

浅论叔本华悲观主义哲学中的幸福观

周芳¹, 蔡君豪²

1.华东交通大学, 江西南昌 330013

2.江西财经大学, 江西南昌 330013

DOI:10.61369/HASS.2025070007

摘要：幸福是什么？这是一个长久以来被无数哲学家探寻的永恒问题。叔本华作为悲观主义哲学的代表人物之一，在对幸福的理解与探讨上呈现出独特视角。他站在悲观主义的立场，深入阐述了幸福的概念、影响幸福的因素以及获取幸福的方法，构建起带有悲观主义色彩的幸福观。叔本华的幸福观对于当下这个浮躁的社会有着重要的现实价值。

关键词：叔本华；悲观主义哲学；幸福观

A Brief Discussion on the View of Happiness in Schopenhauer's Pessimistic Philosophy

Zhou Fang¹, Cai Junhao²

1. East China Jiaotong University, Nanchang, Jiangxi 330013

2. Jiangxi University of Finance and Economics, Nanchang, Jiangxi 330013

Abstract : What is happiness? This is an eternal question that has been explored by countless philosophers over time. As one of the representative figures of pessimistic philosophy, Schopenhauer presents a unique perspective in his understanding and discussion of happiness. Standing from a pessimistic standpoint, he elaborates on the concept of happiness, the factors influencing happiness, and the methods to attain happiness, thereby constructing a view of happiness imbued with pessimistic hues. Schopenhauer's view of happiness holds significant practical value for today's impetuous society.

Keywords : Schopenhauer; pessimistic philosophy; view of happiness

身为秉持悲观主义理念的哲学家，叔本华主张人生的本质是苦痛与虚无。生活中大量的缺陷和阻碍，使人们在欲望中持续挣扎奋斗，徘徊于追求欲望时的痛苦与欲望短暂实现后的无趣之间，最终迈向寂寥与死亡。叔本华以悲观主义视角审视人生，使我们认识到作为有限个体所具有的悲剧性，从另一维度提醒我们应积极追寻并把握当下有限的幸福^[1]。叔本华的幸福观能为当下盲目向外探寻人生幸福的人们，提供一种回归内心的独特思考视角^[2]。

一、叔本华悲观主义哲学中的幸福观念

叔本华深入剖析人生本质后指出，人生犹如钟摆，徘徊于痛苦与无聊之间。在人生的衡量体系里，痛苦和生命是相当的，因此长久以来，他的哲学被称作悲观哲学也在情理之中。然而，若从其哲学的最终目的，尤其是其晚年著作来考量，我们会发现，幸福才是叔本华终其一生所追求的哲学研究方向。

(一) 幸福的内涵

幸福乃人人皆执着追寻且殷切期盼拥趸之物，人们对幸福的持续探索，亦是感知世界、探寻生存真谛的根本所在^[3]。叔本华于其意志哲学中对幸福展开了深入探析。他认为，人类存在的本质是意志的外在彰显，意志对个体的行为与活动具有深远影响。受欲望的驱使，个体往往深陷痛苦的泥淖。欲望是人生的关键要素，未达成的欲望驱使人们不懈拼搏却又痛苦万分；而一旦欲望得以满足，空虚与无聊便纷至沓来。因此，在叔本华的视域里，

追求幸福是极难企及的奢望。这使得叔本华意志哲学中的幸福独具特质，它是在与痛苦的对比中生成的感受，是相对的、有限且短暂的幸福^[4]。

在《作为意志和表象的世界》中，叔本华指出，追求目标过程中遭遇阻碍会引发痛苦，意志的实现则会带来幸福与满足^[5]。由此可见，意志能否达成构成了他对幸福的核心判定：意志受阻会陷入痛苦，成功实现则可获得满足。据此可知，叔本华通过揭示痛苦的根源，着重强调减少欲望是获取幸福的关键所在。

(二) 影响幸福的因素

1. 主观因素

在叔本华的理论框架中，显著影响着幸福体验的乃是个体的主观性要素，这些要素的内在心理关联性不容忽视。身体的状况以及心灵层面的因素共同构成了其主要作用机制，具体可归纳为如下两点：

