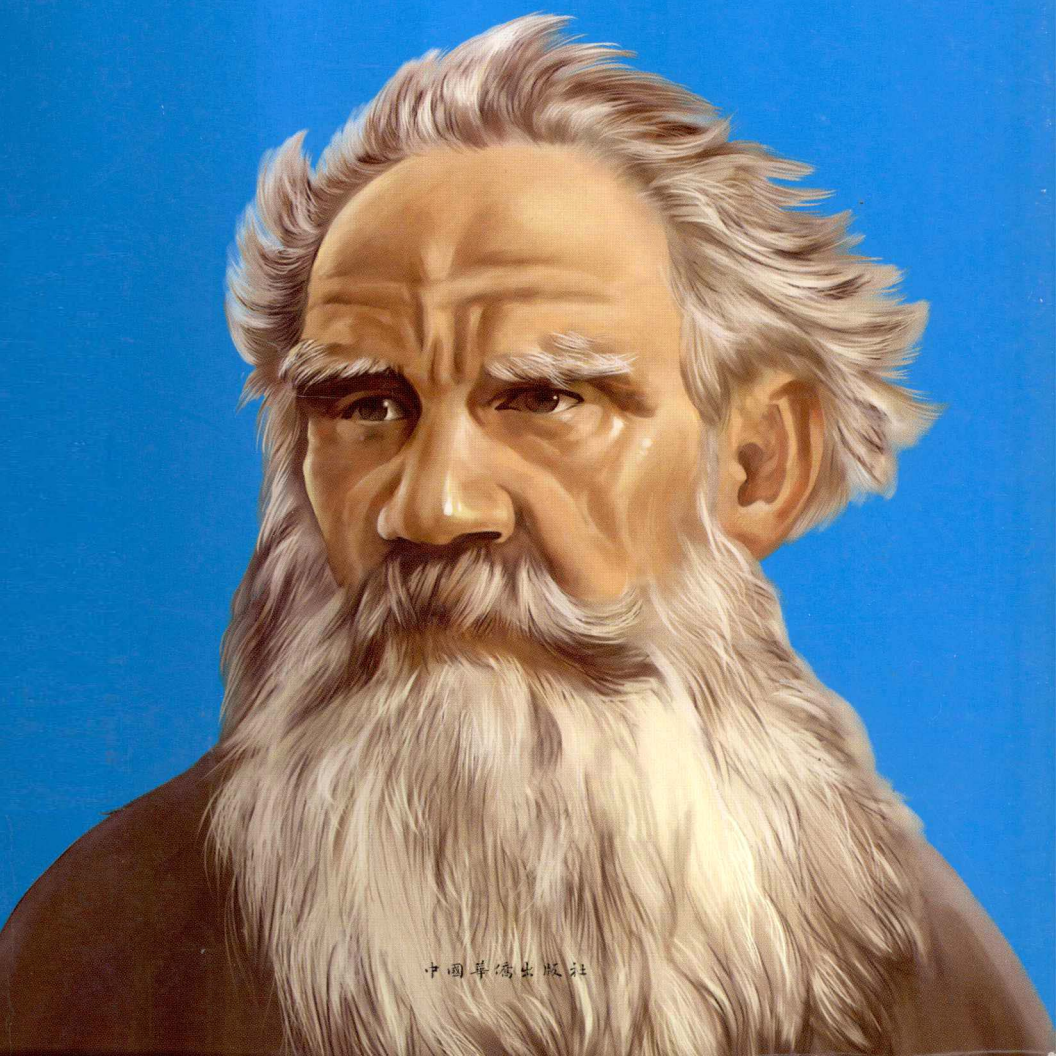


[俄罗斯]列夫·托尔斯泰 著 朱澄 译

与伟大灵魂的对话

托尔斯泰的365天阅读笔记



中国华侨出版社

〔俄罗斯〕列夫·托尔斯泰 著 朱澄 译

与伟大灵魂的对话

托尔斯泰的365天阅读笔记

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与伟大灵魂的对话：托尔斯泰的365天阅读笔记 / (俄罗斯) 托尔斯泰著；朱澄译. —北京：中国华侨出版社，2013.3

ISBN 978-7-5113-3362-9

I. ①与… II. ①托… ②朱… III. ①托尔斯泰, L.N. (1828~1910) — 生命哲学—哲学思想 IV. ①B512.59②B083

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第048483号

● 与伟大灵魂的对话：托尔斯泰的365天阅读笔记

著 者/(俄罗斯) 列夫·托尔斯泰

译 者/朱 澄

出 版 人/方 鸣

特约监制/陈禹舟

责任编辑/柏 舟

特约编辑/康 琪

封面设计/陈 飞

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/870mm×1280mm 1/32 印张/9.5 字数/120千字

印 刷/北京盛通印刷股份有限公司

版 次/2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3362-9

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 82605959 传 真：(010) 82605930

