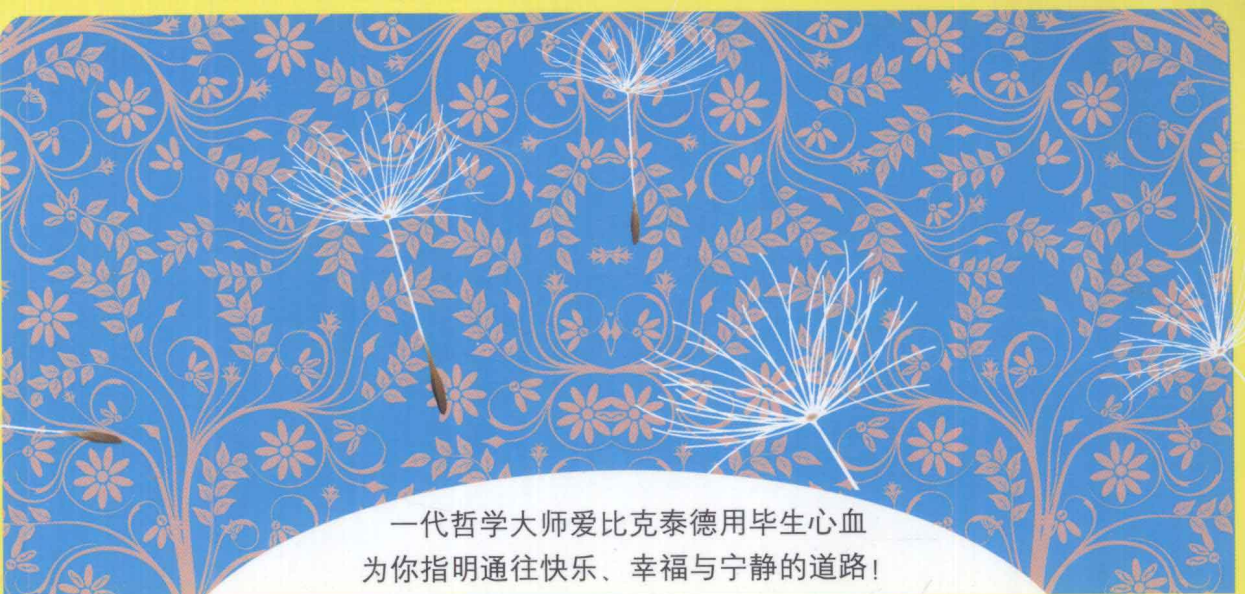




一代哲学大师爱比克泰德用毕生心血
为你指明通往快乐、幸福与宁静的道路！

The Art of Living

生活的艺术

让内心获得幸福、快乐与宁静

【古罗马】

爱比克泰德◎著

李博远◎编译

● 如何正确地看人、看事、看物，如何处世为人，如何修炼自我……
在先哲的指引下去找寻答案，在先哲的启迪下去领悟幸福与宁静。



中国纺织出版社



一代哲学大师爱比克泰德用毕生心血
为你指明通往快乐、幸福与宁静的道路！

The Art of Living

生活的艺术

让内心获得幸福、快乐与宁静

● 如何正确地看人、看事、看物，如何处世为人，如何修炼自我……
在先哲的指引下去找寻答案，在先哲的启迪下去领悟幸福与宁静。

中国纺织出版社

内 容 提 要

爱比克泰德终身都在探讨两个问题的答案:怎样才能过上幸福而充实的生活?怎样才能做个好人?关于这两个问题,古往今来有很多人也都都在寻找答案。而爱比克泰德努力将他毕生的心血付诸于富有哲理的文字,从而为处于困境中的人们找到摆脱困境的方法,为处于迷茫中的人们指明前行的方向。

本书是格言的形式,虽然简短,却皆为爱比克泰德一生的思想精华。这些富有哲理的文字不仅闪烁着作者独到的智慧,而且这种智慧还能够传达给千万人,尤其是能够帮助时下不知如何找寻幸福、营造快乐、归于宁静的人得以真正收获幸福、快乐与宁静。

图书在版编目(CIP)数据

生活的艺术:让内心获得幸福、快乐与宁静 /
(古罗马)爱比克泰德著;李博远编译. — 北京:中国纺织出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5064-7925-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 202057 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:阮慧宁
特约编辑:亦 辛 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年5月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:11.5
字数:62千字 定价:19.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



译者序

爱比克泰德，是一位斯多葛学派希腊哲学家，虽然他的时代已与今天我们所处的时代相去甚远，但是其思想对于当今社会仍然具有新的时代意义。

他曾身为奴隶，但是这样的身份并不能阻挡他思想的闪光。他时刻都在思考，在学习，在追求一种真理，那就是，究竟怎样才能获得幸福，究竟怎样才能做个好人。可以说，他终其一生都在寻求这两个问题的答案。

