

# 沉思录



[沉思录\\_下载链接1](#)

著者:马可·奥勒留

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2016-10

装帧:平装

isbn:9787568022576

"

《沉思录》全书分十二卷共487则箴言，是奥勒留在二十多年的征战生涯中，在鞍马劳

顿之余，写下的与自己心灵的对话录。毫无疑问，这是一部个人哲学思考录，是写给自己的书。也因此，作者并没有试图做哲学探讨，也没有藏诸名山、传之后世的奢望，甚至都不曾想给别人阅览的机会——作者只是在实践对道德的热忱。在书中，他记录下了被宫廷、被责任和义务所牵绊的自己，以及自身所处混乱世界的感受，思考了诸如道德、宗教、人生伦理、自然哲学等问题。《沉思录》不仅是斯多葛学派的一个里程碑，也是整个西方历史上最为感人的伟大名著。

斯多葛学派是公元前300年前后，形成于古代希腊的一个哲学学派，因创始人芝诺经常在雅典集会广场的廊苑（希腊文stoa，原意是“门廊”）聚众讲学而得名。斯多葛学派认为世界是理性的，宇宙是美好、秩序和和谐的整体，人是宇宙的一部分，因而也是一个独立的“小宇宙”；人类是一个整体，因而人类也是神圣的，国家应该由智慧君主来治理。

在古希腊罗马时期的众多哲学流派里，只有斯多葛学派懂得如何培养公民、伟人和帝王。也因此，斯多葛学派在整个西方文化思想史上产生了深远而广博的影响。而《沉思录》就是斯多葛学派的最后一部杰作，正是它的传世，才使得这个学派的哲学精神得以流传至今，并且深刻影响了近代西方思想文化启蒙。

"

作者介绍:

"奥勒留，全名马可·奥勒留·安东尼·奥古斯都（Marcus Aurelius Antoninus Augustus），罗马帝国“五贤帝”的最后一位，斯多葛学派著名哲学家和代表人物之一。公元121年4月26日出生于罗马贵族家庭，从小便接受斯多葛派哲学训练，学习过简单淳朴、吃苦耐劳的生活；同时在希腊文学、绘画、法律等方面接受了当时最好的教育。奥勒留还在孩提之时，就得到了哈德良（“五贤帝”的第三帝，公元117年-138年在位）的垂青，被指定为隔代继承人；自青年时代起，即辅佐安东尼（“五贤帝”的第四帝，公元138年-161年在位，哈德良的养子。安东尼继位的条件之一，就是哈德良要求他认领奥勒留为养子和继承人）治理国家。公元161年，安东尼逝世，奥勒留正式成为拥有全权的皇帝。

彼时，罗马帝国的“黄金时代”已接近尾声。国内的自然灾害、瘟疫频发，东部和北部边境与外族的战争不断。作为一代贤君，奥勒留工作勤勉，体恤民情；作为统帅，为了稳定边境、平定叛乱而长期征战四方，武功赫赫。奥勒留也因此成为罗马帝国历史上最伟大的皇帝之一。

奥勒留辛勤的工作，未能挽救衰败的帝国。在一次远征前夕，他的朋友们似乎预感到了不祥，便请求他留下自己的箴言。战争还未结束，作为皇帝和统帅的奥勒留便因劳累病倒军中，于公元180年3月17日逝世，享年五十九岁。他身后是一个千疮百孔的帝国，而一个完美哲学家却由此诞生，这也是他最为后世所称道的——作为哲学家的奥勒留。《沉思录》得以保存和流传，斯多葛学派的哲思和精神，也得以传承。

"

目录: "◎ 卷一 /001  
◎ 卷二 /015  
◎ 卷三 /027  
◎ 卷四 /041  
◎ 卷五 /063  
◎ 卷六 /083  
◎ 卷七 /107

◎ 卷八 /133  
◎ 卷九 /157  
◎ 卷十 /177  
◎ 卷十一 /197  
◎ 卷十二 /217

"

• • • • • ([收起](#))

[沉思录 下载链接1](#)

