第一图书网, tushu007.com

<<生活的艺术>>

图书基本信息

书名：<<生活的艺术>>

13位ISBN编号：9787806883754

10位ISBN编号：7806883754

出版时间：2008-04

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：（古罗马）爱比克泰德

页数：221

译者：沈小钧

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

爱比克泰德终身探讨两个问题的答案：如何过上幸福而充实的生活？
如何做个好人？
在数千年历史长河中，人类似乎也摆脱了不了这两个问题的困扰。
爱比克泰德意识到人们在日常生活中一定会遇到各种各样的困难，他用毕生心血，为身处各种人生境况的人们勾勒出了一条通往幸福、满足和宁静之路。
　　这位伟大的哲学家之所以能够保持恒久的魄力与广泛的影响力，部分原因在于，他并没有过分注重专业的哲学与普通人之间的差异。
他以满腔的热情，将自己的思想清晰地传递给追求高尚人生的所有人。
　　《生活的艺术》这一册子辑录了爱比克泰德的人生思想精华。
书中只有通俗而深刻的人生哲理，绝没有“职业”哲学家的故弄玄虚。
相信本书一定能让国内读者深思慎行，寻求一种更加美好的生活。

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。

<<生活的艺术>>

书籍目录

译序 卷一　1 分清力所能及与鞭长莫及的事情　2 专心致志于分内之事　3 透过表象认识事物的真实内涵　4 了却心愿自有其要求　5 看待事物要还其本来面目　6 行动要与生活之道和谐一致　7 伤害我们的乃是我们对事情的看法　8 不要自责更不要指责他人 卷二　9 功德在于自己　10 对自己的主要职责要全神贯注　11 接受既成事实　12 你的愿望总是可以控制的　13 充分利用落到自己头上的一切　14 照管好你恰好拥有的东西　15 人生最好心气平和　16 凡与你无关均不予理会 卷三　17 愿望不能脱离现实　18 视人生如赴宴　19 勿为他人的消极想法所累　20 演好你该扮演的角色　21 每件事发生都有其正当之理　22 快乐只能在心中找到　23 谁也伤害不了你　24 死亡与灾难的考验让人精神成熟　25 坚持属于自己应予珍视的思想 卷四　26 对卓识的追求常遭误议　27 处心积虑取悦他人是危险的误区　28 品德比名望更重要　29 有利必有弊　30 使自然意志与自己相融合　31 自制是我们真该力求做到的　32 珍视自己的思想与理智　33 考虑再三之后再行动　34 精神上半心半意是成不了事的卷五　35 对自己要实事求是　36 责任体现于人们相互间的关系　37 让动机与行动符合天意　38 忠实不是盲从　39 诸事都是客观而超然的　40 决不要压制高尚的念头　41 明确你想成为什么样的人　42 言谈不可有不良动机 卷六　43 流行娱乐大都不宜　44 与人为伍要小心　45 照料好自己的身体　46 力避轻浮的异性交往　47 不用为自己的名誉或意图辩护　48 行为端庄高尚　49 仿效模范人物提高自己的品行　50 谨言慎行 卷七　51 不图一时之快而图持久的欣慰　52 表明态度，坚定立场　53 得体与可行　54 实在才能把握好自己　55 保护好你的理智　56 注意适度　57 慧中比秀外更重要　58 关心心智胜于身体 卷八　59 虐待源自错误的印象　60 凡事都有可提和不可提的两个“把”　61 重要的是要清楚地思维　62 指称要正确　63 智慧是通过行动而不是通过言论来显露　64 为你自己简朴地生活　65 远见卓识有赖于时时保持警觉　66 睿智人生行高于知　67 将准则付诸行动比证实准则更重要　68 现在就开始按你的理想行事 卷九　69 对心灵的呼声作出回应　70 哲学的真实目的　71 真正的快乐　72 戒除自负自大　73 兴旺发达的人生有赖于自给自足　74 万事开头难　75 美德和高尚客观地存在着　76 对社会习俗要打个问号　77 贤德者无敌　78 做一位世界的公民　79 你内心深处的热望不过就那么回事　80 正确使用书籍　81 与他人交往时要小心　82 一而再地宽恕　83 高尚之人始终如一　84 相信你的道德直觉　85 勿怒对做错事的人 卷十　86 只有高尚的人生才是兴旺发达的人生　87 什么重要什么不重要　88 理智至高无上　89 学会自愈　90 无论阳光明媚还是风雨交加都要坚持到底　91 要额手称庆　92 决不要随随便便讨论重要的事情　93 真正使我们快乐的是什么　94 习惯的力量　95 管好此时此刻英文版

