

第四届“卿云杯”全国通识课程论文大赛

封面

学校	西安交通大学	院系	人工智能学院
专业	人工智能	姓名	林伯熙
年级	2023 级	任课教师	邱根江
课程名称	西方哲学的智慧		
论文题目	具身治疗：斯多葛派“印象”训练		

一、参赛范围

2023 年春季学期至 2023 年秋季学期，全国高校学生修读通识课程撰写的课程论文，或在讨论稿、读书报告等基础上修改而成的论文。。

二、写作要求

(一) 明确的问题意识，清晰的论证思路，充分的征引（文献、数据等材料）；

(二) 文笔流畅，逻辑严密，结论明确；

(三) 体现通识课程的能力诉求：反思能力、学术视野、贯通能力、学术想象力、学术表述能力等；能够体现对重要议题的分析和论证，对关键文本义理的解释和阐发。推荐进行跨学科的写作。

(四) 正文字数一般在 5000 字以内（至多不超过 8000 字），须使用中文写作。课程论文应包括论文题目、摘要、关键词、参考文献等部分。如有引文，须注明出处。文章按 word 格式 A4 纸（“页面设置”按 word 默认值）编排，提交电子版。字体：宋体；字号：小四号；字符间距：标准；行距：20 磅。具体格式参加附件 2。

具身治疗：斯多葛派“印象”训练

【摘要】

斯多葛派偏重于建立一种唯理基础的伦理学，对个体因“印象”而产生的“激情”采用较为温和的内心改观，通过哲学训练参与检视“印象”的恰当性，进而达到“不动心”的稳定状态。尽管斯多葛派的修身哲学美好地点明了上达自然的完满状态，但消除激情、上达自然并非仅仅是理想描摹，换言之，斯多葛派略去了具体印象训练的可行性。印象何以克制激情？一方面，通过理性的“赞同”将印象隶属于“不动心”范畴中，另一方面，通过冥想、预演对印象运用加以归化，然而大多数人预演死亡会产生恐惧。基于“双脑决策”与“恐惧管理理论”，结合康德与伊壁鸠鲁哲学对斯多葛“印象”训练何以可行的论证，为当下斯多葛印象训练的践履可行性进行了尝试。

【关键词】印象；激情；斯多葛派；冥想预演；治疗

【正文】

一、引言

尽管在“理性”和“自然”等形而上的哲学概念在斯多葛派著作中被多次提及，但斯多葛派作者仅将其解释为“逻各斯(logos)”，其是外神的最高体现，“主观内化为理性，外在客观为规则，它是神的法律，是自然和人类所共有的法则，具有普遍性和永恒性^[1]”的未及形而上学的探讨。米歇尔·福柯(Michel Foucault)表示“斯多葛派的伦理学中，几乎找不到任何规范性的东西”，以其宗旨带有的审美性和面向特定对象特点，斯多葛派“这种选择的缘由来自过一种美好生活的意愿”^[2]。或多或少基于个体命运和动荡的背景因素，斯多葛派将哲学实践的更多放置于哲学实践，着重于减少因印象而发的“激情”冲动，聚焦于保全完满、宁静而愉悦的内心根性。

福柯在《知识意志》中提出了一种有关“主体性真理”的“修身技艺”。“主体性真理”不同于福柯提出的另一种“智解性真理”形式，后者以严密的话语体系诉诸理性根据，然而前者应归属于一种“无需理性的纯粹机制”。^[3]主体性真理的动因更为模糊而灵活，其之下的哲学虽然将理性、意识等“智解性”路数作为理想状态而追求，但其哲学话语的意图更倾向于提供生命哲学的范式与指导，强调通过哲学训练——修身以上达内心的神性。“天下难得是心安”，

^[1] 李道军著.法的应然与实然[M].济南: 山东人民出版社,2001.p.46

^[2] FOUCAULT M. On the genealogy of ethics: An overview of work in progress [C]// Dreyfus H L. Rabinow P. Michel Foucault: *Beyond Structuralism and Hermeneutics* [M]. Chicago: The University of Chicago, 1983, p.230

