

《沉思录》

给我们上的10堂课

10 Lessons Meditations Give Us

帝王哲学家从灵魂深处流淌出来的文字直抵人心
10堂课为你解读引领人们走向宁静、满足与幸福的传世经典！

如果你希望解除人生的苦痛
翻开这本书，认真地阅读它吧
你会发现丰富的生存之道
人生所谓悲与喜都如云烟消散无踪



尘墨 主编

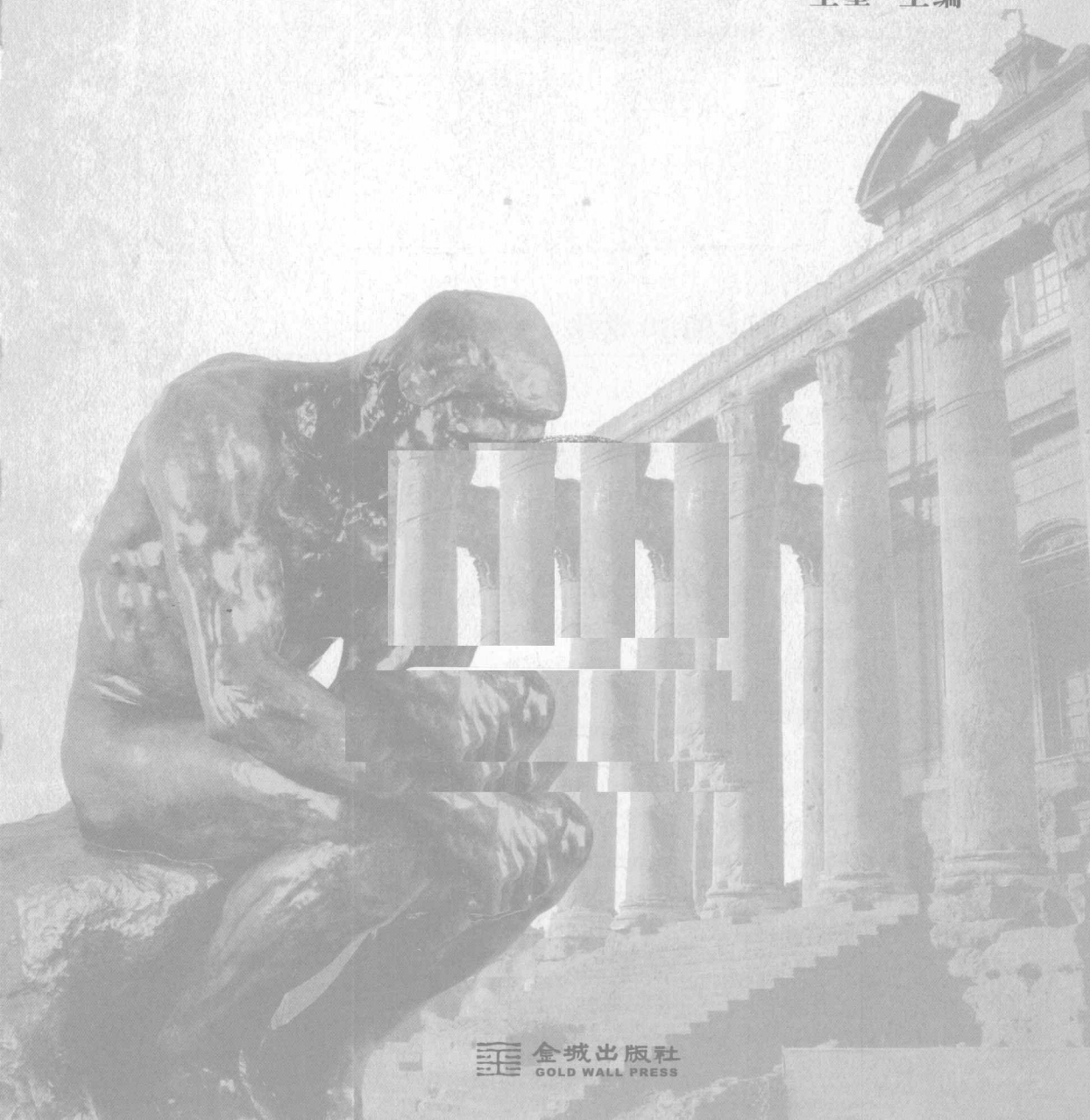
解读温总理读过百遍的案头书 感悟对克林顿影响最大的哲学书
与各国政要、历代名人一起领略《沉思录》经久的魅力！

