

如何安放自己，与世界相处，并获得有品质的快乐生活  
牛津大学出版社销量最高的哲学普及读物

——《沉思录》践行版——

# 生命安宁

斯多葛哲学的生活艺术

威廉·B. 欧文 William B. Irvine 著 胡晓阳 芮欣 译

A Guide to the Good Life  
The Ancient Art of Stoic Joy

如果我们依照斯多葛主义的准则来生活，一种欢快的性情和一种坚实的欢乐就会自动跟随而来。

——威廉·B. 欧文



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

如何安放自己，与世界相处，并获得

# 生命安宁

斯多葛哲学的生活艺术

威廉·B·利文 William B. Irvine 著 胡晓阳 芮欣 译

A Guide to the Good Life  
The Ancient Art of Stoic Joy



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命安宁: 斯多葛哲学的生活艺术 / (美) 欧文著; 胡晓阳, 芮欣译.  
—北京: 中央编译出版社, 2013.6

书名原文: A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy  
ISBN 978-7-5117-1651-4

I. ①生… II. ①欧… ②胡…③芮… III. 斯多葛派—哲学理论 ②人生哲学—通俗读物 IV. ① B502.43 ② B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 093445 号

Copyright © 2009 by William B. Irvine

*A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* was originally published in English in 2009. This translation is published by arrangement with Oxford University Press.

### 生命安宁: 斯多葛哲学的生活艺术

---

出版人: 刘清明

出版统筹: 谭洁

责任编辑: 刘文利

责任印制: 尹珺

出版: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)

(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)

(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开本: 889 × 1194mm 1/32

字数: 175千字

印张: 10.75

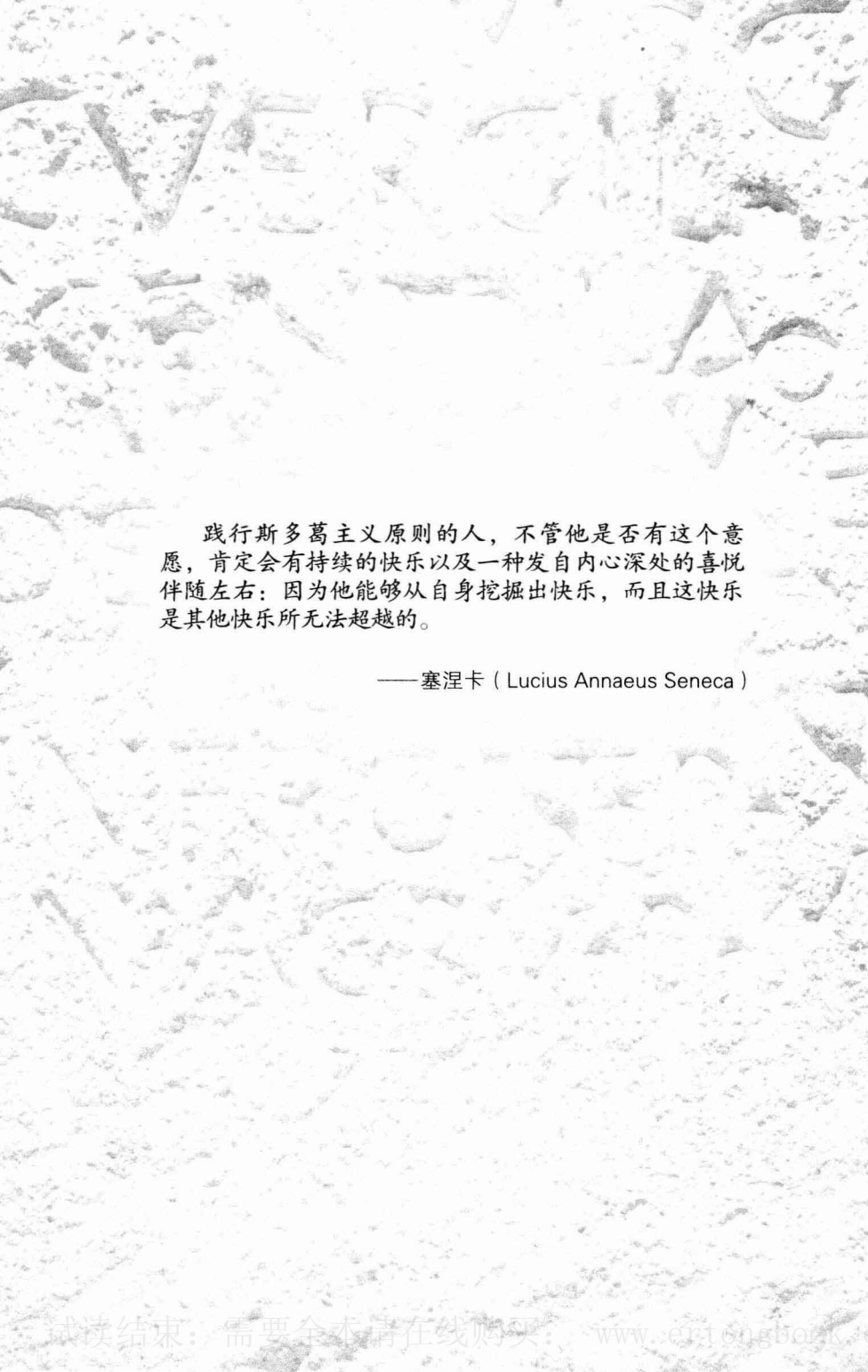
版次: 2013年6月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

