

Emperor of Rome Marcus Aurelius

沉思

Chinese

沉思

by Emperor of Rome Marcus Aurelius

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

古腾堡冥想计划电子书 这本电子书可供美国和世界大多数其他地区的任何人免费使用，几乎没有任何限制。您可以根据本电子书或 www.gutenberg.org 中包含的古腾堡项目许可条款复制、赠送或重新使用它。如果您不在美国，则在使用本电子书之前必须先检查您所在国家/地区的法律。

发布日期：2001 年 6 月 1 日 [电子书 #2680]

最近更新日期：2021 年 3 月 9 日 图片来源：J. Boulton 和 David Widger

冥想

马库斯·奥勒留

罗马皇帝马库斯·奥勒留·安东尼

书籍

简介

他的第一本书

第二本书

第三本书

第四本书

第五本书

第六本书

第七本书

第八本书

第九本书

第十本书

第十一本书

第十二本书

附录

笔记

词汇表

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

简介

马库斯·奥勒留·安东尼出生于公元 121 年 4 月 26 日。他的真名是 M. Annius Verus，出身于一个贵族家庭，自称是罗马第二任国王努马的后裔。因此，最虔诚的皇帝出自最虔诚的早期国王的血统。他的父亲安尼乌斯·维鲁斯 (Annius Verus) 曾在罗马担任要职，他的祖父同名，曾三次担任执政官。他的父母都英年早逝，但马库斯对他们怀有深切的怀念。父亲去世后，马库斯被他的祖父、领事安尼乌斯·维鲁斯收养，两人之间有着深厚的爱情。在他的书的第一页，马库斯感激地宣称他如何从他的祖父那里学会了温柔和温顺，并克制所有的愤怒和激情。哈德良皇帝看出了这个小伙子的优良品格，他过去不称呼他为维鲁斯，而是称呼他维里西穆斯，比他自己的名字更真实。六岁时，他将马库斯提升为马术级别，八岁时让他成为古代萨利安祭司的一员。男孩的姨妈安尼亚·加莱里亚·福斯蒂娜 (Annia Galeria Faustina) 嫁给了后来的皇帝安东尼努斯·皮乌斯 (Antoninus Pius)。因此，没有儿子的安东尼收养了马库斯，将他的名字改为他所知道的名字，并将他与他的女儿福斯蒂娜订婚。他的教育是精心进行的。他聘请了最有能力的老师，并接受了斯多葛哲学严格学说的训练，这是他最大的乐趣。他被教导衣着朴素，生活简单，避免一切软弱和奢华。他的身体通过摔跤、狩猎和户外游戏得到了锻炼。尽管他的体质很弱，但他在面对最凶猛的野猪时表现出了巨大的个人勇气。与此同时，他也远离了当时的奢侈行为。罗马最令人兴奋的是马戏团中各派别之间的冲突。赛车手过去常常采用四种颜色中的一种——红、蓝、白或绿——而他们的支持者表现出一种无与伦比的热切支持。骚乱和腐败伴随着赛马而来。马库斯对所有这些事情都保持着极冷漠的态度。

140 年，马库斯晋升为执政官，145 年，他订婚了。两年后，福斯蒂娜给他生了一个女儿。不久之后，他被授予保民官和其他帝国荣誉。

安东尼努斯·皮乌斯 (Antoninus Pius) 于 161 年去世，马库斯 (Marcus) 继位。他立即将自己与塞奥尼乌斯·康茂德联系在一起，后者是安东尼努斯与马库斯同时收养的小儿子，并给他起名叫卢修斯·奥勒留·维鲁斯。从此以后，两人成为帝国的同事，后辈可以说是为了成功而接受训练的。马库斯一登上王位，各方就爆发了战争。在东部，Vologeses III。安息帝国的安息帝国开始了一场蓄谋已久的叛乱，摧毁了整个罗马军团并入侵叙利亚（162）。维鲁斯匆忙被派去平息这场起义。他通过酗酒和放荡来履行他的信任，而战争却留给了他的军官们。不久之后，马库斯不得不在国内面临北部边境几个强大部落联盟的更严重的危险。其中最主要的是马可曼尼人 (Marcomanni) 或马奇曼人 (Marchmen)、夸迪人 (本书中提到)、萨尔马提亚人、卡蒂人、贾吉格斯人。罗马本土也出现了瘟疫和饥饿，一种是维鲁斯军团从东方带来的，另一种则是洪水造成的，大量粮食被毁。毕竟，已经采取了一切措施来缓解饥荒并满足紧迫的需求——马库斯甚至被迫出售帝国珠宝来筹集资金——两位皇帝都开始了一场斗争，这场斗争在马库斯统治的剩余时期或多或少地持续着。在这些战争中，维鲁斯于 169 年去世。我们无法详细跟踪这些活动；但可以肯定的是，罗马人最终成功地消灭了野蛮部落，并达成了解决方案，使帝国更加安全。马库斯本人就是总司令，胜利不仅归功于他自己的能力，也归功于他选择副官的智慧，这在佩蒂纳克斯的例子中表现得尤为明显。在这些战役中发生了几场重要的战役；其中一位因雷霆军团的传奇而闻名。公元 174 年，在一场与夸迪人的战斗中，天似乎对敌人有利，突然刮起了雷雨交加的暴风雨，闪电击中了野蛮人，他们惊恐万状，纷纷溃逃。后来，据说这场风暴是为了回应一支由许多基督徒组成的军团的祈祷而发出的，因此应该将其称为“雷霆军团”。雷霆军团的称号很早就为人所知，所以这部分故事至少不可能是真的；但罗马安东尼纪念柱上雕刻的场景之一承认了风暴的帮助，该纪念柱纪念了这些战争。

如果不是东部发生意外的崛起，这些麻烦之后达成的解决方案可能会更令人满意。阿维迪乌斯·卡修斯 (Avidius Cassius) 是一位能干的队长，在安息战争中赢得了声誉，当时是东部省份的总督。不管采取什么手段，他都计划在当时身体虚弱的马库斯去世后立即宣布自己为皇帝。卡修斯收到马库斯死讯的报告后，就按照他的计划行事。马库斯听到这个消息后，立即和好如初，回到家中迎接新的危险。皇帝的巨大悲痛在于他必须卷入可怕的内乱之中。他赞扬了卡修斯的品质，并衷心希望卡修斯在有机会获得免费赦免之前不要被迫伤害自己。但还没等他到达东方，卡西乌斯就收到了皇帝还活着的消息。他的追随者离开了他，他被暗杀了。马库斯现在

去了东方，在那里，凶手把卡西乌斯的头颅带到了他面前。但皇帝愤怒地拒绝了他们的礼物，也不允许这些人到他面前。

在这次旅程中，他的妻子福斯蒂娜去世了。皇帝返回后庆祝胜利（176）。随后他立即返回德国，再次担负起战争的重担。他的手术取得了圆满成功。但近年来的麻烦让他的体质不堪重负，一度变得不健全，180年3月17日，他在潘诺尼亚去世。

善良的皇帝也未能幸免国内的麻烦。福斯蒂娜为他生了几个孩子，他非常喜欢他们。他们天真的面孔仍然可以在许多雕塑画廊中看到，奇怪地让人想起他们父亲梦幻般的面容。但他们一一死去，当马库斯去世时，只有他的一个儿子还活着——软弱无用的康茂德。在他父亲去世后，继任者康茂德通过草率且不明智的和平，使许多战役的成果付诸东流。他十二年的统治证明了他是一个凶残嗜血的暴君。丑闻使福斯蒂娜本人的名字得以释放，她不仅被指控不忠，而且还与卡西乌斯勾结并怂恿他进行致命的叛乱，必须承认这些指控没有确实的证据；无论如何，皇帝对她是深爱的，从未有过丝毫的怀疑。

作为一名士兵，我们看到马库斯既能干又成功。作为一名管理者，他谨慎而认真。尽管他沉浸在哲学教义中，但他并没有试图按照任何先入为主的计划来重塑世界。他走的是前任的老路，只求尽己所能，杜绝腐败。他确实做了一些不明智的事情。在帝国中创造一个对手，就像他对维鲁斯所做的那样，是一项危险的创新，只有两者之一抹去自己的存在，这种创新才能成功。在戴克里先统治下，这个先例导致罗马帝国分裂为两半。他在民政管理上犯了过度集权的错误。但他统治时期的强项是司法。马库斯寻求章程来保护弱者，减轻奴隶的处境，代替孤儿的父亲。捐资慈善基金会用于抚养和教育贫困儿童。各省受到保护，免受压迫，并向可能遭受灾难的城市或地区提供公共援助。他名字上最大的污点，而且确实很难解释，就是他对待基督徒的方式。在他的统治时期，罗马的查士丁成为了他信仰的殉道者，士每拿的波利卡普也成为了他的信仰的殉道者，我们知道，在各省爆发了许多狂热主义，导致了信徒的死亡。不能以他对以他的名义犯下的暴行一无所知为借口：知道是他的责任，如果他不知道，他就会是第一个承认自己失职的人。但从他谈到基督徒时的语气来看，显然他只是通过诽谤才认识他们的。我们听说没有采取任何措施来确保他们得到公平的听证会。在这方面图拉真比他更好。

对于一个深思熟虑的人来说，像罗马这样的宗教不会给他带来多少满足。它的传说常常是幼稚的或不可能的。它的教导与道德无关。罗马宗教实际上具有交易的性质：人们支付一定的祭品和仪式，神灵就会给予他们的恩惠，无论对错。在这种情况下，所有虔诚的灵魂都被抛回到哲学上，就像他们在希腊的情况一样，尽管程度较轻。早期帝国统治下有两个相互竞争的学派，它们实际上划分了领域：斯多葛主义和伊壁鸠鲁主义。每个之前的理想设置名义上是大致相同的。斯多葛学派渴望“ἀπαθεια”，即抑制所有情感，而伊壁鸠鲁派则渴望“ἀταραχιά”，即免受所有干扰的自由。但结果，一个变成了顽强忍耐的代名词，另一个变成了肆无忌惮的代名词。我们现在与伊壁鸠鲁主义没有任何关系。但概述一下斯多葛派的历史和信条是值得的。

斯多葛主义的创始人芝诺出生于塞浦路斯，具体年代不详，但他的生活年代可以大致说是在公元前 350 年至公元前 250 年之间。塞浦路斯自古以来就是东西方的交汇地，虽然我们不能重视他身上可能有腓尼基血统（因为腓尼基人不是哲学家），但他很可能是通过小亚细亚与远东接触的。他师从愤世嫉俗的克拉特斯，但他并没有忽视其他哲学体系。经过多年的学习，他在雅典的一个柱廊上开设了自己的学校，称为“彩绘门廊”或“斯托亚”，斯多葛派因此得名。除了芝诺之外，门廊学派最受克里西波斯（Chrysippus，公元前 280—207 年）的影响，他将斯多葛主义组织成一个体系。据说，他

“但对于克里西波斯来说，并不存在门廊。”

斯多葛学派认为思辨是达到目的的手段，而正如芝诺所说，这个目的就是始终如一地生活（ὁμολογουμένος ζῆν），或者正如后来解释的那样，与自然相一致地生活（ὁμολογουμένος τῇ φύσει ζῆν）。这种生命对自然的顺应就是斯多葛派的美德观念。这句话很容易被理解为美德在于屈服于每一种自然冲动。但这与斯多葛派的意义相去甚远。为了顺应自然而生活，就必须了解自然是什么；为此，哲学被分为三部分：物理学，处理宇宙及其法则，神圣政府和目的论的问题；逻辑，训练头脑辨别真假；道德，将由此获得的知识应用到实际生活中并经过检验。

斯多葛派的物理学体系是唯物主义和泛神论的融合。与柏拉图认为现象的理念或原型确实存在的观点相反，斯多葛学派认为物质对象单独存在。但物质宇宙中固有的是一种通过它们起作用的精神力量，以多种形式表现出来，如火、以太、精神、灵魂、理性、统治原则。

那么，宇宙就是上帝，流行的诸神就是上帝的显现。而传说和神话都是寓言性的。因此，人的灵魂是神性的散发，最终会被神性重新吸收。神圣的统治原则使万事互相效力，以求得好处，而且是为了整体的利益。人的最高善是有意识地为了共同利益而与上帝合作，这就是斯多葛派试图与自然和谐相处的意义。对于个人来说，只有美德才能使他做到这一点；正如上帝统治宇宙一样，灵魂中的美德也必须统治人类。

在逻辑学中，斯多葛学派因其关于真理检验的理论（即标准）而值得注意。他们将新生的灵魂比作一张准备书写的纸。在此之上，感官写下它们的印象

（φαντασιάι），并且通过其中一些的经验，灵魂无意识地构思出一般概念

（κοιναι ἔννοιαι）或预期（προληψεις）。当这种印象是不可抗拒的时候，它被称为（καταληπτικη φαντασιά）一种牢固的印象，或者正如他们所解释的那样，一种来自真理的印象。通过演绎等人为产生的想法和推论都受到这种“持有知觉”的检验。关于道德应用我已经说过了。最高的善是有德行的生活。唯有美德才是幸福，恶行就是不幸。斯多葛学派将这一理论发挥到了极致，他说，美德与恶行之间不可能有等级之分，尽管两者当然都有其特殊的表现形式。再说，除了德，没有什么善的；除了恶，没有什么坏的。那些通常被称为好或坏的外在事物，例如健康和疾病、财富和贫穷、快乐和痛苦，对他来说都是无关紧要的

（ἀδιαφορα）。这一切不过是德行的范围而已。理想的智者所有事情上都能自给自足（αὐταρκης）；知道了这些真理，即使躺在刑架上，他也会感到快乐。很可能没有一个斯多葛派人士声称自己是这位智者，但每个人都将其作为一种理想而奋斗，就像基督徒努力追求与基督相似一样。然而，这种说法的夸张是如此明显，以至于后来的斯多葛学派被迫将无关紧要的事物进一步细分为什么是可取的

（προπρημένα）和什么是不可取的（ἀποπρορημένα）。

他们还认为，对于未达到圆满智慧的人来说，某些行为是适当的。（καθηκοντα）这些既不善也不恶，但像冷漠的事物一样，处于中间位置。

斯多葛学派体系中有两点值得特别提及。一是仔细地地区分我们力所能及的事情和不能力所能及的事情。欲望和厌恶、意见和感情，都在意志的范围内；而健康、财富、荣誉等一般则不然。斯多葛派被要求控制自己的欲望和情感，并引导自己的观点。使他的整个存在处于意志或主导原则的支配之下，就像宇宙受到神圣普罗维登斯的引导和统治一样。这是希腊人喜爱的节制美德（σωφροσύνη）的特殊应用，在基督教伦理中也有类似的体现。第二点是对宇宙统一性和人类作为一个伟大整体的一

部分的责任的强烈坚持。公共精神是古代世界最辉煌的政治美德，在这里它变得世界化。基督教圣贤坚持同样的事情，这再次具有启发性。基督徒被教导说，他们是全世界兄弟会的成员，这个兄弟会既不是希腊语，也不是希伯来语，也不是束缚者，也不是自由者，他们的生活是与上帝同工的。

这就是马库斯·奥勒留《沉思录》的基础体系。为了正确理解这本书，一些知识是必要的，但对我们来说，主要兴趣在其他地方。我们来找马库斯·奥勒留并不是为了一篇关于斯多葛主义的论文。他不是为学生制定一套教条的学校校长；他是一名校长。他甚至没有考虑过其他人应该读他写的东西。他的哲学不是一种热切的智力探究，而更多的是我们应该称之为宗教情感的东西。芝诺（Zeno）或克里西波斯（Chrysippus）的不妥协的僵硬通过敬畏和宽容，温柔和不狡诈的本性而被软化和改变；使这位斯多葛派圣人得以生活的严峻的顺从在他身上几乎变成了一种渴望的情绪。他的书记录了他内心深处的想法，写下来缓解它，其中有这样的道德格言和反思，可以帮助他承担责任的重担和忙碌生活中的无数烦恼。

将《沉思录》与另一本著名著作《效法基督》进行比较是有启发性的。两者都有相同的自我控制理想。《模仿者》说，一个人的任务应该是“克服自己，并且每天都比自己更强大。”“忍受激情，内心才会非常平静。”“让我们把斧头砍向根源，清除我们的激情，才能拥有平静的心灵。”为此，必须不断地自我审视。

“如果你不能经常聚集在一起，那就有时这样做，至少每天一次，早上或晚上。早上讨论一下，晚上讨论一下你今天的表现，包括言语、工作和思想。但是，罗马人的脾气是谦虚的自力更生，而基督徒的目标是更加被动的情绪、谦卑和温柔，以及对上帝的存在和个人友谊的依赖。罗马人严厉地审视自己的过失，但没有使基督徒“在自己眼中卑鄙”的自我蔑视。基督徒和罗马人一样，都劝告“要学习使你的心不再爱可见的事物”。但他心目中的并不是忙碌的职责生活，而是对一切世俗事物的蔑视，以及“断绝一切低级享受”。两者都根据人们的实际价值来评价他们的赞扬或指责。基督徒说：“不要让你的平安落入人们的口中。”但基督徒诉诸上帝的谴责，罗马人诉诸自己灵魂的谴责。每个人都会以同样的宽容态度看待不公正或不友善的小烦恼。“为什么对你说的或做的一点小事就让你感到抱歉呢？”这不是什么新鲜事；如果你活得长久，这不是第一个，也不会是最后一个。如果你不能快乐地受苦，最好的办法就是耐心地受苦。”基督徒应该更多地为别人的恶意而不是我们自己的错误而悲伤。但罗马人却倾向于对冒犯者撒手不管。基督徒说：“要学会在苦难中保持耐心，忍受他人的过失和各种软弱”。但罗马人绝不会想到加上

一句：“如果所有人都是完美的，那么我们又何必为了上帝而忍受其他人的痛苦呢？”苦难本身的美德是我们在《沉思录》中所没有遇到的一个观念。两人都认识到人类是一个伟大共同体的一员。基督徒说：“没有人能靠自己满足”。“我们要共同承担、共同帮助、共同安慰。”但是，虽然罗马人认为热心、高尚的情感，即避免冷漠是最重要的，但罗马人主要考虑的是尽其所能地履行职责，而不是考虑履行职责时应有的感觉。对于圣人和皇帝来说，这个世界充其量只是一个可怜的东西。基督徒说：“确实，生活在地球上是一种痛苦”。人一生的日子又少又苦，像影子一样转瞬即逝。

但我们正在考虑的两本书之间有一个很大的区别。《模仿》是写给别人的，《沉思》是作者写给自己的。我们从对作者自己生活的模仿中没有学到任何东西，除了可以假定他实践了他自己的说教之外。《沉思录》反映了作者的心情。他们的亲密和坦诚蕴藏着他们巨大的魅力。这些笔记不是说教；而是讲道。它们甚至都不是忏悔。忏悔中总是带着一种不自在的气氛。在这样的揭露中，对于最优秀的人来说，总是存在着油腻或粗俗的危险。圣奥古斯丁并不总是无罪的，而约翰·班扬本人也将小过失夸大为令人发指的罪行。但马可·奥勒留既不粗俗也不油腻；他不会宽恕任何事情，但也不会降低恶意。他从未在观众面前摆姿势；他也许并不深奥，但他总是真诚的。展现在我们面前的，是一个崇高而宁静的灵魂。庸俗的恶习似乎对他没有诱惑力；这不是一个被他努力挣脱的锁链束缚的人。他在自己身上发现的缺点往往是大多数人看不到的。为了服务于他内心的神圣精神，一个人必须“保持自己纯洁，远离一切暴力的激情和邪恶的情感，远离一切鲁莽和虚荣，以及一切形式的不满，无论是对神还是对人”：或者，正如他在别处所说的那样，“不被快乐所玷污，不被痛苦所吓倒。”坚定不移的礼貌和体贴是他的目标。“无论任何人做什么或说什么，你都必须是善良的；”“有人冒犯吗？他冒犯的是他自己：你何必为此烦恼呢？冒犯者需要怜悯，而不是愤怒；必须纠正的，应当以机智、温和的方式对待；一个人必须时刻准备好学得更好。“最好的报复就是不要变得像他们一样。”有如此多的冒犯暗示被原谅，我们可以相信这些注释紧扣事实。也许他没有达到他的目标，因此试图牢记他的原则，并为未来强化自己。从阿维迪乌斯·卡西乌斯的故事中可以清楚地看出这些说法并非空谈，他本想篡夺皇位。因此，皇帝忠实地执行着他自己的原则：以善制恶。对于他人的每一个缺点，大自然（他说）都赋予了我们一种抵消的美德；“例如，对于忘恩负义的人，它给予善良和温柔，作为解药。”

对敌人如此温柔的人，一定是好朋友；对敌人如此温柔的人，一定会成为好朋友；事实上，他的书中充满了对那些为他服务的人的慷慨感激。在他的第一本书中，他列出了欠他的亲戚和老师的所有债务。他的温柔精神归功于他的祖父，他的羞耻和勇敢归功于他的父亲。他了解到他的母亲虔诚、慷慨、专一。如果鲁斯蒂库斯向他的学生表明他的生活需要改变，他的工作就没有白费。阿波罗尼乌斯教导他简单、合理、感恩、热爱真正的自由。所以这个清单可以继续下去；每一个与他打过交道的人似乎都给了他一些好处，这确实证明了他本性善良，不认为邪恶。

如果他有一颗诚实而真实的心，也就是基督徒的理想，那就更奇妙了，因为他缺乏使基督徒坚强的信仰。他确实可以说，“要么有一位上帝，那就万事大吉；要么有一位上帝，那就万事大吉；要么有一位上帝，那就万事大吉”。或者，如果一切都是偶然和幸运的，那么你可以在那些与你密切相关的事情上运用你自己的天意；那么你就没事了。或者再说一次，“我们必须承认存在一种主宰宇宙的自然。”但他自己在这一切计划中所扮演的角色是如此之小，以至于除了平静的灵魂在今生所能赢得的幸福之外，他不希望获得任何个人幸福。“噢，我的灵魂，我相信总有一天你会变得善良、单纯、比封闭它的身体更加开放和可见；”但这是指他希望获得的对人类命运的平静满足，而不是指摆脱身体束缚的时刻。对于其他人来说，世界及其名誉和财富，“一切都是虚荣”。众神也许对他有特别的照顾，但他们特别的照顾是对整个宇宙的照顾：这样就足够了。他的诸神比斯多葛派的诸神要好，后者远离一切人类事物，不受干扰，漠不关心，但他个人的希望也并不强烈。在这一点上，他几乎没有说什么，尽管有很多暗示死亡是自然的结局。毫无疑问，他期望有一天他的灵魂会被吸收到宇宙的灵魂中，因为没有任何东西是凭空产生的，也没有任何东西可以被消灭。他的心情是一种极度疲倦；他履行着一名好士兵的职责，等待着撤退的号角吹响。他没有那种快乐的信心，这种信心带领苏格拉底度过了同样高贵的一生，直至死亡，使他与他所崇拜的诸神和他所尊敬的人为伍。

但是，尽管马可·奥勒留在理智上可能认为他的灵魂注定会被吸收，并失去自身意识，但有时他会感到，正如所有持有这种观点的人有时一定会感到的那样，这样的信条是多么令人不满意。然后他盲目地摸索着一些不那么空虚和虚荣的东西。

“你已经乘船了，”他说，“你已经航行，你来到陆地，出去，如果到另一种生活，你也会在那里找到无处不在的神。”这不仅仅是为了论证而假设一个竞争理论。如果世俗的事物只是一场梦，那么距离现实的觉醒也就不远了。当他谈到死亡是一种必要的改变，并指出如果没有改变，就不可能带来任何有用和有利可图的东

西时，他是否可能想到了一粒麦子的变化，除非它死了，否则它不会加速？大自然从腐败中重新创造的奇妙力量当然不仅限于身体事物。他的许多思想听起来就像圣保罗的遥远回响。确实奇怪的是，这位最信奉基督教的皇帝对基督徒却没有什好话可说。对他来说，他们只是“猛烈而激烈地反对反对派”的教派。

这些沉思当然不像哲学那样深奥。但马库斯·奥勒留太真诚了，不可能看不到他的经历中的这些事情的本质。古代宗教主要关注外在事物。举行必要的仪式，你就能安抚诸神；这些仪式往往是琐碎的，有时甚至违反了正确的感情，甚至违反了道德。即使众神站在正义一边，他们也更关心行为而不是意图。但马可·奥勒留知道，内心充满什么，人就会做什么。他说：“你的想法和平常的思考是怎样的，随着时间的推移，你的思想也会怎样。”这本书的每一页都向我们表明，他知道思想一定会付诸行动。可以说，他用正确的原则来训练自己的灵魂，以便在时机成熟时，它可以受到这些原则的指导。等到紧急情况发生就为时已晚。

他也看到了幸福的真正本质。“如果幸福确实在于快乐，那么臭名昭著的强盗、污秽可恶的肝脏、弑父者和暴君怎么会在很大程度上获得他们的快乐呢？”拥有世上所有快乐的人可以这样写：“幸福的命运和份额就是灵魂的良好倾向、良好的愿望和良好的行为。”

命运的讽刺是，这个人如此温柔善良，如此渴望安静的快乐和无忧无虑的心灵，当来自东西方的巨大危险威胁时，他被任命为罗马帝国的领袖。多年来，他亲自指挥军队。在夸迪前的营地里，他记录了他的第一本书《沉思录》的日期，并展示了他如何在粗鲁的武器铿锵声中隐退。他所鄙视的浮华和荣耀，全都是他的；对于大多数人来说，这是一个野心或一个梦想，但对他来说，这是一系列令人疲惫的任务，只有严格的责任感才能帮助他完成这些任务。他的工作做得很好。他的战争缓慢而乏味，但很成功。他以政治家的智慧预见到了北方蛮族对罗马的威胁，并采取了应对措施。事实上，他的定居给罗马帝国带来了两个世纪的喘息时间。如果他实现了将帝国边境推进到易北河的计划（他似乎一直在想这个计划），那么可能会取得更大的成就。但死亡打断了他的计划。

马库斯·奥勒留确实得到了一个难得的机会来展示在任何情况下头脑都能做什么。他是一位最平和的战士，一位伟大的君主，其理想是家庭生活的平静幸福，虽然默默无闻，但却生来伟大，是一位慈爱的父亲，孩子们早逝或变得可恨，他的生活是

一个悖论。为了不缺任何东西，他在营地当着敌人的面去世了，回到了自己的地方。

以下是马库斯·奥勒留的主要英文译本：(1) 梅里克·卡苏邦 (Meric Casaubon), 1634 年；(2) 杰里米·科利尔, 1701；(3) 詹姆斯·汤姆森, 1747；(4) R.格雷夫斯, 1792；(5) H.麦考马克, 1844；(6) 乔治·朗, 1862；(7) G.H.伦德尔, 1898；(8) J. Jackson, 1906。雷南的《马克·奥雷勒》(Marc-Aurèle) ——收录在他 1882 年出版的《基督教起源史》中——是与马可·奥勒留时代有关的最重要、最具原创性的著作。佩特的《伊壁鸠鲁主义者马里乌斯》构成了另一种外部评论，有助于再次创造那个时期的富有想象力的尝试。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

他的第一本书

关于他自己：

其中安东尼努斯记录了，什么以及谁，无论是父母，朋友，或硕士；通过他们的好榜样，或者好的建议和忠告，他学到：

分为数字或部分。

安东尼 第六卷。编号。xlvi.每当你为自己感到高兴的时候，思考并沉思你所拥有的那些美好的部分和特别的礼物。

在与您同住的任何人中观察到：

作为一种勤奋，另一种谦虚，另一种慷慨，

另一些其他的事情。因为没有什么比

几种美德的相似之处和相似之处，突出表现在性情上

那些和你住在一起的人，尤其是当他们同时，可以说，

向你代表他们自己。因此请注意，你始终拥有它们

处于准备状态。

第一本书

I. 从我的祖父维鲁斯身上，我学会了温柔和顺从，
克制一切愤怒和激情。从他的名声和记忆来看
生了我，我就学会了羞耻心和男子气概。我的
母亲，我学会了虔诚和慷慨；并隐忍，不
只做坏事，但不意图做坏事；满足于节食，
并飞走所有与巨额财富相关的过度行为。我的
曾祖父，经常去公立学校和剧院，
给我家里找一些好的、能干的老师；并且我不应该想太多，
如果在这种情况下，我被收取过高的费用。

二. 抚养我长大的他，不要深情地沉迷于其中任何一个
马戏团中赛马的两大派系，称为普拉西尼 (Prasini) 和
维内蒂：在露天剧场也不偏袒任何角斗士，
或击剑手，如 Parmularii 或 Secutores。此外，为了
忍受劳动；也不需要很多东西；当我有什么事要做时
是我自己做的，而不是别人做的；不干涉很多生意；和
不轻易承认任何诽谤。

三. 狄奥格尼托斯 (Diognetus)，不要让自己忙于无意义的事情，也不要轻易
相信那些人们普遍谈论的事情
他们通过巫师或魔术师创造奇迹，
冒名顶替者；关于咒语的力量，以及它们的驱除

恶魔或邪灵；等等。不为比赛而饲养鹤鹑；
也不要因为这样的事情而生气。不被其他男人冒犯
言论自由，并致力于哲学。他也是我必须的
谢谢，我首先听到的是巴基乌斯，然后是坦达西斯和马西亚努斯，还有
我年轻时确实写过对话；我喜欢
哲学家的小沙发和皮肤，以及其他类似的东西，
希腊纪律适合那些自称哲学的人。

四．我看到鲁斯蒂库斯，我首先陷入了自负
我的生活需要一些补救和治愈。然后，我没有跌倒
成为普通诡辩家的野心，要么写一些关于
共同定理，或劝告人们美德和研究
公开演讲的哲学；而且我从来不以炫耀的方式
确实表现出自己是一个积极能干的人，无论身体状况如何
练习。我放弃了修辞学和诗歌的研究
语言优雅工整。我以前不习惯在房子里走来走去
长袍，也不会做任何这样的事情。此外，我还了解到他写
信件中不带任何矫揉造作或好奇心；就像那样，由
他是从西努埃萨写给我母亲的：要轻松，准备好
和解，并再次对冒犯我的人感到高兴，一旦
因为他们中的任何一个人都会满足于再次寻求我。与阅读
勤奋；不要满足于浅薄的知识，
也不会很快同意常见的事情：我也必须感谢他

我曾经读过爱比克泰德的《Hypomnemata》，或者道德评论和共同派别：他也给了我他自己的派系。

V. 来自阿波罗尼乌斯，真正的自由和不变的坚定，而不是对待任何事情，虽然从来不那么小，但都是正确和合理的：并且总是，无论是在最剧烈的痛苦中，还是在失去孩子之后，或者在长期患病的情况下，仍然是同一个人；谁也是礼物并且对我来说显而易见的例子，同一个人有可能同时兼任两者激烈而疏忽：一个不因事情而烦恼和冒犯的人他的学者和听众在他的讲座和阐述中无能为力；一个人的真正典范，在他所有的良好天赋和才能中，至少他对自己的尊敬，在于他卓越的技能 and 教学能力说服他人接受斯多葛哲学的共同定理和格言。的我也从他那里学会了如何接受恩惠和善意（就像通常那样）是从朋友那里算的，这样我就不会变得令人讨厌他们，为了他们，有时也不会比我应该做的更让步；但我也应该把它们当作一个不明智的人而忽略它们。忘恩负义的人。

六. 塞克斯图斯的温和和家庭治理模式

父爱；以及按照自然生活的目的：严肃

不做作：仔细观察我的几个性格

朋友，不要被白痴冒犯，也不要不合时宜地攻击

那些带有庸俗观点、带有定理、

哲学家的信条：他的谈话是一个人如何做的例子
适应所有人和公司；所以虽然他的公司
比任何阿谀奉承者的奉承和阿谀奉承更甜蜜、更令人愉快；
然而，它同时也是最受尊敬和崇敬的：他也有一个
适当的幸福和能力，理性和有条理地找出，和
为一个人的行动制定所有必要的决定和指示
生活。一个没有丝毫愤怒或任何其他表情的人
激情；能够同时最准确地观察斯多葛派的冷漠，
或冷漠，但心地最温柔：永远善良
信用；但几乎没有任何噪音或谣言：非常有学问，但
做一点表演。

七．来自语法学家亚历山大，我自己是无可指责的，而不是
责备任何人的野蛮行径、亵渎主义或任何其他行为
错误的发音，但巧妙地通过回答，或证词，或
确认同一件事（不注意这个词）说出它
正如应该说的那样；或通过其他一些类似的密切和间接的
劝告，礼貌而礼貌地告诉他这件事。

八．弗龙托，一个国家的状态有多少嫉妒、欺诈和虚伪
暴虐的国王受到臣服，而他们通常被称为
εὐπατριδαί,
即出身高贵，但在某种程度上无能力或缺乏天赋
感情。

九. 柏拉图式的亚历山大，不经常也没有必要

向任何人说或写信说：“我没有闲暇”；也不在

这种方式仍然是为了推迟我们对我们的朋友和

假装有紧急事务，与熟人（对他的同类中的每一个）进行交往。

X.卡图卢斯，不要蔑视任何朋友的劝告，尽管不公正，

而是努力让他恢复到以前的性格：自由而真诚地

据报道，在任何场合都称赞我所有的主人

多米提乌斯（Domitius）和阿泰诺多德（Athenodotus）：并以真正的感情爱我的孩子们。

十一.来自我的兄弟西弗勒斯，对我所有的人都友善和充满爱心

房子和家庭；我也通过他了解了色雷西亚和

赫尔维迪乌斯、卡托、迪奥和布鲁图斯。也是他让我

本着平等联邦的首要构想和愿望，由

正义与平等；和一个不应被视为一无所有的王国

不仅仅是臣民的利益和福祉。对他来说，观察一个

持续的男高音，（没有被任何其他的关心和干扰打断，）

在哲学的研究和尊重方面：在哲学方面要丰富和自由

最大的措施；总是抱有最好的希望；并确信我的

朋友们爱我。我还观察到他们对那些人进行公开交易

他随时责备他，他的朋友们毫无疑问可以

或通过大量观察知道他会做什么或不会做什么，如此开放和朴素

是他。

十二．来自克劳迪乌斯·马克西姆斯，在所有事情上都努力拥有权力

我自己，没有什么可以随身携带的；保持心情愉快并且

在所有突然的机会和意外中勇敢，就像在疾病中一样：去爱

温和、节制、严肃：不管怎样，做我的事

彻底地、毫无怨言地这样做。不管他说什么，所有男人

相信他，他所说的就是他所想的，无论他做了什么，

他这样做是出于好意。他的态度是，从不对任何事情感到惊讶；

永不匆忙，但也永不缓慢：也不困惑，或

沮丧，或在任何时候不合时宜，或过度大笑：也不

生气，或怀疑，但随时准备做好事，原谅，并

说真话；而这一切，就像一个人似乎是自己拥有的

正直、正确，比以往任何时候都得到纠正或纠正；

也没有人认为自己被他低估了，或者

可以在他的心里找到，认为自己是一个比他更好的人。他

也会非常愉快和亲切。

十三．在我的父亲身上，我看到了他的温柔；在他身上，我看到了他的温柔。他的
坚定不移

在那些事情上摇摆不定，经过适当的审查和深思熟虑后，

他已经下定决心了。他在物质上表现得多么没有虚荣心

荣誉和尊严，（正如他们所尊重的那样：）他的勤奋和

勤奋，他愿意倾听任何人的意见，无论他有什么话要说

任何公共利益：他如何普遍和公正地给予每个人他的

到期；他的技能和知识，当严谨或极端时，或当疏忽时
或者适时节制；他是如何戒除一切不贞洁的爱情的
青少年；他作为一个普通人在其他男人的场合表现得温和居高临下
男人，既不绝对要求他的朋友们应该等待
在他平常吃饭时，也不应该有必要
陪伴他的旅程；并且无论何时有任何业务涉及某些
在必要的场合被推迟和省略之前
结束了，当他再次行动时，他被发现了，他是同一个人。
是之前。他在咨询中准确地审视事物，
耐心倾听他人的声音。他不会匆忙放弃对
事情是这样的，因为一个人很容易满足于突然的想法和
忧虑。他关心保护他的朋友；怎么在任何时候都没有
他会轻蔑地忽视他们，并成长
厌倦了他们；也不要任何时候疯狂地喜欢它们。他的满足
凡事用心，他开朗的面容，他对预见事物的关心
远远地，并以最小的方式接受命令，没有任何噪音或喧闹。
而且，所有的赞美和奉承都被他压制住了：
他仔细地观察政府所需要的一切事情，并保持
共同开支的说明，以及他是多么耐心地遵守他的要求
由于他的这种严格和死板的处理方式而受到一些人的谴责。他如何
他既不是一个迷信的神灵崇拜者，也不是一个野心勃勃的人
取悦于人的，或努力赢得大众掌声的人；但凡事保持清醒，

并处处遵守适当的规定；没有影响者

新奇：在那些有助于他轻松和方便的事物中，

（他的财富确实给了他很多，）没有骄傲和吹牛，

然而，他拥有所有的自由和自由：这样他就可以自由地享受它们

当他们在场时没有任何焦虑或矫揉造作；所以当缺席时，

他发现不需要它们。而且，他从来没有受到过任何人的赞扬。

一个人，要么是一个博学的敏锐的人，要么是一个谄媚的多管闲事的人，要么是一个

优秀的演说家；但作为一个成熟的成熟男人，一个完美健全的男人；一个可以

不忍受奉承；既能治理自己，又能治理别人。

此外，他确实尊重所有真正的哲学家，但没有责备

那些并非如此；他的善于交际，他的亲切和令人愉快

交谈，但永远不会感到满足；他在范围内照顾自己的身体

和衡量，而不是像一个渴望长寿或过度学习的人

整洁、优雅；但并不是一个没有考虑到这一点的人：所以

通过他自己的照顾和天意，他很少需要任何内在的治疗，

或外在的应用：但尤其是他会如何巧妙地屈服于

任何获得某种特殊能力的人，例如口才，或者

法律知识或古代习俗等的知识；以及他如何

同意他们的观点，并尽最大努力使他们每一个人

在他的同类中，他可能会因为他的卓越表现而受到尊重和尊重：

尽管他按照他的古老习俗小心翼翼地做每件事

祖先们，但即便如此，他也不希望人们接受

请注意，他确实模仿了古代习俗。再说了，他是多么不容易搬来搬去，但喜欢保持不变，都在同一个地方

场所和企业；以及在他剧烈头痛之后他会如何恢复精力充沛地处理他平常的事务。再说一次，他的秘密既没有很多，也没有经常发生，而且仅在涉及公共事务时：

他在展示公众景观时的谨慎和节制

为人们带来欢乐和消遣的表演：在公共建筑中。

糖果等等。在所有这些事情上，尊重男人

只作为人，并且考虑事物本身的公平性，而不是考虑事物本身的公平性随之而来的荣耀。从来不习惯在不合时宜的时候洗澡

小时；没有建造者；对他的肉从来不好奇，也不关心，或者关于他的做工，或者他衣服的颜色，或者任何与

属于外在美。在他所有的谈话中，远非所有

不人道，一切大胆，不文明，一切贪婪和冲动；

从来没有以如此认真和意图做任何事，以至于一个人可以说他确实为此而流汗：但相反，所有的事情

明显地，就像在闲暇时一样；没有麻烦；有序地、健全地、同意。一个人可能会把这个应用到他身上，据记载

苏格拉底，他知道如何想要并在想要的时候享受这些东西

大多数男人都表现出自己的软弱；并在成果中，不节制：

但要坚持不懈，并保持在真实的范围内

在这两种情况下，节制和节制对于一个有道德的人来说是适当的。

完美无缺的灵魂；就像他在生病时表现出来的那样

马克西姆斯。

十四。我从诸神那里得知我有善良的祖父和父母，

好姐妹、好主人、好家务、慈爱的亲戚，几乎全部

我有；我从未因匆忙和鲁莽而触犯法律

反对他们中的任何一个，尽管我的性格是这样的

这样的事情（如果有的话）很可能是由

我，但这是众神的仁慈，阻止了这样的同意

事情和场合，可能会让我受到这种指责。原来我是

由我父亲的妾抚养不久；我保留了

我的青春之花。我没有在我的时代到来之前就成为一个男人，

而是推迟了比我需要的时间更长的时间。我生活在

我的领主和父亲的政府，他会夺走我所有的骄傲

和虚荣，并使我陷入那种自负和观点，即它不是

一个王子住在宫廷里，没有侍卫是不可能的。

追随者、非凡的服装、诸如此类的火把和雕像，以及

其他类似的国家和辉煌细节；但一个人可以

几乎把自己缩小到一个私人的状态，但

为了所有这一切不要在那些公众中变得更加卑鄙和疏忽

事务和事务，其中需要权力和权威。我有

有这样一个兄弟，他自己的例子可能会激起我的思考

我自己；他的尊重和爱使我高兴和高兴。我有
拥有天真的孩子，他们并不是生来扭曲的，也不是天生的
任何其他自然畸形。我在学习上并不是很精通
修辞学和诗歌以及其他能力，也许我可以
如果我发现自己能够成功地继续下去的话，我已经仔细考虑过。那
我有时确实更喜欢那些抚养我长大的人，而不是这些地方和
在我看来，他们最渴望的是尊严；我没有
让他们满怀希望和期待，（因为他们还只是
年轻）以后我也会这样做。我曾经认识阿波罗尼乌斯和
鲁斯蒂克斯和马克西姆斯。我经常有机会有效地
我自己思考并沉思，关于那符合的生活
对于自然来说，它的本质和方式是什么：所以至于诸神
以及这些建议、帮助和灵感，正如我们所期望的那样
他们，没有什么能阻碍，但我可能早就开始生活了
顺应自然；或者即使现在我还没有参与
我自己目前拥有那种生活（因为我没有观察到
那些内心的动议和建议，是的，几乎是显而易见的
众神的指示和警告）是造成这种情况的唯一原因。那
我的身体在这样的生活下，已经能坚持这么久了。我从来没有
与本尼迪克塔和狄奥多德有关，是的，后来当我跌倒时
陷入一些爱情的发作后，我很快就痊愈了。曾经经常这样
我对鲁斯蒂克斯很不满意，从来没有对他做过任何事，后来我才这么做。

有机会悔改。正是因为这样，我的母亲才英年早逝，但她晚年都和我住在一起。每当我有一个旨在帮助和救助任何贫困或陷入困境的人目前的必要性，我的官员从未回答过我没有准备足够的钱来做这件事；我自己从来没有机会需要任何其他人的类似帮助。我有这样的妻子，所以听话，那么有爱心，那么天真。我可以选择健康能干的男人，我可以把抚养孩子的责任托付给他们。凭着梦想我已经得到帮助，至于其他事情，所以特别是，我如何留住我的血，治好我的头晕，因为那也是你在卡耶塔发生过这样的事，就像克律西斯在教堂边祈祷时发生的那样海滨。当我第一次投身于哲学时，我并没有落入一些智者之手，或者把我的时间花在阅读上普通哲学家的各种著作，也不是在实践中论点和谬误的解决方案，也没有详细讨论流星和其他自然奇观。所有这些事情都没有众神的帮助和财富是不可能的。

十五。在格拉努阿的夸迪人的国家，这些。早上的时候对自己说，今天我将与一个无所事事、好奇的人打交道，忘恩负义的人、诽谤者、狡猾的人、虚伪的人、嫉妒的人；一个不合群、不仁慈的人。所有这些不良品质都发生在他们对真正的善与恶的无知。但我

理解善的本质，善的本质就是善
所渴望的，以及那些坏的，那只是真正可憎的和
可耻的：而且谁知道，这个违法者，无论他是谁，都是
我的亲属，不是有相同的血统和种子，而是有共同的参与
同样的原因，同样的神圣粒子；我怎么可能会受到伤害
其中任何一个，因为他们没有能力让我承担任何责任
这真是可耻的事吗？或对他生气或恶意，
大自然离我这么近？因为我们生来就是同事，
脚、手和眼睑；作为上行和下行
牙齿：因此，这样的人是对立的，是违反自然的；以及什么
是恼怒、厌恶还是反对？

十六．无论我是什么，要么是肉体，要么是生命，要么是我们所拥有的
通常称情妇和男人的支配部分；原因。远离
你的书，不要再让你的心分心，并被带到
来回；因为它不会；但即使现在已经准备好去死了，也别想太多
你的肉：血、骨头和皮；一块漂亮的针织和扭曲的布
工作，由神经、静脉和动脉组成；不要再多想了
所以。至于你的生活，想想它是什么；一阵风；没有一个常数
风也没有，但每时每刻都在释放，然后又被吸入。
第三，是你的统治部分；在这里考虑一下；你是个老人；
不要让那优秀的部分屈服，并成为
奴性：不让其受到无理和无理的上下左右。

不合群的欲望和动作，就像电线和神经一样；受苦受难不再是对现在出现的任何事情抱怨，或者恐惧和飞行命运给你安排的任何事情。

十七．任何人都会立即从诸神那里得到任何东西授予完全取决于他们的神圣天意。至于那些事人们常说的命运是靠运气而发生的，但即使是那些也必须受孕依赖于自然，或者依赖于最初和普遍的联系，以及所有这些事物的串联，更明显的是神圣的普罗维登斯被管理并实现。一切事物都源于因此：无论它是什么，都是必要的，并且有助于整体（你是其中的一部分），无论它是什么，都是必要的并且对于保护一般性是必要的，对于每一个特定的本性，都是善良和有行为的。而就整体而言，它被保留下来，就像通过简单的永久突变和转换一样元素从一种变为另一种，因此也通过突变和改变事情变得复杂而复杂。让这些事情满足你吧；让他们成为永远属于你，作为你的一般规则和戒律。至于你的口渴读完书后，尽快把它带走，这样你就不会在抱怨和抱怨中死去抱怨，但真正的温柔和满足，发自内心感谢诸神。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第二本书

1. 记住你已经推迟这些事情多久了，以及如何常常是某个特定的日子和时间，是由上帝为你设定的诸神啊，你忽略了它。现在是你了解的时候了世界的真实本质，你是世界的一部分；和那位主世界的统治者，从他那里，你就像一条来自泉水的通道，你自己确实流动：并且只有一定的时间限制指定给你的，如果你不利用它来平静和缓解你灵魂中的许多烦恼，它都会过去，你也会随之而去，回来后再也没有。

二. 让它成为你作为一个罗马人和一个男人的真诚和不断的关心真实、不做作地完成你所做的一切重力、自然情感、自由和正义：至于所有其他忧虑和想象，你如何才能摆脱它们。你哪个应该做；如果你将每一个行动作为你的最后一个行动，自由远离一切虚荣心，远离理性的一切热情和故意的偏离，以及一切虚伪、自爱和对这些事物的厌恶，上帝的命运或任命已经发生在你身上。你看到了一个人要在繁荣的道路上坚持下去的那些东西，过神圣的生活，是必要的和必要的，但并不多，因为诸神不再要求任何人，只要遵守并遵守这些事情。

