



Great Ideas from Penguin

The Inner Life [英汉双语]

论内心生活

客观真实的自我认知
及谦卑谨慎的自我
评价是所有教训中
最为至高无上和最
珍贵的。真正源于
与完满并非来自于
自己，而是他人。你
感念褒扬他作恶多
见他不轨，无需自
视清感可



YZLI0890169642

人，要体会到没有人
比你更为软弱。

[德] 托马斯·厄·肯培

中国出版传媒股份有限公司
中国对外翻译出版有限公司

企鹅口袋书系列·伟大的思想

论内心生活

(英汉双语)

[德] 托马斯·厄·肯培 著

[英] 利奥·雪莉-普赖斯 英译

孙平华 汉译



YZLI0890169642

中国出版传媒股份有限公司
中国对外翻译出版有限公司



图书在版编目(CIP)数据

论内心生活：英汉对照/(德)肯培著；孙平华，曲欣译。——
北京：中国对外翻译出版有限公司，2012.9

(企鹅口袋书系列·伟大的思想)

ISBN 978-7-5001-3331-5

I. ①论… II. ①肯… ②孙… ③曲… III. ①英语—汉语—
对照读物 ②基督教—宗教文化 IV. ①H319.4:B

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第104208号

(著作权合同登记：图字 01-2012-7264 号)

www.penguin.com

This translation first published in *The Imitation of Christ*
in Penguin Classics 1952

This extract first published in Penguin Books 2004

Translation copyright 1952 by Leo Sherley-Price

All rights reserved

出版发行 / 中国对外翻译出版有限公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦6层

电 话 / (010) 68359376 68359303 68359719

邮 编 / 100044

传 真 / (010) 68357870

电子邮箱 / book@ctpc.com.cn

网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>*

出版策划 / 张高里

责任编辑 / 梁 斐

艺术指导 / 卢 涛

封面设计 / 奇文堂·潘峰

排 版 / 竹叶图文

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

规 格 / 760×940毫米 1/32 印 张 / 6.75

版 次 / 2013年1月第一版 印 次 / 2013年1月第一次

ISBN 978-7-5001-3331-5 定价：14.00元



“企鹅”及相关标识是企鹅图书有限公司已经注册或尚未注册的商标。
未经允许，不得擅用。

中国对外翻译出版有限公司与企鹅图书有限公司联合出版

观 念

——《伟大的思想》代序

梁文道

每隔一段时间，媒体就喜欢评选一次“影响世界的X个人”或者“改变历史的X项发明”。然而，在我看来，几乎所有人类史上最重大的变革，首先都是一种观念的变革。

我们今天之所以会关注气候的暖化与生物多样性的保存，是因为我们看待地球的方式变了，我们比以前更加意识到人在自然中的位置，也更加了解自然其实是一个动态的系统。放弃了人类可以主宰地球的世界观，这就意味着我们接受了一个观念的变化。同样地，我们不再相信男人一出生就该主宰女人，甚至也不再认为男女之别是不可动摇的本质区分；这也是观念的变化。如果说环保运动和女权运动有任何影响的话，那些影响一定就是从大脑开始的。也不要只看好事，20世纪最惨绝人寰的浩劫最初也只不过是一些小小的观念，危险的观念。比如说一位德国人，他相信人类的进化必以“次等种族”的灭绝为代价……

这套丛书不叫“伟大的巨著”，是因为它们体积都不大，而且还有不少是抽取自某些名著的章节。可

它们却全是伟大的观念，例如达尔文论天择，潘恩论常识，它们共同构成了人类的观念地图。从头看它们一遍，就是检视文明所走过的道路，从深处理解我们今天变成这个样子的原因。