## 标签

沉思录

哲学

文学

斯多葛

我的藏书

向死而生活在当下

1800年前的智慧

## 评论

史上唯一“帝王哲学家”的个人哲思录，487条来自心灵和灵魂的拷问，直到现在，我们都不觉得过时。

-----  
本科时看的何怀宏译本，感觉被坑了？？？

-----  
补记2019——斯多葛学派的保留下来的思想，比较通俗，有的言语很妙，一千多前的哲学君主写的书，思想弥足珍贵。

-----  
不要以为你自己难以完成的事情，别人也不可能做到；同样，如果有什么事情是别人能够做到的，那么要相信你自己也能找到。所以当机遇出现的时候，勇敢地抓住它吧。

-----  
经典真永恒

-----  
【2020-10】人们读书，往往只能读懂自己已经懂得那部分。大部分内容阐述抛下“我”这个执念，作为人类整体，乃至宇宙整个整体来看待，不要受眼前的事物趋势。体会会有1.“不要受过去影响，把未来交给天意，虔诚并公正地专注于当下”；2.“万物浑然一体”，抛弃执念，迈向“无我”境界；3.学会与无耻之人共存。4.死亡亦是宇宙的一部分，一件很小的普通事。5.“你要努力适应命运分配给你的一切，对于那些你注定一起生活的人，要真诚地敬爱他们。”共勉

-----  
特别感谢这本书，由浅入深，把我的疑问都解决了，同时也对哲学感兴趣了。整本书一直在讲人是如何的渺小，该如何遵循理性，要仁慈、要公正，还有纯朴。看人看实物要看本质。值得读。

-----  
静静沉思，换取片刻安宁。

-----  
很详细的描述了做人准则，虽然重复的地方很多。里面话语很简练，背后透的故事不得而知。帝王如是，我们普通人也应该有此觉悟，尊重自己，就是爱自己，才能爱别人。

-----  
价值观略有不同

-----  
片段沉思，有现代心理学就足够了，已送

-----  
《沉思录》不仅是斯多葛学派的一个里程碑，也是整个西方历史上最为感人的伟大名著。这是一部个人哲学思考录，是写给自己的书。

-----  
翻译，，无比垃圾，，公元二世纪他翻译出玉米穗来

-----  
[沉思录\\_下载链接1](#)

## 书评

一本名气很大的书，看的我只作呕，头晕脑涨，一度怀疑自己的理解能力问题  
书中不断蹦出的新名词和各种主谓倒装句子看的人发蒙，书评居然说这本书简约，甜美，甜美你妹啊。实在受不了，这才找度娘问个为什么，恩，果然是被重新创造过的。  
仅举几个例子 1 从我的祖父维勒...

-----  
“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...

-----  
读《沉思录》是一种折磨，如一碗味道怪异的汤，在口腔内充塞之际，只觉胃内一阵阵的酸水泛出，却又不得不入喉，仿佛相声里御赐的“珍珠翡翠白玉汤”。试举一例：“没有一个人天性不可忍受的事情对那个人发生。同样的事情发生于另一个人，或是因为他没看到他们的发生，或是因为...

-----  
沉思让灵魂如此美丽 ——评《沉思录》见《南方都市报》  
公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。那一年在中国，造纸巨匠蔡伦自尽而亡。那一年在西方古罗马，一个卓越的罗马帝王哲学家，来到了世上，他就是马可·奥勒留·安东尼（121—180）。他的伟大也许不在于他的...

-----

0p 尊重自然（本性，Nature）而生活。1p

一方面能足够强健地承受，另一方面又能保持清醒的品质，正是一个拥有一颗完善的、不可战胜的灵魂的人的标志。4p

避免挑剔，不去苛责那些表达上有粗俗、欠文理和生造等毛病的人们，而是灵巧地通过回答的方式、证实的方式、探讨事物本身...

-----

-----  
能兼任帝王与哲学家的极少 在至高之位还能看清自己人更稀少

这也大概是为什么家宝老是推荐这书的原因 也许是与安东尼有了共鸣。

沉思录是属于那种在不同阶段兴许会读出不同含义来的书。坦言安东尼的自我对话有相当的一部分我读不太明白。也许是年纪心境未到。但至少可以摆脱被...

