

蒙田 随笔集

欧洲哲思随笔经典

〔法〕蒙田◎著 高连兴◎译

西方经典书架

你看的不是
一本书，
而是让生命
转向的方向盘。

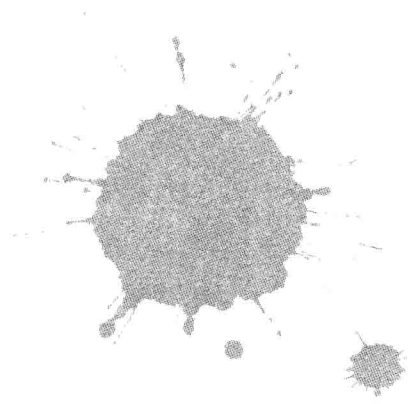
世界上最伟大的随笔经典，

他的智慧让福楼拜、孟德斯鸠、尼采折服，

帕斯卡、笛卡尔、伏尔泰、莎士比亚等深受其影响。



时事出版社



蒙田 随笔集

欧洲哲思随笔经典

〔法〕蒙田◎著
高连兴◎译



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒙田随笔集 / (法)蒙田著;高连兴译.—北京:
时事出版社,2015.1

(欧洲哲思随笔经典)

ISBN 978-7-80232-783-2

I. ①蒙… II. ①蒙… ②高… III. ①随笔-作品集
-法国-中世纪 IV. ①I565.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第243310 号

出版发行:时事出版社

地址:北京市海淀区万寿寺甲2号

邮编:100081

发行热线:(010)88547590 88547591

读者服务部:(010)88547595

传真:(010)88547592

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网址:www.shishishe.com

印刷:北京建泰印刷有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:19 字数:260千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定价:32.00元

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

译者序

俗话说：“一样米养百样人。”意思就是说，每个人即使身处的环境相同，面临的客观条件相同，但因为每个人拥有的知识和思想都不同，所以面对事情的态度也会有所不同。这就是我们常说的世界观。我们每天都会遇到形形色色的事，但不同的人对事物的态度会截然不同。为什么会出现这种情况呢？阅读蒙田的这部作品吧，你会发现原来人性是多种多样的，而且它会影响人们对事物的理解和判断。

蒙田的这部作品，通过对人性的分析和描写，让人们了解自身存在的问题：为什么人们遇事时而兴奋、时而紧张、时而恐惧、时而担忧，这些我们都能在本作品中找到答案。有的人能够很好地控制自己的情绪，因此能够保持理智，从而对事情作出

正确的判断，让自己的损失减至最低。但有的人面对问题时总喜欢无限放大，最后让自己的双眼模糊，看不清事情的实质，从而作出错误的判断。这些都与人性有关，通过阅读蒙田的这部作品，你能够学会很好地控制自己的情感，因为它让你明白自己为什么会有这样的情绪，为什么会作出这样的判断，为什么没有看清眼前的事物，从而不断地修正自己的行为，控制自己的情感，让自己不断地进步。

蒙田还通过描写历史故事和自己的亲身经历来凸显人性，让人们既看到事情积极的一面，也看到消极的一面；让人们知道，每件事情都有两面性，至于得出的是积极的结果还是消极的结果，都取决于自己。在书中他引导人们要学会理性地分析问题，不要一味地让情绪控制自己的思维，否则极易失去自我，最后只能处于被动消极的状态中。

阅读蒙田的作品，你会发现这是一次心灵洗涤的旅程，它不但让我们的心灵明净透亮，而且会让我们感觉到身体好像更换了新鲜血液一样，充满生命力。

除了对人性进行分析刻画外，蒙田在作品中还对生活中某些常见的现象发表自己的见解。就像在“谈合时宜”这个篇章中，他建议人们要在适当的时候做适当的事，不要随便浪费光阴，否则一切都会变得没有意义。

这就是经历了四百年洗礼的作品，是历久不衰，无论你读多少次都不会感到厌倦，甚至每次都能有所得益的书籍——《蒙田随笔集》。它已被编译成各种语言，在世界各地游历，无论走到哪里，它都是十分受人们欢迎和爱不释手的书籍。这不仅仅因为人们想要学习知识，更因为人们想被这部句句经典、字字精华的书洗涤自己的心灵，让自己的灵魂不断地提升到一个常人难以企及的高度。