金城出版社
GOLD WALL PRESS

《沉思录》

给我们上的10堂课
10 Lessons Meditations Give Us

尘墨 主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《沉思录》给我们上的 10 堂课/尘墨主编. —北京:金城出版社,
2009. 6

ISBN 978-7-80251-198-9

I. 沉… II. 尘… III. ①斯多葛派—哲学理论②沉思录—研究
IV. B502. 43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097794 号

《沉思录》给我们上的 10 堂课

主 编 尘 墨

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 15.5 印张

字 数 250 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-198-9

定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jeeb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

沉思是为了更好的生活

生活离不开思考。如果说把生活比作土，那思考就是一把铲子，只有学会思考，我们才能挖掘出生命的泉水。如果把生活比作鱼，那思考就是网，只有坚持思考，我们才能解决温饱，生活得更好。

《沉思录》就是一本极好地引导我们对生命和人生进行思考的作品。温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有 100 遍，天天都在读。”译者何怀宏说：“这不是一本时髦的书，而是一本经久的书，买来不一定马上读，但一定会有需要读它的时候。近两千年前有一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。”而美国家喻户晓的广播和电视节目主持人、著名的报人和专栏作家费迪曼在《一生的读书计划》当中也曾这样评价过《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……”

其他关于它的种种评价不一而足。事实上，它也完全承担得起这些极高的赞美。凡是读过这本书的人，都会被它字里行间所流露的魅力所折服。

这本书是罗马皇帝马可·奥勒留自己与自己的十二卷对话。正因为是自己和自己之间的对话和内心交流，所以，这本书不同于一般意义上的哲学书籍，它就像是一个最亲密的朋友，记录的是内心对一生的反思。在这本书里，没有故意的卖弄，也没有因为崇高地位而带

来的权利或是影响力的狂妄自大,有的只是一个时刻自省的心灵,一颗对灵魂进行思考的心灵。

在书中,马可·奥勒留阐述了灵魂与死亡之间的关系,也对理性与欲望之间的关系、个人与他人之间的关系进行了剖析,他希望通过自省来让自己的内心实现平静,因为只有内心实现平静,人们才会洞察一切,才能保持理智与思考的状态。但是,事实上,保持内心的平静是多么困难的一件事情:个人的欲望、他人的评价以及环境的影响等等,都是打破内心平静的“元凶”。所以,他强调,一个人要想实现内心的平静,就要让自己的身体听命于心灵,过一种理性的生活。这就需要我们做到这三点:平静地面对死亡,珍惜现在的拥有;平静地对待善恶,做最完美的自己;平静地接受变化,追求真正有价值的人生。只有做到这几点,我们的心灵才会感到富足而平静。

当我们拥有财富和名声的时候,我们应该思考,这是为了警惕自己别因一时的成功而变得虚荣;当我们遭受挫折和失败的时候,我们应该思考,这是为了让自己在失败和挫折面前继续保持冷静,继续创造成功;当我们在和别人交往的时候,我们应该思考,这是为了能让自己更好地理解他人的感受,从而营造一份和谐;当周围都陷入喧哗混沌的时候,我们更应该思考,这是为了让自己能够更好地梳理生命的线索,为自己创造更好的生活。

相同的生活,因为不同的思考,而有了各异的人生。这本书撷取《沉思录》里思想的精华,结合生活中的事例,来深入阐述马可·奥勒留的观点和思想。相信,对于人生的思考,你会在这里找到一个满意的答案。

目 录

第一篇 平静地对待死亡,珍惜现在的拥有

你所拥有的一切就是现在。这是马可·奥勒留所说的一句话。他认为,世界上没有什么是永恒的,而是循环往复的。一个人只要拥有了现在,就不可能丧失一件他并不拥有的东西。宇宙是在不断变化的,思考这种变化的迅速性,你将会看不起一切会衰朽的东西。

