

沉思录

Meditations

「古罗马」
马可·奥勒留 著



Let not the mental picture of life as a whole
confound thee.
Fill not thy thoughts with what and how many
ills may conceivably await thee.

何怀宏 译
He Huaihong

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

Meditations

沉思录

一位古罗马帝王的人生思考

[古罗马] 马可·奥勒留 著

何怀宏 译

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

2015年·沈阳

© 奥勒留 2015

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/(古罗马)奥勒留著;何怀宏译. — 沈阳: 万卷出版公司, 2015.4
ISBN 978-7-5470-3426-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第271050号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京盛源印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 250千字

印张: 11

出版时间: 2015年4月第1版

印刷时间: 2015年4月第1次印刷

责任编辑: 张雪娇 张洋洋

责任校对: 侯俊华

装帧设计: 范 娇

ISBN 978-7-5470-3426-2

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李 福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 024-23284452

译者前言

斯多葛派著名哲学家、古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼（121—180），原名马可·阿尼厄斯·维勒斯，生于罗马，其父亲一族曾是西班牙人，但早已定居罗马多年，并从维斯佩申皇帝（69—79年在位）那里获得了贵族身份。马可·奥勒留幼年丧父，是由他的母亲和祖父抚养长大的，并且在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律甚至绘画方面得到了在当时来说是最好的教育，他从他的老师那里熟悉和亲近了斯多葛派的哲学（例如爱比克泰德的著作），并在其生活中身体力行。

还在孩提时期，马可·奥勒留就以其性格的坦率真诚得到了赫德里安皇帝（117—138年在位）的好感。当时，罗马的帝位常常并不是按血统，而是由选定的过继者来接替的。在原先的继嗣柳希厄斯死后，赫德里安皇帝选定马可·奥勒留的姑父安东尼·派厄斯为自己的继嗣，条件是派厄斯亦要收养马可·奥勒留和原先继嗣的儿子科莫德斯（后名维勒斯）为继嗣。当赫德里安皇帝于138年去世时，马可·奥勒留获得了恺撒的称号——这一称号一般是给予皇帝助手和继承者的，并协助他的姑父治理国家，而在其姑父（也是养父）于161年去世时，旋即成为古罗马帝国的皇帝。遵照赫德里安的意愿，他和维勒斯共享皇权，但后者实际上不起重要作用。

马可·奥勒留即位近二十年，这是一个战乱不断、灾难频繁的时期，洪水、地震、瘟疫，加上与东方的安息人的战争，来自北方的马尔克马奈人在多瑙河流域的进逼，以及内部的叛乱，使罗马人口锐减，贫困加深，经济日益衰落，即使马可·奥勒留以其坚定精神和智慧，夙兴夜寐地工作，也不能阻挡古罗马帝国的颓势。在他统治的大部分时间里，尤其是

后十年，他很少待在罗马，而是在帝国的边疆或行省的军营里度过。《沉思录》这部写给自己的书，这本自己与自己的十二卷对话，大部分就是在这种鞍马劳顿中写成的。马可·奥勒留与安东尼·派厄斯的女儿福斯蒂娜结婚并生有 11 个孩子。据说，他在一个著名的将军、驻叙利亚的副将卡希厄斯发动叛乱时表现得宽宏大量。但他对基督教徒态度比较严厉，曾颁发过一道反对基督教徒的诏书。公元 180 年 3 月 17 日，马可·奥勒留因病逝于文多博纳（维也纳）。

斯多葛派哲学主要是一种伦理学，其目的在于为伦理学建立一种唯理的基础，它把宇宙论和伦理学融为一体，认为宇宙是一个美好的、有秩序的、完善的整体，由原始的神圣的火演变而来，并趋向一个目的。人则是宇宙体系的一部分，是神圣的火的一个小火花，他自己也可以说是一个小宇宙，他的本性是与万有的本性同一的，所以，他应该同宇宙的目的相协调而行动，力图在神圣的目的中实现自己的目的，以求达到最大限度的完善。为此，他必须让自己的灵魂清醒，让理性统率自己，正如它统率世界一样。

所以，斯多葛派对人们的要求是：遵从自然而生活，或者说，按照本性生活（nature 有“自然”“本性”两层意义），而所谓自然、本性，实际上也就是指一种普遍的理性，或者说逻各斯（在某些方面类似于中国的“道”），或者说一种普遍的法（自然法的概念就是由此而来）。自然——本性——理性——法，不说它们有一种完全等价的意义，它们也至少是相通的，并常常是可以互用的。而作为一种理性存在物的人的自然本性，就是一种分享这一普遍理性的理性，一种能认识这一普遍理性的理性。马克·奥勒留在《沉思录》中常常讲到一个人身外和身内的神，讲到身外的神（或者说宙斯）把自身的一部分分给了人的理性灵魂（即身内的神），人凭内心的神，或者说凭自己支配的部分，就能认识身外的神，就能领悟神意。他说的其实也是这个意思。我们还需要注意的一点

