

By: 德国哲学家 阿图尔·叔本华 Arthur Schopenhauer

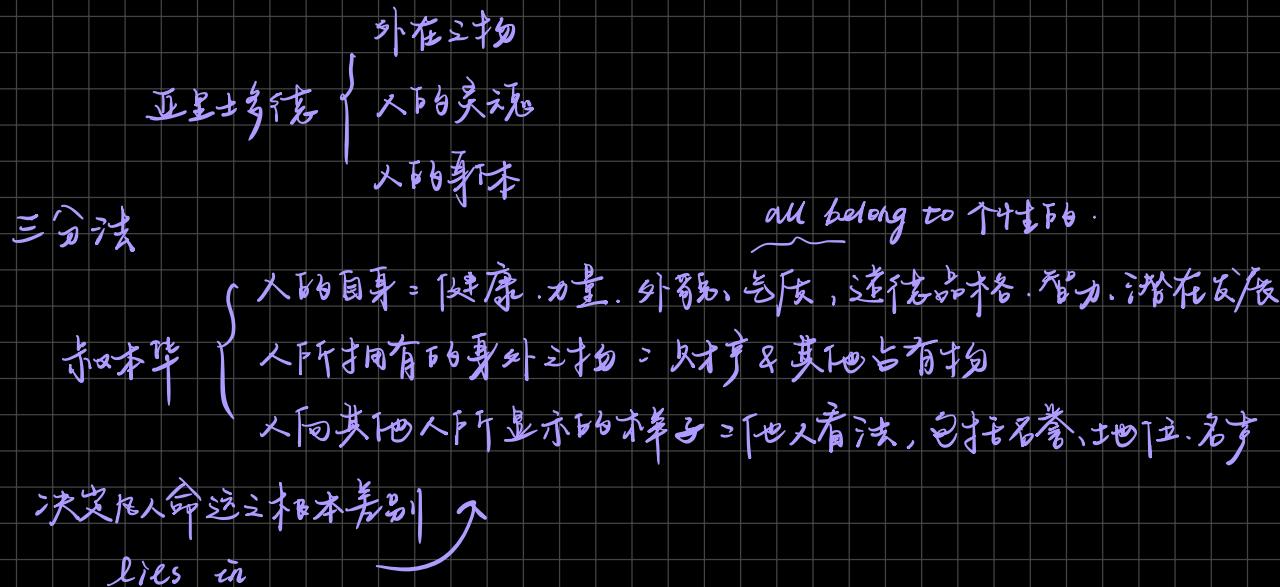
- 叔本华哲学：(so-called) 唯真理是务
- 深刻的哲学必然渗透着常人认为的悲剧意味，因为“天地不仁，以万物为刍狗”，它并不以人们的意志为转移。
- 他忘：“真理是唯一的指路星辰”。
- 著名语：“不笑，不是以为道。”
- 音乐大师尼古拉·海顿把他的音乐名剧《尼伯龙根的指环》献给了叔本华。
- 叔本华作品  
《论意志是理性原则的四重表现》 《作为意志和表象的世界》
- 叔本华跟尼采不一样，后者是一个永远的精神思想的漫游者、漂泊者。他永远不会停留在已经获得的结论之上，永远在激烈地变换和修正自己的观点。相比之下，叔本华很早就已奠定其哲学大厦，之后的时间只是做着装饰和局部扩充的工作。
- 意欲（Wille）：根据叔本华的理论，意欲是这个世界的本原，它超越于时间、空间和因果律以外，既没有原因，也没有目的。它盲目，不顾一切地争取客体化。我们这个存在于时间、空间、遵循着因果律的复杂多样的现象世界就是意欲的产物和表现，是意欲在时、空中的客体化。
- 幸福不是一件容易的事：她很难求之于自身，但要想在别处得到则不可能。 —— 尚福尔
- 本书里的“人生智慧”，是形而下的方面：如何尽量使你心情快地度过一生。
- 我们厌恶这一生存在，就是因为这一生存本身的缘故，而不是出于对死亡的恐惧；并且，我们渴望看到这一生存能向永生延续。

