

沉思錄



[沉思錄 下载链接1](#)

著者:

出版者:笛藤出版

出版时间:2011

装帧:平裝

isbn:9789577105721

你今天，「沉思」了嗎？

最紛亂的世代・最清淨的內在

面對混亂喧囂的世界，

如何不被暗潮洶湧的濁濁洪流淹沒自我？

「未經檢視的人生，是不值得活的。」—蘇格拉底

唯有回歸自身、修煉靈性，不斷檢視自我，

才能成為不隨波逐流的浪中巨石屹立不搖。

古羅馬哲學家皇帝馬可・奧理略的「沉思錄」一書，即為靈性修煉的最佳典範。

更是許多世界領導者必讀的心靈指南。

您有多久沒有與自己對話了？

翻閱沉思錄，

相信馬可·奧理略會提供您最好的借鏡。

作者簡介

馬可·奧理略Marcus Aurelius

馬可·奧理略，是羅馬帝國五賢帝時代最後一個皇帝，他身上深深烙印著羅馬人的典型性格特徵。

馬可·奧理略·安東尼·奧古斯都（Marcus Aurelius Antoninus Augustus）於公元121年4月26日生於羅馬，他本來的姓名是Marcus Aurelius Verus，後被安東尼皇帝收養為義子，改名為Marcus Aurelius Antoninus。

140年擢升為執政官。

145年與養父安東尼皇帝之女Faustina結婚，兩年後，育有一女。

162年即帝位。即位後，頻繁遭遇戰事，馬可·奧理略指揮有方，戰果輝煌。

其中，最令人稱道的是174年與奎地族(Quadi)作戰，當時幾乎成敗局，幸賴雷雨大作使敵人驚散，才轉敗為勝，因而其軍隊得名「Thundering Legion」。

175年東部諸省總督Avidius Cassius自恃戰功，誤信奧理略病死之訊而自立為帝，後被人刺殺，將其頭顱獻給馬可。馬可·奧理略不予接受，並赦免Cassius的遺族，彰顯其寬厚仁慈的一面。

176年赴日耳曼作戰體力已不支，180年3月17日卒，享年59歲。

馬可·奧理略身兼皇帝與哲學家的雙重身份。

作為皇帝，盡其心血維護羅馬帝國的穩定繁榮；

作為哲學家，他一心嚮往清淨內省的生活。

「沉思錄」是作者寫給自己的書，書中十二卷對話大部分是在外出征戰的旅途中寫成。

作者介紹:

目錄: 前言 3

導讀 5

BOOK1 第一卷 12

「我年輕時就嘗試寫過對話錄，嚮往哲學家們薄衣硬枕、粗茶淡飯的生活，並對與希臘哲學有關的一切都倍感興趣。」

BOOK2 第二卷 36

「很少聽說有人因為不注意別人心裡在想些什麼而不快樂，但是不觀察自己心靈活動的人必然不快樂。」

BOOK3 第三卷 56

「要保持愉悅的心情，不要指望別人來幫助你或照顧你，或是從別人那裡獲得休憩和平

靜。寧願做一個憑自己力量就能筆直地站立著的人，無需他人扶持。」

BOOK4 第四卷80

「不論任何時候你都有能力選擇回歸心靈。沒有一個地方比退隱到自己的靈魂中更為寧靜、自在，尤其當他知曉關注自身便能立刻獲得全然的寧靜時。」

BOOK5 第五卷118

「你的思想和平時的思考將會決定你的心靈，因為靈魂會受到思想的薰陶。經常用這些想法去影響你的靈魂吧！不管你住在哪裡，你都有能力讓自己過得幸福快樂。」

BOOK6 第六卷154

「喚醒你的意識，從你的睡夢中醒來，你就會明白那使你苦惱的只是夢幻，現在你要看待這些俗事就像一個剛從夢中醒來的人看待那些夢一樣。」

BOOK7 第七卷192

「環視星球的運轉，彷彿你是和他們一起運行，不斷地考慮元素的嬗遞變化，這種思想將濯去塵世生命的污穢。」

BOOK8 第八卷232

「其實，死亡並不可怕。如果死後沒有感覺，那自然也感覺不到失去的痛苦；如果死後有另一種感覺，那就是另一個生命的開始，依然是生命。」

BOOK9 第九卷260

「在你的心中思索整個宇宙，以及展現在你眼前的時代的全貌，專注於每一個瞬息萬變的個體事物，觀察萬物的產生是如何短暫，而它們的消亡也同樣如此；而在其生之前和死之後的時間又是如何的廣漠無垠，這樣你就為自己贏得了足夠的空間。」

BOOK10 第十卷294

「無論在你身上發生了什麼事情，都是在跨越千年的洪荒中命中註定的。因果的紡錘在萬古永恆中織著與你息息相關的命運之線。」

BOOK11 第十一卷328

「一個靈魂若能隨時準備從肉體中分離，如果需要的話，或者毀滅，或者消散，或者繼續存在，那麼這將是一個怎樣聖潔的靈魂啊！」

BOOK12 第十二卷360

「對待一切事物都要剝去表面的外殼，沉思其形成的原則，沉思行為的目的，冥想什麼是痛苦，什麼是快樂，什麼是死亡，什麼是榮耀和名聲。對一個人來說，他本身即是真正適合自己的安寧的休憩地，沒有人會被其他人幹擾阻礙，一切都取決於你的觀點。」

• • • • • [\(收起\)](#)

[沉思錄_下载链接1](#)

标签

[歐美]

评论

[沉思錄 下载链接1](#)

书评

[沉思錄 下载链接1](#)