

《沉思录》

图书基本信息

书名：《沉思录》

13位ISBN编号：9787540226381

10位ISBN编号：7540226382

出版时间：2011-11

出版社：北京燕山

作者：玛克斯·奥勒留

页数：239

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

《沉思录》

内容概要

《外国文学经典:沉思录》内容简介：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。这位一千八百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，益以佛学的图通深邃和理学的玄妙超绝，可以说是把宗教与伦理熔于一炉。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，虽然和我们隔有十八个世纪之久，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。”

《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 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

版权页：我们全都听说过：“爱斯鸠雷皮阿斯曾为某人处方，要他练习骑马，或洗冷水澡，或赤足走路。”同样的我们也正可以说，宇宙之道也曾为某人处方，要他生病，或肢体不全，遭受亲属死亡，或其他类似的事。因为就前者而论，所谓“处方”其意义是这样的：他指定某某要如此做，以适合于他的健康；就后者而论，则是每个人所遭遇者乃早已命中注定，以适合于他的命运。因为我们说事情“落”在我们头上，犹如泥水匠将墙或金字塔上的大块方石“落”在各个位置上，按照建筑计划而彼此协调。简言之，一切事物均有和谐，宇宙即是由一切物体集和而成一整体，所以命运即是由一切的因缘集合而成为一个总因；这道理就是最不善思维的人也承认，因为他们说：“他是命该如此。”既然此人命该如此，也可说是此乃对于此人之处方。那么我们接受我们的命运吧！就像是接受爱斯鸠雷皮阿斯的处方一样；老实讲，命运里也有许多“苦药片”，但是我们欢迎之，希望增进健康。对于自然之道所认为与你健康有益的种种安排，即应作如是观，一切发生的事纵然有些不大适口，也要表示欢迎；因为那是适合于宇宙的健康，并且也符合宇宙本身的安宁。他不会令某一个人遭遇某一桩子事，除非那是为“整体”带来了福利。任何事物，决不会把不符合其本身利益的任何事物加诸其所控制的任何事物之上。有两个理由，使你安心接受你的遭遇：一，那是为你才发生的，是给你的处方，是和你有某种关联的，是命运中的一条线索，而且是在当初由于最古远的因缘而特别为了你而纺成的；另一理由，每个人的遭遇对于那控制宇宙的力量都是一种缘因，可以增加其福祉，助长其完美，甚至促使其延续不断。因为整体的完整性会受损害，如果你把它的缘因或部分之连贯性稍稍加以割裂。你在抱怨的时候，你便是在尽力割裂它，使它归于破坏。

《沉思录》

编辑推荐

《外国文学经典:沉思录》是由北京燕山出版社出版的。

《沉思录》

精彩短评

- 1、在当当买书就是有快有好！今天刚拿到书就迫不及待的读了，这是温总理每天放在枕边必读的书，很值得细细品读和学习！这本书体积很小，很适合随身装在包里随时看，不错！
- 2、与其说是本好书，还不如说奥勒留是个圣人，可作为洗涤心灵的读物
- 3、很好买过双语版的，这是帮朋友买的。
- 4、能学到很多为人处世、自我修养的东西，值得时时温故。值得品读一生的书。
- 5、这是一位多么可爱的帝王！
- 6、很喜欢，不过梁实秋的译本，觉得不如我原来看的译本
- 7、内容丰富，绝对值得一读
- 8、真的看了會自省 是和朋友賴來的書
- 9、行文质朴，不尚雕琢，然而由于发诸内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，令人高山仰止，有一种深沉的崇高之美。正因为它出诸内心，不加掩饰，所以我们方能窥见作者如何在忙碌的人生路上，以自己的经验为材料，沉思人生大义，领悟宇宙谜题，从中升华自己的智慧和心灵。哲学原来并非如后世的哲学教科书那般呆板枯燥，如一堆殿堂上的木偶，而是一潭活水，流泻在人生的小道之上、山水之间，由涉足其间的沉思者随手掬来，涤荡心胸。所以读《沉思录》，固然可以正襟危坐，条剖理析；也可以于闲暇之时，憩息之余，捡起来随意翻读。十分好！
- 10、怎么有种可爱的感觉呢？好像写精简版悟心小日记一样的，不知道为什么，看了之后有一种觉得作者单纯正直善良.....不仅只有这些，其他的不知道怎么说了，总之，看着一种很美好的心灵的成长，以及积极的人生态度，让我有一种从心底里油生的淡淡的感动~
- 11、“每个人能享受的时间乃是广大无垠的时间中多么渺小的一部分！一转瞬即消失于永恒中。”
- 12、你若是和他同调，就会觉得每句话都说到心坎上去，就像打了个称劲的懒腰，不然就是看得满篇废话，不知所云。虽然有重复、武断的地方，但这些语言是有力量的，并让人感动的。
- 13、是一本很朴实的书，或许看似有点五章。但是每一句话都有思考，在结合自己的实际，会可以使自己有另外一种思考和体验。而且梁先生的翻译，够赞。
- 14、很喜欢 很实惠 物流也很给力 两天多就回来了
- 15、沉思录嘛，一直喜欢的书。
- 16、《沉思录》真是本神奇的书。玛克斯·奥勒留，很难想象一个一千八百年前的古罗马皇帝，能够拥有如此让现代人自愧不如的世界观、人生观和价值观。希望自己能够身体力行。
- 17、比较要有耐心的理解下 才可以理解懂啊
- 18、自然之道.....
- 19、包装很精美，喜欢。
- 20、灵魂的事，归根结底不过是浮生一梦罢了。
- 21、绝对是本好书！！！大家一定要看~
- 22、这本书我打开就看见一句好厉害的话啊 大概想说 想去隐居其实并不是什么高尚的追求 因为一个人躲在自己的内心里是最容易的 希望看完能学到更多大气的哲学w
- 23、心头大爱，宁静淡泊。
- 24、豆瓣上书的照片怎么没有实际好看啊。
- 25、书的质量不错，是个硬皮本！
- 26、很不錯，買的很實惠
- 27、高考之前的枕边书，这本子出的不错
- 28、封面有些地方被戳穿了
- 29、有人挺喜欢的，还算不错~~
- 30、好书 温总理推荐
- 31、还没开始看，不过已经久仰很久了，希望可以从中获益匪浅
- 32、这本书质量相当不错，喜欢得不得了

