

第二封信

从你告诉我的和我听到的来看，我觉得你是很有前途的。你没有狂奔乱跑，四处易地，也没有不断搬迁，搞得自己心绪不宁。那种烦躁焦虑正是病态心理的表现。按照我的想法，一个人能够独自度过一些时间，是他情绪稳定的最好证明。

关于你提到的那种阅读方法，即对许多不同作家和各种各样的书籍的阅读，必须注意不能有杂乱散漫和随意任性的成分。如果你想从阅读中获得值得你永远铭记在心的知识，你就应该花更多的时间去研读那些无疑是富有天才的作家们的作品，不断从他们那里取得养料。每个地方都去，等于哪里也不去。一生都在国外旅游的人，结果是在许多地方能够受到殷勤的招待，但得不到真正的友谊。对于任何一个大作

家的作品都没有深刻的了解，而是从一个作家跳到另一个作家，走马观花式地阅读所有作家的著作，这样的人就像那种旅游者。刚吃即呕的食物不为身体所吸收，也就对健康无所裨益。不断改变治疗方法最不利于治愈疾病。伤口要是当作试验各种膏药疗效的对象，那是不会愈合的。经常移栽的植株决不会长得茁壮。没有一个东西会如此有用，竟至所到之处无不因之受益。有许多书籍甚至只是有害无益。因此 如果你不能阅读你所有的藏书，拥有你能够阅读的部分也就够了。如果你说：“但我想在不同时间里读些不同的书。”那我将这样回答你：一个接一个地品尝菜的味道，正是胃口不好的表现；食物名目繁多，种类殊异，不是滋补身体，而是戕害健康。所以，还是一直研读成熟作家们的作品吧，如果产生了转换的念头，就立即回到已经熟悉了的作家们那里去。

每天也要学得一些帮你面对贫困或者死亡，以及其他不幸的知识。浏览许多不同思想之后，要选取其中一个，认真思考并当天予以彻底消化。我就是这样做的。在我一直阅读着的那些思想著作中，我牢牢地抓住其中一个。我今天的想法就是从伊璧鸠鲁那里得到的（是的，我实际上是投靠敌对的阵营了——但目的

是为了侦察敌情 而不是叛逃)伊壁鸠鲁说:
“ 欢乐的贫穷是一种光荣。”但既然是欢乐 就根本不是贫穷。贫穷的人不是所有太少,而是总在追求更多的财富。一个人如果老是觊觎他人之物,时刻计算着的是他尚未到手的东西,而不是他已经有了的一切,那么,他保险柜里或谷仓里有多少积蓄,他有多少牲畜可以放牧,有多少资本可以生息,又说明什么问题呢?你问一个人财产的恰当界限是什么吗?第一是必要,第二是足够。

第 三 封 信

你托人给我送来一信，自称送信人为“朋友”，可你第二句话就提醒我不要随便同他谈论你的私事，因为你自己也不常和他商量你的私事的。换句话说，在同一封信中，你先称他为朋友，后又予以否认。如果你是随便地而不是依照严格的意义使用朋友这个词，你叫他“朋友”就像我们提到候选人时称“先生”遇到一个人准备打招呼，可一时记不起他的名字，就叫声“我亲爱的伙伴”一样，那倒无关紧要。但如果你是在对某人的信任还不是像信任你自己一样的时候就把他看作朋友，那可是犯了严重的错误，说明你还未能完全了解真正的友谊的涵义。

你当然应该和朋友讨论一切，但在这之前，你要在心中讨论一下其人本身。一旦建立友谊

关系，就必须信任他；这之前则应对他加以鉴定。有人不听泰奥弗拉斯托斯的劝告，先把某人当作朋友，后来又对他品头评足，这显然是本末倒置。是否值得同某人交朋友要深思熟虑，一旦作出交友的决定，就要全心全意地欢迎他，同他谈话要忠诚坦率，就像同自己谈话一样。对一切都能守口如瓶，也就同样容易向敌人告密；但在某些问题上务必保持沉默，你应该同朋友商量的，只是你个人的烦恼和个人的思虑。你该如此生活，简直不在话下。只要把朋友看作是忠诚的人，你也就会使他成为一个忠诚的人。有些人担心被骗，可正是这种担心教人欺骗他们。他们由于多疑，也就给了别人欺骗他们的权利。和朋友在一起时，我还有什么可隐瞒的？在朋友们之中时，我为什么还要把自己设想为孤独者？

