

고전콘서트

에픽테토스의 담화록(Discourses)과 마르쿠스 아우렐리우스의 명상록(Meditations)

문항식

“이것들은 ‘신’이 지시하기 때문이라는 것을 잘 아시고 계십시오. 그리고 저는 신에 대한 저의 이 ‘봉사’보다 더 크게 좋은 일이 이 나라에서 생길 적이 없다고 생각합니다. 제가 돌아다니면서 하는 일이라고는, 여러분께서 젊은이들이든 나이 든 분들이든 간에, 자신들의 ‘혼’이 최선의 상태가 되도록 혼에 대해서 마음을 쓰는 것에 앞서 또는 그만큼 열성적으로 몸에 대해서도 재물에 대해서도 마음을 쓰는 일이 없도록 설득하는 일 이외의 아무 것도 아니기 때문입니다. ‘재물로 해서 사람으로서의 훌륭함(덕)이 생기는 것이 아니라, 사람으로서의 훌륭함(덕)으로 해서 재물도 그리고 그 밖의 모든 것도, 사적으로나 공적으로나, 사람들을 위해 좋은 것들로 되는 것입니다’라고 말하면서요.” (소크라테스의 변론, 박종현 역주, 서광사)

* 에픽테토스(Epictetos, Epictetus, 50?~130?)

루키우스 세네카, 마르쿠스 아우렐리우스와 함께 후기 스토아학파의 대표적 철학자. 제자 플라비우스 아리아누스가 정리한 『담화록(Discourses)』과 『편람(엔케이리디온, Encheiridion)』 등의 기록이 전해온다. 지금의 터키 지역인 피뤼기아의 히에라폴리스에서 태어났으며, 어린 시절 네로 황제의 신하 에파프로디토스의 노예가 되어 로마로 건너갔다고 한다. 스토아 철학자였던 스승 무소니우스 루푸스를 만나 철학자의 길에 입문하고, 이후 노예에서 풀려나 로마에서 철학자로 활동하였다. 도미티아누스 황제의 철학자 추방령으로 로마에서 쫓겨났으며, 그리스 서부 대도시 니코폴리스에 철학 학

교를 세우고 스토아 철학 전파와 제자 양성에 힘썼다. 그의 어록은 그리스도교에 큰 영향을 주었으며, 그리스도교식의 주석이 이루어지기도 하였다.

1. 선을 추구하고 악을 멀리하며, 선도 악도 아닌 것은 아무런 태도를 취하지 않는 것이 인간의 본성이다. (김병호 옮김, **사색록, 집문당, 1993, 이하 동일한 책에서 인용**)

2. 생각건대 인간은 선을 놓치거나 악에 떨어지는 일을 참을 수 없게끔, 자연에 의해 만들어져 있기 때문이다. (비록 왜곡된 진선미를 따른다고 할지라도, 진선미의 추구만큼은 인간의 근원적인 본능이며 양심이다.)

3. 선의 본질은 사고방식 속에 있으며, 악의 본질도 마찬가지이고, 또 의지로 지배할 수 없는 사물에 대하여 그대가 해야 할 일은 대담해야 하는 것이며, 의지에 속한 사물에 대하여 그대가 해야 할 일은 세심한 것이라고 철학자들이 말할 때, 그 주장을 과연 모순되어 있다고 할 수 있겠는가? ... 우리가 죽음에 대하여 대담하고, 죽음의 공포에 대하여는 세심한 것은 당연한 일이다.

4. 사물 중에 어떤 것은 ‘선’이고, 어떤 것은 ‘악’이며, 그 밖의 것은 선도 악도 아니다. 선은 덕과 덕의 성질을 지니며, 악은 부덕과 부덕의 성질을 지닌 것이다. 그리고 선도 악도 아닌 것은 재산, 건강, 생명, 죽음, 쾌락, 고통처럼 선과 악의 중간에 존재하는 것이다.

