

<<左手沉思录右手道德经>>

图书基本信息

书名：<<左手沉思录右手道德经>>

13位ISBN编号：9787802137004

10位ISBN编号：7802137004

出版时间：2009-6

出版时间：海潮出版社

作者：胡卫红

页数：235

字数：240000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<左手沉思录右手道德经>>

前言

《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。

<<左手沉思录右手道德经>>

内容概要

《沉思录》告诉你：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？

《道德经》告诉你：身体不会因为踮起脚尖而增高，力量不会因为横冲直撞而增大，智慧不会因为喋喋不休而增广，成功和幸福不会因为孜孜苦求而乍现眼前。

打开一把锁，推开一扇门，走进一间雅室，其实只需一把小小的钥匙。

<<左手沉思录右手道德经>>

书籍目录

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 从你的本性中寻找答案 总是走直路 活出生命的真意义 损失只不过是变化 一切都是自然流转 正确的事失败了也不后悔 第二章 如何超越蒙昧——不陷人恶 你有力量使自己不陷入恶 慎防不辨善恶的缺陷 做人是比读书更要紧的事 认认真真做自己 在无望完成的事情中也要训练自己 不必怨天尤人 第三章 如何享受宁静的幸福——心灵自足 你拥有谁的灵魂 退人 心灵,更新自己 享受真正美的东西 在放松中保持清醒 追随人性中光明的一面 有时固执一些也无妨 第四章 如何表达高贵的情感——对人友善,对上苍服从 正直地思想,友善地行动 把思想指向公共福利的某个目标 简单和高贵的方式 忍受庸人是你的义务 如果有人冒犯了你 第五章 如何守护清醒的智慧——丢开意见 不要成为喋喋不休或忙忙碌碌的人 抛弃意见,你将得救 减少无聊的行为 恰当地说话 摆脱错误和欺骗 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 真道是永恒的变化 人生在于虚实的运营 穷人最有希望 以正治国,以奇用兵 成功没有捷径可求 过快成功是不幸的开始 保持一份本真的清醒 第七章 如何丰富生命价值——修养美德 改善他人不如完善自我 为自己准备一幅“设计图” 无私者能成“大私” 道德完备的七种征象 做一个有用的人 做你喜欢的事 第八章 如何改善人际环境——低调做人 别让爱心变成伤害 放弃“债主心理” 把心空下来:管理的至高境界 办事有规律 美言可以市尊,美行可以加人 机会不可独享 第九章 如何完成棘手工作——从容做事 洞察祸福的奥妙 图难于其易,为大于其细 “用人之力”的四种方法 积蓄生命能量,追求持续发展 领导的艺术 第十章 如何体验生命之美妙——返璞归真 无我的境界 体验简单的快乐 人到无求品自高 清楚知道“我是谁” 不要怕被俗人笑 困难本是“大恩人”

<<左手沉思录右手道德经>>

章节摘录

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 从你的本性中寻找答案 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。”

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。

<<左手沉思录右手道德经>>

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。

有一个在小区做清洁的女士，每日脸色阴沉，待人很不友善，动辄吵架斗嘴，就像一个正牌厂家的爆竹，一点就着。

一天，女士打扫时。

不小心将垃圾扫到一个漂亮女孩的新鞋上。

女孩不高兴地说：“眼睛看着点！”

”不料，女士勃然大怒说：“你长眼睛没有？”

明明我在打扫，你为什么不让着点？”

”女孩气得张口结舌，回家对担任小区管理人员的母亲说：“那女人就像一条疯狗：见人就咬。

你明天跟领导说说，把她开了！”

” 母亲沉默了好一会儿，缓缓说：“假设我老公无情地抛弃了我；假设我下岗了，只能靠做清洁赚一些微薄的生活费；假设我女儿病体缠身，却无钱给她医治，我不相信我的态度能比她好多少。

” 女孩深感震撼，从此她对那位女士的态度完全变了。

是啊！

你不像某某人那样，是因为你比某某人幸运，那你还烦恼什么呢？

方法三：算清真正的收获。

认为自己付出太多而收获太少，也是烦恼丛生的一大原因。

但是，你的收获真的很少吗？

命运给你的待遇真的很不公平吗？

你是否清算过付出与收获之间的比价呢？

小镇上有一位五金店老板，从事这一行已有二十多年，生意一直很好。

他对会计业务不在行，从不使用账本，把支票放在一个棕色的大信封里，把钞票放在雪茄盒里，把到期的账单插到票插上。

一天，当会计师的小儿子来探望他，建议说：“爸爸，我实在搞不懂你是怎么记账的，你根本无法核算成本和利润，我替你设计一套现代化的管理系统，好吗？”

