

# 沉思录

〔古罗马〕马可·奥勒留 著  
华月 译



Meditations

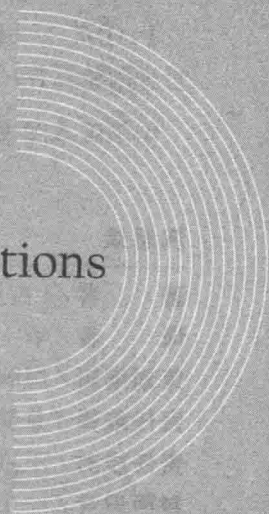
穿越千年的不朽文字，值得诵读的帝王箴言

人类史上的伟大作品之一，西方世界的传世《论语》

中国华侨出版社

# 沉思录

Meditations



中國華僑出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 马可·奥勒留著; 华月译. —北京:  
中国华侨出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5113-7170-6

I. ①沉… II. ①马… ②华… 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 (2017) 第 270811 号

## 沉思录

---

著 者 / (古罗马) 马可·奥勒留

译 者 / 华 月

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 桑梦娟

责任校对 / 王京燕

封面设计 / 一个人设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 8 字数 / 199 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7170-6

定 价 / 32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 译者序

马可·奥勒留·安东尼(121—180年)，原名马可·阿尼厄斯·维勒斯，斯多葛派知名哲学家、古罗马帝国皇帝。其父亲一族尽管曾经是西班牙人，可一直居住在罗马，并被维斯佩申皇帝给予了贵族身份。马可·奥勒留尚且年幼时，父亲就去世了，他是由母亲和祖父带大的，而且受到了当时最好的希腊文学、拉丁文学、修辞、哲学、法律包括绘画方面的教育。他从小

接触了斯多葛派的哲学，并在生活中付诸实践。

幼年时期的马可·奥勒留就凭借其坦诚赢得了赫德里安皇帝的喜爱。在赫德里安去世之后，马可·奥勒留得到了恺撒的称号，并帮助姑父一起管理国家，之后继任为古罗马帝国的皇帝。马可·奥勒留在位期间，国家纷争不断，灾难重重。虽然他竭尽全力，但也无法抵挡古罗马帝国开始走下坡路的趋势。就是在各种困难和鞍马劳顿中，马可·奥勒留写成了《沉思录》。这是一本自己和自己交流的书，不需要太过于关注辞藻、结构和阐述，而只需要关注思想的层层递进。这不是一本紧跟潮流的书，而是一本持久不衰的书。

本书的原文是希腊文，我采用的是乔治·朗（George Long）的英文译本进行翻译的，这是公认的较好的译本。在翻译过程中，难免有一些不足之处，还望读者指正。

目录  
*Contents*

卷一	001
卷二	015
卷三	027
卷四	041
卷五	065
卷六	087
卷七	113
卷八	139
卷九	165
卷十	187
卷十一	209
卷十二	231

卷一



要自控，

要坚持自己的观点。

无论遇到什么样的厄运，

都要保持积极向上的态度。

我的祖父维勒斯教给我很多崇高的品质和温和的品性。

因为我的父亲<sup>①</sup>的名声和存在于我记忆中的言行，我懂得了谦逊是什么，也知道了所谓的果敢是什么。

我母亲教会了我对神明保持敬畏和大度仁慈，教会了我既要远离恶行，也不能有邪念。她质朴的生活方式，让我懂得了不要浪费。

---

<sup>①</sup> 指马可·奥勒留的亲生父亲阿尼厄斯·维勒斯。



我的曾祖父从来不强迫我去公共学校，而对家里的良师更注重，让我慢慢明白在学习知识这条道路上千万不要吝啬时间和财富。

从我的老师那里，我学习到了：在竞技场上不要加入任何一派；在角斗场上不要陷入党争；要学会清心寡欲、艰苦奋斗；任何事情都要自己亲自去做，不要对别人的事情指手画脚；不要轻易相信甜言蜜语。

从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不让琐事牵绊自己，不要听信术士和巫师的言论，驱除鬼怪精灵以及类似的东西。我还学会了，面对战斗既不畏惧也不热衷，学会了让别人说话，学会了亲近哲学。我先是倾听巴克斯，后是倾听坦德西斯和马尔塞勒斯。从年轻时开始，我就试着写过对话录，渴望凄冷无助的生活，只要是和希腊哲学有关的，我都感兴趣。

