

最伟大的智慧书

罗马帝王 智慧书

「古罗马」马可·奥勒留著



YZLI0890164781

近2000年前古罗马帝王及其导师的智慧感悟
世界各国领导人的枕边必备书

影响梁实秋、梁文道等数代中国文人的心灵经典

凤凰出版社

最伟大的智慧书

罗马帝王 智慧书

「古罗马」马可·奥勒留著



YZLI0890164781

凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

罗马帝王智慧书 / (古罗马) 奥勒留 (Aurelius, M.)
著; 亦夫译. -- 南京: 凤凰出版社, 2012. 3
(最伟大的智慧书)
ISBN 978-7-5506-1112-2

I. ①罗… II. ①奥… ②亦… III. ①斯多葛派—哲
学理论—通俗读物 IV. ①B502.43-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第282130号

书 名 罗马帝王智慧书

著 者 奥勒留

策 划 人 郭济访

责 任 编 辑 王清宇

设计制作 黄丽娜

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

凤凰出版社

北京凤凰天下文化发展有限公司

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷 北京市北关闸印刷厂

北京市通州区北关闸管理所院内, 邮编: 101101

开 本 700×1000毫米 1/16

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-1112-2

定 价 26.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

目录

《沉思录 I》

- 第一章 学习他人所长 / 2
- 第二章 符合整体的本性 / 8
- 第三章 保持自己的信仰 / 14
- 第四章 与理性同在 / 21
- 第五章 行为符合正确的原则 / 32
- 第六章 履行自我的职责 / 42
- 第七章 辨明内心的善恶 / 53
- 第八章 掌控自我意志 / 64
- 第九章 宇宙本性公正无偏 / 76
- 第十章 真诚坦荡，符合本性 / 86
- 第十一章 健全的理性灵魂 / 97
- 第十二章 保持虔诚与正义 / 107

《沉思录 II——哲学谈话录》

关于爱比克泰德 / 116

一、区分你能控制的和无法控制的 / 118

1. 什么你能控制，什么你不能控制 / 118
2. 什么才会伤害我们 / 121
3. 积极同困难作斗争 / 131
4. 理性能力如何思考其自身 / 132
5. 我们不应渴求不在我们控制下的事物 / 134
6. 如何应对专制者 / 136
7. 什么是我们不得不关注的问题 / 139

二、好的生活是内心平静的生活 / 142

1. 内心平静的生活就是好的生活 / 142
2. 持久满足远胜于及时放纵行乐 / 144
3. 渴望平静生活的人 / 147
4. 摆脱恐惧 / 153
5. 懂得知足 / 157

三、与人交往须警惕 / 161

1. 与人交往时也须保持一定的谨慎 / 161
2. 人生旅程好比盛宴一场 / 163
3. 人际关系中体现责任 / 166

4. 一再地宽恕他人 / 168
5. 智慧的生活就是理性的生活 / 169
6. 走向智慧生活的第一步 / 171
7. 行重于知 / 173
8. 必须时刻关注的只有自己 / 176
9. 名声更要紧? / 181
10. 一句经典的话 / 183
11. 知足方能和谐 / 189
12. 亲情的意义 / 191
13. 论友谊 / 195

四、天意不可违 / 200

1. 论天意 / 200
2. 神俯察万民 / 204
3. 如何使每件事都合乎众神意愿 / 205
4. 有关神的天意 / 206
5. 何谓“好”的本质 / 208
6. 为何要害怕短缺? / 211

