



法国浪漫主义的思想之源

人间食粮

诺贝尔文学奖得主纪德的获奖佳作

[法] 安德烈·纪德◎著

刘霞◎译

一位伟大文学家的精神独白
被奉为“**不安的一代人的《圣经》**”

天津出版传媒集团

天津人民出版社



人间食粮

[法] 安德烈·纪德 著

刘霞 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人间食粮 / (法) 安德烈·纪德著; 刘霞译. —天津:
天津人民出版社, 2018.8
ISBN 978-7-201-13901-2

I. ①人… II. ①安… ②刘… III. ①散文集—
法国—现代 IV. ①I565.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 174448 号

人间食粮

RENJIAN SHILIANG

[法] 安德烈·纪德 著 刘霞 译

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 郭晓雪
特约编辑 王彦
装帧设计 琥珀视觉
责任校对 余艳艳

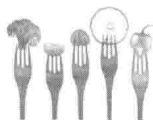
制版印刷 天津中印联印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 9
字 数 210 千
版次印次 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元

版权所有, 侵权必究。

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

前言

PREFACE



我行走在无边的原野上，眺望辽阔的苍穹湛蓝，广袤的原野深远，渴了就捧起草叶间的露水，饿了就咀嚼一些甘甜的花瓣。夜晚，仰望璀璨的星空，枕着虫鸣入睡。黎明前我醒来，唤醒远处山林中的鸟雀。就这样，我游荡在天地间，领略摄人心魄的大美风光。

我在这样的境地里生活，原野的景色是我心灵的慰藉，草叶上的露珠是我生存下去的能量。这些都是我赖以生存的食粮，只不过有的是精神食粮，有的是肉体食粮。

我们生而活着。人的出生从来不受掌控，于是只能经营活着，所以称之为生活。每个人都是一个形状各异的容器，容器的外层如同树叶，看着相似，却没有一片树叶是完全相同的。容器内部被分成了两部分，一部分属于身体，一部分属于灵魂。容器里盛放我们赖以生存的能量，想要盛满，就要在装新东西之前把里面残留的东西全部清除干净。所以人和动物，乃至植物都存在新陈代谢，而灵魂也要经过洗礼才能得以净化。我把这些装在容器中的东西称为人间食粮。



上苍是人间食粮。

上苍创造出人类，同时给了人类延续下去的能量。事实上，上苍本身就化为这些能量，一片面包、一杯清水、一份信仰都是上苍的形神所在。上苍作为造物主的同时，也把自己变成了延续人类发展的食粮。

上苍变成了庄户人的农家院，于是我看到草棚里塞满了饲草，草棚边上正活动着一群蚂蚁，一些叶子和干草在长龙般的队伍里缓缓移动，朝着草棚后面的墙根下移动，它们也在准备过冬的食粮啊。谷仓里盛满了谷粒，那是金黄色的麦子，是期待中的财富，是我们无比珍贵的食粮。我抓取一把保留，等到新生的春天，我就把它们播到地里；秋天，我就可以收获更多的谷粒了。果品储藏室放置着各种水果，葡萄一串串地挂在细绳上，梨子像蜂巢一般堆砌在篮筐里，一口咬下去，那甘美的汁液陶醉了我的心神。那历经几个时节孕育出来的果肉是爱情醇香的结晶啊！

旅途是人间食粮。

人有多种活法，终日坐在门槛上晒太阳能够过完一生，踏上旅途去追寻不一样的日出日落也能过完一生。我素来向往自然界的美妙景色，自然选择了后一种生活方式。

我曾多次踏进黄沙漫漫的荒漠，那里白昼很热，如同置身火炉；夜晚却奇冷，犹如身在雪地。我深切地感受到生命的意义，正是那种强烈的求生欲望才给了我走出荒漠的希望。我早就该狂

热地爱你啊！每颗沙粒都心怀伟大的梦想，再微小的沙粒都能映现出宇宙！

沙粒啊，你可还记得生命的含义？生命原本是和某种爱情结合在一起的，现在它们已经分离了。你还记得那种爱情的样子吗？我知道你也希望得到世人的赞颂，因为你也是一种生命，而生命是一曲永恒的赞歌。

我从春天走到秋天，又从冬天走到夏天，我那流浪的足迹遍布世界各个角落，我见过高山上厚如棉花的大块云朵，也见过乡村里满载粮食而归的大车，还见过山林间慌乱胆小的灰色野兔……我曾枕着田埂进入梦乡，也曾半夜被雨露叫醒……

