



[古罗马]马可·奥勒留 著
蔡新苗 译

沉思录

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS

有史以来最伟大的作品之一
每个人都需要读它的时候

黑龙江科学技术出版社

沉思录

MARCUS AURELIUS MEDITATIONS

[古罗马] 马可·奥勒留 著

蔡新苗 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/[古罗马] 马可·奥勒留 (Aurelius, M.) 著;
蔡新苗译. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.11
ISBN 978-7-5388-5968-3

I. 沉… II. ①马…②蔡… III. 斯多葛派—哲学理论 IV.
B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176975 号

沉思录

CHEN SI LU

作 者 [古罗马] 马可·奥勒留

译 者 蔡新苗

责任编辑 赵春雁

封面设计 王明贵

文字编辑 杨 君 黎 娜

美术编辑 刘欣梅

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 11

版 次 2009 年 1 月第 1 版 · 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5968-3/B · 60

定 价 18.00 元



前言

《沉思录》是当下人们极为关注的一部作品，上至总理，下至百姓；从学术界到大众阅读领域，无不对这本书赞誉有加。温家宝总理曾说“我可能读了有100遍”《沉思录》，著名文学家梁实秋将此书奉为思索人生的经典之作，更多的人则将此书放在床头案边，随时取阅。

一部2000年前的小书，何以能够让今天的人们如此看重？

首先，《沉思录》的作者十分特殊。马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，在西方历史上，他被奉为“贤帝”，是善良与德行的象征。而在皇帝身份之外，他还是斯多葛派的著名哲学家，是世界历史上唯一的“哲学家皇帝”。

马可·奥勒留于公元161年继承帝位，在位期间，罗马帝国的极盛时期就快结束，庞大的帝国边疆战乱不断，内地灾难频仍，他的大部分时间是在帝国边疆和战场上度过的。在鞍马劳顿中，马可·奥勒留不断思索，写下了《沉思录》一书，使人们得以窥察一个皇帝对于人生和命运的思考。

其次，从《沉思录》中我们可以看到，马可·奥勒留把一切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，并且可以由自己的内心加以消除。他对人生进行了深刻的哲学思考，书中记录了他追求摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的生活态度，阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，摒弃无用和琐碎的思想，不仅要思考善、思考光明，还要付诸行动。《沉思录》向人们指出了美德的重要性，希望人们拥有智慧、公正、勇敢和节制，不要惧怕死亡，要致力于整体利益。

马可·奥勒留的写作并非为了流传千古，而只是自己写给自己的建言，也正因为这一点，使得读者在阅读中也可以直视内心，直视人们的精神和灵魂，使劳碌的心灵获得慰藉。在今天这样急速发展的世界上，可以说，每一个人都有需要阅读本书的时候。

更为重要的是，相对于今天发展中的中国，在经历了地震的痛苦和奥运的辉煌之后，中国人所需要的正是本书中提到的精神和理念。我们该如何面对庸常的工作？如何面对死亡？如何面对生活中的绝境？如何面对心灵的创伤？……这一切，在《沉思录》中都能找到答案。



目 录

第一篇	1
品质在传承中闪耀 /2	
从我的父亲那里学到的 /6	
第二篇	11
你所做的每一件事都是最后一件 /12	
只有当下才是可能被夺走的东西 /15	
第三篇	20
倾心享受你所发现的最美事物 /21	
英名即使流芳百世也有销声匿迹之时 /26	
第四篇	30
不要让你的行为漫无目的 /31	
所有一切都会湮灭 /40	

第五篇 46

遵从宇宙本性的安排 /47

追求不可能实现之事即为疯狂 /55

第六篇 61

保持灵魂的良好状态 /62

接受那命中注定的一切 /68

无人能阻挡你依天性而活 /71

第七篇 77

有多少生前声名远播的死后被人遗忘 /78

多想想你认为至善至美的东西 /83

一切都在你的能力掌握范围之内 /88

第八篇 94

幸福就在你依循本性而为的事情中 /95

一言一行皆当井然有序 /101

你的支配能力战无不胜 /105

第九篇 111

理性动物分享同一理性灵魂 /112

内心保持自由 /116

不与无知之人做无谓交谈 /121

第十篇 125

因你在永恒中将你和所发生的交织在一起 /126

依循万物法则走出笔直的大道 /130

人是被风驱散到地上的树叶 /135

第十一篇 140

我为人类的共同福祉做过什么吗 /141

人与人相互鄙视又相互奉承 /145

要一直怀想品德高洁之士 /150

第十二篇 154

对无望完成的事情也要多加练习 /155

人生戏剧三幕就算完整 /160



第一篇

我学到了内心自我掌控的能力，并不会被心外之物所影响与左右；不论遇到什么样的环境，包括卧病不起在内，都能够一如既往地保持愉悦的内心状态；在道德修养上，使内心愉悦和庄严尊贵达到一种完美的结合状态。

