人生哲学  
**Philosophy of Life**

**授课教师**王聚 副教授（[wjphil@fudan.edu.cn](mailto:wjphil@fudan.edu.cn)）

**助教**郭小柔（[guoxr22@m.fudan.edu.cn](mailto:guoxr22@m.fudan.edu.cn)）

**目录**

[第一讲 导论 3](#_Toc162376219)

[一、引论 3](#_Toc162376220)

[（一）何谓人生哲学 3](#_Toc162376221)

[（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤 3](#_Toc162376222)

[（三）开设人生哲学课程的困难 4](#_Toc162376223)

[二、为何需要人生哲学 4](#_Toc162376224)

[第二讲 反思、真理与自我——苏格拉底 5](#_Toc162376225)

[一、哲人苏格拉底 5](#_Toc162376226)

[（一）苏格拉底简介 5](#_Toc162376227)

[（二）苏格拉底审判——《申辩篇》 6](#_Toc162376228)

[二、辩证法 8](#_Toc162376229)

[（一）辩证法及其案例 8](#_Toc162376230)

[（二）灵魂助产术 8](#_Toc162376231)

[三、反思的生活 9](#_Toc162376232)

[（一）什么是“反思的生活” 9](#_Toc162376233)

[（二）反思的生活的意义 9](#_Toc162376234)

[第三讲 斯多亚主义 10](#_Toc162376235)

[一、斯多亚学派简介 10](#_Toc162376236)

[（一）斯多亚学派的基本内容 10](#_Toc162376237)

[（二）幸福生活 11](#_Toc162376238)

[二、斯多亚学派的三位哲人 11](#_Toc162376239)

[（一）塞涅卡 11](#_Toc162376240)

[（二）爱比克泰德 12](#_Toc162376241)

[（三）马可·奥勒留 12](#_Toc162376242)

[三、斯多亚智慧 12](#_Toc162376243)

[（一）追求安宁的艺术 12](#_Toc162376244)

[（二）消极想象法 13](#_Toc162376245)

[（三）体验不幸 16](#_Toc162376246)

[（四）控制的两分法 18](#_Toc162376247)

[（五）斯多亚主义的责任观 19](#_Toc162376248)

[（六）调控情绪 20](#_Toc162376249)

[四、践行斯多亚主义 23](#_Toc162376250)

第一讲 导论

2024.2.27

哲学脱离人生，将是空洞的；人生缺少哲学，将是盲目的。

——前言

一、引论

（一）何谓人生哲学

何谓“人生哲学（philosophy of life）”？有人说同“政治哲学”“科学哲学”一样，人生哲学就是以人生为对象的哲学。然而，前两者都有很强的理论性，但人生哲学似乎不止于此。哲学到底是一种理论还是一种实践？如果是理论，那么哲学就只是著作；如果是实践，那么哲学就像苏格拉底的辩论那般，在言行中秉持对错。

那么，人生哲学到底是对人生的哲学考察还是一种追求幸福生活的实践？人生显然不是著书立论就能诠释的事，它更关乎实践。

人生哲学是以人生为研究对象的哲学思考，其内容包括人生的目的、意义和价值，人生的理想和道路，人生行为的标准，待人接物和为人处世之道等等。其根本目的是探究人类在宇宙中的位置，揭示人生的真谛，并从人生的实践到哲学的反思和理论的总结，再从哲学和理论上指导人生的实践。

——百度百科“人生哲学”词条

上面这段定义中，人生哲学的范围似乎很广：上到“意义价值”，下到“为人处世之道”。这意味着人生哲学是一门可深可浅的学问，而我们只有在理论和实践的相互影响中才能找到适合我们的那个人生哲学的深度。

（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤

市面上能看到的所谓“人生哲学”的作品中，有着“人生哲学”“人生哲理”“心灵鸡汤”“毒鸡汤”等分类的说法。

1. 人生哲理

人生哲理通常体现为独立的通俗易懂的句子（如“生命要有裂缝，阳光才能洒进来”），表达了一定辩证的道理，能给人以心灵的触动。但人生哲理的语句之间缺乏逻辑性和系统性，有的语句之间还会矛盾，也没有一个语句作为基本原理，因此人生哲理经不起仔细推敲，并非人生哲学。

人生哲理的一个衍生形式是哲理故事（如“子贡问时（三季人）”的故事），以一个简短的故事阐明一个道理。然而，这样的故事往往在触及道理的表面后就戛然而止，之后就没有系统地进行分析和反思了，因此也不算是人生哲学。

2. 心灵鸡汤和毒鸡汤

心灵鸡汤是带有精神安慰作用、具有动机强化（励志）作用，多是对世界较为乐观的认识或者行动指向的文字内容（如“天再高又怎样，踮起脚尖就更接近阳光”）。简而言之，就是通过正能量带来心灵慰藉的作用。心灵鸡汤的来源是《心灵鸡汤（*Chicken Soup for the Soul*）》，上世纪末杰克·坎菲尔和马克·汉森出版的一系列书籍。然而，心灵鸡汤的写作一般都有一定的套路，其真实性难以考证，也因此指导性较弱。

心灵鸡汤的泛滥催生了毒鸡汤，这是一种对前者的排斥的文字（如“没有人瞧不起你，别人根本就没有瞧你，大家都挺忙的”）。毒鸡汤往往是“精准”的，即改编自一句广为人知的心灵鸡汤而又排斥之。有人认为，毒鸡汤以粗暴且不加修饰的方式消弭了炮弹外的甜蜜糖衣，强暴自己的进取心；这种对现实的野蛮表达，对自己的刻薄与贬抑，实则是在想方设法让自己抛却幻想与多愁善感，以毒攻毒地让自己直面惨淡的人生。

心灵鸡汤因为虚假和无用受到读者痛恨，那么毒鸡汤难道就因为真实而有用吗？我们会发现，不论是心灵鸡汤还是毒鸡汤，本质上都只是一种操纵文字从而操纵情感的能力。两者只是同一种游戏的不同玩法，都是预期与现实之间的辩证法。两者以不同的方式塑造“事实”，抑或呈现事实（fact），并期待诱发积极预期（positive expectation）。

要实现行动成功，并由此实现人生的前进，积极预期和尊重事实是不可分离的。积极预期提供动力，尊重事实才能脚踏实地。诱发动力的方式有多种，在塑造“现实”的选择上也有分别：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **取材真实** | **文字指向** | **引发情感** | **结果** |
| **心灵鸡汤** | ？ | 鼓励人 | 安慰、满足等 | 因人而异 |
| **毒鸡汤** | ？ | 鞭笞人 | 失望、愤怒等 | 因人而异 |

为了实现其要引发的情感，心灵鸡汤和毒鸡汤的取材是否真实是不重要的。至于其是否有用，则要看其接收对象的情绪（需要怎样的预期）：当一个人情绪低落、需要安慰时，心灵鸡汤就有用；当一个人情绪积极、需要驱动力时，毒鸡汤就有用。

总而言之：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **系统性** | **内容积极** | **内容消极** | **反思性** |
| **人生哲学** | √ | ？ | ？ | √ |
| **人生哲理** | × | ？ | ？ | × |
| **心灵鸡汤** | × | √ | × | × |
| **毒鸡汤** | × | × | √ | × |