有些人把只该对朋友讲的事告诉路人，随意向任何一个人倾诉衷肠；有些人则羞于向最亲近的朋友公开隐私，假如能够的话，甚至想不让自己知道深深地埋在心中的秘密。这两种人我们都不可效法。信任每一个人和不信任任何人一样，二者同样都是错误的（虽然而且应该把第一种态度叫作过于高尚的态度，第二种态度叫做过份保险的态度）。

同样，老是忙忙碌碌的人和始终疲疲沓沓的人，都不值得称赞——前者和后者一样。因为以匆忙为乐事并非勤勉——它只是一颗被追逐着的心的不平静活力；对一切活动都感到厌倦，这种心境也不是真正的宁静，而是一种没有骨气的惰性。这使我记起我在庞波尼乌斯的书中偶然读到过的一句话：“有些人深深地蜷缩在黑暗的角落里，以致于明亮的阳光下的东西他们也觉得是非常模糊的。”我们需要的是上述两种态度的均衡的结合。勤勉的人应能做事从容，不想动作的人则应行动起来。去问大自然，它会告诉你：她既创造了白天，也创造了黑夜。

第 五 封 信

看到你持续不断地学习，专心致志地努力使自己的人品、学问与日俱增，我是很高兴并且很赞赏的。我不仅竭力主张你孜孜不倦于此，实际上是要恳求你这样做下去。不过我还是要给你一个忠告：有些人渴求的只是别人的注意，而不是自己的进步，因此他们只去做那些估计会引起别人评论他们仪表和生活方式的事情，你切莫学这种人的样子。不要衣着褴褛，长发披肩，胡须蓬松；不要明显地表露出对银器的厌恶；不要躺在地上睡觉，也不要采用其他方式自我吹嘘。不管哲学的研究方式多么质朴，哲学这个名称本身却可谓不那么通行。试设想一下，要是我们完全不顾社会习俗而我行我素，人们的反应应该是怎样？就内在本质而言，一切事物都彼此不同；但在外表上，我们

则应同民众保持一致。我们的衣着既不要过于艳丽而俗气，也不可破烂而肮脏。我们不必拥有镶着纯金的银盘，同时也不要以为无金无银就证明我们生活朴实。我们追求的目标应该是生活方式高于民众，但又不与民众的格格不入。否则，我们就会排斥和疏远民众，而我们是希望改造民众的。更重要的是，我们甚至会因此使民众担心必须一切都仿效我们，从而在任何方面都不愿意仿效我们。哲学应允我们的头一件事就是友情，这是我们作为人类一分子的感情，作为共同体中一个成员的感情。我们脱离民众，就意味着放弃这个宣言。必须注意，我们希望借以获得赞扬的行为方式，并未遭受嘲笑和被人敌视。所有人都知道，我们的座右铭是：顺应自然。因此，使身体过份疲劳，主张不干不净吃了没病，进食的不是普通饭菜，而是肮脏可怕和令人作呕之物，这都是违逆自然的。同样，一味追求食物精美是生活奢侈的标志，不愿再吃家常便饭是精神病症的预兆。哲学所提倡的是质朴的生活，并非要人苦苦修行，而质朴的生活方式不必是粗鲁野蛮的。我的标准是：人的生活应介于理想和普通美德之间。我们的生活方式应受到民众的赞扬，同时又要为民众所理解。

这是不是说我们应该完全同别人一样？我们和别人不存在任何区别呢？肯定会有区别的。任何一个观察周密的人都知道，我们同下层民众并不相同。但是，到我们家来的人赞颂的应该是我们的为人，而不应是我们家中的陈设。能够视陶器为银器的人是伟大的，视银器为陶器的人也并不稍少一点伟大。把财富当作难以忍受的负担，这是心理不正常的表现。

让我同往常一样来和你一起分享今天的小小收获吧（今天发现的这个思想，我曾在斯多亚派作家赫卡托那里读到过）。对人的欲望加以限制，实际上有助于医治他的恐惧症。赫卡托说：“不再希望 也就不再害怕。”你会问：“希望和害怕如此不同，怎么联在一起了？”但是，吕西里阿，它们看来似乎没有联系，实际上却是密切相关的；尽管很多方面不同，但是一起行进，就像犯人和给他带上手铐的警卫队要一起行进一样。害怕和希望同步，这并不使我感到惊讶，因为二者都属于犹豫不决的心理，都是由于焦心于未来而造成的一种心理状态。它们主要起因于思想不适应现实，远远地跑到了现实的前头。于是，预见这一赐予人类的最伟大的神恩，竟成了一个祸根。野生动物只逃离它们眼下实际看到的危险，一旦危险过去，也就不再担心。