重获自由后的爱比克泰德建立了自己的斯多葛主义学园，但是由于种种原因，他又被驱逐出罗马，于是他又移居希腊的尼科波里斯，从此开始了漫长的教书生涯。

他信奉亚里士多德的学说，并积极地倡导依照自然法规生活，始终致力于追求理想的幸福，由此，他还延伸出一门指引生活的哲学。那就是，人人都应该遵循自然法则来过一种自制的生活，同时，他还认为真正的自由并非反抗或固执

己见，而应是一种美德，是一种朴实地为家庭和社会服务的生活，而不是去操纵自然或控制人类。其学说和观点对后来的哲学和宗教都有着极为深远的影响。古罗马的国王马可·奥勒留早年曾痴迷于爱比克泰德的思想，对其推崇备至，其名著《沉思录》便深受爱比克泰德思想及作品的影响。

当然，受到爱比克泰德思想和作品影响的人数不胜数，著名者如马可·奥勒留，无名者如笔者，但不论怎样，都说明，这样的不凡思想是能够给人以启迪的，这样的伟大作品是能够给人以指引的。因此，笔者认为很有必要着手去编译这部著作，原因无他，只是希望更多的人能够从中受益，哪怕在几万字中就只有那么一两句话给了读者启发，那么，笔者的工作就是有意义的。

李博远

2012年3月

目录

第一辑 1

- ① 力所能及与鞭长莫及 2
- ② 分内之事须用心 4
- ③ 透过表象看本质 7
- ④ 如何面对不希望发生的事物 8
- ⑤ 判断事物要以其本来面目为出发点 10
- ⑥ 行动与生活之道的和谐统一 13
- ⑦ 是我们对事物的看法伤害了自己 14
- ⑧ 勿自责，勿指责 15

第二辑 17

- ⑨ 功德在于自身 18
- ⑩ 不要因为享乐而耽搁要紧的事 20
- ⑪ 对于既成事实要接受 21
- ⑫ 没有哪些愿望是无法掌控的 23

- 13 现有的一切都可以被利用 24
- 14 珍惜你恰好拥有的一切 26
- 15 人生须保持心平气和 27
- 16 无须理会与你无关的事 29

第三辑

..... 31

- 17 愿望应该源于现实 32
- 18 人生犹如赴宴 34
- 19 别让他人的消极影响你 35
- 20 把自己扮演的角色演好 37
- 21 任何事的发生都有其理由 38
- 22 只有心中才有真正的快乐 39
- 23 没有谁能够伤害你 41
- 24 死亡和灾难能够带来精神成熟 43
- 25 坚定自己的信念 44

第四辑

..... 45

- 26 追求卓越难免会遭遇外界的非议 46
- 27 不要处心积虑地取悦他人 48
- 28 品德远远高于名望 49

- 29 有利就不可避免有弊 51
- 30 把自己融入到自然意志中 53
- 31 务必做到自制 55
- 32 坚定自己的思想和意志 57
- 33 行动之前须三思 58
- 34 衡量事情是否可行 61

第五辑 63

- 35 客观对待自己 64
- 36 人们在相互间的关系中体现着责任 66
- 37 动机和行动要顺应自然 69
- 38 忠实不等同于盲从 71
- 39 万事皆因客观而超然 73
- 40 千万不要遏制高尚的想法 77
- 41 知道自己究竟想成为什么样的人 78
- 42 言谈中要杜绝不良动机 79

第六辑 83

- 43 流行娱乐大都不宜 84
- 44 交友要慎重 85

- 45 关爱自己的身体 87
- 46 异性交往不可轻浮 89
- 47 无须太过在意他人的嘲讽和指责 90
- 48 时刻让自己的行为保持端庄 91
- 49 向模范人物学习提高品行的方法 92
- 50 言行举止皆谨慎 93

第七辑 95

- 51 不要贪图一时之快 96
- 52 明确表示态度和立场 98
- 53 关于“得体”与“可行” 99
- 54 要实事求是 101
- 55 别让理智受到影响 102
- 56 时时刻刻保持警觉 103
- 57 多关注内涵 104
- 58 多把精力放在心智上 105

第八辑 107

- 59 误解源自他人对你的错误印象 108
- 60 凡事都有两个方面 109

- 61 关键是要有清醒的理智 110
- 62 对事物的指称要准确 113
- 63 智慧是通过行动来显露的 114
- 64 要简朴，不要铺张浪费 115
- 65 一切皆由自身决定 116
- 66 真正的智慧源于实践 119
- 67 将准则付诸行动 120
- 68 用行动实现理想 121