三. 做，灵魂，做；辱骂和蔑视自己；还有一段时间

如果你要尊重自己，那就结束了。每个男人的幸福取决于他自己，但看哪，你的生命即将结束，而不尊重自己，你就让自己的幸福存在于其他人的灵魂和想法。

四. 为什么这些外部发生的事情如此之多？

分散你的注意力吗？给自己闲暇去学习一些好东西，然后停止来回徘徊。你还必须留意另一种流浪的人，因为他们的行动是闲散的，他们劳苦劳作的今生，没有确定的范围来指导他们的所有行动，和欲望。

V. 因为不观察另一个人的灵魂状态，所以很少有
任何已知不快乐的人。告诉任何不打算这样做的人，并且他们不以理性和判断力来引导自己灵魂的运动，必然是不快乐的。

六. 你必须时刻牢记这些事情：什么是本质？

宇宙的东西，以及我的东西——特别是：这个到那个它具有的关系：它是什么样的部分，属于什么样的宇宙：以及没有人可以阻碍你，但你可以永远两者所做和所说的事情都符合其本质，其中你是一部分。

七. 泰奥弗拉斯托斯 (Theophrastus)，他将罪与罪进行了比较（就像在粗俗的感觉这样的事情我授予可以比较：）说得好，就像

哲学家认为，那些因欲望而犯下的罪孽更大，
而非因愤怒而犯下的罪行。对于生气的人来说
带着一种悲伤和自我收缩，转身离开
原因；但因情欲而犯罪的人，被享乐所胜，就犯罪了。
他的罪孽本身就暴露出一种更无能、更不像人的性情。那么好吧
他像哲学家一样说，两者之中，他是更重要的一个
因快乐而犯罪的人比因忧伤而犯罪的人更受谴责。对于
事实上，后者似乎首先被冤枉了，因此在某些方面
因悲伤而被迫生气，而他
出于欲望而做出任何事的人，只是出于自己的决心
那个动作。

八．无论你影响什么，无论你计划做什么，
就这样投射一切，就像一个人，据你所知，可能在这一点上
现在离开此生。至于死亡，如果有神的话，
离开人类社会并不是什么悲伤的事情。众神会为你做事
没有伤害，你可以肯定。但如果没有神的话，或者
他们不关心这个世界，我为什么要渴望生活在一个
世界上没有诸神，也没有一切神圣的天意吗？但神明在那里
当然，他们关心世界；至于那些
是真正的邪恶，就像罪恶和邪恶一样，他们把这些东西放进了
人自己的力量，如果他愿意的话，他可以避免它们：并且如果有的话
除此之外的任何事情都是真正的坏事和邪恶，他们都会有一个

也要注意这一点，这样一个人就可以避免它。但为什么要这样被认为伤害和损害了一个人在这个世界上的生活，这是不可能的有什么方法可以使人本身变得更好，或者变得更糟？

我们也不能认为宇宙的本质是通过

无知会忽略这些事情，或者即使不是对它们无知，但也不能要么预防，要么更好地命令和处置它们。不可能是那样

她由于缺乏权力或技能，就应该犯下这样的罪行

凡事，无论善恶，平等地受苦。

混杂地发生，无论好事还是坏事。至于生活

因此，死亡、荣誉与耻辱、劳动与享乐、财富

贫穷，所有这些事情确实发生在人类身上，无论好坏，

平等地；但作为事物本身既无好也无坏；

因为他们自己，既不丢脸，也不值得称赞。

九. 考虑一下所有事情的溶解和解决有多快：

物体和物质本身，转化为物质和物质

世界：以及他们对世界的普遍年龄和时间的记忆。

考虑所有世俗可感知事物的本质；其中尤其是，

它们要么因快乐而陷入困境，要么因其令人厌烦而可怕，

或因其外在的光泽和表现而受到极大的尊重和要求，如何

卑鄙可鄙，多么卑鄙腐败，多么缺乏真实

生活和存在都是如此。

X. 这是一个具有良好理解能力的人的一部分，

考虑一下他们自己的行为，从他们的赤裸裸的想法中
声音、荣誉和信誉确实继续存在：死亡是什么，以及
如果一个人单独考虑这件事，死亡和分离，该怎么办？

在他的脑海中，所有那些通常用它代表的事物

对我们来说，他只能把它想象成一件作品

敬畏自然的人，是一个非常孩子的人。现在

死亡，不仅是自然的产物，而且也有助于自然。

十一.请你自己考虑一下人是如何以及通过他的哪一部分而被连接起来的

向上帝求助，以及当据说

扩散。没有什么比那个灵魂更可怜的了，它在某种程度上

电路涵盖了所有事物，甚至搜索（正如他所说）

地球深处；并通过各种迹象和猜测窥探真相

为他人的灵魂着想；然而，这是不明智的，因为它

一个人全身心投入并限制他的一切就足够了

思想和关心取决于他内心的精神倾向，并且

真心实意地为他服务。他的服务在于，

人要保持纯洁，远离一切暴力的激情和邪恶的感情，

所有的轻率和虚荣，以及各种形式的不满，无论是在

神或人的尊重。事实上，凡是来自诸神的，

他们的价值和卓越值得尊重；以及无论所得

来自人类的，因为他们是我们的亲属，我们应该用爱来招待他们，

总是；有时，由于他们对事物的无知，

真正的好与坏，（一种盲目性，不亚于我们不被其所影响的盲目性）能够辨别白色和黑色:)带着一种怜悯和慈悲也。

十二．若活三千，或万万

多年来，但请记住这一点，人不能适当地放弃生命，拯救与他现在生活的那一小部分生活：以及他现在所生活的那一小部分生命，无非是他每时每刻都要离开的东西。那么持续时间最长的和最短的都来达到一种效果。因为虽然就已经过去的事情而言可能存在一些不平等，但现在存在的那个时间，人人平等。这就是我们无论什么时候离开的时候死亡，很明显，它可能只是一个瞬间，然后我们分手。因为对于过去或将来的事情，一个人不能正确地说放弃它。男人该如何分手他没有的东西？因此你必须记住这两件事。首先，世界上的一切事物从永恒开始，就以一种永恒的方式存在。同一时代的革命和不断更新的事物，都是
一种和性质；所以无论是一百年还是两百年只有，或者在无限的时间里，一个人才能看到那些还是一样，可以说是无所谓的伟大时刻。其次，那最长的肝脏或最短的肝脏所分割的生命，对于长度和持续时间来说是完全相同的，对于仅存在的东西来说，

是他们中的任何一个都可能失去的东西，因为这是他们唯一可以失去的东西；对于他所没有的东西，没有人可以真正说是失去了。

十三．请记住，对于那些事情，一切都只是意见和自负。这些都是对愤世嫉俗者莫尼姆斯说的，是显而易见的；和作为显而易见的是这些东西的用途，如果它们的真实性和严肃性，会被接受以及被接受甜美可人。

十四。一个人的灵魂首先会犯错并且不尊重自己，尤其是，当它本身就存在时，它就成为一个后缀，并且可以说它是一个世界上最丑陋的事，就是对任何事情感到悲伤和不满。世界上发生的事情，是直接背离事物的本质宇宙；世界的所有特殊性质都是其中的一部分。

其次，当她厌恶任何男人，或者受到相反的引导时欲望或感情，导致他受到伤害和偏见；例如他们愤怒的灵魂。第三，当她遇到任何困难时快乐或痛苦。第四，当她掩饰、秘密地、错误地做或说任何事情。第五，当她做任何事情时影响或努力任何事情，但没有一定的目的，但鲁莽且没有应有的结果推理和考虑，其结果如何或无关紧要共同的结局。因为即使是最微不足道的事情，在没有充分考虑的情况下也不应该做。

与最终的关系；理性生物的最终目的是

跟随并服从他，他就是理性，也是这一切的法则

伟大的城市和古老的联邦。

十五。人一生的时间就是一个点；它的本质

流动，感觉模糊；以及身体的整体组成

腐败。他的灵魂不安，命运不定，名声可疑；

简而言之，身体的一切事物都如水流一样；作为

梦，或如烟，皆属于灵魂。我们的生活是一个

战争，以及纯粹的朝圣。生后的名声并不比

遗忘。那么，坚持并追随的是什么？只有一件事，

哲学。哲学就在于这个，一个人要保存

他内心的那种精神，来自各种侮辱和

伤害，尤其是痛苦或快乐；也从不做任何事

鲁莽地，或假装地，或虚伪地：完全依靠自己和

他自己的正确行为：他拥抱发生在他身上的所有事情

满足地，就像来自他，他自己也来自他；及以上

一切事物，带着所有的温柔和平静的快乐，期待着死亡，就像

只不过是这些元素的分辨率，其中每一个

生物是组成的。如果元素本身没有受到任何影响

这是他们从一种到另一种的永久转变，那种溶解，以及

改变对于所有人来说都是如此普遍，为什么有人要害怕它呢？

这不是顺其自然吗？但没有什么是符合自然的

可能是邪恶的。

当我在卡农图姆时。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第三本书

一、一个人不仅要考虑每天的生命是如何浪费的，减少，但这也是，如果他活得很长，他不能确定，他的理解是否会继续如此有能力和充分，在业务方面谨慎考虑；或为了沉思：它是事物，因此对事物的真正了解神与人，相依。因为一旦他开始溺爱，他的呼吸、营养、想象力、食欲以及其他自然因素能力，可能仍会继续相同：他将发现不缺乏这些能力。但是如何正确地利用自己，如何观察确切地说，在所有事情上，什么是正确和公正的，如何纠正和纠正一切错误，或突然的忧虑和想象，甚至这个具体的，他是否应该再活下去，要考虑适当地；对于所有这些事情，其中最好的力量和活力头脑是最需要的；他的权力和能力将成为过去。你因此必须加快速度；不仅因为你一天比一天更接近死亡比其他人更重要，但也因为你的智力，借此，你能够了解事物的真实本质，并制定秩序你所有的行动都因这种知识而日复一日地浪费和腐烂：或者，可能在你死之前让你失望。

二.这也是你必须观察到的，无论它是什么，自然地事情发生是自然的，本身就令人愉快

令人愉快：就像烤好的面包一样，它的某些部分会裂开可以说，部分分裂，使其外壳崎岖不平，然而它的那些部分，尽管在某种程度上是违反艺术和烘烤本身的意图，使它们因此裂开并分开，这应该并且首先变得均匀一致，它们变成了它

尽管如此，并且具有某种特殊的性质，可以搅动食欲。因此，当无花果开始生长时，它们被认为是最美丽、最成熟的。萎缩，甚至枯萎。如此成熟的橄榄，当它们在旁边时腐烂之后，它们才具有应有的美丽。下垂的葡萄——狮子的额头，野猪的泡沫，以及许多其他类似的事情，尽管单独考虑，它们还相去甚远。

任何美丽，但因为它们是自然发生的，所以它们都很漂亮，并且令人愉快的；因此，如果一个人具有深刻的思想和理解力，考虑世界上的所有事物，甚至在所有那些存在的事物中但仅仅是附属品和天然的附属物，将很少有向他显现任何他不会感到高兴和高兴的事情喜悦。他也会同样高兴地看到狂野的真正的狂暴野兽，正如熟练的画家和其他工匠所描绘的那样模仿的。这样他就能感知到葡萄树的成熟度和美丽程度。

老年，无论是男人还是女人：无论是什么

他无论在什么方面都是美丽而迷人的，他有着纯洁而大陆的眼睛
很快就会发现并辨别。这些以及许多其他的事情他都会
辨别，不是对每个人都可信，而是只对那些真正可靠的人可信。
熟悉自然本身和所有自然事物。

三．希波克拉底治愈了许多疾病，他自己也生病了
死了。迦勒底人和占星家预言了潜水员的死亡，
后来他们自己都对命运感到惊讶。亚历山大和庞培，
凯乌斯·凯撒摧毁了如此多的城镇，并在战场上被切断
成千上万的马匹和步兵，但他们自己最终还是
愿意放弃自己的生活。赫拉克利特写了这么多
关于世界最后一场大火的自然记录，
后来死了，里面充满了水，浑身沾满了泥土
和粪便没有。虱子杀死了德谟克利特；和苏格拉底，另一种
害虫，邪恶的不敬虔的人。那么情况如何呢？你已采取
船，你扬帆起航，你来到陆地，走出去，如果走向另一种生活，
在那里你还会发现神，他们无处不在。如果所有的生命和感觉
将停止，那么你也将停止遭受痛苦或
乐趣；并服务和照料这间肮脏的小屋；如此卑鄙，由
为它服务的人是多么的优秀啊！一个人是理性的
物质，还有精神，其他的只有土和血。

四．不要把你剩下的日子花在关于以下事情的思考和幻想上：
其他人，当它与某些公共利益无关时，当你通过它

艺术阻碍了其他一些更好的工作。也就是说，不要把时间花在思考，这样的人做了什么，目的是什么：他说什么，以及什么他在想什么，他在做什么，以及其他诸如此类的事情或好奇心，这使得一个人因对那件事的关心和观察而徘徊和徘徊

他自己的一部分，这是理性的，也是支配性的。因此参见

你的思想的整个系列和联系，你要小心

防止任何闲散和无礼的行为：但特别是，无论是

好奇和恶意：你必须让自己只考虑这样的事情

如果有人突然问你，那是什么？

你现在正在思考，你可以自由地回答这个和那个

大胆地，这样根据你的想法，你很快就会发现，在你所有人身上

真诚、平和；成为为社会而生的人，并且

不顾一切快乐，也不放纵任何淫荡的想象

一切：没有一切争议、嫉妒和怀疑，并且没有

无论如何，你都会脸红地承认你的想法已经被决定了。

凡是这样的人，一定是不拖延地抓住那东西的人。

这确实是最好的，一个非常牧师和众神的牧师，好吧

熟悉并与他保持良好的沟通，尤其是坐着的

并置于其自身之内，如同置于圣殿和圣所中：对于他来说，

保持并保持自己不被快乐所玷污，不被痛苦所吓倒；免费

任何形式的错误或侮辱，由他自己提供给自己：

不能对他人做任何恶事：最好的摔跤手，并且

最高的奖赏，使他不会因任何激情或情绪而沮丧
自己的感情；深深地染上了正义，拥抱着
并全心全意地接受所发生或正在发生的一切
分配给他。一个不经常，也不是没有某种重大必要的人
关心某些公共利益，关心其他人的言论，或者
doth，或意图：只为那些在他自己能力范围内的事情，或者
那些真正属于他自己的东西，是他工作的对象，也是他的
思想总是被那些事物所占据，这些事物是整个宇宙的
是由命运或天意注定并分配给他自己的。
那些属于他自己的东西，他凭自己的力量，自己拿走
秩序，因为他们是好的：至于那些发生在他身上的事情，他
相信他们是这样的。对于分配给的批次和部分
每一个，因为它是不可避免的和必要的，所以它总是有利可图的。
此外，他还记得，凡是有理性的，都与他相似，
普遍关心所有人就是同意人类的本质
人：但至于荣誉和赞扬，一般不应该
所有人都承认和接受，但仅限于那些按照规定生活的人
对自然。至于那些不这样做的人，他们在家里是什么样的人，或者
国外；白天或晚上，如何以何种方式调节自己
条件，或者与处于什么条件的人一起劳作并去世
在一起的时间，他知道，并且记得很清楚，因此他认为
不是来自他们的赞扬和认可，谁不喜欢

并认可自己。

V. 不做违背自己意愿、不违背社会、不做任何事

没有经过适当的检查，也没有不情愿。不影响你的

用好奇而简洁的语言思考。既不是一个健谈的人，也不是一个

伟大的殡葬承办人。此外，让你的神来统治你，

从你那里发现，他与一个人有关系；一位老人；善于交际的人；

罗马人；王子；一个命令自己生活的人，正如一个期待的人，

可以说，除了喇叭声，什么也没有，吹响了撤退的声音

带着一切远征离开此生。一个言出必行的人

行动不需要宣誓，也不需要任何人见证。

六．保持快乐，不需要其他人的帮助

或出席，或休息和安宁，你必须是

仰望他人。更像是一个直率的人，或者

从来都是直的，比被纠正的人还要直。

七．如果你在今生能找到比世间更好的事

公义，比真理、节制、刚毅，总的来说更好

胜过满足于那些根据正确和正确的事物而满足的心灵

她这样做的原因，以及那些在她没有意愿和不知情的情况下发生的事情

依天意而为你；如果我说，你能找到更好的东西

比这更重要的是，全心全意地去做，而那是

最好无论你在哪里找到它，自由地享受。但如果你什么都没有

你会发现自己比你内在的精神更受青睐；如果

没有什么比屈服于你自己的私欲和欲望更好的了

在你适当之前不要屈服于任何幻想或想象

考虑到这些，没有什么比撤回自己更好的了（使用苏格拉底的话）远离一切肉欲，顺服诸神，

并照顾所有人：如果你发现所有其他人

与此相比，一切都是卑鄙的、微不足道的。然后

不要让任何其他事物让路，这些事物虽然曾经存在，但受到影响和影响

倾向于，它将不再在你的权力之下，没有所有的分心

你应该优先选择并追求属于你自己的善

和你的正当利益。因为任何属于

另一种低等的种类和本性，无论它是什么，无论是

大众的掌声，或荣誉，或财富，或快乐；应该受苦

与理性的东西进行对抗和竞争，并且

操作性良好。对于所有这些事情，即使一次，但一段时间，

它们开始取悦人，很快就盛行起来，并扭曲一个人的思想，或者

使人偏离正道。因此我说绝对并且

自由地选择最好的，并坚持下去。现在，那个

他们说最好的，就是最赚钱的。如果它们对人类来说意味着有利可图

既然他是一个理性的人，你就坚持下去，坚持下去；但如果他们

意味着有利可图，因为他是一个生物，只能拒绝它；从此你的

原则和结论要小心地避开所有看似合理的表现和色彩

外在的表现，使你能够正确地辨别事物。

八. 永远不要认为任何事情有利可图，这永远会限制你要么违背你的信仰，要么失去你的谦虚；去恨任何一个人，怀疑、诅咒、掩饰、贪恋任何需要的东西

墙壁或面纱的秘密。但那些优先考虑自己的一切的人

理性部分和精神，以及产生的美德的神圣奥秘

从此，他不再悲叹，不再叹息；他永远不会

要么想要独处，要么想要陪伴：而最重要的是，他将

没有欲望或恐惧地生活。至于生命，无论是长久还是

很快他就会享受他的灵魂被身体包围的感觉，他是

完全无动于衷。因为即使现在他要离开，他也已经准备好了

对于它，至于任何其他行动，可以以谦虚和谨慎的态度进行

正派。在他的一生中，这是他唯一的关心，让他的心灵可以

总是专注于适合某个人的意图和目标

理性的社交生物。

九. 在一次真正受过训练和净化的心灵中，你可以

没有发现任何东西，无论是肮脏的还是不纯的，或者是溃烂的：什么也没有

要么是奴性的，要么是受影响的：没有部分领带；没有恶意

厌恶；没有什么令人讨厌的；没有任何隐瞒。这样的人的一生，

死亡永远不会因为不完美而令人惊讶；作为一个演员，就该死

在他结束之前，或者戏剧本身结束之前，一个人可能会说话。

X. 带着所有的荣誉和尊重来使用你的意见能力，因为

她确实就是一切：你的意见不会产生于你的理解

任何与自然或适当宪法相悖的事物

理性的生物。理性宪法的目的和目的是

凡事不轻举妄动，对人、对事都表现出友善的态度

心甘情愿地臣服于诸神。因此铸造所有其他事物

放在一边，把自己留给这少数人，同时记住，没有人能正确地

可以说，我们的生活比现在的生活还要多，而现在的生活只不过是一个

时刻。除此之外的任何事情都已经过去了，或者

不确定。因此，任何人活着的时间都不过是一点点，而且

他居住的地方，只是地球上一个很小的角落，

一个人死后所能留下的最大名誉，即使是这样

但很少，而且，正如它现在的样子，是通过继承

愚蠢的凡人被保存下来，同样很快就会死去，甚至

他们活着的时候并不知道自己实际上是什么：而且很多

很少有人能够认识一个人，他很久以前就已经死了。

十一.对于这些始终存在的帮助和纪念品，再添加一个，

曾经对每一个事物做出特定的描述和描述

呈现在你脑海中的对象，这样你就可以完全地、

彻底地观照它的本性，赤裸裸地；

全部和单独地；分为几个部分和季度：和

然后你自己在心里称呼它，以及它所包含的那些东西

存在并应通过其自身正确的真实性来解决

名称和称谓。因为没有什么比产生真实更有效的了

宽宏大量，能够真正、有条理地审视和思考

今生发生的所有事情，从而渗透到他们的

自然，同时，这也可能符合我们的忧虑：

它的真正用途是什么？这个宇宙的真实本质是什么，

它对哪些有用？它对宇宙有多大影响

尊敬的？对于人类，一个至高无上的城市的公民来说，有多少

世界上所有其他城市都一样，只不过是房屋和

家庭？

十二．我现在所幻想的这是什么？事物的作用

它由什么组成？能持续多久？所有美德中哪一个是正确的

目前用途的美德？无论是温柔、刚毅、真理、信仰，

真诚、满足还是其他？因此你在一切事物中

必须用你自己说，这立即来自上帝，这个由那个

致命的联系，以及事物的串联，或者（几乎达到

一）由于一些巧合的伤亡。至于这一点，它源于我的

邻居，我的亲戚，我的同胞：确实是因为他的无知，因为他

不知道什么对他来说才是真正自然的：但我知道，因此

按照交往的自然法则，让自己走向他；那个

是仁慈的，也是公正的。至于那些事情本身就是

完全漠不关心，因为根据我的最佳判断，我认为一切都是为了

或多或少值得，所以我努力去争取。

十三．如果你想要现有的东西，遵循以下规则

正确、合理、谨慎、坚定、温顺，不得混杂任何其他事情，但研究这个只是为了保护你的精神不受污染、纯净，并且将毫无希望或毫无希望地依附于他害怕任何事情，害怕你将做或说的所有事情，满足于英雄的真理，你就会幸福地生活；和来自这一点，没有人可以阻碍你。

十四。因为内科医生和外科医生总是准备好仪器随时可以治愈所有突发疾病；所以你总是有你的教条准备好了了解神圣的和人类的事物的知识：以及无论你做什么，即使是你所做的最小的事情，你必须永远记住相互之间的关系和联系这两个东西分别是神圣的和人性的。因为与上帝无关，你绝不可在任何世俗的行为中操之过急；也不在另一边任何神圣的事物，对人类的事物都没有一定的尊重。

十五。不要被欺骗；因为你将永远无法活着阅读你的道德准则评论，也不是著名的罗马人和希腊人的行为；也没有那些多本书的摘录；你所提供和积蓄的一切你自己对抗你的晚年。因此，赶快结束，并放弃所有徒劳的希望，如果你关心自己，请及时帮助自己，就像你一样应该做的。

十六。偷窃、播种、购买、休息、看看要做什么（不是用眼睛看到的，而是用另一种视觉看到的：）这些是什么

言语的意思，有多少种方式可以被理解，他们都不明白。

身体、灵魂、理解力。由于感官自然属于

身体，以及灵魂的欲望和情感，教条也是如此

的理解。

十七．具有幻想和想象的能力是人类和人类的共同点

野兽。被肉体的情欲和欲望猛烈地吸引和感动

灵魂，适用于野兽和怪物，例如法拉里斯和尼禄

是。遵循普通职责和行为的理性对他们来说是很常见的

而且，他们不相信有任何神，并且为了他们的利益

会昧着良心背叛自己的国家；和谁当一次

大门对他们关闭，他们不敢做任何事。如果因此所有的事情

除此之外，这些同样具有共同点，因此，对于一个人来说，喜欢和

拥抱所有发生的和注定发生的事情，而不是

麻烦和骚扰坐在他自己的圣殿里的灵魂

胸中充满了许多虚幻的幻想和想象，但要保留他

吉祥并服从他如神，从不说话

违背真理，或做任何违背正义的事，才是唯一正确的

一个好人的财产。而这样的一个人，虽然没有人应该相信

他按照自己的方式生活，或者真诚、良心，或者快乐、开朗。

心满意足地；但他既没有对任何人生气，也没有

因它而偏离了通向生命终点的道路，通过

一个人必须纯洁地通过它，随时准备离开，并且自愿

没有任何强迫自己适应和适应自己的位置

和部分。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第四本书

I. 人的内在情妇部分，如果它处于其真正的本性中

脾气，是对所有世俗的机会和事件如此安排和

受影响，它会很容易地转向并应用于可能发生的事情，

并且在它自己的能力范围内进行罗盘，而这在一开始是不可能的

它的意图是。因为它永远不会绝对上瘾并适用于任何

一个目标，但无论它现在打算并实行什么，它

一定会在例外和保留的情况下起诉它；所以无论它是什么

结果与最初的意图背道而驰，即使后来它

使其成为正确的对象。即使当火势席卷那些人时

妨碍他的事情；确实会发生一点火

已经被扑灭，但大火很快就会恢复其本性，并且

所以消耗掉任何挡在他面前的东西：是的，正是这些东西

变得越来越大。

二. 凡事不可轻举妄动，凡事按规矩办事

遵循最精确、最完美的艺术规则。

三. 他们寻求私人退休

地方，如乡村、海边、山脉；是的，你自己

艺术通常不会在这些地方停留太久。但这一切你必须知道

从最高程度的简单出发。无论你什么时候
枯萎了，你有能力退回到自己的世界里，处于休息状态，
不受所有企业的影响。一个人退休后没有什么比退休更好的了
他自己的灵魂；他尤其是那些事先得到这些东西的人
每当他退缩到里面去观察时，可能
不久之后，他将获得完全的安逸和安宁。借着宁静我
懂得得体有序的举止和举止，不受任何干扰
混乱和混乱。那么你自己就可以退休了
不断地，从而使自己焕然一新。让这些戒律成为
简短而基本，一旦你想起它们，可能会
只要彻底净化你的灵魂，然后好好地送你走就足够了
对这些事情感到满意，无论它们是什么，现在又在这之后
你很快就会把你的灵魂退回到她自己之中。为了什么
你是因为这件事被冒犯了吗？难道是因为人类的邪恶吗？
你一定要记住这个结论，所有理性的生物都是
为另一个做了一个？容忍他们也是正义的一部分？
他们冒犯的行为是违背他们意愿的吗？以及已经有多少，
他们也曾经同样地表现出他们的敌意、怀疑、仇恨和
激烈的竞争，现在早已被拉长，并减少到
骨灰？你该结束了。至于那些其中
世界上常见的机会发生在你身上，就像你的特殊命运一样
部分，当你打电话时，你会对他们中的任何一个感到不满吗？

我们头脑中常见的困境，要么是天意，要么是德谟克利特的原子；有了它，无论我们带来什么来证明整个世界都是就像一个城市一样？至于你的身体，你还能害怕什么，如果你当你的思想和理解力一旦有了回想起自己，并知道自己的力量，已经存在于今生和呼吸中（无论运行平稳、温和，还是严厉、粗鲁），否根本没有兴趣，但完全漠不关心：无论你还有什么是否听说过并同意有关痛苦或快乐的事情？但是对你的荣誉和名誉的关心可能会分散你的注意力吗？怎么可以也就是说，如果你回头看，并考虑所有事情有多快那些都被遗忘了，而之前的永恒是多么巨大的混乱，一切事物都会随之而来：赞美的虚空，以及人类判断和意见的不稳定和可变性，以及地方的狭窄，其中是有限的和受限制的吗？对于整个地球只是一个点；它的这个有人居住的部分，是但只是很小的一部分；这部分的数量有多少，内容是什么他们是怎样的人，会称赞你？那么还剩下什么，但是你经常实践这种自我退休的做法你自己的一小部分；最重要的是，不要让自己分心，不要强烈地打算做任何事情，但要自由并考虑一切事物，作为一个人，其正确的目标是美德，作为一个人，其真正的目标作为一个公民，作为一个凡人，本性就是善良和善于交际的。

除其他事项外，您必须考虑并研究哪些事项

退缩一下，让这两个人成为最明显、最触手可及的人之一。

第一，事物或物体本身并不触及灵魂，而是

站着没有静止和安静，而且这只是来自于以下观点：

所有的骚乱和麻烦都在里面发生。接下来，

你现在看到的所有这些东西，将在很短的时间内

虽然被改变，但不再存在：永远回想起，有多少改变

世界的变化你自己已经是目击者

在你的时代。这个世界只是变化，而这一生只是观点。

四．如果理解和讲道理是所有人的共同点，那么

这就是我们被称为合理的、为所有人所共有的原因。如果

理性是普遍的，那么理性也是如此，它规定了应该做什么

做了什么，不做什么，对所有人来说都是共同的。如果是这样，那就法律。如果是法律的话，那么就是

我们同胞。如果是这样，那么我们就是某项公益事业的合作伙伴。如果

那么，世界就像一座城市。又是为了什么公益，

所有男人都可以说是其中的成员？从这个普通的城市出发，

理解力、理性和法律是我们衍生出来的，因为从那里

还有什么？因为我身上的那些属于尘世的东西，是来自于某个普通的泥土；

并赋予一些其他元素带来的湿润；正如我的呼吸

生命有其适当的源泉；同样，干燥和

我内心充满火热：（因为没有什么不是从某事中产生的；

因为也没有什么可以简化为什么也没有:) 所以也

我的理解是否有一些共同的起点

继续。

V. 如同世代一样，死亡也是自然智慧的秘密：

元素的混合，再次分解为相同的元素，这肯定是一件事

任何人都不应该为此感到羞耻：在一系列其他致命事件中

理性生物所遭受的后果，并非不当或不当

不协调，也不违背人类自然和适当的体质

他自己。

六．如此这般的事情，出于如此这般的原因，必然是这样的

继续。不会让这样的事发生的人，就是会发生这样的事的人

让无花果树在没有任何汁液或水分的情况下生长。总而言之，记住这一点，

不久之后，你和他都会死，并且

再过一会儿，就不再是你的名字和记忆了

剩余。

七．如果除去意见，没有人会认为自己受到了冤屈。

如果没有人认为自己受到了委屈，那么就不再有这样的事情了。

事情是错误的。那些不会使人本身变得更糟的东西，也不可能使人变得更糟

他的生活越糟糕，无论是内在还是外在都无法伤害他。

这样做本质上是权宜之计，因此也是必要的。

八．世界上发生的任何事情都是正义发生的，所以如果

你一定要小心，你一定会找到它的。我说的不仅是对的

秩序由一系列不可避免的后果组成，但根据正义和
就好像通过平均分配的方式一样，根据真实价值
一切。然后继续注意它，就像你已经开始的那样，并且
无论你做什么，如果没有这个条件，就不要做，那就是它是一件事
一个好人（正如“好”这个词的正确理解）可能会做的那样
它。这在每一个动作中都要仔细观察。

九．不要想象那些伤害你的人所想象的事情，
或者想让你怀孕，但调查一下事情本身，然后看看
它到底是什么？

十、这两条规则，你必须时刻准备着。首先，做
没有什么，但从那个帝王和至高无上的理由出发
一部分，为了人类的利益和利益，向你建议。并且
其次，如果在场的任何人能够纠正你或
让你远离一些错误的信念，让你时刻准备着
改变你的想法，并且这种改变的进行，不是来自任何方面
快乐或信用取决于，但总是来自一些可能的
正义或某些公共利益的明显依据
进一步；或来自其他类似的诱因。

十一.你有道理吗？我有。那么你为什么不使用它呢？对于如果
你的理智已尽了最大的努力，你还能要求什么呢？

十二．迄今为止，作为一部分，你已经拥有了特殊的生存条件：而现在
你会消失在他的共同实体中吗？

你，或者更确切地说，你将再次恢复到原来的理性状态

物质，所有其他物质都是由它发出并传播的。很多

小块乳香放在同一个祭坛上，先滴一滴

然后又被消耗了；一切都归结为一。

十三．若果如此，十日之内，你将被尊为神。

他们，如果你现在回到教条并尊重

理智不会认为你比野兽和猿猴更好。

十四．并不是说你还有几千年的寿命。死亡悬吊

在你身上：趁你还活着，趁你还可以，行善。

十五．现在他获得了很多时间和闲暇，谁不好奇呢？

他的邻居说过的话，做过的事，或者尝试过的，但只是

他自己所做的是为了公义和圣洁吗？或表达为

阿加托斯的话，不是去看看别人的邪恶状况，而是

笔直地跑在队伍里，没有任何松懈和奢侈

搅动。

十六．那些在死后贪图功劳和名声的人，不会想到，那些被他铭记的人，不久之后也会死去。那些继承者也同样如此；直到最后，所有的记忆——迄今为止，由于人们不断地崇拜而在死亡后不久就已经结束了——都完全消失了。但假设他们会记住你，而你对他们的记忆也应该是不朽的，那对你来说又算什么呢？你死后我不会对你说；但即使对活着的你来说，你还有什么可赞美的呢？但这只是出于秘密和政治考虑，我们称之为“οἰκονομίαν”或“特许”。至于说，这是自然的恩赐，无论你受到什么赞扬，也可能会受到什么反对，现在我们要考虑另一个问题，因为不合时宜而将其忽略。公平和善良的事物，无论它是什么，无论在什么方面，它都是公平和善良的，它本身就是如此，并且以自身结束，不承认赞扬是一部分或成员：因此，受到赞扬的东西不会因此而变得更好或更坏。我甚至对那些通常被称为公平和

良好的事物也有这样的理解，因为它们要么因为事情本身，要么因为奇特的工艺而受到赞扬。至于真正的善，除了正义和真理之外，还能有什么呢？或者不仅仅是善良和谦虚？所有这些中，哪一个因为受到赞扬而变得善良或公平？或受到贬低或受到任何损害？如果不受到赞扬，祖母绿本身是否会变得更糟，或者变得更卑鄙？是金色、象牙色还是紫色？有没有什么东西像一把刀、一朵花或一棵树一样，却从未如此常见？

十七．如果是这样的话，灵魂在死后仍然存在（他们说不会

相信它）；永恒的空气怎么能容纳它们呢？怎么样

地球（我说）从那时起就能够容纳他们的身体

那些被埋了？因为在这里尸体的变化和分解

另一种生存方式（无论是什么；）为其他死者腾出地方

身体：所以死后的灵魂转移到空气中，在他们死后

在那里交谈了一段时间，要么是通过嬗变，要么是

输血，或大火，再次接受到原来的理性

物质，所有其他物质都是从它出发的：因此让位于那些

灵魂，之前与身体结合并联系在一起，现在开始存在

单身。这是假设死后的灵魂会做一段时间

单身生存，可以回答。在这里，（除了尸体的数量，

因此被地球掩埋和容纳），我们可以进一步考虑这个数字

被我们人类和其他生物吃掉的几种野兽。对于

尽管每天消耗的数量如此之多，而且因为它

被埋在食者的尸体里，却是同一个地方和身体

由于它们部分转化为血液，因此能够容纳它们，

部分进入空气和火中。这些事情里有什么猜测
真相？将事物分为被动的和物质的；还有那个
这是积极和正式的。

十八。不偏离道路，而是根据每一个动作和愿望，
执行正义之事：并始终小心翼翼地实现正义
对每一个出现的幻想都有真正自然的理解。

十九。世界啊，凡是对你有利的东西，对我来说也是有利的；
没有什么对我来说是不合时宜的，或者是过时的，这对我来说
你很合时宜。无论你的季节如何，都将永远伴随着我
被尊为快乐果，并增长。大自然啊！万物皆出于你，
一切事物都存在于你之中，并且都趋向于你。他能否说雅典，
你可爱的刻克洛普斯城；论到世界，你不该说，你
可爱的上帝之城？

XX。他们通常会说，如果你愿意的话，不要多管闲事
开朗地生活。当然，对于一个人来说，没有什么比这更好的了
限制自己采取必要的行动；仅作为理性
一个知道自己为社会而生的生物，会发出命令和命令。
这不仅会带来来自善良的快乐，而且
这也是由于行动很少而通常会发生的。对于
既然如此，我们所说或所做的大多数事情，
是不必要的；如果一个人要把它们砍掉，那么他必须
从而获得很多闲暇，省去很多麻烦，因此

一个人必须私下以劝告方式建议的每一项行动
他自己，什么？也许这不是我现在所谈论的，是
不必要的行动？他也不能只用自己来切断行动，
但思想和想象也是不必要的
最好避免和杜绝不必要的后续行动。

二十一．也尝试一下如何过好男人的生活；（其中之一，他非常满意
那些事情，在常见的变化和机会中
这个世界属于他自己的命运和份额；并能生活得心满意足
他对自己目前的正当行动感到完全满意，并且
他对未来的善良性格:) 会同意你的看法。

你已经体验过另一种生活：现在尝试一下
此也。今后别再为难自己了，把自己降格为
完美的简单。男人有得罪吗？他这是对自己不利的
冒犯了：为什么要为难你呢？你出什么事了吗？
好吧，无论是什么，这都是所有常见机会中的一个
世界从一开始就存在于所有其他事物的系列中
已经或将要发生的事情，是为你注定和指定的。至
短短几句话就明白了，我们的生命是短暂的；我们必须努力
以最大的谨慎和公正赢得现在的时间。利用娱乐
清醒地。

第二十二．要么这个世界是一个 κόσμος，要么
漂亮的作品，因为所有的安排和管理都遵循一定的顺序：或者如果

它是一个混合物，虽然混乱，但仍然是一个漂亮的作品。对于是可能你身上应该有一点美，而在整个世界应该只有无序和混乱吧？和其中的所有事物也都具有彼此不同的自然属性差异化和杰出；然而，所有这些都是通过扩散的，并且通过自然的同情心，彼此团结，就像他们一样？

第二十三．黑色或恶毒的性格，女性化的性格；一个冷酷无情的性格，野蛮的非人性情，胆怯的性格性情，孩子气的性情；块状的、虚假的、草草的、欺诈者、暴虐者：然后呢？如果他是世界上的陌生人，它不知道里面的东西；为什么不也成为陌生人，对其中所做的事情感到惊奇吗？

第二十四。他是一个真正的逃亡者，他逃离了理性，人类靠理性而逃亡。善于交际。他是瞎子，无法用他理解的眼睛去看。他穷人，需要别人，而自己却没有一切此生所需要的。他是世界的后继者，他通过成为对世界上发生在他身上的事情感到不满，这是叛教，并将自己与普通自然的理性区分开来行政管理。因为同样的本性给你带来了一个，不管是什么，首先把你带到这个世界上的。他举起城市中的煽动者，通过非理性的行为收回了自己的灵魂来自所有理性生物的共同灵魂。

二十五．有的人连一件外套都没有；还有，谁没有
就像一本书一样，它把哲学付诸实践。我半裸着，
“我也没有饭吃，但我并没有偏离理性，”一位人士说。
但我说；我想要良好的教导和指导，但我
不脱离理性。

二十六．无论你学过什么艺术和职业，努力去做
影响它，并在其中安慰自己；度过余生
作为一个全心全意地奉献自己和一切所属的人
归向他，归向众神：至于人，也不要带你自己
对任何人都采取专制或奴性的态度。

二十七．例如，在我的脑海中考虑维斯帕芴时代：
你会看到同样的事情：有些人结婚，有些人抚养
孩子们，有的生病了，有的垂死了，有的打架了，有的在宴饮，有的
有的推销，有的耕种，有的奉承，有的吹嘘，有的
有的怀疑，有的破坏，有的求死，有的焦躁
对他们目前的财产嘀咕着，有的求爱，有的囤积，有的
有些人追求行政官职，有些人追求王国。这不就是他们的
年龄已经结束了，结束了吗？现在再次考虑一下图拉真时代。那里
同样，你也看到完全相同的事物，那个时代也是现在
结束了。以同样的方式考虑其他时期，两次
和整个国家，看看有多少人，在他们带着他们所有的
可能和主要意图并起诉某件世俗的事情或其他事情

不久后就离开了，并被分解为元素。但特别是你必须想起他们，你自己一生中就认识的人对徒劳的事情非常分心，同时忽视了做事并紧密地、不可分割地（对其完全满意）坚持他们自己的适当宪法确实要求这样做。而你在这里必须记住，你在每项事务中的举止都必须符合它的价值和应有的比例，这样你就不会轻易感到疲倦如果你不把时间花在小事上，就会感到烦恼和烦恼适合。

二十八．那些曾经司空见惯、平凡无奇的词语，如今都变成了晦涩和过时的；因此，那些曾经广为人知的人的名字那些著名的名字现在都变得晦涩难懂、过时了。卡米卢斯，凯索、沃莱修斯、列昂纳图斯；不久之后，西庇阿、加图，然后是奥古斯都，然后是阿德里安努斯，然后是安东尼努斯·皮乌斯：所有这些在短时间内都会消失过时的事物，就像另一个世界的事物一样，变得神话般。并且我这样说是为了他们，他们曾经作为他们那个时代的奇迹而闪耀，因为对于其余的人来说，一旦他们过期，他们的名声就随之而来和记忆。那么，什么是值得永远铭记的呢？一切都是虚荣心。我们必须关心和勤奋的是什么？甚至仅此而已：我们的思想和意志是公正的；我们的行动是慈善；我们的言语决不欺骗，或者我们的理解力不会犯错误；我们总是愿意拥抱

无论发生在我们身上的任何事，如必要、如往常、如平常、如
从这样的起点和这样的泉源流淌，你俩都从中流淌
你自己和万物都是。因此心甘情愿地完全投降
把你自己交给那致命的串联，让你自己屈服于命运，
随意处置。

二十九。凡是现在存在的东西，并且日复一日地存在着；
所有记忆的对象，以及心灵和记忆本身，
不断地思考，所有存在的事物都是通过变化而存在的
改变。因此，要常常沉思这一点：

宇宙的本质最高兴的莫过于改变那些
事物的本来面目，以及使他人变得与它们相似。这样我们就可以说，
凡是存在的事物，都只不过是未来事物的种子。对于
如果你认为那只是种子，要么是大地，要么是子宫
收到，你很简单。

XXX。你现在已经准备好去死了，但你还没有达到
那种完美的简单：你仍然遭受许多麻烦和
扰动；尚未摆脱对外界的所有恐惧和怀疑
事故；也不像你那样对待所有人都那么温顺
应该；或者像一个人一样受影响，他唯一的研究和唯一的智慧就是
一切行为都要公正。

三十一.观察并观察，他们的理性部分是什么状态？和
那些世界上认为明智的人，看看他们飞的是什么东西

害怕；以及他们猎取什么东西。

三十二.在另一个人的思想和理解中，你的邪恶无法生存，

也不处于任何适当的脾气或你的自然构造的紊乱

身体，可以说是你灵魂的外衣或小屋。其中

然后，但在你的那部分，其中的自负和忧虑

任何苦难都可以存在吗？因此，不要让该部分承认任何此类

自负，然后一切都好。尽管你的身体离得如此之近，

要么被砍，要么被烧，要么遭受任何腐败或腐烂，但让

判断这些的所属部分，请保持静止；那个

是，让她判断一下，无论是什么，同样可能发生在

对一个恶人来说，对一个好人来说，既不是善也不是恶。对于那

对于按照自然生活的人来说，以及对于那些

不这样做，既不符合自然，也不违背自然；并由

结果，不好也不坏。

三十三. 永远思考并思考世界只是一个生命

物质，只有一个灵魂，世界上的一切事物都是如此

终止于一种敏感的力量；并通过一项一般性动议完成

是的，是那个灵魂的深思熟虑；以及所有的事物是怎样的，

同意彼此存在的原因，以及通过什么方式

连接和串联所有的事情都会发生。

三十四。除了更好、更神圣的部分之外，你是什么？

爱比克泰德说得好，一个可怜的灵魂，被任命去抬一具尸体，

下来？

三十五。经历改变不会有什么伤害；因为没有任何好处，通过改变

达到存在。世界的年龄和时间就像洪水一样

急流，由在其中发生的事情组成

世界。因为一旦任何事物出现并消失，另一种事物就会出现

成功了，但很快就会消失。

三十六。世界上发生的任何事情，都是在自然过程中，

像春天的玫瑰，夏天的果实一样平常而平凡。的

病与死同性；诽谤、埋伏，以及

通常对傻瓜所做的任何其他事情都可能成为以下任一情况的原因

喜悦或悲伤。无论是什么，之后发生的事情总是非常

自然而然地，就像熟悉的那样，继续之前的事情。

因为你必须考虑世界上的事物，而不是松散独立的事物

数量，仅由必要的事件组成；但作为一个谨慎的人

事物的联系有序、和谐。那么有到

在世界上的事物中所看到的，不是简单的连续，而是一个

令人钦佩的通信和亲和力。

三十七。永远不要忘记赫拉克利特的观点：大地的死亡是水，水的死亡是空气；空气的死亡就是火；反之亦然。还要记住他，他不知道这条路通向何方，以及理性是如何管理世界上所有事物的，人们不断地、最内心地熟悉理性：然而，理性是他们通常最反对的东西，以及每天发生在他们中间的事情如何对他们来说每天都不是陌生的，我们不应该像人在睡梦中那样，通过意见和纯粹的想象来说话或做任何事情：因为那时我们认为我们在说话和做事，而我们不能像孩子一样，跟随父亲的脚

步；出于最好的理由声称他们裸露 καθοτί παρειληφμεν；或者，按照我们祖先的连续传统，我们已经接受了它。

三十八。即使任何神明告诉你，你应该
明天或后天肯定会死，你不会的，除非你
极其卑鄙和胆怯，认为这是为了大利益，而不是为了
第二天就死，而不是明天；（唉，什么是
区别！）所以，出于同样的原因，认为死也没什么大不了的
而是很多年后，而不是第二天。

三十九。让它成为你永恒的冥想，有多少医生
曾经看起来如此严峻，戏剧性地皱起了眉头
病人自己也死了，消失了。之后还有多少占星家
他们大张旗鼓地预言了其他一些人的死亡，有多少人
哲学家们在读了这么多关于其中任何一个的详尽的小册子和书籍之后
死亡或永生；有多少勇敢的船长和指挥官，
这么多人的死亡和屠杀；在他们之后有多少国王和暴君
他们如此恐怖和无礼地滥用他们的权力来侵害人们的生命，
尽管他们自己是不朽的；有多少，我可以这么说，完整的
城市包括城镇：赫利切、庞贝、赫库兰尼姆等
无数人死了、消失了。把他们也碾过去吧，你自己，一个
一个又一个，在你的时间里已经知道要离开了。如此这般的
负责某某人的葬礼，不久后就被埋葬了
他自己。如此一，又如此：一切都在短时间内发生。对于本文

