

沉思录

[古罗马] 马可·奥勒留/著
程贵超 林芸/译

The Meditations

第六辑 | 过 阅 读 的 生 活
西 风 译 丛

唯一能从一个人那里夺走的只是现在。如果这是真的，那么一个人就拥有现在。那么一个人就不能失去一件他并不拥有的东西。对待一切善良的人，不管是敌人，还是朋友，都应该有一个两全之计：一言以蔽之，二曰忍。如果一个人错了，那么就耐心地指出他的错误，说明他的错误，但如果仍不能改，那么就责备你自己甚至惩罚自己也不为错。那种在生活中没有一个始终一贯的目标的人，不可能在他的生活中是统一和一致的。

Marcus Aurelius

西风译丛
沉思录

光
明
日
报
出
版
社

「古罗马」马可·奥勒留／著
程贵超 林芸／译

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)奥勒留(Aurelinus, M.)著;程贵超,林芸译. —北京:光明日报出版社,2009.6

(西风译丛/第6辑)

ISBN 978-7-80206-885-8

I. 沉... II. ①奥...②程...③林... III. 斯多葛派—哲学理论 IV. B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097936 号

书 名: 沉思录

著 者:(古罗马)奥勒留(Aurelinus, M.)

译 者:程贵超 林 芸

出 版 人:朱 庆

责任编辑:徐 晓 高 迟

装帧设计:合和工作室

责任印制:胡 骑

出版发行:光明日报出版社

地 址:北京市崇文区珠市口东大街5号,100062

电 话:010-67078243(咨询),67078945(发行),67078235(邮购)

传 真:010-67078227,67078233,67078255

网 址:<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问:北京昆仑律师事务所陶雷律师

印 刷:北京新丰印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880×1230 1/32

字 数:80千字 印 张:5.75

版 次:2009年7月第1版 印 次:2009年7月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80206-885-8

定 价:12.00元

版权所有 翻印必究

译序

千年风尘万骨吞，
罗马哲帝言有存。
援得素笔传异土，
世当不殊老庄论。

译者偶曾涉猎老子、庄子的著作，其中深有玄妙，殊难尽悟；然其意旨与我们转译的《沉思录》实有异曲同工之妙。此书乃是古罗马五贤帝之一的马可·奥勒留日省其身的一部札记，本不欲他人窥览，然却因书中的哲理通俗易懂又平实隽永，且于上自达官贵人下至平民百姓之修身养性又有直接的功效，遂被广为传阅，成为一部流传千古的大作。

马可·奥勒留（Marcus Aurelius，公元121~180年）出身贵族，祖辈父辈俱为朝中重臣。早年他受到良好的教育，在皇帝哈德良躬身督导之下，潜心研习斯多葛派哲学并深受影响，因之生活简朴，惯于吃苦耐劳。公元161年即位之后，奥勒留待民如子，执政以德，

深受臣民爱戴。而此时边疆战乱频起，奥勒留屡次御驾亲征，率领将士四方征战，所向披靡，然终因体弱不支，于公元 180 年逝于多瑙河畔，享年 59 岁。

《沉思录》正是奥勒留于戎马倥偬之际在军营中写就的，并成为古罗马斯多葛学派最后一部重要著作。全书共十二卷，记述了作者对生与死、理智与欲望、个体与社会深沉的思考，语调沉静而庄严，态度平和而达观。由于此书乃是作者与自己心灵的对话，虽则深刻却满是诚恳，读来蔼然可亲，因而广受喜爱。

若是粗略比较一番，是否可以把我国老庄之典籍比作宝相庄严的佛祖，而将这位古罗马皇帝的私人札记比作呵呵作笑的弥勒佛？然而佛祖拈花，仅有妙悟其意的迦叶可作会心一笑；而笑容可掬的弥勒佛便是人人亲爱的了。今日国人多读西方典籍，而于本国的瑰宝却似视而不见，盖缘于此乎？

诚然，奥勒留将其哲学思想同普通民众日常的言行举止具体地关联起来，形成一套有迹可循、有法可依的修行之道，其同为古今之人所依循也就在情理之中。这同我们所谓的“喜闻乐见”也是不谋而合。

