

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787802116290

10位ISBN编号：7802116295

出版时间：2008-4

出版时间：中央编译出版社

作者：[古罗马] 马可·奥勒留

页数：417

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>

## <<沉思录>>

### 内容概要

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，这本自己与自己的十二卷对话，内容大部分是他在鞍马劳顿中所写，是斯多葛派哲学的一个里程碑。

《沉思录》来自于作者对身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。

马可·奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静，要摒弃一切无用和琐屑的思想、正直地思考。

而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，更要付诸行动。

《沉思录：中英双语·典藏本》既有中文的简练优雅，又有英文的古朴单纯，在中文阅读中满足读者对于英文版本的追求。

英文部分采用的是最为经典的乔治·朗译本，优美流畅，纯正优雅，原汁原味，在不影响阅读的前提下，编辑部分保留了古英语的书写方式，在领略奥勒留深邃思想的同时，也能享受古英语阅读的美妙。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 作者简介

马可·奥勒留，（ Marcus Aurelius，公元121—180年）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，他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。

马可·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

马可·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

译者介绍：

何怀宏，北京大学哲学系教授，主要从事伦理学及人生哲学、社会历史等领域的研究和教学。学术著作有：《良心论》、《世袭社会及其解体》、《选举社会及其终结》、《底线伦理》、《道德、上帝与人》等。

；另有随笔散文作品集：《若有所思》、《珍重生命》、《心灵瞬间》等。

译著有：《正义论》、《无政府、国家与乌托邦》等。

《沉思录》系何怀宏上世纪80年代末完成的重要译著，译文准确简练，优雅凝神，在近二十年里不胫而走，默默在许许多多不同职业、不同身份的读者中流传。

<<沉思录>>

书籍目录

译者前言一本写给自己的书 Book 1 卷一 品质闪耀在良好的传承中 我从父亲那里学到的  
Book 2 卷二 来自命运的东西并不脱离本性 唯一能从人那里夺走的只有现在 Book 3 卷三  
享受那你认为是最好的东西的快乐 最长久的名声也是短暂的 Book 4 卷四 任何行为都不要  
无目的地做出 使你的智慧仅仅用于正直地行动 Book 5 卷五 遵从你自己的和共同的本性  
寻求不可能的事情是一种发疯 Book 6 卷六 灵魂保持在一种状态和活动之中 灵魂先于身体早  
衰是让人羞愧之事 没有人能阻止你按本性生活 Book 7 卷七 多少人在享受赫赫威名之后被人  
遗忘了 热切地追求你认为最好的东西 痛苦不是不可忍受或永远持续的 Book 8 卷八 幸福  
在于做人的本性所要求的事情 使你的生活井然有序是你的义务 人们是彼此为了对方而存在的  
Book 9 卷九 与持有同样原则的人一起生活 在来自外部事物的打扰中保持自由 不同无知  
的人作无谓的交谈 Book 10 卷十 因果的织机永恒地织着与你相关联的线 认识真正按照本性生  
活的人 操纵你的是隐蔽在内部的信念 Book 11 卷十一 我为普遍利益做过什么？  
人们相互蔑视又相互奉承 总是想着有德之士 Book 12 卷十二 在无望完成的事情中也要  
训练自己 死亡不是一件可怕的事情

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 章节摘录

《译者序言》摘录美国一位教授、《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，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居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，这里的忧郁就像卓别林所演的《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辞藻、注意交代和安排结构，而注意一种思想的深入和行进。

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，也许会因为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。

摘自《译者序言》（何怀宏）唯一能从人那里夺走的只有现在由于你有可能在此刻辞世，那么相应地调节你的每一行为和思想吧。

如果有神灵存在，离开人世并非一件值得害怕的事情，因为神灵将不会使你陷入恶；但如果他们确实不存在，或者他们不关心人类的事务，那生活在一个没有神或神意的宇宙中对你意味着什么呢？

