

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787802115743

10位ISBN编号：7802115744

出版时间：2008-2

出版时间：中央编译出版社

作者：[古罗马] 马可·奥勒留

页数：211

译者：何怀宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<沉思录>>

前言

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·奥勒留获得了恺撒的称号——这一称号一般是给予皇帝助手和继承者的,并协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·奥勒留在位近二十年,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,尤其是后十年,他很少待在罗马,而是在帝国的边疆或行省的军营里度过。

《沉思录》这部写给自己的书,这本自己与自己的十二卷对话,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《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。

<<沉思录>>

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

。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《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)是为何和怎样存在的呢？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。

《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，斯多葛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件事情：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

<<沉思录>>

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，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，要摈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，把这些工作看做是自己的应分；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《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留1安东尼。

他们的社会地位十分悬殊，精神和生活方式却相当一致。

但是，另一方面，马可·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，斯多葛派哲学能够为一个处于混乱世界，面对道德低潮而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《沉思录》有一种不可思议的魅力，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身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：

<<沉思录>>

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。

近两千年前有一个人写下了它，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卷的英文译本(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)的译文是公认的比较好的。

本来最好的办法还是根据希腊文造译，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。

1988年初于南昌

<<沉思录>>

内容概要

《沉思录》，古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼所著，是一本写给自己的书，内容大部分是他在鞍马劳顿中写成的。

它来自作者对身居宫廷的自己和自己所处混乱世界的感受，追求一种冷静而达观的生活。

这本书是斯多葛学派的一个里程碑。

[点击免费阅读更多章节：沉思录](#)

<<沉思录>>

作者简介

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

《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《一生的读书计划》

马克·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。

——〔法〕雷朗

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。
近两千年前有一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。

——何怀宏

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：“马克·奥勒留的《沉思录》。”

——盖瑞·威尔斯（《纽约书评》第45卷第15号，1998年10月8日）

马可·奥勒留是一个悲怆的人，在一系列必须加以抗拒的欲望里，他感到其中最具有吸引力的就是想要引退去过一种宁静的乡村生活的那种愿望。
但是实现这种愿望的机会始终没有来临。

——罗素

<<沉思录>>

书籍目录

译者前言 一本写给自己的书 Book 1 卷一 品质闪耀在良好的传承中 我从父亲那里学到的
Book 2 卷二 来自命运的东西并不脱离本性 唯一能从人那里夺走的只有现在 Book 3 卷三
享受那你认为是最好的东西的快乐 最长久的名声也是短暂的 Book 4 卷四 任何行为都不要
无目的地做出 使你的智慧仅仅用于正直地行动 Book 5 卷五 遵从你自己的和共同的本性
寻求不可能的事情是一种发疯 Book 6 卷六 灵魂保持在一种状态和活动之中 灵魂先于身体早
衰是让人羞愧之事 没有人能阻止你按本性生活 Book 7 卷七 多少人在享受赫赫威名之后被人
遗忘了 热切地追求你认为最好的东西 痛苦不是不可忍受或永远持续的 Book 8 卷八 幸福
在于做人的本性所要求的事情 使你的生活井然有序是你的义务 人们是彼此为了对方而存在的
Book 9 卷九 与持有同样原则的人一起生活 在来自外部事物的打扰中保持自由 不同无知
的人作无谓的交谈 Book 10 卷十 因果的织机永恒地织着与你相关联的线 认识真正按照本性生
活的人 操纵你的是隐蔽在内部的信念 Book 11 卷十一 我为普遍利益做过什么？
人们相互蔑视又相互奉承 总是想着有德之士 Book 12 卷十二 在无望完成的事情中也要
训练自己 死亡不是一件可怕的事情

<<沉思录>>

章节摘录

书摘《译者序言》摘录美国一位教授、《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，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居宫廷的自己和自身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。

