

沉思录

「古罗马」奥勒留◎著 冯慧娟◎编

全民阅读·经典小丛书



吉林出版集团有限责任公司

沉思录

「古罗马」奥勒留◎著 冯慧娟◎编

全民阅读·经典小丛书



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留著; 冯慧娟编. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2015.6
(全民阅读. 经典小丛书)
ISBN 978-7-5534-7556-1

I. ①沉… II. ①奥… ②冯… 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 (2015) 第 119913 号

CHENSI LU

沉思录

(古罗马) 奥勒留 著 冯慧娟 编

出版策划: 孙 昶
选题策划: 冯子龙
责任编辑: 刘晓敏
排 版: 新华智品
出 版: 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码: 130021)
发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)
电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728
印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂
开 本: 640mm × 940mm 1/16
印 张: 10
字 数: 130 千字
印 数: 1—5 000 册
版 次: 2015 年 7 月第 1 版
印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5534-7556-1
定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

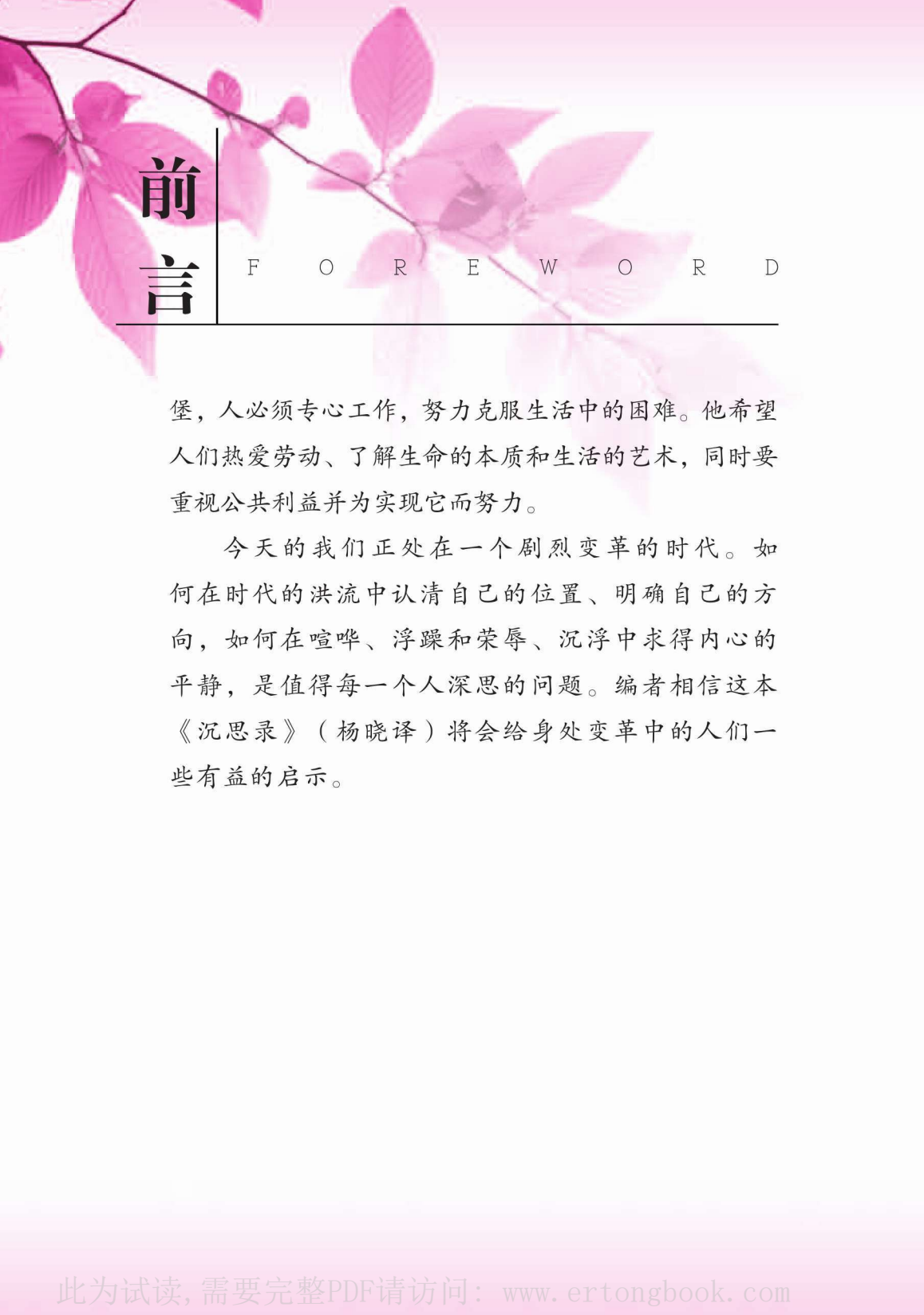
