

沉思录

Chen Si Lu

赵一鸣◎主编

励志
文库

《沉思录》是一部哲学伦理之作，也是古罗马斯多

葛派哲学最后一部重要

典籍。它涉及了人生的很

多问题，它的精髓似乎永

远也汲取不尽。通过本

书，读者可以阅读到这部

经典之作的基本风貌，从

这部经典之作中学习，到

那些千古流传的永恒箴

言，也可学到怎样对待自

己、对待他人。



沉 思 录

主 编 赵一鸣



新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉思录 / 赵一鸣主编. — 乌鲁木齐: 新疆
美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978 - 7 - 5469 - 2089 - 4

I. ①沉… II. ①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)009853 号

沉思录

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm × 1000mm 1/16
	字 数: 125 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术 开发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978 - 7 - 5469 - 2089 - 4
印 刷: 北京龙跃印务有限公司	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

“人从何处来，又往何处去？”在这喧嚣的世界里，水泥丛林中，面对茫然的未来，人总会在灵魂独处时不断地思索这个关于人的千古之谜。古罗马皇帝马可·奥勒留早在几千年前就对此进行了思考，写下了这本关于宇宙与人生的《沉思录》。

不同于以往简单的劝世喻人的读物，《沉思录》是一部哲学伦理之作，也是古罗马斯多亚派哲学最后一部重要典籍。它的作者马可·奥勒留是古罗马唯一一位哲学家皇帝，他根据自己身居宫廷和所处混乱世界的感受所写成。行文质朴，不尚雕琢，然而由于发自内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，字里行间洋溢着摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的渴望，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，并付诸行动。

法国知名学者雷朗曾说：“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。”这句话道出了《沉思录》的价值。

当然，《沉思录》不仅仅是一本讲人类本性的书，它涉及了人生的很多问题，它的精髓似乎永远也汲取不尽，每读一遍都会有不一样的感悟。所以，很多伟大的人物都对这部著作读过不只一遍。

据悉，《沉思录》一直是著名文学家梁实秋最推崇的作品，早年他曾在许多场合向大众推介它，在《了生死》、《怒》、《养成好习惯》等散文中一再提到，并在《影响我最深的几本书》中，以最大的篇幅重点提到这本书。美国著名作家费迪曼在《一生的读书计划》中说：“《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。”由此可见《沉思录》的价值所在。

越是经典的东西，越需要我们耐心地品读；越是深奥的东西，越需要我们精心地挖掘。经典需要解读，需要总结，需要归纳，而这也正是编写本书的目的。通过本书，你可以阅读到马可·奥勒留的这部经典之作的基本风貌，从这部经典之作中学习到那些千古流传的永恒箴言，也可学到怎样对待自己对待他人。

《沉思录》是一本朴素无华而又真诚无比的书。它没有冗长的说教，晦涩的思辨，有的只是发自灵魂深处的思索。它是一本启迪智慧、安顿灵魂的书，一部博大精深的人生哲学，细细地品读，终会有所收获。

目 录

上卷 品读经典

第一章 人生是一个过程	(3)
向高尚的人学习	(3)
做每一件事都像做最后一件事	(7)
做人要符合自然之道	(9)
第二章 培养优良的品质	(12)
正义、节制、坚忍	(12)
简单、朴素、愉快地生活	(15)
追求内心的宁静	(17)
没有什么可以不朽	(20)
用思想熏陶灵魂	(22)
第三章 做一个好人	(27)
良好的动机，良好的行为	(27)
不要任何怀疑和仇恨	(30)
爱那些注定要和你在一起的人	(34)
按照本性做事	(37)
保持心态的平和	(42)

第四章 完善自己 (49)

不要干预别人犯的错，他有责任自己去承担后果 (49)

我自己是这样的整体之一部分 (56)

爱你的邻人，爱真理，爱理性 (62)

要善于控制自己的冲动 (68)

下卷 解读经典

第一章 摆正人生的态度 (77)

不要成为情绪的奴隶 (77)

身处逆境时要学会忍耐 (79)