居于首要位置的乃是身体层面的因素。依存于身体而存在的

是人的意志力，行为的支配者正是此意志力。开展各类行为活动的前提条件^[5]，健康的身体不可或缺。被视为幸福根基的身体要素应当受到高度重视，叔本华如此主张。动摇意志力的往往是健康的缺失，人格缺陷由此产生，追求幸福变得困难重重。远超其他要素的重要性的身体健康被其着重强调，唯有在健康状态下个体才能理性处理问题并追寻理想中的幸福。

占据幸福来源90%的是身体健康这一事实被叔本华明确指出，仅10%源自心灵层面。“我们幸福的十分之九依赖于健康状态”这一论断出自其口，“只要保持健康状态一切皆可成为快乐源泉”^[6]。最大的愚蠢莫过于为了金钱名利或短暂享乐而牺牲健康由此可见将健康置于首位方为明智之举快乐的源泉正是健康状况幸福的体验直接受其影响这一事实通过实例得以验证

第二点在于心灵层面之影响因素。心灵作为个体内在特质的外显和精神层面的象征物，其对幸福感的形成发挥着不可忽视的作用力。基本生存需求得到满足后，那些心灵充盈者往往不会将精力耗费于无关紧要之物的追逐上，实例可见他们更倾向于精神境界的提升与内心世界的丰盈化过程。在叔本华所提出的哲学理论体系中，痛苦感与无聊感被界定为幸福的两大对立面。这两种负面情绪状态均源于内心的空虚化倾向，实例表明人生多数痛苦与无聊皆由精神层面的匮乏所引发。精神空虚使得个体更容易受到外在物质诱惑的支配，生命的宝贵时光被虚掷于无价值追求之中，由此可见最终难以逃脱痛苦的持续困扰。叔本华主张真正的幸福感应当建立在生活保障的基础之上，心灵的平静状态需要维持，乐趣应当从自身内部进行发掘而非依赖短暂娱乐活动和无意义社交关系的刺激作用。

2. 客观因素

非主观性因素同样会对人类幸福感产生显著影响效果。财产、名誉、社会地位等非必需需求被叔本华归类为身外之物范畴^[7]。欲望被视为痛苦的根源所在，实例显示人类欲望具有无限延伸的特性特征这使得痛苦状态成为常态现象。当代社会环境中金钱往往被当作衡量幸福的标准尺度物然而物质财富的数量并非决定幸福感的关键要素这一点已被叔本华明确指出虽然充足的财物能够有效抵御不幸事件的发生并促进幸福感的达成但其本质功能仅限于风险防范和需求满足一旦超出该功能范围便会失去实际意义甚至可能引发额外困扰现实生活中诸多案例表明许多人会以健康损耗为代价换取财富积累而后又试图通过金钱手段恢复身体健康状况由此可见每个人都需要建立个性化的财富衡量标准体系当获得渴望之物的可能性较高时个体容易体验到幸福和满足的情绪状态反之若追求目标超出自身能力范围则会产生明显的痛苦感受。所以说，财富就如同海水，越喝越觉得口渴。我们不应怀着无尽的欲望去追求财富，财富只应用来满足我们最基本的需求以及防范未来突然降临的灾祸^[8]。

二、获得幸福的方法

叔本华认为，幸福的真正源头在于我们自身。若想获得幸福，不妨从回归内心本真的角度去探寻答案。

(一) 健康的身体

叔本华指出，健康的身体是获得幸福的关键要素。身体健康是实现个人愿望和抱负的基石。若健康不再，意志和动力也随之消散。健康不仅是塑造完整个性的关键，也是支撑日常活动和工作的核心。没有健康，个性的完整性受损，追求幸福的道路也变得艰难。尽管在健康不佳时，人们仍可追求幸福，但这种幸福是不完整的，因为缺乏健康本身就是一种缺失。正如叔本华所说：“健康的价值远超过外在的所有优势。一个健康的乞丐比一个生病的国王更幸福。”健康使我们能够自由地实现愿望，不受身体痛苦的干扰，保持积极的心态和愉悦的心情，从而冷静地处理各种复杂和棘手的问题。

