

译文经典

# 沉思录

Meditations

Marcus Aurelius

〔古罗马〕马可·奥勒留 著

唐江 译



上海译文出版社

译文经典

# 沉思录

## Meditations

Marcus Aurelius

〔古罗马〕马可·奥勒留 著

唐江 译

上海译文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)马可·奥勒留(Marcus Aurelius)著;  
唐江译. —上海:上海译文出版社,2018.12(2019.7重印)  
(译文经典)  
书名原文: Meditations  
ISBN 978-7-5327-7937-6

I. ①沉… II. ①马… ②唐… 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(2018)第 191214 号

Marcus Aurelius  
**Meditations**

## 沉思录

〔古罗马〕马可·奥勒留 著 唐江 译  
责任编辑 / 衷雅琴 特约编辑 / 刘晴 装帧设计 / 张志全工作室

上海译文出版社有限公司出版、发行

网址: [www.yiwen.com.cn](http://www.yiwen.com.cn)

200001 上海福建中路 193 号

江阴金马印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 5 字数 73,000

2018 年 12 月第 1 版 2019 年 7 月第 2 次印刷

印数: 6,001—9,000 册

ISBN 978-7-5327-7937-6/B·455

定价: 30.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制  
如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 0510-86683980

## 目 录

### 第一卷 ..... 001

在经过周全考虑、做出决定之后，就要始终坚定不移；不可抱有追求荣耀的虚荣心；锲而不舍，持之以恒；愿意倾听任何人就公众利益提出的任何建议；公平行赏，不偏不倚；明白何时应当严格，何时应当宽容。

### 第二卷 ..... 015

只要你做每件事的时候，都把它当作人生中的最后一件事，你就能做到心无杂念：不会再找不到目标，不会再因为激情而违背理性的法则，不会再自我开脱，不会再自恋，不会再对命运的安排心怀不满。

### 第三卷 ..... 027

倘若你从人类的生活中，发现了比正义、真理、克己、勇气更美好的东西——简而言之，

比让你始终按真理行事、让你接受不容选择的命运的内心自足还要美好：如我所说，倘若你能找到比这更美好的东西，那就全心全意地接纳它，享受你发现的这般美好吧。

#### 第四卷 ..... 041

在内心世界，你只需坚持少许重要的原则，它们能轻易消除你所有的痛苦，它们将你送回你必须面对的事物时，你心里不会再有丝毫的怨恨。

#### 第五卷 ..... 063

对宇宙中至高无上的力量心怀敬畏吧：是它运用万物，指引着万物。不过也要敬畏你心中至高无上的力量，这种力量跟那种力量十分相似。它也在你的心中运用着其他一切，掌管着你的人生。

#### 第六卷 ..... 083

我履行自己的义务，外物无法让我分心。它们要么不具备生命，要么不具备理性，要么迷失了路途，不知道真正的道路在哪里。

## 第七卷 ..... 103

不要幻想拥有你所没有的东西，要满足于你所拥有的，还要提醒自己，若非自己已经拥有了这些，你会对它们多么向往。

退避到内心当中吧。富有理性，起支配作用的心灵的本性，便是满足于做该做的事，享受因此获得的宁静。

## 第八卷 ..... 123

不要因为你的人生图景感到压抑，不要总想着过去或未来有多少艰难困苦。只要在当下的每一个瞬间扪心自问：“在这项工作里，有哪些地方令我不堪忍受？”你会羞于承认的。然后再提醒自己，给你带来沉重负担的，既非未来亦非过去，总是现在：只要你能将现在隔绝开来，谴责自己软弱的意志，竟然连这样一点事都无法承受，那么现在带来的负担就会随之减轻。