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

我从很庞大的著作与文集中，收集到本书收录的思想。我在每段思想的下方写出作者姓名，但并未注明实际的出处或是我引用的著作书名。在某些情况下，我并非从原始出处直接翻译，而是从我知道的译文转译。所以，有时候我的翻译和原文可能不是完全相符。

我翻译德国、法国或意大利思想家的作品时，并未严格遵守原文，通常会加以浓缩与简化，并删除若干文字，以便更容易了解。

读者或许会说，某段引文不是帕斯卡或卢梭的话，而是我自己的写作。但我认为以修饰过的形式传达他们的思想，并不算错误。

因此，如果有人想把此书译成其他文字，我会建议他不必去找寻英国诗人柯立芝、德国哲学家康德或是法国作家卢梭的原始文字，只需直接从我的写作中翻译

即可。有些思想可能和原著不符的另一个原因是，有时我要从冗长、复杂的主张中摘取我要的思想，我必须改变某些字句，以求措词的清晰与统一。有些情况下，我甚至完全以自己的话来表达。

我之所以这样做，是因为我的书不是要呈现其他作者著作的逐字精确翻译，而是利用不同作家创造的丰富智慧遗产，为广大的读者带来容易了解的每日阅读周期，激发他们最好的思想与情操。

我衷心希望读者能够体会我创作本书所经历的仁慈与高尚情怀，我每天读这本书，或是扩充、修订先前的几个版本时，也一而再地有相同的体验。

列夫·托尔斯泰

1908年3月于亚斯纳亚·波利亚纳（地名）

目 录

前 言

1月 自己 / 001
2月 思想 / 023
3月 宽恕 / 045
4月 认知 / 069
5月 真理 / 093
6月 态度 / 117
7月 关爱 / 141
8月 现在 / 167
9月 孤单 / 195
10月 良心 / 221
11月 信仰 / 247
12月 快乐 / 273

后 记

1 月 / 自 己

不要完全为自己而活，
也不要完全为他人而活。

1日 | 阅读

怎样区别真正的物质毒药与智慧毒药，在于多数的物质毒药有着令人作呕的味道，而以廉价报纸与坏书的形式出现的智慧毒药，很意外的，有时却很吸引人。

知道少数几件比较好而必要的事物，胜过知道很多无用而平庸的东西。【佚名】

小书房里可能隐藏着精心挑选的珍奇的财富！几千年来，来自世界所有文明国家最有智慧、最值得推崇的才智之士，将他们的智慧结晶与研究成果遗留给我们。有些思想可能连他们最好的朋友也无从闻问，却透过文字清楚地向活在另一个世纪的我们交代。是的，我们应该感激完美的书籍，感激我们生活中最高的精神成就。【爱默生】

只读那些公认的好书即可，因为有很多平庸的书籍纯为娱乐你的心灵而存在。【洛克】

尽量挑选好书来读，否则你会没有时间读完它。【梭罗】

当个人思想源泉枯竭的时候去读书，就会与最聪明的人不期而遇。
【叔本华】

2日 | 谴责

停止谴责别人，你就能体会到酒鬼戒酒后的感受，或是老烟枪戒烟后的感觉。你会觉得灵魂的负担减轻。

请保持不断地自我发现，自我检讨，记住在谴责别人之前，先进行自我谴责。【沉思录】

很多错误都是由于漫不经心地夸奖或者谴责造成的，而最主要的错误来自于谴责。【鲁斯金】

3日 | 智慧

生命的目的如果变得只为追求幸福，生命便会变成残酷、没有意义的东西。你必须拥抱人类智慧、你的理智与你的心性告诉你的信息：生命的意义在于服务引领我们来到世界的力量。那么，生命便成为不变的欢乐。

