

# 沉思录

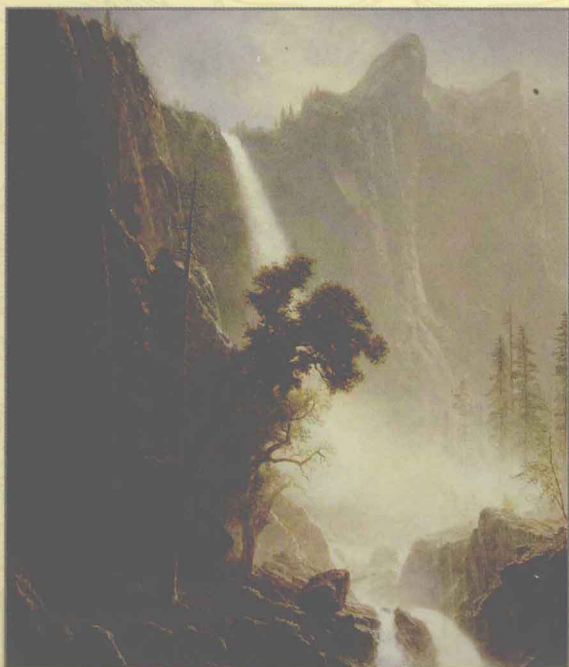
## The Meditations

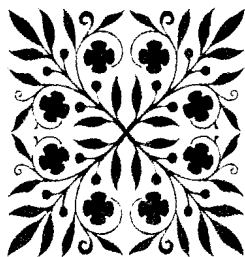
来自命运的东西并不脱离自然，也不能摆脱神意安排的事物的干预与纠葛。

万事万物都是从神性中流溢而来。此外存在一种必然，它是有利于整个宇宙之利益的，而你则是浩瀚宇宙的一分子。

整个自然所带来的。整个自然所维系的，对于自然的每一部分也必定有益。

由于元素的变化以及元素所构成的事物所发生的变化，整个宇宙得以存留下来。





·世界·文·学·名·著·典·藏·

*The Meditations*

# 沉思录



[古罗马] 马可·奥勒留·安东尼 著

李宏顺 译



湖北长江出版集团

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)马可·奥勒留·安东尼著,李宏顺译

武汉:长江文艺出版社,2011.6

ISBN 978—7—5354—5016—6

I. 沉… II. ①马…②李… III. 斯多葛派—哲学理论 IV. B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038713 号

责任编辑:程华清 陈俊帆

责任校对:陈 琪

美术编辑:徐慧芳

责任印制:左 怡 邱 莉

封面设计:异一设计

出版: 湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:027—87679362 87679361 传真:027—87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: [cjlap2004@hotmail.com](mailto:cjlap2004@hotmail.com)

印刷:中印南方印刷有限公司

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:6.625 插页:4

版次:2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

字数:150 千字

定价:17.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)



## 译者序

《沉思录》是一本传世经典，是古罗马皇帝奥勒留于戎马倥偬间留下的哲学感悟。在本书中，奥勒留对人生态度、治学方法、真善美丑、人性善恶，宇宙天地等进行了深刻的思考。梁实秋曾评说：“自古以来，有操守有修养的哲学家历代都不乏其人，位居至尊、叱咤风云的皇帝也是史不绝书的，但是以一世英主而身兼苦修哲学家者则除了奥勒留外恐怕没有第二人……这位旷世奇人给我们无意间留下了这么一部《沉思录》，我们可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世、律己待人之道有所顿悟，这部书不能不说是人间至宝之一。”

奥勒留是斯多葛派哲学的代表人物之一，斯多葛派认为世界理性决定事物的发展变化。所谓“世界理性”，就是神性，它是世界的主宰，个人只不过是神的整体中的一分子。所以，斯多葛学派是唯心主义的。在社会生活中斯多葛派强调顺从天命，要安于自己在社会中所处的地位，要恬淡寡欲，只有这样，才能得到幸福。他们自称是世界主义者，打破了希腊人和野蛮人之间的传统界限，宣传人类是一个整体，只应有一个国家，一种公民，即宇宙公民。而这个国家也应由智慧的君主来统治。在国家观方面，斯多葛派认为，国家不是人们意志达

成协议的结果，而是自然的创造物。斯多葛派把宇宙看作是美好的、有秩序的、完善的整体，由原始的神圣的火种演变而来，并趋向一个目的。人则是宇宙体系中的一部分，是一个小火花。因此，人应该协调自身，与宇宙的大方向相协调，最终实现这个大目的。毫不夸张地说，《沉思录》是斯多葛派哲学里程碑式的作品，斯多葛派的主要观点在《沉思录》中都可以找到。奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求人们常常自省以达到内心的平静，同时还要求人们摒弃一切无用和琐屑的思想。他认为人们不仅要善于思考，还要勇于付诸行动。他指出历史上的伟大人物都如过眼云烟，最长久的美誉也是短暂的。他还号召人们珍惜时间、勤勉工作。他提倡保持愉快的心境，他还强调自立的重要。

