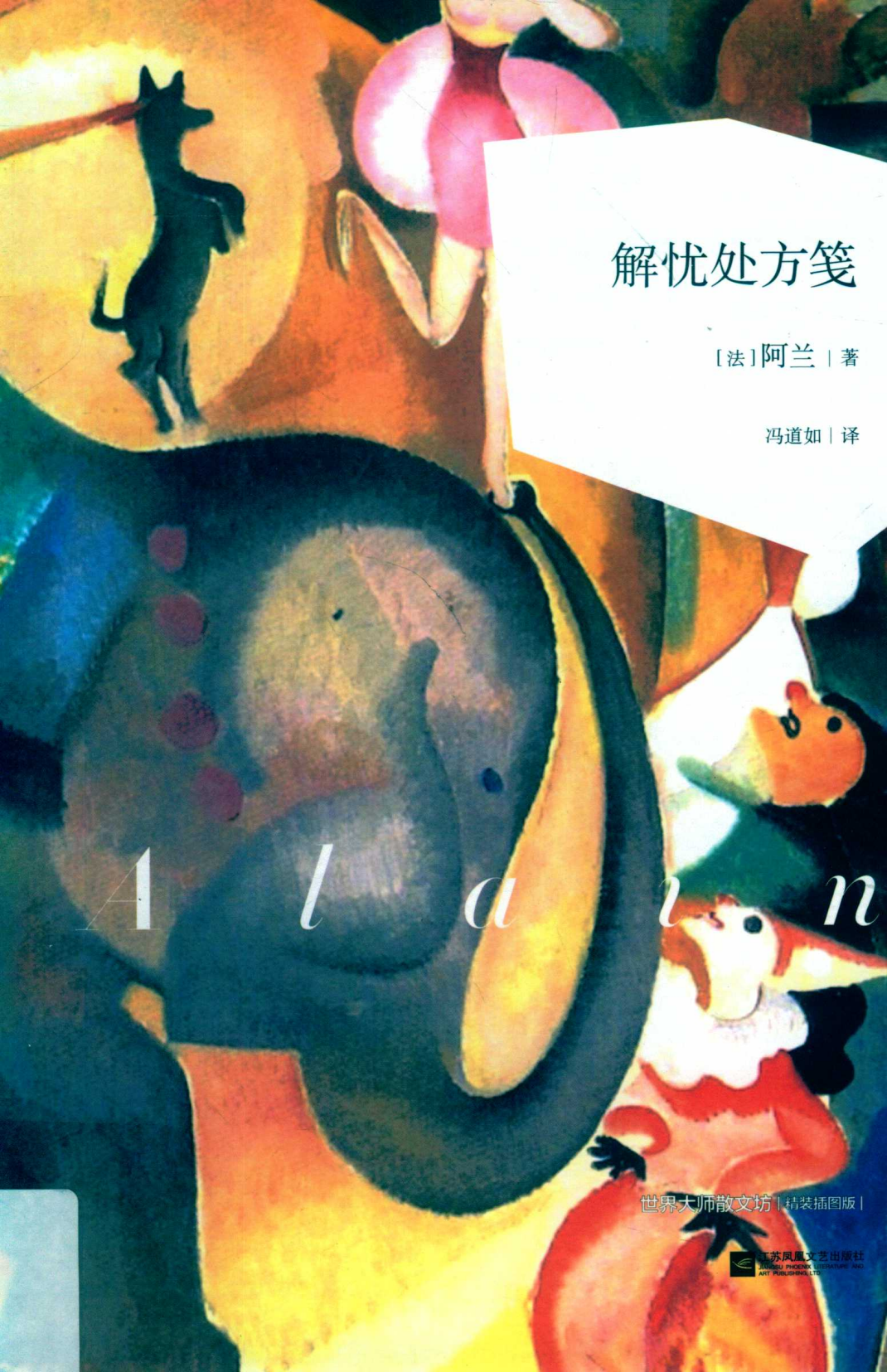




解忧处方笺

[法]阿兰 | 著

冯道如 | 译

A l a n

世界大师散文坊 | 精装插图版 |

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

Alain

解 忧 处 方 笺

[法]阿兰 | 著

冯道如 | 译

世界大师散文坊 | 精装插图版 |



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

解忧处方笺 / (法) 阿兰著; 冯道如译. — 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2019.5
(世界大师散文坊)
ISBN 978-7-5594-1973-6