• Eudamonologie 幸福论

• 《论逆境》卡丹奴斯 《修辞学》亚里士多德

• “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，跟我们刚来到时所发现的并没有两样。” — 伏尔泰

## Chaprer 2. 基本的划分



• 对于一个人的幸福，甚至对于他的整个生存的方式，最主要、明显的是这个人自身的内在素质，它直接决定了这个人是否能够得到内心的幸福，因为人的内心快乐抑或内心痛苦首先就是人的感情、意欲和思想的产物。而人自身之外的所有事物，对于人的幸福都只是间接地发挥影响。

• 每个人到底生活于何样的世界，首先取决于这个人对这个世界的理解。

• “理解世界的真义”（人生本真情感随时代而变）

• 最高级、最丰富多采以及能保持最长久的东西是思想精神上的乐趣。

。一个人所能追寻到的属于他的快乐，从一开始就已经完全由这个人的个性决定了。

一个人的精神能力的范围尤其决定性地预定了他会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，都不会使他超越能够领略平庸无奇、充满动物属性的快乐的范围。

。哥大卷一：

大众，不论贵贱，都总是承认：

众生能够得到的最大幸福，只有自身的个性。

。哥大卷之二：

在你降生世间上的那一天，太阳接受了行星的时间。

你随即永亘地遵循着，让下你出世的法则茁壮成长。

你就是你，你无法逃避你自己的。

时间，力量都不能打碎，那既而成功的、已成活的形体

。意欲是唯一无法枯竭的力量。

。三类快乐源泉：

① 机体新陈代谢能力 related = 吃喝、消化、休息、睡觉

② 发挥肌肉力量 = 步行、跳跃、击剑、骑马、舞蹈。

③ 扩展感觉力量：观察、思考、阅读、默想、写作、学习

。一副健康、良好的体质和由此带来的宁静和愉快的脾性，以及活泼、清晰、深刻、能正确无误地把握事物的理智能力，还有温和、节制有度的意欲及由此产生的清白良心——所有这些好处都是财富、地位所不能代替的。一个人的自身，亦即当这个人单独一人的时候陪伴自己的、别人对此不能掠夺的内在素质，其重要性明

显地在于任何他能向占有他的才智和他在他人眼中呈现的样子。

一个精神丰富的人在独处的时候，十分浸于自己精神世界、自得其乐；但对一个冥顽不灵的人，才艺连不断地聚会、看戏、出游消遣都无法驱走那折磨人的无聊。一个善良、温和、节制的人在困境中不失其乐；但贪婪、嫉妒、卑劣的人尽管坐拥万千财富都难以心满意足。如果一个人能够享有自己卓越的、与众不同的精神个性所带来的乐趣，那么普罗大众所追求的大部分乐趣对于他来说，都是纯属多余的，甚至是一种大灾大害和累赘。

· 傻笨的读者会羡慕诗人有那些莫尔无穷的经历，而不是诗人所具有的伟大想象力——这种想象力足以化平凡无奇为伟大和优美。同样，一个具有忧郁品质的人所看到的悲惨一幕，在乐观派的眼里只是一场有趣味的冲突，而一个麻木不仁的人则把这视为一件不足轻重的事情。

· 我们唯一能够做到的就是尽可能地充分地利用我们既定的个性。因此，我们应该循着符合我们个性的方向，努力争取适合个性的发展，除此之外则一概避免。所以，我们必须选择与我们个性相适应的职业、生活方式。

· 注意保持身心健康和发挥个人自身才能并全力投入获得财富更为明智。

· “一个人所拥有的财产决定了这个人在他人眼中的价值。”——彼特尼

· 因此，除了严重灾祸以外，人们在生活中所遭遇的事情，不管是好是坏，其重要性远远不及人们对这些事情的感受方式；也就是说，人们对待事情的感受能力的本质特性和强度程度才更为重要。