目录
CONTENTS

上卷

- Chapter 1 谈异曲同工——不同方法可以收到同样效果 \ 003
- Chapter 2 谈悲伤——痛苦可以把人变成石头 \ 007
- Chapter 3 谈闲逸——闲逸只能分散人的精神 \ 011
- Chapter 4 谈说谎者——欺骗比静默更加拒人门外 \ 013
- Chapter 5 谈口才的缓急——各人说话各有不同分量 \ 018
- Chapter 6 谈坚毅——不要在内心接受恐惧和痛苦 \ 021
- Chapter 7 谈个人见解——祸福善恶取决于个人看法 \ 024
- Chapter 8 谈恐惧——恐惧会掏走人心里的种种智慧 \ 042
- Chapter 9 谈想象力——丰富的想象力可以创造奇迹 \ 045
- Chapter 10 谈习惯——法律和习俗最不容易被改变 \ 052
- Chapter 11 谈学究气——最有学问不等于最有智慧 \ 066
- Chapter 12 谈轻信——凭一己判断力辨别真伪是愚蠢的 \ 078

中卷

- Chapter 1 谈人的行为——变化无常是人行为的常见特征 \ 085
- Chapter 2 谈饮酒——酗酒是一种懦弱和愚蠢的恶习 \ 093
- Chapter 3 谈良心——人心将因自己的行为而充满希望或恐惧 \ 099
- Chapter 4 谈精神奖励——荣誉是一种高于物质的特权 \ 104
- Chapter 5 谈书籍——多读利用知识而非创立知识的书 \ 107
- Chapter 6 谈残忍——让美德突破本性的弱点而成长 \ 120
- Chapter 7 谈体验死亡——濒死时更能体现人的坚毅或懦弱 \ 134
- Chapter 8 谈欲望——欲望因难以得到满足而愈发强烈 \ 150
- Chapter 9 谈荣耀——不要让荣耀的影子走在人的前面 \ 156
- Chapter 10 谈自命不凡——夸大自我价值的荣耀是草率的自恋 \ 170
- Chapter 11 谈纯粹——世上没有绝对纯粹的事情 \ 191
- Chapter 12 谈目的和方法——软弱促使我们用卑劣方法达成正当目的 \ 195
- Chapter 13 谈无病呻吟——无病装病只可能让你真的得病 \ 199
- Chapter 14 谈暴戾——怯弱是暴戾的根本源头 \ 202
- Chapter 15 谈合时宜——智者行善也会讲求时节 \ 210
- Chapter 16 谈勇气——勇气是坚定持久的而非冲动突发的 \ 213
- Chapter 17 谈愤怒——愤怒是一种自我满足自我膨胀的感情 \ 216
- Chapter 18 谈超群天才——源自智慧和理性的坚毅品质促人成功 \ 220

下卷



- Chapter 1 谈功利与诚实——背信弃义永远招人嫌恶 \ 227
- Chapter 2 谈后悔——悔恨是与罪孽紧紧相随的毒瘤 \ 237
- Chapter 3 谈三种关系——最优秀的人是那些善于应变的人 \ 246
- Chapter 4 谈移情分心——转移注意力是一种与人接近的好方式 \ 254
- Chapter 5 谈沟通的艺术——训练思维最有效的办法是与人交谈 \ 262
- Chapter 6 谈意志掌控力——克制不好自己就是将自己租给他人 \ 281

上卷

Chapter 1



谈异曲同工——不同方法可以收到同样效果

如果一个人对你心怀怨恨，只要他找到报复的机会，他就会毫不手软地对你进行打击。对待这种人，最好的方法是对他千依百顺、委曲求全，以引发他对你的同情心。但有时，以其人之道还治其人之身，也可以让对方消除对你的怨恨。

统领我们国家的威尔士爱德华王子人格高尚，但也曾与利穆赞人结怨，为了发泄愤怒不惜主动攻击他们的城市，导致当时利穆赞的居民流离失所，甚至惨遭杀害。逃命的利穆赞人看到爱德华王子准备杀入利穆赞城时不惜俯首哀求，但爱德华王子却无动于衷。直至王子走进城里亲眼看到三个孤军作战的利穆赞勇士，他们顽强抵抗、宁死不屈的精神打动了王子，让他十分敬佩，因而下令军队撤离利穆赞城，并释放了被拘禁的利穆赞人。

曾有一名军人被斯堪德培王子下了必杀令，面对王子的穷追猛赶，军人索性拔出利剑打算与王子同归于尽，但出乎他意料的是王子竟然赦免了他，原来斯堪德培王子最敬重拥有非凡勇气、不怕牺牲的人。

巴伐利亚公爵与孔拉德三世国王有血海深仇，国王不惜大动干戈也要报复公爵，当顺利攻占公爵的城市后，面对苦苦求饶的公爵也面不改色。后来国王

同意让妇女出城，但有一个苛刻的条件：出城的妇女只能带走随身能带走的东西。结果，妇女们不卑不亢地背着自己的丈夫和孩子在国王身边走过，这当中当然包括公爵。国王被妇女们顽强的精神感动，决定停止战争，并将侵占的城堡归还给公爵。从此，国王十分敬重公爵及其家族。

