

犹太人眼中的第二部《圣经》

塔木德

(精华版)



 上海三联书店

犹太人眼中的第二部《圣经》

塔木德

(精华版)

塞妮亚 编译



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

塔木德 / 塞妮亚编译. — 上海: 上海三联书店, 2015.7
ISBN 978-7-5426-5127-3

I. ①塔… II. ①塞… III. ①犹太教—宗教经典 IV. ① B985

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054665 号

塔木德

编 译 / 塞妮亚

总 策 划 / 贺鹏飞

责任编辑 / 陈启甸

特约编辑 / 宗珊珊

装帧设计 /  灵动视线
TEL: 010-50964477

监 制 / 李 敏

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

印 刷 / 北京鑫海达印刷有限公司

版 次 / 2015 年 7 月第 1 版

印 次 / 2015 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 107 千字

印 张 / 6.125

ISBN 978-7-5426-5127-3/B · 401

定 价: 36.00 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》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,两者加起来的戒律为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》全书 20 卷，总计 12000 多页，250 多万字，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，但丝毫不让人觉得生硬和僵化。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。

《塔木德》真正的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”。本书遴选翻译《塔木德》的精彩篇章，删除了原书中宿命论、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。

原书体量庞大，编译工作浩繁，不免有讹误之处，欢迎批评指正。

感谢给予此书出版以帮助的人们。



1500名犹太智者5000年的人生智慧

目录 <<<<

出版前言	1
第一章 自己与他人	1
成为你自己	2
你来自何方	4
幸福生活的定义	5
控制你的情绪	7
灵活一点儿	10
说话谨慎	11
与智者同行	14
关于生活的三条忠告	15
什么是成功	19
爱所有的人	21

朋友们	23
应尽力避开的人	26
防止错误	28
待客之道	30
处世之道	32
第二章 婚姻与家庭.....	43
妇 女	44
婚姻与离婚	45
抚育孩子	49
性和邪恶冲动	59
坏妻子与好丈夫	61
孝敬父母	69
第三章 肉体生活	79
身体的保养	80
健康的准则	84
饮 食	87
与疾病有关的	91

第四章 道德生活	99
知识是甜蜜的	100
给教师的忠告	104
美德培养	113
第五章 社会生活	119
生命的价值	120
个人与社会	132
劳动者的价值问题	139
市场道德	144
穷人与富人	151
政府、法律与正义	163
如何找到幸福的钥匙（代跋）	177

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恢复到初始阶段？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 and 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，唯一的将来就是虚无！

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。

“他们准是在庆祝婚礼。”他想。

第二天晚上，他又听到了同样的声音。第三天，第四天，依然如此。

“一个家庭怎么会有这么多婚礼？”他问客店老板。

“那所房子是婚礼大厅，”老板答道，“今天是这家举行婚礼，明天则是另外一家。”

“啊，这正像我们居住的这个世界，”拉比说，“人们都在享受幸福和欢乐，只不过有时是这些人，有时是另外一些人。没有人能够永远幸福。”

控制你的情绪

犹太传统认为，有些愤怒是允许的，并且认为这些愤怒是重要的和不可或缺的，那就是对不公正表示愤怒。但是那种毫无节制地对别人表示愤怒，那种失去理智的愤怒，那种毫不顾忌他人的愤怒则是应该受到谴责的。

一个人的性格可以从他对三件事的态度上看出来。这三件事是：饮酒、花钱和愤怒。

也有人认为可以从开玩笑的方式看出来一个人的性格。

人的性情有四种：

容易激怒也容易平息的人——他的所得被其所失抵消了。

很难激怒也很难平息的人——他的所失被其所得抵消了。