也许你会发现其中有些陌生的名字，或者看起来没有那么“伟大”的篇章（譬如普鲁斯特追忆他的阅读时光），但你千万不要小看它们。因为真正重要、真正能够产生启蒙效果的观念往往具有跨界移动的能力，它会跨越时空，离开它原属的领域，在另一个世界产生意外的效果。就像马可·波罗在监狱里述说的异国图景，当时有谁料得到那些荒诞的故事会诱发出哥伦布的旅程呢？我也无法猜测，这套小书的读者里头会不会有下一个哥伦布，他将带着令人惊奇的观念航向自己的大海。

《伟大的思想》中文版序

企鹅《伟大的思想》丛书 2004 年开始出版。在英国，已付印 80 种，尚有 20 种计划出版。美国出版的丛书规模略小，德国的同类丛书规模更小一些。丛书销量已远远超过 200 万册，在全球很多人中间，尤其是学生当中，普及了哲学和政治学。中文版《伟大的思想》丛书的推出，迈出了新的一步，令人欢欣鼓舞。

推出这套丛书的目的是让读者再次与一些伟大的非小说类经典著作面对面地交流。太长时间以来，确定版本依据这样一个假设——读者在教室里学习这些著作，因此需要导读、详尽的注释、参考书目等。此类版本无疑非常有用，但我想，如果能够重建托马斯·潘恩《常识》或约翰·罗斯金《艺术与人生》初版时的环境，重新营造更具亲和力的氛围，那也是一件有意思的事。当时，读者除了原作者及其自身的理性思考外没有其他参照。

这样做有一定的缺点：每个作者的话难免有难解或不可解之处，一些重要的背景知识会缺失。例如，读者对亨利·梭罗创作时的情况毫无头绪，也不了解该书的接受情况及影响。不过，这样做的优点也很明显。最突出的优点是，作者的初衷又一次变得重要起

来——托马斯·潘恩的愤怒、查尔斯·达尔文的灵光、塞内加的隐逸。这些作家在那么多国家影响了那么多人的生活，其影响不可估量，有的长达几个世纪，读他们书的乐趣罕有匹敌。没有亚当·斯密或阿图尔·叔本华，难以想象我们今天的世界。这些小书的创作年代已很久远，但其中的话已彻底改变了我们的政治学、经济学、智力生活、社会规划和宗教信仰。

《伟大的思想》丛书一直求新求变。地区不同，收录的作家也不同。在中国或美国，一些作家更受欢迎。英国《伟大的思想》收录的一些作家在其他地方则默默无闻。称其为“伟大的思想”，我们亦慎之又慎。思想之伟大，在于其影响之深远，而不意味着这些思想是“好”的，实际上一些书可列入“坏”思想之列。丛书中很多作家受到同一丛书其他作家的很大影响，例如，马塞尔·普鲁斯特承认受约翰·罗斯金影响很大，米歇尔·德·蒙田也承认深受塞内加影响，但其他作家彼此憎恨，如果发现他们被收入同一丛书，一定会气愤难平。不过，读者可自行决定这些思想是否合理。我们衷心希望，您能在阅读这些杰作中得到乐趣。

《伟大的思想》出版者

西蒙·温德尔

Introduction to the Chinese Editions of Great Ideas

Penguin's Great Ideas series began publication in 2004. In the UK we now have 80 copies in print with plans to publish a further 20. A somewhat smaller list is published in the USA and a related, even smaller series in Germany. The books have sold now well over two million copies and have popularized philosophy and politics for many people around the world — particularly students. The launch of a Chinese Great Ideas series is an extremely exciting new development.

The intention behind the series was to allow readers to be once more face to face with some of the great non-fiction classics. For too long the editions of these books were created on the assumption that you were studying them in the classroom and that the student needed an introduction, extensive notes, a bibliography and so on. While this sort of edition is of course extremely useful, I thought it would be interesting to recreate a more intimate feeling — to recreate the atmosphere in which, for example, Thomas Paine's *Common Sense* or John Ruskin's *On Art and Life* was first published — where the reader has no other guide than the original author and his or her own common sense.

