



醒客悦读

(thinker readings)

Marcus Aurelius

马可·奥勒留 (121—180) · 古罗马帝国皇帝，
斯多葛派著名哲学家。

马上沉思录

Marcus Aurelius

[古罗马] 马可·奥勒留 著

何怀宏 译

天津人民出版社

B502.43

A761.1

马上沉思录

Marcus Aurelius

[古罗马] 马可·奥勒留 著

何怀宏 译

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

马上沉思录 / (古罗马) 奥勒留著; 何怀宏译. — 天津:
天津人民出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-201-05642-5

I. 马… II. ①奥… ②何… III. 新斯多葛派—哲学理论
IV. B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121656 号



出品策划

网 址 [http://www. xinhua bookstore. com](http://www.xinhua bookstore. com)

丛书主编 陈德中

装帧设计 陆智昌

制作统筹 楚尘文化

马上沉思录

作 者	[古罗马] 奥勒留
译 者	何怀宏
责任编辑	傅金霞 张作稳
特约编辑	逸井启 张金花
美术编辑	兰 馨
插 图	中国新漫画网站
出 版 人	刘晓津
出版发行	天津人民出版社
社 址	天津市和平区西康路康岳大厦 (300051)
网 址	http://www. tjrm. com. cn
邮 箱	tjrmehbs@ public. tpt. tj. cn
总 经 销	四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	880×1230mm 1/32
印 张	7.875
字 数	85 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-201-05642-5
定 价	18.00 元

版权所有 盗版必究

总序

周国平

本丛书是从西方自古及今人文经典著作中选择比较轻松易读的文本，按照主题分辑，按照作者分册，陆续出版的。这套丛书的宗旨是“经典文本，轻松阅读”，很合我读书的旨趣，我来说一说自己的理解。

读什么书，取决于为什么读。人之所以读书，无非有三种目的。一是为了实际的用途，例如因为职业的需要而读专业书籍，因为日常生活的需要而读实用知识；二是为了消遣，用读书来消磨时光，可供选择的有各种无用而有趣的读物；三是为了获得精神上的启迪和享受，如果是出于这个目的，我觉得读人文经典是最佳选择。

人类历史上产生了那样一些著作，它们直接关注和思考人类精神生活的重大问题，因而是人文性质的。同时其影响得到了许多世代的公认，已成为全人类共同的财富，因而又

是经典性质的。我们把这些著作称作人文经典。在人类精神探索的道路上，人文经典构成了一种伟大的传统，任何一个走在这条路上的人都无法忽视其存在。

认真地说，并不是随便读点什么都能算是阅读的。譬如说，我不认为背功课或者读时尚杂志是阅读。真正的阅读必须有灵魂的参与，它是一个人的灵魂在一个借文字符号构筑的精神世界里的漫游，是在这漫游途中的自我发现和自我成长，因而是一种个人化的精神行为。什么样的书最适合于这样的精神漫游呢？当然是经典，只要我们翻开它们，便会发现里面藏着一个既独特又完美的精神世界。

一个人如果并无精神上的需要，读什么倒是无所谓，否则就必须慎于选择。也许没有一个时代拥有像今天这样多的出版物，然而，很可能今天的人们比以往任何时候都阅读得少。在这样的时代，一个人尤其必须懂得拒绝和排除，才能够进入真正的阅读。这是我主张坚决不读二三流乃至不入流读物的理由。

图书市场上有一件怪事，别的商品基本上是按质论价，唯有图书不是。同样厚薄的书，不管里面装的是垃圾还是金子，价钱都差不多。更怪的事情是，人们宁愿把可以买回金子的钱用来买垃圾。至于把宝贵的生命耗费在垃圾上还是金子上，其间的得失就完全不是钱可以衡量的了。

古往今来，书籍无数，没有人能够单凭一己之力从中筛

选出最好的作品来。幸亏我们有“时间”这位批评家，虽然它也未必绝对智慧和公正，但很可能是一切批评家中最智慧和最公正的一位，多么独立思考的读者也不妨听一听它的建议。所谓经典，就是“时间”这位批评家向我们提供的建议。

对经典也可以有不同的读法。一个学者可以把经典当作学术研究的对象，对某部经典或某位经典作家的全部著作下考证和诠释的工夫，从思想史、文化史、学科史的角度进行分析。这是学者的读法。但是，如果一部经典只有这一种读法，我就要怀疑它作为经典的资格。唯有今天仍然活着的经典才配叫作经典，它们不但属于历史，而且超越历史，仿佛有一个不死的灵魂在其中永存。正因为如此，在阅读它们时，不同时代的个人都可能感受到一种灵魂觉醒的惊喜。在这个意义上，经典属于每一个人。