（三）开设人生哲学课程的困难

**资格问题：**缺乏丰富人生阅历，如何讲授人生哲学？

**理论问题：**不同的人生哲学体系之间有冲突，如何选择？

**检验问题：**人生哲学不仅是理论，更是实践，缺乏充足实践如何鉴别真金？

**平衡问题：**既要阅读哲学文本，又要通俗阐述。如何做到既接地气又重视原文？

哲学是一门爱智慧的学问，具有反思性，其理论性和实践性相互作用。在人生哲学中，我们要跟随智慧者的步伐，在其中理解、体悟、反思，从而找到自我的人生哲学。

二、为何需要人生哲学

我们常说“人生是一场旅行”。旅行充满了选择，会遭遇迷惘与混乱，可能会陷入迷失与不安，最终在痛苦和遗憾中结束旅行。人生也是如此。当然，人生与旅行还是有不同的。

**人生只有一次。**这次旅行有遗憾，可以下次弥补；但人是向死而生的。因此，人必须要严肃地对待自己这唯一的一生。

**生活是内在体验。**游戏中有第一人称和第三人称视角，对一个人而言也有主观性视角和客观性视角。无论是苦难、喜悦、疼痛、沮丧，都是以第一人称方式主观体验的。这种主观性深刻表明，人生从根本到底来说是**你的**人生，而不是别人的人生。因此你无法摆脱其限制，你无法当自己的局外人，你必须**做主**。

人生哲学中有超脱（detachment）和投入（attachment）两个方向：越超脱，就越获得客观性的视角；越投入，就越获得主观性的体验。而人会在这两个方向上不断切换。人越投入，其悲就更悲，喜也更喜；人越超脱，就越不受情感影响，人生也就越不厚重。

既然人生是一场终点已定、无法回头的旅行，是一场“我”无法逃避的旅行，那么好的幸福的人生自然就会成为我们最渴求的东西。除了幸福，我们还渴望自由，渴望做自己，摆脱各种限制与压力，并且越来越感受到**做人（being as a human）的喜悦**。

然而我们毕竟是凡人，没有超凡的智慧，坚定的意志和对世界的全知。我们是脆弱的、可错的，因此我们需要人生哲学的引领和陪伴，需要在人生的漫漫征途上找到指引的灯塔。

人不过是一根芦苇，是自然界最脆弱的东西；但他是一根会思考的芦苇。用不着整个宇宙都拿起武器来毁灭他：一口气、一滴水就足以致他死命了。然而，纵使这世界毁灭了他，人却仍然要比致他于死命的东西更高贵，因为他认识死亡，知道比起自己，世界的优势在哪儿，而世界对此却一无所知。因此，我们全部的尊严就在于思想。

——布莱兹·帕斯卡

人生哲学会探讨这三个问题：人的本质——理解追求者；什么是幸福——刻画追求的目标；如何获得幸福——刻画追求的方法，指出坎坷与错误。

第二讲 反思、真理与自我——苏格拉底

2024.3.5

一、哲人苏格拉底

（一）苏格拉底简介

苏格拉底（Socrates，前469~前399），古希腊哲学家。父亲是雕刻家，母亲是接生婆他与孔子一样，述而不作，其思想主要是通过他后来的古典作家的著作而闻名，特别是他的学生柏拉图和色诺芬。

苏格拉底被卡尔·雅思贝尔斯（1883~1969）称为“四大圣贤”之一（其余三个是孔子、释迦牟尼和耶稣）。苏格拉底作为古希腊的思想家，被称为西方的孔子，这是因为他们都开创了一个新的时代，这个时代并不是依靠军事或政治的力量“成就大业”，而是透过人的理性思考得来的、更为崇高的智慧。

在拉斐尔（1483~1520）的画作《雅典学院》中，处于最中间的是柏拉图和亚里士多德，而亚里士多德是柏拉图的学生，柏拉图是苏格拉底的学生。可见苏格拉底在西方哲学的地位之重要。

（二）苏格拉底审判——《申辩篇》

公元前399年春夏之交某一天，雅典城内，当政的民主派组成一个501人的法庭，审理一个特别的案件。被告是年已70的苏格拉底。由于他常年活动在市场、体育场、手工作坊等公共场所，许多市民都熟悉他。

民主派提出的罪名有：

* 第一类控诉：
  + 苏格拉底是一个智者，对天上地下的事无不钻研，能把没理的说成有理，收取学费。（19A)
* 第二类控诉：
  + 不敬城邦认可的神，引进新的神。（24C）
  + 败坏青年。

1. 苏格拉底对第一类控诉的申辩

针对第一类控诉，苏格拉底如此解释自己和别人不一样的地方，也是别人形成误解的地方。

苏格拉底的一个朋友凯瑞奉到德尔斐神庙去求签。那里供奉着阿波罗神。所求问题是，雅典有没有比苏格拉底更智慧的人？解签的女祭祀回答：没有。听到这话的苏格拉底心里反复想：“我清楚自己没什么智慧，那么神的话到底是什么意思呢？”神不可能说谎，因此必须去探求神意。

德尔斐神谕是传说在3000年前于德尔斐神庙阿波罗神殿门前的铭文：

认识你自己。勿过度。

——德尔斐神谕

“认识你自己”是其中最有名的一句，这句话曾引起过无数智者的深思，后来被奉为“德尔斐神谕”。根据第欧根尼·拉尔修的记载，有人问泰勒斯何事最难？他回应道：认识你自己。尼采在《道德的系谱》的前言中也针对这句话大做文章。他说：

我们无可避免跟自己保持陌生。我们不明白自己，我们搞不清楚自己，我们的永恒判词是“离每个人最远的，就是他自己”。

——弗雷德里希·尼采

于是，苏格拉底拜访了很多有智慧名声的人。他先从政治家开始，然后是诗人，继而是手艺人。可结果都是一样的，这些人都缺乏智慧，这体现在：在哲学对话中，面对“（某物的高阶形态）是什么”的问题，苏格拉底承认自己的无知，而其他人都不承认自己的无知，因而其他人比苏格拉底“更无知”。最后他意识到：“我还是比这些人智慧，虽然他们都不知道美与好，但是对方一无所知却自以为知道什么，而我既不知道也不自以为知道。”

正是这一番查访为苏格拉底引来了很多人的敌意。在旁观者看来，苏格拉底既然说别人对某事无知，就一定是本人对这件事有智慧了。然而，苏格拉底进一步意识到，只有神才是真正智慧的，这签文的意思是：“人的智慧价值不大，甚至毫无价值。”此时用的人名“苏格拉底”只不过是一个例子，因为只有他意识到人的智慧的渺小和无价值。

2. 苏格拉底对第二类控诉的申辩

苏格拉底通过援引自己培养的青年的例子，反驳了“毒害青年”的控诉。

苏格拉底辩护说自己还是相信神。控诉方梅雷多说，苏格拉底把太阳看成石头，月亮看作一团泥，这是不把他们当作神灵。然而苏格拉底说，自己相信有关神的事情，所以也必定相信神。除此之外，苏格拉底还引进一个新的神（daimon），他说这个神附在自己身上，从小就感到它的降临，会听到他的声音，而且从来都阻止苏格拉底做他打算做的事，却从来不叫他去做什么。这一神灵只对苏格拉底开放，而且并不为城邦认可，因此苏格拉底犯了不虔诚（impiety）的罪。这个“神”实际上是人的理性能力的神化形象。

苏格拉底之所以面对死亡也要“相信更真的‘神’”，是因为他认为真理就是这样：一个人的职位在那里，不管这是自己选定的，还是上级指派的，他都应该坚守在那里，面对着危险，不考虑死亡，也放弃其它顾虑，绝不让荣誉受到损害。现在神灵命他终生研究哲学，如果他由于怕死或其他顾虑怎擅离职守，那才是真正不信神。神的指引是人生的最高目标。

苏格拉底把自己比作一只牛虻，其职责是不停地叮咬人们，唤醒人们，劝告大家不要只关心自己的身体、财产、名声和扣荣誉，轻视自己的灵魂，得不到智慧、真理。在这一问题上，苏格拉底有着“我行我素，虽百死也不悔”的决绝。

