

# THE MEDITATIONS OF EPICTETUS

## 沉思录

### II

【古罗马】爱比克泰德 (Epictetus) 著

陈思宇 译

THE  
MEDITATIONS  
OF  
EPICTETUS

《沉思录》作者马可·奥勒留之先师巨著



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# 沉思录

## II

【古罗马】爱比克泰德 (Epictetus) 著  
陈思宇 译



THE  
MEDITATIONS  
OF  
EPICTETUS



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目(CIP)数据

沉思录Ⅱ：(古罗马)爱比克泰德著；陈思宇译。

—北京：中央编译出版社，2008.12

(经典日新书系)

ISBN 978-7-80211-811-9

I.沉… II.①爱…②陈… III.新斯多葛派—哲学理论—古罗马  
IV.B502.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第195696号

## 沉思录Ⅱ

---

出版人 和 樊

策划人 思 乐

责任编辑 陈 琼

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010) 66509236 66509360 (总编室)

(010) 66509405 (编辑部) (010) 66509364 (发行部)

(010) 66509618 (读者服务部)

网 址 [www.cctpbook.com](http://www.cctpbook.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

开 本 880×1230 1/32

字 数 100千字

印 张 7.125

版 次 2009年1月第1版第1次印刷

定 价 20.00元

---

本社常年法律顾问：北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：010-66509618



## 译者序

### 引领人们走向宁静、满足与幸福的传世经典

爱比克泰德 (Epictetus, 约公元55—135年)，古罗马著名的斯多葛派哲学家。他对斯多葛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。

在近2000年的历史长河里，爱比克泰德的学说及观点对其后的哲学和宗教都产生了广泛而持久的影响：罗马皇帝马可·奥勒留早年曾读过他的作品，对他钦佩有加，自认为是爱比克泰德的私淑弟子，其名著《沉思录》深受其作品的影响；著名神学家、哲学家圣·奥古斯丁也曾深受他的影响，并将他的许多思想渗透到基督教义之中；法国数学家兼哲学家帕斯卡尔、美国当代著名小说家托马斯·沃尔夫等等，都从他的思想中汲取了大量的养分……



## 二

约公元55年，爱比克泰德出生于罗马东部佛里吉亚的一个奴隶家庭，约5岁时被卖到罗马，在一个名叫埃法弗洛迪修斯的上层权贵家里为奴。此间他的一条腿落下了残疾，身体羸弱。所幸的是，从早年开始，爱比克泰德就展示出了哲学天赋。他的主人很器重他，就让他师从当时著名的斯多葛派哲学家鲁弗斯（Rufus）。最终，爱比克泰德成为鲁弗斯最有名气学生，并从奴役中得到了解脱。

获得自由之后，爱比克泰德开始在罗马教学，建立了自己的斯多葛学园，开始了自己的事业。他34岁时，罗马皇帝图密善（Domitian）害怕哲学家日益强大的影响力威胁其王位，于是把哲学家驱离罗马，爱比克泰德被驱逐至希腊西北海岸的尼科波利斯（Nicomopolis）。此后，他一直生活在那里，还建立了一所学校，向前来求学的人讲述哲学，直至80岁终老于此。

## 三

身为斯多葛派哲学的重要代表人物，爱比克泰德以寻求个人的心灵自由、安宁为宗旨，主张回归内在的心灵生活，倡导遵从自然规律过一种自制的生活，追求理想的幸福，并将这种学说发展成为一门指引生活的哲学。



在他看来，真正的自由是一种美德，而非反抗或坚持己见，是朴实地为家庭和社会服务，而非操纵自然或控制人类。名望、财富、权势这些为众人所仰慕所追逐的，不过是昙花一现的东西，这些都与真正的幸福无关。最重要的是你正在成长为什么样的人，你正在过着什么样的生活。他为收获美好人生开出了如下处方：克制你的欲望，履行你的义务，认清你自己及你的人际关系。他还为身处不同境况的人们勾勒出一条通往宁静、满足与幸福的道路，让人们懂得如何安顿自己的心灵，如何理性地面对生活中的一切问题。

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。对面临时代挑战和道德危机的国人而言，爱氏哲学更有其特殊的价值。竞争的日趋激烈，世事的变化无常，人们深受重压、心生恐惧，相比以往，更需要理性与智慧，更需要心灵的慰藉。爱氏哲学，可谓恰逢其时。

对于爱氏哲学的现实意义，《心理学故事》的作者墨顿·亨特曾这样说：“爱比克泰德的思想，预示了时下主要的一种心理疗法背后的理论：‘天灾人祸不足奇，想不开才出问题。’爱比克泰德关心的焦点是找到一种忍受人生的办法。他对心理学的贡献是提出了一条准柏拉图式的、‘忍受和放弃’的合



