

沉思录

Meditations

〔古罗马〕马可·奥勒留·安东尼 著
陈洪操 译

沉思录

[古罗马] 马可·奥勒留·安东尼 著

陈洪操 译

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 安东尼著; 陈洪操译. — 北京 :
北京工业大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5639-4672-3

I. ①沉… II. ①安… ②陈… 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 (2016) 第 095003 号

沉思录

著 者: [古罗马] 马可·奥勒留·安东尼

译 者: 陈洪操

责任编辑: 闫妍

封面设计: 谷宇

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdchs@sina.com

出 版 人: 郝勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市同力彩印有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/16

印 张: 13.75

字 数: 85 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4672-3

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



第一卷·····	001
第二卷·····	013
第三卷·····	024
第四卷·····	036
第五卷·····	057
第六卷·····	078
第七卷·····	099
第八卷·····	121

第九卷.....144

第十卷.....163

第十一卷.....182

第十二卷.....200



第一卷



从我的祖父维勒斯那里，我学到了良好的品性和平和的性格。

从我父亲的名望及对他的回忆之中，我学到了谦虚和果敢。

从我的母亲那里，我学到了虔诚、仁爱，我不仅学到了杜绝恶行，而且杜绝恶念的品质，以及远离奢华的简朴的生活方式。

从我的曾祖父那里，我懂得了不要去公共学校，而是应当在家里有好的教师；懂得了在这些事情上不应吝惜钱财。

从我的老师那里，我明白了不要做马戏中的任何一方，也不要陷入角斗戏中的争斗；从他那里，我也学会了忍受劳苦、清心寡欲、事必躬亲，不多管闲事和不听信流言蜚语。

从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不沉湎于琐事，不相信巫师术士之言，驱鬼之说和类似的东西；学会了不惧怕也不热衷战斗；学会了聆听他人说话；学会了亲近哲学。我曾先后聆听巴克斯、坦德西斯和马尔塞勒斯的讲话，我年轻时曾学习写作对话体，喜欢睡硬板床，盖粗毛皮，从他那里，我还学会了其他所有类似的希腊学问。

从拉斯蒂克斯那里，我明白我的品格需要改进和培养，知道不热衷于诡辩的争论，不写投机的东西，不进行繁冗的劝诫，不显示自己训练有素，或者做善行以图炫耀；学会了避免辞藻修饰和精巧构思的写作；不穿着外出的正装在室内行走，不做其他类似的事情；学会用



朴素的语言写信，就像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我母亲写的信一样；对于那些言辞粗暴，或者做了错事的人，一旦他们希望恢复旧好，就乐意地与他们和解；从他那里，我也学会了认真阅读，不满足于一般层面的理解，不轻易赞同夸夸其谈的人；我还要感谢他让我熟悉了埃比克太德的言论，那是他从自己的家藏书籍中传授给我的。

从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了自由意志和坚定不移的目标；懂得了在任何时候都只听从理性，而不依赖其他任何东西；懂得了在丧子和病痛中镇定自若；从他那里，从他这个活生生的榜样那里，我也看到了他既坚定又灵活，在教导人时充满耐心；看到了他从不以他解释各种哲学原则时的经验和艺术自傲；从他那里，我也学会了如何接受朋友的恩惠，既不显得卑微，又不显得漠然。

从塞克斯都那里，我看到了仁爱的气质，用慈爱方式管理家庭的榜样和顺应自然生活的观念，看到了不加

矫饰的庄严，照顾朋友利益的细心，对无知者和不讲理之人的容忍：他能和所有人欣然相处，和他交往的愉快胜过任何阿谀奉承，同时，他又受到所有与其交往者的极度尊敬。他能够以明智和系统的方式发现和总结必要的生活准则，他从不表现任何愤怒或其他激情，完全避免了冲动同时又温柔宽厚，他能够表示称赞而毫不夸张，知识渊博而毫不炫耀。

从文法家亚历山大那里，我学会了避免挑剔，不苟求那些表达上粗俗、欠文理和有生造等毛病的人，而是灵巧地通过回答、证实，或是探讨事物本身而非词汇的方式，或者某种适当的提示，来引出那些正确的表达。

