

人文經典  
譯叢 三

# 人生的智慧

APHORISMEN ZUR LEBENSWEISHEIT

叔本華 著

Arthur Schopenhauer

韋啟昌 譯

 中和出版  
OPEN PAGE

## 重譯序言

20年前，我懷着崇敬和熱情，翻譯了充滿思想之美、語言之美的《人生的智慧》。20年後，重看當年的譯作，老實說，我是不滿意的。不少多年前自以為翻譯得可以的地方，現在再度與原文仔細比較，明顯有了修改的必要。這既包括一些翻譯得不很準確的語句和字眼，也包括雖說中規中矩但可以處理得更加精確和傳神的段落。所以，我花了三個多月的時間，對自認為相當熟悉的原書，從頭再來逐字逐句研讀，然後與當初的譯文逐一比對和修改，幾乎重新翻譯了一遍。

重譯之前，之所以對舊譯作不滿，之所以大動干戈重譯，是因為20年來，隨着對叔本華其他著作的不斷翻譯（出版了一百多萬字的譯著），我對叔本華的整體思想、慣用的表述方式乃至某些情況下的具體用詞和標點符號，都有了更深入的了解；同時對《人生的智慧》也

有了更深的理解。此外，隨着人生閱歷的廣博，對叔本華提到過和解釋過的各種現象有了更多的經驗觀察，掌握了更多的實例解釋和證明叔本華的基本觀點。因此，現在重新仔細閱讀和翻譯《人生的智慧》，理解得明顯深入了，產生的共鳴和美感與 20 年前也不一樣了。正如叔本華在《論閱讀和書籍》一文（見拙譯《叔本華美學隨筆》，上海人民出版社 2014 年版）所說的：「每一本重要的書籍都必須一氣呵成連續讀上兩遍。原因之一是在閱讀第二遍的時候，我們會更好地理解書中內容的整體關聯，而只有知道了書的結尾才會明白書的開頭；原因之二是在第二遍閱讀的時候，我們的心境、情緒與第一遍閱讀時已經有所不同。」

在短時間內第二次閱讀一本重要的書籍如此，那在 20 年後，其間幾乎不間斷地反覆閱讀了叔本華的整套著作，翻譯了其中許多篇目，同時結合中醫的實踐，目睹叔本華的不少真知灼見在人體現象中得到印證的今天，重讀《人生的智慧》原文和我當初的譯本，更覺今是而昨非（各個方面而言）就是自然的事情了，否則，只是空長了年齡，而其他一切都停滯不動了。具體地說，叔本華的基本觀點（他曾說《作為意慾和表象的世界》闡述

的就是一個基本思想)是相當深刻的，在掌握了他那些極其重要和正確的基本觀點以後，也就可以理解他對其他各種現象的具體解釋及在實踐中的印證，又反過來印證並引申其基本觀點。因為他的基本觀點支撐起他的思想體系，這個思想體系是渾然一體的，與這世界及其現象吻合，其思想體系中的各部分也協調和互為印證，鮮有自相矛盾之處。這也反映在《人生的智慧》中，因為這本書稍稍有別於他的主要著作，是放棄更高一級的角度，在「形而下」的層面，以實際生活為目的而撰寫的，內容相對淺顯。叔本華始終以具有穿透力的目光把握現象，以揭示事物本質的基本觀點解釋現象，就算是談論如何在這世上過得安逸、得到「幸福」等有實用目的的話題，也是大匠運斤，與一般的、欠缺深刻洞察力的、膚淺的「心靈雞湯」迥然有別。

在此僅舉一例說明我的意思。例如，書中開首貌似簡單的有關人的頭腦意識與這世界的關係，主體與客體及其孰主孰次的關係，人的頭腦意識構成、人的內在智力和道德特質與「幸福」至為密切的關係等論述，是理解人的存在及「幸福」的「綱」。這些「綱」是他貢獻給世人的最深刻的哲學見解。掌握了這些「綱」，就可以綱

舉目張，不僅是「幸福」，人生中不少其他難題也自然迎刃而解。在由博返約以後，他的基本觀點看起來卻又是多麼地平平無奇，樸素至極！打個通俗的比方，當初青年時閱讀《人生的智慧》，猶如現場看球王馬拉多納在比賽中的過人和傳接，簡單、直接、準確、恰到好處。多年後重讀、細讀《人生的智慧》，猶如賽後反覆觀看、品味馬拉多納具體微細動作的慢鏡頭；也猶如醫聖張仲景對人體疾病的理解和處理，都是那樣偉大的樸素！

我們也才明白《人生的智慧》對一些表面上似乎簡單的事情，能夠給出如此讓人耳目一新且歷久彌新的見解，是因為叔本華對現實生活的論述無一不是基於哲學家關於這世界的基本觀點，包括世界和人的本質、認識論，等等。也如叔本華說的，真正有價值的著作並不是以題材取勝，而是以對題材的處理見功力。所處理的題材越是司空見慣，越為常人所接觸（例如，對如何才能生活得幸福一類的題材），作者的思想能力就越是要高，因為對每個人都接觸和思考的題材，無數前人已經作出過努力。這解釋了儘管關於如何得到人生幸福一類的書籍汗牛充棟，但一百多年來，這本讓叔本華在晚年成名的《人生的智慧》，依然鶴立雞群，經久不衰。

翻譯此書時，理解了叔本華的思想是一回事，把他的思想準確表達出來，完美翻譯成中文則是另一回事。他的思想與其載體（所用的字詞和句子）是合二為一的。既然他的思想別具一格，他的表述當然獨一無二。叔本華不僅用詞精到，標點符號也是如此。閱讀他的著作，很多時候真有雖千金之賞，無能增損一字之慨。要用中文完整和原汁原味地重現他用德文表述的思想，很有難度。所以，翻譯優秀的、精確的思想作品，永遠不會有完全令人滿意的時候。這是不同的語言和思維決定的，更何況德文與中文的思維、表達形式有很大的差別。例如，叔本華儘管可以在一個完整句子裡層層推進其意思，還能進一步說明所用的詞語，把這些詞語的概念和現象與其他旁類概念和現象聯繫起來。整個句子在原文中可以一氣呵成、層次分明、符合邏輯與意思的轉折和推進，但要把這些德語特有的精髓用中文依照同樣的模式表達，對那些牢牢囿於中文固有的意象思維和表述習慣而無法接受別的思維和表述方式的人來說，叔本華那些原本含義細膩的表述就不可避免地顯得「囉嗦」。所以，合格的翻譯就是要盡量完美地完成這些有時候非常艱難的任務，不能為求中文閱讀順暢，為求完全符合

中文的一貫表達，為省事而略去叔本華含義細膩和環環相扣的表述。說到底，翻譯是在正確理解原文以後，在直譯與意譯，在精確地毫無遺漏地還原（有時候處理不好，會顯得囉嗦、冗長而令人費解）與順應中文表述習慣而不惜砍掉原文部分意思之間的掙扎、平衡。

這次重譯《人生的智慧》，我力爭做到完美，雖然「完美」是很難做到的。我始終在不斷努力地接近這一目標，杜絕錯譯、歧義和西化的中文句子，準確、全面地轉述叔本華的意思。儘管帶着「鏽銹」，也要儘量跳出原來的舞蹈的應有之美。

這次重譯改正了一些不滿意的地方，首次翻譯本書時要兼顧的東西很多，有長句子的重新安排、具體詞語的翻譯、中文的順暢，等等，很容易因照顧樹木而忽略了森林。現在重譯相對輕鬆許多，句子的結構已經在那，騰出的注意力就能聚焦句子與句子之間或者段落之間的連接，從整體上把握句子的文氣；同時可以細琢某些字詞的中文表述。所以，這次重譯實際上主要是找出瑕疵和潤色個別詞語，好比一棟建築已經建成，這次做的是相對輕鬆的裝修。儘管如此，我也花費了三個月的全部業餘時間，頭腦因工作過度而不時脹痛。讓我欣慰

的是，重譯的版本向「信、達、雅」的標準又接近了一大步，可以無愧地交給讀者放心閱讀。

最後，要說明的是，重譯依據的版本是德國 Suhrkamp 袖珍書出版社 (Suhrkamp Taschenbuch Verlag) 的《叔本華全集》(1986) 第 4 卷 (即《附錄和補遺》第 1 卷)。這個版本把叔本華著作中所引的德文以外的各種文字，如希臘文、拉丁文、西班牙文等都附上了德文翻譯，我採用了這個版本的德文譯文。至於書中英文和法文的引文，我是自己翻譯的。在第 6 章的後面，不同的版本對個別段落有不同的順序安排，我也遵從了這個版本。

