

蒙田： 生活是一辈子的事

——大师开讲——修身养性之术·为人处世之道·直面生死之思·品味幸福之悟
以当代视角，诠释经典智慧；以大师之言，抚慰平凡人心

薛玉楠

编著

蒙田·

生活是一辈子的事

薛玉楠

编著

— 大师开讲 —

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

大师开讲·蒙田：生活是一辈子的事 / 薛玉楠编著. — 合肥：
黄山书社，2014.5
ISBN 978-7-5461-4439-9

I. ①大… II. ①薛… III. ①蒙田, M.E. (1533 ~ 1592)
— 语录 IV. ①K811

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第078098号

DASHI KAIJIANG · MENG TIAN SHENGHUO SHI YIBEIZI DE SHI

大师开讲·蒙田：生活是一辈子的事

薛玉楠 编著

出品人 任耕耘
选题策划 任耕耘 杨雯
责任编辑 张月阳
特约编辑 李晓阳 赵迪秋
装帧设计 齐娜
出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071
印刷 安徽国文彩印有限公司
版次 2015年6月第1版
印次 2015年6月第1次印刷
开本 880mm×1230mm 1/32
字数 130千
印张 8.25
书号 ISBN 978-7-5461-4439-9
定价 28.00元

服务热线 0551-63533706
销售热线 0551-63533761
官方直营书店 (<http://hsssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题，
请与印制科联系。
联系电话 0551-63533725

闲话人生的艺术家（代序）

米歇尔·德·蒙田 (Michel de Montaigne, 1533—1592)，文艺复兴时期法国作家，有《随笔集》《意大利之旅》等作品传世。蒙田写作的目的，恰如其在《随笔集·致读者》中所言，旨在“以自己的亲身经历寄语亲朋好友，作为处世之道而已”。如何正确对待人生中的苦与乐，如何处理人与家庭的关系，如何与自然、宗教和谐相处，在蒙田的作品中，我们都能找到答案。蒙田就像我们的人生导师，不断传授给我们“承受和战胜这些苦难的方法”，告诉我们什么是“好好生活与好好信仰的规则”（《论维吉尔的几首诗》）。

蒙田不仅自己是一位生活的艺术家，他还“乐意把处事谨慎的经验传给后来者”（《论意志的掌控》），以使我们每一个人都“活得幸福”（《论悔恨》）。

人生无疑是苦乐交织的历程，如何正确对待人生中

的苦与乐，是每个人都必须面对的问题。蒙田不是禁欲主义者，他主张“对我们一生中追求的欢乐，必须给予更大的时空”（《论饮酒》）。人的一生充满苦难，若不能享受当下，生命便是沉重的负担。享受生命，享受知识、乐趣、友谊和家庭的温馨，既能丰富和充实自己，也是对生命的回报。然而，“人不可能总是躲着痛苦，也不可能总是追求欢乐”（《雷蒙·塞邦赞》），享受欢乐与承受痛苦，皆是人生的必修课。蒙田认为“享受生活需要技巧”（《论阅历》），同样，正确对待苦乐亦需要人生的大智慧。

在蒙田书房天花板下的四十五根柱子和两条横梁上，刻着大量的希腊语和拉丁语格言，其中一条引自古罗马诗人卢卡努的作品，“保持分寸，遵守界限，顺其自然”。蒙田想用这句话提醒自己，也告诉后人，人生在世，只须做好自己该做的事，剩下的就顺其自然吧，这样人生就不会有那么多的不快乐。

