

A detailed marble bust of the Roman Emperor Marcus Aurelius, showing him with thick, curly hair and a full beard. The sculpture is set against a dark background with a decorative gold border.

人类历史具有永恒价值的人生哲学和智慧

沉思录

(古罗马) 马可·奥勒留 (古罗马) 爱比克泰德◎著
陈昕雨 史慧莉◎译

中国华侨出版社

版权信息

沉思录

作者：[古罗马]奥勒留（Aurelius,M.） [古罗马]爱比克泰德

译者：蔡新苗 史慧莉

出版人：方 鸣

责任编辑：文 琦

封面设计：王明贵

文字编辑：徐胜华

美术编辑：陈媛媛

目 录

[版权信息](#)

[前言](#)

[沉思录](#)

[第一篇](#)

[品质在传承中闪耀](#)

[从我的父亲那里学到的](#)

[第二篇](#)

[你所做的每一件事都是最后一件](#)

[只有当下才是可能被夺走的东西](#)

[第三篇](#)

[倾心享受你所发现的最美事物](#)

[英名即使流芳百世也有销声匿迹之时](#)

[第四篇](#)

[不要让你的行为漫无目的](#)

[所有一切都会湮灭](#)

[第五篇](#)

[遵从宇宙本性的安排](#)

[追求不可能实现之事即为疯狂](#)

[第六篇](#)

[保持灵魂的良好状态](#)

[接受那命中注定的一切](#)

[无人能阻挡你依天性而活](#)

[第七篇](#)

[有多少生前声名远播的人死后被人遗忘](#)

[多想想你认为至善至美的东西](#)

一切都在你的能力掌握范围之内

第八篇

幸福就在你依循本性而为的事情中

一言一行皆当井然有序

你的支配能力战无不胜

第九篇

理性动物分享同一理性灵魂

内心保持自由

不与无知之人做无谓交谈

第十篇

因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起

依循万物法则走出笔直的大道

人是被风驱散到地上的树叶

第十一篇

我为人类的共同福祉做过什么吗

人与人相互鄙视又相互奉承

要一直怀想品德高洁之士

第十二篇

对无望完成的事情也要多加练习

人生戏剧三幕就算完整

前言

《沉思录》是人类思想史上最伟大最智慧的经典著作，代表了人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧。

一提起哲学，或许有的人会把它和深奥、晦涩、难懂等词汇联系起来，其实并非如此。事实上，哲学是人类对于存在的思考与探索，能使人变得更加理性。它让人通过理性思维和思想，与整个宇宙、整个世界相遇进而结合在一起，从而给出人的定位，让人的心灵逐步变得伟大起来。拥有伟大人格的人将永不止息地追求真、善、美，追求价值、意义、超越所获得的文明与幸福。总之，人的一生恰恰就是哲学的体现和体验。哲学不仅可以扩充我们对于一切可能事物的概念，丰富我们心灵方面的想象力，此外，了解学习哲学能让人懂得人生的来龙去脉，增长人的智慧，拥有自我批评、闻过则喜、知错能改、纳谏如流的操养、勇气和习惯。在古往今来卷帙浩繁的哲学著作中，《沉思录》可谓其中的典范。

《沉思录》是当下人们极为关注的一部作品，上至政府首脑，下至百姓；从学术界到大众阅读领域，无不对这本书赞誉有加。它的作者马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，还是斯多葛派的著名哲学家。从书中我们可以看到，马可·奥勒留把一切事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心，并且可以由自己的内心加以消除。他对人生进行了深刻的哲学思考，书中记录了他摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的生活态度，阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，摒弃无用和琐碎的思想，不仅要思考善、思考光明，还要付诸行动。《沉思录》会使读者在阅读中直视内心，直视人们的精神和灵魂，使劳碌的心灵获得慰藉。

《沉思录Ⅱ》是古罗马著名的斯多葛派哲学家爱比克泰德的作品。他对该派学说进行了极其重要的发展和突破，是继苏格拉底之后对西方伦理道德学说作出最大贡献的人，是真正集希腊哲学思想之大成者。古罗马皇帝马可·奥勒留早年曾读过他的作品，对他钦佩有加，自认为是他的私淑弟子，《沉思录》就深受其学说的影响。爱比克泰德推崇简洁明了的表达方式，反对借用哲学故弄玄虚、哗众取宠。与身为皇帝更多关注社会责任的奥勒留相比，爱比克泰德更多地关注个人的幸福生活，更注重生活实践。他终生研究的两个问题是：如何过上宁静、幸福而充实的生活和如何做一个好人。正是如此，他给我们指明了一条应对人生磨难、保持内心宁静、摆脱恐惧焦虑的道路。时至今日，爱比克泰德的思想依然具有很强的启发和指导意义。

《沉思录》思想的光辉，至今仍闪烁着理性的光芒。这部作品充满睿智的神采，感悟内心的灵气和洞察人类的机心，其深邃而丰富的哲理意味，足以让我们久久思索。希望本书能给你带来充实的阅读感受，让你在尽情享受这丰盛的思想盛宴之后，有所思考。

沉思录

(古罗马) 马可·奥勒留 著

蔡新苗 译

第一篇

我学到了内心自我掌控的能力，并不会被心外之物所影响与左右；不论遇到什么样的环境，包括卧病不起在内，都能够一如既往地保持愉悦的内心状态；在道德修养上，使内心愉悦和庄严尊贵达到一种完美的结合状态。

品质在传承中闪耀

是我的祖父，让我学会了修身养性、明德唯馨的人生哲理。

先父 [\[1\]](#) 遗留之名望，加上仍留存在我心中的记忆，让我树立起虚怀若谷且果敢坦率的性格品行。

是我的母亲，让我养成了遵守孝道、乐善好施的习惯。非但不能为非作歹，而且也不能心存恶念。在生活上，应该恪守勤俭节约之风，而不得沾染上奢侈虚荣之气。

而曾祖父给我的遗训则是，与其频繁出入于公共学校，不如在家里请一位好的家庭教师；而且，在求学上，我们都应该慷慨解囊、吝啬不得。

我们当地的里长 [\[2\]](#) 教诲我，切莫卷入马戏团中蓝绿两派的党争，更不能成为肉搏决斗中的任何一方。里长还教导我，要养成勤勉劳作而不思回报的好习惯；凡事要尽量亲力亲为；不要介入他人的纷争纠缠；对于流言蜚语应嗤之以鼻。

戴奥吉纳图斯对我的告诫是，不要让自己为无关轻重的琐事奔波，更不能迷信江湖术士的惑众妖言，所谓的符咒驱魔云云都是骗人的鬼

话；对于短兵相接，要做到既不畏惧也不狂热；尊重他人话语表达的权利；从来不要排斥对哲学的信服；听取巴克斯、坦德西斯和马尔塞勒斯等伟人的传奇故事；在我年纪尚轻的时候，我便尝试过对话体的写作，并且从那时起便向往自己能够过上一簞食一瓢饮、返璞归真的生活；同时，我也期盼着自己能够将其他与希腊有关的学问一网打尽、谨记于心。

拉斯蒂克斯让我深深领悟到，必须对自我的性情品格予以提升与塑造；我也从他身上学会了莫要在诡辩的道路上越走越远，并切忌投机取巧的内容写作。多一些勉励他人的谏言，少一些炫耀自己多么有修养。还须谨记的一点是，做好事、为善举的行为并不是为了让自己脸上有光可以在别人面前炫耀；在写作上切忌片面追求辞藻华丽的坏习惯，也不能一味追求诗情画意的唯美主义创作；穿着要得体并视场合而定，如果在家里也穿上非常正式的服装是可笑的，反之亦是同样道理；在给别人写信时，应力求言简意赅、平铺直叙，拉斯蒂克斯在锡纽埃瑟给我母亲写信时就是如此；假设有人在言词上冒犯了我或者在行为上得罪了我，但只要他们表现出化干戈为玉帛的诚意，我仍然愿意宽宏大量地去接受他们抛出的橄榄枝；从他身上，我也养成了在阅读时不满足于一知半解的好习惯，而且也绝不轻易相信那些口若悬河、夸夸其谈者的言辞；我要感谢他，因为是他让我有机会接触到爱比克泰德的经典语录与言论，并且是从他亲自收藏的书籍中传给我的。

阿珀洛尼厄斯让我深谙意志自由和矢志不渝的内在含义；他也让我明白了无时无刻都要保持理性的重要意义，非理性的东西则都应该被我们摒弃；即使在痛失亲子或长病不起的情况下，也依然要表现得泰然自若；在阿珀洛尼厄斯身上，我仿若见到了这样一个活生生的好榜样，即在教导和训诫别人的时候，既要做到果断坚决，又要做到灵活应变，而且决不会因脾气暴躁而大动肝火；我眼中所看到的是这样一个人：虽然在讲大道理的时候能够把自己的切身经验和特长结合起来，但却始终保

持谦卑不傲的低调态度；从他身上，我也懂得了其实在从朋友那里获得尊重与青睐的同时，不会使他们鄙视或者贬低你的人格，也不会使他们对你视若无睹。

从塞克斯都，我看到了一种和善的气质，一个以慈爱方式管理家庭的榜样；合乎自然的生活观念，看到了毫不虚矫的庄严，小心为朋友谋利；对无知者和那些无理的人的容忍：他有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以致和他交往的愉快胜过听到奉承，同时，与其交往者高度尊敬他。他以明智和系统的方式发现和整理人生原则，他从不表现愤怒或别的情绪，完全避免了激情，同时温柔宽厚，他对人嘉许而不过分，拥有渊博知识而毫不骄傲。

从文法家亚历山大，我学会了避免挑剔别人，不去苛责那些表达粗俗、欠文理和发音错误的人们，而是巧妙地通过回答的方式、证实的方式、共同探讨事物本身而非词汇的方式，或者别的委婉方式，引出应当使用的正确表达方法。

从弗朗特，我注意到一个暴君那里存在的嫉妒、伪善和虚伪，知道我们中间那些被称为贵族的人一般是缺乏仁慈之情的。

从柏拉图派的亚历山大那里，我学得了如非必要，不要经常对人或写信说我很忙；懂得了我们并不能以紧迫事务为借口来逃避对与自己一起生活的那些人应尽的义务。

从克特勒斯，我学得了当一个朋友对你抱怨，即使是无理的也不能漠然置之，而是要使他恢复冷静；要友好地谈及别人的老师，正像多米蒂厄斯提起雅特洛多图斯一样；我还学得了真诚地爱我的孩子。

从我兄弟西维勒斯，我学得了要爱亲人、爱真理、爱正义；通过他，我知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；从他

那里我学习了一种以同样的法则对待所有人，实施平等和言论自由的政体的思想，了解所谓君主，即要最大范围地尊重被治者的自由；我还从他那里学得对于哲学的坚定不移的尊重，学得行善，为人随和，乐观，相信朋友的善意；我还看到他从不隐瞒对他所谴责的那些人的意见，而他的朋友无需猜测他的意愿，这些意愿是透明的。

在马克西默斯身上，我学到了内心自我掌控的能力，并不会被心外之物所影响与左右。不论遇到什么样的环境，包括卧病不起在内，都能够一如既往地保持愉悦的内心状态。在道德修养上，使内心愉悦和庄严尊贵达到一种完美的结合状态。面对窘境时应做到坦然面对，而不要喋喋不休地抱怨。我所注意到的是，每个人都相信他会言出必行，而且都深信他不会出于恶意去办事。他从未流露出惊恐意外的情态，从来都不会急匆匆地行事，但也绝不会误事，他也不会困惑不堪或灰心丧气。马克西默斯从来不会用虚假的笑容来掩饰他内心的烦躁，同时，他也很少会有出现三分钟热度或疑神疑鬼的时候。他乐善好施的习惯早已有之。对待他人，马克西默斯永远开启着宽恕原谅的大门，因此他也得以避免犯下不应该的错误；如果说他一直秉承着公正不阿的态度，倒不如说他是一个不断自我完善的人。我也注意到另外一点：没有人会觉得被马克西默斯所蔑视或不容，也不会觉得马克西默斯会表现出自己比别人略胜一筹的心态。马克西默斯的独到之处，就在于他总能用一种让人容易接受的幽默方式来为人处事。

从我的父亲那里学到的

在我父亲 ^[3] 身上，我看到了一种温和的品性态度。他做出的最后决定之所以毋庸置疑，是因为他的确经过了全面周详的妥善衡量与思考；与一般人不同的是，我父亲绝不是那种贪慕虚荣之辈；先父历来勤耕耐劳；只要是有利于大家切身利益的事情，他都会洗耳恭听并举双手赞成；他坚决赞同论功行赏的原则；他的真知灼见来自于丰富的人生阅

历，其中既有行之有效的成功行动，也有最后无果而终的惨痛失败。我所注意到的一点是，我父亲早已克服了稚气未脱的愤怒情结；在平等原则上，他并不觉得自己要比其他人享有额外的特权或等级；他不会强求自己的朋友在用餐时随传随到，也不会要求他们在自己出国远行的时候陪同前往，因要紧事没尽到朋友义务的人，依然被他视为真心的知己并不离不弃。根据我亲眼所见的事实，先父是这样一个人：他在各项重要的事项上都会表现出深思熟虑的处理态度与习惯，在这一点上他绝不会轻易改变，他从不会因为在事情处理时取得了初步令人满意的方案而止步不前、草草收场；在对待朋友的问题上，先父总能让自己与朋友的友谊之树长青，不会喜新厌旧，同时还保持着一种君子之交淡如水的交友心态；无论出现什么意外状况，他都能坦然面对，而且表现出非常好的处事心态；先父在看待事物时还颇富远见，而且能够以小见大；对于趋之若鹜的盲目夸赞和各种谄媚，他都能予以反思；对国家大事和军机要务则始终保持警惕的态度；在收支事务上则是一位开源节流的好手，并能为因自己所造成的失误而承担责任并接受他人的指责；在信仰上他不迷信神灵，而在待人接物上则不会采取礼赠行贿、大献殷勤或阿谀奉承的低俗方法；始终保持清醒与坚定的立场，是他在处理任何事务上所表现出来的风范。他既不会有任何卑鄙无耻的念头或行为，也不会搞一些毫无意义的新花样。至于那些或多或少有利于日常生活质量的天然赠物，他在利用时的态度是既不冷漠也不狂热，所以，在他得到这些事物时，他不会矫揉造作地表现出乐此不疲的夸张模样；而在他没有得到这些事物的时候，他也不会去强求。从来没有人说他是一名诡辩家，也不是经人豢养的奴才，更不是什么只会卖弄学问的迂腐学者；几乎在每个人的眼里，他都是一个成熟稳健、无可挑剔的人，而且绝不听信谰言，不但能妥善处理自己的事务，也能帮助别人解决难题。除此之外，他特别尊敬那些实至名归的哲学家，虽然他不会去指责那些伪哲学家，但他也不会轻易受到这些伪哲学家的干扰与影响。在与人交谈时，他能让自己的谈话内容被人接受，而不会让人感到笑里藏刀。对于自己的身体健

康问题，他保持着一种恰如其分的关心。他既不是那种特别关注生活细节的人，也不是那种对个人形象漠不关心的人（虽然并不是根本不修边幅的那种）。在他自己的照料之下，他倒是没怎么去看过医生，没吃过多少内服药也没用过多少外敷药。对于那些天赋异禀的人，如一些天生的雄辩口才家、精通法律或伦理知识的学者以及其他方面具特殊才能的人，他从来都是秉持着一种乐意举荐的心态，而且不会有一丝一毫的嫉妒之心；他会尽可能地去帮助这些人，并使这些人能依其特殊天赋而获得公众的一致赞誉；他始终按照国家的各种规章制度办事，从来不会弄虚作假。而且，他不喜欢经常变动住址的迁居生活，而更喜欢住在同一个地方，因为这样可以使他能够方便地利用一些熟悉的事物；刚刚他还为头痛发作而叫苦不迭，一会儿的工夫他又恢复了精神抖擞的状态，再度完成他未完的工作。他几乎没有什么不为人知的秘密，就算有，也都是与他所从事的公务有关；在观光建筑和公用建筑的建设事务上，他则表现出少有的严谨与节约态度，特别是在捐赠的问题上，因为他的观点是，在这些事情上，需要关注的是做这些事的正当性与合理性，而不是注意通过这些举动来获取额外的名声。他觉得即使是洗澡，也要避免不合时宜的尴尬场面；他并不觉得大兴土木就是一件好事；对于吃的东西他也不是特别关注与敏感，所穿衣服的材质与色调搭配，乃至家奴是否长相过得去，都不是他特别关注的事情。他的衣着穿戴都是从他的海滨别墅——罗内姆运送来的，还有一部分则是从拉努维阿姆那边携带过来的。在那个塔斯丘佗的收税人请求他原谅的时候，他就宽恕了那个人，这件事我们都知道，这也符合他的为人准则。他这个人就是这样，从来不会去求全责备，更不会得理不饶人，也从来没有动过粗，有人甚至说根本就没有什么事情会让他竖起汗毛；他会对各项事情不紧不慢、逐一考察，好像他掌握着充分的时间。他做事就是如此井然有序，从来不会搞砸，最令人佩服的是，他总能始终如一地保持着精力充沛的状态。苏格拉底的一些故事同样发生在他的身上，因为他也能够放弃那些本可以用来享受的诱惑事物，而诱惑事物往往是许多人因为意志薄弱而无法抵

抗，甚至会沉溺其中的东西。这种既能坚强抵制某种诱惑又能同时保持清醒的品质本身，就是一种难能可贵的人格特征，而且也是拥有一颗完美灵魂之无敌者的明显标志。这一点，已经在他对马克西默斯疾病的例子中表现得一览无遗了。

感谢上天，让我拥有如此善良的祖辈、父母、姊妹、老师、伙伴、亲戚和朋友，我为自己所拥有的一切而感恩。此外，我还要感谢上天的是：我有幸没有冒犯他们中的任何一个。实际上就我的个人性格而言，还是有可能做出冒犯他们的事情的。但在他们的帮助与关怀之下，我有幸没有遇上这种事情。另外，我要感谢上天的是，虽然我祖父的妾室早就没有再抚养我了，但我却依然能够顺利保留健康的青春，直到我终于有机会在合适的时候展现出我血气方刚的男儿本色。仰仗我父亲这位称职的好老师，我身上没有任何傲慢之气，而且我也清醒地认识到，住在一个有卫兵把守、每天穿金戴银、火把照得通明、雕像布满四周的宫殿里并不是幸福生活的唯一定义，每个人都可以过上一种符合自己喜好的不同的幸福生活。同时，没有过上那种奢华生活，决不意味着这个人在思想觉悟上尚显不够或缺乏身体力行的勤勉态度，倒可能是因为他更重视另一种价值诉求，即我们在凡事上都要顾及公共利益，唯有如此才能有利于最高统帅的国家治理方略。我为有这样一个好兄弟 [\[4\]](#) 而感谢神灵，因为他时时都用以身作则的德行来鞭策与激励着我。而且，他对我的尊重和拳拳深情，让我有如沐春风的感觉；感谢上苍保佑我的孩子们都健康茁壮地成长；我在诗词歌赋方面没有很深的造诣，假如我有所进展的话，相信我可能会沉溺其中；我有幸可以在有生之年及时回报那些曾经精心栽培过我的人，让他们得到相应的荣耀，在他们还没有年事已高之前，我就让他们实现了曾经对我寄予的厚望。我有幸可以认识阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯这几位。我有幸对生活树立了如此清心寡欲的坚定信念，即凡事都要在遵循自然规律的前提下去践行。只要我们心中有神灵，那么自然会得到他们的恩赐与帮助，而且他们还会赐予我们灵感。我那种按照自然本性生活的坚定信念，是不可能被其他

原因所改变的。虽然这样，假如我对神灵的信念有所懈怠，或者在内心深处放弃了他们的统率，那么我还是会犯下各种错误；虽然我全身心投入这种生活的时间已经很久，但我却从未达到本尼迪克塔和狄奥多士的境界高度，唯有经历过一场恋情之后，我才找到被救赎的感觉。虽然我并不具备拉斯蒂克斯的那种气质风范，但所幸的是我也没做过足以让我悔恨交织的事情；虽然我母亲不幸英年早逝，但我依然感恩能与她一起度过最后的时光；无论何时，只要我向那些需要帮助的人伸出援手，都能得到回应；而我自己，却从来不需要别人的额外帮助。我还要感恩的是，我妻子不但对我情深义重，而且也是我的贤内助，具备朴实的优良品质；我庆幸自己能够请到这么多优秀的教师来教导我的孩子们；我庆幸自己竟然在梦中找到对付口吐鲜血和头晕眼花的灵丹妙药.....当我决定潜心研究哲学的时候，所幸没有步入诡辩家的后尘，也没把时间浪费在索然无味的历史考据和三段论中，最后也没有把心血白白倾注到虚无缥缈的天国探索上。上面所有事情，都要得益于神灵的帮助和命运在冥冥中的安排。

本篇是我在格拉努瓦的奎代写成的。

第二篇

绝不要去猜测别人心里在想什么，琢磨别人心思的人从来都不是幸福的人。每个人都应该关注自己内心的所思所想，如果连这一点都做不到，那是很可悲可叹的。

你所做的每一件事都是最后一件

在每天早上醒来的时候，我就会对自己说：今天，我可能会碰到各种各样的人，包括爱嚼舌根、忘恩负义、狗眼看人低、满口胡言、见不得人好以及不善交际的人。这些人之所以染上这样的恶习，是因为他们善恶不分、是非不明的缘故。但是我自己，却深深知道善恶美丑的本来面目；即使是那些做错事的人，他们在本性上与我并没有天大的区别，他们与我们血脉相连，而且我们有着不分伯仲的智慧和程度相近的信仰。丑行并不是我们无法摆脱的东西，所以我们千万不要因为这些同胞所犯之错而对他们心存怨气或者记恨一辈子，因为同胞齐心协力才是我们的天性，我们情同手足、唇齿相依的天然关系把我们紧紧地维系在一起。所以，如果我们自相残杀的话，那么就违背天命，最终只能落得个自寻烦恼和众叛亲离的悲惨下场。

不管我最后成了什么人，都只是一具会呼吸的肉体而已，当然还有一种具支配力的意志。尽信书不如无书；不要心存杂念，分心是要不得的；但如果你这时已经行将就木、奄奄一息，那么便没有必要再眷顾自己的臭皮囊了；那只是用血液和骨头组合起来的连接物，当然也有神经、静脉和动脉等东西。仔细倾听你自己的呼吸，看看它的本质究竟是什么？就是进进出出的空气而已，而且每时每刻吸进去和排出来的，还不是完全一样的气体。最后来说说意志吧：可以这样来认识它，假如你已经是一名经验丰富的老人，那么你就不会成为意志的奴隶，你不会像

被人操控的木偶那样去做出一些违背社会的恶行来，不要对现状抱怨不休，不敢面对未来的态度也是要不得的。

神灵操控一切，万事万物都在天意的安排之中。命运的安排始终脱离不了自然法则的约束，也无时无刻都与神的旨意交织和纠结在一起。世间万物皆肇始于神灵的旨意；除却神的旨意，还有一种不可背反的天命，这种必然是为了庇护整个宇宙，而你我只是其中的一个环节。但自然法则整体，可以给其中每个环节和部分都带来一致性的好处，而其最终还确保了大法则的维系。通过各种元素的变化及其组成事物的变迁，宇宙整体保持着其本来的面貌。让这些原则在你身上应验吧，同时也让这一信仰永远注入你的思想之中。不要对僵死的书籍抱有太大的期望，那样你就不会含恨而终，摆出乐观向上、坦然面对的态度，从我们的内心深处向死神表达谢忱，然后安然逝去。

记住，你对这些事情的领悟已经有点晚了，因为神灵已经给过你足够多的机会，只是你没有好好把握而已。现在你必须有这样的领悟，即你只是宇宙的其中一个部分而已，你在世上的存活只是宇宙大轮盘流转中的昙花一现；你的生命实在是太有限了，而假如你还不在这段“苟且”的过程中洗涤你心中的层层疑云，那么再好的良机也会稍纵即逝，你也会随之而逝，正所谓良辰一去不复返啊。

我们要像罗马人那样，无时无刻都要保持大脑的思考状态。无论做什么事，都要显示出既成熟又不加修饰的尊贵气质，心中要有仁爱、自由和正义。你应该除去别的纷扰恶念。给自己加上这样一种信念，即仿佛你所做的每一件事情都是最后一件，并把对理性行为的冷漠态度和深恶痛绝卸下，也请把伪善、自私和对自己所得表示不满的抱怨抛在一边吧，唯有如此你才能得到真正的解脱。你必须认识到，其实一个人只要把握住自己所有的东西，哪怕只是一丁点，他都能过上一种内心静谧的生活，神不就是如此嘛；因为神明就从来没有向领悟到这些道理的人索

要过什么回报。

罪孽深重啊，罪孽深重，我的灵魂在低吟着，而你却不再拥有让自己的灵魂再次超度与升华的机会。每个人都被赋予了足够长的生命历程，而你的生命之火却即将熄灭，假如你的灵魂还不最后眷顾一下自己，那么只能活生生地把你的幸运转手交给别人。

你所拥有的身外之物有没有让你陷入困惑的思考呢？让自己挤出时间来学习积极向上的新鲜事物吧，不要在解不开的心结里越陷越深了。但在此过程中，你也不要误入歧途。因为在生活中，被自己的劳碌而搞得疲惫不堪的人，也与不务正业者没有什么差别，因为他们没有一个恒定的目标来统率自己的每个行为。一言以蔽之，这些人的思想都是漫无目的的。

绝不要去猜测别人心里在想什么，琢磨别人心思的人从来都不是幸福的人。每个人都应该关注自己内心的所思所想，如果连这一点都做不到，那是很可悲可叹的。

你必须铭记于心的是，整个宇宙的本来面貌是什么，而我自己本身又究竟是什么，这两者有着怎样的联系，我自己在整个宇宙中是什么样的地位与作用；没人可以阻止你去说出或者做出任何符合自然法则的事情，因为你是其中不可分割的一部分。

西奥菲拉斯图斯在评价两种不同恶行的时候（这种比较评价完全根据人类共通概念做出），用纯粹哲学家的口吻指出：因私欲而起的犯罪，要比那些因一时愤怒而起的犯罪具有更高一些的可谴责性。理由就是，因愤怒而犯罪的人，可能会因为某种内心的痛苦和突如其来的阵痛发作而失去了本来的理性；因私欲而犯罪的人，则是被寻求一时痛快的欲望所掌控，这种犯罪似乎显得更为放纵和内心懦弱。紧接着，西奥菲拉斯图斯以一种颇富哲学意味的口吻指出：为寻求一时痛快犯罪的行

为，比因内心痛苦而犯罪的行为，具有更高的可谴责性。用一句话来概括，后者就像一个人是因为遭到别人的不公正礼遇而触犯法律，其中的内心痛苦最终转化成一时失控的愤怒；而前者则是在自己私欲的驱使下，犯下一时冲动、不可遏止的恶行。

只有当下才是可能被夺走的东西

每个人都可能在下一秒钟死去，所以我们有必要改变一下自己的行为 and 思想。假如你相信神灵的存在，那么死亡本身就不是一件让你内心恐惧的事情，因为神不会把善良的人打入地狱；但是，如果你不相信神灵的存在，或者你认为神灵不会关心和眷顾世俗的人类，那么，生活在这样一个既没有神灵又没有神的旨意的宇宙中又有什么意思呢？实际上，无论是神还是神的旨意都是客观存在的，他们关心和眷顾世间的芸芸众生。神及神的旨意，几乎用尽一切可能的办法让人们尽量不要陷入真正罪恶的深渊。如果还有其他的罪恶，那么神与神的旨意也会让人们尽量摆脱它。人自身的力量完全可以达到不至于陷入罪恶深渊的目的。那么，本可以让人虔诚向善的东西，怎么会使人最终走向生活的堕落呢？宇宙可能会出于本性而忽视了这些事情，最终导致这种错误的发生，即善与恶竟然不分青红皂白地降临在好人与坏人的身上。但这一结果的发生，既不是因为无知，也不是因为有知，同样也不是其有意施展力量去防止或纠正这些事情，而且也不可能是因为其缺乏施展这种力量或能力的意志。但可以绝对肯定的是，生死荣辱、苦乐甘甜等各种事情都会平等地发生在好人与坏人的身上，却并不一定会让我们潜心向善或者自甘堕落。故而，这些事物本身并非具有善或恶的本性。

世间事，稍纵即逝！对整个宇宙而言，这些事物的本体消失不见了，而对时间进程而言，则是对这些事物记忆的模糊直至彻底遗忘。世间所有可感知的事物，无不具有这样的特性。就算是那些带有快乐诱惑或带有恐惧的痛苦，以及那些所谓的闻名海内外的虚名都符合这一特

性。实际上这些东西往往都是一些毫无价值、应受鄙视、肮脏不堪、容易腐败的一潭死水而已！我们的理性力，应该注意这一点。我们的理性力，也应甄别出那些用哗众取宠的言词、观点来获得“好名声”的伪善之辈；必须清醒地认识到死亡本身：如果一个人在面对死亡时，运用自我反省的抽象思维能力把与死亡有关的所有想象都进行逐一解析，那么他就会把死亡本身看作是一种符合自然本性的轮回运转规律；如果对自然世界的轮回运转还心存恐惧，那么这样的人只能说是太小孩子气了。但不管怎样，死亡并不仅仅是自然世界的一种轮回运转，同时也是符合自然规律的。我们的理性力还要认识到世间俗人是如何一步步走向神的身边的，而且也要知道人的哪个部分可以向神靠近，最后还要知晓人的这一部分可以在什么样的情况下实现与神接近的终极目标。

人世间最可叹可怜的事情就是如某个诗人所提到的那样：世俗的凡人费尽心思地到处打听并反复询问着九泉之下的事情，或者挖空心思去揣测隔壁邻居们的想法。他们所没有认识到的是，其实一个人只要专注于自己心中的神灵并虔心尊奉神灵就可以让自己功德圆满了。在对神灵尽显虔诚尊奉之心的时候，要摒弃脑海中的欲念和自私自利之心，切莫对来自神与人的馈赠心存不满之情。唯有如此，才可做到内心的纯洁。因为，神赐予我们的馈赠，是充满美德、值得我们敬奉的东西；而来自人的馈赠，则由于我们相互之间的血脉相连而值得我们珍惜与爱护；不过有些时候，人也会在某种程度上对善恶的无知而值得我们同情与怜悯，虽然这种善恶不分的瑕疵与不辨黑白的缺陷并没有什么区别。

要记住，各种学说都是一家之言。犬儒学派的摩尼穆斯提出的这个观点的适用性也是不言自明的，只要我们能从这一至理名言中领悟到其中的内涵。

第一，在人的灵魂变成了宇宙中一个生病的脓疮，或者说在其变成了一个多余的赘物时，它可能会对自身造成伤害，而这也是被历史所证

实过的真理。因为，为已经发生的事情而恼怒发愁的做法，实际上是对我们本性的背离。其他事物的本性中也或多或少包含着这种类似的本性。第二，当人的灵魂被人排斥和恶意攻击的时候，它也会对本身造成伤害，那些容易愤怒之人的灵魂就是最好的例证。第三，灵魂之所以会伤害自身，往往都是在它无法承受快乐或痛苦的时候。第四，在灵魂扮演一个角色而发生言行违背真意的时候，就会造成自我伤害。第五，当灵魂允许肉体漫无目标地行动，而且在不假思索、不辨真相的情况下为所欲为的时候，也会造成自我伤害的恶果。因为哪怕是很小的一件事情也必须在符合最终目标的情况下才是正确合适的做法。而理性动物的言行之本，就是要学会依照理性以及古老城邦、政府的法律去做事。

一个人短暂仓促的一生，只是蛮荒宇宙中的“一粟”，而宇宙物质才是其巨大的“沧海”。人的感知总有不足的地方，而人的身体也会尘归尘、土归土。灵魂也只是最多打转一会儿的漩涡，而命运实际上是无法占卜的，所谓的声望也只是没有真凭实据的虚名。总而言之，人类肉体所有的一切仿若匆匆逝去的水流，人的灵魂内在也只是黄粱一梦，随时可能在世间蒸发，生命总是在一场战争中度过，我们都是生命的匆匆过客，所有的好名声在我们死后归于湮灭。既然如此，人还需要什么信念上的引导呢？答案就是：哲学，而且哲学是唯一的解答。真正的哲学可以成为我们心中的守护神，让我们免受暴力与伤害，让我们可以不被世俗的痛苦与欢愉所侵扰，也不去做漫无目的的事，不会犯错或做出伪善的事情来，最后，我们也不必执着于需要别人做或不做什么事情的迫切心情之中。除此之外，对于已经发生的事情，我们要坦然面对并欣然接受。事情的发生之地便是它的根源之地，因即是果、果即是因；我们不如用一种视死如归的心情去面对死亡。死亡也不是什么奇怪的事情，其实就是一堆生物的组成元素解体而已。而既然在事物不断变化的过程中不会使元素本身受损，那么我们又何必去牵挂和担忧所有组成人体这些元素的变化和分解呢？既然死亡是符合自然法则的，那么符合自然法则的东西本身当然就不是什么罪恶了。

写于卡尔农图姆

第三篇

好人对凡事都抱着知足常乐的良好心态，对命运罗盘所安排的种种都能做到坦然接受；好人也绝不会去玷污尊奉于心中的神，也不会因为各种杂念而改变信仰。

倾心享受你所发现的最美事物

我们应当认识到的是，因为我们的生命之火在时刻燃烧着，所以剩下的部分就会越来越少。此外，我们还应当知道的另一件事情则是，就算一个人能够活得更长寿些，也并不代表他的理解能力就能把尚未领悟的事物之谜解开，而且他也不一定能继续保持那种努力的状态，去获得有关神与人的知识与思考能力。那是因为，虽然一个人在步入耄耋之年以前，他的各种基本功能如排汗、营养吸取、想象能力以及胃口等其他各个方面不会出现故障，但是那种运用我们自己的能力、达到我们责任高标准的能力、透过现象清楚认清本质的能力、判断一个人应否立即离开人世的能力等，绝对都需要一种要求较高的理性能力，而这些能力恰恰已经出现衰退的迹象。所以我们必须抓紧时间、提高效率，因为我们不但在一天天地接近死亡，而且我们对于事物的概念及对其的理解能力都会在第一时刻开始衰退。

我们也应当注意到：就算是那些依自然本性而生的事物，也会有着令人欢愉、吸引人眼球的地方。举例而言，面包的表面在烘烤时会出现一些不规则的裂纹，而这些意外产生的不规则裂纹本身，并非面包师本来想要获得的效果。然而，这些不规则裂纹却在某种角度上不失为一种锦上添花，以一种独特的方式刺激人们的食欲。类似的例子还有无花果，无花果在成熟时也崩裂开一些不规则的小口子；橄榄的果实，也会在已经成熟但尚未完全腐烂时给自身增添一种独一无二的美味质感。因

自身重量而被压弯的麦穗、狮子脸上竖起的“剑眉”、野猪嘴里无意流出的唾液以及其他东西都是类似的例子。当我们独立去观察和评价这些东西的时候，会觉得它们并不是什么称得上美的事物，但由于这些都是因自然本性而成的天然效果，故而在实际上依然是锦上添花，最终让我们的心灵感受到了欢愉的体验。所以说，如果我们对宇宙中形成的事物有一种先知先觉、深入核心的洞察力，那么所有这些作为自然结果而出现的事物，在我们看来都是经过特意的安排，能给我们带来幸福和快乐的。因此，当我们看到野兽龇牙咧嘴的凶狠模样时，也能感受到某种独特的乐趣，而且丝毫不逊色于用想象力来创作的相关图画或雕塑；在年事已高的老人身上，我们所能发现的是一种成熟稳重和举止得体的美；我们也可以用朴实无华的视角来欣赏年轻人身上所散发出来的可爱魅力；很多类似的事物都会这样积极主动地自我呈现，虽不一定能给每一个人带来欢愉，但至少能给那些真正熟识自然及其产物的人带来足以细细品味的效果。

希波克拉底的一生不知救治过多少病痛伤者，而他自己最终也难逃染病身亡的结局；占卜师们对很多人的死亡做出了预言，但也无法摆脱这一命运降临在他们的头上；亚历山大、庞培和恺撒，一生攻城略地不计其数，在战斗中杀死的骑兵、步兵可谓尸横遍野，但他们自己最终也难逃死亡的符咒；赫拉克利特对宇宙间的大灾大难做了很多的思考与推测，但他自己却因水肿病而死，而且临终时得到的是全身淤泥覆盖的惨相；德谟克利特被小人搞得身败名裂，苏格拉底则被小人在背后捅了一刀。所有这些例子意味着什么呢？你的一生就像经历着登船起锚、扬帆远航、抛锚停船、登陆上岸的过程。如果你的人生在现实中经历着不同于此的生活，那么你真的不需要神的存在，因为神根本不会出现在那种情形之中；如果你的人生出现在另一个没有情感的国度，那么你当然不用再受痛苦与喜悦情绪的左右，也不再成为血肉之躯的奴隶，此时的血肉之躯与尊贵灵魂之间，后者是充满智慧和神圣旨意的，而前者则代表着凡尘俗世与腐化堕落。

如果你并没有把自己的脑力奉献给体现公共利益的目标，那么请不要把你所剩无几的余生浪费在替别人思前想后的事情上。因为，如果你一旦有了这样的想法，那么你自己便失去了能做很多其他事情的机会。就是说，我们去注意别人在做什么事情、为何要这么做、说了什么、想了什么、意欲何为等，都会让我们在探究我们自身支配能力的目标上南辕北辙。所以，我们应当在我们的思想行进中抑制一切漫无目的、毫无价值可言的怪想法，过于好奇的情绪以及充满恶意的念头；真正值得我们殚精竭虑去思考的问题应该是别人突然问到你一个问题，即“你现在在想什么呢？”你要用那种毫不犹豫的坦率口吻立刻回答出你此刻在想的是具体哪一件事；只有从这样的回答中才可以清楚地看出你内心的纯洁与慈善，并且是一个在社交上合群的人。因为你不会对精神的欢愉及肉欲的满足给予特别的关注，而且在待人接物上毫无敌意，也鲜有嫉妒和猜疑之心，所以，在问及你“你正在想什么”这类问题时，你绝不会面红耳赤、尴尬难当。那些能够做到这些标准或已经跻身优秀者行列的人，犹如神灵的司祭和侍从一般。因为他们可以将植于内心深处的神格品性济世救人，而这一神格品性并不会让人沉迷于精神上欢愉的追求，也不会受到肉体上痛苦的伤害。这一神格品性能让世俗之人远离身体上的冒犯，不会感受到精神上的罪恶感，最终成为一名品性高贵的战士。而这位高贵的战士可以做到不为一时的激情所动，同时做到正义的垂范；对已成定局的事物和命中注定的所得欣然接受。对他人所言所为所想的关注，往往是出于大局利益上的考虑，但这种事情只有在十分必要的时候才会偶尔为之。因为，这才是一个人生而有之的天性，也是每个人的行动准则；每个人都要经常思考自己在总体事物中所占有和分配到的那一份，继而才能做出与之相称的自身行为，而且要劝诫自己：我所得到的份额已经让我满足了。每个人的所得永远与他自身共存，而他自身也与所得之物一生相随。他还应该牢牢谨记的是：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；我们无法对所有人的意见都认同，而只需要去坚持与认可那些明显遵循了

自然生活规律的看法与意见。对那些不按自然规律去生活的人，他们有各种类型，居家或外出，白昼抑或黑夜。要谨记这些人究竟是什么人以及什么人会与他们一起过上这种不纯洁的生活。相应的，对于任何这些人发出的赞美之声，我们不会表示认同和赞许，因为他们对自己都没有感到满意过。

要做到心甘情愿地工作，关心公共利益事项，凡事都要做到审时度势、考虑周全、专心致志、心无旁骛；不要只注重形式上的修辞而放弃了实质上的思考，也不要去做一个夸夸其谈的人，更不要做两头忙、最终却碌碌无为的人。此外，还要让你心中的神格品性庇护着你这个脆弱的生灵，学会勇敢果断而成熟稳健的作风，不要惧怕卷入政治。要成为一个真正的罗马人，就要把自己的奋斗目标定位为一个统治者。每个人都要做到在其位、谋其职，就像一个在等待上天随时召唤的志士。时刻处于待命的状态，既不需要宣誓仪式，也不需要别人的佐证。这样的人应该永远保持内心快乐的状态，而且永远不需要别人给予帮助与施舍，也不需要外界赐予才能达到内心的宁静，应当自强自立，不需他人的扶持与拥奉。

假如你在人类生活中发现什么是比正义、真理、禁欲和刚毅更有价值的东西，亦即说，你发现比心灵的自我满足更好的东西，自我满足是在你并未做出自主选择的情况下分派给你的，这也是你按照正当的理性去行事的原因所在，但是，如果你真的找到了人生中比这更美好的东西，那就请你全身心地去追求它吧，请你倾心享受你所发现的最美事物。深植于你体内的神格品性，把你全部的欲望都收服，并对所有的表面假象进行检视与审查。而且，正如苏格拉底说的那样，它把自身和感官判断分离开来，并将其自身归依于神灵，从此心系人类福祉。而如果现实中不存在比这更好的东西，即发现别的一切与其相比之下均显得十分渺小，在价值上也相形见绌的话，那么就不要去尊奉别的东西了。因为，一旦你误入歧途，在内心上倾向于别的东西，那么你就很难再集中

精力去偏爱那些真正适合或属于你的善事善物了。任何其他的事物，比如众人的赞誉、权力的授予、欢乐的享受等都不应该拿来和理性、政治、实践之善相媲美。所有这些东西，虽然在表面上似乎可以在对自身稍加调整的情况下适应于更好的事物，但其依然可能在即刻之后占据优势并统治着我们。所以我要说的是，你索性直接选择更为美好的事物，不过要始终坚持、不得放弃。可是你说，有用性是事物好坏的判断标准。那就更好说了，如果它对理性的你有一定的效用，那么就请对它不离不弃；但是，如果它只是对于动物性的你有用，那么就要放弃它了。不要傲慢地坚持你自己的武断，而要以一种更为准确的办法来探究。

不要把如下内容看作是对你有利的东西：那些足以让你违背诺言、丧失自尊、陷入憎恨、猜疑、诅咒、伪善以及需要通过掩饰来满足的欲望等之类东西。那些热爱真理和神灵胜过其他、崇拜自然的完美、行为无过失、从不抱怨的人，既不孤僻，也不需要过多的朋友。而最重要的是，他既不会刻意去追求死亡，也不会在死亡面前当逃兵；无论寿命有多长或者有多短，他都毫无牵挂。就算在此刻就要离开人世，也能做到坦然面对，俨然一副即将去做一件既体面又自然的事情的样子；在整个人生中，应该只关心一件事，即自己的思想有没有偏离了一个理性动物和文明社会成员的正道。

在一个已经经过心灵磨砺和净化的人身上，你是找不到什么腐朽的地方或者不洁之物以及溃烂的伤口。当命运召唤他离开人世的时候，他的人生早已功德圆满，人们不会说他是一个没演完戏就退场的演员。而且，在他心中既没有奴才心态，也没有矫揉造作之处。他会与事物保持合适的距离，既不会太近，也不会太远。他无可指责，同时也没有什么要逃避的。

英名即使流芳百世也有销声匿迹之时

尊重那种能够形成判断与看法的能力。因为，只有凭借这种能力，我们才能得出在灵魂中究竟有没有与自然和理性动物的构造存在矛盾之处的结论。这种能力也使人们不会做出草率的判断与定论，进而使你待人友善、对神服从。

抛弃凡尘俗念，心中牢记几条箴言：每个人都只活于当下，而当下却是一个无法被分割的点。人生的其他部分要么就是既成的过去，要么就是未定的将来。人生短短数十载，我们所生存的只是方寸之地；死后的英名即使流芳百世，也终有销声匿迹之时，只有通过可怜的人类后代来继续沿袭。何况人生苦短，自知不暇，遑论久远的前辈。

虽然上面说了很多，但我在这里还想再补充一些：对呈现在你面前的事物都下一个定义或概念性的描述，并通过这种方法来更加清楚地对事物内在本质进行了解，而且从事物的整体性视角去考察。因此，你可以为自己找出适合事物的称谓，包括由这种事物所组成其他事物的名称，以及这种事物分解后各个部分的名称。因为，再也没有比内心的升华更具创造性的东西了，你要对人生中呈现在你面前的事物进行系统、客观的调查，而且要在观察事物时始终不忘洞悉宇宙的本原，还要去了解 and 知晓宇宙间处于运作状态中的每一事物的机能与功用。最后，我们仍需要知道的是，其中每个部分相对于整体而言各有多少分量的价值，相对于人本身而言又有多少分量的价值。其中，人是最高城邦的一位公民，而所有其他的城邦则又像是这一最高城邦的子属概念；我们要去了解每一单个的具体事物究竟是什么、由什么建构而成，去了解给你留下印象之事物在本性上究竟能维持多久的时间，还要知道我们应该如何选择对待这一事物的态度，比如亲切、刚毅、务实、忠诚、俭朴、知足还是其他。因此，不论在什么场合，我们都应该谨记：这都来自于神的旨意；各种机缘巧合和偶然事件等，其实也来自于命运轮回牵丝引线般的安排；这也来自我们共同的祖先、同族血亲和我们的配偶，虽然他们无法确定他们的本性。这些我都很清楚，也正是因为如此，我才依照仁慈

与正义的自然交友法则去对待他们。同时，无论是多么无关紧要的事物，我都会努力去探清它的真实价值分量。

即使你不得不去做摆在你面前的工作，还是请你同样拿出严肃认真、精力充沛和平静如常的态度，并遵照正当的理性原则去行事，绝不要让其他因素使你分心，尽量保持你神圣的纯洁本色，并假想你在下一刻就要将其物归原主；如果你要开始做这件事情，那么还是请你用无所畏惧的态度去对待它，记得依自然本性而行。尽量在你说的每一句话中都吐露真诚，这样你可过上心灵幸福的生活，并且没有任何人能够阻止你。

正如医生总需要随身携带一些医疗器械以备不时之需一样，你也必须懂得一些与神和人相关事项的法则，这样才能做好任何事情，哪怕是那些鸡毛蒜皮的琐事。而且，在做这些事情的时候，你还要尽量做到神与人完美交融的地步。那是因为，如果你在做事的同时不参照神的事物，那么就无法把有关人的事情做好。反过来也是同样的道理。

停止随心所欲的到处游荡吧，因为这样下去的话，你既没有机会追忆古罗马和古希腊人的英雄事迹，也没有时间去拜读那些你专门为自己晚年时候收藏的精品书籍。如果你还在乎你自己，那么就趁你还有一丝力气的时候行动起来，迅速找回现在就摆在你面前的理想目标，把游手好闲的空想抛到九霄云外，赶紧进行自我拯救吧。

如果你能有条不紊的处理任何事情，就能够从中享受到种种乐趣。有很多人等到好运丧失殆尽才幡然醒悟。他们经历很多有趣的事情，却总是行色匆匆，不知道享受乐趣，等到他们醒悟过来时，就会寄希望于时光能够倒流。他们就像驾驭生活的骑手，因为要赶路而加快生活的步伐。他们妄想在一天之内就能够吞下一生都难以消化的食物。他们总是自以为成功在望，而把享受抛在脑后。由于匆忙，所有的事情都会很快结束。即便是对知识的追求，也应该有所节制，以免浪费时间去学习那

些无关紧要的知识。人生长久，而快乐短暂，行动宜速，享受宜缓。因为工作结束后会有娱乐相伴，而娱乐结束后却只有悔恨相陪。

真正有智慧的人不会心想那些虚伪的东西，声名显赫却不是以实在为根基的人是不会快乐的。那些表面看起来实在的人，要远远差过真正实在的人。在一些伪君子的头脑中经常会有各种各样的欺诈的想法。而另外一些人与此类似，他们喜欢不切实际的想法，不喜欢真实。他们的妄想大多不会有好结果，原因在于它们缺乏坚实的根基。只有真实才能给你带来名望，也只有真实才能使你受益匪浅。

盗窃、播种、买东西、保持肃静、打破沙锅问到底等各种事情，都是通过特定的人类词汇来赋予特别的含义的；因为这一过程是肉眼所无法看到的，只能依靠心灵。

身体、灵魂、理性：让身体拥有感觉，让灵魂有所归依，让理性遵从法则。透过表面现象来形成感性认识的过程，是一般动物都能做的；完全被欲望之绳牵引下行事的作风，属于野兽行径，属于把自己变成女人的男人，也是法拉里斯和尼禄之流的所作所为；心中没有神灵的人、可以背叛祖国的人以及那些关起门来搞阴谋诡计的人，他们也有着属于他们自己的一套所谓做事原则理性。退而言之，就算世上其他事情跟我上面提到的这些有着相同之处的话，但对好人而言仍然有着一些坏人所没有的特质。因为好人对凡事都抱着知足常乐的良好心态，对命运罗盘所安排的种种都能做到坦然接受；好人也绝不会去玷污尊奉于心中的神，也不会因为各种杂念而改变信仰。相反的，他们能时刻保持内心平静如水，对于自己内心的服从无异于对神的臣服。他们也从不撒谎，更不会做出背信弃义的恶行。如果别人不觉得他所过的是某种简单朴素、不骄不奢且知足常乐的生活，那么他不会迁怒于别人，也不会偏离通向自己人生终极目标的轨道。为了达到人生的终极目标，人们本来就应该保持纯洁无瑕、心如止水的人生态度，做好随时可能离开人世的心理准

备，并对自己命运的赐予心甘情愿地接受。

第四篇

所有一切都会成为过往云烟，最多留下一个故事或传说，但也已几近遗忘，最终难逃完全被湮没的结局。

不要让你的行为漫无目的

依照自然本性而发生于内部的事情，很容易受到各种已经发生事件的影响与左右，而且能够轻易融入到事物的本性以及出现在它面前的事物之中。因为，在某种特定的条件之下，其可以在不需要任何既定手段的前提下达成本身的目标，甚至能从与之相抗衡的事物那里得到手段，就好像烈火需要不断投入其火焰当中的燃料才能继续熊熊燃烧的道理一样。因为在火势过小的情况下，投入事物，这把火就可能很快熄灭了；但当火势非常猛烈的时候，就能很快吞噬掉堆积在上面的东西，火焰也越烧越旺。

不要让你的行为漫无目的，你的行为应该谨守完善的技艺规则。

人们都在为自己寻找着退隐之路，寻找一种隐居于乡野、海滨或山林的生活，你对这种隐居生活简直羡慕得要死。但是，这种退隐的想法是凡夫俗子们共有的特征，因为应否选择隐居生活完全在你自己的能力范围之内；因为无论一个人退到什么地方，都不如退入自己内心灵魂深处那样能获得更多的宁静并摆脱所有的烦恼，特别是在他心中恰巧有这种思想的时候。换言之，只要他真心实意地去这么想，他就能在下一刻获得百分百的宁静。我所坚信的是，内心的宁静是心灵进入井然有序的状态。你可以让自己时常“隐退”，并让自己获得崭新的精神面貌；你的法则可以简要但不要忘却根本，当你的脑海重新浮现这些法则时，你的心灵可以借此来得到充分净化，把你对命运回报的不满与种种抱怨统统

丢弃吧。你究竟有什么不满足的？难道是因为人的道德败坏？请让你的内心时刻不忘这样一个定论：我们人类这种理性的动物为彼此而存在，克己忍耐是人类正义不可或缺的一部分，即使人偶尔犯错，那也是在不知不觉中做出的。重新再回想一下，有多少人因为互相的敌意、猜忌、憎恶、蛮力争斗而丧命，并归于永久的沉寂。——就算你对宇宙赐予你的那部分心存怨艾——请你比较一下这样两个截然相反的选择：世界的本原要么是神的旨意要么就是原子结构本身，而原子是通过偶然性来组成万事万物的；或者请铭记一下早已经被证实了的论断，即整个世界就是一个政治共同体，那么最终平静下来吧。——但是，一些有形之物可能会抓住你——请你更进一步思考这样一个问题，即无论你采取什么方式，悄无声息的抑或是极端激烈的，一旦你的心灵从肉身中解脱出来并找到了属于自身的力量，那么它就不再与肉体躯壳融合在一起。如果你对自己的所见所闻以及所经历过的喜怒哀乐进行反思的话，那么你的心灵就会最终平静下来。——但是，或许对于虚名等欲望的苦苦追求仍在折磨着你——看一看几乎所有的事情都会在转瞬间被人遗忘，看一看在当下两端的无尽时间中有着怎样的混沌状态，看一看世间褒贬之声皆会归于空洞，虚假的阿谀奉承者如墙头草，只会按风向做出夸赞之词，那么最终平静下来吧。就算是偌大的一个地球，也只不过是宇宙间的一个小点，而蜗居于其中的你，何其渺小，我们所拥有的东西实在是不值一提，既然如此，你想一下究竟会是什么人才会对你大加溢美之词呢？

剩下的牢记这个，即记住要隐退回你自己所在的内心疆域，而且最重要的是不要分散自己的注意力，也不要让自己过于紧张。要让自己自由自在，像一个男子汉那样去对待一切事物，不忘自己作为人类中的一员、国内一个公民以及世间一个凡人的角色。在面对一大堆事情的时候，你应该选择先做手头紧急的活儿，其他的先放在一边。而在其他不着急先做的事情中，又可以区分为两大类：一是不触及一个人心灵深处的事情，即属于身外之物的范畴，往往是固定不变的，而我们内心的无尽烦恼皆来自于内心灵魂的不安；另一类则是你在刚刚看到之后便不复

存在、顷刻间成为过眼云烟的事物；你的心中要时刻谨记，这些瞬息万变的事物你早已经见识过很多了。宇宙在不断的变幻过程中，而生活则取决于你自己的看法。

假如我们的理性是人类共通的财富，那么对我们这种理性的主体来说，我们的理性本身也应该是共通的属性；假如前面这个推论成立的话，那么命令我们做或不做某件事情的理性本身也是共通的；假如前面这个推论成立的话，那么就应该有着共通的法律规则；假如前面这个推论是成立的话，我们就都是属理性统治的子民；假如前面这个推论成立的话，我们都是某种政治共同体中的一名成员；假如前面这个推论成立的话，从某种意义来讲，整个世界本来就是同一个国度。那么，有谁说全人类这一群体属于另一种政治共同体呢？由此得出的进一步推论是，我们的理性思考能力、逻辑推断能力乃至制定法律的能力，均来自于这一政治共同体；如若不然，又来自哪里呢？正如我的肉身，部分来自赐予我外在躯壳的某种土元素，之所以有液态物质则是基于另一种元素的功用，而某种特别的物质源泉为其提供了热性和火性（事物不可能无中生有，而虚无则总要归返到其原有的零状态），因此，人的智慧也必然有一个最终的源头。

死与生一样，都是自然的奥秘；生是同样元素的合成，死是同样元素的分解；但生、死的过程，我们任何人都无需感到羞愧，因为这一客观过程并不能埋没我们作为理性动物的本性，也无法否定我们组织结构的合理之处。

这些事情总得需要我们这样的凡人去做，这也是一种注定的事；如果一个人连这种认知都没有，那么他也无法让无花果树有汁液。但是，千万要记住这一点：在弹指一挥间，你和他同样都会归于死亡；而在不久之后，你们的名字也会被人忘得一干二净。

只要将你的成见与不满抛到一边，那么你就不会再有这样的抱

怨：“我被伤害到了。”而只有你把这样的抱怨抛诸脑后，你所受到的伤害才能最终烟消云散。

如果没有使一个人变坏或者堕落的东西，自然也不会让他的生活变得更糟。既不会对他的外在肉体躯壳造成伤害，也不会摧残他的内在心灵。

这种本性之所以可以达到通用的地步，也是逼不得已的原因。

不如去树立这样的观点：已经发生的每一件事情，都是依照公平原则而发生的。如果你用心去观察的话，你就会发现事实确实如此。我说的不限于系列事物的连贯性，也涉及公平的实质内涵，仿若早已有人为每一事物都分配了特定的价值。把你已经着手的观察继续下去，把你所做的一切都与其结合起来，并用它来保持善良的本性。在这种意义上，人通常被正确地理解为善良的一辈。记得要在你的所有行为中始终保持这一本色。

对待事物，不能用那种曾经冒犯过你的那些人所持的看法与观点，也不要在他希望你所持有的态度去对待。你要用实事求是的态度去看待它们。

一个人心中要时刻谨记如下两条规则：第一，做按照统治机构和立法机构的理性制度所建议的有利于人们利益实现的事情；第二，如果你身边的人纠正了你的错误，并修正了你的看法，那还是遵照他的意见吧。但是，这一看法的改变与修正，必须要以公平正义或公共的利益为理由，而不能仅仅是出于一时的快乐或者借此牟取虚名。

你有理性吗？回答是我有的。那么，为何你不将它用起来呢？难道理性让你走这条路，而你却在追求别的东西吗？

你的存在只是整体中的一个部分而已。所以，你在诞生了你这个个

体的整体中几乎是找不到踪迹的。换言之，你也会通过宇宙的嬗变，再次被纳入生生不息的循环中去。

在同一处祭坛之上摆放着一大堆乳香：有的洒在前面，有的洒在后面。但它们没有任何区别。

只要你愿意重新树立对理性原则的崇敬之心，那么在不到十天的时间之内，那些现在将你视为野兽和猴子的人将把你视若神明。

千万不要在你自己可以活上一万岁的假想之下活着。死亡之神时刻注视着你。所以，在你尚有能力的有生之年，还是去积极行善吧。

不要刻意去打听左邻右舍的所言所为与所想，你只要关心你自己的行为就足够了，因为这样做可以省去多余的烦恼，才符合正义和纯真的本义；或者，如阿伽松 [\[5\]](#) 说过的那样，不要费力理会那些道德败坏者的一言一行，在你正直的道路上继续前行，就不会有烦恼。

那些对死后英名特别关注的人，根本没有想到的是，即使是能够记住他名字的那些人也将很快驾鹤西归；人的名声恰恰是通过这些盲目崇拜但最终同样归于消亡的世俗之人来传播的，而即使是这些传播者的后代，同样也要面对死亡。当然，我们也可以假设能够记住英名之人都是不死之躯，而且对英名的记忆也可亘古不朽，但这对已经入土的你而言又有何意义呢？就算我不提对死者的意义，那么对尚在人世的生者又有何意义呢？对人的夸赞与褒扬如果早已丧失了实际的意义，那么还有什么继续存在的必要呢？你现在的所作所为无异于不可理喻地对自然的恩赐进行了否决，而关心起无关紧要的其他事情来了.....

