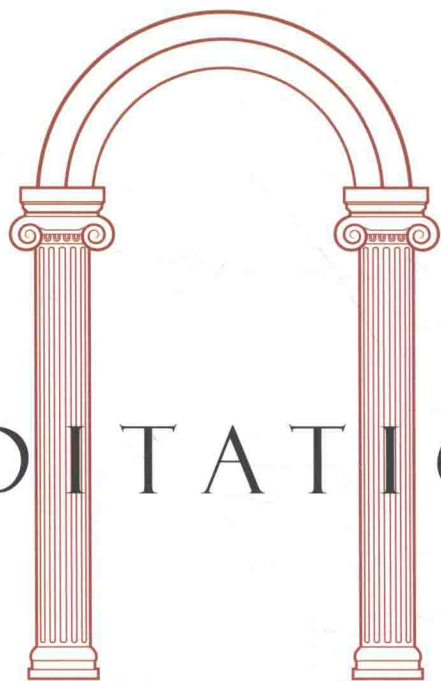


沉思录

〔全新修订版〕

马可·奥勒留——著
何怀宏——译

〔古罗马〕



MEDITATIONS

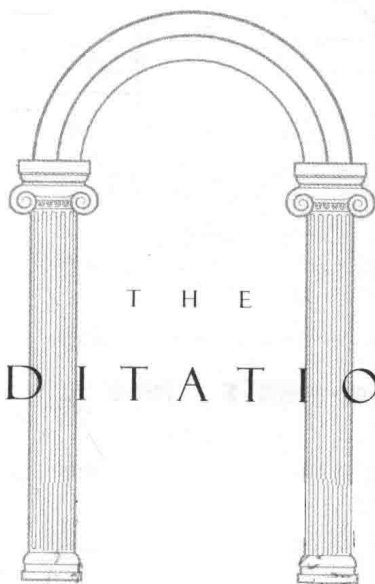
MARCUS AURELIUS

北京时代华文书局

沉思录

—全新修订版—

马可·奥勒留——著
何怀宏——译
〔古罗马〕



T H E M E D I T A T I O N S

M A R C U S A U R E L I U S

图书在版编目(CIP)数据

沉思录 / (古罗马) 马可·奥勒留著; 何怀宏译. —北京: 北京时代华文书局, 2017. 9
ISBN 978-7-5699-1745-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第189410号

沉思录

CHENSILU

著 者 | (古罗马) 马可·奥勒留 著 何怀宏 译

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 领读文化

责任编辑 | 孟繁强

装帧设计 | 领读文化

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京金特印刷有限责任公司

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7.25 字 数 | 170千字

版 次 | 2017年9月第1版 印 次 | 2017年9月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1745-1

定 价 | 42.00元

版权所有, 侵权必究

 目 录
CONTENTS

译者前言

卷一		1
卷二		13
卷三		25
卷四		37
卷五		57
卷六		77
卷七		97
卷八		119
卷九		141
卷十		159
卷十一		179
卷十二		199

MEDITATIONS

• 卷一 •





从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒。

从我父亲的名声及对他的追忆，¹ 我懂得了谦虚和果敢。

从我的母亲，我濡染了虔诚、仁爱和不仅戒除恶行，甚而戒除恶念的品质，以及远离奢侈的简朴生活方式。

从我的曾祖父那里，我懂得了不要时常出入公共学校，而是要在家里有好的教师；懂得了在这些事情上一个人要不吝钱财。

从我的老师那里，我明白了不要介入马戏中的任何一派，也不要陷入角斗戏中的党争；我从他那里也学会了忍受劳作、

1. 他的亲生父亲：阿尼厄斯·维勒斯。



清心寡欲、事必躬亲，不干涉他人事务和不轻信流言诽谤。

从戴奥吉纳图斯，我学会了不使自己碌碌于琐事，不相信术士巫师之言，驱除鬼怪精灵和类似的东西；学会了不畏惧也不热衷于战斗；学会了让人说话；学会了亲近哲学。我先是巴克斯，然后是坦德西斯、马尔塞勒斯的一个倾听者，我年轻时学习写过对话，向往卧硬板床和粗毛皮，从他，我还学会了其他所有属于希腊学问的东西。

从拉斯蒂克斯，我领悟到我的品格需要改进和训练，知道不迷误于诡辩的竞赛，不写作投机的东西，不进行繁琐的劝诫，不显示自己训练有素，或者做仁慈的行为以图炫耀；学会了避免辞藻华丽、构思精巧的写作；不穿着出门用的衣服在室内行走及别的类似事件；学会了以朴素的风格写信，就像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我的母亲写的信一样；对于那些以言词冒犯我，或者对我做了错事的人，一旦他们表现出和解的意愿，就乐意地与他们和解；从他，我也学会了仔细地阅读，不满足于表面的理解，不轻率地同意那些夸夸其谈的人；我亦感谢他使我熟悉了爱比克泰德的言论，那是他从自己的收藏中传授给我的。



