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)）

“人生哲学”课程的主线是：人如何运用理性能力分析自己的处境与命运，如何看待心灵与身体上面临的挑战，如何避免脆弱，变得强大。

人生哲学并不规定某些特定的价值或美德，如“正义”“和平”等，而是倡导“二阶美德”——理性、强大、反脆弱。人生哲学是一个人自己选择、自己奋斗的哲学，我们不做“强制改造”，我们追求意志的自由。

人生哲学开始于反思人生。在面对困境的时候，反思更有真切感。众多先哲给出的答案，是我们思考的起点，而非终点。希望通过本课程的学习，同学们找到自己生命的韧性，心灵的强大，这将为寻找生命的意义奠定坚实的基础。

——王聚，人生哲学授课教师

**目录**

[第一讲 导论 4](#_Toc168423014)

[一、引论 4](#_Toc168423015)

[（一）何谓人生哲学 4](#_Toc168423016)

[（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤 4](#_Toc168423017)

[（三）开设人生哲学课程的困难 5](#_Toc168423018)

[二、为何需要人生哲学 5](#_Toc168423019)

[第二讲 反思、真理与自我——苏格拉底 6](#_Toc168423020)

[一、哲人苏格拉底 6](#_Toc168423021)

[（一）苏格拉底简介 6](#_Toc168423022)

[（二）苏格拉底审判——《申辩篇》 7](#_Toc168423023)

[二、辩证法 9](#_Toc168423024)

[（一）辩证法及其案例 9](#_Toc168423025)

[（二）灵魂助产术 9](#_Toc168423026)

[三、反思的生活 10](#_Toc168423027)

[（一）什么是“反思的生活” 10](#_Toc168423028)

[（二）反思的生活的意义 10](#_Toc168423029)

[第三讲 斯多亚主义 11](#_Toc168423030)

[一、斯多亚学派简介 11](#_Toc168423031)

[（一）斯多亚学派的基本内容 11](#_Toc168423032)

[（二）幸福生活 12](#_Toc168423033)

[二、斯多亚学派的三位哲人 12](#_Toc168423034)

[（一）塞涅卡 12](#_Toc168423035)

[（二）爱比克泰德 13](#_Toc168423036)

[（三）马可·奥勒留 13](#_Toc168423037)

[三、斯多亚智慧 13](#_Toc168423038)

[（一）追求安宁的艺术 13](#_Toc168423039)

[（二）消极想象法 14](#_Toc168423040)

[（三）体验不幸 17](#_Toc168423041)

[（四）控制的两分法 19](#_Toc168423042)

[（五）斯多亚主义的责任观 20](#_Toc168423043)

[（六）调控情绪 21](#_Toc168423044)

[四、践行斯多亚主义 24](#_Toc168423045)

[第四讲 意志哲学与悲观主义——叔本华的人生哲学 24](#_Toc168423046)

[一、叔本华简介 24](#_Toc168423047)

[二、人如钟摆 25](#_Toc168423048)

[（一）何为“人的自身” 25](#_Toc168423049)

[（二）现实生活中的主体和客体 25](#_Toc168423050)

[（三）促进愉悦心情的方法 26](#_Toc168423051)

[（四）痛苦和无聊 26](#_Toc168423052)

[三、悲观主义 27](#_Toc168423053)

[四、超越之路 28](#_Toc168423054)

[（一）论自杀 28](#_Toc168423055)

[（二）论审美 29](#_Toc168423056)

[（三）否定生命意志 29](#_Toc168423057)

[第五讲 尼采人生哲学 29](#_Toc168423058)

[一、尼采简介 29](#_Toc168423059)

[二、虚无主义 29](#_Toc168423060)

[（一）虚无主义概述 29](#_Toc168423061)

[（二）“上帝已死” 30](#_Toc168423062)

[三、权力意志 32](#_Toc168423063)

[（一）权力意志的概念 32](#_Toc168423064)

[（二）权力意志的悖论 33](#_Toc168423065)

[（三）精神三变 33](#_Toc168423066)

[（四）超人 34](#_Toc168423067)

[（五）肯定生命的苦难 34](#_Toc168423068)

[第六讲 存在主义 34](#_Toc168423069)

[一、存在主义思潮简介 34](#_Toc168423070)

[（一）存在主义诞生的背景 34](#_Toc168423071)

[（二）存在主义哲学家 35](#_Toc168423072)

[（三）存在主义的核心话题 35](#_Toc168423073)

[二、作为生活的哲学 35](#_Toc168423074)

[三、萨特的存在主义 36](#_Toc168423075)

[（一）真实处境下的自由 36](#_Toc168423076)

[（二）存在先于本质（Existence precedes Essence） 37](#_Toc168423077)

[（三）作为希望的自由 37](#_Toc168423078)

[第七讲 爱的哲思 39](#_Toc168423079)

[一、情欲之爱 39](#_Toc168423080)

[（一）古希腊哲学家对爱的理解 39](#_Toc168423081)

[（二）情欲之爱的意义与限制 40](#_Toc168423082)

[二、浪漫之爱 40](#_Toc168423083)

[（一）宫廷爱情 40](#_Toc168423084)

[（二）浪漫之爱的特点 42](#_Toc168423085)

[（三）浪漫之爱的当代发展 42](#_Toc168423086)

[三、安全之爱 42](#_Toc168423087)

[（一）安全之爱的特点 42](#_Toc168423088)

[（二）享乐主义爱情 43](#_Toc168423089)

[（三）躲避爱情风险与对爱情的亵渎 43](#_Toc168423090)

[（四）爱情建构的过程 43](#_Toc168423091)

[四、爱作为真理 44](#_Toc168423092)

[第八讲 娇惯的心灵——钢铁是如何没有炼成的 44](#_Toc168423093)

[一、流行的错误观念 44](#_Toc168423094)

[二、反脆弱 44](#_Toc168423095)

[（一）身体反脆弱 45](#_Toc168423096)

[（二）心灵反脆弱 45](#_Toc168423097)

[（三）执行反脆弱的智慧 45](#_Toc168423098)

[三、安全主义 45](#_Toc168423099)

[（一）概念变更与安全主义 45](#_Toc168423100)

[（二）接受性（patiency）和能动性（agency）的负相关 46](#_Toc168423101)

[四、对苦难的思考 46](#_Toc168423102)

[（一）限制施恶者还是让受害者自行克服困难 46](#_Toc168423103)

[（二）遭遇不公时靠自己还是靠环境 47](#_Toc168423104)

[五、情感推理的谬误 47](#_Toc168423105)

[（一）扭曲的思维模式类型 47](#_Toc168423106)

[（二）认知行为疗法 48](#_Toc168423107)

[（三）关于抑郁症 48](#_Toc168423108)

[（四）批判性思维与理智美德 48](#_Toc168423109)

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）时期，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是一个有益的尝试。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。

第四讲 意志哲学与悲观主义——叔本华的人生哲学

2024.4.2

一、叔本华简介

阿图尔·叔本华（1788年2月22日~1860年9月21日，享年72岁），德国著名哲学家。在哲学史上公开反对理性主义哲学，开创了非理性主义哲学的先河，也是唯意志论和悲观主义的创始人和主要代表之一，认为生命意志是主宰世界运作的力量。其思想对弗洛伊德、尼采和维特根斯坦都造成了深远的影响。

叔本华试图以意志（will）和直观取代一直以来的理性传统，并由此延伸出悲观主义。“意志”概念的存在构成了叔本华形而上学的根基。

叔本华的著作有：《论充足理由律的四重根》（博士论文）、《作为意志和表象的世界》、《论自然中的意志》、《论意志的自由》，以及哲学普及读物《人生的智慧》等。

二、人如钟摆

叔本华在《人生的智慧》中指出，决定人的命运的三个要素是：人的自身、身外之物、对他人的显现。

1. **人的自身：**属于人的个性的东西。包括人的健康、力量、外貌、气质、道德品格、精神智力及其潜在发展；
2. **身外之物：**财产和其他占有物；
3. **对他人的显现：**别人对自己的看法。他人的看法又可分为荣誉、地位和名声。

这三者中，何者对人追求幸福最为核心？叔本华认为是人的自身。

（一）何为“人的自身”

人的自身是来自于天然的差别。

确实，对于一个人的幸福，甚至对于他的整个生存，明显首要的东西就是这个人自身的内在素质，它直接决定了这个人是否能够得到内心的幸福，因为人的内心快乐抑或内心痛苦基本上就是人的感情、意欲和思想的产物。而人自身之外的所有事物，对于人的幸福都只发挥间接的影响。同样的外在事物和同样的处境对每个人的影响是不同的。就算处在同一样的环境，每一个人都生活在不同的世界中。

——叔本华

可见，其核心看法是：每个人所生活的世界首先建立在个人对于世界的理解之上；我们幸福的原因在于我们自身之内，而不是自身之外。唯心主义主张，我们感知的世界是一种心灵构造；唯物主义则重视物质世界。叔本华强调“理解”，因此其哲学是偏向唯心主义的。

（二）现实生活中的主体和客体

现实生活，亦即当下经历的每时每刻，都由两个部份组成：主体和客体。主体和客体彼此密切关联、缺一不可。当作为客体的一半保持不变时，主体的改变就意味着所构成的现实完全不同，反之亦然。

对于人的幸福快乐而言，主体远远比客体来得重要。

——叔本华

对于同一客体，主体状态可以截然不同。例如，当“美食”作为客体时，主体状态可以是“饥饿”，也可以是“饱腹”，而前者就将美食理解为雪中送炭之物，而后者就可能因为无法继续品尝而感到懊恼。因此，不论客体如何，只要主体状态是负面的，其理解也就是负面的。

叔本华指出如下的主体的重要性：

1. **直接与间接：**痛苦和快乐产生于人的思想、感情和意愿，外在事物只有间接作用。因此同样的处境，不同人会有不同的感受。
2. **可变与不变：**客体部分是由命运决定的，是可变的；而主体部分来源于自身，本质上来说是不可变的。

