

读点石油财经丛书

丛书主编 王国民

影响世界历史进程的权威巨著

THE MEDITATIONS 沉思录

马可·奥勒留(Marcus Aurelius)◎著
欧阳瑾 宋和坤◎译

经典珍藏
大字版

《沉思录》有一种不可思议的魅力，
甜美、忧郁和高贵贯穿始终，每一句话都充满了伟大的智慧

《沉思录》是一本启迪智慧、发人深省、可以促使人的世界观
与人生观得以纯洁而高尚的哲学自省书

石油工业出版社

读点石油财经丛书

丛书主编 王国桢

THE MEDITATIONS

沉思录

马可·奥勒留(Marcus Aurelius) 著

欧阳瑾 宋和坤 译

石油工业出版社

内 容 提 要

本书是马可·奥勒留任在罗马帝国中，利用闲暇写下的自己与自己心灵对话的十二卷书，是斯多葛派哲学的一个里程碑。作者在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的品格及修养，如何正确对待人生以及个人对社会的责任。《沉思录》中的每一句话都充满了伟大的智慧。

图书在版编目（CIP）数据

沉思录 /（古罗马）马可·奥勒留（Marcus Aurelius）著；欧阳瑾，宋和坤译. —北京：石油工业出版社，2015.3
（读点石油财经丛书）
ISBN 978-7-5183-0620-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第009505号

沉 思 录

马可·奥勒留（Marcus Aurelius）著 欧阳瑾 宋和坤 译

出版发行：石油工业出版社
（北京市朝阳区安华里二区1号楼 100011）

网 址：www.petropub.com
编 辑 部：(010) 64523602 发行部：(010) 64252978
经 销：全国新华书店
印 刷：北京晨旭印刷厂

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
710×1000毫米 开本：1/16 印张：14.75
字数：160千字

定 价：38.00元
（如出现印装质量问题，我社发行部负责调换）
版权所有，翻印必究

在全球化的视野下，能源问题已经成为国际政治、经济、环境保护等诸多领域的中心议题，甚至成为国际政治的重心。国家间围绕世界能源的控制权所进行的激烈争夺，各国维护自身利益所制定的能源安全战略，以及各国政府积极主导的替代能源开发，使能源问题日益成为国际社会的焦点；而油价波动、低碳经济、气候变化以及环境保护等诸多问题，不仅是政府首脑、智库学者的案头工作议题，而且成为切切实实的民生问题。中国在能源领域的国际合作也在不断扩大，从最初的以石油天然气为主，扩展到煤炭、电力、风能、生物质燃料、核能、能源科技等各个方面，而伴随着能源问题的国际化，中国也从国际社会的幕后走到台前，承担的责任越来越重。

中国石油作为国有大型骨干企业，承担着履行政治、经济、社会三大责任，承担着保障国家能源安全的重要使命，围绕着建设世界水平的综合性国际能源公司这一战略目标，积极实施“资源”、“市场”和“国际化”三大战略，注重国内外资源和国内外市场的开拓，取得巨大成就。但是，能源问题不再是一个简单的经济问题，

石油企业的海外发展往往伴随复杂的国际政治、经济、社会和环境因素。引人瞩目的中俄石油管线一波三折，中海油收购美国优尼科石油公司的无果而终，无不打着深刻的政治烙印。中国石油企业的海外创业经验，给扩大国际能源合作提出了一系列亟待解决的重要课题。

在此背景下，组织国内外能源领域的专家、学者，研究能源领域的前沿问题、热点问题，将学术研究与企业决策支持相结合，显得十分必要和迫切。为此，我们考虑建立一种长效机制，从国外引进一批优秀的国际石油政治、经济、金融、法律类图书，翻译出版，并与国内专家学者的研究成果结合起来，组成“读点石油财经丛书”系列，计划每年出版10种左右的图书，逐步形成一定的规模，起到一定的借鉴、参考和决策支持作用。

