

《沉思录》读书笔记

《沉思录》这样的一本书，不适合快速阅读，只能让你慢慢浏览，静静品读，凝神静气反复摸索。这是一本有着点化之功容易让人浮想联翩，让人边读边走神儿的书。我读《沉思录》的时候，会经常深入其思想，脱离日常的喧嚣而进入沉思……

我钦佩于奥勒留，这个一代帝王的伟大卓越的思想与其人格魅力，他简直就是那个时代的神话。奥勒留在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画方面受过很好的教育，是晚期斯多葛学派代表人物之一。奥勒留也许是西方历史上唯一的一位哲学家皇帝。梁实秋曾感叹道：“以一世英主而身兼哲学家者除了奥勒留外，恐无第二人了。”

奥勒留利用辛劳当中的片暇，他不断写下与自己心灵的对话，从而著就了永悬后世的《沉思录》。他是一个比他的帝国更加完美的人，他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵，它是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。《沉思录》来自于作者对身处宫廷和身处混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。马可·奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静，要摒弃一切无用和琐屑的思想、正直地思考。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。马可·奥勒留把一切对他发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，并且是可以由心灵加以消除的。他对人生进行了深刻的哲学思考，热诚地从其他人身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊、仁爱??他希望人们热爱劳作、了解生命的本质和生活的艺术、尊重公共利益并为之努力。《沉思录》是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

拂去浮躁，慢慢走进他的沉思，且听他的心灵之语，不知会不如他一样宁静下来？“一切的事物消逝得这么快，他们的形体消失在这宇宙里，在永恒中他们亦很快被遗忘，那一切的感官方面的事物，尤其是那些用快感诱惑我们的，或用痛苦威吓我们的，或被虚荣所艳羡的——多么无价值??”这沉思着的奥勒留，仿佛是赫拉克里特了——这个伟大的哲学家。一切都在流逝，一切均不构成价值，所谓的帝王之位，又算得了什么呢？正是由于他这种超越尘世的思维，使得奥勒留非常淡薄他那万人景仰的位置。即位至尊，他并不因之而喜，他只是把皇帝当成自然安排给他的一个过程，一个职位，他所要做的就是努力完成这个自然的过程，尽善尽美地做好他职责之内的事情。奥勒留用他的智慧和善良施福泽于民，但他否认他是在做好事，他亦不要人民的赞誉。他在他的《沉思录》里写道：“名誉算什么呢？试看，一切事物很快就被遗忘，过去与未来是什么的一片空虚！赞美之辞是何等的虚妄！”奥勒留具有强烈的出世精神，他渴望一种灵魂的生活，像苏格拉底那样。罗素在《西方哲学史》里说：“他是一个悲怆的人，在一系列必须加以抗拒的各种欲望里，他感到其中最

具有吸引力的一种就是‘引退并去一个宁静的乡村生活’的愿望。但是实现这种愿望的机会始终没有来临。”诚然，他没有去做庄子式的隐士，飘逸于林间。也不像佛祖那样放弃王位去托钵寻道。而是如孔子所主张的，在其位，则谋其政，积极做好他的政务，为了罗马帝国，真可谓是鞠躬尽瘁，死而后已。他是怀着一种出世的精神，悲悯入世吧。小隐隐于野，中隐隐于市，大隐隐于朝。奥勒留亦是这样想着的么？他说：“一般人隐居在乡间、在海边、在山上，你也曾最向往这样的生活；但这乃是最为庸俗的事，因为你随时可以退隐到你自己的心里去，一个人不能找到一个去处比他自己的灵魂更为清静，尤其是如果他心中自有丘壑，只消凝神一顾，立即即可获得宁静。”隐居在自己的心灵里去，这是一种怎样的灵魂？奥勒留并没有隐于朝，他兢兢业业治理国家，隐居在灵魂里。奥勒留戎马一生，宠辱不惊，他没有把权力看作是庄子认为的腐鼠，也不沉迷权力，而是把皇权视为他生命中的职责。他恪守罗马法律，权力受制于宪政体制。公元161年，奥勒留为了实现权力的更大分立，特别邀请维鲁斯做皇帝，于是罗马帝国出现了史无前例的两位皇帝共治的局面。作为具有宇宙意识的哲学家，视物质为稍纵即逝的思想者，他的宽容是他思想意识的必然。公元175年，罗马将军卡西乌斯在亚洲反叛，自立为帝，奥勒留为了避免内战的爆发，表示愿意逊位给他的叛将，后卡西乌斯被部将所杀，叛乱就此平息。当将领们前来进献卡西乌斯的头颅时，奥勒留说：“我甚遗憾没有宽恕他的机会了。”他这样说并非是如某类人似的表演慈悲，而是他视人世若尘埃的宇宙精神的必然体现。

