

大师经典

经典通读
第二辑

通俗阅读

TO READ MASTERS' WORKS IN AN EASY WAY

沉思录

领袖人物的精神导师



(古罗马) 马可·奥勒留 著

王邵励 编译

北京出版社



沉思录

Marcus Aurelius

(古罗马) 马可·奥勒留 著

王邵励 编译

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 马可·奥勒留 (Aurelius, M.)
著; 王邵励编译. —北京: 北京出版社, 2008. 9
(经典通读)
ISBN 978 - 7 - 200 - 07305 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 126909 号

经典通读 第二辑

沉思录

CHENSI LU

(古罗马) 马可·奥勒留 著

王邵励 编译

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 社 出 版 集 团 总 发 行

广东新华发行集团股份有限公司

华新科达彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 12 印张

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—15 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 07305 - 8/G · 3712

定价: 23.80 元

质量监督电话: 010 - 63973790 010 - 58572393

写在《经典通读》第二辑前面

《经典通读》丛书第一辑出版一年了，20册经过全新编译的西方人文社会科学以及自然科学的经典学术著作一经面世就在社会上引起了强烈的反响。赞美者有之——对西方经典学术著作进行通俗化的解读，让普通读者也能了解西方的文化思想是十分必要的；批判者亦有之——不是大师原著，读来何用？警惕快餐文化向学术圈进逼！

回忆丛书策划时人们对亚里士多德、柏拉图、卢梭、休谟、康德、马克思、牛顿、达尔文等一批对人类影响深远的大师的无限敬畏，以及对其伟大著作的只闻其名未见其详的无比难堪，可以说《经典通读》丛书实现了“大师经典，通俗阅读”的出版目的，完成了把艰涩难懂、鸿篇巨制的学术著作，转化为普惠大众的精神食粮的任务。试想一下，如果没有这个10万字左右的通俗读本，有多少人会真的捧起《政治学》、《政府论》、《资本论》、《人性论》、《战争论》、《社会契约论》、《国富论》、《相对论》……并能坚持读完？这就是《经典通读》的功绩，这就是为什么一套20册的学术书能在半年多的时间里累计销售30多万册的原因。

可以说学界对《经典通读》的出版是宽容和肯定的，大多



数专家学者开始明白，学术经典不该只是象牙塔中供少数知识精英把玩的古董，它们代表了人类文化思想的精髓，应该发挥其“以文化人”的作用，让尽可能多的人知道这些经典，了解这些经典，汲取人类先贤们的文化营养，分享人类思想的丰硕成果。

中国人民大学国学院副院长、博士生导师袁济喜认为，研读西方经典，对于提高国人素质是必要的。中国自古以来便重视知识的通俗化，《三字经》、《千字文》就是经典通俗化的代表。从文化的长远发展来看，通俗的编译本是必然的，也是可取的。就坚持阅读品位、坚持图书导向来说，这套《经典通读》丛书也是很有意义的。

著名经济学家邢国均研究员说：当今多元化的知识结构使得跨学科的研究很普遍。比如经济学研究者可能希望了解一些哲学理论。而有些著作往往篇幅过长，且理论艰深、晦涩难读。如果有可靠的普及本，读者就可以对原著有一个概要性的把握和初步的了解。另外，对于初次接触某一新的知识领域的读者来说，对某些理论的理解可能不是很有把握，通读本就能起到引导的作用，读者可以参照编译者对原著的理解把握这些理论。如今经济全球化的进程正的加速，需要大量国际化人才，而对西方思想文化的了解是国际化高端人才必备的素质。《经典通读》这样的丛书，有利于人才的培养与成长。

中国艺术研究院刘祯教授还就国学热背景下的西方经典阅读发表了自己的看法。他认为，就一定意义而言，整个20世纪的中国历史，就是国学与西学相互碰撞的历史。社会思想潮流的变化也是一种螺旋式上升的过程。目前社会上的国学热，其实是我国经济、科学发展到一定水平之后，国人自信心增强的表现。以前我们看西学可能是仰视，现在可能就是平视了。也正因如此，才更应该将西学名著通俗化、普及化。另一方面，许多著名的国学家都是中西贯通的大家。如著名的清华大学“国学四导师”，他们除了具有深厚的国学功底之外，都对西方的思想文化有深入的了解。今天研究国学，也要懂得西学。

