



人生的启示·顿悟

小故事 大哲理

可能影响你一生的
100个人生感悟

XIAOGUSHIDAZHELI

陈宗敏/主编 河南大学出版社





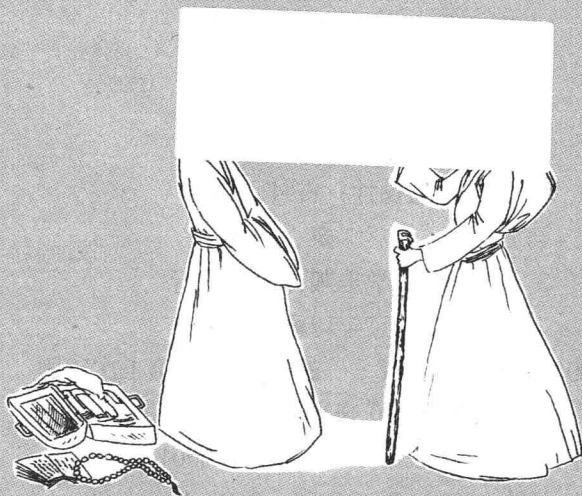
人生的启示·顿悟

小故事 大哲理

可能影响你一生的
100个人生感悟

XIAOGUSHIDAZHELI

陈宗敏/主编 河南大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

一生的启示 / 陈宗敏编, 开封: 河南大学出版社, 2004.5
ISBN 7—81091—068—X

I. 一… II. 陈… III. 人生哲学—青年读物 IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014907 号

一 生 的 启 示

陈宗敏

责任编辑: 杨 钧

封面设计: 古月工作室

※

河南大学出版社出版发行

北京京丰印刷厂印刷

2005 年 1 月新 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张: 100

字数: 200 万 印数: 0001—5000

书号: ISBN 7—81091—068—X/B·108

全套定价: 250.00 元(共 10 册)

目 录

热爱生命	[法]蒙 田/1
论老之将至	[法]卢 梭/3
衰老和死亡	[法]布 封/7
长寿的幸福	[法]布 封/10
论青年与老年	[英]培 根/13
生与死	[意大利]达·芬奇/15
人生的意义	[日本]汤川秀树/17
“五十岁的老太婆” ...	[日本]中村真一郎/20
子宫内的记忆	
.....	[西班牙]萨尔瓦多·达利/23
谈婴儿	[英]J. K. 杰罗姆/29
生命的发现	[秘鲁]塞萨尔·巴列霍/38
中年	[英]W. S. 毛姆/40
谈不再年轻时的乐趣	
.....	[英]G. K. 切斯特顿/42

目 录

论年龄·····	[德]赫尔曼·黑塞/47
人生·····	[丹麦]G.勃兰兑斯/51
论未来·····	[英]S.约翰逊/54
人·····	[西班牙]伊·埃·埃切加赖/59
死亡仅仅是我们不在而已·····	
·····	[法]埃·巴赞/61
要生活得惬意·····	[法]蒙田/69
论创造·····	[法]罗曼·罗兰/71
人生·····	[法]韩波/74
论求知·····	[英]培根/76
论时机·····	[英]培根/78
论礼貌·····	[英]培根/80
论劝谏·····	[英]艾狄生/82
我为什么生活·····	[英]罗素/85
劳动·····	[英]卡莱尔/87
悠闲·····	[英]弗农·李/90
论君子·····	[英]亨利·纽曼/92
记住我·····	[英]泰斯特/94
论生活·····	[俄]列夫·托尔斯泰/96
生活是美好的·····	[俄]契诃夫/99
人·····	[前苏联]高尔基/101
不管怎样,还是应该·····	[美]霍尔姆斯/109
我决不随波逐流·····	[美]布莱特·乔丹/110
论婚姻、孩子、工作·····	[黎巴嫩]纪伯伦/112
明天·····	[埃及]曼夫罗蒂/116
上学的第一天·····	
·····	[德]格尔哈特·豪普特曼/119

