

善待生活

追随幸福的N个人生哲理

[法] 米歇尔·E·蒙田 著

*How to have more Love
in your life*



陕西师范大学出版社

善待生活

[法] 米歇尔·E·蒙田 著

龙婧 译



*How to have more Love
in life*

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

善待生活/(法)蒙田著;龙婧译.—西安:陕西师范大学出版社,
2005.12

ISBN 7-5613-3099-5

I.善… II.①蒙…②龙… III.散文-作品集-法国-中世纪
IV.I565.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139839 号
图书代号:SK5N1188

责任编辑: 周 宏

封面设计: 红十月·郑琪

版式设计: 祝志霞

插图: 刘 凯

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

开 本: 640×1000 1/16

印 张: 12.5

字 数: 162 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5613-3099-5/B·100

定 价: 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



目 录

1	生活的目的	1
2	人生的乐趣	4
3	行动的哲学	7
4	毅力与情感	10
5	真理的狭隘性	14
6	享受人生	17
7	决不屈从于习惯	20
8	直面自我	24
9	挖掘潜能	28
10	捕捉心灵	32
11	塑造自我	36
12	拥有新的灵魂	40
13	学会交往	44
14	心灵的融会	47
15	审视人性	51

16	寻找失落的自己	55
17	命运的判断	60
18	享受自由	63
19	平衡的力量	67
20	正确对待矛盾	70
21	隐退的哲学	74
22	无知的学问	78
23	骨子里的勇气	82
24	精神的价值	86
25	身体力行	90
26	说谎的恶习	94
27	切勿抵押心灵	99
28	不要怨天尤人	103
29	灵魂与躯体的决斗	107
30	功利与诚实	111
31	适度地让步	115
32	不可征服的心灵	119
33	勇敢的限度	123
34	勇气和思想之战	127
35	直面人生	131
36	痛苦的主观性	134
37	一生的财富	138
38	最大的资本	141
39	荣誉之路	146
40	隐藏的美德	150
41	荣誉的良心	153

42	怒火的隐患	157
43	勇敢的武器	161
44	交谈的艺术	165
45	尴尬的记忆力	169
46	波斯人的教育	173
47	在运动中体验生命	177
48	快速浏览	180
49	伟大的作家	183
50	历史与诗歌	187



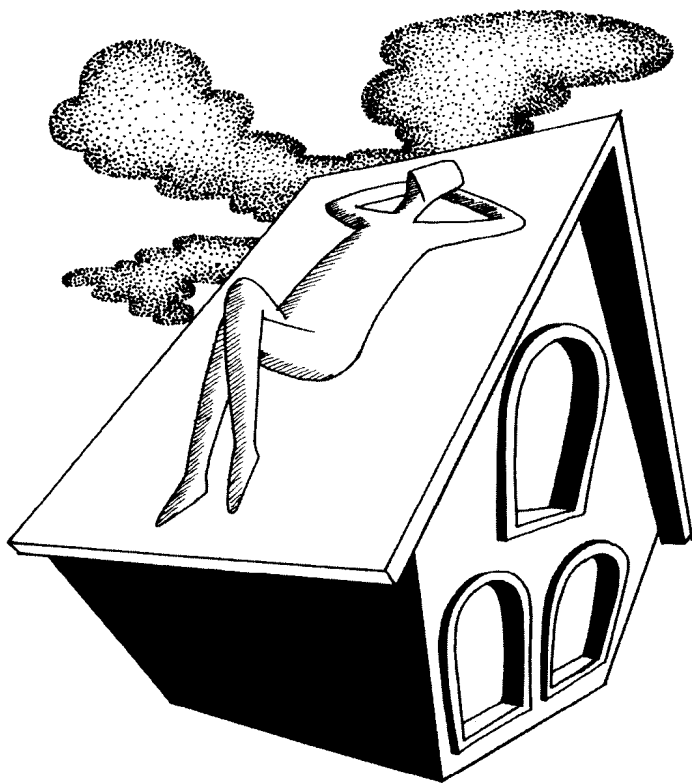
生活的目的

我其实非常清楚地知道，谁如果能够像我一样，把享受生活的恩惠作为生活的目的，那么就应当像躲避瘟疫一样避开性情的乖戾和挑剔。我赞赏那些具有多样性格的人，这种人既能够张也能够弛，既能够上也能够随遇而安（不管命运把他摆放在什么地方）；他可以和他的邻里聊他的房子、他的狩猎情况，以及他和别人的纠纷，也能够兴致勃勃地和一个木匠或园丁谈论天气；我也羡慕有些人，他们既能够让最低等的仆役感到可亲可近，又能够以适合下人的方式与他们进行交谈。

