

追随大师的脚步 开启人生正能量

处世与活法

这个时代最值得一看的心灵励志读本
你想知道的人性真相和幸福密码，都在这本书中！



孙翠玲 陈魏魏 编

华夏出版社

处世与活法

追随大师的脚步 开启人生正能量

孙翠玲
陈魏魏 编译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

处世与活法 / 孙翠玲, 陈魏魏 编译. — 北

京: 华夏出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5080-7225-8

I. ①处… II. ①孙… ②陈… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第249402号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

处世与活法

编 译: 孙翠玲 陈魏魏

责任编辑: 周 吟

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 北京天颖印刷有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 210千字

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-7225-8

定 价: 32.00元

己身上，迟早会产生痛苦的排异反应。

为了避免我们踏入所谓理性的误区，叔本华提醒道：“一种纯粹靠读书学来的真理，与我们的关系，就像假肢、假牙、蜡鼻子或者人工植皮。而由独立思考获得的真理就如我们天生的四肢：只有它们才属于我们。”真理的局限就在于它适用范围的有限性，所以即便蒙田和叔本华都是衣食无忧的巨富，他们所信奉的真理也颇为不同。

蒙田所生活的时代，人们刚刚开始摆脱对神的仰视，发现除了在神的面前自抑自责，还有更多有意义的事可以去做。蒙田在此方面可谓一个先行者，他怀疑一切既有的价值评判，不拘泥于日常生活中的习俗，虽然他两度担任波尔多市的市长，但在38岁的时候就选择了归隐故乡，读书写作，为的是“投入智慧女神的怀抱”。说蒙田的文章是随笔，那是因为它的确是随意至极。他兴之所至，直抒胸臆，无所保留，似乎不知套路、结构为何物。初读者很容易被他说得云里雾里，因为他总是从一个话题转到另一个话题，标题与内容也常常对不上号，乍看之下相互矛盾之处也不少。但细品之后，就会从那些看似无用的絮语中觉出点儿什么来。这便是蒙田随笔的独特魅力，他不需要用论文式的层层推论来使人相信什么大道理，而是真实地记叙自己的所思所想、所作所为就够了。

而叔本华所生活的年代，欧洲社会已经历了文艺复兴，正处于工业革面的巨变中。与蒙田那个时代不同，这时的人自命天之骄子，沉浸在征服世界的幻想中。叔本华一生所做的最重要之事，就是用他那狂狷的笔写下骇人的字，试图把人们从这幻境中拽出来。他认为，人之所以活着，靠的是一种生存的欲望冲动，而这种欲望本身就是不满足或匮乏感，其结局必然是痛苦，而光怪陆离的现代社会对人类欲望的刺激更是会加重这种痛苦。叔本华没有蒙田天马行空般的行文，也没有培根的旁

征博引，甚至于在有的人看来，他的用词粗俗不地道，但他那略带黑色的、诚恳的讽刺，不留情面地扯下了蒙在事物上的迷人面纱，道出了生存意志如何在人生诸象中超越与升华的智慧。与蒙田诗意的退隐生活不同，继承了巨额遗产的叔本华选择过一种严格的禁欲生活，为了不把痛苦留给后代，他甚至没有结婚。

和蒙田和叔本华的出身富贵相比，培根的家境并不好。他18岁那年父亲去世，使他饱尝生活之苦。通过多年的奋斗，他获得了十分显赫的职位，但还来不及得意，就陷入饱受争议的受贿案而被罢官，这样坎坷的经历使得他的哲学与前两者相比，少了几分洒脱，但多了一层实用主义的色彩。培根的学术重心在于对外部世界的探索，他对科学的影响甚至要大过对哲学的影响。他是第一个意识到科学及其方法论的历史意义以及它在人类生活中可能扮演的角色的人。他试图通过分析和确定科学的一般方法和表明其应用方式，给予科学运动以新的发展动力和方向。他把这种客观认识事物的态度移植到了他的哲学上，可说是唯物主义哲学的鼻祖，也许有人会觉得他的文字尖酸刻薄，但他对于人生、人性、社会等问题的洞见，显示了其丰富的阅历、独特的品味和有力的智慧，这都是他的作品几百年来深受读者喜爱的原因。“知识就是力量”是培根最著名的口号，在其极富戏剧性的一生中，他对知识和真理的探求是贯穿其中的主旋律，这就无怪乎他会在观察冷冻对防腐的作用时染风寒而死了。

