

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787802287648

10位ISBN编号：7802287642

出版时间：2008年7月

出版时间：新世界出版社

作者：马可·奥勒留

页数：177

译者：刘娟

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>>

内容概要

《沉思录》作者马可为古罗马帝王，斯多亚学派代表人物之一。

尽管该书是在戎马倥偬中点点累积而成，却渗透着深刻的平静和宽容。

此书是自己与自己的对话，本无意于公开，却因偶然的际遇面世——于是得以睹见其真容的读者有福了。

在该书中，马可以其忧郁和高贵的笔触向我们倾诉了他对生命的感悟和对宇宙、自然与人之本质的沉思。

在他看来，宇宙是一个井然有序的整体，世界中的一切相互联系并共同分享有一个遍及所有事物的神或真理。

人作为有理性的存在，其本质就是彼此为了对方而存在。

马可还认为，现实中的许多力量是人力所无法抗拒的，所以我们应该欣然地接纳它们。

除此之外，我们还应学会忍耐和宽容，学会忍受一切。

《沉思录》为西方历史上最为感人的伟大名著之一。

它以庄严不屈的精神担负起了做人的重荷，帮助无数阅读它的平凡男女去拥有更好的生活。

<<沉思录>>

作者简介

马可·奥勒留（ Marcus Aurelius ， 121—180 ）， 罗马帝国皇帝、 哲学家， 后期斯多亚学派最为著名的代表人物之一。

161 ~ 180年在位。

他以哲学家的身份位居九五之尊， 成为人类历史上最为独特的帝王之一。

但是， 马可到今天还被人不断追忆， 更多的是因为他作为一个哲学家给后人留下的这本《沉思录》。 马可统治时期， 处在罗马帝国由盛转衰的过渡之际， 帝国已初显飘摇， 以至于马可终其一生都在为帝国的稳定四处征战， 为人们生活的安宁勤勉工作。

即便如此， 也不妨碍这位自幼就钟情于哲学的帝王在戎马倥偬之际对人生际遇、 宇宙理性进行沉思。 遂有此书诞生， 并在数千年后， 影响你我之心灵。

<<沉思录>>

书籍目录

译者序 传奇帝王马可·奥勒留卷一 哲学思想的来源卷二 哲学是最好的心灵慰藉卷三 寻求至善的决心卷四 忠于智慧的原则卷五 奔勇向前卷六 达观卷七 忍耐和宽容卷八 三种关系卷九 事业和生活中的克制卷十 真诚与真诚的报答卷十一 身处逆境时保持镇定卷十二 勇敢精神

<<沉思录>>

章节摘录

卷一 哲学思想的来源 从祖父维勒斯那里，我学到了良好的道德和控制情绪。

从父亲的名声及对他的追怀里，我汲取了谦虚和勇敢。

从母亲那里，我习得了虔诚、仁慈和节制，不仅戒除恶行而且摒弃恶念，以及简洁朴素、远离奢靡的生活方式。

从曾祖父那里，我明白了不要时常光顾公共学校，而是要延请好的家庭教师；并且懂得了在与求学相关的事情上，一个人要不吝钱财。

从老师那里，我明白了不要介入竞技场中的绿队或是蓝队，也不要陷入角斗戏中的重盾派或是轻盾派；我还从他那里学会了忍耐劳作、清心寡欲、事必躬亲、少管闲事和不轻信谣言。

从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不使自己碌碌于琐事，不相信术士巫师们驱符逐鬼之言和类似的奇谈怪论；学会了既不怯于战斗也不好斗；学会了容忍言论自由；学会了勤修哲学。

我先是研读巴克斯，然后是坦德西斯和马尔塞勒斯，我年青时练习写过对话。

我喜卧硬板床、衣粗毛皮，向往任何别的与希腊式苦修有关的一切。

从拉斯蒂克斯那里，我觉悟到我的品格需要提升和锻造。

从他那里，我学会了不迷人诡辩，不流于空疏，不夸夸其谈，不装模作样，不炫耀善行，并且在写作时力戒花言巧语、雕章琢句。

不着正装在室内踱来踱去，也不做类似的荒唐举动。

学会了以朴素的风格写信，就像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我的母亲写的信一样；对于那些用言语冒犯我，或者有负于我的人，一旦他们表现出和解的倾向，就乐意讲和。

学会精深阅读，不满足于一知半解。

对那些夸夸其谈的人，不要轻率地表示同意。

最后，正是因为他，我才熟知了埃比克泰德的金玉良言，那是他从自己的私人收藏中传授与我的。

从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了意志自由和执着追求，懂得了在任何时候都要仰赖理性，而不是别的；懂得了在失子和久病的剧痛中镇定如一。

