

最新译本·国人必读·不朽经典·终生典藏

集合了人类思想史上最伟大的五部智慧奇书
一本书读懂人类历史具有永恒价值的人生哲学和处事智慧

沉思录

大全集

(古罗马) 马可·奥勒留等 著
蔡新苗 史慧莉 译



中国华侨出版社

责任编辑：文 涛

封面设计：三石工作室



有人曾经问美国前总统克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大。你知道他的答案是什么吗？答案就是《沉思录》。

《沉思录》原为古罗马皇帝马可·奥勒留自我对话的记录，行文质朴，不尚雕琢，然而由于发诸内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，令人高山仰止，有一种深沉的崇高之美。正因为它出诸内心，不加掩饰，所以我们能窥见作者如何在忙碌的人生路上，以自己的经验为材料，沉思人生大义，领悟宇宙谜题，从中升华自己的智慧和心灵。上至政府首脑，下至百姓，从学术界到大众阅读领域，无不对《沉思录》赞誉有加。克林顿曾多次阅读，国学大师梁实秋将其奉为思索人生的经典之作，更多的人则将其视为枕边书，随时取阅。《沉思录大全集》在此基础上拓展了内容，融入《沉思录Ⅱ》、《沉思录Ⅲ》、《智慧书》、《道德情操论》等书精华，集众家哲学思想之所长，有助于读者建构自己的现代人生哲学。



这位一千八百年前的旷世奇人于无意间为我们留下这一部《沉思录》。我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处事律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。

