

《沉思录》：给您浮躁的心灵带去宁静和思考的伟大著作
《道德情操论》：全面系统地剖析人类情感的传世佳作

MEDITATIONS

左手 沉思录
道德情操论 右手

THE THEORY
OF MORAL
SENTIMENTS

《沉思录》在左，《道德情操论》在右，双手合十，
感受两位大师震古烁今的思想碰撞

石油工业出版社

MEDITATIONS

左手 沉思录
道德情操论 右手

THE THEORY
OF MORAL
SENTIMENTS

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

左手《沉思录》右手《道德情操论》/吴艳龙编著.
北京:石油工业出版社,2009.1

ISBN 978-7-5021-6905-3

I. 左…

II. 吴…

III. ①斯多葛派—哲学理论

②沉思录—研究

③伦理学—思想史—英国

④道德情操论—研究

IV. B502.43 B82-095.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 187662 号

左手《沉思录》右手《道德情操论》

吴艳龙 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010) 64523643 营销部:(010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京后沙峪印刷厂

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

710毫米×1000毫米 开本:1/16 印张:20.5

字数:335千字

定价:35.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



编著说明

《沉思录》是古罗马帝国著名的“帝王哲学家”马可·奥勒留·安东尼的著作，被无数人奉为有史以来伟大的作品之一。该著作所贯彻的斯多葛主义，是古代希腊罗马文化中的一个重要哲学派别，在西方文化思想史上产生了巨大的影响。正是通过《沉思录》等传世佳作，古代斯多葛派的哲学精神才得以流传至今，并且深深植根于近代西方文化精神中。《沉思录》强调人应该过一种理性的生活，心灵驾驭身体，理智支配情感。人，一方面要服务于社会，承担责任；另一方面还要培养自己的德行，保持心灵的宁静与自足。

《道德情操论》是英国经济学家和伦理学家亚当·斯密的传世经典著作之一。在该书中，亚当·斯密用同情的基本原理来阐释正义、仁慈以及克己等一切道德情操产生的根源，说明了道德评价的性质、原则以及各种美德的特征，并对各种道德哲学学说进行了介绍和评价，进一步揭示出人类社会赖以维系、和谐发展的基础，以及人的行为应遵循的一般道德准则。

这两本著作自问世以来就受到了世界范围内读者的欢迎，盛行不衰，例如我们的温总理对《沉思录》更是推崇备至，并且向企业界、学术界和大学生多次推荐《道德情操论》，尤其是处在市场经济变革大潮中的今天，这两本书能给人们浮躁的心灵带来宁静和思考，因此更是得到了读者的青睐。本书将这两本书合而为一，一本在握，即可以领略两位大师的思想精华。

现有的《沉思录》和《道德情操论》中文译本，能准确完整地把握原著的精神，传达作者的意思，有很高的学术价值和思想指导价值。然而，这些译本也有美中不足之处，直译的方式虽然能够原汁原味地保留作者的原意，也保留了欧美的语言风格，但这与汉语的语法环境有较大的差距，读起来会有一些吃力，可能不太容易理解其中要表达的意思。

为了适应国内读者的阅读习惯，同时让名著更加普及，我们在忠实原著思想的前提下，借鉴了市场上现有的其他版本，对《沉思录》和《道德情操论》进行重新编译，为了使语言平实易懂，行文流畅，我们采用了意译的方



式，以便将书中的思想更直接地传达给读者。

在《沉思录》和《道德情操论》的编译过程中，梁实秋、何怀宏、李娟的《沉思录》译本和韩巍、蒋自强的《道德情操论》译本为我们更充分地理解两本书带来了很大帮助，而他们处理原稿的一些方法对我们也颇有启发，特此向五位前辈表示诚挚的感谢！

《道德情操论》原著中第七卷是对整本书的总结，由于编译者的能力有限，未敢对作者的思想妄加揣测，故略去。对原著中一些冷僻的典故和繁琐的论证也基本上采用此种处理方式。但所有这些处理都是在保持原著整体思想的原则下进行的。

因编者水平有限，书中难免存在疏漏错误之处，欢迎读者批评指正！



目 录

上篇 左手《沉思录》

卷一

擦亮眼睛，看清身边每个人身上的优点	3
对生活的平常心 and 朴素的态度	4
理性的思考，仁爱的气质 and 对朋友的真诚	5
以平等 and 尊重为前提与人们交往	7
随时准备宽恕别人，但是一定要约束自己	7
领导者的清醒 and 坚定	8
心怀感恩，在思想和行动上回报给更多的人	10

