

MARCUS AURELIUS MEDITATIONS

沉思录 青少版

Meditations

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 原著
宿春礼 邢群麟 编译



拓展阅读 温总理读了百遍的案头书



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

Meditations

像大人物一样阅读 像哲学家一样思考

我是谁，我在宇宙中处于什么位置，

一百年后，我会成为什么？

为什么必须忍受枯燥繁重的学习任务？

为什么必须与有各种缺点的人朝夕相处？

为什么必须与自己所不喜欢的人做朋友？

为什么追求个性得不到支持？

为什么叛逆思想得不到尊重？

怎样摆脱烦恼、痛苦和愤怒？

怎样保护自己的心灵不受伤害？

.....

真正的伟大人物，是怎样看待上述问题的？

——本书将给你答案——

上架建议 青少年成长励志

ISBN 978-7-80211-437-1



9 787802 114371

定价：28.00元

沉思录

青少年版

Meditations

with a new introduction
by David Sedgwick



世界著名 最脍炙人口的哲学入门书



读客文化

沉思录 青少年版 Meditations

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 原著
宿春礼 邢群麟 编译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

沉思录:青少版/宿春礼,邢群麟编译.

—北京:中央编译出版社,2008.7

ISBN 978-7-80211-437-1

I. 沉… II. ①宿…②邢… III. 斯多葛派-哲学理论-青少年读物
IV. B502.43-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第098621号

沉思录:青少版

出版人 和 龑

责任编辑 高立志 李 纬

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787×960毫米 1/16

字 数 240千字

印 张 15.5

版 次 2008年8月第1版第1次印刷

定 价 28.00元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前 言

马可·奥勒留，罗马唯一的哲学家皇帝，柏拉图所梦想的哲学家王。他的著作《沉思录》曾经被无数人奉为有史以来最为伟大的作品这一。

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。”

北京大学哲学系教授、《沉思录》的译者何怀宏说：“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。”

.....

《沉思录》不是小说，不是散文，没有情节，没有结构，翻开《沉思录》，映入眼帘的只是一个又一个简短而优美的句子，这些句子是自己同自己的对话，是让自己如何好好活着的手册。他是一部充满智慧的书籍，它的作者统治着我们曾经见过的最强盛的帝国，却拥有一双观察宇宙秩序的慧眼，从天地自然的变与不变中悟到了平实而又发人深省的哲理。

《沉思录》的句子并不长，像是一个人的喃喃自语，又像是一个人的心灵感悟。读《沉思录》，就像在听一个两千年前的智者讲话，他时时坐在我们身边，谆谆告诫我们：“宇宙是一个井然有序的宇宙，世界是一个浑然和谐的世界。所有的事物都是相互联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任一别的事物没有关系。”“遵照宇宙秩序，遵循自然而生活”，是基本的生活原则……

M. Aurelius

作为青少年，我们正处在意气风发、朝气蓬勃的大好时候，我们有着满腔热血，却缺乏生活的历练。所以，需要《沉思录》这样一本深沉、理性的智慧之书，来帮助我们把握激情和欲望的方向，琢磨和沉淀自己的思想，学会并有效地进行自我管理，领略人生的意义，找到自身的价值所在。

基于此，我们编著了《沉思录》青少版，本着“取其精华，去其糟粕”的原则，本书总结了马可·奥勒留的智慧精华，以故事和理论相结合的形式将《沉思录》阐述出来。

说理论是为了遵循原著的思想，讲故事是为了更好地理解和体悟《沉思录》中的智慧，但是故事本身，也同样是书中的一道绝美的风景，趣味性和哲理性兼备。无论你想从书中得到什么，是和谐的心境，还是成长的智慧，这本书都是最好的选择。

本书从做人处世等诸多方面阐述人生哲理，试图告诉我们：虽然难以改变周遭的世界，但我们可以改变自己。本书还根据《沉思录》的智慧为青少年朋友设计了悠然自得的成才之道，使青少年在面对复杂的外部世界时，有一个冷静的头脑、科学的判断并采取与之相应的理智的行动。

苏格拉底说：“真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。”因为智慧会使人洞明人生的真理，会使人的行为合理，从而达到自由、快乐、解脱的大境界。本书旨在帮助青少年朋友养成乐观、豁达的性情，为以后完善自我、融入社会、开拓更加美好人生奠定坚实的思想基础。