真正的美，源自于自身的内在美。这种美的全部原因皆来自于它本身，而外在的溢美之词并不能成为它美的原因。任何事物既不会因人们的夸赞而变得更好，也不会因为人们的贬低而变得更坏。我敢确信的

是，对乡野村夫而言，就算是异常普通的物品甚至是非常粗陋的手工制品也是一种具有美之价值的事物。真正的美，不需要其他事物的陪衬与雕饰，法律、真理、仁爱以及谦逊另当别论。究竟有什么东西会因他人的溢美之词而更加美丽或因他人的诋毁之言而更加丑陋呢？一块绿宝石，会因为无人称羨而变坏吗？或者如黄金、象牙、紫袍、七弦琴、短匕首、鲜花以及灌木又会如何呢？

假如灵魂在人死后仍然存在于世上的话，那么有限的空气又是怎样将其包容于其中呢？——而且，土地又是如何保存那些在异常久远之前被埋葬的无数尸体呢？其中的原理就是，这些尸体在保存一段时间之后就发生腐化的蜕变，不管变成了什么，都会被分解，这样一来就为其他死尸留出足够的空间；所以，进入空气之后的灵魂，在空气中维持一段时间之后便会发生变异，然后消散于空气之中。而且，灵魂会被接纳到宇宙的繁衍之中，并获得自然中的火性。如此一来，空气就为新的灵魂留出了空间。这就是人们对于灵魂继续存在的假说所能给出的一个解答。但是，我们不能只注意到被埋葬尸体的数量，我们还需要注意到被我们人类以及肉食动物吃掉的其他动物的数量可谓非常之庞大，它们相当于埋于以其为食之人的身体中！但我们的天地却仍将其容纳其中，因为尸体可以再度被转化为血液、气元素或火元素等。

如何才能通过对这类事物的探索得到其中的真理呢？方法就是把事物的物质和外在此因素分解开来。

做事不要毫无头绪，我们的所有言行都要服从正义之道，对所有的表面现象都要具备理解力和领悟力。

啊，宇宙！一切与你和谐的事物，同样与我和谐。任何对你而言不早亦不晚的事物，对我也是符合时宜的。啊，自然！你一年四季所带给我们的物产，都是我们的天赐果食。世间万物皆由你衍生，由你孕育的万物最终也返还于你。诗人在吟诵着，亲爱的西克洛普 ^[6] 之城；而我

是否要吟诵：亲爱的宙斯之城？

哲人教诲我们：若要安宁，切莫多事。但请参酌一下这样的说法是否更有些道理：在必要的情况之下，我们还是需要去做一些特定的事情，因为人在本性上就是一种社会的动物，而这也是其必然要求的一种本质特征。这种社会性，不但因为人的善行而带来内心的安宁，而且也带来另一种心灵的平静。实际上，我们言行中的绝大部分都是无益的，所以，假如一个人能摒弃毫无必要的多余作为，那么就可以拥有更多的悠闲之时，同时也少一些内心的不安。因此，一个人应该在做任何事情之前都先扪心自问：你要做的这件事情是否必要？一个人不但要免去无必要之事，而且要抛弃无必要之思。唯有如此，累赘多余的言行方可止于此。

不如尝试过一下为善之人的生活吧，或许是适合你的。只有对宇宙整体所赐予他的那部分表现得心满意足的人，才会同样满足于自己的正义举动和慈善行为。

你现在看到这些事情了吗？与此同时，也请顺带考察一下其他方面。切莫庸人自扰；凡事要尽量从简。人谁无过呢？所谓的过错只是相对于亲手犯错之人而言的。在你自己身上发生了什么事情呢？在宇宙形成之始，降临你身上的每件事情均已通过神灵分配给你，如命运般绑住了你。一句话，生命短促！所以，你必须凭借着理性和正义来造福当下，一有清闲之时，不如自我省思一番。

无论是早有安排的架构抑或是挤在一起的混沌，宇宙仍是宇宙本身。但是，如若宇宙本身是一团乱麻，你是否能够保持内心原来的井然有序呢？当全部事物都保持着相互隔绝、各自为政但和谐相处的时候，你也在这之中。

郁郁寡欢、软弱无能、顽固不化、残忍凶暴、稚气未脱、粗俗野

蛮、愚蠢麻木、虚情假意、恶语毁谤、欺世盗名以及专横暴戾，这就是世间形形色色之人。

不了解宇宙的人，宇宙也不了解他；不了解宇宙玄机之人，同样也是这个道理。这样的人对社会理性所持的是一种逃避的态度；这样的人是一个盲人，将理解之眼合上了；他是真正的穷人，因为他只知依赖别人，而不是从自己身上得到生活所需的一切。他是宇宙中有害无益的毒瘤，只知道对面前的一切乱发牢骚，从我们共通的本性即人类理性中分裂出来。同一个自然世界，不但创造了这些，同样也创造了你；他是一名孤家寡人，因为他与自己所属的国家断绝了关系，虽然他在本性上是一个理性动物，但却把自己应有的理性动物之灵魂撕碎。

一位是并不注重穿着的哲学家，另一位则并非是书籍不离身的哲人；这里还有一位衣不遮体的：这个人说，我没有面包，但有真理。——我虽然无法从学习中获得自己生活的手段，但我也会坚持自己的理性之路。

对你曾研习过的技艺应该始终热忱不减，而且要做到心无怨言，虽然它本身并不丰富多彩；以那些把自己全部灵魂寄托给神灵的人为榜样，让你的余生就这样安然度过，既不要做一名暴君，也不要做任何人的奴才。

所有一切都会湮灭

举韦伯芎大帝时代为例，你可以看到的是人们结婚生子、染疾病危、连年征战、大摆筵席、贸易买卖、辛勤耕作、阿谀奉承、傲慢不逊、猜忌狐疑、图谋不轨、置人于死地、愤世嫉俗、相恋相爱、敛财聚富、执政一方乃至皇权在身等众生相。但是现如今，所有这些都不复存在。回到图拉真的那个时代，世界同样是这样的场景，他们的生命也已经结束。若用同样目光去考察的话，在世界历史的其他民族和时代纪元

当中，有多少人都在艰苦卓绝的奋斗之后迅速陨落，最终在死后被分解为大自然的基本元素。但是，你首先要关心的是你身边的人，他们不但因为忙碌于琐事而误入歧途，而且把依照惯例本性应该做的事抛诸脑后。此外，这些人还执迷不悟、乐此不疲。所以，必须要牢记的是：对每件事的精力分配要做到与其价值相符，而且在比例上要适当。如果你把精力都放在鸡毛蒜皮的小事上的话，那么你就无法办好正经事，也会对自己不满意。

先前异常熟识的言辞到如今都成了老古董。那些曾经声名显赫的人也不过如此。卡米勒斯、恺撒、沃勒塞斯、利奥拉图斯以及后来的西皮奥、加图，接着是奥古斯都，还有哈德良和安东尼等均属此例。所有一切都会成为过往云烟，最多留下一个故事传说，但也已几近遗忘，最终难逃完全被湮没的结局。这里我所举例的，都是曾经光芒万丈的奇人异士。其他名不见经传的小人物，断气之后便已无人再提起他们了。综上所述，究竟有没有永恒的纪念呢？根本就没有。那这一否定回答带给我们的沉重痛苦应如何处置呢？答案只有一个，你要做到思想公正、行为友善、不打诳语并欣然接受一切事物，将其视为一种必然和惯例，并且来自于完全一样的原理法则和渊源。

把你自己的全部身心都交给克洛索吧，她是命运女神之一，让她随心所欲地来编织你的命运纱线。

不论是对记忆的人还是对被记忆的人而言，一切都只存在一天。

要坚持不懈地观察因变化而生的万物，习惯去接受这样的观点，即喜欢改变已有事物是宇宙的唯一本性所为，宇宙还会创造出与其一样的新事物。因为现在以某种形式而存在的事物，就是未来即将被塑造出来的事物的种子。别以为只有那些被撒进土地和子宫的东西才是“种子”，那是乡巴佬脑子里的粗陋看法。

虽然你即将面临死亡，但你依然没有做到内心的单纯，心灵也受到凡尘俗世的纷扰，还会因为心外事物而受到伤害，而且你也没有做到用和善的态度去对待一切；最后，你也没有把智慧用于符合正义的行为上。

深入观察每个人心中的做事原则，就算是那些脑子很聪明的人也不例外，了解他们在逃避什么，又在追求什么。

你觉得是恶的东西并不一定被别人的思想原则所接受；这种恶的观念也与你肉体躯壳的变化无关。那么它究竟在哪里呢？其实它就在你身体的某个部分，是这个身体部分的力量让你产生了是非善恶的观念。你只要让这一力量不再形成如此的观念与看法，那就万事大吉了。如果最接近于它的可怜的躯体被焚毁，充满脓水和腐败之物，但是，你对这些事物的既成意见仍应该保持平静。换言之，让它做出如下的判断：公平发生在好人和坏人身上的事，无所谓好或者坏。原因就是，公平发生在依循自然本性而生活之人以及不依循自然而生活之人身上的事，既没有违背自然法则，也没有遵守自然法则。

要坚信不疑地把宇宙视为一个充满生命力的实体。它既有一具躯体，又有一个灵魂；去洞悉全部事物是如何指向同一个观念，又如何与宇宙生命体的观念联系在一起；观察所有这些事物如何做出同一个动作；观察所有这些事物又如何成为业已存在事物的共同促成因素；观察命运之网的纹路是如何绵绵不断地编织出来。

正如爱比克泰德曾经提到的那样，你只不过是带着一具臭皮囊的灵魂而已。

事物有所变化并非恶，在变化后依然保持本色亦非善。

时间就像一条河，里面的激流仿若是世间发生的大小事件；因为就

在某个事物被瞥到的时候，已被另一事物匆匆带过并替代了它原有的位置，而且再过一会儿的工夫，这一新的事物照样也被带走不误。

每件业已发生的事情我们都很熟悉，它们就像春天的玫瑰、秋天的果实一样轮回出现；而对那些傻瓜而言，让他们熟悉的则是疾病、死亡、诽谤中伤、背信弃义，以及让他们时而活蹦乱跳，时而恼羞成怒的事情。

随后而来的一系列事情，总能恰到好处地与已经逝去的东西完全吻合；因为这一属于新系列的事物并非一堆杂乱无章的简单罗列，不仅仅只有一种必要的先后次序，而是有着符合合理性的内在联系：存在于世上的万事万物皆被和谐地安排在一起。同样，存在于世上的事物，不但体现出前后的连贯性，而且在相互的关系上还另有玄妙的联系。

始终不忘赫拉克利特的名言：土可成水，水可成气，气可成火，反之亦同。想想那种不知道自己人生之路通往何方的人吧，他们与时常在一起进行恳切交谈的知己争论着支配宇宙的理性究竟为何，这些人也不忘讨论他们每天遇到但却依然陌生的事物。再反省一下，我们都不能在昏昏欲睡的状态下发表谈话或做出行为，虽然即使在睡梦中我们好像也是可以做到说话和行动的；我们不应该像那些从父母那里学到一切的小孩那样，办事不经大脑，说话如同鹦鹉学舌。

假如神灵对你说你将在明天或后天去世的话，那么你肯定不会去继续追问究竟是后天还是明天了。如果你真的问了，那么证明你是世界上最卑鄙无耻的家伙。因为这个时候的明天或者后天的差别是如此之小！所以，即使你能长命百岁又能如何，还是别把它当作什么大不了的事情吧。

时不时想一下：有多少医生在他们一辈子都眉头紧锁地面对病人之后，自己也踏上归西的路；有多少占卜师，在提前预言了他人之死后，

自己也难逃暴卒的命运；有多少哲人，在探讨了一辈子的生与死之后，悄然离世；有多少“英雄”，在夺去了千百人首级之后，自己的性命也被死神带走；有多少暴君，在草菅人命并把自己当作不死之躯的唯我独尊者之后，同样难逃一死；还有多少城市也归于消灭了，赫利斯、庞贝、赫库莱尼恩以及其他数不胜数的名人之城皆属此例。你可以把你所知道的人随便地加入进去，一个接着一个。今天是你给别人送终，明天可能就是别人给你送终。世间事，不过白驹过隙。结论就是，心中时常留意，凡世间人，朝生而暮死，人生之渺小如此，昨日的鼻涕虫小孩明天可能就是干瘪老头子甚至是一捧骨灰。还是遵循自然法则来度过我们短暂的一生吧，尽量在人生旅途达到终点时死而瞑目。把自己当作是一颗业已成熟的橄榄，只是从枝头自然坠落而已，对生养之自然母亲心存感激之情，而对树叶所生长于其上的树枝，也别忘说声谢谢。

学习海角的精神吧，要在海浪的不断拍打中保持傲然挺立的姿态，让周围暴虐的海水为之折服。

为什么这种事情偏偏降临到我的身上，我真的是不幸啊。——但事情并非如此。其实我很幸福，尽管这些事情发生在我身上，但我可以不受痛苦的折磨继续潇洒下去。我既没有被现状击溃，也没有被未来吓倒。虽然这种事情可能发生在每个人身上，但并不是每个人都可以在这种情况下达到不受痛苦折磨的境界。那么，为什么这种莫大的不幸不是一种幸运呢？你会把这种在任何情况下都没有偏离人本性的事情称为不幸吗？如果一件事物与人之本性的意愿并不相抗衡的话，那么你还会认为这件事是对人之本性的背离吗？噢，你非常了解自然的意志。那么，这件业已发生的事情是否让你不再践行正直、宽容、温和、谨慎以及安全可靠的深明大义，并以此来防止草率的决断和谬误？是否让你不再抱有谦虚和自由的态度，甚至是其他一切？那么，在你困惑应否采用这一原则时都要想起这一点，即这根本就不是什么不幸，昂首挺胸面对它，因为它是大幸。

我们必须对那些顽强坚持生活的人进行考察与审视，这有利于我们树立起鄙视死亡的态度，虽然这样做显得很土。与那些早逝者相比，他们有什么更多的收获呢？克迪斯亚卢斯、费比乌斯、尤利安、雷必达以及其他名人，现在正躺在自己的坟墓里面。虽然他们曾经埋葬过很多人，但最终自己也被别人埋葬。生死之间时日无多，试想一下，在我们凭借如此脆弱的躯体并千辛万苦熬过来的短暂人生之中，有着多少的磨难，而我们所碰到的又是什么样的人啊！因此，不要觉得生命有着多大的价值。无论是在你之前的无限时空，还是在你之后的无限时空，在这无限时空面前，你活了三日与活了三代又有何区别呢？

要坚持走捷径，因为选择捷径是人的本性：我们的一言一行都要符合最可靠的理性。这一方法可以把人从纠纷、冲突以及各种诡计和卖弄虚名中解脱出来。

第五篇

请尊重宇宙间最好的那些东西吧，因为是这些东西在指引着世间万物并使其发挥着各自的作用；也务必用同等的态度去尊重你自己身上最好的那些东西，道理跟前面是一样的。

遵从宇宙本性的安排

清晨，如果你还赖在床上不愿起来的话，那么请你这样想一下——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，所以我怎么会心有不满？难道我来到这个世界的目的就是为了能在温暖的被窝里吗？——虽然这样更让你觉得满足。——难道你活着就是为了享乐而不想有所作为吗？就算是一株矮小的植物、一只小鸟，还有蚂蚁、蜘蛛和蜜蜂等都在协同努力，把属于它们的小小宇宙打理得井然有序，你没有看到这些吗？难道你不愿为人类事业而努力工作，不愿意依照你天生的本性而投入战斗？——但毋庸置疑，我们也需要适当的休息。睡眠是完全必要的，但只不过自然为其规定了时限。同样的，自然也为人的饮食设置了一定的限度，但是，你超越了这些界限，即越过了最大程度的底线；而你的行为却恰好相反，你根本没有去做你本来力所能及的事情。所以，你其实并不爱你自己。假如你真的爱自己，那么就应该去爱自己的本性及其随之而生的意志。那些对自己天生才艺如此热爱的人已经在工作中忙得精疲力竭，他们甚至连洗澡和吃饭的时间都挤不出来；而你对自己本性重视的程度，甚至比不上那些杂耍演员对杂耍事业、舞蹈者对舞蹈艺术、财迷对钱、爱慕虚荣者对虚荣本身的重视程度。那些人，在他们一旦对某件事萌生狂热爱好之后，完全可以做到不吃不睡，竭尽所能地去把他们特别在意的事情做到尽善尽美。难道在你的心里，有利于社会的行为根

本就不值得你去辛苦奋斗吗？

只要将那些令你烦扰的不愉快忘却，就能在顷刻间恢复你内心的平静，这难道不是轻而易举的事情吗？

对符合自然本性的一言一行，都做出是否适合你自身的判断；切莫因为别人的关系或者别人言语上的谴责而偏离了你原来的正道。但是，假如一件事情的确值得去说或去做，那么就请不要反复思量其是否符合你的身份。有着特殊行为准则的人，当然会做出与常人不同的行为；而你则不要去在乎究竟是什么事情，你只要依循本性和大家共有的自然之法则去做即可，而自己的本性和大家共有的自然之法则，实际上是两条殊途同归的道路。

我继续审视依自然而生的事物，一直到我入土安息的那一刻，此时我所呼出的气息重新化为我每天都吸入的那种元素；直到我倒在这片土地上，而这片土地曾孕育过我父亲的精气、母亲的血液以及我奶妈的乳汁；当然，这片土地也在这么多年以来给我提供了食物和水，当我曾经为了达到自己各种目的去践踏和滥用这片土地时，它却只是默默承受着。

你说，人们根本不能欣赏你犀利的智慧。——事实的确如此。但是，对许多别的事情而言，我并不能说，我并非依循自然法则而生。还是把你力所能及的优良品质展现出来吧！真挚恳切、庄严肃穆、吃苦耐劳、不贪图享乐、安分守己、朴素从简、仁慈、坦率直白、不求奢华、行大德而不行小惠。你没看到你能立刻展示出如此之多的优良品质吗？你不应以自然赐予你的能力不足或无法胜任来作为逃避的借口，否则你为何还要积极主动地拜倒在虚名之下呢？或者，你硬是要以上天使得你身有残缺为借口，所以你总会心存抱怨、小气抠门、溜须拍马，而且还给自己可怜的身体找麻烦、竭力取悦他人、哗众取宠、心灵烦躁？以神灵的名义求你千万别这样：不过你也可能老早就告别了这些陋习。就算

你的理解能力真的异常迟钝和呆滞，那么你也必须使劲去克服这一缺憾。虽不能无视其存在，但也不能以此为乐。

在一个人为他人效劳之后，一种人会选择把这件事情记在自己的账簿上，并画上他为别人付出的一笔；第二种人则选择不去做前述的记账行为，而是在他的心里面将自己视为那个人的债主，并且完全知道自己的行为；而第三种人在某种意义上来说，甚至都不知道自己做了什么事。他就像一棵长出了葡萄的葡萄树一样，在结出了果实以后也不求任何回报。一个人应该从马的奔跑、狗追踪猎物、蜜蜂酿蜜中学习到为善不为人知的好风范，做完一件好事之后接着去做另一件好事，就像葡萄树在第二年继续结出葡萄一样。——是不是做好事的人都不能让别人看到呢？——回答是肯定的。——但有件事情是必须去做的，即要去观察每个人在做什么。因为社会性动物的特征，就是能认识到自己是以社会的方式进行着各种工作，而且实际上都希望他的同伴能看到他的具体工作与行为。——你所说的可能完全符合事实，但你还是不明白你自己现在说的是什么意思。就为了这个，你就成为我在上面提到的三种人中的一个。即使是他们，也被某种貌似合理的东西引入歧途。但是，如果你愿意去参透前面所述的深刻含义，那么就不要再害怕因此而错过任何社会性的行为。

雅典人在祈祷：啊，我的宙斯大神！雨露啊，甘霖啊，请降雨露甘霖到我雅典的耕耘之田上吧，还有那干涸的平原。——但实际上，我们要么根本无需祈祷，要么就以这种虽简单但高贵的方式祈祷。

爱斯库拉普 [\[7\]](#) 在给人开药方的时候，可能同时要求患者要骑马锻炼、洗冷水浴甚至是赤脚走路，对此，我们应该理解与接受；同样，如果宇宙依本性而使某个人身染疾病、肢体残缺，或者有其他任何类似的遗憾，对于这些，我们也必须完全理解。因为，在第一个例子中，医神开出的处方意味着他所使用的这些东西都是为了帮助患者尽快康复；而

在第二个例子中，意味着恰巧发生于（或适合于）某个人身上的事，对其命运而言都是最为适合的。在我们说事物完全适合我们的时候，其实也就是这个意思。在工匠们把砌城墙或金字塔的石头以某种联合方式叠垒在一起的时候，他们也会说这些石块是最适合不过的。因为总是存在着一个恰如其分、和谐相处的整体。由于宇宙就是一个由不同个体而构成的整体，所以万物的因果必然（即命运）也是由此而成，正如宇宙构成之机理一般。就算是那些极度无知的人，也能明白我说的意思。因为据说，就是它（指必然，命运）将其带给这个人。——这东西就这样赐予了他，像病人接受了药方一样。让我们接受命运的安排吧，就像接受爱斯库拉普所开的处方那样。虽然他所开的处方中有很多内容让人无法苟同，但为了健康着想，我们还是应该欣然接受。让事物都变得更加完美和圆满吧，因为共通本性将其列为善的行列。你也要这样从善如流，并将健康看成与其属于同类事物的东西。你要接受自然发生的一切事情，就算有什么事在表面上不让人欢喜，但它是自然导向于此的，并导向宇宙的和谐健康与宙斯（指宇宙）的繁荣和幸福。如果对宇宙整体毫无裨益的话，那么神就不会把什么东西带给世间的人了。无论一个事物的本性为何，它都不会导向任何与它所支配事物之目的不符的方向。有两条理由可以让你不再对身上所发生的事情心存抱怨：其一，它是专门为你而设的，如为你量身定做的一般，通过神秘的方式与你联系在一起，源自于由你命运之线编织的最初肇因；其二，就算是那个别的降临于每个人的，对支配宇宙的力量而言也是一种幸福和圆满的肇因，而且也是其继续存在的原因所在。因为，如果你将横向整体中的某些部分或者纵向连贯体中的某个要素硬加斩除，那么都会对整体的完整性造成伤害。当你不满意时，你可以在自己的力量范围内实施这种行为，而这种方法在某种意义上无异于打乱了一切原有秩序。

就算你在完全按照正确法则的条件下仍然导致了所做每一件事情的失败，那也不要愤世嫉俗，不要灰心丧气，也不要心存怨怒；失败没关系，只要从头再来就好，只要你所做的多数事情均与人的本性保持一

致，那就大可心满意足了。你也应该热爱那些你回报给自然的事情；不要皈依哲学，并将其视为主子。你应该像那些眼睛发炎的人那样，用一点海绵和蛋清洗一下眼睛即可，要么再抹点药膏，或用清水沾湿来消炎。因为这些做法都使你不会违背常理，而且在理性中寻得内心的片刻安宁。你要记得，哲学所追求的，也完全是你的本性所追求的；但是，你做的有些事情，却可能是违背本性而为之。——可能的反对意见是，我正在做的事情为何不值得赞扬？——然而，这不正好是快乐为何会误导我们的原因所在吗？再想一下，是否宽容、自由、简朴、镇定、虔诚等都不再受人欢迎了呢？当你对那些依理解能力和认知能力而定的所有事物思考其安全和幸福的原因时，还有比智慧更令人赞同的东西吗？

对多数哲学家而言，各种事物深藏莫测，就算是斯多葛派的哲人也不例外。我们的既成观点随时可能被推翻，难道有从未改变过的人吗？带着你的思想去面对各种事物吧，想一想他们是多么的短暂无常、价值微渺，他们可能是污秽丑恶的可怜人，或是妓女、强盗。再想想和你生活在一起之人的道德品性，就算是其中最讨人喜欢的人，你也无法忍受，而做到对自己完全无法忍受的人不指责是很难的。在这个漆黑一片、污秽不堪并变幻无常的物质世界和时间洪流之中，有什么东西值得我们高度评价和孜孜以求呢？我想象不出。但相反的是，依自我本性行事、等待自然化解你的身体且不要因为时间的延误而恼怒等，是每个人都必须去完成的使命。还是在以下的法则中求得心灵的安宁吧：第一，已经发生在我身上的事情都不可能与宇宙之本性相背离；第二，我会尽力不去做违背心中神灵和精灵的事情，因为没有人能够强迫我去做出这种事。

我应该让我的灵魂去做什么事情才好呢？不论何时何地，我都必须问自己这个问题，并质问我在这被支配原则的部分中又拥有什么呢？我现在所拥有的灵魂属于什么样的事物呢？是毛头小孩、风华少年、柔弱妇女，还是一个暴君、一头家畜，甚至一头野兽呢？

我们甚至可以从对大部分人而言属于值得肯定的事物中受益。因为，如果一个人把某些事物视为真善美的东西，比如谨小慎微、温和低调、公正无私和刚毅果敢等，那么他在以后就不会有耐心去听从与这些事物不相和谐的东西。然而，如果一个人在起初便接受了对多数人而言是善良的东西，那么他就可能会听从那些喜剧作家的经典语录，并认为最适合自己。大多数人都可以理解这一细微的差异。因为，如果不是这样，前面所述的话就不会被违反，也不会在一开始就被人们拒绝。但在我们谈及财富并涉及如何获得更多奢华和名望之方式的时候，只要我们讨论的方式处理得当，那么我们都会接受。那么就继续追问自己：我们是否应该高度评价这些事物并将其纳入真善美的行列，特别是当人们首先记住的是这些观念的时候，即哪怕是喜剧作家的话也可能对其产生影响与作用——拥有这些观念的人，有的是充沛的精力，只是无处发泄而已。

组成我的，是一定的物质形式和材质，而且这二者既不会被毁灭，也不会化为虚无，正如其并不是产生于虚无的道理一样。我身上的每一个部分，都将通过转变而成为宇宙的某个部分，而这一部分也将通过再一次的转变而成为宇宙的其他部分。如此循环，永无止境。在这一系列的变换当中，导致了孕育我产生的事物的产生，只是方向不同，但同样没有尽头地演变下去。不论我们有没有注意到这一切，这都是千真万确的事实，即使宇宙是由不断变化的周期来掌控的，亦是如此。

理性和逻辑推理的艺术（即哲学）两者均胜任于自身及其各自的职责功能。它们从自身的第一原则出发，并朝着业已为其设定的目标前进，这就是为什么把这类行为称为“正道”，这个词表示它们是沿着正确的道路行进的。

这些东西都不应该被称为人所有的事物，因为其并不属于人所有。它们也不是人所需要的东西，人的本性也没有预示过它们的存在，而且

也不是人的本性达到最终目标所需要的手段方式。人的目标也不存在于这些东西中，其反过来也无助于人之目标的实现，更不用说有助于实现人之真善美目标的实现。除此之外，如果在这些东西中确实有着属于人的某些事物，那么人们对其表示鄙视和反对的做法，则属于错误的举动；业已表示出不想要这些东西的态度的人，不值得额外嘉奖；如果这些东西本身是好的，那么不介入其中的人就属于不好的人。但是现在，一个人如果能够让自己摆脱掉这些东西，或抛弃掉类似的其他东西，哪怕只是其中的一些而已，那么他摆脱的越多，所能承受的损失就越大，而其成为好人的可能性也越高。

这就是你的惯性思维吧，同时也是你内心灵魂的特征，因为人的灵魂完全被思想所浸染。那么就请用下面这一系列思想来浸染你的心灵吧：比如说，凡是人能活下去的地方，同样也是人能活得很滋润的地方。即使他必须住在皇宫里，他也可以在皇宫里面怡然自得。再想一下，每个事物究竟是出于何种目的而被创造出来的，如果它们为某种目的而生的话，那么也必然朝着这一目的而活；而其目的就是其活着的方向；其目的所在之处，便是该事物优点和“善”存在的地方。而理性生物的“善”就体现于其社会性。我们人类均是社会的成员这一点在前文已经提及。卑贱之人是否为高尚之目的而存在，这难道不够清楚明白吗？有生命者比无生命者优胜一筹，而有理性的有生命者是其中最为高贵的。

追求不可能实现之事即为疯狂

去追求不可能实现之事的做法即为疯狂：对恶人而言，不让他们去做这种事情是不可能的。

一个人在出生时便注定不会有的事情，自然不会发生到他身上。如果这一事情发生在其他人身上了，要么是因为他没有看到已然发生的事，要么是因为他想表现出自己具有坚定的伟大精神以及没有受到伤害

的效果。如若无知和自负超越了理性的智慧，那么这实际上是可耻的事情。

事物本身无法与灵魂零距离接触，哪怕是在最小限度上亦不可能；它也无法进入灵魂之内，不能改变或者推动灵魂的方向。灵魂只会自我改变以及推动自身的运动，灵魂会对摆在其面前的正确事情自行判断并自我实施。

从一个方面看，跟我最为亲近的是人。因此我必须善待别人，不能去讨厌别人。但是，要有人因为自己的原因阻碍了我的正确行为，那对我来说，他们就变成了与太阳、风乃至野兽完全一样的非人物体。现在的客观事实是，这些人掣肘了我的行动，但是却不可能对我的情绪和脾气带来影响，因为我的情绪和脾气具有随机应变的能力。再者，我的心灵可以把行动过程中的阻力化为动力，任何阻碍因素同时也是对行动的促进因素，进程中的绊脚石反而能帮助我们前行。

请尊重宇宙间最好的这些东西吧，因为是这些东西在指引着世间万物并使其发挥着各自的作用；也务必用同等的态度去尊重你自己身上最好的那些东西，道理跟前面是一样的。因为也正是这些东西在指引着你的生命方向，并指导你的生活。

无害于国家的东西，同样也不会有害于公民。在每一种伤害的表面现象中，如下这一规则是通用的：如果国家并没有因之而受损，那么我自身也不会。但是，就算国家被伤害到了，你也不要对那个伤害到国家的人表现出怒不可遏的态度，而应该告诉他究竟错在哪里。

经常保持这样的思考，世间万物，无论是造物者还是被造之物，皆如昙花一现般稍纵即逝。万事万物犹如一条川流不息的河流，事物一直处于不断的变化之中，而运动的形式则千变万化；几乎不存在静止不动的任何事物。想想你身边的事物，过去和未来皆如无底的深渊，其中的

一切事物都将归于消亡。因为这些事情而把自己捧上了天或者为这些东西而自寻烦恼，最终惶惶不可终日，这种人难道不傻吗？因为这些事情只会在他身边停留那么一小段时光。

对于宇宙的物质整体而言，你所占的份额实在微不足道；而相对于宇宙的时间整体来说，分配给你的实在是极其微小的沧海一粟；再者，相对于命运的整体而言，你只是其中的一个棋子而已。

若有人对我作恶又该如何呢？让他自己关心去吧。他会有属于自己的定数，还有他自己的行为活动。我现在所拥有的是自然恩赐我的；我只遵照自然的旨意去行事。

无论快乐抑或痛苦，都不要让肉体的骚动扰乱了你的灵魂，因为灵魂才是起指导和支配作用的；不要让灵魂与肉体纠缠在一起，灵与肉之间要划清界限、互不影响。但是，当这些影响是因为人生而有之的同情之心背叛了灵魂，那么你千万不要再去抗拒这种情感，因为这是符合自然法则的，但是，也不要让自身的支配部分对这一感觉加上或善或恶的评价。

与神灵同在。经常把自己呈现在神灵面前的人，实际上已经与神同在了。他的灵魂完全满足于自己依照命运安排的所得，并且把神灵授意他去做的事情全部完成。宙斯为每个人都分派了一个心灵的守卫者与向导，而且使其成为人自身的一部分。这就是一个人的理解力和理性。

你会对有腋臭的人暴怒吗？你会对有口臭的人生气吗？这样做对你有什么好处？他确实有口臭，也确实有狐臭：但这种难闻气味必有其根源。但是，据说身上有异味的人也是有理性的，如果他发现他自己冒犯了别人，他也会感到内心的痛苦。所以我希望在你遇到这些人的时候要妥当处理。你也是有理性的人，你可以用你的理性能力去激发他的理性能力，向他说明问题所在，并对他进行劝诫。如果他听从了你的建议，

那么你等于治愈了他，所以根本就不需要愤怒。你既不是悲剧演员又不是妓女。

在你临终之前那一刻，你还想多活几天.....所以还是趁着你还有能力继续活下去的时候好好活着吧。但是，如果人们不允许你继续活着，那就去死吧，而且要表现得你并没有因此而受伤。如果屋子着了火，我马上逃出去。你怎么会觉得这样很麻烦呢？只要没有发生让我不得不离开的事情，我当然会留下，我是完全自由的人，谁都无法阻止我去选择做什么事，而我完全是根据理性动物和社会动物之本性来做出选择的。

宇宙的智慧具有社会性。因此，宇宙之所以创造出低等物种，是为了服务于高等物种，而且会让它们相互和谐相处。你会发现，宇宙会根据从属关系、相互协调的原则来使每一事物适得其所，并让最好的事物和谐相处。

到目前为止，你都是怎样对待神灵、父母、兄弟、子女和老师的呢？你又是如何对待那些在你幼年时照顾过你的人呢？还有你的朋友、亲戚、奴仆。想一下，到现在为止，你待人接物的态度是否能做如下评价：

从来没有在言行上怠慢过任何人。 [\[8\]](#)

回想一下你经历了多少事情，其中有多少事情是你忍受煎熬挺过来的呢？你生命的历程现已落幕，你的服役期限也宣告结束：你曾经看过多少美的事物？不屑过多少快乐与痛苦？错过了多少可以带来荣誉的事情？你曾用仁爱之心对待过多少居心叵测之徒？

为何笨拙无知的灵魂会打扰到有能有识之人？什么样的灵魂才会有能有识？了解事物的来龙去脉，知道理性是所有物质的共有之物并存在于历史的所有时间段内，只是通过固定的时期（循环）来执掌与统率着

宇宙。

在快之又快的时间之内，你将成为一具尸体或者骷髅，或有名，或无名；而名字只不过是一种声波和回响。生时贵重之物，到头来都是一场空，最后都是那么易朽和无足轻重，就像小狗相互撕咬一般，也像小孩子在相互争吵、欢笑之后马上又哭闹不停一样。但忠诚、谦虚、正义和真理却：

从一马平川的平原，登上了奥林匹斯山。^[9]

到底是什么让你留驻于此？因为感觉的对象极易变动且从未静止过，而感官是迟钝的且容易接受虚假的印象。而且，可怜的灵魂本身，也是从血液中散发出来的。在这样的世界上，获得的好名声到最后只不过是一场空而已。因此，不论死亡是最终的消灭抑或是会漂流到另一个国度，你还是平静地等待生命的结束吧。在那一时刻到来之时，你是否已经做好了准备？除了尊敬神灵和赞美神灵、以善待人、凡事宽厚待人以及自我节制之外，还有什么呢？至于那些超越可怜肉身限度之物，请记住一点：它们原本就不属于你，也不在你的能力掌控范围之内。

如果你坚持走正道，并用正确的方式思考和行事，那么你将能平静而幸福地度过一生。这两者无论对人的灵魂抑或对神的灵魂都同样适用，对理性存在的灵魂而言，不应该相互干扰与掣肘；让你在秉性中坚持正义、实践正义，并同时做到无欲无求。

如果这既不是我的罪恶，也不是我自身罪恶造成的后果，而且公众的福利也没有遭到损害，那么我有必要为之焦躁不安吗？这对公共福利究竟有何损害呢？

切莫不假思索地被事物的表象牵着鼻子走，而应该根据你的能力及其特性去帮助每个人。如果人们在无关紧要的事情上连续受损，那么请

不要把这想象成一种伤害。因为这是一种不好的习惯。而要向这样的老人学习，即在他即将离开人世的时候，询问了养子的祖先。要知道人都是同一个祖先孕育的，在这种情况下你也应该如此。

当你在演讲台上高呼，人啊，你是否已经忘记了这些事情的实质？——是的，这些事情是这些人极度关注的东西——那你愿意因为这些东西而把自己弄成一个傻子吗？我曾经是一个十分幸运的人，但我在后来失去了它，我都不知道为什么会这样。——但是，幸运的意思是：一个人被赐予了一笔财富，而在灵魂中有好的秉性、好的情感、好的行为就是最大的财富。

第六篇

让你自己去接受那命中注定的一切吧。接受那些命中注定你必要与之生活在一起的人，还要去真诚地爱他们。

保持灵魂的良好状态

宇宙物质都有着温驯与顺从的秉性。理性本身并不是任何恶行的肇因，因为它本来就没有任何的恶念与怨恨，它不会对任何其他事物为非作歹，也没有任何事物会因其而受到伤害。世间万物，均依循理性而诞生，依循理性而完善。

无论你在履行自身职责时是兴味索然还是热情高涨，是昏昏欲睡还是精神抖擞，是受人诟病还是佳评如潮，也无论你是奄奄一息还是正忙于别事，都没有实质的区别，因为这些都是生命的活动，而我们的生命也会在这种活动中殒灭。只要我们在这些生命活动中做好我们手头上的事情，那么就能无愧于心了。

观察内心。不要让自己错过任何事物的奇异特性与价值。

一切现存的事物都会在下一时刻发生变化，要么会转变为蒸汽，如果万事万物均为一体；要么就会全部烟消云散、无迹可寻。

宇宙的支配理性非常清楚自己的秉性，了解自己的所作所为，以及用什么质料工作。

为自己复仇的最佳办法，就是不要变成像对你作恶的那个人一样。在由一种社会行为过渡到另一种社会行为时，要做到心中有神灵，凡事乐在其中、内心宁静。

支配原则会自我激发与唤醒，并会自我应变。当其实现自身的本来面貌并达成自身的意愿时，也会使发生的一切如其所愿。

只要与宇宙之本性达成一致，那么每一个事物均能功德圆满。因为每一个事物的完美与圆满无法通过与其他事物之本性的一致性来获得，组成事物的外部本性，包含于事物的内部本性，独立于两者之外的本性也是如此。

宇宙要么是一种无序的混乱，即其中的事物呈现一种相互纠缠的散乱不堪的场景，要么是一个和谐的整体，不但有序而且在冥冥中都有神的旨意的安排。如果宇宙是前者，那么我为何还滞留在这种偶然的巧合与如此无序的状态中苦苦等待呢？为什么我如此关心自己在死后如何变成一捧泥土的事情而不关心其他事情了呢？为何我如此心烦意乱？就因为无论我现在做什么，我的肉身终将消散殆尽？但是，如果宇宙是后者，那么我崇敬、坚信执掌一切的主宰者。

当你由于环境所迫而在某种意义上无法得到内心宁静时，请尽快让你的思想转向你的灵魂，强制因素一旦消失，你便应该马上重返正途。因为，只有不断尝试恢复内心的宁静才能让你学会如何执掌和谐的大局。

如果你既有生母又有继母，那么也应该对继母尽守孝道，但同时更不能忘记你的生母。不如把宫廷与哲学视为你的继母和生母：经常回到哲学身边，并在她怀里休憩，由此你在宫廷里经历的遭遇就变得可以忍受，而且最终你还会被宫廷所容忍。

当肉食摆在我们面前时，我们的心中应该闪出这样一些念头：这只是一条鱼的尸体，或是一只鸟或一头猪的尸体；这杯白葡萄酒不过是少许葡萄汁，这件紫袍也不过是由羊毛编织而成，用贝类动物的血浸染过而已——这些就是我们的印象，直指事物并深入事物的内在，唯有如此

我们才能认清事物的本质。我们在生活中就应该用这一方式行事，对那些看上去最值得嘉许与赞赏的事物，我们应该摘去其被人歌功颂德的光环，露出其本来面貌，看清它们只是毫无价值之物的本质。因为，外表只是理性的奇妙折射面，当你十分确信自己正在从事的事情是让你觉得可以不辞辛劳去做的一件事情时，那么你可能已经被它蒙蔽了。想想克拉底对塞诺克拉底的评语你就知道是怎么回事了。

普通老百姓所称羨的多数事物都是最普通不过的东西，这些东西是通过内在的凝聚或自然的组织结合在一起的，石头、树木、无花果、葡萄藤和橄榄树等均属此例。但是，稍有一点理性之人所羨慕的是由生命法则结合到一起的事物，这类事物包括兽群之类。而受过更多教育之人所羨慕的则是通过理性灵魂结合在一起的事物，这里讲的理性灵魂并非一般的灵魂，是对某些技艺比较熟悉的灵魂，或者在某些方法上十分精通，或者只是因为它拥有很多为其效劳的奴仆。但看重理性灵魂之人，即那些看重具有普适性并足以应付政治生活之灵魂的人，其啧啧称羨的事物就是：首先，他会保持灵魂的良好状态，即保持与理性生活和社会生活在条件与行为上的一致，然后他会与同道之人相互协作，共同实现这一目标。

一些事物仓促降临，而另一些事物则飞逝而去；即使是那些刚刚降临的事物，其中有一部分也已经归于消亡。运动和变化在不断地更新着这个世界，恰如连续性的时间进程在不断地更新着岁月。在这条川流不息的河流之中，根本没有什么持久不变的东西，面对经过于此的匆匆过客，谁会愿意对其给予高度的评价呢？比方说，有谁会对一只掠空而过的麻雀心生爱恋呢？恋心方动，雀已无踪。每个人的生活都与其相似，只不过换成了血液的渗出和呼吸空气而已。就如我们在每一刻的所作所为，吸进的空气最终要被呼出来，你在出生时获得的东西，终将在死后重新回归自然。

植物的蒸腾、家畜或野兽的呼吸、被事物的表面印象所影响、受欲望任意摆布的傀儡、扎推的兽群以及从食物中汲取营养等，这些都不是值得我们十分看重的事情，因为这些行为都无异于我们将食物中无用部分切掉并丢弃的行为。那究竟有什么值得我们看重呢？是让大家拍手鼓掌的事吗？不，我们绝不能在乎口舌上的表面夸赞，因为多数人的溢美之词只是停留在表面。而假如你放弃了那些不名一文的所谓的荣誉，那还有什么值得你看重的东西呢？我的观点是，克制自己并以适合自己的构成为限，一切的工作与技能都如此。每一种技能的目标是被创造出来的东西应该与制造它的工作相适应；看种葡萄的人照看藤蔓，驯马师以及驯狗者等，都在追寻着这一目标。但是，对于年轻人的培养和教导则另有目标。在此，培养和教导活动的价值就蕴含其中。如果这一目标是合适你的，那么你就不再需要苦苦寻找别的目标了。你还会去重视别的诸多事物吗？那么你将无法获得自由，你也无法获得自己的幸福，为欲念所困扰。因为你会嫉妒和猜疑那些能获得这些东西的人，而且你会设计陷害那些拥有了被你看重之物的人。一个想把所有这些东西都揽入囊中的人，必然处于内心的混乱之中。除此之外，他肯定还会经常抱怨神明。但是，唯有尊重你自己的心灵才能使你心满意足，并与社会和谐相处，同时与神保持完全一致，赞美神灵给予你和给你安排好的一切。

无论是在你的头顶，还是在你的脚下，一切都只是各种元素的运动。但美德的运行并非如此：它更加神圣，并以一种几乎无法被察觉到的方式在快乐地前行着。

人们的行为是多么的古怪啊。他们不愿去赞美那些与他们同时代并与他们一起生活的人，却希望得到子孙后代的溢美之词，而他们的子孙后代是他们从未见过也并非愿意去见的人，而且他们对这种赞美看得很重。这就像你竟然因为生活在你之前的人没有赞美你一样悲哀。

不要有这样的观念，即觉得你自己无法做到的事，其他人也无法完

成，但如果对某个人而言这件事是可能完成的并与其本性完全一致的话，那么你也要认为自己可以完成这件事。

如果在体育活动中有人的指甲伤到了你、撞到你的头并造成伤害的话，我们不会为难他，也不会有不舒服的感觉，更不会觉得他在将来会害我们；不过我们可以小心防范他一下，但不是把他视为敌人，也不应心存猜忌，只要对他敬而远之就好。对于生活中的其他事情，你都要让你自己用这种行为来对待。像体育活动中误伤之类的事情，我们不如就将其忽略不计吧。因为正如我所言，这些事情完全在我们的能力掌控范围之内，只要我们处理得当，就不会产生无端的猜忌与仇恨。

如果有人能够说服我，并证实我的所思所为确实不对，那么我将心悦诚服地予以改正；因为我追寻的是真理，而真理是不会伤人的。但是，如果人们执着于自己的错误和无知，那么他们终将受到伤害。

我履行自己的职责，其他的事情不会打扰到我。因为这些事情要么是无生命的，要么是无理性的，甚至是漫无目的、误入歧途的。

对无理性的动物以及其他种种事情与事物而言，作为有理性的你，要以慷慨和自由的态度来对待这些无理性之物。但是，对于有理性的人类而言，则要用社会的态度来妥善处理。无论在什么场合，你都可以向神灵祈祷，不要觉得这件事情存在时间的限制，就算只花上三个小时，也是足够的。

马其顿的亚历山大和他的马夫之死，并没有什么差别。因为他们都受到宇宙基本原则的约束，并在死后同样分解为原子。

想想，就算是一瞬间，在我们每个人身上同时发生了多少事情，其中有发生于我们肉体的，也有发生于我们灵魂的。如果你想通了这一点，那么就算有更多的事情，甚至是所有事物都在这一被我们称为宇宙

的世界中同时存在，你也不会感到惊讶。

如果有人向你提出这样的问题：“Antoninus（安东尼）的名字怎么拼？”你会把每一个字母都念给他听吗？如果他们生气了，你也会跟着发脾气吗？你还会继续保持心平气和的态度并念完剩下的字母吗？如若你能做到，那么请你在此生中都要谨记：每个责任都由某些特定的部分组成。在洞察事物时保持心态的平静且不受那些向你发火的人干扰，这些都是你的责任所在。继续走你自己的路，并把摆在你面前的任务完成吧。

如果不让人们去追求符合其本性并可以给他们带来好处的事情，那你就是一个暴君！但是，如果是因为他们犯错而让你感到坐立难安的话，那么你必须通过什么办法来阻止他们继续再做这些事了。因为他们自以为那些事情符合他们的本性并可以带来好处，所以会完全被这些事物牵着鼻子走。但事实并非如此。那就去教导他们吧，用心平气和的态度向他们说明其中的道理。

死亡可以终结感官的印象，也可以撤掉我们欲望驱动的弦，停止我们迷乱的思想以及肉身的机能。

接受那命中注定的一切

如果在你的肉体还没有死亡的时候，你的灵魂就已经不复存在了，那么这是一种莫大的耻辱。

你可要当心啊，不要把自己塑造成恺撒，不要让自己沾染上恺撒的品性，虽然，这样的事有可能发生。那么，还是保持你自己简约、善良、纯洁、认真的品性，做到不虚伪、对朋友公正不阿，敬奉神灵、仁慈和善，在为正确的事情努力的时候能够做到奋发图强。尽量继续保持哲学本希望你成为的样子。敬奉神灵、普度众生。人生短暂，这一世俗

的人生只能修成一个正果——虔诚的秉性和具社会性的行为。把安东尼当成你做一切事的榜样吧。他在所有符合理性的行为上始终如一，他对待各种事物皆可做到公正不阿，他的虔诚，面容的宁静，和蔼可亲，视浮世虚名为粪土，对事物的探求不遗余力；他不会忽略身边的任何事物，对一切事物他都会进行极其细致的考察，并对这些事物形成最为彻底的了解；他对那些不分青红皂白便责备他的人宽容大度，且不会去报复他们；他从不草率行事；他也从不轻信谣言，无论是行为抑或是品格，他都做到判断准确；他做事无可指责，从不做胆小鬼或疑神疑鬼的人，更不是什么诡辩论者；他十分容易满足，对住所、床寝、衣服、食物、仆从各方面从不奢求；他勤勉努力，做事耐心；他可以以简单的饮食工作到夜晚，除了正常的休息时间，他从不让自己浪费时间；他对朋友忠心耿耿，始终如一；他容忍那些反对他的人；当有人提出较好意见的时候他会欢乐开怀；他虽信奉宗教，但从从不迷信。只要你以他为榜样，那么在死亡即将来临时，你也可以和他一样获得一颗美好的心。

重新回到那清醒的感觉并唤醒你自己的灵魂吧；当你把自己从睡梦中唤醒时，发现让你忧心忡忡的事情只在梦中。现在，当你还清醒的时候，看待这些（与你有关的事）就像你看待那些（梦）一样。

我，由一具渺小的肉身和一个灵魂组成。对这渺小的肉体而言，所有事情都没有什么区别，因为它察觉不到其中的不同之处。但对理性而言，只有那些并非其自身活动结果的事物才是无关的。世间万物，皆为宇宙自身行为之产物，而且这些事物均在宇宙的掌控能力范围之内。但是，这只限于与当下有关的事物，对于未来和过去的心灵活动而言，它们根本是无关的。

无论是用手劳作，还是用脚劳作，都不违背自然法则，只要它们各司其职就行。因此，人去做人的本职工作，并不会违反自然本性，只要这个工作是人应该去做的就行。而如果这一工作根本不会违背人的本

性，那么它也不会对人造成任何的伤害。

强盗、弑父者和暴君们享受过多少快乐啊！

你没有觉得手艺人靠自身的积累在工艺品的制作方面比没有受过专门训练的人要强一些吗？但是，他们仍然要依循工艺品本身所具有的理性（原则），而不能将其与之分开。毫不奇怪的是，建筑师和医生都更尊重其所从事技艺的理性（原则），而不是他们本人的理性。对他自己和神灵而言，这两者哪一个更具普遍性呢？

亚细亚、欧罗巴都只是宇宙的一角而已，大海只是茫茫宇宙中的一粟，而阿索斯山也只是宇宙中的一个小土块，现在我们所在的时间只是宇宙永恒时间轴中的一点。所有的事物都是十分渺小、变化无常且极易腐朽的。万事万物皆源于此，要么由宇宙的主宰力量直接产生，要么由其后继物间接衍生而来。因此，狮子的血盆大口、有毒的物质以及其他有害的东西，比如荆棘、灰泥，都是接续伟大而美丽的事物被创造出来的。不要觉得这些东西是与你尊重的事物不同的另一类东西，对世间万物的诞生之源要有正确的认识。

你对当下事物的亲眼目睹，无异于对世间所有一切的亲眼目睹，包括了亘古以来的事物以及将会永远存在的事物。毕竟，世间万物不但同形，而且同宗。

经常想一下宇宙与万物之间的关系及万物之间的相互联系。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。因为各个事物会相继出现，得益于事物积极的运动和相互的协作，以及事物的内在统一性。

让你自己去接受那命中注定的一切吧。接受那些命中注定你必要与之生活在一起的人，还要去真诚地爱他们。

无人能阻挡你依天性而活

一切器械、工具和器皿，如果它所发挥的作用与制造它的初衷完全符合的话，那就善莫大焉，虽然创造这一事物的人并不在那里。在由内在自然法则而结合到一起的事物中，存在着一种创造出这些事物的神奇力量，因此，对这一力量最好予以充分的尊重，并相信如果你根据其意志去生活和行动，你内在的东西将与理性达成一致。如此一来，属于宇宙所有的事物也将与理性达成一致。

如果你对超出你能力范围的事情做出好或坏的判断，那么必然会发生下面的情况：在坏事发生在你头上或你错过了什么好事的时候，你将迁怒于神灵，并会记恨他人，把他们看成是坏事或厄运的直接原因，或者怀疑他们是这些烂事的间接原因；就是因为我们总是去对这些事情做出或好或坏的区分，所以才使我们多行不义。但是，如果我们在能力范围之内对事物做出是非善恶的判断，那么就不会去说神灵的不是，也不会以仇视的态度去看待他人。

我们都朝着同一个目标在努力，有些人知道这一点并胸有成竹，而另一些人则对他们自己的所作所为一无所知，犹如行尸走肉、黄粱一梦。我记得赫拉克利特曾经说过这样的话：在宇宙中发生的事，劳动着的人们应该互相合作。但是，人们的合作方式各有千秋。就算是那些极富合作精神的人，他们也会对发生的事本身、反对者与阻挠者进行百般挑剔。因为，对宇宙来说，就是需要这样的人。需要提醒你的是，你要清醒地知道你把自己放置于什么样的合作人群之中。因为掌控一切的主宰者肯定会恰如其分地让你发挥着应有的作用，他会将你收编到某个合作者群体之中，而这些合作者的目标都是完全一致的。主宰者不会把你分配到克里西波斯提及的那群既卑鄙齷齪又荒唐可笑的玩乐者中。

在每个人身上发生的事情，都是为了实现宇宙的根本利益，单凭这一点就足够了。但更进一步，你要把这看成一条普遍的真理，即正如你

确实已经注意到的那样，对一个人有益的事情，必然对他人也同样有益。但是，“有益”一词在这里只具有普遍意义上的中性词义，并没有褒贬的内涵。

在圆形剧场以及诸如此类的场合中，即便是多么壮观的场面，如果反复出现在你面前的话，那么也会使你对这千篇一律的东西感到索然无味，人的一生同样也是这个道理，因为无论是你头顶上的东西还是你脚底下的事物，他们都是既同形又同宗的。然则，人生又能几何呢？

继续想下去，所有的君王将相，所有的千秋伟业，乃至所有的国家民族都将归于消灭与陨落，你的思绪甚至可以继续延伸到菲尼斯蒂翁、福玻斯和奥里更尼安。现在你可以把你的思绪转向其他种类的人。我们必须顾及这个地方，在这里有着这么多的大演说家、高贵哲人，如赫拉克利特、毕达哥拉斯、苏格拉底等；还有如此之多的昔日英雄，以及追随他们的众多将领，甚至还有这么多的暴君；除了这些人以外，还有欧多克斯、喜帕恰斯、阿基米得，以及其他那些具敏锐洞察力的天赋异禀者、伟大的思想家、热爱劳作者、多才多艺者、信心满满者，甚至那些讥讽挖苦的速朽易毁者，就像梅尼普之流那样。想一下，所有这些人都会尽归尘土。所以，这对他们又有什么伤害呢？对那些无名之辈又能造成什么伤害呢？只有一件事情最有价值，即在真理和正义中度过你的人生，就算对说谎者和心术不正之人，也要做到宽宏大量。

如果你想让自己高兴一点，那么就想想与你一起生活的同伴好的一面吧：例如，这个人做事十分积极主动，那个人态度非常谦逊和善，还有一个人宽宏大量，还有其他人的品行也都很不错。那些与我们生活在一起的人都不遗余力地展现出他们各自的美德，是最令人愉快的事情。永远将这些印象置于眼前。

我猜想，你并不会因体重只有几十利特内 [\[10\]](#) 不及300利特内而不满。那么，你也不应因为自己只能活若干年不能更久而不满。如果你对

上天恩赐与你的有限物质份额心满意足的话，那么你就不会再对有限的生命时间存有遗憾。

让我们来试着说服一下那些人吧。如果有正义之道在前面引路，那么我们甚至可以与其本来的意愿相抗衡。如果有人用武力的方式挡住了你的去路，那么你自己要先保持内心的慰藉和宁静，并在同时利用这一难关来施展我们其他的美德；仍需谨记的是，你的努力并不是毫无保留的，但你也不要去做不可能之事。那么你究竟意欲何为呢？——其他一些事情的尽力程度同样也要如此。——但是，如果曾经让你心动的目标已经完成，那么你就达到了自己的目的了。

贪图虚名之人，喜欢把别人对他的溢美之词归功于自己的功德；贪图享乐之人，则喜欢把自我的感觉当成自己的善行；但是，具真正理性之人，应该把自己的行为看成自己的真善。

我们有权利对事物不发表任何意见，更有权利使我们的灵魂不受骚扰；因为事物本身并没有迫使我们形成判断的天然能力。

让你自己养成仔细倾听他人诉说的习惯，尽可能深切体会倾诉者的心灵之声。

对整个蜂群都没有用的东西，不会给其中一只蜜蜂带来好处。

如果水手谩骂舵手或病人谩骂医生，那么舵手或医生还会顾及别人的需要吗？此时的舵手能确保船中人员的安全吗？医生还能保证被他照顾的病人安然无恙吗？

和我一起降生到这个世界上的人，其中有多少已然逝去。

依天性而行，无人能挡；凡降临于你之事，必依循宇宙之理。

人们喜欢去讨好的都是什么样的人？出于什么样的目的？通过什么样的行为？时间将会湮没一切，转眼间，世事皆已成往事。

第七篇

要使道德品性尽善尽美，就应该把每一天当作临死前的最后一天，既不过于激动，也不麻木不仁或做出伪善的行为。

有多少生前声名远播的人死后被人遗忘

究竟恶为何物？恶其实是你经常会碰到的。无论发生什么事情，你都要在心中谨记：对于恶，你早已熟视无睹。你无论是向上看还是向下看，无论在哪里都能找到它的踪迹，在古代历史、在中古历史以及我们现在所处的这个时代的历史中，都能找到它的身影；在城市的每个角落，在家庭的各个地方，都有着恶的踪迹。恶绝不是什么新鲜事物：所有事物都是我们耳熟能详的，只不过转瞬即逝而已。

我们所遵循的法则岂能消亡？除非是与其一脉相承之印象（思想火花）的陨灭。但是这仍在你的能力掌控范围之内，只不过需要你不断给这些思想之火煽风添柴。对任何事情，我都能形成一种看法，而且这种看法是我本应该具有的。如果我能做到这一点，何须庸人自扰呢？在我心灵之外的事物，与我心灵之内并无瓜葛。——如果能将其变成你的情感立场，那么你将昂然挺立。恢复到你本来的生活状态，在你力所能及的范围之内，只要你用以往熟悉的眼光再去面对各种事物，因为，你生活恢复的关键就在于此。

无聊至极的炫耀显摆和舞台上的表演，如织的牛羊群，刀枪剑戟的训练，抛向小狗的一根肉骨头，丢往鱼塘的面包屑，蝼蚁不辞辛劳地搬来运去，吓跑老鼠的虚张声势，被丝线操纵的木偶——如此种种。那么，置身于这些事物之中的你，应该表现出良好的幽默感而非傲慢的态度，这是你应尽的义务；不管怎样都要懂得每个人都是各有其自身价值

的，而他所从事的事情与他自身一样也有着相应的价值。

在谈话中要注意所说的话，在行动中要注意所做之事。一方面要在第一时间发现它的意图所指，而在另一方面则应细致洞察该事物所蕴含的深意。

我的智性程度对此而言是否够格呢？如果是够格的，那么我会将其作为宇宙本性赐予我的一把利器来好好利用，致力于本职工作。但如是不够格的，我要么索性退出这项工作，将其交给更合适的人选来完成，除非有特定理由不允许我这么去做；要么我会尽力而为，并让别人来助我一臂之力，而这个人必须是在我指导原则的帮助之下，共同去做在当下是完全合适而且有利于大众福利的事。因为，无论是我单枪匹马去做的事还是我跟别人一起做的事，都应该指向唯一一个目标，即有利于社会并适合于社会的事。

有多少生前声名远播的人，死后被人遗忘；而那些夸赞别人之人，也早已不在人世。

受人援助，当无愧于心。因为，履行职责无异于一名战士的本分就是攻占城池。那么，如果因为不良于行而无法赶赴沙场，只能在别人的帮助之下才可完成使命的话，你可否接受呢？

不要受困于尚未发生之事，如果那是注定要发生之事的话，那么你要照样用你现在对待当下之物的理性坦然面对。

万事万物，皆有关联。而且其中的内在联系颇为神圣；几乎没有什么事物，是脱离于其他事物的。因为，事物都是相互合作的，并通过互相的联系来共同形成了同一个宇宙（秩序）。进言之，只有一个宇宙，而这个唯一的宇宙就是由万事万物共同组成的，只有一个宇宙之神，而这个神无所不在，遍及万事万物，还有一个实体，一个法则，一个共通

的理性，而这理性是一切有慧根之动物所共同分享的。最后，宇宙还有一个真理，如果有灵性的动物皆有同宗之源，且都有着同样的理性，那么对其而言也可说只有一个至善之境。

一切内在的物质都会在不久之后绝迹于宇宙整体宏观物质世界之中；而一切外在的形式（原因），也会很快被收回到宇宙的理性之中；最后，关于任何事物的记忆，也会在不久之后湮灭于时间的长河中。

对于理性动物而言，依循本性或是遵从理智，都是同一码事。

汝当顶天立地，抑或借力挺直。

事物的组成元素共同构建了事物本身，而独立存在的理性亦有着共同的归宿。因为，它们均是出于一种合作机制构建而成的。如果你经常告诉自己，我是理性存在体系中的一个成员，那么你将会对这一概念有着更为清楚的认知。但如果你只说自己是其中一部分，那么你还没有打心眼儿里去热爱人类同伴；人世间的慈善之爱还无法打动你的铁石心肠；你之所以行善，只是出于礼尚往来的需要，此时的你，还没有达到将行善视为自身使命的境界。

自外部降临之物，应以有所感触的部分去接受。如果那有所感触的部分愿意的话，尽可以抱怨。但是，我依然不会受到伤害，除非我认为业已发生之事是恶的一种。而不去这样认为，尚在我的掌控能力范围之内。

我对善的坚持，不受别人任何言行的影响与干扰。正如黄金、绿宝石或紫袍总是会说：无论别人做什么或说什么，我依然还是世间的宝石，而我的色彩永远不变。

宇宙的主宰力量不会庸人自扰。我的意思是：这一力量不会自己吓唬自己，也不会给自己带来痛苦。但是，如果有什么别的人来吓唬它或

使它痛苦的话，那么顺其自然吧。因为，这一能力本身并不会产生自己的意见，所以也不会误入歧途。在身体能够承受的范围之内，应该让其自身就这样熬过去，这并非自寻苦吃。假如身体真的遭罪了，那么也应该让它自然表现出来。脆弱的灵魂本来极易遭受恐吓和痛苦之罪，而且完全会对这些负面事物形成一种不良印象，但是，如果灵魂远离前述的负面印象，那么就不会再度陷入痛苦的深渊。源自灵魂本身的主宰法则根本无欲无求，除非刻意为自己设定某种需要，因而，它能够不受阻挠，唯一能够困扰和阻挠它的，只有它自己。

幸福是好的神灵，也是好的事物。那么，你正在做什么呢？哦，做白日梦吗？如果你真的如此，那么我会借神灵之名向你恳求：走开吧，因为我不要幻想。但是，你还是按着老方法又来了，我不会生你的气，只是请你离开。

有人害怕变化吗？但没有变化，这个世界如何构建呢？对宇宙本性而言，如何才能使其更愉快更和谐呢？不把木头做成澡盆，你能洗澡吗？食物不经过一番加工，你能从中汲取营养吗？任何东西如果不经过一定的变化过程，恐怕都没法被我们使用吧？难道你还没有意识到，无论是你自己还是宇宙的本性，都是离不开变化的吗？

宇宙物质如同山洪暴发般将一切物体全盘带走，因为其本性便是与整体既相统一又相协作，犹如我们身体器官各部分之间的内在联系与合作关系一样。时间洪流已经吞没了多少个克律西普斯、多少个苏格拉底以及多少个爱比克泰德啊？你还是用同样的思想来看待每一个人和每一件事吧。

只有一件事困扰我，那就是我惧怕自己所做之事有违人类的章法与惯例，或者做事的方式本身与之南辕北辙，或者做事的时机不恰当。

快到你将一切记忆抛诸脑后的时候了，而且你自己也将被其他人忘

得一干二净。

多想想你认为至善至美的东西

对待犯错之人尚怀宽恕原宥之心，乃人之特性。如果想到做错事的人是你的同胞，而且他们是在不知情或不自觉的情况下犯错，而且你们都会在不久之后死去，你就会这样做。最为重要的是，他并没有给你带来任何伤害，因为他没有使你的理性丧失原来的良好状态。

源自宇宙实体的宇宙内在本性，就像蜡一样，现在塑成一匹骏马的模型，然后将这尊马的雕塑毁掉，重新塑造成一棵树的模型，然后是一个人，然后是别的什么东西，而且，这些东西中的每一个都只能在非常短暂的时间内保持其形状与姿态。而对于这些雕塑品而言，被毁掉并不是痛苦的，在它被塑造出来的时候也是如此。

愁容满面的样子并非自然本色；倘若经常如此，则将导致一切美丽消失，最后只能是荡然无存、回天乏力。不如尝试从这一事实中得出它与理性相反的道理吧。因为，假如我们连对做了错事本身的认知都不复存在，那么还会有可以继续存在下去的理性吗？

在宇宙整体中起支配作用的理性，将使你现在所看到的一切事物改头换面，并用这些事物的本来实体塑造出另外形式的全新事物，而这些事物又会被另一些更新的事物所取代。如此往复循环，世界常换常新。

如果某个人冒犯了你，那么你首先要想到的问题是，他所持的究竟是什么样的善恶观念导致他犯下了这个错。这样做的原因是，如果你了解他的是非观念，那么你可能会对他心生怜悯之情，那时的你便心怀释然，不再怒火中烧。因为根源在那种错误的是非善恶观之下，你会觉得自己和他所做之事没有差别，或者相差不大，所以，你应该去宽恕他。但是，如果你对善恶观的认识与其不同，你更应待那陷于错误是非观中

的人好一些。

不要对你是否拥有之物想得太多，要多想想你认为至善至美的东西，然后再反思一下假如你现在尚未拥有它们，你会多么热忱地去追求它们。与此同时，千万要注意，无论你对其有多么热衷，也不要过于追捧，因为这样会让你在没有得到它们时便感到心烦意乱。

你可以收心养性。这是占支配地位的理性原则具有的一项本性，一个人在从事应为之事时，不但可以使得自我满足，而且足以获得内心的平静。

停止不切实际的幻想。不要被它牵着鼻子走。珍视眼前，注重当下。花心思去了解发生在你或别人身上的各种事情。把每一个物体划分为表象的（形式的）和实质的。想想你最后离去的时刻。让一个人所犯之错停在原处。

别人说话时，要洗耳恭听。让你的理解深入事情的内部深处，包括所为之事与做事之人。

用简单朴实、温和谦虚来修身养性，而对介乎善与恶之间的事物则不予理会。热爱人类本身。听从神灵的旨意。诗人曾说：万物皆由法则支配。——记住万物皆由法则支配就足够了。

死亡的诠释：肉身消散，或是化解为原子微粒，或者说是灵魂与肉体的毁灭，或者说是生灵的灭绝或变化。

痛苦的诠释：这是一种让人无法忍受的煎熬，足以夺去我们的生命。但是，业已持续很长时间的痛苦则是可以忍受的，心灵唯有皈依自身，方可保持其本来拥有的平静，理性并不会因此而受创。然而，已被痛苦侵袭的身体部分，顺其自然，如果它们能，就让它们表达对痛苦的意见吧。

名声的诠释：要洞察那些追名逐利之辈的内心深处，看清他们的为人，还有他们在躲避什么、追求什么。试想一下，沙堆的积聚埋没了以前的沙，所以，在生活之中，也是旧事物很快被新事物替代。

柏拉图说：境界高深的人看到的是全部的时间和一切的物质，你觉得他会把人的生命视为一种异常伟大的东西吗？不可能的，他说。——境界如此之高的人，不会把死亡看成是一种恶的。——绝对不会。

安提斯坦尼曾说：行善而被诋毁，是帝王的命运。

有一个基本常识是：面部神情的组织和调节应顺从于心灵的掌控，反之则不可。

因身外之物而自寻烦恼是错误的，因为它们与你毫不相干。 [\[11\]](#)

对不朽的神灵和我们，都给予喜悦。

生命如成熟麦穗的收割过程一般。一个人诞生，另一个人死亡。
[\[12\]](#)

如果神灵不关心我和我的孩子，其中必有道理可言。

因为与我同在的，有善与正义。 [\[13\]](#)

在别人号啕大哭时你要克制住自己，情绪不宜过激。

柏拉图曾说：我会给这个人一个满意的回答，那就是，你错了，如果你觉得一个在各方面都表现杰出的人应当计较个人的生死安危，而无需关注他所做之事是否正当，以及是否是一个善良人应为之事的话。

确是如此，雅典人啊：无论置身何地，都将其视为最适合他的地方，或者这是主宰者特意将他放置于此。在我看来，他的确应当待在那

儿，面对他卑贱的本分，甘冒风险，不要计较个人的得失，也不要惧怕死亡或者其他事。

但是，我亲爱的朋友，请你反思一下，所谓的尊贵之举和真善之事，无异于救赎别人和被别人救赎。因为，对一个如此生活或生活了这么一段时间的人而言，至少他是一个真正的人吧。试想一下，这应该不是一件需要从思想中打消掉的事情吧：在那里，肯定不存在对生命的热爱。但关于这些事情，一个人必须信仰神，并相信命运女神之言：谁也不能摆脱自己命运的安排。而接下来探求的是，他如何以最佳方式度过生命的这段时间。

仰望繁星的轨迹，仿佛你也与其同行；时刻谨记各种元素之间的转化与嬗变；因为，只有这样思考，方能洗涤你在世俗生活中所沾染的污秽。

柏拉图有种说法说得好：评论他人的人，也应当学会居高临下地观察世事；应当从如下视角来全面考察，如人们的集会、军队、农事、婚姻、谈判、生与死、法庭的喧嚣、荒无人烟的地方、蛮族的各个族群、节日盛宴、祭奠葬礼、繁华闹市、混合杂事以及国家之间的有序联合。

回首历史，政治霸权的巨变，从历史反观现在，你也可以预知未来。因为它们在形式上相近，不可能偏离现存事物的秩序轨道。所以，对四十年人类生活的反思无异于对一万年人类生活的思索。难道你还能看到什么更新鲜的东西吗？

诞生于土地的事物，必然回归于土地的怀抱。而从神圣的种子萌发而成的，也将重返天堂。[\[14\]](#)

这要么是原子的分解或重新组合，要么是无知无觉的元素的烟消云散。

带上干粮、饮料和狡诈的魔法，你在死亡的通道上来了个急转弯以求逃脱。^[15] 而天国微风悄然袭来，我们唯有耐心忍受，并毫无抱怨地辛苦劳作。

善于击败与其意见不合之对手的人，可能既不合群，也不谦让；他也没有做好充分的心理准备去迎接即将发生的一切，他也不会去体谅在他身边的人所犯的错。

如果我们的任何工作都完全符合了神和人的理性，那么我们将无所畏惧，因为，我们可以通过依自身机理行事而获得成功，并从继续开展的活动中受益匪浅，此时，当然不会造成任何的伤害。

一切都在你的能力掌握范围之内

不论何时何地，这些都在你的能力掌控范围之内：虔诚接受当下的安排；公正地善待身边的人；完善当前的思想技艺；不要让未经筛选之物进入你的思想。

切莫挖空心思去探知别人的言行准则，而要多关心一下你自己的本性所在，包括由那些发生在你身上之事所体现出来的宇宙本性和由你亲自所为之事表现出来的自身本性。但是，每一个理性存在都应该去做符合其自身机理之事；其他一切事物之所以被如此塑造而成，旨在实现理性存在的目标。在无理性的事物之中，低等事物的存在是为了服务于高等事物，但是，理性动物则是为了彼此而存在的，不分伯仲。

在人类的构成中，社会性乃居于第一位的原则。而第二位的原则，则是莫要屈服于肉体的诱惑。因为人的肉身犹如理性行为与智性活动确定自身范围的特殊场所；不要被感官刺激或内心欲望所折服，因为这两者都是动物的本性；而理性活动应拥有高于一切的尊贵地位，不应该被其他因素所击溃。尽量保持良好的理性状态，因为其存在的天然目的就

是为了将一切事物利用起来，而不是相反。居于理性构成第三位的原则就是从错误和欺骗中挣脱出来。请牢记这些原则并勇往直前吧，那么，就能够得到它所有的。

想想你即将死亡，或在当前某个时间点终结自己的生命；那么，还是依循本性去度过上天给你留下的剩余时光吧。

热爱降临在你身上之事以及命运为你编织的线路，难道还有比这个更适合你的吗？

面对所发生的一切事情，而这些事情也曾同样发生在他们身上，他们当时是何等烦恼，何等惊诧，何等激动，那么他们现在又到哪里去了呢？哪里也找不到了。那么，为什么你还选择用原来不对的方式去对待它们呢？为什么你不把这些违背自己本性的焦躁不安留给那些始作俑者和被其牵着鼻子走的人呢？为什么你不全身心专注于对那些发生在你身上之事物的正确利用上呢？唯有如此，你才可以将其充分利用起来，而它们才是你所有工作的最佳素材。唯有专注于自身，你方可在一切行动中坚决地成为一个好人，切记.....