This method has its severe disadvantages — there will inevitably be statements made by each author which are either hard or impossible to understand, some important context might be missing. For example the reader has no clue as to the conditions under which Henry Thoreau was writing his book and the reader cannot be aware of the

book's reception or influence. The advantages however are very clear — most importantly the original intentions of the author become once more important. The sense of anger in Thomas Paine, of intellectual excitement in Charles Darwin, of resignation in Seneca — few things can be more thrilling than to read writers who have had such immeasurable influence on so many lives, sometimes for centuries, in many different countries. Our world would not make sense without Adam Smith or Arthur Schopenhauer — our politics, economics, intellectual lives, social planning, religious beliefs have all been fundamentally changed by the words in these little books, first written down long ago.

The Great Ideas series continues to change and evolve. In different parts of the world different writers would be included. In China or in the United States there are some writers who are liked much more than others. In the UK there are writers in the Great Ideas series who are ignored elsewhere. We have also been very careful to call the series Great Ideas — these ideas are great because they have been so enormously influential, but this does not mean that they are Good Ideas — indeed some of the books would probably qualify as Bad Ideas. Many of the writers in the series have been massively influenced by others in the series — for example Marcel Proust owed so much to John Ruskin, Michel de Montaigne to Seneca. But others hated each other and would be distressed to find themselves together in the same series! But readers can decide the validity of these ideas for themselves. We very much hope that you enjoy these remarkable books.

Simon Winder
Publisher
Great Ideas

译者导读

这是一本关于信心与毅力、绝望与拯救的灵修名篇，凝聚了圣徒们历经艰辛、不畏挫折的属灵智慧，旨在指导心怀基督的信徒们不断完善自身修为及内心体验。

本书作者托马斯·厄·肯培是中世纪著名哲学家，推崇信心要与上帝“神秘的合一”，才能达到重生和新生。该书在基督教教内流传甚广，几乎成为必读的“圣书”之一。书中不仅涉及神学知识，还引领跟随基督的信徒们敬拜主、祈求主。在效法基督灵修生活的过程中，作者倡导谦卑地认识自我，内心纯洁简单地靠近主，不要轻信人言，却应谨慎从容地遵照神的旨意深思熟虑。智慧莫大于行事不草率，处事不固执。在研读圣经中，追求圣灵的益处。遇到难以理解的地方，不要急于研究讨论，可暂时搁置，顺其自然。如果你渴望获益更多，就应谦卑、纯一和信服它，不要自视博学。要在宁静中聆听圣人的话，乐意接受先贤的教导，因为他们的话都出于心中美好的缘由。

它教导人们若要得享心中真正的宁静，必须克制情欲而非放纵享乐。沉溺于世俗情欲的人，心中难存宁静，只有虔诚灵性的人才能永享内心安乐。不要自视比他人人都强，更不要炫耀你的财富，或是倚仗朋友

的财势自命不凡，而应赞赏上帝的恩典。主赐予你万物和他自己。不要因身材优美、体格健壮而自傲，极小的疾病就能打倒你，甚至摧毁你；不要因天赋聪颖、能力非凡而自视清高，那样就会冒犯主，因为这一切都是上帝赐予你的。我们应当审视自己，而不要计较他人过往的行为。论断他人，不但徒劳无获，而且常常出错，很容易犯罪。但如果我们时常反省自己，就能获益匪浅。我们判断事物常受个人情感的左右，会因为个人目的而很难正确作出判断。倘若我们能以上帝为自己意向的目标，我们就不至于因尘世思想的矛盾而轻易被迷惑。

本书中基督的平安、喜乐、安慰与丰富，如同早春之花雨，滋润着信徒们的心田。希望“内心生活”的灵性结晶让每一位读者在爱与荣光中体验并获得与神相谐的智慧。

目 录

译者导读	I
第一卷 精神生活的劝言	1
第二卷 内心生活的劝言	18
第三卷 论内心安慰	31

第一卷 精神生活的劝言

第一章 论效法基督

主说过：“跟从我的，就不在黑暗里走。”^[1]

