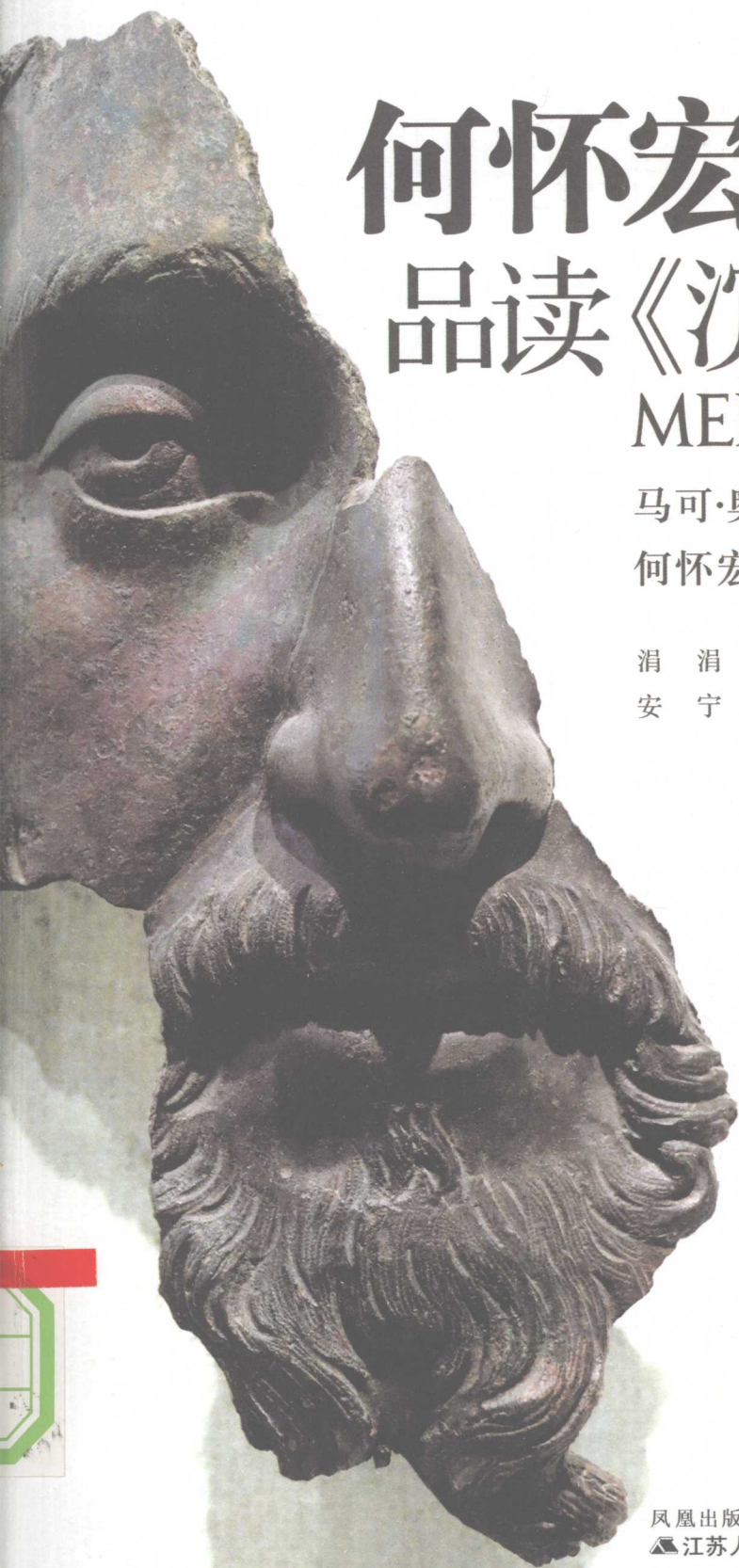




何怀宏

品读《沉思录》

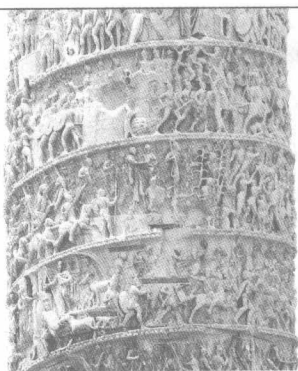
MEDITATIONS

马可·奥勒留◎原著

何怀宏◎译+品读

涓涓细语 权威解读
安宁之道 娓娓叙来

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社



何怀宏 品读《沉思录》

何怀宏◎译+品读

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

何怀宏品读《沉思录》/何怀宏著. —南京:江苏人民出版社, 2008.8

ISBN 978-7-214-05167-7

I.何… II.何… III.①沉思录—通俗读物②斯多亚派
IV.B502.32-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 097374 号