众生、无论富贵还是贫贱，都要承认：人所能获得的最大的幸运，唯有自身的个性。

——歌德

1. **可控与不可控：**自身的个性是不会被夺走的，但是财富和名声都是由运气决定的。因此前者的价值具有绝对性，后者的价值具有相对性。

由这三个重要性，可以得出结论：在人的幸福中，主体是要比客体更重要的。

对人的幸福来说，最关键的是人的主体的优良素质，包括高贵的品格、出色的智力、快乐的性格和健康的身体——总而言之，就是“健康的身体和健康的灵魂”。

——叔本华

（三）促进愉悦心情的方法

能够直接带来幸福感的是愉悦的心情，它具有一种直接性，所以我们应该把获得和促进愉悦的心情当作我们的首要目标。那么哪些东西能促进心情愉悦呢？

首先是健康：

想要保持身体健康就要避免无节制的纵欲、剧烈的情绪波动，以及长时间的精神紧张和劳累；每天至少保持两个小时的户外快速运动；常用冷水洗漱，饮食有节制。

——叔本华

其次是人的感受能力。通常来说，一个人感受愉快印象的能力越弱的话，那么他感受不快印象的能力就越强，反之亦然。“郁闷”的人会由于“不好”的结果而伤心烦恼，而“好”的结果也无法使他高兴起来；“愉快”的人则不会为不好的结果伤心烦恼，而好的结果会使他感到十分快乐。

老天造下人来，真是无奇不有；有的人老是眯着眼睛笑，好像鹦鹉见了吹风笛的人一样；有的人终日皱着眉头，即使捏斯托发誓说那笑话很可笑，他听了也不肯露一露他的牙齿，装出一个笑容来。

——莎士比亚《威尼斯商人》

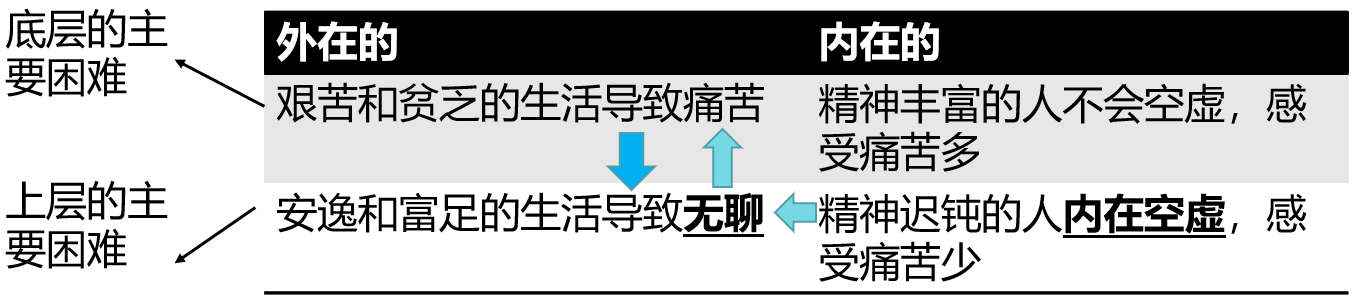
因此，为了达到幸福，就要提升人的感受能力。

（四）痛苦和无聊

痛苦和无聊是人类幸福的最大敌人。……我们的生活实际上就在这两种状态之间时强时弱地左右摇摆。

——叔本华

叔本华认为痛苦和无聊之间是双重对立的。第一重对立关乎外在的客体，另一重则是内在于主体。



由此，如果一个人拥有博大精深的思想，会尽可能摆脱痛苦和烦恼，寻求宁静、安逸的状态。此时，他拥有的东西越多，他对外物的需求也就越少，他人对于他的意义也就越小。因此，拥有杰出的精神思想的人往往不喜欢与他人交往。

如果一个人处于衣食匮乏的痛苦，那么只要这一痛苦稍微放松，他就会干方百计地追求消遣和社交。他这么做是为了逃避自身，因为独处时他只能求诸自己，但自身精神贫乏的可怕让他只能逃避自己。

大体上来讲，一个人对社交的热衷程度，与他的智力和思想水平的高低成正比。生活在这个世界上，只能在独处与庸俗之间择其一，此外没有其他的选择。

——叔本华

为了拥有丰富的内在精神，必须满足两个条件：独立和闲暇。

大部分人辛苦打拼，为衣食住行耗费精力，获得的闲暇时光十分宝贵。可是某些人把闲暇时光拿去做了什么呢？平庸的人只考虑如何打发时间，而有天赋的人则在计划如何利用闲暇来丰富自己的精神世界。在某些人看来，闲暇只会让人变成无所事事，无聊至极的人。如果缺乏消磨时间的活动，闲暇会变得很痛苦，甚至很危险。

但是，叔本华认为，他们对闲暇的理解并不正确。闲暇的意义在于自由的生存。那是为自己而活，而非为了别人的欲望和梦想而活。闲暇时你可以做自己，并且充分发展自己的精神生活。此时，这个人既克服了内在的无聊，又消除了外在的痛苦。

一个拥有思想卓越的人过着双重生活，第一重是他的个人生活，第二重是他的思想领域的生活。逐渐地，第二种生活变成了唯一目标，而第一种生活则沦为了实现其目标的手段。不过，对于普罗大众来说，他们的目标只是空虚浅薄、烦恼重重的生存罢了。那种单纯以个人自身安逸为目标的现实生活，在上述精神生活的对比下则显得很可悲——因为这种生活所能发展的只是长度而非深度。如前所述，对于普通人来说现实生活就是他们的目的，而对于拥有卓越精神的人来说则只是手段罢了。

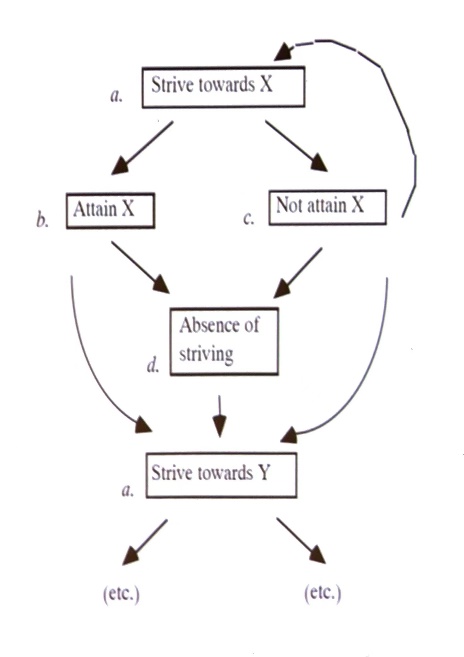
——叔本华

三、悲观主义

叔本华继承了康德的部分学说，认为世界就是一个表象（representation）的世界，而表象是由各种形式的认知构成的，并且每个表象都展现了意志（will），而意志就是物自体（thing-in-self）。

在叔本华看来，意志具有以下特征：

1. 意志是生存意志（will to life），是生存和繁衍的意志；
2. 意志是无意识的，是不受理性管辖的，是持续不断的、无目的的和盲目的。理性的介入是后来的，而非最初的；
3. 意志有目标，但是没有最终的目标，只是不断努力追求（strive），任何通过意志获取之物都无法抹除意志本身。

从意志概念开始，叔本华得出了悲观主义的结论（如右图）。

努力追求的达成称之为满足（satisfaction），而没有达成是痛苦（suffering）。

当一个目标没有达成时，我们先看“a-c-a”循环。这是一种噩梦般的痛苦，永远无法满足的欲望之苦。

虽然努力追求会满足（a-b），但叔本华认为，努力追求（a）本身来自于缺乏（lack），而且是对自己当下状态的不满，因此努力追求本身就表现为一种痛苦。

叔本华的结论适用于一种特殊的欲望（desire），即改变型欲望。这是一种偶发性，而非倾向性的状态，其目标是旨在改变而非延续。适用于。比如，一个生病后追求健康的人（改变型），和一个意欲保持健康的人（延续型）是不同的。

那么缺乏努力（d）呢？由于获得得太过容易，一个人会缺乏努力的对象，那么一种令人可怕的空虚感和无聊感就会袭来。倘若我们处于一个乌托邦国度，要什么都可以轻易马上获得，一个人会觉得无聊吗？叔本华认为，如果没有任何东西可以让我们为之努力，任何东西都可以轻易获得，那么失去了可以让我们努力的东西将会成为一种新的痛苦。

总之，综合以上情况：

* **a-c-a：**求不得苦；
* **a-c-d：**无聊苦；
* **a-b-a：**延迟（暂时的满足）；
* **a-b-d：**延迟/无聊。

可见，满足只是暂时的，因为没有最终的满足，它总会变为求不得苦与无聊苦。部分的成功避免了我们彻底的失望，部分的失败避免了我们彻底的无聊。因此，我们不至于彻底放弃这么一个痛苦的过程。

满足的喜悦只是痛苦的缺席。

——叔本华

四、超越之路

（一）论自杀

若我们追问人的意义，而人的存在又是充满痛苦的，那么，我们避免痛苦的方式，是不是就是避免感受也即避免存在呢？如果生存总是痛苦的，那么自杀是否能摆脱这种痛苦？叔本华认为这不是解脱之道：

自杀——更有别于这生命意志之否定的了。自杀离意志的否定还远着，它是强烈肯定意志的一种现象。原来〔意志之〕否定的本质不在于人们对痛苦深恶痛绝，而是在于对生活的享乐深恶痛绝。自杀者要生命，他只是对那些轮到他头上的〔生活〕条件不满而已。所以他并没有放弃生命意志，而只是在他毁灭个别现象时放弃了生命。他要生命，他要这身体畅遂无阻的生存，要肯定这身体；但是错综复杂的环境不容许这样，这就给他产生了巨大的痛苦。

