

沉思录

The
Meditations

Marcus Aurelius

(古罗马)马可·奥勒留·安东尼◎著

李宏顺◎译

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

沉思录

The Meditations

(古罗马)马可·奥勒留·安东尼◎著

李宏顺◎译



新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)马可·奥勒留·安东尼著,李宏顺译

武汉:长江文艺出版社,2008.11

ISBN 978-7-5354-3846-1

I. 沉… II. ①马…②李… III. 斯多葛派—哲学理论 IV. B502.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第143551号

责任编辑:陈俊帆

责任校对:刘惠玲

封面设计:红十月设计室

责任印制:左怡邱莉

出版: 湖北长江出版集团
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:武汉中远印务有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:7 插页:10

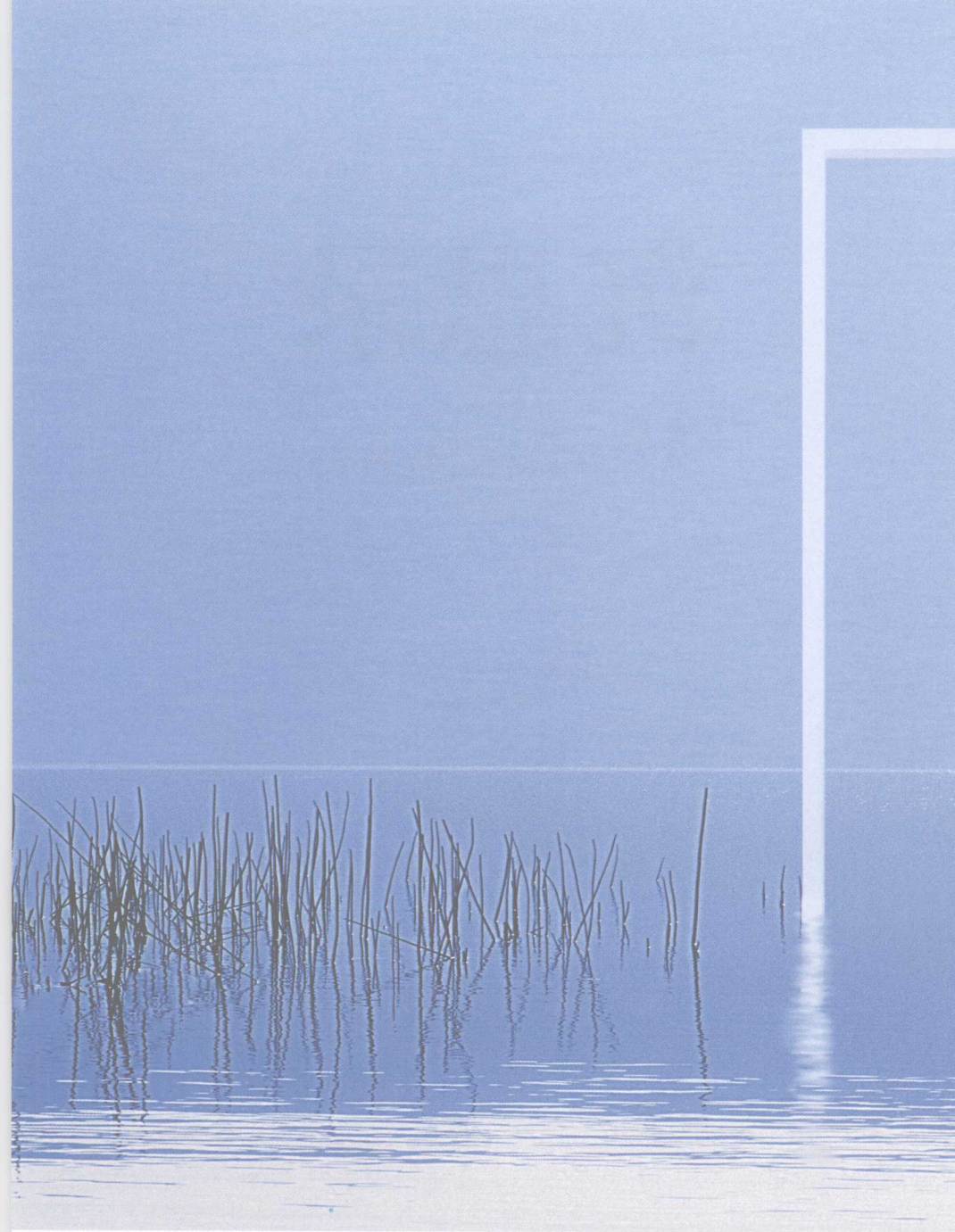
版次:2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