前言

F O R E W O R D

《沉思录》是西方思想史上最伟大的著作之一，是一位肩负重任，在困境中殚精竭虑、苦心经营的罗马皇帝在漫漫长夜中的内心独白。它教导人们要以坦荡的姿态面对人生，负起做人的社会责任，完善自我，帮助他人。它在问世后的近两千年时间里，温暖和鼓舞了无数人。

《沉思录》的作者马可·奥勒留（120~180年）是罗马帝国五贤帝时代的最后一位皇帝，同时也是新斯多亚学派最后一位有影响力的哲人，因此被称为“帝王哲学家”。《沉思录》共12卷，是这位皇帝自己和自己的对话集，大部分是他在行军打仗时利用闲暇时间撰写的。

在书中，他论述了如何进行人的自我完善，提高个人的品行以及如何求得内心的平静等问题。他提出人要正直地思考，摒弃一切无用的、琐屑的想法，多考虑一些善良的、光明的事情，并将其付诸行动。他认为人的心灵应该成为抵制物欲、情欲、愤怒和仇恨的城



前言

F O R E W O R D

堡，人必须专心工作，努力克服生活中的困难。他希望人们热爱劳动、了解生命的本质和生活的艺术，同时要重视公共利益并为实现它而努力。

今天的我们正处在一个剧烈变革的时代。如何在时代的洪流中认清自己的位置、明确自己的方向，如何在喧哗、浮躁和荣辱、沉浮中求得内心的平静，是值得每一个人深思的问题。编者相信这本《沉思录》（杨晓译）将会给身处变革中的人们一些有益的启示。

卷一·····	〇一〇
品质闪耀在优良的传承中·····	〇一〇
我从养父身上学到的·····	〇一四
卷二·····	〇二〇
把每件事当成自己能做的最后一件事·····	〇二〇
唯一可能被夺去的只有现在·····	〇二四
卷三·····	〇二八
灵魂不能受制于肉体·····	〇二八
简朴而快乐地生活·····	〇三三
卷四·····	〇三八
不要毫无目的地做出任何行为·····	〇三八
让你的智慧只用于正直的行动·····	〇四六
卷五·····	〇五四
遵循你自己的和共同的本性·····	〇五四
追求不可能的事情简直就是发疯·····	〇六二





