

两希文明哲学经典译丛

包利民 章雪富 主编

# 哲学的治疗

塞涅卡伦理文选之二

[古罗马]塞涅卡 著

吴欲波 译

*Philosophical  
Classics of  
Hellenistic-Roman  
Times*



中国社会科学出版社

两希文明哲学经典译丛

包利民 章雪富 主编

# 哲学的治疗

## 塞涅卡伦理文选之二

[古罗马]塞涅卡 著

吴欲波 译

*Philosophical  
Classics of  
Hellenistic-Roman  
Times*



中国社会科学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

哲学的治疗：塞涅卡伦理文选之二 / (古罗马) 塞涅卡著；  
吴欲波译. —北京：中国社会科学出版社，2018.2

(两希文明哲学经典译丛 / 包利民 章雪富主编)

ISBN 978-7-5203-0183-1

I. ①哲… II. ①塞…②吴… III. ①伦理学—古罗马—  
文集 IV. ①B82-091.985②B502.43-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 081020 号

---

出版人 赵剑英  
责任编辑 凌金良 陈彪  
责任校对 季静  
责任印制 张雪娇

---

出版发行 **中国社会科学出版社**  
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号  
邮编 100720  
网址 <http://www.csspw.cn>  
发行部 010-84083685  
门市部 010-84029450  
经销 新华书店及其他书店

---

印刷装订 环球东方(北京)印务有限公司  
版次 2007年11月第1版  
2018年2月第2版  
印次 2018年2月第1次印刷

---

开本 650×960 1/16  
印张 18.75  
插页 2  
字数 261千字  
定价 59.00元

---

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换

电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

## 2016年再版序

我们对哲学的认识无论如何都与希腊存在着关联。如果说人类的学问某种程度上都始于哲学的探讨，那么也可以说，在某种程度上我们都是希腊的学徒。这当然不是说希腊文明比其他文明更具优越性和优先性，而只是说人类长时间以来都得益于哲学这种运思方式和求知之道，希腊人则为基于纯粹理性的求知方式奠定了基本典范，并且这种基于好奇的知识探索已经成为不同时代人们的主要存在方式。

希腊哲学的光荣主要是与苏格拉底、柏拉图和亚里士多德联系在一起。这套译丛则试图走得更远，让希腊哲学的光荣与更多的哲学家——伊壁鸠鲁、西塞罗、塞涅卡、爱比克泰德、斐洛、尼撒的格列高利、普卢克洛、波爱修、奥古斯丁等名字联系在一起。在编年史上，他们中的许多人已经是罗马人，有些人在信仰上已经是基督徒，但他们依然在某种程度上，或者说他们著作的主要部分仍然是在续写希腊哲学的光荣。他们把思辨的艰深诠释为生活的实践，把思想的力量转化为信仰的勇气，把城邦理念演绎为世界公民。他们扩展了希腊思想的可能，诠释着人类文明与希腊文明的关系。

这套丛书被冠以“两希文明哲学经典译丛”之名，还旨在显示希腊文明与希伯来文明的冲突相生。希腊化时期的希腊和罗马时代的希腊已经不再是城邦时代的希腊，文明的多元格局为哲学的运思和思想的道路提供了更广阔的视域，希腊化罗马时代的思想家致力于更具个体性、

时间性、历史性和实践性的哲学探索，更倾心于在一个世俗的世界塑造一种盼望的降临，在一个国家的时代奠基一种世界公民的身份。在这个时代并且在后续的世代，哲学不再只是一个民族的事业，更是人类知识探索的始终志业；哲学家们在为古代哲学安魂的时候开启了现代世界的图景，在历史的延续中瞻望终末的来临，在两希文明的张力中看见人类更深更远的未来。

十年之后修订再版这套丛书，寄托更深！

是为序！

包利民 章雪富  
2016年5月

## 2004 年译丛总序

西方文明有一个别致的称呼，叫做“两希文明”。顾名思义是说，西方文明有两个根源，由两种具有相当张力的不同“亚文化”联合组成，一个是希腊—罗马文化，另一个是希伯来—基督教文化。国人在地球缩小、各大文明相遇的今天，日益生出了认识西方文明本质的浓厚兴趣。这种兴趣不再停在表层，不再满足于泛泛而论，而是渴望深入其根子，亲临其泉源，回溯其原典。

