

博集

叔本华静心课

【德】叔本华著
刘大悲 余晓南译

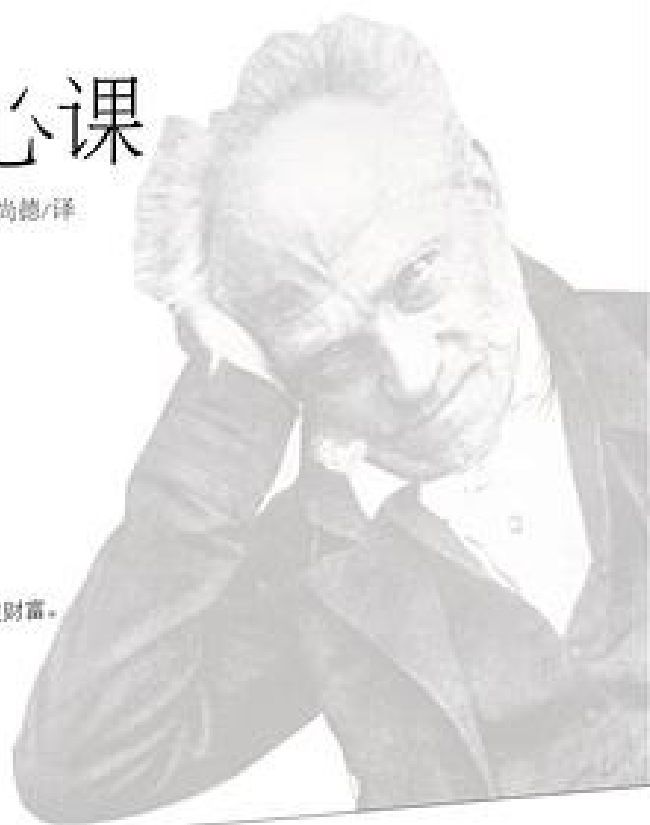
哲学大师的人生智慧·权威经典译本

叔本华静心课

【德】叔本华/著 刘大悲 陈晓南 张尚德/译

幸福的两大敌人是痛苦和无聊。
避免二者的最好方法，莫过于增长你的心灵财富。
让叔本华为你按下心灵的静音键。

重庆出版集团 重庆出版社



重庆出版集团
重庆出版社

目录

封面

I 让心灵强健 先认识自己

不要以别人的不幸为幸

当你对庸俗熟视无睹，你已经放逐了自己

认识越清楚，痛苦越明显

不要怠慢了思想的灵感

为自己思考的人才深刻透彻

性格决定你的言辞风格

偏见妨碍对新事物的认知

身处安逸，常思艰难

财富推高人的欲望

持久的成功需要持久的努力

勇于承认过错，是成功的第一步

应该具备与才情匹配的谦逊

欲望和期待，让我们成为笑柄

不经历逆境，不能完全了解自己

对世界的期待，大都来自青春的幻想

认清了命运的恶作剧，但再无重来的机会

看不到事情的因果，说明走得还不够远

不能忽视情绪的影响

诚实面对自己

看得见，却永远得不到
把心安顿在当下
各有各的风景，谁也不必羡慕谁
不要对抗人生的不确定因素
能够免除错误的劝诫，都来得很慢
充满魅力的错误
想象力开拓心域和眼界
生活的“真相”取决于你的观点
天才无不来自困学
狂妄自大的小东西
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

确信自己的价值，才能在痛苦中安坐
苦闷激发了创作的热情
没有偶然的不幸
当下关注的事情，往往是困难
不幸的命运是人生航船的压仓货
致使人残酷和引人好奇的原因
初见印象知内心
微笑的人，可能是恶棍
想飞得更高，就得提防随时摔下来
没有冷静，就没有才情
天才的痛苦
远见卓识必须超越时代

避免痛苦就已经获得了快乐
安宁的生活需要中和的态度
世事无常，我们应等闲视之
工作要有主次，生活要有节奏
分清真相和征兆，需要辨识虚伪的能力
实现不了的目标也比无所事事要好
说话的技巧
我们很少想我们已有什么，但永远在想我们缺乏什么
莫让明确目标变成死守目标

III 有一种悲观叫清醒

记性好，让人既轻松又痛苦
愉快的事情总是很短暂的
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

欢乐总在你绝望时突降，在你得意时骤离

欲求越少越容易满足

快乐只是没有痛苦

不为自己设计虚幻的目标

行动比认识更重要

有限的视野容易造成荒诞不经的结论

知识与权力的悖论

IV 了悟生死

在自私的人眼中，一切都是工具，包括自己

不同的人生角色共享相同的生存忧虑

最美妙的事——把每一天都过成新的一天

每个人都有面孔、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

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

V 身入世间 心出世间

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

人生需要全身心投入

离得越近，越看不清楚

所谓幸福，不在未来，便已过去。

人生就是从戏院的后排挪到前排的过程

人应该活在将来

乐观的生活态度不能缺少清醒的理智
把握现在才是最真实的生活目标
全身心地介入生活，不断向前
万物长流不息，生命怎会永恒
常人为自己，伟人为大家
生前出名和实际本事往往不相关
生活的热望需要冷静的生存考虑来制约
乐不能忘忧
莫把想象变现到现实生活中
心灵的宁静和名噪一时不可兼得
追逐名声，了无价值
优雅的社会场合规模都很小

VI 读书与思考

友谊的有限性
天才与美德
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

懒于动脑，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

替别人思考的人和需要借助别人来思考的人

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

VII 修炼强劲的心灵

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

睿智的格言取代不了生活经验

变现成经验，格言才有价值

快乐来自心灵

不幸是人生的试金石

在意名誉，往往忽视内在修为

宽容，让人高尚

克制欲念，痛苦才少

怀疑别人，首先表明你不相信自己

偏见增加了认识自己的难度

未知让人恐惧

世间的庸俗本是平常事

世间万物，皆为一体

天才皆有童真

头脑清醒的人，行动有目的

天才，无非是比常人更能克制情绪

天才喜欢和朴实的人相处

保持中庸

健全的心灵待人坦诚

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

我们不接受平常，因为不愿做庸人
上升的路都很难走
费脑筋的东西总是难以找到市场
乐观主义是一种别致的自我欺骗
见地深刻的人经常没有听众
人，越有智慧越显得孤独苦恼
卓尔不群的人必有一副不凡的相貌
清晰明晰是天才的标志
伟大思想的创造者必须具有领先时代的步调
没有前瞻的眼光，就不能创造奇迹
不为任何实利目的，才可能创造性工作
时机未到，应该忍耐
做自己想做的人
一切事物都有双重性
天真的孩子也有不可改变的本性
幸福有可能是消极的
理性是一种虚妄，它把痛苦涂抹得面目全非
惊人之作让人沉默
欲求愈多，烦恼来得愈快
珍惜拥有，学会满足
从事一件能发挥自己能力的工作
距离保证了健康地相处
豪商巨贾一无所知是最不能原谅的事
性格奇特之人很少是快乐的

IX 做个理智的人 更需要情感

精神越伟大，所影响的时空范围越广泛

依赖别人的思想甚于相信自己的思想

攀登到更高的层次，需要一种“务虚”的悟性

美好的生活只可远观

思考岂能无感情

所谓的快乐

当我们快乐之时，总是毫无察觉

若要不受迷惑，需在内心深处感到自己的价值

我们应该设法保持目光远大

崇高的愁思加剧了幻象的真实程度

愉快和理智能帮我们避开痛苦和烦恼

无知，都以生命的挫折为代价

天性应当受到理智的监管

人生就是一场介入痛苦的表演

我们该如何使用我们的财富

我们如何避免意志活动产生的痛苦

使人更容易欢乐和痛苦的是人的虚荣心

虚荣心下的择偶眼光

妒忌和同情存在于每个人身上

性格与生俱来，行为只是性格的外部表现

智慧是一位不请自至的客人

不要尝试改变他人

对艺术的评价

邪恶的谎言

生活的美需要距离

婚姻的陷阱

幸福是不能占有的，它需要被分享

对待幸福的两种不同态度

X 悲悯之人最强大

雄辩之人不需要旁征博引

过分追求荣誉，只是在滥用自由

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

本书由 “ePUBw.COM” 整理 , ePUBw.COM 提供最新最全的优质
电子书下载！！！！

封面



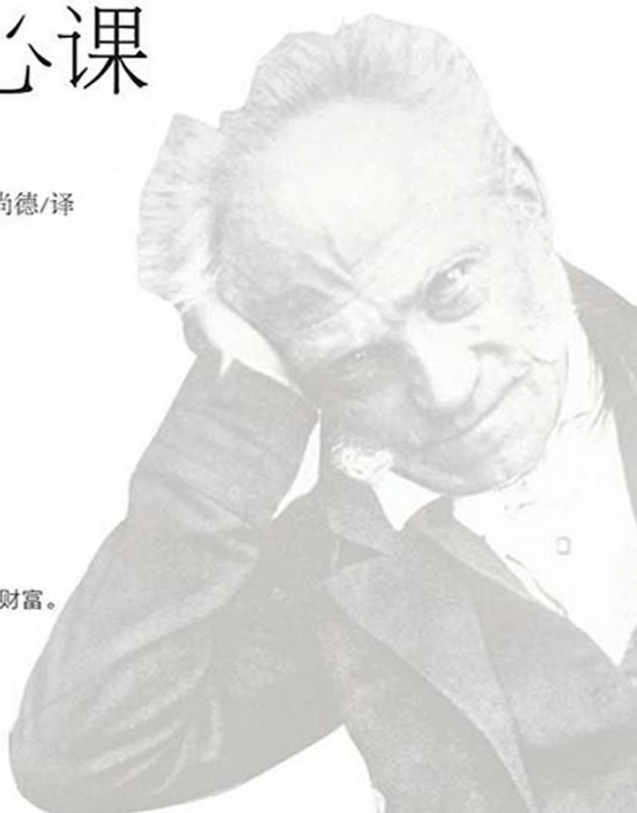
哲学大师的人生智慧·权威经典译本

叔本华静心课

【德】叔本华/著 刘大悲 陈晓南 张尚德/译

幸福的两大敌人是痛苦和无聊，
避免二者的最好方法，莫过于增长你的心灵财富。
让叔本华为你按下心灵的静音键。

重庆出版集团  重庆出版社



本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

I 让心灵强健 先认识自己

不要以别人的不幸为幸

身处任何不幸与烦恼中，最好的安慰，莫过于想到他人的不幸甚于自己。

这种安慰的方式，实在是人人都能做得到。

但对整个人类来说，则意味着，这是一个多么可悲的命运啊！

当你对庸俗熟视无睹，你已经放逐了自己

大多数人都对品行欠缺、行事恶劣之人嗤之以鼻，却还能对猥琐的面容见惯不惊，处之泰然。

当你对周围人的庸俗极端鄙视时，你还年轻，却不失自我；而当你面对庸俗熟视无睹时，你确实成熟了，但已经放逐了自我。

认识越清楚，痛苦越明显

植物没有感知能力，因此也无所谓痛苦。最低级的动物，如滴虫类，只能感受微小

的痛苦，甚至昆虫的感觉能力和对痛苦的感知依然有限。有完整神经系统的脊椎动物，才开始有高级的感知能力，而且智力越发展，感受痛苦的程度越高。

随着认知的明晰、意识的上升，痛苦也越来越多。

发展到人类，痛苦则达到了顶点。

一个人认识越明晰，智慧越多，感受的痛苦就越多，身为天才，最为痛苦。

不要怠慢了思想的灵感

思想浮现在眼前，如同恋人就在跟前一样。你绝不会对恋人冷淡，我们也绝不能怠慢此思想。

如果它离你远去，从心中消失，又会如何呢？即使最美好的思想，如果不及时把它写下来，恐怕就此不可挽回地失之遗忘，再也无所寻觅了。

恋人也是如此，除非与我们结婚，否则也有离我们而去的危险。

为自己思考的人才深刻透彻

起初，人们思考那些真正有价值的东西，只是为自己着想。

思想家可分成两类，一种是专为自己而思想，另一种是为他人而思想。

专为自己思想的人，可称之为“自我思想家”，只有这类人才能认真地思考事情，他们是真正的哲人或具有哲人的头脑。

而只为自己思考的人，实际上，他们一生的快乐和幸福，也是在思想之中。

为他人思想的人，可称为“诡辩派”，他们渴望人家称他们是“思想家”，他们的幸福不在自己身上，而是在他人的喜好中。换言之，他们只是热衷于投世俗之所好。

性格决定你的言辞风格

作家们各有擅长，例如雄辩、豪放、简洁、优雅、轻快、诙谐、精辟、纯朴、文采绚丽、表现大胆，等等，然而，这些特点，并不是读他们的作品就学得来的。

如果我们自己天生就具备这些优点，也许可因读书而受到启发，发现自己的天赋。

否则，我们读书只能学得陈腔滥调，别无益处，充其量也不过是浅薄的模仿者而已。

偏见妨碍对新事物的认知

对某种事物早有看法的人，会对有关这种事物的新观点，采取一种防卫的消极态度。

因为，这就像敌人攻入他封闭的一套信念中，迫使他承认之前的努力全部付诸东流了。有谁会轻易妥协呢？

身处安逸，常思艰难

人类一生，在推陈出新的严苛要求之下维持自己的生存，通常必是充满忧虑的。

同时，为避免来自四面八方的各种危险，还需不断警戒，不时留神戒备，小心翼翼地踏出每一个步子，无数的灾难、无数的敌人环伺在四周。

从野蛮时代直到现代的文明生活，人类踏着这样的步伐前进。

人类，从来没有“安全”的时刻。

财富推高人的欲望

如果拥有财富，或确知有希望拥有财富，需求会立刻增加，如此一来，我们对财富的要求就更强烈。

相反，如果长久的不幸使我们精神萎靡，需求减少到最低限度，就缺乏接受突然降临的好运的能力。与现存需求的反差，会产生一种积极效果。

持久的成功需要持久的努力

宇宙中的万事万物，越是优秀，越是高等，他们臻至成熟的时间就来得越迟。

勇于承认过错，是成功的第一步

具备伟大光辉特质的人，会毫不犹豫地承认自己的过错和弱点。

与其说这些弱点是他们的耻辱，不如说他们为这些弱点带来了光荣。

当这些弱点与他们伟大的特质一起表现之时，正是伟大人物的卓越品质显露之日。

应该具备与才情匹配的谦逊

如果你的才能平凡，那么，谦逊即诚实；如果你才华横溢，那么，谦逊即虚伪。

欲望和期待，让我们成为笑柄

一个人的心灵越是不为恐惧所侵扰，就越可能为欲望和期待所侵扰。

在你自身中辨认真理，在真理中认识你自己；与此同时，你将惊奇地发现，长期徒劳地寻找的终点，萦绕在最炽热梦境中的终点，完完全全就在那里了，它的一切都是真实的，就在你站立的那个地方。