确实，所有的一切都把世俗的事物视为为了目的而存在的事物。
他们的持续，不过是一天：就其价值而言，是最卑鄙的，
和可鄙的，例如，人是什么？那个除了另一个
他被怀上的那一天，是卑鄙的鼻涕；并在几天之内
要么是经过防腐处理的尸体，要么只是骨灰。因此你必须根据
真理与自然，彻底思考人的生命是怎样的，但为了一个非常
时刻，就这样温顺而满足地离开：即使像一颗成熟的橄榄
跌倒应该赞美承载她的大地，感谢
生下她的树。

XL。你必定像大海的一个海角，尽管在它的映衬下
海浪不断地拍打，但它本身却屹立不倒，而它的周围也有
那些汹涌的波浪平静下来。

XLI。唉，可怜的我，竟遭遇这样的不幸！不，快乐的我，
发生这样的事，我可以不悲伤地继续下去；两者都不是
受到当前事物的伤害，也不害怕即将到来的事物。

因为至于这件事，它可能发生在任何人身上，但任何人
这样的事发生在他身上，他不可能不悲伤。为什么
那么这应该是一种不幸，而不是一种幸福吗？但是
然而，你能吗，人类啊！这个词表示不幸，这并不是不幸
就人的本性而言，你能认为对人的本性来说是一种不幸吗？
人，这不违背他本性的目的和意志吗？那怎么办
你知道这是人性的意志吗？那么，做那个有

发生在你身上的事，妨碍你做正义的事吗？还是大度？或
温带？还是明智的？还是谨慎？还是真的？还是谦虚？还是免费的？或来自
当前享受和拥有的所有这些东西中的任何其他东西
人的本性，（享受一切适合她的东西，）
是否完全满意？现在总结一下；在所有悲伤的时刻记住
从今以后，要利用这个教条，无论是什么，
发生在你身上的事，本身就不是这样的事，就像
不幸；但能够慷慨地承受，无疑是莫大的幸福。

四十二．虽然只是普通的粗粮，但效果却很好
克服对死亡的恐惧的方法，是让一个人在心里考虑
这样的例子，他们贪婪地（可以说）做了很长一段时间
时间享受他们的生活。除了那些死去的人之外，他们得到的还有什么更多呢？
已经不合时宜了吗？他们自己最后不也死了吗？作为
卡迪西安特、法比尤斯、朱利安努斯·莱皮杜斯或任何其他在世的人
埋葬了许多人，最后也埋葬了自己。整个空间
任何一个人的生命，都是渺小的；尽管有什么麻烦，
具有什么样的性格，在多么悲惨的社会里
身体必须通过！因此，让它对你来说完全是一个
冷漠的事情。因为如果你向后看；看哪，多么
时间的无限混乱呈现在你面前；并且作为无穷大
混乱，如果你向前看的话。在如此无限的事物中，什么
活不过三天的东西和活了三天的东西有什么区别？

哪一个能活三个年龄？

第四十三．让你的课程永远成为最简洁的方式。最简明的，是符合自然的：也就是说，在所有方面言语和行为，永远遵循最健全、最完美的。对于这样的决心将使一个人摆脱一切麻烦、冲突、掩饰、和炫耀。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第五本书

1. 早上，当你发现自己不愿意起床时，想想

现在，我是在从事一个人的工作，这让我兴奋不已

起来。难道我还不愿意去做这件事吗？我自己就是为此而生的

并被带到这个世界上？或者我就是为此而生，让我躺下，

并在温暖的床上尽情享受自己？“哦，但这很令人高兴。”并且是

那么你出生的目的就是为了享受快乐吗？

难道这不是真的吗，你可能总是很忙碌，

在行动？你难道没有看到世界上的一切事物是怎样的吗？

树 MD 植物，麻雀和蚂蚁，蜘蛛和蜜蜂：如何都在它们的

种类是意图，因为它是有序地执行任何事情（朝向

这个有序宇宙的保存）自然而然地成为并属于

瘦？难道你不愿意做属于男人该做的事吗？枯萎病

你不打算去做你本性所要求的事吗？'但你必须

休息一下。是的，你必须这样做。大自然也有这样的，以及

吃喝，让你有一定的时间。但你是远方的客人
你的任期，超出了足够的范围，并且在行动方面，
在那里你还达不到你能做到的。一定需要是
因此，你不爱自己，因为如果你爱自己，你
也会爱你的本性，以及你的本性所建议的
她自己就是她的终点。其他人，只要他们乐于从事自己的行业，
职业，甚至会沉迷于自己的工作，而忽视了自己的
身体和食物；你更不尊重你的本性，
一个普通的机械师，他的行业；还是一个优秀的舞者他的艺术？比一个贪婪的人
男人有他的银子，而虚荣的男人有掌声？这些无论他们
怀有一份感情，就能满足于要吃肉、要睡觉，才能进一步
他所影响的每一个人：并且应采取有利于共同的行动
人类社会的美好，在你看来更卑鄙，或者不值得尊重
和意图？

二.一个人要摆脱所有的动荡是多么容易的事情

偶然的想象力，目前处于完美的休息和

安宁！

三．认为自己适合并且值得说话或做任何事情

顺其自然，不要受到某些人的责备或报告

随之而来，永远阻止你。如果说的话是正确和诚实的，或者

完成后，不要过分低估自己，以免灰心丧气。至于

他们有自己的理性支配部分，有自己的正当理由

倾向：你不应该站着去注意它，
但继续直走，你自己的特殊的和共同的都到了那里
自然会引导你；而这两者的方式，只有一种。

四．我按照自然的行动继续我的道路，直到我
坠落并停止，将我的最后一口气呼入空气中，由此
不断地呼吸，我确实活着；并落在那个地球上，出于
我的父亲收集了他的种子，我的母亲收集了他的血液，
我的奶妈是她的牛奶，多年来我一直用它
提供肉和饮料。最后，承载着我脚步的
并告诉我，有很多方式滥用它，或者如此随意地滥用它
利用它，有多种方法可以达到多种目的。

V. 没有人会因为你尖锐的语言而钦佩你，这就是你
自然残疾就是这样。就这样吧：但还有许多其他的好处
事物，对于这些事物的缺乏，你不能以缺乏或自然为借口
能力。让它们在你身上显现出来，它们完全依赖于你；
真诚、严肃、辛劳、蔑视享乐；不是
爱发牢骚、知足常乐、仁慈、自由；避免所有
多余的东西，一切都是徒劳的废话；担待。难道你没有察觉到，
有多少东西，尽管有任何自然的假装
身体不适和不健康，你可能已经表现出来，
但你仍然自愿继续低垂吗？或枯萎
你说，正是由于你的自然体质的缺陷，你才

艺术只限于低声抱怨、卑鄙卑鄙、卑鄙奉承；现在到
指责，现在取悦，安抚你的身体：虚荣，成为
如此头晕目眩，思想不稳定？不（证人是
众神）你可能早就摆脱了这一切：只是，你
一定是满足于，承担了一个人的责备
有点缓慢和乏味，你必须像一个人一样锻炼自己
既没有太多人把他的天生缺陷放在心上，也没有让他高兴
自己也在其中。

六．这样的人，当他们为任何人做了好事时，就准备好了
让他们为此付出代价，并要求报复。其他人在那里
虽然他们不反对报复，但也要求任何报复
然而，他们自己想想，这样的人是他们的债务人，并且
他们知道，他们所说的就是他们所做的。还有其他人，谁
当他们做了任何这样的事情时，根本不知道他们拥有什么
完成；但就像结出葡萄的葡萄树一样，一旦
她已结出自己应有的果实，心满意足，不再寻求更多
报答。赛后作为一匹马，赛后作为猎犬
被猎杀，蜜蜂在采蜜后，不求掌声，
表彰；因此，正确理解自己的人也不会
当他做了一件善事时，他就会遵循自己的本性：但从一个人开始做
另一个，就像她曾经在自己的土地上结出果实后的葡萄树一样
适当的季节，已经准备好下次了。因此，你必须是其中之一

他们，他们所做的是，几乎不经过任何进一步的思考就去做，并且是以一种对他们所做的是无动于衷的方式。“不，但是，”有些人会回答也许，“这正是一个理性的人必须理解的事情”他所做的是。他们说，因为这是一个人的财产天生善于交际，明智，他确实善于交际：不，并希望，与人交往的一方应该也要对此保持理智。我回答说，你说的确实是真的，但你不明白这句话的真正含义。并且因此，你是我首先提到的那些人之一。因为他们也是由可能出现的理性引导。但如果你愿意真正理解所说的是，不要担心你会因此放弃任何社交行为。

七．雅典人祈祷的形式确实是这样的：‘啊，雨啊，雨啊，好啊。朱庇特，在属于雅典人的所有土地和领域。

我们要么根本不祷告，要么绝对、自由地祷告；而不是每个人都是为了自己，特别是独自一人。

八．正如我们常说的，医生给这个人开了处方，骑马；另一种是洗冷水澡；第三种，赤脚行走：事实就是如此就像说，宇宙的本质已经为这个人规定了疾病、失明、损失、损坏或诸如此类的事情。对于就像在那里，当我们谈到一位医生时，他开出了任何处方，我们的意思是，他为此指定了这个，作为从属和

有益于健康：所以在这里，无论发生在任何人身上，
被命定为从属于命运的事物，因此
我们说这些事情，他们确实
συμβαίνειν，即
发生，或一起落下；如方形石头，无论是在墙壁上，还是
金字塔在某一位置上彼此吻合，并且可以说是一致的
泥瓦匠们说，他们在和谐中做到了
συμβαίνειν；就好像你
应该说，一起落下：所以一般来说，虽然事情
达成这一目标的人是多种多样的，但同意或和谐本身只是其中之一。并且
因为整个世界是由世界上所有特定的物体组成的，
一个完美完整的身体，与特定身体具有相同的性质；
因此，特定原因和事件的命运也是一个普遍的命运，
与特定原因具有相同的性质。我现在所说的，即使他们
白痴们并不无知：因为他们常说
τοῦτο ἔφερον
αὐτῷ，即这是他的命运所带来的
他。因此，这是由命运适当且特别带来的
对此，因为这尤其是由医生
规定。因此，让我们以同样的方式接受这些，就像我们所做的那样
那些是我们的医生开给我们的。对于他们来说也
我们会发现它们本身包含许多严酷的东西，但我们

尽管如此，为了健康和康复，请接受它们。让
实现和完成那些共同性质的事情
已经决定了，对你来说就像你的健康一样。然后接受并感到高兴
无论发生什么，尽管在其他方面是严酷和不愉快的，
致力于实现这一目标，为了宇宙的健康和福祉，并
朱庇特的幸福和繁荣。无论如何，不应该
已经产生了，如果它没有给宇宙带来好处的话。对于
任何普通的特殊性质也不会带来任何事情发生，即
不属于其自身正当范围内的任何事情
行政部门和政府同意并服从。对于这两个
那么你一定对所做的一切感到非常满意
发生在你身上。首先，因为对你而言，它被正确地带到了
过去了，这是给你规定的；从一开始
通过最初原因的系列和联系，它曾经有过
参考你。其次，因为良好的成功和完美
福祉，实际上是他的延续，这就是
整体的管理者在某种程度上依赖于它。对于整体来说
(因为完整，因此完整和完美)被残害和肢解，
如果你要切断任何东西，从而使连贯性和
各部分的连续性以及原因的连续性得到维护和保留。的
可以肯定的是，你确实(尽在你之内)被切断，
并以某种方式猛烈地夺走一些东西，只要你经常这样做

对发生的任何事情感到不满。

九. 不要不满，不要灰心，不要失去希望，如果

通常你不太能成功地准时准确地完成所有事情

事物遵循正确的教条，但一旦抛弃，就会回归

再次对他们说：至于那些许多且更频繁的事件，

要么是世俗的干扰，要么是人性的弱点，作为一个人，你

只能在某种程度上服从，你不会不满吗

和他们在一起；但无论如何，爱并影响你所归还的东西

到：哲学家的生活，以及在最精确的之后的适当职业

方式。当你回到你的哲学时，不要像

有些人的举止，在玩耍和自由之后，就成了他们的习惯。

校长和教师；但正如那些对自己的眼睛感到痛苦的人一样

海绵和鸡蛋：或者作为他的巴布剂的另一种；或作为其他人对他们的

煽动：所以你根本不应该把它当作炫耀的事情

服从理性，但要轻松舒适。并记住这一哲学

对你没有任何要求，但你的本性要求并愿意

你自己想要什么不符合本性的东西吗？对于哪一个

你说这些；顺应自然或违背自然的事物，都是

本身更加友善和令人愉悦吗？难道不是特别为了那份尊重，

快乐本身对许多人来说是最普遍的伤害和推翻，

因为通常被尊崇的是最善良、最自然的？但要好好考虑一下

是否是宽宏大量，真正的自由，真正的简单，以及

平静和圣洁；这些难道不是最亲切和自然的吗？并且
谨慎本身，当你真正
你自己思考一下，通过你的所有适当的对象，它是什么？
目前理性的智力能力将继续下去，没有任何下降或
绊倒？世间之事，其真实本质是这样的：
如此晦涩难懂，以至于对许多哲学家和那些不卑不亢的人来说
那些，他们似乎完全不可理解，而斯多葛学派本身，
尽管他们认为它们并非完全不可理解，但稀缺且不
没有太大困难，可以理解，因此我们的所有同意都是
会犯错，谁的结论是绝对正确的呢？从
事物的本质，现在转到它们的主题和物质：多么短暂，
他们是多么卑鄙，我可能拥有某些人的权力和占有
一些常见的妓女、一些臭名昭著的人的可恶的松弛肝脏
压迫者和勒索者。从那里转到他们的处置
与你平常交谈的人，我们是多么难以忍受，即使是与
最有爱心最可亲！我可能不会说，对我们来说这是多么困难
即使是我们自己，也要忍受事物的如此晦涩和不洁：
在物质和时间的如此这般的持续变化中；两者
运动本身和事物的移动；我们可以固定什么
之上；要么特别尊敬，要么特别尊重；或认真地，并且
刻意去追求；我根本无法想象因为他们确实
事物相反。

X. 你必须在自然的期待中安慰自己

解散，同时不要为拖延而悲伤；但休息

对这两件事感到满足。首先，你不会发生任何事情，

这不符合宇宙的本质。其次，它是

在你的力量范围内，不做任何违背你自己的上帝的事，并且内心

精神。因为任何人都没有能力强迫你违法

反对他。

十一.此刻我的灵魂有何用处？因此

您必须不时地、在所有场合向您提出这个问题

你自己；现在我的那部分被他们称为理性的部分是什么？

情妇部分，受聘约？我现在究竟拥有谁的灵魂？一个

孩子的？还是青年的？女人的？还是暴君的？有些是野蛮的，有些是狂野的

兽魂？

十二. 这些东西本身是什么，其中大部分是

尊敬的善人，你甚至可以从中收集。因为如果一个人听到

提到的好东西，实际上确实很好，例如

审慎、节制、正义、坚韧，经过如此多的聆听和

受孕后，他再也无法忍受听到更多，因为“善”这个词

正确地谈论他们。但至于那些被俗人所推崇的

很好，如果他听到有人提到这些是好的，他就会倾听更多。

他很高兴听到喜剧演员所说的不过是

通俗易懂，即使是粗俗的人也能理解

差异。不然为什么呢，这不会冒犯，也不需要冒犯
当美德被视为良好时，这是可以原谅的：但其中所说的
对财富、快乐或荣誉的赞扬，我们只将其视为
愉快而愉快地说话？因此，继续进一步询问，
是否也可能是上面提到的那些事情

舞台上一片欢腾，观众们报以热烈的掌声，嘲笑
开玩笑地说，拥有它们的人在全世界都没有
他们自己的（这就是他们的富裕和富裕），甚至是一个地方
哪里可以避免他们的排泄物。我说，这些是否也不应该在
非常值得尊重和尊重的行为，因为这是唯一的事情
真的很好。

十三．我所包含的一切，要么是形式，要么是物质。腐败不能
将其中任何一个化为虚无：因为我也没有变成虚无
一个持续存在的生物。我的每一部分都会因突变而变得
部署到整个世界的某个部分，并且随着时间的推移
另一部分；如此无穷；通过哪种突变，我
也变成了现在的我，生我的人也变成了现在的样子，从前的他们也变成了现在的样
子。

他们，如此无限向上。因此我们可以被允许
说话，尽管世界的时代和政府，对某些人来说是
时间是有限的，也是有限的。

十四。理性和理性力量是自我满足的能力

与他们自己，以及他们自己的正确操作。至于他们的第一次
他们从自己那里获取的倾向和动作。但他们的
进步是对的，这是他们的方式，因为它
是，并且就在他们之前：也就是说，这是可行的并且
可能的，无论是他们一开始提出的
自己，或者没有。因此，此类行动也被称为
κατορθώσεις, 到
暗示了实现它们的方式的直接性。什么都没有
必须被认为属于一个人，但它并不像他一样属于他
是一个男人。这些，作为目的的事件，不是一个人所需要的东西。
人的本性不承认任何这样的事情。决赛结束并
行为的完成与人的本性根本无关。结束
因此，对于一个人来说，或至高无上的目的是
实现，不能在于完成有目的的行动和
有意的。再说一遍，关于这些外在的世俗事物，如果
它们中的任何一个确实确实属于人类，那么它就不属于人类
人，谴责他们并与他们对立。也不会
没有它们也能生活的人是值得赞扬的；或者他很好，（如果这些是
确实很好）谁自愿剥夺自己其中任何一个。
但我们却相反地看到，一个人越是远离自己，
其中包括外部盛况和伟大，或任何其他类似的
这些；或者他越能忍受失去这些，他就越好

被核算。

十五。你的思想和平常的思考是怎样的，你的意志也是怎样的

请注意及时。因为灵魂可以说是从那里获得酊剂的

幻想和想象。因此染色并彻底浸泡

凭借这些沉思的勤奋。举例来说。无论你在哪里

可以生活，在那里你有能力生活得美好而幸福。但你

如果你住在法庭里，那么你也可以在那里生活得幸福快乐。

再说一遍，万事万物都是为之而造，他也是为之而造，并且

不能不自然地倾向于它。任何事物自然发生的事情

倾向于，这就是他的结局。一切的终结都在其中

存在，他的利益和利益也存在于此。社会因此

是理性生物的正当善。为此，我们生来就是为了

社会早已证明了这一点。或者任何人都可以做出任何

这个问题的问题是，凡是自然更糟糕和低劣的事物，

通常从属于哪个更好？那些东西

那些是最好的，是为另一种而做的吗？而那些有灵魂的东西，

比那些没有的更好吗？以及那些拥有的、那些最好的

有理性的灵魂吗？

十六。渴望不可能的事情是疯子的本性。但这是一个

这是不可能的事，恶人不应该做出这样的事。

任何人身上也不会发生任何事情，在正常情况下

对他来说自然的自然不会发生。同样的事情再次发生

也对其他人。确实，如果他不知道这样一个事情发生在他身上，或者他雄心勃勃地受到赞扬他的大度，能够忍耐，不悲伤，这不是悲伤吗？事情，要么是无知，要么是一种虚荣的取悦和成为别人的欲望受到赞扬，应该比真正的谨慎更有力量和效果吧？作为对于事物本身来说，它们不能触及灵魂，也不能拥有灵魂。对它的任何访问：它们本身也不能以任何方式影响它，或者移动它。因为只有她自己才能影响和感动自己，根据她所保证的教条和意见她自己；那些作为附属品共存的东西也是如此和她在一起。

十七. 经过一番思考，人离我们最近。因为我们受到约束为他们做好事，并容忍他们。但由于他可能反对我们的任何真正正确的行为，所以人对我来说只是一个无关紧要的东西：即使是太阳，或者风，或者一些野兽。其中一些可能是，我的某些操作或其他操作可能会受到阻碍；然而，我的想法和决议本身，不能有任何让步或障碍，因为普通常量都是例外（或它倾斜的保留）并准备好对象的转换；从可能不存在的事物到可能存在的事物可能是，在执行其倾向时，视情况而定，它确实观察到了。因为通过这些，心灵可以转动并转变任何无论如何，这都是她的目标和目的。所以之前的事情是

障碍，现在是她工作的主要目标；以及那

以前是她的阻碍，现在是她最愿意的方式。

十八。尊重世界上最重要和最强大的事物，并且

就是它，利用万物，主宰万物。所以也

在你自己之中；尊重最重要、最有力的事物；并且是属于

我们现在所说的一种类型和性质。因为它是非常

同样，它存在于你之中，可以将所有其他事物转化为自己的用途，并且通过

你的生活也由他管辖。

十九。不伤害城市本身的东西；不能伤害任何公民。

你必须记住在每一个想法上应用和利用这条规则

以及对错误的恐惧。如果整个城市都没有因此受到伤害的话

我当然是。如果不是全部，我为什么要让它成为我的私人

委屈？而是考虑他受到的监督是什么

认为自己做错了。再次，经常冥想所有的事情有多快

存在的事物，以及世界上所做的一切，都是

带走了，并且因为它被传送到看不见的地方：对于物质

它们本身，我们将其视为洪水，处于不断的流动之中；以及所有行动

永久的改变；以及原因本身，受到一千个

改变，也没有什么几乎可以说是

现在稳定且稳定。接下来，以及随之而来的，

考虑已经过去的时间的无限性和巨大的

未来的浩瀚，所有的事情都将得到解决

并被歼灭。那么你不是一个傻瓜吗？为了这些事情，你
要么因骄傲而骄傲，要么因忧虑而心烦意乱，要么找不到
你的心会为了一件会困扰你一整天的事情而发出这样的呻吟声
很长一段时间？考虑一下整个宇宙，你只是其中的一个非常
一小部分，以及整个世界的时代，其中只是一个短暂的
非常短暂的部分被分配给你，所有的命运和
命运在一起，其中有多少是属于你的，
分享！再说一次：另一个人侵犯了我。让他看看吧。他
是他自己的性格和他自己的行动的主人。就我而言
我同时拥有与共同本性一样多的东西
让我拥有：我的本性要求我做的事，我就会做。
XX。不要让你灵魂的主要指挥部分永远受制于
任何身体上的任何变化，无论是痛苦还是快乐，都不会遭受痛苦
它与这些混合在一起，但让它既限制自己，又
将这些情感限制在他们自己适当的部分和成员内。但如果在
任何时候他们确实反思并反弹到思想和理解上（如
它必须需要一个团结而紧凑的机构；）那么你就不能去
想要抗拒理智和感觉，这是很自然的。然而，不要让你
理解这种自然的感觉和感觉，无论是对我们来说
肉体的快乐或痛苦，对我们来说没有任何意义，添加一个意见
无论好坏，一切都很好。

二十一．与众神同住。他与诸神同住，诸神无时无刻不在

为他们提供了一个灵魂的景象，既满足又高兴
给予她或分配给她的任何东西；并表演
任何令圣灵高兴的事，他（作为他自己的一部分）乔夫
已任命每个人为他的监督和统治者。

第二十二．不要对他的呼吸生气，也不要对他的呼吸生气。
手臂上的洞，令人反感。他能做什么？这就是他自然的呼吸，
这就是他的臂孔；并从这样、这样的效果、这样的
气味必须继续进行。'哦，但是这个人（你说）有
对他的理解，并且他自己可能知道，他站在附近，
除了冒犯之外别无选择。你也（上帝保佑你！）
理解。让你的理性能力，作用于他的理性
师资队伍；向他指出他的错误，警告他。如果他听你的话，你
治好了他的病，就不会再有愤怒的事了。

第二十三．“那里既没有咆哮者，也没有娼妓。”为什么会这样呢？作为
当你把自己退休到这样的地方时，你确实打算活下去
那里既没有咆哮者，也没有娼妓：所以你可以在这里。如果
他们不会容忍你，那么你可以放弃你的生命而不是你的
打电话来，但作为一个不认为自己受到委屈的人。仅
正如人们会说的，这里有一根烟；我会摆脱它。多么棒的
事情是这样的！现在，除非有这样的事情迫使我离开，否则我将继续
免费；任何人都不得阻止我做我想做的事，我的意志将
永远具有理性和善于交际的动物的固有本性，

受到监管和指导。

第二十四。统治宇宙的理性本质是为了社区和社会；因此它既创造了事物更糟的是，为了最好，并且已经将那些最好的，因为它是和谐的。你没有看到它是如何从属的，并协调？以及它如何根据它的价值？以及那些具有以上卓越性和优越性的所有的一切，都团结在一起，达成了相互同意和协议。

二十五。迄今为止，你对众神的态度如何？朝向你的父母？对你的弟兄们？对你的妻子？对你的孩子？向你的主人？你的养父？你的朋友们？你的家务？你的仆人？你也是这样吗，到目前为止你还没有通过言语或行为冤枉了他们中的任何人吗？记住你经历了多少事情已经过去了，你还能承受多少？这样现在，你一生的传奇已经结束，你的使命也完成了。再次，有多少真正的好东西是你所见识到的？有多少你轻蔑地忽略了多少快乐，多少痛苦？有多少永恒荣耀的事物你曾轻视过吗？向着多少不正经的人你对那些不讲道理的人表现得友善而谨慎吗？

二十六。为何轻率无知的灵魂要为现实而烦恼？既博学又谨慎？到底是哪一个呢？她那个明其始末，有真知

理性的本质，贯穿一切存在的事物，

历代以来都是一样的，处理和分配就如其所是

这个宇宙在某些时期。

二十七．过不了多久，你要么化为灰烬，要么化为灰烬。

骨片；或许还有一个名字；或许，与其说是一个名字。并且

除了空洞的声音和反弹的回声之外，那是什么？那些东西

在这一生中，他们对我们来说是最亲爱的，最重要的是，他们在

他们自己却虚荣、腐败、可鄙。最沉重、最严肃的，

如果受到正确的尊重，但就像小狗一样，互相咬伤：或者不当

孩子们，一会儿笑，一会儿哭。至于信仰、谦虚、

正义和真理，正如一位诗人所拥有的那样，它们很久以前就拥有了

抛弃了这广阔的大地，隐居到了天堂。什么是

如果事情变得如此多变，那么它就会把你留在这里

不安？感官如此模糊、如此容易出错？和我们的灵魂

除了呼出一口血之外什么都没有？要想在这些中获得信誉，就必须

虚荣心？你留下来是为了什么？灭绝，或

翻译；他们中的任何一个人都怀着吉祥和满足的心态。但是

到了那个时候，你还能满足什么？除了崇拜还有什么

并赞美众神；并为人行善。忍受他们，并

不要做错事。对于所有属于其中之一的外部事物

面对你那可怜的身体或生命，要记住它们都不是

你的，也不在你的权力范围内。

二十八．如果你愿意的话，你可以永远加快速度
正确的方法；如果在你的观点和行动过程中，你会
观察真实的方法。这两件事对于灵魂来说是共同的，就像上帝一样，
对于人类和每一个有理性的生物来说，首先是在他们自己的
他们的正常工作不会受到任何阻碍：其次，他们的工作
幸福在于一种倾向和实践
正义；他们的愿望就这样终止了。

二十九．如果这既不是我的邪恶行为，也不是一种取决于
免受我的任何邪恶之害，并且公众不会因此受到伤害；什么
这与我有关吗？公众会在哪些方面受到伤害？因为你不可以
完全被自负和普遍意见所左右：至于帮助，你必须
尽你最大的能力向他们提供这些，并在必要时
需要，尽管它们受到损害，但在这些中间或世俗中
事物；但你是否认为他们确实因此受到了伤害：
因为那是不对的。但作为喜剧中的老养父，
现在要离开需要举行很多仪式，要求他
养子的菱形，或拨浪鼓，但记住它是
而是一个菱形；所以你在这一边也这样做。这一切到底是什么？
在法庭上恳求和公开哀嚎？哦人类，你忘记了吗
那些东西是什么！是的，但它们是其他人非常关心的东西，
并受到高度重视。那么你也会成为一个傻瓜吗？曾经我是；让
这就足够了。

XXX。让死亡给我带来惊喜吧，无论何时、何地，我都可能在
εὐμοιρος，或一个快乐的人，
尽管如此。

因为他是一个幸福的人，在一生中为自己谋求幸福
批次和部分。幸福的很多和部分是，良好的倾向
灵魂，良好的愿望，良好的行动。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius
第六本书

1. 组成宇宙的物质本身就是它自己

非常容易处理和柔韧。支配它的理性本质，
本身没有理由作恶。它本身并无邪恶；也不能
它做任何邪恶的事情：它也不能伤害任何东西。还有所有
事情是按照它的意志和规定去做和决定的。

二.无论是半冻的还是热的，一切都对你来说是一体的；是否
仅在睡觉时，或在充分睡眠后；无论是批评还是赞扬
你履行你的职责：或者无论是死亡还是做其他事情；为此也
“去死”必须被视为义务和行动之一

我们的生活。

三.看看，无论是适当的质量，还是真正的价值
任何事情在你完全理解之前就已经从你身边经过了。

四.所有物质都会很快发生变化，或者它们将
通过呼气来解决（如果是这样的话，所有的事情都会被解决）

重新结合成一种物质)，或者正如其他人所坚持的那样，它们应是分散又分散。至于万物赖以存在的理性本质正如它最了解自己的那样，它自己的性格受到支配，它做了什么，与什么事情有关，并相应地做了什么一切事物；所以我们不，毫不奇怪，如果我们对很多事情感到好奇，我们无法理解的原因。

五、最好的报复就是不要变得像他们一样。

六、让这成为你唯一的快乐，唯一的安慰，来自一位善于交际的人仁慈的行为不间断地传递给另一个人，上帝永远在你的想法。

七、理性的指挥部分，因为它本身就可以煽动和扭转本身；所以它使自身和所发生的一切都成为出现在它自己身上，正如它自己所愿的那样。

八、根据宇宙的本质，所有特殊事物都是决定，不根据任何其他性质，无论是关于指南针还是含有；或在其中、分散和包含；或没有，取决于。

这个宇宙要么只是一团混乱的物质，要么是一个错综复杂的环境事物，随着时间的推移，它们会分散并再次分散：或者它是一个联盟由秩序组成，并由普罗维登斯管理。如果是第一个，为什么我还要继续陷入这种偶然的混乱之中混合？或者为什么我应该关心其他事情，但尽快也许我会再次回到地球？我又何必再为难自己

当我寻求取悦众神的时候？无论我做什么，分散就是我的目的，无论我愿意与否，它都会降临到我身上。但如果是后者，那么我的宗教信仰并非徒然；然后我会安静而耐心，并把我的相信他，他是所有人的统治者。

九. 每当你因当前的一些困难事件而被迫遇到某种困扰和烦恼，尽快回归自己，并且走调的时间不要超过你需要的时间。因为你也将如此下次你能更好地保留你的角色，并保持和谐，如果你不断地这样做的话；一旦出去，目前求助于它，并重新开始。

X. 如果你同时有一位继母和一个生母还活着，你也会尊重她；尽管如此，你的亲生母亲仍是你的避难所和求助地不断地。因此，让法庭和你的哲学为你服务。有经常求助于它，并在她身上安慰自己，正是她那些其他的事情对你来说都是可以忍受的，你在那些事情中也是可以忍受的别人不能容忍的事情。

十一. 一个人展现自己是多么有用肉类，以及所有此类供口用的东西，在权利之下感悟与想象！例如：这是一具尸体鱼；这是一只鸟的；这是一头猪。更一般地说；这个法勒努（phalernum），这种备受推崇的优质葡萄酒，只不过是

一颗普通的葡萄。这件紫袍，不过是羊毛，用贝类的血。所以对于性交来说，这只不过是一个人的消耗普通的内脏，以及一点点卑鄙的鼻涕的排泄物，带有某种抽搐：根据希波克拉底的观点。如何这些生动的幻想和对事物的表现非常有用，从而穿透并穿过物体，使其真实自然是已知的和明显的！你必须终生使用它，并且所有场合：尤其是当事情被逮捕时巨大的价值和尊重，你的艺术和关怀必须是发现它们，并看看他们的卑鄙，并把那些严重的人从他们身上拿走他们在这样的环境和表情下表现得如此严肃。对于外表的浮夸和外表是一个伟大的杂技演员；然后尤其是艺术当你（对一个人来说）你最有被它欺骗的危险时大多数人似乎都专注于当下的事情。

十二．看看克拉特斯对色诺克拉底本人的言论。

十三．那些普通人确实欣赏的东西，是最

其中一些事情是非常普遍的，并且可以被理解为

纯粹自然的事物，或自然影响和限定的事物：如石头，

木材、无花果、葡萄树、橄榄。那些更受他们钦佩的人

温和而克制，被理解为有活力的事物：如羊群

和牛群。那些更加温柔和好奇的人，他们的钦佩是

通常仅限于理性生物；不一般

合理，但因为他们有艺术能力，或某些工艺和微妙的能力

发明：或者可能几乎不属于理性生物；正如他们那样

因拥有许多奴隶而感到高兴。但尊重合理的人

一般来说，灵魂，因为它是合理的并且天生善于交际，所以几乎没有什么作用

考虑其他事情：最重要的是要小心保护自己的事情，

不断习惯并锻炼理性和社交能力：以及

从而与他合作，他也与他合作

参与；上帝。

十四。有些事情很快会发生，而另一些事情则很快就会消失。甚至

不管现在是什么，其中的一部分已经消失了。永久的

随着时间的永恒流逝，变化和变化使世界焕然一新

确实使世界的年龄（本身是无限的）显得永远新鲜

和新的。在万物如此的变化和过程中，这些东西又算什么呢？

如果任何人注意的话，它会如此之快地消失，因为在一切之中有

没有任何一个人可以固定和固定的吗？就好像一个人会解决他的问题

对住在他身边的一只普通麻雀的感情，但很快就不见了，

比看不见。因为我们不能把我们的生活看作是一个

仅仅是血液的呼出，或者是普通的空气呼吸。为了什么

我们普遍的理解是，吸入空气并呼出空气

再次，我们每天都这样做：仅此而已，仅此而已，立即呼吸

把你所有的呼吸能力都释放到共同的空气中，但从那里

最近（从昨天到今天），你第一次呼吸

它存在于生活中，并伴随着生活。

十五。不是植物呼吸，这不是（植物有）

今生对我们来说应该如此珍贵；也不敏感的呼吸，

驯养和野生动物的正常生活；这也不是我们的想象力

师资队伍；也不意味着我们会受到领导和上下的影响

我们的感官欲望的强度；或者我们可以聚集并生活

一起；或者我们可以喂食：因为实际上那并不比那更好

我们可以排出食物中的排泄物。那应该是什么

对我们来说亲爱的？听到咔哒声？如果不是那样，那么也不是

受到人们的口舌称赞。对于许多人的赞美，是在

效果并不比这么多舌头的咔嗒声更好。如果那么都没有

掌声，还有什么值得你珍惜的？这个我

想一想：在你所有的动作和行动中，你都会被感动和克制

仅根据您自己的真实自然构成和构造。

即使是普通的艺术和职业也确实引导我们实现这一点。因为它就是那个

每一种艺术都以艺术为目标，无论它是什么，那就是艺术

完成并准备好，可能适合它所准备的工作。

这就是修整葡萄树的人和承担葡萄树的人的结局

无论是驯服小马，还是训练狗，都是我们的目标。还有什么

孩子的教育，以及所有学过的职业都趋向于什么？当然

那么它也应该是我们所珍视的。如果在这个特定的

这对你来说很顺利，不用关心获得其他东西。但就是

难道你就不能不尊重其他事物吗？那么就不能不
你真的自由了吗？那么你就不能自满吗：那么你会吗
永远受制于激情。因为这是不可能的，但你必须
对那些你知道会失去亲人的人感到嫉妒、嫉妒和怀疑
你这样的事；再一次，他们的秘密破坏者，你
看到目前拥有你所珍视的东西。简而言之，
他内心必然充满困惑，常常指责
诸神，无论谁需要这些东西。但如果你要
仅尊重并尊重您的思想，这将使您被接受
你自己，对你的朋友都很温顺；和顺应和
与诸神一致；也就是说，无论他们接受什么，都表示赞扬
我会认为任命并分配给你是件好事。

十六．下方、上方和左右是元素的运动；但是
美德的运动，不是那些运动，而是更多一些
优秀而神圣。谁的方式（加速并繁荣）必须是
通过一种不容易理解的方式。

十七．谁能做出选择却又对它们感到好奇呢？他们不会说好话
那些与他们同时存在并与他们生活在一起的人；然而他们
他们自己都非常雄心勃勃，那些追随者，他们拥有的人
从来没有见过，也永远不会见到，应该对它们说好话。就像一个男人一样
应该为他没有受到生活在以前的人们的赞扬而感到悲伤
他。

十八。永远不要想象任何对人类来说不可能的事情，这对你来说是不可能的不能，或者不会很容易地实现；但无论如何在一般而言，你可以设想对任何人来说都是可能的和适当的，认为对你来说也很有可能。

十九。假设在帕莱斯特拉有人用一切来撕裂你的指甲，打断了你的头。好吧，你受伤了。然而你却不要惊呼；你并没有生他的气。你不要怀疑他之后，就像一个监视着你的人一样。是的，即便如此，尽管你尽最大努力将自己从他手中拯救出来，但你并没有从他手中拯救自己。敌人。这并不是出于任何可疑的愤慨，而是出于温柔而友好的拒绝。保持同样的心态和性情你生活的其他部分也是如此。对于许多事情来说，我们必须自负和忧虑，就好像我们不得不与一个对手打交道帕莱斯特拉。因为正如我所说，我们很有可能避免和衰落，尽管我们既不怀疑，也不憎恨。

XX。如果有人责备我，并让我明白，在我的任何观点或行为中我确实犯了错误，我很乐意缩回。因为我所追求的是真理，据此我确信从来没有人受到伤害；可以肯定的是，他受到的伤害会持续下去任何错误或无知。

二十一。就我而言，我会做属于我的事情；至于其他的事情，无论是不理智的事情还是不合理的事情；或者如果理性的话

受欺骗、不了解正道的人，不会烦恼或分心。

我。至于那些不具备理性和一切的生物

世界上的其他事物和事物，无论我自由地、慷慨地，

就像一个人拥有理性一样，对于没有理性的事物，也要利用它们。并且

至于男人，对他们来说，因为他们自然而然地分享着同样的理由，我的

关心就是让自己表现得善于交际。但无论是什么，你都是

左右，记得呼唤诸神。至于你的时间有多长

活着做这些事，让它对你完全漠不关心，

即使三个小时也足够了。

第二十二．马其顿的亚历山大，以及给他的骡子穿衣服的人，有一次

死者双双归一。无论是他们都恢复到那些

世间万物的原始理性本质

传播；或者两者都以一种方式分散成原子。

二十三 考虑有多少不同的事情，它们是否与我们有关

身体，或者我们的灵魂，在一瞬间在我们每个人身上发生，

所以你不会想知道是否还有更多的事情，或者更确切地说，所有的事情

完成了，可以同时存在并共存，因为一和

一般，我们称之为世界。

第二十四。如果有人向你提出这个问题，安东尼努斯这个词如何

是这样写的，难道你现在不把你的意图固定在它上面吗？

按顺序说出每个字母吗？如果有人开始反驳

并为这事与你争吵；你会再和他吵架吗？

宁可温顺地继续下去，直到你数完所有的
信？在这里同样要记住，每一项属于一个人的职责
人确实是由某些特定的字母或数字组成的，
你必须保持秩序，不要有任何噪音或骚动
你所提议的结局，不与那些会争吵的人争吵，
和你闹翻。

二十五．禁止男人影响那些事情，这不是一件残酷的事情吗？

他们认为最符合自己的本性，并且最倾向于
他们自己正当的利益和利益？但你在某种程度上否认了他们这一点
自由，只要你经常因为他们的罪孽而对他们生气。对于肯定
他们被引导犯下那些罪孽，无论他们是什么罪孽，至于他们的正当利益
和商品。但事实并非如此（你可能会反对）。你
因此，要更好地教导他们，并让他们明白这一点：但你不要
对他们生气。

二十六．死亡是感官印象的停止，
情欲的暴虐，思想的错误，以及对事物的奴役
身体。

二十七．如果这样的生活你的身体能够承受的话，那就是
羞愧的是你的灵魂首先会昏厥，然后屈服，小心，以免
一个哲学家，随着时间的推移，你变成了一个纯粹的凯撒，并获得了一个新的
来自法庭的酊剂。因为如果你不留心的话，就有可能发生这种情况。
因此，保持你自己真正的简单、善良、真诚、严肃、远离一切

炫耀，热爱正义、宗教、善良的事物，
心肠温柔，坚强有力，能够承受任何适合你的事情。

努力继续这样的哲学（你已经完全并且
不断地致力于它）就会创造并保护你。

敬拜诸神，谋求人类的福祉，此生是短暂的。

慈善行为和圣洁的性情是这一切的唯一成果
尘世的生活。

二十八．做一切事情都应该像安东尼·皮乌斯的门徒那样。

请记住他对自己所做的事情的坚定不移

就理性而言，他在一切事物上都是平等的，他是神圣的；的开朗

他的面容，他的可爱，以及他是多么地远离一切虚荣；

多么小心地获得手头事情的真实和准确的知识，

除非他完全、清楚地做到这一点，否则他绝不会放弃

了解企业的整体状况；多么有耐心，没有

他愿意与他们忍受任何不公正地谴责他的争论：

他做任何事都不会操之过急，也不会听信谗言和谗言。

虚假指控，但要尽最大努力检查和观察

男人的行为和性格。再说一遍，他既没有背后诽谤，也没有

容易受到惊吓，也不多疑，用他的语言来说，不受任何干扰

矫揉造作和好奇心：以及他多么容易满足于

一些东西，如住宿、床上用品、衣服和普通食物，

出席。多么能吃苦，多么有耐心；能够通过他的空闲

饮食从早到晚持续，没有任何必要

在他惯常的时间之前就撤退到自然的必需品中：他的

在友谊方面保持一致性和一致性。他将如何忍受

他们大胆而自由地反对他的观点；甚至

如果有人能给他更好的建议，我会很高兴：最后，他有多虔诚

没有迷信。他记得的所有这些事情

每当你的最后时刻临到你时，它都会找到你，就像以前那样

他已经做好了良心准备。

二十九。激发你的思想，并从你的自然中再次回忆起你的智慧

梦境和幻象，当你完全醒来并且能够

意识到它们只是困扰你的梦，就像一个新的梦一样

从另一种睡眠中醒来，用一种眼光看待这些世俗的事物

与你在睡梦中看到的那些人所做的一样。

XXX。我由身体和灵魂组成。一切事物都归于我的身体

无关紧要，就其本身而言，它对一件事的影响不会比另一件事更大

担心任何差异；至于我的心，所有的事物

不在她自己的运作范围之内，对她漠不关心，并且

对于她自己的行动，这些完全取决于她；她也不

除了那些在场的人之外，她自己忙于任何事情；至于未来和

过去的行动，那些现在也对她无动于衷。

三十一.只要脚做属于它该做的事，并且

属于它的手，他们的劳动，无论是什么，都是

并非不自然。所以一个人只要做适合他的事
人，他的劳动不能违背自然；如果不违背自然，
那么这对他也没有伤害。但如果幸福真的如此
存在于快乐之中：臭名昭著的强盗、不洁可憎的肝脏是怎么来的，
弑父者和暴君，在很大程度上都有自己的一部分
乐趣？

三十二.难道你没有看到，即使是那些自称机械艺术的人，
尽管在某些方面他们并不比白痴更好，但他们坚持
接近他们的贸易路线，他们也无法在心中找到
拒绝它：对于建筑师或建筑师来说，这不是一件令人悲伤的事情吗？
医生应尊重其职业的历程和奥秘，
比一个人自己的本性、理性的正确进程和条件，
对于他和众神来说，哪一个是共同的？

三十三. 亚洲、欧洲；它们不过是整个世界的角落而已；
整个大海，不过是其中的一滴；和伟大的阿索斯山，但是
就像一块土块，就像所有现在的时间只是永恒的一个点一样。一切，小事
事物；一切很快就会改变的事物，都会很快消失。和所有的事情
从一开始；要么都是单独地、特别经过深思熟虑的
并由总统治者和所有人的统治者决定；或全部由
必然的后果。因此，狮子张开嘴的可怕间歇，
一切毒物，一切有害之物，都不过（如荆棘和泥沼）
非常公平的事情的必然后果。不要想这些

因此，作为与您非常尊敬的事物相反的事物，
尊重；但请在你的心中考虑一下一切的真正源泉。

三十四 凡是看到现在之事的人，已经看到了一切
曾经是，也将永远是，因为所有事物都是一类的；和都喜欢
一个对另一个。经常冥想宇宙中所有事物的联系
世界；以及它们之间的相互关系。对于
所有事物都经过某种程度的折叠并相互关联，并且通过
这些手段都很好地结合在一起。因为一件事是由于
另一种是通过当地的动议、自然的阴谋和协议，以及
实质性结合，或将所有物质还原为一种。

三十五。让自己适应并适应那个庄园和那些
那些因命运而附属于你的事件；和爱
那些与你命运相伴的人；但真正爱他们。安
仪器、工具、器具，无论是什么，只要它适合
它是为了它的目的而设计的，它应该是这样的，尽管他也许
制作并安装好它，就看不见了。但在自然事物中，
塑造和适应他们的力量，仍然存在于他们之中：
因此她也应该更加受到尊重，而我们是
更有义务（如果我们可以按照她的目的生活和度过我们的时间）
和意图）认为我们一切都好，并且根据我们自己的
头脑。也以这种方式，在这方面，他就是
总而言之，我很享受他的幸福。

三十六. 哪些事情不属于适当的权力范围和范围

如果你愿意的话，你自己的管辖权要么是遵循要么是避免

向自己提出这些事情中的任何一个，要么是善，要么是恶；它必须

需要的是，根据你将陷入的情况

你认为邪恶，或者错过你认为美好的事物，那么你也会

准备好抱怨诸神，并憎恨那些人，他们要么

确实如此，或者您怀疑是以下原因之一

你错过了一个，或者陷入了另一个。事实上我们必须

如果我们倾向于这些事情中的任何一个，则需要犯下许多罪恶，或多或少

较少，有任何差异的意见。但如果我们介意并喜欢那些

事物的好与坏，完全取决于我们自己的意志，

我们不再有理由抱怨诸神，或者

与任何男人有敌意。

三十七. 我们所有人的工作都是为了一个效果，有些人是自愿的，而且是理性的

对我们所做事情的理解：其他人对此没有任何了解。正如我所想

赫拉克利特在一个地方谈到睡觉的人，甚至他们也工作

他们的同类，并确实赋予了世界的一般运作。一

因此，人类会进行一种又一种的合作

排序；但即使是发怨言的人，也用他的力量抵抗和反抗

阻碍；就连他也和其他人一样合作。为此也做了

世界有需要。现在你考虑一下你会选择其中哪一个

给自己排名。对于万事万物的管理者来说，他将

好好利用你，无论你愿意与否，并让你（作为一部分和全体的一员）以便与他合作，无论你做什么这样做，应转向促进他自己的建议和决议。

但你不要因为成为整体的一部分而感到羞耻，就像那个卑鄙而卑鄙的人一样。可笑的诗句（克律西波斯在某个地方提到过）是喜剧。

三十八。太阳是否会承担他做属于他的事情？

雨？或他的儿子埃斯库拉皮乌斯（Aesculapius），这对地球来说是正确的属于？特别是每一位明星的情况如何？虽然他们所有这些都各不相同，并且有其不同的功能和功能就其本身而言，他们难道不都同意并合作一个结束？