I . ①解… II . ①阿… ②冯… III . ①随笔 - 作品集
- 法国 - 现代 IV . ① I565.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 088788 号

解忧处方笺

(法) 阿兰 著 冯道如 译

责任编辑 汪 旭

责任印制 刘 巍

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 224 千字

版 次 2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5594-1973-6

定 价 44.00 元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

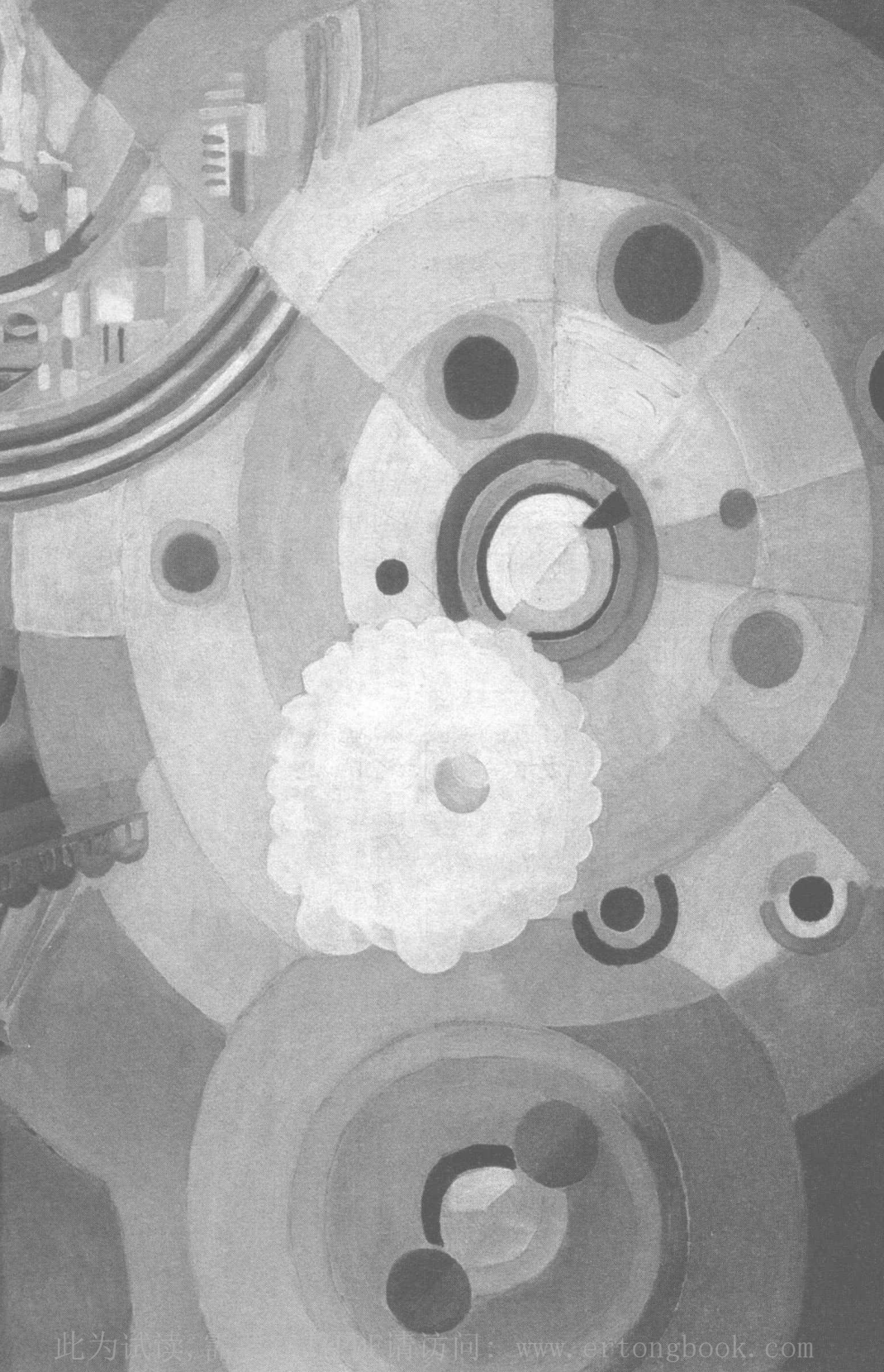
我们中间很少有人能意识到，一百年后，阿兰的作品将受到越来越多的人追捧，到那时候，那些被今人奉为经典的作品在阿兰的作品前都会黯然失色。

