



社科经典轻松读
让经典成为通识

两千年前，一位古罗马皇帝对人生的思考

《沉思录》 导读

READING CLASSICS OF
SOCIAL SCIENCE

【古罗马】马可·奥勒留 原著
刘金增 导读

天津人民出版社



社科经典轻松读

《沉思录》导读

ENJOYING CLASSICS OF SOCIAL SCIENCE

古罗马·马可·奥勒留 原著

刘金增 导读

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

《沉思录》导读 / (古罗马) 奥勒留原著; 刘金增导读. —天津: 天津人民出版社, 2009.4
(社科经典轻松读)

ISBN 978-7-201-06177-1

I. 沉… II. ①奥… ②刘… III. 斯多葛派—哲学理论—青少年读物 IV. B502.43-49

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2009) 第 032274 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmchs.com.cn>

电子信箱: tjrmchs@126.com

天津金彩美术印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 32 开本 4.25 印张

字数: 630 千字 印数: 1-10,000

定 价: 12.00 元

让经典成为通识

周国平

我一向认为，阅读经典是提高素质的最佳途径之一。天津人民出版社推出这套面向广大读者的经典导读系列图书，帮助各界人士尤其青年人走近社科经典，其用心正合我的想法，我欣然为之作序。

中国正处在社会转型时期，前进中也暴露了诸多问题，显示了改革的艰难。分析所有这些问题，我们可以发现，在转型时期的中国，我们最缺少、最需要的东西，一是信仰，二是法治。事实已经证明，没有精神文化转型和社会秩序转型的配套，经济转型绝不可能孤立地成功。然而，要真正解决信仰和法治的问题，实依赖于国民素质的普遍提高。一个有信仰的民族，必须由精神素质优良的个体组成。一个法制健全的社会，必须由具备公民觉悟的成



员建立和维护。因此,归根到底,中国的前途将取决于国民整体素质的提高。

所谓提高素质,就是要使我们身上那些人之为人的属性——这就是“素质”的含义——得到健康生长,成为人性意义上的优秀的人。人是凭借精神属性成其为人的。按照通常的划分,精神属性可分为知、情、意三个方面,亦即理性思维、情感体验、道德实践这三种精神能力。人类的这些精神能力在极其漫长的自然进化过程中形成了其生物学的基础,而后在相当漫长的文明演进过程中展现出来并得到发展。作为人类的一员,每一个个体的人通过种族的遗传即已具备这些精神能力的生物学基础,在此意义上,我们说它们是人性的固有禀赋。然而,它们尚处于种子的状态,唯有在人类文化的环境中,种子才会发芽,潜在的禀赋才能生长为现实的能力。

文化环境不是物理学意义上的环境,对它的理解不能局限于当下的一时一地。几千年来,人类的精神探索形成了一个伟大的传统,这个传统既包容了又超越了一切时代和民族,对于人类每一个有心提升自己精神素质的成员来说,它都是最广阔也最深刻的文化环境。那么,我们到哪里去寻找这个传统呢?我的回答是:到经典著作中去,因为经典著作正是这个传统的最重要载体。把人们引

领到经典著作的宝库里,让大家了解、熟悉、领悟存在于其中的传统,受其浸染,加入到人类精神探索的伟大进程中去,在我看来,不可能有比这更有效的国民素质教育的途径了。

具体地说,与精神属性的三个方面相对应,国民素质教育也可分为智育、美育、德育三个方面,而在这三个方面,经典著作都是极好的教材。

智育的目标是培育自由、独立的头脑。在这方面,经典作家是最好的榜样。他们首先是伟大的自由思想者,不受成见束缚,勇于开拓前人未至的新领域,敢于挑战众人皆信的旧学说。尤其在社科领域,权力、利益、习俗、舆论往往据有巨大的势力,阻挠着对真理的追求和认识,而他们能够不为所动,坚定地听从理性的指引。从他们的著作中,我们学到的不只是一些社科知识,更是追求真理的勇气、智性生活的习惯和独立思考的能力。

美育的目标是培育美丽、丰富的心灵。在这方面,文学艺术作品诚然是基本的教育资源,但人文和社科经典著作也能给我们以美好的熏陶。我们会发现,凡大思想家决不是单面人和书呆子,他们从事研究的领域不同,性格各异,但大多具有鲜明的个性和丰富的内心世界,对于人类情感每每有或博大精深或微妙细致的体验。这一点也



体现在文风上,许多经典作家是表达的大师,读他们的作品,只要真正读进去了,你绝不会觉得枯燥,只会感到是一次愉快的精神旅行。

德育的目标是培育善良、高贵的灵魂。在这方面,经典作家尤能给我们良多启示。人文和社会科学的研究对象是人和人社会,在这个领域中,起支配作用的不只是理性思考和实证观察,更是价值定向和理想愿景。每一位思想家都心怀提升人类向更好状态发展的愿望,一切思考最终都指向最基本的价值问题:怎样的人生是好的?怎样的社会是好的社会?虽然价值观正是最充满争议的领域,但是,通过阅读经典,自觉地思考这些问题,有助于我们确立自己的人生坐标,做一个有道德、有信仰的人。

