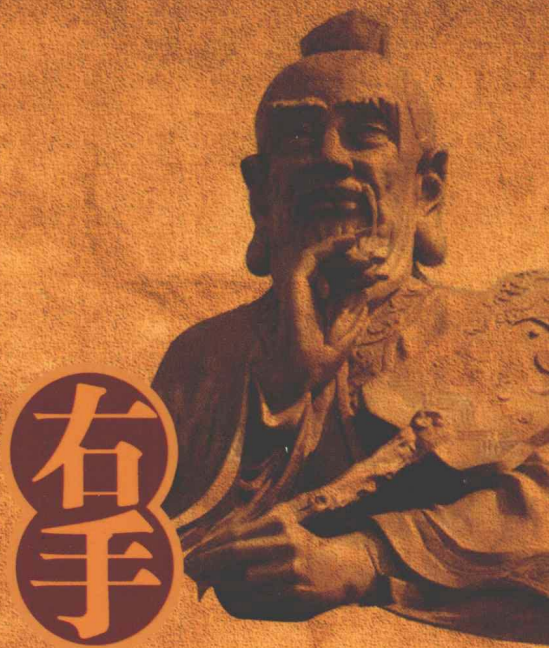




左手

沉思录

《沉思录》：以高贵的道德良心塑造自我品质，
以优雅的心态享受美好人生。



右手

道德经

《道德经》：以高贵的道德情感调理人际关系，
以闲适的心态享受自然。

胡卫红◎编著



海潮出版社



左手

沉思录



右手

道德经



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手《沉思录》右手《道德经》/胡卫红编著. —北京:
海潮出版社,2009.5

ISBN 978-7-80213-700-4

I. ①左… II. 胡… III. ①斯多葛派—哲学理论②沉思录—研究
③道家④道德经—研究 IV. B502.43 B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 068296 号

左手《沉思录》右手《道德经》

作 者:胡卫红

责任编辑:陈开仁

封面设计:天之赋设计室

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京荣海印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16(32)

印 张:15.5

字 数:240 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80213-700-4

定 价:32.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

两部很美的书

《道德经》是一部很美的书，流畅的文字中，很自然地散发出一种简明、风趣而从容恬淡的清新气息。

《沉思录》也是一本很美的书，甜美的文字中，很自然地散发出一种优雅、庄重而略显忧郁的高贵气质。

但是，它们最美之处，不是文字艺术，而是那种令人着迷的、清醒的智慧。老子和马可·奥勒留两位先哲，都认识到有一个无形且不可违逆的力量在支配着世界，前者称之为“道”，后者称之为“宇宙理性”或“自然法”，如何顺应这种力量而与自然达成和谐？这是他们共同探索的方向。而且，他们不约而同地将目光瞄向人性中最美好的一面：纯真、自然、友爱……不同的是，老子由此出发，推出一套以道化人、孕育自然社会的政治理念，即：以高贵的道德情感调理人我关系，以闲适的心态享受自然；马可·奥勒留由此出发，推出一套发自本心、构建完美精神世界的自修理念，即：以高贵的道德良心塑造自我品质，以优雅的心态享受美好人生。但二人都没有刻意强调人与我的分别，他们通达的都是“人我无二”的境界。

关于老子和《道德经》

历史对老子的介绍语焉不详，只知他是周朝管理图书的官员，“以自隐无名务”，因见周室日益衰微，遂辞职而去。骑青牛过函谷关时，被尹喜挽留，著成《道德经》（亦称《老子》），此后便“莫知其所终”。一位流芳千古的“圣人”，历史记载不足三百字，这本身就透着几分神秘色彩，难怪后人对此多有猜测，有的认为根本没有老子其人，有的认为《道德经》乃是战国时人托名而作。但无论如何，《道德经》





左手《沉思录》
右手《道德经》

· 2 ·



是确定存在的，它也必有一个作者，不可能凭空而生，至于作者姓甚名谁也许并不重要，最重要的是它的价值。

《道德经》问世后，影响深远，成为中国文化的三大支柱之一。后来，它渐渐流传世界各国，对世界文化尤其是西方文化产生了重要影响。正如俄罗斯著名汉学家李谢维奇所说：“老子是国际的，是属于全人类的。”据专家统计，从1816年至今，各种西文版的《道德经》已有250多种。另据联合国教科文组织统计，除《圣经》外，被译成外国文字发行量最多的世界文化名著就是《道德经》。老子还被美国《纽约时报》列为全球古今十大作家之首。读过《道德经》的外国人，也许不比读过《道德经》的中国人少，这既是一件值得中国人自豪的事，也是一件让中国人汗颜的事。据说，英国许多青年，喜欢戴一种写有“水”字的胸章，而中国有多少青年知道老子的“上善若水”呢？老子是德国人“最熟悉的中国人”，他们在生日和婚庆日，喜欢摘抄老子的名言，写成条幅送人，中国人一般知道几句老子的名言，但不一定知道它们的作者是老子。