——梁实秋

《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。

——20世纪美国作家、评论家费迪曼

《智慧书》这样的书，仅仅读一遍显然是不够的，它是一本随时都能用上的书，简言之，它是一位终身伴侣。

——19世纪德国哲学家叔本华

不读《国富论》不知道应该怎样才叫“利己”，读了《道德情操论》才知道“利他”才是问心无愧的“利己”。

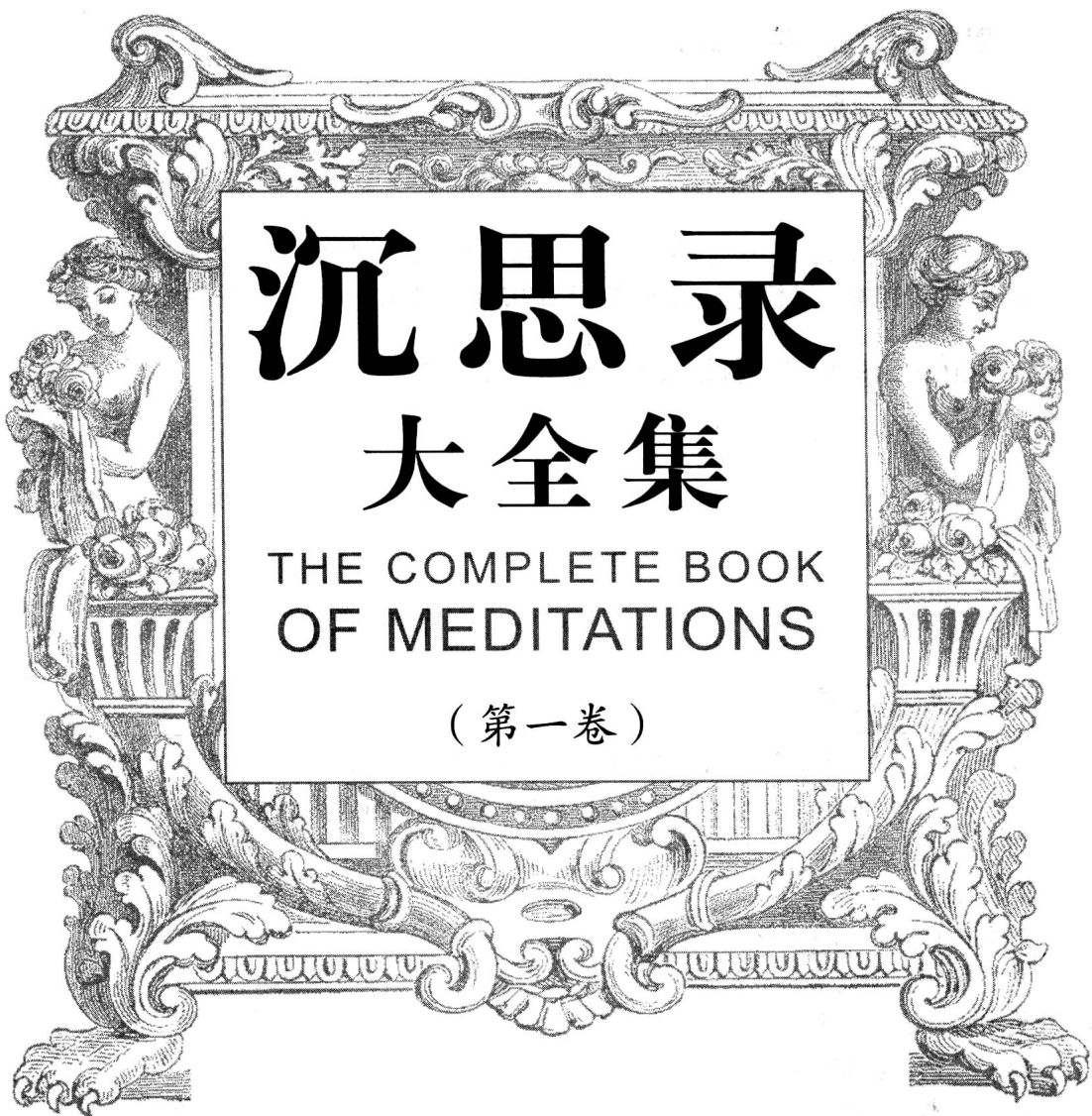
——美国1976年诺贝尔经济学奖得主弗里德曼

ISBN 978-7-5113-0721-7



9 787511 307217 >

定价：296.00元（全四册）



沉思录

大全集

THE COMPLETE BOOK
OF MEDITATIONS

(第一卷)

(古罗马)马可·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

沉思录大全集 / (古罗马) 奥勒留等著; 蔡新苗等译. —北京: 中国华侨出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5113-0721-7

I. ①沉… II. ①奥… ②蔡… III. ①斯多葛派—哲学理论 ②人生哲学—通俗读物 ③伦理学—思想史—英国 IV. ①B502.43 ②B821-49 ③B82-095.61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第184235号

沉思录大全集

作 者: (古罗马) 马可·奥勒留 (古罗马) 爱比克泰德 (古罗马) 西塞罗
(西班牙) 巴尔塔沙·葛拉西安 (英国) 亚当·斯密

译 者: 蔡新苗 史慧莉

责任编辑: 文 涛

封面设计: 三石工作室

文字编辑: 刘晓菲

美术编辑: 武 亿

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 720千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0721-7

定 价: 296.00元 (全四册)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

本书集合了人类思想史上最伟大最智慧的五部经典巨著，《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》会使读者在阅读中也可以直视内心，直视人们的精神和灵魂，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通俗的解释，不仅成功地将它们传播给了其同时代人，而且对后代人也产生久远的影响。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。他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，尼采写道：

“《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。”

《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	6
第二篇	11
你所做的每一件事都是最后一件	11
只有当下才是可能被夺走的东西	14
第三篇	18
倾心享受你所发现的最美事物	18
英名即使流芳百世也有销声匿迹之时	22
第四篇	26
不要让你的行为漫无目的	26
所有一切都会湮灭	33
第五篇	38
遵从宇宙本性的安排	38
追求不可能实现之事即为疯狂	44
第六篇	49
保持灵魂的良好状态	49
接受那命中注定的一切	54
无人能阻挡你依天性而活	56