从阿珀洛尼厄斯，我懂得了意志的自由和目标的坚定不移；懂得了在任何时候都要依赖理性，而不依赖任何别的东西；懂得了在失子和久病的剧烈痛苦中镇定如常；从他，我也清楚地看到了一个既坚定又灵活，在教导人时毫不暴躁的活的榜样；看到了一个清醒地不以他解释各种哲学原则时的经验和艺术自傲的人；从他，我也学会了如何从值得尊敬的朋友那里得到好感而又丝毫不显得卑微，或者对他们置若罔闻。

从塞克斯都，我看到了一种仁爱的气质，一个以慈爱方式管理家庭的榜样和合乎自然地生活的观念，看到了毫无矫饰的庄严，为朋友谋利的细心，对无知者和那些不假思索发表意见的人的容忍：他有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以致和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与其交往者的高度尊敬。他具有一种以明智和系统的方式发现和整理必要的生活原则的能力，他从不表现任何愤怒或别的激情，完全避免了激情而同时又温柔宽厚，他能够表示嘉许而毫不啰唆，拥有渊博知识而毫不矜夸。

从文法家亚历山大，我学会了避免挑剔，不去苛责那些表达上有粗俗、欠文理和生造等毛病的人们，而是灵巧地通过回答的方式、证实的方式、探讨事物本身而非词汇的方式，或者



别的恰当启示，来引出那应当使用的正确表达。

从弗朗特，我学会了观察仅仅在一个暴君那里存在的嫉妒、伪善和口是心非，知道我们中间那些被称为上流人的一般是相当缺乏仁慈之情的。

从柏拉图派学者亚历山大，我懂得了若非必要，我不应时常在言谈或信件中对人表示说我没有闲暇。懂得了我们并不是总能以紧迫事务的借口来推卸对与自己一起生活的那些人的义务。

从克特勒斯，我懂得了当一个朋友抱怨，即使是无理地抱怨时也不能漠然置之，而是要试图使他恢复冷静；懂得了要随时准备以好言相劝，正像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。从他，我也懂得了真诚地爱我的孩子。

从我的兄弟西维勒斯，我懂得了爱我的亲人，爱真理，爱正义；从他，我知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他我接受了一种以同样的法对待所有人、实施权利平等和言论自由平等的政体的思想，和一种最大范围地尊重被治者的所有自由的王者之治的观念；我也从他那里获得一种



对于哲学的始终一贯和坚定不移的尊重，一种行善的品质，为人随和，抱以善望，相信自己为朋友所爱；我也看到他从不隐瞒他对他所谴责的那些人的意见，他的朋友无需猜测他的意愿；这些意愿是相当透明的。

从马克西默斯，我学会了自制，不为任何东西所左右，在任何环境里和疾病中欢愉如常，在道德品格方面形成一种甜美和尊严的恰当配合；做摆在面前的事情并毫无怨言。我注意到所有人都相信他思如其言，在任何行为中都不抱恶意；他从未表现过奇怪和惊骇，从不匆忙，从不拖延，从不困惑或沮丧，他不以笑声掩饰他的焦虑，另一方面也不狂热或多疑。他已习惯于仁慈的行为，随时准备宽恕，避开所有的错误；他给人的印象与其说是不断改善，不如说是一贯公正。我也注意到：任何人都不能认为受到了他的蔑视，或者敢自认是比他更好的人。他也具有一种令人愉快的幽默的本领。

在我的父亲¹那里，我看到了一种温柔的气质，和在他经过适当的考虑之后对所决定的事情的不可更改的决心；在世人认为光荣的事情上他毫无骄矜之心，热爱劳作，持之以恒，乐

1. 他的养父，安东尼·派厄斯皇帝。



意倾听对公共福利提出的建议；在论功行赏方面毫不动摇，并拥有一种从经验中获得的辨别精力充沛和软弱无力的行动的知识。我注意到他克服了对变童的情欲；他把自己视为与任何别的公民一样平等的公民；他解除了他的朋友要与他一起喝茶，或者在他去国外时必须觐见他的所有义务，那些由于紧急事务而没有陪伴他的人，总是发现他对他们一如往常。我也看到了他仔细探讨所有需要考虑的事情的习惯，他坚持不懈，决不因对初步印象的满足就停止他的探究；他有一种保持友谊的气质，不会很快厌倦朋友，同时又不放纵自己的柔情；他对所有环境都感到满足和快乐；能不夸示地显微知著，富有远见；他直接阻止流行的赞颂和一切谄媚；对帝国的管理所需要的事务保持警醒，善于量入为出，精打细算，并耐心地忍受由此而来的责难；他不迷信神灵，也不以赏赐、娱乐或奉承大众而对人们献殷勤；他在所有事情上都显示出一种清醒和坚定，不表现任何卑贱的思想或行为，也不好新骛奇。对于幸运所赐的丰富的有益于生命的东西，他不炫耀也不推辞，所以，当他拥有这些东西时，他享受它们且毫不做作；而当他没有这些东西时，他也不渴求它们。没有人能说他像一个诡辩家、一个能说会道的家奴，或者卖弄学问的人，而都承认他是成熟的人，完善的人，不受奉承的影响，能够安排他自己和别人事务的人。除此之外，