内省心灵。内心乃众善之源，一经挖掘，便可如泉水般涌出。

应当使自己拥有强健的体魄，无论动作还是姿势都不要凌乱。心灵需要通过外部表情来展现理与礼，也需要通过整个身体表现出来。但是，所有这些事情都应当没有丝毫的矫揉造作。

就这方面而言，生活的艺术与其说类似于舞蹈者的艺术，毋庸说是更贴近于角斗士的艺术，因为他应该毅然挺立，并时刻准备迎接突如其来的意外侵袭。

对那些你希望得到其赞许的人们，你要多加观察，知道他们究竟有着什么样的心灵支配原则。因为只有这样，你才不会指责那些无意冒犯

你的人，也不会再想得到他们的溢美之词，只要你看清了他们的观念与品味的本貌。

哲人有云，每一个灵魂都有在无意中偏离真理的时候；同样，也会在无意中背离正义、节制、仁爱以及诸如此类的优良品性。如果你总能将其牢记于心的话，你就能在对待一切事物时保持和善可亲的态度。

无论你面对着什么样的痛苦，都要在心中如此认为：虽然这是痛苦的，但并没有给你带来耻辱，也不会使你占支配地位的理智受创，因为既有理性又有社会性的理智，并不会因此受到伤害。实际上，如果痛苦让你无法忍受，那么你也可以想想伊壁鸠鲁说过的话，即痛苦并非不堪忍受之物，也不会始终挥之不去。所以，你谨记它是有限度的，而且你也不要再在想象中对其夸大。你还要记住这一点，我们并没有认识到的是其他很多令我们不甚欢愉的事物，如困倦、燥热和厌食等，其与痛苦这种东西的属性完全一样。那么，假如你仍不满于这些事情的话，你索性对自己说，我屈服于痛苦。

切记：莫要用野蛮人的思维方式去感知文明人。

我们怎么知道特劳格的人品不如苏格拉底呢？因为仅仅有如下的说法是完全不足以证明的：苏格拉底的死更高贵；他在与诡辩论者激战时能够出奇制胜；更能忍受夜晚的寒冷；当他受命去抓捕萨拉米的莱昂时，他断然拒绝，并认为这才是高尚之举；他在街上走路的时候昂首阔步——对于这个事实，我们持很深的怀疑态度。但是，我们应该继续探究的是：苏格拉底究竟拥有什么样的灵魂，他是否能够满足于自己善待别人和虔诚敬神的心态，不因人们的罪孽而自寻烦恼，也不让自己屈从于别人的无知，更不把宇宙降临于他身上之事视为咄咄怪事，不将其视为无法忍受的，最后也不使自己的理智与肉欲产生共鸣。

自然在将你的理智与肉身结构组合在一起的时候，并没有不允许你

拥有自我克制的力量，而这种力量可以使你的一切都服从于你自己的支配之下；因为，成为圣人而不被认可是很有可能的。所以一定要在你的心中牢记：幸福生活所需要的东西实际上并不多。虽然无望成为一名雄辩家并在自然知识领域中无所不知，但不要因为这个原因而放弃成为一个自由、谦和、友善以及敬奉神灵之人的希望。

就算全世界的人都在声嘶力竭地声讨你，就算野兽要把你这具臭皮囊撕成碎片，你也要尽你最大的能力去释放所有压力，唯有如此你才能求得心灵的最大宁静。因为，在所有这些当中，真正妨碍我们心灵获得自身的内在安宁、对周边事物形成公正的判断并对呈现于其面前的物体进行充分利用的，就是源自于内心的压力，所以对于遭遇的一切我们所能给出的判断是：你确实存在着（一种客观事实），虽然在人们的眼里你表现出的是另一种不同的形式；就落入手中的事物，这判断应该说：你恰恰是我正在苦苦寻找的目标；因为对我而言，所有出现的事物始终是优良材质，可以塑造出理性和政治上的美德。总而言之，这可以归于人或神所属的艺术操练。因为，一切发生的事情都会与神或人存在某种联系，但这绝不是什麼新鲜事，也不是难以处理的棘手之事，反而是十分平常且又方便运用的。

要使道德品性尽善尽美，就应该把每一天当作临死前的最后一天，既不过于激动，也不麻木不仁或做出伪善的行为。

永生的众神从不因他们要在漫长的时间里不断地容忍各种恶人而烦恼；此外，众神还从各个方面关心他们。但是，作为一名注定很快要离开人世的人，你难道无法忍受那些恶人，甚至你自己也是他们其中一员？

如果一个人不知道逃离自己所犯之罪恶，这是一件荒谬的事情，不过这是有可能的；但一个人想要逃离别人所犯的恶行，那是不可能的。

如果一种理性或政治（社会）能力本身并不具备理性和社会性，那么我们可以断定其根本就配不上自己的名号。

你做了一件好事，另一个人从中受益。为什么你还要像傻瓜一样去寻求额外的行善的好名声和回报呢？

对于有用之物，人们当然不会厌倦。而依循本性行动本身就是有用的。那么就不要再厌倦于针对别人去做这样的事而得到有用之物。

合理规划自己的生活，需要深谋远虑，富有判断力，不要让其杂乱无章。不能休息的生活是难以容忍的，这就像是经历了漫长的旅途，来到一个没有旅店的地方一样。学识渊博能使你的生活变得愉快。为了创造美好的生活，我们要做的第一件事就是和逝者对话。我们出生在这个世界上，就是为了了解世界、了解自己，书籍会让我们逐渐长大。第二件事就是与生者对话，观察和留意世界上一切美好的事物。尘世间的事物并不都在同一个地方，宇宙父子有时会把最丰厚的嫁妆送给最丑的女儿。第三件事完全属于自己，像哲人那样思考，是你一生最大的幸福。

理性地看待自己和自己的事，如果你刚步入社会，这一处世原则就显得尤为重要。每个人都自视清高，而那些自视清高的人往往是最平庸的人。每个人都梦想过富足的生活，并自认为是奇才。有些人满怀希望地想要大展宏图，结果却总是难以如愿。对现实保持清醒的认识，就能够让虚幻的非分之想幻灭。明智之人能够做到这一点，他们总是抱有最美好的愿望，做最坏的打算，无论最后是什么结果，他们都能心平气和地接受。目标高远并没有错，但是如果高不可及就变成了错。因为缺乏经验，你经常会做出错误的判断，所以不论做什么事情，你都应该适时调整你的期望值。明智是治疗愚蠢的灵丹妙药，了解自己的能力和所处的位置，从而根据现实对想象进行合理的调整。

归一的自然本性运动创造了整个宇宙。但是，现在所发生的一切事

物，不是作为结果，而是在连续性中逐渐出现；甚至连那支配本身运动的宇宙主宰力量所指向的主要事物，也不再受到任何理性原则的支配。如果你时刻谨记这一点，那么你可以在很多事情面前表现得镇定自若。

第八篇

将来和过去都无法给你带来痛苦，能给你带来痛苦的就是当下这一时刻。

幸福就在你依循本性而为的事情中

这一反思可以帮助我们驱除对虚名极度追求之欲望，即你的能力无法像哲学家一样掌控自己的一生，或至少长大成人之后的生活，但是，世间芸芸众生与你一样，都明白自己与哲学家相距甚远。所以你的生活陷入混乱，而你也不再可能得到一个哲学家的名声，你的人生规划完全与其南辕北辙。假如你已经真正认识到问题的症结所在，那么就请去除杂念吧，只要你按照依循本性的方式去度过余生，你就可以从中得到满足。然则，你需要去考察与探究你的本性究竟意欲何为，并且不要让心外之物使你误入歧途；因为，你有过不少四处飘荡的生活经验，却没有找到最终的幸福。不在三段论中，不在财富中，不在名声中，不在享受中，你在每个地方都找不到幸福。那么，幸福究竟在哪里呢？幸福就在你依循本性而为的事情之中。那么一个人应该如何实现它呢？如果这个人有着统率其自身情感与行为的指导原则。指导原则又是什么呢？它是关于是非善恶判断的准则：即如果一个事物无法使一个人拥有公正、谦和、勇敢和自由的品性，那么对这个人而言就是一种不好的东西；没有什么事物是不好的，如果它不使人变成与上述情形相反的品性。

在做出任何行动时都应扪心自问，其与我有何干系呢？我会不会在将来后悔呢？还有一点时间我就将死去，那么所有一切皆如浮云散尽。如果我当下所为之事，乃理性之人、社会之人及与神同受法则约束之人当为之事，我又有何求呢？

亚历山大、盖乌斯和庞培 [\[16\]](#) 等人与第欧根尼、赫拉克利特、苏格拉底等人相比算什么呢？他们对事物了如指掌，深刻了解事物的原因（形式）与内在实质，而且他们大都拥有同样的精神指导原则。但对后者而言，他们不得不关注多少事物？而且他们被多少事情所奴役啊！

但是，你别忘记，人们依然要去做这些事情，纵使你勃然大怒。

首先，事情的关键在于：切莫庸人自扰，因为一切事物之存在皆符合宇宙之本性，而你自己却将在很短的时间内荡然无存，并毫无踪迹可寻，就像哈德良和奥古斯都那样。其次，要全神贯注地盯紧你手头上的事情。与此同时，你要记住，尽量成为好人是你的职责所在，无论人的本性有着什么样的要求，做事时都不要抱逃避态度；言谈要尽量恰当贴切，只是做到好的气质与温和谦逊即可，切莫虚伪。

宇宙的本性的一个工作便是，将属于此地之物转移到另外的地方，改变他们，使这些事物从此处到彼处。一切事物皆在变化之中，但我们无需害怕新事物；一切事物都是我们所熟悉的对象，而这些事物的总体分布情况依然没有发生变化。

当每一个自然事物在依循本性而行的道路上前进得很好时，当然会对自身心满意足；而一个理性自然实体要在其前进道路上一帆风顺的话，自身的各种思想必须摒弃一切错误或不确定的内容，其活动仅朝着社会行为的方向前进，将其自身的欲望和憎恶限制在它能力范围之内，完全满足于共通的自然分派给它的一切事物。因为每一个特性都是共性的一个部分，正如叶子的本性是其所属植物本性的一部分一样；只不过对植物而言，叶子所属的本性部分是没有感知力和理智能力的，而且这种本性非常容易被阻碍；但是，人之本性所属的那个自然本性是不受任何干扰和妨碍的，有智性和正义感，因为它对每一个事物都分配了平等的份额，并且根据价值、时代、内容、原因（形式）、活动以及事件来决定最终的赐予。但我们考察的目的，并不是要刻意去揭示出任何一个

事物和其他个别事物相比较在各个方面都是完全平等的，而是要将一个事物的各个组成部分摆在一起，然后将其逐一与另一个事物的各个组成部分分别进行比较。

你或许没有闲暇时间或能力去阅读，但你肯定有空闲或能力来戒除自己身上的傲慢之气；在需要超越快乐和痛苦时，你肯定会有时间的；在需要戒除对虚名的过分热爱时，你也肯定会有时间。不要因为那些愚蠢和忘恩负义的家伙而焦躁，你完全可以不理他们。

不要再让别人听到你对宫廷生活或自己生活的抱怨之声。

后悔是这样一种事情：你忘记去做某件非常有用的事情，所以你感到深深自责；因为好的东西必然有着可用之处，至善之人应当孜孜以求之。但至善之人并不会因为错过了什么感官快感而心存遗憾。所以，快乐既非为善之物亦非有用之物。

这一事物，它自身是什么，结构是什么？这一事物的物质内容和组成原料究竟是什么？这一事物的外形（或形式）又是什么？它正在这个世界上做些什么呢？它能存在多长时间？

如果你赖在床上不想起来，那么就请想想：你的天性和作为一个人的本性都要求你必须去从事各种社会活动，而就睡眠本身而言，无理智的动物也同样有此习惯。但是，即使依据个体之本性的东西，也有着专属于他自身的特性，而且这一专属特性更符合这一个个体的本性，所以在实际上能给这一个个体带来更多的快乐。

在条件允许的情况下，要尽量坚持用物理学、伦理学和辩证法来对待灵魂的每一种感知。

无论你碰到什么样的人，都要记得询问自己这样一个问题：这个人的是非善恶观念是什么样的呢？因为，对于苦与乐、因与果、荣与辱、

生与死等问题，他有各种看法，会做出各种事情，这是不值得惊讶和感到新奇的事情；但我会在心里记住的是，他是不得不这样做的。

记住：无花果树结了无花果，如果你对此感到大惊小怪，那么你应该感到羞愧，就像对世界产生了本该由它产生的事物感到惊奇也应羞愧，就像医生或舵手对于病人发烧或风向不对感到惊讶一样应该羞愧。

记住：观点是可以改变的，听从指出你错误所在的人，这并不违背自由的原则；即便是在你犯错时执迷不悟，也同样如此。因为这是你自己的选择，这一选择是根据你自己的行为习惯和思想观点来做出的，所以在实际上也符合了你自己的理解力。

如果这件事是你力所能及的，那么为何不做呢？但是，如果这件事在别人的职责范围之内，那么又能责怪谁呢？——原子（偶然）还是神灵？怪谁都是荒唐可笑的。你根本无需责怪任何人。假如你真的想做点什么，那还不如去纠正问题的症结所在；但如果你找不出问题的根源，那至少应该去改正事物本身；而如果连这你也做不到的话，那么你光发牢骚又有何用呢？没有什么事物不带有某种目的。

即便事物消亡了，也仍在宇宙的范围之内。如果它依然留在这里，那么也会有所改变，化解为恰当的成分，即宇宙的基本元素，同时也是你自身的基本元素。这些元素都在变化之中，但却从不抱怨。

事物存在于世，必有其功用之处，——如一匹马，一棵葡萄树。为何你还奇怪呢？就连太阳神也会说，我的存在是为了某种目的，而其余的诸神也会说出类似的话来。那么，你又是为了什么目的而来到这个世界的呢——为了贪图享乐吗？问问你的良心能否说出这个答案。

自然对每个事物关怀备至，不论在开始、过程中，还是在最后，都是如此，就像一个人把球抛上去然后接住一样。那么对这个球来说，被

抛上去究竟能够带来什么好处呢？球在落下来以及不小心没接住落在地上的时候，又会给它带来什么坏处呢？再以气泡为例，聚合在一起对它有什么好处？被弄破又对它有什么坏处呢？这个道理对闪电来说也同样适用。

深入考察它（身体）内部，并看清它究竟是什么样的事物；在身体老化的时候，它会变成什么模样，在身体生病的时候，它又会变成什么样子。

无论是赞美之人还是被赞美之人、缅怀之人抑或是被缅怀之人，他们的生命都是非常短暂的；而这些只是发生在世界的一个角落里；即便在这里，也无法取得完全一致的意见，甚至连同一个人的看法有时候也会不协调。然则，整个地球本身也只不过是宇宙世界中的一个点。

专注于你面前的事物吧，认清它是一种思想、一个行为抑或只是一句话而已。

你要公平地忍受，因为你的选择是明天成为好人而非今天。

我是否有所作为？我所为之事皆关乎人类福祉。我可有得到回报？我坦然接受，并将其奉于神灵，神灵是万事万物发生之肇源，一切发生之事物皆由此而来。

在你洗澡的时候，你会看到这些东西——油渍、汗垢、污物以及脏兮兮的洗澡水，所有这些东西都令人恶心。——我们生命的每个部分乃至一切事物，其实都是如此。

露西拉目睹了维勒斯的离世，之后露西拉自己也难逃死亡的命运；瑟孔达见证了马克西默斯的临终，而后瑟孔达自己也踏上了黄泉路；埃皮梯恩查努斯看着戴奥梯莫斯逝去，而后埃皮梯恩查努斯自己也离别人世；安东尼目送了福斯蒂娜的归西，而后安东尼自己也驾鹤西归。一切

皆如此发生了。塞勒尔目睹了哈德良的离世，而后塞勒尔也死去。这些机智超凡的人，不是预言家就是高傲自负之人，他们在哪儿呢？——以那些极富智慧的人为例，如查拉克斯、柏拉图学派的德梅特里尤斯以及尤德蒙，还有别的类似于他们的人。所有这些人的生命都犹如昙花，已死去很久了。有一些人甚至在很短时间就已无人记得，还有一些人成了传说中的英雄人物，另一些人在传说中消失。谨记：你只是弥留于世间的渺小生命体，注定要被化解成宇宙的基本元素，呼吸也终究会停止，可能被转移到其他陌生的地方。

如果一个人能从事适合于这个人的工作，就应该心满意足。现在，一个人应该去做的本职工作就是：待人友善，特别是对他的同类族群；勿受感官刺激的左右，对似是而非的表面现象要做出正确的判断，对宇宙本性以及发生在其中的各种事物要做通盘考虑。

一言一行皆当井然有序

在你自身和身外事物之间，存在着三层关系：第一种是你与身边事物的关系；第二种是你与一切事物诞生之神圣原因本身之间的关系；第三种则是你与跟你生活在一起之人的关系。

痛苦，无论是对你的身体，还是对你的灵魂，都是一种罪恶。不过，在身体遭受痛苦时，就让其表达出对痛苦的切身感受；而灵魂则完全有能力保持自身原有的平静与安宁，甚至可以不将痛苦视为一种罪恶。原因在于，每一个判断、动议、欲望和憎恶，都发生于灵魂深处，而没有罪恶能追溯到如此高深之处。

只要你时常让自己谨记如下话语，即可破除你的一切幻觉：就在当下，我完全可以运用我的能力来让任何恶的事物远离我的灵魂，各种欲念和焦虑也不例外；在我仔细观察一切事物的时候，我要看清它们的本性究竟是什么，而且我要依循其本性价值来发挥其最大作用。——记

住，这是自然本性给予你的本领。

不论是在元老院，还是在其他场合，对任何人说话，都要适当，不要矫揉造作，用词应朴素直白。

奥古斯都的宫廷、妻子、女儿、后代、祖先、姐妹、阿格里帕、亲戚、亲信、朋友、阿雷夫斯、梅塞纳斯、医生和祭司们，——宫廷里的所有人都死去了，然后再看看其他的，不单单只考虑一个人的离去，来看看一个家族的覆灭，比如庞培家族；铭刻在墓碑上的，——他是家族中的最后一个。我们再想一下，他们的先祖如何焦虑着要有继承人，然则，必然会有一个人成为家族的最后一个人。再次提醒你谨记这个家族的覆灭。

一言一行皆当井然有序，这是你的本分；如果每个行为你都已经尽心尽力，那么当然心满意足了；而在你实现这一基本目标的时候，是没有人能够阻止你的。——但某一外部的事物可能挡路。在你公正、严肃并考虑周详地从事着某件事情的时候，没有什么能够挡住你。不过，或许其中会有某股积极的力量遭到妨碍。——只要你坦然面对阻力并心甘情愿、竭尽全力地把重心转移到正义之事上，那么依然会萌生另一线希望，而摆在你面前的阻力也会随之而去。这便是我们刚才所说的，自我调整的例子。

接受财富或成功的时候，不要傲慢；而且，要做好它们随时将离你而去的准备。

如果你曾看到某只断手、断脚或者一个被砍下来的脑袋，这些身体器官就这样脱离了身体并躺在地上，这就是那些不满于所遭遇事情之人的悲惨下场，这种人往往众叛亲离，做出反社会的恶行。如果你的所作所为已经使你脱离了自然整体世界，——这个造就了你且你始终属于其分子的世界，现在你切断了与之的联系。——就算到了这一步，仍然

有美好的神恩，只要使你自己再重新返回到这个整体中去即可。神并没有赐予其他物种这一神奇的力量，在与整体分离割裂后，是无法重新统一到原来的状态的。然则，神总是对人这一灵物有着特别的仁慈之心，使人类可以始终保持与宇宙整体的联系；如果一个人与其脱离了，神允许他再度归位，重新与宇宙整体建立联系，并重新拿回属于他的地位和份额。

宇宙本性早已给每一个理性存在赐予了其所拥有的各种力量，所以我们也因此而获得了这一力量。宇宙本性早已在其事先安排好的地方来改变和导正一切阻碍或反对它的事物，并最终使这类事物成为其自身的一部分。因此，理性动物也能使每一种不利因素转变成另一种可以为他所用之物，并利用这一不利因素的本性来达到特定的目的。

不要因想象整个人生而不安。不要让思想涉及所有可能出现的苦恼，不妨在每个场合多问问自己，到底有什么无法忍受和熬不过去的？你肯定会不好意思坦承。其次，要谨记：将来和过去都无法给你带来痛苦，能给你带来痛苦的就是当下这一时刻。但是，只要你尽量去避免它，这种痛苦完全可以忽略不计；如果你连这样都做不到的话，那么就责骂你的心灵吧。

你现在能在维勒斯的陵墓旁边看到潘瑟或帕加穆斯的身影吗？能在哈德良的陵墓旁边看到乔内阿斯或戴奥梯莫斯的身影吗？这简直是荒谬的。那么就算他们还在那里，死者能知道吗？如果死者真的泉下有知，他们会因此而高兴吗？就算他们因此而非常高兴，难道这样就能使他们永远不死吗？这些人最终都会变成老翁老妇然后相继死去，难道这不是命运的安排吗？那么，比这些人晚一些死的人又会有什么不同呢？所有的都是散发秽气、流着血的皮囊。

哲人有云，如果你能敏锐地观察，便可明智地做出判断。

在理性动物的精神世界中，我没有看到任何与正义相反的德性。我所看到的，是一种与贪图享乐完全相反的德性，那就是节欲和自我克制。

如果你戒除了那种带给你痛苦的观点，那么你的自我就可以得到完全的保障。“自我”是谁？——就是理性本身。但是，我自己并非理性。——那就这样吧。还是让理性本身不要烦扰自己。但是，如果你的其他部分正在受苦，那就让它自己表达感受吧。

对动物本性来说，感官障碍是一种不幸。而且，对动物本性而言，冲动（欲望）障碍同样也是一种不幸。对植物实体而言，也存在着某种功能障碍和不幸。所以，理解力的功能障碍，对理智的本性来说也是一种不幸。那么，请把这些道理在你自己身上应用吧。痛苦或快乐有没有影响到你呢？感官会留心体会这些。在你努力实现某个目标的时候，有没有什么阻碍你的因素呢？如果你确确实实在做出这种绝对努力（即无条件或不遗余力地去努力着），那么可以肯定的是，这一障碍对你而言已经构成了一种不幸，因为你在本质上属于理性动物。但是，假如你把事物的惯例也纳入考虑的范围之内，那么其实你并没有被伤害到，也没有被妨碍到。不管怎样，如果某个事物对理解力而言是特别适当的话，那么便没有任何人能够阻挠到它，无论火、铁器、暴君抑或是辱骂，它都不会受到影响。如果它被塑造成一个星体，那么它就会一直是个星体。

说我给自己增添痛苦是不合适的，因为我从没故意给别人带来痛苦。

你的支配能力战无不胜

不同的事物使不同的人得到欢乐。能给我带来快乐的则是，我的支配能力完好无损，同时又不与任何人以及发生在人们身上之事相脱节，

我喜欢用欢迎的眼光去看待世事并欣然接受一切，且根据事物的价值使其充分发挥作用。

你要为自己守住眼前。因为执着追求死后名声的人没有想到，在他们死后的人与那些他们现在无法认同的人完全一样；两者都是凡人。那么，在你死后的那些人发出这样或那样的声音，有这样或那样的评价，对你而言又有何意义呢？

随便把我放在什么地方；因为，在那里我能使我心中的本性仍可保持安宁与平静，换言之，感到满足，只要它能依循其自身本性去感知与行动。这种变化有何充分理由使我的灵魂比过去更加的不幸、消沉、自大、退缩和恐惧呢？你能找到充分的理由使它这样做吗？

发生于人身上之事，必然属于只有在人身上才可能发生的事情；而发生在一头牛身上之事，必然也属于符合牛之本性的事情；发生在一棵葡萄树身上之事，也不可能背离了符合葡萄树本性的事情；同样的，发生于一块石头身上之事，亦全然符合一块石头的本性。如果在每一事物身上所发生之事都是平常和自然的，为何你还要怨天尤人呢？因为，宇宙本性不会给你带来不属于你本性的事情。

如果你因外部事物而感到痛苦，那么实际上真正让你不安的并非此物，而是你自己对这一事物的价值判断。而在此刻，你完全有能力去摒弃这种判断。但是，假如给你带来痛苦的是你自己的秉性，那么谁又能不让你导正原有的看法呢？就算你是因为没有做某件应该做的事情而深感痛苦，为什么你不去马上纠正而在这里空抱怨呢？——但是有什么无法逾越的障碍摆在你的路上吗？——那么，请不要为此而伤悲，因为它无法被完成的原因并不在于你自己。——但是，如果无法做成这件事的话，活着没有意义。——那么，你可以无怨无悔地终结你的生命了，就像那些功成业就之人，对那些阻碍你完成的事物，你也应该感到高兴。

最完美的人也会有缺陷，这些缺陷就像影子一样跟随着我们。才智有其缺陷，越是智力非凡的人，缺陷也就越多。有些人并不是不知道自己缺陷，而是因为他们对这些缺陷有着特殊的感情。这是双重的不幸：既有缺陷，又对其怀有不理智的情感。这些缺陷是完美的瑕疵，令拥有者感到高兴，却让别人感到憎恶。能够消除这些缺陷是一件了不起的事情，这是战胜自我的一种勇敢的方式。人们都善于洞察他人的缺点。他们不会钦佩你的才华，只会紧盯着你的缺点不放，并添油加醋地抹黑它，使你的其他才华变得黯然失色。

对他人的嫉妒和恶意视而不见，这是一种明智的做法，但如果还能表现出大将的风度则会更好。赞美那些曾经挖苦过你的人，这比什么都值得敬佩。用你的智慧和品行去征服狭隘的嫉妒，这是最显英雄气概的报复。你每获得一次成功，嫉妒你的人就遭受一次折磨，你每取得一次辉煌的成就，嫉妒你的人就会遭受一次沉重的打击。将成功变成毒药，这是最大的惩罚。嫉妒之人不会只死一次，对手每获得一次掌声，他就如同死了一次。被嫉妒之人如果能够永远赢得荣耀，那么嫉妒者就会永远收获痛苦。成功的号角一方面是庆贺某人取得的辉煌，另一方面，也是宣告嫉妒他的人即将开始忍受痛苦的煎熬。

切记：你的支配能力是战无不胜的。如果不做任何非它自主选择之事的话，那么就算它纯粹是因为固执而进行本能的抵抗，它也能做到镇定自若，而且无愧于自己。如果它是在理性逻辑和深思熟虑的帮助下形成了一种对事物的价值评判与看法时，又能如何呢？因此，脱离了情感控制的灵魂犹如一座坚不可摧的要塞，即使在未来也是不可能被攻破的避难所。如果一个人连这个都不了解，那么他肯定是一个愚昧无知之徒；但是，如果了解这一点的人还不马上奔向这一要塞，那么他是不幸的。

你亲眼看到的第一个印象是什么就是什么，不要再妄加揣测了。如

果有人跟你通风报信说某人在说你的坏话，你就听之任之好了，因为你并没有因此而受到损害，而且也没人报告这种伤害。我看到我的孩子生病了；但我并没有看到孩子处于危险之中。因此，还是应该坚持你自己亲眼所见的第一印象，不要在自己的内心增加负荷，这样你就不会发生什么。除非你知道世界上所发生的每一件事情，否则不要自添烦恼。

这根黄瓜是苦的——那就扔掉吧。走道上有荆棘——不妨绕道而行。这就足够了。切莫再生事端，也不要继续追问这世界上为何有此等事物？如果你这么做了，是会被了解自然的人嘲笑的，就像你因为在木匠和鞋匠的工作室里看到刨花和碎料而责问他们，你也同样会遭到他们的奚落。他们有一个专门堆放这些刨花和碎料的地方，宇宙之本性却没有额外的空间；而宇宙艺术的高明之处就在于，虽然其给自身设定了各种限制，但却可以从既定事物中再度创造出全新的类似事物，而且无需任何外在实体的帮助，更不需要一个它自身可以专门投放垃圾与废物的地方。宇宙对自身所有的空间完全满足，包括它所有的物质内容以及它所拥有的造物艺术。

行动切忌懒散，言谈不要毫无章法，思想不要不着边际，灵魂不要陷于内争外斗，生活也不要太过忙碌以致没有闲暇。

假如有人会把你的杀死并将你碎尸，而且还诅咒你。你的心灵是否能不受这些事情的影响而依然保持善良、明智、冷静和正直呢？比如说，纵使有一个人站在清澈纯净的泉边诅咒它，但这一泓清泉并不会停止涌出甜美的泉水；如果此人再把脏土或污物扔进泉水，泉水也会迅速将其冲刷洗净，并不会被其弄脏。那么，你怎样才能在心中拥有那一泓永恒的泉水而不是一口狭小的井呢？只要你时刻把自己与内心满足、朴素以及谦虚温和结合起来并塑造成自由之身即可。

不知世界本貌之人，自然也无从知晓自己究竟在哪里。而不知世界为何存在之人，亦不会明了自己的真正身份，也无从获悉世界的本貌究

竟为何物。无法做到以上所述之要求的人，甚至连自己活着是为了什么都说不出来。那么，你现在又是如何看待那些对他人或赞美之词无欲无求和极力追求的两类人呢？你又如何看待那些不知自己身在何处或身份为何的人呢？

河床土质的好坏决定着河水的品质，出生之地的优劣也同样影响着一个人的品性。有些人比别人更多地受到故乡的恩惠，因为那里天清气爽。不论是哪个国家，即使它有高度发达的文明，也有与生俱来的缺陷。这些缺陷能够让其他国家聊以自慰。如果你能够纠正自己的缺陷，就相当于打了一场胜仗。在同胞中，你就会变成出类拔萃的人而受到尊敬，因为出人意料的成功总是让人钦佩。其他的缺陷来源于人们的家庭、职业和所处的时代。如果这些缺陷都出现在一个人身上，并且没有得到纠正，那么他在别人眼中就会成为一个怪胎。

在尘世中，没有天生完美的人。但你只要每天不断进取，做到德业兼修，最终会成为尽善尽美的人，获得声名显赫的成就。完美的人应该具备品位高雅、头脑清晰、意志坚定、判断精准的特征。因为或多或少的欠缺，有的人无法达到完美。有的人则需要经过长时间的修养陶冶后，才能小有成就。完美之人总是在言语中显露着智慧，在行动中流露着谨慎，人们愿意与贤能通达之人结交，喜欢与他们同行。

你愿意让那种在每小时都责备自己三次的人来对你奉上赞美之词吗？你会从憎恨自己的人那里获得喜悦之情吗？连自己所做一切之事都后悔莫及的人有可能让自己满意吗？

你不仅需要让自己的呼吸与周边的空气和谐一致，而且也要让你的理智与囊括世界一切事物的理智相一致。因为，对那些希望充分运用理智力的人来说，就像空气之于需要呼吸者，其同样分布于各个部分并在一切事物中普遍存在。

一般来说，邪恶不会祸及宇宙整体；值得一提的是，一个人的恶也并不会祸及他人。恶只会损害那种心中有恶之人，但只要这个人愿意，他依然可以获得从恶中摆脱出来的力量。

对于我自己的自由意志而言，我身边之人的自由意志与我毫不相干，正如他微弱的呼吸和孱弱的身体一样，都与我无关。因为，虽然我们被造物主创造出来的时候注定要互相支持，但我们每个人的支配力各有属于自身的活动空间，否则的话，我身边之人的恶就会祸及于我，而神灵并不想让我们各自的不幸互相影响。

太阳的光芒倾泻而下，虽然阳光在四处散射，但其并非是太阳物质本身的溢出。因为，阳光的这种散播方式是纵横普及的照射。因此，太阳的光线被称为普射之光，因为它们是扩展的。如果一个人仔细观察一下阳光如何穿过一个细洞从而射进一个黑漆漆房间的过程，他就可以更加深刻地了解光线究竟是一种什么样的物质：它是直线照射的散播光线，但在它遇到挡住它去路或横空隔断空气的固体物质时，它可能会被阻断。但是，这束光线仍然保持着原有的稳定性，不会发生滑移，也不会减弱其能量。我们的理解力也应当如此倾泻而下并四处散射，但也不是理解力本身的溢出，而是一种扩展。它不会因为遇到挡路的障碍物而发生激烈的冲撞。同时也不会因此戛然而止，而是会保持原有状态并照亮那事物。假如一个物体不接受它，那么就无法得到光亮。

怕死之人，要么是害怕原有感觉的丧失，要么是担心会有另一种完全不同的感觉。但是你在死后没有任何感觉，你当然也不会感觉到任何的痛苦；假设你会获得另一种不同的感觉，那么表明你已经是另一种不同的生物体，但不会终止生命。

人们存在是为了彼此。所以要教导他人，要容忍他人。

箭有箭的运动轨迹，心灵有心灵的运动方式。但在实际上，当心灵

在谨慎思考抑或努力探究的时候，它同样也以一条如射箭般笔直的线路朝着目标进发。

深入了解每个人的理性，同时也让别人深入了解你的理性。

第九篇

身外之事纷纷扰扰，而你的内心依然保持自由；凡事皆依内在因果而行，从而使你保持公正。换言之，让你的言行举止皆守此准则，即有益于社会，因为这是你的本性所决定的。

理性动物分享同一理性灵魂

不当的行为是不虔敬的。因为，宇宙本性在创造这些理性动物时希望其能相互依存，为相互的利益彼此帮助，不能互相伤害，有此行者必然违反造物主的本来意愿，这是不虔敬的。说谎者同样也应背负违背神灵的不敬之罪。因为宇宙本性乃是万事万物的共同本性；万事万物都有千丝万缕的联系。此外，这一宇宙本性，是以真理的名义而存在的，而且是一切真实事物的存在肇因。所以，故意说谎者当然会因为他的说谎行为即带欺骗性质的非正义行为而背负不敬之罪；而无意说谎者，则因为他所说的内容与宇宙本性并不相符而打乱了世界的秩序，同样应背负不敬之罪，毕竟他还是违反了世界的本性，把自己置于同真理对立的境地。因为他早已从宇宙本性手中获得了这种力量，只不过他后来忽视了这种能够明辨是非的能力而已。此外，只贪图享乐、不尝试痛苦的人，同样难逃不敬之罪。因为，这样的人必然时常不满于宇宙之本性要求，认为宇宙本性没有按照善恶之人的各自需要来进行恰当分配，很多恶人经常享受着快乐，并拥有可以带来快乐的事物；而很多善人却在痛苦的煎熬之中，而且摆脱不了会带来痛苦的事物。此外，害怕痛苦的人有时也会害怕最终果然发生的一些事情，这种害怕本身就是一种不敬。而追求快乐的人没有戒除不义之行，这同样也是明显的不敬。现在来看看那些受到宇宙本性同等眷顾的事物。——因为，除非其是受到同等眷顾的两种事物，否则就不会创造出它们了。——对于这些事物而言，那些愿

意追随自然本性的人将与之同等对待。那么，由于苦乐、生死和荣辱都得到了宇宙本性的同等对待，所以如果有谁认为自己并没有得到同等的眷顾，便是一种明显的不敬了。我说的是宇宙本性对它们做出了同等的安排，但并没有说这些安排对于那些被造物主创造出来的人和人是完全一模一样的，也不是特别有规则地发生着。这一运动从事物的某个开端出发，赋予事物特定的秩序，同时诞生了某些特定的主导原则，而这些原则将决定着存在物的繁衍能力、前后相继的改变情况。

在离开人世的时候依然保持着从不说谎、欺骗、奢侈和傲慢，是一个人所能拥有的福气备至的命运。但是有句名言如此说道：在一个人做到这些的时候，结束自己的生命仅次于最好的远航。你真的决心向恶屈服了吗？难道你没有如何引导自己逃离苦海的任何经验吗？因为，理智力的丧失无异于一场瘟疫的到来，而且要比我们周边空气的污染和恶化都要来得严重。因为，就算是某种瘟疫，最多也只是动物们的瘟疫而已；而理性丧失的“瘟疫”，则发生在人身上并会影响人的一生。

对待死亡，不要蔑视，而应该欣然接受，因为它是属于自然意志中的一件事情。从青春年少到逐渐变老，从日渐长大到接近成熟，还有长牙齿、长胡子和早生华发、身怀六甲、生育儿女和抚养孩子等，以及其他因生命季节变换所带来的自然变化等也都是符合自然意志的事情，死亡也不例外。那么，一个具反省自身之品性的人，应树立起这样的观点，即在对待死亡的问题上不可轻率，也不可急躁或不屑一顾，而应该耐心等候，并将其视为一个依自然本性而发生的正常事件。正如你曾经等候着孩子从你妻子的子宫里分娩出来一样，你也得耐心等待着你的灵魂从这具皮囊中脱离而出那一刻的到来。但如果你需要一种能触及心灵深处的慰藉，那么就多观察那些马上要与你分离的物体，观察那些不再与你的灵魂交织在一起之人的道德品性，那么你将会坦然面对死亡的到来。因别人冒犯了你而大动肝火绝非解决问题之道；悉心关怀他们并逐渐接受他们，才是你的职责所在；但也要谨记，你的死并不意味着从那

些跟你有同样原则之人的身边离去。唯一能让我回心转意并对生命留恋不舍的事情就是，我能够与那些跟我有同样生活原则的人生活在一起。而你现在所看到的则是：跟你生活在一起的人与你格格不入，你也为此苦恼，最后你不得不说：死神啊，快来吧！否则我就要迷失自己了。

为恶的人是对自己行恶。行不义者也是对自己行不义，因为他已经使自己成为恶。

不但做某事常常是不义的，而且不做某事有时也是不义的。

让你现有的看法都建立在理解的基础之上，让你现有的行为都指向社会的共同福祉，让你现有的性情满足于业已发生的一切事物——这便足够。

驱除空想。克制欲念。戒除欲望。把理性控制在其自身的力量范围之内。

在没有理性的动物之中，存在着同样一种生命；而在理性动物之中，也存在着同样一种理性的灵魂。对皆有土元素之本性的万物而言，我们都有着同一个地球。我们所看到的是同一束阳光，呼吸的是同一种空气，我们所看到的也是同一种风景，而我们所拥有的也都是同一种生命。

所有分享共通本性的事物都倾向于和同类在一起。所以，土性之物皆向大地，液体之物则流在一起，气态之物也会如此，故气态之物甚至请求借助某种力量将其分开并保持距离。火苗往上蹿是因为其火性元素的本性如此，而且它也随时准备与所有的火一起燃烧。故而，一切干燥之物一点就着，因为在这些物体中没什么可以阻止其燃烧的东西。相应的，一切分享着共同理性的事物，也以类似的方式趋向同类的事物，而

且这一趋向更强。因为，与其他事物相比较而言，它的优越感表现在更愿意与同类事物融为一体。所以，我们能在并没有理性的动物中，看到蜂群和牛羊群、成年鸟对雏鸟的养育之恩以及在动物界中的相互之爱；因为，就算是动物，也未尝没有灵魂，那种将它们聚集到一起的力量，看来也有着某种程度上的优越性，在植物、石块、树林这些事物中，是看不到这一优越性的。而在理性动物中，还有着政治团体和友谊、家庭和集会，也有战争、谈判和休战等。但对更为高等的存在事物而言，纵使它们在形式上是分崩离析的，但在实质上却实现了某种形式的统一，天上的星辰便是如此。所以，在达到这种高深莫测的境界之后，事物能够在分离的状态中实现相互之间的共鸣。那么，看看现今所发生的事情吧。目前似乎只有理性动物忘却了这一相互的期望和趋向性，而且唯有在这些理性动物身上丝毫看不到任何共同进退的行为。但是，就算有再多的人尽量去避免这一融合，他们还是被这种联合的本性所吸引和约束着，因为这种社会本性实在强大；只要你仔细观察，就知道我所说的确是如此。那么，不久我们就会发现，土性之物与非土性之物的结合，要比人与人之间的决裂还要来得更快一些。

无论凡人、神灵还是宇宙，他们都产生果实，只不过他们都有着属于各自最为适合的季节。但是，将这个有着特定条件的措辞用于平常的葡萄树或其他类似事物，是不对的。理性不但为一切事物，而且也为自己产生果实，从中产生与理性本身性质相同的事物。

内心保持自由

如果你能做到，就劝诫那些做错事的人；但如果不能，则须谨记，不如顺其自然。神灵对此亦采取顺其自然的态度。在某些情况下，神灵甚至会帮助这些人获得财富、健康与名声。他就是这么好心。这也在你的能力之内，换言之，谁会阻止你这么做呢？

不要被迫劳动，也不要因为别人的可怜或赞扬而去劳动。只可直接做一件事，即按照社会理性的要求检省自身。

我今天终于走出了所有的烦恼，或者可以说我把所有的烦恼都抛诸脑后，因为烦恼不是在外部，而是在内部，我的思想中。

万事万物都一样，司空见惯，在时间上朝生暮死，在物质上毫无价值。当下的一切事物，完全无异于先辈们所处的过往时代。

成群结队的事物在我们之外，他们不了解自己，对自己也毫无判断。那么，究竟是什么对他们做出价值评判呢？是理性。

对有理性的社会动物而言，善恶并非处于消极的静态中，而是在积极的动态中，就这一点而言，完全如同其德行与恶行一样，并非消极的静态而是积极的动态。

对被向上抛出的石头来说，落下并不是什么恶，而被人携带也同样不是什么善。

深入洞察人们的指导原则，你会看到你害怕的判断是什么，这种判断自身又有何价值。

万事万物皆在变化，你自身也在不断变化，从某种角度来看甚至是在无休止地毁灭，而整个宇宙也是如此。

别人的错误由他们自己处理，这是你的义务。

活动的结束、运动及思想的停止，都是某种意义上的死亡，这不是恶。现在把思路转向你的生命过程，你的童年时期、青年时期、中年时期和老年时期等，这些生命过程的转变都可以称得上是一种死亡。这不是一件值得害怕的事情呢？转而想想你在你祖父膝下的生活，然后是

你在你母亲膝下的生活，然后是你在你父亲膝下的生活。如果你从中发现了许多差异、变化和停止时，扪心自问，有什么可怕的吗？那么，同样的，你整个生命中的结束、停止和变化，都不是什么值得害怕的事情。

赶紧洞察一下你自己的支配能力、宇宙的支配能力以及你身边之人的支配能力吧。对你自己的支配能力来说，你可以使其合理；而对宇宙的支配能力而言，你可以记住你是其中的一部分；对你身边之人的支配能力，你可以考察一下他究竟是有意还是无心的行动，他的支配能力是否与你的相近。

因为你自己是社会体系结构中的一分子，所以你也应该让你的每个行为都成为整个社会生活的一部分。然则，如果你的行为与社会共同目标并没有任何直接或间接的联系，就会使你的生活支离破碎，并无法统一，这简直就是对本性的叛变。就像一个人在公共集会时我行我素，完全脱离了集体的意见一样。

一边是争吵与嬉闹的小孩子们，而另一边却是虚弱的垂死老人，世事就是如此；所以，在死者宅邸展现于我们面前的东西，能让我们更加清楚地认识到现实。

深入洞察一个对象的形式属性，并将其与物质内容分离来观察，然后想想这一独特事物依其本性所能延续的最长时间。

如果你的支配能力在完全依照其天生本性去做事的时候，你却对它心生不满，那么你将陷入无尽的烦恼之中。赶紧适可而止吧。

如果有人谴责你或嫉恨你，或者有人在说你的坏话，那么不妨去贴近他们可怜的灵魂，并深入其中看看他们究竟是什么样的人。你将会发现，根本没有必要因为这些人而心生烦恼，不论他们对你会有这样或那

样的意见和看法。但不管怎样，你都应该善待他们，因为他们是你与生俱来的朋友。神灵也以各个方面，比如梦和各种征兆来帮助他们实现他们非常重视的成就。

宇宙有同样的周期性的运动，从上到下，从一个时代到另一个时代。宇宙的智性通过其自身的运动来产生出各种不同的效果，而假如这是事实，那么你便应该对其结果毫无怨言；或者它只是挑了个头，别的事物只是以一种连锁效应的方式跟着运动；另一种可能就是，那不可分割的物质元素构成了所有事物的根源。——总之一句话，如果有神存在，一切都好；如果是偶然统治世界，那么也不要让你完全受其奴役。

大地在不久之后会将我们全部掩埋。但是，这片大地将会继续变化，而从其变化中衍生而来的事物也将继续时刻变化，并如此循环永无止境。因为如果一个人沉思一下那如波浪般源源不断的变化，并思考这变化的稍纵即逝，那么他将看轻一切易朽之物。

宇宙的本原犹如冬日里的一条激流，它将一切东西都卷走。但是那些所谓的政客是多么的可怜啊，他们根本一无是处，却自以为在扮演着哲学家的角色。都是蠢材。那么，人啊，还是依本性而为当为之事吧。如果你有力量，那就赶紧行动起来，不要环视左右看别人会否注意到你的行为，也不要去做什么柏拉图的理想国。对一丝一毫的成就都要满足，勿以善小而不为！因为，谁能改变人们的看法呢？但是，如果不改变看法的话，又岂能摆脱那种假装服从实则抱怨的奴役状态呢？不如现在就给我讲讲亚历山大、腓力以及法拉兰的底马特亚斯吧。他们依然需要判断自己是否体会到了宇宙本性，并且使自己做出相应的训练。但是，如果他们的行为如同悲剧中的英雄，那么就没有人能指责我以他们为榜样了。简约与谦和是哲学的工作。不要把我引入懒惰和傲慢。

俯瞰世界，数不尽的人群，以及他们数不尽的仪式，还有数不尽的在时而狂风暴雨时而风平浪静中的航行。也不妨来审视一下初生之人、

一起生活之人以及死去之人之间的种种差异。再来想一下生活于过去时代的人们，生活于在你离世之后的人们，以及那些现在生活于蛮族中的人们。有多少人连你的名字都不知道，而且又有多少人将很快忘掉你的名字，那些现在也许夸奖你的人，他们可能很快又会诋毁你。故而，所谓的死后英名根本毫无价值可言，名望如此，其他事物亦如此。

身外之事纷纷扰扰，而你的内心依然保持自由；凡事皆依内在因果而行，从而使你保持公正。换言之，让你的言行举止皆守此准则，即有益于社会，因为这是你的本性所决定的。

你应该将那些烦扰你的事物，特别是其中毫无用处的东西全部清除出去，这些完全取决于你自己的判断；你将因此而为自己赢得更为广阔的空间，只要你的心中能容纳整个宇宙，理解时间的永恒性，洞察每一事物的瞬息万变，从生到死的短暂过程，以及不仅在生之前而且包括死之后的无限时间。

不与无知之人做无谓交谈

凡你所见之物，都将迅速消亡，那些目睹过一切崩溃的人也不久于人世。长命百岁者与早年夭折之人都会被带到完全一样的地方。

这些人的理性是什么？他们的忙碌所为何事？他们喜欢与尊崇的理由是什么？设想你直接看到了他们可怜的赤裸的灵魂。如果他们以为自己的谴责会造成伤害而夸赞会带来利益的话，这可真是一种非常奇怪的思想啊！

失去只是另一种变化的形式。但宇宙的本性就是热衷于变化，而且，就是因为服从它，万事万物在目前都进行得很好，自古以来，宇宙始终都在如此运动，而且未来也将继续下去，没有终结。那么，你会说什么呢？难道你认为所有的事物都是恶，并将一直为恶，诸神没有行使

能力去矫正它，而使世界陷入无止境的恶中吗？

所有事物的腐朽，恰恰是一切事物的根基所在。水、灰尘、骨头、垃圾；再者，坚固的大理石，其实只是土的硬化；金与银，只是沉积物；衣服，只是一堆毛发；紫袍的染料，其实是血；其他一切也都是如此。就算是会呼吸的人，也符合这一规律的变化，从这个变成那个。

生命如此不幸，充满抱怨和可笑的阴谋，已经足够了。你为什么烦恼呢？那有什么新鲜的呢？到底是什么让你如此不安？难道是事物的形式吗？你要看透才行啊。或者是在内的实质？你也要看得透彻清楚。但除这两者之外，就没有别的什么了。所以，信神吧，现在，一切都终于变得更简洁更好了。我们无论是花一百年，还是花三百年来考察这些事物，得出的结论都是一样的。

如果有人犯了错误，那么最终受损的是他自己。但是，或许他根本就没有做错什么。

或许，一切事物皆源自同一个理智的本原，并且集成一整体，那么作为部分就不应不满，因为其所做的一切都是为了整体的利益；或许只存在原子这一物质，除了原子的混合与分解，别无他物。那么，你为什么烦恼呢？难道你会对理性说：你死了吗？你衰败了吗？你是否在扮演伪善者？你难道要变成一头野兽吗？你跟其他人活在一起有什么不满吗？

神灵或者有力量，但也可能没有力量。如果他们没有力量，你为什么还向他们祈祷呢？然则，如果他们是有力量的，那么你为何不向他们祷告，祈求神灵赐予你不再畏惧任何事物的力量；或者赐予你不再有贪欲的力量；或者赐予你不再为任何事物痛苦的能力，反而祈求神灵发生或不发生这些事呢？的确，如果神灵满足人的需要，那么他们肯定会让我们如愿以偿的。但是，你或许要说，神灵早已把这些能力赋予了你。

那么，不如像一个自由人那样，去运用你的能力，不强过你像奴隶和卑贱之人一样贪图不在自己能力范围的事物吗？谁告诉你神灵不会帮助我们去实现力所能及的事情呢？你还不如这样去祈祷，看看结果如何。一个人这样祈祷：我怎样才能跟那个女人共度春宵呢？而你要这样祈祷：我如何才能使自己放弃这种色欲呢？一个人这样祈祷：我怎样才能从此摆脱？你要这样祈祷：我怎样才能不产生摆脱的欲望？一个人这样祈祷：我怎么做才不会失去我的孩子呢？你要这样祈祷：我怎样才能做到不会害怕失去爱子呢？总而言之，换一种心态去祈祷，看看结果如何。

伊壁鸠鲁说，就算生病了，我也不会说出身体很痛苦的话，我也不会对看望我的人说这些。我会将原先的话题继续进行下去。着重这一点，虽然心灵会因为可怜肉体的痛苦而分心，但需要免受其侵扰。他说：我从来不会让医生摆出一副庄严肃穆的表情，好像他们所从事的事情是多么的伟大，而实际上我的生命继续在平静和幸福中度过。因此，无论你在病中还是在做别的事都要如此；永远不要放弃哲学，在各种哲学派别之中，最重要的原则就是：对无知之人或不懂自然本性的人，不要做无谓之谈。不如多注意你手头上正在做的事情和行事的方法。

一个人如果能做到言行有权威，那么他就能得到别人的尊重，不论做什么事情都不会遇到阻碍。与人交谈、发表演讲，甚至是走路的步伐，处处都能显现出威严的力量。能够征服人心，是最伟大的胜利。它既不来自于愚蠢的自以为是，也不来自故作老成的拖沓，它是品质高尚的之人独有的气质。

越是才华横溢的人，越不会装腔作势。装腔作势就像一种传播甚广的病毒，不但会使自己不堪重负，还会累及他人。装腔作势者在任何事情上都会小心翼翼，他们自戴枷锁，备受折磨。就算是伟大的天才，也会因为装腔作势而被人们认为傲慢无礼，导致其才华大打折扣。这种行为并不是天然形成的，而自然的東西要比其更赏心悦目。在人们眼中，

装腔作势者根本没有任何才华，你越是在某件事情上付出了艰辛，就越要加以掩饰，这样才能显示出你是天性使然。当然，你也不能为了摆脱做作的嫌疑而故作清高。智者从来不夸耀自己的才能，对自己的才能假装不重视，他人才会对你另眼相看。卓越且不自夸之人，会显得格外伟大。他们因遵守一定的规则而赢得世人的赞誉。

经常与讲求原则的人打交道，并且用言行换取他们的好感。这些人具有坦荡的胸怀和光明磊落的处事方法，即使和你产生误会，也会公正地对待你。宁愿和高尚的人争论，也不要去征服卑劣的人。卑劣之人缺乏道义感，不讲求原则，和他们很难相处，因此也不可能与其建立真正的友谊。不要相信他们的甜言蜜语，因为他们没有荣誉感。荣誉感是人格的王冠，对于那些没有荣誉感的人要避而远之，既然他们不重视荣誉，也必然会轻视道德。

当你因为无耻小人得罪你而苦恼时，不如问问你自己：世界上没有无耻之徒可能吗？不可能。不可能的事就不要强求。因为，这个冒犯你的人，也只是世界上存在的无耻之徒中的一个。假如你碰到招摇撞骗者、背信弃义者以及其他行恶之人时，不如也想想这个同样的道理。唯有如此，你才可以随时提醒自己：这些人是必然存在的，既然如此，你还是在对待每个人的态度上都更和善些较为妥当。在当下，下面的想法也是有用的，对那些与一切邪恶行为势不两立的人，自然赋予了他们什么样的美德。自然特别赐予了人们某种与众不同的力量，而这种力量无异于一种解毒剂，因为其可以让人们抵制住愚蠢、疯狂以及其他的恶行。无论在什么情况下，你都可以劝导那些迷失于尘世的人并让他们重新找回正确的方向；因为每个人都会由于做错事而误入歧途。但除此之外，还有什么能伤害到你呢？因为你会发现，在那些冒犯你的人之中，根本没有一个人做了什么能让你心灵被玷污的事情；所谓的伤害，只存在于人心。如果做出毫无教养行为的人，根本没受过教育，那么又能带来什么伤害呢？有什么奇怪的吗？想想，你是不是还不如谴责自己呢，

因为你根本没有想过这些人会犯下如此的错误。因为，你本来完全可以很理智地预料到他的这一错误，现在只是你遗忘了，并且还对他所犯的错误抱以大惊小怪的态度。在通常情况下，在你谴责一个人背信弃义时，实际上都可以回过头来谴责你自己。因为很显然的是，这错误是你自己犯下的，或者是你自己误以为这些人会信守诺言；或者说，在你待人为善的时候并不彻底，你并没有觉得会从施恩中得到回报。在你帮助别人的时候，你还会想得到更多回报吗？你所做的事情完全符合你的本性，难道这样你还不满足，一定要从中获取回报吗？好像眼睛视物要求回报，用脚走路也要求回报一样。这些身体的组成部分是为某种特殊功用而赐予人类的，按照它们各自的结构工作才成为它们自己；人也是如此，人在地上就是为了行仁爱，当人们做出仁爱善举，或者做出公益之举的时候，他就是依照本性而为，才成为他自己。