章节摘录

1　分清力所能及与鞭长莫及的事情　　要得到快乐与自由就要明白一个道理：有些事是我们能控制的，有些事则不能。
只有正视这一基本规律，并学会区分能控制和不能控制的事物，只有做到这一点，才能保持身内心境平和，身外卓有成效。
　　我们能控制的是我们的想法、热望、心愿和我们厌恶、反感之事。
这些方面直接处于我们的影响之下，因而可以说真正与我们有关。
我们对自己的精神生活的量与质总是可以选择的。
我们无法控制的则有：我们的身体为哪种类型、我们是否生来富有或后来暴富，他人如何看待我们，以及我们在社会上的地位等。
应该记住，这些均为外部事物，因而并不取决于我们自己的好恶。
试图控制或改变我们无法控制、改变的事物只能导致苦恼。
　　记住：我们力所能及的事是可听任我们处置，不受任何限制与妨碍；我们力不能及的事则是不肯定的，具有依附性，可能取决于他人的观念与行动。
还要记住，如果你认为可以自由处置实际上无法控制的事，如果想越俎代庖管他人的事，你的热望、你的追求就必将受挫，你会成为一个失落、焦虑、喜欢挑剔和吹毛求疵的人。
　　2　专心致志于分内之事　　要将注意力全部集中在与自己息息相关的事情上，要明白属于他人的事是别人的事而不是你的事。
做到这一点，就不会受制于人，无人能阻挡你。
这样你就会真正自由而卓有成效，你的精力会得到充分利用，而不是用来找别人的岔儿或是整别人，那会浪费精力，而且非常愚蠢。
　　知晓什么与你息息相关并对此专心致志，你就不会被迫去做任何违心的事，他人伤害不了你，你既不树敌也不会受害。
　　如果你打算以此作为人生哲学，记住，这样做殊为不易：某些事不得不完全放弃，某些事不得不暂时延续。
如果想确保获得快乐与自由，你还可能不得不放弃财富与权力。
　　3　透过表象认识事物的真实内涵　　要从现在起身体力行，对看似不快的每件事都说：“你不过是一种表象，你似乎是什么但绝非如此。
”然后按照刚刚讨论过的原则思考这事：首要的是这一表象与我们能控制的事有关，还是与不能控制的事有关；如涉及任何我们无法控制的事，则要自我修炼，做到不为此忧心忡忡。
　　4　了却心愿自有其要求　　我们想要的东西和厌恶的东西都颇为活跃，把我们支得团团转，它们都期望取悦于人。
“欲望”驱使我们四处奔走以期得到想要的东西，“厌恶”则要求我们避开我们厌恶的东西。
　　得不到我们想要的东西，我们就会大失所望；得到的不是想要的东西，我们又会十分不快，这些都很有代表性。
　　有些不遂人意的事虽与你天然的福祉相悖，却是你可以控制的，这时，如果要避开的只是这些，你就可以避开的确不想要的东西。
但是，如果你力求避免不可避免的事物如疾病、死亡和厄运——对此你实在无法控制，这时，你就不仅会使自己也会使他人跟你一起受罪。
　　欲望与厌恶虽来势强劲，但仍不过是一些习惯。
而我们可以通过自我修炼养成更好的习惯。
让所有那些你无法控制的事把你压垮就是一种习惯，应克制这种习惯，必须集中精力，力所能及地对付那些于你不利之事。
　　应尽你所能克制你的欲望。
如果你渴求的东西是你自己控制不了的，则肯定会导致失望；同时你还会忽视正好是你能控制又值得追求的东西。