而事实上他们是存在的，他们的确关心人类的事情，他们赋予人所有的手段使人能不陷入真正的恶。

至于其他的恶，即便有的话，神灵也不会使人陷入其中的。

不陷入恶完全是在一个人的力量范围之内的。

那不使一个人变坏的事物，怎么能使一个人的生活变坏呢？

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。

虽然那已逝去的并不相同，但现在对于所有人都是同样的。

所以那丧失的看来就只是一单纯的片刻。

因为一个人不可能丧失过去或未来——一个人没有的东西，有什么人能从他夺走呢？

这样你就必须把这两件事牢记在心：一是所有来自永恒的事物犹如形式，是循环往复的，一个人是在一百年还是在两千年或无限的时间里看到同样的事物，这对他都是一回事；二是生命最长者和濒临死亡者失去的是同样的东西。

因为，唯一能从一个人那里夺走的只是现在。

如果这是真的，即一个人只拥有现在，那么一个人就不可能丧失一件他并不拥有的东西。

在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点，实体处在流动之中，知觉是迟钝的，整个身体的结构容易分解，灵魂是一涡流，命运之谜不可解，名声并非根据明智的判断。

一言以蔽之，属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻，生命是一场战争，一个过客的旅居，身后的名声也迅速落入忘川。

那么一个人靠什么指引呢？

唯有哲学。

而这就在于使一个人心中的神不受摧残，不受伤害，免于痛苦和快乐，不做无目的事情，而且毫不虚

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

伪和欺瞒，并不感到需要别人做或不做任何事情，此外，接受所有对他发生的事情，所有分配给他的份额，不管它们是什么，就好像它们是从那儿，从他自己所来的地方来的；最后，以一种欢乐的心情等待死亡，把死亡看做不是别的，只是组成一切生物的元素的分解。

而如果在在一个事物不断变化的过程中元素本身并没有受到损害，为什么一个人竟忧虑所有这些元素的变化和分解呢？

因为死是合乎本性的，而合乎本性的东西都不是恶。

没有人能阻止你按本性生活每一个器具、工具、器皿，如果它实现了它被制作的目的，那就是好的，可是制作的人并不在它那里。

而在为自然组合的东西里面，制作它们的力量是存在着、停留着；因此，更宜于尊重这一力量，并且想，如果你真是按照它的意志生活和行动，那么你心中的一切也都是符合理性的。

而宇宙中那些属于它的事物也都是如此符合理性的。

如果你假设那不在你力量范围之内的事物对你好的或坏的，那必然是这样：如果这样一件坏事降临于你或者你丧失了一个好的事物，那你将谴责神灵，也恨那些造成这不幸或损失的人们，或者恨那些被怀疑是其原因的人们；我们的确做了许多不义的事情，因为我们在这些事物之间做出好与坏的区别。

但如果我们仅仅判断那在我们力量范围之内的事物为好的或坏的，那就没有理由或者挑剔神灵或者对人抱一种敌意。

我们都是朝着一个目标而在一起工作的，有些人具有知识和计划，而另一些人却不知道他们在做什么，就像睡眠的人们一样。

我想，那是赫拉克利特说的，他说他们在发生于宇宙的事物中是劳动者和合作者。

但人们是多少勉强地合作的，甚至那些充分合作的人们，他们也会对那发生的事情和试图反对和阻挠合作的人不满，因为宇宙甚至也需要这样一些人。

无论什么事情发生于每一个人，这是为了宇宙的利益：这可能就足够了。

但你要进一步把这视为一个普遍真理，如果你这样做了，那对于任何一个人都有用的东西也就对其他人是有了。

但是在此让“有用”这个词表示像通常说中性的东西那样的意义，也就是说既非好也非坏。

当你打算投身快乐时，想想那些和你生活在一起的人的德性，例如某个人的积极，另一个人的谦虚，第三个人的慷慨，第四个人的某一别的好品质。

因为当德性的榜样在与我们一起生活的人身上展示，并就其可能充分地呈现自身时，没有什么能比它们更使人快乐了。

因此我们必须把这些榜样置于我们的面前。

一个热爱名声的人把另一个人的行动看做是对他自己有利的；那热爱快乐的人也把另一个人的行动看做是对他自己的感官有利的；但有理智的人则把他自己的行为看做是对他自己有利的。

