

引用格式：郭永莉.死亡恐惧、心灵实践与理性转身——斯多葛学派的“死亡练习”探微 [J].华人生死学, DOI: 10.12209/j.hrssx.XXXXXXXX01.



死亡恐惧、心灵实践与理性转身——斯多葛学派的“死亡练习”探微

郭永莉

摘要：斯多葛学派的“死亡练习”是在内心不断预演自己的死亡，这样一种方式首先来自于超克死亡恐惧的需要，经由“死亡练习”，磨炼心灵意志，达成心灵内部的和解。“死亡练习”通过死亡反观自我生命，重思生命意义，为当下活着的生命提供一个觉醒时刻，使生命回归理性灵魂，这与苏格拉底对理性与美德的强调一致，正是哲学的内核所在。同时，觉醒时刻所引发的善的维度，使“死亡练习”与伦理实践中的悲悯、同情联系起来。“死亡练习”作为一种实践方式，可能对解决现代性困境具有启发意义。

责任编辑:陈柳柳

收稿日期:2025/06/29

接受日期:2025/08/28

发表日期:2025/12/10

关键词：死亡练习，斯多葛学派，理性

中图分类号：B502.3; B82-054

文献标志码：A

文章编号：2957-370X (2025) 02-0001-09

在希腊化时期，伊壁鸠鲁主义和斯多葛学派都提供了一种试图缓解死亡焦虑的治疗方案。伊壁鸠鲁学派将死亡归于感觉的终结，死亡本身带来的痛苦在死之前不存在，在死之后伴随感觉的消失而消失，因此，“死亡是一件和我们毫不相干的事”。^[1]相比于伊壁鸠鲁主义，斯多葛学派更为清晰地直视了包括死亡在内的各种痛苦，并且在不断的练习与反思中达成对痛苦的承认与和解。不断地在内心预演死亡，即“死亡练习”，是斯多葛学派面对死亡恐惧的主要实践方式，这种方式促使人们缓解死亡恐惧，重思生命意义。“死亡练习”这种方式主要在晚期斯多葛学派中的塞涅卡与马可·奥勒留的文本中出现，以这两位思想家的文本为主，通过对斯多葛学派“死亡练习”的审视，能够促使我们发现“死亡练习”对当代的独特意义，并从中促使我们对练习死亡这一独特的生命思考形式给予更多的可能性。

一、“死亡练习”之前提：死亡接受与恐惧克服

(一) 死亡恐惧的笼罩

“死亡练习”首先与超克死亡的恐惧有关。在斯多葛学派的观点中，死亡是属于自然的必然。肉体“只是血液、骨骼和一种网状组织，一种神经静脉和动脉的结构”。^[2]而死亡“不是别的，只是组



成一切生物的元素的分解”。^[2]人的肉体作为自然物，生命的消亡与其他事物并没有什么区别，“就像一棵橄榄成熟时掉落一样”。^[2]因为死亡是一件自然而然的事情，所以没有必要畏惧。人作为必死的存在是一个默会的知识，但是通常会以各种方式隐藏起来，面对死亡人会产生三种自我保护机制：与己无关（虽然知道自我和他者都会死亡，但是觉得死亡与自己无关）、不可能自己会死（至少活着的此刻，人们会觉得，自己还不会死）、对他人死亡的默然（虽然他人的死亡会带来哀伤，但是不是自己的死亡）^[3]，但是塞涅卡反问每一个试图隐藏死亡真相的人们：“难道你只在此时才知道，死亡在笼罩着你，被流放的命运和悲痛也在紧随着你吗？你生来就伴随着这些困境。”^[4]

斯多葛主义直接将人与死亡相对，凸显了死亡恐惧本身。死亡作为人类必须面临的课题，即使一个对生命预期保持乐观的人也依然需要面对死亡必然到来的事实。试图去隐藏这一事实的努力固然可能带来一定的轻松，但是即使在人均寿命不断增加的今天，对于死亡本身，确乎是一个必须面对的终极。塞涅卡指出，“我们不是突然间死去的，而是朝死亡一步一步前进的，每天都走在死亡的路上。生命每天都在一点点消失……不是最后一刻将我们引向死亡，而是死亡本身，结束了死亡的全部过程。虽然我们是在那一刻才临近死亡，但我们其实已走在死亡路上很久了。”^[4]这种承认直言了一个似乎无法接受的现实，同时也成为必须接受的事实，当斯多葛学派试图将隐藏的死亡恐惧转变为自然而然的事实，就使得接受事实本身预示了一种和解。

