



叔本华

【德】叔本华/著
刘大悲 陈晓南 张尚德/译

静心课

叔本华

【德】叔本华/著
刘大悲 陈晓南 张尚德/译

静心课

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

叔本华静心课 / (德) 叔本华著 ; 刘大悲, 陈晓南, 张尚德译. — 重庆 : 重庆出版社, 2015.3

ISBN 978-7-229-09153-8

I. ①叔… II. ①叔… ②刘… ③陈… ④张…
III. ①叔本华, A. (1788 ~ 1860) — 哲学思想 IV. ①B516.41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第302999号

叔本华静心课

SHUBENHUA JINGXIN KE

[德] 叔本华 著

刘大悲 陈晓南 张尚德 译

出版人: 罗小卫

策划: ^原廖华章同人

特约策划: 卓文天语


出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈丽 何彦彦

特约编辑: 李青

责任印制: 杨宁

封面设计: 主语设计

 重庆出版集团 出版
重庆出版社
(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱: hjhztr@vip.163.com

北京旭丰源印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com
全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8.75 字数: 142千

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定价: 32.80元

如有印装质量问题, 请致电023-61520678

版权所有, 侵权必究

目录

I 让心灵强健 先认识自己

- 002 不要以别人的不幸为幸
- 003 当你对庸俗熟视无睹，你已经放逐了自己
- 004 认识越清楚，痛苦越明显
- 005 不要怠慢了思想的灵感
- 006 为自己思考的人才深刻透彻
- 007 性格决定你的言辞风格
- 008 偏见妨碍对新事物的认知
- 009 身处安逸，常思艰难
- 010 财富推高人的欲望
- 011 持久的成功需要持久的努力
- 012 勇于承认过错，是成功的第一步
- 013 应该具备与才情匹配的谦逊
- 014 欲望和期待，让我们成为笑柄
- 015 不经历逆境，不能完全了解自己
- 016 对世界的期待，大都来自青春的幻想
- 017 认清了命运的恶作剧，但再无重来的机会
- 018 看不到事情的因果，说明走得还不够远

019 不能忽视情绪的影响

020 诚实面对自己

021 看得见，却永远得不到

022 把心安顿在当下

023 各有各的风景，谁也不必羡慕谁

024 不要对抗人生的不确定因素

025 能够免除错误的劝诫，都来得很慢

026 充满魅力的错误

027 想象力开拓心域和眼界

028 生活的「真相」取决于你的观点

029 天才无不自困学

030 狂妄自大的小东西

031 最好的朋友和你一样，绝不苟同他人

II 冷静力——锤炼你的心智

034 确信自己的价值，才能在痛苦中安坐

035 苦闷激发了创作的热情

036 没有偶然的不幸

037 当下关注的事情，往往是困难

038 不幸的命运是人生航船的压仓货

III

有一种悲观叫清醒

- 057 056 记性好，让人既轻松又痛苦
愉快的事情总是很短暂的
- 054 053 莫让明确目标变成死守目标
- 052 051 我们很少想我们已有什么，但永远在想我们缺乏什么
说话的技巧
- 050 实现不了的目标也比无所事事要好
- 049 分清真相和征兆，需要辨识虚伪的能力
- 048 工作要有主次，生活要有节奏
- 047 世事无常，我们应等闲视之
- 046 安宁的生活需要中和的态度
- 045 避免痛苦就已经获得了快乐
- 044 远见卓识必须超越时代
- 043 天才的痛苦
- 042 没有冷静，就没有才情
- 041 想飞得更高，就得提防随时摔下来
- 040 微笑的人，可能是恶棍
- 039 致使人残酷和引人好奇的原因
初见印象知内心

076 075 074 073 072 071 070 069 068 067 066 065 064 063 062 061 060 059 058

- 面对命运的捉弄，应该坦然
过分乐观，是不幸的根源
快乐的准确定位是没有痛苦
生活艰辛，看如寻常事
痛苦比快乐更让人敏感
角度决定现实
思考生存问题的人，本身并没有急迫的生存问题
希望总也摆脱不了失望
不要奢望从相貌判断他人的全部性格
同情能熄灭你心中的怒火
对拙劣的称颂，实际上是对优秀的诋毁
时间自会为真理主持公道
破除虚妄，把握真理
谬误不会瞬间消失
谬误带来毒害，真理才最可靠
自然的才是最美的
空谈只是装饰品
幸福是一种心灵状态
财富不能必保幸福

