

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787544720243

10位ISBN编号：7544720241

出版时间：2011-7

出版时间：译林

作者：马可·奥勒留

页数：163

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>

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 前言

柏拉图说过：“唯有哲学家为城邦之主，城邦方有生之希望，得见天日。”也就是说，唯有精通哲学的君主方能建立“理想国”。在西方历史上，的确有一位精通哲学的皇帝，那就是本书著者——马可·奥勒留 (Marcus Aurellus, 121—180)。

奥勒留自幼即有志于哲学，渴望成为一个苏格拉底那样的哲学家，他常身着古希腊古罗马哲学家长袍，模仿其生活方式。然而，命运将其推上了另外一条道路。奥勒留被罗马皇帝安东尼·派厄斯收为养子，十九岁便获恺撒称号，协助治理国家，此后青云直上，直至公元161年被推上帝位。

他在《沉思录》中回顾一生时感慨：“这一切，都是因为神灵和命运的眷顾。”的确，奥勒留的一生是很得神灵和命运眷顾的；不过，他执政时也面临巨大挑战，外有异族入侵，内有军事叛乱，瘟疫、洪灾、干旱、地震亦频频降临，国势日衰。奥勒留在位的二十年，都在应付这些危机中度过。他尽忠竭智，夙兴夜寐，晚年更身先士卒，征战四方。但在戎马倥偬之中，奥勒留依然保持着对哲学的热爱，不断思考着人生真谛。本书的许多篇章即写就于征途。虽然他最终未能挽救帝国江河日下的颓势，但《沉思录》在历史长河中保持了比他的功业更为长久的光彩。

在哲学史上，奥勒留属于斯多葛派。

斯多葛派为西方希腊化时期三大哲学流派之一，影响最为深远。它虽源自古希腊，但并非古希腊思想的主流，主要发展还是在古罗马时期。其代表人物，早中期多来自小亚细亚，后期主要来自罗马，较少希腊本土人士。古希腊思想的根基为小国寡民的城邦制度，但随着城邦制度衰颓，被疆土辽阔、人口众多的罗马共和国及日后的罗马帝国取而代之了。个体如何在新的政治制度下安身立命，哲学如何在新的世界形势下生存发展，遂成为思想界的重大命题，斯多葛派由此机缘而进入鼎盛期。从公元前4世纪芝诺开派算起，到公元2世纪晚期衰落，前后延续长达五百多年，是罗马共和国和罗马帝国早期的思想主流。此后余风不断，惠及后世。尤其值得一提的是，它于20世纪上半期借英美新人文主义传入中国，梁实秋、吴宓、林语堂等著名作家和学者皆受其影响，成为一股不可小觑的思想潮流。

与其他希腊哲学流派一样，斯多葛派也有自然哲学。他们认为：宇宙最初只有火，然后其他的元素——气、水、土依次逐渐形成，最终将有一场宇宙大燃烧，于是一切又重新变成火，宇宙就这样周而复始，直至无穷。但他们主要关注的不是自然哲学，而是伦理学，晚期的斯多葛哲学家更转向思考具体的生活伦理。他们关注的是：在一个个体难以把握自身命运的广大世界里，如何让自己有限的一生发出善的光辉？他们认为，一切事物都是自然的组成部分，个体的生命只有与自然相和谐，才有可能达到至善。人要活得幸福，就必须顺应自然，服从命运，对痛苦不加抱怨。在斯多葛派看来，在一个人的生命，唯有德行才是唯一的善，而所谓德行，即是与自然相一致。其他如财富、不幸、疾病、死亡等皆微不足道，人自应淡然处之。

在《沉思录》中，奥勒留坦然承认自己受惠于爱比克泰德的《对话录》甚多。爱比克泰德也是斯多葛派著名哲学家，早年曾是奴隶，后获释为自由人。奥勒留身为皇帝，却自称为一个奴隶的私淑弟子，这恰恰说明他思想的超前。事实上，正是包括奥勒留在内的斯多葛派提出了“世界城邦”和“世界公民”的观念，认为人应该友