近两千年前有一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。

摘自《译者序言》（何怀宏）唯一能从人那里夺走的只有现在由于你有可能在此刻辞世，那么相应地调节你的每一行为和思想吧。

如果有神灵存在，离开人世并非一件值得害怕的事情，因为神灵将不会使你陷入恶；但如果他们确实不存在，或者他们不关心人类的事务，那生活在一个没有神或神意的宇宙中对你意味着什么呢？

而事实上他们是存在的，他们的确关心人类的事情，他们赋予人所有的手段使人能不陷入真正的恶。

至于其他的恶，即便有的话，神灵也不会使人陷入其中的。

不陷入恶完全是在一个人的力量范围之内的。

那不使一个人变坏的事物，怎么能使一个人的生活变坏呢？

任何人失去的不是什么别的生活，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。

最长和最短的生命就如此成为同一。

虽然那已逝去的并不相同，但现在对于所有人都是同样的。

所以那丧失的看来就只是一单纯的片刻。

因为一个人不可能丧失过去或未来——一个人没有的东西，有什么人能从他夺走呢？

这样你就必须把这两件事牢记在心：一是所有来自永恒的事物犹如形式，是循环往复的，一个人是在一百年还是在两千年或无限的时间里看到同样的事物，这对他都是一回事；二是生命最长者和濒临死亡者失去的是同样的东西。

因为，唯一能从一个人那里夺走的只是现在。

如果这是真的，即一个人只拥有现在，那么一个人就不可能丧失一件他并不拥有的东西。

在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点，实体处在流动之中，知觉是迟钝的，整个身体的结构容易分解，灵魂是一涡流，命运之谜不可解，名声并非根据明智的判断。

一言以蔽之，属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻，生命是一场战争，一个过客的旅居，身后的名声也迅速落入忘川。

那么一个人靠什么指引呢？

唯有哲学。

而这就在于使一个人心中的神不受摧残，不受伤害，免于痛苦和快乐，不做无目的事情，而且毫不虚

<<沉思录>>

伪和欺瞒，并不感到需要别人做或不做任何事情，此外，接受所有对他发生的事情，所有分配给他的份额，不管它们是什么，就好像它们是从那儿，从他自己所来的地方来的；最后，以一种欢乐的心情等待死亡，把死亡看做不是别的，只是组成一切生物的元素的分解。

而如果在在一个事物不断变化的过程中元素本身并没有受到损害，为什么一个人竟忧虑所有这些元素的变化和分解呢？

因为死是合乎本性的，而合乎本性的东西都不是恶。

没有人能阻止你按本性生活每一个器具、工具、器皿，如果它实现了它被制作的目的，那就是好的，可是制作的人并不在它那里。

而在为自然组合的东西里面，制作它们的力量是存在着、停留着；因此，更宜于尊重这一力量，并且想，如果你真是按照它的意志生活和行动，那么你心中的一切也都是符合理性的。

而宇宙中那些属于它的事物也都是如此符合理性的。

如果你假设那不在你力量范围之内的事物对你好的或坏的，那必然是这样：如果这样一件坏事降临于你或者你丧失了一个好的事物，那你将谴责神灵，也恨那些造成这不幸或损失的人们，或者恨那些被怀疑是其原因的人们；我们的确做了许多不义的事情，因为我们在这些事物之间做出好与坏的区别。