^[3] 陈群志. 福柯的身体哲学与修身技艺 ——基于《知识意志》的“主体性真理”阐释[J]. 中南大学学报(社会科学版),2022,28(5):11-18. DOI:10.11817/j.issn.1672-3104.2022.05.002,p.11-17

斯多葛派主张对灵魂自我修身的哲学训练，具体而言则是聚焦于治疗灵魂冲动的疾病——激情，以保持“不动心”的内心根性，某种意义上斯多葛派选择了与苏格拉底、斯诺提主义相同的进路，有别于黑格尔、康德的认知哲学方向。

不同于柏拉图理念中激情产生于理性和欲望的关系错位，斯多葛派认为理性本身也具有判断性错误。激情是灵魂非理性的运动，因过多关注外在的非理性情感而摆脱理智的规范，占据心灵而为束缚人意志的阻碍。芝诺主张以理性为本性之人必须克服非理性的激情。人们的疾病由理性错误判断产生，克里西普斯说，“灵魂的一种长期疾病是个性的一种稳定状况，这种状况就在于接受一个价值判断，而只要有了这样一个判断，一个人就很容易受到激情的影响。”^[4]这里“价值判断”并非认知事物的表象呈现，而是带有自我意志的“印象”彰显。进而言之，克里西普斯试图以印象改观的维度入手哲学训练，即通过“注意”以理性塑造、变动隶属个体自我的观念。自我观念在斯多葛中的凸显着使真正的个体性自在选择成为人趋向德性、运用技艺的自由尺度，能够以最大限度的定夺范围改变“印象”，从而减少激情。例如盗窃外卖行为固然可耻，然而以慨叹其人生活之难处视之，如此何尝不是原先“印象”的温和改观。激情极大关联于“印象”处理，而如此亦是“自我技艺”的训练。有趣的是，对于何印象之处理，处理印象之何，斯多葛派对此看法却不尽相同。

二、印象再造

印象包括各种流变当下的情感、臆想以及所有回忆，它们都来源于知觉体验。爱比克泰德对印象认知的瞬间性与自在属性进行了阐释：“人的意识在事物第一次出现时就立即被它所影响，这种表象是不服从人的意志的，也不受人的控制，而只是通过它们自身的力量把自身映入到人们的注意力上。”^[5]进而言之，在此瞬间发生在主客体相关领域的认识活动，无论是否抛去先天认知形式条件，直观印象均无法为个体控制，因为印象完全来自于物体的“自在精神”，是来源于“物自体”的感觉刺激——正如康德在《纯粹理性批判》提到的“通过感性一个对象被给予”而为印象，所给予仅仅是经验对象，是未凭借知性范畴的感官直观，仍无法形成知识理念，需要通过“知性对象被思维”，换言之是知性所为“印象再造”。^[6]因而流变直观的印象并非属于“由己性”的范畴，而在此时与心灵本性相抵触下产生的感性冲动的消解也绝非易事。

但在爱比克泰德看来，尽管印象初次出现独立于个体理性的统治部分，但

^[4] [美]玛莎·努斯鲍姆.欲望的治疗：希腊化时期的伦理理论与实践[M].徐向东,陈玮译,北京:北京大学出版社,2018:p.396

^[5] Epictetus. *The Discourses as Reported by Arrian, The Manual, and Fragments* [M]. V.2. tr. by W.A`Oldfather. Cambridge: Harvard University Press, 1998, p.271

^[6] 参见[德]康德:《纯粹理性批判》(注释本), A15 / B29、p.47, A50 / B74、p.76, A51 / B75、p.76, A92—93 / B125、p.103。

