



Meditations

沉思录

【古罗马】马可·奥勒留 著
【古罗马】爱比克泰德
蔡新苗 史慧莉 译

改变千万人前途的不朽经典 人类思想史上的智慧奇书



世界人文
经典译丛

Meditations 沉思录

【古罗马】马可·奥勒留 著
【古罗马】爱比克泰德

蔡新苗 史慧莉 译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 马可·奥勒留, (古罗马) 爱比克泰德著; 蔡新苗, 史慧莉译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5158-1807-8

I. ①沉… II. ①马… ②爱… ③蔡… ④史… III.

①斯多葛派—哲学理论 IV. ①B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 249703 号

沉思录

著 者:【古罗马】马可·奥勒留 【古罗马】爱比克泰德

译 者:蔡新苗 史慧莉

责任编辑:郑承运 袁一鸣

装帧设计:北京东方视点数据技术有限公司

责任审读:李 征

责任印制:迈致红

出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷:北京德富泰印务有限公司

版 次:2017 年 1 月第 1 版

印 次:2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本:710mm × 1020mm 1/16

字 数:280 千字

印 张:18

书 号:ISBN 978-7-5158-1807-8

定 价:49.80 元

服务热线:010-58301130

销售热线:010-58302813

地址邮编:北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前言

本书集合了人类思想史上最伟大最智慧的经典巨著，《沉思录》《沉思录Ⅱ》，分别是古罗马斯多葛派哲学家马可·奥勒留及其先师爱比克泰德的不朽经典，囊括了人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧。

一提起哲学，或许有的人会把它和深奥、晦涩、难懂等词汇联系起来，其实并非如此。事实上，哲学是人类对于存在的思考与探索，能使人变得更加理性。它让人通过理性思维和思想，与整个宇宙、整个世界相遇进而结合在一起，从而给出人的定位，让人的心灵逐步变得伟大起来。拥有伟大人格的人将永不止息地追求真、善、美，追求价值、意义、超越所获得的文明与幸福。总之，人的一生恰恰就是哲学的体现和体验。哲学不仅可以扩充我们对于一切可能事物的概念，丰富我们心灵方面的想象力，此外，了解学习哲学能让人懂得人生的来龙去脉，增长人的智慧，拥有自我批评、闻过则喜、知错能改、纳谏如流的操养、勇气和习惯。在古往今来卷帙浩繁的哲学著作中，《沉思录》《沉思录Ⅱ》可谓其中的代表作。

《沉思录》是当下人们极为关注的一部作品，上至政府首脑，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。它的作者马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，还是斯多葛派的著名哲学家。从书中我们可以看到，马可·奥勒留把一切事情都不看成是恶，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》会使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。

《沉思录Ⅱ》是古罗马著名的斯多葛派哲学家爱比克泰德的作品。他对该派学说有极其重要的发展和突破，是继苏格拉底后对西方伦理道德学说作出最大贡献的人，是真正集希腊哲学思想之大成者。古罗马皇帝马可·奥勒留早年曾读过他的作品，对他钦佩有加，自认为是他的私淑弟子，《沉思录》就深受其学说的影响。爱比克泰德推崇简洁明了的表达方式，反对借用哲学故弄玄虚、哗众取宠。与身为皇帝更多关注社会责任的奥勒留相比，爱比克泰德更多地关注个人的幸福生活，更注重生活实践。他终生研究的两个问题是：如何过上宁静、幸福而充实的生活和如何做一个好人。正是如此，他给我们指明了一条应对人生磨难、保持内心宁静、摆脱恐惧焦虑的道路。时至今日，爱比克泰德的思想依然具有很强的启发和指导意义。

尽管两人的身份地位不同，经历也不同，但是他们思考人生、社会、历史、宗教以及宇宙、自然等诸多方面的轨迹是相同的，其思想的光辉，至今仍闪烁着理性的光芒。他们的作品充满睿智的神采，感悟内心的灵气和洞察人类的机心，其深邃而丰富的哲理意味，足以让我们久久思索。希望本书能给你带来充实的阅读感受，让你在尽情享受这丰盛的思想盛宴之后，有所思考。