” 老头说：“不必了！”

孩子，我心里有数，我爸爸是个农民，他去世的时候，我名下的遗产只有一条裤子和一双鞋。

后来，我离开农村，到城里，辛勤工作，终于有了这家五金店。

今天，我有妻子和三个孩子，你哥哥是律师，你姐姐是编辑，你是会计师。

我和你妈妈住在一所很不错的房子里，还有两部汽车，我是这家五金店的老板，而且不欠别人一分钱。

” 老头停了停，接着说：“我的会计方法很简单，把这一切加起来，扣除那条裤子和那双鞋，余下的都是利润。

” 这个老人记账的方法也许不值得推崇，但他知足常乐的心态可以与智者同列。

从某种意义上说，每个人眼前的生活都是他本该有的生活，好比行路，你从某地出发，以某种速度行走了那么长时间，本该到达现在的位置，有什么不满意的？

回望来时的路，你会发现，你已经走出很远了，收获很不少了，有什么可烦恼的呢？

方法四：回到新的出发点。

原点既是过去的起点，也是未来的出发点。

人生如登山，当你不小心滑落下去时，你立足的位置可以是一个终点，也可以是一个新的出发点，关键看你选择放弃还是继续。

你眼前的山并没有消失，你也没有失去登山的力量，如果你选择继续，接着往上走就行了。

<<左手沉思录右手道德经>>

一位少妇跳河寻短见，被艄公救起。

艄公问：“你年纪轻轻的，什么事想不开呢？”

“我结婚两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。

您说，我活着还有什么乐趣？”

少妇哭诉道。

“两年前你是怎么过的？”

艄公问。

“那时我自由自在，无忧无虑……”少妇回忆从前，嘴角不禁露出一抹微笑。

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“当然没有。”

“你不过是被命运送回了两年前，现在你又自由自在、无忧无虑了。

请上岸吧！”

少妇回到岸上，看着艄公摇船而去，消失在远方。

她揉揉眼睛，恍如做了一个梦。

她想了想，离岸走了，自此再也没有寻过短见。

过去的总会过去，只是消逝的形式不同罢了！

未来的总会到来，只是迎接未来的心态不同罢了。

你也许不能像科幻小说中的奇人那样乘着时间机器回去纠正不理想的过去，也不能像未卜先知的预言家一样按心意设计未来，但你确实可以用宁静的心态对待生活的变化。

而宁静，正是最自然的状态，也是一切的原点。

智慧源于自然，源于对规律的探求，源于对生活本来面貌的真实反映，所以，智者们的观点总是惊人的相似。

马可·奥勒留的“总是走直路”，跟老子的“大道甚夷，而民好径”，如同一源！

生活的道路，或者说成功的道路，本来直而平坦，由于人为的扭曲，世事才变得如此艰难而多烦恼。

如何行直路？

马可·奥勒留与老子的观点不谋而合：前者认为，应该按照德性生活，而人的德性应该依从自然理性；后者认为，应该过有道德的生活，而道德应该依从自然之道。

不过，道德的标准，马可·奥勒留与老子存在差异，体现了东西方不同的文化特点。

前者认为，应该做一个公平、正直、品格高尚的人；后者认为，应该做一个友善、俭朴、谦逊的人——“一日慈，二日俭，三日不敢为天下先”。

不同时代有不同的道德标准，有的标准是根据特殊群体的利益需要制定的，随着利益关系的变化，它们也会被废止。

这属于礼法范畴，还不能称之为道德。

有的标准来源于规律的总结，经久不坏。

例如以下三条直路，前人已经走了数千年，后人还可以继续走下去—— 一是坦诚待人。

人类发明语言，是为了迅速了解彼此的心意，以便更好地交流与合作。

它就像一座桥梁，能将两个原本陌生的心灵联结起来。

两点之间直线距离最短，而效率最高的沟通方式是坦诚。

<<左手沉思录右手道德经>>

媒体关注与评论

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。

——（法国）雷朗 《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。

——（美）费迪曼《一生的读书计划》 老子的《道德经》是未来大同世界家喻户晓的一部书。

——（美）葡克明 《道德经》像一个不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。

——（德）尼采

<<左手沉思录右手道德经>>

编辑推荐

以高贵的道德情感调理人际关系，以闲适的心态享受自然。

《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。

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。

——（法国）雷朗 《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。

——（美）费迪曼《一生的读书计划》 老子的《道德经》是未来大同世界家喻户晓的一部书。

——（美）葡克明 《道德经》像一个不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。

——（德）尼采

<<左手沉思录右手道德经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>