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

爱，甚至要爱仇敌，并认为奴隶也可作为人类平等的一员。

这些都对后来的基督教思想和17、18世纪出现的天赋人权学说产生了重大影响。

奥勒留认为，是同一个神在主宰着世界：一切事物都是互有关联的，连接万物的纽带是神圣的，几乎没有一个事物能够独立存在，因为它们联系在一起，有秩序地组成同一宇宙。

只有一个由万物集合组成的宇宙，也有一位共存于万物之中的神明，万物本是一体，遵循同一法则，有智性的生物中存在共同的理性，共同的真理，对于这些本源归一、共享同一理性的生灵而言，也就只有一个唯一的尽善尽美之境。

(7·9) 人的理性也是神的一部分，万物来源于神，又复归于神：你是作为这世界的一部分出现的。你从哪里来，就将到哪里去；或者说，经过一个转化的过程，你将回到那创造你的宇宙理性之中。

(4·14) 因此人最大的幸福就是遵从理性，合乎自然：行事若能遵从理性，一心一意，坚定不渝，不急不躁，不随便分心在别的事情上，保持内心的纯净正直，即使你随时可能放弃生命——如果能做到这些，不奢求什么，也无所畏惧，如果你现在的行为合乎自然，你从小到大所说的话没有任何虚假，那么，你就能过得幸福；谁也不能阻止你获得这样的幸福。

(3·12) 在《沉思录》中，奥勒留设想了这样一个人之楷模：无论命运将什么事情加诸于他，他都怀着崇敬接受；不玷污内心的神明，不让各种妄念搅扰它，而是使它保持宁静，规规矩矩地侍奉它，不说违背真理的话，不做违背正义的事。

即使别人都不相信他的生活简朴、谦虚和满足，他也决不动怒，终其一生不偏离这条道路，循着这条路，他将获得纯粹、宁静，随时准备告别人世，没有任何勉强地接受命运的安排。

(3·16) 可以说，自然、理性和德行，既是斯多葛哲学思想的精义所在，也是《沉思录》的关键词。

《沉思录》原为奥勒留自我对话的记录，行文质朴，不尚雕琢，然而由于发诸内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，令人高山仰止，有一种深沉的崇高之美：啊，宇宙，那与你的造化相和谐的万事万物，于我也是如此适宜。

那于你恰如其时的一切事情，我就不会觉得会太早，或是太迟。

啊，自然，你一年四季的恩赐，都是供我享用的果实。

所有事物都是从你而来，因你而生，最后亦将复归于你。

(4·25) 总之，牢牢记住吧：人生是何等短促，何等卑微：昨天像是一摊黏液，明天也不过是一具木乃伊、一堆灰尘。

所以，在这短暂的有生之年，让自己过得合乎自然吧，怡然地走向人生的终点，就像一枚熟透之后即将坠地的橄榄，感激承托它的大地，感激生养它的枝干。

(4·48) 文天祥的《正气歌》云：“天地有正气，杂然赋流形。

下则为河岳，上则为日星。

于人日浩然，沛乎塞苍冥。

”译者以为借之来喻奥勒留，是非常恰确的。

《沉思录》每每涉及疾病、痛苦、欲望、死亡等人生的“严重时刻”。

对这些问题，作者从不轻易下笔，而是凝神沉思，反复求诸内心，最后得出来自人生的细致观察和深刻洞见，如：追求不可能的事情便是疯狂，但恶人做事不可能不疯狂。

(5·17) 快了，快了，你很快便将化为灰尘、一具骷髅，只剩下一个名字，甚至连名字也不存在了；因为人的名字不过是一种声响连同它的回声。

(5·35) 多么令人羞愧啊！

你的身体还没有放弃战斗，灵魂倒先屈服了。

(6·29) 自己站直，不要让别人扶持。

(7·12) 这些人生哲理的警句和箴言被后世广泛传颂、引用，不少成了俗语，影响至今难以磨灭。

当然，本书也并非全无瑕疵，毕竟是写作于戎马生涯之中，无暇精心布局，篇章之间不免重复；而所阐述的哲学理论，尤其是宇宙论和伦理学，今日看来不太系统，也不乏自相矛盾之处。

