

最新译本·国人必读·不朽经典·终生典藏

集合了人类思想史上最伟大的五部智慧奇书
一本书读懂人类历史具有永恒价值的人生哲学和处事智慧

沉思录

大全集

(古罗马) 马可·奥勒留等 著
蔡新苗 史慧莉 译



中国华侨出版社

责任编辑：文 涛
封面设计：三石工作室



有人曾经问美国前总统克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大。你知道他的答案是什么吗？答案就是《沉思录》。

《沉思录》原为古罗马皇帝马可·奥勒留自我对话的记录，行文质朴，不尚雕琢，然而由于发诸内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，令人高山仰止，有一种深沉的崇高之美。正因为它出诸内心，不加掩饰，所以我们能窥见作者如何在忙碌的人生路上，以自己的经验为材料，沉思人生大义，领悟宇宙谜题，从中升华自己的智慧和心灵。上至政府首脑，下至百姓，从学术界到大众阅读领域，无不对《沉思录》赞誉有加。克林顿曾多次阅读，国学大师梁实秋将其奉为思索人生的经典之作，更多的人则将其视为枕边书，随时取阅。《沉思录大全集》在此基础上拓展了内容，融入《沉思录Ⅱ》、《沉思录Ⅲ》、《智慧书》、《道德情操论》等书精华，集众家哲学思想之所长，有助于读者建构自己的现代人生哲学。



这位一千八百年前的旷世奇人于无意间为我们留下这一部《沉思录》。我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处事律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。

——梁实秋

《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。

——20世纪美国作家、评论家费迪曼

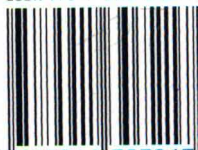
《智慧书》这样的书，仅仅读一遍显然是不够的，它是一本随时都能用上的书，简言之，它是一位终身伴侣。

