



沉思录

「古罗马」马可·奥勒留 著
李娟 杨志 译

古罗马皇帝的深刻哲思

流芳千古的人生箴言

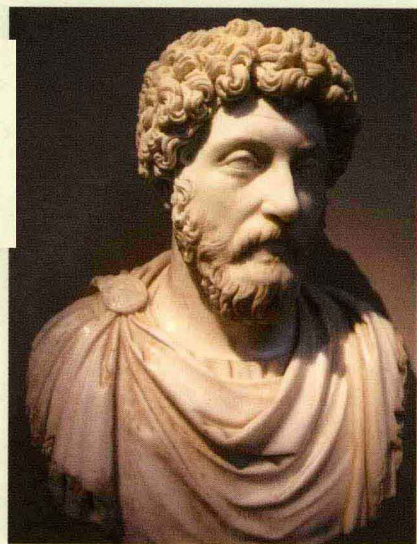
（插图珍藏本）

MEDITATIONS

山东美术出版社

沉思录

[古罗马] 马可·奥勒留 著
李娟 杨志译



山东美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉思录:彩图版/(古罗马)奥勒留(Aurelinus, M.)著.
李娟,杨志译.—济南:山东美术出版社,2008.8
ISBN 978-7-5330-2582-3

I.沉… II.①奥…②李…③杨… III.斯多葛派—哲学理论
IV.B502.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第107792号

沉思录

责任编辑:徐 嫣

策 划:鲁美视线

装帧设计:灵动视线

出版发行:山东美术出版社

济南市胜利大街39号(邮编:250001)

http://www.sdmspub.com

E-mail:sdmschs@163.com

电话:(0531)82098268 传真:(0531)82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼(邮编:250001)

电话:(0531)86193019 86193028

制版印刷:山东新华印刷厂临沂厂

开 本:787×1092毫米 16开 13印张

版 次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定 价:30.00元



柏拉图说过：“惟有哲学家为城邦之主，城邦方有生之希望，得见天日。”也就是说，惟有精通哲学的君主方能建立“理想国”。在西方历史上，确有一位精通哲学的皇帝，那就是本书著者——马可·奥勒留（Marcus Aurelius，121 ~ 180）。

奥勒留自幼即有志于哲学，常身着古希腊罗马哲学家长袍，模仿其生活方式，渴望成为一个苏格拉底那样的哲学家。然而，命运将其推上了另外一条道路。奥勒留被罗马皇帝安东尼·派厄斯收为养子，十九岁便获恺撒称号，协助治理国家，此后青云直上，直至公元161年被推上帝位。他在《沉思录》中回顾一生时感慨：“这一切，都是因为神灵和命运的眷顾。”的确，奥勒留的一生是很得神灵和命运眷顾的，不过，他执政时也面临巨大挑战，外有异族入侵，内有军事叛乱，瘟疫、洪灾、干旱、地震亦频频降临，国势日衰。奥勒留在位的二十年，都在应付这些危机中度过。他竭忠尽智，夙兴夜寐，晚年更身先士卒，征战四方。但在戎马倥偬之中，奥勒留依然保持着对哲学的热爱，不断思考着人生真谛。本书的许多篇章即写就于征途。虽然他最终未能挽救帝国江河日下的颓势，但《沉思录》在历史长河中保持住了比他的功业更为长久的光彩。

在哲学史上，奥勒留属于斯多葛派。斯多葛派^①为西方希腊化时期三大哲学流派之一，影响最为深远。它虽源自古希腊，但并非古希腊思想的主流，主要发展还是在古罗马时期。其代表人物，早中期多来自小亚细亚，后期主要来自罗马，较少希腊本土人士。古希腊思想的根基为小国寡民的城邦制度，但随着城邦制度衰颓，疆土辽阔、人口众多的罗马共和国及日后的罗马帝国取而代之，个体如何在新的政治制度下安身立命，哲学如何在新的世界形势下生存发展，遂成为思想界的重大命题，斯多葛派由此机缘而进入鼎盛期。从公元前4世纪芝诺开派算起，到公元2世纪晚期衰落，前后延续长达五百多年，是罗马共和国和罗马帝国早期的思想主流。此后余风不断，惠及后世。尤其值得一提的是，它于20世纪上半期借英美新人文主义传入中国，梁实秋、吴宓、林语堂等著名作家和学者皆受其影响，成为一股不可小觑的思想潮流。