对一件事不发表任何意见，使我们的灵魂不受扰乱，这是在我们力量范围之内的事情，因为事物本身并没有自然的力量形成我们的判断。

使你习惯于仔细地倾听别人所说的话，尽可能地进入说话者的心灵。

如果水手辱骂舵手或病人辱骂医生，他们还会听任何别的人的意见吗，或者舵手能保证那些在船上的人的安全、医生能保证那些他所诊治的人的健康吗？

有多少和我一起进入这世界的人已经离开了人世。

没有任何人能阻止你按照你自己的理智本性生活；没有任何违反宇宙理智本性的事情对你发生。

多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了？

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：它是你司空见惯的。

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、中间时代的历史和我们时代的历史；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。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

那在我的心灵之外的事物跟我的心灵没有任何关系。

——让这成为你的感情状态，你就能坚定地站立。

恢复你的生命是在你力量范围之内，再用你过去惯常的眼光看待事物，因为你生命的恢复就在于此。无意义的展览，舞台上的表演，羊群，兽群，刀枪的训练，一根投向小狗的骨头，一点丢在鱼塘里的面包，蚂蚁的劳作和搬运，吓坏了老鼠的奔跑，线操纵的木偶，诸如此类。

那么，置身于这些事物之中而表现出一种好的幽默而非骄傲就是你的职责，无论如何要懂得每个人都是有价值的，就像他忙碌的事情是有价值的一样。

在谈话中你必须注意所说的话，在任何活动中你都必须观察在做什么。

在一件事里你应当直接洞察它所指向的目的，而在另一件事里你应当仔细观察事物所表示的意义。

有多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了，又有多少人在称颂别人的威名之后亦与世长辞。

不要让将来的事困扰你，因为如果那是必然要发生的话，你将带着你现在对待当前事物的同样理性走向它们。

正像在某些物体中各个成分是统为一体一样，各个分散的理性存在也是统而为一，因为他们是为了一种合作而构成的。

如果你经常对自己说我是理性存在体系中的一个成员（member），那么你将更清楚地察觉这一点。

但如果你说你是一个部分（part），你就还没有从你心底里热爱人们；你就还没有从仁爱本身中得到欢乐；你行善就还是仅仅作为一件合宜的事情来做，而尚未把它看成也是对你自己行善。

不管任何人做什么或说什么，我必须还是善的，正像黄金、绿宝石或紫袍总是这样说：无论一个人做什么或说什么，我一定还是绿宝石，保持着我的色彩。

有人害怕变化吗？

但没有变化什么东西能发生呢？

又怎么能使宇宙本性更愉悦或对它更适合呢？

木柴不经历一种变化你能洗澡吗？

食物不经历一种变化你能得到营养吗？

没有变化其他任何有用的东西能够形成吗？

你没有看到对于你来说，就像对于宇宙本性来说一样是需要变化的吗？

你忘记所有东西的时刻已经临近，你被所有人忘记的时刻也已经临近。

热切地追求你认为最好的东西在宇宙实体之外的宇宙本性，就仿佛实体是蜡，现在塑一匹马，当马被打破时，用这质料造一棵树，然后是一个人，然后又是别的什么东西，这些东西每个都只存在一个很短的时间。