奥勒留深受苏格拉底的伦理学影响，认为幸福是过一种理性的生活，理性即是道德，遵循自然之道便为德，“不管别人怎么说，我终归是一快翡翠，我要保持我的颜色，在理性的正途上，阻止你前进的人，永远不能妨碍你做正义的事。”他像一个孔子式的君子，吾日三省吾身，思考怎样去做一个厚德之人，他的道德观又不时地有宗教色彩在闪现，对神充满了虔敬。他说：“要爱人类，要追随神。”一边爱着人类，一边追随神，具体这样心灵的人，淡泊于名利是非常自然的了。两千年前奥勒留写下了《沉思录》，两千年后，今天的人们读来依然会感到震撼，这也许就是伟大作品的伟大之处。但在今天看来，这位帝王的“独白与沉思”，与其说是悲观的，倒不如说是更接近于一种现代意义上的宁静和豁达。一个人一旦具有了胸襟博大、高瞻远瞩的意识，心理视野就开阔多了，尘世的琐屑烦恼肯定也不至于对他造成多大的伤害。

一下是一些摘录：

卷一

1. 戒除恶念，远离门派纷争、尔虞我诈和勾心斗角，重视教育
2. 不干涉他人的事务，即不去窥知别人的秘密，不要对别人的隐私感兴趣
3. 不畏惧也不热衷于战斗，做人做事应该朴素而简练，切忌华而不实，保持清醒和理性

我们并不是总能以紧迫事务的借口来推卸对与自己一起生活的人的义务。

4. 任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活。任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。

5. 有节制地享受，能在关键时刻毫不犹豫地放弃，这正是一个完善的、不可战胜的灵魂的标志。

6. 有条理，精力充沛，始终一贯，有远见，不受奉承的影响，有决心，不掩饰自己，不被任何东西左右，习惯于仁慈并随时准备宽恕。

7. 人生短暂，及时行善。一个人的工作就是做一个人

卷二

1. 人类天生就是要合作的。把握机会和灵感，充分利用时间

2. 不要在乎别人的想法，而要关注自己的灵魂，从自己的灵魂中寻求幸福

3. 因欲望和快乐而作恶比因痛苦和愤怒而作恶更应受到谴责，因为后者可能有客观因素在其中但前者完全是主观的。

4. 己所不欲，勿施于人。要想让别人服从，自己首先要学会服从

5. 痛苦和愤怒都是软弱的特征，心灵越能摆脱激动，就越接近力量和气概

6. 一切都是意见。打扰你的不是别人的行为而是你的意见，而你完全可以驱逐这种意见。

7. 健全的理性灵魂是拒绝争斗和吵闹的。

8. 我们应该在生活中设立一个具有社会性的、符合共同利益的统一目标并始终贯彻，毕生为之奋斗。

9. 一个人应有关于如何表达自己的态度的原则

10. 喜欢合乎自然的事物，漠视那些无关紧要或是违背自然的事物

卷三

1. 不要把你剩下的时间浪费在思考别人上。因为当你有这种思想时就丧失了做别的事情的机会。
2. 只有真正熟稔自然的人才能欣赏一切自然事物并感到愉悦。
3. 不要喋喋不休，不要别人给的安宁，不能无所事事
4. 一个最好的人应该能毫不迟疑地说出他任何时刻的想法，他应该只听从那些按照本性生活的人的意见。一切都是意见，唯有哲学指引人
5. 没有什么比心灵的提升更具有创造性。清晨抬头看天能让我们纯洁。

