



沉思录

最新译本 更加符合现代人阅读习惯

Marcus Aurelius

(古罗马)马可·奥勒留/著 陈慧珍 邓旒彦 译

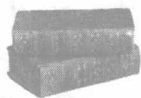


吉林大学出版社

三 沉思录



MEDITATIONS
MARCUS AURELIUS



沉思录

Marcus Aurelius

(古罗马)马可·奥勒留/著

陈慧珍 邓旒彦 译



吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留 (Aurelinus, M.) 著; 陈慧珍, 邓旒彦译. — 长春: 吉林大学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5601-3905-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第123726号

书 名: 沉思录

作 者: (古罗马) 奥勒留 (Aurelinus, M.) 著 陈慧珍 邓旒彦 译

责任编辑、责任校对: 王世林

吉林大学出版社出版、发行

开本: 700×1000毫米 1/16

印张: 11 字数: 100千字

ISBN 978-7-5601-3905-0

封面设计: 亚晖时代

北京才智印刷厂 印刷

2008年9月 第1版

2008年9月 第1次印刷

定价: 21.80元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序 言

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS



“人从何处来，又往何处去？”

在这喧嚣的世界里，水泥丛林中，面对茫然的未来，人总会在灵魂独处时重新思索这个关于人的千古之谜。古罗马皇帝马可·奥勒留早在几千年前就对此进行了思考，写下了这本关于宇宙与人生的《沉思录》。

人是由什么组成？灵魂是不死的吗？人在宇宙中处于一种什么样的位置？人生的意义何在？我们的安身立命之处在哪？我们如何才能从容地生活，无怨无悔地过一生，完成我们的生命之旅？在死亡来临之际，如何才能平静地等待它的到来，回归自然的怀抱？

马可·奥勒留著的这本《沉思录》为我们对以上问题的探索打开了一扇窗，为建设我们的心灵家园提供了一些精神资源，让我们直面生与死，豁达地接物待人，在瞬息万变的世界中保持心灵的平静——这一切都是在你的能力之中。本书不同于以往简单的劝世喻人的读物，仅发出一些苍白无力之劝告，而是一部哲学伦理学之作。它以自然哲学为基础，在频繁的世界变迁、人世沉浮中，放眼宇宙，俯瞰万物，洞悉自然变迁之道以洞察人生之理。它提出了要按自然而生活，依人的本性行事，尊崇自己心中的守护神，公正、



友善待人，践履宽容、自制，过一种纯洁、平静、无待于外物的幸福生活。这无疑会给物欲横流的现代社会中已经沦为或将要沦为万物之奴的人提供一道氧化剂，为那些不甘沦为精神穷人的苦旅者提供一碗心灵鸡汤。

同时，《沉思录》中运用分析的方法，自我诘难，进行逻辑的推理，剖析通俗观点中的矛盾之处，得出结论。因此，阅读此书不失为获得哲学思维训练的一种方式。

现仅就对物（事）、对他人、对自我所应持有的态度为例缕析之，挖掘裨益于我们世界观和人生观的建构之处。

（一）对外物而言，非善亦非恶。何为善与恶之标准？二者均在人之有意、主动，而非被动、消极。因而对我能力之外的事物，要如实看之，要心满意足地接受一切，勿责怪神或牵怒他人。因为其一，我作为自然这一有机系统中的组成部分，不对从整体中分配于我的一切不满：于整体有利的东西，就不会伤及部分，因为整体不包含于自身无益之物，甚至也不会为外因所迫产生于自身有害的东西。“即便是看起来让人厌恶的东西，因为它导向宇宙的健康和幸福。因为如果它对于整个宇宙来说是无用的话，他（神）就不会将他所带来的东西带给任何人。”其二，宇宙是有秩序的系统，宇宙理性是社会性的。它使低等物为了高等物而存在，高等物则为了彼此而存在，并分配每一事物以它适合的部分，将最好的事物相互和谐地组织在一起。因而，万物与人是和諧共存的，分配给每一个人的都是适合他的，都是为了他的，是命运之线为它编织给你的，也是为了你讲它编织给你的。总而言之，对于从宇宙中分配给你的、对于宇宙有利的、适合你的一切，都应当心满意足地接受之。