但我们却既为过去的事受苦，又为将来的事着急。我们的许多福分都使我们受到伤害，因为记忆会带回害怕的极度痛苦，预见又提前引起这个痛苦。没有一个人能把他们的不幸局限于现在。

第 六 封 信

吕西里阿，我在自己身上看到的，不仅是进步，而且是改变；虽然我至今不敢向你保证，甚至不敢希望我已尽善尽美了。我自然还有许多品质有待培养，有待改进，还需要去掉许多毛病。甚至这一点，即发现自己以前未能觉察到的缺点，也是一个人品性方面有所进步的表现。对于有些病人来说，意识到自己有病就是值得庆贺的事。

因此我非常高兴同你一起分享我的这个突如其来的变化，这会使我更加坚信我们的友谊。我们的友谊是真正的友谊，无论是希望、担心，或是对个人前途的忧虑，都不能把它分开。由于存在这种友谊，人们为了得到 ~~这种友谊，愿~~意献出自己的生命。我可以给你 ~~举出许多人的~~例子，他们并不缺少朋友，但没有 ~~友谊 - 友谊~~

决不是发生在当共同的爱好把两人结成一伙，意欲得到一切荣誉的时候。为什么呢？因为他们知道一切——特别是他们共同的挫折——都要两人共同来承担。

你真不能想象我发现自己每天的变化有多大。你会说：“把你发现的如此行之有效的东西送给我吧！”我确实想把一切都赠送给你，我学习中的一部分快乐也就在于它使我得以施教他人。如果我的知识仅仅是为了我自己，那就永远没有哪种知识能给我快乐了，不管它是多么卓越，多么有用。如果给我智慧，而要以我把它封闭起来不向任何人泄露为条件，那我就情愿不要它。如果没有人来与自己一起分享，独占任何有价值的东西都是毫无乐趣可言的。因此，我将把这些使我获益匪浅的书籍馈赠给你。为了免去你到处寻找可能对你有用的段落的麻烦，我把那些地方作上记号，以便你能够直接翻到我同意和赞赏的那些意思。

不过私人之间的谈话，以及同某个人的日常亲密关系，会比任何演说都对你更为有用。你确实应该参与直接对话，这首先是因为人们相信自己的眼睛胜过相信自己的耳朵，其次是因为以良言忠告劝善规过，收效甚为缓慢，要是佐以亲身例证，则见效迅速而又实在。如果

克里安塞仅仅听过芝诺的讲演，那他模仿芝诺是决不会那样维妙维肖的。他还同芝诺住在一起，研究过芝诺的个人生活，仔细观察他，看他是不是按照自己的原则生活。柏拉图、亚里士多德和其他许多哲学家都注定会走不同的道路，就因为他们得自苏格拉底性格的比得自他的教诲的更多。把迈特多罗、赫马丘和波利艾努斯培养成伟人的，并不是伊壁鸿鲁学派，而是和伊壁鸿鲁一样的生活。然而我要说服你同意我的观点不仅仅是为了你的进步，也是为了我自己，因为只要我们互相帮助，彼此都会获益匪浅的。

同时，既然我欠着你的债务，我就要告诉你，使我今天对赫西托的著作感到兴趣的是这样一句话：“我有什么进步？我开始成了我自己的朋友。”这确实是进步。这种人决不会孤独，并且你可以相信，他是所有人的朋友。

第七封信

你要我告诉你应该把回避什么作为最紧要的事，我的回答是：回避众人。你不能放心地以身相托的，就是众人。无论如何我都愿意承认 我在这方面 指与众人交往方面——译者是很脆弱的。我回家时的道德品质，一定不会同我出门时完全一样，内心中已经达到平静的东西，有些又变得飘忽不定起来，某些早被驱除的思想，又重新出现在脑海之中。我们正从患了很久的精神性疾病中恢复过来，现正处在这样一个病人的状况：他由于长期病魔缠身，竟致一出门就难免遭到不测。交往的人太多其实有害无益。他们之中有人可能引诱我们走上邪恶之路，或者让我们打上邪恶的印记，不知不觉地沾上邪恶的污点。交往的人越多，危险也必然越大。但没有比坐在戏院里消磨时间对