- 书 名 何怀宏品读《沉思录》
著 者 何怀宏
责任编辑 府建明 王保顶
文字编辑 王泽阳
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 廊坊市博远印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 17
字 数 240 千字
版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05167-7
定 价 25.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

导言

MARCUS AURELIUS MEDITATIONS

要像屹立于不断拍打的巨浪之前的礁石，
它巍然不动，驯服着它周围海浪的狂暴。

——《沉思录》卷4-50

古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼在位的近二十年间（公元161~180年），国家不断遭遇到台风、地震、瘟疫等自然灾害，帝国的边境也不安宁，发生了一些部落的侵袭或反抗，而内部也有总督叛乱。所以，马可·奥勒留执政的大部分时间并没有待在罗马，而是在戎马倥偬中度过。对于这些灾难，奥勒留表现出一种斯多亚派哲学家的冷静和镇定精神，就像上文所引，他以静制动，坚如磐石，克服了种种磨难，使他统治的岁月依然被英国著名罗马史家吉本称为“人类过着最为幸福繁荣的生活”的时期，自己也位列“古罗马五贤王”的最后一位。

即便如此，如果不是在有这般功业的作者那里还具有一种比这功业更深沉的精神，以及这精神又被赋予文字的载体并幸运地流传下来，大概也还是不会有多少人记得这位近两千年前的皇帝。奥勒留的《沉思录》使其成为人类历史上罕见的一位真正的哲学家皇帝。那么，《沉思录》大致是怎样一本书呢？

《沉思录》其书：思考之书

一般认为,《沉思录》所表达的是一种斯多亚派哲学,奥勒留是斯多亚派哲学的最后一位主要代表。为方便起见,我们可将斯多亚派哲学的发展主要分为两个时期:一是公元前古希腊的理论体系构建时期,二是公元后古罗马的伦理思考与实践时期。斯多亚派哲学的创始人是芝诺(公元前336~公元前246),早期斯多亚派哲人就已经相当重视伦理学了,他们认为哲学分为三个部分:以动物为喻,则逻辑学是骨髓、自然哲学是肌肉,而伦理学是灵魂;以鸡蛋为喻,则逻辑学是蛋壳、自然哲学是蛋白,而伦理学是蛋黄;以田园为喻,则逻辑学是篱笆、自然哲学是土地,而伦理学是果实。

到斯多亚派哲学发展的晚期——罗马帝国的斯多亚派哲人这里,其世界观、本体论、认识论就更是围绕着伦理学展开了,甚至考虑的中心问题都是伦理学的问题,而且主要是自我的心灵如何安顿、个人的行为如何展开等问题。罗马共和国时期的西塞罗(公元前106~公元前43)还有不少篇幅考虑制度和政治问题,而后来帝国时期的重臣塞涅卡(公元前4~65)、被释奴隶爱比克泰德(55~135)就都是主要思考个人伦理学的问题了,尤其爱比克泰德对马可·奥勒留的影响最大。而且,他们都很重视言行合一,重视道德的自我实践与训练。

所以,《沉思录》也主要流露出一种伦理学,或者说道德哲学的思考。由于古代社会伦理学和人生哲学、精神信仰是紧密结合在一起的,乃至是以后者为主导的,所以,它也可以说是一种人生哲学、实践哲学和精神哲学。但《沉思录》并不是一种精心构制的哲学体系,甚至不是连贯的论著,而是一种始终联系于自己生命和道德实践的片段思考,所以,我下面尝试从社会伦理、个人伦理与精神信仰三个方面来思考一二。