第 1 堂课 遵循自然规律:既来之,则安之	3
1. 事物是普遍联系的	3
2. 在短暂的生命里,顺其自然地前行	6
3. 体验生命的过程和美丽	10
4. 克制自己,理智地面对死亡	13
第 2 堂课 把握好现在:坦然面对现在的拥有	17
1. 我们拥有和唯一可能失去的只有现在	17
2. 把握现在,真诚地度过每一天	19
3. 享受目前拥有的,以纯净的洞察力看世界	23
4. 以平常心态面对得与失	27
5. 豁达地看待你所拥有的美德和面临的痛苦	30
6. 不要炫耀自己,朴实地展示自己的正直和节制	33
第 3 堂课 热爱生活:要有奉献精神	37
1. 善良是生命的黄金	37

2. 接受命运给你的安排	40
3. 帮助别人不求回报	43
4. 工作是为了自己	46
5. 要做对整体有益的事情	50
6. 把每一天都当作最后一天	54
7. 善于比较才会获得幸福	57

第二篇 平静地对待善恶,做最完美的自己

我们每天都要准备碰到各种各样不好的人,但是,由于他们是我们的同类,我们仍然要善待他们。人天生就要忍受这一切,这是我们的义务。要恶人不做恶,就像要无花果树开花一样,是不可能的。而我们只要能完成自己的义务就够了。

第4堂课 聆听自我:做最想做的自己	63
1. 顺应本性,走自己的路	63
2. 顺应本性,焕发一份人生的淡定	66
3. 顺应本性,保存着自我的色彩	69
4. 顺应本性,走自己适合走的路	72
第5堂课 自我控制:做最好的自己	75
1. 在任何条件下都要理性行事	75
2. 学会忍耐,让自己变得成熟	78
3. 在自己的力量范围之内行动	81
4. 用自己的力量克制欲望	84
5. 责己要严,待人要宽	88

6. 别让任何人听见你对生活的不满	92
7. 学会与压力共舞,做个肩膀硬的人	95
第6堂课 为他人考虑:做最美好的自己	99
1. 以平等和尊重为前提与人们交往	99
2. 宽容对待周围的人,接受别人善意的劝告	102
3. 学会倾听,不要轻易发表意见	106
4. 每个人都是有价值的,他忙碌的事情也是有价值的	109
5. 时常憎恨别人会让自己远离整个社会	112
6. 在帮助别人之前,一定要充分了解情况	114
7. 善于发现别人身上的优点,为己所用	117
第7堂课 保持心灵的纯净:做最真实的自己	121
1. 心灵是最宁静的港湾	121
2. 真正了解自己的内心	125
3. 学会和自己的内心交流	128
4. 幸福生活所需要的东西是很少的	131
5. 正直地做人,快乐地接受所有发生的事情	135
6. 心怀感恩,在思想上和行动上回报给更多的人	138
7. 忘记徒有的虚名,莫把虚荣当光荣	141

第三篇 平静地接受变化,追求真正有价值的人生

在宇宙洪流之前,人就像一叶扁舟,渺小无比。当我们烦恼或是悲伤的时候,只要想一下我们的生命只是一瞬间,我们就应该想到,在这不算短也绝算不上长的时间里,我们应该做些什么,才能不枉一生。最好的选择当然是追求真正有价值的人生。

第 8 堂课 理性生活:从容地面对一切变量	147
1. 困扰我们的是我们自己的想法	147
2. 理性做事,不管外界评价怎么样	152
3. 不一样的角度,不一样的发现	155
4. 从容面对变化,没有变化任何事情都不可能发生	158
5. 美好存在于事物的本身,不会因为外界的评价而改变	161
6. 保持清醒的头脑,培养判断力	163
7. 坚定的意志让你无坚不摧	167
8. 拥有财富,不如拥有智慧	170
第 9 堂课 规划生活:要有目标和行动	175
1. 不要做任何没有目的的事情	175
2. 确立并保持一个始终如一的目标	179
3. 舍弃人生中不值得追求的东西	183
4. 行动是敲开成功之门的钥匙	186
5. 破冰前行,为成功的到来未雨绸缪	189
6. 追求不可能的事物,是发疯的行为	192
7. 对于所做的每一件事都要认真专注	196
第 10 堂课 塑造生活:不断进行自我完善	201
1. 加强自身建设,做品德高尚的人	201
2. 坚持做一个忠诚的好人	204
3. 在不断的自我反省中完善自己	207
4. 把自己塑造成自己所选择的模样	210
5. 困难面前也要勇往直前	213
6. 不必因为得到别人的帮助而感到羞愧	216

