

哲学的指引

How to
Be
a Stoic

MASSIMO
PIGLIUCCI



Using
Ancient Philosophy

to

Live
a Modern Life

斯多葛哲学的
生活之道

*How to
Be
a Stoic*

哲学的 指引



斯多葛哲学
的
生活之道

Using
Ancient Philosophy

to

Live
a Modern Life

哲学的指引： 斯多葛哲学的生活之道

[意] 马西莫·匹格里奇 著
王喆 译

图书在版编目(CIP)数据

哲学的指引：斯多葛哲学的生活之道 / (意) 马西莫·匹格里奇著；王喆译. —北京：北京联合出版公司，2018.6

ISBN 978-7-5596-1961-7

I. ①哲… II. ①马… ②王… III. ①斯多葛派—通俗读物 IV. ① B502.32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第075941号

HOW TO BE A STOIC: USING ANCIENT PHILOSOPHY TO LIVE A MODERN LIFE

by Massimo Pigliucci

The Science Factory and Louisa Pritchard Associates through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: ©2018
United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved

Copyright: © Massimo Pigliucci 2017
This edition arranged with

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2018-2033 号

选题策划 联合天际
责任编辑 刘恒
特约编辑 王微
美术编辑 晓园
封面设计 汐和


UnRead
—
思想家

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街83号楼9层 100088
发行 北京联合天畅发行公司
印刷 天津旭丰源印刷有限公司
经销 新华书店
字数 140千字
开本 889毫米 × 1194毫米 1/32 7印张
版次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-1961-7
定价 49.80元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换
电话：(010) 5243 5752 (010) 6424 3832

未经许可，不得以任何方式
复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

致凯莉·露娜：

她的哲学之旅方才起步。希望哲学能像改变我的生活一样，
让她的生活变得更美好。

致科琳娜：

在她孜孜不倦的鼓励之下，
我得以通过践行斯多葛派哲学让自己更加完善。

目 录 | CONTENTS

- 01 曲折之路：我们如何生活 / 001
- 02 斯多葛哲学旅行路线图 / 015

第一部 欲望原则：何物可求，何物不可求 / 025

- 03 有些事我们能够掌控，
有些事我们无能为力 / 027
- 04 依从自然去生活 / 043
- 05 和苏格拉底一起踢球 / 056
- 06 善的本质：是神还是原子 / 070

第二部 行动原则：如何处世 / 081

- 07 以品格与美德为准则 / 083
- 08 至理名言：理智改变生活 / 095

- 09 榜样的力量 / 108
10 如何对抗残疾与抑郁 / 122

第三部 认同原则：随机应变 / 137

- 11 假如我们非死不可 / 139
12 应对愤怒、焦虑、孤独 / 151
13 论爱与友谊 / 163
14 实用主义十二条守则 / 175

附录 奉行实用哲学的希腊学派 / 203

致 谢 / 209

译后记 / 211

01 曲折之路：我们如何生活

人生之旅行至半程，惊觉身处幽冥森林，而原先笔直的通途，早已踪迹难寻。

——但丁，《神曲·地狱》第1章

尽管文化有世俗、宗教之分，单一、多元之别，但“如何生活”这个问题，不论在哪种文化中都是重中之重。例如，我们如何应对生活的挑战、人生的沉浮？我们如何为人处世、待人接物？最终，我们又该如何做好准备，面对品格的最终考验——死亡？

为解决这些问题，人类在历史长河中创造了数不清的宗教和哲学，有的从神秘学角度出发，有的从超理性视角阐释，给出了五花八门的答案。而如今，科技论文铺天盖地，探讨幸福本质、教人追求幸福的畅销书琳琅满目，能显示“你的大脑正沉迷于”某件能够左右你生活满意度之事的强制大脑扫描应运而生，都表明现代科学也跃跃欲试，想要加入寻找答案的大军之中。

