

本书随赠英文版《沉思录》(*The Meditations*)

千年经典智慧书 · 外国卷

The Great Books of World Sophies

沉思录

[古罗马] 马可·奥勒留 著

黄建华 杨尚英 译



中国三峡出版社

千年经典智慧书·外国卷

沉思录

[古罗马]马可·奥勒留 著

黄建华 杨尚英 译

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)马可·奥勒留(Aurelius, M.)著;黄建华,杨尚英译. —北京:中国三峡出版社,2008.6

(千年经典智慧书/李修生,黄建华主编)

书名原文:The Meditations

ISBN 978-7-80223-463-5

I. 沉… II. ①马… ②黄… ③杨… 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090232号

丛书策划:冯志杰

责任编辑:王 杨 彭新岸

中国三峡出版社

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

联系电话:(010)66112758;66116828

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiafx@sina.com

中国科学院印刷厂印制 新华书店经销

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:10.5

字数:110千 插页:2

ISBN 978-7-80223-463-5 定价:23.00元



马可·奥勒留
(121-180)

马可·奥勒留（公元121—180年），古罗马帝国皇帝。在位期间，罗马帝国动荡不安，危机四伏，因此他的一生几乎是在马背或战车上度过的。尽管所到之处，人们仍然高呼“皇帝万岁”，但他本人却深知来日不多，并作好随时放弃生命的准备。他虽然肩负治国安邦的重任，但仍孜孜以求，不懈探索未知世界，思考宇宙等哲学问题，渴望成为一个圣人，一个像苏格拉底那样的哲学家。因此，奥勒留当之无愧地被称为“皇帝哲学家”，系斯多葛学派。《沉思录》是他关于宇宙、自然、神灵、人生的哲学思考。书中许多篇章是在刀光剑影的征途上写下的，因而还被称为《马上沉思录》。

《千年经典智慧书》

编委会

主 编：李修生 黄建华

策划、执行主编：冯志杰

编 委（以姓氏笔画为序）：

冯志杰	齐振海	李修生	何宗思
张峰屹	查洪德	徐志刚	黄建华
辜正坤	韩格平		

李修生	北京师范大学资深教授
黄建华	广东外语外贸大学教授、博士生导师
冯志杰	中国三峡出版社总编辑、博士
齐振海	北京第二外国语学院教授、博士
何宗思	中国国际广播出版社副编审、硕士
张峰屹	南开大学教授、博士生导师
查洪德	南开大学教授、博士生导师
徐志刚	济南大学资深教授
辜正坤	北京大学教授、博士生导师
韩格平	北京师范大学教授、博士生导师

《千年经典智慧书》

总序

所谓智慧,就是人的思想力、创造力。智慧为人类所独有,是人类文明发展动力源泉中最能动的元素。

尽管人类文明有着不同的源头,但都闪烁着熠熠光辉。历史上不同民族、不同国度出现的思想巨人,都是人类智者的典型代表。中国的孔子、孟轲、荀况、诸葛亮、朱熹……西方的苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、奥勒留、蒙田、培根……不胜枚举。他们的智慧之火永不熄灭,永久地照亮人们的心房。他们的著作,作为其思想的记录,博大精深,充满智慧,富于哲理,蕴涵理性,是真正的智慧之书、思想之库,读后给人启迪,给人力量,使人睿智,使人激昂,犹若人类文明前进航程中的灯塔,为人生航船乃至兴邦之舸引航,堪称正心、修身、齐家、治国、平天下的经典。

在这些经典著作中,有的以深邃理性思考著称,有的以睿智的经世哲学闻名;有的为人诵读了上千年甚至几千年,有的为人研读了数百年并且还将继续为人诵读至千年、几千年。中国如孔子的《论语》、荀况的《荀子》、诸葛亮的《十六策》、朱熹的《近思录》等,外国如古罗马皇帝奥勒留的《沉思录》、法国思想家帕斯卡尔的《思想录》、意大利政治家马基雅维利的《君王论》等,均是这些智慧经典的代表。它们在人类思想发展史上发挥了重要作用,对整个人类文明的进步产生了巨大影响。

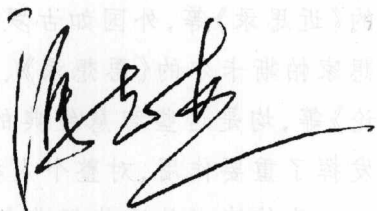
为使读者从这些经典智慧之书获得启迪,汲取力量,我们约请部分著名学者、翻译家,编辑出版《千年经典智慧书》

