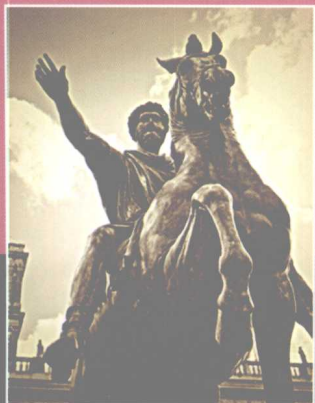


Meditations



沉思录

[古罗马] 马可·奥勒留 著

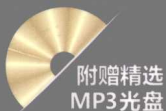
岳玉庆 译注

《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。

——[美]费迪曼《一生的读书计划》

这位一千八百年前的旷世奇人于无意间为我们留下这一部《沉思录》。我们借此可以想见其为人，窥察其内心，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。

——梁实秋



中国宇航出版社

Meditations

沉思录

[古罗马] 马可·奥勒留 著

岳玉庆 译注



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

沉思录=Meditations: 英汉对照/(古罗马)奥勒留(Aurelius,M.)
著;岳玉庆译注.-北京:中国宇航出版社,2009.6
(金牌励志系列)
ISBN 978-7-80218-586-9

I.沉… II.①奥…②岳… III.①英语-汉语-对照读物
②斯多葛派-哲学理论 IV.H319.4:B

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第064013号

策划编辑 楚晓琦

装帧设计 03工舍

责任编辑 楚晓琦

责任校对 郭辉

出版
发行

中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮编 100830

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010)68371900

(010)88530478(传真)

(010)68768541

(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部

北京宇航文苑

(010)68371105

(010)62529336

承印 北京嘉恒彩色印刷有限公司

版次 2009年6月第1版

2009年6月第1次印刷

规格 880×1230

开本 1/32

印张 9

字数 225千字

书号 ISBN 978-7-80218-586-9

定价 22.80元(赠精选MP3光盘)

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

这是一本沉甸甸的书，这是一本令人沉思的书，这是古罗马哲学家皇帝马可·奥勒留的人生思考。他从未把自己当作哲学家，他最多会声称自己是用功的学生或者不完美的哲学践行者。奥勒留公元161年出任罗马皇帝，公元180年去世。尽管这期间发生了洪灾、火山爆发、瘟疫和战争，但他统治的这段时期仍然被人们称为黄金时期，因为他们喜欢一个哲学圣人的温和统治。

柏拉图在《理想国》中说：“除非哲学家成为国王，或者世上的国王和王子具备哲学精神和力量，使政治权力与智慧合二为一，把那些得此失彼、不能兼备的庸庸碌碌之徒排除出去，否则我们的城邦都不能避免祸患、得到安宁。”因此，人们认为奥勒留就是柏拉图心中的理想君王。

《沉思录》作于奥勒留晚年征战间隙，原名叫To Himself，而不是今天的Meditations。本书已有近两千年之久，却仍然像黑夜中的烛光，熠熠生辉。书中记录了他征战之余退隐自我的感想。因此，本书读起来并不像哲学著作。这些感想的主要内容有：虚心学习，洁身自好，养成温和刚毅的性格；压制欲望，不要追逐虚名；凡事都要理性分析，不要冲动；做事不要为一己之私，要为社会谋福利；平静看待死亡，珍惜短暂生命；帝王的职责是为民众服务，但是难免受到责难，等等。他属于斯多葛学派，但也具有柏拉图和伊壁鸠鲁的思想。喜欢哲学的人，可以把本书当做哲学著

作研读；不喜欢哲学的人，可以把它当成修身养性的书来品味。

不管怎样，这是一本你不得不读的书。美国前总统克林顿认为该书对自己影响很大。许多人都认为这是西方最伟大的一部著作。温家宝总理读了一百遍，并且多次引用。2009年4月23日为“世界读书日”，温总理又讲到：“读书要有选择，读那些有闪光思想和高贵语言的书，读那些经过时代淘汰而巍然独存下来的书。这些书才能撼动你的心灵，激动你的思考。”《沉思录》自然就是这样的一本书。其实，早在30年代，著名学者吴宓在清华大学《文学与人生》课程提纲中就列有此书。誉满全球的《哈佛经典》丛书中也列有此书。据说到目前为止，光英语版本就有200多个，而且现在还在不停地翻译出版。甚至国外有作者结合《沉思录》来分析9·11事件、战争、飓风、金融危机等，并指出奥巴马总统的许多观念和奥勒留不谋而合，如重视理性和克制等。