试图解答以上这些存在主义问题的方式千差万别，人们所运用的手段也是五花八门——宗教经典、参禅打坐、哲学论证、科学实验等，林林总总，不一而足。

通过以上方法得出的答案，一方面确实令人惊讶，另一方面也反映了人类的创造力，及其明显迫不及待要去探究意义和目的的心态。举个例子，犹太教、基督教、伊斯兰教中有大量不同教派可供选择，此外你还可以皈依佛教中的某一个宗派，抑或在诸子百家中信奉道家或儒家学说。如若你对宗教不感兴趣，偏爱哲学，你还可以转而研究存在主义、世俗人文主义、世俗佛教、伦理文化等等。当然你也可以得出这一切都没有意义的结论——事实上寻找答案这一行为本身就没有意义——从而接受一种“快乐”的虚无主义（没错，这种思想也确实存在）。

而我信奉的是斯多葛派学说。这并不意味着我要让自己喜怒不形于色，时刻压抑情感。尽管我很喜欢“斯波克先生”这个角色（据称，这是《星际迷航》的创作者吉恩·罗登贝瑞以他所理解的斯多葛派信徒为原型塑造的——后来证明这个理解有些流于表面），但是他被塑造出的性格特征反映出人们对斯多葛派信徒最常见的两种误解。其实，斯多葛派学说并不是让人抑制或隐藏情感——而是要我们承认自己的情感，反思情感产生的来由，进而调节情感，使其为我所用。另外，它还要求我们谨记哪些事在自己掌控之中，哪些事在自己掌控之外，从而将精力倾注在前者身上，不要在后者身上白费功夫。这一派学说让我们要践行美德，竭力去引导世界。与

此同时，时刻注意自己行为的道德维度。正如我在本书中讲的，践行斯多葛派学说是一种由一系列活动组成的动态体系，这些活动包括：反思经典中的箴言，阅读振奋人心的文字，参与冥想、正念和其他形式的灵修活动等。

斯多葛派学说有一条核心原则：**我们应该认识并区分自己所能掌控的事情和无法掌控的事情^[1]**。某些佛教教义也提到过这种区分，而人们常常据此认为：斯多葛派信徒倾向于摒弃社交，遗世独立。然而，如果仔细研读斯多葛派的著作，特别是那些大人物的生平自述，你就会发现这种成见实在荒谬——斯多葛派哲学可以说是一种“入世哲学”，鼓励热爱人类、热爱自然。斯多葛派学说，一方面让人们观照内心，另一方面又鼓励人们参与社交，这充满了矛盾的张力。正是这一点吸引了我，让我对其信受奉行。

我之所以信奉斯多葛派学说，并不是因为我要去大马士革，而是因为我经历了一连串与文化相关的机缘巧合，经历了人生的起起落落，并在哲学层面上做出了慎重的抉择。回想起来，似乎我的人生道路冥冥之中注定会将我引向斯多葛派学说。我在罗马长大，高中时便学习了古希腊 - 罗马的历史和哲学。尽管从那时起我便一直把斯多葛派学说当作文化遗产来看待，但我直到现在才试图在生活中践行它的准则。

我目前从事的是科学和哲学研究，因此会（通过科学）采用

[1] 即后文提到的“控制二分法”。——译者注，下同。

比较合乎逻辑的方式来理解世界，并（通过哲学）在生活上做出更好的决策。几年前，我写了一本《为亚里士多德解答：如何用科学与哲学过上更有意义的生活》，在书中建立了一套我称为“科哲”（sciphi）的思想架构。这套思想架构的基础是：将美德伦理学的古典思想和最新的自然社会科学相结合，美德伦理学关注品格发展，追求个人卓越，能够指明我们生活的意义；而最新的自然社会科学则能解释人性，解释我们工作、失败、学习的机理。从建立这套思想架构开始，我便踏上了哲学意义上的自我意识觉醒之旅。

当时还发生了一些事，让我停下脚步进行沉思。从十几岁开始我便不再信教了（我摒弃了宗教信仰，部分是受到罗素《我为什么不是基督徒》一书的启发，这本书是我在高中时读的），所以，对于道德的起源、生命的意义这些问题，我向来都坚持独立思考。我认为，越来越多的美国人乃至全世界的人都面临着一个类似的难题。尽管我赞同不信宗教和信仰宗教一样，只是个人的生活选择，并无优劣之分，也支持美国及其他地区施行的政教分离政策，但是我对所谓的新无神论者（以理查德·道金斯和山姆·哈里斯为代表）心胸狭隘、咄咄逼人的态度感到越来越不快（或者说，被彻底激怒了）。尽管能对宗教（或任何观点）进行公开批评是民主社会健康发展的象征，但是人们一旦被贬低、被侮辱，回应一般不会特别友善。在这一点上，斯多葛派哲学家爱比克泰德显然会同意我的观点，并表现出他特有的幽默：“这时候，要是你顶撞他说：‘关你什么事啊？你算老几啊？’让他更加难堪，估计他就会对你拳脚相加了。我曾

