

# 沉思录

# MEDITATIONS



## 一位罗马帝王的人生哲思

马可·奥勒留◎著 刘娟◎译

## 【中英对照·双色插图珍藏版】

沉思录  
卷十一  
244



● 沉思录卷十一的插图是意大利著名画家拉斐尔·布拉曼蒂所绘。

22. Think of the country mouse and of the town mouse, and of the alarm and reputation of the town mouse.

23. Socrates used to call the opinion of the many by the name of Larian, because to frighten children.

24. The Lacedaemonian at their public spectacles used to set seats in the shade for strangers, but themselves sat down anywhere.

25. Socrates excused himself to Prodicus for not going to him, saying, it is because I could not get pardoned by the words of all such, that is, I would not receive a favour and then be unable to return it.

26. 想想乡下老鼠和城鼠之间的故事，以及后者在陷阱中和恐慌。

27. 苏格拉底过去常常把许多人的意见称之为恐吓孩子的妖怪和妖怪。

28. 古代斯巴达人在举行公共观赛时，在外国客人安排座位的座位，而惟对自己同胞要坐在哪里。

29. 苏格拉底向狄迪克斯解释，他之所以不去他那里，是因为在王侯不愿以最好的话回他，也就是说，像不愿接受恩惠，却未以回报。



● 沉思录卷十一的插图是意大利著名画家拉斐尔·布拉曼蒂所绘。

26. In the writings of the Ephesian there was this precept: constantly to think of some one of the men of former times who perished unjustly.

27. The Lacedaemonians in so the morning look to the heavens, that we may be reminded of those bodies who continually do the same things, and in the same manner perform their work, and also be reminded of their purity and modesty. For there is no veil over a star.

28. Consider what a man Socrates was when he stood himself in a ship, since Xanthippe had taken her cloak and gone out, and when

29. 古罗马帝国人的哲思中有这 一箴言，要时常想到 一曾遭受高贵的的人。

27. 早达姆和希腊人我们在清晨的时候朝上看天，这会提醒我们想起那些朝天的 星星和朝天的身体，也会使我们想起它们的纯洁和 谦逊，因为它们没有 一种面纱掩盖它们。

28. 想一想苏格拉底就在船西比拿走了他的外衣，他留给自己的妻子 在白天时，她是在怎样的女人，以及当他的妻子有更展如此等等。

## 中英文上下逐段对照，方便阅读。

【中英对照·双色插图珍藏版】

# 沉思录

MEDITATIONS

一位罗马帝王的人生哲思

马可·奥勒留◎著 刘娟◎译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

沉思录: 汉英对照 / (古罗马) 奥勒留 (Aurelinus, M.) 著; 刘娟译. —北京: 新世界出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80228-872-0

I. 沉… II. ①奥…②刘… III. 斯多葛派—哲学理论—汉、英  
IV .B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114551 号

## 沉思录

作者: 马可·奥勒留

译者: 刘娟

责任编辑: 于惠平

装帧设计: 亿点印象

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 260 千字 插图: 81 帧 印张: 8.75

版次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

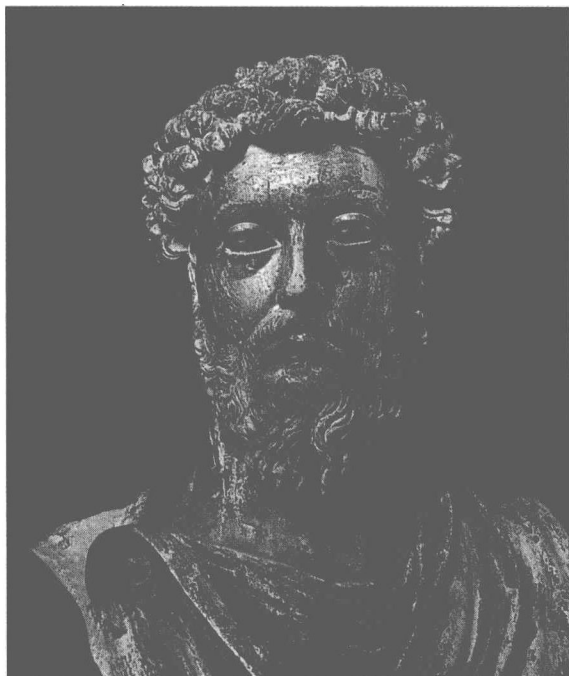
书号: 978-7-80228-872-0

定价: 28.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究  
新世界版图书 印装错误可随时退换



● 马可·奥勒留大理石雕像 马可身上有一种与生俱来的哲学气质——坚定的理性和深刻的忧郁。据说他很小就有意身着哲学家的粗陋的袍子，效仿他们的生活方式。对于哲学，马可有着“始终如一和坚定不移的尊重”。在他看来：“躯体的一切只是逝水东流，灵魂的一切只是春梦一场，生命是一场战争，一个过客的旅居，死后的声名也将烟消云散。那么，什么才是人生最终的慰藉？唯有哲学。”