当然，有时从实际出发，你不得不追逐某些东西或避开另一些东西，但要注意，这样做时要欣然、策略、灵活。
5　看待事物要还其本来面目　　世间之事不是为了满足我们的期待而出现，该怎么发生就会怎么发生。
人们的行为该怎样就怎样，要欣然接受你实际可以得到的东西。
睁开双眼去观察事物、了解真相，从而使自己免受虚情假意和可避免的灾难带来的痛苦。
想想使你欢快的事物——你相依为命的工具、你珍爱的人。
但要记住，他们有着自己的个性，我们对他们可能恰好有某种看法，然其个性与此看法是截然不同的事。
作为一个练习，试考虑你喜爱的最小的事物。
比方说，假设你有一只喜爱的杯子。
它毕竟只不过是个杯子，因此如被打碎，你是能想得开的。
然后由此扩展至你对之牵挂之情更为强烈的物或人。
例如，当你拥抱孩子、丈夫或妻子时，记住，你正在拥抱一个终有一死之人。
这样，倘若他们中的一员死去，你就能平静地承受了。
某事发生时，唯一力所能及的是你对此事的态度；你可以接受之，或是怨恨之。
真正使我们震惊、沮丧的不是外界事件本身，而是我们对其重要性的理解和解释。
你可能对发生的情况反射性地形成一些印象和轻率的想法，不要以此吓唬自己！
人和事都不是我们想怎样就怎样，也不会看上去怎样就怎样。
而应该是，他们是怎样就怎样。
6　行动要与生活之道和谐一致　　无论何事，不管是大事、公事，还是小事、家事，均要根据自然法则行事，使愿望和自然和谐一致应成为最高理想。
切勿试图主观臆造规律、法则。
在何处实现这一理想？
要事无巨细地在日常生活中伴随其独特的个人任务与责任来实践该理想。
当你实施某一任务时，例如在沐浴的过程中，要尽己所能地与自然交融从而实践该理想，进食时也尽所能与自然交融从而实践此理想，等等。
重要的不在于你正在做什么，而在于你是如何做的。
如果能正确认识这一原则并以此指导你的生活，那么，尽管各种困难会层出不穷——此乃天意的一部分——内心的平和仍是可能实现的。
7　伤害我们的乃是我们对事情的看法　　伤害、妨碍我们的并不是事情本身，也不是他人。
我们如何看待这些事是另一回事。
给我们添麻烦的乃是我们对事情的态度和反应。
因此，即使是死亡，就其本身而言也没什么了不得的。
我们总认为死亡是可怕的，使我们恐惧的乃是我们对死亡的这一看法。
看待死亡的方式是多种多样的。
试审视你对死亡的看法，以及其他每一件事。
它们确实正确无误吗？
它们对你有好处吗？
别害怕死亡，也别害怕痛苦可怕的是对死亡、痛苦的恐惧；要怕就怕这种恐惧。
外部环境无法选择，如何对比作出回应，却总是可以选择的。
8　不要自责更不要指责他人　　如果折磨人的是我们对事情的感受而不是事情本身，顺理成章的则是怨天尤人、傻而又傻。
因此，当我们遭受挫折、干扰与不幸时，绝不要怨天尤人，只能归咎于自身的心态。
气量狭小的人总是将自己的厄运归罪他人。
普通人则自己责备自己。
那些融入智慧人生的人懂得，怨天尤人的冲动是愚蠢的，无论是指责他人还是指责自己都必将一无所