虽然如此，《沉思录》一书也并非尽善尽美。首先，因其乃是作者的戒己之作，并未打算结集出版，因而并无明显的系统性，前后多有重复。其次，作者写作之时笔随心意，思之所及便即形诸笔端，因此各段落之间也没有必然的逻辑贯通性。然而，这些缺憾并无损于此书的可读性，兼之作者斯多葛学派克己寡欲、顺从天命的思想贯穿始终，因而每一卷读后都可心绪安宁，豁然有超乎物外之感。

关于此书的翻译，我们参看了梁实秋先生、何怀宏先生等的译本，并于其中精彩的部分多有汲取，在此对各位先辈表示衷心的感谢。

本书第五卷至第九卷以及第十一卷由林芸翻译，第一卷至第四卷及第十卷与第十二卷为程贵超翻译。

毋庸讳言，我们 80 后的一代人由于多方面的原因，不论学识修养均难望先辈之项背，然而与此同时，我们所处的时代也已从以作者为中心转作以读者为中心。因此，我们相信翻译工作也应当由博学多识之学人的一己之力，转作普通读者亦可参与其中的多人之劳；相应地，翻译的原则也应由学者式的“信达雅”转作读者化的“信达雅”，亦即译本经由普通读者勘正并为他们所乐于接受。我们这次的翻译也是秉持这样的原则完成的，在此我们特别感谢以普通读者的身份为我们校稿的北京外国语大学英美文学系马海良教授、南京大学历史系石琨、财政部财政科学研究所国际会计专业研究生徐洪强、中央财经大学会计学专业研究生焦安勇、北京外国语大学爱尔兰研究专业研究生罗来明、自由译者张文思、北京外国语大学国际新闻专业研究生徐潇、北京外国语大学日语系研究生吴扬。

虽有多人校稿，我们的翻译仍然难免疏漏之处，敬请各届人士不吝指正。

译者
2009 年 4 月



■

■

【译 序】

(001)

■

【卷一】

(001)

■

【卷二】

(013)

■

【卷三】

(023)

■

【卷四】

(033)

■

【卷五】

(051)

■

【卷六】

(067)

■

【卷七】

(083)

■

【卷八】

(101)

■

【卷九】

(119)

■

【卷十】

(133)

■

【卷十一】

(149)

■

【卷十二】

(165)



■

■

■

【卷一】

.....

齐贤

■

■

■

从我的祖父维鲁斯（Verus）那里，我习承了美好的品德，也学会了驾驭自己的脾气。

从声望卓然的父亲那里，我时时思顾，渐也养得谦逊的品格和刚健的男子气魄。

从我的母亲那里，我学得信仰虔诚，乐善好施；不仅不为恶行，甚至不生恶念；生活上务求简朴，不去沾染富家子弟半分恶习。

从我的曾祖父那里，我懂得不必经常去公立学校求学，而是要不吝钱财，把明师邀至家门。

我的老师教导我不可卷入竞技场上绿蓝两方的比斗，也不可陷入角斗士厮杀时持轻盾抑或圆盾的纷争中；要耐得辛苦，克己寡欲，逢事必躬；不干涉他人的事务，不听信流言。

戴奥吉纳图斯（Diognetus）教育我不要碌碌于琐事，不可相信夸口创造奇迹或是善于装神弄鬼的人有关咒语和驱魔的鬼话；不可豢养鹌鹑与人玩斗，也不可沉迷于此等声色犬马；要容纳不同的言论；时时沉潜于哲思之中；听从巴克斯（Bacchius）的言教，而后还要听从坦德西斯（Tandasis）和马尔塞勒斯（Marcianus）的言教；青年时多作对话体文章；寡欲克己，只求板床一张、兽皮一面，再或希腊人秉持的律己之道中允许拥有的其他物什。

拉斯蒂克斯（Rusticus）让我知晓我的性格仍需锻造；他教导我不可误入歧途而四处寻人竞比诡辩术；不去记述疑惑犹存的事情；不可大肆发表劝勉的演说；不炫耀自己历经磨练的成果，也不因故意示人而行善事；对藻饰的文字、诗歌和精美的文章敬而远之；在屋内走动时不着户外的衣服，也不做其他类似的事情；与人通信言语应朴实，如同拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟（Sinuesssa）寄给我母亲信中的文字那样；若是有人言语冒犯，或是做了不利于我的事，只要他有一点愿意和解的表示，就应当平心静气，欣然同他修好；读书应当且琢且磨，不可浅尝辄止；对于说话过多的人，不可过快地给予肯定；此外，我对埃皮克提图（Epictetus）言论的熟稔，也是缘于他从自己所藏埃皮克提图的书中给我的惠荐。

