



沉思录

[古罗马]马可·奥勒留 著
杜刚 译

这是一本充满智慧的书
见解精辟、深刻，给人启迪，耐人寻味
这是一本让人安宁的书
它用庄严不屈的呐喊，让你审度自己，能平心静气生活在这个世间上

温家宝总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”

《圣经》之外对**克林顿**影响最大的书。**罗素、雷朗、费迪曼**等人都向这本书致敬！

云南出版集团公司
云南人民出版社

沉思录

[古罗马]马可·奥勒留 著

杜刚 译

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

沉思录 /（古罗马）奥勒留（Aurelius,M.）著；杜刚编译. —昆明：云南人民出版社，2011.9

ISBN 978-7-222-08281-6

I. ①沉… II. ①奥… ②杜… 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（2011）第185755号

责任编辑：钱 勇 唐 俊
装帧设计：艺和天下
责任印制：段金华

书名	沉思录
作者	〔古罗马〕马可·奥勒留
译者	杜刚
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
邮箱	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	700×980 1/16
印张	10.75
字数	135千
版次	2011年9月第1版第1次印刷
印刷	北京中达兴雅印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-08281-6
定价	22.00元

前言

“哲学是一种理性的思考。只有把哲学和政治相结合，才能让一个城邦看到希望。”柏拉图如是说。公元前2世纪，古罗马诞生了这样一位哲学家皇帝——马可·奥勒留，他的传世之作《沉思录》郑重地向人们阐释了人生的哲学，对人们的思想产生了深远的影响。

马可·奥勒留出身于罗马贵族家庭，自幼立志于哲学，12岁就置身于著名的斯多葛派学习，并渴望成为一名哲学家。然而造化弄人，作为皇帝，他有着太多的无可奈何，也正如他在《沉思录》中感悟到的一样。《沉思录》是他写于人生的最后阶段，在经历了人生的各种变化之后，他掩卷沉思：“所有的这一切，都是命运的安排和神明的恩赐。”在《沉思录》中，他把这些思想展现得淋漓尽致：宇宙是被同一个神明主宰着，宇宙中的万事万物都是相互依存、相互变化、相互影响的，最终都会归于宇宙的同一理性之中；人们的理性也同属于宇宙中的一部分，对于生命期限、行为准则和痛苦、欲望、情绪等各种困扰我们的事物，我们都要怀着虔敬的心态，正确地对待。他把发生在自己身上的一切事情都看成是理所当然的，并没有好坏之分，内心的痛苦和不安都只是主观的一种看法，是完全可以消除的。他对人生进行了深刻的思考，真诚而又热情地汲取别人身上的优点和品质。例如，坚定、谦逊、仁爱，等。

等。他希望每个人热爱劳动，热爱生活，感悟生命的本质和生活的艺术，尊重公共利益并为之竭尽全力。这些金玉良言是从灵魂深处流淌出来的文字，朴实无华却能直抵人心，让人们读了之后豁然开朗，心灵澄澈。

自《沉思录》成书后，其中的人生哲理，名言警句一直被广为流传，很多人对它爱不释手，视若珍宝。盖瑞·威尔斯说：“1992年的时候，我曾问克林顿总统，除了《圣经》之外，还有哪本书对你影响最大。他略微沉思了一下说道：“马可·奥勒留的《沉思录》。”费迪曼在《一生的读书计划》中也写道：“《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁、高贵，如金子一般，以庄严不屈的精神背负起做人的重担，潜移默化地帮助人们走向更加美好的未来。”它的真理是发自内心的，没有任何的掩饰和造作，因此才备受人们的敬仰，才真正让人们感受到了马可·奥勒留的人生大义。体味之余，启迪了智慧，升华了心灵。

目 录

第一卷	1
第二卷	9
第三卷	17
第四卷	26
第五卷	42
第六卷	56
第七卷	74
第八卷	93
第九卷	111
第十卷	126
第十一卷	141
第十二卷	155

第一卷

1.1

从祖父维鲁斯那里，我学到了高尚的品德与平和的性情。

1.2

在父亲的名望和对父亲的回忆中，我明白了谦虚的品质，也领悟到了男子汉的气概。

1.3

从母亲那里我学到了：待人处世要虔诚、慷慨，不但要杜绝恶行恶念，还要让自己远离奢靡的生活，培养简单朴素的生活习惯。

1.4

从曾祖父那里，我学到了这样一个道理：要让良师时刻陪伴在自己身边，不要去公共学堂，为此耗费大量金钱也心甘情愿。

1.5

我的老师告诉我，在竞赛中既不做蓝方，也不做绿方；既不做持有大盾牌的人，也不做持有小盾牌的人。要忍辱负重，宽厚待人，不计较个人得失，还要事必躬亲，安分守己，兼听于众人。