国内现在最有影响的版本当属何怀宏先生和梁实秋先生的译本。梁译本使用的是C.R.Haines的英译本，何先生使用的是乔治·朗（George Long，1800—1879，英国古典学者，精通希腊语和拉丁语）的英译本，这两个译本相差甚远。近来，出现了一些比较新的英译本，但是考虑到版权问题，本书也采用乔治·朗的英译本，同时还参考其他四个英译本，在翻译过程中还参考了何先生译本中的哲学术语和个别难点，在此深表感谢。目前，国内译本众多，但孰优孰劣，尚无定论。特别需要指出，如果译本中还存在低级错误时，不要轻言是最权威的译本。市面上还不存在一个一致认可的《沉思录》译本。其实，任何版本，只要不是译者抄袭假冒，粗制滥造，就都有问世存在的价值。这正如英语版本有如此之多，却还有新版本不停地问世一样。相信将来也很难出现一个所谓的最权威版本。

本书系英汉对照版本，旨在给喜欢《沉思录》和喜欢英语的读者，提供一个带有翻译和注释的读本。奥勒留没有用母语拉丁语撰写，而是使用希腊语，主要原因是当时哲学的语言就是希腊语，斯多葛哲学的术语难以

用拉丁语翻译。因此，可以说，如同诗歌一样，哲学在某种程度上也是不可译的。西方的译者有些是古典学家，而且他们的文明和文化与古希腊古罗马一脉相承，但是他们译出的版本竟然也存在如此大的差别，让一个中国译者再去从希腊文翻译、考证肯定异常困难！因此，国内直接出版从希腊语翻译的版本的的可能性不大，如果有人能尝试，相信也是困难重重，甚至必须参考英语版本。在本书翻译过程中，曾参考多种英译版本，目的是为了更好地了解乔治·朗的译本，不是为了求证他的误译，因为不懂希腊文谁也无从判断这个英译本有无错误。因此，译者建议凡是懂英语的读者要看英语原版或者英汉双语版。经过两次转译，其中的损失不言自明。

为了尽量减少这种损失，译者在翻译过程中，凡是能直译的地方尽可能直译，并不追求华丽的辞藻。同时，译者把大量的时间花在了文本理解上。这里仅从第二卷和第七卷中试举两例。

Though thou shouldst be going to live three thousand years, and as many times ten thousand years, still remember that no man loses any other life than this which he now lives, nor lives any other than this which he now loses.

译者在请教中发现，许多以英语为母语的人都看不懂as many times ten thousand years到底指多少年，甚至多数都认为是个病句。经搜索，在网上共查到了如下版本：

(1) Even were you about to live three thousand years or thrice ten thousand years...

(2) Suppose you were to live three thousand, or if you please, three millions of years, yet you are to remember...

(3) If thou shouldst live three thousand years, or as many myriads, yet remember this...

(4) Though the years of thy life should be fixed at three thousand, with three thousand myriads more, remember that...

(5) Even if thy life is to last three thousand years or for the matter of that thirty thousand...

(6) Wert to live a thousand or ten thousand years, thou couldst lose no other life than thine own.

(7) If thou shouldst live three thousand, or as many as ten thousands of years, yet remember this...

(8) Though thou live three thousand years, ay or three million, no man, remember, can lose another life than that which he now lives, or live another than that which he now loses.

(9) If thou shouldst live 3000, or as many 10000 of years, yet...

(10) Though you were to live three thousand, or, if you please, thirty thousand of years, yet...

尽管这不过是奥勒留夸张的说法而已，但是译者觉得还是要弄清楚其具体所指。最后借助乔治·朗的修订版并经多次请教才确定为三千万年。

下面是第七卷中的一个例子：

Think not so much of what thou hast not as of what thou hast: but of the things which thou hast select the best, and then reflect how eagerly they would have been sought, if thou hadst them not. At the same time however take care that thou dost not through being so pleased with them accustom thyself to overvalue them, so as to be disturbed if ever thou shouldst not have them.