经也很热衷用这种方式和对方面理论，果真得到了类似的回应，从那以后我就不这么做了。”

当然，如果你想以一种非宗教的方式探寻如何生活，除了新无神论外，你还可以尝试其他学说，如世俗佛教、世俗人文主义等。尽管这两种学说是人们寻求有意义世俗生活的主要途径，但都不太合我胃口，而我不中意这两者的原因却又截然相反。我觉得，当今佛教的几个主要宗派有点神乎其神，经文艰深晦涩、难以理解，在我们通过现代科学对世界和人类自身状况有了进一步认识之后再来看更是如此（尽管一些神经生物学的研究颇有说服力地证明了冥想有益于心理健康）。至于我多年来信奉的世俗人文主义，则存在一些相反的问题：它过于依赖科学和现代理性观念，尽管它的支持者们已经尽了最大努力，但它给人的印象就是毫无人情味，没有人会想带着孩子在周日早上去上学这种理论的。因此，我认为世俗人文主义的组织很难（在规模上）取得成功。

相比之下，在斯多葛派学说里我发现了一种**理性的、不排斥科学的哲学**，这种哲学不仅包含精神层面上的形而上学，而且公开接受修正，最重要的一点是它非常实用。斯多葛派信徒接受普遍因果律这一科学原理：一切皆有缘由，宇宙万物皆按照自然规律发展变化。他们认为，世上没有鬼神之类的超自然存在，但他们同时相信宇宙的构造必然遵循他们所谓的“逻各斯”（logos）。“逻各斯”可以理解为上帝，有时也可以简单称其为“爱因斯坦之神”——一个简单却毋庸置疑的事实：自然是可以用理性来解释的。

尽管斯多葛派学说体系的其他组成部分也很重要，但到目前为止，**务实**是该派学说与众不同的特点：这一学派刚开始是假借追求幸福而有意义的生活之名而创立的，而人们也一直由此来定义斯多葛学派。早期斯多葛学派的大部分作品都已散佚，而今仅存的文本大都来自古罗马晚期的柱廊间讲学（斯多葛派因此得名柱廊学派），因而这一学派的基础文本读起来清晰易懂也就不足为奇了。爱比克泰德、塞涅卡、鲁福斯、马可·奥勒留等斯多葛派学者运用通俗易懂的语言同我们交谈，这与那些晦涩的佛经，甚至早期基督教的华丽寓言有着天壤之别。爱比克泰德曾说过：“死亡是不可避免的，也是无法避免的。我的意思是，你逃到哪里，才能逃离死亡呢？”^[1]这是我最欣赏的名言之一，同时也体现了斯多葛派学说脚踏实地的务实精神。我转而信奉斯多葛派学说的最终原因是——它以最直接、最令人信服的方式道出了死亡的必然性，并告诉我们该如何为死亡做准备。最近，我的人生正式迈过了五十大关，虽然这是一个看似随意的人生节点，却促使我思考一些之前没有涉及的问题——我是谁？我究竟在做什么？尽管我不信教，但也在寻找该如何为生命的终结做准备。当今社会，现代科学让人们越来越长寿，因此越来越多的人会发现除了先前的经验、想法之外，还需要决定怎样度过几十年的退休生涯。此外，除了为得益于科学进步而延长的生命寻得意义之外，我们还必须找到让自己和所爱的人应对意识

