

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787801797254

10位ISBN编号：7801797256

出版时间：2008-10

出版时间：中国致公出版社

作者：奥勒留

页数：256

译者：宗雪飞

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

公元121年4月26日，安东尼出生于罗马。

他的父亲安尼乌斯·维勒斯（Annius Verus）在当执政官时死于任上，母亲是多米西娅·卡尔维拉（Domitia Calva），也叫露希拉（Lucilla）。

皇帝安东尼·皮乌斯和安尼乌斯·维勒斯的妹妹安妮娅。

盖利娜·福斯蒂娜（Annia Galeria Faustina）结婚，因此成了安东尼的姑父。

在哈德良（Hadrian）收养安东尼·皮乌斯并宣布其为帝国继承人时，安东尼·皮乌斯也收养了两个儿子，一个是埃琉斯-恺撒（Aelius Caesar）的儿子卢齐乌斯·凯奥尼乌斯·康茂德（L. Ceionius Commodus），另一个就是安东尼。

安东尼原来的姓氏为安尼乌斯·维勒斯，后来用埃琉斯·奥勒留·维勒斯（Aelius Atrilius Verus）作为姓氏，在公元139年又被冠以恺撒头衔，埃琉斯（Aelius）属于哈德良家族，奥勒留（Atrilius）是安东尼·皮乌斯的姓氏，在安东尼成为奥古斯都即罗马帝国皇帝以后，就不再使用维勒斯（Verus）作为姓氏，代之而来的就是安东尼。

因此，他的名字是奥勒留·安东尼，或简称为安东尼。

<<沉思录>>

内容概要

《沉思录》，古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，这本自己与自己的十二卷对话，内容大部分是他在鞍马劳顿中所写，是斯多葛派哲学的一个里程碑。

《沉思录》来自于作者对身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。

马可·奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静，要摈弃一切无用和琐屑的思想、正值地思考。

而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。

马可·奥勒留把一切对他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，并且是可以由心灵加以消除的。

他对人生进行了深刻的哲学思考，热诚地从其他人身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊、仁爱...他希望人们热爱劳作、了解生命的本质和生活的艺术、尊重公共利益并为之努力。

《沉思录》是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

<<沉思录>>

作者简介

马可·奥勒留（121-180），古罗马帝皇帝、最重要的斯多葛派哲学家之一。

他是西方历史上唯一的“帝王哲学家”，从小接受过希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画等方面的美好教育，他生命最后的十年历经战乱、灾难和帝国的衰落，却在鞍马劳顿中创作了这部写给自己的沉思之书。

这部不朽之作是一份对人类有史以来所进行最伟大的自我心灵交流的记录。

他是一个比他的帝国更完美的人，然而，他的勤奋工作阳终并没有能够挽救古罗马，但是他《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。

<<沉思录>>

书籍目录

卷一 来自私人生活圈的品质传承 养父安东尼·派厄斯给我的教诲卷二 把每一天当作生命的最后一天 人只能活在当下卷三 别让肉体控制你的灵魂 再富贵的荣誉也不过是过眼烟云卷四 不要没有目的地盲目行动 不断观察万物的变迁卷五 用思想滋养你的心灵 做本性要求的事卷六 履行你自己的职责 尘世的生命只有一个果实 没有人能阻止你按本性生活卷七 要自己挺起腰杆, 不要被迫挺直身躯 善待那些做错事的人 拥抱你自己的生活吧卷八 按照本性生活你才会找幸福 从大自然汲取伟大的力量 快乐在于保持自己的原则卷九 不要远离你有共同原则的人 别让他人的恶行影响你 不要和愚昧的人作无意义的谈话卷十 挖掘你本性所渴求的东西 一早醒来就要开始鞭策自己卷十一 我给大众利益出过什么力吗 以最好的方式生活卷十二 做万物中一个有价值的人 人生主在瞬息变化之间

