

中英双语版

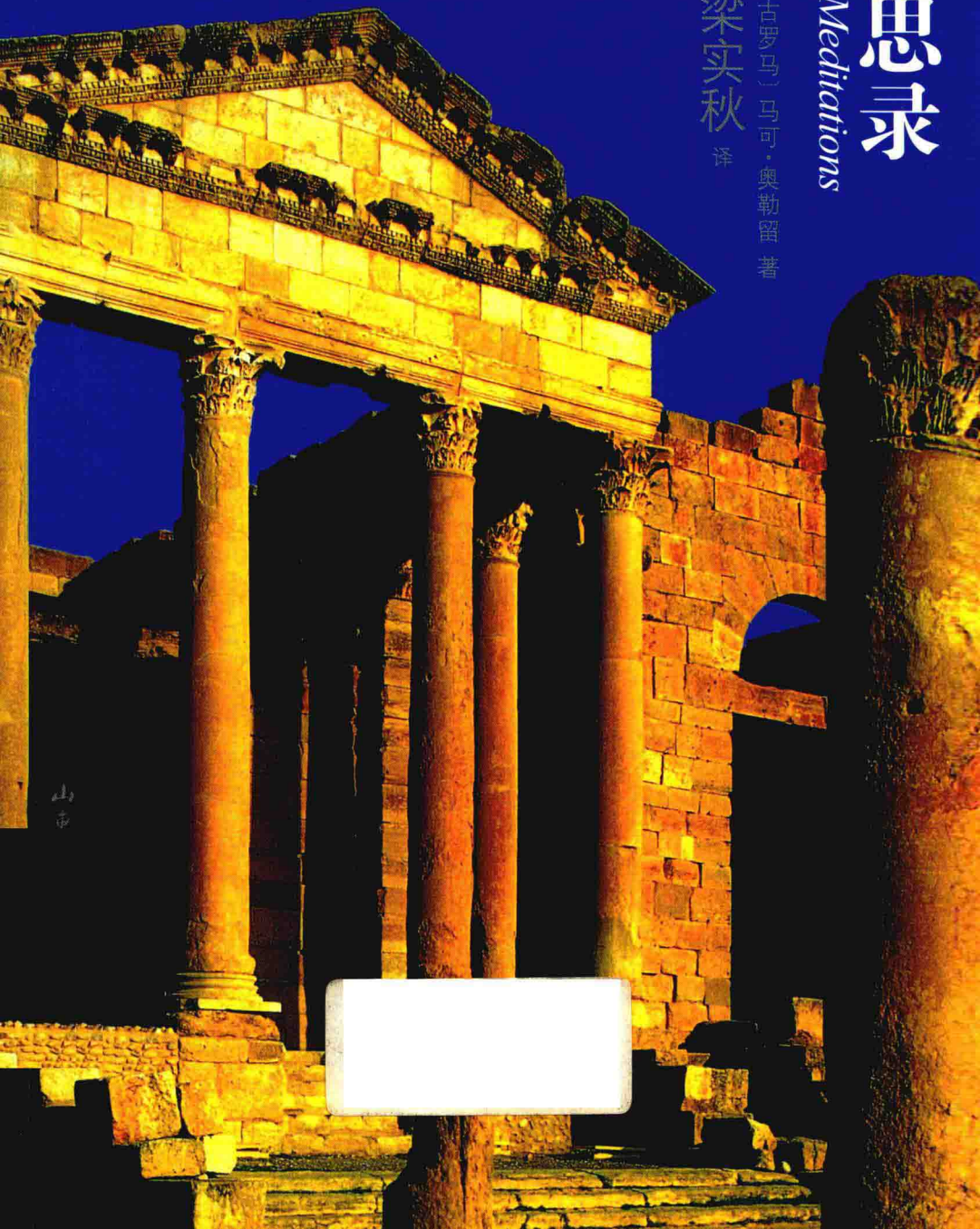
# 沉思录

*Meditations*

〔古罗马〕马可·奥勒留著

梁实秋译

译



山  
市



# 沉思录

*Meditations*

〔古罗马〕马可·奥勒留 著

梁实秋 译

山东文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)奥勒留著;梁实秋译.