卷一 品质闪耀在虔诚的学习之中

宇宙，一切与你和谐的东西，也与我和谐 / 003

使自己拥有与所有人和谐相处的能力 / 006

对朋友的抱怨，不要漠然置之 / 009

随时准备约束自己，宽恕他人 / 012

以天下人为师，才能为天下师 / 014

在任何时候都要依赖理性 / 016

在任何环境和疾病里欢愉如常 / 019

远离奢侈的生活方式 / 021

卷二 人与人是天生要合作的

人与人是天生要合作的，如同手足唇齿 / 027

有缺点的人也是我们的同伴，不要迁怒于他们 / 030

满足于自身品质的提升，是幸福的秘诀 / 034

不要为了满足欲望而作恶 / 036

把死亡视为不过是自然的一次运转 / 039

愤怒就是灵魂在摧残自身 / 041

做最小的事情也要参照一个目标 / 044

卷三 不仅要戒除恶行，还要戒除恶念

啊，自然，你的季节所带来的一切，于我都是果实 / 049

以积极的目光看到他人的优点 / 052

不仅戒除恶行，而且戒除恶念 / 055

不要不情愿地劳作 / 057

不要虚有学问的外表而丧失自己的理想 / 060

不因对初步现象的满足就停止探究 / 063

M. Aurelius



卷四 任何行为都不要无目的

退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅 / 069

忍受是正义的一部分，也是成熟的开始 / 072

愚蠢的人才有喜欢或烦恼的事情 / 075

在你的力量范围内，行善吧 / 078

意见的改变必须来自说服，而非愉悦和名声 / 081

不顾别人的道德堕落，只沿着正直的道路前进 / 083

无论别人说什么，我一定还是绿宝石 / 086

卷五 理性动物的善就在于社会

遵循本性，是境界也是智慧 / 091

好运气只是好的灵魂、情感及行为的好配置 / 094

不要将对他人的恩惠记在账上 / 096

帮助他人，首先要充分了解情况 / 099

如果原则是正确的，失败了就不必沮丧 / 102

即使祈祷时，也要保持尊严 / 105

卷六 没有人能阻止你按本性生活

只做好手头的事，不要考虑条件或回报 / 111

难于完成的 ≠ 不可能实现的 / 113

欲望让心灵处在烦恼不安的状态 / 115

国王和马车夫，3岁孩童和百岁老人正走向相同的归宿 / 118

利用荆棘，让德性之花开得更绚烂 / 121

外表是理智的一个奇妙的曲解者 / 123

习惯于仔细倾听，尽可能进入说话者的心灵 / 125

不要烦恼和生气地对待那些生你气的人 / 127



卷七 热切地追求你认为最好的东西

过一种幸福生活所需要的东西确实是很少的 / 133

善的源泉是在内心，如果你挖掘，它将汨汨地流出 / 136

每个人都是有价值的 / 139

不要害怕变化，没有变化任何事都无法发生 / 141

他人的错事不会对你造成任何伤害 / 143

生活中坚定地站立，准备对付突如其来的进攻 / 145

不必为接受别人的帮助感到羞愧 / 149

卷八 从事社会活动，是人的高贵所在

我存在的目的是行动 / 153

对任何一个人都要恰当地说话，不矫揉造作 / 156

不要让任何人再听到你对自己生活的不满 / 158

以友爱的精神对待所有事物 / 160

毫无炫耀地接受财富和繁荣，又随时准备放弃 / 162

使你的生活井然有序是你的义务 / 164

卷九 理智的毁灭就是一场人的瘟疫

像等待生一样静候死 / 169

谴责他人的时候，转而谴责自己 / 171

理智的毁灭就是一场人的瘟疫 / 174

不要为外在而劳动，开发自己的理智和内动力 / 177

摆脱苦恼如此容易 / 179

剔除生命中无用的东西 / 181

节制是理性动物拥有的德性 / 184

M. Aurelius



卷十 一个人的工作就是做一个人

不要谈论高贵的品质，而致力于成为那样的人 / 189

豁达：有理智的部分超越肉体的使人愉悦或痛苦的感觉 / 192

对群蜂不好的东西，对蜜蜂也是不好的 / 194

即便不能成功，也要在尝试后失败 / 197

因果的织机在永恒中织着你和与你相关联的事物的线 / 200

健全的理智应当是为所有发生的事情准备的 / 202

卷十一 我为普遍利益做过什么

意志自由才是真的自由 / 207

和善宽厚的人更有力量、精力，更勇敢，更有男子气概 / 209

愿望应该明白地表现为你的举止 / 212

时常憎恨别人会让你的生命远离整个社会 / 214

作恶者是在对自己行恶 / 217

卷十二 你所拥有的一切就是现在

悖谬的事：重视他人的意见超过重视自己的意见 / 221

在你无望完成的事情中也要训练自己 / 223

不要不加考虑地做任何事情，不要没有目的 / 226

你所拥有的一切就是现在 / 229

生命在恰当的时候终止，并非遭受不幸 / 231

为不值得骄傲的事情骄傲是所有事情中最难堪的 / 234

人生三幕也是全剧，别为遗憾难过 / 236

卷一
品质闪耀在虔诚的学习之中

宇宙，一切与你和谐的东西，也与我和谐

你现在终于必须领悟那个你只是其中任何一部分的宇宙，领悟到你的存在只是一段流逝的宇宙的管理。

所有从神而来的东西都充满神意。那来自命运的东西比并不脱离本性，并非与神命令的事物没有关系和干连。所有的事物都从此流出；此外有一种必然，那是为着整个宇宙的利益的，而你是它的一部分。