柏拉图劝诫我们说，要用主子的语言来对仆人讲话，不管是对男仆还是女仆，千万不要开玩笑，更不可以随便，我却不赞同这个观点。因为，撇开我的天性不谈，我认为如此的炫耀命运赐予的某种特权是不合乎人情的，也是不公正的。而主仆之间并没有那么悬殊的差异，文明的制度在我看来倒是极其公平的。

别人琢磨着如何使自己的思想显得空灵和高深，我却会努力地使自己的思想浅近平实。在我的心目中，拔高和夸大都是有害的。

斯巴达的勇士们在战争中用柔和而悠扬的笛声来缓解和节制他们的鲁莽和狂暴，而其他民族则习惯用尖厉而响亮的呐喊去鼓动和激发士兵的勇气。与一般的看法不同，我认为，在运用我们的思想时，我们中的大部分人更需要的是踏实、沉稳，而不是奔放、昂扬；更需要的是冷静和安详，而不是热情和激动。在我看来，在不懂的人中间充内行，说话还煞有介事似的，那其实是十足的愚蠢。应当把自己降到周围人的水准，甚至在有的时候不妨装做不懂。收起你的雄辩和精深吧，在一般的交际中，只要保留思想的条理性就已经足够了。另外还要使自己平易通俗，



把享受生活的恩惠作为生活的目的,那么就应当像躲避瘟疫一样避开性情的乖戾和挑剔。

这样你周围的人才会更加喜欢你。

满肚子学问的人往往会在这一点上栽跟斗。他们总爱炫耀自己的权威，四处散发自己的作品。如今他们的名声连闺房里贵妇们的耳朵都给震动了，使得她们虽然不懂学者们的思想实质，却也要摆出一副学者的样子，在谈论任何话题的时候，也不管这个话题是如何的实际和通俗，她们都要采用一种新的、学究式的口气或笔调，即使是任何人都能够充当证人的事情，她们也要援引柏拉图或者圣徒托马斯的言论。学说和理论并没有真正进入她们的头脑，只是仅仅停留在了她们的嘴上。

倘若是那些出身高贵而又禀赋良好的夫人们愿意相信我的话，她们只需要开发自身的天然财富也就足够了。然而她们却让外来的美遮盖住了自身的美，抑制着自己的光华却靠借来的光彩发亮，这是多么的幼稚。她们完全被技巧和手段葬送了。“她们仿佛是从香粉盒里走出来的。”

我很善于获得世间少有的如同甘露一般的友谊，并且能够将它一直保持下去。我如饥似渴地寻求志趣相投的朋友，并且是十分贪婪地投入到这种交往之中，所以自己往往会对这种友情有很深的眷恋，这也同时给那些和我交往的人留下了深刻的印象。但是对一般的泛泛之交，我却是有疏远和冷漠的，因为我的言谈举止如果不能够像扬起的风帆那样充分地展开就会显得不自然。何况还是在我年轻的时候，命运就已经让我习惯于去品味那种独一无二的、完美无缺的友谊了，因此我也就有些厌恶那些别样的交情。

古人所说的那句“相伴并非是友谊，只有共患难才是知己”所包含的思想对我的影响实在是太深了。所以我自然就很难做到“遇人只说三分之一的话”，我也更难做到“看人说话，见风使舵”。我很难遵从人们的另一条训诫，也就是在和许多不完美的朋友进行交谈时，要小心谨慎，多存戒备。眼下我们听到的主要训诫就是谈论世事只会带来危险，或只能是说假话。