从弗朗特那里，我学会了观察只在暴君那里存在的嫉妒、虚伪和口是心非，知道我们中间那些所谓的上流人物一般都缺乏仁慈之心。

从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了不用经常，



但也不是无须对人说话或写信，懂得了我没有空闲；懂得了我们并不能总以紧迫事务的借口来推卸对和自己一起生活的那些人的义务。

从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友抱怨，即便是无理地抱怨时也不能置之不理，而是要试图使他恢复平静；懂得了要随时准备以好言相劝，正像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。从他那里，我还懂得了真诚地爱我的孩子。

从我的兄弟西维勒斯那里，我懂得了爱我的亲人，爱真理，爱正义；从他那里，我结识了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他那里，我接受了一种以同样的法则对待所有人、实施权利平等和言论自由平等的政体思想，以及一种最大范围地尊重被治者的所有自由的王者之治的观念；我也从他那里获得了对哲学始终如一和坚定不移的尊重，一种行善的品质，为人随和，保持乐观，相信朋友对自己的爱；我也看到他

从不隐瞒他对他所谴责之人的意见，他的朋友无须猜测；他说得非常明白。

从马克西默斯那里，我学会了自制和坚定的意志，在任何环境和疾病中保持愉快的心态，在道德品格方面保持和蔼和庄严相结合；对当下要做的事情毫无怨言。我注意到所有人都相信所言即所思，在任何行为中都不抱恶意；他从未表现过诧异和惊慌，从不匆忙，从不拖延，从不困惑或沮丧，他不以笑声掩饰焦虑，也不狂热或猜忌。他惯于仁慈，时刻准备宽恕，规避所有的错误；他给人的印象与其说是一贯公正，不如说是不断完善。我也注意到：任何人都不会认为受到了他的蔑视，或者敢自认比他更优秀。他也有一种令人愉悦的幽默的本领。

从我的父亲那里，我学到了一种温和的气质，他对经过认真考虑后决定的事情坚持不动摇；对一般人认为的光荣他毫不妄求，热爱劳作，持之以恒，乐意倾听对



公共福利提出的建议；在论功行赏方面毫不动摇，并拥有一种从经验中获得的辨别精力充沛和软弱无力的行动的知识。我注意到他克服了对孩子的所有激情；他认为自己与任何其他公民都是一样平等的公民；他从不强求他的朋友与他一起喝茶，或者在他去国外时必须觐见他，那些由于要事在身而没有陪伴他的人，他也始终对他们一如往常。我也看到了他仔细探讨所有需要考虑的事情的习惯，他坚持不懈，绝不会满足于初步印象而停止探究；他有一种保持友谊的特质，不会很快对朋友生厌，同时又不放纵自己的柔情；他在所有环境下都感到满足和快乐；能对琐细之处照顾周全而不夸耀，富有远见；他拒绝他人的公开赞颂和一切谄媚；对管理帝国所需的事务保持警醒，坚持节俭开支，精打细算，并耐心忍受对这些措施的责难；他不迷信神灵，也不以赏赐、娱乐或奉承而取悦大众；他在一切事情上都保持头脑清醒和坚定，没有任何卑贱的思想或行为，也不贪求革新。

对命运所赐的丰富的有益于生活的东西，他既不炫耀也不推辞，因此当他拥有这些东西时，他欣然接受而不做作；当他不拥有时，他也不渴求。没有人能说他像一个诡辩家，或者能说会道的家奴，或者卖弄学问的人，大家都承认他是一个成熟和完善的人，不受谄媚影响的人，有能力安排自己和他人事务的人。除此之外，他敬重那些真正的哲学家，他不指责那些自称是哲学家的人，同时又不轻信他们。他容易相处，令人感到惬意又不装腔作势。他合理地关心身体健康，既不过度依恋生命，又不过分注重外表，但他通过自己的注意，很少需要就医、吃药或进补。