《沉思录》

- 33、冲着梁实秋翻译买的，虽然书没想象的厚，但读来很舒服。大师就是大师，翻译的不愠不火，字里行间却透着智慧。
- 34、是冲着梁先生的翻译来买的，还没读，应该不错~
- 35、千挑万选决定了这个版本，拿到书后我气晕了，不是中英双语的！谁评价说是中英双语的？！有点责任心好吗！建议当当一定把不符事实的评语删掉。不是双语的，就这么小一册子，立马不值这价了。
- 36、毫不狂妄的接受，毫不踌躇的放弃。
- 37、適合帶在身邊隨時翻閱的好書
- 38、内容略，大家都懂的
- 39、里面提及的待人接物的道理不是一两天就能明白的。现在每天都看一点。对照着英文原版看，也能顺便练练英文！
- 40、床头读物，每晚一段，沉淀心灵
- 41、封面设计的可以，但是尺幅很小，很mini，看起来没有大部头的那种感觉。
- 42、书还不错，但是当当的包装让这个硬壳子的书，硬是变了形，我真是服了，什么服务啊~~
- 43、不管是纸张，排版，还是印刷，这本书都是很好的，而且还这么便宜，超值！
- 44、感觉不错，放在床头，经常翻翻，净化心灵！
- 45、这是我买的第七本，在当当网上买的第六本《沉思录》了。觉得自己看还是送人都很合适。这个版本只是中文译本，页数不多，比较适合于随身携带。真正是人活一辈子，就要思考一辈子。
- 46、时间太过久远了，不过还有点值得借鉴的内容。慢慢看来。
- 47、简短
- 48、值得每日都看
- 49、封面也很淡雅，翻译文字优美~
- 50、既可浏览又可慢嚼
- 51、梁实秋翻译的版本还是很好理解的。
- 52、这本书一起买了两个版本，一个是这本，还有就是何怀宏教授翻译的，是有英文的那个。两个版本相比较各有各的特色，这个版本以为梁实秋先生深厚的语言功底显得更加丰富多彩，读起来比较像读一篇散文。着重要提的是这款书的包装很是震撼，原来是硬壳的，呵呵，有点吃惊，以为这个价位就是普通的纸质封面呢
- 53、书的质量挺好，在读，需要慢慢地体会，经常地自省。
- 54、都是真理，边沉思边读。
- 55、有很多版本但是季羨林老师的很经典 印刷版本也非常不错 感觉很舒服 赏心悦目
- 56、有哲学的味道，有点难懂。对我们的生活启发性比较强。
- 57、最喜欢唯心主义者的书了
- 58、很哲学一定要梁实秋译的！下次看到有要买来送给一个人
- 59、因为封面跟尺寸买的 结果获益良多 不喜欢有关宗教的部分
- 60、当当很好
- 61、纸张质量很好，内容非常值得推荐
- 62、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

1992年，我问克林顿，除了《圣经》，哪本书对他的影响最大。他略为沉思了一下，回答说：“马可·奥勒留的《沉思录》。”

——盖瑞·威尔斯，《纽约书评》第45卷第15号，1998年10月8日

《沉思录》

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，这本十二卷自己与自己的对话，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。