5. 외계의 사물은 우리 힘으로 좌우할 수 없다. 그러나 의욕 하는 것은 우리의 임의대로 할 수가 있다. 나는 어디서 선을 구하고, 어디서 악을 구하라? 나의 안에서— 나 자신의 것 속에서이다.

6. 모든 일에 있어서 그대는 자기의 내부를 탐구하고, 이 일에 대항 할 수

있는 어떤 힘을 갖고 있는가를 생각해 보아야 한다. 미인을 만나면 그대는 이에 대항하는 힘으로써, 자기 마음속에 ‘자제력’이 있음을 발견하게 될 것이다. 귀찮은 일이 생기면 그대는 ‘불굴의 힘’을, 수치를 당하면 ‘인내’를, 그대 안에서 발견하게 될 것이다. 그대가 이렇게 습관을 붙이면 여러 가지 표상에 의해 마음을 괴롭히는 일이 없을 것이다.

7. 철학자들은 말한다. 신이 존재하며, 신이 모든 일을 헤아리고, 어떤 일에 있어서나— 행위이건, 사상이건, 또는 소망이건— 신에 대하여 숨길 수 없음을 아는 것이 무엇보다 중요하다. 다음으로 신의 성질이 무엇인가를 알 필요가 있다. 왜냐하면 신들이 어떤 성질을 갖고 있더라도, 신을 기쁘게 하고 신을 섬기는 사람들은 힘을 다하여 신의 성질을 닮으려고 노력해야 하기 때문이다. 만일 신의 성질이 ‘성실’이라면 그도 성실해야 하며(정진 바라밀), 만일 신의 성질이 ‘자유’라면 그도 자유를 누려야 한다(선정 바라밀). 만일 신의 성질이 ‘자비’라면 그도 자비롭게 되어야 하고(보시 바라밀), ‘고결’이라면 그도 고결하게 되어야 한다(지계 바라밀). 요컨대 그는 ‘신의 모방자’(신의 분신)로서, 이에 대한 모든 일을 행하고 또 말해야 한다.

8. 만일 양심과 정직과 고귀한 마음을 손상시키지 않고 재산을 얻는 방법이 세상에 있다면, 그것을 나에게 알려 달라. 나는 그 방법에 의해 재산을 모으려고 한다. 그러나 그대들이 참된 재산이 못되는 것을 얻기 위해, 내가 참된 재산을 버려야 한다고 말하면, 얼마나 부조리하고 지각없는가를 알 것이다.

9. 그대는 어떤 일을 하고 있을 때에 죽음이 찾아왔으면 하는가? 나로서는 어떤 인자한 박애의 사회적인 고귀한 일을 택할 것이다.

10. “그러나 내가 그들(노예들)을 돈으로 샀으며, 그들이 나를 돈으로 산

것이 아니다.” “그렇다면 그대는 지금 어디를 보고 있는가를 생각해보라. 대지의 방향인가? 파멸의 굴속인가? 혹은 허망한 인간이 만든 터무니없는 법률인가? 그렇다면 그대는 신의 법률을 보지 못하고 있는 것이다.” 그대 자신이 원치 않는 것을 남에게 강요해서는 안 된다. 그대는 노예가 되기를 원치 않는다. 그러므로 남도 그대의 노예가 되기를 원치 않는다는 것을 생각해보라. (신을 기쁘게 하는 방법을 묻는 이에게, 노예들의 작은 실수를 용서하면 신이 기뻐할 것이라고 답하며, 그들 또한 혈족이고 동포이며 다 같은 제우스신의 자손임을 상기하라고 함)

11. 그대는 ‘가장 위대한 선’을 행할 수 있다고 생각하라. 언제까지 ‘이성’에 어긋나는 일을 행할 작정인가? 그대는 이미 자기에게 수양이 되는 가르침을 듣고 또 이를 인정하였다. 이제 그대는 어떤 다른 스승을 섬기려고 하는가? ... 그러므로 그대는 자기를 한 사람의 ‘완전한 인간’으로서, 또 ‘전진하는 인간’으로서 살아갈 가치가 있다고 생각하라. 그대에게 옳다고 생각되는 것을 어길 수 없는 율법으로 삼으라. ... 소크라테스는 ‘이성’ 이외의 무엇에 의해서도 좌우되지 않도록 모든 일에 자기를 단속하였으므로 한 사람의 ‘완전한 인간’이 되었다. 그대는 아직 소크라테스처럼 되지 못하였지만, 소크라테스처럼 되기를 원하는 사람처럼 생활해야 한다.

