

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787514118902

10位ISBN编号：751411890X

出版时间：2012-7

出版时间：经济科学出版社

作者：马可·奥勒留

页数：243

字数：300000

译者：申思、陈显英（译

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>

## 前言

培养人文素质，成就国际通才。

若想精通一门语言，没有对其文化背景的深入了解恐怕永远难登大雅之堂。

在全球化日益成为国际主流的今天，英语作为西方文化头牌语言的重要性已日益凸显——；今日世界，恐怕在地球上的任何角落，人们都可以用英语问路、用英语聊天、用英语购物、用英语交友、用英语在跨文化间作深度交流。

正如许多西方人热切地想了解中国文化一样，中国的英语学习者对西方文化及人文的了解也处于热切的需求中。

是的，如果对西方的历史、文学、艺术、宗教、哲学没有一个最基本的了解，就连好莱坞大片想要看懂都会成为一个问题；而西方文化贡献给社会的普世价值恰恰是它深厚的人文传统及“民主、自由、博爱”等现代理念，不了解这些，则与任何稍有层次和品位的西方人的交流都将难以顺畅。

另一方面，国内的英语学习及爱好者如再停留在日常生活的English In General的层次上，将难以适应深度沟通和交流的需要，因此，对专业英语及文化背景的深入了解及学习将是提升英语能力的必由之路。

有鉴于此，我们编写了本套丛书——《人文英语双语读物》，为读者奉上原汁原味的人文阅读精华，其或选自原典正文、或选自专业教材、或选自网络热帖，由精研此业者掇菁撷华，辑录成册，希望能帮助读者在学习英语的同时又能品味西方文化的独特魅力。

读万卷书行万里路，在我们无法踏上万里之路以愉耳目的时候，我们可以用阅读来滋养心灵，拓展人生版图。

于某一日午后，抛开世俗的纷扰，挑一静谧之处，一杯香茗，几卷书册，品文化，长知识，学英语，在书页和文字之间触摸大千世界的真谛，在阅读中将知识内化成自己的修养，此为人生至乐。

文化共语言同飞，思想与阅读共舞。

让我们的目光穿越时光、穿越语言，在原汁原味的英语阅读中品味人类文明共有的人文素质、人文素养、人文情怀、人文理念……并在此过程中成就自己的文化修养及完美人生。

## <<沉思录>>

### 内容概要

《沉思录》是作者对身处宫廷的自身和当时混乱世界的感受，他想摆脱激情和欲望，追寻冷静而达观的生活。

也阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任和关系，同时要求人们常常自省，不仅要思考，还要付诸行动。

## <<沉思录>>

### 作者简介

马可·奥勒留（公元121年~180你说呢），著名的“帝王哲学家”，拥有凯撒称号（imperator Caesar）的他是罗马帝国五贤帝时代最后一个皇帝，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，晚期斯多葛派代表人物之一，堪称一个“比他的帝国更加完美的人”。他的雄才大略最终没有挽救到大势已去的古罗马帝国，但他的《沉思录》却成为西方历史上最打动人的巨著。

记录着奥勒留在鞍马劳顿的片暇中，自己与自己心灵对话的《沉思录》，代表了古代斯多葛派哲学思想的精髓，正是由于这本《沉思录》，才使得斯多葛派的精神深深植入近代西方文化精神之中。