沉思录

第一篇 / 2

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 / 11

只有当下才是可能被夺走的东西 / 14

第三篇 / 19

倾心享受你所发现的最美事物 / 19

英名即使流芳百世也有销声匿迹之时 / 24

第四篇 / 28

不要让你的行为漫无目的 / 28

所有一切都会湮灭 / 36

第五篇 / 41

遵从宇宙本性的安排 / 41

追求不可能实现之事即为疯狂 / 48

第六篇 / 53

保持灵魂的良好状态 / 53

接受那命中注定的一切 / 58

无人能阻挡你依天性而活 / 61

第七篇 / 66

有多少生前声名远播的人死后被人遗忘 / 66

多想想你认为至善至美的东西 / 70

一切都在你的能力掌握范围之内 / 74

第八篇 / 79

幸福就在你依循本性而为的事情中 / 79

一言一行皆当井然有序 / 84

你的支配能力战无不胜 / 88

第九篇 / 93

理性动物分享同一理性灵魂 / 93

内心保持自由 / 97

不与无知之人做无谓交谈 / 100

第十篇 / 104

因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起 / 104

依循万物法则走出笔直的大道 / 108

人是被风驱散到地上的树叶 / 111

第十一篇 / 116

我为人类的共同福祉做过什么吗 / 116

人与人相互鄙视又相互奉承 / 119

要一直怀想品德高洁之士 / 123

第十二篇 / 127

对无望完成的事情也要多加练习 / 127

人生戏剧三幕就算完整 / 131

沉思录 II**第一篇 / 136**

只做力所能及的事 / 136

别让我们对事物的看法伤害自己 / 139

专心致志做与你有关的事情 / 143

第二篇 / 147

使你的意愿与自然意志相融合 / 147

内心的快乐与平静才是好的生活 / 150

持久的满足才能带来真正的幸福 / 153

第三篇 / 157

与他人交往时应谨慎行事 / 157

- 赴好人生这场盛宴 / 159
- 在人际关系中明确你的责任 / 163
- 宽容地对待他人 / 166

第四篇 / 168

- 论理性的生活 / 168
- 必须戒除骄傲自大 / 170
- 若想获得智慧的人生需要行动 / 173
- 智慧的生活应该时刻关注自我 / 177

第五篇 / 183

- 比名声更重要的是品质 / 183
- 过真正有道德的人生 / 186
- 执着于目标，珍视理智和思想 / 189
- 哲学的主要任务是回应灵魂的呼声 / 192

第六篇 / 194

- 从一切外物中获益 / 194
- 不要给焦虑留下余地 / 196
- 不被无法避免的不幸或痛苦困扰 / 198
- 每个人都可以从失败中站起来 / 201

第七篇 / 203

恭敬地与暴君相处 / 203

任何情况都要保持自己的本质 / 205

我们要勇敢地面对困难 / 207

自由的真正含义 / 209

第八篇 / 216

镇定而谨慎地面对一切 / 216

自信和谨慎并不矛盾 / 219

得体地展示自己的能力 / 221

第九篇 / 225

做所有的事情都要顺从天意 / 225

留在你该存在的地方 / 227

泰然处之不可控制的事物 / 229

不该希冀我们力所不及的事物 / 231

其实死亡并不可怕 / 241

第十篇 / 244

谈友谊的真相 / 244

守护自己孤独的心灵 / 248

不要生他人的气 / 250

一些有道理的话 / 253

第十一篇 / 261

我们对善恶的判断还不够 / 261

最好只评判意志范围内的事 / 263

有些人总是一心想要高升 / 265

第十二篇 / 267

有时候短缺并不可怕 / 267

像犬儒主义者那样生活 / 270

知足者才能自乐 / 272

真正的生活安宁而幸福 / 274



沉思录

(古罗马) 马可·奥勒留 著

蔡新苗 译

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。

① 作者的父亲名为阿尼厄斯·维勒斯。

我们当地的里长^①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，并切忌投机取巧的内容写作。多一些勉励他人的谏言，少一些炫耀自己多么有修养。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可以在别人面前炫耀；在写作上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

① 里长：古时候的地方长官。——译者注



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，我也懂得了其实从朋友那里获得尊重与青睐的同时，不会使他们鄙视或者贬低你的人格，也不会使他们对视若无睹。

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，而他的朋友无须猜测他的意愿，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应该的错误；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；先父历来勤劳耐劳；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

① 指作者的养父，安东尼·派厄斯皇帝。