字数:142千字

定价:18.00元

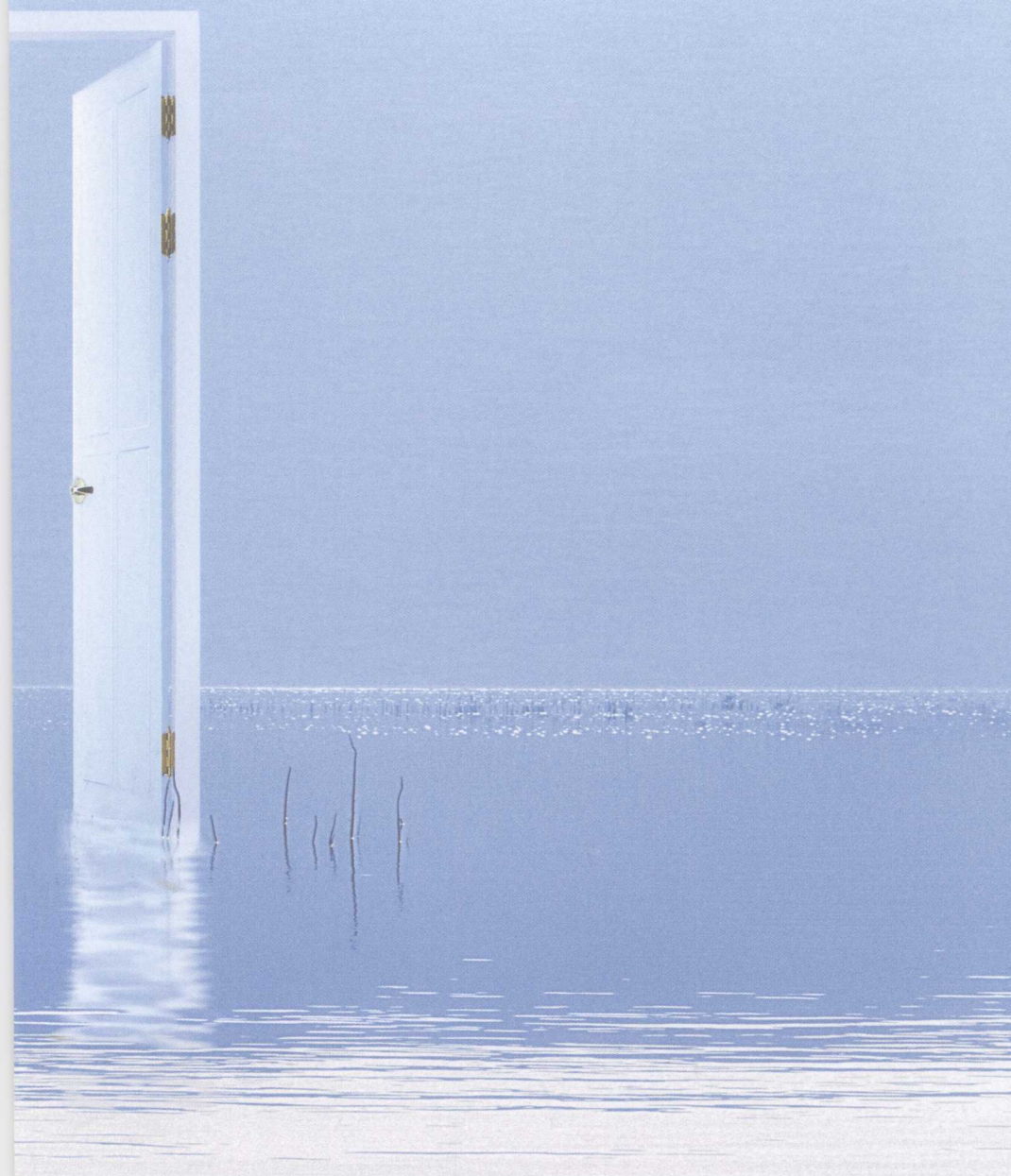
版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)