在那里，你的天堂触及了尘世。

使我们不可避免地成为笑柄的，是我们过于认真看待消逝的时机，似乎它真有着煞有介事的重要性。唯有为数不多的伟人才没有这个弱点，并且不是被人嘲笑，反而是他们自己笑了。

不经历逆境，不能完全了解自己

当我们生活得安适自在时，应该不忘我们陷于忧郁、沉闷、无所适从的困境，以教导我们如何正确地行动；当我们享受美好欢乐的时光时，这种忧郁、沉闷、无所适从的困境，应能教导我们要谦虚谨慎。

因为我们一般是根据我们最好的与最美好的时机，评价我们自己的；而在软弱、沉闷、糊涂的时候，我们则视之为并非我们的本质。

牢记那些困境与时有的窘困，将教导我们要谦逊、恭顺与容忍。

对世界的期待，大都来自青春的幻想

粗心的年轻人可能认为世界就意味着去享乐，仿佛世界上真实的幸福俯拾皆是；然而，恰恰是这些人得不到幸福，因为他们的才智尚不足以使其战胜生活道路上的种种困难。

当他阅读那些富有诗意和浪漫主义的作品时，那种观念便牢牢地在他的心中扎下了根，实际上他被外部世界的现象欺骗了——这个世界具有彻头彻尾的虚伪性。

他的生活或多或少总要寻求那现实的幸福；并且，他所理解的幸福就是一连串确定的快乐。

在追寻这些幸福的过程中，他遇到了危险。

认清了命运的恶作剧，但再无重来的机会

人们搜寻着并不存在的猎物，遭受种种真实的不幸——苦痛、穷困、疾病、失败、匮乏、忧烦、耻辱以及人生中的其他一切艰难困苦。

他终于识破了蒙骗他的命运的恶作剧——然而，太晚了。

看不到事情的因果，说明走得还不够远

正如一位登高的行者，只有越过脚下蜿蜒曲折的道路，放眼望去，才可得到一个通盘的概观。

同样，只有走完人生旅途中的某个阶段，才能认清我们全部行为之间的真实联系，并明确地知晓我们做了什么，得到了什么。

只有那时，才能明白精确的因果链条和我们一切努力的价值所在。

不能忽视情绪的影响

只要沉陷在日常的生活琐事中，我们就只能按照自己的天性行动，总是受情感的左右或能力的限定。

我们自始至终都受着自然规律的制约，无时无刻不在进行我们所认为的正当的事业。

只有在后来，回首整个人生旅程及其总体结果时，我们才能最终明白其中全部奥秘。

诚实面对自己

我们每个人都在别人身上看到一面反映自己的镜子，从这面镜子中清楚地看到自己的罪过、缺点或种种不好的地方。即便如此，我们大多数的人对着镜子做出狗的动作，亦即认为镜子里的并不是自己，是另外一只狗，而对着镜子大吼大叫。

看得见，却永远得不到

那些寄希望于未来，为之奋斗并仅仅生活于未来的人，对那种即将来临的事物总是翘首期盼、急不可耐，仿佛这是某种一经到手便可获得幸福的东西，尽管那些人聪

明绝顶、气度非凡。

严格来说，他们不过是一头驴子，被人骑在身下，看着近在眼前的稻草，一种希望最终得到草料的冲力支撑着他们，从而急急忙忙地紧追不舍。

那种事物总是恰好就在他们的前面，而他们则一直在试图得到它。

把心安顿在当下

我们既不应该因牵挂未来而思绪不宁、焦虑企盼，也不应该沉湎于对往事的追悔惋惜，而应该牢牢记住：唯有现在才是实在的、确定的；未来总是无一例外地使我们的希望落空；过去也常与我们曾经预料的相去甚远。

总之，无论是未来还是过去都不及我们的想象。

同样的物体，由于间距，在肉眼看来要小一些，但思想则可以把它想象得很大。

只有现在是真实可行的；它是唯一富有现实性的时刻，正是在这绝无仅有的时刻，我们的生存才是真实的。

因此，我们应当永远为此而充满欢乐，给它以应有的欢迎，并尽情享受这每一刻的快乐，由于充分意识到它的价值而摆脱了痛苦和烦恼。

倘若我们因对过去希望的落空愁眉不展，而对未来的前景焦躁不安，我们将无法做到这一点。

各有各的风景，谁也不必羡慕谁

人类的快乐和幸福状况，往往可以和树林相比：从远处看去，觉得美丽。可是，如果走进里面，美感就消失了，再也找不到了。

为什么我们时常羡慕别人，这就是原因。

不要对抗人生的不确定因素

人生充满了不确定性；在一切方面都有这样多的痛苦、重担、灾难、危险，以致只有小心翼翼地掌握航向，避开暗礁险滩，才能完成一个平安与快乐的人生航程。

一般来说，对于我们所了解的有关恶的恐惧，迫使我们陷入与之相反的恶。

比如说，孤寂的痛苦使我们进入社交，我们的第一个社会产生了；社会的不快又使我们陷入孤寂；我们用一种令人生畏的举动，换来轻率的自信，等等。

为避免一种恶，而匆忙走向它的反面；对一些极不确定的事件，缺乏深思，做决定太鲁莽。

能够免除错误的劝诫，都来得很慢

让人免于错误的真理就好比药物，良药苦口；警醒世人的处世良言，也往往忠言逆耳。而且良药和真理只在事后发挥效力，吸收的时候并不会发挥效力。

充满魅力的错误

人们一再地重犯这些错误，根本不对它们仔细思考。

只因为人们第一次碰到它们时，它们非常堂皇响亮。

想象力开拓心域和眼界

具有丰富的想象力，表示大脑的知觉作用相当强，不一定需要感官的刺激，它就能活动。

因此，想象力愈活动，由感官从外界传来的知觉便愈少。

如果外界有丰富的材料让我们知觉，想象力就休息了，即使受到刺激也不活动。

培养想象力和滋养身体一样，在获得大量的材料之后，正是想象力最弱、最需要酝酿的时候。

生活的“真相”取决于你的观点

你想在生活中求得可靠的指南，想觅取人生正道，想拂去一切生存的疑惑，但除了认识到这个世界只是芸芸众生互相争夺、艰苦烦难的世界之外，不会有更切实的观点。

你孜孜以求的生活真相，仅仅是你的观点。

带着什么样的眼睛看世界，你的世界就是什么颜色。

天才无不来自困学

天才的观点与日常智慧的不同，只是程度上的不同，只是量的不同。

然而，常人都遵循共同的思路去想问题，很容易把量的不同看成质的不同，他们误以为天才的观点都是独特的。

可是，各时代的伟大人物却都公开地或秘密地反对这一点。

狂妄自大的小东西

苍蝇可被视为狂妄无知、肆无忌惮的象征，因为所有动物都惧怕人类甚于一切，巴不得躲得越远越好，唯独苍蝇却可以在人的鼻子上安坐！

最好的朋友和你一样，绝不苟同他人

朋友，并不总是同意你的意见，但最喜欢和你争论。

最好的朋友，平时互相调侃，是嘴最狠的那个；在需要的时候，却是心最软的那个。

因此，最好的朋友，和你一样，都是一种绝不苟同他人，坚决维护独立自我的特异之人。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

II 冷静力——锤炼你的心智

确信自己的价值，才能在痛苦中安坐

确信自己价值的人，能在痛苦中安详地坐下来，而如无此确信，他便会陷入悲观失望之中；虽然他没有各种享受，没有欢乐，没有朋友，他能相信他自己，依赖他自己；活生生地意识到这个优点，给我们极大的安慰；宁要这一安慰，也不要尘世其他的一切幸福。

与此相反，世界上任何东西都解救不了一个自认为毫无价值的人。他唯有设法用骗人的方法加以掩盖，或是用他的大嗓门为之辩护，但这两个权宜手段使用不久就会失灵的。

苦闷激发了创作的热情

天才的内在苦闷是不朽之作的源泉，他们有时陷于梦幻似的沉郁，有时又显得极度兴奋，与天才相比，才智正常的人理智、沉着、平静，行为也稳定、平衡。

没有偶然的不幸

个别的不幸，看起来好像是不期而遇的事物，作为通常的不幸，则如出一辙，可见是必然的。

人有几时是事事如意的？曲折、坎坷本就是生活的家常便饭。

当下关注的事情，往往是困难

溪水只要没有遇上阻碍物就不会卷起漩涡，人性和动物性决定了我们不会真正察觉

和注意到符合欲望的一切事情。

如果我们真的注意到某些事情，这些事情肯定是没有马上顺应我们的欲求，这些事情已经遇到了某种阻碍。

不幸的命运是人生航船的压仓货

不幸的命运，亦有其作用！

如果把空气的压力去掉，我们的躯壳将会破裂。

一旦生活中缺少了曲折、困难、逆境，各种作为无不顺心如意的时候，人们必将变得骄傲专横，不可一世。

适当的忧患、痛苦、烦恼，对任何人，在任何时候，都是必要的。

在茫茫的人生大海上航行的船，若不载重以镇平衡，就会颠簸不定，偏离方向。

致使人残酷和引人好奇的原因

造成人们残酷无情的原因是：每个人都要忍受足够的烦恼，或以为自己有足够的烦恼。

造成人们好奇的原因，则是无聊。

初见印象知内心

如果你想知道自己对某人的真正看法，只要留意一下，自己第一次在门口看到他给

自己的意想不到的信件时所产生的印象就可以了。

微笑的人，可能是恶棍

很多人相信自己的好运是由于环境。

他们以为，自己具有一种令人愉快的笑容，这种笑容使他们获得许多人的好感。

然而，我们知道，一个面带微笑的人，实际上却可能是恶棍。

想飞得更高，就得提防随时摔下来

一切美德之源，比之在许多其思想不如其行为高尚的人那里的，更强有力。

思想高尚的人对美德认识较深，而其他人则实践美德较好。

他们充满追求善与美的热忱，很愿意直飞上天，但这个大地上的更恶劣的力量反对他们的奔放飞行，他们又落回了地上。

没有冷静，就没有才情

每个活着的人，根据他的生活状态，已经签字同意了其生活的条件；但是他们更可怜，因为缺乏在最紧急的时刻迅速冷静下来的天赋。

他们得到了补偿，不是在美德的路上，而是在他们自己的一条道上。并且他们也得到了拯救，不是靠做功德，而是靠信仰。

天才的痛苦

天才的痛苦在于：用同一尺度，别人认为天才伟大，值得尊敬，而天才却认为他们是渺小而可怜的人。

在整个漫长的一生中，天才不得不抑制这种想法；并且，人们通常也压制他们的想法。

同时，他注定要生活在一个凄凉的世界里，他在那里碰不见相同的人，好像是一个只有猴子与鹦鹉而没有居民的孤岛。

再者，他永被一种幻觉所困扰：从远处看去怎么一个猴子竟像一个人？

庸俗的人以伟大人物的错误与愚蠢为一大乐事，而伟大人物同样也因意识到自己与他们类似而对他们感到生气。

远见卓识必须超越时代

干才像腕力强的射手，能射到常人所射不到的靶子；天才则连射出去的箭头去向，常人都看不到，只有等到他们的后代子孙去发现。

避免痛苦就已经获得了快乐

痛苦并不总与快乐密切相关，但是，远远地躲开痛苦要比获取快乐容易得多。

由于快乐的否定本性和痛苦的现实性给人留下如此深刻的印象，以致竭尽全力逃避痛苦成了每一位真正希望能够得到快乐的人最容易想到的办法。

不幸和痛苦如此实在真切，无须任何中介，我们便可感知它的存在，由于它的作用，我们摆脱了陷入不必要的幻想的危险，不再奢望编织起愚蠢的希冀之网。

完全地、慎重地拒斥快乐，因为这种快乐只是为了让他落入痛苦设置的陷阱。

我们出生在一个充满着要求得到幸福和快乐的呼声的世界，并且怀抱着使她更加美好的梦想。

安宁的生活需要中和的态度

恰当地限定我们对快乐、财产、地位、荣誉等的欲望是适宜的；因为正是这种欲望和努力——即希望获得幸福、使世界光明灿烂、让生活充满欢乐，引起了巨大的不幸。

如果仅仅由于导致不幸的生活太容易，而得到幸福却不仅困难而且几乎不可能，那么，放弃对幸福的要求则是慎重而明智的。

诗人公正地颂扬了生存的智慧：宝贵的中庸是最佳选择——生活恬然，不为住所简陋的困窘所动。

正如“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之”，保持适度的平衡，才不至成为遭人妒羡的对象。

世事无常，我们应等闲视之

我们的整个生存环境，只是某种变化无常的东西，虽然人们不能完全地拒绝和否认它，执着地追逐如此变动不安的东西却是很不明智的。

因此，不应对生活中的任何事物抱有过多极不恰当的期望：既不对世界上的任何事物倾注热情，也不在事业遭受挫折时感到悲哀。

柏拉图感悟到生活的深奥哲理，只是这么一句：“没有一件人间俗事值得我们为它牵肠挂肚。”

这就是“冷静力”。

工作要有主次，生活要有节奏

倘若一个人的生涯中有某些有价值的或重要的东西，倘若他为某项具体工作煞费苦心，那么，不时地将注意力转向其生活或工作的规划，亦即转向其生活或工作大致轮廓的缩影，不仅更为必要而且也更为适宜。

当然，要做到这一点，他必然要运用“认识你自己”的格言，他也必须熟稔自身的技艺。他必须知道，生活中最主要的、最真实的目标是什么，也就是说，为了得到幸福，他最需要的是什么。并且，在他的思想中依次占有第二、第三位的目标是什么。

他必须发现，总体上，他的天职是什么，他应尽的责任是什么，以及他与世界的一般关系是什么。

如果他为自己的重要工作做了大致规划，那么，只要对其生活蓝图瞥上一眼，就能激励他，使他变得高尚和完满，使他避免滑向错误的道路。

分清真相和征兆，需要辨识虚伪的能力

阻止我们按照这些有益观点行事的主要障碍在于世间的虚伪。

世上大部分荣华富贵都不过是外部世界的现象，就像舞台上的场景一样，没有什么真实的东西。

轮船剪彩时，总要悬挂燕尾旗，点燃蜡烛、彩灯，敲锣打鼓，欢呼、掌声——所有这些外部世界的记号、虚饰和暗示，就如同难解的象形文字一样。

实现不了的目标也比无所事事要好

除非我们在追求某种东西，距离和困难可以使目标看来似乎令人满足。

其实，这是一种错觉，当我们接触它时，它便消失了。

即便从事纯粹心智的活动，也不能完全摆脱这种向厌烦和无聊的跌落。

说话的技巧

聪明伶俐的人说话时，他不太考虑自己与之交谈的人正在说什么；因为那时他肯定不说任何以后会遗憾的话；他一定不会坦白无隐，也不会犯不检点的错误。

但是，他的话绝不会特别有趣。

一个有智力的人，很容易做出与此相反的事。同与他交谈的人在一起，时常不过是他一个人独白的机会，时常是这种情况：与之交谈的另一方，默默地暗自等待有智力的人说话，并且从他那里搞出他的秘密，这也就是以此弥补了他所从属的角色。

我们很少想我们已有什么，但永远在想我们缺乏什么

这个自我主义的格言，确实，有其优点，它有助于取得达到心中目标的手段，其本身却毁灭最终的目标，即满足感，就像寓言中讲到的熊，向这修道者投掷一块石头砸他鼻子上的苍蝇。