前几日，一位美国哲学教授对我说：“你知道法国有个叫阿兰的作家吗？他的思想、他的文字是那样棒，可是知道他名字的人却不多，他好像不是那么出名。”

我回答他说：“阿兰的大名早已为人知，那些有幸读过他的书的人，没有一个不知道他的大名。”

——安德烈·莫洛亚

（美国《读者文摘》，1940年2月刊）



| 目 录 |

- 前言 / 001
- 一 亚历山大的坐骑 / 011
- 二 恼怒 / 013
- 三 忧伤的玛丽 / 015
- 四 神经衰弱 / 017
- 五 忧郁 / 019
- 六 论情绪 / 021
- 七 神谕的终结 / 026
- 八 论想象 / 028
- 九 病态的思想 / 030
- 十 没病找病 / 032
- 十一 医学 / 034
- 十二 微笑 / 036
- 十三 事故 / 039
- 十四 海难 / 042
- 十五 论死亡 / 046
- 十六 姿态 / 049
- 十七 体操 / 051
- 十八 祈祷 / 054
- 十九 打哈欠的艺术 / 056
- 二十 坏脾气 / 058
- 二十一 性格 / 061
- 二十二 宿命 / 064

二十三 操心的灵魂 / 068

二十四 未来 / 071

二十五 算命 / 073

二十六 赫拉克勒斯 / 076

二十七 榆树 / 078

二十八 抱负 / 080

二十九 论命运 / 084

三十 遗忘的力量 / 087

三十一 在草地上 / 089

三十二 与人相处 / 091

三十三 家庭生活 / 094

三十四 关心 / 096

三十五 家庭的安宁 / 098

三十六 爱 / 102

三十七 男人和女人 / 105

三十八 无聊 / 110

三十九 快速列车 / 112

四十 赌博 / 115

四十一 希望 / 117

四十二 行动 / 120

四十三 行动派 / 122

四十四 第欧根尼 / 126

- 四十五 自私者 / 130
- 四十六 国王的生活 / 132
- 四十七 亚里士多德 / 134
- 四十八 快乐的农夫 / 137
- 四十九 劳作 / 139
- 五十 事业 / 141
- 五十一 眺望远方 / 143
- 五十二 旅行 / 147
- 五十三 活在当下 / 149
- 五十四 牢骚 / 151
- 五十五 哀史 / 153
- 五十六 情绪的说服力 / 155
- 五十七 论绝望 / 157
- 五十八 怜悯 / 159
- 五十九 别人的痛苦 / 163
- 六十 安慰 / 165
- 六十一 祭拜亡灵 / 167
- 六十二 头脑简单的西蒙 / 169
- 六十三 在雨中 / 171
- 六十四 情绪与战争 / 174
- 六十五 爱比克泰德 / 178
- 六十六 斯多葛学派 / 182
- 六十七 认识你自己 / 184
- 六十八 乐观主义 / 186
- 六十九 打开心结 / 188

- 七十 放慢脚步 / 190
- 七十一 善意 / 192
- 七十二 咒骂 / 196
- 七十三 修养 / 198
- 七十四 一种新型疗法 / 200
- 七十五 精神卫生 / 202
- 七十六 母乳礼赞 / 205
- 七十七 友谊 / 207
- 七十八 优柔寡断 / 209
- 七十九 仪式 / 212
- 八十 新年快乐 / 215
- 八十一 美好的祝愿 / 217
- 八十二 礼貌（一） / 219
- 八十三 礼貌（二） / 221
- 八十四 给予快乐 / 223
- 八十五 作为医生的柏拉图 / 225
- 八十六 健康的秘诀 / 227
- 八十七 幸福是什么 / 229
- 八十八 诗人 / 231
- 八十九 幸福是美德 / 233
- 九十 幸福即慷慨 / 235
- 九十一 幸福之道 / 237
- 九十二 幸福是一种义务 / 239
- 九十三 誓言的力量 / 241

The background is a complex abstract composition. It features large, overlapping circles and semi-circles in various shades of gray, some with dark, solid centers. On the left side, there is a stylized, dark structure resembling a tower or a bridge with a lattice-like pattern. Below this, there are curved, concentric lines and a series of small, rectangular blocks arranged in a row. The overall style is reminiscent of mid-20th-century abstract art, possibly influenced by Cubism or Surrealism.

