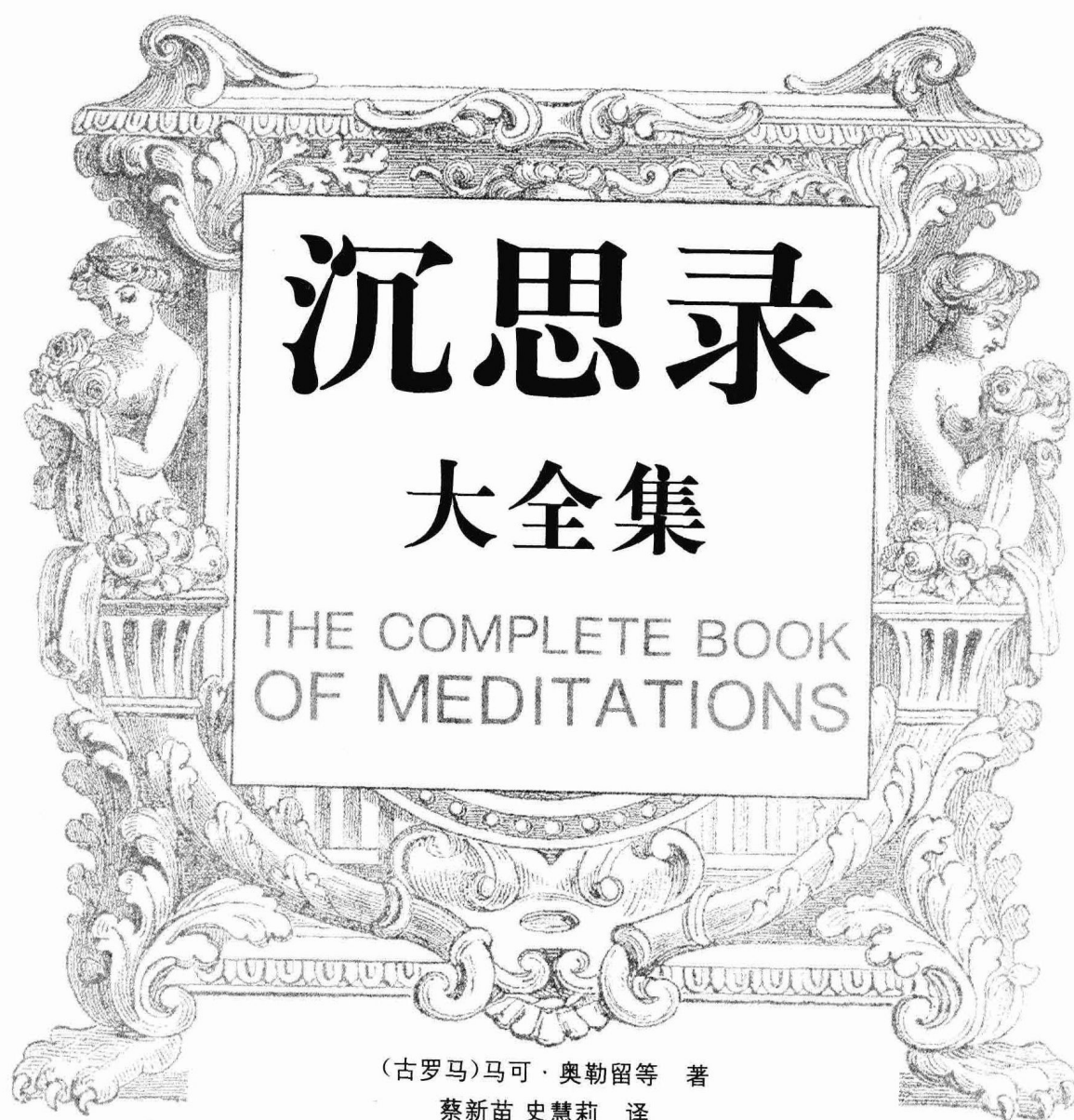




沉思录

大全集

THE COMPLETE BOOK
OF MEDITATIONS

(古罗马)马可·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

沉思录大全集 / (古罗马)马可·奥勒留(Marcus Aurelius)等著;蔡新苗等译. —北京:中国华侨出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5113-0531-2