我们应该等待，直到需要与匮乏自行宣告，而不是去寻找它们。

智者自然地这样做，而臆想症患者却恰恰相反。

莫让明确目标变成死守目标

驾驭厄运的欲望，是一种确定的目标，但是，贪心不足则是愚昧无知的。

为人行事应当适可而止，万不可画蛇添足。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

Ⅲ 有一种悲观叫清醒

记性好，让人既轻松又痛苦

天才的根源在于记忆，亦即在于记忆的翅膀激荡生活往事时产生的某种完美性与生动性。

因为，我们只有凭借记忆，凭借那使我们的生活成为严格意义上的整体的记忆，我们才对人生获得更加深刻与全面的理解。

不过，好记性，也会让人深受不如意事的折磨，怎么也忘不掉。

愉快的事情总是很短暂的

一个人绝不应当以牺牲痛苦为代价去得到愉快，或者冒险去招致痛苦。

这样做实际上正是以某种否定的和虚幻的东西，换取那真正现实的东西；而牺牲愉快以求避免痛苦才是有百利而无一害的。

愉快先于痛苦，抑或痛苦先于愉快，这是两种截然相反的情形。

面对命运的捉弄，应该坦然

试图将悲惨的境地变成幸福的乐园，竭力追求欢乐和愉快而不是躲避痛苦，这实在是自然秩序的颠倒。

但是，有多少人恰恰是这么做的！

把世间看作地狱，只求获得一席之地，这都是不乏智慧之光的悲观论点。

傻瓜对生活的愉快紧追不舍，却发现自己受了愚弄；智者力图避免傻瓜的厄运，虽然他小心翼翼，但仍遭遇不幸。

这种不幸是命运之神的安排而非他自己的过错。

过分乐观，是不幸的根源

就一个人靠自己的努力获得了成功而言，他并未生活于梦幻之中，但在求得成功过程中遭遇的那些挫折和不幸，却是极真实的。

即使远远地躲开以避免不幸，也不能因此逃脱厄运；一切愉快都是虚幻的，哀叹愉快的逝去，是一种毫无意义的甚至是荒谬可笑的行为。

没有认清这条真理，过分乐观导致的失败是许多不幸的根源。

快乐的准确定位是没有痛苦

在没有痛苦的时刻，我们希冀出现一种幸福的影像，这种幸福在现实中是无可比拟的，它诱使我们去追寻它。

一旦我们受它诱惑，便会招致痛苦，这是无可争辩的事实。

最后，我们遗憾地面对已经错过的无痛苦状态：它是我们曾经轻易放过的伊甸园；它不再属于我们，我们只能虚妄地渴求这发生过的一切重新开始。

有人也许会认为这些充满希冀的幻想是某种邪恶精神的作品，是为了将我们从无痛苦状态引诱开来而设想出来的。

生活艰辛，看如寻常事

我们对痛苦的敏感几乎是无限的，但对享乐的感觉则相当有限。

虽然每一个不幸似乎是例外的情形，但在总体上，不幸却是惯常情形。

痛苦比快乐更让人敏感

一切阻碍、抵触或者拂逆我们欲求的事情，所有让我们不快和痛苦的事情，马上就能让我们异常清楚地感觉到。

正如我们不会感受到整个健康的身体，而只会觉得窄鞋子夹住脚趾头的一小处地方，同样，我们不会考虑所有进展顺利的事情，而只会留意鸡毛蒜皮的烦恼。

我多次反复强调过的真理：舒适和幸福有否定的本质，而痛苦则具肯定的特性。

角度决定现实

我们所处的世界如何，主要取决于以什么方式来看待我们所处的世界。

有的人觉得枯燥乏味，了无生趣；有的人又觉得生趣盎然，极具意义。

听到别人人生经验历程中饶有趣味的事件，人人也都想经历那种事件，完全忘记那种事情令人嫉妒，在描述那些事件时，把自己的心灵落在那些事件的浮泛意义中。

思考生存问题的人，本身并没有急迫的生存问题

生存问题——这个暧昧、多苦、须臾和梦幻般的问题，一旦认真研讨，恐怕所有的工作都得搁下了。

实际上，除极少数的几个人外，一般人对这个问题都没有丝毫感悟，甚至尽量避开

它，觉得与其讨论此问题，不如把这些心思用在和自己有切身关系的事情上。或者，仅取俗世哲学的一个体系，来满足大众。

想到这点，说“人是思考的生物”，实在很可疑，所谓“思考”，也有了多种不同的解释。

再往后，对人类的无思想、愚蠢，也不会引以为奇了。

普通人的智慧视野，比起动物当然要辽阔，动物不能意识过去和将来，只存在于“现在”中，但并不如人们所想象的那般深远。

希望总也摆脱不了失望

所谓“希望”，是欲求某种东西及其可能的混合物。

没有希望的人也没有恐惧，这就是“失望”两个字的意义。

因为，人类很自然地相信自己希望成为事实的东西，人类之所以相信它，是因为人类欲求它。

如果人的希望一再地被厄运销蚀，不愿发生的事却偏偏发生，而希望发生的事，却迟迟不来，这时就产生了绝望。

不要奢望从相貌判断他人的全部性格

所谓面貌表达一个人的本质，只是一个假设。

任何人都想了解一个崭露头角的人，无论善恶。

在日常生活中，每个人都观察自己所遇到的面孔，想从他的面相中发现道德和心智本性。

如果一个人的相貌不含任何意义，肉体与灵魂的关系就比不上衣服与肉体的关系了。

除了极少数漂亮的、和善的、富有智慧的面孔之外，每张新面孔总是使感觉力敏锐的人产生一种恐怖的感觉。因为，每张新面孔都以一种新奇的方式泄露出不顺眼的东西。

同情能熄灭你心中的怒火

即使是正当的愤怒，如果你能考虑到“其实对方也是个不幸的人啊！”那么你立刻会心平气和下来！没有比这样更容易息怒的了，因为同情之能息怒就如雨之能熄火。假如有人对别人燃起了怒火，并想让对方吃苦头，那么他可以如此想象：我已经报复过了，现在对方正遭受着精神上与肉体上的痛苦，或在穷困潦倒中烦恼，这时候他就可以说：“这都是我一手造成的。”其他方法姑且不论，至少这也是让人息怒的一个方法。

对拙劣的称颂，实际上是对优秀的诋毁

嫉妒之人为了贬低好的东西而常用的招数，就是不顾颜面、肆无忌惮地称颂拙劣的东西。

因为一旦拙劣的货色被奉为圭臬，优秀之作也就失势了。

时间自会为真理主持公道

如果真理是以事实说话，那我们不用不着急急忙忙以言辞帮腔，因为时间自会雄辩滔滔地为真理主持公道。

破除虚妄，把握真理

在现实生活里，幻想之扭曲现实只不过是刹那间的事，但在抽象的领域，虚妄则能支配数千年的时间，人被套上桎梏，高贵的内在世界之成长因而受到阻碍。抽象世界的虚妄（错误）是每一个时代最杰出的人所共同对抗的敌人，当他们获胜的时候才可能促进人类的繁荣。如果说“人即使不能预期真理的益处仍然必须去探求它，因为真理的益处总是在意想不到的时候才出现才产生”，那么我必须附带地说：“人在未能预见虚妄的毒害时，也必须尽量把它找出来并根除它，因为虚妄的毒害总是在意想不到的时候显露出来；所有的虚妄都在自己内部深深秘藏着毒害。”让人类成为“大地王者”的是真理与知识，世界上不可能有无害的虚妄，也不可能有所谓可敬的神圣的虚妄。

为了安慰把自己一辈子的全副精神用在与各种虚妄、各种错误奋战的人，我们应该可以这么说：“未发现真理之前，虚妄就像猫头鹰或蝙蝠在夜间的活动，而一旦太阳出现，猫头鹰或蝙蝠便消失无踪。”同样的，即使虚妄压迫真理，占据真理的位置，最后真理必能显现、必能被认识。真理的力量是强大的，真理的胜利虽然伴着困难与痛苦，可是人一旦把握真理，它就不会再丧失。

谬误不会瞬间消失

谬误消失所需时间的长短，当然得取决于所认识对象的难度和虚假道理以假乱真的程度。但不管怎么样，这些谬误还是要走完它的路。

谬误带来毒害，真理才最可靠

所有的谬误都会带来毒害，没有所谓无害的谬误，更不可能有所谓美丽的神圣的谬误。

只有真理是安全的，而且只有真理是确实的、可靠的；只有在真理之中存有真正的慰藉；只有真理是不可破的金刚钻。走出虚伪并非有所失，而是有所得；知道虚伪之为虚伪便是真理。谬误经常伴随毒害，违背真理者迟早会有祸害临身。

自然的才是最美的

在这地球上有着一些确实美丽的景观，但这些都被人为的修饰糟蹋了。我们最好不要欣赏这一类的风景。

空谈只是装饰品

一个人的智慧只是一种理论性的东西，并没有多大的实际用途，那就类似于这样的重瓣玫瑰：其芬芳和色彩使观者赏心悦目，但直至凋谢，仍不曾结出果实。

没有玫瑰是不带刺的，但很多带刺的却不是玫瑰。

幸福是一种心灵状态

从幸福与否的角度判断一个人的状态，必然需要询问的不是究竟什么使他愉快，而是什么使他烦恼。这些事物在他那里越平凡细微，他也就越幸福。

一个人如果为日常琐事所激怒，那么，他必定非常富有；因为对于一个不幸者来说，是不会觉察那些琐碎之事的。

财富不能必保幸福

生活的幸福不是以财富的丰厚为基础的，为了获得幸福，就不能要求过多。

建立在财富丰厚基础上的幸福最容易遭到破坏。

生活之中有太多偶然事件为破坏幸福提供随叫随到的机会。

很多人总以为，构建幸福的唯一途径，就是拥有一笔丰厚的财产，最丰厚的财产可以提供最大的保障，这几乎成了共识。

殊不知，“失去”正是“拥有”的孪生兄弟，有得必有失。

对于财富而言，一个人的拥有感总摆脱不了对失去的恐惧感。

因此，除了把你的种种要求降至尽可能低的限度，不可能找到避免极大不幸的更确实可靠的方法。

欢乐总在你绝望时突降，在你得意时骤离

我们通常是寻找不到欢乐的，欢乐只是在节日里降临的贵客。

唯有在这里才能真正发现这位客人，它常常不期而至，并且常常又不打招呼便悄然而去；它总是出现在极不重要的寻常状态下和最普通的交往中。简言之，除了那些非凡显赫之处，欢乐可以出现在任何地方。

欢乐如同澳大利亚金矿里的黄金——只能通过反复无常的机遇而不是根据什么法则或规律，不时地被发现；并且，最常见的是微小的晶粒，绝少见到大堆的大块。

我所描述的外部世界所呈现的一切，只不过试图让大家相信那是喜庆节日里的欢乐，这种欢乐使人深信不疑，以为它就是现实中的全部欢乐。

欲求越少越容易满足

要从我们的种种欲望看出正确的界限，即使不是完全不可能，至少是非常困难的。实际上人的满足，纯粹是相对的东西，并没有绝对的内容；也就是说，那是受一个人的欲望和他的财产二者之间的关系所左右。因此对人的满足而言，财富本身如同没有分母的分数，是不具多少意义的。如果所缺的是自己不想拥有的东西，那对自己来说就等于多余无用的东西，在这种情况下，一个人也有十分满足的可能。但如果有人比前者多千百倍的财富，却未能拥有自己所想要的东西，那么他一定会因这个理由而认为自己是个不幸的人。

快乐只是没有痛苦

“快乐是相对的”，这句话的真谛在于：它指出了快乐的否定特征。事实上，快乐的准确说法只是：没有痛苦。

快乐，仅仅是消除了痛苦，而痛苦却是人生恒常的状态。

不为自己设计虚幻的目标

我们不能再为自己设计虚幻的目标，而是应当选定一种虽然具体却能避免痛苦的目标。

为预防以各种形式出现的希望、疾病和烦恼，人生计划必须避免浮夸、空泛，只有如此，目的才是真实的。

人生计划越是不为追求现实幸福的妄想所缠扰，其目的实现的可能性便越大。

行动比认识更重要

只有先天的东西才真实、稳固。

而对每个人来讲，“先天”说的就是行动力。

没有行动力，就只能算作是没有天赋。

如果你想在事业上有所成就，如果你想在写作、绘画上有所成就，如果你想在任何方面有所成就，就必须去尝试、去行动、去践履，而不是理解、认识、思考。

有限的视野容易造成荒诞不经的结论

每个人由于他的个性与所处地位的影响，他的观念与所持意见，毫无例外，都有一定的局限性。

如果他了解自己的有限视野，即使他自己远远达不到全面，至少也不会被迷惑，受

辱，甚至陷进窘境。

知识与权力的悖论

一个人可能富有知识，却根本没有替他带来权力；相反，另一个人可能拥有无上权威，却几乎没有知识。

人们一再地犯着这个错误，根本不对它加以仔细的思考，只因为人们第一次碰到它时，发现它非常堂皇响亮。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

IV 了悟生死

在自私的人眼中，一切都是工具，包括自己

人是一种自私自利、全无心肝的动物，除了为自身生活所必需外，只会滥用动物所有的特性，供自己娱乐。

鸟本来是可以飞遍世界的，却让人幽禁于一尺见方的狭小空间里，它们企盼自由，常鸣号以致慢慢死去；笼中之鸟，绝不能唱得出快乐的歌来。

是这些人“拥有”了身外之物，还是被身外之物束缚？

不同的人生角色共享相同的生存忧虑

同在一个舞台上，有的人是帝王，有的人是臣子，有的人是将军、士兵或仆人，等等。

他们彼此的不同只不过是外在的不同而已，但各种角色内层核心的实在性却是相同的。

大家都是可怜的演员，对自己的命运充满着渴望与焦虑。

最奇妙的事——把每一天都过成新的一天

生命的单调、枯燥、乏味，只能通过不断增进知识、增长见识、多多地经历变幻万千的生活，方能克服。若不如此，我们很快就会感到厌烦、无聊。

避免无所事事的唯一办法，就是让每一天都像新的一天，让生命感受到一种不断变化的魅力。

每个人都有一个人孔、多副面具

用person这个词来表示人，有一种意想不到的恰当，在欧洲各国的语言中，都是用这个词表示人。拉丁文“人格”这个词的真正意义是指演员的面具，实际上也没有人把自己的真面目显露出来；每个人都戴上了一副面具，都在扮演一个角色。

报复不是为了求得公正而是享受快意

当自然人受到不公平的待遇时，心中就燃起一股报复的恶念。我们时常听人说，报复让人痛快。

因此，凡是有高傲或虚荣存在的地方，也就有报复。

但是，所有满足的欲望，多少都表现出一种幻想，报复也是如此。我们希望从报复中得到的快乐往往由于事后的同情心而觉得难受。

的确，严厉的报复之后，常常会痛心不已，良心不安，我们不再觉得促使自己报复的那个动机有多么正当，此时我们感到的，只有自己的邪恶。

死亡只是肉体的消失，精神仍与世界相连

对某些人而言，自己以外的其他一切皆属“非我”，他们实际上只认为自己是真实的，至于其他一切只不过是在其背后与自己存在着某种关系，因此他们认为那只不过是对自己的目的有所帮助或有所妨碍的幻影。对他们而言，他们自己与他们所认为“非我”的其他一切之间存在着不可测的深渊，结果，孤立在“小我”之中的他们，也会认为世界的一切都将随着自己的死而消失。

