

《沉思录》：给您浮躁的心灵带去宁静和思考的伟大著作

《道德情操论》：全面系统地剖析人类情感的传世佳作

MEDITATIONS

左手 沉思录
道德情操论 **右手**

THE THEORY
OF MORAL
SENTIMENTS

《沉思录》在左、《道德情操论》在右，双手合十，
感受两位大师震古烁今的思想碰撞

商务印书馆

B



编著说明

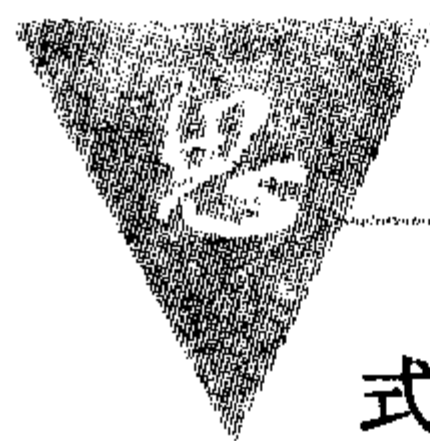
《沉思录》是古罗马帝国著名的“帝王哲学家”马可·奥勒留·安东尼的著作，被无数人奉为有史以来伟大的作品之一。该著作所贯彻的斯多葛主义，是古代希腊罗马文化中的一个重要哲学派别，在西方文化思想史上产生了巨大的影响。正是通过《沉思录》等传世佳作，古代斯多葛派的哲学精神才得以流传至今，并且深深植根于近代西方文化精神中。《沉思录》强调人应该过一种理性的生活，心灵驾驭身体，理智支配情感。人，一方面要服务于社会，承担责任；另一方面还要培养自己的德行，保持心灵的宁静与自足。

《道德情操论》是英国经济学家和伦理学家亚当·斯密的传世经典著作之一。在该书中，亚当·斯密用同情的基本原理来阐释正义、仁慈以及克己等一切道德情操产生的根源，说明了道德评价的性质、原则以及各种美德的特征，并对各种道德哲学学说进行了介绍和评价，进一步揭示出人类社会赖以维系、和谐发展的基础，以及人的行为应遵循的一般道德准则。

这两本著作自问世以来就受到了世界范围内读者的欢迎，盛行不衰，例如我们的温总理对《沉思录》更是推崇备至，并且向企业界、学术界和大学生多次推荐《道德情操论》，尤其是处在市场经济变革大潮中的今天，这两本书能给人们浮躁的心灵带来宁静和思考，因此更是得到了读者的青睐。本书将这两本书合而为一，一本在握，即可以领略两位大师的思想精华。

现有的《沉思录》和《道德情操论》中文译本，能准确完整地把握原著的精神，传达作者的意思，有很高的学术价值和思想指导价值。然而，这些译本也有美中不足之处，直译的方式虽然能够原汁原味地保留作者的原意，也保留了欧美的语言风格，但这与汉语的语法环境有较大的差距，读起来会有一些吃力，可能不太容易理解其中要表达的意思。

为了适应国内读者的阅读习惯，同时让名著更加普及，我们在忠实原著思想的前提下，借鉴了市场上现有的其他版本，对《沉思录》和《道德情操论》进行重新编译，为了使语言平实易懂，行文流畅，我们采用了意译的方



左手《沉思录》右手《道德情操论》

式，以便将书中的思想更直接地传达给读者。

在《沉思录》和《道德情操论》的编译过程中，梁实秋、何怀宏、李娟的《沉思录》译本和韩巍、蒋自强的《道德情操论》译本为我们更充分地理解两本书带来了很大帮助，而他们处理原稿的一些方法对我们也颇有启发，特此向五位前辈表示诚挚的感谢！

《道德情操论》原著中第七卷是对整本书的总结，由于编译者的能力有限，未敢对作者的思想妄加揣测，故略去。对原著中一些冷僻的典故和繁琐的论证也基本上采用此种处理方式。但所有这些处理都是在保持原著整体思想的原则下进行的。

因编者水平有限，书中难免存在疏漏错误之处，欢迎读者批评指正！



目 录

上篇 左手《沉思录》

卷一

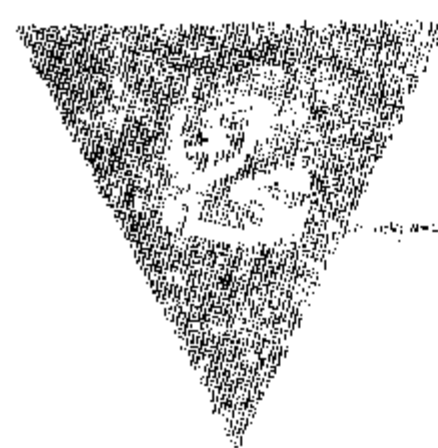
擦亮眼睛，看清身边每个人身上的优点	3
对生活的平常心 and 朴素的态度	4
理性的思考，仁爱的气质和对朋友的真诚	5
以平等和尊重为前提与人们交往	7
随时准备宽恕别人，但是一定要约束自己	7
领导者的清醒和坚定	8
心怀感恩，在思想和行动上回报给更多的人	10

卷二

我们拥有天生相似的本性	12
理性是支配力量	13
把握现在，真诚地度过每一天	14
走出外界因素的困扰，放弃更多的欲望	15
不使一个人变坏的事物，也不会让他的生活变坏	16
克制自己，理智地面对死亡	17
我们拥有的和唯一可能失去的只有现在	18
理性地遵循自然的法则	19

卷三

享受目前拥有的，以纯净的洞察力看自然	21
自然的季节变换中带来的一切，对于我来说都是果实	22
拥有朴实和仁爱的心	23
在任何条件下都理性行事	24
心灵的飞升让人更有创造性	26



左手《沉思录》右手《道德情操论》

对于所做的每一件事都要认真专注	28
保持宁静，让愉悦的心情长伴自己	29

卷四

心灵是最宁静的港湾	31
顺应本性，焕发一份人生的淡定	33
按照心中认定的善意行事	34
遵循朴素的理性，忘记徒有的虚名	36
美存在于事物的本身，不会因为外界的评价而改变	37
做理性要求的必要的事，享受心灵的宁静	38
学会忍受，让自己变得成熟	39
正直的做人，快乐地接受所有发生的事情	41
在短暂的生命里，顺其自然地前行	43

卷五

莫受他人干扰，遵从自己的本性和共性	47
遵循本性，是智慧也是境界	48
把帮助别人看成是一种自然	49
祈祷也要保持尊严	50
努力过就不后悔	51
在自己的力量范围之内行动	53
思想决定灵魂，理性的存在是所有生命中最优越的	54
追求不可能的事物，是发疯的行为	55
在动态的生命中，做符合理性和社会性的事情	57
正确地思考和行动，在平静的幸福中度过一生	59
在帮助别人之前，一定要充分了解情况	61

卷六

理性做事，不管外界是怎样的	62
不断地回归自我，寻求安宁与和谐	64
真正了解自己的内心	66
宽容对待周围的人，接受别人善意的劝告	67





目录

坚持自己，在任何情况下都平静地对待别人 68

不要用同样的方式对待生你气的人 69

保持清醒的头脑，追求虔诚的精神和友善的行为 70

爱你周围的人和你身边的事物 72

按照本性来生活，是自然赋予的力量 73

所有人的人生归宿都是一样的 76

学会倾听，不要轻易发表意见 77

卷七

每个人都是有价值的，他忙碌的事情也是有价值的 79

不必因为得到别人的帮助而感到羞愧 80

不论别人说什么，我依然保存着我的色彩 82

从容面对变化，没有变化任何事情都不可能发生 83

宽容对待犯错误的人，追求自己认为最好的东西 84

热爱自己的命运 86

善的源泉在内心，如果你挖掘，它将汨汨地流出 88

生活中坚定地站立，时刻准备着去战斗 88

每一灵魂都不由自主地偏离真理，痛苦不是不可忍受或者永远持续的 89

幸福生活所需要的东西是很少的 90

把每一天都当做最后一天，帮助别人，不求回报 91

卷八

以自己的本性所要表现的方式生活 94

遵循本性，走自己的路 95

别让任何人听见你对生活的不满 97

以自然的心态对待别人 98

对任何人说话都要恰当，努力让自己的生活井然有序 101

对于财富和繁荣，能坦然接受也随时准备放弃 102

如果你能敏锐地观察，就能明智地调查和判断 104

不一样的角度，不一样的发现 105

左手《沉思录》右手《道德情操论》

每时每刻塑造自己，让自己变得满足、朴素和谦虚	107
爱身边的一切	109
人们是彼此为了对方而存在的	111

卷九

像对待生一样对待死	112
理智的毁灭对人来说如同一场瘟疫	113
用自己的力量克制欲望	115
劳动是为了自己，与别人无关	116
保持自己的理性和行动力，不要被外界打扰	118
平静地看待外界的评价	119
让你的行动限定于有益社会的行为	120
剔除生命中无用的东西	121
让心灵摆脱苦恼	123
无论何时，先反省自己	124

卷十

依赖自身的力量学会忍耐	126
事物是普遍联系的	127
豁达：有理智的部分超越肉体的使人愉悦或痛苦的感觉	129
观察和实践一切事情	130
不要谈论高尚的人应当具有什么品质，而是要成为高尚的人	131
喜爱宇宙创造的事物	133
做一个忠诚的好人	135
对整体利益有用的东西，对个体也是有益的	136
健全的理智应当是为所有发生的事情准备的	137

卷十一

把自身塑造成自己所选择的模样	139
时常憎恨别人会让自己远离整个社会	141
和善地对待那些试图阻止你的人	142
愿望应该在实际行动中表现出来	143



目录

困扰我们的是我们自己的想法 145

和善宽厚的人更有男子气概 147

确立并保持一个始终如一的目标 148

不断想着以前时代的某一个有德之士 149

没有任何人能夺走我们的自由意志 151

卷十二

你所拥有的一切就是现在 153

悖谬的事：人们爱自己超过爱他人，却重视他人的意见超过重视自己的意见 154

在无望完成的事情中训练自己 155

不要做任何没有目的的事情 156

死亡不是一件可怕的事情 158

朴实地展示出自己的正直、节制 160

人生三幕也是全剧，不要遗憾 162

下篇 右手《道德情操论》

卷一 行为的合宜性

合宜感 167

达到合宜性的各类激情的程度 177

顺境和逆境对行为和同情心的影响 188

卷二 优点和缺点，或奖赏与惩罚的对象

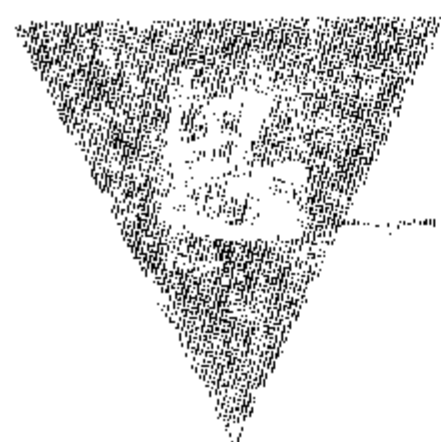
认识优点与缺点 200

正义与仁慈 205

命运对我们产生的影响 211

卷三 自我评价的基础，兼论责任感

自我认同和不认同的原则 220



左手《沉思录》右手《道德情操论》

赞扬及值得赞扬的品质，谴责及理应谴责的品质	222
良心的影响和权威	233
自我欺骗的天性及一般原则的起源和作用	245
道德普遍原则的影响和权威	248
责任感是否是我们行为的唯一原则	253

卷四 效用性对赞同感的作用

美感来源于效用性的表现	260
效用的表现赋予品质和行为的美并使之成为一种赞同原则	265

卷五 道德赞许评价标准中风尚和习惯的作用

习惯和风尚对美与丑看法的影响	270
道德情感受习惯和风尚的影响	274

卷六 论有关美德的品质

论个人品质对自身幸福的影响，或论谨慎	280
论个人品质对他人幸福的影响	284
论自我克制	297
结论	314



上
篇





卷一

擦亮眼睛，看清身边每个人身上的优点

1·1

从我的祖父维勒斯那里，我学到了宽宏的品德和如何抑制自己的怒气。

1·2

从我父亲的名声和对他的追忆中，我懂得了谦虚和果敢的做事态度。

1·3

从我的母亲那里，我学会了虔诚和仁爱，更知道了不仅要消除恶的行为，更要戒除恶的念头。她简朴的生活方式教会了我远离奢华。

1·4

从我的曾祖父那里，我懂得了不但要出入于公共的学校，而且要在家中有自己的好的教师；懂得了在求学方面，一个人不要吝惜钱财。

1·5

从我的老师那里，我明白了在竞技场上不要加入任何一队，也不要陷入角斗场中的争斗；我从他那里还懂得了一定要能吃苦耐劳，在生活中清心寡欲，什么事情都要自己亲自尝试，不干涉别人的事务也不轻信一些流言诽谤之词。

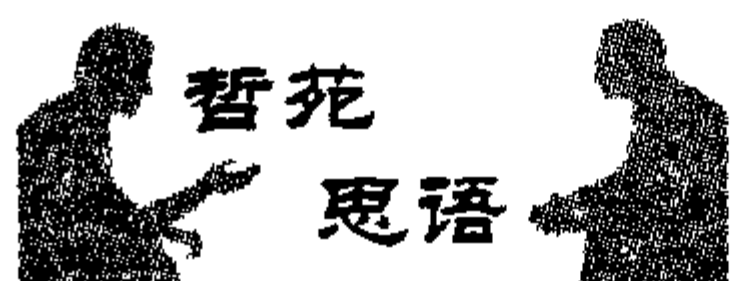
1·6

从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不在琐事上纠缠，不听信术士巫师所说的驱鬼符之类的话，不沉迷于逗养鹤鹑之类的游戏中；学会了倾听，尤其是



左手《沉思录》右手《道德情操论》

听到了别人的直言时不会恼怒；开始学会了亲近哲学，并先后师从巴克斯、坦德西斯、马尔塞勒斯，倾听他们的智慧。我从年轻时就开始尝试用对话的方式来记录思想，向往简朴的生活，并对一切有关希腊哲学的东西充满兴趣。



我们每个人出生以后最先接触到的是家庭，父母及祖辈的生活态度，会影响人的一生，对一个人的生活方式也有极其重要的影响。无论是宽宏的态度、谦虚的品质、果敢的魄力，还是虔诚的心、对待事物的仁爱、简朴的生活方式，还有针对于个人的特点进行教育，这些都将使人一生受益。

老师是一个人成长阶段最重要的栽培者，在老师那里学到文化知识的同时，也要学习他在为人处世方面的优点，如吃苦耐劳，清心寡欲，事必躬行，不干涉他人事务和不轻信流言诽谤等。

对生活的平常心 and 朴素的态度

1·7

从拉斯蒂克斯那里，我明白了我的品格需要改进和训练，知道了不应该热衷诡辩，不写一些虚华无用的文字，不讲一些陈词滥调，不炫耀自己训练有素，或者是为了炫耀而摆出一副仁慈的样子；学会了在写作中不追求华丽的辞藻和过多的修饰；不穿着出门用的袍子在室内走来走去以及一些类似的荒谬举动；学会了写信时行文要朴实，就像他从锡纽埃瑟给我的母亲写的信一样；对于那些在言语上冒犯我的，伤害了我的人，不必耿耿于怀，一旦他们想和解，就与他们冰释前嫌；从他那里，我也学会了仔细地阅读，对事物不满足于表面的理解；不轻率地同意那些夸夸其谈的人的意见；我还要感谢他使我熟悉了埃比克太德的言论，那是他从自己的收藏中传授给我的。

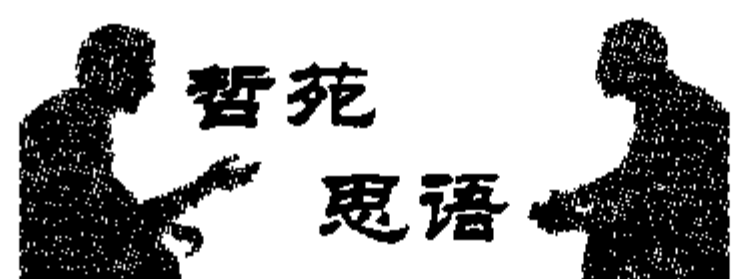
1·8

从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了要让自已的意志保持自由，并且对目标坚定不移；懂得了在任何时候都要依赖理性，而不依赖其他的东西；学会了即使



左手《沉思录》

在丧子和久病的剧烈痛苦中也要镇定如常；他为我树立了榜样，从他那里，我清楚地看到了他的果敢坚毅和温柔随和，在教导别人时没有丝毫急躁；我看到了一个清醒的人，他有丰富的经验和渊博的知识，能讲授各种哲学原理，但他从不因此而感到骄傲；从他那里，我也学会了如何从值得尊敬的朋友那里得到帮助而又不显得降低自己，也不会漠然视之，把这当成理所应当的事情。



生活对于人类就是一个大舞台，形形色色的角色在上面演出着一幕幕人生的悲喜剧。在生活中凡事都要用平常心对待，即使是处在病痛的折磨下，也要镇定、冷静。放低自己的姿态，来看周围，无论什么样的人 and 事都能教给我们一些积极的东西。

努力做一个倾听者，在倾诉者的话语中多学习他们渊博的知识和对生活持着平常心的态度。

不炫耀自己，以朴素的风格做人和做事；放下功利心，用真诚的态度去接受一切，用严谨的态度去阅读，去挖掘人生更深层的含义。

理性的思考，仁爱的气质和对朋友的真诚

1·9

从塞克斯都那里，我感受到了一种仁爱的气质，看到了一个以慈爱的方式并且合乎自然地安排生活，管理家庭的榜样，看到了他的庄重但又不做作，为朋友的利益考虑周到而细心，对无知者和那些不讲道理的人也有极大容忍和耐心；他在为人处世方面堪称典范，和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与他交往的人的高度尊敬。他思路清晰，总能敏锐和准确地把握生活中的原则，他从不表现愤怒或是别的过分的情绪，摆脱了激情而又不失温柔宽厚；他不吝赞美别人，知识渊博，但从不夸耀自己。

1·10

从语法家亚历山大那里，我学会了避免挑剔别人，不去苛责那些表达上

左手《沉思录》右手《道德情操论》

意思不通、生造词句和存在其他问题等毛病的人们，而是灵巧地通过回答的时候重复正确的用法来暗示他，表示同意他的意思，和他一起求证该词或是该句的用法，或者探讨事物本身而不是某个单独的词语，或者别的恰当的启发，让他学会正确的表达方法。

1·11

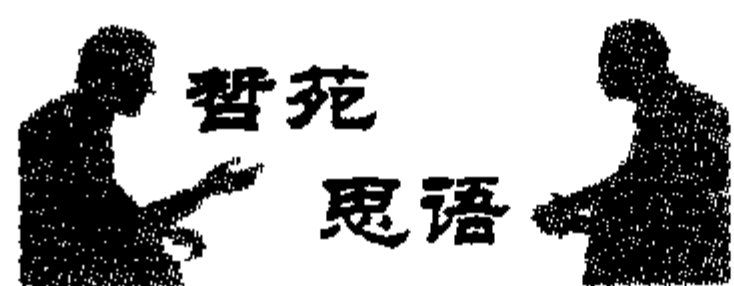
从弗朗特那里，我了解了暴君的凶暴、喜怒无常和装腔作势，知道了那些所谓的上流人都是相当缺乏仁慈之情的。

1·12

从柏拉图派学者亚历山大那里，我懂得了只说必要的话、做必要的事；懂得了我们并不是总能以有急事为借口，来推卸我们在社会生活中的责任。

1·13

从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友抱怨时，即使那是无理的抱怨时也不能漠然置之，而是要试图让他恢复冷静；懂得了要随时准备以好言相劝，就像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯那样。从他那儿，我也懂得了要真诚地爱孩子。



在面对一些突发事件时，人们往往容易冲动，作出一些不理智的行为，试着时刻告诉自己要冷静、镇静，这样才能让我们的思考能力正常发挥，从而想出更好的解决方案。

用仁爱的气质和包容的态度对待每一个人，即使那些无知者，也要与之欣然相处，运用明智的方法避免愤怒或是别的激情，又不失温柔厚道，以此得到交往者的高度尊敬和愉快的交往过程。避免挑剔或苛求在表达上有毛病的人，可以通过其他的比较委婉又不伤害对方的方式或是恰当的提示来引出应当正确的表达，这样既避免了尴尬，又指正了错误。

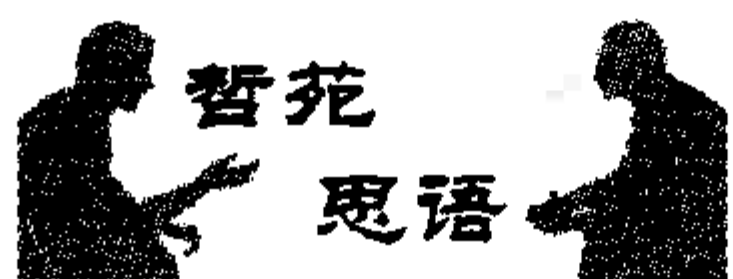
对待朋友一定要真诚，即使是在他发牢骚的时候，也要认真倾听，并努力让他冷静下来，然后和他一起对事情进行分析，作出正确的判断。



以平等和尊重为前提与人们交往

1·14

我的兄弟西维勒斯教会了我要爱我的亲人，爱真理，爱正义；从他那儿，我知道了思雷西亚、黑尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯；他让我有了一种一视同仁的思想，明白了权利平等和言论自由是统治的根基，以及统治国家时一定要尊重国民的自由；我也从他那里学到了始终如一和坚定不移地尊重哲学，为人随和，心怀善望，乐于助人，信赖朋友；对于那些他不赞同的人的意见，他从不掩饰，他的朋友也不需要猜测他的意愿；因为他光明磊落。



平等和尊重是人们交往的两大前提，站在平等的角度，用尊重的态度对待身边的人，才会得到同样的平等的对待和尊重的态度。对待学问也是一样，只有始终一贯地和坚定不移地尊重所要学习的学问，才会学到更多的知识，在学术上有更大的进步。

不要让任何东西左右你的思想和言行，在自制中得到学习和成长。

在别人面前展示一个真实的、透明的自我，让自己习惯于做出仁慈的行为，随时准备宽恕，避开所有的错误，不掩饰焦虑，也不狂热不多疑，让任何人都不会认为受到了蔑视。

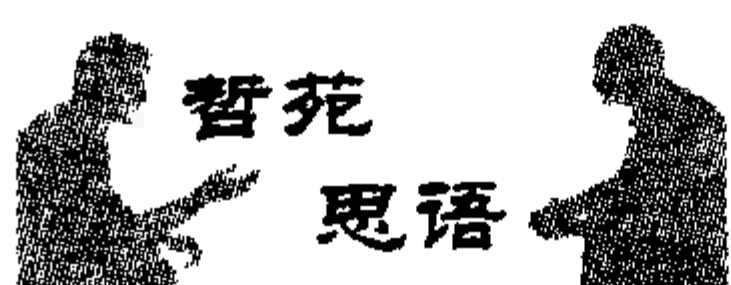
随时准备宽恕别人，但是一定要约束自己

1·15

从马克西默斯那里，我学会了自制，不让任何东西左右自己的意志，在疾病或是任何困境中都保持乐观，他既亲切随和又庄重威严，两者统一，是我学习的表率；做任何事情时毫无怨言。他表里如一，从来不口是心非，在

左手《沉思录》右手《道德情操论》

任何行为中都不抱恶意；他从未表现出大惊小怪的样子，他做事都按照合理的节奏，从不急躁也不拖拉，不会怅然若失或是意志消沉，也不会以笑声掩饰焦虑，另外他不会表现出狂热或多疑。他宅心仁厚，为人正直，宽厚待人；与其说他没有背离正道，不如说他一直在正道上努力前行。我也注意到：任何人都不会觉得被他看低了，或是自认为比他好。另外，他还是一个具有幽默感的人。



因为人性的弱点，人们更习惯于宽待自己，苛求他人，这是不利于自身发展的，也不能与他人和谐相处。苛求他人，必定会在人际交往中产生摩擦；宽待自己必然导致自高自大，难以发现自身的缺点，也失去了学习的机会。这种做法并不能给我们带来幸福。

宽容是一种美德。能够宽容别人的人，可以和各种人相处，同时也可以反映出他自身的人格修养和广阔胸襟。

面对自己，既不要总看长处而自高自大，更不可以只看短处而妄自菲薄，客观地看待自己和他人，同时保持一种谦逊和宽容的精神，是最有利于个人成长的做法。

领导者的清醒和坚定

1·16

从我的父亲那里，我体会到和什么是亲切和友善，以及他对于经过深思熟虑之后做的决定的坚持；他不追逐虚名，也不会炫耀，他热爱劳作，并且能持之以恒，只要是对公众有利的建议，他都乐意倾听；他赏罚分明，善于从经验中获得知识，辨别精力充沛和软弱无力的行动的知识。他行事张弛有度，懂得什么时候该坚持，什么时候该放松；他不事男风；重视别人的感受，让他的朋友也平等地对待他，对于总是要和他一起喝茶，或是在他去国外的時候一定要觐见他这些义务，他没有强求。我也看到了他探究所有事情时都一丝不苟，坚持不懈，绝不因对事物的初步印象就停止探究；他重视友谊，

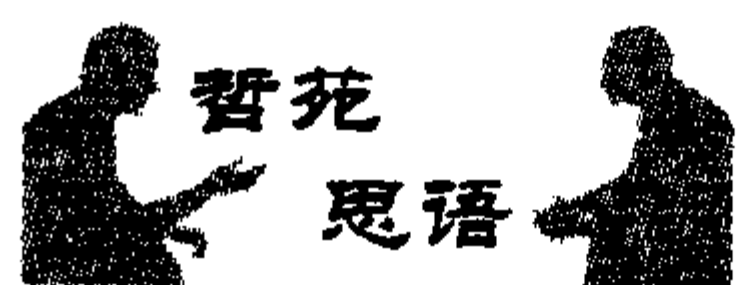


左手《沉思录》

但不放纵自己的柔情；他乐天知足，随时保持开朗和欢愉；富有远见，但却不夸耀自己；他禁止流行的赞颂和一切谄媚；对帝国的管理兢兢业业，善于精打细算，即使受到责难也不在意；他敬神但不迷信，爱民但也不会以赏赐、娱乐或奉承大众的方式对人们献殷勤；他时刻保持头脑清醒和意志坚定，洁身自好，也不好新惊奇。对于命运所赐的有益于生命的东西，他欣然接受而不炫耀，所以，当他拥有这些东西时，看起来是很自然的事情；若是没有也不会强求。

没有人能说他像一个诡辩家、一个能说会道的人，或者卖弄学问的人，而都承认他是成熟的人，完善的人，不被奉承所迷惑，能约束自己也能管理别人。除此之外，他还尊重那些真正的哲学家，但不包括那些自称是哲学家的人，同时他也不会受到他们的影响。他在社交中总能让人感到惬意而又不是装腔作势。他懂得对身体进行适当的保养，不是太依恋生命，也很少吃药或是做额外的保养。他乐于提携英才，从没有妒忌心，对那些具有雄辩才能的人或拥有法律、道德等知识的人，他让他们各尽所长，赢得名声；他遵循祖制但又不墨守成规。

他不喜欢变动，而是长期住在同一个地方，专注于同一件事情，即使在头痛病发作过去之后，他又马上精神如初，精力充沛地去做他平常的工作。他很少有秘密，即使有也是关于国家的；他在建造公共建筑、分配公共财产时非常谨慎精细，绝不铺张浪费，因为在这些事情上，他不求虚名。他不在不合时宜的时刻洗澡，也不喜欢住宅的豪华、饮食的精美、衣服的光鲜，或是奴隶的美貌。他的衣服一般是在海滨的别墅罗内姆做的，是从拉努维阿姆来的。我们都知道他是怎样对待请求他宽恕的塔斯丘佗的收税人的，他总是这样。在他那里，找不到任何粗暴、无情和专横的影子；他仔细地考察所有事情，仿佛他有充分的时间，从容，镇定，精力充沛，始终一贯。和人们对苏格拉底的记载一样，他也善于享受而不使自己沉迷，而有很多东西是许多人太软弱以致难以放弃，又不能节制地享受的。这种既有能力承受，又能保持清醒的品质，正是一个完善的、不可战胜的灵魂的标志，这正像马克西默斯在疾病中所表现的一样。



作为领导者，要时刻保持清醒的思考，坚定自己的信念。对任何事情都

左手《沉思录》右手《道德情操论》

不要只看到事情的表面就感到满足，一定要进入更深层次的了解，可能会有不同的见解。

消除优越感，放下自己的身份和地位，让下属感觉是在和一个与自己平等的公民谈话。当面对一个与自己平等的人时，下属更愿意说出自己内心真实的想法，这样的领导者才会听到更多来自基层的声音，以便让自己作出正确的判断。

对自己的现状感到满足。其实人们感到不快乐，在很大程度上是追求的东西太多，如果能适时地放下一些对于目前的自己来说不太现实的想法，整个人就会感到轻松和愉快许多。

不要过多地歌颂和赞扬，在清醒的头脑中保持坚定的信念，时刻以审视的目光看自己，不要让自己忘乎所以，适时沉淀一下自己，回首过往，看走过的路是否正确，看清前方，找准努力的方向。

心怀感恩，在思想和行动上回报给更多的人

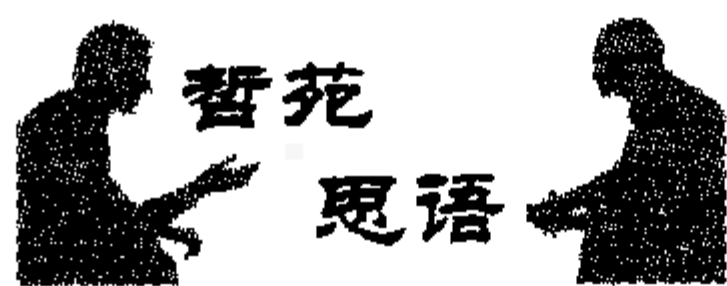
1·17

感谢神明，让我有好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的同伴、好的亲朋和几乎好的一切。我没有对他们任何一个进行冒犯，虽然我有这样的天性，可能会作出这种事情，但是，幸亏神明保佑，我还不曾经受这种考验。而且，我还要感谢神明：我很早就由我的祖父之妾抚养，让我的青春节操美保存了很长的时间，直到恰当的时候甚至更晚才来证明我的男性精力；感谢神明，我有一个君王父亲来教育我，他去掉了我身上的虚荣和骄傲之心，让我懂得一个人在没有卫兵保护、锦衣玉食、火把和雕像等东西的宫殿里也能生活得很好，而且身为统治者的儿子如果过普通人的那种生活，也并不会降低了身份，或是让他忽视自己为民众谋福利的责任；我感谢神明给了我这样一个兄弟，他的道德品格让我警醒，同时他的尊重和柔情又使我愉悦；感谢神明让我的孩子头脑清醒、四肢健全；我并不精通于修辞、诗歌或是别的学问，假如我看到自己在这方面的一点成绩，本来是有可能完全沉迷于其中的。



左手《沉思录》

我感谢神明能让我取得这些成就，让那些培养我的人感到欣慰，这么快地得到他们希望拥有的荣誉，虽然那时他们还年轻，我也可以日后再实现他们的愿望；感谢神明让我认识了阿珀洛尼厄斯、拉斯蒂克斯、马克西默斯，他们让我对按照自然的方式生活，对依赖神灵以及他们的恩赐、帮助和灵感而过的生活得到了清晰而巩固的印象，没有什么东西阻止我立即按照自然来生活，我还是因为自己的过错，没有注意到神灵的劝告（几乎可以说是他们的直接指示），没有立即实现按照自然来生活；感谢神明，让我活得如此之久，我从没有迷恋过本尼迪克特或西奥多图斯，曾一度陷入情欲，最终还是解脱了；虽然我没有拉斯蒂克斯的那种气质，但是没有做过让我感到悔恨的事情；虽然我的母亲不能尽享天年，但我陪伴她走过了最后的岁月；感谢神明，让我有能力，能在任何场合去帮助那些需要帮助的人们，自己却没有什么需要帮助的；感谢神明，我有一个十分温顺、深情和朴实的妻子；有许多优秀的教师教育我的孩子……当我对哲学爱好时，我没有落入任何诡辩家之手，没有成为书呆子或沉迷于逻辑推理，也没有过度沉迷于探究天国的奥秘。这一切都有神灵的保佑和命运的眷顾。



对于周围的好榜样，不要认为接受它是理所应当，应时时怀着感恩的心去认识、去接受这一切，并以此激励自己回报给更多的人。

周围的环境或许是上天的赐予，生活在其中的人应该感到幸福，好好利用机会学习，学习更多的学问和精神，充实个人也可以教育和帮助更多的人。

顺其自然，不必强求自己达到达不到的高度，利用自己本来的环境，发挥自己的所长，珍惜目前拥有的，用自己的双手创造属于自己的生活。

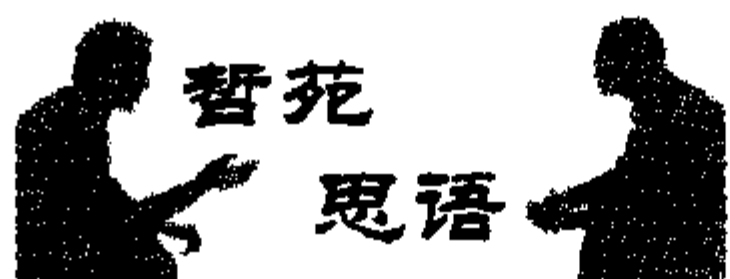
对于学问的追求，应该是对于学问本身的追求，以及它给精神世界带来的诸多益处，而不是作为自己炫耀的本钱，浪费时间在一些学问之外的东西上，就失去了追求学问本身的真正含义。

卷二

我们拥有天生相似的本性

2·1

每天早上都告诉自己说：我今天将会遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、狡诈的人、善于嫉妒的人和孤傲的人。他们有这些品性是因为他们不知道什么是善，什么是恶。但是我知道，我作为知道善和恶的区别的人，知道什么是美什么是丑；还知道那些不分善恶的人的本性是与我相似的，我们不仅拥有同样的血液和皮肤，而且还分享同样的理智和神性，他们之中没有人能损害我，我也不可能迁怒于这些与我同类的人，或者是憎恨他们。因为，我们是天生要合作的，就像手足、唇齿和眼睑。如果我们相互反对就违反了自然，也就是自寻烦恼和自我排斥。



生活中有各式各样的人，他们或善或恶，每个人都有自己的价值观，这是与生俱来的吗？不是，这是由于受生活环境的影响而形成的，生活环境的不同，使人们对事物的看法也不同，从而形成了不同的观念和不同的价值观。

在社会生活中，要时刻保持清醒的头脑和树立正确的人生观、价值观，以及提高明辨是非的能力，使自己不被那些恶感染，当然也不用排斥那些有错误价值观的人们，因为我们拥有天生相似的本性，我们应该向他们伸出手，帮助他们重新认识这个世界，让他们感受到来自各方的温暖，共同合作，因为我们是同根同源的一家人。



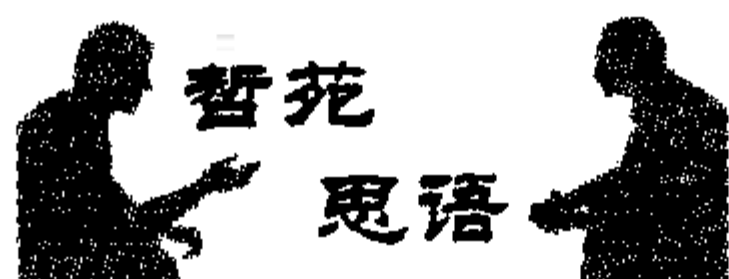
理性是支配力量

2·2

不论我的身份怎样，从本质上来说都只是由肉体、呼吸和理性组成的。肉体是什么？那只是血液、骨骼和神经、静脉、动脉组成的结构。呼吸呢？空气，但不总是同样的空气，而是每时每刻都在排出和再吸入的空气。那就只有第三部分了，就是理性，抛开你的书吧，不要再消耗精力，不能再这样了，假如你现在濒临死亡，那么好好想想，你是一个老人；不要再让自己成为私欲的奴隶，像线拉木偶一样受别人的驱使做运动，不要再抱怨你现在的命运了，也不要逃避将来。

2·3

神明创造的一切东西都是充满神意的。命运不会与自然相违背，而是与自然有着密切的联系。所有的事物都源自宇宙；此外还有一种必然，那是为着整个宇宙的安宁与和谐，而你是宇宙的一部分。自然创造并且维系的一切，对于自然的每一部分都是好的，并且有助于保持这一本性。宇宙的存在是通过各种元素的变化，以及这些元素组成的事物的变化来体现的。明白这一道理就会让你有足够的力量，把这作为行事的准则吧。丢开对书本的渴望，这样你就不会在抱怨中死去，而是怀着真诚的快乐和对神明的感谢中离开。



我们人类的身体构造都相同，那我们为什么会有各自不同的行为呢？因为我们有不同的思维、不同的精神，而正是这些精神力量在支持着我们的思想和行动。

积极地思考，不要总是抱怨命运不公或是周围环境的恶劣，终日的抱怨只会让这种思想在心里生根发芽。每个人的出身无法改变，但是经过自己的努力，会让所处的环境得到改变；品尝自己亲手种下的种子结出的果实，会让自己的心情比享受本来的环境幸福愉悦得多。同时，成就感和自信心也会

左手《沉思录》右手《道德情操论》

大增。

假如我们老了，身体状况不如以前了，行动力迟缓了，甚至视觉和听觉也不如以前了，那我们还有什么？我们还有精神，这就不会倒下。接受环境的变化，把握自己的命运，顺应时代的发展，快乐地、真诚地接受命运的挑战，去积极创造美好的未来。

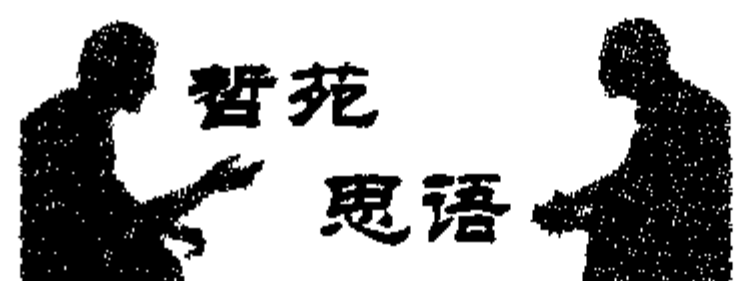
把握现在，真诚地度过每一天

2·4

记住你拖的时间够久了，你从神明得到的机会够多了，但你没有好好利用它。你现在应该思索你只是宇宙的一部分，思索你的存在只是由于宇宙的普护；你的生命有限，如果你再不来清除你灵感上的阴霾，那么这机会就没有了，再也不属于你了，并且永不复返。

2·5

时刻都要保持意志坚定，就像一个罗马人那样，保持朴实的尊严，怀着慈悲、自由和正义的情感去做手头要做的事情。心中不要再有别的杂念。如果你做生活中的每一件事时都把它想象成是最后一件事，别再冷漠或是违背理性，也不要虚伪和有任何的不满之情，那么你就会使自己得到解脱。你也会看到一个人只需要很少的东西就能过一种宁静的生活，就像神的生活一样；因为就神明来说，他们不会向遵守这些原则的人要求更多的东西。



昨天已经过去，发生的事情已不可改变；明天尚未到来，将要发生的事情我们无法预测，只有今天，是我们现在真实的生活，才是我们能把握的，在我们掌控之内的。如果不能把握住今天，那明天必定会为今天的碌碌无为而感到痛心，如果一直这样下去，那一生都将会无所作为。如果不想要明天的叹息，那今天就必须努力，这是对今天最好的答卷，也是对昨天最好的补偿。



走出外界因素的困扰，放弃更多的欲望

2·6

外部的事物会让你分心吗？拿出时间来学习新的和好的东西吧，别再让自己毫无目的地漫游了。但你也必须避免自己被带到另一条道路上去。因为那些在生活中被自己的活动弄得筋疲力尽的人也是愚蠢的，他们没有目标来引导自己的每一个行为，总之，他们的所有思想都是无目的的。

2·7

不注意别人心里在想什么的人是幸福的；但是不注意自己内心的活动的人必然是不幸的。

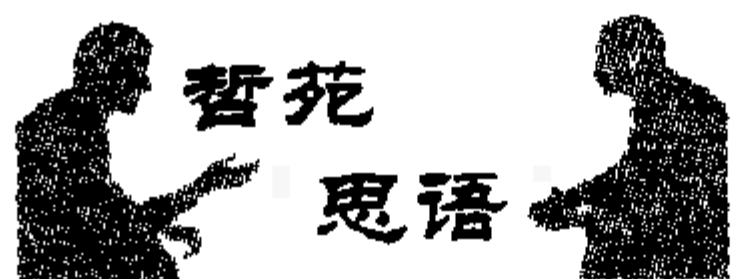
2·8

你必须把这些记在心里：什么是整体的本性，什么是我的本性，两者有怎样的联系，我的本性又是一个什么性质整体的一部分？没有人能阻止你追求自然的生活，因为你正是那自然的一部分。

2·9

在比较各种恶的行为时，西奥菲拉斯图斯像一个真正的哲学家那样说（按照通俗的角度来说这是允许的）：因为欲望而引起的犯罪比那些因愤怒而引起的犯罪更应该受谴责。因为，因愤怒而犯罪的人，是因为某种痛苦和内心的煎熬让自己失去了理智；但是因欲望而犯罪的人却是被快乐打倒的，他的犯罪看来是更不道德的和缺乏自制力的。然后他又像哲学家一样说：因追求快乐而犯的罪比因受到痛苦而犯的罪更应该受谴责；总之，后者是一个人首先被人错待，由于痛苦而陷入愤怒之中；而前者则是被他自己的冲动驱使作出恶事，是在欲望的驱使下犯错的。

左手《沉思录》右手《道德情操论》



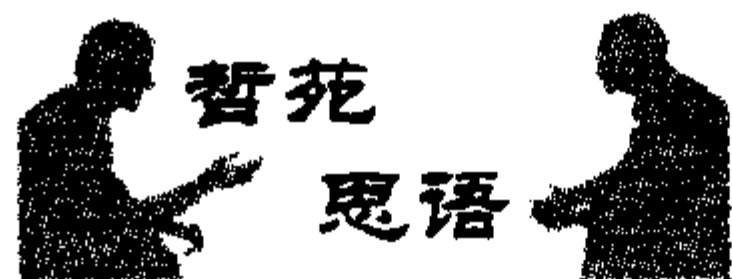
确定自己的目标，不断地学习新的、好的知识；同时也要坚定自己的信念，肯定自己的努力，坚持自己的目标，不让外界的因素干扰到你的思路，让你产生困扰。

不容许思想的放纵，更不容许因欲望而犯罪，这比因愤怒而犯罪更应该受到谴责，因为这是被快乐和欲望所打倒的。要克制内心过多的欲望的追求，战胜自己，不要把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，要不然心中的“魔”就会时刻影响自己对事物作出正确的判断。

不使一个人变坏的事物，也不会让他的生活变坏

2·10

假设你将要辞世，那么好好思考你的每一个行为和思想吧。如果有神灵存在，离开人世并不是一件值得害怕的事情，因为神灵不会使你陷入恶之中。如果他们确实不存在，或者他们不关心人类的事务，那又何必担心生活在一个没有神或神意的宇宙中呢？事实上他们是存在的，他们的确关心人类的事情，他们能使人不陷入真正的恶。至于其他的恶，即便是有的话，神灵也不会使人陷入其中深受其害的。不陷入恶完全是在一个人的力量范围之内的。那不会让一个人变坏的事物，也不会让这个人的生活变坏。他不会这么大意，也不会即使知道却无力防止或是加以矫正。他永远不会因为缺乏力量或技巧而犯下大错：让好事和坏事竟然不加区别地降临在善人和恶人身上。但是可以肯定，生死、荣辱、苦乐所有这些事情都同样地发生在善人和恶人身上，它们本身既不体面亦不可耻，所以，这些事物既非善亦非恶。



有的人会抱怨说因为失去了某样东西或是遭遇了什么不幸的打击，让自己的生活变得很糟糕。其实这是错误的，这只不过是他在对自己的一种敷衍，



为自己找一个逃避现实的借口罢了。

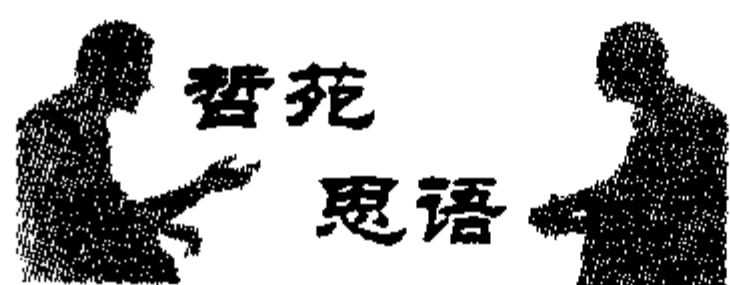
外在的事物不会使我们变坏，你可能会说有金钱、名利的诱惑，其实真正使你变坏的不是这些诱惑，而是你的内心没有抵挡住这些诱惑。所以，能使我们改变的只有我们的内心。那就让我们的内心总是遵从理性吧，这样无论外界的情况怎样变幻莫测，内心始终保持一片宁静、理智的天地，就可以不让自己受到任何的诱惑，也不让自己的生活变坏。

克制自己，理智地面对死亡

2·11

所有的事物都在飞快逝去！在宇宙中消失的是物体的形体，在时间中是消失的是人们对它们的记忆。这就是所有可感觉的一切，尤其是那些以快乐诱惑我们以痛苦恐吓我们的事物，以及那些虚浮的名声。这一切多么的无价值、可蔑视、肮脏、腐烂和易朽啊！所有这些都是需要我们运用智慧注意的，还要注意那些凭借观点和言论赢得名声的人。认清死亡是什么：如果单独观察死亡本身，通过理性把它和关于它的幻想分开，那就会发现死亡不过是自然的一种运转；如果有什么人害怕自然的运转，那他只是个稚气未脱的孩子，因为他还没有真正学会运用理智能力思考。无论如何，死亡不仅是自然的一种运转，也是一件有利于自然之目的事情。也要注意人是怎样与神沟通的，是通过他的什么部分接近神的，以及他的这个部分是在怎样做的。

没有比这更加悲惨的了：一个人想知晓一切事情，像诗人说的那样，“钻研到土底下的东西”猜测别人心里的想法，却不知道只要专注地信奉心中的神就足够了，这样就会使心灵远离激情和无价值的思想而保持纯洁，也不会不满于那些来自神灵和人们的東西。因为，神灵的东西比我们高明，它们的安排值得我们尊敬；而来自人的东西，因为我们的本性相同，我们应当尊重，有时他们在某种程度上对善恶的无知还会引起我们的怜悯，这种缺陷和不辨黑白的缺陷是一样的。



在人生道路上，凡事都要靠自己的力量，虽然我们不能忽视“天时”、

左手《沉思录》右手《道德情操论》

“地利”和“人和”这些因素，但是成为一个什么样的人，怎样成为这样的人主要还是靠自己的力量，因为自己的人生得由自己负责，没有人会为你的人生埋单。

如果有人害怕死亡，那是一种幼稚的思维，其实他是害怕感觉的消失；而人如果死亡了，那感觉也就会随之而去；感觉消失了，也就没有了所谓的快乐、痛苦和徒有其表的名声了；没有了感觉，怎么会有怕呢？让自己的理智能力占上风，能看开生死，也就会看开许多人生的困惑，会让自己在余下的日子里生活得更轻松。

我们拥有的和唯一可能失去的只有现在

2·12

即使你能活三千年，活三万年，但还是要记住：一个人只能死一次，也只能活一回，生命的长短没有什么区别。现在对于所有人都是一样的，失去现在对所有人来说也都是是一样的。所以那丧失的只是一个单纯的片刻。因为一个人不可能丧失过去或未来，这些都不是他现在拥有的，一个人没有的东西，谁能从他那里夺走呢？这样你就必须把这两件事牢记在心：一是所有的事物都是同根同源的，都是循环往复的，一个人是在一百年还是在两千年或是更无限的时间里看到同样的事物，这对他都是一回事；二是生命最长者和濒临死亡者失去的是同样的东西，因为，唯一能从一个人那里夺走的只是现在。事实上，一个人只拥有现在，一个人不可能丧失一件他并不拥有的东西。

2·13

要记住一切都取决于我们的看法。因为犬儒派的摩尼穆斯所说的话，其意义是很显然的，其用途也是很显然的，一个人只要能从这些真实的话中吸收到有用的知识就会明白。

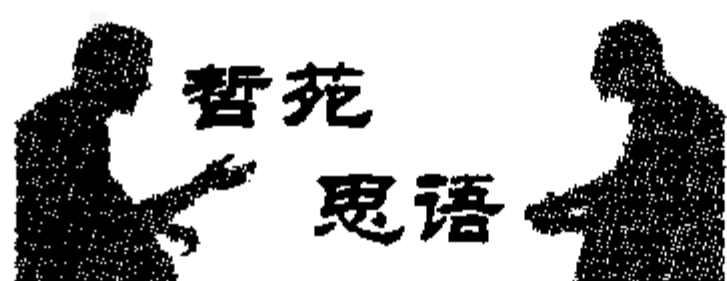
2·14

人的灵魂的堕落，莫过于把自己变为宇宙的累赘。因为，为发生的事情



左手《沉思录》

烦恼就是使我们自己脱离本性，所有别的事物的本性都包含在这一本性的某一部分之中。其次，灵魂堕落是在它怀着恶意攻击别人的时候。第三，灵魂堕落是在它被快乐或痛苦压倒的时候。第四，灵魂堕落是在它扮演一个角色，而言行不真诚的时候。第五，灵魂堕落是在它让自己的行动漫无目标，或者是不加考虑和不辨真相地做事的时候，因为最小的事情也只有在参照一个目标来做时才是对的，而对于有理性的动物来说，其目的就是遵循理性以及神圣的城邦和政府的法律。



在长短不一的生命中，有一样东西是相同的，那就是每个人失去的都是他现在的生活，他现在过的生活也就是他失去的生活。因为要想让一个人失去某样东西，首先他得有这样东西，如果没有，那失去就无从谈起，而一个人拥有的只是现在的生活，所以他只能失去现在的生活。

利用目前所拥有的，遵循理性的思维，按照自己的本性，做好属于自己的事情，别在失去以后才知道后悔，以后再为现在没有好好把握生活而后悔，让自己生活在无止境的后悔中，是一种失败。

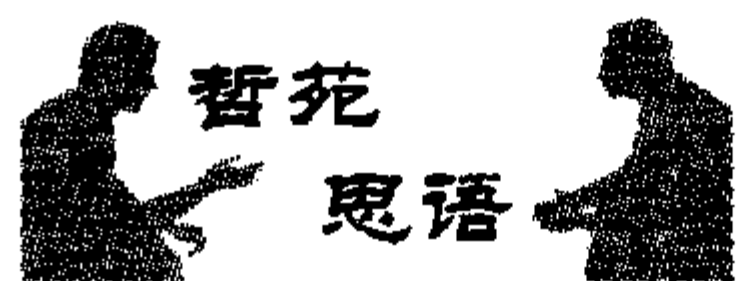
理性地遵循自然的法则

2·15

在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点，实体是在不断的变化之中的，我们的知觉是迟钝的，整个身体的结构是容易分解的，灵魂是永不休止的，命运是不可预测的，名声是难以断定的。一言以蔽之，属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻泡影，生命就是一场战争，一个过客的旅程，身后的名声也会迅速消失。那么一个人的人生之路靠什么来指引呢？只有哲学。它能保护我们的灵魂不受摧残，不受伤害，不被痛苦和快乐驱使，不做无目的的事情，而且毫不虚伪和欺诈，别人的行为并不会影响到我们，此外，欣然接受命运的赐予，不管它们是什么，就好像这一切自有源头，理所应当；最后，以一种愉快的心情等待死亡，把死亡看成是一切组成生物元

左手《沉思录》右手《道德情操论》

素的分解。如果在不断变化中的元素本身并没有受到损害，为什么要恐惧所有这些元素的变化和分解呢？因为死是合乎自然的，而合乎自然的东西都不是恶的。



自然的运转不是人力所能改变的，面对如此强大的自然，人们应该遵从它的变化。在这变化的探究问题，剖析生命的本质，一切都是如此易逝。

把死亡看成一种变化，一种自然的运转，而不是一种毁灭。当你想到死亡的时候，发动积极的思维方式，对死亡的恐惧只来自于人对其的意见，而并不是死亡本身。

不必害怕变化，没有变化，我们就不可能出生、成长、成熟。变化能为我们带来生之希望，人害怕变化，就如同杞人忧天，是幼稚的行为。

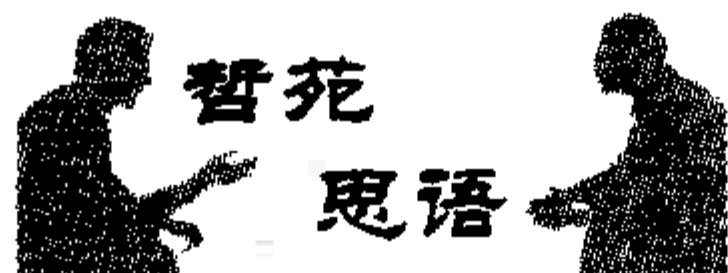


卷三

享受目前拥有的，以纯净的洞察力看自然

3·1

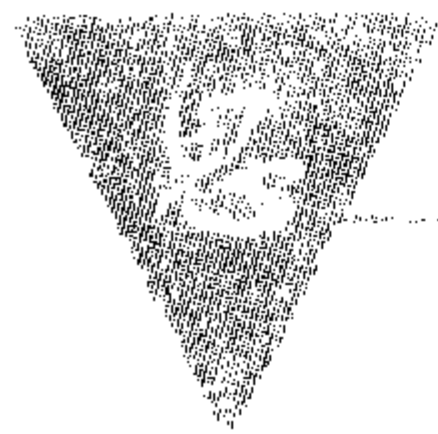
我们不仅应当考虑到我们的生命每日每时都在耗费，剩下的部分越来越少，而且还应当考虑另一件事情，那就是即使一个人活得再久些，也没有多大把握说还能有继续拥有足以使他领悟任何事物的理解力，还能保持那种努力获得有关知识和思考的能力。因为他将在排泄、营养、想象和胃口或别的类似能力衰退之前，就开始堕入老年性昏聩，而这种训练有素的理性已经整个衰退了，可是在很多方面都需要这种训练有素的理性：运用我们自己的能力，满足我们义务标准的能力，清晰地区分各种现象的能力，考虑一个人是否应当结束生命的能力，诸如此类的能力。所以我们现在必须抓紧时间，这不仅是因为我们在一天天地接近死亡，而且也因为对事物的观察、辨别和理解力将会先行消失。



要知道凡是正当的事情都是可能的；而凡符合自然的事情，自然也就会使它产生。

任何自然形成的都是美的，而且是作为宇宙的结果出现的事物都是以某种能引起快乐的方式安排的。想要善于发现生活中的美，找到快乐的源泉，就要做一个真正的熟稔自然及其作品的人。

要知道，从收获的角度，看待一切事物和现象，无论发生了什么事，总是要思考：我从中收获了什么，明白了什么样的道理或是得到了什么样的人生经验。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

自然的季节变换中带来的一切，对于我来说都是果实

3·2

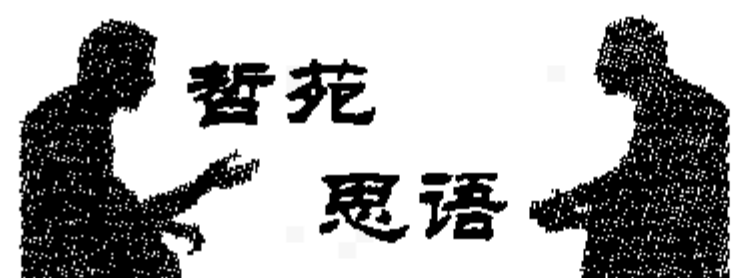
我们应当注意到：在那合乎自然地产生的事物附带产生的事物也会有一种令人欣悦的感觉和美妙的吸引力。例如，面包在烘烤时表面出现了某些裂痕，这些裂痕是面包师事先没有想到的，但在某种意义上它仍然是美的，因为它以一种特殊的方式刺激着食欲。还有无花果，当它们成熟时也会裂开口；橄榄将要坠地，这些都给果实增加了一种特殊的美。谷穗的低垂，狮子的睫毛，从野猪嘴里流出的泡沫，以及很多别的东西，如果孤立地考察它们，就会觉得它们是不够美的，但是由于它们是自然形成的事物，所以它们还是为自己所属的那些事物增加了美感，也让看到它们的人们感到心灵愉悦。所以，如果一个人对宇宙中产生的事物有一种敏锐的感觉和较深的洞察力，那么宇宙万物和这些事物产生的各种现象就都会让他感到愉悦。所以，他在观察真正的野兽张开的下颚时，并不比看画家和雕刻家所模仿的少一些快乐，因为他能看到一种属于自然的现象；他能在一个老年人那里看到某种成熟和合宜，也能以纯净的眼光欣赏年轻人的魅力和可爱。很多这样的事情都要出现，它们并不会使每个人感到愉悦，而是使真正熟稔自然及其作品的人感受到自然的美妙和迷人之处。

3·3

希波克拉底在治愈了许多病人之后自己病死了。占星家们在预告了许多人的死亡之后命运也把他们带走了。亚历山大、庞培、恺撒曾经斩杀了数十万计的骑兵和步兵，频繁地把整个城市夷为平地，但是最后他们也告别了人世。赫拉克利特在多次揣想宇宙有一天要被火焚毁之后，自己死于水肿病，死的时候污泥弄脏了全身。虫豸毁了德漠克利特，而人类里面的虫豸又杀死了苏格拉底。所有这些意味着什么呢？你上船，航行，近岸，然后下来。如果的确是航向另一个生命，那就不会需要神，甚至在那儿也不需要。但如果是航向一个无知无觉的地方，你将不会再受痛苦和快乐的掌握，不会再是身



体的奴隶，与理智和神性相比，身体只是一副臭皮囊，不值得一提。



自然界有风和日丽，也有暴风骤雨；有参天大树，也有朽木枯枝；有欢乐的场景，也有痛苦的环境；有花有果，有欣欣向荣，也有枯萎凋零。每一个来自自然的事物都有它互相对立的两面，而这两面对于我们来说同样是果实。我们人类就生活在这样的大自然中，所谓社会，不过是人化的自然而已。

对人生中那些看来与自己毫不相关的事物，喜欢的或是讨厌的事物，不妨换一个角度来看，试图确定每一个事物的价值。

接受并且享受自然的赐予，体验生命的过程与美丽。不违背自然，无论生命给了什么都认真对待，愉快就会伴随你整个人生。

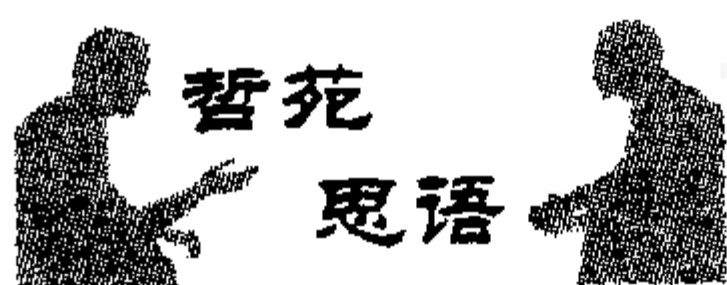
拥有朴实和仁爱的心

3·4

当你不把你的思想指向公共的利益时，那也不要把你剩下的生命浪费在思考别人上。因为，当你这么做时，你就丧失了做其他事情的机会。这个人在做什么，为什么做，他说了什么，想了什么，争论什么，如果把思想放在注意所有这些事情上，将使我们忽略观察自己的支配力量。所以我们不应该把思想放在这些毫无意义的事情上，应当在我们的思想行进中抑制一切无目的和无价值的想法，以及大量好奇和恶意的感情。一个人应该时时刻刻抱有这样的想法：当别人突然问“你现在想什么”的时候，你都能完全坦白地直接回答：想这个或那个。并且你的回答能清楚地让人知道：你心中的一切都是单纯和善良的，都是有利于社会的，你不是一个放纵自己追求享乐的人，也没有敌意、嫉妒和疑心，或者有任何别的你说出来会感到脸红的念头。因为，一个毫不拖延地如此回答的人属于最好的人之列，犹如神灵的使者，他知道如何运用那些已经植入他内心的神性，那神性使他不受快乐的玷污，不受痛苦的伤害，不被任何结果接触，与一切恶绝缘，是最高尚的战斗中的一个战士；他不被任何激情压倒，渴望并坚守着正义，满心欢喜地接受命运对

左手《沉思录》右手《道德情操论》

他的安排；除非是为了公众的利益，否则他从不过问别人的思想和行动。由于唯一属于他的是他为自己的行为作出的决定，他不断地思考什么是从事物的总体中分配给他的，为使自己的行为正直，努力说服自己相信分配给他的那一份是好的。因为那分配给每个人的命运都掌握在自己的手中，利益也要靠自己来把握。他也记住每个理性动物都是他的同类，应该关心所有的人，因为这是人的本性，但是也不是所有的意见都必须得听，只有那些按照本性合乎自然的生活的人才足以为师。但是对于那些不是按照自然规律生活的人，他总是记住他们在家是什么样的人，离家是什么样的人；白天是什么样的人，晚上是什么样的人；记住他们做什么工作，他们和什么人在一起过一种不纯洁的生活。相应的，他就一点也不看重来自这一类人的赞扬，因为这类人可能对自己也是不满的，那么他们的意见也就不值得看重了。



不要把你自己的时间浪费在思考别人身上。因为，当你存在这种思想的时候，你就丧失了做其他事情的机会。注意这些与你无关的事情会使你忽略了自己的支配力量，把自己陷入与别人无休止的比较之中，从而忘记了自己的目标和想要的生活。

把朴实和仁爱的想法时刻铭记在心里，为自己想要的去付出努力，因为自然赋予你的一切，必然有它的目的、符合它的本性，你也要顺从自然的这种本性，利用自己的本性做一个全然不关注快乐或是感官享受的人，没有敌意、嫉妒和疑心，或是任何说出来会让你脸红的想法。

在任何条件下都理性行事

3·5

不要违心做事情，不要有自私自利之心，不要轻率下结论，不要三心二意，不要虚有学问的外表而缺少自己的思想，也不要成为喋喋不休或是好管闲事的人。要让你心中的神时刻督促你，做一个男子汉，一个成熟的人，一个罗马人，一个弱者的保护者。安守自己的岗位，随时都能接受生活的召唤，



左手《沉思录》

也随时都可以放弃，不需要宣誓也不需要别人的证言。摆出一副欢乐的样子，不寻求外在的帮助也不要别人给予的安慰。这样，一个人就必然笔直地站立，而不是让别人扶着直立。

3·6

假如你在人类生活中发现什么比正义、真理、节制和坚忍更好的东西，也就是说你发现了胜过你的理智的东西，能让你更合乎理性，而又不失尊严地对待不在你选择范围内的命运安排，简言之，如果你看到了比这更好的东西，那么就以全部的身心转向它，享受那你发现的认为是最好的东西吧。然而，如果并没有什么东西比这更好，更能胜过培植在你心中的神性，这神性能检视你所有的爱好，仔细考察你的思想，并且像苏格拉底所说的那样，使自身摆脱感官的诱惑，把自身交付给神灵并且关爱人类；如果你发现所有别的一切都不如这神性，比它的价值要低，那就全身心地信奉并培植你心底的理性吧，因为如果你一旦走上岔路、倾向于别的东西，你就将不再能够集中精力、全心全意地偏爱于那真正适合和属于你的善的事物了，因为，让任何别的东西——比方说众口的称赞、权力或者是享乐来自那合乎理性的，在政治或实践中善的东西——竞争都是不对的。所有那些东西，它们看似在某些条件下会让我们生活得更好，但它们会马上占据控制地位，让我们误入歧途。所以我说，你要径直选择那更好的东西，并且坚持它。也许有人说，有用的就是更好的，那么，如果它对作为一个理性存在的你有用，就坚持它吧；但如果它只是对于一个作为动物存在的你有用，那就要拒绝它。不要自以为是地坚持你的判断，而应该让自己用一种更恰当的方法来判断，并且确定自己的判断是合乎理性的。

3·7

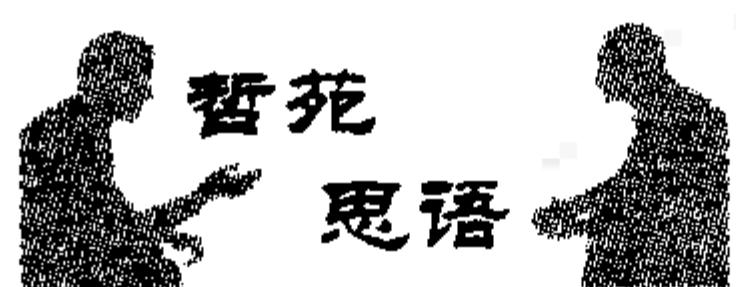
不要把任何这样的事情认为是对你有利的：让你不信守承诺、迷失自我、憎恨、多疑、责难、虚伪和欲望不能实现。因为那些更坚信自己的理性、智慧和判断力的人，从不装扮可怜，也不发表一些愤世嫉俗的言论，不需要独来独往，也不需要有很多的追随者，最重要的是，他在生活中不刻意地追求什么，也不会软弱地逃避什么，比如欲望，比如生死，对于他的灵魂会在体内存在时间的长短，他也是完全不关心的。因为，即便他必须马上离去，他

左手《沉思录》右手《道德情操论》

也会非常乐意地离去，就好像他要去做别的事情一样，很自然也很体面；他在全部的生命中只看重一件事：做一个运用理智思维的人，永远不要让自己的思想偏离本性，而这本性是属于社会本性的一部分。

3·8

在经受过磨难的思想里，在彻底净化的人心里，你永远看不到任何腐烂和伤疤；即使命运将他突然带走，就像在剧终前的演员离开舞台一样，它的生命也将是完整的，不是像没有演完自己的角色就戛然而止的表演。此外，在他的内心深处没有一点奴性，没有任何矫揉造作，他不过分把自己束缚在其他的事物上，也不把自己和大多数事物分离开来，他对任何事物都不加以指责，也不会逃避。



确立自己的价值标准，明确哪些对于自己来说是有价值的，哪些对自己是没有好处的。或许有的在外人看来是很光荣的事情，但是对于你来说其实是无一益处的，那就不要犹豫，果断放弃。一定要摆脱掉来自感官上的诱惑，按照正确的理性行事，让自己的心灵得到自足。如果一旦走上岔路，倾向于这些东西，你将不再能够集中精力偏爱于那真正适合你的和属于你的善的东西，浪费了时间和精力。

一旦选择了有利于自己按照自然的本性来生活的东西就坚持它，别再让一些外界的因素让自己摇摆不定。

心灵的飞升让人更有创造性

3·9

要尊重能让你产生意见的判断力。因为拥有足够的判断力，你的思想里就不会出现与自然相违背、与理性动物的本性不相容的意见了。这种判断力让你不至于对事物作出草率的判断，让你对人态度友善，对神虔诚。

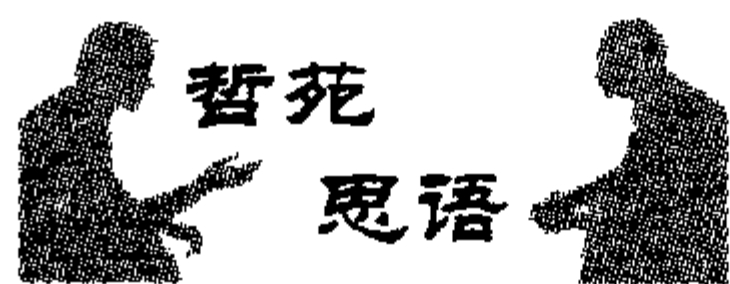


3 · 10

放弃所有别的东西，认真地执著于这几条真理吧；并且还要记住：每个人的生命都只存在于当前，当前也在飞快地消逝，而这生命中的其他部分，要么已经逝去，不能追回，要么尚未到来不可预知。生命如此渺小，我们生活的地方只不过是宇宙中一个小小的角落，或许名声比这些要长久一些，但是那也是很短暂的，即使卑微的后人们会把这名声一代代地传下去，但他们的生命也是很短暂的，也会很快就要死的，或许他们对自己都不是完全了解，就更不要说了了解那些已经死去的人了。

3 · 11

除了以上说到的，还有一点需要补充：对于摆在面前的事物，你都要在心里为它下一个定义或是进行描述，以便能真正看清这事物的本质，看它具有怎样的性质，弄清楚它的整体是怎样的，局部又如何；然后再给这事物一个确切恰当的名称，分析它由什么元素组成的（它将来又会转化成哪些元素）。对于提升思想最有利的事情，就是确切真实地并且条理清晰地观察生活中的每一样事物，需要用这样的方法来对待它们：这事物在宇宙里对这个整体起到了什么作用？在整体中又存在什么样的价值？对人类有何种价值？人是宇宙这至高至圣城邦的公民，每个城邦都像是一个家庭；在我脑海里给我留下印象的这个事物它的本质是什么？是由什么组成的？它能存在多久？我应该以一种什么样的德性和态度来对待它？友善、果敢、真诚、忠贞、简朴、满足，或者还有别的什么。因此，一个人在任何情况下都应该有这样的认识：这是神的安排；是按照命运之线的配置和网罗交织而成的机缘巧合；这些事情可能是我的同族、我的亲戚、我的朋友造成的，他们自己也不清楚什么事情是合乎他的本性的，但是我知道，知道什么样的事情是合乎本性的。所以要公正而友善地对待他们，时刻想着同胞之情，与此同时，尽管这些事情本身无所谓善或恶，对于我来说也是关系不大的，但是我还是要确定每一个事物的本质和价值。



敞开自己的胸怀，仁爱、公平地对待身边的人和事，会让你看起来更具

左手《沉思录》右手《道德情操论》

有亲和力，对凡事有一个公正的判断，也会让别人在你面前卸下防备，在平等和互信的基础上展现真实的自己，与你进行心灵的对话。只有平等的交流，才会增进人们之间的相互信任、相互理解和相互合作，公平的态度会让人们更乐意亲近你，也会让你有更多的机会帮助别人，得到心灵的飞升。

对于所做的每一件事都要认真专注

3·12

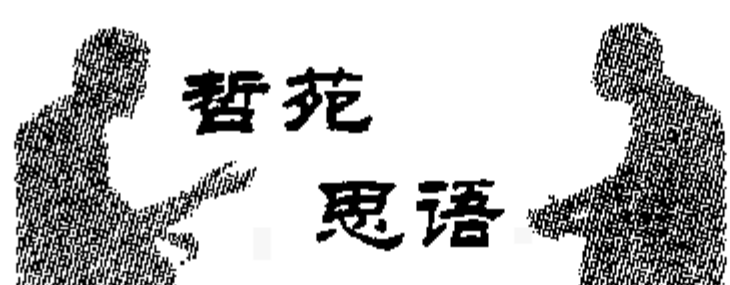
当你做手头上的事情时，认真地遵从正确的理性，让自己的精神饱满，专心踏实，不急功近利，也不随便分心在别的事情上，保持内心和思想的纯洁正直，即使你随时都有可能失去生命——如果能坚持做到这些，不奢望什么，也不畏惧什么，对自己现在合乎本性的活动感到满足，对自己说过的每一句话都能保证其真诚，那么，你的生活一定很幸福；任何人也不能阻止你获得这样幸福的机会。

3·13

不要再让自己放任自由，而且无目的地四处游荡了；因为你将要面临的是自己记忆力的衰退，这是没有办法挽回的，因此，你可能不会有能力去回忆古代罗马和希腊人的历史，也没有时间去读那些你给自己留在晚年想读的书了。那么，抓紧你面前的时间吧，丢开无用的希望，朝向自己的目标努力前进，如果你真正关心自己的话，就立刻行动起来，这都是在你的力量范围内的，现在还来得及。

3·14

词语的力量是很大的，他们不知道这些词语会产生怎样的后果：偷窃、播种、购买、保持宁静、有所为有所不为；这些不是仅用眼睛就能分辨出来的，还需要另一种观察力的作用。

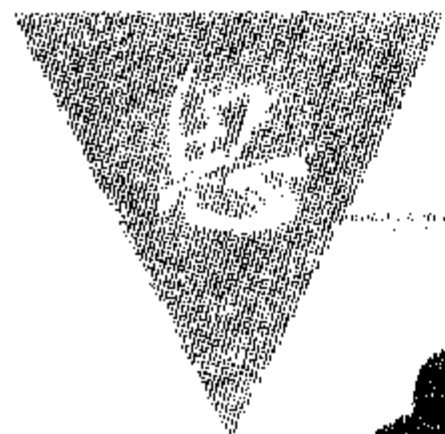


命运对每个人都是公平的，给予你的不一定是最好的，但却一定是最适合你的。机会也一样，一定是适合你的本性发展的。专注、认真是每个人做事情、开展工作时一定要铭记在心里的，当你做一件事情时，脑子却在想着别的不相干的事情，工作就不可能做好。认真更是每个人都应该具有的最起码的做事态度，首先要对自己将要完成的事情高度地重视，在心里告诉自己：一定要尽自己最大的努力把它完成好。有足够的重视才能在做事情时想尽一切办法把事情做得更好、更完美。

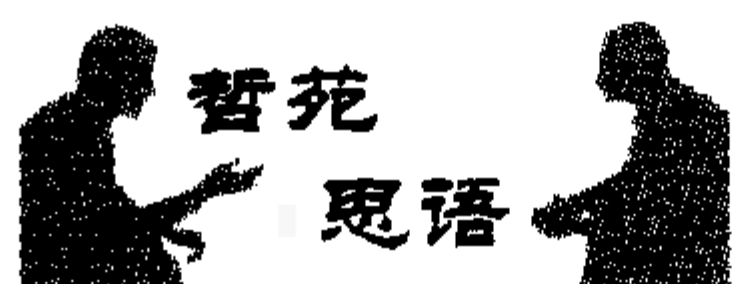
保持宁静，让愉悦的心情长伴自己

3·15

身体、灵魂、理智：感觉属于身体；爱好属于灵魂；判断属于理智。通过对某种事物的感官反应来获得印象，这些是除了人以外的牛马牲畜也能做到的；人们也会在心中存有各种欲望，并受到来自这些欲望的驱使，那些只是“野兽”或男妓，还有法勒里斯或是尼禄之类的人让自己走上了极端。人也会以理智作为自己的指路灯，去做自己应该做的事，但那些不信神的人、背叛祖国的人、关起门来做坏事的人，同样认为自己做的事情也都是正确的。那么，如果以上说的这些都是人们共同拥有的，那还有什么善良的人们所特有的呢？那就是：无论命运对他作出怎样的安排，他都怀着崇敬的心情接受；不玷污内心的神性，也不让各种毫无边际的想象搅扰它，而是让它保持宁静，衷心服从它，不说任何违背真理的话，也不做违背正义的事。即使别人都不相信他的生活简朴、态度谦虚和对生活的满足，他也绝不会对任何人表示愤怒，一生也不会偏离这条道路，沿着这条路，他将达到真正的纯粹和宁静，会在快乐中离开人世，不带有任何勉强的情绪接受命运的安排。



左手《沉思录》右手《道德情操论》



用愉快的心情看待和接受身边发生的事情，要想让自己免于人世中的种种纷扰，就应时刻保持满足和愉悦的心情。

心中总想着每一天都是不可复制的，都是“现场直播”，同样的生活，为什么不让自己保持快乐的心情呢？在生命中保持一种屹然矗立的姿态，任凭外在的境遇风吹浪打，都岿然不动地坚守自己的心灵和位置，这就是在任何环境和痛苦中都能镇定自若，保持快乐的真正含义。



卷四

心灵是最宁静的港湾

4·1

当我们内心的主宰力量是顺应自然的力量时，就会欣然接受那些已发生的事情，也会让自己能轻松地应付那些可能发生的和就在眼前的事情。因为这不需要借助其他的手段；而是在任何条件下都会毫无保留地奔向自己的目标，如果遇到什么与自己相对立的东西，也要从这些东西中为自己找到能达到目标的有帮助的东西，这就像火焰会抓住所有落入其中的东西一样。若是只有一小团火，那很可能就会被落在上面的东西压灭，但若是火燃烧得很猛烈，那很快就会吞噬掉所有落入其中的东西，把它们全部点燃，借助于这些东西的燃烧让火烧得更旺。

4·2

不要让自己的行为漫无目的，做任何事情都要有明确的目标，并且让自己的生活有帮助的技艺尽善尽美。

4·3

人们在寻求自身的安宁时，总是会隐居到乡村或是山林海滨；在你的心中也会向往这样的生活。但这完全是一种凡夫俗子的想法，因为你可以随时让自己退隐到自己的内心去；只有自己的内心才是世界上最安静、最没有各种烦恼的地方，特别是这个人有这种认识并且心胸开阔，只需在内心思考这些，立刻就可以获得完全的宁静，其实这宁静就是一种心灵的井然有序。那么让你自己一直做这种心灵的隐退，让自己的内心获得真正的宁静，不断地更新自己，让你内心的原则也单纯和明确。在做任何事情时都想到这些，就可以完全净化心灵并且消除掉所有的烦恼，这样当你回到退隐之前的那种生

左手《沉思录》右手《道德情操论》

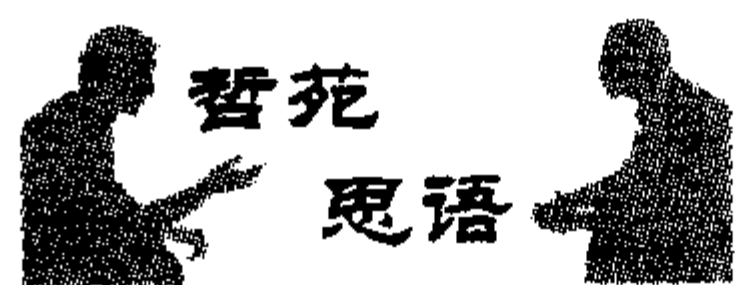
活时，心中也不会有任何怨恨之气。

你对什么感到不满呢？是对人心的邪恶吗？在你心里必须时刻记住这个道理：有理性的动物在这世上就是要互相依存的，忍受也是正义的一部分，即使有人作恶，那也不是他的本意。纵观古今，有多少人是在相互的敌视、猜疑、仇恨、争斗中度过他们的一生，最终都是难逃一死；想想这些，你就不会对自己或者是对宇宙分配给你的那一份感到不满了。那么你只要意识到这一点，这世界的存在只有两种可能：“要么是神造的，要么是原子组成的。”无论哪一种情况，都可以证明这宇宙本就是一个城邦。也许你的不满是出于在肉体上的情感吧？那么想想看：假如人的内心变得非常谨小慎微，发现自身的力量是很伟大的，那生命也就无所谓坎坷平顺了；至于那些所谓的痛苦和快乐的感觉，再好好想想你曾经听说的，并且你同意的那些道理。

或许是对名声的热切追求让你感到苦恼？你看看，世间的一切事物在瞬间都会被忘却，你的过去还有你的未来已经都流入了时间长河的滚滚波涛中。赞美是多么的空洞，看看在你面前假装赞扬你的那些人，你会发现他们的意见总是多变的并且没有任何依据，这些赞扬只是被限定在一个狭隘的空间内；我们居住的地球只不过是宇宙中的一个点，而你所在的地方又是这地球上一个很微小的角落。一个如此小的地方，会有几个真心赞美你的人呢？

4·4

那么，一定要牢牢地记住：退隐到真正属于自己的小天地里去，尤其重要的是不要让自己在心里还想着其他事情或是过分紧张，而是要保持心灵从容自由，要像一个人、一个有人性的人、一个公民、一个终有一死的人那样去看待事物。在你身边经常见到的并且能引起你注意的事物，欣然看待并接受它们，因为这些无非就是来自两个方面：第一，不会接触到心灵的外在事物，它们存在于心灵之外，是不可改变的，而真正的烦恼都来自内心；第二，一切都消失得非常快，眼前所见的一切都是瞬息万变的，很快就会发生变化并且消失的；时刻都要记着，你已经见到过很多这样的变化。宇宙是在不停地变化中存在的，生活只是来自我们内心的观念。



一切的喧嚣都会止于平静，一切的辉煌都会归于平淡。



左手《沉思录》

要让自己的心灵保持宁静，只要我们每个人的心中远离了对名利的追求、对物质的欲望、远离了虚无浮华的不真实的东西，那么即使我们住在闹市区中，也听不到外边的喧嚣，我们的心情也会变得宁静起来。这样就会消除浮躁的情绪，使自己做事情更加专注。

人存活在世上，应时刻保持一颗原有的“初心”，去掉遮蔽，以本色天性来面对这个世界，能哭能笑，能苦能乐，泰然自在，怡然自得，真实自然，这样才能避免在生活中将本性迷失。

顺应本性，焕发一份人生的淡定

4·5

死亡就和生长、繁殖一样，都是来自于自然的奥妙，是同一些元素的组合或分解；绝不是什么会让人感觉到羞耻的事情，因为它并不违反理性动物的本性，也不违反人生法则的原理。

4·6

人们所做出的行为都是受到本性的驱使，有什么样的本性，就做出什么样的事情，这是必然的。如果一个人认为不应该是这样的，那就好像不让无花果树有苦涩的汁液。但是无论如何都要谨记：你和别人都会在很短的时间里很快死去，用不了多长时间你们的名字也会被人们忘记。

4·7

不要再让自己有这种想法：我受到了伤害。心里不去想“我受到了伤害”，伤害也就消失了。

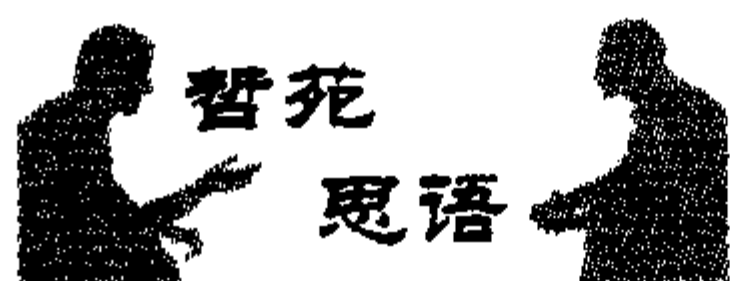
4·8

凡是对一个人没有损害的东西，也不会对他的生活有损害，无论从外面还是里面都不会对他造成伤害。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

4·9

凡有益的事物都有一种本性，使它不得不如此。



拥有一颗平常心，宠辱不惊，这是一种人生的修行，所有人的人生，都会有属于自己的辉煌和挫折。得意、失落、成功、失败，这样的事情我们每个人都有可能发生。

丢开心中“不美好”的想法，没有了这些想法，做事情也就不会有什么顾虑和杂念了，这些想法会成为你思想上的包袱。时刻让自己保持积极的思想，积极的想法，即使遇到困难和挫折也能一笑了之，平静视之，久而久之，积极的想法就会在脑子里生根发芽，让一个人充满活力地生活。

按照心中认定的善意行事

4·10

在心中时刻告诉自己：一切事情的发生，都是应该发生的。如果心中怀着这种想法，并且仔细观察这些事物，你会发现事实就是这样。我所指的并不只是事物的一些因果联系，也是正义本身，就好像所有事物都有属于各自的价值，是已经安排好的。既然已经开始行动了，就用心去体会。无论做什么事情，都要记住像一个好人那样去做，参照你自己内心所认定的善的标准去做。在一切行为上都要坚持这样做。

4·11

对事物的看法，要有自己的主见，不能依从那些做坏事的人，也不可按照他们所希望的去看待事物，一定要按事物的本来面目及其本质来看待它。

4·12

一个人应该时刻把这两条规则谨记在心：第一，你所做的事情应该是顺



左手《沉思录》

从理性的，并且以众人的利益为宗旨的；第二，如果身边的人向你提出正确的意见，纠正你的错误，那就改变你的意见。但唯一的前提必须是，你是因为他的意见确实公正或者因为众人的利益而改变自己的意见，而不是仅凭一时的激情或者为了能带来好的名声而改变自己的意见。

4·13

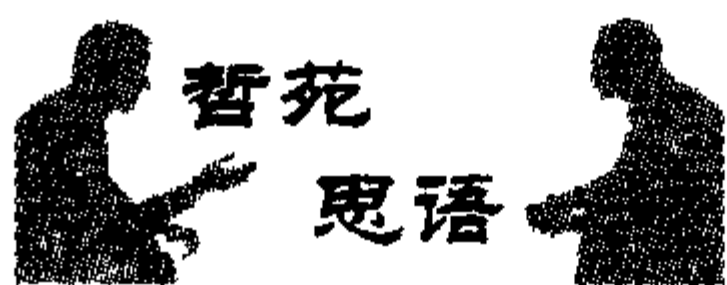
你有理性吗？我有。既然有，那为什么不充分利用呢？除了让理性支配自己，你还想要别的东西吗？

4·14

你的存在，是这个世界的一部分。你从哪里来，就将回到哪里去；更确切地说就是，经过一个转换和变化的过程，你将会再回到那创造你的宇宙理性之中。

4·15

看看那些落在祭坛上的香灰屑：有的落得早些，有的落得晚些，但这并不使它们有什么不同。



一句关爱的话，有时能把人从痛苦的深渊中拯救出来，并且带给他们希望；一个微笑，有时能让人相信他还有活着的理由；一个关怀的举动，甚至可以改变一个人的一生。仅仅一个充满善意的刹那，就足以改变一切。不要低估你心目中善良品质的力量，从而使你丧失很多行善的机会。不要以为你能够帮助别人的只是一点绵薄，不要以为你的能力不足以救人于水火。

无法改变人类的命运，但可以设法帮助身边的人；不能拯救身染恶疾的人，但可以尽力给他鼓励和安慰；不能改善他人的生活条件，但可以捐出自己节省下的小小积蓄……

左手《沉思录》右手《道德情操论》

遵循朴素的理性，忘记徒有的虚名

4·16

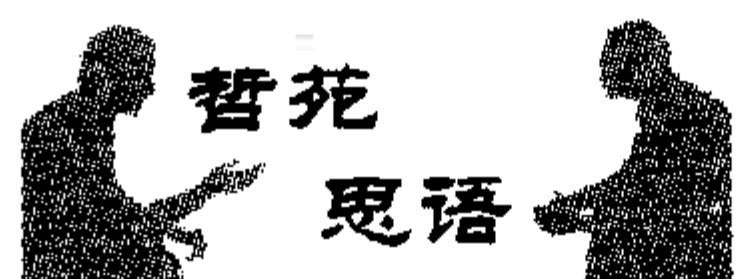
别以为你能活一万年。死亡已经在头顶窥伺着你。趁现在你还活着，趁你还能有所作为，好好做人吧。

4·17

不去注意别人说什么、做什么或是想什么，无论何时何地只注意自己的行为是否遵从理性，只注意那些拥有公正的态度和拥有单纯想法的人，那心灵无论面对什么都是坦然的。不要去注意别人做错了什么事情，也别左顾右盼，而应一直沿着自己的道路向前行进。

4·18

有人想要自己身后的名声被人们记住，可是却没有想到，那些记得他的名声的人很快也要像他一样死去，最后终究会随着一代代人记忆消失而最后熄灭。就算是那些能记住他的人会永生不死，他身后的美名能够永恒，这又有什么实际的意义呢？不要说这对已经死去的人毫无意义，即便是对于还活着的人，有什么意义吗？出于某种目的，否则别人的赞美又有什么用呢？你抛弃了自然给予你的天性，心里的想法就是死后别人会怎样评价你，这是多么的不明智啊！



不要去关注别人的评价，因为它们可能会随着你而垂垂老矣，会随着死亡而飘然散去。你该做的，却应是抛弃心中对追名逐利的想法，忘记那一些转瞬即逝的虚无；沿着理性的方向前行。让理性指引你走向最真我的声音，走上最正直的道路。忘记外界的种种干扰，别让这些毫不相关的事情分了你的心。

生命是极其有限的，但它尚留有让你坚持质朴原则和理性思维的间隙，只要你执著于追求单纯的理性，尽自己的力量及时行善，终有一天会感染身边的众人，会拥有最有意义的人生！



美存在于事物的本身，不会因为外界的评价而改变

4·19

美来自事物的本身，如果事物的本身是美的，那它的各方面也都是美的，并不是赞美才让这事物变美的；赞美并不能使一事物变好或是变坏。那些平时被看做是美的事物也是这样，比如说一件实物或艺术作品。那些真正美的东西，无须更多的赞美，它需要的只是法则、真理、仁爱和谦逊。这些事物本身就是美的，不会因为得到了赞扬就变得美了，也不会因为遭到贬损就不美了。一块翡翠会因为没人赞美它就不再美丽吗？或者像黄金、象牙、紫袍、竖琴、短剑、鲜花和树丛这些东西，难道因没人赞扬就会失去价值吗？

4·20

如果肉体死了，而灵魂却还继续存在，大气怎么容纳得了古往今来这么多的灵魂呢？同样的道理，大地又怎么可以容纳得了那些自古以来如此多的被埋葬的尸体呢？事实上，埋在地下的尸体在一段时间之后就会转化、分解，为别的尸体腾出空间；反观灵魂也是如此，它在大气中存在一段时间之后，就会转化、消散，通过燃烧再重新回到宇宙造物的法则中去，因此别的灵魂也就有了存在的空间。为什么肉体死后，灵魂不灭，这就是我们的解释。

4·21

我们要怎样才能探索并且追寻真理呢？通过划分质料和因由。

4·22

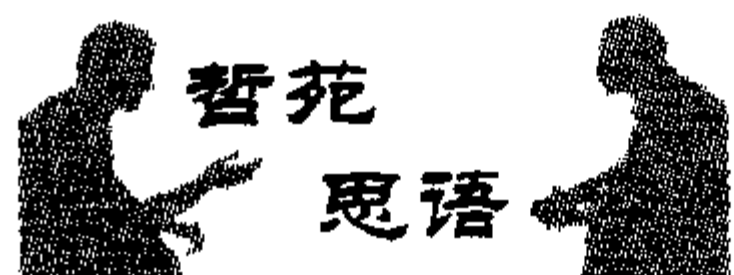
不要随波逐流，你的一切行为都应该是合乎公道的，你对事物的一切想法都应当体现你对事物的领悟力和追求真理的决心。

4·23

啊，宇宙，那与你的自然法则相和谐的事物，和我也是如此适宜；那于

左手《沉思录》右手《道德情操论》

你恰如其时的一切事情，我就不会觉得会太早或是太迟。啊，自然，你一年四季所带来的一切，对于我来说都是果实。所有事物都是从你而来，因你而生，最后也将再回归于你。



美是客观存在的，和世界上的其他事物一样，它不会因为别人的评价而改变。

事物的美并不是因为它们被赞扬才美，即使没人赞扬，它们仍然是美好的，不仅客观事物的美是这样，主观事物也是一样，比如，法则、真理、仁爱或节制，等等。

真理的美不需要宣扬大家也会发现它的美，做人不必标榜自己有多好，因为群众的眼睛是雪亮的，他们自会发现一个人的美丽之处。

一个人如果能够将外界的闲言碎语当做耳边的一阵风一样，任它吹来吹去，不为所动，就会省去很多烦恼，过一个清静圆满的人生。

做理性要求的必要的事，享受心灵的宁静

4·24

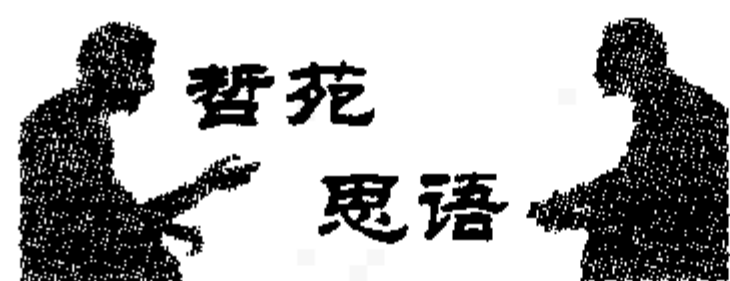
哲学家说，想要保持心灵的宁静，那就尽量少做些事情。但是这样说不是更好吗？只做那些必要的事情，只做合乎社会动物的理性的事情，只按照这种理性的要求去做。这样不仅能获得做必要的事情而带来的心灵宁静，也能获得由于少做事情而产生的心灵宁静；因为我们的大部分言行都不是必需的，如果有所控制，将会有更多的闲暇、更少的烦恼。所以要记得做事情之前问一问你自己：“这件事是不是有必要去做？”我们不仅应该减少一些不必要的行为，也要抛弃一些不必要的想法；减少了这些想法，没有必要的行为也就不会随之而来了。