卷四

1. 考察人们心中的支配部分，看他们避开什么，追求什么
2. 宇宙的本性喜欢改变那存在的事物并创造新的类似事物，因为一切现存的东西在某种意义上都是那些将要存在的东西的种子。
3. 能同等地发生于好人和坏人的事情绝不是恶，因为同样发生于违背自然和按照自然生活的人的事情，既不悖于也不顺应于自然。
2. 事物变化不一定是坏事，事物保持存在也不一定是好事，要用辩证的眼光去看待
3. 要像峙立于不断拍打的巨浪之前的礁石，它岿然不动，驯服着它周围海浪的狂暴。
4. 热爱艺术，充实人生，常怀感恩，乐观积极，不支配人也不受人支配
5. 给予一切事物的注意，有恰当的价值和比例。因此不要过分计较小事
6. 对自己命运和偶然绝对的顺从
7. 不要受他人意见的影响，要运用自己的理智去判断，有自主意识，实事求是。
8. 我是不幸的，因为这事对我发生了。——不要这样，而是想我是幸福的，虽然这件事发生了，因为我对痛苦始终保持着自由，不为现在或将来的恐惧所压倒。高贵地忍受它是一个幸运。

卷五

1. 你不爱你自己，因为，如果爱，你就将爱你的本性及其意志。
2. 生老病死是自然法则，人生中的顺境逆境也是符合自然规律的，发生在每个人身上的事是与每个人的命运相合适。
3. 哲学仅要求你的本性所要求的事情，坚持美德是最令人愉悦的。
4. 既然无力改变，那就独善其身，摆脱烦恼、忧虑和猜疑
5. 有能力和知识的灵魂：认识理性的灵魂。
6. 坚持忠诚、节制、单纯、正义、严肃、善良、仁爱、幽默、随和、温柔，死而后已
7. 不要懒惰放纵，赶紧去做自己该做的事。
8. 大地养育我，我却践踏它，滥用它，而它只是默默承受着我
9. 理智和哲学是自足的，是沿着正确的道路前进的。真正属于人的东西是好的
10. 尊重宇宙中最好的东西（利用和指引一切的东西）和自身中最好的东西

卷六

1. 宇宙的理性没有善恶，它有自己的“意识”，它支配万物
2. 感觉属于身体，爱好属于灵魂，原则属于理性。
3. 万物循环流转，瞬息运动万变，又相互关联，应留心观察
4. 要有不掺杂任何迷信的宗教气质。
5. 人们不赞扬那些与自己同时代，和自己一起生活的人，却又把使自己被那些他们从未见过或永不会见到的后代的人的赞扬看得很重。
6. 报复的最好方式就是不要变成一个像作恶者一样的人。
7. 哲学使人安宁，用哲学（理性）指导行动，向哲学寻求答案

8. 不要轻信谣言诽谤，不要被事物外表欺骗，要看其本质
9. 令你痛苦的事就像梦幻，你清醒时它们将不复存在
10. 神圣的德性高于物质，理性的灵魂高于生命，不要让灵魂先于肉体衰退
11. 赞扬（名誉）终归虚无，不值得关注，专注认真做好自己该做的事，心平气和，心无旁骛，心灵要像箭一样笔直地射向目标。不受外界干扰，坚持履行自己的职责
12. 自己做不到的，不要轻易认为别人做不到；别人能做到的，不要轻易认为自己做不到，既要保持谦逊，也要充满自信。
13. 追求真理，及时改正错误，脱离无知
14. 万物平等，都是宇宙的一部分。人的理性高于事物的理性
15. 为了一个共同的目标学会与人合作，但不要勉强，要找好自己的位置，扮演正确的角色。
16. 隐退到自己平静的内心才是最高境界。
17. 德性的榜样最使人快乐
18. 学会认真倾听，宁可没有意见，也不要错误的意见