前言

1951年，埃米尔·查尔特走完了他人生的八十三个春秋，离开了人间。埃米尔·查尔特是法国当代最出色的哲学家之一，他先后在法国的洛里昂、鲁昂、巴黎等地教授过哲学。在有生之年里埃米尔·查尔特曾以“阿兰”为笔名写了许多书以及数千篇文章。他思想深邃，文笔犀利，深受几代法国人的喜欢与爱戴。查尔特教过的学生不计其数，那些有幸聆听过他讲课的人，都从他那里获益匪浅，而他们当中有一批人后来成为了法国各个领域的佼佼者，如：传记作家、小说家安德烈·莫洛亚，哲学家、神秘主义思想大师西蒙娜·薇依，著名外交家、记者、作家莫里斯·舒曼，等等。查尔特的思想影响了一代又一代法国人，堪称法国当代最伟大的思想导师之一。身为一名教师的查尔特，所讲授的内容自然不限于书本，事实上这是所有伟大教师的共同特征。查尔特告诉他的学生，要勇于追求真理，心抱信仰，胸怀希望，努力创造属于自己的未来。查尔特精力充沛，待人真诚，为人慷慨，在他的学生中间享有崇高的威望，学生们都称他为“真正的男人”。

对于我们这些外国的读者来说，我们更熟悉的不是一个叫作“查尔特”的教师，而是一个叫作“阿兰”的作家。当然，作为哲学教师的查尔特和作为作家的阿兰是不可分割的统一体。哲学和文学不仅不矛盾，反而相互兼容，相互需要。阿兰有意让哲学融入文学，让文学融入哲学，他不仅做到了这一点，而且做得非常出色。法国十六世纪人文主义思想家、作家蒙田曾说：“再也没有比哲学更轻松、更好玩、更怡人、更能给人快乐的了。”在对待哲学的态度上，阿兰是蒙田的追随者。阿兰要做的，就是要拨开蒙在世人心绪之上的迷雾，把他们从毫无必要的恐惧之中解除出来。为此他坚决反对教条主义的那套做法，向诺曼农民——他的那些诺曼祖先们——学习，积极从常识和生活的实际出发，教会人们舒展身体和心灵，学会为自己松绑。

阿兰出生于1868年，他的父亲是当地有名的兽医。阿兰从小天资聪慧，在医学、科学、音乐以及其他诸多领域都展现出过人的天赋和才能。然后

来，他并没有在这些领域研究下去，而是选择了学习哲学和文学。他就读的学校是巴黎高等师范学院，这是一座有着悠久历史的著名高等学府，罗曼·罗兰、萨特都曾在此深造。1892年，阿兰顺利毕业、拿到学位，并很快开始了他的执教生涯。他先是在莫尔比昂省的蓬蒂维执教，后来又来到洛里昂（摩尔比昂省的首府）。1894年，法国历史上爆发了著名的“德雷福斯事件”^①，犹太籍的上尉军官德雷福斯被诬陷犯有叛国罪，被革职并处终身流放。当时，对政治抱有浓厚兴趣的阿兰对法国政府的这一做法感到非常愤怒，他立即写了几篇文章，投给激进派报纸《洛里昂先锋报》，为德雷福斯辩护，揭露政府的虚伪与欺骗行为。随后的十年时间里，阿兰继续从事他的教学工作，并间或参与一些政治或新闻报道活动。在此期间，他还发表了许多哲学方面的论文，并写了一部论述荷兰哲学家斯宾诺莎的专著。

从1900年至1902年这三年间，阿兰在法国西北部的一个城市鲁昂从事教学工作。一年后，他移居到巴黎。不过，在朋友的劝说下，他继续为鲁昂当地的一家报纸供稿写文章。也就是在这一年，《鲁昂先锋报》为阿兰开辟了专栏，阿兰每周在这个专栏上发表一篇长文。