国民素质的提高,人人有责。精神财富的享用,人人有份。可是,即使用严格的标准挑选,社科经典的绝对数量也是非常大的,叫一个普通读者如何下手?怎样才能把经典中的理念变成社会多数成员的通识和基本教养?我认为,为了解决这个困难,本系列图书是一个有益的尝试,是一项真正造福国人的事业。该丛书将选收古今中外社科人文类的经典名著分批推出,出版社为该丛书预定的特点是:绝对经典,轻松好读。按照我的理解,“绝对经



典”就是要求选目精当,不够格的绝不选入,最够格的绝不遗漏,同时应适合于中学生的接受能力。“轻松好读”则是要求选人得当,专家也必须是够格的,对于相关的著作确有研究,融会贯通,从而能够把导读做得既准确又深入浅出。这是很高的要求,愿我们共同努力。

2009年3月2日





目 录

一、作者简介 / 1

被选定为皇帝继承人 / 2

动荡的皇帝生涯 / 3

毕生的哲学沉思 / 5



二、《沉思录》的故事 / 8

回到《沉思录》的年代 / 8

不得不读的理由 / 15



三、精彩导读 / 19

从目录看起 / 19

宇宙是一个整体 / 22

人要按照本性生活 / 25

一切都是注定的 / 28

人是否有自由 / 32

人人皆兄弟 / 35

人性分本性与偶性 / 37

灵魂与肉体 / 39

善与恶 / 43

拥有的只是现在 / 46

时间是一条湍急的河流 / 49

我应该怎样活着 / 51

不动心 / 54

大隐隐于市 / 57

走直路与坚守中道 / 59

怀有一颗感恩的心 / 61

幸福在你手中 / 63

一些生活法则 / 65

人是有死亡的存在 / 67

死亡并不可怕 / 69

生与死之际 / 72

神在哪里 / 74
信神便是宗教吗 / 77
人需要信仰吗 / 80
人是一个社会存在 / 82
我们都是世界公民 / 85
自然法、平等与民主 / 88
人类向何处去 / 90
诸子百家的大杂烩 / 92
庄子与马可·奥勒留 / 94
奴隶与皇帝 / 97
哲学是一种生活方式 / 99
哲学家们 / 101
马可·奥勒留的两张面孔 / 105
《沉思录》陪你前行 / 107

四、大家跟帖 / 110

五、拓展阅读 / 114

你知道吗? / 114

拓展阅读 / 116

推荐观看 / 119





一、作者简介



马可·奥勒留(Marcus Aurelius)

生卒年月:公元 121.4.26—180.3.17

国籍:古罗马帝国

社会职业:古罗马帝国皇帝,“古罗马五贤王”的最后一位;哲学家,晚期斯多亚派最后一个著名代表;人类史上唯一的一位皇帝哲学家。





家庭情况:马可·奥勒留出身于罗马贵族,出生不久父亲去世,母亲也在他较小时候去世。祖父、姑父相继抚养了他。他与姑父兼养父安东尼·派厄斯的女儿福斯泰娜结婚并生有 13 个孩子,但只有 6 个存活,其中 5 个儿子中只有康茂德长大成人。

被选定为皇帝继承人

马可·奥勒留出生于罗马一个贵族家庭。他父亲一族曾是西班牙人,定居罗马多年,并从维斯佩申皇帝(公元 69—79 年在位)那里获得了贵族身份。马可·奥勒留的父亲是当时的执政官,不过他尚在襁褓时父亲便去世了。他的母亲一族也是地位显赫的贵族,外曾祖父曾两次担任执政官。失去父亲的马可·奥勒留改由曾三度担任执政官的祖父抚养。他的母亲没过几年也去世了。

父母早逝的马可·奥勒留的童年时光还是相当幸福的,亲戚们都十分宠爱他。他没有上公共学校,而是受教于家庭教师。这些老师都是当时有名的哲学家、文学家、修辞学家、画家、法学家,所以,马可·奥勒留接受了当时最好的教育。

马可·奥勒留从小坦率、真诚,得到了哈德良皇帝(公元 117—138 年在位)的喜爱。当时,古罗马帝国的帝位常

常并不是按血统,而是由选定的继承人来接替的。在原先的继承人柳希厄斯死后,哈德良皇帝选定马可·奥勒留的姑父安东尼·派厄斯为自己的继承人,条件是派厄斯要收养马可·奥勒留和柳希厄斯的儿子维勒斯。哈德良皇帝于公元 138 年去世,安东尼·派厄斯(公元 138—161 年在位)继位。马可·奥勒留作为安东尼·派厄斯的养子,他的全名中也有“安东尼”,在历史上二人并称“两安东尼”。养父尽心尽力地培养马可·奥勒留,并深深地影响了他的一生。