IV

了悟生死

- 083 082 081 080 079 078 077
 有限的视野容易造成荒诞不经的结论
 知识与权力的悖论
 行动比认识更重要
 不为自己设计虚幻的目标
 快乐只是没有痛苦
 欲求越少越容易满足
 欢乐总在你绝望时突降，在你得意时骤离
- 095 094 093 092 091 090 089 088 087 086
 在自私的人眼中，一切都是工具，包括自己
 不同的人角色共享相同的生存忧虑
 最奇妙的事——把每一天都过成新的一天
 每个人都有一个面孔、多副面具
 报复不是为了求得公正而是享受快意
 死亡只是肉体的消失，精神仍与世界相连
 死亡不是结束，而是本来状态的恢复
 死并非不幸
 憎恨与轻视
 无法实现的事情，要明智地放弃

V

身入世间 心出世间

- 102 101 100 099 098 097 096
死只是存在形式的更新
抓住时机，莫怨命运
筹划来自幻想，失望来自筹划未能付诸实现
戒争少怒，免于受伤
对痛苦的难以忍受总会压倒对死的畏惧
遵从命运的人，被命运领着走
在一个方面不能被满足，只能在别的方面弥补
- 113 112 111 110 109 108 107 106 105 104
天才之人智慧多于欲求
论大自然的美
欣赏风景时，实际上你在欣赏自己的心
大自然让人崇敬
珍惜此刻的宁静
大自然是多么富有美感
占有与共享
从痛苦到疯癫：从直面现实到逃避现实
幸福感并不总随着拥有度的增加而增长
再精彩的人生，总有落幕的一天

VI

读书与思考

- 114 人生需要全身心投入
- 115 离得越近，越看不清楚
- 116 人生就是从戏院的后排挪到前排的过程
- 117 人应该活在将来
- 118 乐观的生活态度不能缺少清醒的理智
- 119 把握现在才是最真实的生活目标
- 120 全身心地介入生活，不断向前
- 121 万物长流不息，生命怎会永恒
- 122 常人为自己，伟人为大家
- 123 生前出名和实际本事往往不相关
- 124 生活的热望需要冷静的生存考虑来制约
- 125 乐不能忘忧
- 126 莫把想象变现到现实生活中
- 127 心灵的宁静和名噪一时不可兼得
- 128 追逐名声，了无价值
- 129 优雅的社交场合规模都很小
- 132 友谊的有限性
- 133 天才与美德

- 154 153 152 151 150 148 147 146 145 144 143 142 141 140 139 138 137 136 135 134
- 真知需要自己体会出来
- 读书增长见识，却往往只是拾人牙慧
- 思考需要一些建议时，读书才是必要的
- 不要在糟糕的书上花时间
- 博学是书呆子的另一种称谓
- 静下心来阅读也是一种修持
- 同类相知
- 世界上充满了智力平庸的可怜人
- 寻求深刻的观点，必须到首创者那里去
- 他人是自己的延伸
- 读书不等于思考，也不能代替思考
- 自己来思索才能不被别人的思想干扰
- 勤于动脑，因此频繁地捧着书本
- 读书越多，不等于收获越多
- 劣书——思想的毒药
- 博学可以，但不要蜕变成书柜子
- 心不在焉，人的精神就散掉了
- 生活是一次创作，需要精心准备
- 把读书当成单纯的消磨时间，也是在浪费生命
- 热爱读书，但不要沉溺其中

VII

修炼强劲的心灵

- 165 164 163 162 161 160 159 158 157 156 155
- 替别人思考的人和需要借助别人来思考的人
 当真正的思想者隐退……
 思考不能被任何活动替代
 一个人的价值
 高处不胜寒
 不能消化，不如不学
 思想，来自对大自然的体察
 只按照兴趣来行动，行之不远
 莫让自己的头脑依赖书本
 自己踏出的路，自己最熟悉
 盲信别人，就不能独立思考
- 173 172 171 170 169 168
- 不同的心态看到不同的世界
 心灵是什么样子，言辞就是什么样子
 满足于自己内在的充足之人最幸福
 珍惜当下片刻的幸福
 生离死别消除了人的一切芥蒂
 善能征服一切

