

有一种智慧可以启迪头脑，它就是《沉思录》
有一种思想可以震撼心灵，它就是《道德情操论》

MEDITATIONS
THE THEORY
OF MORAL
SENTIMENTS

沉思录 启示 道德情操论 心得

树 堂 / 编

《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。

——费迪曼《一生的读书计划》

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”。

——诺贝尔经济学得主 米尔顿·弗里德曼



中国致公出版社



沉思录

启示

道德情操论

NLC2570439298

心得

树 堂 / 编



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《沉思录》启示 《道德情操论》心得/树堂编. —北京: 中国致公出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80179 - 860 - 2

I. 沉… II. 树… III. ①斯多葛派 - 哲学理论②沉思录 - 研究③伦理学 - 思想史 - 英国④道德情操论 - 研究

IV. B502. 43 B82 - 095. 61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100340 号

《沉思录》启示 《道德情操论》心得

编 者: 树 堂

责任编辑: 董拯民

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河北省香河县宏润印刷有限公司

印 数: 1—10000 册

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 16

字 数: 262 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 860 - 2

定价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

《沉思录》为古罗马皇帝马可·奥勒留·安东尼所著，被誉为有史以来最伟大的作品。它是奥勒留写给自己的书，表达了自己所处混乱世界的感受，以及自己追求一种冷静而达观的生活。书中行文质朴，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有一种深沉的崇高之美。著名教授专栏作家费迪曼在《一生的读书计划》中有如此评价：《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。

“沉思”，在字典里是这样解释的：认真、深入地思考，在寂静和孤独中对某个中心意念或意象的深沉思索。其实，荀子在《劝学》中所说的“君子博学而日参省乎己”就是“沉思”的问题。或许有些人会认为，沉思是那些哲学家的事，与自己没有一丁点的关系。其实不然，孔子说过：一个人如果只知道学习而不懂得思考就容易产生迷惑。我们现在的生活中也一样，如果只知道“埋头拉车”，而不知道“抬头看路”，就很容易走错方向，结果事倍功半，甚至一事无成。

《沉思录》所强调的是我们应过一种理性的生活，心灵驾驭身体，理智支配情感，培养自己的德行，保持心灵的宁静与知足。

沉思应成为我们生命中的一种习惯，活着就应常常提醒自己安下心来沉思一些东西，沉思之后，一定会有新的发现、新的感悟、新的忏悔，从而更好地去调整自身的想法、弥补自己的过失、创新自己的思路、设计自己明天的路径。

《道德情操论》是英国近代情感主义伦理学的一部重要著作，是对沙夫茨贝利、哈奇森、休谟等人的情感主义伦理思想的继承和发展。

《道德情操论》主要论题依次为：行为的合宜性，优点和缺点，正义和仁慈，良心和责任感，个人品质等。亚当·斯密用同情的基本原理来阐释正义、仁慈、克己等一切道德情操产生的根源，说明道德评价的性质、

原则以及各种美德的特征，并对各种道德哲学学说进行了介绍与评价，进而揭示出人们赖以维系、和谐发展的基础，以及人的行为应遵循的一般道德准则。其中，包括“公正的旁观者”说和“良心论”的道德评价论，以及以审慎、仁慈、正义、自制为主的德性论。

为了适应国内读者的阅读习惯，同时让名著更加普及，我们在忠实原著思想的前提下，借鉴了市场上现有的其他版本，对《沉思录》和《道德情操论》进行了重新编译。全书的结构就好比一个煮熟的鸡蛋，理论和案例阐述部分是蛋黄，《沉思录》《道德情操论》的相关阐述是蛋白，全书的架构是蛋壳。在鸡蛋里，蛋黄和蛋白相对独立，提供不同的营养成分；这本书也一样，理论和案例阐述部分的内容相对独立，但是内容翔实，故事生动，形式活泼，具有很强的可读性。此书和我们现实生活的关系，正像是蛋白和蛋黄的关系，它包容现实生活的方方面面，但它是超然于现实生活之外的，同时，它所体现的智慧又是与现实生活的智慧相通的。

