

· 专稿 ·

编者按:为了给2009年“世界阅读日”献礼,本期“专稿”推出了“阅读疗法研究”。专稿领衔学者王波,1992年毕业于武汉大学,1998年获北京大学硕士学位,北京大学信息管理系在读博士,现任北京大学图书馆副研究馆员、《大学图书馆学报》编辑、教育部高校图工委和中国图书馆学会高校图书馆分会副秘书长、中国图书馆学会阅读与科普指导委员会委员。王波先生发表论文60余篇,对阅读疗法倾注了大量心血,主编的《阅读疗法》(海洋出版社,2007)是内地第一本系统研究阅读疗法的专著,确立了他作为大陆阅读疗法研究带头人的地位。生活告诉我们,好运与灾难,幸福与痛苦,高兴与悲痛,愉悦与忧愁,自信与自卑,从来都是对孪生兄弟。极端天气、山崩地裂、经济危机无时不在考验着人们的心理素质和承受能力。探讨理性的心理秩序和幸福观念,建立科学的社会心理干预和救助机制,成为一种迫切的社会诉求。这种情况,给图书馆人利用文献资源开展阅读治疗提供了大有作为的舞台。本期专稿文章,通过对古希腊哲学的现代医疗阐释,对“阅读疗法”开山之作的译文导读,对国内阅读疗法实证研究的经验介绍,以及对阅读疗法研究方法的思考,这对图书馆工作者开展利用阅读疗法开拓读者工作将有着极大的参考价值。

斯多亚哲学

——值得重视的阅读疗法良药

王 波 (北京大学图书馆 北京 100871)

摘 要:注意到古罗马的晚期斯多亚哲学著作近年在中国的流行,文章认为其原因是斯多亚哲学本身和中国文化有相通性,更重要的是它具有伦理哲学、治疗性哲学、快乐哲学的特点,满足了2008年大灾大难后的中国对心理重建的需要。面对金融海啸,斯多亚哲学也是心理抗灾的良药。阅读疗法的研究者和实践者,应该对斯多亚哲学给予足够的关注。

关键词:斯多亚哲学 奥勒留 沉思录 塞涅卡 阅读疗法 治疗的哲学

中图分类号:G252.17 ;R454.9

文献标识码:A

文章编号:1003-6938(2009)02-0001-07

The Late Stoic Philosophy

——A Good Medicine of Reading Therapy

Wang Bo (Peking University Library, Beijing, 100871)

Abstract: Analyzing the phenomenon of some books written by the Late Stoic Philosophers of the Ancient Roman are becoming best sellers in China, and drawing a conclusion that the Late Stoic Philosophy has some common characters with the Chinese culture. More importantly, as ethical philosophy, therapeutic philosophy and happy philosophy, the Late Stoic Philosophy rightly met the needs of Chinese psychological rehabilitation after serious disasters in 2008. Now the world is suffering the financial tsunami, and the Late Stoic philosophy is also a good medicine to fight back psychological disaster. Researchers and practitioners who are engaged in reading therapy shall pay more attention to the Late Stoic Philosophy.

Key words: The Late Stoic Philosophy; Marcus Aurelius; *Meditations*; Seneca; reading therapy; therapeutic philosophy

CLC number: G252.17 ;R454.9

Document code: A

Article ID: 1003-6938(2009)02-0001-07

2008年,中国和世界都不平静,天灾人祸接踵而至。初春,中国南方遭遇罕见冰冻天气,铁路、公路受阻,高压线被冰柱压断,成千上万急于回家过年的人们

被迫滞留于车站、旅途,一些城市断电断水,人们好像坐上了时光倒车,一下子从光明温暖的现代社会回到了黑暗冰冷的农业社会。初夏,震中位于四川省汶川县

收稿日期 2009-02-10,责任编辑 汪景发

的大地震,突然剥夺了近10万人的生命,举国哀悼,全球震惊。年底,由美国次贷危机引发的金融海啸殃及全球,中国民众最大的感受是股市低迷,沿海地区的出口外向型制造业萧条,民工潮回落,失业者巨增。

面对极端天气、山崩地裂、经济危机,人类的傲慢感、优越感顿时收敛,无力感和谦卑感压上心头。不仅是重灾区的人,所有的旁观者也都在不自觉地考量自己的心理素质、承受能力,悄悄地做着将自己置身于灾区的思想实验,希望能够建立最优的心理秩序、幸福观念。不仅国家领导人在思考多难兴邦问题,千千万万个普通人也在暗暗地问自己:假如我遇到天灾人祸,应该持什么样的态度?怎样做才是明智的?