理化原则：永远不要说什么‘我已经失去它了’这类的话，而只说‘我已经把它还回去了’……我必须被流放，谁又能阻止我带着微笑、愉快和满足上路呢？‘我要把你关进牢房。’你关注的只是我的肉体。我必须死，那我必须呻吟着去死吗？……这些都是哲学应该预演的课程，应该每天都写下来，并且付诸实践。”

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。他也一直在努力以精辟而又通俗的语言，向人们传授生活的真谛、幸福的真义。“爱比克泰德以一种令人熟知的、简洁的方式，与其听者交流；而奥勒留以简短、缺乏连贯的语句写下了自己对人生的思考。”对这两位观点相同、阐释方法迥异的哲学家，《沉思录》权威英文版译者乔治·朗曾如此评价。

不可否认，作为罗马时期的哲学家，爱比克泰德的思想具有一定的历史局限性，但这并不妨碍我们汲取其精华，跟随其脚步，“去为思想的宁静、自由与宽宏而奋力拼搏”。

## 四

爱比克泰德本身没有著作，他的学生阿利安记录了他的许多谈话，并整理为《爱比克泰德谈话录》(Arrian's Discourses



of Epictetus), 以及从中辑选的《手册》(Handbook), 爱氏思想由此得以保存并流传于世。

《爱比克泰德谈话录》和《手册》的英译本有多种, 本书主要参照国外较好的几个英译本: W.A.Oldfather、George Long、P.E.Matheson、T.W.Higginson 的译本以及美国哈佛经典丛书 (Harvard Classics) 中的 The Golden Sayings of Epictetus, 选译了其中的精华部分, 较充分地体现了大师的思想精髓。前五卷主要译自《手册》, 语言凝练、隽永, 充满了生活的智慧, 可作为智慧箴言来品读; 后七卷译自《爱比克泰德谈话录》, 语言生动、诙谐, 读之如与大师的心灵对话, 感动、感叹之余, 可收获一份舒心与安宁, 并借此找到正确的生活道路, 拥有宁静、满足与幸福的人生。

# 目 录

## Contents

### 译者序

引领人们走向宁静、满足与幸福的传世经典 1

### Book 1 卷一

区分什么你能控制，什么你不能控制 2

伤害我们的是我们对事情的看法 7

与你有关的事要全神贯注 14

### Book 2 卷二

让你的意愿与自然和谐一致 20

好的生活是内心平静的生活 25

持久的满足胜过及时的行乐 29

### Book 3 卷三

与他人交往要有所警惕 36

将人生视如赴宴 39

责任体现在人际关系中 45

一而再、再而三地宽恕他人 49

#### Book 4 卷四

智慧的生活就是理性的生活 52

戒除骄傲自大是走向智慧生活的第一步 56

智慧的人生，行重于知 60

必须时刻关注的只有自己 65

#### Book 5 卷五

品德比名声更要紧 74

有道德的人生才是兴旺发达的人生 79

珍视你的思想与理智，忠实你的目标 83

哲学的主要任务是回应灵魂的呼声 87

#### Book 6 卷六

从所有外物中获益 92

不选择焦虑，就没有焦虑的容身之所 96

不幸与痛苦是可以避免的 99

失败了还可以重新再来 103

#### Book 7 卷七

尊敬暴君如同尊敬你的小瓦罐 106

任何时候都要保持我们的本性 109

勇敢面对困难，不要悲哀哀怨 111

自由的真谛 114

*Book 8* 卷八

- 镇定而谨慎地对待一切 122  
自信和谨慎并不冲突 126  
以正确的方式展示自己的能力 129

*Book 9* 卷九

- 顺应天意，遵从天命 134  
安心地居住在已安排好的位置上 137  
愉快地接受不可控制的事物 139  
不要渴求我们无法控制的东西 142  
死亡并不可怕 154

*Book 10* 卷十

- 要了解友谊的真相 160  
做自己心灵的伴侣 166  
不因他人的错误而生气 169  
一些经典的话 172

*Book 11* 卷十一

- 在善恶判断上我们还需努力 184  
只对意志可控之物作出判断 188  
论一心想高升的人 191

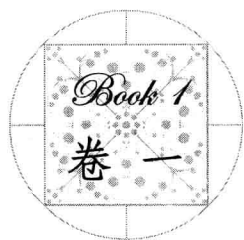
*Book 12* 卷十二

不要害怕短缺 194

犬儒主义者的精神 199

知足方能与自然和谐一致 204

过宁静而幸福的生活 207



要想获得幸福与自由，  
必须明白这样一个道理：一些  
事情我们能控制，另一些则不  
能。只有正视这个基本原则，  
并学会区分什么你能控制，什  
么你不能控制，才可能拥有内  
在的宁静与外在的效率。



