

危機時代的
哲學——
「後」疫情時期
的反思

中國哲學會學術集刊 06

五南出版

苦死與哲學之慰藉：對 COVID-19疫情的塞內卡之反思

歐思鼎

靜宜大學人文及社會院助理教授

摘要

此研究的目的是論述在悲劇發生時哲學具作為慰藉手段的作用。西方哲學的羅馬希臘化時期，跨越了不同的哲學流派，蓬勃發展了一種被稱為「慰藉」(*consolatione*)的特殊哲學著作的文體。因此，哲學家和哲學思想家撰寫了幾部名為「*De consolatione*」(*On Consolation*)的哲學著作，一直持續到中世紀，如波埃修斯(Boethius)的通俗著作「*De Consolatione Philosophia*」(*On the Consolation of Philosophy*)。在羅馬希臘化時期哲學家現存的著作中，塞內卡的著作可以說是最多且篇幅相當長，是寫給他所認識遭受悲劇的人的。因此，本文試圖在塞內卡的著作中探索這種特殊的哲學體裁——論慰藉。本文要探究他如何使用這種哲學體裁來幫助遭受悲劇的人，特別是遭受親人的死亡，而獲得心靈的平靜與安寧。其目的是利用塞內卡關於「*De Consolatione*」的著作來反思世界各地許多遭受 COVID-19 疫情帶來悲劇的人。即是證明和探索哲學思考在悲劇時的作用。這表明，哲學或哲學家不是悲劇時的無助旁觀者，而是與人類境遇具有生存相關性的活動。更具體一點，此論文的目的就是回答下面這個問題：哲學可以對超過四百萬因為疫情而直接死亡的人（不包括那些間接死亡的人）其遭受苦死的家人和朋友說些什麼？今天哲學家如何為因 COVID-19 疫情而遭受悲劇的人們帶來慰藉？此論文認為，哲學家塞內卡(Seneca)可以教今天的哲學家如何運用哲學作為處理當今悲劇的手段。因此，本文架構如下：1. 塞內卡哲學的簡要闡述。2. 論述慰藉之哲學文體。3. 塞內卡《慰藉》著作的哲學論述。4. 塞內卡思想對 COVID-19 疫情的反思。5. 結論。

關鍵字：死亡、哲學慰藉、塞內卡、COVID-19疫情、悲傷

壹、塞內卡哲學簡要介紹

在從過去到現在，在經濟和政治上享有特權的哲學家並不多，但盧修斯·安內烏斯·塞內卡（Lucius Annaeus Seneca）是少數有此機會的哲學家之一。他出生於公元前4年左右，是羅馬帝國時期卡爾杜巴（Carduba）（在現在的西班牙）一個富有、才華橫溢，文學和政治上享有特權家庭中的次子。他是尼祿（Nero）皇帝統治時期傑出的公共演說家和文學巨匠。這要歸功於他對修辭學和哲學勤奮而豐富的研究。關於他的生活、學術、政治參與和家庭故事的資訊遍布在他的許多作品中。有個很好的例子，是一部名為 *Ad Helviam Matrem*（致他的母親）的安慰著作，他在哲學上勸告他摯愛的母親面對和消除她因親人離世而造成的悲痛。就如他的家庭成員一樣，塞內卡的生活也是動盪不安的。但人們對他的青睞和成功如潮水般湧來，而不幸的風暴同樣折磨著他。事實上，他的透過自己的生活理解了命運和斯多葛主義的命運基本學說，以及向命運投降的必要性。根據約翰·巴索爾（John W. Basore）的說法，大約在公元65年，他「被指控參與Piso的陰謀而被迫自殺，並以尊嚴和堅忍不拔的毅力迎接死亡」（塞內卡，道德論文，卷一，結論）。

希臘化時期的哲學探索，大體上可以說本質上是哲學，但裹上了修辭，旨在以哲學精神形成一種人生哲學。如果說普羅提諾（Plotinus）是這時期具主導地位的柏拉圖哲學中知識精神和態度的典範，那麼塞內卡絕對是斯多葛派哲學家中的翹楚。塞內卡像一位熱情的真理宣報者呈現和撰寫他的哲學探索。對他來說，這個真理實質上含蓋在斯多葛主義中，也含蓋在柏拉圖主義的真誠對話和欣賞中。他認為蘇格拉底是智慧和美德的典範。與許多其他斯多葛學派一樣，蘇格拉底對真理的忠誠和對德行的真誠，勇敢而堅定，依然是塞內卡哲學的決定性態度。這解釋了為什麼作為