但如果我们仅仅判断那在我们力量范围之内的事物为好的或坏的，那就没有理由或者挑剔神灵或者对人抱一种敌意。

我们都是朝着一个目标而在一起工作的，有些人具有知识和计划，而另一些人却不知道他们在做什么，就像睡眠的人们一样。

我想，那是赫拉克利特说的，他说他们在发生于宇宙的事物中是劳动者和合作者。

但人们是多少勉强地合作的，甚至那些充分合作的人们，他们也会对那发生的事情和试图反对和阻挠合作的人不满，因为宇宙甚至也需要这样一些人。

无论什么事情发生于每一个人，这是为了宇宙的利益：这可能就足够了。

但你要进一步把这视为一个普遍真理，如果你这样做了，那对于任何一个人都有用的东西也就对其他人是有了。

但是在此让“有用”这个词表示像通常说中性的东西那样的意义，也就是说既非好也非坏。

当你打算投身快乐时，想想那些和你生活在一起的人的德性，例如某个人的积极，另一个人的谦虚，第三个人的慷慨，第四个人的某一别的好品质。

因为当德性的榜样在与我们一起生活的人身上展示，并就其可能充分地呈现自身时，没有什么能比它们更使人快乐了。

因此我们必须把这些榜样置于我们的面前。

一个热爱名声的人把另一个人的行动看做是对他自己有利的；那热爱快乐的人也把另一个人的行动看做是对他自己的感官有利的；但有理智的人则把他自己的行为看做是对他自己有利的。

对一件事不发表任何意见，使我们的灵魂不受扰乱，这是在我们力量范围之内的事情，因为事物本身并没有自然的力量形成我们的判断。

使你习惯于仔细地倾听别人所说的话，尽可能地进入说话者的心灵。

如果水手辱骂舵手或病人辱骂医生，他们还会听任何别的人的意见吗，或者舵手能保证那些在船上的人的安全、医生能保证那些他所诊治的人的健康吗？

有多少和我一起进入这世界的人已经离开了人世。

没有任何人能阻止你按照你自己的理智本性生活；没有任何违反宇宙理智本性的事情对你发生。

多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了什么是恶？

它是你司空见惯的。

在发生一切事情的时候都把这牢记在心：它是你司空见惯的。

你将在上上下下一切地方都发现同样的事情，这同样的事物填充了过去时代的历史、中间时代的历史和我们时代的历史；也充斥着现在的城市和家庭。

没有什么新的东西：所有事物都是熟悉的、短暂的。

那在我的心灵之外的事物跟我的心灵没有任何关系。

<<沉思录>>

——让这成为你的感情状态，你就能坚定地站立。

恢复你的生命是在你力量范围之内，再用你过去惯常的眼光看待事物，因为你生命的恢复就在于此。无意义的展览，舞台上的表演，羊群，兽群，刀枪的训练，一根投向小狗的骨头，一点丢在鱼塘里的面包，蚂蚁的劳作和搬运，吓坏了老鼠的奔跑，线操纵的木偶，诸如此类。

那么，置身于这些事物之中而表现出一种好的幽默而非骄傲就是你的职责，无论如何要懂得每个人都是有价值的，就像他忙碌的事情是有价值的一样。

在谈话中你必须注意所说的话，在任何活动中你都必须观察在做什么。

在一件事里你应当直接洞察它所指向的目的，而在另一件事里你应当仔细观察事物所表示的意义。

有多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了，又有多少人在称颂别人的威名之后亦与世长辞。

不要让将来的事困扰你，因为如果那是必然要发生的话，你将带着你现在对待当前事物的同样理性走向它们。

正像在那些物体中各个成分是统为一体一样，各个分散的理性存在也是统而为一，因为他们是为了一种合作而构成的。

如果你经常对自己说我是理性存在体系中的一个成员（member），那么你将更清楚地察觉这一点。

但如果你说你是一个部分（part），你就还没有从你心底里热爱人们；你就还没有从仁爱本身中得到欢乐；你行善就还是仅仅作为一件合宜的事情来做，而尚未把它看成也是对你自己行善。

不管任何人做什么或说什么，我必须还是善的，正像黄金、绿宝石或紫袍总是这样说：无论一个人做什么或说什么，我一定还是绿宝石，保持着我的色彩。

有人害怕变化吗？

但没有变化什么东西能发生呢？

又怎么能使宇宙本性更愉悦或对它更适合呢？

木柴不经历一种变化你能洗澡吗？

食物不经历一种变化你能得到营养吗？

没有变化其他任何有用的东西能够形成吗？

你没有看到对于你来说，就像对于宇宙本性来说一样是需要变化的吗？

你忘记所有东西的时刻已经临近，你被所有人忘记的时刻也已经临近。

热切地追求你认为最好的东西在宇宙实体之外的宇宙本性，就仿佛实体是蜡，现在塑一匹马，当马被打破时，用这质料造一棵树，然后是一个人，然后又是别的什么东西，这些东西每个都只存在一个很短的时间。