第十篇

你要学会沉思，不但要洞察事物之间的相互转变规律，而且要保持对这一变化规律的关注，从哲学的高度来修行你自己。

因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起

那么，我的灵魂啊，难道你从此以后不再善良、简朴、单纯、坦率，比肉身更加显而易见吗？你已经厌弃了这种仁爱与满足的心态吗？难道你已不再愿意用充实、无欲无求——不论是对有生命的还是对无生命的事物——的心态来获得快乐和享受了吗？难道你不再渴求漫长的快乐时光，企盼令人心旷神怡的住所与气候，不再喜欢与人群和谐相处的生活吗？然而，你满足于现状，对身边的事物都感到满心欢喜，让自己相信你所拥有的一切都是神的赐予，都是最适合你的赐予，相信能让神灵舒心的事物必然是好的，神灵所保存的完美生命形式以及真善美的东西都是好的，不但生成并包含了一切事物，而且也包含、溶解、生成了其他类似事物。难道你不愿意在你跟神灵及人们共同生活的时候，不对他们挑剔，也不被他们非难？

你只受到你本性的支配，那么就应遵守本性的各种要求，而且要满足它，你作为一个生命体存在的本性，不会让你因其而受损的。然后，你必须遵从你的本性，并了解它对你作为一个生命体而言所提出的要求。这些要求你都应该让自己去尽力满足，而你的理性动物本性，不会给你带来任何的伤害。但是，理性动物同时也是一种政治（社会）动物。所以，运用这些规则，不要让任何其他事物给你带来烦恼。

一切发生之事，要么在你的本性忍受范围之内，要么在你的本性忍受范围之外。如果所发生之事在你的本性忍受范围之内，那么就不要再心

存抱怨，而要以你天生所具备的能力去忍受它。但是，如果发生之事在你的本性忍受范围之外，那么也不要有任何抱怨，因为它会在拖垮你之前自己先行消失。不如这样去铭记：你天生就要忍受这一切。而且，你还要按照自己的思想去将其转变成可以忍受的事物。这样去思考，不仅是你的权利也是你的义务。

如果有人犯错，你应该亲切地引导他，并指出其中的错误所在。但是，假如你不能做到这一点，那么就责备你自己吧，甚至也可以不责备自己。

在你身上所发生的一切事情，都是永恒早已为你准备好的，生命中的因果在永恒中将你和所发生的交织在一起。

不论宇宙是原子的合成，或者自然是一个整体的系统，首先要确认，我只是由本性支配着的宇宙整体的一部分；其次，我和其他的与我自己同性质的部分存在着密切的联系。因为我们要记住我们只是整体的一部分，所以对整体分配给我的一切事物，我都会毫无抱怨；为了整体的利益而存在的不会对整体中的一部分造成伤害。最终的理由在于，整体是不会将对它不利的东西包含在内的；一切由本性统率之物，皆有此共同的原则。但除此之外，在宇宙的本性中，还有着这样一个原则：即使是来自外部的因素，也不能迫使它产生任何对它自身有害的事物。因此，记住我是这整体的一部分，我就会对所有发生的事情满意了。而在某种程度上，我和与我自己同类的那些人，有着密切的关联性，所以，我不会做出任何反社会的事情，我更倾向于我的同类，并把我的全部精力投入到公共利益之中，而不做与之相反的事。如果现在我们真的这样去做了，那么我们的生活必然会顺遂幸福，这也正是你可以看到的：作为公民，服务于大众的人生是快乐的，为国家工作是高兴的。

我的意思是，属于宇宙整体的各个部分，宇宙里的一切事物，最终都必然毁灭；但是，要在这样的意义下来理解毁灭，即这只不过是必然

的变化。如果对于各个部分而言，这种变化既是一种恶又是一种必然，宇宙整体会因此而无法在好的条件下继续存在；因为，各个部分都在变化之中，并且在结构上也注定以不同的方式走向毁灭。对宇宙所属部分犯下恶行这件事情，究竟是自然本性早已设计好并注定要让其受罪，还是这些结果的发生根本是自然并不知晓的呢？事实上，这些假想都是没有事实依据的。如果一个人不用“自然”这个词（作为一种发生作用的力量），但却把这些事情都说成是“自然的”或“依自然本性而生的”，那么这显然是荒谬可笑的一件事情。因为，这种说法一方面肯定了整体的各部分都依照本性从属于变化的规律，而在另一方面又同时对事物在土崩瓦解之后重新组成另一个事物的事情，表现得尤为惊讶与不解。事物的各种组成元素会分散，或起变化，任何固体都会化为尘土，空中之物皆会化为气的元素，各个物质部分都会因循宇宙之理性而回到宇宙整体的怀抱，要么在一定周期内被火烧尽，要么被宇宙永恒的变化取而代之。千万不要有这样的错误观念，即固体和气体的物质，在你产生时就属于你所有。因为，这些物质是在昨天或前天，从食物和空气中获得的。所以，你生长和变化的一切并非来自你的母亲。但是，是你的母亲让你与其他那些同样具有变化特性的事物有密切关系，这种说法与前述内容毫无相悖之处。

如果你已经拥有了善良、谦虚、真诚、理智、镇定与豁达，那么请不要轻易改变这些优良品性；如果你失去了这些，那么请快快将它们找回。记住：“理智”一词所要表达的是，对一切个别事物的明察秋毫与对无知的彻底摆脱；“镇定”一词所指的是，自愿接受宇宙共性分派给你的任何事物；“豁达”一词所指的是，理智部分超越了肉体所能带来的快感或痛苦，并超越所有可怜的事物，如所谓的美名或者死亡之类。你要使自己保持上述的各种美德，而不要光想着让别人这样赞美你，这样你才能成为另一个你，而同时进入另一种生活状态。因为，如果你继续保持着原来的老样子，并被这样一种生活蹂躏和亵渎着，那么只能说你是一个大傻瓜，而且是那种过分惜命的贪生怕死之辈，就像那些在同野兽搏

斗之后被咬得半死的角斗士一样，他们就算满身伤口和血块，还是会恳求能够多苟活一天，实际上，他们还是摆脱不了被同样利爪撕碎的命运。所以，你要继续保持这些美德，假如你能实践这些美德的话，那么你就会有来到幸福之岛的感觉。然而，如果你业已感觉到远离这些美德，并无法再将它们把握在你的手中，那么便请你勇敢去守住你最后一片阵地，甚至于立即丢掉自己的生命，不是出于一时激情，而是完全出于单纯、自由和谦逊。至少在做了这件最值得赞美的事之后，再向生命告别。你必须谨记神的存在，你还要记住神灵并不喜欢被奉承，神所希望的是一切有理性之物皆能被塑造成与他们完全一致的事物。你还要记住，一株无花果树所要做的就是成为一株无花果树，而一只狗所要做的，就是做一只狗，一只蜜蜂就是做一只蜜蜂，而一个人所要做的，就是做一个人。而且，只有这么做才会给你带来最大的助益，并帮你牢记上述的所有美德。

滑稽戏、战争、惊奇、麻木以及奴役等，将日复一日地消磨你的神圣原则。有多少事物，你根本就没有仔细研究过，却凭着想象做出了武断的结论，而还有多少事物被你忽视了呢？所以，你应该仔细地去面对一切事，做一切事，对待一切都需要同样的做法，你因时制宜的能力就可以得到完善，并且能以此来锻炼你的思考能力，保持对已知事实的自信，不做任何的炫耀，不过你也无需刻意隐藏。因为，你究竟要到什么时候，才能学会享受俭朴之美、庄严之美呢？你又要在何时才能享受认识各个事物的快乐呢？这些认识包括：事物的内在实质是什么？在宇宙中居于何种地位？能够存在多久？由什么东西构成？其归属何在？以及究竟有谁能给予和夺取它呢？

依循万物法则走出笔直的大道

蜘蛛在逮住一只苍蝇的时候，是充满骄傲的；在一只肉食动物逮住一只可怜的野兔，或渔夫用渔网捕到几条小鱼，或猎人捕获一头野猪或

熊，甚至是在俘虏萨尔马提亚人的时候，胜利者总是会摆出骄傲的姿态。但是，如果你探究他们的看法，难道这些不是强盗吗？

你要学会沉思，不但要洞察事物之间的相互转变规律，而且要保持对这一变化规律的关注，从哲学的高度来修行你自己。因为，没有什么东西能比这种方法更能给你带来豁达的情操了。而豁达之人，通常能够摆脱躯壳，他知道他随时——没人知道是在不久后的什么时候——会离开人世，放弃一切，他会在所有事情中投入所有精神，在每件事中都将自己交给宇宙本性。他从来不会过问别人怎么对他评论，怎么想他，也不在乎别人是否反对他。使他满意的两件事情如下：一是在他手头所做的事情中，他依然保持公正；二是对目前所得到的事物表示满意。他将所有足以令他分心和忙碌的追求抛在一边。因为，除此以外，别无所求——依循万物之法，才能走出一条笔直的道路，在这条直路的引导下，才能追随神灵。

需要你以自己的能力决定如何去做时，你在害怕决定什么呢？看清道路，那就走下去，不要转向；如果看不清，那就停下来和最好的顾问商量。如果你遇到了什么阻碍，那么请你在谨慎思考之后继续前行，你要保持正当的姿态。因为达到目标是最好的，如果失败，也要是尝试后的失败。理智之人在任何事情上都会表现得既镇静自若又积极向上，做到欢闹中不失镇定。

在刚刚醒来的时候，你就要立刻自问：如果别人行公正和合理之事，这对你会有什么不同吗？没有什么不同。

我假设，你应该还没忘记，那些一边褒贬别人，一边态度傲慢的人，在床上和饭桌上是什么样的人，你应该没有忘记他们的所作所为，还有他们所逃避和追求的，他们如何偷和抢，但不是用手和脚，而是用他们身上最珍贵的那部分。而如果一个人下定决心，那么完全可以用这珍贵的部分来塑造出忠实、谦虚、真诚、守法以及好的精灵（幸福）。

对给予一切同时又收回一切的自然，有教养和谦虚的人会说，按照你的意愿赐予吧；按照你的意愿收回吧。但是，在这样说的时侯，他不会带有傲慢态度，而是秉持一种臣服与满心欢喜的态度。

你的生命所剩无几。如隐居于山野的人那样继续活着吧。因为，如果一个人生活在世界上任何地方时，心中都像是生活在同一个国度（政治团体）中一样，那么无论住在哪里，对他而言根本不会有什么区别。让人们看清并认识一下，一个依自然本性生活的人究竟是怎样。如果人们忍受不了他，让他们杀了他。因为，这起码要比那些苟活的人更好一些。

不要再在一个高尚的人应当具有什么品质的问题上多费唇舌了，还不如去成为这样的人。

始终注视时间整体与物质整体。思考一切个别的事物，对物质整体而言，就像无果树之于种子；而对于时间整体而言，则又如螺丝锥的一转。

注意那些存在的事物，关注那些业已分崩离析、在变化的事物，它们在腐败与消散，而或许一切事物都具备死亡的先天结构。

想一下，人们在吃饭、睡觉、劳作、娱乐时都是什么样的。然后，再想一下，在他们身居高位、专横自大的时候，或者在发怒和严词斥责别人的时候，又是怎样的。然则，就在一会儿工夫之前，他们又在多少人面前奴颜婢膝，为了什么受制于人；再想想，再过一会儿的时间，他们又会变成什么样子。

宇宙本性赐予每一事物的都是有利于这些事物的。而且宇宙本性是在于其有益之时赐予他的。

“大地爱恋雨露”“太空喜爱庄严”。而宇宙带着爱恋创造一切即将诞

生的存在之物。所以，我对宇宙说，我和你一起去爱。不是还有这种说法，“各种事物都爱恋（习惯于）诞生之事。”^[17]

要么你就住在这里，并使自己习惯这里；要么你也可以离开，这完全取决于你自己的意志；你甚至可以选择死去，在完成所有的应尽义务之后。除此之外，别无他物。那么，鼓起兴致生活吧。

你需要了然于心的是，你所在的土地与别的土地完全一样；这里的所有事物与山巅、海滨或者其他任何你向往的地方完全一样。因为，你将发现，正如柏拉图所说的：住在城墙围绕的城市里和住在山上牧羊的草棚中是一样的。

现在我的支配能力对我而言是什么呢？而我现在又正在将其塑造成什么样呢？我现在对它进行运用又是出于何种目的呢？它自身没有理解的能力吗？它是与社会生活隔绝开了吗？它与卑微的肉体融合以致与其成为一体了吗？

从主人手中逃离的是逃亡者；但是，如果法则是主人，那么逃离法则约束之人其实也是逃亡者。其实，那些悲哀、愤怒或者心存恐惧的人，也都是逃亡者，因为，这些人对支配万物之统治者所降临于其身上的过去、现在甚至将来所发生之事心存不满，这统治者就是自然之法则，就是这一自然法则给每人都分派了相应的事物。所以说，悲哀、愤怒或者心存恐惧的人就是逃亡者。

一个人把种子放在子宫里离开，然后因果法则作用于它，使之成为一个孩子。从质料中产生了什么样的事物！孩子会通过喉咙吞咽下食物，之后另一个因果法则会在其身上发生作用，不但会塑造出这个孩子的知觉和运动机能，而且也打造出健康的生命、力量以及其他东西；有多少人都是这样成长的啊！这是多么奇妙！接着，我们还应思考在这种隐蔽方式之中造就出来的事物，并洞察其中的力量，就像洞察那使事物

上下运动的力量一样，不是用眼睛，但并不会因此看不清楚。

一直去思考所有现存事物在过去也是存在的；思考他们的未来，同样如此。应该把同样形式的戏剧和舞台，都呈现在你的眼前，无论其是从你的经验或是从历史中所得；这样的例子，有哈德良的整个宫廷以及安东尼的整个宫廷，还有腓力、亚历山大、克里瑟斯的整个宫廷；所有这些就像我们现在所看到的戏剧，只是剧中的演员换了。

人是被风驱散到地上的树叶

想想那些对所有事物都悲伤、怨怒的人，他们就像作牺牲的猪一样挣扎和哀叫。

躺在床上，为自己被世间束缚所困而默默啜泣的人，其实也像这头猪一样。想一下，主动接受既成事物的做法，才是理性动物应有的品质；简单依循本性的做法，是世间万物的一种必然性。

在你做任何事的时候，停下来问一下自己：是否因为死亡可能会阻碍你完成这件事，而你便觉得它是一件可怕的事情。

在你因为别人犯错而生气的时候，不如马上转而反省自己是否犯过类似的错误；比如，认为金钱、欲望、一点点的名声之类是好东西。因为，只要你注意了这个问题，那么你的怒气就会迅速被遗忘。或许你也可以再加上这条思考：这个人是被迫的，他还能怎么做呢？或者，假使你能够，那么就帮他摆脱这种被迫的状态。

在你见到苏格拉底学派的萨特隆时，想到尤提切斯或海门；在你见到幼发拉底时，想到优提切翁或西尔瓦诺斯；在你见到阿尔基弗隆时，想到特洛珀奥佛勒斯；在你见到色诺芬时，想到克里托或西维勒斯；而在你反观自己时，想到其他别的恺撒，他们每一个人做的事情都可类

推。然后在心中思索，他们现在在哪里？不知何处，无人知道。持续的思索将使你对人间之事视为烟尘和完全的虚无；尤其是如果你同时想到凡事一旦变化即不会在永恒时间中存在。而你，你的生命又是何其短暂的瞬间呢？为何不选择一种更加有序的方式来度过这一瞬间的生命呢？你的一切活动，究竟在避免什么事情或时机呢？因为，除了能以理性细察并深入探究生活中事物的本性之外，所有这些事物难道还有别的什么用处吗？继续坚持下去，直到你从这些事物中汲取可以化为己用之物，就像胃把所有食物消化并转换成自己的营养一样，也正如大火将投入其中的一切东西都转化成自身的火焰和光亮一般。

不要让谁都有权指着说你并非坦率之人或者善良之辈；要让所有这么认为你的人都是说谎的人；这完全在你的能力范围之内。因为，谁能阻止你成为一个既坦率又善良的人呢？除非你自己愿意成为这种人，或者你已下定决心不再多活。因为，如果你不是这种人，那么理性本身也不会再允许你活下去的。

对于这一质料（我们的生命），我们应该做什么或说什么，才能最合乎理性呢？无论遇到什么事情，你都应该尽力做什么或说什么，不要推脱受到了阻碍。你的心态必须调整，否则你不会停止莫名的哀伤，让那些沾沾自喜的人得意去吧，你自己的心态应该如此：对于那些你应为或必须面对的事情，你应该依循最适合于人之本性的办法去处理；因为，一个人不但应当根据他自己的本性去行事，而且需要尽力而为，甚至应该将其视为一种享受。不论在哪里，这都是他力所能及的事情。但是，这种能力并没有使滚筒到处滚动，也没有给予水或火等一切受自然本性或非理性灵魂支配的事物，因为，阻止这一能力施展或挡住其去路的东西实在太多了。但是，智慧和理性依然能够顺利克服一切障碍的事物，这不但是先天本性，而且也是其根据愿意所做出的。要时刻熟记这一道理，理性在面对一切事物时将无往不利，如同火苗上蹿、石头下落、圆筒会顺着斜坡往下滚一样，不要再寻求别的了。因为，其他的任

何障碍，要么只会对无生命的物体产生影响，要么只能以意见或理性的放弃为手段，才能因此而施加压力并造成损害；因为一旦产生了危害，那么感受到这一损害的人将会在顷刻间变坏。对一切有章法可循的事物而言，无论受到什么损害，被如此影响的事物都会因此而更糟，而在相似的情形中，一个人却可以通过运用这些事物而变得更好，并值得更高的赞赏。最后须牢记的是：不损害国家之事，必然不会侵害到真正的公民；而不损害法则（秩序）之事，也决不会损害到国家；而所谓的“不幸”，实际上都没有侵害到法则。所以，不损害法则之事，必然也不会损害到国家或公民。

对于那些参透世间真理之人而言，纵使是最简明扼要的格言，也足以提醒他应该从悲伤和恐惧之中摆脱出来。例如，

“树叶，被风驱散到地上——人。”^[18]

你的孩子们是这些树叶；那些叫喊着看似配得上称赞与颂扬的人，也是树叶；暗中诅咒、冷嘲热讽的人，也是树叶；同样，那些流芳百世的人，也是树叶。所有一切，皆如诗人所说：“春天是生长的季节。”然后，风把树叶吹落；接着，在落叶的老地方又会长出新叶子。万事万物都是短暂的存在，而你对这些事物抑或躲避不及，抑或趋之若鹜，仿佛其会永恒存在一般。就在下一刻，或许你已闭上了你的眼睛；而就算是那个埋葬你的人，也会在不久之后有人为他的死而悲伤。

健康的眼睛应当去观看一切可见的东西，而不是说想看绿色的事物；因为，这是病眼的要求。而健康的听觉和嗅觉，也应该聆听或者嗅闻所有东西。健康的胃，则应该像磨对待天生要磨碎的东西一样对待所有食物。因此，健康的理智应当为一切可能发生的事情做好准备；但有人说：“让我亲爱的孩子一直活着，让所有人都赞扬我做的每一件事情。”这无异于只想看绿色事物的眼睛，或只找软东西的牙齿。

没有一个人能如此幸运，直到临死时也没有人对他的不幸遭遇表示欢迎。就算他是一个好人和智者，最后也会有人这样对自己说：我们总算是摆脱了这位老学究了，也总算可以自由呼吸了。实际上，他对我们并不是很严厉，但我总觉得他在心里面是对我们持谴责态度的。——对待一个好人尚且如此。回过头来看看我们自己，又有多少人因为别的缘故也在希望早日摆脱我们。所以，如果你在临死之时领悟了这一点，而且你想无怨无悔地离开人世，那么你不如这样去想：我就要向这样一种生活告别了，在这种生活中，不管我多么努力、祈祷和关怀我身边的人，他们依然希望我消失，甚至希望能因此而获得蝇头小利。我们为何还要苦苦追求在尘世间稍长一点的逗留呢？不过，也不要因此而在即将告别人世的时候，对你身边之人改变态度，你应该坚持自己原有的品性，待人友善、仁爱、宽大，不要像被迫离开；相反，你应该非常安详地离开这个世界，可怜的灵魂更容易跟身体分开，你跟其他人的分离，也应当是这个样子，因为是自然把你与他们联系起来结合成一体。但是，自然本性现在已经把这一结合分解开了吗？那么好，我要离开我的亲人，不是抵抗着被拖拽走，而是心甘情愿；这也是一件合乎自然本性的事情。

不论你碰到什么人以什么理由做事，你都可以习惯于去问自己这样一个问题：这个人做这件事的目的究竟是什么呢？不过，你要从自己开始，先检讨自己。

记住，操纵你的是一种隐藏起来的无形力量：这就是信念的力量，而这也是生命本身，或者，我们也可以将其称为人。但是，在说到“你”的时候，并不包括你的皮囊，也不包括依附于其上的器官。因为，它们犹如一把斧子，唯一的差别就在于它们依附于你的身体。实际上，这些部分一旦脱离了使它们活动和存留的原因便没有用处，就像织工的梭子、作家的笔杆，还有放牧人的鞭子。

第十一篇

人与人之间，既相互鄙视，又相互奉承；每个人都希望自己高人一等，却又匍匐在别人面前。

我为人类的共同福祉做过什么吗

理性灵魂所具有的独特品质是：它不但能自我观察、自我分析，而且能按照自己的意愿把自己塑造成想要的模样；能自享果实——而无论是植物还是动物，所生之果实都是由别人来享受的——不管生命的界限会在何处终结，理性灵魂都可以达到其自身的目标。舞蹈或戏剧等类似事物，会因为突然打断而终止整个活动。而理性灵魂的每一部分无论在哪里停下，都可说它之前的部分是完成的和充分的，所以它可以说：“我拥有属于我的全部。”此外，其横亘整个宇宙空间及其周围的真空，并对其外在的形式进行了审视，延伸到无限的时间，囊括和了解一切事物具周期性规律的革新，领悟到后世之人无法看到新的东西，而前辈先驱也未曾看到更多内容。一个不惑之年的人，只要他具备完整的理解力，那么凭借着通贯于万物的普遍性，可以看到所有存在过与即将要存在的事物。理性灵魂的另一个特点是：热爱邻人、真理和谦虚，除了法则本身的理性，别的都不重视。如此一来，正确的理性就与正义的理性达成完全的一致了。

如果你把整支乐曲分割成单独的个别声音，然后你问自己：其中的单个声音能否打动你？那么，你的评价会很低，对于歌曲、舞蹈和体育竞技等，都是同样的道理。因为你会很不好意思地承认：在舞蹈中，很多动作和姿态，从单独的角度来看都是完全一样的，在体育竞技中也是如此。所以，除去德性与德行，你应谨记：所有事物，如果你只注意到其中的单独个别部分，那么就会降低对其的评价。这一道理，同样适用

于你生活的各个方面。

灵魂应该随时准备好从其所属的身体部分脱离，并时刻准备着要么消灭，要么四处飞散，要么继续存在，这是何等的灵魂啊！然而，这种准备完全取决于一个人自己的决断，而并非来自于基督徒 [\[19\]](#) 式的顽固。而且，这种准备带着审慎与尊严，以使别人信服的方式进行，不要带着悲情表演。

我为人类的共同福祉做过什么吗？那么好，你已经在问及这个问题时获得了回报。你的心灵应该时刻记住这个问题，同时也不要停止善行。

你的技艺是什么？成为一个好人。如果不了解除了宇宙本性的普遍真理，以及有关人类生活的特殊构造，怎么会成功呢？

悲剧上演的初衷，就是为了提醒人们，应该关注发生在他们身边的事情，是符合自然本性的必然。假如你可以欣然接受舞台上的一幕幕，那么在更大的现实舞台中，你将不会烦恼。因为，你看到的这些事情都是必须完成的，即使喊叫“啊，西塞隆山” [\[20\]](#) 的人也得接受这些。实际上，很多事情戏剧家们都说得很好，特别是下述引言：

“如果神灵忽视了我和我的孩子，这其中必然有原因。” [\[21\]](#) 还有“对业已发生之事，切莫愤怒焦躁。”和“生命，如同丰硕的麦穗一样被收割。”还有其他的类似说法。

在悲剧之后，引入了旧喜剧，在其中，经常会出现一种毫无顾忌的随性口吻，这种坦率的表达方式，实际上有利于提醒人们注意傲慢究竟是什么东西。也正是因为这个缘故，第欧根尼在过去也经常引用喜剧作家的台词。

但提及随后出现的中间喜剧，洞察它的性质，然后要了解之后引入

的新喜剧，它逐渐堕落成模拟丑角的手段。每个人都知道，这些作品中也说一些有益的话，但这些诗歌和戏剧在整体上倾向于什么目的啊！

再清楚不过了：没有别的生活条件比你现在所处的生活更适合于哲学研修。

从相邻树枝上割下来的一根枝条，必然属于整棵大树。而一个人如果要和另一个人分离了，那么他同时也是和整个社会分离开来了。对枝条来说，是另外的工具割下了它；而一个人要与身边其他人分离，则是通过他自己的行为，在他怨恨并离开邻人的时候，他自己都没有意识到其实已在同时与整个社会体系隔离开来了。但是，他还是拥有特权，这是一种来自于创世的宙斯的赐予，这种神赐的特权，能够让我们再度逐渐地接近于我们的社会系统，并变成整个社会体系的一分子。但是，假如这种脱离社会的行为经常发生，那么对脱离社会者而言，再度被带回到统一社会整体状态的难度，就会迅速加大了。最后，当初与整棵大树一起生长至今的枝条仍然共享着大树的生命，但被割下来然后再被嫁接上去的枝条不同，正如园丁所说的那样，被嫁接回去的树枝虽然与大树的其余部分一起生长，却不再拥有与树完全一样的心灵。

如果你正沿着正确的理性道路前行，那么没人能使你偏离自己做正当之事的原来路途，同样的，你对他们的仁爱之心也不要因此而受到影响。不过，你还是需要同时提防两件事情：不仅要保持自己判断力和行为力的稳定性，对那些妨碍你或给你制造麻烦的人，要一如既往地保持着原来的仁爱之心。因为，因他们而烦恼、因畏惧而绕道都是软弱的表现；因畏惧而这样做的人，和自己疏远天生的亲朋的人，都是同等的自己立场的背叛者。

艺术并非是比较本性低一等的事物，因为艺术本身就是本性的仿制品。但如果是这样，包含一切最完美和最普遍的本性不会不符合高明艺术。所有艺术都是为了更高的利益而做低等的事，而宇宙的本性也是这

个道理。所以，正义的根本也在于此，而别的德性都有正义的根基。但是，如果我们所关心的是中间状态的事物（无足轻重的事物），或者容易受骗、掉以轻心以及善变，则正义就不能被遵守。

就算事情不利于你，而你对事物的追求与回避也扰乱着你，可你仍旧趋向于他们。可以让你的判断休息一下，保持冷静，不要再对某个事物追求或回避了。

圆球般的灵魂持续着这样的形象：其既不向外延伸，也不向内收缩；既不四处发散，也不集中凝结；被阳光所照耀，看清真理，并看清所有的事物及其蕴含的真相。

人与人相互鄙视又相互奉承

假设有人鄙视我。让他自己去在意吧。而我所关心的是，我自己的一言一行绝不能有让人鄙视之处。有人憎恨我？让他自己去在意吧。而我依然会保持自己对每个人原来的和善与仁爱态度，我甚至乐意指出那位憎恨我之人的错误所在，但我不会用责备的口吻，也不会摆出一副忍耐他的态度，而会像伟大的福西昂那样，表现得既高贵又公正，除非他只是假装如此。因为，人的内心就应当如此，而我们人类也应当让神灵看见，我们并不总是心存不满或牢骚满腹。如果你现在所做之事与你的本性相合，对当前依宇宙本性适时发生的事情也感到满意，那么因为你在人的位置上，为了以某种方法为公共利益做事，这对你而言怎么会是一种恶呢？

人与人之间，既相互鄙视，又相互奉承；每个人都希望自己高人一等，又匍匐在别人面前。

那人说他决心公平地对待你，这是多么不正常和诚实。——人啊，你在做些什么呢？没有必要这样告白于天下。这要马上用行动来表示。

意见应当直白地写在前额。同样的，一个人的所有品行，可以在他的眼睛里一览无遗，就像恋爱中的人可以从对方的眼睛里立即读懂一切。而诚实和善良的人，像是身上有种强烈的气息，接近他的人可以很快嗅到他的意愿。而做作则像一根完全被折弯的棍子。没有什么比狼的友情（虚伪的友情）更可耻的了。你要尽力避免这些。善良、朴实和仁慈，明确无误地展示在眼睛里。

要得到最佳的生活方式，完全在于灵魂力量的发挥，只要灵魂对无关紧要的事物漠然处之即可。而若要实现这一态度，需要对每一事物既观察其部分，又不忘其整体，还要记住的是，这些事物中没有哪个能令我们对它产生意见，它们也不会趋向我们；只不过，这些事物始终保持不动，对其做出判断的是我们自己，或许可以这样说，是我们自己把它们铭记于心。其实我们也可以不把它们记在心中，这在我们能力范围之内，如果这些判断有些微进入了我们心里，我们也可以将其擦拭；而且我们也需谨记，这种念头只会在短时间内存在，因为生命在不久之后便告终结。除此之外，这样做还有什么困难吗？再者，如果这些事物完全符合自然之本性，我们就应当欣然接受，它们对你而言是很轻松的；然则，如果这些事物不符合自然之本性，那么不如去寻找那些符合你本性的事物，努力接近它，虽然它可能不会给你带来好名声，因为人寻求对他自己好的事物是被允许的。

不如思忖一下：每个事物都是从何而来的？由什么构建而成？正在经历着什么样的变化？在改变之后又会变成什么样的事物？它会毫无损害地继续存在下去。

假如一个人触怒或反对你，第一，要思考：我和他们之间是什么关系，我们在被创造出来之时，就注定要相互合作；我被创造出来之时，便注定要高于他们一等，犹如群羊中的牡羊，牛群中的公牛。我们可以从最基本的原理来考察这个问题：如果组成事物的不仅是原子微粒，那

么安排一切事物的就是自然本身。假如果真如此，那么低等事物的存在，是出于高等事物的利益，而这些高等事物是为了彼此的利益。

第二，想一下这些人在饭桌边、在床上等地方是什么样的人。尤其是：他们的意见屈服于什么样的压力，他们在做这些事情的时候带着什么样的傲慢心态。

第三，如果一个人所做的事情是正确的，我们无需发怒；而如果他们所为之事并非正确，则要么是出于无知，要么是出于不自觉。因为，每一个灵魂都不愿自己的真理被剥夺，而且也不愿自己的力量被剥夺，这种力量是自然赐予他的对待每个人的美德。所以，在人们被别人指责为不正直、忘恩负义、贪婪，总之是对邻人作恶之人的时候，他们必然是痛苦的。

第四，想一下，你自己也许已经做了许多错事，因为你和他们并没有太大的差别；而且，如果你避免了犯某些错误，但你还是有犯错的倾向，只是由于你的懦弱、在乎名声或类似这样的卑鄙动机，使你避免了犯错。

第五，想一下，你甚至都不知道他们所做之事正当与否，因为许多事情是由于各种环境因素的关系而做的。总而言之，每个人都应学习更多的东西，才能对另一个人的行为做出正确的判断。

第六，当你极度焦急或悲伤时，想一下：人的生命只是一瞬，在极短时间之后，我们都将归于死亡。

第七，真正让我们坐立难安的并非是别人的行为本身，因为这些行为依然会归结到这些人的思想支配原则中去，真正让我们烦躁不安的是我们自己的想法。那么，不如先清除一下你自己的不良看法，并毅然放弃你将一个行为视为可叹之事的判断，你的愤怒才会烟消云散。那么，

你又该如何清除这些看法呢？反省一下，别人的恶行无法给你带来耻辱。除非可耻之事只是一种简单意义上的恶行，你自己也必然做过许多不正当的事，变成一个强盗或别的什么人。

第八，想一下，这种行为带给我们的愤怒与烦恼要比带给我们愤怒与烦恼的这种行为本身，痛苦要更多一些。

第九，想一下，一种好的气质是不可征服的，而且，其必须是真诚的，而不是一种做作的假笑和逢场作戏。因为你想想，极恶之人会如何对待你呢？如果你始终对他保持一种善意的态度，而且在条件允许的情况下好心相劝，并在他即将伤害你的时候心平气和地纠正他的错误，说：“我的孩子，不要这样。我们之所以被自然选择是为了其他的事。我是肯定不会受到你的伤害的，而你却要伤害你自己，我的孩子。”——应该用一种温和的口吻，用非常简单的道理跟他交流，并特别指出就算蜜蜂也不会做出这样的事情，天生就需要相互合作的动物就更不必说了。

在你这样说的时侯，你绝不能含糊其辞，也不能在语气中带有责备，你应该深情款款，并在你的心里没有丝毫的怨恨之气。不要像是你在对他进行冗长的说教，也不要像是为了博取旁观者的称赞，如果有别人在场，那么你应该选择与他独处的时候再说……

记住这九条规则吧，并将其视为缪斯赐予你的一份礼物，这样，在你活着的时候，你终于可以成为一个真正的人。但是，你既不要去奉承人们，也不要因他们而自寻烦恼，这都是反社会并会给自己带来伤害的。在你勃然大怒时，让这个真理浮现在你的心中：感情用事没有男子气概，温和与温顺才顺乎人之本性，更有男子气概；拥有这些品质的人，同时也会拥有力量、勇气和精神，而容易冲动或牢骚满腹之人则不拥有这些。

因为，一个人的感情越接近于平静，就越接近于力量。内心的痛苦是一个人软弱的特征，而易怒之情绪也是。因为，容易被愤怒控制的人与容易陷入内心痛苦的人一样，都会受到自身的伤害，并都是屈服的一种表现。

如果你愿意，你也可以从缪斯领袖（阿波罗）那里获得第十个礼物，这个礼物就是——企盼坏人不再作恶乃是疯狂，因为这是在祈求不可能的事情。而且，希望这些人只对别人使坏而不要对你有恶行，这是无理并且暴虐的。

要一直怀想品德高洁之士

有四种主要情况是你应当时刻警戒的，因为这些都是对你高级能力的背离，一旦发现，你就应该立即将其清除，在每一种情形下，对自己说：这种想法是不必要的；这种倾向是对社会联合的破坏；你说的并非源自你内心的真实想法，因为，你必须考虑到如果一个人没有表达出自己真正的思想，是所有事情之中极其荒谬的。而第四，如果你因为什么事而自责，那么只是说明了一件事情，即属于你自己的神圣部分，受制和顺从于容易腐朽的部分，肉身和它粗拙的快乐。

在你身上，有着被融入你体内的属气和属火的部分，虽然这些元素天性有一种向上的倾向，但它们依然顺从宇宙的安排，并被控制在复合体（人的身体）之中。在你身上，还有着属土和属水的部分，虽然这些元素的天然趋向是向下的，但却被提升并占据了非它们本性所属的另一种位置。就是在这种方式之下，所有这些元素都臣服于宇宙，而且，一旦它们被放置在什么地方，那么它们就必须一直待在那个地方，除非宇宙发出了解体的信号。如果只有你的理智部分不顺从或不满足于其所属的位置，难道不奇怪吗？而且，也没有什么强加于它，所有的一切，都只是依循本性而发生的事情而已，它还有所不服，并转向对立面。倾向

于不公、纵欲、易怒、忧伤和畏惧等，都是对人之本性的背离。就算支配力量有所不满，但也只能继续保持其原有的位置。因为其之所以被创造出来，就是为了对神灵的虔诚与尊敬，程度丝毫不亚于对正义的重视。而这些品质，包含在对事物结构有着总体性满足的条件下把握，其重要性应该在正义之上。

如果一个人在生命中并没有一个恒常的目标，那么他就不可能在一生中始终如一。这样说还不够，除非加上这一点，即我们人生的目标应该是什么呢？而且，因为每个人的想法与思考方式不同，所以在善的价值认同上，根本不存在被绝大多数人共同认可的一致意见，唯一能够达成一致意见的，就是在涉及共同利益的问题上。而我们，则应把具有共同属性（社会性）的和政治性的目标作为我们的追求方向。因为，如果一个人将自己的所有努力都指向这一目标，那么他的一切行为便有了统一性，这样他自己才能保持始终如一。

如果你想成为杰出之士，就要先于别人行动，因为在同等条件下，迈出第一步的人就会率先取得优势。有些人本来能够在其从事的行业中独领风骚，可偏偏让那些不如他们的人占尽先机。取得先机者是有名望的继承人，后来者只能成为没有继承权的次子，勉强分到一点糊口之财。而且不论后来者如何挖空心思，依然摆脱不了步入后尘的嫌疑，受到众人嘲笑。杰出之士总是小心翼翼，采用与众不同的方法创造卓越。因为标新立异，所以能够名垂青史。平庸之人却只愿成为二流之首，而不做一流之次。

在各种美的特质中，能够在崇高的事业上出类拔萃是最为珍贵的。伟人必然有某种高尚的品质，而平庸的人却难以赢得喝彩声。在不平凡的事业上超越众人，能够是我们成为卓绝的人物。在卑微的事业上做得再出色也是不值得一提的，成功来得越轻松，也就越无荣耀可言。在不平凡的事业上超群绝伦，能够使你具有王者的气度，众人将为你赞叹不

己，并心生敬仰。

王者不是每个人都能当，但无论你出身如何，都应该让你的言行举止在适当的范围内向王者看齐。无论做什么事情，都应该有谨慎的行动和高尚的思想，这样才能使你具备王者的风度。在现实生活中你不是王者，但是如果能够做到公正刚直，你就已经将王者的风范寓于你的道德品质之中。不必嫉妒他人，因为你自身就是伟人学习的典范。那些围绕在君王周围的人，更应该追求真正的高贵，还要学习王者伟大的精神和道德风范，而不是追求表面上的排场。他们应该学习真正的王者尊严，而不是沾染虚荣、浮华之类的特点。

想想乡村的老鼠与城市的老鼠，想想城里老鼠的恐慌和惊惧。 [\[22\]](#)

苏格拉底曾将大众的意见称为拉弥亚 [\[23\]](#)——吓唬孩子的妖怪。

在举行公共庆典时，古代斯巴达人通常会把外国人安排在阴凉的座位，他们自己随意坐在哪里。

苏格拉底向珀迪克斯解释为何不去他那里，他说：“因为我不想在最恶劣的境况下死去，也就是说，我不能接受恩宠而无法回报。”

在以弗所人的作品中，有这么一条格言：要一直怀想一位以前时代的品德高洁之士。

毕达哥拉斯学派的哲人劝诫我们，在清晨仰望苍穹，这么做可以提醒我们记得去做始终如一的事情，并在做事之时坚持同一种方法与态度，提醒我们纯粹和坦率。因为，在星辰之上没有恶。

想一下当詹蒂碧拿走苏格拉底的外套时，他给自己披上了毛皮，苏格拉底是什么样的人；想一下当他的朋友们看到他如此穿着感到羞愧并离开时，苏格拉底又说了什么。

在你写作和阅读中为别人制定规则之前，你要首先学习遵守你自己的规则。在生活中尤其如此。

你是一个奴隶，言论自由不属于你。

我在心里大笑。 [24]

他们将诅咒美德，用粗暴的言辞。 [25]

在冬天寻找无花果，是疯子的行为，如同当不再被允许的情况下，寻找自己幼子的人。 [26]

爱比克泰德曾经说过，当一个人在吻他自己孩子的时候，同时应当对自己说：“这孩子或许明天就会夭折。”——但这是凶兆之词。——爱比克泰德说：“这并非凶兆之词，因为其只是表达了自然本性的活动。假如真是凶兆之词，那么说麦穗应该收割了同样也是凶兆之词。” [27]

未熟的葡萄、熟葡萄以及葡萄干，都是变化，不是变为虚无，而是变为尚不存在的事物。 [28]

谁都不能夺走我们的自由意志。 [29]

爱比克泰德也说过：一个人应该找到符合其自身意见的座右铭（或规则）；无论他做什么事，他都应该视具体环境而为之，要符合社会公共利益，并尊重统一目标的价值；而至于感官欲望，则应当完全摆脱之；最后，说到我们应该避免（戒除）之事，那就是凡在我们能力之外的事情，不要去做，也不要多想。

既然如此，他说，那么争论并非庸常之事，而是能否让人疯狂之事。

苏格拉底说过，你想要什么？有理性的灵魂还是无理性的灵魂？——有理性的灵魂。——有理性的人，应该拥有什么样的灵魂呢？——健全的还是不健全的？——健全的。那么，为何你还不去追求它呢？——因为，我已拥有健全的灵魂。——为何还要纷争、吵闹呢？

第十二篇

如果事情的发生符合自然本性，那么我们没有理由去责怪神灵，因为神灵根本没有做错什么，不论是自觉还是不自觉；我们也不应当去责备人们，因为就算他们做错了什么，也都是在不自觉的情况下。所以，我们不应责备任何人。

对无望完成的事情也要多加练习

很多你绕了远路才得到的事物，实际上在当下就可以得到，只要你不刻意拒绝就行。这意味着，你不太在意过去，并且把未来交给神的眷顾。你现在要做的，就是使自己仅仅符合虔诚和正义。虔诚，要求你必须满足于命运分配给你的那部分，因为那是自然本性为你设计的，同时你也符合它。正义，则要求你必须始终保持坦率之心，毫无掩饰地说出真相，并根据每一事物的价值来使其与自然法则达成一致。不要让别人的恶行妨碍到你，也不要让任何负面的看法或声音干扰到你，更不要让你可怜的肉体的感觉左右你；因为，那应该由消极的部分来处理。所以，在临近死亡的任一时刻，你可以抛开一切，只尊重你的支配能力和你心中的神性；如果你此时之所以畏惧，并非因为你在下一个不确定的时刻必须结束生命，而是因为你后悔从未开始过依循自然本性的生活——那么，你就当得起那赐予你生命的宇宙，而且对于你的家乡来说，你也不再是一个异乡人，你也不会因为每日所发生之事皆始料未及而惊讶，你也无须再依赖于这个或那个。

神可以穿透人的肉身、衣服、外壳以及不洁之物，看到人的心灵（支配原则）。因为神可以用他的理智部分来接触人类，而人类的理智本来就是从神那里获得并流入人的身体的。如果你也这样做了，那么你可以摆脱很多烦恼。因为不过分关心可怜的肉身包裹的人，都不会自

寻烦恼，更不会去追求衣服、住所、名声等肤浅目标。

构成你的有三种东西：微小躯体、微弱呼吸（生命）以及理智。对前两种东西来说，其之所以属于你，完全是因为你有义务去照顾它；而真正属于你的，是第三种东西。因此，如果你想将自己独立分离出来，实际上是将你的理智从你自身剥离出来，而且，不管别人说了什么或做了什么，也不管你自己说了什么或做了什么，不管将来发生什么麻烦事，也不管在你的肉身或呼吸（生命）中有什么东西违背了你的自然本性纠缠着你，更不管外面环绕的旋涡如何转动，为了能让你的理智力摆脱命运的束缚，并可以自由活动，还是去多行正义之举吧，并接受一切业已发生之事且说出真理。我说，如果你能运用这种支配能力，完全摆脱因感官印象而衍生的事物，不受过去和未来的约束，那么你就会像恩培多克勒的球体一样：“浑圆无缺，欢乐安心。”

我时常觉得不可思议：每一个人对自己的爱都超过对其他任何人的爱，却觉得别人的看法要比自己的主见更加重要。那么，如果神灵或智慧大师竟然命令一个人不要思考和计划那些不能随心想到的念头或表达的事情，那么这个人一天也无法忍受。所以，我们重视邻人的意见超过自己的思考。

难道事实果真如此？对人类无比仁慈的神灵，虽然安排好了一切事物，却忽视了这样一件事：很多非常好的人，就像我们说的，与神灵心意相通，因虔信和虔诚的行为而与神最为亲近的人，当他们一旦死去便永不重现，完全消失？

如果的确如此，神灵确实会将它们变为其他的东西。因为如果合理，这就是可能的，如果源于自然，自然也会这样做。但因为不是这样，事实不是这样，那么你要确信它不应如此：你看到你自己在这种探求中与神灵争吵；我们不应该这样去跟神灵争执，除非神灵是如此杰出又如此公正；但倘若如此，那么他们不能允许宇宙秩序安排的事物受到

不义和不合理的忽视。

一个人想要出类拔萃，实干与能力缺一不可，如果两者兼备，必然会取得显赫的声誉。没有能力的实干者要比那些有能力却不实干的人大有作为，实干能够创造业绩，使你出人头地，而付出少必然只能产生微小的价值。是否具备实干的精神与一个人的秉性有关，有些人宁愿在高尚的职位上小有成就，也不愿意在低微的职位上引人注目，这是完全可以理解的。但是如果你甘于平庸，做低微的事情，却不考虑在伟大的事业上一展雄才，这就变得毫无道理。实干和能力缺少一样都是不行的，能力辅以实干，必然会助你出人头地。

只注重现实并不能成就伟业，你必须与环境相配合。缺少了风度，尽管你手握真理，也会使你陷入尴尬的境地。拥有了风度，就能弥补一切不足，即便是拒绝别人，也会使人感到这是理所当然的。风度能够让真理变得甘甜，让苍老的面孔变得年轻。如何行事非常重要，得体的举止能够获取他人好感。良好的风度是人生的宝藏，得体的言行能够帮助人轻松摆脱困境。

想一下：当一个人面临死亡的时候，会处于什么样的身体和精神状态；再想一下：生命是多么的短暂，过去和未来的时间深渊，所有物质的脆弱。

要剥去表面的遮罩，注视事物的形成原理（形式）；行为的目的；想到何为痛苦，何为快乐，何为死亡，何为名声，一个人内心如此不安的原因是什么，一个人如何才能不受他人的影响，世间一切皆在于你自己的看法。

一个有能力的人，只做会得到神灵赞赏之事，并会接受神赐予他的一切安排。

如果事情的发生符合自然本性，那么我们没有理由去责怪神灵，因为神灵根本没有做错什么，不论是自觉还是不自觉；我们也不应当去责备人们，因为就算他们做错了什么，也都是在不自觉的情况。所以，我们不应责备任何人。

对生活中所发生的事情感到惊讶的人是多么荒谬可笑！

不是有那么一种早已在冥冥中注定的必然性和无法更改的宇宙秩序，就是有一种眷顾人类的神意，或者有一种无目标与方向的混沌。那么，假如这种必然性是不可改变的，你为何还要抵抗呢？但如果有一个允诺抚慰你的神灵，那你也得使自己配得上神性。然而，假如存在一种无秩序可言的混沌，那么也请你庆幸自己还有支配的理性。如果风暴将你带走，那么就让它带走你可怜的肉体和微弱的呼吸之类的东西，因为，至少它带不走你的理智。

灯照出的光线在熄灭前不会消失；而你心中的真理、正义和节制将在你死亡之前消失吗？

一个人所做之事看似为恶行，但我怎么能确定这就是坏事呢？就算他真的做了错事，我怎么知道他没有为此而自责呢？这就像撕破了他的脸一样。想让坏人不作坏事，无异于不允许无花果树结果，不准婴儿啼哭，不让马儿嘶吼，不让必然发生之事发生。有这样品行的人又能做什么呢？所以，如果你性子急，那就改正这种性格吧。

如果是不对的，不要去做；如果是不真实的，不要去说。让我们为此努力。

你要洞察出，在一切事物中，究竟是什么给你塑造出一个外在的表象。而且，你要从中划分出外在形式、内在本质和目标宗旨，还有它所能持续存在的时间。

你最终会洞察到你心中，还有一种更好更神圣的东西，要优越于那些看似能引起各种效果的事物，似乎以无形的丝线在牵引着你。那么现在在你心中有什么呢？是恐惧、怀疑、欲望，甚或是其他诸如此类的东西？

首先，凡事应三思而后行，切莫漫无目标。其次，使你的行为只以公共利益为目标。

人生戏剧三幕就算完整

想想，在不久之前，你还没有躯体，一片虚无，而你现在所看到的人与事也不存在。因为，在自然本性的支配之下，一切事物都要经历变化、转动和消亡，为了别的事物持续不断地在序列中出现。

想到所有一切都是你的想法，而这种想法是你的能力所能控制的。所以，在你做出决定的时候，清除那些想法吧，犹如绕过岬角的航海者，必将驶入一个风平浪静的海湾。

不论什么单独的活动，如果其在恰当的时间终止，那么就不能说是不幸，因为它已然停顿下来；而做出这一活动的人，也并没有遭受不幸，因为这一活动本身已经停止。同样的，由这些行为组成的整体，也就是我们的生命整体，如果也在恰当的时候停止，那么也并非遭受不幸，因为其业已停止。一个受到虐待的人，如果在恰当的时候结束这一不幸的经历，那么他也不再有任何的痛苦。而且，自然本性会决定恰当的时间和终点，年迈而终的事情，有时是由人的独特本性所决定的，但是，整个宇宙之所以能通过其他事物之变化来保持青春与完美，完全是由宇宙的本性来决定的。对于宇宙有用的一切事物，不但始终是好的，而且总是合乎时宜的，纵使生命终结，对每个人而言也不是恶。因为，这绝不是一种耻辱，因为它独立自主，不以意志为转移，也不与普遍利益相对立；这还是好事，因为其对宇宙而言完全是合乎时宜的有利之

事，并跟宇宙有着一致的关系。因为在他心中，与神性按照同样的方式在运动着，并与神性怀着同样的目标。

你必须准备好三条原则。第一条，在你做事的时候，既不要草率也不要违背正义；对发生在你身上的事，要么将其视为一种偶发事件，要么将其当作是神的旨意，而你不能去谴责这一偶然或神意。第二条，思考一下，每一个存在的事物，在从种子到获得灵魂的这段时间里，究竟是什么样的；而在从接受灵魂到归还灵魂这段时间里，又是什么样的；每一个存在物，都是由什么组建而成的，并会最终分解成什么东西。第三条，如果你突然被提升至高空并让你俯视尘世，那么你会看到人类之间的差别有多大，同时，如果你多看一下四周的空气和苍穹，你就知道还有多少这样的事物存在着；你能经常用这种“提升”的方式去思考，那么你就将看到相同的事物、相同的形式，以及生命的短暂。这些事物还值得你骄傲吗？

抛开成见，你会得救。谁会阻止你抛开它呢？

当你还在为什么事情而烦恼的时候，那么你肯定忘记了这一点：一切都是依循宇宙本性发生的；你也忘记了：别人的恶行与你无关；你还忘记了：所有发生的一切，过去如此，将来也是如此，并且现在在其他地方也正在发生着；你也忘记了：一个人和整个人类之间，有着多么紧密的相互联系，这是一种共通属性，不是一点点血或者种子，而是理智。你还忘记了：每个人的理智都是一个神，来自于神性；你忘记了：任何东西都不属于人所有，他的孩子、身体以至灵魂等，都来自神的赐予；你也忘记了：一切事物都是某种看法；最后你还忘记了：每个人都只能活在当下，所能失去的也只是当下。

你要反复回想：那些满腹牢骚之人，那些因拥有巨大名声或不幸、仇恨、财富之类而引人注目的人，他们现如今在哪里呢？早已化为尘埃和传说，有的甚至连传说都没有留下。在你的心里还应该记住这一类的

每一件事：曾住在乡村别墅的法比阿斯·卡特利卢斯现在怎样了呢？在自家花园里的卢修斯·卢柏斯、在拜依阿的斯德丁尼阿斯、在卡帕里的第比留斯和维留斯·鲁弗斯（或维利亚的鲁弗斯），现在又怎么样了？不如好好沉思一下：人们对引以为豪之事物的热烈追求，在竭力追逐之后毫无价值！而对一个人来说，能够有机会坦率地展示出其正直、节制以及忠于神灵，那是多么有哲学家风范！如果为最不值得骄傲的事情而骄傲，那是最难堪的。

有人问我：你在哪里见过神？你又如何知道他们必然存在？为何要对神如此崇拜？我的回答是：首先，我们甚至可以看见神的存在 [\[30\]](#)；其次，虽然我没见过我自己的灵魂，但我依然对其尊重有加。而对于神，我是从不断的体验中领悟到他们的存在，感受到他们的力量，并崇拜他们。

人生的圆满在于：对一切事物都要全盘考察，他自身、质料及外在形式；不如全心全意行义举，歌颂真理。我们应该做一件好事，接着再做，使中间没有空隙，便可享生命之乐，我们还有别的追求吗？

有一束阳光，尽管其被墙壁、山峰以及无数别的东西所阻隔。也有一个共同的实体，尽管其分散于无数各有特性的个体之中。有一个灵魂，虽然分散于无数生物并各有界限。有一个理智的灵魂，尽管好像是被割裂开来的。上述事物之中，像大气等物质，都是不能感知也不拥有感情的，但是，理智却可以将这些部分结合在一起，并使其互相吸引。而理智，以一种独特的方式靠近同类事物，并与其结合，而且这种共同的感觉是无法被阻断的。

你有什么愿望——继续存在下去吗？好，你愿意继续有感觉、运动、成长，接着是停止成长、高谈阔论、沉思冥想？对你而言，这些事情究竟有什么值得渴求的呢？但是，如果你想贬低这些事物的价值，那是很轻易的，转向别的选择，即去顺从理性和神灵。但是，重视上述事

是与尊崇理性和神灵不一致的，因为死亡会带走一个人身上除此之外的其他东西。

对无尽和不可测的时间而言，分给每个人的，是其中多么渺小的一部分，似乎就在转瞬间被永恒吞噬！对整个宇宙实体而言，分给每个人的多么微小；而分给人类的灵魂，又是普遍灵魂中多么小的一部分啊！你所在的位置，又是整个大地中多么小的一块土壤啊！反思这一切，依循你的本性行事，欣然接受共同本性带给你的一切，没有比这更伟大的事了。

支配能力是怎么运用自身的呢？这是一切的关键。其他一切事物，不论是否在你的能力之内，都是无生命的尘土和烟气。

这种思考使我们最能开始藐视死亡，认为快乐是善、痛苦是恶的人，也对死亡持藐视的态度。

对一个人来说，只有在最恰当时机出现的事物才是善，他的正当理性行为是多还是少，都无关紧要，对于他而言，对这个世界的沉思究竟花了多少时间，也没有多大的区别，因为对这个人来说，死亡并非是什么可怕的事情。

每一个人，都是这个伟大国家或乃至整个世界的一位公民，五年或三年的时间，对你而言有什么不同呢？符合自然法则的事情，在对待一切时都是公正的。没有任何暴君或不公正的法官会把你赶走，除了将你送进来的自然本性，你又有什么难过呢？这个道理，就像一个执政官将一名演员从舞台上解雇一样。——“可是我还没有把五幕演完呢，现在刚演了三幕。”——你说得没错，但是，在人生戏剧中，三幕就算是完整的了。因为，一出戏剧究竟是否完整，取决于要上演这出戏的人，而停演这出戏的，也同样是这个人，而你，却什么都不是。满意地退场吧，解雇你的那个人已经对你的表演满意了。

沉思录 II

（古罗马）爱比克泰德 著

史慧莉 译

第一篇

只做力所能及的事

可以说人的技能是有限的。语言技能也只能对口说和手写的东西作出判断；音乐技能也只能对旋律作出判断。但是却没有一种能够表示出赞同和反对的自我思考的能力。假如你正在给一个朋友写信，却不知道该怎么写，这时语法技能可以告诉你该怎么做，但是对于你要不要写信给朋友，语法技能却是无能为力的。同理，音乐技艺可以告诉你怎么谱曲，但你是不是现在要唱歌和弹琴，它无从置喙。然而，在生活中，一些事情是我们能控制的，一些事情是我们不能控制的。所以我们需要一种理性的能力，让我们既能思考自我又能思考万事万物。自我思考那些与我们的生活息息相关的精神内容和品质，和我们能够控制的自己的想法、愿望、欲求与厌恶之事。思考那些与我们的好恶无关的外部事物，这些都是我们不能控制的，例如我们拥有什么样的身体，我们是否生而富足，他人怎么样看待我们，我们的社会地位如何。

要想让我们的内心充满宁静与外在充满效率，那么我们就要学会拥有这种理性的能力，学会区分什么是我们能控制、我们力所能及的事，什么是我们不能控制的、力所不及的事。自然赐予我们正确利用表象的能力，它是最好的、超越了一切的礼物，这个礼物使我们能够完美地使用自我的本质、自我的力量和自我价值。这些东西都处于我们的控制之下，是我们力所能及之事，自然不会有什么妨碍和限制。但是，从自然的安排来说，并没有赐予我们的能力其他东西。因为我们生活在尘世之中，必然要受到肉体和能力的束缚，这些都是我们力所不及的事，是控制之外的事情，我们的生活必然会因为它们而受到外物的阻碍，如果你一味地追求它们，只能导致苦恼。

记住，只做力所能及的事，因为它是我们能够控制的，如果你能把它当作我们唯一的财富，你将一往直前，畅通无阻，你将不再哀叹，不再报怨，也不再谄媚任何人；但是那些我们力所不及的事，在控制之外，并不依附于我们的主观意志。如果你认为自己可以支配那些你本来就力所不及的事，或者试图改变他人的命运，那么你的追求必然会受到挫折，你会变成一个灰心、焦虑和挑剔的人。

人啊，你们的困窘之处往往在于：总是一而再再而三地看不清什么重要，什么不重要。总是对自己力所能及的东西不满意，又去渴求力所能及的东西。你们的欲望和憎恶始终得不到满足。欲望使我们去拼命，只为了得到我们想要的东西；憎恶要求我们，一定要避开我们反感的東西。得不到我们想要的东西，我们会失望；得到了我们不想要的东西，我们也会失望。

是什么使我们一直都在痛苦与失望的苦海中轮回呢？原因有二：一是我们一直都在追求那些我们力所不及的、控制不了的东西；二是在这个追求的过程中，还往往忽略了那些真正值得追求的、力所能及的东西。

要想自己不再为自我所羁绊，那么请定期停下来检查一番吧！确定什么东西值得我们追求，值得我们重视；什么东西又是我们力所不及的。尽最大的努力控制自我的欲望和憎恶。有些东西本来就在我们的能力之外，如疾病、死亡或不幸，如果你试图躲避，只会让你自己和周围的人遭遇不幸。如果我必须死，如果是现在，我马上就可以去死。如果是片刻以后，因为那是我要吃饭的时间，我就要先吃饭，等我吃完饭，我再去死，这样才能真正地获得欲望之外的自由。就当是一个人归还原本属于别人的东西吧。

要想获得自由，你可以有两条路选择：一条路是对自身力量与上天设置的自然之限度的了解；一条路是让你的愿望符合实际。

只有了解自身以及自身以外的限度，接受这种限度不可避免的事实，不要与其抗争，不屈从一时之念，不要去想得到力所不及的东西，那么我们将会获得自由。只有让你的愿望符合生命和自然的法则，而不是被愿望冲昏了头，不要去期望你的孩子或爱人永远活着，因为死亡的法则是我们无法控制的，他们终有一死。你的期望只是一种极度愚蠢的愿望，这种愿望是不可能实现的，那么失望必将接踵而至，你的心灵也永远无法自由。

让你的意志总在你的掌控之中吧。当你有能力追求一件力所能及的东西并投入精力的时候，你却热衷于追求更多的东西。于是，你会被它们所束缚，你会沮丧，你的意志也会崩溃。不要因为天气不适宜航行就心烦意乱，不停地留意外面刮什么风。因为风的意志并不由我们来主宰，应该来的时候风神自然会让它们来。我们能做什么呢，就是控制自己的意志，让我们能够集中精力、最大限度地去我们力所能及的事，至于其他东西，就任其性而顺其行吧。

如果你的意志总在你的掌握之中，是没有什么能够真正妨碍你的。你的身体可能拥有疾病让你痛苦不堪，但是你还拥有身体以外的东西；你的腿瘸了会使你行动不便，但是，瘸腿并不是你的全部，你的意志将会超越一切。

别让我们对事物的看法伤害自己

伤害、妨碍我们的并非是事情的本身，也不是他人。事情的本身不会伤害或妨碍我们，给我们带来伤害的往往是我们对事情的态度和反应。

因此，面对死亡，真正让我们害怕的，是我们对死亡的看法，我们在潜意识里就认为死亡是一件可怕的事情。如果就死亡本身而言，也不是一件有什么了不起的事情。那么，如何看待死亡才是正确的呢？看待

死亡的方法多种多样，仔细思考你对死亡的看法和对其他事物的看法，它们确实是正确的吗？它给你带来了好处还是痛苦呢？不要惧怕死亡，也不要惧怕痛苦，真正可怕的是对死亡和痛苦的恐惧。遭遇死亡和痛苦能使人的精神成熟，不要总是逃避，如果直面这些事件，并经常思考它们，可以使自己从死亡或痛苦中脱离出来，免生痛苦和嫉妒。

外部的环境是我们无法选择的，但是，如何对外部环境做出回应，却总是可以选择的。每一件事情都有其发生的理由。事情的好坏，只在于我们的看法。如果我们总是一下子就跳到结论上去，迷信地给事物杜撰一些它不存在的影响，那么任何事情对我们来说都是痛苦的，尽管它也有对我们有益的一面。反过来，其实所有的事情都包含其有益一面，如果我们一开始就设想，这件事情到了我这里就会对我产生哪些好处，那么你将会是那个幸运的人。

每一件事情都有其两面性，都是客观而中立的。我们的意志并不能左右那些事情的产生与否或者如何产生。当我们面对一件事情，折磨人的的是我们对事情的感受而不是事情的本身，让我们摇摆不定的也只是我们对事情的欲望和恐惧而已。记住：事情的本身不会以人的意志为转移，明智的人应该以有益的方式对其做出回应。

