

Think about and pursue wisdom in relation with principle. "wisdom is free. The more the spirit is well informed, the less difficult is the principle. As much as the person is correct, so free. And principle is to remain the same throughout the process, as the basis making arrangements for the whole thing unhindered except soul should that and is able to let go and leave and continuation the basis living on some more because principle is always with us, fully satisfied."

英汉对照

大师教你生活之道

爱比克泰德语录

爱比克泰德 著 喻璐 译

刘荣跃 主编

The DISCOURSES
By EPICTETUS

In person in life state hoped by people's free. He both and everything secondary. You force, want
ing from you difficulty, pressure. His behavior activity is not hindered. His desire is able to be
in him thinking of the difficult position avoiding. But, who is able to be ready to make a
ready. Who is able to be ready to lose hope, be caught in wrong path, injustice, self-interest.
The nobody is able to be ready. This bad unfavourable situation is not that he is ready one.
Who might hope that the impairment of the heart choosing is grieved, are always on better
fail to avoid some things, the weather? Nobody.



中国书籍出版社

大师教你生活之道

——爱比克泰德语录

The Discourses By Epictetus

(英汉对照)

爱比克泰德 著

喻 璐 译

刘荣跃 主编

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大师教你生活之道：爱比克泰德语录 / (古罗马) 爱比克泰德著；
喻璐译. —北京：中国书籍出版社，2007. 8

书名原文：The Discourses By Epictetus

ISBN 978 - 7 - 5068 - 1590 - 1

I. 大… II. ①爱…②喻… III. 爱比克泰德—语录
IV. B502. 43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 119247 号

责任编辑 / 周芷旭

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 周周设计

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址：北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编：100073)

电 话：(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱：chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 14.25

字 数 / 216 千字

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 8000 册

定 价 / 22.00 元

版权所有 翻印必究

作者简介

爱比克泰德（Epictetus，公元55年—公元135年），古罗马新斯多葛派（Stoicism）哲学家、教师。童年时以奴隶身份来到罗马，严酷的惩罚使他落下腿疾。后来他被尼禄释放，做了大臣。他从师于斯多葛学派教师鲁弗斯（Rufus）学习哲学，并在罗马教学，直到公元90年被罗马皇帝赶出罗马。于是他便退居于伊壁鲁斯的尼柯波里，在那里写作和讲学，并于此处与世长辞。他的一个叫阿利安的学生编纂了爱比克泰德《语录》（Discourses）和《手册》（Encheiridion），从而保存了他的思想。

编译者前言

爱比克泰德（Epictetus，公元 55 年—公元 135 年），古罗马新斯多葛派（Stoicism）哲学家、教师。童年时以奴隶身份来到罗马，严酷的惩罚使他落下腿疾。后来他被尼禄释放，做了大臣。他从师于斯多葛学派教师鲁弗斯（Rufus）学习哲学，并在罗马教学，直到公元 90 年被罗马皇帝赶出了罗马。于是他便退居于伊壁鲁斯的尼柯波里，在那里写作和讲学，并于此处与世长辞。他的一个叫阿利安的学生编纂了爱比克泰德《语录》（Discourses）和《手册》（Encheiridion），从而保存了他的思想。

斯多葛派是公元前 4 世纪由芝诺于雅典创立的一个哲学学派。也译为画廊派、斯多亚派、斯多阿派。因其讲学的场所在一个彩色画廊而得名（希腊文 Stoa，意为画廊，音译斯多亚）。斯多葛派思想的传播和影响在希腊、罗马持续了约 5 个世纪。斯多葛派的研究重心是伦理德行学。他们强调人生应该追求的目的不是快乐而是德行，即“顺从自然”。在他们看来，宇宙是一个统一的整体，存在着一种支配万物的普遍法则，即“自然法”。在政治思想上，斯多葛派最早系统地论述了自然法。他们认为自然法就是理性，是至高无上、普遍存在的，是宇宙一切事物，包括国家和个人所必须遵循的法则。斯多葛派关于自然法、世界主义、人类平等和安于现状、顺从命运等观点，对罗马政治思想以及基督教教义的形成，都产生了重大影响。

本书选译了《语录》的大部分精粹，较充分地体现出这位大师的思

大师教你生活之道·The Socratic Way Epictetus

想精华。尽管作为斯多葛派的代表人物之一，爱比克泰德的思想具有一定的历史局限性，如文中提及“宙斯”和“神”，但是“去其糟粕，取其精华”，我们发现，历经千秋万代，沧海桑田，爱比克泰德的思想至今仍然闪烁着熠熠的光辉，引导着人们，告诉他们怎样获得灵魂的宁静，怎样拥有高尚的人性，怎样理性地面对生活中的一切问题，等等。