后记 / 217

《沉思录I》

第一章 学习他人所长

1. 从我的祖父维勒斯那里，我学到了高尚的品德和抑制怒火。
2. 从我父亲的声名和我所记忆的有关他的言行中，我明白了谦虚和男子气概。
3. 从我母亲那里，我学会了虔敬神明和慷慨和善，懂得了不仅要戒绝恶行，也要杜绝恶念。我也从她简朴的生活方式中学到了崇尚朴素、反对奢侈。
4. 我的曾祖父不强迫我去上公立学校，而是更看重私塾的作用，他教会我在求知方面不能吝啬时间与金钱。
5. 我的导师教会我，在竞技场上不要加入蓝队也不要加入绿队，在角斗场上不要拥护轻视盾牌的一方，也不要拥护看重盾牌的一方；不管什么时候都要吃苦耐劳、节俭克制；做任何事情都要亲力亲为，不要干涉他人的私事，也不要轻信别人的谗言。
6. 从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不让自己深陷在琐事上，不相信术士巫师所说的驱除鬼怪精灵之类的话；不再沉迷于斗鹤鹑之类玩物丧志的事，不再为此过于兴奋；学会了倾听正直的劝谏；学会了亲近哲学。我先是巴克斯，然后又研究了坦德西斯和马尔塞勒斯；在年轻时我尝试过写对

话录，向往在硬板床上睡觉和穿粗毛皮的衣服，对一切有关希腊哲学的东西都兴致勃勃。

7. 从拉斯蒂克斯那里，我领悟到我的品格需要改进和加以磨炼；懂得了不沉迷于诡辩的竞赛，不写作故弄玄虚的东西，不讲陈词滥调，不彰显自己是个清修者，或是作出仁慈的样子以图炫耀；学会了避免辞藻华丽、构思精巧的写作，学会了不因辞害意；不穿着出门用的衣服在室内行走及类似的其他的事件；学会了以朴素的文风写信，就像他从锡纽埃瑟写给我母亲的信一样；对于那些冒犯我、伤害我的人，也不耿耿于怀，只要他们表现出和解的意愿，就乐意同他们和解；我也学会了仔细地阅读，不满足于断章取义、一知半解，不轻率地附和那些夸夸其谈的人；我也要感谢他借给我他的藏书，爱比克泰德的《对话录》，使我能够了解这位哲学家的思想。

8. 从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了意志自由与和坚定目标、永不放弃；懂得了不管任何时候，都要依赖理性，此外别无他途；懂得了即便是遭遇丧子之痛和遭受病痛折磨时也要镇定如常；从他的身上，我也清楚地看到了一个坚毅果敢，而又温和亲切的榜样；学会了在教导别人时循循善诱。他讲授各种哲学原理时逻辑周密、流畅自然，但是他却从不以此感到骄傲，只将哲学当成是微不足道的技艺。从他那里，我学会了如何从值得尊敬的朋友那里赢得好感而又不降低自己、丧失尊严，或者对他们置若罔闻。

9. 从塞克斯特斯那里，我看到了一种仁爱的气质，一个以慈爱方式管理家庭的榜样。他遵循合乎自然的生活观念，庄严但是毫无矫饰，细心周到地为朋友考虑；对无知者和那些言语轻率的人都保持耐心和容忍。他在与人相处方面有一种独特的能力，以致和他交往比听任何奉承话都要愉快，同时，那些与他交往的人都对他表现出了高度的尊敬。他头脑清晰，总能敏锐地把握住生活中的原则，并且合理安排它们。他从不表现任何愤怒或别的激情，对身边的人温柔宽厚，他毫不吝啬地夸赞别人，但是又不会过分夸张；他知识渊博，但是从不卖弄自己的学问。

10. 从文法家亚历山大那里，我学会了不吹毛求疵，不去苛责那些表达

上文理不通、生造语词或发音错误的人，而是灵巧地通过在回答时重复正确的用法来暗示他；或者表示赞同他的意见，再跟他一起证实这些语词的用法；或者跟他探讨事物本身而不是词汇的方式，或者通过其他恰当的启示，来引出正确的表达。

11. 从弗朗特身上，我学会了观察什么是暴君专制的凶残荒淫、喜怒无常和口是心非。知道了我们中间那些被称为上流人的人通常是缺乏仁慈之情的。

12. 从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了我们不应该，也没有必要老是以“我很忙”作为托词，以此来推卸我们在社会关系中对他人应负的责任。

13. 从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友抱怨时，即使是无理取闹，也不能漠然置之，而是要试图安抚他，使他恢复往昔的冷静；懂得了对师长要心存敬意，由衷地加以赞美，就像多米蒂厄斯提起雅特洛多图斯一样。从他，我也懂得了真诚地爱我的孩子。

