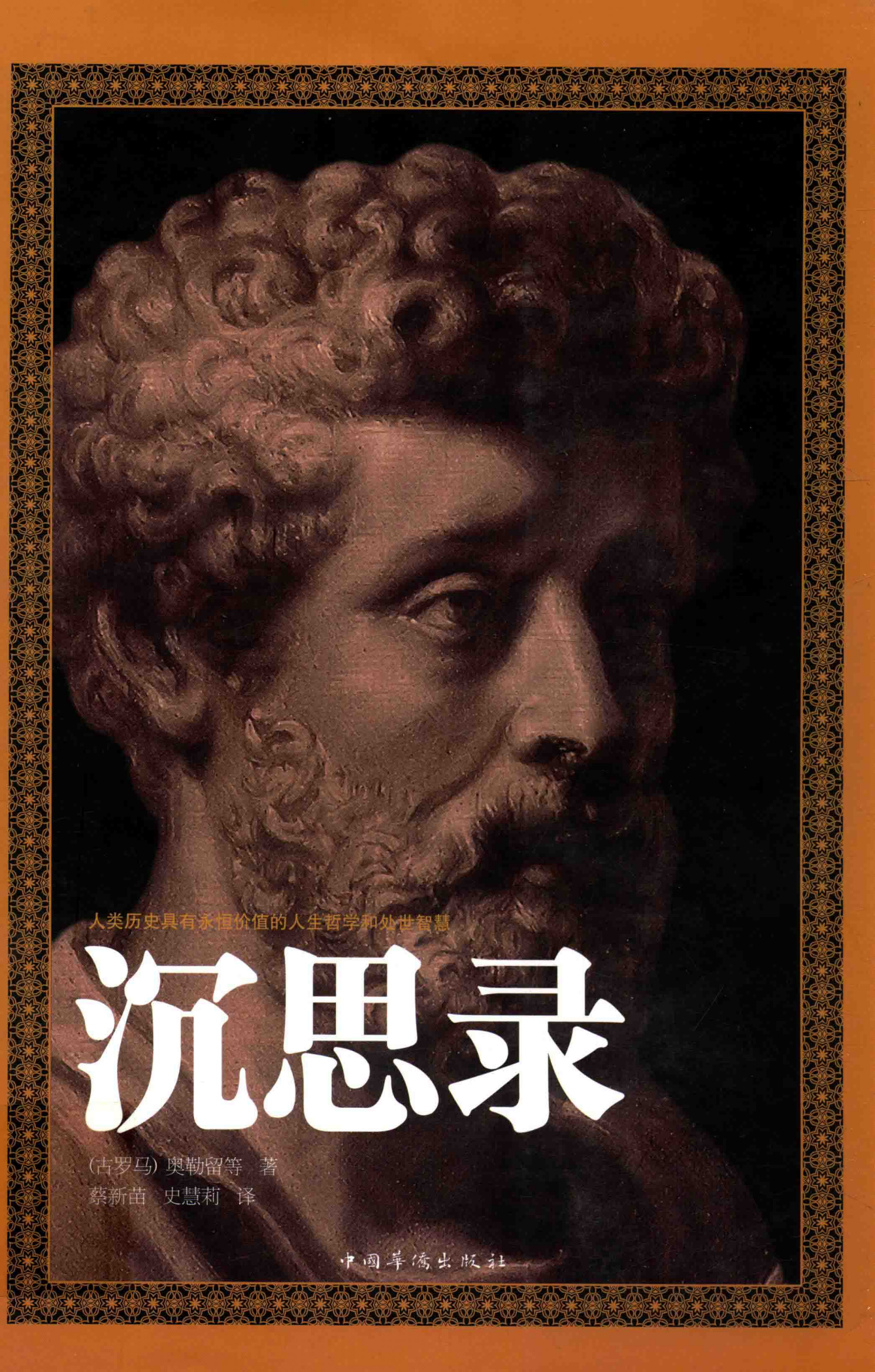




人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧

沉思录

(古罗马) 奥勒留等 著
蔡新苗 史慧莉 译

中国华侨出版社



沉思录

(古罗马) 奥勒留等 著
蔡新苗 史慧莉 译

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留 (Aurelius, M.) 等著; 蔡新苗、史慧莉译.