· 进一步而言，只有感觉意识的构成才是恒久保持的，人的个性每时每刻都持续地发挥着作用；相比之下而言，除此以外的任何其他东西都永远只是暂时地、偶然地产生作用，并且它们都受制于不断发生的各种变化。Thus，亚里士多德说过：“我们能够依靠的只是我们的本性，而不是金钱。”

- 因为运气会有变好的时候，但我们的自身构成却永远不会改变。Thus, 对于人的幸福起首要关键作用的，是属于人的主体的美好素质。这些包括高尚的品格、良好的智力、愉快的生活情和良好的本性。
- 高兴的心情直接使我们获益，它才是幸福的现金，而其他别的都是兑现幸福的支票。
- 因为我们生存的真实本性就体现在此时此刻——它无法割裂地连接无尽的过去和将来。由此可见，我们应该把获得和叶是迷途中快的心情放在各种追求的首位。
- As we all know, 一条保持身心健康手段无非就是避免一切从欲放纵的行、令人不快和剧烈激烈的情绪波动，以及长时间紧张的精神劳累。
- “忧愁让人们不是客观事情，而是人们对客观事情的见高。” ——爱比克泰德。
- 所有杰出、卓越的人都是忧郁的。
- “郁闷”型的人，亦即阴沉和不开心兮兮的人，虽然总的来说他们无忧无虑、快乐的人承受更多只是想象出来的不幸和苦难，但一旦因此而遭遇更多真实的不幸和苦难，因为他们把一切都看成漆黑一团，总是把事往最坏的方向想，并因此准备着防范措施。这样，与那些总是赋予事情以愉快色彩和美好前景的人相比，他们更步矢算与裁缝斗。
- 痛苦和无聊是人类幸福的两个死敌，关于这一点，我可以作一个补充：每当我们感到快活，在我们远离上述的一个吉女人的时候，我们也就接近了另一个吉女人，反之亦然。所以简言之，我们的生活的确是在这两者之间摇摆，这是因为痛苦和无聊之间是双重对立的关系。一重是外在的，属于客体；另一重则是内在的，属于主体。外在的一重对立关系其实也就正是生活的艰辛和匮乏产生了痛苦，而丰富和安定就产生无聊。
- 一个人自身拥有的越丰富，他对身外之物的需求也就越少，别人对他来说就越不重要。

。人们在这个世界上要以选择为乐，要以选择痛苦。除此之外，再没有更多别的选择了。

。人们辛苦挣来的闲暇，就是为了让人能够自由享受意识和个性升华带来的乐趣。所以，闲暇是人生的精华。除此之外，人的整个一生就是辛苦和劳作而已。

。人的幸福全在于所指来地施展人的突出才能 —— 与斯托克辛阿莫对逍遥派伦理学的描述如出一辙。斯托克辛说：“幸福就是发挥、运用我们的时间，并取得预期结果的自豪。”

。当然，具有天赋的人比常人多一样大的需求，那就是学习、观察、研究、默想和实践的需求。因此，这也就是对闲暇的需求。但是，正如伏尔泰所正确而诙谐地说过：“只要有真正的需求，才会有真正的快乐。”

。没有精神思想消遣的闲暇就是死亡，它就像把人活生生地埋葬。  
(塞尼加语)

。其实，一个人自身的生命力才是身体力量和健康的主要源泉。

。他的要求只是在自己的一生中，每天每时都可以成为自己。

。闲暇之于每个人的价值是和这个人的价值对等的。“幸福好像等同于闲暇”。亚里士多德这样说过。狄奥根尼告诉我们：“苏格拉底珍视闲暇甚于一切。”亚里士多德把探索哲学的生活称为最幸福的生活。他在《政治学》里说：“能够不受耻辱等地培养、发挥一个人的突出才能，不管这种才能是什么，是为真正的幸福。”