可经内在理性的归化使印象融合于自在意志而具有“由己性”。而以一种易于理解的方式概括爱比克泰德的思想，可称为“印象加工”。个体凭借自身的“赞同”占有了原来之印象，此时印象便服从人意志，具有了“由己性”，而成为克制激情的对象。然而“赞同”能力具有两相性，斯多葛认为值得追求的愿景是将印象隶属于“不动心”之下而不是“激情”之下，“不动心”的印象是德性对具体技艺要求的应有之义。更进一步，二者限界范畴的框定有赖于宇宙整体的自然法，即合乎宇宙整体利益的赞同应被纳入“不动心”之下，具体而言则是个体控制范围的定夺：对能控制之物则顺应本性，反之则依凭自然整体的理性，进而人更应凭依本性“注意”的是可控制之物的印象。然而理性进行如此驳杂的区分并不容易，无疑是对内在本性向自然理性的上达认知提出了更高要求。

爱比克泰德认为对于首次出现的表象的“赞同”恰当与否有赖于“前识概念”的运用程度。对于伊壁鸠鲁率先提出的“前识概念和感情”，似乎可以解释为先天印象与共有本性的结合，无论是源于理性还是感性。也可借助康德的解释：“一般而言的对象的概念就作为先天条件成为所有经验知识的基础。”^[7]因此“先在性”概念能够为认知确立一个明晰的起点。可尽管如此，意识并运用“前识概念”并不容易，可行的维度是基于自然整体而为的“赞同”训练，凭借来源于理性思考的知识并对此加以演绎推理，排除感性冲动对理性的影响，进而使理性居于支配地位，减少不当的印象——归根结底便是爱比克泰德在动乱中治疗内心的生存哲学，是退守内心的韧性与忍耐。

三.印象运用

克利西波斯用一个巧妙的奔跑者比喻解释了“冲动过度”（*excess of impulse*）——一旦开始阔步前进，便很难停下来。^[8]当理性生命在认知刺激下形成印象，那么印象将会推动事物运动。因而首先是持续发挥作用的印象，其次是赞同和思想，再者是决策与运用。一部分事物印象随个体认知活动的进行和接收相近反馈的增加而逐步稳定，另一部分因个体接收的反馈与先前印象拒斥而亟待理性重新“赞同”。印象是完全属于个体的唯一的印象，认知活动是由个体之印象真实地表述的，但是个体未再经思考的、习以为常的印象运用未必合乎哲学训练的要求。例如即使他者并没有夺走什么，我们听到医生“身体的问题不轻”的话语时仍然有些许担心和忧虑。因而印象是个体的把握性印象，治疗印象并非因为印象错误，而是运用途径不得当。基于此维度，“自我技艺”的哲学训练便落脚于对印象运用是否得当或正确。

印象正确运用的可行之路依赖于后置沉思的有意识调整。心理学家与决策理论家丹尼尔·卡内曼（*Daniel Kahneman*）提出大脑有两个部分的假设：其中一

^[7] [德] 康德：《纯粹理性批判》（注释本），A93/B125 – 126,p.104

^[8] Long & Sedley (1987b,65),Galen,On Hippocrates' and Plato's doctines 4.2.10-18; SVF 3.462,part)

个自觉做出几乎不包含自主性的控制决策，依赖情感、经验和感觉直观迅速应
激判断；而另一部分思考需要调动专注力和理性，体现在重要场合机遇的决策
当中，需要耗费更多功夫。正如丹尼尔·卡内曼所言，我们“思考时快时慢”。
基于快速思考而使本能性反应支配认知行动，归根到底是直觉感受的当下之物
契合了原先存在的已经过一次或多次“赞同”的“印象”，并且随无意识的“赞
同”次数积累，快速思考调用印象越发不假思索。当然，基于经验直观的快速
思考并非应当弃置，正确的印象运用更重要的是适当运用直观与决定的间隔，
尤其是自在理性意识到印象正在或将要编织出一幅错误的认知图景之时。反之
不恰当地运用印象以及迅速思考让我们受身于不理智的恐惧之中，未再思省的
思维活动因冲动而难以克制，继而需要个体不断调动内在理性对已然或未然进
行思省与扬弃。