“死亡练习”的主要方式是一遍遍设想自己的死亡，锻炼自我应对死亡的强健心灵，同时将死亡视作一种自然的方式，达成对死亡必然的接受。在死亡问题上，乃至在更广泛的外在痛苦的困境上，斯多葛学派采取了一种顺应自然的态度。“做任何事情都要心甘情愿。若不情愿，就会成为强制性的；若情愿就不会是强制性的”。^[4]通过将外物与自身的矛盾视作心灵内部的矛盾（心灵的接受与不接受之间的对抗），并通过观念的转变达成心灵内部的和解从而实现自身与外部的和解。现代心理学中如森田疗法，通过各种具体的方式，要求患者承认现实^[5]，养成对焦虑、烦恼等的容忍和接受^[5]，通过改变观念从而改变心灵困境的问题。在心理学的意义上，斯多葛学派的心灵治疗可能达成超克死亡恐惧的目的，即使在现代也不失为一个可行的应用方式。

（二）死亡接受可能引发的批评

斯多葛学派走向心灵内部的治疗不是突然的，这既与当时的社会境况有关，也与斯多葛哲人的生命经历有关。希腊化时期和罗马帝国时期是一个政治动荡且战争频繁的时期，斯多葛学派看到事物不断地变化流动，“在人类生活中，时间是一刹那，它的本体是处于一个流动状态中”。^[1]“一切事物都在变化中，你自身也是在不断的变化中，在某种程度上是在不断的毁灭中，整个宇宙也是如此。”^[2]而变化伴随着消亡：“整体的各个部分，我的意思是，自然地包含在宇宙里的一切事物，都必然要毁灭”。^[2]在斯多葛学派周围，生命不断地逝去，属于人的事物短暂易逝伴随着深刻的体验一直根植在斯多葛学派的观念里，努斯鲍姆认为，在这个时期有一个广泛而深刻的共识：哲学活动的核心动机就是人类痛苦的紧迫性^[6]，斯多葛学派周围的一切都迫使人们不得不主动思考自己的死亡。对诸多变动着



的事物的接受，可能隐含着对现实事物的无能为力，接受自然中的生物生命必然死亡的同时也接受了自然所给予命运的一切。“凡可以临到你头上的都是自古以来就给你预备下了的”^[1]，由于命运的某种必然，人对现实的一些境况只能采取接受态度：“你是天生要去承受一切的，关于这一切要依靠你自己的主观使它们成为可忍的和能堪的”。^[1]这其中隐含着命定论的倾向，由于一切包括死亡都是已经安排好的，人只需要试图去在心灵内部应对这一切，而不是去在现实中改变这一切。因此，一个有着斯多葛精神内核的人，将通过精神修炼达成心灵内部的接受。“有学养而谦恭的人，对那取予一切的自然说：你愿意给什么就给什么，你愿意拿去什么就拿去什么。他说这话时并不是骄傲的，而是很服从的并且对自然感着很满意。”^[1]

在某种程度上，斯多葛学派也接受一种看似消极的观念：我发现赫卡图（Hecato）的作品提到对欲望的限制方式，也可以帮助我们治愈恐惧：他说，“停止希望，你便会停止恐惧”。^[4]希望会带来落空，最好的办法是不去希望。接受现实的一切使得主体不再是有待的状态，不必随时忧心未来的困境，未来的一切都在命运之内，因此现实境况的好或者坏对主体来说并不会产生波动，主体已经准备接受一切。从而，主体由忧心未来转变成为心灵的安稳状态。心灵的痛苦究竟是来自于外部环境的影响还是内在心灵的困顿，这是一个尚有争议的问题，但是斯多葛学派真正所关注的，并不是外部可能对肉体带来的痛苦，而是外部环境可能对心灵造成的侵扰，这也是为什么斯多葛学派将其哲学视作一种心灵治疗的原因。