我认为他现在做的这件事，不义杀人，只会给他自己更大的损害。雅典公民们，我现在进行申辩，并不是为了我自己，像大家想像的那样，更多的是为了各位，使你们可以不致于给我定罪，从而错误地对待神灵赐给你们的恩典。……，好像牛虻附在马身上，这匹骏马由于太大太肥，年龄未老就行动迂缓，需要叮一叮才能焕发精神。我想是神灵把我拴在城邦上的，具有这样一种资格，可以走来走去，激发、催促和责备你们每一个人，整天不停地到处紧跟着你们。……这样，你们以后的日子就可以蒙头大睡，除非神灵对你们关怀，再派一个人来叮你们。

——苏格拉底

3. 申辩失败

审理在当天完成，判处苏格拉底以死刑。

第一轮投票以281:220票宣告有罪。第一轮投票结束后，苏格拉底被允许自行选择刑罚，他一开始提出宴请自己，被拒绝；之后提出支付极低的罚金，同样不可接受。于是，第二轮投票以361:140票判处他死刑。

逃避死亡并不难，逃避邪恶却难得多，因为邪恶跑得比死亡快。我现在由于又老又慢，被那跑得慢的追上的；我们的原告们又灵又快，被那跑得更快的邪恶追上了。现在我要走了，因为被你们宣告有罪而判处死刑；他们也要走了，因为被真理宣告为卑鄙罐龊、颠倒黑白。我安于我的遭遇，他们安于他们的遭遇。

——苏格拉底（寄与审判席的话）

分手的时候到了，我去死，你们去活，谁的去路好，唯有神知道。

——苏格拉底（最后的诀别词）

4. 苏格拉底之死

苏格拉底在监狱中等待行刑时，有朋友称可以通过贿赂狱卒来救出苏格拉底，但苏格拉底拒绝了，他认为这是用非正义的方式对抗非正义，同样是不善的。苏格拉底临终前，安慰朋友们说：

你们所埋葬的只是我的躯体，今后你们当一如往昔，按照你们所知最善的方式去生活。

——苏格拉底

那些在他死前环绕身旁的朋友都怀着复杂的心情，既昂扬又绝望。在悲伤哀恸与兴奋莫名的气氛中，他们领悟了一种神妙的境界。

苏格拉底立下了伟大的典范：在面对浓烈的哀愁时，能够解放灵魂，展现伟大仁慈的平安气氛。死亡于此失所凭依。这不是掩盖死亡于不顾，而是肯定：真正的生命不是走向死亡的生命，而是走向善的生命。生命不是逃避死亡的手段，如果生命被用来逃避死亡，那么生命就不是走向善的生命。

二、辩证法

（一）辩证法及其案例

苏格拉底做哲学的方法十分有名。我们可以将之称为反驳论证（elenchus）或辩证法（dialectic）。

* **第一步：**提出问题“X是什么？”其中，X一般是“伦理词汇”，即与善有关的词汇。
* **第二步：**从对方的回答引出矛盾或困惑。
* **第三步：**揭示对方理解中的矛盾，揭露对方的无知/增进对方的理解。

例如在《游叙弗伦篇》中，发生了如下对话：

* **苏格拉底：**什么是虔诚？
* **游叙弗伦：**告发我爸，他杀死了佣人。
* **苏：**可是我问的是虔诚的本质，不是你正在做的事。
* **游：**神灵喜爱的就是虔诚的，神灵不喜爱的就是不虔诚的。
* **苏：**但是神与神之间有分歧，这就意味着同样的事情有的神厌恶，有的喜爱，那么同样的事情又可爱又可恨，就既虔诚又不虔诚。
* **游：**诸神一致所好之事就是敬神，反之行诸神一致所恶者为亵渎。
* **苏：**虔诚是因其虔诚而为神所喜爱，还是因其为神所喜爱而虔诚？
* **游：**它因虔诚而被喜爱。
* **苏：**但是被喜爱是因为神灵在爱它，这就好像某物被扛是因为有人扛它，某物被爱也是因为有人爱它。所以某事被神喜爱是因为神喜爱它。可是，如果神灵喜爱的和虔诚的是一回事，那么，如果虔诚的是因为虔诚而被喜爱，神灵喜爱的也就是因为神喜爱而被喜爱，那么虔诚的也就是由于它被喜爱而成为虔诚的。现在你可以看到，这两者是对立的。因为一个是由于被喜爱而成为可爱的，另一个是由于本来可爱而被喜爱的。

苏格拉底想要探讨的问题，可以简化表述为：某个个体行为具有“虔诚”属性时，是因为神喜爱它，还是因为在神之上还有更高级的伦理道德？神喜爱一个行为与否，又是否有什么更高级的东西做参照？如果说某行为是“虔诚”的是因为伦理道德，那么我们判断虔诚时，就可以跳过神这一信使的角色，直接接触伦理道德；如果不是因为伦理道德，那么我们就只参照神，万一神的行为是邪恶的，那么我们的虔诚就是在行邪恶之事。

我们不妨把其中的“神”变成其他名词，例如权威。

（二）灵魂助产术

《泰阿泰德》（148e-151d）篇中苏格拉底曾有个有趣的类比。他的母亲斐纳瑞特是个助产婆，而他自认为从事的也是同一门技艺。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **接生对象** | **照顾对象** | **接生活动的结果** | **生产过程** | **接生者** |
| **助产婆** | 女人 | 身体 | 孩子或流产 | 产生与消除阵痛 | 高龄不再孕 |
| **苏格拉底** | 男人 | 灵魂 | 假或真的思想+流产 | 产生与消除阵痛 | 无智慧 |

三、反思的生活

未经反思的生活是不值得过的。（The unexamined life is not worth living.）

——苏格拉底《申辩篇》（38a）

（一）什么是“反思的生活”

“不值得过”指的不是生活毫无价值，而是生活有更好选择：由反思引领的生活比未经反思的生活是更好的，一个人应当选择前者。

那么，值得过的“由反思引领的生活”是什么样的生活？这种生活是对伦理问题与别人展开抽象与深入探讨的生活。在西方文化语境下，伦理与个人生活幸福有巨大关系，道德与个人行为的限制有关。相比于道德，伦理问题的上限更高。

开展反思的频率则是每天都展开。

两个未加反思生活的例子是：

* **游叙弗伦：**认为检举自己的父亲是虔诚的事。但是对于虔诚的本质没有进行过思考。虽然他不关注自己在公众面前的形象，但是却充满前反思的自信，认为自己在宗教领域很了解。
* **克里同：**由于不想留下“有钱而不救出老师”的恶名，所以提出贿赂守卫从而放走苏格拉底。但是苏格拉底告诉他，任何决策需要考虑的是行为的正义与否，而不是在别人心中会留下的印象。

（二）反思的生活的意义

1. 伦理反思

人自出生后，就逐渐学会了一些伦理的观念，但是所学不深，需要进一步的深化和细化。因此，我们需要明智的人指点。可是身边充斥着骗子，为了识别真正有智慧的人，我们必须先提高自己的鉴别能力。但是即使有这样的圣人，也不排除自我反思的需要。因为如果不这么做，我们就面临任由别人伤害自己的风险。因此，不能一味听信“专家权威”的意见，一定要通过自我反思进行自我指引。

苏格拉底的对话中，有把理性能力交给灵感的诗人（Ion）。也有把灵魂交给群众的人（Gorgias），为了迎合大众的喜好而讲话。

苏格拉底提出了这样一个过程：通过辩证法觉醒伦理方面的探究能力→在哲学谈话中尝试牢固把握对“X”真理的理解（在这一过程中获得自主性）→道德的内化与扎根→完善道德知识（美德即知识）→获得美好生活。