蒙田主张享受人生，但更强调“光明正大地享受自己的存在”（《论阅历》）。个人的享受，既要有所节制，又要遵循社会和自然的法则；既不伤害自己，也不

伤害他人。除了理性地享受，蒙田还提倡理性地面对苦难。对于苦难，蒙田认为，人生应该经历苦难，战胜苦难，但是，在苦难面前不懂得转身的人，也并不值得赞扬。面对苦难时，“要利用人生艺术不去深究其原因，避开其锋芒”（《论意志的掌控》）。避开锋芒的方式有很多种，蒙田对自残和自杀行为给予了无情的鞭笞。他写道，“并不是所有的挫折都值得用死亡去回避”（《塞亚岛的风俗》），而自残是“可怖的禽兽”行为（《论维吉尔的几首诗》）。“大自然规定生命的入口只有一个，生命的出口却有成千上万”（《塞亚岛的风俗》），面对苦难，最要紧的是找到正确的“出口”。

人与自然的关系，亦是蒙田关注的重点。尊重自然，爱护自然，回归自然，是蒙田的自然观，其观点对于生活在当下工业社会的人们，无疑具有警醒作用。蒙田对人类的自以为是给予了批判，对自然界中动植物所禀有的神性给予了赞美。植物为我们遮风挡雨，动物则是我们的老师。蚂蚁持家，老虎不欺弱小，战马流泪，义犬追捕杀害主人的凶手，大象忏悔自己的过错，人类所有美好的情感和高尚的品性，动物都具备。人并不比

动物更伟大，我们和动物一样，皆有自身的脆弱，皆有生命的苦痛，皆有饥寒冻馁之忧。人应该和大自然相亲相爱，和谐共处。和谐发展的自然界是人类的休憩之所，是人类痛苦和欢乐的见证者，是人类幸福生活的根基。

蒙田关于人生、自然、宗教的论述颇多，我们无法面面俱到，只能简而述之，然其目的只有一端，那就是“活得幸福”。蒙田热爱艺术，更热爱生活。在《论身体力行》中，他写道：“生活就是我的工作、我的艺术。”蒙田用自己的生活为我们树立了艺术生活的典范。

蒙田的文字最大的特点在于以随笔的方式讲述生活哲理。看似闲话家常，读来风趣幽默，让读者总能从字里行间品出足以指导生活的大智慧。著名社会学家李银河教授如是评价蒙田：“他只是凭着自己的感悟写作，写大白话，从不自作高深，从不拉起一个学问家的架子唬人。”蒙田认为，关于人文的书没有理由写得艰涩而枯燥，表达智慧并不需要特殊的语汇和句型，读者也不会从厌倦中得到任何好处。

因此，蒙田提到的生活困惑，说起的平常小事，大多是我们每个人都曾感受到，也曾经历过的，故其作品读来亲切，品来有味。

本书篇幅有限，仅摘取了蒙田智慧箴言中的一部分，编为五个章节，分别为“哲理与情感”“生活与处世”“家庭与教育”“自然与宗教”“语言与人生”。阅读蒙田，我们必将有所取资，有所借鉴，“以此作出判断，调整自己的人生”（《论儿童教育》）。

目录

闲话人生的艺术家（代序） / 1

第一章 哲理与情感 / 1

第二章 生活与处世 / 97

第三章 家庭与教育 / 157

第四章 自然与宗教 / 201

第五章 语言与人生 / 231

第一章

哲理与情感

人生第一关键处，即明达事理、驾驭情感。而后才能理性处事，平和待人。理智与情感二端，是心府之筋骨，魂魄之精髓。心灵美的人，内心有一把尺子。他懂得理性的价值，遵循万物运行的法则；他在内心里下公正和美德的种子，热爱名誉，做好事不求回报；他追求良心的安宁，享受人生的从容。心灵美的人，不是情感的奴隶，而是自己的主人。他懂得享受人生的乐趣，节制人生的苦痛；他乐观看待困难，弃绝人生对未知的恐惧；他知道所有的努力皆在当下，生活需要困境中的坚守；他知道倾听灵魂的声音，也不忘记身体的呐喊。人生是情感与理智、身体与灵魂并辔而行的旅程，只有相辅相成、相互促进，才能善待生命，好好生活。