心灵治疗带来主体心灵的安宁，但是在心灵之外生发出的行动有限。承认一切物质的消亡也消解了一切物质的价值，关照现实境况，可能会发现斯多葛学派对外在善的关注是极少的。斯多葛学派的马可·奥勒留是一位拥有美好品德，热爱沉思的皇帝，可以说是柏拉图理想的“哲学家王”，但据史料来看，他不断征战，且政绩与国家状况都处在困境中。爱比克泰德过着俭朴的生活，虽然他并不采取充分的行动改善自我的生存境况，但是这并不妨碍他成为一位品德高尚的斯多葛学派者。因此，斯多葛学派可能会遭受这种批评：“这种精神的极端无力，它对外界的作用、对社会的影响几近于零，因为它本质中确实含有清净无为的因素”。^[2]这可能引发不同的解释，从生命的主动性来看，确乎存在消极倾向，“行动者和世界之间的界限，对我们来说现在把二者隔离开来的那道具有决定性的围墙，就被拆除了：它获准不再具有任何道德相关性。”^[6]外在善不具有德福一致的必然性，也就是说，外在物虽然具有相对的可控性，但是也包含不必然的一面，因此在不必然的一面上，人类只能接受。在具体的心灵困扰中，一部分出自心灵自身的困境，一部分出自客观现实引发的心灵困境，斯多葛学派将纯粹心灵困扰的一面推到极致，“一切都是意见”^[2]，外在善无法可知，所以人类可以守住的只有内在的心灵，死亡、痛苦对于拥有善或者恶的品质而言，并不对等，“死和生、荣和辱、苦和乐，这些确实是一视同仁地对于好人和坏人都是要发生的”^[1]，因此，斯多葛学派将善归于心灵的安宁，并拒斥了外在善对心灵的干扰，把疾病、痛苦、贫穷、流放和死亡，都归为“无关紧要的”。^[4]



二、“死亡练习”之实践：活在当下与心灵治疗

（一）发现当下的瞬间

前文提到，斯多葛学派超克死亡恐惧的方式虽有所不同，但在一些方面与伊壁鸠鲁相似，都将死亡视作一个无法回避的结果，但是伊壁鸠鲁认为死亡是肉体感觉的消亡^[1]，因此可以不用惧怕死亡本身。在死亡本身带来的痛苦中，伊壁鸠鲁学派则认为，长久的痛苦不那么痛苦，而深刻的痛苦很快消失。^[1]伊壁鸠鲁学派通过对死亡过程的观念转变使死亡变得轻松，斯多葛学派认为死亡是自然的过程也有相似的观念转变的效果，但是在斯多葛学派看来，死亡并非是一个轻松的过程，反而是一个承认痛苦并战胜心灵痛苦的过程，因为思考死亡本身除了应对死亡的终极难题，也将视野带向了更为广阔的当下生活之中。

斯多葛学派的“死亡练习”采取这样一种假设：如果生命即将逝去会怎么样？假设带来两种结果，一是为死亡本身作准备，“灵魂必须要长期练习才可以变得坚强，从而学会容忍死亡的接近和到来时的景象”。^[4]不断的假设使死亡不再是突如其来厄运，而是在内心早已接受的自然。当死亡来临时，由于“我自己也已经考验死亡很长时间了”^[4]，所以，死亡的结果对心灵的伤害得到了最大程度的缓解。在这个意义上，“死亡练习”是一种训练心灵的方式。所以，塞涅卡呼吁道：“去巩固和强化你的心灵以对抗那些来自最悲惨的灾祸，或是不幸的折磨吧”。^[4]通过“死亡练习”所获得的心灵力量，将用于应对当下的生活，这引出“死亡练习”的另一重结果：摆脱对未来的忧虑而获得当下的轻松。“我已随时都准备好离世了，由于不会对未来某一天离世过于担心，我可以享受现在的生活。”^[4]如果说死亡接受是“死亡练习”的直接目标，那么对当下的关注则是其引申的积极可能。对当下的关注使人们在未来的不确定中获得行动的锚定点，由于斯多葛学派感到一切都会逝去的紧迫，因此人在生物性上要求我们过多地思虑未来并为之做好准备，无数个为明天准备的忧虑日子构成了生命，生命本身的意义却被忽略了。“当思维悬而未决时，充满了希望和恐惧；当思维对未来感到焦虑时，也同样充满了希望和恐惧。但是，产生这两种病态的主要原因是，我们没有把自己置于当下，而是把我们的想法置于很遥远的未来。”^[4]因此，我们需要将思虑的心灵从未来拉回到当下就存在的生命中来，将当下视作首先关注的事情。“专注于当下，就没有人会是不幸的。”^[4]

