

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

中 外 名 家 经 典 随 笔

沉思录

| 马可·奥勒留·安东尼随笔精选 |

(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, 2012.3

(中外名家经典随笔)

ISBN 978—7—5354—5352—5

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175077号

责任编辑: 陈俊帆 程华清

责任校对: 陈琪

封面设计: 徐慧芳

责任印制: 左怡 邱莉

出版: 湖北长江出版集团

地址: 武汉市雄楚大街268号

长江文艺出版社

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

印刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 14.375

版次: 2012年3月第1版

2012年3月第1次印刷

字数: 153千字

印数: 1—10000册

定价: 22.00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)

目 录

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,把一切的粗心大意、一切偏离理性的激情、一切的虚伪和自恋,和一切对自己分得的那一份的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 / 35

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 / 57

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 / 75

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倍感温暖，不论你是昏昏欲睡还是睡眠充足、精神抖擞，不论你是招人恶意中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 / 99

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 / 125

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 / 151

摧毁想象；抑制渴望；消除欲望；保持支配自我的能力。

第十卷 / 169

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 / 189

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 / 207

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^①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；不要斗鹤鹑取乐，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^②，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^③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

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。

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中借给我爱比克泰德^①的著作，我才得以熟悉这位哲人的思想。

1 · 8

从阿珀洛尼厄斯^②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

① 爱比克泰德（约 55—135 年），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。

② 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。



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，对无知的人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的情绪，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对不会喋喋不休地显摆自己。他知识渊博却不卖弄。

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^①那里，我学会了观察暴君身上体现出的嫉妒、伪善和口是

^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。

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^①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 • 14

从我的兄长西维勒斯那里，我懂得了要爱亲人、爱真理、爱正义。他让我知道了特雷西亚^②、赫尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯等人。他让我懂得了法律面前人人平等的道理，让我懂得了权利平等和言论自由是治理国家的基石，也让我懂得了王治政府应该最大限度地尊重国民的自由。他教导我，在哲学的道路上要始终如一，坚定不移地前进。他教我多

① 一位斯多葛派的苦修者。

② 斯多葛派学者，被尼禄〔尼禄（37—68年），第五任罗马皇帝〕害死。



行善事、热心施舍，要我心存希望，要我信赖朋友对我的爱。对于那些应该受到谴责的人，他从不掩饰自己的观点。朋友们无须揣测他的意愿，因为他为人坦诚直率。

1 • 15

从马克西莫斯^①，我学会了自律，不受任何引诱而误入歧途；无论顺境逆境，即使疾病缠身，始终都要保持乐观开朗；他的性格具有混合的魅力，既温和可亲又庄重大方；他做事勤恳，毫无怨言。我注意到众人眼中的他是个表里如一的人；无论他做什么，从未包藏祸心；他总是镇定自若，从不表现出过分的惊讶。他做事既不赶慌也不拖拉。他从不困惑迷茫，也不意志消沉；他不靠大笑来掩饰自己的焦虑；另外，他既不狂热也不多疑。他已经习惯助人为乐，他时刻准备宽恕别人，他避免所有的错误。与其说他一直在进步，倒不如说他一直行进在正确的大道上。没有人会觉得马克西莫斯瞧不起自己，也绝不会有人敢自夸比他更好。此外，他擅长幽默的艺术，常常让人如沐春风。

1 • 16

从我的养父^②那里，我感受到了一种温柔的气质。可是一旦他经过深

^① 斯多葛派学者，本书作者马可·奥勒留的老师，全名为克劳迪斯·马克西莫斯，约公元二世纪人，具体生卒年不详。

^② 即古罗马皇帝安东尼·派尔斯。

思熟虑而做出决定，就会百折不挠地加以推进；他不图虚名，不在乎世俗的荣耀；他热爱工作，做事总能持之以恒。对于任何有利于公共福祉的建议，他总能虚心听取；在论功行赏方面毫不动摇；他张弛有度，懂得什么时候该紧张，什么时候该放松；我注意到他克服了孩子般的激情；他将自己看做是国民中的普通一员；他将朋友从事务性的义务中解放出来：既不强求朋友与他一起吃饭，也不强邀他们陪他一起出国旅行，要是他们有急事脱不开身，就无须来陪他，而他绝不会心怀芥蒂，待朋友跟往常一样热情。对一切重大的事务，他习惯于细心地探究，他坚持不懈，绝不会因为满足于事物最初呈现出的表象而停止研究；他善于维系朋友情谊，既不会对朋友产生厌倦，也不会情感过于奔放；他懂得知足常乐，时时处处皆能保持愉快的心境；他富有远见，最琐细之事亦能考虑周全，而丝毫没有炫耀之心；他不准国民在公开场合对他欢呼赞颂，也禁止一切阿谀奉承之言。对管理帝国之要素，他时刻关注。他懂得控制开销、精打细算，哪怕因此而招致责备，他也耐心承受；他既不迷信神祇，也不会以赏赐礼物等手段来讨好民众；对待任何事情，他都头脑清醒，立场坚定，绝无卑劣的念头和行径，也不会好新骛奇。对于任何有益于日常生活，且上天供应充足之物，他一概使用，既不骄狂得意，亦不觉受之有愧，只要手头有这些东西，他就会毫不做作地享用，没有的时候，他也不会渴求。没有人会将他和诡辩家、举止轻浮的家奴以及卖弄学问的书呆子联系起来，人人都承认他是个成熟的人、完善的人，不受奉承的人，能处理好自己乃至他人事务的人。此外，他敬仰真正的哲学家，不过他也不去贬斥那些冒牌的哲人，更不会轻易被他们误导。与他交谈让人觉得无比惬意，因为他绝不会装腔作势来惹人生厌。他懂得合理地保重自己的身体，但也不会过度地贪生；他不太注重外表，但也不至于不修边幅；由于自身适当地注意，他