与其他希腊哲学流派一样，斯多葛派也有自然哲学。他们认为：宇宙最初只有火，然后其他的元素——气、水、土依次逐渐形成，最终将有一场宇宙大燃烧，于是一切又重新变成火，宇宙就这样周而复始，直至无穷。但他们主要关注的不是自然哲学，而是伦理学，晚期的斯多葛哲学家更转向思考具体的生活伦理。他们关注的是：在一个个体难以把握自身命运的广大世界里，如何让自己有限的一生发出善的光辉？他们认为，一切事物都是自然的组成部分，个体的生命只有与自然相和谐，才有可能达到至善。人要活得幸福，就必须顺应自然，服从命运，对痛苦不加抱怨。在斯多葛派看来，在一个人的生命中，惟有德行才是唯一的善，而所谓德行，即是与自然相一致。其他如财富、不幸、疾病、死亡等皆渺不足道，人自应淡然处之。

在《沉思录》中，奥勒留坦然承认自己受惠于埃比克太德的《对话录》甚多。^②埃比克太德也是斯多葛派著名哲学家，早年曾是奴



① 或译为斯多亚派。

② 奥勒留是拉斯蒂克斯的学生，拉斯蒂克斯是阿里安的学生，而阿里安正是埃比克太德的学生。

隶，后获释为自由人。奥勒留身为皇帝，却自称为一个奴隶的私淑弟子，这恰恰说明他思想的超前。事实上，正是包括奥勒留在内的斯多葛派提出了“世界城邦”和“世界公民”的观念，认为人应该友爱，甚至要爱仇敌，并认为奴隶也可作为人类平等的一员。这些都对后来的基督教思想和17、18世纪出现的天赋人权学说产生重大影响。

奥勒留认为，是同一个神在主宰着世界：“一切事物都是互有关联的，连结万物的纽带是神圣的，几乎没有一个事物能够独立存在，因为它们联系在一起，有秩序地组成同一宇宙。只有一个由万物集合组成的宇宙，也只有一位共存于万物之中的神明，万物本是一体，遵循同一法则，有智性的生物中存在共同的理性，共同的真理，对于这些本源归一、共享同一理性的生灵而言，也就只有一个唯一的尽善尽美之境。(7·9) 人的理性也是神的一部分，万物来源于神，又复归于神：“你是作为这世界的一部分出现的。你从哪里来，就将到哪里去；或者说，经过一个转化的过程，你将回到那创造你的宇宙理性之中。”(4·14) 因此人最大的幸福就是遵从理性，合乎自然：

行事若能遵从理性，一心一意，坚定不渝，不急不躁，不随便分心在别的事情上，保持心内的纯净正直，即使你随时可能放弃生命——如果能做到这些，不奢求什么，也无所畏惧，如果你现在的行为合乎自然，你从小到大所说的话没有任何虚假，那么，你就能过得幸福；谁也不能阻止你获得这样的幸福。(3·12)

在《沉思录》中，奥勒留设想了这样一个人之楷模：

无论命运将什么事情加诸于他，他都怀着崇敬接受；不玷污内

心的神明，不让各种妄念搅扰它，而是使它保持宁静，规规矩矩地侍奉它，不说违背真理的话，不做违背正义的事。即使别人都不相信他的生活简朴、谦虚和满足，他也决不动怒，终其一生不偏离这条道路，循着这条路，他将获得纯粹、宁静，随时准备告别人世，没有任何勉强地接受命运的安排。(3·16)

可以说，自然、理性和德行，既是斯多葛派哲学思想的精义所在，也是《沉思录》的关键词。

《沉思录》原为奥勒留自我对话的记录，行文质朴，不尚雕琢，然而由于发诸内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，令人高山仰止，有一种深沉的崇高之美：

啊，宇宙，那与你的造化相和谐的万事万物，于我也是如此适宜。那于你恰如其时的一切事情，我就不会觉得会太早，或是太迟。啊，自然，你一年四季的恩赐，都是供我享用的果实。所有事物都是从你而来，因你而生，最后亦将复归于你。(4·23)



总之，牢牢记住吧：人生是何等短促，何等卑微：昨天像是一滩黏液，明天也不过是一具木乃伊、一堆灰尘。所以，在这短暂的有生之年，让自己过得合乎自然吧，怡然地走向人生的终点，就像一枚熟透之后即将坠地的橄榄，感激承托它的大地，感激生养它的枝干。

