

<<沉思录>>

图书基本信息

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 前言

皇帝哲学家（代序） 威尔·杜兰特（Will Durant）1. 关于《沉思录》这本书去世前6年，马可·奥勒留端坐在他的营帐里，写下了他对人类生活和命运的思考。

他的《沉思录》是否打算发表，我们不得而知；多半是这样吧，因为，即便是圣徒也不免有虚荣之心，最伟大的实干家有时候也难免心血来潮，想写本书什么的。

奥勒留算不上写作的行家里手；他在弗朗托（Fronto）门下所接受的拉丁文训练，如今已荒废泰半，因此他用希腊文写作；此外，这些“金子般的思想”，都是在旅行、打仗、叛乱和许许多多的磨难中写下的；我们应当原谅它们的支离破碎和毫无章法，常常还有重复，有时甚至是枯燥乏味。

这本书之所以宝贵，仅仅因为它的内容——它的温柔敦厚，它的坦诚率真，以及它在有意无意中透露出来的一种介于异教与基督教之间、古代与中世纪之间的灵魂。

像他那个时代的大多数思想家一样，奥勒留也并不认为哲学是对无限时空的思辨性描述，而把它看作是一所培养美德的学校和一种生活方式。

他很少操心信神的问题；有时他言谈之间像个不可知论者，承认自己一无所知；但承认之后，他又以一种简单质朴的虔诚接受传统的信仰。

他自问：“生活在一个没有神明或没有神意的世界，对我来说又有什么好处呢？”

他讲到神的时候，一会儿用单数，一会儿用复数，全然不在乎神的来源。

他参加公共祈祷和对古老神祇的献祭，但就其个人思想而言，他是个泛神论者，宇宙的秩序和神的智慧在他身上留下了深刻的印记。

他对人与世界的互相依存，有一种印度人的观念。

他惊奇于一个小小的精子竟会长成小孩，从少许的食物中竟产生出了器官、力量、心智和抱负等等神奇构造。

他相信，如果我们能够理解，我们就会在宇宙中发现像人身上一样的秩序和创造力。

“一切事物都紧密相联，这种联结是神圣的……只有一个由万物组成的宇宙，也只有一个存在于万物之中的神明，只有一种本质，一部法律，一个一切智慧动物所共有的理性，一个真理……倘若宇宙中没有秩序，你身上怎么可能存在秩序呢？”

他承认，很难把邪恶、苦难以及表面上的无妄之灾跟善良的神意协调起来；但除非我们审视整体，否则我们就不能判断任何元素或事件在万物格局中的位置；谁能自诩有这样的整体观呢？

因此，判断整个世界对我们来说是傲慢和荒谬的；智慧在于承认我们的局限，在于力图成为宇宙秩序的和谐部分，在于试图感知世界实体背后的精神，并欣然与之合作。

一个人只要得出了这样一种观点：“凡是发生的事情都是公正地发生的”——亦即自然的过程；对他来说，任何符合自然之道的东西都不可能是恶；一切自然的事物对理解的人来说都是美的。

一切事物都取决于宇宙理性——整体的内在逻辑；每一个部分都必须欣然接受其谦卑的角色和命运。

“平静就是自愿接受整体本性分配予你的东西。

”宇宙啊，凡是与你和谐的，必与我和谐！

凡是对你恰合时宜的，对我来说也正好不早不晚！

自然啊，你的季节所带来的一切，对我来说都是果实！

一切从你那里而来、存在于你当中的事物，都将回到你那里去。

作为健全人生的一个工具，知识是唯一有价值的东西。

“那么，在人生的旅途上能指导我们的是什么呢？

只有一样东西，那便是哲学。

”——不是作为逻辑或学问，而是作为一种坚持不懈的道德训练。

“要挺然直立，要么就被人扶直。

”神给了每个人一个引领方向的“守护神”，或内在的精神——他的理性。

美德是理性的生命。

理性灵魂有这样一些特性，……它走遍整个宇宙，并环绕着宇宙的太空，追踪宇宙的计划，伸展到无穷的时间里去，领悟万物的循环再生，审视它，并认识到，我们的子孙后代不会看到什么新鲜事物，

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

正如我们的祖辈之所见并不比我们见到的更多。

所以，一个40岁的人，如果他还有点常识的话，由于这种同一性，他也就看到了已有的和将有的一切。

奥勒留认为，他自己预设的前提迫使他走向了清教主义。

“享乐既不是有用之物，也不是善。

”他鄙弃肉体以及肉体的一切工作，有时候，说起话来有点像在西贝德修行的安东尼：不要忘记：一切肉骨凡胎，其有生之年如何短暂，其生命如何渺小——昨天还是一团小小的黏液，明天就成为一具木乃伊，或一堆死灰。