（一）冥想沉思

冥想沉思注重于对已然反应的反省，某种意义上斯多葛派确实在尽力进行
自我反对。塞涅卡在给卢西留斯的《道德书简》提出：“认识错误是拯救自己的
第一步……你要首先当原告，然后作法官，最后才作辩护律师。有时候必须对
自己严厉些。”^[9]尽管斯多葛对于宇宙流变的解释聚焦于“只有把握当下”，但其
仍承认记忆的稳定性。因而内心得以审视记忆，进行自我剖析，基于此维度思
考特定行为是否是基于快速判断的应激反应（印象运用得当与否）、是否合乎自
然整体的利益、是否可以上达整体而降低激情的纷扰。尽管生活应当是没有一
刻“注意力不存在于其上”的生活，但不久后当激情被理性一旦捕捉时，个体
会发现自己正处于偷懒、松懈并且越陷越深——毕竟大多数凭借迅速判断而做
出的决策的反馈因为符合自身因先前印象的预演结果而极易被忽视。“各方面都
不犯错可能吗？不，在实践上不可能。”但如果可以因此而免去一些错误判断，
“我们也会有理由感到满足了。”^[10]

沉思为了更好察觉运用的印象，严格的审视自身必须承载着一种对心灵习
惯的“认知”和“注意”，并注重“抽离”表象和审判“印象”的“自我技艺”，
最终服从于以德性为最高善好的修身训练。塞涅卡在睡前冥想回顾当天活动，
深夜召唤心灵“对自身作交代”，“不对自己隐瞒任何东西，也不忽视任何东西”，
并考虑如何在未来做得更好。这样践行冥想有强烈的认知性，包含着恪守与进
取，并且要求心灵忙碌地工作。师从爱比克泰德的马可奥勒留每日傍晚在日耳
曼战争中的军帐下写下“让你的灵魂中那一指导和支配的部分不受肉体活动的

^[9]（古罗马）塞涅卡著；赵又春，张建军译.幸福而短促的人生 塞涅卡道德书简[M].三联书店上海分
店,1989,p.68-69

^[10]（古希腊）爱比克泰德著.爱比克泰德论说集[M].北京：商务印书馆,2009,p.31-39

纷扰吧……而是让它限定它自己”。^[11]正如马克奥勒留通过冥想总结强化印象浮现的正确与否，理性将限定理性自身的决策使其逐渐定向化，基于反思的审视约束，予以注意规训着朝减小激情纷扰的方位“增加权重”。

虽然斯多葛与东方宗教都注重内心摆脱焦虑的宁静无忧之自由，但不同于东方式冥想，例如佛教的解脱冥想，斯多葛不寻求意识超脱自我意识而清心寡欲，寻求的是自我审判，是内心深邃罅隙中的和解。塞涅卡主张“养成习惯与持久的注视”，屡次从客观性和整体性解释自身哲学实践是否恰当，如此减少那些近乎自动的反应。^[12]斯多葛派的冥想要求全神贯注投入精力而专注，与理性交涉，因此内心将忙碌于上达德性的自我剖析。对于激情的治疗则有关于理性运用，辩证的冥想朝向自我印象的改观，对于你接收了什么，注重或忽略了什么，“先在性”概念对印象的影响程度怎样诸如此类反思，哪怕极细微的改观，只要出更恰当印象的见解，那么对于印象运用便是有了新范式的参照。毕竟斯多葛派的圣哲们作为“进步者”也仍在趋向至上德性的路上。“别要求我应该是最好的，只要求我比最坏的好。如果我每天能减少自己恶行的数量，并且纠正我的错误，这对我来说就足够了。”^[13]

（二）死亡预演

“预想死亡之恐惧是令人感激当下，还是深陷其中？”