。歌德在《威廉·迈斯特》中的说法也与此相同：“主要是生来就具备、生来就注定要发挥某种才能，那他就会在发挥这种才能中找到最美好的人生。”

。philistine：菲利斯特人——没有精神需求的人。而“没有真正的需要，就没有真正的快乐。”

### Chapter 3. 人所拥有的财产

• 幸福论教育家伊壁鸠鲁正确而美妙地把人的需要划分为三类：

① 人的天然和迫切的需要。若得不到满足，就会让人痛苦。（e.g. 衣物、食品）

② 天然但不迫切的，性欲；

③ 非天然、非迫切，对奢侈、排场、铺张和辉煌的追求，无止境。

• “云与一旦跨上了坐骑，就非得把马跨死为止。” —《亨利五世》

### Chapter 4. 人所展现的表象

• 每一个人首先是并且实际上确实是寄居在自身的皮囊里，而不是活在他人的眼皮之中。

• 把非直接为我们存在的东西作为直接的存在来加以看重的愚蠢作法，人们称其为虚荣，以表示这种渴望、努力所具有的虚幻和空洞本质。同样，从上面的论述可以轻易看出：这种虚荣为了手段而忘记了目的。它和贪婪同属于一类性质。

• 名声建立在一个人与众不同的地方。

• 如果一个人是否具备价值只能取决于这个人在别人眼中所呈现的样子，那这样子的生存将是悲惨的。

• 人类本性的愚蠢，生发了三条主要毒条：好胜、骄傲、虚荣。

• 虚荣与骄傲的区别在于：

骄傲是确信自己拥有某一方面的突出价值；

虚荣是尽力让别人确信自己拥有某方面突出价值。

因此，骄傲是发自内在的、直接的自我尊重；虚荣则是从外在、间接地努力试图获得这一自我尊重。

因此，虚荣使人傲慢，骄傲使人沉默。

• 名誉就是外在的良心，而良心就在内在的名誉。

• In other words, 名誉是他人对我们的价值的看法（客观上）；

也是我们对于他人看法的反思。

·名声总是逃离追逐它的人，但却尾随毫不在意的人。

## Chapter 5. 建议和格言

(1. 演说 2. 对自己的态度 3. 对他人 4. 对命运与世事发展)

·亚里士多德《伦理学》：

“理性中的人寻求的不是快乐，而是没有痛苦。”这一句话所包含的真理在于：

所有的快乐，其本质却是否定的，而痛苦的本质却是肯定的。”

·没有痛苦的状态，才是真正、最大的幸福。

·意欲后的满足是意是否定的，但意欲受到的抑制却是肯定的。

因此，这种快感会明确表示出来。每一种快感的产生其实就意欲所受到的抑制得到了消除，意欲得到了解放。所以，每一种快感都持续相当短暂的时间。

·拉丁语“degere vitam”、“vita defungi”（得过且过地生活、克服生活）

意大利语“si scampa così”（如果能熬过这些日子）

德语“man muss suchen durchzukommen”（我们必须尽力建利过生活）

·我们不应该以痛苦为代价购买快乐；

但如果我们的生活方式以逃避痛苦，那我们肯定获得收益。

·一个人的个性越独特、越具价值和意义，那么他就越有必要不时地认清自己生命总体发展的大致脉络和自己的计划，这对他大有好处。

·人生智慧的重要一点，就是在关注现在和计划将来两者之间达到恰到好处的平衡。这样，现在与将来才不至于互相干扰。

·现在才是唯一真实和密切的。

“无论事情多么悲痛，我们必须让过去的事情成为过去，或许我们难以做到这一点，一旦我们必须平静我们的抑郁心情。”——荷马  
而将来的事情则“在上帝的安排之中。”——《伊利亚特》