……把这肉体从里到外好好审视一遍，看看它究竟是个什么样子。

心灵必须是一座堡垒，摆脱了肉欲、激情、愤怒和仇恨。

它必须专注于自己的工作，以至于几乎注意不到命运的不幸或敌人的倒钩。

“每个人的价值与他感兴趣之事物的价值恰好相当。

”他很不情愿地承认，这世界上确实有坏人。

对待坏人的方式就是要记住，他们也是人，是他们自身缺点的无助的受害人，而这些缺点由他们所处的环境所决定。

“如果他做了错事，受害的是他自己。

”你的责任是原谅他。

如果坏人的存在让你感到悲哀，那么就想想你遇到过的众多好人，许多混合在不完美品质中的美德。

好人也好，坏人也罢，人人都是兄弟，都是同一个神的亲人；就连最丑恶的野蛮人，也是我们大家所属于的那个父母之邦的公民。

“作为奥勒留，我的城市和国家是罗马；作为一个人，我的家国是整个世界。

”这难道是一种行不通的哲学？

正相反，没有什么东西像好脾气那么不可战胜，只要它是真诚的。

一个真正的好人不受灾祸的影响，因为不管怎样的灾祸降临在他的身上，留下的依然是他自己的灵魂。

发生在你身上的事情还会妨碍你成为一个公正、高尚、纯真、审慎、直率、谦逊、自由的人吗？

……他们杀戮我们，他们肢解我们，他们用咒语伤害我们！

这如何能阻止你的心灵依然纯洁、稳健、清醒和公正呢？

试想，一个人站在清澈甘甜的泉水旁，对它厉声责骂；而它依然会汩汩地冒出有益健康的清水。

丢进泥巴甚或是秽物，它很快就会把它们冲走，洁身自净，全无污染。

……当任何事情导致你觉得自己受到伤害的时候，别忘了坚守这样一句格言：这并非不幸，泰然承受即是幸运。

……你要知道，一个人若想过一种平静而庄严的生活，他需要掌握的东西多么少；他只要恪守这些规诫，神明也不会对他有更多的要求。

然而，奥勒留的一生过得并不平静；在撰写本书第五卷的时候，他不得不杀戮日耳曼人，到最后临终之时，也没有从继承皇位的儿子那里得到安慰，无望得到死后的快乐。

灵魂和肉体同样都回归了它们最初的元素。

正如地球上这些躯体在持续一段时间之后便会分解改变，化为乌有，为其他死去的躯体腾出空间，灵魂也是如此，当它们在持续一段时间后被转变为空气之时，也经受了改变、扩散，化为火焰，被重新带回到宇宙整体的创造理性中，给后来居住其中的灵魂腾出了空间。

……你是作为宇宙整体的组成部分而存在。

你将消失于那使你得以产生的东西之中，……那么，就依照自然之道度过这片刻的光阴吧，高高兴兴地走向旅程的终点，就像一颗熟透的橄榄悄然落地，赞美那承载它的苍茫大地，感激那养育它的葱翠绿树。

<<沉思录>>

内容概要

## <<沉思录>>

### 作者简介

马可·奥勒留，罗马帝国最伟大的皇帝之一，著名的“帝王哲学家”，晚期斯多葛学派代表人物之一，其以希腊文写成的著作《沉思录》影响后人深远。  
在整个西方文明史进程中，他也是一位具有历史意义的思想家和贤君。

