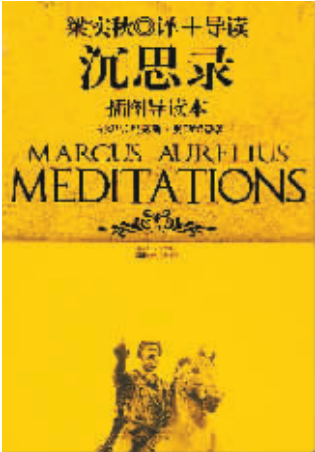


译者前言



平生以译此书  
受益最多

梁实秋

自古以来，有操守有修养的哲学家历代都不乏其人，位居至尊、叱咤风云的皇帝也是史不绝书的，但是以一世英主而身兼苦修哲学家者则除了马可·奥勒留外恐怕没有第二人。这位 1800 年前的旷代奇人于无意中给我们留下了这一部《沉思录》，我们借此可以想见其为人，窥察其内心。

译者对于此书夙有偏好，常常觉得这一位古罗马的哲人，虽然和我们隔有 18 个世纪之久，但开卷辄觉其音容宛在栩栩如生。

1958 年，受林挺生先生嘱，移此书，耗时逾年始克竣事，平生翻译以此书最为吃力，亦以此书为受益最多。



为伦理建立  
唯理基础

何怀宏

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。

马可·奥勒留的哲学思想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。

这本书天天放在我的床头，我可能读了有 100 遍，天天都在读。

——温家宝

宁静来自灵魂的自省

文\加柴

书评

文字在这个时代似乎失去了力量。故做幽默轻松的文字很多，把历史拿来戏说却使人看过就忘。炫耀技巧的文字也很多，结构复杂，故弄玄虚，却使人昏昏欲睡。真正能抚慰人心的，使人心觉妥帖的文字，其实绝不需要雕琢，只要从灵魂深处淌出，由此心，及彼心，如此便好。

《沉思录》便是这样的一本书。当我第一次读到“一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，特别是当他在心里有这种思想的时候，通过考虑它们，他马上进入了完全的宁静”时，便立即着迷于这洁净高贵的文字，因为它让我看到，对永恒的世界来说，生命的短暂，各种私欲的微不足道。

罗素说，马可·奥勒留是一个悲怆的人，在一系列必须加以抗拒的各种欲望里，他感到其中最具有吸引力的一种就是想要引退去一

卷一

从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒。

从我父亲的名声及对他的追忆，我懂得了谦虚和果敢。

从我的母亲，我濡染了虔诚、仁爱 and 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。

从克特勒斯，我懂得了当个朋友抱怨，即使是无理地抱怨时也不能漠然置之，而是要试图使他恢复冷静；懂得了要随时准备以好言相劝，正像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。从他，我也懂得了真诚地爱我的孩子。

卷二

不要去注意别人心里在想什么，一个人就很少会被看成是不幸福的，而那些不注意他们自己内心的活动的人却必然是不幸的。

你必须总是把这记在心里：什么是整体的本性，什么是我的本性，两者怎么联系，我的本性是一个什么性质的整体的一部分；没有人阻止你说或者做那符合本性（你是其中的一部分）的事情。

卷三

不要不情愿地劳作，不要不尊重公共利益，不要不加以适当的考虑，不要分心，不要虚有学问的外表而丧失自己的思想，也不要成为喋喋不休或忙忙碌碌的人。

假如你在人类生活中发现什么比正义、真理、节制和坚忍更好的东西，一句话，发现比你自已心灵的自足更好的东西——这种自足能使你在非你选择而分派给你的条件下，按照正确的理性行事，我说，如果你看到了比这更好的东西，就以全部身心转向它，享受那你认为是最好的东西的快乐吧。

个宁静的乡村生活的那种愿望。

我是一个常常会过度焦虑的人，总希望所有的事情都在自己的控制或者期许之下发展，对于过去也时常会突然泛起无法抑制的悔恨。“一个人没有的东西，有什么人能从他手中夺走呢。任何人失去的不是什么别的东西，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。”我再次要求自己，远离对未来所有事情的焦虑，因为那些事情即使发生了，我也会照样用我对待目前的理性，在那一日对待它。而所有的故事都会在时光里消逝，你的记忆会消失，别人记忆中的你也将消失。