12. 신과 인간의 친족관계에 대하여, 철인들이 말하는 것이 진실이라면, 인간은 소크라테스를 닮아야 하는 것이다. 그는 사람들이 자기의 출생국이 어디냐고 물었을 때, 아테네라거나, 코린스라거나 말하지 않고, ‘우주’라고 대답하였던 것이다. ... 그러므로 예지로 우주의 지배를 관찰하고 모든 사회 속에서 가장 강대하고 넓은 사회는, 신과 인간으로 되어 있으며, 비단 자기의 아버지나 할아버지뿐만 아니라, 이 지상에서 태어나는 모든 생물 (그러나 특히 이성을 지닌 것을 가리킨다. 왜냐하면, 이것만이 이성에 의해 신과 연결되고, 신과 교통할 수 있는 힘을 자연으로부터 가졌기 때문이다)에게, 신으로부터 그 종자가 뿌려졌다는 것을 아는 사람은 어찌 자기를

‘우주의 한 시민’이요, ‘신의 아들’이라고 말해서는 안 되는가?

13. 우리는 언제나 다음과 같이 생각하고 있어야 한다.

“그럼 나를 인도하라, 오오, 제우스여!

그대 오오, 운명이여!

그대가 나더러 가라고 명령하는 곳에 나는 가려고 한다.

이를 원치 않으면 나는 비겁한 자이다.

나는 순종하지 않을 수 없다.

불가피한 일에는 기꺼이 굴복하는 사람이야말로

현자요, 신을 아는 자이다.

크레이톤이여, 그것이 신들의 뜻에 합당하다면, 그렇게 하라.

에니토스나 미리토스는 나를 죽일 수 있을 것이다.

그러나 그들은 나를 해칠 수는 없는 것이다.”

14. ‘교육’을 시킨다는 것은 무엇을 말하는가? 그것은 우리의 ‘본유개념’을 각각의 사물에, 자연에 따라서 적용함을 가리키며, 세상에 존재하는 것 가운데서 어떤 것은 우리의 힘으로 능히 지배할 수 있으며, 다른 것은 우리 힘으로 도저히 지배할 수 없음을 분별하는 것을 말한다. 그리고 우리 힘으로 지배할 수 있는 것은, 의지와 또 의지가 행하는 모든 일이다. 우리 힘으로 할 수 없는 것은, 신체와 신체의 여러 부분, 재산, 부모, 형제, 자식, 그리고 국토이며 한마디로 우리의 반력이다.

15. 모든 ‘불쾌한 생각’은 다음과 같이 말하여 대항하도록 하라. “너는 참된 존재가 아니다. 너는 단지 생각에 있어서의 존재에 지나지 않는다”고 그리하여 나중에, 이것을 그대가 채택한 원칙에 의해— 특히 우선 맨 처음의 원칙— 즉 그것이 우리의 힘으로 지배할 수 있는 것에 속하는가, 속하지 않는가 하는 원칙— 에 비추어 검토해 보라. 만일 그것이 우리의 힘으로 좌우할 수 없는 것에 속한다면 다음의 말을 명심하라. “그것은 나의 관

여할 바가 아니다.”

16. 그대가 만약 ‘신의 명령’을 잘 지킨다면, 그 외에 무엇을 얻으려고 하는가? 내가 신보다 더 위대한가? 나는 그대가 믿을만한 존재인가? 그대가 만일 ‘신의 명령’을 잘 지키면, 그 이외에 무엇이 더 필요하겠는가?

