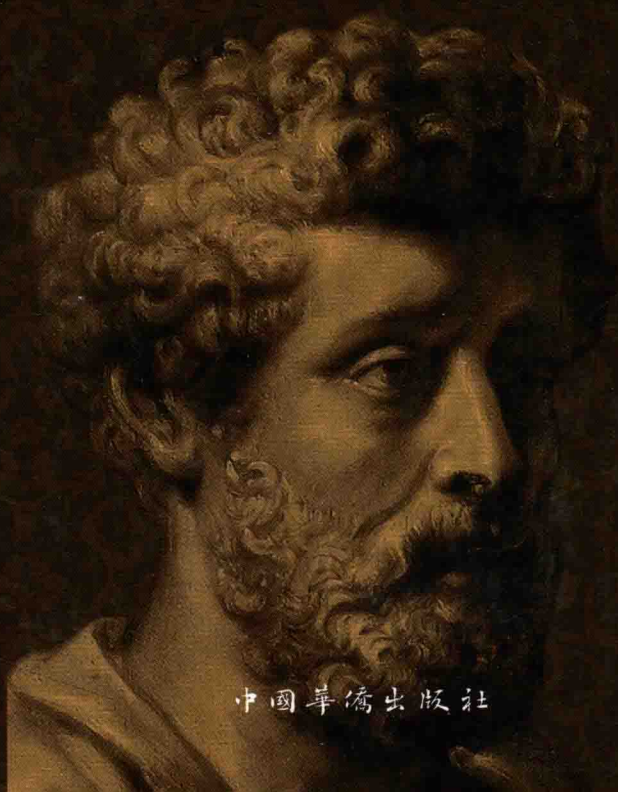


★★★
全民阅读
提升版
★★★

沉思录

人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧

[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

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留等著; 蔡新苗, 史慧莉译. — 北京: 中国华侨出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5113-5743-4

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 (2015) 第 255652 号

沉思录

著 者: (古罗马) 奥勒留等

译 者: 蔡新苗 史慧莉

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 佳

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 597 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5743-4

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 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》，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》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颖悟。”

这四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.....	2
品质在传承中闪耀	2
从我的父亲那里学到的	4
第二篇.....	8
你所做的每一件事都是最后一件	8
只有当下才是可能被夺走的东西	10
第三篇.....	13
倾心享受你所发现的最美事物	13
英名即使流芳百世也有销声匿迹之时	16
第四篇.....	19
不要让你的行为漫无目的	19
所有一切都会湮灭	24
第五篇.....	28
遵从宇宙本性的安排	28
追求不可能实现之事即为疯狂	32
第六篇.....	36
保持灵魂的良好状态	36
接受那命中注定的一切	39
无人能阻挡你依天性而活	41

第七篇 44

有多少生前声名远播的人死后被人遗忘 44

多想想你认为至善至美的东西 46

一切都在你的能力掌握范围之内 49

第八篇..... 53

幸福就在你依循本性而为的事情中 53

一言一行皆当井然有序 56

你的支配能力战无不胜 58

第九篇..... 62

理性动物分享同一理性灵魂 62

内心保持自由 64

不与无知之人做无谓交谈 67

第十篇..... 69

因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起 69

依循万物法则走出笔直的大道 71

人是被风驱散到地上的树叶 74

第十一篇..... 77

我为人类的共同福祉做过什么吗 77

人与人相互鄙视又相互奉承 79

要一直怀想品德高洁之士 81

第十二篇..... 84

对无望完成的事情也要多加练习 84

人生戏剧三幕就算完整 86

沉思录 II

第一篇..... 90

只做力所能及的事 90

别让我们对事物的看法伤害自己 91

专心致志做与你有关的事情 94

第二篇	97
使你的意愿与自然意志相融合	97
内心的快乐与平静才是好的生活	99
持久的满足才能带来真正的幸福	101
第三篇	104
与他人交往时应谨慎行事	104
赴好人生这场盛宴	105
在人际关系中明确你的责任	107
宽容地对待他人	109
第四篇	111
论理性的生活	111
必须戒除骄傲自大	112
若想获得智慧的人生需要行动	114
智慧的生活应该时刻关注自我	117
第五篇	121
比名声更重要的是品质	121
过真正有道德的人生	123
执着于目标，珍视理智和思想	125
哲学的主要任务是回应灵魂的呼声	127
第六篇	129
从一切外物中获益	129
不要给焦虑留下余地	130
不被无法避免的不幸或痛苦困扰	132
每个人都可以从失败中站起来	133
第七篇	135
恭敬地与暴君相处	135
任何情况都要保持自己的本质	136
我们要勇敢地面对困难	138
自由的真正含义	139
第八篇	144
镇定而谨慎地面对一切	144

