

图书基本信息

书名：<<沉思录 (经典日新书系)(THE MEDITATIONS OF EPICTETUS)>>

13位ISBN编号：9787802118119

10位ISBN编号：7802118115

出版时间：2009-1-1

出版时间：中央编译出版社

作者：(古罗马)爱比克泰德

页数：214

译者：陈思宇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

—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的学生, 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(Nicopolis)。

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。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。’你关住的只是我的肉体。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”。

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》，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.Higgins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。

## 内容概要

本书是古罗马斯多葛派著名哲学家爱比克泰德的谈话录。

书中作者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。

他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》深受爱氏作品的影响……时至今日，爱比克泰德的思想对背负巨大生活压力、心灵躁动不安的现代人来说，依然具有很强的启发和指导意义。

可以这样说，爱比克泰德的金玉良言，是现代社会的心理良方！

## 作者简介

爱比克泰德（Epictetus，约55 - 130年），古罗马著名的斯多葛派哲学家。出生于罗马弗里吉亚的一个奴隶家庭。童年时被卖到罗马为奴，后师从斯多葛派哲学家鲁弗斯，并获自由。此后，在罗马教学，建立了自己的斯多葛学园。后来又被罗马皇帝驱逐至希腊尼科波里斯，以讲学终其一生。

爱比克泰德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的发展作出最大贡献的哲学家。他把注意力集中在对具体的生活伦理学的思考上，重心性实践，主张遵从自然过一种自制的生活，他的思想对后来的哲学与宗教都产生过深远的影响。

书籍目录

译者序 引领人们走向宁静、满足与幸福的传世经典卷一 区分什么你能控制，什么你不能控制 伤害我们的是我们对事情的看法 与你有关的事要全神贯注卷二 让你的意愿与自然和谐一致 好的生活是内心平静的生活 持久的满足胜过及时的行乐卷三 与他人交往要有所警惕 将人生视如赴宴 责任体现在人际关系中 一而再、再而三地宽恕他人卷四 智慧的生活就是理性的生活 戒除骄傲自大是走向智慧生活的第一步 智慧的人生，行重于知 必须时刻关注的只有自己卷五 品德比名声更要紧 有道德的人生才是兴旺发达的人生 珍视你的思想与理智，忠实你的目标 哲学的主要任务是回应灵魂的呼声卷六 从所有外物中获益 不选择焦虑，就没有焦虑的容身之所 不幸与痛苦是可以避免的 失败了还可以重新再来卷七 尊敬暴君如同尊敬你的小瓦罐 任何时候都要保持我们的本性 勇敢面对困难，不要悲叹哀怨 自由的真谛卷八 镇定而谨慎地对待一切 自信和谨慎并不冲突 以正确的方式展示自己的能力的卷九 顺应天意，遵从天命 安心地居留在已安排好的位置上 愉快地接受不可控制的事物 不要渴求我们无法控制的东西 死亡并不可怕卷十 要了解友谊的真相 做自己心灵的伴侣 不因他人的错误而生气 一些经典的话卷十一 在善恶判断上我们还需努力 只对意志可控之物作出判断 论一心想高升的人卷十二 不要害怕短缺 犬儒主义者的精神 知足方能与自然和谐一致 过宁静而幸福的生活

章节摘录

卷一区分什么你能控制，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东西。

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，但却在你的控制之下，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，但你不仅仅拥有腿啊，你的意志比你的腿更强大。