不要老想着你没有的和已有的东西，而要想着你认为最好的东西，然后思考如果你还未拥有它们，要多么热切地追求它们。同时无论如何要注意，你还没有如此喜爱它们以致使自己习惯于十分尊重它们，这样使你在没有得到它们时就感到烦恼不安。（他人译文）

与其考虑你没有的东西，不如考虑你拥有的东西：从你拥有的东西中挑选出最好的，然后想想你要是没有的话，你会多么渴望得到它们。然

而，同时要注意，你不能因为非常喜欢它们，就习惯于太看重它们，结果你失去它们时就会感到惴惴不安。（本书译文）

在本书翻译过程中，美国作家Colleen Sell、密苏里州立大学David Dickson博士和诗人Michael Boris先生通过电子邮件解答了部分问题，在青岛大学工作和学习的外籍人士也提供了不少帮助，在此一并致谢。

随书附赠卷一、二、六、七、十的MP3朗读光盘，使读者在感受经典著作魅力的同时，提高自己的听力水平。

最后，需要指出，对本书中存在的误译及不当之处，欢迎广大读者以任何方式批评指正；这是对译者的关心和爱护，也是译者进步的动力。译者电子信箱为yueyuqing@126.com。

岳玉庆
于青岛大学
2009年4月23日

目录

CONTENTS

Book One	卷一	1
Book Two	卷二	21
Book Three	卷三	35
Book Four	卷四	53
Book Five	卷五	81
Book Six	卷六	107
Book Seven	卷七	135
Book Eight	卷八	161
Book Nine	卷九	189
Book Ten	卷十	214
Book Eleven	卷十一	239
Book Twelve	卷十二	261



Book One

卷一

导 读

奥勒留的良好品质来自于传承，来自于博采众长。良好的品德不是一蹴而就，而是从小培养，耳濡目染，潜移默化，水到渠成。

他首先是从亲人身上学到了许多美德：从祖父身上学会了修德和温和，从父亲身上学会了谦虚和果敢，从母亲身上学到了洁身自好，从兄弟身上学到了热爱真理和家庭。他追述了养父的诸多优点。不难看出，影响他最多的还是养父。从他身上，奥勒留学会了和气待人，实事求是，克己奉公，行事有度。

奥勒留从两位老师那儿学会了吃苦耐劳，心无旁骛，一心向学。他从政治家、演说家那儿学会了理性至上，待人和善宽容，自强自立。他还从文法学家和修辞学家那儿学到了切勿挑他人之错，而是应委婉提醒。

奥勒留对他人的长处明察秋毫，并学为己有；同时，以他人为镜，引以为戒，克自身之不足，使自己的品德得以历练升华。

一个皇帝，能虚心学习、勤勉自制，摒除傲气和骄妄，排除利欲和冲动，以社稷民生为己任，忧天下之所忧，想百姓之所想。

无论是谁，只要善学他人之长，察自身之短，必能戒骄戒躁，恪守职责，利济家人，泽被社会。

From my grandfather Verus^① I learned good morals and the government of my temper.

From the reputation and remembrance of my father^②, modesty and a manly character.

From my mother, piety and beneficence^③, and abstinence^④, not only from evil deeds, but even from evil thoughts; and further, simplicity in my way of living, far removed from the habits of the rich.

From my great-grandfather, not to have frequented public schools, and to have had good teachers at home, and to know that on such things a man should spend liberally.

From my governor^⑤, to be neither of the green nor of the blue party at the games in the Circus^⑥, nor a partizan either of

