而来的往往是双重有利 / 161
179. 认识和能力的共性就是永远都有缺陷 / 162
180. 专心致志地思考一个问题，而不是更多 / 163
181. 丢开书本，给自己留点思考的氧气 / 163
182. 对生命的强烈执著，其实是不合理的 / 164
183. 扮演好自己的角色，这是人的本职 / 164