<<沉思录>>

章节摘录

卷一来自私人生活圈的品质传承1. 从我的祖父维勒斯那里，我学到美好的品德和控制自己情绪的重要性。

2. 从我父亲的名声和对他的追忆中，我懂得了谦逊和男子汉气概。

3. 从我的曾祖父那里，我懂得了不要经常出入公立学校，而要请优秀的家庭教师，懂得了在这些事情上是不能吝惜金钱的。

4. 从我的母亲那里，我濡染了虔诚、仁爱和克制，不仅戒除恶行，甚至戒除邪恶念头的产生；而且，我还学会了简单的生活方式，摒弃富人奢侈的生活习俗。

5. 从我的老师那里，我明白了不要介入马戏中的任何一派，也不要陷入角斗戏中的党争；从他那里我还学会了吃苦耐劳、清心寡欲、事必躬亲，不要干预他人的私事，不要听信诽谤之言。

6. 从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不使自己忙碌于琐碎之事，不要相信术士巫师之言，驱除妖魔鬼怪之类的东西；学会了不挑拨离间，既不热衷也不畏惧争斗；学会了让人自由发言；学会了亲近哲学。

我先是巴克斯，然后是坦德西斯、马尔塞勒斯的一个倾听者；我年轻时写过对话，向往厚木板床和粗毛皮衣，以及其它一切属于希腊文化的东西。

7. 从拉斯蒂克斯那里，我懂得了我的性格需要改进和训练；从他那里我还学会了不要误入诡辩和竞赛的歧途，不要写作投机的东西，不要进行繁琐的劝诫，不要炫耀自己是一个训练有素的人，或者为了哗众取宠而行善；学会了避免华丽的辞藻、构思精巧的写作；不穿外出的衣服在室内行走，以及诸如此类的事件；以简洁朴素的风格写信，就像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我母亲写的信一样；对于那些以言语冒犯我或者对我做了错事的人，只要他们表现出愿意和解的意思，那就乐于与他们和解；仔细地阅读，不要满足于对书籍的肤浅理解；不轻率地同意那些夸夸其谈的人；我感谢他使我熟悉了埃比克泰德的言论，那是他从自己的收藏中传授给我的。

8. 从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了意志的自由，和目标的坚定不移；懂得了在任何时候都要依赖理性，而不去依赖其它任何东西；即使在失去孩子和久病不愈的剧痛中，依然镇定如常；从他身上，我清楚地看到了一个既果断又灵活，在教导别人时毫不焦躁易怒的活生生的榜样；看到了一个清醒地不以他解释各种哲学原则时的经验和艺术自傲的人；从他那里，我学会了如何从值得尊敬的朋友那里赢得好感，既不使自己在他们面前显得卑微，又不对他们视若无睹。

9. 从塞克斯都那里，我看到一种乐善好施的品质，一个以父爱的方式去管理家庭的榜样和合乎自然地生活的观念；庄重严肃而不矫揉造作，细心地顾及到朋友的利益，原谅那些无知的人、那些不经思考就发表意见的人。

他有一种使自己迅速融入所有人的能力，所以与他交往的愉快胜过任何阿谀奉承；同时他最能赢得与他交往的人的最高尊重。

他有能力以一种明智而系统的方式发现和整理生活所必需的原则；他从未对任何人表示愤怒或者其它激烈情绪，而是完全心平气和而又最宽厚仁爱；他能够表示嘉许而毫不张扬，他拥有渊博知识而毫不骄矜。

10. 从文法家亚历山大那里，我学会了避免挑剔，不要苛责那些表达上有粗俗、欠文理和生造等毛病的人们；而是巧妙地通过回答或者提供信息的方式、探讨事物本身而非语言的方式，或者给出恰当的意见，来引出那应当运用的正确表达。

11. 从弗朗特那里，我学会了观察存在于一个暴君里的嫉妒、伪善和表里不一；懂得了我们中间那些被称为上流人士的，一般都缺乏仁慈之情。

12. 从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了无需经常但又不是没有必要对人说话或者写信，懂得了我没有空闲；懂得了我们并不是总能以紧迫事务的借口来推卸对与自己一起生活的那些人的义务。

13. 从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友抱怨时，即使他是无理取闹也不要漠不关心，而是试图抚平他的情绪；懂得了要随时好言相劝，正像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样；懂得了要真诚地爱我的孩子。

