

沉思录

Meditations

Marcus Aurelius (Marcus Aurelius)

中央编译出版社

# MARCUS AU RELIUS·MED ITATIONS

## 沉思录

Meditations

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 著  
何怀宏 译

一个罗马皇帝的人生思考



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 内容简介

《沉思录》，古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼所著，是一本写给自己的书，内容大部分是他在鞍马劳顿中写成的。它来自作者对身羁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。这本书是斯多葛学派的一个里程碑。

## 作者简介

这本书天天放在我的床头，我可能读了有 100 遍，天天都在读。—— 温家宝

《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。—— 费迪曼《一生的读书计划》

马克·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。——〔法〕雷朗

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。—— 何怀宏 1992

年，我问克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大。他略微沉思了一下，回答说：“马可·奥勒留的《沉思录》。”——盖瑞·威尔斯（《纽约书评》第 45 卷第 15 号，1998 年 10 月 8 日）

马可·奥勒留是一个悲怆的人，在一系列必须加以抗拒的欲望里，他感到其中最具有吸引力的就是想要引退去过一种宁静的乡村生活的那种愿望。但是实现这种愿望的机会始终没有来临。

——罗素

## 目录

译者前言 一本写给自己的书

### **Book 1 卷一**

品质闪耀在良好的传承中  
我从父亲那里学到的

### **Book 2 卷二**

来自命运的东西并不脱离本性  
唯一能从人那里夺走的只有现在

### **Book 3 卷三**

享受那你认为是最好的东西的快乐  
最长久的名声也是短暂的

### **Book 4 卷四**

任何行为都不要无目的地做出  
使你的智慧仅仅用于正直地行动

### **Book 5 卷五**

遵从你自己的和共同的本性  
寻求不可能的事情是一种发疯

### **Book 6 卷六**

灵魂保持在一种状态和活动之中  
灵魂先于身体早衰是让人羞愧之事  
没有人能阻止你按本性生活

### **Book 7 卷七**

多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了  
热切地追求你认为最好的东西  
痛苦不是不可忍受或永远持续的

### **Book 8 卷八**

幸福在于做人的本性所要求的事情  
使你的生活井然有序是你的义务  
人们是彼此为了对方而存在的

### **Book 9 卷九**

与持有同样原则的人一起生活  
在来自外部事物的打扰中保持自由  
不同无知的人作无谓的交谈

### **Book 10 卷十**

因果的织机永恒地织着与你相关联的线  
认识真正按照本性生活的人  
操纵你的是隐蔽在内部的信念

### **Book 11 卷十一**

我为普遍利益做过什么？  
人们相互蔑视又相互奉承  
总是想着有德之士

### **Book 12 卷十二**

在无望完成的事情中也要训练自己  
死亡不是一件可怕的事情

[点击此处查看更多内容](#)