14. 从我的兄弟西维勒斯身上，我懂得了爱我的亲人，爱真理，爱正义；从他那里，我知道了特拉西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯这些人，我接受了一视同仁的思想，懂得了权利平等和言论自由是统治的根基，懂得了国家的统治是为了保障公民的自由与权利；学会了对于哲学的始终一贯和坚定不移的尊重；学会了乐善好施，乐于助人，心怀善念，相信朋友。我也看到，他从不隐瞒他对他所谴责的那些人的意见，他的朋友无须去揣测他的意愿；因为他光明坦荡、不加掩饰。

15. 从马克西默斯身上，我学会了自我克制，不为任何事物而改变自己的意志，在任何环境里始终欢愉如常，不论是困境还是病痛中。他的性格既亲切亲切和蔼又庄严稳重，两者完美地结合在一起，成为我的表率。他做事勤勤恳恳、从无怨言；他表里一致，从不口是心非，在任何行为中都不抱恶意；不管遭遇什么情况，他都不会表现出大惊小怪的样子，也不会说出抱怨的话语；他做事既不匆忙，也不拖延，从不感到困惑或沮丧；他不去奉承别

人，也不会表现出暴躁狂热或者多疑猜忌的品性。他宅心仁厚、宽宏大量，为人公正无私；与其说他未曾偏离正道，不如说他一直在正道上向前行进。与他交往的任何人都会觉得受到了他的蔑视，或者敢自认为比他更好。另外，他也具有一种令人愉悦的幽默的本领。

16. 从我养父的身上，我看到了一种亲切温柔的气质，但是在对待那些他深思熟虑决定下来的事情，他又是果断坚决、毫不拖泥带水；他毫无骄矜之心，不在乎世俗的荣耀；他热爱劳作，并能持之以恒；他乐意倾听所有关于公共福利的建议；他赏罚分明、公正无偏；他行事张弛有度，懂得该在什么时候坚持，又在什么时候放松。他重视别人的感受，他把自己看成是普通的公民；不强求他的朋友要与他一起喝茶，在他左右陪伴，那些因为紧急事务而无法陪伴他的人，总是发现他们对他们仍旧如往常一样，态度没有丝毫转变。在商量国家大事时，他总能认真倾听，对待每一个问题都一丝不苟，不会因为满足于初步印象就沾沾自喜；他重视朋友的情谊，不会三心二意，也不会无法自拔。他乐天知足，时时都看起来愉快；他有远见卓识，能从细微处看到全局的问题，但不因此而自夸；他禁止公共场合对他的欢呼赞颂，对一切谄媚都深恶痛绝；他治理国家兢兢业业、精打细算，即便是遭人非议也毫不在意；他对神明虔敬，但不迷信；他爱自己的子民，但也不会毫无原则地逢迎、讨好他们；在任何事情上，他都保持清醒的头脑，他一直坚定、洁身自好、不好高骛远。

对于命运之神赐予他的正常的生活享受，他非常乐意接受，但也不大肆炫耀，只是坦然接受并且享受。但如果有一天，这种享受不再得到，他也不会留恋渴求。没有人能污蔑他是诡辩家、能言善辩的奴仆或者是爱卖弄学问的人。他的思想非常成熟，性格完美，不受流言的欺瞒，不仅能约束自己，还能管理他人。

此外，他只对真正的哲学家心怀敬意，而对那些自称哲学家的傻瓜不屑一顾，他不让自己受到这些人的影响。他性格随和、平易近人，但是又坚守自己的原则。他懂得要适当保重身体，但是也不过分贪图生命；他不太注重

外表，但是衣着整洁，不会不修边幅。因为他一直保养得当，所以他极少生病，很少需要吃药或其他额外调理。最让我敬佩的是，他乐于提携英才，对于有才能的人，他总是以礼待之，他尽自己最大努力使他们能够发挥自己的畅想。他遵循祖制，但不会让人觉得他顽固不化。此外，他不喜欢变动，鲜少有奇怪的念头，总是在故乡居住，专注于同样的工作。只是头疼病发作之后，他又很快恢复过来了，开始神采奕奕地处理各种日常事务。他很少有秘密，因为他胸怀坦荡；他对于公共设施建设、公共财产分配等都极其谨慎小心，绝不铺张浪费，他做这些事是为了公共利益而非求得虚名。