第七篇	60
有多少生前声名远播的人死后被人遗忘	60
多想想你认为至善至美的东西	63
一切都在你的能力掌握范围之内	67
第八篇	71
幸福就在你依循本性而为的事情中	71
一言一行皆当井然有序	76
你的支配能力战无不胜	79
第九篇	83
理性动物分享同一理性灵魂	83
内心保持自由	86
不与无知之人做无谓交谈	90
第十篇	93
因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起	93
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
第十一篇	104
我为人类的共同福祉做过什么吗	104
人与人相互鄙视又相互奉承	107
要一直怀想品德高洁之士	110
第十二篇	114
对无望完成的事情也要多加练习	114
人生戏剧三幕就算完整	117

沉思录 II

第一篇	123
只做力所能及的事	123
别让我们对事物的看法伤害自己	125
专心致志做与你有关的事情	129

第二篇	133
使你的意愿与自然意志相融合	133
内心的快乐与平静才是好的生活	136
持久的满足才能带来真正的幸福	139
第三篇	142
与他人交往时应谨慎行事	142
赴好人生这场盛宴	144
在人际关系中明确你的责任	147
宽容地对待他人	150
第四篇	152
论理性的生活	152
必须戒除骄傲自大	154
若想获得智慧的人生需要行动	157
智慧的生活应该时刻关注自我	160
第五篇	166
比名声更重要的是品质	166
过真正有道德的人生	169
执著于目标,珍视理智和思想	172
哲学的主要任务是回应灵魂的呼声	174
第六篇	177
从一切外物中获益	177
不要给焦虑留下余地	179
不被无法避免的不幸或痛苦困扰	181
每个人都可以从失败中站起来	183
第七篇	185
恭敬地与暴君相处	185
任何情况都要保持自己的本质	187
我们要勇敢地面对困难	189
自由的真正含义	191

第八篇	197
镇定而谨慎地面对一切	197
自信和谨慎并不矛盾	200
得体地展示自己的能力	202
第九篇	206
做所有的事情都要顺从天意	206
留在你该存在的地方	208
泰然处置不可控制的事物	210
不该希冀我们力所不及的事物	211
其实死亡并不可怕	220
第十篇	223
谈友谊的真相	223
守护自己孤独的心灵	227
不要生他人的气	229
一些有道理的话	231
第十一篇	238
我们对善恶的判断还不够	238
最好只评判意志范围内的事	240
有些人总是一心想要高升	242
第十二篇	244
有时候短缺并不可怕	244
像犬儒主义者那样生活	246
知足者才能自乐	249
真正的生活安宁而幸福	250

沉思录Ⅲ

第一篇 友谊论	257
为什么谈论友谊	257
莱利乌斯与西皮阿的友谊	258

友谊是神明赐予人类的珍宝	262
友谊是人类本能生发出的爱	265
如何处理友谊与道义	268
让人苦闷的友谊	272
谨慎的择友之道	274
友谊的五个原则	276
美德位于友谊之首	280
第二篇 老年论	287
献给阿提库斯	287
老年的谈论与概观	288
年老体迈也可以从事积极的工作	293
老年人的身体开始衰弱	297
老年人不再拥有感官享乐	301
他们面临着死亡	308
第三篇 责任与善	313
献给儿子马尔库斯	313
理性的力量	315
四种道德责任的来源	317
与公正背离的各种行为表现	320
凡事应该讲求公正	323
实施恩惠应该注意些什么	326
实施与关系的远近亲疏	328
伟大的灵魂	331
战争与和平:究竟谁更伟大	335
奉公守法,做人民的公仆	338
欲望、理性及责任	341
调整个性与职业的契合度	344
年轻人与老年人的责任	349
关于“适宜”	350
遵从道德规范	356

最高责任的深刻内涵	358
第四篇 责任与利	362
哲学的魅力	362
人与人之间的互助与协作	364
权势、畏惧与爱戴	367
如何获得人民的青睐	370
公正是人们心中最高的美德	372
令人尊敬的荣誉之道	375
关于施舍的原则	377
如何更好地服务于他人	382
健康与财富都是我们的责任	390
第五篇 利与义	391
闲暇中的沉思	391
帕奈提奥斯的利义观	392
斯多葛学派的观点	393
“义”的基本原则及个人利与国家利的统一	396
“利”与“义”的冲突	399
“利”与“义”的抉择	402
对真相的隐瞒	405
关于诚信的解读	409
论国家与权势	414
卡西谈“利”、“义”	416
视具体情况履行协议与许诺	418
雷古卢斯的故事与誓言的履行	419
第四种道德上的正直	427