目 录

论生活	[英]P. B. 雪莱/122
世人的苦难	[德]阿瑟·叔本华/128
人为什么会有不幸	[英]伯·罗素/135
《思想录》选	[法]B. 帕斯卡尔/139
思考作为一种业余爱好	
.....	[英]威廉·戈尔丁/142
社会的不公正	[法]拉布吕耶尔/154
穷人的眼	[法]波特莱尔/156
自由	[法]罗曼·罗兰/158
论权势	[英]培根/159
论野心	[英]培 根/163
论自私	[英]培 根/165
论嫉妒	[英]培 根/167
论报复	[英]培 根/172
自由与克制	[英]罗斯金/174
讨论人厌烦的人	[英]林 德/176
小小的大人物	[英]哥尔斯密/180
论礼貌与教养	[英]斯威夫特/183
女人	[英]普里斯特利/187
幽默	[英]普里斯特利/188
笑的价值	[英]伍尔夫/189
谈话的艺术	[英]约翰逊/193
信任自己	[美]安迪·鲁尼/197
什么是幸福	[美]约翰·西尔第/198
自由	[印度]泰戈尔/201
论奴性	[黎巴嫩]纪伯伦/204

目 录

圣人	[黎巴嫩] 纪伯伦/206
罪犯	[黎巴嫩] 纪伯伦/208
鼠笼	[法] 罗曼·罗兰/210
夏季游戏	[美] 雷·普赖斯/218
一个如此不同寻常的童年	
.....	[捷克] 伊凡·克里玛/222
论自力	[美] R. W. 爱默生/226
欲望	[英] D. H. 劳伦斯/233
论自制	[俄] 列夫·托尔斯泰/240
烦扰的心灵	[美] N. 霍桑/249
两种人	[美] B. 富兰克林/255
快乐的期待	[英] S. 约翰逊/258
论消遣	[英] 温斯顿·邱吉尔/261
我们不可能享受纯正的东西	
.....	[法] M. 蒙田/262
什么东西是我的	[波兰] C. 米沃什/266
穷亲戚	[英] 查理·兰姆/269
小人物和大人物	[芬兰] 约·哀禾/272
人人想当别人	[美] 克罗瑟斯/274
独处的裨益	[美] 梅·萨顿/277
新思想	[阿富汗] 乌尔法特/279
白天的星星	[俄] 奥·别尔戈利茨/282
对现时的寻求	[墨西哥] 奥·帕斯/288
看一个孩子玩耍	
.....	[乌拉圭] 何塞·恩里克·罗多/291
零碎的日记	[法] E. 尤内斯库/293

目 录

心中的杂草	/300
用付出解决积怨	/301
看不懂的故事	/303
可悲的老印第安人	/305
逆境是祝福	/307
心的力量	/309



热爱生命

〔法国〕蒙 田

我对某些词语赋予特殊的含义。拿“度日”来说吧，天色不佳、令人不快的时候，我将“度日”看作是“消磨光阴”，而风和日丽的时候，我却不愿意去“度”，这时我是在慢慢赏玩、领略美好的时光。

坏日子，要飞快去“度”，好日子，要停下来细细品尝。“度日”、“消磨时光”的常用语令人想起那些“哲人”的习气。他们以为生命的利用不外乎在于将它打发、消磨，并且尽量回避它，无视它的存在，仿佛这是一件苦事、一件贱物似的。至于我，我却认为生命不是这个样的，我觉得它值得称颂，富有乐趣，即便我自己到了垂暮之年也还是如此。我们的生命来自自然的恩赐，它是优越无比的，如果我们觉得不堪生之重压或是白白虚度此生，那也只能怪我们自己。

“糊涂人的一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世。”^①

不过，我却随时准备告别人生，毫不惋惜。这倒不是因生之艰辛或苦恼所致，而是由于生之本质在于死。因此只有乐于生的人才能真正不感到死之苦恼。享受生活要讲究方法。我比别人多享受到一倍的生活，因为生活乐趣的大小是随我们对生活的关心程度而定的。尤其在此刻，我眼看生命的时光无多，我就愈想增加生命的分量。我想靠迅速抓紧时



间,去留住稍纵即逝的日子;我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命愈是短暂,我愈要使之过得丰盈饱满。

(梁宗岱 黄建华译)