三十九。如果是这样的话，诸神已经特别考虑了这些发生在我身上的事情，我必须服从他们的考虑，因为谨慎而明智。因为上帝应该是一个轻率的上帝，这是一件事甚至难以怀孕：他们为什么要伤害我？为了什么对他们或宇宙有利（他们特别关心）

for) 可能由此产生？但如果是这样的话，他们还没有深思熟虑尤其是我，当然他们也有总体上的，而那些这次普遍审议的结果和连贯性

特别是发生在我身上的时候，我一定会拥抱和接受的。但如果所以他们根本就没有经过深思熟虑（这确实是非常严重的）

对于任何人来说，信仰都是不虔诚的：因为那时我们既不要牺牲，也不要祈祷，也不尊重我们的誓言，让我们不再使用任何这些事情，我们说服了他们的存在和秘密谈话我们中间的神，日常使用和实践:)但是，我说，如果是这样的话，他们实际上并没有总体上或特别地考虑过任何那些事情，发生在我们这个世界上；但感谢上帝，对于那些与我有关的事情，我可以考虑我自己，我所有的考虑都只是为了我自己最有利可图。现在对每个人来说都是最有利可图的，那就是根据他自己的体质和本性。我的本性是我所有的行为都是理性的，作为一个城市的优秀、自然的成员联邦，对我的同胞们永远保持友善和友善处置和影响。我是安东尼努斯，我的城市和国家是罗马；作为一个人，整个世界。因此，那些有利且有利的事情对这些城市有利可图的，是唯一好的和好的东西对我来说很方便。

XL。无论发生在任何人身上的任何事情，都是对他人有利的整个。因此，足以让我们满意就足够了，因为它有利于整体一般。但是，如果你要勤奋地留意，无论发生在任何一个人身上的任何事情或者男人.....现在我很满意这个词权宜之计，应该更多一般来说，我们可以理解那些我们称之为中间的东西

事物，或无关紧要的事物；比如健康、财富等等。

XLI。正如剧院和其他类似场所的普通表演一样，

当你看到它们时，你会受到影响；因为同样的事情仍然

被看见，并且以同样的方式，使景象变得忘恩负义和乏味。所以

我们一生中看到的所有事物都一定会影响我们。对于所有人

上、下的事物，仍然是一样的，也是同样的原因。

那么什么时候才会有结束呢？

四十二．让各种各样的人和各种各样的人死去

职业和各种国家的人，成为你永恒的目标

思想……这样你甚至可以下到非利士人、福布斯和

起源。现在传给其他几代人。我们将在许多年后到达那里

变化，有那么多勇敢的演说家；哪里有那么多个坟墓

哲学家；赫拉克利特、毕达哥拉斯、苏格拉底。哪来那么多英雄

旧时光；还有许多后来的勇敢的船长；等等

许多国王。在所有这些之后，欧多克索斯、喜帕恰斯、阿基米德；哪里

还有许多其他尖锐、慷慨、勤奋、狡猾、专横的人

处置；在其他人的当中，甚至包括他们，那些最伟大的人

嘲笑我们人类生命的脆弱和短暂；

像墨尼普斯和其他人一样，像他这样的人也有很多。其中

他们认为，他们早已死去，消失了。以及做什么

他们因此而受苦！不，他们连名字都没有了，

他们有什么更糟糕的呢？有一件事，而且只有一件事，

值得我们活在这个世界上，并且应该受到我们的高度尊重；和
也就是说，按照真理和公义，温柔地、充满爱心地
与虚假、不义的人交谈。

第四十三．当你想安慰自己、让自己高兴起来时，请回想一下
你每天都会与他们交谈的人的一些天赋和美德；作为
例如，一个人的行业；另一个人的谦虚；的
第三者的慷慨；另一件事。没有什么可以如此
你感到非常高兴，因为几种美德的相似之处和相似之处，
与你一起生活的人的性格是显而易见的和突出的；
尤其是当他们同时尽可能地代表自己时
给你。因此，你必须让它们时刻处于准备状态。

四十四。你是否因为自己的体重只有这么多磅而感到悲伤？
三百？正如你有充分的理由感到悲伤
只能活这么多年，而不是更久。对于散装和物质
你对分配给你的那部分感到满意
你也应该这样做。

XLV。让我们尽最大努力说服他们；但是，如果
理性和正义引导你走向它，去做吧，尽管它们从来没有那么多
反对它。但如果有人用武力抵挡你，并阻碍你
它将你的良性倾向从一个目标转变为另一个目标，从
公正地对待满足的平静和愉快的耐心：所以什么
其一是你的障碍，你可以利用它来锻炼

另一个美德：记住，这是有适当例外的，并且保留，这是你最初的倾向和愿望。因为你做了不要把心思放在不可能的事情上。然后呢？那你的一切通过这种适当的保留，欲望可能会得到节制。并且无论想要的东西是否在其中，你都拥有，并且可能永远获得你有没有权力。如果我生来就是为了这个，我还关心什么并被带到这个世界上（用理性和统治来统治我所有的欲望酌情权）可能是？

四十六．雄心勃勃的人认为另一个人的行为、赞扬和掌声，成为他自己的幸福；性感的人是他自己的感觉和感觉；但他这是明智的，他自己的行动。

四十七．你绝对有能力排除一切自负以及关于此事的意见；并用同样的方法排除所有的悲伤和悲伤都来自你的灵魂。至于事物和物体他们本身没有这样的能力来生育和把任何意见强加给我们。

四十八．当有人对你说话时，请注意倾听他，因为在此期间你不要让任何其他想法；那个所以你可能（尽可能）看起来固定并固定在他的身上灵魂，无论是谁对你说话。

四十九．对蜂巢不利的东西，也不可能对蜂巢有利蜜蜂。

L. 乘客或患者会挑剔并抱怨吗？

一个是如果携带得好，还是其他的如果治愈得好？他们是否采取关心的不仅仅是这个；那个，他们的船长可以带他们来安全着陆，另一个，他们的医生可以影响他们恢复？

李。有多少人与我同时来到这个世界做了，都已经出去了吗？

五。对于患有黄疸病的人来说，蜂蜜似乎是苦的；对于患有黄疸病的人来说，蜂蜜似乎是苦的。并到

被疯狗咬的人，水可怕；对于儿童来说，

小球似乎是个好东西。那我为什么要生气呢？还是我认为错误和错误的观点对男人的影响力较小

越轨，而不是任何一种霍乱，不节制和过度，导致黄疸；或毒药，以引起愤怒？

LIII. 没有人可以阻止你按照你的本性要求生活。什么都没有可能会发生在你身上，但这是大自然的共同利益所需要的。

利维。他们想要取悦什么样的人，以及想要取悦什么样的人得到，以及通过什么行动：时间多久会覆盖和埋葬所有的东西，它已经埋葬了多少人！

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第七本书

一、什么是邪恶？这是你多次、经常拥有的东西

已经为世界所见和所知。每当发生任何事情时
否则可能会给你带来麻烦，让这个纪念品很快就送到你身边
请记住，这是你已经经常看到和知道的。

一般来说，在上面和下面，你会发现相同的东西。非常
古代故事、中年故事、新鲜故事都是一样的
充满了城镇和房屋。没有什么
新的。所有的事情都是平常的，而且很少有持续性。

二.你的教条或哲学决议有什么可怕的？

和结论，应该在你身上死去，并失去其应有的力量
和功效让你生活幸福，只要那些适当和有效的
相关的幻想，以及它们相互关联的事物的表征
依靠（你有能力不断地激发和复兴）

还保持新鲜和活力吗？关于这件事，我有权力
无论如何，自以为正确和真实的事情已经发生了。

如果是的话，那我为什么还要烦恼呢？那些没有我的东西
理解，对它来说毫无意义：仅此而已，
适当关心我。永远保持这种心态，你就会是对的。

三．大多数男人认为自己最高兴的事情，以及
如果众神在之后将其赐予他们，他们会优先选择一切
他们的死，你可以在活着的时候赐予你自己；生活
再次。再次看待世界上的事物，就像你已经见过它们一样。
重生又是为了什么？公开表演和庄严活动

排场与浮华、舞台剧、牛群；冲突和争论：

一根骨头扔给一群饥饿的野狗；贪吃鱼的诱饵；的

痛苦，以及可怜的蚂蚁不断承受的负担，奔向

受惊的老鼠来来回回：用电线拉上拉下的小木偶

神经：这些是世界上的物体，你必须站在其中

坚定、温顺、没有任何愤怒；与

这种正确的推理和理解；那些的价值

一个人所影响的事情，因此实际上每个人都更有价值

或更少。

四. 一个又一个的词，每一个单独的词，都必须是

所说的被构想和理解；所以所做的事情，

一个又一个的目的，每个目的本身也是如此。就事论事而言

目的和行动，我们现在必须看看什么是正确的使用和

每个人的关系；因此，我们必须做好准备，考虑

每个人的真正含义是什么，以及它的含义

真理和自然，但它可以被普遍使用。

V. 我的理由和理解是否足够？如果是的话

足够了，没有任何私人掌声或公开炫耀

我天生就有这样的工具，我会用它来

手头的工作，就像一件乐器，是我天生就有的。

如果不是，否则它不属于我，特别是作为一个

私人职责，我要么把它交给，要么把它留给其他人

可以更好地实现它：或者我会努力；但在一些人的帮助下
其他人，在我的理性的共同帮助下，能够为
通过，现在这对于公共利益来说是及时且有用的。对于
无论我自己或与其他人一起做任何事，唯一能
我必须希望它对公众有利且有利。对于如
对于赞扬，请考虑一下有多少曾经受到高度赞扬的人现在
已经完全忘记了，是的，他们赞扬了他们，即使他们
他们自己早已死去并消失了。不要因此感到羞耻，
每当你必须使用别人的帮助时。无论如何
为了实现这一目标，你必须向自己提出建议，因为
攀登城墙对于士兵来说是一件很重要的事情。如果你通过其中任何一个怎么办
跛行或其他一些障碍艺术无法到达顶峰
只有城垛，你可以在另一个城垛的帮助下；枯萎
因此你放弃它，或者以更少的勇气和更少的勇气去做它
兴致勃勃，因为你无法独自完成这一切？

六．不要让未来的事情困扰你。如果有必要，那么要求
当它们发生时，你将（无论何时）被提供给它们
出于同样的原因，无论现在存在什么，都成为
你可以容忍和接受的。所有事物都是相互联系和编织的
在一起，结是神圣的，世界上也没有什么，
就任何其他事物而言，这都是不友善和自然的，或者，
不是与任何事物的某种参考和自然对应

在世界之外。因为所有事物都是排列在一起的，因此
每个人都遵守其应有的位置和秩序的体面，
他们都同意共同创造一个相同的东西
κόσμος 或世界：就像你说的，一个漂亮的
片断，或有序的组合。对于所有事物来说，只有
一份且相同的订单；贯穿万物，独一的上帝，
同一实体和同一法律。有一个共同的原因，还有一个
共同真理，属于所有理性生物，因为两者都不是
所有同类生物都保有一种完美性，并且
出于同样原因的参与者。

七．凡是物质的东西，很快就会消失在平常的事物中
整体的实质；以及任何正式的，或者，无论什么
赋予物质生命，很快就恢复为共同的理由
整体；任何事物的名声和记忆，很快就会被吞噬
整体的一般年龄和持续时间。

八．对于一个有理性的生物来说，同一个动作都是根据
顺应自然，顺应理性。

九．本身是直的，不是直的。

X. 正如一个身体中的多个成员联合起来一样，合理的生物也是如此
一个分裂和分散的身体，所有的人都是为了一个共同的目的而制造和准备的
操作。如果你使用的话，你会更好地理解这一点
经常对自己说，我是 μέλος，或者

合理物质的质量和实体的成员。但如果你要
说我是 μέρος, 或一部分, 你还没有
从心里爱男人。你在锻炼中获得的快乐
赏金, 尚未建立在适当的推理和权利之上
对事物本质的理解。你现在已经行使了它
这个地面勉强, 作为一个方便和合适的东西; 不, 作为做好事
当你对别人行善时, 也是对自己有利。

十一. 对于外在的事物, 发生什么事情就会发生什么
遭受外来的意外事故。那些受苦的事让他们抱怨
他们自己, 如果他们愿意的话; 至于我, 只要我没有想到这样的事情,
所发生的事是邪恶的, 我并没有受到伤害; 这是我的权力范围内
不要设想任何这样的事情。

十二. 无论任何人做什么或说什么, 你都必须是善良的; 不为
为了任何人, 但为了你自己的本性; 就好像黄金, 或者
祖母绿或紫色, 应该永远对自己说, 无论什么
人要么做, 要么说, 我必须仍然是翡翠, 我必须保持我的
颜色。

十三. 这可能永远是我的安慰和安全: 我的理解,
统治一切, 本身不会给人们带来麻烦和烦恼
本身。我这样说; 它不会让自己陷入任何恐惧, 它不会导致
本身陷入任何欲望。如果有任何其他人的力量
迫使它恐惧或悲伤, 他可以自由地使用他的力量。但是

通过一些错误的意见或假设，确定它本身是否不存在
倾向于任何此类处置；没有恐惧。对于至于
身体，我为何要让身体的悲伤成为心灵的悲伤？
如果这本身可以恐惧或抱怨，那就让它吧。但说到灵魂，
事实上，只能真正感受到恐惧或悲伤；到哪个
只是它属于根据自己不同的想象和看法，
承认其中任何一个或它们的对立面；你可以看看那个
你自己，它不会遭受任何痛苦。诱导她不要有任何这样的意见或
说服。理解本身就足够了，并且
不需要（如果它本身不需要）任何其他东西
除了它自己之外，因此它不需要任何东西，所以它也不能
被任何事情困扰或阻碍，如果它本身不造成困扰或阻碍
本身。

十四。什么是

εὐδαιμονία，或

幸福：但是 ἀγαθος

δαιμόνων，或者，一个好的精灵，或者灵魂？什么

那么，意见啊，你在这里做什么？我以诸神之名恳求你，

走吧，正如你所热切的那样：因为我不需要你。你确实是认真的

按照你古老的习惯方式来见我。就是这样，所有的男人

曾经受到过。你来了所以我不生气

和你在一起，现在我已经找到了你，所以就离开吧。

十五。难道有人会愚蠢到害怕改变，而所有改变的事物都会改变吗？

曾经我们不欠他们的存在吗？那是什么，那是更令人愉快和

对宇宙的本质更加熟悉？你自己怎么能用

你平常的热水浴，首先加热它们的木头不应该是

改变了？你怎么能从那些东西中得到任何营养呢？

你已经吃了，如果不应该改变？其他还可以吗 差不多

（有用且有利可图）无需改变就可以实现？如何

那么你难道没有意识到，对于你来说，通过死亡，也会来到

变化，是具有完全相同性质的事物，并且是必要的

宇宙的本质？

十六．穿过宇宙的实质，就像穿过激流一样

所有具有相同性质的特定机构以及所有联合工作者

宇宙本身就像在我们的身体之一中一样，其中有如此多的成员

他们自己。有多少如克律西波斯，有多少如苏格拉底，有多少

许多人，如爱比克泰德，早已被世界的年龄所吞噬

并被吞噬？让这个，无论是男人还是企业，你都拥有

思考的机会，以免你的思绪分散

每逢这样的场合，你的心思都太热切地放在任何事情上

现在你就想到了。在我所有的想法和关心中，只有一件事

目标是，我本人不做任何有利于适当的事情

人的构成（无论是就事物本身而言，还是就

的方式或时间）是相反的。当你的时候

应该忘记一切的事情，就在眼前。那个时间也是在手，当你自己被所有人遗忘时。当你在的时候，申请尤其是对于作为一个市场的人来说，这是最合适的令人愉快的，也就是说，一个人甚至可以爱那些违法的人反对他。如果同时有任何此类事情发生，则应如此你想起来，他们是你的亲戚；它是通过他们因无知而违背自己的意愿而犯罪；并且在很短的时间内不久之后，你和他都将不复存在。但最重要的是他没有伤害你；因为他是你的思想和理解并没有变得比以前更糟糕或更卑鄙。

十七. 宇宙的本质，万物的共同本质

就好像用这么多的蜡现在可能形成了一匹马一样。然后，摧毁了那个形象，它的问题得到了新的锻炼和塑造进入一棵树的形式和实质：然后再次进入形式和一个人的本质：然后又变成其他的东西。现在每一位这些确实存在，但存在的时间很短。至于解散，如果连在一起对胸部或躯干来说并不是什么难事；为什么被分开应该更悲惨吗？

十八. 愤怒的表情是非常违背本性的，而且常常如此临终者应有的面容。但如果是这样的话所以，你内心所有的愤怒和激情都被彻底熄灭了，完全不可能再点燃它，但在此绝不能

你满意了，但进一步努力，通过真实的良好结果推理，完美地构想和理解，所有的愤怒和激情是反对理性的。因为如果你不了解你的纯真；如果这也从你身上消失的话，美好的安慰良心，你做所有事情都按照理性：什么应该你还能活多久？你现在所见的一切，都不过是为了一个时刻。世界上所有事物都由这种自然来管理，很快就会给他们带来改变和变化，然后他们的物质使其他事物与它们相似：然后不久之后其他事物再次讨论这些的问题和实质：因此，通过这些方式，世界可能仍然显得新鲜。

十九。每当任何人侵犯他人时，立即考虑对你自己来说，他认为什么是善，什么是恶，当他侵犯的时候。因为当你知道这一点时，你会怜悯他的我们将没有机会疑惑或生气。无论是你你自己虽然是尘埃，但仍生活在错误和无知中，就像你尘埃一样假设他所做的正是那件事，或者是其他类似世俗的事情事，为善；因此，如果他做了这样的事，你就有义务原谅他在同样的情况下你自己也会做的事。或者如果是这样的话你不再认为同样的事物是善或恶，他这样做了；你怎能不对犯错的人表现出温柔呢？XX。不要幻想未来的事物，就好像它们已经存在一样

但在场的人中，把你拿得最多的一些放在一边
受益并特别考虑他们，你是多么奇妙
如果他们不在场的话我会想要他们的。但要小心，以免
当你安顿好对现有事物的满足时，你就会成长
及时地高估它们，因为需要它们（每当它
会这样掉下来）对你来说应该是一个麻烦和烦恼。上链
把你自己变成你自己。这就是你合理指挥的本质
部分，因为如果它行使正义，并由此获得安宁
就其自身而言，它完全满足于自身，无需任何其他
事。

二十一．抹去一切意见留下的不合理的武力和暴力
欲望和情感：限制当前时间，检查任何事情
无论是发生在你自己身上还是发生在另一个人身上：将所有在场的人分开
物体，无论是形式的还是物质的，想想最后的
小时。你的邻居所犯下的罪行，其罪名在哪里
谎言，让它休息吧。按顺序检查所说的内容。让你的
心既洞察结果，又洞察原因。为自己高兴
具有真正的简单和谦虚；以及之间的所有中间事物
美德和恶行对你来说都是无关紧要的。最后，爱人类；服从
天哪。

第二十二．一切事情（他说）都是按照一定的顺序和约定进行的。并且
如果只有元素怎么办？

只要记住这一点就足够了，一般来说，所有的事情都是由一定的
订单和预约：或者如果数量很少。至于死亡，
要么是分散，要么是原子，要么是湮灭，要么是灭绝，要么
翻译将随之而来。至于痛苦，那是
无法忍受的很快就会以死亡结束；长期存在的事物必然需要
可以忍受；同时，头脑（这是一切的全部）可能
通过介入或拦截，通过停止一切方式
与身体的商业和同情，仍然保留着自己的平静。
你的理解力并没有因此而变得更糟。至于那些受影响的部分，
如果可以的话，让他们自己表达他们的悲伤。至于表扬和
赞扬，观察他们的思想和理解，他们处于什么地位；
他们飞行什么样的东西，他们寻找什么东西：以及
在海边，无论以前所见的是什么，都是由不断的
一系列新的沙堆堆积起来，很快就被隐藏起来
覆盖；所以在这一生中，所有以前的事情都是由那些立即发生的事情造成的
成功。

第二十三． 出自柏拉图。 ‘那么，谁的心具有真实的
宽宏大量，他习惯于沉思一切事物
时代，以及一般事物；这凡人的生活可以吗（你认为）
他觉得有什么大事吗？这是不可能的，他回答道。然后
这样的人死亡也不会是一件令人悲伤的事情吗？绝不是这样。

第二十四。 出于安提斯泰尼。 “做好事、做事是一件高贵的事情

说得不好。面子受辱是一件可耻的事

心灵，被塑造成它想要的形状，并被它打扮成它想要的样子

会；并且心灵不应该给予自己如此多的关心，以至于

时尚自己，把自己打扮得最适合她。

二十五．出自几位诗人和漫画家。“这对你来说没什么用，

将你的愤怒和愤慨转向那些已经发生的事情本身

跌倒在你身边。因为对于他们来说，他们并没有意识到这一点，

等。你只会让自己成为笑柄；都归诸神

和男人，等等。我们的生命就像成熟的玉米穗一样被收获；一个还没有

站立，另一个倒下，等等。但如果是这样的话，我和我的孩子们

被众神忽视，这也是有原因的，等等。作为

只要权利和公平是我这边的，等等。不与他们一起哀叹，

不要发抖，等等。

二十六．出自柏拉图。“我的回答充满正义和公平，应该是

这：你的言论不对，哦伙计！如果你认为他属于

任何价值，都应该理解生或死，作为一个问题

重大危险和危险；并且不应该将此作为他唯一关心的事情

检查自己的行为，无论正义还是不正义：一个人的行为是否

好人，或恶人，等等。因为事实确实如此，

雅典人啊。无论一个人选择什么地方或车站

对他自己来说，对他自己做出最好的判断；或由合法当局提出并

安顿下来，我认为（尽管有危险）

他应该继续下去，就像一个既不惧怕死亡，也不惧怕任何事物的人
否则，尽管他害怕犯下任何恶毒和
可耻的，等等。但是，尊贵的先生，请考虑一下我的祈祷是否属实
慷慨和真正的幸福并不在于其他，
比保护我们或其他人的生命更重要。因为它是
渴望长寿或渴望长寿，这并不是一个真正的人的一部分。
在他活着的时候充分利用他的生活：而是（这样的人）将
在这些事情上，他完全将自己视为诸神，并相信
每个女人都可以告诉他，没有人能逃脱死亡；唯一的
他所关心和关心的事情是，他什么时候
活着，他可以尽可能地生活得好、有道德，等等。
环顾四周，用眼睛追随星星的轨迹
行星，就好像你会与它们一起奔跑；并永远铭记
元素之间的多次变化。对于这样的幻想和
想象力，对于清除我们的渣滓和污秽有很大帮助
尘世生活，”等等。这也是柏拉图的一段精彩的段落，他在那里
用这些话谈到世俗的事情：“你也必须像来自某些人一样
可以说，更高的地方俯视着这个世界的事物，就像
羊群、军队、农夫的劳动、婚姻、离婚、世代相传，
死亡：法院和司法机构的骚乱；沙漠地区；
几个野蛮民族、公共节日、哀悼、集市，
市场。地球上的万物是多么混乱；以及多么神奇地

事物相互对立，共同构成事物的美丽和完美

这个宇宙。

二十七．回顾过去的事情，就像回顾多方面的事情一样

几个君主国和联邦的变化和转变。我们可能

也预见未来的事物，因为它们都是同一类；

他们也不可能离开曲调，或者打破

音乐会现在已经开始，可以说，是由现在所做的这些事情开始的

并在世界上实现。因此，无论是

人只能成为今生事物的旁观者，但四十年，或者无论

他看到它们在一起一万年：他还能看到什么？'并且

至于那些来自大地的部分，它们将返回到大地

又是地球；那些从天上来的，也必归回

那些天堂般的地方。是否只是单纯的解散和解除约束

混乱原子的多重错综复杂和纠缠；或一些

简单而廉洁的元素的这种分散..... “与肉类

和饮料和潜水魅力，他们试图转移渠道，他们

可能不会死。然而我们是否必须忍受那阵风袭来

从上面看，尽管我们的辛劳和劳动从未如此多。

二十八．他的身体比我更强，摔跤也比我好。什么

然后呢？他更丰富吗？他比较谦虚吗？他是否承受一切逆境

更冷静地对待机会：或者更冷静地对待邻居的冒犯

比我温柔温柔吗？

二十九。如果该事项可以按照该理由进行，则对神对人来说都是共同的，没有正当的理由悲伤或悲伤。因为行动的成果和利益开始良好并且根据人类适当的体质进行起诉可能会收获和已获得，或确定且确定，任何损害都是不合理的。是否应该有怀疑。无论何时何地，它都在你的手中虔诚地拥抱上帝所指定的一切的力量已经发生给你，并公正地与那些你必须做的人交谈并准确地检验每一个出现的幻想，在你正确理解事物之前，没有任何东西可以溜走和偷偷溜进来。它的真实本质。

XXX。不要关心别人的想法和理解力；但看就在自然的前方，无论是宇宙的自然，发生在你身上的事情；尤其是你，在那些事情上由你完成的事情：领导并指导你。现在每个人都被束缚了这样做，这是他的目的的结果和同意的结果他被任命为真正的自然体质。至于所有其他的事情，它们是为理性的生物而设计的：正如我们在所有事物中一样看到那些更糟糕和低劣的东西是为那些更好的东西而制造的更好。理性的生物，他们是彼此注定的。那因此，每个人的构成中最重要的是，他想要共同利益。第二是他不屈服于任何欲望和行动

肉体的。因为它是理性和理性的人的一部分和特权。

智力能力，她可以如此约束自己，以至于既不

无论是敏感还是食欲，都可能无法征服她。

对于两者来说，这些都是野蛮的。因此她对这两件事都提出了挑战

掌握，如果她脾气正常的话，无论如何也不能忍受服从

到任一。这确实是最公正的。因为她天生就被任命为

来指挥体内的一切。人所固有的第三件事是他的

宪法，就是要避免一切鲁莽和鲁莽；并且不成为

可能会出现错误。那么，对于这些事情，让心专注并去吧

径直走下去，没有任何其他事情的干扰，她有她的

最终，她的幸福也随之而来。

三十一.作为一个曾经活过的人，现在理所应当地死去，无论发生什么

但仍然存在，将其完全作为仁慈的过剩赠予有道德的人

生活。只爱并影响它，无论发生什么，并且正在发生什么

由指定给你的命运决定。为了什么可以更合理？并且作为

任何因十字架或灾难而发生在你身上的事情，请回想起来

现在，其他一些人的例子就摆在你眼前，

同样的事情也曾经发生过。嗯，他们做了什么？

他们悲伤不已；他们想知道；他们抱怨道。他们现在在哪里？全部

死了，走了。你也想成为他们中的一员吗？或者更确切地说离开

世界上的人们（他们的生活既涉及他们自己，也涉及他们的生活）

他们交谈的内容只不过是变化无常；或者同样善变的人

心灵，如同善变的身体；不断变化并且很快就改变了自己）让它
是你唯一的关心和学习，如何正确利用这一切
事故。因为它们有很好的用途，而且它们会证明
如果这既是你关心的事，也是你的事，那么这件事就适合你去做。
渴望，无论你做什么，你自己都会喜欢并认可
你自己为此。这两件事，你看，你记得很清楚，根据
你所涉及的行动的多样性
要求。向内看；内在是一切美好的源泉。这样的喷泉，
那里的泉水永远不会枯竭，所以你要挖得更深，
更深。

三十二.你还必须用自己来保持你的身体固定和稳定；
不受任何松散波动的影响，无论是运动还是姿势。至于你的
脸和外表，你的思想很容易控制他们，让他们保持那样的态度
这是严肃而得体的；所以让它挑战同样的权力
全身也。但如此观察一切事物，因为它是这样的
没有任何矫揉造作的态度。

三十三. 在这个世界上真正生活的艺术更像是摔跤手的艺术，
比舞者的练习更重要。因为在这一点上他们都同意，教导一个人
无论发生什么事情，他都要做好准备，并且没有任何事情发生
可能会让他失望。

三十四. 你必须不断地思考和思考，什么是
他们为人的方式，以及他们的思想和理解力

他们目前的状况，你希望得到他们的好言和见证。对于
那么你也绝不会认为有理由抱怨那些冒犯的人
他们的意愿；或发现任何需要他们的掌声，如果一旦你这样做了
深入了解他们的观点和观点的真正力量和基础
他们的愿望。“（他说）没有一个人愿意失去真理，”并且
因此，无论是正义、节制还是仁慈，
温和；也不是任何同类的东西。是最需要的
你应该永远记住这一点。因为这样你就会更加
对所有男人温柔而温和。

三十五。无论你有什么痛苦，请立即想到这一点，
这不是一件你需要感到羞耻的事情，也不是一个
你的理解力可以通过它来管理所有人
变得更糟。因为无论是就其实质而言，还是就
它的目的（即为了共同利益）可以改变吗？
腐蚀它。伊壁鸠鲁的这句话也可以让你在最痛苦的时候找到一些帮助
的，它“既不是无法忍受的，也不是永恒的”；所以你要让自己
理性的真正界限和界限，不屈服于意见。这个
你还必须考虑到，有很多事情，往往
不知不觉地给你带来麻烦和烦恼，因为你没有耐心地武装起来，
因为它们通常不会以痛苦的名义进行，而事实上，
与疼痛具有相同的性质；睡眠不安，忍受炎热，
想要食欲：当这些事情中的任何一个使你

不满的时候，用这些话来检查一下自己：现在痛苦给了你
箔;你失去了勇气。

三十六．小心，以免在任何时候你受到如此影响，尽管对于
不自然的邪恶之人，正如普通人通常是彼此对待的。

三十七。我们如何知道苏格拉底是否确实如此杰出？

性情非凡？因为他死得更加光荣，他

与智者派的争论更加微妙；他在霜冻中看到的

更加刻苦；被命令去抓无辜的萨拉米尼乌斯，他

拒绝更慷慨地这样做；这一切都不起作用。也不是说他

走在街上，庄重而威严，正如人们所反对的那样

他被他的对手所攻击：尽管如此，一个人可能会对此表示怀疑，

不管是这样还是不是，或者，最重要的是，如果是这样，那就是

是真的，一个人会很好地考虑，无论是值得称赞的，还是

不值得称赞的。因此，我们必须探究的是：

苏格拉底有什么样的灵魂：他的性情是否如此；作为

他在这个世界上所立足、所追寻的一切，都仅仅只是

这样，他就能以公正、圣洁的方式对待人类

向诸神。既不因邪恶而徒劳无益

他人的邪恶事实或邪恶

意图，通过恐惧或友谊。无论是

那些上帝指定发生在他身上的事情，他也没有做

想知道它什么时候发生的，或者在审判中认为它是无法忍受的

它的。最后，他是否从未让自己的心灵同情过身体的感官和情感。因为我们决不能认为自然它与身体如此混合和锻炼，以至于她没有能力限制自己，并由她自己来决定自己的目的和场合。

三十八。因为这是一件很有可能的事，一个人应该是一个非常神圣的人，却完全不为人所知。这一点你必须时刻留意从这一点来看，一个人真正的幸福并不在于少数的事情。尽管你感到绝望，但你将永远成为一个无论是逻辑学家还是自然学家，你都不是更远的人它要么是自由的，要么是谦虚的，要么是慈善的，要么是服从的天哪。

三十九。你从所有的强迫中解脱出来，在所有的快乐和敏捷中可能会耗尽你的时间，尽管人们永远不会这样谴责你太多了，野兽应该把你可怜的成员撕成碎片被宠坏的肉块。在这些或类似情况下是什么应该阻碍心灵保持自己的休息和平静，包括无论是对发生在她身上的事情做出正确的判断，还是准备好利用当前的所有事情和场合吗？以便她的判断可以对因十字架而遭遇的事说：你就在其中完全的行为，并根据你的真实本性：尽管在你的意见判断似乎另有所指：以及她对当前对象；你就是我所寻找的那个人。无论如何，

现在存在的，将永远被我拥抱为合适和及时的
对象，既是为了我的合理能力，也是为了我的社交或慈善事业
工作的倾向。这件事的主要内容是
它可以指上帝的赞美，也可以指人的良善。

男人。因为无论是对神还是对人来说，无论发生在世间的事，
世界在自然的正常过程中有其适当的参考；两者都不是
就自然而言，有什么东西是新的，或者是勉强的吗？
棘手，但所有事情都很平常和容易。

XL。那么一个人的人生就达到了完美的境界，
当他每天都这样度过时，就好像这是他的最后一天一样：
他的感情从来没有那么热烈和激烈，也没有那么冷漠和愚蠢。
一个没有意义的人；并且没有任何形式的掩饰。

XLI。不朽的诸神能否延续这么多的时代？
像以往一样，毫无愤慨地忍受这么多罪人，
是的，不仅如此，还要照顾他们，让他们一无所有；
你如此痛苦地承受着灰尘，就像一个无法忍受它们的人一样
更长；你那只是一瞬间吗？是的，你是其中之一
那些罪人自己呢？这是一件非常可笑的事情，任何人都应该
摒弃自己身上的恶习和邪恶，这是他有能力做到的
克制；并且应该去抑制其他人的这种行为，这就是
完全不可能。

四十二。无论有什么反对意见，我们通情达理、善于交际的教师都能满足

与，这既不能满足理性，也不能提供任何东西

在慈善事业的实践中，她确实认为自己配不上自己。

第四十三．当你做得很好，而另一个人因你的行为而受益时，

难道你必须像个傻瓜一样去寻找第三样东西吗？

也要让别人知道你做得很好，或者你可以

时间，为另一个人带来一个好的转机吗？没有人会对此感到厌倦

这对他有利。但每一个行动都遵循自然，

有益的。那么，不要厌倦做对你有益的事情，

而对其他人来说也是如此。

四十四。宇宙的本质在形成之前就曾经确定过

创造，无论它做了什么，深思熟虑并因此决心

创造世界。从那时起，无论是什么，那就是

世界上发生的事情，要么只是那一件事的结果，也是第一件事

深思熟虑：或者如果是的话，世界上这个占主导地位的理性部分，

对特定事物有任何想法和关心，它们肯定是他的

理性和主要的生物，这是他的正确对象

特别的照顾和护理。经常思考这一点，会有很大帮助

为了你的平静。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第八本书

1.除其他外，这也可以使你远离虚荣；

如果你考虑到你现在完全没有能力

对一个人的赞扬，他终其一生，或者至少从他的青年时期，过着哲学家的生活。无论是为了别人，还是为了自己尤其是，众所周知，你做了许多与那种完美的生活。因此，你对自己的行为感到困惑当然，从此以后你就很难恢复头衔了哲学家的信用。这也是你的使命和职业令人反感。因此，如果你确实了解，那是什么确实是一刻；至于你的名声和信用，不用考虑和关心那：只要你的余生，无论或多或少，就足够了，你应该按照你的本性要求生活，或者按照真实而正确的方式生活。你所创造的自然结局。因此要努力去了解那是什么你的本性需要，不要让任何其他事情分散你的注意力。你已经有足够的经验，对迄今为止的许多事情你犯了错误，到处徘徊，你无法在任何事物中找到幸福其中。不在于三段论，不在于逻辑的微妙，不在于财富，不在于荣誉和名誉，不在于享乐。所有这些都不是。那么其中是不是可以找到呢？在这些事情的实践中，其本质人，因为他是一个人，所以他需要。那么他该如何做那些事情呢？如果他的教条，或道德原则和观点（所有动议和观点都来自于这些原则和观点）行动确实在进行），正确且真实。这些教条是什么？那些关心善恶，因为没有什么是真正的善对人有益，但使人公正、节制，

勇敢、自由；并且没有什么真正邪恶和有害的

人，但会引起相反的效果。

二.在你所做的每一个行动中，向自己提出这个问题；

当它完成后，我会如何同意呢？难道我没有机会

悔改了吗？然而不久之后，我就死了，消失了；和所有

事情已经结束了。那么，除了我的礼物之外，我还关心什么呢？

无论是什么行动，都可能是一个人的正确行动

合理；其目的是共同利益；谁在一切事物上都受到统治和

受同样的权利和理性法则的支配，上帝本身也是如此。

三. 亚历山大、凯厄斯、庞培；这些对第欧根尼、赫拉克利特来说意味着什么，

还有苏格拉底？这些都深入到了事物的本质；进入所有

原因和所有主题：他们在这些之上行使他们的权力和

权威。但至于那些人，就他们的错误程度而言，到目前为止

他们的奴役范围扩大了。

四. 他们所做的，他们仍然会做，尽管你应该被绞死

你自己。第一的；别让它困扰你。对于所有美好和美好的事情

邪恶：根据事物的本质和总体状况而发生

宇宙，用不了多久，万物就会终结；不

人类将被铭记：就像现在的阿非利加努斯（例如）和奥古斯都一样

这已经成为现实。然后是第二；专心致志地做事

本身；审视它，记住你自己，你是被束缚的

然而，要做一个好人，以及你的本性所要求的是什么

作为一个人，不要偏离你的目的，并且
说你认为最公正的话：只说友善的话，
谦虚，不虚伪。

V. 宇宙本质所忙的事情是：

将这里的的东西转移到那里，改变它，然后再一次
把它带走，并把它带到另一个地方。所以你需要
不惧怕任何新事物。因为一切事物都是平常的、普通的；和所有
事物的处理都是平等的。

六. 每个特定的性质都有其内容，只要在其适当的过程中

它速度加快。理性的本性会加速，当首先在事情上

幻想和想象，它不同意任何一种

假的不确定。其次，当其所有动议和决议中

仅以共同利益为标准，不求任何东西，并且

从虚无中飞翔，赌上自己力所能及的范围或避免的事情。并且

最后，当它心甘情愿地拥抱时，无论发生什么，

由共同性质指定给它。因为它是它的一部分；即使作为

任何一片叶子的性质，是所有植物共同性质的一部分，

树。但叶子的本质是自然的一部分

不合理、不明智，并且其正确目的可能会受到阻碍；

或者说，这是奴性和奴性的：而人的本性是

共同的本质是不可阻碍的，也是合理的和合理的

只是。也正是从那里，根据一切事物的价值，

她确实对所有事物进行了平等的分配，从持续时间来看，物质的形式、操作以及事件和事故。但在此不要考虑你是否会在一切事物中找到这种平等绝对地、单独地；但是否在某个人的所有细节上将事物放在一起，并与其他事物的所有细节进行比较事情，他们在一起也同样如此。

七. 你没有时间也没有机会读书。然后呢？你有吗没有时间和机会锻炼自己，不委屈自己；到与一切肉体的快乐和痛苦作斗争，并取得上风其中；蔑视荣誉和虚荣；不仅不要生气和他们在一起，你发现他们对你毫无知觉，忘恩负义。还要照顾他们以及他们的福利？

八. 从此不再抱怨宫廷生活的烦恼，要么在公开场合在别人面前，要么在私下里自己。

九. 悔改是对自己的疏忽或疏忽而产生的内心的自我谴责。遗漏了一些有利可图的东西。现在凡是好的，也是有利可图，这是一个诚实有德行的人的一部分，并且对其进行相应的计算。但从来没有一个诚实有德行的人为忽视或遗漏任何肉体的快乐而悔改：没有肉体的快乐那么快乐要么是好的，要么是有利可图的。

X. 这个，它本身是什么，并且就其本身而言，根据其适当的宪法？它的实质是什么？到底是怎么回事，还是正常

使用？形式或动力因是什么？来到这个世界到底是为了什么
它会持续多久？你必须如此检验一切事物，
将自己呈现给你。

十一.当你很难被唤醒并从睡梦中醒来时，
告诫自己并提醒自己，采取有利于
共同利益是你自己的适当宪法，以及
人的本性确实需要。但睡觉，是常见的不合理现象
众生也。还有什么更恰当、更自然，是的，还有什么更仁慈和
比顺应自然的事物更令人愉悦吗？

十二. 当每一个幻想和想象呈现在你面前时，考虑一下
(如果可能的话) 真实本质及其适当的品质，以及
跟自己讲道理。

十三. 当你第一次遇到任何人时，立即对自己说：
这个人，他对善恶有什么看法？作为
关于痛苦、快乐以及两者的原因；关于荣誉，以及
耻辱，关乎生死？如此如此。现在如果不是的话
奇怪一个人竟然有这样那样的意见，怎么可能是这样？
想知道他应该做这样那样的事情吗？那时我会记得，那
他不能不做他所做的事，坚持他所做的那些观点。
请记住，对于任何人来说，怀疑无花果树是一种耻辱。
应该结无花果，所以也想知道世界应该结出任何东西，
无论它在自然的正常过程中可能承受什么。给一个

对于一名飞行员来说，如果有人想知道，这也是一种耻辱，
某某人得了疟疾；或者对于另一个来说，
风应该证明相反。

十四。请记住，偶尔改变主意并跟随他

能够纠正你，同样天真，就像在

首先，什么是正确和公正的，无需帮助。对于你来说，什么都不是
所要求的，ti，超出了你和君自己的考虑范围。

优点，以及你自己的理解。

十五。如果这是你的行为并且凭借你自己的力量，你会这样做吗

它？如果不是，还能指责谁呢？原子，还是众神？为了

要么做一个疯子的角色。因此，你不能责怪任何人，但如果

纠正错误是你的权力；如果不是，那目的是什么

抱怨？因为除了达到某个特定的目的之外，什么都不应该做。

十六。无论什么死亡和堕落，无论它如何死亡、在何处死亡

坠落，它不能坠落到世界之外，这里有它的住所和

变化，在这里它也将分解成其适当的元素。

世界的元素和你所拥有的元素都是一样的

组成。当他们改变时，他们并不抱怨；为什么应该

你？

十七。无论是什么，都是为了某种目的而被创造的：比如一匹马，一棵藤蔓。为什
么

你想知道吗？太阳自己会说，我是为之而生的

某事；每个神都有其应有的职能。那时是什么

为？来消遣和取悦自己？看看常识和

理性无法容忍。

十八。自然也有其终结，也有其终结和最终的圆满。

任何事物，如九开头及其后续部分。

十九。就像一个扔球的人。什么是球更好，如果

它的运动是向上的；如果向下则更糟；或者如果它

有机会掉到地上吗？所以对于泡沫来说；如果继续下去，会发生什么

越好吗？如果它溶解了，那更糟糕的是什么呢？

蜡烛也。所以你必须与自己推理，无论是在名誉方面，

以及死亡的问题。至于身体本身，（死亡的主题）

你知道它的卑鄙吗？转动它，你就可以

看看它最糟糕的一面，就像它更普通的一面一样

宜人的形状；当它又老又枯萎时，它看起来怎么样？生病时

并痛苦？什么时候发生淫乱、淫乱的事呢？至于名气。

这一生是短暂的。赞美的人和被赞美的人；他那个

记住的人，被记住的人，很快就会化为尘土。

此外，你只是在世界这一地区的一个角落

赞扬；然而在这个角落里，你并没有得到所有人的共同赞扬

男人；没有也不稀缺任何人。然而整个地球本身，

就整个世界而言，除了作为一个点之外，它还能是什么？

XX。您必须考虑的主题是

事物本身，或教条，或操作，或真义与

意义。

二十一．这些事情发生在你身上是最公正的：为什么不
你修改吗？哦，但你宁愿明天变得善良，也不愿成为这样
今天。

第二十二．我来做吗？我会；所以我行动的目的是为他人做好事

男人。我有遇到过什么困难或逆境吗？我接受

它指的是众神及其天意；的喷泉

一切事物，无论发生什么，都是悬挂和依赖的。

第二十三．通过一个动作来判断其余的：这个洗澡通常需要

占用了我们这么多的时间，到底是什么？油、汗、污物；或一系列

身体：排泄物粘稠度、油脂等排泄物

用于身体并与身体部位混合的药膏：所有

卑鄙而令人厌恶。这几乎是我们生活的每一部分；和每一个

世俗的物体。

第二十四．卢西拉埋葬了维鲁斯；然后露西拉自己也被其他人埋葬了。

接下来是塞昆达·马克西姆斯，然后是塞昆达本人。因此，埃皮提钦查努斯

(Epitynchanus)、狄奥提莫斯 (Diotimus)；然后

埃皮提查努斯本人。安东尼努斯·皮乌斯 (Antoninus Pius)，他的妻子福斯蒂娜

(Faustina) 也是如此；然后安东尼努斯

他自己。这就是世界的进程。第一个塞勒，阿德里安努斯；然后

阿德里安努斯本人。还有那些严肃的；那些预言其他人的

死亡；那些曾经如此骄傲、如此威严的人，现在在哪里？那些我指的是严肃的人，例如查拉克斯（Charax）和柏拉图人德米特里（Demetrius），以及 Eudaemon 和其他类似的人。他们只存在了一天；全部死了很久了。他们中的一些人死后就被遗忘了。其他的很快就变成了寓言。对于其他人来说，即使是神话般的事情，现在早已被遗忘了。此后你必须记住，无论你是由什么组成的，很快就会被分散，而你的生命和呼吸，或者你的灵魂，要么不复存在，要么将被转化（sp.），并被任命到某个地方和车站。

二十五．一个人真正的快乐，是做自己该做的事

男人。男人最该做的事，首先是仁慈

对他具有相同种类和性质的人产生影响

自己蔑视一切感官运动和欲望，正确地辨别

所有合理的幻想和想象，去思考事物的本质

宇宙；它以及其中所做的事情。在哪一种

观想三要观察几个关系：第一，与

明显的次要原因。第一个原因的第二个，上帝，

世界上发生的一切事情最初都是从谁那里得到的。的

第三也是最后，对于我们生活和交谈的他们：有什么用处？

由它制成，以供他们使用和受益。

二十六．如果疼痛是一种罪恶，那么它要么与身体有关，要么与身体有关。（以及那个

不可能，因为身体本身是完全无知觉的:)或者在

尊重灵魂 但灵魂有能力保护自己的灵魂

和平与安宁，而不是认为痛苦是邪恶的。对于所有人

判断和审议；所有的起诉或反对都来自内部，

在那里，邪恶感（除了被舆论带入）无法

渗透。

二十七．消除一切无用的幻想，不断地对自己说：现在

如果我愿意，我有能力将一切邪恶排除在我的灵魂之外，

所有的欲望、性欲、所有的麻烦和混乱。但在

与根据事物的真实本质来看待和考虑事物相反，

并根据其真正价值来对待每件事。

请记住，这是大自然赋予你的力量。

二十八．无论您在参议院发言还是向任何人发言

特别是，让你的讲话始终严肃而谦虚。但你一定不能

公开而粗俗地观察说话的声音和准确形式，

关于真正善良和真正文明的事物；的虚荣心

世界，以及世俗的人：否则真理和理性就会

开处方。

二十九．奥古斯都是他的宫廷；他的妻子，他的女儿，他的侄子，他的

他的女婿，他的妹妹阿格里帕，他的亲戚，他的仆人，他的朋友；

阿瑞乌斯、梅塞纳斯，他的屠宰者，他们为了祭祀和占卜而宰杀野兽：那里你让整个宫廷的人都死了。现在继续其余部分自奥古斯都以来一直如此。死亡是否与他们同在否则，尽管他们在世时如此众多、如此庄严，但比现在用来对付任何一个特定的人？现在考虑一个人的死亡整个亲属和家庭，就像庞培家族的那样，也像那个那样曾经被写在一些纪念碑上，他是他的最后一个自己的亲人。哦，他的前任们多么关心，他们可能会留下继任者，但最后你会看到一个或其他必须的必然是最后的。因此，这里再次考虑整个亲属的死亡。