有人生性不喜欢奔波，只喜欢过安安稳稳的生活。对此，我不会有半点异议，因为比起丰富和充实，人生最重要的事情是快乐。

快乐是人间食粮。

大自然总是很活跃，因为自然万物都在竭尽所能地追寻快乐。有了快乐，花茎便会长高，嫩芽便会伸展，花蕾便会绽放。那些承载着春色的紫藤枝，在不经意间邂逅了快乐，于是海伦把它编成了一个花冠，它也因此亲吻了海伦那幽香垂地的头发，阳光也在此刻拥抱了它。快乐游走在天地之间，邀请了所有存活的事物步入婚礼的殿堂，享受那分享之后翻倍的快乐。那在低温下陷入沉睡的幼虫啊，快乐一定给了你美妙的梦境，所以你才会变成蛹，憧憬着春天的新生。

啊！我该用什么来形容快乐呢？那是一种安逸，同时也是一

种不满足，是能够驱使所有人自觉前进的力量。

我行进在无休止的旅途中，只为一个目的，那就是找寻快乐：下一个绿洲一定更美！下一个城市一定更有秋色！下一个花园，繁花一定更加绚烂……永远都是下一个，所以我的双脚永远都是在路上。

欲望是人间食粮。

我走在散发菜香的餐馆门外，就开始召唤进食的欲望；顶着沙漠炙热的阳光，就会产生喝水的欲望。毫无疑问，它们是由饥饿和焦渴牵引出来的，正是有了这些欲望，我才会走进餐厅，才会走出荒漠。所以我一直认为，欲望于人而言，向来都是有利的。

我对欲望有着近乎痴狂的态度，为了更深刻地体会欲望达成后的快感，我会在饿得几近昏迷时才进食，甚至渴望绿洲离我更远一些。那强烈的饥饿和焦渴的感觉得到缓解后，我获得了更加畅快的欢乐。

我们的每个欲望都连接着身体的相应感官，我渴望那种感官被触摸所带来的快感。记得有一次旅途出发时，我把马鞍两侧装满令衣食无忧的金子，在行李中放上所有人都会喜欢的抗寒皮裘……我看到一辆载人的马车正在林荫大道上疾驰，一时兴起真想把它劫走；我骑着马望向路边的农田，想起村庄里铁匠家的那把犁铧，真想把它带来，好让它在这田间肆意地遨游……

我们身上聚集了多种惰性，它们一直在痛苦中等待着，并

以欲望的形式呼唤着我们；它们渴望一种足以令我立刻动身的欲望，欲望实现的时刻就是它们摆脱痛苦的时候。我看了看那辆扬尘而去的马车，心里想着它迟早都会逃逸，逃到我们谁也找不到的地方去。所以我不会选择马车。我来到一处冰天雪地的境地，那里静静地停放着一副雪橇，为此我欣喜若狂。我把身体里所有的欲望都套在了雪橇上，然后在光滑的冰面上疾驰，满足地回望着身后那被扬起的雪尘……

爱情是人间食粮。

幸福是人间食粮。

梦境是人间食粮。

.....

目录

CONTENTS



Chapter 01

生命是一只破茧而出的蝴蝶

1. 寻觅不到的“无处不在” 002
2. 绝不要同情心，应有爱心 005
3. 纳塔纳埃尔，我要教会你热情奔放 008
4. 在痛苦中解脱的灵魂——新生 013
5. 等待，是一种恰逢时宜的渴望 017
6. 唯一而真切的财富——生命 021
7. 万象层见叠出，揭开欲望真意 026

Chapter 02

垂涎那快乐活法中的人间食粮

1. 食粮：一种身心都无法拒绝的欲望 032
2. 不在准备范围内的事物——快乐 036



3. 幸福与思考的“天平”	039
4. 原来，不幸是可以远离的	042
5. 看见“瞬间”的力量	045

Chapter 03

旅途是一曲蜿蜒起伏的人生赞歌

1. 一场从生到死的“黄粱梦”	052
2. 那些无理取闹的怪异思想	057
3. 穿梭在黑夜和黎明中的列车	061
4. 记忆中那最美的花园	064
5. 踏上征途，品味人生	068
6. 那艘在汪洋中漂流的孤船	072

Chapter 04

追梦寻爱的人生历程

1. 人生路上那无处遁形的“选择”	078
2. 生活：一段在行走中寻爱的历程	081
3. 你关上的每扇门外，无一不存在快乐	084
4. 快乐永驻的秘诀——分享	088
5. 流浪中邂逅的记忆小屋	092
6. 一种“群居”的流浪生活	095