— 北京: 中国华侨出版社, 2013.6 (2014.7重印)

ISBN 978-7-5113-3777-1

I. ①沉… II. ①奥… ②蔡… ③史… 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 (2013) 第147823号

沉思录

著 者: (古罗马) 奥勒留 (Aurelius, M.)

译 者: 蔡新苗 史慧莉

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 小 乐

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 左 婷

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 789千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2014年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3777-1

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



本书集合了人类思想史上最伟大最智慧的经典巨著，《沉思录》、《沉思录Ⅱ》、《沉思录Ⅲ》、《智慧书》、《道德情操论》，分别是古罗马斯多葛派哲学家马可·奥勒留及其先师爱比克泰德、古罗马哲学家西塞罗、西班牙哲学家巴尔塔沙·葛拉西安和英国经济学家和伦理学家亚当·斯密的不朽经典，囊括了人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧。

一提起哲学，或许有的人会把它和深奥、晦涩、难懂等词汇联系起来，其实并非如此。事实上，哲学是人类对于存在的思考与探索，能使人变得更加理性。它让人通过理性思维和思想，与整个宇宙、整个世界相遇进而结合在一起，从而给出人的定位，让人的心灵逐步变得伟大起来。拥有伟大人格的人将永不止息地追求真、善、美，追求价值、意义、超越所获得的文明与幸福。总之，人的一生恰恰就是哲学的体现和体验。哲学不仅可以扩充我们对于一切可能事物的概念，丰富我们心灵方面的想象力，此外，了解并学习哲学能让人懂得人生的来龙去脉，增长人的智慧，拥有自我批评、闻过则喜、知错能改、纳谏如流的操养、勇气和习惯。在古往今来卷帙浩繁的哲学著作中，《沉思录》、《沉思录Ⅱ》、《沉思录Ⅲ》、《智慧书》和《道德情操论》可谓其中的代表作。

《沉思录》是当下人们极为关注的一部作品，上至政府首脑，下至百姓；从学术界到大众阅读领域，无不对这本书赞誉有加。它的作者马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，还是斯多葛派的著名哲学家。从书中我们可以看到，马可·奥勒留把一切事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心，并且可以由自己的内心加以消除。他对人生进行了深刻的哲学思考，书中记录了他摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的生活态度，阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，摒弃无用和琐碎的思想，不仅要思考善、思考光明，还要付诸行动。《沉思录》会使读者在阅读中直视内心，直视自己的精神和灵魂，使劳碌的心灵获得慰藉。

《沉思录Ⅱ》是古罗马著名的斯多葛派哲学家爱比克泰德的作品。他对该派学说进行了极其重要的发展和突破，是继苏格拉底之后对西方伦理道德学说作出最大贡献的人，是真正集希腊哲学思想之大成者。古罗马皇帝马可·奥勒留早年曾读过他的作品，对他钦佩有加，自认为是他的私淑弟子，《沉思录》就深受其学说的影响。爱比克泰德推崇简洁明了的表达方式，反对借用哲学故弄玄虚、哗众取宠。与身为皇帝更多关注社会责任的奥勒留相比，爱比克泰德更

多地关注个人的幸福生活，更注重生活实践。他终生研究的两个问题是：如何过上宁静、幸福而充实的生活和如何做一个好人。正是如此，他给我们指明了一条应对人生磨难、保持内心宁静、摆脱恐惧焦虑的道路。时至今日，爱比克泰德的思想依然具有很强的启发和指导意义。

《沉思录Ⅲ》的作者西塞罗是古罗马最有才华的政治家之一，而且也是当时最伟大的演说家、哲学家和散文家。他深受柏拉图学派、亚里士多德学派、斯多葛学派和伊壁鸠鲁学派的影响，其哲学思想兼有上述各学派的观点，因此后人一般称他为折中主义哲学家。他的哲学贡献主要在于：对古希腊的各派哲学进行了通俗的解释，不仅成功地将它们传播给其同时代人，而且对后代人也产生了久远的影响。后来在很长一段时间内，人们几乎通过他才了解古希腊丰富的哲学思想，特别是亚里士多德以后的各派哲学思想。虽然后来哲学家们对他的哲学思想褒贬不一，但他在传播古希腊的哲学和文化方面所做出的卓越贡献则是无可争议的。