4·25

努力活着，像一个善良的人那样活着：在生活中对宇宙分配给自己的那



一份欣然接受，并且行为正直。对人仁爱，对自己的所得非常满意。



一个人如果想要享受宁静的生活，就要尽量做很少的事情，但这些事情一定是符合自然的，对群体有益的，有利于它们按照自然来发展的，并且一定要按照自己的理性行事，这样做事既体现了真正的意义，节约了时间，又能给你留下时间思考。

决定做一件事的时候，必须进行全方位的考虑，把很多细节和可能遇到的问题都考虑到，对于一些自己把握不好的问题多参考一下别人的建议，然后再付诸行动，会让自己感到非常顺手并且能达到预期的效果。

学会忍受，让自己变得成熟

4·26

你已经看到那些事情吗？那么也关注一下事情的另一面吧。不要再给自己寻找烦恼，尽量过一种单纯的生活。有人对你做了错事吗？那只是在害他自己。你遭遇了什么事情吗？不必介意，你经历的一切自始至终都是为你安排的，是适合你的，那是宇宙分配给你的命运。总而言之，人生转瞬即逝，你要以理智的思考和正义的态度来好好把握现在。即使在放松的时候也要时刻保持警醒。

4·27

我们所生活的这个宇宙，要么是井然有序的，要么是一团混乱的，其中一定有某种秩序存在；如果在这么大的一个宇宙中没有了秩序，那么你内心的秩序是从哪里来的呢？而且宇宙中的各种事物看起来各自独立，但是彼此又有一种关联，和谐共处，这就是宇宙中秩序的作用，在你的心中也有这样的秩序。

4·28

一个对宇宙中有些什么一无所知的人，他便是这个宇宙的局外人，一个

左手《沉思录》右手《道德情操论》

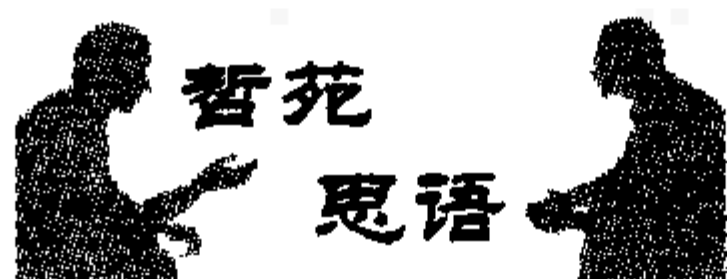
对这个宇宙中发生了什么一无所知的人，同样是这个宇宙的局外人。像这样的人，是一个逃避社会法则的懦弱者，是一个紧闭心灵的盲人，是一个无法依靠自己生活、一心指望从别人那里得到什么的乞丐，这样的人是宇宙中的一个赘生物。不满于对他发生的事情，而把他自己与我们共同本性的理性割裂开来，却不知道他与众人都正是这本性所造的；这样的人是人类社会的一块无用的骨头，他把自己的灵魂与一切理性动物的灵魂分离。

4·29

一个人没有合身的衣服，一个人没有书，第三个人半裸身体，说：“我手里没有面包，但我紧握着理性。”他们都是哲学家；而我呢，我不想从学识中获得温饱的东西，我要紧紧把握自己的理性。

4·30

热爱你所学的技艺吧，这可能是枯燥的，但一定要让自己的内心感到满足，认真地从事它；信赖自己拥有的一切，并且全身心投入其中，全心全意信奉神明，就这样充实你的余生，使自己不会成为暴君或者奴隶。



学会忍受是成熟的开始，宇宙是一个和谐的整体，而那些做错事的人，也是宇宙中的一分子，他们做错事，更多的时候是不自觉的，是因为他们没有正确的善恶观，忍受他们，然后帮助他们，改变他们，是我们的义务，是正义的一部分。

忍受是一种宽容。法国19世纪文学大师维克多·雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”

忍受更是一种潇洒。容纳非议。如果一个人事事斤斤计较、患得患失，那么他一定活得很累。难得人世走一遭，潇洒一些最重要。



正直的做人，快乐地接受所有发生的事情

4·31

回想一下在维斯佩申时代，那时人们的生活和现在没有什么不同：婚育、生病、死亡、交战、宴饮、贸易、耕种、奉承、自大、多疑、阴谋、诅咒、抱怨、恋爱、聚财、谋求元老和王者的权力。现在这些人早已经死去。再看看图拉真时代的人呢，也还是这样的，他们的生命也都早已逝去。那纵观所有朝代和国家吧，不管生前有多么大的丰功伟绩，短暂的一生还是很快就走到尽头，死后分解为元素。主要是看看周围那些你熟知的人吧，那些人没有目标，做一些对自己对别人都毫无益处的事情，却不明白自己身上真正的本性是怎样，为有一点虚名就沾沾自喜，你一定要记住这些，只做属于自己本性的事情，为了公共的利益。一定要记住，你做的每一件事都要以这件事情的本身价值来进行判断，不要过分注意那些鸡毛蒜皮的小事，你将会对命运的安排和生活的赐予感到满足。

4·32

过去熟悉的一些词语现在已经不用了，同样，那些声名显赫的名字到如今在某种意义上也被忘却了，例如卡米卢斯、恺撒、沃勒塞斯、邓塔图斯以及稍后一些时候的西庇阿、加图，然后是奥古斯都，还有哈德里安和安东尼。这些事情很快就过去了，变成了传说，不久也就完全被忘记了。我提到的这些乃是在历史留下丰功伟绩的人的名字，那么其他的人，一旦呼吸停止了，别人就不会再提起他了。如果这样的话，所谓的“永恒的纪念”是什么呢？只是虚无罢了。那么，什么才是值得我们真正去追求的呢？只有一件：正直的思想，友善的行为，诚实守信，对于所有发生的一切都坦然愉快地接受，认为这是必然的、正确的，因为这一切都源于同一个原则和根源。

4·33

心甘情愿地把自己的命运交给命运女神克罗托吧，让她为你纺出命运之

左手《沉思录》右手《道德情操论》

线，并安排你的命运。

4·34

一切都是转瞬即逝的，无论是记住某些事物的人，还是那些被记住的事物。

4·35

时刻观察周围所有处于变化中的事物，并且养成这样的想法：宇宙的本性是这样的，并且它也喜欢做这样的事情——改变现存的事物，再创造新的事物取代它。因为一切事物都是种子，能够产生新的事物。关于种子，你也许只会想到那些撒在大地上或子宫里的种子，这是一个很肤浅的认识。

4·36

你在不久的将来就要死去，可是到现在还没有做到思想单纯朴素，内心了无牵挂，还没有摆脱外界疑虑对你的侵扰，也还没有真正意识到智慧指的不过是一件事情——行为正直。

4·37

思考一下别人是怎样支配自己的，尤其是那些智者，看看他们避免的是什么，努力追求的又是什么！

4·38

那些对于你来说是恶的东西与别人支配自己的能力无关，也与你周围事物的转换和变化无关。那么它们的根源到底在哪里呢？在于你的判断力，是你把它们看做是恶的。即使你不把它们看做是恶的，那一切的事物都是好的。与这种判断力联系最密切的，是那可怜的躯体，即使躯体被刀砍、被火烧、化脓、腐烂，也不会让你的判断力受到影响，不经思考，妄下判断。也就是说，没有差别地降临在好人和坏人身上的事情既不是善的也不是恶的。因为，如果同样一件事发生在那些违背自然生活的人身上和按照自然生活的人身上，那么这件事也就没有所谓顺应或是违逆自然的界限了。



4 · 39

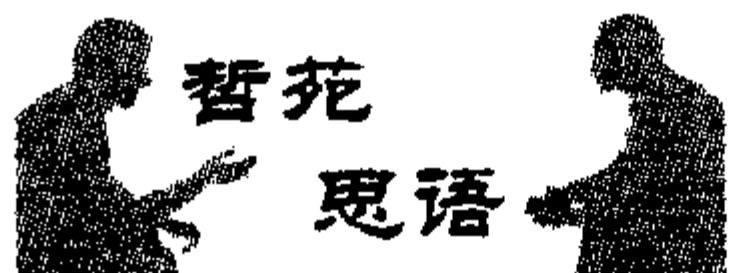
要时刻这样思考：宇宙是一个有生命的存在，是一个实体，也只有一个灵魂；一切事物都要关联归结到那个唯一的知觉，受那个唯一的冲动支配；世间万物的总和正是那将来一切的源头，其中错综复杂的各种联系就好像是那纵横交错的网。

4 · 40

埃比克太德曾经说过，人只不过是一个担负着躯壳的小小的灵魂。

4 · 41

事物的变化不是什么坏事；事物在经历变化之后而仍然存在，这也不是什么好事。



不能增加生命的长度，但是可以增加生命的宽度。在有限的生命里，让正直的思想和友善的行动充满自己的人生，让自己做一个正直的人，认真对待所遇到的事物，并且以爱的行动来帮助更多需要帮助的人。多行善举，在帮助别人的时候，在被帮助的人心里种下了爱心的种子，在善举的浇灌下，帮助更多的人，当看到自己传播的这种友善的种子遍地开花时，也是对自己品行的一种提升。

快乐地接受所有发生的事情，从自然的角度来看，把它们都当成是必然的、正确的，减轻自己的心理负担，更轻松，活得也更潇洒。

在短暂的生命里，顺其自然地前行

4 · 42

时间就好像是一条湍急的河流，万事万物的变化都在这条河之中。你前一秒看见的一样事物，现在它已经消失了；又出现了另一样来代替它，但这



左手《沉思录》右手《道德情操论》

个也很快就会消失。

4·43

每一件发生的事情都是自然的安排，就像春天的玫瑰和秋天的果实，一切事情都是那么平常、亲切。对疾病、死亡、诽谤、阴谋或是别的那些让没有脑子的人欢喜和忧虑的事情也是这样。

4·44

先发生的事情和随后发生的事情总有密切的关联，因为这些事情并不是没有联系各自发生的，其中包含着一种必然的联系和理性的秩序。一切事物都被和谐地安排在一起，新出现的事物在某些方面对它们进行了延续，而且与它们之间还有一种很微妙的联系。

4·45

永远记住赫拉克利特说过的话：土死了转化成水，水死了转化成气，气死了转化成火，如此往复，循环不已。再想想那些忘记了脚下的路通向何方的人们，“他们连与自己关系最密切的方向都辨不清”——那就是支配宇宙的理性；而且，我们不应该“做事说话像睡着了的人一样”，因为即使在睡梦中我们也可能说话做事；我们的行动也不应该像被管教惯了的孩子，父母说什么就是什么。

4·46

如果有先知告诉你：你明天就要死了，最迟也过不了后天。明天还是后天，你恐怕不会去关注这个，除非你实在是一个精神贫乏、懦弱之极的人，因为这没有什么差别。同样的道理，你就算可以再活很多年，或是明天就死，这也不是什么大不了的事情。

4·47

认真地思考这些事情：有多少医生曾在病人的床前频频皱眉思考救治病人的方法，最后自己却不治而亡；有多少占星家预告了别人的死期，最后自己却悄然离世；有多少哲学家曾经口若悬河地讨论死亡和不朽，最后自己却默



左手《沉思录》

默地死去；有多少军人曾经屠杀了成千上万的人，最后也和这些人一样来到阴间；有多少暴君，仿佛自己会永远长生不老一样，残暴施政，滥杀无辜，最后还是一样被死亡夺走了生命；又有多少城市，比如赫利斯城、庞培城、赫库兰尼姆城还有其他不计其数的城市，也被完全毁灭了。再看看眼前，你所认识的那些人，一个接着一个，就像上面说的一样，在短短的时间内相继死去，一个人先是为别人送葬，然后自己也倒下死了，再被别人埋葬，埋葬了他的人不久也被埋到土里。总之，一定要记住：人生是如此的短暂。所以，在这短暂的有生之年，让自己合乎自然地生活吧，在走向人生终点的时候对自己的人生感到满意，就像一枚熟透之后就会掉落在地上的橄榄一样，感激迎接它的大地，同样感激令它滋长的万物。

4·48

让自己像那岸边的礁石一样，任凭海浪不断地击打，依然岿然不动，直到让暴怒的海浪变得驯服。

4·49

“我真是不幸，居然遇到这样的事情！”不要让自己有这种想法，相反，要这样对自己说：“我真是幸运啊，虽然遇到这样的事，但我仍然保持平静，没有被现在压垮，也不会为将来感到恐惧。”这样的事情每个人都可能遇到，但不是每个人都能承受得住这种打击。如果一件事没有违背人的意志，难道你会说它偏离了人的本性吗？你是知道什么是人的意志的。这些已经发生的事情能阻止你按照自己的本性去做人吗？能阻止你去做一个正直、高尚、克制、有判断力、自由的人吗？能减少破坏你身上合乎本性的一切品德吗？因此，在觉得自己遭受了不幸的时候，一定要记住这一原则：这并不是不幸，我勇敢地承担了它，就使它变成了幸运。

4·50

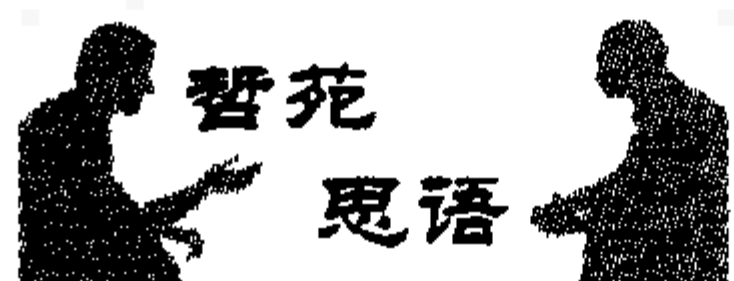
学会蔑视死亡，有一个较为平常却非常有效的办法，那就是想想那些死死抓住生命的人。他们比起早些时候去世的人，最终的结果还是要躺在地底下，卡迪斯亚卢斯、费比厄斯、朱利安努斯、莱比德斯这样的人，曾经给多少人送葬过，最后还是要别人给他们送葬。总之，生死之间只不过是一线

左手《沉思录》右手《道德情操论》

之隔，熬到了尽头又能怎样？那要经历多少烦忧苦恼，见识多少人情冷暖，然后再拖着老迈的身体艰难地走过来！所以，不要把寿命的长短看得太重。你身后的时间是一个无底洞，你前面的时间也是如此漫长，在这时间的长河中，活三天和活更长的时间是没有什麼差别的。

4·51

总是沿着直路走——这种最短的路程也是最合乎自然的，在这条路上，我们的言行也是最符合健全的理性的。走这条直路，我们就可以免除一切的烦忧和争斗，远离一切的诡计和虚伪。



“天行有常，不为尧存，不为桀亡。”当我们懂得了时间流逝的必然，也就不会再慨叹岁月的无情。于是，生命短暂到了可能只是历史上的转瞬。那么你又何必再悲痛于过去的伤害？何必总是将自己困局于不幸？

那样的人生是苦楚的而失败的。每个人都会遇到挫折，可能不尽相同，但是人们都需要学会藐视痛苦，不幸，死亡。并对这一切“高贵地忍受”，从而才能磨炼自己的意志，顺应理性，自然地前进。

况且，不幸的经历也曾是自然赋予你的心灵洗礼，赋予你的涅槃机遇。尝试坦然地面对这些深深的痕迹吧，顺应自然地走下去，完成你最多彩的生命之旅。相信，在时光的磨砺之中，最终留在你回忆里的，永远都会是浸透着甜美的回忆。





卷五

莫受他人干扰，遵从自己的本性和共性

5·1

当清晨赖床时，不妨这么想：“我起来是要去做一个人应该做的工作。我来到世上就是要工作的，有什么不愿意的呢？难道我生下来就是为了躺在暖烘烘的被子里睡觉的吗？”是啊，睡觉确实很舒服，那你生来是为了享乐、好吃贪睡，还是尽职责呢？你看那些小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛和蜜蜂，都在辛勤劳作，尽它们在宇宙中的一份职责。而你呢，你却不愿意做一个人应该做的工作，不赶快去履行合乎本性的职责吗？我知道，人总得需要休息的。休息是必需的，但也要有限度，就像吃喝不能过饱一样，你已经超出限度了，超过足够的量了。等到干活的时候，你又希望工作越少越好，多做一点也感到不情愿。可见你不是真正地爱你自己，如果你真正地爱自己，你就会爱你的本性和符合本性的意志。看看别人，那些热爱自己的技艺的人都在辛勤工作，竭尽自己的全力，连洗澡、吃饭也顾不上；但是你不尊重自己的本性，甚至不如金银匠重视自己的手艺、舞蹈家尊重自己的舞技、守财奴珍惜他的钱财，或者是虚荣的人看重他微薄的一点名声。因为在意这些事情，他们宁肯不吃不睡也要把这些做好，但是在你眼里，这些有益于社会的工作是毫无价值的、不值得你尽心去做的吗？

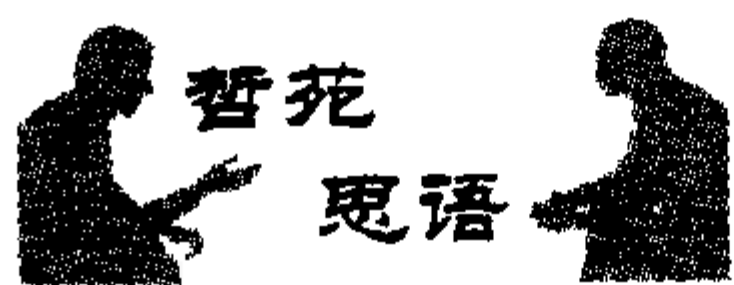
5·2

这是很容易做到的：抛弃那些搅乱你心灵的、对你毫无益处的念头，让自己的内心恢复到完全的宁静。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

5·3

对自己的每一言行都看它是否符合你的本性。任何符合你本性的言行，都值得去做，不要因为别人的话语或是评价就改变自己的方向。任何事情只要是正当的，就把它想成是对你有益的，你有权力去做。每个人都有自己的想法，也都有自己的意图。不要被这些人打扰，直接的向前吧，遵从你自己的本性以及宇宙的法则，因为这两者原本就在同一条路上。



在宇宙中，各种动物各司其职，那是合乎本性的事情。热爱自己，也热爱自己的本性和意志，热爱自己的技艺并且在工作中尽情地发挥它们，做出对社会有益的行为，就是真正实现了自己的价值。

别受谴责或其他话语的影响，这些都是扰乱你正常思路的东西，如果跟随那些评论，你在对事物作出判断时就不是按照对事物本质的认识来进行了，而且也会让你对已经决定了的事情产生怀疑。记住，只要坚持自己的本性，而这本性也是符合自然的本性的，那就不要动摇。

遵循本性，是智慧也是境界

5·4

我会依照本性来过完属于自己的人生，直到有朝一日倒下了，永远安息，向着每日供我呼吸的空气呼出最后一口气，长眠在这大地上——我的父亲靠它耕种收获，我的母亲靠它孕育了我，这大地日复一日地为我提供着饮食，让我延续生命；在我践踏它，为许多目的对它为所欲为的时候，它一直默默地承受着我。

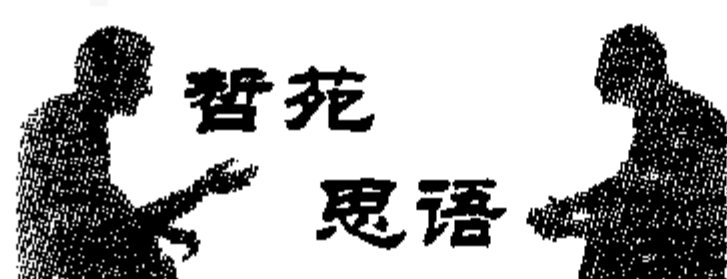
5·5

你说人们不会欣赏你的机智。或许真是如此吧，但其他的事情你却不能这么说：“那是我天生就没有的。”那么就在你自己的力量范围内展示一下你的这些品质吧：真诚、尊严、吃苦耐劳、不贪图享受、知足常乐、善良、自



左手《沉思录》

由、节俭、克制、思想高尚。看看你已经具备了这么多的品质，还有什么借口说自己是天生缺乏这样的品格或是天分不够呢？难道还不肯使自己更加尽善尽美吗？难道自然没有赋予你想要的品德，就会导致你怨天尤人、爱财如命、阿谀奉承、糟蹋身体、丧失自尊、自吹自擂、心灵不安吗？不，你早就能从这些事情中解脱出来了，如果没有解脱，那也只能说明你天性愚钝，不能领会其中的含义；但如果真的天性愚钝的话，也可以依靠训练来进行弥补，而不能放任自己这样下去，作为自己犯错误的借口。



遵循本性不是跟随，而是顺其自然，不怨怒，不躁进，不过度，不强求，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。遵循本性就是顺其自然，顺其自然就是听从命运的安排，更确切地说，是寻求生命的平衡。

世间万物皆有其自身的规律之所在，水在流淌的时候是不会去选择道路的；树在风中摇摆时是自由自在的，它们都懂得遵循本性的道理。因此，揠苗助长固不可取，逆流而上也是一种愚蠢。很多时候，顺其自然也是一种境界。

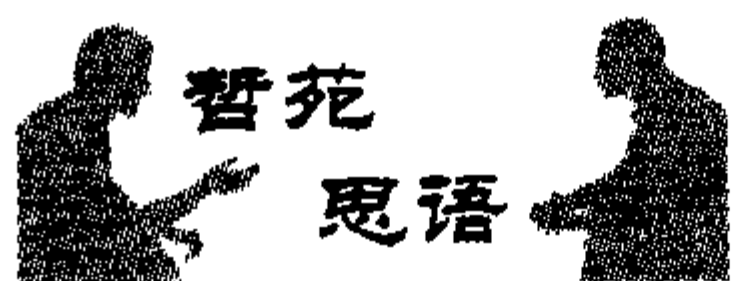
把帮助别人看成是一种自然

5·6

有一种人，为别人做了一点好事，就看成是对别人天大的恩惠并且记在他的账本上。还有一种人虽然不会这样做，可是在心里仍旧把别人当成是受惠者，觉得别人欠了他的人情。而第三种人呢，似乎从来没有意识到自己是做了好事；这样的人看待自己所做的事，就像一架葡萄藤上结出了葡萄一样，是很自然的事情，并不因为那是自己的果实而要求有什么样的报酬，而一匹马跑完了整个路程、一只狗追捕到了猎物、一只蜜蜂建好了蜂房也是这样。所以在做了好事之后，没有必要到处宣传，只需接着做就行了，正像葡萄藤来年还会再结出一串串的葡萄。“那么一个人必须这样做事情而在心里不注意这些吗？”是的。“可是他已经意识到自己做的是什么事情了呀！因为一个人在做真正对社会有益的事情的时候，不是也希望他周围的人看到他所做的

左手《沉思录》右手《道德情操论》

吗？”是的，你说得对，但是你误解了我们正在讨论的问题，所以你和上面我提到的那些人是一样的。不过，如果你能好好考虑我现在说的话，将来就不会做出忽视公共利益的事情来。



不要过多地在乎别人对你的评价，或好或坏的评价都只是一些身外之物，对你的自身不会造成任何伤害，所以忘记它们吧，别让它们干扰你展现自己的品质。

用自己的力量，展现固有的品质，把帮助一个人看成是很自然的行为，不希冀更多的回报，同时也不炫耀自己的行为，而是接着再去做另一件帮助别人的好事，并以此感染受到过帮助的人们，让他们也不计回报地帮助更多的人，这样，有益社会的行为将会越来越多地出现在我们身边。

祈祷也要保持尊严

5·7

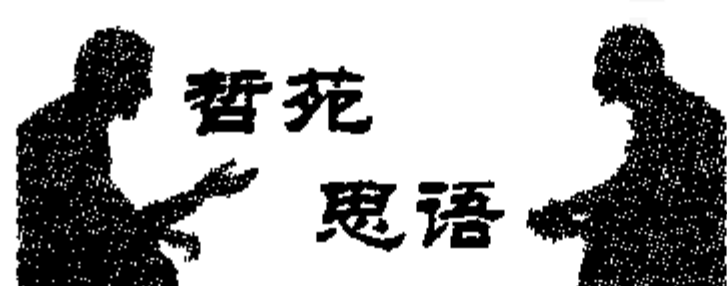
雅典人有一种祈祷是：“降雨吧，降雨吧，亲爱的宙斯啊，降雨到雅典的田地、平原上吧！”我们应该以这种朴实无华的方式进行祈祷，要不就干脆不要祈祷。

5·8

我们听说过：埃斯克勒庇俄斯曾经给人开过这样的药方，让他练习骑马、洗冷水澡、赤足走路。同样我们也可以这样说：宇宙给这个人开了个药方，让他生病、四肢不全、失去所宝贵的东西。治病的时候，一定要按照“药方”的意思，如此行事，才能很快恢复健康；而后一种情况想要说明的则是：每个人所遇到的事情都是事先安排好的，适合他的命运。在这里说的适合，就像是工匠会把石头凿得方方正正，不留痕迹地嵌进墙壁中或是金字塔里，让它们的形状适合特定的建筑一样。世上所有的事物都存在着一种和谐的关系，宇宙是一个由无数单个事物组合而构成的整体，同样的道理，命运也是由一



件件机缘巧合的事情联系并且串联起来的。那么，就像接受埃斯克勒庇俄斯开的药方一样，也接受这个宇宙开出的药方吧！生病时开的药方里当然不可能全是蜂蜜，还有一些别的东西，但是为了健康着想，我们都接受了。同样，那些你所遇到的事情纵然有时难以接受，但是和那些有益于你健康的東西一样，归根结底都是为了宇宙的健康、宇宙的安宁！如果对宇宙是没有用的，它也绝不会让这件事降临到你头上，也绝不会让任何不符合自然之道的东西胡作非为。因此来说，有两个理由能让你安心地接受发生在你身上的一切事情：第一，那是为你而生的，是给你开的药方，与你有密切的联系，一切的原因从一开始都是织在你的命运之线里面的；第二，对于支配宇宙的力量来说，我们每个人所遇到的事情都是为了它自身的和谐与圆满，为了它的存在。就算是在最微小的事情上，如果你割断了这其中的连贯性和统一性，就是破坏了宇宙的圆满；当你哀怨自然的时候，从某种意义上来说，你就是在割断这其中的连贯性和统一性，破坏了宇宙的圆满。



祈祷就是向上天乞求某种帮助，虽然是“乞求”，但也要保持尊严，保持人类应有的高贵。

徐悲鸿说：“人可无傲气，但不可无傲骨。”傲骨就是做堂堂正正的人，尊重自己，坚持正义。人生的道路是坎坷不平的，失败和挫折随时都会降临，冷眼、讽刺也会随之而来。人生中可能需要请求别人的帮助，也可能会犯错误，对待这些挫折和困境，应当挺起自己的铮铮傲骨，不自卑、不气馁、不懊丧，用行动证明自己的价值，捍卫自己的尊严。只有捍卫了自己的尊严，信念才不会缺失，人生的阵地才不会陷落，也才能够克服重重困难，获得辉煌的人生。

努力过就不后悔

5·9

如果你按照正确的原则去做事情，但是事情却没有成功，请不要厌恶自己，不要情绪沮丧，也不要放弃坚持；在你受到打击之后又重新再做时，想

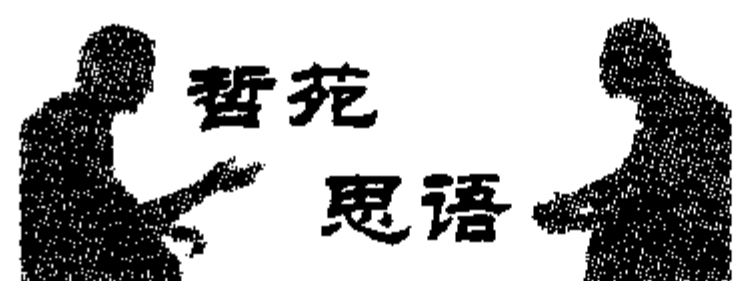
左手《沉思录》右手《道德情操论》

想自己的大多数行为都是合乎人性的，那也就问心无愧了。热爱那些你正在恢复的本性吧，在去见哲学家的时候，不要像小学生去见老师那样的不情愿，而是要像那些忍受眼疾的人想要得到一点海绵和蛋清那样，像那些想要求得一块药膏、一次热敷的病人那样。因为这样的话你将不会在遵守理性这方面有什么失败，你会在理性中得到真正的安宁。要记住，哲学对你的要求，正是你的本性对你的要求，也许你会有不符合自然的一些东西。还有什么比遵从自然更能让人感到愉悦的呢？你所犯的错，不正是因为受到肉欲享乐的引诱吗？仔细想想看，胸怀远大、自由、朴素、善良、虔诚，这些不是更令人感到愉悦吗？当你感到运用观察力、认知能力和知识解决问题是多么充实和幸福的时候，还能有什么是比智慧本身更能令人感到愉悦的呢？

5·10

事实的真相总是隐藏在层层包围之中的，大多数的哲学家（包括杰出的哲学家）都认为要了解这真相完全是在我们的能力之外的，甚至对于斯多葛派哲学家来说，它也是难以理解的；我们对一切事物的感官印象不可能完全都对——哪儿会有从不犯错的人呢？看看那些我们所感受到的事物吧：那是多么的短暂、卑微，多么容易就会成为胆小鬼、娼妓、强盗之流的财产啊！而生活在你身边的那些人呢，即使是最容易相处的也都会令人难以忍受，更不要说自己是否能忍受自己了。

时间是在永无休止地流逝，事物也是在不停变化之中的，人们的一切行为也都处于变动之中，我真的是看不出其中有什么是值得我们尊重的，并且要认真地去追求的东西。反之，我们应该要做的是安心等待生命的终结，身体的消亡和分解，不需要着急，在心里坚定这两个信念：第一，凡我所遇到的事物一定是符合宇宙本性的；第二，凡是与我内心的神明相违逆的事情，我坚决不去做，这是我的权力，任何人都不能逼迫我去违背我内心的神明。



宇宙是一个自然、和谐的整体，欣然接受每一件发生的事情，即使不认同，也同样愉快地接受，因为既然发生了，就一定是对宇宙整体有益的。

付出的努力不可能全都会收获成功，但是不努力就一定不会成功。失败并不可怕，关键是要有失败之后再站起来的勇气，只要遵循自然的本性，即



使失败，也可以看成是对经验的积累，对应付磨难的考验，对于自身素质的提升这是一件好事，也可以说，失败是另一种成功。

在自己的力量范围之内行动

5·11

“现在我要把我的灵魂用在做什么事情上呢？”要时时用这个问题问自己，进行自我反省：我拥有的人们称之为支配能力那一部分，我现在用它来做什么呢？现在我的灵魂是什么样的一个灵魂呢？它是属于一个孩子还是一个年轻人？是属于一个妇人、一个暴君、一只家畜还是一头野兽？

5·12

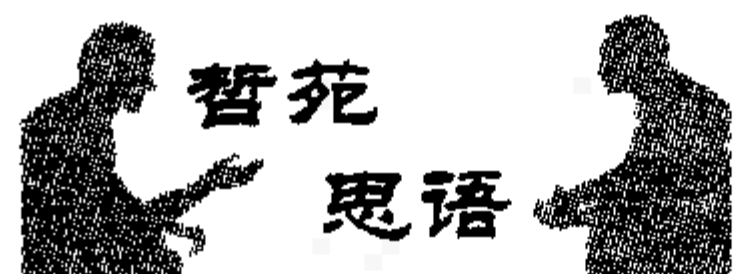
从下面这些事情中，或许你可以看出大多数人认为是好的事物到底是什么样的。如果他认为智慧、节制、公正、勇气都是好的，如果他心里有这样的认识，那么他就不会有心思去听任何与这些相抵触的事情；因为这两者是不相称的。但是如果有人一开始就认定那些多数人认为好的东西，他肯定也就乐意听这样的喜剧诗篇，并且欣然接受。这其中的差别，是平常人都能看得出来的；如果不是这样的话，当我们听到有关财富、有关促进奢侈和名声的手段的巧妙说法时，就不会觉得刺耳了，也不会从一开始就加以拒绝。那么，接着问问我们自己，如果对这些东西已经有了清醒的看法，是不是还会觉得它们是好的呢？喜剧作家笔下的那个人，我们可以说他是富足的，但是他却不能使自己得到真正的安宁。

5·13

我是由质料和形式组成的。这两者都是不会完全湮灭的，因为任何事物都不是从完全虚无转化成存在的。所以，组成我的每一个结构都会经历变化和转变，最终成为宇宙的一部分，再演化成宇宙的另一个部分，如此循环，永不停息。我是通过变化而得以存在，我的父母也是这样，并且这是可以向前无限地追溯下去的，没有什么能阻止我们有这样的说法，或许宇宙的支配

左手《沉思录》右手《道德情操论》

终会有限期，但是在一定的时代中这是存在的。



有时候人们总是在想：什么是值得高度赞扬的？什么是值得认真追求的？仁者见仁，智者见智，答案虽多，但却没有一个统一的答案，或许根本就没有答案。那我们应该怎么做呢？在自己力所能及的范围内，首先要知道什么是自己能力范围内的，这就需要我们擦亮自己的眼睛，用理性的眼光审视自己，看自己拥有什么样的能力，然后顺应自然的力量，符合宇宙的本性，遵循着这些原则，做符合自己理性的事情，有益于自己身心的事情，来寻求自身的安宁与和谐。

思想决定灵魂，理性的存在是所有生命中最优越的

5·14

理性以及理性的艺术，都是有自足的天赋的，无论就其本身而言还是对于它们的工作而言。以属于自身的既定原则为起点，它们沿着开辟的道路一直奔向前方的目标。这也就是为什么遵从理性的行为会被称为是正确的行为的原因，这表示这样的行为是沿着正确的道路向前行进的。

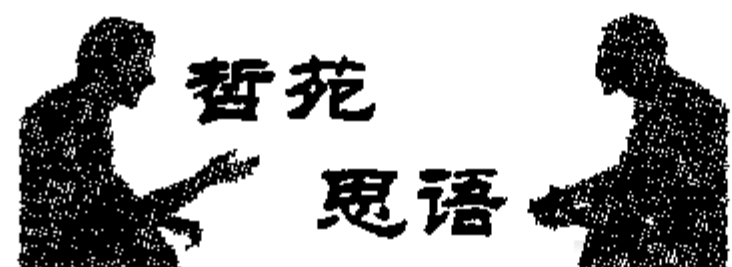
5·15

当一些事物不符合人的本性，我们就不应该把它称作是一个人的东西。它们不是人的本性所需要的，也不是人的本性所要达到的目的，对于实现人性的完满也无益处。所以说，人生的目标不应该是追求这些不符合本性的事物，那么有助于实现人生目标的东西，也就是善的东西，也不应该放在这些事物上面。此外，如果这些事物中有什么是有利于人的，那么轻视它并且抗拒它就是不对的，不愿接受它的人也不会值得表扬；如果这些事物的确是好的，那么放弃了它们的人也很难说是好人。不过，如果一个人失去了这些事物，甚至说被剥夺了这些事物，他越是能忍受这样的损失，就越说明他是一个好人。



5 · 16

你平时的想法是怎样的，那么你的灵魂也就是怎样的，因为灵魂受思想的熏陶。那么就那样想吧，用这样的想法来陶冶你的灵魂：只要是能够生存的地方，就一定能在哪里生活得很好。只能住在宫殿里吗？那么在宫殿中也好好生活吧。还有其他的呢：每一种事物，不管是为了什么目的形成这样的，最终都是为了这个目的，无论它用什么方法实现这个目的，它最终都要去那里；而它目的所在，最终也都是为了利益和善。理性动物的善就是能与他人和谐相处；因为我们都是为了这份和谐而生活的。这你还不明白吗？低等的生物要从属于高等的生物，高等的生物是要互惠互利的。有生命的存在高于无生命的存在，而有理性的生物又比那些仅有生命的生物要高级。



思想决定灵魂，决定着未来努力的方向，决定着努力的方法和最终想要达到的目的，这就是每一件事物的利益和善。有生命的存在之所以优越于无生命的存在，是因为它们是有思想的，这思想可以为自己的行为作指南。而在有生命的存在里最优越的又是理性的存在，因为它们不仅是有思想的，更是有理性的，能运用理性对事物进行分析、思考和判断，并以此来决定形式和准则。既然理性是如此优越，那我们就要充分利用这种优越，将其运用到平时的思考和做事情中去。遇到任何情况、任何事物都先告诉自己：我是有理性的；然后再去观察、判断，才能看清事物的本质，并且作出正确的判断。

追求不可能的事物，是发疯的行为

5 · 17

追求不可能的事情是一种疯狂的行为，而恶人做事总是疯狂的。

5 · 18

一个人天生不能承担的事情，是不会降临在他身上的。而如果同样的事

左手《沉思录》右手《道德情操论》

情发生在了另一个人身上，或许是由于他没有意识到这样的事情在发生，或许是为了故意表现出一种能勇于承担的勇气，他坚持住了，并且没有损伤。这种懵然无知和虚荣自满居然比智慧更强大，这是让人感到羞愧的。

5·19

事物本身是完全不能够把握灵魂的，它们也不会与灵魂相通，不能改变它、驾驭它。只有灵魂本身才能够改变和驾驭它自己，并且能够保证：凡是它作出的所有判断，都是它认为正确的、有价值的。

5·20

生活在我们周围的人与我们关系是最为密切的，因为我们要容忍他们，对他们行善，为他们谋福利；但是如果他们当中有人阻止我履行这义务，那这些人就与我没有任何关系了，在我看来就和太阳、风或是一头野兽差不多。这些人也许会阻碍我做这件事或者别的什么事情，但是他们却永远无法改变我的想法和性格，因为我能够在任何情况下都站在我的利益上处理事情。因为思想是能改变那些阻碍的事物的，能把它们变成有利于实现目标的动力，这样，就算原本是有障碍的道路也就变得平顺了。

5·21

珍视那宇宙中最强大的力量吧，这力量就是在利用和掌握、控制着世间万物的东西。同样，也要珍视你自身中那个最强大的力量，因为它也具有类似的能力。它支配着你的一切，指导着你的生活。

5·22

那些对于公众没有损害的事情，也不会损害到其中的个人。每当你觉得自己受了伤害的时候，应该这样去想：“如果这件事情不会损害到公众，那么也不会对我有什么损害。”但是如果公共确实是受到了损害，也不要对那个犯错的人表示愤怒，而是平静地向他展示他犯的错误。

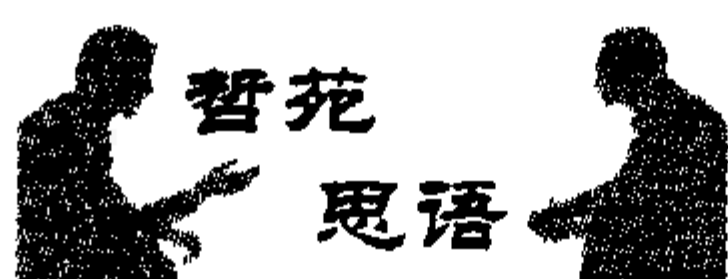
5·23

经常想想这些：那些现在存在的一切和将来要发生的一切消失得多么迅



左手《沉思录》

速啊，一转眼就不见了踪影。一切实体就像是一条水流飞快的河，它们的一切活动都处在不断的变化之中，其中的因果也是变幻莫测，没有什么永恒静止的；对我们来说，过去的一切都是转瞬即逝，未来的一切也是一个不能探究深度的深渊，没有什么能留存下来的。那么，那些自鸣得意、怨天尤人、伤心痛苦的人不是傻子又是什么呢？因为那些使他们困扰的事情只存在一段很短暂的时间里。



不要追求不可能的东西，那是一种发疯的行为，应该明确知道：人的能力是有限的，所能掌控的事情也是有限的。做自己能力范围之内的事情，对于自己能力不能达到的地方，要有选择地放弃，这不会让自己背负太多的包袱，也不会对那些不可能的事情上做无用功。

利用自己有限的力量，朝着行善的方向，追求自己的生活，把自己的利益同集体的利益联系起来，对集体有益的，即使自己受到一些损失，也是应该坚持的。对于损害集体利益的人指出其错误，进行引导和帮助，而不是愤怒地指责。

在动态的生命中，做符合理性和社会性的事情

5·24

想那宇宙中包括的万物，你仅仅是其中很小的一部分；想那宇宙的时间，你所得到的只是其中一个瞬间；再想那命运的造化，你拥有的不过是其中很微小的一部分。

5·25

有人对我做了错事吗？那只是他的事情。他有自己的气质、自己的行为。宇宙的本性要我有的，我都拥有了，而我的本性要求我做的，也是我现在正在做的。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

5·26

让主宰你灵魂的那一部分保持自己的自由和宁静，不受到任何肉体活动的干扰，无论是快乐的还是痛苦的。什么时候都不要将肉体 and 灵魂混在一起，要限制它的活动，让那些感情只作用在肉体的范围之内。不过，你毕竟是一个灵魂和肉体统一的生物，如果这些感情不知不觉中进入了你的心灵，那么不需要抗拒它，因为它是自然的，但是要注意的是：不要让你的理性来判别它的善恶并加上自己的意见。

5·27

与神明同在，并与之为伴。如果一个人不断地向神展示：他的灵魂是如何满足于分派给他的命运，如何认真遵从在内心中守护他的神明（那是宙斯赐给每个人的，保护我们并且指导我们生活的神明）并且按照他的希望去行事，这样的人就是与神灵生活在一起的人；那守护我们的神明，是每个人都有的理解力和理性。

5·28

当遇见有狐臭的人，你会对他生气吗？对有口臭的人呢？你会怎样面对这样的麻烦呢？他有这样一张嘴，他有这样的腋窝，这些东西有这样的难闻气味是很自然的。“但是他不是有理性的吗？只要好好想一下，他就会发现自己为什么招人讨厌了。”我希望你能满意自己的这种发现，那么，你不也是有理性的吗？你为什么不利用你的理性来引导帮助他，告诉他哪些是让别人感到讨厌的地方，并且能够引起他的注意；如果他肯听你的话，你可以帮助他来医治，用不着生气。

5·29

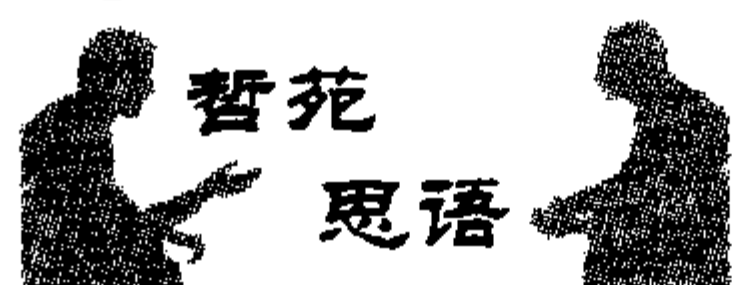
你的生活是在你的力量掌控范围之内的，你可以选择活下去，也可以决定什么时候离开。但是如果别人不允许你再生活下去了，那么就离开吧，并仍然表现得好像没有受到什么伤害一样。就如同感觉屋子里的烟雾太浓，我必须得离开一样——这没有什么可苦恼的。只要没有什么正当的理由让我离开，那么我就留下来，自由自在地生活，没有人可以阻止我做我想做的事情，



阻止我做符合理性和社会性的事情。

5·30

宇宙的理性为社会服务的，所以它创造出低等的事物，并让他们从属于高等的事物，又使所有的事物之间相互适应，彼此联系。你可以看到它使一切事物高低有序，共同协作，因地制宜，让每一样事物都拥有与自己相适应的份额，把这些结合到一起，并且能达到相互的和谐。



不要再去注意别人对你做的错事了，那已经成为历史了，想那些只会损失自己的时间和精力，用你的理性能力来帮助他，帮他找回自己的理性能力。生气对整个事情、对你或是别人都是没有任何好处的，指正其错误的同时也让自己时刻铭记，同样的错误不要在自己身上重现，是警告也是监督。

做事情要符合理性和社会动物本性，时刻检查自己的行为，别让自己的行为有偏差，这是对自己有益的，也是对公共利益有益的，同时也是你生命中重要的行事准则。

正确地思考和行动，在平静的幸福中度过一生

5·31

你一向是怎样对待神灵、父母、兄弟、妻子、孩子、师长、那些从小照顾你的人、朋友、同胞和奴仆的呢？你在与这些人的交往中是不是真正做到“从来没有在语言和行为上对任何一个人进行伤害”呢？回忆一下你经历过的所有事情，你曾经忍受过的一切；你的生命即将走到尽头了，你已经快要尽完自己的职责了；你曾经见到过多少美好的事物，你曾经轻视过多少人世的喜乐悲欢，拒绝了多少所谓光荣的事情，对多少曾经得罪你的人总是以德报怨。

5·32

无知的、粗野的灵魂怎么会打扰到那些有修养、有知识的人呢？那么什么样

左手《沉思录》右手《道德情操论》

的灵魂才是有修养、有知识的呢？它应该能真正看清楚事物的始终，能觉察那统治万物的理性所在，而且知道这理性能力会支配整个宇宙的循环运动，生生不息。

5·33

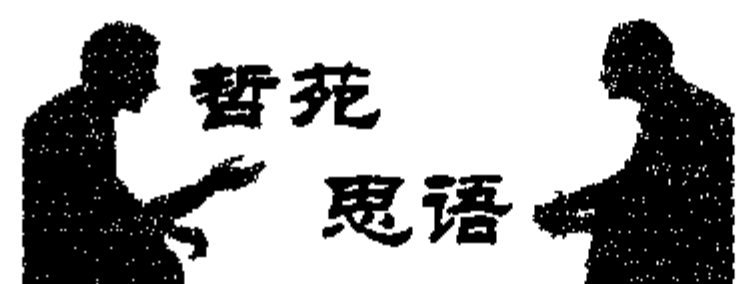
如果你能沿着正确的道路向前行进，思想和行为都不偏离这条正道，你就一定能生活得很幸福。不管是神的灵魂，还是人的或者是任何理性动物的灵魂，都有很相似的特点：不受别的事物的干扰，坚持正义的气质，并且行事公道。这样就会消除对欲望的追求。

5·34

很快，你就将化为灰尘，或是一具骷髅，只剩下一个名字，或者甚至连名字都没有了；因为这些名称只不过是一种声音及其他的回声。生活中最看重的一切都是那么的空洞、易逝和微不足道，就像是一群小狗在互相撕咬，或是像小孩子们在吵吵嚷嚷，一会儿欢笑，一会儿哭泣。但只有忠诚、节制、正义和真理才会永存，已经从这宽广的大地飞向了众神居住的奥林匹斯山。那么，这尘世还有什么值得你留恋的呢？我们所感知的对象是处于变化之中的，并且这种变化很无常，不会停下来，然而我们的感官又是如此的迟钝，很容易就被表面现象迷惑，我们那可怜的灵魂也只是从血液里升腾出来的一股烟气，名声荣耀不过是一场空虚。那我们该怎么办呢？安心从容地等待你生命的结局吧，不论它是就此消散还是迁移到别的地方；在那一刻来临前，应该做些什么呢？崇敬并且赞美神灵，对人们行善，在生活中表现出宽容和忍耐，除此之外还可以做些什么呢？一定要记住，你能控制的只是自身的肉体 and 呼吸，除此之外的一切事物，都不是你能支配的。

5·35

如果这不是我自己犯的错，也不是我的过错导致的后果，对公共利益也没有造成损害，我为什么会感到苦恼呢？什么样的过错才会造成对公共利益的损害呢？



走正确的道路，不要被外界打扰，时刻要求自己忍耐和节制，遇到任何



左手《沉思录》

事情前都告诉自己保持冷静，这样才会作出正确的判断，然后采取正确的思想和行动，并且及时对人们行善，帮助别人也是帮助自己，即使生命结束了，“忠诚、节制、正义和真理”也会永存。

看事情不要只是看到表面现象，就以为自己了解了全部，而是要经过慎重的思考，根据自己的能力，看这样做是否对别人合适，以此来判断帮助别人的出发点和方法是否合适。

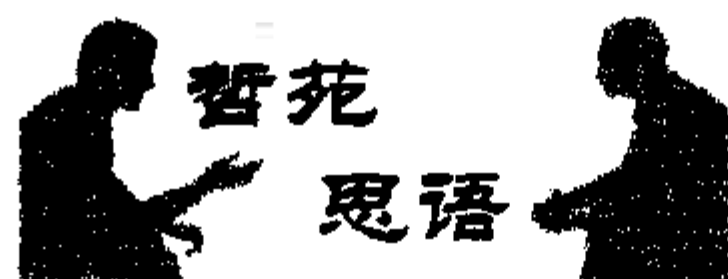
在帮助别人之前，一定要充分了解情况

5·36

不能只凭自己对事物的初步印象就妄下判断，在帮助别人的时候，应该考虑到自己的能力是否能办到。还有这些帮助对他们来说是否是最合适的，即使在物质上会蒙受无关紧要的损失，也不要认为这是一种伤害，因为人们总是会以为自己受到了伤害，这是一种不好的习惯。相反，你应该像舞台上那个老人一样，在即将离开人世时，还向义子要回他的陀螺，明知那只是一个陀螺而已，你在做任何事情时也都要这样去做。

5·37

我曾经是个幸运的人。所谓的幸运，就是一份好的运气；而好运气都是来自于灵魂赋予的好的脾气、好的动机和好的行为。



人的本性要求人要行善，帮助那些需要帮助的人。但在帮助别人的时候我们首先要做的事情是充分了解客观情况，看看我们的能力是否能给他人合适的帮助，怎样做才算是真正帮助了他们。

另外，给予别人帮助是我们应该做的，但我们还要看看自己是否有帮助别人的能力，如果没有这个能力，还答应别人，那最后不仅会花费自己很多的精力和时间，还不能给别人正确恰当的帮助，以至于耽误了别人的事情，虽然作出了很大努力，却收效甚微。

卷六

理性做事，不管外界是怎样的

6·1

宇宙中的一切实体都是忠顺的、服从的，那支配它们的理性本身是没有原因行恶的，在行动中也不会行恶，不会对任何事物造成伤害；所有的事物都是遵照这种理性被创造出来，并且加以完善的。

6·2

只要你是在做自己责任范围之内的事情，那么无论你是饥饿受冻还是食饱衣暖，无论是昏昏欲睡还是精力充沛，无论你面对的是指责还是赞美，无论你即将离世还是正在忙于其他工作，这些都丝毫没有差别。因为死亡也是人生当中的一项活动，每个人都要经历这一活动，所以在生命走向终结之前，努力做好手里的工作就足够了。

6·3

一定要观察看清事物的本质，不要忽略掉任何事物的特殊性质和它的价值。

6·4

所有存在的事物都是在迅速的变化中的，如果宇宙中的万物都是一个整体的话，要么在变化的最后会回到大气中去，要么就消散了。

6·5

那支配万物的理性知道它自己是怎样组成的，知道它要做什么，是用什



么原料创造的。

6·6

报复的最好方式是不让自己变成一个像作恶者那样的人。

6·7

只有一件事情能让人们在社会活动中享受到快乐并从中获得安宁，那就是心里保持对神的虔诚和敬仰，在生活中行善。

6·8

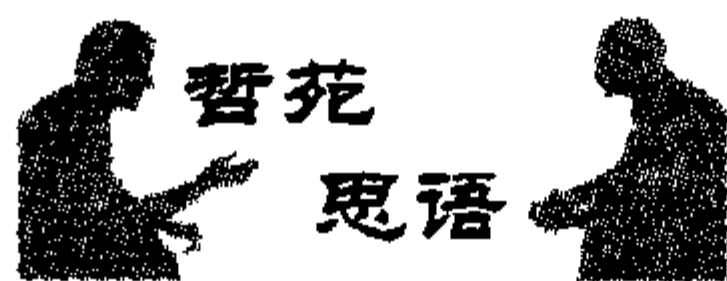
理性是自己产生的，而且能改变自己，现在的样子或是它想要的样子，在它看来所有发生的一切都是遵从它的意愿的。

6·9

所有的事物都是遵照宇宙的普遍本性来完成的。每个事物都不可能遵照任何其他本性——要么是宇宙外的、超越宇宙的本性，要么是宇宙内任何一个独立的本性，或是这两者之外的任何独立的本性，来完成自身。

6·10

宇宙要么是一片混沌，由无数原子的聚合离散组成的；要么就是一个统一的整体，有能控制它的秩序存在。如果说宇宙是一片混沌的，为什么我还愿意留在这个毫无秩序的世界里呢？除了考虑最终有一天我也会转化成泥土之外，还有什么值得我关注的事情吗？不管我做了些什么，最终都是要走向死亡的，那还有什么是可以让我感到烦忧的呢？如果说宇宙是有秩序有主宰的，那样我就虔诚地、坚定不移地信奉和遵从那主宰万物的力量，就更加不需要烦忧了。



不要让外界的东西影响到你自身的思想和行动，在精神和肉体上都是。始终坚持自己的原则，饥饿或温饱，困境或逆境，这些对你都是没有差别的，都是生活的内容之一，每个人都要经历。在这些每个人都会经历的生活里运



左手《沉思录》右手《道德情操论》

用理性的思维，尽自己的力量去做好手头上的事情才是最重要的。

世上有许多事情是我们无法控制的，但我们至少可以控制自己的行为。不管别人怎么样，都不去考虑付出与回报的正负比，我们只要做好手头上的事情就够了。

不断地回归自我，寻求安宁与和谐

6·11

如果你因为环境所迫而让自己感到烦恼，一定要克制自己，当压力消失时，内心的不安也就会随之消失。不断地回归自己的内心，这样就能更好地控制自己，使自己达到和谐。

6·12

如果你同时有一位继母和一位亲娘，你应该好好地侍奉继母，也要经常去看望亲娘。现在用宫廷和哲学来比作你的继母和亲娘，经常投入到哲学的怀抱吧，你会在那里得到安宁，这样你就可以忍受宫廷生活了，而宫廷也会忍受你。

6·13

看到摆在面前的美味佳肴，如果你能从这方面想，就能看清楚它们的本质：这是一条鱼死去的肉体，这是一只鸟、一头猪的死去的肉体；还有，这饮料只是一些葡萄的汁液，而身上的紫袍不过是用贝的血染红的羊毛。对事物的印象是这样的，就能看穿事物的形态，看清它们的本质，也就看清楚了它们到底是什么。在生活中你也应该用这样的眼光来看待一切，尤其是那些看来最值得称赞的事物，也应当将它变成赤裸裸的看待，发现它实际上是毫无价值的，去除掉外在的虚饰之后它什么也不是。因为外表是理智的一个曲解者，你要是相信自己做的事情是最有价值的，当你对此深信不疑的时候，也就是它的阴谋得逞的时候。想想克拉蒂斯在评价塞诺克拉蒂斯时说的话吧。

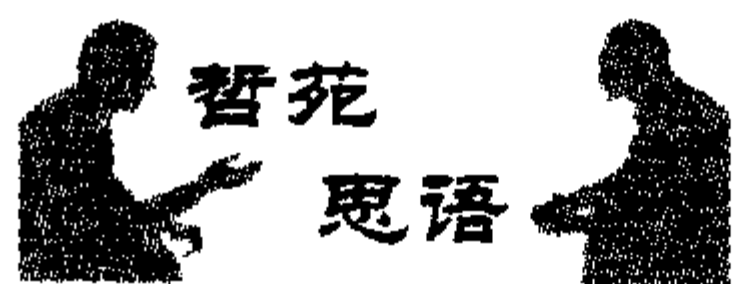


6·14

在平时生活中被人们称赞的事物，大多是那些通过凝聚力或是自然的力量而浑然一体的物质，比如说石料、木材，或者是那些更简单的植物，如无花果树、葡萄藤和橄榄树；拥有较多理性的人，他们会更愿意赞美那些是由天然的生命力维系成整体的事物，比如羊群、兽群；那些思想更深刻更有教养的人，他们所赞赏的则是因为理性的灵魂而结为一起的群体，但这还不是绝对的理性，这种理性只表现在某种技艺上，或是体现在其他一些经过训练的能力上。然而那些尊重充满理性的灵魂、看重对社会有益的事情的人，他们认为最重要的不是以上的任何一样，而只有一件事情：时刻确保自己的灵魂是符合自然的本性的，也是有益于承担社会的责任的，遵从理性并且与和他本性相同的人互相合作，共同实现最终的目标。

6·15

有些东西在快速地产生，有些东西则在快速地离开；那些刚刚产生的事物，其中有一部分已经凋亡了。运动和变化使世间万物不断地更新，永远保持年轻，就像是无尽的时间激流冲刷一切事物，让它们光洁如新。在时间的急流中，一切都是转瞬即逝的，那么有什么是值得我们给予高度评价的呢？这就好比一个人爱上了那在天空中飞过，但是一眨眼就不见踪影的飞鸟。每个人的生命都是这样的，任何人的生命都只是血气的蒸发和空气的呼吸；我们将空气吸进肺里，又呼出来。人生也是这样，在你出生的时候从宇宙那里得到了呼吸的本领，最终你还是要把它还回去，从哪里得来的，就还到哪里去，一切都变成最初的样子。



生活中总会遇到许多在我们看来是无法忍受的事情，那么，先放下这些烦恼吧，深呼吸、放松自己，让自己处于平静的状态，回归到理性上来，从头到尾仔细看清事物的各种现象，探究它的本质，进行全方位的思考，如此再来看这事物，或许会发现它并不是像一开始看到的那样让我们无法忍受了。

任何事情都一样，我们不能被它们的外表蒙蔽，眼睛也会欺骗我们，要用心去观察，用心去思考，这样才会在一事物中找到自身的安宁与环境的和谐。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

真正了解自己的内心

6·16

这些不是值得宝贵的事情：植物的叶面蒸发，或是家畜和野兽的呼吸；从事物的表面获得感官的印象、被各种欲望操纵着自己的行动，与别人群居共处，从饮食中得到营养来养活自己，这些都不是什么有价值的事情，事实上，进食和排泄又有什么差别呢？如果这样的话，什么才是有价值的？是众人对我们的称赞吗？当然不是。这样的赞美只不过是舌头在嘴里的运动而已，有什么价值呢？所以你不应当沉迷于对功名的追求。那到底什么才是真正有价值的？依我来看，要顺应你生命的要求来对自己的行为进行取舍，因为任何工作和技术都自有它的目的；而每一种技术，都指向它被创作出来的目的，例如种葡萄的、驯马的、养狗的人都是如此。那么训练和教育年轻人也是为了这一目的。这才是真正有价值的事情；一旦全身心投入其中，就不会再去追求别的东西。如果还要追逐别的东西，你将得不到自由，不会感到知足，也无法摆脱情感的支配。因为如果有谁得到了你想要的东西，你内心必然会充满嫉妒和猜疑；如果有谁拥有你认为是最好的东西，你还会想尽办法去加害他们。总之，如果内心对这些充满了欲望，一定得不到自身的安宁，甚至会抱怨神明。但是如果你尊重自己的理智，并以此为荣，便能够对自己的生活感到满足，能与别人和谐相处，遵从神的安排；也就是说，对于命运的赐予和所为你安排的一切，你都应欣然地接受并且在心里虔诚地感恩。

6·17

在我们生活的这个空间的周围，上下前后左右都有元素在运动。但德性的运动却不是这样的，它有一种更神圣的方式，是以一种不易觉察的东西推动，在它自己的道路上愉快地前进着。

6·18

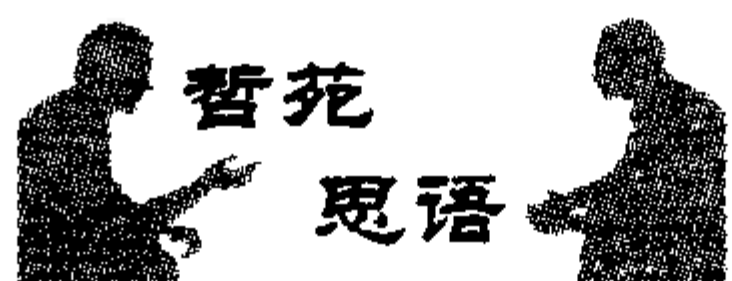
人们的行为真的是很奇怪。从来不赞扬那些与自己活在一个时代，生



活在一起的人，但是又非常看重后世的人会怎样赞扬自己，尽管他们从来没见过那些人，甚至永远也见不到。这和你因为没有得到生活在你面前的人的赞美而感到委屈，是一样的可笑。

6·19

不要认为你自己不能做到的事情，别人也不会做到；同样的道理，如果有什么事情是别人能够做到的，那么你要相信你自己也能做到。



什么是值得我们尊敬的呢？透过一些事物的现象又会得到怎样的现象呢？放弃口舌的赞扬，寻找自身的优点作为自己的追求，不要奢望一些别人拥有而对自己却毫无益处的东西，那样只会加重心里的负担，让自己感到不知足；如果得不到，又会对别人或是社会产生抱怨的情绪，对自身价值的实现也会产生阻碍。反之，如果放下一些自己能力不能达到的事情，对自己能力范围之内的事情认真专注，专心于自身的建设，做事情之前，先不要被可能遇到的问题吓倒，看清并肯定身边的人的优点，这样你就容易成功了。

宽容对待周围的人，接受别人善意的劝告

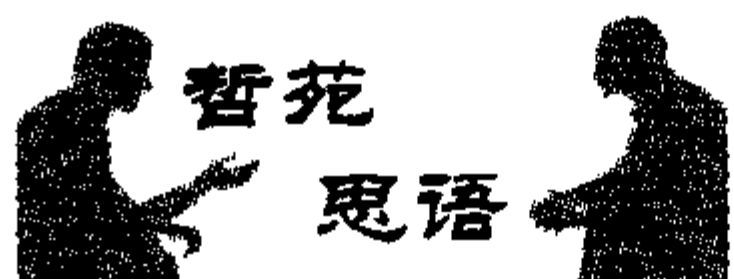
6·20

假如有人在竞技场上用指甲抓伤了你，或是用头撞伤了你，即使这样，也不要把他想象成是坏人，认为他是故意的，甚至怀疑他以后会加害于你。我们会保护自己，以后会防范他，但没有必要总是存着猜疑、充满敌意；心平气和地让开他就是了。用同样的方法处理你在生活中遇到的事情，就好像在竞技场上一样，宽容对待你的对手。因为，正像我所说的那样，躲开他们就是了，心里不要带着任何的猜疑或仇恨，这是在你的能力范围内的。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

6·21

如果有人告诉我说我的有些想法和行为是错误的，并且能证明那真是错误的，我会非常乐意接受。因为我追求真理，而真理不会伤害任何人；除非是那些执迷不悟的人和无知的人才会受到伤害。



生活中难免与人产生摩擦，善意地一笑，互相给对方让一步，都是力所能及的事情，何必非得剑拔弩张，针锋相对，浪费了双方的时间，对大家都没有好处，而“相逢一笑泯恩仇”，则就多了个朋友。

认真聆听别人对你中肯的建议，如果是指出你错误的思考和行动，一定要仔细审视自己，一定要认真改正，让自己回归正确的思考和寻求真理的行动上来；如果没有错误，对以后的思想和行动是一个警钟，时刻提醒自己，千万不要犯这方面的错误。

坚持自己，在任何情况下都平静地对待别人

6·22

我努力履行我的义务，任何事物都不能打扰我。因为这些东西或者是没有生命的，或者是没有理性的，要么就是误入歧途的、没有目标的。

6·23

对于那些没有理性的动物或是其他事物，你都要以大方和慷慨的态度对待它们，因为你是有理性的而它们都没有。那对人呢，他们也是有理性的，所以你要更加仁爱地对待他们。随时都要请求神明的保佑。只要能坚持这样生活，时间长短已经不重要了；哪怕能这样活三小时，也是足够的。

6·24

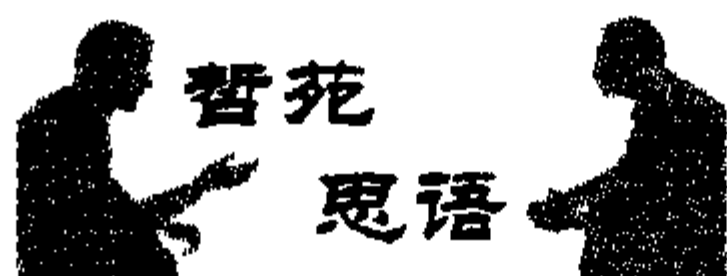
马其顿的亚历山大和他的马夫在死后是完全平等的，因为他们或者都回



到了宇宙的生殖本原之中，或者都分解成了无数的原子。

6·25

想想看，在很短的一瞬间，有多少事情是发生在我们的身体和灵魂之中的？所以在这同样的一刻里会发生更多的事情，这没有什么可感到奇怪的——想想这宇宙中有多少事物同时产生并且同时存在。



在别人对你表示愤怒或是生气的时候，你会有怎样的反应？以同样的方式回应他们吗？这样只会让矛盾更加激化，甚至升级，从而使两人之间的矛盾越积越多。运用理性的思维，按照自己的方式，平静地对待他们，用包容的智慧，以实际行动向他们表明：愤怒和生气是解决不了任何矛盾的，只会对双方都造成伤害。

对待犯错误的人也是如此，不要表现出愤怒或是不耐烦，平静地向他们指出错误，他们会更乐意接受，并且不会伤害到他们的心灵。

不要用同样的方式对待生你气的人

6·26

假如有人问你：“安东尼这个名字怎么写？”你会非常耐心地说出每个字母么？如果他们开始生气了，你也会对他们发火吗？为什么不平心静气地一个一个说出每个字母？其实仔细剖析，每一件大事也都是由几件小事组成的，你的每一项义务都是由一些小事构成的。你要努力履行好自己的义务，不要被外界打扰，如果有人对你表示愤怒，也不要同样的态度来对待他们，别放在心里，继续走自己的路，完成眼前的工作。

6·27

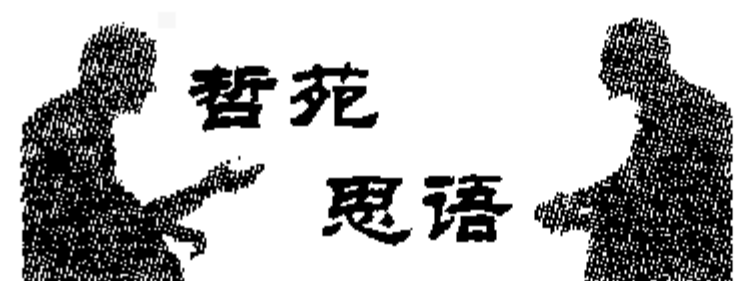
阻止别人追求那些他们认为是符合自己本性的和有利的东西，这是一件很残忍的事情。尽管你是因为他们的行为恶劣而生气，但你应该以其他的方

左手《沉思录》右手《道德情操论》

式来阻止他们这种错误的行为。他们这样做，是因为他们觉得这些事情是符合他们本性的，是对他们有利的。但是他们的想法是不对的，那就应该教育他们，心平气和地向他们指出他们犯错的地方。

6·28

死亡时不再受到感官快乐的引诱，不再被欲望操控，各种毫无边界的想法不再出现，肉体也就此停歇而不再劳作。



俗话说：“一个愤怒的人只会破口大骂，却看不见任何东西。”愤怒的人恢复理智时，会把怒气转移到自己的身上，就像银行的存款可以生息一样，贮存在心中的怒气，天长日久就会累积成痛苦的根源。

愤怒加上情绪的煽动，会燃烧得更为炽热，尤其是情绪的背后还有欲望在作祟。在盛怒时，人会失去理智，变成伤人伤己的危险动物。

愤怒会使人赔上自己的声誉、工作、朋友、所爱的人，以及心灵的宁静、健康，甚至失去自我。

因此，不管别人对你如何愤怒，你也应该保持你的风度，不用理会他，而是继续完成摆在你面前的工作。

保持清醒的头脑，追求虔诚的精神和友善的行为

6·29

这是让人感到羞愧的事情！你的身体还足够强壮的时候，灵魂倒先衰退了。

6·30

记着，不要变成像恺撒那样的人，不要让自己身上的紫袍染上污点，因为这是在你自己能力范围内的。努力这样做人：朴素、善良、严肃、高尚，不做作、爱正义、敬神明、温柔可亲、恪尽职守。什么样的人哲学希望的



左手《沉思录》

那种人，就努力成为那样的人。对神明要心存崇敬，对你的朋友要仁爱并且乐善好施。人生短暂，我们在尘世的生命只有这唯一的果实——虔诚的性格和仁爱的行为。

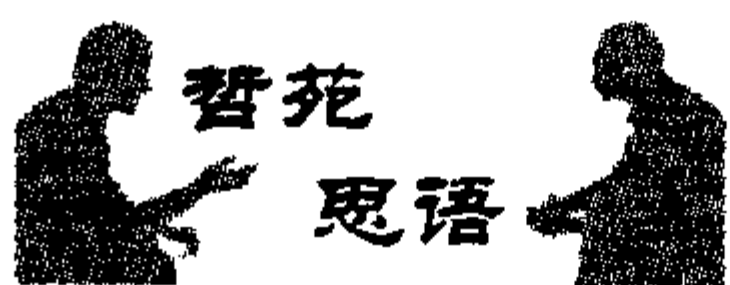
无论做什么，都要像安东尼那样，像他一样精力充沛地按照理性做事，像他一样胸怀坦荡，像他一样虔诚，面容宁静，待人态度温柔，像他一样不追名逐利，像他一样专注于探究事物的本质。在仔细考察并且有了清楚的认识以前，他绝不会忽视任何一件小事；对于那些对他无理指责的人，他总是能宽容忍让他们，从不反击；他做任何事都是那么从容，从不听信一些流言诽谤之词；在观察人的品性时他是很谨慎的，他不会因为别人的愤怒就做出让步，不喜欢阿谀奉承，不过分猜疑，也不会自命不凡；对于衣食住行和身边的奴仆随从，他的要求非常简单；但工作的时候他又是那么的勤劳，保持耐心；因为饮食简单，他工作到很晚，除了平常的休息之外他也不需要任何别的放松方式；他对朋友是那么忠诚，并能始终坚持；他能容忍那些反对他的人，要是有人可以对他的看法提出更好的意见，他就会欣然接受；他对神明的态度是那么的虔诚、坚定，这不包含任何的迷信。把他作为自己的楷模吧，这样在你生命的最后时刻，你也会像他一样问心无愧。

6·31

回到清醒的时刻，恢复自身的神智吧，这样你就会发现你只不过是做了一场梦，让你感到困扰的只是梦幻中的东西，在你清醒过来之后，再看看你正在面对的现实，正像是你梦中面对的场景。

6·32

我是由肉体 and 灵魂组成的。一切的事物都与这肉体无关，因为肉体不能感觉种种事物的差别。但对于心灵来说，只有那些不在它自身活动范围内的事物才是与它无关的，它自身所有的行为活动，都在它的掌控之内。然而，就算这些事物是与心灵有关的，那也只存在于现在；因为对于心灵来说，将来和过去的活动，是与现在没有关联的。



生命是短暂的，在这短暂的人生里会有许多需要你选择的事情，例如一

左手《沉思录》右手《道德情操论》

个事物是善的还是恶的；一个行为是不是应该去做，选择什么样的方式去做；是应该走左边那条路还是右边的那条？或许有时候有些事情是很难作出判断的，因为不知道用什么样的标准来衡量它。在心里一定要记住，无论思考什么样的事物，或是进行怎样的行为，都要遵循理性的思考，拥有虔诚的精神和友善的行为。

在清醒的时候看那些苦恼就像是对待梦一样，不要强求，也不要沉迷。

爱你周围的人和你喜欢的事物

6·33

脚做自己分内的工作，手也一样，那么他们的劳动就不会违反自然。同样，对于一个人来说，只要他所做的工作是一个人的工作，那也就是不违反自然的；既然没有违反自然，对他来说也就不会是坏事。

6·34

注意看看这些：手艺人能在一定的限度内容忍外行人，但对于他们做手艺原则的坚持，那是丝毫也不会偏离的。建筑师和医生也看重自己的这种技艺原则，这并没有什么可感到奇怪的；但假如一个人不尊重支配他生命的原则，不尊重他的理性，这不是很奇怪吗？

6·35

亚细亚、欧罗巴只是宇宙中的一个小角；海洋也不过是宇宙中的一颗小水滴，阿索斯山是宇宙中的一个小土块；现在是永恒当中的极其短暂的一点。一切都是那么的微小，变幻莫测，容易消逝。一切事物的出现都源于宇宙的统治规则，有的是直接产生的，有的是间接出现的。所以，狮子张开的大嘴、有毒的物质和一切不招人喜欢的东西，像是荆棘、烂泥等，都是跟随着高尚伟大的事物一起出现的。不要以为它们与你尊崇的事物截然相反，要知道一切事物都是同根同源的。



6·36

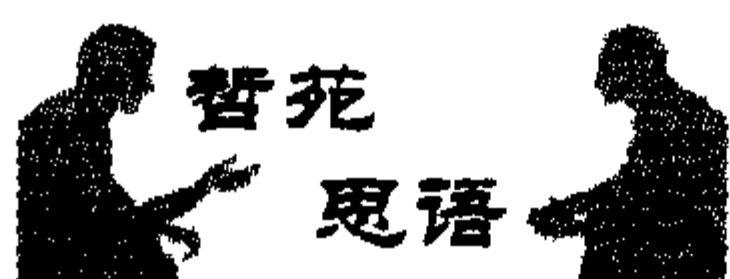
看到了眼前的一切，那么对于自古以来和未来无限延续的一切也都了解了；因为一切事物都属于同一个系统，同一个形式。

6·37

记着这些，宇宙中一切事物之间都存在着密切的联系。一切的事物都是以某种特定的方式相互联系的，所以彼此之间要相互善待、宽容。事物的出现都有内在的秩序，是相互的协作和宇宙的统一性造成的。

6·38

适应你命中注定的环境和生活在你周围的那些人；爱他们，要真正地去，并且忠诚地坚持。



宇宙是一个整体，其中包括的所有事物之间都有微妙的联系，不要对一些看似与你无关的事物漠不关心。一切事物都同属于一个系统、同一形式，那些在你身边的人和事，都是宇宙分配给你的，是最适合你的，有利于你的发展的，要在理性的思维下加以正确地对待，真正爱这些人 and 事，要像爱自己尊崇的事物一样，因为这些都是宇宙为你准备好的，要在行动中真实地表现出来。

用宽广的胸怀对待一切人和事物，别人也就会用同样的胸怀来对待你，就像你面对镜子微笑，镜子也会回送给你一个笑脸一样。

按照本性来生活，是自然赋予的力量

6·39

每一个器械、工具和器皿，如果实现了它被创造出来的目的，那就是好的。虽然制造它们的人可能不会一直跟随在它们身边，但只要是真正与自然

左手《沉思录》右手《道德情操论》

相和谐的东西，创造它们的力量就会一直存在、伴随在它们身边。所以，你更加应该尊重你的理性，并相信如果你能按照理性的方式来生活的话，那么你心中的一切想法都能实现；同样，宇宙间的一切事物也都能实现自己的想法。

6·40

有些事情是不在你的控制范围之内的，如果你根据自己的看法认为是好的或是坏的，就会出现这样的结果：如果你遇到什么坏事或者错过了什么好事，你就会哀怨，抱怨神明，或是怨恨那些你觉得让你失败的人。事实上，造成这样的结果是我们自己的过失，因为我们总是想把自己的价值观强加到别的事物身上。如果我们能明确知道自己的能力范围，并且只在能力所及的范围之内辨别事物的善恶，就不会抱怨神明，或是对别人充满敌意了。

6·41

太阳掌管着降雨的工作吗？医药之神难道会对粮食的丰收负责吗？其他的神明也都有各自的职责。他们各自做着自己分内的事情，不也是为了同一个目标吗？

6·42

我们都是为实现同一个目标而在一起相互协作的，有些人有足够的观察力和理智，而另一些人却不知道自己在做的是什，和睡着的人一样。我想，就像赫拉克利特所说的，他们在做发生于宇宙的一切事物，他们是宇宙中的劳动者和合作者。有些人是积极地合作，在做事情时尽量配合对方；有些人却是以另外的方式合作，在合作中他们拼命找茬、阻挠事情的进展，因为宇宙也需要这样的人。至于做什么样的人，这就看你自己的了；无论是什么样的人，神明都会好好地使用你，把你当做是他的劳动者和合作者，给你一个适当的位置。但是你一定要做一个积极的劳动者和合作者，不要成为克吕西帕斯所说的那种——“喜剧当中的滑稽台词”角色那样的人。

6·43

如果神明对于发生在我身边的事情早已作出了安排，那么我就认为这安



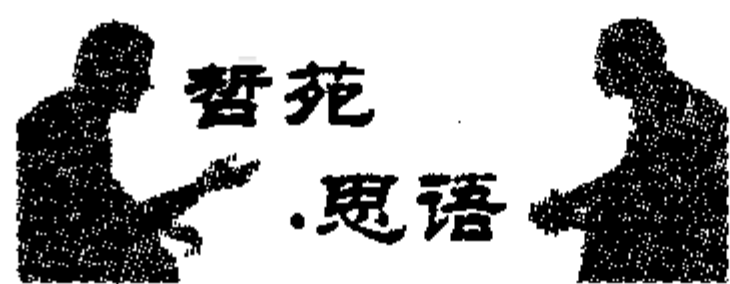
左手《沉思录》

排是恰当的；因为如果是神明判断有误的话，那必然是难以想象的事情，况且他们又为什么要伤害我呢？那样做不管是对神明自己，还是对他们最重视的普遍的善，会有什么好处吗？即使他们对我这样的个体没有作出安排，他们也会为宇宙普遍的善考虑，为了这善去作出安排，不管结果是怎样，我都一定同意并且接受。假设神明没有作出任何的安排——这种想法真是大为不敬的！如果真是这样的话，那我们就会不祭祀、不祈祷、不对他们发誓，再也不会按照我们对神明的那种信仰来做事了——但我要说，假如神明真的没有安排我们的命运，那么我自己也能安排自己的命运，我要考虑那真正对我有利的是是什么。对于世间存在的一切事物，只要符合它自身的构造和本性，那就是有利的。而我的本性呢？就是一个有理性的人，社会的一分子。正像安东尼所说的那样：我的祖国是罗马；从宇宙这个整体而言，我的祖国是这个宇宙；所以对它们有利的事物，对我也是有利的。

人所承受的一切，都是为了宇宙的利益；能认识到这一点也就足够了。但如果你再仔细观察，从整体进一步考虑，你将会发现，那对某一个人有利的，同样对其他人也是有利的。只不过，这里所说的“有利”应该是从更广泛的意义上理解，因为它所指的事物的本身既不是善的也不是恶的。

6·44

在圆形剧场或是其他别的地方看表演，时间长了自然会觉得腻，因为这些节目的内容总是一样的，让人很不舒服；反观人生，或许你也会有同样的感受。一切事物，好像存在高低贵贱之分，其实都是一样的，来自同一源泉。而生命的存在会有多长时间呢？



每一事物在被自然创造的时候都伴随着自然赋予它的意义，遵从制造它的力量，遵从它被赋予的意义，按照它的意志生活和行动，那才是符合理性的行为，体现了它的价值同时也达到了制造它的目的。

人们都是发生于宇宙中一切事物的“劳动者”和“合作者”，在这其中有些人们会抱怨，会不满，但是你要把这些牢骚都看成是很自然的事情，运用理性的思维，以平常的心态面对，不对他们表现出愤怒的情绪，那样就会减少许多不愉快甚至是冲突，大家还可以为同一个目标而努力。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

所有人的人生归宿都是一样的

6·45

无论什么样的人、有什么样的追求，那些人都已经不存在了；你或许能够想到腓力逊、菲伯斯、奥里葛尼安，那再想想别的人。我们来到另外一个地方，这里有许多伟大的雄辩家、许多高尚的哲学家——赫拉克利特、毕达哥拉斯、苏格拉底——还有那么多从前的英雄、将军，以及后世的暴君；除此之外还有尤多克斯、希巴克斯、阿基米得，以及许许多多的人——极具天赋的、胸怀宽广的、勤劳肯干的、多才多艺的和那些像门尼帕斯之类充满自信的人物，他们无情地嘲弄过短暂的人生。那现在呢，这些人早已经全都化为尘土。没有什么必要为他们歆歔不已的。还有多少人是连一个名字也没有留下来的。人生在世，真正有价值的只有一件事：那就是怀着真诚和正直的态度度过一生，就算是对不诚实、不公正的人也保持仁爱的态度。

6·46

如果你想让自己生活得非常快乐，就仔细看看你身边那些人的好品质吧：这个人有谦虚的品格，那个的胸怀是宽广的，还有一个乐于帮助需要帮助的人们，每个人都有每个人的优点。善于发现那些和我们生活在一起的人们身上的优点，一一列举出来，越多越好，这是让我们最高兴的事情了。一定要时刻记着这些人们的美德。

6·47

我想你不会因为体重不足三百磅而懊恼吧？那也不要因为只能活这么短的时间而不是更长而感到难过。既然能满足分配给你的身体重量，那也就应该也满足分配给你的时间长度。

6·48

坚持正义的原则去做事，就算别人不愿意，也要尽量说服这些人。不过，



左手《沉思录》

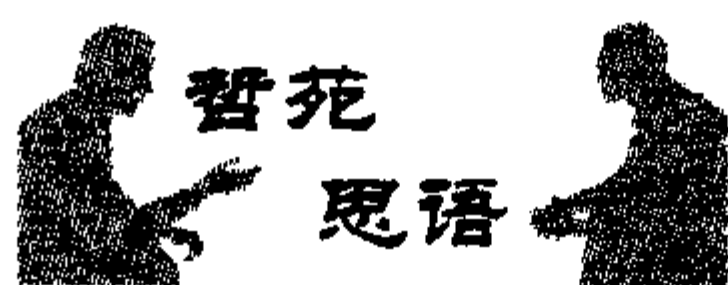
要是有人用武力阻挠你，那就克制自己的情绪，表现出满足和宁静，别人的阻挠同样能使你展现自己的美德。记住，你的目标是受一些外界因素限制的，你不会去做实现不了的事情。那你的目标到底是什么呢？这就需要根据具体的环境来实现目标了。这个目的你已经达到了；我们希望自己做到的事情，现在已经做到了。

6·49

热爱名声的人把幸福建立在别人的言语上；贪图享乐的人把幸福建立在自己的感官快乐上；真正有理智的人，会把幸福建立在自己的行动之中。

6·50

对某件事情保持沉默，让内心不受干扰，这是正确的做法，因为事物的本性里面并没有那种强迫我们作出判断的东西。



万物有生也有死，这是生命的自然规律。生死是一种自然的现象，生死的过程就像春夏秋冬的循环，像黑夜和白天的交替一样平常无奇。

承认生命的自然属性，当生则生，当死则死。生则好好生活，死则超然以对。生生死死，死死生生，这就是人类的新陈代谢。有新陈代谢，人类的历史长河才源远流长。

学会倾听，不要轻易发表意见

6·51

让自己习惯于认真倾听别人说话，尽可能地进入对方的内心世界。

6·52

对整个蜂群不好的东西，对单只蜜蜂也是没有好处的。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

6·53

如果水手辱骂舵手，或者病人辱骂医生，这些人就不会听到他们想听到的话了，只能有这样一个后果。舵手还能保证船上人们的安全吗？医生还能保证病人的健康吗？

6·54

和我一起进入这世界的人，有很多已经离去了！

6·55

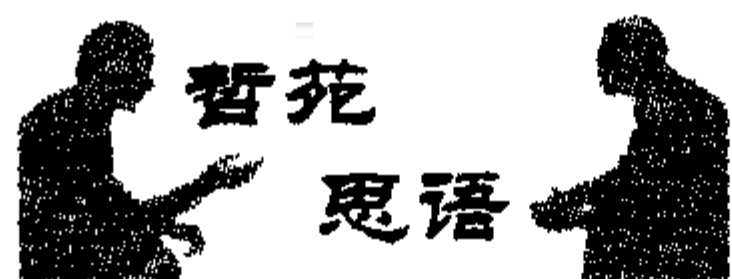
在黄疸病人的嘴里，蜜是很苦的；在狂犬病人看来，水是很可怕的；在小孩子们的心目中，玩耍的球就是一件宝贝。那么我为什么要生气呢？和黄疸病人体内的胆汁、狂犬病人体内的毒素比起来，错误的看法对一个人来说不也一样的可怕吗？

6·56

没有任何人能阻止你按照你自己的理智本性去生活，没有任何一件不符合宇宙的自然之道的东西会让你遇到。

6·57

人们想要讨好的都是些什么人呢？原因是什么呢？又运用哪些手段呢？这一切很快就要被时间吞没，看，它已经吞没了多少东西！



多听少说，认真仔细聆听倾诉者的话，是对倾诉者的一种尊重，也是探究他内心想法的一种最好的途径。

不要轻易发表自己对某一事物的意见，因为你的意见可能会对这一事物或是某个人产生极大的影响，或许他的举棋不定其实比你考虑得更加全面，你的意见会加深他对其中一种想法的肯定，而实际上或许连你都不知道你这意见的对与错。没有真正站在别人的角度上所发表的意见，其结果是不可预测的，产生的影响也不是在你所能控制的范围内的。



卷七

每个人都是有价值的，他忙碌的事情也是有价值的

7·1

什么是邪恶？那就是你经常看到的事物。无论发生什么事情，都要有这样的想法：“这是你常见的。”无论向上看、向下看，还是向四周看，你会发现这些事情到处存在；从古至今，历史上也有许多这样的事情；甚至现在我们的城邦、我们居住的房屋也充满了这样的事情。这不是什么新鲜的事物：一切都是很常见的，也都是短暂而易逝的。

7·2

你的信条是有生命的。除非那与它们有关的思想先消失了，要不然它们是不会消失的。不断地加强这些思想，是你的能力范围能达到的。我对一件事情能得到正确的看法；既然能做到这些，为什么而烦恼呢？那些外在的事物与我的心灵毫不相干。一旦想通了这个道理，你就不会再有什么可担心的了。你是有能力的，可以让自己的生活有一个全新的面貌；用单纯的眼光来看待那些曾经见过的事物吧，你的新生活就在这中间。

7·3

无聊的赛会、舞台剧、羊群牛群、武术表演，用骨头逗弄狗儿，用面包屑喂鱼，蚂蚁用小小的身躯在忙着搬运粮食，受到惊吓的小老鼠仓皇逃走，还有被人操纵在手里的木偶……生活在这样的环境中，你要找准自己的位置，要平心静气，不要轻视这些事情；你要明白，想要了解一个人的价值，只要看看他感兴趣的事物就知道了。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

7·4

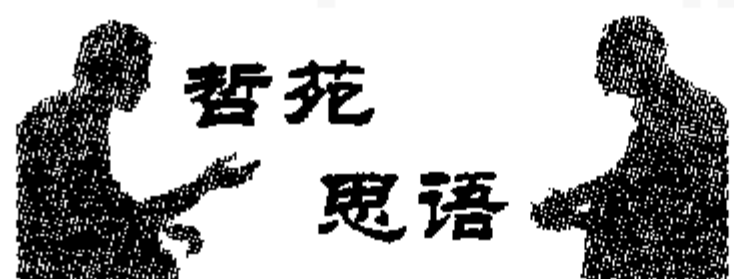
在谈话时要留意别人的话，做事情时要考虑每个细节。后者让我们一开始就看清了事情的发展方向，前者让我们能把握对方想要表达的意思。

7·5

我能胜任这工作吗？如果能，我就把它当做宇宙本性赋予我的工具，努力完成它。如果不能，要么我把这件工作让给更适合的人来完成，因为不管从哪方面来说我都有这责任；要么我尽自己最大的努力，在别人的帮助下，运用自己的理性去做那些合适的、有利于公共利益的事。我所做的任何事情，无论是自己单独完成的，还是和别人合作完成的，都只有一个目的，那就是公共的利益和社会的和谐。

7·6

多少曾经备受赞扬的英雄们都已经被忘记了，又有多少人在赞扬别人之后也消失了。



无论是过去、现在或是将来，每天都有许多事情在发生，置身于这些事情中的人们，无论遇到什么，都应表现出“司空见惯”，认为那些事是在情理之中的，这种表现也是在人们的能力范围之内的。

任何人都是有价值的，他忙碌的事情也都是有价值的。虽然每个人的价值观都不相同，但是换位思考一下，站在某个人的角度看，就会认为他忙碌的每件事都是有价值的。不要“唯我独尊”，也为别人多多考虑，不要对一些人的行为不屑一顾。

不必因为得到别人的帮助而感到羞愧

7·7

不要认为向别人求助是让人感到羞愧的事情；因为你必须像受命攻城的



左手《沉思录》

士兵一样，完成肩上的重任。在那样的情况下，如果你的腿受伤了，无法自己爬上城墙，难道也要拒绝其他士兵的帮助吗？

7·8

不要为还没有发生的事情担忧，如果那是肯定会发生的，你只能面对；对现在你面临的这些事情，也要这样对待。

7·9

一切事物都是有联系的，这个联系的纽带是神圣的，没有一个事物是独立存在的，因为所有的事物有秩序地组合在一起，相互合作组成一个有秩序的宇宙。只有一个由万物集合组成的宇宙，也只有一位共存于万物之中的神明，万物拥有同样的本质，遵循同一法则，智性的生物中存在着共同的理性、共同的真理。对于这些同根同源、拥有同一理性的生物而言，这是一个至善至美的环境。

7·10

在很短的时间内，一切物质都会消失在宇宙的实体中；一切因果也要回归到宇宙的理性中去；一切记忆也被吞没在永恒之中。

7·11

对于一个有理性的人来说，合乎自然的也就是合乎理性的。

7·12

自己站直，不需要别人扶持。

7·13

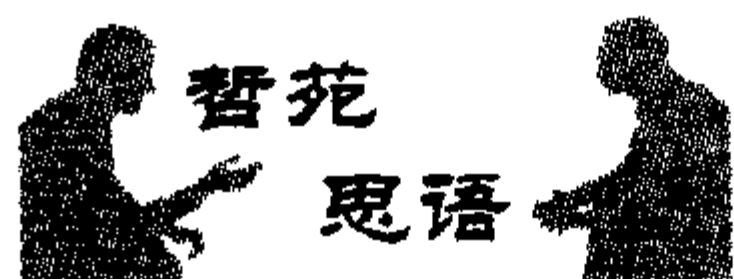
我们的四肢与躯干各自独立但又能相互合作，有理性的人也是这样，虽然是一个个体，但却是为了共同协作而生的。如果你这样告诉自己：“在理性动物的共同的躯体上，我是它的手足”，那么对以上这个道理你将会有更深刻的认识。如果你说自己是其中一部分，就证明你还没有从内心深处学会去爱别人，你只是为了行善而行善；只是为了尽义务，而不是出于帮助别人也是

左手《沉思录》右手《道德情操论》

帮助自己这个信念。

7·14

如果愿意，任何外界的事物，降临到那些感觉得到它的部分，那就这样吧；如果这些部分出于自己的感觉，发出抱怨，那是它们的事。对于我而言，只要我不认为降临到我头上的事情是邪恶的，我就不会受到伤害；是否抱这样的想法完全在于我。



一个人的力量是有限的，只有善假于物，必要的时候接受别人的帮助才能事半功倍。若想在自己困难的时候有人愿意帮助你，你平时就必须要做到：关心别人，做到心中有他人。给人适当的关心，会让人对你产生信任。当你有困难的时候，别人也会给予及时的帮助。

在接受别人的帮助后，要真诚地感激，并且不要为有人帮助了你而感到羞愧，因为每个人都会遇到自己能力范围之外的事情，这次别人帮助了你，下次可能就要你帮助别人，只有大家互相合作，才能把事情圆满完成。

不论别人说什么，我依然保存着我的色彩

7·15

不管别人怎么说怎么做，我一定要做个好人。就像一块翡翠或者黄金、紫袍，总是认为：“无论别人怎么说怎么做，我始终是一块翡翠，我要保持我的光彩。”

7·16

理性永远不会搅乱自己的宁静，也就是说，永远不会自己产生恐惧或欲望。但如果别人让它产生恐惧、陷入欲望，就让他去做吧，因为我们的理性不会真的有这种感觉。让肉体去经历吧，如果它有能力，或许可以使自身免于伤害。我们的灵魂是能感受恐惧和痛苦的，并且能对恐惧和痛苦作出判断；

