

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787544708449

10位ISBN编号：7544708446

出版时间：2009-04

出版时间：译林出版社

作者：【古罗马】玛克斯·奥勒留

页数：293

译者：梁实秋

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

自古以来，有操守有修养的哲学家历代都不乏其人，位居至尊、叱咤风云的皇帝也是史不绝书的。但是以一世英主而身兼苦修哲学家者则除了玛克斯·奥勒留外恐怕没有第二人。这位一千八百年前的旷代奇人于无意中给我们留下了这一部《沉思录》，我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。与这部书同一类型差可比拟的应推15世纪德国僧侣学者托马斯·坎佩斯（Thomas Kempis）所著之《效法基督》，但是以文笔之亲切动人和时人影响之深巨而论。后者与前者仍不能同日而语。我们中国的民族性，以笃行实践的孔门哲学为其根基，益以佛学的图通深邃和理学的玄妙超绝，可以说是把宗教与伦理熔于一炉。这样的民族性应谊使我们容易接受这一部斯多亚派哲学最后一部杰作的启示。译者对于此书夙有偏好，常常觉得这一位古罗马的哲人，虽然和我们隔有十八个世纪之久，但开卷辄觉其音容宛在栩栩如生，Renan于1881年所说：“我们人人心中为玛克斯·奥勒留之死而悲戚，好像他是昨天才死一般。”

<<沉思录>>

内容概要

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝玛克斯·奥勒留所著，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。

它来自作者对身羁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。

本书为英汉对照本。

越是好书，版本越是重要。

从英文到中文，我们只选最佳：英文：市面独家、最能保持原文面貌的Haines译本；中文：一代文学大师，翻译巨匠梁实秋译本。

<<沉思录>>

作者简介

玛克斯·奥勒留（ Marcus Aurelius ，公元121-180 ），著名的“帝王哲学家”，古罗马帝国皇帝，在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画方面受过很好的教育，晚期斯多葛学派代表人物之一。奥勒留也许是西方历史上唯一的一位哲学家皇帝。他是一个比他的帝国更加完美的人，

<<沉思录>>

书籍目录

译序卷一卷二卷三卷四卷五卷六卷七卷八卷九卷十卷十一卷十二

<<沉思录>>

章节摘录

卷一 1 从我的祖父维鲁斯我学习了和蔼待人之道，以及如何控制自己的情感。

梁实秋批注 玛克斯·奥勒留的这部著作不是准备藏诸名山传之后人的，甚至根本没有预备供人阅览。

试想，一千八百多年前的罗马帝国的皇帝，以皇帝之尊而成为苦修的哲学家，并且给我们留下这样的一部书真是奇事。

《沉思录》可说是对世界有重大影响的少数几部书之一，可称得是爱默生所谓的“世界的书”。不过这部书的第一卷，却很像是有意后加上去的。

2 从别人对我父亲的称赞和我自己对他的回忆中，我学习了谦逊和勇敢。

3 从我的母亲我学习了敬畏上帝，慷慨；不仅是不肯为恶，甚至不起为恶的念头；并且进一步，过朴实的生活，摒绝一切富贵之家的恶习。

4 是我的曾祖送我进了公立学校，给我延请优秀的家庭教师，并且指示我在求学方面不惜斥用巨资。

5 我的教师训导我：不要在竞车场中参加拥护蓝背心一派或绿背心一派，也不要比武场中参加拥护那轻盾武士或重盾武士；要避免劳苦，要减少欲望，凡事要自己动手做，少管别人的闲事，不可听信流言。

6 戴奥格奈特斯训导我：不要关心琐细的事情；不要听信奇迹贩子与巫师们所说的有关驱鬼符咒的话，以及类似的怪话；不要养鹤鹑，不要对类似的游戏发生兴趣；听了别人的直言不要愠怒，要勤修哲学，先研读Baccheius再诵习Tandasis与Marchinus；从幼时即练习写对话；并且喜欢小木床、羊皮以及其他一切与希腊苦攻哲学有关的事物。

梁实秋批注 戴奥格奈特斯所说的奇迹贩子与巫师们，显然是指基督教徒而言，因为当时的基督教徒们常自诩能驱魔鬼。

此外，戴奥格奈特斯还教过奥勒留画画。

7 由于拉斯蒂克斯，我才注意到我的品格有改进与锻炼的必要；不要误入诡辩的邪途；不要写空疏的文字，不要作老生常谈，不要装作为一个健者或无私的人；要避免修辞、诗歌与绮丽的文辞；不要穿着长袍在屋里踱来踱去，以及类似的荒谬举动；写信不要装腔作势，要写得像他自己从Sinuessa写给我的母亲的那封信的样子；对于那些容易发脾气冒犯人们的人们，要随时准备和平相处，并且如果他们有意悔过知返，要半路迎上去；读书要细心，不可粗枝大叶不求甚解；对于每一个鼓舌如簧的人，不可太快地表示同意；最后，由于他，我才得读到埃皮克提图的《回忆录》，这本书是他从私人度藏中拿出来借给我的。

