

MEΔITATIONS

紮根系列 D039

# 沈思錄

## *The Meditations of Marcus Aurelius*

瑪克斯·奧瑞利阿斯◎著  
梁實秋◎譯

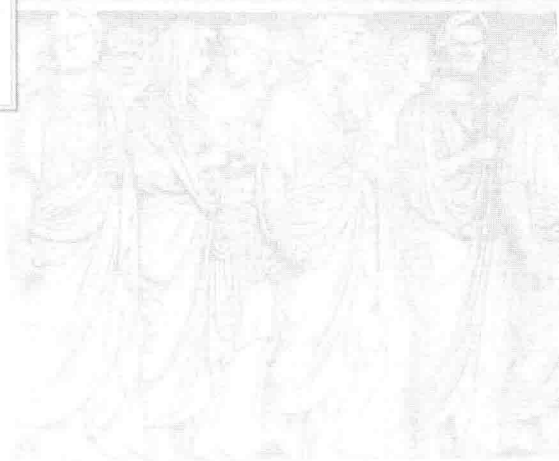


一個羅馬皇帝內省之啓示鉅作

懷念先哲的深知，沁塵的反省，  
我們聽到真理的鐘聲，久遠前在週邊，  
鏗鏘！悠揚！喚醒了癡迷的夢想，  
洪亮！深沈！敲走了眾生的徬徨。  
這一聲聲鐘聲，擊在流浪者的心上，  
迎受世態的炎涼，拋開今昔的滄桑，  
明白人生的迷惑，不再勞憂與頹唐。  
我們不應該虛度一生，我已經做了我能做的事。  
睹世無真，漂泊此生，  
回頭是岸，真岸在心，  
真理無聲，默然常存，  
瞻望弗及，智者獨聞！

# 沈思錄

梁實秋先生◎譯  
瑪克斯·奧瑞利阿斯◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

沉思錄／瑪克斯·奧瑞利阿斯·安東耐諾斯作；  
梁實秋譯。——修訂初版。——臺南市：能仁，  
2003〔民92〕

面： 公分。——（紮根教育；D039）

ISBN 957-0367-25-3（精裝）

1. 安東耐諾斯（Antoninus, Marcus Aurelius, 121-180）  
—學術思想—哲學

141.75

91024570

紮根教育之D039

# 沉 思 錄

作 者：瑪克斯·奧瑞利阿斯·安東耐諾斯  
原 譯 者：梁實秋

重編出版者：能仁出版社

地 址：台南市安南區海佃路2段636巷5號

電 話：（〇六）二四五四〇二三—七

傳 真：（〇六）二五六六四四九

劃撥帳號：三一三四四〇六八

戶 名：能仁出版社

新聞局局版臺業字第四九四號

印 刷 者：春輝股份有限公司

電 話：（〇六）二五六六四四三—四

法律顧問：台一國際商標專利律師事務所

◎定價150元·團體訂購另有專案補助特惠優待

二〇〇三年最新修訂初版

【改編著作權·版權所有】

## 《沉思錄》修訂新序

真理永恆存在，遍滿十方，它不是因為你的開悟而產生的，也不會因為你的遺忘而消失，它本來就不生不滅，它只給心清淨的人用，用完了再還給虛空！只有心端正的人，才見得到純淨虛空中的智慧真理。

去年摯友偶示余珍藏多年之《沉思錄》，初次翻閱，隱隱心凜。內容雖然是一八〇〇年前的古老哲學（由人的立場，從生活經驗的累積，以意識所及的感受範圍內，由下往上如點線狀的不斷向外

探索宇宙人生的真相。)卻蘊含著些許雋永的真理(超越人的立場，而且是意識所不及，從生命的磨鍊與深沈的內省而寂然純化的清淨力量，不再囿於意識的局限與幻覺，徹底明解生命實相本具的智慧之道。)是作者經歷人世滄桑之慨，多了一份沈潛醞釀過後，獨特而珍貴的覺醒，可供後人藉以省發——心靈淨化的道德堅忍，得以走出重重劫難，才是生命充實的根源，物質條件的豐盛或意識表象的成就，皆逃離不了因欲念無止境的貪求致無力主持自心，而任由情識隨幻逐流，忙碌一生空無意義。