目 录

C O N T E N T S

卷六····· 〇六六

灵魂处于一种状态和活动之中····· 〇六六

灵魂先于身体屈服是令人羞愧的事情····· 〇六九

任何人都无法阻止你依照本性生活····· 〇七〇

卷七····· 〇七五

你要自己站直，不要被人扶直····· 〇七五

用最好的方式度过此生····· 〇七九

痛苦对于心灵是无害的····· 〇八四

卷八····· 〇八九

专注于当前的事物····· 〇八九

谦逊地接纳，坚决地舍弃····· 〇九四

把握现在····· 〇九七

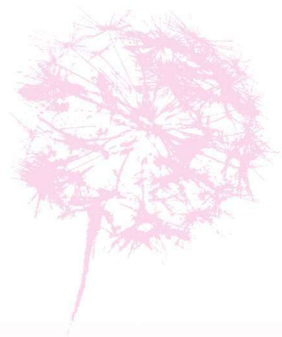
卷九····· 一〇四

与同道者共居····· 一〇四

不要梦想乌托邦····· 一〇八

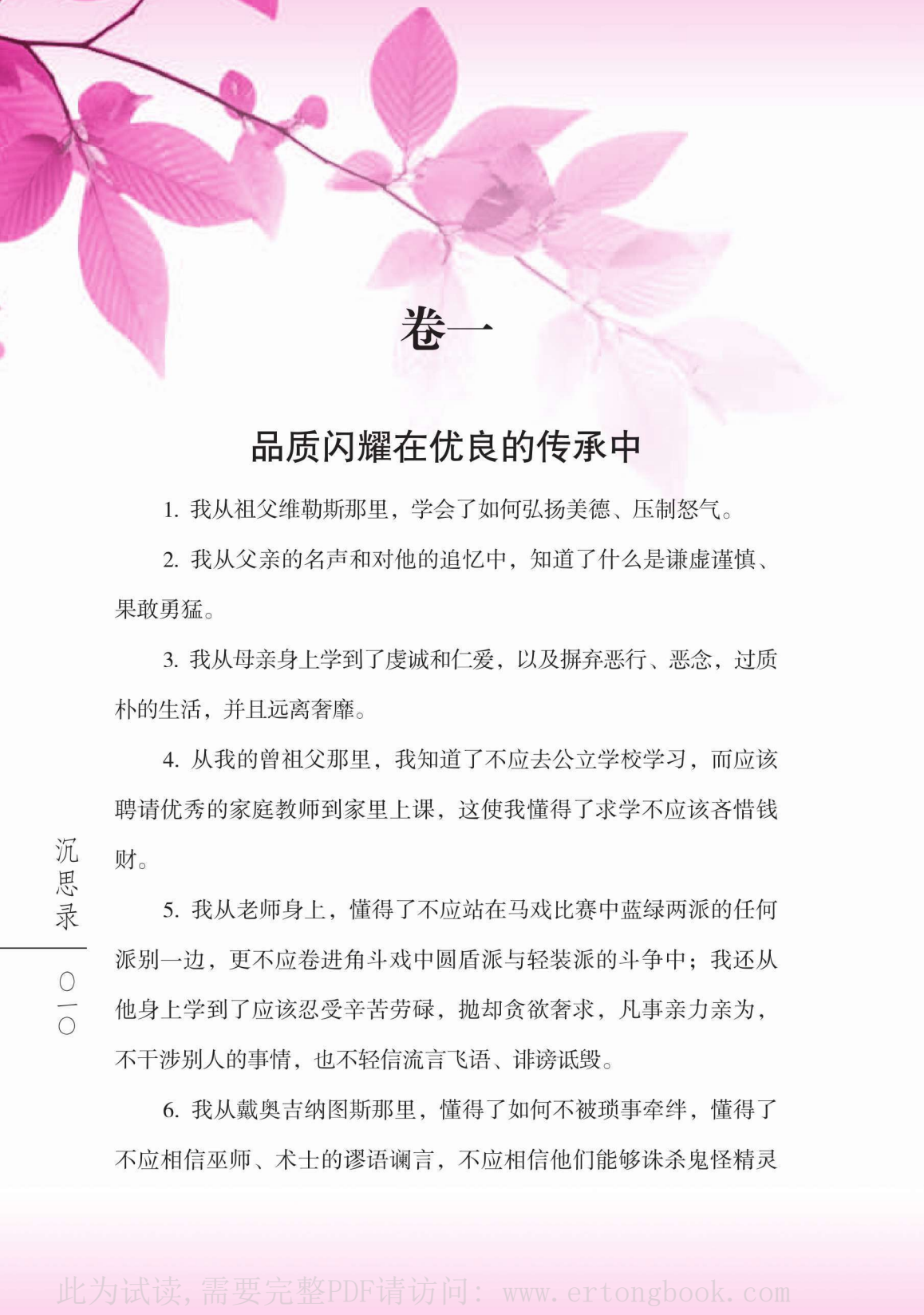
责备他人之时，先审视自己的言行得失····· 一一三

卷十·····	一一九
将自我品格放弃的角斗士·····	一一九
惧怕本性的逃亡者·····	一二四
卷十一·····	一三五
灵魂是一个美好绝妙的圆体·····	一三五
让内心永远过最高贵的生活·····	一三九
卷十二·····	一四八
在绝望中也要锻炼自己·····	一四八
人生只是一种意见罢了·····	一五二



沉思





卷一

品质闪耀在优良的传承中

1. 我从祖父维勒斯那里，学会了如何弘扬美德、压制怒气。

2. 我从父亲的名声和对他的追忆中，知道了什么是谦虚谨慎、果敢勇猛。

3. 我从母亲身上学到了虔诚和仁爱，以及摒弃恶行、恶念，过质朴的生活，并且远离奢靡。

4. 从我的曾祖父那里，我知道了不应去公立学校学习，而应该聘请优秀的家庭教师到家里上课，这使我懂得了求学不应该吝惜钱财。