See that thou secure this present time to thyself.

活在当下。





- ▼ Men seeks retreats for themselves, houses in the country, sea-shores, and mountains,
I affirm that tranquility is nothing else from than the good ordering of the mind.
- ▣ 人总是像退隐乡间、海滨或者山林，我确信宁静正是心灵深处井然有序的表现。



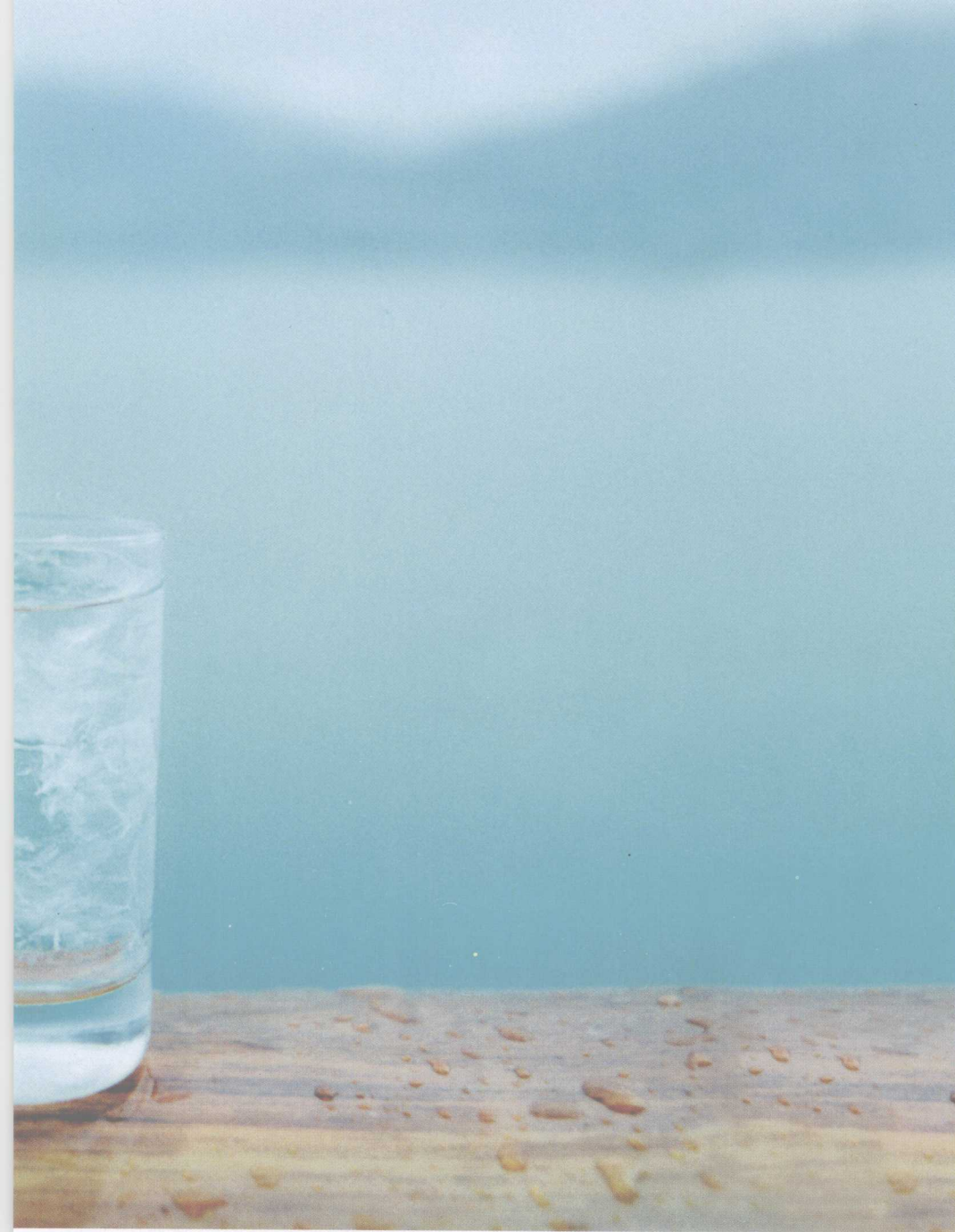
© 1994 by the University of Minnesota Press

