

哲学入门
阅读经典

影响人生的
智慧之泉

Arthur
Schopenhauer

(德)阿图尔·叔本华◎著 赵曙光◎译

如何在生活中获得幸福

一本阐述了生活本质的秘籍
从世俗的角度解读人生应遵循的原则

一本影响

尼采

洞悉幸福本质的
灯塔之书



台海出版社

人生智慧

知
的
人
生

的



人
生

如何在生活中
获得幸福

*Arthur
Schopenhauer*

(德)阿图尔·叔本华◎著 赵曙光◎译

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的智慧 / (德) 阿图尔·叔本华著 ; 赵曙光译

. -- 北京 : 台海出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5168-2165-7

I. ①人… II. ①阿… ②赵… III. ①叔本华 (

Schopenhauer, Arthur 1788-1860) — 人生哲学—哲学思想

IV. ① B516. 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 254683 号

人生的智慧

著 者: (德) 阿图尔·叔本华

译 者: 赵曙光

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 八 牛

版式设计: 武彩君

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230mm

1/32

字 数: 180 千字

印 张: 7.5

版 次: 2019 年 4 月第 1 版

印 次: 2019 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2165-7

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



叔本华

(1788-1860)

德国著名哲学家，西方唯意志论的创始人和悲观主义哲学家。1788年2月22日叔本华诞生于但泽一个富商家庭，他一生未婚。叔本华的哲学思想影响了尼采，开启了非理性主义哲学的先河。

代表作：《作为意志和表象的世界》《附录与补遗》《论视觉与颜色》《论自然中的意志》《论意志的自由》等。



策 划：武 斌

责任编辑：姚红梅

特约编辑：王 凯

排版设计：武彩君

封面设计：八牛·设计 

CONTENTS 录

第 一 篇

基本的划分

/001

第 二 篇

人的自身

/011

第 三 篇

人所拥有的产业

/045

第 四 篇

人所展现的表象

/055

第 五 篇

建议和格言

/123

第一章 泛论

防止痛苦比获得幸福更重要 /126

衡量幸福的关键在于要求 /135

过度思虑未来会拉低幸福感 /136

第二章 我们对待自己的态度

寻获幸福前需先了解自己的特性 /140

寻找现在和未来的平衡点 /142

约束和操控可增进人的幸福感 /146

- 幸福来源于人的本身 /147
- 妒忌是人生路上的大敌 /164
- 学会制约大脑中的幻想 /166
- 拥有和失去的心态变化 /171
- 通过自我约束以防止外在桎梏 /172
- 给内心的期望定一个极限 /174
- 穷极无聊易误入歧途 /175
- 做选择时需分清幻想和概念 /177
- 提防风险的外表假象 /179
- 保持身体健康的做法和准则 /181

第三章 我们对他人应采取的态度

- 预见和宽恕是生活所必备才能 /185
- 物当以类聚，人必以群分 /187
- 和思维水平低的人保持距离 /190
- 和思维敏感的人接触需谨慎 /191
- 经验常识可促使你正确判断 /193
- 没有人可以长时间戴着面具 /200