(丛书),奉献给广大读者。丛书分为“中国卷”和“外国卷”,首批十二种。“中国卷”包括《十六策》、《论语》、《荀子》、《老子》、《新语》、《近思录》,“外国卷”包括《沉思录》、《思想录》、《君王论》、《蒙田人生随笔》、《培根人生智慧书》和《葛拉西安智慧箴言》。这套丛书是从卷帙浩繁的先贤经典著作中精选而成的,其中的每一部经典,均由一位或几位在相关领域富有造诣的学者注译或翻译,从而保证了丛书的高质量、高品位。我们旨在奉献给读者一套精品图书,一席精神盛宴。我们深信,你每一次阅读都会有新的感悟、新的启迪、新的发现。

我们常说,思想是行动的先导。学习先哲的智慧,可以砥砺思想,开拓视野,提升思想力,增强创造力,从而不断完善自我,丰富自我,使自己的事业更加卓越,使自己的人生更加多彩。

当然,由于这些先哲所处的时代与今人迥然不同,其思想智慧自然有其历史局限性。因此,作为传承他们思想的著作,尽管富于智慧和理性,但也不可避免地存有一定糟粕成分;虽说瑕不掩瑜,但仍须加以扬弃。这就要求我们在阅读和学习过程中,必须加以深入分析,仔细甄别,汲取精华,去除糟粕,为我借鉴,为我所用。

时光的流逝任何人都不能阻挡,但历史积淀下来的贤哲的思想智慧却历久弥新,永放异彩。用历史巨人的智慧之光照亮你的人生旅途,将使你永不迷航,胸怀崇高目标,充满自信地迈向前方……



2008年6月19日

《沉思录》译序

黄建华

自 2007 年末以来,《中国日报》(英文版)、《广州日报》、凤凰卫视等众多媒体纷纷介绍《沉思录》及其作者马可·奥勒留,其间特别转引温家宝总理关于该书的一句话:“这本书天天放在我的床头,我可能读了一百遍,天天都在读。”这是一本怎样的书?作者又是何许人?经过媒体的宣传,无论对《沉思录》,还是对其作者马可·奥勒留,读者都不再陌生了。因此,在这短短的译序中,我想,与其写一些作者生平、内容简介之类的老套文字,倒不如认真交代一下我们翻译该书的有关情况,使读者对本书有更为深入的了解。

呈现在读者面前的这个《沉思录》中译本,是应中国三峡出版社总编辑冯志杰先生之约,由我和杨尚英老师合作翻译的。翻译主要根据两个英译本:一个是乔治·朗(George Long)的译本,收入 *Great Books of the Western World*(《西方世界名著》丛书)中;另一个是多伦多大学教授格鲁伯(G. M. A. Grube)的译本。乔治·朗是 19 世纪西方古籍的著名译家,1862 年便译出《沉思录》英译本;格鲁伯则是一位现代翻译家,他的《沉思录》英译本于 1963 年出版。两种英译本有些地方差别甚大,以至于有时不免有无所适从之感。但是,我凭着从前翻译《爱经》的经验,采取了这样的做法:广泛地搜集有关的各种版本和译本,以一个版本为主,综合其他版本,比对参照,择善而从之。《沉思录》也和《爱经》一样,都是西方的古籍,均是用古文字写成的(前者用古希腊文,后者用古拉丁文)。因此,

翻译《沉思录》借鉴翻译《爱经》的经验是可行的。

翻译《沉思录》，当然最好从原文着手，而我和杨老师都不懂古希腊语，因此只能从其英译本（有时参考法译本）来翻译成中文，这是不得已而为之。与此同时，该书又不只有一种英译本，如何选择和取舍呢？我采取了翻译《爱经》的方法。我在《爱经》的《译者前言》中曾写道：“绝不敢随便抓到一本，便率尔移译。”因为我知道，像这样的西方古籍，研究者众，译家也多，而古文字往往有今人难懂之处，加之古本时有缺文、误植等情况，再加上考证功夫的深浅不一，各家理解不同，因此各译本出入极大，这自然也是常见的情况。因此，我尽可能广为搜集《沉思录》的各种英译本和法译本。除了上面提到的两种英译本外，我们还找到了到乔治·朗的早期加注的单行版本、默克·卡索邦（Meric Casaubon）的1906年的英译本、法柯森（A. S. L. Farquharson）等人的1998年再版英译本。有了这五种英译版本，翻译起来，应该可以不囿于一家之见了。然而我却意犹未尽，继续扩大搜求范围，干脆连法译本也纳入收罗之列。为什么要这样做呢？

我是有深一层的考虑的：西方文化，20世纪以前，法国的影响巨大，不少古籍，法国人先译成法文，后来才有英文及其他西方文字的译本的（《爱经》便是如此）。法文译本反映了法国人在这方面的研究成果，有不可忽视的参考价值。于是我又找到了三种法译本，译者分别是皮埃龙（Alexis Pierron）、巴泰勒米·圣-伊莱尔（J. Barthélémy Saint-Hilaire）、M. 默尼耶（Mario Meunier）。那么，从英法两种文字的8个译本的比较阅读中，我们发现了什么问题呢？大体有三：