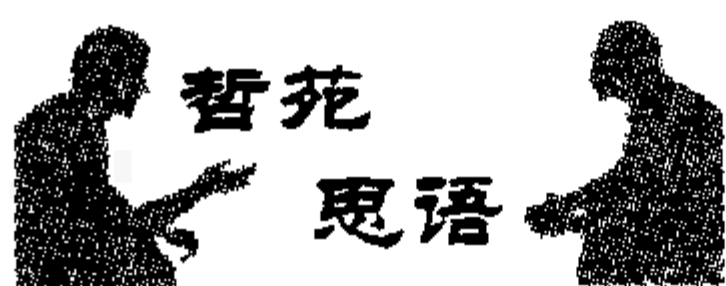


左手《沉思录》

但是灵魂不会受到损害，因为它不会这样认为。理性是一无所求的，除非它自己创造出需要，同样，没有什么能够打搅它、妨碍它，除非它自己打搅自己、妨碍自己。

7·17

幸福是神赐予我们的一种好运气，也可以说是一种积极的支配能力。哦，幻想来这里干什么？我以神灵的名义要求你，请离开！因为我不需要你。可是你又像往常一样来这里了。我不对你表示愤怒，只是请你离开！



生活中，我们难免会被别人误会、诽谤。而对付误会与诽谤最好的方法便是保持缄默，让清者自清而浊者自浊，这是明智的选择。

俗话说：流言止于智者，真正有智慧的人是不会被流言中伤的，因为他们懂得用缄默来对待那些毫无意义的流言、诽谤。

在我们应用“缄默”处理问题时，我们的品德和人格也随之得到了提升。在现实生活中，有了“缄默”的胸襟，就不会与他人针锋相对，而友谊也会多于怨恨。

从容面对变化，没有变化任何事情都不可能发生

7·18

有人害怕变化吗？如果没有变化，事物怎么产生呢？除了变化，还有什么是与宇宙的本性联系更接近、更重要的呢？食物不经过变化，你能吸收到营养吗？没有变化，其他任何有用的东西怎么实现它们的价值呢？这你还不明白吗？一个人的变化也是一样，也是宇宙的本性所必需的。

7·19

宇宙就像是一条奔流不息的河，所有躯体都在里面游过一回；所有人都要按照本性与宇宙合作，就如同我们的四肢相互合作一样。有多少个克里西

左手《沉思录》右手《道德情操论》

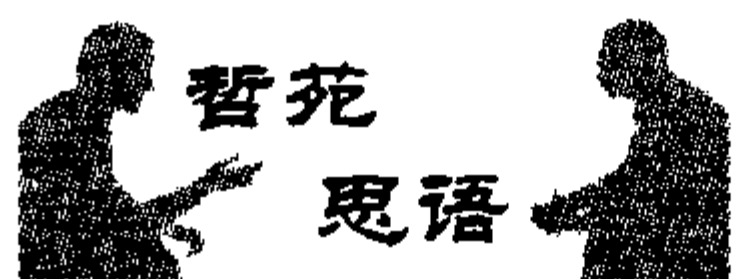
普，多少个苏格拉底，多少个埃比克太德，都已经被时间吞噬了！那就用同样的想法来看待所有的人和事吧。

7·20

宇宙的实体对于宇宙的本性来说就像是蜡，可能会捏出一匹小马，然后又揉成一团，再捏成一棵小树，或者捏一个人，不断捏出别的东西；每一样都只存在很短的时间。就像拆开一个木箱或是组装一个木箱，没什么让人们感到新奇的。

7·21

在很短的时间内，你会忘记一切，一切也会忘记你。



宇宙中的万事万物都是在不停变化的。如果没有变化，那就什么都不会发生。如果没有小麦的变化，我们将不会有面粉；如果没有燃料的变化，我们就不能喝到开水。

既然世界是在不断变化的，那么我们就不要被将来可能发生的事困扰，我们要做到兵来将挡，水来土掩，以不变应万变，也就是要带着你现在处理事情和对待事物的同样的思想和理性来迎接这些变化。

另外，我们还要学会变通。变通，就是找对方法做对事。寻找巧妙方法将困难化解于无形，创造性地完成任务。当然，无论怎样变通，都要遵循人的本性。

宽容对待犯错误的人，追求自己认为最好的东西

7·22

对那些犯错的人也要去爱，这就是人的可贵之处。他们也是你的同胞，他们不是故意要这样做的，而是出于无知，只要这样想想，你马上就会对他们生出怜爱之情；他们和你很快都将要死去，最重要的是，这些犯错的人并没有伤害到你，因为你的理性并没有因为他们而有什么损害。



7·23

只有一件事让我苦恼，就是害怕自己作出身而为人不应该做的事，或者做事的方法不对，或者是做事的时机不对。

7·24

脸上的怒容是非常不自然的，如果经常出现，那么脸上的平静和愉悦就会逐渐消退，到最后全都不见了，而且再也不能找回来……所以可以这样说，面带愠色也是违反理性的；因为你眼前看见的一切，很快就会被统治这个宇宙的自然改变，现在的事物将会产生新的事物，新的事物又会被更新的事物取代，循环更替，才能让宇宙永远保持青春与活力。

7·25

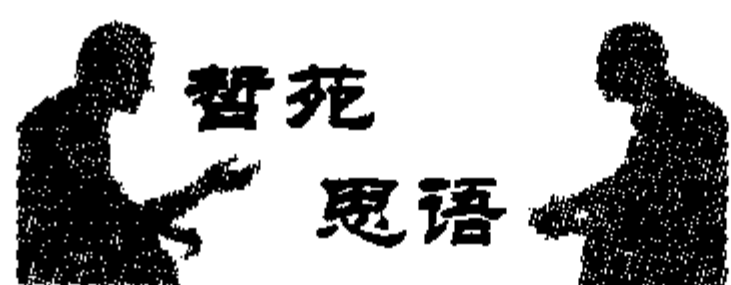
如果有人对你做错了事，立刻想一想：他的善恶观是怎样的，能作出这样的事情来？如果你弄清楚了他的善恶观究竟是怎样的，你就会原谅他了，没有任何惊讶或是恼怒。因为当你发现他的善恶观与你相同，或者是差不多的时候，你自然有责任宽恕他。或者你已经看清了这些事情本身是没有什么善与恶区分的，那么你会更加乐意善待这些还没有明白道理的人。

7·26

对于你没有的东西，不要梦想着那已经属于你了；应该关注你已经拥有的，欣赏并且享用那里面最好的。想想看，要是这些东西你还没拥有，你会多么渴望得到啊。同时，你也要注意不要让事物影响自己的情绪，如果你因为拥有这些而感到非常高兴，那么将来失去的时候也就会更加痛苦。

7·27

退隐自身吧。这是人具有理性的特征之一，对自己所做的事感到满足，并因为这满足而得到心灵的安宁。



对犯错误的人要宽容对待，因为我们的生命都是有限的，而他的错误并

左手《沉思录》右手《道德情操论》

不会使你的支配能力变得更坏，没有让你的理性有所改变，也就没有造成不可弥补的伤害，那么，何必让有限的生命纠缠于找别人的错误，并且抓住不放呢？即使一个人对你做了错事，试着站在他的角度以他的善恶观来看待此事，或许你会对他的举动能产生理解，那就去宽恕他，帮助他。

对于已经得到的和还没有得到的东西，不要放太多的精力。多想想自己认为最好的东西，如果已经拥有，要怎样珍惜并加以利用，如果还没有，那就应该去努力。

热爱自己的命运

7·28

任何时候任何地方，这都是你能够做到的：虔诚地接受命运分配给你的一切，公正地对待你周围的人，要谨慎地保持你现在的想法，防止那些你还没有完全把握的念头混入你的思想。

7·29

不要顾念别人的理性是怎样，只管注意引导自己的本性就好了。这里说的本性，既是宇宙的本性（体现在你所遇见的那些事情上），也是你自己的本性（体现在你必须要做的那些合乎你自身的事情上）。每一样事物都应当按照它本性进行；其他的一切生物都是为了理性生物而创造的——就像低级的事物总是为了更高级的而存在一样——理性动物又是为了互惠互利而存在的。

人本性的重要原则就是为他人谋利，第二个原则首先是要抛弃肉体感官的欲望；拥有理性和智性的行为有它自己的特点——那就是克制自己，不受感官欲望和激情的引诱；因为感官欲望和激情是和牲畜没什么区别的，理智行为却是一种高级的行为，不可能被低级的行为支配。其次还要保持健全的理性，因为那是本性赋予我们的以实现其目标。有理性的人应该遵循的第三个原则是：不草率地作出判断，不听信谗言。让你的理性沿着这条道路行进吧，认真遵循这三个原则，你一定会获得成功。



7·30

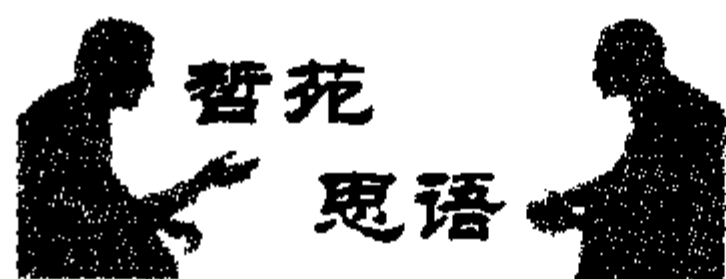
假设现在你的生命即将结束，从这以后的时间是神恩赐给你的，那么按照自己的本性，好好地度过接下来的日子吧。

7·31

热爱你所遇见的一切，神为你编造的命运之线。因为，对于你来说，还有什么比这更适合吗？

7·32

如果遭遇不幸，想想那些同样遭遇不幸的人吧，他们是怎样的烦恼，怎样的讶异，怎样的怨恨啊！现在这些人到什么地方去了呢？不知道。难道你想和他们一样吗？为什么不把这些不合本性的情感留给那些改变别人或者被别人改变的人呢？为什么不考虑如何把你遭遇的这些转变为对自身有益的教训呢？因为你能充分运用它们的话，它们就会变成你自己的经验。只要记住，无论你做什么都要做一个好人应该做的事情；另外还要记住两点：无论怎样做一个好人应该做的事情，你所借鉴的经验本身是没有善恶之分的。



运用自己的本性，在力所能及的范围之内真诚地对待现在自己所拥有的条件，公正地对待你身边的人，努力让你的思想和技艺更加完美，在没有思考之前，不轻易下判断，或是做决定，不让一些表面现象蒙蔽双眼。

热爱自己的命运，因为这是最适合你的，别自暴自弃，那只是人生的一个过程，如果一个人对自己的命运不满意，不认真对待，那也不会好好待他人。因为如果一个人对最合适自己的东西都感到不满意的话，也就没有什么东西对于他来说是有价值的。

好好利用命运所给予你的一切，在行动中时刻牢记要做个好人。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

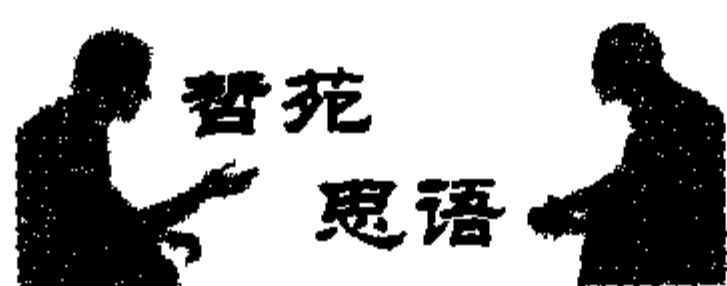
善的源泉在内心，如果你挖掘，它将汨汨地流出

7·33

观照自己的内心。善的源泉就在内心，如果你肯挖掘，它就会汨汨地喷涌而出。

7·34

要使身体强健，无论是处于活动中还是在姿态上，都不要让它显得毫无生气。因为内心通过面容表现出它的理智与庄重，身体也是一样，不应该带一点矫揉造作。



善良是人性中的至纯至美，一切伪善、奸笑、冷酷、麻木在它面前都会自惭形秽。

我们心中的善良，就像雪山脚下的淙淙细流，每一滴都是圣洁纯净的雪水的聚合体。清澈的水来自雪山之巅，人的善良来自干净的心底。汇集成溪的善良之水，一路欢歌，荡涤着沿途的污浊、腐朽、风尘，汇入人生的江河大海。

没有人能阻止你成为善良朴实的人，除非你自己不愿意成为这种人。

那么，如何培养善心呢？凡是小事，不要太过计较，要原谅别人的过失；不如意的事来临时，应泰然处之，不为所累；受人讥讽，不要睚眦必报；学习吃亏，便宜让给别人；多看别人的优点，少盯着别人的缺点。

生活中坚定地站立，时刻准备着去战斗

7·35

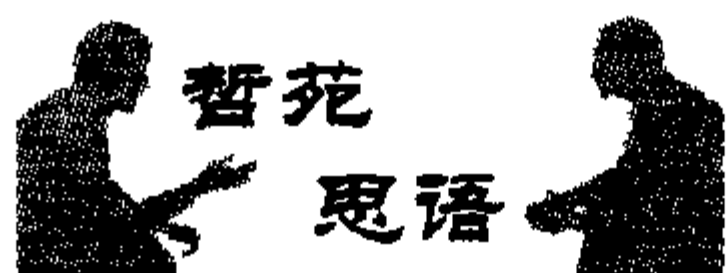
与其说生活像舞蹈，不如说生活像摔跤，因为人生需要我们牢牢地站稳



脚跟，随时准备应付不可预见的攻击。

7·36

对于那些你希望对你赞赏的人们，要仔细观察，看看他们具有什么样的理性。一旦你彻底了解了他们为什么会有这样的想法和行动，如果他们无心冒犯了你，你就不会怪罪他们了，但也不会想要得到他们的赞赏了。



天无绝人之路。生活给我们留下了各种问题，同时也给了我们解决问题的能力。人生不可能总是一帆风顺的，各种各样的挫折都会与我们不期而遇。幸运和厄运，各有令人难忘的地方，不管我们得到什么，都没有必要张狂或是沉沦。

一个人的身体瘫痪了，他还能利用自己的大脑，借用别人的双手。只要他够坚定，他的意志丝毫不会受到影响，他就能在打击和挫折面前做个坚强的勇者，跌倒了再重新爬起来，依旧充满斗志，勇敢地迎接命运的挑战。

每一灵魂都不由自主地偏离真理， 痛苦不是不可忍受或者永远持续的

7·37

“没有任何人的灵魂”，柏拉图说，“是故意要违背真理的”，也没有人故意抛弃正义、克制、仁爱等美德。你一定要牢牢记住这一点，因为这会让你为人处世更加和善。

7·38

当你感到痛苦时，让自己这样想：这痛苦并不是可耻的，它不会损害我们的心灵；痛苦也不会伤害我们的理性和对公共利益的关注。在大多数感到痛苦的时候，伊壁鸠鲁的话对你都是有用的：“痛苦不是不可忍受的，也不会永远持续的，只要你记住它也有它的限度，不要让它在自己的想象中放大。”同时你要记住，在生活中有很多让我们感觉不舒服的事情其实也属于痛苦的范畴，虽然

左手《沉思录》右手《道德情操论》

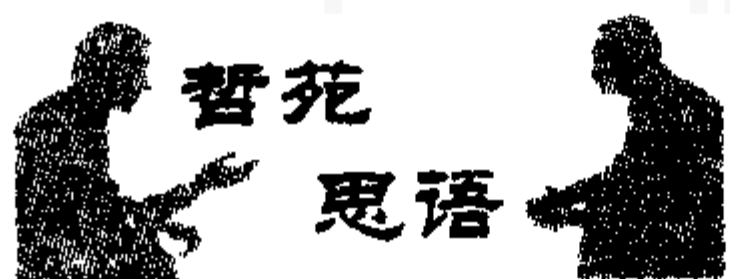
我们没有把这当成是痛苦，比如说打瞌睡、燥热不安和胃口不好，等等。如果这些事情让你感到很不舒服，那你就要告诉自己，“我正在痛苦之中”。

7·39

注意，有些人薄情寡义，但不要用他们对待别人的方式来对待他们。

7·40

我们怎么知道泰拉格斯在品格上不如苏格拉底优越呢？苏格拉底固然死得更为光荣：对诡辩家能作出更巧妙的辩驳；能有勇气在寒冷的天气里站上一夜；在受命去逮捕那个萨拉米人的时候，能够高贵地拒绝；而且他走路也是昂首挺胸的（虽然这一事实有待考证），但上面这些还是不足以说明问题的。我们还应该追问：苏格拉底拥有的是怎样一个灵魂？他是否待人公正、对神虔敬，并为此感到满足呢？对于别人的恶性，他能否做到从不毫无意义地为之愤愤不平，同时又不成为那些愚昧者的奴仆？他是否能安然接受命运的安排，从不表示出难以忍受？他是否能坚持不让理智受到肉体欲望的引诱？这些才是我们想知道的。



每一个灵魂可能都会不由自主地偏离真相，把这一思想牢记在心里，在遇到任何事情的时候，从这一出发点看问题，会让人更加平静。

不要加大痛苦的定义，痛苦只是暂时的，它不会永远存在，那些看似很长久的痛苦，其实是人们把这痛苦的感觉记在心里，并不时挖掘出来回忆一下，这痛苦是你对当时留有的记忆，而不是真正的痛苦本身。把一些痛苦的记忆存在心里，只会增加自己的痛苦，让自己陷入误区中，不能好好地正视生活。

幸福生活所需要的东西是很少的

7·41

自然没有将你的灵魂和身体混合在一起，这就让你很难约束自己，让自

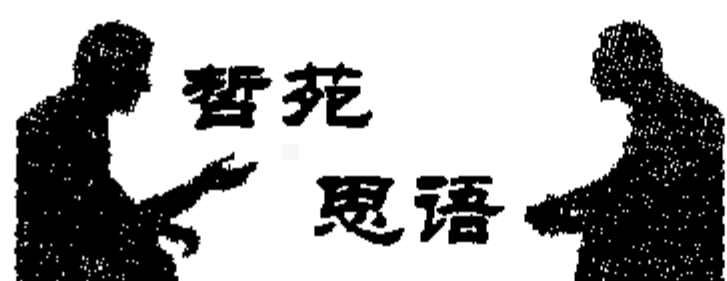


左手《沉思录》

已有力量支配一切。始终要把这点牢记在心里，这是最重要的：幸福生活所需要的条件其实是很少的；如果你在自然学问和哲学领域没有什么发展的话，也不能因此放弃做一个自由、谦虚、善待别人和虔信神明的人；因为就算没有人肯定你，你仍然可以成为一个被神明赞许的人。

7·42

你可以让自己的生活没有障碍，享受心灵的愉悦和宁静，就算所有人都为了他们的享乐而叫喊着要反对你，就算野兽要把你的身体撕扯成碎片。因为这些都不能让你失去心灵的宁静，不能阻止你作出正确的判断，也不能让理智丧失支配事物的能力，关于这一切，你的判断力可以说：“无论别人怎么说，你在本质上依然如此。”心灵能够利用它能支配的事物，因此它也可以对它面对的事物说：“我要的正是你。”对我来说，面对的一切，都是有助于理性和公民美德的质料，总之，都是可以用的在那人与神所共有的技艺上的。因为无论发生什么，对于神明和人类来说，都是适宜的，并不会陌生或是难以应付，都是很常见的并且容易处理的。



在这个世界上，每个人都有追求幸福的权利，每个人也都有幸福的可能，只要你愿意。幸福离你并不遥远，一个人生活在世间，只要不受外力的强迫，他就是自由的，能顺应自己的天性自由而充分地发展，就能获得幸福。

获得幸福的必要条件之一是自由发展我们的自然本性。为了实现这一条，必须充分发挥我们自然的能力，少一些机巧之心，多一些安逸自由。这种能力就是我们的“德”。这个“德”，即自然能力，充分而自由地发挥了，也就是我们的自然本性充分而自由地发展了，这个时候我们就是幸福的。

把每一天都当做最后一天，帮助别人，不求回报

7·43

想要品格更加完善，就把每一天都当做生命的最后一天来过，既不放纵

左手《沉思录》右手《道德情操论》

自己的情感，也不麻木不仁，或者表现虚伪。

7·44

永生的神明是不会觉得烦恼的，虽然在这么漫长的时间里要不断忍受那么多的恶人，甚至还要从各个方面关心他们。而你呢，你的生命是如此的短暂，却感到不耐烦，难道你也是其中的一个恶人吗？

7·45

克服自己的缺点是在自己能力范围内的；克服别人的缺点却是办不到的；但逃避自己的缺点和逃避别人的缺点都是不可能的。

7·46

任何事物，以理性和社会性的标准来衡量，只要它不符合理性也不符合社会性，那就可以说它没有实现神创造它的目的。

7·47

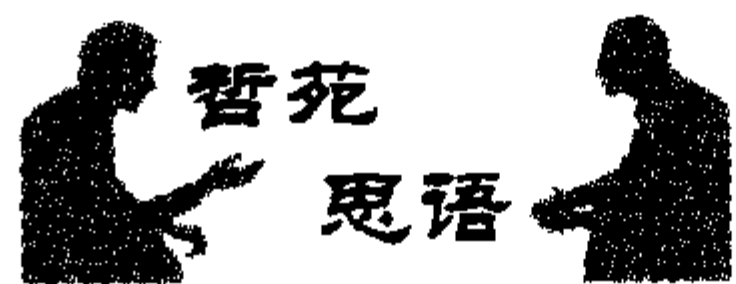
你做了好事，让别人受益，除此之外，你为什么还要像傻子一样奢求别的呢？想得到好的名声吗？还是想要别人报答你？

7·48

人们不会嫌有利的东西太多，而按照本性行事就是有利的行为。那就不要厌倦做既利人又利己的事情吧。

7·49

宇宙的本性是要创造一个宇宙；但是现在的一切事物，有的是作为创造宇宙的必然结果出现的，有的是由宇宙的支配能力直接将其置于理性法则之外的（甚至有些重要的事物也是这样）。时刻牢记这一点，那么无论你处于何种逆境中都能让心灵保持宁静。



把每一天都当成是最后一天来过，那么人们就会在作出每一个行动时都



左手《沉思录》

认真考虑：这是我最后一天的生活了，我做的这些事情会有怎样积极的意义呢？那些所谓的名和利是多么的渺小、不值一提啊！还是让自己的心灵归隐吧，只有寻求内心的宁静，才会让自己放下所有的思想包袱，遵从理性，按照本性去规划这最后一天的行为。

在帮助了别人之后，别去考虑被帮助的人会有怎样的回报，或是对自己的名声会有什么帮助，那些都是会消失的，而心灵对理性的遵从才是最重要的。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

卷八

以自己的本性所要表现的方式生活

8·1

在你全部的生命中，当你在青年时期以后的那一段时间里，有没有想过自己要像一个哲学家那样生活下去？如果生活得像哲学家那样，就会阻断你追求名誉的想法。从现在你的生活可以很明显地看出，你与哲学相隔甚远。所以，你的生活是漆黑一团，更无法赢得哲学家的美名。你所从事的活动也就是与哲学相抵触的。

8·2

当你从自己的眼睛里确能看出真理的所在，就不要在乎别人对你的评价，只要你能按照自己的愿望去度过你的余生，那就足够了。因为，过去的经验告诉我们，不管遇到什么情况，别人怎么评价，我们都要过真正的生活。它并不在于逻辑的玄妙，而是在于做人所追求的事情。当我们在去做所追求的事情时，要以行为动机为源泉，以善为宗旨（善的行为表现为公正、慈爱、勇敢、有节制，除此之外的行为都不能算是善的行为）。

8·3

我们在做每一件事情时，都应该问问自己：这件事会对我们产生什么影响，我们会不会为之后悔。如果我们目前的工作是有理性的人应该做的工作，那么，我们就不应该有所强求。

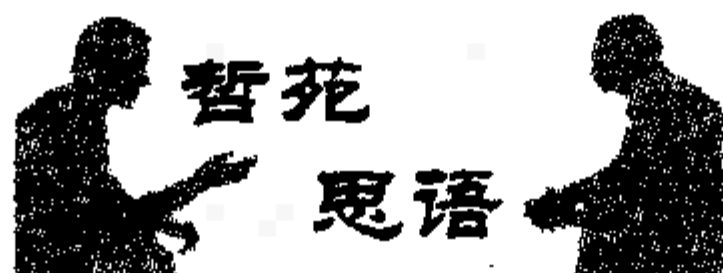
8·4

在戴奥真尼斯、希拉克利特斯、苏格拉底看来，亚历山大、恺撒、庞贝





算得了什么呢？因为，他们在观察事物的时候，注意到的是形式与实质。



忘却对虚名的追逐和感官享受的欲望，也不要管别人对你的看法，以自己的本性所表现出的方式生活，做本性要求的事情，真正的幸福也就在此了。

外界的任何变化都不会影响到你，在你的心中始终有一个原则存在，它就像是一架天平，把自己的本性作为砝码，看事物与它的差距，然后努力缩小这些差距。无论有什么事情发生，任何人都不会影响到你的思想和行动，心中始终坚持自己的原则，坚持宽容地对待一切，坚持在生活中行善。

遵循本性，走自己的路

8·5

尽管你气炸了肺，但是，其他人还要去做同样的事。

8·6

首先，我们自己不能发怒，因为，一切事物都是按照宇宙的自然之道而生存的，终究都会消失，就像哈德良与奥古斯是一样的。其次，当我们在去做每一件事情的时候，先要沉着地观察，认识它的本来面目，同时，又要记住，首先，你要做一个好人，去做人性力所能及的事；然后，再勇往直前、毫不动摇、尽心尽力地去做这件事。做每一件事情时，先要考虑是否恰当，再用和蔼谦逊的态度去做这件事。

8·7

一切事物只是自然变换中的一面，不必去害怕有什么新奇的东西出现。一切事物，都是旧的形式，其分布也是一样的，就像把这边的东西搬到那边去，或是把它们从这里拿走运到那边去。

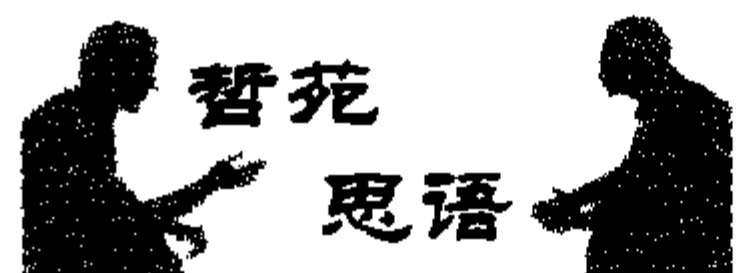
左手《沉思录》右手《道德情操论》

8·8

如果你不能求学，那你就不能放肆；但是，你能超越快乐或苦痛；你能把爱慕虚荣之心放在脚下践踏；也能对愚蠢和忘恩负义的人抑制住你的怒火，甚至是宽容理解他们。

8·9

事物的本性表现为：如果我们能顺利地做每一件事情，就会从心里感到满足。理性的人性也可以说进展顺利。如果它在思想上不赞许任何虚伪的或含糊的东西，除了对有关群性的行为起动机外，仅对于其所能支配的事物有好、恶评价，对于宇宙自然所分给它的一份自然会表示欢迎。因为，这合理的人性正是宇宙自然的一部分。犹如一个叶子的本性是属于树的本性，但稍有分别的是：叶子的本性乃是无感觉、无理性的部分之一，容易遭受挫折，而人的本性则是不容易受挫折、有理性、公正的自然之一部分。这理性的自然确实是分配均匀，给每个人以其应得的一部分时间、本质、形式、活动力与环境。我们需要思考的是：整体来看，这一部分的整体是否等于那一部分的整体，而不是在每一情形下，一种东西是否等同于另一种东西。



当人们按照自身的本性去做事情时，内心会感到极大的满足，因为人的本性遵从了自然的本性，而自然的本性是对所有群体都有益的。

时时刻刻在心里面告诉自己“坚持自己的本性”，在作出任何判断或是进行任何行动前，都先这样告诉自己，并且依据本性的要求来看事物和做事情。

宇宙总是在变化中存在的，这就是宇宙的力量，平静地接受这些变化吧！但是无论经历怎么样的变化都不要让自己的本性动摇，一定要坚持自己的原则，并时刻检讨自己，监督自己。

时间在变，你会忘记一些事情和人，你也会被别人忘记，但是始终要忠于自己的本性，毫不放弃。



别让任何人听见你对生活的不满

8·10

悔悟，是忽略了某些有益的事物之后所产生的一种自责。真正的好人一定会努力行善，因为，善一定是有益的。但是真正的好人却忽略了一项：快乐，永远不会产生悔恨。所以，快乐既非有益也既非善。

8·11

东西，就其单独的构成而言，其本身究竟是什么？本质是什么？形式是什么？存在宇宙间的意义又是什么？又能存在多久？

8·12

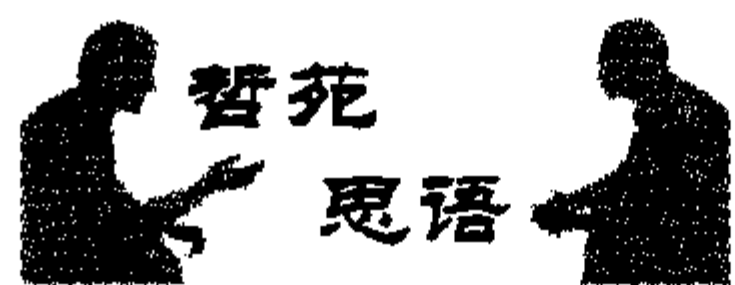
当你睡醒懒得起来时，要想想：自己对于人群所尽的责任，这种责任是你的本分，并且是合乎人性的。可是，睡觉的本领，是无理性的动物与人类所共有的。凡是合乎个人本性的东西，往往是较为亲切、较为亲近、较为愉快的。

8·13

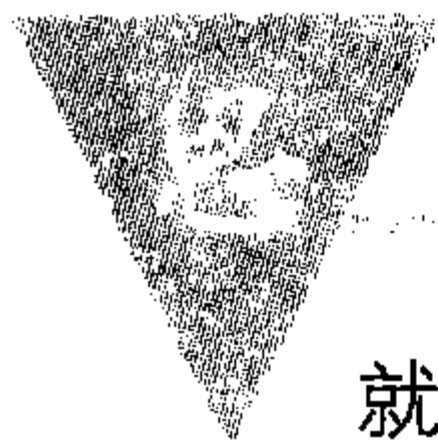
不管我们遇到什么样的人，应立刻向自己提出这样的一个问题：这个人对于善与恶的见解是什么？关于快乐与苦痛以及其起因，关于美名与恶名，关于生与死，如果他具有这般见解，那么，我们就不会感到新奇可惊；如果他有如此行为，那么，我们心里就会明白：他不得不这样做。

8·14

要在每一种情形下学会坚持，用物理学、伦理学与论理学的规则去考验你的印象。



一棵葡萄藤不可能结出苹果，一头公牛也不可能生出小牛，换句话说，



左手《沉思录》右手《道德情操论》

就是任何事情的发生都是符合自然本性的。每一事物的发生，不管它是否符合你的意愿，都是平常和自然的，既然如此，你还有什么好抱怨的呢？

你还在抱怨你生活的世界没有给你美吗？美到处都有，对于生活，不是缺少美，而是我们缺少发现美丽的眼睛。通过万花筒看世界，美得变幻无穷；通过污秽的窗子看人生，到处都是泥泞。到底你的生命画布如何着色，要看你拥有一颗怎样看待世界的心。把天地装到你的心中，你就能看见自然的美。

以自然的心态对待别人

8·15

每一种东西，无论它是一匹马或是一棵葡萄藤……与生俱来都是有用的。这是没有什么可奇怪的。连太阳神都会说：“我的存在就是要做一些工作的。”其他的神也一样。那么，你与生俱来是做什么的呢？当然，不可以以享乐为目的。

8·16

改变主张与接受别人的矫正，并不意味着与真正的意志自由相抵触。因为，只有你自己才能决心努力，从而使你的行为合乎你的动机、判断，甚至是你的智慧。

8·17

当选择权在你手中时，你会想：为什么要做这事呢？如果不在你的手中，那么你并不能去怨谁。因为，无论怨哪一个，都是荒唐的行为，所以，谁都不必怨。如果你能纠正那导致错误的原因，你就不会怨天尤人了。

8·18

死去的东西，并不意味着被丢弃在宇宙之外——它依然存在于此，不过经过变化，化成为它原来的成分，那便是宇宙的元素，也可称作是自己的元素。那些元素经过变化但并不怨诉。





8·19

不要看到无花果树上长了无花果而感到惊讶，那是糊涂的表现。就像我们不要因为看到宇宙产生出其所特有的成果而表示惊讶。犹如一个医生或一个舵手，当看见一个病人发热或天上起了逆风不应该表示惊讶，因为，那也是糊涂的表现。

8·20

不要让别人再听见你怨恨宫廷生活之苦。

8·21

每一件事物都有其开始、延续和死亡，这些都是被包括在自然界的目标之内的。犹如一个人掷起一只球，球被掷起，其好处是什么？球落下来，最后落到地上，其坏处又是什么？水泡凝结着有什么好处，破碎又有什么坏处？是一样的道理。

8·22

把肉体翻转过来，看一下现在是什么样子，到老了又是什么样子，病的时候、变为死尸的时候，又会变成什么样子。

8·23

赞美者与被赞美者，怀念者与被怀念者，都只能延续一个短短的时期，而且也只能生活在这世界中的一个小小的角落里，和谐共处。整个的世界也不过是一个点而已。

8·24

集中注意力做你面前的事物，无论是为了一个行为，或是一个原则，还是其所代表的意义。

8·25

做一件事情，是为了有利于人群而做此事；当遭遇了什么事时，要学会

左手《沉思录》右手《道德情操论》

接受它。认为那是神的意旨，或是来自万物所由发生的本原。

8·26

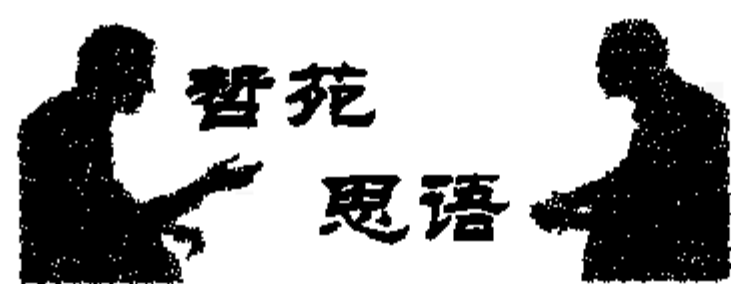
回想一下洗澡时的状况：油、汗、泥、脏水，一切令人恶心的东西。我们生活的每一部分和我们所遇见的每一件事物皆是如此。

8·27

鲁西拉埋葬了维勒斯以后，自己也被埋葬了。同样的，西空达埋葬了玛克西摩斯，自己也被埋葬了；哀皮丁卡奴斯埋葬了戴奥蒂摩斯，然后也被埋葬了；安东尼·派厄斯埋葬了佛斯丁娜，然后也被埋葬了。同样的故事总是在重演：凯勒埋葬了哈德良，然后自己也被埋葬了。那些机智过人的人，以预测未来和傲慢自负而闻名，现在在哪里呢？例如，卡拉克斯与柏拉图派学者地美特利阿斯，以及优戴蒙和其他类似的人。全是些朝生暮死的东西，好久以前就死了！有些人死后不久就名声也就逝去了，有些人变成了传说中的人物，还有些人在传说故事里也消逝得无影无踪！所以要常想着，你的躯体一定会消灭，你的一口气一定要断的。

8·28

一个人，如果能做真正的工作，那么，他就会感到快乐。真正的人所做的工作便是：对同类表示善意，对感官的活动表示轻蔑，对似是而非的印象下正确的判断，对宇宙自然及受宇宙自然之命而发生的事作全盘的观察。



保持自然的心态，要宠辱不惊，即使面对的事情超出了你的想象，也不要表现得兴高采烈，或是暴跳如雷。对待我们遇到的人也是一样，不管他是善是恶，或许曾经伤害过你，也不要把他拒之于千里之外，这样的话，只会让别人觉得你这个人没有修养。时刻保持平静的心态，让别人在见到你时，不会因为你的反应而让他们产生某些自卑或是其他不好的情绪。

我们必须学会接受和适应那些已经发生的事情和已经作出了某种行为的人。一个人在关键的时候，在危难之中能够保持冷静，不仅是一种可贵的品质，而且也是战胜困难、避免危险的重要条件。



对任何人说话都要恰当， 努力让自己的生活井然有序

8·29

你有三种关系：第一是与你自己的躯壳的关系；第二是与神的关系，因为宇宙万物都是神安排好的；第三是与你所共同生活在一起的人们关系。

8·30

对于肉体来说：苦痛是一种罪恶，那么，就让肉体诅咒它吧。对于灵魂来说，苦痛也是一种罪恶，但是，灵魂不会认为它是一种罪恶，灵魂能使自己风平浪静。因为，每一信念、动机、欲望与反感都是从内心而起，其他东西是不能从外面爬进去的。

8·31

摒弃一切妄想，要永远对你自己这样说：“我有力量让自己的灵魂不藏蔽邪恶或欲望，而且我既能洞察一切事物之本性，所以，就会恰如其分地应付之。”要常常想着自然所给你的这种力量。

8·32

在元老院里说话，或对任何人说话，都要求其适当、自然和坦白。

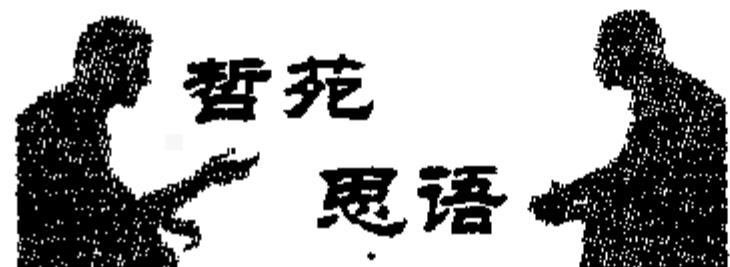
8·33

奥古斯都的宫廷——妻、女、子息、祖先、姊妹、阿格利帕、族人、家人、朋友们、阿瑞伊乌斯、麦西拿斯、医生们、卜者们——都死了，整个宫廷的人都死了！再看其他的纪录，不仅是个人的死亡，而是整个的家族的死亡，例如庞贝一家。那个著名的墓志铭说“全族最后的一个”，试想想看，再想想此人的祖先，当初如何焦虑着要有后裔，但是究竟总有一个成为这一系的最后一个，这就是一个全家族的灭亡！

左手《沉思录》右手《道德情操论》

8·34

我们的生活，是用一件一件的行为建立起来的，如果每个行为都能尽量达到它的目标，对它要懂得知足。没有人能阻止你去实现这一目标。但是，可能有一些外来的阻力，那么，就甘心情愿地接受那个阻碍，并且随机应变地转而去自身灵魂的修复，让自己的行为公正，严肃不再会有外力来阻止。



在与别人的交谈中，应尽量少说话，只说一些恰当必要的话，没有虚情假意和矫揉造作，而是真实地、勇敢地说出自己认为恰当的话。简明扼要，没必要拖拖拉拉或是拐弯抹角，那样既显得你不真诚，也会让听者对你的诚意或是要表达的意思产生曲解。

使自己的生活会井然有序是每个人的义务，也是对自己负责任的表现。在每一次活动中都尽自己最大的努力，让整个活动和整个事情都井然有序，保持这一良好的习惯，会在以后的每一次活动中表现出来，而没有任何别的力量会阻止你。

对于财富和繁荣，能坦然接受也随时准备放弃

8·35

毫不狂妄地接受，毫不踌躇地放弃。

8·36

你或许看见过一只手或一只脚被割掉，或是头颅从躯干上砍掉，身首异处。一个人，如果不满足于他所遭过的一切，自绝于人寰，或行为乖戾落落寡合，那么，他也正同样地尽其所能地在自残。或者说，他在某种情形之下脱离了自然的整体，因为，他原是自然的一部分，而现在却把自己割掉了。但是，这里存在一个巧妙的条件，能再回到自己的整体。任何其他的部分，一旦被扯开离散，上天都不准许它再回来。他使人类有力量永不脱离整体，



左手《沉思录》

如果不幸离开了整体，还可以回来和其他部分联为一体，重新恢复它的岗位，作为整体的一部分。

8·37

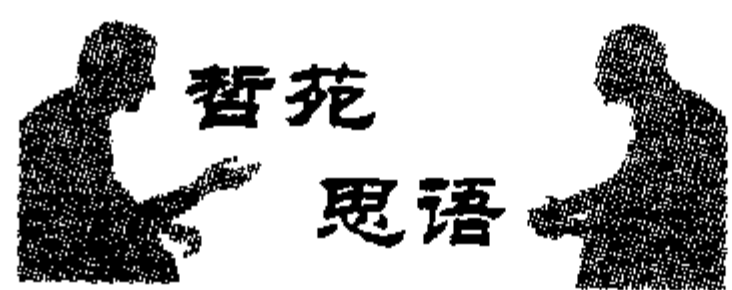
潘姬婀现在还守在她夫君的坟墓边吗，波加摩斯、卡布利阿斯或戴奥提摩斯还守在哈德良的坟墓边吗，这是荒谬的想法！可如果真是那样又当如何呢？如果他们一直守候到现在，死人会知道吗？如果知道，他会因此而高兴吗？如果高兴，悼者会因此而长生不死吗？这些人还不是和别人一样，命中注定要变成老翁老妇而终于死去？他们死了之后，他们所悼的那些人又该怎么办呢？全都是一个臭皮囊包着一汪脓水而已。

8·38

宇宙本性赋予每个理性的动物以一切的本领，所以，我们也有这一项特长，那便是：宇宙的自然既能把所遇到的任何阻碍变成为有用之物，使之在命定的事物之中占一位置，使之成为宇宙的一部分；那么，理性的动物便也能使每一阻碍变成为已有利之物而加以利用。

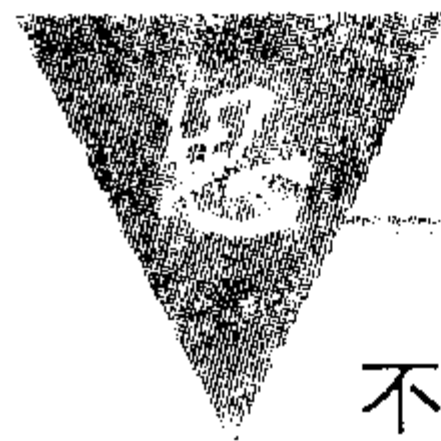
8·39

不要因为想象整个人生的图画而被吓倒，也不要去想有多少苦恼在等着你。在做每一件事情时，你都要反问自己：“在这一段经验中究竟有些什么是无法忍耐的？”你在供认的时候会要羞赧的。还要提醒自己：给你带来负担的不是过去，不是未来，乃是现在。如果你把它孤立起来，同时责备你的内心，那么，一点点的烦恼都不能被自己所容忍。



人的一生，难免会有浮沉，不会永远如旭日东升，也不会永远穷困潦倒。面对人生的起伏，真正的强者都是那些能以平常心牢牢驾驭人生方向的人。平常心是一种生活艺术。拥有它的人能够像一个凡人那样活着，像一个诗人那样体验，像一个哲人那样思考。

平常心贵在平常，波澜不惊，生死不畏。因为胸怀坦荡，生活永不枯燥。一身正气，做堂堂正正的人。上不负天，下无愧人，旦夕祸福，知天达命，



左手《沉思录》右手《道德情操论》

不违自然。有情有义，侠骨柔肠，远离颠倒。即使得了大奖，中了头彩，心潮也不怎么“澎湃”。得到一点荣光，看见些许景象，也不沾沾自喜，四处张扬。即使病魔来袭，顽疾加身，也不怨天尤人，而是顽强拼搏。

如果你能敏锐地观察，就能明智地调查和判断

8·40

正如哲学家所说的：“要永远聪明地善于使用自己明锐的眼光。”

8·41

在一个有理性的动物中，是看不出美德与公道有任何抵触的。但是，如果你能看出有一种美德是与享乐相抵触的，那便是节欲。

8·42

消灭你有关想象中的苦痛的感想，就会得到绝对的安稳。什么是“你自己”呢？姑且先认为是理性。无论如何，不要让理性有偏离，但是，如果你的其他部分出了毛病，让其自己去想象好了。

8·43

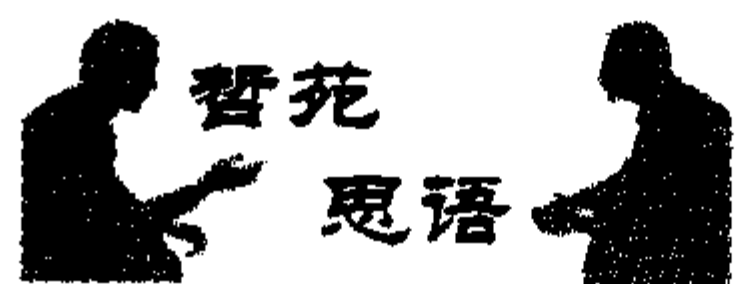
对于兽性，感官上的故障乃是一种缺陷，欲望上的故障亦然。同样的，植物亦有些故障，它们也是一种缺陷。所以，认识上的故障，对于理智的本性也是一种缺憾，把这一番道理应用在你自己身上。苦痛或快乐，是不是在把握着你，让感官去考察一下。你努力做一桩事是否遭遇了困难，并且你的努力是在希冀无条件的实现，那么对于你这个理性的动物而言，其失败就是一种缺陷了。但是，如果你接受这普遍的限制，那么，你还是没有受到什么损失，甚至是没有遭遇故障。没有人能阻碍内心的愿望，因为火、钢、暴君、诋毁，或任何事物，均不能触及它，正如一个圆体，一旦形成，将永远是圆的。





8 · 44

假如我让自己感到苦痛，那是不对的，因为，我从来没有故意让别人苦痛过。



生活中有许多事情是需要我们去判断和作出决定的，事前我们都不会知道将来会遇到什么，但是我们可以通过自己敏锐的观察力，看清楚事物的本质，这次行动的最终目的，自己的力量是否能到达，会需要什么样的方法等。能理智地考察这些以后再有所行动，而不是盲目地开工，也许会达到事半功倍的效果。

生活中我们需要有敏锐的洞察能力，在对事物进行理解和分析时就需要这种能力，也能锻炼这种能力，让自己变得更理智。

不一样的角度，不一样的发现

8 · 45

不要为外在的事物而感到痛苦，它没有改变你的本性。真正使你痛苦的是你对这一事物的判断，而我们是改变自己对某一事物的判断的，不要有既定的态度，从事物的本性角度出发，会有全新的不同的理解。它没有违背自己的本性，也没有改变你的本性，所以也就不会有痛苦了。换个角度看世界，原来一切都那么美好！

8 · 46

某一事物使某人高兴，另外一事物也会使另外的人高兴。对于我，如果我能维护我主宰的理性不堕落，对于人以及人所遭遇的任何事物能不侧目而视，以慈悲的目光观察一切，那么，就会接受本身具有的价值，并且利用每一事物，便是可喜之事了。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

8·47

要好好把握现实，将其据为己有。追求身后之名的人，实际上是没有了解将来的人们和他都是一样的人，所承受的也完全一样。如果未来的人发出这样的或那样的声音，或是对你有这样的或那样的意见，是和你没有任何关系的。

8·48

可以把我拿起来随便丢到什么地方去，因为，在那个地方我的本性仍是宁静的。换句话说，仍将是怡然自得的——如果我的本性在它的活动中，仍能按照固有的法则而运行，那么，是会怡然自得的。

8·49

如果只是为了换个地方，心灵便忐忑不安，自贬身价、匍匐、张皇、崩溃、恐惧，那值得吗？

8·50

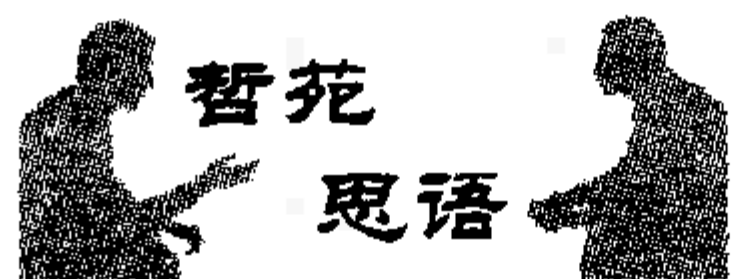
人，不会遭遇过什么事，是不符合人的本性的。犹如，一头牛不会遭遇过什么，是不符合牛的本性的，一株葡萄不会遭遇什么而不是葡萄的本性的，一块石头不会遭遇什么不是石头的本性的。所以，如果所遭遇的仅是一些自然、习惯的事，那么，就不应该悲伤。因为，宇宙自然不会带给我们任何我们所不能忍受的事。

8·51

当遭遇外界挫折而烦恼时，其实，使你困扰的不是事情本身，而是你自己对事情的判断力。这个判断力，你能立刻就将它消灭。但是，如果你自己性格中有点什么使得你烦恼，谁能妨碍你去纠正那该负责的观念呢？同样的，如果你为了未做应做之事而烦恼，为什么不尽力去做，何必徒然烦恼？“我们不需要烦恼，因为，没有做的责任不在你。”“可是，如果不去做这件事，那么，我们会觉得生活不值得活下去。”那么就果断地放弃吧，脱离生命，就好像凡事顺遂的人一样，安然就死，并且，毫无怨尤地接受那些阻碍你的



东西。



按照每一事物的价值去看待和运用它们，会发现每一事物都有自己的必然和重要性。那对它的发生也就不会存在太多的诧异和不理解了。任何事物都是按照它的本性来进行的，没有什么是违背它的本性的，我们不应该抱怨，而应该以欢迎的眼光来看待和接受一切。

每时每刻塑造自己， 让自己变得满足、朴素和谦虚

8·52

永远不能忘记主宰的理性在我们生活的重要性。所以，它不会去做它所不愿做的事，这不是没什么道理的，并且会让你的理性更加坚定。如果它对某事下了判断而且有理可据，那对理性的坚信会更加坚定。所以，不被情感所控制的心灵，有如一个坚强的堡垒，一个人没有比这个更为易守难攻的堡垒去藏身的了。没有发现这堡垒的人是愚昧无知的，发现了却不进去，也是一种很大的不幸。

8·53

除了由初步的印象所获得的报告之外，不必对自己再多说什么。有人对你说，某某在背后说你的坏话，是有人这样对你说了，但是，对你并没有造成什么伤害，你对说你坏话的人永远保持初步印象，不要从内心里去加补充，那么，你便没有遭遇什么不幸。不过，需要强调一点：世上一切可能发生的意外之事，都是我们所熟悉的。

8·54

“这条黄瓜是苦的。”丢掉它。“这条路上有荆棘。”转弯走。这样做，就





左手《沉思录》右手《道德情操论》

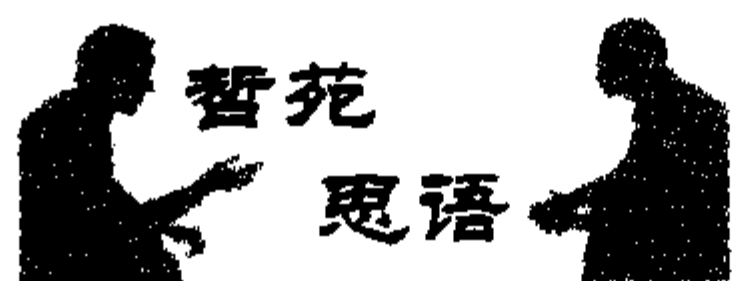
够了，用不着再加上一句：“为什么世上要有这种东西？”因为，这样会被通达自然之理的人讥笑。就好像你到木匠铺或鞋匠铺问他们，为什么会有锯木屑、碎皮革，他们是会讥笑你的。这足以说明：宇宙自然不需要本身以外的任何事物，就像是不需要一个丢弃破烂东西的角落。其所需要的仅是其自己的空间，自己的物质，自己的固有的手艺。

8·55

做事不可迟缓，言谈不可杂乱，思想不可模糊，心灵不可完全倾注在本身上面，亦不可任其激动。生活中总要有一点闲暇。

8·56

如果有人想杀害我们、肢解我们、诅咒我们，这些都不能妨碍我们的心灵，使之不能继续成为纯洁的、健康的、清醒的、公正的。试想：一个人站在一个晶莹透彻的泉边咒骂，泉依然会汩汩地冒出鲜凉的水。丢进泥巴，甚至秽物，它也会很快地把它们冲掉而毫无污染。那么你怎样才能拥有一个永流不息的泉眼，而不仅是一口井呢？你需要随时小心翼翼地引导你自己进入自由的境界，那么，就会感到慈祥、朴素、谦和。



清澈纯净的泉水是不会因为任何人的诅咒而变得浑浊的，即使倒入泥土或垃圾，清泉也会冲散它们，洗涤它们，而不会让自己受到污染。我们也要让自己的心灵像这清泉一样，不为一些虚荣和肉体的欢愉所累，并且还能打消这些欲望，让整个身心达到统一。

每个人都应该随时随地注意对自己人格魅力加强建设，不要让外界违背自己本性的东西影响到自己，同时还要帮助和引导那些产生错误观念的思想，使它们重新认识自己的本性，从而确立正确的价值观。





爱身边的一切

8·57

不知道宇宙是什么的人，就不知道自己置身于何处；不知道宇宙存在目的的人，就不知道自己是谁。那些缺乏这些知识的人，实在是说不出自己究竟为什么活着。那些对于不知自己是谁或不知自己置身何处的人们所作的赞美，还想加以追求或避免者，我们应当做怎样的评价呢？

8·58

一小时内咒骂自己三次的人，我们是不会接受他的赞美的；对自己不满意的人，我们是不会接受他的满意的；对自己所做的每一桩事都表示后悔的人，他对自己是不会满意的。

8·59

不要再以能与大气一致的呼吸而感到自我满足，要从此刻起，在思想方面能与那主宰万物的理性息息相通，因为，这种理性是无往而不在的，到处献给那些能接受它的人，恰如空气由呼吸的人随意享用一样。

8·60

就一般而言，邪恶并不会给宇宙带来伤害。某一个人的邪恶亦不会伤害到其他的人，它仅仅是有害于某一个人，并且，只要他愿意，他可以立刻从伤害中解脱出来。

8·61

我的自由意志与我的邻人的自由意志乃是无关的，就好像他的呼吸与他的肉体，对我是无关紧要的一样。纵然人是生来彼此依赖的，我们的理性只是自家的一家之主，否则，邻人的邪恶会要变成为我的毒害。这不是上帝的意旨，因为，上帝并不要我的不幸依靠于别人来决定。



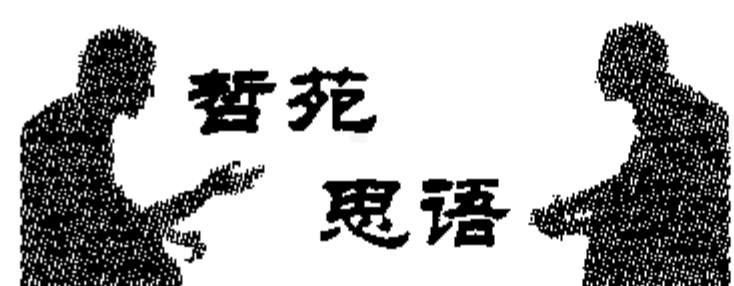
左手《沉思录》右手《道德情操论》

8·62

太阳的光向四面八方放射，但是，它并没有把自己放射净尽，因为这放射乃是一种扩展，所以，阳光在希腊文里，就翻译为伸展。因为阳光是在空间里的伸展。光线是什么，你很容易看得出来。当你从一罅隙射进一间暗室，观察阳光，它会沿着一条直线射进，触到一件固体的东西，它便被阻止了，它停在那里，既不溜走，也不坠落。这就好像人的心灵之照射，它不是把自身射散，而是把自己扩展，触及任何阻碍物时，永不留下激烈的撞击之痕，自身亦不破碎，而能稳稳地站立，并且能照亮那个东西。至于拒绝传导阳光的东西，那便是心甘情愿地丧失了阳光被伸展的机会。

8·63

怕死即是怕无感觉或新感觉。不过，你既然没有感觉，就不会再感觉什么不如意事；你既然要换取另外一种新感觉，就将有另外一种生命，但依然是生命。



人存在是为了彼此而存在的，因此人在做事时首要的原则就是友爱原则。这是宇宙赋予人类的本性。而我们的原则就是要按照自己的本性生活，做本性要求我们做的一切。如果一个人连自己的同类都不爱，缺乏最起码的同情和怜悯之心，他就没有资格做人！

而对于那些不能像人一样拥有理性的动物和其他一切事物，因为他们是宇宙中的低等事物，是为高等事物服务的，我们就更应该用一种慷慨友善的精神对待他们。

人类理应爱与我们息息相关的生命现象，爱这个丰富多彩的世界，爱这个统一和谐的大自然。



人们是彼此为了对方而存在的

8·64

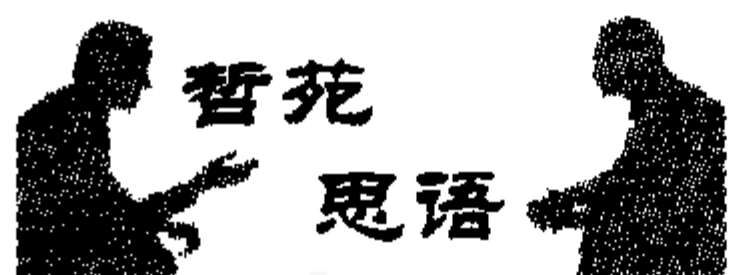
人生，往往是相互依赖的，所以，要教导别人、容忍别人、关爱别人。

8·65

当箭向一个方向走时，那么，心就会向另一方向走。但是，心，总会向着目标勇往直前。

8·66

给每一个人进入到你自己的理性中来的机会。



人类是一个团体、一个集合，每个人作为这个团体中的一员就应该彼此合作，相互帮助。如果有人的理性出现了偏差，或是价值观的方向不对，那别人就应该对他的行为进行制止并向他展示他犯的错，而不仅仅是对他表示愤怒和斥责。那是对自己思想的一种惩罚，“用别人的错误来惩罚自己”，却不会对他有任何帮助，有时候还会激化两者之间的矛盾。所以要帮助他就应该在思想上帮助他，引导他走到正确的道路上来，而不要继续错误下去。



卷九

像对待生一样对待死

9·1

如果做事不公正，就是对神的不敬。因为宇宙造人的本意就是要世间大众互帮互助，而不是相互伤害，所以不公正就是不敬。如果说谎，那么也是对神的不敬。因为宇宙的本质即为存在万物的本质。这个世界的真理是世上存在的所有东西都与所有已经逝去的东西相联系，而且这也是世上万物的原始的动力。如果是存心说谎的，那么他就犯了触犯宇宙的罪。如果是无心说谎的，则违背了宇宙的本性，搅乱了世界秩序，从而变得与真理相对，也就失掉了辨别真伪的能力。

9·2

那些把快乐当成善来追求，把痛苦当成恶来避免的人对神也是不敬的。因为他们经常抱怨宇宙处事不公，使恶人可以享受快乐，而善人就要承担痛苦。

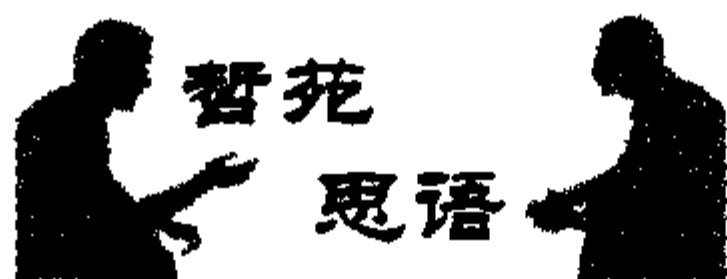
9·3

对宇宙中将要发生的事情产生畏惧，也是一种对宇宙的不敬。追求享乐而将道义置之不顾，亦是一种对宇宙的不敬。宇宙的本性是公正平等的，所以就造出了享乐和痛苦二者。那些相信宇宙本性的人，应该顺应宇宙的本性，用这种观点来看待宇宙造出的事物。所以一个人要是不能用平等的态度看待宇宙创造出来的同等事物，如苦痛与享乐、死亡与生命、美誉与恶谤，也同样是一种对宇宙的不敬。



9·4

以上所说的宇宙不偏不倚的本性是指一切事物发生的自然顺序都是按照宇宙的意愿来的，没有丝毫差别。所有自然顺序的发生都是按照神的旨意来的，从而决定了事物按照一系列的顺序发生，以及各种产生和变化交替的情形。



人的生老病死都是自然赋予我们的活动，就像一片树叶，春天发芽、夏天成长、秋天落下。不管它是被颂扬的还是被诅咒的，都是自然界中的一个活动，所有生命都要经历自然界带来的一切活动。

死亡把你和现在与你一起生活的人分开，把你可怜的灵魂同身体分开。要知道，你与他们的联系和结合本来就是自然给予的，现在只不过是自然要把这种结合拆开而已。

既然死亡是自然赋予的事情，那么我们又何必要执著于尘世，希望自己在这一逗留更长的时间呢？

理智的毁灭对人来说如同一场瘟疫

9·5

如果一个人在世的时候从没虚伪、奸诈、奢侈和骄傲的恶习，那么他是幸运的。如果一个人在世时沾染了太多这种恶习，最好的办法就是自行了断。恶习就是一种瘟疫，没有人愿意与之一生相伴，所以我们应该逃离它。瘟疫只会夺去动物性命而不会伤害其心，而恶习对人则是身心俱伤。

9·6

要正视死亡，欣然接受，因为这是上天为我们安排好的事情。生命的每一个阶段都有既定的事情，就像从年轻到年老，由幼小到成熟，从长出牙齿、胡须到白发，从怀胎到分娩，以及其他的所有自然活动，死亡也不例外。知道了这个道理之后，就不该对死亡抱以冷漠、焦急或轻蔑的态度，而是应该



左手《沉思录》右手《道德情操论》

把它当做一个自然的生命过程，静静地等待那一时刻的到来，等待灵魂出鞘，就像等待妻子分娩婴儿一样。

9·7

如果想要获得心灵上的安慰，你可以考察在世时身边的环境以及那些你终日与之交往的人。我们应该善待身边的人，而不该抱以厌恶的态度，但是如果那些不是与你志同道合的人，那你的死亡就不会显得那么难以接受了。而现在的状况是你必须和那些不志同道合的人生活在一起，所以你会觉得生活得不耐烦，从而希望死亡快点降临。

9·8

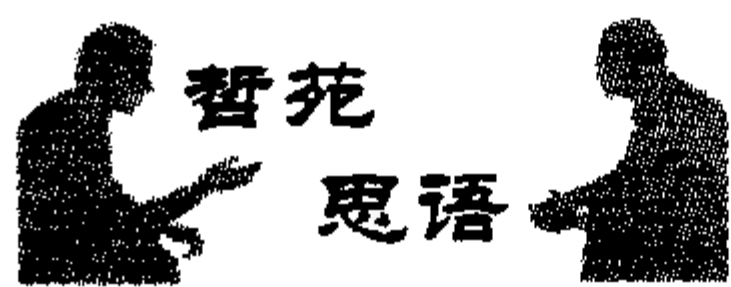
害人就是害己，于人不义就是于己不义，因为自身的本性已在这些动作中变坏。

9·9

那些没做的，或是已做的事情，都有可能是不公正的。

9·10

如果你可以确定你现在的判断正确无误，你现在的行为合乎公众利益，你现在的心情满足于一切发生的事情——这就足够了。



“理智”这个词是表示对一切个别的事物的一种明辨和摆脱了无知。不管是谁，存在于这个世上的时间总是有限的，既然这样，为什么不按照自然早已经安排好的秩序来度过这短暂的时间呢？如果每个人都顺从恶而不是锻炼自己的理智，那无异于人类的一场瘟疫，这种瘟疫比任何由于腐败和疾病造成的瘟疫都来得更猛烈。

怎样才能避免这场人类的瘟疫呢？你要做的就是顺其自然地依本性生活，不去避免什么，用发生在生活中的事物的本性来训练自己的理智，坚持把所有事物的发展都变成自己的理性认识，就像胃把食物变成自己的，像大火把木柴变成自己的一样。



用自己的力量克制欲望

9·11

抛开想象，抑制冲动，扑灭欲望，掌控自己的理性。

9·12

没有理性的动物仅仅是有生命的，而有理性的动物除了生命还享有同样的智慧的灵魂。就像世间的万物都是在大地上成长，世间众生看到的都是同一种光明，呼吸的都是同一种空气。

9·13

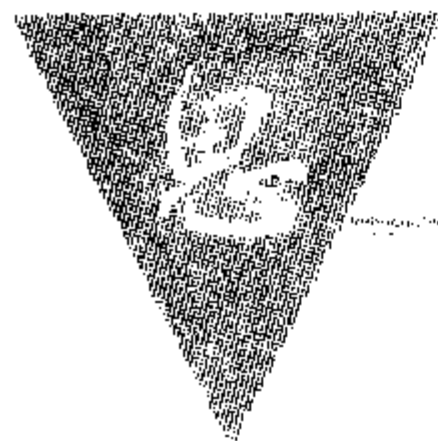
物以类聚，所以土性的事物都倾向于大地；液体的事物都倾向于一起流动；气体也是一样，只有外力才能把它们分开。一切较干燥的东西都比较容易着火，因为其中含有容易着火的物体，即火的倾向性。同样的，共享同一种理性的人也会相互吸引，甚至比那些更为强烈。因为人是世间万物之中最高等的，所以融合能力也是最强的。

9·14

在那些无理性的动物身上，我们可以发现一些比较亲密的感情。因为较高级的动物是有灵性的，他们之间的那种相互吸引力是植物、矿石、木材所没有的。在理性动物中，我们可以发现政治集团、友谊、家庭和公众集会，还有战争、谈判和休战。但是在更高一层的事物中，即使它们各自分离，还是可以达到互相联系的状态，例如星辰。

9·15

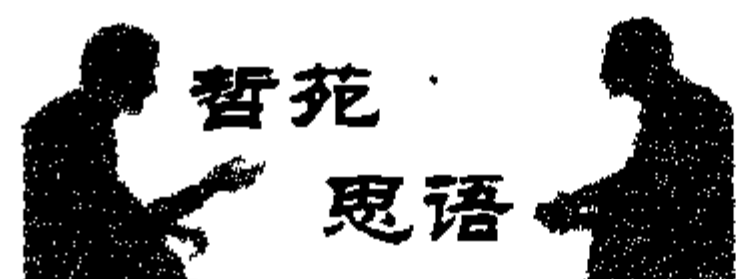
而当今的现实状况是这样的：那些有理性的生物试图逃脱彼此的关联，不相互协作，但是由于自然的力量，它们终究只能在一起。你仔细观察一下就会发现，一块不着尘埃的尘土做的东西都比完全与世隔绝的人好找。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

9·16

人、神和宇宙都会在适当的季节产生果实。按照常识，所谓的果实是像葡萄藤结出的那种果实。但实际上，理性为了自身，为了宇宙，也会结出类似于自己的果实。



人们最大的敌人是自己，最难控制的是欲望，因为有时候即使理智告诉自己拥有过多的欲望会对自己造成伤害，但还是很难控制。如果一个人能运用自己的力量控制住欲望，那在这世上就没有什么可以阻挡他的理性的延伸。若是内心为多变的情绪所控制，那在为人处世等诸多方面就会有所困扰。能控制住自己的情绪，并能在遇到事情时先使自己冷静，再运用理性对事情进行分析，那将是最大的自我超越，也会让自己被更多的人尊敬。

节制的人永远受人爱戴，他就像干涸土地上遮阳的大树，暴风雨中抵挡风雨的大石头。谁不想个性沉稳、脾气温和、生活规律呢？不论境遇如何，不论有何改变，对性情沉稳的人而言，都没有关系。

劳动是为了自己，与别人无关

9·17

如果可以，就指出那些人的错误；如果不行，则用慈爱的心肠来对待他们。神明对这种人也是仁爱的，甚至有时候会好心肠地帮助他们实现愿望，获得财富、健康、名声。其实你也可以这么做，没有人会阻止你。

9·18

不要像苦工一样不情愿地工作，也不要奢求别人对你的怜悯或是赞扬。你要记住的只是一件事，就是根据社会的理性来规约自己。



9·19

你应该告诉自己，我抛开了一切烦恼，也可以说我摆脱了一切烦恼。因为烦恼从来都是自身造成的，而不是外界硬塞给我们的。

9·20

所有的事物都是相同的，都是经验所熟悉，时间上短暂和物质上无价值的，现在的一切事物都像是它们之前已经逝去的事物那样。

9·21

我们只能依靠理性来判断客观事物，因为它们站在我们的心灵大门之外，只有等我们自己去探索才能发现，它们不会主动告诉我们它们的真相。

9·22

有理性的社会性动物的善恶不是在消极的活动中，而是在积极的活动中，这与它的美德和缺点是同样道理。

9·23

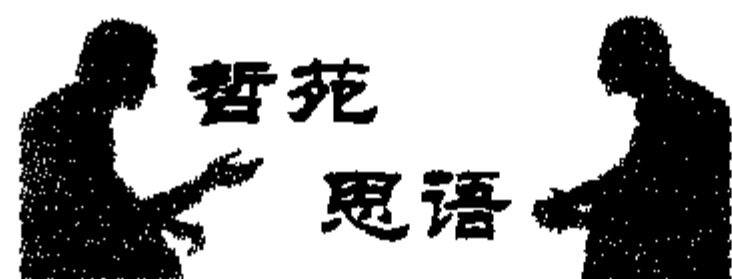
对于那被扔向高空的石头来说，坠向大地和飞向高空都是无所谓恶的。

9·24

深入剖析人们的内心评判标准，你就会发现你所惧怕的是什么，而他们又是如何评判自己的。

9·25

改变是永恒不变的道理，你也一样在改变，也可以说是不断地腐化，整个宇宙都是如此。



如果你的劳动是被强迫的，只是为了得到同情或者受到表扬，那么你肯定已经违背了你的本性。因为你的本性是要求你要按照自身的理智活动或抑

左手《沉思录》右手《道德情操论》

制自身的欲望。

一个人聪明睿智、机警敏捷、天赋过人，又能以人力去成就天然，但如果他仅仅是为了一些外在的荣誉去劳动，那么他的劳动又有什么意义呢？这样的人只懂得防止过失，却不知道过失从哪里产生；只想凭借人力改造自然，却不懂得要顺乎自然。这样的人将会看中智巧而急着使用，将会被小事役使，被外物牵绊，四处张望而应接不暇，事事苛求完美，随着外物的变幻而不能保持常态。

保持自己的理性和行动力，不要被外界打扰

9·26

让别人承担他们自己犯的错。

9·27

活动的停止、运动和意见的停止，这些是某种意义上的死亡，但是它们并不罪恶。试想你的一生，童年、青年、壮年、老年，每一次蜕变都是一次死亡，所以有什么好可怕的呢？试想你自己与祖父的生活，再想想与你母亲的生活，再想想与你父亲的生活，就会发现好多的变化，问问你自己，有任何值得你害怕的事情吗？同样的，生命的停止、中断和变化，整个一生都是不可怕的。

9·28

赶快反省一下自己的、宇宙的，以及邻人的理性，以确保自身的正直。记住你是宇宙的一部分以及你邻人是无知还是聪慧，也掂量一下你们理性的强弱。

9·29

你要使自己融入这个社会，因为你本身就是其中的一部分。如果你的行为无论是直接还是间接地与社会无关，你都会众叛亲离，脱离这个社会。



9·30

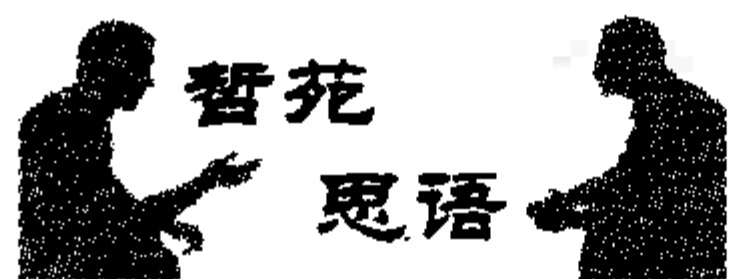
世间万物都像儿童的吵嚷、运动，都是拖着躯壳的小小灵魂，这样可以使我们更加清晰地认识死亡的模样。

9·31

把一件事物的内在和外在区分开来，然后做详细的研究，看其自身的特性能存在多长时间。

9·32

你对自身天性的不满导致你产生了很多烦恼，因为当天性支配你的时候，你就开始抱怨，但这对你来说已经足够了。

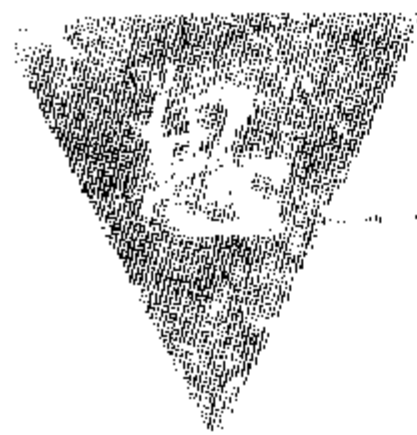


遵从自己的理性去行事，而不要去想别人会怎样评价你的行为，那将一事无成，因为你不可能做到让每个人都对你的行为满意。如果单单为得到别人的赞扬而去努力做某件事的话，那你将是悲哀的，没有自我的。所以，根本不要去在乎外界的一些因素，顾虑少了，思想负担也就减轻了。按照自己的理智和意志去行动，不违背自己的理性，精力将更加集中，对行动的执行力也会更强。因此，一个人若想拥有一个幸福、快乐的人生，就必须放弃外界因素对他的影响，只服从自己的本性和共同的本性。

平静地看待外界的评价

9·33

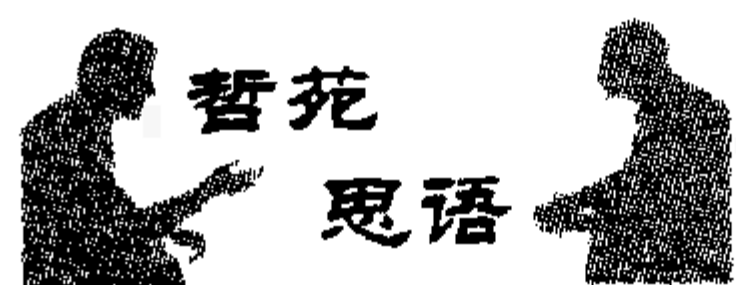
如果你被人责骂、憎恨，或是伤害，你可以深入他们的人性来认识他们。你会发现，你根本无须介意他们对你的看法。但是你仍要善待他们，因为他们天生就是你的朋友，而且上天也会通过各种方式来帮助他们达成愿望。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

9·34

宇宙的运行周期始终是相同的，从一个时代到另一个时代。宇宙用智慧指导自身运动，产生各种各样的效果，如果是这样，你要适应它的结果。它一旦转动，别的一切事物就连续地产生；而可分割的元素是所有事物的根源。如果有神明，宇宙一切都会很好；如果宇宙只是偶然，你也只好接受。我们不久就会被大地掩埋，然后大地将会循环往复地变化，直至永远。当我们想到世界如此变迁及速度之快，便会变得对世间不重视。



对待同一件事情，一千个人就会有一千种想法，你不可能让每个人都认为你的判断是正确的，因为他们所抱的价值观也不一样。别人对你的评价，如果是善意的、积极的，你当然要听，而且要看自己是否存在这样或是那样的缺点需要补救；若是恶意的或是中伤的话，看看他是从怎样的角度来看你，看他出于什么样的目的，没有必要去为他的话而烦恼，因为即使你做得再好，在某些人眼中仍是不够的、不满意的。所以不必过分在乎，只要不违背自己的理性，不违背自己的良心，能做到问心无愧就好。

让你的行动限定于有益社会的行为

9·35

世界本像是一道激流，会冲走所有的一切。那些搞政治的人却要以哲学家的姿态自居，很可笑。顺从天的旨意，做你自己的事情，不要在乎别人的看法。不要止步于乌托邦式的小满足，做好眼前的事情，没有人能改变你的意见。既然改变不了别人的意见，那么人们就不可能真正信服谁，即使有，也是像奴隶一样迫不得已。亚历山大、腓力二世和德米特瑞斯是否按照大自然的旨意那是他们的事。但是，假如他们扮演了悲剧的主角，没人会怪我不模仿他们。哲学以简单和谦逊为原则，不使我成为狂妄自大的人。



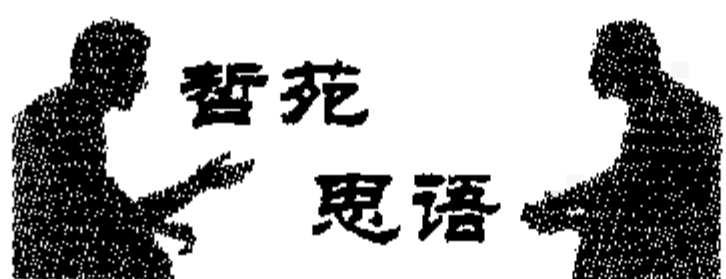


9 · 36

站在世界的高度，俯瞰众生，看那些无数的庄严仪式，看那些在风暴或平静中航行的船，也看他们的生老病死。看看那些过去时代的人们，将在你之后生活的人们，现正在野蛮民族中生活的人们，有多少人只知道你的名字，有多少人将会忘记你的名字。也许多少人现在赞美但是背后诋毁你，所以你任何死后的名望都是毫无价值的。

9 · 37

对外部世界的干扰产生免疫，而服从你内心的意愿做事。也就是说，你所做的应该限制在本性之内，即有益于社会。



在来自外部原因的事物的打扰中保持自由，在根据内在原因所做的事情中保持正义。

让外界的事情不会打扰到你的本性、你的自由、你将要进行的活动，就像在闹市中你也能保持自己的思路看书，而不会被耳边的喧闹所打扰一样。

当人们发自内心地想要完成某件事时，首先要克制自己的这种强烈愿望。有愿望当然是好的，但要让自己的内心平静下来，分析自己的行为是否符合自己的本性，是否对社会有益。仔细思考后，让自己归于理性，再来进行自己的行为，就会知道所要努力的方向。

剔除生命中无用的东西

9 · 38

如果你可以甩掉那些虚无缥缈，存在于想象中的烦恼，那么，世界就为你打开了一扇窗，你可以思考整个宇宙，思考时间的永恒，观察万物的瞬息变化，体会生死之间的短暂和思考生前死后时间的无穷。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

9·39

世间万物都在不断地消失，而你这个旁观者不久也会消失。最长寿之人和早夭之人最终都会去往同一个地方。

9·40

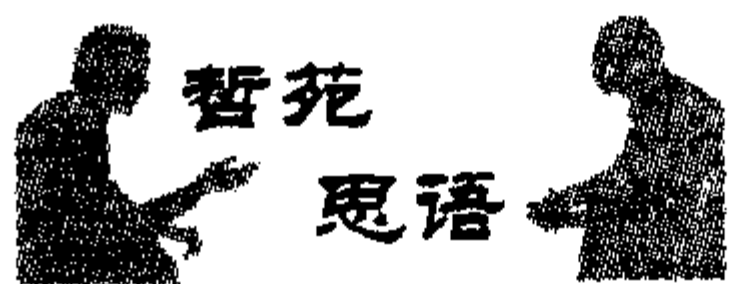
这些不自量力的人，以为他们的指责可以伤害别人，他们的赞扬能有益于别人，于是他们忙忙碌碌，追求那些毫无价值的东西。

9·41

损失与变化一样，都是宇宙的本性。依照这个道理，万物才得以出现并运行完好，从古至今乃至将来都会是这样的。如此一来，你就不要抱怨世上的一切事情都是坏的，而众神却无能为力，使得世界要以恶的方式一直运行。

9·42

腐朽是一切事物的本质，你闻水、土、骨的气味。大理石只不过是硬化的泥土，金银不过是某些物质的沉淀，服饰不过是一堆皮毛，染织的紫袍也只是一摊血。其他的一切也都是如此，灵魂也很容易从这个变成那个。



生命中有很多与人的本性无关的东西，这些东西对于人来说是无用的。很多时候，我们常常会被这样的与己无关的人和事干扰，最终失去了真实的自我，在歧路上越走越远，找不到回头的道路。

如果我们能把这些无用的却时时烦恼我们的东西从生命中清除出去，那我们就有足够的时间来跟随自己的心，思考整个宇宙，思考这永恒的时间，观察每一事物的瞬息万变，观察什么是生，什么是死。其实，生命是属于自己的，每个人都有一片属于自己的独特的天空。你所要做的就是不要被别人的言论所左右，找到那片属于你自己的天空，你就能创造出属于自己的精彩。



让心灵摆脱苦恼

9·43

你开始厌烦你生命中的悲惨。你究竟在烦恼什么，是事物的形式还是事物的本质？除此之外，别无他物。那么，是时候祈求神明的佑护，让自己变得更简朴更善良。不论你是活一百年还是三百年去参透这些事情，结果都是一样。

9·44

犯了错就会害了自己，但他所做的也许并没有错。

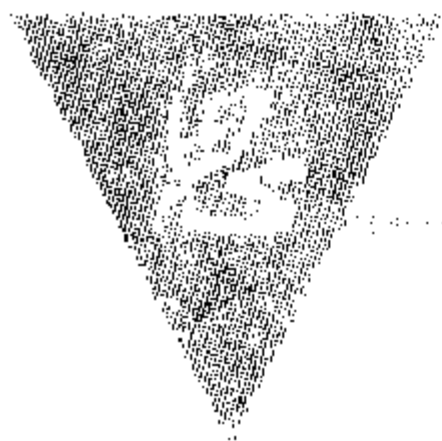
9·45

或许万物都来自一个理智的本源，都是一体，那么部分就不该不满于对整体有好处的事。或者只存在原子，宇宙只是原子的混合与解体。如此说来，你为何要烦恼呢？问问你的理性，你是已经死亡、已经腐朽、已经虚伪，还是已经变成一头野兽呢？或是你现在被困于兽群中呢？

9·46

神明要么有力量，要么没有。如果没有神力，你何必向他们祷告？而如果有，你应该祈求他们让你不畏惧任何事情，不奢求任何事情，不苦恼任何事情，而不是发生什么，不发生什么。因为如果他们可以，他们肯定会帮助你。但也许你要说，上天已赋予我这种能力。那么就自由地使用这种能力，而不是像乞丐一样卑躬屈膝地乞讨。不要相信神灵，神灵甚至在我们力量范围内的事情上也不帮助我们。去祷告吧，别人请求说：“我怎样才能摆脱那人呢？”你应当这样想：“我怎样才能不再希望摆脱那人呢？”别人请求说：“我怎样才能不失去我的幼子呢？”而你要想：“我怎样才能做到不怕失去我的孩子呢？”总之，要这样来祷告，看看结果如何。

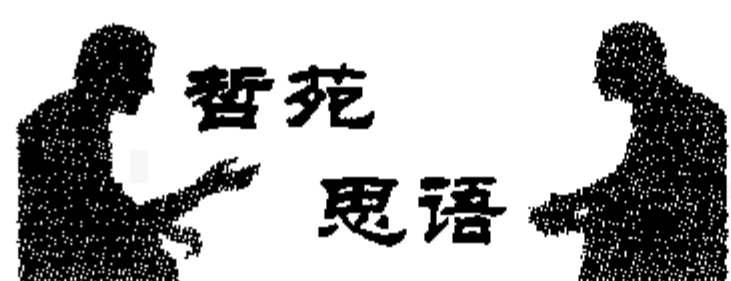




左手《沉思录》右手《道德情操论》

9·47

伊壁鸠鲁说：我不会在我生病的时候对别人谈论身体的痛苦，而是继续先前的自然哲学话题——心灵如何在分担肉体的时候保持原本的善。我不会让医生有假装崇高的时候，而我正在平静快乐生活。生活中无论遇到什么事，都以他为榜样吧，不要放弃任何机会。所有哲学派别达成的一个共识是，不要和那些不谙自然之道之人做无谓的交谈，一心一意做好你现在要做的事就是最好的。



生活中遇到的任何情况，都需要我们用心慢慢地体会、感悟。如果我们的内心是暖的，那么在自己眼前出现的就是灿烂的阳光、晶莹的露珠和随风飘散的白云，一切都变得那么惬意和甜美，无论生活多么的清苦和艰辛，都会感受到天堂般的快乐。心若冷了，再炽热的烈火也无法给这个世界带来一丝的温暖，我们的眼中也就充斥着无边的黑暗、冰封的雪谷、残花败絮般的凄凉。

如果不追求名利，不因为高官厚禄而沾沾自喜，不因为前途无望、穷困贫乏而随波逐流、趋炎媚俗，荣辱面前一样达观，那也就无所谓忧愁。心中没有忧愁和欢乐，才是道德的极致。

无论何时，先反省自己

9·48

当你为一个无耻的人而愤怒时，你要这样问自己：“难道世界上存在不无耻的人吗？”当然不会。那么，你就不要强求那些不必要的事了。世上必然有很多无耻之人，而他只是其中一个。你应该用同样的道理去对待无赖、流氓和其他做坏事的人。你只要记住他们是宇宙必然存在的，就能做到善待他们。宇宙给予我们如何对待错误行为的美德，比如对于无情之人，我给予同情。每一种错误都有一种美德与之相对应。其实，你是有能力帮助那些迷途的羔羊的。

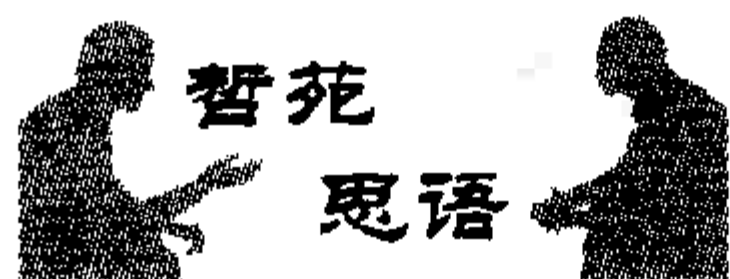


左手《沉思录》

羊的，而且这对你来说完全没有害处。因为他们对你所做的坏事没有一件可以让你的心灵变质，只是你内心记恨他们而已。如果一个人做事糊里糊涂，不要大惊小怪，因为于你没有坏处。你反倒是应该反思自己没有阻止他这样做事。

9 · 49

最重要的是，你要时刻反省，当你开始指责别人忘恩负义，错不在他而在你，因为是你自己要相信他们可以信守承诺，要么就是你在行善时不是无条件付出，而是期待有回报的。如果你在做善事，你就不应该期望回报。因为做善事本是一件遵循本性的事。如果期望回报，就像是眼睛能看也要索酬，脚能走路也要索酬一样了，而它们本身的职责就是如此，这样才是尽本分。人生来就是应该恩惠于他人，这是本性所致。



当我们谴责别人犯了某种错误的时候，回过头来看看自己，你或许开始时并没有意识到他的某种欺骗或是其他，而是选择相信他，那这是在你能力范围内的事情，你没有怀疑，应该受到谴责；或者你意识到他是错误的，那更应该谴责自己，为什么明明知道那是错误的却还要相信呢？

世上的事情就是这样，有好就有坏，一相情愿地希望这个世界上人人完美是不可能的，那些做了坏事的人，他们只是因为一时没有分清事情的好坏，暂时迷失了他的目标，走上了歧途而已。他们无论做错了什么事，实际上并不会对你的心灵造成什么伤害，因为只有你自己的心里存在着恶和伤害的时候，你才会被伤害。

卷十

依赖自身的力量学会忍耐

10·1

我的灵魂啊，如果有一天你可以变得善良、朴素，比包裹着你的躯壳更加的明晰，那时你就会拥有温柔甜蜜的心情，那样你就会别无奢求了。是否有一天，你可以安于现状，不追求长久的享乐、舒适的住所和适宜的气候，满足于神明安排给你的一切，确信只要是神明给予的，就一定是适合的。确信神明为了宇宙的完整，而赐予你善的、正义的、美的、囊括一切的、生生不息的宇宙自然，然后不抱怨也不受责骂，与众人和睦相处、对神明虔诚供奉。

10·2

努力获知你的本性是什么，因为你只会心甘情愿地为你的本性做事。这样你的本性就不会受到伤害。然后你要观察作为一个活人的本性该是什么，然后尽力完成，那么作为一个有理性的人，你的本性就不会受到伤害。记住只要有理性的动物，就会成为群体的一分子，那么你就不会再为此苦恼。

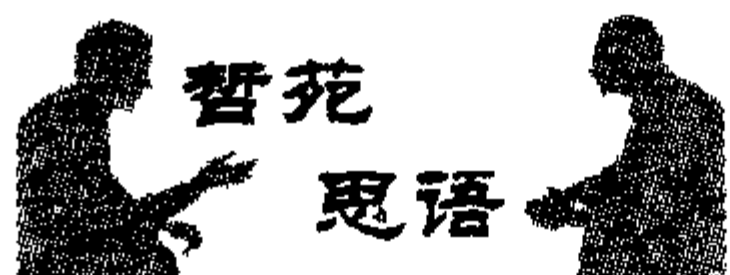
10·3

对于世间万事，如果你天生就能忍受，那么不要抱怨，用你的能力去适应。如果天生难以忍受，也不用抱怨，在折磨你的过程中它会自行消失。但是你要记住：没有事情是不可以忍受的，问题的关键在于你的态度，你是否认为这样做合乎你的利益与义务。



10·4

如果有人犯错，就和善地指点他，如果做不到，要么怪你自己，要么无须自责。



世上的一切事情，有的我们天生就可以忍耐，有的看似我们暂时无法忍耐，但那只是表面的现象，通过依靠自身的力量，依靠自己心中的意见就可以发现这事物并没有想象的那么难以忍受，通过自己的力量还是可以接受的。那就充分运用自己的这种力量吧，让自己能平静地接受任何事物，这也是对自己内心的一种修炼。要记住：你是天生被创造出来忍受这一切的，你要依靠你自己的意见使它们变得可以忍受，通过思考这样做或者是你的利益，或者是你的义务。

事物是普遍联系的

10·5

无论宇宙是原子的集合还是自然的统一，你只要记住，首先，你是宇宙的一部分，受控于宇宙。其次，你与你同性质的部分有着密切的联系。那么，你就不会抱怨或是不满整体分配给你的事物。因为对整体有利的东西绝不会对部分有害，这是事物的通性。此外，宇宙不会让任何外物对自己有害，这也是宇宙的一个特征。如果记住这些，你就能愉快地生活。因为我是整体的一部分，与同类各部分有着密切的关联，那么我就不会损人利己，而会去关心他们，做对之有益的事情。就像那些为大众谋福的公民，欣然接受国家给予的任务。





左手《沉思录》右手《道德情操论》

10·6

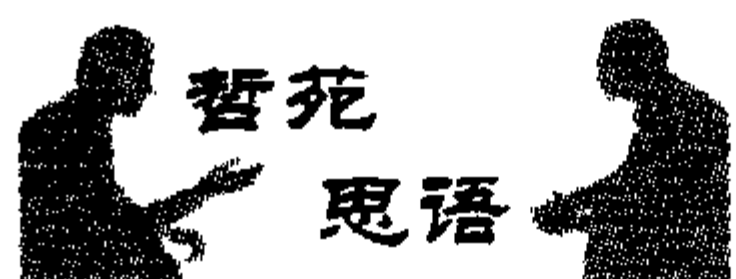
只要是宇宙的一部分，就必然会消亡。这里所指的消亡是说所经历的变化。但是假如这个过程对他们而言是不可避免的坏事，那么整体就不会以好的方式存在下去。因为各部分都在不停地运动，使得他们以不同的方式消亡。是自然本性的行恶，从而使他们从属于恶，并且必然地陷入其中，还是在不知情的状况下行恶？事实上，这些假设都是不可信的。

10·7

现在我们就认为是自然发生的情况，那么一方面整体的各部分自然都会有变化，另一方面又觉得这种变化是不合理的，觉得事物不应分解为元素。这简直就是无稽之谈。因为所有事物最后必然变为最先前的元素，由固体变为泥土，由精神变为空，由此重回宇宙的理性中去。

10·8

所以，不要以为出生之后，你的躯体和灵魂就是你的，实际上他们只是你昨天或前天吃东西成长的结果。变化的只是你后天摄取的那部分，而不是来自母亲的那部分。你母亲所给予你的躯体与你的后天摄取的各种变化是密切相关的，但是这不违背我们上面说的那些道理。



把发生在你身上所有的事情联系起来，你会发现：所有事情几乎都是有联系的。

也许现在发生在你身边的事情就是以前某一时间发生的事情所引起的，而你现在的行为，也会影响到以后所发生的事情，环环相扣，没有任何事情是独立的。所以，要想发生在自己身上的事情是好的、积极的，就应该时时提醒自己，做好的、积极的事情。