与《沉思录》强调做人的观点不同的是，由西班牙神学家、作家巴尔塔沙·葛拉西安写就的《智慧书》强调处世哲学，它通俗易懂，读起来轻松隽永，意味深长。《智慧书》不像有的处世书那样只讲处世谋略，同时也伸张正义，鞭挞邪恶，并为人们提供如何识破邪恶的巧智和策略。它是一本高度兼具哲理性、实用性和愉悦性的谋略智慧书，曾被著名哲学家尼采高度赞扬。尼采甚至认为在整个欧洲都没有一本书可以比《智慧书》更加精微、曲折多姿。在1873年的一则札记里，他写道：“《智慧书》中所昭示的人生经验，直至今日仍能显示出无人能及的智慧与领悟。”

《道德情操论》是18世纪英国著名的经济学家和伦理学家亚当·斯密的作品。他致力于研究和写作“道德哲学”，以揭示作为自然的人和作为社会的人的本性及其生活的终极目的、过程和形态，从而建立一个庞大的学术思想体系。他耗费毕生的心血把这些思考写成了这本十分罕见的，也可以说是至今唯一的一本全面、系统分析人类情感的作品，他想告诉读者——人在追求物质利益的同时，要受道德观念的约束，不要去伤害别人，而是要帮助别人，这种“利他”的道德情操永远地种植在人的心灵里。这种观点对人类朴素情感的保有和维持整个市场经济的和谐运行，甚至民族的强盛将是至关重要的。

这五位哲学大师虽然所处的时代不同，国别不同，经历不同，但是他们思考人生、社会、历史、宗教以及宇宙、自然等诸多方面的轨迹是相同的，其思想的光辉，至今仍闪烁着理性的光芒。他们的作品充满睿智的神采，感悟内心的灵气和洞察人类的机心，其深邃而丰富的哲理意味，足以让我们久久思索。希望本书能给你带来充实的阅读感受，让你在尽情享受这丰盛的思想盛宴之后，有所思考。

目录



沉思录

第一篇.....	3
品质在传承中闪耀	3
从我的父亲那里学到的	5
第二篇.....	7
你所做的每一件事都是最后一件	7
只有当下才是可能被夺走的东西	8
第三篇.....	11
倾心享受你所发现的最美事物	11
英名即使流芳百世也有销声匿迹之时	13
第四篇.....	15
不要让你的行为漫无目的	15
所有一切都会湮灭	18
第五篇.....	22
遵从宇宙本性的安排	22
追求不可能实现之事即为疯狂	25
第六篇.....	28
保持灵魂的良好状态	28
接受那命中注定的一切	30
无人能阻挡你依天性而活	32
第七篇.....	34
有多少生前声名远播的人死后被人遗忘	34
多想想你认为至善至美的东西	36
一切都在你的能力掌握范围之内	38
第八篇.....	40
幸福就在你依循本性而为的事情中	40
一言一行皆当井然有序	42