(4·48)

文天祥的《正气歌》云：“天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。于人曰浩然，沛乎塞苍冥。”译者以为借之来喻奥勒留，是非常恰确的。

《沉思录》每每涉及疾病、痛苦、欲望、死亡等人生的“严重时刻”。对这些问题，作者从不轻易下笔，而是凝神沉思，反复求诸内心，最后得出来自人生的细致观察和深刻洞见，如：

追求不可能的事情便是疯狂，但恶人做事不可能不疯狂。
(5·17)

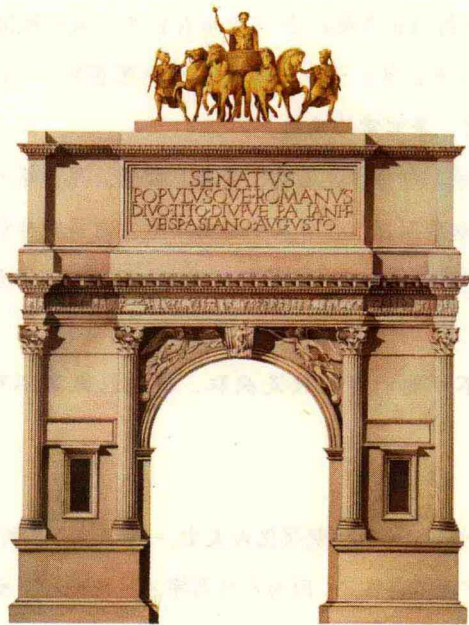
快了，快了，你很快就将化为灰尘、一具骷髅，只剩下一个名字，甚至连名字也不存在了；因为人的名字不过是一种声响连同它的回声。(5·33)

多么令人羞愧呵！你的身体还没有放弃战斗，灵魂倒先屈服了。(6·29)

自己站直，不要让别人扶持。(7·12)

这些人生哲理的警句和箴言被后世广泛传颂、引用，不少成了俗语，影响至今难以磨灭。

当然，本书也并非全无瑕疵，毕竟是写作于戎马生涯之中，无暇精心布局，篇章之间不免重复，而所阐述的哲学理论，尤其是宇宙论和伦理学，今日看来不太系统，也不乏自相矛盾之处。但从另一个角度来看，这也未尝不是优点。正因为它出诸内心，不加掩饰，所以我们方能窥见作者如何在忙碌的人生路上，以自己的经验为材料，沉思人生大义，领悟宇宙谜题，从中升华自己的

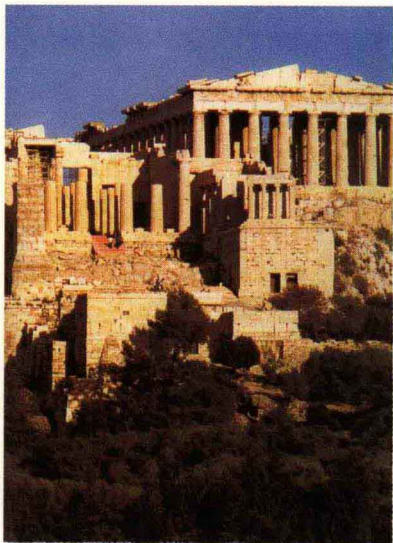


智慧和心灵。其实，哲学原来并非如后世的哲学教科书那般呆板枯燥，如一堆殿堂上的木偶，而是一潭活水，流泻在人生的小道之上、山水之间，由涉足其间的沉思者随手掬来，涤荡心胸。后世惑于经院哲学，以为长篇大论、引经据典方为“哲学”，岂不知哲学不过在人的呼吸之间。所谓“一粒沙里看世界”，于一句话之中，于一小片断之间，皆可蕴神思灵光。钱钟书认为：“许多严密周全的思想和哲学系统经不起时间的排推消蚀，在整体上都垮塌了，但是它们的一些个别见解还为后世采用而未失去时效。好比庞大的建筑物已遭破坏，住不得人、也唬不得人了，而构成它的一些木石砖瓦仍然不失为可资利用的好材料。往往整个理论系统剩下来的有价值的东西只是一些片段思想。……眼里只有长篇大论，瞧不起片言只语，甚至于陶醉于数量，重视废话一吨，轻视微言一克，那是浅薄庸俗的看法”。（《七缀集》）此论极是。所以读《沉思录》，固然可以正襟危坐，条剖理析，也可以于闲暇之时，