如果我们对任何事情总是带有个人色彩，如理所当然地认为这是我自己的成就，或者那是别人的失误，与我无关或者我悲惨的命运是命中注定的，如果总是轻易地对人类的本性做出轻蔑的决定，那么任何一件事情都可能会伤害到我们。请像侦探那样仔细地观察，分析事物中确实存在的、某些很不明显的、只有经过训练的眼睛才能分辨出来的益处，你就可以从中汲取经验，以后遇到类似的事情时你也可以采取同样的方法。

一个人的想象之所以失败，因为他面对一件看似困难的事情时，总是先想到糟糕的后果，因而放弃了自己去探寻其中隐藏机遇的权利。可

能我们周围的人总是用好或坏、成功或失败、对或错这类极端粗浅的语言来形容或解释一件事情，而对于事物的更有创造性的解释往往也被这些极端化的语言所遮掩，我们的眼睛也被这些表象所蒙蔽，也逐渐失去了控寻机遇的勇气和信心。

聪明人与愚蠢的人的区别在于，聪明人不会将希望和恐惧投射到未来，他们知道这对自己没有丝毫益处。他们不会消极被动地接受未来给予他们的一切。因为完全无所作为只会带来更大的风险。他们能够为未来做好充分的准备，养成个人良好的日常生活习惯，积极追求事物中美好的一面，经常回过头来审视自己的动机，确保他们摆脱了恐惧、贪婪、懒惰的枷锁。

而愚蠢的人则相反，他们只能在头脑当中形成夸张的描述，只愿去看见事情不利于己的方面，使得自己被自己的想法所伤害，也浪费了大量的时间。他们不懂得修炼自己的意志，认为自己能够操纵外在的事物，任何理性的手段在他们那里都无济于事。听凭天意的安排是他们最终的选择。

看事物要看其本质。什么是“好”事，“好”存在于何处？什么是“坏”事，“坏”存在于何处？什么是“不好不坏”的事，“不好不坏”又存在于何处？这些都存在于人的自由意志之中！那么，我们对自己怎么会时常陷入恐惧与焦虑这样的问题感到困惑呢？当我们把即将发生的事情认作是邪恶的事情的时候，还有什么其他事情可能发生？我们只能感到恐惧，只能感到焦虑。比方说，我们出海航行，俯瞰的是深深海洋，放眼四望，水面汪洋，看不到陆地，我们就不知所措了，只是臆想如果失事了，我们就得吞下这整个浩瀚的海水；但是我们没有想到，船只仍然在安全中行进，你并未掉进海水；而且就算你掉进了海水，就一定得吞下整个浩瀚的海水吗，其实只要三四罐水就够了。那么是什么使我们害怕焦虑，干扰了我们的判断呢？是浩瀚的海洋吗？不是，只是我们对事

情的看法而已。

世间万物是本来就存在的，不是为了迎合我们的愿望而存在的。它该发生的时候就会发生，要开心地去接受你应该得到的一切。要看清它们本来的性质，这样才能避免给自己带来痛苦。比如说，自己喜欢的人，他的本质就只是一个人，他也会有疾病，也会死亡，他作为人的特性与我们喜欢他是两回事，这样，如果他不幸死去，你就会平静地接受这个事实。再比如你喜欢的一个小杯子，它毕竟只是一个杯子，一旦被打破，你不会太在意。

事情的本身不会伤害我们，因为事或人的存在，与我们所希望的以及它本身所看上去的都是有差别的。事情就是事情，人就是人，它该是什么样就会是什么样。真正会使我们恐惧和惊慌的，只是我们思考事与人的方式，或者我们对事或人的意义的诠释方法。因此，当发生某件事时，我们唯一能选择的，只是自己对它的态度和看法。可以平静地接受，也可以心生怨恨，甚至可以产生冲动的想法，对事物的存在方式产生反射性印象，但是千万别用它们来吓唬自己。

怎样才能透过表象认识事物的真实内涵？要从现在起身体力行，当每一件对我们不好的事情发生时，不要怨天尤人，第一句话一定要告诉自己：“这不过是一种表象而已，真相绝不是看上去那样的！”然后开始思考这件事是否在你的控制之内，是你力所能及的吗？如果涉及你无法控制的事，要充分挖掘出事情对你有益的一面。记住：忧虑解决不了任何麻烦，只会让事情更复杂。

想让我们不被自己对事物的看法所伤害，还要能理性地对待他人对我们的看法。他人怎么样是他人的事，这些都与我们无关，也不是我们能够控制的。或许有人会说你的坏话或者对你不尊重，但是那也有可能是他们对你有错误的印象，在他们看来，这些看法都是正确的。他们慢怠你，并非他们自己的本意，只是源于一种错误的印象而已。

当某一个人把某一命题理解错误的时候，命题本身是不会受到任何伤害的，唯一受到伤害的只是那个持有错误观点而被骗的人。同样的道理，如果别人因为错误的看法而误解了你，这不是你的损失，真正损失的是他们，因为被误导的是他们。因此，不要期待任何人对你的看法都和你对自己的看法是一致的。有了这样的想法，即使被人侮辱嘲笑，也不会有生气或受伤的感觉。你的大脑会在潜意识中告诉你自己：“在他看来，那件事就是那样，不过那只是他的看法而已，我无法改变，我也不会因为他的看法而改变，我还是我！”

不要被一些无关痛痒的表象扰乱你的心绪，即使有人打骂你，侮辱你。是否把发生的事情看作侮辱也由你自己决定。如果有人使你生气，“他在使我生气”也只是你自己的反应。因此，看上去不管谁在激怒你，记住“他激怒我”只是你对这件事情的判断。这些都不是实质上的东西，别让你自己受到任何的影响。

不必自责或是责怪他人。如果折磨人的的是我们对事情的感受而不是事情的本身，顺理成章地怨天尤人，傻而又傻。当我们身处厄运时，不要怨天尤人，而只能归咎于自身的心态。气量小的人总是会将自己的厄运归罪于他人，普通的人则会自己责备自己。那些拥有人生智慧的人却懂得，怨天尤人的冲动是愚蠢的，无论指责他人还是指责自己，都必将一无所获。我们知道指责是没有用的。越是检讨自己的态度，就越不会感情用事，也不会在碰到任何事件时把责任推给他人。自责或责怪他人只会给自己带来痛苦。

请每一个人记住：伤害我们的乃是我们对事情的看法。换一个角度理解，会有不一样的感受。不要总是在自己的想法中受伤。

专心致志做与你有关的事情

想要让自己真正获得自由而颇有成效，想要让我们的精力得到充分

利用，就必须做到将自己的全部注意力集中在与自己息息相关的事情上，专注于分内之事，并且清楚地认识到他人的事情属于他人，这不是你的事情。只有做到这一点，我们就不会再受制于人，也不会把精力花费在一些挑剔或反对他人的事情上面。

知晓什么是与我们息息相关的，并对其专心致志，我们就不会被迫去做那些违心之事，他人无法伤害我们，而我们既不会树敌也不会受到伤害。很多人把这些作为他们的人生信条，但是要做到这些其实是很不容易的，因为某些事情我们不得不完全放弃，有些事情不得不暂时往后拖延，甚至有时候我们还不得不主动地放弃财富与权力来确保获得幸福和自由。

对于自己的主要职责要全神贯注。绝对不能沉溺于消遣娱乐而置正事于不顾。假如你正在航行之中，船只在港口停泊的时候，你可以下船喝点什么，还可以捡一些贝壳或者植物。但是必须要小心听候船长的召唤，你的注意力要集中在船上。人是很容易被琐事分散精力的。船长一招呼，必须马上回到船上去。如果你已年老，则不应离船只太远，否则就有可能在船长招呼你时，你来不及跑回去，或者是人家来找你，却找不到你。

充分地扮演好你应该扮演的角色。我们都像戏剧中的演员，而老天爷则是导演，他为我们安排好了角色。每个人在这个世上的角色也会有所不同，有的人将演出短剧，有的要演出长剧。分配给我们的角色也会有穷人、富人、名人、领袖等等之分。我们无法控制老天爷为我们安排什么样的角色，唯一能做的是尽自己最大的努力、毫无怨言地赋予这些角色以生命的意义。无论在什么情况下，都要好好地干与你有关的事情，读者要好好阅读，作者要好好写作，才能把这出戏演得尽善尽美。

与我们无关的事情不要去理会，只关注与我们有关的重要的事情，忽略那些不值得我们投入精力的闲杂之事，这是现代人类精神进步之后

的要求。要想坚定我们的意志，使我们的人生顺遂，就要坚定我们的目标。坚定地去做你需要做的事，不要在乎别人的看法，因为那只是他人的看法，而且极有可能是被事情的表象所蒙蔽后的主观意志，并不能对我们的人生起到任何有益的作用。如果因为一些无关紧要的事而被他人认为愚蠢，也未尝不是一件好事，因为我们的思想、我们的意志完全被放在了值得我们关注的、对我们的未来有益的事上，我们的目标正在达成之中。

他人的认可和赞美是件美好的事。但是，当你专心致志地做与自己有关的事情时，不要抱着获得他人认可和赞美的目的，而应该从更高的角度来看待。如果，在他人眼中，你显得很不一样，总是过于练达、独特或智慧，你就应该自醒了，不要让你自己产生一种自视过高的虚幻感觉。

想清楚自己的愿望的本质是什么，依据我们的能力估计我们的愿望是否与实际相符合。也许我们遇到了像幼华纳底这样的楷模式人物，产生了想使自己出类拔萃的愿望，这是非常好的、值得我们去做的，但是要清楚自己的愿望，为了自己的愿望而去长久地努力，我们的成就才有可能更加牢固。如果总是不假思索地莽撞从事，或是关心一些自己无法控制的事，那么将一无所成。记住：三心二意是成就不了什么的！

每一个旅行者都会好好地看管自己放在旅行社房间的东西，同理，你对于自己拥有的东西也要好好看管。当你失去了某样东西，也许你会因此而愤怒，要想让我们的内心获得平和，就要明白一个道理：我不会真正地失去什么，也没有什么东西会失去，失去了的只是重新回到了它原来的地方而已。你的孩子去世了吗？他（她）只不过是回到了原来的地方。你的财产被坏人剥夺了吗？它们只是回到了它们最初的地方。不要为失去的财产而痛苦，世界赋予了你的财产，现在又有人把它还给了世界，你又为什么还要在意这个人是谁呢？不管失去与否，看好你现在

所拥有的才是最重要的。

人生中难免遇到苦难，面对苦难，我们要学会思考。苦难总是能唤醒我们内心沉睡的资质，使我们在不断的自我反省与思考之中找到自己的力量之源。同时，谨慎的思考能使我们看到比事件本身更久远的东西，使我们有机会对其善加利用。所以，充分利用降临到我们头上的一切吧，包括苦难。

如果发生了意外事件，你的反应又是什么呢？你可能有两种选择：一是以一种随意的方式对此作出反应；一是深刻反省自己，问问自己的内心，你拥有什么样的力量处理这件事。要知道人的能量是无穷的，可能你正拥有一种可贵的但尚未被发掘的力量，而这种力量正是你解决意外的关键。现在你要做的，只能做的，就是找到你自己的这种力量，并且加以利用。

人生在世总是会遇到不同的人，对于他们，需要不同的资质来应对。比如说，遇到一个有魅力的人，那么我们需要的就是自制力；而耐力则是在我们感到痛苦或虚弱的时候才会需要；对于那些侮辱谩骂的话，我们更需要的是耐心。

如果面对每一件事，我们都能自由地挖掘自己的潜能去应对，在不断的练习之中养成习惯，那么，面对生活中的种种意外，我们都能完美地控制自己，轻松应对了。

第二篇

使你的意愿与自然意志相融合

要学会了解自然的意志，研究它，专注于它，并使之与自己的意愿融为一体。

何为自然意志？就是我们所有人共有的日常活动所揭示的经验。例如，邻居家的孩子摔碎了碗和我们自己摔碎了碗，对于这两件事情，我们的反应都应该是一样的。也许我们会马上说：“哦！这件事情发生了！”

在遇到那些更令我们牵肠挂肚的、后果更为严重的事情时，我们同样也要使用这一经验。同样的事情，当你听说别人发生时你的感受如何。把那种感觉转移到你现在的情况中吧，学会理智地接受各种事情，包括死亡。当别人的亲友、孩子、配偶死去了，所有的人都会说：“死亡是不可避免的，这就是生命的轮回。”但是，如果是我们自己的孩子或配偶死去的时候，我们会号啕大哭，我们会说：“我好苦啊，我好惨啊！”其实大可不必，死亡就是自然赋予人类的意志，每一个人都会经历。

切勿主观地臆造属于你自己的规则。因为，所有的事情，不管是大事还是小事，是公事还是私事，自然都赋予它们自己的行事法则，我们都必须把自己的愿望与自然意志融合为一体，这就是我们行事的最高法则。

关于我们的理想。生活中的每个人都有自己的任务与责任，在完成这些任务与责任的过程中，可以事无巨细地在日常生活中伴随着这些任务与责任来实现我们的理想。当我们实施某一任务时，比如洗浴时，可

以尽我们的最大可能来与自然意志相融合从而实现理想；当进食时也是一样的。

困难作为天意的一部分，它会不断地出现，要想在困难中获得内心的平和，我们就要明白：生活的重要原则之一是，最重要的不是你在做什么，而是取决于我们如何去做。

要让自己的动机与行动符合天意。忠诚首要意义在于对天意持有正确的看法和态度。记住：天意是圣明的，甚至从根本上说，天意是至善的。人生是一个有序的、遵循着可解读规则的优美整体，并非是一个随意的而毫无意义的组合。

对于天意的存在，尽管我们有可能只能看到事物的表象，但是天意是确实存在的，它正以它的正义和美德指引着万事万物。尽管天意不总是那么明显，但是在天意的指导下，我们可栖息的宇宙却是可能存在的宇宙中最好的。

只有坚定我们的决心，期待正义、仁慈和秩序，天意就会越来越多地在我们所有的事情上显现出来。要相信天意的存在，按照天意来驾驭我们的人生，并且使之成为我们的最终目标。

当我们感到困扰、无助、惶惑或心生怨恨的时候，就要努力地使自己的行动和动机与天意相符合，这样你就能更加坚强、自信了。

忠诚也是两面的：一面是忠诚不代表盲从，一面是你要忠诚于你所在地方的习俗。

忠诚不代表盲从，这就意味着，不要想事事力图参与，事事都想控制，对于那些自己无法掌控的事，要学会避开。天意自有其安排，顺其自然，应该由谁来管就由谁来管。要欣然接受那些自己管不了的事。

从天性来说，所有的生灵都会趋利避害，遇到那些它们认为有害的事物，都会不自觉地回避，而另一方面都要努力地去寻找那些看起来十分美好而有益的事物。所以，当我们遇到了那些我们无法掌控的事物时，我们可能会在不知不觉之中给这些事物定性：或善或恶，一旦我们养成了这种思考习惯，就会陷入嫉妒、纷争、失望、气愤与责备等负面情绪之中，并且在这种消极的怪圈之中丧失自我。那我们也就无法继续对天定的目标保持忠诚，也无法忠诚于那些我们既定的旨趣。

忠诚于你所在地方的习俗，就是要认真地遵守你的家庭、国家和地方的习俗。要能虔诚地举行你所在群体的各种仪式，也不要过分铺张浪费。这是你融入你所在团体的精神秩序的条件之一，也是促进人类得以实现最终愿望的条件之一。

当我们处在嫉恨与惶惑的痛苦之中时，忠诚是消除这些痛苦的灵丹妙药。它总是能让我们感到自己早已准备好遵循天意去做任何事情。你的目标应该是：把世界看作是一个完整的整体，你要满怀诚心地全身心向善，使自己的意愿与自然意志完全相融合。

对于自己的身体又是何种态度呢？健康的饮食、庄重的衣着、温暖舒适的房间，这些都是身体绝对需要的东西，它们都是我们重视自身的表现，也是获得健康的身体前提。但是，这些并不是我们炫耀或奢侈的理由。

是时候了，活在当下吧！全身心投入到你所在的环境之中，关注当下的各方面问题。对于自己不喜欢的人、不喜欢的事、不喜欢的挑战，不要总是回避，学会回应吧！逃避只会为自己带来不必要的麻烦。不要做一个对任何事都漠不关心的旁观者，你不是，请竭尽全力参与吧！

与上天的伙伴关系，是值得我们尊重的。它赋予了万事万物以自然的意志，并让其一直紧紧跟随着我们，就像上天赋予我们天赋一样，自

然意志也许就在我们心中。时常倾听我们心中自然意志的要求，再根据它的指示去做。如果一件事与天意相违时，在着手去做之前，请扪心自问，这么做是不是为天意所容，要怎么做才能与天意相符合？请注意我们心中的答案！

至于生活的艺术，人生就是它的素材。任何一件伟大的事情都是需要时间来成就的。所以，竭尽全力，对当前的一切都保留一份善意，把自己的意愿融入自然意志之中吧。

内心的快乐与平静才是好的生活

人生最好是能心平气和。真正的高层次的生活，就是要平静。道德的进步可以使我们从精神上的混乱中解脱出来。你不会再因为这事那事而烦恼。

如果你常常这样思考问题：“只有努力地工作，我才能体面地生活，他人才会承认我，如果我不努力工作，我将一文不值。”“只有不断地批评我的职员，他们才会认真地工作，如果我不批评他们，他们就会利用我的善心占我的便宜。”那么你将无法追寻到高层次的生活。要想追求高尚的人生，就要跳出这种思维模式。

如果你富足地活着，但总是被忧虑、惊恐、怀疑与无休止的欲望所困扰，那么，还不如因饥饿而死的人，因为他们可以免受悲伤和恐惧的痛苦。

从现在开始循序渐进地修炼自我控制的能力吧，你可以从一些小事做起。比如说，你的小孩把东西撒了一地或是你的钱包找不到了。那么请告诉你自己：我要获得内心的平静，摆脱纷扰获得自由，就要付出代价，而心平气和地处理这些麻烦就是我所付出的代价。只有失去才可能会收获。

与孩子相处，也要做好准备。当你招呼他或者训话的时候，他可能不理你，就算是理你，也不见得会按你说的去做。这时，发怒是无济于事的。应该说，使你心烦意乱的，并不是他影响力范围以内的事。

明白真正能给我们带来快乐的是什么？人人都会想要追求快乐的生活。然而对于快乐的生活的定义，许多人定义为金钱与地位。大量的金钱与崇高的地位就能为我们带来快乐的生活吗？并不能！它们与快乐的生活本身混为一谈。误以为此就是快乐的生活，其结果只会是愈加远离快乐的生活。尽管这些物质看上去可以构成人们快乐的生活，但是构成快乐的生活的高尚行动才是真正有价值的东西。

快乐只能在心中找到。人生中最有价值的目标就是自由。那么要怎样才能获得自由呢？对于那些我们无法控制的事情可以不予理会。如果我们的头脑中总是充满了可悲的恐惧与野心，就不可能会有一颗轻松的心。

快乐的标准是什么？幸福只取决于我们的愿望、我们对与自己有关的事情的看法，还有我们如何利用自己的想法并使之发挥作用。如果希望自己无往而不胜，就不要与我们不能掌控的事情抗争。如果我们坚持的是符合自然法则的意志，那就能万无一失，如鱼得水，畅通无阻。如果我们坚持力所能及和本质上独立的事物，而且满足于它们，就没有什么可以担心的了。

外部条件是无法影响你的快乐的，真正的幸福与外部环境无关。要清楚地了解外部环境如何，对它们采取正确的做法。我们总是容易在口才、地位、荣誉、财产、服装、举止中迷失自己。名流、公众人物、政治领袖、富人、极具才智和艺术天分的人不一定是快乐的。我们这样想，只是因为我们为表象所迷惑，或是对自己拥有的一切产生怀疑。

其实，你的快乐只能从你的内心找到。珍视我们现在所拥有的一

切，好的东西也只是我们能掌控的东西。明白这一点，就不会再对他人产生嫉妒或悲惨的感觉，我们会发现这只是我们自己在无中生有，都是虚幻的。也不会再把自己的东西拿去和他人比较，使自己徒增烦恼。

你唯一能掌控的只有成就最好的自己，不要巴望成为其他任何人。

不受自己情绪的摆布，这是一种良好的品质，它能够使你不被那些庸俗、转瞬即逝的现象所左右。没有哪一种胜利比驾驭自己冲动的情绪更值得让人敬佩，因为这是意志上的胜利。即便是冲动的情绪影响到你自身，也不要让它威胁到你的地位，尤其当地位对你来说非常重要的时候。这是避免麻烦的唯一办法，也是获得他人敬仰的捷径。

在尘世中没有天生完美的人，但是你只要每天不断进取，做到德业兼修，最终会成为尽善尽美的人，获得声名显赫的成就。完美的人应该具备品位高雅、头脑清晰、意志坚定、判断精准的特征。因为或多或少的欠缺，有的人无法达到完美。有的人则需要经过长时间的修养陶冶后，才能小有成就。完美的人总是在言语中显露着智慧，在行动中流露着谨慎，人们愿意与贤达之人结交，喜欢与他们同行。

想要真正的快乐而平静地生活，自制是我们该力求做到的。什么是善，什么是恶？善与恶的本质在哪里？如果说善是人与生俱来的，那么恶就是人们疏忽、懒惰和分心而衍生出来的。恶并不是天生就存在于世界、各类人或事情上的。一旦我们看不清楚自己真正的人生目标时，恶就会产生。

学会自制吧，时刻提醒自己，我们的人生目标是获得精神上的提高。我们就会回过头来，努力成就最好的自己，这才是获得快乐的做法。控制自己的欲望与憎恨。我们的欲望来自于对“好”的事物的渴望，憎恨源于对“坏”的事物的回避。既能够实现自己的欲望，又能够避免本想避免的事物，这样的人总是能明白一个道理：如果试图避免独立于意

志的任何事物，有时反而会被自己努力避免的事物所困扰。所以，他们总是能够将自己的欲望延迟，或者完全根除，并且他们的憎恨，仅针对那些取决于意志的事物。这也是他们获得宁静与快乐的方法。

不要总想着他人给你一些建议。这是荒谬而可笑的。他人能给你什么建议呢？这与跟一个文盲说，“要我写某人的名字，请告诉我写什么”有什么区别呢？但是，如果你的书法训练得好，不管你要写什么，你都能写得出来。如果你根本没有受过训练，他人又能给你什么样的建议呢？因为，他人并不知道你需要什么。所以请记住：你不需要任何建议，你唯一可以做的就是考虑如何去做才能使自己获得快乐。

任何事物的产生都不是以我们的意志出发的，不要期盼或要求事事都能如我们的意。事情发生了，不管喜欢与否，学会接受它吧。这样才有可能心平气和。

当你的兄弟姐妹对你不好，你是否会感到矛盾呢？一方面他们对我们的伤害让我们无法承受，另一方面我们与他们之间剪不断的亲情，让我们无法真正地憎恨他们。这种矛盾让我们感到十分痛苦。

这类矛盾是正常的。事情都有两面。有一面可能对我们有益，有一面可能对我们有害。看到有益的一面，我们会觉得事情可以接受；看到有害的一面我们就又觉得无法承受。如果你能注意这个事实：无论你的兄弟姐妹如何伤害你，他们还是你的兄弟姐妹，你们从小一起长大，彼此之间有着永久的牢不可破的亲情。只看到事情有益的一面，这样看待事情，我们就能正确地理解，并保持内心的平静。

习惯是一种可怕的力量，就像经常步行使我们更加善于行走，经常跑步使我们更加善于跑步一样，坏脾气也是一种习惯。如果经常生气，而且每次生气都强化了你的怒气，这无疑是在火上浇油，你的坏脾气也被强化。习惯都是由于我们在不知不觉中保持和加强某一行为而形成

的，如果你不想有坏脾气，那么也别培养你生气的习惯。平静地对待所有的事情，经常回过头去看看你已经多久没有发过脾气了。养成了平静、不轻易生气的习惯，就能获得快乐而平静的生活。

持久的满足才能带来真正的幸福

对待每一件事情，要让理性占据上风，慎重地思考前因后果，再开始行动。对于同一件事，学会慎思，学会等待，学会评价，要能够静下心来培养思考某事某物实际是好是坏的能力。如果面对快乐与诱惑，只是依据经验或实践的本能做出反应，不假思索地立刻投入进去，它会为你带来一时的快乐，但一旦沉溺其中，你必然会后悔。

你是否曾思考过这样的问题：我想要的快乐是一时的快乐，还是一种真实而持久的满足？如果你的答案是后者，那么面对那些快乐与诱惑时，请后退一步，留出时间、仔细思考，如果它们只能带来一时的快乐，你就应该放弃，并对你的自制力感到自豪。

记住：自发性并不是一种优点。廉价的刺激只能为我们带来一时的快乐，有意义的、持久的满足，对我们的生活品质、我们将会成为什么样的人，有着巨大的意义。学会区分及时行乐与持久的满足，并且巩固你在品格上取得的胜利，这样你才能变得更加强大。

你是否常面对这样的选择：我愿意为我所有得到的好处付出代价吗？要怎样才能不付出就有收获呢？因为你所付出的代价，可能你并不喜欢，它有可能会牺牲掉你的正直和诚实，也有可能让你去奉承那些你并不喜欢的人，无论是何种情况，都只会让你感到痛苦。

一切好处都是有代价的。认为不付出真正的代价就能收获的想法是极不合理的。也许你正在羡慕那些享有特权、机遇、财富的人。但是，你也要想到他们的特权、机遇、财富都是付出了代价才得到的，并不是

不义之财！请记住：如果你没有采取相同的方法，付出同样多的代价，就不可能得到同样多的回报。那些得到某些东西的人，他们总是不得不为此付出代价，也许他们并非真正地好过你。

真正的快乐的定义是什么？我们总是误解了快乐的目的，以为被动的愉快和悠闲，这就是快乐。这种快乐并不是时时都能行得通的，行得通时就能为我们带来快乐，但是它并不是时时都行得通的。

真正的快乐，是我们在对那些有价值的行为不断地积极践行的过程中，使我们的的心灵不断成熟，让我们的生命变得更有价值，不论对我们自己还是对我们周围的人来说都是。我们所有的追求，也只是在为一种幸福的生活而努力。幸福的生活，是我们在自己善良的愿望的基础上，持续不断地践行某种行为，让我们在这个漫长的过程中得到满足。

我们要成为明哲理的人，就要学会发现什么是真实，什么是虚假。记住：那些虚假只是一种偶然的结果，是由于我们在仓促中得出的有误判断、家长与教师形成的误导，也许他们的目的是善意的，由未经调查就形成的认知等造成的。

如果我们能常常进行一些反思，辨别什么是有益的信念和习惯，什么是有害的信念和习惯，我们就能减轻事情的不利方面给我们带来的心灵上的痛苦。

均衡适度的原则是很重要的。要谨守这种原则。当我们陷入了无法自制的漩涡之中，情况将会越来越失去控制，我们很容易就迷失在一时的冲动之中。比如穿鞋，许多人是因为抵挡不住诱惑，而去买一些奇怪而华美的鞋子，但是他们往往忽略了一个事实：那就是我们需要的是舒适、合脚而耐穿的鞋子。所以，当我们无法抵挡诱惑时，就要提醒自己保持警觉，思考自己的行为是否有过度的倾向。让我们的财产与我们的地位相符，让我们的鞋子与我们的脚相符。

我们的内心都会有渴望，但是如果它们总是虚幻不实和歇斯底里，那么就不要再把它们看得那么重。追求成功是一件很正常的事，有问题的是我们如何去追求，而不是追求本身。那些错误的、不应该有的欲望只会蒙蔽我们的双眼，影响我们的判断，让我们对我们所追求的内在价值做出错误的估计。追求的价值不在于最终能给我们带来快乐，而在于追求的过程中我们能得到满足。

要谨记这一点：追求一些无关轻重的东西是很自然的。但无论结果成功与失败，都不要让它们影响了你的快乐。你真正的快乐要在追求的过程中得到。

你可能总是不自觉地去追求最流行的娱乐。大多数正统的娱乐，它们的目的只是为了迎合或利用人性的弱点，堕落到这种低俗的行列，是低劣而愚蠢的，也是最容易出现的事情。你的生命虽然短暂，但是你可以选择让它更美好。你要明白一个道理，如果你自己不能替自己做出选择，那么他人就会替你选择，而他们的动机未必是高尚的。那么，你就要做到以下几点：清楚地明白什么对你来说是重要的，什么是不重要的；要清晰地辨别你允许什么样的思想进入你的脑海，而什么样的是不被允许的；要打定主意不浪费时间浪费在那些对你不重要的无聊幼稚的东西上，还有更多的有意义的事情等着你去做。

所以，那些低俗的流行娱乐，能为你带来一时的快乐，但是它们并不能给你带来长久的满足。与其浪费时间在这些无意义的、低俗的事情上，还不如去做更有意义的事情。

性行为能为你带来快乐，但是经过时间与经验的总结，随意的性行为并不能给你带来长久的满足，只能表示我们对自己和他人的不尊重。性行为并不是一种游戏，它在情感上和生活中都会产生实实在在的后果。所以要避免随意性行为，就要避免婚前性行为。忽视这一点，就是在自我贬低，漠视人类关系的重要性。

也许有人会觉得这种想法过于拘谨和老套，遇到这种人，他们可能会把随意性行为当作一种正常的生活方式。不必去强迫他们接受我的观点，因为这会让他们觉得我在自以为是。

不要因为贪图一时快乐而发生随意的性行为，带有责任和义务的积极的性行为，才能构成你完整的人生、健康的生活。

第三篇

与他人交往时应谨慎行事

如果把一块将要熄灭的木炭靠近另外一块燃烧着的木炭，燃烧着的木炭很容易地就能引燃将要熄灭的木炭，也可能是熄灭了的木炭使燃烧着的木炭熄了火。与人交往也是这样，如果我们与他人频繁地交往，我们就很有可能被他们同化，在不知不觉之中接受他们的兴趣、观点、价值观以及他们的思维习惯等。尽管他们没有恶意，但是可能他们缺乏素养、对事物的判断标准过于偏激，所以他们同样会对我们产生有害的影响。因此，鉴于这种巨大的危险，我们应该谨慎地与他人交往。要记住：与浑身烟土的人为伴不可能一身清白。

要谨慎地选择你的朋友，选择你应该与谁为伴。并不是别人对你友善，你就必须要与他一起，也不是他人对你的事情感兴趣，你就要与之交往。尽量选择那些能够提升你的品格、激发出你身上最大优点的人。如果他人总在你面前提起某些事件，并且热衷于嘲笑，或者显露他们的坏心眼，这时你应该怎么办？你不能像发现琴弦音准不对就马上调准音色，你唯一能做的就是事前谨慎地选择交往的对象。

为什么我们会被他人同化呢？只是因为我们都不拥有足够坚定的信念，使他们认同我们的想法。那么，为什么他们比我们更强大呢？因为他们无用的废话只是源于他们的内心，是他们的真实观念；而我们所谈论的劝告之类的论断仅仅源于我们的双唇。这些观念并没有在我们的内心根深蒂固，我们没有某种能力来保护自己不受他人的影响。这些俗人的力量就轻易地胜过了我们。要谨慎地避免像蜡一样的东西，蜡在阳光下就会融化，当我们的观点也像蜡一样时，就要远远地避开阳光。哲学家的建议是：稳定你的观念吧，不要再随波逐流；否则，你自身的价值

与理想会变得模糊，甚至被玷污，你那本来坚定的心也会动摇。

要怎么样才能坚定自己的观点呢？进行自我训练无疑是最好的选择。训练养成良好的注意力和自我观察的能力，当我们在为是看马戏还是观看角斗士表演而左右为难的时候，我们仍然不会有任何变化。我们唯一要做的是，问问我们自己最想要干什么，然后全神贯注地投入其中。

在与他人的谈话中也要保持警惕，要能控制谈话的主题。人们在谈话时，话题的意义、暗含的意思和个人的动机变化都很快，谈话可能会迅速转移到不健康的话题。如果我们稍不警惕，就很容易被同伴所谈论的低级下流的话题污染了心灵，随波逐流也是很自然的事。

直到你心中拥有明智的观点，在你明白醒悟之前，你要慎重选择交往的对象。

怎样才能算是一个优秀的人呢？对一个人优秀与否的真正考验，就在于对那些常被忽略的行为细节是否给予了足够的重视。在与人交往之中也是这样，道德的影响都是双向的，因此当他人的思想行为对我们产生影响的时候，我们的思想行为也会对他人造成影响。那么就请确保我们自己的思想、言辞和行为对那些与我们交往的人能产生积极的影响。经常问问自己：“我的思想、言辞和行为对我的朋友、家人、邻居、下属等人产生了什么样的影响？我是否尽责地提升了自己和那些与我交往的人的精神层次？”要把发掘他人的优秀品质当作自己的职责所在，努力地做出好的榜样。

与观点、看法、行为、言辞一样，忧虑也具有传染性。他人的消极观点很容易就会对我们产生影响，如果我们不明智地也采取消极、无效的态度，最终受到伤害的只有我们自己。

当你碰到心情低落的朋友、伤心的父母或遭遇厄运而沮丧的同事，要当心自己不要被这些显见的不幸所压倒。你的反应可能有两种后果：一种是你也被这些显见的不幸所压倒，从而影响到你自己的人生观和对事件的解释；一种是没有分清事件的本身和你对事件的解释，别人可能丝毫没有感到压抑，但是未经鉴别的反应可能会伤害了他。无论是哪种情况，有人受到伤害是事实，但是最终的结果，受到最大伤害的人依然是你。

不要轻易地与你所关心的人一起陷入悲伤的情绪之中，这并不代表善良和友爱。真正有益的做法是，保持超然的态度，避免夸张的反应，对任何人都是有好处的。同时，在你与悲伤沮丧的人交谈时，要学会倾听他们，适度地表达善意和同情，不过不要让自己也陷入他们的情绪之中。

赴好人生这场盛宴

人生就要像赴宴一样，举止要优雅得体，而且要有礼貌。如果当菜肴还未传到，就请你耐心地等待；如果菜肴只是从你眼前经过，不要总是想着它，它并不属于你，你最好享用你自己盘中的食物；只有当菜肴递到你面前时，你才可以伸手取下适量的一份。

人生也是一样，轮到你的时候，你自然会有一份，没有轮到你，你的渴望和嫉妒都是无用的。因此，对任何事你都要保持优雅、克制自己的欲望、抱着感激的态度，不论这关系到你的孩子、爱人，还是你的工作和财富。

真正值得我们追随的典范，是那些不会受到原始冲动支配，视人生如赴宴的人。

不论在任何场合，举止都要体面，都要像一个高贵的人那样。不要

让环境决定了我们的行为，我们应该有一套属于自己的行为标准。不要因为狂欢和痛饮让我们感受到快乐，就投入其中，因为这样的聚会或游戏中并没有任何思想性可言。就算是参加公共活动，对自己的目标和理想也要坚持，不要迷失了自己。

不同的场合有不同的行为标准，但你的举止必须要得体。可是有的时候，你的行为看似得体，可能并不符合逻辑；有的时候，符合逻辑的行为，在有的场合中并不得体。比如在宴会中，你真的饿了和你能吃最大的一份并不是一回事：在逻辑上来说，你真的饿了是可以选择最大的一份餐点，但是在宴会的场合上来说，你的举止是不得体的。

所以，请记住：举止得体与事情是否合乎逻辑并不是一回事，他们各自都应该有适合的场合。就像选择判断中，命题“或者是白天，或者是黑夜”这是正确的、恰当的，因为这两种情况中至少有一种情况是存在的。但是在人们的交谈中这样的说法根本就说不过去。

要重视言谈中存在的道德的力量。那些追求高尚生活的人，总是会认定人们的行为和言辞的影响中道德的重要性，虽然这种力量总是被人们所忽视。在他们看来，言辞上的完美就是合乎道德的生活最重要的标志，也是精神上修行最重要的目的。

那么，怎么样才能使我们的言辞更符合道德的要求呢？

最重要的是在说话之前，确定自己要表达的内容是什么。油嘴滑舌和大谈自己都是不好的行为，那是对他人的不敬和不自重的表现。谈论自己一时的想法或感受，这本身是没有错的。但是如果不加节制，不计后果地大谈特谈，是极其危险的。当我们喋喋不休地谈论自己心中的想法的时候，总是很容易忘记那些真正有意义和价值的想法，然而，那些随意的言辞并不会有任何的作用。

在社交场合和职场，对你的言辞有更高的要求，你必须做到两点：一是对于你自己的言辞，要尽量使它们有主旨、目的和价值。如果你把喋喋不休的闲谈当作是有意义的谈话，只会影响你追求更高尚、更有意义的目标的信心；二是对于他人的言辞，可能闲谈拥有引你驻足倾听的魅力，而你极其容易受到这些言辞的影响，因此不要驻足于他人无意义的闲谈，更要避免受其影响。当然，对于他人无意义的闲谈，你也可以巧妙地把话题引到更有意义的问题上。不过，当你发现你的意图并不成功，或者自己是处于没有什么利害关系的陌生人中，你只需要保持沉默即可。

言辞轻率和喋喋不休都是不得体的。说话本身是没有错的，但是你的用词常因为不小心而得罪他人，你不可能做到随时随地都警惕你的言辞，所以，请记住：能保持沉默的时候尽量保持沉默，能不说话的时候就闭紧你的嘴巴。

最后，记住：你注意什么，你就会成为什么样的人。注意你的言辞，并不意味着你只能谈论高尚的话题或是很有哲理的话题。你可以闲谈，但是如果你总是注意那些琐碎无聊的事情，并且毫无节制地谈论它们，那么你也只能是一个琐碎无聊的人；如果你总是喜欢谈论他人，这其中包括责备、褒奖和攀比，那么你也只能是成为一个心胸狭窄的人。

对于谈话中的幽默又要怎么处理呢？欢笑并不等于嘲笑。那些充斥在酒吧里的流于粗俗和丑恶的毫无节制的玩笑，并不是真正的幽默。真正能够为你带来享受和欢乐的幽默，总是带有高尚的格调。

在交谈中要具有判断力。这种判断也是双向的，判断你自己的言辞，也要判断他人的言辞。

首先，对于自己的言辞。一方面要判断其是否过于自夸。想想你是否曾经强迫他人倾听你那些惊心动魄的冒险故事，尽管他们都听了，你

要明白这只是他们礼貌的表现，因为没有人会真的在意你打仗和冒险的故事。真正的哲人的处世方式，并不是妄自尊大，而是自谦。他们总在不断地告诫我们：经常过度谈自己就是自吹自擂，这样只会招来他人的讨厌，没有人愿意与自夸者为伍。另一方面还要判断你的言辞是否过于粗俗。那些粗俗的、挑衅的、油滑的、卖弄的言谈，并不能显示你的聪明、练达或者和蔼可亲，相反只会让认识你的人降低对你的尊重。

其次，对于他人的言辞，要判断其是否过于粗俗无聊。因为许多人为了使自己的话语更有说服力，或者是为了达到羞辱他人的目的，他们都会说一些下流的话。面对这些人，又该如何处置呢？如果你发现你的周围有人讲了粗俗无聊的话，你的选择可以有三种：第一个也是最好的处理方法，就是尽可能离开；第二个是退一步的处理方法，你以严肃的态度告诉他，你为这样粗俗的话语感到不快；第三个处理方法就是保持沉默。

对于我们认为重要的事情，不要随意讨论。因为大多数人对待某种观点，都看不到其中潜在的优点，而只会抓住这种观点的短处大做文章。所以，一旦我们把那些对我们很重要的事情同他人讨论，那么这些事只能被别人像秃鹰一般享用，他们会把我们最重要的东西妄加解释、判断甚至扭曲。这时，不仅我们的心情会受到影响，而且那些重要的事也不再受到珍视，我们的目标也有可能动摇。所以，在我们把自己那些重要的想法和计划展示给他人，尤其是那些反对者和浅薄者之前，我们必须在心中仔细斟酌一番。这对于那些创业初期的人来说更为重要。如果你的计划或观点不被他人重视，甚至被他人扭曲，这是极其危险的。

学会自我克制，你的热情才不会被消耗掉。

在人际关系中明确你的责任

记住这一点：你不是孤独的存在，而是世界上唯一的、不可替代的部分。你作为这个社会的基本组成部分，你的身旁不可避免地会有广大的、复杂的人际关系网络。在这张网中，你应当考虑两个问题：你在这张网中何以立足？你在这张网中承担着什么样的责任？

首先，要想一想你是谁？你要意识到你是这个世界的一部分，你是世界的主角而不是配角，你拥有思考事物之间的联系的能力。你在这个世界上有你必须履行的责任。如果你能认真地去探寻你与他人之间的联系，如果你能仔细地研究这种你与他人之间的联系，那么你就能找到你的责任，你才能在这个世界上、这个社会中找到你的立足点。

你可能处在家庭、邻里、工作、国家或是民族这些基本的关系中，一旦认识到你是谁，在这些关系中扮演着什么样的角色，并且常常思考你的角色，有可能是家长、孩子、邻居、领导等，那么你的责任就自然而然地呈现出来了。

比如，面前的这个男人是你的父亲，那么就请你记住，你是一个孩子。你要想到你们俩不论是在感情上，还是实际需要上，都有一种根本而持久的关系。那么，这个身份应该履行什么职责呢？你要明白，你照顾他、尊重他、耐心地倾听他的意见、不责怪他、尽量配合他，这就是你对他的责任，也是你在这个社会基本关系中的责任的一部分。

不过，也许你可能会说，你的父亲愚昧、粗俗、未受过教育、与你的观点并不一致，这意味着他并不是一个好父亲。那么我还对他有责任吗？人啊，上天只是要给你一个父亲，但是并不会根据你的喜好给你一个理想而完美的父亲。无论你父亲的品质、个性、习惯如何，无论他是否好相处，他作为你的父亲的事实不能改变，你该尽的责任也不会有所改变，尽人子之道的责任就永远存在。

假如你有兄弟姐妹，他们对你好与不好，他们是否善待过你，与他

们是你的兄弟姐妹的事实有什么必然的联系吗？你必须承认，他们是你的兄弟姐妹，你与他们之间的血缘并不会因为他们待你好与不好而阻断，那么你就对他们有责任。别人的行为并不是你能控制得了的，你要做的，并不是看他们做了什么，而看你是否坚守了自己的责任。你要明白两个道理：第一个是如果你想要找到真正的自由，那你就需要寻求与自然本身和谐一致。第二个是自然是一个依据理性而建立的整体，但这并不意味着自然之中的所有事物都是合乎逻辑的。所以身为他们的兄弟姐妹，你的职责就是要谦让、不要固执己见，尽可能赞同他们、鼓励他们。如果你责备你的兄弟姐妹，那么最根本的，你已经忘记了自己的身份。

智者之所以能美好地生活，别人的言语从来就不能伤害到他们，是因为他们一直在努力地追求自己的意愿和行动与自然的意志相符，对他们来说，那些刻薄的言行只是显得可笑或可怜罢了。你又为何不像智者那样生活呢？

对于受到伤害，什么又是我们能掌控的呢？即使是你父母、兄弟姐妹、老师或雇主，没有你的允许，他们也不能伤害到你。记住：不要自愿受到伤害，没有你的允许，任何人都伤害不到你。

请记住你的身份，如果你是年轻人，请记住你是一位年轻人；如果你是老人，请记住你是一位老人。每个名称上都标注着你该履行的责任。如果你忘记了自己的身份，难道不会损失吗？如果你忘记了自己的兄弟身份，变成了敌人，难道这不是你的损失吗？难道只有物质上或钱财上的损失才叫作损失吗？我们把物质上或钱财上的损失称为损失，却不把精神上、意志上、品质上的损失称为损失，因为这种行径不会掉脑袋，不会瞎眼睛，也不会丢掉地产，而我们关心的似乎只有这些。但是，物质和钱财是独立于意志之外的，拥有和失去都不可耻；而你那些谦虚、温驯的品质是我们每个人与生俱来的，是由于我们自己的错误而

失去的，这是不幸的，要受到谴责的。当我们丢掉了责任、丢掉了善良、丢掉了品德，那么我们的意志将会不再完整，这样只会害了你自己。

如果我们想要获得自由，在这些复杂的现实中，我们又该如何获得真正的自由呢？人啊，总是喜欢欺骗自己，总是会因自己心中的渴望而蒙蔽了双眼，让自己一时的感情凌驾于理性之上。难道在你们看来，自由就是做那些让自己感觉良好或舒适、轻松的事情吗？但是，事实又是如何呢？当你们在为自己心中的渴望而努力的时候，当你们在回避自己厌恶的事的时候，你已经成了它们的奴隶了！因此，当那些意外的挑战不期而至的时候，你总会因为根本没有准备好，而不可能采取有效而高尚的行动。

不要再欺骗自己了，真正的自由是对我们有要求的。只有当你试着去发现、理解自己与他人之间的基本关系，并且诚心地去履行你的责任，而不管这个责任是否会让你感到舒适、轻松，你才有可能获得真正的自由。所以，不要逃避你的责任！

假如你有朋友，当朋友需要你的时候，那就为他们行动起来吧！在朋友需要我们的时候，站在他们的身边给予帮助是我们的责任！不要心存疑虑，帮助朋友是高尚的念头，你需要的是坚持到底。也不要思考可能会遇到的麻烦、问题、危险。如果你的理性足够强大，足够引领你，你就是安全的。

宽容地对待他人

任何事物都有自己的自然法则，当你学会了区别和分离事物，你就会明白，事物的本身是无关紧要的，我无法掌控外物，但我能掌控意志。

如果剖析我们的身体：对于脚，我可以说它是洁净的、符合自然的；如果你把你的脚作为单独的一件事情来看，它可以踏进泥泞，也可以踏进荆棘，这样它就不再是洁净的了。难道因为这样，我们就说它不再是脚了吗？不是的，它依然还是我们的脚。我们要以同样的方式来思考他人。当他人犯了错误，他就不再是他了吗？他还是他！我们要以宽容的态度来看待一切，学会宽恕他人，因为，一般而言，我们每个人做事都会尽力而为。

不要生他人的气。你赞同某事物的原因，只是因为它看上去是正确的。你不可能对看上去不正确的事物表示赞同。理解的本质就是对真理的支持和对虚假的不齿。当你指责一个人的错误时，你能改变什么吗？什么也不能。你又为什么要生气呢？你为什么不能像怜悯盲人和瘸人那样，去怜悯那些支配能力失明和跛足的人呢？你要清楚一点：对人类来说，任何行为都只是用表象来衡量的，无论事物的表象是好还是坏。如果是好，他就无可指责，如果是坏，他就是自作自受，因为不可能误入歧途的是一个人，而受惩罚的却是另外一个人。记住这一点，你就不会再生别人的气，不会对别人发怒，不会辱骂或责备别人，不会怨恨别人，也不会跟别人争吵。

当你遇到这样的人，他说话粗鲁无礼，行为举止轻率，对你说的话总是不予理睬，甚至是做出彻头彻尾的坏事。对于这样的人，你该如何呢？我们不要急于判断他是个好人还是个坏人，要耐心地对待他，因为我们的认知是有局限性的，他人行为背后的故事我们并不知晓。你可以试着问问你自己：“如果我也和他一样，承受着一样的痛苦，遭遇了一样的伤心事，或者我和他有着一样的背景，我是不是也会说出和他一样的话、做出一样的事来呢？”如果你的答案是肯定的，那么我们就要宽容他人的粗鲁与无礼。这样做并不是我们认同了他们的观点或者纵容他们的恶行，只是因为不同的行为有着不同的道德力量。

当他人的行为并不如你所愿时，也没有必要去争执；因为每个人都会选择对自己有益的行为，我们要试着宽容他们的态度。不要压制你善良的念头，应该将你善良的念头坚持到底，不要去计较你的得与失，即使他人的行为给你带来了麻烦、危险。让你的理性引导你，耸耸肩，告诉自己“就这样吧”，然后忘记这件事。

可能有人做了许多坏事，能宽容的人就不会生气。对于那些做尽坏事的强盗和暴徒，凌辱和惩罚就能改变他们吗？不能！而且这只是一种没有素养的做法。那么，什么才是对他们正确的态度和做法呢？试着了解他们吧。他们只是因为接受了错误的观点，失去了最基本的判断力，不能分辨什么是对他们真正有益的、什么是有害的，所以他们才会做出那些违背了社会道德的行为。他们也在为自己内心道德的扭曲和恶行而不得安宁。如果我们足够了解他们，学会宽容他们，对他们怀有怜悯之心，这种对恶行所采取的正确态度才会发挥作用。

当有人做了蠢事，许多人的态度是：愤恨他，嘲笑他，因为他们的愚蠢夺走了自己所尊崇的东西。但是，你要明白，你只是被这种愚蠢所激怒，千万不要让你的内心被愤怒所取代，怜悯他吧。

灵魂有其美丽的装饰，就是那些能够是个性增添优美气质的洒脱和豪放。由于这种气质要求人们具备宽广的胸襟，因此并不多见。拥有了这种气质，即使面对的是敌人，你也会对其进行赞美，并用一颗宽容的心去面对。当复仇的机会来临时，这类人会使这种气质变得更加光彩夺目，他不仅放弃了报仇，而且还会加以利用，将复仇行为转化为慷慨的行为。这就是驭人之道的奥妙所在。他不以胜者自居，从来不矫揉造作，即使是凭真本事得来的胜利，也不会大肆炫耀。他们从不过多地谈论自己，因为谈论自己时，不是自夸就是自责。前者因为虚荣，后者因为自卑，两者都会使你失去正确的判断力，也会让别人感到不快。对于普通人来说，这一点应该避免，对于位高权重者来说，这一点更应该避

免，因为他们经常在公共场合发表演讲，这时候，哪怕只是做出极小的愚蠢行为，也会受到他人的嘲讽。在一个人面前谈论另一个人也是不明智的，这会被认为是在卑贱的奉承或者被认为是在指责、非难，它们都会使人陷入尴尬的境地。

要想获得众人的好感，你就应该建立恭谦有礼的美名。礼仪是文化的重要组成部分，能够让一个人充满迷人的魅力。一个傲慢无礼的人会使他人心生憎恶，一个缺乏教养的人则会使他人心生鄙视。即使礼节过分，也不会受人责怪，但是缺少礼节则招人怪罪。这个道理也适用于其他事情上，缺少礼仪就会导致不公。最难能可贵的是对敌人也能以礼相待。以礼相待不需要付出很多，却能有很大的收获：尊重他人者受人尊重。使别人得到好处，自己却没有任何损失，这是恭谦有礼的好处。

你是否发现过这样一个现象：你常拿自己和别人比较，或者把现在的自己与理想中的自己比较，从而导致自己痛苦万分。那么，就请宽容自己，尽可能地善待自己吧。人都是在渐进中得到完善的，这个过程中，人人都必须进两步，退一步。

第四篇

论理性的生活

上天赋予了我们理性思考的能力，使我们拥有了思考“好”与“坏”的能力。如果理性本身是“好”，缺乏理性是“坏”，那么，“好”的理性一定是既能自我思考又能思考表象。当我们对表象漠视，同时我们可怜的支配能力没意识到这种危害，于是我们就昏昏沉沉、稀里糊涂地接纳了这些所谓的表象。想想被蒙蔽的感觉，就会发现我们的自我思考是多么草率，对于那些无关紧要的事情又是多么意兴盎然。理性的生活，首先要理性地自我思考。

理性的生活，学会清晰地思考问题很重要。清晰的思考有什么作用呢？清晰的思考能够恰当地引导我们的意愿，使我们能够坚守真实的目标，找到我们与他人之间存在的关系，以及这种关系中的责任和义务。清晰的思考并非随意的行为，它需要适当的训练。不仅要训练那些合理的推理方式，还要训练识别那些滥情的、虚假的观点，只有这样，我们才能够在推理中得出合理的结论，避免产生毫无根据的结论。

错误的逻辑推理的例子有很多，比如“我比你富有，因此，我比你优秀”，或者“我的话比你的话更有说服力，因此，我比你优秀”。这样的推理都是缺乏根据的，而且完全是虚妄的。因为，优秀的概念很广泛，并不是富有和说话有说服力就能说明优秀。

有效的推论应该是这样的，“我比你富有，因此，我比你拥有更多的金钱和物品”或者“我的话比你的话更有说服力，因此，我的言辞比你的更有效”。

记住：你的品格与你的财产和说服力是无关的。

如果我们能够花足够多的时间学习清晰地思考问题，加强逻辑思考和有效辩论法则的训练，这样，我们就不会再被错误的逻辑所蒙蔽。

理性是至高无上的，但是又不代表一切。因为理性是我们保持正直和诚实的力量，所以它至高无上；然而，对于生活中的许多领域，理性难以企及，比如世上存在的事物中最隐秘之处它就触及不到，所以，理性并不代表一切。

如果我们懂得通过推理来正确使用理论，或者懂得恰当使用逻辑推理形式，那么我们就不会被误导。但是，很多人都不懂得这个道理，所以他们总是以随意、敏感、混乱的方式行事，并且还很容易被蒙蔽。

理性的思考并不是要求我们冷漠无情地面对一切的艺术。反而，理性只是一种检测手段，不仅要批判性地检测我们的推测，还要检验我们作出的解释以及得出这种解释的方法是否合理。

理性要求我们学会避免情绪化，尤其是在我们提出问题的时候。如果我们不能清晰地思考问题，如果我们思考问题时添加过多的情绪，那么我们本来有秩序的生活将变得混乱不堪。

理性的作用还在于，它不仅能区别真理与谬误，还能区分真理层次上的高低深浅。

那么，理性的推理的标志又是什么？清晰、一致、严谨、定义准确、不会含混不清，这就是理性的推理的标志。

赶快去培养理性的思考能力吧，这样，无论遇到多么复杂的辩论，我们都能自信地参与其中，而不会被它弄得晕头转向。

保护好你的理性很重要。与我们走路时都会很小心不要踩到钉子，不要使我们的脚受伤的道理一样，我们也要保护好我们的理性，它是

们头脑中的最高才能，因为有道德的生活首先就要依赖于理性。只有保护好你的理性，这样它才能保护你。

理性的人和道德上未经修炼的人最大的区别在于他们的关注点不同。前者会把主要的精力放在关注理性和发展理性上，对于他们自己的身体，只是一种肉体的功能，只需要顺便关注一下即可；而对于后者，总是会花过多的时间去关注自己的身体，却在理性方面一无所成。记住：借助理性，你才能理解自然的法则。

那些追求更高层次的生活的人，和那些力求按精神原则生活的人，一定要准备好接受嘲笑和谴责。因为许多人为了赢得社会的承认，为了得到更舒适的生活，他们总是在一步步地降低自己的为人准则。那些在精神层面上坚持自己的理想，并力求完善自我的哲学家，是他们最讨厌的人。那么，我们应该怎么做呢？一方面不要让那些卑微的灵魂影响你的生活，不放弃你认为好的东西，另一方面也要对他们予以同情。

也许，亲近你的人会嘲笑你，责备你对提高自己精神层次所做出的努力。你唯一要做的就是谦逊和坚持。对于自己心中的道德理想和已认定的好的东西，要一如既往地坚持。不要使自己的信念和目标受到他人卑微的思想的影响。如果你能坚持下去，那些嘲笑你的人将不会再嘲笑你；但是，如果不能坚持，那么你就会产生双重羞愧——里外不是人。

必须戒除骄傲自大

走向智慧生活的第一步就是戒除骄傲自大。

我们的认知是有局限性的。虽然生活中总是有许多号称“百事通”的人，他们不仅精神紧张、思考轻率，还总是把当前的事硬套进自己想当然的印象里，并且还要不停地说：“哦，是的，这件事就是这么回事。”他们的想法是多么的虚假和愚蠢。

然而，真正的强者，他们每付出一分，都能学到有用的东西，都能取得进步。因为他们知道用一种新的眼光来看待世界，甚至会以一种初学者的眼光按照世界的原样和要求来看待它。他们懂得自己认识的局限，知道自己无知，并且愿意承认这一点，也不会局促不安地加以解释。

再看看那些拥有超人的智慧和广博知识的人吧，看看他们是怎么做的吧！他们总是有勇气保持自己的童真天性，这是值得我们学习的。因为我们对万事万物的了解少得可怜，就像智慧的人说的那样，根本不存在盖棺定论、一劳永逸的知识。那么就让我们学习那些拥有智慧的人吧，了解我们所知的东西是多么的少，面对那些安排巧妙、数量浩繁的信息和数据，要保持清醒的头脑，不要被它们弄得眼花缭乱。谦逊地告诉自己：“哦？真是那样的吗？”那么，你就不会再被那些花言巧语、虚情假意、蛊惑人心的人或事所欺骗。

记住：智慧生活的一个重要标志就是保持精神上的求知欲。

骄傲、狂妄自大总是阻碍着我们追求智慧的生活，这是一个不可改变的事实。从逻辑上来说，头脑清醒和妄自尊大是不可能共存的。那些狂妄自大的人，总是用骄傲与狂妄来掩饰自己的怯懦与平庸；而头脑清醒的人总是能看清现实，放下骄傲自大的念头。

如果你真的企盼内心的平和，希望通过努力获得成功，那么你就要放弃自高自大的态度。因为自负就像是一扇挡住了我们求知和前进道路的大门。即使我们拥有崭新的知识、宽泛的可能性以及建设性的观念，但是，如果我们过于自负，那么我们只会在对自己的知识、能力或者经验的过度自傲中沉溺。更有甚者，如果你总是企图显示出你应有的力量或权威，这是要命的。

自负只会使你周围的人疏远你，因为没有一个人能忍受身旁有一个

愚蠢傲慢的人。自负也会使你自鸣得意，甚至拒绝所有有益身心的改变。那么你就只能在一个圈子里面打转，粘在一张网上无法摆脱，你的生活不会有所改变，你也不会得到一切新奇与快乐。

学会观察与倾听吧。骄傲自大的人总是会像麻雀一样唧唧喳喳不停地叫，然而这是没有意义的。因为会观察与倾听的人，他们总是会去注意到底发生了什么，而不是他们认为发生了什么或者希望发生什么。

要用谦卑的态度做好所有的事。面对新鲜的事物时，我们可能会因为缺乏经验而踉跄前行，可能要仅凭我们的直觉去摸索，在这过程中有可能会迷失方向，也有可能会铸成大错。

骄傲自大的人之所以平庸，是因为他们在面对新鲜的事物时，缺乏尝试的勇气，因为他们害怕自己显得无能。然而，当某事完成时，他们只会把它当作支持他们以前的观点与结论的材料。

智慧的人之所以明智，是因为他们总是有完成任务的勇气，不会害怕事情做得不好。他们更看重的是新的经验提升自我的能力，而不是结果如何。

小心谨慎地利用那些偶然碰见的重要的知识，当它们出现在我们意想不到的地方时，要学会思考，不要自鸣得意，也不要变成一个虚荣的人。

那么，当我们实现了那些本来很难实现的有价值的目标时，我们也不应该骄傲吗？

我们可以为我们的成就感到满足，但是那并不是骄傲自大。要明白一点：满足和骄傲自大并不是一回事。骄傲自大的人总是只关注自己，对他人的情感或事情却总是缺乏兴趣。

所有的事情都是迈出第一步很难，获得智慧也是一样的。因为我们的的心灵脆弱而又固执，我们惧怕劳累，惧怕我们的付出没有回报，也惧怕陌生的事物。那怎么办呢？

首先，我们要勇敢地迈出第一步，当我们通过努力取得了进步，我们的信心和决心也在不断的自我完善中得到增强。渐渐地，我们就不会再因为惧怕而与自己最感兴趣的事背道而驰了。

其次，我们要善于看清我们脆弱的恐惧、爱情中的困惑和自控能力的不足。之后，坚定而有耐心地拔除我们灵魂中的这些不正确的观念。

也不要再试图在他人面前表现得看起来很不错，是怎样就是怎样。面对现实，终有一天我们会发现自己不再哗众取宠。

若想获得智慧的人生需要行动

我们常常在问：“什么能使我们真正地获得快乐？”我们常常会看到这样一种现象：许多人都在追求快乐的生活，但他们并不清楚什么才是真正的快乐的生活。他们认为获得财富和地位就是快乐的生活。然而，财富和地位只是实现快乐的手段，并不是快乐生活的本身。这些错误的认知，有的时候还会使我们更加远离快乐的生活。

尽管实现快乐的这些手段似乎让我们感到了快乐，但是，构成快乐生活的真正有价值的东西是我们内心的行动，而非那些外在手段。记住：不要把实现快乐的手段和快乐生活本身混为一谈。

获得智慧并非言谈就可以实现的，最重要的还是要我们采取行动。行动才是实现智慧的关键。频繁地宣称自己是智慧的人，或者是与那些并不欣赏你的精神追求的人谈论智慧的问题，都是毫无意义的，不要这么做。你可以做的是，通过你的行动，用你的行动展示你的品格，表明

你正在努力使自己变得高尚。

了解或谈论知识与利用知识不同，只有能利用知识行动的人，才能获得智慧的人生。如果他人向你宣称那些伟大思想家的思想（比如克利西波斯的作品或者观点），试图来影响你的人生。那么，你就要仔细想想，什么才是重要的。对那些深奥的话题夸夸其谈真的有意义吗？没有！只有了解自然，使自己的意图、行动与事物的存在方式保持一致，才是最重要的。那些能够将这些哲人的思想付诸实践的人，才是真正理解这些伟人的作品和箴言的人。