你的支配能力战无不胜 44

第九篇..... 47

 理性动物分享同一理性灵魂 47

 内心保持自由 48

 不与无知之人做无谓交谈 50

第十篇..... 53

 因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起 53

 依循万物法则走出笔直的大道 55

 人是被风驱散到地上的树叶 56

第十一篇..... 59

 我为人类的共同福祉做过什么吗 59

 人与人相互鄙视又相互奉承 60

 要一直怀想品德高洁之士 62

第十二篇..... 65

 对无望完成的事情也要多加练习 65

 人生戏剧三幕就算完整 67

沉思录 II

第一篇..... 71

 只做力所能及的事 71

 别让我们对事物的看法伤害自己 72

 专心致志做与你有关的事情 74

第二篇..... 76

 使你的意愿与自然意志相融合 76

 内心的快乐与平静才是好的生活 77

 持久的满足才能带来真正的幸福 79

第三篇..... 81

 与他人交往时应谨慎行事 81

 赴好人生这场盛宴 82

 在人际关系中明确你的责任 83

 宽容地对待他人 85

第四篇..... 87

 论理性的生活 87

 必须戒除骄傲自大 88

 若想获得智慧的人生需要行动 89

 智慧的生活应该时刻关注自我 91

第五篇..... 95

 比名声更重要的是品质 95

过真正有道德的人生	96
执着于目标，珍视理智和思想	98
哲学的主要任务是回应灵魂的呼声	99
第六篇	101
从一切外物中获益	101
不要给焦虑留下余地	102
不被无法避免的不幸或痛苦困扰	103
每个人都可以从失败中站起来	104
第七篇	105
恭敬地与暴君相处	105
任何情况都要保持自己的本质	106
我们要勇敢地面对困难	107
自由的真正含义	108
第八篇	111
镇定而谨慎地面对一切	111
自信和谨慎并不矛盾	112
得体地展示自己的能力	113
第九篇	116
做所有的事情都要顺从天意	116
留在你该存在的地方	117
泰然处置不可控制的事物	118
不该希冀我们力所不及的事物	119
其实死亡并不可怕	123
第十篇	125
谈友谊的真相	125
守护自己孤独的心灵	127
不要生他人的气	128
一些有道理的话	129
第十一篇	133
我们对善恶的判断还不够	133
最好只评判意志范围内的事	134
有些人总是一心想要高升	135
第十二篇	136
有时候短缺并不可怕	136
像犬儒主义者那样生活	137
知足者才能自乐	138
真正的生活安宁而幸福	139

沉思录Ⅲ

第一篇 友谊论.....	145
为什么谈论友谊	145
莱利乌斯与西皮阿的友谊	145
友谊是神明赐予人类的珍宝	147
友谊是人类本能生发出的爱	149
如何处理友谊与道义	151
让人苦闷的友谊	152
谨慎的择友之道	154
友谊的五个原则	155
美德位于友谊之首	157
第二篇 老年论.....	161
献给阿提库斯	161
老年的谈论与概观	161
年老体迈也可以从事积极的工作	164
老年人的身体开始衰弱	166
老年人不再拥有感官享乐	168
他们面临着死亡	171
第三篇 责任与善.....	175
献给儿子马尔库斯	175
理性的力量	176
四种道德责任的来源	177
与公正背离的各种行为表现	179
凡事应该讲求公正	180
实施恩惠应该注意些什么	182
施惠与关系的远近亲疏	183
伟大的灵魂	184
战争与和平：究竟谁更伟大	186
奉公守法，做人民的公仆	188
欲望、理性及责任	189
调整个性与职业的契合度	191
年轻人与老年人的责任	194
关于“适宜”	194
遵从道德规范	198
最高责任的深刻内涵	199
第四篇 责任与利.....	201
哲学的魅力	201

人与人之间的互助与协作	202
权势、畏惧与爱戴	203
如何获得人民的青睐	205
公正是人们心中最高的美德	206
令人尊敬的荣誉之道	207
关于施舍的原则	209
如何更好地服务于他人	211
健康与财富都是我们的责任	215
第五篇 利与义	217
闲暇中的沉思	217
帕奈提奥斯的利义观	217
斯多葛学派的观点	218
“义”的基本原则及个人利与国家利的统一	219
“利”与“义”的冲突	221
“利”与“义”的抉择	222
对真相的隐瞒	224
关于诚信的解读	226
卡西谈“利”、“义”	228
视具体情况履行协议与许诺	229
雷古卢斯的故事与誓言的履行	230
第四种道德上的正直	234

智慧书

第一篇	237
万物已近极致	237
依托秉性和才智做事	237
凡事不必完全公开	237
知识和勇气共存	237
培养人们对你的依赖感	237
努力做到尽善尽美	237
不要比上司更优秀	238
不受情绪的摆布	238
避免与生俱来的缺陷	238
把握好运，赢得名声	238
结交贤者为师	238
懂得自然与人工的关系	239
时而三思而行，时而英明果断	239
相对于事情本身，如何去做更重要	239