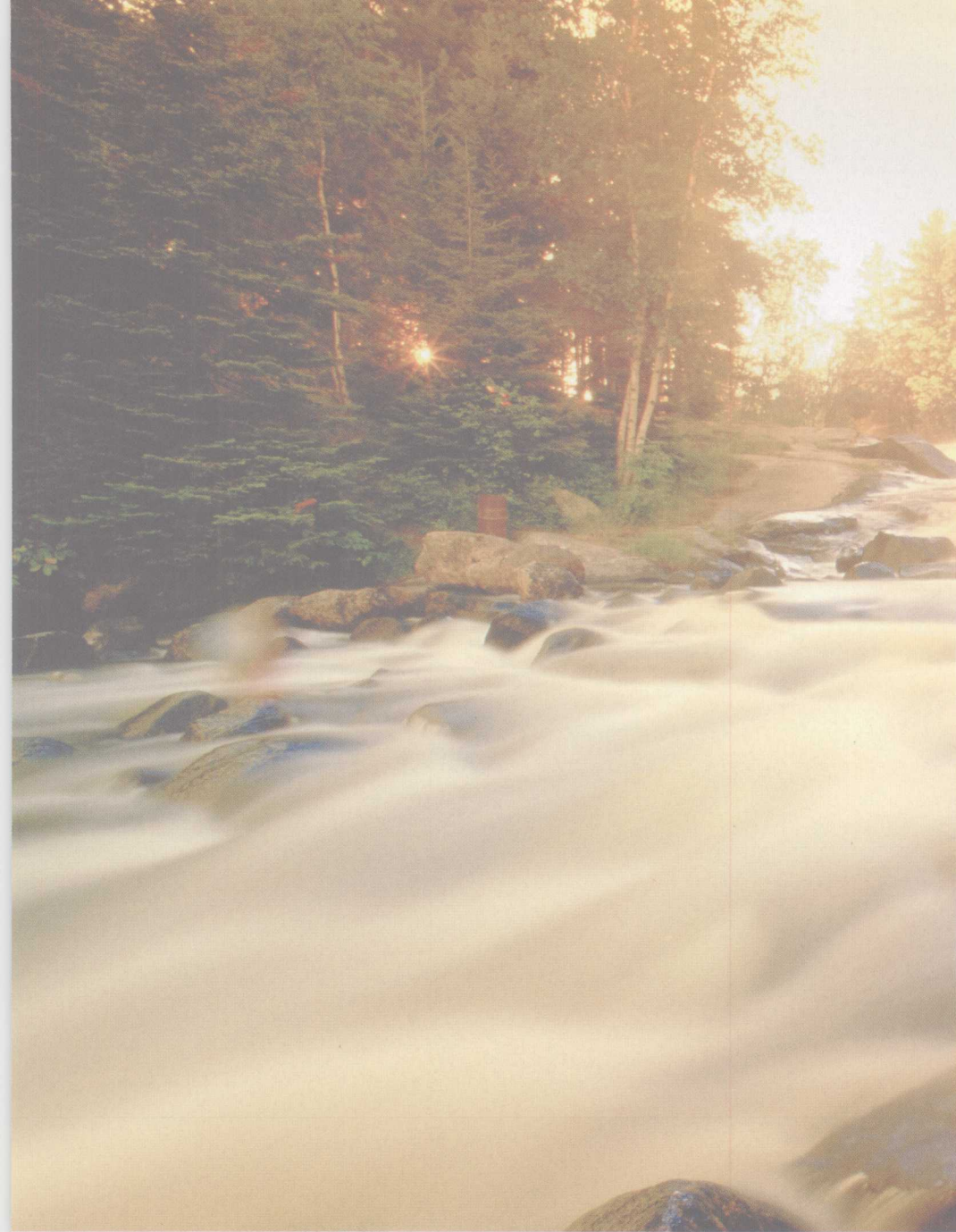
ISBN 0-8166-1444-4



|| The universe is transformation, life is opinion.