XXX。将你的一生压缩为一个人的尺度和比例行动。如果你在每一个特定的行动中都执行了尽你所能，让它满足你。谁能阻碍你，但你可以做适当的事？但有可能是一些外在的让步和障碍。没有任何一个会妨碍你，但是无论你做什么，你都可以公正、有节制地、以神的赞美。是的，但可能有一些，其中一些操作或你的其他方面可能会受到阻碍。然后，就那件事阻碍，你可能会很高兴，所以通过这种温柔和将你的思想平静地转变为可能发生的事情，而不是那件事起初你是这么想的，在那个先前行动房间里

接下来是另一个，它也与你的这种收缩相一致

生活，也就是我们现在所说的。

三十一.当暂时的祝福被发送时，毫不夸张地接受它们

你将能够轻松地与他们分开

当他们再次从你身边被夺走时。

三十二.如果你看见一只手、一只脚或一颗头躺在旁边

本身，在某个地方或其他地方，与身体的其他部分隔绝，

你必须把他想象成这样的人，只要他内心深处存在着这样的人，

要么对发生的任何事情感到冒犯，（无论是什么

是）并且可以说将自己与它分开：或者犯下任何事情

违反相互对应和人类社会的自然法则：

或者，他犯下了任何不仁慈的行为。无论你是谁，

你就是这样，我不知道你是从一般的事物中被抛弃的

合一，合乎自然。你生来确实是一部分，但是

现在你已经切断了你自己。然而，这里是喜乐的事，

欣喜若狂，你们可以再次团结起来。神还没有将它赐给

任何其他部分，一旦分离和切断，它可能会重新结合，

并再次聚在一起。但是，看哪，天哪

它是伟大而巨大的！它非常尊重人。

起初他生来如此，除了他自己之外，他不需要，

使自己与整体分离；所以一旦分开、切断，

IT 已经提供并订购了它，如果他愿意

他自己可能会回来，再次成长，并被录取

它是一个角色以前的等级和位置，就像他以前一样。

三十三．与她几乎所有其他能力和属性一样，

宇宙赋予了每一个有理性的生物，所以这在

特别是我们从她那里收到的，无论有什么反对

本身对她来说，并在她的目的和意图中抵制她，

尽管违背了它的意愿和意图，但她确实做到了

她自己，在执行她自己的使命时为自己服务

结束；因此，通过这种虽然不是有意的与她自己的合作

无论愿意与否，它都会成为她自己的一部分。所以愿每一个合理的

生物，在过程中遇到什么交叉和障碍

对于今生的生活，它可以将它们用作适当和适当的对象，以达到

促进其意图和绝对提议的任何事情

作为其自然的结局和幸福。

三十四。不要让一般代表对你自己

我们凡人的生活多么悲惨啊，麻烦你了。不要让你的心

走来走去，把许多烦恼堆在她的脑海里

以及你和其他人一样遭受的严重灾难。但是

当所有事情发生时，向自己提出这个问题，

并说：在目前的事情上，你认为是这样的

无法忍受？因为你会羞于承认这一点。那么在此基础上

现在回想起来，既不是未来的事情，也不是现在的事情

过去的事会伤害你；但这只是目前的情况。（这也是如果你轻轻地限制它，就会减少很多:)然后检查你的
请注意，如果这么短的时间（仅仅一瞬间），它无法坚持
耐心。

三十五。什么？潘提亚 (Panthea) 或佩尔加摩斯 (Pergamus) 至今仍然遵守着他们的

大师的坟墓？或者是阿德里安努斯的查布里亚斯或狄奥提姆斯？氧

愚蠢！如果他们这样做了，他们的主人会意识到吗？或

如果明智的话，他们会高兴吗？或者如果高兴的话，这些是不朽的吗？

难道不是也注定了他们（无论男女）都会在年老时变老吗？

时间，然后死去？这些一旦死了，会变成什么样子

以前的？当一切完成后，这一切又是为了什么，只不过是为一袋

血腥与腐败？

三十六。如果你目光敏锐，那么在判断方面也是如此，并且

他说，最好谨慎行事。

三十七。在人类的整个构成中，我看不到任何相反的美德

诉诸正义，从而可能遭到抵制和反对。但其中之一

快乐和淫荡可能会受到抵制和反对，我明白了：

节制。

三十八。如果你只能撤回对此的自负和看法

这可能看起来很伤人而且令人反感，但你自己也一样安全，一样安全

可能是。你自己吗？那是谁？你的理由。是的，但我不是

原因。好吧，就这样吧。然而，不要让你的理性或理解

承认悲伤，如果你内心有任何悲伤的事情，让

如果可以的话，（无论是什么）想象自己的悲伤。

三十九。凡是感官的障碍，就是对生命的邪恶。

敏感的天性。阻碍食欲和食欲的事物

起诉能力，对于敏感的天性来说是一种罪恶。截至

敏感，植物体质也是如此，无论什么都是障碍

从这方面来说，对它来说也是一种邪恶。同样地，

任何对心灵和理解有障碍的事物，都必须予以消除

合理本性的正当之恶。现在将所有这些应用到

你自己。你是痛苦还是快乐？让感官去寻找

那个。您在实现自己的目标时是否遇到了某种障碍？

意图？如果你现在毫无保留和例外地求婚

你的理性部分确实受到了打击但是如果一般来说你

你没有向自己提出任何可能的建议，但你并不因此

要么受到伤害，要么受到适当的阻碍。因为在那些正确的事情上

属于心灵，她是任何男人都无法阻挡的。这不是火，

也不是铁；也不是暴君的权力，也不是诽谤之舌的权力；

也没有任何其他东西可以渗透到她的体内。

XL。如果一旦圆润坚固，就不用担心它会改变。

XLI。我何必为自己悲伤；谁从来没有心甘情愿地让任何人悲伤过

其他！一件事让人高兴，另一件事又让人高兴。对于我来说，这

如果我的理解是正确和健全的，那么我的快乐就是，因为我不反对任何人，也不拒绝任何我作为一个人所服从的事情；如果我能温柔而仁慈地看待世间的一切；接受一切事物，并根据真实价值对待一切事物本身。

四十二．现在这个时间，请赐予你自己。他们那宁愿在死后追寻名誉，不要考虑那些人将来，甚至将是这样的，就像现在他们可以这样难以忍受。除此之外，他们也将是凡人。但要考虑一下事情本身，如果这么多人有这么多声音，应该使如此这般的声音，或有这样那样的意见你，这与你有何关系？

第四十三．带上我，把我扔到你想去的地方：我无动于衷。对于那里我也将拥有我内心的吉祥之心；那很好对这种持续的性格和对那些特定的行动，其本身的适当宪法是合适且令人愉快的。

四十四．难道这就是一件值得我的灵魂为此而付出的事情吗？受苦，并且变得比以前更糟？要么感到沮丧，要么受到过度影响，或内心困惑，或害怕？什么你能如此尊重吗？

XLV．没有什么事情会发生在你身上，这对你来说不是偶然的，因为

你是一个男人。正如一头牛、一棵葡萄树或一棵树都不会发生任何事情。

石头，这对他们来说并不是偶然的；给每一个同类。

因此，如果任何事情都不会发生，这既不正常也不正常

自然；你为何不高兴？当然，所有人的共同本质不会

给任何人带来任何无法忍受的事情。如果因此这是一件事

导致你悲伤的外在因素，要知道，这并不恰当

造成它的原因是你自己的自负和对这件事的看法：

如果你愿意的话，你可以摆脱它。但如果有点

你自己的性情有问题，这使你悲伤，愿你

不纠正你的道德原则和观点。但如果这让你伤心的话

你没有做你认为正确和公正的事，为什么

难道你不是选择执行它而不是悲伤吗？但有点

比你自已更强大的东西会阻碍你。让它不让你伤心

那么，如果事情没有执行不是你的错的话。是的，但是它

就是这种性质的事情，因为你的生命不值得浪费时间，除非

它可能会被执行。如果是这样的话，条件是你仁慈地

你对所有人都充满爱心，但你可能会离开。即使那样，作为

和任何时候一样，你的表现非常出色，当

你不会与那些阻碍你的人一起死去

性能。

四十六．请记住，你的头脑具有它所成为的本性

完全不可征服，一旦回想起自己，她就不再寻求

除此之外的其他内容，她不能被强迫：是的，尽管它如此落下

说出来，它甚至违背理性本身，它穿罗圈布。多少钱

当她能够借助理性来判断事物时，情况就更少了

自由裁量权？因此，让你的主要堡垒和防御地点成为

心远离激情。一个更坚固的地方，（在那里他可以避难，

没有人能做到坚不可摧，并且比这更坚固。

不明白这一点的人是无知的。看见它而不去行的人

自己来到这个避难所，是不高兴的。

四十七．让自己保持对事物最初的赤裸裸的理解，

因为它们将自己呈现给你，而不是添加到它们中。它是

有人告诉你，这样的人说你的坏话。出色地；那个他

说你坏话，报道太多了。但你因此受到伤害，

没有报告：这是意见的补充，你必须排除它。

我看到我的孩子病了。我明白他病了，但他在

他的生命也有危险，我看不出来。因此你必须用它来保持你自己

对事物最初的动作和理解，正如它们所呈现的那样

外表上的自己；并且不要从你自己内部通过

仅仅是自负和意见。或者更确切地说，添加到它们：但作为一个

了解世界上发生的所有事情的真实本质。

四十八．黄瓜是苦的吗？把它放在一边。荆棘挡住了路吗？

避开他们。就这样就够了。现在不要加上自言自语，

这些东西在世上有什么用呢？因为，这个，一个是

熟悉大自然的奥秘，会因此而嘲笑你；作为
木匠或鞋匠，如果在他们的商店中与
一些刨花，或者他们工作的小残留物，你应该责怪他们
为了它。然而那些人，并不是因为缺少一个可以扔东西的地方
他们将它们放在商店里一段时间：但本质上
宇宙没有这样的地方；但这就是她的奇迹
艺术和技巧，她曾经将自己限制在某些范围内
一定的界限和限制，无论她内心有什么
腐败的，或老的，或无利可图的，她都可以把它变成她自己，
这些东西可以创造新的东西；这样她就不需要寻找
从她自己的其他地方要么寻找新的物质和物质供应，
或者一个可以扔掉任何已经腐烂且无法恢复的东西的地方
腐败。因此，就地点而言，就物质和艺术而言，她就是她自己
对她自己来说足够了。

四十九。不可懈怠、疏忽；或者在你的身上松散、肆意
行动；谈话中也不要有什么争议和麻烦；也不去流浪
并在你的幻想和想象中徜徉。不卑鄙地承包你的
灵魂；也不会大声喧哗地出击，也不会猛烈地发动攻击
它从来没有想要就业。

L. “他们杀了我，他们割断了我的肉；他们迫害我的人
咒骂。然后呢？愿你的心在这一切中保持纯洁、谨慎，
温和，只是？如同甘甜清澈的泉水，尽管她

被一些旁观者诅咒，但她的弹簧仍然运转如常
一如既往的甜美、清澈；是的，尽管泥土或粪便被扔进去，
然而，它刚被扔出去，就被驱散了，她又清除了。她不可能是
被它染色或感染。那么我必须做什么，才能让我内心拥有
一个满溢的喷泉，而不是一口井？通过持续的痛苦孕育自己
并努力以慈善、真正的简单和真正的自由来实现
谦虚。

李。不知道世界是什么的人，也不知道自己在哪里
群岛不知道世界为何而造的人，不可能
要么知道世界的品质是什么，要么知道世界的本质是什么。
现在，凡是要寻求其中任何一个的人，因为他自己是被造的
无知也。那么，你对那个提议的人有何看法？

他自己，作为一个伟大的时刻，人们的喧闹和掌声，
它们在哪里，以及它们本身是什么，都完全是
无知？你是否希望得到那个人的赞扬，他三合一？

或许，他自己会咒骂自己吗？你想取悦吗
他，谁不取悦自己呢？或者你认为他乐意

他自己，谁曾经为他所做的几乎所有事情忏悔过呢？

五。不仅从现在开始要共同呼吸，或者要保持
呼吸与包围我们的空气相对应；但为了
具有共同的思想，或与之保持一致的思想
理性实体，涵盖一切事物。因为，那也是

它本身，以及它自己的本质（如果一个人只能按照他应该的方式吸引它）

到处弥漫；并穿过一切事物，不亚于空气

确实如此，如果一个人能把它吸进去的话。

LIII.一般来说，邪恶不会伤害世界。特别的

邪恶不会伤害任何人：只有对他来说才是伤害，无论是谁

凡是冒犯者，都会受到极大的恩惠和怜悯，

每当他自己首先想要它时，他就可以立即得到

交付它。服从我的自由意志，我的邻居的自由意志，无论他是谁

是，（如他的生活，或他的预兆），是完全漠不关心的。因为虽然我们

万物皆为彼此而生，但各有我们的思想和理解

他们有自己的适当和有限的管辖权。不然就是另一个男人的

邪恶可能是我的邪恶，是上帝不愿意的，这样它就不会被

另一个人有能力让我不快乐：现在除了

我自己的邪恶。

利维。太阳似乎已经落到了国外。事实上它是扩散的但不是

流出。因为它的扩散是 $\tau\alpha\sigma\iota\varsigma$ 或

一个扩展。因此，它的梁被称为

$\acute{\alpha}\kappa\tau\acute{\iota}\nu\epsilon\varsigma$ 来自单词

$\acute{\epsilon}\kappa\tau\epsilon\acute{\iota}\nu\epsilon\sigma\theta\alpha\iota$ 至

被拉长和延长。现在你可能知道什么是阳光

你观察太阳的光，当它穿过某个狭窄的孔时

刺入某个黑暗的房间。因为它总是在一条直线上。

就像任何固体一样，它以不存在的方式相遇
可以被空气穿透，它被分开和突变，但既不滑动
掉下来，或跌倒，但仍然留在那里：这样必须
在头脑中扩散；不是积液，而是延伸。什么
无论她在路上遇到什么障碍和障碍，她都不能
猛烈地，并以一种急躁的方式向他们照射光；也不必
她跌倒了；但她必须挺身而出，照亮那些真正存在的事物
承认这一点。至于不这样做的，那是它自己的错，
损失，如果它失去了她的光芒。

LV。畏惧死亡的人，要么是害怕自己对死亡失去知觉
全部，否则他的感官就不会一样了。然而，他更应该
安慰自己，要么一点感觉都没有，所以没有罪恶感；或
如果有任何意义的话，那就是另一种生活，所以没有适当的死亡。

LVI。所有的人都是为彼此而生的：要么教他们更好，要么
忍受他们。

第五十七章。心的运动不像飞镖的运动。对于
当心保持警惕和谨慎时，并通过精进
谨慎使自己转向多种方式，那么不妨说是去
直接针对对象，就好像它没有这样的谨慎一样。

五十八。刺入并渗透到每个人的财产中
了解您必须做的事：以及使财产
你自己的开放，并且可以渗透到任何其他入。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第九本书

1. 不公正的人也是不虔诚的。对于宇宙的本质来说，让所有有理性的生物互相依存，最终他们应该互相做好事；或多或少取决于几个人和场合，但绝不会伤害彼此：很明显，他违背了她的意愿，就犯了对上帝的不敬罪。所有神祇中最古老、最尊贵的。对于性质宇宙，是自然，万物的共同之母，因此虔诚地观察所有存在的事物以及现在的事物。首先是有血缘和亲属关系，并赋予了它其存在。她也称为真理，是一切真理的第一因。他因此心甘情愿地撒谎的人，因为他接受了，所以是不敬虔的，所以犯了不公正的事：但如果他违背自己的意愿，因为他不同意宇宙的本质，并且在与宇宙的本质的斗争中他在自己的特殊行为中违反了世界的本质，违反了一般秩序世界的。因为他所做的无非是与它进行斗争和战争，谁与他自己的本性相反，他致力于与他自己的本性相反的事情真相。因为大自然曾赋予他本能和足以实现这一目标的机会；他有迄今为止被忽视的，现在无法辨别哪些是错误的。那是真实的。追求快乐的人也一样，

真正的善会远离痛苦，正如真正的恶是不虔诚的。

对于这样的人来说，必须经常指责这种共同的本性，因为

将许多东西分给恶人，也分给好人，而不是

根据两者的应得：至于经常带来的坏快乐，

以及快乐的原因；所以对于美好、痛苦和场合

痛苦。再说一遍，谁害怕这个世界上的痛苦和苦难，谁就害怕

其中一些事情必须在某个时间或其他时间发生

世界。我们已经表现出了不敬虔的态度。而那追求的人

在享乐之后，不遗余力地追求自己的愿望，去做那些值得做的事

是不公正的，而且这显然是不敬虔的。现在那些事情

自然同样冷漠（因为她没有创造两者，两者的痛苦

和快乐，如果两者对她来说不是同样冷漠的话）：他们

那些将按照自然生活的人，必须在那些事物中（作为

与她相同的思想和性情）同样冷漠。

因此，无论谁在快乐或痛苦的问题上；死亡与生命；

荣誉和耻辱（这是行政管理中的自然现象）

世界，冷漠地利用），并不那么冷漠，它是

可见他是不敬虔的。当我说共同的本性

漠然地利用它们，我的意思是，它们发生了

在事物的正常过程中漠不关心，这是必然的

结果，无论是作为主要的还是从属的，都会在这个世界上发生，

根据普罗维登斯最初的、古老的深思熟虑，

她从某个开始就决心创造这样一个世界，然后在她的子宫里受孕，因为它是某种理性的未来事物的生成种子和能力，无论是学科，变化、继承；如此如此，而且如此之多。

二.一个人出去确实更幸福更舒服

在这个世界上，他一生都远离了一切虚假，虚伪、淫荡和骄傲。但如果这不可能，但它确实是一个人因疲倦、出于爱而高兴地离开时，可以得到一些安慰那些；而不是渴望活下去，并在那些恶人中长久地生活下去课程。难道经验还没有教你如何逃离瘟疫吗？对于一个比任何特定的改变更大的瘟疫是思想的腐败和普通空气的瘟疫都可以。这是一场生物瘟疫，他们是活物；而是男人的男人，因为他们是男人，或者是理性的。

三.你不可在死亡这件事上轻蔑地对待自己，而应像

一个对它感到非常满意的人，因为它是大自然创造的事物之一已指定。因为你对这些的设想，一个男孩成为一个年轻人，变老，成长，成熟，长出牙齿，或胡子，或生育、生育或分娩的白发；或者还有什么其他动作无论如何，根据季节的不同，这对人类来说是自然的。他的生活；这样的事情也是要解散的。因此，它是智者的一部分，在死亡问题上，没有任何智慧来支撑自己要么猛烈地，要么自豪地但耐心地等待它，作为其中之一

自然的运作：以与现在相同的心态，你期望什么时候
你妻子肚子上的胚胎即将诞生，你
也可以预料到你的灵魂何时会从那件外衣上掉下来，或者
皮肤：就像一个孩子在肚子里一样，它涉及并关闭。但是
你想要一个更流行的，虽然不那么直接和哲学的，
然而，这是对抗死亡恐惧的一个非常强大和具有穿透力的方法，
没有什么比你更愿意放弃你的生命了
应该考虑，你应该分开的主题本身是什么
以及什么样的性格你将不再有关系。
确实，你绝不能冒犯他们，但是
照顾他们，温顺地忍受他们，但是，你可以
请记住，无论何时您离开，都不会
来自与你持有相同观点的人。确实如此，（如果
确实如此）是唯一可能让你避免死亡的事情，并且
愿意继续留在这里，如果你有幸与那些曾经有过经历的人住在一起的话
获得了与你相同的信念。但现在，这是多么辛苦啊
你要和持不同意见的人一起生活，你瞧：这样你就有了
相反，有机会说：死亡啊，我祈祷你快点；免得我也及时
忘记我自己。

四．犯罪的人就是为自己犯罪。不公正的人会伤害人
他自己，因为他让自己变得比以前更糟。不只他一个
做出承诺，但又遗漏某些东西的人，往往是

不公正。

V. 如果我目前对物体的理解是正确的，并且我现在

慈善行为，对于任何来自上帝的事情，都是

我现在的性格，对此感到满意就足够了。

六. 消除幻想，运用深思熟虑，消除贪欲，

让心灵自由自在。

七. 在所有不合理的生物中，只有一个不合理的灵魂；

一切都是合理的，但一个合理的灵魂，分为两部分

他们所有人。正如地球上的所有事物一样，只有一个地球，也只有一个

我们所看到的光；我们呼吸的空气只有一种

要么呼吸，要么看。现在无论参与一些常见的事情，

自然地影响并倾向于它所属的部分，成为一个整体

善良和自然。凡是尘世的事物，都会向下压向

共同的地球。凡是液体，都会流动在一起。并且无论是

通风良好，同样会在一起。这样就没有任何障碍，并且有些

一种暴力，他们不能被分开。凡是火热的事物，

不仅因为基本的火向上；但这里也

已经准备好加入并一起燃烧，无论想要什么

水分充足，难以抵抗，很容易着火。无论如何

因此，具有合理的共同本性，自然会这样做

远远落后于他自己的同类。因为其本身的性质有多少

它胜过所有其他事物，因此更渴望加入

并与它本身的本质结合起来。至于不合理
那时的生物，它们存在不久，但不久就开始在它们之中
成群结队、成群结队的幼崽，以及一种相互的爱
和感情。因为虽然不合理，但他们有一种灵魂，
因此，联合的自然愿望在
它们，就像在比植物中更优秀的生物中，
或石头，或树木。但在理性的生物中，开始了联邦，
友谊、家庭、公开会议，甚至在战争中，
公约和休战。现在他们之中还有一个更优秀的
自然，就像恒星和行星一样，尽管它们的本质相距甚远
来自另一个人，但即使在它们之间也开始了一些相互通信和
团结。卓越在很大程度上影响团结是非常恰当的，因为
即使在遥远的事情上，它也可以运作为相互的
同情。但现在看哪，现在发生了什么事。那些生物
是合理的，现在是唯一忘记了自己的生物
一个人对另一个人的自然感情和倾向。其中只有他们
在所有其他同类事物中，找不到一个
一般倾向流动在一起。尽管它们飞离自然，但
他们是否会停下来并被捕？他们尽其所能，
自然占上风。如果你遵守的话，你也将承认这一点。
因为你可以更快地找到尘世的东西，那里没有尘世的东西，
不如找一个自然可以独自生活的人。

八. 人、神、世界，各从其类，结出一些果实。

凡事都有其承受的适当时机。虽然按照习惯，这个词其本身在某种程度上变得适合葡萄藤等，但它是尽管如此，正如我们所说的。至于原因，这两者都有共同点水果供他人使用；而且很奇特，这本身就很令人享受。原因具有扩散性，它本身就是它自己，它产生于其他事物，如此繁衍。

九. 如果你有能力的话，要么更好地教他们；要么或者如果不是，请记住，对于这种用途，耐心地忍受它们是温和的，善良已赐给你。众神本身对这样的人是仁慈的。是的在某些事情上（如健康、财富、荣誉）他们常常满足于进一步努力：他们是如此善良和亲切。

你也可以不这样吗？或者，告诉我，什么阻碍了你？

X. 劳动不是被指定为可怜的人，也不是作为一个人要么会被怜悯，要么会被钦佩；但这是你唯一关心的和欲望；所以总是在所有事情上起诉或克制，就像慈善法或互助社会确实需要。

十一. 这一天，我终于摆脱了所有的烦恼。不，我已经抛弃了一切我的麻烦；它应该是为了那些困扰你的事情，无论是什么确实，并非没有任何你应该从中出来的地方，但是在你自己的意见中，在你之前必须将其从那里驱逐出去才能真正的、恒常的自在。

十二．所有这些事情，对于经验来说都是平常的、普通的；他们的持续不过一天；就他们而言，最卑鄙和最肮脏的。就像我们埋葬的那些人的时代一样，他们也一样现在也是，除此之外别无选择。

十三．影响我们的事物本身，它们无门而立，自己什么都不知道，也不能向别人说什么关于他们自己。那么，到底是什么给他们下了判决呢？的理解。

十四．正如美德和邪恶不在于激情，而在于行动；所以一个通情达理的慈善家的真正善或恶并不在于在于激情，更在于操作和行动。

十五．石头扔上去，落下来也不会受伤它；当它上升时，两者都没有好处。

十六．审视他们的思想和理解力，看看他们是什么样的人，你站在谁的立场上，担心他们会如何评价你，他们会怎样评价你他们自己判断。

十七．世间万物，皆在庄园之中的改变。你也处于永恒的变化中，是的，并且在某些方面，腐败也是如此：整个世界也是如此。

十八．这不是你的罪，而是另一个人的罪。何必麻烦你？让他看看，这是谁的罪。

十九．一项行动和一项目的都有一个结局，或者一个结局

行动和我们通常所说的目的，它已经结束：从
意见也有绝对的停止，这可以说是死亡
它的。所有这一切都没有伤害。现在将此应用到一个男人的年龄，如
首先，一个孩子；然后是青年，然后是年轻人，然后是老人；每个
从一个时代到另一个时代的转变是一种死亡而这一切都在这里
还没有悲伤的事。现在首先进入那个生活，你所经历的生活
生活在你祖父的统治下，然后是你母亲的统治下，然后是你的统治下
父亲。因此，当你经历了迄今为止的整个人生历程时
已经发现并观察到许多改变、许多变化、许多种
结局和停止，问自己这个问题悲伤有什么关系
或者你在其中发现任何悲伤吗？或者你正在遭受什么
通过其中任何一个？如果这些都不存在，那么结局和
你整个生命的圆满，也不过是一个停止和改变。

XX。根据情况需要，或者根据你自己的理解，或者根据
宇宙的那个，或者他的，你现在要与之打交道的人，让你的
速速避难。对于你自己来说，它什么也不做
反对正义。为了让你记住，宇宙的一部分
你属于谁。他的，你可以考虑是否在遗产中
出于无知，或者出于知识。然后你还必须记住，
他是你的亲戚。

二十一．正如你自己一样，无论你是谁，都是为了完美而被造的
作为共同社会的成员而达到圆满；所以必须每个

你的行动趋向于生命的完美和圆满

真正善于交际。因此，无论你采取什么行动，

立即或遥远，没有提到共同利益，那就是

过度和扰乱秩序的行为；是的，这是煽动性的；作为其中之一

人们出于这样那样的同意和团结，应该有派系地

分裂并分离自己。

第二十二．孩子们的愤怒只不过是胡言乱语；可怜的灵魂支撑着死者

身体，这样他们就不会那么快堕落：即使是在那样的情况下

常见挽歌。

第二十三．探究结果产生的原因的性质

继续。看它本身赤裸裸，与一切事物分离

材料。然后考虑导致的最大时间界限，因此

因而具备资格，能够生存并安住。

第二十四．无限的烦恼和痛苦，你已经拥有了

仅仅因为这一点，就被安排了，因为这确实是幸福的

还不够，或者，你没有认为它足够幸福，

你的理解确实按照其自然构成运作。

二十五．当任何人以虚假指控弹劾你，或

仇恨地责备你，或对你使用任何此类行为，得到

你立即了解他们的思想和理解，并观察他们，并且

看看他们是怎样的人。你会看到，没有这样的

为什么它会困扰你，他们对你的看法如何。

但你仍然必须爱他们，因为他们本质上是你的朋友。还有
诸神本身，在他们向诸神寻求的事物中，
伟大的时刻，很满足，以各种方式，如梦想和
神谕，帮助他们以及其他的人。

二十六．起起落落，从一个时代到另一个时代，平凡的事
世界；还是一样。以及任何特别的事情
在它发生之前，宇宙的思想会自我考虑
并深思熟虑：如果是这样，那么就羞愧地服从
如此出色的理解：或者一劳永逸地解决了所有人的问题
一般事物；因为无论发生什么，都是由
必然结果，所有事物都以某种方式不可分割
不可分割地相互依存。总而言之，要么有上帝，要么
一切都很好；或者如果一切都是偶然和幸运的，但你可能会
在那些与你密切相关的事情上运用你自己的天意；和
那么你就很好了。

二十七．不久之后，地球将覆盖我们所有人，然后她自己
会给她零钱。然后课程将从一个时期开始
另一个人的永恒，也是永恒的永恒。现在任何人都可以
应在心中考虑几次滚动或
如此多的变化和改变的连续性，以及一切的迅速
这些裁决；他只能心里蔑视、蔑视一切吗？
世俗的事情？宇宙的起因就像一股强劲的洪流，

它带走了一切。

二十八. 而这些你们自称的政治家，是唯一真正实用的世界上的哲学家（正如他们对自己的看法）充满了受影响的重力，或这些自称热爱美德和诚实的人，什么他们的行为确实是不幸的；他们本身是多么卑鄙和可鄙？家伙！你有什么闲事呢？做你本性现在要求的事。

如果可以的话，请下定决心：不要考虑是否有人应该知道或不知道。是的，但是你说，我不能指望柏拉图的联邦。如果他们的收益虽然微乎其微，我也一定会心满意足；即使是那一点点的进步也要多加思考。那么他们中的任何一个会放弃吗？他们以前的错误观点认为我应该认为他们有利可图？对于没有意见变了，唉！那些炫耀算什么，只不过是奴隶思想的悲惨，他们私下里呻吟，却又会做出表现出对理性和真理的服从？现在也去告诉我亚历山大和菲利普斯，以及德米特里·法勒勒斯。他们是否理解共同的本性要求什么，并且可以统治自己或不统治自己，他们最了解自己。但如果他们保住性命，并且大摇大摆；我（上帝保佑谢谢）我没有义务模仿他们。真正的哲学的作用是，不做作的简单和谦虚。劝我不要炫耀虚荣。

二十九. 从某个高处往下看，可以看到这里有羊群，那里有无数的祭物；以及各种

导航；有的在波涛汹涌的大海中，有的在平静的大海中：
一般差异，或事物的不同等级，有些，现在是
首先存在；这些事物的相互关系
在一起；以及其他一些最后的事情。他们的生活
还有，很久以前的人，以及将来的他们的人，以及
现在许多野蛮民族的现状和生活
在世上，你也必须用你的心思去思考。还有有多少个
是的，谁从未听说过你的名字，有多少人很快就会忘记
它；在很短的时间内，有多少人甚至现在都赞扬了你
也许会说你的坏话。所以无论是名誉、荣誉还是
这个世界所能提供的任何其他东西都是值得的。总和
然后是所有；无论发生在你身上的任何事情，如果上帝是其原因，
心满意足地接受它：无论你做什么，你自己都是
正义地去做这件事：如果你的决心和决心都在的话，这将会是
在你的行动中，除了为他人行善之外，你没有别的目的，就像
作为一个人，根据你的自然构成，你受到约束
至。

XXX。许多困扰和困扰你的事情都在你的身上
切断的权力，完全依赖于单纯的自负和意见；和
那么你就有足够的空间了。

三十一.在你的头脑中共同理解整个世界，以及整个世界
当今时代的进程，将其呈现给你自己，并固定你的

对每一个特定物体的突然变化的思考。多短

时间是指从事物的产生到其消亡的时间。

但在这代人之前，那是多么巨大和无限，

以及它产生之后的情况。你所拥有的一切

看见自己的败坏的人，很快就会灭亡。

很快就消失了。一百岁去世的人，他

英年早逝的人，将归于一。

三十二.他们的想法和理解是什么？以及那些东西

他们专注于：他们爱什么，恨什么？

想象一下他们的灵魂的财产被公开地看到。当他们

认为他们精明地伤害了他们，他们说他们的坏话；当他们认为

他们对他们做了很大的善事，他们赞扬和赞美他们：噢，他们多么充实

他们那时的自负和意见！

三十三. 损失和腐败，实际上就是变化和

变更；这就是宇宙本质所做的最重要的事情

喜悦，通过它，并根据它，无论做什么，都是好的

完成了。因为从一开始这就是世俗事物的财产，所以

永远都是这样吗？或者你宁愿说，万物在

世界从一开始就已经病了这么多年，并且将永远消失

生病了？那么这么多的神灵中，难道没有一个神力是全部的吗？

这个时候，就能正世间事了？又或者是这个世界，

持续不断的祸患和痛苦，永远受到谴责？

三十四。每一件平常的事情都是多么卑鄙和腐败啊！水、灰尘和来自这些骨头的混合物，以及我们所制造的所有令人厌恶的东西身体确实由以下部分组成：因此容易被感染和腐败。又来了那些非常珍贵和令人钦佩的其他东西，例如大理石，它们到底是什么，难道不是地球的核心吗？金银，除了地球上更恶心的粪便之外，它们是什么？你最尊贵的就衣服而言，它不过是愚蠢的绵羊的头发，颜色是贝类的血；具有这种性质的都是其他的事情。你的生活本身，也是这样的；仅仅呼吸血液：而且它也容易变成其他一些常见的东西。

三十五。这种发牢骚、这种抱怨、这种抱怨和掩饰永远不会结束吗？那么，是什么让你烦恼呢？多思你有什么新的事情发生吗？你有什么好奇怪的？在原因，还是事情？看哪，无论是其本身，还是那个重量确实是时刻吗？而除了这些之外，就什么也没有了。但你的职责也对众神，现在是你应该用它来摆脱它的时候了更多善良和简单。

三十六。一百年来一起看到这些东西真是太棒了或者但三年。

三十七。如果他犯了罪，受害的是他，而不是我。但也许他没有。

三十八。要么所有事情都因理性的安排而发生在每个人身上

特别是，作为一个整体的一部分；然后这是违反理性的
一方应该抱怨任何为了自身利益而发生的事情
整体；或者，根据伊壁鸠鲁的说法，原子是万物的原因并且
生活只不过是事物的偶然混乱，并且
死亡只不过是所有其他事物的消散：什么？

你还为此烦恼吗？

三十九。你对那个理性的部分说，你死了；腐败
已经抓住你了吗？那么它也会排泄粪便吗？喜欢吗
牛或羊正在吃草或喂食；它也应该是会死的，因为
以及身体？

XL。要么众神根本无法为我们做任何事，要么他们仍然可以并且
消除你心中所有的干扰和不安。如果他们能做到
没什么，你为什么祈祷？如果他们可以，你为什么不愿意
祈祷，他们会赐予你，这样你就不会害怕，也不会
对任何世俗事物的贪欲会导致这些干扰和
犬瘟热吗？为什么不呢，这样你就不会在他们的任何一个地方
缺席或在场，感到悲伤和不满：比你
你可能会得到它们，还是你可能会避免它们？因为当然必须
需要的是，如果诸神能在任何事情上帮助我们，他们可能会在这种方面
也。但你或许会说，‘诸神已赐予我这些东西
我的自由：我有能力做我想做的事。但如果你
可以利用这种自由，而不是让你的思想处于真正的自由，而不是

故意以卑鄙和奴性的态度去影响那些事情，
无论是绕行还是躲避都不是你的能力，你不是更好吗？
至于众神，他们已经告诉你，他们甚至不会帮助我们
他们把我们自己的力量放在那些事情上？无论是这样还是
不，如果你愿意尝试并祈祷，你很快就会明白。一
祈祷他能满足自己的愿望，与这样或那样的人上床，
请祈祷你不要想和她一起睡觉。另一个他可能的样子
摆脱这样的人；祈祷你能如此耐心地忍受他，
因为你没有必要摆脱他。另一个，他可能不会
失去他的孩子。祈祷你不要害怕失去他。对此
结束和目的，让你所有的祈祷都实现，看看会发生什么。

XLI。 “在我生病的时候”（伊壁鸠鲁这样评价自己：）“我的话语是
与我的疾病的性质无关，对他们来说也不是
来拜访我，这是我演讲的主题；但在考虑和
对那件事的沉思，具有特别的分量和时刻，是我的全部。
给予和花费的时间，以及在这件事上，我的思想如何，
出于一种自然的、不可避免的同情的，以某种形式参与其中
目前我的身体不适，但仍可以保持自由
摆脱了麻烦，现在拥有了属于自己的幸福。
我也没有把我的身体的安排完全交给医生
他们会怎样对待我，就好像我期望从他们那里得到任何伟大的事情一样
他们，或者好像我认为这是一个具有如此重大后果的问题，

他们恢复我健康的方法：对于我现在的财产，我想，喜欢我很好，给了我很好的内容。因此是否生病（如果你有机会生病）或其他任何类型的肢体，努力使你的心中也受到如此影响，正如他所报告的那样他自己：不要因为任何可能发生的事情而背离你的哲学你也不要听那些愚蠢之人的言论，而仅仅自然主义者。

四十二．所有行业和专业都普遍关心并打算

只是，他们现在所关心的，以及他们工作的工具。

第四十三．当任何时候你因某人的无礼行为而感到冒犯时，请

现在你就问自己这个问题：‘什么？那么有没有可能

世界上不应该有任何无礼的男人！当然不是

可能的。那么就不要渴望那些不可能的事。对于这一点，（你

必须想）无论他是谁，都是那些无礼的人之一，这个世界

不能没有。狡猾狡猾的人如此，背信弃义的人如此，

对于每一个冒犯的人，你必须准备好与他们讲道理吗？

你自己。因为虽然一般来说你是这样对自己推理的，

世界上一定需要这样的人，你会变得更好

用温柔对待每一个细节。这你也会发现

非常好的用途，在每次这样的场合，立即考虑

你自己，大自然为人类提供了哪些适当的美德来对抗这样的

恶习，或者遇到这种恶毒的性格。至于

例如，对于忘恩负义的人，它给予善良和温柔，就像一种解毒剂，因此可以对抗另一种恶毒奇特的师资力量。一般来说，你难道没有权力指导他吗？更好，这是一个错误？对于任何犯罪的人来说，他都会走向衰落偏离了他预定的目的，肯定被欺骗了，再说一遍，你是什么？他的罪孽越严重？因为你不会发现其中任何一个，你所激怒的人，确实做了任何事，你的思想（你受伤和邪恶的唯一真实主题）可能会变得更糟比以前。如果他那是无学问的人，难道是无学问者的行为吗？你不应该吗相反，你应该责怪自己，因为当你有充分的理由时，你可能会认为很有可能，这样的事情会由这样的一个人做出承诺，不仅没有预见到，而且还感到奇怪就此而言，事情应该如此。但特别是当你这样做时挑剔一个忘恩负义的人或一个虚伪的人，你必须反思吗在你自己身上。毫无疑问，如果你任何一个具有这种性格的人，你都没有想到他会应该对你诚实：或者当你任何人做了善事时，你难道你的思想没有被束缚在那里，就像一个已经达到目的的人一样吗？也没想到从行动本身你已经收到了完整的奖励你所做的善事。你还想要什么呢？对于一个男人来说，你已经做了一件好事：这还不够吗？

你？你的本性所要求的，你已经做到了。你必须得到奖励吗
为了它？仿佛要么是眼睛所见，要么是双脚行走，
应该要求满足。因为这些本质上是为
这种用途，除了它们可能按照以下方式工作之外，没有什么挑战
他们的自然构成：所以人生来就是为他人行善
每当他通过帮助人们摆脱错误而对任何人做出真正的好处时；或
但在中间的事情上，比如财富、生活、晋升和
类似的，确实有助于促进他们的愿望，他做了他想做的事
已完成，因此不再需要更多。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第十本书

1. 我的灵魂啊，我相信那一天你会变得善良、单纯，
比封闭它的身体更单一、更开放、更可见。
有一天你会感受到他们的幸福，其终点是爱，并且
他们对一切世俗事物都漠不关心。总有一天你会饱足，
不求外在之物：不从任何事物中寻求快乐，
要么活着，要么失去知觉，这个世界可以承受；既不想
继续你的快乐的时间，没有地点和机会，也没有
天气或人的青睐。当你有内容的时候
在你目前的状况下，所有现有的东西都会增加你的内容：
当你说服自己，你拥有了一切；一切都是为了你
美好的，一切都是神的旨意：以及未来的事情

应该有信心，一切都会好起来，就像照顾
以某种方式维护和保存他的完美福利和
幸福，是生命、善、美的完美；谁生
万物，万物都包含在自身之中，而自身又包含着万物
从所有溶解的地方回忆起所有的事物，其中他
可能会再次生出像他们一样的其他人。这样的一天将属于你
性情，你将能够，无论是在神的方面，还是在方面
尊重他人，以便调整和安排你的谈话，而不是
随时抱怨他们所做的任何事情；也不做
任何你自己可能会受到公正谴责的事情。

二.作为一个完全受自然支配的人，让你关心的是
观察你的本性一般需要什么。这样就完成了，如果
你并没有发现你的本性，因为你是一个活生生的、有感知力的生物，
情况会更糟，你可以继续。接下来你必须
检查一下，作为一个活生生的、有感知力的生物，你的本性会做什么？
要求。而且，无论是什么，你都可以承认并去做，如果
你的本性，因为你是一个理性的生物，不会变得更糟
为了它。现在，凡是合理的，也是合群的，保持自己
这些规则，不要为闲事而烦恼。

三. 无论你发生什么事，你都是自然而然的
体质要么能承受，要么不能承受。如果你有能力，就不要
被冒犯了，但要根据你的自然体质或本性来忍受它

已经使你成为可能。如果你做不到，请不要生气。因为它会很快会同时终结你和它本身（无论它是什么）以你结束。但请记住，无论意见的力量如何，基于对真实利润和责任的某种理解，你无法怀孕；你能够以你的本性承受这一切宪法。

四．冒犯者，要以爱心和温柔教导他，并向他展示他的错误。但如果你做不到，那就责怪你自己；或者更确切地说不是如果你没有意愿和努力的话，你自己也不会。

V. 无论发生在你身上的是什麼，都是来自所有人的时间已为你指定。因为通过同样的原因连贯性，你的本质自永恒以来就被指定为，也是无论发生什么事情，无论是注定的还是指定的。

六．无论是伊壁鸠鲁，我们都必须深情地想象原子是万物有因，否则我们必须赋予其本质。让这成为你的第一个基础，你是那个宇宙的一部分，这个宇宙是由性质。其次，对于那些同类的部件你虽然具有自然本性，但也有亲属关系。对于这些，如果我永远要留心，首先因为我是其中的一部分，所以我永远不会不高兴对于任何事情，这都属于我在共同机会中的特殊份额世界。因为没有什么是整体有利的，是真正的伤害它的一部分。因为这是共同的特权

一切性质，它们本身不包含任何有害的东西
给他们；不可能是宇宙的本质（其特权
超越其他特殊性质的是，她不能违背自己的意愿
任何更高的外部原因都受到限制，）应该产生任何东西并且
珍惜在她的怀里，这应该会导致她自己的伤害和偏见。作为
然后我记住我是这样一个宇宙的一部分，我不会
对发生的任何事情感到不满。由于我有亲属关系
那些与我具有相同种类和性质的部分，所以我将
小心不要做任何有损社区的事情，但总的来说
我的同类将永远是我的考虑；以及常见的
好的，我所有的意图和决心都将推动这一点，就像
凡与此相反的，我将尽一切努力阻止
并避免。这些事情曾经如此固定和结束，正如你所想的那样
他是一个快乐的公民，他不断的学习和实践都是为了美好
以及同胞们的利益，以及城市的交通
对他来说，他对此感到非常满意；所以它必须与
你，你将过上幸福的生活。

七．世界各地（我的意思是包含在其中的所有事物）
在整个世界内），必须在某个时间或其他时间出现
腐败。我应该说改变，说得真实而恰当；但是那个
我可能更能理解，我很高兴此时能更多地使用它
常用词。现在我说，如果这对他们既有害，又

但不可避免的是，你想，整体本身不会处于甜蜜之中
情况下，它的所有部分都可能会发生变化，是的，并且由它们的
使自己适合腐败，因为它由不同的事物组成
相反？那么大自然是否因此计划和目的
她的部分的痛苦和痛苦，因此故意如此
他们，不仅可能他们可能，而且必然他们应该
堕入恶道；或者当她制作它们时，她不知道自己做了什么吗？对于
无论这两种说法，都同样荒谬。但要让自然进入
一般情况下，并根据自己的情况对特殊事物进行推理
特殊性质；这是多么荒唐可笑啊，首先说这一切
整体的各个部分，以其适当的自然构成，受制于
变更；然后当任何这样的事情发生时，就像当一个人发生
生病和死亡，接受并感到奇怪，好像发生了一些奇怪的事情
发生过吗？尽管这可能不会那么严重地承担
当任何这样的事情发生时，无论什么被溶解，它都是
溶解在那些事物中，并由它们复合而成。对于每一个
溶解要么仅仅是元素的分散，
一切确实由其组成或变化的元素再次
更加坚固地融入地球；以及纯粹而微妙的事物或
精神，进入空气。因此，通过这种方式，什么都不会丢失，但所有
再次恢复到宇宙的理性生成种子中；和
这个宇宙，要么在一段时间后被消耗掉