我希望通过“读点石油财经丛书”的陆续出版，为石油企业广大干部、员工提供国内外最新的石油财经方面的知识储备，为大众读者拓宽能源问题的全球视野。

王国樑

中国石油天然气集团公司原总会计师、党组成员

1776年英文版译者序

本书译者认为，安东尼那些圣洁的观点，对于无法接触到用专业性语言所写就的这些材料的读者来说，可能有所裨益，因而开始在材料允许的范围内，将它们用尽可能平实的语言翻译出来。这些沉思录中，倘若读者对斯多亚派^①的哲学思想与沿革不是非常熟悉的话，有一些是难以透彻理解的。其中的一些，只是这位伟人自己记忆中的一些线索；对于它们的目的，评注者当然不可能妄称能够加以解释，而真正的原文，也并非始终都很确切。不过，其中也有许多的思想，在每个人看来都是非常浅显而明白的。它们当中，含有一些最平易朴实、却又最为突出的思想，能够打动那些善良之人的心灵，能够用最崇高的情感，用对上帝的虔诚、感恩和顺从之心，用对感官享受、财富、世俗权势和名利的蔑视，用对同胞始终如一的善行、友好和慈悲之怀，超越所有愤怒、嫉妒或者我们渺小地介入世俗利益的行为，温暖着善良的人。

① Stoics：斯多亚派。古希腊的一个哲学流派，由芝诺（Zeno）于公元前300年左右在雅典创立。该派主张宿命论与禁欲主义，在古罗马时期从者如云，影响巨大。亦译斯多葛派或斯多阿派。

本书的古英语译本，由于风格上复杂难懂而陈旧，所以并不适合读者来阅读。近期的一些译本，似乎又没有充分保持好原著

那种重要的简约之风。因此，这一译本可称面貌一新，它是依据

① Gataker: 盖特克
(Thomas Gataker,
1574—1654)。英国牧师
和神学家。

盖特克^①的原版及其拉丁版翻译的。

我们的目的，并非想要艺术而巧妙地描绘出这位伟人的品质，或者对他进行赞美，或者要表现出我们在编写其生平历史的过程中有多勤勉或有多博学。这位伟人本身的种种沉思，会为每一个明智的读者都呈现出一个伟大的灵魂来；而这个伟大的灵魂，有着最深沉的理解力，有着最亲切的和蔼的善良情感，有着无可匹敌的仁慈之心和坚定不移的正义、谦卑与真诚，有着对上帝最彻底的顺从之心。而他的生平历史，虽说保存得并不完整，也会呈现出他在公共事务中的伟大才能与远见卓识，以及在身陷最危险境地时那种坚忍不拔、沉着冷静和英勇无畏的精神。

为了让这些思想能够对读者的心灵产生一种更大的影响，同时也是为了满足读者的好奇心，并消除读者心中可能产生的成见，我们在本书中增补了下述摘自达西尔和斯坦诺普合集的这位伟人的简短生平。

马可·奥勒留出生于哈德良治下的公元121年。他的父亲是阿尼厄斯·维勒斯，故他家是意大利最伟大的家族之一，据说

② Numa: 努玛 (Numa
Pompilius, 公元前753
年—公元前673年)。罗
马王政时期的第二任国
王，喜欢哲学和冥想，曾
改革了罗马历。

还是努玛^②的后裔。他的祖父曾经三任罗马执政官和行政长官，并且比阿尼厄斯·维勒斯在世的时间还长。他的姑母安妮亚·福斯蒂娜嫁给了罗马皇帝安东尼·庇护。马可·奥勒留的母亲也出

身名门，来自一个杰出的执政家族，是卡尔维西乌斯·图鲁斯的女儿。

我们这位皇帝的名字跟他父亲一样，都叫阿尼厄斯·维勒斯。自他还在襁褓之中，就对他溺爱有加的哈德良，却叫他为阿尼厄斯·维勒西蒙斯；很有可能，这是因为他很早就表现出了直率和诚实的品格吧。他被奥勒留家族收养之后，就继承了养父马可·奥勒留的名字。他的亲生父亲去世时，他还是个孩子。不过，祖父教他读书认字，为他请了最好的导师，来教授他发音、音乐、地理、希腊语等科目，以及雄辩或演讲术。不过，他的心中很快就下定决心，要去学习比此种才华方面的技艺更加伟大的一些东西，对于这些技艺，他已经没有更多的兴趣了。他师从普鲁塔克^①的孙子塞克图斯·喀罗勒里提斯、尤尼乌斯·卢斯提库斯、克劳迪乌斯·马克西姆斯以及辛纳·卡图鲁斯，研习斯多亚派哲学；并且师从克劳迪乌斯·塞维鲁，研习逍遥学派^②哲学。哲学，正是他最喜欢研习的一门学科。

