

///
西方思想文化经典

托尔斯泰感悟录

张秀章 解灵芝 选编

*tuocersitai
ganwulu*

只有抛弃动物性的
个人幸福,才是人类生存
的法则。



吉林人民出版社



托尔斯泰感悟录

tuorsitaiguanxulu

张秀章 解灵芝 选编

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

托尔斯泰感悟录/张秀章,解灵芝选编. —长春:吉林人民出版社,2003.3

(西方思想文化经典)

ISBN 7-206-04120-5

I. 托… II. ①张…②解… III. 文学—作品综合集—俄罗斯—近代 IV. I512.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101028 号

托尔斯泰感悟录

选 编 张秀章 解灵芝
责任编辑 于二辉

封面设计 翁立涛
责任校对 陆 雨

出 版 者 吉林人民出版社 0431—5649710
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社
制 版 吉林人民出版社激光照排中心 0431—5637018
印 刷 者 长春市第九印刷厂

开 本	850×1168 1/32	印 张	6.25
版 次	2003 年 3 月第 1 版		
印 次	2003 年 3 月第 1 次印刷		
字 数	150 千字	印 数	1—10 000 册
标准书号	ISBN 7-206-04120-5/G·1292		
定 价	10.00 元		

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

像这一类书籍——

并非为了“从头到尾”读一遍而写的，而是
让你翻翻看，例如在散步、旅行时，不妨带着它。

——尼采《曙光》

目

录

人类·自然	1
人生·命运	16
读书·学习	55
道德·修养	60
文学·艺术	97
真理·幸福	114
爱情·性爱	120
婚姻·家庭	149
宗教·信仰	174
托尔斯泰年谱	196

人类·自然

托尔斯泰感悟录

世界上最不可理解的就是人类。

《弹子房记分员手记》



每个人都拥有一个特定的本质，人类当中有好人、有坏人、有愚蠢的人、有感觉迟钝的人、有精力充沛的人这样的想法，是普遍存在的一种迷信。人类并不是这样被分类的。我们在看某个人的时候，多半会认为他是好人而不是坏人、聪明而非愚蠢、灵敏而非迟钝，当然也可能会有相反的看法。所以，我们常说某人很坏而且愚蠢，或者说那个人是好人而且很聪明，不是也有可能是错误的看法吗？然而，我们经常如此来分类人们。这并不是一个正确的做法。人类就如同河川一样，任何一条河川的水都是水，不会改变，只是有的河川水势很小，有的河川水势很大，有的流速很快，有的很慢，有的河水清澈见底，有的却很污浊，有的河水非常清凉，有的河水却很温暖。人类也是一样的。每个人类都拥有全部特质的种子，有时是某个特质萌芽了，有时则是另一个特质萌芽。所以，同样的一个人在不同的时候，常常展现出

来的是完全不同的人。

《复活》

这年夏天聂赫留朵夫在姑姑们家里体验到一种昂扬兴奋的心境。凡是青年人，不经外人指点而第一次自己领会了生活的全部美丽和重要，领会了人在生活里所应该做的工作和全部意义，看到了人本身和全世界都有达到无限完美的可能，因此专心致志于这种完美，不但满怀希望，而且充分相信能够实现他所想象的全部完美的时候，都会生出这样的心境。

《复活》



托
尔
斯
泰
感
悟
录

动物以及身为动物之一的人类，他们的生活，是永不中断的痛苦之连锁，他们的所有活动，全都只因痛苦而起。痛苦，是一种病的感觉，一种在思考如何除去这种病的感觉之时，以及想要制造快乐之时的病的感觉。动物和人类的生存，不仅遭到痛苦的破坏，还靠痛苦来完成。痛苦推动着生命前进，所以痛苦是不可避免也不可欠缺的。

《人生论》

肉体的痛苦，是人类的生活以及幸福不可欠缺的条件。

《人生论》

如果人们不能在所有的邻居心中，见到自己及所有人类的相同灵魂，那么他并非清醒地活着。只有在所有邻人心中见到自己与上帝的人，才是真正清醒地活着的人。

《人生之道》

“戒杀”并非只关于人类，而是关于所有拥有生命的东西。这个戒条在刻上石碑之前，早已刻在人们心中。

《人生之道》

不受任何事物拘束的自由，以及不受他人意志左右的自主生活，对人类来说，是最珍贵的事情。而惟有灵性的生活，才能达到自由与自主。为了能过灵性的生活，不能不压制肉体的欲望。

