

A Guide  
to  
Happiness

通俗实用的哲学入门经典  
改变千万人命运的幸福指南

[德] 亚瑟·叔本华

—— 著

张红玉 卢凯

—— 译

The  
Wisdom  
of  
Life

叔本华

写给迷茫者的灯塔之书

(1788—1860)

# 人生的智慧

Arthur Schopenhauer

# 人生的智慧

[德] 亚瑟·叔本华

—— 著

张红玉 卢凯

—— 译

## 图书在版编目(CIP)数据

人生的智慧/(德)亚瑟·叔本华著;张红玉,卢凯译. —  
福州:海峡文艺出版社,2019.5  
ISBN 978-7-5550-1533-8

I. ①人… II. ①亚…②张…③卢… III. ①人生哲学  
—通俗读物 IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 084431 号

## 人生的智慧

---

[德] 亚瑟·叔本华 著 张红玉 卢凯 译

责任编辑 刘徐霖

出版发行 海峡文艺出版社

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址 福州市东水路 76 号 14 层

发 行 部 0591—87536797

印 刷 天津文林印务有限公司

厂 址 天津市宝坻区新开口镇产业功能区天通路南侧 21 号

开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32

字 数 167 千字

印 张 7.75

版 次 2019 年 5 月第 1 版

印 次 2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5550-1533-8

定 价 35.00 元

---

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

# 目录 I

引 言 / 1

## 第一篇

第一章 人的划分 / 5

第二章 人性、人是什么 / 16

第三章 财产，人拥有什么 / 45

第四章 地位，在他人心中的位置 / 55

## 第二篇

第一章 基本原则 / 125

第二章 我们和自身的关系 / 138

第三章 我们与他人的关系 / 179

第四章 世俗命运 / 211

第五章 生命纪年 / 222

## 引言

在前面这几页，我想说说关于“人生的智慧”这一术语的普遍意义。因为掌控我们的生活是一门艺术，我们只有掌控了我们的生活才可能让自己得到快乐与成功；关于这门艺术的理论可以被称为幸福论，因为它教会我们怎样才能“幸福地存在”。关于这一问题必然会牵涉一些主观想法，然而单纯地从一个客观的角度来定义它，或者说是在我们冷静和成熟的思考之后显然这样幸福地存在比不存在好。这意味着我们会为幸福本身的价值驱动，而不仅仅是因为害怕死亡；而且我们也绝对不希望这种幸福地存在结束。

现在，人的生活是否与这一概念相契合，或者说有可能相契合，这仍旧是个问题。众所周知，我的哲学观对这一问题给出的答案是否定的。然而对于幸福论这一假设而言，上述问题必

须是一个肯定的答案；尽管我的第一本著作的第二卷（四十九章）中表明了这一假设从根本上来讲是错误的。因此，为了详尽阐述这一幸福存在的要点，我不得不放弃我自己的理论中一些略显高级的、形而上学的和伦理学方面的立场；我在这里所阐述的每件事都在某种程度上做了妥协；我采用了日常生活中的普遍存在的立场，所以会有一些其本质上存在的错误。因此，我论述的价值只是相对准确的价值，因为幸福论只是一个主观的、委婉的说法。此外，我决不会认为这些观点就足以说明问题，一部分原因是这一主题的研究是没有穷尽的；另一部分原因是如果包含了所有的观点，那我就不得不重复一些别人说过的话。

就我所知，唯一和这本箴言集具有相似目的并且已出版的作品，就是卡丹的《论逆境》，这本书非常值得一读，而且或许也可以作为我现有工作的一个补充。另外，亚里士多德在他的第一本书《修辞学》的第五章中，对于幸福论也发表过一些看法；但是其内容并不多。因为我的工作并不是去汇集和整理，因此我并没有借鉴这些前人的作品，尤其是在汇编整理的过程中会失去观点的个性，而这种个性是这一工作的核心。事实上，通常来讲，所有时代中的智者，他们都在叙述一件相同的事。相比之下，在任何时代下愚昧的人都是绝对的大多数人，他们的表现也都很相似，恰好和智慧的人所做的相反；而且，这样的情况会一直持续下去。伏尔泰说：“当我们离开这个世界的时候，这个世界还是照样愚蠢和无邪，跟我们刚来到这个世界的时候所发现的并没有两样。”