基督用这些话劝导我们，如果渴望摒弃内心的盲目，追求真正的启迪和自由，就跟随他的脚步，像他一样生活。让耶稣基督^[2]的生活指引我们思考。

耶稣的教导超越了一切圣人，无论谁拥有了圣灵，都能发现隐秘的天赐之物。尽管许多人经常听到福音，却往往未受其感召，因为他们缺少基督的圣灵。若要理解并领略基督话语的乐趣就必须倾注一生跟随主。

如果你缺少谦卑的态度，就会触怒三位一体的上帝，那再学识渊博，侃侃而谈其中的道理，对你又有什么意义呢？高谈阔论不能使人正直或圣洁，有道德的生活才使他对于上帝难能可贵。我宁愿具有痛悔之心，而不知痛悔的定义。如果没有上帝的恩典和慈爱，即使你能默诵全本《圣经》和所

[1] 《新约·约翰福音》第8章第12节。——译者注

[2] 据《圣经》记载，耶稣生活在2000年以前的犹太国，由童贞女马利亚所生，后来被罗马人钉死在十字架上，三天后从死里复活。有关耶稣的生平和传说对西方文化的发展产生了很大影响。圣诞节是庆祝耶稣诞生的节日，复活节是纪念耶稣死而复生的节日。——译者注

有哲人的教诲，这一切对你又有什么用处呢？除了爱主，侍奉主以外，“虚空的虚空，凡事都是虚空”。^[1]这就是至高的智慧——无视凡世的事物，每日都更接近天国。

追逐尘世的荣耀、人间的地位尽是徒劳；追求肉身的享乐、现世的回报不过枉然；相对永恒的来生，此生的长度不足挂齿；比之永远的乐园，此生的欢愉只是虚空；贪爱转瞬即逝的事物，而不追求永恒快乐的所在也是虚空。

应时刻提醒自己，“眼看，看不饱；耳听，听不足”。^[2]莫分心于有形之物，尽力爱怜无形之物。受制于本能的人终将腐化纯洁的内心，失去上帝的恩典。

第二章 论谦卑

人都有求知的本能，但如不敬畏上帝，知识本身又有什么用呢？对主而言，侍奉他的谦逊农夫胜过高傲自大通晓天文地理的知识分子，因为他忽略了探究自己的心灵。真正了解自己人必定能认识自己的卑微，而不是陶醉于别人的溢美之辞。如果没有爱，纵使博古通今，无一不知，也不能在上帝审判我时助我一臂之力。

要节制过度的求知欲望，因为那会带来不安和欺骗。有学问的人总是期望展现自己的才华，渴望他人赞赏自己的智慧。但有学问对内心仅有很少的甚至是毫无益处。其实，如果一个人完全忙于任何事物，他都不是一个聪敏的人，除非是忙于那些能够进一步救助自己的事情。长篇大论并不能充

[1] 《旧约·传道书》第1章第2节。——译者注

[2] 《旧约·传道书》第1章第8节。——译者注

实心灵，只有道德的生活才能令你焕然一新，内心纯洁才会对主信心倍增。

你了解得越详尽完备，所受的审判就越严厉，除非你生活得更崇高圣洁。所以，不要因你有一技之长或博闻多识而唯我独尊，而应该尊重你所了解的知识。如果你看起来博学多才见多识广，也不要忘记仍有许多领域你孤陋寡闻。因此，莫沾沾自喜，要承认无知。为何当许多人遵行《圣经》律法比你更明智完美时，你要凌驾于他人之上呢？倘若你渴望在了解或学习中受益匪浅，就要乐于默默无闻，微不足道。

正确认识自我，谦卑评价自我是最高深珍贵的教训。自视若无，却总是称赞他人是大智大德。你若见到他人公然作恶，或心怀鬼胎，不要高看自己比他好，因为你不知自己能这样蒙受神恩到多久。我们都是脆弱的人；一切事物比自己都更坚强。