是：这里所说的理性主要还是一种实践的理性，一种人文理性、道德理性。体现人的理性的主要不是对自然事物的认识，而是道德德性的践履，所以，理性和德性又联系起来了。

总之，在斯多葛派哲学家的眼里，宇宙是一个井然有序的宇宙，世界是一个浑然和谐的世界。正如《沉思录》中所说：“所有的事物都是相互联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任一别的事物没有联系。因为事物都是合作的，它们结合起来形成同一宇宙（秩序）。因为有一个由所有事物组成的宇宙，有一个遍及所有事物的神，有一个实体，一种法，一个对所有有理智的动物都是共同的理性、一个真理；如果也确实有一种所有动物的完善的话，那么它是同一根源、分享着同一理性。”在这个世界上，低等的东西是为了高等的东西而存在的，无生命的存在是为了有生命的存在而存在的，有生命的存在又是为了有理性的存在而存在的。那么，有理性的存在，或者说理性的动物（人）是何和怎样存在的呢？理性动物是彼此为了对方而存在的，所以，在人的结构中首要的原则就是友爱的原则，每个人都要对自己的同类友好，意识到他们是来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。

这样，就把我们引到人除理性外的另一根本性质——社会性。人是一种理性动物，也是一种政治动物（这里沿用了亚里士多德的说法），一种社会动物。《沉思录》的作者认为：在人和别的事物之间有三种联系：一种是与环绕着他的物体的联系；一种是与所有事物所产生的神圣原因的联系；一种是与那些和他生活在一起的人的联系。相应地，人也就有三重责任、三重义务，就要处理好对自己的身体和外物、对神或者说普遍的理性、对自己的邻人这三种关系。人对普遍理性的态度前面已经说过了，就是要尊重、顺从和虔诚。对自己的身体和外物，斯多葛派一直评价颇低，基本上认为它们作为元素的结合和分解，并没有什么恒久的价值。身体只是我们需要暂时忍受的一副皮囊罢了，要紧的是不要让它

妨碍灵魂，不要让它的欲望或痛苦使灵魂纷扰不安。至于我们和邻人的关系，人们的社会生活和交往，斯多葛派则给予了集中的注意，事实上，人的德行就主要体现在这一层面。

一般来说，斯多葛派哲学家都是重视整体、重视义务的。他们认为，人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。如果发生了这样的事情，就要致力于使自己与整体重新统一起来。人作为宇宙的一部分、个人作为社会的一部分，对于来自整体的一切事物就都要欣然接受，就都要满意而勿抱怨，因为，如果凡是为了整体的利益而必须存在的，对于个体也就不会有害。对于蜂群无害的东西，也不会对蜜蜂有害；不损害国家的事情，也不会损害到公民。《沉思录》的作者说，我们每天都要准备碰到各种各样不好的人，但由于他们是我的同类，我仍然要善待他们。不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，人天生就要忍受一切，这就是人的义务。要恶人不作恶，就像想让无花果树不结果一样是不可能的。我们只要能完成自己的义务就够了，对于其他的事情完全不要操心，我们要表现得高贵、仁爱和真诚。

看来，斯多葛派哲学家对个人的德性、个人的解脱看得比社会的道德改造更为重要，这也许是因为他们觉得自己生活在一个个人无能为力的时代，生活在一个混乱的世界上。所以，他们特别注意区分两件事情：一种是在我们力量范围之内的事情；一种是不在我们力量范围之内的事情。许多事情，例如，个人的失意、痛苦、疾病、死亡，社会上的丑恶现象等等，这些往往并不在我的力量范围之内，但是，由于所有对我发生的事情都是符合宇宙理性的，我必须欣然接纳它们。我也可以做在我力量范围之内的事情，这就是按照本性生活，做一个正直、高尚、有道德的人，这是什么力量也不能阻止我的，谁也不能强迫我做坏事。在斯多葛派哲人对德行的强调中确实有许多感人的东西。例如，马克·奥勒

留谈道：德性是不要求报酬的，是不希望别人知道的，不仅要使行为高贵，而且要使动机纯正，要摈弃一切无用和琐屑的思想。要使自己专注于这样的思想：即当你在思考时，别人问你想什么，你任何时候都能立即坦率地说出来。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动，行动就是你存在的目的，全然不要再谈论一个高尚的人应当具有的品质，而是成为这样的人。

