Рубенс походить із старовинної сім'ї антверпенських громадян. Його батько Ян Рубенс, був в епоху правління герцога Альби старшиною міста Антверпена, за прихильність до ідей Реформації потрапив в опалу і змушений був рятувати життя своє і своєї родини еміграцією за кордон.

Спочатку він поселився в Кельні, де мав у близькі стосунки з Ганною Саксонською, дружиною Вільгельма I Оранського. Ці стосунки незабаром перейшли у любовний зв'язок. Яна посадили у в'язницю, звідки його звільнили після довгих прохань і скарг його дружини, Марії Пейпелінкс, і відправили у заслання. Місцем заслання стало невелике містечко Зіген, в якому Ян Рубенс прожив зі своєю сім'єю з 1573 до 1578 року, і де, ймовірно, 29 червня 1577 року, народився майбутній великий живописець.

У 1601 році Рубенс служив при дворі мантуанського герцога Вінченцо Гонзаги, де залишався на службі протягом всього свого перебування в Італії.

За дорученням герцога, він відвідав Рим і вивчав там італійських майстрів, після чого, проживши якийсь час в Мантуї, був посланий із дипломатичним дорученням до Іспанії. Судячи з копій, зроблених Рубенсом з картин Тіціана, Тінторетто, Корреджо, Леонардо да Вінчі та інших, можна сказати, що в цю пору він побував у всіх найважливіших художніх центрах Італії, щоб вивчити здобутки італійського живопису Епохи Відродження.

Останні десять років життя Рубенса були настільки ж продуктивні, як і перші періоди його діяльності. Цей період часто називають «Стеновським» через назву заміський невеличкий палац «Стен» неподалік від Мехелена, котрий Рубенс придбав для себе та своєї родини і де плідно працював аж до смерті. Кошти на покупку забезпечило отримане від іспанського короля замовлення на 120 ілюстрацій до текстів класичних авторів, переважно Овідія. Набагато частіше, ніж раніше, пізнього Рубенса притягують пейзажі. Такі брейгелівські пейзажі, як «Пейзаж з веселкою» (1636) і «Палац Стен» (1637), зобов'язані своєю появою придбанню заміського палацу.

Полотна Рубенса можна умовно розділити на три категорії:

ті, які він малював сам,

ті, які він малював частково, зазвичай руки й обличчя,

ті, які були створені під його загальним керівництвом.

Як було заведено в ті часи, він мав велику майстерню, в котрій працювали численні підмайстри й учні. Деякі з них, наприклад Антоніс ван Дейк теж виробились у славетних і самостійних майстрів. Рубенс також запрошував для виконання певних деталей великих композицій, таких як тварини й натюрморти, фахівців, таких як Франс Снейдерс або Якоб Йорданс.