作为普通人，我们如何读经典？我的经验是，不妨就把经典当作闲书来读。也就是说，阅读的心态和方式都应该是轻松的。千万不要端起做学问的架子，刻意求解。读不懂不要硬读，先读那些读得懂的、能够引起自己兴趣的著作和章节。这里有一个浸染和熏陶的过程，所谓人文修养就是这样熏染出来的。在不实用而有趣这一点上，读经典的确很像是一种消遣。事实上，许多心智活泼的人正是把这当作最好的消遣的。能否从阅读经典中感受到精神的极大愉悦，这差不多是对心智品质的一种检验。不过，也请记住，经典虽然属

于每一个人，但永远不属于大众。我的意思是说，读经典的轻松绝对不同于读大众时尚读物的那种轻松。每一个人只能作为有灵魂的个人，而不是作为无个性的大众，才能走到经典中去。如果有一天你也陶醉于阅读经典这种美妙的消遣，你就会发现，你已经距离一切大众娱乐性质的消遣多么遥远。

根据以上理解，我祝愿这套读本成为普通读者和人文经典之间的一座桥梁，使更多的人品尝到读经典的愉快，也使更多的人文大师成为普通读者的心灵朋友。

再版弁言

周国平

三年前，遵本丛书主编陈德中君之嘱，我为之写序。此后，丛书中的选目陆续出版，很受读者欢迎，我本人也喜欢。现在易名“醒客悦读”重新出版，陈君嘱我再写几句话。那么，我就画蛇添足，说一说对丛书新名称的理解吧。

把 Thinker Readings 译作“醒客悦读”，我觉得很有意思，音义两恰。听说最早把 Thinker 妙译为“醒客”的是我的朋友萧瀚，万圣书屋用作了咖啡座的名称。中国的屈原、希腊的赫拉克利特，都早已把思想者喻为醒着的人，而把不思想的人喻为昏睡或烂醉之徒。众人皆醉，唯我独醒，这诚然是很痛苦的。但是，醒客自有醒客的快乐，而其中的一项莫大快乐便是阅读。阅读经典，就是今天的醒客与历史上那些伟大的醒客对话。这时候你会发现，其实你并不孤

独，存在着一个醒客的世界，这个世界超越于历史的变迁和人间的喧哗而长存，把一切时代的思想者联结成一个整体。

如果你是一个醒客，我就祝愿你走进这个世界，与伟大的醒客们为伍，品尝与他们对话的快乐。

2007年4月2日

前言：一本写给自己的书

何怀宏

斯多葛派著名哲学家、古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼（121—180），原名马可·阿尼厄斯·维鲁斯，生于罗马。其父亲一族曾是西班牙人，但早已定居罗马多年，并从韦斯帕芗皇帝（69—79年在位）那里获得了贵族身份。马可·奥勒留幼年丧父，是由他的母亲和祖父抚养长大的，并且在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律甚至绘画方面得到了在当时来说是最好的教育，他从他的老师那里熟悉和亲近了斯多葛派的哲学（例如埃比克太德的著作），并在其生活中身体力行。

还在孩提时期，马可·奥勒留就以其性格的坦率真诚得到了哈德良皇帝（117—138年在位）的好感。当时，罗马的帝位常常并不是按血统，而是由选定的过继者来接替的。在原先的继嗣柳希厄斯死后，哈德良皇帝选定马可·奥勒留

的叔父安东尼·比乌斯为自己的继嗣，条件是比乌斯亦要收养马可·奥勒留和原先继嗣的儿子康茂德（后名维鲁斯）为继嗣。当哈德良皇帝于138年去世时，马可·奥勒留获得了凯撒的称号——这一称号一般是给予皇帝助手和继承者的，并帮助他的叔父治理国家，而在其叔父（也是养父）于161年去世时，旋即成为古罗马帝国的皇帝。遵照哈德良的意愿，他和维鲁斯共享皇权，但后者实际上不起重要作用。