• **马可·奥勒留青铜雕像** 作为斯多亚学派最重要的哲学家，马可最深沉的愿望或许是去乡村度过宁静的一生；作为罗马皇帝，他不得不终其一生在战场上保卫帝国的边疆。不过在他看来，这两者并不矛盾：“对所有发生的事，对命运为他织就的事，应当感到满意和愉悦，……不以妄念扰乱它，保持其宁静，忠诚信服，事之如神。”正因为如此，才有他在一个个临战前夜，仍能与志同道合者畅谈哲理的淡定和气度。



## 传奇帝王马可·奥勒留

马可·奥勒留（Marcus Aurelius，121 ~ 180）生于罗马一个贵族家庭，出生三个月后，父亲就去世了。祖父与母亲把他养大，并让他在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律甚至绘画方面得到了当时最好的教育。哈德良皇帝是他任执政官的祖父家里的常客；还在孩提时代，马可就以其性格的坦率真诚得到了哈德良皇帝的好感，被认为具有帝王之资。哈德良皇帝 138 年去世时，马可获得了恺撒的称号——这一称号一般是给予皇帝的助手和继承者的。在安东尼·皮乌斯皇帝当政时期，被皇帝收为养子，同时安东尼还收养了一名叫做维卢斯的人。安东尼·皮乌斯皇帝 161 年去世后，马可和维卢斯一起成为罗马帝国的最高统治者，两人共享皇位的奇特现象持续了整整 8 年，直到维卢斯去世。

马可是后期斯多亚派的代表人物之一。斯多亚学派为古希腊晚期的哲学流派之一，奠基者为塞浦路斯人芝诺。该学派最著名的代表人物是奴隶埃比克泰德和罗马皇帝马可。



● 背对读者的马可·奥勒留。画家笔下马可骑在马背上孤寂远去的身影，传神地表现出了这位“哲学王”的气质。不知在当时甚至迄至现在，有多少人能理解这位深刻而博大的帝王。

斯多亚学派认为幸福并不依赖于任何外在的善，而在于个人的内心。一个人幸福的唯一条件是过一种有德性的生活，而德性就是依照理性、依照逻各斯而生活，使灵魂符合宇宙的和谐秩序。在命运的判决面前，一个人平静和淡然地接受，而不是和命运做俄狄浦斯式的反抗。一切事情，不管是你喜欢，还是你烦恼的，都是必然的，如同春天开玫瑰花，夏天结果实一样，一个人一生中发生的一切早就确定好了，因为命运女神早就纺好了一个人存在的线和附属于他的事物的线了。

斯多亚学派因以获得内心平静为指归，在罗马从者如云，影响巨大，尤其是在罗马政体由共和国转变为帝国之后，斯多亚派几乎成为罗马帝国的“官方哲学”。其影响不止于宫廷和贵族，而且蔓延于街头巷尾。斯多亚派发展到晚期，其理论缺少了初创时的系统性，着力于对人与世界的地位、人与他人、人与自己等直接关系到个人幸福的



• 在展翅飞行的胜利女神的陪伴下，马可·奥勒留与其军队列队进入罗马，正通过一个凯旋门。

实践问题作出深入而精辟的阐述。

据说马可 11 岁的时候，便有意身着哲学家的粗陋的袍子，效仿他们的生活方式。对于哲学，马可有着“始终如一和坚定不移的尊重”。

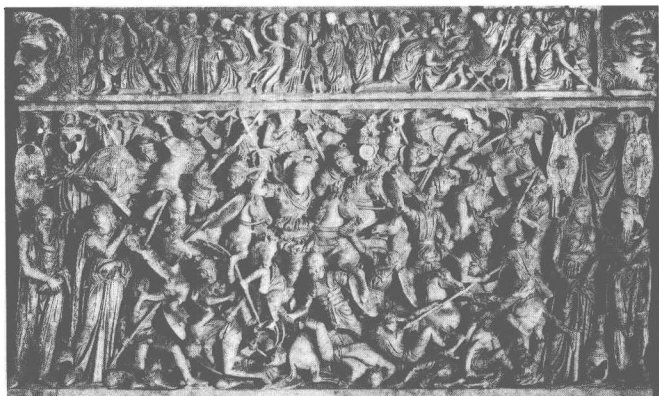
“除非哲学家做国王，此世间的王侯又都具有哲学家的气质和能力，除非政治的伟大与智慧能结合一体，否则，诸城邦难免灾难——不，如我所说，全人类难免灾难。只有哲学家做了国王，到那时，我们的国家才有生的可能，才能得见天日。”这段话出自《理想国》，柏拉图理想中的统治者必须是哲学家，在柏拉图这只是乌托邦的幻想。但柏拉图如果知道数百年后有个叫马可的哲学家做了皇帝，他或许会感到欣慰。他满足了柏拉图的理想君主的条件：身居九五之尊，却沉醉于学者的孤独而不迷恋巍峨壮丽的王宫；身为罗马战士，却酷爱和平而厌弃战争。他在一个又一个忙乱不堪的军营中所写的《沉思录》至今为人称诵。