从灵魂开始做人

可是也要看到我们的心灵战胜肉体的可怜与软弱，那是肉体受到了各种各样的侵蚀和衰变；说真的，心灵是有理由去议论肉体的。（《论分心移情》）

身体是运载灵魂的河流。我们与人交往，我们穿越城市，我们从荒漠深入密林，都是灵魂的历险。额头上可以生出皱纹，但不要让皱纹爬满灵魂，灵魂才是我们真正的主人。“心之精爽，是谓魂魄。魂魄去之，何以能久？”（《左传·昭公二十五年》）“先立乎其大者，则其小者弗能夺也”（《孟子·告子上》），夯筑灵魂，就是夯筑人生。

直立的心灵

佝偻的身材背不起重担，心灵也是如此。必须让心灵开朗飞扬，顶住压力。因为如果心灵害怕就永远不会安宁。一旦心灵安宁了，它就可以自豪地说，焦虑、恐惧甚至微不足道的烦恼都不足以干扰它。（《探讨哲学就是学习死亡》）

人生是艰辛的。我们伏案，我们弯腰，我们伸直手臂，我们匍匐在地，这是我们工作和生活的常态。身体可以扭曲，灵魂却必须展翅飞扬。幸福的人生，是一场灵魂直立行走的旅行。涵养一颗温婉而平和的心，才能坚定而执着，不骄不躁，不喜不悲。

独处与自我

大自然赐予我们一个极大的天赋，那就是善于独处，还经常敦促我们这样做，并告诫说，我们的一部分得益于社会，我们的最好部分得益于自己。（《论揭穿谎言》）

不同的人追求不同的存在方式。有人钟爱喧嚣，有人迷恋静默。在人群中有最孤独的灵魂，在荒野中有最富足的生活。但无论如何，一个人必须学会回归自我，和自己独处。与自我和平相处，才能和世界和平相处。

感觉与内心

肯定感觉是不会错的，应该让感觉发挥作用，我们发现这里面有差别和矛盾，应该到其他地方找寻原因；即使编造谎言和遐想（他们竟出此下策），也不能责怪感觉。蒂马哥拉斯发誓说，他眯紧眼睛或乜斜眼睛，从来没有见过烛光的重影。出现重影不是目光不对，而是看法不对。（《雷蒙·塞邦赞》）

奥地利小说家卡夫卡写道：“如果人家没有良好的意愿，我是无法为自己辩护的。”（《失踪者》）同样，你无法说服一个心存偏见的人。感觉、外在的语言和行为，都是内心的反映。内心是外在的根源，内心是倾斜的，则世界是倾斜的。

内心的基石

有识之士认为，只要自己在，就什么都没有失去。当诺拉城被蛮族摧毁时，波利努斯主教失去一切，也当了俘虏，他向上帝这样祈祷：“主啊，不要让我感觉这场损失，因为神知道他们丝毫没有触动我的根本。”使他内心丰富的财富，使他心地善良的善事都还完好无损。要会选择真正的宝藏，它们不会遭受天灾人祸，深埋在谁也不能走近、除了我们谁也不会泄露的地方。我们需要的是妻子、孩子、财产，尤其重要的是尽量保持健康；但是对这些不能迷恋得让我们的幸福都依赖于此。应该给自己保留一个空间，由自己支配，建立我们真正自由清静的隐居地。（《论退隐》）

人在内心夯筑基石，无论外在环境如何变迁，他都能够生存于安稳之处。内心的宝藏，是幸福人生最坚实的基石。

内心井然有序

内心一切保持井然有序，这是一种美妙的人生。人人都会当众演戏，在舞台上扮演正人君子，但是在一切都可自由自在、不为人知的内心，做到中规中矩，这才是要点。接着可做的是使家庭、日常起居保持井然有序——那也是我们无须向人说明理由，不用做作，不用矫饰的地方。（《论悔恨》）

一个人的行为是内心世界的外在表现。佛经《入菩萨行论》云：“唯应伏此心，何劳制其余。”生活应该是简单的，但这是从内心深处向外行走的结果。