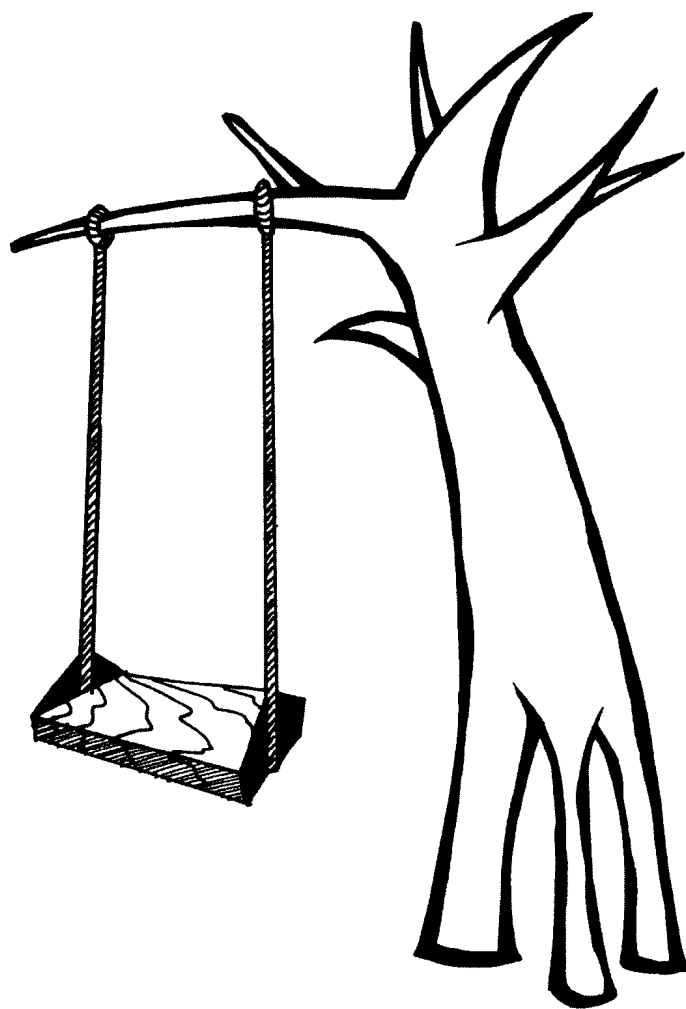
人生的乐趣

让年轻人去玩刀剑、骏马、标枪、狼牙棒、网球、游泳和赛跑吧，把他们的那些丢弃不要的骰子和骨牌留给我们老年人。自然规律本身就把我们赶进了屋子里。由于年事已高，体弱多病，我只能够给自己找一些玩物来消遣，就像对待孩子一样，难怪人们常说老年人又重新变成了孩子。明智和疯狂必须煞费苦心地轮流交替着为我服务，才能够支撑和帮助我度过这个多灾多难的暮年。

同样，我也会去躲避那些哪怕是最轻微的打击，因为有病的心灵是经受不住任何痛苦的。对于我脆弱的身躯来说，任何打击都会对我造成损伤。以前那些只会伤到我表皮的事情，现在则可能会刺穿我的心脏，尽管我已经十分心甘情愿地让自己的脾气去适应各种伤害！

4 我的理智不允许自己去埋怨和抗拒造化让我承受的烦恼，但是这并不能够阻止我去感受这些烦恼。我愿意走遍天涯海角去寻找一个地方，在那里度过饶有趣味、充满快乐的一年安静时光，因为我的人生目的就是要过一种舒适的生活。我并不缺少那种阴沉、麻木的安静，但是它却使我头昏脑胀、昏昏欲睡，我不能够满足于这种清静。如果有一个人或者是有雅兴的一伙人，不管他们是在乡村还是在城市，也不管他们是在法国还是在异国他乡，不管他们是喜欢深居简出，还是喜欢游历四方，只要我与他们性情相投，那么他们只需要打个呼哨，我就一定会前去与他们会合。

人们常说的思想有一个得天独厚的地方，就是能够在老年的时候重放光彩。既然如此，我就希望它能够充分地显示这一个特点，如果可能，就让它发芽、开花吧。但是思想往往会背弃我，因为它与躯体犹如兄



人生目的就是要过一种舒适的生活。

弟般的亲密相连，它常常会在必要的时候抛下我而去追随躯体。我有心来满足它，吸引它，但却都是枉然。我也曾试图把它从它与躯体的联盟中解脱出来，并向它展示塞涅卡和卡图鲁斯、贵妇和宫廷舞蹈，然而这一切却全是徒劳的。如果它的伙伴患了腹泻，就好像它也患了腹泻似的，就连它所独有和特有的那种活动也不能够激起它的活力。它往往会显得迟钝和麻木，就像一个被冻僵了的人。是啊，没有轻松活泼的躯体，也就不可能有轻松活泼的精神产品。