自信和谨慎并不矛盾	146
得体地展示自己的能力	147
第九篇	150
做所有的事情都要顺从天意	150
留在你该存在的地方	151
泰然处置不可控制的事物	152
不该希冀我们力所不及的事物	154
其实死亡并不可怕	160
第十篇	162
谈友谊的真相	162
守护自己孤独的心灵	164
不要生他人的气	166
一些有道理的话	168
第十一篇	173
我们对善恶的判断还不够	173
最好只评判意志范围内的事	174
有些人总是一心想要高升	176
第十二篇	177
有时候短缺并不可怕	177
像犬儒主义者那样生活	179
知足者才能自乐	180
真正的生活安宁而幸福	181

沉思录Ⅲ

第一篇 友谊论	186
为什么谈论友谊	186
莱利乌斯与西皮阿的友谊	187
友谊是神明赐予人类的珍宝	189
友谊是人类本能生发出的爱	192
如何处理友谊与道义	194
让人苦闷的友谊	196
谨慎的择友之道	198

友谊五个原则	199
美德位于友谊之首	202
第二篇 老年论	208
献给阿提库斯	208
老年的谈论与概观	209
年老体迈也可以从事积极的工作	212
老年人的身体开始衰弱	215
老年人不再拥有感官享乐	218
他们面临着死亡	223
第三篇 责任与善	227
献给儿子马尔库斯	227
理性的力量	228
四种道德责任的来源	230
与公正背离的各种行为表现	232
凡事应该讲求公正	234
实施恩惠应该注意些什么	237
施惠与关系的远近亲疏	238
伟大的灵魂	240
战争与和平：究竟谁更伟大	243
奉公守法，做人民的公仆	245
欲望、理性及责任	247
调整个性与职业的契合度	249
年轻人与老年人的责任	253
关于“适宜”	254
遵从道德规范	258
最高责任的深刻内涵	260
第四篇 责任与利	263
哲学的魅力	263
人与人之间的互助与协作	264
权势、畏惧与爱戴	266
如何获得人民的青睐	269
公正是人们心中最高的美德	270
令人尊敬的荣誉之道	272
关于施舍的原则	274
如何更好地服务于他人	277

健康与财富都是我们的责任	283
第五篇 利与义.....	284
闲暇中的沉思	284
帕奈提奥斯的利义观	285
斯多葛学派的观点	285
“义”的基本原则及个人利与国家利的统一	287
“利”与“义”的冲突	289
“利”与“义”的抉择	291
对真相的隐瞒	293
关于诚信的解读	297
卡西谈“利”、“义”	299
视具体情况履行协议与许诺	301
雷古卢斯的故事与誓言的履行	302
第四种道德上的正直	307

智慧书

第一篇.....	310
万物已近极致	310
依托秉性和才智做事	310
凡事不必完全公开	310
知识和勇气共存	310
培养人们对你的依赖感	311
努力做到尽善尽美	311
不要比上司更优秀	311
不受情绪的摆布	312
避免与生俱来的缺陷	312
把握好运，赢得名声	312
结交贤者为师	312
懂得自然与人工的关系	313
时而三思而行，时而英明果断	313
相对于事情本身，如何去做更重要	313
招贤纳士，为己所用	314
将知识与善良结合	314
时常变换做事风格	314
实干比能力更重要	314

做事前不要给他人过高期望	315
关于生逢其时者	315
成功之道	315
见多识广者最值得敬重	316
学会掩饰缺陷	316
将幻想的马缰握在手中	316
善察弦外之音	316
捕捉他人的弱点	317
与其博，不如精	317
不要流于粗俗	317
做正直的人	317
不做毁誉之事	318
第二篇.....	319
多与明慎的智者交往	319
让你的乐善好施众口皆碑	319
懂得在适当的时候拒绝	319
经营自己的特长	320
凡事仔细斟酌	320
了解自己的时运	320
懂得讽刺的艺术	320
急流勇退，不可过贪	321
把握并利用事物成熟的时机	321
获得他人的好感	321
永远不要言过其实	322
具有天生为王的秉性	322
思如精英，口随大众	322
与伟人心灵相通	322
暗中防范他人，但不可泄露	323
控制你的反感情绪	323
冒险之事不要轻易插手	323
成为有深度的人	324
看得透，断得准	324
不要失去自尊	324
选择须有方	324
永远保持镇静	325
适时展现你的勇气	325
学会等待	325

要适时行动	325
深谋远虑者少遭厄运	326
见什么人说什么话	326
争取完美结局	326
良好的判断力	327
第三篇.....	328
在崇高的事业上出类拔萃	328
使用工具以最佳者为上	328
率先迈出第一步	328
远离忧愁	329
培养高雅的品位	329
凡事应有完美结局	329
正确选择你的职业	330
努力使人理解你	330
时常反省自己	330
拒绝有方	331
切忌反复无常	331
要当机立断	331
安全地摆脱困境	331
不要总是高高在上	332
选择一位伟人做楷模	332
减少玩笑次数	332
调整自我，投人所好	333
做事巧在试探摸索	333
培养良好的性格	333
敢于重现你的辉煌	333
谨慎获取信息	334
不可追求极致	334
犯一些无伤大雅的错误	334
善于利用敌人	335
展示才华应适度	335
防范谣言	335
要有教养	336
不要在小事上烦恼	336
人贵有自知之明	336

