



图说经典 | 哲学名著系列

MARCUS AURELIUS • MEDITATIONS

沉思录



一个“帝王哲学家”的人生感悟

[古罗马] 玛克斯·奥勒留 著 梁实秋 译

彩色印刷 权威译本 超低定价

经参阅后，决定选用Haines的对照本为根据，因为这一译本最忠于原文，最能保持原文的面貌。

——梁实秋



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



图说经典 | 哲学名著系列

MARCUS AURELIUS · MEDITATIONS

沉思录



一个“帝王哲学家”的人生感悟

[古罗马] 玛克斯·奥勒留 著

梁实秋 译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留 (Aurelius. M.) 著; 梁实秋译. —天津: 天津教育出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5309-5338-9

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(2008)第 114893 号

沉思录

出版人	肖占鹏
责任编辑	田 昕
装帧设计	大象设计工作室
作 者	奥勒留
出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051
经 销	全国新华书店
印 刷	天津光明印务有限公司
版 次	2008 年 12 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
规 格	16 开 (720×980 毫米)
字 数	120 千字
印 张	10.75
书 号	ISBN 978-7-5309-5338-9
定 价	19.80 元

译序

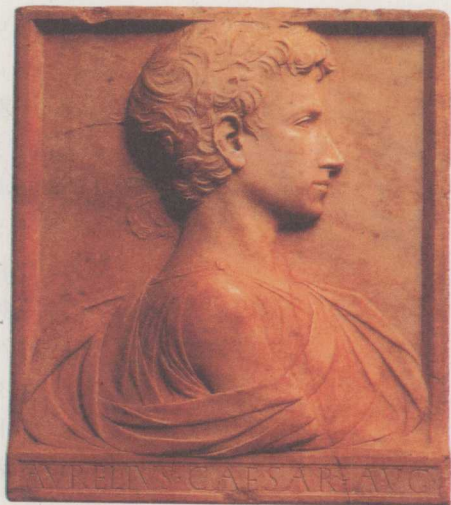
梁实秋

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玛克斯·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，益以佛学的广博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亚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：“我们人人心中为玛克斯·奥勒留之死而悲戚，好像他是昨天才死一般。”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，译此书，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。

年轻时期的玛克斯·奥勒留雕像。从此时，已微看出他身上的哲学风度和帝王气派。

一、玛克斯的生平

玛克斯·奥勒留·安东耐诺斯 (Marcus Aurelius Antoninus) 于西历公元121年4月(26日，或6日，或21日)生于罗马。他的本来的姓名是 Marcus Aurelius Verus，出自贵族家庭，据说是罗马第二任国王 Numa Pompilius (715~672 B.C) 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。玛克斯不幸父母早故，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





图为一个奴隶正在给庞贝城的一个富有的年轻贵夫人梳理头发。

truthful)。6岁时获骑士衔，8岁时为古罗马战神祭司。姑母 Annia Galeria Paustina 嫁给皇帝 Hadrian 的义子 Titus Antoninus Pius，这一位姑父后即于 138 年即位为帝。姑父 Antoninus 无子，便以玛克斯为义子，使改姓名为 Marcus Aurelius Antoninus。这是他改名换姓之由来。

玛克斯 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。玛克斯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亚派哲学，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，朝野轰动，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迳玛克斯不以为然，他轻易不现身于竞技场内，有时为环境所迫不能免俗，他往往故意找理由对竞技不加正视，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，Antonious Pins 卒，玛克斯即帝位。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。玛克斯的用意是训练他为将来继承大位的准备。

玛克斯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。玛克斯被迫出售私人所藏珠宝，筹款赈灾。此种困窘情形，在玛克斯在位之日，一直继续存在。内忧外患，交相煎迫。Verus 卒于 169 年。玛克斯率军亲征，北部诸族均被制服，其统军有方固足称道，而知人善任亦是他功绩显赫的一大原由。其间战果辉煌，最能彪炳史册的是 174 年与 Ouadi 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，

