

愛人如己，順勢而生

斯多葛哲學的實用練習

文 | 國際智家

「倘若人不知道自己要航向哪個港口，風也幫不了忙。」——塞內卡

「斯多葛主義」是由公元前 300 年因船難而失去一切的富有商人芝諾，受到蘇格拉底學說啟發而創立的一門哲學，把「生存」本身看作象徵勇敢的行為，講究的是德行、寬容與自制。堅信因果論、宇宙運行具有其理性結構（LOGOS），並且相信苦難並不在生活事件中，而在我們對它們的看法和應對之道。這樣的理論與訓練，讓我們從心靈到身體，逐漸變得更加具有耐性、堅韌且鎮定。而這個古希臘哲學所帶來的智慧，如引航者般予以我們方向與建議，在 2021 因 COVID-19 而惶惶不安的生活中，仍能保持鎮定，帶著沉著的自信，撐起船帆篤定地朝向原有的目標前進。



斯多葛的承諾：幸福與復原力

在疫情下，人與人之間隔著口罩與距離、外出成為一種風險，無形間焦慮讓生活變得亂糟糟的。我該如何好好的生活？幸福的生活是甚麼？看似難以回答的問題，答案卻很簡單。就如斯多葛派的哲學家愛比克泰德曾說過：「首先告訴自己，你想成為甚麼樣的人；然後做你該做的。」修得自制才能帶來正面改變，品格、抉擇、行動，每一個行為都是塑造幸福生活的養分，如樹根般仔細、強勁地紮入地面，堅定立場，才能無時無刻站穩腳步，抵抗風雨。

斯多葛對於生活的兩大承諾，包含擁有幸福與逆境復原力。擁有幸福必須從內在的精神來探索，做到最好的自己，不論是內在的理想或是外在的行動實踐，兩者取得和諧融洽的狀態，並足以面對生活中任何的挑戰；逆境復原力則是接受人生這場挑戰，持續鍛鍊、迎接各種戰帖，面向自身的弱點、脆弱的情緒時，從認知、理解的角度，馴服名為「情緒」的野獸，謹慎地選擇表現的方式。



羅馬皇帝的哲學筆記

談到斯多葛生活哲學的案例，就不得不提到古羅馬皇帝馬可·奧勒留。作為當時「五賢帝」中的其中一位，深受百姓愛戴，且締造出繁榮的經濟，延續了羅馬帝國的黃金時代。由著作《沉思錄》可以看到他對於斯多葛哲學的應用，透過早、晚間的冥想，回顧一天的生活後，與自我對話、傾吐心聲，寫下一些提醒、鼓勵的對話，作為帝王的馬可·奧勒留透過這樣的方式自我療癒，並且凝聚力量來支撐自己的信念。「我真覺得不可思議，我們都愛自己甚過愛別人，卻在意別人的眼光甚過在意自己的。」這樣的思維也使得他成為了一位罕見以皇帝身分出現的哲學家。

正向練習，迎接好與壞的生活

在喬納斯·薩爾斯吉勃的《斯多葛生活哲學 55 個練習》一書中，講述了面對不同情形，如何應用斯多葛哲學有效的解決問題與困境，本文節錄了幾個練習，讓我們跟隨書中的練習，一同找回自信，以優雅從容的姿態面對生活的無常。

Practise

練習 9：準備迎接一天的晨間練習

在早晨清醒的時段，給予自己一些時間，或許是運動、冥想、吃早點、甚至是沐浴時，提醒自己今天也需要做好準備，可能會遇到各式各樣的麻煩人物，但這不是要去跟他們對抗，而是在這混亂的世界中，隨時保持耐心、寬容、諒解去面對人與人之間的關係，詢問自己：面對負面情緒，該如何解脫？需要如何維持心情，才能獲得平靜？這樣的心理建設能幫助我們保持專注，隨時都能夠鎮定地面對各種挑戰。

練習 10：回顧一天的夜間修練

夜晚是回顧的時候，就像馬可·奧勒留撰寫《沉思錄》時，反思自己的一天，開一場內心法庭來審判今日的作為，透過深入的分析來控制負面的情緒，給自己三個習題：今天哪裡做得好？如何更好？做到最佳版本，我還需要做甚麼？但是要避免過度嚴苛的自我要求，適度的保留寬容、慈悲來對待自己。

練習 28：淡定遊戲

生活中總會遭遇令人措手不及的時刻，或大或小、或輕或重地侵入我們，而有時候這些事情會讓我們失去冷靜，變得煩躁、氣憤、傷心等。這時可以參考現代哲學家布萊恩·強生的淡定遊戲，遊戲方法是注意到自己的失控，接著看看能在多快的時間內調整自己，恢復淡定，透過這樣的訓練，盡速地改善狀況，在面對障礙與挑戰時，就能夠使我們不斷成長，且變得更堅強。

練習 51：別評斷任何人

在這個快速流動的生活中，我們不得不依據極少的情報快速地做出判斷，但這卻讓我們充滿偏見，高貴的人、愛美的人、富有的人，不斷地給別人貼上標籤來分類，不負責任的批判讓我們無法保持客觀。「我們應讓哲學抹去自身的缺點，而非當成譴責他人的手段。」哲學的功能是專注於內在的精進，他人的過錯與否，非我們能控制的，當我們能淡然地看待人、事、物時，才能擁有自由。

跟隨著這 55 個練習，我們在斯多葛哲學的思想中遊覽了一番，就如同寧靜禱文所引發的共鳴一般，「請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨二者的不同。」每一句精隨的話語，都讓我們去深思、理解並應用。在這段因疫情而按下了暫停鍵的日子裡，整個世界的改變讓我們焦躁不安，面對不可預期的未來，學習放慢腳步，細細品味哲學中所帶來的智慧與安定，這些撫慰人心的啟發，能讓我們的的生活變得更愉快。 *∴VIE*