我们译介的哲学经典处于更为狭义意义上的“两希文明时代”——即这两大文明在历史上首次并列存在、相遇、互相叩问、相互交融的时代。这是一个跨度相当大的历史时代，大约涵括公元前3世纪到公元5世纪的800年左右的时间。对于“两希”的每一方而言，都是一个极具特色的时期，它们都第一次大规模地走出自己的原生地，影响别的文化。首先，这个时期史称“希腊化”时期；在亚历山大大帝东征的余威之下，希腊文化超出了自己的城邦地域，大规模地东渐教化。世界各地的好学青年纷纷负笈雅典，朝拜这一世界文化之都。另外，在这番辉煌之下，却又掩盖着别样的痛楚；古典的社会架构和思想的范式都在经历着剧变；城邦共和体系面临瓦解，曾经安于公民德性生活范式的人感到脚下不稳，感到精神无所归依。于是，“非主流”型的、非政治的、“纯粹的”哲学家纷纷涌现，企图为个体的心灵宁静寻找新的依据。希腊哲学的各条主要路线都在此时总结和集大成：普罗提

诺汇总了柏拉图和亚里士多德路线，伊壁鸠鲁/卢克莱修汇总了自然哲学路线，怀疑论汇总了整个希腊哲学中否定性的一面。同时，这些学派还开出了与古典哲学范式相当不同的，但是同样具有重要特色的新的哲学。有人称之为“伦理学取向”和“宗教取向”的哲学，我们称之为“哲学治疗”的哲学。这些标签都提示了：这是一个在剧变之下，人特别关心人自己的幸福、宁静、命运、个性、自由等的时代。一个时代应该有一个时代的哲学。那个时代的哲学会不会让处于类似时代中的今人感到更多的共鸣呢？

与此同时，东方的另一个“希”——希伯来文化——也在悄然兴起，逐渐向西方推进。犹太人在亚历山大里亚等城市定居经商，带去独特的文化。后来从犹太文化中分离出来的基督教文化更是日益向希腊—罗马文化的地域慢慢西移，以至于学者们争论这个时代究竟是希腊文化的东渐，还是东方宗教文化的西渐？希伯来—基督教文化与希腊文化是特质极为不同的两种文化，当它们最终相遇之后，会出现极为有趣的相互试探、相互排斥、相互吸引，以致逐渐部分相融的种种景观。可想而知，这样的时期在历史上比较罕见。一旦出现，则场面壮观激烈，火花四溅，学人精神为之一振，纷纷激扬文字、评点对方、捍卫自己，从而两种文化传统突然出现鲜明的自我意识。从这样的时期的文本入手探究西方文明的特征，是否是一条难得的路径？

此外，从西方经典哲学的译介看，对于希腊—罗马和希伯来—基督教经典的译介，国内已经有不少学者做了可观的工作；但是，对于“两希文明交汇时期”经典的翻译，尚缺乏系统工程。这一时期在希腊哲学的三大阶段——前苏格拉底哲学、古典哲学、晚期哲学——中属于第三阶段。第一阶段与第二阶段分别都已经有了较为系统的译介，但是第三阶段的译介还很不系统。浙江大学外国哲学研究所的两希哲学研究与译介传统是严群先生和陈村富先生所开创的，长期以来一直追求沉潜严谨、专精深入的学风。我们这次的译丛就是集中选取希腊哲学第三阶

段的所有著名哲学流派的著作：伊壁鸠鲁派、怀疑派、斯多亚派、新柏拉图主义、新共和主义（西塞罗、普鲁塔克）等，希望为学界提供一个尽量完整的图景。同时，由于这个时期哲学的共同关心聚焦在对“幸福”和“心灵宁静”的追求上，我们的翻译也将侧重介绍伦理性—治疗性的哲学思想；我们相信哲人们对人生苦难和治疗的深刻反思会引起超出学术界的更为广泛的思考 and 关注。另一方面，这一时期在希伯来—基督教传统中属于“早期教父”阶段。犹太人与基督徒是怎么看待神与人、幸福与命运的？他们又是怎么看待希腊人的？耶路撒冷和雅典有什么干系？两种文明孰高孰低？两种哲学难道只有冲突，没有内在对话和融合的可能？后来的种种演变是否当时就已经露出了一些端倪？这些都是相当有意思的学术问题和相当急迫的现实问题（对于当时的社会和人）。为此，我们选取了奥古斯丁、斐洛和尼撒的格列高利等人的著作，这些大哲的特点是“跨时代人才”，他们不仅“学贯两希”，而且“身处两希”，体验到的张力真切而强烈；他们的思考必然有后来者所无法重复的特色和原创性，值得关注。

以上就是我们译介“两希文明”哲学经典的宗旨。

另外，还需要说明两点：一是本丛书中各书的注释，凡特别注明“中译者注”的，为该书中译者所加，其余乃是对原文注释的翻译；二是本译丛也属于浙江大学跨文化研究中心系列研究计划之一。我们希望以后能推出更多的翻译，以弥补这一时期思想经典译介之不足。