斯多葛主義的核心，塞內卡的哲學內涵實質上是道德哲學。這種哲學內涵建立在一種將德行視為最高善的幸福生活（*eudaimonistic*）態度上。他還認為，按照理性生活，通過追求內心的寧靜和愉悅，才是終極的幸福。做為他一生中追求的斯多葛派，他選擇了溫和的斯多葛主義，捍衛了智者與財富分離並被奴役於美德的可能性，這是沒有任何人或任何困境可以從智者身上奪去的。

雖然他是一個對柏拉圖主義開放和友好的斯多葛派，但他對伊壁鳩魯派並不是很熱情（儘管他的一些友好的哲學對話者是伊壁鳩魯派，例如盧西里烏斯（*Lucilius*），他續所致 *De Providentia*（天意）與兩個其他著作）。他反對伊壁鳩魯學說，尤其是他們的否認靈魂、天意和命運的存在。與伊壁鳩魯派不同，他相信存在一個無形和道德的非位格之神，祂總是仁慈的。塞內卡天意教義的建立和維持在此基礎上。塞內卡在他的人文主義和道德方面是國際化的。作為一位斯多葛主義者，他堅信宇宙萬物的大火和萬物更新的新生。他教導痛苦是財富，死亡是命運，就像健康是財富，生命（活著）是命運一樣。他斥責對生命的過度執著，並呼籲不斷冥想和接受死亡，因為人從出生的那一刻就開始走向死亡。活著，就是將會死去；因此，必須勇敢地向死亡投降。雖然他不像伊壁鳩魯派那樣對死亡漠不關心，但根據斯多葛學派的哲學理論，他認可自殺是一種面對逆境的理性勇氣。這解釋了他在逆境和考驗中通過自殺釋放了自己的靈魂。

貳、哲學流派的簡要討論：慰藉（*consolatione*）

文學體裁或具體來說，拉丁語中的 *consolatione*（複數，*consolationes*）和英語中的 *consolation* 的哲學體裁并非起源於羅馬人。希臘哲學作

家慷慨地使用了它。它在寫作中巧妙地融合了哲學和修辭能力，旨在提出哲學觀點或傳達哲學論點，重點是說服讀者而不是構建嚴格的三段論哲學體系。在這種寫作形式中，所得出的論點是基於生活經歷、歷史事件和人物、俗語以及習語，包括詩句，而不是基於公理和定理的推理論證。然而，主題是一個哲學問題，是人類生存的核心問題。它用理性的方式來挑戰讀者用理智而非情感和感知來面對問題。因此，它在探索苦難和死亡等存在的主題中是很有持續性的。通常，它是由一位深諳修辭學的哲學家產生的。在這種知性探索者中，塞內卡就是很好的例子。在塞內卡之前，羅馬作家中，西塞羅（Cicero）是這種文學體裁的模範大師。然而，根據約翰·巴索爾的說法，「這種文學體裁的起源與大多數古代哲學流派有關，但它仍然由公元前四世紀的學術哲學家克蘭托（Crantor）確定在他寫給他的朋友希波克勒斯（Hippocles）關於他的孩子們去世的著名信件中的形式」（塞內卡，道德論文第二卷，七）。

慰藉作為一種哲學體裁的最終目的是打擊悲傷，用哲學修辭與悲傷作對抗，直到它被退敗。當所有情感手段都失敗時，它通常被用作安慰悲傷人的最後補救措施。當親友的言語、哀號、哭聲都無法撫慰親人離世，甚至時間的流逝似乎都無濟於事時，哀悼者不得不做出理性的選擇：是要悲傷或遵循理性的聲音，接受死亡的必然性來阻撓悲傷。正如巴索爾所說，這種體裁的特點是「所有人都必須死；沒有必要為我們自己或死者的緣故而悲傷；時間會減輕悲傷，但讓理性先做工」（塞內卡，道德論文第二卷，八）。塞內卡在使用這種體裁時寫道：「因此，我一直在等待，直到你的悲傷本身會抑制它的暴力，它的酸痛，被時間以忍耐補救措施撫平，應該屈服於被觸及和處理」（Bk XII, n.1）。其中他的意思是，既然悲傷拒絕隨著時間的流逝而被制服，他現在要用暴力的哲學抗議來處理痛苦而劇烈的悲傷。