——叔本华

（二）论审美

当进入审美状态（aesthetic state）时，我们进入了纯观赏状态，在这瞬间，一切欲求，一切欲望都消除了。此时，我们遇到的是普遍的理念（ideas），而非欲求的对象。我们好像摆脱了自己，进入到无意志（will-less）和永恒的状态。叔本华承认，许多特定的艺术形式的价值更多地与无意志的宁静（will-less tranquility）有关。在叔本华这里，既然意志是痛苦的来源，而审美体验可以（短暂）摆脱意志，那么审美体验自然是摆脱痛苦的（短暂）方法。

（三）否定生命意志

审美体验终究只是暂时的办法，有没有更直达根本的办法？叔本华指出两条通达否定生命意志（negation of will to life）的最终道路：

第一条路是体会到摧毁性的个人痛苦。当一个人遭遇的痛苦极其之大时，他的生命意志将因此耗尽。此时即使他继续生存，也会对自己的任何遭遇宠辱不惊，持不动心态度，也即在“最深层的痛苦与哀愁中，达到了净化”。

另一条路将个体性本身视作虚幻，从而采取反个体性的理解，获得一种“万物一体”的视角，看到其它的一切痛苦都与我自己的痛苦相关。这种认识将成为一切欲求的清净剂。从此，如苦行的僧侣一般，过上清心寡欲、与世无争的生活。

第五讲 尼采人生哲学

2024.4.9

一、尼采简介

弗里德里希·威廉·尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche，1844年10月15日~1900年8月25日），德国哲学家、语言学家、文化评论家、诗人、作曲家、思想家。代表著作有《权力意志》《悲剧的诞生》《不合时宜的考察》《查拉图斯特拉如是说》《希腊悲剧时代的哲学》《论道德的谱系》等。

1844年10月15日，尼采出生于牧师家庭。1869年2月被巴塞尔大学聘为古典语言学副教授。1870年创作《悲剧的诞生》，时年3月被任命为正教授。1879年，《悲剧的诞生》一书受学界批评严重，尼采不再受学生欢迎，加之自己消化问题、视力退化、偏头疼等病症，34岁的尼采辞去巴塞尔大学教职。

辞去职位后，尼采过上了旅居的生活。晚年时光精神疯狂，开始疯狂写作。1889年1月，尼采在都灵精神错乱，送往耶拿大学精神病院。1900年8月25日，病逝于魏玛。

二、虚无主义

（一）虚无主义概述

尼采的整个哲学可以看成是对虚无主义（nihilism）的一个回应。他把虚无主义表达为以下一些想法：

虚无主义意味着什么？意味着最高价值的自我贬值。缺乏目的。追问目的的“为什么”，但是没有答案。

——弗雷德里希·尼采《权力意志》

彻底的虚无主义相信，在我们所认同的最高价值看来，存在是绝对不可辩护的。它还包括这样一个洞见，我们没有任何权利假设一个超越的存在，一个作为道德化身的神圣的存在。

——弗雷德里希·尼采《权力意志》

简单来说，虚无主义即是说生活没有意义。这一断言并非针对某个人的具体生活，而是作为一般的生活。

虚无主义可以分为消极虚无主义和积极虚无主义。前者接受生命的无价值和无意义，认为争取没什么意义；后者认为既然生命是无价值和无意义的，就要采取毁灭。

（二）“上帝已死”

1. 为何“上帝已死”

“上帝去哪儿了？”他大声喊道，“我要对你们说！我们已经杀死了他——你们和我！我们都是谋杀犯！但我们是如何做到这一点的呢？我们如何能将海水吸干？谁给了我们海绵去擦拭整个地平线？我们究竟做了什么才使大地脱离了它的太阳？......一切神都腐烂了！上帝死了！上帝殉难了！我们已经杀死了他！作为最大的谋杀犯，我们将如何宽慰自己？迄今为止最神圣、最万能的它已经倒在我们的刀下，——谁能清洗我们身上的血迹？用什么样的水才能清洗我们自身？”

——弗雷德里希·尼采《快乐的科学》

尼采的著作中，上帝有两种死法。

第一种是死于同情的上帝：

从前魔鬼这样对我说过：“连上帝也有它的地狱，那就是他对人类的爱。”

最近我又听到这样的话：“上帝死了；上帝死于他对人类的同情。”

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

一切创造者都是铁石心肠，既然上帝没有这样的铁石心肠，他太多愁善感了，所以，正是这种情感上的折磨导致了上帝的死亡。

第二种是死于谋杀的上帝：

你不能忍受看见你的人，——总是看见你，而且彻底地看透你的人，你这最丑陋者呵！你报复的是这种证人！……上帝看见一切，上帝也看见了人类：这个上帝必定要死去！人类不能容忍这样一个证人活着。

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

然而，如果以上所说的是“上帝”是宗教上全知全能的实体，那么他就不可能死于同情，更不可能被人杀死。因此，尼采所说的，是我们杀死了“上帝”的观念，而不是其实体。

“上帝死了”并不是指那个神圣的永恒的对象死了，就上帝的本性来说，是不可能死亡的。能死亡的只是对于上帝的观念和信仰。因此在尼采这里，上帝死了只是意味着，基督教上帝的观念不再值得相信。当然，当我们意识到上帝死了，那么道德法则（morality）也就死了，一个代表真理（truth）和更有价值的形而上学世界（metaphysical world）也就死了。在柏拉图的哲学中，与形而上学世界相对的是感性世界。尼采称形而上学世界死了，那么我们就仅剩感性世界了。

需要注意的是，上帝存在的这一观念并非是被驳斥或被悬置判断，而是名誉扫地（discredited），其真假与否不再被人们关心。

造成这一局面的原因有两重。一方面，所有尝试证明上帝存在和形而上学世界存在的努力都失败了，而且也看不到成功的希望。当然，这不意味着这样的信念一定为假。另一方面，在尼采看来，当我们为以往形而上学的努力找寻一个失败的理由时，关注其产生的根源（谱系学方法）提供了最好的帮助，这样的可能性不应该被认真对待。

2. 承认“上帝已死”的影响

那么，承认上帝已死，有什么影响？难道上帝死了不是失去了一种心理安抚？至少上帝这一观念为现实世界的苦难提供了安抚。

这一事件对我们而言的后果，也许与人们可能预期的恰好相反，完全不是令人悲伤和令人忧郁的，而倒是像一种新的难以描写的光明、幸福、轻松、欢快、振奋、曙光……实际上，我们这些哲学家和“自由精神”，当我们听到“老上帝死了”这个消息的时候，我们便感到自己被一道新的曙光所照耀；于是我们的心灵充溢着感思、惊讶、预感、期望之情，——终于，地平线又向我们开启了，纵使它还不太明亮，终于，我们的船又可以出海了，面对种种危险而出海了，认识者的种种冒险行径又得到了允许，大海，我们的大海，重又敞开了胸怀，也许还未有过如此“开放的大海”呢。

——弗雷德里希·尼采《快乐的科学》

尼采把上帝观念的诞生当作是生活的对立概念。生活当中的苦难、毒害、背叛等种种不同的东西综合成为了上帝这一观念。尼采认为上帝这一观念并非是有益的，包括来生的观念与超越的世界的观念都是极有害的。上帝观念的有害性体现在其中包涵了否定生命的价值（life-negating values）。

尼采反对基督教道德，他认为这样的道德体系有以下几个坏处：

**第一，倡导否定本真感性的禁欲主义（asceticism）：**

禁欲主义理想起源于一种业已败落，但仍在为其生存而殊死搏斗的生命的自我保护和自我拯救的本能。

——弗雷德里希·尼采《论道德的谱系》

在《偶像的黄昏》中，尼采指出，禁欲主义是一种因噎废食的极端做法。他认为，感性的、绽出的、向外的激情和欲求诚然会给人带来压抑、沮丧和痛苦，但不能因此像基督教禁欲主义那样釜底抽薪式地将其灭绝。纵欲主义是不对的，但禁欲主义也不对，必须实现“对感性的升华”。

逃避本真感受的努力会让人愈发虚无。禁欲主义价值取向的主要动机是逃避生命存在和成长必须经历的障碍感、厌倦感和痛苦感。

**第二，倡导否定自我超越的同情主义。**他认为，基督教道德一个基本点就是“同情主义”，亦即高扬“同情”的价值，强调对虚弱、病态和残缺生命的容忍、施舍和尊敬。同情会导致三个后果：

* 同情使人软弱无力。同情感一方面遏制了人的力量，对己对人都不好。另一方面使得人自感优越，变得骄傲自大；
* 同情违背了群体的发展法则。基督教对病弱者照顾与尊崇会阻碍了整体的发展；
* 同情杀死了上帝。

**第三，倡导否定差别分层的平等主义。**基督教的“灵魂平等说”指的是：“作为‘不朽的灵魂’的每个人与别的每个人都具有同等的社会价值与地位；在所有生物中，所谓的个体的‘救赎’都要求平等。”尼采认为，这一想法导致：

* 颓废者无力承受超越障碍的压力与苦痛，进而采取一种自我掩饰与安慰的逃避举措；
* 灵魂平等说有阻止生命美好创新的意义；

死命地反对人与人之间所有的敬畏感和距离感，反对一切超升的假定，反对一切文化成长的假定，让每一个人都“不朽”的这种做法，是迄今为止谋杀高贵人类的最大和最恶毒的企图。

——弗雷德里希·尼采

* 人类的发展需要伟大个体的不断诞生并居于主导或统治地位，它必定是在差序分层的等级制中实现，而不可能通过每个人均质划一、步调一致的方式来完成。

总之，尼采对虚无主义的推理是：

1. 上帝死了；
2. 我们的最高价值的实现依赖于上帝或一个形而上学的世界的存在；
3. 因此，虚无主义到来。

这里的最高价值包括：永恒不朽、避免苦难、真理、幸福、和平、真诚、统一、有序等。

为了摆脱虚无主义，我们是要拯救上帝还是重估一切价值，重新肯定生命的价值呢？尼采的贡献在于否定那些否定生命的价值，从而发掘真正对人生具有积极作用的价值。

三、权力意志

凡在我发现生命的地方，我都发现了权力意志；即便在奴仆的意志中，我也发现了做主人的意志……而生命本身向我说出了这个秘密。它曾说：“看哪，我是那必须永远克服自身的东西。”……甚至于你，认识者啊，你也只不过是我的意志的小径和脚印：真的，我的权力意志也紧跟着你的真理的意志！以“求此在的意志”这种说辞射向真理者，当然击不中真理：这样一种意志是没有的！因为：不存在的东西是不可能意愿的；而在此在（Dasein）中存在的东西，如何还可能意愿此在呢！只不过，凡有生命处，就有意志：但不是求生命的意志，而是——我要如是教你——求权力的意志！对于生命体来说，许多东西被高估了，高于生命本身；然则在这种评估本身中说话的——就是权力意志！