---

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阁律师事务所律师 闫军 梁勤  
凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

一部告诉我们怎样才能拥有良好生活的著作



践行斯多葛主义原则的人，不管他是否有这个意愿，肯定会有持续的快乐以及一种发自内心的喜悦伴随左右：因为他能够从自身挖掘出快乐，而且这快乐是其他快乐所无法超越的。

——塞涅卡（Lucius Annaeus Seneca）

谨以此书纪念

查理·多伊尔 (Charlie Doyle),

他教会我专心划船,

甚至在我尚未挥浆之时。

## 鸣 谢

要完成一本书，光靠作者一个人是不行的。因此，请允许我向对本书问世做出过贡献的一些人表达我的谢意。

首先要感谢莱特州立大学给我提供专门用于这项写作的假期，正是在这个假期中本书的主体得以完成。感谢我所在的系于 2005 年秋天让我教授了一门关于希腊哲学的课程，正是从这门课程中我得以勾勒出本书的最初轮廓。

感谢那些在我的“自寻不适计划”中发挥了重要作用的人（大多数情况下，他们对自己发挥的作用并不知情），包括麦卡琴乐队的吉姆·麦卡琴（Jim McCutcheon）、内舞瑜伽中心的黛比·斯特斯曼（Debbie Stirsman），以及我在大代顿划船俱乐部的朋友们，特别要感谢那些有胆量在我后面的位子上划船的人：朱蒂·戴赖尔（Judy Dryer）、克丽丝·鲁恩（Chris Luhn）和迈克尔·麦卡蒂（Michael McCarty）。还要专门感谢迈克尔，他帮助我探索由尔格（功的单位）造成的不舒适的世界，并就第七章中使用的专门术语提出了宝贵的建议。

感谢辛西娅·金（Cynthia King），她阅读和评论了我的原稿。也要感谢比尔·金（Bill King），虽然他不承认他忠诚于斯多葛主义的信条，但他却一直是我这个斯多葛主义者的写

生命安宁

*A Guide to the Good Life*

作灵感。

感谢无数不知名的读者，是他们帮助我把本书的论述变得更加有力。还要感谢牛津大学出版社的西布莉·汤姆（Cebele Tom），她是本书耐心而又坚韧的文学助产士。

然而，最大的谢意，要送给我的妻子杰米（Jamie），是她给了我时间尤其是空间，使我得以写成此书。



## 引言

# 生活之计划

你想要从生活中得到什么？你的回答可能是这样的：我想<sup>1</sup>要一位关爱我的配偶、一份好工作、一所漂亮的房子，但是这些只是你生活需要的一部分。我的问题是从最广阔的意义<sup>1</sup>上提出来的。我问的不是你日常活动意义上的目标，而是生活中的高远目标。换句话说，在你人生的所有追求中，什么对你来说是最有价值的？

在说明这样的目标时，很多人都会遇到麻烦。他们在生活中知道他们每分钟需要什么，甚至每十年需要什么，但是他们从来没有停下来思考过生活中的高远目标。他们没有高远目标，这也许是可以理解的。我们的文化并不鼓励人们思考这样的问题。的确，生活中有太多让人分心的事情，以至于他们没有必要思考这样的问题。但是，高远的目标是人生哲学的首要成分。这意味着，如果你缺少生活中的高远目标，你就缺少条理清晰的人生哲学。

为什么拥有哲学那么重要呢？这是因为没有哲学的话，生活就有误入歧途的危险——就是说尽管在你活着时有各种各<sup>2</sup>样的活动，享受过各种各样的乐趣，但是末了你过的却是非