专注当下，首先对应的是生命本身的安顿。在心中设想死亡本身的瞬间，将深刻体验到生命当下的意志。因此，“死亡练习”对斯多葛学派来说，也是思考如何生活的一种方式。通过死亡反观自身生命，觉察生命本身的存在。因此，“死亡练习”不仅仅是要好好地死，也要好好地活。皮埃尔·阿多认为，对于斯多葛学派，比起对死亡的准备，“死亡练习”还意味着发现生命的严肃性。^[7]将“一生中的每一个举动都把它当作好像是你一生中的最后的一个举动那样”^[1]，这意味着对当下生命活动的更多关注，“要意识到我们还在经历的这个当下时刻具有无限的价值”。^[7]“因为可能在这片刻内你就会脱离生命，所以你要据此以支配每一个举动和思想。”^[7]片刻内可能脱离生命的想法带来对当下生命必须好好活的紧迫感，迫使生命从各种外在事物中脱离出来，转而关注自身。皮埃尔同样提



到，“做惯常做的事，但并不如惯常一样，相反，仿佛第一次这样做，同时，在这种行动中，发现所蕴涵的一切意味，以好好地完成。”^[7]

发现当下本身就存在的生命与心灵生出活着的欣喜，并非是一个人能够做到的事情。在不断行驶的日常中，作为主体性的自我看似在为自我的存在奔走，但是其实生命受着生物惯性本能地驱使，肉体自我不断地被各种他物吸引，牵拉着心灵自我，沿着主体的目标，最终走向死亡。必须有一种方式能够让无法停止走向死亡的生命暂时地从他物的吸引中转向自身的心灵关照，实现对自我生命的觉察，这种方式可能是突如其来的变故或者某个特殊的当下，生死学专家余德慧举了一个知道自己死讯的患者的心声：“看着窗外，景色依旧如画；想象自己，却即将与它别离，独自饮泣，久久不能自己。”^[3] 景色作为常见的事物，只有不再对未来无限投射，在生死之间这个无限回转的时刻才会觉得格外的珍惜。但是对大部分人来说，并非都能遇到并且清晰地觉察这样的时刻，相比较而言，“死亡练习”是一种刻意地运用理性转向自身的方式，突显了强烈的生命价值。必须看到，理性转身不是生命必然的事情，“需要付出艰难的努力来把自身从未来的吸引与日常的循规蹈矩里释放出来”^[7]。因此，“死亡练习”不是一次，而是“必须不断地想到死亡”。^[4]

（二）心灵治疗的观念转变

发现当下瞬间的无限价值与内在的心灵体验有关，这同样是斯多葛学派心灵治疗的一种方式。但是问题是，经由“死亡练习”这一过程，心灵体验到的生命存在究竟是一种什么样态。这首先是上文提到的发现平常的事物具有无限的内在价值。在“死亡练习”带来的觉醒时刻前后，人们心灵之中事物的价值发生了转变。事物作为欲望的对象，伴随在心灵之中的是索取的痛苦与不被索取的漠视，然而，经由观念回转，事物不是作为主体的对象而在，而是因其自身的光彩被展现出来，此时欲望隐去，事物成为其生命本身，而自我的生命也因欲望的隐去而成为自足的生命。如何将他物从客体性中分离出来，这需要一个更为广阔的共同体概念。在斯多葛学派的自然概念中，宇宙是一个理性的生命体^[8]，每一个人乃至一切事物都是自然的安排，如此看来，斯多葛学派虽然隐含了命定论的视野，但是这种命定是理性的决定，因为遵从自然的生活就是遵从理性的生活，因此，在这个意义上，“死亡练习”在对死亡的思考中，摆脱自我的限制走向共同的理性。