豁达：有理智的部分超越肉体的使人愉悦或痛苦的感觉

10·9

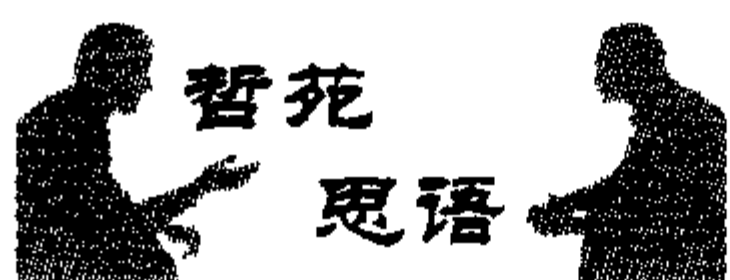
你一定要设法保住你已经享有的那些美德，如善良、谦逊、真诚、审慎、体谅、超脱。所谓“理智”是说对一切个别的事物的一种明辨和摆脱了无知；“镇定”是指自愿地接受共同本性分派给你的事物；“豁达”是指有理智的部分超越肉体的使人愉悦或痛苦的感觉，超越所有那些被称之为名声、死亡之类的可怜事物。如果想要保存这些美名，而不是由别人来称呼，那么你就使自己变成一个新的人；如果你顽固不化，而任由生活的吞噬，这与斗兽场上那些遍体鳞伤的角斗士没有区别，他们只是祈求可以活下来，然后再被投入战场中，最终血肉模糊。

10·10

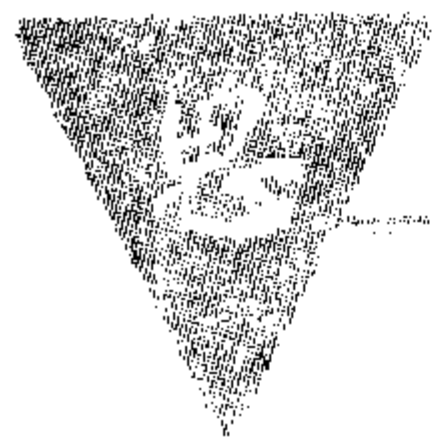
所以，一旦拥有以上那些美德，那你就是最幸福的人。如果你觉得你开始脱离，那你就退到某一个角落整理你的人生，或是简单、自由、谦逊地放弃整个人生。

10·11

时刻铭记神明就在你心中，那么，你就能从容地离去。还要记住，神明只需要你做好你自己的工作，就像一株无花果就做无花果的工作，一只狗就做狗的工作，一只蜜蜂就做蜜蜂的工作一样。



心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。胸中贮书万卷，不必人前卖弄。让知识真正成为心灵的一部分，成为内在的涵养，成为包藏宇宙、吞吐天地的大气魄。只有这样，你才能运筹帷幄之中，决胜千里之外；才能指挥若定、挥洒自如。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

修养心灵，不是一件容易的事，要用一生去琢磨。心灵的豁达，是一种超然的境界！高朋满座，不会昏眩；曲终人散，不会孤独；成功，不会欣喜若狂；失败，不会心灰意冷。坦然迎接生活的鲜花美酒，洒脱面对生活的刀风剑雨，还心灵以本色。

豁达是生活的必需，倾听内心豁达的声音，原创力才不会枯竭，观察力才会敏捷，也才能看见别人看不到的盲点，想到别人想不到的点子。豁达如同鸭子划水，看似过水无痕，却能在内心产生强烈的爆发力，激发出惊人的潜力。

观察和实践一切事情

10·12

如果终日重复滑稽戏、战争、兴奋、昏睡、奴役这些东西，那么你内心所信奉的东西都会被抹杀掉。对于任何事，你都应该认真做你该做的，磨炼你的思维，不炫耀但也不隐藏地保有一种来自对每一个别事物的认知。你会在什么时候享受朴素和洞悉一切事物带来的快乐呢？其实也就是每一事物在实体中是什么，在宇宙中据何地位，它要以这种形式存在多久，它是由什么东西所构成，隶属于谁，谁能给予它和拿走它。

10·13

蜘蛛为捕到苍蝇而自鸣得意；一个人为抓到兔子而自鸣得意；另一个人为网到一条鱼而沾沾自喜；又一个人为捕到野猪而沾沾自喜；更有一人为获得熊而沾沾自喜；还有一人为击败了萨玛西亚人而沾沾自喜。仔细想来，所有的行为都是强盗之为。

10·14

没有比潜心研究万物之交相变化更能训练人的心胸了。他可以抛开肉体的困扰，远离人群，全心全意地服从宇宙的旨意，力求正直。他不介意别人对他的任何看法。因为他觉得他所做的一切都是符合天意的，而且是按照字

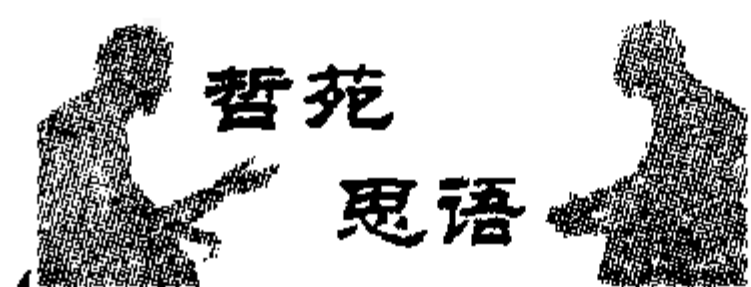




宙的安排来做的。他别无所求，只愿可以追随神明，勇往直前。

10·15

做你应该而且有能力做的事情，不要迟疑。如果能够看清事物的方向，就愉快地勇往直前；如果看不清，那就退回去和人商量。如果受到阻碍，只要奉行正直的原则，就谨慎地继续往前走。因为背离正直才是真正的失败。在所有事情上遵循理智的人既是宁静的又是积极的，既是欢乐的又是镇定的。



观察和实践一切事情，同时完善你应对环境的能力，训练思考能力，不炫耀但也不隐藏地保有一种来自对每一件事物的正确认知。

运用自己的能力，用理性来观察和实践一切事情，对于已经拥有的积极的、利于自身建设的东西，要珍惜并加以保护，如果失去了，就努力找回它们。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，凡事只有自己亲身经历过，才有对它发表看法和感受的权利，看到的和听到的永远不如自己亲身经历的。

不要谈论高尚的人应当具有什么品质， 而是要成为高尚的人

10·16

一觉醒来就应问自己，自己做公正合理的事情和别人做对你有什么不同？这没有什么不同。你应该不会忘记，那些褒贬别人时态度傲慢的人，他们是在床上或船上对别人指手画脚；你应该不会忘记，他们所做的、所避开的、所追求的，以及他们如何偷、如何抢，不是用手脚，而是用他们最宝贵的部分，而那部分本应该是匹配忠实、谦虚、真诚、守法和一个好的守护神的。

10·17

那些有良好教养的人不会对大自然给予的东西抱怨，他全盘接受。他是

左手《沉思录》右手《道德情操论》

怀着忠诚来这样做的，并无逞强之意。

10·18

如果你不久就要离别人世，那么就像在山上一样生活。因为无论你生活在哪里，都离不开这个宇宙。但是你要让人们看到你是一个顺应本性生活的人，如果他们不能容忍你，就让他们杀掉你，因为这样比要过他们那样的生活好很多。

10·19

你只需去身体力行地做一个好人，没有必要谈论好人应该具备的品质。

10·20

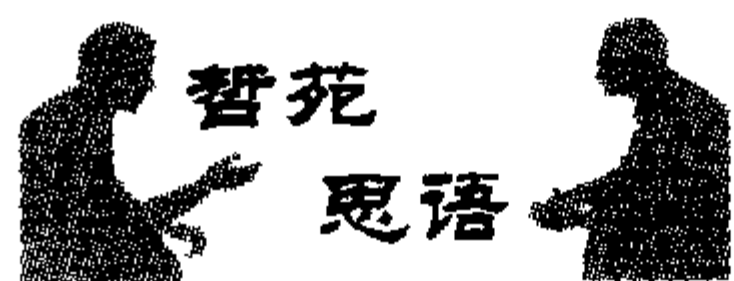
我们要不断地提醒自己：时间是一个整体，事物的本质同样也是统一的整体，从整体的本质上来说，任何一个个别的事物都像是一颗无花果的种子；从时间的整体来说，就像是转动了一下钻头。

10·21

认真观察身边每一个存在的事物，要想着它已经在分解和变化，抑或是已经开始腐朽、消散。也可以说，对任何事物来说，它们的命运都一样，都是在步向死亡。

10·22

想象一下，人们在吃饭、睡觉、交媾、排泄时，是怎样的一副丑态。当在别人面前摆出一副不可一世、盛气凌人的嘴脸时，当他们身居高位责难别人时，又是多么可恶的嘴脸。而其实不久之前，在另一些人面前他们也曾俯首听命、卑躬屈膝。



不要只停留在口头上，去讨论一个高尚的人应该具有什么样的品质，而要付诸行动，去追求这些高尚的品质，让自己成为高尚的人。每天只是空喊口号，“纸上谈兵”，没有实战经验，就永远不知道这些品质得来不易，只有



倍加珍惜，才能在以后好好地利用。

很多时候，言语是软弱无力的，只有行动才能证明一切。

所以，不要夸夸其谈，不要自我标榜，只要围绕着你心去生活，脚踏实地落实自己的想法，就能绽放你自己的生命色彩，就能实现你生命的圆满和美丽。

喜爱宇宙创造的事物

10·23

宇宙的本性所赋予你的，都是对你有利的，而且会在有利于你的时候带给你。

10·24

想要继续活在世上，那么就习惯如此；否则就自己寻找办法摆脱；或者只能尽完责，然后离开这个世界。除此之外，别无他法。

10·25

“大地是和霖雨相恋爱，庄严的天空也是在恋爱中。”无论宇宙赋予我什么，我都会欣然接受，这就是所谓的因爱而生。

10·26

无论你住在哪里，山顶也好，海边也罢，还是任何你所喜欢的地方，都是一样的。因为你会发现，柏拉图已经为你做了概括：“居于城墙之内，和在山里的羊圈中挤羊奶被群羊环绕并无不同。”

10·27

我的理性是什么？我把它变成了什么样？目的是什么？它缺少智慧吗？它背离本性了吗？它是不是已经被肉体所控制？

左手《沉思录》右手《道德情操论》

10·28

就像逃离主人的人变成了逃亡者，违反法律也是逃亡者。同样的，那悲叹、愤怒或者畏惧的人也是逃亡者，因为他们希望神灵可以让所有的事情都不发生，包括将来的。

10·29

男人给了女人子宫精子，然后由另外一种本原来完成这件事情，使得婴儿出世。在本原的作用下，婴儿吃下食物，制造动作与感觉，即被赋予了生命与力量。虽然眼睛看不见整个过程，但我们可以想到是什么力量使得事情一系列地发生。

10·30

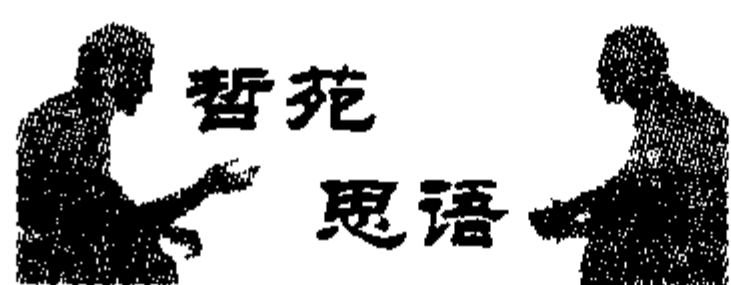
要不断地告诉自己，现在的和将来的一切都不会有太大的差别。无论你是依据经验还是历史，你要记住，所有的戏剧都是一样，只是演员不同而已。比如哈德里安的整个朝廷，安东尼的整个朝廷，还有腓力、亚历山大、克罗索斯的整个朝廷。

10·31

想象一下对遭遇的事情发出抱怨的人，和那些在祭祀时作祭品而挣扎嘶叫的一只猪是一样的；一个人躺在床上，独自哀叹命运的枷锁，也像是那只猪。自愿地接受命运的安排只有理性的动物才会这么做，而盲目服从则是世间万物都会做的。

10·32

做每一件事的时候停下来问问自己，是否由于死亡剥夺了你做这事的机



会，它就成了一件可怕的事情。

宇宙创造了许多事物，它带给每一事物的东西都是对它们有利的，无论以何种方式，即使磨难，也是为了锻炼它们的意志。



喜爱宇宙创造的事物，无论它以何种方式出现、何时何地出现，因为那是对我们整体有利的，即使对自己看似无利，但我们也要服从集体，同样对它们表示喜爱。如果你讨厌某样事物，你可知道，这事物是宇宙创造出来的，宇宙是你生活其中的大环境，你讨厌自己生活的环境，也就不会把自己全身心地投入到宇宙赋予你的任务中，这样的人生是不完整的。

做一个忠诚的好人

10·33

为别人的错误行为而生气的时候，你要转而反省一下自己，看自己是否也犯过同样的错误。例如，追求金钱、快乐和名声等。继而你就可以平息怒火，宽容他人，还可以帮助他走向正道。

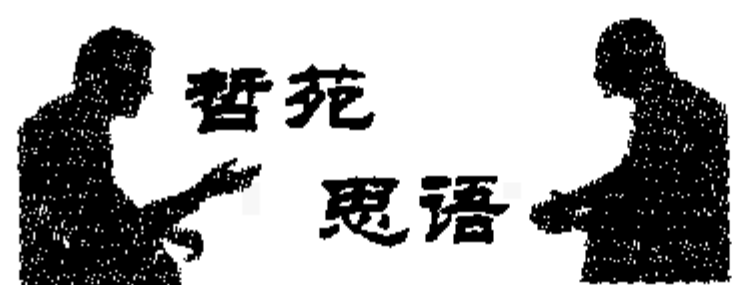
10·34

看见萨提隆，就要想起苏格拉提克斯，或优提克斯，或海门；看见优弗拉提斯，就要想起优提济昂，或西凡诺斯；看见阿西佛龙，就要想起超派奥佛勒斯；看见塞佛勒斯，就要想起赞诺芳或克利图。反观自己时，都要想到此类的人。以此类推，然后问问自己：他们现在在哪里？没有人知道。通过这样不断的思考，你便会看淡人生，特别是当你想到万物一经变化就会消亡。所以你还忧愁什么呢，如果能以一种恰当的方式度过这一生，你就应该满足了。不要放弃这种时机和事情。努力来理解这种本性，将它们完全吸收，就像那强健有力的胃消化吃下去的食物，就像那熊熊的大火将所有投进去的东西都化作了光与热。

10·35

只有做一个忠诚的好人，才会免于别人的责难；即使被人责难，那人也必定是说谎。没有人可以阻止你成为善良的人，因为不能成为这样的人，你的理性不会允许你倒下。

左手《沉思录》右手《道德情操论》



当我们因为某人的错误而生气时，别只看到别人的错误，这时应以冷静的态度，反观自己，看看自己在这方面是不是也有类似的错误，自己是不是“五十步笑百步”？如果没有，那你就帮助犯错误的人改正这些错误吧，不要袖手旁观，认为这是与自己无关的。要想到，你和这个人是在生活同一片蓝天下的同胞，应该帮助他们，大家共同进步。如果发现自己也有这方面的错误，那就忘记自己的愤怒吧！帮助犯错误的人也帮助你自己改正这些错误，不让以后有类似的事情发生，比训斥他更加有益，这是一个忠诚的人应该做的，符合善良的理性。

对整体利益有用的东西，对个体也是有益的

10·36

怎样做才会使我们的生命合乎健全之道呢？你做的所有事情，都是你自己决定的，不要推说自己受了阻碍。除非有一天你可以随心所欲地掌控生活，你才会停止抱怨。就像享乐者纵情于耳目声色之娱，一个人会把合乎本性的事情当做一种享受。神灵并没有赐予圆筒到处滚转的力量，也没有让水、火或任何其他可以由自然控制自己，所有不被理性的灵魂控制的东西，均不能自主活动。理性可以轻松做到以上的种种，而且没有任何东西可以阻碍它，除非是来自我们内心的。

10·37

其他的一切事物只要受到恶影响，就会变成不好之物。但是人却可以利用灾害，变害为利，得到别人的嘉许。你要记住，宇宙使你成为一个市民，那么不损害市民的就不会损害到你，不损害自然法则的亦不会损害到市民。如果有意外之事，那也不会是损害自然法则的，所以也就不会损害你以及市民。

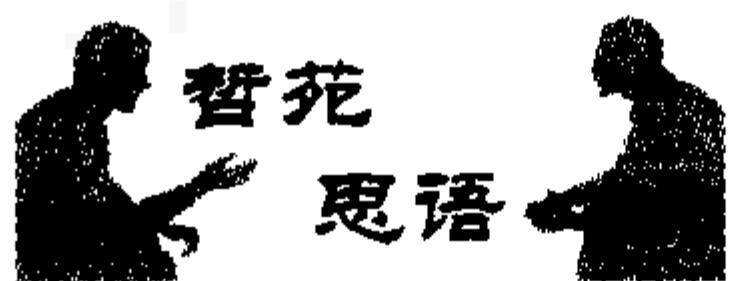


10·38

对于深谙真理的人来说，即使最浅显的道理也可以使他们避免陷入忧伤与恐惧。比如：“芸芸众生犹如风扫落叶。”

10·39

你的子女，赞美你、歌颂你的人，暗地里责骂你的人，为你死后歌颂的人，都是树上的树叶。因为一切树叶都会被新叶替代，世上一切之物无论你怎么追求，到最后都会消失。



我们同属于宇宙这一整体，我们的本性也是宇宙整体本性中的一部分，宇宙赋予任何事物的意义都是符合它的本性的，同时也是对宇宙整体有益的。如果一个人现在做的事情是对宇宙有益的，符合宇宙本性的，那也就不会对他自身造成伤害。而如果你所做的某件事不是对宇宙整体或是公共有益的，那对你也没有好处，你还可能因此而失去更多的东西。

健全的理智应当是为所有发生的事情准备的

10·40

健全的眼睛应该审查万物，而不能只看想看的東西，否则就是病眼。同样，健全的听觉和嗅觉也应该去察觉一切可以察觉的东西；健全的胃要像磨一样消化所有给予的东西。所以，健全的心灵应该接受发生的任何事，而不应该专挑自己喜欢的或有所倾向的。

10·41

临死的时候身边有人为之感到庆幸是很正常的事情。即便死者是一个好人，但还是会有人心里暗自嘀咕：“总算摆脱这个老先生了，可以松一口气

左手《沉思录》右手《道德情操论》

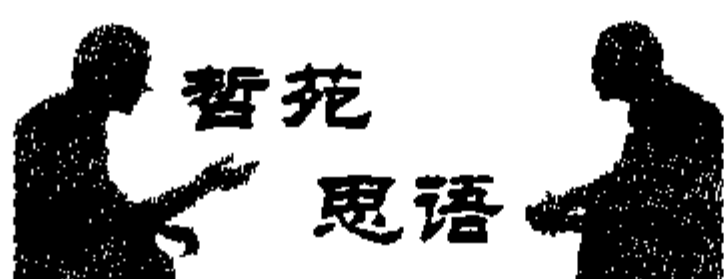
了；他对谁都不算太严厉，可我总觉得他在默默地谴责我们。”好人尚且遭受如此待遇，那我们必然会被千万人如此说。如果你可以这么想：那么你就可以安详地离开人世。可是如果你要这样想：我就要离开人世，可是那些我对之一直尽心尽力的人却希望我早点离开，以便获得好处，那留在人间还有什么意思呢？但是你不要介意，你还是要保持你原有的本性，对他们温柔大方，同时，将要离去时也要表现得安然自在，让灵魂顺当地离开躯体。因为是宇宙让你们结合在一起，离开也是一件自然安排好的事情，就像离开人群，离开亲属一样。

10·42

要学会观察别人做事，然后问自己，别人做这件事的目的是什么。但是你必须先观察你自己。

10·43

记住，控制我们的是我们的内在，是信念，是生命，或者说，那就是我们成为人的动因。在思考你自己时，切不可把困扰你的外在躯壳算在内，因为它就像是一把工人手上的斧子，所不同的不过是它不长在在身上而已。如果我们没有了支配它的力量，那它就毫无价值了，就好比是织工的梭子、作家的笔和牧人的鞭子。



能够真正了解自然的人必定知道：万物都是在变化的。能明白万物都是变化的，也就不会让万物的变化损害到自己的本性。以冷静的心态面对和接受一切，而不要进行有选择的挑剔，就像健全的眼睛应该看到所有可见的事物，健全的听觉和嗅觉也应当察觉所有能听到的和闻到的东西一样。所以健全的理智应当是为所有发生的事情准备的。

不要丧失你的理智，对事物进行敏锐的观察，明智地进行调查和判断，为一切即将发生的事情做好心理上的准备，这样在发生的任何事情中，你都能表现得坚定、坦然。





卷十一

把自身塑造成自己所选择的模样

11·1

理性的灵魂的特征是：认识自己，剖析自己，按照自己的意愿来塑造自己，收获自己创造的果实。这一点与动物界和植物界有所不同——植物的果实以及动物之类似的产物是由别人来分享的。无论生命何时终止，理性的灵魂总能达到自己的目标。它不同于戏剧或舞蹈那样的东西，只要被打断，就不完整了。但理性的灵魂所从事的任何一个活动都是完整的，不管何时被打断，相对于这一部分来说，它都是圆满的。因此它可以说：我拥有我所有的。加上它可以延伸到无限的时间和空间之中，能横贯宇宙的所有真实和虚幻，囊括所有事物的新旧更替，并且领悟到我们的后人将不会比我们看到更多的新事物，我们的先人也没有看得比我们多。从这个角度来说，假若一个具备中人之资的人过了中年，那世界上发生的大小事物他都已经见到了，对于即将发生的他也能预想得到。因为古往今来都是如此。它还有另外一些特点：热爱邻居、热爱真理、谦逊，并且只热爱理性的灵魂自身——这也是自然的法则。因此可以说，凡是符合理性的，也是符合正义的。

11·2

假如你把一首乐曲分成一个个的音符来听，然后自问：这足以让我神魂颠倒吗？你就会发现，用这种方法，音乐或者舞蹈、戏剧就没有什么精彩可言了。除了美德和美德带来的行为之外，所有的事物都可以用这样的方法来看待。所以除了美德，没有任何事物值得你重视，哪怕你的整个生活和整个

左手《沉思录》右手《道德情操论》

人生。

11·3

不要总是去想，我为他人做了多少事情，而要去记得我从这些事情中得到了什么。始终记着这一点，不要懈怠这种努力。

11·4

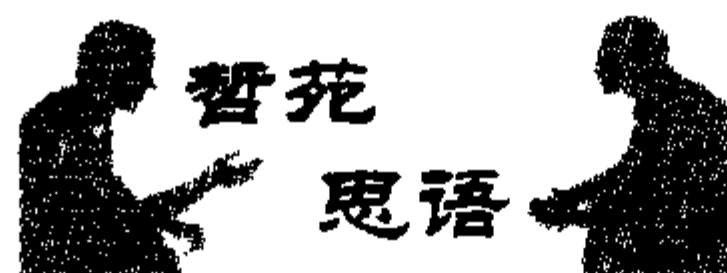
擅长做一个好人。但是如果没有对宇宙的本质和人的本性有一些了解，我们又如何能够成功地做一个好人呢？

11·5

悲剧最初产生的作用，是为了提醒人们，发生这样的事情在所难免。在舞台上你可以很好地接受，甚至能欣赏它的美丽，那么在生活中你也应该坦然地面对。因为有些不幸是必须经历的，即使喊“啊，天哪”的人们也必须接受已经发生的事实。那些悲剧里常有一些精辟的警言，“如果神灵忽略了我我和我的子孙，也必然有他的理由”；“我们决不应该为已经发生的事情愤怒或者焦躁，因为那毫无用处”；“生命的果实就像成熟的麦穗一样令人喜悦”等。悲剧产生之后，前期喜剧也随之产生了。这种喜剧往往是一种肆无忌惮的信口开河，但是它坦率、大胆、无所顾忌的言辞也有一种警世作用。它借助于这种幽默的方式提醒人们不可傲慢、不尊重他人。第欧根尼过去也常常用这种方式写作。而随后又出现的中期喜剧，却渐渐演变为一种插科打诨的生活技巧，但是即使如此，其中也不乏一些寓意深刻的言辞，但是它们已经把戏剧引向了背离原始目的的发展道路了。

11·6

但是有一点是再明白不过的了，那就是没有一种生活比你现在的生活，更能让你明白哲学的含义。



理性的灵魂应该会时时审视自己，跳出自我，站在不同的角度来观察自己的行为，分析自己的行为，看它是否符合自己的理性，是否对公共的普遍



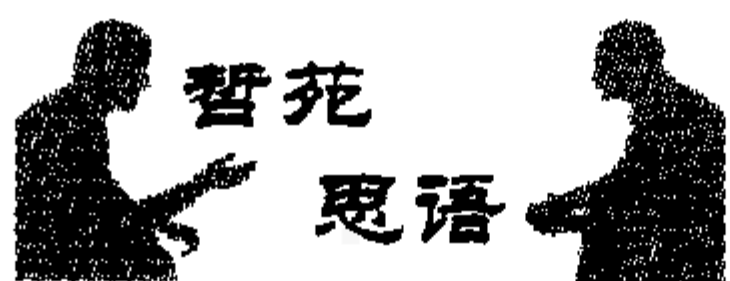
利益做出了什么贡献，而自己也会享受自己的果实。

自己想要成为什么样的人，就会成为什么样的人，这不是说白日做梦，而是一种心理作用。每天清晨都告诉自己：我是快乐的，我的工作是有意义的。无论遇到任何事情，你都要这样告诉自己，让这个想法消化掉所有的不愉快。夜晚时，回想一天，自己在快乐地工作，而且做了很有意义的工作。按照自己心中想的去做，只要有积极的想法，并向这个想法靠拢，你就将会成为自己选择的模样。

时常憎恨别人会让自己远离整个社会

11·7

从邻枝上砍下一根枝条，它也是从整棵树上砍下来的。树枝不会自己把自己从树上砍下来，但人却会用自己的行为让自己与同伴远离。当他憎恨别人和不理睬别人的时候，他没有意识到他正在与整个社会分离。因为神明的眷顾，他还是有机会修正自己的错误，再次回到社会中间。但是如果这种自我孤立的情况屡次发生，要再回到最初的状态就有些困难了。就像园丁说的一样，嫁接的树条虽然和其他的枝条一样生长，但是却不具备和它们一样的心灵了。



人类社会是一个整体，疏离任何人都是与这个整体的分离。这就好像在树上砍下一根枝条，看似与别的树枝无关，可那是同一棵树的树枝，这棵树失去了它，那所有的树枝就都失去了它。而我们人呢？疏离一个人，或憎恨或不睬，这不仅仅是与你所憎恨的人的疏离，而且也是与整个社会体系的分离。我们有力量使自己再回到先前的状态，可是如果这种分离时常发生呢？就像被砍掉的树枝即使再嫁接到原来的树上，那它的成长也是与原来一直在树上的树枝不同步的，很难融合到一起。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

和善地对待那些试图阻止你的人

11·8

只要你按照理性的思维在你的道路上前进，就没有人能阻碍你的行走。但是不要因为这些人给你设置了障碍，就丢掉了你本应该对他们怀有的仁爱之心。除了坚持自己的判断和行为之外，也要保持对那些试图让你烦恼的人的友爱。如果你为他们而烦恼，是由于你害怕自己在他们的压力下偏离自己的道路——这同样是一种软弱。真正无畏的人不会这么做。迫于他人的压力而轻易放弃的人和使自己众叛亲离的人，都在背离自己原来的立场。

11·9

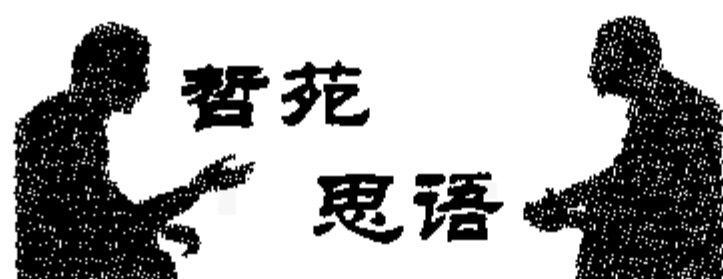
自然不会低于艺术，因为所有的艺术都来源于生活和自然。因此自然中的艺术才是最普遍、最真实的，不可能低于人们创造出来的艺术或者技艺。而正义也是如此，所有的美德都在正义的基础上产生，假如我们过多地关心那些无足轻重的东西，而行为草率，不能坚持自己的美德而被他人操纵，那正义就得不到维持了。

11·10

如果你正在为那些你想得到或者想拒绝的事情而烦恼，你要明白不是它们在纠缠你，而是你自己在招惹它们。只有你对它们的判断变得冷静了，它们才会安分下来，不再去烦扰你，而你也能作出一个选择，不必一味想着去得到或者逃避了。

11·11

理性的灵魂乃是一个美妙的球体。它既不向外扩张，也不向内萎缩，而是折射出一种光芒，照亮身边一切事物的真相和自身的真相。



当你按照正确的理性行事时，是没有任何阻挡会使你偏离自己的正道的，在保持自己判断和行为的稳定性的时候，也不要驱散你对那些试图阻挡你的人的仁爱，因为他们或者是无知，或者是偏离了自己的本性，无论怎样，都包容他们，因为他们不会对你造成任何伤害，没有改变你的本性，你知道什么是正确的，什么是错误的。如果你因他们而烦恼，那就和由于畏惧而偏离自己的行动路线一样，也是一种软弱的表现。任何时候都不能放弃自己的立场。

愿望应该在实际行动中表现出来

11 · 12

假如人们蔑视我，让他去吧。只要我不会去做招人蔑视的事情，也不会说招人蔑视的话。有人蔑视我，那是他的事情。而我，会一如既往地保持我对别人的友爱和仁慈。对误会我的人，我也会指出他们的错误，但不是斥责他们，也不是为了显示我的宽容，而是像伟大的福西昂那样，诚实而坦然，除非这是一个顽固不化的人。一个人的内心应该让神明感觉到他没有任何的愤恨和不满。我们在自己的位置上，用不同的方式在做着促进人们共同利益的事情，我们所做的是符合我们本性、符合宇宙本性的令人愉悦的事情，又怎么会受到伤害呢？

11 · 13

人们常常互相蔑视，又互相阿谀奉承。人们渴望胜过对方，又各自屈居于别人脚下。

11 · 14

如果有人对你说，他会公正地对待你，不要去相信他。真正的善良不需要这样的表白，而是通过实在的行动来告诉你。一个人的品格，就像恋人的

左手《沉思录》右手《道德情操论》

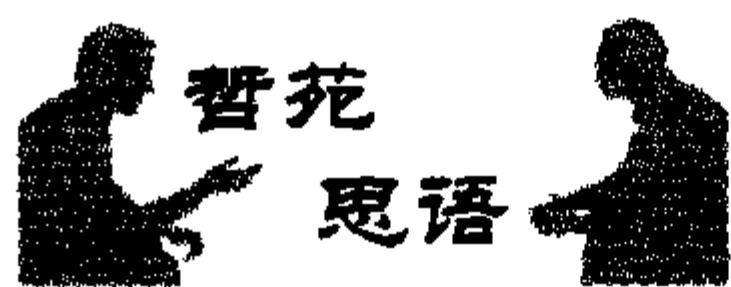
情意，在他的眼里你能读到一切。诚实和善良，应当像一朵玫瑰，在你靠近它时就能清楚地感觉到它的芳香。而虚伪的谎言，笑里藏刀的友谊，是这个世界上最为可耻的东西，我们应该极力去避免它。一个人的品德会无法掩饰地表现在他的眼神里，一眼就能让我们看出来。

11·15

只要对无关紧要的事物采取淡然处之的态度，我们就能以最好的方式生活。看待一事物，既要从全局出发，又要从局部着眼，这样你就能对它有一个公正的判断，这是一个理性的灵魂具备的力量。要知道，每一件事情都没有强迫我们对它产生意见，而是我们主动对它作出了判断，并把它放在了心上。当然我们完全不必这么做，如果这么做了，我们也可以把它们从我们心里抹掉。因为即使这种想法存在于我们的心里，也只会是一段时间，生命终结的那一天所有意见都会自动消失。所以，何必去为它苦恼呢？如果这些事情是合乎自然的，那我们就去喜欢它；如果它是违反自然的，那我们就去找寻符合我们本性的事物，即使它不会带来荣誉，但那却是真正属于我们的美好生活，这么做是无可指责的。

11·16

想想每件事物是从哪里来的，是由什么构成的，它将会变为什么，将会带来什么。它只会变化，而不会有什么损失。



任何的行动都没有必要像口号一样喊出来，那些空喊的口号是说明不了任何问题的，你的一切表现人们都会在你的行动中看到，“事实胜于雄辩”，说的就是这个意思。就像你说要对一个人热情友好，而你的眼睛所传达出来的却不是这个意思，这将是多么大的讽刺啊！眼睛是心灵的窗口，所有的情感都会在眼睛里准确无误地表达出来。诚实和善良的人应当像一朵香味浓郁的鲜花，其他人一旦接近他就会知道他的意愿。



困扰我们的是我们自己的想法

11·17

第一，思考一下你和人群的关系。所有的人类来到世上都是为相互合作的。而你的位置在被放他们之上的，就像是牛群中领头的公牛，羊群中领头的公羊。如果万物都不止是原子的聚合，那么自然必定就是支配所有事物的力量。那样的话，低级的事物必然是为高级的事物而存在的，而高级的事物之间又是彼此依存的。

11·18

第二，思考一下别人在用餐时、在睡觉时、在别的场合都是怎样的？他们遵从怎样的思想支配？他们在冒犯别人的时候，是带着怎样的骄傲的？

11·19

第三，如果别人正在做着他们所做的对的事情时，我们不必感到不快；而人们有时候会出于无知而不知不觉地在做着不正当的事情。但在他自己来说，他只是在追求他的真理，因为没有一个人灵魂是会放弃追求真理的。他也不愿意被剥夺宇宙赐予他的为人处世的能力，所以当他由于无知犯错而被人指责不正直、背信弃义、贪婪的时候，他是很痛苦的。

11·20

第四，要想到，你自己也和它们一样，犯了很多不自觉的错误。也许你已经纠正了这种错误，但难保你不会再犯。何况你戒除这些错误，很大程度上还是出于不纯的动机，比如出于怯懦，或者害怕失去名誉，或是其他的原因。

11·21

第五，当你断定别人在做着不正当的事情时，你也要想一想你的判断是



左手《沉思录》右手《道德情操论》

否正确，因为很多事情其中另有隐情。我们必须了解更多，才能对别人作出正确的判断。

11·22

第六，在你烦恼、愤怒和悲伤时，想一想生命是很短暂的，也许下一秒你就会死去。

11·23

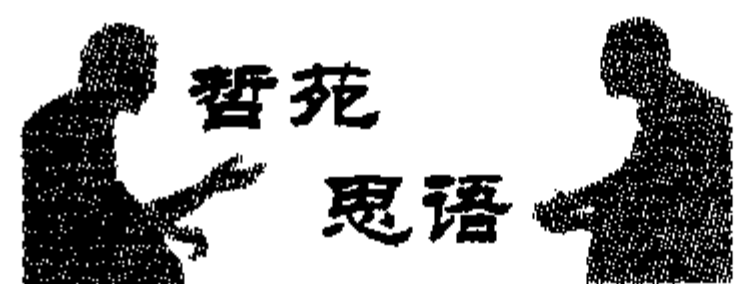
第七，困扰我们的实际上并不是别人的行为，而是你对于这些行为的看法。那么消除这种看法，放弃那些认为某件事情是极恶的东西的判断，你的怒火就能够得到平息。怎样才能消除这种判断呢，只需要明白一个道理：别人的行为并不是你的耻辱，只有你自作的恶行才是你的耻辱。如果你为别人的行为也感到耻辱，那你就是在代替那些强盗或恶人受过了。

11·24

第八，要想一想，由于这种行为引起的烦恼和愤怒带给我们的痛苦，比这种行为本身带来的痛苦要多得多。

11·25

第九，和善的气质是令任何人都无法拒绝的，但一定要是真实的、发自内心的，而不是一种表面上故作的笑容。始终和善地对待他人，即使最暴躁无礼的人，也不会对你怎么样。在条件允许的情况下，你可以用一种温和的态度纠正他的错误，你要以这种语气说：“孩子，不要这样。我们生来不是为了做这样的事的，它将不会让我受到伤害，而你却在伤害你自己。蜜蜂，还有其他的动物，都是这样，它们都不会像你这样伤害自己。”用这样的口吻，循循善诱地告诉他这些道理，不带着任何双重的意向，不带着任何斥责、怨恨的感情，亲切和善地关心他的感受，而不要做给旁人看。即使有人在场，也要做得与他独处一般安静。



如果有人冒犯你，请先不要愤怒，愤怒是不能解决任何问题的，只会让



自己过于激动，被愤怒蒙蔽了双眼、蒙蔽了心灵，没有办法运用理性正确地看清问题，从而不能正确地看清事物的本质、判断事物的好坏，这是毫无益处的。其实真正打扰我们的不是别人的行为，因为那些行为的根基是在让他们支配的原则中，困扰我们的是我们自己的意见，只有我们自己的意见才会对我们的行动产生影响。所以，先放弃你对某一个行为的判断吧，那才会让愤怒消失，才会让你回归到理性上来。

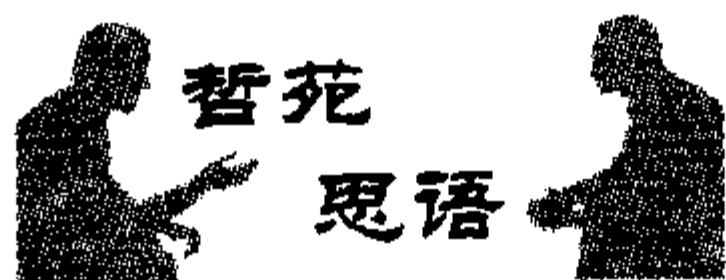
和善宽厚的人更有男子气概

11·26

记住这九条训诫，把它当做天神赐予你的礼物，让你在有生之年明白自己要成为一个什么样的人。因别人而烦恼、愤怒，和对别人阿谀奉承，都是不利于公众利益的。在你准备动怒的时候，让这样的念头出现在你的脑中吧：被冲动支配是缺乏男子气概的。真正的男子气概是包容、宽厚这些更令人愉悦的品质。具有这些品质的男子同样是富有精力、智慧和勇气的。而那些受制于愤怒的人们却不拥有这些。因为如果一个人能够摆脱冲动，那他就更具有掌控自己的力量。愤怒和痛苦一样，都是一种软弱，它能摧垮我们的意志，让我们向自己缴械投降。

11·27

但如果你愿意，天神还会赐给你一个礼物，那就是：不要奢望别人不会做坏事，因为那是不可能的。只许恶人去伤害别人，而不来伤害你，那也是不理性和霸道的。



世间最珍贵的财富不是金银财宝、万贯家财，而是宽厚和善的心。胸襟坦荡，是内在的修养，也是一种由此表现出来的气质，这样的人才更有力量、更有精力、更勇敢。

自古以来，真正的大丈夫都是能做到以“仁义”为先，是注重道义的人，

左手《沉思录》右手《道德情操论》

讲究的是要挺起胸膛、正直无私，具有顶天立地的骨气。

自古表现大丈夫情怀的诗数不胜数，谭嗣同的“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”，文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，今天读来，仍然气冲霄汉，令人激动不已。其实人性中最伟大的，最能体现男子气概的是和善宽厚的这种品质。

确立并保持一个始终如一的目标

11·28

你要时刻注意在理性思考中容易发生的四种偏离，并设法避免：在你出现多余的想法时，你要告诉自己，这是不必要的；在你做出不正当的选择时，你要告诉自己，这是偏离公众利益的；在任何情况下，你要确定你所说的话表达你真实的思想，因为一个人不表达内心真实的思想是最荒唐的事情之一；不要自怨自艾，因为那等于你在承认自己某些神圣的部分已经屈服于某些低俗腐朽的部分，比如身体的享乐和放纵。

11·29

那些存在于你身体里的属于气和火的东西，虽然它们的趋势是上升的，但还是服从于宇宙的旨意，被向下挤压，保留于你的躯体之内；那属于土和水的部分，虽然它们的趋势是向下沉淀的，但它们也服从宇宙的旨意，被提高在你的躯体里占据一个并非它自然拥有的位置。所有的东西都坚守岗位，服从整体。而只有你的理智不安于室，不肯服从宇宙的旨意而要往相反的方向去，这不是很奇怪吗？而那只是一个符合它本性的安排啊。放任、愤怒、痛苦、悲伤和畏惧，只是一个偏离本性的人的行为。当你抱怨自己的遭遇时，你的理智也就放弃了它的岗位。因为人的职责除了行事公正之外，还有对神明的虔诚。而对神明的虔诚，就是接受神明的安排，与他人和谐共处，为公共谋福祉。这一点甚至高于正义。

11·30

一个人在自己的一生中应该要确立一个始终如一的目标，只有这样，他



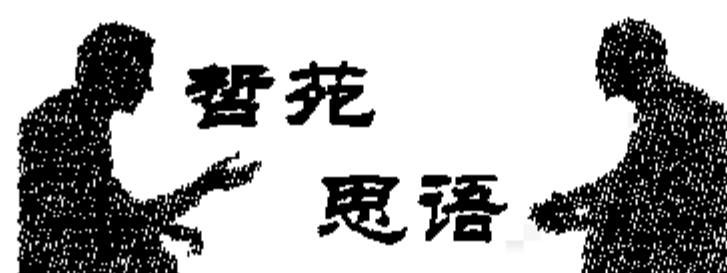
的整个人生才是统一的。那么这个目标应该是什么呢？事物的是非善恶上人们并没有统一的意见，但在关系公共利益的事物上，人们的意见是一致的。基于宇宙赋予人类的宗旨，我们应该把这种社会性的目标作为我们一生追求的目标，这样我们所有的努力都将指向这个目标，我们一生中的所有作为也将保持一致。

11·31

不要忘记乡下老鼠和城里老鼠的故事，以及城里老鼠的恐惧。

11·32

苏格拉底曾用妖怪的名字“拉弥亚”来指责乌合之众的意见是在吓唬小孩。



如果没有真正认识到什么是善，而只是在某些关系到共同利益的事物上有一致的意见，在这利益失去时，再去寻找新的目标，这样就不会有一个始终一贯的目标，而是在利益的驱使下去行动。当没有了某种利益，也失去了目标，没有了前进的动力，生活就陷入了一片茫然。在一生中都拥有同一和一致的目标时，无论看什么事情和做什么事情，都有了一个标准，就像心里有了一杆秤，把所有的东西都放到上面来称一称，就会发现利益其实是微不足道的。

不断想着以前时代的某一个有德之士

11·33

珀迪克斯邀请苏格拉底到他的宫殿去做客，苏格拉底拒绝了。他说：“我不愿意以一种最不体面的方式死去。”意思是，他不愿意接受别人让自己无法报答的恩惠。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

11·34

古代斯巴达人常常在举行公众庆典时，在遮阳棚里为陌生人安排座位，而自己则随便找个地方坐下。

11·35

伊菲索斯人的作品里有一句名言：牢记一位古代的有德之士，并引以为师。

11·36

毕达哥拉斯嘱咐说，我们在清晨的时候应该要抬头看天，然后思索天上的星球是怎样日复一日地在以同样的方式做着同样的工作，它们是怎样的单纯、得体、有序。

11·37

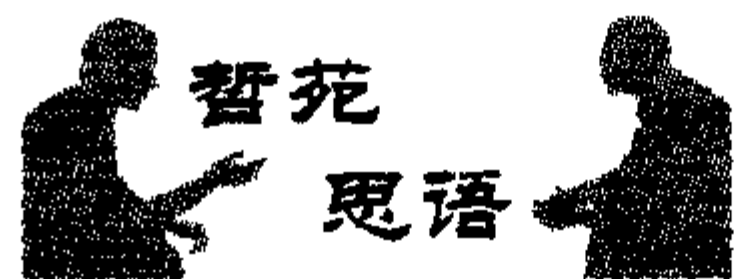
想一想苏格拉底在赞蒂帕拿走了他的外套后，给自己裹上一件毛皮时，是怎样安然端坐的；而在他的朋友为他不体面的穿着感到羞耻时，他又是如何解释的。

11·38

阅读、写作，只有先在别人的指导下学会，才能去指导另外的人。生活的技巧中也是如此。

11·39

生葡萄、熟葡萄、干葡萄，事物的每一步都在变化，不是变化到消失，而是变化到另一种形态。



古代斯巴达人在举行公共庆典时，常常为陌生人在遮阳棚里安排座位，而他们自己则随便在什么地方坐下。

不要只为自己的利益着想而不顾其他人的感受，抬头看看天，同一片蓝



天下，以前某个有德之士是怎样去做的。在自己行动之前，多想，多回忆，多问自己几个为什么，自己与以前的有德之士的差别在哪里，需要学习和改进的地方在哪里，自己这样做的结果可能是什么，是不是对公共利益有害，等等。然后，再去行动，可能就会有和以前想象的不同效果。

没有任何人能夺走我们的自由意志

11·40

埃比克太德说：“没人能夺去我们自由的意志。”

11·41

他还告诫我们：我们必须有一套表达我们赞同的方法，在不同的活动和场景中，为了最大限度地满足社会的利益，最大限度地尊重目标的价值，要使用不同的方法，要摒除过分的感官欲望，从不回避我们职责范围内的任何事情。

11·42

埃比克太德还说：“我们所要做的最要紧的事，最要争论的问题，乃是我们是做一个头脑清醒的人还是做一个糊涂的人。”

11·43

苏格拉底启发世人说：“你想要什么呢？理性的人的灵魂还是不理性的人的灵魂？”

“有理性的人的灵魂。”

他又问，“想要那些灵魂中的什么呢？健全的，还是畸形的？”

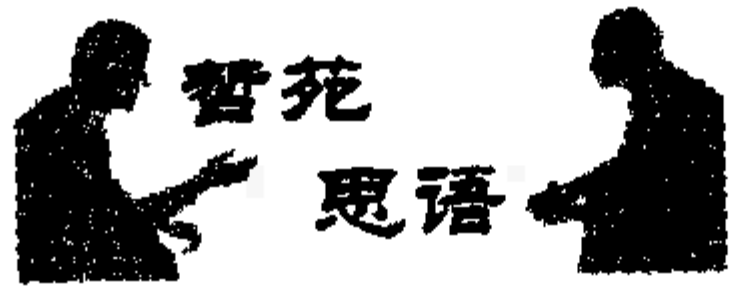
“健全的。”

“那你为什么不去找它们呢？”

“因为我已经有了。”

苏格拉底说：“那你们为什么还要争吵呢？”

左手《沉思录》右手《道德情操论》



人身的自由只是一种形式，只有意志的自由才是真正的自由，前者可以受到外在的控制，而后者是不受外界控制的。有时候，意志受到利益的驱使或是某种外力的牵制，那样的意志不是自由的。依靠理性的判断，用自己的力量从这样的外力中解脱出来，才能获得真正的自由，也就是意志的自由。这意志的自由是靠我们自己争取的，只受到自己本性的控制，任何人都不能将其从我们手中夺走。只有意志自由了，才能获得心灵的解脱，获得生命的超越。



卷十二

你所拥有的一切就是现在

12·1

那些你以为要费尽周折得到的事物，你立刻就可以从你现在的生活中得到，只要你不拒绝它们。这是说，如果你不留恋过去，并且信赖神明为你的将来所做的安排，而仅仅保持现在的虔诚与公正，你将会得到你想要的一切。而虔诚指的是你满足于你的命运，你相信自然为你安排的一切是最合适你的。公正则意味着你的行为符合你的本性，符合自然的法则；并且你从不违背自己的本性而隐瞒真理——他人的邪恶和身体所遭受的痛苦也阻挠不了你这么做。那么在你临终的时刻，你就不会惧怕死亡的到来，而考虑的是你是否依照自己的本性生活过。这样，你就没有辜负宇宙赋予你的使命；你存在于你的故土上，将不再是一个陌生人；你不会再对那些每天都在发生却未曾预料到的事情产生好奇；也不会对任何外界的事物产生依赖。

12·2

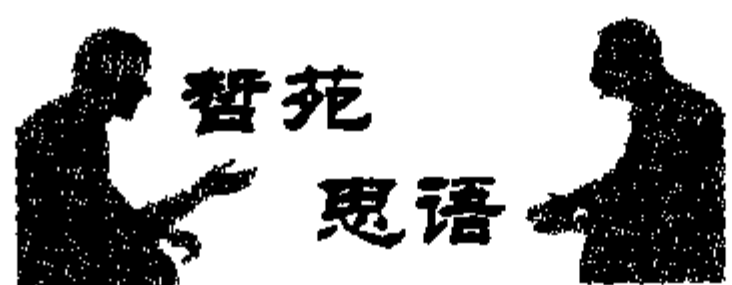
神明能透过那些躯体上的外衣一眼看穿人的内心。神用他的智慧之光，直接接触由他本身放射到人身上去的那一部分。如果你也愿意像神明一样，直接和你的内心对话，你将摆脱许多烦恼。因为一个不在意自己那副臭皮囊的人，也不会再因为追求衣服、居室、名声这些身外之物而痛苦。

12·3

人是由三种东西构成的：身体，生命，理智。身体和生命是宇宙的物体，你只负责照管它们。只有后者是真正属于你自己的。因此，如果你是你自己，那么你应该把一切外在的干扰与你的理智分开。不管别人说了什么或者做了

左手《沉思录》右手《道德情操论》

什么，也不管你自己说了什么或做了什么；不管将来会发生什么让你苦恼的事情；不管在你的生命中，有什么违背你的意志而一直纠缠你；不管这些所有外在的事物是如何缠绕旋转，你只单纯、纯粹而自由地按照你的理智和意志来生活，做公正的事情，接受命运的安排，宣扬真理，你会发现自己将像恩培多克勒的球体一样“浑圆无缺，在它欢乐的静止中安息”。你将会同样单纯地度过你余下的生命直到你死去，你将不受烦扰而高贵地服从于你内心的神——属于你自己的神。



一个人要失去某样东西，首先他得拥有这样东西。他不会失去过去和将来，因为他没有拥有这些东西；我们有的只是现在，所以我们失去的也只能是现在，我们所能把握的也只有现在。不要为过去的某件事物烦恼，更不要去烦恼还没有发生的事情，在你去烦恼这些的时候，时间已经悄悄从你的手头溜走了。没有把握好现在拥有的，而去为一些无法改变的或是可能不会发生的事情烦恼，是多么愚蠢的行为啊。

**悖谬的事：人们爱自己超过爱他人，
却重视他人的意见超过重视自己的意见**

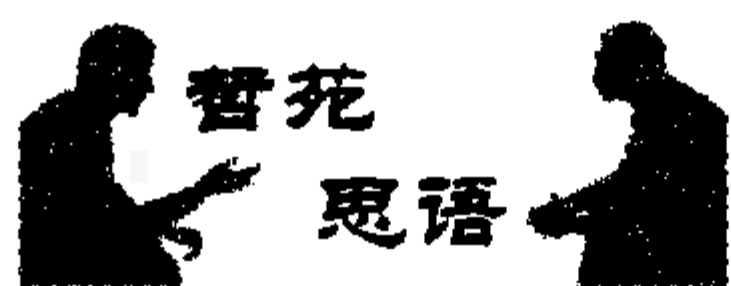
12·4

仁慈的神灵为人类安排好了一切，却忽视了一件事情：那些品行最好、最优秀、最与神的旨意相通的人，为何他们去世之后，就完全消失了呢？如果他果真消失了，你会告诉自己这是正当的和符合自然的，否则神灵不会做此安排；但你可能怀疑它是否真的是正当和符合自然的。同时你会在这个思考的过程中谴责自己不该怀疑神的公正，虽然它是如此宽厚、公正地允许你这样放肆；但如果神明果真是既和善又公正，那他们又怎么会让宇宙中的不公正与不合理这样发生呢？



12·5

有一点我常常觉得很奇怪：我们每个人都爱自己胜过爱别人，但是我们却重视他人对我们的看法多过于我们对自己的看法。那是因为我们对自己的看法，存在于自己的心间却不能表达出来。如果神命令我们只能思考那些一想到就要说出来的事情，那我们一天也受不了。因为我们对于自己的思考是没办法说出来的，因此我们对于邻人对我们的看法，远比我们对自己的评价要关心得多。



所谓“仁者见仁，智者见智”，不同的人，对于同样的事、同样的人，常常会有不同的看法，产生不同的意见。因为人世间每一个人的眼光各不相同，理解事物的角度也不尽一样。所以，遇事要用正确的思维方式，不要完全相信你所听到的和表面看到的一切，也不要因为他人一时的批评而迷失自己。

对于每一个人来说，凡事都要有自己的主见，要学会自己拿主意，坚定自己的立场，相信自己的力量，不要因为他人的评价而放弃自己内心的想法，在思想上成为别人的奴隶。

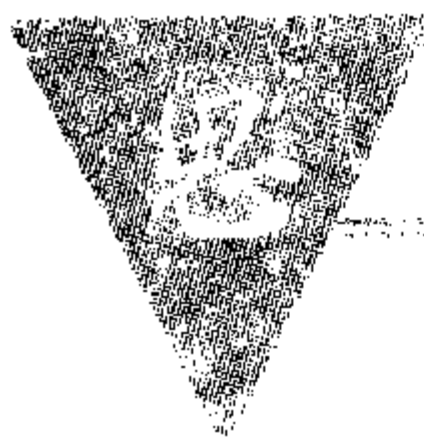
在无望完成的事情中训练自己

12·6

某些难以完成的事情，只要勤加锻炼总能成功。就拿左手来说，因为缺乏锻炼而效率很差，但它握起缰绳来却比右手有力——那是因为常常练习的缘故。

12·7

想一想：当一个人面临死亡时处于怎样的身体状态和心理状态；想一想生命是多么短暂；想一想在过去和未来漫长无限的空间和时间里，所有的事物是何等的脆弱和渺小。



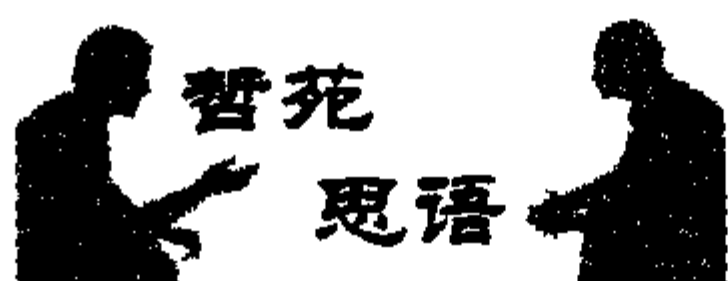
左手《沉思录》右手《道德情操论》

12·8

剥去事物的外壳，探求潜藏在其深处的真理：我们一切的行为到底是指向什么？痛苦、快乐、死亡、名誉又是什么？一个人的内心无法平静，该怪谁呢？怎样才能不被别人妨碍？一切的答案都取决于我们如何看待。

12·9

运用理智和原则的时候，要让它牢牢地根植于你的心中；要像一个拳击手而不是一个击剑手那样。因为击剑手的剑很可能会从手中掉落，而拳击手只需要牢牢握紧拳头即可。



认认真真地完成一件事，而不要考虑这件事情的结果是什么，即使知道自己绝无希望完成某件事情，仍然全力以赴地去行动。这过程中表现出了一种人类战胜命运的悲怆，而结果中也显示出了个人的成长和提升。就像人们的左手和右手，右手是相对灵活一些的，可是左手握起缰绳来更有力，为什么？因为它一直受到这种训练。我们也要在无望完成的事情中训练自己，每天进步一点，让自己不论碰到任何问题都保持镇定。

其实，世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变你自己吧，换一种眼光去看世界，你会发现所有的苦难和障碍，其实都是促进你成长的养料。

不要做任何没有目的的事情

12·10

洞察一切真相，分析事物的本质、起因和目的。

12·11

对于符合自然发生的一切事情，我们不应该责备神灵，因为他们不会做错任何事情；对于人们所做的不正当、不符合自然法则的事情，我们也不应





左手《沉思录》

该去责备，因为人们常常是无知的和不自觉的。所以，我们心中不应有任何责备和怨恨。

12·12

对生活中自然发生的事情感到奇怪的人，是多么荒谬可笑啊！

12·13

世界可能是三种情况：冥冥之中可能存在一种不可违逆的命运、一种不可逾越的秩序；要么是有一位体恤万物的神灵，安排好了自然的一切；要么就是一片毫无目的、毫无章法的混乱，所有的一切出自偶然。如果是第一种情况，我们还为何要去抵抗呢；如果是第二种，那我们只需按照神灵的安排去做；如果是第三种，我们也应该庆幸，因为不管发生什么，我们的心中始终有一份理智指导我们。即使这混乱把你带走，把你的身体和生命带走，它也无法带走你的理智。

12·14

灯亮着，不到熄灭就不会失去它的光芒。而你却要在你未死之前，就让你心中的真理、正义与节制消失吗？

12·15

如果有人让你觉得他做错了事，你要想一想他做的事是不是真的是错事呢？如果是真的，我怎么知道他没有自责过呢？因为承认自己做了错事是很痛苦的。一个人不许坏人做坏事，就相当于不许无花树结果，不许婴儿啼哭一样。这是一种必然发生的事，又何必为它自寻烦恼呢？如果你实在看不过，那你就去试着改变他。

12·16

如果这件事是不对的，那就不要做它；如果这件事不是真的，那就不要谈它，要学会控制自己。

12·17

对一件事情要从整体上看待它，要研究使你对它产生这种印象的原因是

左手《沉思录》右手《道德情操论》

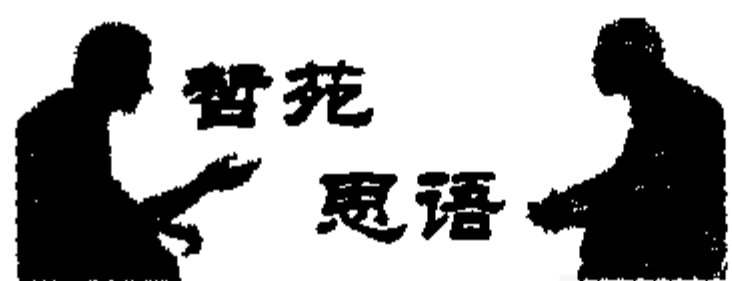
什么。从事物的本质、起因、目的和它将持续的时间方面对它进行全面分析。

12·18

最终你会醒悟，在你的心里，除了把你像木偶一样操纵的东西，还有一种更为神圣、更为纯洁的东西。而此刻，你心里有什么呢？恐惧、怀疑、肉欲，还是别的什么呢？

12·19

首先，不要漫无目的地做任何事情；其次，让你所做的事情都指向一个社会的目标：为公众利益服务。



想想看，当一个人不知道自己的目的是什么，而盲目地去做着某些连自己也无法解释的行为时是多么可怕，这就像一个人走在路上却不知道自己要哪里，不知道自己想干什么，生活也就变得没有目标、没有意义了。

目标赋予我们生活的意义。有了目标，我们才会把注意力集中在追求喜悦而不是避免痛苦上；有了目标，我们才知道要往哪里去，去追求些什么。没有目标，生活就会失去方向，而人也成了行尸走肉。人们生活的动机往往来自于两样东西：不是要远离痛苦，就是追求欢愉。目标可以让我们把心思紧系在追求欢愉上，而缺乏目标则会让我们的专注于避免痛苦；同时，目标甚至可以让我们的更能够忍受痛苦。

死亡不是一件可怕的事情

12·20

想象一下，不久以前，你还并不存在；而不久以后，你又将不复存在。由此，你要明白，所有的事物都是变化、转变和消亡的。新旧更替，这是自然的法则。



12·21

一切事物都取决于你对它的判断，所以，一旦你摒弃了那些错误的判断，你会发现像绕过了岬角，前面出现了一片风平浪静的海湾。

12·22

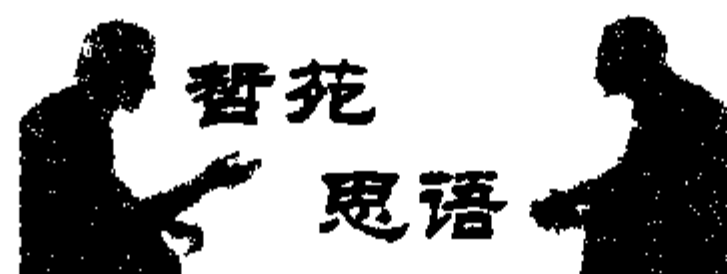
任何一种活动，当它在恰当的时间停止时，它并没有遭受损害，因为它已经停止了；作出这一活动的人也没有遭受损害，因为它已经停止了。那么亦如我们的生命，如果它在恰当的时候停止，我们也并没有遭受到什么不幸，因为它已经停止了。而生命的终止是由自然的本性来决定的。年迈而终可能是人的特质，但放大到自然中，也是由宇宙来决定的。通过这种新旧更替保持宇宙的青春和完美，也是宇宙的旨意，是有利于人类的。总之，保持和神一样的方式运动，与神怀着同样的目标，这样就无愧于神把我们降生到人世中了。

12·23

你要准备好坚持三条原则：第一，不做无目的的事，凡事都要有明确的目标。坚持公道，不要与之背道而驰。一切遭遇都是出于偶然和天意，不必去抱怨偶然，更不要去怪罪神的旨意。第二，想一想我们是如何由胎儿成长为有灵魂的人，又是如何在生命终结时交还我们的灵魂。想想每一种存在是由什么构成，又将分解为什么；当你成为在天之灵的时候，观察周遭，你会发现如你一样的生灵是如此众多。第三，俯瞰众生，你又会发现，所有形形色色的事物都在消逝，这时你还会觉得有什么东西是值得夸耀的吗？

12·24

放弃你的判断，你将会得到内心的宁静。有谁阻止你这么做吗？没有。那你为什么不这么做？



生命是自然赋予的，最后也归结到自然，生死是正常的自然规律。死亡并不可怕，真正让我们害怕的是我们的意见，而不是死亡这件事的本身。抛

左手《沉思录》右手《道德情操论》

开这意见，可以不断地追索生命的本质和意义，但是绝对不要在这个问题上钻牛角尖，不要为此而感到一种陷入无底深渊的恐惧，对死亡的害怕只是我们的意见，而不是事实本身。脱离这意见吧，这样才能以轻松愉悦的心情度过自己的人生。克服死亡的恐惧，窥见生命循环、物质不灭的真理，这样才能以愉快的心情来面对生活。

朴实地展示出自己的正直、节制

12·25

在你为某件事情感到不满时，你一定忘记了：所有事物都是顺应自然的本性的；别人的错误与你无关；现在发生的一切，将来也会发生。你也一定忘了：你与社会的关系是多么密切；你与别人不是共有亲缘，而是共有理智。你还可能忘记了：每个人的理智都是神性的流溢；没有什么是属于自己的，就连我们的灵魂都是属于宇宙的；一切感受都来源于你的判断；而你只生活在现在，你失去的也只是现在。

12·26

想一想那些极为悲苦的人，那些声名显赫的人，那些仇恨滔天的人，他们如今安在？他们已化为尘土，或者传说，甚至连烟、土、传说也都不存在了。曾住在乡间的法比阿斯、卡图利努斯、在花园里的卢修斯、卢柏斯、在拜依阿的斯德丁尼乌斯、在卡帕里的第比留斯和维利亚的鲁弗斯，这些纵情享乐的人物，他们也都不复存在了。再想想让我们引以为傲的热烈追求，又是多么的没有价值啊。而我们却在为这样毫无意义的事情感到骄傲，这又是多么可笑啊。而服从神的旨意的智慧、正直、生活俭朴的人，他们是多么的聪明、有风度。

12·27

有人问我：“你在哪见到神了？你为何如此确定他们存在并且如此崇拜他？”我回答说：“有时候，神甚至能用肉眼看见；即使看不见，也如同我们



左手《沉思录》

的灵魂一样，虽然是无形的，但是我们都相信他存在并且绝对尊重他。对神的感知，是因为我像感受自己的灵魂那样感受到它的强大力量。”

12·28

只有从事物的本质、起因、目的和时间来洞察一切事物的真相，并不遗余力地坚持公正和行善，我们才能获得真正的幸福。除此之外，还有其他的办法吗？

12·29

阳光虽然被墙壁、山峰遮蔽，但它仍是存在的；自然的本质也是统一的，只是被分为了不同的实体而具备不同的特性；而理智的灵魂也是同一的，只是被分配给了无数生灵。在阳光、空气和水中，被分隔的部分是没有感知的，但还是被集合在一起；而理智，则是以一种感知倾向于它的同类，这种吸引和相通是不会停止的。

12·30

你希望什么？只要一直活下去？要有激情、冲动？渴望成长？再停止成长？表达？思考？这些事物在你看来有什么价值吗？追求这些，是与追随理性的神明相悖的，你会惴惴不安，唯恐死亡来把它们夺走。还不如去追随理智，追随神明。

12·31

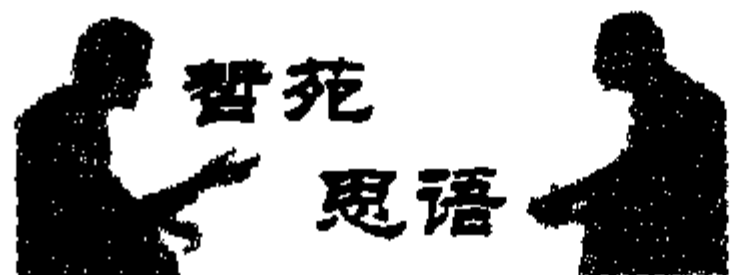
在无穷无尽的时间长河中，每个人能享受到的是多么微小的一部分，转瞬之间又被时间吞没。在广博的宇宙之中，我们拥有的实体又是多么渺小。当我们匍匐在土地上时，又会发现那是多么小的一块土壤！想到这一切，还有什么比遵从我们的本性、接受本性给予我们的一切更重要、更伟大的事情呢？

12·32

你是如何支配自己的？不要忘了一切都取决于此。而其他万物，不管是否在你的能力之内，也最终会消散成烟尘和灰土。

12·33

如果想要蔑视死亡，你就要这样想：那些把快乐当做好事，把痛苦当做罪恶的人，也都蔑视死亡。



不要炫耀自己，而应非常朴实地展示出自己的正直、节制。炫耀自己是很幼稚的想法，看看田野里的谷穗，只有尚未饱满的谷粒昂着头，而真正成熟的谷穗都低头朝向大地，没有骄傲，没有炫耀。骄傲是一种无知的行为。

谦虚让我们人类不断习得改变世界的知识与能力，它是人类最大的成就。无论做什么事，我们都要有一个“空杯”心态，这样才可以注入更多的“水”。

骄傲就像装满茶的茶壶一样，如果不把它倒了，它就会变成我们的负担，使我们再也没有空间和时间去装入新的对我们有所帮助的东西。

人生三幕也是全剧，不要遗憾

12·34

假如一个人认为事情在适当的时机发生都是好的，那对他来说，只要是理性的作为，或多或少，都没有什么分别。对于这个人来说，死亡就并不是一件多么可怕的事。因为在他看来，在世上多活一阵、少活一阵也没有什么分别。

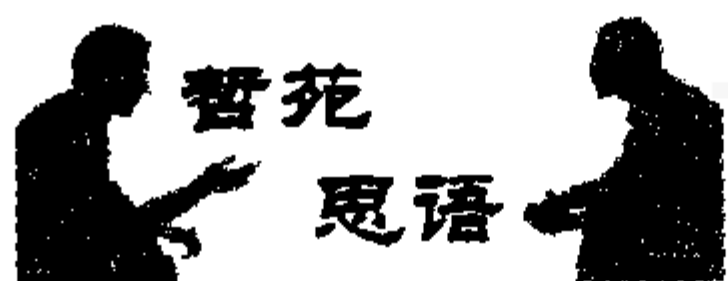
12·35

人啊，你只是这个世界的一分子，五年、一百年又有什么分别呢？自然的法则对所有人都是公平的。没有暴君或不公正的法官把你从你的国家驱逐走，把你带走的只有让你降生到这个国家的自然，那么这又有什么好痛苦的呢？这就像一个长官曾雇用一名演员，现在要把他辞退、让他离开舞台一样。他会说：“可是我还没有演完五幕，而只演了三幕。”没错，但如果是人生的



左手《沉思录》

戏，三幕也算是一场整戏了。不管这场戏有没有完成，都要由编剧和导演来决定，不是你能决定的。愉快地离开吧，因为让你离开的人也是同样愉快的。



每个人都希望有一个完美的人生，可事实上都会有一点点的不圆满，我们要因此而难过吗？不！正如季羨林先生所说，“不圆满才是人生”，因为这剧本可能不是完美的，但至少是完整的，让我们体会了人生的酸甜苦辣，在缺憾中领略自己的人生，品出其中的滋味。

人生是一场戏剧，到底三幕是完整的还是五幕才完整，并不由我们决定，对于我们来说，只能安心于造化的安排，把现实中我们最终拥有的作为全剧，不管是三幕，还是五幕，都尽力演好这场戏。

下
篇





卷一 行为的合宜性

合宜感

同情

人性中总有些根深蒂固的东西。无论在我们看来某人是如何自私，他总是会对别人的命运感兴趣，会去关心别人的幸福，尽管他除了因看到别人幸福而感到高兴外一无所得。这种本性就是怜悯和同情，即当我们看到、感同身受到他人的不幸遭遇时所产生的感情。这种人性中固有的感情决不是良善君子的专属，尽管他们可能对此最为敏感。即使是一个罪大恶极、无视一切社会规范的无赖也会心怀一定程度的同情。

如果想要知晓他人的境遇，我们只能设身处地地想象。原因很简单，只要你不是真正地处在当时的环境中，即便你的兄弟在忍受酷刑折磨，你也感受不到他的痛苦，因为你永远无法直接感受到他人感官的感受，只有依靠想象，你才能略知一二。想象的作用只能是对他人感受的模拟，并不是他人真实的感受。依靠想象，以为我们也正在经受那种痛苦，体内与之产生共鸣，随之以为自身已经全然感受到了他人的那种痛苦，与之合二为一，于是内心为那种感受泛起无数的伤痛。所以当想起别人的感受时，我们会觉得内心悲伤。

我们之所以能产生与他人相似的情感，是因为我们能够设身处地地想象他人的痛苦。下面的几个例子更加可以说明这个问题：当看到一个人的手脚要挨打时，我们会情不自禁地缩回自己的手脚；如果那个人真的挨打了，我们就会觉得是打在自己身上。当观众聚精会神地看一个舞蹈者在松弛的绳索上翻腾、摇摆，努力保持身体平衡时，他们也会作出类似的动作，因为他们觉得自己身处其中，不能自己。那些弱不禁风、神经过敏的人常常会在看到街上乞丐的溃烂脓疮时，觉得自己的相同部位也非常不舒服，这是因为那些人想象自己也有可能经受这种痛苦，觉得非常的恐惧，于是那些部位就变得

左手《沉思录》右手《道德情操论》

非常的不舒服，这就是意念的力量。同样的问题也会出现在眼睛上，即使一个人再刚强，因为眼睛是最脆弱的部位，所以在看到别人眼睛疼时，他也常常会觉得眼睛疼。

只要一个人觉得自己身处当事者的环境中，无论是什么情景，痛苦也好，高兴也好，他内心都会产生同情感。我们会为舞台上自己所热爱的传奇人物的幸福感到欣慰，这与为他们的不幸产生真切的同情是一样的。我们还会对那些对自己忠心耿耿的朋友怀有感激之情，这与对那些对自己背信弃义的人怀有愤恨之情也是一样的。因为旁观者可以设身处地地想象，然后获得与当事人一样的情感，无论何种情感。

我们常常用慈悲或怜悯这样的词对别人的忧伤表示同感。同情和它们意思很相近，不过现在也可以用来表示对各种情绪的同感。

有时候我们很快就会对别人产生同情，只要我们看到别人的情绪波动。即便我们不了解那个人激动的真正原因，我们也会很快被那种激情感染。就像一个人如果在举手投足之间流露出明显的悲喜之情，那么他将立即在旁人心中激起共鸣。通常人们喜欢笑脸，不喜欢忧戚的面容，因为会让人觉得沮丧，但是我们并不能因此以偏概全。有时候，对于一些情绪，如果我们不知道它们是怎么产生的，我们往往会报以讨厌而不是同情的态度。对于愤怒者的胡作非为，由于我们不知道其发怒的原因，所以我们也就不设身处地地考虑，因此也体会不到他的怒气。而我们知道那些受气包的处境，所以同情他们的恐惧和不满，因此我们通常支持受气包而反对气势逼人的发怒者。

只有当我们觉得别人快乐或悲伤的表情代表那些人正在承受着好运或厄运时，我们才会产生同感，为之动容，但这也只限于那些感受到的人。而怨愤则会让我们联想起所有我们关心的人以及和他作对的人。我们之所以关心遭遇好运或厄运的人，是因为对于好运或厄运的日常印象。而我们似乎天生有种对愤怒的反感，所以我们不会去同情那些发怒的人。如果不知道发怒的原因，我们大概都会对发怒反感。

如果不了解别人悲伤或快乐的缘由，我们所抱有的同情是非常有限的。痛哭流涕是受难者内心痛苦的表现，而我们只会对此产生刨根问底的好奇心，或至多是某种同情的愿望，但这不是真正意义上的同情。我们首先会问：发生了什么事？在得到答案之前，虽然我们会隐约感觉到他的不安，但更多的则是费尽心思去揣测他真正的遭遇，于是会觉得心有不安。尽管如此，我们



右手《道德情操论》

的同情仍然是微不足道的。

因此，更准确地说，同情应该是来自引起这种激情的环境。当我们设身处地想象他人的处境时，会不由自主地产生一种情感，而当事人却感觉不到，也就浑然不知了。我们会为别人厚颜无耻的行为感到羞愧，虽然他人没有意识到自己的不对之处，因为我们自己如果有这种行为，就会情不自禁地感到无地自容。

善良的人比别人更为同情丧失理智的人，因为他们觉得这比其他威胁人类生存的灾难要可怕得多，这是人类最深重的悲剧。但是丧失理智的人对此却浑然不知，也许还又笑又唱。因此，人们对此的痛心疾首与受难者自己的感情是两码事。旁观者觉得如果自己同样遭此不幸境遇，但又能用正常的理智和判断力去思考，这是一件非常痛苦的事，所以他对丧失理智的人产生同情，但是他所设想的情景是不可能发生的。

婴儿患病只能呻吟而无法说出感受，于是母亲也同样痛苦。这是因为她把孩子无法说出真正感受的无助和孩子病情恶化不治联系起来，从而导致她忧心忡忡，愁肠百结。由于婴儿不会想太多，她只是暂时的不舒服，所以不久就会康复，而成人却被心灵的巨大痛苦困扰。

我们会同情死者，只是因为我们的感官被那种环境影响，但是并不妨碍死者的安眠。对于死者来说，前方可怕的来世才是至关重要的，可是我们却想象不到。我们想象到的只是他们的悲惨，暗无天日地躺在墓穴里腐朽生虫，从此与世隔绝，从世界上消失，亲朋好友也不再记得。对于这些人遭遇如此可怕的不幸，我们理所当然地认为应该对他们报以最大的同情，一想到他们可能被人遗忘，我们的恻隐之心就加倍地沉重。虚荣心和烦恼使得我们努力保持对死者的回忆，可是我们的同情并不能安慰死者，反而会使他们更加不幸，到头来只是无济于事。我们竭力安慰死者的亲属，减轻他们内心的眷恋、愧疚和伤痛，这只会平添自己的伤痛，却与死者毫不相关，因为他们已长眠于地下，不问世事。而我们却把自己的感觉与他们所处的环境联系在一起，所以会觉得他们永远处于阴森恐怖之中。我们设身处地地想象我们把自己鲜活的生命注入死者僵硬的尸体，于是产生恐怖之心，开始畏惧死亡。尽管我们死后没有任何痛苦，但是生前却因此备受折磨。人性中最根本的一项原则是对死亡的恐惧，它破坏了人类的幸福，却还人类以公平；它让我们痛苦不堪，却保卫了社会。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

相互同情的愉悦

我们总会对别人发自内心的同情感到无比欣慰，无论这同情从何而生；相反，我们会对别人无动于衷的表情感到莫名的失望。有些自恋的人自以为知晓喜怒之情的来由，于是热衷于用他们的原则去揣摩人类的情感。据说，当人感到软弱无助时，只有当他确信别人的同感可以帮助他的时候，他才会高兴，而别人的敌意会使他感到忧伤。但是喜怒之情往往如闪电般一闪而过，来得莫名其妙，显然不是来自任何私心。一个人使劲浑身解数去逗乐他的朋友，如果没有人认同他的笑话，他会觉得非常沮丧；反之，如果大家一起大笑认同他的笑话，他就会觉得受到了最大的奖赏。

他人的同情可以为快乐锦上添花，无人回应会让我们觉得失望，但这些并不是全部的原因。我们会觉得反复读一本书或一首诗很无味，但是当我们再次为朋友朗读时，我们仍然劲头十足。因为如果朋友觉得新鲜，我们就能够从朋友的角度去体味其中的意蕴，感到一种如获知己的兴奋。反之，如果朋友对此毫无兴趣，我们就会非常生气，再也没有心情朗读下去。这再一次证明，朋友的欢笑是我们快乐的最大源泉，而朋友的冷漠是我们失望的最大深渊。虽然这可以解释为何我们时而高兴、时而伤心，但并不是唯一原因。当我们高兴的时候，朋友的同感会锦上添花；当我们伤心的时候，朋友的同情如果不是雪中送炭，就是火上浇油。然而通常情况下，同情总能另辟蹊径，增添快乐，又能温暖人心，减轻痛苦。

所以说，与高兴的时候不同，我们在不高兴的时候更希望找个人一吐为快，希望得到朋友的同情和安慰，而不是面对朋友的无动于衷。

可怜人最希望找到一个吐苦水的对象，这可以使他们觉得非常宽慰。因为那个人的同情可以卸下他们心头的重担，分担他们内心的痛苦，从而减轻了他们的心灵重负。可是在倾诉的同时，那些可怜人又会想起过去的伤心事，于是痛哭流涕，沉浸在悲痛之中，但是他们也从别人的同情中获得了更大的补偿；反之，可怜人觉得最无礼的侮辱就是轻视他们的不幸。不愿与朋友一起分享快乐只是缺乏礼貌，而不能认真地倾听朋友的苦恼则是不近人情的表现。

爱使人愉悦，恨使人不快。因此我们希望拥有朋友的友谊，但更渴望他们理解自己的愤慨。身处顺境时，我们可以原谅朋友过少的关心。但是当我



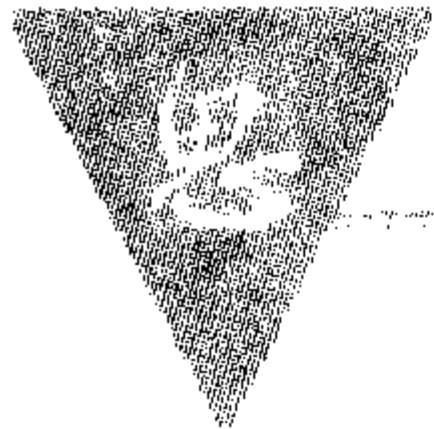
右手《道德情操论》

们受到伤害时，却接受不了他们的无动于衷。就像朋友不领会我们的感激我们可以原谅，但是不同情我们的怨恨就会使得我们怒火中烧一样。我们很少对和我们的朋友关系不错的人给予友谊，却很容易对跟我们的对头接近的人产生敌意。即便我们对前者不满，也很少跟朋友争论这个问题。但是对后者却会想要大动干戈，如果他们跟朋友友好相处。爱和快乐总会令我们内心惬意，满足而别无他求。悲痛和愤懑却总会令我们因得不到同情宽慰而耿耿于怀。

如果一个人因为得到我们的同情而欣慰，得不到同情而受到伤害，那我们会为奉献自己的爱心而感到高兴，为做不到而感到自责。我们会祝贺成功人士，也会安慰苦难的人们。和一个肝胆相照的人谈话时所得到的快乐，远远可以偿还我们为他的遭遇所感到的痛苦。反之，如果我们对不能产生同情，即使可以免除内心的痛苦，我们也会为无力分担他的不幸而难过。有时候我们看到一个人因为不幸而失声痛哭，可是在我们设身处地想象之后觉得事情不致如此，我们就会认为此人小题大做，胆小怕事。另一方面，我们会瞧不起那些捡了一点小便宜就洋洋得意的人，觉得他们头脑发热。我们还会因为朋友对自己认为并不好笑的笑话大笑不止而感到生气。

同情与行为的适宜性

当旁观者的同情与当事人的情绪一致时，他会认为这种情绪是得当的；反之，当他设身处地想象之后发现自己的感觉被欺骗，他就会认为这些感情过于夸张，名不副实。因此，只有当他觉得别人的激情是实实在在、有根有据的时候，才会产生同情，反之则不然。一个人对我的受害感到气愤，并且跟我一样义愤填膺，那他就一定会认同我的观点。一个人跟我一样欣赏一首诗或一幅画，那他就一定会认同我的赞美之辞。一个人跟我听了同一个笑话后开怀大笑，那他就一定会觉得我的大笑很正常。相反，在这些场合与我感受完全不同的人，肯定会对我的观点有所指责，因为我们的感情并不是一致的。不管我的仇恨是否超过朋友的义愤，不管我的悲伤是否压过朋友发自内心最温情的体贴；不管我的评价怎样的不合他之意，不管我的笑声大小如何与他不同，总之，只要他在权衡了客观情况之后认为我和他的感受不一致，就会对我或多或少心存不满。这时，衡量我的感情的唯一标准和尺度就是他自己的感情。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

同意别人的意见就意味着要采纳，反之亦然。赞成同一个观点的人不可能互相反对。同样，赞成别人的意见而不采纳也是不可能的。众所周知，赞成别人的观点与否意味着你自己的看法是否与其一致。感情也可以用这点来解释。

有时候理智上的赞同并不代表情感上的赞同，很多时候我们在赞同时内心没有丝毫的同情。可是只要稍加思索，我们就能知道，哪怕是在这种情况下，我们理智上的信服最终还是来源于同情。在日常生活中对于那些琐事的判断并不会为错误的理论所误导。比如有时候我们会觉得一个笑话很不错，而且朋友的笑声也很正常，但是我们却没有笑，那是因为我们当时或许正好忧心忡忡或者心不在焉。可是这个笑话在常理上应该是属于会引起哄堂大笑的那一类，所以我们并不会反感朋友的笑声，因为要是放在平时，我们必然会和大家一起开怀大笑，只是当时的情绪不允许。

这样的情况所有的情绪都适用。当我们在街上与一个面容悲戚的陌生人擦肩而过，继而我们被告知他父亲去世的消息，此时我们不可能质疑他的悲伤。然而，即使我们不是冷血动物，我们也体会不到他悲恸欲绝的心情，这种事时有发生，我们也就不会想到对他表示一点关心。或许我们与他们素不相识，或许我们杂务缠身，或许我们没有时间去体验他的心情，但是经验告诉我们，遭遇如此不幸，必然会觉得痛不欲生，而且如果我们有时间去设身处地地想象，我们必然会对他深表同情。因为这种有条件的同情，我们才会认可他的悲痛，即使有时候并未产生真正的同情。我们根据日常经验懂得了在什么样的场合应该有什么样的情感，这个叫做“不合适”的情绪。

我们的行动由内心的情感所决定，而且还决定其善恶是非的性质。我们通常从两方面来考察它：一方面是产生的原因或动机，另一方面是目的或后果。一种感情是否符合它产生的原因，决定了随之而来的行为是彬彬有礼还是野蛮粗俗。也就是说，一种感情的意图决定了其后果是有益还是有害。

近来，哲学家们将主要注意力放在感情的目的上，却忽略了激起感情的原因。当我们在日常生活中对人的情感及其行为进行裁判的时候，是离不开以上两个方面的。我们责怪一个人对自己的爱恨缺乏自制，我们考虑的因素除了可能导致的后果外，还有造成他内心激动的微妙因素。也许我们觉得他不该那么激动，他所欣赏的人物没有那么出色，他的遭遇不是那么悲惨，他所愤怒的事情也不是那么糟糕，但是只要他的情绪不是太离谱，我们就能谅



解和容忍。

我们的同感是衡量一种感情是否恰如其分的唯一标准。在我们设身处地地考虑之后，如果我们的感情与之完全吻合，就会觉得它是恰如其分的；反之则不然。我们总是要用自己的感觉去衡量别人的感觉，所以我只能用我所看到的、所听到的，用我的大脑，用我的爱恨，去衡量你的种种。

社会关系影响同情与适宜性的判断

我们根据对别人情感的认同感来判断其是否恰如其分。这包括两种情况：一是我们与当事人和激发感情的事物都没有特殊的关系；二是我们当中的某人受此影响。具体分析如下：

(1) 在那些与我们双方都没有任何瓜葛的客观事物面前，如果对方认同我们的感觉，我们就会觉得他品位高雅，见识不凡。那些有关科学和品位的一般事物，比如壮丽的河山、华美的建筑、绘画的构图、演说的谋篇布局、第三者的所作所为、数字的奥妙、宇宙大体系中各个构件神秘的运转等，跟我们都没有任何特殊关系。我们从相同的角度观察它们，并不报以同情，因为我们与之不需要感情上的和谐一致。但是我们通常对事物有不同的感受，因为我们各自不同的思维习惯会使得我们关注复杂事物的不同部分。

我们并不会对那些和我们有相同感受，却没有特殊见解的人产生钦佩之情，最多只是内心表示赞同。但是对那些不仅与我们感受相同，而且可以指出我们不足之处，指引和点拨我们的人，我们会表现出无限的仰慕之情，惊叹之余，赞不绝口。我们仰慕那些品位不凡的鉴赏家，那些头脑清晰的数学家，因为这些艺术和科学领域的天才为我们开拓了一个广阔的视野。

也许人们会觉得我们赞赏这种才气的原因是因为它有用，它的实际效果赋予了它特殊的价值。但是我们在最初赞同别人的见解时只是觉得它正确得当，这和我们觉得别人有眼光是因为他赞同我们的观点是一样的，别无其他原因。同样，我们对别人的品位的看法也是如此，评价其功用只不过是事后的想法。

(2) 对那些与我们和对方都有特别关系的事物，我们很难做到心平气和。我的朋友肯定不会从我的角度去看待我所遭遇的厄运和伤害，不像欣赏一幅画、一首诗或者讨论哲学理论那么简单，所以我们的感觉必然会不同，而我所受的影响更为直接。我不会介意朋友对我们所欣赏的一幅画、一首诗甚至

左手《沉思录》右手《道德情操论》

一套哲学理论不以为然，因为这对于我们来讲无关紧要，即使看法不一致，也没必要为此伤了和气。但是如果事情与你我都有关，就不大一样了。我可以接受朋友在理性上的见解与我截然相反，在兴趣爱好上与我格格不入，如果碰巧我心情不错，还能与之讨论这些问题。但是我接受不了在我厄运缠身、悲恸欲绝时朋友既不同情也不愿与我分忧；接受不了我蒙冤受屈、满腔激愤时朋友毫无同感，更不用说仗义执言。这样只能使我们变得无话可说，互相受不了对方，甚至连对方的朋友都看不惯。

尽管如此，旁观者和当事人之间的心灵沟通还是可以做到的。首先，旁观者应该从最微小的细节上考虑对方的痛苦，尽可能地体谅对方的处境。只有从最细微处了解对方的情况，才能真正进入对方的世界。

即便如此，旁观者与当事人的感受还是有差距的。人类不会为了别人的痛苦而使自己深陷同样的困扰中，尽管本性慈悲。当事人明白，即使他人设身处地地想象并产生同情，但不会长久，而且由于他人没有真正地遭受折磨，所以他人还是安全的，而且感觉也不会那么深切。但是他还是想得到一种更完美的同情。而他能得到的唯一慰藉只能是在内心激烈的挣扎中所看到的旁人与自己的心意相通。但他只有控制自己的情绪，才能让旁观者接受。实际上，为了他人的心情，他并不能任性而为。旁观者觉得设身处地体验不过是一种想象，这种潜意识导致同情程度的降低，而且改变了同情的性质。所以他人的同感和自己的悲伤从来都不是一回事。但是两者的协调却能够维系社会的和睦，即使无法严密合拍，我们也别无所求了。出于人类的本能，旁观者会设身处地地体察当事人的情绪，而当事人则会把自己放在旁观者的位置。旁观者想象如果倒霉的是自己会有什么感受，而受难者则时常顾影自怜。受难者因为旁观者对自己公正无私的看待而深深感动，内心的波澜因此而平息不少。

朋友可镇定我们意乱如麻的心，知己可慰藉我们的心灵，同情会使我们一想到他人正在关心自己的处境而变得顾影自怜。不要指望普通相识像至交一样听我们不厌其烦地唠叨，因此镇静简短地说个大概情况就行；更不要指望素不相识的人的关心，因此更应该将自己的情绪控制在他们能够接受的范围内。这样的自我控制是必要的，因为普通相识比知己更能使我们安宁，而陌生人比熟人更能使我们平静。

所以，如果哪天你不能控制自己的情绪，多参加社交和谈话活动，就能



右手《道德情操论》

让你恢复平静和愉快，自得其乐。那些离群索居、爱好苦思冥想的人，因为常常闭门忧郁，即使他们慷慨仁慈、自尊自爱，还是很难获得凡人常有的平和心态。

和蔼和尊贵的美德

旁观者学着用心去体谅当事人，使得旁观者拥有了温文尔雅、和蔼可亲、公正无私和谦逊仁慈的美德。而当事人试图控制自己的情绪以照顾旁观者的感受，使得当事人拥有了雍容持重、自我克制的人品，将激情纳入自尊自爱、合理恰当的轨道。

如果一个人用他的慈悲心肠为他人的不幸而伤心，为他人的遭遇而不平，为他人的好运而欣喜，朋友能从他那无微不至的关怀中得到安慰，那么他的朋友必然会对他充满感激之情。我们只要站在他朋友的角度，就能感受到这些。反之，一个人用他的铁石心肠、自私自利、无动于衷去对待别人的欢乐和痛苦，我们也可以完全理解他给周围人带来的痛苦，特别是那些令人同情的人和受害者。

另一方面，我们会崇仰那些在任何环境中都能够处变不惊，为了维护自尊、体谅他人而刻意自制的人，而讨厌那些只会唉声叹气、哭天抹泪、吵吵闹闹来博得同情的人。但是，我们却对那种庄重沉静的痛苦，那种只有在红肿的双眼、颤抖的嘴唇以及看似冷淡无心却动人心弦的举止中才有所表露的痛苦，肃然起敬，这使我们同样陷入沉默。之后，我们会开始重视自己的行为来表示对此的敬意。

可是如果我们对心中的怒火不加节制，我们就会变得傲慢蛮横，这是非常令人讨厌的。但是如果一个人遭受了莫大的伤害，也不允许自己的言行越过情理的界限，而要求内心像一个无关紧要的过客，丝毫不能有更痛快的报复和更沉重的惩罚，这种人的宽宏大量是让我们由衷钦佩的。

因此，要想拥有完美无瑕的人性，就必须关心他人胜过关心自己，就必须拥有公正无私和慈善博爱的情怀。只有这样，我们才能在感情上无障碍地沟通，从而产生得体适度的行为。基督教最伟大的律法规定，我们要像爱自己一样去爱我们的邻人，因此我们对自己的爱不要超过我们给予邻人的爱，也就是说，我们爱自己不要胜过邻人爱我们，这也是一条举世无双的法则。

敏感和自制的品质不是凡夫俗子所能企及的，只有卓越不群之士才能具

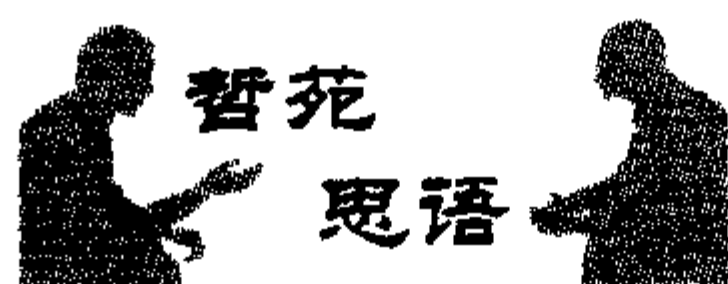
左手《沉思录》右手《道德情操论》

备。他们往往对那些超凡脱俗的东西有着不凡的品味和见识。仁慈需要一种远非粗俗匹夫所能想象的细腻情感，而宽宏大量要求拥有软弱的常人无法达到的自制力。就像小聪明造就不了天才，日常的伦理规范也造就不了美德一样。美德是一种卓越非凡、崇高优异的品质，远远超越世俗的标准。