# 第一篇



## 第一章 人的划分

亚里士多德把幸福之源分成三类——从外界获得的、从我们灵魂中获得的以及从我们的身体中获得的。我们没必要留意这种分法，只需保留它最终分出的类数，我发现人与人的命运最根本的差别，可归结为下列三类原因：

(1) 人是什么。从广义上来讲，就是指一个人的人性，其中包括了健康、力气、相貌、气质、品行、智慧、教育背景等。

(2) 人拥有什么。即一个人所拥有的财产以及各种各样其他所占有的外物。

(3) 人在众人审视下的生活方式。我们必须明白这一点，因为每个人都知道，一个人是生活在他周围的人的眼中

的，或者更严格地说，生活在周围人所对待他的方式下的。这可以通过众人所持的意见中体现出来。反过来，他们的意见又是彼此人自身的信誉而影响的，当然还有这个人的名声以及他的地位。

第一个出现在我们脑海中的人与人之间的区别，就是大自然本身在人与人之间所设置的那些区别，仅凭这一点，我们就可以得出如下结论：是第一条区别比第二、三条区别对人们快乐的影响要关键和根本得多。后两项内容的差别只是人类自己人为设置的影响罢了。相比于天生的优势，例如伟大的心或者伟大的头脑思想，那些由于出身上的差别带来的特权，即便是皇室的出身，也没什么了不起，也只不过是舞台上的皇帝之于生活中真正的王者。在很早之前，伊壁鸠鲁最早的学生梅特罗多勒斯也说过类似的话，在伊壁鸠鲁书中的一章里，还以此作为标题：我们从我们自己那里汲取的快乐，远比从我们周遭所获得的要多得多。最为明显的，也应该是毫无争议的一个事实就是：人类幸福最基本的要素——事实上也是唯一要素——是他的内在的构成，他心灵的构造。因为这是个人感觉、欲望和想法引发内心满意或不满意的直接源头；从另一方面，他周遭的环境对他来说只是一个媒介或者是一种间接的影响。这就是为什么，遇到相同外界事件的两个人反应并不一样；即便经历了完全同样的环境的影响的两个人，也还是各有各的生活。因为每个人只会通过自己的想法、感受和意志来直接领悟世界，外界环境只有把这些带入他的生活中时才能对他产生影响。一个人所在的世界，首先是通过他看待这个世界的方式来塑造他

自己的，从古至今，这一点被不同的人不断地证明过了。某些人的自我塑造方式是贫瘠、呆板和肤浅的；某些人则是丰富、有趣和富有意义的。在听到别人经历过的一件有趣的事情的时候，许多人希望自己生活中也能发生相同的事情，却完全忘了他们更应该嫉妒那种敏锐的精神感受力，是这种能力让这件事情在描述时生发出意义。对于一个天才来说，这是个有趣的历险，但对于一个沉闷的感受者来说这只不过是他们平日里每天都发生的同样沉闷的事情。最极端的例子就是现实生活中，当人们欣赏歌德和拜伦的诗歌的时候，经常发生这种情况：对于一个愚蠢的读者来说，他总是嫉妒诗人身上丰富多彩的经历，而不是诗人们所具有惊人的幻想力量以及可以将这些非常平凡的生活转化为极度美妙和伟大的能力。

同样，一个具有忧郁气质的人，会把某个情景看作一场悲剧，而相同的情景对于一个乐观的人来说只不过是有趣的矛盾；对于一个冷漠的灵魂来说这一情景则没有任何意义——所有这些都基于以下事实：为了能够理解和欣赏每一件事情，我们需要两个因素间的相互协调，也就是主观与客观；即便两者像水分子中的氧与氢一样有着密切的关系，两者的配合也仍旧是必需的。因此客观或者说外界因素，在人们的经验中都是相同的。但是主观或者说个体理解力是不同的，相同的事件在不同人的眼中就会完全不同，就好像客观因素完全不一样。对于一个笃钝的大脑，这个世界上最正直、最美好的事物也不过是一个平凡的客观存在而已，因此也只能平凡地看待——就好比是景色优美，但是天气沉闷或者相机太差。简单地说，每

