

日常生活与古老哲学

早在心理学研究之前，古代的哲学家就知道精神锻炼对健康的重要性，古代哲学提倡每时每刻的实践，强调“精神练习”，其目标是改变个人的整个生活，一个人可以阅读、写作、与他人交谈或冥想，在自己身上建立按照真理生活的力量。这些练习需要哲学思想的持续滋养。

对于古希腊和古罗马的哲学家来说，正是哲学为人类提供避免坏情绪的手段。

对于苏格拉底、斯多葛派、伊壁鸠鲁派来说，人类的许多痛苦都是由他们错误的判断造成的。这些错误的判断导致我们重视金钱、声望、物质舒适等，同时导致我们感到负面情绪——悲伤、愤怒、嫉妒。哲学的任务是帮助我们解决这些错误。为了过上好日子，我们的重点必须转移到我们自己身上：我们做出的判断、我们的行为方式、我们追求的东西以及我们重视的东西。现代心理学证明，当一个人没有足够的钱来满足基本生活需求时，增加收入对福祉有重大影响，但在基本需求得到舒适满足之外增加额外的财富或舒适感对我们的福祉影响却出奇地小。

古代哲学家预料到了这样的发现。让我们来看看一些例子。为了鼓励自己表现出同情心和自我控制的态度，罗马皇帝和斯多葛派哲学家马库斯·奥勒留描述该怎么为一天

的生活做好准备——“早上第一件事就是对自己说：今天我会遇到那些多管闲事、忘恩负义、咄咄逼人、背信弃义、恶意和不善于社交的人。所有这些都因他们对真正的善恶的无知。”

我们再看塞内卡在他的《伦理信》中写道，“给自己安排几天的时间，在此期间，你会满足于非常少的食物，最便宜的食物种类，以及粗糙、不舒服的衣服。头脑不去想焦虑的事情，这才能为逆境做好准备”。塞内卡的练习是将哲学嵌入习惯性的思维和行为方式中。

爱比克泰德一生简朴，他提醒他的学生，每种情况都有多种解释方式，我们要看到哪一个趋向好，哪一个趋向恶——“如果你的兄弟对你有错误的行为，不要总想着——他在伤害你，而是从另一个方向来理解，他是你的兄弟。”伊壁鸠鲁教导他的追随者采取感恩的态度，鼓励他们把注意力从那些他们没有的东西上移开，而是专注于享受他们已经拥有的东西。伊壁鸠鲁和爱比克泰德的学生们每天早上都要温习这些教导，在情绪或欲望变得压倒性的时刻，可能会迅速想起这些教导。

在我们今天为过上好日子所做的持续努力中，这些古老的哲学能提供有效的资源吗？我们还能进行这样的精神练习吗？



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

**一个人可以
阅读、写作或冥
想，在自己身上
建立按照真理生
活的力量。**