对于上述杰出人士，他一直心存感激，所以，他不但提升他们的世俗职位，使他们获得了名望和财富，还一直都很尊敬他们，即便是他登上大宝、位极君主之后，也仍是如此。而且，在其《沉思录》的开篇位置，他用一种真正发自内心的、独树一帜

① Plutarch：普鲁塔克（约公元46年—约公元120年）。一位用希腊文写作的罗马传记文学家、散文家以及柏拉图学派的知识分子，著作极其丰硕，传世之作为《希腊罗马名人传》（*Parallel lives*）和《掌故清谈录》（*Moralia*），尤以前者对后世影响最大。英国传记家鲍威尔曾将其尊为“传记之王”。

② The Peripatetic：逍遥学派。即亚里士多德学派，因古希腊哲学家亚里士多德在学院内漫步讲学而得名。

的方式，永恒地留下了对他们的回忆、感激以及自己诚挚的谦逊之情，将自己的所有美德都归功于这些导师的教诲，而对自己却只字不提。他还在沃伦修斯·麦西安努斯的教导之下，研习本国的律法。这位老师，正是当时最有名望的一位法学家。

由于很早就得到了哈德良的宠爱，所以他6岁的时候，就被晋升为骑士阶层；8岁时，他又被选为战神玛尔斯的祭司之一。甚至还不到20岁，他就接受过一些重大的任务，表现出了与一些年长的地方官员相同的责任心和威严。年轻的时候，他有点儿喜欢绘画，并且曾经修习过一阵子。不过，他更喜欢格斗、赛马、网球和狩猎，因为这些都是放下所有重要工作之后，保持身体健康和活力的自然方式。他经常遭遇到极其凶猛的野猪，可每次都安然无恙，表现出众。

不过，他最大的乐趣，还是研习斯多亚派哲学；非但在于践行此种哲学，还在于沉思。甚至从12岁起，他就开始完全践行斯多亚派的禁欲戒律，饮食简单、衣着朴素、远离声色犬马和奢侈腐糜的生活。天性使得他的品德极为高洁、始终如一，他的心灵则异常坚定，不会为任何变故所动。因此，绝大多数历史学家都曾确信，他很少喜怒哀乐形之于色，而此种庄严，也使得他更易与人相处，因为从他脸上看不出任何孤僻乖戾或者自负傲慢。

他将父亲与母亲的所有财产，全都留给了自己的妹妹安妮亚·康尼菲西娅，后者嫁给了努米底乌斯·奎亚德拉图斯。

公元139年，哈德良因为前一个养子塞西尼乌斯·康茂德死

了，就想收养当时大约18岁的马可·奥勒留作为继承人。不过，哈德良觉得此时的马可·奥勒留还太过年轻，便转而收养了安东尼·庇护，条件是后者必须随即收养马可·奥勒留与康茂德的儿子L·维勒斯。据说，此前的那个晚上，马可·奥勒留梦见自己的肩膀和手臂都变成了象牙之色，还发现它们变得比以前强壮有力多了。但被收养的消息似乎令他深感苦恼，那一次，他说了许多话，内容都与至高无上的权力一贯伴随着的种种恶行相关。

公元140年，哈德良皇帝死后，继任者安东尼·庇护让自己的女儿福斯蒂娜与马可·奥勒留订了婚，并擢升马可·奥勒留为执政官。此后不久，又指定他为帝国皇位继承人。这些事情，都使得他渴求研习和践行哲学之心大增。于是，安东尼·庇护便从雅典将阿波罗尼奥斯^①请来帮助他。

① Apollonius：阿波罗尼奥斯（Apollonius Dyscolus，生卒年不详）。古希腊最伟大的文法学家之一，是科学方法的奠基人。

大约就是这个时候，马可·奥勒留那位从其襁褓时代就一直教他的老导师去世了。这一次，马可·奥勒留无法再强忍自己的泪水。当宫廷里的一些人提醒他，说他应当保持一贯的坚定与稳重时，安东尼·庇护替他辩护，回应说：“你们必须容许他做一个凡人：哲学和帝王的威严，都无法压制我们内心的自然情感。”