而对于容器来说，被打破对它并不是什么苦事，正像它的被聚合对它也不是什么苦事一样。

不要老想着你没有的和已有的东西，而要想着你认为最好的东西，然后思考如果你还未拥有它们，要多么热切地追求它们。

同时无论如何要注意，你还没有如此喜爱它们以致使自己习惯于十分尊重它们，这样使你在没有得到它们时就感到烦恼不安。

退回自身。

那支配的理性原则有这一本性，当它做正当的事时就满足于自身，这样就保证了宁静。

驱散幻想。

不要受它们的牵引。

把自己限制在当前。

好好地理解对你或是对别人发生的事情，把每一物体划分为原因的（形式的）和质料的。

想着你最后的时刻。

让一个人所做的错事停留在原处。

你要注意所说的话。

让你的理解进入正在做的事和做这些事的人的内部。

用朴实、谦虚以及对与德和恶无关的事物的冷淡来装饰你自己。

热爱人类，追随神灵。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

诗人说，法统治着一切——记住法统治着一切就足够了。

关于死亡：它不是一种消散，就是一种化为原子的分解，或者虚无，它或者是毁灭，或者是改变。

关于痛苦：那不可忍受的痛苦夺去我们的生命，而那长期持续的痛苦是可以忍受的；心灵通过隐入自身而保持着它自己的宁静，支配的能力并不因此变坏。

至于被痛苦损害的（身体）部分，如果它们能够，就让它们表示对痛苦的意见吧。

关于名声：注意那些追求名声的人的内心，观察他们是什么人，他们避开什么事物，他们追求什么事物。

想想那积聚起来的沙堆掩埋了以前的沙，所以在生活中也是先去的事物迅速被后来的事物掩盖。

引自柏拉图：那种有着崇高心灵并观照全部时间和整体的人，你想他会认为人的生命是一种伟大的东西吗？

那是不可能的，他说。

——那么这样一个心灵也不会把死看做是恶，肯定不会。

引自安提斯坦尼：国王的命运就是行善事而遭恶誉。

对于面容来说，当心灵发布命令时，它只服从自己，只调节和镇定自己，这是一件坏事，而对于心灵来说，它不由自己来调节和镇定，也是一件坏事。

因事物而使我们自己烦恼是不对的。

因为它们与你漠不相关。

面向不朽的神将使我们欢愉。

生命必须像成熟的麦穗一样收割，一个人诞生，另一个人赴死。

如果神灵不关心我和我的孩子。

这样做自然有它的道理。

因为善与我同在，正义与我同在。

不要加入别人的哭泣，不要有太强烈的感情。

引自柏拉图：但是我将给这个人一个满意的回答，这就是：你说得不好，如果你认为一个对所有事情都擅长的人应当计算生或死的可能性，而不是宁愿在他所有做的事情中仅仅注意他是否做得正当，是否做的是一个善良人的工作。

雅典人啊，因为这确实是这样：一个人无论置身于什么地方，都认为那是对他最好的地方，或者是由一个主宰者将他放置的地方。

在我看来，他应当逗留在那儿，顺从这偶然，面对他应得的卑贱的职分，不盘算死或任何别的事情。

我的好朋友，且想想那高贵的和善的事情是不是某种与拯救和得救不同的事情；因为对一个生活这么长或那么长一段时间的人、至少是一个真正的人来说，考虑一下，是否这不是一件脱离这种思想的事情：那儿一定不存在对生命的任何爱恋，但关于这些事情，一个人必须把它们托付给神，并相信命运女神所说的，没有谁能逃脱自己的命运，接着要探究的是：他如何才能最好地度过他必须度过的这一段时间。

环视星球的运动，仿佛你是和它们一起运行，不断地考虑元素的嬗递变化，因为这种思想将濯去尘世生命的污秽。

这是柏拉图的一个很好的说法：谈论人们的人，也应当以仿佛是从某个更高的地方俯视的方式来观察世事，应当从人们的聚集、军事、农业劳动、婚姻、谈判、生死、法庭的吵闹、不毛之地、各种野蛮民族、饮宴、哀恸、市场、各种事情的混合和各个国家的有秩序的联合来看待他们。

想想过去，政治霸权的如此巨变。

你也可以预见将要发生的事情。

因为它们肯定是形式相似的，它们不可能偏离现在发生的事物的秩序轨道，因此思考四十年的人类生活就跟思考一万年的人类生活一样。

因为你怎么能看到更多的东西呢？

那从地里生长的东西要回到地里，而那从神圣的种子诞生的，也将回到天国。

一个人可能更善于摔倒他的对手，可是他不是更友善、更谦虚；他没有得到更好的训练来对付所有发生的事情，也没有更慎重地对待他邻人的过错。



## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

在任何工作都能按照符合于神和人的理性做出的地方，也没有任何东西值得我们害怕，因为我们能够通过按我们的结构成功并继续进行的活动而使自己得益，而在这种地方，无疑不会有任何伤害。