吏称其军队为“Thundering Legion”，云。玛克斯率军深入日耳曼时，东方又起变化，东部诸省总督 Avidius Cassius 自恃战功，阴萌异志，175 年误信玛克斯病死之讯，遂自立为帝。玛克斯甚为痛心，不欲引起内战，表示深愿让位以谢，和平解决。玛克斯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。玛克斯亲至东方，叛军献 Cassius 之头，玛克斯怒，不予接受，并拒见其使者。玛克斯说：“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，玛克斯是干练的，武功赫赫，可为佐证。作为一个政治家，玛克斯是实际的，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。他也作过蠢事，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，而且显然不是未得玛克斯之默许，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，不是说玛克斯误信谗言，便是说玛克斯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、玛克斯的哲学思想

玛克斯的《沉思录》是古罗马斯多亚派哲学最后一部重要典籍。于此我们有对斯多亚派哲学 (Stoicism) 的纲要及玛克斯的思想略加阐述之必要。

斯多亚派哲学的始祖是希腊的芝诺 (Zeno)，他的生卒年月不明，大概是公元前 350 年至 250 年之际。他生于塞普洛岛，这岛位于东西交通线上，也可说是一个东西文化的接



↑ 玛克斯·奥勒留率领军队进入罗马。胜利女神在他的上方展翅飞行，护佑着他的战车和他的人民。

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，故称为斯多亚派哲学之鼻祖。此派哲学之集大成者为 Chrysippus (280~207B.C)。

斯多亚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 与玛克斯是此派哲学最杰出的三个人。玛克斯受 Epictetus 的影响甚大，从这部《沉思录》可以看出来。斯多亚派哲学可以分为三个部门：物理学、逻辑学、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，斯多亚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，讲到这一派的逻辑学，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。玛克斯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。据斯多亚派哲学，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，以便应付分歧，三是勇敢，藉以

■ 骑在马背上的玛克斯·奥勒留，这幅图深刻地表现出了玛克斯·奥勒留的“帝王哲学家”气派，同时也表现出当时斯多亚派哲学家的性格。



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。

玛克斯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。

斯多亚派哲学最近于宗教。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。玛克斯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。不过玛克斯不信轮回不信往生，不但与佛说殊，亦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玛克斯·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大主教。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 Cllistus 提到玛克斯“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



↑ 画面中所表现的是罗马人用来增进食欲的食品，其中有鸡蛋和小鸟。



↑ 罗马士卒。

在的主要抄本，一是宫廷本 (Codex Palatianus)，于 1558 年由 Xylantor 刊印，钞本已佚；一是教廷本 (Codex Vaticanus 1950)，这都是完整的，后者仅缺 42 行。此外尚有数种残缺钞本，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，附加玛克斯与 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，唯 Matthew Arnold 为文介绍玛克斯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，是译者故意模仿玛克斯原文作风所致。

(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。

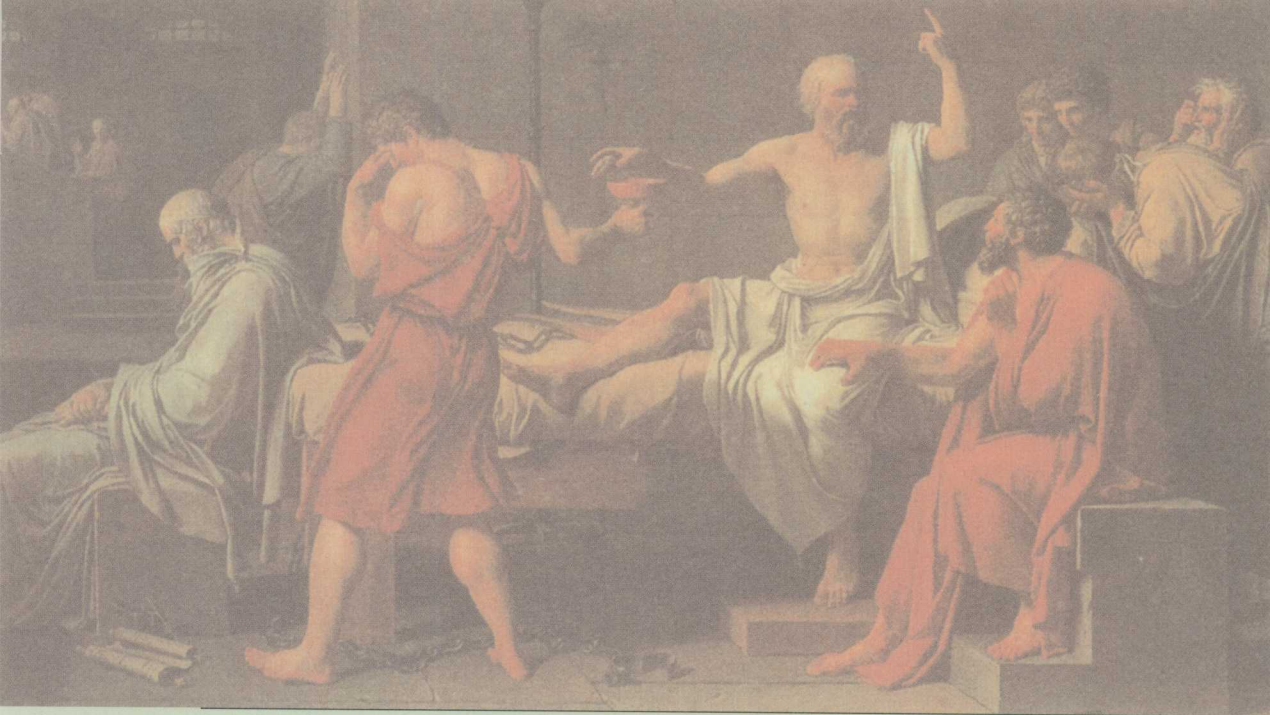
(九) C. R. Haines 译本，刊于 1916 年，有希腊原文对照，收入 Loeb Classical Library。