很少需要看医生、服药或者外用敷剂。他绝不会嫉妒贤能，对拥有某些特殊才能的人，诸如雄辩的人、精通法律和伦理知识的人，他随时准备给他们让路，并帮助他们，使每人都能各尽其能而享有名声。他总是遵照国家制度行事并毫不造作；另外，他不喜欢变动，愿意呆在同一个地方，专注同一件事情。在短暂的头痛发作之后，他很快又精神焕发、精力充沛，重新投入日常工作中。他很少有什么秘密，即使有也是关乎公共事务的。对于建造公共建筑、展示公众景观，以及分配公共财物等，他表现得十分节俭和谨慎；他只在意能否完成应做之事，而不在乎这些行为是否能给自己带来声誉。他不会在不合时宜的时候洗澡，不喜欢大兴土木建造宫殿；对于服装的质料和颜色乃至日常的饮食，他都不太关心，他也不在意自己的奴仆是否美貌。他的衣服是在海边别墅罗内姆做的，其他的用品则大多来自拉努维奥姆^①。我们都知道他是怎样对待求他宽恕的塔斯秋姆^②税吏的，这就是他一向的作为。他既不鲁莽亦不骄横，既不粗暴也不慌张，可以说他永无汗流浹背的狼狈之相。他将所有的事务分门别类加以处理，仿佛他有充足的时间，做起事来毫不糊涂、有条不紊、勇敢而坚定。人们记述苏格拉底的话也同样适用于他：他既能节制，又懂享受，而多数人意志太弱无法节制，一旦享受就过于沉溺。拥有强大的力量，在承受苦痛之时还能保持清醒，这就是怀有完美不可战胜的心灵的强者的标志，当老师马克西莫斯身患重病时，他的表现正是如此。

① 古罗马帝国一城市，位于罗马城东南 32 公里处。

② 古罗马帝国一城市，塔斯秋姆遗址位于塔斯科勒山上，山顶海拔 670 米。

1 • 17

多亏了神灵保佑，我才有了好的祖辈，好的父母，好的妹妹，好的师长，好的同事，好的亲戚，好的友人，几乎我身边的一切都是好的。我要感谢神灵，我没有冒犯过他们中的任何人，虽然我天性有点乖张，若有机会，保不准会做出什么错事；可是，有了神灵的赐福，我从未置身于这种境地，接受这种考验。我要感谢神灵：我很早就不由我祖父的妃子来抚养，我保持了青春的花季，在适当的时刻之前，甚至更晚，我都没有近过女色；我要感谢神灵，我有这么好的一位君王和父亲，他去除了我身上的骄狂，让我懂得：没有卫兵的守护，没有精心织就的衣裳，没有火把的照明，没有雕像的装饰以及类似的排场，君王也可以屈尊迁贵，生活在这样不事铺张的宫殿，君王也可以像普通人那样装扮，并不会因此而有失他的尊严，更不会导致在执行有利公益的事务时变得思想卑微，行动迟滞。我要感谢神灵赐给我这么优秀的一个弟弟，他高尚的德行足以引起我对自身的警醒；同时，他对我的尊敬和深情厚谊让我满心欢喜；我要感谢神灵使我的孩子头脑敏锐，四肢健全，使我没有在修辞、诗歌和其他的学问上达到更深的造诣，要是我发现自己在这些方面取得进展的话，我很可能就彻底沉迷其中了。我要感谢神灵让我及时给予那些抚养我长大的人所想要的荣耀，而我并未因为他们尚还年轻就想推到以后才实现他们的愿望。感谢神灵让我认识了阿珀洛尼厄斯、拉丝蒂克斯、马克西莫斯；感谢神灵让我如此频繁而又清晰地感受到了合乎自然之道的的生活，靠着神灵的恩赐、帮助和启示，没有什么能够阻止我按照合乎自然之道的方式来生活，虽然由