济南:山东文艺出版社,2009.5

ISBN 987-7-5329-3023-4

I. 沉… II. ①奥… ②梁… III. 斯多葛派-  
哲学理论 IV. B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069433 号

主管部门 山东出版集团  
集团网址 [www.sdpress.com.cn](http://www.sdpress.com.cn)  
出版发行 山东文艺出版社  
电子邮箱 [sdwy@sdpress.com.cn](mailto:sdwy@sdpress.com.cn)  
地 址 济南经九路胜利大街 39 号  
印 刷 山东新华印刷厂德州厂  
版 次 2009 年 5 月第 1 版  
2009 年 5 月第 1 次印刷  
规 格 开本/890×1240 毫米 1/32  
印张/7.5 插页/3 千字/120  
定 价 19.00 元

## 译序

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马可·奥勒留外恐怕没有第二人。这位1800年前的旷代奇人于无意中给我们留下了这一部《沉思录》,我们借此可以想见其为人,窥察其内心,从而对于为人处世律己待人之道有所领悟,这部书不能不说是人间至宝之一。与这部书同一类型差可比拟的应推15世纪德国僧侣学者托马斯·坎佩斯(Thomas Kempis)所著之《效法基督》,但是以文笔之亲切动人和对人影响之深巨而论,后者与前者仍不能同日而语。我们中国的民族性,以笃行实践的孔门哲学为其根基,益以佛学的困通深邃和理学的玄妙超绝,可以说是把宗教与伦理融于一炉。这样的民族性应该使我们容易接受这一部斯多葛派哲学最后一部杰作的启示。译者对于此书夙有偏好,常常觉得这一位古罗马的哲人,虽然和我们隔有18个世纪之久,但开卷辄觉其音容宛在栩栩如生,Renan于1881年所说:“我们人人心中为马可·奥勒留之死而悲戚,好像他是昨天才死一般(Tous, tant que nous sommes, nous portons au coeur le deuil de Marc Anrele comme s'il etait mort.)”确是大家共有的感想。民国四十七年(公元1958年)受林挺生先生嘱,移此书,耗时逾年始克竣事,平生翻译以此书最为吃力,亦以此书为受益最多。今将付梓,爰将作者生平及有关资料略为叙述,以为读者之参考。

### 一、马可的生平

马可·奥勒留·安东耐诺斯(Marcus Aurellus Antoninus)于公元121年4

月(26日,或6日,或21日)生于罗马。他本来的姓名是 Marcus Aurelius Verus, 出自贵族家庭,据说是罗马第二任国王 Numa Pompilius(前715~前672)之后裔。他的父亲 Annius Verus 是罗马的显宦,祖父(亦名 Annius Verus)曾三度任执政官。马可不幸父母早故,由祖父抚养长大。幼时颖悟过人,深得当时皇帝 Hadrian (76~138)之赏识,曾不呼之为 Verus 而昵称之为 Verissimus(most truthful)。6岁时获骑士衔,8岁时为古罗马战神祭司。姑母 Annia Galeria Faustina 嫁给皇帝 Hadrian 的义子 Titus Antoninus Pius,这一位姑父后即于138年继位为帝。姑父 Antoninus 无子,便以马可为义子,使改姓名为 Marcus Aurelius Antoninus。这是他改名换姓之由来。

马可15岁时与姑父另一义子 Commodus 之姊 Fabia 订婚,至是解除婚约,与姑父母之女 Faustina 订婚。马可所受的教育不是学校教育,而是分别由私聘教师指导授业。他主要的训练是斯多葛派哲学,所以他自幼即学习着过一种简单朴素的生活,习惯于吃苦耐劳,锻炼筋骨。他体质夙弱,但勇气过人,狩猎时擒杀野猪无惧色。对于骄奢逸荡之事则避之唯恐若浼。当时罗马最时髦之娱乐为赛车竞技,每逢竞技,朝野哄动,趋之若狂,甚至观众激动,各依好恶演成门户(Factione),因仇恨而厮杀打斗,对于此种放肆过分之行径马可不以为然,他轻易不现身于竞技场,有时为环境所迫不能免俗,他往往故意藉端于竞技不加正视,因此而备受讥评。