斯多葛派预演未来可能的逆境的训练方法广为人知，即对未来困境情况进行极不幸的预想，基于的特定印象运用的“注意”，倘若发生则能降低突如其来苦楚的激情纷扰，反之未发生则感谢自然整体分配事件时的眷顾。颇有宿命论意味的是，对于必然到来的死亡，尽管斯多葛派以自然流变的维度叙述了预演结果，即将个体死亡看作对自然整体规律的皈依，顺应神的旨意，从而符合本性地生活，但模糊了进行死亡预演哲学训练的实践维度与普遍意义下关于死亡的“意见”。事实上，倘若将预演注意力集中于负面的认知角度，未然的悲痛定然会以当下的悲痛分摊为代价，正如我们反复琢磨死去时孤单与虚无，却不知内心已被不幸与损失的“激情”牢牢占据。塞涅卡在《致玛姬娅的劝慰书》中承认最决绝的圣人也会深感一阵哀伤，并给予“自然”的悲伤以理解，因为理性动物本能未经赞同的前印象便是苦楚的“痉挛”。^[14]

现代社会心理学最突出的理论之一——“恐惧管理理论”的基本观点认为，

^[11] 马克·奥勒留·沉思录[M].北京时代华文书局,2017,26

^[12] (古罗马)塞涅卡著;包利民,李春树,华林江等译;王之光校.强者的温柔 塞涅卡伦理文选[M].北京:中国社会科学出版社,2017.第一卷

^[13] (古罗马)塞涅卡著;(德)穆启乐,邱羽,王彤,张亚君译.论幸福生活[M].上海:上海人民出版社,2017:17.3

^[14] 徐健.死亡、自由与秩序的重生*——塞涅卡《致玛姬娅的劝慰书》中的灵魂治疗术[J].人文杂志,2023,(10): 101

基于每个个体对死亡的恐惧而共同创立了文化世界观，进而于此的文化价值感赋予人象征性超越死亡的方式与意义，即的人意志主观依附于体系价值的继存一定程度消解了死亡的恐惧。^[15]换言之，个体对主观价值体系下的意义认同分配“管理”了注意力的恐惧认知，即当死亡充斥个体意识时，恐惧使其不自觉抑制如此想法，转而分散注意力。而对于“使人们变得聪明而忧伤”的死亡，与恐惧管理理论相契合，博尔赫斯在《永生》也希望表达一种精神依旧长存于荒诞的毅力。^[16]推而广之，宇宙整体的利益在意识或无意识的斯多葛式预演死亡下被“注意”赋予合乎个体主观追求的价值依存而被斯多葛派珍重，因而为淡化死亡印象提供了德性引导的可行途径。有着属于自然的共同本性的每个人渺小地属于宇宙，应当珍视存在依德性而择善而行，更需要履行社会联结的公共义务，更加充分发挥本性的博爱。

如此斯多葛对死亡印象的预想消解的范式可从注意力分配的价值体系得到解释，在这里“注意力分配”被解释为接收印象的范式，通过主张接收更高层次的价值模式作为意识的依存空间，来克制对威胁印象的不合适接收。^[17]对于说斯多葛将死亡列入中性之物的价值判断，更确切而言是向宇宙并非个体给予注意，偏重自然整体之价值而哲学训练的结果。而对于判定何者对于“注意”分配合适或不合适、以及何者为中性的原因，斯多葛派“价值三分法”指明了很好的方向。尽管斯多葛理念对于解释其理念原由层面大多“尽在不言中”，但对我们在情境中所专注的事物的印象预演和暴露训练——对减少到来的激情是有先见之明的。

四、总结

上述对激情根源以及如何修正的讨论指明出两条进路：一是对于印象赞同的不恰当，对应“先在性”应作为一切经验知识的前提条件，具有调和经验论与唯理论的色彩；二则是印象使用不妥当而催生激情，对应训练冥想和预演对其纠正以维持心灵宁静自然，进而感知“激情”并在接收直觉与“冲动”预发之间预留后置判断的空间。尽管前者倾向认知论与先验主义，后者更着重自身践履的训练维度，但从时序逻辑观点出发，二者的关联能具有很好的统一性：即时瞬间的“表象”是个体直观在认知领域内受物体“自在精神”的不可控“印象”，唯契合于“不动心”的恰当赞同具化印象为合乎个体本性的印象，自我意识之印象亦不可冲动地显露，否则激情纷扰灵魂趋向德性的进路。冥想、预演的哲学训练并非怀疑主义对表象“悬置判断”而有意避之，斯多葛修身哲

