

# 《沉思录》

## 图书基本信息

书名：《沉思录》

13位ISBN编号：9787530953389

10位ISBN编号：7530953389

出版时间：2008-12

出版社：天津教育出版社

作者：[古罗马] 玛克斯·奥勒留

页数：155

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《沉思录》

## 前言

自古以来，有操守有修养的哲学家历代都不乏其人，位居至尊、叱咤风云的皇帝也是史不绝书的，但是以一世英主而身兼苦修哲学家者则除了玛克斯·奥勒留外恐怕没有第二人。这位1800年前的旷代奇人于无意中给我们留下了这一部《沉思录》，我们借此可以想见其为人，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。与这部书同一类型差可比拟的应推15世纪德国僧侣学者托马斯·坎佩斯Thomas Kempis所著之《效法基督》，但是以文笔之亲切动人和对人影响之深巨而论，后者与前者仍不能同日而语。我们中国的民族性，以笃行实践的孔门哲学为其根基，益以佛学的广博深邃和理学的玄妙超绝，可以说是把宗教与伦理融于一炉。这样的民族性应该使我们容易接受这一部斯多亚派哲学最后一部杰作的启示。译者对于此书夙有偏好，常常觉得这一位古罗马的哲人，虽然和我们隔有18个世纪之久，但开卷辄觉其音容宛在栩栩如生，Renan于1881年所说：“我们人人心中为玛克斯·奥勒留之死而悲戚，好像他是昨天才死一般。”确是大家共有的感想。民国四十七年（公元1958年）受林挺生先生嘱，译此书，耗时逾年始克竣事，平生翻译以此书最为吃力，亦以此书为受益最多。今将付梓，爰将作者生平及有关资料略为叙述，以为读者之参考。

# 《沉思录》

## 内容概要

《沉思录: 一个"帝王哲学家"的人生感悟》是马可·奥勒留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: 一个"帝王哲学家"的人生感悟》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，要摈弃一切无用和琐屑的思想、正值地思考。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。马可·奥勒留把一切对他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，并且是可以由心灵加以消除的。他对人生进行了深刻的哲学思考，热诚地从其他人身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊、仁爱……他希望人们热爱劳作、了解生命的本质和生活的艺术、尊重公共利益并为之努力。《沉思录: 一个"帝王哲学家"的人生感悟》是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

# 《沉思录》

## 作者简介

梁实秋（1903-1987），二十世纪中国最重要的文学评论家、散文家、翻译家。他学贯中西，著作无数，堪称二十世纪中国文学史上的泰斗之一。是世界上第一个完整翻译《莎士比亚全集》（40个剧本）的人，也是华语世界最早翻译出《沉思录》之人。梁实秋翻译的作品多被誉为经典之作，《沉思录》更是经典之最。它是梁实秋平生翻译最吃力、最受益、最接近原著的一部作品，也是梁实秋着重推荐过的一部作品。

# 《沉思录》

## 书籍目录

译序卷一 品质在传承中闪闪发光 从养父那里学到的卷二 命运的拨弄也不脱离自然 人唯一能被夺走的只有现在卷三 灵魂不能随肉体而去 享受简单愉快的生活卷四 不可做没有目标之事 最长久的美誉也是短暂的卷五 按照你的本性去做 幸运的人懂得制造幸运卷六 灵魂先于肉体屈服是一件耻事 爱你遭遇的环境和事物 没有人能妨碍你按照本性去生活卷七 要本身正直，不要被迫正直 循正路行事必可得福利 苦痛不可耻，亦不损及心灵之理性卷八 集中注意力于你面前的事物 甘心情愿地接受阻碍，临机应变转做他事 要把现实据为己有卷九 与持有同样原则的人共居 对外来的一切不惊不慌 指责别人时，要先反躬自省卷十 不必抱怨，你的想法决定一切事可否忍受 违法的人，易被激怒的人便是逃亡者卷十一 灵魂乃是一个美妙的圆体 人心中本有一种力量可使生活永久高贵卷十二 在绝望中也要训练自己 一切都只是主见，死也不能带来恐怖