超过一定程度的善解人意就会变成和蔼可亲，因为那已经变成温文尔雅的态度和无微不至的关怀。而超过一定程度的自我控制则令人肃然起敬，因为这样的人已经能够抑制常人按捺不住的激动。在这方面，那些可钦可敬的德行和那些只能点头认可的品行之间存在着很大的差别。通常一个人只要具有多数人所拥有的敏感和自制，有时甚至都不用这些，就可以达到完美适宜的水平。举一个非常粗俗的例子，如果说肚子饿了吃东西是美德，就成了滑天下之大稽了。反之，有些情况下尽善尽美是很不容易的，所以只要超过了人们预期的反应，就是一种可贵的美德。由于人类天生的缺陷，有时候遭遇到强烈的刺激时，即使已经尽了最大努力克制，软弱的人性总是要发出叫喊，虽然受难者的行为不得体，但还是值得称道的，甚至可以叫做有修养。因为不是人人都可以拥有这种宽宏大量的，比起在这种难堪的场合中司空见惯的行为来，那个人的行为是非常难得的。

我们常常会用两种不同的标准来判断一种行为的好坏。首先是得体适度、完美无缺。人在处于艰难的环境中，总是会作出可以被他人指摘的事。其次是虽算不上完美无缺，但却有所接近，这是大多数人所能做到的。只要超过这个标准，无论距离这个标准有多远，都应该受到表扬；反之则应该受到责备。

对于那些依赖于想象的艺术作品的评判也应该采取这种方法。用完美无缺的标准来评价大师们的诗歌和绘画，看到的就只能是败笔和瑕疵。反之，如果把这些作品与同类作品放在一起比较，评判标准肯定会截然不同。这时如果它们比大多数作品看上去更接近于完美，就应该得到最高的赞赏。



当看到有人受到痛苦，或是为某事悲伤时，我们会从心里油然而生一种情愫——同情，这是我们站在当事人的角度产生的一种与他相同的情感，这是一种与生俱来的能力，也可以说是天性赋予我们的能力。

同情是一种换位思考，因为我们若总是从自己的立场和角度看事情，总也不能直接去体会当事人的那种感受，就不会真正了解他们内心的思想。但是通



右手《道德情操论》

过把自己想象成当事人，设身处地为对方着想，就可以让我们对那种感受有一定的了解，让当事人的思想进入自己的体内，切实站在当事人的角度去体会、去感受，完全忘记自己的身份和地位，这样，在情感上才能产生某种共鸣。

在生活中，我们都需要同情，相比于快乐，人们更乐意向朋友倾诉一些不愉快的情绪，因为对不愉快的同情比对快乐的同情更能让人们的心里感到满足。在这里，同情就需要有一个“度”的问题，也就是适宜性。当我们向朋友倾诉自己心中的不快，想得到他们的同情或是理解时，在他们的脸上显现出来的却是无动于衷或是一脸茫然，这会让我们的内心再一次受挫，没有得到共鸣，反而增加了内心的痛苦。若是倾听者能认真地听，完全把自己想成是当事人，与他一起分担心中的痛苦，让一份痛苦变成二分之一，虽然在倾诉的过程中又把不愉快回忆了一遍，但是心里得到了安慰，温暖了。不能自以为是地轻视倾诉者的痛苦，那是对倾诉者极大的不尊敬。

同情会让双方在美德上都有所提升，这并不包括像祥林嫂那样只会絮絮叨叨、唉声叹气以博得别人同情的人。旁观者能将心比心地体会当事人的感受，或是以当事人的立场进行劝慰、开导，这会赢得当事人的尊重，也会让自己记得在以后的为人处世方面多包容，充满耐心、无私和仁爱。同时，当事人在得到同情的时候，也会注意克制自己的情绪，以后会更加坚忍。这对双方人格魅力的修炼都是有好处的。

想要在同情别人时得到尊重，同时在自己遭遇不幸时也能得到别人发自内心的同情，就要像爱自己那样爱身边的人，用一种无私和博爱的胸怀对待所有的人，这样人与人之间才会有感情的共鸣，才能达到人类的和谐。

达到合宜性的各类激情的程度

引言

只有用中庸之道去处理我们对别的事物所产生的激情，才会被旁人接受，这种处理方式才合适得体。过于激进或是过于消沉的感情，在外人看来都无法理解。当自己遭受不幸或是伤害时，大多数人都会感到悲愤异常，只有在极少数情况下才会无动于衷。过分情绪激动会被认为是意志薄弱或脾气暴躁

左手《沉思录》右手《道德情操论》

的表现，但过分冷淡就成了糊涂、麻木或心灵萎缩。对于这些缺点我们会觉得不可思议，也不能理解。

其实在种种激情中，所谓得体的中庸之道也是时而高涨或低落，并且表现各异。有些过于激进的情绪有时候没有必要，然而在很多场合中仍然是非常得体的。但即使情不自禁的时候，有些感情也不适合表现得太强烈。对于后者，人们往往抱以很大同情，但是对于前者却很少给予同情。如果对人类的各种激情做一番调查，就会发现，人们相对各种情绪表示多大的同情决定了他们对这些情绪是否得体的判断。

源于身体的激情

有些情绪是基于身体的某种状态或欲望而产生的，不应该表现得太强烈，因为朋友们不会对此抱有同感，他们的身体并没有处于相同的状态。比如说，肚子饿很正常，可是我们仍然觉得狼吞虎咽是坏习惯。有时人们会对食欲产生某种同情，当朋友们愉快用餐时我们会感到开心，因为我们会同情食欲，如果我们对此表现出厌恶，别人也会感到不快。正常人的胃口差别很大，因为他们身体习惯不同。我们会对一本围城日记或航海日志中所描写的大饥荒产生同情，我们设身处地地想象，描绘当时的情景，为之震撼和感动。但即使是这样，我们也没有感到真正的饥饿，因此说对他们的饥饿表示同情是不太适合的。

人类天性中吸引两性结合的情欲也是如此，这种情感虽然最为自然和火热，却要看场合。即使是在所有世俗和宗教戒律都不会加以任何禁止的两个人之间，这种情感也不是何时何地都无伤大雅的，但人们还是会对这种激情抱有同情。与女士交谈应该采取轻松、幽默、投入的方式，而不能用对待男士的方式。甚至在男人眼里，那些对女性漠不关心的人都是可耻的。

一切源于身体的激情都会引起我们的反感，过于强烈的感情表现会让我们厌恶。古代一些哲人认为，这是因为这些人类与动物所共有的冲动削弱了人性的尊严和高贵。不过如果按照这种思路，有些情绪是人和兽类共有的，但那并不都像是兽性，比如怨恨、感动，甚至感恩。因为我们对身体的那种欲望与别人没有同感，所以我们会对此感到恶心。一些人只要欲望得到满足，也会对此丧失兴趣，然后变得和别人一样无法理解自己的情绪。我们会对任何使肉体产生强烈欲望的客观对象采取相同的处置方式，正如晚餐过后我们



就会吩咐收拾餐具。

节制的美德蕴涵在对身体欲望的克制之中。用谨慎的态度去对待，就可以把这些欲望限制在健康和财富所允许的范围内，而节制就是让它们变得大方得体、谦和有礼。

由于同样的原因，人们总会觉得男人大声叫喊，即使他的肉体的疼痛有多么的难忍，也是很失男子汉的脸面的。但是人们也会对身体的痛苦抱以同情。前面讲过，我会不由自主地收回自己的手脚，如果看到有人要挨打；如果真的打了，我也会觉得自己受到了伤害。但是因为无法亲身感受他的疼痛，所以我所受到的伤害肯定也微乎其微；但若他大喊大叫，则会让我觉得有点小题大做。所以说我们对源于身体的所有激情要么完全不能同情，即使引起我们的同情，那种感受也远远比不上当事人。

但有些感情是由想象而生的，这与上述的感情就全然不同。我的身体不会受到朋友身体感受的影响，但是我却很容易受情感的影响，很容易想象我所熟悉的人们头脑中的情况。我们更容易同情在爱情或雄心上受挫的人，因为那些激情全部出自于想象。如果是一个身体健康却倾家荡产的人，他的痛苦只会来自于想象而不是身体。他会想象自己大难临头的惨状：丧失尊严、遭受朋友白眼、被敌人轻视、无法独立、贫困潦倒，等等。与身体不同，这样的人会更容易影响我们的想象，因此我们就会对他报以更强烈的同情。

都说失去一条腿比失去一个情人更为不幸。但是，如果灾难的结果仅仅是失去一条腿，那就太蹩脚了。后一种不幸即使再微不足道，都远远超出前者。

只有疼痛感才会转瞬即逝，回想起来也不会让我们感到痛苦，所以我们才会好了伤疤忘了疼。但精神的痛苦却是极为长久的，有时朋友有口无心的话会让我们耿耿于怀好久，烦恼不会随着这句话的消失而消逝。所以我们是被自己头脑中的观念烦扰，而不是客观对象。我们被想象不断地折磨，除非让它从记忆中消失。

危险的疼痛才能引起强烈的同情，我们的同情心是被受难者的恐惧激发的，并不是痛苦。可是恐惧完全来自想象，而想象又是飘忽不定、难于捉摸的。当我们面对那些从前未曾相识、以后却可能遭遇的东西时，就感到忧心忡忡。就像痛风或者牙痛，虽然痛苦难忍，却招不来多少关注和同情；绝症即使没有痛苦，也能获得最深切的同情。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

有些人因为看到外科手术使人的肉体撕心裂肺地疼痛，而产生过度的同感，头晕作呕。外部原因给身体造成的疼痛要比内部器官失衡更为直接。我对邻居痛风或结石所受的折磨没有任何印象，却对剖腹手术、外伤或骨折带来的痛苦一清二楚。也正是由于新鲜和好奇，这件事才令人难以忘怀。就像一个人在观看过十几次解剖和截肢以后，就不会再为这种事情大惊小怪。但如果只是通过阅读或观看悲剧故事，即使看过五百多个，我们都不会如此麻木不仁。

在一些希腊悲剧里，展现肉体的痛苦是激发观者同情心的一种手段。但其实并不是疼痛本身引起我们观赏的兴趣，而是另外一些东西：那些寂寞悲凉的气氛、迷人的悲剧色彩和浪漫主义的蛮荒氛围都深深吸引着我们。只有在知道了死亡的结局后，才会对英雄的痛苦有所关注。真正的悲剧不是通过苦难来表现的。企图通过表现肉体痛苦引起同情心是对希腊戏剧所建立的规范的最大破坏。

正因为对肉体的痛苦抱以极少的同情，人们才会认为应该用坚强和忍耐来忍受这种痛苦。在接受残酷折磨时，如果一个人能咬紧牙关默默忍受，这丝毫没有违背人之常情，他的坚毅使他能够宽容我们的漠不关心，他的宽宏大量让我们钦佩和赞许。他的行为冲破了人性中最常见的软弱，使我们充满了惊讶和敬佩之情。

源自想象的激情

由于别人很难按照相同的思维方式进行思维，所以那些由于某种思维定式而产生的激情虽然看起来合乎情理，却很难得到人们的同情。虽然这种激情在日常生活中多少有点可笑，却是无法避免的。比如一对两情相悦很久的男女之间，自然而然会产生强烈的依恋之情，我们做不到用那位有情人的思维方式思考，所以无法体会他心情的迫切。但有些感情却很容易被理解和同情，如朋友遭受伤害之后的愤怒之情或者领受恩惠之后的感激之情，而且也会激发我们对他的敌人或者恩人表现出类似的愤慨或感激。可如果他堕入情网，我们也不可能爱上他的爱人，即使我们可以理解他的感情。只要你不是深陷情网，任何人都会觉得这种感情与他的对象相差悬殊。那些无法亲身体验的人，总是会受到嘲笑，虽然爱情在一定的年龄段是自然的，并非不可原谅。而在第三者眼里，这些真挚热烈的情话都是荒谬可笑的。恋爱的人很清



右手《道德情操论》

楚，“情人眼里出西施”只是他们的专利，和局外人无关，而且只要一直保持清醒，就能用一种开玩笑的态度来看待自己的感情。我们只愿意听别人，而且自己也愿意用这种态度来谈论爱情。人们讨厌考拉和佩特拉克那种一本正经、又臭又长的情诗，因为他们一谈起缠绵悱恻的恋情就很唠叨，但人们却喜欢奥维赛的轻松和贺拉斯的大胆。

可是，即便我们没有真正同情这种儿女情长，从未想象爱上过哪个情人，但是那种从美好热烈的爱情产生的对幸福的强烈渴望和失望带来的巨大痛苦却是很容易体会到的，只要我们愿意去设想一下。引起兴趣的往往是产生希望、恐惧和全部忧伤的背景，而不是爱情本身。就像一本航海日记写的，吸引我们的不是饥饿，而是饥饿带来的痛苦。我们很容易理解情人对浪漫幸福的期待，虽然我们无法完全进入他们的感情世界。内心火热的激情得到满足之后，渴望祥和安宁，向往恬静安逸的田园生活（文雅、细腻、热情洋溢的提布鲁斯曾经兴味十足地描述过），对于一颗被强烈欲望折磨得疲惫不堪的心来说，是一件再自然不过的事情。无数诗人描述过友爱、自由、安逸的“幸福岛”，即使这是一种对理想的描绘，也是令我们神往的。爱情中的肉欲如果得不到满足就会消失，可是一旦得到又会令我们作呕。恐惧和忧虑的吸引力远超过对快乐的渴求，正是因为我们害怕希望的消失，也就可以理解情人们所有的苦闷和痛苦。

爱情在一些现代悲剧和浪漫故事中具有神奇的吸引力，可是真正吸引我们的，是爱情带来的痛苦。如果男女主人公在剧中只是在一个平淡无奇、毫无危险的场景中互诉衷肠，观众只会哄堂而不会同情。观众接受这种场景被写入悲剧中，完全是因为他们可以预见随之而来的危难，并会为之牵肠挂肚。

社会规范使女性在爱情中举步维艰，也使得她们的爱情更加引人注目。我们为这种伴随着放纵和罪行的爱情而如痴如醉。她的忧虑、羞愧、悔恨、恐惧、失望，全都因此而变得引人入胜，这些我们称之为“次生情感”。它由爱情催生却注定要变得热烈疯狂。

爱情是所有与其对象的价值相距甚远的激情中唯一让人觉得美好又惬意的，即使最软弱的心灵也能感受得到。首先，爱情本身荒谬却不可憎，经常带来不幸和灾难却没有恶意。其次，爱情本身虽然不适度得体，但是它所带来的感情却不大相同。人们经常会同情爱情中的人道、宽容、和蔼、友爱和尊重，即使它们有时候有些过分。而尽管伴随爱情而来的可能是罪恶累累，

左手《沉思录》右手《道德情操论》

但这种同情却使得爱情更加可爱，支撑着我们对它的想象。爱情会让人荒废事业，忽视责任，甚至一败涂地，声名狼藉，但还是有很多爱慕虚荣的人追逐它，为了心中与爱情共生的敏感和大度。当他们真的身陷其中，就往往装作看不到这些坏的结局来自我麻痹。

我们在谈论自己的朋友、学业和职业时，同样也必须有所保留，因为我们不能期望同伴对我们的兴趣能够与我们对他们的兴趣相比。如果没有节制，我们就很难与另一半相处。就像哲学家只能跟哲学家做朋友，一个俱乐部的成员也总有自己的小圈子一样。

令人生厌的激情

那些表现各异的仇恨和怨愤，只有当我们把它们降低到大大低于未开化的人性的水平，才能理解，或者认为它们是得体适度的。我们会对心怀怨恨的人忧心忡忡，而对他所敌视的对象满怀希望，却会担心后者遭到报复，所以就不会对前者受伤害而怀有太大的愤怒。对于一个被激怒的人来说，他内心的怒火远远超出我们给予他的同情。这是因为本来所有的同情都无法与当事人自身的激情相比，而且我们对另外一个人抱有相反的同情。所以，只有将愤怒的激烈程度控制在其他激情之下，才容易让人接受。

同时，对于所受的伤害，人类总是特别的敏感。我们同情和热爱悲剧或传奇中的英雄，痛恨其中的恶棍，但是不会超过受害者的愤怒。通常，一个和蔼可亲、温良忍让、宽厚仁慈的人会让我们越发痛恨那个伤害他的人。

但愤怒又是人性中必不可少的。人们鄙视一个逆来顺受，丝毫不想抵抗和报复的人，他的麻木不仁的行为让我们像愤恨敌人的傲慢一样气愤，因此对于向凌辱和虐待俯首帖耳的人，群众往往会感到义愤填膺。他们希望那个人奋起反抗，报复打击他的敌人，这样就会满足群众的义愤，赢得群众由衷的欢呼和同情。

虽然愤怒的情绪对公众的作用同维护正义和保障平等一样不可轻视，但是由于它本身可能危及自身，而且总有一些不尽如人意的地方，使它在发泄时容易引起反感。受害者表现出的愤怒如果超出他所受迫害的程度，我们会认为那是一种对对方的侮辱，也是对现场所有人的无礼。我们应该克制那种躁狂不安的情绪，以免给别人带来伤害，我们要尊重他人。

愤怒和其他客观事物一样，都是靠直接效果而不是间接效果取悦于人。



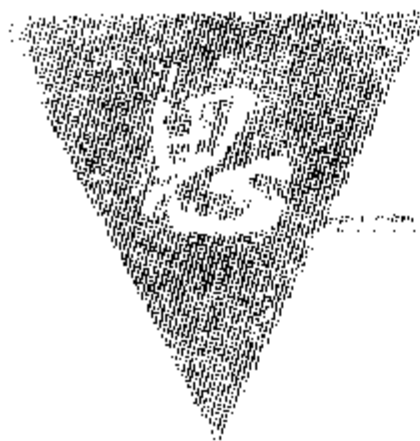
右手《道德情操论》

即使爆发得合理，但是直接效果让人不快，也还是会使人反感。因此，我们只有在知道事情原委后才愿意对此抱以同情。听到惨叫我们会飞奔前去，看到笑脸我们会心情开朗，但是仇恨和愤怒却不是这样。远处嘈杂的怒骂声只会让我们感到恐惧和厌恶。虽然知道这怒火不是冲我们而来，可是由于设身处地的想象，妇女和承受力较差的男人会害怕，那些铁石心肠的人也会觉得心烦而愤怒。仇恨也是如此。我们天生就讨厌这两种情绪。它们的粗暴激烈不但无法招来同情，还会让人生厌。在不了解悲伤原因的情况下，我们对悲伤也会反感。这些粗暴和敌对的情绪会让人们彼此疏远，造物主也仿佛故意使其难以传播。

悲伤或快乐的音乐能让我们深切体会到这样的情绪，或者至少很容易去想象它们，但是愤怒的音乐却令人毛骨悚然。快乐、忧伤、爱恋、钦慕、热诚，这些感情具有柔和、清晰而优美的天然曲调，段落又是有规则的停顿，而且被很自然地划分开，因此很容易按部就班地再现和反复。反之，愤怒及其他与之相近的情绪则让人觉得刺耳、不和谐，段落很不规则，时长时短，由不规则的停顿隔开。所以，表现这些情感的音乐难以谱写而且难听。与和谐的音乐组成的演奏相比，表现仇恨和愤怒的音乐就显得怪诞不堪了。

通常旁观者感到不快的情绪，当事人也会觉得不开心。仇恨和愤怒的感觉中包含着一些尖锐、刺激、让人心痛的东西，使人心烦意乱，会彻底摧毁幸福所必需的内心的平和安宁（只有“感恩和博爱”这类相反的感情才能造就这种宁静）。那些宽广君子最大的烦恼是产生背信弃义的念头，而不是忘恩负义的人使他们蒙受损失，因为这些损失丝毫不会影响他们的幸福。

人们怎样才能接受我们愤怒的发泄，充分同情我们的报复呢？激怒我们的事情必须要很严重，我们只有表示一下愤怒才能不蒙受耻辱。不要过分为追究小事而大发雷霆，这样只会被人耻笑。与其他激情相比，愤怒的合理性最应该受到质疑，所以我们应该将愤怒的情绪限制在合理恰当和符合别人要求的范围内，认真考虑公正的旁观者的感受，而不是任由内心的怒火摆布。我们必须表现出与众不同的风度举止，胸怀坦荡、光明磊落、坚毅果断而不刚愎自用，正气凛然而不傲慢欺人，只有这样才不会令人生厌。也就是说，不要故作姿态，而要表现出我们并没有因为愤怒而丧失人性。只有在再三被激怒、忍无可忍的情况下，我们才会选择报复。在这样的限制和保证下，愤怒才可以说是大度、崇高的。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

友好的激情

上述提到的激情能够博得的别人的同情是有限的，这也让它们显得面目可憎。但与之相反的激情在大多数情况下，能够获得别人加倍的同情，从而变得受人欢迎。一个素昧平生的人，面对你慷慨、仁慈、友善、同情以及关爱和尊敬的言行举止，他会因此对你产生好感，哪怕他只是个旁观者。他们通过关心得到上述感情的人的幸福，自己也会激发对这些付出感情的人的热爱。因为仁爱之情是丝毫不会令人生厌的，所以我们总是会对这种感情给予最强烈的同情。对付出和接受这种关爱之情的人的满足感，我们都感同身受。当需要勇敢面对残暴的敌人时，可能我们会心生恐惧，但仇恨和愤怒所带来的痛苦远远超过了这些恐惧。同样，感情细腻的人得到别人的关爱，随之产生的满足感会让他感觉更加幸福，这远远超过他可能从其中实际得到的益处。如果一个人喜欢在朋友之间挑拨离间，将亲密的友情变为致命的仇恨，那他简直就是罪大恶极。朋友情谊所带来的满足感被破坏，双方内心的安宁被打破，愉快轻松的交往也从此中断，这才是最大的伤害，而不仅仅是它会使友情基础上可能产生的相互帮助的体系丧失。这些东西对人生幸福的重要性即使是粗鄙的小市民都能体会得到，更别说是感情细腻的人了。因为相比之下，基于友情的帮助确实显得微不足道。

爱有利于身心健康。每当想到对方心中的感激和满足感，我们就会感觉更加快乐，感受到爱的人总是时时充满愉悦。同情和关爱一样，都能给双方带来幸福感。在有的家庭里，家庭和睦，父母子女关系融洽，相互尊重和宽容，即使在争执的时候也是如此；兄弟之间不争名夺利，姐妹之间不争宠，所有成员坦诚相待、亲密无间。置身如此平静、轻松、和睦、愉悦的环境，让人感觉其乐无穷。相反，如果一个家庭内部因为利益冲突而产生争执甚至反目成仇，表面上风平浪静，暗地里却钩心斗角、猜忌愤恨，甚至有时当着客人的面都会爆发，这样难免会使身处如此环境的客人尴尬不已。仁慈友善的感情即使有些过头，但绝不会令人生厌。因为总有一些令人愉快的东西存在于关心和友爱之中，哪怕其中有些无伤大雅的小小弱点。在有些人看来，父母过于温和溺爱，朋友过于慷慨热情，多少是性格懦弱的表现，甚至会因此同情他们，当然这些同情也是满含爱意的。除了那些卑鄙之徒，谁会因此厌恶甚至鄙视他们呢？即使是在责备他们过度的爱心时，我们也是抱着善意





右手《道德情操论》

和关怀的心态。也正是因为他们的软弱和无助，慈善仁爱的人往往最能引发我们的同情之心，因为慈爱本身没有丝毫卑鄙下流的可恶成分在内。我们对此感到惋惜，只是认为这个世界还不配得到这种浓厚纯粹的感情，因为它目前为止还不适合这个世界。那些人面兽心、忘恩负义的小人总是让善良的人吃尽苦头，其实他们是最不应该也最无法承受如此对待的。然而，在文明社会中，满怀仇恨和怨愤的人是格格不入的，因为人人都厌恶、畏惧他们的疯狂发泄和歇斯底里。

自私的激情

有一种激情，处于中间状态，这就是人们因为个人的时运好坏而产生的悲喜之情。它既不像友好的情绪那样优雅适度，也不像恶劣的情绪那样惹人厌。无论这种情绪是否恰如其分，它从来不会像愤怒那样让人讨厌，当然，也不会像光明正大的义举那样让人高兴，这里没有对象来引起我们的同情，因为这种感情是私人的。但是，悲伤和喜悦毕竟不同，轻微的高兴和沉重的悲哀往往更容易博得同情。就比如一个人由于机遇偶然平步青云，此时他至交的祝贺也未必都是发自肺腑。一个暴发户即便德行过人，一般也不会讨人喜欢，人们出于嫉妒，就无法勾起内心对他的好运的祝福。头脑清醒的人会意识到这一点，他不会因为走运而得意忘形，而是尽可能地在顺境之中控制自己的喜悦，并故作姿态地穿起布衣，来表示自己从未忘本。他对那些贫贱之交倍加关注，尽力表现得比过去更加谦恭勤奋，热心待人。相对于他的地位，这种姿态更受人们欢迎，人们不会觉得自己有必要同情他的幸福，自己内心的嫉妒和不平反而应该得到他的理解。因此他想做好人是非常困难的，人们总觉得他的谦虚是装模作样，他自己也会逐渐厌倦虚伪的生活。所以，老朋友很快会被抛置脑后，只有一些无耻小人追随左右。他也无法顺利地结交新朋友，就像他的老友由于他地位的上升而感到自尊心受伤害一样，他的新交也无法忍受自己与一个暴发户平起平坐，他也只能一味低声下气才能抚平两者的怒气。老友的疑神疑鬼和新友的轻蔑白眼都让他恼怒，照常理，他很快就无法忍受，因此他再也不理前者，而将怒火向后者发泄，到最后也只会像常人一样傲慢无礼，所有人都对他失去了尊敬。在我看来，幸福感主要来自被人关爱，天上掉馅饼的好运没有多大用。按部就班地爬上高位，提升也在预料之中的人是最幸运的。这种人不会因荣华富贵而得意忘形，也不会



左手《沉思录》右手《道德情操论》

招来被他超过和遗忘的人们的嫉妒，因为这都是人之常情。相对于这种人生中较为重要的事件，人们对那些无关紧要的小小的乐趣，往往更容易产生同感。面对巨大的成功，只有保持谦虚才最为合适。但如果人们面对的是日常生活的鸡毛蒜皮，是朝夕相处的朋友，是一场表演，是旧日的往事，是琐碎的闲谈，那就可以尽情地表达自己的欢乐。日常的点点滴滴都能给我们的生活带来无穷乐趣和愉快的心情，经常保持这样的心情同样是无比惬意的。我们都对这种快乐抱有同感，即使是琐事，只要能给别人带来幸福的心情，同样能让自己感到愉快。正是如此，年轻人的美好年华才让人心驰神往，而对于快乐的向往则使青春更加富有活力，在年轻的心里激起火花（即使是同性），甚至老年人看到，也会为之感受到喜悦。眼前的欢乐让他们能暂时忘却了衰老的烦恼，沉浸在如此令人心醉的思绪和激情之中。回首往事，仿佛老友重逢般亲切。此时更加热情的拥抱驱散了曾经分离的遗憾，一切快乐又重新回来。

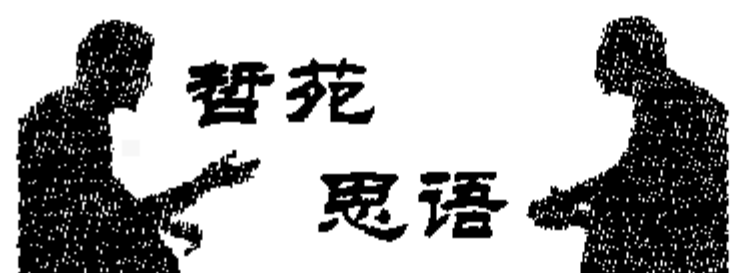
悲伤则完全相反。小小的烦恼不像深重的悲哀，能引发最大的同情。如果一个人对每一件不如意的小事而心烦意乱；为厨师或管家微不足道的失职而伤心；在自家或别人家的高级社交礼仪中鸡蛋里挑骨头；因为好朋友今天上午见面时没向他问好，或是兄弟在自己讲故事的时候一直独自哼着小调；由于在乡下时天气不好，旅行途中道路泥泞，或者在镇上缺少玩伴和娱乐场所，生活枯燥乏味而情绪低落，虽然这些可能情有可原，却难以博得广泛的同情。快乐可以给人带来舒适感，哪怕是一点小事，也会乐此不疲。因此，其实我们随时都准备对别人的快乐表示同情，如果心灵没有被可怕的嫉妒蒙蔽。如果自己不幸遇到悲伤的事物，自然会想要抗拒或逃避这种难受。只有尽力去忽视它，在这种念头刚冒出来的时候就尽量甩掉。事实上，其实我们自己也会偶尔不自觉地为一件微不足道的小事悲伤，却因为和别人的感情相比，自己的感情总是放在首位的，因此我们不愿对别人同样的遭遇表示出一点同情。另外，还有一个难以启齿的坏习惯，就是幸灾乐祸。对于别人的烦心事，不但不会表示同情，反而会以此寻开心。受过良好教育的人，习惯隐藏自己微不足道的痛苦，而谙于世故的人，因为知道朋友也会这么做，所以会故意拿自己的烦恼开玩笑。现实生活中的人，知道别人对于发生在自己身上的事情的态度和想法，因此对于生活中一些小小的烦恼，往往以自嘲的方式解决。





右手《道德情操论》

相反，对深重的痛苦，人们总是报以深切真挚的同情，甚至一出悲剧都会让人泪流满面。因此，当我们遭受重大的灾难或者是晴天霹雳的打击时，当身处绝境、贫病交加、忍辱偷生时，朋友们一般都会雪中送炭，热情真挚地给予帮助，哪怕这些是我们自己的过错的恶果。但是，如果我们只是仕途不畅、失恋，或是在家受气，这种小小的状况发生时，朋友给予的就只是耻笑了。



无论是面对客观的事物，还是个人的遭遇得失，人们总会产生与之相对应的激情。然而，对于激情的表达也要有一定的限度，表现得适宜得体，才能让旁人理解和接受，反之，就会让别人不理解甚至反感。

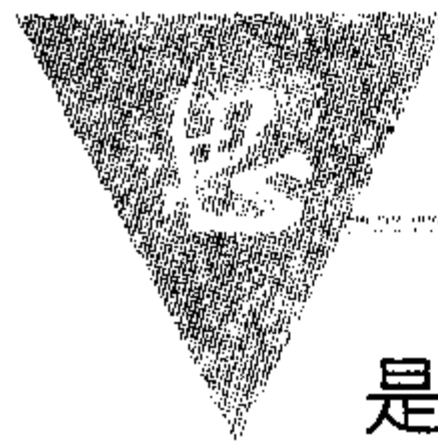
人们对于激情适宜度的标准主要取决于他们想对这激情表示多大的同情，而对于不同的激情，相应表现出来的同情也是不同的。

源于身体的激情，是因为身体处于某种环境、某种状态或是有什么需要而产生的一种情绪。这激情不会产生同情，虽然每个人都会有这种来自身体上的激情，但并不是所有人的这种激情都是随时合拍的，一个人的这种激情在旁观者那里可能会有不一样的理解和判断，从而得不到相应的同情感。

想象中产生的激情，与同情相比，更能赢得人们的理解。最显著的例子就是爱情，对于男女间那种山盟海誓、花前月下的爱情，我们大多数人都是能理解的，想象着爱情的甜蜜与浪漫，但毕竟不是当事人，也无法把自己作为当事人，去爱上另外一个。去想象这激情，能让人们产生激情的并不是爱情本身，而是爱情带来的幸福感觉，还有内心对爱情的渴望。

非社会激情，主要是说愤怒和忌妒，这是一种不好的激情，应该让自己的理智克制住这种情绪，不管对他人还是对自己。若是他人的伤害让你产生这种激情，这在情理之中，但还是要克制，否则在这激情的控制下，你会做出更过激的行为。他伤害了你是他的错，但是你没用更理智的手段，完全听任自己的情绪，你也犯错误了。克制这非社会激情，会提高自律能力，更能包容，对自己的德行是很好的提升。

社会激情，这是与非社会激情相对立的，这种激情会让旁观者产生好感，如友善、大方、仁慈等，无论是什么人，这些总是让人们很喜爱的。爱，是永恒的情感，是家庭成员之间、朋友之间，甚至陌生人之间的一个微笑，都



左手《沉思录》右手《道德情操论》

是让人心旷神怡的，会让人感到一种和睦与满足。

自我激情，这是介于社会激情和非社会激情之间的一种情绪，它不会像社会激情那样优雅，也不会像非社会激情那样让人不喜欢，这是一种人们根据自己自身的境遇而产生的欢喜和烦恼的情绪。这也需要当事人控制住这个合宜性，在高兴时忘乎所以，那喜悦不会感染更多的人，还会引来别人的不满。而如果能控制自己在成败时的情绪激动，则将会得到人们的同情、尊重、喜爱，也会让更多的人接受你。

顺境和逆境对行为和同情心的影响

同情者的感受远逊于当事人

与快乐相比，我们更倾向于同情悲伤，但依然无法与当事人的感受相比。我们能够感受到别人的快乐，但是对别人的悲伤感受得更加深刻。但是无论哪一种，都比不上他自己的感受强烈。

我们对悲伤的同情，虽然没有像对快乐的同情那么真切，却更加值得注意。“同情”这个词原本指的就是对别人的痛苦抱有同感，而不是快乐。一位已故的哲学家曾敏锐地指出，应该论证一下我们对快乐的同情也是真诚的，对别人的祝贺也是出自于人类的天性。我认为，对别人的怜悯就不需要这样的论证了。

首先，我们更常见到的是对悲伤的同情，即使是过度的悲伤也能引起我们的一些共鸣。其实，我们并不完全同情当事人，就算是理解他的感受，感情也无法和他的一致。虽然我们不会和那个可怜的人一起流泪哀叹，但是当我们感受到他软弱无助、情感失控时，依然会主动地去关心他。而如果是一个得意忘形的人，我们就很难去分享他的快乐，不会去体会他的感受，反而会看不起他，有时甚至会生气。

其次，痛苦不论是在心灵上还是在肉体上，都比快乐更能刺激我们的感情。我们不能身临其境地体会别人的痛苦，但是这比对别人快乐的体会更为真切，虽然后者与当事人自己的感受更接近。

但是，我们总是尽可能地隐藏对别人悲伤的同情。当受难者不在场的时





右手《道德情操论》

候，我们常常因为自私而不去流露对别人的同情，却未必能够成功。当我们勉强自己不去表达这种同情时，常常事与愿违。但是我们从来不需要去抑制对快乐的共鸣。如果我们嫉妒别人的快乐，就不会与他产生共鸣；而如果没有嫉妒，就会很自然地为别人的快乐而快乐。嫉妒总是让我们自己脸红，所以即使我们心中并不为别人的快乐而快乐，也总是会装出高兴的样子，有时还会弄假成真。当邻居交了好运时，我们看起来好像为他们高兴，心中也许却很难受。即使我们不想同情别人的悲伤，却总是很自然地就产生了同情之感。我们虽然很愿意同情别人的快乐，自己却常常感觉不到。所以，我们很自然地就得出了这个结论：相比于快乐，人们更容易对悲伤产生同情。

尽管如此，我还是想要告诉你们，如果没有嫉妒，我们会更加倾向于同情快乐而不是悲伤，我们对快乐的共鸣更接近于当事人自己的感受。

就算认为有的悲伤显得有些过度了，我们还是愿意去宽容，因为我们知道他已经在自我克制了。即使他并不能够完全做到自我克制，我们还是愿意去原谅他。但是对于快乐，我们不会如此宽容，因为我们认为在这种情况下，当事人要控制自己的快乐情绪并不十分困难。我们敬佩那些遭遇厄运却能克制自己的悲哀的人，却不会去表扬一帆风顺而没有得意忘形的人。当事人如果想要让别人对自己的情绪产生共鸣，在悲伤的情况下要比在快乐的情况下付出更大的努力。

对于一个身体健康、家道殷实、品德高尚的人来说，生活已经够完美了，再多的幸福也是多余的，只有轻浮之辈才会为此自我感觉良好，而这又是人类最自然的状态。虽然我们会为这个世界的悲惨和堕落感到遗憾，但是大多数人确实不过如此，他们更喜欢锦上添花。

虽然想要锦上添花并不容易，但是大家能够从中各有所得。幸福的人与完美相距不远，但是与微不足道的痛苦却相差十万八千里。所以，灾难给人带来的悲痛常常超过应有的状态，远远超过幸运给人的快乐。所以，旁观者体会别人的悲痛感要比体会别人的快乐难得多，对自己平和心态的破坏也要大得多。因此，虽然与快乐相比，我们更倾向于同情别人的悲伤，但是依然比不上当事人自身的感受。

当对快乐产生共鸣时，人们的心情会变得愉快。只要没有嫉妒之心，我们就会愿意沉浸在极度的欢乐中。但是对悲伤的同情会让人心里难受，就算是表达同情之心，也会很勉强。在看悲剧的时候，我们总会尽可能克制自己

左手《沉思录》右手《道德情操论》

的同情心。就算无法控制自己的感情，也会努力在朋友面前掩饰自己内心的波澜起伏。我们会悄悄地擦去眼角的泪水，因为旁边的人可能无法理解自己的多愁善感，反而会觉得我们软弱无用。一些遭遇不幸、渴望得到同情的人在倾诉痛苦时总是犹豫不决，因为他能感受到我们是在勉强地给予同情。想到他人心肠的冷酷，他宁愿自己把悲伤隐藏，也不愿尽情发泄。而那些春风得意、趾高气扬的人知道，只要我们不会因为妒忌而讨厌他，就会由衷地赞赏他，所以他才丝毫不去掩饰自己的得意之情。

生活中，总会有欢笑和泪水，但是我们总觉得别人更愿意同情我们的欢乐而不是悲伤，所以更愿意在朋友面前欢笑，而不是流泪。即便是遭遇了最不幸的打击，可怜兮兮的抱怨也会让人难堪。但是为胜利而狂欢却是正常的行为。虽然出于审慎，我们常在成功的同时保持克制，但这是因为担心过度的喜悦会招致别人的嫉妒。

对于在竞技场上超越自己的胜利者，群众会报以热烈的欢呼，而不会去嫉妒。而旁观死刑时，他们的悲痛又是那么庄严肃穆。在葬礼中人们总是伪装出哀恸的表情，但是在洗礼或婚礼中展现的快乐却是由衷的。在喜庆场合，我们的快乐虽然短暂，却和当事人的感觉一样真实。当我们热情洋溢地祝贺朋友时，的确为他们的幸福而高兴。此时的我们内心满载着快乐，所以举手投足间都会显示出快乐和满足。

然而，当安慰痛苦的朋友时，我们对痛苦的感觉总是无法与他们心中的感觉相比。我们一本正经地倾听他们诉说不幸，看他们因为内心的激动而哽咽难言，心里却开始不耐烦，越来越不能跟上他们的情绪。与此同时，我们也知道他们的激动是理所当然的，值得我们同情，或许在内心甚至骂自己麻木不仁，因此刻意地制造出一些同情，但是这种同情是如此脆弱，一旦我们转身离开，它就无影无踪了。大概上苍觉得我们自己的痛苦就够我们受的了，所以并不苛求我们去分担别人的痛苦，最多鼓励我们去减轻别人的痛苦而已。

正是因为我们对别人的痛苦感觉迟钝，所以那些在巨大痛苦之中依然能保持良好心态的人才显得不同凡俗。经受了一些小麻烦却依然心情愉快的人总是招人喜欢，可以与泰山崩于前而色不变的人相媲美。我们认为能做到这些是非常不易的事情，所以他们的表现才让我们瞠目结舌，让我们的麻木不仁受到震动。虽然并不要求我们和他的表现一样，但是我们会为自己缺乏他那样的感情而羞愧。我们深知人性中固有的缺陷，因此我们不奢望他能在波



右手《道德情操论》

折中坚持如此得体的行为。我们赞叹他灵魂的高贵，仰慕中，同情夹杂着赞许，惊奇结合着感叹。

平日里，这种高尚的英雄行为会深深地打动我们，他们坦然自若的风度总让我们钦佩不已。遭遇苦难时，旁观者的心情好像比当事者还要悲哀。当苏格拉底吞下毒药时，身边的朋友们泣不成声，而他却显得格外轻松。这种时候，旁观者尽情地抒发着自己充满同情的悲伤，并不害怕情绪失控，而是陶醉在自己关切朋友的情感中。可能此前他从未如此细腻而真切地关爱他的朋友，但现在这种对朋友的同情的忧郁念头令他心醉神迷。可是当事人则截然相反，他强迫自己不去关心身边那些烦心或可怕的事情，怕它们干扰自己的情绪，使自己行为失控，令旁观者无法接受。于是，他强迫自己只是想象那些令人开心的事情，想象着别人对自己英雄壮举的赞美和仰慕。一想到自己能身处险境而临危不惧，达到常人难以企及的崇高境界，他心中就激情澎湃，仿佛自己已是胜利者，已经超越了不幸。

相比之下，那些软骨头则会遭人鄙视。因为自己的一些遭遇就垂头丧气、一蹶不振的人总显得非常平庸。虽然如果换作我们，遇到一样的经历也会自怨自艾，但是依然无法设身处地地赞同他的顾影自怜。也许这不太公平，但是我们确实会瞧不起这样的人，也许是天性使然吧。如果是因为自己而不是别人而哭哭啼啼，群众就无法接受。当慈爱而受人敬重的老父去世时，儿子的哀痛再过度也是理所当然的，因为他的悲伤来自对父亲的情感，我们完全能够理解这种人之常情。但如果他只是因为自己的不幸而如此感情用事，就没有人会宽容他。即便他家破人亡、流落街头，或者身临险境，乃至在众人围观中被推上绞架，只要他为自己留下一滴眼泪，那么就会被豪杰之士视为不齿。别人固然同情他的不幸，但是依然不能容忍他这般的软弱。他们认为，软弱给他带来的耻辱比他的不幸更为可悲，因此为他感到羞耻甚于对他悲伤的同情。

对名利的追逐，大人物和平民百姓的差别

人们总是喜欢共享欢乐而不是共经患难，所以我们习惯于炫耀自己的财富而隐瞒自己的贫穷。如果知道别人对自己的窘境一览无余，并且极少怀有同情，那种羞耻的感觉简直无以复加。然而，刺激我们追逐财富、远离贫穷的主要动力并不来源于这种淡薄的人情。那么，是什么促使世人忙忙碌碌、劳苦终生，让他们追名逐利，一心往上爬？如果说是为了温饱，那么体力劳

左手《沉思录》右手《道德情操论》

劳动者最低的工资就能满足他们的需要。但是我们依然讨厌他们的生活，那些出身上流社会的人害怕落入这种简单朴实的窘境中，即使不必劳动，也会觉得生不如死。是认为自己的肠胃更娇贵，还是因为在高堂里比在茅草屋里睡得香？事实恰好相反，大家也都心知肚明，只是不愿意明说。那么，各阶层间的竞争又是因何而起？我们一直希望改善的生存状况又是什么呢？那就是成为万众瞩目的中心，大家关注的焦点，从中得到满足和赞许。真正让我们动心的不是安逸享乐，而是虚荣，但虚荣又总是来源于我们对自己能够得到关心的信心。富人为财富而骄傲，是因为它会为他带来全世界的关注，而他从中所生的快意也很容易就得到了世人的认同。这种感觉使他的虚荣心极度膨胀，也使他更加看重自己的财富，甚至超过了财富为他带来的一切。与此相反，贫困让穷人感到耻辱，因为他觉得人们会因他的贫穷而看不起他，即使偶尔注意到他，也不会同情他。尽管默默无闻还不等于被人否定，但是低下的地位让我们得不到他人的尊敬和认可，从而走向悲观失望。他们羞于在大庭广众之下暴露自己，别人假惺惺的嘘寒问暖只能让他们觉得难堪。他们总是被人忽视，即便他们痛不欲生的表情让旁人无法回避，也只是招来轻蔑、厌恶的眼光而已。那些春风得意的人不能容忍可怜人的惨相破坏他们的安逸和平静。他们总是世人关注的焦点，人们争相目睹他们的风采，想象他们的志得意满。他们的一言一行、一举一动全都处于人们的眼光之中，人们渴望以他们为楷模，从中得到激励和暗示。只要没有太出格的行为，他们随时能够引起人们的关注。虽然随之而来的各种限制会束缚他们的自由，但是他们也因此获得了人们的羡慕。这是对于他们所付出的努力的补偿，为此终日忙忙碌碌，失去悠闲的生活也是值得的。

那些伟大的人物其实很大程度上是由我们自己想象出来的，带有欺骗性的色彩。而那种近乎完美的状态，正是我们在做白日梦时为自己描绘的人生蓝图。我们对这些志得意满的人有着特殊的情感，对于他们的喜好和偏爱我们都亦步亦趋。我们难以接受任何对这种迷人形象的侮辱和损害，我们甚至奢望他们能够永生。如果他们被迫抛弃那尊贵的地位，走向上帝为子民们所准备的那个必然的归宿，我们会觉得过于残酷。

虽然“吾皇万岁”是一种东方式的阿谀奉承，但是在毫无知觉的情况下我们也很乐意随众高呼。国王的遭遇和情人的痛苦是悲剧最适合的题材，也最能引起我们的兴趣。我们喜欢给他们设计一个大团圆的结局，虽然事实可



右手《道德情操论》

能恰好相反。谁要是阻碍我们的这种情感，就是对我们最大的伤害。弑君卖国者是最残忍的凶手，因此查理一世的死所引起的愤怒超过了人们对内战中所有牺牲的愤慨。同样的厄运如果落在平常人生上，就不会引发我们如此多的同情和义愤。人们对下层民众的惨状视而不见，却为上流社会的遭遇鸣冤抱屈，如果我们不了解人类的本性，难免会觉得身居高位的人对痛苦和死亡的忍耐力远远不如草民百姓。

社会秩序和等级差别的存在，有赖于人们对有钱有势者在感情上的认同。我们服从、尊敬那些地位高于我们的人，不是希望他们赏赐给我们什么，而是出于对他们优越条件的羡慕，只是希望能帮助他们去达到完美的幸福这个境界。我们这样做并不要求回报，只是为了满足我们的虚荣和自尊。事实上，很少有人能得到他们的恩赐，这部分人的运气让所有人眼馋。我们跟从他们不是为了维护现有的社会秩序，因为即使社会要求我们反抗他们，我们也做不到。从理性和学理上看，国王是人们的奴仆，我们对他们的服从、抵抗、罢黜和惩罚完全取决于公众利益的需要，但这并不是上帝的旨意。上帝只要我们为他们服务，拜倒在他们的脚底下，以他们的快乐为最大的满足；如果他们有丝毫不快，就算他们不惩罚，我们也会深深自责。很少有人能把他们放在平等的位置上，与他们争论，除非和他们的关系非同一般。在普通群众心中，他们高高在上，即使对他们恨之入骨，也总会在心中残留一丝对他们的同情，甚至很容易恢复对他们的尊敬。所以，如果人民想用暴力推翻他们，那一定是因为民怨沸腾到了无以复加的程度。

那些大人物可曾想过，为什么他们可以轻而易举地得到民众的尊重，而普通人却要付出极大的代价？那些贵族子弟何德何能，却能够拥有这令人尊敬的地位？是因为他们自身的学识、毅力，还是其他什么美德？他们谨言慎行，遵循所有的繁文缛节，因为他们清楚自己是众人瞩目的焦点，旁边的人随时准备为他们服务，所以即使在无关紧要的场合，他们也要小心翼翼地显出不同于常人的潇洒自如。他们言行之间显出的优越感是身处底层的人无法企及的，他们就是通过这种手段让人们对自己卑躬屈膝，为自己奔走效劳。君主们总是用这种仰仗权势地位的手段来统治臣民。人们把路易十四看做是伟大的君主，并不是因为他渊博的学识、过人的见地和宏大的气魄，也不是因为他的丰功伟绩和坚毅性格，而是因为他无与伦比的权势和地位。这两者使得其他的美德和优点相形见绌。而出身贫寒的人并不能通过这种手段出人

左手《沉思录》右手《道德情操论》

头地。温文尔雅是大人物的专利，对别人却毫无用处。有些纨绔子弟装模作样地想模仿达官贵人的礼仪，只能让你瞧不起；有些人邯郸学步，装出一副贵族的派头，但人们对他不屑一顾。这是因为他自以为是，过于做作，以为自己是个大人物，别人却并不买账。作为一个普通人，只有谦虚朴实、不拘小节才能赢得朋友的尊敬。如果他渴望出人头地，就必须具备大人物的素质，像他们一样有几个忠实的随从。但是如果没有办法养活他们，他就必须通过另外的途径。他要努力让自己成为知识渊博、工作勤奋、任劳任怨、不畏艰险、百折不挠的人。只有这样，不论在什么场合都做到通情达理、慷慨大度，让人们了解他的才干，他才能够开创一番大事业。同时，他应该有机会担当重大的任务，通过自己过人的才干和优秀的品质完成艰难的使命，从而赢得人们的尊重。那些野心勃勃却不能施展抱负的人，整天心急如焚，寻找着出人头地的机会。他们认为自己生不逢时，所以想方设法地制造机会，甚至盼望着国内外发生战争或冲突，想趁乱世大展雄才，吸引人们的眼光。相反，那些位高名重的人只要循规蹈矩就能保持现有的受人尊重的位置。他们对现状心满意足，没有能力去追求更高的目标，也不想为此冒险。他们希望社会安定，这并不是出于博爱，也不是因为害怕，而是因为他有自知之明，知道自己没有能力应对这种危机，更害怕别人从中崛起。他只会冒点小险，投机取巧，以此赢得尊重，一旦要求他百折不挠地坚持奋斗时，他就畏缩不前了，那些出身名门的人很少会有例外的。因此，在所有的国家和政府机构中，出身卑贱的人们只有通过自己的勤奋和才干才能获得高位，然后担负起重大责任。而那些名门之后，所谓的大人物可能先是瞧不起他，然后心生嫉妒，但最后只能卑躬屈膝，选择服从。

罗斯福哥公爵有句名言：“爱情往往会让位于野心，而野心却极少被爱情压倒。”卧榻之侧，岂容他人酣睡？人的野心一旦膨胀，就无法容忍与别人平起平坐。对于那些身居高位，习惯了俯视众生的人来说，对这种感觉的渴望让其他的一切乐趣都黯然失色。那些失势的政客总是想方设法地让自己接受现实，不去回想往日的荣耀，以求得心安，但实际上，极少有人能做到。他们大部分人都百无聊赖地消磨着时间，常为一些鸡毛蒜皮的事情自寻烦恼。只有回想到往日的志得意满，或是为了重整旗鼓，恢复以前的尊位而忙活，才会容光焕发。难道真的有人甘心放弃名利，去追求逍遥自在、与世无争的生活吗？除非远离那钩心斗角的名利场，拒绝那些争权夺利的小圈子，不去与在你之前就受人瞩目



右手《道德情操论》

目的人物攀比，否则你就无法做到全身而退。每个人都渴望引起别人的关注，高官厚禄让人与众不同，也是许多人梦寐以求的目标，它们造成多少尔虞我诈、巧取豪夺，让世界充满了贪欲和野心！明智之士并不把他们放在眼里，对谁掌握权力漠不关心，他们也毫不在意因为一点鸡毛蒜皮的小事受到朋友的批评。但事实上，除了那些世外高人，谁都不能把地位和荣耀置之度外。除非他已经看透了世界，洞察了事理，能够做到宠辱不惊；或者已经自甘堕落，采取破罐子破摔的态度，不再去想那些争权夺利的事情了。

由此看来，人最大的悲哀在于自己的遭遇无人同情，反而招来别人的鄙视和不屑。其实，人们最害怕的灾难未必是最严重的。在大庭广众之下丢人现眼往往比主动公布自己的不幸更加让人难堪，因为后者虽然不能让别人感同身受，却能引起前者不能得到的强烈同情。旁观者的同情虽然比不上他们自己的感受，却能够减轻他们心中的痛苦。在盛会上，让一位绅士衣衫褴褛地出现，还不如让他遍体鳞伤更为体面，因为后者能得到人们的关切，而前者只会引来人们的嘲笑。国王在军队面前鞭笞一位军官要远甚于刺他一剑，因为前者会让他颜面无存。按照荣誉的法则，鞭刑是一种人格的羞辱，剑伤却显然不是。法官判处一个罪犯死刑，还不如让他枷锁示众更为耻辱。士可杀，不可辱，一个视耻辱为最大不幸的绅士如果受到这种羞辱，无异于遭受极刑。因此，法律一般不对贵族阶层判处带有侮辱性的刑罚，即使处以死刑，也会尊重他们的名誉。那些贵族无论犯了什么罪，欧洲各国政府，除了俄国外，都不会对他们施以鞭笞或者枷锁示众这样的暴行。

勇士不会因为要被送上断头台而受到蔑视，而枷锁示众却会令他蒙受耻辱。前者会为他赢得万人的尊敬，后者却为人不齿。在前一种情况下，观众的同情使他摆脱了羞耻感，唤醒了他心中独自承担不幸的孤独感。在后一种情况下，人们不会同情他，即使同情也不是因为他的痛苦，而是感到他蒙受耻辱，为他脸红和沮丧。头戴枷锁的人即使觉得自己无罪，在这种情况下也一样感到自己遭受了刑罚而颜面扫地。相反，死刑犯知道人们会对他刚毅坚强的表情肃然起敬，所以他往往显出从容赴死的英雄气概；只要罪名没有损害他的名誉，这种惩罚也不会让人们对他丧失尊敬。

卡迪纳尔·德·雷斯的名言与我们上面的论述如出一辙：“重大的危险往往能给我们带来种种荣耀，所以让我们不顾失败。可是一般的危险只能让人害怕，因为一旦失败就会名誉扫地。”

左手《沉思录》右手《道德情操论》

有德之人不会屈服于痛苦、贫穷、危险和死亡，对他来说，要无视这些并不困难。但是如果他的痛苦遭到侮辱和嘲笑，或者他在胜利之中被俘，受万人指责，他就很难再坚持下去。所有外在的不幸都比不上别人的轻视所造成的伤害大。

趋炎附势风气对道德情操的败坏

人们总是喜欢仰慕富人和权贵，轻视平民百姓。这种风气也许有助于建立和维护等级差别和社会秩序，却也造成了社会上普遍的道德败坏。本该给予智者和君子的敬佩常常给了富人和高官，而只有恶棍和傻瓜才该得到的蔑视却落到了穷人和弱者身上。古往今来，伦理学家们一直对此痛心疾首。

每个人都渴望美名远扬、受人尊敬，害怕名声扫地、为人不齿。但是进入社会后，我们很快就会发现，人们尊敬的不仅是智慧和美德，蔑视的也不仅是罪恶和愚昧。有钱有势者受人景仰，德才兼备者无人问津的现象随处可见。强者即使作恶多端、愚昧无知也不会被人看不起，而贫弱者虽然清白无辜却总是遭人耻笑。人们为了得到别人的尊敬和钦佩而坚持努力着。为了实现这个目标，他们只有两条路可走：一是勤学苦读、洁身自好；一是升官发财、飞黄腾达。争强好胜的心理也有两种表现：一种是野心勃勃、贪得无厌；一种是谦虚谨慎、公正无私。前者披着耀眼的光环，引人注目，却华而不实；后者则显得大方得体，但除了目光敏锐的人以外，很少有人注意。后一种表现的人总是凤毛麟角，却是真正的德才兼备之士，是社会的栋梁。而大多数人总是心甘情愿地拜倒在地位和权势脚下。

我们对智慧和美德的尊敬不同于对财富和地位的态度，这两种情感并不难区分，但是因为他们的表现一般没什么不同，所以如果不细心观察，就很容易混为一谈。

就算平民百姓拥有和富豪权贵同样的优点，他们所受到的尊敬也无法和后者相比。绝大多数人敬佩平民百姓的诚恳朴实，但也比不上对富豪权贵骄傲自大的赞扬。平民百姓们整日循规蹈矩，偶尔一次行为有失检点就会招来轻蔑和厌恶的眼光，而那些大人物经常放纵无礼，却总是能够得到别人的宽容。如果说应该得到我们尊敬的仅仅是财富和地位，而不是优点和美德，这就冒犯了这些描绘高贵的品质的美妙的词语。但事实上，财富和地位始终受到人们的崇拜，很自然地就引起人们的尊敬。大家都渴望得到它们，而只有



右手《道德情操论》

罪大恶极的混蛋和愚蠢透顶的傻瓜才配不上那个宝座。

幸好，对于中下层民众来说，在多数情况下，追求美德和追求财富的途径都是基本一致的。只要在本职工作中踏实肯干，行得正、坐得直，多数能有所成就，有时偶尔有点出格也没有坏处。但是，如果一个人饱读诗书、才华横溢，却寡廉鲜耻、背信弃义、胆小怕事、生活放纵，那也终会一事无成。而且对中下层平民来说，他们总是对法律心存敬畏，懂得尊重这些维护正义的规则，从不敢以身试法。因此，邻里、同事和朋友的帮助和赞赏通常在他们的成功道路上扮演着很重要的角色，品行不端的人则很难得到这些。所以，在他们身上，“老实人不吃亏”这句老话是完全能应验的。因此，从一般社会公德的层面上来说，绝大多数人能达到我们所期望的道德水平，他们的行为也令人欣慰。

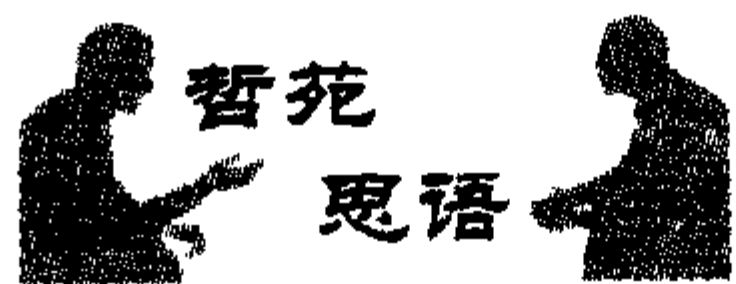
但是，在上流社会中却不是这样，可以说大相径庭。如果一个人在宫廷生活和社交场合中想要飞黄腾达，只能选择迎合愚昧骄纵的上司的偏好，哪怕那些偏好有多么稀奇古怪、难以理解，但他却不能指望同仁们的敬重，哪怕他们见多识广。在这里，溜须拍马、坑蒙拐骗所带来的发展空间远远超过德才兼备。歌舞升平时，帝王将相们整日纸醉金迷，丝毫没有想过为民造福，那些迎合他们的俳优弄臣们就已经足够满足他们的需要。那里，故作姿态的仪表风度和小聪明，要比政治家、哲人或者议员的男子气概更加为人看重。那些无论在唱堂之上还是在乡野之间都十分重要的令人肃然起敬的美德，却被粗俗卑鄙的溜须拍马之徒肆意污蔑和践踏，而这种马屁精在上流社会中几乎随处可见。

正是因为人们跟随在有权有势者身后亦步亦趋，所以他们的日常习惯才会为人效仿，成为时尚。他们的衣着打扮、交际言谈、举止风度，甚至罪恶和愚蠢，在社会上都会流行开来，成为人们追逐的对象。大多数人盲目地争相模仿，引以为荣，殊不知正是这些东西引诱他们堕落。爱慕虚荣的人总是装腔作势，卖弄他们自以为时髦的姿态。也许他们心里并不喜欢如此，却也不觉得有何不妥。虽然连他们自己都觉得这些东西不值得称道，内心却希望因此而得到好评，当然，他们也认为不应该忽视一些美德，私下里也会真心实意地倚重并且实践。伪君子不仅在宗教和道德领域中存在，在对待财富和地位的问题上也同样存在。一个爱慕虚荣的人总是想方设法地伪装自己，想给别人造成一种假象。他用上层社会的马车和奢侈来展示自己的身份，以为这就可以赢得别人的赞赏，却没有想到那些人为了得到人家的赞誉需要什么样的仪态和排场，而要维持这种排场又需要多少钱财权势。很多穷人讲体面、

左手《沉思录》右手《道德情操论》

摆阔气，却没有料到这种名声对日后会是多大的负担，他很快就会被拖累得一文不名，离自己原先所向往的大人物式的美妙前景越来越远。

对名利的追求和对美的追求有时会产生激烈的冲突。追名逐利的人总是会为了梦寐以求的目标而放弃美德。那些野心勃勃的人认为，只要自己爬上了梦想中的宝座，就可以轻而易举地赢得人们的敬佩和仰慕，毫不费事地做到优雅得体、风度翩翩。到那时，为了向上爬而使用的种种卑鄙手段统统可以被头上的光环遮盖，没有人还会在意他的过去。因此，那些觊觎着政府中高位的人丝毫不把法律放在眼里，只要能够得到日思夜想的宝座，他们就会不择手段将通向权力顶峰之路上的障碍一一清除，哪怕冒天下之大不韪，甚至不惜采用谋杀、行刺、叛乱、战争等方式。他们之中，失败者远远多于成功者，而身败名裂的下场也是罪有应得。按理说，那些美梦成真的人应该心满意足，但奇怪的是，得到了自己苦苦追求的东西，心里却只剩下无比的失望和失落。舒适、快乐，都不是野心勃勃的人真正想要追求的，他们喜欢的只有荣誉的光环（虽然往往是对荣誉极度的扭曲），也只有这个能给他们带来满足感。然而，无论是在他自己还是别人的眼中，他此前为达目的而不择手段的卑劣伎俩，早已使他爬上高位后所得到的荣耀黯然失色。这时，他会尽力让自己和别人忽视甚至忘记他过去的卑劣行径，但无论是纸醉金迷、声色犬马的放纵（堕落的人常常用这种可怜的办法打发时光），还是日理万机的忙碌、惊心动魄的征战，回忆仍然挥之不去，像梦魇一般纠缠。他可以举办所有极尽奢华的盛大仪式，可以从权臣和学者那里收买令人作呕的谄佞献媚，可以得到愚民大众发自内心的欢呼，可以在一切征服和胜利之后品尝志得意满的滋味，但是他却永远无法摆脱那如影随形的羞愧之情，像是一种生命的报复。他希望能够将那些事情忘记，却总是徒劳无功。而一旦他回想起过去自己曾经犯下的罪恶，就会知道别人也记得这些事。尽管所有荣耀集于一身，心里却不得不时刻背负着千古骂名。每个人都无法逃过自己心灵的追捕。伟大的恺撒能够解散卫队，这样已经算是气度不凡，自己的疑心却无法打消；他可以赦免自己的敌人，却无法得到人们的友情。最终，他也无法在同僚的尊敬和爱戴之中安享天年。这其实是很可悲的一件事情。



在生活中，对于悲伤的同情比之对于快乐的同情，是更常见的，就算是



右手《道德情操论》

表现过度的悲伤也能引起我们的同情，或许只有一点，但其中掺杂着我们对他们的关心。我们会宽容过度的悲伤，但是不会同样宽容过度的快乐，因为在快乐时控制自己的情绪比在悲伤时控制自己的情绪要更容易一些。所以我们很敬佩那些处于极度悲伤中还能克制自己情绪的人们，这需要的自制力比那些处于快乐中的人要多得多。

同情快乐比同情悲伤更容易让人们接受，因为这更接近当事人的感受，但前提没有嫉妒心。

野心，在一些人看来是对更高目标的追求，但是追求什么呢？已经衣暖食饱、安居乐业，难道只有更富丽堂皇的房子，还有更多的奢侈品才能显出一个人的价值吗？大家都心知肚明，这些只是身外之物，“房子修得再大，睡觉只需三尺半”，究其根源，只是让自己成为别人关注的焦点，从中可以得到满足，真正产生这动力的不是对生活的追求，而是虚荣心。这也都是相辅相成的，人们的关注会让这些人的虚荣心得到极大的满足，从而膨胀，会更加看重自己的财产，甚至超过了这财产带来的一切。

真正明智的人是会把对地位和名声的追求看得过重的，他们知道当习惯了万人敬仰后，再过平常人的日子，就会有很大的心理落差，甚至会让自己在以后逃不出曾经的辉煌，只能在回忆里寻找自己的影子。放弃对名利的追求吧！不是让你的心死去，对一切都漠不关心；而是多为自身想想，人生短暂，名利只是过眼烟云，多学知识，充实自己，加强自己的道德修养，才应该是现在追求的。

那些追逐名利的人，为了满足自己的野心，追求所谓的“目标”，往往会忽视对自己德行的培养，一相情愿地以为，只要自己爬到了那梦寐以求的位置，就会赢得人们的敬仰和尊重，以为地位所带来的一切可以掩盖自己道德上的缺失。其实他追求的也不是到达某个地位就能享受更好的生活，或是能帮助更多的人，而是这荣誉的光环能让自己的虚荣心得到极大的满足，即使得到自己想要的东西后，会发现自己失去得更多。他想要别人忘记曾经的一切，但他抹不掉所有人的记忆，就算是人们不会当面提起，他也逃避不了自己的记忆，这些就像是用刀刻在脑子里一样，会伴随他的一生。

拥有适宜的情感，在追求高尚道德情操的前提下，不伤害其他人的同时，沿着自己的人生轨迹走下去。

卷二 优点和缺点，或奖赏与惩罚的对象

认识优点与缺点

引言

还有一种与人类的行为举止相关的品质，它既不能用是否适度来衡量，也不能用庄重和鄙俗来形容，而只能对这些行为表示肯定和否认。这就是优点和缺点，也就是与奖惩关系密切的品质。前面也探讨过，如果要去更深入研究和了解产生各种善恶行为的内心感情的原因，那么可以从两种不同的角度去解读。首先，可以从激发感情的原因是否与这种情感相对应的角度去分析。正是这种原因决定了行为是否适度。其次，可以从目的与结果的关系去分析。目的、结果的正确与错误对应了其行为是否应得到奖赏和惩罚。既然我们对行为的好与坏做了了解，那么我们现在就来了解人类行为是否该得到奖惩的有关感觉。

投桃报李与以恶报恶

虽然奖赏和惩罚的实质都是一种报答，但两者显然不同，奖赏是投桃报李：我们对别人施与我们的恩惠心怀感激之情，通常会进行报答。而惩罚却是以恶报恶：我们对别人给予我们的伤害怀有怨恨之情时，通常会以牙还牙。（当然，能够引起我们对别人的幸福和痛苦关心的除了感激和愤恨之外，还有一些激情，却不像这种激情能够直接导致我们为他人操劳。）

给予我们很多帮助的人，我们会对他满怀敬爱，心存感激。会因为他得到了幸福而欢喜，也会心甘情愿地为此而尽自己的一份力量。虽然我们并不在意给予幸福的是谁，但是这并不影响我们的感激之情。可是，如果我们没有为他的幸福而尽一份力量的话，我们就会感到有所欠缺和遗憾。

同样，一个曾伤害过我们或我们平时就很厌恨的人，我们会对他遭遇不





右手《道德情操论》

幸而幸灾乐祸，会因为他遭受痛苦而欢喜，不仅觉得他罪有应得，还会想亲手处置他。但是如果对他没有仇恨，那么也自然不想亲手给他造成不幸和痛苦。因为这样，我们的良心时常会自我谴责，觉得自己和那个人一样可恨可憎。但是如果罪犯为他们所犯的罪和行为感到懊悔时，别人就不会再去犯同样的罪，而惩罚也就产生了罪以示众的政治上的效应。

合乎情理的感激或怨恨的对象

只有那些与事情无关而公正无私的旁观者同情、理解、赞同的行为才是合理的并能被大家认同的。而合乎情理的对象是大家都认为应得到感激或怨恨的对象。

当我们发自内心地感激某一个人时，很显然我们应该去报答他，这种报答也会得到别人的赞同。同样，当我们发自内心去怨恨某一个人时，很显然我们应该去惩罚他，这种惩罚也会得到别人的理解。

一方面，当我们的朋友因为交了好运而快乐、开心时，我们都会很乐意去和他分享这种喜悦，即便不知道是谁、是什么给他带来了好运。如果对这种快乐产生了感情，而它却在我们力所不能及的情况、范围之下被破坏，那么我们的内心便会产生许许多多遗憾、惋惜之情。当知道是某一个人为我们的朋友带来这份快乐、好运、幸福时，这种快乐和喜悦的情感往往也会更加强烈。在这时，如果有人获得了安慰、帮助、同情，对那个人我们同样是心怀感激的，也会觉得那个人是如此的亲切和蔼。所以，当被帮助过、安慰过、关爱过的人对他的恩人怀有感恩感激之情时，我们完全能够理解这种知恩图报的感情。

另一方面，当我们的朋友因为遭受到欺凌伤害而痛苦悲伤之时，我们的内心也会和他一样痛苦、难过。但我们不能一味地痛苦、悲伤，因为这是一种消极被动的不合理行为，痛苦永远会伴随着我们，所以我们更要努力去寻找一种摆脱痛苦的情感，而这种情感源于一种合理的自卫与复仇。这种情感是一种积极合理并且被大家认同的情感，当我们知道造成痛苦的人是谁时，这些感情往往也就更加凸显出来。

这就好像，如果我们的朋友在进行合理的自卫与复仇时不幸死亡，那么我们不仅会去理解和感受他的愤怒、憎恨之情，而且对他身边的亲朋好友的愤恨与憎恨之心也感同身受。当我们知道他死后大仇未报，那么在我们心中，就多了另一种感情，那就是所谓的责任感。往往只有这份情感，才让我们能

左手《沉思录》右手《道德情操论》

在想象之中感受他所遭受的不幸和痛苦，也能在这种责任感中感觉到我们的朋友是死不瞑目的。其实神和上帝早已在利用这种情感去主持正义，惩罚那些罪恶滔天的人了：那些有罪恶的人往往会在半夜看到恐怖的画面和感受到那些他曾经伤害过的人的冤魂从墓地中出来复仇的身影。所以他们常常会感到恐惧、害怕和痛苦。

上面我们所赞同和认可的观点是因为我们感激、怨恨的对象是合乎情理的，而下面我们所看到的情况却是因为感激、怨恨的对象是不合乎情理而引起的结果。

如果一个人，当他去做好事的时候，其根本目的与动机不被大家认同，那么我们就很难去理解那些得到好处的人给予他的回报和感恩之情。他仅仅因为对方碰巧是与自己同姓同名，做同样的事，或是和自己是同一宗系，当同样的官，就将自己的财产送出去，那么我们当然对这种愚蠢的行为不予以赞同和肯定，并且也无法理解、认同那些给予好处的人所存在的回报和感激之情。因为这种愚蠢的帮助是不值得去感激与回报的。相反，当我们处在困难之中，对给予我们关怀、同情、帮助的那个人，我们就会心怀感激之情、敬意之情、尊重之情。

英国的君主詹姆斯一世的例子更能充分形象地说明这个理论。詹姆斯天生就具有一颗善良慈爱的心，他常常大方慷慨地施舍，却没有换来一个对他忠心的人，到最后居然是孤苦伶仃。可是他那生性冷酷和淡漠无情的儿子却得到了英格兰上流社会的帮助，那些人甚至不惜为他牺牲性命。

同样的道理，如果一个人，当他因为某种原因和动机而去危害他人时，即便给他人带来再大的灾难和痛苦，只要这种动机是被我们大家肯定和赞同的，那么我们就不会厌恶、憎恨他，也就根本不会去同情那些被危害的人了。

就像两者之间的吵架一样，若其中一个人的行为动机被我们赞同，那我们就会觉得他是对的，而对方是错误的，所以也就会去反对对方、否认对方，即便对方遭受了再大的痛苦和不幸，我们也不可能去体谅、理解和宽容。（当然，这种同情的义愤是有限度的。）

当一个十恶不赦、凶暴残忍的罪犯指责揭发他和审判他的法官时，大家往往不会认同这种行为，更不要说去同情、怜悯他了。

小结

首先，如果我们大家真正从心里去赞同和肯定行善的人的动机，那么我



们往往会对他心存感激。因为这种动机蕴涵了许许多多的慈爱和帮助之情，所以我们会以一种感激、崇敬之情理解和感受那些报恩的人的心情，因为我们觉得好人就应该有好报。

可是，当那些行善的人的动机不那么合理，甚至不被大家肯定，那我们就会否认他的结果。

其次，如果我们大家对给别人造成伤害的人的动机、目的持否定态度的话，那么当他们给别人带来巨大的伤害与不幸时，我们往往会去同情、体谅受害者，并且能够理解受害者的怨恨之情。因为我们觉得恶人就应受恶报。

但是，当实施暴力行为的人，他的行为动机和目的是被大家肯定的，那么我们就不会指责他，更不会去同情、怜悯、体谅受害者的愤恨之情了。

对优点、缺点的判断

人们判断行为优点和缺点的感觉，往往来源于对实施行为的人所具有的感性和动机的直接同情，与对接受的人所表达的感激之心的间接同情。

(1) 对优点的判断力

对优点的感觉和判断是一种混合的情感，可是往往我们很难清楚地将这种混合的感情区别开来。我们往往很想知道那些正义浩然、高尚慈爱的行为的动机与目的，也在为这行为后面那些大度无私、慷慨正义的精神所感动着。我们关注着他们的成功，体会着他们的情感，因为当我们用心去体会自己对曾给予我们帮助的人的感激之情时，我们才会真正地感受到内心的热烈、真挚，也才会去感激、崇拜、拥抱恩人。所以，对于曾经帮助过我们的恩人，无论我们怎样去回报他，给予他多大的恩惠，我们是永远也不会觉得满足的。而当他们对这些回报和恩惠予以报答，我们往往会对其大加赞扬；可是，当他们没有作出什么回报，我们会感觉到很难以理解，当然，更多的是吃惊。

总之，当我们心中能感觉到被认同、赞扬和肯定的行为优点时，我们就应该对这些行为给予肯定、奖励和赞扬，并予以适度的回报，只有这样，才能使行善的人内心得到慰藉。所以当我们怀着一颗感恩和同情的心去体会当事者的处境时，也才能真正为他们慷慨正义、宽容大度的行为而感动。

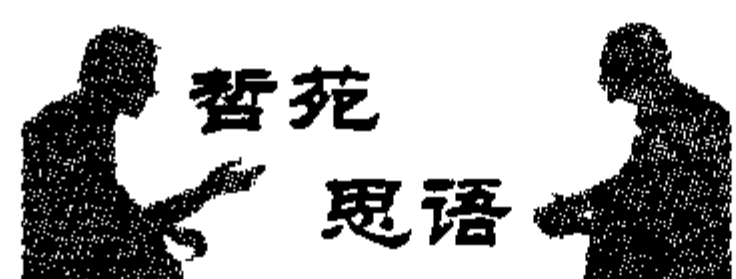
(2) 对缺点的判断力

对缺点的感觉和判断其实也是一种复合的情感，包括了对实施暴力的人的感情的直接反感和对受害的人的感情的间接同情。但是对于哪些行为应该

左手《沉思录》右手《道德情操论》

受到惩罚，我们往往是能够很正确地去区别开来的。

作为旁观者，我们通常更能体会那些受害者的愤怒，也会给予他们更多的同情，俗话说“恶有恶报”，在这里也得到了很好的证实。如果一个君主骄奢淫逸，罪恶无耻，惨无人道，横征暴敛，那么我们就产生一种反抗和愤怒的情感。而这些感情的依靠往往也就产生于对施暴者的直接反感与对受害者的间接同情，所以对那些受害者也自然会感觉到义愤填膺。当然，我们也会在不知不觉中感觉到和体会着那种水深火热、痛苦不堪的情感，从而去同情他们的愤怒和支持他们复仇的情感，也会在每一分每一秒里去幻想着为他们伸张正义、解除痛苦、铲除邪恶；而对暴君的行为与感情是反感和憎恨的，认为那是他们应该得到的惩罚。



感激和怨恨是人们对帮助自己和伤害自己的人发自内心的两种截然不同的情感。对于曾经得到的帮助，人们心怀感激，希望能回报给帮助过自己的人，能为他们的幸福尽自己的绵薄之力。对于伤害过自己的人，人们总是存在厌恶的情绪，对他们受到的伤害不会产生同情，还想亲手惩罚他。

只有合宜而又公认感激或是怨恨的对象，才会值得相应的报答或是处罚。什么样的对象才是合宜的感激对象和怨恨对象呢？这需要一个公正的评判，让每一个公正的、讲道理的旁观者进行评判。当他们都赞同某种行为时，做出这个行为的人就可以作为感激的对象；同样，当他们都认为某种行为是让人感到怨恨的时候，那做出这些行为的人就应该受到惩罚。

作为旁观者，人们会用自己的标准来衡量某种行为是否适当、是否合情合理。当一个人的善举只是为了帮助别人，而不存在自私的想法时，人们就会承认这善举的动机，也会对行善者产生尊重之情，对受帮助者表现出的感激之情也会同情并且加以肯定，一定会支持他想回报给帮助他的人的想法和行动。同样，一个人若是没有什么“非得这样不可”的理由，而对另外的人造成伤害，这是不能让人原谅的。既然不是只有这一种解决方法，就应该去想不伤害他人也不让自己的良心受到谴责的方式，让别人产生不理解或是怨恨，还让自己背上良心债。但是如果产生这种行为的动机是合情合理的，那我们就会对此动机产生同情。

人们判断某个行为是否合宜的时候，并不是从结果来进行判断的，而是



右手《道德情操论》

把产生这个行为的情感和动机作为评判的主要依据。沿着这个思路，人们关于正确和错误的评判依据，关于更微妙的支持与反对的评判依据，关于正义和非正义的评判依据，也都是抛开了事情发展的结果，看最初支配这个行动的动机和情感。如果出发点是好的，无论是什么样的结果，都会得到人们的赞同；反之，想做坏事但是没有做成，虽然没有酿成大错，但这仍然是受到人们谴责的，因为他最初的动机就不好，不是中途改变了动机，而是自己的行为没有获得成功。

正义与仁慈

正义与仁慈的区别

如果我们对一种行为充满感激之情，并且这种感激能够被旁观者认可，那么这种行为必定是慷慨正义、正大光明、充满仁慈的。同样，如果我们对一种行为充满愤恨，并且这种愤恨之情也能够得到旁观者的认可，那么这种行为必定是心存不善的。

仁慈，是不能逞强的。因为它是人类的一种自由选择。对于一个缺乏仁爱慈善之心的人，我们是不能够惩罚他的，原因是：他这样做并没有真正伤害到别人，更不会直接产生罪恶。可是，如果当你不去回报那些曾经给予你帮助的人时，那么你就会被别人当做是一个忘恩负义的无耻之徒，从而引起别人的憎恶，但这种憎恶之情并不等于愤怒之情。因为只有受害者才会感觉到愤怒，所以缺乏一颗感恩、仁慈之心的人，是不会受到惩罚的，但他会受到谴责。

如果仁慈是以胁迫的方式而存在，那么其后果往往是自取其辱，就像用暴力去胁迫他人来报答自己一样，那么，倒霉的往往是你自己。因为真正的仁慈表现为乐于去帮助别人，主动去积德行善、关怀和尊敬他人。

自卫，它源于愤怒之情，它是正义和清白的守护神。如果没有它，那么我们便无法对伤害我们的行为给予报复。但是这种愤怒之情是有限度的，当别人不会伤害到我们时，我们就用不着自卫了。

正义本身是具有强迫性的，它往往是以暴力为依据，不依赖于我们的意志而存在的一种美德。其实质表现为：以暴防暴、以暴制暴并恰如其分地使

左手《沉思录》右手《道德情操论》

用暴力。它对那些不被大家所肯定的行为报以愤怒之情，从而实施以毒攻毒的行为。这也正是它与其他各种美德有所区别的最显著特征。所以，当人们去遵守这种正义的美德之时，便会在无形当中感觉到一种约束和紧张。当然，如果一个人，他的行为确实是伤害了某些具体的人，伤害行为也不被大家认同，那么他便违反了正义。

正义，往往存在于统治者和被统治者之间。统治者经常用正义去维护其政权，并用正义去强迫人们要以礼相待、互助互爱，从而达到国家的繁荣富强（或是规定一种法律：父母有抚养子女的责任，子女有赡养父母的义务，如果不去实施这些行为，不但会受到谴责，而且还会受到更严重的惩罚）。所以，制定法律的人，在执行法律的时候，应该具有认真严谨的态度。如果对此有完全不同的观点，那么往往就会使人心动荡，社会失去安全和稳定，国家也将面临暴动的威胁。

所以，对于仁慈和正义这两种不同的美德，我们所持的态度应该是审慎、严肃、认真的。最主要的判断依据是，其行为是否具有强迫性。有的行为只需要用责备的态度去对待，可是有些行为是需要用暴力惩罚予以阻止的。对于有能力实施仁慈却没有实施的这种行为，我们会予以责备。相反，对于那些乐于行善者我们会给予赞赏和肯定。如果是既不值得我们赞扬也不值得我们指责的行为，那么它也就居于两者之间了。就好像一个父亲用同样的态度对待他的儿子、兄弟、亲人，是不应该受到指责也不应该受到赞扬的一样。突然之间有人对我们非常友好，会让我们感到吃惊，好像对此应给予肯定和认同；而突然之间有人对我们无比冷酷，好像也应给予否定和批评。

平等的主体之间，是不能用暴力去约束的。因为每一个平等的主体都有权利去维护自己的合法利益不受损害，并有权对那些制造伤害的人给予惩罚。所以，当有人遭到抢劫、袭击或是被别人谋杀时，作为旁观者的我们都会想着去保护他们并且为他们报仇。这样做的原因往往来自于那些慷慨的正义者，因为，他们对受害者的行为给予理解并感同身受，所以很乐意为他们效劳。这也正是正义在我们生活中的体现。可是，为什么受害者有时只能自怨自哀，而作为旁观者的我们却不能为他们伸张正义呢？这就是仁慈在我们生活当中的体现。就好比对于一个缺乏感恩、同情之心的人，我们对他只能给予批评责备，却不能去惩罚和胁迫他一样。

其实，我们在交往中，如果彼此能做到真诚相待，不去伤害对方，那么



右手《道德情操论》

我们也能感受到别人对我们的真诚、友善。相反，我们如果以恶惩恶、以恶报恶，那么我们就永远生活在一个冷酷无情的世界里。

正义、懊悔与欣慰

前面我们已经提到过有关正义的一些表现，在这里，我们再来对正义做一个系统全面的概括。正义，它是一种最完美、崇高的感情。所以法律重要的作用首先体现于将侵犯和剥夺我们生命权利的侵害者给予最严峻的惩罚。其次才是去保护那些拥有合法财产权者的权利。所以，可以看出，保护个人的合法权利，要求他人履行他应对你所尽的义务，这是正义给予我们的最后的保障。当一个人去侵犯另一个人生命的时候，我们往往对侵犯者怀着憎恨之情。当然，当侵犯者意识到自己所犯的罪孽给别人带来伤害、不幸之时，如果他能深深地感到自责与懊悔。那么，我们对他的憎恨之情便会随之减弱。

爱自己胜过爱别人，这是人类具有的天性。所以我们便会常常去关注与我们关系密切的东西。那是因为：对我们来说，每个人都在这个世界里占有了重要的位置，并且只有自己才能让自己幸福，只有自己才能去关爱，照顾好自己。但这并不意味着，我们可以用对待自己的态度去对待别人，更不意味着你可以毫无条件地去表现这种自爱、自大。当我们明白了这一点，我们就会以别人的态度和眼光来评审我们的这种自爱，从而才会充分适度地去表现它，让别人接受。就像当我们与竞争者为了财富、成功、权力而全力以赴时，我们的这种自爱之情就能得到别人的赞同。但是当我们为了这些财富、成功、权力而不择手段时，这种自爱就不会被别人所接受。总之，当我们为了自己的幸福而努力时，我们这种自爱就会得到别人的赞同和理解。

悔恨，是人类与生俱来就具有的一种情感。它往往会使那些给别人带来伤害、不幸者认识到自己的错误和罪孽时，对此产生出羞耻、恐惧、惊慌、后悔之情。因为当他们认真、冷静地看待自己先前的这些错误行为时，便会慢慢地厌恶与憎恨自己，当他们换作那些受害者的身份去看待自己的这些行为时，他们便会更加地感到恐惧、惊慌与充满了懊恼和悔恨。他们常常会伴随着这种罪恶感在极度的痛苦之中生活，害怕别人对自己的冷漠和唾弃，但也渴望得到别人的宽容、原谅和宽慰，当然，也渴望着惩罚者能给予他们一些保护。

相反，如果一个行侠仗义、乐于施善、正义公平、慷慨大方的人在从事

左手《沉思录》右手《道德情操论》

正义的行为活动时，他就会觉得快乐、欣喜与欣慰，而别人也会爱戴、崇敬他，他和其他人相处时也能其乐融融。我们把这种自我满意、欣慰的情感称之为对优点的自觉。

正义的作用

人的天性决定了只有适应其所处的自身环境，才能够在社会中得以生存和发展，这是被事实证实的。我们每个人都应该真诚友善地对待身边的人，并且学会感恩。因为社会有了人们的以礼相待、互敬互爱，才会充满平和、温馨、关爱，从而不断地向前发展。

在一个社会里，如果人们之间没有关爱，没有帮助，也没有感恩，那么这便是一个缺少幸福、温暖和关爱的世界。在这种社会里，人们便只能以类似互惠功利的关系维系生存了。所以，当一个社会不能生存与发展时，这个社会的人们必定相互愤恨，相互残杀，相互伤害……这样，就会扯断社会关系中的纽带，从而消灭整个社会。所以，在一个充满阴险狡诈、暴敛无耻的社会里，它只能在正义的守护和维护下才能生存和发展，这样，正义在整个社会生活中便居于核心地位了。正因为我们意识到它的重要性，所以我们才会去尊奉它，乐意看到违反这一法律原则的人受到惩罚，以此维护它的尊严。就像那些自卫者。正是因为有了正义的维护，所以他们在进行自卫时，才会适度、有原则地进行，从而真正地保护自己。这就好像我们可以使用暴力与恶势力作斗争，从而维护国家的安定、社会的和平一样。

正是因为有了“正义”这种特殊的情感，我们才会对违反者绳之以法。所以，当我们为了维护社会的安定而作出必要的惩罚时，人们便会表示理解和支持（因为这种做法是正确的）。但是，世界万物的变化是有规律的，所以对正义的使用也是有限度的。如果施暴者得到了他应有的惩罚，不再实行暴力时，我们往往便会在不知不觉中对他产生同情、怜悯之心。所以，为了让人类对施暴者产生更多的怜悯和同情，我们就必须用“先天下之忧而忧”的思想去驱除那些狭隘的情感。这就是我们通常所说的：“对罪大恶极的人的宽恕实际上是对无辜者的伤害。”

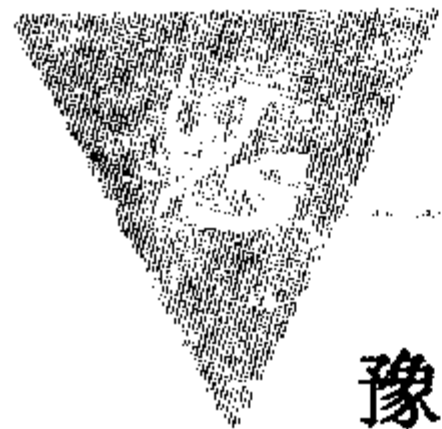
只有真正强调正义在社会当中的重要作用，我们才会在维护社会安定的过程中取得胜利。我们对那些丑陋低俗、虚伪狡诈的人不但怀有厌恶、憎恨之心，而且还会希望他们得到应有的惩罚。因为，的他们这些行为在一定的



时候必将危害到社会并给社会带来消极的影响。

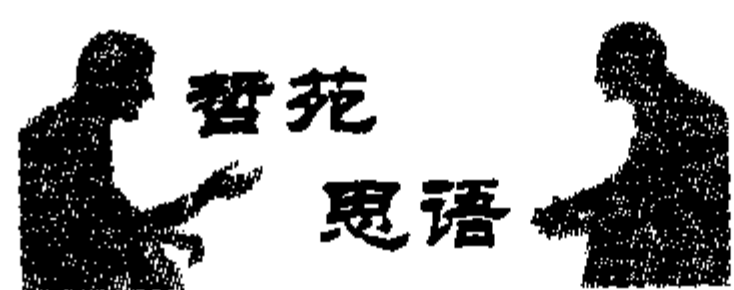
可是，我们在社会中，往往很少强调正义的重要作用。我们对自己的幸福和命运予以关注时，并不意味着我们从真正意义上关心整个社会。这就好像我们很重视一千块钱，也知道这一千块钱是由每一元钱所组成的，但这并不意味着我们会将大部分的时间与精力放在每一元钱上，即便不幸失去了一元钱，我们也不会感到太难过。相似的，我们对社会的关心，并不意味着我们真正去关注每一个人的生死存亡，即便社会是由每一个人组成的。所以，可以很明显地看出，对社会的关心是由对每一个个体的特殊关心构成的，但是对每一个个体的关心，并不意味着对整体社会的关心。例如，我们为了保护自己所拥有的全部财富而去惩罚掠夺财富的人，这仅仅是为了得到所丢失的那一笔钱。同样的，我们为了维护社会的安定和整体的利益而去惩罚那个威胁者时，也仅仅是出于对受害者的帮助与同情。现实告诉我们，对罪犯实行惩罚，并不意味着我们对整个社会关心。这里需要强调的是，我们对亲朋好友的尊敬、热爱和关怀之情并不一定包含了这种关心。我们所憎恶的人被他没有得罪的人伤害时，我们会对他给予理解和同情。即便有些人会对这种理解、同情表示反对。

我们在对待不同的惩罚时，由于心情和态度不同，也会具有不同的原则。在某种情形中，仅仅是为了维护社会的整体利益而对惩罚的行为表示赞同（这种赞同往往是对一些危害社会治安、违反纪律者的惩罚行为）。即便这种行为不会直接对每个人都造成伤害，可是我们常常会去惩罚它。因为，我们觉得，如果这种行为日积月累，便会给社会带来许多危害和损失。所以，当我们对一个玩忽失职，不坚守工作岗位的哨兵给予剥夺生命权的惩罚时，我们会因此而感到遗憾。虽然，这个哨兵的玩忽失职可能会给整个军队带来消极的影响，可我们还是希望他能保住自己的生命。因此，我们就会对公私利益相悖而心存遗憾。很多时候，当个人利益与国家整体利益发生冲突时，我们应该保护国家的利益。所以，严厉的惩罚是必不可少的。这也是我们大家所认同的。但是有时候我们会觉得，这种惩罚太严厉了些。他们的行为虽然伤害了其他人或造成了不幸，但却还没有达到让我们为此愤恨的地步。所以，一个内心充满善良的人，在面对这些行为时，必须意志坚定，才能赞同对犯罪者的惩罚或是亲手惩罚犯罪者。可是，即便是一个内心充满仁义善良的人，当他们面对那些杀父仇人、忘恩负义、凶暴残忍的凶手时，他们也会毫不犹



左手《沉思录》右手《道德情操论》

豫地去惩罚这些凶手。这时，如果别人惩罚了这些凶手，那么他们便会高兴。可是，如果他们没有报杀父之仇，也没去惩罚那些凶手时，他们的内心就会感到失望、痛苦。所以，我们必须重视的是：违反正义的行为，应该要现世现报。



仁慈与正义是人们经常歌颂的两种美德。

仁慈是一种自愿的情感，是人们鼓励并且提倡的，但是不应该受到强制。如果说一个人缺乏仁慈之心，其结果就是人们所期望的一些善意的举动没有成为现实，但是这没有产生罪恶，人们会不理解甚至谴责这缺乏仁慈之心的人，然而不应该怨恨他们。不理解和谴责是对不合理的举动和情感所做的反应，而怨恨则是对存有恶意的实际行为所做的反应。

心怀仁慈的感恩和回报是得到人们赞许的，但是如果一个人缺乏这种感情也不应该受到处罚，例如一个人得到了别人的帮助，他没有想着回报给予自己帮助的人，而别人强迫他去回报，这样的行为是非常不妥当的。若是给予他帮助的人想利用恩人的名义强制他回报，这也是不合宜的，还会因此让自己此前帮助人的行为也蒙上了污点。因此，仁慈是一种义务感，这义务感是更自由的，也是不能被强制的。

正义是比仁慈更加严格的一种美德。对于正义的遵从并不是人们自己的意愿就能决定的，它更加严格、更有约束力，是一种“必须”，而不仅仅是“应该”或是“可以”。正义取决于旁观者的认同，可以用压力让人们遵守，而违反它的人就会成为众矢之的。

