

沉思录

MEDITATIONS



一位罗马帝王的人生哲思

【彩色插图本·黄金珍藏版】

一部被各国政要奉为 “人生圣典”的书

其直指人心的力量，
同样能让每一个人勇敢宽容地面对生活。

温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能
读了有 100 遍，天天都在读。”

——中国日报网环球在线，2007 年 11 月 20 号

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

【彩色插图本·黄金珍藏版】

B502.43

5

沉思录

MEDITATIONS

一位罗马帝王的人生哲思

马可·奥勒留◎著 刘娟◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

沉思录 / (古罗马)奥勒留(Aurelinus, M.)著;刘娟译.—北京:
新世界出版社, 2008.7
(世界哲学知识读物)
ISBN 978-7-80228-764-8

I. 沉… II. ①奥…②刘… III. 斯多亚派—哲学理论 IV. B502.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第101088号

沉思录

作 者: 马可·奥勒留 译 者: 刘 娟
责任编辑: 于惠平 装帧设计: 亿点印象
出版发行: 新世界出版社
社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)
总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)
发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)
本社中文网址: <http://www.nwp.cn>
本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>
本社电子信箱: nwpen@public.bta.net.cn
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
版权部电话: +86 10 6899 6306
印刷: 北京东方宝隆印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 880×1230 1/32
字数: 120千字 插图: 81帧 印张: 6
版次: 2008年7月第1版 2008年7月北京第1次印刷
书号: 978-7-80228-764-8
定价: 28.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



译者序

一本书写出来，作者就消失了。译它的人，读它的人，一代代。走在时间之矢里，知道不可逆转，知道消失比在场更恒久，知道执著之后终要放手，明白这一点，我们攥紧的手就会松开，就从心性上贴近斯多亚哲学了。

斯多亚哲学是关于放手的哲学。

我们习惯于把拳头攥紧生活，世界就是捏在手心里的那一块，看不到其他，拳头一松开，才惊觉全部时间和空间。斯多亚哲学提醒我们松开手的姿态，如果可能，你能获致松开手的智慧。

古希腊的斯多亚哲学距今已有两千多年，社会的形态已然别开生面，人生的问题也有了更多变相，但终极问题依然是：你应该怎么度过必死的一生？活着很容易，应该怎么活着才是最难的。斯多亚哲学提供了它的方案：应该的生活就是顺乎本性的生活，本性即理性，理性即自然，自然即神性。欲望都是可耻的，道德才是幸福。服从灵魂，而不是服从肉体。

斯多亚哲学的代表人物里，其中两个的身份有着戏剧性的反差，一个是马可·奥勒留，另一个是埃比克泰德，前者是皇帝，后者是奴隶。我们可以从这两个人身份的天悬地殊，窥见斯多亚哲学的堂奥。

偶然的际遇都是过眼云烟，无论你抽中的命运之签是皇帝还是奴隶，都是无关紧要的，都不可能影响到人之理性，因此要紧的不是际遇，而是你对待际遇的态度。用斯多亚哲学的另一位代表人物塞涅卡的话说就是，“愿意的人，命运领着走；不愿意的人，命运拖着走。”

马可无力改变帝国命运，埃比克泰德无力改变个人命运。马可反复说，不要愤怒，愤怒是没有用的。他又说，人生只是意见。意思很明确：愤怒的事实无法改变，那就改变你愤怒的这个意见。今天很流行的一个翻版是：不能改变现实，就改变你对现实的态度。

在恶劣的环境下，这种哲学的勇敢是一种几乎绝望的勇敢，要紧的不是肉体的眼睛，而是灵魂的眼睛，不用改变现实，只需返诸灵魂。这种哲学赋予人的力量，如果有的话，是向内的，而不是向外的，是针对个人的，而不是针对社会的。

因此，这种哲学如果对于痛苦、有限、流血的生命有着疗效的话，也是近乎麻醉的疗法，有时候对个人确实是有益的，但如果需要动手术的是社会的话，它就无能为力了，当然它也无意于此。哪怕马可反复提到，做合乎公益的事情即是合乎本性的生活，但其着眼点依然是个人的道德生活，强调的是职责本身，而不是职责的对象和后果。