阿波罗尼（Apollonius）教给我意志上要自主，对既定

的目标要持之以恆地追求；对于天理应当一瞬不舍地遵从；并且无论身处剧痛之中，还是在痛失亲子之时，抑或长期忍受疾病的折磨，都能镇定如常；作为当世的楷模，他既能够坚定不屈，同时又能宽恕忍让，给人指导时也从不固执己见；我眼前始终晃着他的影子，时时迫我自省，清醒地认识到我的哲学修为乃是自己最微末的德行；我也学到既不卑躬收受朋友给我的恩惠，也不把它看作理所应当而不肯一顾。

塞克斯都（Sextus）的教导让我变得和善，也让我领略了慈父管理下的家庭风范，还让我学着依从自然之道安然生活；应适当地庄重，细心了解朋友的喜好，大度容忍无知和少思的人。他能轻易就融入众人之中，因而同他相处比听任何阿谀之辞都能让人感觉愉快；但凡同他相交的人对他都极为敬重；他还能巧妙而条理地发现并排列生活中的诸多原则；他也从不面作怒容，也不曾表露其他情绪，而像是完全不被激烈的情绪左右，同时还能使与他相处的人倍觉亲切；称许别人不会高声吵嚷；学识渊博而从不卖弄。

文法家亚历山大（Alexander）教诲我不可挑剔，也不可苛责言语粗野、怪异或是文法疏漏的人；而是或作谆谆答解，或者诺诺称是，又或是探讨所表达的事物而非纠缠于某个用词，或是采用其他类似委婉的方式，不动声色地牵引出理当采用的表达来。

弗朗特（Fronto）教我体察出一个专制君主的妒贤嫉能和表里不一，并且看出我们中间自封显贵的大人先生委实缺乏慈爱之心。

柏拉图主义者亚历山大（Alexander）训导我：不可频繁地或是没有因由地打发别人说，我没有一刻闲暇，信中也不可总这样推托；也不可总借口要事缠身，而无视朝夕相处之人要求我们应尽的义务。

克特勒斯（Catulus）教导我不可不理睬朋友们的怨言，哪怕是丝毫不通情理；而且还应尽力帮他们恢复平日的风度；谈论起师长，应当像多米蒂厄斯（Domitius）和雅特洛多图斯（Athenodotus）一样，时刻胸怀敬意；作为父辈，要真心爱护自己的孩子。

从我的兄长塞佛留（Severus）那里，我学会了爱我的族人，也学会热爱真理和正义；由他我还结识了思雷西亚（Thrasea），黑尔维蒂厄斯（Helvidius），加图（Cato），戴昂（Dion），布鲁特斯（Brutus）；并且接触了一种高贵的统治理念：法律不分贵贱，权利人人均等，言论自由，臣民的自由应得到最大尊重；我也懂得哲学的思索一刻也不能懈怠；应当多做善事，时时准备助人；始终心怀良愿，相信自己为朋友所爱；我还发现，他对受他谴责之人持有的

想法从不隐而不宣；他的朋友也无需费心猜度他的喜厌，而是一问可知。

马克西默斯（Maximus）让我学着管束自己，不被纷杂之事引入歧途；不论在何种情形之下，哪怕是病中，也能够乐怀；在德性中适量加入些许和善与自重；不抱怨当前的工作；此外，据我观察，人人都信他所言所思从无二致，而且做事从来都没有坏的图谋；他从不显出惊诧之意，行事也从不匆忙，也不会中途放弃，从不沮丧也不曾迷茫，动怒时也从不会以伪笑作掩饰；从另一方面说，他也不曾激动或是疑虑。他惯做善事，待人宽谅，行事从无差错。从外表看去，他不像是个曾经改过自新的人，而更像是始终坚守正道之人。我也察觉到，没有人会感觉马克西默斯看不起他，也没人奢想比他更完美。他的幽默能让所有人感觉惬意。