<<沉思录>>

书籍目录

前言

Book One 第一卷

Book Two 第二卷

Book Three 第三卷

Book Four 第四卷

Book Five 第五卷

Book Six 第六卷

Book Seven 第七卷

Book Eight 第八卷

Book Nine 第九卷

Book Ten 第十卷

Book Eleven 第十一卷

Book Twelve 第十二卷

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 章节摘录

第一卷 从祖父维鲁斯那里，我学到了良好的道德修养和对自己脾性的控制。

从对父亲的尊崇和回忆里，我学会了诚实，并养成了刚毅的性格。

从母亲那里，我懂得了虔诚、仁慈和节制，这种节制不仅仅是远离邪恶的行为，也是远离邪恶的想法；并且，还是远离奢侈的生活习惯，从而简朴地生活。

从曾祖父那里，我明白了不要局限于公众学校，家里就有最好的老师，也明白了人们在求知上不能吝惜钱财。

从老师那里，我领悟到不要陷于纷争之中，在角斗中不要介入任意一方；从他那里，我还知道了要忍耐劳作、无欲无求和亲力亲为，不干涉他人之事，也不听信闲言闲语。

从狄奥格奈特那里，我懂得了不要让自己忙于庸碌之事，不语怪力乱神；学会了既不畏惧也不热衷于斗争；知道了要确保言论自由；学会了亲近哲学。

作为一个听众，我首先是巴克斯，而后是坦德西斯和马尔塞勒斯的倾听者；年轻之时，我写过对话；向往过硬木板床、粗陋衣物和其他所有希腊文明式的东西。

从拉斯蒂克斯那里，我领悟到自己的品格需要改进和锻炼；明白了不要沉溺于诡辩的竞赛，不写投机取巧的东西，不进行无用的劝诫；不卖弄自己的训练有素，也不做仁慈的行为以示炫耀；摒弃浮华不实的词藻、诗歌和文字；不穿着外出的服装在室内走动或是做其他类似的事情；学会了要像拉斯蒂克斯从锡纽埃瑟给我母亲的信那样使用朴素的文字写信；学会了要给那些在言语上冒犯了我或是对我做过错事的人以尊重，一旦他们有和解的意愿也乐意原谅他们；学会了要仔细阅读，不能满足于对一本书粗浅的理解；不草率地认同那些夸夸其谈的人；我也感激他使我了解了爱比克泰德的言论，这是他从自己的珍藏中传授给我的。

从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了意志自由和目标坚定；懂得了在任何时候都要依靠理性而非其他任何东西；懂得了处于巨大的痛苦哪怕是丧子之痛中，也要平静如常；从他身上，我清楚地看到了一个坚定、灵活，在教导他人时不骄不躁的活榜样；也看到了一个清醒、不因自己论述各种哲学原则的经验和技巧而自负的人；从他身上，我还学会了怎样从值得尊敬的朋友那里得到好感，而又丝毫不显得卑微也不是对他们置若罔闻。

从塞克斯都那里，我看到了一种仁慈的气质，一个以爱的方式管理的家庭和一种合乎天性的生活观念；看到了不加掩饰的庄严，为朋友谋利的细心以及对无知人们和那些不经思考就发表言论的人的容忍。

他拥有这种力量，这种力量可以使他自己和所有的人融洽相处，以至于与他交往比任何奉承都更令人心旷神怡；同时，他也受到与他结交之人的高度推崇；他同时拥有发现和命令的能力，这种能力充满了智慧、技巧和生活必要的准则；他从不表现出愤怒或是其他的激情，而是完全避免激情却又充满了温柔；他能够表示赞赏而毫不啰唆，也能够拥有渊博的知识却不卖弄。

从语法学家亚历山大那里，我学会了不吹毛求疵，不苛责那些在表达上粗鲁、失礼或是有奇怪说法等毛病的人们，而是通过回答、证实、探讨事物本身而非词汇的方式，或者其他任何适当的启示，灵活地引出应该使用的正确表达。

从弗朗特那里，我学会了观察在一个暴君那里何为嫉妒，何为欺诈，何为伪善，也知道了我们当中被称为贵族的那些人其实是相当缺乏仁慈之心的。

从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了不需要经常但也不是没有必要与他人说话或是写信，告诉他自己没有空闲时间；懂得了我们并不是总能以事情紧急的借口来推卸对那些与自己生活在一起的人的义务。

从克特勒斯那里，我懂得了当朋友抱怨&mdash;&mdash;即使他本来就没有任何理由抱怨时，也不应该漠然视之，而应该尽力帮助他恢复往日的冷静；懂得了要随时准备以好言相劝，就像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。

从他身上，我也学会了真诚地爱我的孩子。

从我的兄弟西维勒斯那里，我学会了热爱我的家人，热爱真理，热爱正义；也是通过他，我了解了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他那里，我接受了一种对待所有人都一视同

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

仁的观念，一种实施权利平等和言论自由平等的政体的思想，和一种最大范围地尊重被统治者的一切自由的王者之治观念；从他那里我还学会了坚定、毫不动摇地追求和尊重哲学，一种行善的性格，为人亲切随和，充满希望并坚信自己被朋友们的爱所包围；从他身上，我看到一种即使对他所谴责的人都毫不隐藏的意见，他的朋友们不需要去揣摩他希望什么，不希望什么，因为这些都是非常明确的。

