

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787108028693

10位ISBN编号：7108028697

出版时间：2008-1

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：[古罗马] 马可·奥勒留·安东尼

页数：164

译者：何怀宏

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;

## 前言

斯多亚派著名哲学家、古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼(公元121-180),原名马可·阿尼厄斯·维勒斯,生于罗马,其父亲一族曾是西班牙人,但早已定居罗马多年,并从维斯佩申皇帝(69-79年在位)那里获得了贵族身份。

马可·奥勒留幼年丧父,是由他的母亲和祖父抚养长大的,并且在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律甚至绘画方面得到了在当时来说是最好的教育,他从他的老师那里熟悉和亲近了斯多亚派的哲学(例如埃比克太德的著作),并在其生活中身体力行。

还在孩提时期,马可·奥勒留就以其性格的坦率真诚得到了赫德里安皇帝(117-138年在位)的好感。

当时,罗马的帝位常常并不是按血统,而是由选定的过继者来接替的。

在原先的继嗣柳希厄斯死后,赫德里安皇帝选定马可·奥勒留的叔父安东尼·派厄斯为自己的继嗣,条件是派厄斯亦要收养马可·奥勒留和原先继嗣的儿子科莫德斯(后名维勒斯)为继嗣。

当赫德里安皇帝于138年去世时,马可·奥勒留获得了凯撒的称号。这一称号一般是给予皇帝助手和继承者的,并协助他的叔父治理国家,而在其叔父(也是养父)于161年去世时,旋即成为古罗马帝国的皇帝。

遵照赫德里安的意愿,他和维勒斯共享皇权,但后者实际上不起重要作用。

马可·奥勒留在位近二十年,这是一个战乱不断、灾难频繁的时期,洪水、地震、瘟疫,加上与东方的安息人的战争,来自北方的马尔克马奈人在多瑙河流域的进逼,以及内部的叛乱,使罗马人口锐减,贫困加深、经济日益衰落,即使马可·奥勒留以其坚定精神和智慧,夙兴夜寐地工作,也不能阻挡古罗马帝国的颓势。

在他统治的大部分时间里,尤其是后十年,他很少呆在罗马,而是在帝国的边疆或行省的军营里度过。

《沉思录》这部写给自己的书,这本自己与自己的十二卷对话,大部分就是在这种鞍马劳顿中写成的。

马可·奥勒留与安东尼·派厄斯的女儿福斯泰娜结婚并生有11个孩子。

据说,他在一个著名的将军、驻叙利亚的副将卡希厄斯发动叛乱时表现得宽宏大量。

但他对基督教徒态度比较严厉,曾颁发过一道反对基督教徒的诏书。

公元180年3月17日,马可·奥勒留因病逝于文多博纳(维也纳)。

斯多亚派哲学主要是一种伦理学,其目的在于为伦理学建立一种唯理的基础,它把宇宙论和伦理学融为一体,认为宇宙是一个美好的、有秩序的、完善的整体,由原始的神圣的火演变而来,并趋向一个目的。

人则是宇宙体系的一部分,是神圣的火的一个小火花,他自己也可以说是一个小宇宙,他的本性是与万有的本性同一的,所以,他应该同宇宙的目的相协调而行动,力图在神圣的目的中实现自己的目的,以求达到最大限度的完善。

为此,他必须让自己的灵魂清醒,让理性统率自己,正如它统率世界一样。

所以,斯多亚派对人们的要求是:遵从自然而生活,或者说,按照本性生活(nature有“自然”、“本性”两层意义),而所谓自然、本性,实际上也就是指一种普遍的理性,或者说逻各斯(在某些方面类似于中国的“道”),或者说一种普遍的法(自然法的概念就是由此而来)。

自然 本性 理性 法,不说它们有一种完全等价的意义,它们也至少是相通的,并常常是可以互用的。

而作为一种理性存在物的人的自然本性,就是一种分享这一普遍理性的理性,一种能认识这一普遍理性的理性。

安东尼在《沉思录》中常常讲到一个人身外和身内的神,讲到身外的神(或者说宙斯)把自身的一部分分给了人的理性灵魂(即身内的神),人凭内心的神,或者说凭自己支配的部分,就能认识身外的神,就能领悟神意。