拉斯蒂克斯让我发现我必须打磨自己的个性，我学会了不要对狡辩过于热衷，不要创作虚张声势的内容，不要重复一些过去的论调，抑或装作善良的样子来显摆自己。懂得了不一味看重语言优美和音韵美好，不因为词义而把作者的本意曲解了。不要在家里穿着在外穿的衣服，懂得了写信时要言辞诚恳，就如同他自己从锡纽埃瑟写信给我母亲一样。对于侵犯我，对我造成伤害的人，不需要一直铭记在心，如果对方想和你握手言和，就把过去的不快都忘了吧。我还从他那里学会了仔细阅读，不能停留在表面意思上，不随意附和那些高谈阔论的人。我还要感谢他把藏书中的爱比克泰德的《对话录》借给我，让我对这位哲学家的思想有所了解。

阿珀洛尼厄斯让我懂得了意志自由和坚持到底是什么，知道了任何事情只有一条路可走，那就是以理性为依据。懂得了即便失去了自己的孩子或者长年卧病在床，也要依然平心静气。他也给我做了很好的表率，不仅勇敢果

决，还温和和蔼。我懂得了在指导别人时诲人不倦；他会流利地传授各种哲学原理，且有自己独有的方法，可是他却从不引以为豪，觉得这些本领都不值一提。他还告诉我如何寻求朋友的帮助，又不会自降身份、损失尊严，也不会冷淡对待，认为是应该的。

从塞克斯都那里，我感受到一种宽厚的气质，他是友善管理家庭的楷模。他依照最本真的生活理念，严肃而不矫揉造作，认真考虑到朋友的利益，对于浅薄之人和蛮横之人也可以耐下性子。他堪称人际交往的楷模，和他打交道比听好听的话都要让人高兴，而且那些和他打交道的人都很尊敬他。他思维敏捷，对于生活中的一些原则，他总是可以犀利地捕捉到，并进行安排。他从不生气或表露出任何不满的情绪，好像他已经没有了任何热情。他总是温柔地对待身边的人，毫不吝惜地赞美他人，可是不会夸大其词。他学富五车，却从来不会把知识拿出来显摆。

文法家亚历山大教会了我不要鸡蛋里挑骨头，不指责那些发音有误、逻辑不通、生造词语的人，而是回答时用正确的用法提示他，或者对他的意见表示赞同，和他一起对这个词的用法进行验证，抑或和他一起对那件事进行讨论，而不是针对某个独立的词语进行讨论，或者通过更灵活的方式启发他准确表达。

从弗朗特那里，我知道了暴君独断的蛮横残暴、性情多变、伪善和口是心非是什么。总的来说，那些上层阶级的人物一般都拒人于千里之处。

柏拉图派的学者亚历山大让我知道，不用经常对别人说话或者写信，但是也不能一点都不这么做；我没有空闲时间；老是以“我很忙”作为理由来推脱我们在社会关系中要承担的责任是不应该的。

克特勒斯让我知道，一旦一个朋友进行抱怨，即便他

抱怨的事情非常无理，也不可以置之不理，而是应该尽量让他冷静下来；懂得要随时用良言劝慰别人，就像人们说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。他还让我知道，要真心地疼爱我的孩子。

我的兄长西维勒斯教会我爱亲人、爱真理、爱正义。我从他那里知道了思雷塞亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂和布鲁特斯，教会了我要同等地对待所有人，让我知道了统治的基础是权利平等和言论自由，知道了国家统治的目的在于对国民的自由表示尊重。他还告诉我要矢志不移地尊重哲学，助人为乐，友善待人，相信朋友。对于他不认可的人，他大大方方地发表自己的意见，朋友们也不用费心揣摩他的意思，因为他一直以来都光明磊落。

马克西默斯告诉我要自控，要坚持自己的观点。无论遇到什么样的厄运，都要保持积极向上的态度。他的个性既严肃又温和，二者完美地结合在一起，堪称我的楷模。

他勤勉做事，任劳任怨；他说一不二，从来不会心口不一，不会恶意采取任何行动。他从来不会少见多怪，也从来不会埋怨别人。他做事干脆利落，不会拖延，也没有惊慌失措或情绪低落的时候。他不会刻意对他人好，也不会疑心或狂躁。他心地善良，为人大方、耿直。说他从来没有偏离过正道，倒不如说他一直勤勉前行在正道上更合适。没有人觉得马克西默斯鄙视自己，或者敢大言不惭地说自己比他优秀。除此以外，他还是一个非常诙谐的人。