马可是一个比他的帝国更加完美的人。面对自然的命运，他以一颗高贵的道德良心，将其恩泽施于帝国全境。169年，他最为亲信的将军之一，罗马帝国东部总督阿维第乌斯·卡西乌斯在叙利亚举兵反叛，意欲夺取王位。叛乱很快就被平定，卡西乌斯兵败自杀。对卡西乌斯的死，马可深感失望和遗憾：为卡西乌斯那受到权力欲望毒害的心灵，也为自己失去了一个能使仇敌成为朋友的机会。这件事情后来的发展证明了他这种想法绝不是虚伪的作秀。当元老院情绪激昂地要求严惩卡西乌斯的追随者时，他却采取了十分宽容的态度，他小心地毁掉一切有关叛乱的文件，让这些人幸免于难。精湛的哲学修养肯定对马可的统治带来了温和宽容的气质。马可说：“我，既然了悟了善恶之本性，知其美丑；既然洞悉了那作恶者之本性，知其与我相似——我们不但有同样的血统渊源，而且分享着同样的理性与神性——就决无可能被他们中的任何一个人伤害，因为任何人都不可能把丑强加于我，我也不可能迁怒于这些与我同类的人，或者憎恨他们。因为我们生来就是要合作的，如手足，如唇齿，如上下眼睑。因此之故，冲突就是违反自然，而怨怒和排斥即是冲突。”

马可在位近20年，此间战乱不断、灾难频仍，洪水、地震、瘟疫，加上与东方安息人的战争，来自北方的马尔克马奈人在多瑙河流域的进逼，以及内部的叛乱，使罗马帝国的荣光日益衰退，但马可以其坚定精神和智慧，夙兴夜寐地工作，以至于著名历史学家吉本仍然把这个时期视为最适合人类生活的年代之一。

在他统治的大部分时间里，尤其是后14年，他很少呆在罗马，而是在帝国的边疆或行省的军营里度过。180年，皇帝死了，他没有死在罗马——为了彻底解决日耳曼问题，他认为必须积极把疆界扩展到波希米亚山脉才能阻止日耳曼人的再度入侵。这一年大败某蛮族部



马可·奥勒留（正中头盔上有鸡冠状饰物者）率领骑兵部队同蛮族作战，公元2世纪石棺浮雕。在马可统治的后14年中，他一直在多瑙河一带同日耳曼人作战。尽管其统治的时代时有战争、瘟疫和地震发生，但是历史学家仍把这个时期视为最适合人类生活的年代之一。生活在他的时代的人们是幸运的。公元180年马可的逝世，象征着罗马帝国黄金时代的结束。

落后，意外地在维也纳军营中病倒，这位人类历史上少有的“哲学王”，死在了又一次为帝国尽责的征服蛮族的战场上。吉本说：“他死后一直受到对他感恩戴德的后代的无比崇敬，而且在他去世一百多年之后，还有许多人在神龛中供奉着马可的雕像。”

马可的勤勉虽然没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。这部黄金之书，多少个世纪以来，早已为许多平凡的男女阅读过。它以庄严不屈的精神担负起了做人的重荷，直接帮助人们去过更好的生活。

## 目 录

传奇帝王马可·奥勒留	1
卷一 哲学思想的来源	1
Book One The Cultivation of a Philosophical Mind	
卷二 哲学是最好的心灵慰藉	19
Book Two Philosophy, The Mind's Greatest Solace	
卷三 寻求至善的决心	33
Book Three Of Resoluteness for that Which Is Best	
卷四 忠于智慧的原则	49
Book Four Of Loyalty to the Principles of Wisdom	
卷五 奔勇向前	75
Book Five Of Sincerity in Actions	

卷六 达观	99
Book Six Of Liberality in Outlook	
卷七 忍耐和宽容	125
Book Seven Of Patience and Toleration	
卷八 三种关系	151
Book Eight Of the Triple Responsibility	
卷九 事业和生活中的克制	179
Book Nine Of Moderation in Deed and Wish	
卷十 真诚与真诚的报答	203
Book Ten Of Sincerity and its Rewards	
卷十一 身处逆境时保持镇定	227
Book Eleven Of Calmness under Ill Usage	
卷十二 勇敢精神	249
Book Twelve The Fortitude that is Roman	