每个作家，在找到最适合自己的创作节奏和风格前，总要经过反复试验、不断摸索，阿兰也不例外。阿兰对生活有着深刻的洞察力和敏锐的直觉，看问题时他喜欢单刀直入，擅长于写一些短促有力的短文和警句，而不太习惯写那种长篇大论。阿兰后来在自己的回忆录中谈及这一点时说道：“那些文章可把我害苦了，整个星期都被破坏了。”尽管如此，他还是继续在《鲁昂先锋报》上撰写专栏，这样的专栏文章写了大概三年。三年后，也就是1906年，阿兰终于决定放弃每周写一篇长文的做法，而改写一些较短的文章，每天一

① 德雷福斯事件：1894年法国陆军参谋部犹太籍的上尉军官德雷福斯被诬陷犯有叛国罪，被革职并处终身流放，法国右翼势力乘机掀起反犹浪潮。此后不久即真相大白，但法国政府却坚持不愿承认错误，直至1906年德雷福斯才被判无罪。

篇。按照阿兰自己的说法，写这些短文的好处是：“一旦发现写得不好，就可以立即修改”。

1906年2月5日，阿兰终止了长文的写作，而十一天后，他的那些篇幅更为短小的文章开始出现在他为之写过长文的那家报纸上。新开辟的专栏名曰“诺曼德一日谈”，每日刊文一篇，作者署名为“阿兰”。埃米尔·查尔特为自己起名“阿兰”，其灵感来自十五世纪诺曼诗人阿兰·查尔特。从1906年一直到第一次世界大战爆发，阿兰每天晚上坚持写作两页，这些随笔小品融入了他的哲学思想，具有深邃的内涵，闪耀着思想的光芒。其实，他的那些新闻报道里也揉进了他对哲学的思考。截止到1914年，这样的短文他一共创作发表了三千零七十八篇，他把这些文章称作“散论”。一战结束以后，他又陆续为几家报刊写了大概两千篇这类文章，不过并不是像以前那样每天写一篇。除了这类散论以外，阿兰同时还在写作专著。在接下来的三十年里，每年都有阿兰的一部或多部作品出版，这些作品涵盖了哲学、政治、美学、文学等诸多领域。自此，阿兰作为一名作家声名远扬，逐渐为世人所知。

阿兰的这些散论，有一些是他在战场上写就的。一战爆发后，阿兰志愿参军入伍，在炮兵部队服役了两年半。在这两年半的时间里，阿兰接受部队的委托，写了大量的新闻体文章，这些文章有的随同战火一起消失了，有的则好不容易保留下来。保留下来的这部分文章后来汇集成册被出版了。阿兰一生共创作了近五千篇散论性的文章，后来，这些文章按照不同的主题被分成几类，汇编成册，分别出版。1928年，其中的一个集子出版，这个集子里共包括九十三篇散论性的文章，它们基本上都与“幸福”这个主题有关。这个集子的法文名为Propos sur le bonheur，直译过来就是“幸福散论”。

阿兰所用的“Propos”这个词，实际上并不好翻译。对蒙田我们都不陌生了，世人经常将阿兰跟蒙田放在一起进行比较。我们知道，蒙田用“essai”这个词来指称他写的那些论述性的文章。“essai”在法语中是“尝

试”或“实验”的意思，蒙田的那些散文性文章一般被叫作尝试集或随笔。得益于蒙田的使用，以后人们就用“essai”这个词特指类似于蒙田随笔那种风格、那种样式的文学作品。无独有偶，阿兰用“Propos”来指称他为报刊所写的那些篇幅短小的文章。“Propos”原本在法语中有多个意思，但是自从阿兰使用过这个词语之后，它就主要用来指称类似于阿兰散论那样的文学作品了。也就是说，阿兰也像蒙田那样创造了一种特定的文学类型，这在整个文学史上都是极其罕见的。从“Propos”一词的本义来说，它指的是“口语”或者“交谈用语”，常常用在非正式的社交场合。与此同时，它还有“提出建议”的意思。而阿兰的那些短文，就是向读者提出并留待读者去检验的有关人生的一系列建议，阅读它们就像是聆听一位有着丰富阅历和丰富智慧的老者谈天，它们听起来是那么亲切自然，同时又能给予人启迪。这些文章长的不过两千字，短的不过一千字，短小精悍，一气呵成，散播着无数的名言警句，充满了深刻的人生智慧。