事实上，自我之所以可以通过“死亡练习”一次次在内心预演死亡而达到内心的安宁，就在于将自己放置在一个更大的存在空间里，在这个空间里，肉体生命只是自我的一段时间，而不是所有生命的开始与终结。许多学说在试图解决终极大难题的尝试中，不约而同地构想了生前死后的世界，如佛教的轮回说、基督教的死后审判等，在斯多葛学派看来，此刻的生命只是自然的安排，自然安排生命在世上以肉体的形态存在，生命在当下的一切，并不归自我所有，一切皆是自然，所以此刻的生命，是借来的生活，“一切在我们周遭熠熠生辉的这些幸运之物——孩子、荣誉、财产、宽敞的厅堂、充斥着不请自来的食客的门厅、盛名、出身高贵或貌美如花的妻子，还有其他一切取决于不确定和变幻无常的机遇的事物——都不属于我们自己，而是借得的饰物；它们中没有一样是无条件地给予我们的。



装点生活舞台的道具是借来的，它们必定要回到其所有者手中。”^[8]事物的存在以借来的眼光来看，并不属于我，也因此完成了价值重估，所有对于欲望有效的客体对象，都不具有真正的价值，只有当下自我的理性存在，才是与自然一起是永恒的，才是真正具有价值的。

三、“死亡练习”之旨归：灵魂安顿与善的导向

(一) 理性灵魂的指引

前文提到，相比于关注死亡本身，斯多葛哲学治疗的核心是避免主体受到激情的伤害，但是不可否认，斯多葛学派对死亡有着诸多讨论，且“死亡练习”在斯多葛学派中是一个重要的实践概念，在多个文本中提及，前文已经有所论述。事实上，“死亡练习”不仅仅作为与死亡相关的心灵磨炼，更是通过设想死亡实现理性自我。如果追溯斯多葛学派的源头，我们可以轻易看到苏格拉底的影子，斯多葛学派一直以继承苏格拉底的道德自居，芝诺及其道友最爱称自己为“苏格拉底派”。^[8]

无论是发现死亡不过是一个自然的秘密，还是通过“死亡练习”达成对当下的瞬间的珍视，都是通过理性来完成的。在斯多葛学派看来，“所有的事物都是根据这一理性而创造而完善的。”^[2]而现实的困境可以经由理性来战胜，“一切为自然所支配或为一个无理性的灵魂所支配的事物都不能够，因为抑制它们和阻碍它们的东西是很多的。但是智慧和理性却能穿过一切抗拒它们的东西。”^[1]可见，虽然外在善的无法完满使心灵痛苦，但是，通过理性，可以使得一切强加于生命之上的事物显得无足轻重，超越了会死的生命自我。通过理性关照内在生命强于跟随感官追求生命享乐，因此，相较于关注生命的长度，斯多葛学派更加关注生命的质量，在斯多葛学派看来，“一个短暂的生命，也可以是一个完美的生命。”^[4]在无限的时间面前，活三天和活三代之间没有什么差别^[4]，而且生命的长度是人无法把控的，但是生活的质量却是可以通过理性把握到的。一个长却糟糕的生命，并不比一个认真的生命更好，“苟且地生活并不是一种美好，只有认真地生活才算是。”^[4]而认真的生活意味着对生命的慎思，“生命的保障在于：彻底地考察一切事物；它本身是什么，它的质料是什么，它的形式是什么；以你的全部灵魂去行正义，诵真理。”^[2]这抵消接受死亡可能带来消极的倾向，指引灵魂转身走向完美的善型。这与苏格拉底的思想一致，“真正重要的事情不是活着，而是活得好。”^[9]

之所以活得好要比活得长更加重要，是在于生命的根本不是跟随肉体地活着，而是跟随灵魂地活着。斯多葛学派受苏格拉底、柏拉图的思想影响，将死亡视作灵魂与肉体的分离。在《斐多篇》中，苏格拉底讨论死后的样态，在死后成为虚无与灵魂不死之间，苏格拉底详细设想了肉体消亡之后灵魂的世界。苏格拉底赞同一个真正的哲学家“并不关心他的身体，而是尽可能把注意力从他的身体引开，指向他的灵魂”^[9]，而“如果我们要想获得关于某事物的纯粹的知识，我们就必须摆脱肉体，由灵魂本身来对事物本身进行沉思。”^[9]也正是在这个意义上，追求哲学就是在实践死亡。这里的死亡是一个抽象意义，指灵魂与肉体的分离，哲学思考就是在走向死亡的意义是“从可见的生命中挣脱出来，进入一个被命名为死亡的永恒的神秘领域。”^[10]在生命投入生活的向心力和畏惧死亡的离心力之间，哲学提供了一种全新的方式。借助练习死亡，将灵魂与肉体分离，使认识的主体由感官转向心灵