BOOK ONE  
THE CULTIVATION OF  
A PHILOSOPHICAL MIND\*

卷 一  
哲学思想的来源

卷 一  
哲 学 思 想 的 来 源



\* 卷名为编者所加，下同。

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

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

From my mother, piety and beneficence, and abstinence, 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, to be neither of the green nor of the blue party at the games in the Circus, nor a partizan either of the Parmularius or the Scutarius 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, not to busy myself about trifling things, and not to give credit to what was said by miracle-workers and jugglers about

从祖父维勒斯那里，我学到了良好的道德和控制情绪。

从父亲的声名及对他的追怀里，我汲取了谦虚和勇敢。

从母亲那里，我习得了虔诚、仁慈和节制，不仅戒除恶行而且摒弃恶念，以及简洁朴素、远离奢靡的生活方式。

从曾祖父那里，我明白了不要时常光顾公共学校，而是要延请好的家庭教师；并且懂得了在与求学相关的事情上，一个人要不齐钱财。

从老师那里，我明白了不要介入竞技场中的绿队或是蓝队，也不要陷入角斗戏中的重盾派或是轻盾派；我还从他那里学会了忍耐劳作、清心寡欲、事必躬亲、少管闲事和不轻信谣言。

从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不使自己碌碌于琐事，不相信

incantations and the driving away of daemons and such things; and not to breed quails for fighting, nor to give 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, 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 discipline.

From Rusticus I received the impression that my character required improvement and discipline; and from him I learned not to be led astray to sophistic emulation, nor to writing on speculative matters, nor to delivering little hortatory 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 simplicity, like the letter which Rusticus wrote from Sinuessa 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

术士巫师们驱符逐鬼之言和类似的奇谈怪论；学会了既不怯于战斗也不好斗；学会了容忍言论自由；学会了勤修哲学。我先是研读巴克斯，然后是坦德西斯和马尔塞勒斯，我年青时练习写过对话。我喜卧硬板床、衣粗毛皮，向往任何别的与希腊式苦修有关的一切。

从拉斯蒂克斯那里，我觉悟到我的品格需要提升和锻造。从他那里，我学会了不迷人诡辩，不流于空疏，不夸夸其谈，不装模作样，不炫耀善行，并且在写作时力戒花言巧语、雕章琢句。不着正装在室内踱来踱去，也不做类似的荒唐举动。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；对于那些用言语冒犯我，或者有负于我的人，一旦他们表现出和解的倾向，就乐

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, which he communicated to me out of his own collection.

8. From Apollonius I learned freedom of will and undeviating 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 in 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.

9. From Sextus, 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

意讲和。学会精深阅读，不满足于一知半解。对那些夸夸其谈的人，不要轻率地表示同意。最后，正是因为他，我才熟知了埃比克泰德的金玉良言，那是他从自己的私人收藏中传授与我的。

8. 从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了意志自由和执着追求，懂得了在任何时候都要仰赖理性，而不是别的；懂得了在丧子和久病的剧痛中镇定如一。作为一个活的榜样，从他身上，我也明白了一个人可以既坚定又灵活，诲人不倦，在解释各种哲学原则时表现出经验和才能，却又清醒淡定，毫不自许。从他那里，我还学会了如何接受朋友们的恩惠，既不因此而有失自尊，也不处之泰然。

9. 从塞克斯都那里，我感受到了温和的性情，一个以慈爱方式管理家庭的榜样以及合乎自然的生活之道。他严肃而不做作，周全考虑



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

10. From Alexander the grammarian, to refrain from fault-finding, and not in a reproachful way to chide those who uttered any barbarous or solecistic or strange-sounding expression; but dexterously 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.

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

朋友们的利益，宽容无知之辈和鲁莽发言之人。他能够与所有人和谐相处，与其交往的愉悦胜过任何阿谀奉承，同时，那些他其交往的人又对他持有高度尊敬。对于生活之必要原则的发掘和规划，他拥有一套明智和系统的方法。他从不表现出愤怒或别的激情，而是完全超脱于情绪之外，温柔敦厚，嘉许人却不过度，饱学却不卖弄。

10. 从文法学家亚历山大那里，我学会了避免挑剔，不去苛责那些表达粗俗失礼、不合规范的人们，而是通过回答、确证、探讨事物本身而非词汇或者别的恰当暗示的方式，巧妙地引入正确的表达方式。

11. 从弗朗特那里，我注意到暴君惯有的嫉妒、奸诈和伪善，注意到一般而言，我们所谓的贵族阶级都相当缺乏仁爱精神。