

梁实秋◎译十导读

沉思录

插图导读本

(古罗马)玛克斯·奥勒留◎著

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



安东尼·罗宾 + 著

沉思录

安东尼·罗宾 著

ANTHONY ROBIN · MEDITATIONS

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS

— *Reflections* —

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



B502.43/2=3
2008

圖書在版編目(CIP)數據

梁實秋(, M. Aurelius) 沉思錄 (古羅馬) 奧勒留 / 梁實秋
譯. — 南京: 江蘇文藝出版社, 2008.2.
ISBN 978-7-233-2007-1

Ⅰ. 梁...

號 489980 第 (8002) 字號

梁實秋/译+导读

沉思录

插图导读本

(古罗马) 玛克斯·奥勒留 著

MARCUS AURELIUS

MEDITATIONS



鳳凰出版傳媒集團
江蘇文藝出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

明... 江... 鳳凰出版傳媒集團... 江蘇文藝出版社

鳳凰出版傳媒集團... 江蘇文藝出版社

鳳凰出版傳媒集團... 江蘇文藝出版社

裝
幀
本
數
游
路
大
要
分

鳳凰出版傳媒集團

鳳凰出版傳媒集團

江蘇文藝出版社

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. —南京: 江苏文艺出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5399-2907-1

I. 沉… II. ①奥… ②梁… III. 斯多亚派—哲学理论
IV. B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 069364 号

沉思录 插图导读本

著 者: 玛克斯·奥勒留

译 者: 梁实秋

责任编辑: 于奎潮

文字编辑: 陈恒达 王泽阳

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 北京市科星印刷有限责任公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

字 数: 185千字

印 张: 14.5

印 次: 2008年6月第1版, 2008年7月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2907-1

定 价: 25.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

编者序

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS



本书系梁实秋于1958年翻译的《沉思录》中文译本——也是华语世界最早的《沉思录》经典版本。此译本《沉思录》插图导读本因种种历史原因，现首次在中国大陆地区出版，太多的意义包含其中；玛克斯·奥勒留和梁实秋，同样是具有传奇性的人物，也有太多的故事引人追思。归根结底，玛克斯·奥勒留何尝是只属于西方文化，梁实秋又何尝只属于中国文化呢？他们精神上的交会，展现了一个完整版本的《沉思录》，我们将之呈现于读者面前，真是幸事！

关于这个译本

说到出版梁实秋先生的译文，缘起于一次偶然听到一位香港友人提起：“你们为什么不读读梁实秋版的《沉思录》呢？”我表情大窘。有这个译本吗？难道我竟无知至此？后来一问周围，竟然个个茫然，原来这个经典版本，竟被历史“集体遗忘”了。

1958年，著述等身的大师梁实秋受林挺生嘱托，开始翻译罗马哲人皇帝玛克斯·奥勒留的《沉思录》，次年得以出版。当时还有一个不大不小的风波：由于梁实秋将《沉思录》作者名译作玛克斯，竟被国民党官方认为是19世纪的马克思而历经波折，李敖的作品里就曾经提到过梁这段尴尬的经历，梁实秋

女儿梁文蔷的《梁实秋与程季淑：我的父亲母亲》一书中也提到过这场风波。

大陆读者因历史原因，竟是一直无福得观。

回到译本本身，梁实秋的译本比较其他《沉思录》译本，更加简洁古朴、措辞优美、考据严谨，力图保持原作风格——梁自称所选择的译本最忠于原作，而他在翻译方面也力求将奥勒留原稿那种质拙朴实的风格体现出来——这本书本就是皇帝不完整的草稿，时有矛盾难圆的词句，但为了完美地体现原貌，梁先生坚持不用修饰笔法改动原意。

梁实秋是翻译大家，是世界上完整翻译《莎士比亚全集》（40个剧本）的第一人，他的莎士比亚作品译本，和朱生豪译本各有千秋，均被誉为经典译本。如果说朱生豪在文化气质上更贴近莎翁，所以他的《莎士比亚全集》译文语言生动胜于梁，那么就《沉思录》而言，却是精神内核上最贴近梁实秋的作品——“耗时逾年始克竣事，平生翻译此书最为吃力，亦以此书为受益最多。”梁如是说。

