

安顿灵魂的大师巨著，西方世界的传世《论语》

# 沉思录

MEDITATIONS



张艳玲◎编著

远古与当代，帝王或凡人，外部世界的进取终难替代内部心灵的安顿。今天，当工具理性与世俗浪潮蔓延至地球的每一个角落时，我们更有必要从这穿越千年的不朽文字中，探望人生，寻找精神的故园。

CTS 中南出版传媒集团  
民主与建设出版社

# 沉思录

张艳玲◎编著



民主与建设出版社  
·北京·

©民主与建设出版社，2018

## 图书在版编目（CIP）数据

沉思录 / 张艳玲编著. —北京：民主与建设出版社，2017.12

ISBN 978-7-5139-1835-0

I. ①沉… II. ①张… 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（2017）第293095号

## 沉思录

CHENSILU

出版人：许久文

编 著：张艳玲

责任编辑：王 颂

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：（010）59419778 59417747

社 址：北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编：100142

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5139-1835-0

定 价：39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

# 前 言

## PREFACE

一本书和一本好书的区别就是：好书让你读得越多，得到的越多，通过阅读获得强大的精神力量。《沉思录》就是这样一本好书，它为我们净化了心灵，洗去了俗尘。

《沉思录》是古罗马斯多亚派哲学最后一部重要典籍，这部书是古罗马皇帝马可·奥勒留写给自己的书，内容大部分是他在鞍马劳顿中写成的。它来自作者对身居宫廷的自己和自己所处混乱世界的感受，追求一种冷静而达观的生活。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。

关于《沉思录》的价值，正如法国知名学者雷朗所说：“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。”

《沉思录》不仅是对自我更深层次的探索，也充满着对人类道德的思考。随着社会的发展，物质文明日益丰富的同时，精神文明却在悄悄地退化。而这本书正是

# 前 言

## PREFACE

让我们重新找回“逝去的文明”的钥匙。

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。

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》就是一部博大精深的人生哲学，细细地品读，终会有所收获。

# 目 录

## CONTENTS

### 上 卷

#### 阅读经典

- 001 | 第一章 向高尚的人学习 / 002
- 第二章 做每一件事都像做最后一件事 / 010
- 第三章 人生是一个过程 / 015
- 第四章 正义、节制、坚忍是最好的品质 / 020
- 第五章 简单、朴素、愉快地生活 / 026
- 第六章 追求内心的宁静 / 030
- 第七章 没有什么可以不朽 / 037
- 第八章 用思想熏陶灵魂 / 043
- 第九章 良好的动机，良好的行为 / 051
- 第十章 尽你的责任 / 058
- 第十一章 让我们的灵魂不受干扰 / 066
- 第十二章 按照本性做事 / 073
- 第十三章 人的心灵是不可征服的 / 086

- 第十四章 专心致志做你目前的工作 / 099
- 第十五章 我自己是这样的整体之一部分 / 113
- 第十六章 爱你的邻人，爱真理，爱理性 / 126
- 第十七章 灵魂是何等美妙 / 138

## 下 卷

### 感悟经典

151

- 第一章 认识自我 / 152
- 01 命运在自己的手中 / 152
  - 02 打好人生的基础 / 156
  - 03 人生可以随时开始 / 159
  - 04 丢弃旧我，接纳新我 / 162
  - 05 认清自己的价值 / 165
  - 06 保持自己的本色 / 168
  - 07 接纳不完美的自己 / 174
  - 08 自知之明 / 177
- 第二章 道德良心不可少 / 180
- 01 一辈子做有德之人 / 180
  - 02 真诚待人 / 184
  - 03 和气友善 / 189
  - 04 包容别人 / 195
  - 05 袒露诚实之心 / 199

06 善于倾听 / 202

07 多想想别人 / 206

### 第三章 理智地行动 / 210

01 需要改变的仅仅是心态 / 210

02 保持冷静与理性 / 217

03 要清楚自己该做什么 / 220

04 学会制怒 / 223

05 坚持自己的原则 / 226

06 改变平庸的生活 / 230

07 不要害怕挫折 / 233

### 第四章 积极地生活 / 236

01 重要的是把握现在 / 236

02 接受新事物 / 239

03 保持乐观 / 243

04 不要无谓地消耗你的精力 / 248

05 会选择，更要会放弃 / 251

06 变化并不是一件坏事 / 254

07 快乐需要自己寻找 / 257

08 给自己留一点空间 / 261



# 上卷

## 阅读经典

这位一千八百年前的旷世奇人无意间为我们留下这一部《沉思录》。我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。

——中国著名学者 梁实秋

## 第一章 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，也不要再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；不要饲养鹤鹑，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，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.从语法家亚历山大那里，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，或不合语法，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。

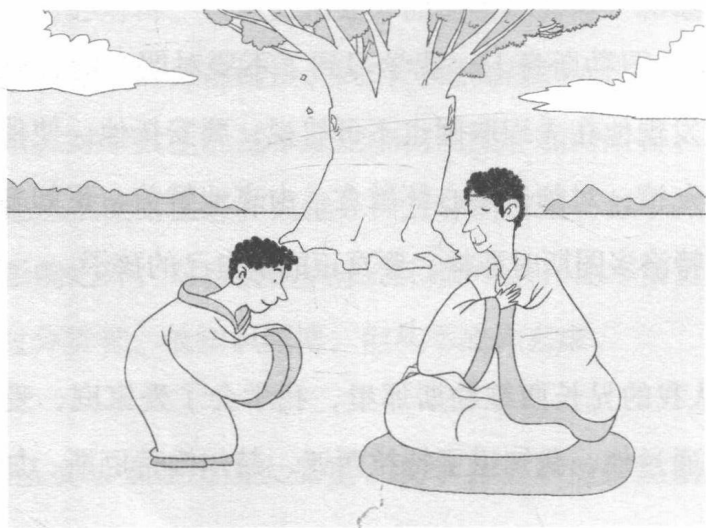
12.从柏拉图派的学者亚历山大那里，我懂得了，在不必要时不应该对任何人说“我很忙”以此为托词，也不可以此为借口来推卸我们在社会关系中对他人的责任。

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，或是硬邀他们一起去旅行，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；他重视朋友情谊，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。