在使用這種體裁時，作者並沒有否認喪失者的死亡所帶來的現實痛苦和苦難。作者只爭辯說，哀悼者不必悲痛至死，因為死亡是所有凡人的命運。因此，人們必須通過痛苦悲傷本身來面對悲傷的痛苦。正如塞內卡所說，它是「暴露並撕開所有已經閉合的傷口…當疾病變得如此惡性以致於儘管進行治療卻變得強大時，它們通常會採用相反的方法進行治療。因此，對於受打擊的心靈，我將展示它所有的痛苦，和它所有的悲哀外衣；我的目的不是通過溫和的方式來治愈，而是為了徹底和永久的癒合，燒灼和切斷悲傷」（Bk XI, n.2）。因為慰藉的目的是戰勝悲傷，而不是欺騙它。一個人不該不表現出任何情感來假裝得到安慰，而應該合理性地接受死亡的現實是命運的作為。

參、塞內卡安慰作品的哲學闡釋

塞內卡現存的三部主要著作名為 *De Consolatione*，他展示了他在運用文學體裁上的技巧。這些著作是，《*Ad Marciam* (To Marcia)》、《*Ad Polybium* (To Polybius)》和《*Ad Helviam* (To Helvia)》。三著作之中，《*Ad Helviam*》絕對是他最親近的，不僅是因為他在流放時寫的（*Ad Polybium* 也是在流放時寫的），更重要的是，他實際上是寫給自己的母親。因此，下面將闡述塞內卡如何運用哲學體裁《慰藉》來哲學地安慰這三個因親人去世而遭受悲傷的人。

一、*Ad Marciam* (To Marcia, 致瑪西婭)：

塞內卡寫信給瑪西婭，瑪西婭在為父親的死而悲痛的同時，也失去了她親愛的兒子。這種悲痛持續了大約三年。當朋友和祝福者試圖安慰她

的所有嘗試都失敗的時候，塞內卡寫信給她。塞內卡非常清楚的一點是，通過哲學體裁 *consolatione* 來執行安慰是唯一可行的方法。寫信給她時，塞內卡堅持說：「你朋友的安慰，你親戚的偉大的影響力已經用盡。書，是你的愛好也是你父親的恩賜，現在無法安慰，也幾乎不能用來分散注意力，它們吸引了不聽話的耳朵。甚至時間，大自然的偉大治癒者，理應可以減輕我們最深悲傷，在這情況下，它也只是失去了它的力量。」

(n.6) 塞內卡提到，朋友、親戚、愛好甚至時間，這些社會、心理和自然因素通常應該給悲傷和哀悼死者的人帶來安慰，但都無助於將瑪西婭從最深的悲痛中拯救出來。留給塞內卡的選擇是用哲學修辭的殘酷武器擊敗瑪西婭的悲傷。

塞內卡首先提醒瑪西婭，她的父親為崇高的事業而死。她的父親是一位傑出的作家，為他的口才和自由而死（見第4節）。因此，他認為那些為崇高理由而死的人（尤其是作家）雖然死了但依舊活著，並且會透過他們的著作被人們記住。所以，從他的著作中，瑪西婭應該了解並得到安慰，她的父親不僅存在於她的心中，還存在於所有讀過他著作的人的思想和生活中。因此，塞內卡的論點是：為什麼要為活在許多人的思想和生活中的人感到悲傷呢？如果說活著就是要對人們的生活產生影響，那麼她父親在世界上的目的已經完成了。

其次，塞內卡試圖通過她所熱衷的東西—她的知識和學術熱情—給瑪西婭帶來安慰。從塞內卡對她的描述中可以看出她的智力。他寫道：

「這證明妳的思想偉大，禁止我注意你的性別，禁止我注意你的臉，因為悲傷曾經籠罩它，這些年來不間斷的悲傷持續存在」（n.5）。他寫信給她的意圖很明確：「讓別人溫柔地對待你，說些軟語。我決定與你的悲傷爭鬥，你疲憊不堪的眼睛…即使你擁抱你代替兒子活著的悲傷」（xix, n.6）。因此，與其他安慰者不同，塞內卡打算擊敗瑪西婭拖延了三年