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

（一）权力意志的概念

在尼采看来，权力意志（will to power）是所有生命的本质，也是世界的本质。对于“权力”一词的理解有困难之处，一般有以下三种：

1. 把权力理解为控制（control）和统治（domination），这会造成一种政治上的纳粹主义；
2. 把权力理解为一种实现某个目标的能力（capacity），但这只是权力意志追求的结果，而非其自身；
3. 较好的理解是把权力意志理解为克服阻力的意志（will to overcoming resistance）。权力意志本身没有任何确定的内容，而只是与更具体的欲望和动机相连才拥有更确定的内容。

我们活在世上，总会产生欲望，如解决谜团的欲望、获取认可的欲望、建立关系的欲望等。每一个一阶欲望的产生，会催生一个二阶的欲望，该欲望渴求具有满足一阶欲望的权力，也即克服追求一阶欲望过程中面对的阻力的欲望。

（二）权力意志的悖论

尼采在《权力意志》中提出了权力意志的悖论。一方面，权力意志的满足需要

1. 存在一阶的有确定目标的欲望；
2. 实现这一目标有阻力；
3. 成功克服这一阻力。

但是另一方面，一阶目标的实现意味着阻力被克服，不再存在，这意味着活动已经结束。但是恰恰这种活动本身最初促使了权力意志的产生，活动结束则权利意志得不到满足。也就是说，“权力意志的满足意味着它的不满足”。这个悖论意味着：

无论我创造什么，无论我怎样爱它，——我必须很快成为它的对手，以及我的爱的对手：我的意志意愿这样。

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

它曾说：“看哪，我是一个必须永远克服自身的东西。”

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

尼采表明，一个人必须克服他之所爱和创造之物。追求权力的个体并不寻求达成（attainment），而要创造成就（achieving）。他已然不能撤销自己所做的事情，也不能重新再来，他所需要的是新的、更大的挑战。在此意义上，对权力的追求体现为成长和自我克服（self-overcoming）。也正是在这个意义上，我们可以看到自我克服带来能力的变强，带来更多的控制和统治。

（三）精神三变

尼采使用“骆驼、狮子、小孩”作为“精神三变”之喻。

**骆驼**代表精神第一层境界，刻骨耐劳，负重前行，背负传统的包袱任劳任怨，面对外界因素的约束和命令承载着自身承担的责任，精神层面针对来自外界压力和环境影响所做出的反映更多的是来“我应当（I should）”的默许，尚未形成自我需求的精神期望，或者是即使存在这种期望也被现实压迫得没有抗争的能力和伸展的空间。

骆驼的宿命是接受恶龙（you should）的号令，虽然忍受苦难使得能力增强，但是其最终归宿是自己精神的沙漠。

**狮子**代表精神第二层境界，它充满了力量，敢于突破传统和客观环境的枷锁去追求自我价值。与骆驼相比，这一状态争取到了更多自由，但同时也意味着要承担更多的责任。骆驼服从命令即可，无需承担做抉择的后果，但狮子突破了传统也同时失去了外界的保护，必须自己做抉择并承担责任。

狮子是以对抗恶龙实现了我意愿（I will）的境界。这是对现存的不满和否定，是对义务的神圣性进行否定，但它不能创造价值，而只是为创造价值奠定了自由——自我的自由。

小孩乃是无辜和遗忘，一个新开端，一种游戏，一个自转的轮子，一种原初的运动，一种神圣的肯定。……精神现在意愿它自己的意愿，丧失世界者要赢获它自己的世界。

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

**小孩**遗忘了旧的价值，是新的价值的创造者。此时进入了“我是”的阶段，可以自由、任意、率性地作出创造。在婴儿这里，我们可以看到无限的可能性。

小孩具有赤子之心。赤子之心用来形容纯真无瑕且纯粹的状态，是与沾染了好恶的状态相对的。

（四）超人

我来教你们关于超人（overman）的事情。人类必将被超越。那么你们究竟要怎么做才能超越人类自身呢？

人是一根系在动物与超人之间的绳索——一根悬在深渊之上的绳索。

人身上伟大的东西正是在于他是一座桥梁而不是一个目的：人身上可爱的东西正是在于他是一种序曲和一种没落。

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

超人并非是一个结果，而是一种不断克服自我，创造并超越自我的活动形式。它没有一种固定的形态，是不确定的，在追求权力的过程中不断寻找新的挑战，新的克服的人。

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。其实人跟树是一样的，越是向往高处的阳光，它的根就越要伸进黑暗的地底。

——弗雷德里希·尼采《查拉图斯特拉如是说》

这里的“起舞”，指的既不是字面意义的“跳舞”活动，也不是泛指“艺术活动”，而是指对权力意志的展现，即超越自我。

（五）肯定生命的苦难

尼采区分了三种对于苦难的态度：

* 看到苦难的必然性从而顺从；
* 掩盖苦难的必然性从而躲避；
* 接受苦难的可欲求性。

从权力意志的视角看，苦难的存在是必然的，而且就其本身来说是值得欲求的。这不是因为经历苦难以后可以得到什么补偿，而是因为苦难的存在恰恰构成了强力意志，这也正是丰富生命力的绝佳体现。

第六讲 存在主义

2024.4.23 / 2024.4.30

一、存在主义思潮简介

（一）存在主义诞生的背景

存在主义诞生于这样一个文化节点上：在启蒙运动前，人受宗教影响，处于迷信、无知、压迫、束缚中；启蒙运动后，真理、知识、平等、自由被强调；近代以来，人似乎通过启蒙重新找到了自己的定位；人道主义因此秉持着理性主义、科学主义、乐观主义看待这一切。然而，资本主义、世界大战、法西斯主义的产生，把屠杀、绝望、贫苦、混乱又摆在了我们的眼前，人道主义描绘的图景似乎并不真实。也因此，一战德国的战败催生了德国存在主义，二战初期法国的失败催生了法国存在主义。

德国在1918年大败、法国在1940年大败之后，曾经给个人生活提供某种稳定的那些社会的、政治的、民族的、精神的藩篱纷纷瓦解了，它使人意识到，在一个崩溃的世界里只有他自己的责任和自由。存在主义者将其称为“危机（crisis）”。

（二）存在主义哲学家

在这样的背景下，产生了以下几位存在主义哲学家：

1. 索伦·克尔凯郭尔（Soren' Kierkegaard，1813~1855），丹麦心理学家、诗人，存在主义哲学的创始人。代表作品有《非此则彼》《恐惧与战栗》《重复》等。
2. 让-保罗·萨特（Jean-Paul Sartre，1905.6.21~1980.4.15），法国20世纪最重要的哲学家之一，一生中拒绝接受任何奖项，包括1964年的诺贝尔文学奖。他也是优秀的文学家、戏剧家、评论家和社会活动家。
3. 阿尔贝·加缪（Albert Camus，1913.11.7~1960.1.4），法国作家、哲学家，存在主义文学、“荒谬哲学”的代表人物。代表作品有《西西弗神话》《局外人》《鼠疫》《反与正》《反抗者》。
4. 也有人把马丁·海德格尔（1889~1976）划入存在主义哲学家之列，不过他本人是否认这一点的。
5. 西蒙·波伏娃（1908~1986）是一位女性存在主义哲学家。

（三）存在主义的核心话题

1. **荒谬：**生活是荒谬的，追问最终意义也是没意义的。
2. **异化：**感觉到自己是生活和世界当中的陌生人。
3. **焦虑：**意识到生活的荒谬以后的不安。
4. **孤独：**意识到无人能帮助理解自己生活经验的孤独感。
5. **责任：**自己为自己负责。
6. **本真：**清楚且正确地意识到自己的处境，承担责任与风险。
7. **个体性：**保持自己的个体性，不要为“普遍性”所淹没。
8. **死亡：**作为荒谬的来源之一。

二、作为生活的哲学

存在主义者认为哲学就其首要目的来说不是以理论的方式探究和理解世界，也不是一种小部分人从事的事业，而是一种生活方式。这一想法继承了苏格拉底和斯多亚学派的思想，并且受到了马克思的影响。

哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。

——卡尔·马克思

存在主义者把哲学看作生活，体现在：

1. 不以学院化的方式进行哲学研究，倡导以不同的类型进行哲学活动；
2. 对于生命的本质（生存和死亡）的探讨成为了存在主义的永恒的主题；
3. 哲学对于生命的讨论不是从外部展开，而是从内部展开，是从主体的存在经验开始。

存在主义者认为有两种不同的“真理”：

* **科学真理（客观的真理）：**具有认知和理论的特征，关爱世界；
* **道德真理（主观的真理）：**具有自我塑造和实践特征，关爱自我。

关键是要找到一个对我来说真实的真理，找到一个我可以为之生死相依的理念。

——索伦·克尔凯郭尔

真正严肃的哲学问题只有一个，那便是自杀。判断人生值不值得活，等于回答哲学的根本问题。至于世界是否有三维，精神是否分三六九等，全不在话下，都是些儿戏罢了。……倘问凭什么来判断这个问题比那个问题重要，回答是要看问题所引起的行动。我从未见过有人为本体论去死的。伽利略握有一个重要的科学真理，但这个真理一旦使他有生命之虞，他便轻易放弃了。到底地球围着太阳转还是太阳围着地球转，压根儿无关大局。说穿了，这是个无足轻重的问题。反之，我倒目睹许多人，觉得人生不值得度过而轻生了事。基于此，我断定生命的意义是最紧迫的问题。