谦虚谨慎，低调做人 (80)

命运掌握在自己的手中 (81)

保持自己的本色 (83)

知人者智，自知者明 (86)

珍惜时间就是珍爱生命 (87)

多多检讨自己 (88)

切莫轻视自己 (88)

拥有一颗平静的心 (90)

学会控制自己的欲望 (91)

第二章 正确对待自己的工作 (93)

没什么好后悔的 (93)

尊重自己的工作 (94)

认真做好自己的工作 (98)

工作中无小事 (100)

把 80% 的精力放在最重要的工作上 (101)

第三章 做一个道德高尚的人	(105)
一辈子做有德之人	(105)
待人友善，抑制愤怒	(107)
善待对手	(110)
真诚地赞美别人	(111)
包容别人	(112)
只有慈悲才能化解仇恨	(114)
善于倾听	(116)
多想想别人	(118)
诚信待人	(120)
百事孝为先	(121)
第四章 通往成功的法宝	(123)
树立明确的目标	(123)
打好人生的基础	(124)
相信自己	(126)
心动，更要行动	(127)
不要害怕挫折	(128)
保持冷静与理性	(129)
只要再坚持一下	(131)
坚定信念，自己的路自己走	(132)
专注于一件事情	(133)
与同事齐心协力	(134)
勇于承担敢于负责	(135)
第五章 以积极的心态享受生活	(138)
需要改变的仅仅是心态	(138)
拥有豁达的心态	(142)

保持乐观	(143)
做金钱的主人，不要做金钱的奴隶	(146)
学会选择，懂得放弃	(147)
寻找生命中的繁星	(149)
知足者常乐	(150)
接受不完美的自己	(151)
珍惜现在	(153)
给自己留一点空间	(153)
快乐需要自己寻找	(155)
变化并不是一件坏事	(157)

第六章 爱，让人生更美好

(160)

母爱无私	(160)
爱是世界上最伟大的力量	(161)
给爱以自由	(163)
关爱别人就是关爱自己	(165)
珍爱家庭，工作不是全部	(166)

上卷

品读经典

《沉思录》有一种不可思议的魅力，它恬美、忧郁、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。

——《一生的读书计划》作者 费迪曼

第一章 人生是一个过程

向高尚的人学习

1. 从我的祖父维勒斯那里，我学习了和善的待人之道与控制自己的性情。

2. 从我父亲的名声和我对他的回忆中，我理解了什么是谦逊和男子气概。

3. 从我的母亲那里，我学习了敬畏上帝和慷慨仁爱，明白了不但要戒除恶行，甚至为恶的念头也不要；她简朴的生活方式还教会我怎样过简朴的生活，要摒弃一切富家奢侈的习惯。

4. 我的曾祖父从不逼迫我去公立学校读书，而更看重聘请优秀的家庭教师，这让我逐渐懂得要不惜一切代价地去求知。

5. 我的老师教导我，在竞技场中既不要拥护蓝队也不要拥护绿队，也不要角斗场上参与轻盾的或重盾的一派；要学会清心寡欲、吃苦耐劳；凡事都要自己动手去做，少管他人的闲事，不要轻易相信流言。

6. 从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不忙于琐碎的事情，不迷信巫师以及魔术贩子所说的驱鬼符之类的话；不要饲养鹌鹑，不对这类事情产生浓厚的兴趣；学会倾听别人的谏言，不要轻易动怒；要刻苦研习哲学，先是巴克切斯，后来又是坦达西斯和马歇伊努斯；我在年轻时就开始练习，并且对小木床、羊皮之类的与希腊哲学有关的一切充满了兴趣。