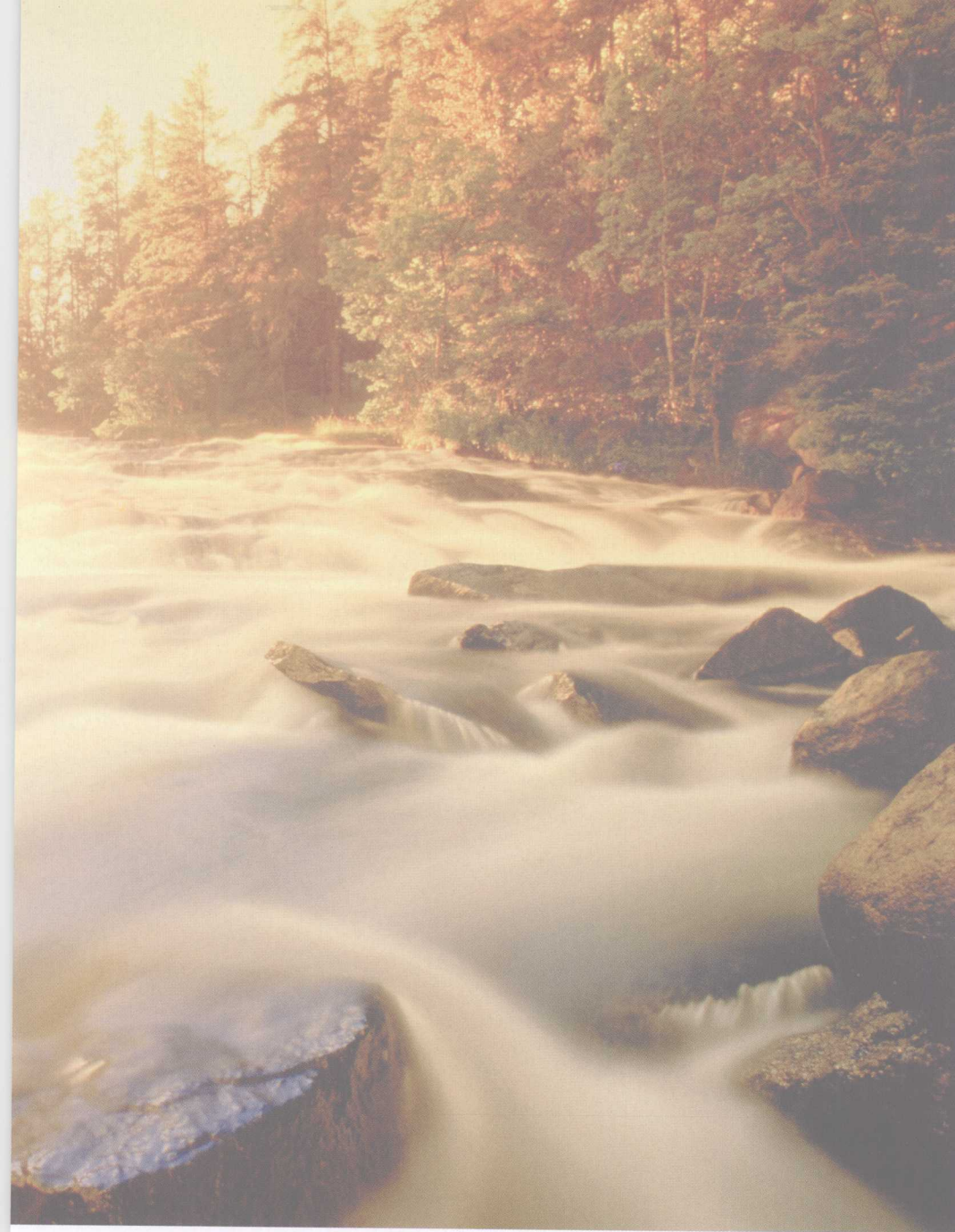
|| 宇宙即变化，人生即观念。





|| In this flowing stream then, on which there is no abiding.

☞ 在这奔流不息的潮流中，一切事物都转瞬即逝。





Throwing away then all things, hold to these only which are few.

