



醒客悦读

(thinker readings)

面包里的幸福人生

Licius Annaeus Seneca

Licius Annaeus Seneca
塞涅卡 (2—95)：古罗马哲学家、演说家、剧作家， Stoicism 的奠基人。
新斯多葛主义的代表。

[古罗马] 塞涅卡 著

赵又春 张建军 译

天津人民出版社

B502.43/4

2007

面包里的幸福人生

Licinius Annaeus Seneca

[古罗马] 塞涅卡 著

赵又春 张建军 译

图书在版编目 (CIP) 数据

面包里的幸福人生 / (古罗马) 塞涅卡著; 赵又春, 张建军译. — 天津: 天津人民出版社, 2007. 8
ISBN 978 - 7 - 201 - 05646 - 3

I. 面… II. ①塞… ②赵… ③张… III. 塞涅卡, L. A.
(前 4~65) — 书信集 IV. B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121661 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

丛书主编 陈德中

装帧设计 陆智昌

制作统筹 楚尘文化

面包里的幸福人生

作 者 [古罗马] 塞涅卡
译 者 赵又春 张建军
责任编辑 沈海涛
特约编辑 逸井启 赵志明
美术编辑 兰 馨
插 图 谢 峰
出 版 人 刘晓津
出版发行 天津人民出版社
社 址 天津市和平区西康路康岳大厦 (300051)
网 址 <http://www.tjrm.com.cn>
邮 箱 tjrmchbs@public.tpt.tj.cn
总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 880×1230mm 1/32
印 张 10
字 数 125 千字
版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 201 - 05646 - 3
定 价 21.00 元

总序

周国平

本丛书是从西方自古及今人文经典著作中选择比较轻松易读的文本，按照主题分辑，按照作者分册，陆续出版的。这套丛书的宗旨是“经典文本，轻松阅读”，很合我读书的旨趣，我来说一说自己的理解。

读什么书，取决于为什么读。人之所以读书，无非有三种目的。一是为了实际的用途，例如因为职业的需要而读专业书籍，因为日常生活的需要而读实用知识；二是为了消遣，用读书来消磨时光，可供选择的有各种无用而有趣的读物；三是为了获得精神上的启迪和享受，如果是出于这个目的，我觉得读人文经典是最佳选择。

人类历史上产生了那样一些著作，它们直接关注和思考人类精神生活的重大问题，因而是人文性质的。同时其影响得到了许多世代的公认，已成为全人类共同的财富，因而又

是经典性质的。我们把这些著作称作人文经典。在人类精神探索的道路上，人文经典构成了一种伟大的传统，任何一个走在这条路上的人都无法忽视其存在。

认真地说，并不是随便读点什么都能算是阅读的。譬如说，我不认为背功课或者读时尚杂志是阅读。真正的阅读必须有灵魂的参与，它是一个人的灵魂在一个借文字符号构筑的精神世界里的漫游，是在这漫游途中的自我发现和自我成长，因而是一种个人化的精神行为。什么样的书最适合于这样的精神漫游呢？当然是经典，只要我们翻开它们，便会发现里面藏着一个个既独特又完美的精神世界。

一个人如果并无精神上的需要，读什么倒是无所谓的，否则就必须慎于选择。也许没有一个时代拥有像今天这么多的出版物，然而，很可能今天的人们比以往任何时候都阅读得少。在这样的时代，一个人尤其必须懂得拒绝和排除，才能够进入真正的阅读。这是我主张坚决不读二三流乃至不入流读物的理由。

图书市场上有一件怪事，别的商品基本上是按质论价，唯有图书不是。同样厚薄的书，不管里面装的是垃圾还是金子，价钱都差不多。更怪的事情是，人们宁愿把可以买回金子的钱用来买垃圾。至于把宝贵的生命耗费在垃圾上还是金子上，其间的得失就完全不是钱可以衡量的了。

古往今来，书籍无数，没有人能够单凭一己之力从中筛

选出最好的作品来。幸亏我们有“时间”这位批评家，虽然它也未必绝对智慧和公正，但很可能是一切批评家中最智慧和最公正的一位，多么独立思考的读者也不妨听一听它的建议。所谓经典，就是“时间”这位批评家向我们提供的建议。