5. 我从老师身上，懂得了不应站在马戏比赛中蓝绿两派的任何派别一边，更不应卷入角斗戏中圆盾派与轻装派的斗争中；我还从他身上学到了应该忍受辛苦劳碌，抛却贪欲奢求，凡事亲力亲为，不干涉别人的事情，也不轻信流言飞语、诽谤诋毁。

6. 我从戴奥吉纳图斯那里，懂得了如何不被琐事牵绊，懂得了不应相信巫师、术士的谰语谰言，不应相信他们能够诛杀鬼怪精灵

等东西；懂得了如何不对战斗产生畏惧，也不热衷于战斗；懂得了对于别人的直言不能发怒；懂得了亲近哲学。我起初是巴克斯的倾听者，之后又成为坦德西斯和马尔塞勒斯的倾听者。年轻时，我曾经学过如何写对话，曾经对睡硬板床和穿粗毛皮充满向往之情，我还有幸学到了其他所有关于希腊的学问。

7. 我从拉斯蒂克斯那里，发现我的品格还需要提高、训练；懂得了不应执迷于诡辩，不应写投机的文章，不应发表烦琐的激励演说，不应彰显自己受过严格训练，也不应为了炫耀而行善；懂得了在写作中怎样避免使用华丽的辞藻及精巧的构思；懂得了不应身穿外出的衣服在卧室里走来走去，或做其他类似的事情；学会了用质朴的语言写信，就像拉斯蒂克斯在锡纽埃瑟给我母亲写的信那样；当有人以言语冒犯我，或做了对不起我的事后，只要他们想要与我和解，我就乐意与他们尽释前嫌。在拉斯蒂克斯那里，我还懂得了读书时应该细致，而不应满足于表面的一知半解，也不应轻率地认同那些夸夸其谈的人。我对他让我熟知了埃比克太德的言论而表示感谢，那是他专门传授给我的。

8. 我从阿珀洛尼厄斯身上，知道了人应该有自由的意志，应该坚守目标；知道了无论何时，都应跟随理性，而不应信赖其他任何东西；知道了在痛失爱子和久卧病榻的巨大痛苦中，应该像往常一样保持镇定；从他身上，我还清晰地见到了一个鲜活的榜样，他坚定而灵活，教导别人时一点也不暴躁；他能时刻保持清醒，不会因为自己在解释各种哲学原则方面拥有丰富的经验和高超的技巧而自居自傲；从他身

