

1500名犹太智者5000多年的生命智慧

犹太人的第二部『圣经』

赛妮亚 编译

中国致公出版社

# Talmud 塔木德

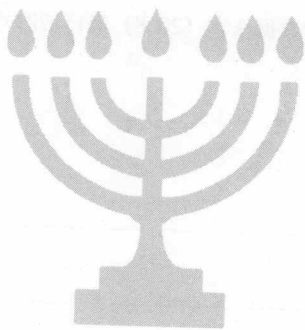
(精缩版)



塔木德

Talmud

Talmud



赛妮亚 编译

塔木德

(精缩版)

中国致公出版社

## 图书在版编目 (CIP)数据

塔木德/赛妮亚编译.—北京:中国致公出版社,2008.11

ISBN 978-7-80179-737-7

I.塔… II.赛… III.犹太教—宗教经典 IV.B985

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第151723号

---

## 塔木德

---

译者:赛妮亚

责任编辑:维民

---

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 电话66168543 邮编100120)

经销:全国新华书店

印刷:北京温林源印刷有限公司

---

开本:889×1194 1/32

印张:6.125

字数:100千字

版次:2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

---

ISBN 978-7-80179-737-7

定价:20.00元

---

## 出版前言



《塔木德》(Talmud)一书是犹太人继《圣经》之后最重要的一部典籍，又称犹太智慧羊皮卷，或犹太5000年文明的智慧基因库，是揭开犹太人超凡智慧之谜的一把金钥匙。

公元70年，犹太民族的圣殿被毁以后，一代又一代的犹太先哲为了生存和民族精神的延续，持续不懈地向其人民宣讲和阐释《旧约》的前五章，称作《摩西五经》、《律法书》或《托拉》，也称《犹太教法典》，试图使人民不至于忘记了“上帝的律法”。这些通过口头讲述的内容汇编成集后，也称“口传圣经”或《塔木德》，成书于公元3世纪到5世纪。广义的《塔木德》包括：《密西拿》和《革马拉》，

《密西拿》的内容主要是犹太拉比和先哲们对《旧约圣经》的讲解和阐释，《革马拉》的内容则是犹太学者对前者的评述和讨论。《密西拿》共6卷63篇，两者加起来的诫律为613条，其中正诫248条，反诫365条。狭义的《塔木德》单指《革马拉》这一部分，《革马拉》又可分为两大体系：巴比伦《塔木德》与巴勒斯坦《塔木德》，一般意义上的《塔木德》专指巴比伦《塔木德》。

《塔木德》全套20卷，总计12000页，250万字，内容庞杂，卷帙浩繁，头绪纷纭，大至宗教、律法、民俗、伦理、医学、迷信，小到起居、饮食、洗浴、着衣、睡眠等无所不包。它以《旧约》的箴言为开端，接着是神话故事、诗歌、寓言及道德反省和历史回忆，题材广泛，内容鲜活生动，虽然其中三分之一是《米德拉西》，即训诫和道德说教，但让人丝毫不觉得生硬和僵化。如果说《旧约》是一部永恒的书，那么《塔木德》则是犹太人日常生活的伴侣，充满着生命的智慧和化解危机的良谋。它不是史书，却在谈史；它不是人物志，却在述说人物；它不是百科全书，却包罗万象。正是它孕育了西方文明的模式，成为犹太智慧的源泉。与《圣经》、柏拉图的《理想国》、亚里士多德的《政治学》和伊斯兰的《古兰经》，并称为影响人类文明的巨著，是真正的传世经典。

《塔木德》在世界上广泛流传，大约被译成12种语言。尤其是犹太人人手一册，从生到死一直研读，常读常新。它不仅教会了犹太人思考什么，而且教会了他们如何思考。它用一种始终如一的声音，构建了犹太人的世界观。它宛如一位和蔼可亲的朋友或思想深邃的学者，始终和每一个犹太人进行交谈和讨论，并穿透琐细的生活，让人感觉到鲜活的智慧和触及万物的力量。

真正的《塔木德》中译本一直没有出版，坊间流行的各种所谓“塔木德大全”之类的书籍，皆是生搬硬套、胡乱拼凑的犹太人当代“小故事大智慧”。本书遴选编译《塔木德》的精彩篇章，删除了原书中有关上帝和生命的论述，以及“宿命论”、神秘文化等唯心主义章句，重新编排了体例，以适应现代人的阅读习惯。

赛妮亚

2008年国庆节于北京

## 目 录



### 第一章 自己与他人

- 成为你自己 / 3
- 你来自何方 / 5
- 幸福生活的定义 / 6
- 控制你的情绪 / 8
- 灵活一点儿 / 12
- 说话谨慎 / 13
- 与智者同行 / 16
- 关于生活的三条忠告 / 17
- 什么是成功 / 21
- 爱所有的人 / 23
- 朋友们 / 25
- 应尽力避开的人 / 28
- 防止错误 / 30