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，插图 170 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。”玛克斯的文笔确实是相当朴拙。书中前



本文译者梁实秋与他的夫人。

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”大相径庭，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。



目 录

译序

卷一

品质在传承中闪闪发光 3

从养父那里学到的 6

卷二

命运的拨弄也不脱离自然 13

人唯一能被夺走的只有现在 16

卷三

灵魂不能随肉体而去 23

享受简单愉快的生活 27

卷四

不可做没有目标之事 33

最长久的美誉也是短暂的 41



卷五

- 按照你的本性去做 49
- 幸运的人懂得制造幸运 55

卷六

- 灵魂先于肉体屈服是一件耻事 63
- 爱你遭遇的环境和事物 69
- 没有人能妨碍你按照本性去生活 72

卷七

- 要本身正直，不要被迫正直 79
- 循正路行事必可得福利 83
- 苦痛不可耻，亦不损及心灵之理性 89

卷八

- 集中注意力于你面前的事物 95
- 甘心情愿地接受阻碍，临机应变转做他事 100



要把现实据为己有 103

卷九

与持有同样原则的人共居 111

对外来的一切不惊不慌 114

指责别人时，要先反躬自省 119

卷十

不必抱怨，你的想法决定一切事可否忍受 125

违法的人，易被激怒的人便是逃亡者 129

卷十一

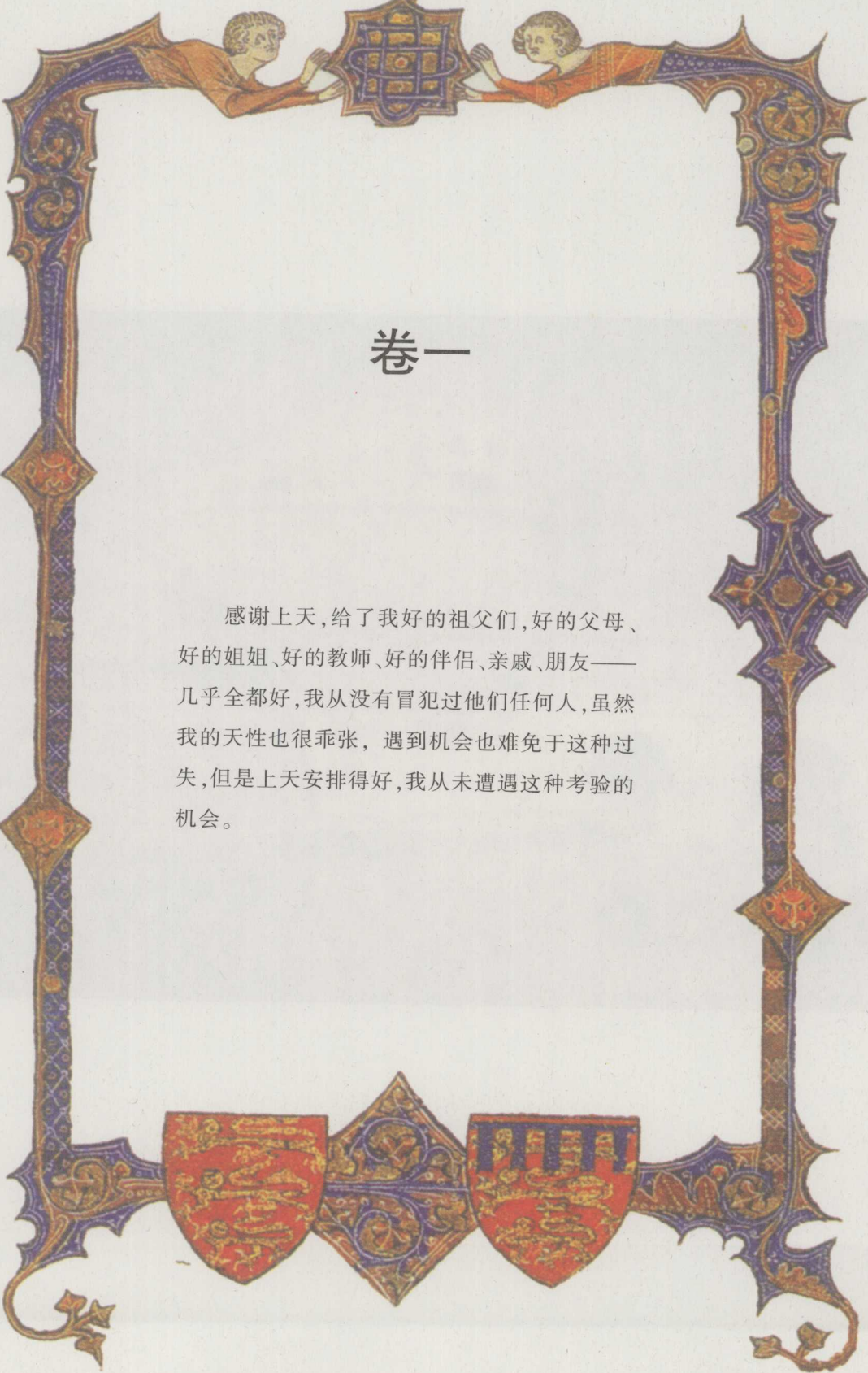
灵魂乃是一个美妙的圆体 139

人心中本有一种力量可使生活永久高贵 142

卷十二

在绝望中也要训练自己 149

一切都只是主见，死也不能带来恐怖 152

The page is framed by a highly decorative border. At the top, two figures in orange and red robes are shown in profile, facing each other and holding a central shield. The shield features a blue and gold geometric pattern. The border itself is composed of alternating vertical and horizontal sections. The vertical sections are decorated with a