内部，认识的能力由于借助理性实现了真正的认识^[1]，可见，练习死亡在面对死亡恐惧和活在当下之外，还有一层最深刻的原因，就是运用理性关照灵魂，而要实现理性对灵魂的关照，“死亡练习”是一个可行的方式。塞涅卡认为，拥有完美灵魂的人类心灵，“在反思自身的死亡时最为神圣”。^[4] 在斯多葛学派看来，运用理性完成自我的生命本身就是完满的，而生命并非唯一真实的价值。塞涅卡认为，如果一个人有值得称赞之处，那就只能是称赞一个人的理性灵魂，因为这是无法被夺走的东西，是真正属于自我的东西^[4]，这也是“斯多葛学派从苏格拉底那里所继承的根本道统：绝不在生活中放低理性的标准，而且这才是最为有效的治疗方式。”^[8] 也因此“你可以随时选择终止，只要确保终止前演得精彩就可以了。”^[4]

（二）指向伦理的实践

斯多葛学派的理性固然是对是其所是的形上思考，但是其更多指向了伦理维度。顺从自然即顺从理性^[8]，而顺从理性意味着过一种德性生活，所有指向灵魂的精神修炼最终都走向了一门实践技艺——伦理学。无论是克服激情的阻碍还是关注当下的生活，都更多的与善的获得方式有关。“如果你作你一生中的每一个举动时都把它当作好像是你一生中的最后的一个举动那样，由于理性底命令而丢开一切不开心和威情冲动的恨，丢开一切虚伪和自私，丢开对于你所得的一部分底不满意，那么，你就使自己轻松了。”^[1] 如果生命即将终止，那么一切伴随肉体生命而在的外在物质也将消失，那些受外在物质影响的激情也不再具有意义，还有什么是值得的呢？这可以反观生命幸福的真谛并不是外在的物质。在斯多葛学派看来，“辞别人世而从未有过说谎、虚伪、奢侈和骄傲的嗜好，是一个人最幸福的命运。”^[2] 面向死亡的紧迫感，不是活在外在善的享乐里，而是去深思什么是真正的生命所需。当反自身，则会发现真正的善：“观照内心。善的源泉是在内心，如果你挖掘，它将汩汩地涌出。”^[2]

人与人之间的关系是伦理学的一个重要课题，虽然斯多葛学派并不从客观的现实中对伦理学进行论证，但是斯多葛学派在心灵内部完成了关系的联结。塞涅卡认为：“哲学的第一个承诺就是，使人们互相理解，换句话说，就是同情心和社交力。如果我们离开了其他人的陪伴，你我就会失去所承诺的东西。”^[4] 塞涅卡不止一次地提到他人的陪伴：“因为每个人都会在别人的陪伴下变得更好”^[4] “去跟大众接触吧”。^[4] 并且，塞涅卡的书信中不乏各种哀伤抚慰^[4]，可见斯多葛学派对广泛痛苦着的人们的同情与支持，这也是斯多葛学派的哲学成为心灵治疗的原因之一。强调人与人之间的联结在马可·奥勒留的文本中也可以看到，“那作错事的人底本性，它是与我密切相关的，它不仅同我属于同一血统或种子，而且同分有神性底部分和智慧；我就不能为他们底任何之一所伤害，因为没有人能够把丑的东西加之于我，我也不能对与我休戚相关的人发怒，也不能恨他们。因为我们是为了合作而生，像脚、手、眼睑、上下齿一样。所以彼此敌对而行是违反本性的，并且也是使人恼怒和避离的。”^[1] 马可·奥勒留将人类总体放置于一个共同体之中，属于同一血统或者种子，共同分有神性的一部分，因此，每一个人都与自己休戚相关。