待客之道 / 32

处世之道 / 34

## 第二章 婚姻与家庭

妇女 / 47

婚姻与离婚 / 48

抚育孩子 / 52

性和邪恶冲动 / 62

坏妻子与好丈夫 / 65

孝敬父母 / 73

## 第三章 肉体生活

身体的保养 / 85

健康的准则 / 89

饮食 / 93

与疾病有关的 / 97

## 第四章 道德生活

知识是甜蜜的 / 107

给教师的忠告 / 111

美德培养 / 120

## 第五章 社会生活

- 生命的价值 / 129
- 个人与社会 / 137
- 劳动者的价值问题 / 144
- 市场道德 / 149
- 穷人与富人 / 157
- 政府、法律与正义 / 169

### 如何找到幸福的钥匙（代跋）

——简评两本经典名著《沉思录》和《塔木德》 / 183

## 第一章 自己与他人



如果我们不为自己努力，  
我们靠谁？

如果我们只为自己努力，  
我们成了什么？

如果我们现在还不明白，  
我们什么时候才明白？



## 成为你自己

你的生命和你的邻居的生命一样有价值，你的需要和他人的需要一样应该满足。要达到自我的满足，必须把注意力及财富施及家人、朋友和社会，必须从只想着自己转变为强调自我以外的世界。自我实现并不是要隐退于我们这个堕落的世界之外，也不是要沉溺于自我陶醉之中，要实现自己的价值必须参与社会生活，并对这个世界能有所贡献。

要尊敬自己，但不要傲慢；尽情享受生活的赐予，但不要成为财富的奴隶；要为成功而努力进取，但不要过分夸耀自己的显赫；要适度；要培养自己的能力又不要过分沉溺于自我。

如果我们不为自己努力，我们靠谁？

如果我们只为自己努力，我们成了什么？

如果我们现在还不明白，我们什么时候才明白？

当一个人死后升入天堂，他会被问道：

你是否诚实地工作了？

你是否腾出时间用于学习？

你是否参与繁衍后代的生殖活动？

你是否努力地自救？

你是否探讨智慧的哲理？

你是否深入探求事物的本质？

一次，艾黎扎饥肠辘辘但无物可食，于是，他昏倒了，慢慢地进入了梦乡。他梦见上帝坐在他身旁。

“我还要在这世上受多少苦？”他问上帝。

“我的孩子，”上帝回答道，“你是否希望我把这个世界再回复到初始阶段？如果那样的话，你会成为幸福之人。”

“难道让世界充满灾难，只有我自己的生活会好些？”艾黎扎回答道，“不，我不同意。”于是他选择了过贫苦生活这条道路。

先哲对世界的看法中，没有灰心和自怜。

你对生活奉献多少，你就会从生活中得到多少。

## 你来自何方

注意以下三件事，你就不会陷于罪恶的魔爪。

知道自己来自何方，了解自己去往何处，明白自己向谁倾吐真情和叙述经历。

“你来自何方？”我是一粒堕落的尘埃。

“你去往何处？”我去往一个尘埃飞扬、蛆虫爬行、混乱一片的地方。

“你向谁倾诉心声和经历？”向上帝，向最神圣的上帝，上帝保佑。

凡事皆有定数，天下万物都有定时：

生有时，死有时。

栽种有时，收获有时。

杀戮有时，医治有时。

拆毁有时，建造有时。

哭有时，笑有时。

哀恸有时，欢乐有时。

投石有时，聚石有时。

怀抱有时，放手有时。

寻找有时，失落有时。

保存有时，舍弃有时。

撕裂有时，缝补有时。

静默有时，言语有时。

喜爱有时，憎恶有时。

争战有时，和平有时。

## 幸福生活的定义

美好、力量、财富、荣誉、智慧、满足、孩子，属于那些懂得怎样正确生活的人们，属于这个世界。

尽情地咀嚼美味，痛快地开怀畅饮，

这一切早已被上帝准许。

让你的衣服洁净无尘，让你的前额闪着亮光，与你心爱的姑娘一道去享受生活的欢畅。

大地上飞逝的时光都属于你们——所有正在飞逝的时光。

这是你可以从生活中得到的，这个世界可以赐予你的。



尽你之力追求幸福，

因为你正走向另一个世界，那里没有理性，没有知识，没有智慧……

对于年迈的老人，请允许他享受美好的晚年，记住黑暗的日子即将来临，惟一的将来就是虚无！

物质上的欢乐是从不存在的，因为罪孽总是随之而来。

例如……当一个人染上了大吃大喝的恶习以后，任何一次奢侈机会的丧失对他都将是一场灾难。为了维持他所习惯了的餐宴，他将不得不卷入险恶的金钱交易之中，伴随而来的便是谎言、虚伪、贪婪……然而，只要他拒绝那种享受欲望的引诱，他将避免这一切罪孽。

更多的肉食，意味着更多的蛀虫。

更多的拥有，意味着更多的担忧。

更多的妻子，意味着更多的巫术。

更多的女仆，意味着更多的淫邪。

更多的男佣，意味着更多的抢劫……

有个人住进了华沙的一家客店。晚上，他听到邻居家传来音乐和跳舞的声音。