翻译本书的过程无疑是一段享受的过程。我沉浸在哲人奥勒留所营造的静谧的世界。奥勒留说：“人总是想退隐乡间、海滨或者山林，你必定也对这种退隐生活十分渴望。可这种想法只是多见于最庸碌的常人，而你则有能力决定何时退隐到自己的内心。只有隐居到人的内心，一个人才能收获最多的平静和最少的烦恼，尤其是如果他内心思绪万千，只需凝神内视，即可立刻回复平静。我确信宁静正是心灵深处井然有序的表现。不断地退隐到自己的心灵深处吧，这样你就可不断获得新生……（见本书第四卷4.3节）

在这个被声电光热所包围的现代科技世界，在这个人们因以金钱和名利为代表的诸多欲望无法满足而感到烦躁不安的人世间，奥勒留的这段话应该可以让人收获内心的平静。

奥勒留对人生苦短，抓紧宝贵时间进行工作和学习的紧迫性有如下一段富有哲理的话：

“我们应该意识到，人生正一天天被虚掷，剩下的日子越来越少。另一件应该考虑的事情则是，要是人能活得更久，那么人的理解力是否依然够用，是否还能保留沉思的力量让人获取有关神和人的知识，

显然，这一切都还是未知数。当一个人开始年老昏聩，他的排汗、想象、吸取营养等能力当然还是具备的，可是充分利用自身的能力，履行职责的能力，清楚地区分事物表象的能力，还有考虑个人是否应该离开人世的能力等则已经全部丧失了，因为这些能力需要训练有素的推理。我们应该抓紧时间，不仅仅是因为我们一天天逼近死亡，更是因为思考和理解事物的能力在人死之前就早已丧失。”（见本书第三卷 3.1 节）

说到工作和治学态度，请听奥勒留的至理名言：

“做事应该心甘情愿，不能罔顾公益，不可草率行事，更不能一心二用。别让考究的装饰使你分心，也不要做多嘴饶舌之人，也不宜忙于过多事务。此外，让你心中的神明护卫你，做个成熟的男子汉，从事政治活动，做个响当当的罗马人，做个统治者。要谨守职责，仿佛时刻等待生活发出信号。要时刻整装待发，即无需宣誓也无需别人的证言。保持愉快的心境，不要寻求外来的帮助，也不要指望别人给的宁静。人必须自己站立，而不能等着别人来扶起。”（见本书第三卷 3.5 节）

《沉思录》是作者奥勒留用希腊文写就，在漫长的岁月中曾经译成拉丁文、德文、英文、意大利文、俄文等文字，其中仅英文版本就多达十几本，经过慎重比较，本书采用的英文版本是 George Long 的版本，该版面世于 1862 年，常被誉为标准译本，是流传最广影响最大的英译本，同时还保留了奥勒留希腊原文拙朴的文风。

2008 年的夏天，应长江文艺出版社之邀而开始了翻译《沉思录》的历程。这是一段美的过程（美在哲思，美在文字，美在翻译。），这是一段走近千年大哲的过程（翻译即译者与作者最倾心的交谈。），这是一段充满了煎熬的过程（正如严复所言，一名之立，旬月踟蹰。），这也是一段享受的过程（享受翻译之乐，文字之趣，创造之愉。）。

最后要说明的是，李宏顺翻译了本书的第 1-5 卷，6-8 卷由严

丽娜翻译，9-12卷由张校园翻译。李宏顺对全书进行了校改和定稿。此时此刻译者还要感谢家人多年来的支持，没有他们无私的爱我不可能心无旁骛地从事翻译这属于孤独者的事业。当然由于译者功力尚浅，本书必定也存在缺憾之处，请各位方家不吝指正。

读读《沉思录》，有益人生。

李宏顺 2011年3月记于晓南湖畔



## 目 录

1

---

### 第一卷 ..... 1

从阿珀洛尼厄斯那里,我学会了自由的意志,也懂得了要想达成目的,就要一往无前、坚定不移。

### 第二卷 ..... 13

将所有的私心杂念从你的头脑中剔除;要是你将人生中的每一件事情都当做是最后一件来做,把一切粗心大意、一切偏离理性的激情、一切虚伪和自恋,和一切对自己分得的那一份不满之情都丢得一干二净,那么你就能得到解脱。