140年,19岁,擢升为执政官;145年,24岁,结婚;两年后,生一女。护民官之职位,及其他国家荣誉,相继而来。162年,40岁,Antonius Pius 卒,马可即帝位。他的第一件措施就是邀他姑父另一义子 L. Ceionius Commodus(后改名为 Lucius Aurelius Verus)与他共理国事,虽然这一举措是很受元老院反对的。马可的用意是训练他为将来继承大位的准备。

马可即位后就遭遇到战端四起的威胁。首先是162年战云起自东方。Parthia 的 Vologesses 倡乱,击溃了一整个罗马军团,侵入了叙利亚。Lucius Verus 奉命率军征讨,乱虽平而 Verus 酗酒荒淫大失风度。在北方的边境亦复不靖,Marcomanni 或 Marchmen,以及 Quadi、Sarmatians、Catti、Jazyges 诸族皆叛。在罗马本境,由于 Verus 所部自东方带来疾病及洪水泛滥,疫疠饥馑蔓延不休,民

穷财尽，局势日非。马可被迫出售私人所藏珠宝，筹款赈灾。此种困窘情形，在马可可在位之日，一直继续存在。内忧外患，交相煎迫。Verus 卒于 169 年。马可率军亲征，北部诸族均被制服，其统军有方固足称道，而知人善任亦是他迭奏肤功的一大原由。其间战果辉煌，最能彪炳史册的是 174 年与 Quadi 族作战时几濒于危赖雷雨大作使敌人惊散转败为胜之一役，史称其军队为“Thunderiug Legion”，云。马可率军深入日耳曼时，东方又起变化，东部诸省总督 Avidius Cassius 自恃战功，阴萌异志，175 年误信马可病死之讯，遂自立为帝。马可甚为痛心，不欲引起内战，表示深愿让位以谢，和平解决。马可尚在人间之消息传到东方，局势突变，叛军将领纷纷倒戈，不出三月 Cassius 竟被部下刺死。马可亲至东方，叛军献 Cassius 之头，马可怒，不予接受，并拒见其使者。马可说：“我很遗憾，竟不得饶恕他的机会。”并赦免其遗族不究。宽宏大量，有如是者。行军途中，妻死。176 年，凯旋还都。未几又赴日耳曼作战，虽然所向皆克，体力已不能支，180 年 3 月 17 日逝于多瑙河边之 Pannonia 省，享年 59 岁。

作为一个军人，马可是干练的，武功赫赫，可为佐证。作为一个政治家，马可是实际的，他虽然醉心于哲学，并不怀有任何改造世界的雄图，他承袭先人余烈，尽力守成，防止腐化。他也做过蠢事，例如提携 Verus 共理国事便是一个行不通的办法。他在统治期间权力稍嫌过于集中，其长处是为政力求持平，他用法律保护弱者，改善奴隶生活，蔼然仁者之所用心。在他任内，普建慈善机关，救护灾苦民众，深得人民爱戴。论者尝以压迫基督教徒一事短之。迫害耶教之事，确曾数见不鲜，而且显然不是未得马可之默许，如 Justin 之在罗马，Polycarp 之在 Smyrna 以及各省之若干笃信耶教者，皆壮烈殉教。近人尝喜多方为之开脱，不是说马可误信谗言，便是说马可中心思想实与耶教异曲同工，其实这都是不必要的。在他那时代，他的地位，他压迫异教是正常的态度，不是罪恶，思之似不必更下转语。

## 二、马可的哲学思想

马可的《沉思录》是古罗马斯多葛派哲学最后一部重要典籍。于此我们有对斯多葛派哲学 (Stoicism) 的纲要及马可的思想略加阐述之必要。

斯多葛派哲学的始祖是希腊的季诺 (Zeno)，他的生卒年月不明，大概是公元

前 350 年至 250 年之际。他生于塞普洛斯岛，这岛位于东西交通线上，也可说是一个东西文化的接触点。东方的热情，西方的理智，无形中汇集于他一身。他受业于犬儒学派的 Crates of Thebes，又复潜心于其他学派的研究。旋于雅典市场的书廊(Stoa)上设帐教学，故称为斯多葛派哲学之鼻祖。此派哲学之集大成者为 Chrysippus(前 280~前 207)。