他说的其实也是这个意思。

我们还需要注意的一点是:这里所说的理性主要不是对自然事物的认识,而是道德德性的践履,所以

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

，理性和德性又联系起来。

总之，在斯多亚派哲学家的眼里，宇宙是一个井然有序的宇宙，世界是一个浑然和谐的世界。

正如《沉思录》中所说：“所有的事物都是相互联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任一别的事物没有联系。

因为事物都是合作的，它们结合起来形成同一宇宙(秩序)。

因为有一个由所有事物组成的宇宙，有一个遍及所有事物的神，有一个实体，一种法，一个对所有有理智的动物都是共同的理性、一个真理；如果也确实有一种所有动物的完善的话，那么它是同一根源、分享着同一理性。

“在这个世界上，低等的东西是为了高等的东西而存在的，无生命的存在是为了有生命的存在而存在的，有生命的存在又是为了有理性的存在而存在的。

那么，有理性的存在，或者说理性的动物(人)是为何和怎样存在的呢？

理性动物是彼此为了对方而存在的，所以，在人的结构中首要的原则就是友爱的原则，每个人都要对自己的同类友好，意识到他们是来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。

这样，就把我们引到人除理性外的另一根本性质——社会性。

人是一种理性动物，也是一种政治动物(这里沿用了亚里斯多德的说法)，一种社会动物。

《沉思录》的作者认为：在人和别的事物之间有三种联系：一种是与环绕着他的物体的联系；一种是与所有事物所由产生的神圣原因的联系；一种是与那些和他生活在一起的人的联系。

相应地，人也就有三重责任、三重义务，就要处理好对自己的身体和外物、对神或者说普遍的理性、对自己的邻人这三种关系。

人对普遍理性的态度前面已经说过了，就是要尊重、顺从和虔诚。

对自己的身体和外物，斯多亚派一直评价颇低，基本上认为它们作为元素的结合和分解，并没有什么恒久的价值。

身体只是我们需要暂时忍受的一副皮囊罢了，要紧的是不要让它妨碍灵魂，不要让它的欲望或痛苦使灵魂纷扰不安。

至于我们和邻人的关系，人们的社会生活和交往，斯多亚派则给予了集中的注意，事实上，人的德行就主要体现在这一层面。

一般来说，斯多亚派哲学家都是重视整体、重视义务的。

他们认为，人不能脱离社会、脱离整体而存在。

使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。

如果发生了这样的事情，就要致力于使自己与整体重新统一起来。

人作为宇宙的一部分、个人作为社会的一部分，对于来自整体的一切事物就都要欣然接受，都要满意而勿抱怨，因为，如果凡是为了整体的利益而必须存在的，对于个体也就不会有碍。

对于蜂群无害的东西，也不会对蜜蜂有害；不损害国家的事情，也不会损害到公民。

《沉思录》的作者说，我们每天都要准备碰到各种各样不好的人，但由于他们是我的同类，我仍然要善待他们。

不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，人天生就要忍受一切，这就是人的义务。

要恶人不作恶，就像想让无花果树不结果一样是不可能的。

我们只要能完成自己的义务就够了，对于其它的事情完全不要操心，我们要表现得高贵、仁爱和真诚。

看来，斯多亚派哲学家对个人的德性、个人的解脱看得比社会的道德改造更为重要，这也许是因为他们觉得自己生活在一个个人无能为力的时代，生活在一个混乱的世界上。

所以，他们特别注意区分两件事情：一种是在我们力量范围之内的事情；一种是不在我们力量范围之内的事情。

许多事情，例如，个人的失意、痛苦、疾病、死亡，社会上的丑恶现象等等，这些往往并不在我的力量范围之内，但是，由于所有对我发生的事情都是符合宇宙理性的，我必须欣然接纳它们。

我也可以做在我力量范围之内的事情，这就是按照本性生活，做一个正直、高尚、有道德的人，这是什么力量也不能阻止我的，谁也不能强迫我做坏事。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

