

谁给我们一处港湾

为什么你将不安、悲痛、忧郁
这些情绪，摒除在你生活之外呢？
在这种状态下，我不知道你还能处
理什么事情。

——里尔克

情 欲

〔德〕康德

如果一个人只有按照别人的选择才能幸福（哪怕这个指导者一直心怀善意），他是理应感到不幸的。因为，他怎么能保证他的强有力的邻人在判断中能与他自己的判断一致呢？野蛮人（还不习惯于卑躬屈膝的人）在没有公共法律保障他的安全以前，不知道有比陷入这种卑躬屈膝和理应感到的不幸更为不幸的事情，直到纪律的约束逐渐使他对此有了忍耐力。这就产生了他们不断的战争状态，目的是要使别人尽可能远地与自己保持距离而散居于荒野里。甚至刚刚脱离母体的婴儿，他与其他一切动物的区别似乎也只在于，他是带着大声哭叫来到这个世界上的，因为他把自己没有能力运用自己的四肢看做是一种强制，于是立即宣告了他对自由的要求。游牧民族，例如阿拉伯人，由于（作为牧人）不被束缚于土地上，所以他们如此强烈地依

恋他们那并非完全无拘无束的生活方式，同时具有一种蔑视和看不起农业民族的高傲精神，以致由此带来的艰难困苦在数千年中也未能使他们扭转这种态度。单纯的游牧民族，甚至通过这种自由感使自己确实高贵起来。所以自由这一概念不只在道德法则之下唤起一种被称做热忱的激情，而且，单是外在自由的感性表象，通过与权利概念相类比，也把坚定不移的坚持或扩展自由的那种意向一直提升到强烈的情欲。

对于单纯的动物，人们只说强烈的意向（如交媾的意向）而说不说情欲，是因为他们具备的仅仅是立足于自由概念之上的理性，因而是与情欲相抵触的。所以情欲的爆发可以归入人类的范畴。我们虽然也说某人狂热地喜欢某些事（喝酒、赌博、打猎）或憎恶某些事（如读书），但并不大把这些不同的意向和反感称为各种各样的情欲，因为情欲只是这么多不同种类的本能，即欲望能力中如此多种多样的纯粹病态的东西。所以它们不应按照欲望能力的对象来分类，而应按照使用或滥用的原则来分类。具有人格和自由的人们滥用这些事物，是因为一个人使另一个人仅仅成

为其目的的工具。

情欲归根结底只是指向人的，而且也只有通过人才能得到满足。

智慧隽语

具有人格和自由的人们滥用这些事物，是因为一个人使另一个人仅仅成为其目的的工具。

怒 气

〔英〕培根

斯多葛派哲学主张人应该彻底杜绝发怒，但这是不可能的，我们只要注意：生气就生气，但不要因一次激怒制造一次罪行。更不必因怒气而闷闷终日。对怒气必须从程度和时间两方面加以节制，我们来讨论三个问题：

1. 怎样克制易被激怒的天性；
2. 怎样避免因发怒而造成不可收拾的恶果；
3. 用什么办法可以使人发怒和息怒。

关于第一点，最好的办法就是在将要动怒时，冷静地想想可能招来的后果。塞涅卡说：怒气犹如重物，将破碎于它所坠落之处。《圣经》则教导我们：忍耐能使灵魂宁静。无论是谁，假如丧失忍耐，就将丧失灵魂。人决不可

像蜜蜂那样，“把整个生命拼在对敌手的一蜚中”。

易怒是一种卑贱的素质，受它摆布的往往是生活中的弱者，如儿童、女人、老人、病人。所以人们应该注意，当你被激怒时，应努力在愤怒的同时给予蔑视，而不可在愤怒的同时掺杂以恐惧。这可以使你在精神上保持自制力和对对手的优势。这并不难办到，只要有自信心就可以。

关于第二点，三种情况下的人容易发怒：第一是过于敏感的人。他们的神经太脆弱，一点小事就足以刺激他们；其次是认为自己受到轻蔑的人。被人轻蔑会激起怒气，其效果胜于其他伤害；最后是那种认为自己名誉受到损害的人，也最易被激怒。为了防止这种情况，最好能如高德瓦所说“人的荣誉之网应当用粗绳索来编制”。

人在受伤害后最好的制怒之术是等待时机，克制忍耐，把复仇的希望保留到将来。

人在发怒时千万要谨慎两点：第一不可恶语伤人，这

不同于一般的对世情发牢骚，而会植下怨毒之根；第二不可因发怒而轻泄隐秘，这会使人无法再受到信任。总之，无论在情绪上怎样激愤，在行动上千万不能做出无可挽回的事来。

至于激人发怒之术，与息怒之术相同，关键在于把握时机。人在急躁或心情不好时最易激怒。这时可以把所有能令他不快的事都加之于他。而若要平息一个人的怒火，第一在谈一件可能使他激动的事时要选择一个好的机会和场合，第二要设法解除他因受轻蔑而感到被侮辱的感情，可以将这种伤害解释为并非蓄意，而是由于误会、激动或其他什么偶然的原因。