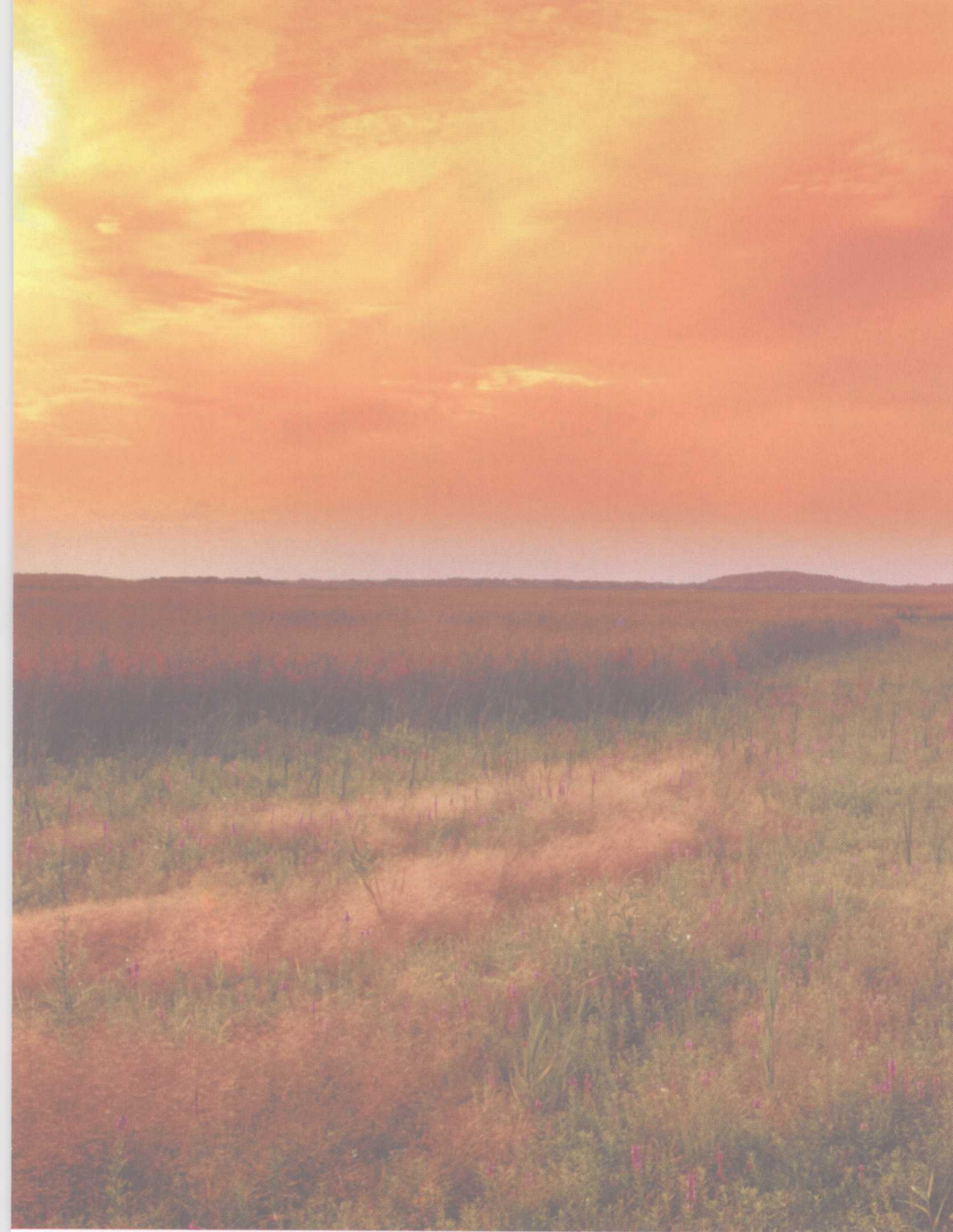
把所有的东西都扔掉，只牢牢地把握这少数的几样吧。



© 2000 by The McGraw-Hill Companies. All rights reserved. Printed in the United States of America.