多的悲傷，即使這意味著要打開已經潰爛的傷口，以獲得徹底而永久的癒合。

他以修辭為基礎，將死亡視為自然現象，這是所有凡人的命運：好人或壞人，奴隸或主人，富人或窮人，年輕或年老，生病或健康（xx，n.1-3）。他無異議地說，「死亡使萬物平等」（n.2），所有人在死前保持平等。他認為過早死亡的概念是虛幻的。死亡沒有好壞之分，因為死亡始於出生；出生就是會死亡。他說服她「想一想及時的死亡會帶來多大的好處，有多少人因活得太久而受到傷害！」（xx，n.4）。他舉了一些人的例子，如格內烏斯·龐培（Gnaeus Pompeius）、馬庫斯·西塞羅（Marcus Cicero）和馬庫斯·卡托（Marcus Cato），他們在年輕時立下了汗馬功勞後，從榮歸恥，卻以不光彩的方式結束了晚年的生活（xx，n.4）。

因此，他說：「對你的兒子來說，雖然他死得早，但並沒有帶來任何疾病；相反，這使他擺脫了各種疾病的折磨」（xxi，n.1）。他說這話是為了解說服她，她為兒子的英年早逝感到悲痛，他認為活得長壽實際上沒有任何好處。因為，「在無限的時間裡，所有人類都是短暫和易腐爛的。這個地球，它的城市和人民，它的河流和海洋的腰帶，如果用宇宙來衡量，我們可能只是一個點；我們的生命，如果與時間相比，相對來說甚至還不到一個點；因為永恆的羅盤大於世界的羅盤，世界在時間的範圍內不斷更新自己」（xxi，n.2）。因此，任何想要延長自己在地球上時間的願望或努力都是徒勞的。對於永恆的時間和永恆的空間，活 20 年或活 100 年並沒有本質上的區別。與永恆的時空相比，它們同樣微不足道，毫無價值。因此，他認為每個人都在他需要活著的時候活著和死去。沒有必要給任何人額外的時間來維持生存。因此他對她說：「你的兒子已經死了；因為他活到他需要活的時間—沒有其他事情可以做」（xxi，n.4）。

他認為：「每個人都被賦予了不同的生活能力。沒有人會死的太早，

因爲他只能活到他注定要活的時間。對於每個邊界都被標記；曾經放置過的地方，它將永遠留在那裡，沒有任何努力或恩惠會推動它走得更遠」（xxi, n.5）。爲此，本著斯多葛精神的塞內卡認爲死亡是由命運決定的。每個人的死亡都是按照既定的計劃進行的。他直截了當地對瑪西婭說：「這樣看吧—你按照既定的計劃失去了你的兒子」（xxi, n.5）。因此，無需與命運抗衡。因爲即使是「祈禱和掙扎都是徒勞的；每個人都將獲得在他存在的第一天記入他的信用的金額」（xxi, n.6）。死亡之路始於出生，而非老年。我們都希望在老的時候死去，但我們知道，雖然不情願，死亡在生命的任何時間或時期都會到來。

他與她辯論說，早逝使她相貌英俊的兒子無法過上不貞、放蕩、長期痛苦、苦難和自然災害的生活。因爲，他提出：「如果你考慮所有這些可能性，你就會知道，那些被大自然善待的人是那些被提早轉移到安全地方的人，因爲生活已經內鍵了一些這樣的懲罰」（xxii, n.3）。他吩咐她，「妳要根據他的美德而不是他的年齡來估計他，妳會發現他活得夠久了」（xxiv, n.1）。而且，他還挑戰她兒子，出身卑微，現與天界有福相伴，等待宇宙浩劫。在這場宇宙大火中，「受福者的靈魂，他們參與了不朽，在神看來最好重新創造宇宙的時候—我們，同樣，在墮落的宇宙中，將作爲一小部分加入到這強大的破壞中，並將再次變成我們以前的元素」（Bk VI, xxvi, n.5-6）。因此，塞內卡以一種充滿希望的斯多葛哲學末世論來結束他對瑪西婭的安慰。

二、Ad Polybium (To Polybius, 致波利比烏斯)：

塞內卡在流放時寫信給波利比烏斯，表示他對逆境並不陌生，也對命運的獨裁統治是非無知的。他開始安慰波利比烏斯失去他親愛的兄弟，從他所總結了對瑪西婭的慰藉即是斯多葛學派的宇宙大火學說而開始，就