第三章 论教导真理

受真理教导的人，不因其表面的符号言语，却因真理本身，而感到无比幸福。我们常常为自身的揣测和观察所误导，而不能有所发现。当我们最终受到评判并不是依据这类知识时，对那些深奥难解事情的冗长辩论又有何价值呢？最无知莫过于忽视有益且重要的事，却刻意关注古怪而有害的事。我们真是“有眼却不能看”^[1]：“属”和“种”一类的事物与我们有什么关系呢？

[1] 《旧约·传道书》第115章第5节。——译者注

受教于永生之道的人要从无常和易变中被救出来。万物之源为我主，世界的一切皆源自他之名，他是一切的创造者，我们都受教于此。若无我主，我们就不能正确领悟或判别任何事物。他是万物的本源，他指明了万物的本质，他使万物被看到，他给予了坚定的灵魂，他是我主。

噢，真理的主啊，请在永恒的爱中将我与你合而为一。我时常厌倦自己的所读所闻。我所奢望追求的仅仅是归于主。因此，所有的老师请保持沉默吧，所有的被造之物都在你面前静止吧；噢，主啊，只有你的声音。

人的内心越纯洁简单地靠近主，越能多角度深入地了解事物，因为他沐浴着上天的智慧之光。纯净简单稳重的人不会因为工作忙碌而心烦意乱，他因为上帝的荣光而奋斗，不受自我需求所束缚。有什么比内心不安分的激情更能妨碍你的呢？善良且遵从上帝意志的人对于事情的轻重已了然于胸，无论身处何种情形，都不会使自己限于危机四伏的诱惑之中，而是睿智判断，谦卑应对。还有比战胜自己更激烈的斗争吗？这应该是我们奋斗的重心——战胜自我，每天都变得更强大，神圣地进步。

现世一切的完满都伴随着某种缺憾，所有的知识亦无完美无瑕。自视卑微比钻研学问更容易靠近上帝。然而求知本身，抑或简单的是非判断并无过错，因为认真学习是上帝认可的好事；但我主更注重天性善心，圣洁生活。但由于许多人宁可努力追求知识，忽视圣洁的生活，所以他们经常误入歧途，虚度年华，一无所得。我们若能像研究学问那样据理力争，摒除邪恶，播撒德行，我们中间就不会有那么多罪恶诋毁，涣散放纵。在审判之时，不会问我们已经得知什么，而是我

们的所作所为；不会看我们如何口若悬河，而是如何圣洁地生活过。请告诉我，那些当时的博学之士现在又身在何处呢？别人占有他们的位置，却对他们毫无挂念。他们一息尚存时，可谓举足轻重，但此刻已无人问津。

啊，现世的荣华转瞬即逝！只有这些人的生活如同他们的学问那样令人景仰，那些研究和阅读才能得善果。但现世又有多少人徒劳追求学问，忽视了服侍我主。因为他们只愿伟大而放弃谦卑，迷失在自己的幻想中。真正的伟人具有伟大的爱。真正的伟人内心谦卑，不慕名利。真正的智者将尘世万物视如粪土，只为归向基督。真正的学者因神的旨意而放弃自我的意愿。

第四章 论慎行

我们不该轻信人言，却应谨慎从容地遵照神的旨意深思熟虑。唉，这是人性的弱点，常评说别人的短处，却不发现他人的长处。但完人从不轻信他听到的每个故事，因为知道人类的弱点是趋于恶，而且易于在言语上陷于过失。

智慧莫大于行事不草率，处事不固执。耳食之言不应奔走相告。向睿智善良比你优秀的人虚心取经，而不要刚愎自用。有德行的生活遵从上帝，使人睿智且阅历丰富。越自视低微，遵从上帝，越睿达明智，内心平和。