在斯多亚派哲人对德行的强调中确实有许多感人的东西。

例如，安东尼谈到：德性是不要求报酬的，是不希望别人知道的，不仅要使行为高贵，而且要使动机纯正，要摈弃一切无用和琐屑的思想。

要使自己专注于这样的思想：即当你在思考时，别人问你想什么，你任何时候都能立即坦率地说出来。

而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动，行动就是你存在的目的，全然不要再谈论一个高尚的人应当具有的品质，而是成为这样的人。

总之，斯多亚派哲人所追求的生活是一种摆脱了激情和欲望、冷静和达观的生活，他们把一切对他们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，而这是可以由心灵加以消除的。

他们恬淡、自足，一方面坚持自己的劳作，把这些工作看作是自己的应分；另一方面又退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅。

斯多亚派哲学的力量可以从它贡献的两个著名代表看出：一个是奴隶出身的埃比克太德，另一个就是《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。

他们的社会地位十分悬殊，精神和生活方式却相当一致。

但是，另一方面，安东尼作为柏拉图所梦想的“哲学家王”，他的政绩、他所治理的国家状况却和理想状态相去甚远。

所以，我们一方面看到斯多亚派哲学精神的巨大力量，看到它如何混灭社会环境的差别而造成同一种纯净有德的个人生活；另一方面又看到这种精神的相当无力，它对外界的作用，对社会的影响几近于零，因为它本质中确实含有某种清静无为的因素。

此外，我们也看到，斯多亚派的道德原则并不是很明确的。

把本性解释为理性，把理性又解释为德性；道德在于按照本性生活，而按照本性的东西就是道德。

这里面虽有某种强调理性、普遍和共相的优点，但也有形式化的循环论证的弱点。

在斯多亚派哲学中有令人感动的对道德人格的高扬，但也有令人泄气的对斗争和进一步超越的放弃。

它也许永远不失为一条退路，但对于朝气蓬勃、锐意进取的人，尤其是生命力洋溢的青年人来说，走这条路也许还是一件太早的事情。

它还不象基督教，它没有过多的对于彼岸的许诺，而是强调在此岸的德性中自足，但在情感和意绪方面也为基督教的盛行做了某种铺垫和准备。

我们大概可以说，斯多亚派哲学能够为一个处于混乱世界，面对道德低潮而又感到个人无能为力的人、为一个在个人生活方面遭受挫折和失望(这是永远也免不了的)，但又不致于向上帝援手的人，提供最好的安慰，不过也要小心这种安慰变为麻醉。

最后，我们也注意到，斯多亚派哲学虽然不可能象有些理论(例如社会契约论)那样对社会制度的变革和改善发生直接的影响，但是，它其中所蕴涵的那种胸襟博大的世界主义，那种有关自然法和天赋人权、众生平等的学说，却越过了漫长的时代，对近现代的社会政治理论及实践仍然产生着影响。

美国一位教授、《一生的读书计划》的作者费迪曼认为《沉思录》有一种不可思议的魅力，说它甜美、忧郁和高贵。

我们可以同意他的话，并且说，它的高贵，也许是来自作者思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高；它的忧郁，也许是来自作者对身羁宫廷的自己和自身所处的混乱世界的感受；而它的甜美，则只能是由于作者的心灵的安宁和静谧了。

这几个特点往往是结合在一起的，比方说，当我们谈到《沉思录》的最后一段，即说从人生的舞台上退场的一段，我们既感到忧郁，因为这就是人的命运，人难逃此劫。

即使你觉得你的戏还没有演完，新的演员已经代替你成为主角了，这里的忧郁就象卓别林所演的《舞台生涯》中那些老演员的心情：苦涩而又不无欣慰，黯然而又稍觉轻松；另一方面，我们又感到高贵，因为我们可以体面、庄严地退场，因为我们完成了自己的使命并给新来者腾出了地方。

我们也要记得，《沉思录》是写给自己的，而不是供出版的，而且，这里是自己在同自己对话，字里行间常常出现的不是“我……”，而是“你……”，并常常用破折号隔出不同意见。

既然是自己与自己的对话，自己说服自己，自然也就不需要过分讲究词藻、注意交代和安排结构，而集中注意于一种思想的深入和行进。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