在寻找人生意義的旅途，人必须独自上路，好在有这样一些人，用闪闪发光的思想为我们指出了一条捷径，让前路不再昏暗迷茫。阅读思想大师的作品，千万不能只读一个人，也不能只用一种读法来读。应该多读、多想、多比较，让自己的灵魂接受大师智慧的熏染，如果你真正用心去读，就会在那些貌似迥然相异的观点中收获一种平衡。这也是本

书特意选编了蒙田、培根、叔本华三位大师文章的原因。

由于这三位大师分别用法文、英文、德文写作，蒙田的随笔还大量使用意大利文和拉丁文的引文，这都为我们的翻译工作带来了许多困扰。我们经过谨慎的比对，最终选择了市面上流通的较为权威的版本，如蒙田的文章选自《蒙田随笔全集》（*The Complete Essays of Montaigne*, Stanford University Press, 1958），培根的文章选自《培根随笔集》（*Francis Bacon-Essays*, Rowman & Littlefield, 1972），叔本华的文章选自《随笔与箴言》（*Essays and Aphorisms*, Penguin Classics, 1973）。我们按照读者的阅读习惯对原文进行了重新编排，并视情况加了小标题。由于我们水平有限，在翻译中首先是注重准确，某些地方可能不太贴合原文的语境，还望各位读者批评指正。

孙翠玲 陈魏魏

人与人相处是一项非常有用的学问。就像文雅与美丽，都有助于交际与熟悉的最初接触：从而向我们敞开大门，向其他人的楷模行为学习，若学到了有所启发和值得交流的东西，也可培养自己成为别人的楷模。

——蒙田

第一章 人之本性

为增加快乐，人的欲念越来越多，其需求的强度也越来越烈，尽管这些欲望在原始状态时并不比动物难满足。由此，精美的食物、烟草和鸦片、醇厚的酒浆等超过人们生存所必需的数不胜数的精品便源源不断地涌现出来。

- ◎ 影响我们的看法 003
- ◎ 待人待己之道 015
- ◎ 人生的欲望 021
- ◎ 狂热者的软弱 032
- ◎ 论报复 038
- ◎ 正当的享乐 040

第二章 人生旅途

一个试图凭借才华和精明跻身于社会名流之列的人，往往是未经世故的人。这种品性很容易引起大多数人的嫉恨和不满，而他又不得不隐瞒自己愤恨的真正原因。

- ◎ 忠于自我 047
- ◎ 了解他人 055
- ◎ 何为伟人 075

◎ 笑对多变的命运	081
◎ 论家庭	084
◎ 论人生之美	086

第三章 欲望与满足

人应当避免受到自己想象力的诱惑，它与服从经过深思熟虑的思想的引导不一样，却成为被大多数人误用的生活规则。

◎ 永不满足的欲望	091
◎ 人之所欲	096
◎ 显赫的实质	104
◎ 华而不实的技巧	109
◎ 随遇而安	113
◎ 理智的力量	123

第四章 名利的苦乐

立功有一个不足之处，就是依赖于可能发生的机遇。因此，立功所赢得的名声并不完全来自功业的内在价值，还根源于一些碰巧使其身价百倍并使其披上光彩外衣的条件。

◎ 何为天才	131
◎ 何为荣誉	137
◎ 谈名声	143
◎ 谈不朽之作	154

◎ 徒有虚名	165
◎ 面子问题	174

第五章 自我改善

有一些小事足以把我们的注意力引开，足以抓住我们的注意力，使我们很少考虑事情的整体。

◎ 论良心	183
◎ 不带偏见地判断	187
◎ 熄灭嫉妒之火	195
◎ 凡事有度	203
◎ 独处的必要	207
◎ 教育对人的影响	213
◎ 谈话的艺术	220