这些提问都是人何以幸福地为人,何以有尊严地、从容地为人的问题。可以说自有人类起,就有了这样的问题。只不过由于世俗生活的繁忙,人们平时容易忽略这样的终极问题。然而一旦遇到苦难和悲剧,人人都会自然而然地成为哲学家,那些本原的问题就会被从视线打下捞上来,在人们的脑海里挥之不去。

这样的提问是人类的元问题,不是一个人就能思考到位,自我说服,所以必然要从先哲先贤们那里寻找已有的答案,形成一种“文化返祖”现象。种种迹象表明,在这一轮寻求生活真谛的心灵怀旧之旅上,在哲学层面,中国人给古希腊哲学中斯多亚学派的答案判了高分,《沉思录》成了畅销书,《哲学的治疗》、《哲学的慰藉》亦被翻译或重印。斯多亚哲学以其鲜明的治疗性哲学特点,从哲学、伦理、心理三个维度潜入了非常年度的处于悲欣交集状态的中国读者的视野,慰藉了他们的精神,疗治了他们受惊吓的心灵。

斯多亚哲学的传播是一个哲学治疗、阅读治疗的过程。先是出版界感应集体心理,捕捉领袖和大众诉求,继而对症选择古典名著修订再版,最后将名著像销售“药方”似的卖向千家万户。这个过程,出版商们并不陌生,他们早就像药贩子一样,销售过洪昭光的《登上健康快车》、中里巴人的《求医不如求己》、曲黎敏的《从头到脚说健康》,但以前销售的对象都是具有保健内容的书,算得上是医学的近亲,可这次销售的却是哲学书。这标志着阅读治疗在中国已经上升到了新的层次,读者们已经不再满足于服用“臣药”——具有直接疗效的药物,而开始流行服用“君药”——具有潜移默化之疗效的生命的药:哲学。哲学作为一切学问之首、科学的统领者,它撼人心魄的强大治疗价值正在为人们所认识。

阅读疗法的研究者和实践者,需要不断地对时代

环境、社会心理、出版热点进行扫描,才能像开发出新的药方一样推出更有吸引力、更切合实际的阅读疗法书目,像推出新药一样,把最新、最有价值的书介绍给读者。斯多亚派哲学正是一味不能不引起我们重视的新药,需要纳入到阅读疗法的药方中来。

1 治疗性哲学——古希腊斯多亚派哲学著作在中国的热销

当今中国的爱书人都知道,目前国内最流行、最畅销的著作之一是古罗马皇帝马可·奥勒留(Marcus Aurelius,公元121-180)的《沉思录》(Meditations)(书影见图1)。该书有两个推荐者特别引人注目,一位是温家宝总理,他说:“这本书天天放在我的床头,我可能读了有100遍,天天都在读。”一位是美国前总统克林顿,据说,1992年,书评人盖瑞·威尔斯问克林顿,除了《圣经》,哪本书对他影响最大。克林顿略微沉思了一下,回答说:“马克·奥勒留的《沉思录》。”^[1]《沉思录》的流行版本译者——北京大学的何怀宏教授在该书的品读版中写道:“奥勒留在《沉思录》中多次谈到了生命的脆弱和短暂。对死亡的清醒认识,除可以帮我们摆脱对死亡的恐惧和无穷无尽的烦恼外,还有助于我们过一种有德行的生活。”^[2]“撰写这本书的日子里,四川发生了大地震。在那些动荡不安的时刻,《沉思录》给了我最大的安慰。”^[3]《沉思录》的作者马可·奥勒留,是古希腊哲学晚期斯多亚学派的三位代表人物之一。



图1 《沉思录》书影

无独有偶,2007年前后,作为教育部哲学社会科学创新基地之一的浙江大学基督教与跨文化研究中心,连续推出了两辑“两希文明哲学经典译丛”。其中包括斯多亚哲学的另外一位代表人物塞涅卡的著作《哲学的治疗》(书影见图2)。这本书是塞涅卡的7篇文章汇

集,包括《论生命的短促》、《论心灵的宁静》、《论闲暇》和三篇劝友人摆脱烦恼和病态的安慰书。该书的标题不是取自现成的外文文献,而是由编选者根据自己对塞涅卡哲学的理解而命名的,封面上列出的对应的英文标题是Philosophical Therapy of Seneca。那么为什么起这样一个书名?包利民教授在丛书总序和该书导言中交代得十分清楚,他写道:“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。”^[4]“这个时期哲学的共同关心聚焦在‘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和关注。”^[5]



图2 《哲学的治疗》书影

同样凑巧的是,2004年出版的一本书,在2008年又进行了第7次印刷,那就是由英国当代才子阿兰·德·波顿(Alain De Botton, 1969-)撰写、国内名家资中筠翻译的《哲学的慰藉》(The Consolations of Philosophy)(书影见图3)。该书总共介绍了6个具有慰藉价值的哲学家:苏格拉底、塞涅卡、伊壁鸠鲁、蒙田、叔本华、尼采。斯多亚派哲学家塞涅卡名列其中。这是一本名实相符的阐述哲学慰藉作用的书,总共六章,各章标题分别是:对与世不合的慰藉,对缺少钱财的慰藉,对受挫折的慰藉,对缺陷的慰藉,对伤心的慰藉,困难中的慰藉。塞涅卡因为经历复杂,遭遇过宦海浮沉,体验过贫富人生,应对过挫折无数,最后是按照他自己的哲学理论,坦然面对昏君的赐死,从容告别尘世,所以阿兰·德·波顿认为塞涅卡的哲学和人生是对受挫折者的有效慰藉。