关于老子《道德经》的价值，我们不妨看看名家大师的评价：

鲁迅说：“不读《老子》，不知中国的文化。”

胡适说：“老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。”

托尔斯泰说：“我的良好精神状态归功于阅读《孔子》，而主要是《老子》。”

尼采说：“（《道德经》）像一个不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”

黑格尔说：“我们保存了老子的主要著作，在维也纳我曾亲眼阅读。”

美国著名学者葡克明说：“老子的《道德经》是未来大同世界家喻户晓的一部书。”

.....

当代中国人，刻意模仿西方，这是好事，模仿本是学习的第一步。但是，在学习西方文化的同时，也不宜对传统文化过于淡漠，否则我们可能不知不觉地失去自己的根。至少，当美国总统里根在就职讲演时说“烹大国如烹小鲜”时，当“足球皇帝”贝肯鲍尔在引退感言中说“功

成名遂身退天之道”时，我们应该知道这是老子的名言，而非外国人的名句。

关于马可·奥勒留和《沉思录》

马可·奥勒留是一位高尚的人，同时也是一位不走运的皇帝。当他统治罗马时，这个帝国已经日渐式微，回天乏力。他接下这副“烂摊子”，只能勉力维持其虚假的繁荣和颓废的根基。他夙兴夜寐地工作，与臣下一起进行艰苦的改革，为帝国做任何他能做的事情。但是，沉疴之疾，令良医束手，马可·奥勒留的努力，收效甚微，帝国内兵戈四起，他不得不披甲上马，征战四方，以至长期生活在军中，并病死于军中。

罗马帝国并未在马可·奥勒留手中坍塌，但他无疑能清醒认识到它的败象，由此也意识到个人努力的局限性。这一真切感受，使他将世上的事情划分为两种：一种是力量范围之内的事；一种是力量范围之外的事。他强调要专注于力量范围之内的事，对力量范围之外的事则顺其自然，并欣然接受任何结果。

一个觉悟真谛的智者，往往不愿用僵化的文字表述自己的思想，因为他们的思想如白云出岫，变化万方而妙尽自然，不是任何文字能够准确表述的。正如任何画技都不足以描绘美女的神采一样，文字如何能描述他们灵动的思想？所以，老子不愿著述而骑牛出关，为人强请才勉为其难地留下文字。马可·奥勒留也是如此，本无意记录自己的思想，但他的朋友很多，他们跟他是那样友爱，他们恳请他著书的心情是那么真挚，于是，他留下了一部伟大而感人的名著：《沉思录》。

关于《沉思录》的价值，如法国知名学者雷朗所说：“马可·奥勒留使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、国家，是任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。”

有必要提醒的是，读《道德经》和《沉思录》，需要用心灵感悟，切莫执著于文字。虽然他们运用文字的技巧那么高明，也不过八分传神。如果你用心灵感应其隐微之处，也许能豁然顿悟。



目 录

上篇 左手《沉思录》

——优雅生活的智慧



第一章

如何走出迷茫——回到原点

人的本性是一个原点，它是起点，也是终点。原点只是空，但空非一无所有，而是变化无穷。你从这里出发，又回到这里，完成一个个奇妙的循环……

从你的本性中寻找答案	5
总是走直路	9
活出生命的真意义	12
损失只不过是变化	16
一切都是自然流转	19
正确的事失败了也不后悔	24



第二章

如何超越蒙昧——不陷人恶

贪婪、任性和懈怠，使人变得愚昧，一切坏事也由此而生。河流混浊了，就寻找它的源头，那是回复本来清澈的地方。

你有力量使自己不陷入恶	29
慎防不辨善恶的缺陷	32
做人是比读书更要紧的事	36
认认真真做自己	39
在无望完成的事情中也要训练自己	43
不必怨天尤人	46