健康是幸福生活的根本，没有任何卓越的智慧或理性可以取代它。即便是那些智力非凡、思维敏捷的人，一旦健康受损或被疾病困扰，也很难维持对生活的热情，他们的意志会受到疾病的侵蚀，而其他外在的一切也将失去其原有的意义和价值。在这种绝望的境况下，生活毫无幸福可言。因此，维护健康是明智之举，而牺牲健康去追求金钱、职位、知识、名誉，甚至是短暂的感官快乐，都是极大的愚蠢。所以，唯有保持身体的健康才是智慧之选，而人“最大的愚蠢也就是为了诸如金钱、晋职、学问、声明、甚至为了肉欲和其它片刻的欢娱而献出自己的健康。我们更应该把健康放在第一位。”^[9]

(二) 健全的人格

我们的幸福在相当程度上取决于自身人格。人格堪称幸福与福祉的直接源头，而其他因素不过是媒介而已，对幸福并没有特别显著的影响。

人格所产生的作用截然不同。拥有温文尔雅、活泼快乐的气质，完美强壮的体魄，健全的理智，敏锐的洞察力，稳健且温和的意志，还有良知，这些都是地位与财产无法替代的优势^[10]。人格是个体独处时的忠实伴侣，谁都无法将它夺走。它比财富更具根本价值，也比他人的评价更为实在。理智之人即便独自生活，也能借助思想和幻想获得乐趣，远离愚者的烦恼；善良温和的人哪怕身处贫困，也能感受到幸福。与之相反，贪婪又善妒的人，就算坐拥财富，也依然会深陷痛苦与不幸之中。源自内心的那些福祉，诸如高尚的品德、出众的才智、优雅的气质、乐观的心态以及健康良好的体魄，这些都是幸福最为关键和首要的因素。所以，相较于关注外部财富和外在荣誉，我们更应当着力保护和提升上述这些方面。愉悦的心境是通向幸福的直接途径，良好的性格能让个体从中收获益处。快乐的人总有属于自己的快乐缘由，这是其他任何事物都无法替代的。要是我们对比一下精神愉悦、身体健康时，以及因疾病导致情绪低落、烦恼不断这两种情形下，外部环境和事件对我们的影响，就会发现，幸福很大程度上取决于我们的精神状态，而精神状态又在极大程度上依赖于我们的健康状况^[11]。“自我”是获取美好事物的关键源头，能从自身发掘快乐源泉的人会更加幸福。

(三) 控制欲望，学会满足

欲望的无止境追求往往导致不满。面对财富，应克制欲望，以平常心对待。不幸福的人过于重视身外之物，常常在追求财富

中损害健康。换个角度来看，选择一种简朴的生活又有何不好呢？没有诱惑，也没有压力，反而能体会到那种最原始、最纯粹的幸福的味道^[3]。

人的欲望得到满足所带来的幸福是短暂的，而欲望得不到满足产生的痛苦却是长久的。所以，想要获得幸福比较稳妥的办法是学会知足，降低对幸福的预期值。幸福不只是意味着快乐，更是在领悟痛苦与无聊之后所达到的超脱和豁达的状态。由此可见，要获得幸福就需要我们对自己在这个世界的期望和要求加以限制，不要总是只看重我们所拥有的财富、地位、名誉等，而应将生活的目标设定为避免痛苦，远离灾祸、苦难和匮乏^[4]。

三、从悲观主义中学会热爱生活

总体而论，叔本华的哲学浸透着悲观主义色彩。他通过对人类局限性的省思，揭示了人生的苦难，并指出幸福仅在有限范围内可被感知。其幸福观虽看似消极，但在当下价值观多元、人心浮躁的社会语境中，实则具有积极的现实意义。

（一）合理控制欲望，不断提升素养

幸福的影响因素可划分为两个层面存在：内因与外因。居于主导地位的乃是内因，事物发展的决定性力量由此体现^[5]。从自身出发显得尤为重要，理智地实现对自我欲望的调控方能达成幸福的追求。叔本华意志哲学理论中，被视为人之根本的正是意志，其具备显著的调控功能。实例表明，痛苦的合理控制与快乐的准确把握可通过意志压抑实现，特别是个人素质的提升与修养的完善使得对快乐的认识趋于客观化。内心由此获得宽慰，不易受外在因素干扰的现象随之产生。由此可见，唯有通过内在品质的提升才能更好地获得快乐。

