

思想库
THINK TANK

THE MEDITATIONS

Marcus Aurelius



四川人民出版社

THE MEDITATIONS

Marcus Aurelius

沉思录



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留著; 何怀宏译. — 成都:
四川人民出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-220-09719-5

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 (2015) 第298395号

CHENSI LU

沉思录

[古罗马] 奥勒留 著 何怀宏 译

策 划
责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

周 颖
江 澄 吴焕姣
庄 品
戴雨虹
蓝 海
王 俊

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都市槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmcbs@sina.com
@四川人民出版社
四川人民出版社
(028) 86259624 86259453
(028) 86259624
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
145mm×210mm
6.75
150千
2016年5月第1版
2016年5月第1次印刷
ISBN 978-7-220-09719-5
36.00元

■版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453

让思想流动起来







一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，
特别是当他在心里有这种思想的时候。



用朴实、谦虚以及对德和恶无关的事物的冷淡来装饰你自己。



哲学家说，如果你能敏锐地观察，就能明智地调查和判断。



在你无望完成的事情中也要训练自己。

译者前言

斯多亚派著名哲学家、古罗马帝国皇帝马可·奥勒留（公元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、法律甚至绘画方面受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亚派的哲学（例如爱比克太德的著作），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，并帮助他的叔父治理国家；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·奥勒留在位近二十年，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·奥勒留以其坚定的精神和智慧，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12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13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）。

斯多亚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，正如他统率世界一样。

所以，斯多亚派对人们的要求是：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。安东尼在《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，在斯多亚派哲学家的眼里，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）是何又怎样存在的呢？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，就是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，斯多亚派一直评价颇低，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忧不安。对于我们和邻人的关系，人们的社会生活和交往，斯多亚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，斯多亚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，斯多亚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，这些往往并不在我们的力量范围之内，但是，由于所有对我们发生的事情都是符合宇宙理性的，我们必须欣然接纳它们。我们也可以做在我们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们的，谁也不能强迫我们做坏事。在斯多亚派哲人对德行的强调中确实有许多感人的东西。例如，安东尼谈到：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，要摒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，斯多亚派哲人所追求的生活是一种摆脱了激情和欲望的冷静和达观的生活，他们把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。斯多亚派哲学的力量可以从它贡献的两个著名代表看出：一个是奴隶出身的埃车克太德，另一个就是《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。他们的社会地位悬殊，精神和生活方式却又相当一致。安东尼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亚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，斯多亚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、普遍和共性的优点，但也有形式化的循环论证的弱点。在斯多亚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青年人来说，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，斯多亚派哲学能够为一个处于混乱世界，面对道德低潮又感到个人无能为力的，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），但又不至于请求上帝援手的

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，斯多亚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，它甜美、忧郁和高贵。我们可以同意他的话，并且说，它的高贵，也许是来自作者对身羁宫廷的自己和自己所处的混乱世界的感受；而它的甜美，则只能是由于作者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，当我们读到《沉思录》的最后一段，即说从人生的舞台上退场的一段，我们即感到忧郁，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；但我们又感到高贵，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、注意效仿和安排结构，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，也许会因为不是一个精美的体系而

THE MEDITATIONS

感到失望。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。近两千年前一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。