但相反，另外有些人则在其他所有的人或所有的生物之中发现与自己同样实在、与自己完全相同的东西；对他们而言，有某种东西通过自己的生命与其他所有一切互相交流，他们认为随着自己的死亡而消失的只不过是自己生命中极微小的部分；也就是说，他们还继续存在于其他所有的人之中。他们与别人并不分彼此，他们爱自己也爱别人。

这就是为什么极善良的人与极邪恶的人在濒死之际的表现会有那么大的差别。

死亡不是结束，而是本来状态的恢复

人平常总为个人主义所独占，死是解除这种状态的一刹那，个人主义对人的本质是一种伤害，在这可以说完全恢复了人的本来状态的一刹那，人才会面临最实在最根本的自由。大部分人死的时候脸上都浮现和平安详的表情，原因显然在此。一般说来，正常而善良的人，他们的死往往是平安容易的，可是对活下去的意志加以拒绝或否定的人，平静自然并带着喜悦而死的特权却被剥夺了，因为自杀的人只想在现实里死掉，觉得没有必要也不要求在明天或更远的未来继续存在。

死并非不幸

生是梦，死是觉醒——我们确实可以这么认为。可是当我们的自我未曾有任何自觉，活得浑浑噩噩的时候，我们会认为死是一种破灭。

憎恨与轻视

憎恨是一种属于“心”的东西，而轻视则是一种属于“脑”的东西。

憎恨和轻视彼此完全不同，相互排斥。

憎恨，只是由于不得不尊重别人的优点。如果你憎恨卑贱不幸的人，你的憎恨也就消失了，因为你更容易轻视他们。

真正的轻视与真正的高傲正好相反，真正的轻视藏在心中，不让别人知道它的存在。

如果你让自己所轻视的人注意到这个事实，就等于对他显示出某种敬意了，如果你希望他知道你是如何把他看低的话，这就不是轻视，而是憎恨了。

真正的轻视，是认定别人全无价值。

无法实现的事情，要明智地放弃

有的时候，你选择放手并不是无法坚持，只是因为你发现有些事情注定无法实现。

其实这个世界上没有那么多的“如果”，有时候，我们一瞬间失去的东西就是永恒；但对那些明明知道无法实现的东西，还死抓住不放手，最终受害的还是自己。

所以，优质的生活就是不瞎想，做得多，要得少，常微笑，懂知足。

死只是存在形式的更新

假设我杀了动物——狗、鸟或蜻蜓，或即使只是杀了小虫，严格说来，由于我的邪恶或轻率的举动，而使它们的存在（说得更清楚一点，就是使得一分钟以前惊人的生命现象还活泼泼表现在我们眼前的那种原始力量）归于无，毕竟是不可原谅的事。再从另一方面来说，对于每一秒钟都活生生地各自经营其生活的无数不同种类的动物，我们实在无法断言它们在诞生以前是绝不存在的无、是由于诞生才开始其存在的。就这样有些东西隐藏在我的视线之外，有些东西从我不明白的地方出现——二者的形式、本质和性质是相同的，它们只是不断变化不断更新形式而持续它们的存在；有些东西消逝，有些东西取而代之——但这也只是些许的变化，是存在形式的更新；它们本来就是同一物，形体虽死，梦仍未断。

抓住时机，莫怨命运

埋怨命运不公，从不眷顾自己的人，信命，把一切失败都推到“命”上，但从不想想：命，是失败者的借口；运，是成功者的谦辞。

命运从来都是、也都应该掌握在自己的手中。埋怨，是懦弱者的面具；勉力有为，才是当有的态度。

筹划来自幻想，失望来自筹划未能付诸实现

对生活抱有种种期待并精心筹划是最可笑、最常见的愚行之一。

首先，这种期待和筹划是希望长寿，亦即活到自然赋予他的最后年限，然而，这一期望实在太渺茫了！而且，即使达到了可能的寿命，对已经做好的种种筹划来说，仍嫌过于短暂；因为要将它们完全付诸实现，所需时间要比起初设想的时间多得多。

何况在生活的道路上还有那么多灾难和障碍！人类事务中能够实现的目标实在太少了！

戒争少怒，免于受伤

一个人在其人生旅途中随时准备做并且也能够做到以下两件事：防患未然与豁达大度。前者使他免受损失和伤害，后者使他避开冲突与争吵。

对痛苦的难以忍受总会压倒对死的畏惧

我们怕死绝不是因为死中有痛苦，痛苦显然是在死前这一边的；我们正是每每为了躲避痛苦而投奔死亡。我们所以怕死，事实上是怕个体的毁灭，死也毫无隐讳地把自己表现为这种毁灭。

遵从命运的人，被命运领着走

任何稍有头脑的人最终将明白，他们都是受命运支配的，是由命运塑造而成的，为此，他们极虔诚地感谢命运的教诲。

他们认识到人生的果实是经验而非幸福；他们渐渐习惯并满足于以希望换取见识；最后，他们能够用彼特拉克文体说：他们所关注的一切只是学习——除学习之外的愉快，什么都没有。

也可能，他们在某种程度上仍然追寻着过去的希望和目的，他们漫不经心，如同儿戏，仿佛为了装点门面。

然而，真正说来，他们仅仅为了寻求命运的教诲，为了给自己增添几分天才的风度、高尚的品质和某种沉思者的特征。

在一个方面不能被满足，只能在别的方面弥补

金钱代表人类抽象的快乐。

因此，凡是不能再有具体快乐的人，往往把整个心思都放在金钱上面。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质

电子书下载！！！！

V 身入世间 心出世间

天才之人智慧多于欲求

在一个充满痛苦的世界中，永远保持不变，像暴风雨里的一道亮光，摆脱了一切的痛苦与不幸的命运，这就是智慧。

智慧多于欲求的人，他的大部分心思，都放在拯救、脱离空无与死亡；这样的人，本质上是一个天才。

论大自然的美

看到一处美丽的风景能让我们感到分外愉快，因为看到了大自然普遍的真理前后一致。当然，大自然在此并没有顺着认识根据的逻辑指导原则，从前提然后到结论这么理所当然。

但大自然却遵循着与这一逻辑指导原则相类似的因果律，从原因到结果有着清楚可见的关联。

欣赏风景时，实际上你在欣赏自己的心

景物最细微的变化——这些变化经由景物的位置、缩短或者加大的距离、光线的分布、线条和空气透视等所造成——都通过其作用于人的眼睛而准确无误地显现出

来，被我们精确把握。

所以，一处美丽的风景，所有一切都完全合乎条理和逻辑，所有一切都被连贯、统一起来，其中的精确细节、别致的情调以及给人带来疏解精神紧张的效果，没有半点的投机取巧。

为何我们会在这种自然景色中流连忘返？为什么徜徉其中比做成一件大生意还要愉快？

因为我们在欣赏风景时，欣赏的不单单是树丛花园等事物，还有投射到景色之上的心情。

大自然让人崇敬

骤然看见出现在眼前的大山，我们很容易就会进入某种严肃甚至是庄严、崇高的情绪。

部分的原因就在于高山的形状及由此勾勒出的轮廓，是唯一长久存在的地形线条，因为只有高山才有资格有能力去蔑视、去抗拒衰败和朽坏，而这种衰败和朽坏却席卷一切，尤其是我们自己匆匆一现的肉身。

这并不是说在面对巍峨群山之时，上述景象会进入我们清晰的意识，但对上述隐隐约约的感觉是这种庄严、崇高心绪的主要基调。

珍惜此刻的宁静

一个人，唯有当他抛弃一切虚伪自负并且求之于非文饰的、赤裸裸的生存样式，方

可达到心灵的宁静，而这种心灵的宁静正是人类幸福的根基。

心灵的宁静，那是任何片刻享乐的本质；并且，人生之乐稍纵即逝，须抓紧当下的分秒片刻。

在那些幸福而充满生气的美好日子里，应当尽情地欣赏和享受。即使在悲苦忧愁的时候，也应当想到：过去的寸寸光阴，是那样地令人妒羨。

那些当下时刻，往往被漫不经心地打发过去，甚至被急不可耐地弃置一旁，当下拥有的珍贵时刻就这样被漠视；人们从未想到流逝的时光正不断地使当下变为过去——在那里，记忆使之理想化并闪烁着永恒的光芒。

后来，尤其是当我们处于窘境之时，面纱才被揭去，而我们则为之抱憾终身。

大自然是多么富有美感

每一小块荒芜、野生、完全未经开垦的土地，亦即听其自然的地方——哪怕这只是很小的一块——只要不曾受到人手的亵弄，就会马上被大自然以雅致、讲究的方式装扮起来，饰以花草植物。

这些花草植物从容不迫、自然而然的风韵及其优雅的布置和编排，显示出这些东西并不是在人们膨胀自我的严厉监管下长成的，而是听从了大自然的自由调遣。

每一小片受到人们冷落的地方很快就会变得漂亮起来。

占有与共享

英式园艺尽可能地藏起人为的痕迹，让花草园林看上去就像是造化自由主宰的结果。

只有在这种情形下，大自然才会充分显示其美丽，最清晰地显示出不带任何人为的雕琢、不掺杂人主观的认识力的生存欲求的客体化。

不带认识力的生存欲求极其朴实、天真地展现自身，因为在这里所展现的形体并不像在动物世界那样受到外在目的的左右和决定，而只是直接受制于土壤、气候和某种神秘的第三因素。

英式园林，客观呈现在花、草、树木、山水的大自然欲求，以尽可能纯净的方式展现了花、草、树木、山水的理念，表达着花、草、树木、山水的独特本质。

但在法式园林里，反映出来的只是园林占有者的意志和欲求。

占有者的欲求征服、奴役了大自然，这些花、草、树木、山水现在不是展现其自身的理念，而是背负着强加在它们身上、作为奴役标志的、与占有者欲求相符的形式。

这些形式就是修剪整齐的矮篱、修剪各种形状的树木、设计笔直的林荫道等。

从痛苦到疯癫：从直面现实到逃避现实

每一种痛苦，作为真实的经过，总是局限于眼前，所以暂时的痛苦总还不是太沉重。

只有长期持久的痛楚才会成为过分巨大的痛苦。

但是，这样的痛苦又时时刻刻地折磨着人的精神，看不见，摸不着，却又真真切切，在记忆中不断重现。

如果有这样一种苦恼、有这样一种痛苦的认识或回忆，竟是如此折磨人，让人不堪忍受，那么打算强忍精神痛苦，与炼狱何异？

痛苦如此之深，好像是扯断了记忆的线索似的，它拿幻想填充漏洞。

这样，它就从它自己不能战胜的精神痛苦逃向疯癫了。

幸福感并不总随着拥有度的增加而增长

人生的幸福分成三类：从外界得来的；从心灵得来的；从肉体得来的。

一、什么是人：人的健康与精力、美与才性、道德品性、智慧和教育，等等。

二、人有些什么：财富和他可能占有的事物。

三、如何面对他人的评价：也就是他人把你看成什么样子，他人对你的观感如何。

最容易抓住人的注意力，是后两种获得幸福的途径，而第一种总是被人忽视。有多少无知的家伙，拼命敛财，希望借此充实自身，在他们的世界里，实际上存在的只是“占有”和“被占有”，绝没有幸福不幸福。

再精彩的人生，总有落幕的一天

各人依身份和财富的不同而扮演不同的角色，但这绝不表示，大家生活的内在快乐与欢愉有什么不同；我们都是集忧患困厄于一身，表情百变却内心愁苦的可怜演

员。

人生需要全身心投入

人生就像一个舞台，只有两种人：演员和观众；只做两件事：演戏和看戏。

演戏的人，不全身心投入，就是失败的演员；看戏的人，不全身心投入，就是不合格的观众。

离得越近，越看不清楚

人间只是偶然和迷惑的世界；愚蠢和残酷恣意地挥动鞭子，支配着世界上大大小小的事情。

要使“更好的东西”见诸实行，仍有待更大的努力。

所谓幸福，不在未来，便已过去。

而“现在”，就像是和风吹拂、阳光普照的平原上的一片小黑云，它的前后左右都光辉灿烂，唯独这片云中是一团阴影。

人生就是从戏院的后排挪到前排的过程

在天真幼稚的儿童的眼中，生活仿佛是远处舞台上的优美的布景，而在一个饱经风霜的老人看来，生活却像靠近舞台所看到的布景。

人应该活在将来

人，不像一般动物只活在“当下”，人类有理性，借助理性检讨过去、瞻望未来。

人类有远见、顾念、忧闷等，都是因理性而发。

乐观的生活态度不能缺少清醒的理智

青春韶华，它在人生的前半期留下了不可磨灭的痕迹，它值得留恋之处要比后半期多得多，但对幸福的追逐也难免留下烦恼和不幸的阴影。

在大多数人的眼中，幸福无疑会降临于生活，但在少数极为清醒的人看来，这是一个终将破灭并使人陷入痛苦的美好希望。

把握现在才是最真实的生活目标

生命的所有时刻，只有片刻属于现在，大部分永远属于过去。

最伟大的智慧，便是把握现在，并以此为人生目标，“现在”最真实，其余皆虚幻。

全身心地介入生活，不断向前

在这个世界上，没有任何静止的、持久的东西，一切都瞬息万变，一切东西都像放在绷紧的绳索上面，只有不断地向前跨进，才能在绳索上稳住。

我们的生活恰恰就是这样一条绳索。

万物长流不息，生命怎会永恒

你愈是明显地感觉到万物的脆弱、空虚和梦幻，便愈是明显地感觉到自己内在生命的永恒。

因为，只有与此相反时，上述万物的性质才是显性的。

正如只有看着不动的河岸而非船只本身时，才能看到船行的速度一样。

常人为自己，伟人为大家

伟人的价值，不在他的名声，而是造成他获得声名的原因，而他的快乐在于产生“不可磨灭的种子”。

所谓身后声名，他本身是完全不知道的，从这个事实来看，那些引经据典、吹毛求疵，想证明声名无价值的人，恰如，某人看到邻居房里堆满蛎壳，心里羡慕得很，你却找出一大堆证据对着他大发蛎壳全然无用论，同样愚不可及。