7. 被繁枝密叶拥簇的“巨轮”	100
8. 那些随着繁华落尽而消散的歌谣	105
9. 一个爱情和欲望的狂欢之夜	115

Chapter 05

旅途中那个赏赐食粮的季节

1. 一首四时和旅途的圆舞曲	126
2. 相遇、离别、重逢的心灵旅途	129
3. 旅店中那回味无穷的醉意	133
4. 一曲回忆中的秋日颂歌	136

Chapter 06

自我重塑的行吟之旅

1. 生命中的泉	140
2. 解除干渴的圆舞曲	143
3. 从光中悟出的	149
4. 起床是一门学问	151
5. 追寻最理想的休憩之所	155
6. 城市与咖啡馆	160
7. 向着光明的生命	164



Chapter 07

黎明来临前的不眠之夜

1. 航船的港湾，心灵的归处 170
2. 相信自己走过的路 173
3. 雨水之欢 177
4. 比斯克拉的夜 179
5. 寻找生命的绿洲 181
6. 一个充满异香的地方 185
7. 大漠黄沙，海市蜃楼 188
8. 那幸福胜似荒冢上的繁花 192

Chapter 08

被时光偷走的幸福

1. 适时摘取幸福的果实 198
2. 无须等待的青春 202
3. 假如时光可以倒流 205
4. 往昔的美 207

Chapter 09**做一个品格高尚的人**

1. 我们是为幸福而来	212
2. 跟着欲望去冒险	218
3. 把握眼前的美好	220
4. 铸造一颗感恩的心	225
5. 奉献的永恒之美	228
6. 不留遗憾的人生	231
7. 骄傲与偏执	235
8. 用爱凝聚众人之心	238
9. 以利人之心做幸福的表率	242

Chapter 10**给我一个存在的理由**

1. 我思，故我在	246
2. 跟随快乐的指引	250
3. 绝望中的希望	253
4. 变化是发展的前提	256
5. 不要背离了生活	258
6. 世界要发展，人类要进步	263
7. 有些痛苦只是我们自找的	265



Chapter



01

生命是一只破茧而出的蝴蝶

幸福总是慵懒的，在它沉睡的时候，我们总也寻觅不到它的身影，于是快乐就会被忧伤所取代。喜怒哀乐，都是生命的情感演绎，因此生命才是多彩的，幸福也终归是会醒的。

蝴蝶总是在花间流连，因为那是它生命的意义所在，就像我们各自扮演着不同的角色穿梭在诸多迥异的场合，人投身的是社会，蝴蝶的归属是自然。生命的甘甜总是令我们心驰神往，而其所带来的苦涩我们也无法避之不见。

我们总是在追求自由，追求身体和灵魂的自由。我们羡慕蝴蝶能够无拘无束地在花丛间飞舞，不为他事所烦扰，可以尽情地享受这惬意的时光。但我们都忘了，蝴蝶并不是一开始就会飞，那种破茧而出的痛苦绝非寻常经历，我们却唯独对此选择了视而不见。

蝴蝶会飞之前，幸福还没有醒来；破茧而出之后，它便感受到了幸福。生命就是一只破茧而出的蝴蝶，只不过每个人尚处于不同的生命阶段。不必着急，也不必抱怨，幸福属于所有人，它终究会来的。

1. 寻觅不到的“无处不在”

我们总会为在枝头喧闹的鸟儿而仰头观望，也会为在水中嬉戏的鱼儿而嫣然一笑，它们散发着迷人的魅力，以至于引来了蹑手蹑脚的兴趣。“一见钟情”和“忠贞不渝”总是浪漫的存在，很多人说这种兴趣是注定的、即时的，是瞬间产生的。我怎会忍心打破这种浪漫呢？但我的内心却回响着一个声音，它说兴趣从来都很慎重，实在谈不上“瞬间性”。我虽然不解，倒也能够想到，似乎每一个痴迷的背后都存在难以想象的努力过程，尽管我们对此毫不知情。也就是说，我们那对生活的种种兴趣，都是付出巨大努力的结果，生活与宇宙万物一样，一旦俘获了我们的青睐，就会把我们带离，而之后的我们就会变得忘乎所以。