从马克西默斯那里，我学会了自律，不被外物所左右；在任何环境下即使是在病痛中都保持心情愉快；在道德方面形成甜美和庄严的完美契合；毫不抱怨地完成眼前之事。

我注意到所有人都相信他所思如所言，在任何行动中都没有不良企图；他从不表示出惊喜或是惊奇，从不惊慌，从不拖沓做事，从不困惑或沮丧；他不以笑声掩饰自己的焦虑，同时也不狂热或是多疑。他已经习惯于仁慈，随时准备宽恕他人，并远离一切错误；他给人的印象与其说是一贯公正，不如说是不断进步。

我还注意到没有任何一个人认为自己会被马克西默斯看不起，但是也不敢认为自己比他更好。

他还具有一种令人愉快的幽默本领。

从我父亲身上，我看到了一种温和的性格，从不轻易改变经过深思熟虑所决定的事情；在人们高度赞赏的事情上不虚荣；热爱劳动、不屈不挠；乐于倾听任何对公共福利提出的建议；在论功行赏的时候毫不偏私；也看到了一种源自于经验的知识，这种知识能辨别精力充沛或是软弱无力的行动。

我注意到，他克服了对孩子的一切激情，他认为自己并不比其他市民更优秀；他解除了他的朋友们要陪他喝茶或是在他出国时要来看望他的所有义务，那些紧急情况没能来陪伴他的朋友也发现他们一如既往。

我还看到了他仔细思考一切需要深思熟虑之事的习惯；他坚持不懈，即使对事物的第一印象良好，也不放弃深入调查；他拥有使友谊长久的气质，不会很快厌倦朋友，也能不放纵自己的感情；对任何情况都保持满足、愉快的心情；他富有远见，也能见微知著；他能立刻阻止流行的颂扬和一切谄媚之词；对一切为国家管理之必要的事物他都详加观察；他有良好的消费习惯，并能很耐心地确保收支平衡以及忍受由此而来的责难；他既不对神灵盲目崇拜，也不以送礼、娱乐或奉承大众而对其大献殷勤；他在所有事情上都表现出一种清醒和坚定；他从不表现任何卑微的想法，也不追求新奇。

对于幸运所赐的有益于生命的东西，他既不炫耀也不推辞；所以，当他拥有这些东西时，他享受它们却不沉溺其中；没有这些东西时，他也不奢望。

没有人会说他像一个诡辩家、一个能说会道的奴隶，或者是一个卖弄学问的人，相反，大家都承认他是一个成熟、完善的人，既能不受奉承的影响，又能够管理自己和他人的事务的人。

除此之外，他尊重那些真正的哲学家，也不谴责那些自诩哲学家的人，更不轻易受他们的影响。

在交流中，他平易近人，他使人感到愉快而又不装腔作势。

他对自己身体的健康有着合理的照顾，他既非十分眷恋生命，也不是对个人形象漠不关心，相反，通过他自己的注意，他很少看医生，也不需要药物和补品。

他很乐意并且毫不妒忌地给那些拥有特殊才能的人开路，比如，那些具有雄辩才能或是懂得法律和道德知识的人，以及其他的人们。

他给这些人以帮助，使得他们每个人都能够依靠自己的才能而出名；他总是按照国家的制度行事而毫不做作。

并且，他不喜欢改变，而是喜欢住在同一个地方，在同一件事情上找到乐趣；在头痛突然发作之后，他很快又能保持清醒并精力充沛地投入到日常工作中去。

他的秘密很少，并且都只是关于公共事务的；他在公共场合的雕塑和建筑中表现出了智慧，在对人民的捐赠中表现出了谨慎和节约，因为在此类事情中，他是一个追求做应做之事，而非为了名声去做事的人。

他不在不合理的时间里沐浴，不喜欢大兴土木修建住宅，不关注自己的饮食，不关心自己衣物的颜色和质地，也不在意仆人的美貌。

他的衣物一般都是从他在海边的别墅罗内姆来的，从拉努维阿姆来的。

我们都知道他是怎样对待请求他宽恕的图斯库隆的收税人的，这就是他全部的行动。

在他那里，没有严酷，没有敌意，没有暴力，也没有任何人们会诟病、或是会导致辛苦的事情；他分别地考察一切事情，就好像他有足够的时间去做这些事情一样，并且毫不糊涂、有条不紊、精力充沛