有时话没说完又想到别处，并经常看到“但是”这样的转折。

我们需要在阅读中记住这些，不然，也许因为它不是一个精美的体系而感到失望的。

只要我们让我们的心灵沉静下来，就能够从这些朴实无华的句子中读出许多东西。

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。

最后简单交代一下书的翻译。

原书是用古希腊文写的，我是根据收在《西方名著丛书》第12卷的英译本(Marus Aurelius, The Meditations of Marcus Aurelius Great Books of the Western World, Encydopadia Britannida, Inc)转译的。

英译者乔治·朗(George Long)的译文是公认比较好的。

本来最好的办法还是根据希腊文适译，但目前国内希腊语人才奇缺，而这本书作为名著确实又有早日与国内读者见面的必要，所以译者觉得先行转译还是比长久地翘首以盼为好，待到将来有好的直接根据希腊语译出的本子问世，这一译本自然也就完成了它的历史使命。

1988年初于南昌



## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 内容概要

这是一位有着强烈道德感的统治者的内心独白，是一部写给自己看的书，是自己与自己的12篇对话。书中，奥勒留考察了自然与社会的关系、宇宙与人生的关系、理性与欲望的关系、自我与他人的关系，剖析了他本人独特的内心世界。

信奉斯多亚学派哲学的奥勒留，强调人要过一种理性的生活，身体听命于心灵，感情服从于理智。作为人，一方面要服务于社会，承担起责任，另一方面又要培养自己的德行，保持心灵的安静和自足。

作者是古罗马的皇帝，在政治上他没有留下什么丰功伟绩，但这本在鞍马劳顿中写成的《沉思录》却被无数代人奉为有史以来最伟大的作品。

该书一直被认为有“一种甜美、忧郁和高贵结合在一起的不可思议的魅力”，它的高贵，是来自作者思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高；它的忧郁，是来自作者对身羁宫廷和身处乱世的感受；而它的甜美，则是由于作者的心灵的安宁和静谧。

作者本人经历过不少磨难和痛苦。

公共职责的沉重和个人的遭遇使他陷入了悲观之中，而他能坚强地生活下去，勇敢地承担起自己的责任，正是因为他的这种哲学性的沉思。

马可·奥勒留·安东尼作为古罗马帝国著名的“帝王哲学家”，其著作《沉思录》曾经被无数代人奉为有史以来最为伟大的作品之一。

该书中所贯彻的斯多亚主义，是古代希腊罗马文化中产生的一个重要哲学派别，在西方文化思想史上产生了难以言尽的影响。

正是通过《沉思录》等少数传世之作，古代斯多亚派的哲学精神得以流传至今，并且深深植根于近代西方文化精神之中。

## <<沉思录>>

### 作者简介

马可·奥勒留·安东尼（公元121 - 180年），出生于古罗马帝国的显赫家庭。自青年时代起即三度出任执政官，并在40岁（161年）时成为拥有全权的皇帝。但是，他坚持同养兄维勒斯一道继承皇帝之位，形成罗马帝国的历史上第一次由两位具有同等地位和权力的皇帝共执朝政。他为帝国夙兴夜寐地勤勉工作，作为体恤民情的法律实践者，他颁布大量法令，作出诸多司法决定并从民法当中删除不合理的条款，作为统帅，他为平定兵患动乱而风尘仆仆征战四方，并最终死于军中。利用辛劳当中的片暇，他不断写下与自己心灵的对话，从而著就了永悬后世的《沉思录》。

<<沉思录>>

书籍目录

译者前言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



章节摘录

精彩篇章“什么是恶？

它是你司空见惯的。

在发生一切事情的时候都把这牢记在心：它是司空见惯的。

你将在上上下下一切地方都发现同样的事情，这同样的事物填充了过去时代的历史，也充斥着现在的城市和家庭。

没有什么新的东西：所有事物都是熟悉的、短暂的。

” “一日之始就对自己说：我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。

.....我决不可能被他们中的任何一个人损害，因为任何人都不可能把恶强加于我，我也不可能迁怒于这些与我同类的人，或者憎恨他们。

因为，我们是天生要合作的，犹如手足，唇齿和眼睑。

那么，相互反对就是违反本性了，就是自寻烦恼和自我排斥。

” “不要去注意别人心里在想什么，一个人就很少会被看成是不幸福的，而那些不注意他们自己内心的活动的人却必然是不幸的。

” “虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。

最长和最短的生命就如此成为同一。

”