社会伦理

奥勒留在社会伦理方面的思考可能是最少的,但却可能是最好的,或者说是一颗古典心灵中与现代社会最为契合的。所以,在这方面我尽量作一些引证,用他自己的话来说明。

首先，奥勒留并不想在社会政治的层面普遍地实现自己的哲学理想，在他那里，实际上是政治的归政治、哲学的归哲学。尽管是罗马帝国的最高统治者，但奥勒留从未考虑过使用当时世界上最强大的权力来推行他的哲学，因为，他深深知道，精神的力量必须自我唤醒、自我培育和自我训练。而且，一种至高的精神追求也不是所有人都能够、甚至愿意达到的。

在心灵的深处，奥勒留永远为自己保留了哲学的亲密一角，而作为罗马帝国的皇帝，他深知自己必须承担起职责。他知道他握有当时世界上最大的权力，但同时又认为，就权利而言，自己又是一个公民团体中的普通一员，就像他的前任老安东尼皇帝一样，“他把自己视为与任何别的公民一样平等的公民”（卷1-16），告诫自己不要奢望“一切需要墙和幕的东西”，不要去关心“灵魂究竟在身体中寄寓多久”，而是“在全部的生命中只关心这一点：即他的思想不要离开那属于一个理智的人、属于一个公民团体的人的一切”（卷3-4）。

而且，奥勒留不仅把自己视为一个罗马公民，同时也是一个世界公民。他说：“我的本性是理性的和社会的，就我是安东尼来说，我的城市与国家是罗马，但就我是一个人来说，我的国家就是这个世界”（卷6-43）。奥勒留甚至说：“如果一个人生活在世界上任何地方都像生活在一个国家（政治团体）中一样，那么住这儿或者住那儿对他并没有什么关系。”这当然主要是就德性的磨炼而言，对一个有德性的人来说，他的确可以四海为家。奥勒留有一种世界主义的情怀，他超越了国家主义的狭隘眼界，不仅从一个特定政治社会的角度考虑自己的义务，也从一个普遍的人类大家庭的一员考虑自己的义务，从人既是理性的存在又是社会的存在这一角度考虑自己的义务。他认为自己也是一个伟大国家（人类世界）里的一个公民：“人是至高之城的一个公民，所有其他的城，都像是至高之城的下属”（卷3-9）。

的确，奥勒留看重人，甚至尊崇人，但尊崇的是人的理性和责任。他甚至表现出对大自然的一种歉疚之情，谈到自己及先辈不断从大地得到营养，“当我践踏它、为许多的目的滥用它时，它默默地承受着我”（卷5-4）。因此，一个人在辞别人世的时候，应该感谢哺育了他的树林（社会）和大地（自然）。虽然他认为人比动物是更高的存在，但是，“对于那没有理性的动物，和一般的事物和对象，由于你有理性而它们没有，你要以一种大方和慷慨的精神对待它们”（卷6-27）。“我

们在缺乏理性的动物中发现蜂群、畜群、对雏鸟的抚养、某种意义上的爱；因为，甚至在动物中亦有灵魂”（卷9-10）。作为更优越的存在，人自然更应当自觉地按照理智和社会的本性生活和行动。

当然，奥勒留也为自己是一个罗马人而感到骄傲。他希望自己“每时每刻都要坚定地思考，就像一个罗马人”（卷2-5）；能够总是追忆“古代罗马和希腊人的行为”以为榜样（卷3-12）；像雅典人那样有尊严地向神灵祈祷。奥勒留还写道：“那不损害到国家的事情，也决不会损害到真正的公民；那不损害到法（秩序）的事情，也决不会损害到国家；而被称为不幸事件的这些事物中并无一个损害到法，这样，不损害到法的東西也就决不损害到国家或公民”（卷10-32）。从这段话看来，他更强调整体而非部分，更强调国家而非公民个人。但他也同样强调国家受法的支配，“法统治着一切”（卷7-32）。这种法特指自然法，它贯穿于自然、社会与个人，体现的是一种普遍的理性或本性。这种自然法也是一种道德法，它规定了国家与公民的各自权利和义务，高于任何特殊国家的实存法，所以，那不会损害到个人的国家已经先定地具有一种道德的规定性，“理性动物的目的就是要遵循理性和最古老的城邦的政府的法律”。