公元147年他25岁。这一年他迎娶了福斯蒂娜。这位妻子，一点儿也配不上他这个丈夫。她很快就给他生了一个女儿。就在同一年，元老院将各种头衔与权力都授予了他，甚至比他的所有

前任都更加位高权重。他也一直利用这些权力，为了国家的利益而孜孜不倦地工作着，任人唯才，也似乎更加敬重一直以来都对他呵护有加、并且帮了他很多忙的安东尼皇帝。所以，一切不怀好意之人的种种阴谋，都无法离间他们之间的友谊，也无法在他们之间造成什么不信任感或者猜忌。

公元161年安东尼·庇护去世后，元老院责成马可·奥勒留执掌朝政。于是他让L.维勒斯跟他一起执掌大权。他们二人都继承了安东尼的名号，马可还将自己的女儿露西娜许配给了维勒斯。之后，他们便为安东尼·庇护举行了最为隆重的葬礼，或者说是封禅典礼。所有的古文物研究者都曾提及此次典礼，而这两位新皇也分别在葬礼上发表了演说。

他登上大宝之后，全国各地的异教牧师、哲学家和各省总督便纷纷上书，呈请允许迫害基督教徒。不过，无论那些边远省份是如何迫害基督徒的，我们都没有证据表明，是马可·奥勒留这位皇帝授权他们这样做的。事实上，这种做法，与他的原则和意愿完全是背道而驰的。甚至是瓦列西乌斯在给尤西比乌斯作注时，也否定在马可·奥勒留统治时期，殉道士游斯丁曾将《第一护教辞》（其实是《第二护教辞》）呈交给这位皇帝或者元老院。他提出了数条理由，证明《第一护教辞》是写出来并且呈献给了安东尼·庇护。然而，十有八九，在马可·奥勒留统治时期，罗马帝国的部分地区确实发生过大量的迫害活动。尤西比乌斯给我们保存下来了一封信，是这位皇帝对于一些异教徒因为被

数件虚假的异象与地震吓坏了而呈请批准他们迫害天主教徒一事所写的。这封信是写给亚洲大元老院的，带有作者的许多特征，但有些人却认为，这些是马可·奥勒留的前任皇帝所具有特征。

“马可·奥勒留·安东尼和元老院，向亚洲元老院致以问候。我确信，诸神自会留意，你们所说的那些人不必躲藏；由他们自己去惩戒那些阻止他们礼拜上帝的人，要比由你们去惩戒更好。你们指控他们不敬上帝，不断激怒他们，只会让他们对自己的观点更加坚定。对于他们来说，在此种指控之下，他们宁愿为自己的上帝而献身，也不愿苟且偷生。所以他们才总是可以战胜你们，才让他们宁愿放弃生命，也不会对你们的要求唯命是从。至于发生在一段时间以前的那些地震，它们仍在继续，正好提醒你们，请你们将自身的行为与他们的比一比。他们在这种情形下，是更加信赖自己的上帝。可你们却由于无知，而一直都在无视诸神以及其他事物，连同应归于不朽之上帝的崇拜。而对那些崇敬上帝的天主教徒，你们却在不断地进行折磨并且迫害致死。许多省督都向我那神圣的父王陈奏过这些问题，父王禁止他们去干扰那些基督徒，除非发现他们不利于罗马帝国的不良企图。许多省督也向我呈请过同样的问题。我给他们写信，表达了跟父王相同的观点。倘若再有人坚持仅仅因为这些人天主教徒就对其加以告发，那么就应当宣告被告发者无罪，尽管被告发者是一个天主教徒，而将告发者治罪。”

这封信，信奉天主教的历史学家以及异教徒都认为属于这位

皇帝的那种公正的非凡品质，以及慈悲为怀的特征，都很容易让我们确信，他绝不可能下令，仅仅因为信仰天主教就对天主教徒加以迫害。

在他君临天下的这第一年间，他的儿子康茂德降生了。人们说，种种灾难性的异象，早已预示了这个康茂德种种可怕的恶行。比如说，洪水、地震以及数座城市失火。紧接着，罗马皇帝便陷入了四面作战的境地：帕提亚人入侵，一直打到了叙利亚；卡提亚人入侵了德意志，远至格里桑斯国；大不列颠人也发动了起义。卡尔弗尼乌斯·阿格里科拉被派往大不列颠指挥作战，奥菲迪乌斯·维克托里努斯被派去阻击卡提亚人，而维勒斯则被派去对抗帕提亚人。