火，或通过不断的变化来更新，从而永远持续下去。

现在我们所说的实体和精神，你一定不能想象它

与你出生时一模一样。唉！

所有这一切，现在你要么处于某种类型，要么出于实质问题，

或生命的一部分，只有两三天前才吃过肉，并且

部分来自吸入的空气，接收了所有的流入，与当时相同

在任何方面，除了一条流淌的河流，由永恒的

流入量和新供应的水域，是一样的。因此你

从那时起，你收到的不是来自你母亲的，而是来自你母亲的

带来变革和腐败。但假设对于一般情况

物质，以及它的更坚实的部分，仍然应该永远粘在你身上

如此接近，但它的适当品质和情感又是什么，

哪些人是有区别的，哪些人肯定是截然不同的？

八．既然你已经接受了这些善良、谦虚的名字，

真实； ἔμφρων，

σύμφρων，

ὑπερφρων；小心，以免发生任何

有时，如果你做了任何相反的事情，那么你就是不恰当的

被称为，并失去这些称谓的权利。或者如果你这样做了，请返回

以尽可能快的速度再次向他们求助。请记住，这个词

ἔμφρων 向你指出一个意图并且

明智地考虑呈现给你的每一个物体，

心无旁骛。还有这个词

σὺμφρων, 准备就绪且满足

接受任何共同性质的任命,

发生在你身上。还有这个词

ὑπερφρων, 超级扩展, 或

你的思想具有超然的、外向的性格, 由此它

超越一切身体的痛苦和快乐、荣誉和信誉、死亡和

任何具有相同性质的事情, 作为绝对无关紧要的事情,

决不会被智者所站在。那么这些如果不可侵犯的话

你要遵守, 不要野心被别人这样称呼,

你自己将成为一个新人, 你将开始一个新的生活

生活。为了继续像迄今为止的样子, 经历那些

分心和烦躁是你过这样的生活所必需的

到目前为止你还活着, 这是一个非常愚蠢的人的一部分, 并且是

过分热爱他的生活。一个人可以将谁与那些被吃掉一半的人相比

可怜虫, 在竞技场上与野兽较量; 谁像

他们浑身都是伤和血, 渴望伟大的事业

优惠, 以便他们可以保留到第二天, 然后也, 并且在

与以前一样, 同样的财产要接触同样的指甲和牙齿。离开

因此, 请自行运送; 远离你的烦恼和干扰

前世将自己传达给这几个名字; 如果你

能够遵守它们, 或者不断地实践和拥有

他们继续在那里，就像被转移到那里的人一样高兴和快乐

赫西奥德和柏拉图笔下的幸福之地

被称为祝福之岛，也被其他人称为极乐世界

字段。每当你发现自己；你有危险

旧病复发，你无法掌握和克服那些

当前出现的困难和诱惑

车站：带你到任何私人角落，在那里你可能会更好

能够。或者，如果这不起作用，甚至放弃你的生命。但这样

它不是出于激情，而是以一种简单、自愿、谦虚的方式：这就是

你的离开是你一生中唯一值得称赞的行为，或者

这是你一生的主要工作和事业，你

也许就这样离开了。现在为了更好地记住这些名字

我们已经谈到过，你会发现记住它会很有帮助

诸神尽可能多地：而且，他们在我们那里要求的東西

我们许多人的双手，本质上合理的创造并不是这样

我们应该用公平的言辞以及外在的虔诚和奉献来奉承

他们，但我们应该变得像他们一样：并且像所有其他人一样

自然生物，例如无花果树；狗和蜜蜂：两者都是，

他们所有人，并致力于他们自然而然的事情

宪法，适合他们；所以人也应该这样做，

就其本性而言，他是一个人，属于他。

九. 国内的玩具和愚蠢行为，国外的战争：有时是恐怖，有时是

麻木，或者愚蠢的懒惰：这是你每天的奴隶。一点一点地，如果你不更好地关注它，那些神圣的教条将会被抹去从你的脑海中消失。那里有多少东西，当它们仅仅是自然主义者，你几乎没有考虑过它们的本质，你不让通过而没有任何进一步的使用吗？而你应该在所有因此，将行动和沉思结合起来，这样你就可以同时同时出席所有出席的场合，按时完成所有事情并仔细地，但也如此打算沉思的部分，以至于没有任何一部分那种喜悦和快乐，是对一切事物的沉思知识根据其真实本质，它本身就可以提供，也可能会丢失。或者，一切事物根据其真实性和沉思性的知识自己的本性，自身的力量，（行动受到许多让和障碍）给你足够的快乐和幸福。不确实很明显，但并不隐藏。你什么时候才能达到真正的简单和不受影响的重力的幸福？你什么时候要根据对每个特定对象的某些知识而感到高兴它的真实本质：它的物质和实质是什么；它有什么用对于世界：它能存在多久：它由什么组成：他们是谁有能力做到这一点，他们是谁能够给予它，以及把它拿走？

X. 正如蜘蛛，当它抓住了它所追捕的苍蝇时，既不骄傲也不自负：正如他同样那样

捕获了一只野兔，或者用网捕获了一条鱼：作为另一个
抓住一头野猪，另一只熊：所以他们会感到自豪，并鼓掌
表彰他们对抗萨尔马泰人或北方人的英勇行为
最近被击败的国家。也为了这些，这些著名的军人和好战的人
男人们，如果你调查他们的想法和观点，他们会做什么？

大部分时间除了追捕猎物？

十一.找出并为自己设定某种特定的方式和方法

沉思，借此你可以清楚地辨别并代表

你自己，万物的相互变化，一物变为另一物。忍着吧

永远在你的心中，并确保你在以下方面得到了充分的锻炼：

这个特别的。因为没有什么比产生真实更有效的了

宽宏大量。

十二. 他已经摆脱了身体的束缚，并意识到

在很短的时间内他必须向世界告别，

他把这一切都抛在脑后，全身心地投入到

一切行为皆为正义，所以万物皆有共性

这应该发生在他身上。并满足于这两件事，

公正地做所有事情，以及上帝所赐予的一切，以使其得到良好的对待：

别人会怎么说他、怎么想他、或者会做什么反对他的事，他都会

他并没有因此而烦恼。继续直行，

正义和理性引导他去哪里，并通过这样做来追随上帝，这就是

他唯一介意的事，就是他唯一的生意和职业。

十三．怀疑有什么用呢？或者，为什么要思考

对未来的不信任和怀疑，困扰着你

介意吗？现在要做的事，如果你可以搜索和询问的话

对此，您还需要关心什么？如果你能够

独自感知它，不要让任何人转移你的注意力。但如果你独自一人

不太清楚地意识到这一点，暂停你的行动，并听取来自其他人的建议

最好的。如果还有其他事情妨碍你，请继续

谨慎和谨慎，根据目前的情况和

机会，仍然向自己提出你所设想的

最正确、最公正。为了正确击中目标并加快速度

起诉它，必然需要幸福，因为这是我们唯一的幸福

可以真正正确地说是错过或流产。

十四。那是什么东西既慢又快？快乐，但又严肃？他

凡事都遵循理性的指导。

十五。早晨，当你醒来时，当你的判断之前

要么是你的情感，要么是外在的事物对它产生了影响，

最自由和公正的：问自己这个问题，是否

这是正确的、应该做的事情，无论是你自己做的还是别人做的

当你自己无能为力时；是否是物质的东西。肯定是这样

不。至于那些保持着这样的生活，并且如此坚持的人

赞美或贬低他人，你是否忘记了是怎样的？

他们是谁？在他们的床上，以及在他们的餐桌上，这样那样的人：

他们平常的行为是什么：他们追求什么，他们飞翔什么

来自：如果不是亲手所为，他们会犯下什么样的盗窃和掠夺行为？

脚，但还有他们更宝贵的部分，他们的思想：

（如果承认的话）可能会享有信仰、谦虚、真理、正义、精神好。

十六．他说，给你你想要的，拿走你想要的。

受过良好的教育，并且真正谦虚，对给予和索取的上帝。它是

他这样说并不是出于坚定而专横的决心，而是出于

纯粹的爱，以及谦卑的服从。

十七．因此，要以对世界和一切世俗事物漠不关心的方式生活，

一个人独自生活在一座荒山上。对于是否在这里，

或者在那里，如果整个世界只是一个城镇，那么对于

那个地方。让他们看到一个人，一个真正的人，活着

根据人的真实本性。如果他们不能忍受我，就让他们

杀了我。与其像他们那样活着，不如死了好

你。

十八．让它不再是争论或讨论的问题，什么是

好人的相貌和礼节，但要真正做到

这样的。

十九．永远代表你自己；并在你面前摆上，

世界的一般年龄和时间，以及它的全部实质。以及如何

所有与这些有关的特殊事物都是其实质，作为一个

最少的种子是：并且在它们的持续时间内，随着
杵在研钵中大约一次。然后将你的注意力集中在每一个
世界的特定物体，并将其设想为（事实上，）
已经处于消散和变化的状态；倾向于某些
腐败或分散的类型；或者无论是什么，
可以说是同类中一切事物的死亡。

XX。通过他们生活中的所有行为和职业来思考他们：
就像他们吃饭的时候，睡觉的时候：当他们做事的时候
必要的宽恕，以及在欲望行为中。再次，当他们
要么都处于极大的狂喜之中；在他们所有的中间
排场和荣耀；或在伟大的威严和威严中生气和不悦，
他们好像从更高的地方来责备和斥责。多么卑鄙和奴性，但是
不久前，他们还很乐意这样做，以便他们能做到这一点；
不久之后，当死亡降临时，他们的财产将会是什么？
一旦抓住了他们。

二十一．这对每个人来说都是最好的，所有人的共同本质都会带来
给每个人，当她发送时，这是最好的。

第二十二．诗人说，大地常常在雨后很久才死去。也是如此
辉煌的天空常常渴望落在大地上，这表明
他们之间相互的爱。所以（我说）世界是否有
对任何将要发生的事情都怀有某种爱的情感
世界啊，我的感情将得到认同。相同（而不是其他）应

我渴望的对象就是你的。现在全世界都喜欢它

确实如此，正如人们常说的，并且公认的，当，

根据拉丁人模仿的希腊短语，指使用的事物

我们常说，他们喜欢成为这样的人。

第二十三．要么你继续这种生活，就是这样，

你已经习惯了这么久，因此可以忍受：或者你

不会退休，或者离开这个世界，并且是你自己的意愿，然后

你有你的意志，否则你的生命就被切断了；那么你可以高兴吗

你已经结束了你的职责。其中之一必须是。因此

具有良好的舒适度。

二十四 让它永远向你显现并明显地体现出孤独，

和沙漠之地，受到许多哲学家的尊敬和影响，

都是它们自己，但如此如此；一切事物对他们来说都是他们

住在城镇里的人，和其他人交谈，因为他们的本性是一样的

到处可见和观察：对于那些已经退休的人

到山顶，到沙漠避风港，或者其他什么沙漠和

任何有人居住的地方。无论你愿意在哪里，你都可以很快

找到并应用到自己身上；柏拉图在谈到他的哲学家时说道

地点：他说，他是私人的、退休的，就好像他被关起来了一样

围在山顶上的某个牧羊人小屋里。在那里

你自己向自己提出这些问题或进入这些

考虑因素：我的主要部分和主要部分是什么？

剩下的呢？当我使用它时，它现在的状态是什么？什么是它，我用它来做什么？现在是不是就没有理由了？是免费的吗，并分开；或者说是如此固定、凝结并生长在一起与肉体一起，它会被它的运动和倾向所左右吗？

二十五．逃离主人的人就是逃犯。但法律是每个男人的主人。因此，背弃法律的人就是逃犯。所以无论他是谁，他是否会感到抱歉、愤怒或害怕，或者是因为任何已经、现在或将由他任命的事情，是宇宙的主宰和统治者。因为他确实正确地 Νομος，或法律，作为唯一的 νεμων，或所有的分配者和分配者任何人一生中发生的事情——无论发生什么要么抱歉，要么生气，要么害怕，都是逃犯。

二十六．种子来自于人，一旦被植入子宫，人就不再拥有任何东西。更多与它有关。另一个事业成功了，并承担了这项工作，并且及时地带来了一个孩子（从这样一个开始就产生了奇妙的效果！）完美。再一次，人把食物从喉咙里咽下去；那一次下来，他与此不再有任何关系。另一个事业成功了并且将这种食物分配给感官和情感：分配给生命和化为力量；并用它做其他许多奇妙的事情，属于人类的。因此，这些事情是如此秘密和无形的工作和实现，你必须用来观察和

思考；不仅是事物本身，而且还包括力量
它们受到影响；让你可以看到它，尽管不是用
身体的眼睛，却如你所能看到和辨别的那样清晰可见
任何事物的抑郁和升高的外在有效原因。

二十七．时时刻刻要自己思考、思考；现在的一切事情如何
是，迄今为止一直在相同的排序之后，并且在相同的排序之后
现在的时尚：所以想想那些将要发生的事情
后世也。此外，整个戏剧、统一的场景或场景
理解同一职业的人们的生活和行为
职业，只要是你根据自己的经验所知道的，或者
通过阅读古代历史；（作为阿德里安努斯的整个宫廷，
安东尼努斯·皮乌斯的整个宫廷，菲利普斯的整个宫廷，
亚历山大，克罗索斯）：将它们全部呈现在你眼前。为了你
你会发现他们几乎都遵循一种类型和方式：只是
演员是其他人。

二十八．就像一头被割断喉咙时会哭闹的猪一样，幻想
你自己是每一个为世俗事物悲伤并承担一切的人。
他也是这样的人，他独自躺在床上，为人们的苦难而哀叹。
这就是我们的凡人生活。并记住这一点，那对于理性的生物
只有他们可以自愿地、自由地服从
普罗维登斯：但绝对服从，是强加给所有人的必要条件
众生平等。

二十九。无论你做什么事，你自己考虑一下，
并问自己，什么？因为当我死后我将不再这样做，
因此，死亡对我来说应该是悲伤的吗？
XXX。当你因任何人的过犯而感到生气时，立即
反省一下自己；并考虑一下你自己在这件事上犯了什么罪
同类。因为你也许也认为这是一种幸福
变得富有，或者生活在快乐中，或者受到赞扬和赞扬，等等
其余的尤其如此。为此，如果你想起的话，你应该
很快就忘记你的愤怒；特别是同时这也应
同意你的想法，他被自己的错误和无知所束缚
既然如此，既然他这么认为，他还能如何选择呢？你做吗
因此，如果你可以的话，请从他身上拿走那些强迫他做的事情
正如他所做的那样。

三十一.当你看到萨蒂罗时，想想苏格拉底和欧提克斯，或者
处女膜，当幼发拉底河时，想想尤蒂基奥，当
阿尔奇弗隆（Alciphron），特罗帕奥弗鲁斯（Tropaeophorus），当色诺芬
（Xenophon），克里托（Crito）或塞维鲁（Severus）。而当
你看着你自己，幻想着你自己中的某个或那个
凯撒；因此，对于每一个，某个或另一个，已经被用于遗产
并表白对他负责。然后让你想到这一点
同时；现在他们都在哪里？无处或任何地方？因此应
你始终能够感知所有世俗事物的本质，但作为

烟雾，消失了：或者说，什么也没有。尤其是当你
还应记住这一点，无论什么一旦改变，就永远不会
只要世界还存在，就会再次出现。那么你还要多久
忍受？如果你是有道德的，而且是合适的，那为什么这还不够呢？
你，你可以度过那段时间，无论它是多么少，
是分配给你的吗？

三十二.你所做的事是一个多么大的主题，也是一个多么大的人生历程啊
如此多的渴望被摆脱。对于所有这些事情，它们是什么，但适合
对象是一种理解，根据它的规律来看待一切
真实的本性，如何锻炼自己？因此，请耐心等待，直到那一刻

（作为一个强大的胃，将所有事物都变成他自己的本性；并且作为一个
无论你施放什么，都会在火焰和光中旋转的大火
进入它）你已经使这些事情也变得熟悉，并且好像它是自然的
给你。

三十三. 任何人都没有能力对你说实话，你
艺术并不真正简单，或者真诚开放，或者不好。让他成为
无论是谁对你有这样的看法，他都是受骗的。对于
这一切都取决于你。因为谁会阻碍你
要么真正简单，要么很好？你只是决心而不是不
活着，总比不这样。因为事实上它也没有道理
他应该这样生活，但事实并非如此。那么什么可以在此基础上
根据最佳理由和判断力，可以说当前情况

或完成？无论是什么，你都有能力去做，或者说出来，因此不要寻求任何借口，就好像你是阻碍。你永远不会停止呻吟和抱怨，直到那个时候正因为如此，对于纵欲的人来说，做这样的事情对你来说是多么的快乐啊！一切呈现自身的事物，无论做什么都可以顺从地完成符合人的适当构成，或者符合人的本质。

因为你必须考虑到这种快乐，无论它是什么，这样你就可以按照你自己的本性去做。为了做到这一点，每个地方都适合你。对于圆柱体或滚子，不允许移动到各处都按照自己的固有运动，就像水一样，也不是火，也不是任何其他东西，它们都只是自然，或者自然而敏感；但对于那里的很多事情来说并不合理这可能会阻碍他们的运作。但思想和理解力这是适当的特权，根据其本身的性质，并且因为它意志本身，它可以穿过它发现的每一个障碍，并保持直接向前。因此将这幸福摆在你眼前和你的心的幸福，它能够通过一切事物，并且能够进行所有的运动，无论是向上的火；或作为石头向下，或者像圆柱穿过那倾斜：以此为足，不求其他。对于所有其他类型的障碍也不是你心灵的障碍它们是适合身体的，或者仅仅是从意见、理性出发的

没有做出应有的抵抗，而是卑鄙而懦弱的
受挫本身；它们本身既不能伤害，也不能
做任何伤害。否则，无论他是谁，他都必然会遇到
与他们中的任何一个人在一起，都会变得比以前更糟糕。一切都是如此
其他主题，被认为对他们有害，因此他们
变得更糟。但在这里恰恰相反，人（如果他充分利用它们
他应该）对于任何人来说都是更好和更值得赞扬的
那些障碍，比其他的障碍。但一般请记住
没有什么可以伤害一个自然公民，而不是对城市造成伤害
本身，也没有任何伤害城市的事物，只要不损害法律
本身。但这些伤亡或外部障碍都没有伤害到
法律本身；或者，违反正义和公平的方针，
维持哪些公共社会：因此它们也不会造成伤害
无论是城市还是公民。

三十四。就像被疯狗咬过的人几乎什么都害怕一样
他看到了：对于那些曾经被教条咬过的人，或者在他身上
真正的知识已经给他留下了深刻的印象，几乎所有他所看到的或
读起来，无论它多么短或普通，都可以提供一个很好的纪念品；到
让他摆脱所有的悲伤和恐惧，正如诗人所说：“风在吹”
落在树上，树叶落在地上。然后做树
又开始发芽，到了春天，它们就长出了新的枝条。
世人亦如此；有的人来到这个世界，有的人走出去

的。你的孩子就是这些叶子。他们也鼓掌

你如此严肃，或者，以他们通常的方式为你的演讲鼓掌

鼓掌，

à 编辑，哦明智

我说过，也说过你的好话，就像在另一边，那些坚持不懈的人一样

不要诅咒你，那些私下里、秘密地贬低和嘲笑的人

你，它们也不过是树叶。还有那些将要追随的人，在他们的

记忆中那些死后著名的人的名字被保留下来，他们不过是

两者都不留下。因为所有这些世俗事物都是如此。他们的

春天来了，它们就出来了。然后风一吹，他们就走了

下来。然后用木材或普通植物代替它们

一切事物的物质，就像它们一样。但是，只要忍耐一会儿，就可以了

所有人共有的。那么你为何要如此热切地寻求

这些东西，还是逃离它们，好像它们应该永远存在？

再过一会儿，你的眼睛就会闭上，对他来说

把你带进坟墓不久之后就会有另一个人哀悼。

三十五。一双好的眼睛一定能够很好地看到所看到的一切，而不是

只有绿色的东西。因为这适合眼睛酸痛。所以必须有一双好耳朵，

准备好闻到或闻到的好气味：

还有一个像磨石一样对各种食物漠不关心的好胃，

任何她生来要磨的东西。准备就绪后，必须发出声音

理解是为了无论发生什么。但他说，哦，我的

孩子们可能会活下去！并且，愿所有人都赞扬我，无论我做什么做！是一只寻找绿色事物的眼睛；或作为牙齿，之后很温柔。

三十六．没有人对自己的死如此高兴，但有些人当他去世时，那些在他身边的人将准备好为他而高兴所谓的灾难。真是一位有德行、有智慧的人吗？会在那里没有人会对自己这样说；'那么现在在我终于可以摆脱这位教师了。他确实没有别的办法给我们带来了很多麻烦：但我很清楚，在他心里，他做了很多事情谴责我们。他们将这样谈论有德行的人。但对于我们来说，唉那里有多少事情，有多少人愿意为之而高兴摆脱我们。因此，如果你在临终时想到这一点，当你自己思考时，你会更愿意去死。我现在要离开那个世界了，在那里，那些我最亲近的朋友和熟人，他们让我常常受苦受难我为谁祈祷，为谁如此照顾，即使他们也会拥有我死吧，希望我死后他们会比以前活得更幸福之前。那么，一个人还想继续留在这里吗？然而，无论你何时去世，你的仁慈和爱心都不能减少为之归于他们；但和以前一样，见到他们，继续成为他们的朋友，祝愿他们一切顺利，温顺地、温和地走向他们，但是但另一方面，却又不至于让你更加不愿意死。

但对于那些容易快速死亡的人来说，他们的灵魂是很快就会与他们的身体分离，你也必须与他们分离。至这些是大自然加入并吞并我的：现在她分开了我们；我准备好离开，就像离开朋友和亲戚一样，但既不勉强也不勉强强迫。因为这也是符合自然的。

三十七。用你自己；当你经常看到任何人做任何事情时，现在（如果可能的话）对自己说，这个人的结局是什么他的这个举动？但首先要从你自己开始这门课程，并且无论做什么，都要勤奋地审视自己。

三十八。请记住，那些让一个人工作并具有力量的东西以一种方式或另一种方式吸引他们的感情，并不是任何外在的事物都正确，但隐藏在每个人内心的事物教条和观点：那，那是修辞；这就是生活；那个（到说真话）是人自己。至于你的身体，作为器皿或箱子，围绕着你，它拥有许多奇怪的工具附属于它，让它们不要打扰你的思想。他们为了自己它们只不过是一把木匠的斧子，但它们是与我们一起出生的，并且自然而然地粘在我们身上。但除此之外，如果没有内在原因有能力移动它们，并限制它们，这些部分是它们本身对我们来说没有更多的用处，就像航天飞机本身对人类来说没有更多的用处一样织工之于作家，笔之于作家，鞭子之于车夫。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第十一本书

I. 一个理性灵魂的自然属性和特权是：

她看到了自己；她可以命令并让自己平静下来：她使

她自己如她所愿：她收获自己的果实，

而植物、树木、不合理的生物、什么果实（无论是

要么正确地结出果实，要么只是类比）他们结出，他们结出它们

对别人，而不是对自己。再次；无论何时何地，

她的生命迟早会结束，但她也有自己的结局。对于

与她不同，与舞者和演奏者不同，如果他们是

行动的任何部分被打断，整个行动必须被打断

不完美：但她在什么时候或什么行动中感到惊讶，

可以使她手中的东西，无论它是什么，变得完整和完整

充实，这样她就可以带着这样的安慰离开：“我还活着；”两者都不是

我想要任何本来属于我的东西。再次，她

遍及整个世界，深入虚空和纯粹

在它之外（想要物质和坚固性），并伸展自己

直到永恒的无限；以及革命或复辟

所有事物经过一定时间后，都会达到与之前相同的状态和地点

之前，她四处走动，并在自己身上领悟了；并考虑

并且清楚地看到这一点，即那些追随我们的人，

将看到任何我们未曾见过的新事物，也未曾见过，

比我们更重要的是：但一旦到了四十岁（如果他有
任何有智慧的人）都可以以某种方式（因为它们都是同一种）看到
一切事物，包括过去和未来。恰到好处，对灵魂来说是自然的
男人要爱人如己，诚实谦虚；不顾一切
就如她自己一样：这也是法律的财产：据此，
看起来，合理的理性和正义合而为一，并且
因此，正义是首要的事情，理性的生物应该
以向自己提出作为他们的目的。

二.一首令人愉悦的歌曲或舞蹈； Pancratiast 的运动，运动
你习惯于被人所吸引，你将很容易受到蔑视；如果
和谐的声音你应该分成许多特定的声音
它确实存在，并且每个人都应该问自己；是否
就是这个或那个声音，它如此征服了你。因为你将成为
对此感到羞愧。因此，如果你相应地考虑一下的话，真是羞耻，
每一个特定的动作和姿势本身：对于摔跤手来说也是如此
也锻炼身体。一般来说，无论是什么，除了美德之外，还有那些
源于美德的事情你很容易受到影响
记住，现在要这样划分它，并且通过这种划分，
在每一个细节上都达到了整体的蔑视。这个你
也必须转移并应用到你的整个生活中。

三. 那个时刻准备着的灵魂，即使是现在（如果需要的话）
身体，无论是通过消灭、分散还是延续

又一个地方、一个产业得以分离，这是多么幸福和幸福啊！但是它的这种准备，必须是从一个固执的和心灵的专断决心，猛烈而热情地投入反对，正如基督徒的习惯；而是出于一种特殊的判断；与谨慎和严肃，以便其他人也可以被说服并被吸引类似的例子，但没有任何噪音和热情的感叹。

四．我有做过什么慈善事吗？那么我就从中受益了。参见以便在任何情况下这都会出现在你的脑海中，并且永远不会别再想它了。你的职业是什么？做好人。以及应该如何这可以通过某些定理和学说很好地实现；一些关于宇宙的本质，以及一些关于适当和人的特殊体质？

五、悲剧最初是为了铭记人类而引入和创造的世俗的机会和伤亡：这些事情在平常自然的过程确实发生了这样的事情：那些非常高兴和为这个舞台上的这些意外而高兴，不会因为同样的事情而高兴在更大的舞台上感到悲伤和痛苦：因为在这里你看到什么是所有这些事情都结束了；即使是那些如此悲伤地呼喊的人Cithaeron，必须承受他们所有的哭喊和感叹，以及其他的人。事实上，这些诗人说了很多好话。作为那（例如）是一个很好的段落：“但如果是这样的话，我和我的两个孩子被诸神忽视，他们也是有原因的

那，”等等。再说一次，“暴风雨和愤怒对你没有什么帮助”
反对事物本身，”等等。再说了，“收获生命，作为一个
成熟的玉米穗；'无论在其中能找到什么，那都是
同类。悲剧之后又引入了古喜剧，
有攻击个人恶习的自由；因此通过
她的这种自由和言论自由具有很好的用途和效果，
抑制男人的骄傲和傲慢。第欧根尼是为了这个目的
也采取了同样的自由。在这些之后，什么是中间，或
新喜剧承认，但仅仅是（或至少在很大程度上）
好奇和出色的模仿的喜悦和乐趣？'它会
偷走；看看它，”等等。为什么，没有人否认，但这些也
有一些好的东西，这可能是其中之一：但整个漂移和
那种戏剧诗的基础，还有什么，但当我们
有说过吗？

六．在你看来，你是多么清楚地知道，你没有其他的方针
生活比这更适合真正哲学家的实践

当然，你现在已经在了吗？

七．与相邻树枝的连续性被切断的树枝

它，必须从整棵树上被砍掉：所以一个分裂的人

与另一个人的关系，与整个社会的关系是分离的。一根树枝被砍断

但憎恨和厌恶的人却将自己与他的人断绝了关系。

邻居，却不知道他同时将自己与邻居分开

整个机构或公司。但这是上帝的恩赐和怜悯，
这个社会的作者，一旦切断，我们可以一起成长，
再次成为整体的一部分。但如果这种情况经常发生的话，痛苦就是
一个人在这个级别跑得越远，他就越难
重新团聚并再次恢复：然而，曾经被切断的树枝
后来被嫁接进去，园丁可以告诉你，它不像那个
起初是一起发芽的，并且仍然在身体的统一中继续存在。

八．在善事上像其他枝子一样共同成长

通信和感情；但不是意见问题。他们那

将反对你采取正确的做法，因为他们无权这样做

使你偏离你的善行，所以也不要让它偏离你的善行

你对他们的好感。但你要小心保持自己

两者均为常数；无论是在正确的判断和行动中，还是在真实的

对他们温柔，任何人都会尽力阻碍

你，或者至少会对你所做的事感到不满。

因为在任何一个方面都失败了（要么因为恐惧而放弃，要么在

另一个是放弃你对他的天然感情，他本质上是两者

你的朋友和你的亲戚）同样卑鄙，并且非常欣赏

一个胆怯的逃亡士兵的性格。

九．任何自然都不可能逊色于艺术，

因为所有艺术都模仿自然。如果是这样的话；那最完美的

所有性质的一般性质在她的运作中都应该达不到

艺术的技巧，是最不可能的。现在所有艺术都普遍如此
为了更好地使事情变得更糟。远不止如此
共同的自然也会做同样的事情。因此，这是正义的第一个基础。来自
正义所有其他美德都有它们的存在。因为正义不可能
如果我们把心思和感情放在世俗上，我们就能保存下来
事物；或容易受骗，或急躁，反复无常。

X. 事物本身（你要得到或避免的事物）

如此多的麻烦）不要自己来找你；但你以某种方式
走向他们。那么让您自己对这些问题做出判断和意见
事物处于静止状态；至于事物本身，它们静止不动，
安静，没有任何噪音或骚动；所有人的追求和追求也将如此
飞行停止。

十一.那么，灵魂就像恩培多克勒所说的那样，就像一个球体或
地球仪，当她完全是一种形式和形象时：当她既不贪婪
向任何事物伸展自己，也不卑鄙地收缩自己，或者
垂头丧气地躺着；但用光照亮一切，她确实看到了
并看到真实的本质，包括宇宙的本质和她自己的本质
特别的。

十二. 会有人鄙视我吗？让他看看，他有什么理由
这样做：我要小心的是，我永远不会被发现我正在做或
说出任何真正值得蔑视的事情。会有人讨厌我吗？让
他对此表示期待。就我而言，我将对所有人友善和充满爱心，甚至

对于恨我的人，无论他是谁，我都愿意向他展示他的
错误，不是为了责备或炫耀我的耐心，而是
天真而温顺：就像著名的福基翁一样，如果他是这样的话
没有拆解。因为就其内在而言，这些事情必定是：
那些关注内心而不是外表的神可能会看到一个
人真正摆脱了一切愤怒和悲伤。会有什么伤害
无论其他人对你做了什么，只要你能这样做
哪个是正确且适合你自己的本性的？难道你（一个男人
完全指定为共同利益所要求的）
接受现在适合宇宙本质的东西吗？

十三．他们互相蔑视，但又试图取悦彼此：

当他们试图在世俗的盛况和
伟大，他们在最好的部分最贬低和卖淫自己
一个对另一个。

十四。他是多么的腐朽和不真诚，说我决心要承担
今后我会以所有的聪明才智和简单的态度面对你。哦，伙计，
你是什么意思！你这个职业需要什么？那件事
本身就会表现出来。它应该写在你的额头上。不久之后
你的声音被听到，你的面容必须能够显示出里面的内容
你的心：即使被爱的人很快就可以通过他的外表知道
亲爱的，她心里在想什么。对于全世界来说，他一定是这样的，也就是说
真正简单而美好，就像那些袖孔令人反感的人一样，无论谁

站在旁边，只要他一靠近他，就可以闻到他的味道
不管他愿意与否。但朴素的做作却已不复存在
值得称赞的。没有什么比背信弃义的友谊更可耻的了。以上
所有的事情，都必须避免。然而真正的善良、简单和
善意不能如此隐藏，但正如我们在最开始时已经说过的那样
他们会表现出自己的眼睛和表情。

十五。幸福地生活是一种灵魂的内在力量，当她受到影响时
冷漠地对待那些本质上的事物
冷漠。为了受到这样的影响，她必须考虑所有世俗的事物
既是分裂的又是整体的：记住没有任何物体可以独立存在
在我们身上产生任何意见，都不能来找我们，但仍然站着
和安静；而是我们自己产生的，并且可以说是印在我们自己身上的
对他们的意见。现在我们有权利不打印它们；和
如果它们悄悄潜入某个角落，我们就有能力消灭它们
关闭。此外，请记住，对您的这种关心和谨慎，是
持续一段时间，然后你的生命就结束了。还有什么
应该阻碍，但你可以把所有这些事情做好吗？对于如果
他们顺应本性，以他们为乐，让他们讨人喜欢，
你可以接受。但如果它们违背自然，你就寻求那些
是根据你自己的本性，无论是否值得你的功劳，
使用一切可能的速度来实现它：因为没有人应该
因寻求自己的利益和幸福而受到指责。

十六．凡事你必须考虑它从何而来，从何而来
它所包含的东西，以及它将被改变的东西：将会是什么
它的性质，或者改变后会是什么样子；并且它
不会因这种变化而受到伤害。至于其他男人的
愚蠢或邪恶，以免使你烦恼或悲伤；第一
一般是这样；这些对我有什么参考意义呢？我们都是出生的
为了彼此的利益：然后更具体地说是一个又一个
考虑；正如公羊在羊群中居首位，公牛在牛群中居首位
牛，我生来就是要统治它们的。开始更高，甚至从
这：如果原子不是万物的开始，那么就值得相信
没有什么比这更荒谬的了，那么我们必须承认有一个
自然，主宰着宇宙。如果是这样的性质，那么一切都是
为了更好的缘故而制造更糟糕的事情；一切都对彼此更好
清酒。其次，他们在船上和床上是什么样的人，
等等。但最重要的是，他们如何被自己的观点所强迫
他们坚持做他们所做的事；甚至他们所做的那些事情，
他们是带着何等的骄傲和自负去做这些事的。第三，如果他们这样做
这些事情都是正确的，你没有理由感到悲伤。但如果没有
正确的是，他们必须违背自己的意愿去做这些事情，并且
仅仅因为无知。因为根据柏拉图的观点，没有灵魂会
心甘情愿地犯错，所以结果除了它之外什么也没有
应该，但违背她的意愿。因此，每当他们

听到自己被指控不公正或不合情理，或贪婪，或一般而言，对他人进行任何有害的交易他们的邻居。第四，你自己在很多方面都犯了罪。事物和艺术甚至是另外一回事。尽管也许你确实克制了某些罪过，但你内心却对他们的习惯性倾向，但要么是出于恐惧，要么是虚荣，或者其他一些野心勃勃的愚蠢的尊重，你是克制的。

第五，无论他们有没有犯罪，你都不明白完美。因为许多事情都是通过谨慎的政策来完成的。和一般来说，一个人必须先了解很多事情，然后才能真正地、明智地判断另一个人的行为。第六，无论何时你确实承受了痛苦，或者制造了巨大的灾难，你却微不足道请记住，人的生命只有片刻，而且不久之后，我们都会进入坟墓。第七，事实并非如此那些真正困扰我们的罪恶和过犯本身；对于他们来说只存在于他们的头脑和理解中，承诺他们；而是我们对这些罪恶的看法。然后删除，然后满足于放弃你的自负，这是一件悲伤的事情，你已经消除了你的愤怒。但我该如何去除它呢？如何？告诉自己这并不可耻。因为如果那是可耻，不是唯一真正的邪恶，你也会被驱赶当你遵循自然的共同本能时，要避免这种情况

犯下许多不义的事，成为小偷，这是邪恶的事。

任何能够实现你所期望的世俗目标的事情。

第八，有多少事情可能并且经常发生在这种突发事件之后？

愤怒和悲伤；其本身远比那些事情更严重

我们对此感到非常悲伤或愤怒。第九，温柔是一件事

不可征服，如果它是真实的和自然的，并且不受影响或

虚伪的。因为即使是最凶猛、最恶毒的人，你又如何能

将会怀孕，能够坚持反对你，如果你仍然

继续温柔地爱他；即使在那个时候，当他

如果你要伤害你，你的态度要好，脾气要好，

完全温柔地教导他，并更好地指导他？至于

例子；我的孩子，我们生来就不是为了互相伤害和烦恼的；

这将是你的伤害，而不是我的，我的孩子：所以要强行地向他展示

完全如此，事实上确实如此：并且蜜蜂都没有这样做

另一个，也不是任何其他天生善于交际的生物。但这

你必须这样做，不是嘲笑，不是责备，而是温柔地

没有任何严厉的言语。你也不必通过

锻炼或炫耀，让旁边听到你的人可能会钦佩

你：但总是没有人知道这件事，除了他自己：是的，

尽管同时有更多人在场。这九个特别

头脑，就像来自缪斯的许多礼物一样，请注意，你记得很好：并且

有一天，趁你还活着，开始真正成为一个人。但在

另一边你必须小心，无论是奉承他们还是生气
和他们在一起：因为两者都同样无情，同样伤人。并且在
你的激情，立即考虑一下，生气是
不是男人的本分，而是温顺、温和，就像它的味道一样
更多人性，因此更有男子气概。这里面有力量和
神经，或活力和毅力：其中愤怒和愤慨是
完全无效。因为一切事物越接近冷漠，
它离权力更近了。正如悲伤源于软弱，同样
愤怒。因为无论是愤怒的人还是悲伤的人，都已经收到了
受伤和胆怯的人可以说是屈服于他们的
感情。如果您也想要十分之一，请接受来自
赫拉克勒斯是缪斯女神的向导和领袖：这是一个疯子的职责，
看看世界上不应该有恶人，因为这是
不可能的。现在，一个人若要忍耐得足够好，就应该有
世上虽有恶人，却不容人犯罪
违背自己，违背一切公平，甚至是暴虐。

十七．四种心智的倾向或倾向

理解，要意识到这一点，你必须仔细观察：并且
每当你发现它们时，你必须纠正它们，并说：
你自己对于他们每一个人来说，这种想象是不必要的；
这是不仁慈的：你应该以另一个人的奴隶的身份说出这句话，或者
仪器；没有什么比这更无意义和荒谬的了：

第四，要严厉检讨、责备自己。因为你所做的
忍受你身上更神圣的部分，变得服从和令人讨厌
你身体上最不光彩的部分，还有粗俗的情欲和色欲
其中。

十八。无论你体内有多少空气或火，
尽管本质上它倾向于向上，但仍然服从
宇宙的法则，它就存在于这个混合体的下方。所以
无论你身上有什么，无论是泥土的还是潮湿的，尽管本质上它倾向于
向下，然而它向上举起并站立，却违背了它的本性，
或一致。就连元素本身也如此服从
宇宙中，无论在哪里（尽管违背他们的本性），他们都耐心地坚持下去
直到听到他们撤退和分离的声音。

那么，你的合理部分应该是
不听话，不应该忍受保持它的位置：是的，尽管它是
没有任何与它相反的命令，但唯一的命令是
根据其性质？因为它不听话时我们不能说它，
正如我们所说的火或空气，它倾向于向上趋向其适当的方向
元素，因为那么它就会以完全相反的方式发展。对于该议案
对任何不公正、失禁、悲伤或恐惧的思想是
除了与自然的分离之外别无其他。也当心灵悲伤时
对于任何由神圣天意发生的事情，那么它都会
同样放弃自己的位置。因为它被命定为圣洁和

敬虔，特别是对神和他的谦卑顺服

万物皆有天意；以及正义：这些也是一部分

这些职责是我们自然而然的社交活动，我们有义务履行这些职责；和

没有它，我们就无法愉快地相互交谈：是的，而且

确实是所有正义行动的基础和源泉。

十九。没有一个和相同的一般结局的人总是一样长

他活着的时候，不可能永远是同一个人。但是

这还不够，除非你还添加应该是这个一般的内容

结束。因为作为对所有这些事物的普遍自负和理解，

没有任何理由被大多数人认为是善的，不能

是统一的和令人愉快的，但仅限于受到限制和约束

某些特定的礼节和条件，如社区：没有什么是

设想的善，这不是普遍的和公共的善：结局也必须如此

我们还建议自己要保持平常心和善于交际。对于他来说

他所有的私人动议和目的都是为了这个目的，他所有的

行动将是令人愉快和统一的；这样一来，仍然是

同一个男人。

XX。还记得乡村老鼠和城市老鼠的寓言吗？

这引起了极大的恐惧和恐惧。

二十一。苏格拉底习惯于将人们的共同观念和观点称为“

世界上常见的问题：愚蠢的孩子们的恐惧。

第二十二。拉栖代梦人在他们的公开场合习惯于任命

阴影中陌生人的座位和形状，他们自己

满足于坐在任何地方。

第二十三．苏格拉底对佩尔迪卡斯的回答是什么，为什么他没有来

他说：“为了免得我死得最惨，我应该死得最惨。”

也就是说，无法回报别人对我所做的善事。

第二十四．在以弗所书的古代神秘书信中，有一个

一个人应该始终牢记其中的一个或另一个

古代贤人。

二十五．毕达哥拉斯学派习惯于早上做的第一件事

他们这样做，是为了仰望天空，把自己放在心上

他们不断地、始终如一地执行他们的任务：也把

他们自己心中的秩序，或良好的秩序，纯洁，和

赤裸裸的简单。因为没有任何恒星或行星在它之前有任何掩体。

二十六．当苏格拉底想要给自己束上腰带时，他的样子是怎样的？

皮肤，他的妻子赞西佩（Xanthippe）拿走了他的衣服，并把它们拿走了

和她一起出国，以及他对他的同胞和朋友说的话

羞愧；出于对他的尊重，当他们看到

他就这样打扮了。

二十七．在写作或阅读方面，您必须先接受教导

你可以做任何一件事：在生活方面做得更多。因为你生来只是一个

奴隶，你的感官和野蛮的感情；”穷困无教

所有真实的知识和合理的理由。

二十八. “我的内心在微笑。” “他们甚至会指责美德

她自己；用令人发指和侮辱性的言语。

二十九. 就像他们在冬天渴望无花果一样，但那时却得不到无花果；所以

他们是在孩子出生很久之后，才被授予孩子的。

XXX. “每当父亲亲吻他的孩子时，他就应该偷偷地说

”（爱比克泰德说）“明天他可能就会死去。”但是

这些话是不祥的。没有任何不祥的词语（他说）表示任何事情

这是很自然的：事实上，没有比这更不祥的了，“

葡萄成熟时就砍掉它们。”青葡萄，成熟的葡萄，干的

葡萄或葡萄干：一件事有如此多的变化和突变，而不是变成

这不是绝对的，而是有很多变化和

突变，不是变成根本不存在的东西，而是变成存在的东西

尚未存在。

三十一. “出于自由意志，就没有小偷或强盗”，出自爱比克泰德；

这也是谁的：我们应该找到一种特定的艺术和方法

同意；我们应该时刻小心观察并留意

我们的思想倾向，使它们永远处于其应有的状态

克制和保留，始终保持仁慈，并根据真实情况

每件现有物品的价值。至于热切的渴望，我们应该

完全避免它：并且只在那些事情上使用厌恶，

完全取决于我们自己的意愿。这不是一般的小事，

相信我们所有的冲突和争论都是如此，但是否，与

庸俗，我们应该疯狂，或者借助哲学明智而清醒，
他说。三十二.苏格拉底说：‘你要什么？的灵魂
合理的生物，还是不合理的生物？的合理。但什么？其中
谁的理由合理、完美？或那些理性被削弱的人
并已损坏？那些理由健全且完美的人。为何还要劳动
你们不喜欢这样吗？因为我们已经拥有它们了。那你们还这么努力做什么？
你们之间有争执吗？

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

第十二本书

1. 无论你今后渴望什么，你现在就可以实现
享受并拥有，只要你不嫉妒自己的幸福。并且
如果你忘记过去和未来的一切，那就是这样，
将自己完全交给神圣的天意，并应弯曲并应用
你目前所有的思想和意图都是为了圣洁和公义。至
圣洁，就是心甘情愿地接受神所赐予的一切
普罗维登斯，是宇宙本质所指定的
给你，他也指定你来做这件事，无论是什么。至
公义，自由地、毫不含糊地说出真理；并在
公正谨慎地做所有事情。现在，在这个美好的过程中，让我们不要
其他人的邪恶、观点或声音会阻碍你：不，也不
你那被宠坏的肉体的感觉：因为让那些受苦的人，
看看自己。因此，如果无论何时你离开的时间

来吧，你要放下一切，尊重你的心
唯一的，你的神圣部分，这将是你的唯一的恐惧，
并不是说某个时候你会停止生活，但你永远不会
开始按照自然生活：那么你就成为一个真正的、有价值的人
那个世界，你从那里开始；那你就停止吧
在你的国家成为一个陌生人，并对发生的事情感到惊讶
每天，因为事情奇怪和意想不到，并焦急地依赖潜水员
不在你能力范围内的事情。

二.上帝看到我们的思想和理解力，赤裸裸地从这些
物质容器，外部，以及所有尘世的渣滓。因为他的简单
和纯洁的理解，他刺入我们最深处和最纯洁的部分，
水从他那里，就像通过水管和渠道一样，首先流出并
发出。如果你也这样做的话，你就应该摆脱那个
各种各样的行李，让你在周围不堪重负。对于他来说
不顾自己的身体，不顾自己的衣服，不顾自己的住所，也不顾一切
这样的外在家具，一定需要给自己带来极大的休息和放松。

你由三样东西组成：你的身体，你的
生活和你的思想。其中前两个，到目前为止都是你的，因为
你有义务照顾他们。但仅第三点就是
这本来就是你的。如果那时你要与自己分离，那就是
从你的头脑中，无论其他人做什么或说什么，或者无论你做什么
迄今为止，你自己已经做过或说过了；和所有烦恼的想法

关于未来，以及无论什么（无论是属于你的身体还是属于你的身体）
生活:)不受你自己意志的管辖，无论在什么情况下
人类的普通机会和意外事件确实发生在你身上；
这样你的思想（让自己保持放松，不受所有外在的影响）
巧合的纠葛；永远准备好离开：）将生活
靠她自己，对她自己，做正义的事，接受一切
事情确实发生了，而且总是说实话；如果我说你要分开
从你的头脑中，无论同情心如何坚持它，并且所有的时间
无论过去还是未来，你都应该在各方面都做到自己，
就像恩培多克勒（Empedocles）的寓言球体一样，“四面八方”，
等等，并且不应想到比现在更长的生命：
那么你就真的能够无忧无虑地度过余生
麻烦和干扰；品格高尚，慷慨大方，品行良好
与你内在的精神相一致。

三．我经常想知道这应该如何实现，每个人

最好爱自己，应该更多考虑别人的看法

他自己比他自己。因为如果有任何神或墓主站在旁边，应该

命令我们中的任何一个人除了他现在应该思考的事情外，不要独自思考任何事情

说出来；没有人能够忍受它，但只有一天。如此做

我们更担心邻居会怎么看我们，而不是我们自己。

四．为什么众神命令了所有其他事情

如此良好和如此充满爱心，应该在唯一一件事上受到监督，那就是

然而当时有一些非常好的人，他们订立了许多契约，
它是与上帝同在，并通过许多神圣的行为和外在的服务而缔结的
对他有一种熟悉；这些人一旦死了，
永远不应该复活，而应该永远灭绝。但这个你
也许可以肯定的是，这（如果确实如此）永远不会如此
是诸神所命令的，如果另有规定的话。因为当然是
有可能，如果事情更加公正并且符合自然，
宇宙的本质很容易承受它。但现在因为它
事实并非如此，（如果是的话，事实并非如此）因此请相信
这是不合适的，因为你看到你自己，现在寻求
这件事之后，你与神争论争辩得多么肆无忌惮啊！但是
如果众神不是在最高程度上公正和善良，你就不敢
因此与他们讲道理。现在，如果正义和良好的话，它不可能是在
世界的创造，他们应该不公正或不合理地监督
任何东西。

V. 甚至用自己去做那些你最初绝望的事情

的。对于我们看到的左手，它大部分时间都处于闲置状态，因为
未使用；然而它握着缰绳的力量却比右边更大，
因为它已经习惯了。

六. 让这些成为你日常冥想的目标：考虑，

当死亡来临的时候，我们的灵魂和身体应该成为什么样的人？

将会令我们惊讶：我们凡人生命的短暂：巨大

过去的浩瀚时光，以及我们之后的他：

每个世俗物质的脆弱性：所有这些需要考虑的事情，

并清楚地看到他们自己，所有外在的伪装

被移除并带走。再次，考虑影响因素

所有事物：所有行动的正确目的和参考点：痛苦是什么

本身；什么快乐，什么死亡：什么名声或荣誉，每个人都是怎样的

他自己的休息和安宁的真实和适当的基础，并且没有

人确实可以被任何其他事物所阻碍：一切都只是自负和

意见。至于你的教条的使用，你必须以正确的方式行事。

他们的实践，很像一个 pancratiastes，或者一个在

与角斗士相比，同时用手和脚进行战斗和摔跤。

为此，如果他失去了战斗用的剑，他就消失了：而

另一个人仍然有空闲的手，他可以轻松地转动并控制

他的意愿。

七．所有世俗的事物你都必须观察和思考，将它们分开

分解为物质、形式和参考，或者它们的正确目的。

八．人拥有被赋予的权力是多么幸福啊

他：除了上帝认可的事情之外，他不需要做任何事情，并且他

是否可以心满意足地拥抱上帝送给他的一切？

九．正常过程中发生的任何事情及其后果

自然事件，神也不是（因为他们不可能

无论有意或无意，都应该做任何错事），或者男人，（因为它

是由于无知，因此他们这样做是违背他们的意愿的

任何不对劲的地方)都必须受到指责。那么任何人都不能被指控。

X.他是多么可笑和奇怪啊，对任何事情都感到好奇

发生在今生的自然过程中!