repeating pattern of blue and gold. The horizontal sections are more complex, featuring large, stylized shields. The shields are primarily red with gold patterns, and some are blue with gold patterns. The entire border is accented with gold leaf and has a scalloped, gothic-like edge.

卷一

感谢上天,给了我好的祖父们,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。



品质在传承中闪闪发光

1. 从我的祖父维勒斯 (Verus) ^①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^②的称赞和我自己对他的回忆中，我学习了谦逊和勇敢。

3. 从我的母亲^③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：不要在竞车场中参加拥护蓝背心一派或绿背心一派，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

【注释】

①作者祖父死于138年，近90岁。

②作者亲生父亲阿尼厄斯·维勒斯，于136年之前去世。

③名为鲁西拉。

角斗士在竞技场比赛。





↑ 罗马人极少珍惜学问本身的价值，注意的只是它的实际用途。塾师们往往是在狭窄的房间里传授学问。

【注释】

①作者的绘画老师。

②柏拉图学派哲学家。

③古罗马政治家，追随斯多亚派（现多译为斯多葛派）学说。

■ 阿佩莱斯和鞋匠（佛兰德斯画家弗兰肯二世绘）。阿佩莱斯是亚历山大的宫廷画师。

做，少管别人的闲事，不可听信流言。

6. 戴奥格奈特斯 (Diognetus) ^①训导我：不要关心琐细的事情；不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；不要养鹌鹑，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^②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) ^③，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，不要装作为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》，这本书是他从私人庋藏中拿出来借给我的。