是萬物將被自然摧毀並恢復到原來的狀態（Bk XI, n.1；Bk VI, xxvi, n.5-6）。通過這一點，他肯定了不僅人類，而是所有事物的必死性和毀滅性。他論：「沒有什麼是永恆的，沒有什麼是長久的；這種事物以這種方式消亡，另那種以那種方式消亡，儘管它們的消逝方式各不相同，但凡有開始就有結束」（Bk XI, n.1）。理性告訴我們，易腐化和易破壞是所有事物的本質，都是偶然的。因此，死亡是偶然的屬性。在這種情況下，他辯論說，「那麼，如果有人為個人的生命哭泣，為迦太基（Carthage）、努曼蒂亞（Numantia）和格林多（Corinth）的灰燼以及任何其他城市的陷落而哀悼，那麼愚蠢可能比這些更崇高。即使這個宇宙也將滅亡，儘管它沒有可以墜落的地方」（Bk XI, n.2）。因此，每個人都應該接受自然的普遍原則，並為這樣一個事實而感到安慰：儘管這種腐敗和死亡原則對所有生物的普遍性對所有人來說是一種普遍的殘酷。

塞內卡對波利比烏斯認為，沒有人可以與命運的暴政談判，他說：「我們可以繼續責怪命運，我們不能改變它。它嚴酷無情；沒有人可以通過責備，沒有人可以通過眼淚，沒有人可以通過他的事業來感動它；它從不讓任何人脫離，也不會表現出憐憫」（Bk XI, n.4）。因此，明智與和平就是向命運的獨裁投降。在悲傷中得到安慰的一個主要敵人是孤獨。他告訴他如何處理因他兄弟的死而將面對的孤獨。他特別提到了通過不斷盡力閱讀文學來滋養心靈從事智力活動的有效性。他提出：「讓你長久而忠實地愛著的書報答你的恩惠，然後讓他們稱你是他們的大祭司和崇拜者，然後讓荷馬（Homer）和維吉爾（Virgil），人類對他們和所有人的虧欠來欠你」（Bk XI, n.8）。正如他在安慰瑪西婭時所做的那樣，塞內卡用波利比烏斯熱衷的事情來安慰他。他挑戰不僅熱愛文學，而且也是一位傑出的作家和翻譯家的波利比烏斯，將他的文學行業作為對抗由此產生的悲傷和孤獨的強大武器。波利比烏斯被譽為傑出的希臘古典拉丁語翻譯家，其著作包括荷馬和維吉爾的翻譯。

塞內卡寫信給波利比烏斯，詢問了一個問題：我們究竟爲什麼悲傷？是因爲自己嗎？如果我們不是爲失去的人而悲傷，而是爲自己悲傷，那將是自私的。是因爲亡者嗎？如果死者永遠不會感到痛苦或不再受苦，那麼爲他們悲傷有什麼價值？當他抗議時，問題仍然存在，「那麼我爲什麼要渴望幸福或不存在的人？爲快樂的人哭泣是嫉妒；爲一個不存在的人是瘋狂」（Bk XI, n.9）。這取決於一個人對人的概念是柏拉圖主義還是伊壁鳩魯主義。塞內卡，在這裡玩弄柏拉圖主義和伊壁鳩魯主義關於死亡的極端立場。對於柏拉圖來說，正如蘇格拉底生前與他的同伴之間的談話中所生動地證明的那樣：死亡，尤其是哲學家的死亡，是一件幸福的事情。因爲死亡有助於將一個人，也就是靈魂，從身體的牢籠和鎖鏈中解放出來（見斐多）。而根據伊壁鳩魯學說，伊壁鳩魯派則不必害怕死亡，因爲既沒有靈魂的存在，也沒有來世。所以，塞內卡對波利比烏斯的論點是，如果他相信柏拉圖的學說，那麼他的兄弟死了是一件很高興的事。另一方面，如果他相信伊壁鳩魯的學說，那麼爲不再存在的兄弟的死而悲傷是沒有意義的，因此是瘋狂的。然而，塞內卡希望他選擇前者，並爲他兄弟的生活感到高興。

塞內卡在對波利比烏斯的安慰總結中這樣告誡他：「將自己更深地埋在學習中，現在用它們包圍你，作爲你心靈的堡壘，這樣悲傷就不會發現任何可以讓你進入的點」（Bk XI, 第 18 條）。塞內卡堅信他的兄弟會活下去，因此責令波利比烏斯通過他最擅長的寫作，讓他親愛的兄弟永垂不朽。塞內卡說：「在你的著作中寫一些追憶來延長對你兄弟的紀念；因爲在人類的成就中，這是唯一風暴無法傷害，也無法摧毀時間的作品」（Bk XI, n.18）。塞內卡寧願希望波利比烏斯以他永生的寫作天才使他的兄弟永垂不朽，而不是用徒勞的悲傷爲他哀悼（見 Bk XI, n.18）。