## 区分什么你能控制，什么你不能控制

懂得你能控制什么，你不能控制什么。要想获得幸福与自由，必须明白这样一个道理：一些事情我们能控制，另一些则不能。只有正视这个基本原则，并学会区分什么你能控制，什么你不能控制，才可能拥有内在的宁静与外在的效率。

我们能够控制的是我们自己的观点、愿望、欲求与厌恶之事。这些东西是我们能直接影响的，因此与我们息息相关。我们总可以选择自己精神生活的内容和品质吧！

有些事物我们无法控制，如我们拥有什么样的身体，我们是否生而富足或运气亨通，他人怎样看待我们，我们的社会地位如何。我们必须牢记，这些均为外部事物，因此与我们的好恶无关。试图控制和改变我们力所不及之事，只能带来痛苦。

记住：我们力所能及之事，自然处于我们的控制之下，不会有什么限制或妨碍；但我们力所不及之事则不然，它是脆弱



的，具有依附性，或由他人的兴致和行动所决定。还要记住：如果你认为自己可以自由支配那些你本来就不能控制之事，或者试图把他人之事置于自己的掌控之中，那么你的追求必将受挫，你会变成一个灰心、焦虑和挑剔的人。

什么重要，什么不重要？我们一而再再而三地看不清什么重要，什么不重要，这是我们的困窘之处。我们渴求那些力所不及的东西，而对力所能及的东西又不满意。

我们需要定期停下来检查一番，坐下来想一想，确定什么东西值得重视，什么不值得；什么风险值得付出代价，什么不值得。即使是生活中最令人困惑或痛苦的地方，在经过明辨与抉择之后，也可以变得比较容易忍受。

欲望需要得到满足。渴望与厌恶都是跃跃欲试、变化多端的统治者，它们需要被满足。渴望支配我们去拼命，以得到我们想要的东西；厌恶则要求我们，一定要避开我们反感的東西。得不到想要的东西，我们会感到失望；得到不想要的东西，我们则会苦恼不已。这些都有代表性。

有些事不是你所渴求的，且与你的幸福相悖，但却在你的



控制之内，如果你想避开它们，那么你就永不会遭遇任何你不想要的东西。不过，如果你试图躲避不可避免之事，如疾病、死亡或不幸（对此你没有真正的控制力），那么你就会使你自己和周围的人遭受痛苦。

尽管欲望和厌恶都强劲有力，可它们仅仅是习惯而已。我们可以通过修炼养成更好的习惯。对一切力所不及之事感到厌恶，这种习惯你要克制，要把注意力集中在对付那些于你不利却能控制的事情上面。

尽最大努力控制你的欲望。因为，如果你想得到的东西却是你控制不了的，失望必然接踵而至；同时，你还会忽略那些正是你可控制的又值得追求的东西。当然，有时出于现实的原因，你必须追逐某个东西或避开另一个东西，但要做得优雅、巧妙、灵活。

让你的愿望符合实际。不论好坏，生命和自然都由我们无法改变的法则所掌控。越快接受这一点，我们就能更加平静。期望你的孩子或伴侣永远活着，这是愚蠢的。与你一样，他们也终有一死；死亡的法则完全不由我们控制。



同样的，希望雇员、亲属或友人完美无瑕，也是愚蠢的。  
这等于期望控制我们无法真正控制的事物。

如果我们依据事实来对待我们的愿望，而不是被愿望冲昏头脑，那么我们力所能及之事，就是不对愿望感到失望。

谁给予我们想要的东西，拿走我们不想要的东西，谁就能最终支配我们。如果你追求的是自由，那么，那些取决于他人之物，你就不要指望得到，也不要妄想躲开，否则你永远都是无助的奴隶。

要懂得何谓真正的自由，如何才能得到它。自由并非为所欲为的权利或能力。自由来自于对自身力量的限度和上天所设置的自然之限度的了解。接受生命的限度与不可避免性，而不与其抗争，我们才能获得自由。相反，如果我们屈从于一时之念，想得到我们无法控制的事物，那么我们会失去自由。

你的意志总在你的掌控之中。没有什么事能真正妨碍你，因为你的意志总在你的掌控之中。疾病可能考验你的身体，但你仅仅拥有身体吗？瘸腿会使你的行动不便，但你不仅仅拥有