反思的生活是唯一可靠的提升道德理解的方式，也能避免在生命中犯重大伦理（道德）错误。因为问题层出不穷，人生的反思是无止境的，也由此提高了思考与生命的深度。

2. 自主性

要追寻自我、成为自我，但成为自我不是单纯的反对他人（与他人不同），而是采取反思的态度适当接受他人的想法、感受和言语。

大多数人都是属于别人的人，他们的思想是他人的观点，他们的生活是一种模仿，他们的激情是一种引证。

——奥斯卡·王尔德

如果从不采取反思的态度，而只是不加反思地接受别人的想法，感受和言语，那么这样的生活是有重大缺憾的。如果不经反思评价就立志于模仿某人，也是有缺陷的。我们知道要有自己的品味，自己的行为，同样要有自己的思想，否则就无法通达真正的自我（true self）。自我在根本意义上来说，需要自主性（autonomy），需要自我引导（self-direction）。

一种潜在的误解是，要成为自我就要与众不同。需要注意的是，这不是目的，也不是手段。如果以与众不同为目的，从哲学来看既已成功，又无法成功（因为无法逃避所有的他人的特征和行为）。这样的生活是一种逃避，本末倒置。如果以与众不同为手段，那么目的是什么？至少不是沽名钓誉，标新立异。对于所有人来说，在最终点上应该是相同的，即我们都通过自己的探索发觉了正确的标准，并且从自我的视角体察其真理性。

3. 认识自我与建构自我

有时，即使经过了伦理反思和引导自主性，但在结果方面，仍可能发现自我与别人不同。这种不同是发现的而不是构造的。此时就需要明白，成为自我还意味着自我关怀，给予自我成长的空间，关心自我的知、情、意的统一——“知”是知道规范，“情”是行事时的情感，“意”是想做某事的欲望。

很多时候，我们会发现，我们想做的事情往往是规范不允许的，或是不符合积极情感的，因此我们要理解此三者的不一致性，从而认识到自身与他人的不同，这样才能认识自我。

此外，在认识自我之后，并不意味着自我是不可改变的，我们还可以建构自我，使自己朝理想的方向前进。我们还可能发现自我的潜能，我们可以根据潜能去建构自我，并在建构的过程中验证自己是否具有这种潜能。

第三讲 斯多亚主义

2024.3.12 / 2024.3.19 / 2024.3.26

一、斯多亚学派简介

（一）斯多亚学派的基本内容

斯多亚主义（Stoicism，也称斯多葛主义）是古希腊的一个重要哲学流派，与柏拉图的学园派，亚里士多德的逍遥学派和伊壁鸠鲁学派共同被称为古希腊的四大哲学学派，也是古希腊流行时间最长的哲学学派之一。

斯多亚学派早期代表人物有芝诺、克莱安塞、克里希波等，其著作已经散轶，基本仅凭口耳相传其学说。晚期代表人物有塞涅卡、爱比克泰德、马可·奥勒留等，其学说在罗马帝国时期达到顶峰。

斯多亚学派的学说分为三个方面，分别是物理学、逻辑学和伦理学。该学派以实践为导向，旨在帮助人们过上幸福的生活（eudaimonia）。斯多亚学派是自然主义的哲学，因此一个人对于世界的知识以及推理的能力与他应该如何生活的问题是紧密相连的。

斯多亚学派的核心思想包括：

* **伦理学（ethics）：**幸福的生活。
  + 如何度过一生？
  + 如何从人本性具有的倾向中培养四种美德：勇气、适度、正义与智慧。
* **物理学（physics）：**营养的土壤。
  + 自然科学；
  + 形而上学：决定论；
  + 神学。
* **逻辑学（logic）：**划界与保护。
  + 逻辑学：推理规则，模态性质；
  + 认识论：什么是知识。

（二）幸福生活

幸福生活eudaimonia由两部分组成：eu（好）+daimon（精神）。斯多亚伦理与近代的道德不同，后者考虑道德上的正确与错误，而前者与生命的繁盛（flourishing）息息相关。斯多亚学派认为，幸福生活不等于生计不错，幸福生活必须要有德性（virtue）——使某物表现卓越的品质。德性与我们常说的“德（道德）”并不同：后者只是人类社会的底线，前者则更强调生命的繁盛状态。总之，一个有德性的个体会卓越发挥人生而为人所应有的作用。

对于幸福生活的构成，不同学派之间存在争论。

* **亚里士多德（逍遥）学派：**内在的美德（必要）+外在的运气（必要）；
* **苏格拉底：**美德是唯一的善，其余的东西不具有内在善和恶；
* **犬儒学派（cynics）：**美德（充分）+外在的运气（拒绝）；
* **斯多亚学派：**美德（充分）+外在的好处可理性追求或拒斥。

可见，亚里士多德学派提出的“外在的运气”实际上在当时只有上等阶层才能达到，即除非如上层般拥有外在的好处，否则人就不能获得幸福生活；犬儒学派则拒绝了外在的运气，从而将幸福生活的适用范围扩大到了中下阶层。斯多亚学派吸收了两者的观点，它秉持“可理性追求或拒斥”，既扩大了幸福生活的适用范围，又不要求苦行式的生活，因此同时面向了各个阶层。

二、斯多亚学派的三位哲人

（一）塞涅卡

塞涅卡（Lucius Annaeus Seneca，前4~65），古罗马政治家、哲学家、悲剧作家。早年信奉毕达哥拉斯神秘主义和东方的宗教崇拜，后皈依斯多亚主义。曾任帝国会计官和元老院元老，在尼禄即位后成为其主要顾问之一。其著有悲剧《俄狄浦斯》《美狄亚》等9部，小品文《论愤怒》《论仁慈》等14部，还有《道德书简》《自然问题》等著作。

塞涅卡三次与死神擦肩而过：

1. **卡利古拉**（37~41年在位）妒忌塞涅卡在演讲能力上的名望，曾想杀了塞涅卡。塞涅卡因为患了肺结核，到埃及的姨妈处修养，逃过一劫。
2. **克劳狄乌斯**（41~54年在位）时期，塞涅卡被皇后安的罪名是与公主有染，在有克劳狄乌斯出席的元老院中受审，没收财产并流放科西嘉岛。公元48年，克劳狄乌斯诛杀皇后梅萨琳娜。公元49年，卡利古拉的妹妹阿格里皮娜成为新皇后，说服皇帝召回塞涅卡，并任命他担任自己儿子尼禄的老师。
3. **尼禄**（54~68年在位）塞涅卡作为顾问和元老，忙着给尼禄出主意，提建议，写讲演词。公元59年，尼禄弑母。公元62年，塞涅卡好友禁卫军首领蹊跷死亡。塞向尼禄请求退休，但是尼禄不准。两年后他再次请退，尼禄准许并收回了他任职期间得到的大部分财产。塞从此闭门写作《道德书简》。在公元65年，塞涅卡的侄子——诗人卢坎谋刺尼禄事件之后，多疑的尼禄逼迫塞涅卡承认参与谋杀，赐以自尽。塞涅卡割断了自己的静脉，结束此生。

塞涅卡的生活充满起伏，不仅遭受财产没收、流放驱逐，还有政治斗争和栽赃诬陷，那么是什么思想支撑着他的生活呢？斯多亚学派的思想会为我们提供答案。

（二）爱比克泰德

爱比克泰德（Epictetus）约55年出生于罗马东部的福吕吉亚奴隶之家。其名字就意味着“获得的”和“买来的”。60年，他被卖到罗马做了爱帕夫罗迪德（尼禄的秘书）的奴隶。68年尼禄死，他特赦获得自由。89年，皇帝图密善驱逐哲学家爱比克泰德到希腊尼科波里斯，在此开学授课。108年，阿里安跟随爱比克泰德学习，为他记录思想。117年，他的友人去世，故为抚养孤儿结婚。135年，爱比克泰德去世。