7. 从拉斯蒂克斯那里，我认识到我的品格有需要改进和磨炼的地方；不要误入诡辩的邪途，不要写故作玄虚的文字，不要讲陈词滥调，不要把自己伪装成苦修者，或者摆出一副仁慈的样子来显示自己；要学会避免修辞、抑扬的音律和绮丽的文辞，不以辞害意；不要穿着长袍在屋里踱来踱去，以及此类迂腐的举止；写信时行文要朴实，就像他自己从锡纽萨给我母亲写的信一样；对于那些爱发脾气的冒犯者，不必耿耿于怀，若对方有意悔过知返，就与他冰释前嫌；读书要细心，不可粗枝大叶不求甚解；对于高谈阔论的人，不要随便附和或相信他们；我还要感谢他，因为是他从藏书中借给我埃庇克太德的《对话录》，才使我了解到这位哲学家的思想。

8. 从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了什么叫自由的精神和永不放弃的决心；懂得了凡事除了依赖理性，没有其他可以仰仗的东西；学会了即使遭遇丧子之痛或疾病缠身也要保持常态；他也为我树立了榜样，一个人可以威猛坚毅，也可以柔和可亲；我学会了在教导别人时循循善诱；我还看出，他讲授各种哲学原理时流畅自然，从容不迫，但却从不为此骄傲，也不认为这是他的特长；我还学会了如果从朋友那里得到帮助后，既不可因此而丧失自尊，也不漠然以待，把它视作理所应当。

9. 从塞克斯特斯那里，我体会到一种和善的品质，他是一个以慈爱方式管理家庭的榜样，合于自然之道的人生观，庄重而不矫情；对于朋友的利益考虑得细心周到；对无知的人和不讲道理的人也能耐心对待。在与人相处方面他堪称典范，和他在一起比听任何阿谀奉承的话都愉快，同时与他交往的人也很敬重他；他头脑明晰，对于人生的基本原则如何发掘、如何安排，都会胸有成竹；他从不流露愠怒和其他任何过分的情绪，似乎完全超出了情绪的影响之外，对身边的人永远和蔼可亲；他不惜赞美别人，但从不过分赞誉，他知识渊博，但从不敢弄玄虚。

10. 从文法家亚历山大那里，我学会了不过分挑剔别人的过错；不去苛责那些在表达时用了粗鄙的字眼，或不合文法，或发音错误，而是灵活地通过回答时强化正确的来暗示他们；或者通过表示同意他的意见，和他一起纠正该词的用法；或者和他一起探讨某一件事而不是推敲某个词语，或者采取其他的委婉而巧妙的方法加以引导。

11. 从弗朗特那里，我学会观察什么是暴君专制的凶残无道，以及虚

伪狡诈；总之，那些所谓的贵族阶层通常都是不近人情的。

12. 从柏拉图派的学者亚历山大那里，我懂得了，在不必要时不应该对任何人说“我很忙”以此为托词，也不可以此为借口来推卸我们在社会关系中对他人的责任。

13. 从卡图勒斯身上，我学习到了，不要对朋友的怨言置若罔闻，即使发现他在无理取闹也不可忽视，要安抚他，使他能够回归平日的友谊；对师长要心怀敬意，由衷地赞美，正如多米蒂厄斯提起雅特洛多图斯时那样；要真正的爱自己的孩子。

14. 从我的兄长西维勒斯那里，我学会了爱家庭，爱真理，爱正义；通过他，我知道了特拉西亚、赫尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁图斯，我学习到一视同仁，懂得了权利平等和言论自由是统治的根基，懂得了君主的最高理想是尊重人民的自由；我还学会了始终坚定不移地尊重哲学；乐于助人，热心施舍；心存善念，相信朋友；我还观察到，对于那些跟他意见相左的人，他能够坦率地直言相告，朋友们也无需揣测他期待什么还是不期待什么，因为他向来心胸坦荡。

15. 从马克西默斯那里，我学会了自制和意志坚定；无论是疾病还是其他的困境中都始终保持愉快的心情；要有一个既和蔼可亲又严肃庄重的性格，以成为好的表率；做事要勤恳且毫无怨言。他做事始终表里如一，从不口是心非，不抱有任何恶意；他从不表现出大惊小怪的样子，遇事不慌，从容不迫；他做事不匆忙，也不拖延，没有手足无措或意志消沉的时候；从不强装笑颜，也不会乱发脾气或者猜疑。他心地仁厚，宽宏大量，为人正直；我还观察到，没有人会使马克西默斯走上歧路，也不会有人强迫他走上更好的路；任何人都不会觉得马克西默斯轻视了自己，或者敢夸自己比他更好。在适当的场合中，他也很幽默。