常糟糕的生活。换句话说，就是当你躺倒在灵床上时，回望过去，你却发现自己浪费了唯一的一次生活的机会。年华度尽你却并没有追求真正有价值的东西，而是把生活挥霍掉了，因为你允许自己被生活中各种华而不实的东西所俘获。

假定你能够辨别出你生活的高远目标，也假定你能够解释为什么这个目标值得追求，即便如此，你也还是有误入歧途的危险。尤其是当你缺乏实现目标的有效战略时，你很可能是不能够实现你那高远的目标的。因此，哲学生活的第二个组成部分就是实现你生活中高远目标的战略。当你进行日常活动、最大限度地利用机会实现你认为最终有价值的生活时，你需要做什么呢？你需要明晰的规则。

如果要采取措施避免浪费财富，我们可以很容易找到专家来帮助我们。翻翻电话号码簿，我们就能找到许多注册理财师的电话号码。这些人能够帮我们弄清我们的财政目标：比如，我们应该存多少钱，以备退休后使用。帮我们弄清楚这些目标之后，他们就能就如何实现它们提出建议。

然而，假定我们采取步骤不是为了避免浪费财富，而是为了避免浪费我们的生命，我们可以寻求一个专家来帮助我们：那就是人生哲学的导师。她会帮助我们考虑我们的生活目标，而且帮我们考虑事实上哪些目标是值得我们追求的。她会提醒我们：因为目标可能会相互冲突；在冲突产生时，我们需要决定哪些目标应该被优先考虑。因此她会帮助我们整理这些目标，并将它们进行排序。在这个排序中位于塔尖部分的目标，

就可以叫做我们生活的高远目标。这应该是一个我们不愿为着其他目标而牺牲的目标。在帮助我们选择了这个目标之后，人生哲学导师就会帮助我们设计实现这个目标的战略。

表面上看，寻找人生哲学导师的地方就是本地大学的哲学系。拜访那里教职员工的办公室，我们就能找到专攻形而上学、逻辑学、政治学、科学、宗教和伦理的各类哲学家。我们也许还能找到专攻运动哲学、女性哲学甚至关于哲学的哲学家。但是除非我们找到一家非同寻常的大学，我们是找不到我所说的那种意义上的人生哲学导师的。

情况并非从来如此。比如说，许多古希腊和古罗马的哲学家，不仅认为人生的哲学是值得思考的，而且认为哲学存在的理由就是致力于探讨人生。这些哲学家也对哲学的其他领域特别感兴趣——比如逻辑学——但是原因仅仅是因为他们认为追求那种兴趣可以帮助他们发展人生哲学。

而且，这些古代哲学家并没有将他们的发现据为己有或者仅仅与他们的哲学家同行分享。相反，他们建立学校，欢迎任何想要掌握人生哲学的人做他们的学生。在关于人们应该做什么以获得良好的生活方面，不同的学校给出了不同的忠告。苏格拉底的学生安提西尼创立了犬儒派哲学，这种哲学主张禁欲主义的生活方式。苏格拉底的另一个学生亚里斯提卜创立了昔勒尼学派，这个学派主张享乐主义的生活方式。在这些极端学派之间，我们发现还有其他许多学派，如伊壁鸠鲁学派、怀疑主义学派等等；而其中最令我们感兴趣的是由季蒂昂的芝诺创立的斯多葛学派。

与这些哲学流派相联系的哲学家们，并不就他们对人生哲学的兴趣做出任何辩解。比如说，根据伊壁鸠鲁的说法，“如果一个哲学家不能医治人类的苦难，‘徒劳’就是他的名号。因为就像药物不能驱逐身体的疾病就没有价值一样，哲学不能驱逐头脑的疾病就没有价值。”<sup>[1]</sup>根据斯多葛主义哲学家塞涅卡的说法，“跟着哲学家学习的人每天都要从他那里带回一点好东西：每天回家的路上都应该变得更加健全一点，或者正走在变得更加健全一点的路上。”<sup>[2]</sup>

本书就是为那些寻求人生哲学的人所写的。在接下来的篇章中，我将集中探讨一种我发现有用并且我想许多读者也会发现有用的哲学。这就是古典斯多葛主义哲学家的哲学。斯多葛主义的人生哲学可能是古老的，但是它值得引起任何一个想要过充实、有意义的生活——也即良好的生活——的现代人的注意。