得。
　　道德进步取得突破标志之一是逐步做到不再怨天尤人。
我们知道指责是无用的。
越是检讨自己的态度、苦练内功，就越不会感情用事，越不会一碰到具体事件就只图省事、一推了之。
　　事情是怎样就怎样，只能如此。
他人愿怎么想就怎么想，与我们无关。
不要自责，更不要责怪他人。
　　卷二　　9　功德在于自己　　绝不要依赖他人的赞誉，这种赞誉是靠不住的。
个人的功德不可能来自外界，既不可能在个人的联系交往中找到，也不可能从他人的看法中找到。
他人——即使是爱你的人也不一定赞同你的意见，不一定完全了解你，不一定你热心什么他就热心什么，这就是生活的现实。
别那么不懂事了。
谁会在意他人对你会怎样想！
　　功德要自己去培育。
个人的功德不能靠与优秀人物交往来取得。
为此你要有自己的事去做。
现在就要着手去做，尽最大努力做好，别在意谁在看着你。
　　干好自己的、有用的活，别考虑你的努力是否会赢得他人的褒奖和赏识。
功德是无可替代的，不可能通过凭想像体验他人的感受来获取。
　　他人的成功与卓越属于他们。
同样，你的个人财产可能有优秀之处，但是你自己的优点并不出自其中。
　　想想这一点：你真能拥有的是什么？
那就是可以利用落到你头上的想法、资源和机会。
你有书吗？
那就读书。
从书中学到东西，将书中的智慧拿来用。
你有专业知识吗？
那就充分利用这些知识。
你有一些工具吗？
那就把它们拿出来用于建造、维修各种物品，你有好的想法吗？
那就发展它、利用它，并坚持到底。
充分利用你拥有的东西，充分利用确实属于你的东西。
　　认识到什么确实是你自己的，并由此使你的行动与自然和谐一致，如能做到这一点，你就有理由自得其乐，有理由泰然自若。
　　10　对自己的主要职责要全神贯注　　消遣、娱乐有的是时间和地方，可你绝不该只顾玩乐而置正事于不顾。
如果你在航海，所乘船只在港口停泊，你可能会上岸喝点什么，碰巧还会拾些贝壳或苗木。
但是要小心，注意听取船长的呼唤。
注意力要集中在船上。
人是很容易让生活琐事分心的。
船长一招呼，务必准备停当，与赏心乐事“拜拜”，赶紧跑，连头也不要回。
　　如果你已年老，则不应远离船只，否则就有可能人家来接你却找不着你。
　　11　接受既成事实　　别要求、期待事事如意。
要接受既成事实。
这样才有可能心气平和。
　　12　你的愿望总是可以控制的　　真的，什么事也不能制止你、阻挡你。