他不在不合适的时刻洗澡，对于宫殿的华美没有要求，不会要求饮食精美、衣着华丽或者奴仆美貌。他身上穿的袍子是在罗内姆做的，其他的物品大多都来自于拉努维阿姆。他是如何对待请求宽恕的塔斯丘佗的税吏的，这件事情我们都很清楚，他一向如此。在他身上，我看不到任何粗暴、无情和蛮横的影子，但是他也不是人们所谓的斯文孱弱的人，他能将所有的事情都计划好，不留任何遗漏。他做事从容、镇定、条理分明、精力充沛、有始有终。同人们对苏格拉底的记载一样，他也懂得享受，但是不让自己沉溺其中。对于这些欲望，很多人既无法放弃，又做不到有节制地享受，他则不一样。他能够去承受，但是又能时刻保持清醒。这是一个人灵魂独立、不可战胜的象征，就好比马克西莫斯在疾病中所表现出来的品质。

17. 感谢神明，我有好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的伴侣、好的亲朋，几乎事事顺心；并且，我没有卷入对他们任何一个人的冒犯，虽然我的天性使我有可能会做出这种事情，但是，亏得神灵的庇佑，我还不曾经受这种考验。而且，我还要感谢神明：我很早就不再由我的祖父的妾抚养，我的青春之美得以保护，直到我成人了甚至更晚的时候才初近女色。感谢神明，我的父亲，一个统治者，他来严格管教我，他把我身上所有的虚骄都去掉了，使我明白，即便没有卫兵守卫，没有华衣美食，没有火把照明，没有雕像装饰，我们仍旧能够生活。并且，作为统治者的儿子，如果过上普通人的生活，并不会因此降低了自己的身份，或者是使得他忘记了自己

身上肩负的对民众的责任。

感谢神明赐予我这样一位兄弟，他有极高的道德品行，这使我时刻警惕，督促我努力提升自己的修养，而他又充分尊重我，宽仁对待我，让我感觉如沐春风；感谢神明使我的孩子头脑清楚、四肢健全；感谢神明使我不精通修辞、诗歌以及其他技艺，如果我精通这些的话，可能会沉溺其中无法自拔；感谢神明让我能够给予那些曾指点过我的人以他们想要的荣誉，因为他们那时还年轻，我也可以等到日后实现他们的心愿；感谢神明使我认识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯，藉由他们，我对遵照自然法则的生活，对那种依赖神灵以及他们的赐予、帮助和灵感而过的生活得到了清晰而巩固的印象，没有什么东西阻止我立即按照自然生活，然而我还是因为自己的过错，因为没有注意到神灵的劝告而未能得以实现。

感谢神明，我一直活到现在，经受住了种种考验；我从未迷恋过本尼迪克特或西奥多图斯这样的人，虽然我也一度陷入情欲，但最终还是得到了解脱；虽然我与拉斯蒂克斯时有争执，但是还未做过令我感到悔恨的事；虽然母亲未能尽享天伦，但是在她最后的岁月里有我在身边陪伴。感谢神明，让我有能力去帮助那些陷入贫困和其他困境中的人，而我自己却不会有同样的需求。感谢神明让我拥有一个温顺、深情和朴实的妻子；让我的孩子有许多优秀的教师来教导。感谢神明在梦中教会我治病的方法，尤其是治疗咯血和眩晕。还要感谢神明，当我对哲学萌生兴趣时，没有让我拜倒在任何诡辩家的脚下，没有一味死读书或沉迷于逻辑推理，也没有过度专注于探究天国的奥秘。