而对于容器来说，被打破对它并不是什么苦事，正像它的被聚合对它也不是什么苦事一样。

不要老想着你没有的和已有的东西，而要想着你认为最好的东西，然后思考如果你还未拥有它们，要多么热切地追求它们。

同时无论如何要注意，你还没有如此喜爱它们以致使自己习惯于十分尊重它们，这样使你在没有得到它们时就感到烦恼不安。

退回自身。

那支配的理性原则有这一本性，当它做正当的事时就满足于自身，这样就保证了宁静。

驱散幻想。

不要受它们的牵引。

把自己限制在当前。

好好地理解对你或是对别人发生的事情，把每一物体划分为原因的（形式的）和质料的。

想着你最后的时刻。

让一个人所做的错事停留在原处。

你要注意所说的话。

让你的理解进入正在做的事和做这些事的人的内部。

用朴实、谦虚以及对与德和恶无关的事物的冷淡来装饰你自己。

热爱人类，追随神灵。

诗人说，法统治着一切——记住法统治着一切就足够了。

<<沉思录>>

关于死亡：它不是一种消散，就是一种化为原子的分解，或者虚无，它或者是毁灭，或者是改变。

关于痛苦：那不可忍受的痛苦夺去我们的生命，而那长期持续的痛苦是可以忍受的；心灵通过隐入自身而保持着它自己的宁静，支配的能力并不因此变坏。

至于被痛苦损害的（身体）部分，如果它们能够，就让它们表示对痛苦的意见吧。

关于名声：注意那些追求名声的人的内心，观察他们是什么人，他们避开什么事物，他们追求什么事物。

想想那积聚起来的沙堆掩埋了以前的沙，所以在生活中也是先去的事物迅速被后来的事物掩盖。

引自柏拉图：那种有着崇高心灵并观照全部时间和整体的人，你想他会认为人的生命是一种伟大的东西吗？

那是不可能的，他说。

——那么这样一个心灵也不会把死看做是恶，肯定不会。

引自安提斯坦尼：国王的命运就是行善事而遭恶誉。

对于面容来说，当心灵发布命令时，它只服从自己，只调节和镇定自己，这是一件坏事，而对于心灵来说，它不由自己来调节和镇定，也是一件坏事。

因事物而使我们自己烦恼是不对的。

因为它们与你漠不相关。

面向不朽的神将使我们欢愉。

生命必须像成熟的麦穗一样收割，一个人诞生，另一个人赴死。

如果神灵不关心我和我的孩子。

这样做自然有它的道理。

因为善与我同在，正义与我同在。

不要加入别人的哭泣，不要有太强烈的感情。

引自柏拉图：但是我将给这个人一个满意的回答，这就是：你说得不好，如果你认为一个对所有事情都擅长的人应当计算生或死的可能性，而不是宁愿在他所有做的事情中仅仅注意他是否做得正当，是否做的是一个善良人的工作。

雅典人啊，因为这确实是这样：一个人无论置身于什么地方，都认为那是对他最好的地方，或者是由一个主宰者将他放置的地方。

在我看来，他应当逗留在那儿，顺从这偶然，面对他应得的卑贱的职分，不盘算死或任何别的事情。

我的好朋友，且想想那高贵的和善的事情是不是某种与拯救和得救不同的事情；因为对一个生活这么长或那么长一段时间的人、至少是一个真正的人来说，考虑一下，是否这不是一件脱离这种思想的事情：那儿一定不存在对生命的任何爱恋，但关于这些事情，一个人必须把它们托付给神，并相信命运女神所说的，没有谁能逃脱自己的命运，接着要探究的是：他如何才能最好地度过他必须度过的这一段时间。