### 第三卷 ..... 23

不要再无所事事,到处闲逛!马上朝着你现在制定的目标进发吧,放弃空洞的幻想,一切要仰赖自身。如果你还

在意自己的话,那就赶紧行动,趁你现在还有力量。

#### 第四卷 ..... 33

就像春天的玫瑰和夏天的果实,一切发生的事物都是平常和熟悉的。那么也要用平常心来看待疾病、死亡、诽谤、欺诈以及任何使愚人欢喜和忧愁的事情。

#### 第五卷 ..... 51

如果你没能做到次次都按照正确的理性行事,请不要泄气和沮丧,也不要怨天尤人。当你没有做到时,只要你所做之事的大部分都能与人的天性保持一致,那就应该感到心满意足,重新回头再做,并享受这个过程。

#### 第六卷 ..... 67

若是你能一如既往地履行自己的职责,那么不论你是冻得发抖还是备感温暖;不论你是昏昏欲睡还是睡眠充足、精神抖擞;不论你是招人恶意外伤还是受人百般称赞;不论你是生命垂危还是忙于别的事务,对你来说,这些都没有什么分别,因为死亡也是人生中的一种常态。因此在死亡之前,我们只要把我们手里的事情做好就足矣!

#### 第七卷 ..... 87

不要老想着你还没有得到的那些东西,梦想有一天能拥有它们。想想你拥有的最好的东西吧,想想看,如果你还没有得到它们,你是多么渴求得到啊!然而,同时你也要注意不要因为拥有它们而过于高兴,不要沉溺于这些东西,不然,当你失去它们的时候,你会更加痛苦。



## 第八卷 ..... 109

不要一想到你的整个人生就心存不安。不要让你的心为你将来可能遭遇的困境所累：在任何情况下，都要问自己：“现在有什么是我难以忍受下去的？”如果只活在当下，你的痛苦可以大为减轻；然而，如果连这一点痛苦也承受不了，那就只能怪你脆弱的内心了。

## 第九卷 ..... 131

摧毁想象；抑制渴望；消除欲望；保持支配自我的能力。

## 第十卷 ..... 147

你就会把人生看成一缕烟雾，稍纵即逝；与此同时，只要你一想到在永恒的时间长河中，凡经历过变化的事物再也无法回到原样时，你就会倍加感慨。而你的存在是多么的短暂啊！若是你能有条不紊地度过自己短暂的一生，你为何还感到不满意呢？

## 第十一卷 ..... 163

一个人的性格，也会一览无余地在他眼睛里表现出来，就像恋人可以从对方的眼里读出一切。一个诚实善良的人就像一个体味很重的人，只要他一走近，旁人就可以凭他的味道识别他。但矫揉造作的朴实就像弯曲的棍子。没有比虚伪的友谊更可耻的事情了。

## 第十二卷 ..... 179

在无穷无尽、深不可测的时间长河中，分配给每个人的时间是多么短短的一瞬，因为它很快就会被永恒吞噬！



我们拥有的实体和灵魂又是整个实体和宇宙灵魂中多么渺小的一部分啊；在你匍匐的大地上，你占据着的那片土地是多么的微不足道啊！



## 第一卷

从阿珀洛尼厄斯那里，我学会了自由的意志，也懂得了要想达成目的，就要一往无前、坚定不移。



1. 1

从祖父维勒斯那里，我学到了高尚的道德以及如何控制自己的脾性。

1. 2

从父亲不朽的声名和对他的纪念中，我懂得了何为谦逊和男人的气概。

1. 3

从母亲身上，我了解到何为虔诚和善行，母亲让我明白，不但要禁绝一切恶行，而且要禁绝所有的恶念，生活要简单质朴，要远离所有富人的纨绔习性。

1. 4

我的曾祖父不看重公学，而是延聘良师到家里指导我，让我逐渐懂得在求学之路上应该不吝时间与金钱。

1. 5

我的老师教导我，在竞技场上，既不要加入绿队也不要加入蓝队；在角斗场上既不要拥护轻盾武士，也不要拥护重盾武士。他还教导我，要忍受繁重的劳动，要无欲无求，要靠自己的双手奋斗，不要插手别人的事务，也不要听信谗言和诽谤。

## 1. 6

从戴奥吉纳图斯<sup>①</sup>那里，我学会了不要纠缠于琐事，不要相信术士巫师的咒语，也别真以为他们能降妖除魔；不要斗鹌鹑取乐，也不要沉溺于此类的享乐；要容忍言论自由，要逐渐亲近哲学；我先倾听巴克斯<sup>②</sup>，随后是坦达西斯和马谢努斯。年轻时我写下了对话录；我向往睡硬板床、盖薄被褥的生活；只要是与希腊哲学有关的一切，我都充满兴趣。