在写作这些文章时，阿兰为自己立下一个原则，那就是：一篇文章一旦写作完，就决不再去修改它，更不会将其推倒重写。多年以后，当他回想起当年的创作情景时，阿兰这样写道：“每个晚上，我都会坐在书桌前，面前摆上两张白纸。我知道当第二页纸用完的时候，我就必须结束我的一篇文章的写作。如果我写得顺利，写得令自己满意，我就会手舞足蹈，兴奋欢喜。”阿兰非常清楚，因为这些文章第二天就要在报刊上发表出来，所以他没有修改或推倒重写的机会，由于时间有限，也不允许他去精雕细琢，细细打磨。为此，他每分每秒每处每地都要做出精心选择，将那些与主题无关的想法、素材通通抛弃，只保留能说明问题的材料和观点。与此同时，由于篇幅所限，他必须懂得惜墨如金，使自己的语言尽量简洁，但凡能用一句话说清楚的事情决不用两句话。于是，这样创作出来的作品“既有力量，又带着诗性”。

今晚写的文章，明天早上就要拿去发表，这对于任何一个作家来说都堪

称是一个挑战。面对这个挑战，阿兰意识到了意志力的作用，并认识到了发挥意志力的必要。他领悟到，一个人若是想做成一件事，不论这件事是写一篇文章、做一把椅子，还是经营一片菜园，他只有一条路可以选择，那就是：鼓足干劲，立即去做。在此，我们触及了阿兰在幸福这个问题上的思想核心：如果一个人不懂得发挥自己的意志力努力去创造幸福，他就不可能获得幸福。在一篇名叫《认识自己和认识他人》的文章中，阿兰写道：“当然，未必所有的理想都能实现，但是，如果一个人没有坚强的意志，他就什么理想都不能实现。”在《幸福即慷慨》这篇文章的开篇，阿兰写道：“幸福需要我们拿出诚意并付出努力。”这句话既是阿兰给世人的忠告，也是他写作这些散论时的真实写照。这些散论表面上谈到了各种各样、丰富多彩的话题，但这些话题最终都能归到“发挥意志”这个概念上。

为了能够收获幸福，我们首先要做的，就是去寻找快乐与悲伤、幸福与不幸的根源。一句话，我们必须看清现实。为此，阿兰曾用三个月的时间向他的学生讲授有关知觉与认知的哲学问题。在散论这本书里，我们有机会再一次聆听到阿兰在这方面给予我们的教诲。

阿兰的这些散论，几乎都以一个具体的、读者很容易就能想见或理解的事件作为开篇。有的时候，它是读者熟悉的、历史上确实发生过的一个突发事件，比如该书的第十四篇，开头提到的是泰坦尼克号沉船事件；有的时候，它是一则个人轶事，比如该书的第二十七篇；还有的时候，它展现的是我们每个人都熟悉的、我们每个人都有的身体的某种生理现象或运动，比如打喷嚏、咳嗽、打哈欠、挠痒痒、吞咽等等。

《亚历山大的坐骑》是本书收录的第一篇文章，这篇文章不仅体现了阿兰一贯的文风，而且它所涉及的主题也具有代表性，通过它可以窥见整本书的思想灵魂。文章的开头，作者描摹了一个婴儿哭泣的场景。这个婴儿哭闹不止，怎么哄都哄不好。这时，婴儿的保姆就说这是婴儿的性格和本性使然，没

有解决的办法。她甚至把问题的根源一直追溯到婴儿的父亲那里。直到她在这个婴儿的被褥里找到一根别针，这才发现原来一切都是这根别针惹的祸。当她把这根别针拿开时，婴儿立即停止了哭泣。通过这个例子阿兰想告诉我们，在遇到烦恼或遭遇不顺时，我们不要做抽象的胡乱的猜测，而是要切中问题的要害，找出造成某一问题的根本原因，这样方能解决问题。似乎感到单个例子还不足以说明问题，阿兰接着又举了一个例子。这次的例子是一则陈年轶事，发生在遥远的年代和遥远的国度，故事的主人公是亚历山大大帝，故事讲述了亚历山大年轻的时候，驯服了一匹别人以为难以驯服的名马布斯法鲁斯的经历。