古代的思想家在探索精神激奋的原因时，只是把原因归结为神力、爱情、战争、诗歌或酒力，而没有给健康的体魄这一条件足够的重视，他们未免有些失之偏颇。旺盛的血气能够使思想迸发出强烈而明亮的火花，这些思想的火花超出了我们天生的智力，是一种最有灵感，甚至是最狂热的激情。而健康状况的不佳则会使我们变得精神沮丧甚至是呆滞，结果产生出相反的效果，这都是不足为奇的。

柏拉图说一个人的脾气是随和还是乖戾可以显示出他心灵的善良或者歹毒，我对这句话是心悦诚服的。苏格拉底的脸始终如一，始终是那么明朗的，笑盈盈的；老克拉苏的脸也是始终如一的，但就是从来都不笑。

我知道，有很少的一些人会对我的这些文字所表现出来的大胆表示不满，而他们对这些文字表达的大胆思想却是无可非议的。因为我顺应了他们的勇气，但是却冒犯了他们的眼睛。只是肤浅地抓住柏拉图文章中的片言只语，而绝口不提他和费东、狄翁、斯特拉、阿盖纳萨之间的来往，这真是一种符合逻辑的做法！不要羞于说出那些我们敢于想的事情。

我十分憎恶那种总是满腹牢骚、愁眉苦脸的人，他们对生活中的乐趣往往是视而不见，但却总是牢牢地抓住生活中的不幸，从哀叹不幸中得到一些满足，就像苍蝇一样，在光洁平滑的物体上是待不住的，而必须停留在粗糙不平的地方；也好像是吸血虫，专找那些不干净的血来吮吸。



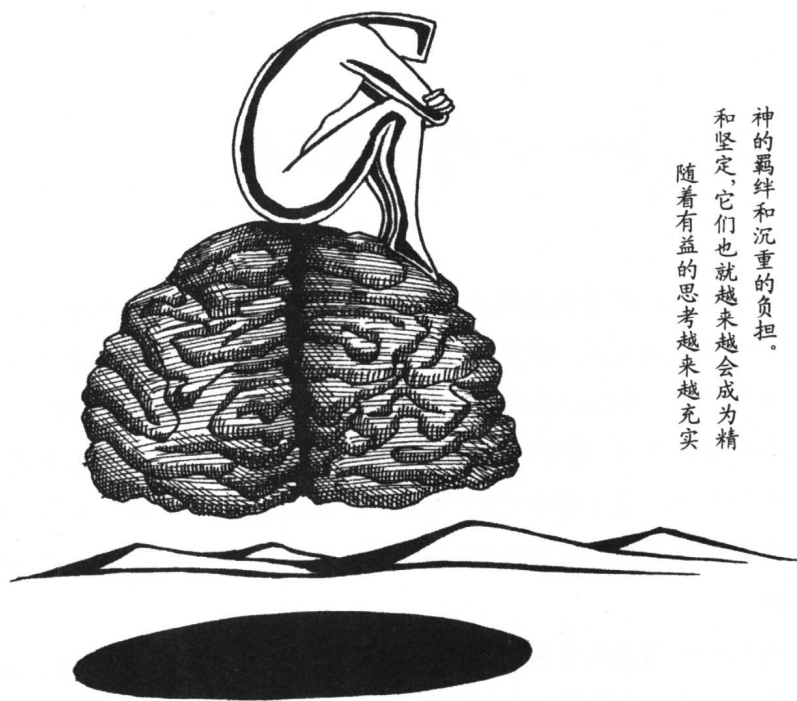
行动的哲学

随着有益的思考越来越充实和坚定，它们也就越来越会成为精神的羁绊和沉重的负担。罪恶、死亡、贫穷、疾病是一些重大而又会使人陷入痛苦的主题。我们必须具有一个既知道如何承受和战胜这些苦难，又知道如何享受生活、坚守信仰的心灵才能够面对它们，还必须常常启迪和锻炼我们的心灵去研究它们，但对一个普通的人来说，则只能够轻松而又有节制地去思考这些问题，如果过分地紧张，那么心灵就会变得惊慌失措。