仁慈和正义还表现在：拥有仁慈是得到赞许和表扬的，缺乏会受到责备；遵从正义是天经地义的，违背就会受到惩罚。

每个人都是关心自己胜过他人，对自己的得失也比对别人的感觉强烈得多，但是完全以自我为中心的人，想得到某样东西，而以牺牲别人为前提时，是不能得到公正的旁观者的赞同的。其实每个人都是这个社会中的成员，大家都是平等的，只是根据自己的实力，对社会作出的贡献不同而已。这些人应该重新审视自己，找准自己在社会中的位置，得到别人的认可。

要想营造一个美好和谐的社会，相比于仁慈来说，正义是更加需要的根



本。就好像仁慈是为这个社会更加美好而做出的修饰，而真正支撑这个美好和谐社会的根基却是正义。正义是自然在人们心中培植的一种信念，一种善恶终有报的信念，一种违反自然的原理就会受到惩罚的信念。

命运对我们产生的影响

引言

当我们去判断一个人品质、道德的好与坏时，往往是通过其行为所具有的三方面内容去分析和评价它。首先，一个人实施某一行为的目的和意图；其次，这种目的所引起的动作；最后，在前两者的影响和作用下所产生的结果。差不多每一种行为都包括和蕴含了这三方面的内容，其中居于核心地位的是实施行为的目的、动机和意图。它往往决定和影响其他两方面。

一种行为是应该得到赞同，还是得到反对，它决定于行为者的目的和意图。如果离开动机、意图去评价其产生的行为，我们既不会去赞同，也不会去批评。这就好像给你一把枪，不管你去射鸟还是射人，你都是射击，而我们不知道你射击的真实目的，所以，我们对其造成的结果是不会作出任何评价的。这也正说明了行为产生的后果与行为者的目的、意图是密不可分的。所以只有行为者表达出内心的真实意图、目的时，我们才能对这种行为作出赞同或批评的评价。虽然影响行为的结果和意图不同，会导致许许多多不同的结果，但是归结起来说，只有两种：好和坏。动机合理，正确的结果当然是好的。相反，动机、目的不当和不轨的结果也自然是不好的。

当我们通过行为的这三方面去评价一切善、恶时，这种情感往往会随着具体情况不同而具有不稳定性。所以我们现在要探讨的问题是：这种不稳定性形成的原因、产生的影响和带来的结果。

形成的原因

不管是有没有生命的东西，都会引起我们的痛苦、快乐、憎恨和感激之情。当有一块小石头弄疼了我们，我们会踢走它；如果它弄疼了小狗，小狗便会对它乱吼乱叫。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

当我们平静下来，对这种态度与情感做一个更正的话，我们就会很快清楚：对一个没有生命的东西去宣泄我们的情感，这种做法是不理智的。但是，我们在生活当中便常常会具有这种情感。（对无生命的东西，当它给我们带来伤害痛苦时，我们就会拿它出气；当它给我们带来欢乐喜悦时，我们就会对它心存感激。）如果有一种东西，它给我们的朋友造成死亡，那么我们恨不得将它销毁砸碎。我们的这种举动，便会得到其他人的理解。当一个海员依靠某块木板从失事的船中获救的时候，我们希望这位海员能够对这块木板心存感激，好好珍惜这块木板。就像我们长年累月使用的钢笔、拐杖，我们从心里会好好珍爱它的；也好像是我们对遥远传说中的森林仙女和土地守护神，怀有一种敬畏之情一样。

对那些无生命的东西去宣泄我们的感情，是不符合逻辑的。所以，真正合乎逻辑的宣泄，是对有生命事物的感知。因为，这种有生命的事物能给我们带来痛苦、快乐。也只有这种事物，才能将我们的憎恨、快乐之情表达出来。因为，无生命的事物是不能接受我们的报复、感激之情的。所以，动物和人往往更适合我们去憎恨或感激。如果狗咬伤了人，牛顶伤了人，那么你就会惩罚它们。从某一个角度来看，你是为了保护你自己，但对于那些曾帮助过我们的动物，我们也应该给予它们尊敬和感激。《土耳其侦探》中有一个故事能很好地说明这个问题，有一匹马曾经横渡海峡将一个官员驮了回来，可是这个官员却把这匹马杀了。我们当然无法理解和赞同这个官员的举动，因为这匹马应该受到感激、尊敬和关爱。

虽然动物能感受到那些情感，但仍然具有一定局限性。所以，当我们向一个人表达感激之情时，不但希望他能快乐，而且还希望他感到欣慰（因为我们要让他觉得，他的付出是会有所回报的）。另外一种现象是：当我们去报复那些仇人时，不但要让他得到应有的惩罚，更重要的是，要让他明白：不能这样伤害别人。

我们很乐意别人对我们刮目相看，也很乐意去听那些对我们自己的很好的评价。所以，我们最想让自己和自己的恩人心有灵犀，也希望对他们所做的行为有一个满意的肯定。但是，那种为了获得更多感谢的施恩者，常常会被慷慨大方，乐于施善的人轻视。这就是通常被人们认为的行为者的动机。当我们对那些施恩者不会产生尊敬、感激之情时，那就说明了那些施善者的目的、动机是不正确的。



右手《道德情操论》

同样的，如果那些妄自菲薄的人伤害了我们，给我们带来不幸与痛苦，我们常常会憎恨、厌恶他们，并希望他们得到应有的惩罚。所以，在通常情况下，就出现了复仇。复仇的目的其实是：让那些实施痛苦的人意识到，他不应该这样做，从而让他确定一个正确的态度（但是，如果复仇没有成功，那我们便会感到失望和遗憾）。有一种情况是需要注意的：与我们势不两立的敌人，如果他们没有伤害到我们，也没有给我们带来痛苦和不幸，那么在一般情况下，我们就很容易去理解他们，也就不会感到愤怒了。

所以，一个合理、正确的感激、仇恨对象往往必须满足三个条件。首先，它能够激起我们的快乐或痛苦；其次，它必须具有生命；最后，它必须存在于人们的意识里，即会受到他人的肯定和否认。第一个条件能够让任何事物都具有那些感情，第二个条件是满足于那些情感，第三个条件是能够让我们产生更多的感情。所以，要想激起别人感激或愤怒的情感，唯一的方法是：以各种方式给别人带来痛苦或快乐。一个人，如果他具有慷慨仗义或横征暴敛的意图、目的，他却未达到他所希望的目的时，那么我们就无法对他的行为给予肯定或否定。

总之，当我们的内心充满了善良仁爱、宽容大度，那就会造成好的结果，从而得到别人的肯定、赞赏，随之便形成了优点；相反，当我们的内心充满了邪恶、自私，那就会造成不好的后果，从而得到别人的否定、憎恨，随之便形成了弱点（即人们通常所成的缺点）。正因为行为掌握在命运之中，所以命运才会影响人类对优点、缺点的不同看法。

产生的影响

不管是值得表扬的目的还是值得唾弃的目的，如果因为命运的影响而没有实现，那我们对这种感觉便会自然消失，反之亦然。命运产生的影响通常表现为两种。

1. 第一种影响是：如果一个人，他感觉到自己的优点和缺点是有所欠缺的，那么，可以反映出，他即使有美好正确或是图谋不轨的计划、目的，但他的这种目的是没有发生实际作用的。这是感情变化无规律性的一种表现，这种表现不仅仅是只有那些直接接受行为影响的人才能感觉到，作为一个公正的旁观者也能间接地感觉到。当某一个人去帮助别人，即便没有成功他也会得到别人的尊敬和爱戴。但是，如果他不但帮忙而且成功了，那么他就会

左手《沉思录》右手《道德情操论》

被当做恩人，从而获得人们的爱戴和感激。

从某种正义感的角度来看，我们应该感谢那些愿意帮助我们，但却因为某种原因而没有获得成功的人。所以，在一般情况下，我们往往用这种观点去安慰那些付出而无回报的人。虽然他们没有获得成功，但我们也应该感谢他们。一个宽容大度、友善的人，他会用同样的态度去对待那些帮助他但是未能成功的朋友。所以，真正的宽容和大度是能够被自己所看重的人热爱和尊敬的。这种能给人带来幸福的情感，通常更能激起更多的感激之情。相比之下，“结果”就显得渺小甚微了。但是快乐、感激之情并不是绝对的。因为，对他们来说，感激之情也会有所损失的。这个道理就好像帮助两个情况处境完全相同的朋友，其中甲获得了成功，而乙失败了。那么，即便是品质多么无私的人，也会去认同赞许甲多一些。从这一事实中我们可以看出人类的不公平性。如果拥有爱心的人并没有去帮助别人，那么我们就没有必要对他心存感激。这也在我们生活中有所表现，如果一个人很愿意帮助我们，但是我们却不想因此而感谢他，因为，要是没有别人的合作，那么他所付出的努力是不会有结果的。当旁观者能站在公正的角度去分析这一问题时，他们就会同意、认可这种观点。需要指出的是，一个人，当他尽心尽力帮助别人，却没有达到目的时，那么他就会否认其自身所拥有的优点，并报以怀疑的态度。但是，对于那些有崇高志向、远大见识的人来说，优点本身并不是完整无缺的。当他们因此感到英雄无用武之地时，这种缺欠也就更加突现出来。

如果一个英勇善战、才智双全的将军，因为奸臣所害而未能打败敌人，那么，即便得到善良仁慈的人给予赞许和肯定，在他心中也是多么失望与不甘啊！同样的例子，一个伟大的建筑师，如果他因为某种原因而没有去实现他的设计，那么，他就会觉得悔恨和痛苦。可是，如果他用他的智慧和才能去设计并且将设计圆满完成，那么我们会惊讶和赞美一座堂皇富丽的伟大建筑物出现在眼前的欢悦与惊喜。虽然每个建筑师的设计都充分体现了他们具有一样的才华、智慧，可是却给我们带来了完全不同的结果。即便是世界上最智慧、最聪明的人也是会有这种感觉的。计划、想象往往比实践容易得多，可是却因为缺少实际的行动，所以就不会引起这种赞美的感情。就像我们往往会觉得：亚历山大、恺撒他们的能力、智慧与我们不相上下，只要给予我们相同的环境和机遇，我们也能作出如此伟大的举止一样，所以，我们就不会对他们投以赞赏、惊奇和羡慕的目光一样。可是，当我们以一颗平



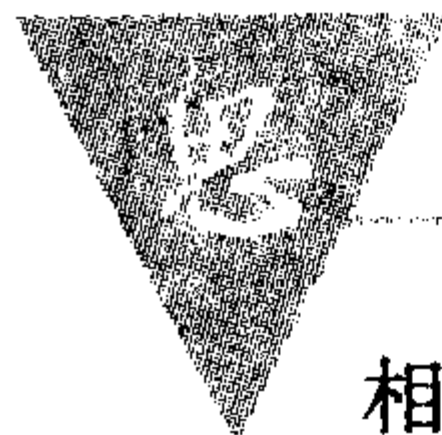
右手《道德情操论》

静的心去评价他们时，我们就会赞赏、肯定他们。因为，他们有能够激起赞赏、肯定的激情。

同样的，对于一个忘恩负义，自私自利的人来说，当他去看待一个想做好事可是却没有能够做成好事的行善者时，他就会因此而将行善者的优点缩小；当他去看待一个想做坏事，但却因为某种原因，而没有达到目的的作恶者时，他也会因此而将作恶者的缺点缩小。对于犯罪者来说，他的犯罪意图无论多么恶劣、恐怖、害怕，即便是被人们追查、了解得一清二楚，只要他还未犯罪，他就会得到从轻处置。就好像一个小偷，如果他只是将手伸进别人的衣袋里就被别人发现，那么给他的惩罚远远比他已经偷了东西要轻得多。相同的例子：如果一个人企图强奸妇女，那么给他的惩罚往往要比强奸罪轻得多。相似的例子还有，如果我们看见一个人想非法侵人民宅，但是在他未进去之前就已被抓获，那么对他的惩罚比已经侵人民宅要轻得多。所以，从上面的事例当中我们可以看出：不管是文明的国家也好还是不文明的国家也好，人类的情感，往往是具有无规律性的。所以法律在这一特殊条件下，去规定了所谓的“减刑条例”。不管在什么情况下，内心充满正义、善良的人往往会从减轻对犯罪者的惩罚的角度出发。可是，内心充满自私和凶恶的人是不会从这一角度去思考的。

在这里需要特别指出和强调的是：对于叛逆者的定罪，是具有其特殊性的。统治者往往会以严厉的惩罚手段来镇压叛逆者，因为叛逆者通常会威胁到统治者本身、当局者的地位与政治，或是给政权本身的生存发展带来直接威胁、影响。所以，在世界上大多数国家里，一般情况下都会对叛逆者给予最严厉的打击。在现实生活中，我们也会遇到由于自己一时的冲动但最终却悬崖勒马、未丧失良知的人们，他们或许想过报复、伤害别人，想过犯罪。如果这种行为因为某种偶然的机遇未发生，那么，他们就会在那一刻清醒，并且在那一刻感觉到庆幸，从而心中充满感激之情。但是，他们也会感到自责和羞耻，即使结果没有发生。这就好像我们曾处在悬崖、危险、水深火热之中，虽然最终脱离危险和困境，但当我们去回想起这一经历时，心里还是会感觉到一些恐怖、害怕一样。

2. 命运给予人类的另外一种影响表现在：我们对行为优缺点增强的感受，是来自于行为者偶然带给我们的不同寻常的快乐或痛苦。所以，我们往往会非常喜欢带来好消息的那个人，并且会对他产生一种喜爱、感激之情。可是，



左手《沉思录》右手《道德情操论》

相反，我们会很讨厌给我们带来坏消息的人，并且会对他产生一种憎恨之情。当亚美尼亚王提格兰将向他报告敌军将至的最早的人斩首示众，以此来惩罚那些带来坏消息的人时，这种情感便得到了很好的证明。虽然这种做法显得凶狠毒辣，可是我们还是认可它的。这也解释了一种现象：在外作战的将军为什么会将传达好消息的美差交给他最宠爱的人。那么，我们为什么会产生这种情感呢？即便这些消息没有给我带来任何的好处与过失。那是因为我们很容易对友好善良的情感表示赞赏、认可，而对凶狠敌对的情感却容易表示憎恨。不过，当凶狠、敌对、阴险辣毒的行为所针对的对象是正确合理时，我们就会对此给予理解、宽容。

在通常情况下，因为某人的过失而伤害到别人时，我们会理解受害者心中的不悦，也会同意他去惩罚那个人。但有一种情况值得我们关注：如果某人有过失的行为，那么他是要受到惩罚的。例如，一个人事先没有通知任何人，就将一块石头从窗户外扔出，那么即使这块石头没有砸到谁、伤到谁，他也会因此受到谴责和惩罚。因为，他不在乎别人的安全和危险，更不在乎石头是否会伤到谁，他本身缺乏的是一种社会责任感、正义感，同时也缺乏了正确对待他人的意识。所以，从这一角度来思考，我们就会觉得：他的这种过失与疏忽应该受到惩罚和谴责。

还有一种疏忽过失是：它本身就是违反正义的。它通常表现为，当一个内心充满关爱、仁慈，作风小心谨慎的人，因为某种偶然的原因，无意中伤害了别人，那么，我们就会因此而责备他。因为，他所造成的伤害和损失应该是由他来承担，所以这种责备是应该的。但是，需要强调的是，这里的责备是不同于惩罚的。

最后我们来看看另外一种过失与疏忽。这种过失与疏忽体现于：当我们去做一件事时，如果总是小心翼翼、忧心忡忡、杞人忧天面对还没发生结果的事情时，对这种小心翼翼的态度我们就会给予反对、批评。因为，人们常常会认为小心谨慎的态度不利于成就大事，因而不会把它当做是一种美德。可是，如果有人因为缺乏了这种态度，给别人造成损失与伤害时，那么，他就要因此而赔偿损失。这正如阿奎法律所规定的一样：如果有人骑着一匹容易受惊吓的马奔跑时，正巧踩伤了别人，那么他就要因此而赔偿损失。同样的，当一个人因为相同的原因给别人带来损失与不幸时，如果他是一个有良知的人，他不但会赔偿损失，向受害者道歉，而且还会站在受害者的角度去理解他们的不悦和



右手《道德情操论》

愤恨。但是，作为一个公正的旁观者角度去分析的话，是用不着道歉、赔偿的。我们不应该去强迫一个过失者承担这种沉重的负担与责任。

情感不规律性的根本原因

当我们反对以结果作为评价标准而去讨论美德的好与坏时，我们就会发现：其实，我们自己是很难符合这种公正的格言的。

这种情感的不规律性，是神灵赋予我们的。与此同时，它也赋予了人类幸福与完美。当一种行为的动机和意图、想法与目的能引起我们厌恶和憎恨之情的话，即便没有造成什么结果，我们也会为此厌恨。这就是为什么每个法庭会成为一个公正的仲裁所的原因了。当那些清白、严谨、谨慎的行为不被大家认同时，我们就会怀疑这种行为的意图和目的；当这些行为会让我们产生痛恨、厌恶之情时，它的目的和动机一定是充满邪恶的。正义法则的产生基础，也正是源于人类这种关于优缺点的情感所具有的无规律性。可是，时间万物并不是绝对的，即便是一个仁义、大度、智慧的人，也会隐藏着愚昧、软弱、无能的一面。

人类所具有的这种情感的无规律性，往往会对我们的生活产生一定的作用 and 影响。所以，这就是缺陷和不完美的产生原因。正如，有些想帮助别人可是却没有达到成功的行为，这种良好的心愿并不是完整的。当一个内心充满善意、仁慈和慷慨正义的人为他的这种目的付出行动时，我们就会给予他尊敬和感激；当他的目的得以实现时，我们对他的这种赞许、肯定和崇敬、感激之情便会得到最充分的认可。可是，如果他因某种原因，不幸没有达到这一目的时，那么我们的认可并不是最充分的。而且，在他的心里也会随之产生一种遗憾、懊悔之情。而另外一种情况是：如果他根本没有为这个目的付出努力和行动，那么我们就不会对他给予感激、报答。因为，他未对我们做过什么，我们凭什么要去感激、报答他呢？所以，我们就可以将此概括为：在你的意识里，只要你未付出行动，不管你的动机好与坏，你都不应该得到惩罚或奖赏。

可是，我们需要注意的是另外一种情况：如果一个人无意中犯了罪，那么，不管对受害者还是肇事者来说，都是一种伤害与不幸。所以，当我们在关注自己幸福的时候，也要小心地提防和警告自己，不能作出伤害自己同胞的行为。如果不幸的灾难发生了，那么，我们就应该理解、同情那些受害者

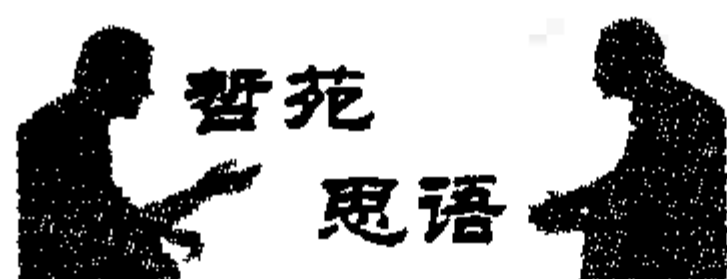


思

左手《沉思录》右手《道德情操论》

(给予他们帮助和宽容)。一个内心充满仁慈、善良的人，不管自己的过失和疏忽会给别人带来多少不幸与损失，他都会感到悔恨和自责、痛苦，而且还会赔偿损失并给予受害者更多的恩惠与帮助（虽然这种做法是自然的，但是却是极为不公平的）。正如一个行为严谨、清清白白的人在偶然情况下犯了错，那么他也应承担这个世界上最沉重的责任和罪孽一样。

虽然这一切的现象看来仅仅是体现了情感无规律性的变化，可是，当一个不想去做坏事的人在不经意中犯下了错，那么他是会得到宽容、理解、安慰与宽恕的。而这时，他就要依靠于那个正确公正的格言（即我们应该得到的尊敬并不会因为我们无法预知和决定的结果而减少）。这样，在他们心中就会聚集高尚无私的坚定意志，全力以赴的去纠正、完善人生的无规律性和努力去实现那些以前未能实现的目的，并努力纠正以前所犯的错误，从而得到别人的认可、肯定和赞赏。



无论是受到人们赞扬还是责备的行为，究其本质，都是由三部分组成的：首先是产生这种行为的动机，也就是心中的真实想法；其次是在这种想法的驱使下，身体会做出的行动；最后是这行为产生的结果。如果要评判一个人的道德，最重要的是看它的根本动机和最初的情感，因为一种行为会产生怎样的结果是无法预料的。

能引起一个人激动的最直接的就是快乐和痛苦。人们大多会对某样事物实际带来的快乐和痛苦产生直接的情绪反应，而不会去深究这背后的动机。而一个真正运用全面思考的人，他会从更广阔的方面入手，对于那些自然物，不论是带来快乐还是痛苦，在感情上都是难以沟通的，都不会引起他的共鸣。

作为感激或是愤恨的对象，必须具备三个条件：首先，这得是引起快乐和痛苦的真正原因；其次，它本身必须也能够感觉到快乐和痛苦；最后，它必须是有一个预先的动机才产生了快乐和痛苦。当我们面对能引起我们快乐和痛苦的事物，具有这三个条件的时候，我们的感激和愤恨的情绪才会得到真正的满足。

对道德评判的标准重要的是行为动机的评判，而如果要描述道德评判的心理过程，那就应该是和道德评判的先后顺序相反的了，应该把结果作为最先的研究，由结果看行为，然后再分析行为的动机。





右手《道德情操论》

良好的愿望没有带来良好的结果，会让人们的感激之情大打折扣；一个邪恶的计划没有造成实际的损害，也让人们缺乏了愤恨它的理由。

如果一个意外的行为引起了人们的快乐或是痛苦，那就会增加人们对这行为功劳或是过错的感觉，就像医生们救人，出于同样的目的，但是其中有一个病人更严重，不治身亡，另一个活了下来，并不是医生的动机有差别，但人们送给救活人的那个医生的赞美会比另外一个多；一个盗窃未遂的小偷会比盗窃成功的小偷受到的惩罚更重，虽然他们的动机完全一样。

人们有时候会说有人幸运或是有人倒霉，其实也就是说，有的人的行为产生了比自己预设期望要好的结果，他接受的感激也超出了他应得的部分；有的人的行为产生的结果没有实现预期的动机，甚至结果更坏，那别人对他的愤恨也是在他期望之外的。功劳感和过错感更大程度上取决于结果的好坏，而这结果又不是受行为人控制的，人们还是喜欢把这归结到某个人身上，也就产生了幸运和倒霉之说。

卷三 自我评价的基础，兼论责任感

自我认同和不认同的原则

前两卷我主要考察了我们评判他人感情和行为的出发点及基础，现在重点考察我们进行自我评价时的出发点。

我们判断自己行为的依据，似乎与我们判断他人行为的原则相同。当我们设身处地为别人着想时，能否充分同情导致这种行为的情感和动机，决定了能否赞同他人的行为。这也决定了当我们在站在他人角度时能否赞同我们自己的行为。如果我们不离开自己的立场，并在一定的距离外看待自己的情感和动机，我们就不能全面地审视它们，也不能作出任何判断。若想做到这一点，我们只有努力用他人的眼光来看待自己，或者采取他人可能会有的看法来看待这些情感和动机。所以我们作出的任何判断，都与他人的判断有某种联系，不论这种联系是实际存在的，还是出于我们的设想，或者仅仅是在某种情况下可能出现的。我们努力像个公正无私的旁观者那样考察自己的行为。如果我们置身于他人的立场，就能够完全理解影响自己行为的所有情绪和起因，我们就会对想象中那位公正的法官表示认同，并赞同自己的行为；否则我们就要谴责这种行为，并对他的不满表示体谅。

如果一个人生长在与世隔绝的地方，从未与任何人打过交道，他不可能想到自己的品质、情感和行为有哪些优缺点，也不会想到自己的心灵是美好还是丑陋，就像他不会想到自己的外表长得是美还是丑一样。这些都是他不会注意，也很难理解的。他也没有一面把这些展现给自己看的镜子。然而一旦把他带入社会，他就立即得到了在此之前缺少的镜子。周围人的言行举止就是这面镜子，他们是否理解和赞同他的情感，都会有所反映。此时此地，他第一次看到自己的感情是否合宜，看到自己心灵的美和丑。这个一生下来就与世隔绝的人，现在正专注于那些给他带来快乐或悲伤的外界事物。那些事物所引起的感情、愿望、厌恶、快乐或悲伤，将全都展现在他面前，这些



右手《道德情操论》

也是他从未思考过的。但这些情感不会引起他莫大的兴趣，更不会引起他专心的思考。虽然思考这些感情的起因时常会给他带来快乐和悲伤，但是对快乐的思考不会给他带来新的快乐，对悲伤的思考也绝不会激起他新的悲伤。一旦进入社会，他所有的感情会立即引起新的感情。他会看到人们对他的感情所表现出的赞同和反感。赞同使他受到鼓舞，反感让他感到沮丧。他的愿望和厌恶、快乐和悲伤，现在常常会引起新的愿望和厌恶、新的快乐和悲伤。因此，现在他会对这些情感深感兴趣，并时常让他专注地思考。

我们对自身美丑的最初概念，不取决于自己的身形相貌，而是由别人引起的。我们很快就能感觉出别人对我们相同的评论。如果他们夸奖我们的相貌，我们会感到高兴；如果他们对此表现出厌恶，我们就会感到失望。我们很想知道自己的外表会得到何种评价，我们通过照镜子的办法，尽可能努力地与自己保持距离，以他人的眼光来看待自己，逐一审视自己的身体。经过这样的审视，如果我们对自已的外表感到满意，就会将别人最坏的评判置之不理；若我们觉得自己让人厌恶是理所应当的，那么别人任何一点反感都会让我们觉得无地自容。一个外貌还算英俊的人，也许会容忍你嘲笑他的某个小缺陷，但对于一个外貌丑陋的人来说，这种玩笑会让他无法忍受。很明显，让我们焦虑不安的是我们的美丑对他人的影响。如果我们与社会没有联系，这些就完全不重要。

我们最开始的一些道德评论都是针对他人品行的，并且我们迫切想知道这些评论给自己带来的影响。但是不久之后我们就会认识到，别人对我们同样是直言不讳的。我们渴望了解自己会得到他们怎样的评价，以及是否一定要像他们对我们所表现的那样，表现出我们令人愉快或不愉快的样子。我们因此开始考虑，如果身处他们的情景中我们会有怎样的表现，以此来审视自己的感情和行为，思考自己应该如何向他们表现。我们假定自己是自身行为的旁观者，并且尽力想象这种行为给我们带来的影响。某种程度上这是我们能用别人的眼光来检查自身行为是否合理的唯一途径。如果这种观察使我们感到高兴，我们就会不在乎别人的赞扬，也不在意别人的指责；无论受到怎样的歪曲或误解，我们都有信心得到别人的称赞。如果我们对自已的行为心存疑惑，就会更加渴望获得别人的认同。如果别人说我们并非声名扫地，那别人的指责就会让我们感到更加迷惑和煎熬。

当我们努力审视自己的行为时，当我们尽力去判断自己的行为并对此作

左手《沉思录》右手《道德情操论》

出评价时，我们仿佛把自己分成了两个人：一个是作为检查者和评判者的旁观者，另一个接受检查和评判的行为者。作为旁观者的“我”尽力设身处地地看待我的行为，并且考虑当我从那个特殊的角度来观察自己的行为时，会有怎样的情感。另一个作为行为者的“我”，实际上就是我自己，我尽力以旁观者的身份对其行为作出评价。前者是评判者，后者是被评判者，这两者就像“原因”和“结果”一样，不可能完全一样。

和蔼可亲和成绩卓著都是品质崇高的美德，都应该得到我们的热爱和回报，那些邪恶的品质都是令人讨厌和应受到惩罚的。但所有这些品质都与他人的感情密切相关。美德之所以和蔼可亲和值得赞扬，不是因为它被我们热爱和感激，而是因为它在别人心中引起了那些感情。就像猜疑会引起罪恶的折磨一样，意识到美德能得到赞许和尊敬，必将会给我们的精神带来安宁和满足。受人爱戴并且知道自己值得被爱，是一种伟大的幸福；同样，被人憎恨并且知道自己罪有应得，则是一种巨大的不幸。

赞扬及值得赞扬的品质， 谴责及理应谴责的品质

人生来就希望被人热爱，而且希望自己是理应招人喜爱的；人生来就怕被人憎恨，而且还害怕成为理应被憎恨的人。人不仅希望被人赞扬，而且希望在没有得到赞扬的时候，也确信自己是应该受到赞扬的人。人不仅害怕被人谴责，而且害怕成为没有受到谴责时，也知道自己是应该被谴责的人。

对值得赞扬的品质的热爱并不完全源自对赞扬的热爱。虽然这两个原则很相似，互有联系且常常混为一体，但在许多方面它们各自独立又互有区别。

那些品行为我们所赞同的人，我们自然对他们怀有热爱和敬佩。这也必然会让我们渴望得到同样令人愉快的感情，而且希望自己像那些人一样成为值得敬佩和亲近的人。急切的好胜心，源自我们对别人优点的敬佩，我们不可能满足于得到与别人同样的敬佩，我们至少必须相信自己跟别人一样，具有值得赞扬的品质。为了获得这种品质，我们必须努力成为一个公正的旁观者，用别人的眼光和态度来看待自己的品质和行为。观察的结果如果像我们所希望的那样，我们就会感到快乐和满足。如果别人观察我们品行的眼光，



和我们曾想象的一样，并且得出了跟我们相同的结论，我们这种快乐和满足就会增强。他们的认可坚定了我们的自我认同，他们的赞扬也坚定了我们的自我赞扬。热爱值得赞扬的品质，此时这种热爱不完全来自对赞扬的热爱，至少在很大程度上，是来自对值得赞扬的品质的热爱。

当最真诚的赞扬不能证明某种值得赞扬的品质时，它就不可能给我们带来多大的快乐。由于误解和不明真相给予我们的尊敬和钦佩是不充分的，如果我们意识到自己并非如此被人热爱，如果真相大白之后人们带着截然不同的感情来看待我们，我们的满足就不完美。如果别人对我们从未实现的行为或与行为无关的动机进行称赞，那么他就是在为别人而称赞我们，我们不可能为此感到满意。这些称赞比任何责难更让我们感到耻辱，使我们不断反省。这种反省是我们应该具备却最为缺少的。可以想象一下，面对一个涂脂抹粉的女人，恭维她的肤色只能满足她的一点虚荣心。而这种恭维更多的是让她想到自己真正的肤色所应得到的评价，相比之下她会深感羞愧。为这种毫无根据的赞美感到高兴，只能证明内心的浅薄和空虚，这就是虚荣心。它造成了那些极其荒谬卑劣的恶习，也造成了虚伪庸俗的谎言。如果经验没有使我们认识到这些是多么粗俗低劣，我们最起码的庸俗感也会把我们从这个虚荣的深渊中救出来。愚蠢的说谎者，竭力编造出一套子虚乌有的冒险故事来换取友人的赞美；自命不凡的花花公子，摆出一副他自知配不上的高贵架子，他们无疑都是在自己幻想的赞扬中陶醉。他们的虚荣心来自一种幻想，任何一个有理性的人都不会上当。如果他们换位思考，置身于自己曾骗过的那些人中，就会为自己受过这么高的赞美而震惊。他们用自认朋友们实际上看待他们的那种眼光，而不是用他们应该在朋友面前表露的那种眼光来看待自己。他们浅薄的弱点和轻浮的愚蠢，总是妨碍他们反省自己。如果他们意识到自己会在众人面前露馅，那他们就会用那种卑劣的观点看待自己，让事实大白于天下。

不知真相和毫无根据的赞扬不可能让我们感到实实在在的快乐，也不可能产生经得起考验的满足感。如果我们没有得到赞扬却在各方面都应当被称赞，按照通常的标准也一定会被赞扬的时候，我们才会感到真正的安慰。我们不仅为赞扬感到高兴，也为值得赞扬的行为感到快乐。虽然实际上我们没有得到任何赞扬，但想到自己理应得到别人的赞扬，还是会觉得愉快。有时别人并没有责备我们，但我们反省到自己理应被责备时，就会感到惭愧。如

左手《沉思录》右手《道德情操论》

果一个人意识到自己的行为已经恰如其分地遵守了公众普遍认可的标准，他在思考自己行为的适应性时就会深感满意。当他站在旁观者的立场，公正地看待这些行为时，他完全能够理解影响行为的全部动机。他带着满足和喜悦，回顾行为的每一个细节。即使人们对他一无所知，他也不在意，因为此时他用来看待自己的并不是人们对他的实际看法，而是人们在充分了解他之后可能产生的眼光。此时他期待着人们的赞美，并带着相同的感情自我称赞。他知道自己行为引起这样的结果是自然而然的，他在想象中把它们紧密联系在一起，并习惯性地认为这种行为理应会带来这样的感情。人们不惜抛弃生命去追求声誉，哪怕死后再也无法享受荣誉带来的快乐。他们幻想着那些终将属于自己的荣誉，耳边回响着永远不会听到的赞许，心中充满了永远不可能感受到的赞美。这些想象驱散了他们的恐惧感，让他们常常作出超越人性的壮举。我们永远无法获得赞美，是因为世人没有准确地了解我们行为的真相和价值。实际上，我们逝去后才获得的赞美和我们永远无法得到的赞美并没有多少区别。前一种产生的影响如此强烈，对后者的高度重视我们也就无须感到奇怪了。

上帝在为社会创造人时，就赋予人善于取悦他人的天性，使人害怕得罪同胞们。他教导人为他人的赞扬而快乐，为他人的反对而痛苦。他让我们感到同胞的赞同是最为愉悦的事，同胞的反对是最让人难堪和不满的事。

倘若人只渴望得到同胞的赞同，厌恶他们的不赞同，人就无法适应社会的生存。因此上帝不仅让人渴望得到别人的赞同，而且让他渴望自己具有值得别人赞同的品质，或能够在人群中自我赞同。前一种愿望能使他希望在表面上适应社会，后一种愿望让他渴望真正地适应社会。前者只能使他假仁假义、隐瞒罪恶，后者才能使他真正地热爱美德、痛恨邪恶。后一种愿望对任何一个健全的心灵，似乎都更为强烈。只有软弱浅薄的人，才会对那种自知完全配不上的称赞感到高兴和得意。弱者有时会为此感到愉快，但明智的人无论何时都会抵制这种赞扬。虽然明智的人很少因为自己不值得被赞扬而感到愉快，但当他知道自己做所的事应该被赞扬，却无法得到赞扬的时候，他也会感到莫大的快乐。他从来不把不该得到赞扬的事情受到赞扬当做值得追求的目标。在值得赞扬的情况下得到人们的赞扬，对他也不太重要。成为那种值得赞同的人，才是他追求的最终目标。

卑劣的虚荣心才会让人们渴望甚至接受不应该得到的赞扬。在理应得到



右手《道德情操论》

赞扬的情况下，我们不过是渴望一种最基本的公正待遇。在智者看来，热爱良好而真实的声誉，不贪图从中可能得到的好处，也没什么错。但有时他忽略，甚至不屑这一切，除非他完全确信自己所有的言行没有任何不当，否则他不会轻易这样做。他的自我认同无须别人的认同来支持，这种自我赞同，即使不是他的全部目标，也是他的主要目标。对这个目标的热爱即为对美德的热爱。

我们会对一些品质怀有喜爱和赞美之情，我们也愿意得到这种令人欢悦的感情。我们会对另一些品质怀有痛恨和蔑视，更害怕自己具有类似的品质。比起别人对我们的痛恨和蔑视，我们觉得自己可恨、可鄙的想法更让我们恐惧。即使别人向我们保证不会对我们报以痛恨和蔑视，但我们也会为自己的所作所为感到不安，怕这些行为会引起他们那样的感情。如果一个人的行为破坏了那些受人欢迎的准则，人们无论怎样保证不会有人知道它的所作所为，也毫无效果。当他以一个旁观者的角度来审视自己以往的行为时，他会感到无比的惶恐和惭愧。如果他的行为已经家喻户晓，他一定会为此感到极大的耻辱。此时他想在精神上逃脱人们的嘲讽和蔑视，那么就只能对周围的一切视而不见。如果周围的人曾对他表现出那种感情，他就会觉得自己理应遭此报应，并且一想到这种折磨就倍感恐惧。如果他的行为不仅仅是招致非议的小小错误，而是激起众人巨大憎恨的罪行，那么他在理智时，想到自己的行为，就会感到极度的恐惧和悔恨。虽然人们可能对他保证不会有人知道他的罪行，甚至他也深信上帝不会给予他惩罚，但他仍会觉得自己理应受到所有人的憎恨，这些悔恨和恐惧将伴他一生。如果他还没有习惯犯罪，心灵也没有变得冷漠麻木的话，他一定会畏惧和惊恐地想到，当真相被揭晓，人们对他的态度、表情和目光。这个自知有罪的人会感到极大的痛苦，就像魔鬼或复仇女神的纠缠一样，这个良心深受谴责的人一生都备受煎熬。即使他自信能隐瞒罪行，即使他根本不相信宗教，绝望颓废和心烦意乱也使他难以解脱。只有那些极端卑劣无耻的人，那些对美誉和臭名、美德和恶行完全无动于衷的人，才能免受这种折磨。那些在犯下弥天大罪之后，还想方设法为自己开脱，有时迫于自己的处境而主动揭发同胞秘密的人，是极为卑鄙且极为令人憎恨的。他们知道自己的罪行，慑服于那些他们冒犯过的同胞的愤恨，也饱尝了那种罪有应得的报复，所以他们设想以死来平息人们的愤怒，以弥补自己的罪行，减轻别人对自己的憎恨，希望自己能够令人同情而不是那么让人

左手《沉思录》右手《道德情操论》

害怕。让他们平静地死去，并得到全人类的宽恕，这些想法与他们在揭发自己罪行前的畏惧和惊恐相比，似乎也是让人高兴的。

那些性格并非脆弱、敏感的人们，此时害怕受到责备的恐惧甚于对责备的恐惧。为了缓解这种恐惧，抚慰自己良心的自责，他们会心甘情愿地接受惩罚和谴责，即使可以避免，他们也会觉得自己是罪有应得。

为那种自知配不上的赞扬而得意高兴的人，是最轻浮浅薄的。即使意志坚定的人也常会为无中生有的指责感到屈辱。对那些经常在社会上传播的流言飞语，他们很容易学会嗤之以鼻，因为这些荒谬的传闻必然会在几周甚至几天之内销声匿迹。但一个清白无辜的人，不管他有何等坚定的意志，面对一个虚假且罪名重大的诋毁时仍会感到震惊和耻辱，当这种诋毁碰巧和一些能够引为佐证的事情一起发生时，更是如此。他会屈辱地发现，人们都鄙视他的人格，猜测他真的犯下了这些罪过。虽然他坚信自己的清白，但这些诋毁还是使他的名誉蒙受损失，甚至连他自己也这样想。他对此产生的严重伤害不应该，甚至不能予以还击，由此产生的义愤也是一种极其痛苦的感受。没有什么心情比这种不能平息的强烈怨恨更让人痛苦。遭人诬陷或者被人诋毁犯有重大罪行而被人送上绞刑架，这是一个清白无辜的人可能遭受的最大不幸，此时他比那些罪犯更为痛苦。恶贼和劫匪恣意犯罪时，很少意识到自己的恶劣行为，更不会心生悔意。他们把上绞刑架看成是自己的命运，根本不在意这种惩罚是否公正。当这命运降临时，他们只好听天由命，觉得自己不如同伙那么幸运。除了害怕死亡之外，他们不会有其他的不安。这些卑微的可怜虫甚至能轻易战胜这种恐惧。但清白无辜的人因自己遭受了不公的惩罚而产生的愤怒和痛苦，远远甚于那种恐惧带来的不安。他惊恐这种惩罚给他带来的骂名，他想到他的亲友不会怀着遗憾和深情回忆他，而是怀着羞愧，甚至怀着恐惧来回忆他那些无中生有的罪行时，他就会极为惶恐。一种比平常更加令人窒息的黑暗和忧郁，向他靠近。为了人类的安宁，人们希望这种不幸的意外事故在所有国家都尽可能少地发生，可它们却时常出现，很多时候虽然正义占上风，但也不能幸免。

遭受这种不幸的人，局限于现世的卑下人生观，使他们不能得到什么安慰。他们已不能再让自己的生命或死亡变得崇高，他们被判死刑且留下千古骂名。能给予他们安慰的只有宗教，宗教可以告诉他们，当洞察一切的上帝对他们的行为表示赞同时，则不用在意人们对他们的看法。只有宗教能让他



右手《道德情操论》

们看到一个更光明公正和富有人性的世界。在那里，适当的时候会宣布他们是清白无辜的，他们的美德终将会得到报答。这个伟大的法则，会让愚蠢自得的罪人感到惶恐不安，从而给蒙受冤屈的无辜者带来唯一有效的安慰。

一个敏感的人也许不会因犯下的罪行而受到伤害，却会因不公的诽谤而受到伤害。一个风流成性的女子，对社会上关于她颇有根据的传闻置之一笑。但这样的流言对一个清白的处女来说却成为一种道德上的伤害。我认为可以把这些归结成一种普遍的规律：有意犯下罪行的人很少会觉得这不光彩，而惯于犯罪的人则几乎不会为此感到羞耻。

任何人，甚至智力平平的人都毫不犹豫地鄙视不应得到的称赞，而为何无中生有的指责却常常让人感到莫大的屈辱？这种情况的产生，值得我们做进一步的探讨。

我曾说过，大部分情况下，痛苦都比对立或相应的快乐更具有刺激性。快乐总是经常带给我们高于正常或自然感觉下的幸福状态，而痛苦几乎总是让我们低于正常状态。一个敏感的人也许不会因赞美而得意，但容易因公正的指责而感到羞愧。一个明智的人在任何时候都会不屑地拒绝不应得到的称赞，但常常为子虚乌有的指责而愤怒，为自己从未做过的事得到称赞而不安，为僭取不属于他的优点而有愧，他觉得自己不应接受那些出于误解的赞美，而应该得到他们的鄙视。当他发现，很多人认为他可能做过那些他未曾做过的事情，他也许会感到某种快乐，他会对朋友们的好评表示感谢，但是还是觉得自己应该消除他们的误解，否则就是一个品质低劣的人。如果他想到别人在知道真相后可能对他另眼相待，这时再用他们曾经看他的眼光来看待自己，就会失去很多快乐。软弱的人经常用那种自欺的态度来看待自己，并且为之得意。他僭取人们对他的称赞，并吹嘘自己还有很多不为人知的优点，他将自己从未做过的事情，别人的作品和发明都据为己有，从而犯下了剽窃和制造谎言的罪行。

一个资质平常的人不会因自己从未做过的事情被别人赞美，而感到多大的快乐。一个理智的人却会因为无中生有的罪行错归于自己而感到痛苦万分。此刻上帝让痛苦超过普通程度，变得比快乐更具刺激性。人可以不去追求荒唐愚蠢的快乐，却无法因此而摆脱痛苦。没有人会怀疑他拒绝不属于自身优点时的诚实，但如果他否认加在自己身上的罪名，就会被别人质疑。这种诋毁让他愤怒，看到人们相信这种诬陷时更让他难过。他觉得自己的品质并不



左手《沉思录》右手《道德情操论》

能保证他免受诬陷，他感到别人对他另眼相看，都认为对他的指控有可能属实。他坚信自己是清白无辜的，但几乎没有人能够理解他的行为。他特有的心理状态可能会引起的行为，或多或少都会被人怀疑。没有什么比亲朋好友的信任和好评更能帮助他战胜被人怀疑的痛苦，相反他们的怀疑和非议会让他难以忍受。他可能会充满信心地认为他们那些令人难过的看法是出于误解，但这难以克服那些非议给他带来的影响。总之，他越细腻敏感，越有能力，这种影响就越大。

我们应该注意到：不管何种情况，别人的情感和判断与我们自己是否一致，取决于我们对自己情感和判断的恰当把握。

有时候，一个敏感的人会担心自己在高尚的情操上也会放纵而为，或者害怕为自己和朋友受到的伤害而表现得太过不满。他怕自己会因情绪激动而感情用事，因主持正义而给别人造成伤害。那些人虽不是清白无辜，但也并非他最初了解的那般罪不可赦。此时别人的看法对他来说非常重要，他们的赞同是他最有效的安慰，他们的反对则使他越发不安。如果他对自己的行为完全有所把握，那么别人的判断对他而言就无须在意了。

一些非常高雅美好的艺术，需要极高的鉴赏力才能理解其中的含义，但是在某些方面，鉴赏的结果并不相同。还有一些艺术，它们经得起充分的论证和令人满意的检验。这两者相互比较，显然前者更需要公众的评判。

具有高超的鉴赏力才能体会诗歌的优美，年轻的初学者很难体会。因此朋友和公众的好评让他更加喜出望外，糟糕的评价让他深感羞愧。前者让他对自己充满信心，后者让他感觉气馁。在获得经验和成就之后，会增加他进行自我判断的信心。但公众的批评总会给他带来深深的耻辱。拉辛因为自己的悲剧《菲尔德》反响平平而深感不满，即使正处在创作的巅峰时期也决定不再写剧本。这位伟大的诗人常常对他的孩子说：毫无根据和错误的评论给他带来的痛苦高于最为诚恳的赞颂。众所周知，伏尔泰也对那些微小的指责甚为敏感。蒲柏先生的不朽名著《邓西阿德》可以和所有最优美和谐的英国诗歌相媲美，但是却受累于最卑劣的作家们的批评。据说格雷因自己最好的两首诗遭到别人拙劣的模仿，以致他想要从此搁笔。那些自诩才华横溢的文人，敏感性甚至接近于这些诗人。

数学家怀着十足的自信来看待自己的发现，肯定它们的真实性和重要性。因此他们毫不在意别人如何看待这些发现。格拉斯哥大学的罗伯特·西姆森



右手《道德情操论》

博士和爱丁堡大学的马修·斯图尔特博士，是我认识的两位伟大的数学家。他们从来不因无知者忽视他们最有价值的著作而不满。据说，艾萨克·牛顿爵士的伟大著作《自然哲学的数学原理》被人们冷落了很多年，但这丝毫没有打扰那个伟人的平静。自然哲学家们跟数学家一样，他们对自己的发现和知识的价值，像数学家一样充满自信、毫不动摇，不会因公众的评价而束缚。

大概各类不同文化人的道德品质，多少是因他们与公众的关系不同而导致的。数学家和自然哲学家们由于不受公众评价的制约，很少会拉帮结派地抬高自己，贬低别人。他们通常彼此和睦相处，相互尊重，不会使用卑劣的手段获得公众的赞扬。当著作受人追捧时他们高兴，受到冷遇时也不会愤愤不平。诗人和那些虚荣的文人们却乐于拉帮结派，明争暗斗。他们运用各种卑劣的阴谋诡计力图把公众拉到自己这边，同时不遗余力地攻击对手和仇人。

当我们没有信心评价自己的优点时，就会渴望了解别人对我们的评价，并希望得到好评。别人的好评会让我们欢欣鼓舞，而受到别人的恶评则会倍感沮丧，但这还不足以让我们去拉帮结派钩心斗角。一个人为了胜诉而贿赂了所有法官，却不能让他相信自己胜之有理。如果他是为了证明自己有理而进行诉讼，那他就绝不会去贿赂法官。赞扬也一样，如果我们并不在乎别人的赞扬，只想证明我们值得被人赞扬，我们就不会为此不择手段。虽然赞扬对于聪明人来说，在受到怀疑的时候能够证明他们具有值得赞扬的品质，但赞扬本身此刻也是无足轻重的。因此我们不能把他们称为聪明人，因为此刻他们也许会为了逃避责任而不择手段地赢得赞扬。

他人用赞扬和谴责表达了对我们品行的实际感觉，值得赞扬和应被谴责是他人对我们品行的自然感情。热爱赞扬就是希望获得他人的好感，而热爱值得赞扬的品质就是希望自己成为理应被赞扬的人，这是两种相似的天性。对于谴责和理应被谴责的畏惧，也是如此。

如果有人作出了某种值得赞扬的行为或者想作出这种行为，他同样希望得到应有的甚至更多的赞扬。此时这两种天性混淆为一体，连他也难以分辨自己的行为到底受哪种影响。别人就更加分辨不清了，那些企图贬低他的人将其归结为虚荣心，那些愿意考虑他优点的人，则将其归结为热爱值得赞扬的品质，热爱人类真正高尚的行为，以及对获得和应该获得他人称赞的渴望。旁观者对他的行为进行观察之后产生的好恶，按照自己的思考习惯把这些行为的优点想成不同的样子。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

很少有人认为自己已经具有为自己所钦佩，同时也让他人钦佩的品质。除非人们公认他已经两者兼备，或者他们已经获得了别人给予这两者的称赞，否则即使他已经作出这样的行为，也难以感到心满意足。但人与人之间的差别巨大，一些人当他们自以为已经充分证明自己具有值得被赞扬的品质时，却似乎对赞扬毫无兴趣；而另外一些人则似乎不在乎值得赞扬的品质，只关心赞扬。

人们不会因为自己的行为没有受任何责备而感到满意，除非他实际上也避免了责备或非议。一个智者常常不在意他理应受到的赞扬，但是每到紧要时刻，他都小心翼翼地控制自己的行为，这不仅避免了该受责备的错误，也避免了可能遭受的非议。如果他做了理应被指责的事，却没有担起应尽的职责，或是没有抓住机会做自己认为值得赞扬的事情，他就必然会受到责备。一旦考虑到这些他就会极为谨慎地避免责难，在作出值得赞扬的行时不显露出对赞扬的渴望。虽然看上去像是一种软弱的表现，但希望避免责难的念头并不软弱，这种谨慎是非常值得赞扬的。

西塞罗说：“很多人蔑视荣誉，但又因为不公正的指责而感到极大的屈辱，这是非常矛盾的。”可是这种矛盾似乎永远根植在人性的原则中。

上帝用这种方式教导人们尊重他人的情感和判断，人们如果赞同他的行为，他就会感到高兴；而人们如果反对他的行为，他就会感到不快。上帝让人变成人类的审判者。同其他方面一样，上帝此时按照自己的设想来造人，并指定他作为自己在人间的代表，监督人类的行为。人的天性让他们承认这种上天赋予的权利，在遭到责难时感到屈辱，在获得称赞时感到得意。

虽然人作为人类的审判者，但这只在一审时才有效，最终的判决还要求助于他们自己良心的法庭，那人们在心目中设想的，具有伟大审判官和公正无私的旁观者的法庭。这两种法庭的审判建立在某些相似的原则上，但实际上还是有所区别。外部的裁决权完全依靠对现实的赞扬、谴责和渴望、厌恶；内心的裁决权则依靠对值得赞扬的渴望，或者对应该谴责的厌恶为依据。我们热爱别人具有的某些品质，称赞别人的某些行为，我们也渴望自己能有这样的品质和行为。如果别人具有的某种行为遭到我们的憎恨，受到我们的责备，我们就会恐惧自身会有类似的品质和行为。倘若外部的审判者称赞我们从未做过的行为，或者称赞与我们行为无关的动机，内心的审判者就会告诉我们是否应当接受称赞。接受会让我们变成卑劣虚荣的人，于是我们克制



右手《道德情操论》

自己，不会因这样不适的称赞而自鸣得意。如果外部的审判者对我们进行子虚乌有的指责，或者误解我们与行动无关的动机，内心的审判者就会马上纠正这个审判，我们坚信自己不应该遭受不公的指责。可是很多情况下，内心的审判者常被外界的非议、喧嚷迷惑。有时指责伴随着激烈的言行劈头盖脸地打向我们，让我们的感觉变得麻木迟缓，几乎丧失了对美和丑的判断。也许内心的判断不会有丝毫的改变，但它的可靠性与坚定性已经大为降低。于是我们内心的平衡和宁静被破坏。当我们面对他人的谴责时，我们几乎不敢原谅自己。如果所有的外部旁观者立场一致，而且情绪强烈地反对我们，那我们在心中设想的那个公正的旁观者，也只是怀着犹豫和恐惧的心情支持我们。这个心中的审判者就会像史诗描绘的那样，既有神的血统，也有人的血统。当他坚定不移地判断和引导内心对美和丑的感觉时，就像神一样行事。当他一旦被愚昧无知和立场不坚定的人弄得惊慌失措时，就暴露出他人性的血统已经压倒了神性，同人一样的行事了。

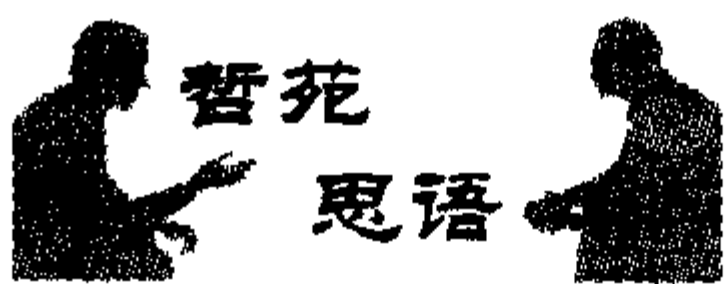
此时那个情绪消极，内心痛苦的人只能向宇宙最高法庭的审判者寻求安慰。因为这个审判者能洞察一切，从来不会作出错误的判决。适当的时候，这个伟大的法官会宣布它的清白，这是他绝望的心灵唯一的依靠。在他惶恐不安时，是天性让他认为这个伟大的法官不仅保护他的清白，也会保护他内心的平静。很多时候，我们把自己今生的幸福寄托在对来世的希望和期待中，因为只有这样才能支撑人性的尊严和崇高的理想，才能把人类阴郁的前景点亮，并让我们在此生的大灾大难中保持乐观。在那里，任何人都能得到公正的待遇，每个人都将与和自己道德、智力类似的人为伍。那些谦逊高尚的人，今生未曾有机会展示自己，不仅世人和他们自己对此缺乏了解和信心，甚至内心的裁判者也不敢明确地支持他们。在来世，他们那些不为人知的优点，克己谦虚的美德，将在那里得到适宜的评价，有时甚至会超过在今世享有盛誉的人。这样的世界终会到来。这样的信念对于软弱的心灵来说，会让他们极其憧憬和热爱，即使明智的人对此报以怀疑，也会陷入虔诚的期望中。除非有人告诉我们，在来世，报答和惩罚的分配常常与我们所有的道德感情直接冲突，否则渎神者绝不会嘲笑这种信念。

很多德高望重的老臣满腹牢骚地说，在凡尔赛宫或圣·詹姆斯宫拍一次马屁，顶得上在德国或佛兰德斯打两场仗。忠厚的臣子不见得比阿谀奉承的人更得宠，汗马功劳也不一定比溜须拍马更容易得到升职。这种对世俗君主

左手《沉思录》右手《道德情操论》

的抱怨和指责源于神性的完美，对职责的忠诚，源于社会和个人对神的崇拜，甚至被德才兼备的人描述成唯一免于惩罚甚或给予回报的美德。也许这种美德是他们的主要长处，与他们的地位极其相称，但我们都容易高估自己的优点。雄辩而智慧的马西隆在为卡迪耐军团的军旗祝福而作的讲演中说到：“先生们，你们最可悲的处境就是生活的艰难困苦，那里的服务和职责有时比修道院严格的苦修还要艰苦。你们总是苦于今生的徒劳无功和来世的虚无缥缈。苦行僧在陋室中克制肉体的欲望以服从精神的追求，他之所以能够坚持，是因为他坚信一定能得到回报，并会得到上帝减轻惩罚的恩典。你们临终时会大胆地向上帝诉说你们工作的艰辛吗？会向他恳求回报吗？你们觉得上帝会肯定你们的全部努力和你们对自己的全部克制吗？你们把一生中最好的时光献给了自己的职业，十年的服务对你们身体的损害可能甚于一生的悔恨和羞辱。我的弟兄们！为了上帝，哪怕仅仅经受一天这样的辛苦，也会给你们带来永世的幸福。如果一件事是为上帝做的，哪怕它再令人痛苦，也会让你们得到圣者的称号。可是你们所做的一切，在今世却得不到任何回报。”

把修道院徒劳的苦修和战争中高贵的艰险相比，认为在上帝眼中，修道院里的苦行比戎马一生的光荣具有更大的功绩，这肯定是我们所有的道德情感相冲突的，也违背了我们在天性指导下赖以控制自己的轻蔑和敬佩的全部原则。但正是这种精神把天国留给了修士和僧侣们，同时让古往今来的所有英雄、政治家、立法者、诗人和哲学家，为人类的延续和科技的进步作出更多的发明创造和贡献。人类那些伟大的保护者、指导者和造福者，那些我们在直觉驱使下将其视为品德最为高尚的人，皆将下地狱。这个最值得尊重的信念被荒唐地滥用，不时受到嘲讽和轻视，这对于那些不热爱虔诚祈祷的人来说，并不值得惊讶。



要想评判自己的行为和情感，必须跳出自我，站在别人的立场来审视自己，从客观的角度看自己，看自己能否理解和同情自己的行为和情感，以此来判断是否赞同自己的行为。如果一个人总是以“我”来看待自己，那你就永远不可能看清全面的自己，也不会对自己做出客观的评价。让自己作为公正的旁观者看自己，如果能得到“旁观者”的认可，那自己也就会认可自己的行为；如果得不到“旁观者”的认可，就要对自己的行为和动机产生怀疑，



右手《道德情操论》

甚至是否定。

人们照镜子来审视自己的仪容和穿着打扮是否得体，是自己看自己，但在很大程度上也是用另外一个人的眼光看自己、审视自己，如果通过了，那就可以平静地接受别人的评价了。在生活中，人们也需要一面这样能照出自己情感和行为是否合宜的镜子，时刻注意检查自己。

人生来就喜欢被别人称赞，也喜欢做值得称赞的人；不喜欢被别人憎恨，更害怕成为被别人憎恨的人。其实在很大程度上，对某人的称赞是因为这个人身上有值得称赞的优点，是对这些优点的认可和称赞，所以，追求值得称赞的品质是最根本的，也是最重要的。

每个人都有自知之明，一种超出自己行动应得的称赞，不会给行为人带来更多的快乐，反而会让他感到不安或是焦虑；同样的，一些无中生有的指责也会让行为人感到委屈。但若一个人的动机和行为，得到公正的旁观者的认同时，虽然没有得到应有的表扬，他的内心一样是充实的，并且还是平静的，自我认可的感情不会减少。

人们作为社会中的一分子，都需要借助他人的判断来让自己做出决定，这也是自然赋予人们的特性。人们在对自己的行为做判断的时候，其实是有两个不同的法官，一个是站在客观的角度的，完全以实际的角度来判断；一个是自己内心深处的，以对值得赞赏的追求和对该受到谴责的嫌弃为基础，也就是对某些品质和行为的追求，以及某些品质和行为的恐惧为基础。当两个法官的裁决一致时，人们在内心就会对自己的情感和行动加以肯定；若是裁决不一致时，这就需要一位更高的仲裁者，一颗坚定的信念，一种区分善恶的观念，一颗具有公正性的良心。

良心的影响和权威

虽然在特殊情况下，良心的支持不能使软弱的人感到满足。那个想象中与他们心意相通的旁观者，也不能完全支撑他们的信心。但任何时候良心的影响和权威都是不可忽视的，只有在这个内心法官的指引下，我们才能真正看清与自己相关的事情，才能恰如其分地处理自己与他人的利益。

人性中那些自私的感情，会让我们把自己的微薄利益看得比他人的最高



左手《沉思录》右手《道德情操论》

利益重要。切身利益使得我们的喜怒哀乐都更为强烈。我们从自身的利益出发，绝不可能把他人的利益看得跟我们自己的一样重要，我们甚至不惜损人利己。我们必须转换自己的立场才能公正地处理这两种对立的利益关系。我们只能采取第三者的立场和眼光来看待这个问题，这个第三者必须与我们毫无关系，它的看法不会偏袒任何一方。我们能够根据习惯和经验轻而易举地做到这一点，甚至下意识地完成它。此时如果正义感不能纠正我们天性中的不公之处，那么我们要想认识到自己对我们关系最为紧密的邻人是多么的冷漠，就需要反思，甚至需要哲学的思考。

在我看来，如果中国这个伟大的国家同其亿万居民突然毁于一场地震，一个和中国没有任何关系且有人情味的欧洲人首先会对这些不幸的遇难者表示深切的哀悼。他会沉重地想到世事无常，人类的劳动成果就在顷刻间化为乌有。如果他是一个投机的商人，也许还会想到这种灾难对欧洲商业和世界贸易产生的影响。可是当这些怜悯和深思都过去之后，这种不幸的事件就好像从未发生过，他一如既往地追求他的工作和享受。在他身上发生的最小的麻烦，都会引起他的紧张和不安。如果明天要失去一个小指头，今天他就坐卧难安。但当他知道那从未谋面的亿万中国朋友遭受了如此大的灾难，他也会安稳地睡去。因为他自己微小的不幸比亿万人的毁灭更为重要。

一个有良心的人，如果见过那些遭受灾难的人，会为了免除自己的小灾难而牺牲他们的生命吗？人类的良心对这种想法感到惊诧，因为一个世界如何腐败堕落也不会有这样的恶棍。但是为何会产生这种差别？当我们消极的时候如此卑鄙自私，当我们积极的时候又怎会如此慷慨崇高呢？我们对他人的利益漠不关心，只在乎自己的利益，可为何普通人在有些时候，高尚的人在任何时候，都会为了他人更大的利益而作出牺牲呢？这不是人性温和的力量，也不是上帝在人心中点燃的仁慈火光，它们只能抑制最强烈的私欲。它是此时出现的一种强大力量，一种更为有力的动机。它是理性、道义、良心，它是判断我们内心行为的伟大法官。我们的行为即将威胁到他人幸福时，它的声音震慑我们心中最剧烈的冲动。它对我们高呼：我们无非是万物中的一员，绝不高人一等。如果我们盲目自大，必将被人仇视和憎恨。只有它让我们知道我们在意的私利微不足道，而且只有用旁观者公正的眼光才能纠正我们的心理上的自私和扭曲。

它告诉我们：慷慨是合乎情理的行为，而违背正义的行为则是丑陋的。





右手《道德情操论》

为了他人更大的利益而作出自我牺牲，是正确的；为了自己最大的好处而伤害别人，是丑陋的。很多时候我们按照神性的美德去行动，并不是因为对邻人的爱，也不是对人类的爱。此时我们产生的一种更强烈的爱，一种更有力的感情，一种光荣而崇高的爱，一种对伟大和尊严的爱，一种对自己优秀品质的爱。

当我们能够决定他人的幸福或不幸时，我们不敢按照自私心理的指使，使个人的利益高于他人的利益。内心那个人会提醒我们：过于看重自己而轻视别人，会招来他人的蔑视和愤怒。品德高尚的人不会为这种情感所左右。每一个优秀的军人都被这种情感影响，他知道，当战友们认为他会在危险面前退缩，或者在需要他尽军人之职，甚至要为国捐躯时犹豫不前，他就会遭到战友们的轻视。

人绝不应该把自己看得比他人重要，即使对他人的伤害可能远远小于自己的利益，也绝不可以损人利己。穷人不应该诈骗、偷窃富人的东西，即使赃物给穷人带来的利益比富人丢失的损失更大。此时内心的那个人会立即告诉他：他并不比他的邻居重要，因为他违背了人类社会和平安全的神圣法则，他的私心必将遭到人们的蔑视和惩罚。正直的人也许不害怕遭受突然而至的重大灾难，却害怕这种行为成为他心灵上无法抹去的污点，使他的内心蒙受耻辱。“对一个人来说，用不正当的手段夺取另一个人的东西，或将自己的利益建立在他人的损失之上，要比由于肉体或外界原因造成的死亡、贫穷、痛苦和所有的不幸，更加违背他的天性。”这条伟大的斯多葛主义的格言所表达的真理正根植于他心中。

如果别人的幸福和不幸与我们的行为无关，如果我们彼此的利益毫无冲突和关联，我们就不会总认为我们有必要压抑自己的天性，压抑自己的自私心理以及对他人的冷漠态度。常规的教育让我们在所有重大场合按照人际关系中的公平原则行事，甚至平常的世界贸易也可以调整我们的行为准则，使我们的行为达到某种程度的和谐。据说只有依靠精雕细琢的教育和严谨深奥的哲学才能纠正我们消极情感中的错误。

有两类不同的哲学家试图向我们讲授这最难理解的道德课程。一类试图增强我们对他人利益的关心；另一类试图减少我们对自身利益的重视。前者让我们像关心自己一样去关心别人，而后者让我们像天生冷漠一样去漠视自己。这两者都远远超出了恰当的正确标准。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

前者是一些悲观消沉的道德学家，他们不停地指责我们在众多同胞处于不幸时还能愉快地生活。那些可怜的人面临着种种煎熬，时时刻刻忍受疾病和贫穷的折磨，而我们竟然对他们在死亡线上的挣扎视而不见，却满怀喜悦地为自己感到庆幸，这在他们看来是邪恶的。即使我们从未耳闻目睹，也应该确信这些同胞在遭受折磨，我们应该对他们产生怜悯，并且压抑自己因为幸运而带来的快乐，并表现出我们的同情。但是对自己一无所知的灾难表示过分的同情是有悖常理的。全世界平均有一个人遭受不幸和苦难，就会有二十个人春风得意，或者处境平常。而且这种装腔作势的怜悯不仅荒唐，甚至难以做到。那些表面上做到的人，只是善于矫揉造作和故作多情的悲痛。这种悲痛不具备打动人心的品质，只会让人们的交流和神情变得阴沉和不愉快。即使这种心愿能够实现，也只能让抱有心愿的人感到痛苦。无论我们怎样关心那些跟自己素昧平生的人，对他们都毫无益处。关心那些远不可及的世界，只是自寻烦恼而已。

所有的人，包括那些离我们最远的人，都有资格得到我们美好的祝福，我们也会给他们衷心的祝福，但我们没有必要为他们的不幸折磨自己。对于那些与我们毫无关联的人，我们的关心只能是有限的，这似乎是上帝明智的安排。我们本来的天性如果在这方面有所改变，我们也不会得到什么好处。

我们对成功者的快乐不予以同情很容易，只要没有妒忌的妨碍，我们就会对成功者好感倍增。那些指责我们对不幸者缺乏同情心的道德学家们，也指责我们对幸运者、富豪和权贵轻率地表示崇拜。

另一类道德学家则试图减弱我们对自身利益的关心，纠正我们消极情感中天生的不平等，古代所有的哲学派别都是这样，尤其是斯多葛学派。根据斯多葛学派的理论，我们应该把自己看成一个庞大世界中的一员，而不是离群索居的孤立的人。我们应该时刻为了集体利益而牺牲自己的小利。我们对集体的关心超过对自己私事的关心。我们应该用世界上其他公民看待我们的那种眼光看待自己，而不是自私心理造成的那种眼光。我们应该像邻人一样看待我们自己的事情。埃皮克提图说：“当我们的邻人失去妻儿时，任何人都认为这是一种人世间的灾难，是一种完全符合自然规律的事件。可当同样的事情发生在自己身上时，我们就会悲恸失声，仿佛遭受了最可怕的不幸。但我们应该记住，这个偶然事故发生在他人身上时我们所采取的态度，当我们在同样的情况下，也应该这样对待我们自己。”



右手《道德情操论》

我们的情感对两种人的不幸容易超出适当的范围。当与我们特别亲近的人遭受到不幸，比如我们的父母、孩子、兄弟姐妹或最亲密的朋友等，这种不幸会间接影响到我们。另一种不幸，诸如疼痛、疾病、即将到来的死亡、贫穷、耻辱，等等，将直接影响到我们的肉体、命运或者名誉。

前一种不幸会使我们的情绪超过正常范围，但它们也不一定经常达到这种程度。一个对自己父亲或者儿子的死亡或痛苦无动于衷的人，显然不是一个好儿子、好父亲。我们怀着强烈的不满，坚决反对这种有悖人性的冷漠态度。但在家庭情感中总有一些过分或不足让人感到不快。上帝使绝大部分人，甚至所有人对儿女的爱大大超过对父母的孝心。因为血脉的延续是靠儿女而非父母，儿女的生活和安全有赖于父母的关怀，但为人父母者却很少依靠子女。上帝让父母之爱变得强烈，这种情感无须激励而需要抑制。相比对待别人的子女，我们会给予自己的子女更多不合适的偏爱，于是道德家极少会教我们如何疼爱他们，常常劝我们克制自己对子女的溺爱和过分关心。但他们时常告诫我们要真情实意地赡养自己的父母，在他们年迈时努力回报他们的养育之恩。基督教的“十诫”要求我们尊敬自己的父母，却没有提到对子女的热爱，因为上帝早已安排好我们如何履行后一种责任。人们很少指责别人对子女的溺爱没有看上去的那么强烈，却常常怀疑别人孝敬父母是装模作样。同样，人们对寡妇夸张的悲痛表示怀疑，但如果能够让我们相信她的真诚，我们也会表示尊重。以上那些事例可以证明，我们也许不完全赞同这种夸张的感情，但也不会给予严厉的指责，甚至在那些装模作样的人眼中是值得称赞的。

虽然我们应该责备那些言过其实的感情，但即使这种感情让我们感觉不快，也不至于让人厌恶。我们责备父母对子女过分的溺爱，是因为这些最终对他们都没有益处。但是我们很容易理解并原谅这种感情，更不会对之报以憎恨和厌恶。如果有人缺乏对子女的爱，反倒让人觉得可恶。如果一个人任何时候都对自己的子女过分严厉苛刻，毫无温情，那他就像残暴的君主一样可恶之极。当我们最亲近的人遭受不幸，我们面对他时，并不是竭力压制自己超乎寻常的感情才是正确，缺乏那种感情反而更让人难以接受。在这样的情境中，斯多葛学派的冷漠，虽然用一切形而上学的诡辩来维护这种观点，但这除了将纨绔子弟的冷酷心肠扩充十倍，让他变得更加傲慢骄横以外，别无用处。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

对别人的不幸怀有合理的同情，这并不会让我们忽视自己的责任。对亡友深情的回忆也没什么不好，虽然同情看上去似乎痛苦和悲伤，但实质上是美德和自我肯定的高尚品质。

那些直接影响我们的身体、命运或名誉的不幸则完全不同，我们感情的过分比冷漠显得更为不恰当。只有在极少见的情况下，我们能够非常接近斯多葛学派的冷漠无情。

我们很少同情因肉体而产生的情绪。偶然原因导致的身体疼痛，或许能让旁观者感同身受，垂死的邻居也会让旁观者深感悲哀。但这并不能说明旁观者的感受同当事者一样深切，所以当事者绝不能因为旁观者的泰然自若而感到不快。

物质的贫穷并不能引起多少怜悯。为此怨声载道的人也容易让人瞧不起。在乞丐的纠缠下我们也许会施舍给他一些财物，但不会认为他值得怜悯。从富裕到贫穷，常常让人饱尝艰辛，所以容易引起旁观者真挚的同情。虽然在现今社会，遭受这种不幸的人大多是因为自己不争气，但我们也许很容易原谅他的某些弱点。人们同情并愿意帮助他渡过难关，依靠朋友的慷慨和债权人人的宽容，他多少都能得到一些资助。人们钦佩和赞同那些自强不息的人，因为他们不会因地位的改变而自暴自弃，也不会因财富的减少而意志消沉，他们在逆境中仍然保持乐观，按照自己的品行来进行自我评价。

名誉被污蔑是一个无辜者遇到的最大不幸。所以在面对可能造成这种不幸的事情时，激动的言行并不能归于粗鲁无礼。如果一个年轻人对别人有损他名誉的诋毁感到愤怒，即使表达得有些过分，也会让我们更为尊敬他。一个纯洁的小姐，因关于她品行的流言飞语而苦恼，往往使人同情。老者将他人的诋毁置之度外，对他人的谩骂视而不见，甚至对那些无聊之人大为不屑，这是因为生活的积累和多次的经验教训使他们对此变得冷漠。年轻人不可能有这样的态度，如果年轻人也是这般冷漠，人们会认为他们在今后的岁月里对真正的名誉也会毫不在乎，这是极为不适的。

我们几乎不可能对关乎自己切身利益的事情无动于衷，我们常常抱着轻松愉快的心情回忆别人遭遇的不幸。但对于我们自身的痛苦，回忆时则会带着羞愧的心情。

如果我们考察一下生活中那些脆弱情感和自我克制的细微差别，就会发现对脆弱情感的克制一定是通过某种过程学会的。而且它不是来自那些深奥



右手《道德情操论》

的推理和演绎，而是上帝对我们的戒律。为了确立各种必要的美德，我们必须尊重所有旁观者的感受，哪怕这个旁观者只是出于我们的想象。

年纪尚幼的孩子缺乏对自我的控制能力。对他而言，不管是恐惧、痛苦还是愤怒，都可以用大喊大叫来唤起保姆或父母的关心，当他处在监护人的关心呵护下，除了被告诫不能过分生气之外，就没有必要克制什么感情。当孩子在发脾气之前，那些监护人为了自己的安闲自在，往往会对孩子大声斥责并加以恐吓，使他们保持安静。这种行为使孩子明白，为了自身安全，有必要抑制自己的情绪。当孩子长到可以上学的年纪，或能与其他孩子交往的时候，他会发现别的孩子对他没有任何偏爱和容忍。为了得到其他孩子的好感，避免被孤立，甚至为了自己的安全感，他学着压抑自己的愤怒和其他过激的情绪，使身边的小伙伴们乐于接受他。由此他步入了克制的大学校，学会控制自己的感情。但生活的实践再长，我们也很难学会完美自如地控制我们的感情。

当人们造访一个生活在痛苦、疾病和不幸中的弱者时，他马上会从悲哀中振作起来，从造访者的角度出发，思考人们会如何看待他的处境。此时，他会获得某种短暂的平静。但这种机械的状态会很快消失，他又回到那种悲哀中，自我感叹并痛哭流泪。他的感情很像那些缺乏自制力的孩子，无法压抑自己的悲伤，只希望唤起旁观者的认同和怜悯。

一个意志较为坚强的人，可能会保持较长时间的振作，并尽可能使旁观者感觉到他的镇定。当他在巨大的不幸面前保持平静时，朋友们自然会对他表示钦佩。这种感觉使他受到鼓舞，促使他更加坚强乐观地面对压力。他努力不去讲述自己的遭遇，他较有修养的朋友们也会避免这种话题。他会用各种玩笑使朋友们开心，如果非要讲述自己的不幸，也会用一种坚强超脱的语气进行讲述。但如果他没有很好的自制能力，这种表现就不会持续太久。长时间的约束之后，他会难以克制自己的本能，对自己的遭遇感到悲痛万分。现在的风气让人们对软弱的情感报以宽容，如果某人家中遭受了重大不幸，一般只会允许最为亲密的亲戚和朋友去拜访，而不希望关系疏远或者陌生人拜访。人们觉得，关系亲密的人约束较少，更能给不幸者带来关怀和同情。其实心怀恶意的人，最喜欢混在那些亲密的朋友中间，对不幸者进行恶意的拜访。此刻，最脆弱的人也会用一种看似轻松愉快的样子，对那些恶意的来访者表示蔑视。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

真正具有坚强和果敢品质的人，会有严格的克制能力。他们聪明正直地面对各种复杂的局面。不管是激烈的党派斗争还是残酷的战争，他们都能成功地控制自己的冲动和激情。不管是不是独自战斗，也不管成败与否，也不管对手是敌是友，他都能保持理性和冷静。任何时候，他都不会忘记有位公正的旁观者，在时刻注意他的言行和感情，他们也不会忘记自己的良知。他已经习惯用旁观者的眼光去评价自己和周遭的事物。这种习惯，不仅规范了他的言行举止，更规范了他内心的情感。他完全认同那个公正的旁观者，甚至认为自己就是那个公正的旁观者。对他而言，这个伟大的旁观者下达的指令，是唯一值得恪守的。

综上所述，人们对自身行为的满意程度，随着自我克制的程度而变化。如果不需要自我克制，也就不会产生对自我的满足感。划破手指的人很快就会忘记这种疼痛，但他不会因此而对自己赞赏有加，因为这不值得他自鸣得意。如果有人在轰炸中失去了一条腿，通过强烈的自我克制，很快使自己的言谈变得镇定自若，为此他会对自己产生高度的满意感。而大多数人会因为突发的不幸，变得惊慌失措，倍感痛苦，致使他们无法考虑其他的事情，不管是内心的旁观者还是外在的旁观者，此刻完全不会引起他们的注意。

我们在不幸中遭受的悲痛和辛酸，上帝会按照我们的自我克制行为对我们进行补偿。如果我们自我克制的程度越高，得到的快乐和幸福也就越多，由此我们对自身行为的满意度就越高。此时，我们不再为曾经遭受的不幸感到痛苦。斯多葛学派认为，真正的聪明人在各种不幸的遭遇中，不会感到不幸的环境和别的环境有何不同。他们的幸福在各方面都不会有所损失。也许这样的想法太极端，但是我们必须承认：痛苦虽然不完全消失，却会在自我赞扬中消失大半。

面对突然降临的不幸，明智坚强的人为了保持自己的镇定，必须作出巨大而痛苦的努力。因不幸产生的痛苦和出于对自身处境的想法，会使他备受折磨。他必须花费很大的精力，才够把自己的注意力集中在公正的旁观者将会持有的感觉和观点上。此时，自己的荣誉、尊严和本能的情感，会产生严重的斗争。他难以完全做到从旁观者的角度看待问题，也无法听从良心的指导。当他为了荣誉和尊严而行动时，会得到上帝赋予他的自我满足感，并得到所有公正的旁观者的称赞。如果这种补偿完全弥补他的痛苦，他就不会因为私利而逃避某种不幸的过程。但这种补偿仍然难以弥补他遭受的不幸，因



此他对自己和社会的功能都会被削减。要想在不幸降临时保持沉着冷静和清醒的判断，就必须有承受痛苦的勇气和坚忍不拔的精神。

按照人类的本性，我们在一段时间以后就会适应种种不幸，恢复通常的平静。所以，如果他承受住突发的痛苦，自然就会地慢慢适应。一个装了条木头假腿的人会感到痛苦，而且当他预见到晚年的种种遭遇时就会感到更加痛苦。但他很快就会像一个公正的旁观者那样，把那条假腿看成缺憾，但这种缺憾并不妨碍他交往或者安居的各种乐趣。他很快就能够使自己成为那个公正的旁观者，不再像开始时那样悲伤哭泣。他已经习惯于这种公正的旁观者的看法，这使他的生活变得安静，不再会因其他的念头而觉得自己不幸。

人们迟早都会适应自己的境遇。我们因此认为，斯多葛学派在这方面的解释是非常精辟的。在漫长的生活里，真正的幸福并没有本质上的差别。那些微小的差别只是让我们偏爱或者逃避某种环境，但不会让我们对此产生强烈的感受。幸福存在于平静和安逸之中，在平静的地方就会有使人安逸的事物。在某种长期的、没有希望得以改变的境遇里，我们的心情早晚都会重归平静。沉稳的人会更快地恢复平静，并且能找到更多的乐趣。

我们不幸和混乱的生活，主要来源于对环境差异的过高估计。贪欲使我们把贫富差距看得过大，野心使我们把地位的差距看得过大，虚荣则使我们把名声的差距看得过大。被这种情绪影响的人，不仅在他的现实处境活得很可怜，也容易为了达到那些目标而使社会处于混乱。不过，只要他稍微考察一下就会发现，随和的人在任何环境中都可以保持平静、满足和快乐。有些处境确实比较让人开心，但没有一种处境值得用那种冲动去追求。那种冲动会使我们违反审慎或正义的规范，并为自己的蠢行懊悔不已。如果没有审慎和正义原则的指导，那人就会进行各种危险的游戏，而毫无所得。伊庇鲁斯国王对自己的亲信讲述了一系列的征服计划，最后，亲信问：“那陛下最后准备做什么？”国王说：“到那时，我要和朋友一起共享快乐，一起过轻松的生活。”亲信又问：“现在陛下就那么做的话，又有什么不可以呢？”我们梦想中的生活看似是最幸福快乐的，其实和我们现实中唾手可得的快乐没什么区别。除了某些虚荣心和优越感之外，即使最为低下的地位也能找到最高的地位中的一切快乐。一切能够让人宁静快乐的原则都和虚荣心、优越感无关。我们急于摆脱穷困的处境，希望在高贵的生活中享受到快乐，但这两者几乎完全不成正比。不管是翻阅历史文献，还是观察身边事物，或者回忆自己的经历

左手《沉思录》右手《道德情操论》

就会发现：真正不幸的人，是那种不知道自己已经生活在幸福中，应该心满意足的人。有人本来十分健康，但还是想通过药物来延年益寿，他墓碑上的碑文是：“我曾经有个健康的身体，但多余的追求让我躺到了这里。”这句话可谓恰如其分地描述了贪欲产生的痛苦。

有个想法可能让人觉得奇怪，但我们仍然相信是正确的：还没有一败涂地的人，往往不像那些身处在无法挽回的境地中的人们，那么乐意回到以往的宁静生活中去。面对飞来横祸的打击和从天而降的不幸，睿智的人和软弱的人会有截然不同的反应。时间最后会安慰软弱者，使他意识到自己应该具有尊严和男子气概，这样才能达到平静的境界。对假肢的适应就是一个很明显的例证。在面临子女、朋友或者亲人的死亡时，睿智的人也会陷入理性的悲伤之中，而一个多情的柔弱女子，这时几乎会悲伤得发疯。不过，随着时间的流逝，这个女子的心境也会平静得同最坚强的男人一样。睿智的人对此有着明确的认识，因此他们很早就能从无法补救和挽回的灾难中恢复到平静状态。

那些本来可以挽回，或者看似能挽回的灾难，其补救的成本可能超出了当事人可以承受的范围，为此他对种种徒劳无益的尝试，对尝试能否见效的焦虑，以及这种尝试遭到失败时的打击，都使他难以恢复心灵的平静。相比之下，那些更大的，并且无法避免和挽回的灾难，往往会让他在两个礼拜内恢复平静。君王的宠臣被冷漠，权臣被驱逐，富翁沦为穷光蛋，自由之身被扔进牢笼，身强力壮者变成绝症患者。在这些情况下，那个反抗最小、最为从容认命的人，反而最容易恢复平静安详的心态，最容易体会冷淡的旁观者，并用它来分析自己曾经面临的那些斗争和不幸。拉帮结派、阴谋诡计会使政治家陷入不安，开发金矿的憧憬会让破产者失眠，整天想越狱的囚徒无法享受监狱提供的安宁，最讨厌医生药方的人就是那些不见疗效的病人。

我们对他人的同情，与男子气概的自我克制关系密切。因为具有这种自我克制的天性和本能，在邻居遇到不幸时，我们同情他们的悲痛。当我们自己遇到不幸时，这种自我克制使我们能控制自己的哀伤。同样因为这种本性，在别人取得成功时，我们会对他表示恭喜；在我们自己取得成功时，会约束自己的过分喜悦。在这两种情况下，我们对自己情感的控制，正是源自对他人感受的揣测。

我们最为尊重那些具有完美品行的人，因为他们能有力地控制自己自私



右手《道德情操论》

的天性，具有能敏锐感受别人富有同情心的本能。那种具备随和、慈善、雅致、伟大、庄严、大方等美德的人，肯定会由衷地赢得我们的热爱和钦佩。

最容易同情别人的人，也最容易实现自我克制。对他人的快乐或者悲伤最为同情的人，也最能克制自己的快乐和悲伤。具有较强人格力量的人，就很容易获得这种最高度的克制能力。但具备这种潜质的人也许没有获得这种能力，他可能从来没有遇到过严重的党派斗争或者残酷的战争，没有体验过领导的专横、同事的猜忌，或者属下们的阴谋诡计。当他在年迈时，突然遇到这些变故肯定会觉得惊心动魄。那些天生完美的自我克制能力，此时需要锻炼和实践。任何一种良好的品质都不能缺少它们。苦难、危险、痛苦和灾难是促使我们实践这种品德的老师，但没有人希望在现实中遇到这些老师。

最能培养人类高尚情操的环境，不一定有助于形成严格的自我克制。处于舒适环境中的人，最容易体谅别人的痛苦；面临苦难考验的人，则会竭力克制自己的感情。舒适宜人的自然环境和悠闲宁静的生活节奏，最有助于我们发扬并完善那些温和的美德，但这种环境未必有助于形成自我克制的习惯。在严酷的战争、动乱和派系斗争中，最容易培养坚韧的克制性格。但我们的人性常常这种严酷的环境中，遭到扼杀和压抑。士兵难以得到敌人的宽大处理，所以也就不会对战俘手下留情。这种事情经历多了，人性肯定会受到很大的冲击。为了使自己安心，他必须学会无视自己造成的各种不幸。虽然这种环境可以锻炼人高度的自我克制能力，但也会促使图财害命等罪行出现，并削弱甚至消除对他人生命或财产的尊敬，而这种尊敬正是人性和正义的基础。所以那些富有人性的人在努力追求荣誉的时候，往往缺乏自我克制能力，一旦遇到艰难险阻就会泄气。而那些能够自如地进行自我克制的人，他们对人性几乎非常淡漠，随时准备投身最凶险的事业，任何困难和危险都不会使他们丧失勇气。

当我们孤单的时候，会对与自己有关的东西极为敏感。我们可能过高地估计自己的善行，也容易夸大自己受到的伤害。好运常常使我们过于兴奋，厄运则往往让我们倍感沮丧。和朋友的谈话可以使我们的的心情有些好转，和陌生人的聊天则会让我们更加超脱，因为我们心中那个抽象的旁观者，常常需要被真实的旁观者唤醒。那个旁观者会告诉我们，从我们最疏远的人那里，才能学会高度的自我克制能力。

当你处在不幸之中时，不要一个人暗自伤心，也不要沉溺于最亲密的朋

左手《沉思录》右手《道德情操论》

友的同情。尽快地回到正常的生活中去，和那些陌生人、不了解你或者不关心你的人一起生活。不要逃避你的敌人，向他们显示你克服灾难的勇气，消除他们幸灾乐祸的心态，这样你的心情才会更加畅快。

当你获得成功的时候，不要把自己局限在亲朋好友，或是那些巴结奉承你的人中间；也不要局限在那些有求于你的人中间。你应该到和你交往不多的人中间去，和只根据你的品质和行为来评价你的人相处。对于地位比你高的人，既不要嫉妒也不要回避，他们因为你的地位提升而感到不舒服，他们的轻慢无礼也会让你十分不快。如果他们的表现不那么傲慢，就可以算作是你的知己了。如果你的谦逊坦诚赢得他们的好感，你就可以很满意地相信你的谦逊，以及面临好运时的冷静。

我们的道德感是一种独立的情绪，不会因为身边人的白眼或者公正旁观者的缺席而失衡。

一个独立主权国家对别国采取的行动，中立国是最公正的旁观者。但由于遥远的地理距离，他们难以了解事态的真正原因。当国家间发生冲突时，各自的公民关注的焦点就是获得本国同胞的赞同，而不会想到外国人对此事的态度。这种行为的必然结果，就是煽动公众的支持，激怒他们的敌人，最后通过战争来解决问题。此时，偏执的旁观者近在眼前，公正的旁观者则远在天边。所以，在战争和谈判中，几乎没有人会重视真理和平等，也没有人会遵循正义和公正。条约是容易被违反的，如果背叛条约能够带来某些利益，执政者就不会受到什么指责。能够欺骗外国权臣的特使会受到人们的赞扬。如果一个人不屑于追逐利益和施舍好处，但比起追逐利益来，他还会施舍一些好处的话，那在私生活中他可能是最受人尊敬的好人，但在国际事务中却会成为冤大头，并会遭到自己同胞们的轻视和批判。没有人会在战争中真正遵守国际法，那些违反国际法的人，都只关心本国同胞对自己的看法，所以他们的行为也不会受到同胞们的批评。而大多数的国际法，通常在制定时就没有最简单明了的正义原则做指导。清白的人可能和罪人相互利用，但不会因此被当做罪人，这是正义原则最简单的体现。在最为邪恶的战争中，通常只有君主或统治者才是真正有罪的，老百姓则几乎是无辜的。但无论何时，敌国都会在海上和陆地上抢劫老百姓的财产，使他们的田园荒芜，并烧毁他们的家园。如果这些老百姓敢于反抗的话，就会被屠杀或囚禁，这些暴行通常和所谓的国际法并无冲突，甚至完全一致。



右手《道德情操论》

无论是教会还是民众，对敌对派别间的积怨，往往比对敌国的仇恨更深刻，他们参与斗争的方式也更加残酷。那些所谓的派别规范，往往比国际法中体现的正义原则更少。最狂热的爱国分子也不会完全丧失对敌人的信任，但对于是否可以信任叛乱者和异教徒，常常是教会和民间争论的最激烈的问题。毫无疑问，争论的最终结果，一定是叛乱分子和异教徒成为不幸的弱者。当一个国家由于派系斗争而进入混乱状态时，总会有一些人可以不受舆论蛊惑，保持清醒的头脑。但他们数量太少，并且彼此隔离，相互孤立，因而他们也不会得到什么党派的信任。尽管他们才智过人，也会成为社会上最无足轻重的人。这些人还会经受两个派别的一致的嘲弄和排斥。真正的党棍都仇视慷慨正直的人。具有美德的人都不会成为党棍。真正公正的旁观者，不可能处在敌对斗争的激烈冲突中。这些党棍把自己的那些恶毒的偏见都归于上帝，甚至认为是神圣的上帝给了自己残酷报复的权利和勇气。因此，派性和斗争狂热是道德情感最大的败坏者。

关于自我控制，另一个需要阐明的的问题是，面临最严酷的不幸时，能够赢得我们由衷钦佩的，是那些努力继续前行的强者。因为他需要用强大的自我克制才能控制他的痛苦。对痛苦麻木不仁的人，不会试图通过坚忍和镇定赢得称赞；对死亡漠然处之的人，也无须在危难中保持沉着和镇静。塞内加的话有些言过其实，他说：“斯多葛学派的哲人对苦难的承受能力甚至超过了上帝。上帝的安宁来自自然的恩惠，而哲人的安全完全是来自个人的辛苦努力。”

但总有一些人，对与自己有关的事物的反应过于敏感，甚至根本无法进行自我克制。在危难关头，有的人会因为惊恐而陷入无知觉状态，此时，荣誉感对他毫无意义，循序渐进的锻炼和训导也不一定能治疗这种神经质的软弱。这种怯懦的家伙坚决不能得到信任和重用。

自我欺骗的天性及一般原则的起源和作用

即使真实而公正的旁观者就在我们身边，也不能完全阻止我们做出有悖常理和道义的事情来。我们的良心被强烈的私心蒙蔽，有时甚至为得出利己的结论而掩盖实情。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

在行动之前，冲动使我们难以公正地评估自己的计划。我们努力用他人的眼光去看待自己的处境，我们强烈的冲动也会不断曲解各种现实，使我们回到自身的立场上去。我们也许隐约感觉到别人对我们的看法，但这无济于事。我们无法听从那个公正法官的劝告，也无法避免那种狂热的冲动，只愿把旁人的看法当成一种虚假的幻象。正如马勒伯朗士神甫所说，只要我们愿意，任何冲动都能证明自己的正确性和对它们对象的合理性。

在行动结束后，冲动逐渐平息，我们才能冷静地理解那个公正的旁观者的感受。就像那个旁观者预料的一样，原来曾让我们充满激情的事物，现在变得了无生趣。我们可以像旁观者一样，对自己的行为进行公正坦率的考察，不用再被那些行动打扰。激动的情绪就像突然发作又突然停止的阵痛一样，等到风平浪静之后，我们就会依照最公正的眼光来揣测自己的行为。但这次的评估除了徒增沮丧和悔恨外，并不能保证我们下次一定不会重蹈覆辙。而且这些评估也不是完全客观公正的。我们对过去的行为所抱有的看法，决定了我们对自身品质的定位。几乎没有人会正视那些让人觉得麻烦和难堪的过去。就像只有勇敢的外科大夫才会若无其事地给自己的亲人动手术一样，也只有那些勇敢的人才会直面自己行为的缺陷，揭开自欺欺人的面纱。我们努力唤起那些让我们误入歧途的冲动，并激起对过去罪恶的憎恨，只是为了掩盖自己的罪恶，逃避良心的谴责。为了达到这样的目的，我们甚至全力以赴。

无论是行动时还是行动前后，人们都无法用旁观者的眼光来公正地审视自己行为，而只是片面地思考自己的行为是否适宜。如果人们能够具有某种特殊的能力——假定是道德感，应该就能准确判断自己的各种行为了。与感受别人的激情相比，感受自己的激情更直接，因此判断也更为准确。