奥勒留还写道：“我接受了一种以同样的法对待所有人、实施权利平等和言论自由平等的政体的思想，和一种最大范围地尊重被治者的所有自由的王者之治的观念”（卷1-15）。这是一种令人吃惊的、具有现代意义的有关制度伦理的思想。在法律面前人人平等，人们享有言论自由和权利平等，最大范围地尊重被治者的所有自由，这是一种真正具有自由精神的王者之道。

个人伦理

不过，奥勒留的伦理思考主要还是一种个人伦理学，是一种自我伦理学，或如中国的儒家学者常常称谓自己的学问那样，是一种“为己之学”。由于奥勒留的思考主要集中在这一方面，在书中有大量的内容，我不再多引证，而是想在奥勒留的思想与中国的传统思想之间进行一点比较，以便较清晰地显示他的思想特征。

这里也顺便说说，奥勒留大概是第一个与中国发生直接联系的罗马皇帝。《后汉书》曾经记载，在桓帝延熹九年（公元166年）大秦王安敦（即马可·奥勒留皇帝）派遣使者经日南送来象牙犀角，并与中国建立通商关系。

从奥勒留的思想与中国主要思想的比较来看,我们或可在某种意义上说它包含着道家精神与儒家伦理的某种结合。一方面,老子也谈到了一种贯穿于世界万事万物的“道”,而且强调“道法自然”,所以,人也应当按照自然的道来生活,接受自然的安排。庄子也认为,“万物与我为一”,追求“天放”的理想,主张齐生死、齐寿夭,摆脱功名利禄,乃至不以自己的身体为意,而重视自己精神上的自由。

奥勒留在对世界及人在其中的处境和命运的看法这一点上,和道家颇有相合之处。但是,他并不像道家思想的突出代表——比如庄子以及后来受其影响的许多文学家那样,希望摆脱社会和政治义务的牵累或者与社会拉开距离,做一个精神上逍遥的真人。相反,奥勒留极其重视对社会义务的承担,甚至把这种承担强调到了一种绝对义务论的程度,这就使他又颇接近于儒家的伦理。就像孔子强调遵循社会之“礼”,孟子努力阐明普遍之“义”一样,奥勒留也强调,黎明即起,就要毫不懈怠地去努力做好自己作为一个人、一个公民和一个皇帝所必须做的事情(参见卷5-1)。而在待人方面,奥勒留也像儒家一样强调不能逃离自己的同胞,要与人为善,乃至善待品行不良的人们,这是他一日之始就告诫自己的另一条座右铭(参见卷2-1)。他还为如何宽容地对待冒犯自己的人确立了十条原则(参见卷11-21),其中的内容和孔子提倡的“忠恕之道”颇有相通之处。

除了道家的天地精神和儒家的普遍义务感,奥勒留的思想甚至还表现出某种墨家的俭约刻苦和法家的严峻刚硬。当然,他有自己的完全不同于这些流派的特点,有西方思想传承的痕迹。他可能更注意痛苦的消除,而非快乐的希求——哪怕是纯精神的快乐。他更强调德性的自我坚持,既不像儒家那么执著地追求社会政治方面的理想,又不像道家追求一种具有审美意义的自由或超越。

从如何认识与对待死亡的问题,也可以观察出奥勒留哲学与中国有关思想的不同。比如,我们在《古诗十九首》中读到:“人生寄一世,奄忽若飙尘。何不策高足,先据要路津。”(之四)“人生非金石,岂能长寿考?奄忽随物化,荣名以为宝。”(之十一)“人生忽如寄,寿无金石固。万岁更相送,贤圣莫能度。服食求神仙,多为药所误。不如饮美酒,被服纨与素。”(之十三)“生年不满百,常怀千岁忧。昼短苦夜长,何不秉烛游!为乐当及时,何能待来兹?”(之十五)。这些诗句从生命短