韋啟昌

2018 年 1 月 28 日於澳大利亞悉尼



## 譯者序

《人生的智慧》一書是德國哲學家阿圖爾·叔本華 (Arthur Schopenhauer, 1788–1860) 的晚年之作。叔本華一直被人籠統地貼上「悲觀主義哲學家」的標籤。他一生並不得志，一直過着隱居的生活。在去世前幾年，他才獲得應有的聲譽。在這之前，幾乎所有與他同時代的哲學家都心照不宣地一致對他的哲學絕口不提。據叔本華認為，這是他的同行出於對他獨特、深刻的哲學的害怕和嫉妒不約而同想出的陰招。按照現在的流行語，就是「封殺」。叔本華聲譽鵲起以後，並不意味着他的哲學就此深入人心。除了叔本華時來運轉的原因以外，那種突然廣受歡迎的現象多少包含了大眾追捧時髦的成分。叔本華的哲學，一如世間任何事物，經過流行的巔峰以後，重新歸於相對的沉寂。這固然與世人普遍膚淺的理解力有關——人們因而寧願一勞永逸地接受令人

舒服的樂觀世界觀，同時，其中也有這一方面的原因：那些無知者或者不負責任的人隨意給叔本華哲學貼上荒謬、誤人的標籤，諸如消極厭世、悲觀絕望，等等，而常人出於懶惰，未加考慮和研究就把叔本華的哲學認定為這個樣子。畢竟，叔本華的哲學「唯真理是務」（叔本華語）。它直透事物本質的深刻、冷峻和毫不妥協，與常人膚淺、顛倒、虛妄的世界觀格格不入。深刻的哲學必然滲透着常人所認為的悲觀意味，因為「天地不仁，以萬物為芻狗」，它並不以人們的意志為轉移。常人只是一廂情願、出於個人喜好而主觀地粉飾、美化生活及其目的。在兩次世界大戰以後，人們不得不重新審視嚴肅、深刻的哲學，尤其是叔本華的哲學。在第一次世界大戰前的西方，到處瀰漫着膚淺的樂觀主義，人們對人的完美、科學的進步深信不疑。第二次世界大戰更加完全地打碎了那些空洞的美好願望和令人陶醉的樂觀主義。除了盲目的思想被無情的事實明顯擊破的非常時期，人們的目光仍然是短視的，思想仍舊懈怠，他們不願也不能夠深思。所以，叔本華的哲學在平常時期注定就是曲高和寡，它只在少數思想深遠的人們的頭腦中扎根和傳播。

在叔本華奠定名聲之前長達六十多年不獲承認的沉寂時期，他從來不曾懷疑過自己的天賦使命。從早年起，他就筆耕不輟，隨時把自己的所思記錄下來，並整理成著作。在《作為意慾和表象的世界》一書的序言裡，他說「真理是我唯一的指路星辰」。他只寫出他認為真理的東西，其他一切完全被置之度外。世人的不理解 and 排斥在他眼裡是最正常不過的事情，正所謂「不笑，不足以為道」（老子語）。叔本華是位語言大師，他的思想形諸冷峻、簡明、流暢的文字，每個字詞都精確、講究，但又不失自然；遣詞造句莫不打上叔本華鮮明的思想和人格個性的烙印。叔本華在進行思想推論時，個中環節可謂絲絲入扣，沒有絲毫的牽強附會。細膩之處無不顯示其作為哲學家的深思和縝密。這樣濃縮、冷靜的文字，加上辛辣的諷刺和幽默，以及隨手拈來的古代作家的思想精華（特別在這本書裡），使他的表述既嚴謹又不枯燥，既冷靜又不乏想像力，既迂迴曲折又不失暢快淋漓，既簡樸又不失雅致——大自然與藝術在叔本華的著作裡合二為一了。一切矯揉造作、晦澀模糊、假話空談——這些為語言所駕馭、在哲學著作裡最常見的毛病——完全與他絕緣。甚至叔本華喜歡運用的比喻也顯

示了他的思想平實，不脫離實際，因為這些比喻莫不取自人們日常接觸的具體事物。當然，他對空洞抽象、花哨虛假的蔑視，肯定與他的深刻、豐富的思想有關。而這又直接歸於他與生俱來的、天才的認識力。另外，他用不着為金錢、虛名寫作。他的不獲承認反倒為他免除了名聲的包袱。叔本華為他的巨著《附錄和補遺》所引用的這一句拉丁文題頭語「把整個一生都獻給了真理」，確實是他作為哲學家的一生的真實寫照。因深刻而挑剔的哲學家尼采對他的哲學一度推崇備至，曾寫下《作為教育家的叔本華》的讚美文章。音樂大師瓦格納特地把自己的音樂名劇《尼伯龍根的指環》獻給了他。現代主義文學家弗蘭茨·卡夫卡說過：「叔本華是一個語言藝術家，僅僅因為他的語言，我們就應該無條件地讀他的著作了。」

叔本華早在 25 歲就發表了《論充足根據律的四重根》，這一著作至今仍是認識論的名篇。1818 年，他完成了主要著作《作為意慾和表象的世界》第 1 卷，時年才 30 歲。這部著作是叔本華哲學的核心闡述，討論了認識論、自然哲學、美學和倫理學。整部著作就像德國作家托馬斯·曼所說的，猶如一部交響樂。圍繞「意慾

構成了這個世界的內核」這一核心問題，這部著作的內容涵蓋大自然物理世界的各種現象和人的精神現象，從開始到結束，層層深入，首尾銜接，互為呼應而自成一體。世事人生莫不在其中矣。簡直難以想像，這部著作出自一個 30 歲的人之手！難怪叔本華被托爾斯泰形容為「卓越的天才」。可以說，叔本華的哲學在他 30 歲時已經完全成熟。接下來的其他著作都是他對這部著作裡提出的哲學觀點的發揮和補充闡述。叔本華跟尼采不一樣，後者是一個永遠的精神思想的漫遊者、漂泊者，他永遠不會停留在已經獲得的結論上，永遠都在激烈地、大幅度地改變和修正自己的觀點。相比之下，叔本華很早就奠定了他的哲學大廈，在之後的時間只是做着裝修和局部擴充的工作。但這部著作首版發行時，幾乎無人問津，所印刷的 500 本絕大部分放在倉庫裡。

叔本華是一個意識到自己使命的人。借用一個俗套的比喻：如果說海明威是硬漢文學的代表人物，叔本華就是硬漢哲學的代表人物。他接連寫下了《論自然界的意慾》(1836)、《論意慾的自由》、《論道德的基礎》(1840)，後兩本著作在 1841 年合在一起出版，冠以《倫理學的兩個基本問題》之名。到 1844 年，叔本華已經寫

下討論廣闊話題的文章。他希望出版商能夠把擴充了內容的《作為意慾和表象的世界》再版發行。鑑於這本著作第一次出版所遭受的冷遇，出版商熱情不高，最後只是很不情願地出版了兩卷《作為意慾和表象的世界》的擴充本，這次仍然沒有引起多大的回響。在這之後，叔本華窮 6 年之功，把長時間以來寫下的散論文稿做了一番梳理和增刪，合為兩冊，冠以《附錄和補遺》之名。這部著作的前 14 章是叔本華對已在《作為意慾和表象的世界》中提出並闡明的基本哲學觀點，從更細的不同方面做了補充闡述；第 15 章以後的內容則涉及更加廣泛的話題，例如讀書、文體、女人、自殺等。對叔本華哲學基本理論不甚了解的讀者，仍然可以毫不費力地理解這些文章。

1850 年，叔本華一生中最後一部著作《附錄和補遺》終於完成。在費盡周折、耽誤和失望以後，叔本華的密友和崇拜者弗勞恩斯塔德終於成功說服柏林一家出版商，出版了這兩卷著作，印數只有 750 本，叔本華獲贈 10 本，卻沒有稿酬。此時的叔本華，就像他在這部著作末尾的一首詩裡所說的：「此刻的我站在路的盡頭，老邁的頭顱已經無力承受月桂花環。」

叔本華的運氣終於姍姍來遲。不久，這部著作就引起了英國評論家約翰·奧森弗德的注意。他在《威斯敏斯特和國外文評》雜誌發表了對叔本華這部雜文式著作的評論文章。叔本華的好朋友奧托·林納讀到了這篇文章，並找人譯成德文刊登在一家德國報紙上。叔本華的哲學牆內開花牆外香，由此一舉成名。叔本華從默默無聞到登上聲譽的最高峰幾乎是一夜之間的事，多年來受到的冷遇和忍受的苦澀、怨憤終於獲得了某些補償。這個老智者成名後表現出來的孩子般的沾沾自喜，其實說明了叔本華曾經忍受了多大的不公平和由此產生的失望！不過，令他欣慰的是，他的話終於應驗：「真理可以耐心等待，因為真理是永存的。」