从上述粗略介绍,我们不难提炼出这样的信息:斯多亚派哲学的共同之处在于它们对世道人心有明显的

慰藉和治疗作用。多家出版社不约而同地出版斯多亚哲学的经典,这不是偶然的,一定是我们这个时代与斯多亚哲学产生的那个时代产生了神秘的共鸣,一定是我们的内心产生了种种病因,发出了某种诉求,才使斯多亚哲学于冥冥中飞越时光隧道,复现于我们的眼前。斯多亚哲学的治疗价值不是医生或心理学家附加给它的,而是哲学家认定的,那么斯多亚派哲学究竟有哪些治疗价值?它究竟在哪一点上和我们的时代处境发生了共鸣,引起我们如此深切的关注?这些都是值得探究的。



图3 《哲学的慰藉》书影

2 古典哲学与现代心灵的契合——斯多亚哲学的魔力

斯多亚哲学是古希腊哲学的一个派别。古希腊哲学分前期、中期和后期,斯多亚哲学是古希腊哲学后期的代表,其创立者是芝诺。因为古希腊喜欢以讲习聚会的地点为各派哲学命名,比如柏拉图在雅典北郊创办学园讲授自己的思想,以他为核心的哲学派别就被称为“学园派”。同理,斯多亚和斯多葛学派的得名,是因为其创始人芝诺经常在希腊广场的柱廊下面授徒讲学,“柱廊”的希腊文是“Stoa”,汉译为“斯多亚”。

早期的斯多亚哲学是一种朴素的唯物主义,着力于研究自然,认为宇宙的基本原素是火。晚期发展成为专门探讨伦理哲学的学派,塞涅卡、马可·奥勒留便是这个阶段的代表人物。其中期属于过渡阶段,影响不大。

斯多亚哲学之所以能够突破时空障碍,与当代中国人发生心灵撞击,原因至少有以下5个方面:

2.1 斯多亚哲学和中国古典哲学不谋而合

斯多亚哲学是伦理哲学、道德哲学、人生哲学、实践哲学和精神哲学的混合体,在很多方面和中国传统文化有相通性,这是它较早受到中国人关注,并在今天成为一个热点的基础。

比如,斯多亚哲学家是理性主义者,他们努力探讨人所能确切知道的东西,在没有把握的情况下,从不探讨死后、未来、灵魂、神性等问题,这和孔子所说的“不语怪力乱神”是一致的。斯多亚哲学遵从理性,强调顺其自然,这一点和中国的道家比较相似。同时又强调每个人要担负起应尽的社会义务,在人际关系上倡导与人为善、和为贵,这一点又和儒家的入世态度、忠恕之道相当接近。斯多亚哲学认为祸福转化、贫富无常,人人需要做好坦然应对贫穷的准备,这一点上又和墨家的勤俭刻苦精神相类似。斯多亚哲学家严格做到哲学的归哲学、政治的归政治,不借助权力等政治力量推行本派的哲学思想,在政治斗争中坚持原则,显然和中国古代法家的严峻刚猛相吻合。斯多亚哲学在富裕与贫穷、纵欲于禁欲等相互矛盾的范畴上,主张找平衡、取中道,这是典型的儒家的中庸思想。

尽管,斯多亚哲学中也有一些和中国传统文化相异的内容。比如,斯多亚哲学家遵从自然,但不超然于世外,这不同于道家的逍遥精神,斯多亚派哲学家追求政治理想,却有严格的自律精神和超越权利的平等观念、道德自觉,强调过一种的有德行的、节欲的生活,这和儒家强烈的等级观念、积极的进取精神也不一致。

不过,由于中国文化历来保持多元争胜的状态,儒道释观点相异,却被人们择善而取,人们对不同哲理见惯不怪。故而斯多亚哲学虽有异域风情,但基本上脱不出儒道释的范畴,不外乎在儒道释之间异此而同彼,所以很容易被国人所接受。

读斯多亚哲学,不管是《沉思录》还是《哲学的治疗》,读到会心处,我们通常会发现儒、道、法、墨等的影子,这不是翻译家的有意为之,因为各种版本皆是如此。斯多亚哲学在近两千年后借书还魂、风靡中国,就内容而言,有两个因素帮了大忙。其一是斯多亚哲学乃一种偏于伦理的哲学,作者容易写得浅显明白,读者容易结合生活经验加以检验、接受,不像阅读西方的表述艰涩的本体论哲学、认识论哲学那么耗神辛苦。其二就是其内容和古典哲学不谋而合,读之既享受了异域哲学,又有种以夷印我的感觉。