生前出名和实际本事往往不相关

伟大的性质愈显著，受朋友影响所带来的恶德也愈少。

上苍对待天才最好的安排，是免除其不专擅的工作，而令其有自由创作的闲暇。

天才虽可以无拘无束地全力倾注于写作，也可享有无上乐趣，但他们的一生并不幸福，不，应该说是坎坷落魄。

生活的热望需要冷静的生存考虑来制约

一个年轻人应当早早地杜绝这样的念头：以为世界对自己有求必应，是一件理所当然的事。

然而，通常的教育却强化了这种肆无忌惮攫取生活欲念的幻想。

原因何在？其中一个就在于：我们对人生的最初的认识，不是来源于鲜活切近的生活，而是来源于虚假的文学作品。

我们固然应当对生活怀有热情和美好的向往，然而一旦缺失冷静的生存考虑，挫折感会逐渐击垮年轻人。

乐不能忘忧

在青春年华的璀璨黎明中，人生充满着动人的诗情画意，引发无数美丽的幻想，要把它们变为现实的渴望苦苦地折磨着一代又一代人。

谁不希望抓住绚丽的彩虹！

年轻人总是希望自己的一生像一首富有情趣的浪漫歌曲，却从未觉察到失望的萌芽已经潜滋暗长。

莫把想象变现到现实生活中

是什么让一些偶然的简单想象涂上一层迷人色彩？

仅仅是年轻人爱幻想、不实际的生活态度么？

如果在纯粹知识的范围内观察年轻人的精神状况，是否就能轻易摆脱人生的嘈杂和纷争呢？

这很值得怀疑。

试图将这些幻想变为现实，也就是把它们当作迫切欲求的对象来追逐、膜拜、占有，这是一个常常使人卷入痛苦的过程。

心灵的宁静和名噪一时不可兼得

一个作家，一旦开始为收入而写作，就会写得很坏。

一个人，一旦为了名声和金钱而活，就不会在乎手段正不正当。

所有伟大人物的最伟大作品，都是属于一种时代的，在这种时代里，他们必须写出自己的作品，没有任何目的，报酬也非常少。

所有真实的人，都不应当追逐虚幻的名声，更不应该为了金钱而舍弃生命中最本真的东西——真实的自我。

一旦他开始竭力外求，自我就一点一点被挤压到最阴暗的角落、被放逐到最荒凉贫瘠的地方。

所以，荣誉和金钱可能会放在同一个袋子里；自在的生活和外在的名声却势同水火。

追逐名声，了无价值

推动天才精益求精工作的源泉，不是名誉；名誉太不可靠，了无价值。

多少名誉都补偿不了为取得名誉所付出的艰辛。

推动天才那样生活、那样工作的源泉，也不是他工作中的乐趣；因为他必须付出的努力也大过这种乐趣。

这种动机是一种为自己工作的本能。天才因这种本能的驱动，以某种恒久的形式，表达他的见闻与感受，并不关注其间能不能产生实实在在的好处。

优雅的社交场合规模都很小

在那些奢华嘈杂的宴会上，常使人产生一种空虚感。

有一种错误的论点，即认为这样一种聚会与我们生存的痛苦和无聊形成了一种奇特的对比，这种对比使真实的生存处境变成了更大的宽慰和调剂。

社交——如社交圈、沙龙、应邀聚会——是一种痛苦的游戏或拙劣的表演，本身毫无趣味，在它的背后是某种偶发的念头、习俗和背景。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

VI 读书与思考

友谊的有限性

在古人看来，友谊是道德中最为主要的部分之一。

但是，友谊也存在有限性和片面性。

它限定了一个个体对什么是整个人类的权益的认识，限制了他对个人自身本性与整个人类本性的同一性的认识。

友谊，至多只是这种认识与自私自利之间的某种妥协。

天才与美德

当我思考时，那是世界精神在努力表达它的思想；那是自然在设法认识与探测它自身。

我正在设法追踪的思想不是某个其他心灵的思想，但那是我把存在之物改变为已被认知、已被思考的某物。

天才的一个主要美德是什么？

不是宣称“实现抱负”，而是明白地意识到自己只是“某种理想借以实现自身的工具”。

真知需要自己体会出来

经阅读后所了解的思想，好像考古学家从化石来推断上古植物一样，是各凭所据；

从自己心中所涌出的思想，则犹似面对盛开的花朵来研究植物一般，科学而客观。

读书增长见识，却往往只是拾人牙慧

严格说来，有根本思想的人，才有真理和生命，为什么呢？

因为我们只有用自己的根本思想，才能真正彻底地理解，从书中阅读别人的思想，只是拾人牙慧而已。

思考需要一些建议时，读书才是必要的

读书不过是自己思考的代用物而已。

我们只能把书本当作“引绳”，阅读时依赖他人把自己的思想导向某方面。

但很多书籍非但无益，而且还会把我们引向邪路，如果轻易被它们诱惑，我们势必陷入深渊歧途。

所以，我们心中要有个“守护神”，靠他来指点迷津，引向正道。

唯有能自由而正当思索的人，才可发现精神上的康庄大道。

不要在糟糕的书上花时间

不读书的艺术是一种非常重要的艺术。

不读书的艺术，是对那些在任何特定时间引起一般读者兴趣的作品，根本没兴趣。

当某些政治上或教会方面的小册子、小说、诗歌造成很大骚动时，你应该记住，凡是为愚者写作的人都能轻易获得大量读者。

读好书的先决条件是不读坏书，因为人生苦短。

博学是书呆子的另一种称谓

如果你有时间读好书，那么，买好书是一件好事。

可是，通常总是买书以后便误认为得到了书中的宝藏。

博学与天才相比，正如植物标本簿和那不断更新、永远充满青春、永远变化的植物界相比，再没有比注释家的博学和古代作家的童真之间的差别更大的了。

静下心来阅读也是一种修持

没有什么事情能比阅读古人的名著更能给我们以精神上的快乐。我们一拿起一本这样的古书来，即使只读半小时，也会觉得无比轻松、愉快、清静、超逸，仿佛汲饮清冽的泉水般舒适。

与其在耗费精力的事情上劳神费心，不如在安静的一隅沉思自读。

同类相知

一个能够使人获得乐趣的作家，往往需要与自己具有相同思想方式的读者。

作家和读者的共鸣愈完美，乐趣也愈大。

所以，只有伟大人物才能欣赏另外一位伟大人物。

世界上充满了智力平庸的可怜人

他们缺乏两种密切相关的才能：做出判断和产生自己观念的能力。

不能做出判断，往往只有蒙骗不知情者的下作手段；不能形成自己的观念，自己的头脑往往变成别人思想的跑马场。

寻求深刻的观点，必须到首创者那里去

只有从深刻观点的首创人那里，人们才能接受真正的思想。

因此，谁要是向往超凡的精神生活，就得亲自到原著那肃穆的圣地去寻找永垂不朽的大师。

每一个这样真正关心精神生活的人，绝不会局限于世俗流行的时髦哲学或个人情绪的宣泄之中。

可是，使人惊异的是，大多数人还是会固执地寻找蹩脚的二手货。

他人是自己的延伸

实际上，今世今人，彼此交往，能相互容纳，相忍为怀，已经实属不易了。

我们应弃去大人、先生等尊号，而以同患难、苦朋友相称！

这种观点虽有点骇人听闻，说到底还是与事实相吻合。

因此，对他人，则可予以正确的见解，而对自身，则使之常常回忆——容纳、忍耐、恭敬、爱人等，是人生最切要的事情，是众人所需，也是众人对同辈应尽的义务！

读书不等于思考，也不能代替思考

读书或学习，我们可以随心所欲，爱读什么就读什么，爱学什么就学什么，但这里的所谓“思考”，可不等于读书，思考就像在风中扇火一般，必须始终不断地扇动，才能维持火焰不熄。

思考时，必须要对思考的对象发生“兴趣”，不断刺激它，并且持之以恒、不可懈怠。

所以，一天到晚沉浸读书的人，他的精神弹力便消失殆尽，这就和长时期被重物所压的弹簧一般，它的弹力必定会消失的。

你如果想做个没有个性、没有思想的动物，去当个“蛀书虫”确是不二法门。

自己来思索才能不被别人的思想干扰

如果不断接受并累积别人的思想，自己的思想势必停顿、萎缩。长此以往，我们的思想力若无足够的高度韧性以抗拒这种非来自本身的不自然的思想累积，最后我们的思想可能要整个麻痹了。这就是无所选择的滥读或滥钻研反而糟蹋脑筋的原因。再说假如我们为了给别人的思想让出空位而使得自己的思想与知识系统时时中断，那么它们本身的完整性与连贯性都要遭受破坏了。为了接纳别人的文章而驱逐自己的，就如同为了造访别人的土地而变卖自己的土地——莎士比亚也曾经如此指责过

他那个时代的过客。

在自己思考某一件事之前便先读别人有关它的见解是有害的。因为脑子里除了新的材料，同时也摆上别人对它的观点或对它的态度，如此人便容易在怠惰与冷漠中回避思考上的努力，而只采用既成的思想，让它来发挥作用。这种习惯很快便会生根，一旦如此，思想就如注入运河的水流，只是通过既定的水道，最后要发现自己的新思想就变得更加的困难。这也就是何以学者很少具有独创性的原因。

懒于动脑，因此频繁地捧着书本

经常读书，有一点闲空就看书，这种做法比常做手工更会使精神麻痹，因为在做手工时还可以沉湎在自己的思想中。

食物虽能滋养身体，但若吃得过多，则反而伤胃乃至全身；我们的“精神食粮”若太多，也是有害无益的。

读书越多，不等于收获越多

读书越多，留存在大脑中的东西越少，两者适成反比；读书多，人的脑海就像一块密密麻麻、重重叠叠、涂抹再涂抹的黑板一样。

读书而不思考，绝不会有心得，即使稍有印象，也浅薄而不生根，大抵在不久之后又淡忘殆尽。

记录在纸上的思想，不过是像在沙上行走者的足迹而已，我们也许能看到他所走过的路径；如果我们想要知道他在路上看见了什么，就必须用我们自己的眼睛去发

现。

劣书——思想的毒药

文学上反复出现与实际人生同样的事。

在实际人生方面，无论你走向何处，都会碰到无可救药的庸俗大众。他们正像夏天的苍蝇，遍布各处，污染所有的东西。同样地，世界上也有很多劣书。有文学上的莠草占尽地盘妨碍好种子的生长。这些书从大众那儿盗取了他们本该用在重要事情和神圣问题上面的时间、金钱和注意力。

劣书不仅无益，而且是绝对有害的。如洪水般泛滥的文学作品大部分不是只为了从无知的大众口袋里榨取剩余的金钱而发行的吗？因此，作者、出版家、印刷厂便合力绞尽脑汁来增加书的销售量。

还有一批卑鄙无耻的文人表现出的是更有毒害的、更不逊的、更昧着良心的欺诈行为：他们的文章是东抄西抄凑成的。这些骗子简直是在玩弄读者，他们利用的是读者的低级趣味，把读者的兴趣都搞坏了，要产生真正的教化作用更是完全谈不上。

对抗这种灾害的办法是改正滥读的恶习。换言之，过于大众化的轰动一时的书不读也罢。以更浅显的话来说，凡是发行第一年就是其存在最后一年的出版物都应该受到唾弃。

当然我们不得不承认，为一群傻瓜而写作的作者通常拥有许多读者。但毋庸置疑，人应该要求自己在短暂的生涯里只与历代各国的第一流人才、出类拔萃的天才艺术家、生命发出光芒的圣人成为知己。只有这些人的作品才具有教化的力量。

一般说来，劣书容易叫人一口气读完，但劣书是使头脑迟钝的毒素。

庸俗大众却冥顽不知阅读历代传承下来的好书，而只看现代文学的最新东西。今日的无聊文人其实只在反复的狭隘观念中绕圈子，他们全部也不过是在重复一件事，因此我们的时代便难以爬出自己所造成的泥淖。

博学可以，但不要蜕变成书柜子

如同地层依次保存着古代的生物一样，图书馆的书架上也保存着历代的各种古籍。

后者和前者一样，在当时也许曾经洛阳纸贵，传诵一时，而现在却早已犹如化石，了无生气，只有那些“文学的”考古学家在鉴赏而已。

心不在焉，人的精神就散掉了

凡是草率写作的人，从来就没把创作当成一种严肃的事情，也就不认为自己的思想有价值，他们的精神松松垮垮，丧失了张力。

因为，只有对思想的重要地位和真实程度有信心时，才会激发我们不屈不挠地热心发掘最明晰、最有力和最引人注目的思想表达方式。

正如只有在盛放宝贵的东西或无价的艺术品时，才会使用金银盒子一样。

生活是一次创作，需要精心准备

很少有人像建筑师造房子一样写作，也很少有人像建筑师那样对生活做充分的准备。

建筑师造房子时，往往事先绘图并仔细思考最微小的细节。

大多数人的写作，像是玩骨牌，他们的句子像骨牌一样，一个一个连在一起，有的是经过思考的，有的则是十分偶然的。

大多数人的生活，也往往是想到什么就做，做出来之后再想。虽说生活中的随机事件让任何计划都显得荒唐可笑，没有任何准备就介入生活仍旧是一种欠缺考虑的行为。

把读书当成单纯的消磨时间，也是在浪费生命

买书又有读书的时间，这是最好的现象，但是一般人往往是买而不读，读而不精。

要求读书的人记住他所读过的一切东西，如同要求吃东西的人，把他所吃过的东西都消化吸收一样。

对大多数人而言，读书和逛街没啥区别，只是消磨时间的办法罢了。

热爱读书，但不要沉溺其中

我们最好在思想的源泉枯竭之时，才去读书。读书，只是让人生活上行的诸多工具中的一种而已。

而手不释卷地孜孜勤读，把自己的思想放逐到僻静的角落，这对思想的圣灵实是罪过。这类人正如一些不得要领的绘画学徒，成天看着干枯的植物标本，或铜版雕刻的风景，而把大自然的景物置于脑后一样。

替别人思考的人和需要借助别人来思考的人

一流作家的精神特征是，他们的一切判断都是直接的。他们创作的作品，也都是自己思考的结果，发表之后，不论在任何场合，谁都能认定是一流作品。

因而他们在精神领域中，如同诸侯一样直属于帝国，其他的作家只是站在陪臣的位置。

因此，真正敏于思索的人，在精神王国中，等于一国之君，具有至高无上的权威，他的判断如同君主的圣谕，他的话就是权威——君主是不接受他人的命令，也不认识其他权威的。反之，局限于世俗流行的诸种意见的凡俗作家，像默从法律和命令的平民一样。

当真正的思想者隐退.....