而这一切，都是因为神灵和命运对我格外眷顾。

第二章 符合整体的本性

1. 每天早晨我要告诉自己：今天我将会遇见多管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢无礼的人、狡黠欺诈的人、好嫉妒的人和古怪孤僻的人。之所以沾染这些不良的品性，是因为这些人不知道善与恶。但是作为我来说，当我知道了善与恶的本质，知道了怀有善心的人是美丽的，知道了品行邪恶的人是丑陋的；知道了那些人即便是做错了事，但是他们的本性仍旧与我们类似，我们有着同样的血液和皮肤，同样具有理智，也都具有部分神性，所以我不可能被他们当中的任何一个人所伤害，因为任何人都无法将恶强加到我头上；我也不能因此而迁怒或者憎恨这些我的同族。因为，我们体内流着同样的血，我们生来都是社会的一分子，注定要合作，唇齿相依、手足相抵。所以，如果我抵触、反对他们那就是违反自然的天性了，是自寻烦恼与自我排斥。

2. 不管我是什么样的身份，我都不过是一个小小的肉体，时刻呼吸着，受其支配。丢掉那些无用的书吧，不要再分心，应该专心一致，设想一下，你现在正面临死亡，所以将这肉体都弃置一旁。肉体不过是由血液、骨骼所组成的一种网状组织，是由神经、动脉与静脉所联结起来的有机组织。想想呼吸，呼吸是什么东西？空气，空气是不停变化的，每一刻我们都从体内排

出再吸入新的空气。接下来考虑我们的支配部分，将我们想象成行将就木的老人，不要屈从于肉体的支配，不要再任由别人的指引去做一些反社会的运动，不要一再抱怨自己的或者极力躲避未知的将来。

3. 所有来自于神的东西都体现了神的旨意。那些来自命运的东西无法摆脱其本性，它们与神命令的事物紧紧相连。所有的事物都来自于神意，并且充满必然性，那是从整个宇宙的利益出发的，你不过是这个宇宙中的一部分。但是整体的本性所带来的一切有利于这一本性的任一方面和任一部分，能够帮助保持这一本性。现状宇宙是通过各种元素以及由这些元素所组成的事物而存在的，这些事物处于时刻不停的变化中。接受宇宙的原则，让它们赐予你足够的力量，让它们决定你的意志。丢开怀疑的书本，你将不会抱怨着可能到来的死亡，而是在欢欣、愉悦地感谢神灵中死去。

4. 记住，对于这些必须做的事情，你已经耽搁得太久了，你已经从神灵中得到过足够多的机会，但是你未曾加以利用。现在你必须去领悟宇宙的规则，你只是宇宙的一分子，你的存在不过是某一段流逝的时间，宇宙有着其不变的管理原则；属于你的时间是极其有限的，如果你不利用这段时间来清除自己心灵中的阴霾，那么这些机会将离你而去，你也将会逝去，并且永不复返。

5. 时时刻刻都要坚定地思考，就像罗马人那样，像一个怀有完整且朴素的尊严，怀有友爱、自由与正义的情感的人坚定地去着手头的事情一样。你要将脑中的杂念都驱逐出去。如果你将生活中每一个要做的行为都当成是最后一次，将你脑海中对理性命令的各种冷漠、不满与厌恶之情都驱逐出去，将种种神秘、自恋、虚伪与对生活的不满之情都抛到一旁，那么你将会获得真正的解脱。你会发现，一个人只要把握一点点东西就能过上宁静淡泊的生活，就如同神的存在；因为作为神灵来说，他们不会向关注宁静生活的人要求或索取更多。

6. 你没有正确对待自身，你没有正确对待你的灵魂，而你也不再有机会来使自己获得荣耀。每个人其实都拥有足够的生命，但是你的生命已经接近

尾声了，你的灵魂还不关注自身，而是将自我的幸福寄托在别的灵魂上。

7. 有什么外部的物质与环境扰乱了你的心神吗？为自己预留出足够的时间来学习新的、好的事物吧，不再兜兜转转。但是你也要避免走入另一条歧途。那些因为自己各种各样的活动而疲于奔命的人也是一种放浪者，因为他们没有明确的目标，未能正确指引自己的每一个行为，他们所有的思想都是漫无目的的。

