

超值金版
29.00



沉思录

大全集

三位古罗马先贤的人生哲思

史上最神奇的思想之书、精神之书、心灵之书

最新译本，最全内容

帮你在混沌世界中启迪智慧、安顿灵魂

[古罗马]马可·奥勒留 等 著

盛乐 舟东 编



商务印书馆
SHANGWU YINSHUGUAN

沉思录大全集

[古罗马] 马可·奥勒留等著 盛乐 舟东/编

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉思录大全集/(古罗马)奥勒留 (Aurelius,M.)
等著;盛乐,舟东编.—北京:新世界出版社,2012.6
ISBN 978-7-5104-2795-4

I.①沉… II.①奥…②盛…③舟… III.①斯多葛
派-哲学理论 IV.①B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 070993号

沉思录大全集

作 者: 马可·奥勒留等
编 者: 盛 乐 舟 东
责任编辑: 杜 力
排版设计: 刘 伟
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)
发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)
总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 河北固安保利达印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 480千字
印 张: 23.75
版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-2795-4
定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

时代的变迁，岁月的流转，以及自身的成长，都在促使我们思考这样一个问题——我们因何而生，因何而活。这是值得一生去探求答案的问题。因为这个世界并不完美。

一位哲人曾经有言：人类的历史，就是枪炮加玫瑰。话虽然极具个人倾向，但也说明，我们所面临的困境，有很多很多——金融危机、环境恶化、猎杀野生动物，诸如此类，其实都是人心的堕落，道德的沦丧。

花花世界，本身摇曳多彩，是人类文明的结晶，然而，当下的人们，感受更多的却是内心的压抑，思想的混沌，信仰的缺失。很多时候，人们没有欢乐，只有疲惫；没有激情，只有惰性。

我们是在这喧嚣的尘世随波逐流，还是在茫然的空旷与喧闹中，努力寻求灵魂独处时的宁静，让我们得以思索有关人，有关人与社会、人与自我的关系？这或许正是我们存在于世真正的课题。我们可以这样说，有思考力的人生才是真正光明的人生。我们学会反躬自问，学会与人为友，学会与世和谐，更学会与自己和谐。可以想见，这样一个自己，这样的生活，必将给我们带来比现在更为惬意的体验。

这是“沉思”带给我们的力量，因而使普通的我们变得伟大。伟大的“沉思者”是在早已逝去的时光里留存下黄金般智慧光芒的人们。他们是罗马皇帝马可·奥勒留，及其导师爱比克泰德，还有古罗马时代的天才人物西塞罗。

这三位人物以自己的思考为后世的人们留下了珍贵的文化遗产，流传两千年而历久弥新。这三位智者为自己留下千古英名的同时，也留下了有关对责任、幸福、宽容、正义、自制等处世之德的内在审视，为身处物欲横流的现代



沉思录大全集

社会中的人们提供了一面镜子。通过这面镜子，我们认识世界，触摸自己。故此，我们选取了那些遥远时代的智慧留下的不朽著作，整理成册，为各位读者找准社会坐标、提升思想境界、认清事物实质吹去一缕缕润物化雨的春风。

沉思录 I

《沉思录》是马可·奥勒留的不朽名篇。马可·奥勒留是古罗马黄金时代的“五贤帝”之一，被誉为“哲学家皇帝”。他是一个极具智慧的君主，同时也是——一个造就非凡的思想家。

在这本著作中，马可·奥勒留以冷静而达观的姿态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，以正当之心观察世间万物。马可·奥勒留的写作并不针对某个民族、某个阶级或是某种性别，而是直指内心，直指我们的精神和灵魂。正因如此，这本著作千百年来一直是人们探寻人类精神本源的首选。

沉思录 II

本篇文章的作者为古罗马最著名的斯多葛学派哲学家爱比克泰德，马可·奥勒留自认是他的学生。

爱比克泰德的经历颇为传奇，他早先是一名希腊奴隶，后成为斯多葛哲学先师鲁佛斯的学生，学有所成之后，投身于教育事业，后来在希腊尼科波里斯以教书终其一生。

在其令人敬仰的伟大著作中，作者以寻求个人的心灵自由、安宁为宗旨，主张回归内在的心灵生活，倡导遵从自然规律过一种自制的生活，追求理想的幸福。虽然时光已过两千年，然而直到今天，这位奴隶出身的哲学家的思想，对背负巨大生活压力、心灵躁动不安的现代人来说，依然具有深远的启发和指导意义。