I. ①沉… II. ①马… 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 127779 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: 李艾红

文字编辑: 刘晓菲

美术编辑: 武 亿

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 720 千字

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5113-0531-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)58815874 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



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

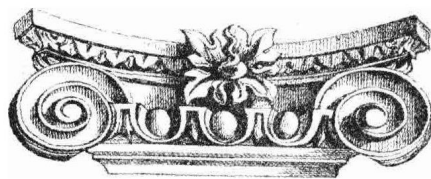
家、哲学家和散文家。他深受柏拉图学派、亚里士多德学派、斯多葛学派和伊壁鸠鲁学派的影响，其哲学思想兼有上述各学派的观点，因此后人一般称他为折中主义哲学家。他的哲学贡献主要在于：对古希腊的各派哲学进行通俗的解释，不仅成功地将它们传播给了其同时代人，而且对后代人也产生久远的影响。后来在很长一段时间内，人们几乎通过他才了解古希腊丰富的哲学思想，特别是亚里士多德以后的各派哲学思想。虽然后来哲学家们对他的哲学思想褒贬不一，但他在传播古希腊的哲学和文化方面所做出的卓越贡献则是无可争议的。

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智慧和策略。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	4
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	21
遵从宇宙本性的安排	21
追求不可能实现之事即为疯狂	24
第六篇	27
保持灵魂的良好状态	27
接受那命中注定的一切	29
无人能阻挡你依天性而活	30
第七篇	33
有多少生前声名远播的人死后被人遗忘	33
多想想你认为至善至美的东西	34
一切都在你的能力掌握范围之内	36
第八篇	39
幸福就在你依循本性而为的事情中	39
一言一行皆当井然有序	41
你的支配能力战无不胜	43
第九篇	45
理性动物分享同一理性灵魂	45
内心保持自由	46

不与无知之人做无谓交谈	48
第十篇	50
因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起	50
依循万物法则走出笔直的大道	51
人是被风驱散到地上的树叶	53
第十一篇	56
我为人类的共同福祉做过什么吗	56
人与人相互鄙视又相互奉承	57
要一直怀想品德高洁之士	59
第十二篇	61
对无望完成的事情也要多加练习	61
人生戏剧三幕就算完整	62

沉思录Ⅱ

第一篇	67
只做力所能及的事	67
别让我们对事物的看法伤害自己	68
专心致志做与你有关的事情	70
第二篇	72
使你的意愿与自然意志相融合	72
内心的快乐与平静才是好的生活	73
持久的满足才能带来真正的幸福	75
第三篇	77
与他人交往时应谨慎行事	77
赴好人生这场盛宴	78
在人际关系中明确你的责任	79
宽容地对待他人	81
第四篇	83
论理性的生活	83
必须戒除骄傲自大	84
若想获得智慧的人生需要行动	85
智慧的生活应该时刻关注自我	87
第五篇	90
比名声更重要的是品质	90
过真正有道德的人生	91
执著于目标,珍视理智和思想	93
哲学的主要任务是回应灵魂的呼声	94
第六篇	96
从一切外物中获益	96
不要给焦虑留下余地	97
不被无法避免的不幸或痛苦困扰	98

每个人都可以从失败中站起来	99
第七篇	100
恭敬地与暴君相处	100
任何情况都要保持自己的本质	101
我们要勇敢地面对困难	102
自由的真正含义	103
第八篇	106
镇定而谨慎地面对一切	106
自信和谨慎并不矛盾	107
得体地展示自己的能力	108
第九篇	111
做所有的事情都要顺从天意	111
留在你该存在的地方	112
泰然处置不可控制的事物	113
不该希冀我们力所不及的事物	113
其实死亡并不可怕	118
第十篇	120
谈友谊的真相	120
守护自己孤独的心灵	122
不要生他人的气	123
一些有道理的话	124
第十一篇	128
我们对善恶的判断还不够	128
最好只评判意志范围内的事	129
有些人总是一心想要高升	130
第十二篇	131
有时候短缺并不可怕	131
像犬儒主义者那样生活	132
知足者才能自乐	133
真正的生活安宁而幸福	134