^[15] 朱莉·贝克，李有观.人类如何面对死亡[J].飞碟探索,2017,(11): 50-53

^[16] 《永生》是阿根廷作家博尔赫斯具有荒诞意味的艺术小说，主人公鲁福追寻永生来到荒诞、无限轮回而无聊怪诞的永生之城，最终对永生者（穴居人）毫无挽歌的麻木心灵感到厌弃而重新追寻死亡，传达出对因生命的不可逆性而表达出的精神幸福境界的追求。

^[17] (美)南希·谢尔曼著；回楷璇译.斯多葛式智慧[M].北京：中国对外翻译出版公司,2022.第3课。

学聚焦于内心改观的“自我技艺”，对治疗激情进行了深远意义的探索。

哲学训练作为一种旷日持久的精神操习，被哲学家重视为改变并提升自己的手段。无论是柏拉图式的文学操练、苏格拉底式的辩证法还是马可·奥勒留在多瑙河畔黄昏的帐下独思，指向的是自我以及存在的提升，一种对具身以及其外延物的恰当处理，从崇高德性出发，面向身体而“修身”，提升到“获致自我意识洞观世界内在平和以及自由的本真状态。”^[18]斯多葛派之哲学训练在外路与内在中选择了后者，确切而言是内心的印象改观对个体践履的驱动。斯多葛伦理学极度契合当代价值体系的社会认同，以本性体悟整体理性法则的意旨，以整体与部分内在利益一致的驱动中进行的认知改观，为个体从容处世的想法提供凭依；而聚焦内心则是根除激情的“印象”运用，无论是已然冥想或未然预演，斯多葛派的治疗哲学不啻为“逻辑解药”，更是带有逆遇色彩而聚焦于内心完满的温和改观。

^[18] 刘云卿.浅析阿道的“作为一种生活方式的哲学”[J].哲学研究,2011,(4): 105

【参考文献】

- [1] 马克·奥勒留:沉思录[M]. 北京时代华文书局, 2017.
- [2] 于江霞:技艺与身体:斯多亚派修身哲学研究, 北京:北京大学出版社, 2021年. 7-15, 152, 256-263
- [3] (阿)豪·路·博尔赫斯:博尔赫斯小说集[M]. 王永年、陈泉译. 浙江:浙江文艺出版社, 2005. p. 123
- [4] (美)大卫·菲德勒作; 与塞涅卡共进早餐-斯多葛哲学的人生艺术[M]. 谭新木, 王蕾译. 上海:上海社会科学院出版社, 2022
- [5] (美)丹尼尔·卡尼曼著; 思考, 快与慢[M]. 胡晓姣, 李爱民, 何梦莹译. 中信出版集团, 2021
- [6] 章雪富. 斯多亚主义的治疗性哲学和自我的观念[J]. 现代哲学杂志, 2009, (2): 85-90, 38
- [7] 陈群志. 阿道与福柯的修身哲学之争[J]. 世界哲学, 2015, (6): 85-92
- [8] 张志伟. 康德哲学视野下的心灵与世界 ——兼论《纯粹理性批判》中的经验概念[J]. 现代哲学, 2023, (1): 62-68
- [9] FOUCAULT M. L'Herméneutique du sujet: Cours au Collège de France (1981 — 1982) [M]. Paris: Seuil/Gallimard, 2001
- [10] 奥利金:《论首要原理》(石敏敏译), 第三卷第1至2章, 道风书社. 2002年
- [11] 吴欲波, 曹欢荣. 爱比克泰德论治疗对象与哲学治疗[J]. 湖北社会科学, 2010, (5): 103-106
- [12] (意)马西莫·匹格里奇: 哲学的指引: 斯多葛哲学的生活知道, 崔知名译, 北京, 北京联合出版公司, 2023
- [13] (古罗马)塞涅卡著. 哲学的治疗 塞涅卡伦理文选之二[M]. 吴欲波译, 包利民校, 北京: 中国社会科学出版社, 2007