-----  
再度重读马可·奥勒留的《沉思录》。

17岁那年，在语文课外读本里读到，“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。”便立即着迷于这般洁净、高贵的文字。开始寻找他的书，我忘记是哪一年我第一次拥...

-----  
第一次看到这本书是在高中，课外读本上的一部分选段。也许繁重的脑力耗费反而会带来心理的宁静。高三的时候什么艰涩的书都看得进去，现在想来觉得那时的自己让我骄傲。

我当时并不知道有什么人读过这本书，现在我也不是很关心。其实现在也不会有一份心情来读。但...

-----  
所谓随机，就是捡短的来，一者省力，二者短文见功力。卷一第一条

何版：从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒。

梁版：从我的祖父维鲁斯我学习了和蔼待人之道，以及如何控制自己的感情。

王版：我从外祖父维鲁斯那里学得：良好的习性和平和的性格。卷二第八条

何版：不要...

-----  
康德的墓志铭上写着：“有两样东西，我们愈经常愈持久地加以思索，它们就愈使心灵充满不断增长的景仰和敬畏：在我之上的星空和居我心中的道德法则。”

初看到这句话时，甚是不解，现在依然不解，在看马可·奥勒留（公元121—180年）的《沉思录》时，对道德有了朦胧的认...

-----  
摘自《人民网》 作者：李 奎

对于《沉思录》，总是认为名字太过深刻，而且历史太过久远，所以虽是“久闻”却从没有去阅读的冲动。直到前段时间去北京出差，在三联书店里恰好看到这本书就在手边，于是随便翻翻，不想便被吸引，回来之后一口气读完，仍感余味未尽，一周之后...

-----  
“我很烦躁，很烦躁。”最近老看到的这句话。

老Z说，我的体重经久不下，这不是心宽体胖，这叫做压力肥。

我对于这个新名词倒是没怎么去考究，大家都一笑而过了。而这压力背后，却总有一些让我感慨的东西。一个老师说过的一句话，始终记得。她说：“我这一辈子都在回首，读小...

-----  
其实你相信吗？认真的人注定寂寞，孤独的人要学会自我沟通。

很多时候，我可以宽容别人的不善，却无法原谅自己的恶，因此常常自省。

如果一个人对自己的道德水准有近乎狂热的完美追求，执着到近乎痛苦，这是清醒还是不悟？读《沉思录》，仿佛在听一个男人的低声自语，一个男人...

-----  
“1992年3月30日，读《沉思录》。马可-奥勒留是个理性主义者。又像内心的诗人，“——一个人退到任何地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼——宁静不过是心灵的井然有序”。或许两千年前的人就是这样的和谐。” -----  
好久不读这本书了。今年写《岩中花树》到家...

-----  
我觉得这书的翻译简直就是在骗钱，好歹是三联的书，翻译质量差到汗颜。买了这书却读不了，心有不甘，却无可奈何！

-----  
06年的管落同学在看过一本哲学书后发出“想撞墙吗？与哲学家对话吧”这样的感叹。确实，在大多数人眼里，哲学就是众多生僻名词与抽象概念的集合体。它们飘渺，无力，跟日常生活隔了不止一个指间的距离。当我打开《沉思录》，当那些沉静朴实的文字映入眼帘的时候，脑中上紧的发...

-----  
马可·奥勒留有两个身份，一个是斯多葛哲学的代表人物之一，另一个是罗马帝国的皇帝。作为前一个身份，他留下了传世大作<沉思录>；而作为后一个身份，他没能阻止罗

马帝国走向衰落，当然，这并非他力所能及。  
如同他在书中所带给大家的思想一样，斯多葛派主张顺应天命...

-----  
首先这是本有神论，  
罗马那会，一个叫奥勒留的“帝王哲学家”，关于人生，神明，宇宙，时间的种种思考  
心想如果书名恶改为“一个罗马国王的秘密日记”。。。。会不会激起更多人一探究竟  
的冲动咧。。我确信Meditations（英文版）绝对是一本  
值得留在身边反复咀嚼，思考，品味的...

-----  
[沉思录 下载链接1](#)