环视星球的运动，仿佛你是和它们一起运行，不断地考虑元素的嬗递变化，因为这种思想将濯去尘世生命的污秽。

这是柏拉图的一个很好的说法：谈论人们的人，也应当以仿佛是从某个更高的地方俯视的方式来观察世事，应当从人们的聚集、军事、农业劳动、婚姻、谈判、生死、法庭的吵闹、不毛之地、各种野蛮民族、饮宴、哀恸、市场、各种事情的混合和各个国家的有秩序的联合来看待他们。

想想过去，政治霸权的如此巨变。

你也可以预见将要发生的事情。

因为它们肯定是形式相似的，它们不可能偏离现在发生的事物的秩序轨道，因此思考四十年的人类生活就跟思考一万年的人类生活一样。

因为你怎么能看到更多的东西呢？

那从地里生长的东西要回到地里，而那从神圣的种子诞生的，也将回到天国。

一个人可能更善于摔倒他的对手，可是他不是更友善、更谦虚；他没有得到更好的训练来对付所有发生的事情，也没有更慎重地对待他邻人的过错。

在任何工作都能按照符合于神和人的理性做出的地方，也没有任何东西值得我们害怕，因为我们能够

<<沉思录>>

通过按我们的结构成功并继续进行的活动而使自己得益，而在这种地方，无疑不会有任何伤害。死亡不是一件可怕的事情考虑不久以前你还没有身体、无踪无影，你现在看到的一些事物，现在生活的一些人也不存在。

因为所有事物按其本性是天生要变化、扭转和衰朽的，以便在连续的系列中的别的事物可以出现。

考虑一切都是意见，意见是在你的力量范围之内。

那么，当你决定的时候，驱除你的意见，就像一只绕过岬角的舰队，你将发现一个平静、稳定、没有风浪的海湾。

任何一种活动，无论它可能是什么，当它在它恰当的时间停止时，它并非遭受到不幸，因为它已停止了；做出这一活动的人也并非遭受到不幸，因为这一活动已经停止。

那么同样，由所有这种行为组成的整体，亦即我们的生命，如果它在它恰当的时候停止，因为它已经停止，所以也并非遇受到不幸。

如果一个受到虐待的人在恰当的时候结束这一过程，他也就没有受到痛苦。

而恰当的时间和界限是由本性来确定的，有时像年迈而终的事情是由人的特别本性来确定，但通过其部分的变化使整个宇宙总是保持青春和完美，则总是由宇宙的本性来决定的。

对于宇宙有用的一切始终是好的和合乎时宜的。

因此生命的终结对每个人都不是恶，因为它绝不是耻辱，这是由于它不依赖于意志也不对立普遍利益，而且这还是件好事，因为它对宇宙来说是合乎时宜的和有利的，是跟宇宙一致的。

因为，那在他心里和神以同样的方式运动，朝着同样的事物的人，他也是在被神推动。

你必须预备好这三条原则。

一是在我做的事情里，不要做任何或者是不加考虑，或者是违背正义的事情，而对于那可能从外部对你发生的事情，考虑它或者是偶然或者是按照神意发生的，你决不能谴责这偶然或神意。

第二，考虑每一存在从种子到它接受一个灵魂这段时间里是什么；从接受灵魂到给回灵魂这段时间里又是什么；考虑每一存在是由什么东西构成的，它又分解成什么东西。

第三，如果你竟然突然被提升到大地之上，你应当俯视人类，观察他们的差别有多大，同时也瞥一眼居于四周空气和以太中的存在有多少；经常像你被提升那样思考，你就将看到同样的事物、形式的相同和持续的短暂。

难道这些事物值得骄傲吗？

抛弃意见，你将得救。

那么谁阻止你这样做呢？

当你因为什么事苦恼时，你忘记了这一点：所有事物都是按照宇宙的本性发生的；你忘记了：一个人的邪恶行为接触不到你；你还忘记了：现在发生的一切，过去是如此发生，将来也如此发生，现在也在各个地方如此发生；你也忘记了：一个人和整个人类之间的亲缘关系是多么紧密，因为这是一种共有，不是一点点血或种子的共有，而是理智的共有。