我的父亲性情温和；凡事一经慎重考虑而做出决定，必将坚持不懈；于荣耀淡然不求；勤于劳作，崇尚坚持；凡是为万民谋福的陈请，他都乐于倾听；给臣民的赐予从来都合于他们的应得；历经诸多场合，治事张弛有道。他完全克服了孩提时代喜闹的心性；始终把自己看成与普通臣民一般无异；他不强求朋友们与他共进晚餐，也不勉强他们与他一道去国远行；若是友人因急事缠身而不得陪行，事后他仍然待之如初。议事时深究细问，不满足于表面，事情不彻底解决终不罢手。他始终保持与朋友们的友谊，不轻相厌弃，但也

不至狎昵；各种场合中都能怡然自得；有远见，惠施遍及最微末处而从不炫耀；众人若是颂扬，自己就要内省；时刻留意与帝国治理相关联的事物，悉心理财，静心忍耐公众的非议；不迷信神灵，也不以厚礼美言笼络人心；遇事沉稳而有决断，思行正大光明，也不醉心于新奇的事物。凡于生活有益的物什，而上天又给足了供应，享用之时既不自喜优人一等，也不至抱愧于心而借口搪塞；而是于坐享之际淡然受之，而乌有之时也并不垂涎。他不是诡辩家，也没人说他像是油嘴少礼的奴仆、或是夸夸其谈的学究；而都说他是一个成熟的男人，完美无瑕，不受奉承，能得当地处理自己和他人的事务。他十分崇敬真正的哲学家，可也并不斥责那些冒牌的哲学家，但是不会轻易地被他们蛊惑。他与人交谈时平易近人，可他的亲和并不掺杂丝毫让人生厌的虚伪。他适当地关注自己的健康，可从不过分，不像那些贪生的人一样总要大惊小怪；这种关注并不是因为爱惜自己的外表，而是花费上一些心思，省得求医问药。不论是雄辩家，还是谙熟法律或伦理道德的高人，他从不忌嫉，而是欣然予以帮扶，让他们获得与自身才干相称的好名声；他行止合度，从不越出体制的规范，也从不炫耀自己的好做派。他不喜变动，行事稳妥，喜欢住在同一个地方，做同一些事情；在头痛病发作之后，他总能很快振作精神并立即着手处理日常政务。除非在公共事务上他会有极少的秘密，在其他方面他坦坦荡荡没有任何不可告人之事；若是建造公共景观或是高大的屋宇，或者给臣民赏赐，以及诸如此类的支出，他总是小心谨慎，

方方面面都精打细算，这也是因为他喜务实事而不慕虚名。沐浴之期合于时令；不喜大兴土木，也不太理会食物的精细、衣服的颜色质地或是奴隶的容貌。他平日的穿戴产自他罗内姆（Lorium）的宫殿，大多从拉努维阿姆（Lanuvium）供应。众人皆知塔斯丘佗（Tusculum）的征税官乞求宽恕时他所做的处置，而这也就是他一贯的作法。他生性宽容，不曾盛怒难平或是言行暴烈，也从不会如同一些人所说把事情处理得剑拔弩张；而是每件事情都条分缕析，像是他的时间用不尽一样，因而事事都能看得通透。书中记载，很多意志薄弱之人戒拒不了并且一经涉足又都沉迷不返的事物，苏格拉底都能不为所动，不仅如此，他也能欣然享用而不沉迷；这种评断也适用于我的父亲。他在马克西默斯病中展现的气度，正诠释了一个拥有完善而不屈魂魄的男人，必是能够承受戒拒私欲的煎熬，而且能够在满足私欲之时保持冷静的头脑。

惠于神的青睐，我才有好祖父母，好父母，好姐妹，好老师，好伴侣，好族人和好朋友，几乎事事都称意。而且我不曾冒犯过他们，也是缘于诸神的眷顾；若非如此，机缘巧合之下我一时莽撞，也许真会做出如许丑事；但由于他们的保佑，至今也不曾出现考验我的这种巧合。此外，我还要感谢众神让我早早脱离了祖父妃嫔的怀抱，使我至今仍然保持着青春的节操，而且让我在适当的年纪之前，都不曾涉猎女色，而是往后推迟了第一次男女之事；我的君父去除了我全