说和做，是两回事。智慧的人生，行重于知。说有价值的事远远不如做有价值的事来得有意义。

对于博学，不可以过于看重。

我们的榜样应该是那些行动与原则相一致的人。智慧的生活，原则很重要，但是，更重要的是将原则付诸实践。

比如说：对于“我们不应当说谎”这一原则。智慧的生活应该是：首先，将这一原则在实践中加以运用。

其次，证明“为什么我们不应当说谎”，即证明这一原则的真理性。

最后，要把前两步加以联系，从联系中指出为什么这些解释能够证明这一原则的合理性。

三个步骤中，虽然后两步都各有其存在的价值，但是，最重要的还是第一步。只有把“我们不应当说谎”这一原则运用到实践之中，才能杜绝我们一边巧妙地证明说谎是错误的，一边又在说谎。认知和行动往往都得不到统一。

关于践行理想，现在开始该严肃而认真地对待了。因为在这个问题上，已经没有多少时间来让你迟疑不决了。

一旦你选定了你的精神准则，并将之作为范例，就要把它当作法律一样遵守；放弃它们，就如同犯罪。

如果他人不认同你的准则，那也没有关系。不要去在意，也没有必要把时间浪费在这个毫无意义的问题上。你更应该关注的是，成就你更为高尚的自我。

从现在开始把你的准则付诸实践吧。你的人生已经不允许你再找借口或是拖延了。你已经不再是小孩了。如果你明确地知道自己能够变得更好，那么就赶紧付诸提高自己精神修养的实践之中吧，这样才会让自己更快乐。否则，你拖延得越久，就越容易流于平庸。那么，就从当下开始，做需要做的事，做有意义的事，立志成为一个不同凡响的人。那么，你才能不再让自己失望，不再趋于平庸。

虽然，智慧的人生需要行动，但是行动不代表莽撞，行动之前需要再三斟酌。要养成这样的习惯：在采取可能的行动之前，要进行调查研究；在继续行动之前，不可冲动行事，要退一步统观全局。

每一次行动都要谨慎。确定第一步如何走的时候，我们就要考虑到前因后果，再开始行动。真正付诸实践的行动，一定是经过谨慎思考而得到的东西。

如果你在巨大的热情的支配下，未经思考就展开行动，刚开始，你斗志昂扬，因为你根本没有考虑到事态的发展趋势；但是后来，一旦遇到那些始料未及或不尽如人意的后果时，就只能灰头土脸地收场。事后，你可能还会这样忏悔：“这件事我本来是可以做成的，那件事也是一样的。如果我能这么做的话，一定能成功。”

举个例子来说，比如你希望在奥运会上夺冠。这很好，因为这是件美事。

但是，最重要的是你要考虑一下前因后果；实现这个愿望你需要付出什么？每走一步，对你的要求又是什么？结果又会如何呢？整个过程中会遇到哪些困难，你的付出对你有益吗？如果你的答案是肯定的，那么就行动吧。

想要夺冠就要在赛前做好准备，你的行动就必须遵守训练规则，要严格地控制自己的饮食，拒绝那些美味佳肴，只吃一些适当的食物；要定时进行强制训练，无论骄阳如火还是寒风凛冽；同时，就算有机会，也不能喝酒和饮冷水。总之，你必须听从教练的指挥，就像看医生时你要听从医生的指示一样。在接下来的比赛中，你必须在黄沙里摸爬滚打，有时甚至被扔到沟里；有时你的手脱臼了，有时脚踝扭伤了，有时嘴里还会灌进不少泥沙，有时还要挨鞭子；但是，经历过这些以后，你还有可能会失败。

当你考虑了这些情况以后，如果你仍然抱有希望，如果你的决心依旧坚定，那么就开始接受运动员的训练吧。如果你还是觉得这件事是有益无害的，就全身心投入吧。

如果你没有考虑清楚这些情况，还像一个业余爱好者那样，仅是凭感觉或兴趣就去参加游戏，那么你的行为就无异于孩子，他们时而玩摔跤，时而玩斗角，时而扮士兵，时而又像个音乐家，时而又演悲剧。你也跟他们一样：时而是摔跤手，时而是角斗士，时而是演员，时而是音乐家；但你的灵魂又与猿猴有何异处？你模仿所有你见过的东西，但你也总是见一样爱一样，熟悉了以后就把它丢到一旁。因为你行事之前从来没有深思熟虑或严格检验过，而是三心二意地草率行事。

做事之前，把事情考虑清楚，然后全力以赴地去做。除非全身心地

投入，否则我们就是空虚而肤浅的人，我们的天赋也得不到发展。

书籍是智慧的载体，它拥有训练头脑的力量；获得真正的智慧，我们就要正确使用书籍。

读过书和你从书中学到了什么是有差别的。不要只是说你读过什么书，重要的是，通过书籍，你是否学会了更好地思考，并且成为一个更具有辨别和反省能力的人。

尽管书籍非常有用，但是如果只是把书的内容化作自己的一部分，而不能从中学到思考的方法，那么是不可能取得进步的。

智慧的生活应该时刻关注自我

大多数人总是过于关注外在的东西，为表象所迷惑，总是看不到能帮助我们和能伤害我们的都是我们自己。

但是智慧的人却不一样，他们都知道时时保持警觉。对他们而言，好事和坏事都源于自己，他们不会责备或者指控他人，也不会指望他人相信他们才是有价值的、不同凡响的、出类拔萃的人。比如，当他们遭遇挑战，首先会反观自己；如果被人指责，他们也不会被影响，只是微微一笑；受到诽谤的时候，他们也不会为了自己的名声而辩护，因为他们觉得没有必要。

智者在行动的时候都会保持警觉，会事先想好事情的前因后果，但是，他们也不会指望不出任何问题。

他们最大的愿望就是使自己的愿望与生活的法则相协调，只力求避免那些会妨碍他们发挥正常能力实现愿望的事。他们不会苛求事事都如意，因为他们知道生活是什么样就该是什么样，不会因为自己的愿望而有所改变。

如果在某些事情上，他们显得不够老练或成熟，这对他们来说也无关紧要。因为他们知道：他们只要能适当地处理好事物，并且在必要的时刻只关注自己和自己的愿望是否合理。

对于自己也要想清楚，想清楚你想要成为什么样的人。如果你想自己不同凡响或者拥有超凡的智慧，那就明确这些问题：你想成为什么样的人？你的理想是什么？你欣赏的是什么人，他们有什么特点值得你欣赏？

用你的日记本，写下你想成为哪种人，并准确地描述这些人的行为举止。这样，无论你是独处还是与他人在一起的时候，都能参照这个来自我定义，注意你的言行举止，并且坚持长期这样做下去。

才能和天赋的完善是需要循序渐进的，就像是伟大的事业不可能一蹴而就一样。要想完善自己，首先要知道你自己是谁，你能够做些什么。然后不断地学习，在学习中成长；也要不断地接受挑战，挑战是正确的，这样我们才能在德智体各个方面都取得进步。

不过，一定要清楚自己是哪种人，如果我们没有成为那种人的资质，却偏要成为那种人，那么就是贬低自己。这样的情形一旦发生，结果就是不论在我们自己本来的领域，还是在我们所期望的领域，你都不能得到发展。

所以，不要自欺，要学会自我掌控。接受上天对你的旨意，并努力地适应它。因为根据上天的安排，我们每个人都各有各的天职。

应该如何对自己提出要求？

对自己的要求，最重要是的要实事求是。要能清楚地知道自己的长处和弱点。

比如，你想成为一个摔跤手。那么就请你清楚地了解自己的能力和能力范围，时常问问自己：我现在拥有参加比赛的能力吗？我的肩部、背部和大腿都有超常的力量吗？我的身体是否足够敏捷，我拥有的能力能使我在这项比赛中夺冠吗？

记住：你的想法和你是否有能力去做是两回事。想要夺冠或者熟练地做某事是一回事，能真正地以高超的能力去做这件事又是另外一回事。

不同的人生就是要做不同的事。

另外一点很重要，要想获得成功，除了要具备这一特定领域内所需要的能力外，还需要我们能够做出一些牺牲。

比如，如果你希望通过你的智慧掌握生活的艺术。那么你要想清楚的东西，除了什么是你能做的，更重要的还有什么是你不能做的——所谓的牺牲。问一下你自己：“我还可以暴饮暴食、喜怒无常或者长期沉浸在低落和忧愁的情绪之中吗？”很明显，答案是不！所以，你不能再饮食无度，不能再动辄动怒或是沉浸在自己的消极情绪之中。

同时，你还要开始重新考虑与自己交往的朋友。他们是否值得交往，他们对你的影响是积极的还是消极的？他们的习惯、价值观和行为举止，能对你有所提升，还是强化了你懒散的习性，尽管这些习性是你希望摆脱的？如果他们为你带来了消极的影响，那么你就要果断地舍弃这样的朋友。

如果你按照智慧的生活的准则来生活，你还有可能会被他人嘲笑，也有可能对你的工作、身份地位造成不好的影响，甚至会使你的公共生活的方方面面都陷入绝境。

所以，智慧的生活，是需要付出代价的。如果你真诚地希望获取真

正的智慧，你就要对自己下工夫。

要获得智慧的生活，除了付出那些必要的、为实现我们的最终目的的牺牲和代价以外，我们还要付出努力。

付出努力也是需要谨慎的。首先，要充分考虑努力的方方面面，包括努力的结果。如果你觉得这是好的，那么就竭尽全力去做，不要惧怕任何风险。如果根据你对自己的如实评价，知道你自己并没有足够的勇气来面对风险，你还没有准备好或者你并不适合，那么你就要认真求实，你应该走的是一条更适合你的、更现实的路。千万不要自欺欺人。

自欺的后果是严重的。如果明知这条路不适合却偏要走，明知自己不是那种人却偏要成为那种人，明知自己的目标不可企及，依然执着，那么结果是可悲的，甚至可能一事无成。你可能最先想要成为一个智者，然后是官员、政治家、领袖等，但是，最终你只是一个小角色。

你不可能不停地尝试各种角色，同时还能过上一种完美且富有成就的生活。你只是一个人，只能扮演好一种适合自己的角色。

生活让我们选择做一个什么样的人。好人或坏人？但只能是一个

人。

我们可以选择弘扬和坚持真理，也可以选择去追求那些外在的没有实质意义的东西。好人与坏人的区别也仅于此。

作出选择的只有我们自己，我们可以好好修炼自己，成为一个有智慧的人；也可以因外在的东西而迷失自己，随波逐流，最终沦为平庸。

形容女人的“秀外慧中”这个词，其实适用于所有的人。

女性啊，从年轻的时候开始，就在为自己的容貌所受到的关注所

累，男性对她们外表的阿谀奉承，成为评价她们的唯一标准。这是不幸的。因为这使得女性错误地意识到自己唯一的价值就是去讨男人的欢心。她们不得不花更多的时间和精力来打扮自己，不得不扭曲真实的自己去奉承他人。外表成为她们赖以生存的唯一载体。

可悲啊，她们抛弃了对自己真正有价值的内在禀赋。

然而，更可悲的事实是，许多人（男女都有）都没有意识到这一点，他们都把时间浪费在修饰外表和留给他人的印象之上，对于内心的建树却一无所成。

值得庆幸的是，真正有智慧的人都跳出了这扭曲的观念，他们知道即使那些错误而肤浅的理由（如家世或外表）带给我们很多的东西，但是，真正有价值的是内在自我和我们拥有什么样的品质。

上天的意志并不是我们能左右的，它总是会不经过我们的同意就分配好我们在这个世界上将要担任的角色，可能是穷人、富人，也有可能是领袖、公民。不管我们被赋予了什么样的角色，我们唯一能做的和应该做的就是，努力地扮演好这个角色，把戏演得尽善尽美。如果你注定是个读者，那就好好阅读；如果你注定是个作家，那就好好写作。

自己的人生要自己决定。要像医生一样，学会医治自己。

想要追求智慧，那么就不要再希求那些灵丹妙药或者指导者，因为他们根本就不存在。就像是想要追求欣欣向荣的生活一样，最灵活的智者、最时尚的书籍或食品或信条都办不到。

只有依靠我们自己，只有我们自己才能做得到。要充分地磨炼自己，不要再寄希望于外在的事物，也不要依赖或顺从他人。自己的灵魂要自己做主。

我们自身的价值呢，又在哪里？

我们自身的价值，它的根源绝不在外部。这主要表现为两点：它无法在他人对我们的看法中，或是在我们与他人的交往中找到。

首先，他人的看法并不能决定我们的价值，哪怕是赞美，对我们自身的价值来讲也是无力的。因为他人，甚至是你最亲密的人，也不一定能理解你、认同你，或是分享你的快乐。真正成熟的人，是不会在意他人怎么对待自己的。

其次，我们无法在与他人的交往中找到我们的价值，即使这些人很优秀也不行。我们每个人都有自己的工作要去做。如果现在我们就开始做对自己有用的工作，那么就竭尽全力吧，不要在意旁边有谁在看着你，也不要在意你的努力能赢得多少赞美和荣誉。体验他人的感受是不可能给予我们自身的价值的。也不要羡慕他人的成就和优点，那是他人的，我们也有我们自己的优点，这是我们自己的，不是他人能给予的。

然而，作为智者，他所身负的就是他所拥有的。如果其他人的品位和才华远不及你，那你完全可以抛弃他们。只要依靠自己就足够了。像上帝那样安闲自得，你就会变得非常快乐。那些能够独立生存的人并不是野蛮人。人们都善于洞察他人的缺陷，然后进行责难，他们重视一些人，同时也轻视另外一些人，自以为贬低损毁不在场的人就能恭维在场人。明慎之人一眼就能看穿这些，他们既不会因为肤浅之人的言过其实而灰心失望，也不会因为其曲意逢迎而洋洋自得。他们明白，这些人无论与谁交往，都会采取这种伎俩，只不过他们会根据不同的说话对象运用不同的手段。

人们在评判事物时，往往只看到它的表面，而看不到它的本质。那些人们看不到的东西，就会被当作不存在。真理如果看上去没有道理，也难以得到正确的评价。世上能够洞察事物本质的人非常少，而被表面

现象所欺骗的人却到处都是。在欺诈盛行的年代，人们在观察事物时，大多是从表面做出判断，这就导致名副其实的事物变得十分稀少。

我们自身的价值在于我们真正拥有了什么。考虑一下这个问题吧，然后你就会知道该怎么做了。

记住：我们真正拥有的，是对我们自己的观点、资源和机遇的运用。

比如说，如果我们有大量书籍，我们能做的就是去阅读它们，并且从中获益，将书中的智慧在生活中加以运用。如果我们有专业的知识，那就要把它们运用到专业的领域里去；如果我们有工具，就要把它们运用到建造或修理东西上；如果我们有好的想法，那就要把它们付诸实践，并坚持到底。

只有最大限度地运用你所获得的和实际拥有的东西，才能创造自己的价值。

当我们认识到了什么是真正地属于我们的，并且使我们的行动与自然相和谐，这样我们才能拥有快乐和自由。

关于简朴的生活，那些渴望过智慧的生活的人，最重要的是要把自己从专注于自身利益的桎梏中解脱出来。当我们发现，如果只需要花费很少的东西就可以满足我们的需要的时候，那就减少花费吧，不要妄自尊大。

想要培养过简朴的生活的能力，那就向穷人学习吧。看看穷人的生活是如何节俭的，穷人对苦难是如何忍耐的；与我们对比一下，那么就会知道该做些什么了。

过简朴的生活，只是为了自己这样做，而不是为了哗众取宠。

第五篇

比名声更重要的是品质

“为什么我们总是要为一些事情感到恐惧和焦虑呢？”“为什么我们总是要在意我们是否能得到他人的承认，或者是否得到与他人相同的机遇和奖励呢？”这些恐惧和焦虑在职场、在生活中都太普遍了！

“难道恐惧和焦虑就能为我们赢得好的名声，就能使我们成为他人的榜样吗？”不能！尤其当我们在担忧和恐惧的是我们的声誉和影响如何时，恐惧和担忧纯属在浪费时间。

我们常被这样的忧虑所困扰：“他们对我的看法并不好”，或“我只是一个普通人而已”。这种困扰完全是不必要的。因为他人的看法，我们没有办法控制，就算我们很在意自己的名声也是一样的。

名声真的很重要吗？我们既不是有影响或有名望的人，也不是身居要职的人，即使有好的名声也不会对我们的品质有任何影响。其实，重要的是，我们要在我们能够真正控制的且能真正有所改变的生活领域内，成为一个了不起的人。真正做到这样的话，我们就不会再为我们没有伟大的名声而忧虑了。

有人可能会这样说：“只有有了权力和名声，我才能帮助我的朋友！”是的，没有权力和名声，我们可能无法帮助朋友得到金钱或权力，但是，事实上是没有人会指望别人能够提供他自己都没有的东西。因此，就算你帮助了朋友，他们也可能无法料到这些帮助是你提供的，对你的名声没有任何帮助。

不过，当我们拥有了金钱和权力，还能与朋友分享，这的确是一件

了不起的事情。如果我们能在有钱有势的同时，还能保持我们的荣誉、名声，保持对朋友、家人的忠诚，保持自己的尊严，那么我们就应该去做。但是，如果得到这些，要牺牲掉我们个人的正直忠诚，那么这么做是愚蠢的。

如果给你一个选择，拥有若干金钱和作为一个值得信赖和尊重的朋友，这两者之间你会怎么抉择呢？那么，对我来说，还是帮助我成为一个好人吧，不要迫使我去做那些有损于品质的事。

“那么，面对国家的利益和义务，我们又该如何呢？”想清楚这句话的含义，如果所谓的义务只是要为国家捐出大笔的慈善捐款，或者修建华美的建筑，那么这就不是一个问题了。因为我们每个人能为国家做的，不是我们力所不及的事，而是做好我们能做的就足够了。就像是五金工匠只会制造武器，而不会去生产鞋子，而鞋匠只会做鞋，而不会去生产武器一样，只要做好自己的职责即可。

“可是，如果别人与我做着同样的事情时，我又该怎么办呢？”其实这也很好啊，因为你完成了你的职责，你就对社会和国家作出了贡献，他人与你从事同样的事情不会改变或降低你的贡献价值。

“我又应该如何看待我在社会上的地位呢？”如果我们能保持我们的品质，正直诚实、尽忠职守，那么无论我们的地位如何，这都是很好的。但是，如果为了为社会作出贡献，而损害了自己的道德责任，如果变得不负责任、不知羞耻，是不可能为社会和国家作出贡献的。

记住：真正重要的是做一个有品质并且能履行职责的好人，这比拥有名声和权力要重要。品德比名声要重要！

那些有教养的人和愚蠢的人总是存在着天差地别。有教养的人都知道，品德是不可战胜的，因此我们不能因表象而迷失，或是受到欺骗，

或者是发怒。我们要想获得宁静而智慧的生活，就要学会尊重上天与我们之间的亲缘关系，就要使我们的理性与自然和谐一致。我们要在行动上表现为一个有同情心和自觉性的人。

品德高尚的人都懂得始终如一的道理。要想过一种智慧的、有道德的生活，那么我们就使我们的思想、语言和行为都保持始终如一。但是在那些愚蠢的人身上，是看不到这个标准的。当我们的思想、言语和行为构成了一个密不可分的整体时，我们的努力就会简单而有效，我们也不会再为品德的好坏而忧虑。这样我们就能在追求高尚的生活的过程中，放弃那些只图一时之快或者漫无目的的想法，那么我们的生活也更舒服轻松。

除此，品德高尚的人还懂得坚持的重要性。许多人都会为了使自己变得更高尚而做出努力，但是，他们往往又不懂得坚持的道理，一旦后来遇到道德上的挑战，他们就会产生倦怠的情绪而放弃原先的坚持。可是，如果我们能够充分认识那些肤浅或虚幻的欢娱给我们带来的一时的迷惑，并尽力摆脱这些迷惑，转而尽最大努力去完成我们的义务；如果我们知道在当下的环境中我们已经尽了最大的努力，做到了最好，那么我们的心情都会感到很轻松，不会再轻易就说放弃。我们的头脑不会再为找借口或托词来为自己辩护而感到自责焦虑。我们能清清楚楚地知道，我们的目标在哪里，我们应该往哪个方向努力。

对于那些品德高尚的人来说，事情其实都很简单：想到要干什么时，不要犹豫，只要去做就好；如果已经开始去做，就不要后悔或中途停止，一定要把它做完。

迅速提升品格的最佳方法就是学习那些值得效仿的人。那些重要的人、德高望重的人，就是我们学习的对象。如果我们有机会遇到这样一个人，并不意味着我们需要对他过于敬畏，因为，无论他的才华有多高、影响有多大，他也只是一个人而已。所以我们不必过于紧张，心中

要明白这个人有哪些品质是值得我们学习的，要在我们的生活中模仿他的言行举止。学习他、模仿他只是我们提高自己品德的方式之一，并非弄虚作假。

当我们的名声或意图遭到怀疑，因此引来谩骂或批评的时候，不要试图去辩解，也不要惧怕。

只有那些道德有缺陷的人，才会不断地辩护和解释。而道德高尚的人，从不会为此去辩护。他们知道最好的辩护是用品质来说话。

要知道：我们无法控制他人的想法，也无法决定他人对我们的印象，如果努力地去辩护，只会贬低我们的品格。所以，当有人告诉我们，有人在背后对我们的行为指指点点或是批评我们的某种行为，我们没有必要浪费时间和精力去找借口解释。

那么我们应该怎么做呢？我们可以豁达地面对这些批评，笑笑说：“我还有缺点呢，我想他一定还不知道，不然的话，他就不会只提这一点了！”

过真正有道德的人生

成为一个有道德的人是我们人生的最终目标，因为真正有道德的人生才是美好而富有智慧的人生。

导致我们长久快乐的美德不是一种交换物（我要做好人，“目的是”要得到什么）。美德是一种实践和回报。美德也不是为了炫耀而表现给大家看的虔诚和礼貌，而要在一生中不断地对我们的品德进行调整改进。我们要不断地对我们的思想、言语和行为进行悉心雕琢，让它不断地进步，使之更健康。美德是天生存在于我们的思想和意愿中的，而不是结果。

我们为什么又要努力做到拥有美德呢？因为拥有美德就会快乐，就会有内心的宁静，就能免除烦恼。当我们积极努力按部就班地完善自我时，我们就能放弃那些不断寻找借口来掩饰自己的行事方式，或者是试图逃避，也不会总让低层次的懊悔缠身，或者在心中不断幻想正在发生的一切是另外一个样子。反而，在那一刻，我们的心就能完全平静下来，当我们全身心地投入生活的时候，我们就能懂得创造性地利用当下的一切机会，勇往直前。

有道德的人生会把自己正确的行为、忠诚、名望、正直视若珍宝。

美德本身与程度无关，而是绝对的。我们对美德的看法并不影响它们的存在，如果它在那里，就会一直在那里，甚至在我们发现之前也是如此。

要热情地追求那些拥有美德的人，但是，如果你的努力落空，要接受既成的事实并继续前行。

要相信我们道德的直觉。我们生而为善，也有分辨事物的善恶、价值的能力。比如，什么行为是高尚的，什么行为值得我们尊重，什么行为则不值得我们学习。虽然如此，但是对于这种常见的道德能力，还是需要有意地、系统地加以培养，使之不断地得到完善。

希望得到他人的赞美是很自然的事。但是，他人是否能给予我们赞美或尊重，并不是我们能控制的，所以我们要逐步学会使自己不再依赖于他人的赞美和褒奖。无论我们的运气好与不好，最重要的是我们的行为要出于良好的举动，而不是期待一个美好的结果。因此，不要太在意别人对我们行为的看法，也不要计较我们的行为会有什么样的结果。而是要遵从我们最初的道德直觉，并跟着这种直觉走。

要获得欣欣向荣的生活，我们还要学会另外一种重要的品德——懂

得自给自足的哲学。欣欣向荣的生活就是有赖于自给自足。

好的生活不可能依靠什么技术获得，比如说遵从五个简易的操作步骤或是信奉某个有超凡能力的领袖人物的教义，这些都不可能为我们带来好的生活。生活是怎么样的，就是怎么样的。我们不能骗自己这就是好的生活。

那么怎样才能拥有好的生活呢？好的生活其实就是履行责任。当有些事情落到我们身上的时候，把这些事情做好是我们义不容辞的责任。

过一种与众不同的生活，也要学会知足。因此我们必须培养我们的品格，提高我们的精神境界。

那些在精神上未经修炼的人和有道德修养的人的差别就在于：他们是否懂得知足。

在精神上未经修炼的人，总是会把时间浪费在思考太多的生活细节上，并且会因为不知道满足，而总是懊悔或是祈求自己的生活能拥有更高的品质。比如说，“要是我能居住在一个好的房子里或是一个更大的城镇，我能有个与众不同的伴侣，我能有一份更有意思的工作，我能拥有更多的可以自我支配的时间.....那该多好啊”。他们总是抱怨现实的生活不能满足他们，而总是看不到他们生活的责任。

那些有道德修养的人则相反，他们会努力地投入当前的生活中，看到家庭、朋友、邻居与工作赋予他们的责任和义务，并且全心全意地履行它。他们总是心存感念，不会抱怨或回避他们当下的生活状况和责任。因为如果一个人不停地抱怨，那么有可能连本来能做好的事情也做不好。

对金钱、地位和竞争这些外在物也要知足。对于这些肤浅而短暂的东西，不要过分地看重，否则就会损害我们的人际关系。所以，我们要

控制自己的欲望，才能过上欣欣向荣的生活。

真正有道德的人生，还要懂得感恩。如果我们总是能以一种感恩的心态看待发生在我们身边的事，那么我们会感到快乐。对待每一件事、每一个人的遭遇，我们都要以更宽阔的视野来看待，学会欣赏事情好的方面，那么对于我们来说，世界就没有所谓的不好的事情了，我们自然也会因世上所发生的一切而对上天心存感激。

生活在世界上，就要做一个合格的世界公民。这就意味着我们做事不能只看到自己的利益，也要看到他人的利益。要记住这一点：使他人受益是必须的。

追求自身的完美，获得他人的尊重，就要积极关心他人的福祉、利益得失。如果对待任何人任何事都是建立在自私自利的基础上，不管用任何宽容或体面的标准衡量，都不可能得到他人的尊重。

还要记住一点：那些与我们有关联的人，我们所关心的人，不只是那些与我们的事情有直接联系的少数的人，也不只是那些杰出的人、富有的人或有良好的教育背景的人，而是我们周边所有的人。我们是世界共同体中的一部分，我们要把自己视为这个共同体中的一个公民，根据一个公民的义务来履行我们的职责。

执着于目标，珍视理智和思想

珍视自己的思想与理智，不要因为压力就放弃我们的思想。

试着思考一个问题：如果有人把你的身体交给一个年老的陌路人，你会怎样？你一定会怒不可遏。同样的道理，如果你把自己珍贵的心灵交给任何一个可能影响你的人，你就应该感到羞愧。所以，在把自己的思想交给一个可能会斥责你、使你心烦意乱、忐忑不安的人之前，一定

要多多考虑。

要信任自己的理智，忠实于自己的目标。如果经过深思熟虑，并且顾及了事情的前因后果，理智仍然告诉我们这么做是明智的，那么就不要再怀疑我们的判断了，相信自己的理智。

一旦有所决定，就要坚定于此。对于他人的误解和谴责，我们也要无须畏惧。只要告诉自己：这是根据我的最佳判断在行动，我的行为是正确的。

要学会坚持自己的立场和观点，不要因为胆小怯懦而不敢表达自己的意见。

对于习俗，我们要在这种未经审视的迷梦面前保持头脑清醒，把握好自己的思想。只有对习俗始终保持着怀疑的态度，才有可能把自己从这种迷梦之中唤醒。

对于流行的看法、价值观和行为方式，我们要客观地看待问题。

这些看法、价值观和行为方式一般都是比较肤浅的。许多普遍存在的观念在理性和实践面前，总是经不住考验。这些习惯性的看法，不管是手段还是目的，在本质上都是没有创造性、趣味性的。它存在的唯一价值就是维持那些过于自保的个人和机构团体的现状而已。

对于新的观念，也需要客观的思考。除了看到其与时俱进的一面，还要看到这些新观念中所缺乏的内在的优点。

我们要从这些观点是否对生命有益的基础上来评判这些观点正确与否。那些凡是能够促进道德、公平、对成长有利、仁爱，或是能保证人类共同的利益的观点，我们都要赞同并按其行动。

对于自己的信念，哪些是应该树立的，哪些是应该摒弃的，我们也要加以考察。当事情出现在我们的面前，就要客观地思考这些事情，思考他人的话，考虑再三以后才能树立自己的信念。

对于那些社会灌输给我们的信条，我们也要理智地思考。这些信条可能常常都是不可靠的：它们许多都是来自于偶然的、没有责任感的或愚昧无知的社会经验，而且还有一些隐藏极深的我们没法看到的信条。

一旦接受了这些不可靠的信条，我们极有可能成为一个没有素养的、过一种平庸倦怠的生活的人。这是很危险的，因为一旦陷入平庸倦怠的怪圈，我们往往就失去了重新选择一种健康的生活方式的机会。

所以，对于那些低层次的社会信条，我们要学会区分，学会评估，要时刻保持头脑清醒和警觉，也要保持我们较高的处事标准。

我们常常看到这样的情况：许多人总是身不由己地使自己的行为遵循个人的道德标准，并且在以后的行为之中也不能保持前后一致。他们总是满怀真诚地宣称要做到为人正直诚实，然而在其行动之中却是欠缺考虑或是毫无节制。事后，他们的努力往往都会付诸东流，尽管他们一开始就有良好的愿望。这种人就是无法保持自己的标准的典型。

那么，要怎么样才能保持自己的标准呢？

首先，不要听别人怎么说，要看看他们是怎么做的，并且要对可能产生的后果做出准确的评估。

其次，要思想清晰，不要像模糊迷乱的人一样使自己的心灵被有序但有害的影响所左右。这是最危险的。正如在做其他事情之前，必须要打扫、整理、维护好住所一样，我们的心灵也要清理，如果做不到这一点，我们就有可能行事效率低下，甚至使自己的心灵受到腐蚀。

要充分地相信自己，因为除了自己，任何人、任何事都不是最可靠的。要不断地、密切地关注自己的信念和冲动。试图取悦他人的人，总是容易被误导，进入自己无法掌控的领域。所以不要试图取悦他人，不要因此迷失自己所要坚持的人生目标。

在人生的过程中，要学会反思，一旦发现自己错了，就要勇于迷途知返，要抓住那些最基本的最有价值的东西。对于真理和智慧也要知足。

理智告诉我们：对于自己的聪明，不要试图在他人面前展示。

坚持自己的原则、依靠自己的眼睛，是我们智慧的生活的基本准则。不论事情的好坏，都要坚持到底；不论环境如何变化，对于那些力所能及的事要全力以赴，那些不能控制的事就要顺其自然。

哲学的主要任务是回应灵魂的呼声

对我们的心灵的呼声作出回应是哲学的主要任务。“我们为什么会感到悲伤和痛苦呢？”这是因为我们没有明白自己，没有听到自己灵魂的呼声，因而也不能作出合理的回应，不能使自己从种种悲伤和痛苦中求得解放。

当我们快要走到山穷水尽的地步时，就会听见哲学的声音的召唤。我们一生中总是对这样的感觉挥之不去：总感觉自己的人生中有什么不对劲的地方，总是回想那个可以更好的自我。我们也常常会有这样的问题：我们惧怕死亡，恐惧陷入孤独的境地，对爱情与性感到困惑，对自己的愤怒或是过度的抱负感到无力。这些都使我们提出了第一个真切的、需要得到解答的哲学追问。

人生的意义，并不是事先就能很明显。事实上，我们的生活中可能

都要遇到这样那样的残酷、冤枉、身体不适、病痛、烦恼与麻烦。对此，我们又能怎样呢？我们如何才能在面对世界给我们带来的痛苦磨难和自己执拗的感情时，置这些东西于不顾，从而拥有高尚的人生呢？如何才能使自己不屈从于那些令人麻木的事情或是像骡子一样消极地应对那些令人厌烦和不能自主的责任呢？

如果我们的灵魂向我们发出了呼声，标志着我们的人生达到了一个必须自我反省也完全可以自我反省的成熟阶段。我们该怎么办呢？关键在于，不要卡在那儿茫然无措，或是急得搓手，而是要鼓起勇气，下定决心来解救自己，从而使自己向前迈进。哲学家给我们的建议是：我可以以那些有问题的、似是而非的前提作为基础，并把自己的人生和个性建立在这个基础上，我们纠正的方法就是坚决去掉这些前提。

关于哲学的真实目的。

首先，我们必须了解什么才是真正的哲学。

真正的哲学与那些奇异的仪式、神秘的祈祷或者离奇的信仰完全无关，也不仅仅是抽象的理论和分析，真正的哲学应该是热爱智慧，追求一种优秀的生活艺术。想要了解真正的哲学，就要把它从那些宗教大师以及职业哲学家的手中解救出来，以免被有心之人利用成一种神秘的膜拜，或是变成一套超然的智力技巧和智力难题，以此来显示他们有多聪明。虽然哲学是为每个人而准备的，但是真正了解哲学的人只是那些能够将行动与哲学结合起来、为大家谋求更好的生活的人。

聪明才智可以培养出来，高雅的品位也是如此。透彻的领悟能力能够刺激你的胃口，增强你的欲望那个，是你在获得成功之后觉得快乐倍增。了解一个人追求的是什么，你就可以判断出他的品味是否高雅。越是高雅的品位，越会追求高大宏远的目标。嘴巴越大能够吞下的东西也就越多。品德高尚的人一定会从事崇高的事业。在品味高雅之人的面

前，即使最勇敢的人也会变得惶恐不安，最完美者也会丧失自信。最完善、最美好的事物是非常稀少的，所以你在欣赏事物时，不能过于苛求。品味往往通过人际交往得来，通过不断的训练，最终会为你所用。能和品味高雅的人结交是一种幸运。不过，千万不要宣称自己对什么都不满意，这是一种愚蠢的极端心理，如果这种极端心理是出于矫揉造作，而不是因为天性所致，就更让人觉得可憎可恶。有些人头脑里总是充满不切实际的想法，他们幻想上帝会另造一个世界，另造一些完美的事物。

智者从来不会受到他人印象的摆布。明慎之道在于能够自我反省，了解自己的性情，有意识地反其道而行，是修养和天性能够相互平衡。要想提升自我，就必须了解自己的情况，对自己做出正确的估计。有些人的性情与众不同，总是受情绪的左右，周围环境只要有微小的变化，就会影响其情绪。由于被这种恶性的失衡所掌控，他们做事情时总是自相矛盾。这种性格不仅会摧毁他们的意志，也会打击他们的判断力，扰乱他们的欲望和理解力。

其次，我们才能谈到哲学的真实目的。

我们的灵魂常常被那些与我们的生活不相符的选择与偏好、未经修炼的乱糟糟的欲望以及不健全的毫无价值的信念所污染。哲学的主要任务就是解释清楚这些给我们灵魂带来污染的方式。解决这些污染的方法就是要怀着善意去进行自我反思。具有智慧的人生，除了要在思想上消除腐败，还要使我们从厌倦、疲乏之中振作起来，使我们朝着有活力的、精神振奋的生活道路前进。

哲学赐予我们的保持敏锐的洞察力和内心安宁的工具，就是我们要巧妙地运用逻辑的能力、论辩的能力以及成熟的为事物正名的能力。只有借助它们，我们才能获得真正的快乐。

第六篇

从一切外物中获益

我们的洞察力以表象为对象，从理性上来说，几乎所有的人都会同意这个观点：“好”与“坏”存在于我们自身的意志，而不依赖于外物。没有任何表象能够表明白天就是“好”，黑夜就是“坏”，也没有人会把“三即是四”的观念当成十恶不赦的“坏”。然而，人们又是怎么说的呢？他们说知识就是“好”，错误就是“坏”。这样，我们就没有从中得到什么吗？不，我们得到了，因为我们从中产生出了“错误的东西是错误的”这样的知识。这就是从错误中产生的“好”，即我们正确地认识到了什么东西是错误的。

其实，我们的生活也是如此。健康就是好，疾病就是坏吗？不是这样的。人啊，该怎么讲才是对的呢？以一个好的目的、正确的途径获得健康，这就是好；以一个不好的目的、错误的途径获得健康，这就是坏。所以，我们从疾痛中获益也是有可能的。

难道从死亡和痛苦中获益是不可能的吗？难道从瘸腿的残疾中获益是不可能的吗？看看美若伊库斯吧，难道在你看来他没有从死亡之中获益或是获得甚少益处吗？如果你认为他获得的益处太少，你又能在同样的事情之中获得与之同样的益处吗？人啊，想想美若伊库斯是如何保全他爱国、忠诚、高尚、伟大的品质的。是死亡保全了他这些品质，成全了他高尚的名声。但是，如果他继续活着，能保证他不会丢失掉这些品质和名声吗？难道他就不可能会变得相反吗？难道他就不可能变成一个怯懦的、卑鄙的、不忠诚的或是一个贪生怕死的人吗？答案都是否定的。他的确从他的死亡之中获得很多益处。

难道只有活着才能获得益处吗？看看阿德门托斯的父亲吧。难道阿德门托斯的父亲从自己延寿后的卑微凄惨的生活中获益很多吗？然而，后来他不也一样死去了吗？所以，别再渴望这些东西了，别再崇拜物质了。停止吧，不要让自己成为物质的奴隶，也不要因为崇拜物质而失去了自己的自由。

“那么，我们能从哪些东西中获益呢？”可以从任何东西中获益，甚至是从那些辱骂我们、斥责我们的人那里获益。陪练对运动员有益处吗？有，而且益处还很大。这个人在训练中扼住我的脖子，锻炼我的腰部和肩膀的力量。你可能会说“不要这样”，但是不可否认的是，这个人训练了我的忍耐力，我从中获得了很多益处。辱骂和斥责我的人也是一样。他训练了我对情绪的控制力，以及我对待问题保持心平气和的性情。你不承认自己从中获益这一点，我只能说你还没有懂得如何从他人那里受益。“我的邻居是坏人吗？”那只是对他自己而言他是坏人，但是对我而言不是，我还可以从中受益，因为他能训练我心平气和地对待一切的能力。“我的父亲坏吗？”那只是对他自己而言，对我而言他却是好的。这就像霍尔墨斯的说法那样：拿它碰触任何你想碰触的东西，那些东西就会变成金的。对我们来说更准确的说法是：带上你能带的东西，我都能让它变成好的。就算是疾病、死亡、贫穷、辱骂以及生活中的其他诸多考验，也都能在霍尔墨斯的魔法棒之下变成有益的东西。

“那么死亡呢，我们又该如何面对？”为什么这样问，死亡除了能带给你成为一个荣耀的人的机会，或者让你懂得遵循自然意志的人应该是一个什么样的人，死亡还能带给你什么呢？

“那么疾病呢，我们又该如何面对？”我会把疾病的本质和症状显示出来，我们坚强、乐观地面对它，不会去讨好医生，也不会去求死。除此之外，你还能做别的吗？

无论你给我什么东西，我都会把它变成喜悦、财富和荣耀，让它成

为人人称羡的东西。

但是，面对疾病，你不能说：“小心，不要染上疾病，疾病是不好的。”就像是有人说：“小心，千万不要把三当成是四，这是坏的。”

什么是坏呢？想想你所谓的坏是什么意思呢？如果我能正确而客观地看待那些表面上坏的东西，坏还能伤害到我吗？不会。那么，如果我能正确地看待贫穷、疾病和工作，它们对于我来说还是全无益处吗？我又怎么可能会还不满足于现状呢？那你让我再去身外寻找好的东西与坏的东西，这样的行动还有意义吗？

不要给焦虑留下余地

当我发现别人焦虑的时候，我就会想：这个人到底想得到什么呢？如果他想得到的是他力所能及的东西，他又怎么会焦虑呢？相同的道理，一位鲁特琴演奏者在他独自弹唱和当众表演的时候，也会有区别。他独自弹唱时不会感到焦虑，可是当他上了舞台表演的时候，尽管他的歌喉很好，琴技也很好，他仍会感到焦虑，因为他不仅希望把歌唱好把琴弹好，他也希望得到观众的认可，得到掌声。可是，掌声是他力所不及的，他是无法控制观众是否给予自己掌声的。

为什么呢？因为人们最自信的就是自己的技能。你在哪方面有技能，就会在这方面感到自信。音乐家在一个不懂音乐的人面前不会感到焦虑，为什么呢？因为对于这个不懂音乐的人，音乐家有高超的音乐技能，这是他的自信所在。但是，如果让他去做一件他从未做过或是一窍不通的事情，他就会感到焦虑了。

这又应该怎么解释呢？因为他不知道观众喜欢什么、赞美什么，或是观众的赞美对他来说意味着什么。虽然他已经拥有高超的技能，能弹奏最高弦和最低弦，但是他从来都不知道也从未思考过这个问题：观众

的赞美对他来说意味着什么，或者对他的人生有什么意义。所以，在他面对这些他不了解、不可控制的观众时，他会紧张、焦虑，甚至战栗不已。

虽然他感到焦虑、害怕，但是我能说他就不是是一位鲁特琴手了吗？不能，他依然是。那我还可以说点他别的什么吗？当然可以，甚至还可以是很多事。首先，我会把他叫作陌生人，并说：“尽管这个人在这里已经很长一段时间了，但是他却并不清楚自己所处的位置，关于这里的法律和风俗他也一无所知，不知道什么能做，什么不能做，但他也从没有想过要请律师来为自己解答这些疑惑。”如果一个不知道该怎么写遗嘱的人，他就不会轻易地写遗嘱，要不然也会找个人替他写，而且他也不会草率地签下遗嘱。因为，他并不知道条款是否合理，也不知道哪些条款是必须写的；他也不清楚在法律上哪些东西是属于自己的，哪些东西不是。所以，如果这个人只是凭借自己的欲望、爱恨或追求来订立遗嘱，那么他就会感到害怕、焦虑。但是，如果他了解了这些阻碍和限制的东西，就不会感到焦虑了。

“为什么会这样呢？”对于那些并不坏的东西，难道还有人会害怕吗？就算是那些坏的但是我们能掌控的东西，难道还会有人害怕吗？不会，这些都不会让人害怕。既然如此，我们能掌控所有的东西，就没有人能从我们手里夺走这些东西或是硬塞给我们努力避免的东西，还有什么能使我们焦虑，除非我们自己选择了焦虑。

人啊，我们总是为自己的身体、少量的财产和恺撒的意志而焦虑，却不曾为内在的东西而担忧。

“那么，如何才能避免产生错误的观念，我们应该为此而担忧吗？”不应该，因为我们的思想是我们能控制的。“如何避免使自己的行为违背自然法则，我们应该为这个而焦虑吗？”这也不应该。当我们看见一个人面色苍白的时候，我们应该从两点来判断这个人：一是从医学

的角度作出这个人肝脾失调的诊断；二是判断出这个人的欲望和憎恨也失调了，因为只有欲望和憎恨能使一个人面色改变，甚至身体发抖。

正是因为如此，所以当基诺去见安齐贡努斯的时候并不会感到焦虑，因为对于基诺所重视的信仰的东西，安齐贡努斯并不具有掌控的能力。但是，当安齐贡努斯要去见基诺的时候，却是十分焦虑的，因为他想讨好基诺，但这并不在他的掌控范围之内。然而，基诺并不需要取悦于安齐贡努斯，因为没有一个人拥有百般技能的人愿意去讨好一个一无是处的人。

不被无法避免的不幸或痛苦困扰

如果我们去渴求那些不能得到或是不可控制的东西，那么我们又怎么可能不遇到阻碍呢，又怎么可能会高兴呢？我们现在还在试图避免那些不可能避免的事物吗？为什么我们还会陷入那些我们本想避免的事物之中呢？为什么发生的事都不是我们所渴望的，而我们不渴望发生的事却发生了呢？我总是陷入这种不幸与痛苦之中，还有谁会比我更悲惨吗？

无法明白这个道理会怎么样呢？美狄亚因为不能懂得这一点，所以她杀死了自己的孩子，只为报复丈夫的背叛。她说：“他使我受到了屈辱，所以我要报复他。使他受到怎样的惩罚，我才能得到好处呢？我该怎么做才好呢？我明知这样做会犯下十恶不赦的罪行，但是痛苦战胜了我的理智。”这就是灵魂失常，带来了巨大的毁灭性伤害。因为除此之外，她不知道如何才能实现她的愿望。因为她不可能无中生有，或是通过改变事物或对事物的认知来实现自己的愿望。

其实啊，明白地告诉她这一点，不要再对那个男人抱有希望，也不要指望你们还能生活在一起，不要那么固执，你希望的事情都不会发生。如果她能明白这些，她就不会那样做了。

对于财富，放弃吧，放弃对财富的渴望或是对贫穷的憎恨，那样你就不会再为得不到财富而失望，也不会陷入贫困。

对于健康，放弃吧，放弃对健康的渴望和憎恨，那样你就不会再遭遇不幸的事情。

对于荣誉和地位，放弃吧，放弃对官职、地位、荣誉的渴望和憎恨，那样你就不会再失望。

总之，只有一句话，对于那些无法掌控的事物的渴望和憎恨，都放弃吧。

那些懒惰的可怜人，如果你每天都在抱怨、嫉妒、羡慕和恐惧中度过，你怎么还能说自己是受过教育的人呢？如果是这样，你又是受过什么样的教育呢？你所说的教育只是指自己学习过诡辩的三段论吗？难道你就不能把你头脑中那些自认为好的东西清除，从头开始学习吗？如果你这样做了，你就会发现你离真理还有很长一段距离。那么，从头开始学吧，从最基础的东西开始，不要指望一蹴而就，这样你才能真正做到使你想避免的事情不发生，使你所渴求的事情发生。

如果一个年轻人进入了学校，他是怀着这样的思想：“只要能使我没有阻碍和烦恼地度过一生，我愿意放弃我的一切。我最大的满足就是能像个自由人那样，做任何事情都能挺直腰杆，对可能发生的事情都毫不害怕。”那么，这样的人，我们可以对他说：“年轻人，你的使命就是进入你所属的领域里，使哲学增辉，那些书籍、财富、箴言都是你的。”然后他必须要付出足够的努力去学习、练习，这之后当他再来找我时，他就会这样说：“我想要摆脱那些不理性的思想和烦恼，做一个虔诚、勤勉的人，明白自己的责任，不论是对神、对父母兄弟，还是对祖国、对陌生人。”

那么，让我们来讨论一下你应该研究的问题，也就是你应该怎么做的问题吧。“我很高兴我对这个问题已经做了充分的研究，而且不论是在我清醒还是沉睡时，不论是酒醉还是悲伤时，我都有把握，不动摇。”这样的人就是神灵，因为他拥有伟大的意志、计划和目标。

“还记得克里希普斯的论文《谈说谎者悖论》吗？我最大的希望就是能理解论文中的意思。”人的可怜之处，总是在于让自己的意图把自己缠住，为自己的想法所累。这对我们又有什么好处吗？不会有任何好处。你只能得到悲伤，不论是在读它的过程之中，还是读完之后。你可能还会说：“朋友，你让我读给你听，同样地你也会读给我听吗？”或是说：“朋友，你这篇文章写得真不错，风格和瑟诺芬、柏拉图、安提希利的风格很像呢！”

接下来会怎样呢？在你们相互诉说过彼此的渴望以后，你还是会与以前一样，做相同的事情；你依然渴望你以前所渴望的东西，憎恨你以前所憎恨的东西，追求你以前所追求的目标，你还是在为同样的东西而努力。更有甚者会不再愿意接受他人的意见，更别提去请求他人提意见，这只会让他更生气而已。这时，你可能会说：“可恨的人，我都要离去了，你还一点也不难过，反而还说一些无关痛痒的话！”在你看来，一个真正的好心人应该这么说：“可怜的孩子啊，你的情况将是多么凶险啊，如果你能平安度过，我愿意为你点上长明灯。”难道只有这样才是一个好人应该做的事吗？如果你真的能平安地度过面临的危险，你做了一件很了不起的事，你将会成为一个不再受到疾病困扰而获得永生的人，那么你才值得我们为你点上长明灯。

每个人都可以从失败中站起来

思考一下，那些我们从前对自己所提出的目标，哪些我们信心十足，哪些我们没有信心；哪些获得了成功，哪些又失败了。同样，也回

忆一下其中一些事情如何带给我们快乐，另一些事情又是如何让我们痛苦的。如果有可能，尽量也回忆一下那些失败的事情，想想它们如何影响了我们。因为我们将要投入那些与摔跤或角斗完全不同的、更重要的战斗之中，我们必须勇往直前，但是我们也必然会遭受打击。因为如果只是简单的摔跤、角力比赛，我们的成功或失败都只取决于自己所占的优势，占据最大优势的人就能取得成功，占据稍弱优势的人就有可能失败。但是，我们的这一场战斗不一样，它要么就十分幸运，要么就十分不幸，实际上，这本身就是一场关于运气和幸福的战斗。

“那么，对于这场比赛，如果我们放弃了它，会怎么样呢？”即使我们放弃了，也没有人能够阻止我们重新再战。没有人能够强迫我们像运动员一样，必须要等待四年以后的下一届奥运会。关于我们的战斗，只要我们恢复了元气，充满了战斗的激情，我们就可以马上重新投入一场新的战斗，重新开始。如果我们很不幸地再次失败或放弃，我们仍有机会重新再来。这样一来，一旦我们取得了胜利，我们就会像从来不曾放弃过比赛一样充满激情与自豪。只是，我们必须记住：一个优秀的运动员，不会因为重复地做同一件事，甚至面临重复的失败，就养成做事一开始时兴致勃勃，一遭遇失败就心灰意冷的坏习惯。

忘记以前所做过的事吧。“如果我被一个美丽的姑娘所征服，这有什么好奇怪的呢？难道我以前没有被征服过吗？”“如果我有一种要批评他的冲动，这有什么好奇怪的呢？难道我以前没有批评过他吗？”照你这样的逻辑，难道你曾经做错了事而没有被惩罚吗？就像当你对禁止你洗浴的医生说：“洗澡会怎么样呢？我以前不也洗过澡吗？”那么我们是否曾想到过，我们洗完澡之后所发生的事情，我们的身体不是发烧了，头不是痛了吗？所以，想想自己的行为吧，当我们被美丽的姑娘征服的时候，难道我们没有受到惩罚吗？如果没有，我们也不会提起以前做过相同的事了。

那么，我们应该怎么办呢？人啊，记住自己曾经做过的事吧。就像奴隶只有记住自己曾经遭受过鞭打的事实，才能记住不要再去犯同样的错误一样，我们也要记住自己曾经做过的事，以此为戒，才能避免再次犯错。

第七篇

恭敬地与暴君相处

没有一个人可以拥有所有权威，如果一个人实际上没有权威却自认为拥有，而他又未受过教育，那么这个人一定会像一个趾高气扬的暴君。比如，这个暴君说：“我是万物之主。”那么他能为人类做什么呢？他能让我们心想事成吗？他拥有让我们避开所有我们想回避的事情的能力吗？如果你有使万事万物都万无一失的能力，这能力又从何而来？如果你乘船，除了信任舵手，还能信任谁呢？如果你乘战车，除了信任驭手，还能信任谁呢？

同样的道理，换成其他情况，也是一样的。那你到底有什么能力呢？如果你的答案是“所有人都尊重我”，那么，我的大浅盘能满足我的需要，我尊重它；我的驴子能带我前行，我同样也尊重它。每个人都有自己尊重的对象，同样，他们也会像尊重自己的大浅盘和驴子一样尊重你。可是又有谁愿意像尊重一个人那样尊重你呢？

那么，又是什么使人们感到不安和害怕呢？是暴君和他的卫兵吗？但愿不是这样。本性自由的事物，除了会受到它本身的阻碍和困扰以外，是不会受任何其他事物的阻碍与困扰的。所以，困扰我们的往往都是我们自己的观念。当我们逃出了这种思维，就会豁然开朗。

举一个例子，当暴君对一个人说：“我要用锁链锁住你的腿。”对于这个即将来临的可怕事实，重视自己的腿的人会说：“不要这样，请求你可怜可怜我吧！”然而，重视自己意志的人会说：“如果这样做对你有好处的话，那你就锁吧！”“你不在乎吗？”“我不在乎！”“我一定会让你知道我是你的主人。”“你做不到。难道你认为宙斯在解放了我之后，还

能让我沦为思想的奴隶吗？你可以成为我躯壳的主人，你拿走它吧！”“那么我可以说，你并不是怀着敬意向我走来？”“是的，你可以这么说。我尊重我自己，也尊重其他事物。如果你想让我说我尊重你，那么我会告诉你，像尊重我的小瓦罐一样，我也尊重你。”

动物的本性是所作所为都为自己，太阳做的一切也都是为了自己，甚至连宙斯也是如此。所以，这并不是一种不正确的自尊。但是，当他赐予人类甘霖和硕果，成为诸神和人类的父亲的时候，你会发现，如果他对于人类毫无益处，是不可能获得这些能力和荣誉的。更何况，他还从总体赋予了生灵理性这一特性，使所有生灵明白一个道理：如果不能为共同利益做出点贡献，我们是无法获得自我利益的，不论这个利益为何。

从这一点出发，那么我们还有什么可以期望呢？因为在自我利益的驱使下，人类做任何事情都是理所当然的，也不会被认作是违反社会。我们不能期望每一个人都放弃自我以及自我利益，那么，人们又应该以何种原则作为共同的行为标准呢？

如果人们没有一个共同的办事准则，又会怎么样呢？当我们对那些意志之外的事物抱有错误的观念，并且将我们的思想底线变成了好与坏的时候，我们不得不尊重暴君。但愿啊，那些人尊重的只是暴君，而不会连同暴君的侍从也一起尊重。当恺撒任命某人为马桶管家的时候，那人怎么会一下变聪明？但是，当他被赶出侍从的行列，不再是侍从时，你也许还会认为他是愚蠢的人。

当有人被晋升为民官时，所有人都向他表示祝贺：有人吻他的双眼，有人吻他的脖子，奴隶们吻他的双手。他回到家，发现那里已经被火炬照亮了。他登上主神殿，献上祭品。

但是，我们忽略了一个可怕的事实：我们感谢的总是那些我们自认

为好的事物，还有谁会为了拥有好的欲望以及那些符合自然法则的行为而献祭呢？

有人跟我谈起了担任奥古斯都的祭司的事。我对他说：“还是不要干这差事了吧，这只能是枉费精力、徒劳无功而已。”可是他却认为那些起草契约的人会落他的名。难道你能光顾这种场合，站在那些宣读契约的面前，告诉所有的人那是你的名字吗？就算你真的能参与这种场合，可是你有没有想过死亡呢，要是你死了怎么办呢？“我的名字会留传下去。”就算你的名字能被刻在一块石头上留传下去，可是除了尼科坡里斯的人能记得你，还有谁会记得你呢？“但是，我将戴上金冠，享受荣誉。”如果你只是希望戴上一顶金冠的话，那就戴上玫瑰花做的王冠吧，这样看上去还更体面、更高雅一些。

任何情况都要保持自己的本质

理性的动物总是能忍受那些合乎理性的东西，虽然那些合乎理性的东西是难以忍受的。

殴打和自缢都是不可容忍的。为什么呢？古代斯巴达因产生了鞭刑是合理的认识，所以痛苦地忍受鞭打吧！如果你一旦产生了自缢是一种合理的行为的意识后，你也可能会选择自缢。

总之，我们只要多多观察，就会发现让人类最感痛苦的就是那些不合乎理性的事物；而最能吸引人类的也是那些不合乎理性的事物。

人们对合乎理性与不合乎理性的认识大不相同，就像人们对好与坏各持己见一样。因此，学习如何符合自然法则地使用合乎理性与不合乎理性的认知来认识事物显得十分必要。我们不仅要运用外物，还要把自身条件纳入考虑范围来判断事物合乎理性与否。比如，对于某人来说替他人拿尿壶是合理的，如果不拿就要挨鞭子，这样对他来说那就不是难

以忍受的事情。但是，对于另外一个人来说，替别人拿尿壶是不合理的，挨鞭子也是不可容忍的事情。所以，最终的结果还是在于你自己，你知道以自己的利益得失来衡量事情，也明白自己的价值为何。

当韦斯帕西安派人阻止普利斯库斯·霍尔纵丢斯去元老院的时候，霍尔纵丢斯回答说：“你有权力阻止我履行作为一名元老院议员的职责，但是对于我来说，我现在仍然是一名元老院议员，我必须去。”“好吧，那你就去吧，但是什么也不要说。”“只要没有询问我意见，我就会保持沉默。”“但是我一定会询问你的意见。”“那么我一定会说出那些我认为正确的见解。”“如果是那样，我就要处死你。”“我从没有告诉过你我不会死去。你做你的事，我做我的事。我们唯一的区别在于你要做的是杀戮，而我要做的是死亡；但是，我不怕死亡，你要做的是使我死亡，而我要做的是毫无悲伤地死去。”

一位运动员在面临必须切除私处才能活下去时，也是这么选择的。他的一个哲学家兄弟曾问他：“朋友，你是怎么打算的呢？为了重返体育馆而切除它吗？”然后，这位运动员却坚定地选择了死亡。这就要归功于这个人的本质了，他作为熟悉赛场的人，一个驰骋在运动场上的运动员，而不仅仅是一个在学校受过训练的人。他们在考虑事情的时候习惯性地把自己与自身分离开来，并与其他事物放在一起考虑。也许换一个人会为了选择活下来而在所不惜，可是，难道你掉了脑袋还依然能活下去吗？

也许有人并不清楚什么才是适合自己的本质，当他们向爱比克泰罗询问：“我们怎么才能意识到什么是适合自己的本质呢？”爱比克泰罗的回答是，为什么当狮子冲上来的时候，只有公牛意识到自己的勇气，并且冲上去保护整个牛群呢？很明显，只要拥有勇气，就不难发现勇气的存在。人也是一样的。只要我们拥有勇气，就不难发现勇气的存在。但是，公牛不会一下子就拥有巨大的勇气，人的勇气也是要经过训练而逐

渐形成的。因此，如果我们夏季必须要战斗，那么在冬季就必须训练自己，不要贸然地去做与自己无关的事情。

想想你会为自己的意志开出一个怎样的价钱？如果找不到别的理由，至少因为这点，你也不能开太低的价钱。但是要记住：伟大和高尚可能永远只能属于苏格拉底这类人物。尽管我们拥有了像苏格拉底一样的品质，但是大多数人还不能像他一样伟大而高尚。“难道所有的马天生就反应迅速，所有的狗天生就敏于追踪吗？”“如果这样，那我能因为我天生愚钝而不再努力了吗？”不能这样。对于爱比克泰罗来说，只要不比苏格拉底差劲，就算不能超过苏格拉底，他也会感到满足。我不会因为我不能成为梅洛那样的人而忽视我的身体，我也不会因为我不能成为库罗伊斯那样的人而忽视了我的财富。所以，我不会因为我达不到最好的状态而放弃探求事物的权利。

我们要勇敢地面对困难

一个人的本性能从这个人所处的境况中显示出来。那么，当我们处于困难的境地时，要记住，上天安排了一个健壮的年轻人，就好比安排了一位摔跤教练一样。你可能会问：“为什么要这么说呢？”那是因为每一个享誉世界的奥运冠军都有一位优秀的教练，这样的安排也有可能让你成为一个世界冠军。

但是，要实现这个目标，并不是一位优秀的教练就能办到的，我们还必须付出努力和汗水。对我们来说，如果能像运动员利用教练一样，好好地利用我们遇到的困难，那么我们将从这些困难中收获很多有益的东西，甚至还有可能比从其他人那里学到的还要多。

如果，我们现在要派一名侦探员到罗马去，恐怕没有人会愿意派一个一听到半点风吹草动，就被吓得惊恐万分，然后跑回来报告说敌军已经逼近了的胆小鬼去。因此，当他跑回来报告说：“罗马现在弥漫着死

亡、流放、流言、贫困的恐怖气息，可怕极了！我的朋友们，敌人已经逼近我们，大家都快逃走吧！”我们应该如何回答呢？我们会说：“请你走开去对自己预言吧，派你这样的人去做侦探员是我们所犯的唯一错误。”

但是，在这之前被派去的侦探员第欧根利却给我们带来内容截然不同的报告。他对于死亡、荣誉、痛苦和贫困又是如何看待呢？他认为：死亡能超脱一切，所以死亡并不一定就是坏事；荣誉也只是那些疯了的人传出来的流言罢了；对于痛苦和贫困，如果让我穿上任何象征官位的紫色长袍，那么我宁愿赤裸着身体，睡在光秃秃的大地上和睡在柔软的床上是没有区别的。

第欧根利还向我们展示自己结实的身体，让人们能够看清楚他的勇敢、平静、自由和健康，以此证实他的每个报告的正确性。

他说：“没有敌人，一切平静。”为什么，第欧根利，怎么会这样呢？“那就看看我吧，看看我是否因被袭击而受伤，是否刚刚逃离了他人的追捕。”

这就是一个侦探员该有的样子，你的失败在于，你只是慌张地跑来告诉我们这样那样而已。

“那么我应该怎么做呢？”如果你现在就要下船，你能带走什么呢？你拿走的不可能是舵，也不可能是橹，那还有什么呢？属于你的东西，你的瓶子和钱袋。仔细想想你自己拥有什么东西，就不会只想着拿走别人的东西。

所以，如果国王对你说：“脱下你胸前的宽襟。”那就脱了吧，穿上你的窄襟吧。“把你的窄襟也脱下来。”那也脱了吧，穿上一件托加袍吧。“去掉你的托加袍。”那就脱了吧，现在你可以一丝不挂了。“但

是，你依然让我嫉妒。”那就把我那可怜的肉体也拿去吧。只要我还有自由支配我的肉体的能力，我就能扔掉它，难道我还会害怕国王吗？

一个人不可能永远拥有好运，当他霉运当头的时候，所有的事情都将会遇到阻碍。即使你反复变换做事方法，霉运却依然如故。所以想要知道你现在的运气如何，试验几次就够了。人的才智也是如此，能够洞察一切的人几乎不存在，没有人能始终保持清楚明晰的思路，甚至连写一封信件也要依赖于运气。完美只是在某个特定的时刻出现，即使美丽也不是时时存在的。有的人不能把握好谨慎的状态，不是过于谨慎就是谨慎不足。不论什么事情，都只能在恰当的时间表现出完美。这就是为什么有一些人在某一时段事事不顺，在另一段时间却事事顺心的原因。有些时候，你会发现自己思路清晰、心气顺和，这时你就应该抓住机会，不要轻易地浪费。通过一件事情来判断自己一天是否顺利，这是不明智的做法。