斯多葛派哲学特别适合于罗马人的性格。罗马人是特别注重实践的，而且性格坚强，崇尚理性。Seneca、Epictetus 与马可可是此派哲学最杰出的三个人。马可受 Epictetus 的影响甚大，从这部《沉思录》可以看出来。斯多葛派哲学可以分为三个部门：物理学、论理学、伦理学。这一派物理学的内容，简言之，即是唯物主义加上泛神论。与柏拉图之以理性概念为唯一的真实存在的看法正相反，斯多葛派哲学家认为只有物质的事物才是真实的存在，但是在物质的宇宙之中遍存着一股精神力量，此力量以不同的形式而出现，如火，如气，如精神，如灵魂，如理性，如主宰一切的原理皆是。宇宙是神，人民所崇奉的神祇只是神的显示，神话传说全是寓言。人的灵魂也是从神那里放射出来的，而且早晚还要回到那里去。主宰一切的神圣原则即是使一切事物为了全体的利益而合作。人的至善的理想即是有意识地为了共同利益而与天神合作。讲到这一派的理则学，又含有两部门，一是辩证法，一是修辞学，二者都是一切思考的工具。马可对于这二者都不感兴趣，犹之对于物理学部门中之气象学不感兴趣一般，他感兴趣的是伦理学方面。据斯多葛派哲学，人生最高理想即是按照宇宙自然之道去生活。所谓“自然”，不是任性放肆之意，而是上面所说的“宇宙自然”。人生中除了美德便无所谓善，除了罪恶之外便无所谓恶。所谓美德，主要有四：一是智慧，所以辨识善恶，二是公道，以便应付悉合分际，三是勇敢，藉以终止苦痛，四是节制，不为物欲所役。外界之事物，如健康与疾病，财富与贫穷，快乐与苦痛，全是些无关轻重之事，全是些供人发挥美德的场合。凡事有属于吾人能力控制范围之内者，有属于吾人不能加以控制者，例如爱憎之类即属于前者，富贵尊荣即属于后者，总之在可能范围之内须要克制自己。人是宇宙的一部分，所以对宇宙整体负有义务，应随时不忘自己的本分，致力于整体的利益。有时自杀也是正当的，如果生存下去无法尽到做人的责任。

马可并不曾努力建立哲学体系，所以在《沉思录》里我们也不必寻求一套完整

的哲学。他不是在做哲学的探讨，他是在反省，他是在表现一种道德的热诚。他的这部著作不是准备藏诸名山传之后人的，甚至根本没有预备供人阅览。不过这部书的第一卷，却很像有意后加上去的。

斯多葛派哲学最近于宗教。罗马的宗教是简陋的、世俗的，人民有所祈求则陈设牺牲匍匐祷祝，神喜则降福，神怒则祸殃。真正的宗教信仰与热情，应求之于哲学。马可于书中对于生死大事反复叮咛，与佛家所谓“死生事大，命在须臾”之说若合符节。不过马可不信轮回不信往生，不但与佛说殊，抑且与基督教迥异其趣。

### 三、关于《沉思录》的版本

这部作品当初如何流传下来的，已不可考。从引证看，可以确知其作者为罗马皇帝马可·奥勒留。稿本可能是他的女婿 Pompeianus 或他的好友 Victorinus 所保藏起来的。在历史上可考的最先述及此书的记录见于 350 年哲学家 Themistius 的讲演录。此后 550 年间此书默默无闻，直到 900 年左右一位署名 Suidas 编的字典从《沉思录》取用了约 30 条引录，这才证实原稿尚在人间。同时一位小亚细亚 Callpadocia 地方的主教 Arethas 提到此书，并且以其抄本送给他的主教。此后 250 年又趋沉寂，后君士坦丁的一位学者 Tzetzes 曾加引录。再过 150 年（1300 年）教会史家 Nicephorus Callistus 提到马可“曾给他的儿子留下一部书，充满了世故智慧”。（参看本书卷三第 14 节）同时君士坦丁一僧人编历代作家选集，内含 44 段引录《沉思录》的文字。现在的主要抄本，一是宫廷本（Codex Palatinus），于 1558 年由 Xylandor 刊印，抄本已佚；一是教廷本（Codex Vaticanus 1950），这都是完整的，后者仅缺 42 行。此外尚有数种残缺抄本，没有多大用处。