暂引出的结论都是对权力、荣名和快乐的追求。

奥勒留在《沉思录》中也多次谈到人的生命的脆弱和短暂。他认为，死亡对所有人都是平等的，无论伟人还是仆人，最有权力者还是最有智慧者，被哀悼者还是哀悼者，抱怨社会者还是不抱怨社会者，害怕死亡者还是不害怕死亡者……最后都无一例外地走向死亡，迅速地被人们忘记。即便那些名人的名声，也不久就会飘散。（参见卷3-15、4-35、4-43、4-51、6-28、6-46、8-23、8-30、8-36、10-25、10-29、12-26）。他和《古诗十九首》的作者对死亡的认识应该说是大致一样的，但引出的人生态度却截然不同，后者主张及时行乐。在这方面，我们还可以引《列子》的观点为证，《列子》中的《杨朱》说：“万物所异者生也，所同者死也。……然而万物齐生齐死，齐贤齐愚，齐贵齐贱。十年亦死，百年亦死。仁圣亦死，凶愚亦死。生则尧舜，死则腐骨；生则桀纣，死则腐骨。腐骨一矣，孰知其异？且趣当生，奚遑死后？”既然人生如此短暂，死后的名声也不可靠，杨朱的结论是，人不妨纵情于生前的声色犬马之乐。

但是，在奥勒留那里，这种对死亡的清醒认识，除可帮助我们摆脱对死亡的恐惧和无穷无尽的烦恼之外，也有助于我们看淡对世间功名利禄的追求。他认为一个人过一种有德的一生，而非纵欲的一生，才真正体现了人与自然本性相合的本性。所以，奥勒留的结论是“及时行德”，甚至有一种“时不我待”的紧迫感。当然，这里的比较并不是要显示中西之异，而只是应用一个现成的例证来说明奥勒留思想的特点，并说明同样承认一种事实却可以引出不同的价值观点。

精神信仰

由死亡的问题也引向了信仰的问题。在人的身体死后，人的灵魂是否继续存在？灵魂是否不朽？有没有一种“永恒的记忆”？乃至于有没有超越的、唯一的人格神？奥勒留虽然也谈到神灵，但谈得不多，没有一个统摄一切、至高无上、全知、全能、全善的上帝概念。他基本上还是使自己留在哲学的、而非宗教信仰的领域。它甚至可以说是那些对世界与人生有一种超越的思考，却还是不能或不愿信仰一个唯一的人格神、有一种确定的宗教信仰的人们所能达到的最佳思想，或最高精神境界。在“神”这一意义上，它或可说是一种不信“神”的精神，或者说，是一种非入“神”的近神而居。

但这种人生哲学或道德哲学是否是自足的？是否它还只能是过渡的？或者恰

恰因此它才是永久的？19世纪的法国学者雷朗认为，奥勒留的《沉思录》是那些不相信超自然力量的人们的福音书：“作为一种真正永久的福音书，《沉思录》绝不会变老，因为它不肯定任何教义。现在的福音书的某些部分要变得陈旧，因为科学不再允许构成其基础的对超自然的天真观念。而在《沉思录》中，超自然只是一个微不足道的斑点，不影响背景的令人惊叹的美。科学会摧毁上帝与灵魂，但《沉思录》将因其携带的生命与真理而保持年轻。马可·奥勒留的宗教是绝对的宗教，就像耶稣的宗教过去常常是的那样，它产生于一颗高贵的、面对宇宙的道德良心这一事实。这一高贵的道德良心，是任何种族、任何国家、任何革命、任何进步、任何发现都不可能改变的。”

我们是否同意雷朗的看法？人是否完全能够在自身的德性中自足？信徒和非信徒、渴求信仰者与崇尚理智科学者大概会产生不同的看法。我想，对这样一些问题的最终回答，最好还是留给读者自己。

奥勒留其人：偶像们的偶像

综观《沉思录》，奥勒留的思想表现出他的四种黄金品格：

理智的诚实

斯多亚派是理性主义者，但并不是现代意义上的试图通过理性解释和解决一切问题的理性主义者。到了罗马的斯多亚派哲人这里，这种理智的诚实更表现于理智探索范围的缩小，他们不愿过多地去探究不能确凿把握或知悉的东西。他们甚至缺乏这样一种对未知世界的强烈好奇心，也没有激情和想象来加强自己的求知动机和扩大自己的求知范围。他们努力在人能确切知道的东西和不能确切知道的东西之间划上一条明确的界线，而主要关注自己能够确切把握的东西，这就是自身的德性及其训练。这种理智的诚实还特别表现于对死后灵魂和神灵的探究上。他们坚定的理性主义限制了信仰的渴望。所以，在《沉思录》中，在没有把握的情况下，奥勒留并不多谈死后，也不打探来世，不讨论灵魂不朽，当然更没有死后的赏善罚恶、天堂地狱、或者来世的因果报应。虽经常谈到神意、神性，但对神灵的存在及如何存在其实谈得很少。他只是按自己的理解大略地肯定神灵的存