（一）段落的划分不一。《沉思录》的大段落是标数字的，但数字后的文字，各本未尽相同；大段落中有些版本再分小段落，大多数版本就不再划分；标示的数字有的放在段落之首，有的则另占一行。不标数字的版本，我们尚未见到，《沉思录》的

各段时有彼此关联、需要回应的地方，如取消数字，标示的回应就会落空。

(二)各本有不少地方出入极大。文字的详略，措辞的强弱，句式的长短，用语的虚实等等，多有不同之处，而理解上的差别也不时可见，甚至有的意思完全相反。至于用词差异更是比比皆是。以《沉思录》的英文译名为例，有的译为 *The Thoughts*，有的则译为 *The Meditations* 或 *His Meditations*。其中译名除了《沉思录》外，也有译作《自省录》者。

(三)注释的内容不同。加注的地方不一，侧重点迥异。有的注重语词的考证，有的重视思想的阐释。短的三言两语，长的与原文相当，甚至超过原文。

面对以上的种种差别，我们如何处理呢？大致的思路是这样的：

第一，严格遵守译者的职业操守，做到忠实翻译。虽有多个译本参考，但主要依据一个，并且绝不容许扩大“自由度”而任意发挥。

第二，在英法的诸译文中，我们虽只从其一，但不被我们采用的，不等于该译者的理解就绝对不能成立，而只是表明：现时采用的，是新译者最喜爱的。

第三，各本的一般差异之处俯拾即是，我们只能略过不提，但遇到意思彼此扞格的地方则仍然注出，以便读者获得“兼听则明”的好处。

第四，英法各译本的注释累加起来，篇幅甚大，我们据此加注，虽游刃有余，但考虑到这个译本面向普通读者，文末注释过长只会令人生厌，因而尽量从简。凡参考英法译家的注释，我们不再标明，我们自己写的注释则标上“译者”的字样，以示区别。

我们这个译本并非《沉思录》中文首译，但我们认为，有其独立存在的价值，因为它是采纳英法几位译家之长而译成的。

我们坚决反对时下有些不严肃的重译做法——在别人译文的基础上稍加改动,便作为新译推出。那样的做法几近剽窃,为我们所鄙夷。我们的愿望是:为读者提供一个可读性较佳的译本。至于是否达到了这样的目的,只有请读者和专家来评判了。

最后,谨向冯志杰总编表示谢意,没有他的信赖和督促,我就会辞却这次译事的了。

2008年6月6日

于广东外语外贸大学

目 录

第一卷	(1)
良好的品质源于学习与修养	
要学会仁义待人和宽容抑怒	
任何时候都要依从理性	
第二卷	(9)
我们生来就注定要相互依存	
不关心自己心灵活动的人,注定是不幸的	
命运是不可解的谜团	
第三卷	(17)
准确地断定自身的责任	
不断地思考自己的事情与世事总体的联系	
不说一句违背真理的话,不做一件违背正义的事	
第四卷	(25)
做任何事情都不要轻率随便	
死亡就像生育一样,是自然的一个奥秘	
珍惜你学到的点点滴滴,从中获取新鲜活力	
第五卷	(41)
凡是符合本性的事情,都值得去说,值得去做	
理性和逻辑推理是独立自主的能力	
追求不可能的事情是癫狂之举	
第六卷	(55)
经历死亡本身就是经历人生	
莫让任何事物的优良品质和价值从你那里溜掉	



没有人能阻止你按照符合自己本性的理性去生活

第七卷 (71)

一个人的价值,取决于他所追求的事物的价值

支配万物的自然,一会儿便改变你所见到的一切东西

想想各帝国的变化,就可以预见未来

第八卷 (89)

一切事物都处在不断变化之中

(1) 只要有可能,把每一件事情都做得圆圆满满

大自然为每一个具备理性的人提供了种种能力

第九卷 (105)

宇宙本性不偏向任何一方的事物

(2) 损害他人的人也对自身造成损害

生命丧失不过是一种变化

第十卷 (119)

按照自然规律,整体的各个部分必然要消亡

(3) 要通过系统的学习了解事物是如何转化的

理性能越过一切而走自己的路

第十一卷 (133)

把自身塑造成自己想要的样子,摘取自身所结的果实

(4) 成为善人就是你的天职

如果我们易受诱惑,就无法坚持正义

第十二卷 (147)