憩息之余，捡起来随意翻读。

自《沉思录》传世以来，各种语言的译本众多，仅英译一类，便层出不穷，令人目不暇接。在几个较为常见的英译本中，Meric Casaubon 繁复流丽，George Long 古雅凝练，Jeremy Collier 浅近活泼，此译本最大的特点则在出语平实，层次分明，意思明了，既能够呈现作者本意，同时也保留某些连贯上略嫌生硬，思绪较为飘忽的地方，让读者从英译中也能窥见希腊文原本的风格。《沉思录》记录的是这位帝王哲学家思绪的片断，没有严整的体系，在很多段落上有较多重复，某些地方指代也较为含糊。英译本力图保留这种“原始风貌”，不希望代古人捉笔，反对替奥勒留做哲学美文。身为译者，本书译文也尽量与之保持一致，无奈影中摩形，不知能保存几分，而且某些地方对于意思的把握受学识所限，难免过于“显豁”，或者失之“晦暗”。

目前大陆已有何怀宏、朱汝庆二位的译本，堪称将奥勒留哲学精义译被国人的“前锋”，梁实秋先生在近半个世纪前也曾将此书从 C. R. Haines 的英译本译成中文，近年由后人校订之后正式出版，通行宝岛坊间。在翻译过程中，以上三个中译本都是译者的案头必备，从中得益不少；为了便于读者理解，书中增加了不少注释，还参考了何、朱二位译本中的注释，尤其是梁实秋先生译本中详尽的注释，在此表示感谢。几位中文译者中，梁实秋先生是译坛泰斗，论及此书



翻译，仍表示“平生翻译以此书最为吃力，亦以此书为受益最多”。本书译者因参阅中译、英译数种，或许有一二略胜之处，所谓事如积薪，后来居上，均得益于诸先行者。必须在此表示感念。目前国内《沉思录》均转译自英译，尚未有译自希腊文的文本问世。译者自知两道转译，不知会有多少遗漏与误解，奥勒留若泉下有知，不知当如何感慨！幸而《沉思录》是名垂千古的经典之作，化入中文，仍能感到其中精义熠熠生辉。

于2008年春夏，在各个中英译本之间辗转流连，与罗马古人促膝对谈，倾听之，感悟之，向译界前人叩门请教，受益处、商榷处也时时可见。能有机缘以这种方式研读《沉思录》这部千古之作，实属幸事。作此短序，是为纪念。

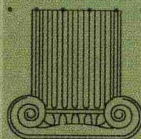
译者 识

二〇〇八年五月



目 录

译 序	—	1
卷 一	—	1
卷 二	—	11
卷 三	—	21
卷 四	—	31
卷 五	—	51
卷 六	—	69
卷 七	—	89
卷 八	—	111
卷 九	—	131
卷 十	—	149
卷十一	—	165
卷十二	—	181



卷一



【1·1】

从我的祖父维勒斯^①那里，我学到了高尚的品德和平和的性情。

【1·2】

从我父亲^②的名声和我所能记得的他的言行中，我懂得了什么是谦虚和男子气概。

【1·3】

从我的母亲那里，我学会了敬畏神明和慷慨仁爱，懂得了不仅要戒除恶行，也不要起恶念；她简朴的生活方式还教会我不事奢侈。

【1·4】

我的曾祖父从不逼迫我去公学，而更看重家里的良师，让我逐渐懂得在求知上不能吝惜时间与金钱。



① 作者年幼丧父，由祖父阿厄尼斯·维勒斯和母亲鲁西拉抚养长大。

② 作者的亲生父亲（同样名为阿厄尼斯·维勒斯），大约在124年即已去世。



【1·5】

我的老师教导我，在竞技场中既不要加入蓝队也不要加入绿队，在角斗场上既不要拥护轻盾的一派也不要拥护重盾的一派；要学会吃苦耐劳、清心寡欲；凡事要亲历亲为，不要干涉他人事务；不轻信谗言。

【1·6】

从戴奥吉纳图斯^①那里，我学会了不在琐事上纠缠，不听信术士巫师所说的驱鬼符之类的话；不沉迷于斗鹌鹑这类事情，为此过于兴奋；学会了倾听忠言直谏；在他的引导下，我开始亲近哲学，先是巴克切斯^②，后来又研习了坦达西斯和马歇伊努斯；我在年青时就开始尝试对话录，向往薄衾硬枕的生活，对与希腊哲学有关的一切都充满兴趣。