如果世界充满真正思考的人，我想，大概不会容许有那么多形形色色的噪音吧！

然而，社会的每一个角落却充斥着令人心惊肉跳、毫无目的的噪音。

造物者在创造人的时候，果能尽如我们所愿，实在不应该给我们安上耳朵，或者，至少能像蝙蝠一样在我们耳里装置上空气不能通过的“覆皮”。

但人类不过也和其他动物同样的可怜。

上苍造人的时候，早已算定只要具有足以维持生存的力量就够了。因此，不论昼夜，不管有没有人咨询，人的耳朵始终是开着的，那是为了便于向我们报告“迫害者的接近”。

思考不能被任何活动替代

经验和读书一样，不能替代思考。

纯粹的经验 and 思考间的关系，如同食物之于消化的关系。

如果“经验”自夸地说，由于它的发现，才能促进人智力的发展，这就像嘴巴自夸，身体的存续完全是由于它的工作一样的可笑。

头脑具有真正能力之人，他们的“确定”和“明晰”实在是常人所不能及的，这类人的头脑，时时刻刻都有一种确定明晰的表达欲望，不论通过诗、散文或音乐，莫不皆然。普通凡人则不能。据此我们可立刻辨识出作者的头脑是否具有能力。

一个人的价值

如果一个人有许许多多的朋友，这便是一个对他的成就与内在价值的证明，这一设想最能暴露出我们缺乏对人性的认识：似乎人们是按照价值与成就惠人以友谊的！

似乎他们不是，确切地说，正像许多狗那样，它们爱那轻拍它们、给它们几块肉吃的人，并且绝不为其任何事情而烦恼！

善于给同事们拍马的人，虽属最没有理性的畜生，却是有许多朋友的人。

与此相反，有极少朋友的人是真实的。

高处不胜寒

极度理智的人，有天赋的人，只有很少几个朋友。因为他们不容瑕疵的眼力，能很快地发现一切缺点，并且，这些缺点的范围与可怕会重新激起他们的正义感。

只有极为必要才能迫使这种人抑制住他们疾恶如仇的感愤，或者甚至为缺点涂脂抹粉。

一个有天赋的人，是不能赢得个人的爱戴的，因为我们不是在谈靠权威赢得的尊敬。

除非诸神已赋予他不可摧毁的欢愉的性情，以及可使这世界变得美丽的一瞥，或者，除非他能够成功地逐渐完全按其本来面目对待人；那就是说，制造愚上加愚的愚人，是对的与正当的。

在绝顶巅峰，我们企望独处。

不能消化，不如不学

不管藏书多么丰富的图书馆，假如不加整顿、杂乱无章的话，它给我们的益处，还不如那些规模小、藏书少，但整理得条理井然、分类清楚的图书馆。

不管你胸罗如何的渊博，如若不能反复思考、咀嚼消化，它的价值，远逊于那些所知不多但能予以深思熟虑的知识。

思想，来自对大自然的体察

所谓“学者”是指那些成天研究书本的人；思想家、发明家、天才以及其他人类的“恩人”，则是直接去读“宇宙万物”。

只按照兴趣来行动，行之不远

在身体方面，人靠所吃的东西而存活；在精神方面，人靠所读的东西而生活。

身体只能吸收相同性质的东西，同样，人也仅能记住他感兴趣的东西。

任何人当然都有他的目的，然而很少的人才拥有比较系统的思想观点。没有思想体系的人，无论对什么事都不会有客观的兴趣，因此，这类人读书必定是徒劳无功，毫无心得。

莫让自己的头脑依赖书本

读书意味着，只是利用别人的头脑来取代自己的头脑。

自己思考出来的东西，尽管它不见得是严密紧凑的，但总是个有脉络可寻的总体，我们可依赖它向某种体系开展，比起看书吸收他人的思想，可以说是利多害少。

自己踏出的路，自己最熟悉

读书的性质如此，所以我们不必要读太多的书。如若不然，精神习惯于代用物，将会忘却事物的本身；总是踏着别人已经开拓的道路，而忘却行走自己的思考道路。

盲信别人，就不能独立思考

读书时，是别人在代替我们思想，我们只不过重复他的思想活动的过程而已，犹如儿童启蒙习字时，用笔按照教师以铅笔所写的笔画依样画葫芦一般。

我们的思想活动在读书时被免除了一大部分。

因此，我们暂不自行思索而拿书来读时，会觉得很轻松，然而在读书时，我们的头脑实际上成了别人思想的运动场。

读书愈多，或整天沉浸读书的人，虽然可借此休养精神，但他的思维能力必将逐渐丧失，犹如时常骑马的人步行能力必定较差，道理相同。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

VII 修炼强劲的心灵

不同的心态看到不同的世界

人的不幸可以由两种方式影响我们，而我们则可能以两种相反心情中的一种去看待这种不幸。

其一，这种不幸直接呈现给我们。我们亲身感受到不幸，被强烈的欲望所感染，我们的意志四分五裂，这是一个孕育痛苦的过程。其结果是，意志逐渐暴虐起来，就像一切由情感欲望导致的情形一样。

只有当意志回心转意、做出让步，换言之，恢复原状，那不断强化的暴虐方可终止。完全被这种心情控制的人，对于他从别人身上看到的任何成功，总是心怀妒忌，对其痛苦则冷漠无情。

其二，在与之相反的心情中，人的不幸只是作为熟知的事实呈现，也就是说，是间接的。我们把关注的目光从自身挪开，转而投向他人的痛苦。正是从他人那里，我们逐渐了解了人的不幸，具有了同情心。

这种心情导致了普遍的仁爱与慈善，所有的妒忌都化为乌有。当我们看到同类在遭受痛苦后体验喜悦和欣慰时，我们不再感到妒忌，而是与之同乐。

心灵是什么样子，言辞就是什么样子

风格是心灵的表现。

心灵比身体更可信。模仿另一个人的风格，好像戴上了面具，不管这面具怎么好看，可是，它缺乏生命力，很快就被看出来而令人感到乏味和不可忍受。

因此，最丑陋的面孔也比面具要好。

风格上的装腔作势，可以和扮脸孔相比。

满足于自己内在的充足之人最幸福

只有少量输入，或完全不需要输入的国家是最幸福的。同样的，满足于自己内在的充实，几乎不需要或完全不需要再靠外在的东西来满足自己的人是最幸福的人。

靠外在的供给往往需要花费很高的代价：负债、带来危险、引起愤懑，但终究仍代替不了自己土地上的产物。无论从哪一方面说，我们皆勿期待外在的或从别人而来的东西；一个人成了另一个人的奴仆，那是被拘限到非常狭小的框框中了。毕竟人最后都只剩下自己一个人，如果这时候必然还有谁跟自己在一起，问题是，那究竟

是谁呢？

珍惜当下片刻的幸福

拒斥当下的幸福时刻，或由于为陈年往事懊恼及对未来忧心忡忡，而妨碍了眼前的幸福，均属愚蠢之至。

当然，人一生中总有深谋远虑和抱憾终身的时候。

但是，往事一旦成为历史，为缓和我们的情绪，我们就应该想想，逝者如斯，而向它道声再见——必须克服心灵对过去发生之事的悲伤，而保持心情愉快。

至于未来，我们只能认为它超乎人力，唯有神知道——实际上此种事在神的掌握之中。

至于现在，则让我们记住塞涅卡的忠告，愉快地度过每一天，我们的全部生命仿佛就在这每一天中：“让我们尽可能愉快地迎接它，这是我们唯一真实的时刻。”

生离死别消除了人的一切芥蒂

所有离别都是先尝死亡的滋味，而所有重聚则是先尝复活的滋味。

这就是为什么即使彼此不太关心的朋友，二三十年后再见时也会感到非常愉快的缘故。

善能征服一切

火把面对太阳的时候便黯淡无光，同样，智力（即使是天才）或美面对善的时候也会失去光彩。

睿智的格言取代不了生活经验

人生是一种语言，某些真理通过它传达给我们，如果我们能够用某种其他方法学得这些真理，那么我们干吗还活着呢。

因此，聪明的谚语与严谨的格言弥补不了经验的缺失，也代替不了生活本身。

变现成经验，格言才有价值

不能轻视谚语与格言，因为它们也是人生的一部分；不只如此，它们应该受到高度尊崇，并且应该被看作是别人从这世界精神透露给我们的真理之书中抄来的零星记载。

但是，这些记载必定是不完整的，也绝不能代替实在的生活的呼声。

当我们反思，生活与真理之书对我们说的话完全不同时，它们就更加不能代替现实生活的呼声了；就像在圣灵降临节布道和教诲群众的使徒，他们宣讲的内容，无不来自《圣经》，但在每个听众看来，使徒好像是用他自己的话说教，因为宣教的内容已经变成使徒自己的经验了。

快乐来自心灵

心性不高的人，幸福和快乐的唯一源泉是感官嗜好，充其量过一种舒适的家庭生

活，与低级的伴侣在一起俗不可耐地消磨时光。

教育对这类凡夫俗子也无法扩大他的精神价值。

人的最高、永恒和丰富的快乐实际上就是他的心灵，心灵的快乐主要又依赖心灵的能力。

不幸是人生的试金石

空气的压力一旦除去，我们的肉体便会遭受破坏；同样，人的生活如果除去困乏、劳苦或其他痛苦命运的压力，人便会扩大其自负，虽未必到毁身的地步，但至少会陷于愚昧、狂乱的状态。

在意名誉，往往忽视内在修为

日常经验告诉我们，太重视名誉正是一般人最常犯的错误。

人们非常计较别人的想法，而不太注意自己的感觉，误以为呈现在他人面前的影像比自身更重要，陷进愚昧的“虚荣”中。

这种虚荣心重的人就像吝啬鬼，热切追求手段而忘了原本的目的。

宽容，让人高尚

一个人在生活中应当有无尽的宽容和博大的胸襟。

因为，倘若他纵情使性、反复无常，拒绝原谅每一个曾经对他使用过卑鄙、恶毒伎

俩的小人，那么，他也就与高尚无缘，而与卑下为伍了。

同时，一个人不应当只与某一个人作为友，而应当以天下人为友。

显然，这才是我们主张人们应当坚持的那种真正的友谊，只有这种友谊才能得到所有人的真诚回报，而不是在乎他人做了什么卑鄙、恶毒的事。

克制欲念，痛苦才少

苦闷也是由于欲求产生的，“认识”则反之，它自身没有痛苦，只有快乐，所以它给天才的是高而宽的前额和澄澈晶莹的眼神。

眼睛和额头都不为意志和穷困服务，它们只给天才伟大而超俗的快活。

怀疑别人，首先表明你不相信自己

诡谲精微，只能使你成为怀疑论者，而不是哲学家。哲学中的怀疑主义，就像议会中的反对党，二者各有其用。

偏见增加了认识自己的难度

追求真理的最大阻碍，不是事物的虚假外观，也不是推理能力不够，而是先入为主的成见、偏见，这些东西阻挡了真理之路，像逆风把船舶吹离陆地一样，船上虽有风帆和方向舵也没有用。

未知让人恐惧

当我们无法预料一件事情的结果，更不能估计它对自己的影响时，它却直接左右我们的心情，心情会从愉快变成忧愁，也可能会从忧愁转为愉快。

对无法明确把握的东西，我们总是庸人自扰。

世间的庸俗本是平常事

平常人对最高的道德毫无所觉，而只赞美那些平庸、低级的东西！

总之，世间充满了平凡、庸俗。

天才的作品能为同时代的人所欣赏的，其例绝少，大都要等到后世才被发现和承认。

就是说当他们的作品还新鲜、色彩还强烈的时候，没有人去观赏，像无花果或无漏子一样，在干燥的状态下比活生生时，玩赏的人更多。

世间万物，皆为一体

有人对我说过，每一个人内在里都潜藏着非常好的东西，如爱，但同时也潜藏着非常坏的东西，如邪恶；因为人生来如此，所以有时候会表现第一种特性，有时候会表现第二种特性。这种说法是完全正确的。

无论群体或个人，看到有人陷于苦恼，有时会引起无限同情，但有时甚至会觉得幸灾乐祸。

以我自己来说，对所有存在物有时候是抱着同情心来看的，但有时候却完全漠不关

心，甚至带着憎恶与怨恨来看。

这一切证明了我们具有两种不同的甚至正好相反的认识能力。其中之一基本上是带着个人主义、不和谐主义以及排他主义，认为所有存在物跟我是陌生的、无缘的，他们完全是“自我”以外的东西，因此我们所感到的只是冷漠、嫉妒、憎恶、怨恨，等等。

而另一种认识能力，我认为那是由我与所有存在物合而为一的意识所产生的认识。若具有这种认识能力，便会认为所有的存在物与“我”是同样的东西，因此他们的样子便会在我心里引起同情与爱。

前者相互之间都竖起一道墙，让大家彼此隔开；后者则把墙撤走，让大家互相融合在一起。后者教给我们认识所有一切与我之不可分，前者则告诉我们自己与其他一切乃不同的存在物。

天才皆有童真

小孩子都是某种程度的天才；天才也是某种程度的小孩子。真天才的基本特征，就是拥有“孩子般的天真”。

头脑清醒的人，行动有目的

意识的明晰程度，即思想的明晰程度，取决于生活的真实程度。

所以，过得浑浑噩噩的人，思想往往混乱不堪，意识也模糊不清。

天才，无非是比常人更能克制情绪

人人共有的只是愤怒、无限的快乐、憎恨、恐惧，总之，是一切情绪，一切激动人心的欲望，如果欲望强烈到压倒理智，人就成了情绪动物而非认知动物。

一旦被这种情绪支配，天才和常人也就没有两样了。

天才喜欢和朴实的人相处

通常，有大才的人与才能很低的人相处，比与才能平常的人相处要好一些，因为，这就像专制君主和平民以及祖父和孙儿自然地联合起来一样，是天然的盟友。

保持中庸

我们对某事有兴趣，便把我们的全部力量倾注在它上面；放弃、忽视了能满足一百样愿望的同等效力的其他工作。

一次疏忽，错过机会，时不再来，痛苦无尽无休。

所以，中庸是对什么也不酷爱的超然态度，是世俗智慧的最好的规则。

健全的心灵待人坦诚

我们时常发现，有丰富经验的人在同等不相识的陌生人的交谈中，是非常坦率诚恳的，虽然他对后者没有任何兴趣。

之所以如此，是因为有经验的人知道，无论人们处于哪种相互关系中，他们几乎不

可能是彼此坦诚相待的；但是，他们之间多多少少总有些张力，因为他们都关心他们自己目前的或长远的利益。

他们虽对此深为遗憾，却又明白事实就是如此；因此，他们离开他们自己，仓促地投入一个完全陌生者的怀抱，在欣慰的自信中，敞开他们的心扉。

例如，和尚一类的人，他们已经放弃这个世界，而又是这世界的陌生人，于是成为这种可向其求教忠告的好人。

记忆力越好，运用心理的能力就越强

记忆不是保存东西的储藏室，记忆只是运用心理力量的能力；头脑只拥有可能的知识，并非拥有实际的知识。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