卷七

1. 身体应当是简洁的，井然有序的，理智合宜的，不矫情的。人的结构中首要原则是友爱。
2. 所有事物都是熟悉的，司空见惯的，过去发生过，将来也是同样地发生，颇似尼采的“永远回归”
3. 每个人及其事业都是有价值的，应充分尊重
2. 以同样的思想和欢迎的眼光看待和接受一切
3. 为了完成事业，就不要因被别人帮助而感到羞愧
- 3 不要总想着你没有的和已有的东西，而要想着你认为最好的东西。

4. 公正待人，虔诚待神，驱散幻想，克制欲望，消除嗜好。想着你最后的时刻。让错误和恶劣行为停留在原处而不影响你是你的义务。
5. 国王的命运就是行善事而遭恶誉。
6. 生命必须像成熟的麦穗一样收割，一个人诞生，另一个人赴死
7. 把每一天都当做最后一天来度过，把每一件事当做你生命中最后一件事去做，不要注意太多的事物，不要有太强烈的感情，也不要麻木不仁
8. 人有支配自己的一切的力量
9. 考察一个人的善恶观，才能理解他们的行为
10. 从高处俯视来全面地观察世事
11. 生活的艺术应是角斗士的艺术，即从容坚定地面对即将到来的命运。
12. 事物的产生和毁灭只是原子的组合和分解

卷八

1. 死亡是自然法则，是合乎本性的东西 合乎本性的东西便不是恶。
2. 平静镇定，有支配力的心灵是一个人最坚固的堡垒。
- 2 有摆脱恶的力量却不摆脱恶，只有这样的人会受到损害
- 3 必须知道世界是什么，自己为什么目的而存在。一切事物存在都有某种目的。
- 4 根据每一事物的价值来运用它
- 5 对每一事物应用物理学、伦理学和辩证的原则，
- 6 外物只能阻碍行为但不能阻碍心灵。如果某事物不以你的意志为转移，就不必悲哀，而是承认它，同时发挥主观能动性，积极 7 将其转化为自己的一部分并加以利用
- 8 毫不炫耀地接受财富和繁荣，同时又随时准备放弃。
- 9 如果你能敏锐地观察，深入审视自身，就能明智地调查和判断。