梁实秋批注 玛克斯·奥勒留接受的主要训练是斯多亚派哲学，所以他自幼即学习着过一种简单朴素的生活，习惯于吃苦耐劳，锻炼筋骨。

他体质夙弱，但勇气过人，狩猎时擒杀野猪无惧色。

对于骄奢逸荡之事则避之惟恐若浼。

当时罗马最时髦之娱乐为赛车竞技，有时为环境所迫不能免俗，他往往故意借端对于竞技不加正视，因此而备受讥评。

8 从阿波娄尼阿斯我学习了自恃自立的精神和坚定不移的决心，任何事都不听从运气；除了理性之外，绝不仰仗任何东西；在急剧的苦痛中，纵然是一个孩子的夭殇，或是疾病缠身，也永不改变常态；我看出他本身就是一个活的榜样，一个人可以是很威严严厉，同时也是很柔和，诲人从不知倦；我还看出，他有实际经验，讲起道来从容不迫，但他从不认为这是他的特长；我还学得了如何接受朋友们的恩惠，既不可因此而丧失自尊，亦不可漠然地视为事之当然。

9 从塞克斯特斯我体会到一个和善的性格，一个家长控制下的家庭；合于自然之道的人生观；严肃而不虚矫；随时小心照顾到朋友们的利益；对于没有知识和不讲理的人能够容忍。

他善于适应，和他在一起比口受阿谀还令人愉快，同时与他交往接触的人无不对他极度敬仰；对于人生的基本原则之如何发掘、如何安排，他有把握，他有办法。

他从不表现出愠怒或其他的情绪，而是完全超出情绪的影响之外，永远是和蔼可亲；对人赞美而

<<沉思录>>

不誉扬过分，饱学而不炫弄。

10 从语法家亚历山大学习了避免挑剔别人的错；别人谈吐中用了粗鄙的字眼，或不合语法，或发音错误，都不要公然指责，要在回答的时候巧妙地正确地使用那个词句，或是作为同意他的意见而重复使用一次那个词句，或是作为共同研究那一件事而不是推敲某一个字，或是采用其他的委婉而不伤人的方法来提醒他。

11 从佛朗图，我注意到一个暴君所惯有的猜忌、狡诈与虚伪；并且一般讲来，我们所谓贵族阶级都缺乏慈爱的天性。

梁实秋批注 文中提到的佛朗图（M.CometiusFronto）是修辞家、辩护士。于142年任执政官。

他和奥勒留关系亲密，现存两人信函若干封。

亚历山大（mexander the Platonist）174年奉奥勒留之召赴Pauonia，任奥勒留的希腊文秘书之职。

12 从柏拉图主义者亚历山大，我学习到——在不必要时不可常对任何人说，或在信里说：“我太忙了！”也不可以此为借口而逃避我们对人应尽的义务。

13 从卡特勒斯，我学习到——一个朋友若是对你有怨言，纵然是无理取闹，亦不可忽视，要使他回复平素的友谊；提起别人的师长，要怀有衷心的敬意，就像Domitius当年提起Athenodotus时那样；看见别人的孩子时，由衷地喜爱。

14 从我的兄弟塞佛勒斯，我学习到对家庭的爱，对真理的爱，对公道的爱，并且（多亏了他！）得以结识Thrasea、Helvidius、Cato、Dion、Brutus；我从他学习到所谓一个国家，即是根据个人平等与言论自由以制定一套法律，适用于所有的人；所谓君主，其最高理想乃是人民的自由。

我从他还学习到对于哲学能坚定不移地加以尊重；随时帮助别人，热心施舍，保持乐观，信任朋友的善意，有人前来请益，他是绝对的坦白直言；他之所好所恶，他的朋友们无需猜测，他说得明明白白。

15 从玛克西摩斯，我学习到自制和立志坚定；在病中，以及其他一切情况中，保持愉快的心境；要有一个严肃与和蔼妥为配合的性格；做点什么事情不要口出怨言。

他使得人人都相信他是心口如一，他无论做什么事都非出自恶意。

他遇事不慌，临事不惧，从容不迫但亦不拖延，从不手足失措，从不沮丧，从不强做笑容，更从不发脾气或是猜疑。

他为善不倦，慈悲为怀，诚实无欺；他给人一个印象，他是一个根本不会旁出斜逸的人，也不是一个被强纳入正轨的人；在他面前没有人会觉得自己被他藐视，甚至会觉得自己比他还强；在适当范围内他和人谈笑风生。

16 从我的父亲，我学习到一团和气；主意打定之前仔细考虑，主意打定之后坚决不移，对于一般人所谓的尊荣并不妄求，但爱实事求是的工作；为了公共的利益，虚心听取别人的意见，毫不迟疑地给每个人应得的报酬；靠经验，他知道什么时候该坚持，什么时候该放松，他压抑了一切的青春的欲望。