——19世纪德国哲学家叔本华

不读《国富论》不知道应该怎样才叫“利己”，读了《道德情操论》才知道“利他”才是问心无愧的“利己”。

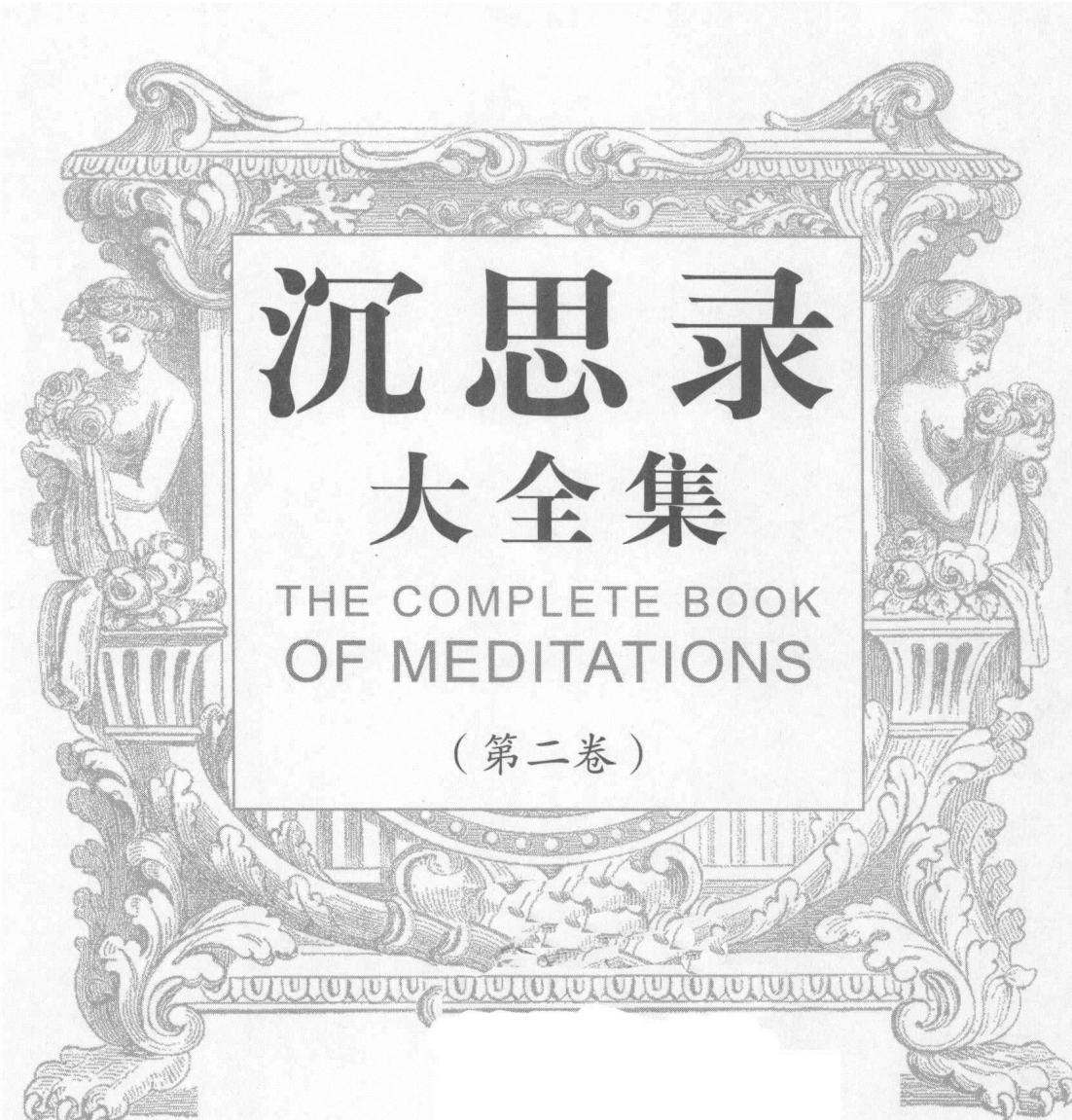
——美国1976年诺贝尔经济学奖得主弗里德曼

ISBN 978-7-5113-0721-7



9 787511 307217 >

定价：296.00元（全四册）



沉思录

大全集

THE COMPLETE BOOK
OF MEDITATIONS

(第二卷)

(古罗马)马可·奥勒留等 著

蔡新苗 史慧莉 译

中国华侨出版社

断地满足自己的欲望就是得到了自由吗？不是啊，这是无法实现自由的，真正的自由就是要消灭欲望。

“我怎样才能知道这些话是对的呢？”你会知道的。回想过去，我们为了那些没有价值的东西而努力，最终发现这只是白费努力罢了。那么，现在就转变观念吧，把精力都转到那些能让我们获得自由的事物上吧。

“那要怎样才能得到呢？”时时保持警惕吧，这样才能确保自己能够找到得到自由的方法。别再去向那些有钱的老头献媚了，去哲学家那里登门拜访吧。拜访哲学家不会让你不光彩，因为如果你常常拜访，你就会在与他们的交谈中学到许多，离开时你也不会两手空空，毫无所获。无论怎样，这样的尝试并不丢脸，都去试试吧！

第八篇

镇定而谨慎地面对一切

对于一件事物来说，它的本质无关紧要，无所谓好或坏；重要的是我们如何运用这些事物。我们如何才能做到既保持稳定和安宁，又保持谨慎呢？比如说，对于那些玩骰子的人，什么才是重要的呢？不论是丢骰子的平台，还是筹码，都是无关紧要的，甚至连骰子也不重要。重要的是如何知道掷骰子的结果，对他们来说，唯一能控制的就是小心而巧妙地掷出骰子。以此类推，我们的生活最重要的目标就是，先辨别和分记事物，然后告诉自己：虽然外物不能在我的掌控之中，但是我的意志却是我能掌控的。对我来说，所谓的“好”与“坏”又在哪里呢？是在那些属于我们的东西里面，那就去那里找吧！我无法从那些不属于我的东西里，找出所谓的“好”与“坏”，或是“利益”与“危害”之类的东西，因为它们根本就不存在。