16. 从我的养父身上，我学会了他和善的脾气，对于他经过深思熟虑决定下来的事情，从来都是那么坚定不移；他从不追求所谓的尊贵、荣耀、虚荣；他热爱工作，能持之以恒；为了公共的利益，虚心听取别人的意见，他赏罚分明，不偏不倚；靠经验，他知道什么时候该坚持，什么时候该放松，他克服了一切青春少年的激情；他待人的方式也是可称道的，从不强求朋友陪同他一起吃饭，或是执意要请他们一起去旅行，若是他们

有事不能脱身，在他们归来之后也不会心存芥蒂。

在商讨国家大事时，他总是能一丝不苟地对待每一个问题，并且耐心倾听，从不以肤浅的印象为满足，遇事要追根到底；他重视友谊，既不会敷衍了事，也不会沉迷不已；应付任何事变都能镇定自若、积极乐观，不改变平常的风格；他富有远见，琐细之处也能考虑周全，却从不故作夸耀；他禁止在公共场合对他歌颂赞扬，讨厌一切阿谀奉承；他废寝忘食地处理国家事务，对于公共事务的支出精打细算，即使受到责难也会坚定立场；他敬神，但不迷信；他爱民，但不把他人的荣耀归于自己，更不媚世取容；他在任何事情上都沉着冷静，意志坚定，洁身自好，从不追赶新鲜的事物。

对于命运之神恩赐的生活享受，他坦然领受，既不洋洋得意，也不觉得受之有愧；如果这一切不再唾手可得，也不觉得遗憾，更不留恋渴求。没有人指责他是诡辩家、擅长戏谑或者爱卖弄学问，他为人成熟有度、性格完善；他不喜好别人的阿谀，能约束自己，也能领导他人。

除此之外，他只对那些真正的哲学家怀有高度的敬意，对那些冒牌的哲学家他也不谴责，但却从不轻易让自己受他们的影响；他平易近人，性格随和，言谈自如，不失分寸；他懂得怎样合理地保重身体健康，也不过分贪生，他虽不太注重仪表，但绝不会忽视身体；由于适当的保养，他很少生病，从不乞求灵丹妙药来维护生命。最使人敬佩的是，他对于有特殊才能的人从不嫉妒，而是一贯提携器重；对有一技之长，如拥有雄辩之才或法律、道德知识的人，他尽量使他们各得其所，给予帮助；他忠于国家的传统体制，但不矫揉造作，让人觉得他在遵循古法而不是墨守成规。另外，他不喜欢变动，更无举棋不定的毛病，绝不旁骛，总是专心致志，从事于同样的工作；在剧烈的头痛发作之后，他会很快恢复正常工作，而且格外勤奋努力。他很少有秘密，即使有也都是有关国务政事；他对于公共娱乐、公用建筑以及公共财产的分配都非常谨慎精细，绝不铺张浪费，处理得头头是道而不贪图虚名。

他并不随时沐浴，不讲究宫殿的豪华、饮食的精美、衣着的华丽以及奴隶的美貌。他的长袍是在他的海滨别墅罗内姆做的，他的大部分供应是来自拉努维阿姆。我们知道，在塔斯丘佗的税吏向他道歉时他的态度是宽

容谦和的，他的日常行为大抵是如此。

在他身上，从没有粗暴骄横的行为，也不会有汗流浹背的狼狈之状；同时他做每件事情都有所计划，从容不迫，有条不紊，精神愉快，有始有终，而不是人们所说的那种做事犹豫不决的人。人们评价苏格拉底的话同样也适用于他，那就是许多事他可以享受但绝不沉迷，对很多东西一般人是好于贪求而不懂放弃、做不到有节制地享受；而他既有力量去承受，又能保持清醒，所谓“享受而不逾度，禁绝而不以为苦”，这是完美而坚强的意志表现，正如马克西默斯在疾病中所表现的那样。