## 第九卷 ..... 145

当前的判断确凿无疑，当前的行为有益社会，当前的心情对任何外来的影响都能欣赏接受，有这些就够了。

排除幻想，遏制冲动，抑制欲望：让你那起支配作用的心灵自己做主。

第十卷 ..... 165

能够体察真谛的人，只需一句简短而平凡的提醒，便能忘却所有的痛苦与恐惧——比如：人生一世，草木一秋。

第十一卷 ..... 185

尽可能用最美好的方式度过一生。这样做的力量就寓于人的灵魂之中，只要他能对无关紧要的事物淡然置之。只要他在看待这些事物的时候，既将它们视为一个整体，又能分析它们的组成部分，同时记住，它们无法强迫我们对它们做出判断，也无法强加到我们头上，这样就能做到淡然置之。

第十二卷 ..... 203

人生的救赎在于看清每一样事物的本质和整体，辨明其物质和因由，全心全意地做正确的事，讲真实的话。余下的只有接连不断地行善的乐趣，中间不留丝毫空隙。

## 第一卷

在经过周全考虑、做出决定之后，就要始终坚定不移；不可抱有追求荣耀的虚荣心；锲而不舍，持之以恒；愿意倾听任何人就公众利益提出的任何建议；公平行赏，不偏不倚；明白何时应当严格，何时应当宽容。

3. 我从苏维<sup>①</sup>那里学到：虔诚、谨慎、戒除邪行，更要警惕罪恶，顺从命运。

4. 我从曾祖父<sup>②</sup>那里学到：不要去公共学堂，要延请名师来家授课。我还学到：在这方面花钱，无需精打细算。

5. 我从导师那里学到：别去支持战车比赛里的蓝队绿队<sup>③</sup>，别去支持比武场上的重盔与轻骑武士，要忍受痛苦，潜心静默，自食其力，管好自己的嘴，别心存不良的流言蜚语。



1 我从祖父维鲁斯<sup>①</sup>那里学到：举止得体和待人和气。

2 我从人们对父亲<sup>②</sup>的评说和我对父亲的记忆里学到：为人正直和刚强勇毅。

3 我从母亲<sup>③</sup>那里学到：虔诚、慷慨、戒除恶行，更要断绝恶念；黜奢崇俭。

4 我从曾祖父<sup>④</sup>那里学到：不要去公共学堂，要延请良师来家授课。我还学到：在这方面花钱，无需精打细算。

5 我从导师那里学到：别去支持战车比赛里的蓝队绿队<sup>⑤</sup>，别去支持比武场里的重装与轻装武士；要忍受痛苦，清心寡欲；自食其力，管好自己的事；对心存不良的流言蜚

语充耳不闻。

6 我从狄奥格内图斯<sup>⑥</sup>那里学到：避免虚情假意；概不相信贩卖奇迹和跑江湖的人所说的咒语、驱邪云云；既不兴斗鹌之赛<sup>⑦</sup>，也不为此类消遣动心；容许别人直言劝谏；喜爱哲学，先后聆听巴克赫伊奥斯、坦达西斯和马尔基阿诺斯的教诲，从年轻时开始执笔行文；喜爱睡硬板床、盖粗兽皮以及其他各种希腊式训练方法。

7 我从卢斯提库斯<sup>⑧</sup>那里学到：明白自己的性格需要矫正；不要流于夸夸其谈，因此不要撰文吹嘘自己主观臆断的想法，传达自己微不足道的道德训诫，或者把自己标榜成苦行者或慈善家；避免演说式、诗化、造作的语言；不宜身