沉思录Ⅲ

西塞罗是古罗马著名政治家、演说家和哲学家，被誉为“罗马文学黄金时代的天才作家”。

在本篇中，这位被政敌暗杀而死的传奇人物详细阐述了友谊与义务、善良与社会、利益与责任之间的关系——“友谊来不得半点虚假。”“任公职者要信守规则。”“只要能坚持，老年亦健康。”如这样警言似的语段让我们在觥筹交错、霓虹闪烁之间坚定地认清自己为人的方向而不致误入歧途。

本书融汇了古罗马三位思想巨人的全部智慧精华，共分为三篇，比之同类书，内容更加详实，思想更加深邃，理解更为透彻。关键的是，能让读者在一本书中，感受智慧的碰撞、思想的迸发，给生活于嘈杂现世的人们带来心灵的启迪。



作者简介

沉思录 I

马可·奥勒留（121—180年），古罗马“五贤帝”时代最具传奇色彩的皇帝。儿时因罗马皇帝哈德良的宠爱而得到特殊教育。六岁成为骑士团成员，七岁就学于罗马的萨利圣学院。为了使马可·奥勒留顺利成为皇帝，哈德良认养安东尼为嗣子，条件是安东尼同等认养奥勒留。

在整个西方世界，称得上“帝王哲学家”的或许只有马可·奥勒留。他精通哲学、法律、绘画，更精通战场上的运筹帷幄，正是在他的努力下，罗马帝国迎来了它最鼎盛的时刻。可以说，他是一个比他的帝国更加完美的人。

沉思录 II

爱比克泰德（约50—约138年），古罗马时代最著名的斯多葛学派哲学家。比起奥勒留，爱比克泰德的经历更为传奇。他曾是一名最下等的奴隶，哲学家鲁佛斯的出现改变了他的命运。鲁佛斯收他为徒，爱比克泰德由此获得了梦寐以求的自由。

爱比克泰德对斯多葛派学说有极其重要的发展和突破，是继苏格拉底后对西方伦理道德学说的发展作出最大贡献的哲学家，是真正集希腊哲学思想之大成者。比起他的皇帝学生，身为老师，他一点也不逊色。

沉思录 III

西塞罗（前106—前43年），一个被誉为“罗马文学黄金时代的天才作家”的伟大人物。他是平民大众喜欢的雄辩家，但他的行事作风并非人人都欢迎。“后三头”之一的马克·安东尼就对他格外眼红，在西塞罗用自己的才学赢得人们尊敬的同时，马克·安东尼派人用刀剑向他发出了自己的不满。

西塞罗有句名言：有勇气的人，心中必然充满信念。这或许是他不二的墓志铭。

目 录

沉思录 I

卷 一

在继承中闪耀的美德	3
在我父亲那里体验到的	6
每一件事都是最后一件事	9
此刻是容易被夺走的	12
完整的生活只有三幕戏	15

卷 二

理性的灵魂基于理性的生物	19
自由从内心开始	22
保持对美好事物的愉悦体验	25
切勿让自己的行为毫无所指	29
世间万物都会消失	35

卷 三

天地规律是我们必须遵守的	40
对不可能实现的事情趋之若鹜就是疯狂	45



沉思录大全集

即使英雄之名也有被遗忘的一天	49
顺从性情生活是你的权利	51

卷 四

生前伟大，死后遗忘	55
多想想你认为至善至美的东西	58
你所掌握的就是你所能控制的	61
时时保持灵魂的欢快	64
有些注定之事我们无需抗拒	69

卷 五

与傻瓜对话我们即成傻瓜	72
依性情而为就能得享幸福	75
言行当遵从必要的秩序	79
即使强敌也无法抵御你的支配力	82

卷 六

为了人类进步我应多做有意义的事	86
对品德高尚之人要永远怀念	91
以宇宙定律为引导的因果关系	94
依循万物法则走出笔直的大道	97
人是被风驱散到地上的树叶	100
即便是毫无希望也要时刻努力	103



沉思录 II

卷 一

论何为真正的友谊	109
内心的孤独需要我们自己守护	112
好的生活即平静的生活	114

卷 二

在人群中确定自己的责任	118
对待他人要宽容	120
论生活的理性一面	122

卷 三

自我意志需与自然意志相合	125
只从事我们能做好的事情	127
幸福来自源源不断的满足	130

卷 四

生活需要道德相伴	133
能力的呈现需要依照一定规范	135
缺损其实并不可怕	138

卷 五

骄傲自大应摒弃	141
---------------	-----



沉思录大全集

品质与名望更值得我们追求	143
谨慎地与他人交往	146
尽情参与人生这场盛宴	148

卷 六

只有行动才能获得智慧	151
关注自己是道德人生的组成部分	154
为难自己源自我们对事物的看法	158

卷 七

思想和道德是我们追寻的彼岸	163
何谓哲学的任务和目的	165
做好自己的事情	166
以勇敢之心对待面前的困境	169

卷 八

不沉溺于痛苦和不幸之中	171
重新站起来是每个人都能做到的事	173
保持本性，无论在什么情况下	174
从一切外在事物中获益	176
切勿给焦虑留下生存的空间	178