但从另一个角度来看，这也未尝不是优点。

正因为它出自内心，不加掩饰，所以我们方能窥见作者如何在忙碌的人生路上，以自己的经验为材料

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

，沉思人生大义，领悟宇宙谜题，从中升华自己的智慧和心灵。

其实，哲学原来并非如后世的哲学教科书那般呆板枯燥，而是一潭活水，流泻在人生的小道之上、山水之间，由涉足其间的沉思者随手掬来，涤荡心胸。

后世惑于经院哲学，以为长篇大论、引经据典方为“哲学”，岂不知哲学不过在人的呼吸之间。

所谓“一粒沙里看世界”，于一句话之中，于一小片断之间，皆可蕴神思灵光。

钱钟书认为：“许多严密周全的思想和哲学系统经不起时间的排推消蚀，在整体上都垮塌了，但是它们的一些个别见解还为后世采用而未失去时效。

好比庞大的建筑物已遭破坏，住不得入，也唬不得人了，而构成它的一些木石砖瓦仍然不失为可资利用的好材料。

往往整个理论系统剩下来的有价值的东西只是一些思想片段。

……眼里只有长篇大论，瞧不起只言片语，甚至陶醉于数量，重视废话一吨，轻视微言一克，那是浅薄庸俗的看法。

”（《七缀集》）此论极是。

所以读《沉思录》，固然可以正襟危坐，条剖理析；也可以于闲暇之时，憩息之余，捡起来随意翻读。

自《沉思录》传世以来，各种语言的译本众多，仅英译一类，便层出不穷，令人目不暇接。

在几个较为常见的英译本中，较Metic Gasaubon之繁复流丽，George Long之古雅凝练，Jeremy Goller之浅近活泼，本书所用的FLobin Hard英译本，系1997年出版，算是晚辈。

在译者看来，这个译本最大的特点在于出语平实，层次分明，意思明了。

Robin Hard曾提及，他力图尝试的，正是在前人译本上寻求某种折中，让英译既能够呈现作者本意，同时也保留某些连贯上略嫌生硬、思绪较为飘忽的地方，让读者从英译中也能窥见希腊文原本的风格。

《沉思录》记录的是这位帝王哲学家思绪的片断，没有严整的体系，在很多段落上有较多重复，某些地方指代也较为含糊。

Robin Hard的译本力图保留这种“原始风貌”，不希望代古人捉笔，反对替奥勒留做哲学美文。

身为译者，本书译文也尽量与之保持一致，无奈影中摹形，不知能保存几分，而且某些地方对于意思的把握受学识所限，难免过于“显豁”，或者失之“晦暗”。

由于版权问题，此次出版所附的英文版并非Eobin Hard译本。

对此，译者感到十分遗憾。

目前中国内地已有何怀宏、朱汝庆二位的译本，堪称将奥勒留哲学精义译被国人的“前锋”；梁实秋先生在近半个世纪前也曾将此书从C.R.Haines的英译本译成中文，近年由后人校订之后正式出版，通行宝岛坊间。

在翻译过程中，以上三个中译本都是译者的案头必备，从中得益不少；为了便于读者理解，书中增加了不少注释，还参考了何、朱二位译本中的注释，尤其是梁实秋先生译本中详尽的注释，在此表示感谢。