---

① 维鲁斯(Verus)，指马可·安尼乌斯·维鲁斯，奥勒留的祖父，后又抚养了他。

② 奥勒留的生父，和奥勒留祖父同名，古罗马执政官，很早就去世。

③ 奥勒留的母亲是多米提亚·鲁西拉，她与丈夫育有一男一女。

④ 奥勒留曾祖父，古罗马的元老院议员和执政官。

⑤ 古罗马的战车比赛中，通常有四支队伍参加，分别以白色、红色、绿色和蓝色为主色，每一支队伍背后都有相应的人群支持；其中蓝队和绿队之间的较量最为激烈。

⑥ 狄奥格内图斯(Diogenetus)，奥勒留绘画方面的指导老师，在其他领域，他对奥勒留也有影响。

⑦ 斗鹌(quail-fights)，是古代流行的一种游戏。早在古希腊时期，人们就开始饲养鹌鹑，让它们相互争斗以供取乐。

⑧ 卢斯提库斯(Rusticus)，当时最负盛名的哲学家，作为皇帝的老师，他极受尊重。

穿礼服在家里走来走去，或者做类似的事情；写信宜用质朴自然的风格，就像他从西努埃萨写给我母亲的信一样；一旦冒犯过我或者被我冒犯过的人流露和解的意愿，就欣然与之和解；用心读书，不要满足于自己肤浅的思考，或是匆忙接受他人浅薄的见解；我还见识了爱比克泰德<sup>①</sup>的《谈话录》，是他从自家藏书中推荐给我的。

8 我从阿波洛尼奥斯<sup>②</sup>那里学到：不为外物所系，对命运的翻云覆雨泰然处之，每时每刻都只用理性的眼光看待事物；即使突遭创痛、丧失儿女、久病不愈，也不可失去常性；从他生动的垂范，可以清楚地看出，人可以将严厉与宽厚集于一身；陈说原委时不可失去耐心；他显然并不觉得，自己传道时的经验和技巧是什么高超的禀赋。我还学到：如何在领受友人明显的恩惠时，既不放弃原则立场，又不在回绝时，漠视对方的感受。

---

① 爱比克泰德(Epictetus)，古罗马斯多葛学派哲学家，他对奥勒留的思想有重大影响。

② 阿波洛尼奥斯 (Apollonius)，斯多葛学派哲学家，来自卡尔西登的职业演说家，被安东尼·庇护皇帝邀请回罗马教导奥勒留。

9 我从塞克斯都<sup>①</sup>那里学到：仁慈的性情，以及由家长做主，管理家庭事务的方式；过率性的生活这一理念；真挚自然的高贵气质；自发地替朋友着想；对普通人和无理偏执的人都能宽容对待；他对所有人都和蔼可亲，这让他的话比任何奉承话都令人愉悦，接触过他的人，无不对他满怀敬佩；他善于有条不紊地发现和总结生活的基本原则；从不以发怒或其他激烈的情绪示人，而是把彻底的心平气和与最深厚的仁爱结合起来；称赞时不说花言巧语，不恃才傲物。

10 我从文法学家亚历山大<sup>②</sup>那里学到：不可对错误严加斥责，或者在别人犯下词汇、句法、发音错误时，出言打断，从中挑刺，而要通过答话、确认，或者通过探讨问题本身，而非探讨措辞的方式，不露痕迹地带出正确的说法，或用其他方式善加提醒。

---

① 塞克斯都 (Sextus)，来自希腊海罗尼亚的哲学家。

② 文法学家亚历山大 (Alexander the grammarian)，奥勒留的导师之一。

11 我从弗龙托<sup>①</sup>那里学到：明白独裁统治中的猜忌、反复无常和伪善，会带来何种后果；我们称作“贵族”的这些人，大多缺乏仁爱之心。

12 我从柏拉图主义者亚历山大那里学到：尽量不要，倘若没有必要理由，更是绝对不能，对任何人说出或写下“我太忙”这几个字；也不要类似借口，推说“周围压力太大”，时常逃避我们对同辈和同龄人应尽的义务。

13 我从卡图卢斯<sup>②</sup>那里学到：哪怕遭到无理埋怨，也不可傲然拒绝朋友的批评，而要尽量帮他恢复平常的感受；在提到自己的老师时，应当满怀感激，就像书里说的多米提乌斯和阿特诺多托斯那样；对孩子应当真心喜爱。

14 我从塞维鲁那里学到：爱家人，爱真理，爱公义；在他的帮助下，我渐渐理解了特拉塞亚、赫尔维乌斯、加图、狄昂、布鲁图的著作；构想出了一种均衡化的政体，一

---

① 弗龙托(Fronto)，古罗马著名演说家、修辞家、语法学者。他以演说而闻名，据说同加图、西塞罗以及昆体良等大家齐名。他曾在迦太基和罗马学习。罗马皇帝哈德良在位期间，他多次担任法律辩护人，并获得高名。

