

 imple life
简单生活大师译丛 01

沉思录

MEDITATION

[古罗马] 马可·奥勒留 ◆ 著

何怀宏 ◆ 译

顺其自然的生活哲学



中国国际广播出版社

 imple life
简单生活大师译丛 01

沉思录

MEDITATION

[古罗马] 马可·奥勒留 ◆ 著
何怀宏 ◆ 译

中国国际广播出版社

图书在版编目（CIP）数据

沉思录 / [古罗马] 马可·奥勒留 (Aurelinus,M.) 著;
何怀宏译. —北京: 中国国际广播出版社, 2008.1
(简单生活大师译丛)
ISBN 978-7-5078-2831-3

I. 沉... II. ①马...②何... III. 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161844号

沉思录

著者	[古罗马] 马可·奥勒留		
译者	何怀宏		
责任编辑	张 婧		
版式设计	国广设计室		
责任校对	徐秀英		
出版发行社址	中国国际广播出版社 (83139469 83139489[传真]) 北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内) 邮编: 100866		
网 址	www.chirp.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司		
开 本	640 × 940	1/16	
字 数	117千字		
印 张	15		
印 数	5000册		
版 次	2008年1月 北京第一版		
印 次	2008年1月 第一次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5078-2831-3/I · 237		
定 价	23.00元		

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

译者前言

斯多亚派著名哲学家、古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼（公元 121 ~ 180 年），原名马可·阿尼厄斯·维勒斯，生于罗马，其父亲一族曾是西班牙人，但早已定居罗马多年，并从维斯佩申皇帝（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亚派的哲学（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赫德里安皇帝（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，赫德里安皇帝选定马可·奥勒留的叔父安东尼·派厄斯为自己的继嗣，条件是派厄斯亦要收养马可·奥勒留和原先继嗣的儿子科莫德斯（后名维勒斯）为继嗣。当赫德里安皇帝于 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。遵照赫德里安的意愿，他和维勒斯共享皇权，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，他很少呆在罗马，而是在帝国的边疆或行省的军营里度过。《沉思录》这部写给自己的书，这本自己与自己的 12 卷对话，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·派厄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。公元 180 年 3 月 17 日，马可·奥勒留因病逝于文多博纳（维也纳）。

斯多亚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，斯多亚派对人们的要求是：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《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，而是道德德性的践履，所以，理性和德性又联系起来了。

总之，在斯多亚派哲学家的眼里，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《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的，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。《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。相应地，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，斯多亚派一直评价颇低，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，斯多亚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，斯多亚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。《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，但由于他们是我的同类，我仍然要善待他们。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，斯多亚派哲学家对个人的德性、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。在斯多亚派哲人对德行的强调中确实有许多感人的东西。例如，马可·奥勒留谈到：德性是不要求报酬的，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，斯多亚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。斯多亚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《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。他们的社会地位十分悬殊，精神和生活方式却又相当一致。但是，另一方面，马克·奥勒留作为柏拉

图所梦想的“哲学家王”，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亚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的因素。

此外，我们也看到，斯多亚派的道德原则并不是很明确的。把本性解释为理性，把理性又解释为德性；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。在斯多亚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性中自足，但在情感和意绪方面也为基督教的盛行做了某种铺垫和准备。我们大概可以说，斯多亚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），但又不至于向上帝求助的人，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，斯多亚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《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，也许是来自作者对身羁宫廷的自己和自己所处的混乱世界的感受；而它的甜美，则只能是由于作者的心灵的安宁和静谧了。这几个特点往往是结合在一起的，比方说，当我们谈到《沉思录》的最后一段，即说从人生的舞台上退场的一段，我们既感到忧郁，因为这就是人的命运，人难逃此劫。即使你觉得你的戏还没有演完，新的演员已经代替你成为主角了，这里的忧郁就像卓别林所演的《舞台生涯》中那些老演员的心情：苦涩而又不无欣慰，黯然而又稍觉轻松；另一方面，我们又感到高贵，因为我们可以体面、庄严地退场，因为我们完成了自己的使命并给新来者腾出了地方。

我们也要记得，《沉思录》是写给自己的，而不是供出版的，而且，这里是自己在同自己对话，字里行间常常出现的不是“我……”，而是“你……”，并常常用破折号隔出不同意见。既然是自己与自己的对话，自己说服自己，自然也就不需要过分讲究辞藻、注意交代和安排结构，而是注意一种思想的深入和行进。有时话没说完又想到别处，并经常看到“但是”这样的转折。我们需要在阅读中记住这些，不然，也许会因为不是一个精美的体系而感到失望的。只要

我们让我们的心灵沉静下来，就能够从这些朴实无华的句子中读出许多东西。这不是一本时髦的书，而是一本经久的书，买来不一定马上读，但一定会有需要读它的时候。近两千年前一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。

