

毛泽东读史

总理枕边书

沉思录

(古罗马) 马可·奥勒留◎著
赵海求◎编译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

轻阅读·人文手卷 美图本

(古罗马) 马可·奥勒留◎著 赵速求◎编译

Z O N G L I Z H E N B I A N S H U C H E N S I L U

总理枕边书

沉思录



图书在版编目 (CIP) 数据

总理枕边书：沉思录 / (古罗马) 奥勒留
(Aurelius, M.) 著; 赵速求编译. —北京: 高等教育出版社, 2012.2

(轻阅读·人文手卷)


ISBN 978-7-04-034564-3

I. ①总… II. ①奥… ②赵… III. ①斯多葛派—哲学理论 IV. ①B502.43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第011463号

轻阅读·人文手卷 美图本

总理枕边书·沉思录

- 出品  唐码书业 (北京) 有限公司
WWW.TANGMARK.COM
- 著者 (古罗马) 马可·奥勒留
- 编译 赵速求
- 策划编辑 龙杰
- 责任编辑 姜兰志
- 装帧设计 路炳男
- 排版制作 闫晓玉 张月
- 责任印制 朱学忠
- 出版发行 高等教育出版社
- 社址 北京市西城区德外大街4号 邮编 100120
- 印刷 北京威远印刷厂
- 开本 850 × 1450 1/64
- 印张 2
- 字数 80 000
- 版次 2012年3月第1版
- 印次 2012年3月第1次印刷
- 定价 20.00元
- 购书热线 010-58581118 咨询电话 400-810-0598
- 网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>
- 网上订购 <http://www.landrac.com> <http://www.landrac.com.cn>

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 34564-00

《总理枕边书·沉思录》前言

《沉思录》是西方思想史上最伟大的著作之一，是一位肩负重任，在困境中殚精竭虑、苦心经营的罗马皇帝在漫漫长夜中的内心独白。它教导人们要以坦荡的姿态面对人生，负起做人的社会责任，完善自我，帮助他人。在问世后的近两千年时间里，它温暖和鼓舞了无数的人。中华人民共和国总理温家宝曾给予这本书极高的评价——「这本书天天放在我的枕边，我可能读了有一百遍，天天都在读。」

《沉思录》的作者马可·奥勒留（公元120—180年）是罗马帝国五贤帝时代的最后一位皇帝，同时也是新斯多亚学派最后一位有影响力的哲人，被称为「帝王哲学家」。《沉思录》共十二卷，是这位皇帝哲学家自己和自己的对话集，大部分是他在行军打仗时利用闲暇时间撰写的。

在书中，他论述了如何完善自我，提高个人的品行以及如何求得内心的平静等问题。他提出人要正直地思考，摒弃一切无用的、琐屑的想



法，多考虑一些善良的、光明的事情，并将其付诸行动。他认为人的心灵应该成为抵制物欲、情欲、愤怒和仇恨的城堡，人必须专心工作，努力克服生活中的困难。他希望人们热爱劳动，了解生命的本质和生活的艺术，同时要重视公共利益并为实现它而努力。

今天的我们正处在一个剧烈变革的时代。如何在时代的洪流中认清自己的位置、明确自己的方向，如何在喧哗、浮躁、荣辱、沉浮中求得内心的平静，是值得每一个人深思的问题。因此编者特意编辑了这一本《总理枕边书·沉思录》，希望它能对身处变革中的读者朋友们一些有益的启示。在编辑此书时，编者在保留《沉思录》原著的基本框架结构的基础上，对其进行了进一步的提炼，使之更加经典、更便于阅读。那么，现在就请你打开这一经典之作，好好品味一番奥勒留的人生哲学吧。