他尊重那些真正的哲学家，他不谴责那些自称是哲学家的人，同时又不受他们的影响。他在社交方面也是容易相处的，他使人感到惬意且毫无损人的装腔作势。他对他的身体健康有一种合理的关心，他既不是太依恋生命，又不是对个人的形象漠不关心（虽然还是有点漫不经心），但他通过自己的注意，仍然很少需要看医生、吃药或进补品。他很乐意并毫无嫉妒心地给拥有任何特殊才能的人开路，像那些具有雄辩才能或拥有法律、道德等知识的人，他给他们以帮助，使每个人都能依其长处而享有名声；他总是按照他的国家的制度行事并毫不做作。而且，他不喜欢变动不居，而是爱好住在同一个地方，专注于同一件事情，在他的头痛病发作过去之后，他又马上焕然一新，精力充沛地去做他通常的工作。他的秘密不多，而且这很少的一些秘密也都是有关公事的；他在公众观瞻之物和公共建筑的建设中，在他对人民的捐赠中表现出谨慎和节约，因为在这些事情上，他注意的是是否应当做这些事，而不是注意从这些事情上获取名声。他不在不合时宜的时刻洗澡，不喜欢大兴土木营建住宅，也不关注他的饮食、他的衣服的质料和色彩，以及他的奴隶的美貌。他的衣服一般是从他在海滨的别墅罗内姆来的，是从拉努维阿姆来的。我们都知道他是怎样对待请求他宽恕的塔斯丘佗的收税人的，这就是他总的态度。在他那里，找



不到任何苛刻、顽固和横暴，也没有人们也许可以称之甜言蜜语的任何东西；他分别地考察所有事情，仿佛他有充分的时间，毫不混淆，有条有理，精力充沛，始终一贯。那对苏格拉底的记录也可以用之于他，他能够放弃也能够享受那些东西——这些东西是许多人太软弱以致既不能够放弃、又不能够有节制地享受的。而这种一方面能够强健地承受，另一方面又能保持清醒的品质，正是一个拥有一颗完善的、不可战胜的灵魂的人的标志，这正像他在马克西默斯的疾病中所表现的一样。

我为我有好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的同伴、好的亲朋和几乎好的一切而感谢神明。我也为此而感谢神明：我没有卷入对他们任何一个人的冒犯。虽然我有这样一种气质，如果有机会是可能使我做出这种事情的，但是，由于他们的好意，还没有这种机缘凑巧使我经受这种考验。而且，我还要感谢神明：我很早就由我的祖父之妾抚养，我保护了我的青春之美，直到恰当的时辰甚至稍稍推迟这个时辰才来证明我的男性精力；我隶属于一个统治者、一个父亲，他能够从我这里夺去所有的虚骄，而带给我这样的知识，即懂得一个人是可以住在一个不需要卫兵、华衣美食、火把和雕像等东西的宫殿里的，而且一个人有力量过一种私心所好的生活，同



时并不因此而思想下贱，行动懈怠，而仍能以和统治者相称的身份来做那些为了公众利益必须做的事情。我感谢神明给了我这样一个兄弟¹，他能以他的道德品格使我警醒，同时又以他的尊重和柔情使我愉悦；感谢神明使我的孩子既不愚笨又不残废，使我并不熟谙修辞、诗歌和别的学问，假如我看到自己在这些方面取得进展的话，本来有可能完全沉醉于其中的；我感谢神明使我迅速地给予了那些培养我的人以他们看来愿意有的荣誉，而没有延宕他们曾对我寄予的愿我以后这样做的期望（因为他们那时还是年轻的）；我感谢神明使我认识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯，这使我对按照自然生活，对那种依赖神灵及他们的恩赐、帮助和灵感而过的生活得到了清晰而巩固的印象，没有什么东西阻止我立即按照自然生活，然而我还是因为自己的过错，因为没有注意到神灵的劝告（我几乎还可以说是他们的直接指示）而没有达到它；我的身体置于这样一种生活之外如此之久，但我从未触摸本尼迪克特或西奥多图斯，在陷入情欲之后，我还是被治愈了。虽然我和拉斯蒂克斯相处时常常会生气，但我总算没有做出会令自己后悔的事情来。虽然我母亲不能尽其天年而终，但她最后的年月是与我在一起的；在我希望帮助任何需要帮助的人的时候，或在任何别

1. 大概是指他的养兄 L·维勒斯。



的场合，我都不感到我缺乏这样做的手段；而对我自己来说却不会有同样的需要：即需要从别人那里得到的东西；我有一个十分温顺、深情和朴实的妻子；我有许多优秀的教师来教育我的孩子；通过梦和其他办法，我发现各种药物来治疗咯血和头昏……当我有一种对哲学的爱好时，我没有落入任何诡辩家之手，没有在历史作品上，或者在三段论法的解决上浪费时间，也没有专注于探究天国的现象；而上面所有这些事情都要求有神灵和命运的帮助。

写于格拉努瓦的奎代部落。

MEDITATIONS

• 卷二 •