愿我们能以这种冷静、镇定、坚如磐石的精神直面人生的挑战，穿越迷雾，赢得自己的人生。



上 篇

《沉思录》启示

第一章 品质闪耀在生活圈的良好传承中 3

仁爱的气质和对朋友的真诚 3

先尊重别人,再要求别人尊重自己 5

做一个有修养有层次的人 7

以澹报怨是一种光荣 9

把善良摆在恰当的位置 11

要学会仁义待人和宽容抑怒 13

理解与宽容是尽孝的一贯精神 14

人生必须要有一颗平常的心 16

第二章 来自命运的东西并不脱离本性 19

人们天生具有相似的本性 19

顺应天性生活是最智慧的生活 21

依照本性去生活,是自然赋予的力量 22

人的天性长不成谷物,就会长成杂草 25

以自我本性所表达的方式去生活 27

第三章 享受那些你认为是最东西的快乐 ... 29

享受幸福,以纯净的洞察力看自然 29

承受幸福需要更伟大的智慧 31

生活的目的就是生活的真享受 33

人活着不只是为了自己的幸福 35

幸福的人以客观的态度安身立命 36

第四章 做好自己淡雅之心的伴侣 39

内心的快乐才是真正的快乐 39

像婴儿一样单纯、宁静地生活 42

少一分功利,就少一分痛苦 44

降低一分欲望,得到一分幸福 46

随遇而安是一种成熟后的胸怀 48

人生本无常,应勇敢地接受 51

随缘是一种智者的行为 53

好的生活是平易恬淡的生活 56

第五章 知足方能与自然和谐一致 59

人类是被上苍宠坏的孩子 59

知足是一种智慧,常乐是一种境界 61

知足的人总是微笑着面对生活 62

世界上没有完美的人 64

做一个适度的妥协主义者 66

苛求完美是一种病态 67

要求自己完美是一种残酷的自我主义 69

第六章 价值在于明确,做万物中一个有价值的人

.....	71
人要过一种有理想的生活	71
生命中的每一刹那都是新的	73
把握现在,真诚地度过每一天	75
要知道自己究竟想做什么、究竟适合做什么	77
找到发挥自己优势的最佳位置	79
凡事都不可做得太过分	81
过去只代表没有意义的过去	83
如果今天是生命中的最后一天	85
你所拥有的一切就在当下	86

第七章 痛苦既不是不可忍受的也不是持久的

.....	89
苦难会让我们变得更坚强	89
挫折是一笔可贵的财富	91
人生的光荣在于屡败屡战	93
人生的自由在于把苦变成乐	95
应对人生的困境与挑战	98
心不死就有希望	100
事情并不如你想象的那样糟糕	102
直面厄运,在困境中成长	104
在逆境中保持韧性,才能重整旗鼓	106
在痛苦中体味生活的价值	108

第八章	无人能阻止你做自己所选择的事	111
111	越过一切而走自己的路	111
113	别人不是我们的镜子	113
114	习惯寻求别人的认同,等于放弃了自己	114
116	不论别人说什么,要依然保存自我的色彩	116
118	坚持自我,保持本色	118
121	和善地对待那些试图阻止你的人	121
第九章	该出手时就出手,适时把握住机遇 ...	123
123	善识时务,最重要的是把握时机	123
126	雌伏是为了雄起,关键时刻要站出来	126
127	狂人向前一步是伟人	127
129	不要让病态的恐惧打乱你的生活	129
132	为自己站起来	132
134	时髦的东西并不是最好的	134
136	人生需要一点“逃避主义”	136
第十章	人之所以能,是相信能	139
139	让自己潜能的火山有一个爆发口	139
141	永远地相信自己	141
143	不敢冒险是成功的最大风险	143
145	思考与我们的生存紧密相连	145
147	信心是永恒的特效药	147
149	自信是指引人生小舟舵向的罗盘	149
151	敢于放手一搏	151
154	只有敢于尝试的人才敢冒失败的风险	154
156	智慧和勇气会给人带来好运	156

下 篇

《道德情操论》心得

第一章 行为的合宜性 161

向对方表示同情 161

与人分享快乐,会得到更多的快乐 163

善良的人自有福报 165

仇恨永远不能化解仇恨,只有慈悲才能化解仇恨 ... 167

保有仁爱之心 170

美好人生是为爱所唤起的 172

博爱是情感的最高境界 174

放弃一己之利 176

幸福与贫富无关 179

第二章 优点和缺点,或奖赏与惩罚的对象 ... 181

心存感恩,知足惜福 181

要用全身心的爱来迎接今天 183

心怀感恩上路 185

每天花一点时间想想应该感谢谁 187

雪中送炭千金难买 190

付出时不要想着回报 192

做一个正直、善良与仁爱的人 194

给别人机会,也是给自己机会 196

学会原谅与理解	199
拥有一颗仁慈的心	201

第三章 自我评判自身情感和行为的基础，以及责任感

站在对方的立场说话	203
和多数人站在同一立场上	205
知道怎样对诗言由衷的恭维	207
以诚感人者，人亦以诚回应	209
对自己不知道的事情，坦率地说不知道	211
做个有德人	213
有责任心的人才能让别人有安全感	216
不要把歉疚带到棺材里	217
成熟的人是负责的人	220