10 害怕死亡的人或是害怕感觉的丧失，或者是害怕一种不同的感觉。但如果你没有感觉，你就感觉不到损害；如果你获得另一种感觉，你就将有另一种生命，但依然是生命。

11. 不要成为他人的奴隶。塑造自己，达到清醒、明智、公正、纯净、朴素、谦虚、满足。

12. 思维和言辞应简明扼要，不矫揉造作

13. 将来和过去都不会使你痛苦，只有现在会。但任何痛苦都不是不可忍受或永远持续的，痛苦与否取决于内心的想法

14. 他人的意志、恶与不幸不会影响到我

卷九

1. 快乐并非善，痛苦也并非恶，因此不必追求快乐，也不必逃避痛苦，宇宙创造了彼此相反的事物，要同等地看待，平等对待苦乐、生死、荣辱。不要违背真理，不要说谎

2. 判断事物的是支配的能力

3. 理解力具有强大的理性力量，如光线平静地照亮一切事物，理智力的毁灭是最可怕的瘟疫。宁可死亡，也不要活得迷茫，要充满希望。

4. 多行不义必自毙

5. 有理性的社会动物的善恶体现在积极活动而非消极活动中，各个理性存在是有机的统一体。

6. 不同一个无知或不谙自然的人做无谓的交谈，而仅仅注意你现在正做的事和所用的手段。

7. 思考无限的宇宙和永恒的时间深渊。

8. 做有益于社会的事，部分要服从整体的利益

9. 别人犯错，不要谴责，因为你也犯了失察或是轻信之错。

卷十

1. 健全的理性应当是为所有发生的事情准备的
2. 接受并履行本性所要求的通过改变自己的意见来正直地忍受，是利益也是义务。
3. 观察和实践一切事情，同时完善你应对环境的力量，训练思考能力，不炫耀也不隐藏地保有一种来自对每一个别事物的知识的确信。
4. 学会看淡，自在地生活。命运安排皆合理，坚持善良与正义
5. 全然不要再谈论成为一个高尚的人应当具有的品质，而是要成为这样的人。
6. 宇宙的本性带给每一事物的东西都是为了它们、有益于它们的
7. 所有过去的这些都是我们现在所看到的戏剧，只是换了演员
8. 思考时仅允许内心操纵自己，轻视感官（肉体）的活动

卷十一

1. 理性灵魂的性质：只重视理性本身，观察并分析自身，具有统一性，爱真理，爱邻人
2. 除了德性和有德性的行为外，对所有事物都要通过将其划分为一个个部分的方法降低对它们的评价。
3. 深思熟虑，不必执着于长时间逗留在尘世，死时要心甘情愿，欣然安详、满意、有尊严。
4. 遵循普遍原则，为社会普遍利益而行善，不要为了名誉或赞扬而行善，而是要出于内心对善的热爱，出于本性而行善
5. 不要脱离社会，要与社会统一
6. 善待让你吃苦头的人，保持自己判断和行为的稳定性，不要因畏惧、失败或是困境就放弃原则，违背理性。
7. 技艺模仿事物的本性因而低于本性，一般的本性也低于最高的本性，所有德性低于正义，正义是所有德性的基础和根本。

8. 用行动而不是话语来表达愿望。一个诚实善良优秀的人的品格应该能从他的眼睛里读出，接近他就能知道他的意愿。虚伪的友谊最为可耻。

9. 任何事物都不能阻挡理智和理性

树叶，一些被风在地上驱散的树叶——而这就是人类。摆脱哀伤和畏惧

10. 人们相互蔑视，又相互奉承，人们各自希望自己高于别人，又各自匍匐在别人面前。

卷十二

1. 使自己符合虔诚与正义，做与法一致的事情，只尊重心中的神性，只因未能使自己合乎本性而感到害怕。

2. 努力过好现在的生活

3. 每个人爱自己都超过爱其他所有人，但我们对其他人怎样想我们比我们将怎样想自己要重视得多。

4. 在你无望完成的事情中训练自己

5. 运用原则时除了心灵不借助任何外物

6. 明察事物本身，把它分为本质、起因和目标

7. 不应有任何责备和抱怨，也不要总是大惊小怪，因为存在即合理

8. 在混乱中也不要动摇理性，不要抵抗不可改变的必然

9. 必须正当地行动，不做不对之事，不谈不真之事

10. 对宇宙有用的一切始终是好的、合乎时宜的，死亡也不例外

11. 一切都是意见，人只活在现在，丧失的也只是现在。人的一切都来自神，全人类之间的亲缘关系十分紧密，因为这是一种理性的共有。

12. 为最不值得骄傲的事情骄傲，是所有事情中最难堪的。

13. 理智以一种特殊方式趋向于它的同类，这种相通的感是割不断的。在更为优越的存在那里，即使它们相互分离，也还是以某种方式统一着，甚至能在它们当中产生一种同情。理智不能与肉体的欲望产生共鸣。

14. 由于人在广袤时空中的渺小，因此除了顺从本性，以及忍受共同本性带给你的东西外，就没有伟大的事情了

15. 死亡就是从人生舞台上退场，你出演的就是你被规定的全部戏份，既然你的退场不由你来决定，那就满意地退场吧，因为要求你退场的人也会因此而满意。