我们最致命的缺点就是竭力否认自欺欺人，这是人类生活中很多纠纷的根源。如果我们能够站在旁观者的角度看待自己，或者用洞悉一切的眼光看待自己，那么我们就会有所改进。

上帝不会放任我们的缺陷，也不会允许我们永远自欺欺人。在生活中，我们在不断考察他人的行为的同时，形成了自己关于道德的普遍原则，由此我们判断什么是该做的，什么是不该做的。我们的天性会被他人的行为触动。当所有人都对某个行为进行批评和指责的时候，我们就更加认为那种行为是错误的。当我们对事物的看法和公众一致时，我们就会觉得满意。我们不会犯同样的错误，也不会成为公众指责的对象。此时我们已经自然而然地形成



右手《道德情操论》

了一条行为准则——避免所有让我们变得可恨并会遭受指责的行为。相反，能够被我们和他人称赞的行为，会让我们渴望受到人类的爱慕、感激和钦佩之情，我们开始希望实践这些相同的行为，并用它来规范我们的行动。

我们的天性和对善恶美丑的天生感受，使得普遍道德准则得以建立。我们凭借直觉对不同环境下的事物表示赞同或反对，由此形成普遍道德准则的基础。我们并不是通过研究和评判才对它们表示赞同或反对。我们只是通过经验，对行为进行判断，形成了普遍原则。如果一个人死于朋友的嫉妒或谋财害命，旁观者看到他的垂死挣扎，听到他只是抱怨朋友的忘恩负义，而不控诉朋友的残酷暴行，那么不用等他认真考虑神圣的法则是如何禁止图财害命，以及这种行为究竟违反了哪一条准则，人们就已经对这种暴行产生了反感和恐怖。显然，人们对罪行的憎恶感在普遍原则之前产生，这也是罪行的普遍原则建立的基础。

我们在历史或小说中读到有关高尚或卑劣的行为时，自然会敬仰高尚者，鄙夷卑劣者。然而，普遍道德原则告诉我们，高尚的行为应该被敬仰，卑劣的行为都应该受到鄙夷，但我们的情感并不是因为普遍原则的出现才产生，反而是我们对这种行为产生的切身体会和经验形成了道德的普遍原则。

旁观者对观察到的行为产生相应的情绪。亲切、庄严或恐怖的行为会使旁观者产生喜欢、敬仰或惧怕的感情。只有实事求是的观察行为激发的感情，才能确定关于对象和感情的普遍原则。

这些普遍原则通过人类感情的一致认可之后，当我们再争论那些难以判断的道德问题时就有了统一的是非标准。我们的行为是否正义，都可以由这个普遍原则进行判断。这就使一些著名作家迷惑不解，因为在他们的理论体系中，人类应该像法官审理案子一样判断正误，先考虑普遍原则，再评估行为是否符合与之相应的原则。

我们习惯性的反省使我们铭记那些普遍原则，用它们来纠正我们那些利己的感情。我们在特定的情境中，自私的情感会扭曲我们的判断。普遍原则指导我们此时应该做什么，不该做什么。当我们遭受了一些微不足道的冤枉时，出于自私的愤怒，可能会用对手的生命补偿自己。但对别人行为的观察，使他明白这种报复是过于残酷的。只要他受过适当的教育，就会在任何场合都禁止自己有那种残忍的报复行为，并把这一观点当做普遍原则来对待。也许他是非常暴躁的人，第一次思考这种行为时，他会觉得合情合理，每个旁

左手《沉思录》右手《道德情操论》

观者也都会深表赞同。过去的经历已经让他对这种规范抱有敬重之情，并且阻止他因利己之心而作出冲动的行为。即使他真的冲破普遍原则的约束，作出了过分的行为，他的心里仍会对普遍原则怀有尊重和敬畏。就算他正在行凶作恶，也会对自己的行为感到犹豫和害怕。他会在下意识中明白，自己正在违背心中那些道德准则，这些准则是他曾经立志永远遵守的原则，也是他从未见过别人违反的原则。他逐渐预感到自己就要成为公众憎恨的人。在违背道德准则的不安和内心欲望的驱使下，他备受煎熬之苦，惶惶不可终日。当他决定坚持原则，不使羞耻和悔恨伴随自己一生时，他的灵魂就会感到平和。相反，更加猛烈的冲动驱使他投身刚刚决定放弃的事情。这些矛盾搞得他精疲力竭。最后，他在绝望中作出了事关重大而又无法挽回的行动。他的心情充满恐惧，仿佛为了逃避那些可怕的敌人，身不由己地来到了悬崖之上。此时他的境遇肯定比之前更加可怕。也许在后来的行动中，他会越来越少地认为自己的行为不合常理，但是等到冲动过去，他站在公正的旁观者的立场上看待自己所做的一切，才会感到那些所谓完美的行为每时每刻都在使他悔恨和焦虑。

道德普遍原则的影响和权威

责任感，即是对普遍道德规范的遵守。这是人类生活中最重要的原则，也是很多人唯一的行为准则。许多人的一生中规中矩，丝毫不敢逾越那些已经存在，并让他们尊重的行为原则，这使他们从未感受到别人的称赞之情，也没有受到过任何责备。一个天性冷漠的人如果受到别人巨大的恩惠，也许只会报以微小的感激之情。但如果他富有道德修养，他就会明白缺乏感恩之心的人是让人讨厌的，知恩图报才会让人喜爱。所以即使他的心里没有感恩的念头，也会努力表达对恩人的感激和恭顺。谈到自己的恩人时必须表现出高度的敬意，并把自己得到的种种恩惠都挂在嘴边，而且他会抓住一切可以回报那些恩惠的机会。他这么做也许是出于对行为准则的尊重和衷心按原则办事的愿望。这是他真心实意的行为，也不打算因此获得更多的恩惠，更没有欺骗公众和恩人的想法。同样，一个妻子也许并不深爱丈夫，但如果她具有道德修养，就会努力表现出她对丈夫的爱，并且恪守一个妻子的本分，



右手《道德情操论》

对丈夫关怀备至，贤淑忠诚。这里谈到的这位朋友和妻子，肯定都不是最好的朋友或者妻子。他们认真而迫切地想履行自己的愿望，但还是难以发自肺腑，体贴入微。如果他们具有和自己身份地位相符的感情，就不会错过许多能显示自身存在的机会。但即使不够完美，他们也是第二流的，因为他们出于对普遍行为原则的尊重，才会在绝大部分场合保持完美。只有最幸运的人才能把自己的感情和地位配合得天衣无缝，让自己在所有场合都应付自如，左右逢源。通过教育和训练，要使绝大多数人都可以深入了解并掌握这些普遍原则，并在一生中都避免遭受重大的指责。

如果我们对普遍原则保持尊重，就有可能成为一个值得信赖的人。正义者和卑劣者的根本区别就在于是否遵守了这种普遍原则。正直的人一生都坚定不移地恪守这些准则。卑劣者的行为随着自我的心情而变化无常，难以捉摸。如果没有对普遍原则的尊重，理性的人也会下意识做出不当的事情，甚至他都说不清楚产生这种举动的缘由。你的朋友在你心情不好的时候造访，你一定会把这种造访看成是鲁莽的骚扰。此刻，待人接物的普遍原则让你不会显得粗鲁，但你的言谈举止也会让他感到冷淡和无礼。过去的经验已经让你对普遍原则抱有尊重，让你的行为在任何场合都不会被坏心情影响。如果我们无视这些普遍原则，就很难做到彬彬有礼和平易近人，也难以保障公正、忠诚、贞洁等节操，更不要说去维持那些影响人类本性的重大责任。一旦这些普遍原则没有深入人心，我们的社会就会失去存在的基础。

我们对普遍原则的尊重还因为它们它们是上帝的命令和戒律。上帝会奖励那些顺从他的人，惩罚违背原则的人。这种出于本性的观点还不太清晰，我们将在下面的推理中证实它。

人的天性让我们觉得我们的情感和激情都来自一种神秘的力量，任何国家的宗教信仰徒都对它抱有敬畏之情。人们想象不出有什么东西能够创造人类的感情。人们想象中的未知之神，被塑造成一种与他们感受相似，并有存在感的事物。在愚昧无知的异教时代，人们把所有的感情都归结到神的身上。就连许多低级下流的感情也是一样，如淫欲、食欲、贪念、嫉妒、报复等。出于对神的崇拜，人类也会把热爱美德、惩恶扬善之类的伟大的品质说成是神具有的，这些品质似乎是人类通向神界的阶梯。蒙冤的人祈求丘比特为他主持公道，虽然这种不公连普通人也会为之愤慨，但他更希望神也会为他的不幸遭遇表示同情和愤慨。那个害人者发现自己被众人憎恨，天性的恐惧使



左手《沉思录》右手《道德情操论》

他把别人的看法归于神的旨意，面对神的惩罚，他无力抵抗。通过教育，让这些希望、恐怖和猜忌广为人知，人们传扬并相信神会惩罚恶人，善待好人。所以在精于推论和哲理的时代到来之前，还处于原始状态的宗教就已经对各种道德的准则表示认同。人们出于对宗教的恐惧，强迫自己履行着人类的各种职责。那时的人们根本不可能进行模棱两可的哲学探讨，因此这种宗教对人类的幸福可谓意义重大。

通过哲学研究，证实了人类的天性具有最初的预感。不管我们认为道德感是建立在某种温和的理性之上，还是某种所谓道德观念的本性之上，或者只是建立在某种天性之上，都是上天赋予我们对道德评价的本能，让它来规范我们生活中的各种行为。有人认为，我们的道德感和其他一些天然的感官处于平等地位，没有哪种感觉可以仲裁其他感官。虽然爱与恨彼此对立，但爱不能批判恨，恨也不能裁决爱。我们此刻正在讨论那些感官的特殊职能，就是判断所有天性，并给出赞许或惩罚。这种感官可能是某种感知，感知高于本性，所以本性是感知的仲裁对象。眼睛不会要求色彩美丽，耳朵不会要求声音动听，舌头不会要求味道可口，但那些感知会对这些本性作出评价。使眼睛舒服的就是美丽的，使耳朵舒服的就是动听的，使舌头舒服的就是可口的。这些特征的实质是为了使那些器官感觉舒适。同样，我们的道德感决定了我们的五官什么时候应该得到满足，我们的天性是否可以被放纵。我们的道德感赞同的就是正确高雅的；相反，就是荒谬粗俗的。对与错，合适与荒谬，高雅与粗俗，这些词语的本意只是表示那些事物是否让我们的道德感感到快乐。

道德感决定了我们所有天然的本性，它规定的准则就是上帝的指令和戒律，并由上帝在我们灵魂深处安置的代理人负责颁布。定律是普遍规则的总称，例如物体在运动时所遵守的规律就是运动定律。我们的道德感在对它们进行审查，并对它们表示赞同或批评时，遵循的普遍原则与法律极为相似。法律是君主们制定的行为规范，用它来规范自己臣民的言行举止。普遍原则无疑也是由法定的权威制定的，它规范人类的自由行为，并有各种完善的惩罚和奖励机制。上帝在我们灵魂深处的代理人，就是用这些条文来评判人们的行为，惩恶扬善的。

上述观点还可以通过别的角度来证明。上帝创造人和其他所有感知的物质，其本意是想让他们得到幸福。除了幸福之外，不会有其他目的让我们认





右手《道德情操论》

为上帝有至高无上的慈悲和贤明。我们可以通过对上帝的行为进行观察，以证明他所有的目的都是为了增进幸福，减除不幸。道德感也会促使我们寻求增进幸福的办法。由此看来，我们是在同上帝合作，尽力提升我们的幸福感。如果我们违背道德，就是与上帝为敌，阻碍人类追求幸福的计划。所以当我们按照道德标准行事时，就会充满信心地祈求上帝赐予我们恩惠，而违背道德标准时，就会担心受到上帝惩罚。

还可以通过许多理论和天性来阐述上述道理。当我们思考管理这个世界和众生的普遍原则时，就会发现，在这个纷繁复杂的庞大世界里，任何一种美德都会得到回报和鼓励。除了极为特殊的情况外，人们的期望也不会总是落空。每一项事业的成功，都是勤劳、节俭、谨慎的报答，但也许有些美德终生都得不到报答。财富和敬意是对美德最好的回报，但这些都是不难得到的。周围人的信赖和尊重，最能促使人们保持诚信、公正和慈善。有些被人敬重的人并不追求飞黄腾达。财富的积累不会给诚实公正的人带来真正的快乐，他们的快乐源自别人的信赖，那些美德通常这样回报他们。不过在一些不幸的事故中，好人也可能成为坏人的替罪羊，从此遭受人们的误解和憎恨。虽然他是一个善良正直的人，却因此失去了一切。不过一个对生活谨小慎微的人，也可能死于地震或洪水。和这种事故比起来，遭遇冤枉的概率要小得多。想得到身边人的信赖和尊重，最有效的办法就是做到诚信、公正和仁慈。一个人的个别行为容易被误解，但是他整体的特征却不会被看错。除非在极为特殊的情况下，一个清白无辜的人会被人误解，但是出于对他一贯的了解，即使他的罪证确凿，仍会有很多人人为他辩解。同理，坏人在品行还没有暴露的时候犯罪，也许不会遭人指责，但是当他的恶行和底细广为人知时，即使他没有作恶，也会经常被人怀疑。罪行和美德都会得到相应的回报，并且在普遍规律的规范下，这些报答和惩罚终会公正。

依照哲学的眼光进行冷静的思考，那些决定命运的普遍原则通常会使人适应他们所处的境地，但他们未必和人类那些天然情感相一致。我们对某些美德怀有天然的好感，希望给予它们所有的荣耀和报答，甚至把一些本应给其他美德的荣耀和报答也归于它们。相反，出于对某种罪行的反感，我们希望他们遭到各种不幸和耻辱，甚至遭到那些本不属于他们的不幸和耻辱。我们喜欢宽容、慷慨和正直，希望权力、财富以及荣誉都是这些品质的报答。其实这些回报与那些美德并无必然联系，而应该属于勤劳和节俭。从一个角

左手《沉思录》右手《道德情操论》

度看，当我们看到引起我们厌弃和蔑视的欺骗、伪诈、残忍等行为取得了好处时，我们就会感到不公和气愤，虽然在某种意义上，这些行为也具备勤劳的品质，也应该得到相应的好处。一个坏人辛苦耕作，一个好人懒于劳动，最终谁应该得到收获，谁应该忍受饥饿，谁应该得到富足呢？坏人也许会得到上天的照顾，但人们的本性却喜欢偏袒好人。人们觉得，坏人的勤劳使他得到的回报过多，而好人的懒惰使他得到的好报太少。因为人类制定的法律，勤勉的叛国者被剥夺了一切财产，热心公益事业的好公民即使疏忽大意，也会得到补偿。此时，我们奉行的原则与上帝自己遵守的原则不尽相同。于是在上帝的指引下，我们按照他遵循的原则，对财产进行重新分配，我们努力使各种善行和恶行恰如其分地得到我们的敬爱和憎恨。上帝没有涉及我们的思维和激情中的各种品德的优劣，单纯地惩恶扬善。在上帝看来，他的规则是合理的；对我们而言，人类遵循的规则也是合理的。这两者都是为了那个伟大的目标：人间的安定和人性的和谐。

我们已经习惯按照自身的理解去改变财务的分配状况，并像诗人歌颂神灵一样，为了惩恶扬善，我们屡次用特殊的手段对现实进行干预。但我们还是不能完全按照自己的意志来决定善恶的命运。天地万物迅猛发展，远非我们有限的人力所能左右。虽然这个自然进程的规则因最睿智、高尚的目的而制定，但后果有时却让人的本性激动不已。大集团优先于小集团，对人生有所计划的人总会胜过毫无目标的人。各种计划只有按照上帝规定的方式才能得以实现。这些规则不仅客观存在，而且也能合理激发人们的勤劳和专注。按照这种规则，如果真诚和正义被阴谋诡计打败，每个旁观者的心中一定会燃起强烈的怒火。对不幸的无辜者，我们报以同情和悲痛；对成功的阴谋诡计，我们报以强烈的愤慨。冤屈使我们感到愤怒，但我们对此却无能为力。当我们对人世间的希望丧失信心时，我们自然会呼吁上苍，希望伟大的上帝降临到我们身边，亲自指导我们的行为，并亲手完成他为我们部署的各种计划。我们希望每个人在今世的所作所为，在来世得到报答。这样我们就会虔诚地相信来世，这不仅源于我们的弱点和人类的天性，也出于真诚的本性，出于我们对善良的热爱和对罪恶的厌恶。

雄辩而睿智的克莱蒙特大主教，对此夸张而富有想象力地评论道：“听任自己创造的世界处在无序的混乱中，这和上帝的伟大相符吗？听任篡位者废黜善良的国君，忤逆的儿子杀死父亲，凶悍不贞的妻子谋害丈夫，这些与上



右手《道德情操论》

帝的伟大相符吗？难道那高高在上的上帝，可以像看戏一样对这一切而置身事外吗？难道因为上帝的伟大，就应该在这些暴行面前表现为软弱、不公甚至暴虐吗？因为人的卑微，就应该放任暴行或者冷漠善行吗？如果这些就是我们崇拜的那个上帝所具有的品格，我宁可不承认你是我的父亲，我的保护人，我痛苦时的安慰者，我怯懦时的鼓舞者，我忠诚的报答者。你不过是个懒散荒诞的暴君，为了你自私而无聊的虚荣，牺牲人类的幸福。你创造的人类，不过是你在无聊时摆布的玩物而已！”

这番话尽管有些不恭，但上帝就是这样，被看做是人类行为普遍规则的制定者。上帝考察我们的言行，并在来世对我们进行奖惩。任何相信上帝的人都会认为，指导我们行为的最高准则应该是顺从他的心意。只有大逆不道、极端自负荒唐的人才敢违背他的意志。如果一个人对具有无限智慧和权力的上帝无动于衷，无视他下达的指令，那是极其令人厌恶的。人的行为总会出于利益因素的考虑，我们也明白，即使我们的恶行可以逃脱世人的惩罚，但无法逃脱上帝的眼睛。很多人经常反省这个问题，他们深知这是限制我们冲动的最后一道防线。

毫无疑问，宗教强化了我们本性中的责任感。于是很多人会认为，虔诚的信徒诚实正直，值得信赖。人们认为，这些人不仅受到那些普遍原则的约束，同时也重视名誉和理性以及他人对自己的赞美和评价。这种动机对俗人和普通的信徒同样有效。除此之外，信徒还会受到一种约束，他的任何行为都极为谨慎，就像上帝在他身边，最终会根据他的行为对他进行补偿一样。所以，虔诚的人值得人们信赖。无论哪里宗教，只要没有卑鄙的小团体和宗派，只要把道德责任当成首要责任，只要不把注意力集中在烦琐的宗教仪式和教义上，更不会通过宗教的形式进行欺诈，我们就完全可以对那些虔诚的信徒给予充分的信任。

责任感是否是我们行为的唯一原则

由于宗教对道德有巨大的影响，并能够抵制罪恶对人类的种种诱惑，导致很多人都错误地认为只有虔诚的宗教才是唯一值得赞赏的。他们认为我们无须感恩戴德，也无须惩罚邪恶，我们不必去保护那些穷困的孤儿，也不用

左手《沉思录》右手《道德情操论》

赡养自己老迈多病的双亲。虔诚地信奉上帝，恭顺地把他的旨意贯彻到我们的一切行动中，才是我们最为重要的感情，对其他事物的感情都必须为此让路。我们不应为了报恩而感激，为了仁爱而宽厚，为了爱国而热心公益，更不必为了人性的爱而大度正直。我们履行职责的唯一动机，只是上帝对我们的要求。我在此不准备对这个观点做专门的考察。但我认为，上面那些说法一定不会被真正虔诚的人接受。他们会笃信两个原则：第一，用我们的全部智慧、灵魂和经历去爱我们的创造者；第二，像爱自己那样去爱我们的邻人。我们爱他人的同时就是在爱自己，而不是被动去做的。基督教的教义中没有提到“责任感是我们唯一的行动准则”，但哲学或常识都会告诉我们，责任感起的是某种纲领性、决定性的作用。

何时我们的行动要完全听命于某种责任感？何时应该由其他情感对我们的行为起主要指导作用？这个问题的答案分为两种情况：第一，那种使我们置普遍原则于不顾的情感是可爱还是讨厌的；第二，那种情感自身的性质，决定了它在多大程度上决定了我们的行为。

那些可亲的感情可能会让我们作出优雅和令人尊敬的行为，这出于对普遍原则和对这种感情本身的尊重。一个人帮了别人大忙，受恩者对他没有感激，只是出于责任感作出报答的话，他就会难以接受。一个女人只是因为身为丈夫的妻子而与他亲热的话，丈夫也难以满足。一个儿子对父母只是例行公事似的尽赡养的义务，而非对父母真正地感激和尊敬，父母也会抱怨他的态度。我们乐于看到责任感束缚了这类亲切的社会性感情，而非增进了它们。当我们看到一个父亲必须压抑对子女的溺爱，一个人尽力克制自己的慷慨本性，一个受恩者竭力抑制自己过分的感激时，都会让我们感到由衷的快乐。

但对那些邪恶的有害社会的情绪，应该适用相反的标准。当别人对我们行善时，我们应该对他表示感激和报答，不用考虑自己的做法是否过分。但对于我们受到的伤害，我们应客观地给予惩罚，而不应做出过激的报复。这意味着，面对伤害最适宜的反应应该是对那种恶行本身的合理愤恨，而不是因为自己被伤害而产生强烈的报复感。像公正的法官一样，只考虑特定的伤害并予以相应的回击。在实施这个准则时，他对受惩罚者的痛苦甚至超过对自身的关注。虽然他对自己受到的伤害感到愤怒，但还是努力用温和得体的方式去实施这个原则，并尽可能地减少对受惩罚者的措施。

据上所述，自私和冲动在任何方面都处于社会性和非社会性的感情之间。



右手《道德情操论》

在普遍情况下，为个人目的进行的活动，应该来自对普遍行为规范的尊重，而不应该出自对自身利益的冲动。在重大场合，如果目标本身没有引起我们足够的兴趣，我们就会有失格调和风范。当我们为一个先令而斤斤计较时，别人就会觉得我们已经堕落成了一个庸俗的商人。即使一个人经济拮据，也必须用自己的行动表现出生活窘迫不会撼动他内心的宁静。他的经济境况也许让他非常节俭和勤奋，但这种行为的动机是尊重普遍的行为准则，而非对财务状况的关注。节约三个便士不是他省吃俭用的目的，赚取十个便士也不是他不停劳作的动机。他对行为准则的尊重导致了他在生活中为人处世的标准。吝啬鬼关心的只是钱财本身，而真正勤俭的人是出于对自己行为标准的关心。

但那些会严重影响我们个人利益的事物，标准就全然不同了。一个人如果认真投身于那些对他个人利益有重大影响的活动，就不会让人觉得卑劣下贱。一个君主如果努力征服或建立一片领土，就会令人刮目相看。一个没有头衔的绅士若不尽力用正义的手段去获得财富或者要职，就会被我们轻视。如果一个议员对自己的选举不竭尽全力，就会失去朋友和公众的支持。就连一个商人，若不努力赚取利润，也会被别人视作懦弱之辈。富有事业心和无所作为的人的不同之处，就在于这种勇气和热忱不同。对个人地位影响巨大的私人利益就是个人抱负的冲动目标。在谨慎和正义范围内的冲动，会显得非常伟大和引人遐想，即使有些过分也会让人尊敬。一个吝啬鬼对半便士的疯狂也许和一个野心家征服一个帝国的狂热不相上下。但伟人和卑劣者的不同就在于他们是否有宏大的目标和卓越的胆识。英雄、征服者或政治家们的行为虽然不都是正义的，比如黎塞留或者雷斯主教，但只要有胆略就会受到人们的一致推崇。

在我看来，决定我们尊重普遍原则的程度的高低，还在于它本身的精确或者含糊。那些支配谨慎、宽容、慷慨、感激和友谊等美德的各种普遍原则，大多没有明确的定义，并且常有例外，经常需要进行修正，所以通过这些原则很难指导我们的行动。那些以日常生活经验为基础的，关于谨慎处世的谚语和格言，也许是最好的行为准则。但固执地坚守这些格言则是极为迂腐和幼稚的。我们刚才说到的那些美德中，感恩应该是定义明确，例外最少的了。只要有可能，我们就应该做到感恩，甚至是滴水之恩涌泉相报。我们对此没什么异议，但若稍加观察，就会发现感恩的含义也是非常模糊的，甚至有很

左手《沉思录》右手《道德情操论》

多种例外。比如，我们生病的时候被某人照顾，当他生病时我们就一定要去照顾他吗？我们应该如何去照顾他才能报答那些人情呢？如果我们经济紧张，曾经借钱给你的朋友也经济拮据，那我们应该借钱给他吗？借多少？何时借？借多久？可见这些问题无法通过任何一条普遍规律找到答案。自身的品质和境况的不同，可以让你对他抱有诚挚的感激却不会借给他半个便士。或者你借给他的钱比他当初借给你的钱多十倍，还是会有人指责你忘恩负义，只知道逃避感恩的责任。虽然感恩的定义不是百分之百的精确，但它仍然是我们品德中最为高尚、神圣的。除此之外，其他那些美德，它们的普遍原则就更含混不清了。

不过，普遍原则对正义这种美德的外在体现作出了明确的规定，并且精确得没有任何意外和变通。如果我向某人借了十镑钱，不管是在预定的还款期还是在他需要用钱的时候，正义原则都会要求我如数还钱。也许执著于谨慎或慷慨原则会显得呆板迂腐，但严格执行正义原则就不会有这种缺陷，因为我们应该做什么，做多少，在何时何地去做，所有这些确定行为的本质和细节，正义原则都给出了明确答案。即使有时候我们履行正义行为仅出于对普遍规则的要求，而且这种行为不一定是完美无缺的，但它是值得尊重的。当我们履行其他美德时，不会对某个格言警句格外重视，我们的行为动机更倾向于对恰当感的追求和对特定行为习惯的爱好。我们考虑更多的是准则要达到的目的和基础，而非这些准则本身的意义。但正义与那些情况全然不同。那些坚定不移地恪守正义准则的人，都是最值得信赖和敬重的。正义的目的是防止我们伤害别人。每当我们作出违反正义的行动时，就会编造借口谎称这不会影响到他人。一个人在开始行骗或者打算行骗的时候，就已堕落成坏蛋。如果他想违背正义原则的各种要求，他就变得不再值得信赖，甚至会犯下更为严重的罪过。如果盗贼认为偷窃富人的东西，并且没有被发现就不算有罪，如果通奸者觉得与朋友的妻子通奸没有被人发现，也没有引起那个丈夫的疑心、破坏家庭的安宁就不算有罪，那我们就在这种自欺欺人的圈套里犯下了更为严重的罪恶。

正义准则就像语法规则，指导其他美德的准则就像是文学批评家们对作品的衡量标准。语法是精确且必不可少的，而文学的衡量标准就有些含糊不清，它不是指导我们如何臻于完美的教条，而是对我们行为趋于完美的一种设想。人从语法的学习出发，学会如何写作，或许因此学会如何处世。而一



右手《道德情操论》

些文学的评判标准会在某些方面使我们明确对完美的定义，但是任何准则都不可能帮助我们创作出优美的文学作品。同样，某些准则对美德作出了不够完备的定义，但没有哪种准则能教会我们在任何场合都能表现得审慎、慷慨和慈悲。

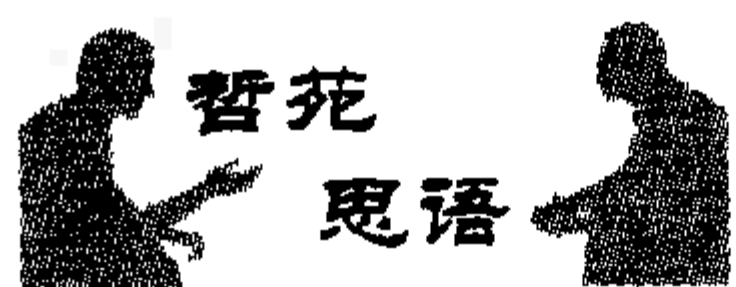
有时我们极为真诚地渴望别人肯定我们所做的行为，结果却与那些行为准则发生了冲突。此时不要指望别人理解我们的初衷，也不要指望别人赞同我们的行为。因责任感和道德感的误导而犯错的人，即使他的行为是错误的，也还是值得我们同情的，他的精神和行动还有值得尊敬的地方。我们天性中的缺点在所难免，即使我们已经努力向善和严于律己，我们还是经常会被蒙蔽，这些会引起我们深切的遗憾。荒谬的宗教观点把我们引入歧途，那些对责任进行指导的原则，有时会扭曲我们的看法。一般情况下，对常识的了解使我们的行为基本得体，如果我们更加严格要求自己，就会得到赞许。所有人都认为，服从上帝的意志才是最重要的法则，但在我们的行为中，各种具体的准则千差万别。因此，包容和忍耐才是最为重要的品质。

产生罪行的动机是什么？为了维护社会的安定，我们一定要对这些行为加以惩罚。但执迷于宗教而导致的罪行，往往使善良的人对它难以下手。旁人不会对这些失足者感到憎恨，甚至还会为他们勇于献身的精神表示惋惜和钦佩。伏尔泰最好的悲剧作品《穆罕默德》就恰当地表达了我们对这种罪行所持有的特殊感情。剧中天真善良的男女主人公除了太过相爱之外，没有别的缺点。但对宗教的狂热感情使他们的人性原则受到冲击，犯下了不可饶恕的罪恶。他们都不知道他们的父亲是宗教的死对头。虽然他们对父亲怀着极为尊敬亲切的感情，但上帝却安排他们成为杀死老人的刽子手。老人是上帝的祭品，他们在准备行凶时，心里备受折磨。一方面是对宗教使命的无法抗拒，一方面是对父亲人格魅力的敬仰尊重。这个引人入胜的情节比所有的戏剧都显得更有教育意义，但责任感最终还是压倒了人性中所有可爱的弱点。当他们杀死这个善良仁慈的老人之后，马上就发觉自己受到了欺骗，从而开始为他们犯下的错误感到恐惧、悔恨和痛苦。由此，我们应该同情每一个被宗教带入歧途的人。

有时候，我们会因为错误的责任感而误入歧途，如果我们的天性看明白这种情况，就会对我们的行为进行正确的指导。当事人为自己的软弱懊恼会让我们感到高兴。因为他的决定不是出于理性，所以我们还是觉得他的行为

左手《沉思录》右手《道德情操论》

不够完美。一个虔诚而固执的罗马天主教徒，恨不得杀死全部的新教徒。可是如果在圣·巴罗缪的大屠杀中，他因为怜悯心的驱使，挽救了一些不幸的新教徒，我们恐怕不会就此赞扬他高尚。他这么做的原因只是出于一种充分的自我赞同。我们也许会对他的善良感到高兴，但这和对美德的敬佩很不一样。与此相同，其他的激情让我们逾越原则时，会让我们感觉格外高兴。虽然基督教告诫我们，如果有人打我们的左脸，就把我们的右脸也伸给他，但一个虔诚的教徒在挨了一耳光之后奋力还击，那会让我们更加高兴。这些自我情绪过分激烈的行为虽然不能算作美德，也不能获得我们的理性的敬意，但我们会因此而更加喜欢他。



人们有时候做事情，很难按照自己的良心，或者说是公正的旁观者的标准，或多或少会受到情绪和欲望的影响，不能做出正确的判断和正确的行为指令。斯密认为，在这时，就要遵守一些已经形成的行为准则，称作“义务感”，或是责任感。

基于责任感的行为，看起来可能不是最合宜的，但一定都是在别人能接受的范围内的。这些行为一直处于一个稳定的范围内，不会受到情绪起伏的影响。责任感可以使一个生活在社会中的人，不会做出太“出格”的事情来，也会得到别人的尊重和信任。

自然是公平的，也可以说，人们生活的幸福与否，是与自己的道德能力相适应的，良好的品质会得到自然的“奖赏”，坏的行为也会受到相应的“惩罚”。正是这种赏罚分明，才督促人们对责任感尊重和遵守，让人们为了心中的幸福，在责任感的召唤下，多做有益的行为。

责任感在大多数情况下，都是人们做出行为的基本出发点，但并不是唯一的原则，这需要具体情况灵活掌握。对于仁慈、正义这些友好的激情，对这些激情本身，和对一般的行为规则，都要表示敬重。对于一些非社会的激情，如怨恨、愤怒等，就不能按照激情本身，而要遵守一般的行事准则。若是面对一种中间的激情，既不能单纯强调激情本身的重要，也不能只说一般行事准则的重要，要看这激情指向事物的方向和重要的程度，再来衡量是遵从激情多一些，还是遵从一般行事原则多一些。如果为了一些蝇头小利，放弃了行事的准则，放任自己的激情，疯狂地追求，这是一个“疯子”；而如果



右手《道德情操论》

一种利益对行为人来说是非常重要的，也必需的，却为了原则而放弃了自己的激情，这在别人看来也是一种发疯的行为。

在关于遵守责任感作恶和违背责任感行善方面，斯密更侧重于自我情感对一切行动的认可，如果得不到明确的自我情感的认可，任何行为都不能严格地称之为德行，他更看重基于责任感的正义原则的严肃性。

情感的产生总是先于道德的，道德也是让情感能认可的。这就是说，从情感中可以催化产生责任感，但是在责任感中是不能推演出情感的。人们对于道德的理解和遵守，是建立在“将心比心”的同情基础上的。

卷四 效用性对赞同感的作用

美感来源于效用性的表现

只要对美的本质稍作观察就会发现，效用性是所有艺术品美感的主要来源之一。

居室的规则有序会给观察者带来快感，但它的便利性同样毫不逊色。而如果对称的窗子有不同的形状，或者门没有设在房间的正中间，观察者就会感到难受。任何设备或机器只要能在效用性上达到预期的结果，都会自然地赋予总体一定的适宜感和美感，使人们觉得愉悦。

效用性为什么使人感到快乐？一位富有独创性并受人欢迎的哲学家作出了解答。他认为：任何东西都是因为不断给它的主人带来最适宜的便捷，从而使主人觉得快乐。每当主人看到它的时候，就会沉浸于这种愉悦之中，这一物体就以这样的方式成为他获得满足和快乐的源泉。观察者受主人情感的感染，也会用同样愉快的眼光来观察这一物体。比如说，当我们参观大人物的豪宅时，我们难免会把自己想象成房子的主人，为拥有如此巧妙构思的、精心设计的居室而感到快乐和满足。他还用类似的理由来解释为什么任何物体外观上的不便利都会使人感到不快。

但是，任何艺术品的这种适宜性和精妙的设计，往往比它的效用性更受人们重视和青睐。而人们对这种愉悦感本身，却不如对追求这种愉悦感的过程更为重视，似乎这才是它真正价值的体现。这一点几乎人们都还没意识到。然而这种现象是十分普遍的，如果你稍作观察，就会在生活的任何一个角落留意到。

当一个人走进自己的房间并发现椅子都摆在房间的中间时，他会对外人大发脾气。或许他宁可自己动手、不厌其烦地把它们重新靠墙摆好，而不愿看到它们一直这样乱七八糟地放着。这样腾空了居室空间，带来了更多便利，就是重新布置的意义所在。但主人无法忍受没有这种便捷而产生的不愉悦感，





为了这种便捷甘心受累，因为最舒服的是一屁股坐在其中一把椅子上，当然他忙完后也完全可以这么做。所以，他需要的好像不是这种便捷本身，而是产生这种便捷的家具摆放方式。正是对便捷性的需求促使他收拾房间，从而享受它带来的适宜感和美感。

同样道理，一只怀表每天走慢两分钟，很讲究的人肯定不会喜欢。他很可能会用几个尼的价钱把它卖出去，然后用五十几尼再买一只即使两个礼拜也慢不了一分钟的表。表的唯一效用是计时，使我们不失约，避免失约产生的麻烦。然而，这个对表如此讲究的人，却未必比其他人更准时，也未必比别人更着急了解每时每刻的确切钟点。吸引他的，不是准确掌握时间，而是有助于掌握时间的机械的完美性，即机械的便利性。

多少人因为沉溺于那些没用的小玩意儿而倾家荡产。其实，他们喜欢的不是这些小玩意儿的实用性，而是能增进效用的精巧性。这些人的口袋里塞满了各色小玩意儿，他们设计出新的口袋，以便携带更多的小玩意儿到处晃悠。这类小玩意儿可能有时能派上点用场，但大多数时间都是可以省掉的。它们的效用性加起来，都抵不过整天挂着它们所带来的麻烦。这是人类的一种本性。它带来的影响远远不止表现在这些小玩意上。在人们的社会生活中，很多重要严肃的事物都隐含了这种动机。

举例来说，当一个出身卑贱的穷孩子思考自己的身世时，他会羡慕那些富人的环境。他会觉得自己的家庭能给他提供的便利太少，他梦想能住在阔人的豪宅里。他对自己不得不徒步行走或者忍受骑马的劳累感到不快。他想象自己也能像富人那样乘着马车四处旅行。于是他开始努力，想凭本事吃饭，以便有朝一日能过上那样的日子，享受有一大批仆人使唤所带来的便利。当他沉溺在幸福的幻想之中时，他又想到那些地位更高的人物的生活场景。为了这些想象中的优裕，他削尖脑袋追求钱财和社会地位。他在起步的一年中卑躬屈膝，在头一个月里低三下四、劳神费力。为了脱颖而出，他拼命劳作，为获得一个高升的机会向别人摇尾乞怜，给自己最瞧不上的家伙卖命，拍那些他最蔑视的人的马屁。所有这些比他在原来的不便利的生活环境里所受的罪要多得多。就这样，他牺牲了随遇而安的生活，把一辈子都用来追求事业和优裕的生活。然而临终前，他会发现自己原来放弃的平凡的安宁、闲适的生活要比这到手的功业强得多。这个时候，他才恍然大悟：就像花花公子的小玩意儿不能使身体安康、灵魂宁静一样，钱财与地位也是同样毫无用处，

左手《沉思录》右手《道德情操论》

或者说带来的便利远不能弥补它所带来的麻烦。豪宅、园林、精美的家具、众多的仆从，这些也不过是用品，只是它们明显的便利给我们的印象更深刻罢了。其实，牙签、挖耳勺、指甲剪以及类似的小东西带来的便利不在那些奢侈装备之下，可是它们不显得那么奇异，也就不受人们的重视。因此它们不会像钱财、地位一样成为人们满足虚荣心的目标。钱财、地位的更大便利，也许就是能够满足人们的虚荣心。对于一个独自在荒岛生存的人，很难说豪宅或者小玩意儿对他的享乐到底有什么意义。

在社会生活中，我们始终注意的是旁观者的情感，而不是当事人的情感，而且我们始终考虑的是某人的处境在别人的眼里是个什么样子，而不去考虑在他自己的眼里是个什么样子。如果我们换个角度，考虑一下为什么旁人是这样羡慕富人的生活，就会发现那是因为他们拥有各种可以获得安闲快乐的物质，而非他们真的享受了别人难以获得的快乐和满足。富人不一定觉得自己比别人幸福，但他拥有更多的可以获得幸福的手段。正是这些能达到预期目的的手段引起了旁人的钦佩和羡慕。但是，在年老多病、衰弱乏力之际，显赫地位所带来的那些空洞和无聊的快乐就会消失。对处于这种境况的人来说，这种空洞无聊的快乐，再也不能促使他从事那些辛劳的追逐。他会在心中后悔年轻时候的野心，留恋少年时期那闲适懒散的生活和一去不回的享乐的机会。他牺牲了安宁的生活，却只得到了难以带来任何真正满足的物质和满腹的失落、空虚。

如果一个达官显贵被贬黜而成为一个普通人，他会认真思考自己的境遇和自己真正需要的生活。他会发现权势与金钱就像个大而无当的机械，为了身体的小小舒适而设计，由纤细灵巧的发条装配而成。如果要它正常运转的话，就必须非常小心周到地保持养护。可无论怎样小心翼翼，它还是随时会炸得七零八落，使它的主人饱受创伤。它们就像是巨大精美的建筑，需要用毕生的努力去建造。虽然它们可以使住在这座建筑物中的人免除一些小小的不便利，可以保护他不受四季气候中寒风暴雨的袭击，但是，住在里面的人时时刻刻面临着它们突然倒塌的危险。

人在病痛或失望时往往万念俱灰，把平日追逐的那些宏伟计划看得一文不值。一旦大病初愈，心情转好，又会从更令人愉快的角度来看待那些目标。我们的想象，在痛苦和悲伤时似乎禁锢和束缚在自己的身体内部，在悠闲和舒畅时就扩展到周围的一切事物身上。于是，富人们流行的新巧玩意儿和它



右手《道德情操论》

们的雍容显贵深深地吸引着我们，我们用充满艳羡的目光注视着它们如何给主人提供消遣、满足和舒适的生活。可是如果我们认真去思考一下它们所带来的真正的心灵的满足，就会发现那些精美玩意儿所具有的美感是多么无聊而且微不足道。然而我们用这么抽象和哲学的方式来思考它们的意义的时候确实不多。在我们的想象中，它们带来的满足与世界和谐、有秩序而有规律的运行几乎是一回事。这样来看，高官厚禄产生的愉悦会使我们觉得它们是那么重要、美丽和高尚的事物，值得我们为占有它们而劳苦毕生。

人类的天性很可能正是以这种方式来欺骗我们。正是这种蒙骗不断地唤起和保持人类勤劳的动机。正是这种蒙骗，最初促使人类耕种土地，建造房屋，创立城市和国家，在所有的科学和艺术领域中有所发现、有所前进。正是这些科学和艺术提高了我们的生活水准，使生活充满了新奇和变化。它也在最大限度上改变了世界，使自然界的原始森林变成适宜于耕种的平原，把沉睡荒凉的海洋变成新的粮库，变成通达大陆上各个国家的行车大道。人们的劳作使土地越来越肥沃，维持着成千上万人的生存。骄傲而鄙吝的地主们巡视自己广阔的田庄，全然不关心同胞们的命运疾苦，徒劳地试图独吞土地上的一切产物。但是他肚子的容量比一个普通的农夫也不会大到哪里去，他不得不把自己所消费不了的东西分给别人：做饭的厨子、盖房子的泥瓦匠、为他提供各种工具和玩意儿的手艺人，等等。于是，这些人都有了一份糊口之物。所以，在任何时候，土地提供的食物大体能养活所有的居民，而富人只是从这大量的产品中选用了最贵重和最中意的东西。尽管他们是自私的和贪婪的，但是他们还是同穷人一样分享他们所进行的一切改良的成果：一只看不见的手引导人们对生活用品进行了分配，而且几乎与所有居民平均占有土地的情况一样。这样，就无形地推进了社会的总体利益，给越来越多的人提供了生活保障。当神把土地分给少数地主时，他既没有忘记也没有遗弃那些在这种分配中似乎被忽略了的人。后者也享用着他们在全部土地产品中所占有的份额。

在构成人类生活的真正幸福的因素之中，他们无论在哪方面都不比地位远远高于他们的那些人差多少。在肉体的舒适和心灵的平静上，所有不同阶层的人几乎处在同一水平，在大路旁晒太阳的乞丐也享有国王们正在为之战斗的那种安全感。

人类共同的对于秩序规律之美、艺术之美和创造之美的追求本性，使人

左手《沉思录》右手《道德情操论》

们喜欢、乐于去实施可以提升社会福利的制度。爱国者们为了改良社会面貌和政治领域而鞠躬尽瘁，但是他们的行动并不是出于对可以从中得到好处的那部分人的单纯的同情。一个热心公益的人赞助修公路，通常也不是出于对邮递员和车夫的同情。立法机关会通过奖金或其他政策鼓励麻线或呢子的生产，也未必是由于同情穿麻布或者呢子服装的人，更不是同情纺织品制造者或者经销商。政策的完善，贸易和制造业的扩展，都是高尚和宏大的目标。它们的计划使我们感到愉悦，任何有助于促进它们计划实现的事情也都使我们满怀兴奋去做。它们是我们政治制度中不可或缺的环节，推动着国家机器协调迅疾地转动。当这个体制受到了阻碍而不能正常运行时，我们是无法安宁的，而看着这个如此重要的体制日益完善，我们又会感到欣慰不已。而那些政策法规的唯一用处，就是使人们过得幸福安康，它也因此得到人们的尊重和景仰。可有时，出于某种对制度的认同，或是出于某种对艺术及发明的热衷，我们好像不重目的而更重手段，并且希望这种手段使我们的同胞更加幸福。但是与其说是出于对同胞的痛苦或欢乐的任何直接感情，不如说是为了完善和改进某种美好的有规则的制度。所以，有些具有崇高的热心公益精神的人，在其他方面就没有那么慈悲为怀了。这些自相矛盾的方面很容易在人们身上发现。想想古代俄国那个著名的立法者，谁能比他更缺乏人性而更热心公益呢？而相反，和气而生性仁慈的大不列颠国王詹姆斯一世却对本国的光荣或利益几乎没有做任何事情，也没有任何激情。要唤起这类人的勤勉之心，你如果告诉他，阔人们过的是如此安逸舒适的生活，不受日晒雨淋，不用挨冻受饿，不用劳苦穷困，那是毫无用处的。要成功说服他，你就得给他认真描述阔人的豪宅里厅堂宽广，陈设豪华；你得一项项地讲明白各种陈设的用处，说明所有下人的数量、级别和不同的分工。只有这些才能对他产生影响。同理，如果你要在那个似乎不关心国家利益的人的心中树立热心公益的美德，向他空谈经邦济世之乐就是徒劳的，跟他说理想国臣民的快乐生活也毫无意义。如果你向他描述带来上述种种好处的伟大的社会政治制度——如果你向他解释其中各部门的联系和依存关系，它们彼此间的从属关系和它们对社会幸福的普遍有用性；如何可以把这种制度成功引进自己的国家，从而使整个国家机器运转得平稳而高效，你就有可能说服他。没有人会听了这个而无动于衷的，最起码他会暂时振作起来。没有什么东西能像研究政治（各种制度的便利性，各种制度的利害关系，本国的体制，它面临的形



右手《道德情操论》

势，它在不利条件下所作出的努力，它可能遇到的危险，如何消除这种不利条件）那样更能使人发扬热心公益的精神。因此，各种政治研究——如果它们是正确的、合理的和具有实用性的话——都能用来做最有用的思辨工作。就连最没有说服力的人使用这个方法，也不是全然没有效用的。它至少能够激发出人们热心公益的精神，并鼓励人们去寻找增进社会幸福的办法。

效用的表现赋予品质和行为的 美并使之成为一种赞同原则

人的品质和行为之美，如同艺术的创造和国家的机构一样，皆从有用性而来。这种美的概念很大程度上受到来自内心的赞成。人的品格也能对个人和社会的幸福产生影响。谨慎、公正、积极、坚定和朴素的品质会给当事人和与之有关的人带来满意；相反，莽撞、懒惰、懦弱以及贪杯好色之徒不仅自己一事无成，别人也受连累。前者的灵魂是美的，像完美的机械一样充满了让人愉悦的美，而后者的灵魂则像那些粗劣笨拙的装置一样充满了缺陷。有哪一种政府机构能像智慧和美德的普及那样有助于促进人类的幸福呢？一切政府都只是对智慧和美德的缺乏进行补偿的。所以，尽管因为政府机构所起的效用，美可能属于政府，但它必然在更大程度上属于智慧和美德。同样，也没有什么恶劣的政策能比人性的罪恶更有破坏性。愚蠢的政府之所以被人鄙弃，就是因为它不能减轻人性的邪恶所引起的危害。

哲人评价各种品质的优劣，往往是根据它们产生效果的好坏。哲学家研究人们为什么称赞人道的品质而谴责邪恶的品质时，未必有一种很明确的心态，而通常是根据它们暗含的意义。但是，只是在特殊情况下，行为的合宜或不合宜，行为的优点或缺点，才十分明显而可以辨别。只有当特殊的事例被确定时，我们才清楚地察觉到自己和行为者的感情之间的一致或不一致，或者在前一场合感觉到对行为者产生的一种共同的感激，或者在后一场合感觉到对行为者产生的一种共同的愤恨。我们抽象思考美德与邪恶时，不同品质引发的那些不同的情感就模糊不清了。相反，美德所产生的使人幸福的结果，和罪恶所造成的带来灾难的后果，那时似乎都浮现在我们眼前，并且好像比上述两者所具有的其他各种品质更为突出和醒目。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

有位别出心裁的著述家最早阐述了为什么效用性使人产生快乐的道理。他认为我们对美德的赞同，是因为我们直接察觉到这种品质产生于效用的美。他认为除了那些对自己和别人都产生效用的品质之外，没有什么品质能作为美德加以赞同。同样，除了那些具有相反趋向的品质之外，也没有什么品质能被作为邪恶加以反对。人的天性恰当地调整了我们关于某种品质的赞同或者反对的情感，也就是说我们的本性决定了我们的好恶。我认为，这是普遍存在的。但是，我仍敢断言，对于这种效用或者危害的看法，并不是我们产生赞同和反对情感的首要的或主要的原因。这些情感无疑由于对美与丑的知觉而得到了强化。而有用性或危害性却决定了美与丑的本质。可是我还是认为这些情感本质上与这种直觉截然不同。

首先，这是因为我们对于美德的赞美不可能与我们赞美某种设计良好的建筑物时所怀有的情感相同，比如说我们赞赏某个人的美德与赞美一幢房子设计的完美，不可能是一样的感情。

其次，考察一下我们就会发现，某种品质的有用性很少成为我们对其进行赞美的最初依据。赞同的情感总是包含有某种合宜性的感觉，这种感觉和对效用的直觉是完全不同的。所有关于美德的例子都是如此。根据这样的区分，美德是因为对我们有用而最初就受到重视和尊重，而不需要在实现了其有用性之后才被我们重视。

对我们自己最为有用的品质，首先是较高的理智和理解力，我们靠它们才能觉察到自己所有行为的长远后果，并且判断从中可能产生的利益或害处。其次是自我控制，靠它们我们能忍受暂时的痛苦，或放弃暂时的快乐。审慎的美德就是由这两者结合而成的，它对所有人都是有用的。

高明的智慧首先被人称道，不仅是因为有利，更是因为正义、合宜和精确。艰深的数学领域乃至高等数学，最能体现人类智慧的伟大。但是那些科学的效用，个人或公众都不是非常了解，要去证明这种效用，也是非常不易的。因此，最初使它们受到公众钦佩的，不是它们的效用，而是它所表现出来的高明的智慧。这种品质是很难坚持的，特别是当面对那些对发明既不懂也瞧不起的人的责难时。

与上述道理相同，人们的自我控制能力有时会使人们压抑一时的欲望，以便在另一场合得到更充分的满足。这种自我控制力因而在有用性和合宜性方面都受到我们的赞同。我们这么做的时候，和一个旁观者的心态差不多。



而在旁观者看来，一周和乃至一年以后的快乐毫不逊色于眼前的欲望诱惑。所以，如果我们为了眼前的利益而牺牲将来的快乐，在旁观者看来是极其不理智的。相反，当我们放弃当前的快乐以便得到将来更大的快乐时，则会因为这种自律性而得到旁观者的钦佩。因此，人们自然而然地对俭朴、勤劳和毅力的自我控制的品质表示高度的尊重，虽然俭朴、勤劳和毅力也不过是为了获得更多的财富和地位而已。同样，人们也会去赞许那些为了获得遥远但巨大的利益而牺牲安逸、辛苦劳作的人。这是一种人类感情上的难得的共鸣。有时，赞许之情甚至会上升为尊敬和仰慕，这种意识推动着那位行动者继续前进。十年后预期的快乐一定比眼前的快乐虚无缥缈得多，而前者产生的激情的合宜性又比后者要强得多，所以对于前者的追求能给人们带来尊敬与钦佩，而对后者的追求则会遭到轻视和嘲笑。

人道、公正、慷慨大方和热心公益的精神都是对别人最有用的品质。前面我们已经对人道及公平的合宜性进行了探讨，结论是我们对这些品质的赞同在很大程度上来源于当事人和旁观者情感的共鸣。

慷慨大方、热心公益与正义所建立的基础相同，都是出自其合宜性。慷慨大方不同于人道。这两种品质看起来联系密切，而实际上总不为同一个人所有。人道是属于女人的美德，慷慨则是属于男人的美德。女人比男人温柔体贴，却不比男人慷慨大方。妇女很难作出重大的捐赠行为，这一点很早就被《民法典》的立法者发现了。人道感情产生于旁观者对当事人的强烈同情之心，同情使他们喜怒与共。人道的行为不需要自我否定，不需要自我控制，也不需要有关合宜感的巨大努力。但是慷慨就不一样了。没有人生来就是慷慨的，也没有人天生就愿意为上司或朋友的利益而牺牲自己的利益。而当一个人认为别人的贡献使他们更有资格担任自己的职位，而主动让贤的时候，当一个人为了救助别人的生命而牺牲自己的生命的时候，他们的行为都不是出于人道，也不是因为他们有多么无私，而是因为他们在这这么做时，看待两种利益的眼光，是从旁人的角度出发的。从旁人看来，好人的出手相救肯定比只靠自己好得多，于是人们在决定为他人的利益牺牲自己的利益时，一般是从旁观者的身份来考虑取舍的。比如说，一个士兵为了保护长官的生命而牺牲了自己的生命，如果他没做错什么而长官牺牲了，他也不会会有太多的感受，这时候他只会考虑自身的利益。而当他想要得到旁观者的理解和赞许时，他就会认为长官的生命比他自己的生命要珍贵得多，于是当他为了保护长官

左手《沉思录》右手《道德情操论》

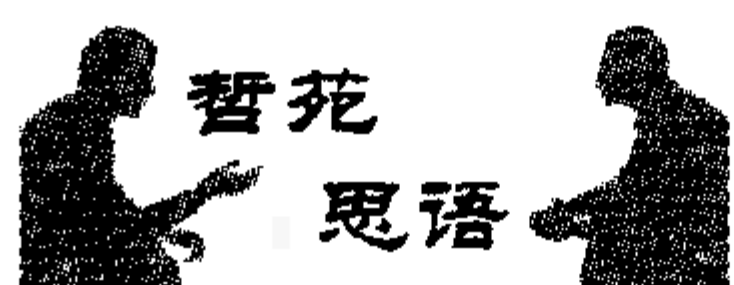
的生命而牺牲了自己的生命时，所有旁观者都会认为他的行动是非常合宜而又令人愉快的。

热心公益的精神所需要作出的更大努力也是如此。如果一个年轻的军官为了国王的领土得到那么一点点微不足道的扩张而殉职，并不是因为他认为国家的领土比自己的生命更有价值，而是因为他在对比这两者的价值时，是以旁人的眼光、民族的眼光来看待：对整个民族来说，战争的胜利是至关重要的，而个人的生命是无足轻重的。当他这么想时就会觉得，为了这个崇高的目标，他就是抛头颅洒热血也值得。英雄主义便体现在这种对自然感情的成功抑制中，而这正是出于强烈的责任感和合宜感。有许多可敬的英国公民，平时从个人角度看问题时，会觉得米诺卡的失陷还不如一个几尼的损失更让人揪心。而一旦他们的责任就是保卫那座堡垒时，他们就会为保卫它而万死不辞。当布鲁图一世由于他的儿子们阴谋反对罗马新兴的自由而把他们判处死刑时，他是以一个罗马公民而非一个父亲的眼光来看待他的儿子们，从而大义灭亲。对一个罗马公民来说，即使是布鲁图的儿子，在同罗马帝国的利益放在一起时也是微不足道的。我们对这类品质的钦佩，与其说是因为其效用性，不如说是因为它的出乎意料、伟大、崇高所表现出来的合宜性。当然，在对它的效用性进行考察之后，我们会对它产生进一步的情感赞同。而这种美，通过人们的深思熟虑才能察觉出来，决不是一开始就受到了人们的情感赞同。

如果就赞同的情感来自效用的这种美的知觉作用而论，赞同的情感和他人的感受没有丝毫关系。所以，一个与社会完全隔绝的人也会成长起来，他也可以在谨慎、节制和良好的行动中觉察到这种美，在相反的行为中觉察到丑恶，通过这种效用性来感受美和丑。他也能够像欣赏一架精密仪器一样欣赏自己的品格。然而，由于这些概念只涉及爱好问题，而这种爱好正是建立在这类概念的合宜性之上，因而易被一个处于封闭状态中的人察觉。在他融入社会之前，他无法把二者联系起来，他不会因为品质方面的缺陷而惭愧，更不知道自己会因此受到惩戒；也不会因为意识到自己的美德而振奋，或者知道这将使他得到奖赏。所有这些都意味着：他人的想法才是真正的法官；只有通过对他人的想法抱有的同感，他才能够感受到自我赞赏的喜悦或自我谴责的羞耻。



右手《道德情操论》



让人们能产生美感的事物，考察其本质，都是源于它们的有用性。任何东西，如果可以时时给它的主人带来适宜的快乐和方便，让主人觉得生活在欢乐中，每次看到它的时候自然就会特别高兴，那这个事物就成了主人快乐的源泉。但是人们也不能看到有人生活得更好，就一直不断地向上爬，而忘记了自己真正的目的是要享受生活，就像一个女人整天戴着发卷，却忘记了戴发卷的目的是让头发呈现波浪形，更加好看一样。无论如何，不能忘了生活的本质。

有的人羡慕富人们的生活，认为那是很安逸的，但是仔细想一下，羡慕的只是他们比别人多一些可以获得安闲快乐的东西，而不是他们真的享受了别人很难拥有的安闲和快乐。生活中，人们总是从自己的角度对别人进行评价，或是以一个旁观者的眼光来看别人，很难知道那个人在自己心目中是怎样的。或许他们的内心并不快乐，为了得到某些东西，还以牺牲自己的快乐为前提，直到生命即将走到终点时才发现，那些名声所带来的快乐，都已成了过眼云烟，没有时间去享受了。

人的品格和行为也会对个人和这个社会的幸福产生影响。如果一个人拥有宽容、仁慈、公正、知足常乐、朴素等品格，他会对自己拥有的一切珍惜并满意，别人也会喜欢他这样的品质。反之，狭隘、暴躁、自私、贪得无厌、奢侈，这些会让他一事无成，让人感到厌烦，也会对别人产生伤害。前者的灵魂能让人们感到愉悦，而后者则充满了卑劣的缺陷。如果说政府的规定让人们感到幸福，其实这些规定只是对智慧和美德的缺乏进行的补充，真正让人们感到幸福的，是智慧和美德。同样的道理，人的罪恶比什么坏的政策都更有破坏性。

审慎的美德，是每个人都需要，对任何人也都是最有用的：一种是高明的智慧，它能擦亮我们心灵的双眼，让我们对事物进行全面、客观的分析，立足现在，放眼长远；一种是控制自身情绪的品质，这需要自己有很强的自控能力来控制自己的情绪，控制痛苦的蔓延，控制快乐的放纵。这高明的智慧能被人们认同，不仅仅是因为它是有利的，还因为它是正义的、恰当的和精确的。人们拥有它并遵守它，踏踏实实地生活，得到最真的快乐。

卷五 道德赞许评价 标准中风尚和习惯的作用

习惯和风尚对美与丑看法的影响

我们已经在前面讨论了何种原则会影响我们人类的情感。在不同的时代和不同的国家，何种行为值得赞扬和责难，用这些原则就可以界定出来。这一章中，我们要讨论习惯和风尚两种原则是如何影响我们判断美的。

如果两个事物经常在一起，即使只是一种纯然的习惯而已，人们也会对此把两者联系起来。打个比方，如果一套衣服缺少了一些惯常的装饰，而且如果这种搭配有着某种自然的搭配感，我们就会觉得非常别扭。有些人习惯用高尚的眼光看待世界，而厌恶一切平庸或丑恶的事物。但如果那些事物存在不恰当的联系，我们就会慢慢淡忘那种感觉。肮脏混乱的人丧失了对整洁和优雅的感觉。不同的人对同样样式的家具或衣服也有不同的感受。

广义上的风尚是指某种特殊的习惯，而狭义的则特指身份高或者素质好的人身上体现的风尚，而非贩夫走卒之流。大人物平时衣饰豪华，举止优雅，不怒自威，所以他们偶然摆出的姿态会有一种特殊魅力。等到大家习惯了这样，他们也就成了雅致和豪华的代名词。其实这种姿态并没有太多的内在含义，如果哪天大人物换上了另外一套架势，可能就变成了下等人的样式。

风尚的产物有很多种，最普通的包括衣服和家具，当然，产物还涉及人文情趣等各个领域，如音乐、诗歌、建筑等。单纯从衣服和家具来看，习惯和风尚只是一时的流行，因为人们总爱嘲笑五年前流行的式样。制作衣服或家具的质料都不很耐久，如果一件漂亮袍子要花十二个月才能缝好，则根本谈不上什么流行了。家具比较结实耐用，所以它的式样不像服装款式变化那么快，不过，每五到六年，家具式样就要有一次革新。人一辈子中有机会见到家具的很多种流行式样。从艺术品（诗歌、建筑等）来看，人们的审美标准不会很快随着习惯和风尚的变化而变化。一幢建筑如果施工精良，可以存



右手《道德情操论》

在好几个世纪；一首歌曲如果优美，可以口耳相传流行很多代；一首诗歌如果动人，可以流芳百世。原因就在于创作者的独特风格、情趣和手法。人们在一生中很难有机会看到这些艺术形式发生重大变化，对不同的年代和国度里的流行艺术也没有多大机会了解，所以很难不带偏见地把他们与自己身边的流行时尚进行比较。人们总觉得艺术品是以理智、天性为标准的，不过仔细想想就会发现，建筑、诗歌及音乐之于衣服和家具，它们受到习惯和风尚的影响丝毫不逊色。

举几个例子来说，多利亚式石柱头的高度为直径的八倍，爱奥尼亚式石柱的高度是柱头盘蜗直径的九倍，科林斯式石柱直径是柱头叶形装饰的十倍，要说哪一个最恰当，只能以风尚和习惯为标准。当我们习惯了某种装饰的特定比例关系，再看其他的比例关系时，就会觉得不舒服。如果把各种柱式其特定的装饰物换成其他风格的装饰，会引起那些对建筑学深有造诣的人的反对。按建筑师的说法，正是根据这些精确的原则，先人为每一个石柱头搭配了适当的装饰，此外再无他选。无论如何，如果用同样的角度来修改某些建筑，即使动机再高雅、优美，但是建筑学的特殊准则已经被习惯定型，这些习惯都是枉然可笑的。就像一个人穿了一身与他以往的装束大相径庭的衣服，出现在公共场合时会显得滑稽可笑，即使新装本身非常雅致合体。这与用与流俗观念完全不同的方法去装修房子的道理是一样的。

古代论者认为，诗歌的一定韵律体例天生表达某种感情和内容，严肃或轻快的风格各有其对应的体例。这种说法看上去站得住脚，遗憾的是现代人的感受似乎不符合这一原理。英国的诙谐诗与法国的英雄诗用的诗体相同，在拉辛的悲剧或伏尔泰的《亨利亚德》中，几乎可以找到同样的诗句：“汝之良言，吾人没齿难忘。”法国的诙谐诗也并不比它逊色。由于习惯的原因，某种韵律在一个国家代表庄严肃穆的感情，而在另一个国家，它却与诙谐幽默密不可分。如果用英语书写法国亚历山大风格的悲剧，或者用法语创作十音节诗，都是荒谬可笑的。

一个高明的艺人会用改良已有艺术形式的方式开创全新的写作、音乐或建筑风尚。一个有名望的大人物穿上某种怪诞的装束之后，会使它迅速成为流行服装，就像一位出色的大师的新手法也会在行内成为楷模一样。在那五十年的时间里，意大利人的音乐和建筑情调发生了显著的变化，但这不过是出于大师的模仿，因为这些人音乐与建筑学等各个艺术领域中已经拥有了

左手《沉思录》右手《道德情操论》

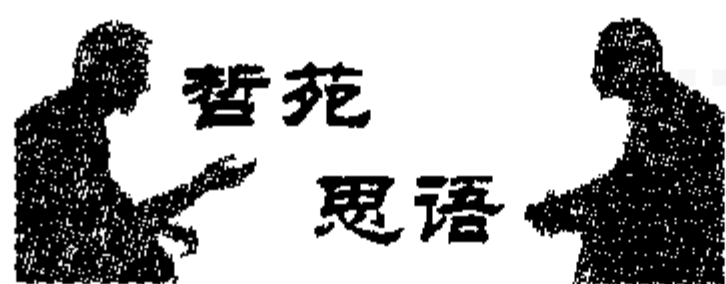
显著的地位。昆德良批评塞尼加扰乱了罗马人的情趣，抛弃庄重理性的雄辩而煽动浮华轻佻之风。萨卢斯特和塔西佗也受到了类似的指责，说他们提倡一种虽然简洁优美、诗意盎然，但明显是劳神费力和矫揉造作的风格。究竟需要用何种素质来使一个作家的不足变为特色，我们不得而知。但当我们赞扬了一个民族的情趣的改善之后，说一个作家败坏了这种情趣，或许就是对他的最高度的颂扬吧。在英语作家中，蒲柏先生的长诗和斯威夫特博士的短诗创作都有所创新。斯威夫特式的简易流畅取代了巴特勒的诡怪神奇。虽然说德莱顿和爱迪生分别有着生动和精确的长处，但还是被人们抛弃了。而蒲柏先生那种细致简练的风格已经成了长诗的标准风格。

习惯与风尚除了会影响艺术作品外，也会影响我们对自然之美的感受。万事万物中存在着各式各样的美，我们欣赏每一种动物特殊的身体比例之美，而且我们也不会把这种标准用在其他动物身上。渊博的耶稣会教士比菲艾神甫认为，事物的最美状态存在于其最常态的状态中。以此类推，人的容貌之美属于一种中庸状态，与各种丑恶的造型相去甚远。比如一个漂亮的鼻子，不长不短，不直不弯，在各种极端状态中处于中庸地位。上帝在不经意间就违背了这个原则。有些东西即使有细微的差别但大体还是相像的。我们对着同一个图案临摹出来的画都是大体相同的，原型的最主要的特征都是可以找到的，而且最细心的作品和最粗心的作品具有更大的相似性。这与某种生物中最漂亮的具有该生物最明显的特征，而丑陋的则不是一样的道理。根据比菲艾神甫所说，各种事物中，最为常见的即为美，所以人们要先通过实践和经验来认真研究，才能说什么东西是美的。每种事物的美都有其独特性，不同物种和国家之间的审美都有所不同。关于花朵、马匹或什么东西的美的标准，我们不能用在对人体美的评价上。同样，地域及生产生活方式的不同、生物适应其生存环境不同产生的形态差别，又都产生了不同的美的标准。如摩尔马之美就不同于美洲马之美；不同国家间关于人的体形和面孔的美的标准，更是千差万别。例如在几内亚海岸，白皮肤就是一种惊人的丑陋，而塌鼻子和厚嘴唇则是美的。在中国，一个大脚健步如飞的女人会被看成是丑陋的。北美的某些野蛮民族有给婴儿头上绑四块木板的习惯，这样趁孩子的骨头柔软尚未成型，就把头塑造成了四方块的形状。欧洲人对于这些凶暴荒唐的习俗很是惊骇，某些教士认为这来自那些民族的野蛮与未开化。不过最令人惊讶的是直到最近的一百年来，欧洲女人都在拼命把自己漂亮的圆脑袋压



成同样的四方形。尽管在所谓文明国度里，大家也都明白这些习俗会带来很大的痛苦和疾病，可因为习惯的力量，它们仍然广为流行。

按照那位渊博而睿智的神甫的美学体系，美感的全部魅力在于人们出于习惯而形成了对特定事物的深刻印象。但是习惯是否是人们判断外在美的全部标准呢？人们可能喜欢任何形状，因为它们有益于达到某种目的，这好像与习惯无关。人们的眼睛见到某种颜色会愉悦不已，迷人的外表、姿态万千总比丑陋更让人们喜悦，逻辑关系清晰的互相联系要比杂乱无章的组合更受钟爱。习惯不是美感的唯一准则，但我们很难认可与习惯冲突以及不常见的形态；相反，如果符合习惯，最差也是凑合的效果。



世人对美和丑的看法依据，是会受到习惯和风尚的影响的。

面对两个同时出现的事物，人们自然而然地会把它们联系在一起，虽然它们也许没有什么特定的关系，但人们依然认为那是美的，这只不过是一种习惯。如果它们没有同时出现，人们可能会感到别扭、不自然。习惯会强化这种感觉，也会让人们更难接受与之不相符的安排。有些人在某种环境下生活久了，对这环境自然就产生一种习惯，别人看这环境感觉很是不理解或是难以接受，但是在习惯这环境的人看来，这是没有什么可奇怪的，这种差异也会让人们在美和丑的定义有所不同。

与习惯不同，风尚是某种特殊的习惯，特指一些身份尊贵或是素质高尚的人身上体现出的优雅谈吐和特殊的魅力。生活中的物品和涉及人文情趣的各领域的东西多少都会受到习惯和风尚的影响。虽然人们会感觉这些在艺术形式的表现上不是很明显，但是仔细观察，就会发现，习惯和风尚同样影响着一些艺术品。当人们习惯了某种特定的装饰或是比例，再去看其他的就会觉得很不舒服，因为已经有一个特定的影子在人们的脑子中存在，哪怕是出于更美好的动机对它进行修饰，都感觉是不合理的。就像现在对一些关于名著的电视剧的翻拍，无论怎样总有人不买账，这就是因为，前面作品的影子已经深入人们的脑海，认为就应该是那样的，任何的修改，哪怕是更合理的，也会有人认为那是不美的。这就有一个习惯在里面。

一个高明的艺术家，会改良现有的艺术形式，在此基础上进行全新的创作，或许一开始不被人们接受，但是，如果一个名望很高的人肯定它、赞赏

左手《沉思录》右手《道德情操论》

它，那它也就会很快流行开来，成为一种风尚、一种习惯。

风尚和习惯同样会影响人们对自然界的美的感受。人们经常见到的、最习惯的，就是美的，这也需要观察和经验的总结，才能说某样事物是美的。人们说一种动物是美的，认为它的身材比例、器官特征是美的，但是这种美只属于它，不能套用在别的动物身上。每一种动物和植物都用各自的特点，人们都认为那是美的。

习惯也许不是美感鉴定的唯一标准，但是那些与习惯冲突的或是罕见的形态却很难称得上是美。

道德情感受习惯和风尚的影响

习俗和风尚对于美感的影响是全方位的，以至于行为美也不例外。但习俗与风尚对行为美的影响还是比较小的。由于习惯的作用，不管开始时外在形态与习俗或者风尚多么水火不容，然而时间久了总能让人们看顺眼。但是习俗和风尚永远不会接纳尼禄式的残暴或者克劳迪厄斯式的轻蔑。美感本身往往美丽而柔弱，所以通过习俗或教育很容易纠正，但人性中最强烈的是道德的赞许或批判之情，美感与道德可以有些细微的偏差，但不能被完全歪曲。

习俗和风尚影响道德情感的途径和其他美感相似，虽然作用不大。当习俗和风尚与人们天生的是非道德观相吻合时，人们的情感会更加敏锐，更加爱憎分明。比如受真正良师益友影响的人习惯于正义、谦逊、人道和理性，而不能容忍它们的对立面。而那些在暴力、堕落、虚伪中长大的人，由于已经习以为常，即使良心未泯，也会完全丧失自己对恶行的愤慨。

在特定的历史阶段，风尚也会赞同某种程度的混乱，或者冷落某些本应受到尊重的品质。在查理二世时期，落拓不羁被看做是自由主义教育的烙印。那个时代的习惯看法较为另类：放荡不羁是一位绅士而非清教徒的特征，并与慷慨、真诚、高尚和忠心耿耿联系紧密；庄重的举止和得体的行为则跟欺骗、狡诈、下流、伪善一道。当时的浮华之徒都爱赞美大人物的缺陷，好像这些缺陷体现着高尚的美德，代表着自由、独立、坦诚、大度和温文尔雅。与之相反的如节约、勤勉和诚信的人，只因为他们的地位较低，这些美德在浮华之徒的眼中都是粗俗可憎的，且一相情愿地将这些美德与卑鄙、怯懦、



右手《道德情操论》

暴躁、伪诈等缺陷相提并论。

人们的行为方式和思想感情因为职业和生活境遇的不同而不同。每个阶层和职业都有其惯常的准则。可是由于人们普遍认同的中庸的思维方式，在各个阶层中，特殊的生活条件和境遇给特殊的人群的烙印并不会太深或者太浅。体现职业特征很正常，但无时无刻故意卖弄就不招人喜欢了。同样，不同的生活和年龄阶段也都有不同的行为方式，人们习惯于老人庄重沉稳，衰老多病和饱经风霜，习惯于年轻人的机敏、活泼和朝气蓬勃，不过，人们不喜欢老年的保守迟钝或者青年的轻浮虚幻。人们还是希望青年学习老人的老成，老人也保持轻快活跃。但是如果老年人的呆板、拘谨出现在年轻人身上就很滑稽，年轻人的放纵、轻率和虚荣出现在老年人身上也会被人蔑视。

受习俗影响而形成的各个阶层或职业的特殊行为方式，有时可以脱离习俗而具有适当的独立性。说一个人的行为是恰当的，是因为他的行为可以适应他所处的所有环境而不是某一环境。如果他只能适应一种环境而不能适应其他环境，那就是不恰当的。不过，如果环境没有发生太大变化，人们也不用太过强求。一位军队的将领可以在私生活中对失去独生子后表现出悲伤和脆弱，但如果在公众的安全和荣誉正需要他倾尽全力时，表现出这种情感就是不可原谅的。因为在正常情况下，不同职业的人们处理的是不同的事物，因而产生的也是不同的感情。习俗把它与某种职业联系起来。人们应当设身处地地从他们的角度考虑问题。人们可以希望一个官员表现出对生活乐趣的追求，但难以接受一位牧师也这样做。因为牧师作为一个传播天国福音的信使，轻率和冷漠都不适合这一使命。即使生活得轻松放荡的人们也会认为，牧师的心灵应该充满庄严肃穆的情绪，而不是各种鸡毛蒜皮的琐事，这个印象也是被人们广泛接受的。

还有些职业通常具有的品质让人无法评论，对于这些职业的赞许一般是出于习俗而非深思熟虑。以士兵为例，人们对他们的印象往往是寻欢作乐和轻浮放荡。但是在认真考虑之后则认为这种职业最适合的品质应当是老谋深算。但事实上，由于长期生活在战斗的阴影中，士兵心理上非常沉重，几乎无人能够负担，因此他们会沉湎于酒色，他们只是借行乐忘掉自己眼前的境遇。一个城市的卫戍司令往往和其他的老百姓一样精明而吝啬，因为长久的和平会泯灭军人和百姓的个性区别。我们已经给那些大人物的举止贴上了与其阶级相对应的标志，所以如果没有见到我们所期望的，我们就会感到非常



左手《沉思录》右手《道德情操论》

失望。

同样，不同时代和不同国家的人们的性格不同，因此人们对各种品质的评价标准也因国度和时间的不同而不同。在俄罗斯被看做阿谀奉承的举止，在法国宫廷则可能显得粗野鄙俗。波兰贵族中还算吝啬节约的习俗，到阿姆斯特丹公民身上就是极大的奢侈浪费了。不同的时代和国度都把上层人常有的品质说成是美德，思想感情也伴随它们而相应变化。

文明开化的国度会重点培养关于人道的美德，而对自我克制和约束的培养则相对较少。受文明时代的灯红酒绿、歌舞升平的影响，人们往往缺少对艰难困苦和危险的耐受能力。没有人强调整制欲望的必要性，任凭纵欲在各个领域崛起。

野蛮人和未开化民族的情况完全相反：他们每个人都受到斯巴达式的坚忍训练，再加上环境所迫，他们能够忍受各种艰难困苦。环境让他们习惯了各种痛苦，也养成了他们不向任何困难低头的作风。他们不指望同胞们对他们的缺点表示同情或帮助，因为他们往往自顾不暇，无法向他人伸出援助之手，所有的野蛮人都在为满足自己的需求而劳苦奔波。他们不愿因为一点小小的困难而声名扫地。不管那些情绪有多么的强烈，他们都不允许影响其内心的镇定。据说北美的野蛮人无论在什么场合都会表现出一种气定神闲的架势。如果流露出了爱欲、痛苦或者愤怒等感情，他们会觉得非常丢人。而这些不是欧洲人所能想象的。如果一个国度里所有人的地位和财产都差不多，父母决定了所有的婚配，要是哪个青年对别人情有独钟或是过分关注订婚，都是会被人一辈子瞧不起的。在其他所有国家都被认可的两性公开同居，在野蛮人眼中，这种行为则是最无耻的娘们气。即使能够结婚，他们也似乎为如此卑鄙的结合方式蒙羞。他们无法独立出来共同生活，只能住在父母家里，找机会偷偷相约。野蛮人不仅在这种本性上具有巨大的自我控制能力，而且能够麻木地忍受各种责骂、侮辱，即使在亲人们众目睽睽下也毫不冲动。当一个野蛮人被对手俘虏并按惯例处死时，他照样不动声色，即使受到了最可怕的拷打也不会呻吟。除了表现出对对手的蔑视，他几乎没有任何反应。当对手慢慢点起篝火烧烤他时，他会嘲弄行刑的家伙，威胁他们。如果对手中的任何一个人落在他手里，他会用比这个更残酷、更精妙的办法来处置那个人。为了加强受刑者的痛苦，在几个小时的烧烤、戳划他身上最敏感、最柔软的所有部位之后，会把他从火堆上放下来一会儿。在这个空当里，他会说



右手《道德情操论》

起各种与自己无关的琐事和天下大事。其他围观的野蛮人也同样麻木不仁。他们吸着烟叶，开着玩笑，除了需要行刑的时候，几乎不看那个受刑的家伙，好像根本没有这回事一样。野蛮人从小就知道迎接他们的会是这种命运。为此他们专门创作了一种所谓“死亡之歌”，当他们被敌人俘虏并要被折磨死时，他们会唱起这首包含了对敌人、对死亡与痛苦的极端蔑视的歌。当他们将要投入战争、与敌人交手时，他们都会心硬如铁地唱起这首歌。所有蛮族都有蔑视死亡和酷刑的风俗。任何一个来自非洲海岸的黑人都具有这种高尚的品质，这使当时的黑奴的主人惊愕不已。那些在欧洲或对手的国家都属于人渣之列的家伙，居然在监狱里残酷而下流地折磨那些强过他们一万倍的民族英雄。命运对人类最大的捉弄可能就在于此。

蛮族国家要求公民必须拥有在文明社会难得一见的品质——百折不挠的坚忍。文明社会的人们只要不做出破坏正义或人道原则的事情，而只是有点表情夸张或者装腔作势，人们就不会彻底否定他，尽管他会因此而丧失一点声誉。敏感而有激情的文明人更容易赞同某种慷慨激昂的举动，并原谅其中稍微过火的方面。陌生人比朋友对你更加宽容，所以你可以率性而为。文明民族与蛮族的冲动行为会出现不同后果，原因正在于此。当彼此相聚聊天时，文明人表现得像朋友，野蛮人表现得像路人。如果一个所受教育比较呆板的旅行者到法国或意大利这两个欧洲大陆上最文明的国家游历，肯定会对乐天知命这种行为困惑不已。法国年轻贵族会在得知没能进入某支部队时，在所有大臣面前潸然泪下。修道院长杜波斯先生说过，一个意大利人会因为被罚款二十先令而比一个英国人得知自己将被处决时表现得更为冲动。在罗马的优雅之风最盛的时候，西塞罗的名士都会在演讲结束后当着全体元老和公民的面悲伤落泪。可是在我看来，在罗马民智未开的初期，社会风气恐怕不会允许演说者这么冲动。慷慨激昂的雄辩在法国和意大利风行多年，但最近才传到英国来，虽然它的实际用处还无人知晓。由于文明和野蛮民族自我控制的程度差别很大，因此必须按照不同的标准对他们的行为进行评价。

这种自我控制的差别有许多不同的表现。率性的文明人更趋向于坦诚和豪爽，压抑感情的野蛮人则更为虚伪狡诈。那些亚洲、非洲或美洲的蛮族都很难被人理解，而他们很善于隐藏事物的真相，无论是巧妙的诱惑还是无情的拷打，对他们都不会起作用。野蛮人只有在愤怒的洪水终于决堤时才会表露出这种情绪，而且其报复会是相当残忍和可怕的。在北美地区，有些比较

左手《沉思录》右手《道德情操论》

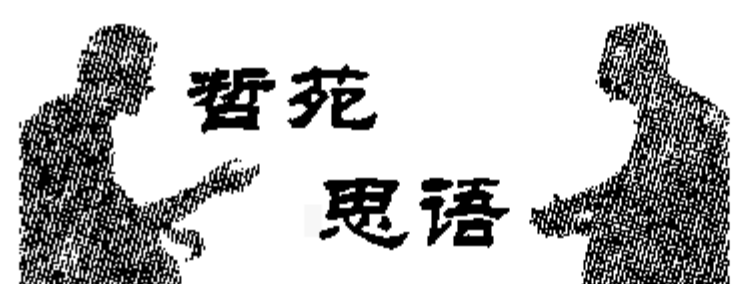
胆怯但又爱动感情的女孩子受到母亲的责备后，一般不会有什么过分的冲动，最多说一句“我不是你的女儿”，但之后却跑去跳井了。在文明民族，一个男人也不会暴烈到伤害人，他们大多只是吵吵闹闹以得到认可和同情。

不同的职业和生活境遇形成的习俗会比较少的影响人们的观点。我们希望老人和青年、官员和牧师可以表现出真理和正义。各种职业都分别具有不受习俗影响的固定性，也就是说，人性不具有很大的差别性。不同民族对他们认为好的品质的评判标准大体上相同，虽然程度上有所差异，但是不能容忍的是一种美德的功用被无限夸大，从而损害别的美德。波兰人惯常的慷慨好客可能影响节约与有序；荷兰人尊重的节约也许会伤害亲密与大度。各个民族的行为风格都只能适用于本民族，就像勇气适合于野蛮人而敏感适合于文明人一样。所以，不能根据一点就抱怨世风日下、人心不古。

在一般的行为方式领域，风习不会过于背离行为的自然本性。可在某些特殊领域，某些风习会严重损害良好的道德，也会把那些极端错误的行为说成合理合法的。

比如，杀害婴儿。人们对婴儿的天真无邪无限爱怜，觉得只有最残暴的征服者才会有杀婴的行为，根本不会想到婴儿的父亲。可古希腊却认可弃婴的行为，雅典也是如此。他们认为，父母一旦觉得无力抚养婴儿，就可以抛弃婴儿，任由孩子为野兽所食。人们在原始社会就开始了这种做法，并且对此变得麻木不仁。现在人们发现，所有的蛮族都盛行这种做法，而且越是原始低级的社会越宽容这种行为。野蛮人因为生活困难，物质极度匮乏，对他们来说不可能同时养活自己和孩子，所以弃婴对他们来说合情合理。他们也认可在危难时刻为了保全一个人的性命而弃婴。所以，在这样的社会里，父亲有权利决定是否要把孩子养大成人。可是在希腊晚期，由于含糊的经济原因或图省事的动机而杀婴则是不可容忍的。可是因为当时的陋习，使得哲学家们都认可这种事情。亚里士多德认为多数情况下，行政长官应该鼓励这样的事情；慈悲的柏拉图在哲学著作中大谈人性之爱，却也没有对这种行为进行批评。如此骇人听闻的反人性行为都能被习俗所接纳，那么，习俗就可以接受更加残暴的行为了。在人们的生活中，类似的事情可谓屡见不鲜。

从普通品质和特殊习俗差异之大可以看出，那种所谓的习俗根本就不存在。否则，如果那种残暴的习俗成为现实，这个社会也会立刻消亡的。



如果说人们的审美容易受到习惯和风尚的影响，那么人们得到的情感受到习惯和风尚的影响却不是很大的。

当人们对正确和错误的看法与习惯和风尚一致的时候，它会让我们的情感更加强烈，对正确的更加坚定，对厌恶的也更加讨厌。

不同的生活环境，不同的职业，人们熟悉的事物也大都是不同的，那也会让人们习惯于不同的激情，自然也就让这些人们的行为方式和品德有很大的不同。习惯虽然可以对道德情感产生一定的影响，但也不主要是习惯本身，而是这些习惯与被调节的对象之间形成的一种合宜性，这合宜性还可以推演到其他的情况之中去。

生活在不同时代和不同地域的人们，也会因时代和国家的不同而形成不同的性格，也造就了对问题评判的不同，以及是非感的不同，就像文明社会与野蛮社会的不同一样。

文明社会注重的是对于人道的美德的培养，对自我的克制和对激情的约束相对就少些了；在野蛮社会，自我克制反而占有很重要的比重。相比于压抑情感的野蛮人来说，文明人会更坦诚、更豪爽一些，如果有什么不满的情绪，也会立刻就说出来，进行解决，即使吵吵闹闹，也不会对别人造成伤害；而压抑的野蛮人，平时会忍耐自己的激情，但是任何的忍耐都是有限度的，当情绪全部挤压到一个点的时候，它就会爆发出来，像洪水暴发一样，这样的后果是不可预料的，也会对其他人造成伤害。

虽然习惯和风尚对道德情感有一定的影响，这是不能避免的，但是也不可过分高估，这些影响都是和某些合宜性结合在一起的。习惯不会使人们的天然情感发生巨大的改变，只是让我们去赞同那些不同生活环境、不同行业的生活方式，没有一种习惯会让人们对人类的一般品质的情感产生扭曲。

不同的地域、时代和民族都有自己特定的习俗，人们的普遍品质也存在很大的差异，像野蛮社会就有许多残暴的习俗，是不符合人的本性的，如果习俗可以容忍这些，那由此可以推断，同样的暴行也会被接受。所以，那种习俗根本就不会存在，如果让不符合人性的暴行成为现实的话，那这个社会将会陷入混乱的状态，也不会存在很长时间。

卷六 论有关美德的品质

论个人品质对自身幸福的影响，或论谨慎

探讨个人的品质，应该从两个角度来考察：一是它对于自身幸福的影响，二是对于他人幸福的影响。

健康和保养是上帝希望人们最先关心的事情。他用饥饿和口渴、快乐和痛苦、热和冷等让人愉快或不快的感觉，亲口训诫我们为了身体的健康应当选择什么和回避什么。我们的监护人从小的时候起就教导我们如何避免伤害。这些教导的目的与上帝一样。而成年后，我们会慢慢明白，为了满足这些先天的欲望，为了得到快乐和避免痛苦，我们应该学会谨慎和预见的必要手段。

为了生存和身体的舒适，我们首先需要拥有物质和财富。并且我们在社会上的名誉和地位也在很大程度上取决于我们所拥有的或者人们猜想我们拥有的物质财富，而在我们所有的先天欲望中，最强烈的莫过于获得尊重的愿望。因而我们都急于获得财富，以及财富所带来的名誉和地位。

而一个人获得的地位和声誉，又在很大程度上来源于他的行为和品质。良好的行为和品质能让人们自然地激发出信任、尊敬和好感。

幸福生活的基本保障是：健康、财富、地位和名誉。在得到这些的过程中，谨慎这种品德十分必要。

前文中说过，当一个人从顺境转为逆境时，他所感受到的痛苦比从逆境转为顺境时所感受到的快乐要多得多。所以，谨慎首先的体现是安全。为了保住已有的健康、财富、地位和声誉，然后在此基础上追求更多的利益，我们要在自己的行业里练就真才实学，勤勉刻苦地工作，压缩开支，甚至是一定程度的吝啬。这些做法都是非常谨慎和保守的。

认真学习所需要的一切知识是谨慎的人长期坚持的，而他并不想借此来向别人炫耀，而只想掌握实用的知识和技能。这种人不会用骗子的伎俩来对付别人，不会用自命清高的态度来压迫别人，更不会用那种浅薄的盲目自信



右手《道德情操论》

来愚弄别人。他为人谦虚淳朴，讨厌哗众取宠和夸夸其谈，甚至不想显露自己的真本事。他不喜欢结党营私、拉帮结派，只会依靠自己的真才实学来获得自己想要的荣誉。在上层社会中存在着很多结党营私之徒。他们自认是道德的仲裁者，却彼此吹捧，随时准备打压对手。而谨慎的人即使处于这种环境，也不会和那些人一起欺骗公众，而会借了解他们的机会，使公众避免受愚弄。

谨慎的人害怕谎言被戳穿和由此带来的羞辱，所以为人都很真诚。但是这并不代表他在什么场合都直言无忌，也不代表他在别人不正当的要求下也会老老实实地把实情全盘托出。他的言谈都会有所保留，而且从不贸然发表对他人的意见。

谨慎的人从不高谈阔论，却不会缺少朋友。他的友情常常是一种温和的慈爱，而不是非常热烈的那一种。涉世未深的年轻人很需要他这种温和的慈爱，而他对于一同经历过种种考验的密友，则拥有一种冷静、牢固而真挚的感情。他择友的标准只是出于对他人的品质的欣赏，而不是出于别的什么原因。他不喜欢应酬，也不喜欢那些娱乐场所。他认为过那样的生活会打破他一直以来坚持的节制。

谨慎的人谈吐不一定妙语连珠，却不令人讨厌，因为他很有礼貌、很节制。在日常交往中，他宁愿表现得比别人更为谦逊，不会凌驾于他人之上。他尊重所有那些已经确立的社交礼仪。苏格拉底、亚里士多德、斯威夫特博士、伏尔泰，以及腓力二世和亚历山大大帝、彼得大帝，他们都喜欢用践踏礼法来显示自己与众不同，这为后世树立了错误的榜样，导致后人常常去模仿他们。相比来说，谨慎的人为人们树立了一个更好的榜样。

谨慎的人坚持勤劳和俭朴，并且为了将来的长远利益甘愿牺牲眼前的利益，他也因此得到了旁观者的充分赞同。而别人不会因为他现在的劳苦而对他的做法感到厌倦，也不会因为他对理想和欲望的追求而受到冲动的诱惑，因为这个人目前的处境今后他有可能也会遇到。所以他会感同身受地去理解这对勤勉者的意义，并且在以后的类似处境中，他也会去实践这种让人赞许的自我控制。

谨慎的人总是按照自己的收入来安排自己的支出，并对这种生活感到满意，而这种生活会随着财富的累积变得越来越好。因而渐渐地他也可以放宽俭朴的程度。他对这种逐步增加的舒适和享受感到非常满足，因为他感受过



左手《沉思录》右手《道德情操论》

追求这种生活的艰苦。所以他很珍惜眼下的生活，不会贸然去改变现有的生活状态。如果他计划作出一些改变，一定会做好充分的准备和安排。他不会因为一时的拮据而急于投身新的事业，而会充分冷静地去考虑每一种后果。

对于不属于自己职责范围的事情，他也不会随便兜揽。跟自己无关的事情，他从不干涉，也不会自作聪明地给别人乱出点子，或者将自己的思想强加给别人。他不会通过多管闲事去得到想要的地位，而只是把自己的事务限制在自己的职责范围内；并且反对任何拉帮结派和结党营私，厌恶那些陈词滥调的说教。在特殊情况下，他也不会拒绝为自己的国家做些事情，但他不会玩弄阴谋使自己进入政界。并且，公共事务由别人来管理更让他感到高兴和轻松。他喜欢舒适安逸的生活，不喜欢追名逐利的浮华虚荣，也不渴求建功立业的光荣。

谨慎这种美德是一种很有意义，并且受人欢迎的品质，因为它对个人的健康、财富、地位和名誉都能起到很大的作用。但是，它只是受到了人们一定程度的尊重，却没有得到最热烈的爱戴和赞美。因为与其他的美德相比，谨慎算不上是最被人推崇的美德。

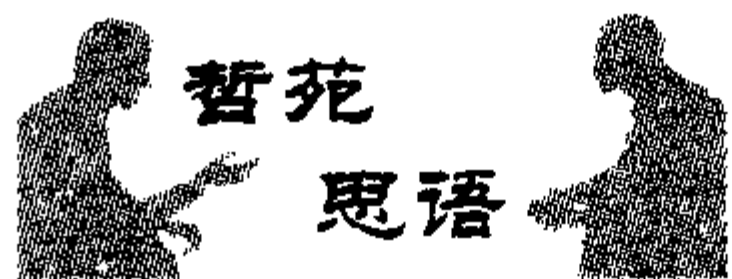
谨慎这种品质出现在一个勇敢的将军、一个英明的政治家、一个上层议员等人的身上时显得更为崇高，因为他们追求的是除健康、财富、地位和名誉之外更加崇高的目标。在他们身上，谨慎都与英勇、善良、正义这些更为崇高的美德结合在一起，并用它的克制恰如其分地维系着这一切。这种更深层次的谨慎发挥到极致，就会演变成一种最恰当的行为习惯或倾向。它代表着最高的智慧和最纯的美德的结合，它接近于学院派和逍遥学派中哲人的品质，而那种较低层次的谨慎则接近于伊壁鸠鲁学派哲人的品质。