8. 不要过分关注别人心里所想，这样你就很少会认为自己是不幸，但是那些从不关注自我内心活动的人必定是不幸的。

9. 你必须在心中牢记：整体的本性是什么，自我的本性是什么，这两者如何联系起来。我的本性是整体的一部分，这个整体的性质如何。没有谁能够阻止你说或者做那些符合本性的事情。

10. 西奥菲拉斯图斯在比较人类各种恶的行为时，这种比较同根据人类共同的概念所做的比较类似，说出了一段真正的哲学家才能说出来的话，这就是：因为欲望所导致的犯罪比那些因为愤怒而导致的犯罪更应该遭受谴责。因为，因愤怒而犯罪的人可以被看成是因某种痛苦或者不自觉的疾病而失去了理智，但是因为欲望而犯罪的人却是屈从于自我的快乐，他的犯罪能够被看成是一种自我的放纵和懦弱。接着，他又以哲学的方式说：因为快乐而导致的犯罪比因为痛苦而导致的犯罪更应该受到谴责。因为后者可以被看成是一个人因为被其他人错误对待，心中痛苦陷入愤怒不能自拔；而前者则更像是出于自我的冲动而犯罪，是任由欲望支配自我的意识。

11. 每个人都不知道自己什么时候死去，也许未来，也许现在，所以，正确地调节你的每一个行为和思想吧。如果存在神灵，那么远离人世不一定就是一件令人害怕的事，因为神灵不会使你陷入罪恶的沼泽；但是如果这世间并不存在神灵，或者神灵对人间的事务毫不关心呢，那么，生活在一个没有神或者神意的宇宙中对你来说意味着什么呢？事实上，他们确实是存在的，他们也的确关心人类的事情，他们赋予人类所有的手段，使得人类不能陷入真正的恶。至于其他的恶，如果真的存在的话，神灵也不会让人深陷其

中的。不陷入恶其实完全可以凭借一个人的意志与力量而实现。这样的话，不使一个人变坏的事物，自然也不能使一个人的生活变坏。但是宇宙的本性有可能会忽视这些事情，这跟无知或者有知无关，也不是因为宇宙缺乏防止和纠正这些错事的力量，也不是因为宇宙缺乏相应的力量和技艺，以致会犯下如此大的错误，让好事和坏事会不加区别地降临到善人与恶人身上。但可以肯定的是，生死、荣辱、喜悦与痛苦这些事情都会在善人与恶人身上发生，它们本身并不能使我们变好或变坏。所以说，这些事物既谈不上善也谈不上恶。

12. 宇宙间所有的事物都转瞬即逝。在宇宙中来说是物体本身消失了，而从时间来说却是对它们记忆消失。所有可以被感知的事物都具有这样的性质，尤其是那些伴随着欢乐的诱惑或者是带来极端的痛苦的事物，或者那些播撒到海外的浮华的名声。它们其实是毫无价值的，它们是多么的肮脏、易腐烂、容易被蔑视啊。所有这些性质都需要我们的理智加以注意。理智也要注意那些通过惊世骇俗的意见和言论来获取声名的人。理智要注意死亡的确切真相：如果一个人会理性地观察死亡本身，藉由反省的抽象力将所有与死亡相关的想象分解成各个部分，那他就能认识到，死亡不过是自然界的正常运转，如果有谁害怕自然界的运转，那他不过是一个心智未成熟的孩子。不管怎样，死亡不义仅是自然界的正常运转，也是一件对自然运行相当有利的事情。理智也要注意到人是如何接近神的，是通过身上的什么部分来接近神以及这个部分在何时这样做了。

13. 没有什么比这更悲惨了：一个人兜兜转转，穿越一切，如同诗歌描绘中的那样，孜孜于打听许多未公开的事情，不停揣测邻居们心里的想法，他不知道其实只要专注于他心中的神，并真诚地尊奉他就够了。对心中的神的尊奉，最主要在于使自我的心灵保持纯洁，不要受激情和无价值的思想的骚扰，不要对来自神灵和人类共有的东西表现出不满。因为来自神灵的东西有我们无法企及的优越性，因而值得尊敬；而来自于人类共有的东西，因为是我们的同族，所以我们应该对其珍视，虽然他们有时会在某种程度上因为