应该“把每一天都视为一段特别的生活。” —塞尼加

· 歌德曾有美妙诗句：“我从不寄希望在任何事情”，其实也就是说：只有当人挣脱了所有各种可能的期望，从而返回赤裸和冰冷的存在本身，人才能领会到精神上的安宁，而精神的安宁却是幸福的构成基础。

如果人要享受现时，乃至整个一生，精神的安宁是必不可少的。

· 所有局限和弊端都有助于增进我们的幸福。

· 如果我们碰到一些糟糕透顶的人，那就记住一句话：“林子里总少不了些怪鸟。”

· 要在人群当中生存，我们就必须容许别人以既定的自身个性存在，不管这种个性是什么。我们关心的只是如何使一个人以本性的内容和持续所允许的方式发挥他的本性，而不应该希望改变，也不可以干脆谴责别人的本性。

这就是“生活，也让别人生活”这条格言的含意。

· 对于许多人，我们最聪明的想法是：“我不准备改变他们，我要利用他们。”

· 取悦我们的所有必需的思想深度刚才是我们自己的思想深度。

· “不尊重别人的人会受到别人的尊重。”

· “没有哪只狗会坏到不会摇尾巴的。”

· Step 1：明白和理解大规则准则； Step 2：学会具体应用它们。

· 我们追求自由，同样也会施予别人这种自由。

· 我们需要一面镜子去改善自己。

· 一个本质高贵的人在年轻时以为：人与人之间重要的和主要的交往，以及由此产生的个人关系是理念性的，即这些关系基于人们的相同的品质、思维、情趣等等。及至年长以后，他才意识到这些关系和交往是现实性的，亦即以某种物质利益为基础。因此，人们关注的是世俗常规所给予这个人的角色和位置。

· 世俗如此安排是因为：在这个贫穷和匮乏的世界，应付匮乏和需求的手段无论何处都是最重要的，因此，也是压倒一切的。

。人的本性就是如此受制于感官。歌德：“现在此刻是一个威力无匹的女神。”

。朋友都说自己是真诚的，其实，敌人也是真诚的。所以，我们应该把敌人抨击指责作为苦口良药，以此更多地了解自己。

。唯一能够取悦别人的方式就是把自己裹以最复杂的动物外皮。

。我们每天都能看到，虚荣心的满足带给人们的快感更甚于其他的快乐，且获得这种快感的途径只能是把自己与别人作一番比较。

。蜡在本质上是坚硬和易脆的，一旦稍加温暖就会变得柔软，人们就可以把它捏成随意喜欢的形状。同样，这同样和尊重和友爱，甚至更一个拥抱和亲吻视他人的人也变得顺从和大方了。

。我们应该记住，一张常见的不礼貌是一副张开笑脸的面具。

。判断我们到底应该做些什么和不该做些什么，我们都不应以别人为榜样，因为各人所处的位置、境况、关系都不相同。经过一番深思熟虑后，我们必须以符合自己性格的方式行事。所以，在处理实际事务时，自己的独到见解是必不可少的，否则，我们做的事情就会与我们自身不相吻合。

。大致来说，我们更应该通过不曾说出口的话语，而不是经由说过的语言来显示我们的饱满，让思想和语言之间保留相当的距离。

。“任何你对女人不可以知道的东西，都不要告诉你的朋友。”

。“如果对我的秘密保持沉默，那么这个秘密就是我看管的囚徒；如果失口露出了这个秘密，那么我就变成了它的囚徒。”

。“沉默之木结出安宁之果。”

。一个古老作家曾相当痛切、中肯地说过：这世界上存在三种力：明智、力量和运气。我相言运气至为重要。我们的一生可比之于一条再长的甬道。运气——顺境或者逆境——扮演着风的角色，它可以迅速推进我们的甬道，也可以把我们推向永远的距离；对此，我们的努力和奋斗都是徒劳无功的。我们的努力和挣扎