## 章节摘录

卷一品质在传承中闪闪发光1.从我的祖父维勒斯（Verus）由哦学习了和蔼待人之道，以及如何控制自己的情感。2.从别人对我父亲的称赞和我自己对他的回忆中，我学习了谦逊和勇敢。3.从我的母亲我学习了敬畏上帝，慷慨；不仅是不肯为恶，甚至不起为恶的念头；并且进一步，过朴实的生活，摒绝一切富贵之家的恶习。4.是我的曾祖送我进了公立学校，给我延请优秀的家庭教师，并且指示我在求学方面不惜斥用巨资。5.我的教师训导我：不要在竞车场中参加拥护蓝背心一派或绿背心一派，也不要比武场中参加拥护那轻盾武士或重盾武士；要避免劳苦，要减少欲望，凡事要自己动手。6.戴奥格奈特斯（Diognetus）训导我：不要关心琐细的事情；不听信奇迹贩子与巫师们所说的有关驱鬼符咒的话，以及类似的怪话；不要养鹤鹑，不要对类似的游戏发生兴趣；听了别人的直言不要愠怒，要勤修哲学，先研读Baccheius罐再诵习Tandasis与Marchinus；从幼时即练习写对话；并且喜欢小木床、羊皮以及其他一切与希腊苦攻哲学有关的事物。7.由于拉斯蒂克斯（Rusticus），我才注意到我的品格有改进与锻炼的必要；不要误入诡辩的邪途；不要写空疏的文字，不要作老生常谈，不要装作为一个健者或无私的人；要避免修辞、诗歌与绮丽的文辞；不要穿着长袍在屋里踱来踱去，以及类似的荒谬举动；写信不要装腔作势，要写得像他自己从Sinuessas写给我的母亲的那封信的样子，对于那些容易发脾气冒犯人们的人们，要随时准备和平相处，并且如果他们有意悔过知返，要半路迎上去；读书要细心，不可粗枝大叶不求甚解；对于每一个鼓舌如簧的人，不可太快地表示同意；最后，由于他，我才得读到埃皮克提图的《回忆录》，这本书是他从私人度藏中拿出来借给我的。8.从阿波娄尼阿斯（Apollonius）我学习了自恃自立的精神和坚定不移的决心，任何事都不听从运气；除了理性之外，绝不仰仗任何东西；在急剧的苦痛中，纵然是一个孩子的夭折，或是疾病缠身，也永不改变常态；我看出他本身就是一个活的榜样，一个人可以是很威严猛烈，同时也是很柔和，诲人从不知倦；我还看出，他有实际经验，讲起道来从容不迫，但他从不认为这是他的特长；我还学得了如何接受朋友们的恩惠，既不可因此而丧失自尊，亦不可漠然地视为事之当然。9.从塞克斯特斯（Sextus）我体会到一个和善的性格，一个家长控制下的家庭；合于自然之道的人生观；严肃而不虚矫；随时小心照顾到朋友们的利益；对于没有知识的人和不讲理的人能够容忍。他善于适应，和他在一起比听受阿谀还令人愉快，同时与他交往接触的人无不对他极度钦仰；对于人生的基本原则之如何发掘、如何安排，他有把握，他有办法。他从不表现出愠怒或其他的情绪，而是完全超出情绪的影响之外，永远是和蔼可亲；对人赞美而不誉扬过分，饱学而不炫弄。10.从文法家亚历山大（Alexander）我学习了避免挑剔别人的错；别人谈吐中用了粗鄙的字眼，或不合语法，或发音错误，都不要公然指责，要在嘲答的时候巧妙地正确使用那个词句，或是作为同意他的意见而重复使用一次那个词句，或是作为共同研究那一件事而不是推敲某一个字，或是采用其他的委婉而不伤人的方法来提醒他。

# 《沉思录》

## 媒体关注与评论

这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。——温家宝民国四十七年（公元1958年）受林挺先生嘱，译此书，耗时逾年始克竣事，平生翻译以此书最为吃力，亦为此书受益最多。

——梁实秋《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。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。——[美]费迪曼《一生的读书计划》

玛克斯·奥勒留使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、国家，是任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。——[法]雷朗玛克斯·奥勒留的《沉思录》是折中主义与宗教的斯多葛主义的里程碑。——[德]文德尔班玛克斯·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

# 《沉思录》

## 编辑推荐

《沉思录: 一个"帝王哲学家"的人生感悟》是一部自己写给自己的书。作者在这部书中探讨了自然与社会、宇宙与人生的关系，探讨了人与人之间的关系和个人独特的内心世界。温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”——中国日报网环球在线消息，2007年11月20日1992年，我问克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大。他略微沉思了一下，回答说：“马克思·奥勒留的《沉思录: 一个"帝王哲学家"的人生感悟》。”——盖瑞·威尔斯（《纽约书评》第45卷第15号，1998年10月8日自古以来，有操守、有修养的哲学家历代不乏其人，位居至尊、叱咤风云的皇帝也是史不绝书的，但是以一世英主而身兼苦修哲学家者则除了马克思·奥勒留恐怕没有第二人。这位一千八百年前的旷世奇才于无意中给我们留下了这一部《沉思录: 一个"帝王哲学家"的人生感悟》，我们籍此可以想见其为人，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。经参阅后，决定选用Haines的对照本为根据，因为这一译本最实于原文，最能保持原文的面貌。



