

MARCUS AU RELIIUS·MED ITATIONS

沉思录

Meditations

(格言版)

马可·奥勒留人生语录

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 著
腾浩 节译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

沉思录

Meditations

(格言版)

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 著

腾浩 节译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

沉思录(格言版)/(古罗马)马可·奥勒留(Aurelius, M.)著;腾浩节译.

—北京:中央编译出版社,2008.12

ISBN 978-7-80211-800-3

I. 沉…

II. ①奥… ②腾…

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189112号

沉思录(格言版)

出版人 和 龑

责任编辑 郑 锦

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(1000320)

电 话 (010)66509236 66509360(总编室) (010)66509353(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中兴印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 85千

印 张 5.5

版 次 2008年12月第1版第1次印刷

定 价 16.80元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

译 序

“一个人不会失去过去，也不会失去未来。”这看似平淡却蕴含深邃哲理的箴言出自古罗马斯多葛派哲学家皇帝马可·奥勒留的《沉思录》，折射出了一个斯多葛派哲学家的人生观、时空观和宇宙观。《沉思录》中这样的箴言不胜枚举，就像撒满海滩的珍珠，熠熠生辉。这光辉，是哲学的光辉、智慧的光辉！

《沉思录》（格言版）一书，就是拾起这些撒落在海滩的珍珠，再用丝带把它们串在一起，使它们发出的光芒更明亮、更耀眼。从内容来看，本书包括马可·奥勒留关于人生观与价值观、友情与亲情、心智与理性、荣誉与名声、幸福与痛苦、生命与死亡、宇宙与时空、为政理念、人际交往等方面的精辟论述。当然，《沉思录》中还有关于神灵等唯心主义哲学的内容，尽管不乏箴言警句，但由于不符合我国的国情，按照吸收借鉴的扬弃原则，本书没有收录。

本书中语录的翻译采用箴言式语体，便于吟诵、引鉴，使读者由这些蕴含理性、富于哲理和激情的箴言引发更深的人生思考。

尽管马可·奥勒留生活的年代已离我们很遥远，但他的思想之火并未熄灭，他的智慧之光依然在闪烁。

马可·奥勒留生于公元121年4月，是古罗马一位带有传奇色彩的皇帝。他本不具有当时皇族的血统，但由于当时的古罗马并不绝对按血统继承皇位，柳希厄斯皇帝驾崩后，其继任者赫德里安皇帝选定了马可·奥勒留的姑父安东尼·派厄斯为皇位继承人，并要求派厄斯收养马可·奥勒留且作为其皇位继承人。赫德里安皇帝去世后，派厄斯继皇位，马可·奥勒留便开始协助养父安邦治国。161年，派厄斯皇帝去世，马可·奥勒留继皇帝位，肩负起了治理国家的使命，直到生命的终结。

马可·奥勒留在治理国家的同时，始终没有放弃对哲学的追求，并且成为晚期斯多葛派的旗手之一。作为深谙斯多葛哲学的皇帝，他始终秉承斯多葛派哲学理念来治国安邦并指引自己的人生航程。在他的心

中始终矗立着一座高耸的理想道德之碑，燃烧着一炉善良仁慈之火，并且道德、仁爱成为他人生的坐标，标定了他的人生轨迹。他始终以善为终生追求的崇高目标。正如他所说：

要深入考察自己的内心，那里是善之源泉，如果你不断挖掘，泉水就会不断喷涌。

《沉思录》第七卷，第五十九节

不论做什么，都要依善而为。善是一个人内在的优良品质，你的一举一动都应从善而行。

《沉思录》第四卷，第十节

奥勒留对善的追求是来自内心的理性驱动。他对善的追求不仅表现在精神上，而且表现在为政实践上。不论是他出售个人藏品筹款赈灾，还是对叛军处置的宽大为怀，都折射着他仁爱、为善的道德品格。