从祖父维勒斯身上，我学到了高尚的品德，学会了控制脾气。

从父亲的声誉以及对他的记忆中，我学会了谦虚，性格变得刚毅。

从母亲身上，我学会了虔诚和仁慈，戒除恶行，摒弃恶念；生活简朴，远离富人习气。

从曾外祖父那儿，我明白不要经常去公立学校，而是把良师请到家中，而且在这方面不要吝惜钱财。

家庭教师教导我，去竞技场观看比赛，既不要拥护绿色一方，也不要拥护蓝色一方；观看角斗士决斗，既不要支持圆盾弯刀武士，也不要支持重

① Verus 维勒斯，奥勒留的祖父，全名马库斯·安尼乌斯·韦鲁斯 (Marcus Annius Verus)。维勒斯三度出任执行官，于138年去世。

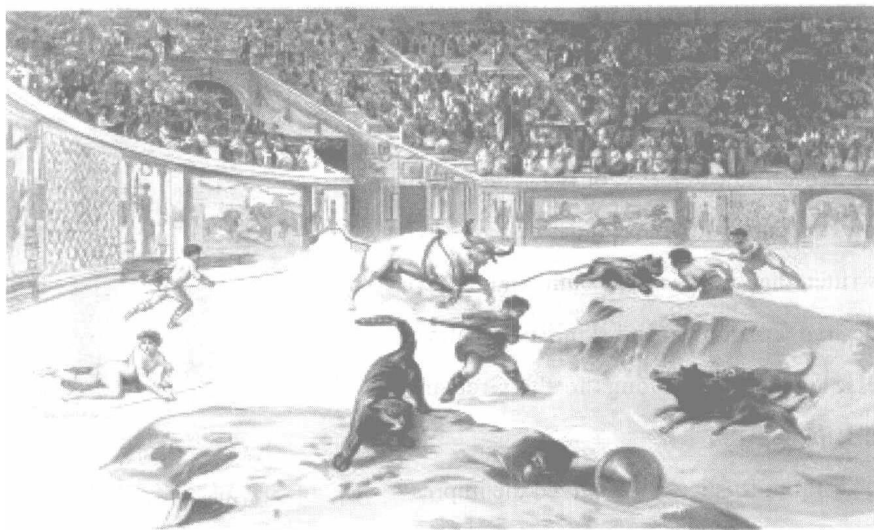
② my father 奥勒留父亲的名字也叫安尼乌斯·韦鲁斯，死于124年。

③ beneficence 慈善

④ abstinence 节制

⑤ governor [古语] 家庭教师

⑥ circus 古罗马的竞技场。早在2000年前的罗马帝国，战车比赛就十分盛行，它源于军队中的党派斗争。当时的赛道约有3.7米到4.7米宽，一般每次有4台、8台或12台马车参赛。当然，有时也会有团体赛。参赛的车队通常用红、蓝、白、绿这四种颜色区分。赛车手是从12岁左右的奴隶中挑选出来的。他们从驾驭2马车开始，然后是3马车，最后就是难度最高的4马车。胜利的奴隶从此成为自由人，并且在成为英雄的同时得到一笔奖金。古罗马人对赛车的狂热程度决不逊色于现代人。在当时的罗马帝国，赛车是一项盛事。在一些大的赛车场，甚至有15万观众。



角斗士跟动物角斗

the Parmularius^① or the Scutarius^② at the gladiators' fights; from him too I learned endurance of labour, and to want little, and to work with my own hands, and not to meddle with other people's affairs, and not to be ready to listen to slander.

From Diognetus^③ not to busy myself about trifling things, and not to give credit to what was said by miracle-workers and jugglers about incantations^④ and the driving away of daemons and such things; and not to breed quails for fighting, nor to give

盾武士。从他身上，我还学会了吃苦耐劳，清心寡欲，亲力亲为，不干涉他人事物，不轻信流言蜚语。

从戴奥吉纳图斯那儿，我学会了不要忙于琐事，不要相信术士和巫师咒语驱魔之类的东西，不要驯养鹌鹑用于决斗，也不要热衷于其他此类事情；我学会了宽容言论自由，亲近哲学，先是聆听巴克厄斯，后是坦德西斯和马西厄努

① parmularius 色雷斯武士中的一种，持圆盾弯刀。

② scutarius (拉丁语) 重盾护卫

③ Diognetus 狄奥格内图斯，画家和斯多葛哲学家，是奥勒留的启蒙老师。

④ incantation 咒语

myself up passionately to such things; and to endure freedom of speech; and to have become intimate with philosophy; and to have been a hearer, first of Bacchius^①, then of Tandasis and Marcianus; and to have written dialogues in my youth; and to have desired a plank bed and skin, and whatever else of the kind belongs to the Grecian^② discipline.