在，并在星空尚未被自然科学“脱魅”的情况下，认为神灵是以某种星辰的形式存在。他并不去仔细地分辨神灵是一还是多，是人格的还是非人格的，不去过多地探讨神与人的关系究竟是怎样的。他只是大致地满足于他们感觉到的自然界的神意和人身上的神性，而这种神性其实也是一种普遍的理性。但是，他也决不否定神的存在，以及某种天意与人的德性的必然联系。

平衡的中道

从中道的角度观察，思想史上可以看到两种发展或演变形态，一种是由中道到极端，从中和到分化。如孔子是相当中和、中道的，后来则有内圣和外王两派的不同发展。相当具有综合性的苏格拉底之后也有向大苏格拉底派和小苏格拉底派两个方面、以及在小苏格拉底派中向快乐主义与犬儒派两个极端的发展。还有一种发展则是由极端到中道，比如说从犬儒派发展到斯多亚派。犬儒派的思想行为更趋极端，甚至其中有一种有意如此以引人注目的因素，而斯多亚派却渐趋中和。比如说，它不再刻意强调睡木桶、穿破衣等自找苦吃的行为，而是比较顺其自然、但心底其实是更为淡漠地对待外物。这一点在奥勒留《沉思录》第一卷中提到的几位斯多亚派哲人及他自身的行为方式中可以看得很清楚。在对待物欲方面，他们绝不纵欲，但也不禁欲，而只是自然而然地节欲。这是从心底里更看轻这些外物，也是要更专注于自己的精神。他们平时的生活和行为一如常人，并不炫人耳目，然而，不管外界发生什么变故，他们将始终坚定如常。

温和的坚定

奥勒留不仅用理性和意志节制自己的欲望，也用理性和意志控制自己的激情。他始终是温和的，甚至常常可能会让人觉得冷淡的。斯多亚派哲人对自己的一个基本要求就是不动心。他试图调动自己心灵的最大力量使心灵不为任何外物和事件所动。他使自己坚如磐石，但这并不是像磐石一样来自本身的自然属性，而主要是一种意志磨炼的结果。他是温和的、宽容的、与人为善的，但也是坚定的，绝不改变自己的道德原则的。

此世的超越精神

即立足于此世，不幻想和渴望彼岸，但又超越于世俗的权名，淡泊于人间的功利。其中“超越权名”尤其对已掌握或欲追求权名者而言，“淡泊功利”则可对所有人而言。奥勒留在自己的思考中不仅反复指出权力和名声根本性质上的虚幻，

也指出财富和功利同样是不值得人们那样热烈地去追求的。

这里有一个有趣的问题：为什么相当多的政治家包括伟大的政治家，比如弗里德里克大帝，或者许多处在权力巅峰的人们会对奥勒留的《沉思录》心有所感，乃至深深信服？为什么那么多要忙着处理紧迫的重大政治和经济事务的人们，那么多正处在权力或影响力巅峰的人们会腾出身来，如此耐心、而且常常是倾心地聆听这样一位教导权力和名声并无价值的斯多亚派哲人的声音？一个外在的原因或可说是奥勒留也同样处在这样一种权力的顶峰，他有自己亲身的体验，他们想听听这位皇帝说了些什么。但更重要的原因，则无疑是一种既能够恰当地运用和把握权力，又不以不顾一切地攫取和牢占权力为意的超越精神。这种超越精神能够使人恰如其分地看待自己以及自己所掌握的权力，使他知道，无论这种权力以及由它带来的名声有多大，本质上都仍然是过眼烟云。有了这种超越精神和对权名恰如其分的认识，他就不容易自我膨胀，不容易滥用权力。而一个附带的有益结果可能是，不管他在政坛成就如何，甚至事业失败或者个人失意——这种失败和失意其实比成功更为常见，那么他还可以由这种超越精神得到一种安慰和解脱，使自己的心灵得到一种宁静。