1.6

从狄奥格涅托斯那里，我明白了，成大事者不拘小节，不能被琐事缠身；不能玩物丧志；不能迷信于巫师术士的歪门邪道和与之相类似的各种把戏；要做到与友人坦诚相待，直言不讳；认真学习哲学知识，还要更多地去聆听感悟巴克赫奥斯、坦达西斯、马尔基阿诺斯这些先哲们的教诲；从小戒奢从简，发愤图强，住简陋的房屋，盖粗制的棉被，并以各种优秀的希腊哲言训育自身。

1.7

鲁斯提库斯让我明白了，要不断地改进自身的缺点，培养自己的品性；不做无谓的诡辩，不因思辨和说教性的问题进行著述或教育他人，不向世人炫耀自己，不称自己是一位善于修行的圣人；还要避免过于华丽的辞藻和强调诗律的纤巧性写作；不着长袍正装在屋里踱步，不做其他类似的事情；朴实地书写函札，有如他自己从西努埃萨写给我母亲的书札那样；对那些语言粗暴和行为乖谬之人，如果他们希望和我们重归于好，要宽容待之，和睦相处；不但要认真读书，更要研读，精度、深度理解书中的意思，做到学以致用；凡事要有主见，不可轻易赞同夸夸其谈之人的见解；此外还要多读、多看关于埃皮克泰德的书籍，这是老师从自己的万卷藏书中

为我挑选出来的。

1.8

从阿波洛尼奥斯那里，我知道了坚定不移的决心和顽强自由的意志是十分可贵的；无论在任何时候，即使灾难就在眼前，即使正在经受亡妻丧子和身患绝症之痛，也要遵从于理性，泰然处之；我从他这样一个活生生的榜样那里清楚地看到，他既严厉，又有耐心，诲人不倦；他在教授知识和原理方面有着娴熟的技巧和丰富的经验，但他从来都是谦卑恭逊的，从不以名人自诩；他知道对待朋友的恩惠，要报以感恩的心，但也不能因此显得过分友好和过分卑微。

1.9

塞克斯特斯让我体会到要以仁爱之心对待别人。他是一个以慈爱的方式管理家庭的榜样；在生活中，顺应天理，安贫乐道，毫无矫揉造作的态度和品质；对待朋友他无微不至；对待无知者和没有实际考察就大发议论之人也报以宽容的态度。

他能与所有的人随和相处，以至于与他交往比受任何阿谀奉承更令人愉快，由此他受到所有有机会与其交往的人的极度尊敬；彻悟、发现和总结必要的生活准则。

他从不被自己的情绪所牵动，喜怒不形于色，总是表现出镇定、冷静的样子，同时又很温和慈善；他博学多才却从不炫耀；总是真诚地赞美他人，从不阿谀奉承。

1.10

从文法家亚历山大那里，我学到了不随便挑剔别人的毛病；不

随意指责那些强词夺理，或是不合文法的表达方式，而是要灵活巧妙地回答，或是共同证明，或是通过共同探讨来正确表达，而不是通过暗示正确的表达方式或是直言反驳错误的表达方式。

1.11

弗隆托让我看到了暴君的残酷和嫉妒，也看到了他们的反复无常和阴险虚伪的本性，以及在我们中间那些被人们尊称为身份高贵的人是多么的残忍和冷酷无情。

1.12

从柏拉图主义者亚历山大那里，我学到了不要无缘无故或是经常性地向他人致函或是对别人说“我很忙”；更不能以各种借口来回避在我们共同生活的集体中应尽的义务。

1.13

卡图卢斯告诉了我这样的道理：如果朋友因为某些事情而责备你，不要表现出一种很不服气或是很蔑视的样子，即便是他的指责中带有不合理之处，也要谦虚地接受，进而让朋友对我们的态度恢复到平静的状态；要像多墨提乌斯和阿特诺多托斯那样，热情地赞扬别人的老师，真心地爱护别人的孩子。

1.14

兄弟塞维鲁斯告诉了我该如何关爱家人、热爱真理、秉持公道；也因为他，我知道了很多名人包括特拉塞阿、赫尔维狄乌斯、

卡托、狄昂、布鲁图斯，并接受了这样一种法律观念——所有人都应该享有同等的权利和自由，尤其是同等的发言权和关于最大限度地尊重所有被统治者自由的君主制观念；要坚定不移地尊重哲学；乐善好施，保持积极乐观的心态，相信朋友的善意；对于一些人的不满如实相告；胸怀坦荡，不去无故揣度朋友的心思。