本書如此深邃的內蘊，誠世所罕見，至感作者屈忍內斂的心性，才能流溢出如此收攝整肅心靈的嘉言，能協助讀者提昇更深沈的觀照力量，對心性的淨化頗有裨益。良鑒於此，乃重新整編本書，將原譯內容中的錯誤一一校訂改正，終於讓這部沈寂已久的曠

世鉅作重見於世。當今台灣社會，道德日微，人心濁化，一片混亂，不像是有理性的地方，本書此時出現，但願能協助人心有所省覺，進而改善亂象，恢復舊時敦厚祥和之風。此書非一般泛泛之格言錄所可媲美的，欣賞本書，不覺中令人萌發道德與智慧的力量，澄清人生的正途，難怪梁實秋先生曾言，平生翻譯眾書，以此書令他受益最多。余亦於校訂過程中，受益匪淺，如此實惠，千古同契，德必不孤，願與諸君共享之！

——二〇〇三年春月吳重德敬識於台南——

## 原譯序

梁實秋

自古以來，有操守有修養的哲學家歷代都不乏其人，位居至尊叱咤風雲的皇帝也是史不絕書的，但是以一世英主而身兼苦修哲學家者則除了瑪克斯·奧瑞利阿斯外恐怕沒有第二人。這位一千八百年前的曠代奇人於無意中給我們留下了這一部《沉思錄》，我們藉此可以想見其為人，窺察其內心，從而對於為人處世律已待人之道有所領悟，這部書不能不說是人間瑰寶之一。與這部書同一類型差可比擬的應推十五世紀德國僧侶學者湯瑪斯，阿肯披新 Thomas a Kempis 所著之“Imitation of Christ”，但是以文筆之親切動人和對人

影響之深鉅而論，後者與前者仍不能同日而語。我們中國的民族性，以篤行實踐的孔門哲學為其根基，益以佛學的圓通深邃和理學的玄妙超絕，可以說是把宗教與倫理融於一爐。這樣的民族性應該使我們容易接受這一部斯托亞派哲學最後一部傑作的啟示。譯者對於此書夙有偏好，常常覺得這一位古羅馬的哲人，雖然和我們隔有十八個世紀之久，但開卷輒覺其音容宛在栩栩如生，Renan 於一八八一年所說：「我們人人心中為瑪克斯·奧瑞利斯之死而悲感，好像他是昨天才死一般，」（"Tous, tant que nous sommes, nous portons au coeur le deuil de Marc Aurele comme s'il etait mort."）確是大家共有的感想。民國四十七年受林挺生先生囑，遂譯此書，耗時逾年始克竣事，平生翻譯以此書最為吃力，亦以此書為受益最多。今將付梓，爰將作者生平及有關資料略為敘述，以為讀者之參考。



## 一、瑪克斯的生平

瑪克斯·奧瑞利阿斯·安東耐諾斯 (Marcus Aurelius Antoninus) 於西曆紀元一百二十一年四月 (二十六日，或六日，或廿一日) 生於羅馬。他的本來的姓名是 Marcus Aurelius Verus，出自貴族家庭據說是羅馬第二任國王 Numa Pompilius (715-672 B. C.) 之後裔。他的父親 Annius Verus 是羅馬的顯宦，祖父 (亦名 Annius Verus) 曾三度任執政官。瑪克斯不幸父母早故，由祖父撫養長大。幼時穎悟過人，深得當時皇帝 Hadrian (76-138) 之賞識，曾不呼之為 Verus 而暱稱之為 Verissimus (most truthful)。六歲時獲騎士銜，八歲時為古羅馬戰神祭司。姑母 Annia Galeria Faustina 嫁給皇帝 Hadrian 的義子