第四章 自我美德的品质所产生的作用

要“慎”也要“重”	223
做事严谨的人更有威信	225
不要问别人为你做了什么，而要问你为别人做了什么	227
给予是通往天堂的唯一路径	229
兼济天下万物的善行	232
要让爱成为最大的武器	234
成功常戒除傲气	236
不可骄纵狂妄	238
管得住自己，才能成就大事业	240
具有高度的自制力是一种最难得的美德	242

参考书目



上篇

《沉思录》启示

人之所以能够超越地球上的其他物种，成为这个魅力星球上的统治者，在很大程度上决定于我们拥有一个善于思考的大脑。沉思是生命的游丝或触须，在风中试探，试试看能抓住什么；沉思是对生命的执著和对死亡的抗拒。活着，就意味着沉思。进一步也可以说，沉思的人是有尊严的人，人在沉思时最能表现出他的特性。所谓“磨刀不误砍柴工”，每天为自己留出一段时间来思考，那么不仅会让你从中发现工作的捷径，成功交际的方式，甚至可以让你明了生命的方向，彻底改变自己的命运。



第一章

品质闪耀在生活圈的良好传承中

❧ 仁爱的气质和对朋友的真诚 ❧

从赛克斯都那里，感受到一种仁爱的气质，看到一个以慈爱方式管理家庭的榜样并且合乎自然地生活的观念，看到了毫无矫饰的庄严，为朋友的利益考虑周到而细心，对无知者和那些不假思索发表意见的人的容忍和耐心；他有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以致和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与他交往者的高度尊敬。

——《沉思录》卷一

拥有真诚和仁爱气质的人，具有一种以明智与系统的方式去发现和整理必要的生活原则的能力，他们从不表现任何愤怒或其他的热情，避免了因激情而带来的负面因素，同时又温柔宽厚，能够表示嘉许而毫不啰唆，拥有渊博知识而毫不矜夸。

不论是哪个朝代，哪个国家，人们对奉行仁义的人都充满了敬仰和爱戴。因此，在古代就出现了诸如“仁义大侠”、“仁义之师”之类的称呼。

武力可以使人屈服，却难以使人心服。所以，高明的做法，就是与人为善，以自己的仁心去换取别人的真心。

1754年，美国独立之前的一次弗吉尼亚殖民地议会选举决定在亚历山大里亚举行。之后成为美国总统的华盛顿上校作为亚历山大里亚的驻军长官也参加了此次选举。

最终，选举活动集中在两个候选人之间。大部分人都赞成华盛顿推举的候选人，但有一个名叫威廉·宾的人则坚决不同意。为此，他与华盛顿发生了激烈的争吵。在争吵过程中，华盛顿失言说了一句冒犯宾的话，这无异于火上浇油，一向脾气暴躁的宾怒不可遏，举起拳头把华盛顿打倒在地。

此时，华盛顿的朋友都走了过来，大声叫喊着要揍威廉·宾。驻守在亚历山大里亚的华盛顿的部下听说自己的司令官被辱，也当即带枪赶了过来，气氛相当紧张。

此时此刻，只要华盛顿一声令下，威廉·宾就会被打成肉酱。然而，华盛顿是一个头脑冷静的人，他仅说了一句：“这不关你们的事情。”就这样，事态才没有扩大。

次日，威廉·宾收到了华盛顿派人送来的一张便条，要他立即到当地的一家小酒店去。威廉·宾马上意识到，这一定是华盛顿约他决斗。于是，富有骑士精神的宾毫不畏惧地拿了一把手枪，独身前往。

在去的路上，威廉·宾一直都在想着怎样去对付身为上校的华盛顿。但当他到达那家小酒店时却大出意料之外，他看到了华盛顿的一张真诚的笑脸和一桌丰盛的酒菜。

“宾先生，请坐，”华盛顿真诚地说，“犯错误乃是人之常情，纠正错误则是一件很光荣的事情。我认为我昨天是不对的，你在某种程度上也得到了满足。假如你认为到此可以和解的话，那么请握住我的手，让我们交个朋友吧！”

威廉·宾被华盛顿的真诚感动了，他把手伸向华盛顿：“华盛顿先生，请你原谅我昨天的鲁莽与无礼。”

之后，威廉·宾便成为华盛顿坚定的拥护者。

换作任何一个人被打倒在地时，是很容易失去理智的，甚至还会做出一些悔恨终身的事情。可贵的是华盛顿当时能保持镇静，以一种宅心仁厚的姿态去面对自己的竞争对手，最终赢得了竞争对手的心。