人更为有害的了——因为通过娱乐的媒介，邪念恶习会比平时更易腐蚀我们。你懂得我说的是什么意思吗？我是说，我回家时变得更加自私、更加只顾自己、更加放纵自己吗？正是这样。但更为严重的是，由于和众人接触，我甚至成了一个更加残酷、更少仁慈的人。

我于午餐时分，正当剧院上演之时，曾经去过一家戏院，希望那里会有机智诙谐的表演使我得到片刻的休息，暂时不再见到人类互相残杀的血污。但我大失所望。人类早年的一切竞争，与这里的格斗相比，倒显得宽厚仁慈。现在已经没有那种无意义的举动，有的只是纯粹的、赤裸裸的谋杀。格斗者是不带防身器的，整个身子都暴露着，都可能遭到攻击，而他们刺出的每一剑都能击中对方。许多旁观者只喜欢观赏这样的格斗，而不愿观摩普通的比赛，甚至特别流行的比赛。没有防身的盔和盾，使用甲冑干什么？技巧又有何用？所有这些的作用仅仅只是延缓死亡的到来。早上，格斗者被投给狮和熊；中午，则被投给旁观者。旁观者们坚持每个杀了对手的格斗者必须再同另一个继续格斗，好让他也被杀死。最后的胜利者保留下来，是为了用另一种形式来宰杀他。这种竞赛者唯一的出路就是死亡。是烈火与钢刀维

持着屠杀的进行。即使竞技场上空无一人，这一切也仍然都要发生。

“可他是个大路强盗，他杀过人。”这又怎样呢？就算他作为一个杀人犯应受这种惩罚，你这可怜虫又凭什么该观赏这样的格斗？“杀死他！打死他！烧死他！他为什么这样胆小，从别人的武器下逃掉了？他怎么不全力去杀人？为什么他不再提高一点死的热情？用鞭子抽他，要打出伤来！要他们两个都袒露胸口，互相不断地捶打。”中间休息的时候又会有人喊道：“我们现在来割断一些人的喉咙，看看这会怎么样！”好吧，我说，你们这些人肯定知道——如果你们别的什么也不知道的话——害人终害己的吧？感谢不死的神灵，你们教之以残忍的人是不会受益于此的。

一个人要是很容易受环境的影响，又毫无坚持正确观点的能力，就必须把他从众人中拯救出来：他是很容易随大流的。苏格拉底主义者，加图或莱利乌斯本来也可能为一大堆持不同观点的人所动摇，从而失去自己的原则。当邪恶及其强大的追随者袭来时，我们每个人抵抗这种进攻所表现的无能，就是这样来衡量的，即便我们修养到家了也是如此。单是奢侈和贪婪就足以造成很大的危害——生活放纵无度的

朋友使人逐渐柔弱；富有的邻居使人产生贪婪；品质恶毒的伙伴，常常甚至在天真坦率的人身上擦上他的锈斑。你能想象，当上述这类进攻来自整个世界时，一个人的品质该会受到怎样的影响？你要么恨这个世界，要么去适应它。但正确的态度是这二者皆应避免：既不要因为坏人人数很多而变得像他们那样坏，也不要因为他们不像你这样而同许多人为敌。要尽可能地退隐到自身中去，要结交可能帮助你进步的人，要欢迎你有能力去提高他们的人。这是相互提高的过程：教别人的时候就是在学习。不能认为，以向别人广为宣传自己的才能为荣，就一定会诱使你去朗读自己的著作或发表演说，从而使你在公众面前哗众取宠。如果你朗读或演说的内容也适合于我刚才跟你谈到的那种人的话，我倒是很高兴你这样做的，但事实是他们之中没有人能真正理解你。你也许到处都能碰到这样的人，要使他们能够理解你的教诲，你得先去培养和提高他们。“那末我学习这一切是为了谁？”如果你是为了自己，就没有理由担心你会浪费一切努力。

为了保证我今天不仅仅是为了我自己而学习，让我们一起来分享我碰到的三条妙语吧，它们涉及的思想是差不多的。其中一条是作为