<<沉思录>>

书籍目录

哲学家皇帝（代序）威尔·杜兰特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译后记

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 章节摘录

- 卷一1. 从我祖父维鲁斯 (Verus) 那里, 我学到了温婉与谦和。
2. 从我对父亲的耳闻和记忆中, 我懂得了谦逊与刚毅。
3. 从我母亲那里, 我得到了虔诚与宽厚; 懂得了不仅要杜绝恶行, 而且要杜绝一切恶念; 过简朴的生活, 远离奢侈的习惯。
4. 多亏了我的尊祖父, 我没有上公立学校, 而是在家里独享良师的教诲, 并认识到, 在这样的事情上要舍得花钱。
5. 从我的恩师那里, 我懂得不要在赛马场上赌红押黑, 呼五喝六; 要不辞劳苦, 清心寡欲; 做自己的事, 操自己的心; 不信流言, 不听谤语。
6. 从狄奥格内图斯那里, 我学会了不纠结于琐事, 不信术士巫师们关于驱魔念咒及此类奇迹的无稽之谈, 不饲养鹤鹑, 也不热衷于此类事情; 对旁人的直言不愠怒; 我还学会了亲近哲学, 先是倾听巴克斯 (Bacchius), 然后是坦达西斯 (Tandasis) 和马尔西安 (Marcianus); 弱冠之年便学会了撰写对话; 醉心于陋床与兽皮, 以及合乎希腊旧制的任何东西。
7. 从鲁斯提库斯那里, 我认识到了自己的品格有改进和训练的必要; 不要误入诡辩的旁门左道; 不要撰写空洞的文章, 不要发表无谓的说教, 不要装模作样地摆出一副道德家或无私者的姿态; 要避免修辞、诗歌以及华美的辞章; 不要穿着宽衣大袍在屋内走动, 也不要做出诸如此类违背良好品味的事情; 写信不要矫揉造作, 要像他本人从西努萨写给我母亲的信那样朴实; 要表现得乐于跟那些动辄发脾气、冒犯他人的人和好, 一旦他们看上去愿意返身回头, 要欣然相迎于半道; 读书要细心, 不可浮光掠影; 对每一个夸夸其谈之辈, 不可应声附和; 我还熟读了他从自己的私人藏书中拿给我的埃皮克提图的《回忆录》(Memoirs)。
8. 从阿波罗尼奥斯 (Apollonius) 那里, 我学到了独立自主及坚定不移的决心, 不把任何事情交给运气; 除了理性之外, 丝毫不依赖其他任何东西; 我还学会了始终如一, 纵然身陷剧痛, 哪怕孩子夭亡, 遑论缠绵病榻; 他是一个活生生的榜样, 从他身上我清楚地看到, 同一个人既热烈又温和, 诲人谆谆, 不厌其烦; 在他身上我还看到了这样一个人: 他明显把自己的实际经验和传道授业的能力看作是自身天赋才能当中最微不足道的; 我学会了接受朋友们表面上的抬爱, 而不因此放弃自己的独立, 也不漠然视之为理所当然。
9. 从塞克斯图那里, 我得到了亲切友善, 以及一个以慈父般的方式治家的榜样, 还有合乎自然的生活观念, 毫不做作的端庄威严, 对朋友的悉心体贴, 以及对粗鲁无文者和不讲道理者的宽容。他对待所有朋友都言行得体, 跟他在一起比听到任何奉承话都更加令人愉快, 与此同时, 那些有幸跟他交往的人都对他敬仰有加; 在发现和整理至关重要的生活原则上, 他表现出了自己独特的理解和方法。他从不表现出愤怒或其他任何激情的征兆, 同时绝不会受到任何激情的影响, 内心充满自然的温情; 赞美他人而不刻意张扬, 学识渊博而从不炫耀。
10. 从语法学家亚历山大 (Alexander) 那里, 我懂得了不要吹毛求疵; 对于那些在谈话中使用粗野鄙俗、不合语法或荒腔走板的表达方式的人, 不要以一种挑剔的精神去找错, 而是要借助回答, 在支持某个主张的时候, 在探讨某个事物本身而不是推敲语言的时候, 或者借助优雅得体的提示, 巧妙地带出应当使用的正确表达。
11. 从弗朗托那里, 我注意到了一个暴君所惯有的那种妒忌、诡诈与虚伪; 而且, 一般说来, 我们当中那些跻身于贵族阶层的人都尚且缺乏自然流露的情感。
12. 从柏拉图学派的亚历山大那里, 我懂得了, 除非绝对必要, 不要经常对人说、也不要信里写“我太忙了!”
- ”不要以这种方式, 总是以急事为借口, 来逃避我们跟周围人的关系使我们必须承担的义务。
13. 从卡图卢斯 (Catulus) 那里, 我学会了不要忽视朋友的劝诫, 即使这样的劝诫毫无道理, 而是要试着让他恢复平素的友谊; 要带着真挚的善意谈到别人的师长, 就像文献记载中多米提乌斯 (Domitius) 在提到阿忒努德鲁斯 (Athenodorus) 时那样; 要由衷地喜爱别人的孩子。
14. 从我的“兄弟”塞维鲁那里, 我懂得了爱家人, 爱真理, 爱正义; 多亏了他, 我认识了特拉塞亚

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

、赫尔维狄乌斯、加图、狄昂（Dion）和布鲁图；从他那里我学到了国家的观念，这样的国家有一部基于个人平等和言论自由的法律适用于所有人；学到了君主的观念，这样的君主把臣民的自由看得高于一切；此外，从他那里我还学会了赋予哲学以均衡而恒定的价值；乐于助人，热心慷慨，乐观向上，相信朋友之爱；对那些虚心接受他的批评的人，他开诚布公，坦荡以待；对于他的好恶，他的朋友们大可不必猜测，它是如此清楚明白。

15. 从玛西摩那里，我学到了克己自制，目标坚定；在病中就像在其他所有环境下一样，都要开心愉快；要有一种把温柔和庄重结合得恰到好处的品格；要毫无怨言地完成手头的工作。

人人都相信他口中所言正是他心中所想，他所做的一切皆非出自恶意。

他从不一惊一乍，也不胆怯畏缩；他从不仓促慌张，也不犹豫踌躇，从不手足无措，也不垂头丧气，从不强颜欢笑，更不易怒或多疑。

他乐善好施，宽容平和，诚实无欺；他给人的印象，与其说是一个不偏离正道的人，不如说是一个始终走正道的人；从来没有人觉得自己被他小看，更没有人把自己想象得比他更高明；他风趣幽默，但不逾矩。



## <<沉思录>>

### 编辑推荐

一部可读百遍、回味无穷的身心灵力作 一部备受推崇、令你重新发现自我的经典读物 它是有史以来最伟大的作品之一，是流传两千年来影响一代代领导人的智慧巨作。

《沉思录》是有史以来最伟大的作品之一，是近两千年前的古罗马皇帝的人生感悟，流传两千年来至今仍然影响着一代代的领导人。

这部黄金之书以庄严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。

<<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>