你还忘记了：每个人的理智都是一个神，都是神性的一种流溢；你忘记了：没有什么东西是人自己的，他的孩子、他的身体以至他的灵魂都是来自神的；你也忘记了：一切都是意见；最后你还忘记了：每个人都仅仅生活在现在，丧失的也只是现在。

不断地回忆那些经常诉苦的人，那些由于最大的名声或最大的不幸，或仇恨，或任何一种最大幸运而非常引人注目的人，然后想想他们现在到哪里去了呢？

他们已化为尘土和传说，甚至连传说也够不上。

让这一类事情也都出现在你的心里，曾住在乡村别墅的法比阿斯?卡特利卢斯现在怎样了，在他的花园里的卢修斯?卢柏斯、在拜依阿的斯德丁尼阿斯、在卡帕里的第比留斯和维留斯?鲁弗斯（或维利亚的鲁弗斯）现在怎么样了。

若好好想想对所有人们引以为骄傲的事物的热烈追求，人们竭力追逐的一切是多么无价值啊，而对一个人来说，在提供给他的机会中展示出自己的正直、节制，忠实于神，并且非常朴实这样做是多么贤明啊！

而为最不值得骄傲的事情骄傲则是所有事情中最难堪的。

你希望什么？

<<沉思录>>

继续存在吗？

好，你希望有感觉吗？

希望有运动和生长？

然后再停止生长？

希望谈话？

思考？

所有这些事情在你看来有什么值得欲望呢？

但如果低估所有这些事物的价值是容易的，转向剩下的事情，那就是遵从理性和神。

但因上述事情苦恼是与尊重理性和神不一致的，因为死亡将从一个人那里夺走别的东西。

分给每个人的是无尽的、不可测的时间中多么少的一部分！

它立刻就被永恒吞噬了。

还有，分给每个人的是整个实体的多么小的一部分！

是普遍灵魂的多么小的一部分！

你匍匐在上面的是整个大地多么小的一块土壤！

想到这一切，就要认定：除了按照你的本性引导你的去做，以及忍受共同本性带给你的东西之外，就没有伟大的事情了。

支配的能力是怎样运用自身的呢？

因为一切都基于此。

而其他的一切，不管在不在你意志力的范围之内，都只是死灰和烟尘。

这种思考最适于使我们蔑视死亡，甚至那些认为快乐是善痛苦是恶的人也曾蔑视过它。

一个人，如果对于他只有那在适当时机来临的才是善，那么，对于他，做出较多或较少的合乎正当理性的行为乃是同样的，对于他，有较长或较短时间来沉思这个世界并没有什么不同——对于这个人，死亡也就不是一件可怕的事情了。

人啊，你一直是这个伟大国家（世界）里的一个公民，五年（或三年）会对你有什么不同呢？

因为与法相合的事情对一切都是公正的。

如果没有暴君也没有不公正的法官把你从国家中打发走，把你打发走的只是送你进来的自然，那么这又有什么困苦可言呢？

这正像一个执法官曾雇用一名演员，现在把他辞退让他离开舞台一样。

——“可是我还没有演完五幕，而只演了三幕。

”——你说得对，但是在人生中三幕就是全剧，因为怎样才是一出完全的戏剧，这决定于那个先前曾是构成这个戏的原因，现在又是解散这出戏的原因的人，可是你却两方面的原因都不是。

那么满意地退场吧，因为那解除你职责的人也是满意的。

<<沉思录>>

编辑推荐

权威译本，有史以来最伟大的作品之一 《沉思录》的内容是近两千年前的古罗马皇帝的人生感悟，而时至今日依然影响着一代代的领导人 包装美观精致，红色古罗马背景封面在书店里非常高雅，腰封上温家宝总理和克林顿总统的倾情推荐格外抢眼，让人有翻阅的欲望。

温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。

”——中国日报网环球在线消息，2007年11月20日 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（《纽约书评》第45卷第15号，1998年10月8日）

<<沉思录>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>