——阿尔贝·加缪《西西弗神话》

三、萨特的存在主义

（一）真实处境下的自由

什么是自由？一种常识的理解认为，自由就是活得无拘无束：

1. 没有人阻拦你做你想做的事；
2. 身体和精神无恙，你可以做你想做的事。

人是否有自由？萨特认为，人总是自由的，而自由的关键就意味着有选择（have a choice）。萨特认为，当一个人有选择，他就有自由。虽然我们在不同的场景可以选择的范围不一样，但萨特认为我们总有选择，因此总是自由的。为何认为人总是自由的？

1. 我们可以选择如何诠释（interpret）自己的处境；
2. 我们可以选择如何回应（respond）自己的处境；
3. 我们可以选择是否要继续留在（remain）该处境之中。

归根结底，萨特的自由是意识的自由（the freedom of consciousness）。萨特把我们不能控制的事情称作真实处境（facticity），在真实处境之中，我们既能看到事实，又能看到自己的选择。

面对自己的真实处境，我们总是在选择如何应对，并在选择之中体现出我们的自由。萨特认为，我们总是能离开一个处境。他甚至说出了一句震撼人心的话：

一个人总能选择自杀。

——让-保罗·萨特

把自杀看作是一个人所有行为的备选可能，这的确很极端。但是在萨特所处的二战时期，认识到这一想法对理解个人在战时所做的行为十分关键。叛徒与英雄的根本差别在于选择。对于叛徒来说，他们是没有选择，还是只有一个艰难的选择？当一个人说“我没有选择”，是描述事实还是一种自欺？

在和平时期，自杀的选择当然会逐渐淡出我们的视野。但是存在主义者仍然强调，只有当你以自己的死亡为背景时，你才能做出诚实的选择。如果我们清楚意识到这一选择是真实存在的，那么另外那些看起来艰难的选择也都得以一一展开。此时你才真正意识到，你的生活是自己选择的结果，而这些选择都是你的选择。

（二）存在先于本质（Existence precedes Essence）

什么是本质？哲学史上，本质（essence/nature）被看作是某物之为自身的必然属性，如果没有了这一特征，它就不再是它。古希腊哲学曾讨论过人的本质。亚里士多德认为，人是有理性的动物，如果失去了理性，人就不再是人。

萨特此处说的本质，更立足于目的论（teleological）意义上的本质。目的论意义的本质关心的问题是，一个对象是用来干什么的？一个对象服务于什么目的？人与物在这方面是不同的：物有确定的功能和目标，而人没有确定的目标；物的本质先于它且决定了它的存在，人的存在先于本质；物有一个创造者，而不存在造人的上帝。

首先有人，人碰上自己，在世界上涌现出来，然后才给自己下定义。如果人在存在主义者眼中是不能下定义的，那是因为在一开头人是什么都说不上的。他之所以说得上是往后的事，那时候他就会是他所认为的那种人了。所以，人性是没有的，因为没有一个上帝提供一个人的概念。人就是人。这不仅说他是自己认为的那样，而且也是他愿意成为的那样。人除了自己认为的那样以外，什么都不是。这就是存在主义的第一原则，而且这也就是人们称作它的“主观性”所在。我们讲主观性的意思除了说人比一块石头或者一张桌子具有更大的尊严外，还能指什么呢？

——让-保罗·萨特《存在主义是一种人道主义》

（三）作为希望的自由

人被判了自由这样一种徒刑。

——让-保罗·萨特《存在与虚无》

对于萨特来说，自由是人的处境，是每个人开始的境遇，他必须以此为基础开始行动。萨特并不是说有某个“法官”判处人以“自由”之刑，而是说自由对于人来说是不可逃避的，自由恰恰成为了我们身上的重担。随自由而来的是责任（responsibility），因此自由的不可逃避意味着责任的不可逃避。在生活之中，我们不断做出选择。作为一个有意识的个体，许多事情供你诠释和回应，没有人能强迫你做某个选择，也没有人能替你承担责任。萨特把这种个人做出抉择的状态叫做孤独（forlornness）。

悲观主义者从每个机会中看到困难。乐观主义者从每个困难里看到机会。

——温斯顿·丘吉尔

存在主义在生活中看到了苦难，但是也看到了机会。对于萨特来说，生命中最大的困难与最大的机会都藏于人类的自由之中。有自由就有选择，有选择就有希望。

萨特的作品中常提到懦夫。他认为，并非某个决定让一个人变成懦夫，而是那人总是选择逃避责任，成为懦夫。但是，无论过去如何，希望总是存在，昔日的懦夫也有成为勇者的机会。同样，勇者也没有保护伞，也可能蜕变为懦夫。沉迷于一种固定的表述其实是自欺（bad faith）。自欺的本质在于忘却了自我存在的双重性：

|  |  |
| --- | --- |
| **完全客体化** | **完全主体化** |
| 否认自己的行动具有未来面向 | 否认过去行为构成一种弱性格特质描绘 |
| 赋予自我或他人一种（强）性格特征 | 完全不顾社会自我一面，只凭自己的想象宣称自我身份 |
| 把自我完全等同于某一社会角色（如学生）或别人眼中的强性格特征（如懦弱） |

与自欺相对，存在主义认为人应该保持本真性（authenticity）。

人的自我分为主观的自我和客观的社会自我。主观的自我要成熟，就必须得到客观的社会自我的承认。只有他者认可一个人、赋予其一定的形象，才能塑造成熟的主观的自我。当然，他者认可一个人的价值也是不同的，只有充分给予他者自由，才能使这种承认有价值；他者越自由，这种承认就越有价值。总之，最理想的情况是：双方互相给予自由，由这种自由导向承认，最终导向相互承认。

懦夫是自己变成的懦夫，英雄是自己变成的英雄。

——让-保罗·萨特

刚出生的人没有既定的意义，也没有上帝等外在因素替人设定内在的价值和意义，但这不等于说人生没有意义。由于我们不断的自由选择，我们就在创造人生的意义。意义取决于行动。在行动中我们显现出我们所看重的东西，我们做出了价值选择。如果我们没有自由，这些东西都无法展现。存在主义者把人生的无意义看作是起点，但是由于自由的不可逃避，我们开始创造意义，但也有人惧怕随自由而来的责任，于是不断逃避意义，不断追问意义。

选择塑造了自我。自我并不只是有意识的自我，而是具体选择构建下的自我。萨特认为谈论人的潜能是无意义的，评价一个人所能做的事只有他实际上做成的事。因此，一个人只是他的所有行动的总和。当你不断进行选择，你也不断地塑造自我。正如萨特所言，自由与选择是人类尊严的来源。因为我们可以选择我们要成为的人，而动植物不能。当别人把你看作一个可以负责的人，不仅彰显了你所具有的能力，也彰显了别人对你的尊重——一个自由选择的个体。

选择影响了世界。自我的选择不仅塑造了自我，还影响着世界。个人层面，一个人在选择中创造了自我；价值层面，一个人在选择中创造了价值；群体层面，一个人在选择中创造了成为人的意义。

当我们说人对自己负责时，我们并不是指他仅仅对自己的个性负责，而是对所有的人负责。

——让-保罗·萨特

第七讲 爱的哲思

2024.5.14 / 2024.5.21

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

——《诗经·周南·关雎》

愿得一人心，白首不相离。

——卓文君《白头吟》

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。

——苏轼《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》

古往今来，无数文人墨客表达了自己对爱情的理解。那么，在人生哲学的意义上，什么是爱？

一、情欲之爱

（一）古希腊哲学家对爱的理解

在古希腊的苏格拉底时期，人们在讨论爱时，往往会讨论到爱神。裴卓（Phaedrus）认为，爱神厄洛斯（Eros，相传为参与创世的原初神）是诸神中最古老、最荣耀的神；它是一种神圣的力量，让人们想要在所爱之人面前尽可能显得高贵和优秀，乃至愿意为之牺牲；人的最高幸福无过于有一个所爱之人，这样才能带来品德和幸福。裴卓还认为，爱神阿佛洛狄忒（Aphrodite，古希腊神话中爱情与美丽的女神，同时也是性欲女神，奥林匹斯十二主神之一）则代表了强大的性欲，不应被追求。

阿里斯多芬指出，从前的人有三个性别：男、女和阴阳人。从前的人形体是一个圆形的东西，腰和背都是圆的，每个人有四只手，四只脚，头上长着两幅面孔，一副朝前一副朝后，形状完全一模一样，耳朵有四个，生殖器有一对。由于体力和精力旺盛，宙斯想削弱他们，便把每个人剖成两半。然而，被剖开的人，一半想念另一半，想再次合拢，常常互相拥抱不肯放手。总之，爱情就是复归完整。

人与人相爱的欲望就植根于心，它要恢复原始的完整状态，把两个人合成一个，治好从前剖开的伤痛。所以我们每个人都是人的一半，是一种合起来才成为全体的东西。每个人都经常在寻求自己的另一半。幸福就在于找到自己的另一半。

——阿里斯多芬

苏格拉底指出，爱情不仅是复归完整，人所想要的并不只是完整，而是美好的补充。他认为，爱是对某东西的爱；所爱之物是我们还没有，但却期盼拥有的东西；由于所爱之物皆是美的和好的东西，所以爱神本身缺乏这些东西。爱神是介乎会死的人和不死的神之间的精灵，他负责把人的东西往上传达，也把神的东西向下传达。爱神是丰饶神和匮乏神的儿子，所以他贫乏但却追求美好的事物，比如追求智慧。爱所向往的是自己能永远拥有好的东西。但是拥有这些东西不是目的，而是手段，是为了在美好的事物之中实现身体或灵魂的繁衍。繁衍是对有朽本性的克服，是渴望永恒，一种前赴后继，不断以相似性的方式实现永恒。总之，爱情就是奔赴不朽——既包括身体的永垂不朽（生育后代），又包括精神的永垂不朽（创立各式各样的品德，如诗人、立法者、教育者和一切创造者）。当然，每个人都应当不满足于生育凡俗的子女，而要生出不朽的子女。