《人生之道》

如果人们以为在他眼里所见到的一切，就是我们无限的世界，那么他就犯了一个很大的错误。人类对于外界的认识，只不过是拥有视觉、听觉、触觉的缘故罢了。假如这些感觉有什么特别的地方，这个世界就可能也会有什么特别之处。因此，人们不但不了解所居住的这个世界，也无从得知。能真实地完整地了解这个世界的只有一个，那就是我们的灵魂。

《人生之道》

人类比动物优秀，并非是因为人类可以左右动物，而是因为人类能够怜惜动物。人类之所以能怜惜动物，是因为人类可以感受到动物也拥有和我们心中相同的灵魂。

《人生之道》

人类吃食动物并没有罪恶感，这是假传教士教导人们上帝会宽恕吃食动物的人的缘故。但是，即使在某书上写着：“杀食动物没有罪”，在每个人的心里，会比在任何书中还清

托尔斯泰感悟录



楚地写着：“人不能不爱惜动物，而且和人类一样，不能杀害。”只要良心没有被抹杀掉，这是人人都理解的事。

《人生之道》

这个世界上，没有比灵魂更崇高的东西，而这个灵魂就住在所有人类的心中。因此，这个世界上所有的人，皇帝也好，犯人也好，主教也好，乞丐也好，都是平等的。那是因为，在所有人的心中，都有着世界上最崇高的灵魂。人们敬重皇帝或主教而轻视乞丐及囚犯，就如同一枚包着白纸的金币及一枚包着黑纸的金币，人们总是较看重前者。所有人们的心中都有和我们自己心中一样的灵魂。因此，我们必得在胸中谨记，不论对任何一个人，都要抱着同样慎重的态度及同样的尊敬。

《人生之道》



托
尔
斯
泰
感
悟
录

尽管好几十万人聚集在不大的一块地方，千方百计把他们聚居的那块土地毁坏得面目全非，尽管他们把石头砸进地里去，不让任何植物在地上长出来，尽管出土的小草一概清除干净，尽管煤炭和石油燃烧得烟雾弥漫，尽管树木伐光，鸟兽赶尽，可是甚至在这样的城市里，春天也仍然是春天。

《复活》

人们只有在所有的人类心中见到自己，才能把握自己的生命。

《人生之道》

良心是对于人们心中灵魂的认识。只有如此认识我们的

灵魂，良心才能成为人类生活的忠实指导者。但是，人们往往不把对灵魂的认识当做良心，而认为思考周围人事好坏才是所谓的良心。

《人生之道》

人类活着不是依靠肉体，而是依靠灵魂。如果人们体会到这一点，并把我们的一生托付给灵魂而不是肉体，那么即使人类被锁在铁窗之内，他仍然是自由自在的。

《人生之道》

上等人这个名词（意思是指各阶层中出类拔萃的人物）近来在俄罗斯十分流行（也许有人认为在俄罗斯不该出现这种情况），深入到了凡是虚荣心能渗透到的一切地区和一切社会阶层（在什么时候，什么情况下这种丑恶的欲望才不会渗透呢），不论在商人中间，在文官中间，在司书中间，在军官中间，也不管是在萨拉托夫，在马马迪什，或者文尼察，总之，只要是有人生活的地方。在被围攻的塞瓦斯托波尔，既然有许多人，自然也就有不少虚荣心，因而也有上等人，虽然死神一刻不停地在人们头上飞翔，不管他是上等人还是非上等人。

《五月的塞瓦斯托波尔》《一个地主的早晨》

人类的行为分为两种。一种是根据自己的意志行事，另一种是不在乎自己的意志。

《有关〈战争与和平〉》

人类只要活得够久，必会经过几个阶段——从呱呱落地

托尔斯泰感悟录



的婴儿、儿童，长至成人、老人。但是，不管在哪个阶段，人们总是称自己为“我”。这个“我”不论在哪一个阶段，对人们来说都是不变的，幼年期也好，成年期也好，老年期也好，都是同样的“我”生活着。只有这个不变的“我”，才称得上是我们的灵魂。

《人生之道》

观察现代世界的人类生活，亦即仔细地观察芝加哥、巴黎、伦敦等都市，或者工厂、铁路、机械、军队、大炮、国防要塞、教会、印刷厂、博物馆、三十层楼高的大厦等等，然后试着问自己，人类为了能过好的生活，什么是最重要而且必须做的？这个惟一而且最重要的答案，可能是——彻底停止人们正在做的无意义的一切事情。像这种无意义的事物，大概占了现代欧洲社会全部活动的百分之九十九。