上，我还懂得了怎样从值得尊敬的朋友那里获得好感，又一点也不显得卑微，或者怎样做到对他们置之不理。

9. 我从塞克斯都身上，感受到了仁爱的所在，看到了一个用慈爱方式管理家庭的榜样，以及一种顺应自然的生活理念；感受到了未经雕饰的庄严，甘愿为朋友谋利的心，还有对无知以及不经过思虑就随意表达意见的人们的宽容。

他拥有一种能力，可以让自己和所有人和谐相处，因此让人觉得和他交往甚至比受到奉承还让人感到快慰。他也因此获得了那些与他往来的人的尊敬。

他能够用一种明智而系统的方式去发现和整理必要的生活原则。这种能力使他永远不会表现出愤怒或者其他激动的情绪。这样既可以避免所有的激情，又可以做到温和、宽容。他表达他的赞许之情时不会给人啰唆之感。他拥有广博的知识，却不会自夸自诩。

10. 我从亚历山大那里，学到了如何戒除挑剔，不去苛求或责难那些表达时言语粗俗、欠缺文理和生搬硬造的人们；学到了应该如何灵活地运用回答、求证的方式去探讨事物本身的方式；还学到了以合适的方法去启迪和引导人们使用确切的表达。

11. 我从弗朗特那里，学到了如何观察一个暴君身上所存在的嫉妒、伪善和阳奉阴违，并了解到在我们中间那些被称作上流人的人们，大多缺少仁爱和慈悲。

12. 我从柏拉图派学者亚历山大那里，领悟到没必要经常但也不是完全不需要对人说话或写信；领悟到我们不能总以紧急事情为借

口，将对与自己一起生活的那些人的义务全部推掉。

13. 我从斯多亚派的苦修者克特勒斯身上，知道了当一个朋友向你抱怨时，你应该努力让他恢复平静，就算他的抱怨是无理的，你也不应漠不关心；知道了应该像人们提及的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯那样，不论何时都要准备着用好言去劝说他人。从他身上，我还知道了应该真诚地疼爱我的孩子。

14. 我从我的兄弟西维勒斯身上，懂得了疼爱亲人，维护真理与正义；从他那里，我有幸知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他那里，我接受了一个政体的思想，这种思想要求用同样的法律对待所有人，实施权利平等、言论自由等，我还接受了一种王者之治的观念，这种观念要求最大限度地尊重被统治者的所有自由；我还从他身上感受到他对于哲学始终如一的求索和毫不动摇的尊重。他乐于行善，为人和顺，总是对人抱有美好的期望，坚信朋友是关爱自己的；我还发现，他从来不会刻意隐瞒对他所谴责的那些人的意见；作为他的朋友，用不着猜度他的想法，因为他的想法都是非常透明的。

15. 我从马克西默斯身上，学会了如何克制自己，使自己不被任何事物支配；如何在任何环境以及病痛中保持像往常一样的愉悦心情；如何在道德品行上形成一种甜美和尊严的妥当配合。我还学会了要努力做好眼前事，不应有半句怨言。

我发现：所有的人都相信他的思想和言语是一致的，他的任何行为都没有恶意；他从来没有表现过惊奇和恐惧，从来不会行色匆

匆，从来不会拖延耽误，从来不会困扰、迷惑或悲观、失意。他不会用笑声掩饰焦虑，也不会狂热躁动或疑心重重。

他早已将施行仁爱当作习惯，不论何时都准备宽恕别人，避开所有的错误。他留给人们的印象，与其说是一贯公正的人，不如说是不断完善的人。我还发现：所有的人都不可能认为自己受到了他的轻蔑、鄙视，也不敢自认为是比他更好的人。他还很幽默，具有让人快乐的幽默技巧。

我从养父身上学到的

16. 从我养父身上，我感受到他那温柔的气质，以及在他深思熟虑后对决定的事情坚定不移的决心。在普通人看来光荣的事情上，我的父亲却丝毫不会骄傲自负。他喜爱劳作，做事能够长久坚持下去，喜欢倾听人们提出的关于公共福利的建议；在按功劳大小进行奖赏时立场坚定，还具备一种从经验中获得的知识，能够由此辨别大有收获和徒劳无功的行动。我发现他克制了对孩子的全部激情。

