

« Je prends ici la notion de la sagesse dans la vie dans son acceptation immanente, c'est-à-dire que j'entends par là l'art de rendre la vie aussi agréable et aussi heureuse que possible. Cette étude... serait donc un traité de la vie heureuse... Par conséquent, pour pouvoir néanmoins traiter la question, j'ai dû m'éloigner entièrement du point de vue élevé, métaphysique et moral auquel conduit ma véritable philosophie. »

Ce traité du « vivre heureux » est, comme le précise lui-même Schopenhauer, non pas un traité philosophique, mais un recueil original, certes inspiré par ses illustres prédécesseurs, « sages de tous les temps », de maximes et conseils argumentés pour inciter son lecteur à reconnaître « ce que l'on a en soi-même ». « Ce que l'on est contribue plus au bonheur que ce que l'on a ou ce que l'on représente. »