品质在传承中闪耀

是我的祖父，让我学会了修身养性、明德唯馨的人生哲理。

先父^①遗留之名望，加上仍留存在我心中的记忆，让我树立起虚怀若谷且果敢坦率的性格品行。

是我的母亲，让我养成了遵守孝道、乐善好施的习惯。非但不能为非作歹，而且也不能心存恶念。在生活上，应该恪守勤俭节约之风，而不得沾染上奢侈虚荣之气。

而曾祖父给我的遗训则是，与其频繁出入于公共学校，不如在家里请一位好的家庭教师；而且，在求学上，我们都应该慷慨解囊、吝啬不得。

我们当地的里长^②教诲我，切莫卷入马戏团中蓝绿两派的党争，更不能成为肉搏决斗中的任何一方。里长还教导我，要养成勤勉劳作而不思

① 他的父亲名为阿尼厄斯·维勒斯。

② 古时候的地方长官。——译者注

回报的好习惯；凡事要尽量亲力亲为；不要介入他人的纷争纠缠；对于流言蜚语应嗤之以鼻。

戴奥吉纳图斯对我的告诫是，不要让自己为无关轻重的琐事奔波，更不能迷信江湖术士的惑众妖言，所谓的符咒驱魔云云都是骗人的鬼话；对于短兵相接，要做到既不畏惧也不狂热；尊重他人话语表达的权利；从来不要排斥对哲学的信服；听取巴克斯、坦德西斯和马尔塞勒斯等伟人的传奇故事；在我年纪尚轻的时候，我便尝试过对话体的写作，并且从那时起便向往自己能够过上一箪食一瓢饮、返璞归真的生活；同时，我也期盼着自己能够将其他与希腊有关的学问知识一网打尽、谨记于心。

拉斯蒂克斯让我深深领悟到，必须对自我的性情品格予以提升与塑造；我也从他身上学会了莫要在诡辩的道路上越走越远，并要切忌投机取巧内容的写作。多一些勉励他人的谏言，少一些炫耀自己多么有修养的吹嘘。还须谨记的一点是，做好事、为善举的行为并不是为了让自己脸上有光并可以在别人面前炫耀；在写作上要切忌片面追求辞藻华丽的坏习惯，也不能一味追求诗情画意的唯美主义创作；穿着要得体并视场合而定，如果在家里也穿上非常正式的服装是可笑的，反之亦是同样道理；在给别人写信时，应力求言简意赅、平铺直叙，拉斯蒂克斯在锡纽埃瑟给我母亲写信时就是如此；假设有人在言词上冒犯了我或者在行为上得罪了我，但只要他们表现出化干戈为玉帛的诚意，我仍然愿意宽宏大量地去接受他们抛出的橄榄枝；从他身上，我也养成了在阅读时不满足于一知半解的好习惯，而且也绝不轻易相信那些口若悬河、夸夸其谈者的言辞；我要感谢他，因为是他让我有机会接触到爱比克泰德的经典语录与言论，并且是从他亲自收藏的书籍中传给我的。

阿珀洛尼厄斯让我深谙了意志自由和矢志不渝的内在含义；他也让我明白了无时无刻都要保持理性的重要意义，非理性的东西则都应该被我们摒弃；即使在痛失亲子或长病不起的情况下，也依然要表现得泰然自若；在阿珀洛尼厄斯身上，我仿若见到了这样一个活生生的好榜样，即在教导和训诫别人的时候，既要做到果断坚决，又要做到灵活应变，而且绝不会因脾气暴躁而大动肝火；我眼中所看到的是这样一个人：虽然在讲大道理的时候能够把自己的切身经验和特长结合起来，但却始终保持谦卑不傲的低调态度；从他身上，我也懂得了其实可以在从朋友那里获得尊重与青睐的同时，不会让他们鄙视或者贬低你的人格，也不会让他们对你视若无睹。

从塞克斯都，我看到了一种和善的气质，一个以慈爱方式管理家庭的榜样；合乎自然的生活观念，看到了毫不虚矫的庄严，小心为朋友谋利；对无知者和那些无理的人的容忍：他有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以致和他交往的愉快胜过听到奉承，同时，与其交往者高度尊敬他。他以明智和系统的方式发现和整理人生原则，他从不表现愤怒或别的情绪，完全避免了激情，同时温柔宽厚，他对人嘉许而不过分，拥有渊博知识而毫不骄傲。

从文法家亚历山大，我学会了避免挑剔别人，不去苛责那些表达粗俗、欠文理和发音错误的人们，而是巧妙地通过回答的方式、证实的方式、共同探讨事物本身而非词汇的方式，或者别的委婉方式，引出应当使用的正确表达方法。