非合乎本性之物，淡然视之；合乎，则满足并享受之。人的本性是什么？根据斯多亚派的观点，就是人与万物相区别的东西，就是与人的特有构造相符的社会性和理性。何为合乎本性之物？“这些不属于一个人之为人的东西都不应当被称之为属人的。它们并不是为一个人所必须的，也不是人的本性所允诺的，也不是人的本性达到它的目的的手段。”对于非合乎本性之物，如何淡然？在于利用自然赋予我们形成关于外物的意见的支配能力。因为物不近我，一切都是意见。“对一事物不产生意见是在我们的能力之中，不使灵魂受干扰也是在我们的能力之中，因为事物自身没有天赋能力来形成我们的判断。”如何利用我们自身的支配能力？将以表象呈现在心灵之中的东西分解为几个部分：形式，物质（或质料），目的以及由形式所决定的存续时间。然后分别察看之。通过分析，你将会看淡除了德性和德行之外的一切，因为所有的事物都来自同一亲缘和同一形式，“一切物质的东西很快会消失在整体的物质之中，一切形式（原因）的东西很快会被复归到宇宙理性之中，一切记忆很快会被淹没在时间之中。”无物常驻。宇宙为了使自身常新和完善，保持自身活力，“宇宙的本性更甚于喜欢去改变已有的事物和制造像它们的事物。”对于事物来说，流转变迁非恶，因变化所致而存在也非善。对于我们来说，不要将喜欢的事物当做永恒的东西来追求，也不要将厌恶的东西当做持久的东西来逃避。对你所持有之物的态度应当是：“不要将你没有的东西看得甚于你所拥有的东西：但在这些你拥有的东西中挑选出最好的，然后反思如果你没有它们，你是多么地孜孜以求。同时，注意你也不要因此对它们如此满意而惯于高估它们，以至于当你不应有它们时会被扰乱。”



同时又要公正地对待每一物。“法统治一切。”公正是法的基础，正义是其他德性的基础。作为有理性的存在物，应当对没有理性的事物公正以待，要认真观察每一事物的特性，赋予每一事物以其应有的价值。

对于所发生的一切，要备有原则，将其当做自我锻炼的材料而非障碍。对于所发生的事，要么是生而忍受之，要么是非而忍受之。如是前者，它符合你的利益，也是你的义务去为之，因为命运之神早已为你编织好了。如是后者，它是很短暂的，很快会消逝。同时，因为神与人之间通过神圣的纽带相互连接，神性之事与人性之事有相通之处，因此要备有同时观照神性之事和人性之事的原则以应对一切。根据这些常备原则，把发生的一切当做训练自身内的支配能力的素材：“因为将自身呈现于我的东西总是对于理性和政治的德性来说是一种材料，因为技艺的锻炼属于人或神。”

（二）对于他人，要宽恕他人的恶行。我是自然的一部分，他人是与我相近的部分：我与他人不仅有着同属人类的亲缘关系，还分享着同一种神性，共有理性。就共有理性而言，我们应以一种社会精神对待同类。“一方面，就我必须对他们行善并忍受他们而言，人是我最亲近的东西。但就某人对我的正当行动构成障碍而言，人就成为一个无关紧要之物，如同太阳或者风，或是一只野兽。”

要分析他人：他们在睡觉、吃饭时是何种类型的；专横、傲慢等是源自自身之内的哪一部分；喜爱和逃避何物，沦为多少事物之奴；过去如何，将来何去？要细细察看他人的支配原则，探明他们的犯错根源，才能在他人作恶于己时不惊愕：他们作恶，或是被迫而为之，或出于无意，或出于无知，因为没有人愿意被剥夺真理。此外，想想自己是否也以同样的方式曾做过错事，或虽然未做，但出于诸多理由仍有作恶的倾向。因此，要有一种基于人性



的同情之理解，这样才能宽恕他人。其次，要思考：甚至个人的有关恶的判断也不一定正确，因为它需要视情境而定。再者，从功利论的角度来看，为他人的恶行而气愤恼怒是不值得的：因为由这些行为引发的气愤和愤怒所带来的痛苦甚于令人愤怒的行为本身。就让恶行止于发生之处，且勿超过必要的时间。还应如此看待之：人生短暂，如白驹过隙，你和他的存在都是浩瀚无垠的时间长河中的片刻，无须为此劳心费神。最重要的是，要辨别可能与不可能之事。寻求不可能之事是疯狂的：要想他人不作恶是不可能的，因为这如同不允许无花果产生汁液一样，都是不符合自然的；作恶的这一个人也是众多万人的其中之一。可能的是：抛弃恶的意见，因为有关恶的意见只存在于人的心灵之中，恶人之对他自己作恶，并不会是受恶者的支配能力恶化；在适当的场合下坦诚地给他人指出错误之处。