“本书如此深邃的内蕴，诚世所罕见，至感作者屈忍内敛的心性，才能流露出如此收摄整肃心灵的嘉言……”台湾的吴重德先生如此推崇梁实秋译本的《沉思录》，而这样一个经典译本，却几乎被历史遗忘了，何等不幸，直到21世纪的今天，我们才得以重见其真貌——当我们拿到台湾版《沉思录》的时候，心情一度难以平复。

后来，为这部书收集书稿资料、联系版权事宜的时候，我们多次走访了梁实秋的长女梁文蔷，老人已经80岁了，但还是矍铄健谈，关于梁老先生一度如何为《沉思录》和奥勒留所感动，出版前后经历了如何的风波……她娓娓道来，夕阳余晖下，微黄的阳光映在她的身上，那一刻依稀觉得，面前是一扇门，一扇最后的通向过去的门，门后面藏着我们将遗忘却永远不该遗忘的林林总总……

抬头三尺有神明啊，编辑此书时，仿佛觉得梁老先生正在不远处遥望吾等，始终不敢松懈。

关于《沉思录》

《沉思录》是当下国人很关注的一部作品，我们的身边也有很多人在读，阅

读反应差别却很大，有的人觉得直指本心，是本能时不时警醒自己的不朽经典，有的人却失望地认为“满篇无谓的呓语，倒是可以催眠”，甚至更极端的说法也有：“我们为什么要看一个失败者的管理经验？”天，难道这本书的目的是教我们成功？同样一本书，意见竟差别如斯。我们到底忽略了什么？

我们或许可以从梁实秋先生对《沉思录》的态度揣测一二——《沉思录》一直是梁实秋最推崇的作品，早年曾在许多场合向大众推介它，在《了生死》、《怒》、《养成好习惯》等散文中一再提到，并在《影响我最深的几本书》中，以最大的篇幅重点提到这本书。梁实际上是《沉思录》的中国最早的推荐者，他这样说：

“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。这位一千八百年前的旷代奇人于无意中给我们留下了这一部《沉思录》，我们藉此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世律已待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。”

“想见其为人，窥察其内心。”我们读史读文，常常在品文之外，更多的试图贴近作者的内心，将自己沉浸于当时的历史或者情感语境中。有些不朽的作品，作者隐然于作品之外；而有些作品，作者诗性的人生轨迹，也是文本不可缺少的一部分。如果《出师表》并非诸葛亮所作，后来者会否感泣不已？为什么《沉思录》在西方如此被推崇，奥勒留如此被怀恋？因为他是如此的独一无二：他是世间唯一存在过的“哲人皇帝”，是西方历史中“贤帝”的代表形象，善良与道德的象征；他是罗马文明的最后集大成者，他的死亡甚至标志着人类逐渐不可逆转地走向了蒙昧时代（对西方人而言）。熟悉了他的故事，你很难不被他的“呓语”所深深吸引，了解了《沉思录》之外的人物的悲怆与历史的无奈，体会了作者高贵的内心，自然也就读懂《沉思录》这本“黄金之书”……

所以，在此版本《沉思录》插图导读本中，除了含梁实秋译序、梁实秋各种评述《沉思录》的文字，我们还添加了各种插图、罗马历史、人物介绍等各种资料，力图较详细地解读《沉思录》的历史背景，虽有画蛇添足之嫌，但用意也在于帮助读者企及奥勒留的精神世界……不过，一个新版本的推出

毕竟要经历一些繁复的过程，在资料的收集处理，包括各种文稿的核对时，难免有一些不当乃至错讹之处，切盼读者指正。

限于历史环境，梁先生的译和注，也存在一些错漏——比如他对奥勒留亲属间的姻亲关系，一直有些困惑，但为了体现梁先生的译本的完整性，我们也尽力不加删改，一些较准确的的历史资料，会在后附的资料中体现，亦望读者理解。