17. 무엇보다 ‘견유犬儒’(키니코스, Cynics)의 지배 능력(정신)은, 태양보다 순결해야 한다. 그렇지 못할진대, 그는 스스로 어떤 부정한 일에 빠져 있으면서, 남을 탓하려는 도박꾼이나 사기꾼이 되지 않을 수 없기 때문이다. ... 견유에게 힘을 주는 것은, 무기와 창병 대신에 ‘견유의 양심’이다. 그가 사람들을 감시하고, 사람들을 위해 애쓰며, 순결한 마음으로 잠자리에 들었다가, 역시 순결한 마음으로 잠에서 깨며, 그의 사상은 신들과 친숙하여 제우스의 지배를 받고 있으며, 그가 또한 언제나 “나를 인도해 주소서! 오 제우스의 신이여, 그대 운명의 신이여!”라고 말하며, “이리하여 그것이 신들의 뜻에 합당하면, 그렇게 행하게 하라”는 생각을 갖고 있었다는 것을 그 자신이 알게 되었을 때, 그가 그 형제와 그 자식들, 즉 모든 그의 연고자들에게 자기의 생각한 바를 대담하게 이야기하는 용기를 가져서는 왜 안 되는 것인가?

18. 견유는 인류를 손에 넣은 자이다. 그는 모든 남자들을 아들로 삼고 모든 여자들을 딸로 삼고 있다. 그러므로 모든 사람들을 일일이 찾아가서 여러 모로 염려해 준다. 그대는 그가 만나는 사람들을 비난한다고 해서, 그를 부질없는 간섭과 참견을 하는 사람이라고 생각하는가? 그는 아버지로서 형제로서 그리고 전 인류의 아버지인 신의 종으로서 이 일을 하는 것이다.

19. 또한 견유는 정치에 참여해야 하는가의 여부를 나에게 묻는다면, 나는 이렇게 답할 것이다. 어리석은 자여! 그대는 견유가 현재 하고 있는 일보

다 더욱 훌륭한 정치를 찾아보려고 하는가? 그가 아테네 사람들 가운데 나타나 세입歲入의 수단과 방법에 대하여 말하는 것이 더욱 훌륭한 태도라고 생각하는가?

* 마르쿠스 아우렐리우스(121~180)

로마제국의 16대 황제인 마르쿠스는 로마의 명문가에서 태어났으며, 본명은 마르쿠스 안니우스 베루스이다. 부모가 일찍 세상을 떠났기 때문에 고모부 아우렐리우스 안토니우스 피우스의 양자로 들어간다. 양아버지가 황제가 되자, 안토니우스의 다른 양자인 루키우스 베루스와 함께 순탄한 과정을 밟으며 공동황제가 된다. 그가 가장 심혈을 기울였던 것은 로마제국 국민의 타락한 윤리의 회복과 전염병의 퇴치, 게르만족의 침입을 막는 것이었다. 그는 직접 전쟁을 수행했으며 막사에서 죽을 때까지 게르만족의 침입을 막아냈다. 이로 인해 그는 당시의 로마인들에 의해 ‘현제賢帝’로 인정받았다. 그의 지위는 아들 코모두스가 이어받았다. 5현제의 마지막 황제이다. 5현제 시대에는 친아들에게 제위를 주지 않고, 최선의 적임자를 선택하여 황제가 양자로 받아들여 후계자로 삼았다.

1. ‘나’는 무엇인가? 그것은 다만 작은 ‘육체’와 ‘호흡’, 그리고 그것을 ‘주재하는 것’(이성)일 뿐이다. ... 세 번째 것은 인간을 주재하는 것(이성)이다. 당신이 노인이라고 생각하라! 더 이상 노예가 되지 말아야 한다. 더 이상 반사회적 행동에 꼭두각시처럼 조종당해서는 안 된다. 또한 더 이상 현제에 불만을 품지도 말고, 미래에 위축되지도 말라. (2-2)