个人都受到自身意识的限制，且无法跨越这些限制，就好像无法穿过他们的皮肤一样，外界的帮助并不能起到多大的用处。在舞台上，一个是王子，另一个是大臣，第三个是仆人或者士兵或者路人甲，等等——这仅仅是外在的差异，但他们内心的真实，所有这些外表之下的实质都是相同的——一个可怜的演员，生命中充满了种种不安与渴望。在生活中这些都是相同的。不同的阶级不同的财富，让每个人扮演不同的角色，但是这并不意味着内心的愉悦与快乐是不同的，在此，所有人都是相同的——普通人，拥有各自的艰难与困窘。即便这些困难在不同的情况下是由不同原因导致的，但是在所有不同形式下面其本质的属性是相同的。毫无疑问，人们遇到的困难程度不同，但这与人们扮演的角色，或者他们的财富和地位一点关系也没有。因为每一件存在或者发生的事情，只是存在或发生在这个人的意识之中，而对于一个人来说最本质的事物，就是他的意识的构成，大部分情况下这种构成要比形成意识内容的外界环境更重要。相比于塞万提斯在狱中悲愤地写下《堂吉珂德》，对于一个傻子来说，即便世界上所有的优越与快乐全都投射到他的沉闷的意识中，他也是极其悲伤的。生命中的客观的一半，就是真实，是掌握在命运之神手上的，因此在不同的情况下也具有千变万化的形式；而主观的一半即是我们自己，从本质上讲，这一半总是维持不变的。

因此，每个人身上都被戳上了一个一生不变性格的烙印，尽管其外部的环境不断地变化；这就像是同一个主题的不同形式的变体。没有人能够超越自我的个性。无论被置于何种情况

之下，动物们都会被束缚在自然赋予的不可逆转的限制中，因此任何试图逗宠物开心的方法都必然遵循自然的法则，也必然被宠物的感受力所限制。对于人也是这样，衡量他能获得快乐的方法，取决于他先前的个性。一个人精神能力的范围尤其决定性地限定了他领略高级快乐的能力。如果这个人的精神能力相当有限，那么，所有来自外在的努力都不会使他超越只能领略平庸无奇、夹杂着动物性快乐的范围。可以说其快乐的唯一来源就是感觉上的欲望的满足——至多是一个惬意欢乐的家庭生活而已——即一些没有格调的朋友加上一些粗俗低级的娱乐活动所构成的生活。通常来说，即便是教育也没办法扩展他的眼界。因为最高级的、最多样的、最持久的快乐，是那些思想上的快乐（然而，大部分年轻人在这方面都在自欺欺人），而思想上的快乐主要源于思想的力量。这样有一点是很明确的，我们的幸福极大程度是基于我们是什么，基于我们的个性，而命运通常只是影响了我们有什么（财产）以及我们的名声。从这个意义上讲，我们的命运是可以改变的，但是如果我们拥有内在的财富的话，我们就没必要向命运去索求了。另一方面，一个愚蠢的人，即使在生命的最后一秒里，即便他身边环绕着无数美女，他也永远是愚蠢的，他的思想也永远是沉闷闭塞的。这就是为什么歌德在《西东诗集》中说：

每个人

无论他在生活中位置如何卑下

抑或是他洋溢着胜利者的气质

他们都在证明着

个性，是影响幸福的关键

从民间的谚语中所说的“饥饿是最好的调味料”，“年轻人与年老者格格不入”，天才们和圣人们所过的生活，一切的一切都在证明这样一个事实：相对于客观因素来说，生命中的主观因素对我们的幸福和快乐才是无比重要的。人们说宁做健康的乞丐，不做多病的国王，健康对人类要比其他的更重要。一种儒雅乐观的气质、一个完美健硕的身体、一个智慧明晰的头脑、一种敏锐深邃的洞察力、一种谦逊的绅士风范，还有良知——这些都是无与伦比的特权，是财富不可弥补亦不可替代的。因为一个人的内在，一个人独处的时候他拥有的东西，是没有人能够给予或被夺走的，对他来说这些显然要比他所占据的各种财富以及他在世人眼中的地位和评价更为重要。一个智者在与世隔绝中仍旧能够通过他自己的思想和幻觉来自娱自乐，相反，无论多少社交、戏剧、旅游和其他各种各样的娱乐活动，都无法让一个蠢货不感到空虚。一个良好的、温和的、彬彬有礼的人即便在困窘的情况下依旧能够保持快乐，而一个贪婪的、嫉妒的、心存怨恨的人即使成为世上最富有者也会非常可悲不幸。不仅如此，对于拥有永远可以保持快乐的个性的人，再加上他高度发达的智慧，大多数人追求的欢愉对他来说都是完全多余的；这些追求对他来说甚至是麻烦和负担。因此贺拉斯对自己说：

