

PART OF EPICTETUS'S
ENDURING APPEAL



AND WIDESPREAD
INFLUENCE IS THAT HE WASN'T
FUSSY ABOUT DISTIN-
GUISHING BETWEEN PROFESSIONAL
PHILOSOPHERS AND ORDINARY
PEOPLE. HE EXPRESSED
HIS MESSAGE CLEARLY
AND ZEALOUSLY

THE ART OF LIVING

生活的艺术

通往幸福、快乐与美德之路

[古罗马]爱比克泰德(Epictetus) 著
沈小钧 译

TO ALL PEOPLE INTERES-
TED IN LIVING A
MORALLY AWAKE LIFE. Epictet-
us nevertheless
staunchly believed in the
necessity of training for the
gradual refinement of

天津社会科学院出版社

personal character
and behavior.



B821
ABK



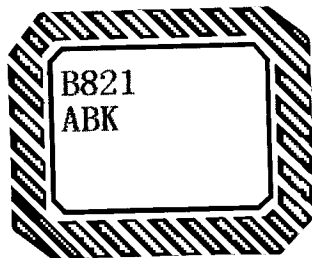
THE ART OF LIVING

生活的艺术

通往幸福、快乐与美德之路

(古罗马) 爱比克泰德 (Epictetus) 著

沈小钧 译



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的艺术:通往幸福、快乐和美德之路/ (古罗马)爱比克泰德著;
沈小钧译. —天津:天津社会科学院出版社, 2008.4
ISBN 978-7-80688-375-4

I. 生… II. ①爱… ②沈… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023046 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

电子邮箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:7.5

字数:180 千字

版次:2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~8000 册

定价:20.00 元



版权所有 翻印必究

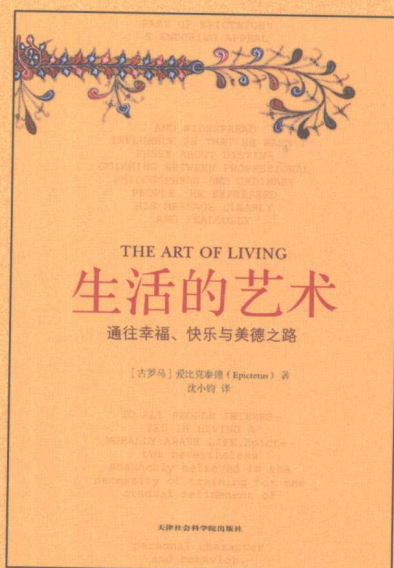
作者简介

爱比克泰德（约 55～135 年）古罗马最著名的斯多葛学派哲学家，早先为一名古希腊奴隶，身为奴隶期间，他接受了斯多葛哲学先师鲁佛斯的教育，获得自由后，他一直在罗马教学，建立了自己的斯多葛学园，后因罗马皇帝图密害怕哲学家日益强大的影响力对王位构成威胁，便将爱比克泰德驱出罗马，于是他移居希腊尼科波里斯，以教书终其一生。

身为斯多葛主义者，他接纳亚里士多德的学说，倡导依照自然律生活，追求理想的幸福，并将这门学说发展成为一门指引生活的哲学。他崇尚依照自然秩序过一种自制的生活，并认为，真正的自由是一种美德而非反抗或坚持己见；是过一种朴实为家庭和社会服务的生活而非去操纵自然或控制人类。

他的学说和观点对后来的哲学、宗教产生了很大影响，圣奥古斯丁等人将他的许多思想渗透到基督教义之中，古罗马国王马可·奥勒留早年读过他的作品后，对他钦佩有加，其名著《沉思录》深受爱比克泰德作品的影响。

THE ART OF LIVING



责任编辑：郭 栋

整体设计制作：子木唐文化



010-65571346



译 序



在人的一生中，我们如何才能过上幸福而充实的生活？我们如何才能够做个好人呢？伟大的斯多葛学派哲学家爱比克泰德终身致力于寻求这两个问题的答案。尽管由于传统教育的衰落，导致爱比克泰德的作品没有达到家喻户晓的地步，但在2000多年的历史长河里，它们却对研究人生艺术的优秀思想家们产生着不可估量的影响。

大约公元55年，爱比克泰德出生于赫拉波利斯的一个奴隶家庭，赫拉波利斯位于古罗马帝国东部的佛里吉亚。他师从在尼禄(古罗马暴君，37~68年)政府中当差的埃法弗洛迪修斯。从早年开始，爱比克泰德就展示出非凡的才华。埃法弗洛迪修斯非常器重这位年轻人，把他送到罗马，让他跟着闻名遐迩的斯多葛学派老师盖阿斯·穆索尼斯·鲁弗斯深造。希腊文化中留