2.2 斯多亚哲学是治疗哲学

把斯多亚哲学贴上“治疗哲学”的标签,是浙江大学包利民教授的发明。他将自己主编的“两希文明哲学经典译丛”之一的塞涅卡文选命名为《哲学的治疗》,而且在该书的内容提要、译丛总序和编选导言中反复提到“治疗哲学”这个概念。

包利民教授还创造了一个新概念“本体性疾病”,

他认为哲学能够治疗的疾病主要是这类疾病。遗憾的是,包利民教授并没有给“本体性疾病”下一个明确的定义,他的别的论著也没有就此作深入的论述。根据上下文来理解,“本体性疾病”指的是人类与生俱来的精神上的缺陷,比如贪婪、悲伤、愤怒、忘恩负义、心灵的不宁静、对幸福的迷茫等。包利民教授认为,以前哲学界喜欢给斯多亚哲学贴上“伦理哲学”、“宗教哲学”这样的标签,这是不充分的。必须看到,伦理哲学主要解决人际利益冲突问题,而斯多亚这样的治疗哲学主要解决自身生命中遇到的问题,即便是写给别人的宽慰信,也夹杂着说服自己的意图。而且斯多亚哲学关注的不是人类的先天精神缺陷对他人的伤害,而是作为强大激情对主体自身的伤害,它们使人完全失去自主,所以首先是“病”。从这个意义上,包利民教授认为“治疗性哲学”是对斯多亚哲学的更精确的概括。

《哲学的治疗》的内容提要写道:

人类的各種本体性的精神疾病在罗马和现代性中一直困扰人的心灵至深;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。作为一个深陷现实政治——经济行动漩涡中的斯多亚哲学家,塞涅卡公开承认自己也患有各种“疾病”。他笔下对人的本体性疾病细腻耐心、洞察人性微妙深处的诊断、安慰和治疗,也许更能激起我们常人的心弦共鸣。^[6]

《哲学的治疗》的编选者导言写道:

希腊哲学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。……读读塞涅卡,就像读一本人类本体疾病大全,丰富、复杂多样、顽固甚至病入膏肓而令人震撼。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,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。^[7]

迄今为止,国内大力宣扬阅读具有治疗价值的文学理论家和艺术理论家不少见,关于文学治疗和艺术治疗的书籍已有多种。但是研究哲学的专家大张旗鼓地宣扬哲学具有治疗价值,并且锁定两希哲学——希腊——罗马哲学和希伯来——基督教哲学,特别是斯多亚哲学具有治疗价值,索性可以称为治疗哲学的,以包利民教授为先。

包利民教授认为我们当前所处的时代和希腊化罗马时代有某种相似性,都是一个社会急剧转型的时代,一个社会价值观混乱、人心浮躁的时代,因而产生了对

治疗性哲学的需要。

笔者认为,“人有病,天知道”,所谓的天,是一种集体无意识,也是客观知识生生死死、冷冷热热的命运,斯多亚哲学在2008年前后小有规模地空降中国,反映了学术界、出版界的敏感,也是一种天意。这一年是中国改革开放30周年,好事一大把,无与伦比的奥运会成功举办,神州7号上天,中国宇航员首次太空行走,坏事一箩筐,冻雨、地震、暴乱、袭警、罢工接连发生,金融危机波及中国,诸多天灾人祸不期而至。以经济建设为中心的30年,固然成就非凡,但也忽略或掩盖了不少社会问题,尤其在环境保护、贫富差距、社会福利等方面欠账较多,这些问题似乎为了赶在庆祝改革开放30周年的时候给中国提醒,于2008年在某种程度上发生了总爆发。要解决这些问题,根本之计要靠制度改革,但是作为缓解之计,对道德人心的治疗可以促进社会和谐,为制度改革争取时间。这是斯多亚哲学著作在中国畅销的深层原因,也是现实原因。

2.3 斯多亚哲学是应对灾难之学

2008年,中国的最主要关键词与其说是奥运会,莫如说是抗灾救灾。

十分凑巧的是,斯多亚哲学家们也都经历过重大的天灾人祸,导致他们的哲学把什么是幸福和怎样保持心灵宁静作为讨论的重点。这样在中国的大灾大难后的心理重建中,斯多亚哲学就体现出了它的针对性。可以说是灾难,把原来在中国不太知名的斯多亚哲学更直接地推进了广大读者的视野。

斯多亚哲学与灾难的难解难分,突出地反映在奥勒留和塞涅卡的生平上。

罗马皇帝马可·奥勒留,在位约20年(公元161—180),遇到的重大灾难就有叛乱、洪水、地震、瘟疫等,致使他曾经变卖珠宝以赈灾。59岁的时候,奥勒留在战斗中感染了传染病,最终失去了生命。