《人生的智慧》一書選自《附錄和補遺》，它其實是獨立成篇的。這本書討論的事情與我們的世俗生活至為接近，諸如健康、財富、名聲、榮譽、養生和待人接物所應遵守的原則等。正如叔本華所說的，在這本書裡他盡量從世俗、實用的角度考慮問題。因此，這本書尤其適合大眾閱讀。雖然他盡量放棄了居高俯臨的審視角度，但關於錯綜複雜並因此眾說紛紜的世俗人情的話題，經過這位思想大師一貫深刻而因此透徹的討論之

後，變得清晰簡明，話題也幾已窮盡。

為方便廣大讀者閱讀，譯者在這裡對叔本華最根本的、在這本書裡重複出現的「意慾」(wille) 一詞作簡單的解釋。根據叔本華的理論，意慾是這個世界的本原，它超越時間、空間和因果律以外，既沒有原因也沒有目的，它盲目，不顧一切地爭取客體化。我們這個存在於時間、空間，遵循着因果律的複雜多樣的現象世界就是意慾的產物和表現，是意慾在時空中的客體化。由於意慾在客體化的過程中遵循着個體化原理，亦即存在於現象世界中的具體、單個組成部分的意慾各自為戰，為生存、發展而努力；在現象界中，這也表現在低一級的形態向高一級的形態的爭取、鬥爭之中，所以，意慾客體化的過程是一場永恆的、無目的的鬥爭和發展；它與痛苦和災難不可分割地聯繫在一起。對叔本華的意慾也有中文翻譯為「意志」，筆者認為，「意志」一詞在中文裡是與人的認知，亦即與人為的具體目的、決定和計劃有關的心理狀態，和「毅力」一類詞相似。叔本華的 wille，其現象卻是盲目的，沒有目的的慾望、意願、恐懼等，與認知沒有直接的關係。所以「意慾」實為 wille 一詞更加精確、貼切的中文譯詞。



此書篇幅不長，但前後耗費了譯者兩年的業餘時間。如果能讓有緣的讀者就此淺嘗叔本華的思想魅力，譯者已經心滿意足了。

韋啟昌

2000 年夏於珠海

2014 年修改於澳大利亞

# 目錄

重譯序言	<i>I</i>
譯者序	<i>VIII</i>
引言	<i>001</i>
<u>第 1 章</u> 基本的劃分	<i>005</i>
<u>第 2 章</u> 人的自身	<i>019</i>
<u>第 3 章</u> 人所擁有的財產	<i>063</i>
<u>第 4 章</u> 人所展現的表象	<i>077</i>

<u>第 5 章</u>	<b>建議和格言</b>	173
	第一部分 泛論	174
	第二部分 我們對待自己的態度	192
	第三部分 我們對他人應採取的態度	252
	第四部分 我們對命運和世事的發展所應 抱持的態度	298
<u>第 6 章</u>	<b>人生的各個階段</b>	317
附	<b>叔本華的生平軼事</b>	353
	<b>叔本華哲學的神奇魅力與影響</b>	383
	<b>參考書目</b>	401

幸福不是容易的事：  
很難求之於自身，  
但要想在別處得到則不可能。  
——尚福爾<sup>①</sup>

## 引言

在這本書裡，所謂「人生的智慧」，我採用的完全是形而下的意義，亦即如何儘量稱心、愉快地度過一生這樣一門藝術。關於這方面的教誨在哲學上可稱為「幸福論」。因此，這本著作教導人們如何才能享有幸福的生存。而這樣的「幸福的生存」，從客觀上審視，或者更確切地說，通過冷靜、縝密的思考（因為這裡涉及主觀的判斷），都可以定義為肯定優於非生存。既然「幸福的生

---

<sup>①</sup> 尚福爾 (Chamfort, Sébastien-Roch Nicolas, 1740–1794)：法國劇作家和善於辭令者。以風趣著稱，所寫格言在法國大革命期間成為民間流行的俗語。著有《印度女郎》《土麥拿商人》等作品。——譯者註

存」如此定義，我們就可以這樣說：我們依戀這一生存，就是因為這一生存本身的緣故，而不是出於對死亡的恐懼；並且我們渴望看到這一生存能夠永恆地延續。至於人生是否或者能否與如此定義的生存相吻合，這本身就是一個問題。對於這一問題，我的哲學已經清楚無誤地給予了否定的答案；但哲學上的幸福論對這一問題卻預設了肯定的答案。幸福論的這種肯定答案是基於人的一個與生俱來的錯誤，這個錯誤在我的主要著作<sup>①</sup>第2卷第49章已遭到批判。但要完成諸如幸福論一類的著作，我只能完全放棄更高的、屬於形而上的和道德的審視角度，但我的哲學本來就是要引領人們達到這樣的審視角度。因此，我在這本書裡所作的議論只要是從常規經驗的角度出發，並且保留着與此角度相關的謬誤時，這些議論就確實經過了折中的處理。據此，其價值只能是有條件的，因為 Eudamologie<sup>②</sup> 這個詞本身就是一個委婉詞。另外，這些議論還不敢說是完整徹底，原因之一是我所討論的主題難以窮盡；原因之二是如果我要全面討論這個主題，那麼，我只能重複別人已經說過的話。

---

① 指《作為意慾和表象的世界》。——譯者註

② 亦即幸福論。——譯者註

與我這本箴言書相似目的的，我能想得起來的只有卡丹奴斯<sup>①</sup>那本頗值一讀的《論逆境》。所以，《論逆境》可以補充完備我這本書裡所說的。雖然亞里士多德<sup>②</sup>在《修辭學》第1部第5章裡，也摻進了簡短的幸福論方面的論述，但那些只是老生常談。我並沒有利用這些前輩的著作，因為彙集別人的話語可不是我要做的事情，尤其是如果我這樣做了，那我書中的觀點就不能一以貫之了，而觀點的連貫性卻是這類著作的靈魂。當然了，一般來說，所有時代的智者們說出的永遠是同樣的話，而愚人呢，亦即所有時代那數不勝數的大多數人，也做着永遠同樣的事情，亦即恰恰相反的事情。因此，伏爾泰<sup>③</sup>說過：

當我們離開這個世界的時候，這個世界還是照樣地愚蠢和邪惡，跟我們剛來到這個世界的時候所發現的並沒有兩樣。

- 
- ① 卡丹奴斯 (Gerolamo Cardano, 1501–1576, 又譯卡爾丹)：意大利醫學家、數學家、占星術士。著有《大衍術》《事物之精妙》等著作。——譯者註
- ② 亞里士多德 (Aristotle, 前 384–前 322)：古希臘哲學家、科學家。著有《工具論》等著作。——譯者註
- ③ 伏爾泰 (Voltaire, 1694–1778)：法國最偉大的作家之一。著有《哲學通信》等著作。——譯者註

## 第 1 章

# 基本的劃分

亞里士多德把人生能夠得到的好處分為三個方面：外在之物、人的靈魂和人的身體（《尼各馬可倫理學》1，8）。現在我只保留他的三分法。我認為決定凡人命運的根本差別在於三項內容，它們是：

(1) 人的自身，即在最廣泛意義上屬於人的個性的東西。因此，「人的自身」包括健康、力量、外貌、氣質、道德品格、精神智力及其潛在發展。

(2) 人所擁有的身外之物，亦即財產和所有意義上的佔有物。

(3) 人向其他人所顯示的樣子，眾所周知的就是人在其他人眼中所呈現的樣子，亦即人們對他的看法。他人的看法又可分為名譽、地位和名聲。

我們考察的第(1)項的差別，是由大自然本身所確定下來的。由此可以推斷：第(1)項的差別比起第(2)、(3)項的差別，對人們的幸福抑或不幸福，會產生更加根本和徹底的影響，因為後兩項的差別只是出自人為的劃分。人自身擁有的真正優勢，諸如偉大的頭腦思想或者偉大的心，與人的地位、出身（甚至王公、貴族的出身）、財富等諸優勢相比，猶如真正的國王比之於戲劇舞台上假扮的國王一樣。伊壁鳩魯<sup>①</sup>的第一個門徒門采多羅斯曾在他的著作裡，為某一篇章冠以這樣的題目：「使我們幸福的，主要是我們自身之內的原因，而不是自身之外的原因。」確實，對於一個人的舒適、幸福而言，甚至他的整個生存方式而言，最重要的是這個人自身的內在素質，這是顯而易見的。這直接決定了這個人是否能夠得到內心的幸福，因為人的內心快樂抑或內心痛苦首先就是人的感覺、意願和思想的結果。而人自身之外的所有事物，對於人的幸福都只是間接地發揮影響。因此，同樣外在的事物和同樣的境遇，對於我們每一個人的影響都不盡相同；處在同樣環境中的每一個人，