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

温家宝读《沉思录》中国日报网环球在线消息：英文《中国日报》11月20日新加坡消息，正在新加坡进行正式访问的国务院总理温家宝20日表示，今年全年经济的一个突出特点是经济继续保持平稳较快发展，预计全年经济增长速度在11.5%。

在讲话将要结束时，总理说：“昨天一个新加坡孔学会的人问我对孔子的思想的想法时，我说，‘那些曾经赫赫有名的人物都到哪里去了，他们像一缕青烟消失了。

’这句话是罗马帝国凯撒马可·安东尼讲的。

他写过一本书叫《沉思录》。

这是书中最经典的一句话。

这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。

我深思以后又加了一句。

我说，永恒的是人民和人民创造的历史，人民创造的财富，还有他们留给世界的伟大的思想。

中国是一个又老又新的国家，有五千年历史。

但是，‘周虽旧邦，其命唯新。

’只有不断改革，不断开放，中国才能大踏步地继续前进，使我们这个古老的文明古国焕发青春。

”温总理“天天在读的”书这是一位有着强烈道德感的统治者的内心独白，是一部写给自己看的书，是自己与自己的12篇对话。书中，奥勒留考察了自然与社会的关系、宇宙与人生的关系、理性与欲望的关系、自我与他人的关系，剖析了他本人独特的内心世界。

信奉斯多亚学派哲学的奥勒留，强调人要过一种理性的生活，身体听命于心灵，感情服从于理智。

作为人，一方面要服务于社会，承担起责任，另一方面又要培养自己的德行，保持心灵的安静和自足。

。作者是古罗马的皇帝，在政治上他没有留下什么丰功伟绩，但这本在鞍马劳顿中写成的《沉思录》却被无数代人奉为有史以来最伟大的作品。

该书一直被认为有“一种甜美、忧郁和高贵结合在一起的不可思议的魅力”，它的高贵，是来自作者思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高；它的忧郁，是来自作者对身羁宫廷和身处乱世的感受；而它的甜美，则是由于作者的心灵的安宁和静谧。

作者本人经历过不少磨难和痛苦。

公共职责的沉重和个人的遭遇使他陷入了悲观之中，而他能坚强地生活下去，勇敢地承担起自己的责任，正是因为他的这种哲学性的沉思。

译者何怀宏说，“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。

近两千年前一个人写下了它，两千年后一定也还会有人去读它”。

不久前温家宝总理在新加坡进行正式访问时也谈到，“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读”。

随便翻开到一页，他的沉思都会引起你的思考，他的智慧和处世之道都会给你带来启发：“什么是恶？

它是你司空见惯的。

在发生一切事情的时候都把这牢记在心：它是司空见惯的。

你将在上上下下一切地方都发现同样的事情，这同样的事物填充了过去时代的历史，也充斥着现在的城市和家庭。

没有什么新的东西：所有事物都是熟悉的、短暂的。

”“一日之始就对自己说：我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。

……我决不可能被他们中的任何一个人损害，因为任何人都不能把恶强加于我，我也不可能迁怒于这些与我同类的人，或者憎恨他们。

因为，我们是天生要合作的，犹如手足，唇齿和眼睑。

<<沉思录>>

那么，相互反对就是违反本性了，就是自寻烦恼和自我排斥。

” “不要去注意别人心里在想什么，一个人就很少会被看成是不幸福的，而那些不注意他们自己内心的活动的人却必然是不幸的。

” “虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。

最长和最短生命就如此成为同一。

”

## <<沉思录>>

### 编辑推荐

权威译本，有史以来最伟大的作品之一。

《沉思录》内容是近两千年前的古罗马皇帝的人生感悟，而时至今日依然影响着一代代的领导人。

《沉思录》是写给自己的，而不是供出版的，而且，这里是自己在同自己对话，字里行间常常出现的不是“我……”，而是“你……”，并常常用破折号隔出不同意见。

只要我们让我们的心灵沉静下来，就能够从这些朴实无华的句子中读出许多东西。

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。

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>