马可·奥勒留以斯多亚派哲学家的冷静和镇定精神,以静制动,坚如磐石,克服了种种磨难,使他统治的岁月依然被英国著名罗马史家吉本称为“人类过着最为幸福繁荣的生活”的时期,他自己也被公认为是“古罗马五贤王”中的最后一位。马可·奥勒留出色的应付逆境的技巧、战胜磨难的巨大能量,使得作为他的思想标本和精神遗产的《沉思录》,自然而然就被认为是应对灾难的心灵教科书。

斯多亚哲学的另外一个代表人物塞涅卡(公元前3年—公元65年),一生遭际也很糟糕,他见证过诸多巨大的劫难,庞贝城在大地震中化为废墟,罗马与卢登努

姆被一场大火夷为平地,暴君卡利古拉和尼禄先后统治国家。他的生活道路相当坎坷,从小基于从政目标培养,却在20岁出头就得了肺结核,缠绵病榻6年,无法施展抱负,抑郁成疾,几乎自杀。好不容易走上仕途,不幸遇到暴君,难有作为。暴君被刺杀后,又因为女王的一场阴谋而被无辜贬黜,流放科西嘉岛8年。终于被召回首都,当上了皇储尼禄的导师,这个人却在15年后逼着他在全家面前自杀。可是即便是自杀,也充满了挫折,塞涅卡居然戏剧般地、万分痛苦地依次采用了割手腕、脚腕、服毒、浴室蒸闷三种方式,才得以死成。因为塞涅卡的一生过于悲惨,而被当代英国作家阿兰·德·波顿称为“挫折词典”。

作为对挫折的反弹,塞涅卡的著作中贯穿始终的哲学思想也主要是如何应对挫折,他的基本结论是:“我们对有充分准备、已经预见的挫折承受力最强,对无所准备、不曾预见的挫折的承受力最差,受到的伤害也最沉重。因此,我们应该周全地预见挫折,全方位地顺应现实,这样即便不能免遭挫折,至少可以免于因过激的情绪反应而遭受挫折带来的全部毒害。”^[8]

由于在灾难方面,我们所处的时代和斯多亚哲学形成的时代有一定相似性,导致我们当下思考的问题和斯多亚哲学家思考的问题产生了交集,斯多亚哲学的治疗力量就体现在它给了我们思考的参照系,给了我们值得认真聆听、仔细体味的答案。

2.4 斯多亚哲学是领袖胸怀的寄托

在具有代表性的斯多亚哲学家中,有两名位高权重,一位是罗马皇帝马可·奥勒留,一位是罗马重臣塞涅卡。这两位虽然都具有平等主义观念,经常告诫自己是罗马公民中的普通一员,也是世界公民中的普通一员。但是他们在讨论问题时的胸襟和视角,却悄悄暴露了他们的精英身份。比如,奥勒留在《沉思录》中,就用较多篇幅讨论对权力和财富的超越,教导政治家既不要自我膨胀、滥用权利,也不要贪恋财富,忽视德性、品格和精神的修养。塞涅卡有一本论文集叫《强者的温柔》,将政治——司法正义——仁慈宽恕作为讨论主题,其中收集了许多由于当权者将不必要的愤怒无限放大而酿成的巨大危害,从而认为愤怒对掌权者来说是一种重要的精神疾病。

这种由帝王和显臣撰写的对权力和财富具有强烈超越精神的哲学,对向往亲民、廉洁、自律、自醒的理想主义政治家来说,具有极大的吸引力。阅读斯多亚哲学,与古代一流的政治家对话,可以为他们执政提供思想资源,也可以满足惺惺相惜的精英情感。推荐斯多亚

哲学,可以寄托他们的胸怀和执政理念,也为相关政策的宣讲贯彻提供一种间接的解读方式。所以从克林顿到温家宝,都是《沉思录》的热情推荐者,中国最通行的《沉思录》译本,是由中央编译出版社出版的。

《沉思录》在中国的畅销,固然如前面所说,有多层原因:一是因为斯多亚哲学在内容上和中国哲学有相通性;二是因为斯多亚哲学本质上是治疗性哲学,处于转型期的中国社会需要这种哲学;三是因为斯多亚哲学产于灾患,是应对灾患之学,中国在大灾之年特别欢迎这种哲学。但是这些原因都不是斯多亚哲学在中国畅销的最直接原因,最直接的原因是温家宝总理的推荐。这四层原因由远及近,层层创造条件,使中国人终于走进了斯多亚哲学。