VIII 不堪孤独 就无法脱离庸俗

我们不接受平常，因为不愿做庸人

为什么我们用“平常”二字表示轻视的意思呢？

为什么我们用“不平常”几个字表示赞扬的意思呢？

为什么凡是平常的东西都被轻视呢？

“平常”二字的原始意义指向所有人，指向整个人类。

因此，凡是除了一般人所具有的秉性以外没有其他特性的人，都是“平常人”。

常人的秉性就是所属的“类”的秉性，甚至可以说是没名没姓没脸孔。

而所有高贵、伟大的人，由于本性都孤立于一个世界里，因而对庸常之人极不耐烦，注定孤独。

上升的路都很难走

在人生的许多关口，我们觉得自己已经挺不住了，快要放弃了，因为实现目标的难度远远超过我们的想象，眼看就要承受不住了。

如果感到此时的自己很辛苦，那告诉自己：顺顺利利的路，可能都是下坡路。坚持住，因为我们正在走上坡路，一旦走过去，就是另一番天地。

费脑筋的东西总是难以找到市场

人类的知识大部分仅限于满足自身欲望动机的范围，因而都是些“实用知识”。

大多数人的知识来自好奇心和娱乐消遣，却没有比较自由的、没有目的的考虑。

他们甚至不会为风趣和幽默所打动；他们不喜欢任何需要稍用思想的东西。

粗俗的滑稽充其量只能引他们发笑，他们是热情的动物，“玩牌”成为最适合他们的娱乐。

乐观主义是一种别致的自我欺骗

我们就好比是田野上的羊，嬉戏在屠夫们的监视之下，这群羊，将或先或后，依次被宰杀。

因此，在美好的日子里，我们都意识不到隐而未发的厄运——疾病、贫穷、残废、失明、昏聩，等等——早已等待在其后了。

时间逼迫得我们喘不过气来；时间又常在后头鞭策着我们，宛如一个监工。

只有当我们陷入烦恼的痛苦之中时，时间才显得漫长难挨。

见地深刻的人经常没有听众

人才的评价，好像是一颗钻石，在某种程度内的大小、纯粹度，才有一定的标价，超过此范围，则既无市场也找不到买主。

人，越有智慧越显得孤独苦恼

因为越是不凡的智慧，越是集中，因而只表现在少数天才身上；越是庸常的智慧，就越普遍，因此在每个人身上都能见到。

卓尔不群的人必有一副不凡的相貌

卓越人物的思想不能忍受庸俗头脑，因此不得不筛滤遴选社会上流行的各种碎片概念，有时甚至必须阻挡这些观念。

伟大的思想表现在他的创生者身上，总有一些难以掩饰的特征：高阔、饱满的天庭，光芒耀人的眼睛。

思想鄙俗之人，也同样存在一些特征：狭窄的、拥挤的面部五官，迟钝的、意在个人目的的鼠目寸光，不论多么出彩的思想一旦进入这种人的脑子里，就丧失了一切力量和生命，和它们的本来面目完全不同。

鄙俗之人头脑的作用和哈哈镜的作用一样，在那里面一切都变了形，走了样；一切匀称的美都失去了。

清晰明晰是天才的标志

所谓天才，就是头脑中拥有比一般人更明白清楚观念的那种人。

我们也可以把天才解释为一种对事物具有特别明确认识也对自身具有特别认识的人。

人类崇敬那些有着这种显露事物及其自身本性的禀赋的人。

伟大思想的创造者必须具有领先时代的步调

如果你想得到同时代人的欣赏，就必须和他们步调一致。

但如果你和他们步调一致，就不会创造出伟大的东西。

没有前瞻的眼光，就不能创造奇迹

如果你想要创造伟大的东西，就必须诉诸后人的眼光。

只是，你不会为当时人所了解；你会像一个被迫滞留在荒岛的人，在那里辛辛苦苦地竖立纪念碑，好让未来的海上旅行者知道自己曾经存在过。

不为任何实利目的，才可能创造性工作

有才能的人为金钱和名誉而工作。

相反，促使天才从事创造工作的动机，却不易确定。

天才不为金钱，因为天才很少获得金钱；不为名誉，名誉太不确实，太没有价值；也不是为了自身的快乐，因为创造性工作所付出的心力超过快乐。

时机未到，应该忍耐

为人生之旅做准备的最重要的事情，就是要有充分的顺从和忍耐的精神。

这种精神储备，我们必须从种种不断落空的希望中吸取；并且越早这样做，对我们以后的旅程越有利。

做自己想成为的人

当一个人只希望成为他自己或本然的人时，他的本性与其自身是和谐一致的。

那就是说，当他由经验了解自己的优点与弱点时，他发挥优点，克服缺点，而不是变戏法，设法向人炫耀他并不具有的优点。

这是一种产生随和的、有理性的性格的内在和谐。理由很简单，即：一切创造这个人以及给予他的身心素质的东西，只不过是他的意志的表现；事实上，是他所欲之物。

所以，企望成为不同于我们本然的人，乃是一切不一致中的最大的不一致。

一切事物都有双重性

一个人在他没有多少能力胜任的领域，缺乏自信，永远不愿冒风险。

一方面，他甚至连如何利用他仅有的这一点儿能力都不去学习。另一方面，在一个他起码会取得一些成绩的地方，他根本不付出任何努力，所以也便没有任何快乐。

这永远是令人难以忍受的。

因为一个人对在为人类谋求幸福的任何工作中的完全失败，是绝不会感觉不到痛苦的。

天真的孩子也有不可改变的本性

作为一个孩子，他没有关于自然法则不可变动的概念，也没有关于一切事物固守其本然的顽固方式的概念。

小孩相信，甚至没有生命的东西都愿意服从他；也许是因为他感到他自身与世界融为一体，或者，由于丝毫不谙世事，相信自然是愿意友善的。

例如，孩提时，当我把我的一只鞋扔到盛满牛奶的一个大桶里时，人们发现我正在

请求这只鞋跳出来。

一个小孩，直到他知道了动物脾气不好与可恨时，才知道防备动物的伤害。而直到我们有了成熟的经验以后，我们才认识到，人的性格是不可改变的：任何恳求、抗议、仿效、利益，都不能改变人的原初本性。

幸福有可能是消极的

正因为一切快乐幸福都有一种消极的特性，所以，当我们能成功地生活在完全舒适的环境中时，我们并不能准确地意识到这一点。

一切都好像轻悄悄地从我们身边掠过，可是简直还没有触及我们，这瞬间便已经流逝了。然后，积极地感觉到缺少些什么的心理告诉我们那已消失的快乐。在那时，我们才觉察到，我们没有紧紧把握住它，并且我们备尝自我谴责与匮乏之苦。

理性是一种虚妄，它把痛苦涂抹得面目全非

人们认为一个具有理性的生物能通过理性而掌握、纵览无穷的事物，却由于短促、飘忽、无常的生命，由于有限岁月所能包罗的意外事故，不可避免地陷入“贪求”与“规避”的激烈冲动之中，其间的剧烈痛苦，如鱼饮水，冷暖自知。

深陷如此沉重的忧惧和苦楚之中，“理性”竟然什么忙也帮不上；运用理性应该使人超脱这一切，使人不被苦痛所伤，这一点，现在竟成了虚妄。

理性面无表情地把痛苦涂抹得面目全非，我们再也不能迅速地识别苦与乐。

惊人之作让人沉默

当杰出之作露面的时候，同行们鸦雀无声，就像鸦雀看到了孔雀开屏。那些遭受了屈辱的竞争者不约而同地陷入了沉默。人们全都闭上了嘴巴，恰似早有安排。

欲求愈多，烦恼来得愈快

生命表现的，是一种工作，一种维持本身存在的工作，求胜就是生命。

人，就是一堆难以满足的需求——满足这些需求却只得到厌烦和无聊。

珍惜拥有，学会满足

我们永不满足的主要根源，在于自我保护的冲动。

这种冲动变成一种自私自利，并且从这一格言中得出一个责任，格言说：我们应当永远注意我们缺乏什么，以便我们可以努力得到它。

因此，我们总注意我们想要什么，并且总注意考虑它。但是，那个格言使我们心安理得地无视我们已经拥有的东西，所以，一旦得到什么东西，我们就很少像以往那样重视它了。

从事一件能发挥自己能力的工作

这种快乐完全得自于能力的使用与意识；一个人能感到的最大痛苦，就是认识到，正当他想利用这些能力时，他没有能力了。

所以，对每个人来说，能发现他有什么能力，又缺乏什么能力，这对他是有利的。

那么，让他发挥他的杰出的能力，尽最大力使用；让他探索这些能力以助他走向前进的道路；并且，即使他必须克服他的爱好，也不要让他走那条他力所不及的道路。

这样，他就会常有一种愉快的强力意识，而少有一种痛苦的薄弱意识；这种情况对他有利。

但是，如果他尝试去做无从发挥他卓越能力的工作，他将体验到羞耻之辱；这也许是一个人所能够体验到的最大的痛苦了。

距离保证了健康地相处

由于人的内在空虚和单调而产生出来的社交需要把人们赶到了一块。

但人们诸多令人厌恶的素质和无法让人容忍的缺点又把人们分开了。

人们最后找到的、可以让大家在一起而又能相互容忍的适中距离就是礼貌周到和文雅规矩。

因为这一距离的缘故，虽然相互取暖的需求并非完美地得到满足，但大家起码不会受到硬刺的烦扰。

要是自身拥有足够的热量，那他就更宁愿对社交敬而远之，既不给别人添麻烦，自己也不会遭受来自别人的烦扰。

豪商巨贾一无所知是最不能原谅的事

愚昧无知如果伴随着富豪巨贾，就更加贬低人的身价了。

穷人忙于操作，无暇读书也无暇思考，沦为无知，不足为怪。

富人则不然，我们常见其中的无知者，恣情纵欲，醉生梦死，类似禽兽。

他们本可做极有价值的事情，可惜不能善用财富和闲暇。

性格奇特之人很少是快乐的

有奇特性格的人们，只能在奇异的情况下才是愉快的；例如适合他们本性的情况下，正如同平常的情况适合平常人一样；并且这样的情况只能这样出现：令人惊奇地，他们碰巧遇到一种性格极其不同的奇异之人，但还是完全适合于他们自己的性格。

那就是为什么有罕见的或奇异的品质的人，很少是快乐的缘故。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

IX 做个理智的人 更需要情感

精神越伟大，所影响的时空范围越广泛

衡量一个人的伟大，在精神方面和身体方面适用彼此相反的不同法则：身体的大小由于距离加大而缩小，精神上的伟大则因距离的加大而加大。

依赖别人的思想甚于相信自己的思想

若有人相信过去某一个时刻有一种超乎人的存在物，对着人类说过全世界以及全人类的存在与目的，那么他是个小孩子般天真的人。这世界本来除了圣贤的思想之外并没有其他任何“启示”的——虽然那些思想被多数人错误追随，而且往往以“不教”之名让它披上可怕的譬喻或神话的外衣。有人认为信赖自己的思想和信赖别人的思想是完全一样的，因为作为“启示”传达给我们的任何思想也不外是人的思想。一般人且具有这样一种倾向：即信赖别人的思想（尤其被认为似乎具有超人般的思想泉源者）更甚于相信自己的思想。若从人类智力不均等上面来考虑，恐怕也会有人认为甲的思想对乙而言，就是一种超乎自然的启示了。

攀登到更高的层次，需要一种“务虚”的悟性

现实世界中，不管举出多少理由，来证明我们过得怎么怎么幸福，怎么怎么愉快，但事实上，我们只是在重力的影响下活动而已，战胜了它，才有幸福可言。

但在思想的世界中，只有精神，没有肉体，也没有重力的法则，更不会为穷困所苦。

所以，有优美丰饶心灵的人，在灵思来临的一刹那间所得到的启示，其乐趣绝非俗世所能比拟。

美好的生活只可远观

生命就像一幅镶嵌粗陋的图画：从近处看，看不出它的美妙，要发现它的美，必须

从远处看。

所以我们渴盼已久的东西，一旦得到顿感索然寡味；终生期望的绝佳境遇，一旦身处其中，反而遗憾地怀念困顿的过去。

自己轻轻放过、来不及多看一眼的东西，一旦失去，我们反而觉得它弥足珍贵。

思考岂能无感情

哲学的根源，是对现实世界的感性理解。不论头脑在哲学事业中占据多重要的地位，哲学也不应成为冷酷的事业，应该把感情和理智都投进去。

所谓的快乐

突然降临的好运容易被破坏，因为，快乐和不快乐只是我们所需和所得二者之间比率的不同而已。

当我们快乐之时，总是毫无察觉

我们感觉不到自己拥有或确知将要拥有的财富。

因为，一切快乐只是消极的，只有除去痛苦的效果。

相反地，痛苦或不幸却是积极性因素，也是能直接感觉到的。

一个人所享受的一切幸福，以及他缅怀的几乎所有的友谊，都建筑在幻象之上；因为，一般地说，随着知识的增长，它们必定消失。

若要不受迷惑，需在内心深处感到自己的价值

一个人应该勇敢地求索真理，并且永不倦怠地进行同他自己与这世界和解的奋斗。

不管他周围发生什么事，哪怕是令他高兴的怪物或者幻想，也要让他鼓起勇气，继续走下去，丝毫不怕前面广袤的沙漠。

所以，如果他想要保持清醒，不受迷惑的话，要让他内心深处感到他自己的价值。

因为，感到自己缺少这种价值，不仅是最大的，而且也是唯一的真正的痛楚。所有其他的心灵创伤，靠对自己价值不动摇的意识，不仅可以治愈，并且可以立即解除。

我们应该设法保持目光远大

如果纠缠于琐碎小事，我们将忙乱不堪，目光短，见识浅。暂时的成功或失败，以及成败给人的印象如何，根本算不了什么。

学习了解自己，和认清什么是自己首先想要的东西，这有多难啊。

所以，首先想要的东西是什么，乃是我们的幸福最为直接所必需的；然后下一个应是什么；占第三位与第四位的是什么，等等。

我们的生活，如果没有这种见识，便没有计划，就像一个船长没有指南针一样。

崇高的愁思加剧了幻象的真实程度

崇高的愁思引导我们深信，所有的快乐享受与整个人类的一切，都毫无价值。因此没有任何渴望的事情，但只感到，人生不过是一个沉重负担而已，注定要筋疲力尽地背负到即使不远的一个终点。

这种心理比下述的心计要快乐得多：朝思暮想地渴望我们把价值放在这世界的种种幻象上面，并且竭尽全力去得到它们。

这是一个我们从经验中学到的事实；先天地便可以看清楚，上述情况是一种幻象。

愉快和理智能帮我们避开痛苦和烦恼

保持冷静与处之泰然不过是期望养成的一种习惯。习惯最大的优点是不必成心就能养成。

“个性是最大的幸福要素。” 因为痛苦与烦恼是人类幸福的两大敌人，大自然已经提供给我们防备二者的个性。我们能够用愉快避开痛苦（这种痛苦在精神上比在身体上出现得更多），用理智避开烦恼。

但是愉快与理智二者并不近似，甚至并不相容。

天才与忧郁是同类的；而有很愉快气质的人，仅仅表面上看来是理智的。

所以，较优者：任何一个人天生便具有防止上述不幸之一的能力，即愉快。

较劣者：通常具有反对另一不幸的能力，即理智。

如果一个人遭到的不幸，是大自然赋予较优者去防止的，就命运而论，这是一种特别的恩惠。也就是说，如果命运把许多痛苦送给有非常愉快的、能够忍受它的性格

的人，以及有充分闲暇时间用以学得理智的人那里的话，那便是命运的一种特别恩惠；但是反之就不幸了。因为一个人有理智，他所感受的痛苦便沉重两三倍；一个有愉快的但非聪慧性格的人，则感到孤独与无所事事一概不能忍受。

无知，都以生命的挫折为代价

一个人头脑中一直到死还带着一个没有受到惩罚的错误，他一定是运气好。

每件成功的事情对我们均有一种双重作用，它带来利益，带来激励生机的保证，但也激发人对这个世界、命运的不满——内心的恶魔。

虽然命运本没有对人太怀恶意，也不像我们想象的那样阻碍人对美好前程的追求，却实实在在地给人造成一些无知、肤浅的想法。

每一次成功都能恢复人生活下去的勇气，却也造成一种潜在的曲折和沮丧。

如果不夸大对生活的兴趣，生活恐怕会很无聊，无聊到让人窒息，而窒息的环境又造就了人的无知。

天性应当受到理智的监管

机灵的人时常利用这种情况，获得一种假的、暂时的优势。

唯一真正的优越性是心智与性格的优越性；一切别的优越性都是虚构的、伪装的、欺骗的；当有人企图在真正的优越性面前炫耀、卖弄时，能让他们感到以上所说道理确实属实，那该多好。