## 《沉思录》

### 精彩短评

- 1、适于平息所有过度的希望、喜悦、悲伤、悸动、臆想、绝望及自杀倾向，所以会一直读下去
- 2、感觉读不通畅
- 3、一年前，在卓越如火如荼的宣传攻势下，购买了何先生翻译的那本红色的小册子“沉思录”，很认真地阅读，思考，然后写了书评，发表在那个版本的“沉思录”页面里。喜欢沉思录的作者——2000年前的罗马皇帝，他出身高贵，受过良好的教育，有一颗感性理智，开明通达的心。他将生活经验心得体会汇集成这本含金量极高的书，的确是可以放在床头随时阅读的好书。遗憾的是译者何先生虽然“博学多识德高望重”（何先生的拥护者这么辩解），但这些和翻译水平不能挂钩，这些也和翻译这种技术活没有任何关系。这本书实在是翻译得不够好，个别句子冗长琐碎，表达别扭。很多次，我耐着性子，反复读，反复琢磨，再进行2度重组，才能读通读懂。曾经以为这是我国唯一的版本了，梁实秋版本只有海外发行，没想到哇，现在竟然有了梁实秋译本。让我好好夸夸这个版本吧，翻译的问题完全解决掉，这个毋庸多言，这本书在设计上也花了功夫和心思，彩图多，搭配适当，纸张也是眼下很流行的环保纸，读起来不费眼。这版沉思录无论从哪方面讲都比红色小本子强太多太多了。。唯一的差别是出版社没有大肆宣传，没有做出精美封面，没有将其包装成畅销书。
- 4、我个人的看法是这本书翻译的水平一般，虽然梁实秋是大师级的，有些地方翻译的让人看不懂，晦涩；第二，思想是虚无主义，就是说，因为人死后就什么都结束了，所以没必要在乎生前所受的一切，我认为没有道德经这边书厉害，因为老子提出了道这个永恒不变的归宿；但是这边也是劝人向善的，还好吧；这边书的样子很难看，一点不典雅，书的封面和书里面的装饰都很难看，哎
- 5、书后面都坏了还送货给我！不觉得这样会失信于大众吗？我强烈要求卓越给个说法！虽然说这本书价格很便宜，但是生意不是这么做的！请大家我帮我评评理！！！谢谢了！
- 6、我喜欢这本梁实秋的译本，语言朴实无华，更贴近原著的语境。这是一本非常贴心的书。读完这本书，从中得到更多的体会是道法自然。
- 7、最近想多了解一下西方哲学
- 8、慢慢品味中。。。
- 9、我们不说内容,内容是作者写的,不关他人事,决定买的书必定是喜欢作者才买的,或者是喜欢内定,起码我是这样子的.决定买这个版本,是因为梁实秋.但是,收到这书让人相当的崩溃,一本哲学书竟然会如此花哨,大大出乎我的想像力和承受力,我很难想像,面对花花绿绿的插图,你怎样去沉思?我无法参透设计者的心思,但非常佩服其胆量和勇气.当然,我也终于知道了,为什么这个版本如此便宜,只是可怜我们的实秋兄被连累.最后决定,改天去新华书店,找一本梁先生译的其他出版社的版本,我缺少用这个版本读下去的勇气
- 10、收获颇多~ 应该经常拿出来读一读~
- 11、讀了兩個譯本，個人較喜歡梁實秋的版本。句子簡樸又不失文采。
- 12、包装过于精美，思想健康向上。
- 13、之前想要的那版梁实秋缺货了。。。只有买这个，装帧不喜欢，画太多了。但内容没说的，翻译的就是好
- 14、还好吧 图片看着有点像小人书印刷不怎么样
- 15、有一本译林的版本和原著 这本事拿来读一读 比一比 这种哲学式的文本需要翻译好才是啊 各有千秋吧
- 16、很可爱
- 17、同时买了梁实秋和何怀宏翻译的《沉思录》，拿到手.....先看梁实秋翻译的.....然后对照了一下何怀宏翻译的，得出的结论是：梁实秋翻译的书从各个方面来说都高了不止一个档次！-----如：梁实秋：卷一 4、是我的曾祖送我进了公立学校，给我延请优秀的家庭教师，并且指示我在求学方面不惜斥用巨资。-----何怀宏：卷一 从我曾祖父那里，我懂得了不要时常出入公共学校，而是要在家里有好的老师；懂得了在这些事情上一个人要不啻钱财。-----大家仔细对照一下.....差别多大！
- 18、记住，这本书不是写个任何人的，而是写个作者自己
- 19、挺薄的一本，听说这个版本是翻译的最好的，读起来还可以吧。