2007年11月中旬,温家宝总理到新加坡参加第八次中日韩领导人峰会,在会见驻新加坡使馆人员、中资企业和留学生代表时说:“这本书(《沉思录》)天天放在我的床头,我可能读了有100遍,天天都在读。”此言一出,一下子成了《沉思录》的最佳广告,成为推动其畅销的第一因素。根据何怀宏教授的介绍,《沉思录》并不是在他手里第一次译成中文,早在1959年,梁实秋先生就曾翻译过来,在台湾出版。1989年何怀宏推出第二个译本,1998年朱汝庆推出第三个译本。但是前三次都没有2008年这一次畅销。2008年,除何怀宏译本重印,成为流行版本外,还催生了另外一个新译本——李娟、杨志译本。这更说明了总理推荐的作用。

读过《沉思录》的人都不难发现,马可·奥勒留的思想在很多方面和温总理的为政处事之道比较接近。何怀宏教授将《沉思录》中体现的奥勒留的思想提炼为四种黄金品格:理智的诚实、平衡的中道、温和的坚定、此世的超越精神。对照中国百姓和世界舆论对胡温新政的评价,对照我们在电视上看到的温总理:在汶川地震发生后的第一时间赶赴灾区,走过村村寨寨,握着普通百姓并不干净的双手久久不放,搂着受伤的儿童眼泪纵横,我们看到的是一个亲民的、富有平等概念的总理,一个对人民和土地爱得深沉的总理,让我们足以相信温家宝总理推荐《沉思录》的真诚。这种推荐既有借马可·奥勒留以自勉的一面,也是温总理自表胸怀和展示施政理念的一种方式。

一般百姓阅读《沉思录》,收获可能没有政治家那么大。很大程度上是因为他们和奥勒留在地位上不平等,奥勒留的思维基点摆脱不了皇帝的基点,有一种悲天悯人的气势。他对权力和财富的超越思想,对政治家和企业家有很大的启发,但是对位卑身贫者来说,就缺

少意义。人们都有看身份相似的人在想什么的好奇心,所以由克林顿和温家宝来推荐《沉思录》是不奇怪的。“但是从实践角度看,奥勒留的思想是相当精英化的,适合作为社会的道德的榜样而非大多数人常行的准则。”^[9]

斯多亚哲学家中还有一位出身奴隶的代表人物爱比克泰特,他的哲学著作《哲学谈话录》也已在国内翻译出版,他的哲学视角是平民的视角,或许更值得一般人仔细阅读。

2.4 斯多亚哲学是应对经济危机的良药

2008年年底,波及世界的大事件是从美国掀起的金融海啸。金融海啸造成的大量破产、停工和裁员,牵涉到千家万户,使无数人的幸福指数大为降低,造成抑郁、恐慌、愤怒、失衡等本体性疾病的大流行。如何应对金融海啸,不仅是经济问题,也是心理问题。每次遇到经济危机,书籍都发挥了很好的心理治疗作用。据报道,“1933年,美国图书馆协会估计,自1929年以来新增的借书人大约在200到300万之间,而总的图书流通增长了近50%。”有人说,在经济危机中,“要不是因为有图书馆,我没准早就疯掉了,或者自杀了。”^[10]

对于个人来说,成功应对经济危机的第一要务是树立正确的财富观,确保身体健康,这离不开阅读带来的“观念的治疗”。斯多亚哲学家中,最善于引导人们正确看待财富的要数塞涅卡,他的著作值得正在应对经济危机的人们一读。

塞涅卡的最宽泛地预想所有最坏的可能的思想,对遇到经济危机而突然失去财富的人来说,极有效果。他反对传统的安慰人的方式——说宽心话,告诉他过虑了,结果不会有那么坏。他认为这种方式不失是一种解药,但是有可怕的副作用,因为一方面它劝焦虑中的当事人不去考虑最坏的结果,另一方面又在暗示一旦最坏的结果来临,那就是大祸临头、世界末日。如果真的最坏的结果出现,容易使当事人一没有做好心理准备,二已被提前暗示的可怕吓到半死,再受刺激,必然更加痛苦,彻底崩溃。

塞涅卡的建议是与其说宽心话,不如直接引导当事人预想最坏的结果,帮助当事人了解即便最坏的结果发生了,其实也没有什么大不了的。按照塞涅卡的意思推论,对于遇到经济危机的富人,不要拿大概他们不会破产之类的话宽慰他们,而是劝他们到乡下找个简陋的房间住一段,每天吃点粗茶淡饭,他们就会理解,一个人心灵的平静并不靠财富,财富对于生活并非像想象的那么重要。

塞涅卡在40岁出头的时候,因为在政坛上的短暂成功,已经积累了可观的财富,他拥有自己的别墅和农场,养成了收藏带象牙腿的香橡木桌子的嗜好。可是人有旦夕祸福,转瞬之间他官场中计,含冤被流放科西嘉岛8年,一下子彻底变成了穷光蛋。然而塞涅卡不是口头哲学家,这时他将自己的那套宽慰富人的理论很好地应用到了自己身上,以平静的心情,怡然自得地听着蛮荒之地的蛮语,住在当地人害怕的“凶宅”里,喝着清汤,健康地度过了八个春秋。在他给母亲的信里,只有战胜恶劣环境的自豪感,没有沮丧的情绪,他不抱怨命运女神,认为命运女神只是把她给与的东西拿走了,而不是剥夺了,那本来就是她的,不值得大惊小怪。