他待人的精神也是可称道的——从不强邀朋友们陪他吃晚饭，也不强邀他们陪他出去旅行，凡因故不能陪他的人，在他归来之后都觉得他并未稍存芥蒂；在会议中他总是殚思竭虑，负责认真；他遇事追根究底，从不以肤浅的印象为满足；与朋友交，既不厌倦亦不狎昵；应付任何事变，均能镇定自持不改平常的风度；他对事有远见，最琐细处亦照顾周到而不故作夸耀。

他在位时不准人对他公开赞扬或作任何阿谀；处理国事，忘寝废食；公事支出则力求撙节，因此而蒙受指责亦所甘愿。

在宗教上不迷信，对人他不沽名钓誉，更不媚世取容：是的，他对一切都是冷静而坚定，从无失态之处，亦不喜花样翻新。

命运之神赐给他的生活上的享受，他一概接受，既不得意洋洋，亦不觉受之有愧，有的享受的时候尽量享受，视为当然，没的享受的时候亦不觉得遗憾；没有人能訾评他犯有诡辩、戏谑或卖弄学问的毛病，他之为人是成熟的、完善的、不受阿谀的，能自治亦能治人。

此外，他对真正的哲学家有高度的敬爱，对冒牌的哲学家亦不加谴责，不过慎防被他们诱入歧途；他不拒人于千里之外，言谈自如而不令人生厌；他合理地注意身体健康，并不是过度地贪生，也不

<<沉思录>>

是过分地注重外表，不过是不肯过于忽略身体，所以他很少时候需要乞灵于医药。

对于有特殊才能的人，例如擅长雄辩、精通法律伦理等等的人才，他一律推许，毫不嫉妒，并且积极支持他们，使他们能获得其应得的荣誉；他忠于国家的传统体制，但不矫揉造作，令人感觉他是在遵守古法。

他不善变，更无举棋不定的毛病，而是专心致志，绝不旁鹜；他于剧烈头痛发作之后，立刻照常工作，而且是格外勤奋努力；他事无不可对人言，很少有秘密，亦不常有秘密，偶然保持秘密也只是政治方面的秘密；他对于公共娱乐、公用建筑以及公款的分配，都处理得头头是道，做该做的事而并不顾到虚名。

他并不随时沐浴；不喜欢大兴土木；对于饮食、服装的质料与颜色，以及奴仆是否面貌姣好，他都不大理会；他的长袍是在海滨别墅Lorium做的，他的大部分供应是来自Lanuvium。

我们知道，在Tusculum税吏向他道歉时他的态度是什么样子，他的日常行径大抵如是。

他既不鲁莽亦不骄横，做事从容不迫，永无汗流浃背的狼狈之状； 每件事都是一人独处考虑，好整以暇、平心静气、有条不紊，勇敢而坚定。

人们评价苏格拉底的话同样地可以适用于他，那便是：有许多事他可以享受亦可以禁绝，但一般普通人则只是贪求而不能禁绝。

“享受而不逾度，禁绝而不以为苦”，正是完美的坚强的意志之表现，在玛克西摩斯病时他所表现的亦正是如此。

梁实秋批注 玛克斯·奥勒留幼时颖悟过人，深得哈德良皇帝（Hadrian，76-138）之赏识。曾不呼之为Vems而昵称之为Verissimus（mosttruthful）。

之后，哈德良皇帝认安东尼·派厄斯为养子，作为皇储，条件是后者认玛克斯·奥勒留和L.维鲁斯为养子和继承人。

此处奥勒留所指“父亲”即安东尼·派厄斯。

17 感谢上天，给了我好的祖父们，好的父母、好的姐姐、好的教师、好的伴侣、亲戚、朋友——几乎全都好，我从没有冒犯过他们任何人，虽然我的天性也很乖张，遇到机会也难免于这种过失，但是上天安排得好，我从未遭遇这种考验的机会。

由我的祖父的妃子养育我的时间幸而不算太久，我长久地保持了青春的节操；在未到适当时间之前未曾试过女色，实际上是向后展延。

我幸而有严父督责，使我免于一切的虚骄，教导我住在宫廷里面可以屏除卫士：灿烂的服装、执火炬者、雕像及其他类似的铺张，一个国王也可以屈尊纡贵，降到几乎和普通平民平等的地步，在执行政务的时候，并不至于因此而有失尊严体统。

<<沉思录>>

媒体关注与评论

这本书天天放在我的床头，我可能读了有一百遍，天天都在读。

——温家宝 玛克斯·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 这位一千八百年前的旷世奇人于无意间为我们留下这一部《沉思录》。

我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。

——梁实秋 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

<<沉思录>>

编辑推荐

越是好书，版本越是重要。

从英文到中文，我们只选最佳：英文：市面独家、最能保持原文面貌的Haines译本，中文：一代文学大师，翻译巨匠梁实秋译本。

外部世界的进取替代不了内部心灵的安顿，远古与当代，帝王与凡人，概莫能外，今天，当工具理性与世俗潮在地球的每一个角落肆意蔓延时，我们更有必要从这穿越千年的不朽文字中，探望人生，寻找精神的故园。

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>