在《沉思录》中，作者反复提醒自己要宁静修心、专注现在的工作，时刻观照内心，动机要高贵，行动要正直。他说，“当你做摆在你面前的工作时，你要认真地遵循正确的理性，精力充沛，宁静致远，不分心于任何别的事情，而保持你神圣的部分纯净，仿佛你必定要直接把它归还似的；若你坚持这一点，无欲望亦无所畏惧，满足于你现在合乎本性的活动，满足于你说出的每个词和音节中的勇敢的真诚，你就能生存得幸福。没有任何人能阻止这一点。”——这样一些叮嘱，又让普通人觉得平实具体，可操作、可践行。

《沉思录》一书，对于如何正确看待人生和待人处事颇有启发和收获。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。法国雷朗指出，马可·奥勒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、何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。《沉思录》所述，所有事物都是互相联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任何别的事物没有联系。因为事物都是合作的，它们结合起来形成同一宇宙（秩序）。他还指出，理性的动物是彼此为对方而存在，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，意识到他们来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。他除了强调人的理性以外，还强调人的社会性，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。他关于人的德行的强调中有许多感人的哲理，如要求人要按照本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。特别强调的是：德行是不要求报酬的，是不希望别人指导的，不仅要使行为高贵，而且要使动机纯正，要放弃一切无用和琐屑的思想。

《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，则只能是忧郁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，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，新的演员已经替代你成为主角了：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。

《沉思录》是作者写给自己的，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进行。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。

63、很小巧精致，居然要十个字才有积分。好吧！够了吗

64、没有想象中的好 我是说书的质量 大小 薄厚 但是内容是不错的

65、听满意得

66、有个朋友一直把他放在枕边，这回我也把他带回家了

67、嘿嘿，还没看，但简单浏览一下，还不错啊

68、马上凑齐全套啦

69、我要起来，去做一个人的工作

70、没有发布商品快递运单号，追踪不方便。

71、还没看，但基本上很满意，有大师批注，很期待一读。

72、很喜欢的板式，古典的绿色硬面放在床头，蕴含着低调深沉的味道，不时翻阅便可感受千年前哲人的智慧浓缩。

《沉思录》

- 73、也许可以把它比作古罗马的《论语》，短小精悍且微言大义，值得一读再读。很长时间以来是我的枕边书，我断断续续地读，睡前随手翻一翻，不仅无丝毫负担感，而且放松身心，觉得可以原谅一切，然后一夜好眠无梦。
- 74、本书内容类似散文~就是一个人发的各种感慨~很无聊~看着想睡觉~不过文字翻译得还不错。
- 75、可能是翻译的问题，不如多看看中国的古代哲学更有收获
- 76、这是翻译最好的一个版本，没有之一
- 77、内容较难懂，文笔不算太流畅，对生死的议论稍有重复之处。但对个人自我的形成有莫大的帮助。看着此书的确能让人静默下来对自然之道和万运的认识很深厚，是人生哲学中的不可或缺的一课
- 78、跟风买的。。。据说很好看，之所以选梁先生这本，是因为他的文化底蕴更有象征性，能更好代表那个时代的风雨变幻的感情和意念
- 79、算是可以让内心平和的一部书吧。读的时候顺便自省了。可能有不少地方不能令人赞同的，毕竟它只是代表他们那一派的哲学思想
- 80、其实每个人都可以成为一个有着理想追求的人
- 81、人生智慧的大书。只是梁的翻译我不是特别满意
- 82、精装书，编辑的不错
- 83、这个版本的很不错的，正版
- 84、内容绝对是没有那么好质疑的，梁先生的翻译也很权威，只是说说版本吧，这个版本的最上面是纸的封面，里面是灰色硬板封面，封面的设计淡雅简洁，书是小巧的尺寸，方便随身携带，很好，很喜欢这个版本。
- 85、真的写得好好哦，让人心情平静的一本书，并且透露着各种人生道理。
- 86、特意在实体书店比较了何怀宏的译本和梁实秋的译本。还比较了一大把的各版本装帧、翻译质量，选定了这本。精装，看了舒服，物超所值。比三联那本蓝色的（对不起三联的名声）和中央编译那本红色的都要好。
- 87、好书不怕多读。
- 88、买来增值自己，很不错的书哦，古人的话是充满智慧的。这本书设计很漂亮，纸质也是我喜欢的，很不错
- 89、书还可以 就是怎么没有英文，只有中文!
- 90、奥勒留，这一千八百年前的罗马人在仰望星空的时候，以他绝对的理性，洞解生死之意义：死不过是从一堆元素化作一堆元素，一种形态变作另一种形态，一个生命变作另一个生命，所以有什么好惊惶的呢，向死而生吧。要像哲人一样思考，善人一样行事。译者梁实秋写了这样的注：“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，那倒是无关紧要了。”
- 91、装帧不好，拿掉外面的封皮，硬壳上一个字也没有，好像一部无字天书。另外，被绳子捆扎的太紧了，硬壳上留下深深的塌沟。
- 92、金玉良言
- 93、学英语练修养，两不误
- 94、修身、养性的道德书
- 95、如果能够，你要纠正那些行为错误的人，如果不能，要记住你有的是慈悲心来应付这个局面。今天我脱离了一切烦恼，也可以说是抛弃了一切烦恼，因为烦恼不在外面，是在里面，在我自己的想象里。
- 96、语录式的东西，只是独体的。中国不是有对话体的《论语》吗？没咱们的好，但经梁实秋翻译后，觉得挺切合现在的生活的。喜欢一个人边读边思考的书友们，不烦可以考虑的。不枯燥的哟！
- 97、随笔类的
- 98、书很有价值，值得多读
- 99、梁实秋的翻译 在一些时候 感到奥勒留的道德真是伟大的遥不可及
- 100、奇书啊~
- 101、老师推荐的书，温总理也推荐过