这是一位哲学大师循循善诱的教导，在这里，你会发现意志的力量有多么强大，它能把纷繁芜杂的外物都置于自己的掌控之下，使它们臣服于你，困难不再是困难，而只会为你带来益处；没有人会使你恼怒，你不再受任何事物的蛊惑而误入歧途，你的欲望都能实现，你想避免之事都不会发生；“你将一往直前，畅通无阻，你将不再哀叹，不再抱怨，也不再谄媚任何人”。总之，你会从中发现很多生活的智慧，你会懂得如何生活得更加美满。

在大师朴实无华的训诫里，“意志”、“支配能力”、“理性”、“欲望”、“憎恨”、“自然法则”、“好”（或“善”）与“坏”（或“恶”）、“认知”、“表象”是提及最多的词汇，它们都是这位大师主要阐述的对象，所以在阅读中把握它们的概念，思考它们的本质，有助于更加透彻地理解大师的生活之道。

这是一部充满生活智慧的箴言集。我们不妨踏着大师的足迹，“去为思想的宁静、自由和宽宏奋力拼搏吧”。

最后，诚恳希望广大读者对书中的不足之处予以指正，以便今后不断完善。

一 目 录

编译者前言	001
第一章 力所能及与力所不及	001
第二章 如何在任何情况下都保持适当的本质	004
第三章 论前进与进步	007
第四章 对于未受教育的人而言，天赋是危险的	010
第五章 论自然情感	012
第六章 哲学的承诺	016
第七章 不要因为他人的错误而恼怒	017
第八章 如何应对暴君	020
第九章 理性的自我思考	023
第十章 反对希望被他人倾慕的人	025
第十一章 论认知	026
第十二章 如何与困难作斗争	029
第十三章 生活的法则	032
第十四章 表象的表现形式，以及防止表象的方法	034
第十五章 不要生别人的气，以及大事与小事的定义	037
第十六章 论不屈	041

第十七章 对于困难应该做的准备	047
第十八章 信心与谨慎并不矛盾	048
第十九章 论宁静	052
第二十章 宽宏与谨慎的一致性	055
第二十一章 我们在还未具备人的品质之时，却自认具备了哲学家的品质	058
第二十二章 如何从名称中发现生活的职责	060
第二十三章 哲学的入门	063
第二十四章 论焦虑	066
第二十五章 致顽固不化的人	069
第二十六章 在善恶判断上我们的努力还不够	071
第二十七章 为什么必须使认知与特定对象相符合	075
第二十八章 如何跟表象作斗争	079
第二十九章 论友谊	082
第三十章 过失的特性	087
第三十一章 好人应该关注的对象与自我训练的主要对象	088
第三十二章 孤独与孤独之人的定义	091
第三十三章 慎重对待每一件事情	094
第三十四章 谨慎对待与他人的密切交往	096
第三十五章 普通人与哲学家的区别	098
第三十六章 从一切外物中获益	099
第三十七章 不该为力所不及的欲望所动	101
第三十八章 致没有实现目标的人	108
附：The Discourses By Epictetus	117

第一章 力所能及与力所不及

在人的一切能力中，没有一种能力能够自我思考；因此，也就没有能够表示赞成或反对的能力。语法技能的思考能力有多大呢？最多只能对口说和手写的东西做出判断。音乐的技能又如何呢？最多只能对旋律做出判断。那么，二者都具备自我思考的能力吗？完全没有。如果你必须写信给朋友，语法会告诉你必须用什么词，可是该不该写信，语法是不会告诉你的。音乐之于乐音也是这个道理；音乐不会告诉你，现在你该不该唱歌，该不该演奏鲁特琴，该不该一样都不做。那么，什么样的能力才能告诉你呢？是既能思考自我又能思考万事万物的能力。这又是什么能力呢？是理性的能力，因为它是我们得到的，唯一能够考查自我的能力，考查自身本质，考查自身拥有什么力量，考查自身价值，也考查其他一切能力。还有什么能力能够告诉我们金色的东西是美丽的，尽管它们自己不会言语？显然就是这种能够透过表象进行判断的能力。除了它，还有什么能力能够判断音乐、语法和其他技能，证明它们的用途并指出其适用场合呢？再也没有了。