总之，斯多葛派哲人所追求的生活是一种摆脱了激情和欲望、冷静和达观的生活，他们把一切对他们发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，而这是可以由心灵加以消除的。他们恬淡、自足，一方面坚持自己的劳作，把这些工作看作是自己的应分；另一方面又退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅。斯多葛派哲学的力量可以从它贡献的两个著名代表看出：一个是奴隶出身的爱比克泰德，另一个就是《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。他们的社会地位十分悬殊，精神和生活方式却相当一致。但是，另一方面，马克·奥勒留作为柏拉图所梦想的“哲学家王”，他的政绩、他所治理的国家状况却和理想状态相去甚远。所以，我们一方面看到斯多葛派哲学精神的巨大力量，看到它如何泯灭社会环境的差别而造成同一种纯净有德的个人生活；另一方面又看到这种精神的极端无力，它对外界的作用、对社会的影响几近于零，因为它本质中确实含有某种清静无为的因素。

此外，我们也看到，斯多葛派的道德原则并不是很明确的。把本性解释为理性，把理性又解释为德性；道德在于按照本性生活，而按照本性的东西就是道德。这里面虽有某种强调理性、普遍和共相的优点，但也有形式化的循环论证的弱点。在斯多葛派哲学中有令人感动的对道德的高扬，但也有令人泄气的对斗争的放弃。它也许永远不失为一条退路，但对于朝气蓬勃、锐意进取的人，尤其是生命力洋溢的年轻人来说，走这条路还是一件太早的事情。它还不像基督教，它没有过多的对于彼岸

的许诺，而是强调在此岸的德性中自足，但在情感和意绪方面也为基督教的盛行做了某种铺垫和准备。我们大概可以说，斯多葛派哲学能够为一个处于混乱世界，面对道德低潮而又感到个人无能为力的人、为一个在个人生活方面遭受挫折和失望（这是永远也免不了的），但又不至于向上帝援手的人，提供最好的安慰，不过也要小心这种安慰变为麻醉。最后，我们也注意到，斯多葛派哲学虽然不可能像有些理论（例如社会契约论）那样对社会制度的变革和改善发生直接的影响，但是，它其中所蕴含的那种胸襟博大的世界主义，那种有关自然法和天赋人权、众生平等的学说，却越过了漫长的时代，对近现代的社会政治理论及实践产生了积极的影响。

美国一位教授、《一生的读书计划》的作者费迪曼认为《沉思录》有一种不可思议的魅力，甜美、忧郁和高贵。我们可以同意他的话，并且说，它的高贵，也许是来自作者思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高；它的忧郁，也许是来自作者对身羁宫廷的自己和自身所处的混乱世界的感受；而它的甜美，则只能是由于作者的心灵的安宁和静谧了。这几个特点往往是结合在一起的，比方说，当我们谈到《沉思录》的最后一段，即说从人生的舞台上退场的一段，我们既感到忧郁，因为这就是人的命运，人难逃此劫。即使你觉得你的戏还没有演完，新的演员已经代替你成为主角了，这里的忧郁就像卓别林所演的《舞台生涯》中那些老演员的心情：苦涩而又不无欣慰，黯然而又稍觉轻松；另一方面，我们又感到高贵，因为我们可以体面、庄严地退场，因为我们完成了自己的使命并给新来者腾出了地方。

我们也要记得，《沉思录》是写给自己的，而不是供出版的，而且，这里是自己在同自己对话，字里行间常常出现的不是“我……”，而是“你……”，并常常用破折号隔出不同意见。既然是自己与自己的对话，自己说服自己，自然也就不需要过分讲究辞藻、注意交代和安排结构，

而是注意一种思想的深入和行进。有时话没说完又想到别处，并经常看到“但是”这样的转折。我们需要在阅读中记住这些，不然，也许会因为它不是一个精美的体系而感到失望的。只要我们让我们的心灵沉静下来，就能够从这些朴实无华的句子中读出许多东西。这不是一本时髦的书，而是一本经久的书，买来不一定马上读，但一定会有需要读它的时候。近两千年前有一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。

目录 / Contents

卷 一	// 001
卷 二	// 009
卷 三	// 017
卷 四	// 027
卷 五	// 041
卷 六	// 055
卷 七	// 071
卷 八	// 087
卷 九	// 103
卷 十	// 117
卷十一	// 131
卷十二	// 145

Meditations

卷 一

1. 从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒。

2. 从我父亲^①的名声及对他的追忆，我懂得了谦虚和果敢。

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

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

5. 从我的老师那里，我明白了不要介入马戏中的任何一派，也不要陷入角斗戏中的党争；我从他那里也学会了忍受劳作、清心寡欲、事必躬亲，不干涉他人事务和不轻信流言诽谤。