换句话说，本书提供了人们应该如何生活的忠告。更准确地说，我将充当两千年前斯多葛主义哲学家所提出的忠告的传导者。这是我的哲学家同行们通常不喜欢做的事情。他们对哲学的兴趣主要是“学术性的”，也就是说，他们的研究主要是理论的和历史的。比较而言，我对斯多葛主义的兴趣则是实际的。我的目标就是让这种哲学在我的生活中起作用，同时也鼓励其他人让它在他们的生活中起作用。我想，古代的斯多葛主义者也鼓励做出这两种努力，但是他们也一定坚持认为，学习斯多葛主义的主要原因是为了我们能够将它付

诸实践。

另外还有一点需要认识到的是，虽然斯多葛主义是一种哲学，它其实也有重要的心理学成分。斯多葛主义者意识到，深受消极情感（生气、焦虑、恐惧、痛苦、嫉妒等等）之害的生活不会成为良好的生活。所以他们变成了对人们大脑运行的敏锐观察者，结果其中有一些人还变成了古代世界上最具有洞察力的心理学家。他们持续挖掘避免消极情感萌芽的技能以及在避免不成时消灭这些消极情感的技能。即便那些对哲学思辨持怀疑态度的读者也应该对这些技巧产生兴趣。毕竟，我们当中有谁不愿意减少经历日常生活中消极情感的次数呢？

虽然我成年之后的时间一直都用于学习哲学，然而令人遗憾的是，直到最近，我才开始对斯多葛主义变得不是那样的无知。我在大学和研究生院的老师从来没有让我去研读斯多葛主义者的著作；虽然我是个贪婪的读者，我也没有发现自己读这些著作的必要。更概括地讲，我也没有发现深思人生哲学的必要。相反，和几乎每个人一样，我对缺少人生哲学的生活感觉很舒服：日子都用来寻求一个“富裕、社会地位和快乐等事物的”有趣的混合体。换句话说，我的人生哲学，可以被慈悲地叫做享乐主义的开明形式。

但是在我生命的第五个十年里，各种事情巧合地把我介绍给了斯多葛主义。第一个事件是我阅读了1998年由汤姆·沃尔夫所写的《完整的人》。在这部小说里，有一个角色碰巧发

现了斯多葛主义哲学家爱比克泰德，然后就开始到处宣讲这个人的哲学。我发现这既有吸引力，又令人费解。

两年以后，我为一本关于欲望的书做研究。作为研究的一部分，我考察了几千年来人们在掌控欲望的问题上所给出的各种忠告。我是从各种宗教对此事的态度开始的，这些宗教包括：基督教、印度教、道教、苏非派禁欲神秘主义、佛教（尤其是禅宗）。然后我又继续考察哲学家们在此问题上的作为，发现只有几个哲学家提出了这样的忠告，他们中最突出的是古希腊的哲学家：伊壁鸠鲁主义者、怀疑论者和斯多葛主义者。

在对欲望进行的过程中，我有着一个隐秘的动机。我长期受着禅宗的吸引，并且想象：在结合我的研究进一步了解它的过程中，我会变成一个羽翼丰满的皈依者。但令我惊讶的是，我发现斯多葛主义和禅宗有一定程度的相似。比如说，两者都强调对我们周围事物稍纵即逝之本性的思考，以及在可能的基础上掌控欲望的重要性。它们都建议我们追求安宁，并就如何获得和保持安宁提出了忠告。而且，我开始意识到，斯多葛主义比佛教更适合于我的分析本性。结果，我很惊奇地发现，想来想去我还是想要变成一个斯多葛主义的践行者，而不是一个禅宗大师。

在开始对欲望的研究之前，对于我来说，斯多葛主义要成为人生哲学是完全不可能的。但是当我阅读斯多葛主义者的著作时，我发现我对斯多葛主义者的一切认识几乎都是错误的。开始时，我知道字典把斯多葛主义者定义为“一个对于欢

快、悲伤、快乐、痛苦都漠不关心、麻木不仁的人”<sup>[3]</sup>。因此我期待大写S的“斯多葛主义者”(Stoics)会变成小写s的“恬淡寡欲的人”(stoical)——他们是一些情感上受到压抑的人。然而我发现，斯多葛主义者的目标，并不是要放弃生活中的情感，而是要放弃消极的情感。