你的意志没必要受一个突发事件的影响，除非你让它如此。

面对降临到你头上的任何事，都不要忘了这一点。

卷七自由的真谛如果一个人能够按照自己的愿望生活，不被强迫、阻碍，不遭受暴力，能自由地选择，成功地实现愿望，避免可以避免的事情，他就是自由的人。

有谁愿意生活在错误之中呢？

没有谁。

有谁想受蒙骗，冲动、不公正、没有节制、不安、卑贱地生活呢？

没有谁。

所以，坏人不能够依照自己的愿望生活，坏人是没有自由的。

悲伤、恐惧、妒忌、怜悯、渴望无法实现、想避免的又避免不了，有谁会愿意这样生活呢？

根本不会有人。

我们看到有哪个坏人能够避免忧伤与害怕，避免他想要避免的，或得到他想要得到的呢？

没有谁。

一样的道理，我们看到，坏人是自由的。

现在想一想，如何把自由的概念运用在动物身上呢？

驯化过的狮子被人关在笼子里，人们把它们喂养大，还带着它们四处溜达。

但是，有谁会这样说活着的狮子是自由的呢？

狮子的生活越舒适，它就越受奴役，这难道不是事实吗？

狮子愿意成为这样的狮子吗，假如它有意识和理智的话？

的确，那些被人关在鸟笼里喂养的鸟儿，它们渴望逃离囚笼，为此它们吃了不少苦头啊！

有的鸟儿宁可饿死，也不想忍受那样的生活。

虽然有的鸟儿能够苟活，也非常痛苦，没有什么生气，只要找到逃跑的出口，它们立即就会远走高飞。

鸟儿渴望躯体的自由，渴望不受束缚，自由自在地生活。

你在笼子里生活，有什么不好呢？“你怎么这样问！

我天生就是要飞到任何我想去的地方，活在天地间，想唱歌就唱歌。

你剥夺了我这一切，却还来问我‘你这样有什么不好呢？

’”因此，只有那些不屈从于囚笼生活，一旦被捉住便以死赢得解脱的动物，才能被称为是自由的。

“快乐地死去是确保自由的稳当的路径。

”第欧根尼曾在某个地方这样说过。

一个奴隶祈祷，渴求立刻获得自由。

在他看来，他一直受到束缚，不能快快乐乐地生活。

因为他没有摆脱奴役，获得自由。

他说：“如果我获得自由，我就会立即拥有无比的幸福。

我不用再向任何人献媚，作为一个与人平等、与人处于同等地位的人，我可以与任何人交谈。

我想去哪里，就可以去哪里。

我愿意什么时候来，从哪里来，我都可以自己做主。

”后来，他获得了自由。

突然间，他发现自己没有地方可去，没有东西可以吃，他开始四处寻找，奉承别人，找别人混饭吃。

后来，他或者以男妓为生，经历着最恐怖的事情，要是能够找到这样一个混饭的地方，他所受的奴役，相比上一次他所受到的更严重。

或者即便他有钱了，因为不过是个粗俗的暴发户，他于是爱上了一个毫不起眼的姑娘，生活得很悲惨，整天叹气，渴望再成为奴隶。

“哎哟，我究竟怎么了？

以前，别人给我衣穿，给我鞋穿，给我饭吃，我生病时让人照顾我，我只为他做几件事而已。

但是，现在我成了一个多么可怜的人啊！

我遭受了怎样的苦楚啊！

我不只是一个人的奴隶，而是几个人的奴隶。

不过，如果我能戴上戒指，”他说，“那个时候，我就应该能真正地过上富有而幸福的生活。

”于是，为了获得这些戒指，他便承受了他所活该承受的罪。

然后，当他带上戒指后，同样的事情又发生了。

他说：“我要是能够服军役，就能从一切烦恼中摆脱出来。

”于是，他参加了一场战斗，像一只笼中鸟那样忍受痛苦。

他接着要求参加第二场和第三场战斗。

之后，他走完最后一步，成了一名元老院议员。

进入元老院，他成了一名奴隶，更好地、最堂皇地受着奴役。

有害的、需要避免的是什么呢？

如果有谁认为是不能与恺撒做朋友，那么，当他和恺撒做了朋友，他就能不受限制和强迫，安宁地生活了吗？

还有谁比已经是恺撒的朋友的人，更适合做证人呢？

他来了，请回答我们：你是现在睡得安稳，还是你成为恺撒的朋友之前睡得安稳？

他马上回答：“不要问我了，以神明的名义，我恳求你。

别嘲笑我，你不知道我吃了多少苦。

我的命很苦。

现在连觉都睡不了，接连有人进来报告：恺撒已经醒了，已经出来了。

麻烦来了，苦恼来了，要小心谨慎！

”嘿，你是现在吃饭更愉快，还是以前更愉快？

听听他是怎么说的，如果恺撒没有邀请他共同进餐，他会觉得自尊有点受伤；如果恺撒邀请他共同进餐，他就时时得注意不要说错什么做错什么，就像一个奴隶在主子的餐桌上吃饭一样。