明慎的智者总是能够保持镇静，这种能力显示出真正的人格和性情修养，因为只有胸怀宽广的人才不会轻易受到情绪的控制。激情是内心中升华出来的古怪念头，稍微过度就会使我们的判断力渐弱。如果任其流露，难免会殃及你的声誉。想要彻底主宰自己，就应该做到不管是一帆风顺还是举步维艰，都不会有人批评你情绪不稳定。相反，大家都对你表现出的沉着镇定钦佩不已。

即使是兔子也敢于去拔死狮的胡须。勇气就如同爱情一样，并非开玩笑的事情。只要为之屈服一次，就会接二连三地屈服下去。既然最终所承受的麻烦不会比最初少，那还不如在一开始就解决好。思想往往比行动要勇敢一些，所以应该像对待利剑一样，谨慎地将其插入剑鞘，等待时机取用。这就是包围你自身重要部位的盾牌。精神上的软弱比身体上的软弱危害性更大。许多资质杰出的人往往因为缺乏这种活力，使他们看上去精神消沉，似乎被一种萎靡不振的气氛包围着。神奇的大自然

自有其十分巧妙的安排：让蜜蜂既有甜美的蜂蜜，又有锋利的毒刺。人身上也应既有胆识又有骨气，不要让你的精神始终处于颓废的状态。

人啊，记住：总有一扇门是为你而开着的。但是，不要再胆怯，要能像一个孩子遇到不满时那样，勇敢地说：“我不玩了。”你也能做到这一点吗？当你身处险境的时候，是否也有说出“我不想再玩下去了”的勇气呢？是否也能潇洒地转身离开呢？如果你还想留下来，那么你就要放弃悲叹和哀怨。

自由的真正含义

一个自由的人什么样？一个自由的人能够选择自己所希望的生活，不会被强迫、阻碍，甚至遭受暴力伤害，也能够自由地选择、成功地实现自己的愿望，可以避免所有他想避免的事情。

有人愿意永远生活在错误或是欺骗之中吗？有人愿意生活在冲动、没有节制和不公平、不安和卑微之中吗？有谁愿意生活在悲伤、恐惧、嫉妒、可怜、无法实现渴望、避免不了想避免的事情之中呢？根本没有人。

因此，拥有以上所有特点的坏人，是不可能按照自己的愿望生活的，也不可能在生活中得到自由。难道我们曾看到不害怕不忧伤，或是能够得到那些他想要得到的，避免那些他想要避免的东西的坏人吗？没有。我们唯一能看到的，就是坏人没有得到自由。

试想一下，如果把自由的观念利用到动物身上去，又会怎样呢？比如，人们把一只狮子关进笼子，驯化它、喂养它，还带着它四处去表演。难道你认为这样的狮子是自由的吗？难道不是狮子在舒适的生活里遭受着更多的奴役吗？如果狮子有自己的理智和意识，对它来说，这是它想要的生活吗？

同样的，我们把鸟儿关在笼子里喂养，但是鸟儿呢？它却渴望逃离囚笼，甚至还不惜吃上许多苦头。比如有的鸟儿宁愿忍受饥饿，甚至饿死，也不愿意忍受没有自由的生活。有的鸟儿虽然痛苦地活下来，但却跟死了没什么两样，一旦有机会逃离，它们仍会毫不犹豫地远走高飞。

为什么会这样呢？因为鸟儿渴望的是自由自在、不受任何约束的自由生活。如果你问它：“你生活在笼子里，多么舒适啊，又有什么坏处呢？”“你怎么这样问！我的天性就是要自由地活着，想去哪儿就飞去哪儿，想干什么就干什么。你把我关在笼子里，剥夺我自由的权利，我怎么可能会好！”

所以，真正能获得自由的，是那些不愿生活在牢笼之中，如果被人捉住就勇敢地选择死亡来赢得解脱的动物。

第欧根利也曾这样说过：“能够确保获得自由的唯一方法就是快乐地死去。”

如果一个奴隶因为自己一直没有摆脱奴役、得到人身上的自由，而感到自己一直被约束，也不能快快乐乐地面对生活。那么他会不断地向上天祈祷，希望上天能立即赐予他自由。

他有可能会这样说：“如果我得到了自由，我就可以和他人一样权利平等、地位平等，我可以平等地与他们交往，不用再谄媚任何人。我也可以成为我自己的主人，我想去哪里就去哪里，想什么时候来就什么时候来。我的生活将会幸福无比。”

如果后来，这个奴隶真的得到了自由，又会怎样呢？可能会在突然之间，他发现自己不知道该去哪儿，也没有东西可以吃。然后，为了生存下去，他开始四处想办法，奉承他人。再后来，为了生活他可能会成为男妓或者经历那些最恐怖的事情。可是，如果他得到了自由之后，是

在这样的地方以这样的方式生活，他所受到的约束、奴役和痛苦难道不比他获得自由以前的生活更严重吗？答案一定是肯定的。

当然，他得到自由以后，他也有可能会变得很富有。可是，即使他有钱了，在别人眼里他也不过是个暴发户而已。他只能和一个并不是很漂亮或是很优秀的女孩结婚，然后整天唉声叹气，生活得更悲惨。那么他可能会觉得这样的日子还不如奴隶的日子，因此又渴望成为奴隶。他可能会说：“我这是怎么了？以前的生活有什么不好呢？我只要能为主人做几件简单的事情，他就能给我衣服和鞋子穿，给我饭吃，即使生病了，他也会让人来照顾我。可是，现在呢？我现在正在遭受什么样的痛苦啊，我是多么可怜啊！不管怎样，以前的我只是被一个人奴役，但是现在的我却是多人的奴隶。”

可是，这个可怜的人也会说：“就算如此，如果我现在能戴上金戒指，那么我就能真正地过上快乐而自由的日子了！”为此，他为戴上这个金戒指必须要承受那些非人的痛苦（这些痛苦是平常的生活中本不应该承受的）。

在他如愿地戴上金戒指之后，又会怎样呢？他又会和以前一样，还是感觉不到快乐自由。他又开始不满足地说：“如果我能够去参军、服军役，应该就能得到快乐和自由了吧，应该就能摆脱所有的烦恼了吧！”

于是，他想方设法地去参军，可是当他进入军队以后，他又一而再再而三地被命令去参加战争，他又会感觉自己像被困在笼中的鸟儿一样难受。这时，他又会说：“要是做元老院议员，我就会幸福自由了吧！”于是他付出一切代价，进入了元老院。这之后呢，他又会怎么样呢？他会发现自己还是一个奴隶，只是身份不一样罢了。但是，元老院议员的身份反而让人们更堂皇地奴役着他。

到底什么是对我们有害的，是我们必须要避免的呢？比如，那些认为如果不与恺撒做朋友就不能拥有自由的人，一旦他真的与恺撒成为朋友，他就真的不会再受到约束和强迫吗？他就真的能得到安宁的生活吗？

对于这个问题，那就来看看那些与恺撒成为朋友的人是怎么看的吧！因为不会再有任何人比他们更适合来说明这件事了！当有人问他：“相比较与恺撒成为朋友之前，你是之前睡得安稳呢，还是现在睡得比较好？”他马上回答说：“请你看在神的名义上，我恳求你不要再问我这个问题，也不要再嘲笑我！你知道我吃了多少苦吗？我现在的的生活十分可怜，因为不断地有人进来向我报告恺撒的行踪，有时是恺撒睡醒的时候，有时是他要出行的时候。他们不断地告诉我麻烦来了，苦恼来了，告诫我要小心谨慎！因此我甚至连觉都睡不了！”如果你再问他：“对于吃饭这件事，你是以前更快乐，还是现在快乐？”他说：“进餐的时候，如果恺撒没有邀请我共同进餐，我会因此伤到自尊；但是他邀请了我，我就像一个与主子同桌吃饭的奴隶一样，时刻注意我的言辞，什么该说什么不该说，总是害怕因为做错了什么而丢了脑袋。”“与之前相比较，你什么时候沐浴更愉快呢，什么时候锻炼更轻松呢？总之一句话，你更喜欢现在的生活，还是更喜欢过去的生活呢？”“我用我的生命起誓，一个有感觉的人，一个不是无可救药的人，只要他与恺撒越接近，他就会越哀叹自己人生的不幸。”

难道你还看不出来吗？如果那些所谓的国王都不能完全按照自己的想法生活，难道那些国王的朋友还能按照自己的想法生活吗？不能。当这些有权之人都不能按照自己的想法生活时，别人还有可能按照自己的想法生活吗？还有人可能获得自由吗？

那就到自然之中努力寻找吧，最终你会发现你拥有发现真理的能力。

思考一下你心中的自由，它是伟大、高贵的象征吗？“这是肯定的。”“那么，对你来说，因为自由的伟大和高贵，所以一个精神上卑微的人是不可能获得自由的吗？”“那是当然。”“所以，你几乎可以肯定那些在别人面前卑躬屈膝和奉承谄媚的人是不会有自由的。这种不自由，不论目的为何，不论他是为讨生活，还是为了得到行省最高长官或是首席执行官的职位，只要他这么做了，就是不自由的。我是否可以这样说，那些为了一点点好处而卑躬屈膝和奉承谄媚的人就是小奴隶，那些为了更大的利益而做这些事的人就是大奴隶？你是这样认为的吗？”“我是这样认为的。”“自由对你来说又意味着什么呢？是独立与自主吗？”“当然。”所以，你可以这样说：不管这个人是什么身份，当他受到一个又一个的阻碍和强迫时，这个人就是不自由的。

对于想要得到自由的人，如果我们学会了分辨别人的和自己的东西，并且尽量关心和渴求属于自己的东西；如果我们还学会了分辨什么事情是受限制的和不受限制的，并且尽量关心和渴望那些不受限制的事情，那么我们就不用再害怕别人了。

如果我们不再害怕任何人，那么，还有什么是我们要考虑的呢？那就顾虑那些属于自己本身带有或善或恶的本质的东西吧！然而，我们有权力控制这些东西吗？就像神不受任何人的阻碍一样，没有什么可以控制或是阻碍它们。

真正自由的人，不会受到任何阻碍，也能得到他所渴望的东西。那些凡事都受到阻碍或强迫，或者是陷入违背自己意愿的处境之中的人，就是那些所谓的奴隶。

有谁能摆脱这些束缚呢？所谓的别人的东西，又是哪些呢？所谓的别人的东西，就是那些不由我们控制其是否属于我们的东西，以及那些我们只能在一定的程度上或是条件下拥有的东西。所以，我们的身体由我们的父母控制，我们的财富由上天控制，不是我们能够掌握的，它们

都是不属于我们自己的。如果你急着想要拥有它们或是把它们看作自己的东西，会怎么样呢？你会受到惩罚，就像你会因为想要拥有别人的东西而受到惩罚一样。

怎样才能让我们的心得到自由呢？如果我们想要得到自由，那么我们的思维就必须集中思考那些有用的事物，比如那些信条、言语、行为典范。我们不会对有人为了重大的事情甘愿付出巨大的代价而感到惊讶，所以为了自由，不论是走上绞刑架或是纵身跳崖，人们都心甘情愿，甚至有时还会为了自由而毁灭了整座城市。

为了自由，我们总是要放弃很多东西。如果上天要索取你的某种东西，以换取你那真实确定的、坚不可摧的自由，难道你要拒绝上天的要求吗？不会。难道你不打算像柏拉图说的那样，学习放弃一切不属于你的东西，比如说死亡、折磨、流放、鞭笞吗？如果你不会。那么就算你是高高在上的执行官，就算你能走进皇宫得到国王的赏识，但是在实质上你还是和那些奴隶没有两样，甚至比他们都不如。

当我们为了自由学会了牺牲，学会了放弃，并且真正做到的时候，我们就能彻底明白克利恩提斯的名言：“那些哲人的话，也许对常人来说它违反了常理，但是我们不可否认的是，最终我们都会发现理性都是站在他们这一边。”这确实就是真理啊！实践就是最好的证明，实践向我们证实了这些话的正确性。因为经过实践，我们会发现：对于那些有自己的人生追求或精神崇拜的人，能否得到自由无关紧要，因为得到这些东西对他们来说没有任何好处；对于那些没有得到自由的人来说，他们可能会进入一种错误的意识圈：认为只要自己能拥有这些东西，他们就能够得到幸福和快乐以及一切美好的东西。可是，当他们得到这些东西以后，他们又会陷入迷境，因为他们还是觉得自己的心无法得到安宁，还是觉得生活十分枯燥，所以他们又会为了得到自以为好的生活，而像以前一样强烈渴望得到别的东西。

人啊，你的欲望要如何才能得到满足呢？难道在你看来，只有不断地满足自己的欲望就是得到了自由吗？不是啊，这是无法实现自由的，真正的自由就是要消灭欲望。

“我怎样才能知道这些话是对的呢？”你会知道的。回想过去，我们为了那些没有价值的东西而努力，最终发现这只是白费努力罢了。那么，现在就转变观念吧，把精力都转到那些能让我们获得自由的事物上吧。

“那要怎样才能得到呢？”时时保持警惕吧，这样才能确保自己能够找到得到自由的方法。别再去向那些有钱的老头献媚了，去哲学家那里登门拜访吧。拜访哲学家不会让你不光彩，因为如果你常常拜访，你就会在与他们的交谈中学到许多，离开时你也不会两手空空，毫无所获。无论怎样，这样的尝试并不丢脸，都去试试吧！

第八篇

镇定而谨慎地面对一切

对于一事物来说，它的本质无关紧要，无所谓好或坏；重要的是我们如何运用这些事物。我们如何才能做到既保持稳定和安宁，又保持谨慎呢？比如说，对于那些玩骰子的人，什么才是重要的呢？不论是丢骰子的平台，还是筹码，都是无关紧要的，甚至连骰子也不重要。重要的是如何知道掷骰子的结果，对他们来说，唯一能控制的就是小心而巧妙地掷出骰子。以此类推，我们的生活最重要的目标就是，先辨别和分记事物，然后告诉自己：虽然外物不能在我的掌控之中，但是我的意志却是我能掌控的。对我来说，所谓的“好”与“坏”又在哪里呢？是在那些属于我们的东西里面，那就去那里找吧！我无法从那些不属于我的东西里，找出所谓的“好”与“坏”，或是“利益”与“危害”之类的东西，因为它们根本就不存在。

那么对于那些外部事物，我们应该怎么办呢？我们可以不用心地使用它们吗？当然不行。因为这是一种错误的意识，这样做就危害了意志的力量，也违背了自然赋予人类的法则。“那么我们怎么做才是对的呢？”镇定而谨慎地对待一切事物吧！如何利用事物是很重要的，这种重要性决定了我们要谨慎行事；然而事物本身无关紧要的性质，又决定了我们要坚定而镇定地对待它们。

那么，那些对于我们来说十分重要的事物，又怎么办呢？就算是那些对我们来说十分重要的事物，也不会对我们造成任何阻碍和强迫。我们不能控制在获得那些重要事物的过程之中是否会受到阻碍和强迫，也不能控制“好”与“坏”。但是，对于这些事物的运用非好即坏，重要的是我们如何利用它们，这是我们能控制的。

所以，对待任何一件事物，我们都要把谨慎地利用事物与漠视事物本身坚定统一起来。虽然做到这一点会有些困难，但也并非不可能。“那我要怎么才能做到这一点呢？”对待这个问题我们应该像对待出海航行那样。考虑一下出海航行我们可以做的事情有哪些？船主、水手、出海日期和时间是我们可以选择的，可是别的呢？当暴风雨来临的时候，我们还能做什么？记住：能做的、该做的，我们都已经做好了，其余的、我们做不了的，就应该属于那些有能力做的人，比如说船主。如果船开始下沉了，我们该怎么办呢？除了跟着船一起下沉，我们还能做的就是不要恐惧，也不要惊叫，要明白我们有生就会有死。因为我们只是一个人，不可能永垂不朽，我们也只是世界的一部分，就像一个小时是一天的一部分一样。我们必须像一个小时那样生存，也像一个小时那样死亡。所以，我们必须以某种方式死去，至于怎么死去，窒息而死还是发烧而死，结果也不会有所改变，那么这些方式对我们来说又有什么区别呢？

同样的道理，在那些技术娴熟的球员身上，我们也能发现。在一场球赛中，球本身的好与坏不重要，也没有人会去关心，但是如何出球和接球是成败的关键，是人们真正关心的问题所在。比赛开始了，我们只能对技能、技巧、速度进行判断，如果该我接球，我又开腿就有可能接不到球，如果该我投球，即使我投得再好，也有可能被别人接过去。但是，如果我们在比赛过程之中感到焦躁不安或是患得患失，那将会是怎样的一场比赛啊？我们不能镇定自若地投球或接球，也不能领会队友的意图。如果一个人叫你投球，一个人叫你不要投球，另外一个人告诉你，你已经投过一次了，这样的比赛岂不是成了闹剧？

那么，我们应该怎么做呢？我们能做的就是尽最大努力忽视球的好与坏，把所有的注意力都集中在球员的动向上。为什么要这么做呢？因为事物的本质是我们不能左右的，无论其本质如何，都不会对我们基本技能的发挥有任何益处，我们必须脱离事物的本质，然后淋漓尽致地

发挥我们的技能。

同样的道理，纺织毛线的工人不能产出毛线，只能在毛线的基础上发挥自己的技能。当我们接受了某种素材，就对它进行加工吧。因为一个人可以给你食品和钱财，也能把它们收回去，但是我们要想有所收获，就必须在他收回这些东西之前对其加以利用。如果你没有遇到任何麻烦地完成这项工作，你遇见的所有的人都会祝贺你逃离了困难；但是对于那些懂得如何看待这些事物的人，如果他们认为你处理的方式是正确的，他们就会夸奖你、为你感到高兴。但是，如果他们发现你为了自己能逃离困难而采取了错误的方式，他们对你的态度就会完全相反了。

那么，我们又有什么根据说外物是合乎自然法则，而其他事物就违反自然法则呢？比如说，对于我们身体的一部分——脚，就它本质而言，只是我们的脚，是合乎自然法则的，所以我说它是洁净的；但是，如果我们把它当作独立的一件事情来看，为了我们的需要，它可以踏进泥泞，也可以践踏荆棘，甚至还会为了我们的身体而砍下它，这样它就不再是脚了。对于我们来说，我们也要用同样的方式来思考自己。你怎么样看待你自己呢，是独立的还是属于整体的？如果把自己看作一个独立的人，我们的一切都不受他人干扰，那么我们的长寿、富有、健康就是合乎自然的。但是，如果换一个角度来看，我们把自己当作世界这个人类共同体中的一部分，不仅仅是作为一个人，那么我们就有可能会因为整体的原因而生病、冒险、匮乏，甚至早亡。这些都再自然不过。那么，还有什么能值得我们抱怨呢？就像脚一旦与身体分离，就不能称其为脚一样，一个人若与人类共同体分离，就不能再称其为人。既然人永远都只能是世界的一部分，那么我们处于这样一个世界中，就必然会与许多生命或事物联系在一起，总是避免不了那些与我们无关的事情落在我们身上。所以，既然我们已经来了，找出你该做的事情，并合理安排它们。如果有人告诉你：“你误导了我，我要控告你！”如果他认为这样做对他有益处的话，就让他去做吧。你已经做了你该做的，他人

的选择我们无权置喙。

自信和谨慎并不矛盾

可能有不少人都在努力地验证这一哲学观点：人不仅能谨慎地做事，而且还能同时保持自信，因为他们认为这一哲学观点是自相矛盾的。在他们看来，谨慎与自信是两个截然不同的概念，那么它们也不可能得到和谐一致。

同样，如果我们断言每个人都应该既谨慎又富有自信地完成每一件事情，那么别人也有理由指责我们把两件完全相反的事情结合在一起。所以在大多数人看来，我们在考虑谨慎与自信的问题时，就是在做一件自相矛盾的事情。

但是，要做到谨慎与自信共存，又有什么困难的呢？如果我们认同这种观点：所谓的善与恶都来自于我们对表象的利用，“非善”与“非恶”都在于那些独立于我们意志的事物。那么，哲学家的观点：自信地对待那些独立于意志的事物，谨慎地对待那些取决于意志的事物，哪里有独立于意志的事物，哪里就应该有信心，哪里有取决于意志的事物，哪里就应该有谨慎。这样的观点还有什么矛盾呢？因为，如果事物取决于意志，我们对于意志的错误运用就能带来“恶”，要想得到善，就必须谨慎地对待这些事物。如果事物独立于意志，是我们力所不及的，要做到对它们毫不在乎，我们就必须自信地对待它们。因此，我们对待所有的事物，都要既谨慎又自信，事实上，自信又源于我们的谨慎。因为，我们在涉及恶的事物时，只要我们能谨慎地对待它们，就有可能改变它们恶的本质，当这些事物不再涉及恶的时候，我们就能拥有自信。

以猎鹿为例，当人们把猎箭指向鹿群的时候，鹿群会惊恐地逃向哪里呢？到哪里寻找它们的安全栖身地呢？它们因为分不清什么是安全的，什么是不安全的，所以它们跑进了猎人的罗网，这就是在自取灭

亡。

我们的行为也像鹿群一样，也有可能因为分不清情况而陷入绝境。所以我们需要分清什么会使我们感到恐惧，什么又是我们能自信对待，像没有遇到危险一样呢？我们惧怕的是那些独立于意志的东西，对于那些取决于意志的东西我们才会感到自信。如果我们的目标是要得到那些独立于意志的事物，那么，我们也不会再上当受骗，也不会草草行事、厚颜无耻，更不会因为低级欲望而去追求某事物。可是，一旦我们遇到了死亡、流放、痛苦和耻辱的时候，我们原有的信心就变成了鲁莽、冒险、草率和无耻，我们原有的谨慎和谦虚就变成了充满恐惧和迷茫的胆怯和自卑，就像那些在重要的事情上犯了重大错误的人一样，我们会心惊胆战，甚至试图逃避。

但是，相反地，如果我们的目标变成了取决于意志的事物，并把谨慎也集中在这些意志行为能够掌控的东西上，只要我们愿意谨慎，那么任何情况下，我们都能化险为夷。可是，如果我们的谨慎用在独立于意志的事物上，还试图回避那些别人掌控的东西，我们必然会感到害怕、焦虑、忐忑。

对于死亡，我们总是选择逃避死亡，粗心、轻率、淡漠地理解为什么会死亡这个问题。其实啊，死亡并不可怕，可怕的是畏惧死亡。就像有位哲人曾说过的那样：真正的不幸不是死亡，而是死得卑微。

我们应该怎么做呢？我们面对死亡就应该有信心，面对我们对死亡的畏惧要谨慎。因此死亡独立于我们的意志，并不是我们能控制的，然而对死亡的畏惧心理却取决于我们的意志，是我们可以控制的对象。苏格拉底曾准确地把死亡称为恐怖面具，对于这种面具，没有见过的人会感到可怕。同样地，我们也会对有些未知的事物感到害怕。死亡是什么？死亡只不过是一张面具，仔细看看它，它并不会咬人。想想看，既然我们的肉体曾经与我们的精神分离过，它们在将来迟早会再次分离，

就算现在不会分离，不久的将来也会，那我们又为什么还要烦恼、惧怕呢，好像它们现在就要分离一样？

我们应该做的是什么呢？我们应该做的是，把谨慎与自信结合起来，既谨慎又自信。对于独立于意志、在意志可控范围之外的事物，我们要保持信心；对于取决于意志、在意志可控范围之内的事物，我们要谨慎。所以，同时持有自信和谨慎并不是不可能，那么所谓的矛盾也就不攻自破了。

得体地展示自己的能力

有的人学习东西，往往都只是学习一些皮毛，就迫不及待地想向他人一吐为快。就像那些肠胃不好的人急于吐出自己无法消化掉的食物一样。他们那些未经消化的语言就像是令人感到恶心的呕吐物、污秽物以及不适合吞食的东西一样。

我们应该怎么做才能使自己的语言更有价值呢？首先是要消化我们的那些原则，并且随着消化还要产生一些更合理的原则，只有这些东西才是真正应该展示给人们看的东西。运动员是怎么展示自己的呢？他们都是要在经过训练和饮食调节以后，把自己坚强的臂膀展示给人们。

如果我们已经掌握了某种技能，那么把学习的知识付诸实践所产生的实际效果就是我们展示的内容。就好比那些学习建筑的人真正要做的是，与某人签订一份合同，然后建成一幢房屋，这就是他拥有这项技能的证明，而不是走上来对别人谈一谈自己关于建筑的理论或是要求别人听他关于建筑艺术的演讲。我们也应该以他们为榜样，要像一个人那样吃饭喝水、成家立业或是打扮自己，做一个合格的公民；如果遇到你的兄弟姐妹蛮不讲理，父母、邻居和朋友辱骂自己，要学会忍受他们、宽容他们。你应该做的是把你从哲学家那里学到的东西运用到处理这些事情上面，向人们展示出你处理这些事件的高超能力。但是，如果你只是

不停地抱怨这些人的不是，或是这么说：“请你听听我的看法吧。”那就算了吧，你还是去找那些喜欢听你夸夸其谈的人吧！

如果你对他人这么说：“我能充分理解克利希玻所说的原理，还能出色阐释它们；我还可以在清晰地分析他的语言时，加入一些生动活泼的元素进去，就像恩提帕特和阿基得姆的话那样。”朋友啊，请你想一想：“如果你能演讲这些东西，为什么别人就不能呢？”对一个人来说，做这些事情，是要经过一定的积淀和努力的，比如说达到了一定的年龄，过着舒适的生活，或者有了上天的指引。也许你不同意这样的说法，但是，想想你在出海航行之前，如果没有向上天祈求众神的保佑，你还会轻易地出海吗？不会。人们在播种之前，如果没有拜祭德梅特尔，人们会胡乱播种吗？不会。

同样，对于演讲这项伟大的事业，如果一个人从事了这项事业，但他却没有拜祭众神，得到众神的帮助，他的演讲事业还有可能得到成功吗？如果有人来请教他，可能幸运地学到什么东西吗？他所做的一切事情，除了使那些看起来神秘的仪式显得更加庸俗以外，还能有什么作用呢？

哲学家的演讲总是能座无虚席，难道是他邀请这些人来的吗？不是。只是那些希望能从他这里学到点什么的人被他的天赋所吸引，就像太阳能够吸引渴望温暖的人，食物能够吸引饥饿的人那样。医生需要别人来光顾他的诊所吗？（尽管罗马的街头也会发现医生做的广告，但是不能否认一个事实：大多数的医生都是被邀请的对象。）也不会。

真正好的邀请应该是这样的，我们可以邀请别人来听这样的话：你不能分辨好与坏，善与恶，什么是你应该关心的，什么是你不应该关心的，你总是把过多的注意力放在了你不该关心的事情之上，而忽略了那些有价值的东西，因此你总是使自己陷入困境之中。你真是一个可怜而不幸的人啊。除非哲学家的话能让我们明白什么才是好的邀请，否则他

们的话都将没有丝毫意义。

哲学家的学校就应该像一家医院，完全健康的人是不会来到这里的，真正需要来这里的人或是肩膀脱臼，或是脓肿，或是溃疡，或是头痛，等等，来这里的人只能感受到痛苦而不会有快乐。面对这些病人的病痛，难道要邀请他们坐下来，然后向他们讲述那些精致而空洞的话或是观点吗？如果这样做了，诚然能赢得他们的称赞。但是在他们离开的时候，他们肩膀脱臼、脓肿、溃疡、头痛等病痛会有所好转吗？不会，这些病痛不会得到任何改善。

记住，那些离乡背井，远离父母、亲人、朋友和财富的年轻人，他们不是为了赢得你空洞的称赞或听你讲美丽而毫无意义的话。

那些非同寻常的、充满神秘的、可能会带来严重后果的事情，一生中不一定能遇见多少，但是一旦遇到了，我们就要以非同寻常的方式来处理它。这时，对于这些病痛缠身的年轻人来说，我们仅凭自己的智慧无法治愈他们，尽管我们的智慧可能十分丰富。我们还需要一种拥有合适的位置、合适的体质之类特定的万事俱备的状态。当然，对于拥有这种状态的人来说，最重要的还是上天赐予了他们担当这个角色的权利。就像上天让苏格拉底拥有了反驳所有错误见解的能力，赐予了第欧根利出任能够指摘他人的高贵职位，赋予基诺为别人提供积极指导的能力。

可是你呢，你的做法却与此完全相反，作为医生，你除了药物外，再也不能为病人提供任何有用的东西，甚至你对药物的使用方法也是一知半解。你可能这样说：“别人有眼药，我也有啊。”那么，请你自问一下：“我知道怎么使用这些眼药吗？这种眼药的使用时间、正确使用方法，我清楚吗？它又适合于哪些病呢？”如果你都不知道，那么对于如此严重的事情，为何要去冒险呢？难道你对这些事情都毫不在意吗？明知道这件工作不适合你，为什么还一定要去做呢？把它留给那些有能力做而且能做得很好的人，难道不是很好吗？如果你不想成为那些让哲学

家蒙羞的人或是有损行业声誉的人，那就把那些不适合你的事物留给那些有能力做而且能做得很好的人去做吧！

成为高贵人士的要素之一就是要要有高原的志向，它能激起人们各式各样的伟大情怀，并能提升品位、净化心灵、扩展视野、陶冶情操，让人们能够做其他想做的事情。一个人拥有了高远的志向，就能够得到滋养，甚至依靠它摆脱厄运。命运之神有时候会因为嫉妒，试图将高远志向彻底消除，然而它依然能够选择适当的时机迅速地显现出来，即使是环境险恶，它也能使人们始终保持雄心壮志。豪爽、慷慨以及其他所有高尚品质均源出于此。

志向不坚定之人往往会因为名誉的丧失通常是因为经常性的抱怨。经常抱怨的人不仅不会成为被同情的对象，反而会成为他人嘲笑和轻慢的对象。在某些时候，那些倾听我们抱怨的人甚至会效仿我们抱怨的人。抱怨过去所受的耻辱会带来未来的耻辱。本来想要获得别人的帮助和安慰，却只能使倾听者对你产生轻视的心理。

要想使自己的言辞变得生动、行动充满活力、天赋变得非凡，你还应该始终保持从容优雅的态度。美德会被这种风度装点得更加华丽耀眼，抽象的思想也会因为这种风度而变得赏心悦目。它往往来自于先天的资质而不是后天的修养，因为它并不能凭借技巧和才智获得。这种风度能够增强人们的自信心，使人们的美德锦上添花。如果缺少它，美就会失去活力，雅则会变得庸俗，它优于勇敢、功名、智谋甚至威严，能够使你迅速获得成功，也能帮助你摆脱困境。

如果我们遇到了那些让我们着迷的抽象原理，坐下来静静思考，反复咀嚼才是解决之道。但是，你还不能称为哲学家。就算是别人给予你这类称呼，你也应礼貌拒绝，你可以这样说：“我还不能算是哲学家，因为我仍然对一些事执着渴望，仍然会冲动行事，对于我从前喜欢的东西，我现在仍然喜欢，我处理事物的方式也没有变得更好。”只有这样

反复地思考自己，提醒自己，我们才能做到真正的思考；如果你不想这么做，只愿做你现在正在做的事情，那就继续吧，因为，这很适合你。

第九篇

做所有的事情都要顺从天意

上天赐予了我们审视自己和自己作品的力量，又赋予了我们解释它们的能力。因此，作为一个人，我们不能像未经驯化的野兽那样去开始和完成一件事情，那是令人感到惭愧和自责的，而是应该按照自然的要求去沉思、理解，并且始终与自己保持和谐地完成每一件事。比如当我们开始思考自己的生活方式的时候，我们既是这些事情的产生者，又是这些事情的观察者。

我们都向往奥林匹亚或是黑迪亚斯的作品，对于这些事物，你认为如果你死去之前还没见到它们，这就是你人生的最大不幸。如果事实并不是你想象的那样，那么当你看到这些事物的时候，对你来说也毫无意义。但是，当你来到奥林匹亚，当你看到黑迪亚斯的作品的时候，你又可能并不认真地观看或是研究它们。这时，你是否明白自己人生的目的是什么？上天给予你思考的力量又是为了什么？你有完美地利用这种思考力量思考清楚自己到底是谁了吗？

我们必须承认一个事实：我们的生命中总是会出现一些让我们感到不快或不能忍受的事情。但是，因为如此，下面这些情况就会发生吗？比如，奥林匹亚就会消失了；滚滚热浪也不会把你烧焦了；身处在狭窄的空间里也不会觉得拥挤、不会觉得不自在了；大雨中前行也不会被淋湿了；你心中的种种不安、喧哗和烦恼都没有了……没有，这些情况依然会发生，对你造成困扰。

我想你也可能希望通过观赏这些宏伟的雕像，使自己烦闷的内心沉淀，让自己能够平心静气地面对心中的烦恼。但是，上天本来不就赋予

了你承受一切烦忧的能力吗，难道你没有得到那些坚忍不拔、宽容、勇敢的品质吗？

我想，如果我拥有宽广的心胸，我不会再牵挂那些已经过去的人或事，还有什么能阻碍我得到愉快的心情呢？真正能让我痛苦不堪的又是什么呢？难道如果我尽力获得那些避免心情沮丧、悲痛不已的能力有错吗，不应该吗？

人啊，难道你还没看明白吗？不论情形如何，在你指责上天的时候，你是否考虑过那些事情与自然和理性的一致性呢？如果有，你会意识到：一切发生过的事情，都是合乎自然和理性的。

但是，你又可能会辩解：“是的，我考虑过。但是，那些恶人却生活得更好！”在哪些方面他们生活得更好呢？是比你拥有更多的财富吗？那他们的钱是怎么得到的呢？他们吹嘘奉承、没有羞耻、辗转反侧，因而得到了比你更多的财富，难道这也值得你羡慕吗？可怜的人，想想别的方面吧，你的忠诚与谦和，他拥有吗？多想想你的优点，你就能发现，事实远非表象所显示的那样，你的优势他不可能达到。

如果我们遇到了那个曾抱怨菲诺斯多库斯的好运的人，问他：“如果让你陪伴苏拉，和他一起生活，你愿意吗？”他回答说：“希望那一天千万不要到来！”“那么，你承认下面这些东西吗？你对他感到愤愤不平，值得吗？难道你认为那些以你所憎恨的方式得到某些东西或是为了得到某些东西而出卖了自己原有的东西的人是幸运的吗？神的意愿是要把最好的东西给最好的人，所以那些谦逊的高尚品质给了你，把财富给了别人，他这样做又有什么不好呢？”他承认这一点。“那么，你已经拥有了最好的东西，为什么还要对他人的东西羡慕呢？”人啊，记住吧，看看自己的优势之处，总是比别人拥有的更丰足，那么你就是个优胜者。这就是自然赋予的法则，也是人生的真理。铭记在心并随时运用吧！

如果你做到了，你就没有什么好抱怨的了。如果有人问起，你的妻子对你无情无义，这意味着什么？你就说：“我的妻子对我无情无义。”如果他还不知满足，又问起你更深层次的含义，你就告诉他：“没有了！”

“我的父亲并没有留给我太多财产。”难道在你的意识中，你的父亲没有留给你太多财产是一件坏事吗？如果是，那么你就错了。你父亲没有留给你太多财产的事实与你认为这是一件坏事的判断无关，是你把你的判断强加于这件事之上，难道你一定要加上这种错误的判断吗？所以，看清楚了这些，你就会明白接下来该怎么做了，我们真正需要去做的不是消除贫困，而是消除有关贫困的错误判断。只有这样，我们才能得到快乐。

留在你该存在的地方

现在的年轻人，总有一些人低估了自己的价值，或是在谈论自己的时候显得太卑微。作为一个老人，我想我不愿意坐在这里来规劝你们应该如何看待自己。

对我来说，我更想做的是告诉你们应该成为能够担起责任的青年。因为有的年轻人，总是觉得自己的身体已经被各种各样的责任或义务所束缚，这些东西压在他们肩上，成为他们不堪忍受的负担，如果他们一旦意识到自己作为神的后裔，与神有着亲密的亲属关系以后，他们就会希望丢掉这些负担，重新回到与神的亲密关系之中。

如果我是你的导师，我要做的最大工作就是唤起你的责任感。如果你的导师是别人，如果他真的是一个名副其实的导师，教导你承担责任也是他应该从事的工作。

你可能会找到我，对我说：“爱比克泰罗，对于我的身体，我已

经无法再忍受了。为了它，我要努力养育它，给它休息，还要保持洁净。可是在这之后呢，我还可能为了它不得不去奉承那些我所厌恶的人。为什么我要为了它做这些呢？这些事都是无关轻重的吗？死亡真的有那么可怕吗？我们不是神的后裔吗，那为什么还要忍受这些，而不回到原属于我们的地方呢？让我们回到原属于我们的地方吧！在这里有太多的束缚和枷锁——盗贼、法庭和那些暴君——他们总是用我们那可怜的肉体以及我们所需要的却附属于他们的东西来统治我们，让我们摆脱这些吧，要他们明白，他们没有权利统治任何人。”爱比克泰罗说：“亲爱的朋友，请耐心等待上天对你的旨意吧！如果上天决定要解除你的责任，当他发出命令的时候，你就可以回到神所在的地方了。但是，现在上天还没有给你指令，那么就请你耐心地留在你的位置上，因为这是他指派给你的。其实，你能停留在这个位置上的时间很短暂，如果你能以这种心态面对这个位置，你将不会再感到难以忍受。如果你将暴君统治你的基础——你可怜的肉体以及我们所需要的却附属于他们的东西——视若无物，那些暴君又凭什么能控制你，他们还有什么值得你害怕的呢？所以，还是耐心地留在上天让你停留的地方吧，不要轻易地离开。”面对那些纯洁率真的学生，这些才是一个合格的老师应该教给他们的东西。

但是，现实又真是这样的吗？不是！那么情形又是如何呢？不论是教师，还是学生，都毫无生气可言，都只是一具具躯壳而已。就像奴隶一样，今天吃饱了，就开始担心明天的食物在哪里。

人啊，为什么要悲伤呢？上天总是为你开了一扇门呀，如果今天得到了，就好好地享用，如果没有得到就离开吧，这有什么为难的呢？为什么还要哭泣呢？还有什么事物可以让你去奉承谄媚呢？为什么还要嫉妒别人拥有的东西，却看不到自己的价值呢？为什么还要因为那些人拥有权力而敬畏他们呢？就算他们强壮和暴躁，他们又能对你怎么样呢？如果你持有这样的观点：把他们当作与你无关的人，对于他们的所作所

为我们都无能为力，还有谁能干涉你呢？

泰然处置不可控制的事物

如果宙斯对我说：“爱比克泰罗，如果可以的话，我将解除自然对你渺小的身体和卑微的财产的约束。虽然这并不是自欺欺人，但是本质上来讲，你的身体就像那些精心调和的黏土，而不是属于你自己的。因为如此，所以后来我就不再这么做了，我把我那些利用事物本质的能力分给了你，比如我的渴望、拒绝、追求和躲避的能力。如果把这些能力都投入到与你有关的事情之中，并且把它当作自己唯一的财富，那么妨碍、悲伤、责备、奉承都不能再困扰你。这些东西对你来讲并不是微不足道的，我不允许你把它们当成无关轻重的小事。”

可是，事实是这样的吗？现实中的我们总是被诸多东西束缚，比如健康和财产、兄弟和朋友、孩子和奴隶等，因为我们总是感到不满足，当我们拥有追求某一件东西的能力，并投入了精力的时候，我们就会想要追逐更多的东西。于是被诸多东西束缚的我们会变得意志消沉、疲惫不堪。

如果，我们想要出海航行，但是天气并不适合，我们会坐下来，开始心烦意乱，不停地留意外面刮的是什么风。“现在刮的是北风吗？”北风对我们又有什么好处呢？“什么时候才能刮西风呢？”人啊，这是多么傻的问题啊，风的主人不是我们，是风神埃俄罗斯，当风神乐意的时候，西风自然就来了。“那我们能怎么办呢？”尽我们最大的努力利用那些我们力所能及的东西吧。就让其他的東西顺其自然吧。“顺其自然又意味着什么呢？”那就是要看风神的意志。

“为什么只有我被砍头呢？”难道你认为只有所有的人与你一起被砍头，才是公平吗？看看拉特兰吧，当国王要砍他的头的时候，他做了什么，他只是伸出脖子让他砍。难道你不能像他这样吗？那么，在这种情

况下，我们应该准备些什么呢？除了明白这个道理——我拥有什么，不能拥有什么，我能做什么，什么不允许我做，之外还能做点什么呢？如果我必须死去、必须要戴上锁链、必须要被流放，为什么我就一定要痛苦地呻吟着死去、哀叹着戴上锁链、流着眼泪被流放？又有谁能阻止我面带微笑、愉快和满足地接受这一切呢？

“告诉我，你的秘密。”“不，我不能告诉你，因为这取决于我的意志。”“如果你不说，我就给你戴上锁链。”人啊，你明白自己在说什么吗？你给我戴上锁链对你有什么益处呢，是能拴住我的腿吗？如果这是你的目的，那就拴吧，但是我的意志不会屈服，即使是宙斯也不能。“我可以把你关进监狱。”你的意思是说要把我那可怜的身体关进监狱吧？如果是，那就关吧！“我要把你的头砍下来。”我不是已经告诉过你，我的头是不能被单独砍下来的吗？

亚格里皮奴说：“不要让你被自我羁绊，我也不会。”所以，当元老院审理他的案子，有人告诉他这个消息时，他说：“希望能有个好的结果。现在是什么时刻了。”“五点了。”“哦，锻炼的时间到了，走吧，我们锻炼去，然后去洗个冷水浴吧！”锻炼结束以后，有人告诉他：“审判有结果了，你被判刑了。”他问道：“是什么，死亡还是流放？”当别人告诉他是流放的时候，他只是问：“我的财产如何呢？”“没有被剥夺。”他说：“那我们去阿利希亚吃一顿吧。”

一个人应该懂得的道理就应该是这些：使自己的欲望和憎恨自由无阻，也不要让那些本想避免的事物影响了自己。对于我必须死这件事，如果时间是现在，我马上就去死，如果时间是下一刻，那就等我吃完饭以后再去死，因为现在是我吃饭的时间。死亡又会怎么样呢？就当是把本来属于别人的东西还给别人吧。

不该希冀我们力所不及的事物

神赋予我们的天性是什么？是与那些违背了自然法则的“坏”的事物共同消沉或沮丧吗？不是，这并非你的天性。如果有人感到不开心，记住，神已经赐予我们每一个人幸福与安宁的权利，所以他的不开心完全源于他自己。

为了让我们感受到幸福和安宁，神总是想尽办法赐予我们许多东西——有的东西是作为人自身拥有的能力赐予我们的，即那些不受任何阻碍的东西，包括分辨“好”与“坏”；其他的東西则不是属于人自身的，它们必须服从阻碍、强迫和剥夺。神啊，总是像父亲一样照顾和保护着我们。

那些在我们脑袋里已经根深蒂固的东西，尽管它已经像植物深深扎根于泥土那样，难道我们就不可能尽全力驱除吗？难道你会因为那些哲学家的教诲有时听起来像是念经一样喃喃自语，而否定其中的重要精神力量，所以不再去留意吗？他们认为：我们可以这样来解释世界：虽然世界是一个复杂的国家，但是世界的基础——形成世界的原始物质——是单一的；而且世界上的物质的轮换也有一个固定的周期：一种事物替代另一种事物，总是以牺牲旧的事物为代价，它必须被分解，新的事物才能形成。有的事物不动，而有的事物则要被迁走。而且，所有的事物都拥有着朋友，第一是神，第二是人。人与人之间需要彼此间相互联系或是组成一个家庭，这是人类本质上的要求。所以，有的人可以生活在一起，而另外的人呢？他们就需要彼此分离。上天赋予了人迁移或离开的天赋，他可以不必待在一个地方，可以去这儿，也可以去那儿。可以是因为某种压力而离开，也可以是因为自身的原因。所以，我们应该为能与他们生活在一起而感到快乐，但决不能因为那些与我们分离的人而悲伤。就像海拉克勒斯没有因为失去了妻儿而悲伤或者思念他们，仿佛让他们变成了孤儿似的。因为他知道所有的人都有一个永远不变的父亲会关注自己，没有人会成为孤儿。他相信“神就是父亲”的说法，同时他也是这么做的，他所做的一切都是依据神的意愿。所以，无论发生了什

么，他都能感受到幸福。

当下的生活也如战场，而且是一场漫长的、形态多样的战争。我们必须像是一个士兵那样履行我们的职责，遵守那些无论是在权利方面还是品性方面都比普通人更胜一筹的长官的指令。

你可能已经在强大的国家，而不是一个卑微的地方被授予了职位；你也不是一个短暂的，而是一个终身的元老。难道你还不知道处于这样高位的人，必须要把自己的精力集中在自己的职位上，要么指挥别人，要么听从别人指挥，要么担任公职、士兵、法官，而你的家庭却只能得到你一点点的注意力吗？难道你还是只想像一颗植物那样固定在一个地方吗？是的，那样会很快快乐。但是，热汤会让人感到快乐，美女也会让人感到快乐。那些把快乐当作唯一目标的人，他们还能说些什么呢？

我们总是在为那些不甚光彩的行为找出各种各样的借口，不论是父母、兄弟和孩子都能成为我们的借口。但是，任何人都不应该成为我们感到不幸福的原因，相反，我们要因所有的人而感到幸福。我们首先要因为神而感到幸福，因为神就是为了这个目的而创造了我们。难道第欧根利不爱任何人吗？不，他是一个为了大家的幸福而愿意扛下所有不幸的善良人。他爱人的方式就是既要爱所有的人，也要服从神。所以，对他而言，世界的每一个地方都可以成为他的祖国，而不是某一个特殊的地方；当自己身陷囹圄时，他并不把希望寄托于雅典人或是自己的朋友，而是与海盗熟悉，并尽力改造他们；当他在别的地方成为奴隶时，他就像以前生活在雅典时一样安然地生活。是的，不论他去任何地方，他都会以同样的方式行为。我问你，你是不是渴望生活在希腊，而讨厌生活在罗马呢？那么当你快要死去的时候，你会不会因为再也见不到雅典，不能漫步在吕克昂学府而伤心流泪呢？

难道这就是你在国外所寻求的东西吗？你去与某人见面的原因也是

因为这个人对你有利吗？是这样吗？那样的话，你就能驾轻就熟地分析三段论或者是运用假言论证？你也是因为这样的原因而离开你的祖国、家人、兄弟和朋友吗？难道你到国外不是为了学到坚毅的品性、平静的灵魂，或是使自己变得不可伤害并且从此不再怨天尤人吗？难道不是为了可以无阻碍地生活和交往，而不再受到他人的委屈吗？看看你带回来了什么吧：三段论以及那些含有歧义和假言前提的辩论。

那么，我们应该怎么样训练我们的情感才能达到这个目的呢？要进入这个主题的大门，你就必须要明白：对于你所喜欢的东西，不要把它们当作永远会属于你的东西来行为，它们不会永远属于你，就像一个陶瓷或是水晶杯子可能会被摔碎，如果有一天真的失去了，想想它的本质，你就不会再因失去而悲伤。这也是最高和最重要的原则。

同样，生活也是如此。当你亲吻你的孩子、兄弟、朋友时，不要放纵你的想象和饱满的热情，也不要随心所欲，要抑制它们和约束它们。就像站在那些得胜的将军身后的人一样，要不停地提醒他们只是凡人。你也应该像这样提醒自己，你爱的那个人也只是一个凡人，终有一死；他只是暂时给予了你，并非与你不可分离，也不会永远属于你。就像无花果和葡萄一样，你只能在收获的时节才能拥有它们。只有傻瓜才会在冬季渴求它们。如果当你的儿子或朋友不在的时候，你渴望见到他们，这就像是在冬季渴望无花果和葡萄一样。就像严冬能使无花果枯萎一样，宇宙的每一个状态，都会使相应的事物毁灭。而且，当你因某件事而快乐时，记住：想想那相反的表象。比如说，当你亲吻你的孩子，轻轻地告诉自己：“他明天可能会死去。”当你与你的朋友在一起时，你也可以说：“明天你或者我可能会到国外去，我们可能永远也无法再见面了。”这么轻声地提醒自己，对你有什么坏处吗？

“不，这些话都预示着坏兆头，都是不吉利的。”是的，它们的确像咒语一样，但是我们并不在乎这点，因为只要它能给我们带来好处就行

了。但是对你来说，并不是称所有预示坏事物的东西都叫“坏的预兆”。否则，懦弱、卑鄙、痛苦、哀愁、无耻都是坏的预兆。然而你可以毫不迟疑地说这些话，却从未想过这些话所代表的事情的本质。你是在告诉我那些预示着自然进程的所有言辞都是坏的预兆吗？当新鲜的花果变得干瘪，新鲜的葡萄变成葡萄干也都是坏的预兆，因为它们都从以前的状态变成了另外一种状态。但是，这并不是毁灭，而是某种有序的分配与管理。所以你的朋友到国外去或是离开，也只不过是他在一个地方到了另外一个地方，这只是一个小小的改变而已。就算是死亡也只是对现有事物的较大改变，它只是变成了和以往不同的事物，但并不意味着变得不存在了。

所以，对于那些美好而忠诚的人，他们的内心会永远记住自己是谁，从哪里来，被谁创造，他所关注的也只会是自己怎么样才能适当完成神赋予自己的责任和义务。你的意愿是要我继续活着吧？那么我会像你所希望的那样自由而高贵地活着。因为你已经赋予了我自由地使用属于自己的事物的能力。现在的意愿是要让我离开吗？好吧，只要这样做能对你有益就行。因为我仅仅是因为你而活在这里，现在你要我离开，那么我就离开吧。“你会怎样离开？”作为一个自由的人、作为你的仆从、作为一个服从你的命令和禁令的人一样离开，就像你所希望的那样。

其实死亡并不可怕

“如果疾病与死亡来临时，你会怎么做呢？”如果我发现自己正在努力使自己放弃那些冲动、阻碍和怨恨的思想的话，我会感到十分欣慰，我会对神说：“难道你曾让我做的事情，我违背过你的意愿吗？你赋予我的那些能力、感觉和自然法则，我没有好好利用和遵守吗？对于你的统治，我曾反对或者批评过吗？如果你的意愿是让我生病，那就让我生病吧，但是请你记住，所有人都会生病，却只有我是自愿的。如果让我

身陷贫困是你的意愿，我也能欣然接受。难道你不曾看到我始终按照你的意愿而不去渴求国家的任何权利吗？我曾为此而面露阴沉吗？对于你，难道我还不够顺从吗，难道曾违背你的意愿、不守在你的面前等待或是接受你的命令吗？现在，你的意愿是要我死去吗？如果这是你的意愿，我不仅会遵从，而且还会因为你曾让我与你一同参与过人生的盛宴、参观过你的作品、理解过你的统治而对你心存感恩。”这些就是我面对死亡时的所感所想。

一位诗人曾说过：“死亡并不可怕，真正可怕的是可耻地死去。”对这个诗人的话，我表示赞同。死亡或疾病有什么可怕的呢？真正可怕的是惧怕死亡和疾病。

那么，一旦面对死亡，应该怎么做呢？对抗死亡要有信心，对抗对死亡的惧怕要谨慎。可是，现实中的我们又是怎么做的呢？我们总是反其道而行：我们逃避死亡，以粗心、冷漠鲁莽的态度对待死亡的观念。苏格拉底曾以“恐怖面具”来描述这些观念，这是多么正确的描述啊！我们往往都会像那些没有经验或是没有见过面具的孩子会惧怕面具一样，受到那些我们没有经验的各种各样的事情的困扰。其实啊，孩子只是因为没有受过教育而无知才会惧怕这些东西，一旦他们懂得了这些知识，他们的观念也会改变。死亡呢？死亡也不过只是一个“恐怖面具”罢了，只要你把它翻过来，仔细瞧瞧，它也不会咬人。既然我们的身体曾经与精神分开过，那么迟早它们还是会再分开，就算是现在不分开，以后也会分开的。那又有什么害怕或是烦恼的呢？记住：就像宇宙的时间会在过去、现在和未来之中循环往复那样，我们也会在死亡之中轮回。

对于痛苦，那又是什么呢？痛苦也只是一个面具，仔细思考，你会发现面具背后是我们可怜的肉体遭到了粗暴的对待，但是它总是会恢复平静。上天总是会为你打开一扇门，进出都由你自己决定：你要是不满意，你可以出去；你要是满意，那就忍受吧！门总是开着的，因此我们

也不必有什么烦恼了，因为进出都在于你的选择。

如果你想让我死亡，不管是整体死亡还是部分死亡，如果它想来就让它来吧。如果你想将我流放，不论在哪里，只要对你有益那就让我去吧。但是，你不能把我赶出宇宙，因为，无论我走到哪里，我都能看到太阳、月亮和星辰，也都会做梦和感受预兆，也能与神交谈。

当你从他人那里获得了一切，那么他也能从你这里拿走这些东西，那时，对于那个曾经的给予者，你是否会谴责他、抱怨他呢？你是以什么身份、抱着什么目的来到世界上的？把你带到世界上的除了神，难道还有别人吗？难道你的光明、你的感观、你的理智，难道都不是他赐予你的吗？难道他不是把我作为一个终死之人带到世界上的吗？难道不是因为我们命中注定要过一种尘世的生活，所以他让我们暂时居住在这渺小的肉体之中吗？难道他的目的不是让我们成为他的统治下的一员，并且参与到那浩浩荡荡的节日游行队伍之中吗？在节日里，当你看过那些庄重肃穆的表演之后，难道你会因为欣喜而不愿离开这里吗？难道你不是怀着一颗敬重、感恩的心，欣然面对他对前进的召唤吗？“不，就像秘教的信徒总是希望仪式能够尽量延长一些，奥运会上的观众希望看到更多的摔跤手一样，我不希望节日就这样离去。”人啊，筵筵再大，总要散去的。带着你的感恩和谦恭离开吧，因为只有这样，你才能为那些像你一样即将来到世界上的人让路。

第十篇

谈友谊的真相

对于一个人所喜爱的东西，无疑包含了这个人所感兴趣的所有事物。人们会对坏的事物感兴趣吗？不会。那么他们也不会爱坏的事物；他们会对在任何方面都与自己无关的事物感兴趣吗？也不会。他们不会对这些事物有兴趣也不会爱它们。那么，排除这些剩下的就是他们会对好的、与自己有关的事物感兴趣，那么自然地他们也会爱这些事物。那么，当人们了解了有关好的事物的情况后，也会懂得如何去爱它们。

但是，当一个人没有把好的事物从坏的事物中区分出来的能力，或者没有能够把那些不好不坏的事物从好的事物或者坏的事物中区分出来的能力，那么，他又怎么会有能力去爱呢？因此，只有明智的人才会拥有真正爱的能力。

“怎么会那样呢？你怎么会承认自己愚笨呢？”我对你感到惊奇，因为你一开始就承认了你的愚笨。那你为什么会愚笨呢？“是因为我缺少了某样东西。”这样东西是什么呢？难道你不能用你的感觉来区分外部表象吗？难道你不能给你的身体提供营养、衣物和容身之所吗？“不是。”那你为什么会承认自己是愚笨之人呢？那是因为你经常为外部表象所困扰，被它们的易使人信服的说服力所征服。有时候你认为这些事情是好的，可是当你重新思考后，这些毫无改变的事物对你来说就成了坏的事物；再到后来，你可能会认为它们其实是不好不坏的。总之，就像你所承认的那样，你的愚笨来自于你的痛苦、恐惧、嫉妒、困惑和变化。如果你对财富、快乐或者一句话一时认为它们是好，一时认为它们是坏，难道你对它们的爱不是多变的吗？对于同一个人，你不是一会儿认为他是好的，一会儿认为他是坏的，一会儿对他友善，一会儿又对

他充满敌意，或是一会儿表扬他，一会儿又谴责他吗？“是，我承认我有这样的情绪。”好，那么你认为对于一个常常受骗的人来说，他能真正地把别人当成朋友吗？“当然不会。”一个三心二意、变化无常的人会对他的朋友友善吗？“不，他不会。”那么，如果一个人先责备某人，再去赞美某人，他是对别人友善吗？“不是。”难道你没有看过小狗们彼此摇尾玩耍吗？当你看到的时候，你可能会说：“它们之间的关系太友善了，没有其他什么能比得上的。”但是，如果你扔一块骨头给它们，你就能清楚地看见它们之间的友谊等于什么。同样地，在你与你的儿子之间，只要放上一小块土地，你就会发现你的儿子多么希望马上将你埋掉，而你又多么希望你的儿子赶紧死去。然后，你又会说：“我的儿子是个什么样的人啊，他居然一直希望我死去。”如果在你们之间，放上一个漂亮的姑娘或是一点荣誉和危险，你们的情况也是一样的。

如果你为此失去生命的时候，你就会说阿德门托斯的父亲所说的话：“你因为生活给了你享乐而欣喜不已，你认为你的父亲不也是如此吗？”当他的孩子还小的时候，难道他不爱自己的孩子吗？难道在孩子发烧的时候，他不是痛苦得想代替他生病吗？然而，一旦遇到了考验，你瞧瞧他们都说了什么话？难道阿特俄克勒斯和波利尼克斯不是同父同母的亲兄弟吗？难道他们不是一起生活、一起玩耍、一起吃喝睡觉、一起长大的吗？难道他们不是经常亲吻彼此吗？我想任何一个曾见过他们以前生活的人，都会觉得哲学家关于友谊的理论完全是悖论吧，甚至因而嘲笑他们吧。但是，当王权被放在他们之间，他们就像小狗为争抢骨头那样来争抢王位：

阿特俄克勒斯：你会站在城堡前的哪个位置？

波利尼克斯：为什么这么问？

阿特俄克勒斯：因为我要站在那里杀了你。

波利尼克斯：我也如此。

看吧，这就是他们的愿望。

我们不能被这个普遍原则所蒙骗了：每个动物最热衷的还是它们的自我利益，其他任何事物都比不上。因此，对于那些会阻碍他自我利益的事物，他都会憎恨、诅咒，就算是父母、兄弟、孩子、爱人或情人都是一样。因为，他的本性就是爱自己甚于一切，然而，父母、兄弟、亲人或国家都阻碍了他的利益。亚利山大不也是在他的爱人死去以后，焚烧了爱斯克拉庇俄斯的庙宇吗？因此，如果你既想保全你的利益，又想保全你的美德、父母和朋友，那么你就必须把这一切放在天平的同一边。但是，如果你把你的利益和父母、朋友、国家和美德分开了，各置一边，那么所有后者会因为阻碍了你自身的利益而遭到抛弃。

如果一个人是在能说“我”和“我的”的地方，那个地方就必然是他所倾向的地方。一个人认为与自己利益相一致的东西在哪里，那么他的支配力量也就在哪里。如果他认为与自己利益相一致的东西存在于肉体或是意志之中或是外部事物之中，那么他的支配力量也必然存在于肉体或意志之中或是外部事物之中。因此，只有“我”处于自己的意志所在之处时，我才能因为我的利益保持我的忠诚、谦逊、忍耐、克制、积极合作和维持关系，唯有在这时，我才履行我作为朋友、儿子与父亲的身份。但是，当我把“我”和那些可敬的事物分放在天平的两边，我们就为伊壁鸠鲁的论断提供了强而有力的证据。因为他说：“那些可敬的事物根本就不存在，就算存在也只是对人们有利的东西。”

所以，不要对任何友谊轻下结论，不论他们兄弟间、朋友间看似多么同心同力，还是他们以神的名义起誓彼此间决不分离。因为坏人的灵魂和理性的主导原则包含了太多不可信、不安全的因素。他们不会遵循特定的原则，随时都可能屈从于对他们有利的事物。

如何才能看清友谊呢？你只需检验一下他们是把自身利益放在外部事物之中还是意志之中。如果是外部事物，他们就不能称之为朋友，因为他们并不信赖坚定或是勇敢或是自由，他们的利益才是首位。但是，如果你看到某人把自我放在了意志之中，正确地对表象加以利用，那么你就可以放心地称他们为朋友，不论他们是不是你的父亲、兄弟还是长久交往的朋友，也可以称他们是忠诚的、正直的人。因为，如果你在忠诚正直之中都找不到友谊，那么还能在哪里找到呢？

“但是，长久以来他一直都很关爱我，难道这不是爱吗？”人啊，你怎么会知道他关心你的目的在哪里，不是像关心他的鞋子和马儿一样呢？你怎么会知道当你失去了利用的价值以后，他不会像抛弃那些失去用处的器皿一样抛弃你呢？“但是她是我已经生活在一起多年的妻子啊。”那么，你有想过尤丽菲勒和恩菲阿劳斯在一起生活了多少年吗？她还为他生了许多孩子呢，可是一条项链就毁了一切。“一条项链，这意味着什么呢？”意味着一个人关于项链那类东西的观点，那是一个残酷的存在，它切开了丈夫与妻子之间的爱，也毁灭了一个女人作为妻子、作为母亲的权利。

所以，对于那些急于成为别人的朋友的人，或是让别人成为自己的朋友的人，你们都要摒弃这些判断，痛恨这些想法，把这些观点从精神上消除。当作完这些事情后，总会有许多意想不到的益处：

首先，一个人不会再自我斗争，也不会再埋怨、悔恨、责备中生活。

其次，他会知道怎么面对不同的朋友，对于那些类似于自己的人，他会诚实坦率，并真诚地以朋友对待；对于那些与自己不同的人，他也会忍让、温和、亲切、宽容。他会像是宽容一个在最重要的事情上犯了错误的人那样谅解对方的无知。他会践行柏拉图的名言：每个灵魂都是不愿意地丧失真理。所以，他对待任何人都不会粗鲁无礼。