但是，维勒斯一离开罗马，由于不再震慑于安东尼皇帝的权威与美德，他便变得放荡不羁起来，并在卡流苏门患上了病。马可·安东尼前去那儿看望他，并且尽力规劝他检点自己将来的行止。维勒斯痊愈后，便继续率军前进。不过，他并没有因为此次

患病而改过自新。在安提阿^①附近的达佛涅，他再一次开始花天酒地、胡作非为起来，将作战的任务完全交给了自己的副将，这些副将取得了胜利。

安东尼对这些胜仗感到很满意，并且，要么是由于没有接到维勒斯重拾恶习的报告，要么是希望用亲情将维勒斯感化过来，以让他改邪归正，所以安东尼提出，让维勒斯与自己的女儿露西娜这位极其美貌的公主完婚。当时维勒斯仍在叙利亚，安东尼还

^① Antioch: 安提阿。古代叙利亚的首都，其遗址在今土耳其南部。

把女儿给他送了过去。安东尼没有亲自陪同女儿前往叙利亚，以免有人说他想跟维勒斯分享攻克这些地区的荣耀。他给沿途的数位省督和地方长官写信，要求他们不要因为接待露西娜公主而铺张浪费。不过，他要求对露西娜公主的行程不要声张。这位公主似乎跟她的丈夫一样，根本不注意自己的品德或者名誉。由于在此战中节节取胜，两位皇帝便举行了一次盛大的凯旋仪式。

大约也是在这个时候，由于日耳曼人起义，安东尼便亲自率军前去镇压。根据自己对帕迪纳克斯能力的判断，他将此人选作了自己的副将之一。后来，帕迪纳克斯又被擢升为帝国皇帝，而安东尼也绝无理由后悔自己的选择了。罗马皇帝及其所率军队勇猛非凡，在进行了多次有力的战斗之后，终于打败了日耳曼人。这一次，安东尼显示出了自己的智慧与沉着冷静：他所率军队在经历了一次次伟大而危险的战斗并最终得胜还朝之后，要求他增加军饷。他拒绝了军队的要求，对手下说：“他不能以牺牲同胞和手足的利益为代价来这样做；他应当承担这些人对上帝所负的责任。”

第二年，公元169年，在罗马与夸地人和马可曼尼人之间，爆发了一场更加危险的战争。同时，瘟疫还在意大利肆虐。罗马皇帝进行了大量的祭祀和宗教祭典，来安抚诸神，然后便带着维勒斯一道前去攻打敌人。但维勒斯其实更想留在罗马，继续过自己花天酒地的生活。安东尼很快便征服了敌人。而在回师途中，维勒斯却因中风，死在了阿提努姆，或者像有些人所怀疑的那样，是因为妻子露西娜发现他与自己的妹妹乱伦私通，便把他毒死了。

就在这个时候，一些偏远省份的省督又开始迫害基督徒了。没有别的证据表明，这位皇帝曾经利用手中的权力，对此事进行干预或者支持，只是在回答高卢总督所写的一封请示皇帝该如何处置一些天主教囚犯的信件时，他曾下令：“只有那些已经认罪的应当处死，其他人则应予以释放。”此时，天主教徒通常都是被指控犯下了其他罪行，而并非只是因为宗教信仰而受到指控了，比如说叛国罪和煽动暴乱罪、谋杀并食用婴儿罪，以及在聚会时乱伦和道德败坏。罗马皇帝下此命令，原意是只有那些承认犯下了上述罪行的人才应当处死，而不是所有承认自己信仰基督教的人，这一点是极为可信的，因为如若不然，就没有几个人会获释了。不过，由于这道命令模棱两可，所以在一些省份内，也出现了一些极端的迫害行为。有人认为，公元166年安东尼并未在罗马，而是在国外，此时正是殉道士游斯丁据说遭受苦难的时候。很可能正是这一次，阿西那哥拉斯向罗马皇帝写了那份为基督教徒辩护的、文辞优美且公正合理的呈辞——这份呈辞，目前仍然保存着。在这份呈辞中，他强调皇帝应当少下那些模棱两可的命令，不应以信仰基督教的名义惩处任何人，而只能通过公平的审判，来判定他们是否犯有被指控的罪行，并且为基督徒申冤正名。这封呈辞，很可能在马可·奥勒留统治时期，为基督教徒带来了太平。