别人描述他说他身体孱弱，一腿残疾；一生清贫，在罗马的住所只有一床、一席和一盏泥灯，房门从来不锁。

（三）马可·奥勒留

马可·奥勒留（Marcus Aurelius），罗马帝国政治家、军事家、哲学家，公元121年出生。早年对哲学感兴趣。在他16岁时，皇帝哈德良收养51岁的安东尼乌斯（Antoninus Pius），条件是让他收养马可。公元161~180年，他担任罗马帝国皇帝，是罗马帝国五贤帝之一。在位期间困难重重：罗马帝国最严重的瘟疫（死亡750~1500万）、饥荒和地震，罗马-安息交战（161~166），罗马-马科曼尼人战争（166~180）。公元180年，马可病重去世。

马可身体不好（有溃疡），妻子对其不忠，生了14个孩子仅有6个存活，属下官员背叛他，部下对他粗鲁无礼。

生活的艺术更像是摔跤，而不像跳舞。

——马可·奥勒留《沉思录》

三、斯多亚智慧

（一）追求安宁的艺术

对于罗马斯多亚学派来说，除了追求德性，还要追求安宁。两者构成一个良性循环。安宁是一种消极情感的缺席和积极情感的存在。消极情感包括悲伤、生气、焦虑、愤怒等，而积极情感则包括欢愉。

大脑如何才能始终持续在安稳、良好的进程中，能对自己宽和，能够乐观地看待眼下的状态？

——塞涅卡

斯多亚学派的生活哲学归纳为一句话就是“按照自然（nature）的方式生活”。

幸福生活就是一种与其自身本性和谐一致的生活。

——塞涅卡

幸福就在你依循本性而为的事情之中。

——马可·奥勒留

人的本性在于拥有理性能力，是正确运用表象的能力。斯多亚学派认为，人感知外界，可得知表象（如事物的颜色、大小、形态等），如果人感知的是错误的表象，其就会蒙受损失；而更高阶的表象还包括事物背后的意义，误解了这种表象更加会导致人的悲剧。

万物（包括人）的本性则是神的意志，是非永恒性。斯多亚学派指出，人的命运是神规定的，我们无法控制人生的每一个细节，因此我们面对命运时总有无力感。但当面对这些不可控的因素时，我们仍可以利用理性的运用表象的能力，享受命运的馈赠。

需要注意的是，斯多亚主义者（Stoicism）并非是情感压抑的禁欲主义者（stoical）。一种广泛的误解是，斯多亚主义者需要过一种病态的、被动的生活。此外，斯多亚主义者并不为了安宁而当避世隐士，被动接受世界的丑陋和不公正；而是充分地参与生活，并且努力工作，以使这个世界更加美好。

（二）消极想象法

1. 消极想象概述

生活中我们会如何鼓励自己？在平常生活中，我们或许会说，要乐观一点，多想一些好事。这种方法可以称之为积极想象法。积极想象法可提高人的情绪，增加人的乐趣，减少使人感到软弱的自我挫败的想法，阻止抑郁、焦虑的进一步发展。

然而，斯多亚学派却提倡消极想象法。消极想象法的意义在于，其有助于阻止坏事的发生（因为可以预料到并采取预防措施）；即使坏事发生了，也可以减轻其影响——这个影响，往往不是实质（物质）的影响，而是人的认知和心理的影响，如对某个对象的痛恨（如导致坏事或与坏事相关的个人或群体、命运等）。

我们从未预见到过我们可能遭受的不幸，这正是我们遭受不幸时欺瞒和削弱我们的妄念。那事先已察觉到不幸来临的人，就抵消了厄运的损伤力。

——塞涅卡《致马西娅的告慰书》

如果不能够认识到这一点，而总是在那里设想我们始终都能够享受我们所珍视的事情，就有可能发现，当这些事情离我们远去时，我们就会遭受很大的痛苦。

——爱比克泰德

此外，消极想象法还可以阻止享乐适应过程。细致观察生活，我们会发现人性之中的不知足。这构成了一个循环：产生欲望→获得所需物品→失去兴趣、感到乏味→产生新的欲望……这是一个恶性循环，虽然表面上我们似乎在进步，但我们在这个逻辑中是达不到幸福的终点的。

逐日奔忙只为饥，才得有食又思衣。置下绫罗身上穿，抬头却嫌房屋低。盖了高楼并大厦，床前缺少美貌妻。娇妻美妾都娶下，又虑出门没马骑。将钱买下高头马，马前马后少跟随。家人招下十数个，有钱没势被人欺。一铨铨到知县位，又说官小职位卑。一攀攀到阁老位，每日思想要登基。一朝南面坐天下，又想神仙下象棋。洞宾陪他把棋下，又问哪是上天梯。上天梯子未做下，阎王发牌鬼来催。若非此人大限到，上到天上还嫌低。

——朱载堉《山坡羊·十不足》

可见，存在一种享乐适应（hedonic adaptation）。关于享乐适应最具典型的心理学研究是上世纪70年代，心理学家们对美国伊利诺伊州中彩票的人的调查。这些幸运的人他们都赢得了50万到100万美金的大奖。按说他们的生活会变得幸福很多，谁知还不到一年，他们谈起自己的时候，并不认为自己比其他没中奖的人更幸福。相反，他们觉得自己从日常生活中得到的乐趣反而没有以前多了。

与之类似的还有狄德罗效应。狄德罗收到朋友送来的精美奢华睡袍，穿身上感觉美滋滋的。可是他在书房走动，却感觉家具、窗帘、地毯，都显得残破不堪，根本与睡袍不匹配。于是他一顿更新，最后却感觉输给了一件睡袍。

综合以上两个现象可见，来自欲望满足的幸福并不长久，终会失效。

2. 消极想象的内容

斯多亚主义认为，幸福的关键在于阻止享乐适应过程，并且逆转这一过程。也就是说，我们需要技巧来创造一种对于已经拥有的东西的欲望，学会想要我们已经拥有的东西。具体如何做呢？斯多亚主义建议我们想象我们失去了自己所珍视的东西。

当亲吻孩子时，我们应该安静地思考她明天就有死去的可能性。

——爱比克泰德

一切在我们周遭熠熠生辉的这些幸运之物，还有一切取决于不确定和变化无常的机遇的事物——都不属于我们，而是我们借得的饰物；它们中没有一样是无条件地给予我们的。装点生活舞台的道具是借来的，它们必定要回到其所有者手中。……接纳命运之神赐予的一切吧，同时要记住这赐予之物是没有保障的。

——塞涅卡

可见，消极想象的内容包括亲人的死亡或自己的死亡：

我们应该这样生活，仿佛此时此刻就是我们的最后时刻。

——塞涅卡

在这种想象之后，内容上，我们往往会做一些特别之事，是我们所喜爱之事；态度上，对于目前在做的事情，我们会转向专注，把这件事的意义从手段变为目的，享受事情本身。这两点共同指向了一点，那就是自我关爱。我们看待现实的时候，往往需要一个对照点；通常情况下，我们以未拥有的事物作为对照点；但采取消极想象时，我们以已有的事物作为对照点，这是积极情绪的重要来源。

消极想象的内容还包括失去朋友的可能：

当和一个朋友说再见时，我们应该悄悄提醒自己，这也可能是最后的分别。

——爱比克泰德

以及失去职务、财产、健康、自由等等：

如果把时间花在念及所有那些我们已经拥有的东西，并且反省如果失去了它们我们会多么想念它们，那么我们将会富裕得多。

——马可·奥勒留

3. 消极想象的技巧

向内投射。注意发生在别人身上的坏事并且想象这些事情也有可能发生在我们身上。从概率的角度来说，这种想象并不科学；然而，当某事发生在他者之上时，这件事就成为了人性（humanity）中的一部分，在命运的角度上，这件事就也可能发生在我们自己之上。