第四篇.....337

三思而后行	337
具备超凡的智慧	337
多才多艺	337
做一个深不可测的天才	338
让人们始终对你保持期望	338
良好的判断力	338
名声需要细心呵护	338
不要暴露你的意图	338
真相与表象	339
不要沉浸于幻觉和欺骗	339
莫以一己之见去衡量一切	339
天降大福须有大气度受之	339
向君王看齐	340
知晓不同工作的要求	340
简明扼要的言谈	340
不要过分炫耀自己	341
勿露自鸣得意之神色	341
成就真正人格的捷径	341
不要苛求别人	342
被抛弃前，先做舍弃	342
广交朋友	342
赢得他人的好感	343
得意时要为失意时做准备	343
别与对手争斗	343
容忍熟人的缺点	344
与有原则的人打交道	344
不要过多谈论自己	344
获得恭谦有礼的美名	344
不要引起别人反感	345
生活要讲求实际	345

第五篇.....346

切勿庸人自扰	346
言行应有威信	346
不要装腔作势	346
众望所归者成大事	347

不要老惦念着别人的过失	347
遮掩自己做的蠢事	347
万事从容优雅	347
要有高远的志向	348
不要诉苦抱怨	348
要实干，但也要懂得表现	348
要有宽广的胸襟	349
修正自己的判断	349
宁与人共醉，不要我独醒	349
加倍贮存你的生命必需品	349
不要凡事都唱反调	350
抓住事情的关键	350
让一切顺其自然	350
智者自足	351
失运之时，知所趋避	351
凡事要取其精华	351
不要只倾听自己的声音	352
不要因为固执而护短	352
诡辩之术不可用	352
以退让开始，以胜利收场	353
藏起受伤的手指	353
学会辨别真相	353
采纳他人的建议	353
掌握谈话的艺术	354
懂得推销自己	354

第六篇..... 355

善作长远之计	355
不要与使你黯然失色者为伴	355
不要去填补前人留下的空缺	355
不轻易相信，也不轻易喜欢	356
善于控制你的激情	356
选择你的朋友	356
识人不要出错	357
善用朋友	357
懂得如何忍受愚蠢的人	357
说话要谨慎	358
明察自己的缺陷	358

战胜他人的嫉妒与恶意	358
别只在他人背运时才产生同情心	359
先放风声，以探虚实	359
不要卷入肮脏的争斗	359
分辨善言与善行之人	359
知道怎样依靠自己	360
不要成为愚蠢的怪物	360
避免一次失手胜过百发百中	360
万事万物，有所保留	360
不宜滥用人情	361
不要与一无所有者相争	361
不要像玻璃人一样脆弱	361
别活在匆忙之中	361
做个实在的人	362
自知或从知者处知	362
不要与他人过于亲近	362
信任你的内心	363
深沉含蓄者才是真正的智者	363
决不被敌人误导	363
第七篇.....	364
适当在人前显示勇气和威严	364
不要事事过于执着	364
不要过分拘泥于礼节	364
凡事切莫孤注一掷	365
知道某事某时有不足处	365
众人愉快事，大胆为之	365
发现事物的优点并赞美	366
他人匮乏时，乘虚而入	366
长处和短处不是绝对的	366
不要被他人的恭维所蒙蔽	367
心境平和，长命百岁	367
慎防声称以你的利益为重之人	367
理性看待自己和自己的事	367
要懂得欣赏他人	368
找到你的幸运之星	368
不要与蠢人交往	368
懂得异地而处	368

凭借美德获得尊重	369
保留一点可以期望的东西	369
看似蠢人多是蠢人，看似不蠢一半是蠢人	369
完美的人要靠言语和行为来造就	369
了解你同时代的伟人	370
举轻若重和举重若轻	370
打好漠视这张牌	370
要明白平庸者无处不在	371
凡事要有自制力	371
不要死于愚蠢	371
要从世俗愚昧中解脱出来	371
懂得如何对待真相	372
天堂与地狱	372

第八篇.....373

把最后几招留给自己	373
善用驳难	373
不要一错再错	373
谨防那些掩饰自己意图的人	374
学会清楚而流畅地表达自己	374
没有永恒的爱，也没有永恒的恨	374
做事不要感情用事	374
不要被看成伪君子	375
不穿狮皮，则披狐皮	375
不要动辄使自己与他人感到尴尬	375
不要成为怪人	375
适当的迟疑是睿智的体现	376
实事求是地看待事物	376
了解你主要的缺陷	376
学会博取他人好感	377
不要做传播流言蜚语的人	377
不要被第一印象所束缚	377
合理分配你的生活	377
早日睁开你的眼睛	378
未成之事勿示于人	378
要多实践	378
不要误解他人的品位	379
以名誉托付于人，务以其人名誉作抵押	379