与此相联系，《沉思录》的许多内容还体现了奥勒留高尚的人生价值观和豁达的人生态度。

一个人的价值，取决于他所从事的事业的价值。

《沉思录》第七卷，第三节

莫再高谈阔论什么是高尚的人，而要努力成为这样的人。

《沉思录》第十卷，第十六节

对痛苦、死亡的思索，是斯多葛哲学的重要方面。在斯多葛派看来，死亡比生可能还重要，至少是同等重要。他们不追逐但并不逃避死亡。

死亡也是生命的历程之一，经历死亡就是经历一段人生历程。

《沉思录》第六卷，第二节

死亡就是感官意象的终止，是欲望之绳的中断，是思维推理的停歇，是肉体奴役的解放。

《沉思录》第六卷，第二十八节

对于痛苦，奥勒留也同所有的斯多葛派哲人一样，秉持一种十分洒脱的态度，并且把人的非分之想

看作是痛苦和不幸的根源。

无法忍受的痛苦会夺去我们的生命；而还在持续的痛苦必然是可以忍受的。

《沉思录》第七卷，第三十三节

没有不可忍受的痛苦，也没有永恒的痛苦。

《沉思录》第七卷，第六十四节

关于幸福观，以奥勒留为代表的晚期斯多葛派认为，只有对神明与命运要无条件屈从才能获得幸福，同时总是把为善和幸福联系在一起。

持善性、为善举乃通往幸福之路。

《沉思录》第七卷，第十七节

一个公民用自己的行动造福于同胞，愉快地履行国家赋予的使命，他的生活就会幸福畅然。

《沉思录》第十卷，第十一节

除了对人生观、生死观、幸福观的探索外，奥勒

留还在《沉思录》中对道德观、荣誉观、宇宙观等作了精辟的概括，我们把这些箴言辑录在一起，就是呈现在读者面前的这本小册子。相信你一定能从阅读中获得启迪。

译 者

2008 年 10 月 23 日

目 录

第一卷 1

- 胸怀美好希望，笃信朋友真情
- 学会自制，不为任何事物所左右

第二卷 9

- 一个人不会失去过去，也不会失去未来
- 上苍时时在赐予你机遇，你可能因拖沓而丧失良机

第三卷 25

- 不要拖沓延荡，应尽快使自己跨入英杰之列
- 坚持自己的理性判断，摒弃倨傲偏见。

第四卷 39

- 莫要无的放矢，勿悖行为准则
- 要把智慧融入正义的行动之中

第五卷 59

- 排除令人生厌和不悦的意象，就会立刻恢复心灵的全然宁静
- 世间万物以及产生万物之物都是匆匆而过，转瞬即逝

第六卷 73

- 切勿让事物的特质和价值从你眼前溜掉
- 如果你自尊、自重，你就会身心满足，与众人及社会和谐相处

第七卷 85

- 一个人的价值，取决于他所从事的事业的价值
- 深入考察自己的内心，那里是善之源泉，如果你不断挖掘，泉水就会不断喷涌

第八卷 101

- 一个人的快乐在于他做了一个人应当做的事情
- 太阳出来就要向四面八方播撒阳光，但它不会将自身也随之撒去

第九卷 115

- 不只是做事情的人会犯错，不做事情的人犯错更多
- 抑制冲动，克制欲望，保持心灵的约束力量

第十卷 125

- 莫再高谈阔论什么是高尚的人，而要努力成为这样的人
- 理性能跨越一切，犹如火焰冲天、石头落地

第十一卷 135

- 心灵既不向外伸张，也不向内蜷缩；既不消散，也不消沉
- 没有任何人能抢走我们的意志

第十二卷 147

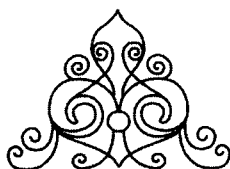
- 灯光总是光芒闪烁，直至熄灭才失去光辉
- 不论什么活动，适时结束并不因结束而变得不好

附录 157

马可·奥勒留人生语录

第一卷

《沉思录》（格言版）



1. 切勿总以有要务为由忽略我们对亲人、朋友应尽的义务。

《沉思录》第一卷，第十二节

2. 勿对朋友的批评漠然处之，即使他的批评缺乏根据。

《沉思录》第一卷，第十三节

3. 法律面前人人平等——人人享有同等权利，人人享有言论自由。



《沉思录》第一卷，第十四节

4. 胸怀美好希望，笃信朋友真情。

《沉思录》第一卷，第十四节

5. 坦诚对待他人意见，对那些曾经指责过自己的人也要给予尊重。

《沉思录》第一卷，第十四节

6. 学会自制，不为任何事物所左右。

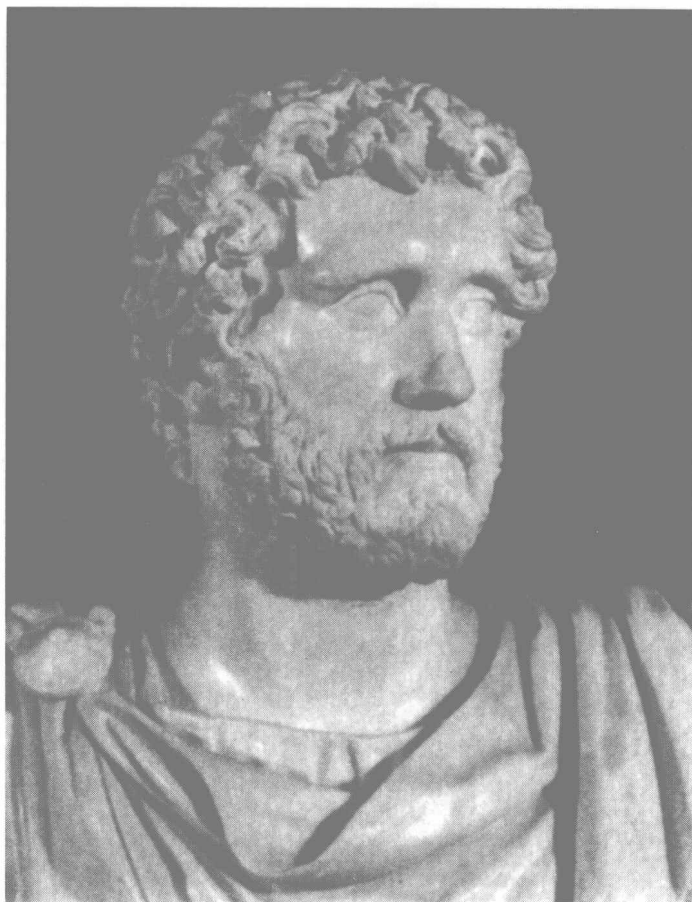
《沉思录》第一卷，第十五节

7. 任何情况下都要保持心情舒畅，即使重病缠身也是如此。

《沉思录》第一卷，第十五节



少年马可·奥勒留塑像



奥勒留养父安东尼·派厄斯