阅读斯多葛主义哲学家的著作时，我碰到了一些欢快、生活态度乐观的人（尽管他们认为花时间来考虑一些可能遭遇到的坏事情也很重要），他们完全能够享受生活的快乐（同时他们非常小心，以免被生活的快乐所奴役）。令我非常吃惊的是，我还碰到了一些非常珍视快乐的人。的确，根据塞涅卡的说法，斯多葛主义者要寻求发现的，“就是大脑如何才能始终持续在安稳、良好的进程中，能对自己宽和，能够乐观地看待眼下的状态。”<sup>[4]</sup>他还断言，践行斯多葛主义原则的人，“不管他是否有这个意愿，肯定会有持续的快乐以及一种发自内心深处的喜悦伴他左右：因为他能够从自身挖掘出快乐，而且这快乐是其他快乐所无法超越的。”<sup>[5]</sup>斯多葛主义哲学家墨索尼亚斯·鲁弗斯（Musonius Rufus）也有类似的言论，他说：如果我们依照斯多葛主义的准则来生活，“一种欢快的性情和一种坚实的欢乐”就会自动跟随而来。<sup>[6]</sup>

斯多葛主义者并非悲哀地退居一隅，被动接受世界的恶习和不公正，而是充分地参与生活，并且努力工作，以使这个世界变得更好。比如，考虑一下小加图吧。（虽然他对斯多葛主义的文献没有做出过什么贡献，但是加图却是一个斯多葛主义的践行者；的确是这样，塞涅卡把他称作完美的斯多葛

主义者。)<sup>[7]</sup>加图的斯多葛主义并没有阻止他为恢复罗马共和国而勇敢战斗。同样，塞涅卡的精力似乎特别充沛：他不仅是哲学家，还是成功的剧作家、皇帝的顾问和公元一世纪的投资银行家。马可·奥勒留除了是哲学家之外，还是罗马皇帝——的确，也是有争议的、最伟大的罗马皇帝之一。当我阅读这些斯多葛主义者的传记时，我发现我对他们充满了仰慕。他们有勇气、心平气和、通情达理而且有自我约束力——这些都是我想拥有的特征。他们还认为履行我们的责任、帮助我们的人类同胞是非常重要的——这正好也是我的价值观。

在我研究欲望的过程中，我发现许多有思想的人几乎不约而同地有一个共识，那就是：如果我们不能够克服我们的贪得无厌，我们是不可能有良好的、有意义的生活的。还有一个共识就是：驯服我们贪得无厌之倾向的绝妙办法，就是劝说我们去渴求我们已经拥有的东西。这似乎是一项重要的领悟，但是关于我们如何能够切实做到这点的问题，仍是悬而未决。然而我兴奋地发现，斯多葛主义者拥有对这个问题的答案。他们开发了一项相当简单的技巧，如果使用这个技巧，只要使用一次，就能使我们高兴于我们是我们自己、过我们自己正好在过的生活——不管它的实际情况是怎样的。

我越研究斯多葛主义者，就越发现自己被拉向了他们的哲学。但是当我试图和其他人分享我对斯多葛主义重新兴起的热情时，我随即发现以前误解这一派哲学的并非我一个人。朋友、亲戚，甚至我在大学的同事，似乎都认为斯多葛主义者是这样一些人，他们的目标就是要压制所有的情感，因此



过着病态、被动的生活。我豁然开朗，斯多葛主义者实际上是不公正裁决的牺牲品，我自己在不久前也帮助强化了这种不公正的裁决。

仅仅这一认识，就足以促使我写一本关于斯多葛主义者的书——一本拨乱反正的书——但当写作进行时，我有了一个比拨乱反正更为强烈的动机。在学习了斯多葛主义之后，我低调地进行了一番试验，试着把它当做我的人生哲学。这个试验到目前为止足够成功，以至于我感觉不得不将我的发现公诸于世，我相信其他人也能从学习斯多葛主义并采用他们的人生哲学中获益匪浅。

读者诸君自然会对斯多葛主义的实践包含什么内容感到好奇。在古希腊和古罗马，一个将要成为斯多葛主义者的人，<sup>10</sup>可能是通过在一所斯多葛主义的学校学习来学会如何实践斯多葛主义；但现在这是再也不可能的事情了。一个想要成为斯多葛主义者的现代人，可以转而请教古代斯多葛主义者的著作，但是他试图这样做时却会发现，许多著作——尤其是许多希腊斯多葛主义者的著作——都已经失传了。而且，如果读那些幸存下来的著作，他会发现，尽管这些人长期讨论斯多葛主义，但是他们从来没有为斯多葛主义的新手提供一项学习计划。我写这本书面临的一项挑战，就是从散布在斯多葛主义著作的零碎线索中制定出这样一个计划。

尽管本书余下的部分会为那些将要成为斯多葛主义者的人提供详细的指导，但是我还是要在这里描述一下，如果要