智慧隽语

人在受伤后最好的制怒之术是等待时机，克制忍耐，把复仇的希望保留到将来。

感 性

〔法〕卢梭

经过细心培养的青年人易于感受的第一种情感，不是爱情而是友谊。他日益成长的想像力首先使他想到他有一些同类，人类对他的影响早于性对他的影响。所以，将蒙昧无知的时期加以延长，还可以获得另外一个好处，那就是：利用日益成长的感性在这个青年人的心中投下博爱的种子。正是由于在他一生中，只有这个时候对他的关心教育才能取得真正的成效，所以这个好处的意义更为重大。

我往往发现，很早就开始堕落、沉湎于酒色的青年是很残酷不仁的：性情的暴烈使他们变得很急躁、爱报复和容易发脾气；他们不顾一切，只图达到他们想像的目的；他们不懂得慈悲和怜悯；他们为了片刻的快乐就能牺牲他们的父亲、母亲和整个世界。反之，一个在天真质朴的生

活中成长起来的青年，由于自然的作用是必然会养成敦厚和重感情的性情的：他热诚的心一见到人的痛苦就深为感动；他见到伙伴的时候会高兴得发抖，他的双臂能温柔地拥抱别人，他的眼睛能流出同情的泪；当他发现他使别人不愉快了，他就觉得羞愧；当他发现他冒犯别人了，他就觉得歉然。如果火热的血使他急躁不安和发起怒来，隔一会儿以后，你就可以从他那深深惭愧的表情中看出他天性的善良；他见到自己伤害了别人就哭泣和战栗，他愿意用自己的血去赔偿他使别人流的血；当他觉察到他犯了过失，他所有的怒气就会消失，他所有的骄傲就会变为谦卑。如果别人冒犯了他，在他盛怒的时候，只要向他道个歉，只要向他说一句话，就可以消除他的怒气；他既能真心实意地弥补他自己的过失，也能真心实意地原谅他人的过失。

青春时期，不应该是对人怀抱仇恨而应该是对人十分仁慈和慷慨的时期。是的，我是这样说的，我不怕将我的话付诸经验的考验，一个在 20 岁以前一直保持着天真的善良人家的孩子，在青春时期的确是人类当中最慷慨和最善

良的人，他既最爱别人，也最值得别人爱。我深深相信，还从来没有人向你说过这样的话，你们那些在学院的腐败环境中教育出来的哲学家，是不愿意知道这一点的。

人之所以合群，是由于他的身体柔弱，我们之所以热爱人类，是由于我们有共同的苦难。如果我们不是人，我们对人类就没有任何责任了。对人的依赖，就是力量不足的象征：如果每一个人都不需要别人的帮助，我们就根本不想同别人联合了。所以从我们的弱点中反而产生了微小的幸福。

智慧隽语

人之所以合群，是由于他的身体柔弱；我们之所以热爱人类，是由于我们有共同的苦难。

嫉 妒

〔英〕罗素

不必要的谦虚与嫉妒有着相当大的关系。谦虚往往被认为是一种美德，但是在我看来，我很怀疑，谦虚在其更为极端的形式上是否仍值得如此看待。谦虚的人需要一连串的安抚保证，而且常常不敢去尝试他们本来有能力完成的任务。谦虚的人相信自己比不上身边的人。因此他们容易产生嫉妒心，并由嫉妒心导致不幸和敌意。

就我来说，我认为，抚养一个孩子，让他知道自己是个好孩子非常重要。我不相信哪一只孔雀会去嫉妒另一只孔雀的羽尾，因为每一只孔雀都认为自己的羽尾是世界上最美丽的。结果是，孔雀成了和平温顺的鸟类。试想一下，如果一只孔雀被告知，对自己评价很高是一种邪恶的行为，那它会变得多么不幸啊！每当它看见别的孔雀开屏

时，它就会自言自语：“我可不能去想我的羽尾比它的更漂亮，因为这样想是骄傲自满。但是，唉，我多么希望自己能更漂亮些，那只丑鸟太自以为漂亮了，我扯下它几把羽毛怎样？这样我就不用再害怕与它相比了。”或许它会设个陷阱，去证明那只孔雀行为不端、邪恶可恨。于是它会在头领会议上谴责那只孔雀。渐渐地它会立下这样一条规定：凡是羽尾特别漂亮的孔雀总是邪恶的，孔雀王国中那位聪明过人的统治者就会选出那只仅有几根秃羽的孔雀当头领。在这一规定被接受后，它会处死所有美丽的孔雀，到最后，真正光彩夺目的尾羽将会变成只在朦胧的记忆里才存在的东西。这就是嫉妒假冒道德获得的胜利。但是当每只孔雀都认为自己比其他同类更漂亮时，就没有这种压抑的必要了。每只雄孔雀都想在这一竞争中赢得第一名，并且由于它们尊重自己的雌性伴侣，所以都会认为自己取得了这样的好成绩。