对于缺乏谨慎的人，有人会怜悯他，有人则会轻视他，但无论如何不会有人因此而讨厌他。但当谨慎与另外一些不良的品质结合在一起时，则会加重这些不良品质带来的后果。一个谨慎的无赖，虽然他的机灵古怪会使他遭到强烈的猜疑，但却常常能让他逃过惩罚和调查。而一个愚蠢的无赖却没有办法避免，于是成为人们泄愤的对象和笑料。在刑罚严酷的国家，人们已经对凶暴的行为司空见惯，不会再感到恐怖。但在法治国家罪恶的行为会让人人都感到恐惧。这两种国家，对罪恶的看法可能是相同的，但对谨慎的看法则完全不同。在前一种国家，凶残是最大的罪恶，而在法治国家，缺乏谨慎的蠢行则可能是最大的罪恶。





在16世纪的意大利的上层社会中，暗杀、谋杀是司空见惯的事。恺撒·布吉亚曾邀请临近四个小国的君王到塞内加各利亚举行友好会盟，可等待他们的却是掉脑袋的命运。但在那个年代，除了名誉受到了一点点损失外，恺撒·布吉亚并没有因此而身败名裂。他在数年之后的下台有与这个罪行无关的另一些原因。而在这一罪行发生时，马基雅维利正作为佛罗伦萨共和国的公使常驻在恺撒·布吉亚的宫廷。他用一种不同于他的所有作品的洗练的语言对此事作了奇怪的说明：他对恺撒·布吉亚的手腕表示钦佩，却对被害人的不幸视而不见，对杀人者的残暴虚伪不表示愤慨。所以说，甚至马基雅维利在那个时代也算不上是一个有道德的人。“窃钩者诛，窃国者侯”，对于征服者的残暴，人们常常可笑地赞美它的伟大；而小偷、强盗和杀人犯的不义在所有情况下都会被人们鄙视。即使前者造成的危害比后者要大一百倍，但只要他处于王侯之位，所做的一切就都成了伟大之举；而没有地位的人的罪行则注定永远要受人唾弃。即使前者和后者罪孽的性质一样大，而且也差不多蠢。一个聪明又邪恶的人得到的信任常常比他应该得到的多，而同样邪恶的笨人却总是在所有的人中显得最可恨、可鄙。所以说，谨慎的人格和其他美德的结合构成了最高尚的品质，而不谨慎的人格和其他坏品质结合起来则形成了最卑劣的品质。



有利于增进本人幸福的个人品质，就是谨慎。

人有很多自然的欲望，这些都是与生俱来的，也是非满足不可的，这些欲望最初为对身体的保护和健康的需要，如果要满足这些需要，就需要一定的外在财富的保证。而在追求和保持这些财富的过程中，还要防止各种可能遇到的风险，最基本的也是最需要的就是小心谨慎和深谋远虑。

物质上的满足，会让一个人的目光转向关注自己的名声，想知道别人是怎样评价自己的。人们都希望自己能赢得好的名声，对这种好名声的欲望可能会超过对物质的满足。对于一个人名声好坏的评价，不是取决于他的财富的多少，而是看这个人的个人品质和行为在社会上产生的影响。

无论是追求物质上的财富还是社会中的声望，时刻都要记住，让自己谨慎地行事。

谨慎地行事，能得到一种安全的保障。谨慎的人究竟应具有什么样的品

左手《沉思录》右手《道德情操论》

质呢？

谨慎的人是踏踏实实地做事的，他们学习自己必需的知识，不是为了炫耀，不会用傲慢的态度对待别人，时刻注意保持朴实和谦逊，不结党营私，也会远离那些以吹捧为业，随时准备反对任何可能与他们竞争的人，而是运用自己的真才实学赢得成功。

谨慎的人是真诚的，因为他们害怕谎言被揭发带来的羞辱，所以他们总是真诚的。但他们也知道，不是所有的真话都必须如实地讲出来，语言和行为都要谨慎，不会莽撞和贸然地发表意见。

谨慎的人拥有更持久的友谊，不会过分狂热，对朋友是一种出于真诚的、保持冷静的友爱；不轻信那些夸耀之词，远离世俗的应酬，不让那些虚伪的圈子影响自己的习惯，打断持续的努力。他们让自己的表现都合乎礼仪，不会站在一个自我感觉优越的角度看别人，而宁愿表现得比同样的人更加谦逊。

谨慎的人有持之以恒的耐力，也有节俭的品质，会从长远的目标看问题，即使为了长远的利益牺牲眼前短暂的快乐也毫不犹豫；在生活中会精打细算，逐步地让自己的财富积累更多，不会让自己投身于冒险之中；在开始一个新的事业时，事先总会经过反复的考察，做充分的准备，不会因冲动行事。他们明白什么是自己范围内的，不会干涉别人的事务。

谨慎保全了个人的理性，让人明确知道自己该做什么，该放弃什么，在自己的范围内，径直追求自己的幸福。

论个人品质对他人幸福的影响

引言

人们评价一种品质，往往根据它对他人的幸福有益或有害来判断它的美和丑。

事实证明，某些人的一些恶行，确实破坏了别人的幸福。它违反了法律中的正义原则，所以法律被用来制止和惩戒这些恶行，使人们不敢用恶行去破坏他人的幸福。这就是法律的效用。因此，各个国家和政府都制定了民法、刑法。而在实施法律之前，究竟哪些行为破坏了他人和社会的幸福，是我们



右手《道德情操论》

需要研究的问题。可惜的是，这门学科——自然法学，目前还没有给出一个合理的解释。因此我们无法去探讨这个问题。但是，即使在没有一个合理解释的情况下，人们也会本能地去尊敬那些不破坏他人幸福的人。这种品质通常和同情、人道、仁义等紧密相连，表现出仁慈的对他人幸福的关心，从而受到人们高度的尊重和崇敬。这些无须什么解释。在本章里，我想阐述的是，人的天性表现出的调节次序——我们的善行一般总是先针对个人，再针对社会。很明显，我们的天性在这里指导着一种次序，而这是一种深层次的智慧，并且这种智慧的程度与我们所施善行的有用程度和大小程度直接相关。

论天性致使我们关心和注意他人的依据

正如斯多噶派学者所说，人最关注的是自己。每个人对于自己的快乐和幸福的感受总是最直接的，所以一个人总是比别人更懂得如何照顾自己。而对于他人幸福或者痛苦的感受，我们只能从他人对于那些感觉的反应中想象得到。

除了自己，我们最关心的是亲人，父母、子女和兄弟姐妹。他们的幸福或痛苦深深地影响着我们。我们很清楚地知道亲人们最关心的是什么，我们对他们的同情远远比对其他入深切，我们关心他们的幸福就跟关心自己的幸福一样。

人的天性决定了我们倾注在孩子身上的感情，要远远超过对我们的父母。而且，相比于对父母的尊敬感激之情，我们对孩子的温柔关爱之情通常是一种更为主动的本性。自然决定了孩子来到世上以后的相当长的一段时间里，他的生存完全依赖于父母的抚育；而父母的生存却大多不需要子女同样的照料。在孩子身上，总是可以寄托很多的期待和憧憬，而对老人就不可能寄托什么了。所以在人的天性中，孩子总是比父母更重要，更能唤起我们强烈的感情。老人的去世一般不会让人十分痛惜，而孩子的死则会让我们悲痛欲绝。即使那些最凶残冷酷的人，也会去保护柔弱的婴儿。而只有在具有最高尚美德和人道的圣人那里，老年人才享有和婴儿一样的待遇。

在我们的一生中，我们最先感受到的友谊，来源于兄弟姐妹之间的友谊。我们共同生活在一个家庭之中，而我们的家庭也因此变得其乐融融。兄弟姐妹间互相带来的快乐和痛苦，远比旁人带来的多得多。这种友谊是我们彼此获得幸福的共同源泉。因为生活在共同的环境中，手足之间更能对对方的快

左手《沉思录》右手《道德情操论》

乐或者痛苦产生共鸣，而让他们更加相互帮助和照应。

大多数的兄弟姐妹在各自成家立业后仍保持着小时候的情谊，而他们的下一代也由于父母间的这种情谊而保持着天然的感情联系。如果孩子们的脾性相投，这种天然的友谊就会带来很多愉快，反之，这种愉快会慢慢减弱。然而，由于他们不在同一个家庭环境中长大，他们之间的感情会比父母那一代冷淡，并且随着亲戚关系越来越远，感情也越来越疏远、淡薄。

实际上，几乎所有的感情只是源自一种习惯性的同情。我们关心亲人的幸福或痛苦，我们让他们得到幸福和避免痛苦的希望，就是出于这种习惯性的同情的具体细节上的感受。亲人们因为生活在同一个环境里，容易产生这种同情，所以彼此产生感情。——这是每一个人所需要的。因此，人与人之间就形成了一条人际关系的基本准则：彼此具有某种关系的人们之间一定存在着某种感情。那些违反这条准则的人，会被认为是不正常的、不通人性的，有时还会被认为是罪恶的。比如身为父母，却不温柔慈爱；作为子女，却不孝顺父母。这些都会招致人们的指责和批评。

然而，在某种并不具备天伦之情产生的环境的特殊情况下，人的本性也往往可以弥补环境的不足，使这种血缘亲情同样存在。比如，一个年幼时因为偶然的原因而没有和父母生活在一起，长大后又回到父母身边的孩子，他和父母之间的孝敬和疼爱之情就会少一些。而如果一个家庭的兄弟姐妹们都在相隔遥远的地方读书，彼此间的感情也会弱一些。但谦逊、道德的人性，仍会让自幼分离、天各一方的父子之间、兄弟姐妹之间，产生血浓于水的感情。他们会不由自主地挂念对方，而且经常盼望着某天的团圆。在分离的时候，远在他乡的儿子或者兄弟姐妹，常常是心中最挂记的人，他们之间也不会产生任何的不快。他们听到对方的消息，总是感到莫大的满足和高兴。他们还会认为远在异乡的那个儿子、兄弟才是没有缺点的完美的儿子或兄弟，因而对他的种种思念，就会成为一种充满浪漫色彩的憧憬。当他们团圆时，他们会按照家人之间习惯的感情去关心彼此，并且感到非常自然。但是在进一步的接触和了解之后，他们常常会发现，彼此的习性、脾气和爱好，同自己想象的并不一样，这样他们就没法再像以前那样和谐融洽了。这是因为他们缺乏一个产生习惯性的同情的环境，缺乏维系亲情的基础。他们的日常交往和言谈很快会变得单调乏味，而且越来越少。当然，他们也可以在表面上做到互相谦让、相敬如宾，在一起继续生活下去。但却绝对没有自幼一起长



右手《道德情操论》

大的兄弟姐妹之间的那种融洽、同情、推心置腹和坦诚无忌。

然而，上述准则只是对本分和有道德的人才具有这种微弱的力量。对那些胡闹、放荡和自负的人，这些准则是苍白无力的。这些人对天伦之情麻木不仁，除了嘲弄之外，他们几乎从不谈起。因为自幼的分离使他们的亲情十分疏远，他们最多只能表现出一种冷漠和敷衍的客套。一旦利益上出现一些微不足道的对立，或者交往中出现一点小小的不快，就可能使这种客套完全结束。

现在很多父母把男孩子送到遥远的名牌寄宿学校读书，让更大的青年在远方的大学上学，让女孩子在遥远的修道院或寄宿学校上学，这种做法从根本上伤害了法国和英国上层家庭中的道德伦理，影响了家庭的幸福。我认为，如果希望孩子成为尊敬父母、与兄弟姐妹和睦相处的人，就要让他们在自己的家里接受教育。让他们住在家里，每天有礼貌地离开父母去公共学校上学。这样在日常生活中，出于对父母的敬重，他们对自己的行为会有一种非常有效的约束；而出于对孩子的尊重，也常常会使父母的行为受到有益的限制。这是一种最有效的教育方式。接受公共教育也许真的有些好处，但肯定不能补偿由此带来的损失。家庭教育是最天然的教育方式，而公共教育则是一种人为的教育方法。哪一种方法更优越是不言而喻的。

许多悲剧和恋爱故事中描述了这样一种美丽动人的奇妙感情——亲缘。人们认为亲人们是因为具有这种感情而彼此想念，即使在他们知道彼此有亲情关系之前也是如此。但是我认为这种亲缘的力量只在悲剧和恋爱故事中存在，在现实生活中并不存在。即使在悲剧和爱情故事中，这种感情也只发生在父母子女、兄弟姐妹的一家人之间。要说这种感情也存在于表、堂兄弟姐妹乃至叔婶伯侄之间，我认为是十分荒唐的。

聚族而居在从事畜牧业的国家里是一种普遍的情况。这种居住方式对他们共同防御外来入侵是十分必要的。从地位最高的到最低的所有人在这种居住方式下都可以互相扶持、互相帮助。和睦相处可以增进彼此之间的这种感情，不和睦则会削弱和破坏这种感情。但在他们家族成员之间，他们的联系要比与外部的联系多得多。同一家族中即使关系最远的成员也有某些联系。不久之前，在苏格兰高地，酋长习惯把自己部族中最穷的人看成是自己的堂表兄弟和亲戚。在鞑靼人、阿拉伯人和土库曼人中，部落的首领对同族人也会特殊关注。因此，在其他条件相同的情况下，那些同族中关系很远的人所

左手《沉思录》右手《道德情操论》

期望得到的关注也比其他人多。我认为，这种情况在其他的民族中都是普遍存在的。

我认为天伦之情在很大程度上更多的是道德联系的产物，而不是父母和子女之间血脉联系的产物。比如，一个疑心重的丈夫，总是怀疑自己的孩子是妻子不贞的产物，尽管他和这个孩子在伦理上还是父子关系。

心地友好的人们常因为必要的交流而产生一种友情，这种友情和家人之间的感情相差不多。办公室中的同事、贸易中的伙伴，常常彼此称兄道弟，并且感到对方真的像自己的兄弟一样。他们的亲密和谐很有好处，而且如果他们把握得好的话，他们也会和谐共处，人们也都认为他们应当这样做。如果他们之间出现了不和，人们就会把那看成是一种丑事。罗马人用“必要”这个词来表述这种互相依附的关系。从词源学的角度来看，它似乎表示的是这种依附是环境对人的必然要求。

住在同一个乡镇中的人们，他们的生活细节也会对道德产生某种影响。如果有一个抬头不见低头见的人从未冒犯过我们，我们也不愿意去伤他的面子。邻居之间可以给彼此带来很多便利，也可以给彼此带来很大麻烦。心地善良的邻居们总是自然地和平共处，并且都不愿与恶人为邻。所以，邻里间存在着某种细微平等的互助是被我们赞同的，并且邻居得到我们帮助的次序应该排在其他人之前。

人的天性总是习惯于去迁就别人，从而达成一种和平共处的效果。这就是所谓近朱者赤、近墨者黑的原因所在。一个常常与有智慧、有美德的善人打交道的人，自然会对智慧和美德产生一种敬意，虽然他自己不一定会成为同样的人。同理，一个整天和荒淫无耻之徒混在一起的人，即使他不会变得同样堕落，也至少会很快不再去厌恶那些品行。因此，我们经常看到不同家庭成员表现出相同的品质，除了遗传因素之外，我认为可以部分地归因于此。

如果我们对一个人的高尚行为产生了尊敬和赞同，并在长期的交往中证实了他的高尚品质，我们就会对他产生最牢固、最被尊重的友情。这种友情是很纯洁和自然的，因为它不是出于任何其他勉强的因素，而确实是高山流水的知音和志同道合的同志。但这种纯洁的友情只会在具有智慧和美德的人中间存在，他们彼此之间完全信赖，坦诚相待。有些狭隘的人认为这种友情只能发生在两个特定的人之间，我认为那是把纯洁的友谊和充满占有欲的爱情混为一谈。虽然年轻人之间的亲昵行为，与之有些细微的相似，但其实与



右手《道德情操论》

这种高尚的友情有本质上的区别。他们的那种亲昵主要建立在同样的关注焦点、娱乐或者消遣方式上，或者建立在某些一拍即合的奇谈怪论上。而这些是很浅薄的，因此这种朝三暮四的亲昵行为不能和真正深刻的友情相提并论，不管它们多么令人快乐。

但是，在人类天性的调节次序下，我们最希望善待的人中，还数那些曾经给过我们帮助的人。上帝曾教导我们对帮助过我们的人知恩图报。虽然人们的感激并不足以回报他的善行，但是旁人对他的赞同和感激，却足以与他付出的善行同等。所以，一个乐善好施的人一定会得到回报。即使不是每个受人恩惠的人都能够报恩，而有些人却是滴水之恩涌泉相报。被同道热爱是我们都渴望达到的目标，要达到这个目标，最好的方法就是用自己的行动来证明自己也是同样热爱他们的。

我们在给予别人仁慈的关爱和热心的帮助时，没有去想他们和我们是什么关系，没有去想他们的个人品质如何，或者他们过去对我们有没有帮助。在社会中，施舍人与被施舍人往往地位相差悬殊。被施舍的人往往贫困潦倒，而施舍人往往非常幸福、富裕而有权势。社会的安定与有序需要依赖这种明显的等级地位的区别，而这种区别主要依靠人们对有权势的人由衷的尊敬来支撑。整个社会的安定和秩序，远比个别不幸者的痛苦更为重要。虽然伦理学家告诫我们要兼济天下、普度众生，不被显贵的地位所诱惑。但是人们对富贵的倾慕比对智慧美德的倾慕更多，人们都想成为富人。实际上，判断智慧和美德的操作性是很差的，而财富和门第更容易比较，所以我认为以财富权势划分的社会等级地位，更有助于社会的安定和秩序。人们这么想是有好处的。而在上述所有作为我们关心对象的事物的序列中，善良和智慧也同样是明显的。

如果人们对权贵的崇拜和对善行的钦佩结合在一起的话，就会激起更多善行的诱因，就会促进更多善行的发生。这一点是显而易见的。达官贵人们表现出来的智慧和美德很多时候会引起我们的崇拜和倾慕，如果在这个时候我们抛弃我们的妒忌之心的话。而且，尽管达官贵人不缺少权力和智慧，但他们受到的痛苦却不比那些同样具有美德但地位低下的人少。这在悲剧和恋爱故事中有很多表现：善良、高尚的国王和王子们常常遭遇到不幸。如果他们能够运用智慧摆脱他们的不幸，夺回他们原来的地位和权势，就会得到人们更大的甚至是过分的热情和赞赏。于是，我们原先对他们的地位和品质自

左手《沉思录》右手《道德情操论》

然怀有的倾慕之情就变得更加严重了。

精确地规定人的何种感情在先、何种感情在后的做法是不现实的，因为人的各种情感往往是交织在一起的。在何种情况下，友情应当让位于感激，或者感激应当让位于友情；或者个人亲情与全局利益哪一个更为重要，都应该把它们交给我们的的心灵——这个冷静的旁观者、我们行为的伟大法官和裁判者来定夺。只要摒弃外界的喧嚣，认真、客观地思考我们的处境，从真实的内心出发，我们就能作出正确的决定。不要用独断专制的准则来指导我们的行为，那些教条式的准则常常不能使我们觉察到不同环境、品质和处境中的各种细微的差别和区分。

论天性致使社群成为我们慈善对象的次序

指导我们把个人作为慈善对象的原则，也同样指导我们把社会团体作为慈善对象。我们的慈善行为最为关注的对象，正是那些重要的社群。

对于我们来说，孕育了我们的生命，并保护我们平安生活的政府或国家是最重要的社群。我们的高尚行为可以为它带来很多好处，而我们的恶行也会为它带来灾难。我们所有的一切都包含于国家之中：我们的孩子、父母、亲戚、朋友和恩人，他们的幸福和安全都依赖国家的繁荣和强盛。所以，国家很自然地成为我们首先关心的社群。而我们的爱国之情不完全是出于私心，也出于我们自身仁慈的美德。因为祖国与我们休戚与共，它的繁荣和强大也会使我们感到光荣。我们为我们的国家比别的国家优越而感到骄傲；为它比别的国家落后而感到耻辱。我们总是带着过分的赞美去看待祖国在过去时代中所涌现出的杰出人物，并且总认为他们比其他民族的人物更为杰出。因为那些英勇献身的爱国者们，为了国家的安全和荣耀，表现出了一种最合宜的行为。他们根据自己内心那个公正的旁观者的赞同情感来决定自己要做的事情。他们内心的那个公正的旁观者告诉他：他仅仅是大众的一员，为了多数人的安全、利益或者荣誉，牺牲自己的生命是一种义务。因此，他们决定了自己要做的事情。要作出这种牺牲是多么的不容易，能够这么做的人又是多么少，虽然这种牺牲是必要的、高尚的、有意义的。所以他们的行为不仅应该得到我们的赞同、佩服和赞赏，还应该作为最高的美德受到推崇和赞扬。反之，那些不顾良心谴责的卖国贼，企图用出卖国家利益来换取一点点私利，则只能成为人们唾弃的对象。



右手《道德情操论》

爱国之情总让我们充满猜疑和妒忌地看待任何一个邻邦的繁荣富强。所有独立又互相接壤的国家，都生活在对彼此的不断恐惧和猜疑之中。每个君王都别想从邻国那里得到好心的对待，于是他有理由用同样的方法对付他们。一些独立国家声称它们会在相互交往时遵守对别国法律的尊重，而那只不过是装腔作势罢了。即使为了最微小的利益，他们也要肆无忌惮地破坏这些原则，或者无耻地逃避这些原则。当邻国的实力不断增长的时候，每个国家都感觉自己面临着被征服的压力，而爱国的高尚感情总被这些当权者拿来充当国家斗争的工具。比如老加图，每次的元老院演讲的结束语总是：“这同样是我的看法：迦太基应当被消灭。”他因为某国给自己的国家带来那么多苦难而愤怒得近乎发狂，这句话正是他这种粗野之人强烈的爱国心的表现。而斯奇比奥·内西卡在他的一切演说结束时也经常说一句话：“这也是我的看法：迦太基不应当被消灭。”它所传达的是一种胸襟更为开阔和慷慨大度的态度。在他看来，即使对手已经衰弱到对他的国家无法构成威胁的地步，也可以允许它有一天恢复繁荣。法国和英国都害怕对方海军和陆军实力的增强。但是，如果它们妒忌对方国家的繁荣昌盛、土地的广袤、工业的发达、商业的繁华、港湾的坚固与众多、人文与自然科学的进步，那么这两个伟大民族就要互相伤害了。因为那些使人妒忌的东西，正是世界的真正进步。我们因这些进步而得益，并且因此变得高贵起来。所以在这样的进程中，每个民族不仅应当尽力赶超邻国，而且应当出于对人类的爱，去促进相互间的进步而不是去阻碍它的发展。别国的进步应该成为我们追赶的动力和目标，而不应该成为我们偏见和妒忌产生的原因。

由此可见，爱国情感并不是来源于普遍的人类之爱，因为它丝毫不受后者的支配，而且有时还会出现对立。举例来说，法国人口是不列颠人口数量的3倍，那么，从人类大家庭的总体考虑出发，法国的繁荣要比英国的繁荣重要得多。但是假如一个大不列颠的国民看重法国的繁荣要比看重英国的繁荣要多，人们却不会认为他是一个好公民。我们热爱自己的国家，仅仅因为它是我们生长的祖国，并不是因为它是人类家园的一部分。智慧的上帝在决定人类情感的时候已经断定：把人们的爱引向人类大家庭的一个特定部分——即我们的国家，会极大地促进整个人类的利益。

临近的民族容易被相互间的偏见和仇恨影响。英国和法国都会愚昧地彼此敌视，但却不会去妒忌遥远的日本或者中国的繁荣富强。虽然他们也很少

左手《沉思录》右手《道德情操论》

能有效地运用与这些遥远国家之间的友好关系。

政治家们的善行是最广泛和最具效力的公益行为。他们为了保持力量均衡而与临近的国家结盟，或者通过谈判保持国际间的安定和平。然而政治家们在谋划和执行良好的政策时，也只会考虑自己国家的利益，虽然偶尔也会有更高层次的追求。在签订《蒙斯特条约》时，法国大使阿沃伯爵就牺牲了自己的生命，使条约有助于恢复欧洲的安定。而威廉王很热心地帮助欧洲大部分的主权国家恢复自由和独立，但他的这种热忱很大程度上是因为他对法国怀有强烈的憎恨。安娜女王的首相似乎也怀有这种极端仇视法国的心理。

每个国家都由不同的阶层和社会团体组成，这些阶层和团体都被分配了特有的权力。每个阶层和团体中的成员的利益与名誉都彼此关联。因此，每个人同自己所在的阶层或社会团体的关系自然比他同其他阶层或社会团体更密切。他会自然地去维护本阶层利益，会雄心壮志地去为本阶层谋得更多的利益。

所谓国体，就是指如何划分不同的阶层和社会团体，如何分配它们的权力、特权和豁免权。

而国体的稳定性，取决于每个阶层或社会团体维护自己的权益免受其他阶层侵犯的能力。某个阶层地位的升降，也都会带来国体的改变。

但所有不同的阶层和社会团体的稳定和发展都依赖于国家的保护。只有凭借国家的繁荣和独立，各个阶层才有立足之地。虽然所有阶层的成员都明白这个道理，但是在国家的生存发展需要牺牲他所属阶层的利益时，他就未必会顾全大局了。这种狭隘虽然是不合理的，但是也不是没有一点用处：至少它抑制了一味的开拓，保持了个国家已经划分出来的各个不同阶层之间的平衡。有时它似乎阻碍了政治体制的变更，但实际上它却促进了整个国体的巩固和稳定。

爱国的情感牵涉到两条不同的原则：第一，对已经确立的国体和社会结构的尊重；第二，对维护同胞们的安全、荣耀和幸福的希望。至少，一个爱国的人不可能是一个不尊重法律和不服从行政官的公民，他也不可能不为增进同胞们的福祉而努力。

并且，这两个原则常常保持一致并引发同样的行为：如果我们的政治体制能够切实维护同胞们的利益，为了增进同胞们的安全、荣耀与幸福，最好的办法就是维护现有的政治体制。



右手《道德情操论》

但是，当国内局面出现骚乱时，当公众间出现不满情绪、发生派别争端时，这两个不同的原则就会引发不同的行动。人人都会想到，眼下的这种政治体制需要进行某些改革——它显然不能维持社会的安定。这是一个优秀的政治家要解决的难题：何时应该维护旧制度的权威，何时应该顺应改革。

对外战争和国内党派斗争这两种环境，是公益精神最好的表现机会。英雄因为在与外敌的战争中建立功业，满足了全民族的愿望，而受到人们广泛的感激、赞美和爱戴；而国内派别斗争中的党派领袖虽说可能得到半数同胞的赞誉，但也会受到另一半人的咒骂。他们的品质和各自行为的是非曲直，却往往难以有一个标准的评判。因此对外战争带来的荣誉总是比国内党派斗争带来的荣誉更加绝对和纯正、无可非议。

然而，如果一个取得政权的政党领袖的威信足以引导政府进行稳健而认真的改革，他为国家作出的贡献就会比战争更加重要和巨大。他可以建立新的国体，或者改进现有的国体。他有机会成为一个伟大国家改革进程中最优异、最杰出的人物，最重要的是，他可以用自己的睿智使同胞们获得很长一段时间内的安定和幸福。

在对自己同胞遭受的痛苦的同情上建立的爱是真正的人性之爱。在党政之争中，某个政治团体的精神和它所提倡的政治体制的理念，往往与对公众利益的关心联系在一起。高尚的公益精神就是这种体制的精髓，公益心在这里被催发到狂热的程度。某些在野党的领袖们总喜欢提出某些貌似可行的改革方案。他们宣称他们的方案不仅会消除人们的不便和痛苦，还可以防止这些不便和痛苦在将来重现。尽管现有的体制已经能让国家的公民们过上安定祥和的生活，但他们还是常常建议对国体进行改革，并要求改变那些最关键的环节。在他们的卓越辩才的鼓动下，他们政党中的大部分成员，都开始相信并陶醉于这种体制虚构的完美，虽然他们并未亲身体会过这种体制的好处。这些领袖在鼓动别人相信他的过程中居然也被自己打动，和别人一起沉醉在自己虚构出来的美景中，虽然他们清楚自己的本意只是为使自己获得更大的权力。有些政党的领袖在这个方案推行的过程中难得保持住清醒的头脑，但他们为了不让自己的追随者们失望而失去支持，在实际行动上也不得不按照大家的意愿行事，哪怕这种行动同他自己的原则和良心相违背。他们拒绝一切调和、折中和合理的迁就通融，目标过于远大和虚幻，因此他们的计划也常常半途夭折。而那些只要稍加注意就能解决的问题反而被人忽略，迟迟得

左手《沉思录》右手《道德情操论》

不到解决。

而真正热心公益的人，他尊重已经存在的各种权力乃至个人特权，尊重各个社会阶层和等级的传统权力。如果他认为某些根深蒂固的权力和特权在某种程度上被滥用了，他会努力用一种温和的方法去调和这种权力和特权。当人们的偏见无法通过理性来说服时，他也不会盲目地使用暴力。因为他总是谨记柏拉图的名言：“不可用暴力对待你的父母，更不可用暴力对待你的国家。”他在推行自己的政治计划时，总会考虑人们根深蒂固的习惯和偏见。在无法树立正确的法律前，他会努力修正现有法律带来的所有不便和错误。他会效法梭伦，尽力在人们能接受的范围内制定最好的法律体系，然后思考如何建立完美的法律。

可在政府中掌权的人，他们的行为偏偏总是与之相反。他们总是自以为是地认为自己头脑中的政治计划是完美的，不容别人对它提出任何修改的意见。他强行推行自己的计划，却全然不去考虑会影响计划实施的各种重大利益或社群的意见。他过分自信地认为，他能够像摆放棋子那样轻松地去摆布社会中各个阶层的成员。他没有想到，这些被他看成棋子的人也有自己的想法和行动。他不明白，在人类社会这个大棋盘上，每个棋子都有它自己的行动原则，它完全不同于立法机关用来指导它们的那种准则。如果这两种原则能够达成一致，并指向相同的行动方向，那么人类社会这盘棋就可以顺利和谐地走下去；而如果这两种原则彼此抵触，这盘棋就会下得十分艰难，并且会把我们的社会搅得一刻不得安宁。

一个优秀的政治家应该具备一套关于政策和法律的完整的设想和理念，这是他必须具备的见解。但是坚决要求实现这个设想所要求的一切，甚至不管时机如何都要马上实现它，无视所有的反对意见，是霸道和不现实的。在这个过程中，他想使他自己的判断成为辨别正确和错误的最高标准和权威，所有人都不应该抵触他。所以，在一切从政的人当中，处在权力顶峰的国君们的处境其实是最危险的。因为这种霸道在他们身上表现得尤为严重和突出——他们总是毫无理由地坚信自己的决断是唯一正确的。当这样的国君对国家的结构和体制实行变革时，他最不能容忍的就是那些可能影响他的意志贯彻执行的力量。柏拉图的神圣箴言在他们看来毫无意义，他们认为自己才是整个国家的意义所在，而不是相反。而他们改革的伟大目标常常只是：清除所有的障碍，削弱贵族的权势，剥夺城市和郡的特权，使地位高的一切阶



层都丧失往日的力量，再也无力反对他。

论普施众生、兼济天下的善行

虽然人们有效的公益行为很少能超出自己国家的社会范围，但人们的慈悲之心却不受任何限制地普施于天下的万事万物。对于有知觉、有益的生物，我们衷心期盼它们的快乐；对于它们遭遇的不幸我们也会同样感到难过。而对于有害的生物，我们则会自然而然地产生憎恨——这种憎恨实际上是由我们对于万物的仁爱之心产生的。因为我们对那些有益而有知觉的生物所遭受的不幸感到万分的同情。

不相信上帝存在的人会难以相信，这种普施万物的善行正是上帝这个伟大的神灵的旨意。他指导着我们的本性去关怀和保护天下所有的生物，无论卑贱的还是高贵的。他所具有的最纯正的美德使他时时刻刻都希望给人类带来幸福。但对于怀疑他存在的人来说，任何高尚的兼济万物的善行，都是一时的、靠不住的幸福假象。于是当他面对这个无人主宰、广阔的世界时，会产生令人伤感的怀疑和悲观，他会觉得未知的地方除了充满苦难和不幸以外什么也没有。悲观的阴影一直笼罩着他，让他不再相信一切美好的事物和幸运。但对于相信上帝真实存在的人来说，所有的痛苦和忧伤也不会磨灭他的乐观之情，因为他常常能够感受到上帝的美德和智慧。

有智慧和美德的人愿意在任何时候为了他所在的阶层或社会团体的公共利益而牺牲自己的私人利益。同样，他也随时准备为了国家或者君王的更大利益而牺牲自己所属的阶层或社群的局部利益。更进一步地说，他同样愿意为了全世界更大的利益，为了一切有知觉、有益的生物的利益，去牺牲上述一切次要的利益。他虔诚地相信上帝的存在，他相信这种局部的痛苦和邪恶也是那个仁慈而具有无上智慧的上帝设计的，那对于普天下的幸福来说是十分必要和不可避免的。因此，他心甘情愿地承担起落在自己、朋友、社群或者国家上的一切灾难，他认为那是为了世界的繁荣和进步而必须承受的。

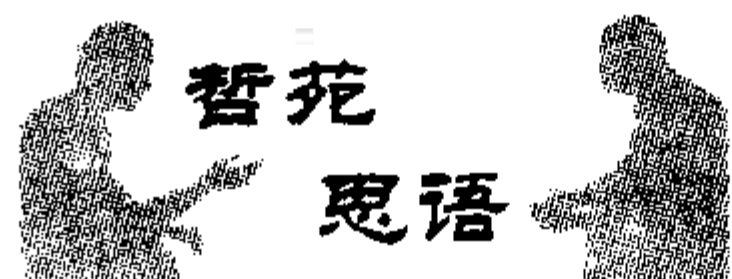
这种对宇宙伟大主宰意志的高尚顺从也是出自人的天性。那些优秀的军人，如果将军命令他们去往一个没有危险的地方执行任务，他们只会产生一种单调沉闷的服从感；而如果将军的命令是开赴九死一生的战场，他们就能感受到，自己正在为同胞作出最高尚的斗争和努力。他们知道，如果不是为了军队的安全和战争的胜利，他们的将军不会命令他们这么做。他们为了保

左手《沉思录》右手《道德情操论》

护国家的安宁而宁愿牺牲自己微不足道的血肉之躯。告别了自己的战友，他们满怀激情与喜悦地欢呼出发，开赴那个为国捐躯的光荣战场。但是，任何军队的伟大管理者，都不会比上帝这个宇宙中最崇高的管理者得到更多的崇拜和爱戴。无论在个人的痛苦中还是在整个国家的灾难中，所有的人都是奉上帝的旨意来拯救人类的痛苦的，这是我们的责任。——所有理智的人都会这么认为。于是，我们不仅会去顺从这种指派，还会让自己怀着快乐的心情心甘情愿地接受它。一个优秀军人随时准备去做的事情，我们也应该做到。

亘古以来，伟大的上帝就用他的慈悲和智慧设计制造了宇宙这架宏大而完美的机器，并由此产生了所有的幸福。这是人类最应当努力探寻的道理，而其他思考在这种探索面前都显得平庸和肤浅。我们认为投身于这种思考的人，理应受到我们的尊敬。我们对他所怀有的敬意，常常比国家最勤勉和最热心公益的官员更进一步，虽然他的一生都投身这种看似没有实际效果的冥思苦想。马库斯·安东尼努斯因此得到的赞美，比他在统治期间公正、温和、仁慈地处理一切事务所得到的更多。

当然，管理宇宙这个庞大的机体，关怀一切有灵性、有知觉的生物，这些都不是人的职责，而是上帝的职责。人对他自己的幸福，对他的家庭、朋友和国家的幸福的关心，被指定在一个很小的范围之内，而这是一个更适合人的有限的智力与能力的职责范围。所以我们不能以思考高尚的事情为借口而忽略我们职责范围内的小事情。阿维犹乌斯·卡修斯就曾经指责马库斯·安东尼努斯，说他不顾罗马帝国的繁荣昌盛，而忙于哲学推理和关心整个世界的繁荣昌盛。可见，即使哲学家的最高尚的思考，也不是忽略眼前小责任的理由。而我们，应当让自己免受这种指责。



谨慎是有益于自己德行的重要因素，正义和仁慈则是有益于他人的德行的，如果一个人同时遵守这些，那他就是一个在德行上完美的人。但是仅仅知道谨慎、正义和仁慈的原则是不够的，还需要在实际的行动中表现出来，这不是很容易的，因为生活中每个人都会受到激情的影响，明知道应该遵守什么原则，但是在不能保持冷静的情况下，很难保证自己的行为是正确的。所以，应该首先做到自制，以自制为保证，才能真正让这些原则转化成行动。

能让人不遵守道德准则的激情大致可以分成两类：一类是让人一刻都难



右手《道德情操论》

以忍受的激情，如愤怒；一类是短时间内可以忍受，但是无法长期忍受的激情，如一些感官的享受。对前一种激情的克制，需要宽广的胸怀和坚强的意志；对后一种激情，则需要克制自己的欲望，让自己在能力的范围内过一种适合自己的生活。

自制也是一种美德，它不同于按照某种原则行事的行为美，它是一种能克制自己不受激情诱惑的精神美。自制也是一种独立的品德，它可以脱离开行为本身的善与恶而单独存在。自制也需要有合宜性，一种能让社会人感到快乐的感情，即使表现过分也不会引起人们的愤怒。而如果在这时候克制自己的激情，对这些表现得很冷漠，就会让别人觉得他是一个“怪人”，很难融入别人的快乐，也会疏远他。对于自己痛苦的感受，不能过度敏感也不能漠不关心，过度敏感会表现出让别人觉得厌烦的激情，而对自己都漠不关心的人，则很难让其他人相信他有好的德行存在。

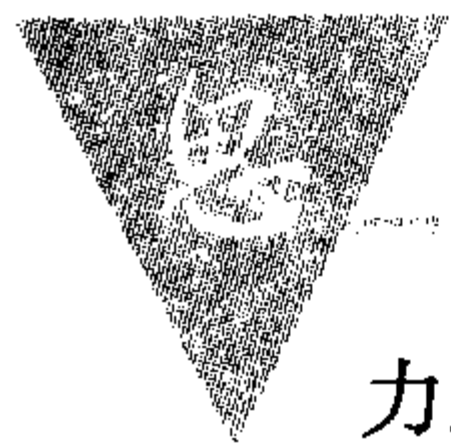
基于尊严和合宜性的自制是崇高的自制，这与麻木不仁是完全不同的。如果一个人对什么都表现得很冷漠，那他的自制的价值也就变得越来越小，甚至消失。

有德行的人对自己所受的痛苦会有深刻的感受，对自己品质要求的一切有更强烈的感受，知道怎样控制自己的情绪，不让自己的情绪处于很大的波动中，那样不利于思考事情的本来面目，也不利于作出正确的判断。把自己的情绪控制在一个自己和别人都能接受的范围内，做到“处变不惊”，会让别人更尊敬他，也能作出正确的指令，让自己的行为更得体。

论自我克制

一个道德完善的人，总是能够按照完美的谨慎、严格的正义和恰当的仁慈去规范自己的行为。然而很多人非常了解这些准则，在实际行动中却不能很好地贯彻它们。因为人的感情冲动会促使或者诱惑他不自觉地去违背那些准则。冷静清醒下来，他是毫无疑问地赞成和支持这些原则的。但对这些道德准则的了解，如果得不到有效的自我控制，就不能很好地运用到实际行动中。

古代那些优秀的道德学家把人类的感情冲动分为两类：一是需要用克制



左手《沉思录》右手《道德情操论》

力来进行抑制的一时的情绪冲动；二是可以在短时间内加以抑制，但终究会爆发的长久的激情。由于人类的感情冲动频繁地、持续地存在，在人生中的某个时刻我们可能很容易被它引入歧途。

第一种短时间的感情冲动主要表现为恐惧和愤怒的情绪，以及那些与它们交织在一起的其他情绪；而第二种难以抑制的激情则主要表现为对舒适、享受、恭维等使人得到满足的事物的渴望。强烈的恐惧和愤怒往往需要良好的克制力进行片刻的抑制；而对安逸、享乐、恭维等事物的渴望虽然可以得到暂时的压制，但它对我们的引诱却是不会停止的，它们常常诱导我们犯错误，并为此悔恨不已。这两种感情冲动都会以促使和诱惑的方式来使我们背离自己的原则。古代的道德学家把对前一种冲动的克制称为意志坚定和隐忍；而把对后一种激情的克制叫做节制、有节、严谨和稳重。

自我克制本身就是一种美。通过对自身冲动情绪的控制，我们会得到赞美和表扬。而这种通过自我克制得到的好处，以及通过谨慎、正义和仁慈得到的赞美，都与克制之美本身无关。克制之美得到人们的尊敬和颂扬，是因为它表现出了一种高尚的人格力量以及那种长远的坚忍性和持久性。

坚忍的人总是能得到高度的赞扬和崇拜。因为他在痛苦和危险面前，在死亡和威胁面前，还能保持同平时一样的镇定，不说违背自己良心的话。如果他为了国家的事业而捐躯，那么我们对他的同情，对陷害他的人的愤怒，对他的高贵气节的敬佩以及对他的人格的理解，都融为一体了，并且转化为对他的狂热的崇拜。

从古至今，人们仰慕的英雄们都是这样，他们为了争取真理、自由与正义而不懈斗争，毫无畏惧地走向刑场，到死也无损自己的身份和尊严。他们的遭遇使人们对他们有了更多的赞誉。就说苏格拉底，如果他是安静地死在自家的床上，而不是为真理献身，那么后世对他的赞誉也就不会如此绚烂了。这种赞誉在后世的英雄志士身上也都有体现。在弗图和霍布雷肯雕刻的历史人物像中，托马斯·莫尔、雷利、罗素、西德尼等人头像下面的那把作为砍头标记的斧子，往往给这些人物带来了真正的尊贵和情操，那远比人们佩戴的纹章等无聊的装饰物要让人们感兴趣得多。

不仅仅只有高尚的人会因为具有这些高尚行为而增光添彩，就连一个囚徒也会因为具有这种品质而让人对他的印象改观。当一个罪犯凛然庄严地站在断头台上时，我们也难免会为他感到惋惜：这样的人怎么会干那样卑劣的



右手《道德情操论》

事情呢？

锻炼这种高尚的坚韧的品质的最好场合是战场。正如我们以前所说，最可怕的事情莫过于死亡。而那些对死亡都不会感到惧怕的人，还会去惧怕其他的灾难吗？人们一旦认识了死亡、熟悉了死亡，那种对死亡的迷信式的恐怖和意志薄弱都会被克服、驱逐。一个英勇的战士，他们只是把生命看成一种追求向往的对象，而把死亡看成令人讨厌的生命终结。许多经验和经历让他们觉得：一些看上去很可怕的灾难，实际上没有我们想象的那么悲观。只要鼓起勇气、运用智慧沉着应对，就可以在困境中找到生机。因此，死亡并没有那么可怕，我们应该有应对它的信心和勇气。这样，当我们身处危险之境时，就不会那么慌张，急于摆脱，我们就能镇定地经受考验。军人的职业在人们的眼中比其他职业显得更为高贵的原因，就在于这种习惯性的对危难和死亡的临危不惧。为国效命疆场，正是英雄们被我们爱戴的原因。

战争虽然违背正义、仁慈的道德原则，并且没有丝毫人性，但是有时也能让我们对它产生很大的兴趣。并且策划、发动、指挥战争的本不足取的人，反而能得到人们很大程度的尊敬。甚至为抢夺而战的海盗们也会引起我们的兴趣，我们带着尊敬和钦佩的感情把他们的故事到处传扬。这是因为他们在追求那些邪恶的目标时，也忍受了常人无法克服的艰难困苦，他们用坚韧的智慧渡过了很多和军人同样可怕的危险和灾难。

对愤怒的克制在许多场合往往不如对恐惧的克制显得更崇高。然而，在古今的著名雄辩和演讲中，许多正义的饱含愤慨的段落是最令人叹服的。雅典的狄摩西尼批判马其顿国王的演说，西塞罗控诉喀提林同党的演讲，都是因为激奋高尚的感情而流芳千古。但是对于这种恰当的愤怒的表达是经过了抑制的，这样才能引起旁观者的理解和同情。而过于激烈的勃然大怒和叫嚷的冲动，只会让人生厌。因为使我们产生兴趣的不是发怒的这个人，而是他发怒的原因、他愤怒的对象。恰当的愤怒能把我们的注意力引向这一点，而大声地叫嚷则会让我们在厌恶的情绪下对此失去兴趣。但是多数情况下，宽恕作为一种高尚的品质，要比愤恨更为合理。在出于公众利益的需要必须与最可恨的敌人进行合作，来达到更为崇高的目标时，一个理智的、深谋远虑的人应当不计前嫌，和他们合作——无论敌人是否为他们让人愤怒的行为作出了令人满意的谢罪。这种具有高尚的品质和智慧的人应该得到我们的高度表彰和赞扬。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

然而，对于愤怒的抑制并不是在所有的事情上都如此辉煌壮烈。我们常常也因为恐惧而去压抑我们的愤怒，但是这种怯懦的行为无法让我们把它说成是高尚的。在这种场合，愤怒使人勇于战斗，愤怒可以显示出某种胆量和高于恐惧的品质。人有时出于虚荣，会刻意地表现出愤怒，但从来不会表现出恐惧。比如底气不足又好面子的人，总爱在他们的下属面前，或者在不敢表达异议的软弱的人面前装出一副愤慨的样子，以为这样就显示了他们无畏的气魄。就连无赖也喜欢编造种种谎言，把自己描述得暴躁霸道。他们想，既然别人不可能把他当成一个可亲可敬的人，那么最好把他看成一个可怕的家伙。眼下有一种风气鼓励人们用决斗解决问题，从一定程度上讲可以说是鼓动复仇。这种风气在很大程度上，让因恐惧而压抑愤怒的人和行为变得更加可鄙。对恐惧的抑制中总有某种让人觉得高尚的精神，而对愤怒的抑制则不会，那只会更加暴露自己的胆怯和懦弱。只有基于体面和尊严的抑制，才会得到人们的赞许。

我们在没有面对什么诱惑的时候，按照谨慎、正义和合宜的仁慈的要求行事，并不显得多么高尚。只有在面临危难时审时度势、量力而行；在面临威胁时仍然诚挚地按照正义的规范行事，不理睬那些使我们违反道德规范的诱人利益，也不理会那些可以激怒我们的种种伤害；在被小人忘恩负义或者恩将仇报时还坚持自己的慈悲之情，这才真正属于最高尚的品质和美德。自我克制本身是一种美德，而其他散发着光彩的美德也都是在自我克制的基础上才得到发挥的。

对恐惧和愤怒的抑制都来源于优秀的自我克制力量。尤其当我们出于正义和仁慈而这么做时，不仅体现了伟大的美德，也为其他美德增添了光彩。然而在各种不同的环境下，自我克制会受到各种不同的动机的驱使。如果出于不纯的动机，自我克制就具有一种十分危险和可怕的力量。就像大无畏的勇猛如果用于不义的事业，会是一种极端危险的力量一样。所以，一个人也可以用表面的平静去掩饰他坚定而残忍的复仇之心。但这种掩饰所需要的内心力量，它的高尚虽然被不正当的目的玷污，但是却还常常受到许多人的高度钦佩，因为那实在需要很大的勇气和坚定的决心。渊博的史学家达维拉就经常称颂美第奇家族的凯瑟琳的超人伪诈；严肃认真的克拉伦敦勋爵也对迪格比勋爵及其后的布里斯托尔伯爵的虚伪掩饰作出了很高的评价；见地非凡的洛克先生最钦佩沙夫茨伯里伯爵的隐忍；甚至西塞罗也似乎觉得这种欺骗



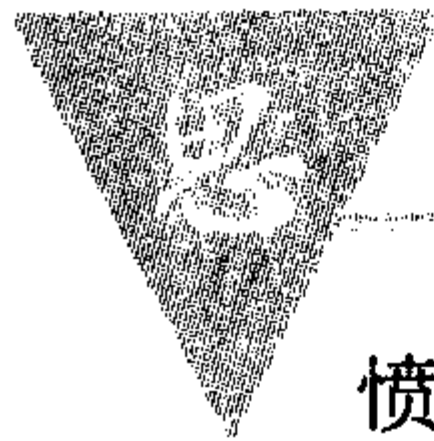
右手《道德情操论》

功夫虽然未必崇高，但作为一种有效的斗争方式也有很大的价值，还是值得赞许和尊敬的。确实，这种隐忍和隐秘的欺骗在国内激烈的党派斗争和内战中无处不在。当法律已经失去它的尊严和效力的时候，当最清白无辜的人都难以自保的时候，大部分人为了自身的安危而使用这种方法进行自保，对任何有可能占上风的党派都拍马逢迎、见风使舵。这种品质实际上需要冷静坚毅的态度和决然果敢的勇气来支撑。它的效用在于，它可以用来加深对立派别之间的深刻敌意，而敌意正是伪诈生长的土壤。所以说，某些时候它确实可以派上些用场，但坏处却是十分明显的。

因此，抑制那些看似不是很强烈和狂放的激情显得更有必要，因为这样自我克制就不容易被各种害人的动机利用。节制、庄严、谨慎和中庸，这些受人喜爱的品质都不太可能导致有害的行为。而单纯简朴、勤勉和节约，这些同样受人欢迎的散发着原始的朴实光彩的美德，也都来自和缓的但却坚持不懈的自我克制。那些过着幽僻而宁静的生活的人，他们的行为从自我克制中获得了很大程度的优美和优雅。这种优雅或许并不夺目，但却未必比那些英雄豪杰、政治家或者议员等大人物逊色。

在对自我克制进行了这么多探讨后，我认为没有必要再详尽论述这种美德了。现在我想探讨的是：合宜的程度。旁观者所赞成的各种感情的程度是有所不同的。对某些情感来说，不足比过分更使人感到不快；而对于另一些感情，过分比不足更让人感到不快。也就是说，某些情感比较容易得到旁观者的赞同，而某些情感却是人们不太赞同的。我认为，某些情感之所以容易让旁观者觉得得体，是因为它符合当事人的心意；而有些情感不易被旁观者认可，则是因为它不符合当事人的心意，于是让人觉得厌烦。这点可以看做一个普遍准则，因为根据我的考察，它基本是普遍存在的。下面举几个例子来论证这个观点。

仁爱、慈悲、天伦之情、友情、恭敬等这些有助于人们团结的情绪，即使有时显得过分些，也不会让人讨厌。可能有的时候，我们会去抱怨它的过分，但仍会用积极的态度面对它。我们可能会为此感到苦恼，但却不会感到厌恶。而对于那些产生这种感情的人来说，放纵它们却是能带来快乐和愉悦的。虽然这种感情被用到那些毫不知恩图报的人身上，他们也会觉得恼恨羞愧。但是即使如此，他也会得到人们极大的同情，而那个不知恩图报的人只会招来愤慨。而对于那些他人的痛苦无动于衷的人，他们常常会引起我们的



左手《沉思录》右手《道德情操论》

愤慨和鄙视。我们把他们归为感情不足的一类人。因此他不会拥有友谊与亲情，也享受不到我们都能享受到的最朴实的快乐。

而愤怒、怨恨、妒忌、仇恨这些情感使人们之间产生隔膜，并会阻碍人群之间的各种联系，它们的过分比起不足就让人觉得更加不快。人们会认为一个人心里怀有太多这类感情的人卑鄙可耻。而缺乏这类感情，虽然也有一些不完美，但是却不会受到人们的苛责。但是对于男人来说，一点点这样的感情是十分必要的。一个软弱的男人最致命的缺点就是缺乏适当的愤怒，这样他就连保护自己或者亲友免受伤害都做不到。然而从另一个角度说，愤怒和仇恨又是有劣根性的。过分的愤怒与仇恨会演化为让人讨厌的妒忌，而妒忌会使人怀着恶意去看待那些优秀的人身上表现出来的一切优越之处。

不过，这种容易产生妒忌心理的人又常常可以在某些关键事情面前容忍那些没有任何优势的人凌驾于自己之上。在这种时候他们表现出了骨子里的软弱：逃避斗争、害怕混乱和求饶，甚至过分的宽宏大度。这种人在面临利益的纠缠时，因为软弱和害怕，会幻想这种利益对自己是无关紧要的，于是轻易地放弃它，而在这之后又开始沮丧、后悔，乃至演化为更深的妒忌和仇恨。所以，为了生活的安逸和心灵的平静，我们任何时候都要尽力维护自己的生命和财产，尤其是自己的尊严和地位。

还有一些过分比不足更令我们感到可恨的感受，比如被挑衅和愚弄、危险和痛苦。懦夫是可鄙的，而坚强和勇敢的品质值得我们赞美。因此那种以英雄气概和坚忍品质忍受这些可恨的感受的人，总能得到我们从心底的尊敬。反之，一个在痛苦和磨难面前只知道哭泣而无所作为的人，根本不会得到人们的尊敬。遇到微小的挫折就烦躁不安，更会招致别人的厌烦。坚定沉着的人不会让那些微小的伤害和小小的挫折来打搅自己内心的平静。并且，在自然灾害或是道德的沦丧中，适当地承受一些由它们带来的痛苦，对他来讲似乎是一件幸事。他相信这会给他自己和朋友们带来更大的舒适和安宁。

通常，我们对于自身所受的伤害和不幸的感受会非常强烈，但也可能非常薄弱。对自己的不幸和痛苦都感到麻木的人，对他人的痛苦也会无动于衷，他不会热心地去帮助别人解脱这种痛苦。这种对生活的麻木不仁，会削弱对自己行为意义的一切热忱的关注。美德的真正精髓恰恰在于这种关注。一个具有美德的人，能感受到灾难给自己带来的所有痛苦，也能意识到那些给自己带来伤害的恶劣品质，从而更强烈地明白自己应该具有的那种尊严；并且





右手《道德情操论》

不受冲动的支配和摆布，按照自己的良心和上帝的指令冷静地来规范自己的行为举止。这种高尚的坚定是以尊严和意义为主导的高贵的自我克制。而麻木不仁，只会使自我克制的品质所具有的一切价值消失殆尽。

虽说对伤害、危险与痛苦的无动于衷会使自我克制完全失去意义，但对伤害、危险与痛苦的感觉表现得过度也是不利的。而当人们的内心能够克制住对这种痛苦、伤害的过分感受时，这种自我克制的行为就会十分崇高和伟大。当然，要做到这样很难，不是每个人都可以做到的。要在自身的行为上表现得这样完美无缺，需要付出巨大的努力。并且，这种感受与克制之间的斗争会引起心灵的激烈冲突，使内心深处难以平静。上帝已经使聪明的人类具有了强烈而敏感的内心感受，但我们可以在职责和理性许可的范围内尽量回避那些对自己有所伤害的环境。有些人的感情过于脆弱，对精神和肉体的痛苦都非常敏感。这种人是不适合投入到任何形式的斗争中的。虽然他的理想会让他努力去克制那种感受，但在斗争中他的内心会首先受到伤害。当这种情感上的伤害屡屡到来时，理性也难以保持正常情况下的敏锐。虽然有些事情他在心里已经有了决定，但往往还是被莽撞、轻率和软弱牵制。所以，对于一直在进行自我克制的努力者来说，不管是先天的还是后天的，刚毅、勇敢和顽强的性格都是不可缺少的。

虽然战争是锻炼坚强性格的最好课堂，是治疗怯懦的最好良药，但如果这种激烈的斗争和考验提前到来，结果也是不容乐观的。生活中的快乐和享受时而过分时而不足的感觉，也同样给我们带来种种不快。对快乐的感受不足总比过分更让我们郁郁寡欢。因为无论对谁来说，对快乐的追求，总比麻木不仁受人欢迎。就像人们总爱沉溺于孩童们的游戏，却总是厌烦老年人的乏味和保守一样。当然，对快乐的极端过分追求对个人和社会都是有害的。它会让我们过度沉溺于它而忘记了自己的职责。不过，理性和责任感的淡漠更容易引起人们的指责，而非对快乐的爱好与追求。如果一个年轻人只知道谈论教条和功业，而对那些适合于他年龄的各种消遣娱乐却不闻不问，我们也不会对他的清心寡欲感到赞同。即使他没有沾染那些堕落的生活方式，我们也对他的乏味和刻板感到厌烦。

人们有时候可能会高估自己，有时候又会低估自己。在某种程度上，高估自己总比低估自己让人愉快。但是，对于一个旁观者来说，低估你自己往往要比高估你自己更让他觉得舒服。所以同样的道理，当我们身边的人总是

左手《沉思录》右手《道德情操论》

对自己评价过高时，我们也会很反感。当他们在我们面前摆出一副自命不凡、高高在上的模样时，我们会感到自尊心受到了伤害。我们自身的自尊和自负会促使我们去指责他人的自尊与自负。这样我们就无法公正地去评价他们的行为了。并且奇怪的是，如果这些同伴能够容忍别人在他面前摆架子，我们也会非常瞧不起他们。

但是，如果他为了爬到常人难以企及的地位而努力去迎合别人，我们虽然并不赞同他，但还是难免为他感到高兴。如果排除妒忌的因素，他们连连高升所带来的不快，远远比他们在别人面前贬低自己时所带来的不快要少很多。

我们在评价一种品质和行为的优劣时，有两种常用的不同标准。一种是绝对的毫无瑕疵的完美标准，这是我们每个人都认可的标准；另一种是一般意义上的完美，是世人只要肯努力就能达到的完美标准，是我们自己、同伴、敌人和竞争对手中的大多数都能够达到的标准。我感觉到，人们在进行自我评价时，大都会留心到这两种不同的标准。不同的人，在不同的场合也会使用不同的评判标准。有时使用前一个标准，有时使用后一个。在使用前一个完美的标准来进行评价时，最优秀的人也会发现自身的缺陷和不足。而使用后一个标准进行评价时，我们又会感到自己某方面实实在在地符合这个一般完美的标准。

具有智慧和美德的人总是完全投身于第一种标准。这种标准是他们在对自己和他人的行为品质进行长期研究的过程中慢慢产生的，是内心正义善良的品质经过长期的沉淀形成的自我要求。根据我们观察的细微和专心的程度，我们每个人都或多或少地持有这种标准。虽然持有的程度不一样，但基本轮廓还是差不多一致的。优秀善良的人天生就对这种标准的观察有着过人的洞察力，他们比其他人更专心地投入到这种考察和思考中，他心中形成的理念会更加准确、系统，从而更加沉溺于这种超脱非凡的伦理之美。他会根据精确、完美的理念来努力塑造自己的品质，虽然他并不一定真的能做到那么完美，但他会为不断发现自己的欠缺和不足而感到惭愧。不过偶尔他也会转向第二个标准，这时候他才会发现自己的一些优点。可他的注意力马上又会转移到对前一个目标的不懈追求上，以至于他所得到的安慰远远补偿不了他所受到的打击。而正是因为他遭遇了这个过程种种困难，所以他不会傲慢地取笑、侮辱品质不如他的人。他只会通过自己的劝告和现身说法，以深切



右手《道德情操论》

的同情心去督促他们和自己一起提高。他深刻地明白没有什么人的道德品质会完美无缺，在一切方面都超过别人。所以当某些人在某些方面胜过他的时候，他也不会因为妒忌而心理不平衡。相反，因为他能体会要达到那个高度是多么的不容易，所以他对超过他的人常常怀有格外的敬意和赞许。

总的来说，谦逊、公正和客观，这些良好的品质总会指导人的心灵和他的一切行为活动。在美术、诗歌、音乐、辩论和哲学等独创性的艺术中，最伟大的艺术家总是最谦逊的，他比别人更快地觉察出自己作品的不足。虽然他在理念中已经有了完美的作品，但尽管他全力去模拟它，却永远无法达到那个精准完美的地步。而相比来说，那些对自己的作品颇感满意的艺术家，层次是相对较低的。因为他的头脑中没有那个尽善尽美的理念，他情愿与他进行对比的是那些更加不如他的艺术家们。像伟大的法国诗人布瓦洛，他的某些作品可能不比古往今来的同类诗歌差，但他还是经常说，没有哪个伟大的艺术家对自己的作品感到完美。而他的老朋友桑托伊尔爱写拉丁诗，虽然只创作了一些中学生水平的作品，但却对自己的作品感到很满意。布瓦洛曾说：“桑托伊尔肯定是有史以来这方面唯一一个最伟大的人。”这虽然是一种狡黠的双关语，但至少表明布瓦洛总是用诗歌方面最完美的理念和标准来要求自己。这样看来，一辈子总用那个尽善尽美的标准来要求自己是很困难的，相比之下，还不如制作一个简单精巧的工艺品来得容易愉快得多。

所以，当人们用第二种标准来评价自己时，他会发现自己在很多方面的优越性都远远超出了这个标准。这种结果是令人愉快的，并且也会得到旁观者公正而理智的认可。但是，当一个人完全抛弃理念上的完美而专注于一般的完美标准时，他就会慢慢地变得骄傲并且目中无人。他们会变得非常喜欢赞美自己，并且用那种极端自信和自欺欺人来展现自己，骗取他人的信任。不用说老百姓是多么容易相信他们的骗术，从而很快成为他们盲目的崇拜者；就连很精明的人也容易被他们愚弄。就像那些冒充大师的假内行，虽然没有什么真才实学，但却经常受到众人的追捧。当这种自我吹嘘和他们身上某些优点联系在一起，就更容易骗取别人的信赖，因此他完全有可能得到位高权重的大人物的支持，也完全有可能因为偶然的成功而博得愚民的顶礼膜拜，这时这些骗子甚至被人们认为是伟人。可见，人的理性也往往容易被群起的愚昧掩盖。当崇拜他的人们远远地观望这所谓的伟人时，他们果真是怀着真诚的仰慕和钦佩之情。但看透这一切的人则只会对此报以冷笑。几乎所有的



左手《沉思录》右手《道德情操论》

时代都出现过这种人，许多声名显赫、威风八面的人物，都会在后世变得声名狼藉。

但是假如没有一定程度的这种过度的自我赞赏，也很少能获得支配社会的巨大权利，然后取得巨大的成就。那些杰出的伟大人物之所以能够出人头地，大多数并非天赋禀异，而很大程度上是因为他的这种充分的自信和自我欣赏。丰功伟业的领导人，最伟大的政治家和议员，最成功的政党领袖，都是如此。或许，这种盲目的自信和自负，不仅让这些人投身于常人不愿问津的事业，而且使得追随者们有了顺从和崇拜他们的理由，从而帮助他们获得真正伟大的功业。而当他们屡获成功时，这种自负使得他们更加虚荣，并且接近愚蠢和疯狂的程度。亚历山大大帝就是一个很好的例子。他不仅希望别人把他看成是一个神，他自己也几乎把自己看做一个神。他临终前居然要求人们把他的朋友们和他年迈的老母亲奥林匹亚都尊崇为神。恺撒甚至愚蠢而天真地认定自己是维纳斯女神家族中的一员。而在维纳斯——恺撒自认的曾祖母的神殿前，当地位显赫的罗马元老院把这种非凡的荣誉授予他时，他却竟然不敢去接受。这种难以理解的虚荣和他的其他一些不好的行为结合在一起，更加剧了百姓对他的怀疑和反对，导致他的政权被推翻了。当今的宗教和习俗虽然不鼓励大人物们以神明自居，但成功的虚荣与百姓的欢呼爱戴，仍然会使一些大人物陶醉于对自己价值和能力的高估中。像恺撒一样，这种盲目的自负是引发许多危险举动的原因。而一个谦逊、懂得自我克制的人却永远不会这样。伟大的马尔伯勒公爵所取得的一系列辉煌的胜利，恐怕一个普通人吹牛都难以想到，但他却没有因此而有一片刻的得意忘形，这大概是他最难得的一个特性了。后世的另外一些伟大统帅如尤金王子、已故的普鲁士国王、伟大的孔代亲王，还有古斯塔夫二世，也都具备这种理性的冷静和自我克制。

建功立业的伟人往往因为优异的才能和巨大的成功使他们的野心一发不可收拾，最终招致命运的毁灭。

我们总是对那些真正勇敢、大度和高尚的人表示由衷的钦佩。这是一种恰当而有根据，稳定而持久的感情，与人物的运气好坏没有任何关系。这不同于我们对那些自负和自我陶醉的大人物所产生的钦佩。当这些大人物声名显赫时，我们确实容易被他们的成功遮住眼睛，对他们产生极其神往的钦佩之情，而忽略他的行为中表现出的轻率、鲁莽和缺乏正义。如果这位大人物



右手《道德情操论》

突然遭遇了失败，这种盲目的崇拜很快就会瓦解。他过去的那些被繁华功业所掩盖的贪婪和邪恶就会被人们放大，使他们臭名远扬。假如恺撒在法萨卢斯战役中失败，那他就会被人们贬低得只比喀提林稍微好一点。有些愚昧的人可能还会作出更加恶毒的评价，把恺撒说成一个密谋反对国家法律的恶人。而其实恺撒和喀提林同样也具有人们公认的优点：合理的爱好和追求，优雅明白的文字，完美的修辞，指挥战争的娴熟技巧，危难面前指挥若定的能力，对朋友的忠诚，以及对敌人的宽宏大量。但他不断膨胀的野心和不可一世的态度使得这些优点都失去了意义。这种人物得到的道德评价往往会受到他们命运的重大影响。正所谓“成者王败者寇”，同样的品质，成功能使它获得爱戴和崇拜，失败则会使它被人们厌恨和唾骂。然而，这种道德的判断虽然有欠公正，却也并非一无是处。这也是贤明上帝的成功创造，它的效用在于对确立各个阶层之间的区别和社会秩序的帮助。它也能够使我们更好地服从那些为社会带来发展的胜利者；并引导我们接受这些伟大人物带来的残暴；引导我们带着一种有些愚昧但是却有利于我们的崇拜心理来服从这些强大的胜利者。

虽然自大自负的人有时候会显得比谦逊的人更容易成功。人们也更容易对那些自高自大但却饶有成就的人赞美有加。但如果深入思考，我认为真正能带来长远利益的是谦逊而非自大。因为那些从不贪图虚名、从不自我吹嘘的人，从不担心有一天会身败名裂。虽然没有多少人会狂热地崇拜他，但只要对他有深刻了解的哲人，都会从心底由衷地赞赏他的品质。而一个真正的哲人的公正赞誉，要比上万个无知的人表示的热情更让人鼓舞。据说巴门尼德曾经在雅典的一个集会上发表演说，当他看到所有的听众都转身离开，只有柏拉图一个人还在倾听时，他仍然继续演说下去。

而那些大人物身边的贤达之人对大人物的赞美总是最少。他们对大人物身上的其他品质的一点客观公正的敬意，是远远满足不了大人物的自我期望的。他们真诚的敬意在他看来甚至是某种恶意的讥讽和妒忌。因此，他开始怀疑那些患难与共的老战友对他的忠诚。对于他们曾经为自己作出过的帮助和努力，他已经忘到了九霄云外。那些曾经跟他患难与共、对他忠心耿耿的人，甚至最终都成了他清理的对象。而那些对他阿谀奉承的小人，却最容易得到他的提拔。亚历山大大帝就在功成名就之时，为了把父亲菲利浦开拓疆界的功绩占为己有，杀死了他的朋友克立特斯；卡利斯塞纳斯拒绝按照波斯

左手《沉思录》右手《道德情操论》

方式向他顶礼膜拜，也被残酷地杀害；还有父亲的好友、年高德劭的帕尔梅尼奥也被他以莫须有的罪名处决了，而这位老人几乎所有的儿子都为亚历山大而战死，即使仅存的一个，也在受尽酷刑后英勇就义。菲利浦生前经常评价帕尔梅尼奥说：“雅典人真幸运，每年能选举出十名将军，而我一生中只有一个帕尔梅尼奥。”帕尔梅尼奥的能力和忠义让菲利浦感到轻松不少。他在宴会上常说：“让我们尽情痛饮吧，朋友们，因为帕尔梅尼奥从来不沾酒。”据说，没有帕尔梅尼奥的运筹帷幄，亚历山大大帝根本不会赢得远征的一系列胜利；没有他，亚历山大就不会有那么辉煌的功业。而那些受到亚历山大提拔的溜须拍马之徒，在亚历山大归天之后，不仅瓜分了他的帝国，还残害了他所有的男女亲属。但是，对于那些超凡脱俗、出类拔萃的优秀人物，即使他们常常喜欢作出过高的自我评价，我们也会报以体谅和宽容。因为他们在我们眼中仍然是勇敢、宽容和高尚的。而对于那些没有什么过人之处也要自命不凡的家伙，我们就会对他感到万分的厌恶。这种缺点，可以分为骄傲和虚荣两种。然而这两者之间虽然都包含了自大的情绪，但却有很大的分别。

骄傲的人总是相信自己具有某种过人的优点和长处，虽然连他自己也说不上是什么原因。他不要求得到别人太过夸张的赞美，但他希望你像尊重自己那样尊重他，否则他就会感到自尊心受到了伤害，从而心生怨气。但是他的自尊心太强，以至于他不会说出生气的理由。并且为了增强自己的信心，他会告诉自己博得你的尊敬是没有意义的，他装作蔑视它。但他非常不愿意你用贬低自己的方式去抬高他，更不喜欢你用伤害自己自尊的方式去尊重他。

虚荣的人则希望得到种种夸张的尊敬和美誉，虽然他自己内心深处也不敢相信自己会得到这些。当你用朴实的眼光来看他的时候，他会感到非常不快，他希望人们用一种比较惊喜和夸张的眼光来看待他。所以他利用一切场合和机会，夸耀他那一点点的优点和长处，并且不惜用低三下四的奉承手段来赢得你的好感和尊敬。他也鼓励别人作出很高的自我评价，并希望别人要用对他的吹嘘作为报答。他不遗余力地去奉承别人，只是为了自己得到奉承；他对人殷勤有加，只是为了博取别人的青睐；他不惜为别人提供真实的帮助，但只想通过这样来卖弄自己的本领，并把别人哄得对他更加感激。

爱好虚荣的人看到人们对地位和财产的敬意，便很想得到这种敬意，看到人们对美德和慈善的敬意，便也想得到这种敬意。为了显示他的阔气，他从服饰、用具到生活方式，都要显示他的“地位”和“财产”。为了维持这



右手《道德情操论》

种状况，他透支了将来的财富，以至于在往后的很长一段时间里他都将生活在贫困和拮据之中。但是只要他还能设法撑住台面，他就会为了虚荣而继续这么做下去。他一方面沉醉于人们对那些富丽堂皇的家居服饰的羡慕之中，又时刻担心别人了解他的底细。这就是虚荣者普遍的心理状态。那些爱慕虚荣的无名之辈，也总爱跑到外国游历或者从偏远的乡下跑到都城来游览一趟，以显示自己的生活水准。但这种行为比起打肿脸充胖子来，不那么容易被揭穿。

骄傲的人永远不会干这种打肿脸充胖子的愚蠢事。他的自尊心使他一直以来都坚决而又小心翼翼地维持着自己的独立。当他的收入还不丰裕时，他会开源节流，以便早日通过自己的努力过上那种体面的生活。他认为爱慕虚荣的人的那种排场是一种对现实身份的无耻粉饰，他对此感到非常愤怒，经常毫不留情地对这种行为展开批评、责骂。

骄傲的人与自己身份地位相当的人打交道时，总是感到不太舒服。而和比自己的身份地位更高的人打交道，他就会感到更不舒服了。因为他被那些优秀的人气质的面容和高贵的谈吐深深地征服了，这使他觉得有一点自卑，因此他不敢在他们面前放言自己的抱负。为了寻找心理的平衡，他会转向与那些地位比他低的人打交道——他的下属、侍从和有求者，在他们面前他总是能很好地维持他的骄傲。他也很少拜访地位比他高的人，即使偶尔这么做，也无非是为了显示他有资格同这种人打交道。就像克拉伦敦勋爵所说，他有时到宫廷里去，因为只有在那里才能发现比自己优秀的人；但是阿伦德尔伯爵却很少去，因为他在那里总能遇到比自己优秀的人。

相比于骄傲的人拼命逃避地位比他们高的人，爱慕虚荣的人则拼命贴近那些人。他们似乎顽固地认为，大人物的光彩总会有一些辐射到接近他们的人身上。于是爱慕虚荣的人经常游走在君主们的宫廷和权臣们的府邸间，时刻摆出一副想得到肥缺和提拔的丑陋嘴脸。如果某天他有幸被大人物邀请参加他们的宴会，他会因此而欣喜若狂，认为从此又增加了一个可以向人炫耀的筹码。上流社会的各色人物他都会拼命拉拢，而一旦他最好的朋友的处境变得不利，他就会马上远远地躲开他。对于那些有望引荐提拔他的人，他会不择手段地使出浑身解数来讨好他们，而对于不能给他带来好处的人，他就不太乐意理睬。而骄傲的人虽然并不是对谁都彬彬有礼，但从来不怕别人的马屁。

左手《沉思录》右手《道德情操论》

然而，尽管一切自我吹嘘都是毫无根据的，虚荣的人也往往总是带着一种轻松愉快的情绪；而骄傲的人则总是带着一种沉重严肃的情绪。爱慕虚荣的人常常会说一些没有太大危害的谎言，无非是为了抬高自己的身份，而非贬低别人。而骄傲的人轻易不愿撒谎，可一旦撒谎的话，都会有非常直接的目的。骄傲的人撒谎对他人来说，本意似乎都是贬低他人。因为骄傲的人对于某些不正当地享有较高地位的人总是满怀愤怒；并且他总是以一种敌意和妒忌的语气来贬低别人的长处。无论什么有关他人短处的流言飞语传播开来，他都乐于相信它们，并且添油加醋地进行传播。所以，对于爱慕虚荣的人的即使是最恶劣的谎言，我们大多也会一笑置之；而对于骄傲的人恶意的谎言，我们就没那么容易接受了。

骄傲和虚荣都是两种让人讨厌的情绪，所以人们一般认为骄傲或者虚荣的人的道德水准低于普通人的水平。但是我认为，这种想法是我们产生的一种错误印象。我认为骄傲和爱慕虚荣的人，一般或者绝大多数人的道德水平是远远高于一般水平的。虽然把他们和他们自我吹嘘的程度进行对比，他们毫无疑问是达不到的；但如果把他们和同类的竞争对手相比，就会发现他们其实远远高于一般的对手。骄傲和谦虚其实都具有与其伴生的美德。比如骄傲总伴随着诚挚、直爽、荣誉、正派、坚定的友情和坚韧的事业心；而虚荣往往伴随着仁慈、礼貌、知恩图报。法国人在20世纪常常被对手指责成爱慕虚荣的人，而西班牙人被指责成骄傲的人。然而在外国人眼里，法国人其实很可爱，而西班牙人更值得别人尊敬。

人们很少用骄傲和虚荣来夸奖别人。但有时候，在谈起某一个人的好处时，说他是因为有些虚荣心倒往往更让我们觉得舒服些。可以说，虽然我们把虚荣心看做是一个有缺陷的、可笑的品质，但是事实上虚荣心带给人更多的感受是高兴，而非不快。而骄傲这个词常常被人当成一种赞扬。我们有时候会说某个人非常骄傲，从不肯做低三下四的事情。骄傲其实在这里代表一种高贵。伟大的亚里士多德在描述一个人的高尚品质时，就着重刻画了一种特色：所有下定决心去做的事情都是经过深思熟虑的；所有的行动都是从容不迫的；他的声调和谈吐是庄重、谨慎的；在对那些性命攸关的重大事务作出选择时，他往往有一种满不在乎的洒脱；他不喜欢莽撞地投身无价值的危险事业，但如果面临有意义的危难时，他也会不顾性命，赴汤蹈火。而这种特色，正是在200年以来常常被用来描绘西班牙人的特质——骄傲。



右手《道德情操论》

骄傲的人通常不认为自己的品质需要任何改善，他对自己感到非常满意。他轻视所有一切进一步的提高。那种对于自己优点的自信和狂妄的自高自大伴随着他的一生。像哈姆雷特一样，他临死时也不忏悔和接受临终涂圣油礼，于是只能带着所有的罪孽离开人世。

而虚荣的人想要得到他人尊敬和钦佩的渴望，其实是一种对真实光荣的热爱。这种热爱是人类的本性和天生的激情中最好的一部分。虚荣心往往只是希望早点获得本该以后才享有的荣誉，那并不伤大雅。所以，如果你有一个正值25岁的儿子，即使他现在只是徒劳地吹嘘自己具有那些聪明和高尚的品质，也不要对他丧失信心，因为他完全可能在40岁的时候成长为一个那样的人。把这种虚荣心引导到正确的轨道上，就是教育的宗旨和秘诀所在。微不足道的小小本领虽然没有值得夸耀的，但不要过分贬低这些本领，而让他觉得那些取得成功所需要的才艺是那么遥不可及，不要让他对任何抱负失去信心。只有他热切地追求这些目标，他才可能真正在追求它们的过程中增强自己的本领，并最终得到它们。鼓励他的追求，并为此提供一切必要的条件，就是我们作为父母和教育者应该做的。如果有时他在功夫尚未到家时就装出一副已经获得这种才艺的自高自大的样子，请不要对此过于看重而生气。

综上所述，骄傲和虚荣心按照各自固有的品质发生作用时表现出不同的行为特点。不过，骄傲和虚荣常常是交织在一起的。骄傲的人通常会爱慕虚荣，而爱慕虚荣的人则大多会表现出一副骄傲的姿态。这并不奇怪，因为对自己评价过高的人，也希望别人同等地看待他；希望别人高看自己的人，对自己的评价也难免言过其实。因此浅薄和卖弄夸张的虚荣经常和最幼稚、最傲慢无礼的骄傲联系在一起，使我们不知道它到底是何种品质，到底该叫做骄傲还是虚荣，不过这并不是很重要。

那些明显比别人优秀的人，也会偶尔具有这种骄傲或虚荣的情绪，并因此而高估或者低估自己。虽说这些人不一定特别高尚，但和他们打交道一般会感到非常舒服——所有的人在和一个宽容温和的人打交道的时候，都会感到很轻松、很自在。但是如果不是因为这个人比别人有更好的能力和更好的品质的话，也没有那么多人愿意和他打交道。而如果碰到没有太多人对他表示敬意的情况，这个人就会觉得他的朋友怀疑自己的鉴赏能力和身份、地位是否相配。于是他转而亲近那些对自己的身份地位不做任何质疑的愚蠢之徒。



左手《沉思录》右手《道德情操论》

但在一段时间的忍耐之后，他就会渐渐对那些人的愚蠢和低俗变得不耐烦起来。他回想原来那些并不对他表示尊敬的同伴，倒感到非常幸福。于是，他可能从此学会公平地对待原来那些友好的朋友。所以说，骄傲和虚荣并不是完全没有好处的。而且，一个过于谦虚和过于朴实的年轻人常常随着岁月的流逝变成一个不被人看重、整天抱怨和心怀不满的老头。

那些不幸天分不足的人，往往比别人更容易低估自己的能力，这一般会使他们被人们称为傻瓜。但其实，只要稍作观察就会发现，他们的理解力和创造力并不低于那些没有被看做傻瓜的人。许多人口中的傻瓜跟着别人读书上学，也磕磕绊绊地学会了读、写、算。然而许多没有被看做傻瓜的人，即使幼年时具备良好的教育条件，却到晚年也没有学会读、写、算里面的任何一项。但由于骄傲感的促使，他只会拿自己与那些岁数、身份与自己相仿的人相提并论，如果有人质疑的话，他会毫不犹豫地站出来维护自己的尊严和地位。而人们眼中的傻瓜正是由于缺乏这种勇气，而总觉得自己不如所有人。也许他也会因为受到蔑视和不公正的对待而大发脾气，但任何平等、善意和有礼的待遇，都没法使他相信他其实很不错，都没法使他挺起腰杆平等地和人对话。而一旦他有一天做到了，你会发现他的思维和谈话非常理性，并且一点也不缺乏条理。但他内心深处强大的自卑总是难以抹去，导致他很难鼓起勇气和别人面对面地交谈。他始终觉得自己很差劲、没有什么价值，哪怕别人在他面前表现出非常谦虚的姿态。大部分傻瓜可能是因为思维能力的麻痹迟钝，而缺乏维护自己尊严和地位的骄傲本能。但有些思维水平并不低的傻瓜，他们却未必缺乏骄傲的本能，经过一段时间的努力，他们会摆脱“傻瓜”这种称呼的。

所以，良好的自我认识和自我判断十分重要。它能使本人得到幸福和满足，也能给别人带来愉悦。能够客观公正地评价自己的人，也容易得到别人的尊敬和认可。这是能为我们带来满足和快乐的。

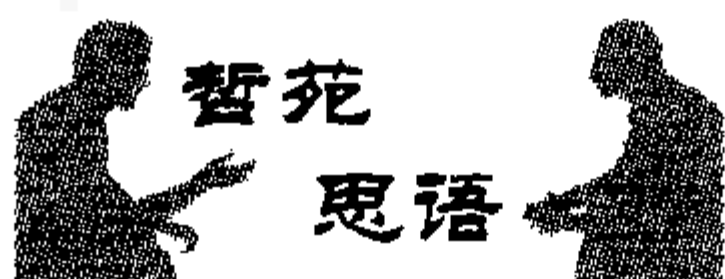
而那些骄傲或虚荣的人却很难得到这种满足。骄傲的人整天为别人名不副实的荣耀而终日愤愤不平；而虚荣的人则因每时每刻都在担心自己那些凭空的吹嘘被人揭穿而永远惴惴不安。骄傲或虚荣的人总是因为这不招人喜欢的情绪，而遭到别人的误解，使人们低估他们的品质。但对于一般人来说，除非我们受到了来自他们的人格侮辱而勃然大怒，我们是不会随便跟别人翻脸的。而对于那些低估自己的能力的人，一般会采取和他们一样，甚至比他



右手《道德情操论》

们还过分的方式回报他们，只有少有的睿智的人才不会那么做。那是因为相对来说，常常是低估自己的人比高看自己的人要阴暗一些。总的来说，过分的骄傲总比没有原则的谦让要好。不管对谁来说，过高的自我评价总比过低的自我评价更让人觉得舒服。

总而言之，与其他情感一样，一个对于自我的评价如果能让公正的旁观者感觉恰当，也就会使当事人感觉愉快；如果旁观者感觉不快，本人也会感觉不快，不管这种不快是由于情感的过多还是不足引起的。



人们关心自己的幸福，所以为人处世会谨慎；人们关心自己身边人的幸福，所以富有正义感和仁慈心。谨慎是约束自己，正直做事，不受伤害；正义和仁慈是让人敞开心怀，爱别人。

在现实生活中，当然要谨记这些美德，但凡事都有特定的范围，如果超出了这个范围，就不是这些美德所要求的。过于谨慎，变成怀疑一切，很简单的事情都不能下决定，那就成了一个懦弱的人，也就不是谨慎所要求的范围了。出于对自己和别人的关心，让理性作为指导，遵循谨慎、正义和仁慈的美德，为自己也为别人赢得幸福与安宁。

对于一个人来说，让理性做主导，自我克制是无论何时何地都需要的一种美德。

克制自己的激情，并不是压抑自己的激情，做起来好像很相似，实质上完全不同，也会生出不同的结果。有些人可能会压抑自己的激情，是因为怕情绪爆发产生的后果无法预料，本身并没有意识到这种情绪是违反理性的。可能一时压住了这要爆发的情绪，但是问题仍然没有得到解决，总有一天会爆发出来。在没有想通之前，这情绪在心里积压得越久，爆发出来的“杀伤力”就越大，只会让事情发展到无法挽回的局面。而如果一开始就让自己在理智的指导下，冷静地看待引起自己情感波动的事情，以及想要爆发的情绪，就会发现那只是在一时冲动的时候情绪的错觉。激情无法解决任何问题，只会让事情变得更加糟糕，在发生事情时，先告诉自己，不管怎样，理性和深思熟虑才是解决问题的根本，克制情绪，才会让自己不做出过激的举动，伤害别人也伤害自己。

克制欲望，让自己专注于手头上的工作，这也需要理性的思维，明确知

左手《沉思录》右手《道德情操论》

道什么是自己应该争取的，什么是自己能力之外的。路上的风景是很美丽，但是通过自己努力达到的终点，一定会有更迷人的风景，三心二意，不仅浪费了时间，也让别人对这个人的执行力产生怀疑。

能克制住自己，这需要多大的勇气？都说人最大的敌人是自己，连自己都能打败，还有什么是不能完成的？

如果一个人能克制住自己的激情和欲望，那做人和做事就会减少很多负担，自己感觉会更轻松，也会让别人更钦佩。

结论

出于对自身幸福的关心，我们怀有谨慎的美德；出于对他人幸福的关心，我们形成正义和仁慈的美德。谨慎让我们自我克制，从而使我们免遭伤害和痛苦；而正义与仁慈让我们为他人谋得幸福。一般来说，如果不考虑他人的想法和感受，谨慎是自私的，而正义和仁慈才是无私的。但是，出于关心他人感受的天性，这些美德都将在理性的指导下产生。一个尊重自己内心深处永恒的良知和情感的人将会一辈子坚定不移地执行这三种美德。如果我们出于个人的私欲，没有遵守这三种基本的美德，那么我们会受到良心的谴责，我们会为自己有损于自己和别人的幸福安宁而终生悔恨。

虽然谨慎、正义和仁慈这些美德会在不同的场合下要求我们关心自己和他人的幸福。但是，在大多数场合我们都应该坚定地遵守自我控制的美德，因为它几乎完全是出于对旁观者的情感的尊重。它只受一种原则的支配，那就是合宜感，或者说恰当感。如果没有自我克制的美德，在所有场合中，任何个人的情绪都会得到宣泄。狂热或焦躁、愤怒或恐惧，都会一发不可收拾。而在这种自我克制的品质下，在某些场合人们的虚荣心会受到自我的压抑，从而不显得那么夸张和虚伪；人的生理欲望也会受到限制，表现得不那么张扬、下流或者放荡。在多数情况下，驾驭我们难以控制的情绪，即自我克制的唯一准则就是对一个问题的重视：考虑别人会怎么想、应该怎么想和在特定处境下会怎么想。

人们在大多情况下抑制自己的情绪，往往是出于考虑到发泄这种情绪会带来难以收拾的后果，而不是考虑到这种情绪不理性。而情绪或情感在这种时候



右手《道德情操论》

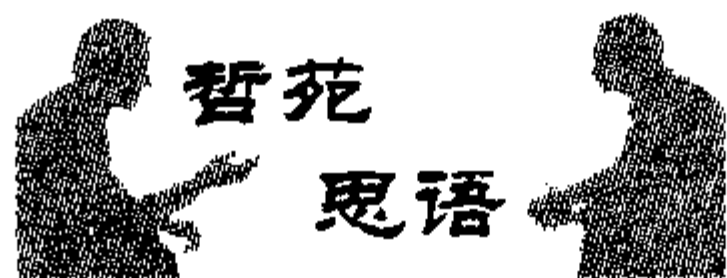
只是受到了暂时的压制，但还是常常伴随着怨恨和愤怒的倾向隐藏在内心深处，然后等待一个合适安全的时机再发泄出来，那时候它的杀伤力更大。所以，一个人应该学会向别人倾诉自己的不幸，别人的同情会使他那澎湃的情绪得到缓和，从而促使他用理性来代替原来的感情冲动。这样，他的愤怒不仅得到了疏解，而且在朋友的疏导和安抚下渐渐消失，不再成为他去报复的诱因。

人的各种情绪都可以用这种源于合宜感的自我克制的品质来克制。出于谨慎而压抑的情绪，往往会因为压制而越发激烈。也许在人们已经淡忘它的时候，它会出人意料地狂怒发作起来，并且带来难以预料的后果。

而愤怒也常常因为出于谨慎考虑而被抑制。果敢而自制地进行这种抑制是十分必要的。但是，这种谨慎的举动只会得到旁观者一种敷衍的敬意，而不会得到人们那种对待理性的赞赏和鼓励。虽然这种努力也代表了一种品质，但比起理性的合宜的美德来，旁观者不太会觉得它有多么特别和高尚。

谨慎、正义和仁慈这些美德不会产生什么不利的危害，它们只会为人们带来愉快的效果。而具备这种美德的人也得到了同等的回报：谨慎处世的人受人称赞，并且享受着在沉静和思虑美德保护下的安逸；正直的人也被人赞许，同样享受这种安逸；而仁慈的人不仅会得到受惠者的感激，他的优点也会被公众熟悉，因此而得到至高无上的荣誉。无论是行善之人还是冷静的旁观者，对美德的赞许总是来自它那让人愉悦和有用的感受以及和与理性的合宜感的结合。

但是最后要提醒大家注意的是：我们赞美美德，只有一小部分是因为它的有效性。而美德的有效性有时是符合人们意愿的，有时候则与人们的希望相反。但是，即使在这种情况下，我们还是肯定和赞同这种美德。只会在当它符合我们愿望的时候，更加赞美它。拿英雄主义来举例，它可以运用在正义的事业中，也可以投入邪恶的事业。尽管在正义的事业中，人们会给予英雄主义更多的景仰，但是即使在邪恶的事业中，英雄主义也并不会被我们否定。所以，英雄主义之所以被人们崇拜，是因为那种坚定的信念所表现出来的合宜感，而它产生的影响力，却往往不会被人们太过重视。同样，其他所有的美德得到人们广泛的赞同，也主要是源于那种合宜的美感，而非其他。



个人的品质也会对别人的幸福产生影响，在这里可以把人的品质分成有



左手《沉思录》右手《道德情操论》

益的和有害的两种。

对别人的影响又受一种自然天性的影响，首先肯定最关心的是自己，因为对任何人的快乐和痛苦都没有对自己的那种强烈、真实；然后是父母、子女、兄弟姐妹，因为这些家庭成员的快乐和痛苦必定深深影响他，而且这种关心程度与关心自己的程度是差不多的。

感情就是一种成为习惯的同情，正是因为这种同情，人们关心自己的亲人、朋友，希望他们生活得更快乐一些，痛苦少一些。正是人与人之间这种彼此的频繁联系和接触，产生了善良和仁慈的情感，长时间的不联系，距离越来越大，就会让感情受到影响。

朋友之间的感情，不是建立在血缘关系上的，大多数时候是因为环境的关系。需要合作、需要别人的帮助时，就会和与自己有同一个奋斗目标的人成为战友，共同的努力让双方都受益，友谊也就会更长远。

有一种感情是超越了习惯的同情的，那是一种自然的同情，是对他人德行的认可和赞赏。这种感情是可以普遍化的，不局限于两个人之间，放眼周围，还有许多这样的品质，还有许多值得我们敬佩的人，大家都可以建立起这种高尚的友谊。

面对不同的人，仁慈情感也会有所不同，倾注不同程度的感情，对他人快乐和痛苦的影响也是不一样的。

个人的品质也会影响到团体，其中，为人们提供生活环境、接受教育并且在其保护下生活的国家和主权，是受到人们影响最大的。在这个团体中生活着人们自己和他们的亲人、朋友以及被他们尊敬的人，这些人的幸福也是受到这个团体的兴盛的影响的。

热爱祖国，一是要对国家的法制制度遵从，对国家的基本状态和结构了解、接受并崇敬；二是有良好的意愿，希望自己的同胞生活得更安全、更幸福。这两条都是最基本的，也是很重要的，都要做到。如果没有做到第一条，那不是合格的公民；若是只做到第一条，那不是有爱心的公民。在和平年代，这两条原则是相互统一的，对其中一条的遵从都是与另外一条的要求相吻合的。若是战争年代，这两条就会出现矛盾，应该遵从哪一条，这就需要政治的智慧了。

个人的行为会对其他人或是团体产生或好或坏的影响。拥有一颗仁慈之心，对他人会产生积极的影响，也帮助自己提升了品质。



后 记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀和帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、宋桂花、姚小维、金望久、刘红强、付志宏、黄克琼、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、陈志华、何瑞欣、叶光森、王艳坤、徐娜、付欣欣、王艳、杨巍、黄亚男、曹博、冉云、陈小婵等。

其实，阅读是一种享受，编辑这样一本书也是一种享受。但是在享受之余，我们也真实地感到了不安，因为我们选编了几十位作者的文字，其中有名家，也有网络作者，尤其是后者，我们甚至已经没办法知道他是谁；即使是那些名家们，有一些我们也无法得到他们确切的联系方式。虽然我们希望把他们创造的精神财富传播到社会上的每一个角落，但是作者的劳动和权益也必须受到保护。因此，我们只能怀着一颗感恩的心，更加尊重和珍视这份劳动，同时也真诚地期待那些没能及时联系上的作者拨冗和我们联系，我们一定及时奉上稿酬和样书。