此外，勿以怨报怨：对作恶者以眼还眼，以牙还牙。因为为激情所动并不符合人的本性；自然也赋予了人以矫正的方法：以温和对愚昧之人，以其他能力对其他类型的人。

神尚且在漫长的时间内宽容存在的人和诸多的作恶者及其恶行，“也以各种方式如托梦、神启等助他们实现他们所珍视的东西。”因此，分有神性的人也应当效仿神，宽恕他人，行善于他人。

行善助人是符合人的本性的：“人生而是为了行善，当他做了善事或以某种方式有助于公共利益之事时，他获得了他自己，”使自身的存在得以显现。根据本性行动是有用的，人因行善自身之故而获益，无须寻求善举的名声或回报。

对于他人的意见，看其是否符合一定标准而虚心接受。因为他人有自己独特的支配原则，自身的支配原则也有不到之处，寻求真理的人要乐于接受



真理：“如果任何人能让我信服并给我指出我的想法和行动不对，我会欣然改变；因为我寻求的是真理，而真理并不会伤害人。但坚持错误和无知的人就会受伤。”对于他人给出的意见，要依据一定的标准来接纳，而不能随意动摇自己的判断：“仅当你身边的人纠正并驱除你的意见时，你才去改变你的意见。但这种意见的改变必须只有通过一定的说服才能进行，如来自什么是正义或公共利益或者类似的说服。”

而对于他人做的正确之事不要不满。

（三）对于自我，如何看待死亡、痛苦、名声，如何获得一种平静的幸福。

关于死亡。死亡，如同人生的其他阶段如成长、衰老一样，都是一个自然的过程。就其现象来说，“死亡是通过感官获得印象的终止，是驱动欲望之神的终止，是思想漫游的终止，是对肉躯服务的终止。”就其实质来说，“死亡如同产生一样，是自然的一个秘密；产生是由相同元素复合而成，死亡是分解为相同的元素。”

无须畏惧死亡。因为组成身体的元素在分解和每一变化过程中，元素的分解对于元素本身来数无害，无须畏惧组成身体的所有元素的分解和变化。死亡不是恶，因为它不违背作为一个理性动物的本性，它同等地发生在每一个人身上，无论是声名赫赫的人还是平庸之辈，所有人的生命归属都是回归到从那所来的自然。死亡对于宇宙来说是有利的，因为自然早已将每一个人的生命限度及其适宜的终点规定好了，通过不断地改变其部分，宇宙整体继续保持常新和完善。“对于宇宙有用的每一物总是好的和合宜的。因而生命的终结对每一个人来说不是恶，因为它不是耻辱，因为它不依赖于人的意志，也不违背共同利益，而是善的，因为它是合宜的，有利的，符合宇宙的。”



在死亡之刻来临之际，无须眷恋生命，而是要满心欢悦地等待死亡的到来。即便善良和明智之人，尚有人窃幸其临终。即便在我们为之祈祷和为之利益而努力的人之中，仍有希望根除我们者，借死亡获得利益，因而我们无须在世间多逗留片刻，也不要因此而不友善温和待人，而是要平静地等待死亡。

关于痛苦。痛苦不是无法忍受的，也不是永久的。因为“无法忍受的痛苦会使我们身亡；但持续很久的痛苦是可以忍受的。”痛苦只能为身体感觉到，它不会伤及人的心灵，“它不会使支配理智恶化，因为它不会伤及理智，只要理智是理性的或社会的。”理智灵魂可以将痛苦限制在身体部分，不使其不进入人的心灵，它完全拥有形成关于痛苦的判断能力——“抛弃你的意见，那么也就消除了你的怨言：‘我被伤害了’。抛弃了你的怨言，‘我被伤害了’，伤害也就消失了。”

关于名声。名声不过是人之舌头的卷悠。名声的传承载体和影响对象是人，通过为一些人所知、所记而延续，而这些人是要死去的，延续和传递了名声的这些人的后人也是要死去，直至整个民族的消亡。同时也要察看这些追求名声的人：“看看那些追求名声的人的心理，观察他们是什么，他们躲避的是哪类东西，追求的是哪种东西。”追求名声的人的存在也是短暂的，这些追求和躲避的东西也是易逝的。因而，名声是虚无。

关于如何获得一种平静的幸福。何为人的幸福？在作者看来，就是以社会利益为目标，仅需要少许的必须物，按照理性积极生活，在以正确的方式行动中所获得的一种自我满足的平静状态。何以言之？这取决于人的独特的自然构造，这种独特的自然构造决定了人在宇宙中的独特使命，而完成人的天然使命的过程就是获得人的自我存在、保持神性的纯洁并完整地将之归