招贤纳士，为己所用	239
将知识与善良结合	239
时常变换做事风格	240
实干比能力更重要	240
做事前不要给他人过高期望	240
关于生逢其时者	240
成功之道	240
见多识广者最值得敬重	241
学会掩饰缺陷	241
将幻想的马缰握在手中	241
善察弦外之音	241
捕捉他人的弱点	241
与其博，不如精	241
不要流于粗俗	242
做正直的人	242
不做毁誉之事	242
第二篇.....	243
多与明慎的智者交往	243
让你的乐善好施众口皆碑	243
懂得在适当的时候拒绝	243
经营自己的特长	243
凡事仔细斟酌	243
了解自己的时运	244
懂得讽刺的艺术	244
急流勇退，不可过贪	244
把握并利用事物成熟的时机	244
获得他人的好感	244
永远不要言过其实	245
具有天生为王的秉性	245
思如精英，口随大众	245
与伟人灵魂相通	245
暗中防范他人，但不可泄露	245
控制你的反感情绪	246
冒险之事不要轻易插手	246
成为有深度的人	246
看得透，断得准	246
不要失去自尊	246
选择须有方	246
永远保持镇静	247

既要勤奋也要果断	247
适时展现你的勇气	247
学会等待	247
要适时行动	247
深谋远虑者少遭厄运	248
见什么人说什么话	248
争取完美结局	248
良好的判断力	248
第三篇.....	249
在崇高的事业上出类拔萃	249
使用工具以最佳者为上	249
率先迈出第一步	249
远离忧愁	249
培养高雅的品位	249
凡事应有完美结局	250
正确选择你的职业	250
努力使人理解你	250
时常反省自己	250
拒绝有方	251
切忌反复无常	251
要当机立断	251
安全地摆脱困境	251
不要总是高高在上	251
选择一位伟人做楷模	251
减少玩笑次数	252
调整自我，投人所好	252
做事巧在试探摸索	252
培养良好的性格	252
敢于重现你的辉煌	252
谨慎获取信息	253
不可追求极致	253
犯一些无伤大雅的错误	253
善于利用敌人	253
展示才华应适度	253
防范谣言	254
要有教养	254
不要在小事上烦恼	254
人贵有自知之明	254
长寿的秘诀	254

第四篇	255
三思而后行	255
具备超凡的智慧	255
多才多艺	255
做一个深不可测的天才	255
让人们始终对你保持期望	255
良好的判断力	255
名声需要细心呵护	256
不要暴露你的意图	256
真相与表象	256
不要沉浸于幻觉和欺骗	256
莫以一己之见去衡量一切	256
天降大福须有大气度受之	256
向君王看齐	257
知晓不同工作的要求	257
简明扼要的言谈	257
不要过分炫耀自己	257
勿露自鸣得意之神色	258
成就真正人格的捷径	258
不要苛求别人	258
被抛弃前，先做舍弃	258
广交朋友	258
赢得他人的好感	259
得意时要为失意时做准备	259
别与对手争斗	259
容忍熟人的缺点	259
与有原则的人打交道	259
不要过多谈论自己	260
获得恭谦有礼的美名	260
不要引起别人反感	260
生活要讲求实际	260
第五篇	261
切勿庸人自扰	261
言行应有威信	261
不要装腔作势	261
众望所归者成大事	261
不要老惦念着别人的过失	262
遮掩自己做的蠢事	262
万事从容优雅	262

要有高远的志向	262
不要诉苦抱怨	262
要实干，但也要懂得表现	262
要有宽广的胸襟	263
修正自己的判断	263
宁与人共醉，不要我独醒	263
加倍贮存你的生命必需品	263
不要凡事都唱反调	263
抓住事情的关键	264
智者自足	264
让一切顺其自然	264
失运之时，知所趋避	264
凡事要取其精华	264
不要只倾听自己的声音	265
不要因为固执而护短	265
诡辩之术不可用	265
以退让开始，以胜利收场	265
藏起受伤的手指	265
学会辨别真相	266
采纳他人的建议	266
掌握谈话的艺术	266
学会推罪于人	266
懂得推销自己	266
第六篇	268
善作长远之计	268
不要与使你黯然失色者为伴	268
不要去填补前人留下的空缺	268
不轻易相信，也不轻易喜欢	268
善于控制你的激情	269
选择你的朋友	269
识人不要出错	269
善用朋友	269
懂得如何忍受愚蠢的人	269
说话要谨慎	270
明察自己的缺陷	270
战胜他人的嫉妒与恶意	270
别只在他人背运时才产生同情心	270
先放风声，以探虚实	270
不要卷入肮脏的争斗	271