作为一个活的榜样，从他身上，我也明白了一个人可以既坚定又灵活，诲人不倦，在解释各种哲学原则时表现出经验和才能，却又清醒淡定，毫不自许。

从他那里，我还学会了如何接受朋友们的恩惠，既不因此而有失自尊，也不处之泰然。

从塞克斯都那里，我感受到了温和的性情，一个以慈爱方式管理家庭的榜样以及合乎自然的生活之道。

他严肃而不做作，周全考虑朋友们的利益，宽容无知之辈和鲁莽发言之人。

他能够与所有人和谐相处，与其交往的愉悦胜过任何阿谀奉承，同时，那些他其交往的人又对他持有高度尊敬。

对于生活之必要原则的发掘和规划，他拥有一套明智和系统的方法。

他从不表现出愤怒或别的激情，而是完全超脱于情绪之外，温柔敦厚，嘉许人却不过度，饱学却不卖弄。

从语法学家亚历山大那里，我学会了避免挑剔，不去苛责那些表达粗俗失礼、不合规范的人们，而是通过回答、确证、探讨事物本身而非词汇或者别的恰当暗示的方式，巧妙地引入正确的表达方式。

从弗朗特那里，我注意到暴君惯有的嫉妒、奸诈和伪善，注意到一般而言，我们所谓的贵族阶级都相当缺乏仁爱精神。

从柏拉图主义者亚历山大那里，我懂得了除非必要，否则不必经常对人声称或写信告知“我没空”，不要经常性以事情紧急为借口，推卸自己对身边人应尽的义务。

从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友抱怨时，即使是无理取闹时也不要漠然置之，而是尽力帮助他恢复冷静；提起师长，绝不口出恶言，就像传说中的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。

我还懂得了真诚地爱我的孩子。

从我的兄弟维卢斯那里，我懂得了热爱亲人，热爱真理，热爱正义。

<<沉思录>>

正是多亏了他，我得以熟识思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂和布鲁特斯。从他那里，我学习到了人人平等的法治观念，人们享有平等的权利和平等的言论自由，王者之治即是最大限度尊重被统治者的自由。

我还从他那里学到一种对于哲学的始终如一和坚定不移的尊重，以及乐于助人、为人随和、保持乐观，并且相信自己为朋友所爱。

在他身上，我还看到，他从不隐瞒他所谴责的那些人的意见，他的朋友无需猜测他的好恶，因为它们明明白白。

从马克西默斯那里，我学会了自制，不为任何东西所左右，在任何环境和疾病里保持乐观，练就温和与严肃妥当配合的道德性格，做需做之事而毫无怨言。

我注意到，所有人都相信他心口如一，做任何事都不抱恶意。

他临危不惧，遇事不慌，从容不迫，又不拖延，从不失措，从不灰心丧气。

他既不强装笑脸、掩饰焦虑，也不心血来潮、猜忌多疑。

他为善不倦，宽宏大量，诚实无欺，这些品质给人的印象与其说是得自于后天教养，不如说是性本善良。

我还注意到，在他面前，没有人会觉得自己受到贬损，但也没有人自命比他更好。

他还稟有令人惬意的风趣幽默。

在父亲那里，我习染了温柔敦厚、果敢决绝。

凡事未经适当考虑，绝不仓促行事，一旦决定，绝不更改；对待世人所谓荣誉，绝无虚荣之心，热爱劳作，持之以恒，乐意倾听对公共福利提出的建议，在论功行赏方面绝不优柔寡断；依靠经验，他还知道什么时候应该勇往直前，什么时候应该退避三舍。

我还注意到他克服了年轻人的激情，视自己为公民中的一员，不强邀朋友们一道吃饭、陪同出游，凡因故不能陪他的人，总是发现他对他们一如既往。

他探讨问题追根究底、坚持不懈，决不满足于初步印象而停止研究；他能保持友谊，既不冷落朋友，也不放纵感情；他能随遇而安、保持快乐；富有远见、思虑周全，却绝不夸耀；他断然拒绝公众的喝彩和一切谄媚；处理国事，谨小慎微，善于量人为出，精打细算，并耐心地忍受由此而来的责难；他不迷信神灵，也不以小恩小惠取悦大众、媚俗取宠，在所有事情上，他都表现得清醒而坚定，绝无卑贱的思想或行为，也不喜新厌旧。