---

① 伊壁鳩魯(Epicurus，前341—前270)：古希臘哲學家。注重單純快樂、友誼和隱居的倫理哲學創始人。——譯者註



都生活在不同的世界。這是因為一個人只是與他自己的想法、感覺、意慾活動直接相關。外在事物只有在刺激起他的上述東西時才能發揮作用。每一個人到底生活在何樣的世界，首先取決於這個人對這個世界的理解，這因各人頭腦的差異而相應不同：是貧瘠的、淺薄的和膚淺的，抑或是豐富多彩、趣味盎然和充滿意義的。例如，不少人羨慕他人在生活中發現和經歷饒有趣味的事情，其實他們應該羨慕後者理解事物的稟賦才對，因為正是由於理解事物的稟賦，他們經歷過的事情，在其描繪中是那樣耐人尋味。這是因為在一個思想豐富的人看來是意味深長的事情，由一個頭腦膚淺、平庸的人理解的話，那不過是平凡世界裡乏味的一幕而已。這種情形尤其見之於歌德和拜倫創作的、明顯取材於真實事件的許多詩篇。呆笨的讀者會羨慕詩人能有那些其樂無窮的經歷，而不是羨慕詩人的偉大想像力，正是這想像力把相當平凡無奇的事情變得偉大和優美。同樣，具有憂鬱氣質的人所看到的悲慘一幕，在樂天派的眼裡只是一場有趣的衝突，而麻木不仁的人則把這視為無關緊要的事情。所有這一切都是因為現實生活，亦即當下經歷的每時每刻，都由兩個部分組成：主體和客體，雖

然主體和客體彼此密切關聯、缺一不可，就像構成水的氧和氫。在面對完全一樣的客體時，不同的主體就意味着所構成的現實完全不同，反之亦然。最美、最好的客體與呆滯、低劣的主體互相結合只能產生出低劣的現實，情形就像惡劣天氣之下觀賞美麗風景，又或者以糟糕模糊的照相機拍攝這些風景。或者我們用更淺顯的語言來說吧：每個人都囿於自己的意識，正如每個人都囿於自己的皮囊，並且只是直接活在自己的意識之中。因此，外在世界對他幫助不大。在舞台上，某個演員扮演王公，另一個演員扮演參議員，第三個演員則扮演僕人或者士兵或者將軍，等等。但是，這些角色之間的差別只在外在的一面，這些表面之下的裡子和內核卻是一樣的：他們都是可憐的戲子，都有其痛苦和煩惱。在現實生活當中也是一樣的情形：各人不一樣的地位和財富賦予了每個人某一角色，但這一角色與這人的內在幸福並不相應。其實，隱藏在那角色裡面的，也同樣是充滿痛苦和煩惱的可憐蟲。痛苦和煩惱的具體內容因人而異，但其形式，亦即其本質差不多是一樣的；儘管痛苦和煩惱的程度會有差別，但這些差別一點都不是由人們的地位、財富的差別所決定，亦即不是由每個人扮演的角色

所決定。也就是說，因為對人來說，一切存在和發生的事情，永遠只是直接在人的意識裡面存在和發生，所以，很明顯，人的意識的性質和構成本身就是首要的關鍵。在大多數情況下，意識的性質比呈現在這意識中的物象、形態更為重要。一切豪華、壯觀、有趣的東西，反映在一個愚人呆滯的意識之中，與塞萬提斯的意識相比，都是枯燥乏味的，因為塞萬提斯在一個簡陋、不適的牢房裡寫出了《堂吉訶德》。構成現實的客體部分掌握在命運的手裡，因此是變化無常的；但主體部分就是我們自身，所以，就其本質而言是不變的。因此，在人的一生中，儘管外在不斷變化，但人的性格卻始終如一，好比雖然有一連串的變奏，但主旋律卻維持不變。無人能夠脫離其自身個性。正如那些動物，不管人們把牠們放置在何種環境裡，牠們仍然無法擺脫大自然為牠們一次性定下的狹隘局限。這就是為甚麼，例如，我們在想辦法讓自己寵愛的動物得到幸福和快活的時候，必須把這種努力控制在一個狹窄的範圍之內，這是因為動物的本性和意識有其界限。人也同樣如此，一個人可能得到多少快樂，從一開始就已經由這個人的個性所決定了。一個人精神能力的界限尤其決定性地限定了他領

略高級快樂的能力（參看《作為意慾和表象的世界》第2卷，第73頁）。如果這個人的精神能力相當有限，那麼，來自外在的一切努力，別人或者運氣所能為他做的一切，都無法讓他超越只能領略平庸無奇、半動物性的快樂的範圍。他就只能享受所規定了的感官的樂趣、舒適和愉快的家庭生活、低級的社交、庸俗的消遣娛樂。甚至教育，大體而言，也無法在拓寬我們精神眼界方面給人帶來大的幫助——儘管教育也能做出點滴的事情。這是因為最高級、最豐富多彩、持續至為長久的樂趣是精神思想上的樂趣，儘管我們在年輕的時候，對這一點產生誤會；但是，能否領略這些精神思想的樂趣首先取決於一個人與生俱來的精神思想能力。由此可以清楚地看出，我們的幸福是多麼地取決於我們自身，即取決於我們的個性。但我們通常卻只是考慮運氣，只是考慮所擁有的財產，或者我們在他人心目中的樣子。其實，運氣會有變好的時候；再者，如果我們內在豐富的話，就不會對運氣有太多的要求。相比之下，一個頭腦呆滯的人終其一生都是頭腦呆滯，一個笨蛋至死仍是一個笨蛋，哪怕他身處天堂，為天堂美女簇擁着。因此，歌德說：

大眾，不分貴賤，  
都總是承認：  
眾生能夠得到的最大幸運，  
只有自身的個性。

——《西東合集》8，7

對於人的幸福快樂而言，主體比客體重要得多，任何一切都可以證實這一點：飢餓是最好的調味品，衰老之人對小夥子心目中的女神無動於衷，還有天才和聖人所過的生活等。健康尤其壓倒了一切外在的好處，甚至一個健康的乞丐也的確比一個染病的君王幸福。出自完全健康和良好體魄的寧靜與愉快的脾性，清晰、活躍、深刻和正確的理解力，溫和、節制有度的意慾及由此產生的清白良心——所有這些好處，是任何地位、財富都不能代替的。這是因為一個人的自身，亦即伴隨這個人孤身獨處的、別人對此不能予奪的東西，其重要性明顯高於他所佔有的財物，或者他在他人眼中呈現的樣子。一個精神豐富的人在完全孤身一人的時候，沉浸於自己的精神世界，自得其樂；但對於一個呆滯、麻木的人，接連不斷地變換着聚會、看戲、出遊、消遣都無法驅走

那折磨人的無聊。一個善良、溫和、節制的人在困境中不失其樂，但貪婪、妒忌、卑劣的人就算坐擁萬千財富也無法心滿意足。如果一個人能夠享有自己卓越的、與眾不同的精神個性所帶來的樂趣，那麼，對他來說，普通大眾所追求的大部分樂趣都是純屬多餘的，甚至只是煩惱和累贅。

因此，賀拉斯<sup>①</sup>在談論自己時說：

象牙、大理石、圖畫、銀盆、雕像、紫衣，  
很多人渴望這些東西，  
但是有的人對這些卻漠不關心。

——《書信》2，2，180—182

蘇格拉底在看到擺賣的奢侈品時，說道：

我不需要的東西，可真不少啊！

因此，對我們的生活幸福而言，我們的自身個性才

---

① 賀拉斯(Horace，前65—前8)：奧古斯都時期傑出的拉丁詩人和諷刺作家。著有《歌集》《書札》等作品。——譯者註

是最首要和最重要的，因為我們的個性持久不變，在任何情況下都在發揮作用；再者，它並不像我列出的第(2)和第(3)項好處那樣聽天由命，我們的自身個性是無法被剝奪的。與第(2)和第(3)項那些只具相對價值的好處相比，可以說我們自身的價值是絕對的。由此可知，通過外在的手段去影響和對付一個人要比人們估計的困難得多。在此，只有威力無比的時間才可以行使它的權利：人的肉體和精神方面的優勢逐漸輸給了時間，也只有人的道德氣質是不受時間影響的。在這一方面，後兩項的好處當然是似乎比第(1)項好處更有優勢了，因為時間並不會直接奪走這些好處。後兩項好處的另一個優勢就是：因為這些好處都在客體一邊，其本質決定了任何人都可以得到它們，起碼人們都有佔有這些好處的可能。相比之下，屬於主體的東西，我們卻是無法得到的，主體的東西是作為「神的權利」賦予了人們，終其一生都牢固不變。所以，歌德說：