卷 九

宁静是真正生活的表现	180
依照宇宙规律从事活动	184
使宽容与谨慎保持一致	186
自信和谨慎并非水火不容	188



卷 十

没有必要对他人生气	191
我们应存在于当存在之处	193
与残暴之君相处须恭敬	195
什么是真正的自由	197

卷十一

一些富有哲理的话	202
无法控制的事情要坦然面对	208
最好只评判在意志范围内的事	209
不要对力所不及的事物抱有幻想	211
死亡并非可怕之事	218

卷十二

像犬儒主义者那样生活	221
快乐源自自我满足	223
对于善恶我们了解得远远不够	224
那些人总是惦记着自己的前途	227

沉思录Ⅲ

卷 一

献给阿提库斯	231
死亡对于老年人	232



沉思录大全集

卷 二

老年的谈论与概观	237
老年人的身体开始衰弱	242
感官享受逐渐远离老年人	245
从事工作并非年轻人的特例	251

卷 三

履行协议要看具体情况	256
有关雷古卢斯的故事	257
卡西论“利”与“义”	265
有关“义”的内涵及个人利益与国家利益的和谐	267
有关“利”“义”之间的矛盾	269
有关“利”“义”之间的选择	272
一些遐想	274

卷 四

帕奈提奥斯的利义观	276
斯多葛学派的理念与原则	277
对事实的刻意隐瞒	279
论诚信的内涵	283
论国家与权势	287

卷 五

关于年轻人与老年人的责任	290
关于“适宜性”的论述	291
关于道德规范的遵从	297
最高责任的深刻内涵	299
讲求公正是从事任何工作的前提	301



卷 六

给予他人恩惠需注意什么	305
施恩与远近亲疏的关系	307
令人肃然起敬的灵魂	309
战争与和平：究竟谁更伟大	313
奉公守法，做大众的服务者	316

卷 七

论欲望、理性及责任的关系	319
论理性给予我们的力量	322
四种道德责任的来源	324
违背正义公平原则的各种行为	326
调整个性与职业的融合程度	329
献给儿子马尔库斯	334

卷 八

友谊是宇宙给予人类的珍宝	337
源自人类本能的爱	340
如何处理友谊与道义的关系	343
哪种友谊让人伤怀	346

卷 九

莱利乌斯与西皮阿的友谊	349
选择朋友需要谨慎	352
友谊的五个原则	354
选择朋友道德为先	357

沉思录 I





卷 一

在继承中闪耀的美德

是我的祖父，让我学会了修身养性、明德惟馨的人生哲理。

先父遗留之名望，加上仍留存在我心中的记忆，让我树立起虚怀若谷且果敢坦率的性格品行。

是我的母亲，让我养成了遵守孝道、乐善好施的习惯。非但不能为非作歹，而且也不能心存恶念。在生活上，应该恪守勤俭节约之风，而不得沾染上奢侈虚荣之气。

而曾祖父给我的遗训则是，与其频繁出入于公共学校，不如在家里请一位好的家教老师；而且，在求学上，我们都应该慷慨解囊，吝啬不得。

我们当地的里长教诲我，切莫卷入马戏团中蓝绿两派的党争，更不能成为肉搏决斗中的任何一方。里长还教导我，要养成勤勉劳作而不思回报的好习惯；凡事要尽量亲力亲为；不要介入他人的纷争纠缠；对于流言飞语应该嗤之以鼻。

戴奥吉纳图斯对我的告诫是，不要让自己为无关紧要的琐事奔波，更不能迷信江湖术士的惑众妖言，所谓的符咒驱魔云云都是骗人的鬼话；对于短兵相接，要做到既不畏惧也不狂热；尊重他人话语表达的权利；从来不要排斥对哲学的信服；听取巴克斯、坦德西斯和马尔塞勒斯等伟人的传奇故事；在我年纪尚轻的时候，我便尝试过对话体的写作，并且从那时起便向往自己能够过上一箪食一瓢饮、返璞归真的生活；同时，我也期盼着自己能够将其他与希腊有关