今天，我们或许比其他时候更需要《沉思录》——在这本书编辑成型的末期，一场巨大的地震，震动了所有中国人的心灵。或许在此之前，我们无法理解奥勒留为何在《沉思录》中总不停地讨论、思索死亡，讨论不要无谓的工作，而该为公益去做有意义的事情……但现在，相信我们比昨天更了解这些词句的意义了。这本书不需要哲学基础就可以轻易读懂，但要擦拭出它的光辉，需要我们更加沉静，甚至用我们心灵的力量。

正如梁实秋曾经说过的：

“历史通常保持沉睡的姿态，探询者的目光唤醒它的生命。只有正确理解了生命的意义，才能正确地面对死亡，反之亦然。但是，灵魂永远是醒着的。进入时间的深层，生命便会呈现它的全部生动。在精神的连接中，生存和死亡的转换、时间与空间的过渡，变得自然而从容。”

本书由梁实秋长女、梁著版权大陆继承人梁文茜女士授权出版

译序

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS



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，益以佛学的图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·奥瑞利斯之死而悲戚，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、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 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玛克斯不以为然, 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, 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。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Epicurus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、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。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。

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，神怒者祸殃。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，抑且与基督教回异其趣。

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提及此书的记录见于 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，这才证实原稿尚存人间。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，后君士坦丁的一位父法学者 Tzetzes 曾加引录。再过 150 年（1300 年）教会史家 Nicephorus Callistus 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，惟 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。

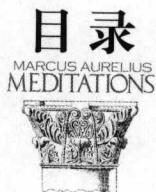
(六) Hastinss Crossley 译本，刊于 1882 年，仅刊第四卷，余稿未刊行。

(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，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“舍饭哺人”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。



编者序 /1

译 序 /5

卷一

- 闪耀在私人生活圈的品质 /1
- 链接 玛克斯·奥勒留小传 /6
- 从养父安东尼·派厄斯皇帝学到的 /11
- 链接 梁实秋与奥勒留的精神血缘 /16

卷二

- 做每一件事都像做最后一件事 /19
- 链接 玛克斯·奥勒留的幸福童年 /24
- 人唯一能被剥夺的只有现在 /25
- 链接 最好的教育 /29

卷三

- 灵魂不能为肉体奴役 /31
- 链接 与L.维鲁斯的共同执政 /37
- 简单朴素而愉快地生活 /39
- 链接 罗马的养子继承制 /43



卷四

- 想要心中宁静，只做必须之事 /45
- 链接 罗马斯多亚 /54
- 不朽之誉不过一时虚幻 /56
- 链接 奥勒留与斯多亚学派 /62

卷五

- 不断地用思想去熏陶心灵 /65
- 链接 为抵御外敌疲于奔命 /73
- 幸运的人给自己安排幸运 /75
- 链接 与日耳曼人连年征战 /80

卷六

- 灵魂先于肉体屈服是可耻的 /83
- 链接 《沉思录》成书始末 /91
- 爱你命中注定所要遭遇的人 /92
- 链接 《沉思录》的精神内核 /96
- 幸福就是按照本性生活 /97
- 链接 《沉思录》的真实性与众多译本 /103

卷七

- 要本身正直，不要被迫正直 /105
- 链接 斯多亚派不对彼岸做出承诺 /111
- 最佳方式度过有生之年 /112
- 链接 罗马人如何走向基督教 /118
- 苦痛对把舵的心灵并无伤害 /120
- 链接 玛克斯·奥勒留与基督教 /124

卷八

- 集中注意力于你面前的事物 /127
- 链接 玛克斯·奥勒留的婚姻生活 /134
- 毫不狂妄地接受，毫不踌躇地放弃 /135
- 链接 罗马人混乱的婚姻状况 /140
- 把现实据为己有 /143
- 链接 罗马人的婚姻是现代婚姻的基础 /147

卷九

- 与同道者共居 /151
- 链接 皇帝的宽容 /156
- 不要梦想乌托邦 /157
- 链接 无视他人的恶吧 /162
- 指责别人时，先反躬自省 /163
- 链接 皇帝的轻信 /167