十一.要么是命运，(要么是绝对必要的，不可避免的

法令;或者是一个温和而灵活的普罗维登斯)或者一切都只是随意的

混乱，没有任何秩序和政府。如果绝对和

不可避免的必然，你为何抗拒?如果一个可以安抚和可容忍的

上帝啊，让你自己配得上神圣的帮助和援助。如果全部

仅仅是一场混乱，没有任何调解者或管理者，那么你有吗?

有理由祝贺自己;在如此普遍的混乱中

你自己已经获得了合理的能力，因此你可以

支配自己的生活和行为。但如果你被

洪水，也许是你的身体，或者你的生命，或者其他什么东西

属于那些被带走的人:你的思想和理解力

不能。或者应该是这样，蜡烛的光确实是静止的

明亮而轻盈，直到它被扑灭:并且应该真相，并且

当你自己的时候，正义和节制就不再在你身上闪耀

有任何存在吗?

十二.某某人有这样的自负和忧虑

犯了罪，所以要跟自己讲道理;我怎么知道这是否是一种罪过

确实如此吗?但如果是的的话，除了他之外我还能知道什么?

他自己已经为此谴责自己了吗？这一切就像是一个
人应该抓伤自己的脸，而不是同情的对象
比愤怒。再说一遍，不肯让恶人犯罪的人，就是
就像无花果中没有水分的人，也没有孩子
韦尔普也没有马嘶鸣，也没有任何其他自然过程
是必要的。有这种习惯的人会做什么呢？如果你
因此，如果你能做到的话，最好有能力和雄辩，纠正它。

十三．如果不合适，就不要这样做。如果不是真的，就不要说出来。
始终保持自己的目标和决心，不受任何强迫
和必要性。

十四。在所有呈现在你面前的事物中，考虑一下
它的真实本质是，并通过将其分为
形式的东西：物质的东西：它的真正用途或目的，
以及它指定的持续时间。

十五。现在是时候让你明白，其中有些东西
你，比你的激情或你的肉欲更好、更神圣
欲望和感情。现在我心中的目标是什么，是恐惧吗？
或者怀疑，或者欲望，或者诸如此类的东西？不贸然行事
某种特定的目的；让它成为你的首要任务。接下来就没有别的了
最终高于共同利益。因为，唉！再过一会儿，你就不再是
更多：不再有任何东西，无论是你现在看到的，还是
那些现在还活着的人，已经不再存在了。因为一切事物都是自然而然的

任命很快就会被改变、转变和腐败，其他事情

可能会在他们的房间里成功。

十六．请记住，一切都只是意见，而所有意见都取决于

介意。拿走你的意见，然后就像一艘触礁的船

在港口的怀抱和港口内，目前一片平静；一切安全

稳定：海湾，不受任何风暴和暴风雨的影响：正如诗人

有它。

十七．任何手术，只要他停止一段时间，都不能真正地

据说要遭受任何邪恶，因为它已经结束了。他也不能

该操作的作者；非常尊重，因为他的手术

已是末日，可谓是受尽祸患。同样，也不能

我们所有行为的整体（即我们的生命）如果及时停止，

据说正是因为这个原因才遭受任何邪恶，因为它已经结束了；也不

据说他确实受到了不好的影响，这确实给这件事带来了一段时期

一系列的动作。现在这个时间或某个时期，取决于

性质的决定：有时具有特定的性质，例如当一个人

老死；但总体来说是自然的；因此其部分

一场又一场的变化，整个世界依然历历在目。

现在这是最好、最及时的，这是为了人民的利益

整个。由此可见，死亡本身不会对任何人造成伤害。

特别是，因为这不是一件可耻的事情（因为它也不是一件可耻的事情）

取决于我们自己的意志的事物，其本身也不违背共同的规律

好) 并且一般来说, 因为它对整体来说既方便又合时宜, 在这方面它必须是好的。也正是如此, 也就是由神圣天意的命令和指定带给我们的; 所以那些在这些事情上的意志和思想与神圣一致的人法令, 并通过他的意志和思想与神圣的一致普罗维登斯是被上帝亲自引导和推动的。可能真的被称为和尊敬

θεοφορήτος, 或

神圣的引导和启发。

十八。您必须时刻准备好以下三件事: 首先关于你自己的行为, 无论你是否无所作为, 或者否则, 正义和公平确实需要: 并且关于这些事情那些发生在你身上的外部事件, 或者它们发生在你身上偶然, 或天意; 其中两个指控任何一个, 都是平等的违背理性。其次, 我们的身体虽然还很粗鲁和不完美, 直到它们被动画化: 并且从它们的动画, 直到它们的过期时间: 它们被复合成什么东西, 以及变成什么东西他们将被解散。第三, 一切事物在我们看来都是多么虚空当你从高处俯视时, 你将沉思地球上的所有事物, 以及它们所受的奇妙的可变性to: 同时考虑到事物的无限伟大性和多样性空中的事物和周围的天体。那作为

当你经常看到它们时，你仍然会看到同样的东西：就像同样的事情，所以所有这些事情的时间也同样短暂。看啊，这些正是我们引以为豪、引以为豪的事情。

十九。抛弃你的意见，你就安全了。那是什么？阻止你把它扔掉吗？当你因任何事情而悲伤时，你是否忘记了，所有的事情都是按照事物的本质发生的宇宙；并且只与有过错的人有关；而且，现在所做的事情，就是从古至今所做的事情世界上，并且将永远被完成，现在已经在各地完成：几乎所有人们彼此结成联盟，不是因为血缘关系，也不是因为后裔关系，而是因为出于同样的想法。你也忘记了每个人的思想都参与是神的，并从那里发出；没有人能正确地称呼任何东西都是他自己的，不是他的儿子，也不是他的身体，也不是他的生命；为此它们都源自万物的赐予者：一切事物不过是意见；没有人能好好生活，但就在那一瞬间现在存在的时间。因此，没有人无论何时死亡可以说是失去的不仅仅是一瞬间的时间。

XX。让你的思想永远萦绕在他们身上，他们曾经为了某件事或另一些人则感到异常愤慨；谁曾经在荣誉或灾难的最高音调；或相互仇恨和敌意；或任何其他财富或条件。然后考虑现在的情况成为所有这些事情。一切都化为烟雾；全部化为灰烬，以及

纯粹是寓言；也许与其说是寓言，不如说是寓言。也正如无论什么

这种性质，正如法比乌斯·卡图林努斯（Fabius Catullinus）在现场一样；卢修斯·狼疮，以及

斯特蒂尼乌斯（Stertinius）、卡普雷埃（Capreæ）的拜埃·提比略（Baia Tiberius）和维利乌斯·鲁弗斯（Velius Rufus）等

对世俗事务进行猛烈起诉的例子；让这些也跑进来

同时你的思想；如此认真和如此的每一个目标是多么卑鄙

强烈起诉是；它更符合真正的哲学

就是说，一个人在任何事情上都要表现自己；公正地说，

温和地，就像一个纯粹地追随诸神的人一样。对于，

一个人要骄傲自大，就得不骄傲自大

自负，是各种骄傲和狂妄中最令人难以忍受的。

二十一．对于那些问你“你在哪里见过众神，或者如何见过众神”的人

你确实知道有诸神，而且你如此虔诚

他们的崇拜？我首先回答，即使是肉眼看来，它们也是

以某种方式可见和明显。其次，我也没见过

我自己的灵魂，但我尊重并尊重它。那么对于众神来说，

我对他们的力量和天意的日常体验

我自己和其他人，我当然知道他们是，因此崇拜

他们。

第二十二．一个人要知道，人生的幸福就在于此

彻底地了解一切事物的真实本质；出了什么事，是什么

它的形式是：全心全意，永远做他想做的事

公正，并且说真话。那么剩下的就是享受你的生活

立即采取一系列和连贯的良好行动

成功，并且从未中断过，尽管时间从来没有那么短？

第二十三．太阳只有一缕光，尽管它被

墙壁和山脉，以及其他数以千计的物体。只有一个共同点

整个世界的实质，尽管它被归纳和限制为

几个不同的物体，数量无限。只有一个共同点

灵魂，尽管分为无数特定的本质和本质。所以

尽管似乎是分裂的，但只有一个共同的知识灵魂。

至于我们提到的那些将军的所有其他部分，

要么是敏感的灵魂，要么是主体，这些本身（自然地

非理性）彼此之间没有共同的相互参考，尽管许多

他们中的一些人具有思想或合理的能力，因此他们

统治和统治。但从每一个理性的头脑来看，这是特别的

自然，它指的是她自己的同类，并且

渴望团结：这种共同的感情或相互的团结也不能

和信件，在此被截取或分割，或仅限于

细节与其他常见事物一样。

第二十四。你想要什么？才能活得长久。什么？为了享受

敏感灵魂的运动；还是有食欲的能力？或愿意

你成长，然后又减少？你愿意长久地说话吗？

自己思考和推理？在你看来，所有这些中哪一个是有价值的你渴望的对象？现在，如果在所有这些中你发现它们不过是本身没什么价值，继续进行最后一个，也就是说，在所有事情要遵循上帝和理性。但对于一个人来说，他因死亡而悲伤被剥夺任何这些东西都是违背上帝和理性的。

二十五．它是广阔而无限的永恒的一小部分，那就是允许我们每个人，它很快就会消失在一般人的视野中世界的时代：共同物质的时代，也是共同灵魂的时代分配给我们的份额是多么小啊！

整个地球（可以说）是你在爬行。之后你将你自己仔细考虑过这些事情是正确的；不喜欢别的东西在世界上不再有任何重量和时刻，除了这个，做那个只做你自己的本性所需要的；并让自己符合这一点这是共同的本性所提供的。

二十六．我目前的理解程度如何？因为这里有谎言确实如此。至于其他一切，都没有我的指南针自己的意志：如果没有我意志的指引，那么他们就像死了一样一切对我来说，都如烟云。

二十七．激起一个人对死亡的蔑视事物，具有良好的力量和功效，即使是那些尊敬的人尽管如此，他们中的许多人仍然以快乐为幸福，以痛苦为不幸像任何人一样蔑视死亡。死亡对于他来说会是可怕的吗？

这只是看起来不错，在正常的自然过程中是这样的
适时吗？对于他，对于谁，无论他的行为多还是少，所以它们
一切都好，一切都是一；以及他是否看到世上的事物
多年来或仅几年始终保持不变，
完全无动于衷吗？天啊！作为一个公民，你生活过、交谈过
在这个世界上伟大的城市。不管只是这么多年，还是没有，又怎样
是给你的吗？只要法律存在，你就已经存在了（你可以肯定）
以及所需城市的命令；这可能是所有人共同的安慰。
那么，如果（不是暴君，也不是不公正的人），你为什么要感到悲伤呢？
判断，但是）带你进来的同一本性，现在却把你送出去
世界的？好像执政官应该公正地将他驱逐出舞台，
他收留了他一段时间来演戏。哦，不过这部剧还没开播
到底，还剩下三幕吗？你说得好：因为在
人生大事，三幕就是全剧。现在设置一个特定的时间
每个人的行为只属于他自己，他最初是你的
构成，现在也是你解散的原因。至于你自己；你
两者都没有关系。走你的路，然后很高兴和满足：因为
解雇你的人也是如此。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

附录

M.奥勒留·安东尼和 M.科尼利厄斯·弗龙托的通信[1]

科尼利厄斯·弗龙托先生有罗马血统，但出生在外省，

原产于努米底亚的西尔塔 (Cirta)。他在位期间移居罗马。

哈德良，并成为他那个时代最著名的修辞学家。作为一个

他被同时代人认为是一位辩护者和演说家，几乎不逊色于他。

塔利本人，作为一名教师，他的帮助是为最高贵的年轻人寻求的
罗马的。M 的教育委托给了他。

奥勒留和他的同事 L.维鲁斯的童年；他是

由于他的努力，他获得了参议院席位和领事级别的奖励

(公元 143 年)。通过从事他的职业，他变得富有。如果他

说他的手段并不多，[2]

他一定是在将自己的财富与罗马的达官贵人进行比较，而不是与罗马的贵族进行比较。

普通公民。

在本世纪之前，人们对弗龙托的作品一无所知，

语法论文除外；但在 1815 年，麦红衣主教发表了一些

弗龙托的信件和一些短文，这是他在一本书中发现的

米兰的重写本。其他部分与 MS 相同。他后来发现在

梵蒂冈，全部被收集

[1] 参考 Naber 版本，莱比锡 (Trübner)，1867 年。

[2] Ad Verum 小鬼。奥尔。Caes., ii, 7. 于 1823 年编辑。

我们现在拥有他与安东尼努斯·皮乌斯 (Antoninus Pius)、M.

奥勒留、L.维鲁斯和他的一些朋友，还有几位

修辞和历史片段。尽管没有人比他更雄心勃勃

弗龙托的作品幸存下来，有足够的证据证明他的权力。伟大的文学声誉是当之无愧的。这将是很难想象还有什么比它的风格和构思更乏味的了这些信；显然，这个人是个没有想象力和品味的学究。这确实是他生活的时代，他像这样也不足为奇。到他这个年纪。但他身上一定还有更多的东西，不仅仅是迂腐。那里马库斯在这个人身上确实找到了一颗心，他还发现了一颗心能说真话的舌头。弗龙托的信件绝不是免费的来自夸张和赞美，但它们并没有表现出令人厌恶的罗马宫廷充斥着阿谀奉承。他真的很欣赏他所称赞的，他这样说的方式与人们经常批评的方式没有什么不同现在。他不怕责备他认为不对的地方；和马库斯对此的惊讶将证明，如果需要证据的话，他不习惯平淡的交易。“我多么高兴，”他写道，“我的朋友马库斯·科尼利厄斯，作为一位杰出的演说家，作为一位高尚的伙计，认为我值得赞扬和责备。” [3]

在另一个地方，他认为自己很幸运，因为普朗托教会了他说实话[4]

虽然上下文显示他在谈论表达，但它仍然是有利于 Pronto 的一点。真诚的心胜过文学味道；如果弗龙托没有尽到他对年轻王子的职责，那就不是很容易理解他们之间一直保持的友谊

最后。

[3] Ad M. Caes iii. 17 号

[4] Ad M. Caes iii. 12

他们之间的坦诚的一个例子是

他们对希罗德·阿迪克斯的案件存在分歧。希律是希腊人
修辞学家，在罗马有一所学校，马库斯·奥勒留是他的成员之一
学生。马库斯和安东尼努斯皇帝都高度评价

希罗德；我们所知道的一切都证明他是一个品格高尚的人
王子般的慷慨。他很小的时候就被任命为行政长官

亚洲的自由城市，毫不奇怪地发现他让

那里有敌人；确实，一个公正的统治者必然会树敌。结束时
是由演说家狄奥多托斯和

德谟斯特拉图对他的荣誉提出了严重指控。没有必要

在这里讨论案件的是非曲直；我只想说，希律

成功保卫自己，令皇帝满意。普朗托

似乎已经站在了代表们的立场上，并接受了一份简报

对于检方来说，在一定程度上出于个人考虑；和

为此，马库斯·奥勒留写信给弗龙托如下：

'奥勒留·凯撒向他的朋友弗龙托致意。[5]

“我知道我经常告诉我你急于想知道如何

最好请我。现在是时候了；现在你可以增加我对

你，如果可以增加的话。一场审判即将来临，人们似乎

可能不仅会高兴地听到您的演讲，而且会看到您的
愤慨与不耐烦。我看没有人敢给你暗示
此事；对于那些不太友好的人，更喜欢看到你与
一些不一致；而那些更友好的人，也害怕显得太
如果你的对手劝阻你，对他们友好
指控；话又说回来，如果你已经为
有时，他们无法忍受通过沉默来剥夺你的长篇大论
你。因此，无论你认为我是一个鲁莽的辅导员，还是一个大胆的女孩，或者
对你的对手太仁慈，不是因为我认为这样更好，我会提供我的
请谨慎提出建议。但为什么我说，提供我的建议呢？不，我
要求你这样做；我大胆要求，如果我成功了，我保证
仍处于您的义务之下。什么？你会说如果我受到攻击，我会吗？
不针锋相对？啊，但你会得到更大的荣耀，即使当
攻击你什么也不回答。确实，如果他开始，你就回答吧
你会有正当理由；但我已要求他
还没开始，我想我已经成功了。我爱你们每个人
你的优点，我知道谎言是在 P 家里接受的教育。
卡尔维修斯，我的祖父，我是受你教育的；所以我是
充满焦虑，认为这件最令人不快的事情应该如何处理
尽可能荣耀地。我相信您会批准我的建议，因为我
你会批准的意图。至少我更喜欢写得不明智
而不是不友善地保持沉默。

[5] Ad M. Caes ii., 2。

弗龙托回复道，感谢王子的建议，并承诺他会将仅限于案件事实。但他指出，对希律的指控如此之大，以至于很难成立令人愉快的；其中包括掠夺、暴力和谋杀。然而，如果是王子的，他甚至愿意让其中一些掉落高兴。对此，马库斯给出了以下答案：——[6]

“这一件事，我最亲爱的弗朗托，就足以让我由衷地感激对你来说，你非但没有拒绝我的建议，甚至还批准了它。

关于你在善意信中提出的问题，我的看法是：

涉及您所支持的案件的情况必须明确提出向前；什么关系到你自己的感受，尽管你可能刚刚经历过挑衅，应该不说。这个故事对双方都有好处。

弗龙托没有因为干扰而发脾气，也没有退缩坦率地陈述自己的情况；和马库斯，忍耐力非凡作为一个王子，他并不命令他的朋友不受骚扰，但是仅规定根据案件的是非曲直进行公平审判。

[6] 广告。M.凯斯，iii。5.

另一个例子可以来自 Fronto 的一封信[7]这里还有一些令人争吵和抱怨的事情。我有时发现当你缺席时，你的过错在一些人的陪伴下有些严重我最亲密的朋友：有时，例如，当你混入

社会的面貌比不合时宜的严肃，或者会在里面读书

剧院或宴会中；我也没有缺席剧院或

当你这样做时举行宴会。[8]

然后我就骂你是个硬汉，没有好伙伴，甚至令人讨厌，

有时，当愤怒战胜我时。但其他人有没有

同样的宴会上说你坏话，我不忍心听

平静。因此我更容易对你说什么

比听别人做事更让自己吃亏；尽我所能

我很容易忍受责骂我的女儿格拉蒂亚，也不愿看到她受到别人的责骂。

另一个。

[7] 广告。M.凯斯，iv。12.

[8] 文字晦涩难懂

他们之间的感情从书信的每一页都清晰可见。

现举几个例子，写于不同时期

致我的主人。[9]

“这就是我过去几天的经历。姐姐突然被抓住了

内心一阵剧痛，剧烈得让我对她的表情感到惊恐。我的

母亲为此感到惶恐不安，不小心擦伤了她的一侧

在墙角；她和我们对此深感困扰

吹。为了我自己；去休息时，我发现床上有一只蝎子。但我

没有趴在他身上，我先杀了他。如果你正在继续

更好，这是一个安慰。感谢上帝，我的母亲现在轻松多了。

再见，最可爱、最可爱的主人。夫人向您致意。

[9] Ad M. Caes., 第 8 卷。

[10]'什么

我能找到合适的词来形容我的运气吗？否则我该如何责备它呢？

值得对我施加严格的限制吗？它把我牢牢地绑在这里，

我的心很不安，被这样的焦虑所困扰；它也不允许我

赶快去我的弗朗托，我的生活和快乐，在这样一个时刻靠近他

尤其是身体不好的时候，握住他的手，轻轻地摩擦

同一只脚，只要没有不适，就可以参加

他在洗澡时，用我的手臂支撑他的脚步。

[10] Ad M. Caes., i. 2.

[11]'这个

早上我没有给你写信，因为我听说你好多了，而且

因为我自己正忙着别的事，我无法忍受

除非心情轻松、无忧无虑，否则不会给您写任何东西

免费。所以，如果我们都没事，请告诉我：我想要什么，你知道，并且

我知道我多么渴望它。再见，我的主人，永远在每一个

在我看来，机会是第一位的，这是你应得的。我的主人，看我不是

睡着了，我强迫自己睡觉，免得你生我的气。

你猜我是在深夜写的。

[11] 三. 21.

[12]'什么

当我回想起自从我离开以来有多久了，你认为我的精神在吗？

见过你，为什么没见过你！也许我不会

几天后再见，你正在增强自己的实力；作为你

必须。所以当你躺在病床上时，我的精神也会低落，

当，[13]

靠着上帝的怜悯，你将站直，我的精神也将站稳，

现在正燃烧着对你最强烈的渴望。再见，灵魂

你的王子，你的学生。

[14]O

我亲爱的弗龙托，最尊贵的领事！我屈服了，你征服了：

所有曾经爱过的人，你都在爱中彻底征服了

比赛。接受胜利者的花圈；使者将宣布你的

在你们自己的法庭上大声宣告胜利：“领事科尼利厄斯·弗龙托先生，

获胜，并在国际公开赛中加冕冠军

爱情竞赛。” [15]

尽管我可能会被打败，但我不会松懈，也不会放松自己

热心。好吧，你会爱我胜过任何人爱其他人；但是

我虽然拥有不那么强的爱能力，但我会比你更爱你

还有谁爱你；确实比你爱自己还要多。格蕾西亚和我

必须为之奋斗；我怀疑我不会比她更好。

因为，正如普劳图斯所说，她的爱就像雨，不仅大滴

穿透衣服，但浸透骨髓。”

[12] Ad M. Caes., iii. 19.

[13] 作者有时会使用古语，例如 quom，我将其译为“whenas”。

[14] Ad M. Caes., ii. 2.

[15] 作者模仿了希腊运动会上的宣言；这些词也是希腊语。

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 出生时似乎大约十八岁。

通信开始，弗隆托已经三十岁了

年纪大了。[16]

小王子的系统教育似乎已经结束了，

普朗托现在更像是他的顾问，而不是他的导师。他推荐了

王子在公开演讲中使用简单性，并避免

[17] 矫揉造作。

马库斯将注意力集中在那些当时拥有伟大成就的老作家身上。

罗马时尚：恩尼乌斯 (Ennius)、普劳图斯 (Plautus)、奈维乌斯 (Nævius)
以及加图 (Cato) 和

格拉古。[18]

普朗托敦促他研究西塞罗，他说西塞罗的信件都是

值得一读。

[16] 从内部证据看：信件并非按时间顺序排列。参见 Naher 的序言，第 14 页。
xx。跟着。

[17] Ad M. Caes., iii. x。

[18] Ad M. Caes ii. 10,;三. 18、; 二. 4.

当他想要赞美马库斯时，他会宣布他的一个或另一个

字母具有真正的图利安环。马库斯晚上都会读书

他应该在睡觉了。他练习诗歌创作和

修辞主题。

“你真是太好了，”他写信给弗龙托，[19]

“要我的六音步；如果我有的话我会立即寄出

由我。事实上是我的秘书阿尼塞图斯——你知道我指的是谁——不是

把我的作品打包带走。他知道我的

弱点；他担心如果我抓住了它们，我可能会像往常一样，

让他们冒烟。然而，对于六音步并没有什么恐惧。我必须

向我的主人坦白真相：我爱他们。我晚上学习，因为

这一天都在剧院度过。我厌倦了一个晚上，昏昏欲睡

白天，所以我没有做太多事情。然而我已经摘录了六十个

近代的书，共五卷。但当你读到

请记住，“六十”包括诺维乌斯的戏剧、闹剧和一些

西庇阿的简短演讲；不要对这个数字太吃惊。你

记住你的波莱蒙；但我祈祷你不要记得贺拉斯，他曾

就我而言，他和波利奥一起死了。[20]

别了，我最亲爱、最深情的朋友、最尊贵的朋友

执政官和我亲爱的主人，我已经两年没见过他了。那些

谁说两个月，数着日子。我还能再见到你吗？

[19] Ad M. Caes., ii. 10.

[20] 他暗示，如 i 中所示。6、他已经停止研究贺拉斯了。

有时弗龙托会给他发送一个主题来进行练习，例如：“M.卢西利乌斯
人民论坛报暴力地将一名自由的罗马公民投入监狱，
反对要求释放他的同事的意见。对于这个举动
他被审查员打上了烙印。分析案件，然后双方都考虑
转、攻、守。” [21]

或者再说一遍：“罗马执政官脱下官袍，戴上手套，
在 Quinquatrus 众目睽睽之下杀死了年轻人中的一头狮子
罗马人。审查员面前的谴责。'[22]

王子精通希腊语，并引用荷马、柏拉图的名言，
欧里庇得斯，但出于某种原因，弗龙托劝阻了他
研究。[23]

他的《沉思录》是用希腊语写成的。他继续他的文学研究
在他的一生中，当他成为皇帝后，我们仍然发现他在问
他向他提供西塞罗书信副本的顾问，他希望通过这些书信来改进
他的词汇。[24]

普朗托帮他提供了一些明喻，但他似乎并没有这么做。
很容易想到。令人担心的是马库斯雄辩的源泉
是通过人工方式抽气的。

[21] 波利奥是一位语法学家，他教过马库斯。

[22] Ad M. Caes., 第 27 卷；五、22。

[23] ep. 格雷西，6.

[24] 广告安东。进出口，II。4.

从下面的信中可以看出他的文学风格的一些想法：[25]

“那天我听到波莱莫滔滔不绝地说一些事情

月下的。如果你问我对他的看法，请听我说。他在我看来是一个

勤劳的农民，拥有最精湛的技艺，种植了

只种植玉米和葡萄树的大庄园，确实带来了丰厚的回报

农作物优良。但在他的那片土地上却没有庞贝无花果或

阿里西亚蔬菜，没有塔伦丁玫瑰，或令人愉悦的矮林，或浓密的

树林，或阴凉的梧桐树；一切都是为了使用而不是为了享受，这样

正如一个人应该赞扬，而不是去爱。

[25] Ad M. Caes, ii. 5.

对一个人进行谴责，这不是一个相当大胆的想法，也是一个鲁莽的判断吗？

有这样的声誉？但当我记得我正在给你写信时，我

我觉得我没有你想象的那么大胆。

“在这一点上我完全拿不定主意。

'有一个无预谋的十六音节给你。所以在我开始之前

写诗，我会和你一起放松。再见，我的心愿，你的

维鲁斯最亲爱的、最杰出的执政官、最可爱的主人。

我永远祈祷再见，最可爱的灵魂。

你认为你给我写了一封多么好的信，我可以大胆地说，

生养我、养育我的她从来没有写过如此令人愉快的东西，

如此甜蜜。这并非来自你的优雅风格和口才：

否则，不仅是我的母亲，还有所有呼吸着的人。”

对于学生来说，世界上从来没有有什么比他老师的作品更美好的了。

口才；对于这个主题，马库斯相当热情。

[26]'嗯，

如果古希腊人曾经写过这样的东西，请让那些知道的人知道

决定吧：对我来说，如果我敢这么说，我从来没有读过任何对卡托的谩骂

和你的封口一样好。哦，如果我的

主[27]

可以得到充分的赞扬，充分的赞扬，他本来可以

毫无疑问是你！这种事现在已经不做了。[28]

匹配菲迪亚斯更容易，匹配阿佩莱斯更容易，在

这个词与德摩斯梯尼本人或加图本人相匹配；比匹配这个

完成且完美的工作。我从来没有读过比这更精致的书

古代类型之后的任何东西，任何更美味的东西，任何东西

更多拉丁语。你啊，多么幸福啊，拥有如此伟大的口才！哦快乐

我，就被 tinder 这样的高手负责了！氧

论据，[29]

○排列，○优雅，○智慧，○美丽，○文字，○辉煌，○

巧妙，哦恩典，哦治疗，哦一切！恶作剧带我走，如果你

有一天，你不应该把一根棍子放在你的手上，把一顶王冠戴在你的额头上，

为您设立的法庭；那么先驱者就会召唤我们所有人——为什么我要

说“我们”？将召集所有那些学者和演说家：你们一一

会用你的棍子招呼他们过来并警告他们。迄今为止我

不惧怕这个警告；很多事情帮助我进入内在

你的学校。我是在极其匆忙的情况下写下这篇文章的；当我发送时

我的主给你写了这么一封信，还需要我写一封更长的信吗？

那么再见了，罗马雄辩的荣耀，你的朋友们的夸耀，

magnifico，最令人愉快的人，最杰出的执政官，最伟大的大师

甜蜜的。

[26] Ad M. Caes., ii. 3.

[27] 安东尼努斯·皮乌斯皇帝被称为“dominus meus”。

[28] 这句话是用希腊语写的。

[29] 其中有几个词是希腊语，意思不太清楚。

“以后你要注意不要对我说那么多谎，尤其是

在参议院。这真是一篇精彩的演讲！哦，如果我能吻你

关注它的每个标题！你以一种报复的方式蔑视了所有人。

这篇演说一旦读过，我们的学习将是徒劳的，我们的辛苦是徒劳的，

徒劳地拉紧每一根神经。永别了，最可爱的主人。

有时，弗龙托会从雄辩的高度下降，提供实用的建议

建议；当他建议马库斯应该如何处理他的套房时。它是

他承认，保持朝臣和谐比驯服狮子更困难

用琵琶；但如果要做到这一点，就必须消除嫉妒。

弗龙托说，“不要让你的朋友这么做”，[30]

'互相嫉妒，或者认为你给予别人的东西是从别人那里偷来的

他们。

[30] Ad M Caes., iv. 1.

远离您的套房的嫉妒，您会发现您的朋友和蔼可亲，
和谐。”

我们到处都会遇到对他日常生活的暗示，我们可以
希望更频繁。他去剧院或法庭，[31]

或参加宫廷典礼，但他的心始终与他在一起

书籍。伴随着宗教仪式的葡萄酒季节总是

安东尼努斯·皮乌斯 (Antoninus Pius) 在乡下度过的。以下字母

给出当时一天的工作的声音概念：[32]

[31] 二. 14

[32] 四. 5,6。

“我最亲爱的师父——我很好。今天我从上午九点开始学习

夜间至次日凌晨进食后。然后我穿上

我的拖鞋，从第二个小时到第三个小时度过了最愉快的时光

在我的房间前走来走去。然后穿上靴子，披上斗篷，这样我们

奉命出庭——我去侍候我的主上皇帝。我们去了

打猎，做过勇敢的事，听到野猪被抓到的谣言，

但没有什么可看的。然而，我们爬上了一座相当陡峭的山坡，

下午回到家。我直接去看我的书。关闭与

靴子，连同斗篷；我在床上躺了几个小时。我读了

卡托关于普尔克拉财产的演讲，以及他的另一次演讲

弹劾保民官。嗬嗬！我听到你向你的男人哭泣，走开吧

请尽快从阿波罗图书馆把这些演讲稿带给我。

寄也没用：我也有那些书。你必须绕过

泰伯利亚图书管理员；你将不得不在这件事上花费一些钱；和

当我回到城里时，我预计会与他分享。嗯，之后

读了这些演讲，我写了一件注定要被淹死的可怜的小事

或燃烧。不，事实上我的写作尝试根本没有成功

今天；猎人或酿酒师的组成，他们的叫声是

回荡在我的房间里，像法庭一样充满仇恨和令人厌烦。什么

我有说过吗？是的，说得对，因为我的老师是一位演说家。我

我觉得我感冒了，是因为穿拖鞋走路还是因为

写得不好，我不知道。我总是因为痰而烦恼，但今天

我似乎比平时更流鼻涕。好吧，我把油倒在头上就走

去睡觉了。今天我不想在灯里滴一滴，我太累了

我从骑行和打喷嚏。永别了，最亲爱、最敬爱的师父，

我可以说，我比罗马本身更想念他。

“我亲爱的主人——我很好。” 我比平常睡得多一点

轻微的感冒，似乎又好了。所以我把时间从

晚上十一点到凌晨三点，部分时间在阅读

卡托的农业，部分是书面的，不像昨天那么糟糕

确实如此。然后，等完父亲后，我用

蜂蜜水，不吞咽就喷出来：我可能会说漱口，但我

不会，尽管我认为这个词在 Novius 和其他地方都可以找到。之后

为了治好我的喉咙，我走到父亲身边，站在他身边，听他说话。牺牲了。然后去吃午饭。你认为我必须吃什么？有点面包那么大，而我却看着其他人狼吞虎咽地吃着煮豆子、洋葱和充满鱼子的鱼。然后我们开始采摘葡萄，收获很多汗水和呼喊，正如引文所说，“一些悬而未决的事情我们是否留下了该年份的幸存者。”第六个小时后我们回到家。我做了一点工作，而且做得很差。然后我有一个和我亲爱的妈妈坐在床上闲聊了很长一段时间。我的谈话是：你认为我的朋友弗朗托刚才在做什么？她说：还有什么你想我的朋友格蕾西亚吗？” [33]

现在轮到我了：我们的小格雷西亚呢， [34]

麻雀？经过这样的谈话，以及关于哪一个的争论你最爱的另一个，锣声响起，这是我父亲的信号去洗澡了。我们在油窖里洗完澡后吃晚饭——我是说我们沐浴后享用晚餐，而不是在油窖沐浴后享用；和饶有兴致地听着乡下人的嘲笑声。回国后、之前侧身打鼾，我完成我的任务并汇报这一天献给我可爱的主人，如果我能多渴望一点，我应该不介意变瘦一点。再见，弗龙托，无论你在哪里，甜蜜蜜，我亲爱的，我的喜悦。我为什么要你？我可以爱你虽然很远。

[33] 弗龙托的妻子。

[34] 弗龙托的女儿

一件轶事让我们对马库斯有了新的认识：[35]

[35] Ad M. Caes ii. 12.

“当我父亲从葡萄园回到家时，我骑上马，
像往常一样，又向前走了一段路。嗯，路上有一个
一群羊，挤在一起站着，仿佛这个地方是一个
沙漠里，有四只狗和两个牧羊人，除此之外什么也没有。然后一个
牧羊人看到许多骑兵后对另一个牧羊人说：“我
说，”他说，“看看那些骑兵；他们犯了很多抢劫罪。
我听了这话，拍马刺，径直奔去。

羊。羊群惊慌四散；他们到处都是
转瞬即逝和咩咩叫。牧羊人扔叉子，叉子掉在地上
来到我旁边的骑手。我们成功逃脱了。我们不喜欢马库斯
对于这种恶作剧来说，情况更糟。

另一封信[36]

描述了对乡村小镇的访问，并展示了古物精神

作者：——

'M. 凯撒向他的主人 M. FRONTO 致意。

“我上车后，与你告别后，我们
旅程足够舒适，但我们有几滴雨把我们淋湿了。但是
在来到乡间别墅之前，我们在阿纳尼亚 (Anagna) 结束了旅程，这是一座
距高速公路一英里左右。然后我们参观了那个古镇，

它虽然很小，但里面有许多古物、寺庙和宗教场所
仪式很不碍事。没有一个角落没有神殿，
或神殿，或寺庙；此外，许多书籍都是用亚麻布写的，属于
神圣的事物。然后我们出来的大门上写了两遍，
如下：“牧师穿上堕落的衣服。” [37]
我问一位居民这个词是什么。他说这是
赫尼坎方言中的单词，指的是受害者的皮肤，牧师将其放入
当他进入城市时，戴上他的圆锥形帽子。我还发现了很多其他的
我想知道的事情，但我唯一不想要的是
你应该离开我；这是我主要的忧虑。现在为
你自己，当你离开那个地方时，你是去了奥里利亚还是坎帕尼亚？
请务必写信给我，并说明您是否已打开该年份，或者
把一大堆书带到乡间别墅；这也，无论你错过
我；当你告诉我你自己的时候，我问这个问题真是愚蠢。现在如果你
想念我，如果你爱我，请经常给我写信，这是一个
给我安慰和安慰。确实我宁愿读十遍
你的字母比高鲁斯或火星人的所有藤蔓都多；对于这些
西尼安葡萄树的葡萄等级太高，水果的味道太浓烈，但是
与必须饮用的葡萄酒相比，我更喜欢葡萄酒。此外，那些葡萄更好吃
吃干的比吃新鲜的；我发誓我宁愿把他们踩在脚下
而不是把我的牙齿放进去。但我祈祷他们能够仁慈和宽容，
请原谅我的这些笑话。再见，最好的朋友，

最亲爱的、最博学的、最可爱的老师。当你看到必须发酵的部分时
缸，记得就这样在我心里涌动着对你的思念
并流动和冒泡。再见。'

[36] 广告维鲁姆。进出口 ii。 1, s。 鳍。

[37] 桑坦图姆

考虑到传统的夸张，从

信件表明马库斯和他的导师之间有着深厚的爱情。

这些信连续几年，但在出生后不久

马库斯的女儿福斯蒂娜，有很大的差距。但这并不遵循

这些信件完全停止了，因为我们知道收集的一部分是

丢失；但马库斯和弗龙托之间的交往可能较少

在马库斯的指导下开始研究哲学之后

鲁斯蒂库斯。

当马库斯于 161 年继承王位时，这些字母又重新开始，

弗龙托方面稍微增加了一些正式性，他们继续进行了一些

四年来，弗龙托一直在抱怨

身体不好，看来已经死了。后期的一封信给出了

皇帝公共生活中的一些有趣的细节，值得一看

引用。弗龙托以平常的方式谈论马库斯的胜利和雄辩

高度赞扬，然后继续。[38]

“当你把它握在手中时，军队陷入了奢华和狂欢之中，

因长期不活动而损坏。在安提阿基亚，士兵们已经习惯了

为舞台剧鼓掌，多了解附近的花园

餐厅比战场。马因缺乏而毛茸茸的

梳洗时，骑手们都很顺利，因为他们的头发被拔掉了。

根[39]

看到一名士兵手臂或腿上有毛发是一件罕见的事情。而且，

他们穿着比武装更好。以至于莱利亚努斯·庞蒂乌斯 (Laelianus Pontius)

旧纪律的严格人，打破了其中一些人的胸甲

他用指尖观察马背上的垫子。在他的

簇绒被切开的方向，并从骑兵的马鞍上脱落

似乎是从鹅身上拔下来的羽毛。男人中很少有人能

骑马跳马，其余人则借助脚跟艰难地爬上来

膝盖和腿 没有多少人能快速投掷长矛，大多数人都做到了

没有力量或权力，就好像它们是羊毛切割的东西一样

在营地很常见，整晚都在睡觉，或者如果他们看守的话，那就是

越过酒杯。用什么条例来约束这样的士兵，

并让他们变得诚实和勤奋，难道你没有从中吸取教训吗？

汉尼拔的严厉、阿非利加努斯的纪律、梅特鲁斯的行为

被载入史册。

[38] 广告维鲁姆。进出口，二。我，s.fin。

[39] 罗马女性化的常见标志。

指导性信件停止后，其他人关心的是

家庭事件、健康和疾病、拜访或介绍、出生或

死亡。因此，皇帝写信给他的老朋友，他已经展示了一些
缺乏寻求的信心

采访：[40]

[40] 广告维鲁姆。小鬼。奥尔。凯斯岛 3.

'致我的主人。

“我对您深感不满，我亲爱的主人，但我确实
悲伤比我的委屈更重要，因为这么长时间以来我都没有
尽管你参观了宫殿，但他们拥抱了你，也没有和你说话。
就在我离开我弟弟王子的那一刻。我责备了我的兄弟
严重地因为不记得我了；他也不敢否认这个错误。再次前线
有一次写道：“我见过你的女儿。就像见到你一样
还有襁褓中的福斯蒂娜，她的脸庞继承了许多迷人的东西
你们每个人。或者稍后再说一遍：[41]

我看到了你们的小鸡们，这是我在我的国家中见过的最令人愉悦的景象
生活，如此像你，没有什么比相似更相似了……

感谢上天的怜悯，他们拥有健康的肤色和强壮的肺部。其中一个举行了一
一块白面包，像小王子一样，另一块是普通面包，
就像一个真正的哲学家之子。”

[41] 广告蚂蚁。进出口一号，3。

我们知道，马库斯非常关心他的孩子们。他们在
尽管弗龙托保证，但他的健康状况不佳，只有一个儿子幸存下来
父亲。我们时不时地在信件中找到这种感情的回声。'我们

这里仍然有夏天的炎热，”马库斯写道，“但是自从我的小女儿们
很好，可以说，就像春天的宜人气候
给我们。” [42]

当小福斯蒂娜从死亡阴影的幽谷回来时，
她的父亲立即写信通知弗龙托。 [43]

他所请求的同情他也给予了，而且随着年老，他带来的同情也越来越多。
身体虚弱的马库斯变得更加关心他敬爱的老师。

这位可怜的老人因孙子的去世而遭受了沉重的打击
马库斯写道： [44]

“我刚刚听说了你的不幸。像我一样感到悲伤
你的关节让你疼痛，你觉得我感觉如何，亲爱的主人，
当你心痛的时候？老人的回答，尽管有一定的道理
自我意识，充满悲情。他自豪地讲述了这些事件
一生正直，没有冤屈过任何人，生活在正直中。
与他的朋友和家人和谐相处。他的感情渐渐离他而去，
当痛苦的呼喊从他的心里逼出来时：

[42] Ad M. Caes., 第 19 卷

[43] 四. 11

[44] 德尼波特·阿米萨

[45]'很多

命运终其一生都伴随着这样的悲伤。路过我的
其他的苦难，最可怜的时候我已经失去了五个孩子

可能的条件：对于这五个我一一输掉，而每一个都是我唯一的孩子，遭受丧亲之痛的打击，以至于每个孩子是一个已经失去亲人的人所生的。因此我失去了我的孩子没有安慰，让他们陷入新的悲伤.....”

[45] 德尼波特·阿米萨 2

这封信继续反思死亡的本质，“更多的是欣喜多于哀叹，小儿子死了，”

上帝的尊严并非没有尊严，可以说是在这最后的时刻从他身上榨取的。最终的不幸。最后总结了他的一生抗议落在他白发苍苍的头上的打击。

“在我漫长的一生中，我没有做过任何可能会带来什么后果的事情。”

不名誉，或耻辱，或耻辱：我没有任何贪婪或背叛的行为

我整天都在做：不，但是非常慷慨，非常仁慈，非常诚实

我经常冒着生命危险表现出忠诚。我有

与我的好兄弟和睦相处，我很高兴看到他拥有

凭借你父亲的善良和你在

平安和完美的休息。我自己所获得的职位是我从未获得过的

不择手段地争取。我修的是我的心，而不是

我的身体；比起增加财富，我更喜欢追求学习。

我宁愿贫穷也不愿受任何人义务的束缚，甚至

想要而不是乞求。我花钱从来不奢侈，

有时我赢得了它，因为我必须这样做。我已经很认真地讲过

事实，并且很高兴听到它对我说。我有想过
被忽视比阿谀奉承好，沉默比假装好，
很少成为朋友，而常常成为阿谀奉承者。我寻求的很少，
应得的不少。尽我所能，我已经按照规定为每个人提供了帮助
我的手段。我乐意帮助那些值得帮助的人，无所畏惧地帮助那些需要帮助的人
不值得的。没有人因为忘恩负义而让我变得更慢
及时给予我所能给予的一切好处，我也从未对
忘恩负义。（接下来是一段断断续续的段落，其中他似乎在说
表达了他对和平结局的渴望，以及他的房子的荒凉。）

我亲爱的马库斯，遭受了长期痛苦的疾病。然后我就被拜访了
悲惨的不幸：我失去了我的妻子，我失去了我的孙子

德国：[46]

我有祸了！我失去了我的德西马努斯。如果我是铁做的，此时此刻
我不能再写了。

[46] 在与卡蒂人的战争中。

值得注意的是，马库斯·奥勒留在他的《沉思录》中提到了弗龙托
只有一次。[47]

他所有的文学研究、他的演讲和批评（就像以前那样）都是
忘记了；他说，“Fronto 教会我不要期待自然的结果
来自名门望族的喜爱。弗龙托确实说了更多的话：

“感情”不是罗马的品质，也不是拉丁名字。[48]

无论罗马人与否，马库斯都在弗龙托身上找到了感情。如果他长大了

在他老师的智力训练下，他从未失去与真实的联系
弗朗托的名字所带来的就是男人的心
回忆，而不是关于复合动词的论文或愚蠢的批评
风格。

[47] 第一卷，8。

[48] Ad Verum, ii. 7

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius
笔记

这既不是文本的批评版本，也不是修订版本

卡索邦的翻译，不认为有必要添加完整的

笔记。卡索邦自己的注释已被省略，因为大部分内容

它们是话语性的，对于理解什么是必要的

写的。在接下来的内容中，他的某些修正是

他在笔记中提出了这一点，并在翻译中遵循。

此外，对他错误的地方进行一两处更正。

希腊语，翻译可能会产生误导。那些不来的

在这两个标题下将自行解释。

文本本身是通过比较 1634 年的版本而编写的

和 1635. 应该记住，卡索邦的往往是一个

释义胜于近似翻译；似乎不值得

注意原作的每一个变化或放大。在原作中

卡索邦认为已理解但未表达的所有版本

括在方括号中。这些括号在这里被省略，因为它们

影响读者的舒适度；所以有一些

译者建议的替代翻译。在某些情况下，拉丁语

文本中的单词已被英语替换。

括号中的数字指的是 Stich 的 Teubner 文本，但划分

文本保持不变。对于我确定的一些参考文献

感谢 G. H. Rendall 先生的 Marcus Aurelius。

第二册“两者都频繁”（4）。格。τομη； C.