第九辑

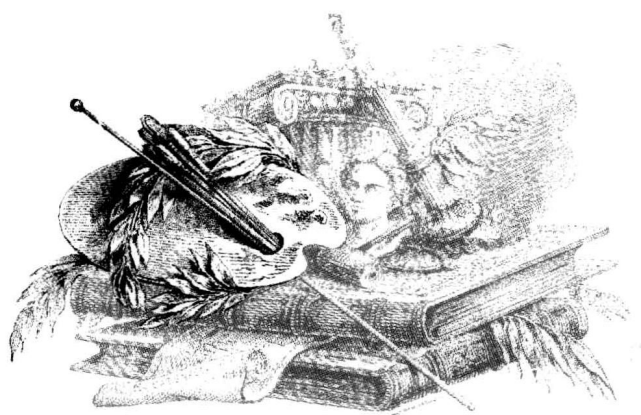
..... 123

- 69 积极回应心灵的呼声 124
- 70 哲学是为了什么 126
- 71 关于真正的快乐 129
- 72 不可过于自负、自大 131
- 73 成功的人生需要自己动手 135
- 74 敢于迈出艰难的第一步 137
- 75 美德和高尚本来就在那里 138
- 76 对社会习俗持有疑问 139
- 77 品德高尚之人无往而不胜 141
- 78 你是一个世界公民 143
- 79 深藏于内心的热望不过如此 144

- 80 会读书更要会用书 145
- 81 与他人交往不可掉以轻心 147
- 82 学会宽恕 149
- 83 高尚的人生要一心一意 151
- 84 尊崇先天的道德直觉 153
- 85 正确对待做错事的人 155

第十辑 157

- 86 高尚应为毕生的追求 158
- 87 分清重要和不重要 160
- 88 理智具有至高无上的力量 161
- 89 自己拯救自己 163
- 90 无论何时都要坚持到底 165
- 91 懂得庆幸 166
- 92 重要之事不可随随便便讨论 167
- 93 什么能让我们真正快乐 169
- 94 习惯具有强大的力量 170
- 95 此时此刻最重要 171





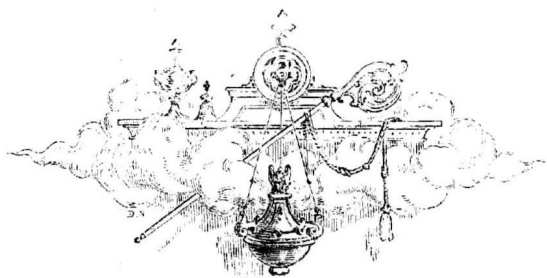
1 力所能及与鞭长莫及

我们能够把握一些事物，但同时也有一些事物超出了我们的掌控范围，这是一条真理，我们必须正视这个事实。只有这样，人们才能保持平和的心态以及高效率的行动，从而在生活中享受自由和欢乐。

对于自身的想法、观念、内心渴望或讨厌的事物，我们有能力掌控。这些事物与我们息息相关，时刻处于我们自身主体的把握之中。对于自己的心理、精神状态，我们有充足的选择余地。而无论我们拥有哪种状况，是生而富贵，还是在之后成为一方富豪，周围人对我们的看法，以及我们的社会地位处于哪个等级，等等，这些都不是我们自己所能决定的。同时，这些事物是客观存在的，并不以人的主观意志为转移的。如果有谁想要人为地改变这些事物，只会徒劳无功。



要知道，掌控范围内的事物会无条件地服从人们主观意识的指令，没有任何局限性。而人力不能企及的事物则有很大的不确定性，它们取决于他人的意志或行为。与此同时，我们还要知道，如果有谁还异想天开，自认为能够控制那些自身能力之外的事物，那么，他必定会在行动中处处碰壁，直至头破血流，此外，其性格也会滋生一些病菌，比如消极、焦躁、喜欢挑剔等。





2 分内之事须用心

时刻关注那些与自己真正相关的事物，不要把精力浪费在那些自己无法掌控的事物上，这是别人的控制领域而非你的控制领域。要想扫除障碍，使自己的前行之路保持畅通，你就必须理解并做到这一点。同时，你也能获得真正意义上的自由，充分发挥自己的潜能，最终取得让人满意的效果。不要总是盯着别人，等着揪出他人的错处，然后好好地整治一番，这会让你变成一个愚蠢的人，除了白白浪费自己的精力，还会给人留下不好的印象甚至得罪他人。

如果你不想违心地去做一些不情愿的事情，那就好好研究到底什么东西是与你真正相关的，一旦弄清楚，就把自己所有的精力和关注都放在这个上面。只有这样，才不会受到他人的伤害。换句话说就是，你既不会得罪他人，他人也不会无缘无故地伤害你。



如果你打算把上述观点作为自己的人生格言，你就必须明白，只了解是远远不够的，你还必须得做到，而做到这些实在很难，必须要放弃一些当下的事物，暂时甚至永远。而要想得到人生中真正的自由和快乐，或许你还要舍弃自己的权势或者财富。