Titus Antoninus Pius，這一位姑父後即於一三八年繼位為帝。姑父 Antoninus 無子，便以瑪克斯為義子，使改名姓為 Marcus Aurelius Antoninus 這是他改名換姓之由來。

瑪克斯十五歲時與姑父另一義子 Commodus 之姊 Fabia 訂婚，至是解除婚約，與姑父母之女 Faustina 訂婚。瑪克斯所受教育不是學校教育，而是分別由私聘教師指導授業。他主要的訓練是斯托亞派哲學，所以他自幼即學習著過一種簡單樸素的生活，習慣於吃苦耐勞，鍛鍊筋骨。他體質夙弱，但勇氣過人，狩獵時擒殺野豬無懼色。對於驕奢逸蕩之事則避之唯恐若浼。當時羅馬最時髦之娛樂為賽車競技，每逢競技，朝野哄動，趨之若狂，甚至觀眾激動，各依好惡演成門戶，(Factione)，因仇恨而廝殺打鬥，對於此種放肆過分之行徑瑪克斯不以為然，他輕易不現身於競技場內，有時為環境

所迫不能免俗，他往往故意藉端於競技不加正視，因此而備受譏評。

一四〇年，十九歲，擢升為執政官；一四五年，二十四歲，結婚。兩年後，生一女。護民官之職位，及其他國家榮譽，相繼而來。一六一年，四十歲，Antonius Pius 卒，瑪克斯即帝位。他的第一件措施就是邀他姑父另一義子 L. Ceionius Commodus（後改名為 Lucius Aurelius Verus）與他共理國事，雖然這一舉措是很受元老院反對的。瑪克斯的用意是訓練他為將來繼承大位的準備。

瑪克斯即位後就遭遇到戰端四起的威脅。首先是一六二年戰雲起自東方。Parthia 的 Vologesses 倡亂，擊潰了一整個羅馬軍團，侵入了敘利亞。Lucius Verus 奉命率軍征討，亂雖平而 Verus 酗酒荒淫大失風度。在北方的邊境亦復不靖，Marcomanni 或 Marchmen，以及

Quadi, Sarmatians, Catti, Jazyges 諸族皆叛。在羅馬本境，由於 Verus 所部自東方帶來疾病及洪水泛濫，疫癘饑饉蔓延不休，民窮財盡，局勢日非。瑪克斯被迫出售私人所藏珠寶，籌款賑災。此種困窘情形，在瑪克斯在位之日，一直繼續存在。內憂外患，交相煎迫。Verus 卒於一六九年。瑪克斯率軍親征，北部諸族均被制服，其統軍有方固足稱道，而知人善任亦是他迭奏膚功的一大原由。其間戰果輝煌，最能彪炳史冊的是一七四年與 Quadi 族作戰時幾瀕於危賴雷雨大作使敵人驚散轉敗為勝之一役，史稱其軍隊為 "Thundering Legion"，云。瑪克斯率軍深入日爾曼時，東方又起變化，東部諸省總督 Avidius Cassius 自恃戰功，陰萌異志，一七五年誤信瑪克斯病死之訊，遂自立為帝。瑪克斯甚為痛心，不欲引起內戰，表示深願讓位以謝，和平解決。瑪克斯尚在人間之消息傳到東方，局勢突變，

叛軍將領紛紛倒戈，不出三月 Cassius 竟被部下刺死。瑪克斯親至東方，叛軍獻 Cassius 之頭，瑪克斯怒，不予接受，並拒見其使者。瑪克斯說：「我很遺憾，竟不得饒恕他的機會。」並赦免其遺族不究。寬宏大量，有如是者。行軍途中，妻死。一七六年，凱旋還都。未幾又赴日爾曼作戰，雖然所向皆克，體力已不能支，一八〇年三月十七日逝於多瑙河邊之 Pannonia 省，享年五十九歲。

作為一個軍人，瑪克斯是幹練的，武功赫赫，可為佐證。作為一個政治家，瑪克斯是實際的，他雖然醉心於哲學，並不懷有任何改造世界的雄圖，他承襲先人餘烈，盡力守成，防止腐化。他也作過蠢事，例如提携 Verus 共理國事便是一個行不通的辦法。他在統治期間權力稍嫌過於集中，其長處是為政力求持平，他用法律保護弱者，改善奴隸生活，藹然仁者之所用心。在他任內，普建慈善機