[1] 语出爱比克泰德《论说集》(1: 27)。

的终结，应对独一无二的自己在这个世界上烟消云散的方法。并且还要知道如何有尊严地告别人世，收获内心的宁静，这样对生者也是一种慰藉。

众所周知，起初斯多葛派的追随者们倾注大量心血研究塞涅卡所说的“品格和原则的最终考验”，并以此为题撰写了诸多作品。塞涅卡在给友人加伊乌斯·卢西利斯的信中写道：“我们每天都在死去。”塞涅卡将此项考验与我们存在的其他方面加以联系：“一个人只有明白了如何好好赴死，才能好好活着。”斯多葛学派认为，生命有如一项不曾间断的工程，死亡是生命延续理所当然、自会抵达的终点，死亡本身并没有任何特别之处，因而没有什么好怕的。这种观念让我心生共鸣，我之前总觉得，生与死这两种对立的观点难以调和，而斯多葛学派则在两者之间找到了一种平衡：一方面对缺乏证据和理由让人信服的永生不抱幻想，另一方面也不像世人一样对死亡和个体的消亡采取否定甚至逃避的态度。

正因如此，在复兴古老而实用的斯多葛派学说并将其运用于21世纪生活这条道路上，我不是一个人在战斗。每年秋天都有几千人加入到“斯多葛周”（Stoic Week）活动。这项活动是由英国埃克塞特大学的团队组织开展的，这个团队由学术哲学家、认知治疗师，以及来自世界各地的斯多葛学派信奉者组成。“斯多葛周”既是一场全球性的哲学活动，也是一场社会科学实验。该活动的目的有两个方面：一方面是让人们了解斯多葛派学说及其同我们生活存在的关联；另一方面是收集系统性的数据以确定践行斯多葛派学说

是否能改变人们的生活。目前埃克塞特大学已取得了初步研究成果，尽管这些成果还须进一步验证（在“斯多葛周”随后的活动中，他们将采用更复杂的实验方案，选取更多的样本），但前景一片光明。例如，报告称，在第三届“斯多葛周”活动中，参与者的积极情绪提升了9%，消极情绪下降了11%，活动开展一周之后，参与者的生活满意度提升了14%（上一年组织团队对参与者进行了长期跟踪调查，并确认了坚持实践斯多葛派学说的人员所取得的初步成果）。这些参与者似乎也认为斯多葛派学说提升了他们的道德修养：56%的人在这一点上对斯多葛派实践给予了高度评价。当然，得出这一结论的样本是自选的，被测人员对斯多葛派学说怀有兴趣，并相信它的一些假设和做法。所以，对于践行这种具体做法的部分人来说，在短短的几天内看到自己发生如此大的变化，至少也可以鼓励其他对此感兴趣的人关注斯多葛派学说。

这些结果并不完全出人意料，因为斯多葛派学说是许多循证心理疗法的哲学基础，这些心理疗法包括维克多·弗兰克尔的意义治疗、阿尔伯特·艾利斯的理性情绪行为疗法等。人们是如此评价艾利斯的：“从对现代心理治疗领域的影响来看，无人能出其右，连弗洛伊德都只能甘拜下风。”弗兰克尔是一位神经科学家，也是精神科医生，他在纳粹针对犹太人的大屠杀中幸存下来，并写成了畅销书《活出意义来》。他浴火重生的故事感人至深、鼓舞人心，可以说是斯多葛派学说在当代践行的典范。艾利斯和弗兰克尔都承认，斯多葛派学说对他们开发心理疗法产生了重要影响，弗兰克尔

更是将意义治疗描述为一种存在分析。另一个为斯多葛派学说背书的例子，出自海军中将詹姆斯·斯托克代尔（James Stockdale）的回忆录《爱情与战争》。斯托克代尔坚信，自己之所以能够在越南战俘营长期恶劣的条件下幸存，必须归功于斯多葛派学说（尤其得归功于他所阅读的爱比克泰德的作品）。此外，认知行为疗法（CBT）普遍规则之下日益多样的实践分支也和斯多葛派学说有着千丝万缕的联系，该疗法最初用来治疗抑郁症，如今越来越广泛地应用于治疗各种心理疾病。《抑郁症的认知疗法》的作者亚伦·贝克（Aaron Beck）也承认自己的思想深受斯多葛派学说影响，他写道：“认知疗法的哲学起源可追溯至斯多葛派哲学家。”