这是自然的安排：它把这种最好的、超越一切的东西作为唯一的礼物赐予我们的能力，那就是对表象的正确利用；然而它却没有赐予我们的能力其他东西。因为我们生活在尘世中，就必然受到肉体 and 能力的束缚，我们怎么会不因它们而受外物的阻碍呢？

然而宙斯会怎么说呢？“爱比克泰德，如果可能的话，我将让你渺

小的身体和卑微的财富自由无阻。虽然我不能为你做这些事，但我已经把我们的的一部分赐予了你，这是追求和躲避目标的能力，也是欲望和憎恨的能力，总之，是利用事物表象的能力；如果你好好利用这种能力，把它当做自己唯一的财富，你将一往直前，畅通无阻；你将不再哀叹，不再抱怨，也不再谄媚任何人。”

“那么，这些东西在你看来都是微不足道的吗？”我不这样认为。然而，当我们有能力追求一事物并投入精力的时候，我们却热衷于追求更多东西，进而被它们束缚：被身体和财富，弟兄和朋友，孩子和奴隶所束缚。于是，由于诸多事物羁身，我们会沮丧，意志也会崩溃。因此，如果天气不适宜航行，我们会坐下来，心烦意乱，不停地留意外面刮的是什么风。“是北风。”北风对我们有什么用呢？“什么时候才刮西风呢？”人啊，该来的时候它就会来，它还要看风神的意志呢；因为风的主人不是我们，而是风神埃俄罗斯。那我们该怎么办呢？我们必须最大限度地利用力所能及的东西，至于其他东西，就任其性而顺其行吧。那么它们的性质如何呢？这就要看神的意志了。

“那么，唯独我一个人必须被砍头吗？”难道只有所有人都掉了脑袋你才能够心安理得吗？你不会像罗马的拉特兰斯那样，当尼禄^①下令处斩他的时候，就伸出脖子让他砍吧？在这种情况下，一个人该做怎样的准备呢？除了明白“什么是我的，什么不是我的；允许我做什么，不允许我做什么”以外，还有别的吗？我必须死。那么我就一定要呻吟而死吗？我必须戴上锁链。那么我也一定要哀叹着戴上它吗？我必须被流放。谁能阻止我带着微笑、愉悦和满足上路吗？“告诉我你的秘密。”我不愿意说，因为说不说取决于我的意志。“但是我要给你戴上

^① 尼禄：古罗马皇帝（公元54—68年）。他早期的统治由其母阿格丽皮娜操纵，后来他谋杀了母亲和妻子。他的残酷与渎职引发了广泛的暴动致使他自杀身亡。

锁链。”人啊，你在说什么呢？给我戴上锁链？你可以拴住我的腿，可即使宙斯本人也不能令我的意志屈服。“我要把你投入监狱。”你的意思是说，把我可怜的身体投入监狱吧。“我要砍下你的头。”我不是已经告诉过你，我的头是无法被单单砍下来的吗？对于这些事情，哲学家们应该思索，应该每天记录，应该从中进行自我训练。

那么，亚基皮奴说了什么呢？他说：“我是不会为自我所羁绊的。”当有人告诉他，元老院正在审他的案子的时候，他说，“但愿有个好结果；不过现在已经五点钟了，”——也就是他通常锻炼和洗冷水浴的时候——“走，锻炼身体去。”练完以后，有人跑来报信儿：“你被判刑了。”“是流放，还是死刑？”他问道。“是流放。”“那我的财产呢？”“没有剥夺你的财产。”“那我们去阿里恰吃一顿。”

上面已学习的是一个人应该懂得的：务必使自己的欲望和憎恨自由无阻，并且不受一切本想避免的事物的影响。我必须死。如果是现在，我马上就可以去死。如果是片刻以后，因为那是我吃饭的时间，我就要先吃饭；等我吃完饭，我再去死。那又怎样呢？就当是放弃了本来就属于别人的东西。

第二章 如何在任何情况下都保持适当的本质

对于理性动物而言，只有不合乎理性的才是难以容忍的，而合乎理性的是可以容忍的。殴打本来是不可容忍的。“为什么呢？”瞧瞧古代斯巴达人在认识到鞭刑的合理性之后是怎样忍受鞭刑的吧。“自缢是不可容忍的。”但如果你认为它是一种合乎理性的行为，你就会选择缢杀自己。总之，只要稍加观察，我们就会发现，没有什么比不合乎理性的事物更让人类痛苦；相反，最能吸引他的就是合乎理性的事物。