在讓你降臨世上的那一天；  
太陽接受了行星的問候，  
你隨即永恆地遵循着，

讓你出世的法則茁壯成長，  
你就是你，你無法逃脫你自己，  
師貝爾和先知已經這樣說過；  
時間，力量都不能打碎，  
那既成的、已成活的形體。

——歌德：《古老、神秘格言》

我們在這方面唯一能夠做的，就是儘可能充分地利用我們既定的個性。因此，我們應該循着與我們個性相符的方向，努力爭取適合個性的發展，除此之外則一概避免。所以，我們必須選擇與我們個性相吻合的地位、職業和生活方式。

一個天生肌肉力量很強、大力神一樣的人，如果為外在情勢所迫，需要從事某種坐着的職業，去做一些精細、煩瑣的手藝活，或者從事學習研究和其他腦力工作：這些工作需要他運用的完全是另一種他先天不足的能力，而他那出色的身體力量卻又無從發揮——那這個人終其一生都會感到不快樂。如果一個人具有異常突出的智力，但其智力無從得到鍛煉和發揮，從事的是一種根本不需要他的智力的平庸工作，或者從事



的是他體力不足以應付的力氣活，那這個人的不幸更甚於第一個人。在這方面，我們要避免高估自己的能力，尤其在我們年少氣盛的時候，這可是我們生活中的暗礁。

既然人的自身比起財產和他人對自己的看法具有壓倒性的優勢，那注重保持身體健康和發揮個人自身才能就比全力投入獲得財富更為明智。但我們不應該把這一說法錯誤地理解為：我們應該忽略賺取那必需的和適合的東西。但真正的財富，亦即過分的豐裕盈餘，對我們的幸福幫助不大。所以，很多有錢人感覺不快樂，因為這些人沒有真正的思想修養，沒有見識，也因此沒有對事物的某些客觀興趣，而只有這些才可以使他們有能力從事精神思想的活動。這是因為財富除了滿足人真正的、自然的需求以外，還能做的對我們真正的舒適和愉快影響不大。相反，為了保管好偌大的財產，我們不可避免會有許多煩憂，而這打擾了我們的舒適和愉快。但是，常人追求財富比追求思想修養要來勁千百倍，而完全確切的是，人的自身對人的幸福而言比人所擁有的財富重要得多。因此，我們看到很多人螞蟻似的不眠不休、辛勤勞作，從早到晚盤算着

如何增加已有的財富。一旦脫離了那狹窄的掙錢領域，他們就一無所知。他們的精神是空虛的，因此對掙錢以外的一切事物毫無感知。人生最高的樂趣，精神思想方面的樂趣，是他們無法領略的。他們也就只能忙裡偷閒地尋求那些霎時的、感官方面的、費時很少但耗錢很多的娛樂，徒勞地試圖以這類樂趣取代精神思想上的享受。在他們生命終結的時候，如果運氣好的話，他們真地掙到了一大堆錢，這是他們一生的成果。現在他們就把這錢留給自己的繼承人繼續積累或者任意揮霍。這樣的一生，儘管他們都板着一副嚴肅、煞有介事的面孔，仍然是愚不可及的，與其他許多傻乎乎的人生沒有甚麼兩樣，後者的標誌就是小丑戴的掛着小鈴鐺的帽子。

所以，人的內在擁有對人的幸福才是最關鍵的。正因為在大多數情形下，人的自身內在相當貧乏，所以，那些再也用不着與生活的匱乏作鬥爭的人，當中的大多數從根本上還是感覺到不幸福，跟那些還在生活的困苦中搏鬥的人一般無異。他們內在空虛、感覺意識呆滯、思想貧乏，這驅使他們投入社交。但那些社交圈子的人也正是他們這一類，因為「物以類聚」（荷馬語）。這

樣，他們就聚在一塊追逐娛樂，以感官歡娛、聲色享樂開始，以荒唐、無度而告終。眾多剛剛踏入生活的紈袴子弟窮奢極慾，經常在令人難以置信的極短時間內就把大部分家財揮霍殆盡，其根源的確只是無聊，而不是其他別的原因；而這無聊就是源自上述精神思想的貧乏和空虛。一個外在富有但內在貧乏的富家子弟來到這個世界，會徒勞地試圖用外在的財富代替內在的財富，因為他想要從外部得到一切。這情形就好比衰老之人試圖以少女的氣味強健自己的體魄。這樣，人自身內在的貧乏導致了外在財富的貧乏。

至於另外兩項人生好處的重要性，不需要我特別強調。這是因為財產的價值在當今是人所公認的，用不着宣傳介紹。比起第(2)項的好處，第(3)項的好處具有某種相當縹緲的成分，因為名譽、名望、地位等全由他人的意見構成。每個人都可爭取名譽，亦即清白的名聲；但社會地位，只有服務國家政府的人才能染指；至於顯赫的名聲，只有極少數人才會得到。然而，名譽是彌足珍貴的，顯赫的名聲則是人所希望得到的價值至昂的東西，那是天之驕子才能得到的金羊毛。也只有傻瓜才會把社會地位放在財產之前。此外，人擁有的財產、

物品和人的名譽、聲望這兩項好處，是一種所謂的互為影響、促進的關係。彼特羅尼烏斯<sup>①</sup>說過：

一個人所擁有的財產決定了這個人在他人眼中的價值。

如果這句話是正確的，那麼，反過來，他人對自己的良好評價，無論其形式為何，也經常能幫助自己獲取財產。

---

<sup>①</sup> 彼特羅尼烏斯 (Petronius Arbiter, Gaius, 27-66)：古羅馬作家。著有公元1世紀描述羅馬社會的小說《薩蒂利孔》。——譯者註

## 第 2 章

# 人的自身

一個人的自身比起這個人所擁有的財產或者他所給予別人的表象都更能帶給他幸福——這一點我們已經大致上認識到了。一個人本身到底是甚麼，也就是說，他自身所具備的東西才是最關鍵的，因為一個人的自身個性無論何時、無論何地都伴隨着他，他所體驗的一切都染上他的個性色彩。無論經歷何種事情，他首要感受到的只是他自己。物質享受是這樣，精神上的樂趣更是如此。因此，英語的短語 *to enjoy one's self* (享受自己) 是一個相當生動的表述。例如，人們說：*He enjoys himself in Paris* (他在巴黎享受自己)，而不是說「他享受巴黎」。如果一個人的自身個性相當低劣，那麼所有的樂趣就像把價值不菲的美酒倒進被膽汁弄得苦澀難受的嘴裡一

樣。因此，除了嚴重災禍以外，人們在生活中所遇到的事情，不論是好是壞，其重要性遠遠不及人們對這些事情的感受方式；也就是說，人們對事情的感受能力的本質特性和強弱程度才更為重要。一個人的自身是甚麼，他的自身擁有到底為何，簡而言之，他的個性及其價值才唯一直接與他的幸福和快樂有關。除此之外的一切都只是間接發揮作用，因此這些作用是可以消除的。但個性發揮的作用卻永遠無法消除。這也是為何針對他人自身優點而產生的嫉妒是最難消除的，同時也是至為小心掩藏起來的。進一步而言，只有感覺意識的性質和構成才是恆久的，人的個性每時每刻都持續地發揮着作用；相比較而言，任何其他的東西都永遠只是暫時地、偶爾地、剎那間地產生作用，並且它們本身都受制於不斷發生的各種變化。所以，亞里士多德說過：

我們能夠依靠的只是我們的本性，而不是金錢。

正因為這樣，我們能夠咬緊牙關承受純粹從外而至的災禍，但由我們的自身所招致的不幸卻更難忍受，因為運氣會有變好的時候，但我們的自身的性質卻永遠不會改

變。因此，對人的幸福起着首要和關鍵作用的，是主體的好處，諸如高貴的品格、良好的智力、快樂的性情、愉悅的感官和健康良好的體魄，一句話，

健康的身體加上健康的心靈。

——尤維納利斯

所以我們應該多加注意保持和改善這一類的好處，而不是一門心思只想着佔有那些外在的財產和外在的榮譽。

在上述這些主體素質中，最直接帶給我們幸福的就是輕鬆、愉快的感官感覺，因為這一美好的素質所帶來的好處是即時呈現的。一個愉快的人隨時都會有他高興愉快的原因，原因是他就是一個愉快的人。一個人的這種愉快氣質能夠取代一切別的內在素質，但任何其他好處都不可以替代它。一個人或許年輕、英俊、富有和備受人們尊重，但如果要判斷這個人是否幸福，那我們就必須問一問自己：這個人是否快樂、喜悅？如果他快樂、喜悅，那麼，他是年輕抑或年老，腰板挺直抑或腰彎背駝，家財萬貫抑或一貧如洗——對他而言，這些都是無關緊要的：反正他就是幸福的。我在年輕的時候，