马可·奥勒留在位近20年，这是一个战乱不断、灾难频繁的时期，洪水、地震、瘟疫，加上与东方的安息人的战争，来自北方的马尔克马奈人在多瑙河流域的进逼，以及内部的叛乱，使罗马人口锐减，贫困加深，经济日益衰落，即使马可·奥勒留以其坚定精神和智慧，夙兴夜寐地工作，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10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。《马上沉思录》这部写给自己的书，这本自己与自己的对话，大部分就是在这种鞍马劳顿中写成的。马可·奥勒留与安东尼·比乌斯的女儿福斯泰娜结婚并生有11个孩子。据说，他在一个著名的将军、驻叙利亚的副将卡希厄斯发动叛乱时表现得宽宏大量。但他对基督教徒态度比较严厉，曾颁发过一道反对基督教徒的诏书。180年3月17日，马可·奥勒留因病逝于文多博纳（维也纳）。

斯多葛派哲学主要是一种伦理学，其目的在于为伦理学

建立一种唯理的基础。它把宇宙论和伦理学融为一体，认为宇宙是一个美好的、有秩序的、完善的整体，由原始的神圣的火演变而来，并趋向一个目的。人则是宇宙体系的一部分，是神圣的火的一个小火花，他自己也可以说是一个小宇宙，他的本性是与万有的本性同一的，所以，他应该同宇宙的目的相协调而行动，力图在神圣的目的中实现自己的目的，以求达到最大限度的完善。为此，他必须让自己的灵魂清醒，让理性统率自己，正如它统率世界一样。

所以，斯多葛派对人们的要求是：遵从自然而生活，或者说，按照本性生活（nature有“自然”、“本性”两层意义），而所谓自然、本性，实际上也就是指一种普遍的理性，或者说逻各斯（在某些方面类似于中国的“道”），或者说一种普遍的法（自然法的概念就是由此而来）。自然——本性——理性——法，不说它们有一种完全等价的意义，它们也至少是相通的，并常常是可以互用的。而作为一种理性存在物的人的自然本性，就是一种分享这一普遍理性的理性，一种能认识这一普遍理性的理性。马可·奥勒留在《马上沉思录》中常常讲到一个人身外和身内的神，讲到身外的神（或者说宙斯）把自身的一部分分给了人的理性灵魂（即身内的神），人凭内心的神，或者说凭自己支配的部分，就能认识身外的神，就能领悟神意。他说的其实也是这个意思。我们还需要注意的一点是：这里所说的理性主要还是一种实

践的理性，一种人文理性、道德理性。体现人的理性的主要不是对自然事物的认识，而是道德德行的践履，所以，理性和德行又联系起来了。

总之，在斯多葛派哲学家的眼里，宇宙是一个井然有序的宇宙，世界是一个浑然和谐的世界。正如《马上沉思录》中所说：“所有的事物都是相互联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任一别的事物没有联系。因为事物都是合作的，它们结合起来形成同一宇宙（秩序）。因为有一个由所有事物组成的宇宙，有一个遍及所有事物的神，有一个实体，一种法，一个对所有有理智的动物都是共同的理性，一个真理；如果也确实有一种所有动物的完善的话，那么它是同一根源、分享着同一理性。”在这个世界上，低等的东西是为了高等的东西而存在的，无生命的存在是为了有生命的存在而存在，有生命的存在又是为了有理性的存在而存在的。那么，有理性的存在，或者说理性的动物（人）是如何和怎样存在的呢？理性动物是彼此为了对方而存在的，所以，在人的结构中首要的原则就是友爱的原则，每个人都要对自己的同类友好，意识到他们是来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。

这样，就把我们引到人除理性外的另一根本性质——社会性。人是一种理性动物，也是一种政治动物（这里沿用了亚里士多德的说法），一种社会动物。《马上沉思录》的作

者认为，在人和别的事物之间有三种联系：一种是与环绕着他的物体的联系，一种是与所有事物所由产生的神圣原因的联系，一种是与那些和他生活在一起的人的联系。相应的，人也就有三重责任、三重义务，就要处理好对自己的身体和外物、对神或者说普遍的理性、对自己的邻人这三种关系。人对普遍理性的态度前面已经说过了，就是要尊重、顺从和虔诚。对自己的身体和外物，斯多葛派一直评价颇低，基本上认为它们作为元素的结合和分解，并没有什么恒久的价值。身体只是我们需要暂时忍受的一副皮囊罢了，要紧的是不要让它妨碍灵魂，不要让它的欲望或痛苦使灵魂纷扰不安。至于我们和邻人的关系，人们的社会生活和交往，斯多葛派则给予了集中的注意，事实上，人的德行就主要体现在这一层面。