第六章 人间真情

朋友提出的忠告与一个人的自我告诫有很大区别，对一个人最有力的奉承者乃是其本人，而医治这种自我奉承的良药正是朋友的忠告。忠告有以下两种：一是关于品德，二是关于事业。

◎ 幸福与社会	229
◎ 道德的价值	236
◎ 论爱情	251
◎ 论友谊	254
◎ 友谊无价	260



第一章

人之本性

为增加快乐，人的欲念越来越多，其需求的强度也越来越烈，尽管这些欲望在原始状态时并不比动物难满足。由此，精美的食物、烟草和鸦片、醇厚的酒浆、华贵的服饰等超过人们生存所必需的数不胜数的精品便源源不断地涌现出来。



幸福主要是心灵的平静和满足。要获得幸福，不能靠别的，而要把人的本性冲动限制在理性的范围。

影响我们的看法

蒙 田

◎ 导读：为名为利生存，就会有許多痛苦。痛苦越是强烈，时间就越短，而时间越长久，痛苦就越小。痛苦过了头，就会使人失去感觉，或使人丧命。如果你不能忍受，它就会战胜你。



米歇尔·德·蒙田
(1533—1592)

古希腊有一条格言：人通常是对某些事物有看法，而不是被那些事物本身所困扰。如果人们能把这句话当成真理，那么人类的不幸就会少一些。如果坏事出现只是因人们的主观判断失误的话，这完全是可以改变过来的。也就是说，可以把坏事变成好事。

如果事物受我们的支配，为什么不去加以利用，使之符合我们的利益呢？如果我们面临的烦恼和痛苦并不出自事物本身，而来自我们的想象，我们自己就能改变这种现状。如果选择权在我们手中，没有人强迫我们，你为什么还要自寻烦恼，使疾病、贫困和蔑视带上一种



苦涩而恶心的味道？我们完全可以使它们变得富有情趣，如果说机遇只能提供内容的话，形式都可以是我们自己能掌握的。所谓的坏事并不都出自事物本身，这要看你的态度是什么了。

如果我们担忧的事可以随意在我们身上出现，它们也会在别人那里出现。因为所有的人都是同一类的，都具备相同的想象力和判断力。但我们对这些事物的看法是不尽相同的，这表明，事物进入我们的世界时已被我们的想法同化。偶尔有人接受了事物的真正状态，但其他成千上万的人却为它们想象出一个与众不同的现状。

哲学家皮浪在海上遇到风暴，周围的人惊慌失措，他便以船上的一头无忧无虑的小猪为例，鼓励人们不要害怕。既然我们为有理性而由衷高兴，多亏理性我们才自认为可以君临他人，那么，我们能不能大胆地说，我们身上的理性是为了让我们苦恼而存在的呢？既然知道实情会使我们心绪不宁，坐立不安，使我们还不如那头小猪，那么，了解真相又有什么用呢？换句话说，人的智慧又有什么用呢？应该说都是为了谋取最大的利益。难道我们要把智慧又用来毁灭自身，与事物的普遍规律相抗衡吗？事物的规律不就是要每个人尽自己所能来谋取自己的利益吗？

也许会有人说，你这个规律适用于死亡，但贫困和痛苦又是怎么回事呢？亚里斯提卜、希罗尼姆及大多数哲学家称痛苦为最大的不幸，有一些人口头上否定，实际上也是这样认为。

波塞多尼奥斯患了疾病，痛苦万分，庞培来看他，为选择如此不合适的时机来聆听老师谈论哲学而深感抱歉。波塞多尼奥斯对他说：“但愿我的病痛不至于妨碍我研究哲学。”他忍着病痛讲了起来，这同时也是对痛苦的蔑视。可是，痛苦仍对他大摆威风，不停地折磨他。他喊道：“痛苦啊，如果我不把你当作不幸，你这样岂