因为你自己的愿望总是可以控制的。
疾病可能是对你身体的考验。
难道你只不过拥有一个肉体之躯？
腿瘸会使你行动不便。
难道你仅仅长着两条肉腿？
重要的是你的心，而不是你的腿。
你不一定非得把事情搁到心里去，除非你让自己这样。
无论碰到什么事都要记住这一点。
13 充分利用落到自己头上的一切 世间每一个困难都给我们一个机会，使我们诉诸内在，唤醒沉睡于我们体内的资质。
我们经受的考验与磨难可以也应该引领我们，成为我们力量的源泉。
有识之士能透过事情本身看到更深远的东西，并努力做到善于充分利用这些事情。
遇到突发事件，别只是以一种随意的方式作出反应，记住要诉诸内在，问一问自己，你有什么资质可用以应付此类事件。
要深入挖掘这些资质。
你可能想像不到你会拥有许多长处与优势。
正好有什么就把它找出来。
利用这些长处与优势。
如果你碰到一个有魅力的人，自我克制与约束则为此时所需的资质；如痛苦或疲软缠身，则需要的是耐力；如遇恶言与谩骂，则需要耐心。
随着时间消逝，你已养成了习惯，事情一发生就能调动相应的自身资质加以应对，你就不会总是在生活中的各种表象面前失去自制力。
你会不再总是有那么多失落感。
14 照管好你恰好拥有的东西 我们不会真的失去什么。
没有什么东西会失去。
碰到事情，我们不应说“我丢失了什么”，而是说“什么什么已回到它原来的地方”，这样就会开始享有平和的心境。
你不幸丧子吗？
他们回到了他们来到这个世界之前所在的地方。
你丧失了伴侣吗？
他(她)实际上回到了原来所在的地方。
你失去财产了吗？
它们从哪儿来就回到哪儿去了。
可能你在因财产被坏人盗走而气恼。
可是，这个世界给予你财产，是谁、是什么把它们还给了这个世界应该说无关紧要的，不是吗？
既然这个世界让你拥有你的一切，重要的是要照管好你拥有的东西，旅行者歇宿时要看管好旅店房间里的物品，道理是一样的。
15 人生最好心气平和 高层次的人生最明显的标志乃是平和。
道德进步可使人们摆脱精神上的混乱，从而获得自由。
你不会再因这事那事而烦躁不安。
如果你追求高尚人生，就要避免常见的思维模式：“如果我不努力工作，就不可能过上体面的生活，谁也不会承认我，我会一文不值。
”“如果我不批评我的雇员，他就会利用我的善心占便宜。
” 死于饥饿而免受悲伤和恐惧之苦，比活着备受焦虑、惊恐、怀疑和无休止的欲望困扰强得多。
请立即开始修炼自我克制，但要循序渐进，从烦人的小事做起。
你的孩子泼洒了什么？
一时记不起把你的钱包放哪里了？

要对自己说：心平气和地对付这些麻烦即是为平和的心境、为摆脱心烦意乱获得自由付出的代价；有得必有失。
叫孩子听你训话时要有所准备，他可能不理你那茬儿，就是理你，也不见得想让他于嘛就干嘛。
在这种情况下，你再急赤白脸对孩子也没帮助。
应该说使你心烦意乱的丝毫不在于他的影响力。
16　凡与你无关均不予理会。
精神上的进步要求我们重视正事，凡不值得关注的蝇头小利之类的琐事则不予理会。
还有，在与我们有关的问题上被人们认为愚钝实际上是件好事。
别在乎他人对你的印象。
他们往往晕头转向为表象所惑。
坚持你自己的目标不动摇。
光是这一点就能使你意志坚定，使你的人生连贯一致。
不要煞费苦心地去获取人们的赞许和赏识。
你自己走得很正。
别渴望他人把你看成干练、独特、睿智的人。
事实上，如果你在他人看来很不一般，反而要打个问号。
要警惕自恃过高的虚妄感觉。
使愿望保持实事求是与致力于非力所能及之事，两者是格格不入的。
顾此必失彼。
17　愿望不能脱离现实　　不论好歹，人生与自然都是由我们无法改变的法则支配的。
越快接受这一点，就越能心气平和。
想让孩子或配偶永远活下去是愚蠢的。
他们是和你一样的人，人终有一死，这是不可抗拒的法则。
同样，想让你的雇员、亲戚或朋友完美无瑕也是愚蠢的。
这样做就是想控制你确实无法控制的事。
如果我们根据事实对待我们的愿望而不是被这些愿望所迷惑，不对我们的愿望感到失望就是我们力所能及的事。
谁给予我们孜孜以求的东西，弄走我们不想要的东西，我们就最终受谁支配。
如果此即你寻求的自由，那么，凡取决于他人的事物，你都不要指望得到也别指望避开，否则你就总是一个无助的失去自由的人。
要弄懂自由的实质是什么，如何才能获得自由。
自由并不是为所欲为的权力或能力。
要懂得我们自身力量的限度和自然之限制，那是老天爷安排好的。
接受人生的种种限度和种种不可避免性而不与之抗争，我们才能成为自由的人。

第一图书网, tushu007.com

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