

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787539929071

10位ISBN编号：7539929073

出版时间：2008

出版时间：江苏文艺出版社

作者：[古罗马]奥勒留

页数：214

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>

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 内容概要

《沉思录》，2008年出版业界最让人惊喜的一本图书。

图书市场上有多个版本，但在华语世界，最权威的《沉思录》版本却因历史原因，被集体遗忘。

甚至有港台人士看到大陆各版本的《沉思录》时，不禁疑问：“你们为什么不读梁实秋的译本？”

1958年，著述等身的大师梁实秋受林挺生嘱托，开始翻译罗马哲人皇帝马可·奥勒留《沉思录》，在九种主要英文译本中，梁选用了“最能保持原文面貌”的Haines的版本，历经一年时间，始成此作，此年得以出版。

《沉思录》是梁实秋最推崇的作品，早年曾在许多场合向大众推介此作品，并在其散文《影响我最深的几本书》中，以最大的篇幅重点提到《沉思录(插图导读本)》这本书。

梁实际上是《沉思录》的中国最早的推荐者。

从译本来看，梁实秋的版本比较其他版本，更加简洁古雅、措辞优美，贴近大众读者；考据严谨，保持原作风格，梁自称所选择的译本最忠于原作，堪称“人格修养之借镜”；从思想深度的挖掘来看，梁实秋对人生的深刻理解，一向是打动读者的重要一面，他与奥勒留穿越千年的精神血缘，往往不为认知，这些在此书中多有体现。

此版本《沉思录》含梁实秋译序、梁实秋评《沉思录》及作者评论文章，此外还包括各种精彩插图，罗马历史人物等资料，图文并茂，详细地解读了《沉思录》的历史背景，向公众剖析奥勒留的千古传奇。

<<沉思录>>

作者简介

梁实秋（1903-1987），本名梁治华，字实秋，二十世纪中国最重要的文学评论家、散文家、翻译家。

原籍浙江杭县，生于北京。

梁实秋左手写散文，右手写评论，兼长翻译，学贯中西，著作等身。

他还是世界上完整翻译《莎士比亚全集》（40个剧本）的第一人，堪称佳话。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 书籍目录

编者序译序卷一 闪耀在私人生活圈的品质链接 玛克斯·奥勒留小传从养父安东尼·派厄斯皇帝学到的链接 梁实秋与奥勒留的精神血缘卷二 做每一件事都像做最后一件事链接 玛克斯·奥勒留的幸福童年人唯一能被剥夺的只有现在链接 最好的教育卷三 灵魂不能为肉体奴役链接 与L.维鲁斯的共同执政简单朴素而愉快地生活链接 罗马的养子继承制卷四 想要心中宁静,只做必须之事链接 罗马斯多亚不朽之誉不过一时虚幻链接 奥勒留与斯多亚学派卷五 不断地用思想去熏陶心灵链接 为抵御外敌疲于奔命幸运的人给自己安排幸运链接 与日耳曼人连年征战卷六 灵魂先于肉体屈服是可耻的链接 《沉思录》成书始末爱你命中注定所要遭遇的人链接 《沉思录》的精神内核幸福就是按照本性生活链接 《沉思录》的真实性与众多译本卷七 要本身正直,不要被迫正直链接 斯多亚派不对彼岸做出承诺最佳方式度过有生之年链接 罗马人如何走向基督教苦痛对把舵的心灵并无伤害链接 玛克斯·奥勒留与基督教卷八 集中注意力于你面前的事物链接 玛克斯·奥勒留的婚姻生活毫不狂妄地接受,毫不踌躇地放弃链接 罗马人混乱的婚姻状况把现实据为己有链接 罗马人的婚姻是现代婚姻的基础卷九 与同道者共居链接 皇帝的宽容不要梦想乌托邦链接 无视他人的恶吧指责别人时,先反躬自省链接 皇帝的轻信卷十 放弃自我品格的角斗士链接 角斗士畏惧本性的逃亡者链接 喜欢角斗的康茂德皇帝卷十一 灵魂乃是一个美妙的圆体链接 死亡是自然而然的永久过最高贵的内心生活链接 斯多亚式的冷静卷十二 在绝望中也要训练自己链接 玛克斯·奥勒留辞世人生不过是一种意见链接 黄金时代的结束

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 章节摘录

链接 玛克斯·奥勒留小传 20年前偶然在一本《读者文摘》上看到一段补白：“每日清晨对你自己说：我将要遇到好管闲事的人，忘恩负义的人，狂妄无礼的人，欺骗的人，骄傲的人。他们所以如此，乃是因为他们不能分辨善与恶。