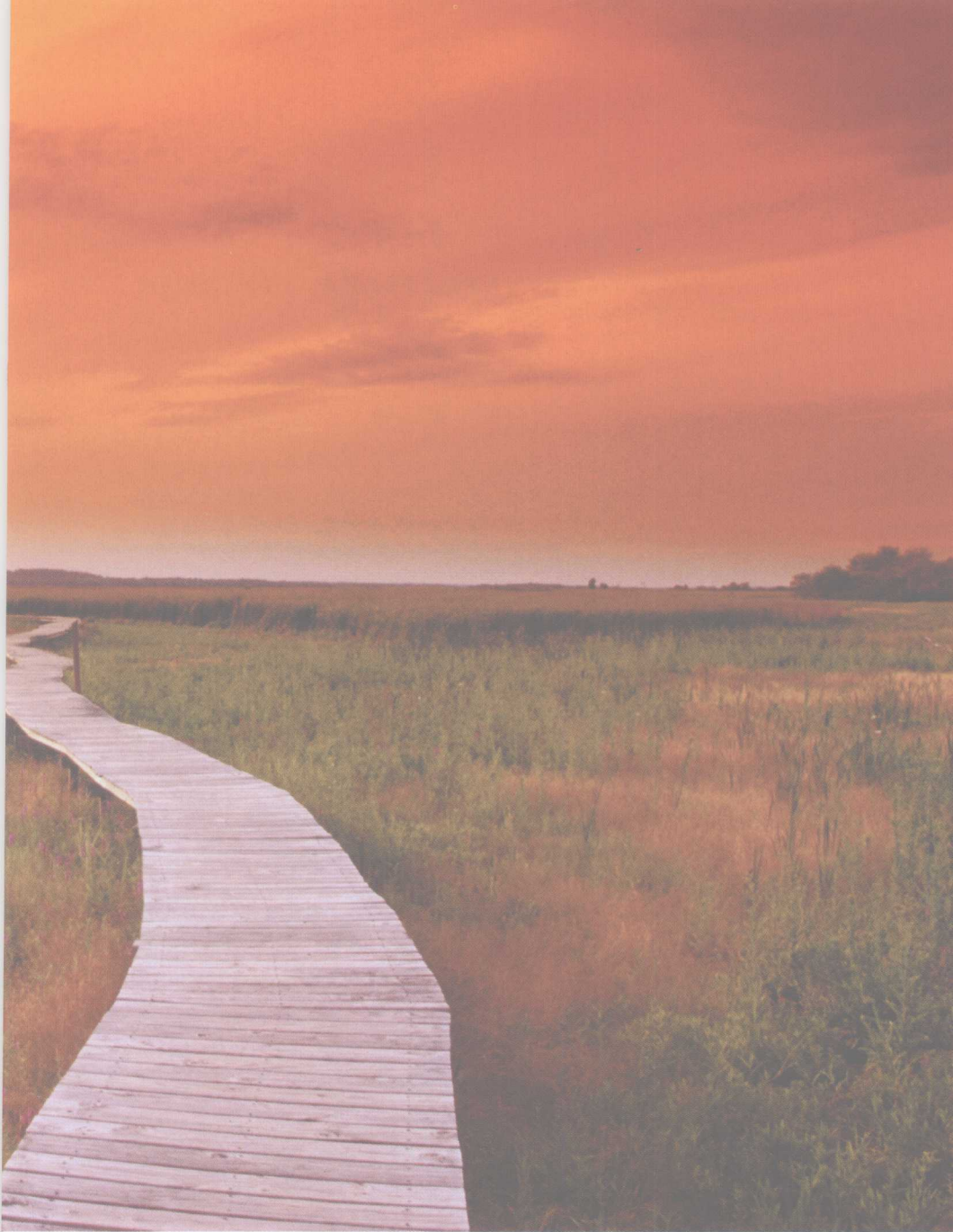
ISBN 0-07-000000-0

0 07 000000 0



■ Happiness, not in syllogisams, nor in wealth, nor in reputation, nor in enjoyment, nor anywhere. Where is it then?

■ 幸福不在于激烈的诡辩，不在于财富、名誉和享乐。那他到底在哪里呢？





目

录



1

1 第一卷

从阿珀洛尼厄斯那里，我学会了自由的意志，也懂得了要想达成目的，就要一往无前、坚定不移。

15 第二卷

将所有的私心杂念从你的头脑中剔除；要是你将人生中的每一件事情都当作是最后一件来做，把一切的粗心大意、一切偏离理性的激情、一切的虚伪和自恋，和一切对自己分得的那一份的不满之情都丢得一千二净，那么你就能得到解脱。

27 第三卷

不要再无所事事，到处闲逛！马上朝着你现在制定的目标进发吧，放弃空洞的幻想，一切要仰赖自身，如果你还在意自己的话，那就赶紧行动，趁你现在还有力量。

39 第四卷

就像春天的玫瑰和夏天的果实，一切发生的事物都是平常和熟悉的。那么也要用平常心来看待疾病、死亡、诽谤、欺诈以及任何使愚人欢喜和忧愁的事情。

61 第五卷