分辨善言与善行之人	271
知道怎样依靠自己	271
不要成为愚蠢的怪物	271
避免一次失手胜过百发百中	271
万事万物，有所保留	271
不宜滥用人情	272
不要与一无所有者相争	272
不要像玻璃人一样脆弱	272
别活在匆忙之中	272
做个实在的人	272
自知或从知者处知	273
不要与他人过于亲近	273
信任你的内心	273
深沉含蓄者才是真正的智者	273
决不被敌人误导	273
不说谎，也不要吐露全部真情	274
第七篇.....	275
适当在人前显示勇气和威严	275
不要事事过于执着	275
不要过分拘泥于礼节	275
凡事切莫孤注一掷	275
知道某事某时有不足处	276
众人愉快事，大胆为之	276
发现事物的优点并赞美	276
他人匮乏时，乘虚而入	276
长处和短处不是绝对的	276
不要被他人的恭维所蒙蔽	277
心境平和，长命百岁	277
慎防声称以你的利益为重之人	277
理性看待自己和自己的事	277
要懂得欣赏他人	277
找到你的幸运之星	277
不要与蠢人交往	278
懂得异地而处	278
凭借美德获得尊重	278
保留一点可以期望的东西	278
看似蠢人多是蠢人，看似不蠢一半是蠢人	278
完美的人要靠言语和行为来造就	279
了解你同时代的伟人	279

举轻若重和举重若轻	279
打好漠视这张牌	279
要明白平庸者无处不在	279
凡事要有自制力	280
不要死于愚蠢	280
要从世俗愚昧中解脱出来	280
懂得如何对待真相	280
天堂与地狱	280
第八篇	281
把最后几招留给自己	281
善用驳难	281
不要一错再错	281
谨防那些掩饰自己意图的人	281
学会清楚而流畅地表达自己	281
没有永恒的爱，也没有永恒的恨	282
做事不要感情用事	282
不要被看成伪君子	282
不穿狮皮，则披狐皮	282
不要动辄使自己和他人感到尴尬	282
不要成为怪人	283
适当的迟疑是睿智的体现	283
实事求是地看待事物	283
了解你主要的缺陷	283
学会博取他人好感	283
不要做传播流言飞语的人	283
不要被第一印象所束缚	284
合理分配你的生活	284
早日睁开你的眼睛	284
未成之事勿示于人	284
要多实践	284
不要误解他人的品位	285
以名誉托付于人，务以其人名誉作抵押	285
求人有术	285
化报答为施恩	285
不要与有权势的人分享秘密	285
要清楚自己的缺陷	286
不要聪明过头	286
隐藏精明是真正的精明	286
容忍别人的嘲笑，但自己不要践行	286

第九篇	287
行事要善始善终	287
不要过于温顺	287
让别人欠你的人情债	287
不能总用常人的眼光看问题	287
不要满足别人并没提出的要求	288
求知应多，生活应简	288
不要标新立异	288
不要在终结时才开始人生	288
懂得何时该反着听话	288
善于运用人道	288
不要把你的想法表达得太清楚	288
活着并非全为自己，也不是全为他人	289
不因恶小祸轻而为之	289
行善一次无需过多，但要经常	289
有备方能无患	289
与人断交要慎重	290
找人分担自己的不幸	290
遇见侮辱，化敌为友	290
你不能完全属于别人，别人也不能完全属于你	290
不要把错误进行到底	290
学会忘记	290
好东西宁可归属他人	291
不要有粗心大意的时候	291
让依赖你的人遭遇困境	291
过于善良也会坏事	291
温言软语，态度平和	291
智者总是先于蠢人行动	291
善用你的新颖之处	292
不要独自谴责流行时尚	292
不做没有把握之事	292
第十篇	293
售卖东西，附赠殷勤	293
了解你所交往之人的性格	293
保持迷人的风度	293
顺应潮流，保持自尊	293
知道如何完善自己的性格	294
适时展示自己的才干	294
别让自己引人注目	294