塞涅卡和其他斯多亚主义者一样,并不提倡贫穷,他们提倡的是不要害怕和鄙视贫穷。塞涅卡认为财富是一种优先产品,既不是必不可少的,也不是罪恶。作为一个人,应该既能享福,也能受苦,既努力当富人,又不怕当穷人。真正有智慧的富人,遇到突如其来的贫穷,会泰然离开他们的豪宅和佣人,既不会愤怒,也不会绝望。

塞涅卡将这种观念推展到极端,他认为命运所赐不仅有财富,还有朋友、家庭甚至我们的身体,对于智者来说,万物皆备于他,无所谓得失。假如智者失去一只眼睛,他纵然不会高兴,但也不会因此失去对生活的信心,智者不会因自己身材矮小而妄自菲薄,但还是渴望长得高大。

3 基于斯多亚哲学的阅读疗法推荐书目

综上所述,可见斯多亚哲学在中国的受重视乃至畅销,既与斯多亚哲学本身的价值有关,也是天时、地利、人和共同作用的结果,非单纯的学者或出版家的愿望所能达成。更确切地说,主要是汶川大地震后的心理重建工作,为斯多亚哲学的流行,特别是《沉思录》的畅销提供了巨大契机。美国学者费迪曼在《一生的读书计划》中写道:“《沉思录》有一种不可思议的魅力,它甜美、忧郁和高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷,直接帮助人们去过更加美好的生活。”这句评语写在汶川大地震之前,作者当时不可能预见一场大地震过后艰难的心理重建工作,但这句评语却恰当地表达了人们对灾后心理重建的期待和愿望,可见《沉思录》本身就有用于心理重建的特质。

中国社会没有阅读治疗的显性意识,当阅读治疗以专著、论文等显性形态呈现的时候,容易遇到种种质疑。但是中国社会却有强烈的阅读治疗的隐性意识,

5.12汶川大地震发生后,到6月17日,据新闻出版署不完全统计,已经出版了与抗震救灾相关的书籍200多种,其中大多数是心理援助性质的。^[11]这种对待阅读疗法的矛盾态度是非常奇怪的,值得认真研究。

除了中国出版界的阅读治疗行动,国际儿童读物联盟^[12]中国上海的陈一心家族基金会^[13]等对灾区孩子也开展过阅读治疗活动,天津南开大学信息资源管理系的祝振媛等同学申请到校级科研项目,也计划到灾区开展过关于阅读治疗的志愿者活动。汶川县董华镇中学初一学生邓清清,在地震废墟中靠打着手电筒读书以对抗饥饿和恐惧,最终获救的事实,则雄辩地论证了阅读治疗的价值,邵亚川等北京10位画家被她的精神深深感动,以她的事迹为题材集体创作了一幅油画,命名为《生命的礼赞——废墟下的光亮》。



图4 生命的礼赞——废墟下的光亮

表1 和斯多亚哲学相关的阅读疗法书目

作者,译者	书名	出版社,出版年
(英)阿兰·德·波顿著 资中筠译	哲学的慰藉(第三章:对受挫折的慰藉,介绍塞涅卡的思想)	上海译文出版社, 2004
(古罗马)马克·奥勒留著 何怀宏译	沉思录	中央编译出版社, 2008
(古罗马)马克·奥勒留著 何怀宏译	何怀宏品读《沉思录》	江苏人民出版社, 2008
(古罗马)塞涅卡著 吴欲波译	哲学的治疗	中国社会科学出版社, 2007
(古罗马)塞涅卡著 包利民等译	强者的温柔	中国社会科学出版社, 2005
(古罗马)塞涅卡著 赵又春,张建军译	面包里的幸福人生	天津人民出版社, 2007
(古罗马)爱比克泰德编著 吴欲波、郝富强、黄聪聪译	哲学谈话录	中国社会科学出版社, 2004
(古罗马)爱比克泰德著 沈小钧译	生活的艺术——通往幸福、快乐与美德之路	天津社会科学院出版社, 2008

从报刊、网络公布的书目看,在所有为了帮助灾区人民心理重建而出版的新书,以及基于同样良好的愿望而由社会各界推荐、捐赠的书籍中,真正有针对性、有分量的书并不太多,有的失之于短。(下转第13页)

知不觉自然联想,最后悄然间平衡了心态,坚定了信心,解开了愁结。阅读疗法的妙处,就在于让人特别有成就感。泰山医学院阅读疗法的研究工作之所以能够持之以恒地深入开展,得益于领导的大力支持,得益于学校有关部门的密切配合,得益于心理医生的指导,得益于研究小组的敬业精神和人文理念。