包利民 章雪富  
2004年8月



## 编选者导言

苏格拉底早就说过，一个人在走入现实政治以及广义的现实生活之中后将会遇到许多他不能自主的、无法预见的事情。那是一个偶然性主导的世界。所以，哲学家在进入洞穴与不进入洞穴之间会苦苦思考，做出决定其命运的选择。

公元2000年，当世界进入新的千年之交之际，西班牙举行了纪念塞涅卡（公元前3年—公元65年）诞辰的隆重仪式，因为他被宣布为“西班牙历史上的第一位伟大思想家”。两千年前，当塞涅卡的父亲老塞涅卡（Seneca the elder）在罗马的西班牙行省遥望东方，踌躇满志地决意把他送往帝国中心罗马接受政治家培训时，他必然没有预见到今天的纪念盛况，他甚至可能没有预见到他的爱子后来的宦海沉浮及其悲剧性结局，否则，他大约会后悔自己对儿子的人生选择的干预。少年塞涅卡体弱多病而且有着一颗敏感的心灵，他在诸科目中特别喜欢哲学，沉迷于当时在罗马流行的灵性化的一种新毕达哥拉斯学派神秘主义哲学“塞克斯提哲学”，甚至立志终身投入其研习修行。然而作为著名修辞术教师的老父望子成龙之心甚切，甚怒，坚决令其改志。塞涅卡从之，父亲甚喜。

由于历史的巧合，塞涅卡的一生正好与罗马由共和国跨入帝国后的第一个王朝（克劳迪乌斯王朝）的5位“元首”（奥古斯都、提比留斯、盖伊乌斯、克劳迪乌斯、尼禄）的在位时间大致重合。他的青年

时期在埃及度过，长期在那里养病，出仕很迟，30多岁才回到罗马正式进入文坛和政坛。换句话说，他与帝国的大众一样只是被动“经历”了前两位皇帝的统治。然而，罗马出仕之后，他相当深地蹚入了后三位皇帝的浑水，受到盖伊乌斯的嫉恨，被克劳迪乌斯流放孤岛8年，后来在王后的干预下被召回，条件却是担任尼禄的太子太傅。这对于已经五十多岁的塞涅卡来说，意味着的恐怕不仅仅是诱惑，而更多的是潜在的危机，毕竟克劳迪乌斯王朝的皇帝们几乎都是病态的专制者。塞涅卡何等聪明的一个人，想必看到不祥的前景，但是他最终接受了。于是塞涅卡在罗马东山再起，而且在尼禄继位后权重一时，担任准摄政、秘书长和帝王师（amicus principis）。最后，在短暂而令人眩晕的仕途急速攀顶时遭到尼禄的忌恨；塞涅卡赶紧主动请求交出巨大的财富，退隐搞哲学，然而却被狡猾的尼禄断然拒绝。几年后，尼禄找了借口下令赐其自尽（有关塞涅卡事件，可以参看塔西陀在《编年史》中的描写。与其他一些古代作家相比，塔西陀对这位在古代就极有争议的斯多亚哲学家给予了较为同情的描写）。

在这样如旋涡般的令人喘不过气来的政治人生中，塞涅卡居然还“抽空”思考和写作了大量哲学与文学作品，当然，他被流放的9年和自杀前被软禁的3年是他哲学创作的旺盛期。也许，这些密集的哲学书写式治疗帮助他度过了险恶的政治生活的旋涡和激情的重创，否则他早已被冲下崖壁粉身碎骨。如果说苏格拉底（斯多亚哲学追溯的道统起源）、芝诺（斯多亚哲学的开创者）、爱比克泰德（塞涅卡之后的新斯多亚哲学大师）等人都是极为本真一心的、具有圣贤气象的哲学家，那么塞涅卡就更像是哲学家中自学成才的一头狐狸。他聪明，他什么都想把握，他知识渊博、辩才无碍；但是他在性情上更加像是我们平常人中的一员；他在德性发展上也有向善之心，也有各种本体性疾病，也挣扎，也跌跤，也自我辩解，甚至——有时——也做出人意料的勇敢举动。塞涅卡的哲学治疗首先是治疗自己的。当然，他也旨在治疗朋友亲