- 193 睿智的格言取代不了生活经验
192 变现成经验，格言才有价值
191 快乐来自心灵
190 不幸是人生的试金石
189 在意名誉，往往忽视内在修为
188 宽容，让人高尚
187 克制欲念，痛苦才少
186 怀疑别人，首先表明你不相信自己
185 偏见增加了认识自己的难度
184 未知让人恐惧
183 世间的庸俗本是平常事
182 世间万物，皆为一体
181 天才皆有童真
180 头脑清醒的人，行动有目的
179 天才，无非是比常人更能克制情绪
178 天才喜欢和朴实的人相处
177 保持中庸
176 健全的心灵待人坦诚
175 记忆力越好，运用心理的能力就越强

VIII 不堪孤独 就无法脱离庸俗

- 196 我们不接受平常，因为不愿做庸人
- 197 上升的路都很难走
- 198 费脑筋的东西总是难以找到市场
- 199 乐观主义是一种别致的自我欺骗
- 200 见地深刻的人经常没有听众
- 201 人，越有智慧越显得孤独苦恼
- 202 卓尔不群的人必有一副不凡的相貌
- 203 清晰明晰是天才的标志
- 204 伟大思想的创造者必须具有领先时代的步调
- 205 没有前瞻的眼光，就不能创造奇迹
- 206 不为任何实利目的，才可能创造性工作
- 207 时机未到，应该忍耐
- 208 做自己想成为的人
- 209 一切事物都有双重性
- 210 天真的孩子也有不可改变的本性
- 211 幸福有可能是消极的
- 212 理性是一种虚妄，它把痛苦涂抹得面目全非
- 213 惊人之作让人沉默

IX

做个理智的人 更需要情感

- 219 218 217 216 215 214
豪商巨贾一无所知是最不能原谅的事
距离保证了健康地相处
从事一件能发挥自己能力的工作
珍惜拥有，学会满足
欲求愈多，烦恼来得愈快
- 234 232 231 230 229 228 227 226 225 224 223 222
无知，都以生命的挫折为代价
愉快和理智能帮我们避开痛苦和烦恼
崇高的愁思加剧了幻象的真实程度
我们应该设法保持目光远大
若要不受迷惑，需在内心深处感到自己的价值
当我们快乐之时，总是毫无察觉
所谓的快乐
思考岂能无感情
美好的生活只可远观
攀登到更高的层次，需要一种「务虚」的悟性
精神越伟大，所影响的时空范围越广泛
依赖别人的思想基于相信自己的思想
美好的生活只可远观

X

悲悯之人最强大

- 253 252 雄辩之人不需要旁征博引
 253 过分追求荣誉，只是在滥用自由
- 250 249 天性应当受到理智的监管
 248 人生就是一场介入痛苦的表演
 247 我们该如何使用我们的财富
 246 我们如何避免意志活动产生的痛苦
 245 使人更容易欢乐和痛苦的是人的虚荣心
 244 虚荣心下的择偶眼光
 243 妒忌和同情存在于每个人身上
 242 性格与生俱来，行为只是性格的外部表现
 241 智慧是一位不请自至的客人
 240 不要尝试改变他人
 239 对艺术的评价
 238 邪恶的谎言
 237 生活的美需要距离
 236 婚姻的陷阱
 235 幸福是不能占有的，它需要被分享
 234 对待幸福的两种不同态度

263 262 261 260 259 258 257 256 255 254

勇气和善良是孪生兄弟

树立道德完美形象的企图，暗藏消灭个性的险恶用心

可笑的个人主义

制造痛苦的人也只能得到痛苦

最大的幸福是没有痛苦地落下生活的帷幕

脱离私欲，会让我们更幸福

悲悯自己

辨明是非需要一颗敏锐的心

对所有的人心怀善意

同情象征着正义与博爱