正如人们对好与坏、有利可图与无利可图各持己见一样，不同的人对于“合乎理性的”和“不合乎理性的”的认识截然不同。因此，我们尤其需要接受教育，学习如何符合自然法则地使“合乎理性的”和“不合乎理性的”认知合于特定对象。为了判断“合乎理性的”与“不合乎理性的”，我们不仅要运用外物，还要将适于自身的条件纳入考虑之内。对于某人来说，替别人拿尿壶是合于理性的，如果不拿就要挨鞭子，就挣不到饭吃；但是，这样做于他并不是什么痛苦不堪或者无法容忍的事情。然而，对另一个人来说，不仅替别人拿尿壶是无法容忍的，就是别人给自己拿尿壶也是无法容忍的。那么，如果你问我是否愿意拿尿壶，我的回答是，有饭吃比没饭吃强，而挨鞭子比不挨鞭子更屈辱；所以，如果以自己的利益得失来衡量这些事情，还是去拿尿壶吧。你也许要说，“这么做不值得。”那么好吧，该认真琢磨这个问题的是你，

而不是我；因为你最了解自己，明白自己价值几何，可以卖到几两银子；因为每个人的要价是不同的。

当韦斯帕西恩^①派人阻止普利斯科斯·赫尔维丢斯去元老院时，他回答道：“你有权力不让我履行元老院议员的职责，但既然我现在还是议员，我就必须去。”“好吧，那你去吧，”皇帝说，“但什么也别说。”“只要不问我的意见，我就会保持缄默。”“可我一定要问你的意见。”“那么我一定会提出我认为正确的见解。”“如果你那样做，我就要处死你。”“我并没有说过我是不死之人。你做你的事，我做我的事；你要做的事是杀戮，我要做的则是死亡，但是我不怕死，你要做的是灭亡我；我要做的是无悲而死。”

一位运动员在面临不切除私处就会丧命的危险时，也是这样做的。他的兄弟，一位哲学家去探访他，对他说：“老兄，你打算怎么办？切除它，重返体育馆吗？”然而这位运动员心意已决，选择了死。有人问爱比克泰德，这个人是如何做到这一点的，是作为一位运动员还是一位哲学家。爱比克泰德的回答是：“作为一个人，一个驰骋在龙争虎斗的奥林匹克赛场的运动员，一个熟悉这个赛场的人，而不仅仅是在体育学校里受过涂油礼的人。换个人也许会选择为了活下来在所不惜，要是掉了脑袋也照样能活的话。这就归因于本质了，它的力量十分强大；他们在考虑事情的时候，习惯于从把本质从自身剥离，跟其他事物放在一起进行考虑。”

有人问：“我们怎样才能认识到什么适合自己的本质呢？”爱比克泰德的回答是，当牛群遭受狮子袭击的时候，那只公牛是如何发现自己的力量，挺身而出保护整个牛群的呢？显然，只要拥有力量，发现它们

① 韦斯帕西恩：古罗马皇帝（公元69—79年）。他给罗马帝国带来了繁荣，对军队进行了改革，是艺术的资助者，并营造了古罗马圆形大竞技场。

就是轻而易举的事情；因此，只要我们有了力量，是不会对这种力量视而不见的。既然公牛的勇敢不是一蹴而就的，人的勇敢也不是；但是，为了夏季的战斗，我们就要在冬季严格训练自己，不要贸然为与己无关的事情分散精力。

想想你的意志要卖个怎样的价钱吧；即使没有别的理由，这个理由也足以让你要个好价钱。也许伟大和高贵属于苏格拉底^①以及像他一样伟大的人。“可为什么我们拥有跟苏格拉底一样的本质，却没多少人能成为像他那样伟大而高贵的人呢？”难道所有的马都能奔跑，所有的狗都能娴熟地跟踪足迹吗？“那么，如果我天生愚钝，就应该不再努力了吗？”不。爱比克泰德没有苏格拉底高贵；但只要他不低贱，对我来说就足够了；虽然我永远都成不了麦洛^②，我也不会忽视自己的肉体；虽然我不是克罗伊斯^③，我也不会忽视我的财富；总之，我们不会因为达不到最佳状态就放弃对一切事物的求索。

① 苏格拉底：公元前 469 年—公元前 399 年，古希腊哲学家。他关于道德和正义的理论，通过他最著名的学生柏拉图的著作而得以流传下来。苏格拉底因被指控毒害雅典年轻人的头脑而受到审判，并因此被处死。

