



MONTAIGNE

「法」蒙田 著
哲空 编译

极简智慧

蒙田的

*je suis moi-meme
la matiere de mon livre.*

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

蒙田

的

极简智慧

「法」蒙田 著

哲空空 编译

MONTAIGNE



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

蒙田的极简智慧 / (法) 蒙田著; 哲空空编译.

-- 北京: 北京时代华文书局, 2014.12

ISBN 978-7-80769-933-0

I. ①蒙… II. ①蒙… ②哲… III. ①蒙田, M.E. (1533 ~ 1592)

—名句—汇编 IV. ① B565.299

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 267236 号

蒙田的极简智慧

作 者 | 蒙 田

译 者 | 哲空空

出 版 人 | 田海明 朱智润

统筹监制 | 王 水

策 划 | 杨海明

责任编辑 | 王 水 杨海明

责任印制 | 刘 银 营 敬

装帧设计 | 左 新 王艾迪

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 9

字 数 | 150 千字

版 次 | 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-933-0

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

蒙田（1533-1592），法国文艺复兴时期人文思想家。以《随笔录》三卷留名后世。《随笔录》开卷即说：“吾书之素材无他，即吾人也。”从他的思想和感情来看，人们似乎可以把他看成是在他那个时代出现的一位现代人。他的散文主要是哲学随笔，因其丰富的思想内涵而闻名于世，被誉为“思想的宝库”。后世受蒙田思想影响的大家极多，可以拉一个很长的单子：爱默生、尼采、孟德斯鸠、伏尔泰、卢梭、房龙……

蒙田的母亲是西班牙人的后裔，父亲是法国波尔多附近的一个小贵族。当时的贵族不看重学问，以从戎为天职，所以蒙田常常说他不是学者；他喜欢给人造成这样一种印象：他不治学，只不过是“漫无计划、不讲方法”



地偶尔翻翻书；他写的东西也不润色，不过是把脑袋里一时触发的想法记下来而已，纯属“闲话家常，抒写情怀”。

蒙田在 37 岁那年即继承了其父在乡下的领地，一头扎进那座圆塔三楼上的藏书室，过起隐居生活来了。

蒙田把自己的退隐看作是暮年的开始，是从所谓“死得其所之艺术”的哲理中得到启示的。其实他退隐的真正原因是逃避社会。他赞美自由、静谧与闲暇，向往优游恬适的生活。不过他的隐居生活不是消极的，而是积极的，他除了埋头做学问而外，还积极从事写作。

蒙田曾想要做到世界上最难做到的事：过自己想过的生活，享有自由，而且变得越来越自由。到了 50 岁时，他认为自己已接近这个目标。然而一件不寻常的事发生了：恰恰是在他打算不再过问世事和专注自己生活的现在，世界却在寻找他。

1581 年 9 月 7 日，他接到一封信，此信通知他：



他被任命为波尔多市市长，请求他出于“对祖国的爱”接受此重担。对蒙田来说这确实是重担，蒙田当时似乎还没有下决心要放弃自由。他作为一个身有疾患的人，被自己的胆结石折磨得死去活来，甚至有时想到要自杀。可是他刚一回到自己的古堡，就看到了国王亨利三世的亲笔信，信上写的日期是1581年11月25日。这封信把波尔多市民们的愿望变成了一道命令。蒙田对国王的这样一道命令不可能有任何违抗，就像他非常不愿意地从父亲那里继承了胆结石症一样，他现在也是非常不愿意地继承了他父亲的这笔遗产——市长的职位。

他做的第一件事情，是告诫他的选民们：他们不应该期待他会像他父亲那样毫无保留地献身，他曾亲眼看到自己的父亲“在公众事务的纠缠中心灵受到痛苦的烦扰”。蒙田虽然了解自己不记怨仇、没有野心、不贪钱财和厌恶残暴，但蒙田也知道自己的缺点：他的记性差、缺乏警惕、缺乏经验和魄力。正如他的一贯作风一样，



蒙田决心为了自己，继续保持他最后剩下的、最优秀的、最珍贵的品质，那就是：以最大的认真和忠诚履行自己的职责，但不会做更多的事情。为了向外界表明他不会离开自己的生活，他没有在波尔多市安置自己的寓所，而是继续住在蒙田田庄自己的古堡里。1583年7月，他的第一次市长任职期满以后，他再次被选举为任期两年的市长，这证明他此前所做的工作是令人满意的。

1584年，那瓦尔的亨利带着40名贵族和他的全体仆人作为随从到蒙田古堡来看望蒙田，他就睡在蒙田自己的床上，他把极其秘密的任务托付给蒙田。若干年以后，当亨利三世和这位未来的亨利四世之间再次出现危机的时候，这两位君主恰恰又一次把蒙田召来担任他们的斡旋者。