關，救護災苦民眾深得人民愛戴。論者嘗以壓迫基督教徒一事短之。迫害耶教之事，確曾數見不鮮，而且顯然不是未得瑪克斯之默許，如 Justin 之在羅馬、Polycarp 之在 Smyrna 以及各省之若干篤信耶教者，皆壯烈殉教。近人嘗喜多方為之開脫，不是說瑪克斯誤信讒言，便是說瑪克斯中心思想實與耶教異趣同工，其實這都是不必要的。在他那時代，他的地位，他壓迫異教是正常的態度，不是罪惡，思之似不必更下轉語。

## 二、瑪克斯的哲學思想

瑪克斯的《沉思錄》是古羅馬斯托亞派哲學最後一部重要典籍。於此我們有對斯托亞派哲學 (Stoicism) 的綱要及瑪克斯的思想

略加闡述之必要。

斯托亞派哲學的始祖是希臘的季諾 (Zeno)，他的生卒年月不明，大概是紀元前三百五十年至二百五十年之際。他生於塞普洛斯島，這島位於東西交通線上，也可說是一個東西文化的接觸點。東方的熱情，西方的理智，無形中匯集於他一身。他受業於大儒學派的 Crates of Thebes，又復潛心於其他學派的研究。旋於亞典市場的書廊 (Stoa) 上設帳教學，故稱為斯托亞派哲學之鼻祖。此派哲學之集大成者為 Chrysippus (280-207 B.C.)。

斯托亞派哲學特別適合於羅馬人的性格。羅馬人是特別注重實踐的，而且性格堅強，崇尚理性。Seneca, Epictetus, 與瑪克斯是此派哲學最傑出的二個人。瑪克斯受 Epictetus 的影響甚大，從這部沉思錄可以看出來。斯托亞派哲學可以分為三個部門：物理學、論

理學、倫理學。這一派物理學的內容，簡言之，即是唯物主義加上汎神論。與柏拉圖之以理性概念為唯一的真實存在的看法正相反，斯托亞派哲學家認為只有物質的事物才是真實的存在，但是在物質的宇宙之中遍存著一股精神力量，此力量以不同的形式而出現，如火、如氣、如精神、如靈魂、如理性、如主宰一切的原理皆是。宇宙是神，人民所崇奉的神祉只是神的顯示，神話傳說全是寓言。人的靈魂也是從神那裡放射出來的，而且早晚還要回到那裡去。主宰一切的神聖原則——即是使一切事物為了全體的利益而合作。人的至善的理想即是有意識的為了共同利益而與天神合作，講到這一派的理則學，又含有兩部門，一是辯證法，一是修辭學，二者都是一切思考的工具。瑪克斯對於這二者都不感興趣，猶之對於物理學部門中之氣象學不感興趣一般，他感興趣的是倫理學方面。據斯托亞



派哲學，人生最高理想即是按照宇宙自然之道去生活。所謂「自然」，不是任性放肆之意，而是上面所說的「宇宙自然」。人生中除了美德便無所謂善，除了罪惡之外便無所謂惡。所謂美德，主要有四：一是智慧，所以辨識善惡，二是公道，以便應付悉合分際，三是勇敢，藉以終止苦痛，四是節制，不為物慾所役。外界之事，如健康與疾病，財富與貧窮，快樂與苦痛，全是些無關輕重之事，全是些供人發揮美德的場合。凡事有屬於吾人能力控制範圍之內者，有屬於吾人不能加以控制者，例如愛憎之類即屬於前者，富貴尊榮即屬於後者，總之在可能範圍之內須要克制自己。人是宇宙的一部份，所以對宇宙整體負有義務，應隨時不忘自己的本分，致力於整體的利益。有時自殺也是正當的，如果生存下去無法盡到作人的責任。