正如在《经典通读》第一辑的《编者的话》里写到的，“与世界接轨”，首先就该“让思想先行”。除了我们中国传统文化的普及，对西方经典文化也应积极推广。我们就是要打破这种传

播中的壁垒——几十万上百万字的沉重篇幅，几百年几千年的历史跨度，不同时期的艰深译文。要做到这点，通俗易懂、变繁为简最关键。换言之，再好的著作，读的人少，其价值就会大打折扣。要让尽可能多的人对这些经典学术著作，想读、能读、爱读！

《经典通读》丛书第一辑的出版，受到包括《人民日报》、《中国青年报》、《南方日报》等100多家媒体的关注，人民网、新浪网、搜狐网等网站也纷纷进行深度报道，其中人民网还针对这套丛书进行了读者调查，让大家发表对这套书的看法。调查结果清楚地表明，广大读者非常欢迎这样的作品，认为这是能让他们阅读这些经典的最好办法。而在全国掀起的明星代言《经典通读》活动更是引起舆论关注，众多媒体以大幅版面介绍本丛书和大家投票选出的代言明星。明星与经典学术著作的强烈反差使大家更好地理解了我们策划《经典通读》丛书的初衷。当记者在“两会”期间采访票选名列前茅的杨澜时，她表示：系统地介绍西方的人文著作，要看它整体的水平怎么样，如果很好的话，作为公众人物，去推荐或者是以其他方式来吸引青少年阅读，我觉得对推广文化也是很好的事情。

几千年西方人文社会科学、自然科学的经典学术名著浩如烟海，与第一辑的20册同样重要的著作还有很多。受到第一辑成功的鼓舞，今天我们又推出了《经典通读》第二辑，使丛书的总册数达到40册，涵盖的作者和门类更加齐全和有代表性。

在第一辑中，马克思揭秘资本主义的剩余价值，用《资本论》缔造了一个新世界；达尔文在《物种起源》中探索出“物竞天择，优胜劣汰”的自然规律，其影响力至今不衰；孟德斯鸠在《论法的精神》中创立的“三权分立”学说，是民主制度的理论基础，同时也奠定了西方的国家政权模式；伟大的爱因斯坦和他的《相对论》注定成为人类挑战宇宙的旗帜！

在第二辑中，古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留，通过自己的《沉思录》，解析个人对社会的责任，使领袖和平民都成为他的读者；卢梭从他的自然人性观出发，认为人生来自由、平等，人人都应享受这一天赋的权利，他主张对儿童进行适应自然发展过程的“自然教育”，以培养资产阶级理性王国的《爱弥

儿》；亚当·斯密期望人类有冷静慎思的能力，而不仅仅受自利的驱动，于是从伦理道德的角度，以《道德情操论》对资本主义社会生产关系的各个领域作了探讨；凯恩斯创立了现代宏观经济学的理论体系，在《就业、利息和货币通论》中实现了西方经济学演进中的“第三次革命”，深刻地影响了众多国家的经济政策……

《经典通读》第二辑仍然秉承第一辑的出版原则，完全站在普通读者的角度，在保持原作原貌的前提下，将经典大部头进行瘦身，力求提炼出原著精华，在原汁原味中化繁为简地通俗解读大师们的著作。对于没有能力或没有时间“啃”原著的读者来说，这套丛书能满足大家了解原著的基本需要，有“替代”原著的作用；同时，对于想认真阅读原著的读者而言，它也具备了引导的作用，真正为读者打开一扇通往西方学术经典的大门。

同第一辑一样，《经典通读》第二辑的编译者也均为年轻的学者。他们具有较高的外文水平，并且所编译的著作都在其专业研究领域之内，这就避免了已往有些编译者只懂外语而不懂专业所造成的译稿不准确、不通畅等问题。或许有人质疑年轻人的功底，其实，这些人往往只注意功成名就者的成果，而忽略了他们的成长过程。只要他们有披荆斩棘的勇力，梳理芜杂、条分缕析的细致与耐心，相信他们一定能奉献给我们期望中的经典。请别忘了，傅雷翻译罗曼·罗兰的《托尔斯泰传》时年龄不过24岁。

在《经典通读》第二辑出版之际，我们想重申《经典通读》第一辑《编者的话》中的观点：“编译毕竟不能替代原著。希望阅读完这套丛书后，有更多的读者有兴趣和勇气，并且满怀敬意地去研读经典原著，更为直接地感受和领略大师的精神风采。”