当然，嫉妒是与竞争紧紧联系在一起的。我们对自己认为毫无希望达到的幸运是不会嫉妒的。在那个社会等级森严固定的时代，最下等的阶层是不会嫉妒上等阶层的，

因为贫富之间的界限被认为是由上帝指定的。乞丐不会嫉妒百万富翁，即使他们会嫉妒那些比自己成功的乞丐。现代世界中社会地位的变动不定，以及各式各样的平等学说，极大地拓展了嫉妒的范围。这是一种邪恶，但是为了达到更为公正的社会制度，我们必须忍受这种邪恶。当对不平等进行理性思考时，除非它们是基于一种应得价值的高度，否则就会被视为不公正。一旦这种不平等被视为不公正，除了把它消除，对由此引起的嫉妒是没有其他解决办法的。

智慧隽语

现代世界中社会地位的变动不定，以及各式各样的平等学说，极大地拓展了嫉妒的范围。

为健康而忧虑

〔日〕池田大作

我年轻时最喜欢的名言中有柏格森的一句话，所谓健康，是指“对行动抱有热情，在灵活地适应环境的同时，具有准确的判断力、不屈的精神和最正确的认识”。

这句话的确体现了这位“生命哲学家”的思想，他触及活生生的生命。我曾多次拜会并与之交谈的泽泻久敬博士也说过：“所谓健康，并非只是早晨醒来不觉得身体异常而能马上起床，或感到精神十分清爽，而是醒来后对当天的工作立刻涌出不可抑制的热情。这种心态才是真正的健康。”在这简单明了的一席话中，画龙点睛地指出健康的要素。

然而，现实似乎与这种健康观相去甚远。人们常阅读

保健书籍、选购天然食品、服用中药，以至热衷于减肥和跑步，这些都足以说明人们对健康的关注。但反过来说，这也正反映了人们对健康的无限忧虑和保持健康的愿望。

“健康热”这一新名词概括了上述现象，也许它是未经深思熟虑的行为，但在这些现象背后，确实潜藏着现代人的一个急切愿望，即竭力保持健康，拥有富有价值的人生，力图战胜癌症、循环系统的疾病和疑难病症。当前，许多问题摆在人们面前，即由于平时精神过分紧张而造成的身心疲劳；对各种现代病应采取何种对策；随着平均寿命的增长，又提出如何才能度过“充实、健康的老年”等问题。今天，要想真正健康地活下去，已显得日益艰难。因而可以说，建立正确的健康观，正是当前极其重要的一大课题。

有人认为，“健康”是指所谓“身体的健康”、“心理的健康”和“社会的健康”。而这三者又是紧密相连的。

诚然，身心的健康十分可贵，但人生是无法逃避疾病

和苦难的。在某种意义上可以说，“健康”和“疾病”两者浑然一体，这正是“生命”的实相吧。就是健康的人，到一定的年龄也会多少染上些疾病，有时也会略感身体不适。但也有许多人，即便被病魔缠身，也能完成伟大的事业。相反，也有人尽管非常健康，却碌碌无为地虚度一生。

旺盛的生命力，犹如奔腾不息的江水，在人生和社会中，不断形成人们每天的活动。人们可从中窥视到正确的“健康观”，它与“全体”、“完成”的意义相通。在这种意义上，是否也可以说，每个人的生活目的和态度，都将受到“为健康而忧虑的时代”的严峻考验呢？

智慧隽语

在某种意义上可以说，“健康”和“疾病”两者浑然一体，这正是“生命”的实相吧。

生命的春天

〔英〕塞缪尔·约翰逊

每个人对自己的现状都会很不满足，多少总要驰骋幻想去询问未来的幸福，而且，会凭借解脱眼前困惑他的烦恼，凭借他获得的利益，去把握时间以谋求改善现状。

当这种常常要用最大的忍耐盼来的时刻最后到来时，幸福却往往并不降临，于是，我们又以新的希望自我安慰 又用同样的热望企盼未来。

如果这种心情占了上风，人们就会把希望寄托在他难以企及的事物上，也许就真会碰上运气，因为他们不是仓促从事。并且，为了使幸福更加完善，他们还会注意采取必要的措施，等待幸福时刻的到来。