从弗朗特，我注意到一个暴君那里存在的嫉妒、伪善和虚伪，知道我们中间那些被称为贵族的人一般是缺乏仁慈之情的。

从柏拉图派的亚历山大那里，我学得了如非必要，不要经常对人或写信说我很忙；懂得了我们并不能以紧迫事务为借口来逃避对与自己一起生活的那些人应尽的义务。

从克特勒斯，我学得了当一个朋友对你抱怨，即使是无理的也不能漠然置之，而是要使他恢复冷静；要友好地谈及别人的老师，正像多米蒂厄斯提起雅特洛多图斯一样；我还学得了真诚地爱我的孩子。

从我兄弟西维勒斯，我学得了要爱亲人、爱真理、爱正义；通过他，我知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他那里我学习了一种以同样的法则对待所有人，实施平等和言论自由的政体的思想，了解所谓君主，即要最大范围地尊重被治者的自由；我还从他那里学得对于哲学的坚定不移的尊重，学得行善，为人随和，乐观，相信朋友的善意；我还看到他从不隐瞒对他所谴责的那些人的意见，而他的朋友无需猜测他的意愿，这些意愿是透明的。

在马克西默斯身上，我学到了内心自我掌控的能力，并不会被心外之物所影响与左右；不论遇到什么样的环境，包括卧病不起在内，都能够一如既往地保持愉悦的内心状态；在道德修养上，使内心愉悦和庄严尊贵达到一种完美的结合状态；面对窘境时应做到坦然面对，而不要喋喋不休地抱怨。我所注意到的是，每个人都相信他会言出必行，而且都深信他不会出于恶意去办事；他从未流露出惊恐意外的情态，从来都不

会急匆匆地行事，但也绝不会误事，他也不会困惑不堪或灰心丧气。马克西默斯从来不会用虚假的笑容来掩饰他内心的烦躁，同时，他也很少会有出现三分钟热度或疑神疑鬼的时候。他乐善好施的习惯早已有之。对待他人，马克西默斯永远开启着宽恕原谅的大门，因此他也得以避免犯下不该的错误；如果说他一直秉承着公正不阿的态度，倒不如说他是一个不断自我完善的人。我也注意到另外一点：没有人会觉得被马克西默斯所蔑视或不容，也不会觉得马克西默斯会表现出自己比别人略胜一筹的心态。马克西默斯的独到之处，就在于他总能用一种让人容易接受的幽默方式来为人处事。

从我的父亲那里学到的

在我父亲^①身上，我看到了一种温和的品性态度。他做出的最后决定之所以毋庸置疑，是因为他的确经过了全面周详的妥善衡量与思考；与一般人不同的是，我父亲绝不是那种贪慕虚荣之辈；先父历来勤耕耐劳；只要是有利于大家切身利益的事情，他都会洗耳恭听并举双手赞成；他坚决赞同论功行赏的原则；他的真知灼见来自于丰富的人生阅历，其中既有行之有效的成功行动，也有最后无果而终的惨痛失败。我所注意到的一点是，我父亲早已克服了稚气未脱的愤怒情结；在平等原则上，他

^① 指他的养父，安东尼·派厄斯皇帝。

并不觉得自己要比其他人享有额外的特权或等级；他不会强求自己的朋友在用餐时随传随到，也不会要求他们在自己出国远行的时候陪同前往，因要紧事没尽到朋友义务的人，依然被他视为真心的知己并不离不弃。根据我亲眼所见的事实，先父是这样一个人：他在各项重要的事项上都会表现出深思熟虑的处理态度与习惯，在这一点上他绝不会轻易改变，他不会因为事情处理时取得了初步令人满意的方案而止步不前、草草收场；在对待朋友的问题上，先父总能让自己与朋友的友谊之树长青，不会喜新厌旧，同时还保持着一种君子之交淡如水的交友心态；无论出现什么意外状况，他都能坦然面对，而且表现出非常好的处事心态；先父在看待事物时还颇富远见，而且能够以小见大；对于趋之若鹜的盲目夸赞和各种谄媚，他都能予以反思；对国家大事和军机要务则始终保持警惕的态度；在收支事务上则是一位开源节流的好手，并能为因自己所造成的失误而承担责任并接受他人的指责；在信仰上他不迷信神灵，而在待人接物上则不会采取礼赠行贿、大献殷勤或阿谀奉承的低俗方法；始终保持清醒与坚定的立场，是他在处理任何事务上所表现出来的风范。他既不会有任何卑鄙无耻的念头或行为，也不会搞一些毫无意义的新花样。至于那些或多或少有利于日常生活质量的天然赠物，他在利用时的态度是既不冷漠也不狂热，所以，在他得到这些事物时，他不会矫揉造作地表现出乐此不疲的夸张模样；而在他没有得到这些事物时，他也不会去强求。从来没有人说他是名诡辩家，也不是经人豢养的奴才，更不是什么只会卖弄学问的迂腐学者；几乎在每个人的眼里，他都是一个成熟稳健、无可挑剔的人，而且绝不听信谗言，不但能妥善处理自己的事务，也能帮助别人解决难题。除此之外，他特别尊敬那些实至名归的哲学家，虽然他不会去指责那些伪哲学家，但他也不会轻易受到这些伪哲学家的干扰与影响。在与人交谈时，他能让自己的谈话内容被人接