有一次翻開了一本舊書，赫然入目的是這樣一句話：

誰經常笑，誰就是幸福的；誰經常哭，誰就是不幸的。

這是一句再普通不過的話了，我卻一直無法把它忘記，因為這句話包含着樸素的真理，雖然這是老生常談，說得誇張了點。因此，當愉快心情到來之時，我們應該敞開大門歡迎，因為它的到來永遠不會不合時宜。但我們往往不是這樣做，經常會猶豫不決地接受愉快的心情，因為我們想先弄清楚我們的高興和滿足是否確有根據，或者因為我們擔心在嚴肅地盤算和處理重要的事情之際，高興的心情會打擾了我們。其實，這種做法是否真有好處仍是一個未知數。相比之下，高興的心情直接使我們獲益。它才是幸福的現金，而其他別的都只是兌現幸福的支票，因為高興的心情在當下直接給人以愉快。所以，對於我們的生存，它是一種無與倫比的恩賜，因為我們生存的真實性就體現在無法割裂的此時此刻，連接着兩段無盡的時間。據此，我們應把獲得和促進愉快的心情放在各種追求的首位。確實，對愉快心情貢獻



最小的是盈餘的財富，最能增進愉快心情的莫過於健康：那些低下的勞作階層，特別是耕作農地的人們，常常露出高興和滿足的表情，而煩惱則是富貴人家常有的事情。因此，我們應該首要爭取的是身體健康，而愉快的心情就是從健康的身體長出的花朵。讓身體健康的手段，眾所周知，無非就是避免一切縱慾放蕩的行為，一切令人不快和劇烈的情緒動蕩，以及一切太過緊張和持續太過長時間的精神勞累；每天在戶外空氣中進行兩個小時的身體快速運動；勤洗冷水浴，飲食有節。如果一個人每天不進行一定的身體活動，他就無法保持健康。如果要保持一切生命活動程序運作正常，那麼，不管生命活動程序所發生的是部位還是整體，都需要運動。因此，亞里士多德說得很對：

生命在於運動，生命的本質在於運動。

機體的整個內在在永不停歇地快速運動，心臟在複雜的雙重收縮和舒張的過程中，強勁地、不知疲倦地跳動，心臟每跳動 28 次，就把身體的全部血液沿着身體的大小血脈傳送一遍；肺部一刻不停地抽氣，就像一台

蒸汽機；大腸則像蟲子一樣蠕動不已；體腺始終在吸收和排泄；伴隨着每一次脈搏跳動和每一次呼吸，大腦完成了一次雙重運動。這樣，如果像無數整天坐着不動的人那樣缺少外在運動，他們身體外表的靜止就會與內在的騷動形成驚人的、有害的不相協調。這是因為身體內部不停的運動也需要得到某種外在運動的支持。上述身體內外之間的不協調，類似於某種情緒使我們的內在沸騰激動起來，但卻不得不竭力壓制這種情緒從我們的外表流露出來。甚至樹木生長茂盛也必須借風而動。

每一運動的速度越快，這一運動就越成其為運動。

這句話以最簡潔的拉丁文表示，就是：*Omnis motus quocelerior, eomagismotus*——這一規則可以適用於這裡。我們的幸福取決於我們的愉快情緒，而愉快情緒又取決於我們身體的健康狀況——關於這一點，只要互相對照一下我們在健康、強壯的日子裡和當疾病降臨、我們被弄得苦惱焦慮的時候，外在境況和事件所留給我們的不同的感覺印象，一切就都清楚了。讓我們幸福或

者不幸福的事物不是那些客觀、真實的事物，而是我們對這些事物的理解和把握。這就是愛比克泰德<sup>①</sup>所說的：

擾亂人們的不是事情，而是人們對事情的看法。

總之，我們的幸福十佔其九依賴於我們的健康。只要我們保持健康，一切也就成了快樂的源泉；但缺少了健康，一切外在的好處，無論這些好處是甚麼，都不會給我們甚麼樂趣，甚至那些屬於人的主體的好處，諸如精神思想、情緒、氣質方面的素質等，也會由於疾病的緣故而大打折扣。由此看來，人們在相見時首要詢問對方的健康狀況，並祝願對方身體健康的做法，也就不是沒有根據的了，因為健康對一個人的幸福的確是頭等重要事情。由此可以得出這樣的結論：最大的愚蠢就是犧牲健康，無論是為了諸如金錢、晉職，還是為了學問、聲名；為了肉慾和片刻的歡娛而犧牲健康，就更是愚不可及。我們更應該把健康放在第一位。

雖然健康能極大地增進我們的愉快心情，而這種愉

---

① 愛比克泰德 (Epictetus，約 55—約 135)：與斯多葛派有聯繫的哲學家。——譯者註

快心情對於我們的幸福又是頭等的重要，但愉快的心情卻不完全依賴於健康；因為即使是完全健康的人也會有憂鬱的氣質和明顯的沮喪心境。在這裡，最根本的原因無疑在於人最原初的、因而也是不可改變的機體組織的構成；甚至大致上在於一個人的感覺能力與肌肉活動、興奮能力及機體新陳代謝能力之間或多或少的正常比例。超常的感覺能力會引致情緒失衡以及陣發性的過度愉快和揮之不去的憂鬱。那麼，因為天才的條件就是超常的神經力量，亦即超常的感覺能力，所以，亞里士多德相當正確地認為，所有傑出、優越的人都是憂鬱的：

所有那些無論是哲學、政治學、文學或其他藝術方面表現出色的人，看上去都是憂鬱的。

西塞羅在講述下面這句經常被人們引用的話時，他所指的肯定也是上述那段話：

亞里士多德說，所有的天才人物都是憂鬱的。

在此考察的這些彼此差異極大、屬於與生俱來的基本情

緒，莎士比亞曾經異常優美地描述：

大自然造就了奇特的人，  
一些人總是眯縫着眼睛，大聲笑着，  
就像看見蘇格蘭風笛手的鸚鵡；  
也有一些人陰沉着面孔，笑不露齒，  
雖然奈斯特發誓那笑話的確值得一笑。

——《威尼斯商人》第1景

柏拉圖用了「鬱悶」和「愉快」這樣的詞語來形容這一差別。這一差別的原因就是不同的人有着極為不同的感受愉快和不愉快印象的能力。所以，一件讓一個人發笑的事情，會讓另一個人近乎絕望。一般而言，一個人接受愉快印象的能力越弱，那他接受不愉快印象的能力也就越強，反之亦然。同一件事情有出現好或不好兩種結果的可能，「鬱悶」型的人會因為「不好」的結果而生氣或者煩惱，對好的結果也提不起高興勁兒；「愉快」型的人卻不會為不幸的結果而生氣和煩惱，但對事物的好結果卻會深感高興。對「鬱悶」型的人來說，儘管他們實現了十個目標中的九個，他們仍然不會為已實現了的

目標高興，而僅僅因為一個目標的落空而生氣。「愉快」型的人如果遇到與此相反的情形，會因為成功實現了一個目標而得到安慰和愉快。不過，正如沒有一丁點好處的十足壞事並不容易找到，同樣，「鬱悶」型的人，亦即陰沉和憂心忡忡的人，雖然總的來說比無憂無慮、快樂的人承受更多只是想像出來的不幸和苦難，卻因此遭遇更少真實的不幸和苦難，因為把一切都看成漆黑一團的人，總是擔心最壞的結果，因此做足防範措施，與那些總是賦予事情以愉快色彩和大好前景的人相比，不會那麼經常地失算與栽跟斗。如果一個天生鬱悶的人，再加上神經系統或者消化器官的疾病的折磨，情況最終可以發展成由於持續的不幸而對生活感到厭煩，由此萌生自殺的傾向。到了這時候，最微不足道的不便和煩惱都會引致自殺。的確，當情況變得最糟糕的時候，甚至連這點不便和煩惱也不需要了，一個人會純粹由於持續悶悶不樂的心情而決定自殺。這種人會以冷靜的思考和鐵定的決心實施自殺，通常就算是在別人的監視之下，仍會隨時留意着利用每個不被監視的機會，迫不及待地抓住現在對他們來說是求之不得的和最自然不過的解脫痛苦的手段，其中沒有猶豫、退縮和內心鬥爭。關於自殺方

面的詳盡論述，可閱讀埃斯基羅爾<sup>①</sup>的《精神疾病》一書。除此之外，在某種情況下，就算是最健康的和或許是最愉快的人，也會想到過自殺。那就是當巨大的痛苦，或者步步逼近已是不可避免的不幸壓倒了對死亡的恐懼。不同之處只在於自殺所需的誘因的大小，而這誘因與人的不滿情緒成反比。不滿情緒越厲害，自殺所需的誘因就越小，到最後，誘因可以減至為零。相比之下，愉快情緒越強烈，維持這一情緒的健康狀況越良好，自殺的誘因必須越大。因此，導致自殺的原因大小不一，這當中的兩個極端是與生俱來的憂鬱不滿的心理得到了病態的加劇；天性是健康、愉快的，完全是客觀原因所致。