圆盾弯刀武士

From Rusticus^③ I received the impression that my character required improvement and discipline; and from him I learned not to be led astray to sophistic emulation^④, nor to writing on speculative^⑤ matters, nor to delivering little hortatory^⑥ orations, nor to showing myself off as a man who practises much discipline, or does benevolent acts in order to make a display; and to abstain from rhetoric, and poetry, and fine writing; and not to walk about in the house in my outdoor dress, nor to do other things of the kind; and to write my letters with simplici-

斯。我年轻时学会了写对话，向往铺着毛皮的木板床以及苦修与希腊哲学有关的一切类似之物。

从拉斯迪克斯那儿，我认识到自己的性格需要改进和历练，懂得不要误入歧途，与人诡辩逞强，不写空洞之物，不高谈阔论进行劝诫说教，不以自己苦修而炫耀，不因自己行善而卖弄；我还懂得要避免修辞、诗歌和华丽的辞藻，不要身着户外衣服在室内

① Bacchius 巴克厄斯，柏拉图派哲学家

② Grecian 希腊的

③ Rusticus 拉斯迪克斯（约100年~170年），全称Quintus Junius Rusticus，古罗马政治家，教给了奥勒留斯多葛哲学的基本内容。

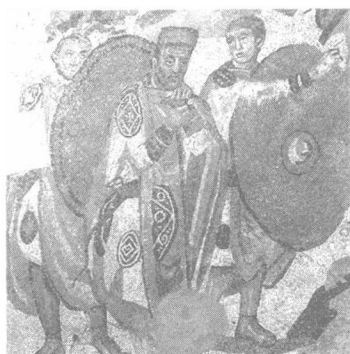
④ sophistic emulation 诡辩的竞争

⑤ speculative 空想的，不实用的

⑥ hortatory 勉励的

ty, like the letter which Rusticus wrote from Sinuessa^① to my mother; and with respect to those who have offended me by words, or done me wrong, to be easily disposed to be pacified and reconciled, as soon as they have shown a readiness to be reconciled; and to read carefully, and not to be satisfied with a superficial understanding of a book; nor hastily to give my assent to those who talk overmuch; and I am indebted to him for being acquainted with the discourses of Epictetus^②, which he communicated to me out of his own collection.

From Apollonius^③ I learned freedom of will and undeviating^④ steadiness of purpose; and to look to nothing else, not even for a moment, except to reason; and to be always the same, in sharp pains, on the occasion of the loss of a child, and in long illness; and to see clearly in a living example that the same man can be both most resolute and yielding, and not peevish^⑤ in



重盾武士

走来走去，或者做其他类似的事情；写信要简单，就像拉斯迪克斯从锡纽萨写给我母亲的信一样；若他人出言冒犯或者对我不公，只要他们表露和解之意，我当泰然处之，摒弃前嫌；读书要用心，不可粗枝大叶，只得皮毛；对夸夸其谈者，切勿不假思索便表示同意。我对拉斯迪克斯深表感激，因为我对爱比克泰德《回忆录》的了解，正是由于他把自己的藏书赠送于我。

从阿珀洛尼厄斯身上，

① Sinuessa 锡纽萨，位于现在意大利南部的一个地名。

② Epictetus 爱比克泰德(约公元前55年~约公元前135年)，奴隶出身，罗马最著名的斯多葛派哲学家。

③ Apollonius 阿波罗尼奥斯，1世纪到2世纪的斯多葛哲学家，应邀到罗马教奥勒留。

④ undeviating 不偏离正道的

⑤ peevish 暴躁的，易怒的

giving his instruction; and to have had before my eyes a man who clearly considered his experience and his skill in expounding philosophical principles as the smallest of his merits; and from him I learned how to receive from friends what are esteemed favours, without being either humbled by them or letting them pass unnoticed.

From Sextus^①, a benevolent disposition, and the example of a family governed in a fatherly manner, and the idea of living conformably to nature; and gravity without affectation, and to look carefully after the interests of friends, and to tolerate ignorant persons, and those who form opinions without consideration: he had the power of readily accommodating himself to all, so that intercourse with him was more agreeable than any flattery; and at the same time he was most highly venerated by those who associated with him; and he had the faculty both of discovering and ordering, in an intelligent and methodical way, the principles necessary for life; and he never showed anger or any other passion, but was entirely



爱比克泰德

我懂得了意志要自由，目标要坚定；不管何时，除了理性，不能依赖其他，无论是痛彻骨髓，子女夭折，还是久病缠身，都要保持镇定；从他这个活榜样身上，我清楚地看到同一个人既可以毅然决然，也可以温柔随和，诲人不倦，不愠不怒；他在我面前阐发哲学原理，既有经验，又有技巧，但是他却十分清醒，认为是小事一桩，不足挂齿；从他身上，我学会了如何接受朋友的恩惠，既不因受恩而自卑，也不要漠然视之，无动于衷。

从塞克斯特斯那儿，我体

① Sextus 塞克斯都，柏拉图派哲学家

free from passion, and also most affectionate; and he could express approbation^① without noisy display, and he possessed much knowledge without ostentation^②.