沉思录Ⅲ

第一篇 友谊论	139
为什么谈论友谊	139
莱利乌斯与西皮阿的友谊	139
友谊是神明赐予人类的珍宝	141
友谊是人类本能生发出的爱	143
如何处理友谊与道义	145
让人苦闷的友谊	146
谨慎的择友之道	148
友谊的五个原则	149

美德位于友谊之首	151
第二篇 老年论	155
献给阿提库斯	155
老年的谈论与概观	155
年老体迈也可以从事积极的工作	158
老年人的身体开始衰弱	160
老年人不再拥有感官享乐	162
他们面临着死亡	166
第三篇 责任与善	169
献给儿子马尔库斯	169
理性的力量	170
四种道德责任的来源	171
与公正背离的各种行为表现	172
凡事应该讲求公正	174
实施恩惠应该注意些什么	176
实施与关系的远近亲疏	177
伟大的灵魂	178
战争与和平：究竟谁更伟大	180
奉公守法，做人民的公仆	182
欲望、理性及责任	183
调整个性与职业的契合度	185
年轻人与老年人的责任	188
关于“适宜”	188
遵从道德规范	192
最高责任的深刻内涵	193
第四篇 责任与利	195
哲学的魅力	195
人与人之间的互助与协作	196
权势、畏惧与爱戴	197
如何获得人民的青睐	199
公正是人们心中最高的美德	200
令人尊敬的荣誉之道	201
关于施舍的原则	203
如何更好地服务于他人	205
健康与财富都是我们的责任	209
第五篇 利与义	210
闲暇中的沉思	210
帕奈提奥斯的利义观	210
斯多葛学派的观点	211
“义”的基本原则及个人利与国家利的统一	212
“利”与“义”的冲突	214
“利”与“义”的抉择	215

对真相的隐瞒	216
关于诚信的解读	219
论国家与权势	221
卡西谈“利”、“义”	222
视具体情况履行协议与许诺	223
雷古卢斯的故事与誓言的履行	224
第四种道德上的正直	227

智慧书

第一篇	231
万物已近极致	231
依托秉性和才智做事	231
凡事不必完全公开	231
知识和勇气共存	231
培养人们对你的依赖感	231
努力做到尽善尽美	231
不要比上司更优秀	232
不受情绪的摆布	232
避免与生俱来的缺陷	232
把握好运,赢得名声	232
结交贤者为师	232
懂得自然与人工的关系	233
时而三思而行,时而英明果断	233
相对于事情本身,如何去做更重要	233
招贤纳士,为己所用	233
将知识与善良结合	234
时常变换做事风格	234
实干比能力更重要	234
做事前不要给他人过高期望	234
关于生逢其时者	234
成功之道	235
见多识广者最值得敬重	235
学会掩饰缺陷	235
将幻想的马缰握在手中	235
善察弦外之音	235
捕捉他人的弱点	235
与其博,不如精	236
不要流于粗俗	236
做正直的人	236
不做毁誉之事	236

第二篇	237
多与明慎的智者交往	237
让你的乐善好施众口皆碑	237
懂得在适当的时候拒绝	237
经营自己的特长	237
凡事仔细斟酌	237
了解自己的时运	238
懂得讽刺的艺术	238
急流勇退,不可过贪	238
把握并利用事物成熟的时机	238
获得他人的好感	238
永远不要言过其实	239
具有天生为王的秉性	239
思如精英,口随大众	239
与伟人心灵相通	239
暗中防范他人,但不可泄露	239
控制你的反感情绪	240
冒险之事不要轻易插手	240
成为有深度的人	240
看得透,断得准	240
不要失去自尊	240
选择须有方	241
永远保持镇静	241
既要勤奋也要果断	241
适时展现你的勇气	241
学会等待	241
要适时行动	242
深谋远虑者少遭厄运	242
见什么人说什么话	242
争取完美结局	242
良好的判断力	242
第三篇	243
在崇高的事业上出类拔萃	243
使用工具以最佳者为上	243
率先迈出第一步	243
远离忧愁	243
培养高雅的品位	244
凡事应有完美结局	244
正确选择你的职业	244
努力使人理解你	244
时常反省自己	245
拒绝有方	245