对经典也可以有不同的读法。一个学者可以把经典当作学术研究的对象，对某部经典或某位经典作家的全部著作下考证和诠释的工夫，从思想史、文化史、学科史的角度进行分析。这是学者的读法。但是，如果一部经典只有这一种读法，我就要怀疑它作为经典的资格。唯有今天仍然活着的经典才配叫作经典，它们不但属于历史，而且超越历史，仿佛有一个不死的灵魂在其中永存。正因为如此，在阅读它们时，不同时代的个人都可能感受到一种灵魂觉醒的惊喜。在这个意义上，经典属于每一个人。

作为普通人，我们如何读经典？我的经验是，不妨就把经典当作闲书来读。也就是说，阅读的心态和方式都应该是轻松的。千万不要端起做学问的架子，刻意求解。读不懂不要硬读，先读那些读得懂的、能够引起自己兴趣的著作和章节。这里有一个浸染和熏陶的过程，所谓人文修养就是这样熏染出来的。在不实用而有趣这一点上，读经典的确很像是一种消遣。事实上，许多心智活泼的人正是把这当作最好的消遣的。能否从阅读经典中感受到精神的极大愉悦，这差不多是对心智品质的一种检验。不过，也请记住，经典虽然属

于每一个人，但永远不属于大众。我的意思是说，读经典的轻松绝对不同于读大众时尚读物的那种轻松。每一个人只能作为有灵魂的个人，而不是作为无个性的大众，才能走到经典中去。如果有一天你也陶醉于阅读经典这种美妙的消遣，你就会发现，你已经距离一切大众娱乐性质的消遣多么遥远。

根据以上理解，我祝愿这套读本成为普通读者和人文经典之间的一座桥梁，使更多的人品尝到读经典的愉快，也使更多的人文大师成为普通读者的心灵朋友。

再版弁言

周国平

三年前，遵本丛书主编陈德中君之嘱，我为之写序。此后，丛书中的选目陆续出版，很受读者欢迎，我本人也喜欢。现在易名“醒客悦读”重新出版，陈君嘱我再写几句话。那么，我就画蛇添足，说一说对丛书新名称的理解吧。

把 Thinker Readings 译作“醒客悦读”，我觉得很有意思，音义两恰。听说最早把 Thinker 妙译为“醒客”的是我的朋友萧瀚，万圣书屋用作了咖啡座的名称。中国的屈原、希腊的赫拉克利特，都早已把思想者喻为醒着的人，而把不思想的人喻为昏睡或烂醉之徒。众人皆醉，唯我独醒，这诚然是很痛苦的。但是，醒客自有醒客的快乐，而其中的一项莫大快乐便是阅读。阅读经典，就是今天的醒客与历史上那些伟大的醒客对话。这时候你会发现，其实你并不孤

独，存在着一个醒客的世界，这个世界超越于历史的变迁和人间的喧哗而长存，把一切时代的思想者联结成一个整体。

如果你是一个醒客，我就祝愿你走进这个世界，与伟大的醒客们为伍，品尝与他们对话的快乐。

2007年4月2日

目录

01	论读书	1
02	论友谊	4
03	论生活方式	8
04	论情谊	11
05	论交往	15
06	论人生之路	20
07	论友情	24
08	论腴腆	33
09	论暮年	38
10	论智慧	42
11	论哲学	48

12	论贫困	52
13	论死亡	58
14	论幸福	62
15	论律己	67
16	论创新	71
17	论箴言	77
18	论演说	79
19	论神明	84
20	论好书	89
21	论奴隶	91
22	论朋友	100
23	论疾病	105
24	论生死	111

25	论处世	115
26	论宁静	120
27	论节哀	126
28	论原因	132
29	论老年	142
30	论治疗	151
31	论嗜酒	163
32	论浴室	170
33	论七艺	178
34	论哲学的使命	193
35	论灾难	213
36	论旅行	222
37	论交谈	238

38	论命运	242
39	论学习	248
40	论文风	264
41	论生活的价值	274
42	论善的生活	283
	塞涅卡年表	290

01

论读书

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。对于任何一位大作家的作品都没有深刻的了解，而是从一位作家跳到另一位作

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。经常移栽的植株绝不会长得茁壮。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壁鸠鲁那里得到的。（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，又能说明什么问题呢？你问一个人财产的恰当界限是什么？第一是必要，第二是足够。

02

论友谊

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。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，说明你还未完全了解真正的友谊的含义。

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，