人生就是一场介入痛苦的表演

整个世界是个大戏台，所有的男男女女仅仅是演员。

不管一个人本身实际是什么，他也有一个扮演的角色，这个角色，是命运通过决定他得到的职位、教育与境遇等外部条件，强加给他的。

有些路，只能一个人走，路上的艰辛，只有自己知道。

最艰辛的莫过于在自己和自己承担的角色之间产生的种种纠缠。

在生活中，必须区分演员与他扮演的角色，把这个人和他的地位和名声区别开，与已经受职位、境遇影响或塑造的角色区别开。

经常是最坏的演员扮演国王，最好的演员扮演乞丐。这种现象在生活中也有。一个人混淆演员与他的角色，必定是很粗鲁的。

我们该如何使用我们的财富

我们的生活如此贫困，世界上任何财宝都不能使之富足；因为享乐的资源即将非常短缺，我们无法找到一个取之不竭的来源。

所以，对自己的幸福来说，只有两种方法来使用我们的财富。

或者用之于炫耀荣华富贵，满足于满脑子虚假名誉的群众崇奉的廉价尊敬；或者节约一切无益的开支，使我们的财富增长，建起一个预防不幸与匮乏的更好、更牢固的堡垒。这是因为，人生虽鲜有乐趣，邪恶却层出不穷。

我们如何避免意志活动产生的痛苦

正因为我们真正的、最内在的存在是意志，所以我们只有通过意志的活动，才能获得关于实存的活生生的意识，虽然这几乎永是伴随着痛苦。

因此，可以说，实存本质上是令人痛苦的，许多人为了充分准备满足其需要，按极有规律、单调与具体的习惯，安排他们的工作日。

他们用这种方法避免意志活动产生的一切痛苦；但是另一方面，他们的整个实存变成了一系列毫无意义的场面与图景，他们几乎意识不到他们的存在。

尽管如此，只要生活有足够的变化能防止产生过度的厌烦感，这还是与生活算账的最好方法。

如果命运女神给一个人某一相宜的职业，以使充斥他的意识的种种图景有些意义，可是这种意义与他的意志毫无关联，这样就好多了。

一个人只有生活在一个充满愚人的世界中，才是有智慧的人。

使人更容易欢乐和痛苦的是人的虚荣心

仅仅靠人格，就能赢得一个非常美丽的女人的欢心，这也许是对一个人的虚荣心（比对任何其他的东西）的一种更大的满足。

因此，被拒之恋是突发的剧痛，尤其当它是由有充分根据的忌妒心所引起的，痛苦尤为剧烈。

也许虚荣心比各感官更主要地与这种欢乐和痛苦有关系，因为只有心智的东西，而

非纯粹的感性，才能产生这种强烈的震颤。较低等的动物熟知情欲，但并不知道激情的愉悦与爱情的痛苦。

虚荣心下的择偶眼光

一个女人不会首先去同一个男人亲密交往；因为尽管她百般美貌，她还会冒着被拒绝的风险。

一个男人可能是因身心不佳，或因忙碌，或因悲观而不愿意求爱；而一旦表示拒绝，对女人的虚荣心又是个沉重的打击。

但是一旦男人首先求爱，帮助女人渡过这一危险，他便站在和她平等的基础上，并且，一般地说，他将发现她十分温顺。

许多人对他们的妻子的赞美，实际上，是赞扬他们择妻的判断多么正确。

妒忌和同情存在于每个人身上

每个人对他人的基本倾向，在品性上被设定为要么是妒忌要么是同情，正是由此出发导致了最初的人类道德的善与恶的分道扬镳。

这两种截然相反的对立性质存在于每个人身上，因为它们源于某种不可避免的对照，即每个人都会从他自己的处境与他人的处境中各汲取一部分。

因而，此种对照的结果将会影响个人的品性，并使得这些道德性质的此一部分或彼一部分成为他的一切行为的根源和原则。

妒忌在你与我之间构筑了一道愈加厚实和牢固的高墙。而同情却使得这道高墙变得脆弱而透明，甚至有时候它还会彻底摧毁这道高墙，那时，自我与非我之间的差别亦将消失殆尽。

性格与生俱来，行为只是性格的外部表现

人们想干大恶事的机会是很少的，因为相反的动机会阻止我们去作恶。

我们的天性通过我们的欲望、思想、情感，一览无余地暴露在我们面前，而其他人对此是全不知晓。

考虑到这种原因，我们可以料想，一个人可能多多少少具有这种内在的、邪恶的动机，只是不曾去干这些坏事罢了。

己所不欲，勿施于人。

或许，这是上述论证中所证明的，或者所要求的一条真理。

因为，一个囚徒也会对法官承认这条真理。

智慧是一位不请自至的客人

你可以在门外挂个招牌，说智慧在此，然而，智慧是一位不请而至的客人，你可以在任何地方发现她。钟声的机械重复、基督教会的女帽、献身的姿态、疯狂的举动——这些都是一种虚饰，是虔诚的一种错误的表现。

世界上的万事万物就像一个无仁的核桃，到处不见一点果仁，并且即使它真的存

在，你也仍然不可能在壳中找到它。

你可以到别处去寻觅，然而，通常只有碰巧才能找到它。

不要尝试改变他人

每个人都有其自身的行事作风，当他极端信任自己这种行事作风时，就是“我行我素”。

明白这一点后，我们就不再劝说人们尝试改变他们的思想方法。

我们自己反而设法适应他们的思想，只要是不可或缺的，我们便同意；而一旦我们不同意别人的行事办法，就只有远离了。

这是最可行的办法，至少尊重了别人。

对艺术的评价

当我们费尽所有的思考仍然感觉到有某些无法完全弄清楚的东西存在时，我们才充分满足于从艺术作品中所接受的印象。

邪恶的谎言

谎言总是有其根源的，只要试图在其他个体之上来扩张自我意志的疆域，并且为了更好地确立自己的意志而拒斥他人的意志，谎言就必将诞生。

因此，谎言就其本性而言，它是非正义的、恶毒的和卑鄙的产物。

与此同时，这也就说明了，为何人们认为真理、真诚、公正、正直等是值得崇尚的高贵品质。

由此，我们可以设定，一个人只要具备这些优良品质，那么，他就不可能再有任何不公正的、邪恶的性情，因而他根本没有必要去掩饰这种性情。心怀坦荡的正人君子绝不可能怀有那种低级下流的东西。

生活的美需要距离

发现生活之美，需要一定的距离。

婚姻的陷阱

是结婚好还是不结婚好，这个问题在许多情况下，等于是：为爱情忧虑比为生计焦虑不安更持久吗？

婚姻是自然给我们设置的一个陷阱。

幸福是不能占有的，它需要被分享

在这里，给予我们的不过是幸福与真理的幻象，以激励我们去行动。

平凡的人不惮劳苦、追逐幸福快乐的影子；思想家追求真理的影子；虽然二者都是幻象，有名无实，他们还是竭尽全力要将之抓到占为己有，越多越好。

对待幸福的两种不同态度

有些人一旦不再拥有幸福，他们便会鄙视任何幸福；另外有些人则是当他们已得到幸福时，才鄙视幸福。

这两种人中，后者是比较不快乐的而又更高尚的人。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

X 悲悯之人最强大

雄辩之人不需要旁征博引

有些人每每爱引用权威者的词句，来争论某种事件，以取代自己贫乏的理解和见识。

论战之际必须有防身和攻击的武器，这类人既无思考力，又缺乏批判力。所以只好引用权威之言，“这也是出于对权威者的尊敬”，以为找到最好的护身符，振振有词、据之而辩，发出胜利的呼声。

过分追求荣誉，只是在滥用自由

一个人不是用他的自由去履行道德规范，而是心甘情愿地用他的力量去忍受痛苦的折磨，克服瞬间情欲的煎熬，维护他的自我意志，而无论他所欲求的对象是什么。

因此，当他表现出与低等动物不同的特性，比如他发现自己很有想法，能超越肉体

的幸福和一切有利于这种幸福的东西时，便会发生下列情形：荣誉原则常常被混同于德行。它们常常被误认为孪生子。然而，这是错误的。

假如荣誉原则被当作目的或目标，它就会像任何其他出于私欲的目的一样，蒙昧无知。

假如荣誉原则被用作一种手段，也可能会产生出极为随意偶然的善来。

但是，即便如此，也是一种虚伪的、毫无意义的善。

勇气和善良是孪生兄弟

本性善良的人总是清醒地意识到，他既生活于自身之中，又生活于其他个体之中。

这种感情是如何产生善良本性的，关键在于这种感情产生了勇气。

理由很简单，具有这种感情的人很少考虑他个人的存在，因为他的生活与一切生物的生存在总体上存在共通性。

因而，他根本无须考虑他自己的生命及其身外之物。

当然，这并非勇气产生的唯一源泉。

勇气作为一种生命现象毕竟有不同的产生原因。

但是，最为高尚的勇气，作为一种无所畏惧的气概，就其真正根源而言，事实上它必然是与伟大的宽厚仁慈和坚韧不拔联系在一起的。

树立道德完美形象的企图，暗藏消灭个性的险恶用心

存在这么一种虚假的推测，即认为人在构造上都完全是，或几乎完全是相似的。这等于把人的一切差别都抹平了，这样一种假定是爱尔维修哲学臆造出来的。

人们口口声声求真求实，却不明了真理恰恰在于个人理智上和道德上的差别，不能用一个角度来限定。

鼓吹道德是否真实存在，实际上也就是在变相暗示：反个人主义的思路是不是能走得通。因此，凡是树立道德完美形象的企图，都暗藏消灭个性的险恶用心。

可笑的个人主义

正如个人主义仅仅关注某一个体，仅仅关注人的自身利益一样，反个人主义则把这种利益的关注扩展到一切其他个体，扩展到大多数的个体。

正是因为意志高于并超越时间，才导致道德良心的刺激是根深蒂固的，而不像其他感官的刺痛，可以随时间的推移而逐步消除。

一个人一旦干过一件丑事，多少年以后它仍会是一种沉重的心理负担，压迫着他的良心，这种良心痛苦就像他当时刚干过这件丑事一样。

个人主义的信奉者不得不面对这个问题：不愿回望的往事，能被忘记吗？

制造痛苦的人也只能得到痛苦

造成别人痛苦的人与忍受这种痛苦的人，其间的差别只是现象上的。

其实这一切都是生命意志的结果，生命的欲求在本质上就等同于人类巨大的苦难。

只有明白这一点，生命欲求才能安息和停顿下来。

最大的幸福是没有痛苦地落下生活的帷幕

想到生活的操劳就要结束，忍耐已到尽头，这确实是一种宽慰。

最大的幸运不是享受强烈的狂欢和巨大的喜悦，而是没有任何痛苦地落下生活的帷幕。

借一个人生活的舒适和愉快去衡量其幸福与否，这实际上是诉诸一种错误的标准。

因为愉快不仅现在是而且今后也仍然是具有否定性质的东西。

认为幸福来自于舒适和愉快，这是由妒羡而产生的一种误解，并将受到惩罚。

感觉到的痛苦是某种现实存在的东西，因此，这种痛苦的消逝才是幸福真实的标准。

倘若我们摆脱了痛苦的折磨，也没有令人厌烦的事，那么，也就获得了世俗幸福的最根本的条件。至于其他一切，都是虚假的梦幻。

脱离私欲，会让我们更幸福

我们在脱离私欲的行为之后都会有一种满足感，因为可以由此看出自己与其他一切生命的密切关系。私欲让我们心地褊狭；脱离私欲则让我们心胸宽大。私欲把我们的利益局限于个体，因此我们的意识只是不断感觉到威胁个体的无数危险，我们的心情也就因而常处于不安与苦恼中；而当意识到所有生物与我们的一体性时，我们

所关心的便会扩及所有生物而使得我们心胸开阔。由于减少了对自己的关心，结果不安与苦恼便可以根除或减少到最低限度。这时候崇高的精神与澄净的良心必定带来和平而充实的喜悦，这由每次行善的心境可以证明。利己主义者在外界的现象和敌对的现象中感到自己的孤独，因为个人的利益是他全部的希望；但善良的人则活在充满友爱的世界中，因为他把所有人的幸福当作自己的幸福。

悲悯自己

人生前半阶段的主要特征是对幸福永无止境的渴求，后半阶段则是对不幸的担惊受怕。

随着身体日渐衰老，我们也或多或少地认识到：一切幸福都是虚妄不实的，唯有痛苦才是真实的。

因此，到了晚年，精明世故的人更愿消除生活中的痛苦，而不是去追寻绝对的幸福。

此时，就会很自然地发现，那些在年轻时代认为不能错过的东西，也未尝不可放手。

时日渐远，当回望时，你会发现，曾经以为不可以放手的东西，只是生命里的一块跳板，让你磨砺，让你成长。

辨明是非需要一颗敏锐的心

生活经验教会人最有用的是辨别是非的能力。

而要能辨别是非，就需要对他人、对自己都有一颗敏锐的关怀悲悯之心。

对别人的痛苦烦恼感同身受，也就等于是在纾解别人的痛苦烦恼；辨明是非不仅仅是说一个人能果断地做决定，而且还要求这个人能像自己的情绪一样去真实地感受别人的情绪。

对所有的人心怀善意

在与人的相处中，无论遇到多卑微多可怜又多可笑的人，我们都应该尊重他们。我们必须认清存在于每个人内在的复杂情况，并由此发现在最高法则下的永恒不变的东西。当我们碰到最厌恶的人，最好能这样想：“是的，这世界是免不了这么丑恶的东西，宽恕他吧！”假如我们对他采取敌对态度，则不但让我们自己陷于不义，而且致使对方做垂死的挣扎。任何人都无法改造自己，每个人生来有他特有的性格、能力、气质与容貌。

因此我们所责怪的那种人除了与我们成为不共戴天的仇敌，他对自己亦无可奈何。虽然如此，说实在的，我们的确只有等他变成另一个样子的时候才愿意承认他、善待他，但是一个人天生的本质是很难改变的。

因此，无论对怎样的人我们都必须善待他，我们不应该要求他做不到的事，也就是说，我们不必期待他转变成别人的样子。

同情象征着正义与博爱

对所有生物的无尽同情，是一个人的行为合乎道德标准的最可靠、最被期许的证明；只要有这一点，一切辩解都没有必要了。满怀同情的人绝不可能去伤害任何

人，毁谤任何人，也不会带给任何人痛苦，加给任何人重荷；他会尽可能宽恕所有的人，他的一切行为是正义与博爱的象征。假如有人说：“这个人是非常有道德的，但他却不知同情为何物。”或者说：“这个人是不义的、邪恶的，但他是个深具同情心的人。”当你听到这些话的时候，你一定会大感矛盾。