尽管阿兰的论述总是建立在常见的生理现象和生理现实之上，但它绝不是一部生理学教科书，生理学意义上的现实仅仅是他用来说明问题、证明自己观点的材料。实际上，这部作品丰富多彩，包罗万象，里面穿插了各种神话传说、哲学思想、文学形象、名人轶事，堪称一部百科全书。让我们继续以《亚历山大的坐骑》这篇文章为例。青年亚历山大发现布斯法鲁斯害怕自己的影子，于是他就让布斯法鲁斯的头对着太阳，这样布斯法鲁斯就看不见自己的影子，也就不再感到害怕了。亚历山大正是利用这个法子驯服了世人眼中难驯的马。这个故事讲完后，阿兰笔锋一转，自然而然地抛出了自己的结论：“一个人若是不能找到引发他情绪的真正原因，他就不能很好地驾驭自己的情绪。”纵观阿兰所有的文章，他的论述基本上都是遵循着由具体到抽象的叙述思路。然而，光是讲故事举例子还不够，要想使自己的文章具有很强的说服力，还需要其他东西的辅助。于是我们看到，阿兰在接下来的篇幅里，利用他丰富的学识，引经据典，做出及时的观察和评论。就像一首曲子有它的乐旨一样，《亚历山大的坐骑》这篇文章也有自己的乐旨，像“哭泣”“恐惧”“别针”这些关键词，都是直接表达这篇文章的“乐旨”的，它们隔三岔五地就会出现，有的时候是变换了一套行头，以其他面目出现。当然，这些并不是空洞抽象的论述，而是紧紧地围绕着先前讲过的故事、举过的例子展开，它们就像是一个跳

板，在做出一番理论上的解释和阐述之后，绕了一圈，最终又会回到具体事例上去。就像我们在《亚历山大的坐骑》后半部分所看到的那样，在一番论述之后，阿兰很快以一个简短的句子和戏谑的口吻提到了马塞纳元帅的一则趣事，而后又引用了法国改革家塔列朗的一句话作为段中总结。似乎感到例子还不够，在文章的最后，阿兰又以第一次世界大战为例，阐述了它爆发的原因，进一步强化了自己的观点。

阿兰文章的核心结构并不是像哲学的论述那样由一个观念引起另一个观念，一个观点导出另一个观点，一环套一环，环环相扣，并且不可逆转，不容辩驳。相反，阿兰的论述像自行车的轮辐一样以一个单一的主题为轴心，展开辐射似的论述，而那个中心主题在文章的开头就已点明。所有的论述都围绕基本的主题展开，它们从不同的角度阐述或是证明这一主题。在证明论题的过程中，他的语气舒缓自然，不慌不忙，不紧不慢，娓娓道来。而结论通常都是在文末用一个简短的句子来表达，就像一则寓言那样，总是可以从中提炼出某种可以用于指导我们生活的教训，读者读过之后会有一种恍然大悟或醍醐灌顶的感觉。当然，这些结论或曰教训几乎总是一针见血地切中问题的要害和世人的痛点，有时不免让人感到尖刻，甚至难以接受，而由于它又的确言之有理，所以我们又不得不对其表示认同。一般情况下，在抛出自己的观点、给出教训之后，阿兰又会重新把读者引到他们所熟悉的现实世界中来，而这种现实世界同文章开头展现的那种现实世界相仿，它们首尾呼应，相互映照，从中可以看出作者经世致用的写作宗旨。《亚历山大的坐骑》同样体现了这样的写作策略。在这篇文章的结尾，作者向世人发出呼吁，要求大家去寻找那根“别针”。在这里，“别针”的出现既是对文章开头的呼应，同时它又不同于开头的用法，而具有了比喻和象征的意义，表示“一切问题的真正根源”。

在情绪这个问题上，阿兰同斯多葛学派的哲学家、笛卡尔以及斯宾诺莎的观点一致，阿兰称他们为“情绪控制大师”。阿兰认为，除了我们身体上真