对学术经典的轻松“悦”读是我们的理想，但要真正实现难度却很大。但愿第二辑做得比第一辑好些。不当处，请读者见谅，并欢迎批评赐教。

石岱峰

2008年9月

分享帝王哲学家的人生智慧

——《沉思录》导读

马可·奥勒留的《沉思录》，是一本经历了时间检验的书。自此书问世以来将近两千年的岁月里，无数的政治家、军事家、哲学家、文学家以及没有任何专门学问但却拥有具体而切实的生活经验的平民百姓，都从这本书中获得过各种各样的教益——关于宇宙、关于社会、关于人生、关于自我等等。20 世纪 80 年代末，北京大学的何怀宏老师首先以他那凝练传神的译笔，向中国读者展现了这部伟大作品的原貌。随着时间的推移，此书的传世价值愈加显现，尤其是在我们物质生活极大改观、心灵世界却难免困惑的今天。

让高深玄妙的经典走向普通受众，用深入浅出的文字诠释名家名篇，这是出版包括《沉思录》在内的《经典通读》丛书的初衷所在。因此，笔者怀着对原著者崇高人格的由衷敬意，怀着对原著内涵的充分尊重，重新编译了这本《沉思录》。期待着读者能以一种轻松自在但却不失郑重的心态，来体味书中的深刻意境。



总的来说，《沉思录》是一本能让人的心灵获致宁静的书。

然而，此书作者所生的世道，却颇不那么让人宁静。

公元 2 世纪下半叶的罗马帝国，正值“黄金时代”之末。马



可·奥勒留身为“罗马五贤帝”中的最后一位，恰好躬逢其时。马可·奥勒留年幼时虽身遭丧父之痛，却有幸承蒙哈德良大帝的关爱。他从小就接受古典教育的熏陶，并得益于当时文化精英的启蒙。在此种人文环境中成长起来的马可·奥勒留渐渐倾心于哲学思辨，六七岁时便就读于高等学府，十多岁的时候，就常常模仿古希腊和罗马先贤的神形，身披犬儒学派或斯多亚学派名家常穿的袍服，一脸严肃地思考人生问题。小小年纪的马可·奥勒留显得深沉练达、老成持重。

公元161年，哈德良大帝谢世，马可·奥勒留登上皇位，得享君临天下的尊荣，同时，也开始担负起身为君主的使命，面临极度的身心考验。毕竟，要想当好一国之君，可不那么容易简单。

先帝留给马可·奥勒留的一统河山，此时已不再稳固。持续了近百年的国家繁荣与和平景象，在他即位时已出现盛极而衰的征兆。刚安抚了帕提亚人在东方的骚动，又要抗击北面日耳曼族人的侵扰；好不容易稍稍平定了外患，又要马不停蹄地弹压境内叙利亚行省的叛乱。内外交困，使这位马可·奥勒留皇帝费尽苦心。马可·奥勒留在位二十余年，没有像其他君主那样，在王宫府第中酒池肉林、风花雪月，尽享荣华富贵，而是将人生全部的时光，都付诸马背，风里来，雨里去，东征西讨，日夜操劳，没有一刻安生。

这位皇帝的为人处世也颇让人称道。发动叛乱的叙利亚行省总督因畏罪而自杀，这使马可·奥勒留懊悔不已，因为他觉得自己未能化敌为友，慈悲到底。群情激奋的罗马人要求严惩叛乱的追随者，马可·奥勒留却施以最为宽容的措施。对于国事，马可·奥勒留呕心沥血、恪尽职守。在抗击日耳曼人的斗争中，常年的征战已使国库亏空，这时候，马可·奥勒留不惜变卖自己的衣帽来为将士们发饷。战场上，马可·奥勒留总是身先士卒。在防