智慧书

第一篇	431
万物已近极致	431

依托秉性和才智做事	431
凡事不必完全公开	431
知识和勇气共存	432
培养人们对你的依赖感	432
努力做到尽善尽美	433
不要比上司更优秀	433
不受情绪的摆布	434
避免与生俱来的缺陷	434
把握好运,赢得名声	434
结交贤者为师	435
懂得自然与人工的关系	435
时而三思而行,时而英明果断	436
相对于事情本身,如何去做更重要	436
招贤纳士,为己所用	437
将知识与善良结合	437
时常变换做事风格	438
实干比能力更重要	438
做事前不要给他人过高期望	438
关于生逢其时者	439
成功之道	439
见多识广者最值得敬重	440
学会掩饰缺陷	440
将幻想的马缰握在手中	440
善察弦外之音	441
捕捉他人的弱点	441
与其博,不如精	442
不要流于粗俗	442
做正直的人	442
不做毁誉之事	443

第二篇	444
多与明慎的智者交往	444
让你的乐善好施众口皆碑	444
懂得在适当的时候拒绝	445
经营自己的特长	445
凡事仔细斟酌	446
了解自己的时运	446
懂得讽刺的艺术	447
急流勇退,不可过贪	447
把握并利用事物成熟的时机	447
获得他人的好感	448
永远不要言过其实	448
具有天生为王的秉性	449
思如精英,口随大众	449
与伟人心灵相通	450
暗中防范他人,但不可泄露	450
控制你的反感情绪	451
冒险之事不要轻易插手	451
成为有深度的人	452
看得透,断得准	452
不要失去自尊	452
选择须有方	453
永远保持镇静	453
既要勤奋也要果断	454
适时展现你的勇气	454
学会等待	455
要适时行动	455
深谋远虑者少遭厄运	456
见什么人说什么话	456
争取完美结局	456

良好的判断力	457
第三篇	458
在崇高的事业上出类拔萃	458
使用工具以最佳者为上	458
率先迈出第一步	459
远离忧愁	459
培养高雅的品位	460
凡事应有完美结局	460
正确选择你的职业	461
努力使人理解你	461
时常反省自己	462
拒绝有方	462
切忌反复无常	463
要当机立断	463
安全地摆脱困境	463
不要总是高高在上	464
选择一位伟人做楷模	464
减少玩笑次数	465
调整自我,投人所好	465
做事巧在试探摸索	466
培养良好的性格	466
谨慎获取信息	466
敢于重现你的辉煌	467
不可追求极致	467
犯一些无伤大雅的错误	468
善于利用敌人	468
展示才华应适度	469
防范谣言	469
要有教养	470
不要在小事上烦恼	470

人贵有自知之明	471
长寿的秘诀	471
第四篇	472
三思而后行	472
具备超凡的智慧	472
多才多艺	473
做一个深不可测的天才	473
让人们始终对你保持期望	473
良好的判断力	474
名声需要细心呵护	474
不要暴露你的意图	474
真相与表象	475
不要沉浸于幻觉和欺骗	475
莫以一己之见去衡量一切	475
天降大福须有大气度受之	476
向君王看齐	476
知晓不同工作的要求	477
简明扼要的言谈	477
不要过分炫耀自己	478
勿露自鸣得意之神色	478
成就真正人格的捷径	479
不要苛求别人	479
被抛弃前,先做舍弃	480
广交朋友	480
赢得他人的好感	481
得意时要为失意时做准备	481
别与对手争斗	482
容忍熟人的缺点	482
与有原则的人打交道	483
不要过多谈论自己	483