只是发挥着柴橹的作用。我们竭尽全力挥舞柴橹数小时，终于向前驶了一程，这时，突如其来的一阵强风一下子就能使我们立刻退同样的距离。一句西班牙谚语就很美妙地表达了命运的强大力量：“祸患你儿子好运，然后把他抛进大海吧。”

但是，这光却是一股邪恶、危险的力量，我们应尽可能少地听任其摆布。

在所有的贸易者当中，又有哪一位贸易者，能够在贸易我们的同时，却又清楚无误地向我们表明：我们对于他所贸易的不义物并没有非得到不可的丝毫资格和权利，我们得到这些馈赠需要感谢贸易者的仁慈和恩惠，而不是把这些馈赠归功于自己的作为；我们也就只能以无比谦卑，怀着喜悅的希望去接受更多不配获得的不义物？

当我们回顾走过的人生之路，从整体上审视“迷宫一般的犯错历程”和诸多错过过的幸福、招致的不幸——在这时候，我们会轻易地过分责备自己。其实，我们走过这样的人生路程并不完全是我们所为。这是两种因素——连串的外在事件和我们不断作出的决定——共同发挥作用的结果。这两种因素纠缠在一起，并相互影响。另外，我们在上述两个方面的视野都是相当狭窄局促的。我们无法预知将来要作出什么决定，更加不可能预知将来要发生的外在事件。我们只能了解现在、此刻发生的事情和我们的时序。所以，当我们的目标还很遥远时，我们甚至不可以径直向着这一目标出发，而只能依靠猜测，大致上向着这个目标的方向前行。

所以，我们经常得小心调节未必变换行进的方向。通常，外在的事件和我们的基本目的矛盾如两股向着不同方向的牵引力，这两股力形成对角线也常成为我们生活的轨迹。泰伦斯说过，人生就像一盘棋，骰子游戏，掷出的骰子如果不合你的意愿，那你就只能凭借技术，去改进命运所抛出底的骰子。说得简单一点，命运洗牌和派牌，而我们反击出牌。下面的比喻可以贴切地表达我们的意思：人生就像一盘棋局，我们计划好了一套走法，但

实施这一套计划的却是由棋局中的对弈者——亦即生活的运气——的意愿所决定的。通常，我们对自己的计划要做出大幅度的调整修正，这样，在实施计划时，原来的计划已经变得面目全非了。

。泊来自己比任何人都更有效地使我们避免了外在束缚。

(通过自我约束以避免外在桎梏是相当明智的。)

。我们应该牢记时间的作用，以及事物是变化无常的本质。对于任何正在发生的事情，我们都不要马上清晰地想象到其相反的一面：富裕时看到落魄，从友谊想到反目成仇，在风和日丽时想到闪电雷鸣，从爱看到恨，从信任坦白看到背叛和悔疚，反之亦然。这样做会使人们永久地增进那些真正的人世间的智慧，因为我们会变得更机智、深思熟虑，不会轻易地受骗上当。

。一般来说，一个人在遭遇各种不幸横祸的时候，如果能够保持淡定自若，那就显示出他清楚地知道人生可能遭遇的苦厄是巨大的和不可胜数的。

为此原因，他把自己所遭遇的不幸仅仅视为那些发生的众多苦难中的一沧海一粟而已。这也正是斯多葛派哲学所提倡的心态：我们永远不应该“忘记人类的自身条件”，而要时刻记住人的生存大致说来是一种悲惨、可怜的宿命，它遭受难以胜数的灾祸和不幸的袭击。