”这几句话很使我感动。

这是引自玛克斯·奥勒留的《沉思录》。

这一位1800多年前的罗马皇帝与哲人，至今存在于许多人心里，就是因为他这一部《沉思录》含有许多深刻的教训，虽不一定是字字珠玑，大部分却是可以发人深省。

英国批评家阿诺德写过一篇评论，介绍这一位哲人的思想，收在他的批评文集里，语焉不详，难窥全貌，我最近才得机会读其全书，并且移译一遍，衷心喜悦之余，愿为简单介绍。

玛克斯·奥勒留生于公元121年，卒于公元180年，是罗马贵族。

父，祖父俱为显宦。

他受过良好的教育，主要的是斯多亚派（Stoic）哲学，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。

体质夙弱，但勇气过人，狩猎时擒杀野猪毫无惧色，但对于骄侈淫逸之事则避之唯恐若浼。

当时罗马最时髦的娱乐是赛车竞技，每逢竞赛之日，朝野哄动，甚至观众激动，各依好恶演成门户，因仇恨而厮杀打斗。

对于此种放肆过分之行为奥勒留独不以为然。

他轻易不到竞技场去，有时为环境所迫不能免俗，他往往借故对于竞技不加正视，因此而备受讥评。

奥勒留于40岁时即帝位。

内忧外患相继而来，战云首先起自东方，北方边境亦复不靖，罗马本土亦遭洪水泛滥，疫疠饥馑，民穷财尽，局势日非。

奥勒留出售私人所藏珠宝，筹款赈灾。

其对外作战最能彪炳史册的一役是174年与夸地族作战时几濒于危，赖雷雨大作而使敌人惊散转败为胜，史称其军为“雷霆军团”。

后东部总督误信奥勒留病死之讯叛变称帝，奥勒留不欲引起内战，表示愿逊位以谢，叛军因是纷纷倒戈，一叛军领袖被刺死。

奥勒留巡抚东方，叛军献领袖头颅，奥勒留怒，不予接受，并拒见其使者，说：“我甚遗憾无宽恕的机会。

”赦免其遗族不究。

宽洪大量，有如是者。

屡次亲征，所向皆克，体力已不能支，180年逝于多瑙河之滨，享年59岁。

作为一个军人，奥勒留是干练的，武功赫赫，可为佐证。

作为一个政治家，奥勒留是实际的。

他虽然醉心于哲学，却并未怀有任何改造世界的雄图，他承先人余烈，尽力守成，防止腐化。

在统治期间权利稍过于集中，但为政力求持平，用法律保护弱者，改善奴隶生活，蔼然仁者之所用心。

在他任内，普建慈善机关，救护灾苦民众，深得人民爱戴。

论者尝以压迫基督教一事短之，其实此乃不容讳言之事，在那一时代，以他的地位，压迫异教是正常事，正无须曲予解脱。

《沉思录》是奥勒留的一部札记，分为12卷，共487则，除了第一卷像是有计划地后添上去的之外，都没有系统，而且重复不少，有的很简单只占一两行，有的多至数十行。

原来这部书本不是为了出版给人看的，这是作者和他自己心灵的谈话的记录，也是作者“每日三省吾身”的记录所以其内容深刻而诚恳。

这部书怎样流传下来的已不甚可考，现只存有抄本数种。

不过译本很多，曾译成拉丁文、英文、法文、意大利文、德文、西班牙文、挪威文、俄文、捷克文、

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

波兰文、波斯文等。

在英国一处，17世纪刊行26种版本，18世纪58种，19世纪81种，20世纪截至1908年已有30种。

这部书可以说是对全世界有巨大影响的少数几部书之一，可以称得起是爱默生所谓的“世界的书”。

奥勒留的《沉思录》是古罗马斯多亚派哲学最后一部重要典籍。

斯多亚派哲学的始祖是希腊的芝诺，大概是生存于公元前350年至250年之际。

他生于赛普洛斯岛，此岛位于东西交通线上，也可说是一个东西文化的接触点。

东方的热情，西方的理智，无形中汇集于他一身。

他在雅典市场的画廊（Stoa）设帐教学，故称为斯多亚派哲学之鼻祖。

塞涅卡、埃皮克提图与奥勒留是这一派哲学最杰出的三个人。

这一派哲学特别适合于罗马人的性格。

斯多亚派的基本的宇宙观是唯物主义加上泛神论，与柏拉图之以理性概念为唯一的真实存在的看法相反。

斯多亚派哲学家认为只有物质的食物才是真实的存在，但是在物质的宇宙之中遍布着一股精神力量，此力量以不同形势而出现，如火，如气，如精神，如灵魂，如理性，如主宰一切的法则，皆是。