至于淡泊于功利，则可以说对所有时代的所有人都有意义，而对现代人可能还尤其有意义。和古代世界不同，现代世界是一个最为崇尚经济成就的世界，也是一个更为追求物质利益的世界。我们很容易在有些时期和有些地方看到物欲横流、功利滔滔的状况。而奥勒留的书可以使我们转过来也关心一下自己的精神，使我们知道，对人的评价并不应当主要看财富的多寡或者物质的成就，而是应当看他的德性、品格和精神。物质财富上的成功，也不是所有人都能达到的，甚至不是多数人能达到的，而心灵德性上的成就，则是任何身份、任何处境里的人们都能通过自己的努力达到的，也同时能让自己的身心更愉悦。

总之，这种精神是一种理智上诚实、但又随时准备聆听一种来自上方的感召的精神；一种在各种极端中保持平衡和恪守中道的精神；一种温和待人和坚定地因应万事万物的精神；一种超越和淡泊于权名功利的精神，以及一种履行自己职责、磨炼自身德性的精神；一种按照本性自然而然地生活的精神；在现代世界里也绝没有失去意义，甚至仍然是现代人最需要珍视的精神。

当然，我们也在奥勒留的思想中发现某些困惑，其中一个是有有关抗恶的问题，

一个是有关幸福的问题。奥勒留是不主张以恶抗恶的，那么怎样对待恶？他认为应当劝告作恶者，并且自己绝不受作恶者的影响，仍然循德性而行。而别人的恶行，对按照本性生活、具有自由意志的人来说并不构成恶，不仅不会影响、甚至有助于磨砺其德性。但是，从社会的观点来看，这些恶肯定还是恶。从社会的观点来看，是不是还可以比这更积极地对抗恶，缩小恶，不仅不让恶在“我”这里蔓延，也不让恶在社会蔓延？而在这方面，斯多亚派的哲学是较少思考的，它主要还是一种自我磨炼的伦理学，而如果立足于社会的立场，还是可以采取一种更积极的态度，可以考虑从制度上如何约束恶，以及在某些危急关头动员和联合好人们奋起抗击恶。对比近代以来有些理论对改造社会的期望过高，是否奥勒留对改造社会的期望过低呢？

另一个问题是有关幸福的问题，这包括人们的自由、自尊及符合“人之为人”的物质生活条件，而即便是自由和自尊，也常常是需要某种物质手段来支撑的。斯多亚派的哲人所谈到的自由经常只是一种否定的自由、是说“不”的自由，但更具实质意义的自由肯定还是应当包括选择的多种可能性的。幸福的条件也需要包括某些外在的因素，比如他人的评价、社会的尊重，以及一定的物质生活资料，好人好报等等。

以上两个问题可以说是有关联的。它们都涉及到纯粹自我德性以外的东西，而完全在自身德性中自足的观点。从实践的角度看，还是相当精英化的，适合作为社会道德的榜样而非大多数人常行的准则。

我们为什么反复读它

《沉思录》与其说是一本著作，不如说更像是灵魂的低语。你必须使自己安静下来，才能清晰地听见它的声音。当然，它本身又有一种使心灵宁静的力量。它是朴实的，作者从来没有想到它会发表乃至传世，他只是要说出自己心里的话，帮助自己进行一种精神和德性的训练。但它也表现出一种美，一种从纯净心灵中汩汩流出的美。

所以，读这本书，是可以随时拿起，随时放下的，一次能读多少就读多少。

不必一次读完，也不一定都要按顺序读。而这样一种相对散漫的阅读方式也是符合作者的思考和写作方式的。毕竟，奥勒留是在极繁忙的事务中随手记下自己的思考的。他不求系统甚至没有想过发表。而对读者来说，重要的是我们能够深入其思想，脱离日常的喧嚣而进入沉思。所以，这本书不妨片断地读，但值得反复地读。它不是一次写完，也不必一次读完。而不知不觉中，你可能就读了许多遍了。它成为了你的枕边书或案头书。当然你也可以很久不去读它，在尘封许多日子之后，你偶尔拿起它，又会像遇到一位老朋友。它在自己的流传史上，也曾是长期尘封。在经历了一千多年近乎湮没无闻的岁月之后，它又突然在现代世界广泛地流传开来。这是否说明：现代人的心灵比起中世纪人的心灵来，更容易、或者毋宁说更需要感受其心灵的低语？一些人可能由“神”退向它，而另一些人则可能由它走向“神”。