无论什么样的命运，能发生在一个人身上，就同样能发生在我们大家身上。

——塞涅卡

向外投射。任何事物，只要一旦与自己发生联系，就会产生特殊的意义，这就是“我执”。也因此，当自己相关的事物离开时，我们往往会比他人相关的事物离开时感到更加痛苦。

你应该明白，你自己的杯子摔了的时候，你应当跟别人的杯子摔了的时候反应一模一样。

——爱比克泰德《道德手册》

4. 运用消极想象法的疑虑与解答

**经常运用消极想象法不会变成悲观主义者，而会变成成熟的乐观主义者。**例如，我们常说，面对半杯水，乐观主义者认为满了半杯水，悲观主义者认为空了半杯水。悲观主义者是从“原本是整杯水”出发考虑的，乐观主义者是从“原本是没水”出发考虑的，而斯多亚主义不仅看到了“原本没水”，还看到了杯子被打碎、偷走的可能，甚至能看到杯子本身的精彩之处。

**消极想象法并不是唯一能让人学会珍惜的方法。**人们常说，从巨大灾难之中幸存下来，方才懂得珍惜还未失去的东西，正所谓“灾难打击（幸存）法”。然而，灾难幸存法有三个重大缺陷：

1. 需要依赖灾难来给予打击，而许多人从未遇到过灾难；
2. 灾难在很多情况下是致命的，它也许没机会让你学会珍惜，就要了你的命。甚至刚学会就死了；
3. 由于重大变迁引起的欢愉会重新引发生活热情，但是一段时间后又会复归麻木。

总之，比较灾难幸存法和消极想象法，我们可知：

|  |  |
| --- | --- |
| **灾难幸存法** | **消极想象法** |
| 需要依赖灾难 | 想象是提前的 |
| 灾难是致命的 | 想象是安全的 |
| 益处不易保持 | 益处可以持续延续 |

**经常运用消极想象法并不会破坏心灵宁静，也不会引起焦虑。**首先，斯多亚主义的消极想象是阶段性而非随时的，一天几次或一周几次足矣；其次，预想坏事的发生不一定带来焦虑，因为前者不是事实，或者发生概率小。

**运用消极想象法后会开始重视某物，此时如果失去它，会陷入深深的痛苦吗？**会有痛苦，但是相比不会这种方法的人，更能避免痛苦和其他负面情感。例如：

|  |  |
| --- | --- |
| **父亲A：预想孩子会失去** | **父亲B：预想孩子会健康长寿有成就** |
| 多看看孩子，多陪伴在左右 | 不会多看几眼，陪伴可以推迟 |
| 为孩子还是生活的一部分感到高兴 | 把孩子的存在习以为常，在一起的快乐少 |
| 对于孩子的死，感到悲伤 | 对于孩子的死，感到悲伤 |
| 对于孩子的死，已有准备，还得以慰藉 | 对于孩子的死，感到遗憾和悔恨，有负罪感 |

更关键的是，消极想象根本上是为了让我们意识到我们周围世界的非永恒性。

消极想象教导我们享受我们所享受的东西，但又不能因此过分珍视，从而在失去它们时破坏心灵的宁静。我们要成为塞涅卡口中“命运之恩赐的使用者而不是奴隶”。

**斯多亚主义提醒人们注意事物的短暂性：**

人类的一切事物都是短暂的和可以消亡的。

——塞涅卡

我们周围世界的流转和变迁，并不是一种偶然，而是我们宇宙本质的一部分。

——马可·奥勒留

我们珍视的东西终会离开，任何不能无限的东西都会有最后一次。有时世界会给我们打招呼，有时则不会。但是当我们意识到事情是最后一次，就会让它变得不同寻常。这种意识恰能赋予这件事意义和深度。

**消极想象法是不是“比烂”？**并不：

|  |  |
| --- | --- |
| **坏的比差** | **好的比差** |
| 通过比差，不影响对现在的态度 | 通过比差，更珍惜现在所有 |
| 对于较差的人和事，有嫌弃感，并认为自己不会变成那样 | 对于较差的人和事，看到这是命运，有怜悯心，因为这也可能发生在自己身上 |
| 通过比差，转移别人的批评和指责 | 没有甩锅的目的，别人是否差，不影响自己身上有的毛病 |
| 满足于有人比自己差，不再努力 | 努力是一种德性的要求，而不依赖于外在比较 |
| 即使看到更差的人，也看不到自己对于共同体的责任 | 由于有更差的人，看到自己对于共同体的责任 |

（三）体验不幸

1. 体验不幸的概念与意义

塞涅卡建议，除了对可能发生的坏事进行预想，还应该偶尔生活得就像坏事已经发生了那样。这就是体验不幸。

体验不幸包括忍饥挨饿、体验贫穷、体验不方便等。但需要注意的是，这不是苦行式的体验，而是偶尔轻微地体验，目的不为惩罚自己，而是更好的享受。

为什么要体验不幸？

1. 能使自己在身体上变得更坚韧，以便抵御将来有可能降临的厄运，提高对将来的抵抗力；
2. 树立当下自信，获得心理的强韧，减轻对未来的焦虑；
3. 让我们享受已经拥有的东西。当预想的不适变成现实，我们更能享受已经拥有的东西；
4. 战胜快乐，提高自控力。

通过体验微小的不适，一个人其实是在锻炼使自己变得更有胆量。

——莫索尼亚斯

饥饿是最好的调味品。

——塞万提斯

2. 战胜快乐

什么是“战胜快乐”？我们不妨比较下面两种想法：

* **粗俗的快乐主义：**我们应该避免一切不适，从而将享受的舒适最大化；
* **斯多亚主义：**定期接纳不适，我们才更有可能得到舒适。

有什么方法可以让我们永远都感觉不到不适吗？如果没有，那么不惜一切代价避免不适就是徒劳的。如果必然要陷入不适，我们如何降低不适所带来的痛苦？斯多亚主义比快乐主义提供了更广的“舒适带”，这也意味着斯多亚主义者更不可能陷入不适之中。

追求快乐确实就像追逐一只野兽一样：当野兽被追上时，它会转过身来扑向我们，并且把我们撕成碎片。

——塞涅卡

斯多亚学派对于快乐的态度是谨慎的，他们崇尚用美德来引领快乐，成为快乐的主人，而非快乐的奴隶：

1. 好的事物和坏的事物中都能找到快乐。因此不要过最快乐的生活，而要过最好的生活。我们不能让快乐成为正当合理的欲望的向导，而仅仅是陪伴。
2. 快乐既非培养美德的回报也非培养美德的动机，而是一种副产品。
3. 快乐具有一种内在“魔力”，会俘虏追求快乐的人，让它失去自由。

一个人一旦战胜了快乐，也就战胜了痛苦。可是你瞧，一个沦为快乐和痛苦的奴隶的人，任由这两个恣意妄为、心狠手辣的暴君轮番宰割时，所受到的奴役是何等毒辣，何等有害。因此，我们必须逃往自由。

——塞涅卡

3. “有害的快乐”

“有害的快乐”包括药品带来的快乐、以吃喝玩耍和侮辱他人为乐、廉价快乐等。当下我们的生活越来越被“廉价”快乐所包围。这里的“廉价”并不是经济上的便宜，更指涉的是身心投入。廉价快乐的恶性循环是：生活压力大→在廉价快乐中逃避→娱乐成瘾→更加消极无力→生活压力大……