7. 不要逃避自己的缺点	219
8. 善于模仿成功人士的成功行为	221
9. 努力让你的生活过得井然有序	224
 附录 1: 马可·奥勒留的生平年表	 229
附录 2: 《沉思录》的相关评论	234

第一篇 平静地对待死亡，珍惜现在的拥有

你所拥有的一切就是现在。这是马可·奥勒留所说的一句话。他认为，世界上没有什么是永恒的，而是循环往复的。一个人只要拥有了现在，就不可能丧失一件他并不拥有的东西。宇宙是在不断变化的，思考这种变化的迅速性，你会看不起一切会衰朽的东西。

第1堂课 遵循自然规律:既来之,则安之

万物皆有生死,这是生命的自然规律。它就像春夏秋冬的循环,像白天黑夜的交替一样平常普通。把“生老病死”这一人生规律看作是人生长河中的新陈代谢一样简单,那我们就会坦然地面对生活,而且会很轻松,很潇洒。

1. 事物是普遍联系的

无论宇宙是原子的集合还是自然的统一,你只要记住,首先,你是宇宙的一部分,受控于宇宙。其次,你和与你同类的其他部分有着密切的联系。

——摘自《沉思录》

东郭先生和狼的故事,想必大家都不陌生。自从这个故事传开之后,人们对狼可谓是深恶痛绝避而远之,可是,最近几年,科学家们却

提议要把狼请回来做“客”，这又是为什么呢？原来，在美国的一个自然生态保护区发生了这样一件事：该自然生态保护区本来存在着鹿群和狼群，可是，当地的人们为了保护鹿群而大量捕杀狼，然而失去天敌的鹿群在舒适的生活中，运动量逐渐地减少，体质下降，从而导致了鹿群的大量死亡，最后，只得“引狼入室”。

从这个过程当中我们就可以看出一事物同周围的其他事物存在着相互影响、相互制约的关系。马可·奥勒留在《沉思录》里说道：无论宇宙是原子的集合还是自然的统一，你只要记住，首先，你是宇宙的一部分，受控于宇宙。其次，你和与你同类的其他部分有着密切的联系。那么，你就不会抱怨或是不满整体分配给你的事物。因为对整体有利的东西不会对部分有害，这是事物的通性。此外，宇宙不会让任何外物对自己有害，这也是宇宙的一个特征。如果记住这些，你就能愉快地生活。因为我是整体的一部分，与同类各部分有着密切的关联，那么我就不会损人利己，而会去关心他们，做对之有益的事情。就像那些为大众谋福的公民，欣然接受国家给予的任务。

如果，我们试着把发生在我们身上的所有事情联系起来，你就会发现：所有事情几乎都是有关联的。比如说下面的这个例子：

一个粗心的工人在制造铆钉时忘了给其中一枚做个钉帽。恰巧，这枚铆钉被用来给该国元帅的千里马钉马掌。在一次抗击外敌入侵的战斗中，马掌脱落，但元帅并不知道，继续追赶敌人。不久，马因脚伤太重而马失前蹄。元帅从马上摔下来，被乱马踩死。顿时，群龙无首，军队大乱。敌军乘机反扑，一举灭掉这个国家。

这个故事说明了什么？它告诉我们，事物是一个普遍联系的整体，联系是客观的，如果我们不认识或忽视事物之间的联系，就会受到客观联系的惩罚。我们经常看到一些不注意事物的联系、顾此失彼的

现象。例如,1859年,澳大利亚的维多利亚增加了一种动物,它们是被一个移民带来的24只家兔。由于这批兔子迅速繁殖,竟然造成灾难,澳大利亚南部三分之二的土地被这些兔子的后代所占领,大量农作物被破坏。为此,澳大利亚政府在30年后颁布了第一个消灭兔子的法令。

如果世上的事物都是静止不动的,那么,事物之间就不会相互依存,就不会相互产生影响,就不存在彼此的相互需求,事物之间就不会产生任何联系。然而,世上万物并非如此。偏偏每个事物都有能量,每个事物都在运动,运动的事物都在对周围事物产生着影响。这就导致了世界上没有不运动的事物,没有不影响其他事物的事物,也不存在不受其他事物影响的事物。因而,这个世界便成了事物之间相互影响、相互作用、相互依存、相互制约的具有广泛联系的统一整体。