三、Ad Helviam Matrem (To Helvia, His Mother, 致海爾維亞，他的母親)：

流放時，塞內卡以堅忍不拔的毅力給他親愛的母親寫了慰問信，因為他本人也參與了他母親所遭受的悲痛。與之前的兩篇安慰信不同，後者是針對那些與他所悲痛的死者沒有親密關係。在《Ad Helviam Matrem》中，他母親悲痛的原因是塞內卡的父親和兄弟的離世。因此，塞內卡作為一名受傷的治療師，在試圖阻斷他親愛的母親的悲痛時，也試圖打敗自己的悲痛。因為他在這個悲傷的時刻沒有親自到場安慰他的母親，因為他在流亡，所以應該更痛苦。

塞內卡通過這種哲學體裁來安慰作為同病患的母親，認為他正在嘗試一些新的事件，這是他所知道的以前的著名作家沒有嘗試過的事件。他提出：「雖然我展開了最著名作家為抑制和控制悲傷而創作的所有著作，但我沒有發現一個人在他自己悲傷時向親人提供安慰的例子。因此，在一個新的情況下，我步履蹣跚，我擔心我的話可能提供的不是安慰，而是加重悲傷」（Bk XI，n.18）。儘管他懷疑能否給母親帶來安慰，但他還是繼續了。塞內卡以一種非常殘酷的方式開始，提醒他的母親，從出生開始，命運就從未停止過她的暴政。塞內卡的母親海爾維亞（Helvia）在自己出生時失去了母親，在沒有母親的關懷和愛的情況下一直活到成年。在命運的逼迫下由祖母照顧長大，她失去了兄弟，塞內卡的叔叔。命運似乎還不滿足於悲痛地鞭打她，她的丈夫，塞內卡的父親在她兄弟去世後僅三十天接著去世，留下她照顧三個孩子的責任（Bk XI，n.2）。

不同的文化規定了特定的時間來哀悼去世的家人。既是為了肯定哀悼親人的重要性，同時也是為了避免陷入過度的哀悼和悲傷。塞內卡承認，他的祖先將十個月內的智慧視為為丈夫哀悼的極限。對於這種做法，塞內

卡認為，「並沒有禁止他們的哀悼，而是限制了它；因為當你失去一個最親愛的人時，沉浸於無盡的悲傷是愚蠢的，感受不到任何人是非人的艱難。最好的方法是感情和理性之間的中庸—既要有失落感，又要克服它」（Bk XI, n.16）。哀悼死者是好的，但讓自己被悲傷壓垮是不好的。有人可能會爭論和發問，控制悲傷是否在一個人的意志力範圍內？一個人真的可以選擇不為所愛之人的去世而悲傷嗎？我們真的可以選擇我們的情緒和感受嗎？塞內卡回答說：「我很清楚，這不是我們自己的能力，沒有任何情感是順從的，尤其是那些源於悲傷的情感；因為它是狂野的，頑固地抗拒任何補救措施。有時我們會壓碎它併吞下我們的哭聲，但即使我們裝出欺騙的表情，眼淚還是會從我們的臉上傾瀉而下」（Bk XI, n.17）。即使試圖通過參與某種形式的娛樂或運動來分散自己的注意力，塞內卡承認，在這些過程中，一秒鐘的失落出現很容易就讓我們淚流滿面。

在這種情況下，塞內卡認為前進的道路是通過使用理性對悲傷進行攻擊。對於塞內卡來說，悲傷必須被合理地擊敗。正如他所堅持的，「與其欺騙我們，不如壓制我們的悲傷；因為當它退縮並被享樂或沉迷所迷惑時，它又會重新站起來，並從靜止狀態中為它的憤怒聚集新的力量。但屈服於理性的悲傷將永遠消除」（Bk XI, n.17）。因此，他決定不走試圖安慰母親的其他人的道路。他必須從哲學上解決他母親的悲傷以結束它而不是欺騙它，因為試圖在命運和財富中理解自己的唯一方法是尋求哲學研究的庇護（Bk XI, n.17）。他認為哲學研究「會治愈你的傷口，它們會根除你所有的悲傷。即使你以前不熟悉它們，你現在也需要使用它們」（Bk XI, n.17）。他不斷囑咐他的母親，要想擺脫命運和命運的暴虐，唯一的辦法就是投身於哲學研究。他向她保證，哲學研究，她只是很少接觸，但由於她有心智能力和系統學習的良好基礎，它們「會安慰你，他們會鼓勵你；如果它們真誠地進入你的心智，悲傷就不會再進入，不會有焦