廉价快乐上瘾的机制分析如下：

1. **多巴胺：**多巴胺是一种刺激你的欲望，刺激你渴求得到一种东西的激素。当我们学会了新的技能、达到了新的成就，奖励系统就会及时营造出一种满足感，会让大脑处于兴奋状态。某事刺激多巴胺分泌，从渴望到上瘾，大脑中有三个反应：
   1. **敏化反应：**对能产生某种刺激的相关信息更加敏感，因此会更依赖这一渠道。
   2. **脱敏反应：**重复兴奋的行为时，大脑会产生耐受性，阈值变高，更难满足。
   3. **脑前额叶功能退化：**人们控制冲动和预知后果的能力减弱。
2. **低成本和高回报的刺激：**被动接受即可，主动参与少。
3. **专门为了传递快乐而生产的产品：**易懂，不用动脑。

你再想一想这么两个时刻，一个是你非常享受、非常快乐的时刻，一个是你在[此片刻的]享受之后追悔莫及、不停地责骂自己的时刻；然后你再把这个时刻跟下面的情况放在一起，进行对比：当你克制住了你自己的时候，你会感到多么高兴、多么骄傲。

——爱比克泰德《道德手册》

普通人拥抱快乐，而圣贤束缚快乐；普通人认为快乐是最高级的好处，而圣贤甚至不认为快乐是一种好处；普通人做一些事情就是为了快乐，而圣贤做的事情没有一件是为了快乐。

——塞涅卡

与此同时，内啡肽也能带来快乐，而且是一种补偿机制的快乐，并不会如多巴胺快乐那样使人丧失自主性。

（四）控制的两分法

1. 爱比克泰德的两分法

爱比克泰德认为，生活中最重要的选择就是：让自己关心外部世界还是内心世界？大多数人会朝外看，哲学家却是朝内看。

有些事情是属于我们权能之内的事情，有些事情却不是属于我们权能之内的东西。前者在自然本性上都是自由的、不受任何阻碍和束缚的；而后者都是软弱的、奴性的、总是受到阻碍的、不属于我们的东西。假如你把本性上是受奴役的东西当作自由的东西，把那些不属于自己的东西当作是你自己的东西，那么你必将受到阻碍，必将痛苦不堪、怨天尤人。

——爱比克泰德《道德手册》

求则得之，舍则失之，是求有益于得也，求在我者也。求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。

——《孟子·尽心上》

爱比克泰德认为，我们权能之内的东西（完全由我们决定）包括看法、行为驱动，以及追求和回避某物的意愿；我们权能之外的事情（并非完全由我们决定）包括身体、财产、名誉、职位等。对于我们权能之外的事情，我们未得时受挫，得了又担心失去，因此焦虑，失去时烦恼和痛苦；相反，对于我们权能之内的事情，我们只要追求，就不可能失败。

一个人得不到自己想要的东西或者回避不了自己想回避的东西，那么他就是不幸和悲惨的。因此爱比克泰德告诫我们要调整意愿，从权能之外挪到权能之内。

2. 威廉·欧文的三分法

然而我们发现上述的二分有一定的错误和不足：

一方面，认为一个人对于自己的想法、意愿和欲望拥有完全自主的控制，是错误的。这预设了信念意志主义（belief voluntarism），并且也忽视了外部环境对个人认知和个人选择的渗透。比如，我们会受到框架效应的影响产生购买商品的欲望。

另一方面，在并非完全由我们决定的东西中，我们仍然可以做出更细的区分。一种是完全不由我们决定的（例如太阳的东升西落），另一种则是部分由我们决定的（考试是否及格，体育比赛是否能赢）。

因此，威廉·欧文在二分法的基础上提出了三分法：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **事物的类别** | **范例** | **爱比克泰德的忠告** |
| 完全能控制的事物 | 自我设定的目标、价值观和美德 | 应当关注这些事物 |
| 一点也不能控制的事物 | 太阳起落 | 我们不应当关注这些事物，关注这些就是无意义的 |
| 部分控制的事物 | 考试和体育比赛的结果 | 应当关注，但目标内在化 |

目标内化对于斯多亚主义一个有益的尝试。针对那些我们只能部分控制的事物，如果由于缺乏绝对控制而不参与，就会落入被动和消极之中。这无法解释斯多亚主义者如何积极参与生活。

虽然内在目标不足以保证外在目标实现，但却是实现外在目标的绝佳动力，也限制了外在目标实现的途径。

（五）斯多亚主义的责任观

斯多亚主义认为，除了理性是人的天性，人在本质上还是一种社会动物，因此我们有责任与其他人形成和保持关系。支持这一想法的理由大概有三个：

1. 随处可见的动物社会性提供了类比。
2. 人总是生活在社会之中。
3. 斯多亚所要求的命运视角，以及对人性的理解。

人类的本质非常像蜜蜂的本质。蜜蜂是不能单独生活的：一直蜜蜂被孤立起来就会死亡。

——墨索尼亚斯

清晨，如果你还赖在床上不愿起来的话，那么请你这么想一下——我要为人类事业而起身工作。我现在要去做的事是为了我所存在的这个世界，而且也符合我来到这个世界的目的。

——马可·奥勒留

每一个理性的动物即人，都是他血脉相连的族人，关心人类整体利益是人的本性所在。

——马可·奥勒留

马可奥勒留认为，履行责任并非是为了避免惩罚，也不是为了得到回报，而是真正享受“为人的喜悦”，成为他自己。

经常想一下宇宙与万物之间的关系及万物之间的相互关系。因为，在某种意义上，所有事物之间都是你中有我、我中有你的互有关系。而在这种关系中，世间的事物自然相互友善。

——马可·奥勒留

没有人是一座孤岛可以自全

每个人都是大陆的一片，整体的一部分

如果海水冲掉一块，欧洲就减小

如同一个海岬失掉一角

如同你的朋友或者你自己的领地失掉一块

任何人的死亡都是我的损失

因为我是人类的一员

因此，不要问丧钟为谁而鸣

它就为你敲响

——约翰·多恩《没有人是一座孤岛》

群体相比于个人，具有更强的生存韧性，提供了更多的理解人之为人的思想空间，从而为个人提供更多生活的可能，达到个人与群体的更好生活。对于他者的缺失，我们需要合适的态度表达，以表现我们对价值的思考，是把价值融入生命的行动；反之，如果我们对他者的缺失漠不关心，不体现价值，那么我们自身也会成为缺失价值的、仅剩欲望的生命体。

（六）调控情绪

使人心烦意乱、无法安静的不是事情本身而是我们对这些事情的认识和看法。比如，死亡并不可怕，可怕的是对死亡的认识和看法，即认为死亡是很可怕的事情这种认识和看法。

——爱比克泰德

斯多亚学派认为，情绪是属于我们可控的东西，而我们的负面情绪很多情况下是由于错误的认知所引起的。因此，纠正错误的认知对于控制情绪来说是十分重要的。

这一想法在当代被进一步发展为认知行为治疗（Cognitive Behaviour Therapy, CBT），即人的心理不是被动地接纳对环境和生理的感知及其所产生的影响，而是个体主动参与建构自己所处的现实。因此，事件、想法、感受、行为、生理是相互联结的。

1. 论表象

将我们对于认知的自由控制上升到哲学层面，爱比克泰德曾有十分深刻的见解。他认为，所有的希腊悲剧都源自于表象和对表象的运用。表象有四种可能：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **如此表现** | **并非如此表现** |
| **事物如此** | 准确表象 | 虚幻表象 |
| **事物并非如此** | 虚幻表象 | 准确表象 |

爱比克泰德认为，人只会按照自己认为是正确的东西来行动。因此，那些悲剧的故事归根到底都是错误的表象所推动的，是内在的恶。一般人认为是灾难的东西真正说来根本不是灾难，真正的灾难是不合自然、不合道德、没有正确运用表象，而外在的东西是无所谓灾难的。