1585年，蒙田第二次任波尔多市市长期间，波尔多爆发鼠疫，他不得不狼狈出逃。市政官吏们在此期间一封接着一封地给蒙田写信，他们对蒙田的出逃感到愤

慨，他们要求蒙田回来，最后他们通知他，他的市长任期已满。但蒙田最终也没有回去参加规定的卸任仪式。

1585年12月，鼠疫已被消灭，蒙田在经过6个月的颠沛流离之后重又回到自己的古堡，并且重又提笔写作，开始撰写第三卷《随笔集》。

早在十七世纪，蒙田的名声已远播海外，在英国，培根的《散文集》就深受蒙田的影响。在十七世纪上半叶的古典主义时代，有人认为他那结构松散的散文不合人们的口味，然而到了十八世纪，他又声名鹊起，著名哲学家狄德罗欣赏蒙田的散文恰恰在于所谓的“无条理”，认为“这是自然的表现”。经过四百余年的考验，历史证明了蒙田与莎士比亚、苏格拉底、米开朗琪罗一样是一位不朽的人物，他的随笔如他自己所说的那样，是“世上同类体裁中绝无仅有的”。

第一章 通往真理的路只有一条

1. 勇敢和顽强 ////////// 2
2. 忧伤是一种愚蠢的装饰 ////////////// 3
3. 爱到极点，会突然冷下来 /////////////// 4
4. 盲目追求未来是人类最普遍的错误 /////////////// 5
5. 做自己的事 ////////////// 8
6. 我们活着的时候，总是刻意去做能让自己愉快的事情 ////////////// 9
7. 每个人都能够决定自己的命运 ////////////// 10
8. 不要让你的视线变成茫茫一片 ////////////// 12
9. 为心灵提供发泄对象 ////////////// 13
10. 让你的敌人输得心服口服 /////////////// 14
11. 不要相信因绝望而产生的诚意 ////////////// 15
12. 人类的规则必需建立在自由意志之上 /////////////// 17
13. 不要让你的大脑迷失方向 ////////////// 18
14. 如果记性不好，就别撒谎 /////////////// 19
15. 撒谎是一种值得诅咒的恶行 ////////////// 20
16. 谎言有千百副面容 ////////////// 21

17. 千百条路都背离目标，只有一条路通往真理 // 22
18. 必须随机应变 // 24
19. 如果无法自由发挥，就毫无价值 // 25
20. 别担心未来，现实中的事儿足够你操心了 // 26
21. 任何预防不测的举动都值得赞扬 // 27
22. 遵守礼仪，但不唯唯诺诺 // 28
23. 选择权在你自己手里 // 30

第二章 人生需要勇敢一点，即使没人在你身边

24. 面对死亡的态度 // 32
25. 黑色幽默需要一点胆气 // 33
26. 不要因为一点点挫折就做傻事 // 34
27. 了解真相真的那么重要吗？ // 35
28. 直面痛苦，学会忍耐 // 36
29. 世之非常之观，常在险远 // 38
30. 我们能把控的，是那些不大不小的痛苦 // 39
31. 嘘，聆听心灵的声音 // 40
32. 警惕思想的副作用！ // 42
33. 即便屡战屡败，也要越挫越勇 // 44
34. 人们感到痛苦，是因为已向痛苦投降 // 45
35. 自己是一切的根源 // 48
36. 横看成岭侧成峰 // 49
37. 你给事物的价码准确吗？ // 50
38. 胸有成竹地生活吧！ // 52

39. 贫困不是穷人的专属，财富也不是富人的专利 ///// 53
40. 挣钱难，守钱难上加难 ////////// 54
41. 命运面前，要有自己的武器 ////////// 55
42. 心灵远比财富强大得多 ///// 56
43. 笔直的船桨在水中依然是笔直的 ////////// 57
44. 一个人，关键是要有自制力 ////////// 58
45. 勇敢过了头就是鲁莽 ////////// 60
46. 要有是非判断的准则，但警惕陷入盲区 ////////// 61