卷二

我们拥有天生相似的本性	12
理性是支配力量	13
把握现在，真诚地度过每一天	14
走出外界因素的困扰，放弃更多的欲望	15
不使一个人变坏的事物，也不会让他的生活变坏	16
克制自己，理智地面对死亡	17
我们拥有的 and 唯一可能失去的只有现在	18
理性地遵循自然的法则	19

卷三

享受目前拥有的，以纯净的洞察力看自然	21
自然的季节变换中带来的一切，对于我来说都是果实	22
拥有朴实 and 仁爱的心	23
在任何条件下都理性行事	24
心灵的飞升让人更有创造性	26

对于所做的每一件事都要认真专注	28
保持宁静，让愉悦的心情长伴自己	29

卷四

心灵是最宁静的港湾	31
顺应本性，焕发一份人生的淡定	33
按照心中认定的善意行事	34
遵循朴素的理性，忘记徒有的虚名	36
美存在于事物的本身，不会因为外界的评价而改变	37
做理性要求的必要的事，享受心灵的宁静	38
学会忍受，让自己变得成熟	39
正直的做人，快乐地接受所有发生的事情	41
在短暂的生命里，顺其自然地前行	43

卷五

莫受他人干扰，遵从自己的本性和共性	47
遵循本性，是智慧也是境界	48
把帮助别人看成是一种自然	49
祈祷也要保持尊严	50
努力过就不后悔	51
在自己的力量范围之内行动	53
思想决定灵魂，理性的存在是所有生命中最优越的	54
追求不可能的事物，是发疯的行为	55
在动态的生命中，做符合理性和社会性的事情	57
正确地思考和行动，在平静的幸福中度过一生	59
在帮助别人之前，一定要充分了解情况	61

卷六

理性做事，不管外界是怎样的	62
不断地回归自我，寻求安宁与和谐	64
真正了解自己的内心	66
宽容对待周围的人，接受别人善意的劝告	67



坚持自己，在任何情况下都平静地对待别人	68
不要用同样的方式对待生你气的人	69
保持清醒的头脑，追求虔诚的精神和友善的行为	70
爱你周围的人和你身边的事物	72
按照本性来生活，是自然赋予的力量	73
所有人的人生归宿都是一样的	76
学会倾听，不要轻易发表意见	77

卷七

每个人都是有价值的，他忙碌的事情也是有价值的	79
不必因为得到别人的帮助而感到羞愧	80
不论别人说什么，我依然保存着我的色彩	82
从容面对变化，没有变化任何事情都不可能发生	83
宽容对待犯错误的人，追求自己认为最好的东西	84
热爱自己的命运	86
善的源泉在内心，如果你挖掘，它将汨汨地流出	88
生活中坚定地站立，时刻准备着去战斗	88
每一灵魂都不由自主地偏离真理，痛苦不是不可忍受或者永远持续的	89
幸福生活所需要的东西是很少的	90
把每一天都当做最后一天，帮助别人，不求回报	91

卷八

以自己的本性所要表现的方式生活	94
遵循本性，走自己的路	95
别让任何人听见你对生活的不满	97
以自然的心态对待别人	98
对任何人说话都要恰当，努力让自己的生活井然有序	101
对于财富和繁荣，能坦然接受也随时准备放弃	102
如果你能敏锐地观察，就能明智地调查和判断	104
不一样的角度，不一样的发现	105



左手《沉思录》右手《道德情操论》

每时每刻塑造自己，让自己变得满足、朴素和谦虚	107
爱身边的一切	109
人们是彼此为了对方而存在的	111

卷九

像对待生一样对待死	112
理智的毁灭对人来说如同一场瘟疫	113
用自己的力量克制欲望	115
劳动是为了自己，与别人无关	116
保持自己的理性和行动力，不要被外界打扰	118
平静地看待外界的评价	119
让你的行动限定于有益社会的行为	120
剔除生命中无用的东西	121
让心灵摆脱苦恼	123
无论何时，先反省自己	124

卷十

依赖自身的力量学会忍耐	126
事物是普遍联系的	127
豁达：有理智的部分超越肉体的使人愉悦或痛苦的感觉	129
观察和实践一切事情	130
不要谈论高尚的人应当具有什么品质，而是要成为高尚的人	131
喜爱宇宙创造的事物	133
做一个忠诚的好人	135
对整体利益有用的东西，对个体也是有益的	136
健全的理智应当是为所有发生的事情准备的	137