2. 신으로부터 나온 만물은 ‘섭리’(신의 뜻·원리)로 충만하다. ‘우연’마저도 ‘자연’에서 벗어나지 않으며, 또한 섭리에 의해 인도된 것들과 얽혀있다. 모든 것들은 여기에서 흘러나온다. 거기에는 필연성이 있으니, 그것은 당신도 한 부분인 전체 우주에 이익이 된다는 것이다. 전체의 본성이 가져오는 것, 이 본성을 유지하는데 이바지하는 것은, 자연의 모든 부분에 선

한 것이다. (2-3)

3. 얼마나 오랫동안 당신이 이런 일들을 지체해왔는지, 그리고 얼마나 자주 당신이 신으로부터 은총을 받았는데도 그것을 활용하지 못했는지를 기억하라. 지금이야말로 당신도 한 부분인 ‘우주’가 어떤 것이며, 당신의 존재를 나은 ‘우주의 주재자’가 어떤 존재인지를 깨달아야 한다. 그리고 당신에게 주어진 ‘시간’이 한정되어 있어서, 당신의 마음을 가리는 구름을 제거하는데 이 시간을 사용하지 않는다면, 시간도 지나가버리고 당신도 지나가버려서 다시는 돌아오지 못한다는 것도 깨달아야 한다. (2-4)

4. 이것만은 언제나 당신 가슴속에 간직해야 한다. 즉 ‘우주의 본성’은 무엇이며, ‘나의 본성’은 무엇인가? 그리고 우주의 본성과 어떤 관계가 있는가? 또한 나의 본성은 어떤 전체의 어떤 부분인가? 당신이 한 부분을 이루는 ‘본성’(자연)에 따라 행동하고 말하는 것을 방해할 자는 이 세상에 한 사람도 없다. (2-9)

5. 그런데 분명히 죽음과 삶, 명예와 치욕, 고통과 쾌락 등, 모든 것들은 선한 사람이나 악한 사람 모두에게 동등하게 일어나며, 이런 것들은 우리들은 더 훌륭하게 만들지도 않으며, 더 나쁘게 만들지도 않는다. 따라서 그들은 선도 아니고 악도 아니다. (2-11)

6. 죽음이란 무엇인가? 사실 죽음이란, 인간이 그 자체만을 살펴보아, 반성이라는 추상적인 능력으로 죽음이 가져오는 온갖 상상들을 모두 분리해낸다면, 죽음이란 자연의 작용에 불과하다는 것을 알게 될 것이다. (2-12)

7. 당신이 3천년을 산다고 해도, 혹은 3만년을 산다고 해도, 어떤 사람도 지금 그가 살고 있는 삶이 아닌 다른 삶을 잃어버릴 수는 없으며, 그가 지금 잃어버리는 삶이 아닌 다른 삶을 살 수는 없다는 것을 기억하라. ... 인

간은 과거나 미래를 잃을 수 없다. 인간이 갖고 있지 않은 것을 어떻게 빼앗을 수 있겠는가? (2-14)

8. 그렇다면 ‘인간’을 인도할 수 있는 것은 무엇인가? 그것은 오직 하나 ‘철학’이 있을 뿐이다. 인간 내면에 ‘다이몬’(daemon, 신성)을 안치시키고, 모독하거나 해치지 않으며, 고통과 쾌락을 초월하고, 목적이 없이는 어떤 일도 하지 않으며, 거짓과 위선을 행하지 않고, 다른 사람이 어떤 행동을 하거나 하지 않기를 바라지 않으며, 나아가 모든 일어나는 일과 할당된 모든 것을 그곳이 어느 곳이건 자신이 온 곳(자연, 신)에서 온 것으로 받아들이고, 끝으로 죽음은 모든 생물을 구성하는 원소의 해체에 불과하다고 보고, 유쾌한 마음으로 죽음을 기다릴 수 있어야 한다. (2-17)