14. 从我的兄弟西维勒斯那里，我懂得了爱亲人、爱真理、爱正义；从他那里，我懂得了思雷西亚、

<<沉思录>>

黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他那里，我接受了一种法律对所有人都平等、实施权利平等和言论自由的政体思想，和一种最大范围地尊重被治者的所有自由的王者之治的观念；从他那里，学会了对于哲学的从一而终和坚定不移的尊重，学会了一种行善的品质，为人随和，抱以善望，相信自己为朋友所爱，我也看到他从不隐瞒对他所谴责的人的意见，因此他的朋友不必臆测他想做什么、不想做什么，他的意愿是相当明显的。

15. 从马克西默斯那里，我学会了自制，不为任何东西所左右；学会了在一切情况下都保持乐观，即使患病了也是如此；学会了在道德品质方面形成一种甜美和尊严的恰当配合；学会了做任何摆在我面前的工作而毫无怨言。

我看到每一个人都相信他所说即他所思，相信他所做的一切从来都无恶意；他从未表现过奇怪和惊愕，从不慌忙，从不拖延，从不会不知所措或灰心丧气；他从不以笑脸来隐藏自己的恼怒，另一方面，他也从不狂热或者多疑。

他习惯于行善，随时宽恕别人，并远离一切虚伪；他给人的印象与其说是一贯公正，不如说是不断改善。

我还注意到任何人都不会认为自己受到了他的蔑视，或者敢于自认比他还好。

他也具有一种令人愉快的幽默感。

养父安东尼·皮乌斯给我的教诲16. 从我的父亲那里，我看到一种温和的脾性，他对经过深思熟虑之后所做的决定抱有不可更改的决心；对于那些人们称之为功勋的东西毫无骄傲之感；热爱劳动，持之以恒；乐意倾听对公共福利提出的建议；毫不动摇地根据每个人的贡献来分配；并拥有一种从经验中获得的辨别精力充沛和软弱无力的行动的知识。

我看得见他战胜了对孩子的所有激情；他把自己视为与其它任何一个公民没有差异的公民；他解除了他的朋友陪他一起喝茶和出国时必须觐见他的所有义务，那些由于紧急事务无法陪伴他的人，总发现他对他们一如往常。

我还看到他仔细探讨一切所需考虑的事情。

他坚持不懈，从不因初次印象的满意而停止探究；他有一种保持友谊的性情，不会很快对朋友感到厌倦，也不会浪费自己的感情；对一切环境都感到满意和乐观；以一种长远的眼光预测事物，能不夸张地见微知著；他可以立即阻止一切流行的赞美和阿谀奉承；他对管理帝国所需的事务保持警惕，妥善管理支出，耐心地容忍由此带来的一切指责；他既不迷信神灵，也不以赏赐、娱乐或奉承大众而对人们献殷勤；他对一切事情都保持清醒和镇定，从未有过任何卑鄙的想法或行为，也不好新惊奇。

对于幸运所赐的丰富的有益于生命的东西，他既不推辞也不炫耀，所以当得到这些东西时，他就毫不虚伪地享用，当得不到时，他也并不想得到。

没有任何人说他是一个诡辩家，一个能说会道的家奴，或者卖弄学问的人；但每个人都承认他是一个成熟、完美的男人，不受奉承的影响，能够管理自己和他人的事务。

除此以外，他尊敬真正的哲学家，不谴责那些自称为哲学家的人，也不轻易地被他们迷惑。

他在社交方面也平易近人，使自己显得和蔼可亲而不带有任何攻击性的虚伪。

他适度关注自己的身体健康，既不过分依恋生命，又不像那些对个人形象毫不在乎的人。

但通过自己日常的留意，他很少需要看医生、吃药和进补。

他非常乐意为那些拥有特殊才能的人开辟道路而不带丝毫嫉妒之心，比如具有雄辩口才或者拥有法律、道德等知识的人；他给予他们帮助，并根据每个人的长处使他们享有声誉；他总是愉快地根据自己国家的制度行事，而不带任何个人的感情。