“假如有什么人蔑视我，让他自己去注意这种蔑视吧。而我要注意的是这一点：人们看到我不会去做或者说倍受蔑视的任何事情。有什么人憎恨我吗？让他去注意这憎恨吧。但我要使自己对每个人都和善、仁爱，甚至乐意向恨我者展示他的错误，但不是通过斥责他，也不是做出一种忍耐的样子。”

《沉思录》书摘



要尊重产生意见的那种能力。在你的支配部分里是否存在着与理性动物的本性和气质不相容的意见，完全依赖于这种能力。

卷四

丢开你的意见，那你就丢开了这种抱怨：“我受到了伤害。”而丢开“我受到了伤害”的抱怨，这伤害也就消失了。

这要么是一个秩序井然的宇宙，要么是一团胡乱聚在一起的浑沌，但仍然是一个宇宙。但怎么可能在全大中无秩序，而在你之中却存在某种秩序呢？当所有事物都如此分离、分散和共振时，在你之中也保持某种秩序。

卷五

早晨当你不情愿地起床时，让这一思想出现——我正起来去做一个人的工作。如果我是要去去做我因此而存在，因此而被带人这一世

曾经有一段时间非常害怕死亡，一想起来就觉得人死如灯灭，死后就如电影落幕一样会变成漆黑一片，自己所怀恋的一切就都远离了。所以总会心怀恐惧，无法安宁。

马可·奥勒留，这位斯多亚派的哲学家皇帝认为，死亡与生殖一样，都是宇宙的自然行为，符合自然规律，所以是善的。人所拥有的只是现在，无论是长寿的人，还是濒临死亡的人都一样，他们失去的只是现在。而灵魂是肯定有的，但它不是永恒的。他在书中写道：“死亡是感官印象的中止、是欲望系列的中断，是思想的散漫运动的停息，是对肉体服务的结束。这是一个羞愧：当你的身体还没有衰退时，你的灵魂就先在生活中衰退。”

我很庆幸自己能读到马可·奥勒留的《沉思录》，从而初次知晓了自己的质料和内心激流，我为那种文字，传达千百年的缘分所感动。两千年前这位在马背上的古罗马皇帝，在他颠簸战场时写就的文字里寻找了解脱。

作者简介



马可·奥勒留

传奇帝王  
马可·奥勒留

文\刘娟

马可·奥勒留，生于罗马一个贵族家庭，出生后不久，父亲就去世了，祖父与母亲把他养大。哈德良皇帝是他任执政官的祖父家里的常客。还在孩提时代，马可就以其性格的坦率真诚得到了哈德良皇帝的好感。

哈德良皇帝 138 年去世时，马可获得了恺撒的称号。在安东尼·皮乌斯皇帝当政时期，被皇帝收为养子，同时安东尼还收养了一名叫做维卢斯的人。安东尼·皮乌斯皇帝 161 年去世后，马可和维卢斯一起成为罗马帝国的最高统治者，两人共享皇位的奇特现象持续了整整 8 年，直到维卢斯去世。

据说马可 11 岁的时候，便有意身着哲学家的粗陋的袍子。对于哲学，马可有着“始终如一和坚定不移的尊重”。

马可在位近 20 年，此间战乱不断、灾难频繁，使罗马帝国的荣光日益衰退。但马可以其坚定精神和智慧，夙兴夜寐地工作，以至于著名历史学家吉本仍然把这个时期视为最适合人类生活的年代之一。

在他统治的大部分时间里，尤其是后 14 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。马可的勤勉虽然没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。

相关评论

●1992 年，我问克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大。他略微沉思了一下，回答说：“马可·奥勒留的《沉思录》。”  
——盖瑞·威尔斯

●《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。  
——费迪曼

●马可·奥勒留的《沉思录》是折中主义与宗教的斯多亚主义的里程碑。  
——文德尔班

●马可·奥勒留使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、国家，是任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。  
——雷朗