1.15

马克西穆斯告诉我，要有自制能力，不被其他事情所左右；无论在何种情况，即使是在患病中，也要保持一种快乐的心态；保持良好的习性，面相和蔼而庄严；不杞人忧天，要毫无怨言地完成自己所应该做的事情。

所有人对他的所言和所感都非常的钦佩，他从无恶意行为；遇事不惊慌失措；从不鲁莽行事，或是畏缩，或是困惑，或是沮丧，或是推诿，也不愤怒或猜忌。

他总能宽宥别人，真诚待人，奉行善事，是一个看似有些顽固，却坚持自己的理想和信念的人；和他相处，没有人会有被蔑视的感觉；另外不得不提的是，他还是一个极为幽默的人。

1.16

从父亲那里，我学到了如何保持温和的性情，怎样坚定不移地执行那些经过深思熟虑的事情；不慕名利，热爱劳动；乐于倾听有益于公共事业的意见；遇事赏罚分明，张弛有度；还要学会抑制对男童的欲望。

尊重朋友，不要认为朋友就是必须陪同我们一起用餐和陪伴我们出门旅行的人；能够始终如一地对待那些由于某些需要而留下来

的人；对待各种议题要认真思考，并且坚持不懈，不仅仅满足于事物的表象，而是要探究事物的真理；保持与朋友的联系，不能热情过度，也不能弃之不顾；在任何情况下都不依赖他人，要富有独立性和先见之明，能合理恰当地安排和处理一些琐碎之事。

他拒绝别人对他的欢呼和称赞，以及一切阿谀奉承；对于帝国管理中的各种事情时刻保持着警觉，节俭开支，并忍受着对实行一些措施而产生不良后果的责难；不迷信神灵，不以迎合、奉承之心取悦民众，而是在一切事情上都保持着清醒的头脑和坚定的信心，对于世俗永远不鄙视，也不贪求革新。

他享用命运为他提供的充足而有益于生活的东西，对于这些东西他不炫耀，亦不推辞，因此当他拥有它们时，他欣然地接受，而当他不曾拥有时，他也不觉得缺乏什么；没有人能够说清楚他是一个诡辩家，还是一个能说会道的家奴，或是一个学究。但他确实是一个成熟的人，一个完美的人，一个不受谄媚的人，一个有主使能力的人，包括对他自己和对其他人。

他敬重真正的哲学家，对其他人也不妄加指责，但也不会轻易相信；他容易交往，令人喜欢而不做作；对自己的身体关心适度，不贪恋生活，也不过分疏忽；由于对自己很用心，所以很少需要医生、药物或其他外部治疗。

他非常敬重而不是嫉妒那些具有某种才能的人，或是具有演说才能的人，或是具有法律道德才能的人，或是具有其他方面知识的人；他乐于帮助他们，使他们每个人能按照自己的优势博取名声；一切都是按照传统章程来行事，又让你没有墨守成规的感觉。

他不喜欢变化和动荡，而是喜欢居住在同一个地方，专注于一些事情；在每次头痛发作之后，他就会立即恢复如初，精力充沛地投入到工作中去；他的秘密不多，而且是非常少，并且这些仅与公共事务有关；在组织公共观赏、公共工程建筑、分配以及类似的事

情上都很理智、谨慎，因为他注重的是做好这件事情，而不是因为这些事情获得赞扬。

他会选择合适的时间沐浴，不喜欢兴建居所，不讲究食物、衣服的材质和颜色，也不在乎奴隶是否年轻美丽。他穿的衣服来自平原地区的乡间别墅洛里乌姆，而且大部分都是来自拉维尼乌姆。众所周知，他是怎样对待图斯库卢姆的一个包税人的恳求的，他一向是这样。

他不在不合时宜的时刻洗澡，不讲究宫殿的豪华、饮食的精美、衣着的华丽或是奴隶的美貌。他的袍子是在他的海滨别墅罗内姆做的，其他物品则来自拉努维阿姆。我们都知道他是怎样对待请求宽恕的塔斯丘佗的税吏的，他从来都是这样。

他从来都不会表现出粗鲁无礼、傲慢专横、凶狠残暴的个性，也从来不会因为某些事情而让自己“汗流浹背”，显得慌张。他总是显得那么从容、冷静、精力充沛，他的思维永远都在进行着缜密的思考。和苏格拉底一样，他能够抛弃世俗之人贪婪的享受，以及那些难以放手的东西，能坦然地享受它们。既可以坚持，又能保持自制，如同马克西穆斯在病中那样，这个人具有了完美的不可战胜的灵魂。

1.17

真诚地感谢各位神明，让我拥有了这么优秀的祖辈、父母、兄弟姐妹、老师、朋友及所有一切相关的人；也同样感谢神明让我能够克制自己的习性，没有因为一些事情而冒犯别人；感谢神明们的善意帮助，没有让这些因素结合在一起，让我来承受冒犯别人的痛苦。