爱情同样分层级：追求形体之美→从个体美到类型美→形体美到灵魂美→获得美的知识→认识美本身。苏格拉底认为，我们受爱的影响可以从低层级起，但要不断攀升至高的层级。

（二）情欲之爱的意义与限制

情欲之爱总是追求我们缺乏的东西。情欲之爱带来了发现，新奇与成长。但是也带来了不满足，是对获得之物的不满，是对未得之物的渴望。成功的爱情因此也蜕变为失败的爱情。

情欲之爱是完美主义式的。它总是一步一步逼近完美，它所刻画的追求过程远比获得的东西来得激动人心。

情欲之爱缺乏稳定与忠诚，没有任何一段关系可以承载情欲之爱的重量。就其不断追求来看，它总是破坏性的。

情欲之爱揭示了，只要有爱的对象的存在，那么爱的过程纷繁复杂，正是维持了爱的强度；否则，如果轻易取得爱的对象，那爱也就消失了。

二、浪漫之爱

浪漫（romance）一词来自于罗马人（Roman），这个词曾用来形容伟大与荣耀的事物。浪漫主义的思想赞扬英雄式的形象、勇敢的行为。这样的生活充满激情，而非审慎小心。与之对应，浪漫主义的爱情强调爱情中的感觉和情感（feeling）。人们陷入爱河，无法自拔。

在这个世界上，男女初见，特别难忘的往往是第一次看见对方，那种陌生中的惊喜。那棵在心中霍然长大的木棉树，让游走的孤独的灵魂遗忘了自己，生命的激流一瞬间化河为瀑。

——梁永安

（一）宫廷爱情

1. 宫廷爱情的概念

宫廷爱情（courtly love，典雅爱情）最早萌芽于11世纪末期，产生于法国的普罗旺斯地区。中世纪盛行领主制度（Lord），领主手下有骑士。在战争时期，骑士的任务就是作战，他们的婚姻是服务于政治与经济利益的。为了保持骑士的忠诚度，领主制订了骑士制度（chivalry）：骑士需要通过履行骑士的职责（即作战）来“讨好（court）”女主人（lady）；而骑士仅能从精神层面爱慕女主人。

宫廷爱情，顾名思义，自然是上流社会的“爱情”。在中世纪人看来，“爱情”是上流社会的“专利”。爱情必须同高贵的出身和宫廷内优雅的举止结合在一起。但另一方面，爱情反过来也使人高尚，使人纯洁，使人气质高雅，彬彬有礼。在中世纪人看来，只有高雅的人才懂爱情，但也正是爱情使他们高雅。

2. 产生宫廷爱情的因素

骑士方面，桀骜不驯的性格中蕴含着对传统观念的反叛和对爱情的勇敢追求，他们渴望着向上层社会迈进。骑士从小是由家中的女主人对他们进行礼仪教育，内容包括各种礼仪规范、娱乐、游戏等等。取悦和讨好领主们的欢心是他们学习生活中的重要一项，家中的女主人们也常常教导他们要学会保护女人。正是在这种教育的理念下，骑士们从小就认为：要敬重并且无条件服从他们的女主人，珍惜她们的爱，树立起为女主人而牺牲自我的精神。这种爱已经超脱出了男女之爱，更多的则是一种崇拜和敬重，在骑士们的心中，女神永远值得他们用一生去追寻，甚至牺牲自己的性命也是一种幸运。

领主方面，他们可以通过宫廷爱情，让手下的骑士在和平时期也能消耗自己的不安的心，栓牢他们。

女主人方面也有支持性的因素。中世纪规定，12岁以上女子才能出嫁。但有些君主出于政治的联姻和家族利益的考虑，把尚未成年的女儿就嫁出去了。无论这些还处在童真年龄的贵族妇女在嫁为人妻时是否懂得爱情，当她们到了开始懂得爱情的年龄时，却早已为人妻甚至为人母。而对骑士来说，能够和他们进行心灵上沟通的往往是虽已成为领主的妻子，却刚刚懂得生活、懂得爱情的贵妇们。骑士的出现，同时拯救和解放了这些在精神生活中痛苦挣扎的贵妇人。

3. 宫廷爱情的阶段

宫廷爱情的各阶段按先后顺序如下：

1. 通过外观对女士产生吸引力；
2. 秘而不宣地尊崇女士；
3. 宣誓全心全意的付出；
4. 被女士拒绝；
5. 不断追求，宣誓美德与永恒的忠诚；
6. 因为求不得，展示出相思之苦；
7. 英雄般勇敢的行为终于赢得女士芳心；
8. 秘密之爱臻至圆满；
9. 为了避免被发现，无穷尽的冒险与欺瞒。

4. 宫廷爱情与婚姻

中世纪的婚姻大多是出于利益关系的。规定了义务，双方的给予或接受都是出于责任, 而根据宫廷爱情的规则，“爱情”完全是自由奉献倾心付出。宫廷诗人们直截了当地宣布，爱情和婚姻互不相容。

所谓宫廷爱情几乎全是婚外恋。被捧为偶像的情人都出身高贵，她们要么寡居，要么是有夫之妇，只有极个别是未嫁的公主小姐，其地位都往往比爱慕她的骑士或诗人远为高贵。圆桌骑士兰斯洛特就爱慕着亚瑟王的王后桂妮薇儿。宫廷爱情根本不可能产生婚姻这样的结果，婚姻不仅是爱情的坟墓，它简直就是对爱情的亵渎。

深陷爱情的骑士都是那些“冷酷”而“残忍”的情人的“奴仆”和“囚犯”，心甘情愿地忍受着她们随心所欲的“折磨”。他们视情人为至高无上的“女神”，倾心伺候，顶礼膜拜。为了执行情人稀奇古怪的旨意，哪怕赴汤蹈火，涉险受辱，甚至丧失荣誉，他们都在所不惜。比如，兰斯洛特就因为王后的暗示而输掉了事关荣誉的比武。他们最高的使命就是伺候和保卫情人，他们最大的心愿就是获得情人的“回报”。宫廷爱情是一种“宗教”，情人就是骑士的上帝。

（二）浪漫之爱的特点

虽然出于自愿，但是由于地位上的不平等，这样的爱情终究希望渺茫，绝大多数以悲剧收尾。这种自愿对于包办的婚姻来说是一大进步，也让人们意识到出于自愿的爱何其高贵。

浪漫主义爱情为了爱可以打破一切束缚。对于外人来说，这是疯狂的行为，但是对于追求爱情的人来说这又是极其正常的。从中我们可以看到爱情的无私（selflessness）。也因此成为文学中的经典形象。但是由于这种爱对主人公要求太高，不可避免要遭受失望与绝望，而这些负面情绪正是浪漫之爱的迷人之处。

浪漫的爱情有着壮丽的感觉。我们可以从中看到行为举止的优雅，礼貌和礼仪。宫廷之爱意味着爱情是一种免费的礼物。要想获得心上人，男士必须要充分地尊重女士。

浪漫的爱情注重感觉，也正是由于受到行为举止的约束，增进了感觉。虽然形式的东西不一定与内在感觉想匹配，但是正是由于这种不确定性使得爱情更加刺激和捉摸不定。因此，爱情的一方必须提高自己对于细节的敏感度，尽可能从细枝末节上去揣摩对方的心情。正是由于爱情是一种出于自愿的礼物，双方都需要极其用心照顾这一情感。

（三）浪漫之爱的当代发展

1. **好的爱情应该完美无暇：**如果我感到不开心，或者我们沟通困难，说明对方不是“对的人”。
2. **每个人有且仅有一个“真爱”：**好的感情不应该存在争吵，应该三观一致。如果对方不合适，对方也是不会改变的，只能换人。
3. **“真爱”可以克服一切障碍：**对方会克服一切困难只为和你长相厮守。
4. **一见钟情才是真爱：**催生了艳遇和看脸爱情。靠直觉开启爱情，但没有可持续性。
5. **爱情是一生一世的事情，誓言不容违背：**环境和时间不能改变真正的初心。
6. **爱与性必须一致：**不接受两者相分离的状态。
7. **恋爱和婚姻只因为感情，不考虑现实：**谈房子、车子、金钱意味着背叛纯粹的爱情，这使得婚姻成了一场亲切的、宽宏的赌博。
8. **恋人之间很默契：**对方会“读心术”，两人不需要解释就能理解。

三、安全之爱

自保是人类的本性，面对当代如此“危险”的爱情，人也会有所畏惧。那么用什么方法可以避免爱情当中的危险因素呢？

第一种想法可以称之为安全的爱情。这种观念想通过一切理性的算计尽可能避免风险，将爱情排除在偶然性之外。例如，在爱情的发生方面，安全的爱情拒绝邂逅，提倡理性安排，精心挑选见面的对象并准备见面的条件；又例如，在爱情的维持方面，安全的爱情提倡以契约式关系替代基于情感维持的关系，重视维持爱情的财富，也重视双方三观一致。

（一）安全之爱的特点

安全之爱提倡门当户对，即双方认知高度、生活习惯、价值观差不多。这样在结婚以后，双方容易在很多领域达成共识，不容易吵架，可以走得更远，降低结婚以后夫妻之间的沟通成本。

安全之爱重视维持爱情的财富，需要考虑到谈恋爱时的花费、结婚的消费，以及成家之后带来的消费。

安全之爱重视三观一致。“三观”即世界观（世界是由什么组成的）、人生观（人类生存的目的、价值和意义）、价值观（什么东西是有价值的，是值得追求的）。“三观”还可衍生出其他方面的观点：生活观一致，就不会因为生活方式不同产生分歧；金钱观一致，就不会因为钱的问题而产生矛盾；价值观一致，就不会缺乏共同语言；教育观一致，就会减少因教育孩子而引起的分歧。三观一致并不是要求兴趣爱好和思维方式一致，而是彼此间能够求同存异，相互理解、包容和欣赏。