卫多瑙河地区的岁月里，马可·奥勒留连续几个冬天冒着凛冽的寒风和枪林箭雨冲锋陷阵，终因染上瘟疫而病逝于兵营之中。

生来就居于万民之上的特殊身份，每天都要面对的繁忙国事，经常需要忍受的饥饿、疾病与劳苦的折磨，时时可能遭遇的死亡的威胁，以及各类声色犬马的诱惑，等等，这所有的人生经历，都极易让人轻浮、狂妄、焦躁、茫然、恐惧和失落，丝毫不利于心平气和地思考些问题。然而，马可·奥勒留皇帝却奇迹般地做到了。在征战劳作之余，他认真地跟自己的灵魂对话，并一字一句记录下这内心的独白，于是有了这部《沉思录》。纷纷扰扰的事情会让意志不坚者随波逐流，却能令负责地生活的人更清楚地看穿是非，通过艰苦的心灵修炼而渐入人生的澄明之境。

有讽刺意味的是，从灵魂深处流淌出《沉思录》这种文字的贤君马可·奥勒留，在教育儿子上却非常失败。其子康茂德被历史学家评价为罗马帝国最恶劣的君主之一，康茂德一手结束了五贤君时代的强盛繁华，使罗马帝国陷入战乱之中。



马可·奥勒留本人在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画方面受过很好的教育，有着深厚的文化修养，而这本与自己对话的十二卷《沉思录》，是斯多葛派哲学的一个里程碑，也使马可·奥勒留成为晚期斯多葛学派的代表人物之一。

这种灵魂对话是如何进行的呢？《沉思录》到底留给我们多少关于人生的宝贵启示呢？

马可·奥勒留试图让我们相信，我们赖以生存的这个宇宙，是一个全能而完美无缺的整体。依据内在的神圣法则，选取自身



蕴含的各种自然元素，宇宙创造了世间万物，为它们设定好了最为适宜的存在方式，并使它们能够各司其职，高下有序，彼此协同，互相配合，共同推动宇宙整体的有序运转与和谐存在。宇宙的完美无缺，宇宙的井然有序，是不可改变的，是不容置疑的，是合情合理而又天经地义的。

万事万物源于宇宙，又复归宇宙。我们人，也是宇宙的子民。经由那神奇的造化，通过各种自然元素的聚集组合，我们得以脱胎于这个世间。而后，我们迟早将接受另一道神圣的指令，原本聚合在一起的元素随之分解独立开来，我们的肉体也就转换成了另一种形式。在这个意义上讲，生生死死，只不过是听命于宇宙法则调遣的自然元素的分分合合。这一切都进行得是那样自然而然，根本没什么可怕的。到了人生这部剧曲终幕落之时，我们就应当心满意足地隐身退场。

宇宙神灵不但赋予我们肉体生命，还特意按照它自身本性的模样，赋予我们那由理性所主宰的高贵的灵魂，从而让我们脱颖而出芸芸草木禽兽，成为宇宙的精华、万物的灵长。通过神灵的统筹分派，这个世界上的非生命体服从于生命体，生命体中的无理性动物又服从于我们人类。由此看来，我们应当由衷地感到自身理性的可贵。遵照自身的理性，也就是遵照全能的宇宙法则与至高的神性。

借助这理性，我们人类得以自觉地聚合为一个和睦整体。在这个意义上讲，拥有理性的众生也都一概平等，血脉互通，灵性相同，利益攸关，情似手足。我们每一个人都听命于宇宙法则的分派，都身肩同样的神圣使命，都同样地生于自然又复归自然。宇宙神灵造就我们，就是能让我们彼此合作，互助友爱。因此，我们人，天生地就应当是一种合群的动物，一种需要彼此亲善的动物，一种只能生活在集体当中的动物，一种社会性的动物。

既然大家本性相通，就无所谓好人和坏人之分。人身上都蕴

藏着得自宇宙神性的理智，只不过有些人没有开发利用好它们罢了。如果有人犯了错误，做了对不起我们的事情，千万别以牙还牙、以眼还眼。他们之所以为非作歹，并不是因为他们天生就想作恶，纯心要祸害我们，而是因为他们不分善恶，不辨美丑，或者是稀里糊涂地以恶为善，以丑为美，所以才误入歧途。对待他们——我们的手足同胞，唯有耐心地劝导他们皈依正道，才算尽到了我们的义务。

宇宙不但创造了亲善友爱的人类种群，而且创造了联系紧密的世间万物。宇宙间的每一种事物，都有其独立的价值，都对于宇宙整体的和谐存在发挥着独到的作用。如果我们认同世间的秩序，相信宇宙的全能，就应当心悦诚服地相信：凡与宇宙相和谐的事物，也与我和谐；凡与他人相适宜的事情，也与我适宜；按照宇宙运转法则而由自然赐予我们的一切经历，无论悲苦喜乐，无论顺境逆流，都是我人生的收获，都应当习以为常、坦然处之，而没必要大惊小怪、牢骚满腹。