译本甚多，曾译成拉丁文、英文、法文、意大利文、德文、西班牙文、挪威文、俄文、捷克文、波兰文、波斯文等。在英国一处，17 世纪时刊行了 26 种版本，18 世纪时 58 种，19 世纪时 82 种，20 世纪截至 1908 年已有 30 种。（参看 1908 年 J. W. Legg, *A Bibliography of Marcus Aurelius.*）英文译本主要的如下：

（一）Meric Casaubon 译本，刊于 1634 年。Everyman's Library 即后用此译本。这是最初的译本，文笔繁复，近于意译。1900 年 W. H. Q. Rouse 重编本，附加马可与 Fronto 信函若干通。



(二) Jeremy Collier 译本, 刊于 1701 年。近 Camelot Series 采用此译本。文笔嫌过于俗鄙, 一般批评均贬多于褒, 惟 Matthew Arnold 为文介绍马可时对此译本颇加誉扬, 以为其文笔活泼有力。

(三) James Moor and Thomas Hutcheson 合译本, 刊于 1742 年。近于直译, 信而不雅。1902 年, G. W. Chrystal 刊有修订本, 颇佳。

(四) Richard Graves 译本, 刊于 1792 年, 无特长。

(五) George Long 译本, 刊于 1862 年, 常被誉为“标准译本”, 流通最广, 在 40 年间独步一时。文笔近于拙朴, 是译者故意模仿马可原文作风所致。

(六) Hastinss Crossley 译本, 刊于 1882 年, 仅刊第四卷, 余稿未刊行。

(七) G. H. Rendall 译本, 刊于 1898 年。许多批评家认为是最佳译本, 信雅兼备。

(八) John Jackson 译本, 刊于 1906 年, 牛津大学出版。译笔极佳, 惜有大胆窜改处。

(九) C. R. Haines 译本, 刊于 1916 年, 有希腊原文对照, 收入 Loeb Classical Library。

以上九种译本, 译者手边仅有四种, 即一、五、八、九共四种。经参阅后, 决定选用 Haines 的对照本为根据, 因为这一译本是比较最忠于原文, 最能保持原文的面貌。可能 Lons 和 Jackson 译笔较为流畅, 但是翻译古典作品还是应以忠实为第一义。Haines 自己说: “我情愿犯错, 如果算是错, 错在过于忠实方面。因为此书之面貌大部分是由于其文笔所造成。”马可的文笔确实是相当朴拙。书中前后重复之处甚多, 句法有时奇简, 意义有时不甚清晰。此中文译本亦曾妄想努力保持原作风格, 但由英文转译, 与“含饭哺人”犹有一间, 能存几许原作风味, 殊不可知, 译成重校, 不禁汗颜。幸原书价值具在, 过去曾感动无数读者, 如 Frederick the Great、Maximilian of Bavaria、Cap. John Smith、General Gordon 均曾受其影响甚巨。此中文译本如能引起读者兴趣, 成为人格修养之借镜, 则是我所企望的。

梁实秋

## 目录

## *Contents*

译序	1.		
卷一	1.	Book One	127.
卷二	8.	Book Two	134.
卷三	14.	Book Three	139.
卷四	21.	Book Four	146.
卷五	34.	Book Five	156.
卷六	45.	Book Six	166.
卷七	58.	Book Seven	176.
卷八	72.	Book Eight	186.
卷九	86.	Book Nine	196.
卷十	97.	Book Ten	206.
卷十一	108.	Book Eleven	216.
卷十二	118.	Book Twelve	225.