卷十一

把自身塑造成自己所选择的模样	139
时常憎恨别人会让自己远离整个社会	141
和善地对待那些试图阻止你的人	142
愿望应该在实际行动中表现出来	143





困扰我们的是我们自己的想法	145
和善宽厚的人更有男子气概	147
确立并保持一个始终如一的目标	148
不断想着以前时代的某一个有德之士	149
没有任何人能夺走我们的自由意志	151

卷十二

你所拥有的一切就是现在	153
悖谬的事：人们爱自己超过爱他人，却重视他人的意见超过重视自己的意见	154
在无望完成的事情中训练自己	155
不要做任何没有目的的事情	156
死亡不是一件可怕的事情	158
朴实地展示出自己的正直、节制	160
人生三幕也是全剧，不要遗憾	162

下篇 右手《道德情操论》

卷一 行为的合宜性

合宜感	167
达到合宜性的各类激情的程度	177
顺境和逆境对行为和同情心的影响	188

卷二 优点和缺点，或奖赏与惩罚的对象

认识优点与缺点	200
正义与仁慈	205
命运对我们产生的影响	211

卷三 自我评价的基础，兼论责任感

自我认同和不认同的原则	220
-------------------	-----



赞扬及值得赞扬的品质，谴责及理应谴责的品质	222
良心的影响和权威	233
自我欺骗的天性及一般原则的起源和作用	245
道德普遍原则的影响和权威	248
责任感是否是我们行为的唯一原则	253

卷四 效用性对赞同感的作用

美感来源于效用性的表现	260
效用的表现赋予品质和行为的美并使之成为一种赞同原则	265

卷五 道德赞许评价标准中风尚和习惯的作用

习惯和风尚对美与丑看法的影响	270
道德情感受习惯和风尚的影响	274

卷六 论有关美德的品质

论个人品质对自身幸福的影响，或论谨慎	280
论个人品质对他人幸福的影响	284
论自我克制	297
结论	314

上
篇

左手《沉思录》





卷一

擦亮眼睛，看清身边每个人身上的优点

1·1

从我的祖父维勒斯那里，我学到了宽宏的品德和如何抑制自己的怒气。

1·2

从我父亲的名声和对他的追忆中，我懂得了谦虚和果敢的做事态度。

1·3

从我的母亲那里，我学会了虔诚和仁爱，更知道了不仅要消除恶的行为，更要戒除恶的念头。她简朴的生活方式教会了我远离奢华。

1·4

从我的曾祖父那里，我懂得了不但要出入于公共的学校，而且还要在家中有自己的好的教师；懂得了在求学方面，一个人不要吝惜钱财。

1·5

从我的老师那里，我明白了在竞技场上不要加入任何一队，也不要陷入角斗场中的争斗；我从他那里还懂得了一定要能吃苦耐劳，在生活中清心寡欲，什么事情都要自己亲自尝试，不干涉别人的事务也不轻信一些流言诽谤之词。

1·6

从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不在琐事上纠缠，不听信术士巫师所说的驱鬼符之类的话，不沉迷于逗养鹌鹑之类的游戏中；学会了倾听，尤其是



听到了别人的直言时不会恼怒；开始学会了亲近哲学，并先后师从巴克斯、坦德西斯、马尔塞勒斯，倾听他们的智慧。我从年轻时就开始尝试用对话的方式来记录思想，向往简朴的生活，并对一切有关希腊哲学的东西充满兴趣。



我们每个人出生以后最先接触到的是家庭，父母及祖辈的生活态度，会影响人的一生，对一个人的生活方式也有极其重要的影响。无论是宽宏的态度、谦虚的品质、果敢的魄力，还是虔诚的心、对待事物的仁爱、简朴的生活方式，还有针对于个人的特点进行教育，这些都将使人一生受益。

老师是一个人成长阶段最重要的栽培者，在老师那里学到文化知识的同时，也要学习他在为人处世方面的优点，如吃苦耐劳，清心寡欲，事必躬行，不干涉他人事务和不轻信流言诽谤等。