斯多葛学派有着世界公民的概念，整个宇宙是一个理性的、统一的整体，所有理性的存在都是这



个宇宙城邦的公民，这给予人类平等的尊严，对所有同胞有着亲近与关注，促进博爱与正义。归属感作为一种强烈的需要，构成了存在本身的意义之一，在对生命即将逝去的设想中，我们通常期望在亲密者的身边度过。孤独感很大程度上强化了死亡的痛苦，死亡作为最为强烈地隔绝一切关系的方式极大地困扰着心灵，而在死亡的痛苦中，同理心可能促进享受当下的存在，“在场”本身就是一种强大的治愈力量。存在主义心理学家欧文在谈到超克死亡恐惧时，提出“实际上，想要过上真正有价值的生活，对他人充满悲悯，对周围的一切心怀挚爱，唯一的途径正是去觉知，觉知当下所经历的一切都会随风消逝。”^[12]“死亡练习”在这个维度上，也具有伦理学的实践意义。

结语

总体而言，斯多葛学派的“死亡练习”出于超克死亡的现实紧迫性，致力于发现当下生活本身的丰富性，其最终导向是理性与德性。虽然斯多葛学派关注的焦点是心灵内部，但是“死亡练习”作为一门技艺，其在人生觉醒、价值重估、发现意义方面有着多重作用，即使简单而言，若设想一下自我的死亡来临，即可以意识到对自身而言真正重要的是什么。在现代性的背景之下，价值多元带来的分裂与信仰缺失，商品社会对自我的异化，个人完整性的丧失，如能够有一个瞬间，使用“死亡练习”的方式，重审现代与自我，促生存在与意义的观念更新与讨论，可能是从现代性中突围出来的一种方式。

参考文献

- [1] 周辅成. 西方伦理学名著选辑(上)[M]. 北京: 商务印书馆, 1964:102.
- [2] [古罗马]奥勒留. 沉思录[M]. 何怀宏,译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2008:10-11, 17, 41, 114, 125.
- [3] 余德慧,石佳仪. 生死学十四讲[M]. 北京:中国长安出版社, 2011:26, 63.
- [4] [古罗马]塞涅卡. 塞涅卡道德书简:致鲁基里乌斯书信集[M]. 刘晴,译. 北京: 社会科学文献出版社, 2021:8, 90, 217, 341, 186, 89, 12-13, 438, 311.
- [5] 施旺红. 战胜自己:顺其自然的森田疗法[M]. 西安: 第四军医大学出版社, 2015:17, 24.
- [6] [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, 2018:13, 373.
- [7] [法]阿多(Hadot,P.). 作为生活方式的哲学:皮埃尔·阿多与雅妮·卡尔利埃、阿尔诺·戴维森对话录[M]. 姜丹丹, 译. 上海: 上海译文出版社, 2014:127, 194, 199.
- [8] 汪子嵩,陈村富,包利民,章雪富. 希腊哲学史第四卷(上)[M]. 北京: 人民出版社, 2019:412, 666, 309, 424.
- [9] [古希腊]柏拉图. 柏拉图全集·第1卷[M]. 王晓朝,译. 北京: 人民出版社, 2002:61, 64.
- [10] [俄]舍斯托夫. 哲学就是练习死亡[J]. 张冰,译. 世界哲学, 2014(5):103-115.
- [11] 李贺. 解读“哲学家的‘死亡练习’”——从《斐多》探寻一种良好生活的可能性[J]. 中外文论, 2017,(01):280-286.
- [12] [美]亚隆. 直视骄阳:征服死亡恐惧[M]. 张亚,译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015:143.



Death Anxiety, Spiritual Exercise, and the Return to Reason: An Exploration of the Stoic "Meditatio Mortis"

Guo Yongli

Abstract: The Stoic practice of meditatio mortis (contemplation of death) entails the constant premeditation on one's own mortality. Arising from the need to transcend death anxiety, this practice serves to temper the will and achieve self-reconciliation. By confronting death, meditatio mortis prompts individuals to reflect on their own lives, reconsider the meaning of life, and thereby acts as a moment of awakening for existence in the present.. This awakening guides life back to rational soul, a perspective consistent with Socrates' emphasis on Reason and virtue, which lies at the very core of philosophy. Furthermore, the dimension of Goodness evoked by this awakening moment connects meditatio mortis to compassion and sympathy in ethical practice. As a form of praxis, meditatio mortis offers valuable insights into addressing the predicaments of modernity.

Key words: meditatio mortis, Stoicism, Reason

作者简介（ID）：

郭永莉，女，上海师范大学博士研究生在读，上海市徐汇区桂林路100号上海师范大学，200233，
3183703593@qq.com