沉

思

录

《总理枕边书·沉思录》目录

卷一 / 1

品质闪耀在优良的传承中 / 1
我从养父身上学到的 / 6

卷二 / 10

把每件事当成自己能做的最后一件事 / 10
唯一可能被夺去的只有现在 / 12



卷三 / 15

灵魂不能受制于肉体 / 15
简朴而快乐地生活 / 17

卷六 / 35

灵魂处于一种状态和活动之中 / 35
灵魂先于身体屈服是令人羞愧的事情 / 36
任何人都无法阻止你依照本性生活 / 37

卷四 / 20

不要毫无目的地做出任何行为 / 20
让你的智慧只用于正直的行动 / 25

卷七 / 41

你要自己站直，不要被他人扶直 / 41
用最好的方式度过此生 / 44
痛苦对于心灵是无害的 / 48

卷五 / 28

遵循你自己的和共同的本性 / 28
追求不可能的事情简直就是发疯 / 32

卷八 / 51

专注于当前的事物 / 51

沉

思

录

《总理枕边书·沉思录》目录

谦逊地接纳，坚决地舍弃/54

把握现在/58

卷十一/92

灵魂是一个美好绝妙的圆体/92

让内心永远过最高贵的生活/96

卷九/62

与同道者共居/62

不要梦想乌托邦/63

责备他人之时，先审视自己的言行

得失/71

卷十一/105

在绝望中也要锻炼自己/105

人生只是一种意见罢了/110

卷十/74

将自我品格放弃的角斗士/74

惧怕本性的逃亡者/79





奥勒留的祖父阿厄尼斯·维勒斯年轻时的雕像

卷一

品质闪耀在优良的传承中

1.我从祖父维勒斯那里学会了如何弘扬美德、压制怒气。

2.我从父亲的名声和对他的追忆中知道了什么是谦虚谨慎、果敢勇猛。

3.我从母亲身上学到了虔诚和仁爱，以及摒弃恶行、

沉思录

恶念，过质朴的生活，并且远离奢靡。

4. 从我的曾祖父那里，我知道了不应去公立学校学习，而应该聘请优秀的家庭教师到家里上课，这使我懂得了求学不应该吝惜钱财。

5. 我从老师身上，懂得了不应站在马戏比赛中蓝绿两派的任何派别一边，更不应卷入角斗戏中圆盾派与轻装派的斗争中；我还从他身上学到了应该忍受辛苦劳碌，抛却贪欲奢求，凡事亲力亲为，不干涉别人的事情，也不轻信流言蜚语、诽谤诋毁。

6. 我从阿珀洛尼厄斯身上，知道了人应该有自由的意志，应该坚守目标；知道了无论何时，都应跟随理性，而不应信赖其他任何东西；知道了在痛失爱子和久卧病榻的巨大痛苦中，应该像往常一样保持镇定；从他身上我还清晰地见到了一个鲜活的榜样，他坚定而灵活，教导别人时一点也不暴躁；他能时刻保持清醒，不会因为自己在解释各种哲学原则方面拥有丰富的经验和高超的技巧而自居自傲；从他身

上我还懂得了怎样从值得尊敬的朋友那里获得好感，又一点也不显得卑微，或者怎样做到对他们置之不理。

7.我从塞克斯都身上感受到了仁爱的所在，看到了一个用慈爱方式管理家庭的榜样，以及一种顺应自然的生活理念；感受到了未经雕饰的庄严，甘愿为朋友谋利的心，还有对无知以及不经过思虑就随意表达意见的人们的宽容。

他拥有一种能力，可以让自己和所有人和谐相处，因此让人觉得和他交往甚至比受到奉承还让人感到快慰。他也因此获得了那些与他往来的人的尊敬。

他能够用一种明智而系统的方式去发现和整理必要的生活原则。这种能力使他永远不会表现出愤怒或者其他冲动的情绪。这样既可以避免所有的激情，又可以做到温和、宽容。他表达他的赞许之情时不会给人啰嗦之感。他拥有广博的知识，却不会自夸自诩。

8.我从语法家亚历山大那里，学到了如何戒除挑剔、不去苛求或责难那些表达思想时言语粗俗、欠缺文理和生搬硬套的人们；学到了应该如何灵活地运用回答、求证的方式去探讨事物本质而非以单纯追求词汇的方式；还学到了以合适的语言去启迪和引导他人使用确切的表达方式。

9.我从弗朗特那里学到了如何观察一个暴君身上所存在的嫉妒、伪善和阳奉阴违，并了解到在我们中间那些被称做

沉思录

“上流人”的人们大多缺少仁爱和慈悲。

10.我从柏拉图派学者亚历山大那里，领悟到没必要经常对人说话或写信（但不是完全不需要）；领悟到我们不能总以紧急事情为借口，将对与自己一起生活的那些人应尽的义务全部推掉。