一般来说，斯多葛派哲学家都是重视整体、重视义务的。他们认为，人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。如果发生了这样的事情，就要致力于使自己与整体重新统一起来。人作为宇宙的一部分、个人作为社会的一部分，对于来自整体的一切事物就都要欣然接受，就都要满意而勿抱怨，因为，如果凡是为了整体的利益而必须存在的，对于个体也就不会有害。对于蜂群无害的东西，也不会对蜜蜂有害；不损害国家的事情，也不会损害

到公民。《马上沉思录》的作者说，我们每天都要准备碰到各种各样不好的人，但由于他们是我们的同类，我们仍然要善待他们。不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，人天生就要忍受一切，这就是人的义务。要恶人不作恶，就像想让无花果树不结果一样是不可能的。我们只要能完成自己的义务就够了，对于其他的事情完全不要操心，我们要表现得高贵、仁爱和真诚。

看来，斯多葛派哲学家对个人的德行、个人的解脱看得比社会的道德改造更为重要，这也许是因为他们觉得自己生活在一个个人无能为力的时代，生活在一个混乱的世界上。所以，他们特别注意区分两种事情：一种是在我们力量范围之内的事情，一种是不在我们力量范围之内的事情。许多事情，例如，个人的失意、痛苦、疾病、死亡，社会上的丑恶现象等，这些往往并不在我的力量范围之内，但是，由于所有对我发生的事情都是符合宇宙理性的，我必须欣然接纳它们。我也可以做在我力量范围之内的事情，这就是按照本性生活，做一个正直、高尚、有道德的人，这是什么力量也不能阻止我的，谁也不能强迫我做坏事。在斯多葛派哲人对德行的强调中确实有许多感人的东西。例如，安东尼谈道：德行是不要求报酬的，是不希望别人知道的，不仅要使行为高贵，而且要使动机纯正，要摒弃一切无用和琐屑的思想，要使自己专注于这样的思想，即当你在思考时，别人问你想什

么，你任何时候都能立即坦率地说出来。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动，行动就是你存在的目的，全然不要再谈论一个高尚的人应当具有的品质，而是成为这样的人。

总之，斯多葛派哲人所追求的生活是一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活，他们把一切对他们发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，而这是可以由心灵加以消除的。他们恬淡、自足，一方面坚持自己的劳作，把这些工作看作是自己的应分；另一方面又退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅。斯多葛派哲学的力量可以从它贡献的两个著名代表看出：一个是奴隶出身的埃比克太德，另一个就是《马上沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。他们的社会地位悬殊，精神和生活方式却又相当一致。但是，另一方面，安东尼作为柏拉图所梦想的“哲学家皇帝”，他的政绩、他所治理的国家状况却和理想状态相去甚远。所以，我们一方面看到斯多葛派哲学精神的巨大力量，看到它如何泯灭社会环境的差别而造成同一种纯净有德的个人生活；另一方面又看到这种精神的极端无力，它对外界的作用，对社会的影响几近于零，因为它本质中确实含有某种清静无为、逆来顺受的因素。

此外，我们也看到，斯多葛派的道德原则并不是很明确的。把本性解释为理性，把理性又解释为德行；道德在于按

照本性生活，而按照本性的东西就是道德。这里面虽有某种强调理性、普遍和共相的优点，但也有形式化的循环论证的弱点。在斯多葛派哲学中有令人感动的对道德的高扬，但也有令人泄气的对斗争的放弃。它也许永远不失为一条退路，但对于朝气蓬勃、锐意进取的人，尤其是生命力洋溢的年轻人来说，走这条路还是一件太早的事情。它还不像基督教，它没有过多的对于彼岸的许诺，而是强调在此岸的德行中自足，但在情感和意绪方面也为基督教的盛行作了某种铺垫和准备。我们大概可以说，斯多葛派哲学能够为一个处于混乱世界，面对道德低潮又感到个人无能为力的人、为一个在个人生活方面遭受挫折和失望（这是永远也免不了的），但又不至于向上帝援手的人，提供最好的安慰，不过也要小心这种安慰变为麻醉。最后，我们也注意到，斯多葛派哲学虽然不可能像有些理论（例如社会契约论）那样对社会制度的变革和改善发生直接的影响，但是，它其中所蕴涵的那种胸襟博大的世界主义，那种有关自然法和天赋人权、众生平等的学说，却越过了漫长的时代，对近现代的社会政治理论及实践产生了积极的影响。

美国一位教授、《一生的读书计划》的作者费迪曼认为《马上沉思录》有一种不可思议的魅力，说它甜美、忧郁和高贵。我们可以同意他的话，并且说，它的高贵，也许是来自作者思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高；它的忧郁，