也许发生在你身边的事情,就是以前在某一时间所发生的事情所引起的,而你现在的行为,也会影响到你以后所发生的事情,环环相扣,没有任何事情是独立的。所以,要想发生在自己身上的事情是好的、积极的,就应该时时提醒自己,做好的、积极的事情。

在事物的联系过程中,对于同一事物来说,一个事物能量的大小决定了它对其他事物影响程度的高低。一般说来,一个事物的能量越大,它对周围的事物的影响也就越大,影响的空间范围就越广,影响的时间也越长,与别的事物之间的联系也就越明显。例如孔子,他的思想要比任何一种思想的影响都来得深远。在两千多年前的封建社会里,它一直都处于民族文化的主导地位,即使是进入了高速发展的现代文明社会,它也仍然在影响着中国文化的存在和发展,影响着我们广大人民群众的精神和思想。

世界是在无限发展的,而物质也是无限存在的,这就决定了事物

之间的联系也是无限的。如果，我们对事物之间的联系认识得越深入、越广泛，那么，我们人类的文化事业和科学事业就会越发达，人类的文明程度就会越高。以前，人类不知道天地为何物，不知道太阳月亮为何物，不知道自然现象为何物，所以，人们就把它奉为神明，去崇拜它们。现在，随着科学的发展，虽然我们人类对很多自然现象还无法做出合理的解释，但是，我们已经获得了很多科学的认识，并进行了合理的利用。而且，随着社会的发展，我们将会逐渐打开更多的事物之间的联系，世界的神秘也将会一点一点地展现在我们的眼前。这是事业在不断进步，也是社会在不断前进。而作为社会的一个组成部分的我们，能做的就是认识和顺应这种变化、联系，为社会的进步做出更多的有益的贡献。

2. 在短暂的生命里，顺其自然地前行

时间就好像一条湍急的河流，万事万物的变化都在这条河之中。你前一秒看见的一样事物，现在它已经消失了；又出现了另一样来代替它，但这个很快也会消失。

——摘自《沉思录》

“顺其自然”，是我们经常挂在嘴边的四个字。现在仔细地想一想，有的时候，我们之所以会这么“从容”，主要是因为，我们对某一个问题的找不到可以合理解释的答案，只好用这四个字来搪塞。顺其自然，到底什么是“自然”，我们又怎样做才能顺其自然呢？

老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”从字面解释自然,“自”是本身,“然”是当然如此。那么“自然”就是指本身不会改变,必然如此的存在。用现在的观点来说,可以解释为,“顺其”:不主动,听之任之。“顺”:服从,不违背,顺从。“其”:无非是指他。“自然”:是没有经过任何人为手段,而使其保持自身本来面目的物质。综合到一起来讲,“顺其自然”就是听之任之,不发挥人为的积极主动性,纯粹只让其自身发展。这听起来是一种消极的思想,但是,把这个理论置放到人生的变化轮回当中,就显得非常淡然高深。

马可·奥勒留说:“每一件发生的事情都是自然的安排,就像春天的玫瑰和秋天的果实,一切事情都是那么平常、亲切。对疾病、死亡、诽谤、阴谋或是别的那些让没有脑子的人欢喜和忧虑的事情也是这样。”他还教我们要认真思考这些事情:有多少医生曾经在病人的床前频频皱眉思考救治病人的方法,最后自己却不治而亡;有多少占星家预告了别人的死期,最后自己却悄然离世;有多少哲学家曾经口若悬河地讨论死亡和不朽,最后自己却默默地死去;有多少军人曾经屠杀了成千上万的人,最后也和这些人一样来到阴间;有多少暴君,仿佛自己会永远长生不老一样,残暴施政,滥杀无辜,最后还是一样被死亡夺走了生命;又有多少城市,比如赫利斯城、庞培城、赫库兰尼姆城还有其他不计其数的城市,也被完全毁灭了。再看看眼前,你所认识的那些人,一个接着一个,就像上面说到的那样,在短短的时间里相继死去,一个人先是为别人送葬,然后自己也倒下死了,再被别人埋葬,埋葬了他的人不久也被埋到土里。人生是如此短暂。在这样短暂的有生之年,让自己合乎自然地生活,虽然生活当中总免不了会遭遇挫折、失败,但是,任何曾经发生过的事情和随后发生的事情总有着密切的关联,这期间,包含着一种必然的联系和理性的秩序。就像下面故事