## 1

从我的祖父维勒斯(Verus)我学习了和蔼待人之道，以及如何控制自己的情感。

## 2

从别人对我父亲的称赞和我自己对他的回忆中<sup>①</sup>，我学习了谦逊和勇敢。

## 3

从我的母亲我学习了敬畏上帝，慷慨；不仅是不肯为恶，甚至不起为恶的念头；并且进一步，过朴实的生活，摒绝一切富贵之家的恶习。

## 4

是我的曾祖送我进了公立学校，给我延请优秀的家庭教师，并且指示我在求学方面不惜斥用巨资。

## 5

我的教师训导我<sup>②</sup>：不要在竞车场中参加拥护蓝背心一派或绿背心一派，

---

① 其父死于 136 年之前。其祖父死于 138 年，近 90 岁。

② 教师姓名脱落。可能即是下面第 10 节中之亚历山大 Alexander of Cotiaenum。

也不要比武场中参加拥护那轻盾武士或重盾武士；要避免劳苦，要减少欲望，凡事要自己动手做，少管别人的闲事，不可听信流言。

6

戴奥格奈特斯(Diognetus)训导我：不要关心琐细的事情；不要听信奇迹贩子与巫师们所说的有关驱鬼符咒的话，以及类似的怪话；不要养鹤鹑，不要对类似的游戏发生兴趣；听了别人的直言不要愠怒，要勤修哲学，先研读 Baccheius 再诵习 Tandasis 与 Marchinus；从幼时即练习写对话；并且喜欢小木床、羊皮以及其他一切与希腊苦攻哲学有关的事物。

7

由于拉斯蒂克斯(Rusticus)，我才注意到我的品格有改进与锻炼的必要；不要误入诡辩的邪途；不要写空疏的文字，不要作老生常谈，不要装作一个健者或无私的人；要避免修辞、诗歌与绮丽的文辞；不要穿着长袍在屋里踱来踱去，以及类似的荒谬举动；写信不要装腔作势，要写得像他自己从 Sinuessa 写给我的母亲的那封信的样子；对于那些容易发脾气冒犯人们的人们，要随时准备和平相处，并且如果他们有意悔过知返，要半路迎上去；读书要细心，不可粗枝大叶不求甚解；对于每一个鼓舌如簧的人，不可太快地表示同意；最后，由于他，我才得读到埃皮克提图的《回忆录》，这本书是他从私人皮藏中拿出来借给我的。

8

从阿波娄尼阿斯(Apollonius)我学习了自恃自立的精神和坚定不移的决心，任何事都不听从运气；除了理性之外，绝不仰仗任何东西；在急剧的苦痛中，纵然是一个孩子的夭殇，或是疾病缠身，也永不改变常态；我看出他本身就是一个活的榜样，一个人可以是很威严猛烈，同时也是很柔和，诲人从不知倦；我还看出，他有实际经验，讲起道来从容不迫，但他从不认为这是他的特长；我还学得了如何接受朋友们的恩惠，既不可因此而丧失自尊，亦不可漠然地视为事之当然。

## 9

从塞克斯特斯(Sextus)①我体会到一个和善的性格,一个家长控制下的家庭;合于自然之道的人生观;严肃而不虚矫;随时小心照顾到朋友们的利益;对于没有知识的人和不讲理的人能够容忍。

他善于适应,和他在一起比听受阿谀还令人愉快,同时与他交往接触的人无不对他极度钦仰;对于人生的基本原则之如何发掘、如何安排,他有把握,他有办法。

他从不表现出愠怒或其他的情绪,而是完全超出情绪的影响之外,永远是和蔼可亲;对人赞美而不誉扬过分,饱学而不炫耀。

## 10

✓ 从文法家亚历山大(Alexander)②我学习了避免挑剔别人的错;别人谈吐中用了粗鄙的字眼,或不合文法,或发音错误,都不要公然指责,要在回答的时候巧妙地正确地使用那个词句,或是作为同意他的意见而重复使用一次那个词句,或是作为共同研究那一件事而不是推敲某一个字,或是采用其他的委婉而不伤人的方法来提醒他。

## 11

从佛朗图,我注意到一个暴君所惯有的猜忌、狡诈与虚伪;并且一般讲来,我们所谓贵族阶级都缺乏慈爱的天性。

## 12

从柏拉图主义者亚历山大,我学习到——在不必要时不可常对任何人说,或在信里说:“我太忙了!”也不可以此为借口而逃避我们对人应尽的义务。

## 13

从卡特勒斯(Catulus)③,我学习到——一个朋友若是对你有怨言,纵然是无

① 系普鲁塔克之孙。

② Alexander of Cotiaeum 享高年,145年在罗马,曾下榻宫中。

③ 一位斯多葛派的苦修者。

理取闹，亦不可忽视，要使他回复平素的友谊；提起别人的师长，要怀有衷心的敬意，就像 Domitius 当年提起 Athenodotus 时那样；看见别人的孩子时，由衷地喜爱。