## 1. 7

从拉丝蒂克斯<sup>③</sup>那里，我领悟到我的品格需要改进和锤炼。他告诫我不要误入歧途，陷入诡辩的竞赛，不要写无中生有的东西；不要做老生常谈，不要唯恐别人不知自己是个苦修者，也不要为了炫耀而做慈善；要避免词藻华丽、因韵害义与追求考究的文字；不要身着户外的行头在室内踱步；拉丝蒂克斯教会我要用朴素平实的语言写信，就像他自己从锡纽萨给我母亲写的信那样。至于那些辱骂我、伤害我的人，如果他们愿意和解，我也会立刻心平气和地与他们冰释前嫌。他还让我学会了仔细阅读，读一本书时不满足于表面的一知半解。对那些夸夸其谈的人，他告诫我不要轻易地附和。多亏了他从自己的藏书里借给我爱比克泰德<sup>④</sup>的著作，我才得以熟悉这位哲人的思想。

---

① 作者的绘画教师。

② 柏拉图学派哲学家。

③ 古罗马历史学家，罗马皇帝尼禄的同代人。泰西图斯常常引述他的观点来解释尼禄极富争议的行为，如尼禄的恋母等。

④ 爱比克泰德（约55—135），古希腊哲学家。信奉禁欲主义哲学，强调自由、道德和博爱。年轻时曾为奴隶，后获自由。

## 1. 8

从阿珀洛尼厄斯<sup>①</sup>那里，我学会了自由的意志，也懂得了要想达成目的，就要一往无前、坚定不移。懂得了在任何时候都要依赖理性，而不要依赖别的。我学会了在遭受丧子之痛和久病折磨之下仍要镇定如常。从鲜活的例子中，我清楚地懂得，同一个人既可以最坚定不移，也可以做出最大的让步，在教导别人时绝不要暴躁易怒。我看见有个人在阐释哲学原理的时候，经验丰富、技艺高超，不过他却不以此为傲，只将它视作不值一提的才能。从他那里，我还学会了应该怎样对待朋友施与的恩惠，既不要因此而显得卑微，也不可将之视作理所当然之事而漠然置之。

## 1. 9

从塞克斯特斯那里，我体会到一种仁爱的气质，我看到一个以慈爱的方式来管理家庭的典范，我了解到人与自然和谐共处的理念。他为人庄重而不做作，细心地关照朋友的利益，对无知和不假思索就草率发言的人都能容忍。他有一种与所有人融洽相处的能力，和他交往比听到任何奉承的话都要愉快得多。同时，与他有交道的人都高度尊重他。他具有一种以明智和条理的方式发现和整理人生必要准则的能力。他从不发怒或表现出其他过分情绪，他完全摆脱了情绪的影响，可是对人又总是那么温柔敦厚。他表示赞同的时候绝不会喋喋不休地显摆自己。他知识渊博却从不卖弄。

## 1. 10

文法老师亚历山大教导我不要吹毛求疵。对于那些谈吐粗

---

① 斯多葛派哲学家，生活于公元前 60 年左右。曾写过论述芝诺的著作。

鄙，或表达不合文法，或发音古怪的人，不要百般刁难，公然责骂他们，而是应该利用作答或者肯定对方意见的机会，巧妙地引出正确的表达；或是加入对事情本身的讨论，而不是讨论某个特定的词语，或者通过一些其他的建议来暗示他，让他不知不觉中明白正确的用法。

### 1. 11

从弗朗特<sup>①</sup>那里，我学会了观察暴君身上体现出的嫉妒、伪善和口是心非。我明白，那些所谓的贵族阶层通常都不讲兄弟之情。

### 1. 12

从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得不应该、也没有必要经常在通信中或者直接对别人说“我很忙”，不要老是以此作为借口来逃避我们在社会中对他人的责任。

### 1. 13

从卡图勒斯身<sup>②</sup>上，我懂得了不要对朋友的抱怨置若罔闻，哪怕他的抱怨毫无道理可言，也要安抚他，助他恢复往日的平静。要懂得高度赞赏老师，正如同多米蒂厄斯赞美雅特洛多图斯那样。要懂得疼爱孩子。

---

① 全名为马可·科里留·弗朗特，哈德里安皇帝统治时期来到罗马，很快成为仅次于西塞罗的著名演说家，然后安东尼·派阿斯皇帝听到他的盛名，于是任命他为自己的养子马可·奥勒留的老师。

② 一位斯多葛派的苦修者。