我知道这是一种偏离的道路，便不想这样越走越远。我想要找寻一个挽回的办法，于是苦苦寻觅了良久，却发现我越是恳求答案，它离我就会越远。一股失落的感觉涌上心头，我是不是走上更加偏离的道路了？太多太多的事情交织在一起，时刻压迫着我那早已不堪重负的心神。我决定停下来歇一歇，让疾驰的思绪停下来，把自己变成一副空壳，好好地休息一番。就在我闭上眼睛的那一刻，我突然看到了那个犹如阳光般的笑容。这一刻，我似乎懂了，仿佛在一瞬间就找到了回归正途的方法——退还。把一切都退还回去，这近乎一种返璞归真。很多人都在忙着著书立说，或者钻研学术，但我走上了一条相反的道路。我开始漫无目

的地四处流浪，什么也不做，什么也不想，我要把身心中所有博洽多闻的东西全部忘却。这无疑是一种缓慢而艰难的过程，但是把多年来灌输的知识全部放空对我来说总是大有裨益的，我把它看成是“一种教育的真正开始”。

生活中有的是无巧不成书，当然也少不了失之交臂的遗憾。在后悔与遗憾的博弈当中，我们最不想看见的就是后者得胜：因为比起错误，错失会带来更多的精神煎熬。为了避开精神，我选择惩罚自己的肉体，这种“两害相权取其轻”的做法似乎已经俘获了我的思想，我对此竟然几近沉醉——我的体罚行为并不是因为单纯的犯罪，我便为此自鸣得意。

有时候，我们不甘心。凭什么要遭受惩罚？这不过是优越感在作祟，它就像是一个沉重的包袱，把我们的思想足足压低了半层阶梯。

蜘蛛是一种悠闲的动物，它的网总能给自己带来一劳永逸的畅快生活，为了更好地捕获猎物，蜘蛛网四通八达，蜘蛛能够从任意一条路游走到猎物的身边，然后大快朵颐地享受美餐。在选择道路的时候，蜘蛛总是很随意，因为每一条路的目的地都是一样的。想到这里，我不禁感叹起来，毕竟人类就没有那么幸运了，每个人一生要走过的路就像一张网，而我们能选择的路只有一条。蜘蛛可以从中心随意向四周走动，也能从四周悠闲地走向中心，对它来说，这张网是双向可通的。但是人类却只有从中心走向四周这一单行道，一旦踏上便不可回头；并且每一条路的目的地都不同，即便是走在路上，我们也看不到路的结局。

在人生路上，我们输给了蜘蛛，于是我们变得畏缩不前，变得不敢选择，由此为自己招致了一生烦忧。每个人都有充分的选择自由，但细想之下，这份自由竟也非常可怕。当我们面临选

择的时候，命运就会把我们放到一个陌生的国度，然后排列出不计其数的岔路口，而命运却只说了一句话：“选一条最适合自己的。”随后便隐遁不见了，把这样一则人生难题抛给了我们。这是何等的无助啊！

有人说，非洲有大片的荒僻土地，想必那里的道路一定鲜有人知，就算是走到沼泽深处，踏入一片瘴气弥漫的丛林，找到一条最为隐秘的小路，在选择人生路面前似乎也变得容易起来。

眼前的道路浮现出了一些若隐若现的影像。因为人类总是喜欢幻想，所以思想便衍生出了“预见性”这一功能。于是我们可以看到有些路绿草如茵，有些路残存着清泉流过的痕迹，也有些路在荆棘丛中透出了一丝丝难以名状的绿茵和亮光……但前路到底是流水潺潺，还是寸草不生，却要归因于欲望所及。无论怎样的景色，只有我们置身其中，它们才能得以展现。但是眼前的情景不过是变幻不定的表象罢了，今日的此情此景，明日就有可能沧海变桑田，更不用说远处那不得见的景色。

既然所有的道路都是未知的，对于站在起点的我们来说，选择便失去了一定的意义，左边和右边又有什么区别呢？

纳塔纳埃尔——一位虔诚的耶稣教徒，他总是不断地前进、不断地探寻，一刻也不肯停歇。但是我亲爱的朋友啊，一直以来，你太孤独了。一条蚯蚓如果孤独，它就折断自己的半截身子，然后它就有了一个兄弟了！于是效仿了这一分为二的法子，从纳塔纳埃尔身上“分出”了一位名叫梅纳尔克的朋友，并把他送到了纳塔纳埃尔身边，从此他们可以彼此对话，在人间寻找那份精神食粮。

纳塔纳埃尔啊，我知道你没有停止寻觅的脚步。这些年来你曾遇到过大大小小的困难，每一次你都会祈祷，希望上苍保佑你