传下来的盖阿斯·穆索尼斯·鲁弗斯的作品，包括“主张女性接受平等教育，反对婚姻中的双重性别标准”的论述，爱比克泰德著名的平等主义思想的诞生，很可能得益于盖阿斯·穆索尼斯·鲁弗斯的教导。爱比克泰德最终成为穆索尼斯·鲁弗斯最有名气的学生，并且从奴役中得到了解脱。

爱比克泰德后来一直在罗马教学，直到公元94年，国王图密善担心哲学家们日益强大的影响力将对自己的王位构成威胁，就把他驱逐出罗马。从此之后，爱比克泰德在希腊西北海岸的尼科波利斯开始了流放生活，这种生活一直持续到他与世长辞。爱比克泰德在那儿建立了一所哲学学院，让许许多多的人们有机会一步步实现自己的个人理想。

在爱比克泰德看来，美好人生并非把诸多规则一一列出来，然后机械地去遵守它们，而是很自然地让我们的行动与愿望保持和谐。关键点在于我们不是为了赢得上帝的宠爱或他人的敬慕才去行善，而是为了收获内心的宁静，进而获得永久的个人自由才去行善。善良是一个平等的机会，它的大门在任何时候都向每一个人敞开着：无论他贫穷或富有，也无论他受过良好教育或文化不高。

爱比克泰德把道德观念推进到一个新的境界，它简单、平凡，表现于人们每天的行为举止中。他推崇始终如一地怀着一



颗圣洁之心，踏踏实实地提高道德修养，而不赞成那些标新立异地、惹人注目地或华而不实地去行善。他为收获美好人生开出的处方围绕以下三个要点：克制你的欲望，履行你的义务，学会清楚地考虑你自己以及在人类这个大的群体中你的各种关系。

爱比克泰德意识到人们在日常生活中会遇到各种各样的困难。他用毕生的心血，为无论身处何种人生境况的人们，勾勒出了一条通向幸福、满足和宁静的道路。他诉诸笔端的教导，倘若被除去古代文化的粉饰，在当代便显得非常适用。他的哲学，听起来恰似当代哲学的最佳篇章。在他的著作中，我们很容易发现人们在静静祈祷时所念叨的话语，如“让我平静地接受我无法改变的事情；让我勇敢地改变我可以改变的事情；请赐予我识别哪些事情我可以改变，哪些事情我无法改变的智慧”。实际上，爱比克泰德的思想，是现代自我管理哲学的主根之一。

然而，在其他一些重要方面，爱比克泰德却显得非常传统，非常缺乏当代色彩。我们的社会（很实际地，即便不总是很明确地）把职业成就、财富、权力、出名视为渴求、仰慕的对象，但爱比克泰德却把它们看成是昙花一现的东西，认为它们与真正的幸福无关。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。



这位伟大的希腊哲学家之所以能够保持持久的魅力与广泛的影响力，部分原因在于他并没有过分注重专业的哲学家与普通人之间的差异。他用满腔的热情，把自己的信息清晰地传递给追求高尚人生的所有人。

尽管如此，爱比克泰德却坚信踏踏实实的训练对个人品格的培养与举止的文雅必不可少。道德素质的提高，既不能指望身出名门，又不能指望时来运转，而靠的是你每天对自己的不懈的雕琢。

爱比克泰德向来对借用哲学来故弄玄虚、哗众取宠的做法嗤之以鼻，可令人遗憾的是，这种做法在当今的大学里仍颇有市场。他推崇简洁明了的表达，并对一些理论性的、哲学的或枯燥乏味的文章所存在的含糊不清、空洞无物之类的弊病忧心忡忡。爱比克泰德极力鞭挞故作聪明的沽名钓誉者，从不本着让人领情的态度去治学，而且他为了让人们生活得更加高尚、美好，时常提出许多有益的思想。每当他看到自己的这些思想易于掌握，并被人们很好地应用在现实生活中，为他们的品格培养发挥了莫大的作用时，他才觉得自己获得了成功。

爱比克泰德很清楚地认识到行动的说服力。他劝诫自己的学生不要沉醉于华而不实的理论，而应该把他的教诲积极地运用在日常生活的具体情况中。因此，他一直在努力地以一种新



颖的、富有挑战的手段，去表述自己思想的精髓，以激励读者不仅善于思想，而且善于作为，借助锲而不舍的努力去培养品格，收获富有意义、高尚完美的人生。

《生活的艺术》这本小册子，辑录了爱比克泰德论人生的精华。读者将从中分享一位伟大的哲学家对人生、幸福、待人处世的感悟与教诲。正如作者所一以贯之的，这里只有通俗且深刻的人生哲理，绝没有“职业”哲学家的故弄玄虚。本书是这位世界最伟大哲学家的思想在国内的第一次面世，我们相信这本小册子不仅可以让国人熟悉这位伟大的哲人，而且更重要的是，使我们正确思考和平稳度过人生。