死亡不是一件可怕的事情考虑不久以前你还没有身体、无踪无影，你现在看到的一些事物，现在生活的一些人也不存在。

因为所有事物按其本性是天生要变化、扭转和衰朽的，以便在连续的系列中的别的事物可以出现。

考虑一切都是意见，意见是在你的力量范围之内。

那么，当你决定的时候，驱除你的意见，就像一只绕过岬角的舰队，你将发现一个平静、稳定、没有风浪的海湾。

任何一种活动，无论它可能是什么，当它在它恰当的时间停止时，它并非遭受到不幸，因为它已停止了；做出这一活动的人也并非遭受到不幸，因为这一活动已经停止。

那么同样，由所有这种行为组成的整体，亦即我们的生命，如果它在它恰当的时候停止，因为它已经停止，所以也并非遇受到不幸。

如果一个受到虐待的人在恰当的时候结束这一过程，他也就没有受到痛苦。

而恰当的时间和界限是由本性来确定的，有时像年迈而终的事情是由人的特别本性来确定，但通过其部分的变化使整个宇宙总是保持青春和完美，则总是由宇宙的本性来决定的。

对于宇宙有用的一切始终是好的和合乎时宜的。

因此生命的终结对每个人都不是恶，因为它绝不是耻辱，这是由于它不依赖于意志也不对立于普遍利益，而且这还是件好事，因为它对宇宙来说是合乎时宜的和有利的，是跟宇宙一致的。

因为，那在他心里和神以同样的方式运动，朝着同样的事物的人，他也是在被神推动。

你必须预备好这三条原则。

一是在我做的事情里，不要做任何或者是不加考虑，或者是违背正义的事情，而对于那可能从外部对你发生的事情，考虑它或者是偶然或者是按照神意发生的，你决不能谴责这偶然或神意。

第二，考虑每一存在从种子到它接受一个灵魂这段时间里是什么；从接受灵魂到给回灵魂这段时间里又是什么；考虑每一存在是由什么东西构成的，它又分解成什么东西。

第三，如果你竟然突然被提升到大地之上，你应当俯视人类，观察他们的差别有多大，同时也瞥一眼居于四周空气和以太中的存在有多少；经常像你被提升那样思考，你就将看到同样的事物、形式的相同和持续的短暂。

难道这些事物值得骄傲吗？

抛弃意见，你将得救。

那么谁阻止你这样做呢？

当你因为什么事苦恼时，你忘记了这一点：所有事物都是按照宇宙的本性发生的；你忘记了：一个人的邪恶行为接触不到你；你还忘记了：现在发生的一切，过去是如此发生，将来也如此发生，现在也在各个地方如此发生；你也忘记了：一个人和整个人类之间的亲缘关系是多么紧密，因为这是一种共有，不是一点点血或种子的共有，而是理智的共有。

你还忘记了：每个人的理智都是一个神，都是神性的一种流溢；你忘记了：没有什么东西是人自己的，他的孩子、他的身体以至他的灵魂都是来自神的；你也忘记了：一切都是意见；最后你还忘记了：每个人都仅仅生活在现在，丧失的也只是现在。

不断地回忆那些经常诉苦的人，那些由于最大的名声或最大的不幸，或仇恨，或任何一种最大幸运而非常引人注目的人，然后想想他们现在到哪里去了呢？

他们已化为尘土和传说，甚至连传说也够不上。

让这一类事情也都出现在你的心里，曾住在乡村别墅的法比阿斯？

卡特利卢斯现在怎样了，在他的花园里的卢修斯？

卢柏斯、在拜依阿的斯德丁尼阿斯、在卡帕里的第比留斯和维留斯？

鲁弗斯（或维利亚的鲁弗斯）现在怎么样了。

若好好想想对所有人们引以为骄傲的事物的热烈追求，人们竭力追逐的一切是多么无价值啊，而对一个人来说，在提供给他的机会中展示出自己的正直、节制，忠实于神，并且非常朴实地这样做是多么贤明啊！