对于幸运所赐的一切享受，他既不炫耀也不推辞，所以，当他拥有这些东西时，他尽情享受而不做作；而当他没有这些东西时，他也并不渴求。

从未有人说过他像一个诡辩家、一个马屁精或是一个老学究，而是承认他之为人是成熟的，完善的，不受制于奉承，既能自治也能治人。

除此之外，他尊重那些真正的哲学家，也不谴责那些冒牌哲学家，但不会让自己轻易受到他们的影响。

他言谈自如、平易近人，绝不装腔作势、有失礼节。

他合理关注自己的身体健康，既不是出于贪念生命，也不是出于看重外观，只是不愿漠不关心而已，正是由于他的自我关注，他几乎不要求医问药。

对那些拥有特殊才能的人，比如擅长雄辩或通晓法律、道德等知识的人，他毫不妒忌，乐于铺路，悉心指点，使每个人都能享有应得的名声；他从心所欲而不逾矩。

而且，他不喜欢变动不居，而是喜欢呆在同一个地方，专注于同一件事情，在他的头痛病发作过去之后，他又马上焕然一新，精力充沛地投入他通常的工作。

他的秘密不多也不常有，而且这很少的一些秘密也都是有关公事的；在公共展览、公共建设和对人民的捐赠，以及诸如此类的事务中，他表现出谨慎和节约，因为在这些事情上，他看重的是做其当做的，而不是赚取虚名。

他不在不合时宜之时洗澡，不大兴土木，不挑剔饮食，也不看重衣服的质料色彩，以及奴隶是否美貌。

他的衣服一般是从他的海滨别墅罗内姆和拉努维阿姆运来的。

我们都知道他是怎样对待请求他宽恕的塔斯丘佗的收税人的，这就是他的一贯态度。

<<沉思录>>

在他那里，看不到苛刻、骄横和暴烈，也看不到人们所说的汗流浃背之时；他有条不紊地考察所有事情，就像有充分的时间一样，井井有条，精力充沛，且持之以恒。

人们对苏格拉底的评价同样适用于他，那就是，对于那些太多人因懦弱而贪求、又不能享受有度的东西，他既能够克制也能够享受。

而这种一方面能够强大地承受，另一方面又能保持清醒的品质，正是一个拥有一颗完善的、不可战胜的灵魂的人的标志，在马克西默斯生病时，他所表现的正是如此。

感谢神灵，赐给我好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的同事、好的亲戚和朋友，几乎一切都好。

我还要感谢神灵，我没有卷入对他们任何一个的冒犯，如果有机会的话，我的性情也许难免于此种过失，但是，承蒙他们的好意，还没有这种机缘凑巧使我经受这种考验。

我还要感谢神灵，我在祖父的妃嫔身边成长的时间并不长，得以保护了我青春的节操，直到恰当的时机，甚至稍微推后，才初尝云雨。

多亏有严父督责，使我免于一切虚骄，他教导我懂得一个人是可以住在一个不需要卫兵、华服、火炬、雕像以及此类摆设的宫殿里的，他使我懂得国王也可以有力量过一种平民生活，而且并不因此而在执行公务之时有所失体统、思想卑劣、行动懈怠。

感谢神灵，赐予我这样一个兄弟，他的道德品行足以使我警醒，同时他的尊重和友爱也使我愉悦。

我的孩子们既不愚笨又无残疾；我并不精于修辞、诗歌和别的学问，否则我看到自己在这些方面有所进展的话，完全有可能沉溺其中。

对于那些栽培了我的人，如其所愿，我迅速给予擢升，而不因为他们那时年纪尚轻就加以推托，徒使他们对我空怀希望。

感谢神灵，我还有幸结识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯和马克西默斯。

按照自然之道生活，信赖神灵及其恩赐、帮助和启发，其中真义我常能清晰感知。

没有什么东西阻挡我立即顺乎自然生活，我迄今尚未达臻完善，其错在我，因为没有注意到神灵的劝告，甚至几乎可以说是他们的直接指示。

我的身体幸而能维系此种生活如此之久，我从未染指过本尼迪克特或西奥多图斯，后来在陷入情欲之后，我又被治愈了。

虽然我常对拉斯蒂克斯弄性使气，但还没有做过使我悔恨之事；虽然我母亲过世得早，但她生命的最后年月是与我共度的。

在我想要帮助任何需要帮助的人之时，或在任何别的场合，我都不曾感到过爱莫能助，但对我而言，我却不曾有过同样的需求，需要别人施以援手。

我有幸有这样一个妻子，如此温顺、如此深情又如此质朴。

对于教育我的孩子们，我从来不匮乏良师。

通过梦的启示，我发现各种药物来治疗咯血和头晕，还解决了别的问题……当我有志于哲学之时，没有落人任何诡辩家之手，没有在历史作品或者在三段论法的解决上虚掷光阴，也没有埋头专注于探究天国现象。

而上述诸事都有赖于神灵的帮助和命运的眷顾。

写于格拉努瓦的奎代。

卷二 哲学是最好的心灵慰藉 每天一早，你就对自己说：我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢无礼的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。