那么对于那些外部事物，我们应该怎么办呢？我们可以不用心地使用它们吗？当然不行。因为这是一种错误的意识，这样做就危害了意志的力量，也违背了自然赋予人类的法则。“那么我们怎么做才是对的呢？”镇定而谨慎地对待一切事物吧！如何利用事物是很重要的，这种重要性决定了我们要谨慎行事；然而事物本身无关紧要的性质，又决定了我们要坚定而镇定地对待它们。

那么，那些对于我们来说十分重要的事物，又怎么办呢？就算是那些对我们来说十分重要的事物，也不会对我们造成任何阻碍和强迫。我们不能控制在获得那些重要事物的过程之中是否会受到阻碍和强迫，也不能控制“好”与“坏”。但是，对于这些事物的运用非好即坏，重要的是我们如何利用它们，这是我们能控制的。

所以，对待任何一件事物，我们都要把谨慎地利用事物与漠视事物本身坚定统一起来。虽然做到这一点会有些困难，但也并非不可能。“那我要怎么才能做到这一点呢？”对待这个问题我们应该像对待出海航行那样。考虑一下出海航行我们可以做的事情有哪些？船主、水手、出海日期和时间是我们可以选择的，可是别的呢？当暴风雨来临的时候，我们还能做什么？记住：能做的、该做的，我们都已经做好了，其余的、我们做不了的，就应该属于那些有能力做的人，比如说船主。如果船开始下沉了，我们该怎么办呢？除了跟着船一起下沉，我们还能做的就是不要恐惧，也不要惊叫，要明白我们有生就会有死。因为我们只是一个人，不可能永垂不朽，我们也只是世界的一部分，就像一个小时是一天的一部分一样。我们必须像一个小时那样生存，也像一个小时那样死亡。所以，我们必须以某种方式死去，至于怎么死去，窒息而死还是发烧而死，结果也不会有所改变，那么这些方式对我们来说又有什么区别呢？

同样的道理，在那些技术娴熟的球员身上，我们也能发现。在一场球赛中，球本身的好与坏不重要，也没有人会去关心，但是如何出球和接球是成败的关键，是人们真正关心的问题所在。比赛开始了，我们只能对技能、技巧、速度进行判断，如果该我接球，我又开腿就有可能接不到球，如果该我投球，即使我投得再好，也有可能被别人接过去。但是，如果我们在比赛过程之中感到焦躁不安或是患得患失，那将会是怎样的一场比赛啊？我们不能镇定自若地投球或接球，也不能领会队友的意图。如果一个人叫你投球，一个人叫你不要投球，另外一个人告诉你，你已经投过一次了，这样的比赛岂不是成了闹剧？

那么，我们应该怎么做呢？我们能做的就是尽最大努力忽视球的

好与坏，把所有的注意力都集中在球员的动向上。为什么要这么做呢？因为事物的本质是我们不能左右的，无论其本质如何，都不会对我们基本技能的发挥有任何益处，我们必须脱离事物的本质，然后淋漓尽致地发挥我们的技能。

同样的道理，纺织毛线的工人不能产出毛线，只能在毛线的基础上发挥自己的技能。当我们接受了某种素材，就对它进行加工吧。因为一个人可以给你食品和钱财，也能把它们收回去，但是我们要想有所收获，就必须在他收回这些东西之前对其加以利用。如果你没有遇到任何麻烦地完成这项工作，你遇见的所有的人都会祝贺你逃离了困难；但是对于那些懂得如何看待这些事物的人，如果他们认为自己处理的方式是正确的，他们就会夸奖你、为你感到高兴。但是，如果他们发现你为了自己能逃离困难而采取了错误的方式，他们对你的态度就会完全相反了。