18 岁时,马可·奥勒留获得了恺撒的称号。这个称号一般是封给皇帝助手和继承人的。马可·奥勒留接受了成为皇帝的各种训练,包括骑战马、军事科学、指挥技艺。这时他开始协助安东尼·派厄斯治理国家。其后,马可·奥勒留三度担任执政官。在罗马帝国,执政官统帅军队,指挥作战。执政官一共有两位,互相牵制,任期一年。

从孩提时代开始,马可·奥勒留就注定要成为罗马帝国的最高统治者。他坦然接受了如此安排的命运,并为此付出了巨大的努力。

动荡的皇帝生涯

安东尼·派厄斯皇帝于公元 161 年去世。遵照哈德





良的遗愿，马可·奥勒留和维勒斯共享皇权，这在罗马帝国历史上是第一次。公元169年，维勒斯去世，马可·奥勒留开始独自治理国家。他在位19年，强大的罗马帝国已经度过它精力旺盛的青年时代，正在迅速地走向衰落。这时帝国的疆界辽阔，横跨欧亚非三大洲，北抵英吉利海峡、莱茵河、黑海、高加索一带，南至北部非洲，东到阿拉伯沙漠。

先前都是罗马人向外侵略，靠流血和杀戮来维持它的稳固。而在马可·奥勒留登上帝位时，外敌入侵、战乱不断，内部将领也趁机叛乱。各种自然灾害频繁发生，洪水、地震、凯旋的罗马军队带回的瘟疫。这些天灾人祸不但无情地吞噬了无数罗马人的生命，加深了贫困，动摇了人民的信心，而且耗竭了国库的储存，使国家出现了严重的财政危机，经济日益衰落，又给外敌入侵提供了条件。庞大的罗马帝国大厦摇摇欲坠。马可·奥勒留不遗余力、废寝忘食地工作，设法进行了一系列政治和社会改革，比如废除了一些野蛮的法律条文，减轻了部分税收等。但这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。为了保卫国家，他身先士卒，冲在平定战乱的军队前列。捷报频传，罗马人欢



欣鼓舞,可是他们可敬的皇帝却筋疲力尽,在一次获胜的战役中感染了传染病。

公元180年3月17日,马可·奥勒留因病去逝。继承马可·奥勒留皇位的是他的儿子康茂德。遗憾的是,康茂德忘记了父亲的重托,忘记了自己的职责,成天沉溺于享乐之中,常常参加角斗士的表演,后被政变的叛军杀死。统治罗马仅12年的康茂德之死宣告了盛世的终止,罗马帝国的和平与安宁从此结束,开始了一个充满内战和混乱的时代。

毕生的哲学沉思

马可·奥勒留从11岁起就通过他的启蒙老师戴奥吉纳图斯知道了斯多亚派的学说,他的其他几位老师——拉斯蒂克斯、阿珀洛尼厄斯、塞克斯都、克特勒斯、马克西默斯等——都是斯多亚派哲学家,都对他产生了深刻的影响。斯多亚派的这些哲学家们漠视人间痛苦,生活简朴,努力实践着自己的信条。而出身贵族、生活优越、有望成为皇帝的马可·奥勒留却被他们的言行深深吸引。从那时起,马可·奥勒留开始学习过一种简朴的生活。他身着古代哲学家们常穿的简陋的长袍,吃简





单的食物,睡在坚硬冰冷的木板床上。这样的生活曾使他的身体变得很差。

马可·奥勒留一开始对各种知识都很感兴趣,也像当时大多数罗马青年一样喜欢写诗。但后来,他专心于斯多亚派哲学,专注于斯多亚派的原则和实践,身体力行,成为晚期斯多亚派的最后一个著名代表。生于贵族家庭,被选定为皇位继承人,马可·奥勒留不能专心于他的哲学思考,但是他没有放弃。白天,各种政务杂事、各种学习训练包围着他,且忙于应付宫廷生活。只有到了夜晚,在安静的书房中,他才能静静地思索着宇宙和人生。要是那些贵族们知道他们的准皇帝心里在想些什么,一定会惊讶得合不上嘴。

别的哲学家为了追求简朴而放弃富裕的生活,马可·奥勒留却无法从豪华的生活中抽身,甚至还被迫卷入政治和战争,的确令人郁闷和讨厌。没有人注意到皇帝的沉思,他们只注意到皇冠和军队。马可·奥勒留的脑袋里想着哲学,心里装着哲学,手上却塞满了各种各样的麻烦事。不过,他坚持了哲学思考,并且把自己的思想在可怜的一点点时间里记录了下来。就像他坦然对待要成为皇帝的命运一样,他也坦然地专注于哲学,并没有因此抱怨和不满。