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

而为最不值得骄傲的事情骄傲则是所有事情中最难堪的。

你希望什么？

继续存在吗？

好，你希望有感觉吗？

希望有运动和生长？

然后再停止生长？

希望谈话？

思考？

所有这些事情在你看来有什么值得欲望呢？

但如果低估所有这些事物的价值是容易的，转向剩下的事情，那就是遵从理性和神。

但因上述事情苦恼是与尊重理性和神不一致的，因为死亡将从一个人那里夺走别的东西。

分给每个人的是无尽的、不可测的时间中多么少的一部分！

它立刻就被永恒吞噬了。

还有，分给每个人的是整个实体的多么小的一部分！

是普遍灵魂的多么小的一部分！

你匍匐在上面的是整个大地多么小的一块土壤！

想到这一切，就要认定：除了按照你的本性引导你的去做，以及忍受共同本性带给你的东西之外，就没有伟大的事情了。

支配的能力是怎样运用自身的呢？

因为一切都基于此。

而其他的一切，不管在不在你意志力的范围之内，都只是死灰和烟尘。

这种思考最适于使我们蔑视死亡，甚至那些认为快乐是善痛苦是恶的人也曾蔑视过它。

一个人，如果对于他只有那在适当时机来临的才是善，那么，对于他，做出较多或较少的合乎正当理性的行为乃是同样的，对于他，有较长或较短时间来沉思这个世界并没有什么不同——对于这个人，死亡也就不是一件可怕的事情了。

人啊，你一直是这个伟大国家（世界）里的一个公民，五年（或三年）会对你有什么不同呢？

因为与法相合的事情对一切都是公正的。

如果没有暴君也没有不公正的法官把你从国家中打发走，把你打发走的只是送你进来的自然，那么这又有什么困苦可言呢？

这正像一个执法官曾雇用一名演员，现在把他辞退让他离开舞台一样。

——“可是我还没有演完五幕，而只演了三幕。

”——你说得对，但是在人生中三幕就是全剧，因为怎样才是一出完全的戏剧，这决定于那个先前曾是构成这个戏的因，现在又是解散这出戏的原因的人，可是你却两方面的原因都不是。

那么满意地退场吧，因为那解除你职责的人也是满意的。

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

我觉得,《沉思录》这本书它当然是所有喜欢读书的人都应该读一读的,但是它也许对于官员,特别是对于高级官员来说,它有着一个更重要的启示。

我们知道一个高级官员,他能不能正确地运用他手中的权利,首先是取决于一个良好的政治制度,其次就是官员的个人修养也是非常重要的。

这一点其实我想作为中国人,作为中华民族的一员,这方面的精神资源也是很丰富的。

但我们不能够只有我们自己民族的资源,也应该放眼向西方去学习。

《沉思录》里面最打动我的是这样的一句话,就是作者奥勒留引用了一位希腊贤者的话说,这个有德的人,如果成为王者的话,他的本分就是要忍受抱怨的。

换句话说,一个在道德上非常完善的王者,他肯定要遭受来自各方面的这种抱怨,但是他能够平静地对待这些抱怨。

我在看到这句话的时候,就会想到一个高级官员,一个国家的领导人,日理万机,可能也会遭到来自各方面的批评,但是如果有了像《沉思录》里面的这种以高尚的道德为己任,那么他就会对于这种怨,我们知道这个怨有很多,怨字本身在中文里面就不是一个褒义词,那么就能正确地看待这样一种抱怨。