那么，我们又有什么根据说外物是合乎自然法则，而其他事物就违反自然法则呢？比如说，对于我们身体的一部分——脚，就它本质而言，只是我们的脚，是合乎自然法则的，所以我说它是洁净的；但是，如果我们把它当作独立的一事物来看，为了我们的需要，它可以踏进泥泞，也可以践踏荆棘，甚至还会为了我们的身体而砍下它，这样它就不再是脚了。对于我们来说，我们也要用同样的方式来思考自己。你怎么样看待你自己呢，是独立的还是属于整体的？如果把自己看做一个独立的人，我们的一切都不受他人干扰，那么我们的长寿、富有、健康就是合乎自然的。但是，如果换一个角度来看，我们把自己当做世界这个人类共同体中的一部分，不仅仅是作为一个人，那么我们就有可能会因为整体的原因而生病、冒险、匮乏，甚至早亡。这些都再自然不过。那么，还有什么能值得我们报怨呢？就像脚一旦与身体分离，就不能称其为脚一样，一个人若与人类共同体分离，就不能再称其为人。既然人永远都只能是世界的一部分，那么我们处于这样一个世界中，就必然会与许多生命或事物联系在一起，总是避免不了那些与我们无关的事情落在我们身上。所以，既然我们已经来了，找出你该做的事情，并合理安排它们。如果有人告诉

你：“你误导了我，我要控告你！”如果他认为这样做对他有益处的话，就让他去做吧。你已经做了你该做的，他人的选择我们无权置喙。

自信和谨慎并不矛盾

可能有不少人都在努力地验证这一哲学观点：人不仅能谨慎地做事，而且还能同时保持自信，因为他们认为这一哲学观点是自相矛盾的。在他们看来，谨慎与自信是两个截然不同的概念，那么它们也不可能得到和谐一致。

同样，如果我们断言每个人都应该既谨慎又富有自信地完成每一件事情，那么别人也有理由指责我们把两件完全相反的事情结合在一起。所以在大多数人看来，我们在考虑谨慎与自信的问题时，就是在做一件自相矛盾的事情。

但是，要做到谨慎与自信共存，又有什么困难的呢？如果我们认同这种观点：所谓的善与恶都来自于我们对表象的利用，“非善”与“非恶”都在于那些独立于我们意志的事物。那么，哲学家的观点：自信地对待那些独立于意志的事物，谨慎地对待那些取决于意志的事物，哪里有独立于意志的事物，哪里就应该有信心，哪里有取决于意志的事物，哪里就应该有谨慎。这样的观点还有什么矛盾呢？因为，如果事物取决于意志，我们对于意志的错误运用就能带来“恶”，要想得到善，就必须谨慎地对待这些事物。如果事物独立于意志，是我们力所不及的，要做到对它们毫不在乎，我们就必须自信地对待它们。因此，我们对待所有的事物，都要既谨慎又自信，事实上，自信又源于我们的谨慎。因为，我们在涉及恶的事物时，只要我们能谨慎地对待它们，就有可能改变它们恶的本质，当这些事物不再涉及恶的时候，我们就能拥有自信。

以猎鹿为例，当人们把猎箭指向鹿群的时候，鹿群会惊恐地逃向

哪里呢？到哪里寻找它们的安全栖身地呢？它们因为分不清什么是安全的，什么是不安全的，所以它们跑进了猎人的罗网，这就是在自取灭亡。

我们的行为也像鹿群一样，也有可能因为分不清情况而陷入绝境。所以我们需要分清什么会使我们感到恐惧，什么又是我们能自信对待，像没有遇到危险一样呢？我们惧怕的是那些独立于意志的东西，对于那些取决于意志的东西我们才会感到自信。如果我们的目标是要得到那些独立于意志的事物，那么，我们也不会再上当受骗，也不会草草行事、厚颜无耻，更不会因为低级欲望而去追求某事物。可是，一旦我们遇到了死亡、流放、痛苦和耻辱的时候，我们原有的信心就变成了鲁莽、冒险、草率和无耻，我们原有的谨慎和谦虚就变成了充满恐惧和迷茫的胆怯和自卑，就像那些在重要的事情上犯了重大错误的人一样，我们会心惊胆战，甚至试图逃避。