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

且坚持不懈。

那些对苏格拉底的记录或许可以用在他身上，因为他既能够放弃也能够享受一些东西，这些东西是很多人太软弱而不能放弃、又不能够有节制地享受的。

而这种既能足够坚强地承受，又能保持清醒的品质，正是一个拥有一颗完美、不可战胜的灵魂的人的标志，而这与他在马克西默斯的疾病中所表现出来的一样。

我为我有如此好的祖辈、父母、姐妹、师长、同伴、亲人、朋友和甚至是好的一切而感谢神灵。我也为此而感谢神灵：我没有被卷进对他们任何一个的冒犯中去。

虽然我有这样的一种气质，这种气质会在有机会的条件下使我做出那种事情，但是，由于他们的好意，还没有这种环境使我经受这种考验。

此外，我还要感谢神灵，因为我不再由我祖父的妾室抚养，我保护了自己的青春之花，直到合适甚至稍稍延迟的时刻才证明我的男子气概；我隶属于一个统治者、一个父亲，他能够从我这里夺去所有的虚荣，而带给我一些知识，这些知识使我懂得一个人可以住在宫殿里而不需要卫兵、锦衣玉食、火把和雕像等东西；如此，一个人就能够过一种自己喜欢的生活，同时并不因此而思想卑贱，行动迟缓，因为他重视以有利于统治者的方式为公众谋取福利所必须做的事情。

我感谢神灵给了我这样一个兄弟，他能以他的道德品格使我警醒，同时又以他的尊重和感情使我感到高兴；感谢神灵使我的孩子既不愚蠢又不残废；感谢神灵使我不深谙修辞、诗歌和其他学

问&mdash;&mdash;如果在这些方面取得成就的话，我或许会完全沉醉其中；感谢神灵使我迅速让那些培养我的人看到了他们愿意看见的荣誉，而没有延迟他们曾对我寄予的期望，因为他们那时还很年轻

；感谢神灵使我认识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯；感谢神灵使我对按照本性生活，对以依赖神灵及他们的恩赐、帮助和灵感为生的生活有了清晰而深刻的印象，尽管因为自身的过错，因为没有注意到神灵对我几乎是直接的劝告，我没能达到按照本性生活的目标，但是没有什么能阻止我立刻按照本性去生活；

我的身体游离于这样的生活之外如此之久，我从未达到过本尼迪克特或西奥多图斯的那种高度，但在陷入情欲之后，我很快又被治愈了；虽然我经常达不到拉斯蒂克斯的要求，但我从没做过令自己悔恨的事情；虽然命运使我母亲英年早逝，但我在她最后时光承欢膝下；任何时候，在我希望帮助那些需要帮助之人的时候，或在其他任何场合，我从来没有手段匮乏的感觉；然而，

对我自己来说，我不需要从别人那里得到什么东西；我有一个非常温柔、深情、朴实的妻子；我有许多优秀的教师来教育我的子女；通过梦和其他办法，我找到了各种药物来治疗咯血和头

昏&hellip;&hellip;当我爱好哲学时，我没有落入任何诡辩家之手，没有在历史作品或是三段论法的解决上浪费时间，也没有沉溺于探究天国的真相；而上面所有的这些事情都有赖于神灵和命运的垂青。

昏&hellip;&hellip;当我爱好哲学时，我没有落入任何诡辩家之手，没有在历史作品或是三段论法的解决上浪费时间，也没有沉溺于探究天国的真相；而上面所有的这些事情都有赖于神灵和命运的垂青。

写于格拉努瓦的奎代。

&hellip;&hellip;

<<沉思录>>

编辑推荐

1) 斯多葛派哲学的里程碑，人类思想史上最伟大、最智慧的五步经典巨著之一。

2) 这是一本用灵魂写成的书。

人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有用心灵去审视过去，去反省过往。

而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它需要绝对真诚、平和的心态，需要超凡、决绝的勇气.. 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。

海报：

<<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>