知晓真正智慧法则的人不如喜爱这些法则的人，喜爱的人不如实践这些法则的人。【中国智慧】

我们必须诚实、责无旁贷地做好该做的工作。不论我们期望有一天能成为天使，或是我们自认根源于蛞蝓，都没有关系。【鲁斯金】

4日 | 团结

人类的历史从诞生那一刻起就是人类日趋走向大团结的运动。这种团结以各种方式进行，有时，是人类为了团结一起努力，有时，是人类为了反对团结而团结。

善良的人不论有心或无意，都会彼此帮助，邪恶的人则故意互相作对。【中国谚语】

任何人都有自己的缺点和不足：谁都不可能在没有旁人的协助下而活下去。因此，我们必须互相扶持，相互安慰、劝告与警惕。【沉思录】

好人是坏人的老师，坏人也是好人的借鉴。如果不尊重自己的老师，不爱惜自己的借鉴，那么即使是聪明人，最后也会变蠢。【老子】

所有亚当的子女都是同一个身体的一部分。当有部分受苦，其他部分也会跟着受苦。如果你漠视别人的苦难，你就不配叫作人。【沙迪】

个人的生活应该同人类的生活紧密地结合一体，无论是在自然领域或是心灵领域，所有的创造都应该有机统一。【奥理略】

5日 | 言辞

特别要警惕自己不可以言辞挑拨是非，破坏人们的团结。

枪伤或许还可以治疗，言语造成的伤口却永不愈合。【波斯格言】

听到有人说别人坏话，不要兴高采烈地表示同意。听到别人的恶行时，不要听到最后，尽可能忘掉你听到的话。听到别人的美德，要牢牢记住，并转述给其他人知道。【东方格言】

要倾听争论，但不要介入。哪怕是微不足道的一点儿激烈争吵。愤怒出现在哪里都不合时宜。【果戈里】

我要随时注意自己的行为，不让自己的语言犯罪。我将管住自己的嘴，不让不尊重出现在自己面前。【西方格言】

6日 | 行善

不论你试过多少次，千万不要放弃驾驭自己的冲动。每次尝试都能削弱冲动的力量，使它变得更容易驾驭。

努力行善很重要，但更重要的是避免作恶。【佚名】

至少投入一半的精力清除空泛的愿望，很快你就会发现，这样做会带来更大的实践与快乐。【艾匹克蒂塔】

人要接受考验，有时透过财富，有时利用贫穷。考验富人是否对需要帮助的人伸出援手，考验穷人则看他是否满足、认命地承受所有的苦难。【塔木德】

7日 | 友善

善良装饰我们的生活，让神秘的事物变得明确，困难的事情变得容易，乏味的事情变得趣味十足。

要尊重每一个人，不论他是何等的卑微与可笑。要记得活在每个人身上的是和你我相同的性灵。【叔本华】

不要狠心对待受诱惑的人，要试着安慰他们，因为你有希望获得安慰。【沉思录】

发脾气时、在开口说话或做任何事之前，先数到十。如果还不能平静下来，就数到一百。仍然平静不下来，就数到一千。【杰佛逊】

8日 | 争论

如果开口之前还有时间思考，那就想想是否需要开口？准备说的话是否伤人？

要想成为智者，必须学习如何聪明地发问，如何仔细聆听，如何静静地答复，以及在无需多说时闭上嘴。【拉瓦特】

很多蠢话都出自那些原想说些聪明话的人之口。【伏尔泰】

不说话比说谎话要好。【土耳其谚语】

9日 | 思想

多思考。向老师或书本学习时，只需知道你需要的东西和你真正想要知道的东西即可。

忘掉别人教给我们的东西后，我们才开始拥有真正的知识。当知道一件事物时，应该接近它，研究它，否则，你得到的完全是别人的东西。【梭罗】

经常接受别人的思想，会停顿与僵化自己的创见，甚至会弱化自己

的创见。【叔本华】

对于人类的大脑来说，学习得太早或者太多比一点儿都不学还要有害。【佚名】

10日 | 教育

教养是所有教育的基础。

不失本色以本来面目待人，也就是保持住自己独立的人格，保持住自己真正的人的本性。【孟子】

抚育孩子长大时，必须记得我们是未来的守护者。改善他们的教育，就是改善人类的未来，世界的未来。【康德】

父母要让孩子相信自己的道德操守，相信自己的人格力量，相信自己出自本性亦出自诚心。【孟子】

11日 | 谦逊

要记住自己做过的所有坏事，避免重蹈覆辙。只记得自己做过的善事，会阻挠未来的行善。

在人际间占据的地位越高，越需要谦逊。很多人虽然位居要津，坐享荣耀，但世间的神秘只对谦逊的人启示。不要寻求太困难的事物和超出你能力之外的东西。很多人经常用吹嘘的语言进行欺骗，究其原因，则是他本身知识匮乏。【沉思录】

被侮辱并且能够忍受侮辱，而不恶言相向的人将会在生活中取得伟大的成绩。【日烈瓦蓝】

有的朋友赞美你，有的朋友责备与批评你，要亲近责备你的人，疏远赞美你的人。【塔木德】

射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身。君子之道，辟如行远必自迩。【孔子】

大多数人都会为我们展现两种姿态：一种是抬高自己；一种是贬低自己，而实际得到的效果却正好相反。【西方格言】

12日 | 真理

每个人应该为自己界定对待世界的态度。

我们都像孩童一样，先是重述祖母告诉我们的不可质疑的“真理”，然后是老师告诉我们的“真理”，年纪大一些后，则是名人告诉我们的“真理”。费力地背诵着我们听过的话。当我们达到教育家站的高度时，我们就会理解那些话的意义，于是，我们的失望是那么剧烈，多希望自己忘记所有那些我们听来的东西。【爱默生】

人应该善加运用圣贤留下的精神遗产，但必须以自己的理智试验一切，接受若干东西，丢弃其余。【佚名】

13日 | 信仰

不要去梦想可以找到没有信仰的世界。

信仰是什么呢？就是你的意志和世界的良心与智慧一致。【中国格言】

信仰的目的不是让人变成好人。但好人的信仰通常能把它带到一种高度，在这个高度上看一切都是那么轻松、愉快。【莱辛】