参考文献:

- [1]宫梅玲等.医学生心理困扰求助方式的调查[J].湖南医科大学学报,1999(3).
- [2]宫梅玲等.高校图书馆在解决大学生心理困扰中的作用[J].泰安师专学报,2000(5).
- [3]宫梅玲.阅读疗法:大学生之爱[N].中国青年报,2001-05-17.
- [4]宫梅玲等.有助于解决大学生心理问题书刊类别的调查[J].中国学校卫生,2002(10).
- [5]王文珏.泰山医学院把“阅读疗法”引入校园为学子排解心理困扰[N].大众日报,2002-02-15.
- [6]宫梅玲等.高校图书馆开展阅读治疗服务的方法研究[J].图书馆杂志,2002(6).

- [7]宫梅玲等.阅读疗法解决大学生心理问题效果评价[J].中国行为医学科学,2002(10).
- [8]高文凤等.SCL-90对50名大学生阅读治疗对比检验[J].中国心理卫生杂志,2004(6).
- [9]宫梅玲,丛中.大学生心理问题阅读疗法研究[J].中国图书馆学报,2004(2).
- [10]宫梅玲.高校馆阅读治疗馆员应具备的素质[J].图书馆杂志,2005(2).
- [11]宫梅玲,丛中.读去心病——大学生同伴辅导与阅读疗法[N].中国教育报,2003-08-19.
- [12]搜狐.寻医问药网[EB/OL].[2007-06-22].http://www.xyxy.net/dzjk/nxtd/nxxl/wlx158001.html.
- [13]宫梅玲等.高校图书馆对大学生网络成瘾的综合干预[J].大学图书馆学报,2007(5).
- [14]宫梅玲,邹立森.开办书疗小屋 探索网络阅疗[J].图书馆杂志,2007(6).

作者简介:宫梅玲(1958-),女,泰山医学院图书馆研究馆员,研究方向:大学生心理问题阅读疗法。

(上接第7页)效单薄,有的失之于隔靴搔痒,有的则是乱搭便车,拙劣宣传。笔者认为,在这批以心理重建之名推荐的图书中,以《沉思录》为代表的斯多亚哲学著作是佼佼者,它们经历了时间和异文化的考验和筛选,不仅适合于灾后的心理重建,也可以作为心理疫苗,推荐给正在应对经济危机的人们。为此,根据北京大学图书馆的馆藏目录,列出和斯多亚哲学相关的阅读疗法书目(见表1)。

由于斯多亚哲学中关于怎样才能生活得更幸福的思想,对古罗马哲学家伊壁鸠鲁继承较多,所以伊壁鸠鲁的一些名著,如《自然与快乐》,可以作为扩展推荐,《哲学的慰藉》一书中对伊壁鸠鲁的思想亦有通俗的阐释。考虑到斯多亚哲学本质上是一种伦理哲学,如果读译本,仍然不习惯国外著作的表述方法的话,可以从国内知名的伦理哲学著作中寻找替代品,个人认为,《论语》就是不错的替代品,至于您是选择南怀瑾的、李泽厚的、李零的,还是于丹的阐释本,完全可以根据自己的喜好。苏东坡一向被认为是中国快乐哲学的代言人,或者说不畏挫折的代言人,他的著作也可作为中国式的斯多亚哲学来阅读。

参考文献:

- [1]Garry Wills. Bill & the Emperor[J]. The New York Review of Books. 1998, 45(15).

- [2][3][9]何怀宏.何怀宏品读《沉思录》[M].南京:江苏人民出版社,2008:6.
- [4][5][6][7](古罗马)塞涅卡.吴欲波译.哲学的治疗—塞涅卡文选之二[M].北京:中国社会科学出版社,2007:2,3,封2,3.
- [8](英)阿兰·德·波顿.资中筠译.哲学的慰藉[M].上海:上海译文出版社,2004:87.
- [10](美)狄克逊·韦克特.美国大萧条时代的生活和阅读[A].秦传安译.大萧条时代.北京:新世界出版社,2008.[M/OL].http://www.china.com.cn/book/txt/2008-12/19/content_16977959_2.htm.
- [11]新闻出版总署统计:目前已出版抗震图书200余种[EB/OL].[2009-01-12].人民网.http://culture.people.com.cn/GB/22219/7390735.html.
- [12]BBY捐款并慰问四川地震儿童[EB/OL].[2009-01-12].http://www.cccpg.com.cn/kuaibao/shehui/2008-05-22/74659.html.
- [13]给灾区孩子们的阅读疗法[EB/OL].[2009-01-12].http://www.ngocn.org/?uid=12610-action=viewspace-itemid=28710.

作者简介:王波(1970-),男,北京大学图书馆副研究馆员,研究方向:阅读疗法、网络文化。