9. 우리는 목적이 없고 쓸모가 없으며, 무엇보다 지나친 호기심이나 악의에서 나온 잡념들이 이어지는 것을 막아야 한다. (깨어있는가?) 그리고 누군가가 갑자기 “당신은 지금 무슨 생각을 하고 있는가?”라고 묻더라도, 아주 솔직하게 “이런 저런 일이다”라고 즉각 대답할 수 있는 것들만 생각하는 습관을 길러야 한다. (자명한가?) (3-4)

10. 육체, 영혼, 이성, ‘육체’에는 감각이 속해있고, ‘영혼’에는 욕망이 속해있으며, ‘이성’에는 원칙이 속해있다. (3-16)

11. 사람들은 시골이나 바닷가, 또는 산속에 집들 중에 은신처를 찾는다. 당신도 역시 이런 것들을 매우 바랄 것이다. 그러나 이런 것은 지극히 평범한 사람이라는 증거일 뿐이다. 왜냐하면 당신은 원하기만 하면 언제든지 자신 속에 은둔할 수 있기 때문이다. 자신의 영혼보다 더 고요하고 자유로운 곳은 없기 때문이다. 특히 자신의 내면을 관조하면 즉각 완벽한 평온을 얻을 있는 사람이라면. 평온이란 정신이 자명하게 정리된 상태이다. 자주 이 은신처를 활용하여 스스로를 쇄신시켜라. (마음을 리셋하라!) 또한 ‘원

칙들’은 간결하면서도 근본적인 것이어야 한다. (내가 원하지 않는 것을 남에게 가하지 말자!) 그렇게 되면 당신이 그 원칙들을 떠올리는 것만으로도 영혼은 깨끗이 정화될 것이며, 아무런 불만 없이 당신이 돌아가야 할 곳으로 돌려보내질 것이다. (4-3) (마음이 평온해야만 이성이 온전해짐)

12. 당신의 의견을 버려라. 그러면 “내가 피해를 당했다”는 불평도 없어질 것이다. “나는 피해를 당했다”라는 불평을 버려라. 그 피해도 사라질 것이다. (4-7)

13. 당신은 ‘이성’을 가지고 있는가? 그렇다면 왜 그것을 사용하지 않는가? 만약 이성이 본래의 기능을 발휘하고 있다면, 더 이상 무엇을 바랄 것인가? (4-13)

14. 아침에 마지못해 일어났다면 이렇게 생각하라. “나는 지금 인간의 임무를 하기 위해 일어나야한다.” 내가 존재하는 이유가 되며, 내가 이 세상에 보내진 이유가 되는 그 일을 하려고 하는데, 불만을 가질 수 있겠는가? 아니라면 나는 존재는 잠옷을 입고 누워서 따뜻하게 지내기 위해서만 들어졌다는 말인가? (5-1)

15. 귀찮고 마땅하지 않은 모든 잡념을 물리쳐 씻어내고, 즉각 최고의 평온 속에 머무는 것은 얼마나 쉬운 일인가? (5-2)

16. 당신이 늘 하는 생각이 바로 당신 정신의 특성이 된다. 왜냐하면 영혼은 생각에 의해 물들기 때문이다. (5-16)

17. 만약 당신이 올바른 길로 걸어가고, 올바른 방식으로 생각하고 행동한다면, 당신은 행복이 평온하게 흐르는 삶을 살게 될 것이다. 신의 영혼과 인간의 영혼, 모든 이성적인 존재의 영혼에는 2가지 공통점이 있다. 첫째

는 외부의 방해를 받지 않는다는 것이며, 둘째는 정의로운 기질과 정의의 실천을 옳다고 보고, 그 안에서 욕망을 제한한다는 것이다. (5-34)

18. 신을 생각하며 끊임없는 사회적 행동을 하는 것, 오직 이 한 가지 일을 즐겨워하고 이 안에 안주하라! (6-7)

19. 만일 당신이 성취하기 매우 어려운 일이라고 해서, 모든 사람에게 불가능하다고 판단하지 마라. 오히려 모든 사람에게 가능한 것이고 인간의 본성에 적합한 것이라면, 당신도 그것을 할 수 있다고 생각하라. (6-19)