健康與美貌有着部分的關聯。雖然美貌這一屬於主體的好處並不會真地直接帶給我們幸福，只是間接通過留給別人印象的方式做到這一點，但美貌仍然是至為重要的，甚至對男人來說也是如此。良好的長相是一紙攤開的推薦書，從一開始就為我們贏得了他人的心。因此，荷馬這些詩句尤其適用於我在這裡所說的話：

---

① 埃斯基羅爾 (Esquirol, Jean-étienne-Dominique, 1772-1840)：法國早期的精神病學家，創立現代臨床精神病學的巴黎學派的成員。著有《根據醫學、衛生學、法醫學研究精神病》(1838) 等著作。——譯者註

神祇的神聖饋贈不容遭到蔑視，  
這些饋贈只能經由神祇的賜予。  
任何人都無法隨心所欲地獲得。

——《伊利亞特》3，65

只需泛泛瀏覽一下生活，就可知道：人類幸福的兩個死敵就是痛苦和無聊。還有我們成功遠離了上述其中一個死敵的時候，也就在同等程度上接近了另一個死敵，反之亦然。這樣，我們的生活確實就是在這兩者之間或強或弱地搖擺。這是因為痛苦與無聊處於雙重的對立關係。一重是外在的，或說客體的；另一重則是內在的，或說主體的。也就是說，外在的一重對立關係就是生活的艱辛和匱乏造成了痛苦，而豐裕和安定就產生了無聊。據此，我們看見低下的勞動階層與匱乏，亦即與痛苦進行着永恆的鬥爭，而有錢的上流社會卻持續地與無聊展開經常是絕望的搏鬥。<sup>①</sup>而內在的或說主體的痛苦與無聊之間的對立關係，則是因為一個人對痛苦的感

---

① 遊牧（流浪）生活標示着最低級的文明，現在又在最高級的文明重現了，那就是已成普遍的旅遊生活。遊牧生活是由於匱乏，第二種旅遊生活卻是由無聊而起。——叔本華註



受能力與對無聊的感受能力成反比，這是由一個人的精神能力的大小所決定。也就是說，一個人精神的遲鈍通常都是與感覺遲鈍和不易興奮起來密切相關的，因此，精神遲鈍的人也就較少感受到各種各樣、強度不一的痛苦和憂傷。但是，精神遲鈍的後果就是內在空虛，這種空虛就烙在了無數人的臉上；並且人們一刻不停地活躍關注着外在世界發生的各種事情，甚至最微不足道的事情也暴露出了這種內在空虛。內在空虛就是無聊的真正根源，這種人無時無刻不在向外面尋求刺激，試圖藉助某事某物使他們的精神和情緒活動起來。他們這方面的選擇真可謂飢不擇食，這些人所追求的貧乏和單調消遣就可證明這一點。還有同樣性質的社交、談話，以及許許多多靠門站着的和從窗口往外張望的人。正是由於內在空虛，人們才追求社交、娛樂和五花八門的奢侈；而這些東西把許多人引入窮奢極慾，然後以淒涼、悲苦告終。能夠讓我們免於這種痛苦的可靠手段，莫過於擁有豐富的內在，即豐富的精神思想。因為人的精神思想財富越優越和顯著，留給無聊的空間就越小。這些人頭腦裡面的思想活潑，奔湧不息，不斷更新；這些人玩味和摸索着內在世界和外部世界的多種現象；還有把這些

思想進行各種組合的衝動和能力——所有這些，除了精神鬆弛下來的個別時候，都使卓越的頭腦遠離了無聊。但在另一方面，突出的智力以敏銳的感覺為直接前提，以激烈的意慾，亦即強烈的衝動和激情為根基。這些素質結合在一起極大地提高了情感的強烈程度，提高了對精神痛苦，甚至肉體痛苦的敏感性。對任何不如意的事情，甚至細微的騷擾，都會更加感到不耐煩。所有這些都讓那出自強勁想像力的各種生動、活躍的表象更是得到了加強，包括拂逆人意的東西。我這裡所說的相應適用於從最呆笨的頭腦一直到最偉大的思想天才之間的全個級別。據此，無論從客體抑或從主體上說，如果一個人距離人生痛苦的其中一端越近，那距離痛苦的另一端也就越遠。與此相應，每個人的天性都會指導自己在这方面儘可能地調節客體以適應主體，因而更充足地做好準備以避免自己更加敏感的痛苦一端。一個精神富有的人會首要尋求沒有痛苦、沒有煩惱的狀態，追求寧靜和閒暇，亦即爭取過上一種安靜、簡樸和儘量不受騷擾的生活。因此，一旦對所謂的人有所了解，他就會選擇避世隱居的生活；如果他思想深邃、遠大的話，甚至會選擇獨處。這是因為一個人的自身擁有越豐富，他對

身外之物的需求也就越少，別人對他來說就越不重要。所以，卓越的精神思想會導致一個人不喜與他人交往。的確，如果社會交往的數量真能代替質量，就算生活在熙熙攘攘的世界都是值得的。但遺憾的是，一百個傻瓜聚在一起，也仍然產生不了一個聰明的人。相比之下，處於痛苦的另一極端的人，一旦匱乏和艱辛讓他稍稍得以喘息，他就不惜代價尋找消遣和人群，輕易就可將就一切麻煩，逃避自己更甚於一切。這是因為在獨處的時候，每個人都返回到自身，這個人的自身擁有就會暴露無遺：這個愚人無法擺脫其可憐的個性，現在就在這重負之下呻吟、歎息。而有着優越精神思想稟賦的人卻以其思想使所處的死氣沉沉的環境變得活潑和富有人氣。因此，塞涅卡<sup>①</sup>所說的話是千真萬確的：

愚蠢的人飽受無聊之苦。

同樣，耶穌·西拉克<sup>②</sup>說：

---

① 塞涅卡 (Seneca, Lucius Annaeus, 約前 4—65)：這裡指小塞涅卡，古羅馬哲學家、政治家、雄辯家、悲劇作家。——譯者註

② 耶穌·西拉克 (Jesus Sirach, 約生活於公元前 130 年前後)：《舊約》中《西拉書》(Book of Sirach) 希臘文本的作者。——譯者註

愚人的生活比死亡還要糟糕。

因此，我們大致上可以發現：一個人對與人交往的熱衷程度，與他貧乏的思想和總體的平庸成正比。人們在這個世界上要麼選擇獨處，要麼選擇庸俗，除此以外，再沒有更多別的選擇了。

人的大腦是人的整個機體的寄生物或住客，與此相應，人們辛苦掙來的閒暇，就是人的一生的果實和收穫，因為這閒暇讓人能夠自由地享受自己的意識和個性所帶來的樂趣。除此閒暇以外，人的整個一生就只是辛苦和勞作而已。但閒暇給大多數人帶來了甚麼呢？如果不是聲色享受和胡鬧，就是無聊和渾噩。人們消磨閒暇的方式顯示出閒暇對他們是何等的沒有價值。他們的閒暇也就是阿里奧斯托<sup>①</sup>所說的「一無所知者的無聊」。常人考慮的只是如何去打發時間，而略具才華的人卻考慮如何利用時間。頭腦思想狹隘的人容易受到無聊的侵襲，其原因就是他們的智力純粹服務於他們的意慾，是發現動因的手段。如果暫時沒有甚麼動因的話，那意

---

① 阿里奧斯托 (Ariosto, Ludovico, 1474—1533)：意大利詩人，以史詩《瘋狂的羅蘭》(1516) 聞名。——譯者註

慾就休息了，智力也就放假了。因為這些人的智力和意慾差不多，都不會自動活動起來，結果就是整個人身上的所有力量都可怕地迂滯靜止，這也就是無聊。為了應付無聊，人們就為意慾找出一些瑣碎、微小、隨意和暫時的動因，以圖刺激意慾並以此刺激智力活動起來，因為智力的任務就是要去發現、把握動因。但這類動因較之於那些真正的、自然的動因，就猶如紙幣比之於銀元，因為前者的作用是帶有隨意性的。這一類的動因就是諸如遊戲、玩紙牌等，發明這些遊戲也就是為了上述目的。如果沒有了這些遊戲，缺乏思想的人就只能敲擊隨便一件手頭上的物品了。對於這種人，雪茄也同樣是代替思考的好物品。因此，在各國，打牌成了社交、聚會的主要娛樂。它反映了這種社交聚會的價值，也宣告了思想的破產。也就是說，正因為人們彼此之間沒有可以交流的思想，所以，他們就交換紙牌，並試圖奪走對方的金錢。可憐的人啊！但為了不失公正，我不想壓制這樣的想法：我們可以為玩紙牌遊戲辯護說，玩紙牌不失為一種應付以後的世俗生活的演習——只要我們通過玩紙牌能學習到如何巧妙地運用那聽任偶然的、不可更改的既定形勢（牌局），使我們儘量得到我們所能得到