人，治疗整个人类。

希腊哲学当中一直隐含着一种强烈的“治疗”隐喻和意向性。到了希腊化罗马哲学时期，更是进入各大派哲学的公开的宣告之中。作为晚期斯多亚派的第一位哲学家，塞涅卡认为自己和人类所患上了各种本体性的精神疾病，这不是一般的药物可以治疗的，必须从哲学的根本上进行治疗。读塞涅卡，就像读一本人类本体疾病大全，丰富、复杂、多样顽固甚至病人膏肓而令人震撼。据说这样的诊断文字读多了，人就会陷入“厌世”（厌恶人类）的悲观主义绝望中。古代人如此，近代人也是如此，在与罗马时代有许多类似之处的现当代人，更是如此。但是斯多亚哲学并不是叔本华哲学，它告诉我们有缓减乃至救治的办法。

塞涅卡对于人类的疾病和救治十分细腻，而且在他特有的修辞表述中展开，各人自然能读出自己的感受，我们无法也无须在此简单概括。不过我们想大致提示几点我们觉得特别有意思的地方。首先，哲学治疗经常属于哲学家的“伦理学”著作中的内容。但是二者其实极为不同。“治疗哲学”与“伦理学”的大致区别是：伦理学是关于道德也就是人际的利益冲突的问题与解决的，治疗哲学则更是关于个人自己的生命的问题的。其次，斯多亚哲学作为治疗哲学，所诊断出来的人类疾病主要是什么呢？主要是面对财物的贪婪，面对伤害的愤怒，面对灾难的悲伤，面对恩惠的不懂感恩，等等。人们或许会问：这些不就是“道德问题”吗？不完全是。因为斯多亚哲学在此关心的不是这些“恶”对他人的伤害，而是作为强大激情对主体自己的伤害，它们使人完全失去自主。所以它们首先是病。

悲伤被斯多亚哲学视为是激情类疾病中最为重大的一种。塞涅卡在流放中写的三封“告慰信”就是关于这一主题的。这样的文体并不为塞涅卡独创，不过塞涅卡也从斯多亚哲学的角度出发写出了自己的特色，尤其是写给母亲的那一封。从斯多亚哲学的角度写，有其自己的难度；我们在阅读中可以随时加以注意。比如，作为斯多亚哲学家，塞涅

卡难道真的会无情地指责为失去儿子而悲伤的母亲是“有病”？塞涅卡当真相信哲学观念能够治愈人的情感悲恸（想想休谟的怀疑）？“德性可教吗”的希腊问题同样也可以转化为“观念可以治病吗”？更进一步来讲，亲友的死亡提示人们，人生来就是要死的。这种本体性脆弱或者伤害是否提示人类：人生其实是极度负面的？但是，这与斯多亚哲学肯定“神——自然关爱我们”的观点岂不是冲突？此外，其他的重大“疾病”还有：对自己的价值的否认或者所谓失败感。斯多亚哲学认为人们之所以在尘世之中疲敝奔波不休，大多是对自己的决定没有真正的信念，听从各种外在的价值评判的摆布。这样的一生到头来毫无意义。在此，塞涅卡尤其面对着罗马人非常喜欢讨论的希腊政治哲学的一个焦点争论：究竟应当选择思辨的人生还是行动的人生。我们将在《论生命的短暂》《论心灵的宁静》和《论闲暇》中看到塞涅卡的各种论证。这些翻来覆去的论证究竟是想说服朋友，还是想说服他自己？另外我们还必须指出的是，斯多亚哲学特别认为愤怒是一种重要的精神疾病，而且当政者的愤怒由于可以被权力放大，带来的危害极大，所以政治—司法正义—仁慈宽恕是塞涅卡“论愤怒”“论仁慈”“美狄亚”（悲剧）等的主题。这些在《强者的温柔：塞涅卡伦理文选》中得到体现，在此文集中不是中心。本选集的最后一个是塞涅卡的《论恩惠》中的三卷文字。表面上看，此中所讨论的不是治疗哲学，而是标准的道德学。对伦理学感兴趣的读者，也可以从中读到许多很有意思的东西，比如塞涅卡代表古代道义论对代表了古代后果论的伊壁鸠鲁伦理学的辩驳；又比如塞涅卡设法为斯多亚伦理学的一些重要概念和相关的悖论比如什么是“善”（《论恩惠》也不妨翻译为《论行善》）进行辨析。但是，《论恩惠》中也有与治疗哲学紧密相关的内容。其中比较醒目的就是对生活缺乏感恩心，在塞涅卡看来这是人类本体性疾病中的重要一种。这病不仅伤害他人，主要伤害的还是自己（再说一遍：“治疗哲学”的关注指向乃是自己）。