但是，相反地，如果我们的目标变成了取决于意志的事物，并把谨慎也集中在这些意志行为能够掌控的东西上，只要我们愿意谨慎，那么任何情况下，我们都能化险为夷。可是，如果我们的谨慎用在独立于意志的事物上，还试图回避那些别人掌控的东西，我们必然会感到害怕、焦虑、忐忑。

对于死亡，我们总是选择逃避死亡，粗心、轻率、淡漠地理解为什么会死亡的这个问题。其实啊，死亡并不可怕，可怕的是畏惧死亡。就像有位哲人曾说过的那样：真正的不幸不是死亡，而是死得卑微。

我们应该怎么做呢？我们面对死亡就应该有信心，面对我们对死亡的畏惧要谨慎。因此死亡独立于我们的意志，并不是我们能控制的，然而对死亡的畏惧心理却取决于我们的意志，是我们可以控制的对象。苏格拉底曾准确地把死亡称为恐怖面具，对于这种面具，没有见过的人会感到可怕。同样地，我们也会对有些未知的事物感到害怕。死亡是什么？死亡只不过是一张面具，仔细看看它，它并不会咬人。想想看，既然我们的肉体曾经与我们的精神分离过，它们在将来迟早会再次分离，就算现在不会分离，不久的将来也会，那我们又为

什么还要烦恼、惧怕呢，好像它们现在就要分离一样？

我们应该做的是什么呢？我们应该做的是，把谨慎与自信结合起来，既谨慎又自信。对于独立于意志、在意志可控范围之外的事物，我们要保持信心；对于取决于意志、在意志可控范围之内的事物，我们要谨慎。所以，同时持有自信和谨慎并不是不可能，那么所谓的矛盾也就不攻自破了。

得体地展示自己的能力

有的人学习东西，往往都只是学习一些皮毛，就迫不及待地想向他人一吐为快。就像那些肠胃不好的人急于吐出自己无法消化掉的食物一样。他们那些未经消化的语言就像是令人感到恶心的呕吐物、污秽物以及不适合吞食的东西一样。

我们应该怎么做才能使自己的语言更有价值呢？首先是要消化我们的那些原则，并且随着消化还要产生一些更合理的原则，只有这些东西才是真正应该展示给人们看的東西。运动员是怎么展示自己的呢？他们都是要在经过训练和饮食调节以后，把自己坚强的臂膀展示给人们。

如果我们已经掌握了某种技能，那么把学习的知识付诸实践所产生的实际效果就是我们展示的内容。就好比那些学习建筑的人真正要做的是，与某人签订一份合同，然后建成一幢房屋，这就是他拥有这项技能的证明，而不是走上来对别人谈一谈自己关于建筑的理论或是要求别人听他关于建筑艺术的演讲。我们也应该以他们为榜样，要像一个人那样吃饭喝水、成家立业或是打扮自己，做一个合格的公民；如果遇到你的兄弟姐妹蛮不讲理，父母、邻居和朋友辱骂自己，要学会忍受他们、宽容他们。你应该做的是把你从哲学家那里学到的东西运用到处理这些事情上面，向人们展示出你处理这些事件的高超能力。但是，如果你只是不停地报怨这些人的不是，或是这么说：“请

你听听我的看法吧。”那就算了吧，你还是去找那些喜欢听你夸夸其谈的人吧！

如果你对他人这么说：“我能充分理解克利希玻所说的原理，还能出色阐释它们；我还可以在清晰地分析他的语言时，加入一些生动活泼的元素进去，就像恩提帕特和阿基得姆的话那样。”朋友啊，请你想一想：“如果你能演讲这些东西，为什么别人就不能呢？”对一个人来说，做这些事情，是要经过一定的积淀和努力的，比如说达到了一定的年龄，过着舒适的生活，或者有了上天的指引。也许你不同意这样的说法，但是，想想你在出海航行之前，如果没有向上天祈求众神的保佑，你还会轻易地出海吗？不会。人们在播种之前，如果没有拜祭德梅特尔，人们会胡乱播种吗？不会。