无论我们生活中被夺走了多少时髦的东西  
但没有一样  
是我们不可或缺的

当苏格拉底看到各种各样的奢侈品充斥在市场时，他大声喊出：世界原来还有这么多我不想要的东西！

因此最先考虑决定我们生活幸福的应该是必须因素，就是我们是什么——我们的个性，这是一个在任何情况下都扮演着重要角色的因素。此外，与我们列出的另外两个要点不同，我们的个性不会因命运的变化而变化，亦不会从我们身上被夺走——同时，它还被赋予了一种更绝对的价值，相比之下，另外两种幸福只具有相对的价值。这样一来，第一种幸福也就比人们通常想象的要更加难以从外部去获得。但是时间具有无穷的力量，随着时间变化，在它动用这种影响力之下，身体上和精神上的优势都渐渐消退。高尚的个性亦不能逃脱这种影响。另外两种幸福事实上无法被时间的这种消极影响直接干预，因而貌似比第一种要有优势。同时，这两种幸福的另外一个优势就是，因为它们是客观的和外在的，它们是人力可及的，每个人都有可能去占有和享受这两种福分。而主观的幸福并不向我们敞开大门，它只是上天赐予的权利，它之于我们是一种不可改变的、不可剥夺的、无法动摇的命运。我们引用歌德的话来描述这种不可改变的命运：

无可改变的命运

在每个人出生那一刻起就注定了  
因此他只能沿着为他安排的运程前进  
就好像是行星的轨道一样

《西比尔预言书》中的预言家说道：

一个人永远无法逃脱他自身的命运  
时间的任何力量亦无法改变他生命中注定的轨迹

我们能力所及的唯一的事情，就是尽我们的全力，去利用自己的个人天赋，因此我们要遵循这一要求，让这些天赋起到真正的作用，要努力让我们的天赋物尽其用，而不要去顾虑其他。最终，我们选择职业、地位、生活的方式等方面时，都要力求最适合于我们的发展。

想象一个拥有赫尔克里斯力量的人，他为环境所迫而不得不去做案头的工作，比如一些细致且琐碎的手工作业，或者从事学术研究和脑力劳动这类，但他完全不具备相关能力的工作——被迫，意味着让他异乎寻常的力量弃之不用；一个处于这种境况下的人在他的一生中都难以获得快乐。更糟糕的情况可能是：一个具有高超智慧的人无法运用和发挥他的智慧，而是寻找那些不需要智慧的工作，譬如体力劳动这类以他的力量难以支撑的工作。类似这样的情况下，我们应该注意，尤其是我们年轻的时候，要避免危险的幻想，不要强加给我们自己本来没有的多余的能力。

我们描述的第一种幸福绝对要比另外两种幸福重要得多，所以很明显，更明智的选择是将精力放在维护我们的健康和培养我们的能力上，而非过于注重财富的积累。当然，也不要误解这一点，认为我们就应该完全忽略赚取供给我们生活的足够资源。财富这一词语的严格意义包含过剩的、多余的意思，它对我们的幸福起不了多大作用。许多富有的人仍旧感到不快乐，因为他们没有拥有真正的精神财富，从而他们就没有任何客观存在的兴趣——只有这些兴趣才会让他们具有足够的能力去从事智力方面的活动。除去人类原始的需求，我们所有占有的财富从其基本的意义上来说，对于我们的幸福只能产生很小的影响力。从某种意义上说，财富甚至会妨碍幸福，因为维持自己的财产会让我们出现种种难以避免的焦虑。但人们仍然花费成百上千倍的努力让自己变得富有，而不是获取精神财富，即便“人是什么”一定比“人拥有什么”带来的幸福要多得多。所以你会看到许多人，他们像勤劳的工蚁，从早到晚不停地工作，增加和积累自己的财富。他们一无所知，他们的大脑空空如也，最终不能够接受任何其他的思想。而那些最高级的快乐，就是那些智识上的快乐，对他们来说是难以接受的，他们甚至试图用他们所迷恋的感官上的稍纵即逝的快乐去加以代替，用巨大的代价来换取只能持续几个小时的快乐。如果他们够幸运，他们努力的结果最终换取了大量的财富，这些财富也许能留给他们的后代。像这样的一生，他尽管有一种认真勤勉的氛围和追求卓越的感觉，但其表现出的特征和许多傻瓜混过的一生没什么区别。