《沉思录》

精彩书评

1、高中的时候在新华书店无意看到这本书的，看到这本书便为这本书时便为这本书的名字所吸引，很难想象置身于权利中心的古罗马皇帝竟然可以有时间和心性去写这样一本书，随意翻看了其中的几页，当我看到“第一，自己不要发怒，因为一切事物皆是按照宇宙的自然之道而安排的，不久你即不复存在，不知所终，就像哈德良与奥古斯都一样。第二，凡有所事，先沉着地观察并且认识其本来面目，同时记取你必须要做一个好人，做人性所要求的事，然后勇往直前，无有动摇”时发现那正是处于浮躁易怒的我所需要的书籍，便决定买下来。此后的五六个年头里，这本书一直在我床头，每当心情不好或是遇到新的问题时我都会拿起来翻看这本书，在这本书上总能找到让我安心的句子！

章节试读

1、《沉思录》的笔记-第19页

随时下定决心，像一个罗马人，像一个大丈夫似的那样坚定，无论做什么事，都要小心翼翼，严肃而不虚矫，要怀着慈悲、自由与公道，不可稍存其他的念头。你可以做到这一点，如果你在一生中做每一件事都像是做最后一件事一般，避免一切粗心大意，避免一切违反理性的感情激动，避免一切虚伪、自私，以及对自己一份命运的抱怨。你要知道，为了度过平静的一生——和神一般的一生，一个人需要具备的条件是如何的少；只要他遵守这些条件，神不会再对他多做要求。

2、《沉思录》的笔记-第166页

做某一桩事可能是不公道的，没有做某一桩事也可能是不公道的。排除幻想，控制冲动，扑灭欲望。把握住你的理性。

3、《沉思录》的笔记-第168页

如果能够，你要纠正那些行为错误的人，如果不能，要记住你有的是慈悲心来应付这个局面。今天我脱离了一切烦恼，也可以说是抛弃了一切烦恼，因为烦恼不在外面，是在里面，在我自己的想象里。

4、《沉思录》的笔记-第27页

1.我们不应该只是怀想，生命是一天天的在消逝，来日无多看到这里，马可奥勒留的这个观点始终是值得赞同的，把每一天当做生命的最后一天来过，那么我们会做些什么呢。这也是当初我开始做四十年倒计时的初衷，生活中的紧迫感是必要的存在。

2.还有一件事我们要注意：在自然运行中有些附带现象其本身是颇为美妙而富诱惑力。大自然的自然之美及偶然之美也是工业化生产出的机械感所不能比拟的，这也是为什么办公室老大所疑问的，有些东西明明交给快印或者印刷厂就可以搞定的我却喜欢自己手工完成的原因了吧_(: >)_。。。。。

5、《沉思录》的笔记-第18页

要记取，你已经推延了多么久，神多少次给你宽限，而你并未加以利用。现在可该明白了，你不过是其中一部分的那个宇宙空间是怎样的一个东西，你不过是赖其普护而始获得生存的那个宇宙之主宰是怎样的一个东西，你的时间是有限期的，如果你不用以照耀你的心灵，时间便要逝去——你也要跟着逝去——良机一去不可复回。

6、《沉思录》的笔记-第1页

mk 开始看这本

7、《沉思录》的笔记-第16页

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、嫉妒的人、孤傲的人。他们所以如此，乃是因为他们不能分辨善与恶。我既不会受他们任何一个的伤害，亦不会对我的同胞发怒而恨他。

8、《沉思录》的笔记-第1页

学会和蔼待人，以及控制自己的情感。

9、《沉思录》的笔记-第20页

忙里偷闲去再学习一些好的事物吧，不要再被外物牵惹得团团转。不过要当心别陷入另一错误，终生苦苦追求而漫无目标，每一个冲动甚至每一个念头都茫无指归

《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