宇宙浩渺，时间如流。在这湍急涌动的时间激流中，世事变幻，新陈代谢，永不停息。新的代替旧的，新的又被更新的代替。这世间的一切，无时无刻不在经历着无尽无休而又急如闪电般的变化，没有哪一件东西能长存不朽。若缺少这种运动和变化，就不会有欣欣向荣的世界，就不会有常变常新的宇宙。然而，过去、现在与未来虽然因果相连，历史却是在经历着主题重复的变迁。正所谓万变不离其宗。古往今来的事情，变来变去的只是外在的形式，而支配这些变化的神圣法则却始终如初。

在这宽广无限、奔腾不息的时间长河中，人的存在，就好比是那滚滚波涛中的一簇浪花，忽而浮现，转瞬即逝。在这有限的生命中，不要一味地沉湎于遥远的过去，也不要痴痴地空想那虚幻的未来，最要紧的，就是积极地把握当下，马上全力投入那些有意义的事情。既然我们知道万变不离其宗，古今皆通一理，就



应该同样明白：只要看透了眼前的东西，也就对过去与未来之事了然于心；如果我们能收获些什么的话，就只有现在可以收获，如果我们已失去了一些什么的话，失去的也只有现在。

时间的流变和生命的短暂，会让人体会到，我们在有生之年常常拼命想得到的东西，实际上毫无价值——比如名声。无论是执掌权杖的国君帝王，还是博古通今的哲人智者、笑傲疆场的枭雄猛将，都将由蓬勃青壮而渐渐老迈，由满头青丝到鬓染白霜，直到有一天撒手西去，命归黄泉。也许有人会记得他们，也许他们的故事会被写进传说，但用不了多久，这些记忆和传说，就又会随着给人唱赞歌的人和替人编故事的人的故去，而彻底湮没无闻。任何虚幻的东西，都抵不过岁月的消磨。

身处浩渺无垠的宇宙时空，面对纷纷扰扰的世间变幻，如何使自己那短暂的一生过得更有意义？如何才能使自己的心灵更恬然自得一些？那就要坚定自己的理性，反思自己的灵魂。无论退隐到哪里，都没有比真正退隐到自己的心灵能更让人自由自在。神灵赋予我们高贵的灵魂，让我们的灵魂暂居于肉体躯壳之中。人之为人，便应当是让灵魂支配其身体，而不应由身体欺压灵魂。所谓痛苦或者欢乐，都源自感官刺激，都是肤浅而无谓的感觉，都应交由身体做出自然而然的反应，而不能任其波及我们的心灵。

如果我们感受到了痛苦，那不是因为什么东西自来带有痛苦的本质，而问题正在于我们自己的心灵发生了扭曲，掺杂了谬见，由此自寻烦恼，平添事端。心内之事本与心外之事无关，我们完全有能力固守心灵家园，任由种种纷扰在心外兴风作浪。在这个世界上，没有什么东西能真正使我们心神不宁，也没有什么东西能真正阻止我们正道而行。那所谓的干扰，并不会让我们丧失高尚情操和坚定信念，反倒是抵制这些干扰的宝贵经历，可以成就我们自我克制和从容不迫的美好品质。

以上便是这位帝王哲学家的心灵感悟。



我们可以对《沉思录》稍作总结，整理出其中的要点，那就是，为了更好地为人处世，应当力争做到：

信守天命，敬畏自然。顺势而为，随遇而安。

遵从本性，安分守己。看穿生死，淡泊名利。

保持理智，洞察世事。抵制诱惑，弃绝兽欲。

与人为善，宽容真诚。言行有度，正道而行。

大概很少有人会全部做到这些。但我们一定要辩证地从中汲取人生智慧，并尽量地亲身躬行。能多做到一点，我们就离心灵的宁静更近一步。没有完美无缺的人，也没有完美无缺的人生，更没有完美无缺的思想，马可·奥勒留时常感叹：宇宙时空无限宽广与绵长，而人的存在却是如此微末与短暂，这种认为人对命运无可奈何的思想也显示出了这位帝王哲学家悲观的一面。如果引申开来，这实际上是一个有关人生的悖论：如何以有限的人生超越命运的无常？如何使短暂的人生获得永恒的意义？