译者

2008年3月



目录

译序 1



卷一

1

- ① 分清力所能及与鞭长莫及的事情 2
- ② 专心致志于分内之事 3
- ③ 透过表象认识事物的真实内涵 4
- ④ 了却心愿自有其要求 4
- ⑤ 看待事物要还其本来面目 6
- ⑥ 行动要与生活之道和谐一致 7
- ⑦ 伤害我们的乃是我们对事情的看法 9
- ⑧ 不要自责更不要指责他人 10



11

- ⑨ 功德在于自己 12
- ⑩ 对自己的主要职责要全神贯注 13
- ⑪ 接受既成事实 14
- ⑫ 你的愿望总是可以控制的 14
- ⑬ 充分利用落到自己头上的一切 15
- ⑭ 照管好你恰好拥有的东西 16
- ⑮ 人生最好心气平和 17
- ⑯ 凡与你无关均不予理会 18



21

- ⑰ 愿望不能脱离现实 22
- ⑱ 视人生如赴宴 23
- ⑲ 勿为他人的消极想法所累 24
- ⑳ 演好你该扮演的角色 25
- ㉑ 每件事发生都有其正当之理 27
- ㉒ 快乐只能在心中找到 27



- 23 谁也伤害不了你 29
- 24 死亡与灾难的考验让人精神成熟 29
- 25 坚持属于自己应予珍视的思想 30

卷四

31

- 26 对卓识的追求常遭误议 32
- 27 处心积虑取悦他人是危险的误区 33
- 28 品德比名望更重要 33
- 29 有利必有弊 35
- 30 使自然意志与自己相融合 36
- 31 自制是我们真该力求做到的 37
- 32 珍视自己的思想与理智 38
- 33 考虑再三之后再行动 38
- 34 精神上半心半意是成不了事的 41

卷五

43

- 35 对自己要实事求是 44



- 36 责任体现于人们相互间的关系 46
- 37 让动机与行动符合天意 49
- 38 忠实不是盲从 50
- 39 诸事都是客观而超然的 52
- 40 决不要压制高尚的念头 54
- 41 明确你想成为什么样的人 54
- 42 言谈不可有不良动机 55



卷六

59

- 43 流行娱乐大都不宜 60
- 44 与人为伍要小心 60
- 45 照料好自己的身体 62
- 46 力避轻浮的异性交往 62
- 47 不用为自己的名誉或意图辩护 63
- 48 行为端庄高尚 64
- 49 仿效模范人物提高自己的品行 64
- 50 谨言慎行 65



卷七

67

- 51 不图一时之快而图持久的欣慰 68
- 52 表明态度，坚定立场 69
- 53 得体与可行 69
- 54 实在才能把握好自己 70
- 55 保护好你的理智 71
- 56 注意适度 71
- 57 慧中比秀外更重要 73
- 58 关心心智胜于身体 74

卷八

75

- 59 虐待源自错误的印象 76
- 60 凡事都有可提和不可提的两个“把” 76
- 61 重要的是要清楚地思维 77
- 62 指称要正确 78
- 63 智慧是通过行动而不是通过言论来显露 79



- 64 为你自己简朴地生活 79
- 65 远见卓识有赖于时时保持警觉 80
- 66 睿智人生行高于知 81
- 67 将准则付诸行动比证实准则更重要 82
- 68 现在就开始按你的理想行事 82

卷九

85

- 69 对心灵的呼声作出回应 86
- 70 哲学的真实目的 87
- 71 真正的快乐 88
- 72 戒除自负自大 89
- 73 兴旺发达的人生有赖于自给自足 92
- 74 万事开头难 93
- 75 美德和高尚客观地存在着 94
- 76 对社会习俗要打个问号 94
- 77 贤德者无敌 96
- 78 做一位世界的公民 97
- 79 你内心深处的热望不过就那么回事 98
- 80 正确使用书籍 98
- 81 与他人交往时要小心 99



- 82 一而再地宽恕 101
- 83 高尚之人始终如一 102
- 84 相信你的道德直觉 103
- 85 勿怒对做错事的人 104



..... 107

- 86 只有高尚的人生才是兴旺发达的人生 108
- 87 什么重要什么不重要 109
- 88 理智至高无上 110
- 89 学会自愈 111
- 90 无论阳光明媚还是风雨交加都要坚持到底 112
- 91 要额手称庆 112
- 92 决不要随随便便讨论重要的事情 112
- 93 真正使我们快乐的是什么 113
- 94 习惯的力量 114
- 95 管好此时此刻 114



..... 117