受，而不会让人感到笑里藏刀。对于自己的身体健康问题，他保持着一种恰如其分的关心。他既不是那种特别关注生活细节的人，也不是那种对个人形象漠不关心的人（虽然并不是根本不修边幅的那种）。在他自己的照料之下，他倒是没怎么去看过医生，没吃过多少内服药也没用过多少外敷药。对于那些天赋异禀的人，如一些天生的雄辩口才家、精通法律或伦理知识的学者以及其他方面具特殊才能的人，他从来都是秉持着一种乐意举荐的心态，而且不会有一丝一毫的嫉妒之心；他会尽可能地去帮助这些人，并使这些人能依其特殊天赋而获得公众的一致赞誉；他始终按照国家的各种规章制度办事，从来不会弄虚作假。而且，他不喜欢经常变动住址的迁居生活，而更喜欢住在同一个地方，因为这样可以使他能够方便地利用一些熟悉的事物。刚刚他还为头痛发作而叫苦不迭，一会儿的功夫之后他又恢复了精神抖擞的状态，再度完成他未完的工作。他几乎没有什么不为人知的秘密，就算有，也都是与他所从事的公务有关；在观光建筑和公用建筑的建设事务上，他则表现出少有的严谨与节约态度，特别是在捐赠的问题上，因为他的观点是，在这些事情上，需要关注的是做这些事的正当性与合理性，而不是注意通过这些举动来获取额外的名声。他觉得即使是洗澡，也要避免不合时宜的尴尬场面；他并不觉得大兴土木就是一件好事；对于吃的东西他也不是特别关注与敏感，所穿衣服的材质与色调搭配，乃至家奴是否长相过得去，都不是他特别关注的事情。他的衣着穿戴都是从他的海滨别墅——罗内姆运送来的，还有一部分一般都是从拉努维阿姆那边携带过来的。在那个塔斯丘佗的收税人请求他原谅的时候，他就宽恕了那个人，这件事我们都知道，这也符合他的为人准则。他这个人就是这样，从来不会去求全责备，更不会得理不饶人，也从来没有动过粗，有人甚至说根本就没有什么事情会让他竖起汗毛；他会对各项事情进行不紧不慢、逐一考察，好像他掌

握着充分的时间。他做事就是如此井然有序，从来不会搞砸，最令人佩服的是，他总能始终如一地保持着精力充沛的状态。苏格拉底的一些故事同样发生在他的身上，因为他也能够放弃那些本可以用来享受的诱惑事物，而诱惑事物往往是许多人因为意志薄弱而无法抵抗，甚至会沉溺其中的东西。这种既能坚强抵制某种诱惑又能在同时保持清醒的品质本身，就是一种难能可贵的人格特征，而且也是拥有一颗完美灵魂之无敌者的明显标志。这一点，已经在他对马克西默斯疾病的例子中表现得一览无遗了。

感谢上天，让我拥有如此善良的祖辈、父母、姊妹、老师、伙伴、亲戚和朋友，我为自己所拥有的一切而感恩。此外，我还要感谢上天的是：我有幸没有冒犯到他们中的任何一个。实际上就我的个人性格而言，还是有可能做出冒犯他们的事情的。但在他们的帮助与关怀之下，我有幸没有遇上这种事情。另外，我要感谢上天的是，虽然我祖父的妾室早就没有再抚养我了，但我却依然能够顺利保留健康的青春，直到我终于有机会在合适的时候展现出我血气方刚的男儿本色。仰仗我父亲这位称职的好老师，我身上没有任何傲慢之气，而且我也清醒地认识到，住在一个有卫兵把守、每天穿金戴银、火把照得通明、雕像布满四周的宫殿里并不是幸福生活的唯一定义，每个人都可以过上一种按照自己喜好的不同幸福生活。同时，没有过上那种奢华生活，决不意味着这个人在思想觉悟上尚显不够或缺乏身体力行的勤勉态度，倒可能是因为他更重视另一种价值诉求，即我们在凡事上都要顾及公共利益，唯有如此才能有利于最高统帅的国家治理方略。我为有这样一个好兄弟^①而感谢神灵，因为他时时都以自己以身作则的德行来鞭策与激励着我。而且，他对我的尊

^① 指他的养兄 L. 维勒斯。