在体味了《沉思录》的思想精华与局限之后，我们应当做出属于自己的回答，那就是：即使微末如草木，也要庄严地挺立于天地之间；即使短暂如萤火，也要绽放出动人的光华。这是人生的凄凉与无奈，也是人生的伟大与悲壮。

看罢《沉思录》，我们不禁要接着沉思下去：我们到底为什么要沉思自我，沉思人生？

大体说来，这个世界上有两种人活得最舒服自在，一种是天生的乐天派，一种是被逼出来的哲学家。前一种人的乐观，是从娘胎里带出来的，是他们骨子里就有的，他们不需要心灵的修



炼，就能把这个世界看得很简单，所以能生活得很好。而后一种人则不那么幸运，他们生来就对这个世界有各种各样的疑问，如果想不清楚，他们就吃不香、睡不甜、活得不踏实。他们不能容忍自己活得乱七八糟、糊里糊涂，他们活就要活个清清楚楚、明明白白。于是，他们就沉思起来，因为思想的问题必须用思想来解决。这样无休止的探究，最终使他们成了哲学家，也渐渐使他们活得轻松起来。

兴许有人会问：人生的问题，思想的问题，会说得清楚吗？那正是，剪不断，理还乱。但是，这人生的诸多烦扰，不理就继续一团乱麻，不剪就永世不得了断。在如今这个极易迷失自我的年代，我们之所以痛苦，最主要的并不是因为我们无法得到什么，而是因为我们没有想明白一些道理。如果我们还没有解决心灵的问题，千万不要放弃运用自己的理智——实际上，我们往往不够理智。我们如果不是乐天派，就一定要通过沉思来获致心灵的宁静，通过自己后天的思想努力，学着看穿生活的本质，认清对我们最有用的那极少的东西，从而过得越来越从容、越来越自在。



最后需要说明的是，这位帝王哲学家的人生感悟，是一种处在行进中的、不断反思中的自我拷问。本书原著的字里行间，间或充溢着语词的模糊、断裂、闪烁和矛盾，而这正映照了作者当年心灵苦旅的真实历程，让我们得以想象他那自由奔放的灵魂。于是，《沉思录》也拥有了无法读尽、余味绵长的独到魅力。

这样看来，经过重新编译而出现在这本书中的那些条分缕析的字句，有可能会显得肤浅粗糙。歌德曾经说，人们只有在知识

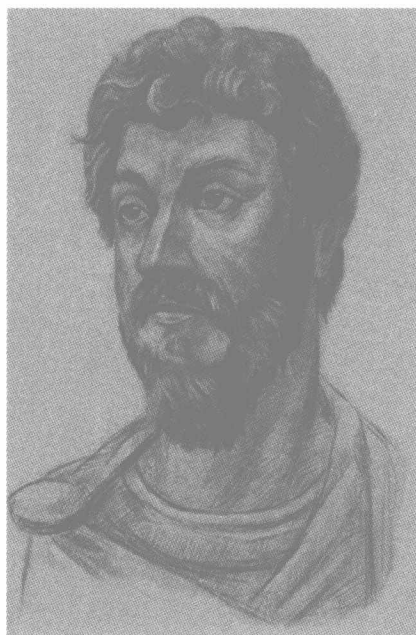
很少的时候才有明确的知识。将这位哲学家的思想传达得越是看似明确，也可能说明我们未能企及作者那高深而玄妙的思想境界。这样的局限，敬请读者见谅并在阅读时有所注意。然而，就像《资治通鉴》主要是写给中国皇帝看的，《曾国藩家书》主要是写给慈禧太后看的，对于平民百姓来说，看这种书要有收获，有某种解读本会更好些。你手中这本《沉思录》可说就是这个意义吧。

任何高明的人生理论，都需具体的人生实践来检验。生活，是过出来的，光靠想还不行。如果思想能让我们过得更好，那我们就信奉它；如果理论解决不了生活的问题，那不是生活出了问题，而是我们的理论已显现出局限。“理论是灰色的，生命之树常青。”相信聪明的读者在读罢此书之后，能更积极地投入到火热的生活中，用人生书写属于自己的沉思录。

王邵励



沉思录



Marcus Aurelius
马可·奥勒留