① 语出古罗马哲学家塞内加。



论老之将至

〔法国〕卢梭

虽然有这样一个标题,这篇文章真正要谈的却是怎样才能不老。在我这个年纪,这实在是一个至关重要的问题。我的第一个忠告是,要仔细选择你的祖先。尽管我的双亲皆已早逝,但是考虑到我的其他祖先,我的选择还是很不错的。是的,我的外祖父六十七岁时去世,正值盛年,可是另外三位祖父辈的亲人都活到八十岁以上。至于稍远些的亲戚,我只发现一位没能长寿的,他死于一种现已罕见的病症:被杀头。我的一位曾祖母是吉本的朋友,她活到九十二岁高龄,一直到死,她始终是让子孙们感到敬畏的人。我的外祖母,一辈子生了十个孩子,活了九个,还有一个早年夭折,此外还有过多次流产。可是守寡之后,她马上就致力于妇女的高等教育事业。她是格顿学院的创办人之一,力图使妇女进入医疗行业。她总好讲起她在意大利遇到过的一位面容悲哀的老年绅士,她询问他忧郁的缘故,他说他刚刚失去了两个孙子。“天哪!”她叫道:“我有七十二个孙儿孙女,如果我每失去一个就要悲伤不止,那我就没法活了!”“奇怪的母亲。”他回答说。但是,作为她的七十二个孙儿孙女的一员,我却要说我更喜欢她的见地。上了八十岁,她开始感到有些难于入睡,她便经常在午夜时分至凌晨三时这段时间里阅读科普方面的书籍。我想她根本就没有工夫去留意她在衰老。我认为,



这就是保持年轻的最佳方法。如果你的兴趣和活动既广泛又浓烈,而且你又能从中感到自己仍然精力旺盛,那么你就不必去考虑你已经活了多少年这种纯粹的统计学情况,更不必去考虑你那也许不很长久的未来。

至于健康,由于我这一生几乎从未患过病,也就没有什么有益的忠告。我吃喝皆随心所欲,醒不了的时候就睡觉。我做事情从不以它是否有益健康为根据,尽管实际上我喜欢做的事情通常是有益健康的。从心理角度讲,老年须防止两种危险。一是过分沉湎于往事。人不能生活在回忆当中,不能生活在对美好的往昔的怀念或对去世的友人的哀念之中。一个人应当把心思放在未来,放到需要自己去做点什么事情上。要做到这一点并非轻而易举,往事的影响总是在不断地增加。人们总好认为自己过去的情感要比现在强烈得多,头脑也比现在敏锐。假如真的如此,就该忘掉它;而如果可以忘掉它,那你自以为是的情况就可能并不是真的。

另一件应当避免的事是依恋年轻人,期望从他们的勃勃生气中获取力量。子女们长大成人之后,都想按照自己的意愿生活。如果你还像他们年幼时那样关心他们,你就会成为他们的包袱,除非他们是异常迟钝的人。我不是说不应该关心子女,而是说这种关心应该是含蓄的,假如可能的话,还应是宽厚的,而不应该过分地感情用事。动物的幼子一旦自立,大动物就不再关心它们了。人类则因其幼年时期较长而难于做到这一点。

我认为,对于那些具有强烈的爱好、其活动又都恰当适宜、并且不受个人情感影响的人们,成功地度过老年绝非难事。只有在这个范围里,长寿才真正有益;只有在这个范围里,源于经验的智慧才能不受压制地得到运用。告诫已经成



人的孩子别犯错误是没有用处的，因为一来他们不会相信你，二来错误原来就是教育所必不可少的要素之一。但是，如果你是那种受个人情感支配的人，你就会感到，不把心思都放在子女和孙儿女身上，你就会觉得生活很空虚。假如事实确是如此，那么当你还能为他们提供物质上的帮助，譬如支援他们一笔钱或者为他们编织毛线外套的时候，你就必须明白：绝不要期望他们会因为你的陪伴而感到快活。

有些老人因害怕死亡而苦恼。年轻人害怕死亡是可以理解的。有些年轻人担心他们会在战斗中丧生。一想到会失去生活给予的种种美好事物，他们就感到痛苦。这种担心并不是无缘无故的，也是情有可原的。但是，对于一位经历了人世的悲欢、履行了个人职责的老人，害怕死亡就有些可怜且可耻了。克服这种恐惧的最好办法是逐渐扩大你的兴趣范围并使其不受个人情感的影响，直至包围自我的围墙一点一点地离开你，而你的生活则越来越融合于大家的生活之中。每一个人的生活都应该像河水一样——开始是细小的，被限制在狭窄的两岸之间，然后热烈地冲过巨石、滑下瀑布。渐渐地，河道变宽了，河岸扩展了，河水流得更平稳了。最后，河水流入了海洋，不再有明显的间断和停顿，尔后便毫无痛苦地摆脱了自身的存在。能够这样理解自己的一生的老人，将不会因害怕死亡而痛苦，因为他所珍爱的一切都将继续存在下去。而且，如果随着精力的衰退，疲倦之感日渐增加，长眠并非是不受欢迎的念头。我渴望死于尚能劳作之时，同时知道他人将继续我所未竟的事业，我大可因为已经尽了自己之所能而感到安慰。