的東西；為此目的，人們必須養成習慣保持沉着，即使牌勢惡劣的時候，仍能裝出一副高興的外表。不過，正因為這樣，在另一方面，玩牌也就會有一種敗壞道德的影響。也就是說，這種遊戲的精神就在於人們動用一切詭計和技巧，不擇手段地贏得他人的財物。這種在遊戲裡面的行事習慣，會在人的實際生活裡生根、蔓延。這樣，人們逐漸在處理人與人之間的事務中，也同樣如此行事，認為只要法律允許，就可以利用掌握在手的每一個優勢。這方面的例證在日常生活中俯拾皆是。正如我已經說過的，正因為閒暇就是每一個人的生命存在開出的花朵，或者毋寧說果實，因為也只有閒暇使人得以把握、支配自身，所以，那些自身具備某些價值的人才可以稱得上是幸福的。而對於絕大多數的人，閒暇只會造就出無用的傢伙，無所事事，無聊煩悶，其自身成了負擔。因此，我們應該慶幸：

親愛的兄弟們，我們不是幹粗活女工的孩子，  
我們是自由的人。<sup>①</sup>

---

① 出自《聖經·加拉太書》。——譯者註

進一步而言，正如一個不需要或只需要很少進口物品的國家才是最幸運的國家，同樣，如果一個人有足夠的內在財富，很少需要或者不需要向外在尋求娛樂，那麼，這個人就是最幸運的人，因為進口物品使國家花費不菲，依賴他人，同時又帶來危險，製造不滿。到頭來，這些物品只能是我們本土產品的糟糕代替品。這是因為無論如何，我們不應該在他人那裡，或者在自身之外的任何方面期望太多。他人對我們所能做的極為有限。歸根到底，每個人都孑然獨立，最關鍵的就是他到底是個甚麼樣的人。因此，歌德的泛泛所說適用於這裡：

無論經歷任何事情，每個人最終都得返回自身。

——《詩與真》第3卷，第474頁

或者，就像奧立弗·高爾斯密<sup>①</sup>的詩句：

無論身在何處，我們只能在我們自身尋找或者  
獲得幸福。

——《旅行者》v，431

<sup>①</sup> 奧立弗·高爾斯密 (Oliver Goldsmith, 1728–1774)：英國18世紀中葉著名的小說家、詩人和戲劇家。著有《善性之人》《屈身求愛》等作品。——譯者註

因此，每個人都必須成為和做最好的自己。一個人越能夠做到這一點，就越能夠在自己的身上找到樂趣的源泉，他也就越幸福。亞里士多德無比正確地說過：

幸福屬於那些自得其樂的人。

——《歐德謨倫理學》7，2

這是因為幸福和快樂的外在源泉，就其本質而言，都是極其不保險、不確定、為時短暫和受制於偶然的。因此，甚至在形勢大好的情況下，這些外在源泉仍會輕易終結。的確，只要這些外在源泉不在我們的控制之下，這種情形就是不可避免的。人到老年，幾乎所有這些外在源泉都必然地乾枯了，因為談情說愛、戲謔玩笑、旅行的樂趣、對馬匹的喜好，以及應付社交的精力都捨我們而去了，甚至我們的朋友和親人也被死亡從我們的身邊一一帶走了。此時此刻，一個人的自身擁有，比起以往任何時候都更加重要，因為我們的自身擁有能夠保持得至為長久。不過，無論在甚麼年齡階段，一個人的自身擁有都是真正的和唯一持久的幸福源泉。我們這個世



界乏善可陳，到處充斥着匱乏和痛苦，對於那些僥倖逃過匱乏和痛苦的人們來說，無聊卻正在每個角落等待着他們。此外，在這個世界上，卑劣和惡毒普遍佔據着統治的地位，而愚蠢的嗓門叫喊得至為響亮，他們的話語也更有分量。命運是殘酷的，人類又是可憐可歎的。生活在這樣一個世界裡，一個擁有豐富內在的人，就像在冬月的晚上，在漫天冰雪當中擁有一間明亮、溫暖、愉快的聖誕小屋。因此，能夠擁有優越、豐富的個性，尤其是深邃的精神思想，無疑是在這地球上得到的最大幸運，儘管命運的發展結果不一定至為輝煌燦爛。因此，年僅 19 歲的瑞典克里斯汀女王在評論笛卡兒<sup>①</sup>時，說了一句充滿睿智的話：

笛卡兒先生是我們所有人當中最幸福的一個，  
在我看來，他的生活讓人羨慕。

——巴葉：《笛卡兒的一生》7，10

她只是通過笛卡兒的一篇論文以及一些口頭資料，了解

---

① 笛卡兒(René Descartes, 1596-1650)：法國數學家、科學家和哲學家。著有《方法論》《哲學原理》等著作。——譯者註

到這位當時已經在荷蘭至為孤獨地生活了 20 年的人。當然，就像笛卡兒的情形那樣，外部環境必須允許我們支配自身，並從中汲取快樂。所以《傳道書》(7：12) 已經說過：

智慧再加上一筆遺產就美好了，這可讓我們享受陽光。

誰要是由於大自然和命運的恩賜而得到這一好運，他就要小心謹慎地確保自己幸福的內在源泉暢通無阻。要達到這一目的條件就是獨立和閒暇。因此，這種人會樂意以儉樸和節制換取獨立和閒暇。既然他們不像其他人那樣必須依賴快樂的外在源泉，他們就更應該這樣做。因此，對職位、金錢、世人的讚許和垂青等諸如此類的指望，終究不會把這種人誘入歧途，犧牲自己以迎合人們卑微的目的或者低下的趣味。<sup>①</sup> 真出現情況的話，他就會像賀拉斯在寫給默斯那斯的信中（第一部，函件 7）所建議的那樣做。

---

① 人們以閒暇為代價而獲取舒適和富裕，但這些對我又有何甚幫助呢——如果為了這些我就要獻出那唯獨讓其發揮好處的東西，亦即閒暇？——叔本華註

為了爭取外在之物而失去了內在的東西，亦即為了榮耀、地位、排場、頭銜和名聲而犧牲自己全部或者大部分的寧靜、閒暇和獨立——這是極度愚蠢的行為。但歌德就這樣做了。我的守護神卻明確地指引我走向與此相反的方向。

我們在這裡討論的真理，即幸福首要源自人的內在，為亞里士多德的真知灼見所印證（《尼各馬可倫理學》1，7和13，14）。他說：

每一快樂都是以人從事某種活動，或者以運用人的某種能力為前提；沒有這一前提，快樂也就無從談起。

亞里士多德的教導，即人的幸福就在於無拘束地發揮人的突出才能，與斯托拜阿斯<sup>①</sup>對逍遙派倫理學的描述如出一轍，例如，斯托拜阿斯說：

幸福就是合乎美德地做事，並取得想要的結果。

---

① 斯托拜阿斯 (Stobaios, Joannes, 生活於公元 500 年前後)：新柏拉圖主義者。以《文選》(500 個希臘詩人和作家的哲學言論集) 聞名。——譯者註

他特別說明，他所用的古希臘字詞指的是每一種需要運用技巧和造詣的活動。

大自然賦予人們力量和能力，其原初目的就是讓人得以與包圍着人們的匱乏作鬥爭。一旦這場鬥爭歇了下來，那再也派不上用場的力量就成了負擔。因此，人們必須消遣這些力量和能力，亦即不帶任何目的地運用這些力量和能力，因為如果不這樣做，人就會馬上陷入人生的另一個痛苦之中，亦即陷入無聊之中。因此，王公、巨富尤其受到這無聊的折磨。關於他們的痛苦，盧克萊修<sup>①</sup>留給我們這樣一段描寫。當今我們在每個大城市，每天都有機會見到類似的例子：

他經常離開偌大的宮殿，匆匆走向室外露天——因為在屋子裡他感到厭煩——直到他突然返回為止，因為他感覺出門並沒有好多少。又或者，他策馬馳往鄉村莊園，就好像他的莊園失火，他必須匆忙趕去撲救一樣。但剛跨進鄉村莊園的門檻，他就無聊地呵欠連連，或者乾脆倒頭大睡。他要盡

---

① 盧克萊修 (Lucretius，活動時期約公元前 1 世紀)：拉丁詩人和哲學家。以長詩《物性論》而聞名。——譯者註