作为造诣颇深的修辞学家和悲剧家（塞涅卡对于近代文艺复兴的最大影响可能是他的九部悲剧），塞涅卡十分注意哲学治疗的方式。他不是用抽象的一般理论，而是采取与朋友或者亲人的一对一的交谈的形式展开他的写作。当然，塞涅卡在写这些以某位具体的接受者为对象的文字时，势必已经打算要公开发表，也就是说，这些是作为“普遍治疗”的哲学“药”而创作的。他的著名的 124 封道德书信是写给朋友的；他的其他哲学文体的“道德文章”其实也是如此。本文集中选了他的 3 封“告慰信”，都是写给某位具体的友人和亲人的；甚至此处选的 3 篇“文章”《论生命的短暂》《论心灵的宁静》和《论闲暇》，在西文中也属于“塞涅卡对话录”（dialogues）。尽管这些文章并不是以两人对话交谈的方式展开的，但是整个文章的态势是对友人的娓娓而谈和耐心解答困惑。在这些治疗文字中，塞涅卡使用了各种各样的方式，动之以情，晓以大义，故事与榜样，格言与反讽，等等，甚至包括哄骗奉承。

塞涅卡的心思和文风都极为细腻多变，很难翻译。景德镇陶瓷学院的吴欲波先生性情淡泊，好学爱智，在古典哲学上经受过名师的专门训练，曾经主译斯多亚哲学家爱比克泰德的《哲学谈话录》。此番他对塞涅卡文章的翻译花费了很大心思，仔细推敲，刻苦追求信、达、雅的学术翻译目标，相信他的译笔能够为今日读者呈现出斯多亚哲学的“治疗方子”的独特感染力量。

包利民

浙江大学 外国哲学研究所

2007 年 9 月 25 日

# 目 录

2016 年再版序 | 1

2004 年译丛总序 | 1

编选者导言 | 1

论生命的短促——致鲍里努斯 | 1

论心灵的宁静——致塞雷努斯 | 31

论闲暇——致塞雷努斯 | 67

致玛西娅的告慰书 | 79

致波里比乌斯的告慰书 | 119

致母亲赫尔维亚的告慰书 | 145

论恩惠（节选） | 177

    第三卷 | 179

    第四卷 | 211

    第五卷 | 247

译名对照表 | 276

# 论生命的短促

——致鲍里努斯\*

---

\* 从后文可以明显看出，当写这篇短文时（或约公元49年），鲍里努斯（Paulinus）是主管罗马粮食供应的官员，因此也是一位重要人物。此人是塞涅卡的妻子即庞培娅·保琳娜（Pompeia Paulina）的近亲，通常被认为就是在尼禄治下某个占据高位的庞培·鲍里努斯（Pompeius Paulinus）的父亲。





鲍里努斯啊，大多数凡人都会激烈抱怨自然的恶毒，因为我们生来就注定只有短暂的寿命，因为甚至这被赋予我们的短暂生命，也会那样迅疾快速地飞逝，以至于除了极少数人之外，所有人都是正打算开始生活，就发现生命已近尾声了。而且，并非只有普通大众和缺乏思考力的人，为这一被视为无人能逃脱的坏事而悲伤；那些著名的人物，也因为同样的感觉抱怨不已。正是这种感觉引得那最伟大的医者感叹道：“生命是短暂的，技艺是长久的”<sup>①</sup>；正是这种感觉引得亚里士多德（Aristotle）<sup>②</sup>在向自然抗议时，发出了与一位贤哲最不相宜的控告——即，就寿命而言，自然太偏袒动物了，它们能够活足五个或十个一生，<sup>③</sup>然而人类尽管生来就能取得那么众多、那样伟大的成就，可自然为人类预先安排好的期限却要短得多。然而在我来看，并非我们的寿命短，而是我们浪费的时间多。我们的寿命已经够长了，如果我们能够充分利用一生的时间，我们被赋予的寿命已经足以去完成那些最最伟大的事情。可是当生命在奢靡和散漫中被挥霍，当它被用于毫无结果的事情上时，那么命运最终就会让我们明白，在我们感觉到生命的流逝之前，它已经一去不回头了。所以事实是——我们的一生并不短暂，而是我们让它变得短暂了；我们活着的时间也不少，而是我们浪费得太多。正如巨额的豪财，一旦落入败家子之手，瞬间就会散尽；然而如果交到一个人经营有方者之手，即便这财富不多，也会因妥善利用而增长。所以，对

---

① 医药之父希波克拉底（Hippocrates）的名言。

② 此处有误，实为继亚里士多德之后作为逍遥派领袖的希腊哲学家色奥弗拉斯多（Theophrastus）。

③ 指人的一生。