人离哲学有多远？两点一线！你自己和自己对话，哲学就开始了。哲学寻求超越，寻求力量，至少寻求对千疮百孔的心灵的一种安慰。那些真诚、敏感、脆弱的灵魂，的确是可以在《沉思录》里找到某种宽解和告慰的。

但是宽慰的感觉，跟你的所有感觉一样，跟你整个人一样，也是倏忽即逝的。唯有时间！唯有时间！一切意义都在时间之中，真正的力量是时间的力量，是四季轮转，是沧海桑田，是沙消失于沙中，水消失于水中，从容不迫、简洁有力、逼人而来。

马可，这个人，在这本书里，跟自己喃喃对话。这本书不是写给你我看的，却因偶然的际遇公开了，传下来了，两千年后，你我看到了。我们穿越时间的力量，触碰到这个人的心跳，同时触碰到另外一种属于时间也超越于时间的力量，那就是人性的力量，它脆弱坚忍，真诚谦卑，悲怆高贵！



传奇帝王马可·奥勒留

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

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

斯多亚学派认为幸福并不依赖于任何外在的善, 而在于个人的内心。一个人幸福的唯一条件是过一种有德性的生活, 而德性就是依照理性、依照逻各斯而生活, 使灵魂符合宇宙的和谐秩序。在命运的判

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

决面前，一个人平静和淡然地接受，而不是和命运做俄狄浦斯式的反抗。一切事情，不管是你喜欢的，还是你烦恼的，都是必然的，如同春天开玫瑰花，夏天结果实一样，一个人一生中发生的一切早就确定好了，因为命运女神早就纺好了一个人存在的线和附属于他的事物的线了。



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

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

“除非哲学家做国王，此世间的王侯又都具有哲学家的气质和能力，除非政治的伟大与智慧能结合一体，否则，诸城邦难免灾难——不，如我所说，全人类难免灾难。只有哲学家做了国王，到那时，我



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

们的国家才有生的可能，才能得见天日。”这段话出自《理想国》，柏拉图理想中的统治者必须是哲学家，在柏拉图这只是乌托邦的幻想。但柏拉图如果知道数百年后有个叫马可的哲学家做了皇帝，他或许会感到欣慰。他满足了柏拉图的理想君主的条件：身居九五之尊，却沉醉于学者的孤独而不迷恋巍峨壮丽的王宫；身为罗马战士，却酷爱和平而厌弃战争。他在一个又一个忙乱不堪的军营中所写的《沉思录》至今为人称诵。

马可是一个比他的帝国更加完美的人。面对自然的命运，他以一颗高贵的道德良心，将其恩泽施于帝国全境。169年，他最为亲信的将军之一，罗马帝国东部总督阿维第乌斯·卡西乌斯在叙利亚举兵反叛，意欲夺取王位。叛乱很快就被平定，卡西乌斯兵败自杀。对卡西

乌斯的死，马可深感失望和遗憾：为卡西乌斯那受到权力欲望毒害的心灵，也为自己失去了一个能使仇敌成为朋友的机会。这件事情后来的发展证明了他这种想法绝不是虚伪的作秀。当元老院情绪激昂地要求严惩卡西乌斯的追随者时，他却采取了十分宽容的态度，他小心地毁掉一切有关叛乱的文件，让这些人幸免于难。精湛的哲学修养肯定对马可的统治带来了温和宽容的气质。马可说：“我，既然了悟了善恶之本性，知其美丑；既然洞悉了那作恶者之本性，知其与我相似——我们不但有同样的血统渊源，而且分享着同样的理性与神性——就决无可能被他们中的任何一个人伤害，因为任何人都不可能把丑强加于我，我也不可能迁怒于这些与我同类的人，或者憎恨他们。因为我们生来就是要合作的，如手足，如唇齿，如上下眼睑。因此之故，冲突就是违反自然，而怨怒和排斥即是冲突。”