From Alexander^③ the grammarian, to refrain from fault-finding, and not in a reproachful way to chide those who uttered any barbarous or solecistic^④ or strange-sounding expression; but dexterously^⑤ to introduce the very expression which ought to have been used, and in the way of answer or giving confirmation, or joining in an inquiry about the thing itself, not about the word, or by some other fit suggestion.

From Fronto^⑥ I learned to observe what envy, and duplicity^⑦, and hypocrisy^⑧ are in a tyrant, and that generally those among us who are called Patricians are rather deficient in paternal affection.

From Alexander^⑨ the Platonic, not frequently nor without necessity to say to

会到了仁慈的性情，明白了慈父治家的典范以及顺乎自然的生活观念；学会了严肃而不矫饰，仔细顾及朋友们的利益，容忍无知的人以及那些不假思索就形成意见的人：他能够随时调整自己适应众人，因此与他交往比得到别人奉承还感惬意；同时，凡是与他结交之人莫不对他尊敬有加；他能够明智而系统地发掘并且安排生活的必要准则；他从未动怒，也没表露过其他强烈的感情，他根本就不受情绪的影响，性情十分温和；他能做到表达赞美而不太事张扬，知识渊博却不炫耀。

从文法学家亚历山大那
儿，我明白了要避免挑他人之
错，对说话粗野、不合文法或
者发音乖戾者不要倍加责难，

① approbation 嘉许

② ostentation 卖弄

③ Alexander 亚历山大，诡辩家，荷马权威，教授奥勒留文学。

④ solecistic 不合文法的

⑤ dexterously 巧妙地

⑥ Fronto 弗龙托（约95年~166或167年），全名Marcus Cornelius Fronto，古罗马修辞学家，喜欢斗鹌鹑。

⑦ duplicity 口是心非

⑧ hypocrisy 伪善

⑨ Alexander 亚历山大，柏拉图派哲学家和演说家，是马可的希腊语秘书。

any one, or to write in a letter, that I have no leisure; nor continually to excuse the neglect of duties required by our relation to those with whom we live, by alleging urgent occupations.



公元2世纪的角斗士

From Catulus^①, not to be indifferent when a friend finds fault, even if he should find fault without reason, but to try to restore him to his usual disposition; and to be ready to speak well of teachers, as it is reported of Domitius^② and Athenodotus^③; and to love my children truly.

From my brother Severus^④, to love

应当巧妙地通过回答、确认或者探讨这件事情本身指出正确的说法，但不要死抠字眼，还可以借助于其他合适的暗示。

从佛朗图身上，我学会了观察暴君天性中的嫉妒、欺诈和伪善，一般而言，我们当中的那些所谓贵族都相当缺乏仁慈。

从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了除非迫不得已，不要动辄对人说或者信中讲我没有空闲；也不要常常以急事在身为托辞，忽视对生活中与我们相关的人应承担的责任。

从卡特勒斯身上，我懂得有朋友挑剔指责时，哪怕他是无理取闹，也不要漠然置之，而是应当尽力帮他恢复常态；要随时称赞老师，就像传说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样；要真诚地爱我的子女。

① Catulus 卡特勒斯，全名Cinna Catulus，斯多葛哲学家，奥勒留老师。

② Domitius 多米蒂厄斯，可能是指Gnaeus Domitius Afer，是昆体良（Quintilian）最欣赏的演说家。他曾经教过雅特洛多图斯。

③ Athenodotus 雅特洛多图斯，佛朗图的老师，教授奥勒留修辞。

④ Severus 塞维鲁，可能是指Gnaeus Claudius Severus Abrabianus，146年任执政官。他的儿子娶了作者的一个女儿。也有些版本作Verus，即Lucius Verus维勒斯，他和奥勒留同为皇帝安东尼的养子，与奥勒留共享皇位达8年之久。