而且，他不喜欢改变或不稳定，而喜欢呆在同一个地方，并专注于同一件事情；他在头痛病发作过后，立即精神抖擞、精力充沛地继续他一贯的工作。

他的秘密不多也不少，这些秘密都是有关公共事务的；他在公众观瞻之物和公共建筑的建设，以及对待人民的捐献等方面表现得审慎而节约，因为他关注的是是否应该这样做，而不是通过这些事情获得名声。

他不在不恰当的时间洗澡；他不喜欢兴建豪宅，也不关注自己的饮食、衣物的质地和颜色，和自己仆人的美貌。

他的衣物一般是从他在海滨的别墅罗内姆来的，是从拉努维阿姆来的。

<<沉思录>>

我们知道他是如何对待那个在塔斯丘佗请求他宽恕的收税人的，这就是他总的行为方式。

在他身上没有什么严厉的，不可饶恕的或是暴力的。

他对一切事物分别进行考察，就像有用不完的时间一样，而且井井有条，毫不含糊，精力充沛，始终如一。

那对苏格拉底的记录也适用于他：他既能够克制，又可以享受，而这些东西是很多人太过软弱而难以克制的，他们很容易无节制地享受。

而既能够足够强健地承受，又可以保持清醒的品质，是有一个完美而不可征服的灵魂的人的标志，正如他在马克西默斯的疾病中所表现的一样。

17. 我感谢神明让我拥有好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的同伴、好的亲戚和好的朋友，几乎一切都是美好的。

而且，我还要感谢神明的是，我从不冒犯他们之中的任何一个，尽管我的性情是只要有机会允许就可能做这样的事情。

但是，在他们的帮助下，还没有这种机缘凑巧使我经受这种考验。

另外，我还要感谢神明的是，我很早就不是由祖父的妾抚养，这样我可以保留我的青春之美，直到合适的时节甚至更晚的时辰才证明我的男性精力；我隶属于一个统治者、一个父亲，他能够剔除我身上所有的骄傲，教会我这样的知识，即一个人在皇宫里生活是可以不需要卫兵、华丽服饰、火炬和塑像这类东西的；但一个人是有能力过自己喜欢的私生活的，并不因此而思想低劣、行动懈怠，因为他重视通过一种适合于统治者的方式去作为公众谋利所必须做的事情。

我感谢神明给了这样一个兄弟，他能够将自己的道德品质唤醒我的警戒意识，同时用他自己的尊重和爱心来使我愉悦；感谢神明使我的孩子并不愚蠢或是有生理缺陷；感谢神明使我对华丽辞藻和诗词歌赋和别的学问并不十分精通，如果我看到我在这些方面取得进步，那我可能将沉迷于其中；感谢神明使我很迅速就能够给予那些抚育我长大的人应得的、他们愿意得到的荣誉，而不延迟他们所对我给予的以后这样做的期望，因为他们那时候还很年轻；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，使我对按照自然而生活，依赖神明及他们的赏赐、帮助和启示留下了清晰而巩固的印象，没有什么能够阻止我立刻按照自然而生活，尽管还是因为自己的过错，因为我没有注意到神明的劝诫（我几乎可以说是神明的直接劝诫）而没有达到这个目标；感谢神明使我如此长久地处在这样一种生活中身体仍然保持健康；我从未达到本尼迪克特或西奥多图斯的高度，但陷入热恋之后，我还是被治愈了；虽然我常常达不到拉斯蒂克斯的那种气质，但是我从来不做能让我有机会后悔的事情；虽然我母亲的早逝是命运使然，但她在生命的最后一年中陪伴我度过；无论何时，我帮助任何需要帮助的人，或者在别的情况，我从不感到自己缺乏这样做的手段；而我自己却从来没有这样的需要，或者说从他人那里得到任何东西；感谢神明让我拥有一位这般温柔、神情和朴素的妻子；感谢神明让我有许多优秀的教师来教导我的孩子；感谢神明通过梦和其它方法，让我发现了各种治疗咳血和头晕的药物……而且，当我倾心于哲学之时，我并未落到任何一个诡辩家之手，没有浪费时间去书写历史作品，研究三段论法的解决方法，或是探究天国的表面现象；而以上这些都需要神明和命运的帮助。