他们之所以如此，乃是因为他们不辨善恶。

但是我，既然了悟了善恶之本性，知其美丑；既然洞悉了那作恶者之本性，知其与我相似——我们不但有同样的血统渊源，而且分享着同样的理性与神性——就绝无可能被他们中的任何一个人伤害，因为任何人都不可能把丑强加于我，我也不可能迁怒于这些与我同类的人，或者憎恨他们。

因为我们生来就是要合作的，如手足，如唇齿，如上下眼睑。

因此之故，冲突就是违反自然，而怨怒和排斥即是冲突。

不论我是谁，都不过是一堆血肉、一团呼吸和一个支配元件。

抛开你的书本，不要再为其所惑，这是不允许的；就像一个行将就木的人，轻视这血肉，它不过是血

<<沉思录>>

液、骨骼和一种网状组织，不过是神经、静脉和动脉的一个架构。

再看看那团呼吸，它是什么东西？

空气，并不总是同样的空气，而是每一刻都在排出和再吸入的空气。

第三部分就是那支配元件了：权作如下思考，你已垂垂老矣，不要再让它成为一个奴隶，不要再像提线木偶一样做不合群的运动，既不要再不满意你现在的命运，也不要畏惧将来。

所有从神而来的东西都充满天意，那来自命运的东西并不脱离自然，它与神的意旨有着千丝万缕的关联。

从兹出发，万物始流；除此还有一种必然，那为的是整个宇宙的利益，而你是它的一部分。

而由整体的本性所带来的，对于自然的每一部分都是好的，并有助于保持这一本性。

宇宙的存在有赖于各种元素之变化，以及由各种元素所组成的事物之变化。

对你而言，这些原则足够了，放手让它们决定你的意见吧。

抛开对书本的渴望，你就不会抱怨着死去，而是在欢乐、真诚和衷心地感谢神灵中死去。

切记，这些事情已经被你拖延得太久了，你从神那里得到的机会已经足够多了，而你却没有利用它。

你现在终于必须领悟宇宙为何，而你只是其中一部分，你必须领悟到你只是其中一段流逝的宇宙的管理者，你的存在即是飞逝；你的时间有限，若是你不用这段时间擦亮灵魂，它就将逝去，你亦如此，且永不复返。

每时每刻都要坚定地思考，就像一个罗马人，像一个男人所做的那样，怀着完整而朴实的尊严，怀着友爱，怀着自由和正义之情去做，而不稍存别的念头。

你可以做到这一点，只要你做生活中的每一件事都像是在做最后一件事。

抛开你对理性命令的漫不经心和强烈厌恶，抛开你的虚伪和自恋，抛开你对自己那份命运的不满之情。

你会看到一个人只要拥有多么少的东西就能过上一种宁静的生活，就像神过的生活一样；因为就神灵来说，他们亦不会向他要求更多的东西。

你做错了，你对你自己做了错事，我的灵魂，而你再将再无机会给你自己带来荣光了。

每个人的生命都是充足的，而你的即将耗尽，你的灵魂却还不去尊重自身，而是把你的幸福寄托在别的灵魂之上。

你的身往诸事烦扰你么？

腾出时间来学习新的和好的东西，不要再兜圈子了。

同时你要力戒被带入另一种误区，因那些终日碌碌、徒耗生命之人，从不曾有过一个目标来引导每一个行为，总之，他们的思想都是漫无目的的。

不去揣度别人内心的人很少会被看成是不幸福的，而那些不注意他们自己内心活动的人则必然是不幸的。

切记：什么是整体的本质，什么是我的本质，二者怎么联系，我的本质是怎样一个部分，而它所属的整体又是怎样一个整体。

作为自然之一部分，没有人阻止你之言行合乎自然。

西奥菲拉斯图斯对各种恶行做了比较，此种比较是根据人类共同的概念进行的。

<<沉思录>>

媒体关注与评论

如果你觉得不能在日复一日的忙乱工作中保持心灵的宁静；如果你觉得不堪生活压力的重负；如果你觉得自己的状态一塌糊涂，快到崩溃的边缘……那么你就该去读读这本书了。

在书中马可告诉读者：人应当像海边坚固的礁石一样面对生活中的潮起潮落。

——布朗·约翰逊 马可是罗马的一位皇帝，如今经常被人提起却是因为他是《沉思录》一书的作者。

书中的主要思想是让人们对生活那些可能带来压力的变动和挑战处之泰然；在意图改变世界之前先改变自己对待世界的态度。

我强烈向每个人推荐此书，特别是那些正在经历各种考验的人，更应该好好读读这本书。而谁没有接受过生活的考验呢？

——T.霍普（哲学博士）

<<沉思录>>

编辑推荐

一部被各国政要奉为“人生圣经”的书。
其直指人心的力量，同样能让每一个人勇敢宽容地面对生活。
温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100篇，天天都在读。”
——中国日报网环球在线，2007年11月20号

<<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>