还于自然的过程。在人的构造中有三条原则：人的构造中的首要原则是社会性。第二个原则是不屈从于身体的劝服。理性构造的第三原则是免于错误和欺骗。在自然的有序系统中，

无生命之物是为了有生命之物而存在，有生命之物中无理性的事物是为了有理性的事物而存在，有理性的低等物是为了高等的理性动物而存在，高等的理性动物则是为了彼此而存在。因而高等理性动物被自然构造成是社会性的，并且也应当以社会的公共利益为目标。理性则是实现这一终极目标的工具。免于错误和欺骗则是理性的基本要求。人就是在按照本性和人的构造而生活的，在实现社会的公共利益的过程中获得于自身有利的东西，获得自身的幸福的。“我能查明那与自身构造和本性相适合的东西就是对每一个人有用的东西。但我的本性是理性的和社会的；只要我是安东尼，我的城邦和国家就是罗马，但只要我是一个人，我的城邦和国家就是世界。那么，对这些城邦有用的东西就是对我个人来说也是有用的。”

这一人生目标决定了哪些是人生中所必须做的事，哪些是人所需要的必须之物，哪些仅是实现这一目标的手段，这就避免了人生的盲目追求，在忙碌中忙乱、失去自我。因而，宁静只需要拥有少许事物即可，“只做那些必须的，就是社会动物的理性所要求的那些。因为这不仅会带来做得好的平静，还会带来因做少许事的平静。因为我们所说的和所做的事情中，大部分都是非必要的，如果一个人能除去这些不必要的事情，他将会更多地闲暇和更少地忧虑。”

这一目标也决定了我们应当在有限的生命中抓紧时间行动起来，完成人生使命，获得人生意义：“不仅仅是因为我们日益接近死亡，也因为对事物的概念能力和理解能力会首先停止。”在自我行动过程中，都要注意自身行



为是否与这一目标有关，因为为与此目标不相关的事和人所分心，分神，扰乱自身，无疑会偏离航行的方向，同时也会缩短了自然为你规定好了的实现这一目标的寿命：“当你的思想没有相涉公共利益的某一目标时，不要在思虑他人中蹉跎余生。因为当你有这些想法，如这个人正在做什么，他为什么而做，他正在说什么，他正在想什么，他正在力争什么，以及诸如此类让我们远离对我们支配能力的察看想法时，我们错失了做其他事情的机会。”

幸福就在你的行动之中：“如果你能依据正确的方向前进，以正确的方式思考和行动，你就能在平静的幸福中度过你的生活。”

以上是译者个人以对物、对他人、自我为线索进行思考的些许心获。

《沉思录》文中内容更丰富，还旁涉了悲剧与喜剧的诞生与发展等。希望读者亲自品读之，从中获得更多的滋养，以不变应万变，无怨无悔地过一个有意义的人生。

近年，《沉思录》已有多种译本，但多为学人九十年代之前所译。本书译者在借鉴近年来希腊哲学研究成果的基础上，站在学界前辈的肩膀之上，力图向前迈进一步。

本书的第一、九、十、十一、十二课由中国社会科学院研究生院社会学系博士生邓旒彦翻译，第二至八课由中国社会科学院研究生院哲学系博士生陈慧珍翻译。由于译者水平有限，错误之处难免，希望读者批评指正。

陈慧珍





目 录

MARCUS AURELIUS
MEDITATIONS

序言

第一课

人的一生都在不断地学习处世：怀善向人，规训克己/001

第二课

不关注自身心灵内部活动的人是必然不会幸福的/011

第三课

如果它对于你作为一个理性动物来说是有用的，遵循它/021

第四课

生活是意见/031

第五课

没有人可以阻止我做我所选择的事/045

第六课

真理不会伤害任何人/059

第七课

痛苦既不是不可忍受的也不是持久的/075

第八课

(幸福)就在做人的本性所要求的事情之中/091

第九课

生死由命，安守自然：他人之错止于他人，你仍是你/107

第十课

总有力量让人敬畏：谁可以阻止你成为简朴善良的人/121

第十一课

真正的人遵循本性：要知道艺术只是对事物本性的模仿/137

第十二课

人的渺小并不必然带来恐惧与挥霍：谢幕，那就心满意足吧/151



**第一课 人的一生都在不断地学习处世：
怀善向人，规训克己**

LESSON ONE