对生活的平常心 and 朴素的态度

1·7

从拉斯蒂克斯那里，我明白了我的品格需要改进和训练，知道了不应该热衷诡辩，不写一些虚华无用的文字，不讲一些陈词滥调，不炫耀自己训练有素，或者是为了炫耀而摆出一副仁慈的样子；学会了在写作中不追求华丽的辞藻和过多的修饰；不穿着出门用的袍子在室内走来走去以及一些类似的荒谬举动；学会了写信时行文要朴实，就像他从锡纽埃瑟给我的母亲写的信一样；对于那些在言语上冒犯我的，伤害了我的人，不必耿耿于怀，一旦他们想和解，就与他们冰释前嫌；从他那里，我也学会了仔细地阅读，对事物不满足于表面的理解；不轻率地同意那些夸夸其谈的人的意见；我还要感谢他使我熟悉了埃比克太德的言论，那是他从自己的收藏中传授给我的。

1·8

从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了要让自己的意志保持自由，并且对目标坚定不移；懂得了在任何时候都要依赖理性，而不依赖其他的东西；学会了即使



在丧子和久病的剧烈痛苦中也要镇定如常；他为我树立了榜样，从他那里，我清楚地看到了他的果敢坚毅和温柔随和，在教导别人时没有丝毫急躁；我看到了一个清醒的人，他有丰富的经验和渊博的知识，能讲授各种哲学原理，但他从不因此而感到骄傲；从他那里，我也学会了如何从值得尊敬的朋友那里得到帮助而又不显得降低自己，也不会漠然视之，把这当成理所应当的事情。



生活对于人类就是一个大舞台，形形色色的角色在上面演出着一幕幕人生的悲喜剧。在生活中凡事都要用平常心对待，即使是处在病痛的折磨下，也要镇定、冷静。放低自己的姿态，来看周围，无论什么样的人 and 事都能教给我们一些积极的东西。

努力做一个倾听者，在倾诉者的话语中多学习他们渊博的知识和对生活持着平常心的态度。

不炫耀自己，以朴素的风格做人和做事；放下功利心，用真诚的态度去接受一切，用严谨的态度去阅读，去挖掘人生更深层的含义。

理性的思考，仁爱的气质和对朋友的真诚

1·9

从塞克斯都那里，我感受到了一种仁爱的气质，看到了一个以慈爱的方式并且合乎自然地安排生活，管理家庭的榜样，看到了他的庄重但又不做作，为朋友的利益考虑周到而细心，对无知者和那些不讲道理的人也有极大容忍和耐心；他在为人处世方面堪称典范，和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与他交往的人的高度尊敬。他思路清晰，总能敏锐和准确地把握生活中的原则，他从不表现愤怒或是别的过分的情绪，摆脱了激情而又不失温柔宽厚；他不吝赞美别人，知识渊博，但从不夸耀自己。

1·10

从文法家亚历山大那里，我学会了避免挑剔别人，不去苛责那些表达上

意思不通、生造词句和存在其他问题等毛病的人们，而是灵巧地通过回答的时候重复正确的用法来暗示他，表示同意他的意思，和他一起求证该词或是该句的用法，或者探讨事物本身而不是某个单独的词语，或者别的恰当的启发，让他学会正确的表达方法。

1 · 11

从弗朗特那里，我了解了暴君的凶暴、喜怒无常和装腔作势，知道了那些所谓的上流人都是相当缺乏仁慈之情的。

1 · 12

从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了只说必要的话、做必要的事；懂得了我们并不是总能以有急事为借口，来推卸我们在社会生活中的责任。

1 · 13

从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友抱怨时，即使那是无理的抱怨时也不能漠然置之，而是要试图让他恢复冷静；懂得了要随时准备以好言相劝，就像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯那样。从他那儿，我也懂得了要真诚地爱孩子。



在面对一些突发事件时，人们往往容易冲动，作出一些不理智的行为，试着时刻告诉自己要冷静、镇静，这样才能让我们的思考能力正常发挥，从而想出更好的解决方案。

用仁爱的气质和包容的态度对待每一个人，即使那些无知者，也要与之欣然相处，运用明智的方法避免愤怒或是别的激情，又不失温柔厚道，以此得到交往者的高度尊敬和愉快的交往过程。避免挑剔或苛求在表达上有毛病的人，可以通过其他的比较委婉又不伤害对方的方式或是恰当的提示来引出应当正确的表达，这样既避免了尴尬，又指正了错误。

对待朋友一定要真诚，即使是在他发牢骚的时候，也要认真倾听，并努力让他冷静下来，然后和他一起对事情进行分析，作出正确的判断。