安全之爱提倡契约式关系。例如，婚前协议是指将要结婚的男女双方为结婚而签订的、于婚后生效的具有法定约束力的书面协议。制定婚前协议的主要目的是对双方各自的财产和债务范围以及权利归属等问题实现作出约定，以免将来离婚或一方死亡时产生争议。可约定的内容包括夫妻冠姓、家务分工、夫妻财产制、父母赡养、房屋按揭等等。

（二）享乐主义爱情

第二种躲避爱情风险的观念是享乐主义爱情，即放任自己，把爱简单地视作性欲的释放，以玩世不恭、游戏人生的态度来对待爱情。

享乐主义爱情追求的是肉体的快感，而非心灵的满足；拒绝把爱情高尚化和纯粹化，反而要将它消解；提倡“可以伤身，不能伤心”。在享乐主义的爱情中，人们都秉持着“玩”的心态，只有那些认真对待爱情的人失败了。

（三）躲避爱情风险与对爱情的亵渎

需要注意的是，不论是哪一种躲避危险的方式，其都亵渎了爱情、威胁了爱情。

安全的爱情观想通过尽可能的理性安排和契约束缚来控制爱情，这与媒妁之言和父母之命的传统爱情没有本质差别。两者都是压制爱情的偶然性。至此，对于爱情的憧憬不再，它蜕变为一种风险管理制度。就如同想用婚姻来拴住爱情一样，最终是徒劳的。在安全的爱情中，两个自由个体宣称他们相爱，也有相互的平等关系以及相互的利益关系，但缺乏了共同的建构。

享乐主义的爱情把爱情祛魅，从而打消了爱情的宝贵。至此，对于爱情的憧憬不再。爱情成为了生命中不可承受的轻，生命错过了又一个获得意义的来源。

（四）爱情建构的过程

爱情首先是一种分离与差异。两个人之间存在着差异，这首先表现在性别差异，然后还包括别的差异。有差异就会存在冲突，而这种风险是永远不可消灭的。两人面对的是两个不同的形象，这就是爱情中的“差异”或“两”。这种偶遇是偶然的，爱正是在某种相遇中开始的。在相互差异的两个个体之间的相遇，是一个事件，一种偶然的、令人惊奇的事件，是“爱的惊喜”，充满了戏剧性。

从此开始，爱情开始了一种建构的过程，它不再是简单的相遇，而是一种生成着的生命，一种从“两”不断到“一”的过程。换言之，爱情的问题重要的不是开始，而是如何持续。

每个人都有一套经验世界的方式，别的人却会有不同的经验世界的方式。在两人相遇之前，各走各的路，各有各的真理，互不相干。但是当两人相遇以后，两人形成了共同的经验世界的方式，我们能在各自的生活中看见对方的影响，这就是从“两”到“一”。但是因为两人之间总是存在差异，使得双方有可能各行各路，越走越远，也有可能彼此间的差异变成不可化解的矛盾，最终完全分裂。所以分道扬镳的可能性一直都在。

正是破裂的可能一直都在，爱需要一种忠诚。通过忠诚，不断保持对对方的关注和靠近，从而在保证差异性的同时，也保证这种差异性形成一个统一体。正因如此，保持这种忠诚需要双方付出努力。这种忠诚也需要不断宣言。

四、爱作为真理

爱的可贵经验就在于，从某一瞬间的偶然出发，去尝试一种永恒。

爱，是一种持之以恒的建构。冒险的方面是必须的，但坚持到底也是必须的。相遇仅仅解除了最初的障碍，最初的分歧，最初的敌人。一种真正的爱，是一种持之以恒的胜利，不断地跨越空间、时间、世界所造成的障碍。

爱，就是用世界上既有的一切来赋予生命以活力，打破和跨越孤独。在这个世界上，我很直接地感受到，幸福的源泉就在于与他人共在。“我爱你”就意味着：在这个世界上，你成为我生命的源泉。

——巴迪欧

在爱中，双方需要平等和互相尊重，需要立足于差异之上寻求融合。这里的平等不是指身世、地位的平等，而是作为构建者身份的平等。

通过爱，我们尝试用永恒的态度去克服生命的偶然性，以抵御世道的无常与不平，人生的抑郁与艰辛。

爱情需要出于自愿，而非强迫或安排。

第八讲 娇惯的心灵——钢铁是如何没有炼成的

2024.5.28 / 2024.6.4

当代对人道主义关怀的重视，催生了这样一种逻辑：当我们的某种行为存在着对他人身心造成伤害的风险时，出于人道主义关怀，我们就会尽可能回避这种风险，安全主义因而兴起。但这种安全并非就是好的，它反而可能带来脆弱的心灵。那么，这一逻辑是如何产生的，这种安全又为何有所局限？《娇惯的心灵——钢铁是如何没有炼成的》一书回答了这些问题。

一、流行的错误观念

这本书首先讲了一个故事——一个人前往奥林匹斯山朝圣，一位智者跟他传授了三点智慧：

* 凡是伤害，只会让你更脆弱；
* 永远相信你的感觉，拒绝理性的思考；
* 生活是好人与恶人之间的战斗，因此人在任何环境下都处于两派的斗争之中。

然而，这些观念似乎有些问题——从孟子“天将降大任于斯人也”的论述，到尼采“凡是杀不死你的，都会使你更强大”，古今中外众多哲学家都指出伤害和挑战对人的意义。而实际上，这三点经不起推敲的“智慧”正愈发频繁地出现在当代的生活之中。

二、反脆弱

本书作者将世间事物分为三类：

* **脆弱的事物：**一旦受到外力冲击即会碎裂，且无法复原——达摩克利斯之剑；
* **坚韧的事物：**能承受冲击，但不会更坚韧——凤凰；
* **反脆弱（anti-fragile）的事物：**能承受冲击，且会更坚韧——九头蛇。

人的反脆弱分为心灵反脆弱和身体反脆弱。后者包括增强肌肉骨骼、增强免疫系统等；而前者则是定期接受挑战和压力，之后给出一段时间缓冲，从而增强心理韧性。

（一）身体反脆弱

米特拉达梯式解毒法揭示，一个人持续摄入少量的非致命毒素，能提高人对致命毒素的耐性。这之后被医学证明为“毒药兴奋”作用。人的肌肉和骨骼方面也有类似的情况。

要是在床上躺一个月……肌肉就会跟着萎缩，如果缺乏外部的紧张和刺激，复杂的系统也会弱化乃至衰败。我们的现代世界已经结构化，很多方面都是那些由上至下的政策和装置伤害着我们……它们所做的，正是对系统之反脆弱视而不见。这就是现代性的悲剧：如同有些父母神经过敏，对孩子们的保护无微不至。可那些想要施以援手的政策却经常伤我们最深。

——塔勒布

（二）心灵反脆弱

一个系统具有目的、成分、组织形式三个部分，然而不能机械地理解这三个部分，每个部分并非按部就班地运行的。相反，系统内部会自行进行组织，而一个系统内部的自组织越丰富，其抗冲击能力就越强（相应地，同质性越强，抗冲击能力就越弱）。因此，一个好的系统是有多样性、自组织性的。当我们将个人看作系统时，我们就能发现，一个有多样性、自组织性的人是具有反脆弱性的。而当我们将社会看作系统时，我们又会发现，群体的进步与反脆弱性常常是个体遭受冲击甚至是致命冲击而得来的。

有机体通过压力进步是有条件的。就压力源的刺激频率而言，人类在急性刺激下会比在慢性刺激下表现得更出色，尤其是在急性刺激后经历较长时间的恢复期，这将使得这些压力源成为信息的传导渠道。急性的压力源（攀爬一座山峰）比温和但连续不断的压力源（按揭贷款、996、上下班通勤）有益。后者大多是文明的压力。前一种压力源是必要的，后一种却对人的健康有害。后者的害处是没有给人喘息的机会，缺乏压力后的恢复时间，干扰了恢复过程。

（三）执行反脆弱的智慧

为了执行反脆弱的智慧，我们可以尝试做以下一些事情。

1. 经常锻炼身体，通过压力刺激身体变得更健康；
2. 敢于经受更多的小风险，体会到磕磕绊绊，并从中汲取经验；
3. 挑战成功后需要足够的休息时间；
4. 保持心灵的开放，参与更多有建设性的讨论（将不同观点的呈现看作是辩论而非冲突；虚心求教，尽可能善意理解；若同意别人，要勇于承认）。

三、安全主义

（一）概念变更与安全主义

人的本性是反脆弱的，但是现代性文化却是与之背道而驰的。这表现在安全主义的兴起。安全就是身体的安全与情感的安全。安全主义的兴起有多重因素，这里我们主要关心概念变更导致的认知渗透。

2016年，哈斯勒姆教授考察了一系列概念的用法变化（conceptual creep）。这些概念包括虐待（abuse）、欺凌（bullying）、创伤（trauma）、成瘾（addiction）和偏见（prejudice）。他指出，这些概念发生了两个方面的扩张：一是适用于某些不那么严重的情况的“向下扩张”；二是纳入了新的但在概念上有关联的“向外扩张”。

哈斯勒姆考察的大多数概念都经历了一种关键的转变——主观的标准。要决定什么算是创伤、欺凌或虐待，并不是交给旁观者；如果你有这种感觉，那么这种感觉就标志着你遭受了相应的威胁。如果越来越多的人被诊断患有某种心理疾病，那么社会就肩负着越重的职责，要将他们保护起来。

概念变更的影响是双重的。从积极的层面来看，我们对于人们遭受的不良对待更加敏感，因此对这些受害者更加重视，这代表了一种道德关怀的提升。但从消极层面来看，由于识别出来更多的受害者，会造成过度诊断和过度治疗，并且减少了人的主体性。