他将自己当作一个普通公民，与其他公民同样平等。他的朋友不必非要与他一同喝茶，也不必在他去国外时必须觐见他，他解除了这些义务，就算因紧急事情未能陪伴他的那些人，他仍会像往常一样对待他们。我还看到了他锲而不舍地细致探讨所有需要考虑的事情的优点，这使他绝对不会因为满足于初步印象而停止深入的探究。他能很好地保持友谊，对朋友不会很快厌烦，但也不会放任个人的柔情；他对所有环境都感到满意和愉快；他不会夸显自己的远

见卓识。

他会直截了当地阻止人们赞颂他、奉承他；时刻保持对帝国管理事务的高度警醒，量入为出、克勤克俭，同时隐忍因此带来的责备、非难；他既不对神灵过于迷信，又不会为了向人们献殷勤而进行奖赏、娱乐或谄媚民众；无论发生什么事他都能保持那份冷静和坚定，从不会有任何卑贱的想法或行为，也不会追求新奇。

他从来不会夸耀上天赐予他的丰厚而且有益于生命的东西，但也不会拒绝拥有，因而当他拥有这些东西的时候，他能自然地享受它们；当他没有这些东西的时候，他也不会去奢求。人们都认为他是个成熟而完美的人，不会被阿谀逢迎所左右，可以妥善处理个人和别人的事务。从来没有人认为他是个诡辩家、善辩的奴仆或夸示学问的人。

此外，他既敬重那些真正的哲学家，也从不斥责那些自称为哲学家的人们，不过他并不会轻易受那些伪哲学家的影响。在社会交际上，他平易近人，从不装模作样，与他交往让人觉得轻松而惬意。他合理而适度地关心自己的身体健康，不过分贪恋生命，也不会漠视自己的形象。但由于平日的重视，所以他还是很少生病、吃药或吃补品。

我父亲特别愿意给任何具有特殊才能的人指引道路，而且丝毫不会嫉妒他们，比如他会帮助那些有辩才或掌握法律、道德等知识的人，让他们能施展才华并拥有美誉。当然了，他的这些帮助都是依循国家的制度来进行的。

他不喜欢犹豫不决和变来变去，而喜欢住在同一个地方，全神贯注地做同一件事情。当他的头痛病发作过后，他便能立刻充满活力地去做日常的那些工作。他没多少秘密，仅有的一些秘密也全是关于公事的。在建造供公众参观之物和公共建筑的过程中，在对人民的捐赠中，他总是那么谨慎、节俭，因为他考虑的是做这些事是否必要，而非企图以此来赢得好名声。

他从不在不妥的时候沐浴，不喜好大兴土木，也不关心自己的饮食、衣服的质地和色彩，不注意他的奴隶美艳与否。他的衣服通常制作于他在海滨的别墅罗内姆或拉努维阿姆。大家都清楚他是如何对待恳请他饶恕的塔斯丘佗的收税人的。以上便是他的全部表现。

在他身上，你看不到任何严厉刻薄、顽固不化和蛮横粗暴的影子，也看不到任何可称之为甜言蜜语的东西；他能将全部事情逐件考察完毕，好像他的时间很充裕一样，而且丝毫不会混乱，总是井井有条、活力十足、始终如一。对苏格拉底的记录也能用在他身上，他可以放弃或享用一些东西，而那些东西则是很多过于软弱的人不想放弃，也无法有节制地享用的。他既能随心地受用，又能保持冷静的头脑，这种品质恰是一个拥有一颗完美而无法匹敌的灵魂的人的标志，正如他在对待马克西默斯的疾病中所表现的那样。

17. 我感谢神明，让我拥有优秀的祖辈、父母、姐妹、教师、同伴、亲朋和几乎好的一切。我也为从未卷入对他们任何一个人的冒犯而感谢神明。尽管我具有的脾气，很可能对某人做出这种冒