我的父亲<sup>①</sup>让我感受到了温和与友善，可是对于他审慎思考以后所决定的事情，他不会有一丁点的动摇。他不在乎名声，也不在乎世俗的荣耀。他喜欢工作，而且可以坚持下去。只要是对公众有好处的意见，他都会热情倾听。他赏罚严明、公平公正。他做事讲究弹性，把坚持和放松控制得很好。我发现，他克服了对孩子的所有激情。

<sup>①</sup> 指马可·奥勒留的养父安东尼·派厄斯皇帝。

他认为自己和普通公民没有什么区别。他非常在乎其他人的感受，不会要求他的朋友一定要和他一块吃饭，陪在他身边，如果他们有事要忙，就不需要过来陪他。在对国家大事进行讨论时，他会认真对待所有问题，会做到认真聆听，不会浅尝辄止。他很看重友谊，会一心一意，但也不会沉溺其中。他天性乐观，容易满足，总是给人留下快乐的印象。他有远见卓识，会考虑到很多细枝末节，却从不因此扬扬自得。他不允许别人在公开场合歌颂他，也厌恶所有献媚。他一门心思地治国，克勤克俭，即便遭人诘难也毫不在意。他敬神，却不迷信。他爱民，可是不会肆意讨好。不管做什么事情，他都思维清楚、矢志不移、出淤泥而不染、不好高骛远。他欣然接受命运之神赐予的美好生活，从来不扬扬自得，而是自然享受。假如要非常艰难地才能得到这一切，他也不会恋恋不舍。别人不会说他擅长狡辩，也不会说他是巧言令色的家奴或夸夸其谈的人。他性格健全、思想深邃，不会听信谗言，对自己有自控力，也会管理好他人。此外，他只会敬仰真正的哲学家，

排除那些自我标榜哲学家的人，而且他也不会让这些影响到自己。他宽厚待人、亲切温和，可是又有自己的原则。他知道珍视自己的身体，但又不会过度。他不太关注外表的修饰（虽然确实是不太关注），却不会邈里邈邈。因为本身保养得当，疾病很少光顾他，他也很少吃药或专门去调理身体。他最让人肃然起敬的一点是，他一直乐意举贤，从来不会忌妒他人的才能。只要有才华的人，像擅长辩论或法律、道德知识的人，他都会尽可能让他们到合适的地方发光发热，让他们赢得生前身后名。他遵例祖制，却不会让人觉得他是个老学究。此外，他不喜欢迁徙，极少异想天开，总是久居在故乡，将所有精力都投注在相同的工作上。等到不再头痛时，他又会恢复以往的精神，将日常的事务打理得井井有条。他几乎没有什么秘密，即便是有也是和国家政务有关的。在修建公共建筑、分配公共财产方面，他极为谨慎，精打细算，不会浪费一分一毫，因为他做这些事不是为了给自己博得好名声。他会在合适的时刻洗澡，对奢华的宫殿、精细的饮食、华美



的服饰或漂亮的奴隶都不太在意。他的衣服来自于他的海滨别墅罗内姆，剩余物品则来自拉努维阿姆。他是如何对待请求饶恕的塔斯丘佗的收税人的，我们都知道，他一直都是如此。在他身上看不到任何蛮横、粗鲁、残酷的影子，而且他也不是人们口中的那种温和的人。他周到而细致地计划着所有事情，平静、淡定、井井有条、神采奕奕、始终如一。就像人们所记载的苏格拉底一样，他也擅长享受，可是不会沉迷其中，这些东西在很多人眼里就是鸡肋，想丢弃又不忍心，却也做不到享受有度。不仅有力量去承担，又可以时刻保持理智，这代表了一个人灵魂的完善、坚不可摧，就好像马克西默斯在疾病中的表现一样。

我由衷地谢谢神明，让我拥有好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的老师、好的伙伴、好的亲朋，以及所有的一切。我还要感谢神明，让我没有冒犯他们任何人。虽然我很有可能做出冒犯他们的事，但是由于他们的好意，我