不是徒劳吗？”

此事被传为佳话，可是，蔑视痛苦又有何意义呢？他不过是在字面上去辩论罢了，如果他不够痛苦，又何必中断谈话呢？为何要如此克制自己，不把它称作不幸呢？让我们的皮肉相信鞭子揍上去只是搔痒吗？我们的味觉会相信芦荟的味道是葡萄酒的味道吗？不妨借用小猪为例，它确实不怕死，但如果你去打它，它就会叫起来，就会痛苦不堪。

世上任何生灵都怕痛苦，就连树木受到伤害也会呻吟。许多牲畜和人与其说生命遭到威胁，不如说是名存实亡。其实，对于死亡，我们所惧怕的主要是死前所遭受的痛苦。

一位圣人说，“人死后才会有痛苦。”我认为死之前或死之后都与死亡本身无关，我们却在作自我辩解。我们之所以忍受不了痛苦，是因为忍受不了对死亡的想象，想到痛苦会带来死亡，就更加焦虑不安。但理性又会责备我们懦弱无能，不该为这种突发的、不可避免的、冷漠无情的事担惊受怕，这时，我们就会发现，这个理由是合理的。

一切只有痛而无其他危险的病痛都是没有什么危险的病痛。牙痛和痛风，不管多么疼痛难熬，因为不危及生命，谁会把它们当成是疾病？我们惧怕死亡，主要是惧怕痛苦。像贫困一样，不过会使我们遭受饥渴、冷热和不眠之痛苦罢了。

还是让我们来面对痛苦吧！我把痛苦当成是生存的最大不幸，这很自然。我这人对痛苦没有好感，我尽量躲避痛苦，至今我与它尚未有过多交往。我们即使不能消除痛苦，也可以耐心忍受，以求减轻，即使身体疼痛难熬，我们的心灵和理性仍能做到坚强不屈。

谁会相信刚毅、勇敢、有力、宽大和坚定呢？如果不再向痛苦



米歇尔·德·蒙田
(1533—1592)



挑战，这些品德又有何用呢？“勇敢渴望危险”，如果不必露宿野地，全身披挂忍受烈日，以马或驴为食，不必看到自己粉身碎骨，从骨头里拔出子弹，受缝合、烧灼或导尿之苦，我们如何能战胜平庸呢？哲人说，在高尚行为中，越是艰难的事越值得做。这与逃避不幸和痛苦完全是两回事。欢娱和快乐、玩乐与轻浮为伴，生活在其中的人并不幸福，在忧愁中如能百折不挠，反而常常会感到幸福。因此，很难使我们的祖先相信，凭借战争和武力去征服，不如不担风险靠计谋去获胜。

可以聊以自慰的是，痛苦越是强烈，时间就越短，而时间越长久，痛苦就越小。痛苦过了头，就会使人失去感觉，或使人丧命。如果你不能忍受，它就会战胜你。你要牢记，死亡是最大痛苦的终止，最小的痛苦断断续续，我们能主宰的则是不大不小的痛苦。痛苦，能忍受时则忍受，不能忍受时就躲开，结束令我们讨厌的人生，就像退出舞台一样。

我们不能耐心忍受痛苦，是因为我们不习惯从心灵上获得主要的满足，没有给予心灵足够的重视，而它却是我们状态和行为唯一至高无上的主宰。身体只是一种方式，一种状态，心灵却多姿多态，它让身体的各种感觉和意志听命于它的状态。

需要对心灵进行研究和探索，唤醒它的强大活力。任何理性规定和力量都奈何不了它的倾向与选择。在它拥有的千姿百态中，应赋予它一种有利于我们平静生活的状态。这样，我们不仅能免受任何冲击，还会以痛苦为乐。

错误和梦幻犹如一种可靠的物质，可以用来确保我们的安全，使我们获得满足。刺激痛苦和快感的是思想。动物则没有什么思想，它们身体的感觉是自由的。因此，几乎每一类动物都有相同的感受，正