（申慧辉译）





衰老和死亡

[法国]布 封

在自然界里,所有的事物都在变化、交替和消亡。人的身体一旦达到最完美的状态,就开始衰退。

当人体在全身各部分的高度和宽度发育完成时,就开始增加厚度。厚度的增加是衰退的最初标志,因为这种扩展,不是为了获得更多的力量和能力去使人体器官继续生长和发育,而只是过剩物质的简单增加。它使身体体积变大,增加不必要的体重。这种物质就是35岁到40岁时出现的脂肪。随着脂肪的增加,身体在运动中越来越缺少轻盈和自由,生殖能力下降,四肢变得笨拙。随着身体发胖,逐渐失去了力量和灵巧。

此外,已经定型的骨头和身体其他的坚实部分,继续变得更坚实。以前用于各器官生长的营养液,现在只是用来增加脂肪,并且将其固定在各个器官内部。于是,薄膜成了软骨,软骨成了硬骨,硬骨则更加坚硬。人体所有纤维都逐渐发僵,皮肤干枯,慢慢现出皱纹,头发变白,牙齿脱落,脸部变形,身体弯曲。这种状态最初的细微差别在40岁之前就表现出来了,然后到60岁直至70岁时逐步明显。从70岁开始器官功能逐步失效;随后老态龙钟。一般在90岁或100岁之前死亡最终夺走老年人的躯体和生命。

如果人们好好生活过,不害怕身后之事,那又何必畏惧



死亡？既然死亡是由许多同一顺序的其他时刻准备好的，如同生命一样自然，而两者的降临都是我们难以感受并无法预测的，又为何要疑虑这一时刻？经常观测人的弥留并记录他们最后情感的医生和神父承认：除了很少一部分急症引起的抽搐给病人带来痛苦之外，在一般情况下，人是毫不痛苦地、平静地、舒缓地死去的。可以断言，恐怖的临终比折磨病人的疾病更令旁观者害怕。要知道大多数人目睹病人垂危之后都会记得当时发生的事，更不要说死者是亲人了。因此，大家都能证实我的这一断言。

大多数人在临死的时候已经没有知觉了。只有一小部分人直到最后一刻还意识清醒。可能没有一个人不是同样怀着对生命的渴望，以为能活下去的。为了人类的幸福，大自然使这种感情比理智表现得更强烈。一个患了不治之症的病人能从日常普通的例子中判断自己的状况。他从家人不安的举动，朋友的眼泪，医生的神态或结束治疗等细节上引起警觉；但从来没有真正地意识到，他已经到了最后的时刻。病人只从好的一面考虑，不相信别人的判断，认为没有必要惊慌。只要还有知觉，还能思考，病人就只从自己的角度考虑和推理。一切都已死去，只有希望仍然存在。

有这样的病人：尽管他一百遍说自己感到死亡的威胁，清楚地感到活不下去，已经准备寿终正寝；可当有人出于好心或不慎地向他告知他的生命即将终结时，我们就能看到他的表情变化，如同听到一个出乎意料的消息。因为这个病人连他自己说的话都不相信，他从来没有认为他将死去。他只是有点儿疑虑，对他的状况有些不安而已。他的害怕总是比他的希望少许多。如果不通过死亡之前悲伤的照料和凄惨



的场面唤醒他的恐惧,他还一点儿看不到死神的降临。

死亡并没有我们想象的那么可怕。我们从远处判断它,总以为它是坏的。死亡是一个离得越远越让我们感到恐怖而走近时却会消失的鬼魂。因此我们的理念是错误的。我们不仅把死亡看作是最大的不幸,还看作是伴随着最强烈的痛苦和难以承受的恐惧。我们甚至试图在想象中夸大这些凄惨的情景,在推测痛苦的程度时增加恐怖。有人认为,当灵魂和肉体分开时,死亡应该会极端痛苦地持续很长时间。时间的另一个衡量是我们思维意识的延续过程。当这些念头因强烈的痛苦而快速闪过时,其痛苦只在一瞬间;而当这些念头显得比我们处在平静的心态时慢许多,那就比一个世纪还要长。这样的推理,哲学上多么司空见惯!如果这种推理无足轻重,就不值得反驳。但是它影响了人类对于痛苦的看法,使想象的死亡比实际的死亡可怕一千倍。只有极少数人没有被那些“死亡可怕”貌似有理的观点所迷惑。所以应该让这些观点见鬼去吧。

(徐岚 何敬业译)