宇宙是神，人民所崇拜的神祇只是神的显示。

神话传说皆是寓言。

人的灵魂也是从神那里放射出来的，而且早晚还要回到那里去。

主宰一切的原则即是使一切事情为了全体的利益而合作。

人的至善的理解即是——为了公共利益而天神合作。

除了上述的基本形而上学之外，奥勒留最感兴趣的是伦理观念。

时至今日，他的那样粗浅的古老的形而上学是很令人折服的，但是他的伦理观念却有很大部分依然非常清晰而且可以接受。

据他看，人生最高理想即是按照预售自然之道去生活。

所谓“自然”，不是任性放肆之谓，而是上面所说的“宇宙自然”。

人生中除了美德便无所谓善，除了罪恶之外无所谓恶。

所谓美德，主要有四：一是智能，所以辨善恶；二是公道，以便应付人事悉合际；三是勇敢，藉以终止苦痛；四是节制，不为物欲所役。

外界之事物，如健康与疾病，财富与贫穷，快乐与苦痛，全是些无关轻重之事，全是些供人发挥美德的场合。

凡是有属于吾人能力控制范围之内者，有属于吾人不能加以控制者，例如爱憎之类即属于前者，富贵尊荣即属于后者。

总之，在可能范围之内须要克制自己。

人是宇宙的一部分，所以对宇宙整体负有义务，应随时不忘自己的本分，致力于整体的利益。

有时自杀也是正当的，如果生存下去无法尽到做人的责任。

奥勒留并不努力建立哲学体系，所以在《沉思录》里我们也不能寻得一套完整的哲学。

但是其中的警句极多，可供我们玩味。

例如关于生死问题，卷。

奥勒留反复叮咛，要我们有正确的观念。

他说：“你的每一桩行为，每一句话，每一个念头，都要像是一个立刻就要离开人生的人所发出来的。

” “莫以为你还有一万年可活。

你的命在须臾了。

趁你还在活着，还来得及，要好好做人。

” “全都是朝生暮死的，记忆者与被记忆者都是一样。

” “你的命在须臾，不久便要烧成灰，或是几根骨头，也许只剩下一个名字，也许连名字都留不下来。

” “不要蔑视死，要欢迎它，因为这是自然之道所决定的事物之一。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

“对于视及时而死为乐事的人，死不能带来任何恐怖。他服从理性做事，多做一点，或少做一点，对于他是一样。这世界多看几天或少看几天，也没有关系。

” 奥勒留经常谈到死。

他甚至教人不但别怕死，而且欢迎死。

他慰藉人的方法之一是教人想想这世界之可留恋处是如何的少。

一切宗教皆以“了生死”为大事。

在罗马，宗教是非常简陋而世俗的，人们有所祈求则陈设牺牲、匍匐祷祝，神喜则降福，神怒则祸殃。

真正的宗教信仰与热情，应求之于哲学。

奥勒留的哲学的一部分即是宗教。

他教人对死坦然视之，这是自然之道。

凡是自然的皆是对的。

“我按照自然之道进行，等到有一天我便要倒下去做长久的休息，把最后的一口气吐向我天天所从吸气的空中去，倒在父亲所从获得谷类，母亲所从获得血液，乳妈所从获得乳汁的大地上……”这说得多么自然，多么肃穆，多么雍容！

人在没有死以前是要努力做人的。

人是要去做的。

做人的道理在于克己。

早晨是否黎明即起，是否贪睡懒觉，事情虽小，其意义所关甚巨。

这是每天生活斗争中之第一回合。

奥勒留说：“在天亮的时候，如果你懒得起床，要随时做如是想：‘我要起来，去做一个人的工作。’我生来即是做那工作的，我来到世间就是为做那工作的，那么现在就去又去做又有何可怨的呢？