切忌反复无常	245
要当机立断	245
安全地摆脱困境	245
不要总是高高在上	246
选择一位伟人做楷模	246
减少玩笑次数	246
调整自我,投入所好	246
做事巧在试探摸索	246
培养良好的性格	247
谨慎获取信息	247
敢于重现你的辉煌	247
不可追求极致	247
犯一些无伤大雅的错误	247
善于利用敌人	248
展示才华应适度	248
防范谣言	248
要有教养	248
不要在小事上烦恼	249
人贵有自知之明	249
长寿的秘诀	249
第四篇	250
三思而后行	250
具备超凡的智慧	250
多才多艺	250
做一个深不可测的天才	250
让人们始终对你保持期望	250
良好的判断力	250
名声需要细心呵护	251
不要暴露你的意图	251
真相与表象	251
不要沉浸于幻觉和欺骗	251
莫以一己之见去衡量一切	251
天降大福须有大气度受之	252
向君王看齐	252
知晓不同工作的要求	252
简明扼要的言谈	252
不要过分炫耀自己	253
勿露自鸣得意之神色	253
成就真正人格的捷径	253
不要苛求别人	253
被抛弃前,先做舍弃	253
广交朋友	254

赢得他人的好感	254
得意时要为失意时做准备	254
别与对手争斗	254
容忍熟人的缺点	255
与有原则的人打交道	255
不要过多谈论自己	255
获得恭谦有礼的美名	255
不要引起别人反感	255
生活要讲求实际	256
第五篇	257
切勿庸人自扰	257
言行应有威信	257
不要装腔作势	257
众望所归者成大事	257
不要老惦念着别人的过失	257
遮掩自己做的蠢事	258
万事从容优雅	258
要有高远的志向	258
不要诉苦抱怨	258
要实干,但也要懂得表现	258
要有宽广的胸襟	259
修正自己的判断	259
宁与人共醉,不要我独醒	259
加倍贮存你的生命必需品	259
不要凡事都唱反调	260
抓住事情的关键	260
智者自足	260
让一切顺其自然	260
失运之时,知所趋避	260
凡事要取其精华	261
不要只倾听自己的声音	261
不要因为固执而护短	261
诡辩之术不可用	261
以退让开始,以胜利收场	262
藏起受伤的手指	262
学会辨别真相	262
采纳他人的建议	262
掌握谈话的艺术	262
学会推罪于人	263
懂得推销自己	263
第六篇	264
善作长远之计	264

不要与使你黯然失色者为伴	264
不要去填补前人留下的空缺	264
不轻易相信,也不轻易喜欢	264
善于控制你的激情	265
选择你的朋友	265
识人不要出错	265
善用朋友	265
懂得如何忍受愚蠢的人	266
说话要谨慎	266
明察自己的缺陷	266
战胜他人的嫉妒与恶意	266
别只在他人背运时才产生同情心	266
先放风声,以探虚实	267
不要卷入肮脏的争斗	267
分辨善言与善行之人	267
知道怎样依靠自己	267
不要成为愚蠢的怪物	267
避免一次失手胜过百发百中	268
万事万物,有所保留	268
不宜滥用人情	268
不要与一无所有者相争	268
不要像玻璃人一样脆弱	268
别活在匆忙之中	269
做个实在的人	269
自知或从知者处知	269
不要与他人过于亲近	269
信任你的内心	269
深沉含蓄者才是真正的智者	270
决不被敌人误导	270
不说谎,也不要吐露全部真情	270
第七篇	271
适当在人前显示勇气和威严	271
不要事事过于执著	271
不要过分拘泥于礼节	271
凡事切莫孤注一掷	271
知道某事某时有不足处	272
众人愉快事,大胆为之	272
发现事物的优点并赞美	272
他人匮乏时,乘虚而入	272
长处和短处不是绝对的	272
不要被他人的恭维所蒙蔽	273
心境平和,长命百岁	273