【1·7】

拉斯蒂克斯^③让我意识到我的性格需要改进和磨练，让我懂得了不要热衷于诡辩，不要写故作玄虚的东西，不要讲陈词滥调，不要故意显示自己是个苦修者，或者摆出一副仁慈的样子来炫耀自己；学会了不追求辞藻华丽、音韵优美，不以辞害意；避免穿着出门的袍子在屋里走来走去这类举动；学会了写信时行文朴实，就像他自己从锡纽萨给我母亲写的信一样；对于冒犯我、伤害我的人，不必耿耿于怀，若对方有意和解，就与他们冰释前嫌；从他那里，我还学会了认真阅读，不满足于表面的一知半解；不随便附和那些夸夸其谈的人；我也要感谢



① 作者的绘画教师。

② 柏拉图学派哲学家；其余两个人名未详。

③ 古罗马政治家，斯多葛派学说的追随者。

他从藏书中借给我埃比克太德的《对话录》，使我得以了解这位哲学家的思想。

【1·8】

从阿珀洛尼厄斯^①那里，我知道了什么叫做意志自由和永不放弃；懂得了凡事除了依赖理性，别无他途；学会了即使在遭遇丧子之痛和久病折磨时镇定如常；他也为我树立了榜样，既果敢坚毅，又亲切温和；我学会了在教导别人时循循善诱；他讲授各种哲学原理时流畅自然，很有一套，但却从不以此为傲，只把这些看作是微不足道的本领；从他那里，我还学会了如何从朋友那里得到帮助又不必降低自己，丧失尊严，也不会漠然置之，视为理所应当。

【1·9】

塞克斯特斯^②都让我体会到一种仁爱气质，他是一个以慈爱方式管理家庭的榜样；他遵循自然的生活观念，庄重而不做作，对于朋友的利益考虑得细心周到；对无知的人和不讲道理的人也能保持耐心。在与人相处方面他堪称典范，和他交往比听任何奉承都要愉快，同时他也很受那些与他交往的人敬重。他头脑明晰，总能敏锐地把握生活中的那些原则，并加以安排。他从不发怒或流露出任何过分的情绪，似乎摆脱了一切激情，对身边的人总是那么温柔宽厚；他不吝赞美别人，但从不流于夸张，他知识渊博，但从不卖弄学问。

【1·10】

从文法家亚历山大那里，我学会了不吹毛求疵，不去苛责



① 古罗马时期斯多葛派学者，演说家。

② 柏拉图学派哲学家，普卢塔克的外甥（一说为普卢塔克之孙）。

那些在表达时文理不通、生造词语或发音错误的人，而是灵活地通过回答时重复正确的用法来暗示他；或者表示同意他的意见，和他一起证实该词的用法；或者和他一起讨论那件事而不是某个单独的词语，或者以别的方式巧妙地启发他学会正确的表达。

【1·11】

弗朗特^①告诉我什么是暴君专制的凶残无道、喜怒无常和装腔作势；总之，那些所谓的上流人通常都不近人情。

【1·12】

从柏拉图派的学者亚历山大那里，我懂得了不应该、也没必要总是以“我很忙”作为托词，以忙为借口来推卸我们在社会关系中对他人的责任。

【1·13】

从卡图勒斯^②身上，我懂得了不要对朋友的抱怨置若罔闻，即使他所说的毫无道理，也要安抚他，帮他恢复平日的冷静；对师长要心怀敬意，慷慨地赞美，正如多米蒂厄斯提起雅特洛多图斯^③时那样；对孩子要由衷地疼爱。

【1·14】

我的兄长西维勒斯^④教会我爱亲人，爱真理，爱正义；他让我知道了特拉西亚^⑤、赫尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯，让我懂得了一视同仁，懂得了权利平等和言论自由是统治的根基，懂得了国家的统治乃是为了尊重国民的自由；从他那里，



① 古罗马修辞学家、辩论家。与作者有书信若干留存。

② 斯多葛派学者。

③ 弗朗特的老师，斯多葛派学者。

④ 斯多葛派学者，他的儿子娶了作者的大女儿。

⑤ 斯多葛派学者，被尼禄害死。