同样，对于演讲这项伟大的事业，如果一个人从事了这项事业，但他却没有拜祭众神，得到众神的帮助，他的演讲事业还有可能获得成功吗？如果有人来请教他，可能幸运地学到什么东西吗？他所做的一切事情，除了使那些看起来神秘的仪式显得更加庸俗以外，还能有什么作用呢？

哲学家的演讲总是能座无虚席，难道是他邀请这些人来的吗？不是。只是那些希望能从他这里学到点什么的人被他的天赋所吸引，就像太阳能够吸引渴望温暖的人，食物能够吸引饥饿的人那样。医生需要别人来光顾他的诊所吗？（尽管罗马的街头也会发现医生做的广告，但是不能否认一个事实：大多数的医生都是被邀请的对象。）也不会。

真正好的邀请应该是这样的，我们可以邀请别人来听这样的话：你不能分辨好与坏，善与恶，什么是你应该关心的，什么是你不应该关心的，你总是把过多的注意力放在了你不该关心的事情之上，而忽略了那些有价值的东西，因此你总是使自己陷入困境之中。你真是一个可怜而不幸的人啊。除非哲学家的话能让我们明白什么才是好的邀请，否则他们的话都将没有丝毫意义。

哲学家的学校就应该像一家医院，完全健康的人是不会来到这里的，真正需要来这里的人或是肩膀脱臼，或是脓肿，或是溃疡，或是

头痛等等，来这里的人只能感受到痛苦而不会有快乐。面对这些病人的病痛，难道要邀请他们坐下来，然后向他们讲述那些精致而空洞的话或是观点吗？如果这样做了，诚然能赢得他们的称赞。但是在他们离开的时候，他们肩膀脱臼、脓肿、溃疡、头痛等病痛会有所好转吗？不会，这些病痛不会得到任何改善。

记住，那些离乡背井、远离父母、亲人、朋友和财富的年轻人，他们不是为了赢得你空洞称赞或听你讲美丽而毫无意义的话。

那些非同寻常的、充满神秘的、可能会带来严重后果的事情，一生中不一定能遇见多少，但是一旦遇到了，我们就要以非同寻常的方式来处理它。这时，对于这些病痛缠身的年轻人来说，我们仅凭自己的智慧无法治愈他们，尽管我们的智慧可能十分丰富。我们还需要一种拥有合适的位置、合适的体质之类特定的万事俱备的状态。当然，对于拥有这种状态的人来说，最重要的还是上天赐予了他们担当这个角色的权力。就像上天让苏格拉底拥有了反驳所有错误见解的能力，赐予了第欧根利出任能够指摘他人的高贵职位，赋予基诺为别人提供积极指导的能力。

可是你呢，你的做法却与此完全相反，作为医生，你除了药物外，再也不能为病人提供任何有用的东西，甚至你对药物的使用方法也是一知半解。你可能这样说：“别人有眼药，我也有啊。”那么，请你自问一下：“我知道怎么使用这些眼药吗？这种眼药的使用时间、正确使用方法，我清楚吗？它又适合于哪些病呢？”如果你都不知道，那么对于如此严重的事情，为何要去冒险呢？难道你对这些事情都毫不在意吗？明知道这件工作不适合你，为什么还一定要去做呢？把它留给那些有能力做而且能做得很好的人，难道不是很好吗？如果你不想成为那些让哲学家蒙羞的人或是有损行业声誉的人，那就把那些不适合你的事物留给那些有能力做而且能做得很好的人去做吧！

如果我们遇到了那些让我们着迷的抽象原理，坐下来静静思考，反复咀嚼才是解决之道。但是，你还不能称为哲学家。就算是别人给予你这类称呼，你也应礼貌拒绝，你可以这样说：“我还不能算是哲