但是，如果你做不到这些，你们可能是父母兄弟，你们也可能会做朋友之间那些一起喝酒、居住、出海的事情。是啊，但是蛇也是这样的。可是它们成为朋友了吗？没有。那么你们也不会成为朋友，除非你摒弃了你脑子里面那些残忍而可恨的想法。

守护自己孤独的心灵

“什么是孤独呢？”如果一个人处于无助的状态，这个人就是孤独的。所以，一个人单独相处，他不一定孤独；一个人处于人群之中，也不一定不会感到孤独。

当我们失去了我们的兄弟、孩子、爱人，尽管我们还是居住在罗马，还有一大群人围绕着我们，还可能有一大群奴隶，但是我们还是会感到自己被孤独地抛下了。因为根据这个概念表述，所谓“孤独的人”就是无助的人，是在那些想伤害他的人面前完全暴露的人。所以，当我们在旅途中或是遇到强盗时，我们就会感到孤独。因此这个时候我们真正需要的是一个忠诚的、正直的、能帮助我们摆脱孤独的人，而不是你在你的面前看到的任何一个人。

如果独自一个人就能使人孤独，你可能会说难道宙斯本人在世界大火中也是孤独的。有人这样描述在大火之中和之后的孤独：宙斯总是抱怨着自己多么悲惨，他说：“我失去了赫拉，失去了雅典娜，失去了阿波罗，也失去了兄弟和子孙后代，我的亲人都失去了。”这些人之所以会这么设想，那是因为他独自一人如何生活，他们总是从一种自然法则——人们需要结成群体、相互关爱的生活方式——出发，或是从人与人之间交流所产生的乐趣出发。

但是，每个人都应该做好准备去面对孤独，要能在孤独时自我满足，像同伴一样与自己交谈；甚至像宙斯那样依靠自己获得安宁，沉思于他自己的统治，沉浸在专属于自己的思考之中。因此，我们也能与自

已交谈，也不会离不开他人或是需要他人的陪伴，也不会因为在孤独中找不到合适的方式消磨时光而心烦意乱。致力于观察与我们有关的一切事物；想想我们以前处理周围发生的事情的方式，思考一下应该如何对待自己现在的处境；研究那些给我们带来痛苦的东西，我们要如何治疗它、根除它。如果这些事情之中的任何一个需要改善，那就根据理性——内在于它们之中——使之达到完美的状态吧。

恺撒能使这里再也没有战争，没有抢劫，没有海盗，他似乎是能够给予我们完全的平和，我们可以随时在陆地上或是海上旅行。可是他能免除病痛、海难、火灾、洪水给我们带来的困扰，让我们得到宁静吗？他能让我们从爱憎之中抽身吗？他不能。但是，哲学家却承诺我们：他们的学说能够使我们得到宁静。这是由神通过理性赋予我们的宁静。当你独自一个人开始反思的时候，你会明白：现在已经没有任何“坏”可以降临到我的头上了，对于我来说，根本就没有抢劫、地震那样的事情，所有的事物都是平和而宁静的。每一个在我身边的人或物都是善意的，他们给我们提供食物和衣服，教导我们感知和预先把握的概念。

那么，剩下来的、需要谈论的是哪种孤独呢？为什么要使自己比孩子还糟糕呢？孩子在被单独遗下的时候，都能去搜集一些贝壳和泥土来打造成某种东西，接着又拆毁，然后重建。他们总是会有许多打发时光的办法。如果你出海远航，把我一个人独自抛下，我是不是要为了这种孤独而哭泣呢？难道我就没有一些类似于孩子的贝壳和泥土的东西吗？孩子们是出于没有受过教育而无知才那样做，难道对于我们就要因为懂得不幸而痛苦吗？

看看那些病人吧，在某段时间像他们一样生活吧，然后其他时间你应该生活得像个健康的人。在一段时间节食、只喝少量的水，在另外一段时间理性地实现自己的欲望，这样无论你处于好或是坏，你都可能理性地实现你的欲望。不，我想要走的路是像一个智者那样帮助他人。如

果是这样的话，那就以你自己为例吧，让他们看看哲学对一个人的影响，千万不要再胡说八道。如果别人与你同吃饭，你要帮助他们；如果别人与你同饮水，你也要帮助他们；通过向别人低头、给他们让路、顺从他们这样的方式来帮助他人，不要口沫四溅地发表你的演讲。

不要生他人的气

某个哲学家曾说过：人的思想和行为都来自于人的感受。比如你赞同某物时，会有“这个事物就是这样的”的感受；你不赞同某物时，会有“这个事物不会是这样的”的感受；如果你对某物还不确定时，会有“这事还没有确定”的感受。当我们判断某物对我们有益的时候，我们会不去追求其他事物。同样，当我们觉得某物与我们相适合，也不会被迫去追求他物。

如果这个哲学家的话是对的，那么我们为什么还要去生气呢？还有什么值得我们去生气呢？“他们是盗贼。”那又怎么样呢？你所说的“盗贼”又意味着什么呢？他只不过在对善与恶、好与坏的判断上出了问题，误入歧途罢了。那么，我们又为什么要生他们的气呢？难道我们不更应该对他们表示同情吗？当你给他们指出了错误所在，你就能发现他们能很快地纠正这些错误。但是，如果他们不肯仔细思考，那么对他们来说，任何高明的东西都不会比他们那些带有意见性的东西更好。

“难道强盗和通奸者都应该得到宽恕，而不应该被杀掉吗？”你决不应该这么说，还不如这样问：“这个人对于最重要的事情总是错误百出，他不仅不能辨别事物的黑与白，最重要的是不能对事物的善与恶、好与坏作出正确判断，这样的人，难道还不应该被杀吗？”这将是一个多么缺乏人道的判断啊，如果你这么说的话。你的话就好像在说：“这个盲人或是聋人，难道不该被杀掉吗？”对每个人来说，最重要的东西是自己的意志和选择，那么对一个人最大的伤害莫过于失去自己的意志

和选择，当他的意志被剥夺时，你怎么还能生他的气呢？人啊，这是自然法则赋予我们的要求：不要生他人的气。我们不应该为了他人做的坏事而违背了自然法则。我们要同情他，也不要对他表示愤怒和憎恨，更不要像那些大多数人声讨不息时所说的那样说：“他们真是一群该死的、可恶的傻瓜！”好吧，可是你为什么要为那些傻瓜而暴躁生气呢？我们为什么要生气呢？因为那些人所夺走的东西对我们是多么重要啊。因此，你要记住：不要把你的衣饰看得太重，那样就算它们被小偷偷走，你也不会很生气；不要对你妻子的美丽过于爱慕，那样你不会对她通奸的人生气。你要明白，对于一个小偷和通奸者，他们在你所拥有的事物中是不占据任何地位的，他们只能在别的事物中或是与你无关的事物中占据一点地位。如果你漠视这些东西或者放弃这些东西，那么他做了什么，你又为什么要生气呢？你还能和谁生气呢？但是，如果你依然看重你的衣饰和妻子的美貌，那么你就生你自己的气吧，但是不要生小偷和奸夫的气。如果你拥有一件你的邻居没有的漂亮衣服，当你在窗户面前向他们炫耀时，你的幻想和小偷一模一样，你们都没有发现真正的好在哪里，都认为真正的好在于漂亮的衣服，因此难道他不应该把你的好衣服拿走吗？如果你在一个贪吃的人面前炫耀一块蛋糕，并且自顾自地吃起来，难道你不是在引诱他们来抢走你的蛋糕吗？不要再引诱他们，也不要再在窗户前炫耀你的衣服了。

前段时间，我在我家的神龛旁放置了一盏我新买的铁皮油灯。那天，当我听到楼下有些动静时，就跑下楼。可是我发现油灯已经不见了，它被偷走了！所以，我决定明天再放上一盏陶制的灯，因为我觉得那个偷灯的人并没有做出什么非理性的事情。事实上，一个人之所以会失去，是因为他曾经占有某东西，他能失去的只能是他拥有的东西。“我的衣服丢了。”因为你曾经拥有这么一件衣服；“我的头很痛。”但是你却不会觉得角疼，因为你根本没有角。那你为什么还要生气呢？因为衣服和头都是你拥有的东西，你因为失去了它们而生气。

暴君能砍掉我的头、我的手脚，却不能砍掉我的意志。所以古人给我们留下了训诫：了解自己。接着呢，除了神以外，我们都要从小事做起，然后走向更大的事情。

“我头疼。”请别说“哎呀！”“我的衣服丢了。”请别说“哎呀！”我的意思是说你可以呻吟，但请别在你的意志上呻吟。看到你的奴隶给你慢慢吞吞地拿东西，请不要大吼：“所有人都要违背我！”难道你这样的人有什么不可恨的吗？你不应该像一个运动员把自己的信心建立在身材的大小上那样，而应该把自己的信心建立在自由意志之上，那样你才能自由自在。你因你的意志而不可征服，与一头牛不可征服的道理是完全不一样的。“谁又不可征服呢？”那些能控制自己的自由意志，没有什么能让他感到不安的人。对所有的事情，我都会一步一步地思考，就像一个运动员思考比赛那样：当他赢得了第一场比赛，那么他就要开始考虑第二场比赛了。天气会怎么样呢？他的表现会好吗？按照这种思路，我们就可以思考那些不可征服的人。如果这个人走在路上，前面有一块硬币，他看都没有看一眼。那么，如果在他面前放一个美丽的少女，他又会如何呢？如果又让他处于黑暗之中，那他又会如何呢？如果在他面前放上的是荣誉和赞美，他又会怎么样呢？如果换成了辱骂或者死亡呢？所有这些事情，他都能征服。可是万一要是个大热天，或者是他喝醉了，或者发疯了，又会怎么样呢？能通过这些考验的人，就是那些不可征服的人。

一些有道理的话

人啊，常常忘记了自己该去哪里，哪里才是自己的目的。看看人们都是怎么样做的吧。一个本来要返乡的人，在途中偶然在一家旅社休息一晚，但是却被这里的干净整洁深深吸引，所以就在那里长住下来了。朋友啊，这里不是你的目的地，你只是一个过客而已。“不，这里很好。”这样的人太多了！对于你来说，你只是经过这里。

“那我应该怎么做呢？”你应该去往你自己的家乡，那里有担心你的亲人需要你的抚慰；在那里你还有需要履行的责任，回去吧，去嫁娶、繁衍后代，完成上天指派给你的那些职责。你应该做的：是回到你的出生地，回到上天赋予你责任的地方，而不是选择那些令你感到愉快的地方。

爱比克泰罗曾遇到一个人，这个人说：“我们兄弟间不和，我要如何才能不违背自然的法则呢？”爱比克泰罗是这么回答的：“看看葡萄树和无花果吧，它们不可能在你任何需要的时候就马上结出果实，如果你一定跟我要无花果的果实，我只能告诉你那需要时间，只有经过开花、结果，才能瓜熟蒂落。所有的东西都不可能一蹴而就，无花果不能马上结出果实，那么你怎么能指望在短暂的时间内轻而易举地占据他人的思想果实呢？所以，即使有人命令你这样做，你也不应该有这样的指望。”

当一个人迷路以后，如果你能把他带出迷境，重返正路，那么对于这个人来说，你就是一个向导。作为向导的你，不能对这个迷路的人冷嘲热讽，或是置之不理。当你向这个迷失的人展示真理的时候，这个人也会开始追寻真理。但是，如果你没有展示真理，那么你不仅不能嘲笑他的无能，更应该意识到自己的缺失，因为你没能引导他人。

对于你的身体，不管是现在的还是将来的，都让它保持清洁吧。但是，应该怎样让它清洁呢？如果你是一个男人，就要作为一个男人而清洁；如果你是一个女人，就要作为一个女人而清洁；如果你是一个小孩，就要作为一个小孩而清洁。那么如果是狮子或是公鸡呢？难道要为了清洁而拔掉它的鬃毛或是扯掉它的鸡冠吗？不，它们是需要清洁，但是作为一头狮子，要把它作为狮子来清洁，作为一只公鸡，要把它当作一只公鸡来清洁。

“你拥有判决他人的能力吗？”如果有，就让我们像效仿苏格拉底那

样来效仿你吧。如果你说：“去做这个，不要动那个，否则我就要把你关进监狱。”这样的话把人当作了非理性的来管理，但是人是理性的受造物啊！“那么，我应该怎么说呢？”你可以这样说：“这个才是你应该做的，因为这是神交给你的任务，你要是不这样做，就会受到神的惩罚而蒙受损失。”“那么我会损失什么呢？”你没有履行你的职责，没有什么比这个更严重的了，因为你失却了那些本来属于你的忠诚、尊重和谦逊。我们再也不能发现比这个更严重的损失了。

不管你是否承认或愿意，我比你富有是事实。“你哪里比我富有？与你相比，我缺少了什么吗？”是的，自然赋予了人们心灵上的坚定以及安宁平静，你所缺少的就是这些。至于能否得到保护，这丝毫不能影响到我。但是你却很在意这些。我所拥有的是我不会在意恺撒是如何看待我的，也不会去奉承任何人。虽然这些东西并不是金银器皿，但是我仍然比你富有，因为尽管你拥有大量的金银器皿，但是你的理性、原则、想法和欲望却和陶制品一样。

当你拥有很多的时候，也许对你而言这些都还不够，都是缺乏价值的。可是对于我来说，我所拥有的一切都已足够，都是十分重要的。当你还在为你的欲望不知餍足的时候，我已经满足。如果一个孩子想要窄口瓶里的无花果或是糖果的时候，他们就必须把手伸进窄口里面，但是如果他们攥满一大把，可能就会为了无法把手从瓶子里抽出来而哇哇大哭。你可以告诉他：“少拿一点东西，这样你才能把手抽出来。”孩子是因无知而做，难道受过教育的你连孩子都不如吗？你也应该是一样的，不要欲求那么多东西，放下一些吧，这样你才会有所收获。否则受伤的只是你自己。

有的人不能独自旅行，就好像唱得不好的人不会独唱，而会选择合唱一样。但是，如果你还不想自我放弃的时候，独自行走吧，学习与自己的内心交谈，认真地思考自我，然后唤醒自我，这样你才能知道自己

是谁，有什么责任。千万不要像那些混在合唱队里的人一样滥竽充数。

有些人可能会说：“我为什么会有这样的孩子、兄弟和父母呢？我为他们感到悲哀。”这些都是那些俗人的说法。对于哲学家来说，只有在迫不得已的情况下，他们才会说：“我也感到悲哀，但是是因为我自己的缘故。”这就是哲学家与一个俗人的最主要的区别。因为哲学家知道，能够伤害一个人的，只能是他意志内的东西，在一个人的意志可控之外，没有任何东西能够伤害一个人的意志。

这样的观点我们需要牢记在心：不要为我们失去的外物而悲伤，你更应该看到你得到了什么。如果你得到的比你失去的更珍贵，那么你根本没有失去，所以也不要再说你失去了什么。

“好或坏都在哪里呢？”都在于我们的意志。如果一个人想要得到他的好、他的最高利益，他只能在自己意志可控范围之内或力所能及的地方寻找这些东西，那么他就能获得那些好——自由、安宁、幸福、平安、高尚和忠诚。他只会看到万事万物的好，并因此对上天充满感恩。但是，如果他是在自己意志可控范围之外的事物中寻找他所谓的好，那么，他一定会受到阻碍和制约，甚至会成为别人的奴隶，因为这些人掌握了他所向往或惧怕的东西。

每一种果实的成熟都有一定的过程：首先，种子要深埋进泥土里，然后慢慢地不为人知地生长，最终走向成熟。如果它还没有长出节茎就先抽穗，那么长出的果实一定会像厄多尼斯花园的植物那样不成熟或是残缺。人也是一样的。首先要学会隐藏自己，不让别人知道自己是谁，并且要循序渐进地为自己寻找智慧。如果你还不够成熟，就想在严冬开花结果，那么严寒一定会使你凋谢。

神对人类有这些功绩：他使每个人从精神上感到自由，他使家庭成员之间、国家同胞之间充满和谐与友爱；他避免了国家之间的战争。因

为这些，神使人们懂得了一个道理，自己所在乎的或追求的东西其实并不重要，只不过是一些没有什么价值的外物而已。所以，人们总是对神充满信心和心怀感恩。

“我们要在哪里找到‘好’的真正本质呢？”在神那里。因为神是对人们有益的，“好”也是对人们有益的。那么神的本质在哪里，“好”的本质也应该在哪里。“神的本质又是什么呢？”是理智、智慧和理性。拥有了理智和智慧，你就能轻而易举地找到“好”的本质；拥有了理性，你也不会去那些植物或动物身上寻找你要的“好”，因为它们不具备理性。

如果一个人疾病缠身，失却了健康，他是快乐的吗？不是。“当他失去了‘好’的时候，他还能做出有益于社会的事吗？”不能。“为什么？”因为我的本性就是要寻找自身利益。如果当我发现我的利益是一块属于别人的地产，那么我会为了我的利益把它夺过来。如果我发现我的利益是一件大衣，那么为了我的利益我会把它从他人家里偷出来。这些都是符合我的利益的。但这也是造成战争、动乱、暴政和阴谋的源头。

仔细看看你现在的的生活，谴责那些应该谴责的地方，但不要像那些平庸的人一样陷入绝望。不要像他们一样，一旦遭遇挫折或是堕落，就自暴自弃。而是要学习那些摔跤教练。当他们看到一个运动员跌倒了，他们会说：“自己爬起，然后接着摔，直到你不再被摔倒为止。”你也应该这样，因为没有什么比你的灵魂更驯良的东西了。但是，也因此，只要稍不注意或是打个盹，我们的灵魂也会走入歧途。一句话，不论是毁灭还是康复都是我们意志掌控范围以内的。

谁是信仰斯多葛亚派的人呢？是那些即使面临疾病、危险、流放、流言，甚至奄奄一息，却仍然感到幸福的人；是那些听从神的旨意，不会怨天尤人、不会失望，或愤怒或嫉妒的人；是那些即使仍处于一个必有一死的肉体内，却仍然渴望成为一个神，与神同心、同路的人。只有

神知道，我对于那些真正的斯多葛亚哲学家是多么期待啊。上天啊，对于这种无可挑剔的人，即使你无法真正地找出一个来，但是如果让我能看到一个天生就表现出这一种天赋或是正在朝着这个方向努力的人，也是好的啊！发发慈悲吧，不要裹足吝嗇，让我开开眼界吧！

一个真正努力的人应该是这样的：不断地把自己对外部世界的注意力转移到对自己自身意志的修炼上，努力按照自然法则的要求完善自己的意志力量，让自己的意志提升到自由、无阻碍、可信赖、合适的境界。同时，对于自己意志不可控制的事物，不再去逃避或是渴望。使自己更可靠更自由，也免于自己被外物所改变，或者是屈服于那些能够满足他的欲望或是帮助他逃避灾难的人。最后，他每天早上起床以后都遵守这些规律——忠诚地沐浴、节制地早餐。无论他遇到什么，他都能像赛跑者把赛跑规则运用到跑步中，练声者把练声原则运用到练声中一样，他也能把自己的主导原则运用到实践之中。

“哲学的起点在哪儿？”在于了解自我心灵的状况。因此，当有人了解到它的软弱以及不堪重负，那么就不会把重要的事情交之于它了。但是事实往往与之相反，有些人可能连一小口都吃不下去，但是他却忽视这一点，反而要把一本大部头书全部吞下去。所以，他们的结果往往都是：因消化不良而呕吐，甚至会腹痛、闹肚子或者高烧不退。但是，如果他们能稍微停顿一会儿，仔细思考一下自己能做什么，不能做什么，结果就会有天壤之别。

对于一个无知的人，从理论上讲应该是很容易说服的，但是现实却与理论相悖，他们不但不易被说服，而且还可能会对那些试图说服他们的人感到愤恨。想想苏格拉底的话吧：不要过那种不经思考的生活。

一次，有人请求第欧根利为自己写一封举荐信，第欧根利是这样回答的：“所有的人一看就知道你是一个人；对于那些有识辨善与恶、好与坏的能力的人来说，他们能看到你的本质——好人或坏人；但是，对

于那些并不具备这样的能力的人，就算我写了一千封信，也没有人会明白。这就像是我去请人检测银币，应该找这方面的专家，因为只有他能辨别真假。”这是一个多么精彩的回答啊。

苏格拉底的话之所以能引人注目，那是因为他从不会激动或是口出恶言地谈论他人，他习惯了以忍受他人侮辱的方式来结束争辩。这也是他首要的特征。去读一读瑟诺芬的《会饮》吧，你就能了解苏格拉底在这方面有多么高超的能力，看看他结束了多少争吵吧。某位诗人这样评价他：“他结束争吵获得平静的方式是多么的智慧和迅速啊。”这是一个多么高的评价啊！

当苏格拉底即将要被审判时，有人提醒他：“朋友，审判就要开始了，赶紧做点准备吧。”他回答说：“难道你不认为我为此已经做了一生的准备了吗？”“你是怎么准备的？”“那些在我意志可控范围之内的事物，我始终保持着。”“你是如何做到的呢？”“我从没有做出过任何错误的事，不论是公共场合还是私下里。”

如果一个人很丑陋，那么他可能会被镜子中的真实的影像所伤害。如果一个人因发烧去看医生，医生说：“朋友，你怎么可能没事呢？难道你是这样认为的吗？你正在发烧，从现在起除了喝点水外，任何东西都不要吃。”这样的话可能会让这个人感到侮辱，但是这个人却不会回答说：“你这是在侮辱我，简直不可原谅。”然而，当你对我说：“你总是有太多欲望，你总是软弱而卑微地回避，你总是会有那些本来就自相矛盾的目标，你总是会有那些太过冲动的想法，你总是会有那些草率而虚假的观念。”结果会怎么样呢？这个人不仅会憎恨你侮辱了他，还会立刻气愤地跑出去。

有句谚语说：“唯一能既不被说服也不被打败的，就只有傻瓜。”我从前从未了解过这句话的含义，我想我现在已经了解了。真是要感谢上天的保佑啊，至少我的朋友中还没有一个是那种聪明的傻瓜。因为他们

是最难对付的人了，没有什么比对付他们更难了。他们总是这么说：“我已经决定了。”是啊，可是疯子也是这么说的。那些最有治疗必要的人就是那些坚定地相信错觉的人。

不要试图去扭曲或是改造那些正当的事，而是让其该是什么就是什么。比如，要让一个男人成为一个男人，让一个女人成为一个女人，让那些美丽的人作为人而美丽，让那些貌丑的人作为人而丑陋。因为，对于一个人来说，他不是肉体或毛发，他应该是意志。如果你的意志是美丽的，那么你就是美丽的。我之所以没有勇气把你的丑陋告诉你，是因为那是你最不愿意听的话。

天降大福，必须要有大气度才能消受。有大才的人必然有一个大胃口，因为有大才，所以其身体的每一个部位都会很大。对于那些运气好的人来说，他们不应该只满足普通的运气。同样的食物，有的人吃过之后会感到很饱，有的人吃过之后反而会感到饥饿。有些人因为容量不够大而白白浪费精美的事物。对于显贵的职位和重要的工作，他们天生就不适应，即使后天训练，也难以改变。在与其他人交往时，用不了多久他们的头脑就会被学家的荣誉所蒙蔽，导致人际关系越来越坏，最终名誉扫地。位于显贵职位时，他们会提心吊胆；好运前来敲门时，他们会心神不宁，因为他们狭隘的心胸已经无法容纳好运。所以，有才能的人应该表现出他们能够胜任更大的事业，并要小心避免任何会使他显得心胸狭隘的东西。

要想成为一个学识渊博的、文雅而有礼貌的哲学家，就应该做到不要沉浸在幻觉和欺骗之中。不要只关注表象，更不能假装自己已经做到了。如今人们已经不在敬重和推崇哲学，但它仍然是智者追求智慧的主要方式。明慎的学问已经逝去了昔日的光彩。塞内加把它引入罗马，曾一度在贵族间盛行，现在却被视为不适用的东西，被人们抛弃。然而，不自欺欺人一直被看成是明察审慎之人生的要素，也是品德高尚者的真

正快事。

任何事情都有好与坏两面，关键在于人们如何看待它。同一件物品，有的人去追求它，有的人则会厌恶它。最愚蠢的行为莫过于以一己之见去衡量一切事情。一件物品是否完美，并不是一个人的意愿所能决定的，这就好比是人们的脸各不相同，每个人的品味也千差万别。你认为有缺陷的东西，别人则会认为它很完美。不要因为一件东西不能取悦别人而感到灰心丧气，最终会有其他人懂得它的价值所在。不要因为别人对自己的赞美而沾沾自喜，因为还有其他人在对你进行指责。能否获得声名显赫之人的认同，是衡量事物是否让人满意的标准。人生在世，不能只遵从一种主张、一种时尚或是一个世纪的行为准则。

小的时候，我们总是被看护我们的人保护得太好。如果我们被石头绊倒而大哭，他们不会来教训我们，而是会去敲打那些石块。为什么呢？难道石头做错了吗？难道就是因为你的幼稚、愚蠢或荒唐，就要把石头扔出道路吗？

还有，如果我们因洗完澡后没有找到吃的而哭泣，他们不会制止我们的欲望，而是会开始责骂厨子。怎么了？厨子做了什么吗？人啊，我们让你看护的不是厨子而是孩子啊，我们需要的是你去纠正他们帮助他们。不然，即使他们长大成人了，他们的思想仍是孩子。

作为一个人，我们的本性就是要成为一个自由的人、高贵的人、谦逊的人，就像女仆和主人的关系一样，自然为我们安排了前进的道路，我们就要快乐地服从。因为自然的安排只是唤起我们去行动的力量，让我们能够在指定的道路上不受阻碍。

第十一篇

我们对善恶的判断还不够

我们总是在羡慕那些外在的东西。我们也总是在为那些外在的东西而奔忙。那么我们曾思考过我们为什么而害怕，又为什么而焦虑吗？对于那些即将来临的事物，如果我们只认为是恶的话，又会怎么样呢？我们除了害怕，除了焦虑，就再也找不到其他的办法。

你能给我找出一个只关心自己应该怎么去做或是自己的精力如何的人吗？那他还会担心什么吗？难道在思考问题的时候，有人只关心自己的思维如何，而不关心思考的目的是什么吗？

如果这个人取得了成功，他会骄傲地说：“你们看，我的考虑是多么周全啊。朋友，难道我没有告诉过你，只要是我所考虑的事情都会取得成功吗？”可是，如果结果他是失败的，这个人又会怎么样呢？他会低声下气地一声不吭，不对自己从前的思维作出任何解释。

使我们的内心感到心烦意乱的是什么呢？难道你认为除了想法以外，还有别的能使我们烦闷吗？因为一个人的观念，总是能让一个人在离开朋友、家人或是家乡或是放弃了原有的生活习惯以后，感到内心沉重不堪。比如对于一个小孩，当一直照顾他们的保姆离开以后，他们会哭闹，但是，如果你能给他们一块蛋糕，他们又会破涕为笑，忘记保姆离开的伤心。那么，如果我们把你当作小孩，你会愿意吗？“当然不，因为当我悲伤的时候，我希望能让我得到安慰的是那些正确的观念，而不是一小块蛋糕而已。”

那么，正确的观念又是什么呢？比如说，对于一个整日都在学习的人来说，他可能会不受到任何外物——同伴、环境、体育场——的影

响，甚至也不会受身体的影响。但是他还需要记住这样一个神圣的法则：对于自己的东西，要好好保管；对于别人的东西，也不要去渴求；对于上天已经赐给你的东西，就要好好利用；对于那些没有赐给你的东西，也不要妄想。

当属于你的东西被拿走时，上天既然能赐予你也能收回去，所以当这件东西被拿走时，要学会欣然放弃，并且还要心存感激，因为你曾经拥有过、使用过它。

对于一个人来说，什么是要紧的，是他被什么压制，还是他需要依靠什么？如果你的悲伤来自于一个小小的体育馆、一个小小的门或是一群年轻人或是一个娱乐场所，那么请你想想那些让你厌恶的为女人而哭泣的人吧，你在哪方面又比他们强多少呢？

看看那个新来的人，他正在悲伤，因为他再也喝不到德希的水了。难道你就不能喝马希恩的水吗？他的水比德希的水要差吗？“可是，我一直习惯喝德希的水啊！”这样啊，可是如果你慢慢喝着马希恩的水，你也会习惯的。那么，在你依恋马希恩的水的时候，难道你又要因为喝不到马希恩的水而哭泣吗？

“我要到什么时候才能去希腊，再看到雅典和卫城呢？”人啊，难道你还不知道满足吗？难道你每天所见到的事物——太阳、月亮、星星、地球、海洋——都没有你想看到的東西伟大吗？你理解那统治世界的神的意图了吗？你无论走到哪里都把他放在心上了吗？如果有，你怎么还会为那块漂亮的石头而感到不舍呢？如果要你离开太阳和月亮，难道你要像一个孩子一样坐下来哭泣吗？

人啊，现在开始还不晚，赶紧尽力去追求自由、安宁和高尚的灵魂吧！大胆地抬起头对神说：“神啊，请你从此以后按照你的意愿来安排我吧。我将属于你，我的心与你同在，任何在你看来是好的东西我都不

会拒绝。请你用你喜欢的方式来引领我，改造我吧，不论成为主人还是奴隶，是留在家里还是被放逐，是贫人还是富人，我都不会反对。当人们对你的旨意感到气愤的时候，我会为了你去辩护，向他们展示你每个指示的真实本质……”

如果霍拉克勒斯闲坐在家中会怎么样呢？那么他就不是霍拉克勒斯了，而会成为尤利都斯。当霍拉克勒斯去世界各地游历的时候，结交了那么多的知己和朋友，为什么就没有朋友能比神与他的关系更亲呢？因为在事实上他被认为是神的孩子，他总是遵守神给他的旨意，到处消除那些不义与非法的行为。

可能你会说：“我们不是霍拉克勒斯，我们也没有能力把他人从不公正的对待中解救出来。你也不能像提尤斯那样消除阿提卡那里的邪恶。那么，我们应该怎么做呢？”

那就从清洁自身开始吧，所谓的清洁不是指要消除强盗或是妖魔，而是要把你心灵中的恐惧、欲求、恶念、贪婪、娇气、放纵清洁干净。也不要选择去清除别的东西，那你就等于去了一个它不存在的地方清除它，而遗漏了它本来存在的地方，那样你就只能痛苦地呻吟着跟从那些比你强大的东西，甚至连最起码的安宁也得不到。

追求哲学的人啊，记住：你首要的任务就是清除你内心那些自以为是的想法，因为一个人不可能去学习那些他自以为知道的东西，但是，其实他是不知道的。

最好只评判意志范围内的事

对于智者，他们关心的是什么呢？是精神。就像农夫关心土地，医生和运动员关心身体一样。一个银行家、一个药材商不可能拒绝恺撒的钱币，但是他给了你足够的钱，不管你愿不愿意，你都必须把相应的东

西拿给他。

对于灵魂也是这样。就像人们无法拒绝银币一样，只要他所认为的“好”的事物一出现，灵魂就会被这些好的清晰而确定的印象所吸引；当恶的事物出现的时候，灵魂就会对这些恶的事物产生相反的作用力。这也是人与神会有相似的动机的根源。

钱币多种多样，不同的人也会使用不同的钱币，但是不论哪一种钱币，总能买到相应的东西。当一个盗贼以地方执行官的身份来到这里，他会用什么钱币呢？银币。那么就给他银币吧，然后拿走你想要的东西。假如过来的是一个通奸者呢？他又会有什么作为银币呢？

女人.....

如果一个人想要磨炼自己，他应该怎么做呢？那就早上出门的时候，对于每一个你看到或听到的人都进行一番思考，像回答问题那样对自己说：“你所看到的人是什么样的呢？是一个英俊的男人，还是一个漂亮的女人呢？”对于你碰到的每一件事，都要运用你的准则判断：这是我的意志能控制的，还是我的意志不能控制的呢？如果不能控制，那就不要管它。

当一个人为了孩子死去而悲伤，你所看到的又是什么呢？这时，也运用你的准则吧，告诉自己：死亡是我们的意志不可控制的事情，不要管它了。如果你遇到一个执行官，也运用你的准则思考：他的职位是什么，职责又是什么？是我的意志可以控制的，还是我的意志不能控制的？如果不可控制，不要管它。因为它和你没有关系，经不起考验，何必管它呢？如果我们想要有所收获，那么每天从早到晚我们都必须坚持实践、在实践中磨炼自我。

可是，事实又如何呢？事实是我们在学校认真听课时，我们能稍稍

清醒，但是，我们一旦走出课堂，离开学校，我们总是被表象所迷惑。所以，当我们看到一个人正在哭泣，我们会说：“他完了。”当我们看到一个长官，我们会说：“真是个快乐的人。”当我们看到一个即将被流放的人，我们会说：“唉，他真可怜。”当我们看到一个贫穷的人，我们又会说：“他真是悲惨的人，一点吃的东西也没有。”人啊，清除这些你自以为是的判断吧。而且你必须努力去这样做。想想看，哭泣悲伤又能代表什么呢？不幸又是什么呢？动乱、争论、责骂、指控、不敬、渺小，这些都是什么呢？

都只是一个判断而已，都只是你对那些你的意志不能控制的事物所做的一个判断而已，但是你却觉得它们真的有好与坏的区别。去判断那些你的意志可以控制的东西吧，这样，不论周围的事物如何，你都能变得坚强。

“灵魂是什么？”灵魂就好像一碗平静无波的水。“那些外部表象呢？”就像是投到水面上的光线。当我们看到水面动荡的时候，看上去光线也动了，但光线真的动了吗？“没有，光线没有动。”是的，光线其实是不动的，我们所看到的只是表象而已。

同样的道理，当一个人迷惑的时候，难道是他的技能或品质产生了迷惑吗？不是，只是反映这些技能和品质的精神产生了迷惑。一旦精神平静下来，他的技能和品质也就恢复了。

有些人总是一心想要高升

如果我们对待我们的生活能像罗马那些长者对待那些吸引他们的事情一样——只是专注于此，那么我们可能会因此取得某些成就。我认识一位比我年长的人，他曾经遭受过流放，我记得他从流放地回来途经这里的时候，曾对着我痛骂他以前的生活，并信誓旦旦地宣布：“假如我能回到故乡，我一定要过那种安宁恬静的生活。因为上天留给我的时间

不多了啊。”

我回答他说：“你不能做到的，因为只要你一回到罗马，闻到哪怕只有一丝丝的罗马的气息，你就会忘记你今天所说的话。而且，如果你再度被允许进入宫廷的话，你会心花怒放，一边感谢神一边尽力往里面钻。”“爱比克泰德，如果你发现我再次进入宫廷的话，我随便你怎么看待。”

但是，事实呢，他是怎么做的呢？在他进入罗马前，接到了恺撒写给他的信。然后呢？然后他忘记了自己曾经说过的话，下过的决心，并且开始聚敛钱财。现在他已经在罗马掌管着谷物市场了。我真希望我现在能站在他的身边：“老兄，你不是决定决不再踏进皇宫吗？哎，与你相比，我是一个多么聪明的预言家啊！”

那又怎么样呢？我说过人生来不是积极有为的吗？没有。那你怎么说哲学对国事就没有作为呢？看看哲学家是怎么做的吧！就拿我来说吧，每天天一亮，我就要开始思考今天要读哪本书，同时也问自己：“那本书怎么读，对我又有什么影响？现在我要做的事就是再睡一会儿。”就算如此，其他人从事的事情的哪些方面可以比我所从事的事业强呢？他们每天所做的不就是算账、为了一点小利益就不停地争吵吗？除此之外，还有什么呢？我的事业和他们的是一回事吗？那些国家官员又做了什么？每天从别人那儿收收陈情书，看看上面的文字：恳请您让我出口少量的谷物吧！而我做的却是：我请您让我向克利希波学习怎么管理宇宙，让我明白我在宇宙中的地位和我是谁这个问题吧，让我学会思考善与恶的本质吧。

这两者能一样吗？它们需要相同的学习吗？难道我们忽视前一种，就一定要感到羞耻吗？难道哲学家就是漫不经心吗？不，年轻人更容易这样做。因为，当我们老年人看到年轻人在娱乐的时候，我们就想参与进去。当我们老年人在研究某事物的时候，我们也一样希望头脑清醒的

年轻人能参与进来。

对于幻想，我们必须学会时而控制，时而促进，者关系到我们的快乐和幸福，所以你必须运用材质主宰自己的幻想。有些时候，我们的幻想会因为不满足于空想而乱冲乱撞，影响甚至主宰了我们的生活，使我们的生活变得愉快或忧愁，使我们变得知足或不满。对于一些人来说，幻想就好像是恶魔一样，因为它总是给蠢人带来烦恼。对于另外一些人来说，幻想则是以欢愉的错觉来承诺幸福与冒险。加入我们不能用谨慎和常识来控制幻想，成为它的主人，那它必然会变得无所不能。

卓越的事物经常被滥用，这是它的苦衷。当每个人都想得到它时，就会滋生许多烦恼。一无是处是一件坏事，但是利于万物也是一件糟糕的事情。很多人都是因为无往不利而导致失败，结果人人求之变成人人鄙视。

这些全知全能的人在刚开始时，能够因为非常少有而获得盛名，但是等到人们熟知他们以后，他们就会被看作平淡无奇而沦为平庸。治愈极端的灵丹妙药就是在展示才华时保持中庸。智者把所有的美德归纳为中庸之道。

极端的争取也可能走向错误。橘子汁液被挤干后，只会留下苦涩。追求完美没有错，但是要把握分寸，适可而止。火把越亮，消耗得也就越多，持续的时间就会越短。

第十二篇

有时候短缺并不可怕

你应该为自己的怯懦和低贱更甚于逃亡的奴隶而感到羞耻！逃亡的奴隶更加勇敢坦然，你却不敢想象没有生活依赖品的日子，难道这些可怜的人失去了这些东西就完全不知出路了吗？生活最终等待我们的无非是生病、死亡或是一些不可预知的意外。其实，这些都是你经常在别人面前夸夸其谈的，甚至还告诉朋友们，你是何等的藐视死亡。一个老乞丐，是因为“老”你才觉得他是一个乞丐么？当然不是，而是因为他靠近死亡的状态，那种无奈的孤单的等待死亡的状态。你跟他不一样，年轻、健全，能做很多事情来养活自己，为什么要为那些生活必需品而害怕到发抖呢？你害怕的到底是死亡还是贫困？这才是我们的问题所在！

因为害怕而感到丢脸，那么你到底觉得什么是丢脸的呢？在家做家务？接送孩子上学？是头疼脑热？还是你没有家族财产，或是没有得到父母的帮助？难道没有人告诉过你，你之所以觉得这些事情是丢脸的，是因为这些事情说出来以后会被旁人责备，当然，这些是理所应当被旁人责备的！就像你也会责备别人而不是因为那个人的原因。其实想想，状况似乎在你的能力控制之外。

就像你现在的家庭，是你生来就不能改变的，那些没有得到或者已经形成的东西，不是你的能力可以改变的。这一点哲学可以教会我们许多，不要因为那些没被赐予的东西而感到丢脸，更不要把太多的希望放在别人身上，那些没用的呻吟换来的只会是更多的担心。

举例来说，你说自己害怕饥饿，那种身临其境的饥饿好像切切实实地存在一样，但事实上呢，你害怕的是什么？恐怕不是饥饿本身的感觉

吧，你怕的是在饥饿之前的一系列事情，更确切地说，你害怕的是在饥饿来临之前，你无法像一个高枕无忧的贵族一样生活，你怕身边没有万千的侍者，你怕饥饿只是一个借口，怕没有办法过这种优质生活才是最深的恐惧，为害怕得不到一种几近残废的生活而感到恐惧！你很可怜，现在让我来告诉你，什么样的生活才不像是残废的，或者说什么样的生活才是健康的。

健康的生活不会是因为谁来主宰而变得健康，不管你贫穷还是富有，不管你从事的工作崇高还是卑微，健康的生活源自于你自身的那些，无论何时何地都可以拥有的东西，它们不会失去，有了它们你就不会为失去那些所谓的生活必需品而感到恐惧，这些东西就是你自己的意志，坚强的可以战胜一切的意志，使得你的生活充满信心，你不再为任何事情而感到恐惧，自信的你像是一个万能的工具，任谁也不能丢弃，而意志不坚定的人最终的下场是连一个愿意与他共进晚餐的人都没有，因为跟他在一起没有任何意义，他甚至连自己都不相信，这样没有意志的人还有什么意义存活下去？话说回来，担心饥饿的人会是什么样的人呢？会比没有意志的人更好么？当然不会，残疾、贫穷，不管什么样的境地，只要你意志坚强，不会没有事情做，谁又会不给一个意志坚强的人一些报酬呢？

神是我们生命的指挥官，是正义的指挥官，只要我们是拥有高贵品质的人，是拥有坚强意志的人，神是不会惩罚我们的，所以我们不用为一切感到恐惧，即使害怕的事情已经到来，自己的意志也无法改变，那么我们就要做好等待，等待神的召唤，召唤我们的归去，不管怎么样，一切都是神的旨意，我们都是要加以礼赞的，并且是乐意服从的。所以不管什么时候，我们要信赖自己，坚定自己的意志，就像特洛伊战争中的战斗英雄一样，虽然面临的一切都很困难，但是奥德修斯却丝毫没有向现实屈服，依然像一头不可战胜的雄狮一样，去做一些让可悲的人们所瑟瑟发抖的事情——向别人乞讨食物。

奥德修斯依靠的是什么呢？是那些很多人认为失去了就无法生存的身外物么？是财富，还是权力？当然都不是，是我们之前一直提到过的意志。尽管陷入了困境，奥德修斯仍知道什么事情他能够很准确地判断，什么事情在他的控制范围之内。意志！意志是让我们顺利获得胜利的唯一条件，是让我们从卑贱到高贵，从贫穷到富有的法宝！

你还在为一些不曾得到的，或是不属于自己的，甚至是还未发生的事情感到浑身发抖吗？与其这样浪费时间，还不如从现在开始磨炼自己的意志，不要再为这些问题而害怕，“一旦生病了我该怎么办才好？”没有什么怎么办才好，好好养病，早日康复。“到时候会有人来照顾我么？”当然会了，神和爱你的人们不会离开你的。“会有人给我准备食物么？”“我会一个人在一间不舒服的房间里，睡在一张硬邦邦的床上么？”“我最终会怎么样呢？”.....不要再问这些没有用的问题了，到时候自然会有人给你准备食物，就像为其他人准备食物一样，你当然会睡在一间不舒服的屋子里，当然会有一张硬邦邦的床，而最终的结果，谁也逃不过神的召唤。其实说到底，你所有的问题，最终的恐惧，根本不是对于环境、食物或是其他什么问题，而是对于死亡，说到底，你惧怕死亡。

而我在这里说的所有的话只是想让你了解，恐惧的最终根源是什么，从而锻炼自己，最后你将战胜恐惧，坦然地面对死亡，你会明白，这才是你通向自由的唯一途径。

像犬儒主义者那样生活

一个熟人想做一个犬儒主义者，他跑去问爱比克泰德，如果做了犬儒主义者应该属于哪一类人，而这一类人又是一个什么样的身份。爱比克泰德哪有时间回答他这样的问题，但是我可以告诉你，所谓犬儒主义者，即使做了很多的成绩也得不到众人的肯定，而他的愿望也不会被广

大的群众所接受所祝福，因为，那个时候自告奋勇并不是美德，就像在一间一切有条不紊的屋子里，没有人会对一个突然跑出来要做首领的人报以什么好的态度，更何况这是一间已经有了领导人的屋子。想要做犬儒主义者，就意味着你的包裹、你的防护层不能是墙壁，不能是房屋，更不能是黑暗，你不能隐蔽自己，不可以躲避任何人，唯一用来装饰自己的东西只能是谦卑两个字。

毕竟，在众人面前一丝不挂地出现也是一种不道德，但是你用来遮羞的永远只能是谦卑。因为真正的犬儒主义者知道，作为被派到人间的信使，他们不需要花费心思去考虑什么是对的，什么是错的，只要尽力去考察每一件事情，然后告诉人们，这件事情对他们来说是正确的还是错误的，是有益的还是有害的，他们要做的只是不惧怕任何威胁地向人们作出真实的报告，更不会像人类那样，被一些表面不真实的现象弄得不知如何是好。

神派遣我来到这个世界上，就是要让你们看着我，我的朋友们，我没有你们想要的一切，衣物、钱财、房屋，更不要说照料我起居的仆人，可是我的心灵依然宁静，我依然可以满足地生活。我什么都没有，但是我却什么也不缺少，什么都无法攻击我，因为我是自由的，我的心是宁静的，所以我不去责怪，不去乞求，也没有任何事情使我感到忧愁、恐惧或者敬畏。在我眼里，这些可笑的东西都是我的奴隶，我越是看轻它们，它们就越是把我当国王。当然，这等于我在告诉你，作为一个犬儒主义者，如果是我，我是会去真正地做一个国王的。试着想想，与全天下的人谈论着奴役与自由，谈论着幸福与悲哀，那么，他必然比一个只知道关注供给与收入、战争与和平的人要更适合走上雅典议会的讲坛。

当然，我也可以告诉你，没有人会比他把这个国家统治得更好，因为没有人比他的治理更高贵，他是适合统治的，更没有人比他的统治更

伟大！虽然他们不需要那些可怜的人们所羡慕的外在，可是强健的体魄还是必要的，要不然，在那些粗俗的人面前就会没有分量，而且，强健的身体也是向那些对于奢华生活很向往的人的一种昭示，朴素的生活依然可以获得强健的体魄。第欧根尼就是这样向世人证明的，先以自己神采奕奕的外表来吸引其他人，因为一个犬儒主义者是不会成为一个乞丐的，否则，身边的人就会为他的不修边幅而感到生气，甚至会转身而去，第欧根尼却能自豪地以自己整洁朴素的外表成功地吸引别人的眼球。

尽管在我们眼中，国王和暴君都是一个邪恶的本体，但是他们却可以用军队和护卫来把自己很好地武装起来。而犬儒主义者却不在乎武装的力量，他们每天都在满心的纯洁中醒来睡去，为人类的利益而奔波。

犬儒主义者是神的友人，也是神的仆人，更是臣服于神的统治的人，他相信神和命运，相信一切都是神赐予的，有勇气接受命运中的一切，也不惧怕把这一切告诉他身边所有的人，他的朋友、亲人，他愿意把这一切告诉身边所有的人。

很多人都认为犬儒主义者像一块石头一样，因为他们不会被责骂、不会被鞭打或者侮辱，也可以说，他们对这一切都有高度的忍耐力。正是因为这样，他们会任意地让别人使用自己身体的任何部位，因为他们不在乎自己外在的东西，不在乎自己的身体是否健壮，所以，在以体力较量的那种低下的地方，他们不在乎被低下的人所攻击、所打败。那些体力上的较量，在他们眼里，是不值得一提的。他们更不会声称自己具有那些奴性的东西，他们的敏锐非常具有优势地显现在自己的王国里，在这个领域里，即使拿他们跟巨人作比较，他们的敏锐也会让你觉得巨人不是巨人，而是盲人！那些一时脑热的选择，对于失败的逃避，对于无用的附属品的奢求，对自己的不信任，对他人的挑剔，等等，这些你都不要指望在一个犬儒主义者那里看到。

在犬儒主义者的世界里，他平和得好像不关注任何一件事情，所以他可以随时随地进入梦乡，因为他只在乎自己的意志，一个只在乎自己意志的人，就没有人可以偷走或者抢走他的意志。当然，一些人所追求的东西他还是会有，像是吸引人的外表，令人羡慕的公职和荣誉，这些他都会有，只是他不在乎，他认为，这种外表只能够震慑小孩子，可是，这可怕的外表只是泥做的面具，内里什么都没有。

知足者才能自乐

那些真善美的人就像服从法律一样很愿意服从于他——宇宙的管理者，因为他们思考过所有的事情，一个真正有文化的人应该经常思考的问题是怎样更好地、更自愿地服从于神的指挥，怎样才能让所有的人都没有办法阻碍自己，怎样才能让所有的事情都按照自己的想法去进行，当然，这是不可能的，因为在神的眼里，这一切都是疯狂的，神当然不允许疯狂的事情发生。而且只有疯子才会追求那些轻易得到的东西，那些东西是低贱的，是卑微的，因为那是人们按照自己的渴望而产生出来的。

不管什么样的学习，都要按照事物的本相去进行，这才是教育的本质。他们最终的样子就是神安排的样子，一切的善恶、美丑，一切的贫穷富有、寒冷炎热，一切的对立都是神为了世界的和谐而赐予人间的，甚至连我们自己，我们身边的所有人也都是为了这一目的来到人间的。所以我们要记住这一点，记住我们学习的目的不是为了改变事物的本质结构，而是为了了解事物的本相。

不能改变事物的本质结构，一是因为我们没有被赐予这样的能力，二是因为任何事物都是以它最完美的姿态到世界上来的，我们的改变不能使其变得更美好。所以，我们没有别的选择，我们只能维持它们看上去依然美好的运行规则，这样也是我们服从神的安排，服从自然和谐的

一种方式。

你的家人、朋友、邻居，这些人的丝毫不如意，都会让你的情绪陷入一个低谷，因为此时此刻的你不是孤单的一个人，更确切地说，你的身边有一群狡猾的阴谋家，他们对你的周遭万般挑剔，然后激起你的愤怒，让你不能平静，所以你独处的时候，要尽量告诉自己，让自己像所有的神一样平静，找回自己的意志，然后把那些阴谋家当成可笑的小丑，把他们喧闹的挑拨当作一场热闹的喜宴，然后欣然地接受。而那些陷入这些小丑阴谋里的人，等待他们的将是什么呢？

他们觉得自己孤单一人，好吧，越来越孤单；他们觉得自己的孩子差强人意，好吧，他们不会是成功的父母；他们在抱怨父母的种种不是，好吧，孝子的名单里也没有了他们，种种抱怨使得他们自己画地为牢，为什么这么说？神赐予的一切都是我们最初的美好，我们要欣然地接受，否则便违背了神的意愿，违背了自己的意愿，一个人，在哪里都心不甘情不愿，那么在哪里都是痛苦的，都是监牢一般折磨和煎熬的。反过来说，如果你身处何地、何种境遇都是心甘情愿的，那么，就会像苏格拉底一样，即便在真正的监狱里，也不会有置身监牢的感觉。其实人类小小的躯壳跟宇宙比起来是微不足道的，只是这点鲜有人知道，不过这也正是我们应该觉得幸福的一点，因为，就理性而言，我们和很多神是一样的，丝毫不劣于他们，但是理性的伟大却跟我们的高度或者长度没有直接的关联，而是以心灵来判断，这才是区别人和神的标准。

神赋予你的控制力只是让你对你控制的事物负责，对于那些你无法控制的事物，你是不具有任何力量的。至于那些阴谋家们所利用的东西，就是那些让你烦躁的事物，你的父母，你的兄弟，你的邻居、财产、身体、健康.....其实这些众神都没有赐予你控制的权利，所以，对于这些事物，你只要清楚地认知它们的表象就足够了，其余的不必强求自己去为其烦恼。

真正的生活安宁而幸福

什么会让人显得卑贱？什么会让人失去自我？记住，不仅仅是渴望拥有那些所有人都渴望的东西，像权力、财富，其实对所有神没有赐予的事物的渴求都会让你变得卑贱，变得失去自我。换句话说，任何你渴望拥有却还没有拥有的东西，都会让你受制于其他的事物，其实所有的东西都是身外之物，神都没有赐予你控制的能力，你拥有的只是自己的意志，所以，不要过分渴望那些不属于你的或是你想得到的，这样没有任何意义。

就连书本其实也是如此，书只是一种让我们生活得更平静的一种工具而已，如果阅读让你感到忧伤，感到兴奋，感到疲惫，甚至无法负荷太多情绪，那么，不得不说，你真是一个可怜的人、愚蠢的人，如果是这样，那我不得不说，阅读对于你来说，没有丝毫的意义。

任何的人，我不是说神仙，我指的是所有平凡的人，他们都应该不受任何阻碍地、自由自在地生活，而且这种生活是持续不断的，就算受到妨碍，我们依然可以平静地享受，这就是我说的意志。就好比现在，如果我被派遣去做一件事情，那么我要做的是什么呢？我要以什么样的态度去做这些事情呢？

我会欣然接受一切派遣给我的任务，不嫌弃不厌恶，更不会为去调查一些肤浅的外部事物而感到羞耻，看到别人做的，听到别人说的，我不会谴责，不会嘲笑，只会在完成任务的同时来审视自己，看看自己是否也犯过同样的错误，然后会思考怎样改正，怎样才能不再踏入同一条错误之路，这是神赐予我的权益，我很感激。

不过，过去的事情是无法改变的，当你已经犯下了上面的种种错误，或者你正在思考你是否犯过这样的错误，那么，顺便仔细想想，除了上述的错误，你是否还做过比这严重一千倍的事情？没有书本又会怎

样呢？太阳每天照常升起，我们还会用自己的方式过着自己的生活，起床、洗澡、吃饭、工作、睡觉.....你在你的生活里，不管遇到谁，不管发生什么，你从不惊慌，你只是关注身边的变化，却不因这些变化而影响自己，如果你做到了这些，那么为什么还要为不能阅读而感到悲伤呢，你已经在过着最好的生活了，自由自在的生活。所以，为了生活，人需要的不只是阅读，就好比一场比赛，我们都是两手空空地入场，但是所有人的心理是不一样的，有的人什么训练都没有经历过，甚至可能号啕大哭，可是经历过训练的人又怎么样呢？平时训练的事物现在一样都不在身边，这些都不重要，我们关注的是比赛的结果，这就能说明问题了，我们在探寻事物本质的时候，不去努力地看到根本，而是被一些表象的东西所迷惑，有的会使我们辨明真相，有的会使我们更加不明白，这时候，我们要做的不是在表象中徘徊不进，而是放弃书本的力量，靠自己去探究事物的本质结构。为什么我们要这样做呢？

我们在看书的时候，经常处于这样或者那样的意图，因为我们本身就拥有这样的能力——我们能够和谐地应用某种方式来呈现我们认识的表象，我们读书，有自己的意图，也就是有了自己各式各样的需求，那么我们与此同时，就给了自己束缚。即便我们能够看得懂文章里的内容，可以向别人夸夸其谈地介绍书里所写的，甚至可以用三段论来分析这本书，但是，除了这些，我们还有其他的渴望，这就束缚了我们。就好比我们看关于社会道德的文章就要谨记我们的社会责任，我们看真善美、假丑恶的文章就要学着避开邪恶的泥沼，那么是不是我们的喜悦与悲伤也要同文章里一样呢？

我们要习惯的，并不是“我们今天看了多少诗句”，而是应该估算，我们有没有受制于他人的情绪，我们有没有合理地运用自己的能力同别人合作，或者我们有没有运用自己的意志来回避一些不该发生或是不该遇上的事情，这些才是我们要学会的真正需要估算的东西，我们有意志去想这些，估算这些，是神给了我们这样的能力，我们感激。

所以说，我们要好好珍惜神赐予我们的坚强的意志，也就是说，我们不能再渴望那些不属于我们的东西，权力、财富、个人状况，这些都是我们渴望的，不要再去渴望了，如果你置身于一个盛会，那么所有人的喧嚣、所有人的渴望，我们大可当作是一次节日的欢呼，但是，如果一个人的时候，我们有什么理由举办一个人的盛会呢？但是一群人的喧闹是不是会让你更有理由不要离开？

所以，不要给自己各种各样的理由来挑剔生活，不要嫌醋酸，不要嫌蜂蜜甜，不要嫌孤单太寂静，不要嫌人群太吵闹，生活的本相就是这样的，你要做的，只是时刻保持内心的平静，告诉自己如何跟心灵深处的灵魂对话，我再一次强调，就像如果你嫌大家过于吵闹，那么就权当自己置身于一场喧闹的喜宴吧，只要自己内心是宁静的，那么什么样的场景对你来说都是宁静的。你只要永远记住，与心灵的对话应该是这样的，问自己都有些什么，没有什么，问问自己什么才是神交给我们的，而什么又是神不愿意看到的，然后记下心灵深处的灵魂所告诉你的答案，这些才是比书本更值得你聆听、阅读的。

这就像是一场比赛，记录下这些，反复聆听，不断吸收，这些就像是赛前训练，到了赛场上，不管你觉得自己是成功的还是失败的，总是要把自己的训练结果展示给大家看的，不要嫌弃比赛永远伴随着喧哗，不要考虑那些为比赛作陪的啦啦队员、旁观者或是指挥官，你要在意的只是自己的心灵告诉你的、教育你的，用以证明自己的成功。

那些无知的人受到的惩罚远远没有不肯接受神的旨意的人受到的惩罚轻，因为那种人会很悲伤，会痛哭，会有很多不幸的感觉，总是失望和不快的，可是要怎样才能逃离这种状况呢，就像我一直在说的，要放弃你所有对你所谓的生活必需品的渴望，放弃对名利、权势的追逐，因为任何渴望都会成为束缚你的牢笼，都会成为支配你、阻碍你、强迫你、控制你的主人，而你，将会变成一个可悲的奴隶，彻彻底底地臣服

于别人的控制之下，所以，放弃你的渴望吧，从内心做一个宁静的人。

罗马？吉亚纳？雅典？或者是监狱？到底哪个地方才是你想让我去的呢？无论你想让我去哪，我都会愿意去，但是反而你会不知所措，你会不知道什么时候才该让我出发。

放弃你的渴望，有了渴望，就会有不快，因为渴望如果未被实现，心里自然总是不甘心，可是渴望一旦被实现了，那么又会滋生出新的欲望，又会有新的渴望，这样周而复始，你就陷入了一个万劫不复的困境。

好吧，那么我们就放弃一切渴望，雅典和罗马都是好地方，但快乐是比任何地方都值得向往的，愉快的心可以抵消一切冲动、干扰，或是扰人心神的喧闹和礼节，所以保持一颗快乐的心和自己坚强的意志是多么重要，否则你将会陷入另外一个圈套，解脱你的人又成了你的主人，你没了渴望的束缚，却有了新的制约。有些事情该发生的时候，你就要学会好好承受，这样才是正确的。所以，总的来说，想要获得宁静，就要放弃渴望，不要渴望任何超出你控制范围的事物，只去追求属于你的，去追求你自己的自由，其余的，好吧，交给我们信赖的神、我们伟大的宙斯，让他去主宰，去安排，去监督吧！

所以我说，读书的意图一定要明确，只有我们身心宁静，这样才是真正在读书。如果有的人不了解读书的意图，如果他是为了很多不属于自己控制范围内的事情去读书，那么他即便再勤奋，甚至彻夜不眠，我也不会赞美他的勤奋，因为他是为了金钱，为了名誉，为了很多身外之事，但如果他勤勤恳恳地工作学习是为了改善自己的原则，那些主导性的原则，或是为了适应一切连续不断的生活，那么我才会认为他是勤奋的。我不会因为事物的表象去评断，好像大家都说他是勤奋的，我就一定要说他是勤奋的，我需要我的观点、我自己的判断，这种属于每个人的判断是可以决定一个人行为的好坏的。

如果你可以不为别人的表象而情绪满满，如果你已经没有了那些不好的习性，比如懒惰、粗鲁、轻率等，如果你已经可以不被同样的事物影响，至少不要被它以同样的方式影响，这就已经值得庆祝了，当然如果你确信你明天可以做得更好，那么今天就是值得祭奠的一天，因为这么比较起来，再重要的外在都是渺小的。

我说的话，你要牢记，放弃自己的渴望，让自己的内心宁静，这对你以后的人生之路很重要。你会慢慢明白的，并且会为此感到幸福。

[1] 作者的父亲名为阿尼厄斯·维勒斯。

[2] 里长：古时候的地方长官。——译者注

[3] 指作者的养父，安东尼·派厄斯皇帝。

[4] 指作者的养兄L·维勒斯。

[5] 阿伽松：Agathon，古雅典悲剧诗人。——译者注

[6] 西克洛普：传说中雅典的建立者和第一位国王。——译者注

[7] 爱斯库拉普：罗马神话中的医药之神。——译者注

[8] 见荷马史诗《奥德赛》。——译者注

[9] 见赫西俄德《工作与时日》。

[10] 利特内：古代一种重量单位。——译者注

[11] 见欧里庇得斯《柏勒洛丰》。

[12] 见欧里庇得斯《许普西皮勒》。

[13] 见阿里斯托芬《阿卡奈人》。

[14] 见欧里庇得斯《许普西皮勒》。

[15] 见欧里庇得斯《求救的女人》。

[16] 盖乌斯：即尤利乌斯·恺撒，独裁者；庞培：即格涅乌斯·庞培·马格努斯。

[17] 这些词句来自欧里庇得斯戏剧片断。

[18] 见荷马《伊利亚特》第6章。

[19] 这是唯一一处皇帝提到基督徒的章节。

[20] 西塞隆山为索福克勒斯《俄狄浦斯王》中的重要地点。俄狄浦斯如此呼喊意为宁愿当日死在西塞隆山也好过日后命中注定的悲剧。

[21] 欧里庇得斯戏剧片断。

[22] 故事来自贺拉斯《训诫》的叙述，别人也讲，但没他的好。

[23] 希腊神话中人首蛇身的女怪，以儿童为食。——译者注

[24] 见荷马《奥德赛》，第9章。

[25] 见赫西俄德《工作与时日》。

[26] 爱比克泰德的名言。

[27] 爱比克泰德的名言。

[28] 爱比克泰德的名言。

[29] 爱比克泰德的名言。

[30] 这可能来自斯多葛学说的解释，宇宙为神，其中天体都是神。