他乐于毫无嫉妒心地支持那些拥有某种特殊才能的人，例如擅长雄辩或精通法律、道德等知识的人才，他帮助他们，使每个人都能发挥长处而获得名声；他始终按照国家制度行事且不矫揉造作。而且，他不喜欢变动居所，而是喜欢住在同一个地方，专注于同一件事情，



在头痛病发作过后，他又立即焕然一新，精力充沛地去做他通常的工作。他少有秘密，而且这少有的秘密也都是有关公事的；他在公众观赏和公共工程的建设中，在对捐赠的分配中表现得审慎而节约，因为他注意的是是否应该做这些事，而不是通过这些事情获取名声。他不在不合适的时候洗澡，不喜欢大兴土木，也不讲究饮食、衣服的质料和颜色，以及奴隶是否貌美。他的衣服一般来自他的海滨别墅罗内姆，来自拉努维阿姆。我们都知道他如何对待塔斯丘佗的收税人的请求，他的态度一贯如此。在他那里，找不到粗鲁和傲慢；他做事井然有序，仿佛他有充分的时间，毫不混淆，条理清晰，精力充沛，始终如一。关于苏格拉底的记录也适用于他，他能够放弃也能够享受那些许多人贪求和难以放弃的事物。这种既能够强健地坚持，又能够保持清醒的品质，正是一个拥有完善的、不可战胜的灵魂的人的标志，正如他在马克西默斯病时所表现的一样。

感谢神明，给了我好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的同伴、好的亲朋和几乎好的一切。我也为从没有冒犯过他们而感谢神明。虽然我有这样一种气质，如果有机会我是可能会做出这种事情的，但是，由于他们的好意，我还没有这种机缘经受这种考验。而且，我还要感谢神明：我很早就由我的祖父之妾抚养，我保护了青春之美，直到适当的时间甚至稍稍推迟这个时间才来证明我的男性精力；我幸而有严父监督，他能够夺去我所有的虚骄，而带给我这样的知识，即懂得一个人是可以住在一个不需要卫兵、锦衣玉食、火把和雕像等东西的宫殿里的，而且一个人有力量过一种自己喜好的生活，同时并不因此而思想下贱，行动懈怠，因为他重视以有利于一个统治者的方式为公众谋利所应当做的事情。

感谢神明给了我这样一个兄弟，他能以他的道德品格使我警醒，同时他对我的敬爱又使我愉悦；感谢神明



使我的孩子既不愚笨又无缺陷，使我并不擅长修辞、诗歌和别的学问，假如我看到自己在这些方面取得成就的话，本来有可能全然沉醉于其中的；感谢神明使我迅速地给予了那些培养我的人以他们看来愿意有的荣誉，而没有延宕他们曾对我寄予的愿我以后这样做的期望（因为他们那时尚年轻）；感谢神明使我认识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯，这使我对顺应自然生活，对那种仰仗神灵及他们的恩赐、帮助和灵感而过的生活得到了清晰而巩固的印象，没有任何东西能够阻止我顺应自然生活，但我还是因为自己的过错，因为没有注意到神灵的劝告（我甚至还可以说是他们的直接指示）而没有达到它；我的身体长久地置于这样一种生活之外，我从未达到本尼迪克特或西奥多图斯的高度，后来仍然能清醒地对待情欲；虽然我常常达不到拉斯蒂克斯的那种气质，但还是没有做过令我懊悔的事情；虽然我母亲命中注定早亡，但她最后的年月是与我在一起的；在我希望帮助任何需要帮助的人时，或在任何别的场合，我

都不感到我缺乏这样做的方法；而对我自己而言却没有同样的需要：即需要从别人那里得到的东西；我有一个十分温顺、深情和朴实的妻子；我有许多出色的教师来教育我的孩子；通过梦和其他办法，我发现各种药物来治疗咯血和昏厥……当我对哲学产生热爱时，我没有落入任何诡辩家之手，没有在历史作品或三段论法的解决上浪费时间，也没有专注于探究天象学。而上面所有这些事情都有赖于有神灵和命运的帮助。

写于格拉努瓦的奎代。