左手
沉思录
右手
道德经



第三章 如何享受宁静的幸福——心灵自足

世界原是它本来的模样，你因挑剔而不满，因不满而失望，因失望而愤然，于是，你的心灵映象已经失去了世界本来的模样。而宁静的幸福就不曾扭曲中。

你拥有谁的灵魂	51
退入心灵，更新自己	53
享受真正美的东西	57
在放松中保持清醒	60
追随人性中光明的一面	63
有时固执一些也无妨	66



第四章 如何表达高贵的情感——对人友善，对上苍服从

人世间最高贵的，除了真善美，还有什么呢？真属于上苍，人类只能偷窥秘奥；美属于自然，人类只能三分传神；唯有善，能为人类完全拥有。

正直地思想，友善地行动	73
把思想指向公共福利的某个目标	76
简单和高贵的方式	79
忍受庸人是你的义务	81
如果有人冒犯了你	84



第五章 如何守护清醒的智慧——丢开意见

智慧只是一个悖论：当你试图看见智慧时，它不见了；当你试图显示智慧时，它没有了；当你谨慎地认为自己没有智慧时，它和你如影相随。

不要成为喋喋不休或忙忙碌碌的人	91
抛弃意见，你将得救	93

减少无聊的行为	97
恰当地说话	100
摆脱错误和欺骗	103

下篇 右手《道德经》

——闲适处世的智慧



第六章

如何行走成功人生——通达大道

“条条大路通罗马”，也通向任何你不想去的地方。正确的道路是，你一心一意去“罗马”，而最后来到了“罗马”。如此而已！道并不简单，也不复杂。

真道是永恒的变化	111
人生在于虚实的运营	114
穷人最有希望	119
以正治国，以奇用兵	123
成功没有捷径可求	126
过快成功是不幸的开始	130
保持一份本真的清醒	133



第七章

如何丰富生命价值——修养美德

金子不是因为善于伪装才被误认作金子，它依赖独特的品质而受到珍视；美玉不是因为善于炫耀才被公认为美玉，它依赖惊世的美丽而受到追捧。人无美德，何来身价？

改善他人不如完善自我	141
为自己准备一幅“设计图”	144
无私者能成“大私”	148
道德完备的七种征象	152

右手
左手
道德经
沉思录

做一个有用的人	156
做你喜欢的事	161



第八章 如何改善人际环境——低调做人

人生不过是一场球赛，你可以打得头破血流带着怨恨离开，也可以打得激情四射带着满足而去。你可以给观众留下津津乐道的话题，也可以给人一个“无所谓”。老子说：“故去彼取此。”你选哪一种？

别让爱心变成伤害	167
放弃“债主心理”	170
把心空下来：管理的至高境界	175
办事有规律	179
美言可以市尊，美行可以加人	184
机会不可独享	190



第九章 如何完成棘手工作——从容做事

路总是要走的，能否按计划到达？是否必须按计划到达？古人说：“上谋知命，其次知事。”预知结局，了解过程，使成功变得没有悬念，或许很好，又不如那份随缘的从容。

洞察祸福的奥妙	197
图难于其易，为大于其细	200
“用人之力”的四种方法	204
积蓄生命能量，追求持续发展	207
领导的艺术	210



第十章

如何体验生命之美妙——返璞归真

生命多么美好，一点点心情的雾霭，适足以装点它的妖娆，又何必用贪痴和怨恨污染它呢？古人说：“知命者不怨天，知己者不怨人。”最难得的是知己而不怨！

无我的境界	217
体验简单的快乐	221
人到无求品自高	224
清楚知道“我是谁”	227
不要怕被俗人笑	230
困难本是“大恩人”	233

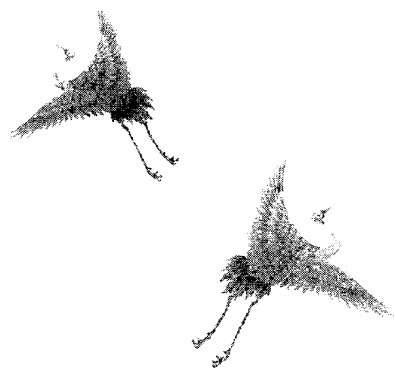
左手
右手
沉思录
道德经

上 篇

左手《沉思录》

【优雅生活的智慧】

不必吝于谈论道德、不必害怕表现高尚，不必羞于展示教养，不必怯于承认无知，高贵、宁静、自省而快乐的生活，本是一个文明人应该过的生活，为什么要看庸人们的脸色而陷于蒙昧？这是《沉思录》想告诉你的。