唯有智慧才真正属于你自己

(5) 学会习惯于去做你平时无望做好的事情

我们每个人从无穷无尽的时间分得的那一部分是多么的渺小



第一卷

良好的品质源于学习与修养
要学会仁义待人和宽容抑怒
任何时候都要依从理性

一

我向祖父维勒斯学会了如何仁义待人和宽容抑怒。

二

我生父留下了极好的声誉，对他我还有着儿时的记忆，从他那里我学到了谦逊、自尊和男子汉气概。

三

我从母亲身上学到了虔诚、仁厚和自律的习惯，不但去做坏事，而且连坏念头也没有。我还从她那里学到了远离富人奢华习气的简朴生活方式。

四

我从曾祖父那里了解到不必上普通的公校，而应雇请优秀的家庭教师。我还懂得，在教育孩子的问题上，要毫不吝惜钱财。

五

我从自己的老师那里了解到不要热衷于竞技场的门户之争，



也不要介入角斗场的派别之斗。我还从老师那里学会了吃苦耐劳，俭省度日，事必躬亲，且不多管闲事，不轻信流言飞语。

六

我从戴奥吉纳图斯^①那里学会了避开无益的琐事，学会了绝不相信巫师和江湖术士诵经念咒、驱邪逐鬼诸如此类的所言所为。由于他的教导，我便不去饲养好斗的鸟雀，也不热衷于此类斗鸟^②的游戏。我还从他那里学到了聆听他人的直率言辞。他培养了我对哲学的兴趣。他先是给我讲巴克斯，然后是坦德西斯、马尔塞勒斯。^③在他的指导下，我从童年起就学写对话录，乐睡简便床，喜穿粗毛皮，还乐于使用希腊学问家所习用的一切器皿。

七

我从拉斯蒂克斯^④身上领会到需要改造和锻炼自己的性格，不让自己迷恋诡辩的辞令，不写思辨之学的文章，不去发表渺小的、旨在博取名声的、夸夸其谈的训诫之词。他还教导我，不要自诩学识出众或德行过人，以此来炫耀自己。在写作方面，我学会了避免华丽辞藻、诗化语词以及一切矫揉造作的文风。多亏了他，我才不致拖着出门的礼服在家中行走，摆脱了奢华的习气。我从他那里学会了以简朴的笔调写信，就像他从锡纽埃瑟^⑤写信给我母亲那样。他还教会我善于和解，乐于宽恕，一旦冒犯或伤害过我的人表示回心转意，我便欣然接纳他们。我还学会了精心阅读，不满足于表面的一知半解。我也懂得，不要轻易附和那些夸夸其谈的人。最后，我还得感谢他，让我熟悉《埃比克太德言论集》^⑥，那是他从自己的藏书中借给我的。

① 戴奥吉纳图斯：与马可·奥勒留同时代的哲学家，曾教奥勒留学习绘画。

② 相当于我国的斗鸡。——译者。

③ 三人均为古代哲学家，生平不详。

④ 拉斯蒂克斯：斯多葛派哲学家，深受奥勒留的爱戴和崇敬。

⑤ 锡纽埃瑟：位于罗马东北方向的古城。

⑥ 埃比克太德：古代哲学家，据说他本人从未写书，可能这是后人收集他的言论辑录而成的著作。



八

我从阿珀洛尼厄斯^①身上学会了自由思想，坚守目标；懂得了任何时候都要依从理性，而不得有片刻的偏离。我学会了做一个镇定自若、始终如一的人，即便遭受重大痛苦，比如失去儿女或饱尝疾病长期折磨也是如此。他给了我一个生动的榜样：既坚定执着而又和颜悦色，连教诲人的时候也没有粗暴的表现。他富于经验，善于把哲学的智慧传授给他人，而却不把这种罕有的才干视为可以自傲的本钱。我还从他那里学到了如何接受友人向我们表达的好意，不致因此而感到受辱；而我们要拒绝，也不应毫无感激的表示。

九

我从塞克斯都^②那里领会到何谓仁爱，如何以慈爱方式管理家庭，怎样才算按照自然方式生活。从他身上，我看到了毫无矫饰的端庄，看到了急朋友之所需的细心，还见到他对于无知者和不假思索便胡言乱语的人士表现出宽容的耐性。他善于和所有人相处，和他交往所感受的愉快胜过接受任何奉承。大家对他十分敬重。

他长于发现生活所必须遵循的准则，并能够对此作出系统的整理。此外，他从来不会大动肝火，也绝没有过激的情绪。他处事泰然自若，而对人则充满柔情。他乐于说人家的好话，但不去大肆张扬。他学识渊博，却毫不矜夸。

十

我从文法家亚历山大那里学会了不苛责他人，不要因为人家一个不规范的用语、一处句法错误或一次发音口误便厉声指斥，而是通过巧妙的方式，例如通过回答、确认，发表对有关事物的看法，或以其他婉转的方式把应当使用的正确词语表达出来。

① 阿珀洛尼厄斯：奥勒留的导师之一，斯多葛派哲学家。

② 塞克斯都：古希腊传记作家普卢塔克的孙子，或是侄子。