① 他的亲生父亲：阿尼厄斯·维勒斯。

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

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

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

9. 从塞克斯都，我看到了一种仁爱的气质，一个以慈爱方式管理家庭的榜样和合乎自然地生活的观念，看到了毫无矫饰的庄严，为朋友谋利的细心，对无知者和那些不假思索发表意见的人的容忍：他有一种能

使自己 and 所有人欣然相处的能力，以致和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与其交往者的高度尊敬。他具有一种以明智和系统的方式发现和整理必要的生活原则的能力，他从不表现任何愤怒或别的激情，完全避免了激情而同时又温柔宽厚，他能够表示嘉许而毫不啰唆，拥有渊博知识而毫不矜夸。

10. 从文法家亚历山大，我学会了避免挑剔，不去苛责那些表达上有粗俗、欠文理和生造等毛病的人们，而是灵巧地通过回答的方式、证实的方式、探讨事物本身而非词汇的方式，或者别的恰当启示，来引出那应当使用的正确表达。

11. 从弗朗特，我学会了观察仅仅在一个暴君那里存在的忌妒、伪善和口是心非，知道我们中间那些被称为上流人的人一般是相当缺乏仁慈之情的。

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

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

14. 从我的兄弟西维勒斯，我懂得了爱我的亲人，爱真理，爱正义；从他，我知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从

他我接受了一种以同样的法对待所有人、实施权利平等和言论自由平等的政体的思想，和一种最大范围地尊重被治者的所有自由的王者之治的观念；我也从他那里获得一种对于哲学的始终一贯和坚定不移的尊重，一种行善的品质，为人随和，抱以善望，相信自己为朋友所爱；我也看到他从不隐瞒他对他所谴责的那些人的意见，他的朋友无须猜测他的意愿；这些意愿是相当透明的。

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

16. 在我的父亲^①那里，我看到了一种温柔的气质，和在他经过适当的考虑之后对所决定的事情的不可更改的决心；在世人认为光荣的事情上他毫无骄矜之心，热爱劳作，持之以恒，乐意倾听对公共福利提出的建议；在论功行赏方面毫不动摇，并拥有一种从经验中获得的辨别精力充沛和软弱无力的行动的知识。我注意到他克服了对变童的情欲；他把自己视为与任何别的公民一样平等的公民；他解除了他的朋友要与他一起喝茶，或者在他去国外时必须觐见他的所有义务，那些由于紧急事

① 他的养父，安东尼·派厄斯皇帝。

务而没有陪伴他的人，总是发现他对他们一如往常。我也看到了他仔细探讨所有需要考虑的事情的习惯，他坚持不懈，决不因对初步印象的满足就停止他的探究；他有一种保持友谊的气质，不会很快厌倦朋友，同时又不放纵自己的柔情；他对所有环境都感到满足和快乐；能不夸示地显微知著，富有远见；他直接阻止流行的赞颂和一切谄媚；对帝国的管理所需要的事务保持警醒，善于量入为出，精打细算，并耐心地忍受由此而来的责难；他不迷信神灵，也不以赏赐、娱乐或奉承大众而对人们献殷勤；他在所有事情上都显示出一种清醒和坚定，不表现任何卑贱的思想或行为，也不好新骛奇。对于幸运所赐的丰富的有益于生命的东西，他不炫耀也不推辞，所以，当他拥有这些东西时，他享受它们且毫不做作；而当他没有这些东西时，他也不渴求它们。没有人能说他像一个诡辩家、一个能说会道的家奴，或者卖弄学问的人，而都承认他是成熟的人，完善的人，不受奉承的影响，能够安排他自己和别人事务的人。除此之外他尊重那些真正的哲学家，他不谴责那些自称是哲学家的人，同时又不受他们的影响。他在社交方面也是容易相处的，他使人感到惬意且毫无损人的装腔作势。他对他的身体健康有一种合理的关心，他既不是太依恋生命，又不是对个人的形象漠不关心（虽然还是有点漫不经心），但他通过自己的注意，仍然很少需要看医生、吃药或进补品。他很乐意并毫无忌妒心地给拥有任何特殊才能的人开路，像那些具有雄辩才能或拥有法律、道德等知识的人，他给他们以帮助，使每个人都能依其长处而享有名声；他总是按照他的国家的制度行事并毫不做作。而且，他不喜欢变动不居，而是爱好住在同一个地方，专注于同一件事情，在他的头痛病发作过去之后，他又马上焕然一新，精力充沛地去做他通常的工作。他的秘密不多，而且这很少的一些秘密也都是有关公事的；他在公众观瞻之物和公共建筑的建设中，在他对人民的捐赠中表现出谨慎和节约，因为在这些事情上，他注意的是是否应当做这些事，而不是注意从这些