慮，也不會再有徒勞無益的痛苦。你對這些都不會敞開心扉；對於所有其他弱點，它早已被關閉。哲學是您最可靠的保障，只有她才能將您從命運的力量中解救出來」（Bk XI，n.17）。她不得不將哲學視為一項神聖的職責，因為正如《斐多篇》中的蘇格拉底所主張的那樣，哲學家已經通過哲學為死亡做好了準備，不懼怕逆境。因此，塞內卡最後對他的母親海爾維亞說：「這是一項神聖的職責，因為這會讓您感到寬慰；因為只有哲學或光榮的職志才能使因感情而悲傷的心擺脫痛苦」（Bk XI，n.18）。

肆、塞內卡對COVID-19疫情的反思

始於 2020 年且尚未完全得到控制的 COVID-19 疫情已直接導致全球約 500 萬人死亡。隨著疫苗的發展，死亡率正在下降，全球各地的生活似乎正在恢復正常。除了直接因 COVID-19 病毒死亡的人之外，還有更多人因可能與疫情有關的因素而間接死亡或正在遭受痛苦。所以，毫無疑問，很多人都在痛苦、悲傷和悲痛中。這種情況自相矛盾地導致許多人質疑神的天意，以及是否相信神的無所不知。科學，尤其是醫學，直面挑戰，在疫情爆發後的一年內，生產了不同的疫苗。很多政治家和全球領導人都在教育和鼓勵他們的人民接種疫苗方面發揮自己的作用，而一些對疫苗持懷疑態度的人正在阻止一些人施打疫苗。問題是：在這種疫情的情況下，哲學和哲學家可以扮演什麼角色？

這論文的主要目的是證明哲學在悲傷和逆境中可以發揮作用。在以上幾節中，關於斯多葛派哲學家塞內卡如何用哲學來安慰悲傷的人，通過使用文學體裁，安慰已經顯露了出來。根據他的想法，將嘗試從哲學上反思 COVID-19 疫情。首先，塞內卡將 COVID-19 疫情視為命運中的富裕，作者不斷將其描述為命運的暴政。沒有人能與命運抗爭，最好的辦法就是向

命運投降。任何對命運的質疑都會被塞內卡視為無知。他辯論說：「哦，他們對自己的病痛一無所知，他們不讚美死亡並期待死亡是大自然最寶貴的發現！」(xx, n.1)。塞內卡勸告我們不要將死亡視為邪惡，而應該始終願意並準備好在死亡降臨時死去。一個人怎麼死是不重要的，重要的是所有的死亡就是死亡，死亡是所有人類最公正的結局。因此，一個人是死於 COVID-19 病毒，還是在沒有任何疾病預知的情況下安靜地睡死在床上，都無關緊要，因為死亡就是死亡。而且，一個人在什麼年齡死去，也是不具實質性的，因為任何一個出生的人都一定會死。重要的是每一刻都活得有道德和智慧。事實上，塞內卡認為，考慮到人的生命是多麼短暫，當生活似乎是最愉快的時候，人們應該祈禱死亡。他告誡說：「人的事是不穩定的、轉瞬即逝的，我們生命的任何部分都比最快樂的那部分更脆弱和易逝，因此在幸運的高峰期我們應該祈禱死亡，因為在所有的無常和生活的動盪，除了過去，我們什麼都不能確定」(xxii, n.1)。