学家，因为我仍然对一些事执著渴望，仍然会冲动行事，对于我从前喜欢的东西，我现在仍然喜欢，我处理事物的方式也没有变得更好。”只有这样反复地思考自己，提醒自己，我们才能做到真正的思考；如果你不想这么做，只愿做你现在正在做的事情，那就继续吧，因为，这很适合你。

第九篇

做所有的事情都要顺从天意

上天赐予了我们审视自己和自己作品的的能力，又赋予了我们解释它们的能力。因此，作为一个人，我们不能像未经驯化的野兽那样去开始和完成一件事情，那是令人感到惭愧和自责的，而是应该按照自然的要求去沉思、理解，并且始终与自己保持和谐地去完成每一件事。比如当我们开始思考自己的生活方式的时候，我们既是这些事情的生产者，又是这些事情观察者。

我们都向往奥林匹亚或是黑迪亚斯的作品，对于这些事物，你认为如果你死去之前还没见到它们，这就是你人生的最大不幸。如果事实并不是你想象的那样，那么当你看到这些事物的时候，对你来说也毫无意义。但是，当你来到奥林匹亚，当你看到黑迪亚斯的作品的时候，你又可能并不认真地观看或是研究它们。这时，你是否明白自己人生的目的是什么？上天给予你思考的力量又是为了什么？你有完美地利用这种思考力量思考清楚自己到底是谁了吗？

我们必须承认一个事实：我们的生命中总是会出现一些让我们感到不快或不能忍受的事情。但是，因为如此，下面这些情况就会发生吗？比如，奥林匹亚就会消失了；滚滚热浪也不会把你烧焦了；身处在狭窄的空间里也不会觉得拥挤、不会觉得不自在了；大雨中前行也不会被淋湿了；你心中的种种不安、喧哗和烦恼都没有了……没

有，这些情况依然会发生，对你造成困扰。

我想你也可能希望通过观赏这些宏伟的雕像，使自己烦闷的内心沉淀，让自己能够平心静气地面对心中的烦恼。但是，上天本来不就赋予了你承受一切烦忧的能力吗，难道你没有得到那些坚忍不拔、宽容、勇敢的品质吗？

我想，如果我拥有宽广的心胸，我不会再牵挂那些已经过去的人或事，还有什么能阻碍我得到愉快的心情呢？真正能让我痛苦不堪的又是什么呢？难道如果我尽力获得那些避免心情沮丧、悲痛不已的能力有错吗，不应该吗？

人啊，难道你还没看明白吗？不论情形如何，在你指责上天的时候，你是否考虑过那些事情与自然和理性的一致性呢？如果有，你会意识到：一切发生过的事情，都是合乎自然和理性的。

但是，你又可能会辩解：“是的，我考虑过。但是，那些恶人却生活得更好！”在哪些方面他们生活得更好呢？是比你拥有更多的财富吗？那他们的钱是怎么得到的呢？他们吹嘘奉承、没有羞耻、辗转反侧，因而得到了比你更多的财富，难道这也值得你羡慕吗？可怜的人，想想别的方面吧，你的忠诚与谦和，他拥有吗？多想想你的优点，你就能发现，事实远非表象所显示的那样，你的优势他不可能达到。

如果我们遇到了那个曾抱怨菲诺斯多库斯的好运的人，问他：“如果让你陪伴苏拉，和他一起生活，你愿意吗？”他回答说：“希望那一天千万不要到来！”“那么，你承认下面这些东西吗？你对他感到愤愤不平，值得吗？难道你认为那些以你所憎恨的方式得到某些东西或是为了得到某些东西而出卖了自己原有的东西的人是幸运的吗？神的意愿是要把最好的东西给最好的人，所以那些谦逊的高尚品质给了你，把财富给了别人，他这样做又有什么不好呢？”他承认这一点。“那么，你已经拥有了最好的东西，为什么还要对他人的东西羡慕呢？”人啊，记住吧，看看自己的优势之处，总是比别人拥有的更丰富，那么你就是个优胜者。这就是自然赋予的法则，也是人生的真理。铭记在心并随时运用吧！