掉脑袋是他真正害怕的。

你更自在地淋浴是在什么时候呢？

更轻松地锻炼是在什么时候呢？

总而言之，现在的生活与过去的生活，你更喜欢哪一种呢？

我胆敢发誓，一个人只要还有感觉，不是无药可救，那他越亲近恺撒，就越会哀叹自己的不幸。

所以，当那些所谓的国王不能遵从自己的意愿而生活，那些国王的朋友也不能遵从自己的意愿而生活的时候，最终还有什么人是自由的呢？

——寻找吧，你会有所发现。

因为，从自然那里，你获得了发现真理的能力。

请回答我的一个问题：对你来说，自由是伟大、高贵而又宝贵的吗？“怎么不是！

”一个精神卑贱的人可能获得如此伟大、珍贵和高贵的东西吗?“ 那是不可能的。

”所以,当你看到某人在别人面前卑躬屈膝或违心谄媚,可以肯定他是不自由的。

我们会说那样的人不自由,不只是说他为了讨口饭吃而如此,即便他是为了谋求行省总督或执政官的职位而如此,也算不自由。

那些为了一点点利益而做这些事的人,我们称为“小奴隶”,而别的人,则可以名副其实地被称为“大奴隶”。

“我承认这点。

”对你来说,自由意味着独立与自主吗?“ 当然啊!

”不论是谁,当他受到另一个的阻碍和强迫时,你可以宣称这个人是不自由的。

只要你懂得如何辨别别人的和自己的东西,辨别受限制和不受限制的事情,只关心后者,不关心前者,只是努力渴求后者,厌恶前者,你还用害怕谁呢?“ 没有人。

”当然,还需要顾虑什么呢?

顾虑那些善恶本性处于其中的你自己的东西?

然而,谁有权控制这些东西呢?

好比没有人能阻碍神一样,又有谁能够取走它们、阻碍它们呢?

不受阻碍的人是自由的,能得到他想要得到的东西。

如果,一个人受阻碍、受强迫,违背自我意愿地陷入某种处境,就是奴隶。

谁能摆脱束缚呢?

这种人不想要属于别人的东西。

属于别人的东西是哪些呢?

所有那些对其能否拥有不由我们控制的事情,所有那些只能在某种程度上或某种条件下拥有的东西。

因此,身体及其他每个部分,还有财物,都是不属于自己的。

如果你急着想要拥有这些东西,并把它们看做你自己的,你就会受到惩罚,就像想要别人的东西的人会受到惩罚一样。

如果你想要自由,想要让你的心集中在那些有价值的东西上,你就要对那些信条、那些语词、那些典范加以思考。

如果你为了一件重大的事情付出了重大的代价,这有什么值得惊讶的呢?

为了自由,有人甘愿走上绞架,有人纵身跳崖,有时整个城市都为此而毁灭。

为了真实确定的、坚不可摧的自由,在神向你索取他曾给予你的东西时,难道你要拒绝神的要求吗?你难道不打算去学习面对死亡,面对折磨、流放,忍受鞭笞,一句话,学习放弃一切不属于自己的东西,就像柏拉图说过的那样?

否则你就只能是众多奴隶中的一员,即使你当过一万次执政官;即使你迈进了皇宫,你也并不比奴隶好多少。

你会理解克里安提斯的名言,觉得这实在是真理:“ 哲人的话或许违反常理,但理性永远是站在他们一边的。

” 经过实践,你会知道他们的话是正确的,实际上,对于那些追求和崇拜某些东西的人来说,获得这些东西不会有任何益处。

没有获得它们的人认为,如果拥有了这些东西,他们就会拥有所有的好东西。

但是,得到这些东西之后,他们的热望还是一样强烈,还是觉得自己来来回回地摇摆不定,还是觉得腻味,还是想要得到没有得到的东西。

想要得到自由,用满足自己的欲望的办法是无法实现的,只有消灭自己的欲望才能实现。

你会知道,这些话都是对的。

过去,你为别的东西白白费力,现在应该把精力转到能让你获得自由的事情上。

为了找到能让自己获得自由的观念,要时时保持警惕。

不要向有钱的老头献媚,而要去拜访哲学家,去登他的门。

常登哲学家的门不是一件不光彩的事。

如果你以适当的方式拜访他,离开时你就不会两手空空、一无所获。

不管怎么说，至少试一试吧，这样的尝试不丢脸。



编辑推荐

《沉思录2》作者马可·奥勒留之先师巨著！

古罗马哲学家的金玉良言 现代社会的心疗良方！

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；请赐予我智慧，让我识别哪些事情我可以改变，哪些事情我无法改变。

——爱比克泰德

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>