几位中文一译者中，梁实秋先生是译坛泰斗，论及此书翻译，仍表示“平生翻译以此书最为吃力，亦以此书为受益最多”。

本书译者因参阅中译、英译数种，或许有一二略胜之处，所谓事如积薪，后来居上，均得益于诸先行者，必须在此表示感念。

目前国内的《沉思录》均转译自英译本，尚未有译自希腊文的文本问世。

译者自知两道转译，不知会有多少遗漏与误解，奥勒留若泉下有知，不知当如何感慨！

幸而《沉思录》是名垂千古的经典之作化入中文，仍能感到其中精义熠熠生辉。

于2008年春夏，在各个中、英译本之间辗转流连，与古罗马人促膝对谈，倾听之，感悟之；向译界前人叩门请教，受益处、商榷处也时时可见。

能有机缘以这种方式研读《沉思录》这部千古之作，实属幸事。

作此短序，是为纪念。

译者识 2008年5月



## <<沉思录>>

### 内容概要

《沉思录》记录的是这位帝王哲学家思绪的片断，没有严整的体系，在很多段落上有较多重复，某些地方指代也较为含糊。

Robin

Hard的译本力图保留这种“原始风貌”，不希望代古人捉笔，反对替奥勒留做哲学美文。

身为译者，本书译文也尽量与之保持一致，无奈影中摹形，不知能保存几分，而且某些地方对于意思的把握受学识所限，难免过于“显豁”，或者失之“晦暗”。

## <<沉思录>>

### 作者简介

马可·奥勒留(121-180)，罗马帝国皇帝，最重要的斯多葛学派哲学家之一，西方历史上唯一一位哲学家皇帝。

自幼成长于一个富有家庭，小时候被罗马皇帝哈德良注意，因而受到良好的教育。

公元161年正式继承帝位，他在位期间，罗马帝国一直动荡不安，外敌入侵，灾害频仍。

《沉思录》是作者在长期的鞍马劳顿中勤于思考的结晶，也可以说是一份人类有史以来最伟大的自我心灵交流的记录。

<<沉思录>>

书籍目录

译序  
卷一  
卷二  
卷二  
卷四  
卷五  
卷六  
卷七  
卷八  
卷九  
卷十  
卷十一  
卷十二



## 章节摘录

在我的养父。

身上，我体会到了什么是亲切和善，但对于他经过深思熟虑决定下来的事情，他又是那么果断坚决；他不图虚名，不在乎凡俗的荣耀；他热爱工作，能持之以恒；只要是有利于公众的建议，他都乐意倾听；他赏罚分明，不偏不倚；他行事张弛有度，懂得什么时候坚持，什么时候放松；他不事男风；他重视别人的感受，不强求朋友必须与他一起吃饭，陪伴左右，若是他们有事不能脱身，就无须来见他；在商讨国家大事时，他一丝不苟地对待每一个问题，总是能耐心倾听，不会因满足于初步印象而就此止步；他重视朋友情谊，不三心二意，也不会沉迷不已；他乐天知足，时时处处显得愉快开朗；他富有远见，细微之处也能考虑周全，但却不以此自夸；他禁止在公共场合对他欢呼赞颂，也对一切谄媚深恶痛绝；他治国兢兢业业，精打细算，即使受到责难也不以为意；他敬神，但不迷信；他爱民，但不会不择手段地迎合、讨好民众；他在任何事情上都头脑清醒，意志坚定，洁身自好，不好新新奇奇。

对于命运之神恩赐的生活享受，他欣然领受，从不大肆炫耀，而是自然地享受；如果这一切不再唾手可得，也不留恋渴求。

没有人能说他是诡辩家、能说会道的家奴，或者卖弄学问的人，他思想成熟，性格完善，不受谗言所迷惑，能约束自己，也能管理他人。

除此之外，他只对真正的哲学家深怀敬意，那些自称哲学家的人则不在此列，而且他从不让自己受这些人的影响。

他平易近人，性格随和，但绝不失分寸。

他懂得适当地保重身体，又不过分贪生；他不太注重仪表，但不是不修边幅；由于自身的适当保养，他很少生病、吃药或额外调养。

最令人敬佩的一点，是他一贯乐于提携英才，从不妒贤嫉能，对有一技之长，如拥有雄辩之才或法律、道德知识的人，他尽量使他们各得其所，享有名声；他遵循祖制，但并不让人觉得他墨守成规。另外，他不喜欢变动，很少突发奇想，总是长居故地，专注于同样的工作，在头痛病发作过去之后，他又很快恢复如初，精力充沛地处理日常事务。