人的无知可分为两种：事实无知、价值无知。两种无知都可能成为关键的错误表象。

2. 论天意

无论是否存在天意，为什么好人会经历那么多的逆境？

针对这个问题，塞涅卡认为：

**逆境是对勇者的历练。**再多的逆境也无法挫损勇者的锐气。它会毫不动摇，无论发生什么事情，都会永葆本色，因为它比一切外力要强大。勇者并非浑然不自觉，而是战胜了困境。

人活一辈子，万事如意，不经历任何精神苦闷，确实是一种缺失——你是伟人，但如果命运女神不给你展示才华的机会，我又能凭什么说你是伟人呢？你参加了奥林匹克运动会，但你是唯一的参赛选手，你摘得了桂冠，但并不是胜者。

——塞涅卡

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子

**那些貌似不幸的事情实则并非真正的不幸，而是有益的。**一个人要想认识自己，不接受考验是不行的。只有通过尝试，人们才能了解自己的潜能。那些看似受到上天垂青和宽容的人，他是让他们保持软弱，经不起降临的灾祸。享受快乐终有受苦受难的一天。

最最不幸的人就是从未遭遇过不幸的人。

——德米特里乌斯

灾祸对于真正的大丈夫来说是机会。面对命运女神的残酷，没有经历过风雨的人往往更难吃得消；脖子嫩，才会觉得枷锁沉。

——塞涅卡

尽管什么事情过了头都会有危害，但最大的危险还是莫过于好运过了头所带来的灾害：它会令你头脑发热、胡思乱想，障壁双眼、真假莫辨。

——塞涅卡

爱比克泰德也同意塞涅卡的观点。他认为，人不仅可以运用表象，更能理解自己对于表象的运用。因此，正如赫拉克勒斯所遭遇的种种困难一样，如果没有这样的环境和遭遇激发他，那么他顶多只会是一个在美梦中度过一生的人，他的品质就会没用。因此，恶是用来培养和证明善的伟大。

你完全有能力拥有伟大的心灵和男子汉气概。那么，请你也让我看看，你有什么资格怨天尤人、指责神灵呢？

——爱比克泰德

可是你呢，你反而整天呆坐在那里，因为担心会发生什么事情而颤栗哭泣，因为已经发生了什么事情而悲痛哀号，并指责神灵不公。

——爱比克泰德

3. 论侮辱

斯多亚主义者认为，我们不可避免要与他人接触。考察生活不难发现，他人可能是生活所能提供的最大欢乐源泉，也可能是我们绝大部分负面情感的起因。甚至别人不对我们做事情，也会影响我们的安宁。

别人的侮辱会让我们生气，从而阻止我们获得和维持安宁。这里的侮辱既包括别人的打骂，含沙射影的讽刺，也包括别人的忽视，甚至是一个眼神和一个口气。那斯多亚主义有什么方法可以帮助我们吗？

记住，侮辱你的不是那个辱骂或打击你的那个人，而是你认为他们正在侮辱你的这种判断。

——爱比克泰德

**策略一：**停下来想想别人所说的是否真实。如果是真实的，那么我们没什么理由感到沮丧和生气。

我们本身是怎样的，又被告知是怎样的，为什么这就一定是一种侮辱呢？

——塞涅卡

**策略二：**看看侮辱者到底了解多少。侮辱你的人之所以这么做是因为他认为他就应该这么做。如果他误解了实情，那么应该纠正他的看法。此时的侮辱是来自于诚实和无知，完全可以心平气和地纠正他的看法。

那么，面对别人的侮辱，应该如何回应？

**拒绝以其人之道还治其人之身，而是用幽默的方式回击。**加图在辩护案件时，被对手兰图拉斯吐口水，他回应道：“我敢向任何人发誓，那些说你不会用嘴的人都是错误的。”

**如果缺乏幽默应对的品质，也可以对侮辱不做任何回应。**对侮辱不做回应反而可能是对侮辱最好的回应。首先，因为我们的不回应恰恰可以使侮辱者不安，使他疑惑我们是否理解了他的侮辱。这样一来就剥夺了他人的快感，反而使其陷入烦恼之中。其次，这表明我们根本没有时间去理会这种无聊的行为。幽默回应尚且表明一笑而过，直接不回应表明目中无他。而这恰恰产生了被忽视的侮辱。

昔日寒山问拾得曰：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，该如何处之乎？”

拾得答曰：“只需忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

——《古尊宿语录·寒山拾得忍耐歌》

但是如果侮辱者以为不做回应的人是懦弱，进而不断侮辱呢？有人会认为，真正好的方法在于诉诸权威力量惩罚侮辱者，或关心“弱势群体”，倡导正确言论。然而，这么做存在两个弊端：第一，让受保护群体对于侮辱很敏感；第二，弱势人群总是诉诸权威力量保护自己，觉得自己没有抵御的力量。

4. 论悲伤

在《致玛西娅的告慰书》中，塞涅卡与这样一位母亲展开了对话。玛西娅的儿子麦提里乌斯（Metilius）去世后，她的哀痛绵绵不绝。朋友的安慰没用，书籍分散不了她的注意力，就连时间也无能为力。儿子去世三年，而她的状态却一直停留在葬礼的状态上。从此，她放任悲伤逆流成河，从不控制。人们称赞她儿子的言行，但是又怕提起他让母亲加重受伤，只好缄默不语。那么，玛西娅的的悲痛到底来自哪里呢？在塞涅卡看来，是自然的本性加上错误的观念所导致的。

折磨我们的是一种观念，一切的恶都只有我们料想得那样大。

——塞涅卡

一方面，自然本性造就了我们会为亲人离世感到悲痛，这与动物是类似的。所以，即使斯多亚主义者也会允许这种本能的宣泄。但是另一方面，玛西娅心中有许多错误的观念，使得这种本能的悲伤被逐步强化。她认为“自己对于悲痛的丧失是第二次的褫夺”，因此她拒绝振奋起来。她认为“即使是正当的欢愉也与当下的痛苦极不相衬”，因此她拒绝任何欢乐。她认为“不得不聆听别人的劝慰之言是额外的不幸”，因此她疏远自己的朋友。她认为，“再也没有人保护我，再不会有人让我不受轻视”，因此惶惶不安。她认为，“命运对自己不公，没有让儿子多活一些时光。”

斯多亚所运用的劝慰方法涉及到我们前面所讲的内容：

**运用消极想象法抵消厄运的损伤。**我们早应该看到所有人的命运，从而不会仅仅看作是属于自己的独特的不幸。

何必为人生的片段哀伤呢？整个人生都值得我们为之流泪。

——塞涅卡

**用理智的力量重新审视自己的错误观念，去除过分的和不必要的悲伤。**比如，是人生的长度重要还是人生的德性重要？是应该只看重生命的最后一刻，还是整个过程？为什么人对死亡持有恐怖观念？

四、践行斯多亚主义

践行斯多亚主义要求我们在以下几个根本点上展开深入思考：

1. 在追求个人幸福的路上，应该先依赖外部环境的变好，还是内部自我的强大？
2. 是该完全放任情感，还是应该借助理性的力量控制自我？
3. 是应该单向度的追寻快乐和满足欲望，还是应该培养新的成长向度？
4. 是该从个人的视角理解自我，还是从人类，从命运的视角反观自我？

这里展现出内部vs外部、理性vs情感、欲望vs自足、个人vs集体的张力，也是斯多亚主义者所作出的选择。

斯多亚主义对以上问题的回答，对应了几种与斯多亚主义对抗的思潮：

* **社会决定论：**一个人幸福与否，取决于他所生活的社会。
* **保护主义思潮**：人是脆弱的，需要集体施加身体和心理的保护。
* **享乐主义：**人生就是追求快乐，别的东西并不重要。
* **消费主义：**任何价值都可以通过消费既定的商品获得。