如果你做到了，你就没有什么好报怨的了。如果有人问起，你的妻子对你无情无义，这意味着什么？你就说：“我的妻子对我无情无义。”如果他还不知满足，又问起你更深层次的含义，你就告诉他：“没有了！”

“我的父亲并没有留给我太多财产。”难道在你的意识中，你的父亲没有留给你太多财产是一件坏事吗？如果是，那么你就错了。你父亲没有留给你太多财产的事实与你认为这是一件坏事的判断无关，是你把你的判断强加于这件事之上，难道你一定要加上这种错误的判断吗？所以，看清楚了这些，你就会明白接下来该怎么做了，我们真正需要去做的不是消除贫困，而是消除有关贫困的错误判断。只有这样，我们才能得到快乐。

留在你该存在的地方

现在的年轻人，总有一些人低估了自己的价值，或是在谈论自己的时候显得太卑微。作为一个老人，我想我不愿意坐在这里来规劝你们应该如何看待自己。

对我来说，我更想做的是告诉你们应该成为能够担起责任的青年。因为有的年轻人，总是觉得自己的身体已经被各种各样的责任或义务所束缚，这些东西压在他们肩上，成为他们不堪忍受的负担，如果他们一旦意识到自己作为神的后裔，与神有着亲密的亲属关系以后，他们就会希望丢掉这些负担，重新回到与神的亲密关系之中。

如果我是你的导师，我要做的最大工作就是唤起你的责任感。如果你的导师是别人，如果他真的是一个名副其实的导师，教导你承担责任也是他应该从事的工作。

你有可能会找到我，对我说：“爱比克泰罗，对于我的身体，我已经无法再忍受了。为了它，我要努力养育它，给它休息，还要

保持洁净。可是在这之后呢，我还可能为了它不得不去奉承那些我所厌恶的人。为什么我要为了它做这些呢？这些事都是无关轻重的吗？死亡真的有那么可怕吗？我们不是神的后裔吗，那为什么还要忍受这些，而不回到原属于我们的地方呢？让我们回到原属于我们的地方吧！在这里有太多的束缚和枷锁——盗贼、法庭和那些暴君——他们总是用我们那可怜的肉体以及我们所需要的却附属于他们的东西来统治我们，让我们摆脱这些吧，要他们明白，他们没有权利统治任何人。”爱比克泰罗说：“亲爱的朋友，请耐心等待上天对你的旨意吧！如果上天决定要解除你的责任，当他发出命令的时候，你就可以回到神所在的地方了。但是，现在上天还没有给你指令，那么就请你耐心地留在你的位置上，因为这是他指派给你的。其实，你能停留在这个位置上的时间很短暂，如果你能以这种心态面对这个位置，你将不会再感到难以忍受。如果你将暴君统治你的基础——你可怜的肉体以及我们所需要的却附属于他们的东西——视若无物，那些暴君又凭什么能控制你，他们还有什么值得你害怕的呢？所以，还是耐心地留在上天让你停留的地方吧，不要轻易地离开。”面对那些纯洁率真的学生，这些才是一个合格的老师应该教给他们的东西。

但是，现实又真是这样的吗？不是！那么情形又是如何呢？不论是教师，还是学生，都毫无生气可言，都只是一具具躯壳而已。就像奴隶一样，今天吃饱了，就开始担心明天的食物在哪里。

人啊，为什么要悲伤呢？上天总是为你开了一扇门呀，如果今天得到了，就好好地享用，如果没有得到就离开吧，这有什么为难的呢？为什么还要哭泣呢？还有什么事物可以让你去奉承谄媚呢？为什么还要嫉妒别人拥有的东西，却看不到自己的价值呢？为什么还要因为那些人拥有权力而敬畏他们呢？就算他们强壮和暴躁，他们又能对你怎么样呢？如果你持有这样的观点：把他们当做与你无关的人，对于他们的所作所为我们都无能为力，还有谁能干涉你呢？