在我年轻的时候常常需要别人的提醒和激励才能够安心地工作，据说年轻人活泼的性情和充满活力的身体不适合进行公务上严肃而富有哲理的思考。然而现在我却是处于另一种心态下。人到了暮年，身体的条件给我提出了太多的警告和劝诫，使我越来越清醒和理智。我从过分的活泼堕入了过分的庄重，而后者其实比前者更加有害。因此眼下我想要让自己稍稍地放纵一些，有时会任由精神像年轻人的顽皮思想那样游逛，使大脑和身体都得到休息。从今以后，我将会变得沉着、稳重、成熟。

时间每天都在教训我要冷静，要节制。这年老的身躯对于任何越轨的行为都是躲避而唯恐不及的。现在又轮到躯体来改造精神，统治精神了，而且所采取的方式将会更加粗暴，更加专横。不管我是睡着的，还是醒着的，它无时无刻不让我想到教训、死亡、忍耐、忏悔。现在我避免自己只是一味地节制，就像过去避免自己一味地追求快意一样。因为节制总是在拖我的后腿，简直是让我到了迟钝麻木的地步。而我，从各个意义上来讲，都要做自我的主人。明智也会过分，而且也会像狂热一样需

神的羁绊和沉重的负担。
和坚定，它们也就越来越会成为精
随着有益的思考越来越充实



要调整。为了不让自己逐渐干涸，也不让自己越来越谨小慎微，不让肉体的病痛缠绕着精神，我常常会在病痛留给我的间隙中，缓缓地把目光从我面前那浓云密布、孕育着暴风雨的天空中移开：我注视着这片天空时丝毫没有惊恐，但是却并非是毫不费力的。我兴致盎然地徜徉在对逝去青春的回忆中。

童年时应该朝前看，而老年时则应该朝后看，这不就是雅尼斯那两张面孔的含意吗？岁月可以把我带走，但是我却要让它倒着流！只要我的眼睛还能够辨认出那逝去的美好花季，我就会不时地把目光转向那段时光。虽然青春已经从我的血液和血管中逃遁了，但是至少我还不愿意把它的形象从我的记忆中抹去。

柏拉图要求老人们去观看年轻人的操练、舞蹈和游戏，以便能够从

别人的身上再一次享受到自己的肢体已经失去的灵活和健美，并且在温馨的回忆中重温那灿烂年华的潇洒韵致和欢声笑语。他还要求老人们把胜利的荣誉颁发给最能够使他们中的大多数人得到愉快和欢乐的人。过去我把那些沉重的、阴晦的日子作为不平常的日子都记了下来，但是它们很快就会成为我的平常日子；而那些美好的、晴朗的日子倒成了不平常的日子。如果哪一天没有什么事情能够让我感到悲伤，那么我便像得到了一次恩惠似的受宠若惊。我可以在幻想和梦境中来愉悦自己，想办法来转移暮年境遇所带来的忧烦。但是，我还应该寻求梦幻以外的良药，即便那是对抗自然规律的一种人为的无力斗争。延长老年时的种种不适或者是让其提早的到来，其实是一种最愚笨的行为，可惜的是几乎每个人都在这样做。我愿意推迟走向老年的时间，而且不愿意未老先衰。即使是遇到最微不足道的娱乐机会，我都会把它紧紧地抓住。我虽然听说过几种既谨慎正派又能够带来强烈快意的娱乐方式，但是它们对我的作用不大，不足以引起我对它们的兴趣。我并不是要求那些娱乐方式要如何的崇高、豪华、盛大，其实我更喜欢那些温馨、简便、垂手可得的娱乐方式。我们远离大自然而投身到人群之中，但是人群从来都不是一个好的向导。

我的哲学就是行动的哲学，是一种遵从自然习惯和现实习惯的哲学，而不是幻想的哲学。快意是一种容易得到满足的美好感觉，它本身就已经够丰富的了，没有必要再加上名声的光彩。它倒是更喜欢默默无闻。一个年轻人如果是把兴趣放在挑选酒和调料的口味上，那么就应该受到鞭笞。过去我是最不精于此道的，也最不屑于学这些，然而现在我也在学了。我为此感到十分的羞惭，可是又有什么办法呢？更叫我感到羞惭和恼怒的是促使我学习这些东西的客观原因——现在我们这些老年人只有幻想和闲荡了，而年轻人则要去追求名望和成功。青年人正走向社会，走向声誉，而老年人则已经是过来人了。