20. 만일 어떤 사람이 내가 잘못 생각하고 잘못 행동했다는 것을 지적하여 나를 납득시킨다면, 나는 기꺼이 잘못을 바로잡을 것이다. 왜냐하면 나는 진리를 탐구하고 있으며, 진리로 인해 피해를 입은 사람은 없기 때문이다. 그러나 자신의 오류와 무지에 머물러 있는 사람은 피해를 입는다. (6-21)

21. 깨어있는 정신으로 돌아가서 그대 자신을 회복하라. 그리하여 자기 자신을 잠에서 깨어나게 하면, 당신을 괴롭혔던 것들이 단지 꿈에 불과했었다는 것을 깨닫게 될 것이다. 당신이 꿈을 바라보듯이, 깨어있는 동안 당신을 괴롭혔던 것들을 바라보게 될 것이다. (6-31)

22. 미래의 일들로 당신의 마음을 괴롭히지 마라. 만약 부득이하게 그것들과 직면하게 되더라도, 당신이 현재의 일들을 위해 사용하고 있는 바로 그 이성이 해결할 것이다. (7-8)

23. 누가 무슨 행동을 하고 무슨 말을 하든지, 나는 반드시 선선히야 한다. 금이나 에메랄드, 혹은 자주색 옷이 “누가 무슨 행동을 하고 무슨 말을 하건, 나는 반드시 에메랄드이며, 나의 색깔을 유지한다!”라고 늘 말하고 있는 것처럼. (7-15)

24. 언제 어디서나, 당신이 처한 현재의 조건을 경건히 받아들이고, (인욕 바라밀) 당신의 주위 사람들에게 정의롭게 행동하며, (지계 바라밀) 검토를 거치지 않고는 어떠한 것들도 침입하지 못하도록 당신의 현재 생각들을 잘 닦아놓는 것(반야 바라밀)은 당신이 할 수 있는 일들이다. (7-54)

25. 당신이 오늘 죽었다고 생각하라. 지금 이 순간 당신의 삶이 끝났다고 생각하라. 그리고 당신에게 허락된 남은 생애는 본성을 따르며 살아가라. (7-56)

26. 내면을 들여다보라. 내면에 ‘선선의 샘’이 있을 것이다. 당신이 과연 팔수록 더 많은 샘물이 솟구칠 것이다. (7-59)

27. 당신은 3단논법, 재물, 명성, 향락, 어디에서도 ‘행복’을 찾지 못하고 방황한 경험을 가지고 있다. 과연 행복은 어디에 있는가? 그것은 ‘인간의 본성’이 요구하는 것을 행하는 것에 있다. 그렇다면 인간은 어떻게 그것을 행할 수 있는가? 자신의 감정과 행동의 원천이 되는 ‘원칙들’을 지니고 있으면 된다. 어떤 원칙들인가? 그것은 ‘선과 악’에 관련된 것들이다. 자신을 정의, 절제, 용기, 자유로 인도하지 않는 것에는 선한 것이 없으며, 앞에서 말한 것에 위배되는 것에는 악한 것이 없다는 신념이다. (8-1)

28. 알렉산더, 카이사르(시저), 폼페이우스를 디오게네스, 헤라클레이토스, 소크라테스와 비교해보라. 그들(철학자들)은 사물과, 사물의 본질(이데아, 형상), 사물의 질료에 정통하였으며, 그들을 지배하는 원칙들이 동일하였다. 그러나 앞의 사람들은, 얼마나 많은 사물들에 마음을 빼앗겼으며, 얼마나 많은 사물들의 노예였던가? (8-3)

29. 무엇보다 중요한 것은 평온한 마음을 유지하는 것이다. (敬, 깨어있음)