在萨尔马提亚人、汪达尔人以及其他民族的协助下，马可曼尼人与夸地人比以往更为努力地进攻着安东尼的军队，非但打得罗马人四散奔逃，还屠杀了将近20000名罗马士兵。但罗马皇帝

在阿奎莱亚将军队重新集结起来，然后打败了敌人，并将敌人彻底赶出了潘诺尼亚省。

大约就在这个时候，摩尔人劫掠了西班牙，而埃及的牧民们也武装起来，极大地骚扰着驻扎在该省的罗马人。不过，由于罗马皇帝非常警觉，以及他派往这两处作战的副将们都非常英勇，所以这两次事件都被镇压下去了，而罗马皇帝本人则率军往北进击，并最终迫使那些野蛮民族屈服，接受了他的条件。

天下重新太平下来之后，这位皇帝便继续为了子民们的利益而呕心沥血。他制定了一些英明的律法，以防止欺诈行为，加快司法行政效率，纠正所有滥用职权的现象，并同元老院分权而治；他深入细致、尽职尽责地在民众当中寻找有才之士和正直高洁者，将他们提拔到重要职位上来；他极为耐心、坚定不移地监管着司法体系，并就公共事务与元老院进行商议。因此，他很少浪费自己的一分一秒。他的勤勉，更是令人惊讶。多年来，他的健康已经因为太过劳累而受到了不小的损害。他尤其注意倾听别人对其行止的批评。他极其虚心地接受这些批评，目的只有一个，那就是可以改掉自己行为中的所有不当之处。他不容许给自己冠上崇高的头衔，也不允许别人谄媚不敬地说出要给他建造祭坛和庙宇的花言巧语。

当罗马军队因为瘟疫而受到削弱，罗马财力损耗巨大，使得罗马皇帝无暇顾及子民的时候，罗马人的宿敌马可曼尼人看到了自己的机会，便背信弃义地重新开始与罗马对抗起来。马可·奥

勒留在承诺日后进行补偿的条件下，将自己宫殿里所有能够搬动的值钱之物都变卖了，来补充国库，并且扩充了他的军队，甚至还雇用了角斗士。

就在率军向敌人进发之前，他年方7岁的二儿子维勒斯夭折了。他强忍悲痛，并未因为此事而耽误任何公事。后来表明，这次出征比以往的任何一次征伐都要漫长，都要危险。他首先便大败敌人，给了敌人一个下马威。他身先士卒，冲在最危险的地方，而手下士兵则出于对他的极大敬爱，也处处保护着他。战斗过后，这位皇帝还会亲自下到战场上，向战死的敌人致哀，并且尽力抢救伤员。

不久之后，敌人便分成小股部队，佯装逃跑，将罗马皇帝及其军队引进了崇山峻岭间，使之身处困境，四面被围，无处可遁。所有的山口，都被敌军把守着。在这里，由于缺水、热浪和饥渴眼看就要让他们万劫不复了。他们组织了数次有力的反攻，想要强行打通道路。不过，这些反攻都无果而终，只是让他们更加确信，自己就要成为这些野蛮民族怒火的祭品了。罗马皇帝想尽了一切办法，想要鼓舞起士兵们一点点的士气，可都没有用。据说，他本人和手下的士兵都用最虔诚的祷辞向上帝祷告，恳求上帝赦免自己在尘世间的罪孽。他的军队中，还有许多的基督教徒。毫无疑问，这些基督徒也都纷纷向上帝祈祷。结果，天空中突然乌云密布，雷声阵阵，大雨如注；道道闪电，都劈向了那些野蛮人。这样一来，罗马人勇气大增，而敌军则惊慌失措了。罗