② 卡图卢斯 (Catulus)，斯多葛学派哲学家。

个以平等和言论自由为基础建立的联邦，一个珍视臣民的自由胜过一切的君主国；我还从他那里学到：对哲学始终满怀尊重；乐善好施、乐观向上；他对朋友的友爱满怀信心，对看不惯的人直言不讳，从不掩饰自己的好恶，因此友人无需揣测他的心意。

15 我从马克西穆斯<sup>①</sup>那里学到：自我克制，不为任何心血来潮的想法所动；在任何情况下都保持心情愉悦，即使生病亦不例外；把握好性格的平衡，做到既温和又高贵；毫无怨言地完成非做不可的事；他让每个人都相信自己心口如一，所做的事都是出于善意；他从不惊慌失措，做任何事都不紧不慢，一向足智多谋，从不萎靡不振，打退堂鼓，也从不动怒或多疑；他乐善好施，为人宽厚而真诚；他给人以这样的印象：坚守正道是他自愿的选择，而非外间逼迫的结果；从来不会有谁觉得，自己在他身边相形见绌，也不会自认比他更加出色；他还具有令人愉悦的幽默感。

---

<sup>①</sup> 马克西穆斯 (Maximus)，斯多葛派学者，元老院议员，曾经担任过罗马帝国执政官。

16 我从养父<sup>①</sup>那里学到：性情宽和，在经过周全考虑、做出决定之后，就要始终坚定不移；不可抱有追求荣耀的虚荣心；锲而不舍，持之以恒；愿意倾听任何人就公众利益提出的任何建议；公平行赏，不偏不倚；明白何时应当严格，何时应当宽容；遏制对年轻男子的同性之爱；他奉守通行的礼节，并不要求他的朝臣始终陪他共进晚餐或必须陪他出城，那些另有要务无法抽身的人，总会发现，他待他们一如往常；在议事的会议上，保持专注，刨根问底，切勿点到即止，在仓促间留下隐患；他用心维持友谊，从不过分迁就或偏袒对方；他是无所不通的全才，却对此不以为意；他深谋远虑，巨细靡遗地统摄全局，而不会失之琐碎；他在位时，禁止欢呼和各种形式的逢迎谄媚；他时刻留意帝国的需求，尽心管理帝国的财富，在这方面能容得下别人的批评；他对众神没有迷信的畏惧，也不做宣扬民粹和刻意讨好民众的事，而是凡事都有持重的定见，绝无庸俗或猎奇的品位。

---

① 指安东尼·庇护（Antoninus Pius），古罗马皇帝（138—161），在位期间，国家和平繁荣。他收养奥勒留作儿子，并在即位后，选定奥勒留为继承人。

那些能把生活变得更加舒适的事物——命运赐予他许多——他在享用时，并无骄矜或愧疚之意，因此对它们的存在，他没有视为理所当然，失去了它们，他也不会感到遗憾；绝不会有人说他装模作样或迂腐，只会说他具备成熟的智慧与经验，不会被奉迎所蒙蔽，有能力处理自己和他人的事务。

此外，他对真正的哲人赞赏有加——对其余那些，他也不曾出言苛责，不过他能轻易看透他们的真面目；他还爱好交际，有幽默感，流露得恰到好处；他合情合理地注意健康，既不曾枉费精力，亦不曾过度担忧，但也不会麻痹大意，因此很少寻医问药。

最重要的是，他能虚心听从有识之士的意见——无论对方长于文辞，还是精通律法或风俗等领域——他会主动加以扶持，让他们在各自的术业领域，成为公认的杰出之士。他的行为一贯合乎传统，但他并不将维护传统作为公开的目标提出；此外，他不喜欢变化和侥幸，总是习惯于老地方和老规矩；头痛发作过后，他总是很快就恢复过来，神采奕奕、