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

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



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

王”，死在了又一次为帝国尽责的征服蛮族的战场上。吉本说：“他死后一直受到对他感恩戴德的后代的无比崇敬，而且在他去世一百多年之后，还有许多人在神龛中供奉着马可的雕像。”

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



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



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

目 录

	译者序	001
	传奇帝王马可·奥勒留	004
BOOK ONE	卷一 哲学思想的来源	001
BOOK TWO	卷二 哲学是最好的心灵慰藉	013
BOOK THREE	卷三 寻求至善的决心	021
BOOK FOUR	卷四 忠于智慧的原则	033
BOOK FIVE	卷五 奋勇向前	053
BOOK SIX	卷六 达观	069
BOOK SEVEN	卷七 忍耐和宽容	087
BOOK EIGHT	卷八 三种关系	105
BOOK NINE	卷九 事业和生活中的克制	123
BOOK TEN	卷十 真诚与真诚的报答	137
BOOK ELEVEN	卷十一 身处逆境时保持镇定	153
BOOK TWELVE	卷十二 勇敢精神	167

M e d i t a t i o n s



卷 一

BOOK ONE

哲学思想的来源*

* 卷名为编者所加，下同。

从祖父维勒斯¹那里，我学到了良好的道德和控制情绪。

从父亲的声名及对他的追怀里，我汲取了谦虚和勇敢。

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

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

从老师那里，我明白了不要介入竞技场中的绿队或是蓝队²，也不要陷入角斗戏中的重盾派或是轻盾派；我还从他那里学会了忍耐劳作、清心寡欲、事必躬亲、少管闲事和不轻信谣言。

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

从拉斯蒂克斯那里，我觉悟到我的品格需要提升和锻造。从他那里，我学会了不迷入诡辩，不流于空疏，不夸夸其谈，不装模作样，不炫耀善行，并且在写作时力戒花言巧语、雕章琢句。不着正装在室内踱来踱去，也不做类似的荒唐举动。学会了以朴素的风格写信，就

- 1 其祖父为哈德良时期执政官。马可·奥勒留自幼聪慧过人，深得哈德良喜爱。■
- 2 在竞技场举行角斗比赛，是古罗马最受欢迎的娱乐方式，参与这一活动甚至能为官员带来巨大的政治资本。场上的角斗士身着不同颜色的衣服，分由不同的官员派系资助，类似于今天足球场上的不同赞助商。■

像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我的母亲写的信一样；对于那些用言语冒犯我，或者有负于我的人，一旦他们表现出和解的倾向，就乐意讲和。学会精深阅读，不满足于一知半解。对那些夸夸其谈的人，不要轻率地表示同意。最后，正是因为他，我才熟知了埃比克泰德的金玉良言，那是他从自己的私人收藏中传授与我的。

从阿珀洛尼厄斯³那里，我懂得了意志自由和执着追求，懂得了在任何时候都要仰赖理性，而不是别的；懂得了在失子和久病的剧痛中镇定如一。作为一个活的榜样，从他身上，我也明白了一个人可以既坚定又灵活，诲人不倦，在解释各种哲学原则时表现出经验和才能，却又清醒淡定，毫不自许。从他那里，我还学会了如何接受朋友们的恩惠，既不因此而失自尊，也不处之泰然。

从塞克斯都那里，我感受到了温和的性情，一个以慈爱方式管理家庭的榜样以及合乎自然的生活之道。他严肃而不做作，周全考虑朋友们的利益，宽容无知之辈和鲁莽发言之人。他能够与所有人和谐相处，与其交往的愉悦胜过任何阿谀奉承，同时，那些他其交往的人又对他持有高度尊敬。对于生活之必要原则的发掘和规划，他拥有一套明智和系统的方法。他从不表现出愤怒或别的激情，而是完全超脱于情绪之外，温柔敦厚，嘉许人却不过度，饱学却不卖弄。

从文法学家亚历山大那里，我学会了避免挑剔，不去苛责那些表达粗俗失礼、不合规范的人们，而是通过回答、确证、探讨事物本身