做每一件事都像做最后一件事

1. 每日清晨都要告诉自己：我会遇到好管闲事的人，忘恩负义的人，狂妄无礼的人，满嘴谎言的人，嫉妒贤能的人和孤高自傲的人；他们之所以会变成那样，是因为他们不能分辨善与恶。我看见善的本质为美，恶的本质为丑，可是那些做错事的人的本质与我并没有不同；我们来自同一民族，有着相同的血脉；我们智力相仿，具有同样的理性与神性；所以我既不会受到他们任何一个的伤害，也不会有人能把我拖累到堕落中去。我们生来就是为合作的，就如双足、两手、上下眼皮、上下排的牙齿；所以彼此冲突乃是违反自然，表示反感、厌恶或是相生怨恨便是冲突的表现。

2. 无论地位如何，我不过是一个肉体，有着呼吸和可以支配自己的能力。丢开你的书本，不要让它再分你的心，分心是不容许的；不过，假定你现在濒临死亡，肉体是多么微不足道，这不过是血液、骨骼、一些网状组织及一种神经和血管的构造。呼吸呢，也不过是一缕空气，不停地变化，时时刻刻都在呼出、吸入；接下来就是支配自己的能力了，要这样去想：你是一个垂暮老者，不要再做奴隶了，不要再做被各种欲望所牵扯的傀儡，不要再对现世的命运有所怨恨，更不要畏惧未来的命运。

3. 来自神灵的一切都充满着神意，就是命运的演变也不会与自然分离，更不能摆脱神意的安排和事务的干预。一切事物都伴随着神性的流

淌。此外，还存在一种必然，那是为着整个宇宙的利益，而你只是浩渺宇宙的一分子。整个自然所产生的、所维系的，对于自然的各个部分也必然是有利的。但是宇宙中任何一部分的存留都有赖于变迁，且扩及至由于元素复合而成的事物的变化。如果你把它们当作法则来看待，这些法则对你应该足够充分了，让它们成为永恒不变的观念。摒弃对书本所抱有的希望吧，当临死时，你不会感到遗憾，而是从内心深处愉快地、虔诚地感谢神灵。

4. 要记住，你已经拖延了多么久，神灵给予了你多少次的机会，可惜你并未加以利用。现在至少该明白了，你不过是其中一部分的那个宇宙，究竟是怎样的一个物体，必须弄明白，在这样一个流逝的宇宙，究竟是谁在主宰你的存在？你的时间是有限的，如果你不用以照耀你的心灵，那时间就会飞速流逝，而你也将离开人世，良机一去不复回。

5. 随时都要意志坚定，要像一个罗马人，一个大丈夫，无论做什么事，都要心怀慈悲，带着简单而完美的自尊，感觉着爱意、自由和公道，不能掺有其他的杂念；要是你将人生中的每一件事情都当作是最后一件来做，避免一切的粗心大意，避免一切偏离理性的冲动、一切的虚妄和自恋，以及一切对自己命运的抱怨，那么你就能得到解脱。你应该看到，一个人要过上平静而安详的生活，他所需要的东西真是少之又少；只要他拥有了这些，那他就能像神灵一样永世存在，而神灵对他也不再有别的要求。

6. 身外之事会干扰到你吗？多抽一些时间再去多学点好的东西吧，不要再被外物牵扯得头晕转向了。不过你要当心被带入另一条歧路。有些人在生活中把自己弄得精疲力竭，终生苦苦追索而漫无目标；甚至他们的每一个念头都不可实施，这些人都是没有明确目标的人。用一句话来说，他们是没有思想的人。

7. 不关心别人心灵世界的人很少能够不快乐，但如果不密切注意自己心灵动态的人，则必定是得不到快乐的。

8. 你必须牢记这一点：整个宇宙的性质是什么，我的性质是什么，前者和后者又有什么关系，我在宇宙中是怎样的一个部分，没有人能妨碍你，并阻止你在言行方面与自然达到协调，因为你也属于自然的一部分。