感谢神明，让我能够很早就脱离祖父的爱妾抚养；让我能够保

持自己的青春；让我直到成人或是更晚才接近女色；感谢神明让我拥有一个温顺、深情和朴实的妻子，让我的孩子有良师教导。

感谢神明，通过梦境使我懂得了各种治疗疾病的方法，尤其是治疗咯血病和昏厥病，这些类似的神意在凯埃塔也显示过。当我对哲学产生兴趣之后，我并没有被任何诡辩派哲学家所控制，没有让我死读书，或是沉溺于逻辑推理，更没有让我去探索天国的奥秘。所有的一切都是有赖于神明的庇佑和命运的帮助。

第二卷

2.1

清晨，我便清醒地警告自己：也许我会遇到很多种人，他们有的爱管闲事，有的忘恩负义，有的傲慢无礼，有的阴险狡诈，有的乖张孤僻，有的还喜欢忌妒、诽谤他人。他们之所以形成这样的品性，是由于他们不能明辨是非善恶。而我，既然知道善之本性，美也；恶之本性，丑也。也知道了这些误入歧途的人的本性，即他们的本性和我的本性一样，都是同一个血统本源，而且享有共同的理智和神性，所以我不会被他们之中的任何人和任何事所伤害，他们也不能把丑恶强加于我。我也不会对同宗室的人生气，更不会憎恨他们，因为我们的出生是为了合作，而不是互相残害、毁谤，违背天性和真理，就如同双脚、双手、上下眼皮、双唇和牙齿，唇亡则齿寒。

2.2

无论我是什么，都不过是一个肉躯之身、拥有着微弱的呼吸和

支配自己的能力。现在的你就如同正在死去一般，蔑视肉体吧，它只不过是有一些污血、几根骨头、一团神经和一些血管网组成的罢了。再来看呼吸，呼吸是什么？它是气流，随时都在吸入和呼出。第三部分是支配的能力了。你可以这样想，现在你就是一个老人，濒临死亡的边缘，不要再让自己沦为奴隶了，也不要再被自己的感情所困，像木偶表演一样任凭操纵，也不要为现在的处境抱怨，或是忧虑未来了。

2.3

神明创造的一切都充满了神韵，属于命运的一切也都不会与自然相违背，而是与自然有着紧密的联系。万物的起源都是从这里开始的。此外还有必然性，它对宇宙也有着一定的影响，你是宇宙的一部分。自然创造的一切以及维系运作自然的一切，都有利于自然的每一部分；宇宙依靠变化而得以存在，其中不单单是元素的变化，也包括由元素组成的事物的变化。但愿这些知识对于你已经足够了，如果它们能称为你的信条的话，那就抛弃对书卷的渴望吧，它不会让你在抱怨和嘟哝之中死去，而是欣悦地、对神明充满感激之情地离开人间。

2.4

你好好想想吧，对于这些的了解，你拖延了多长时间，神明赐予你的恩惠已经够多了，但你却没有利用它们。现在你就应该认真思考，在宇宙中，你是怎样的一部分？这神奇的宇宙是怎样的？你的生命时间是有限的，如果你不能抓住机会，充分地利用它，摆脱这些困惑，让自己变得更清醒的话，一旦机会过去，你也就会死去，之后便不会再有机会出现了。

2.5

无论在任何时候，我们都应该像一个罗马人或是像一个男子汉那样意志坚定地、从容庄严地、一丝不苟地完成每一件事情，使自己抛弃其他一切念头。如果你能够把每一件事情都当做生命中的最后一件事情去做，抛开那些情绪的羁绊和对命运的抱怨，你就会完成最终的任务。那时，你就能知道，一个人如果想要如神明般快乐地生活，需要的东西是多么的简单，多么的少，反过来，神明们也不会向这些人索取很多。

2.6

灵魂啊，你做错了。如此一来，你便不再有机会享受荣耀了。要知道，每个人的生命只有一次，当你享有它时，如果不懂得珍惜，没有珍爱自己，而是将自己的幸福由其他灵魂来支配，那么你的生命也即将结束。

2.7

外部事物搅得你心神不宁吗？还是给自己一点时间，专心地来研究一点有价值的东西吧，不要再让自己分神了。但是也要时刻地警醒自己，不要被生活中的各种事情所困扰，虽然表面上忙得筋疲力尽，实际上却是漫无目标地盲目行动。只有把自己所有的冲动都付诸明确的目标之中才能达到最后的目的。

2.8

不幸之人并不一定就是那些不懂得洞察他人心理的人，而往往那些不懂得观察自己心灵的人，却注定要不幸。