慎防声称以你的利益为重之人	273
理性看待自己和自己的事	273
要懂得欣赏他人	273
找到你的幸运之星	274
不要与蠢人交往	274
懂得异地而处	274
凭借美德获得尊重	274
保留一点可以期望的东西	275
看似蠢人多是蠢人,看似不蠢一半是蠢人	275
完美的人要靠言语和行为来造就	275
了解你同时代的伟人	275
举轻若重和举重若轻	275
打好漠视这张牌	275
要明白平庸者无处不在	276
凡事要有自制力	276
不要死于愚蠢	276
要从世俗愚昧中解脱出来	276
懂得如何对待真相	277
天堂与地狱	277
第八篇	278
把最后几招留给自己	278
善用驳难	278
不要一错再错	278
谨防那些掩饰自己意图的人	278
学会清楚而流畅地表达自己	278
没有永恒的爱,也没有永恒的恨	279
做事不要感情用事	279
不要被看成伪君子	279
不穿狮皮,则披狐皮	279
不要动辄使自己和他人感到尴尬	279
适当的迟疑是睿智的体现	280
不要成为怪人	280
实事求是地看待事物	280
了解你主要的缺陷	280
学会博取他人好感	280
不要被第一印象所束缚	281
不要做传播流言飞语的人	281
合理分配你的生活	281
早日睁开你的眼睛	281
未成之事勿示于人	282
要多实践	282
不要误解他人的品位	282

以名誉托付于人,务以其人名誉作抵押	282
求人有术	282
化报答为施恩	283
不要与有权势的人分享秘密	283
要清楚自己的缺陷	283
不要聪明过头	283
隐藏精明是真正的精明	283
容忍别人的嘲笑,但自己不要践行	284
第九篇	285
行事要善始善终	285
不要过于温顺	285
让别人欠你的人情债	285
不能总用常人的眼光看问题	285
不要满足别人并没提出的要求	286
求知应多,生活应简	286
不要标新立异	286
不要在终结时才开始人生	286
懂得何时该反着听话	286
善于运用人道	286
活着并非全为自己,也不是全为他人	287
不要把你的想法表达得太清楚	287
不因恶小祸轻而为之	287
行善一次无需过多,但要经常	287
有备方能无患	288
与人断交要慎重	288
找人分担自己的不幸	288
遇见侮辱,化敌为友	288
你不能完全属于别人,别人也不能完全属于你	288
不要把错误进行到底	289
学会忘记	289
好东西宁可归属他人	289
不要有粗心大意的时候	289
让依赖你的人遭遇困境	289
过于善良也会坏事	290
温言软语,态度平和	290
智者总是先于蠢人行动	290
善用你的新颖之处	290
不要独自谴责流行时尚	290
不做没有把握之事	291
第十篇	292
售卖东西,附赠殷勤	292
了解你所交往之人的性格	292

保持迷人的风度	292
顺应潮流,保持自尊	292
知道如何完善自己的性格	293
适时展示自己的才干	293
别让自己引人注目	293
不要回答非难你的问题	293
做一个光明磊落之人	293
赢得智者的赏识	294
不现身,从而使自己更受敬重	294
拥有发现的才能	294
闲事尽量少管	294
不因他人厄运而自毁	295
不要过分受惠于人	295
情绪激动时不要行动	295
与时俱进,顺势求成	295
轻浮是一个人最不堪之辱	295
敬爱不同于喜爱	296
学会看透人心	296
让你的个人品质优于你的工作要求	296
做人应成熟	296
观点不能有所偏颇	296
少夸海口,多做实事	297
做一个有雄才大略的人	297
举手投足都要注意	297
三种东西使人超凡脱俗	297
使人常有饥饿感	297
千言万语一句话:做一个圣徒	298

道德情操论

告读者	301
第一篇 行为的合宜性	302
论合宜感	302
达到合宜性的各类激情的程度	308
顺境和逆境对行为和同情心的影响	313
第二篇 优点和缺点,或奖赏与惩罚的对象	320
认识优点与缺点	320
正义与仁慈	322
命运对我们产生的影响	325
第三篇 自我评价的基础,兼论责任感	330
自我认同和不认同的原则	330
赞扬及值得赞扬的品质,谴责及理应谴责的品质	331