14

从我的兄弟塞佛勒斯(Severus)，我学习到对家庭的爱，对真理的爱，对公道的爱，并且(多亏了他!)得以结识 Thrasea、Helvidius、Cato、Dion、Brutue；我从他学习到所谓一个国家，即是根据个人平等与言论自由以制定一套法律，适用于所有的人；所谓君主，其最高理想乃是人民的自由。我从他还学习到对于哲学能坚定不移地加以尊重；随时帮助别人，热心施舍，保持乐观，信任朋友的善意，有人前来请益，他是绝对的坦白直言；他之所好所恶，他的朋友们无需猜测，他说得明明白白。

15

从玛克斯·西摩斯(Maximus)，我学习到自制和立志坚定；在病中，以及在其他一切情况中，保持愉快的心境；要有一个严肃与和蔼妥为配合的性格；做点什么事情不要口出怨言。

他使得人人都相信他是心口如一，他是无论做什么事都非出自恶意。他遇事不慌，临事不惧，从容不迫但亦不拖延，从不手足失措，从不沮丧，从不强做笑容，更从不发脾气或是猜疑。

他为善不倦，慈悲为怀，诚实无欺；他给人一个印象，他是一个根本不会旁出斜逸的人，也不是一个被强纳入正轨的人；在他面前没有人会觉得自己被他藐视，甚至会觉得自己比他还强；在适当范围内他和人谈笑风生。

16

从我的父亲，我学习到一团和气；主意打定之前仔细考虑，主意打定之后坚决不移，对于一般人所谓的尊荣并不妄求，但爱实事求是的工作；为了公共的利益，虚心听取别人的意见，毫不迟疑地给每个人应得的报酬；靠经验，他知道什么时候

该坚持，什么时候该放松，他压抑了一切的青春的欲望。

他待人的精神也是可称道的——从不强邀他的朋友们陪他吃晚饭，也不强邀他们陪他出去旅行，凡因故不能陪他的人，在他归来之后都觉得他并未稍存芥蒂；在会议中他总是殚思竭虑，认真负责；他遇事追根到底，从不以肤浅的印象为满足；与朋友交，既不厌倦亦不狎昵；应付任何事变，均能镇定自持不改平常的风度；他对事有远见，最琐细处亦照顾周到而不故作夸耀。

他在位时不准人对他公开赞扬或作任何阿谀；处理国事，忘寝废食；公事支出则力求撙节，因此而蒙受指责亦所甘愿。在宗教上不迷信，对人他不沽名钓誉，更不媚世取容；是的，他对一切都是冷静而坚定，从无失态之处，亦不喜花样翻新。

命运之神赐给他的生活上的享受，他一概接受，既不得意洋洋，亦不觉受之有愧，有的享受的时候尽量享受，视为当然，没的享受的时候亦不觉得遗憾；没有人能訾评他犯有诡辩、戏谑或卖弄学问的毛病，他之为人是成熟的、完善的、不受阿谀的，能自治亦能治人。

此外，他对真正的哲学家有高度的敬爱，对冒牌的哲学家亦不加谴责，不过谨防被他们诱入歧途；他不拒人于千里之外，言谈自如而不令人生厌；他合理地注意身体健康，并不是过度地贪生，也不是过分地注重外表，不过是不肯过于忽略身体，所以他很少时候需要乞灵于医药。

对于有特殊才能的人，例如擅长雄辩、精通法律伦理等等的人才，他一律推许，毫不嫉妒，并且积极支持他们，使他们能获得其应得的荣誉；他忠于国家的传统体制，但不矫揉造作，令人感觉他是在遵守古法。

他不善变，更无举棋不定的毛病，而是专心致志，绝不旁骛；他于剧烈头痛发作之后，立刻照常工作，而且是格外勤奋努力；他事无不可对人言，很少有秘密，亦不常有秘密，偶然保持秘密也只是政治方面的秘密；他对于公共娱乐、公用建筑以及公款分配，都处理得头头是道，做该做的事而并不顾到虚名。