（二）接受性（patiency）和能动性（agency）的负相关

在道德领域，一个人一般会选择扮演受（害）者（patient）或能动者（agent）。

能动者不遭受痛苦，但应当受到责备。受害者遭受损害，他们没有责任去主动行动，也没有能力这么做。随着受害者越来越多，那么每个受害者都会把自己看作是脆弱、无辜和遭罪的人，并且没有能力克服自己的困境。这就意味着，受害者会把自己看作是无能为力的，并且缺乏信心克服自己面对的“威胁”。

由上，对于创伤的痊愈机制，可分为两种：

* **安全主义：**治疗创伤后应激障碍（PTSD）的方式是尽可能将所有可能触发痛苦经验的东西遮蔽；但这类东西原本就在生活中，不断遮蔽使得人更加脆弱，越来越没有韧性，这进一步催化了来自社会的好心关怀。
* **弱化应激反应：**注重创伤后成长（PTG），控制好程度，接触那些导致不适的东西，触发情绪的不适，使得人们习惯于接触到这类不适应，并最终习以为常。

四、对苦难的思考

根据以上理论（以及一些前讲中提到的理论）：

* **斯多亚主义、孟子、反脆弱理论：**个体的成长来自于苦难和磨练。
* **“娇惯的心灵”：**如果受到过度保护，我们就会变得脆弱。
* **人道主义：**现代社会的保护主义受到某种道德观驱使，会将保护做得越来越严密。

我们产生了一系列问题。

（一）限制施恶者还是让受害者自行克服困难

当别人遭受苦难时，我们是应该发挥人性关怀，谴责和惩罚施恶者，建立一些保障机制，避免这种不公正的行为？还是让别人自己克服困难并获得成长？

我们认为，只有在保护生命和健康的前提上，才能留给别人独立成长的空间。

那么，如果别人运用了斯多亚智慧等哲学理念，这些苦难几乎无法伤害到他们的内心，还有必要限制这些施恶者吗？这里斯多亚智慧的关键在于，我可以意识到别人的做法是恶的，但不要因此放大坏事对自己的影响。我不受影响，不代表坏事不是一种恶。因为恶是对方内在的性质，不仅仅取决于对我的影响。

（二）遭遇不公时靠自己还是靠环境

当我们遭受不公平对待的时候，该怎么做？靠自己，还是靠环境的改变？

首先，我们需要一些人生哲学，让自己不被困难打倒。然后，我们需要发声，不能纵容恶行继续发生，祸害别人。但是，别人还是会遭受苦难，只不过不是我们遭受过的苦难。不能为了别人成长，让别人吃自己相同的苦，否则这是拖累，无法构成整个人类的进步。一代人有一代人自己的苦难与挑战要面对，那种认为每一代人都要去经历上一代人的苦难的想法，无疑是肤浅的。

苦难本身不具有意义，其仅具有工具价值，且只有那些能带来成长的苦难才具有工具价值——它们带来的成长也并非财产等意义上的，而更加体现在“克服阻力的能力”上。除却能带来成长的苦难外，还有不能带来成长的苦难，这些苦难是更无意义与作用的。

五、情感推理的谬误

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。

——爱比克泰德

世间本无善或恶，全凭个人怎样的想法而定。

——莎士比亚

心灵是个自主的地方，一念起，地狱天堂，一念灭，天堂地狱。

——弥尔顿

（一）扭曲的思维模式类型

本书作者提出了九种扭曲的思维模式：

* **情感推理：**任由感觉指引对现实的解释。
  + “我情绪低落，所以，我们的关系是走不下去了。”
* **小题大做：**至盯着最坏的可能结果，而且认为十有八九会发生。
  + “如果我失败了，就会万劫不复。”
* **过度概括：**根据某一偶发事件，感受到一种普遍的负能量。
  + “这种事情通常发生在我身上，看起来我什么也干不好。”
* **二元对立：**非此即彼，非黑即白，全盘否定或肯定。
  + “这件事完全就没意义。”
* **以己度人：**缺乏证据时假定自己可以读出他人所想。
  + “他认为我是个废物。”
* **贴标签：**给自己或他人贴上某些恶性标签（配合“二元对立”）。
  + “我不受欢迎”，“他就是个垃圾。”
* **负面过滤：**过滤掉积极的一面。
  + “老师说我的论文写得很垃圾。”
* **无视正面：**执着地贬低自己或他人的成功，从而配合负面判断。
  + “这本来就是你该做的。”
* **责怪他人：**锅都别人背。
  + “心情这么糟糕，都怪我父母。”

（二）认知行为疗法

为了减轻或避免情感推理的影响，我们可以选择的方法是认知行为疗法（CBT）。认知行为疗法意识到，不理性的负面想法会导致某些压迫性的负面情绪，而这种情绪又会驱动病人的推理，导致他们只看到那些支持其负面想法的证据。

发明该疗法的贝克意识到，如果让人们去反思自己的负面想法，考虑那些反过来的证据，他们的心境就会有片刻可以摆脱负面情绪。借助特殊的诊疗技巧和时间的帮助，患者们可以自发克服内心的负能量。

认知行为疗法的一种基本流程是：

1. 当感到焦虑、抑郁或其它痛苦时，花上一点时间写下你现在的感受。
2. 写下你的痛苦程度（1~100）。
3. 想一想到底发生了什么，以及你的下意识想法是什么，也写在纸上。
4. 对比前面提到的几种情感推理模式，检查自己是否展现出认知扭曲。
5. 看一看有哪些证据支撑你的想法，又有哪些证据推翻你的想法。
6. 假想一个人站在你的对立面，他会说些什么，他的观点是否有可取之处。
7. 重新思考到底发生了什么，重新评估自己的处境。
8. 在纸上写下你的新想法和新感受。
9. 运用先前的痛苦量表，再一次记下痛苦指数。

（三）关于抑郁症

本书作者指出，当今抑郁症越来越多的成因是：

1. 电子设备的使用让我们离群索居，改变了人的社会性。沉溺于电子屏幕的年龄段越早，问题往往就越严重。
2. 社交媒体容易陷入圈子文化。一方面这种文化是展示型的，让一般人更容易缺乏自信。另一方面，圈子文化中容易产生“被遗落的恐惧”。
3. 另外，社交媒体对女性的压力更甚。男性的侵略方式是身体的攻击，而女性的侵略性更多表现在“关系”层面：她们会想办法去破坏对手的人际关系、名声和社会地位。社交媒体使得这种攻击方式无孔不入。

（四）批判性思维与理智美德

除了认知行为疗法，我们还可以培养批判性思维和理智美德，以避免情感推理的谬误，增加心灵的健全。此时，我们既要健康的心灵（healthy mind），更要有德性的心灵（virtuous mind）。

1. 批判性思维（critical thinking）

批判性思维不是盲目的行动或反应。批判性思维不是任凭各种诱惑的摆布，不是轻易受情感、贪欲、无关考虑、愚蠢偏见等的干扰；批判性思维的目标在于做出明智的决定、得出正确的结论。批判性思维能帮我们有效避免以下两种谬误：

* 诉诸情感（appeal to emotion）是一种典型的谬误，指借由操纵人们的情感，而非有效的逻辑，以求赢得争论的论证方式。
* 合成谬误。从整体各组成部分或构成元素的属性推出整体本身的属性。

2. 理智美德（intellectual virtues）

理智美德是一个卓越的认知者具有的主动的特征：行动，动机，以及他能控制且能为之负责的习惯。理智德性同道德德性一样，是习得的品格特征——也即习得的理智行动的习惯和理智的动机。

贝尔指出，成功的探究活动中所要求的美德有：

|  |  |
| --- | --- |
| **与探究有关的挑战** | **对应的理智美德** |
| 开始的动机 | 求知欲、冥思苦想、反思心、好奇、感到疑惑 |
| 充分且合适的专注 | 注意力、对细节敏感、细致的观察、仔细检查、洞察力 |
| 评价的一致性 | 理智公平、公正心、一致性、客观性、不偏不倚、开明心 |
| 理智正直 | 理智正直、理智诚实、理智谦逊、透明、自我觉察、自我审视 |
| 心智的灵活性 | 想象力、创造力、理智的适应能力、灵活性、开明 |
| 持续 | 勇气、决心、耐心、勤奋、坚韧不屈 |

为什么培养理智德性是有必要的？苏格拉底曾把自己的人生看作是反思的人生，是追求真理的人生。我们再次回到这一主题——真理的追求。

通过不断的探究，认知者可以免于最初的立场的限制，获得足够的思考空间，并做出自由的判断。可以设想，认知者最初或者是从朋友、父辈或者某些精彩的演说那里听到一些言论，但是此时认知者知之甚少。他们的智力和判断力还未发展成熟，他们接受到的观点就好像是在风暴中抓住的救命稻草一般，只是一种迫于生计的不可避免的选择，但他们还不足以判断这些言论是否正确，也就容易受到实践的因素从而匆忙地、不经深思熟虑就下判断。

也许认知者们认为，他们信赖那些年长的有智慧、有经验的人是一种好的选择，但是如果认知者本身还没有经过深思熟虑、还没有积累足够的知识且获得相当智慧，他们何以判断哪些人是真正有智慧的呢？

因此，一种更加明智的选择是，认知者必须经过不断的探究积累，了解他们听说过的观点以及相反的观点以后，才能对观点的正确与否做出好的判断。这样一来，认知者才不会迷惘地屈服于一个思想的权威之下，也才能做出真正自由的判断。

总而言之：

1. 追求真理是重要的。
2. 我们需要一种可以摆脱原有立场的探究方式——自由探究。
3. 自由探究不可能从零开始，必须要依赖某些已有的思想资源和思考能力。
4. 借鉴智慧之人的想法是明智之举，但我们必须要学会识别智慧之人。
5. 我们必须增加自己的知识积累，同时锻炼自己的思考能力。
6. 要掌握更多知识，我们既要让别人愿意分享，也要在这个过程中不断提升自己的思考与对话能力。
7. 在这一过程中，我们识别谬误和寻找真理的能力增强，也提升了自己识别出智慧之人的可能性。