而我的这本书也希望能够对各方面的读者阅读《沉思录》有所帮助。这是我作为一个译者重新阅读这本心灵之书后写下的，其中每卷卷首都有一些类似“本卷提要”的文字，点出我希望读者注意的地方。译文下的注释部分主要是知识性的，是想为读者提供一些有关人名、地名、学派、引文出处等知识；品读部分则主要是心得性的，是我的一些解释、评论及感想，也涉及对全文的概括或主旨的点出，思想的源流或比较，以及一些进一步的引证和引申等。另外，本书对译文也作了少量修订，最后还编制了作者生平年表及《沉思录》的流传和版本资料，以方便读者查阅。

撰写这本书的日子里，四川发生了大地震。在那些动荡不安的时刻，《沉思录》给了我很大的安慰。我还看到，中国或已走近一个转折点，即在她近三十年改革开放、经济迅速发展之后，突然强烈地感到了国际社会与自然界异己和挑战的一面。她不得不抖擞精神，最大限度凝聚自身意志和情感的力量来应对这些困难和挑战。而一个磨炼新的民族精神的时期或将就此来临。

没有这种精神，仅仅物质的成就就会缺少持久的内部更新创造力和对外部的吸引力。但是，这种精神将是怎样一种精神？我们现在还只能说，它还有待于创造。它肯定会从自己最近三十年、以及此前一百年与数千年的文化传统和经验教训中吸取力量，也一定会从域外的文明和精神文化中吸取养料。而在磨炼精神方面，奥勒留的思想无疑是一个很好的借鉴。它有一种使我们的心灵沉静

奋发的力量，能使我们的行为坚定有力，并深切地感到我们同属一个休戚相关的命运共同体。

最近因腰疾困扰，只能卧床工作，张云飞同学在帮助我录入和整理文稿、文慧同学在帮助我搜集注释方面做了许多工作，谨此致谢。

何怀宏

2008年6月16日于北京

目录

MARCUS AURELIUS MEDITATIONS

导言

· 卷一 ·

自我由来

心灵最好的甘露 3 / 哲学与皇位都不能根除柔情 7 / 为友之道 9 / 温和地坚守正道、坚守中道 11 / 轻信是最可容忍的一种缺点 15 /

· 卷二 ·

人性反省

专注于灵魂的沉思 19 / 幸福依己而不依人 23 / 因欲望犯罪更应受谴责 25 / 近神而居 27 / 拥有和把握现在 29 /

· 卷三 ·

服从天意

及时思考最重大的问题 33 / 让神成为灵魂的保护者和统治者 35 / 无事不可对人言 37 / 人是至高之城的一个公民 39 / 诉诸思想的洞察力 41 / 最有智慧的人也难逃一死 43 /

· 卷四 ·

退隐心灵

心灵的宁静之道 47 / 我们都是“世界公民” 49 / 冷静的现实感 51 / 向死而生 53 / 一切记忆仍要归于忘川 55 / 人死后将会怎样 57 / 在自己的生活中做减法 59 / 不要陷入自恋 61 / 每个时代都有流行词和英雄 63 / 理智的诚实 65 / 如礁石一般坚定地驯服它周围海浪的狂暴 67 / 生死间只隔着一张薄纸 69 /

· 卷五 ·

克尽职责

正确的道路 73 / 为什么雅典人的祈祷简单而高贵 75 / 一个人为什么应满足于对他发生的事情 77 / 哲学的智慧本身最令人愉悦 79 / 权威属于神，友情属于人 81 / 灵魂要用其中的思想来染色 83 / 有什么必要老是烦恼呢 85 / 人不应该为死亡忧心 87 / 幸运不是来自外界，而是出于自身 89 /

· 卷六 ·

认识本性

选择你自己 93 / 最好不要让烦恼过夜 95 / 放弃任何截取和占有 97 / 多欲不会使人自由 99 / 死亡最终使所有人平等 101 / 回到自身看待一切 103 / 快乐本身并不尊贵 105 / 他的国家是整个世界 107 / 真诚和正直地度过一生 109 / 走正确的路，而不是人多的路 111 / 抓住耳朵说服我 113 /