《人生之道》

以为用暴力可以确立人与人之间的秩序，这种妄想在古代相传的情况下，特别地有害。在充满暴力的团体之中生长的人，他们从不自问用暴力来强制别人是否必要？是不是好事？因为他们根深蒂固地相信，人类之中要是没有暴力存在，根本无法生活下去。

《人生之道》

根本不用去想未来的事。现在，只要为自己和别人的快乐生活而努力，就足够了。“明天的事，就让明天去烦恼吧！”——这真是伟大的真理。未来该做什么，我们是从不了解的，所以我们的人生当中，到处都充满了惊喜。有一件



托
尔
斯
泰
感
悟
录

人们该做的事，只有这件事永远都不受时间限制，那就是——在现在这一瞬间，爱所有的人类。

《人生之道》

在现代的世界里，所有的人类都不能没有真理，不能没有追求真理的意念而生存。所有不能舍弃的事情当中最不能舍弃的，是探求人类生存的真理，以及坚定地信仰真理。

《我的信仰是什么》

如果一个人不知道别人的生存，不晓得快乐并不能带来满足，而且又不了解自己正一步步迈向死亡，那么他连自己的生存都无法理解。

《人生论》

只有抛弃动物性的个人幸福，才是人类生存的法则。

《人生论》

对动物来说，不以自己单一的幸福为目的的行动，就是和自己的幸福正面对立，也就是否定了生存。不过，人类的情况却恰好相反，仅仅指望自己一个人幸福的人类行动，才是完全否定了人类的生存。

《人生论》

舍弃个人的幸福，既不是美德也非美誉，而是人类生存的必然条件。

《人生论》

托尔斯泰感悟录



有一些人以为用暴力可以组织人类的生活。拥有这种妄想的人，尤其是不再去分别善恶的做法，特别对人有害。如果为了要有好的制度，就可以命令他人，或用军队来残杀自己兄弟的话，那么其他所有不当做的事，可能完全会消失。惟有如此，世界上的每一件事，都能称之为好事。

《人生之道》

使用暴力会引起人们的憎恶。使用暴力来保卫自己的人们，不但无法确保自身的安全，还可能招致更大的危险。所以，用暴力来确保自身的安全，不但是一件愚蠢的事，还相当当地不切实际。

《人生之道》

人类灾厄的要因之一，是有一部分的人误以为用暴力可以改善并组织人们的生活。

《人生之道》

在人类的生活当中，为了产生更伟大更重要的变化，而存在的一些令人咋舌的事物——举凡数百万武装军队、新颖的道路、机械设备、博览会、劳动公会、革命、路障、爆破、发明、空中飞行等，全都毫无用处，有用处的，只是舆论的变化而已。改变舆论，既不需要思考也不用伤脑筋，而且也不需要推翻现有的东西，或是设计新奇的事物。人们只要不被一些政府所伪造的早已毁灭死去的舆论所欺骗，就足够了。人们只能说出真正感觉到的事。如果是自己无心的事，就算只是一点点，也不要说出口。因为只要有人这么做，即使是极少数，那些没有用处的舆论，很可能就会快速





地衰微，然后新生出真实的舆论。舆论一改变，让人们苦恼的生活内容，可能就会自动地毫无麻烦地有所转变。如果有人主张，为了让所有的人都能够从苦难的灾厄之中解放出来，必须要做一些就算是微乎其微的小事，这个主张即使只是用说的，都令人觉得汗颜。人们只要不说谎就够了。人们只要不上自己谎言的当，而且不去说自己没有想过以及没有感觉的事，那么即使过了好几世纪，革命家们或得到政权的革命家们未完成的大改革，就会很快地来到我们的生活里。

《基督教与爱国心》

人们一直在注意自己的生活哪里不好，以及什么地方需要改善。然而，能够改善的，只有自己支配之下的事物——自己。为了改善自己，最重要的，是我们必须要承认自己并不是好人。但是，人们都不喜欢承认自己的缺点。人们的所有注意力，通常不在自己支配之下的事物——自己，而在于自己能够支配的情况之外的条件。像这种条件，不管你去改变它，人们的处境几乎都没有办法改善。这就像不管你摇晃酒瓶多少次，或是把酒换到别的容器里，酒的品质都不会改变。因为在你只关心自己能支配的事物之外的事物时，无益的、有害的、傲慢的（例如人们老是喜欢去矫正别人的不是）、凶恶的（人们认为妨碍公共福祉的人，死不足惜）、颓废的活动，便会开始。