《沉思录》的沉思

宇宙是一个秩序井然、运行有序的宇宙，世界是一个浑然一体、和谐共荣的世界。

大自然处处充满了美，自然之美美在和谐。从太空中遥望地球，她恰似一颗生机勃勃的宇宙蛋，而“地球之美主要体现在和谐之美和发展之美：和谐之美是静态美的最高境界，而发展之美则是动态美的极致”。草原、鸟儿、溪流、鱼儿、花儿等悠游自在，共同在大地的怀抱里体验神奇的生机，享受奇妙的和谐……

人生在宇宙之中，是宇宙体系的一部分，他的本性是与万有的本性同一的，所以，他应该同宇宙的目的相协调而行动，力图在神圣的目的中实现自己的目的，以求达到最大限度的完善。用理性统率自己，为构建和谐社会、和谐地球、和谐宇宙贡献自己的力量，是人的本分，也是人的天职。中国关于和谐理论的哲学表述叫“天一合一”。宋代思想家



张载所谓“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的“民胞物与”精神，就是这种大写意的人生姿态。

成长故事苑

在二战期间，德军包围了彼得格勒，企图用轰炸机摧毁其军事目标和其他防御设施。一位名叫施万维奇的昆虫学家也被困在彼得格勒城中。

由于战火的洗礼，军营附近的生物都惨遭伤害，作为昆虫学家的施万维奇很是痛心。这天，他看到不远处的树枝上停着一只美丽的花蝴蝶。施万维奇向蝴蝶挥了挥手，希望它远离这个危险的环境。但是蝴蝶反复试了几次还是飞不起来。经验丰富的施万维奇看出了其中的隐情：它一定是受伤了。

施万维奇小心翼翼地将蝴蝶带回军营。施万维奇给蝴蝶受伤的翅膀上了药，两天后蝴蝶渐渐地康复了。施万维奇依依不舍地将它放回了大自然。

第二天一早，奇迹出现了，施万维奇和他的战友们发现，一夜之间，门前停满了蝴蝶，花花绿绿的，在阳光下扑闪着美丽的翅膀，分外耀眼。施万维奇激动极了，研究昆虫多年，他还没有见过如此壮观的场面。施万维奇突然灵机一动，如果用这些蝴蝶将军事基地伪装起来，那么德军的飞机不就发现不了吗？但是，对于整个军事基地来说，这些蝴蝶还是不够。

最后，施万维奇想出了用黄、红、绿三种颜色涂在军事基地上的方法，将军事基地装扮成了一件大大的迷彩服。因此，德军在飞机上看到的只是一片花草蝴蝶的海洋。尽管德军费尽心机，彼得格勒的军事基地仍安然无恙，为赢得最后的胜利奠定了坚实的基础。

事后，施万维奇对那次蝴蝶集会的唯一解释是：那只蝴蝶为了报恩，号召同伴利用自己天生伪装的特长来启发施万维奇萌生掩护军事基地的灵感。

智 慧 锦 囊

所有的事物都是相互联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任一别的事物没有关系。理性动物是彼此为了对方而存在的，所以，要多交朋友，多一个朋友多一条路，俗话说，“一个好汉三个帮”。

同时，必须认识到自然环境是人类社会赖以存在的物质基础，走人与自然和谐之路，保护和改善环境，是促进人与宇宙之间和谐的理性选择。2008年汶川大地震、南方雪灾等都强烈警示我们：必须“为自然做些什么”，我们可以从身边做起，节约一滴水，节约一度电，爱护一棵草……



使自己拥有与所有人和谐相处的能力

从阿珀洛尼厄斯，我学会了如何从值得尊敬的朋友那里得到好感而又丝毫不显得卑微，或者对他们置若罔闻。

塞克斯都有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以至和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与其交往者的高度尊敬。

我的父亲在社交方面也是容易相处的，他使人感到惬意且毫无损人的装腔作势。

《沉思录》的沉思

中国古代的孟子就曾提出“天时不如地利，地利不如人和”的观点。他所着眼的角度是一个诸侯国的盛衰强弱，其实，现实生活中人的生活也是如此，要想让自身获得绵延无尽的发展，成为一个强者，有赖于“人和”这个条件，与其他人的和谐相处，是自身获得发展的一个重要前提，也是让自身与整个宇宙相和谐的途径，正像著名学者季羨林先生曾讲过的：“和谐社会，首先是人的和谐。”

和谐的本意在于和衷共济，协调和睦。

与人和谐相处并不是一件很容易的事，表现得太过谦卑、随和，可能被人看不起，表现得太过强势、霸道又难以赢得他人的认同，赞美容易被误解为奉承，自尊也会被混淆于虚荣，只有做得恰到好处，方能称得上“和谐”二字。