第一章 如何走出迷茫 ——回到原点

人的本性是一个原点，它是起点，也是终点。原点只是空，但空非一无所有，而是变化无穷。你从这里出发，又回到这里，完成一个个奇妙的循环……





从你的本性中寻找答案

【马可·奥勒留语录】

当你在某种程度上因环境所迫而烦恼时，迅速地转向你自己，一旦压力消失就不要再继续不安，因为你将通过不断地再回到自身而达到较大的和谐。

马可·奥勒留是斯多葛派哲学的信奉者和身体力行者。斯多葛派哲学认为，宇宙存在着一种普遍的理性，一种普遍的法——自然法，它支配一切，不以人的意志为转移。“自然法”类似于现代哲学的“自然规律”，跟中国古代哲学中的“道”也一脉相通。斯多葛派哲学还认为，人是自然中一种理性存在物，人的本性与自然法相通，如同滔滔江流中的一滴水，和江流有着相同性质，并且流向一致，所以，人应该遵从自然（nature）而生活，或者说“按照本性生活”。这一观点，跟中国古代哲学的“天人合一”观异曲同工。达到天人合一境界，自然是最完美、最幸福的人生。

然而，人们常与烦恼作伴，并不总是跟幸福为侣，所以有“人生不如意事常八九”的感慨。原因何在？马可·奥勒留认为，皆因自觉不自觉地偏离了本性。人们以为在自然轨道之外能够找到梦想的幸福生活，结果却发现这是一片烦恼丛生之地。所以，烦恼是人们对自然法认识不足造成的，如佛家云：“诸烦恼生，必由痴故。”

人的认识能力也有其自然的轨迹，是一个循序渐进的过程，不可能真正实现“天人合一”，在人生路上，难免遇到这样那样的烦恼。如同黑夜行走在泥泞的路上，哪能不弄脏鞋子呢？

但是，黑夜可以点灯照明，鞋子脏了可以清洗干净，烦恼随身并不是人的宿命。解除烦恼，是人类哲学的根本任务之一，如佛家所云：“欲度众生，除其烦恼。”



左手《沉思录》
右手《道德经》

· 6 ·



如何摆脱烦恼？马可·奥勒留提出了一法：转向自己，回到原点。他说：“退回自身。那支配的理性原则有这一本性，当它做正当的事时就满足于自身，这样就保证了宁静。”当你陷入泥沼时，最好的办法是什么？退回来，回到没有陷入之前。这是最自然的选择。

当然，时间不会倒流，已经发生的事不会隐没无痕，但你可以让自心退回原点。人的本性如同自然本性，只是一个空。空不是一无所有，而是变化无穷。当你产生烦恼时，一定遇到了心障，只要清空心障，烦恼便消逝无踪。如同堵塞的溪流，只要清理障碍物，水就会欢快地流动起来。

如何回到原点？归纳马可·奥勒留的观点，有如下数法：

方法一：不比较。

世上一半烦恼是相比比较造成的——别人的衣服比你漂亮，你不快；别人的收入比你高，你难受；别人关系和睦人缘好，你心烦；别人开开心心少烦恼，你郁闷……

但是，每个人都有各自的生活轨迹，走的不是同一条路，哪有可比性？别人快行慢走，各有自己的时间安排，你只需按自己的节奏一路走好就行了；别人贫或富、苦或乐，各有自己的人生际遇，你只需按自己的际遇安排生活就行了。

如果你回到自身，自然烦恼减半。

方法二：反躬自省。

人既是独立的个体又是一个相互联系的整体，你的人生之路必然与他人交叉，或有限重合，交叉和重合，可能相互促进，也可能相互阻碍。有一部分烦恼就源于他人造成的障碍。消除这一部分烦恼的最好办法仍然是回到原点，从你的本性中寻找答案。马可·奥勒留说：“碰到任何人做什么事都尽可能地使自己习惯于这样问自己：这个人做这件事是为了什么目的？但从你自己开始吧，先考察你自己。”他还说：“当你因什么人的错误生气时，立刻转向自己，想想你自己是否犯过类似的错误。”

人与人没有本质上的差异，只因各人的际遇不同，才产生了差异。许多你眼里不合情理的行为，如果用特定的逻辑考察，也许是合情合理的，并未超出本性之外。