如果你没能做到次次都按照正确的理性行事，请不要泄气和沮丧，也不要怨天尤人。当你没有做到时，只要你所做之事的大部分都能与人的天性保持一致，那就应该感到心满意足，重新回头再做，并享受这个过程。

81 第六卷

若是你能一如既往地履行自己的职责，那么不论你是冻得发抖还是备感温暖，不论你是昏昏欲睡还是睡眠充足、精神抖擞，不论你是招人恶意中伤还是受人百般称赞，不论你是生命垂危还是忙于别的事务，对你来说，这些都没有什么分别。因为死亡也是人生中的一种常态；因此在死亡之前，我们只要把我们手里的事情做好就足矣！

105 第七卷

不要老想着你还没有得到的那些东西，梦想有一天能拥有它们。想想你拥有的最好的东西吧，想想看，如果你还没有得到它们，你是多么渴求得到啊！然而，同时你也要注意不要因为拥有它们而过于高兴，不要沉溺于这些东西，不然，当你失去它们的时候，你会更加痛苦。

131 第八卷

不要一想到你的整个人生就心存不安。不要让你的心为你将来可能遭遇的困境所累：在任何情况下，都要问自己：“现在有什么是我难以忍受下去的？”如果只活在当下，你的痛苦可以大为减轻；然而，如果连这一点痛苦也承受不了，那就只能怪你脆弱的内心了。

155 第九卷

摧毁想象；抑制渴望；消除欲望；保持支配自我的能力。

173 第十卷

你就会把人生看成一缕烟雾，稍纵即逝；与此同时，只要你想到在永恒的时间长河中，凡经历过变化的事物再也无法回到原样时，你就会倍加感慨。而你的存在是多么的短暂啊！若是你能有条不紊地