猜想 τομεο 文字可能是对的：“我

不常上公开课，都是在家里教的。”

VI 白痴.....哲学家（9）。读起来有疑问，但意思

似乎是：“简单而无知的人”

第十二“克劳狄斯·马克西姆斯”（15）。帕拉丁 MS 的阅读。（现已丢失）

是 parakhsiz Maximon, C. 认为它隐藏了字母 kl 作为

克劳狄斯的缩写。

XIII “病人听...他不会”（16）。C. 翻译他的推测

阅读埃皮莫农·奥兰。斯蒂奇建议阅读以下内容：

相同的意义：.....epimonon all antoi “严格而严格的交易”（16）。C.

将 tonvn (Pal. MS.) 翻译为 tonoz, 意思是

“应变。” “严格。” 其他 MSS 的阅读。tonvn 是更好的选择。

第十三“Congiaries”（13）。dianomais, “多尔斯”。

第十四“卡杰塔”（17）。这段文字肯定是腐败的。C. 监视参考

《伊利亚特》中在海边祈祷的克里斯，并假设 M.

奥勒留也做了类似的事。没有提出任何修改建议

令人满意。第 XV 节。第二册。通常被认为是开始。第二册 III。

“做吧，灵魂”（6）。如果接收到的读数是正确的，那么它一定是讽刺的；

但有几个变体表明它是多么不令人满意。C.

翻译为“en gar o bioz ekasty so par eanty”，我不明白。

所需的意义是：“不要对自己施暴，因为你已经没有那么久了

使用自尊。生命并不（第 1 节）对每个人来说都如此漫长，而今生

因为你几乎已经完成了。”

X. “荣誉和信用确实继续”（12）。动词已经脱离了

文本，但 C. 已提供所需的含义之一。

十一. “考虑”等（52）。这个动词不是希腊语，意思是：

“（理性也表明）人如何等等。”

第四卷 XV. “Agathos”（18）：这可能不是一个专有名称，但

文字似乎不健全。意思可能是“好人应该”

十六. oikonomian (16) 是“实际利益”，次要目的。三十九。

“一切皆在此……”（~3）。C. 将他的猜想 olan 翻译为

奥拉。

第五卷 XIV. katorqwseiz (15): “正确”或“正直”的行为。

第二十三. “咆哮者”（28）：Gr. “悲剧演员。”埃德。1 有妓女，”编辑。

2

更正为“妓女”，但省略了第二个词的改变

发生。

二十五. “你拥有……他们” (33) : 引自荷马《奥德赛》, iv. 690.

二十七. “诗人之一” (33) : 赫西奥德, 作品。等死亡, 197。

XXIX 和 XXX. (36). 希腊语似乎包含来自来源的引用

不知道, 翻译是释义。(一两个修改

此处根据第二版的权威制作。) 第六册 XIII。

“受影响和合格” (i4) : 存在, 事物中表现出的凝聚力

无生命的; fusiz, 在植物等中看到的生长力。

十七. “对他们感到惊奇” (18) : 即人类。

三十七. “Chrysippus” (42): C. 指普鲁塔克·德 (Plutarch De) 的一段话

Communibus Notitiis (c. xiv.), 其中 Chrysippus 被描述为说

粗俗的短语本身可能是卑鄙的, 但在喜剧中却有应有的地位

起到一定的作用。

XL. “男人还是男人……” 希腊语中没有间断, 意思是:

“任何对一个人有利的事情对其他人来说也是如此。”

四十二. 希腊语中没有间断。

第七卷 第九卷. C. 将他的猜想 mh 翻译为 h. 希腊语的意思是

“直接或纠正”, 在字面和隐喻上发挥作用

奥尔托兹的意思。

十四. 恩代莫尼亚. 作文中包含单词 daimwn. 第二十二. 正文

是腐败的, 但是“或者如果只是很少”这句话应该是“那是很少的”

够了。”

第二十三. 《柏拉图》：《理想国》，六。p。 486 A.

二十五. “它会”，等等。欧里庇得斯，伯勒罗丰，弗拉格。 287（诺克）。

《生命》等。Euripides、Hypsipyle、frag。 757（诺克）。“只要”等。

阿里斯托芬，阿查尼，66 i。

《柏拉图》的《申辩》，第 17 页。 28 B.

“因此”道歉，p。 28 楼

二十六. “但是，高贵的先生，”等等。柏拉图，高尔吉亚，512 D. XXVII。 “而至于

那些部分，”等等。引自 Euripides, Chryssipus, frag。 第 839 章

（诺克）。

“与肉类”等。来自 Euripides, Supplices, 1110. XXXIII。 “他们俩，”
即生活和摔跤。

“他说”（63）：柏拉图，爱比克泰德引用，编曲。我。 28、2 和 22。

三十七. “我们如何知道”等等。希腊语的意思是：“我们如何知道 Telauges
他们的品格不比索福克勒斯高尚吗？”典故不明。

二十七. “Frost”这个词是卡苏朋 (Casaubon) 写的，作为专有名称
称“Pagus”。

“苏格拉底的坚强是出了名的”；参见柏拉图，《Symposium》，第 14 页。
220.

书二十二. 希腊语的意思是“微弱的呼吸支撑着尸体，因此

《亡灵之地》的故事更加清晰。”

第二十二. 《诗人》（21）：欧里庇得斯，弗拉格。 898（诺克）；比较埃斯库罗斯，

达奈德斯，弗拉格。 44.

第二十四。“柏拉图”（23）：泰阿泰德，第 14 页。 174 D.

三十四。《诗人》（34）：荷马，伊利亚特，六。 147.

三十四。“木”：呃，“物质”的翻译。

三十八。《修辞学》（38）：毋宁说是“言语的恩赐”；或者也许是推理能力的“法令”。

第十一卷“Cithaeron”（6）：俄狄浦斯在发现这一点后发出了这样的呼喊他已经完成了他可怕的厄运，他在婴儿时期就被暴露在 Cithaeron 上死了，而哭声暗示他希望你死在那里。索福克勒斯，俄狄浦斯王，1391。

V. “新喜剧……”等。C. 在这里相当广泛地偏离了希腊语。

翻译：“并了解新喜剧被采用的目的是什么，在某种程度上退化为仅仅是模仿技巧的展示。” C.

Comedia Vetus、Media、Nova 写道。十二。“福基翁”（13）：即将到来时他将儿子处死，嘱咐他不要对雅典人怀有恶意。

二十八。《我的心》等（31）：出自荷马《奥德赛》九。 413. “他们会的”摘自赫西奥德，《歌剧与死亡》，184。

《爱比克泰德》编曲岛二、37。

XXX。《砍葡萄》（35）：正“玉米穗”。《爱比克泰德》（36）：编曲。3、22、105。

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius

词汇表

本词汇表包括所有专有名称（除了少数）

无关紧要或未知）以及所有过时或晦涩的词语。阿德里安努斯，或

哈德良（Hadrian，公元 76-138 年），第 14 任罗马皇帝。

阿格里帕·维普萨尼乌斯 (Agrippa, M. Vipsanius)（公元前 63-12 年），一位杰出的士兵

奥古斯都。

亚历山大大帝，马其顿国王和东方征服者，356-323 年

公元前

雅典的安提斯泰尼，犬儒派哲学家的创始人

柏拉图的对立面，公元前 5 世纪安东尼努斯·皮乌斯，第 15 任罗马皇帝，

公元 138-161 年。有史以来最优秀的王子之一。

Apathia：斯多葛派的理想是在任何情况下都保持冷静和麻木不仁

痛苦，以及缺乏对快乐或好运的所有兴奋。

阿佩莱斯，古代著名画家。

亚历山大的阿波罗尼乌斯（Apollonius of Alexandria），被称为 Dyscolus，或“脾气暴躁的人”，一位伟大的

语法学家。

Aposteme，肿瘤，赘生物。

锡拉丘兹的阿基米德，公元前 287-212 年，最著名的数学家

古代。

阿索斯 (Athos)，爱琴海北部的一座山海角。

奥古斯都，第一位罗马皇帝（公元前 31 年至公元 14 年在位）。

回避，无效。

巴丘斯：这个名字有好几个人，而这个名字的意思是也许是音乐家。

布鲁图斯 (1) 将罗马人民从国王手中解放出来的解放者，以及 (2) 杀害凯撒的凶手。

这两个名字都是家喻户晓的词。

凯撒、凯乌斯、尤利乌斯，独裁者和征服者。

Caieta，拉丁姆的一个小镇。

卡米卢斯，罗马共和国初期著名的独裁者。

卡农图姆 (Carnuntum)，潘诺尼亚 (Upper Pannonia) 多瑙河畔的一个小镇。

卡托 (Cato)，尤蒂卡 (Utica) 的名字，是一位斯多葛派人士，在战斗后亲手死去

塔普苏斯，公元前 46 年他的名字因美德和勇气而闻名。

谨慎，谨慎。

刻克洛普斯 (Cecrops)，雅典第一位传奇国王。

查拉克斯，也许是同名的祭司历史学家，其日期是

未知，但肯定晚于尼禄。

外科医生，外科医生。

克里西波斯 (Chrysippus)，公元前 280-207 年，斯多葛派哲学家，斯多葛主义创始人

作为一种系统的哲学。

马戏团，罗马的马克西姆斯马戏团，比赛的举办地。有四个

签订合同提供马匹、司机等的公司。这些是

称为派系，每个派系都有其独特的颜色：russata（红色），

albata（白色）、veneta（蓝色）、prasina（绿色）。竞争激烈

他们之间，骚乱和流血事件并不少见。

Cithaeron，阿提卡北部的一座山脉。

喜剧，古老；适用于阿里斯托芬的阁楼喜剧的术语

他的时代像现代喜剧一样批评人和政治

期刊，例如 Punk。参见新喜剧。

简明、简短。

自负、意见。

知足，知足。

克拉特斯（Crates），公元前 4 世纪的愤世嫉俗哲学家。

克罗索斯，吕底亚国王，以财富闻名；他在位时间为公元前 560-546 年。

犬儒学派，由安提斯泰尼创立的一个哲学家学派。他们的文字是

苏格拉底主义的一种讽刺。除了德行，没有什么是好的，没有什么

坏但恶习。愤世嫉俗者否认所有公民和社会主张，并且

试图回到他们所谓的自然状态。他们中的许多人

他们的举止非常令人厌恶。

法勒鲁姆的狄米特律斯 (DEMETRIUS of Phalerum)，雅典演说家、政治家、哲学家

诗人。出生于公元前 345 年

阿布德拉的德谟克利特（公元前 460-361 年），被誉为“笑者”

哲学家”，他不断思考的就是“这些凡人是多么愚蠢。”他发明了原子理论。

锡拉库扎的迪奥，柏拉图的弟子，后来成为锡拉库扎的僭主。

公元前 353 年被谋杀

第欧根尼，愤世嫉俗者，出生于公元前 412 年左右，以粗鲁和粗鲁而闻名。

坚韧。

狄奥涅特斯，画家。

放弃，忍受。

教条、精辟的格言或生活的哲学规则。

佛罗里达州阿格里根图姆的恩佩多克勒公元前 5 世纪，一位哲学家，他首先

规定有“四个要素”。他相信

灵魂的轮回，物质的不灭。

爱比克泰德，著名斯多葛派哲学家。他是弗里吉亚人，起初是

奴隶，然后是自由人，跛脚，贫穷，但心满意足。这部作品名为

《Encheiridion》是由一名学生根据他的演讲编撰而成的。

伊壁鸠鲁派（Epicureans），由伊壁鸠鲁创立的一个哲学家派别，他“结合了

德谟克利特的物理学，即原子理论，以及伦理学

阿里斯提普斯。”

他们提出要为幸福而活，但这个词并没有那么粗俗

和粗俗的感觉最初很快就消失了。

萨摩斯岛的伊壁鸠鲁，公元前 342-270 年

住在雅典的“花园”里，彬彬有礼，友善，尽管有些

无用，人生。他的性格单纯而温和，没有任何

后来与名字联系在一起的罪恶或放纵

享乐主义者。

尼多斯 (Cnidus) 的欧多克斯 (Eudoxus)，公元 4 世纪著名的天文学家和医生。

C.

致命的，命中注定的。

偶然，机会（形容词）。

Fronto, M. Cornelius，一位修辞学家和辩护者，于公元 143 年担任执政官

他写给 M, Aur 的信的数量。还有其他一些现存的。

格拉努阿河（GRANUA），多瑙河的一条支流。

HELICE，亚该亚古都，被地震吞没，373

公元前

赫尔维迪乌斯·普里斯库斯 (Helvidius Priscus)，色拉西亚·帕埃图斯 (Thrasea Paetus) 的女婿，贵族和情人

自由。他被尼禄放逐，又被维斯帕芟处死。

以弗所的赫拉克利特，生活在公元前六世纪。他写在

哲学和自然科学。

赫库兰尼姆古城位于维苏威火山附近，因公元 79 年的火山喷发而被埋葬。

赫拉克勒斯，p. 167、应该是阿波罗。参见缪斯。

间断，间隙。

比提尼亚的喜帕恰斯 (Hipparchus)，公元前 2 世纪的天文学家，“真正的天文学之父。”

科斯的希波克拉底，约公元前 460-357 年最著名的医生之一

古代的。

IDIOT（白痴），仅指不精通任何事物的人，即“门外汉”，即那些不精通任何事情的人。

没有接受过任何艺术、工艺或职业方面的技术培训。

莱昂纳图斯（LEONNATUS），亚历山大大帝麾下的一位杰出将军。

露西拉（Lucilla），奥勒留先生的女儿，维鲁斯的妻子，但她幸存下来。

梅塞纳斯，奥古斯都值得信赖的顾问，慷慨的智慧赞助人

和文人。

马克西姆斯，克劳狄斯，斯多葛派哲学家。

梅尼普斯，愤世嫉俗的哲学家。

Meteores, ta metewrologika，“高等哲学”，专门用于天文学

和自然哲学，这些都与其他推测联系在一起。

中度喜剧，介于旧喜剧和新喜剧之间。参见

喜剧、古喜剧和新喜剧。

《中间事物》，第 7 册，XXV。斯多葛学派将万物划分为美德，

罪恶和无关紧要的事情；但他们认为大多数人“漠不关心”

那些被世人视为好或坏的事物，例如财富或

贫穷。其中，有些是“需要的”，有些是“需要拒绝的”。

缪斯女神，掌管各种诗歌、音乐的九位神灵，

他们的领袖是阿波罗，他的头衔之一是 Musegetes，领袖

缪斯女神们。

神经，弦。

新喜剧，米南德和他的学派的阁楼喜剧，批评

不是人，而是礼仪，就像现代喜剧一样。参见喜剧，古代。

PALESTRA，摔跤学校。

Pancratiast，pancratium 的竞争者，一项综合比赛

包括拳击和摔跤。

Parmularii，手持小圆盾（帕尔马）的角斗士。

菲迪亚斯，古代最著名的雕塑家。

菲利普斯，马其顿霸权的创始人，亚历山大的父亲

伟大的。

福基翁，一位雅典将军和政治家，一位高贵而高尚的人，

公元前 4 世纪

德摩斯梯尼称他为“我的时期的修剪者”。

公元 317 年，他因虚假嫌疑被国家处死，并留下了一份遗书。

给他儿子的信息是“不要对雅典人怀有怨恨”。

松树，折磨。

雅典的柏拉图，公元前 429-347 年他运用自己发明的辩证法

苏格拉底大师。

或许，他既是哲学家，又是诗人。他被普遍认定

根据观念论，事物通过参与而成为其本来面目

与我们永恒的理念。他的“联邦”是一种乌托邦。

柏拉图学派，柏拉图的追随者。

庞贝古城，靠近维苏威火山，在公元 79 年的火山喷发中被埋葬。

庞培，C. 庞培·马格努斯 (Pompeius Magnus)，二战末期一位非常成功的将军
罗马共和国（公元前 106-48 年）。

魔术师、魔术师。

萨摩斯岛的毕达哥拉斯，第六世纪哲学家、科学家和道德家

公元前世纪

QUADI，南德意志的一个部落。

奥勒留先生对他们进行了战争，这本书的一部分被写成
在外地。

狂笑，张开嘴，下巴。

Rusticus, Q. Junius，或斯多葛派哲学家，两次被 M. 任命为执政官。

奥勒留。

圣殿，神殿。

萨拉米尼乌斯，第 7 册，XXXVII。萨拉米斯的莱昂。苏格拉底奉命
三十个暴君把他带到他们面前，而苏格拉底则自担危险，
拒绝了。

Sarmatae，居住在波兰的一个部落。

Sceletum，骨骼。

怀疑论者，由皮浪（公元前 4 世纪）创立的哲学流派。他
主张“暂停判断”，并教导知识的相对性
和无法证明。这所学校与不可知论学校没有什么不同。

西庇阿 (Scipio)，两位伟大战士 P. 科恩 (P. Corn) 的名字。非洲西庇阿，

汉尼拔的征服者，P.

玉米。科学。非洲。未成年人，通过收养进入家庭，摧毁了迦太基。

Secutoriani（由 C. 创造的词），Sececutores，轻武装的角斗士，他们用网和三叉戟与其他人较量。

喀罗尼亚的塞克斯图斯（Sextus of Chaeronea），斯多葛派哲学家，普鲁塔克的侄子。

愚蠢、简单、常见。

锡努埃萨 (Sinuessa)，拉丁美洲的一个小镇。

苏格拉底，雅典哲学家（公元前 469-399），辩证法的创始人方法。被同胞莫须有的罪名处死。

节制、限制（不暗示吝啬）。

斯多葛学派，由芝诺（公元前 4 世纪）创立的哲学体系，以及由 Chrysippus（公元前 3 世纪）系统化。他们的物理理论是泛神唯物主义，他们的至善是“按照自然生活”。

他们的智者什么都不需要，他自己就足够了；德行是好的，恶习不良，对外界事物漠不关心。

泰奥弗拉斯托斯，哲学家，亚里士多德的学生，以及他的继承者

兰心学院院长。他写了大量哲学著作

和自然历史。卒于公元前 287 年

Thraseda, P. Thraseda Pactus，一位参议员和斯多葛派哲学家，一位贵族和勇敢的人。他被尼禄判处死刑。

提比略，第二位罗马皇帝（公元 14-31 年）。他度过了他的后半生
那不勒斯附近的卡普里岛（Capreae）的生活，奢华或放荡，忽视
他的帝国职责。

撕成碎片，撕成碎片。

图拉真，第 13 任罗马皇帝，公元 52-117 年

VERUS，卢修斯·奥勒留，奥勒留先生在帝国的同事。

他与 M.A. 的女儿露西拉 (Lucilla) 结婚，并于公元 169 年去世。

韦斯帕芑 (Vespasian)，第九任罗马皇帝，迦克敦的 XENOCRATES，公元前 396-
314 年，

哲学家、学院院长。

第一行的段落

他的第一本书

I. 我从祖父维鲁斯那里学会了

温柔、温顺，并且

二. 养育我长大的他，不是

深情地沉迷于其中任何一个

三. 狄奥涅托斯，别让自己忙着

虚荣的事情，而且不容易

四. 我看到鲁斯蒂库斯，我首先

进入自负之中

V. 来自阿波罗尼乌斯，真正的自由，以及

不变的坚定，而不是

六．塞克斯图斯的温和和模式

家庭由

七．来自语法学家亚历山大，

我自己是无可指责的，而不是

八．对弗龙托，有多少嫉妒和欺骗

和虚伪的状态

九．亚历山大柏拉图式的，不经常也不

没有很大必要

X.卡图卢斯，不要蔑视任何朋友的

劝告，虽然不公正，

十一.来自我的兄弟西弗勒斯，友善和

爱我的所有人

十二．从克劳狄斯·马克西姆斯开始，在所有事情上

努力拥有权力

十三．在我的父亲身上，我看到了他的温柔；在他身上，我看到了他的温柔。

他的坚定不移

十四．我从众神那里得到了我拥有的美好

祖父、父母，

十五．在格拉努阿夸迪人的国家，

这些。早上的时候

十六．无论我是什么，要么是肉体，要么

生活，或者说我们所经历的

十七. 凡是从神而来的

立即, 任何人都会

第二本书

I. 记住你已经推迟了多久

这些事情, 以及如何

二. 让它成为你真诚而持续的关怀

作为一个罗马人和一个男人

三. 做, 灵魂, 做; 辱骂和蔑视自己;

还有一段时间

四. 为什么会发生这些事情

外在, 这么多

V. 不观察他人的状态

人的灵魂, 从来都是稀缺的

六. 这些东西你必须一直在

心: 本质是什么

七. 泰奥弗拉斯托斯 (Theophrastus) 将罪与

罪 (如粗俗的

八. 无论你影响什么, 无论什么

你做计划, 所以做,

九. 考虑一下所有事情发生得有多快

溶解和解决:

X. 这是一个具有良好品质的人的一部分

了解师资力量，

十一.请你自己考虑一下人如何、通过什么

他的一部分，被加入

十二. 如果你活了三千，或者

多达数万

十三. 请记住，一切都只是意见和

自负，为了那些事

十四. 一个人的灵魂会犯错和不尊重

首先，尤其是它本身，

十五. 人一生的时间就是一个点；

它的本质

第三本书

I. 一个人不仅要考虑自己的日常生活

生命浪费和

二.这也是你必须观察的，即

无论如何，自然地

三. 希波克拉底治愈了许多疾病，

自己也生病了

四. 不要把你剩下的日子浪费在

有关的想法和幻想

V. 不做任何违背你意愿的事，也不违背你的意愿

向社会，也不

六．保持快乐，并无需要，

其他人的帮助

七．如果你在这找到什么

凡人的生活比

八．永远不要把任何事情视为有利可图，

这将永远限制

九．在曾经真正受过训练的心中

并被净化，你可以

X. 充分利用你的意见能力

和尊重，因为

十一.对于这些永远存在的帮助和纪念品，

再添加一个，

十二．这是什么，现在我的幻想已定

在？事物的作用

十三．如果你打算那是

目前，遵循以下规则

十四．正如医生和外科医生一直以来

他们的乐器准备好了

十五．不要被欺骗；因为你将永远无法生存

读懂你的道德

十六．偷窃、播种、购买、休息，

看看要做什么

十七. 能够有幻想和

想象力是人类共有的

第四本书

I. 男人内在的情妇部分，如果是的话

以其真实自然的方式

二. 凡事不可轻举妄动，

但一切都按照

三. 他们寻求私人退休

四. 如果理解并合理的话

是所有人共有的，那么

V. 如同世代一样，死亡也是一个秘密

大自然的智慧：a

六. 如此这般的事情，从如此这般

原因，必然

七. 让意见被剥夺，没有人

会认为自己受了委屈。

八. 无论世界上发生什么，

发生的事情是公正的，所以如果

九. 不要自以为是，就像他那样

错误地怀胎，

X. 这两条规则，你必须始终遵守

准备状态。首先，做

十一.你有道理吗？我有。为什么那么做

你不用它吗？对于如果

十二．作为迄今为止你的一部分

特殊的生存：现在

十三．十天内，如果发生这种情况，你

应该被尊为神

十四。不像你拥有成千上万

还能活几年。死亡悬吊

十五。现在他获得了很多时间和闲暇，

谁不好奇想知道

十六．贪图信用和名誉的人

他死后，

十七．如果是这样的话，那么灵魂仍然存在

死亡（他们说不会

十八。不是要走开，而是要走在路上

每一个动作和愿望，

十九。任何对你有利的东西，哦

世界，对我有利；

XX。他们通常会说，不要插手

很多事情，如果你愿意的话

二十一．也尝试一下如何过好男人的生活；（其中一个，

谁很满意

第二十二. 这个世界要么是美好的，要么是美丽的

一块，因为所有

第二十三. 黑色或恶毒的性格，

女性化的性格；一个

第二十四. 他是一个真正的逃犯，从

理性，人们凭借理性

二十五. 有的人连一件外套都没有；

还有，谁没有

二十六. 无论你从事什么艺术和职业

学习了，努力

二十七. 在我的脑海中考虑，例如

清酒，维斯帕芴时代：

二十八. 那些曾经司空见惯的话语

平凡，如今都变成了

二十九. 无论现在存在什么，从那天起

今天已经存在；

XXX. 你现在已经准备好去死了，但还没有

你没有达到

三十一. 观察并观察，什么是状态

他们的理性部分；和

三十二. 在另一个人的思想和理解中

你的邪恶无法生存，

三十三．时常思考并思考这个世界

如同一个生命

三十四。你是什么，更好、更神圣

部分除外，但作为

三十五。经历改变不会有什么伤害；作为不

好处是，通过改变

三十六．无论世界上发生什么，

是，在自然过程中，

三十七。让赫拉克利特的观点永远不会消失

你的想法是，死亡

三十八。即使任何神都应该

告诉你，你要

三十九。让它成为你永恒的冥想，如何

许多医生

XL。你一定像大海的海角，

但反对这一点

XLI。哦，可怜的我，这个不幸是谁的

发生了！不，快乐的我，

四十二．虽然只是普通的粗品，但它

是一个很好的效果

第四十三．让你的课程成为最

简洁的方式。最

第五本书

I. 早晨，当你发现自己时

不愿起身，考虑

二.一个人能放下是多么容易的事

一切动荡都离他而去

三. 认为自己适合并且值得发言，或者

做任何事情

四. 我通过行动继续我的课程

回归自然，直到我

V. 没有人能钦佩你的敏锐

语言，这就是你的

六. 这样的人，当他们做了一件

祝大家好，准备好了

七. 雅典人祈祷的形式确实如此

因此：‘哦，雨，雨，很好

八. 正如我们常说的，医生有

给这个人规定的，

九. 不要不满，不要灰心，

不是出于希望，如果

X. 你必须安慰自己

对你自然的期望

十一.我现在这个时候有什么用

让我的灵魂？因此

十二．这些东西本身是什么，

其中最大的一部分是

十三．我所包含的一切，要么是形式，要么是

很重要。腐败不能

十四。理性和理性力量都是能力

哪些内容本身

十五。比如你的想法和平凡

深思熟虑，你会这样

十六．渴望不可能的事情是一部分

一个疯子的。但这是一个

十七．经过一番考虑，人是最近的

给我们；因为我们受到约束

十八。尊重最重要和最重要的事情

世界上的强者，并且

十九。不伤害城市本身的东西；

不能伤害任何公民。

XX。不要让你的主要指挥部分

灵魂永远受制于

二十一．与众神同住。他与

诸神，无论何时

第二十二．也不要生他的气

呼吸，也不与他的

第二十三． “那里不会有咆哮者，

也不是妓女。为什么会这样呢？作为

第二十四。理性的本质

宇宙是被统治的，是为了

二十五． 迄今为止你的表现如何

走向众神？ 朝向

二十六． 为何轻率无学的灵魂

麻烦那是

二十七． 在很短的时间内，你就会

要么是骨灰，要么是

二十八． 如果你愿意的话，你可以永远加速

但做出选择

二十九． 如果这既不是我的恶行，也不是

无论如何采取行动取决于

XXX。让死亡在它愿意的时候让你感到惊讶，并且

在那里，我可能是一个

第六本书

一、物质本身，其中宇宙

是由其自身组成的

二.一切都与你合而为一，无论是一半

冷冻或温暖；是否

三．看看，不让任何正确的

质量，或真正的价值

四．所有物质很快就会发生变化，

他们要么

五、最好的报复是，不成为

就像他们一样。

六．让这成为你唯一的快乐，也是你唯一的

舒适，来自一位善于交际的人

七．理性的指挥部分，就其本身而言

可以搅动和转动

八．根据宇宙的本质

所有特殊的事物都是

九．每当遇到一些困难时

你被迫发生的事情

X. 如果你同时拥有两者

继母，以及

十一.对一个人来说这是多么奇妙的用处

代表他自己

十二．看看 Crates 对此有何评论

色诺克拉底本人。

十三．那些常见的事情

人们确实钦佩，最

十四。有些事情很快就會發生，而另一些事情則很快就會發生

不再有了。甚至

十五。不是植物呼吸，也不是肯定的

(哪些植物有)

十六。下面、上面和關於是動議

元素；但是

十七。誰能做出選擇卻又對它們感到好奇呢？他們

不會說好話

十八。永遠不要設想任何事情

對人來說是不可能的，這對你來說是不可能的

十九。假設在帕萊斯特拉有人

都把你撕裂了

XX。如果有人責備我，並且

讓我明白，

二十一。就我而言，我會做屬於我的事

我；至於其他的事情，

第二十二。馬其頓的亞歷山大，他

給他的穆勒鞋穿上衣服，有一次

二十三 考慮多少不同的事物，

他們是否關心我們

第二十四。如果有人應該將此問題提出

你，這個詞安東尼努斯

二十五．禁止男人做事，这不是一件残忍的事情吗？

影响那些事情，

二十六．死亡是印象的停止

的感官，

二十七．如果在这种生活中你的身体是

能够坚持下去，它是一个

二十八．凡事都要按照门徒的要求去做

安东尼努斯·皮乌斯。

二十九．激发你的思想，回忆你的智慧

再次从你的本性

XXX。我由身体和灵魂组成。到我的身体

一切事物都是

三十一．只要脚做这件事

属于它去做的事，并且

三十二．难道你没有看到，即使是那些

专业机械艺术，

三十三．亚洲、欧洲；它们是什么，但是作为

全世界的角落；

三十四凡看见现在的事的，

已经看到了这一切

三十五．适应并适应这一点

财产和那些

三十六．哪些事物不属于

适当的功率和

三十七．我们所有的工作都是为了一个效果，有些

心甘情愿地、理性地

三十八．太阳是否会接受他

做属于的事

三十九．如果是的话，那是诸神有意为之

特别是那些

XL．任何事情都会发生在任何人身上

一、有利于

XLI．就像剧院的普通演出一样

其他类似的地方，

四十二．让所有人的死亡数次

各种各样的，以及各种各样的

第四十三．当你安慰和欢呼时

你自己，回想一下

四十四．你是否因为体重而感到悲伤

但这么多磅，而且不是

XLV．让我们尽最大努力去说服

他们；但是，如果

四十六．雄心勃勃的人设想另一个人的

行动起来，表扬和掌声，

四十七. 您绝对有能力

排除一切自负

四十八. 当任何人说话时使用你自己

你, 所以要听

四十九. 对蜂巢不利的东西,

不可能有利于

L. 乘客或病人会发现

错误和抱怨, 要么

李. 有多少人来到这个世界上

同时当我

五. 对于患有黄疸病的人来说,

蜂蜜似乎很苦; 并到

LIII. 没有人可以阻止你按照自己的方式生活

自然需要. 什么都没有

利维. 他们所寻找的人是什么样的人

取悦, 以及做什么

第七本书

一. 什么是邪恶? 这就是很多人

你经常有时间

二. 你的教条或

哲学决议

三. 大多数男人都会这么想

他们自己最高兴的是，并且

四．逐字逐句，每一个字都必须

那些东西

五、我的理由和理解是否足够

为此，还是不？如果是的话

六．不要让未来的事情困扰你。对于如果

必要性所以要求

七．凡是物质的东西，很快就会消失

远离共同点

八．对于一个理性的生物来说，同样的

行动既根据

九．本身是直的，不是直的。

X. 由于多个成员团结在一个机构中，所以

是理性的生物

十一.对于外部事物，会发生什么

愿意做能够做的事

十二．无论任何人做什么或说什么，

你一定要善良；不为

十三．这可能永远是我的安慰和

安全性：我的理解是

十四。什么是 $\text{rv}\&\text{nfLovia}$ ，或幸福：但是

$\text{a7}\sim\text{o}\sim\&\text{d}\sim\text{wv}$ ，或者，一个好

十五。有谁愚蠢到害怕改变，

所有的事物

十六。通过宇宙的物质，正如

通过激流通道

十七。宇宙的本质、

万物的共同本质

十八。愤怒的表情是非常反对的

大自然，而且很多时候

十九。每当有人侵犯

其他，目前考虑

XX。不要幻想未来的事情，因为

尽管他们在场

二十一。抹去所有意见留下力量

无理暴力

第二十二。一切事物（他说）都是确定的

订单和预约。并且

第二十三。出自柏拉图。'那么，谁的思想是

赋予真实的

第二十四。出于安提斯泰尼。'这是一个王子

要把事情做好，并且成为

二十五。出自几位诗人和漫画家。'它会

但对你没什么用，

二十六. 出自柏拉图。'我的回答，充满了

正义与公平，应该是

二十七. 回顾过去的事情

年龄，如或多方面

二十八. 他的身体更加强壮，而且是

比我更好的摔跤手。什么

二十九. 该事项可能在何处进行

同意这个理由，

XXX。不要关心别人的想法

理解；但看

三十一. 作为一个曾经生活过、现在将要生活的人

理直气壮地死去，无论是什么

三十二. 你也必须利用你自己来保持你的

身体固定、稳定；

三十三. 在这个世界上真实生活的艺术

更像是摔跤手，

三十四. 你必须不断地思考和

你自己考虑一下，什么

三十五. 无论你怎么痛苦，让这

现在你想到的是

三十六. 小心，以免在任何时候你站立

如此受影响，尽管

三十七。我们怎么知道苏格拉底是否如此

确实是杰出的，而且如此

三十八。因为这是一件很有可能的事

一个男人应该是一个非常

三十九。完全摆脱一切强迫

你的快乐和敏捷

XL。那么一个人就获得了

他生命中的完美和

XLI。不朽的诸神能否为

延续了这么多年

四十二。无论反对什么，我们的合理和

善于交际的教师见面

第四十三。当你做得很好，而另一个人也做得很好时

因你的行动而受益，

四十四。宇宙的本质曾经做过

当然之前

第八本书

I. 除其他外，这也可能有助于

使你远离虚荣；

二. 在你所做的每一个行动上，

这个问题问你自己；

三. 亚历山大、凯厄斯、庞培；什么是

这些是第欧根尼、赫拉克利特的，

四．他们已经做过的事，他们仍然会做，

虽然你应该被绞死

V. 宇宙本质所做

忙自己的事，是；

六．每个特定的性质都有内容，当

在其适当的过程中

七．你没有时间也没有机会

阅读。然后呢？你有吗

八．从此不再抱怨

宫廷生活的烦恼，

九．悔改是一种内心的、

因疏忽或疏忽而自我谴责

X. 这，它本身是什么，就其本身而言，

根据其适当的

十一.当你很难被激起时

从睡梦中醒来，

十二．正如每一个幻想和想象所呈现的那样

本身对你来说，考虑一下

十三．当你第一次遇到任何人时，说

现在对你自己来说：

十四。请记住，要改变主意

并跟随他

十五。如果这是你的行为并且是你自己的
权力，你愿意吗

十六。然而，无论死亡和堕落，
无论它死在哪里

十七。无论是什么，都是为了某种目的而被创造的：
作为一匹马，一棵藤蔓。为什么

十八。自然也终有其终结
以及最终的圆满

十九。就像一个扔球的人。还有什么
是一个球就更好了，如果

XX。那一定是你的主题
考虑，是

二十一。这些事情的发生是最公正的
对你：为什么不

第二十二。我来做吗？我会；所以我的结束
行动是行善

第二十三。通过一个动作来判断其余的：这个
洗澡通常需要

第二十四。卢西拉埋葬了维鲁斯；然后是露西拉
自己被别人埋葬了。

二十五。一个人真正的快乐，就是做到这一点

它正确地属于

二十六. 如果痛苦是一种罪恶，那么它要么存在于
对身体的重视；（以及那个

二十七. 抹去一切无用的幻想，并对
不断地做你自己；现在

二十八. 无论你在参议院发言还是
无论你与任何人说话

二十九. 奥古斯都是他的宫廷；他的妻子，他的
女儿，他的侄子，他的

XXX. 让你的一生都遵循这个尺度

以及单个的比例

三十一. 无需受世俗的祝福

发送时炫耀

三十二. 如果你看到一只手，或者一只
脚，或躺在旁边的头

三十三. 正如她几乎所有其他才能一样
属性的性质

三十四. 不要让一般代表

你自己的

三十五. 什么？是 Panthea 或 Pergamus
直到今天他们仍遵守

三十六. 如果你目光敏锐，那就这样吧

判断问题，以及

三十七。在人类的整个构成中，我

不要看到任何相反的美德

三十八。如果你能放弃自负

以及对此的意见

三十九。那个是阻碍的东西

感官，是一种邪恶

XL。如果一旦圆润坚固，就没有恐惧

它将会改变。

XLI。我何必为自己悲伤；谁从来没有做过

心甘情愿地悲伤

四十二。此时此刻，赐予

你自己。他们那

第四十三。带我去，把我扔到你想去的地方：我

我无动于衷。对于那里

四十四。那么这是一件值得的事情吗？

为此我的灵魂应该

XLV。什么事都不会发生在你身上，这就是

对你来说不是偶然的，因为

四十六。记住你的头脑就是这样的本质

因为它变成了

四十七。保持自己的第一裸露和

对事物赤裸裸的忧虑，

四十八。黄瓜是苦的吗？把它放在一边。

荆棘挡住了路吗？

四十九。不可懈怠、疏忽；或松动，

并肆意地在你的

L. “他们杀了我，他们割断了我的肉；他们

迫害我的人

李。不知道世界为何物的人，

不知道自己在哪里

五。不仅现在以后还要有一个共同的

呼吸，或屏住呼吸

LIII.一般而言，邪恶不会伤害人

世界。特别的

利维。太阳似乎已经落到了国外。并且

确实是扩散了但是

LV. 害怕死亡的人，要么害怕

他将毫无意义

LVI. 所有的人都是为彼此而生：要么

然后更好地教他们，或者

第五十七章。心的运动并不像

飞镖的运动。对于

五十八。刺穿并渗透到庄园

每个人的

第九本书

I. 不公正的人也是不虔诚的。对于

宇宙的本质，

二.确实更幸福、更舒服，

一个人要离开

三. 死亡时您不得携带

你自己轻蔑地，但作为

四. 犯罪的人就是为自己犯罪。他

这是不公正的，令人受伤的

V. 如果我目前对该物体的理解是

对了，还有我的礼物

六. 消除幻想，用深思熟虑，

去平息情欲，去

七. 在所有不合理的生物中，有

只不过是一个不讲道理的灵魂；

八. 人，神，世界，每个人都在他们的

善良，结出一些果实。

九. 如果是在你的范围内，要么更好地教他们

电源；或者如果不是，

X. 劳工不是被任命的人

变得可怜，也不作为一个人

十一.这一天，我终于摆脱了所有的烦恼。

不，我已经抛弃了一切

十二．所有这些事情，对于

经历是平常的、平凡的；

十三．影响我们的事物本身，

他们站着没有门，

十四。正如善恶不在于

激情，但在行动；所以

十五。到被投掷的石头，当它

下来没有伤害

十六．筛选他们的思想和理解，并且

看看他们是什么样的人，

十七．世上所有的事物，都是

总是在庄园里

十八。这不是你的罪，而是另一个人的罪。

何必麻烦

十九。有一个操作和一个目的

一个结局，或者一个

XX。根据情况需要，无论是你

自己的理解，或者

二十一．正如你自己，无论你是谁，

为完美而生

第二十二. 孩子们的愤怒只不过是胡言乱语; 可怜的

灵魂支撑着死亡

第二十三. 走向品质事业从

效果如何

第二十四. 烦恼和痛苦是无穷无尽的,

你已经

二十五. 当任何人弹劾你时

虚假指控, 或

二十六. 起起落落, 从一个时代到另一个时代, 走来走去

的平凡事物

二十七. 过一会儿地球就会覆盖我们

全部, 然后她自己

二十八. 还有这些你们自称的政治家,

唯一真正实用的

二十九. 从某个高处看去

下来, 看看

XXX. 许多困扰和困扰的事情

束缚你, 它就在你身上

三十一. 一起去理解整个世界

在你的脑海里, 以及整个

三十二. 他们的想法和

理解; 以及那些东西

三十三．损失和腐败，是在行动中

除了改变和

三十四．多么卑鄙和腐烂，每一个普通人

问题是！水、灰尘和

三十五．这种抱怨、这种低语，

这种抱怨和

三十六．看到这些东西是一件很困难的事

在一起一百年

三十七．如果他犯了罪，伤害就是他的，

不是我的。但也许他

三十八．要么一切都是天意

有理由发生在每个人身上

三十九．你对那个理性的部分说，

你死了；腐败

XI．要么诸神无法为我们做任何事

全部，或者他们仍然可以并且

XLI．“在我的病中”（伊壁鸠鲁说

他自己：）“我的演讲是

四十二．这是所有行业的共同点

介意并打算这样做的职业

第四十三．当你在任何时候被冒犯时

任何人的无礼，把

第十本书

I. 哦我的灵魂，我相信的时刻将会是，当

你要善良、简单，

二. 作为一个完全受管辖的人

大自然，让它成为你的关怀

三. 无论你发生什么事，你

自然而然地艺术

四. 冒犯者，以爱和教导去教导

温柔，并向他展示

V. 无论发生在你身上的是什么，它

是来自所有人的

六. 无论是与伊壁鸠鲁，我们都必须深情地

想象原子是

七. 世界各地，（我的所有事物

意味着包含

八. 既然你已经取了这些名字

善良、谦虚的你，

九. 国内的玩具和愚蠢行为，国外的战争：

有时恐怖，有时

X. 作为蜘蛛，当它抓住苍蝇时

它所追寻的，是

十一. 找出答案，并为自己设定一些

一定的方式和方法

十二．他已经挣脱了束缚

身体，并感知到

十三．怀疑有什么用呢？

或者，为什么要思考

十四。那是什么东西既慢又快？

快乐，但又严肃？他

十五。早上你一醒来，

当你的判断之前

十六．给予你想要的，拿走你想要的

你会的，他说

十七．所以生活要对世界漠不关心

所有世俗物体，如

十八。让这不再是一个问题

争论或话语，是什么

十九。永远代表你自己；并到

摆在你面前的是

XX。通过所有行动考虑它们并

他们生活中的职业：

二十一．这对每个人来说都是最好的，

所有发送者的共同性质

第二十二．诗人说，大地常常

雨后很久。也是如此

第二十三. 你要么继续这样

生命的意义，仅此而已

XXIV 让它永远出现并显明于

你那孤独，

二十五. 逃离主人的人是

逃亡者。但法律是

二十六. 来自人类的种子，一旦撒下

进入子宫的男人没有

二十七. 时时刻刻要自己思考、思考；

现在的一切事情如何

二十八. 就像一头猪，当

他的喉咙被割断了，想

二十九. 无论你做什么事，

自己考虑一下，

XXX. 当你因任何男人的行为而生气时

违法行为，目前

三十一. 当你看到萨蒂罗时，想想

苏格拉底和欧提克斯，或者

三十二. 什么是一个主题，什么是一个课程

生活就是这样，你所做的

三十三. 不让任何人有能力去

真实地说你，

三十四。正如被疯狗咬伤的人一样

几乎害怕一切

三十五。一双好眼睛一定能看得见

任何可见的东西，而不是

三十六。没有哪个男人能如此幸福

在他死后，但有些人

三十七。用你自己；正如你所看到的那样

任何人做任何事，

三十八。记住，决定一个人的是什么

在工作中，并且有权力

第十一本书

一、自然属性和特权

理性的灵魂是：那

二.一首令人愉悦的歌曲或舞蹈；的

胰腺师的运动，运动

三. 那个时刻准备着的灵魂，即使是现在

目前（如果需要的话）从

四. 我有做过什么慈善事吗？那么我就是

从中受益。参见

五、悲剧最初是被引入的，

制定的目的是为了把男人放在心上

六．你是多么清楚地看到，

你没有其他的方针

七．一个分支被切断了连续性

旁边的那个

八．像其他枝条一样共同成长

好事的事

九．任何自然现象都不可能

不如艺术，

X. 事物本身（要么得到

或者为了避免你被放置

十一.那么，灵魂就是恩培多克勒所比喻的那样

它就像一个球体或

十二．会有人鄙视我吗？让他看看

那他凭什么

十三．他们互相蔑视，但他们

力求取悦彼此：

十四。他是多么的腐朽和不真诚，

说，我决心携带

十五。幸福地生活是一种内在的力量

灵魂，当她受到影响时

十六．在你必须考虑的一切事情中

它从哪里来，从什么来的

十七. 四几种处置或

思想倾向和

十八. 无论是空气还是

你心中有火，

十九. 没有一和同一自我的人

总的结局总是一样长

XX. 还记得乡下老鼠的寓言吗

和城市老鼠，和

二十一. 苏格拉底习惯于称俗为

男人的想法和观点，

第二十二. 拉栖代梦人在他们的公开场合

眼镜习惯于指定

第二十三. 苏格拉底对佩尔迪卡斯的答案是：

为什么他没有来

第二十四. 在古代神秘的文字中

以弗所书里有一个

二十五. 毕达哥拉斯学派常常在

早上第一件事

二十六. 当苏格拉底想要

给自己束上一条

二十七. 在写作或阅读方面，你

之前必须需要教导

二十八。“我的内心在微笑。”他们

甚至会指责美德

二十九。因为他们在冬天的无花果之后很久

当他们无法拥有时；所以

XXX。“每当父亲亲吻他的孩子时，

他应该偷偷地说

三十一。“只要有自由意志，就没有小偷或

强盗：出自爱比克泰德；

第十二本书

I. 无论你此后渴望什么

甚至现在你也可以

二. 神监察我们的心思和悟性，

赤裸裸地从这些

三. 我经常想知道它应该如何到来

通过，每个人

四. 众神怎么会这样

订购了所有其他东西

V. 甚至用你自己去做那些

你一开始就感到绝望

六. 让这些成为你平常生活的对象

冥想：思考，

七. 所有世俗的事物你都必须看到并且

考虑一下，将它们分开

八. 人拥有这样的力量是多么幸福啊

已被授予

九. 无论平常发生什么

的过程和后果

X. 他是多么可笑和奇怪啊

对任何事情感到好奇

十一. 要么是命运，（要么是绝对的

必然性和不可避免性

十二. 出于这样的自负和担忧

这样的人有

十三. 如果不合适，就不要这样做。如果它

不真实，不说。

十四. 一切呈现在眼前的事物

你，要考虑什么

十五. 现在是你了解的时候了

有一些在

十六. 请记住，一切都只是意见，而且一切

意见取决于

十七. 没有任何手术，他停止了

有一段时间，可以真正

十八. 这三件事你必须具备

时刻准备着：第一

十九。抛弃你的观点，你就是

安全。那是什么？

XX。让你的思想永远萦绕在他们身上，他们

一次为了某件事或

二十一。对于那些问你“你在哪里”的人

见过诸神，或者如何

第二十二。人生的幸福就在于此，

让一个男人知道

第二十三。只有一缕阳光，

虽然它被拦截

第二十四。你想要什么？才能活得长久。

什么？为了享受

第二十五。浩瀚无限的一小部分

永恒就是这样，也就是说

第二十六。我现在的财产是多少

理解吗？因为这里有谎言

第二十七。激起一个人的蔑视

死亡这个除其他外

古腾堡计划冥想电子书，作者：Marcus Aurelius