他并不随时沐浴；他不喜欢大兴土木；对于他的饮食、他的服装的材质与颜色，以及他的奴仆是否面貌姣好，他都不大理会；他的长袍是在他的海滨别墅 Lorium 做的，他的大部分供应是来自 Lanuvium。我们知道，在 Tusculum 税吏向他道歉时他的态度是什么样子，他的日常行径大抵如是。

他既不鲁莽亦不骄横，做事从容不迫，永无汗流浃背的狼狈之状；每件事都是一人独处考虑，好整以暇、平心静气、有条不紊，勇敢而坚定。人们评价苏格拉底的话同样地可以适用于他，那便是：有许多事他可以享受亦可以禁绝，但一般普通人则只是贪求而不能禁绝。“享受而不逾度，禁绝而不以为苦”，正是完美的坚强的意志之表现，在玛克斯·西摩斯病时他所表现的亦正是如此。

17

感谢上天，给了我好的祖父们<sup>①</sup>，好的父母，好的姐姐，好的教师，好的伴侣、亲戚、朋友——几乎全都好，我从没有冒犯过他们任何人，虽然我的天性也很乖张，遇到机会也难免于这种过失，但是上天安排得好，我从未遭遇这种考验的机会。

由我的祖父的妃子养育我的时间幸而不算太久，我长久地保持了我的青春的节操；在未到适当时间之前未曾试过女色，实际上是向后展延。

我幸而有严父督责，使我免于一切的虚骄，教导我住在宫廷里面可以屏除卫士、灿烂的服装、执火炬者、雕像及其他类似的铺张，一个国王也可以屈尊纡贵，降到几乎和普通平民平等的地步，在执行政务的时候，并不至于因此而有失尊严体统。

我又幸而有这样的一个弟弟，他的品行足以提醒我随时检点自己，同时他对我的敬爱也使我甚为愉快，我的孩子们也都不愚笨，体格也没有缺陷。在修辞、诗歌及其他各科，我没有较大的成就，如果在这一方面获有长足进展，很可能我会沉溺其中；我很迅速地把我的教师们擢升到他们所希冀的高位，并不曾因为他们年事尚轻便加以推托，徒使他们空怀希望。我又幸而获识阿波娄尼阿斯、拉斯蒂克斯、玛克斯·西摩斯。

合于自然之道的的生活，其真义所在，我常能清晰地领悟；所以讲到神祇以及他们的福佑、暗助与意响，均不阻碍我立即实行合于自然之道的的生活；我如今未能达到这个理想，是由于我自己的错误，也是由于没有听取神祇的提醒，不，几乎是

---

<sup>①</sup> 指 MAnnius Verus 及 P. Calvisius Tullus。



告诫。

我的躯体幸而能维持我的生存如是之久；我从没有接触过 *Benedicta* 或 *Theodotus*<sup>①</sup>，以后有过一次陷入情网，但是我又得到了解脱；我和罗斯蒂斯克常有龃龉，但是我从没有做下什么日后悔恨的事；我的母亲<sup>②</sup>，虽然死得早，她最后的几年是和我在一起的。

凡是有人发生经济困难，或需要其他的帮助，我总是不吝予以援手，从没有一次发觉手边没有钱；我自己也从来没有接受别人帮助的需要。我幸而有一个贤妻<sup>③</sup>，如此的柔顺，如此的亲爱，如此的朴素，我的孩子们也不缺乏良好的教师。

靠了梦中的指示我治愈了吐血、头眩的毛病，就像解决了其他的疑难一般；在 *Caieta* 也有过这种灵验，“你须要如此做”。我要攻读哲学的时候，我没有落在一个诡辩者的手里，也没有只是坐在书桌旁边变成为一个分析三段论的人，也没有忙着研究自然界现象。上述的这一切，若没有神祇眷顾或命运亨通，是不可能办到的。

作于阿奎肯 (*Aquincum*)，时正在与夸地族人争战中。<sup>④</sup>

---

① *Benedicta* 是 *Hadrian* 的妃子，*Theodotus* 是 *Hadrian* 的宠仆。

② 奥勒留的母亲 *Domita Lucilla* 乃 *P. Calvisius Tullus* 之女，卒于 156 年，约 50 岁。当时奥勒留刚 35 岁。

③ *Fanstina*。

④ 这一行字表示卷一终，不是卷二始。