《人生的智慧》一书中叔本华指出：欲望的控制是获取幸福的关键所在。具体实施路径可从两个维度展开：首要的是对自我的正视与善待^[6]。由叔本华提出的智慧生活理念中，“智慧”被定义为当下与未来关系的妥善处理及二者的平衡达成。现实情况却显示：人们往往陷入当下的沉溺或将希望过度寄托于未来，缺乏

对现状的理性评估导致时间浪费加剧、痛苦加深的状况频发。实例证明，叔本华倡导的活在当下、时间珍惜、知足常乐等主张能使人生更加充实明确的方向得以确立。人格因素之重要性于叔本华哲学体系中占据显著地位。个人幸福之实现被认为与个体素质密切相关，情感体验的内在性尤为突出。气质状态、健康状况及道德品质构成个人素质的核心要素，上述要素的提升被视为通向幸福的必经途径。

幸福观念的正确树立乃首要任务，身心健康之维护亦不可忽视。体育锻炼的加强及情绪状态的调节有助于身心平衡的实现。持续学习行为的坚持显示出多重效益：气质修养得以提升者不乏其人；知识视野的拓宽与精神内涵的丰富亦为常见现象。实例表明，此种综合性提升为幸福追求奠定了坚实基础。

（二）营造良好的社会环境，确立科学的幸福标准

社会环境的优劣直接影响幸福获得的难易程度。叔本华意志哲学体系明确指出，制度建设的完善性构成社会幸福的根本保障。个体目标追求过程中他人权益的侵害必须避免，不当行为的有效约束依赖健全制度的建立。由此可见，良性社会氛围的形成需要制度规范与个体自律的双重作用。

幸福标准的差异性客观存在，评价体系的科学性却不容忽视。实例证明，合理标准的建立有助于幸福体验的优化获取过程。衡量尺度的统一虽未达成共识，但评价机制的完善始终是提升幸福感的重要途径。叔本华觉得，幸福的本质是减少痛苦、控制欲望，他倡导在平淡生活中感受幸福，避免对幸福抱有过高的期待。也就是说，要降低幸福的“门槛”，学会感受和发现生活里的小确幸，不能做“身在福中不知福”的人^[7]。

在不同社会历史阶段之演进历程中，对幸福这一概念的理解与追求，受制于社会环境条件之影响被观察到。警示着世人者，乃叔本华所持悲观主义哲学立场，其指出幸福本质在于痛苦之消减与欲望之节制。无休止者并非幸福本身，平凡日常生活之价值却尤为珍贵。通过对叔本华哲学体系中幸福观部分进行解析工作，实例表明：良好社会环境之构建、个人欲望适度调控等途径，可作为获取幸福状态的有效方式^[10]。

参考文献

- [1]周梅玲,栗志刚.叔本华的有限幸福观及其现代启示[J].沧桑,2013,(04):111-113.
- [2]刘彦东.叔本华的幸福哲学观及其启示[J].学校党建与思想教育,2015,(07):92-93.
- [3]刘洋.论叔本华意志论哲学中的幸福观[J].江西电力职业技术学院学报,2022,35(04):145-147.
- [4]李欣蔚.黄金枷锁下的意志挣扎——从叔本华唯意志论看张爱玲《金锁记》中的女性悲剧[J].大众文艺,2020(08):48-49.
- [5]黄水秀.《人间词》哲学意蕴分析——兼论叔本华对王国维词风的影响[J].汉字文化,2020(20).
- [6](德)叔本华(Arthur Schopenhauer)著;韦启昌译.叔本华系列人生的智慧[M].上海:上海人民出版社,2018.04.
- [7](德)叔本华(Arthur Schopenhauer)著;范进等译.叔本华论说文集[M].北京:商务印书馆,1999.09.
- [8]叶紫儿,沈悦.浅论叔本华的幸福哲学[J].赤子(上中旬),2015,(14):325.
- [9]张艳玲.叔本华痛苦哲学视阈下的“幸福论”——叔本华《人生的智慧》解读[J].社会科学家,2017(05):7-11.
- [10]张琴.意志、理念、艺术、音乐——叔本华美学思想的艺术问题探究[J].北方音乐,2020(19):254-256.