写于阿奎，当时正在与夸地族人进行作战。

卷二把每一天当作生命的最后一天1. 一日之始，我就对自己说，我将会遇到好管闲事的人，忘恩负义的人，愚昧无知的人，不善交际的人，欺骗、嫉妒别人的人。

他们染有这些品性是因为他们不懂得什么是善良和邪恶。

而我，一个已经懂得善良是美好的、邪恶是丑陋的人，一个已经懂得做错事的人们是与我血脉相连的，我们不仅有着相同的血液和皮肤，而且分享同样的理智和同一份神性的人，绝不可被他们之中的任何一个人伤害，因为没有人可以将丑恶强加在我身上；我也不可对他们生气或者怨恨，因为我们因共同合作而生，就像双脚、双手、上下眼睑和上下排牙齿一样。

那么，相互反对就是违反本性了，就是自寻烦恼和自我排斥。

2. 无论我是什么人，都只是一个小小的肉体、呼吸和支配的部分；扔掉书本，不再让自己分心：这是不允许的；就像你就要面临死亡，那就轻视自己的肉体吧；它只是血液和骨骼的一个网络组织，只是一种神经、静脉和动脉的结构。

再来看看呼吸吧，空气并不总是一样的，但每时每刻总有空气吸进呼出。

<<沉思录>>

再次就是支配的部分：你是一位老人，不再成为它的奴隶；不再像一个玩偶一样被绳子牵绊做着反社会的事情；不再对现状不满，或者逃避未来。

3. 从神明那儿来的一切都充满了神意。

那些来自命运的东西并不脱离本性，或是与神意毫不相干。

一切事物都从那里流出，这是一种必然，为着整个宇宙的利益，而你是其中的一部分。

但本性的整体所带来的，对本性的每一个部分都是有利的，有助于保持本性。

现在，宇宙是通过改变元素从而改变事物元素的构成来保存的。

让这些原则在你身上起足够的作用吧，让它们决定你的意见吧。

丢弃对书本的渴望，这样你就不会在抱怨中死去，而是在欢乐、真诚和对神明的衷心感谢中逝去。

4. 记住你远离这些东西已经有多久了，你多久才接到神明赐予的一次机会而不去抓住机会。

现在你终于感知到自己是宇宙的一部分了，领悟到作为宇宙的管理者的你的存在，只是宇宙中的一段流逝。

一段有限的时间已经为你划定，如果你不驱散思想中的云雾，去利用这段时间，它就会流逝，而你也随之逝去，再也无法返回了。

5. 每时每刻都要坚定地思考，就像一个罗马人和男人一样，以完整而朴实的尊严、友爱、自由和正义去做手头上的事情，使自己从其它一切思想中解放出来。

如果你做生活中的每一件事都像做生命中的最后一件事那样，抛却一切粗心大意和对理性的强烈嫌恶，抛却一切伪善、自私和对已经分配给你的命运的不满，那么你将能使自己得到解脱。

你会明白，一个人只要抓住这么少的东西就能够过着宁静的生活，就像神明的存在一样；因为对神明来说，他们并不需要索取更多的东西。

6. 你自己做错了，你自己做错了，我的灵魂啊，你不再有机会使自己荣耀；每个人的人生都是充足的。

但你的人生正接近尾声，而你的灵魂关注的不是本身，而是将自己的快乐寄托于他人的灵魂里。

<<沉思录>>

媒体关注与评论

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。

但是实现愿望的机会始终没有来临。

——罗素 《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。

这部黄金之书以严肃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》 马可·奥勒留使人有这第一种朴实的信仰：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 马可·奥勒留的《沉思录》是折中主义与宗教的斯多葛主义的里程碑。

——文德尔班

<<沉思录>>

编辑推荐

《沉思录:一位古罗马皇帝的人生独白》由中国致公出版社出版。

<<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>