第三章 让心灵牧歌成为人生的天籁之音

47. 愿船夫只谈风向，牧人只谈羊群 ////////// 64
48. 珍惜下属对你真诚的服从 ////////////////////////////////// 66
49. 幸福源于坚定自信的心灵 ////////// 67
50. 理性的意义是让我们活得更快乐 ////////////////////////////////// 68
51. 勇敢是一种力量，更是一种快乐 ////////// 70
52. 追求快乐本身就是一件快乐的事情 ////////////////////////////////// 71
53. 正视死亡，警醒地活着 ///// 73
54. 心怀感恩，珍惜每一天 ////////// 74
55. 不要做无谓的担忧 ////////// 75
56. 让心灵挺直腰杆 ////////// 76
57. 死亡是另一种生活的开端 ////////////////////////////////// 78
58. 世界与你结伴同行 ////////////////////////////////// 79
59. 我们内心的愿望，多数是损人利己的 ////////// 80
60. 服从国家的法律 ////////// 81

- 61. 自信不是万能的 ////////// 83
- 62. 学知识需要细嚼慢咽 ////////// 84
- 63. 逼迫自己主动思考 ////////// 85
- 64. 学校带给我们什么? ////////////////////// 86
- 65. 说得好与做得好 ////////////////////// 87
- 66. 用他人的思想来粉饰自己是可耻的 ////////////////////// 88
- 67. 因材施教是教育的有效途径 ////////// 89
- 68. 学习令我们成为更好的人 ////////////////////// 90
- 69. 沉默与谦逊是一种美德 ////////////////////// 92
- 70. 人生就像庞大复杂的奥林匹克运动会 //// 93

第四章 智慧需向内寻找

- 71. 将学习界定在实用范围内 ////////// 96
- 72. 决不让心灵屈从于暴力 ////////////////////// 97
- 73. 找到平衡点，莫走极端 ////////////////////// 98
- 74. 不掺杂其他目的友谊才是至善至美的 ////////// 99
- 75. 不要按照自己的能力来衡量大自然的威力 ////////// 100
- 76. 警惕你的好奇心和虚荣心 ////////// 101
- 77. 友情的生命力比爱情更持久 ////////// 103
- 78. 崇高的友谊是两个躯体共有灵魂 ////////// 104
- 79. 不可过分明智，只可适度明智 ////////// 106
- 80. 人工再精巧，也夺不过天工 ////////////////////// 107
- 81. 人的价值在于勇气与意志力 //// 108
- 82. 散布谣言者总是显得胸有成竹 ////////// 109

83. 命运的捉弄是无以逃避的报应 // 110
84. 摆脱偏见，莫以己度人 // 111
85. 我们内心寄居着形形色色的情绪 // 113
86. 每件事情都有多个角度和侧面 // 114
87. 回归内心重新拥抱自己 // 115
88. 人世间最重要的事就是让自己属于自己 // 116
89. 得宠思辱，居安思危 // 117
90. 归隐生活应该是你想要的模样 // 118
91. 真正的归隐不是为了更好地复出 // 119
92. 写作比说话更能准确表达内心想法 // 120
93. 人与人之间可以有天壤之别 // 122
94. 评价他人，应更看重其内在品质而不是身外物 // 123
95. 使人幸福的不是拥有，而是享受 // 124
96. 想享用财富一定要有健康的身体 // 125
97. 跟随他人比领导他人更轻松愉快 // 126

第五章 只要一息尚存，生活就有转机

98. 抵制欲望不应束之高阁，而应踩到泥土里 // 128
99. 人们更愿意相信稳定不变的事物 // 129
100. 事皆有度，过犹不及 // 132
101. 遵循无形的命运法则 // 133
102. 不要被时尚牵着鼻子走 // 134
103. 承认暂时的失利是判断最大的成功 // 135
104. 我们所有的行为都是自身内心的折射 // 136

105. 人心难测，海水难量 ////////// 137
106. 我们所遭受的蔑视还远远不够 ////////// 139
107. 人类不是完美动物 ////////////////// 140
108. 得不到的不一定就是好的 ////////////////////////////////// 140
109. 行为上的改善是最虔诚的祈祷 ////////// 142
110. 刚长出来就不扎人的刺永远都不会扎人 /// 143
111. 心灵衰老比身体衰老更可怕 ////////// 144
112. 恶行不可能始终如一 ////////// 145
113. 人是复杂多元的矛盾体 ////////////////////////////////// 146
114. 路遥知马力，日久见人心 ////////// 148
115. 十步虽不能笑百步，但亦有轻重之别 ////////////////////////////////// 149
116. 偶尔疯狂一下也不赖 ////////// 150
117. 生命的入口只有一个，出口却有成千上万个 /// 152
118. 死亡若需商量，生命便是一场奴役 ////////// 153
119. 勇者直面危险并懂得巧妙避开 ////////// 154
120. 妄自菲薄是反自然的 ////////////////////////////////// 156
121. 人只要一息尚存便有希望 ////////// 157
122. 理智也有从众效应 //// 159
123. 在经历死亡时，我们都是门外汉 ////////// 160
124. 通过睡眠学会习惯死亡 ////////////////////////////////// 162