当然，斯多葛派学说是一套哲学，而不是某种心理疗法。这一点至关重要：心理治疗的目的是在短期内帮人克服具体的心理问题，却未必能指出人生的全貌，或概括出人生哲学。我们都需要人生哲学，也会在有意无意间形成自己的人生哲学。有些人草率地将宗教谈论生活的教义一股脑儿拿来用；另一些人则在日常生活中创造出自己的“哲学”，并没有经过太多思考，而他们的行为又能反映出对生活的见解。还有一些人，则宁愿像苏格拉底所说的那样，花时间审视自己的人生，让自己活得更好。

和其他人生哲学一样，斯多葛派学说不可能吸引所有人，也不可能对所有人都有效。它是一种相当严苛的哲学，它规定道德品格是唯一值得培养的东西；健康、教育甚至财富，都被认为“是可取的无关紧要之物”（然而斯多葛派不提倡禁欲主义，历史上许多

斯多葛派信徒都乐于享受生活中的各种美好事物)。这些“身外之物”并不能定义我们作为个体的自身，也与我们的个人价值毫无关系——个人价值取决于品格与善行。由此看来，斯多葛派十分民主，面向所有社会阶层：无论富有或贫穷、健康或病弱、饱读诗书或目不识丁，都不影响你过上有道德的生活，从而达到斯多葛派所谓的 *ataraxia*，即“内心的宁静”。

正因其独特性，斯多葛派学说与其他哲学思想、宗教（佛教、道教、犹太教、基督教）以及诸如世俗人文主义、伦理文化等现代运动都有着千丝万缕的联系。在这种包罗万象的哲学思想中，有一点很吸引我这个非宗教人士，那就是它能够与世界各地其他主要的道德传统有着相同的目标——至少在大方向上一致。这种共性，不仅让我对新无神论采取了更为坚决的抵制态度（我在前面批判过这种令人不快的理论），也让其他宗教人士远离了危害更大的各种原教旨主义——这些思想在近代世界屡屡猖獗作乱。对一个斯多葛派信徒而言，只要我们认识到体面的生活意味着修身养性和关爱他人（还有关爱大自然），而享受这一生活的最佳方式是适当而非狂热地抛开身外之物，那么所谓的“逻各斯”到底是神还是自然根本无关紧要。

自然，还有一些问题悬而未决，而我也将和读者一起在本书中对其进行探讨。例如，最初的斯多葛派学说是一门综合哲学，不仅包含伦理学，还包含形而上学、自然科学，以及逻辑学和知识论的具体方法（知识理论）。斯多葛派信徒重视他们哲学思想的这些

方面，因为它们丰富并揭示了这一学说最为关切的问题——如何生活。也就是说，为了选择最好的生活方式，我们还需要了解世界的本质（形而上学），世界运作的机制（自然科学），以及我们如何来了解这个世界（知识论）——尽管最后一点我们做得乏善可陈。

但是古代斯多葛派学者提出的许多特定概念如今已被现代科学和哲学所引进的新概念所取代，因而斯多葛派思想亟须做到与时俱进。例如，威廉·欧文写过一本《生命安宁：斯多葛派哲学的生活艺术》。书中用清晰易懂的语言阐述了作者的观点，即斯多葛派信徒以一种过于严苛的标准将我们能控制的事和不能控制的事一分为二：除去我们的思想和态度之外，有些事情是我们能够影响的，甚至是在某些情况下必须去影响的，我们应竭尽全力对这些事情施加影响。与此相对，斯多葛派信徒盲目相信人类对自身思想的控制力也是事实。现代认知科学一再表明，我们常常受制于认知偏差和妄想。但在我看来，这种认识强化了一个观点，即我们应该训练自己的美德和正确的思维方式——正如斯多葛派所建议的那样。

最后，斯多葛派学说最具吸引力的特征在于它开阔的心胸，它的信徒会根据外界的质疑修正自身的信条。换言之，斯多葛派学说是一种开放式的哲学，随时准备接纳其他哲学流派（例如古时候那些所谓的怀疑论者）的批评以及新发现的成果。就这一点，塞涅卡说过一句很有名的话：“在我们之前有所发现的人并非我们的主人，而是我们的向导。真理向所有人敞开大门；它并未被完全占有。还有许多部分亟待后人去发现。”当今世上充斥着原教旨主义和因循死板