。伏尔泰曾经相当美妙地说过：一个人如果没有他那种年老会有的神韵，那他也就不会有他那种年老会特定的神采和不幸。

。我们终其一生都只是生活在此时此刻。

。所有的事物作为客体，亦即纯粹作为表象而存在时，毫无例外都是令人愉快的；一旦当这些事物作为主体存在，亦即存在于意欲之中时，却都沉浸在痛苦和悲哀之中。

。一切事物在被观察时都是愉悦的，但在具体存在时，却是可怕的。

· 青年时期，困扰我们、造成我们不幸福的是我们对于幸福的追求。我们坚持认为，我们可以在生活中寻觅到幸福。我们的希望由此持续不断地落实，而我们的不满情绪也就由此产生。我们梦想得到模糊不清的幸福。在我们面前随心所欲地变幻着水中和魔幻般的图象，而我们则徒劳无功地追逐这些图象的原型。因此，在青春岁月，无论我们身处何中环境、状况，我们都会长对其感到不满，那是因为我们刚刚开始认识到人生的空虚与可怜——在此之前，我们所期盼的生活可能完全另外的一副样子——一旦我们却把无处不在的人生的空虚与可怜归咎于我们的环境、状况。在青年时期，如果人们能够及时得到教诲，从而根除这个错误见闻，即认为我们可以在这世界尽情收获，那么，人们就能获益良多。

· 因此，如果人的前半生的特征是对于幸福苦苦追求，而又无法满足，那么，人的后半生的特征则变成了对遭遇不幸的受害者的厌恶。因为到了人生的后半部分，我们多多少少都清楚地了解到：所有幸福都是虚幻的，而苦才是真实的。因此，现在我们努力争取的是一种无痛苦和不受烦扰的状态，而不是快感逸乐。这至少对于具有理性的人来说是这样的。

· 一个成熟的人从自己的生活经验中所能获得的，就是摆脱偏见。

· 这样，人生经验的首要任务，就是摆脱那些在我们青春期扎根头骨的幻想和虚假概念；但要防止人们在青年时代沾染这些东西却是一个相当困难的事情。能达至这一目标的教育是最理想的教育，虽然这种教育只能是否定的。要达到这一目标，我们必须从一开始就把童年期孩子的目光和视野限制在尽可能狭窄的范围。在这一范围之内，我们给孩子提供正确的、清晰的概念。只有在他们正确认识了这一范围内的事物以后，才可以逐渐拓宽视野。

。从年轻的角度看视生活，生活就是漫长无尽的将来；但从老年角度观察，生活则是一段极其短暂的过去。为什么到了老年，在回顾一生的时候，我们会觉得生活如此短暂呢？因为我们对生活的回忆不多，所有无关重要的和不愉快的事情都从我们的记忆中筛漏掉了，因此，在我们记忆中遗留的事情所剩无几。

。有时候，我们相信自己在怀念某一处遥远的地方，但其实，我们只是怀念着我们在年轻、活泼的时候在那些地方度过的时间。时间戴上空间的面具欺骗了我们，我们只要到那地方一游，就会清楚我们受骗了。

。我们只要想到这一事实：所有的快感乐趣都带有否定的性质，而痛苦却具有肯定的特性，那么，我们就可以认清情欲不能够给我们带来幸福。

。人生从根本上而言，不过就是这样的一种存在：衡量它的真正价值的方法只能是视乎它缺少痛苦的程度，而不是它是否欠缺欢娱，更不能通过生活中的奢华场面。耄耋之年的根本特征就是希望破灭，幻象消失了——而在之前幻象赋予生活一种魅力，激励我们展开活动、追求。此时，人们认清了这世间的富丽堂皇，尤其是表面耀眼和尊荣后面的空虚和无意义。人们体会到：在众人渴望、期盼的事物和苦苦追求的身后背后，其实大都隐藏着微小不堪的内容。对于这个生存的贫瘠、空虚的本质，人们逐渐达致了一致的认识。一个人只有活到20岁以后，才会明白《千字文》的第一首诗的含意。正是这一点使老年人带上了某种郁郁寡欢的样子。

— Finished on July 18, 2021

于兰州—兰州往返的飞机上