11.我从我的兄弟西维勒斯身上，懂得了疼爱亲人，维护真理与正义；从他那里，我有幸知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他那里，我接受了一个政体的思想，这种思想要求用同样的法律对待所有人，实施权利平等、言论自由等，我还接受了一种王者之治的观念，这种观念要求最大限度地尊重被统治者的所有自由；我还从他身上感受到他对于哲学始终如一的求索和毫不动摇的尊重。他乐于行善，为人和顺，总是对人抱有美好的期望，坚信朋友是关爱自己的；我还发现，他从来不会刻意隐瞒对他所谴责的那些人的意见；作为他的朋友，用不着猜度他的想法，因为他的想法都是非常透明的。



西维勒斯胸雕像

12.我从马克西默斯身上学会了如何克制自己，也使自己不被任何事物支配；如何在任何环境以及病痛中保持像往常一样的愉悦心情；如何在道德品行上形成一种甜美和尊严的妥当配合。我还学会了要努力做好眼前事，不应有半句怨言。

我发现：所有的人都相信他的思想和言语是一致的，他的任何行为都没有恶意；他从来没有表现过惊奇和恐惧，从来不会行色匆匆，从来不会拖延耽误，从来不会困扰、迷惑或悲观、失意。他不会用笑声掩饰焦虑，也不会狂热躁动或疑心重重。

他早已将施行仁爱当做习惯，不论何时都准备宽恕别人，避开所有的错误。他留给人们的印象，与其说是一贯

公正的人，不如说是不断自我完善的人。我还发现：所有的人都不可能认为自己受到了他的轻蔑、鄙视，也不敢自认为是比他更好的人。他还很幽默，具有让人快乐的幽默技巧。

我从养父身上学到的

13.从我养父身上，我感受到他那温柔的气质，以及在他深思熟虑后对决定的事情坚定不移的决心。在普通人看来光荣的事情上，我的父亲却丝毫不会骄傲自负。他喜爱劳作，做事能够长久坚持下去，喜欢倾听人们提出的关于公共福利的建议；在按功劳大小给人以奖赏时立场坚定，还具备一种从经验中获得的知识，能够由此辨别大有收获和徒劳无功的行动。我发现他克制了对孩子的全部激情。

他将自己当做一个普通公民，与其他公民同样平等。他的朋友不必一定要与他一同喝茶，也不必在他去国外时一定觐见他，他解除了这些义务，就算因紧急事情未能陪伴他的那些人，他仍会像往常一样对待他们。我还看到了他锲而不舍地细致



· 玛克斯·奥勒留的养父安东尼·派厄斯雕像

探讨所有需要考虑的事情的优点，这使他绝对不会因为满足于初步印象而停止深入地探究。他能很好地保持友谊，对朋友不会很快厌烦，但也不会放任个人的柔情；他对所有环境都感到满意和愉快；他不会夸显自己的远见卓识。

他会直截了当地阻止人们赞颂他、奉承他；时刻保持对帝国管理事务的高度警醒，量入为出，克勤克俭，同时隐忍因此带来的责备和非难；他既不对神灵过于迷信，又不会为了向人们献殷勤而进行奖赏、娱乐或谄媚民众；无论发生什么事他都能保持那份冷静和坚定，从不会有任何

沉思录

卑贱的想法或行为，也不会追求新奇。

他从来不会夸耀上天赐予他的丰厚而且有益于生命的东西，但也不会拒绝拥有，因而当他拥有这些东西的时候，他能自然地享受它们；当他没有这些东西的时候，他也不会去奢求。人们都认为他是个成熟而完美的人，不会被阿谀奉承所左右，可以妥善处理个人和别人的事务。从来没有人认为他是个诡辩家、善辩的奴仆或夸示学问的人。

此外，他既敬重那些真正的哲学家，也从不斥责那些自称为哲学家的人们，不过他并不会轻易受那些伪哲学家的影响。在社会交际上，他平易近人，从不装模作样，与他交往让人觉得轻松而惬意。他合理而适度地关心自己的身体健康，不过分贪恋生命，也不会漠视自己的形象（尽管仍然有点漠不关心）。但由于平日的重视，所以他还是很少生病、吃药或吃补品。

我父亲特别愿意给任何具有特殊才能的人指引道路，而且丝毫不会嫉妒他们，比如他会帮助那些有辩才或掌握法律、道德等知识的人，让他们能施展才华并拥有美誉。当然了，他的这些帮助都是依循国家的制度来进行的。