## 《沉思录》

- 20、看这本书就好比不让你看电影直接看大家对电影的评论一般。不过话说回来，梁实秋翻译的真好。奥勒留的哲学观有点儿中国的道儒结合的意思啊。【看到卷六暂停，即使之前看过的也看的太草率了，心浮气躁的看不进，还是等将来的缘分】
- 21、 第一，客观的事物并不能涉及灵魂，只是在外面静止着；烦扰皆由内心而起。第二，眼见的世界瞬息万变，然后趋于消灭；要不断地想念你自己亲见的有多少事物在变。  
宇宙即变化，人生即主观。  
爱好虚名的人是认定“别人的行为便是他自己的幸福”。  
爱好享乐的人是认定“他自己的感觉便是幸福”，但是拥有智慧的人则认定“自己的行为才是他的幸福”。
- 22、太花哨 换个版本可能会更好
- 23、完全可以做成小本啊 也没那么多内容 翻译的也不够好
- 24、能在人生困顿时期 提供养料的一本不可多得的好书。
- 25、很好
- 26、2015.3.16购于复旦旧书店。2016.10.30读完。一本值得读一辈子的书
- 27、困！沉睡录
- 28、这本书超值，有彩图，而且翻译的很到位。
- 29、刚刚看了这个版本的《沉思录》，感觉做为收藏本是很好的。梁实秋和何怀宏两人翻译的英文版本是不同的，所以译成中文在表达上的差别就很大，梁译本读起来是比何译本好读一些。梁是翻译大家，而何是哲学大家；梁译本在原版的160幅图上又加入了一些彩图，这样编辑之后就只能是做为一般大众读物来推荐，而何的版本则无这些图，比较适合哲学爱好者或哲学专业人士研读用。所以我觉得大家如果只是做为一般目的的阅读，选梁译本会好一些。
- 30、留下您对这本书的简短评论吧
- 31、其实，我们真应该多点反思。多点问为什么，多点想办法，多点想多点可能。
- 32、一如很多著述，重述消极的“接受你能接受的”，少谈积极地“改变你能改变的”。
- 33、本书拿在手上，感觉很好。1. 大家翻译。用的是梁实秋的译文，梁是文学，翻译大家。《沉思录》他是国内第一译者，也是他翻译作品中最用心的一部。薄薄一册书，他花了一年的时间来翻译，反复推敲，自认为在翻译过程中受益非浅。2. 彩色图文。《沉思录》版本很多，彩色图文版，开本大气且图文珠联璧合的只此一本。3. 价格很低。此书是沉思录所有版本中定价最低的，非常实惠。强烈建议大家购买！
- 34、一看简介就说是某某名人买了赞叹有加，其实不是那么回事，书中所说的思想和理论在现在也是大道理，而且书中的那种自语式方式让人不是很好接受

# 《沉思录》

## 精彩书评

- 1、4.是我的曾祖送我进了公立学校，给我延请优秀的家庭教师，并且指示我在求学方面不惜斥用巨资。=====、这句翻错了
- 2、裡面強調的理性，狠對！“擁有智慧的人則認定自己的行為才是他的幸福”奧勒留的哲學在書裡啟示著同路人（除了理性外，還有它求？），做人態度上應如痴；世間上大多數人是：愛好虛榮的人以及愛好享樂的人，他給我的啟示你們難道不是情感牽扯的傀儡嗎？唯一剩下的即是控制理性（蘊藏許多性質）。

## 章节试读

### 1、《沉思录》的笔记-第1页

- 一·15 他是一个根本不会旁出斜逸的人，也不是一个被强纳入正轨的人；在他面前没有人会觉得自己被藐视，甚至会觉得自己比他还强
- 三·5 凡有所为不要出于违心、自私、轻率、强勉，不要用太好看的装饰打扮你的思想；
- 24 如果一个人知所节制，当然可得较多的闲暇、较少的烦恼。
- 七·18 你尽管气炸了肺，他们依然要做同样的事。
- 33 毫不狂妄地接受，毫不踌躇地放弃。
- 49 除了由初步的印象所获得的报告之外，不必对自己再多说什么！有人对你说，某某人在讲你的坏话；是有人这样对你说了，但是并没有对你说你受了什么伤害。我看出我的孩子生病——我是看出他有病，但是我并未看出他有危险。【永远保持初步印象，不要从内心里去加补充】，那么你便没有遭遇什么不幸。不过要补充这一点，世上一切可能发生的意外之事，你都是熟悉的。
- 51 做事不可迟缓，言谈不可杂乱，思想不可模糊；心灵不可完全倾注在本身上面，亦不可任其激动。生活中总要有一点闲暇。
- \*在古罗马，无花果被称为“圣果”，经常被作为祭祀用果品。
- 九·20 别人的错误行为应该由他自己去处理。
- 十一·12 彼此相互轻蔑，但是他们还要彼此相互阿谀；渴望胜过对方，但是他们还互相在对方面前匍匐。
- 十二·5 “浑圆无迹，安稳自如”
- 27 自以为毫不自负的那种自负，乃是最令人难堪的事。

### 2、《沉思录》的笔记-第1页

宁静不过是心灵的井然有序。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)