의 확충) 왜냐하면 모든 것은 ‘우주의 본성’을 따라야 하기 때문이다. ... 그다음에는 당신이 하는 일의 본성을 잘 살펴보되, (智, 시비지심의 확충) 선한 사람이 되는 것이 당신의 임무라는 것을 기억하고, (仁, 측은지심의 확충) ‘인간의 본성’이 요구하는 것을 지체 없이 행하며, (義, 수오지심의 확충) 말을 할 때는 가장 올바르다고 여겨지는 것을 말하되, 선의를 가지고 겸손하고 진실하게 말해야 한다. (禮, 사양지심의 확충) (8-5)

30. 당신이 누구를 만나든지 즉시 자신에게 물어보라. “이 사람은 선과 악에 대해 어떤 견해를 갖고 있을까?” 왜냐하면 쾌락과 고통, 그리고 각각의 원인, 명예와 굴욕, 삶과 죽음에 대하여 그가 그런 의견을 가지고 있다면, 그가 그런 행동을 하더라도, 조금도 놀랍거나 이상할 것이 없기 때문이다. 우리는 그가 그렇게 하지 않을 수 없다는 것을 명심해야 한다. (8-14)

31. “나는 무엇을 하고 있는가?” 나는 인류의 이익을 위해 이것을 하고 있다. “나에게 무슨 일이 일어나고 있는가?” 나는 이 일을 받아들이고, 그것을 일어나는 모든 일의 근원이 되는 ‘신’과 ‘만물의 원인’과 관련시킨다. (8-23)

32. “나에게는 어떠한 악이나 욕망, 혼란도 내 영혼에 머물지 못하게 하는 능력이 있으며, 모든 사물을 볼 때 나는 그들의 본성이 무엇인지 알고 그 가치에 알맞게 사용한다.” 자주 이렇게 스스로에게 말하면서 망상을 씻어 내라. 자연이 부여한 당신의 능력을 상기하라. (8-29)

33. 인간들은 서로를 위해 존재한다. 그러니 그들을 가르치거나 참아라. (8-59)

34. 정의롭지 못한 것은 불경한 것이다. 왜냐하면 ‘우주의 본성’은 이성적인 동물들이 각자 역량에 따라 서로 해치지 않고 서로 돕도록 만들었기

때문이다. 그러므로 ‘신의 뜻’을 위반하는 자는, 명백히 신을 거스르는 죄를 짓는 것이 된다. (9-1)

35. 남에게 죄를 짓는 사람은 결국 자신에게 죄를 짓는 것이다. 또한 남에게 불의를 행하는 사람은 자신을 악하게 만드니, 결국 자신에게 불의를 행하는 것이다. (9-4)

36. ‘현재의 의견’이 이성을 토대로 하고 있고, ‘현재의 행동’이 사회적 선을 지향하고 있으며, ‘현재의 마음’이 일어나는 모든 일에 만족하고 있다면, 이것으로 충분하다. (깨어있는가? 자명한가?) (9-6)

37. 가능하면 남의 행동을 볼 때마다 “그 사람은 왜 이런 행동을 할까?”라고 스스로에게 물어보는 습관을 가져라. 그러나 우선 자신에게서부터 시작하여 스스로를 점검해보라. (10-37)

38. 이웃에 대한 사랑, 진실, 겸손, 그리고 자신을 존중하는 것, 이것이 ‘이성적 영혼’의 특징이며, 동시에 ‘법칙’의 특징이다. 따라서 ‘올바른 이성’과 ‘정의의 원칙’은 아무런 차이가 없다. (11-1)

39. 만약 당신이 지배적 능력으로부터, 감각에서 받은 인상, 다가올 사물이나 과거의 사물을 분리시키고, 자신을 엠페도클레스가 말한 완전히 둥글며 그 안에서 즐겁게 쉬는 구체처럼 만들어야 한다. 또한 당신 오직 지금 이 순간의 삶에 최선을 다한다면, 죽는 날까지 마음의 동요 없이 고귀하게 살 수 있을 것이며, 당신의 내면에 존재하는 ‘다이몬’(daemon, 신성)에 순종하며 살아가게 될 것이다. (12-3)