“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”只要我们拥有一颗仁义之心，终有一天可以得偿所愿。所谓“千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷。莫愁前路无知己，天下谁人不识君？”，同样的，只要我们拥有一颗仁义之心，便能“知交遍天下”。

仁爱和真诚是最可靠的办法，仁爱之中有伟大，伟大之中有真诚。人

就要以仁爱 and 真诚昭示天下。

做什么事，都要心怀仁爱；说什么话，都要有诚意。当你心存仁爱和真诚时，四周将环绕着光明；当你用仁爱和真诚去做事时，每一句话都含有欢乐的气氛。当你拥有仁爱与真诚的心去生活时，时光将轻缓、甜蜜地流逝。用仁爱和真诚的眼神看待万物、用仁爱和真诚的口舌随喜赞叹、用仁爱和真诚的双手常做善事，我们将得到永久的祝福。



我思故我悟

用仁爱的气质和包容的态度对待每一个人，避免挑剔或苛求在表达上有毛病的人。可以通过其他比较委婉而又不伤害对方或是恰当的提示来引出应当正确表达的方式，既避免了尴尬，又委婉地指明了错误。

用真诚的心去对待身边的每一位朋友，即使是在他发牢骚的时候，也要认真去聆听，并努力让他冷静下来，然后和他一起对事情进行分析，作出正确的判断。

把真诚和仁爱的想法时刻铭记在心里，为自己想要的去付出努力。仁爱与真诚的心对每一个人而言是无价之宝，透过仁爱与真诚，我们可以给予需要爱的人以温暖。仁爱与真诚的人，比远离仁爱与真诚的人幸福。我们付出越多的仁爱与真诚，就会得到越多爱的回报，这是永恒的因果关系。

《先尊重别人，再要求别人尊重自己》

从我的兄弟西维勒斯那里，我学会了爱亲人，爱真理，爱正义，也认识了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯，并让我有了一种一视同仁的思想，明白了权利平等与言论自由是统治的根基，及统治国家时一定要尊重国民的自由；同时也获得了一种对于哲学的始终如一和坚定不移的尊重，心怀善意，为人随和，信赖朋友，对于那些他不赞同的人的意见，他无需掩

饰，他的朋友也无需猜测他的意愿，因为他的行为是光明正大的。

——《沉思录》卷一

有很大一部分人的性子比较直，能折绝不弯。他们的口号是：文打官司武打架，软的硬的全不怕。其实，这部人也不是真的什么都不怕，他们也有怕的东西，怕什么呢？怕敬。

有句俗语说得很有道理：人敬我一尺，我敬人一丈。换句话说，就是尊重人的首要条件是你得先尊重我，我才尊重你，否则，便很难得到我的尊重。强调彼此互相尊重并没有错，但过于注重前提条件，总是想着别人应先尊重自己，而不想着自己怎样去尊重对方，那还能形成彼此之间的尊重吗？有这样的心理很正常，因为每个人都希望得到别人的尊敬。但是，那些聪明的人，不会先去要求别人的尊重，而是首先“敬人一尺”，然后自然会得到“人敬一丈”的回报。

初创罗兰奴真服装公司的大卫·史华兹，由于资金不足，一时聘不起优秀的服装设计师，只好生产一些很一般的服装。一次，史华兹去一家零售商店推销服装，店掌柜不屑一顾地说道：“你的服装都是三流设计师设计的，或许你的公司里根本就没有服装设计师。”

史华兹见店掌柜一句话便点到了关键处，顿时来了兴趣，便坐下来，与他攀谈起来。原来，他叫杜敏夫，曾是一位优秀的服装设计师，曾在几家服装公司上班。因老板没有眼光，对他的设计总是不满意，他没干多长时间就只好辞职了。之后，他一气之下，索性不搞设计，做起了服装生意。

史华兹相信杜敏夫一定是一位很优秀的设计师，便邀请他到自己的公司上班。谁知杜敏夫反应如此强烈，竟大叫道：“宁愿饿死，也不去做服装设计师。”史华兹看到此景，只好暂时作罢。

之后的几天，史华兹一次又一次地拜访杜敏夫，终于使他接受了邀请。

虽说杜敏夫的脾气非常的古怪，相处起来有点困难，但史华兹却以包容之心，真心实意地去接受他的建议，让他放开去做。之后，杜敏夫设计出了很多极具创意的服装，帮助公司一举打开了市场。

目前，罗兰奴真已成为美国最大的服装公司。