毅力与情感

那些需要从深度和激烈程度中去认识不利事变和偶然损失的人，和那些需要衡量品尝不利事变和偶然损失固有的严重性和分量的人，他们最好是采取一些巧妙的手段来避免戳穿引起这个事变和损失的根源，并加以引导使它改变原有的通道。戈蒂尤斯国王就是这样做的。他慷慨地买下了别人推荐给他的贵重而漂亮的餐具，但是因为餐具非常易碎，于是他买了之后就立即亲手把它们全部打碎，也就为自己，即早点除去了一个极易向仆人发怒的理由。同样，我也主动地避免让我的事务与其他的事务混淆不清，而且不谋求我的亲人和与我有深交的朋友接近我的财产，否则就会由此而产生疏远或者纠纷的口实。

以前我喜欢玩牌和骰子这一类冒风险的游戏，但是现在我早已经不玩了，因为在我输了的时候无论装出多么好的脸色，在我的内心仍然会感到不痛快。一个老实人在遇到事情的时候，可能会从心底感到别扭或者是感到受了冒犯，但是他只要不想把做蠢事作为对自己损失的补偿和安慰，那么他最好是避开那些不稳当的事情和有争执的事情。我会像躲避有瘟疫的病人一样躲开那些气质忧郁的人和一触即怒的人。如果遇到我感兴趣和能够让我激动的话题，如果不是被职责所逼迫，我是不会介入的。“宁可不开始，也不要中途停止。”因此，最稳妥的办法就是事先作好思想准备。

有些先贤做事喜欢选择不同的方式，他们并不害怕陷入许多事情的要害部分。这一类人士对他们自身的力量是很有把握的，具备了这种力量之后，他们在各种敌对势力取得胜利的时候也就能够很好地保护自己，他们善于以毅力同损失作斗争。维吉尔赞美他们：像巨石一样兀

立于万顷波涛之中，任凭狂风与恶浪的咆哮，他会巍然屹立，毫不动摇，不惧怕天空和海洋的猛袭威逼。

不必攻击他们所做出的表率，但是我们要知道自己无法达到他们的高度。他们顽强地坚持，眼看着国家毁灭也不会感到心慌意乱，因为他们的意志已经完全被国家所主宰。这种态度对于我们这些普通人来说却是过于吃力和过分艰难的。小加图为此而抛弃了有史以来最为高贵的生命。我们这些小人物则应当主动的躲避风暴，并且躲得越远越好。

我们必须培养感情，但是却不能够培养毅力，我们还必须避开自己抵挡不住的袭击。苏格拉底说：“不要对美的诱惑俯首帖耳，应该能够经受住美的考验，还应该努力加以反对。”他说：“躲开美！跑到美的视线之外，避免和它相遇，就像避开远远地朝你扑过来袭击你的剧毒。”

圣灵也说过：“不要让我们受到诱惑。”我们不仅请求主不要让我们的理智被色欲所击溃，而且请求主要让我们的理智经受住考验，不要把我们引向能够容忍罪孽接近我们，吸引我们和诱惑我们的状态。让我们恳求上帝保持我们良心的宁静，使我们的良心全面彻底地摆脱与邪恶的交往。我只需要将效果微小而且并不显著的事情坚持做下去。革新当然是辉煌的，但是在在我们备受折磨而且又不得不一味抵抗新事物的今天，革新也就受到了禁止。

在一些时候“不干”与“干”往往是同等的勇敢，但是“不干”没有“干”那么显耀。总之，在我出任政府官员的问题上，当时机符合我的气质的时候，那么我就会十分感谢支持我的人。我相信不会有人为了看到医生能够有活干便希望自己生病。对那些愿意让我们遭受瘟疫之苦来实践自己医术的医生是应该加以鞭笞的。我从来就没有过这种不公正但是却相当普遍的心理，即希望这个城市的公事混乱并且弊病百出以此来抬高我在政府管理中的身价，并且得到更多的尊重。我真心实意地处理市政事务，为使其能够更加方便和简易。

我生来就是这样的：我愿意既非常幸福同时又非常审慎，既把我的