所以我在想温家宝总理在谈到他自己喜欢读这本《沉思录》的时候,应该会对中国的各级官员们也是有所启示,读书还是要多读一些。

——凤凰卫视《时事亮亮点》 本书文笔

优美,表述简洁,不同于一般的哲学书籍,像是写给亲密朋友的信。

作者希望人们热爱劳作,了解生命的本质和生活的艺术,尊重公共利益并为之努力。

——《京华时报》 《沉思录》便是这样

的一本书。

当我第一次读到“一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼,特别是当他在心里有这种思想的时候,通过考虑它们,他马上进入了完全的宁静”时,便立即着迷于这洁净高贵的文字,因为它让我看到,对永恒的世界来说,生命的短暂,各种私欲的微不足道。

——《扬子晚报》 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。

——《楚天都市报》 这是很多国家

的领袖们的案头书,据说克林顿就喜欢读它,不知道是不是因为里面说过——“那么,尽情快乐地生活吧。

”且不去管它。

对于我们这些凡夫俗子们来说,这本书的价值在于给我们兜头浇了一盆冷水,又像喝下了一杯苦咖啡。

原来,两千年前的烦恼跟今天没什么区别,强大帝国的皇帝跟今天的上班族都有着同样的困惑。

奥勒留好像伸手拍着我们的肩膀,目光灼灼,对我们说:好自为之吧,你并不能改变世界。

生活像一锅烂白菜汤,谁不得一仰脖一闭眼喝下去。

付出你最好的努力,但要始终认清你的局限所在。

——《广州日报》





## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 名人推荐

我觉得,《沉思录》这本书它当然是所有喜欢读书的人都应该读一读的,但是它也许对于官员,特别是对于高级官员来说,它有着一个更重要的启示。

我们知道一个高级官员,他能不能正确地运用他手中的权利,首先是取决于一个良好的政治制度,其次就是官员的个人修养也是非常重要的。

这一点其实我想作为中国人,作为中华民族的一员,这方面的精神资源也是很丰富的。

但我们不能够只有我们自己民族的资源,也应该放眼向西方去学习。

《沉思录》里面最打动我的是这样的一句话,就是作者奥勒留引用了一位希腊贤者的话说,这个有德的人,如果成为王者的话,他的本分就是要忍受抱怨的。

换句话说,一个在道德上非常完善的王者,他肯定要遭受来自各方面的这种抱怨,但是他能够平静地对待这些抱怨。

我在看到这句话的时候,就会想到一个高级官员,一个国家的领导人,日理万机,可能也会遭到来自各方面的批评,但是如果有了像《沉思录》里面的这种以高尚的道德为己任,那么他就会对于这种怨,我们知道这个怨有很多,怨字本身在中文里面就不是一个褒义词,那么就能正确地看待这样一种抱怨。

所以我在想温家宝总理在谈到他自己喜欢读这本《沉思录》的时候,应该会对中国的各级官员们也是有所启示,读书还是要多读一些。

——凤凰卫视《时事亮亮点》本书文笔优美,表述简洁,不同于一般的哲学书籍,像是写给亲密朋友的信。

作者希望人们热爱劳作,了解生命的本质和生活的艺术,尊重公共利益并为之努力。

——《京华时报》《沉思录》便是这样的一本书。

当我第一次读到“一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼,特别是当他在心里有这种思想的时候,通过考虑它们,他马上进入了完全的宁静”时,便立即着迷于这洁净高贵的文字,因为它让我看到,对永恒的世界来说,生命的短暂,各种私欲的微不足道。

——《扬子晚报》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。

——《楚天都市报》这是很多国家的领袖们的案头书,据说克林顿就喜欢读它,不知道是不是因为里面说过——“那么,尽情快乐地生活吧。

”且不去管它。

对于我们这些凡夫俗子们来说,这本书的价值在于给我们兜头浇了一盆冷水,又像喝下了一杯苦咖啡

。原来,两千年前的烦恼跟今天没什么区别,强大帝国的皇帝跟今天的上班族都有着同样的困惑。

奥勒留好像伸手拍着我们的肩膀,目光灼灼,对我们说:好自为之吧,你并不能改变世界。

生活像一锅烂白菜汤,谁不得一仰脖一闭眼喝下去。

付出你最好的努力,但要始终认清你的局限所在。

——《广州日报》

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>