《人生之道》

要领是不要想太多。如果连想都没想，那也不是什么大不了的事。人类就是因为什么都想过，才会什么都小题大作。

《十二月的塞瓦斯托堡》

人类的头脑不能完全了解事件的原因，但是寻找那些原因的愿望植根于人类的灵魂中。不考虑那些情况的多样性和复杂性，分别地来看，其中任何一种都可能似乎是那个原因，他抓住第一个他觉得可以理解的近似原因的东西，然后说道：“这就是那个原因！”在历史事件中（人类的行动是观察的主题），最早的最原始的自行出现的近似物是诸神的意志，后来是站在最显著地位的那些人（历史上的英雄们）的意志。但是，我们只要透视任何历史事件的本质——存在于参与其事的人们的总体的行动中——就知道，历史上的英雄的意志并不控制群众，而意志自身却不断地受控制。

《战争与和平》

世界上没有人类无法习惯的事情，特别是在见到周围的人都过着类似自己生活的时候，更是如此。

《安娜·卡列尼娜》

上天赋予人类的手足，是为了被赋予的原始目的而使用的。除了摄取食物之外，还要为了生产食物而劳动，让我们的手足不至于白白地退化。手足不是为了要洗濯、磨炼，也不是为了把食物、饮料或香烟送到嘴里而已。这是作为一个人的资格，也是人类神圣的义务和职责。

《怎么办》

狗，只要带着它、宠育它、喂它食物、教它搬运东西，就很令人高兴了。但是，人类不是宠育之后给他食物，教他希腊语就够了。人类必得要学会何谓人生，亦即施多受少的人生哲学。

《怎么办》



马或马车，是作为交通的一种手段；衣服、房子是因应天候变化来保护自己的一种手段；美味的食品是为了维持体力的手段……这些对人类都是非常有益的。但是，当人们把拥有这些手段当做目标，认为拥有马、马车、衣服、屋子、食物愈多愈好的时候，这些东西不只对人类有益，也变得对人类有害。

《为冯·波兰兹的著作〈农民〉所作的前言》

在群聚的生活当中，即使组合的分子全都是善良的人，因为他们的关联只建立在兽性的丑恶之上，人们所看到的只是人类本性上的弱点与残忍而已。

《D·涅夫鲁多夫公爵的日记（璐森）》



人类在濒临危险的时候，心里常会出现两个力量相等的声音。其中一个声音会语重心长地说：“你该想个办法来认清这个危险的本质，然后远远地逃离这个危险。”另一个声音则更语重心长地说：“去感觉到危险正一步一步地逼近，这是非常辛苦的，而且看清所有的事情，然后远离事情的所有发展，根本用不着人类的力量。所以，在危险还未真正来临之前，不要去想痛苦的事，只要想着快乐的事就好了。”人类在孤单一个人的时候，大多会听从前者的声音；在人多势众的时候，则会听从后者的声音。

《战争与和平》

在动物之间，恶会引发出更多的恶。因为，动物不懂得如何去抑制内心被引发出来的恶，当然也就不知道恶正在扩张，故其结果就是以恶报恶。人类是理性的动物，所以不能

不注意内心的恶是不是在扩张，而且必须克制自己，不要以恶来对付恶。但是，人类的动物性本能往往胜过理性的本能，原本用来克制他们不要以恶制恶的理性，常被用在将自己所做的恶正当化的功用上，并还称这个恶为惩罚或是刑罚。

《人生之道》

痛苦的增大是有限度的，而缩小痛苦的感觉，却是没有限度的。

《人生论》



托尔斯泰感怀录

人类是理性的存在，所以人类必须要注意，不能因为要报复而毁灭恶。换句话说，人们必须要了解，远离恶的道路，是与恶对立，亦即只在爱之中，不管人们如何称呼这条道路，但是绝对不是报复。然而，人们总是没有注意到这一点，并且还赋予刑罚虚无渺茫的期待。

《人生之道》

阻碍人类去实行义务的，并非疾病。如果你没有办法用劳动来奉献自己，那么你就奉献出你的智慧，教人们如何以笑面对人生吧！

《人生之道》

对受苦的人付出直接的爱，并帮助他们根绝痛苦的起源——普遍都是人心的迷惘。这是人类不可违背的义务，也是构成人类生存、给予人类幸福惟一可喜的事业。

《人生论》