用一面镜子去改善自己 /203

敷衍匮乏和需要的手段 /205

正确看待朋友的界定 /206

聪明人懂得收敛锋芒 /208

把礼貌和自傲结合起来待事待人 /212

在思维和说话之间保留适当的距离 /213

第四章 我们对于命运和世事的发展所应抱持的态度

人生的本质皆相同 /216

命运的走向由自己掌控 /217

不要向时间欠下高息债款 /221

第 六 篇

人生的各个阶段

/223

第一節

基本的划分

亚里士多德把人生可以得到的好处分为三类——外界事物带来的、灵魂深处所感悟的，以及人的身体本身。人与人的命运之所以不同，其根本差别我将其归纳为三类：

人的自身，从广义上来讲，它包括人的健康、力气、外貌、气质、品德质量、精力智力及其潜在开展。

人所拥有的身外之物，即所拥有的所有财物和一切个人占有物。

人在其他人眼中所表现的姿态，可以理解为人在他人世界中的样子，即人们对他的观念。其中包括个人荣誉、身份地位，以及名声。

人与人之间的首要差别是大自然确定下来的。由此可推

断，人拥有的财富和外在事物，以及世界对一个人的看法都只是人为设置的影响，而第一条，即人的本身优势才是影响人生幸福与否的根本所在。

相对于自身的优势，诸如一个伟大的大脑，或者一颗伟大的心而言，那些外在的财富地位、高贵出身等因素便显得不值一提，如非要相比，那就像是国王和戏剧中的假国王一般。

伊壁鸠鲁的第一个门徒门采多罗斯曾在他的著作里写过这样一个内容——我们的幸福来自于人的本身，而非来源于外在。

外在事物只有在影响他的上述东西时才能发挥作用。每个人所生存的社会首先建立在这个人对于这个世界的了解之上。这个世界由于各人大脑和精力的差异而相应不同。因而，每个人的世界是贫瘠的、浅薄的和肤浅的，抑或丰富多彩的、兴趣盎然的，这视各人的大脑而定。例如，不少人仰慕他人生活中发现和遇到的饶有兴趣的事情，其实前者更应该仰慕后者所拥有的了解事物的禀赋才对。在后一种人的描绘中，他们经历过的事情都意义深远，令人回味无穷，而这一点可归功于他们知道事物的禀赋。由于在一个精力丰厚的人看来是饶有兴趣的事情，假设反映在一个肤浅、庸俗的大脑里边，

同样的事情就只不过是平凡世界里边的庸俗一幕罢了。这种景象显见于歌德和拜伦取材于真实事情所创造的许多诗篇。迟笨的读者会仰慕诗人能有那些其乐无穷的经历，而不是仰慕诗人所拥有的伟大幻想力，这种幻想力足以化平凡无奇为伟大和美丽。同样的道理，一个具郁闷气质的人所看到的凄惨一幕，在一个乐天派的眼里仅是一场有趣的冲突，而一个实用主义者则把这视为一件无关紧要的事情。

当作为客体的一半保持不变时，主体的变化就意味着所构成的现实彻底不同，反之亦然。由此可知，最美、最好的客体和板滞、低质的主体互相结合只能发作出低质的现实，这景象就像恶劣气候之下观赏美丽风景，又或者以糟糕含糊的照相机拍摄这些风景。或者，我们用更浅显的语言来说就是每个人都局限于自己的知道。一个人只能直接伴随他的知道而生活。因而，外在世界对他协助不大。在舞台上，演员扮演各种各样的人物：家丁、士兵，或者王侯、将相。可是，这些人物之间的差异只是外在的，这些外表现象之下的内核是同样的，他们都不外乎是不幸、痛苦和烦恼的戏子。在现实生活中也是如此，各人拥有的不同地位和财富赋予了各人不同的人物的形象，但各人的内在幸福并不会因外在人物的不

同而发生对应的差异。

在大多数状况下，主体知道比出现在知道中的物象、形状更为重要。大多数美妙有趣的事物，经由一个愚人的反映，都会变得枯燥庸俗。相比之下，塞万提斯却在一个简陋牢房里写出了《堂吉珂德》。构成现实的客体部分掌握在命运的手里，因而是可以改变的，但主体部分是我们的自身，所以，就其本质而言它是不可改变的。因而，虽然在人的一生中，外在改变不断发生，但人的性情却一直如一，这好比虽然有一连串的变奏，但主旋律却依然不变。没人可以脱离自身特性。正如那些动物，不论人们把它们放在何种环境里，它们依然无法摆脱大自然为它们定下的不可更改的狭隘约束。

其实，命运会有变好的时候，甚至假设我们内在丰厚的话，我们就不会对命运有太多的要求。相比之下，一个大脑板滞的人终其终身都是大脑板滞，一个笨蛋至死还是一个笨蛋，哪怕他身处天堂，被天堂美女所簇拥着。因而歌德说：饥饿是最好的调味品，老翁对青春女神无动于衷，天才和圣人所过的生活等。

人的健康远远地压倒大多数外在的好处。甚至一个健康的乞丐也的确比一个患病的君王幸运。一副健康、杰出的

体魄和由此带来的宁静和愉快的脾性，以及活泼、明晰、深入、可以正确无误地掌握事物的了解力，还有温和、操控有度的欲望及由此产生的清白良心，大多数这些好处都是财富、地位所不能替代的。一个精力丰厚的人在独处的时候，沉浸于自己的精力世界，自得其乐；但对于一个冥顽不灵的人，连续不断的集会、看戏、出游消遣都无法驱走那摧残人的无聊。一个善良、温和的人在窘境中不失其乐；但贪婪、吃醋、卑鄙的人虽然坐拥万千财富都难以心满意足。

贺拉斯在议论自己时说：“象牙、大理石、图像、银盆、雕像、紫衣，许多人视它们为必不可少，可是有的人却不为这些东西烦心。”苏格拉底在看到摆卖的奢华物品时，说道：“我不需要的东西可真不少啊！”对我们的人生幸福而言，我们的自身特性才是最重要和最关键的，由于我们的特性持久不变，它在任何状况下都在发挥着作用；它有别于我列出的第二、第三项好处，保留这些好处只能听天由命，但自身特性却不会被掠夺。

相比之下，对于归于主体的东西我们的确无能为力，它们作为“神的权力”赋予人们，并终身牢固不变。所以歌德说：在你降临世上的那一天，太阳接受了行星的问候，你随即永