我是一个心软的人，虽然顽强精神和千依百顺这两种方法我都十分赞同，但我更赞赏后者。不过千依百顺在斯多噶派中是一种不被接受的方法，他们赞同人们帮助有困难的人，但不赞同人们一同承担他们的困苦。

通过上述事例我们可以知道人是感性动物，同时是一个矛盾体。就像孔拉德三世国王一样，他面对公爵的哀求不为所动，却屈服于妇女们的顽强精神。所以无论用哪一种方法，只有触动了心灵深处，这种方法才有效。比如对一个和蔼、心软的人，如果你在他面前谦恭一点，诚心地承认错误，那么就很容易得到他的原谅；而对于一个崇拜顽强精神，喜欢非凡勇气的人，那么请自尊自爱，大胆对抗他的话，很可能会使他冰释前嫌而且尊重你。另外，辩解和自傲同样是能取得常人理解和妥协的两种方法。贝落毕达斯和埃米农达斯曾是某个城市的领导人，他们专横跋扈、滥用职权，甚至任期期满还继续行使权力，致使该城漫天民愤，直至把他们送上法庭。因为铁证如山，贝落毕达斯不得不承认自己犯下的错误，为免牢狱之灾，他乞求法官和居民怜悯，并从各方面为自己辩解，最后被当庭释放；而埃米农达斯面对指控却无所畏惧，反而在庭上大胆承认自己暗中影响选举结果，而且傲慢地批评那些指责他的人，在庭上的人无一不佩服其勇气。

菲东是雷吉奥姆城的守城将领，面对德尼血腥的讨伐，菲东镇定自若，顽强奋战到底，导致德尼付出了沉重的讨伐代价，因此德尼对菲东恨之入骨，即

使碎尸万段也不解恨。为了慢慢折磨菲东，他先杀害了菲东的家属，菲东知道后竟然面不改色，心情平静。德尼命令下属脱去菲东衣服，用皮鞭狠狠抽打菲东，谁知菲东意志十分坚定，并大声宣扬何谓爱国精神，何谓宁死不屈，何谓精忠报国，何谓舍己为人，同时还大声宣扬雷吉奥姆城不能落在暴君手里，否则雷吉奥姆人将过上严税苛政的日子……周围的人都被菲东的话语触动，包括德尼的下属。为免当地百姓及下属倒戈相向，德尼暗中下令尽快解决菲东，以除后患。

然而，人毕竟是善变的、狡诈的、自私的，在某些情况下，这些方法不一定会起作用，因此要灵活运用而不能一成不变。就像庞培由于被马墨提人激怒，就下令军队把所有的马墨提人杀掉，以此泄愤。但当居民泽依勇敢地站出来承担责任，要求庞培赦免其他马墨提人的时候，庞培也折服于泽依的非凡勇气之下，赦免了其他马墨提人。但在佩鲁贾城，希拉的主人用同样的方法为其他居民求情，却没有这样的幸运。

对战俘很宽宏大量比较出名的是亚历山大大帝¹。亚历山大大帝是一位骁勇善战的君主，但攻打加沙城他耗用了大量的人力、物力和时间，造成这漫长战争的原因是守城者的实力与亚历山大大帝旗鼓相当，这位勇敢聪敏的守城者叫贝蒂斯。

当贝蒂斯身负重伤，手无寸铁，甚至最后只剩下自己孤军作战时，贝蒂斯仍凭着坚毅的意志奋战到底。亚历山大大帝被他这种宁死不屈的态度气得愤怒不已，下令部下捉拿贝蒂斯，并用各种惩罚战俘的工具折磨贝蒂斯。但贝蒂斯面对亚历山大大帝的严酷刑具面不改色心不跳，甚至露出嘲讽的表情。这使亚

1 亚历山大大帝(公元前356—前323年)，马其顿的君主，是十分著名的军事家和政治家。

亚历山大大帝更加震怒并失去理智，命令部下加重刑罚，最后使用五马分尸的方法，致使贝蒂斯死无全尸。

难道亚历山大大帝而就没有见过这样顽强不息的勇士吗？难道亚历山大大帝因为见惯这种视死如归的人所以没有恻隐之心吗？难道亚历山大大帝因为贝蒂斯比他还英勇大胆而嫉妒吗？在我看来都不是，这一场都只是因为他的自尊心。亚历山大大帝攻城的时候，一直都有像贝蒂斯这样宁死不屈、视死如归的勇士，只要他们仅存一口气，就会拼死一搏，用尽自己的力量阻止亚历山大大帝的军队进城，以保卫自己的家园，避免城里的三万名老弱病残幼沦为战俘。面对守城勇士的顽强抵抗，攻占沙城的艰辛可想而知，对于率领军队的亚历山大大帝来说可真为压力山大。他需要一个释放压力的地方，而贝蒂斯的行为让亚历山大大帝的压力达到了顶点，因此最后只能沦为他的发泄对象了。