② 麦洛：公元前 6 世纪希腊的摔跤能手。

③ 克罗伊斯：公元前 6 世纪吕底亚国王，以富有著称。

第三章 论前进与进步

一个进步中的人，已经从哲学家那里学到欲望意为对“好”的事物的渴望，憎恨意为对“坏”的事物的回避；也学到只有通过如下方式才能获得幸福与宁静：既能够实现自己的欲望，又能够避免本想避免的事物；这样的人能够将自己的欲望延迟，或者完全根除，并且他的憎恨，仅针对那些取决于意志的事物。因为他明白，如果试图避免独立于意志的任何事物，有时反而会被本想避免的事物所困，招致不幸。如果美德能让人获得好运、宁静和幸福，道德的进步也必然就是朝这些东西循序渐进了。一贯的道理是：不管追求完美将把我们带向何方，进步就是朝着那个地方进发的过程。

那么我们怎样认同道德就是我上述之物，并在别的事情上更求进步并身体力行呢？道德能为我们带来什么呢？是宁静。那么到那时谁还会继续追求进步呢？是那个读了许多克里西普斯^①的著作的人吗？可是道德就仅在于对克里西普斯学说的理解吗？如若那样，道德的进步无疑仅限于知晓大量克里西普斯学说而已。不过，目前我们认同道德生成了一件事物，并把对道德的进一步接近作为另一件事物，谓之前进或进步。“这样的人，已经能够自行研读克里西普斯的著作了”，有人说。先生，你确实有了伟大的进步。这是怎样的进步？可您为何嘲笑这个人呢？您

^① 克里西普斯：公元前 280—前 207 年，古希腊哲学家，早期斯多葛派代表人物之一。

为何要使他丧失对他自己不幸的感知呢？您就不向他指明美德的效用了吗，那样他或许还能明白到何处去寻求进步？去那儿寻找吧，不幸的人，就在你付出艰辛的地方。那么你付出艰辛的地方在哪里呢？在欲望和憎恨里，那样你的欲望就不会落空，也许还能避免本想避免的事；也在孜孜以求和防患未然里，那样你就不会犯错误；还在赞同与赞同的保留里，那样你就不会被蒙骗。上述这些便是首要的，也是最为必要的。

那么何为前进呢？一个人如果能使自身不为外物所扰，求助于意志，训练意志，完善意志，使之符合自然法则，使之提升、自主、无限、无阻、可靠、适度；如果他已经明白力所不及的欲望和憎恶之物既不可靠也不独立，他自己必须随之而变，如同经历思想风暴一样为之辗转反侧，还必须服从那些有能力满足他的欲望或助他避祸的人；如果到最后，他从早晨一起床就遵守和奉行这些规律，像诚实的人那样沐浴，像谦逊的人那样早餐；同样，遇事他也能像赛跑者总结赛跑技术，歌唱者总结发声技巧那样总结出主要规律——这才是真正的前进，而不是无功的徒劳。但是，如果他已经一门心思、煞费苦心地研读了许多论著，而且还为此游历了各地，我就让他立刻回家，告诫他不要忽略自己的家庭职责；因为游历经验在家务琐事上一文不值。另一个重要课题是，学习如何把痛苦、哀叹、不幸和失落拒于命运之门以外，懂得什么是死亡，什么是流放，什么是牢狱，什么是毒药，明白尽管拖着脚镣也可能说，“亲爱的克利托^①，如果这是上帝的旨意，那就这样吧”；而不是说，“我这老头多倒霉啊！”

克里西普斯使我们明白了什么呢？回答是，“要明白这些东西并不是谬误，因为它们是幸福和安宁的源泉。去读我的书吧，你会明白这些

^① 克利托：苏格拉底的朋友。公元前 339 年，苏格拉底被雅典的教会民主派以“侵蚀青年罪”处于死刑，克利托花钱买通了狱卒，准备把苏格拉底秘密接走，可是苏格拉底拒绝了，他认为这样出去会有辱他的清白。最后克利托只好流着泪走了。

把我从焦虑烦恼中解救出来的东西是多么正确和符合自然法则。”那可是一笔巨大的财富！这位为我们指明道路的赐予者多么伟大！人们都为特里普托勒摩斯^①修建庙宇和祭坛，因为他们的食物来自于他的耕耘；但是又有谁为那位发现真理、明示真理和播撒真理的人——这个真理不是告诉我们如何生活，而是告诉我们如何生活得美满——立过祭坛、庙宇或者供奉雕像呢？

① 特里普托勒摩斯：古希腊半人半神英雄。