第六章 锤炼幸福，拥抱未知

125. 低估自己是一种吝啬和愚蠢 ////////// 164
126. 戒除自恋的最好药方是忘掉自己 ////////// 165

127. 物以稀为贵，美德亦如此 ////////// 166
128. 唯有理智才能引导我们的天性 ////////// 168
129. 我们应凭自身德行来赢得他人尊敬 ////////// 169
130. 粗暴教育解决不了任何问题 ////////// 170
131. 诚服于岁月亦是一种美德 ////////////////// 173
132. 谈论他人时也是在谈论自己 ////////// 174
133. 我不会为任何一件事物呕心沥血 ////////////////// 175
134. 德操高尚比本性善良更可贵 ///// 176
135. 死与生其实是一致的 ////////////////// 177
136. 垂死的活人比死人更令人同情 ////////////////// 178
137. 科学不是无所不能 ////////// 179
138. 信仰如堡垒，不会轻易动摇 ////////// 180
139. 权威总是更令人信服 ////////////////// 181
140. 妄自尊大是我们生来就有的毛病 ////////////////// 182
141. 人是最渺小的动物 ////////// 184
142. 影响力越大，越应谨慎行事 ////////// 185
143. 健康是大自然赐予我们最美好的礼物 ////////////////// 186
144. 和愚蠢的自负说 Byebye ////////// 187
145. 你在过哪种生活 ////////// 188
146. 成也萧何败也萧何 ////////////////// 189
147. 健康无病痛是最大的幸福 ////////// 191
148. 啊，骄傲！你抱得我们太紧了！ ////////////////// 192
149. 信仰是上帝慷慨仁慈的恩惠 ////////////////// 193

- 150. 你现在正经历哪个阶段? // 194
- 151. 敞开双手拥抱未知 // 195
- 152. 没有什么知识是无用的 // 196

第七章 双手握无限，刹那即永恒

- 153. 人只能是人，他的想象也无法超出人的想象 // 199
- 154. 唯有不确定是可以确定的 // 200
- 155. 世间万物都是对等的 // 201
- 156. 人人探索天空的景象，却很少关注脚下的事 // 202
- 157. 理智是心灵的反映 // 203
- 158. 生活的真谛需要探索实践得出 // 204
- 159. 你相信灵魂不灭吗? // 205
- 160. 我们与真理擦肩而过却浑然不知 // 206
- 161. 是循规蹈矩还是偏离常规? // 208
- 162. 一切思考都是为了了解事物本质 // 209
- 163. 错误与我们如影随形 // 210
- 164. 一切存在于一切中，虚无存在于虚无中 // 211
- 165. 感觉之外没有什么可以证实感觉 // 212
- 166. 千万不要小看感觉的威力 // 213
- 167. 醒或许是另一种睡 // 215
- 168. 没有什么是一成不变的 // 216
- 169. 面临两难选择该何去何从? // 217
- 170. 意志会因困难的磨练而更加坚韧 // 218
- 171. 因为一无所有，所以勇往直前 // 219

172. 美德若是为了赢得荣誉便一文不值 ////////// 220
173. 我们总是为了荣誉奋不顾身 //// 221
174. 很多人更希望自己名气大而不是名声好 ////////// 224
175. 自我评价过高是对荣誉的另一种追求 ////////////////////// 226

第八章 梦醒时有路可走

176. 戒除傲慢使人走得更远 ///// 228
177. 只有在做完某件事情时才能看清自己的能力 ////////////////// 229
178. 要对自己的命运感到满意 ////////////////// 230
179. 有些损失是需要忽略的 ////////////////////// 233
180. 不要为自己的杞人忧天买单 /// 234
181. 追寻幸福之路上，冒险在所难免 ////////////////////// 235
182. 凡是不要逞强，量力而为 ////////////////// 236
183. 宁肯失败，也不愿为了成功放弃信仰 ////////////////// 237
184. 无需和盘托出，但所说之言都要发自肺腑 /// 238
185. 张开怀抱接纳一切 ////////////////// 241
186. 偶尔也要听天由命、随波逐流 ////////// 242
187. 不要让谎言成为真理 ////////////////// 243
188. 心怀美好，但是别过头 ////////////////////// 244
189. 我们无法享有单一纯粹的东西 ////////////////// 245
190. 所有的快乐都掺杂有痛苦 ////////// 246
191. 生命无法承受的快乐之重 ////////////////////// 247
192. 世间事多应大而化之 ///// 248
193. 过度关注细节是前进道上的拦路虎 ////////////////////// 249