他很少有秘密，即使有也都是有关国家政务的；他对于建造公共建筑、分配公共财产非常谨慎精细，绝不铺张浪费，因为他做这些事情不是为了贪图虚名。

他不在不合时宜的时刻洗澡，不讲究宫殿的豪华、饮食的精美、衣着的华丽或是奴隶的美貌。

他的袍子是在他的海滨别墅罗内姆做的，其他物品则来自拉努维阿姆。

我们都知道他是怎样对待请求宽恕的塔斯丘佗的税吏的，他从来都是这样。

在他身上，找不到任何粗暴、无情和专横的影子，同时他也并不是人们所说的那种惯于温言软语的人，他事无巨细地计划所有事情，从容、镇定，有条有理，精力充沛，有始有终。

和人们对苏格拉底的记载一样，他也善于享受但绝不沉溺，对这些东西很多人是软弱得既不能放弃，也做不到有节制地享受的。

既有力量去承受，又能保持清醒，这是一个人灵魂完善、不可战胜的标志，正像马克西默斯在疾病中所表现的那样。

1·17 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；而且使我不致冒犯他们，虽然我的天性有可能让我做出这种事情，但幸亏神灵护佑，我还不曾经受这种考验。

还要感谢神明：我早早地不再由祖父的爱妾抚养，因而我的青春花朵不至过早地受到损害，我直到成人甚至更晚才初近女色；感谢神明，有这么一位君王父亲来管教我，他去掉了我身上所有的虚骄，使我懂得即使没有卫兵守卫，没有华丽的服饰，没有火把照明，没有雕像装饰，我们照样可以生活，而且身为统治者的儿子，如果要过普通人的那种生活，并不会因此降低他的身份，或是使他忽视自己为民众谋福利的责任。

感谢神明给了我这样一位兄弟，他的道德品格使我警醒，促使我提高自己的修养，而他的尊重和柔情又使我感到愉悦；感谢神明使我的孩子头脑清醒，四肢健全；也要感谢你们使我不精通修辞、诗歌

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

和其他技艺，如果我在这些方面有所成就的话，可能会沉溺其中；感谢神明让我能迅速地给予那些指导过我的人以他们希望拥有的荣誉，因为他们那时还年轻，我完全可以日后再实现他们的愿望；感谢神明让我认识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯，通过他们，我对按照自然生活，对那种依赖神灵及他们的恩赐、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，因为没有听从神灵的提醒（甚至是直接指示）而没有得以实现。

感谢神明，使我一直活到现在，经受住了种种考验；我从未迷恋过本尼迪克塔或西奥多图斯这样的人，虽然曾一度陷入情欲，最终还是得到了解脱；虽然我与拉斯蒂克斯常有争执，但我没有做过令自己后悔的事情；虽然我母亲不能得享天年，但我陪伴她度过了最后的岁月；感谢神明，让我有能力去帮助那些身陷贫困或有其他难处的人，自己却无需什么帮助；感谢神明让我拥有一个温顺、深情和朴实的妻子，让我的孩子有良师教导；感谢神明在梦中教会我治病的办法（尤其是治疗咯血和眩晕症），在加尔塔也向我显示过这种灵通；还要感谢神明，在我对哲学产生兴趣时，没有让我拜倒在任何诡辩家脚下，没有一味死读书本或沉迷于逻辑推理，也没有过度专注于探究天国的奥秘。

这一切，都是因为神灵和命运的眷顾。

P6-9

## <<沉思录>>

### 媒体关注与评论

《沉思录》有着一种不可思议的魅力——甜美、忧郁而高贵。

——克里夫顿·费迪曼 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 不对的事不用做，不真实的话不必说。

痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，并且是可以由心灵加以消除的。

——马可·奥勒留

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>