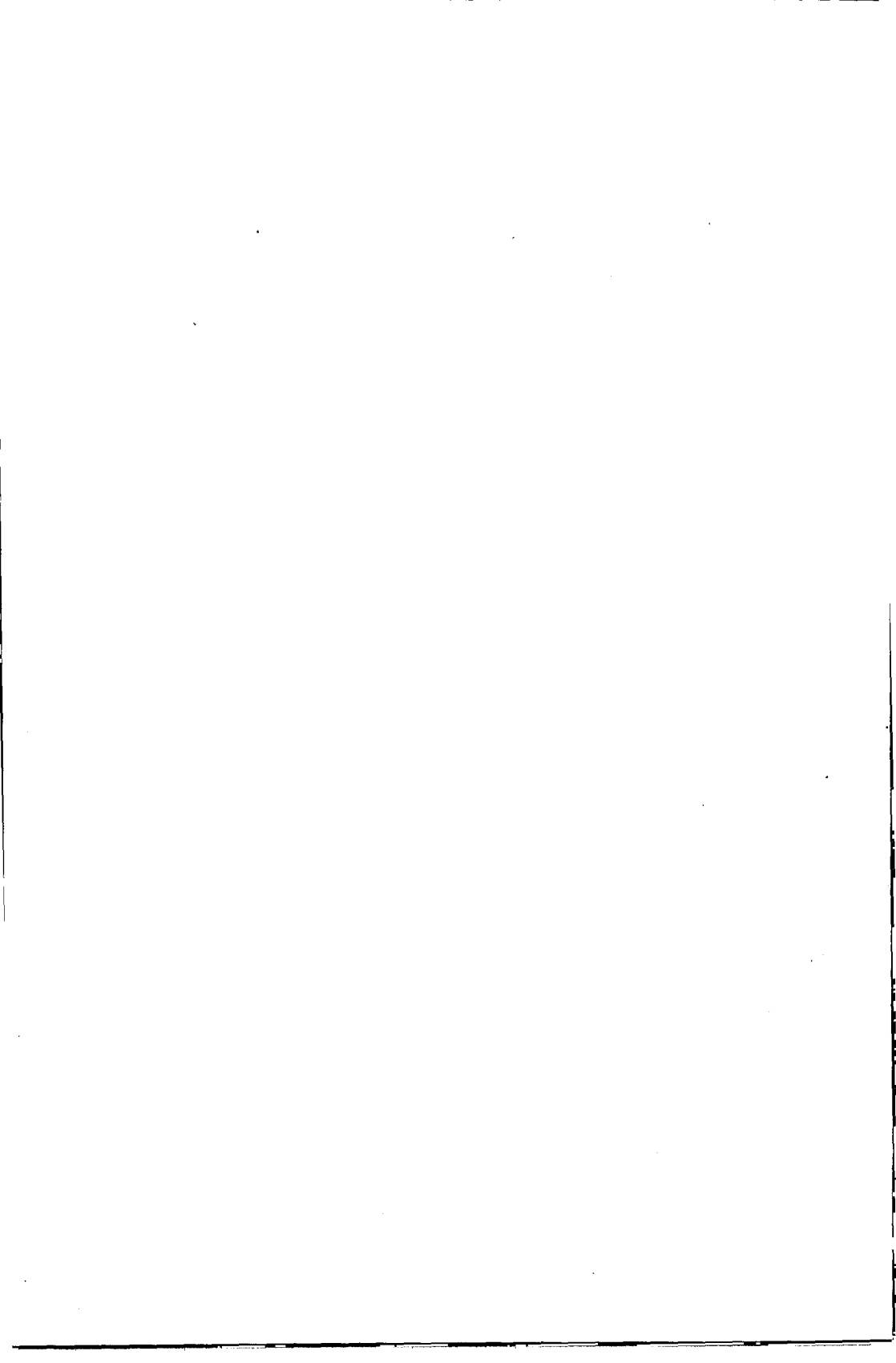
最后简单交代一下书的翻译。原书是用古希腊文写的，我是根据收在《西方名著丛书》第12卷的英译本（*Marus Aurelius, The Meditations of Marcus Aurelius, Great Books of the Western World, Encyclopaedia Britannica, Inc*）转译的。英译者乔治·朗（George Long）的译文是公认比较好的。本来最好的办法还是根据希腊文逐译，但目前国内希腊语人才奇缺，而这本书作为名著确实又有早日与国内读者见面的必要，所以译者觉得先行转译还是比长久地翘首以盼为好，待到将来有好的直接根据希腊语译出的本子问世，这一译本自然也就完成了它的历史使命。

目 录

卷 十 二	卷 十 一	卷 十	卷 九	卷 八	卷 七	卷 六	卷 五	卷 四	卷 三	卷 二	卷 一
205	185	165	145	123	101	79	59	39	25	13	1

Meditation

卷一



1 从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒。

2 从我父亲的名声及对他的追忆，^① 我懂得了谦虚和果敢。

3 从我的母亲，我濡染了虔诚、仁爱和不仅戒除恶行，甚而戒除恶念的品质，以及远离奢侈的简朴生活方式。

4 从我的曾祖父那里，我懂得了不要时常出入公共学校，而是要在家里有好的教师；懂得了在这些事情上一个人要不吝钱财。

① 他的亲生父亲：阿尼厄斯·维勒斯。

5 从我的老师那里，我明白了不要介入马戏中的任何一派，也不要陷入角斗戏中的党争；我从他也学会了忍受劳作、清心寡欲、事必躬亲，不干涉他人事务和不轻信流言诽谤。

6 从戴奥吉纳图斯，我学会了不使自己碌碌于琐事，不相信术士巫师之言，驱除鬼怪精灵和类似的东西；学会了不畏惧也不热衷于战斗；学会了让人说话；学会了亲近哲学。我先是巴克斯，然后是坦德西斯、马尔塞勒斯的一个倾听者，我年轻时学习写过对话，向往卧硬板床和衣粗毛皮，从他，我还学会了其他所有属于希腊学问的东西。

7 从拉斯蒂克斯，我领悟到我的品格需要改进和训练，知道不迷误于诡辩的竞赛，不写作投机的东西，不进行繁琐的劝诫，不显示自己训练有素，或者做仁慈的行为以图炫耀；学会了避免辞藻华丽、构思精巧的写作；不穿着出门用的衣服在室内行走及别的类似事情；学会了以朴素的风格写信，就像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我的母亲写的信一样；对于那些以言词冒犯我，或者对我做了错事的人，一旦他们表现出和解的意愿，就乐意地