問題是我們如此珍視人類生命，並認為人類生命如此偉大。我們渴望不可能的事：不朽的塵世生活。我們並不勇敢或拒絕接受理性的指引，認為人的生命是騙人的和奸詐的（見 xxii, n.3）。按照柏拉圖人類學（見斐多篇），他論：「偉大的靈魂不會在身體中徘徊；他們渴望走出去，打破束縛，在這些狹隘的邊界上摩擦，習慣了他們在宇宙中的高空飄蕩，從高處俯視人事」(xxiii, n.2)。他強調，沒有好的或完美的死亡時間，每當死亡來臨就是時間的圓滿和完美的時間。因此，他認為，當死亡到來時，意味著死者已經達到了他的完美，即時間的圓滿。因為「凡事達到了完美，就快到盡頭了。理想的美德匆匆而去，從我們的眼中奪走，初熟的果實不等太久，它很快就死了…人也是如此—他們的精神越光明，他們的日子就越短；因為當沒有增加的空間時，毀滅就在附近」(xxiii, n.4-5)。

當我們重新定義人的生死觀念時，我們不能讓自己在親人去世時被悲傷壓垮。因為，我們的「悲傷對你哀悼的人或你自己都無濟於事；因為你將不願延長徒勞的痛苦」（Bk XI, n. 2）。從心理上講，悲傷可能是好的，但從哲學上講，面對這樣一個現實很重要，即悲傷不會使我們哀悼的死者復活—悲傷對死者和生者都沒有實質性的影響。悲傷是人類經驗中的一種現實，所以悲傷是允許的，但沒有人應該悲傷到死。相反，他要求我們在悲傷中「保持一種既不冷漠也不瘋狂的方式，並使我們保持一種深情而非失衡的心態」（Bk XI, n.18）。因此，他說：「因此，讓我們不要流淚，那是無益的；因為這種悲傷會讓我們與死者聯合起來，而不是讓他們回到我們身邊。如果悲傷折磨著我們，對我們沒有幫助，我們應該盡快把它放在一邊，從空虛的安慰和悲傷中的病態快感中喚醒心靈。因為除非理性使我們的眼淚停止，否則命運不會這樣做」（Bk XI, n.4）。理性告訴我們，人生不過是走向死亡的旅程。就像在旅途中有許多停頓一樣，我們在生命過程中經歷的每一件好事和壞事都只是在旅程的最後一站，即死亡中的停頓（見 Bk XI, n.11）。如果我們接受定時的生為命運的禮物，我們也應該接受定時的死亡作為命運的禮物。總而言之，如果命運或自然允許 COVID-19 疫情導致許多人死亡，那是因為這是我們可以克服的逆境，也是我們可以用理性克服的悲痛。因為正如塞內卡所斷言的那樣，「大自然沒有使任何困難，同時她又使人類變得必要」（Bk XI, n.11）。如果 COVID-19 疫情對人類來說是必要的，那就意味著人類可以擊敗和征服它。

伍、結論

科學，尤其經驗科學或實證科學，對於死亡是完全愚蠢的，因為死亡不是它的研究對象。沒有任何經驗科學或實證科學以死亡為對象，也沒有研究死亡主題的認知工具或方法。死亡是超越或適度的，在科學的認知探究之外。死亡顯然是神話和宗教中的一個主題，但對哲學來說卻是一個副題。宗教是談論死亡本身，但哲學是談論關於死亡。也就是說，雖然宗教實質上將死亡作為通向生命、真實生活的大門來處理，但哲學在其對生存的實質性探索中意外地處理死亡。在越來越多的人成為沒有宗教信仰或信仰承諾的人的時代，哲學成為實質性討論死亡主題的唯一可能手段，它是作為人類存在意義的核心的存在體驗。

在因 COVID-19 疫情而遭受如此多的痛苦和死亡之際，從哲學上反思死亡主題變得緊迫而恰當。本著作以塞內卡的《慰藉》作為探討死亡問題的哲學工具，旨在為因疫情而遭受痛苦或親人死亡而悲傷或哀悼的人們尋求和提供哲學上的慰藉。若知道塞內卡的三個《慰藉》者是真的給他們所寫的人帶來了安慰我們很高興。儘管如此，他在其中展示了哲學如何成為處理悲傷和逆境的相關工具。因此，今天的哲學家，尤其是那些從事哲學諮商的人，向塞內卡學習如何幫助那些為親人的死者而悲傷的人，用理性來擊敗悲傷是一個挑戰。

參考文獻

Epicurus (1994), *The Epicurus Reader: Selected Writings and Testimonia*, Brad Inwood and L. P. Gerson (trans. & eds.), Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc.

Seneca (1932), *Moral Essays* (vol. II), John W. Basore (trans.), Cambridge: Harvard University Press.

Plato (1997), *Phaedo, Complete Works*, John M. Cooper and D.S. Hutchinson (eds.), Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company.