我是为了这工作而生的，应该蜷卧在被窝里取暖吗？

‘被窝里较为舒适呀！

“那么你是生来为了享乐的吗？

” 奥勒留的卧房极冷，两手几乎不敢伸出被外。

但是他清晨3点或5点即起身，奥勒留要人克制自己，但并不主张对人冷酷，相反的，他对人类有深厚的爱，他主张爱人，合作。

他最不赞成发怒，他说：“脸上怒容是极其不自然的，怒容若是常常出现，则一切的美便立刻消失，其结果是美貌全灭而不可复然。

“他主张宽恕。

他说：“别人的错误行为应该由他自己去处理。

” “如果他做错事，是他作孽。

也许他没有做错呢？

” “你因为一个人的无耻而愤怒的时候，要这样问你自己：‘那个无耻的人能不在这世界存在么？

’那是不能的，不可能的事不必要求。

” “别人的错误行为使得你震惊么？

回想一下你自己有无同样的错误。

” “你如果对任何事情迁怒，那是你忘了这一点——一切事物都是按照宇宙自然之道而发生的，一个人的错误行为不干你的事；还有，一切发生之事，过去如此，将来亦如此，目前到处亦皆如此。

” 奥勒留克己苦修，但不赞同隐退。

他关心的乃是如何做与公共利益相符合的事，他的生活态度是积极人世的。

修养在于内心，与环境没有多大关系。

他说：“一般人隐居在乡间，在海边，在山上，你也曾最向往这样的生活。

但这乃是最为庸俗的事，因为你随时可以退隐到你心里去。

一个人不能找到一个去处比他自己的灵魂更为清静——尤其是如果他心中自有丘壑，只消凝神一顾，

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

立刻便可获得宁静。

”还真是得道之语。

他又说：“过一种独居自返的生活。

理性的特征是面对自己的正当行为及其所产生的宁静和平而怡然自得。

”这就是“明心见性”之谓。

奥勒留和我们隔有18个世纪之久，但是因为他的诚挚严肃的呼声，开卷辄觉其音容宛在，栩栩如生。

法国大儒Renan在1881年说：“我们人人心中为玛克斯·奥勒留之死而悲哉，好像他是昨天才死一般

。”一个苦修的哲学家是一个最可爱的人，至于他曾经做过皇帝一事，那倒是无关重要了。

——原载1961年11月台北《自由青年》二十六卷九期 从养父安东尼·派厄斯皇帝学到的

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——从不强邀他的朋友们陪他吃晚饭，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；他遇事追根到底，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。

在宗教上他不迷信，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；他不喜欢大兴土木；对于他的饮食、他的服装的质料与颜色，以及他的奴仆是否面貌姣好，他都不大理会；他的长袍是在他的海滨别墅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，修整以暇、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，在玛克斯·西摩斯病时他所表现的亦正是如此。

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——

<<沉思录>>

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。

<<沉思录>>

媒体关注与评论

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》。我们截此可以想见其为人，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 我们人人心中都为玛克

斯·奥勒留之死而悲戚，好像他是昨天才死一般。

——勒南 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

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 编辑推荐

都知道温总理读了不下一百遍《沉思录》，但您知道他读的是哪个版本吗？  
要读就读大师的译本，最忠实原作译本。

多难兴邦，现在，我们更需要《沉思录》的精神导引！

50年后，被世人遗忘的梁实秋版《沉思录》首次惊现大陆，引爆《沉思录》文化…… 大师梁实秋平生翻译最为吃力、获益最多作品，因作者译名“玛克斯”音同“马克思”曾惹来横祸。

一个具有浓厚文化氛围的经典图书版本。

对于刚刚经历过地震恐慌的大众，反思生活和自身的思考尤其宝贵。

对于怀恋过往的知识分子，梁实秋的译本，他的文化痕迹，无疑引人入胜。

对于一般的公职人士和管理人士而言，奥勒留提倡的“道德本性”，温总理的一再推荐，都能给予极大的反思，反思生活的价值和社会责任。

对于兴趣于历史与哲学，具有知识渴望的读者，这《沉思录(插图导读本)》展开了一副有趣的罗马历史生活的画卷，是一本具有世界性视野的优质图书。

这是一本值得大家一起来思考阅读的书，千年之前，人们在读；千年之后，人们依然在深思其中的内涵，追忆奥勒留的历史。

《沉思录(插图导读本)》很强的文化卖点： 1、大师梁实秋翻译的经典版本《沉思录》，第一部中文译本。

梁实秋长女梁文茜大陆唯一授权。

2、58年，由于将《沉思录》作者名译作玛克斯，竟被国民党官方认为是19世纪的马克思而历经波折，李敖著述里曾经提到过梁的这段尴尬经历。

3、这是一本温总理在读的图书。

在地震影响巨大的当下，悲观与反省的思维深入到国人的心中。

而《沉思录》正是一本具有思考的力量，教人坦然面对生死的图书。

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>