Chapter 2



谈悲伤——痛苦可以把人变成石头

悲伤是悲苦伤心的意思。人们普遍为悲伤披上华丽的外衣，认为悲伤是人们对外界事物怜悯、同情、爱心的主观表现。我个人认为不然，或许因为我很少受到这种情感的牵制，导致我比较反感人们对这种感觉的认定。意大利人把悲伤定义为让人讨厌、憎恨的事物。我比较认同这种观点，因为悲伤始终是一种消极的行为，直接影响人们对待事物的态度。因此，斯多噶派也不提倡门生有这种情绪。

传闻，波斯君主把埃及国王打败使其成为战俘后，埃及国王看到女儿穿着仆人的衣服去打水时，面不改色，心情平复，只是目不转睛地盯着地面。同被俘虏的友人无不悲痛欲绝，心有不甘。过了一会儿，国王的儿子被拉到断头台，国王也没有表现出悲伤的情感，直至他看到俘虏队伍中有一名重臣时，他才再也控制不住自己的情绪，不停地拍打胸口，悲痛不已。

我们认识的一个亲王的故事与埃及国王的极为相似。这个亲王在听到家中作为顶梁柱的哥哥去世的消息后，不久又听到作为自己精神支柱的弟弟去世的消息。面对这两个突如其来的坏消息，亲王依然神色自若，非常镇定。几天之后，一个跟随他多年的下属的死讯反而令他痛苦不已，甚至自怨自艾，并痛捶自己

的胸口，以致有人推断下属的死才触动他的心灵，让他极度悲伤痛苦。其实不然，只是因为亲王内心的悲伤已经因为兄弟的逝世而填满，他努力地压抑着自己的情感，当听闻下属也离去的消息时，亲王自身已不能控制一直压抑着的情感，最后只能发泄出来。就像当时波斯君主问埃及国王为什么对亲属的刑罚表现平静，对重臣受刑却抱头痛哭一样，埃及国王说了这样一句话：“能用眼泪表达的是重臣受刑罚，但亲属的刑罚却不是单单用眼泪就可以表达的。”这句话是不是也表达了亲王当时的心情呢？

曾有一位古代画家利用各种艺术手段去表现每个人面对被判处死刑时的态度。画中是一个叫伊菲革涅的女孩走上断头台的画面，画家利用艺术手段把这个女孩父亲的脸遮起来，好像任何表情也不能表达他看着女儿死亡却无计可施的情感。同样，诗人们也通过想象把先后失去七个儿子和七个女儿的母亲尼奥柏变成石头。

因为悲伤她变成了石头。

——奥维德¹

由此可见，经常听到人们因为悲痛的事情而怨天尤人、消极生活也是有道理的。悲伤是生活的一剂苦药，如果一味沉溺其中病情就会越来越重，最后病入骨髓，导致无药可救。因此面对悲伤时还是应积极面对，或许很快就会药到病除。

1 奥维德，古罗马著名诗人，代表诗篇有《变形记》、《爱的艺术》和《爱情三论》等。

费迪南国王曾做了一件让匈牙利国王和民众都十分悲愤的事情。他派人往匈牙利运送一具军人尸体，民众只知道这个军人为国牺牲了，都不知道他的身份。身为将领的拉伊西亚克对这种事情司空见惯，因此主动前去确认这名英勇战士的身份。当他脱去该名军人的盔甲还没看清军人的样子时，周围的民众已经号啕大哭起来。他好奇地认真一看，突然身体僵硬，眼睛再也离不开这具尸体了，原来这名军人竟然是自己的亲儿子。就这样持续数秒，这位平常意志坚毅的将领再也经受不住这突如其来的打击，晕倒了。

能向别人诉说自己受了多少委屈的人，其实他不是很悲伤。恋人们经常这样表达自己对对方的爱：因为爱，我迷失了自己；因为爱，我的视线跟随着你的身影；因为爱，我经常语齿不清；因为爱，我经常热血沸腾；因为爱，我的眼睛模糊不清。

因此，当我们处于兴奋状态的时候，经常会失去理智，致使不能准确地表达自己的情感，甚至误导了周围的人，这就是所谓的错觉，如果这种情况经常发生，那么我们就很容易身心疲惫了。

如果处于热恋期的情人有一方的态度突然转变，就会使另一方感到十分失落，而且有可能惊慌失措不知如何面对。

轻度的烦恼喋喋不休，真正的烦恼绝口不提。

——塞内克

突如其来的好消息同样会使我们乐极生悲。

有个罗马妇女得知从戛纳战败生还的儿子回来，兴奋过度而亡；索福