

论亚里士多德关于自制的思想

——以《尼各马可伦理学》为中心

龙 丹

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2022年12月13日; 录用日期: 2023年1月3日; 发布日期: 2023年1月16日

摘 要

在《尼各马可伦理学》一书中, 亚里士多德以实现最高的“善”, 即过上幸福生活为最终目标和全书论述的核心, 以德性为研究进路并区分了道德德性和理智德性两个层面, 试图从这两个层面论述通向善的路径和方法。而自制作为人们在实践生活领域中合乎德性的活动, 是走向善、实现幸福生活的必然活动。虽然, 亚里士多德并没有直接给出自制的概念, 而是通过自制与不能自制的对比、不能自制的疑难以及自制与节制的区别得出。在整个文本所围绕的走向“善”、实现幸福的主题当中, 自制作为实现中道的途径, 在认识上是与逻各斯一同发挥作用的。在实践中, 自制是道德德性走向自身完满的实践通道。

关键词

善, 德性, 节制, 自制

On Aristotle's Ideas on Self-Control

—Centered on the *Nicomachean Ethics*

Dan Long

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Dec. 13th, 2022; accepted: Jan. 3rd, 2023; published: Jan. 16th, 2023

Abstract

In the *Nicomachean Ethics*, Aristotle takes the realization of the highest “good”, living a happy life, as the ultimate goal and the core of the whole book, and uses virtue as the research path and distinguishes between moral virtue and intellectual virtue, trying to discuss the path and method of goodness from these two aspects. Self-control, as a virtuous activity in the field of practical life, is an inevitable activity toward the good and the realization of a happy life. Although Aristotle does

not give the concept of self-control directly, he derives it from the contrast between self-control and the inability to control oneself, the doubt of the inability to control oneself, and the difference between self-control and moderation. In the whole text, which revolves around the theme of moving toward the “good” and achieving happiness, self-control, as a way to achieve the middle way, plays a role in the understanding together with the Logos. In practice, self-control is the practical channel through which moral virtue comes to its own perfection.

Keywords

Goodness, Virtue, Moderation, Self-Control

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在《尼各马可伦理学》一书中，善就是最高的幸福。人获得幸福的过程需要通过理智德性和道德德性的双重路径才能得以实现。人作为心灵与肉体的结合体，其首先面对的就是实践的生存领域，而在实践领域获得幸福的根本途径就是践行中道的原则，落实到具体行为上就是节制和自制。节制作作为道德德性的核心，是人为了过上幸福生活，基于正确的欲求，并在遵循适度的原则下实现幸福的关键所在。但是，亚里士多德认为成为一个节制的人并不是一蹴而就的，而是必须先成为一个自制的人，而后才可能成为一个节制的人，甚至是真正意义上的有德性的人。基于此，亚里士多德厘清了自制与德性之间的区别，认为自制与德性和恶并不能完全等同；其次，他通过对自制与节制的区分，强调了从自制走向节制的重要性和必要性。最后，在整个文本所围绕的走向“善”、实现幸福生活的主题当中，自制作为实现中道的途径，在认识上体现了理智德性的认识功能，在实践中则践行了道德德性的原则。

2. 亚里士多德的“自制”概念

2.1. 自制与德性

在亚里士多德的伦理学观点中，德性分为一般的德性和具体的德性。一般的德性就是善，因为德性是通向善的根本途径，因此，一个有德性的人必定是生活在善之中的。而具体的德性则是指功能卓越的发挥，卓越的发挥就体现为适度。这就意味着德性的发挥既不能过度，也不能不及，换言之，就是恰到好处，恰如其分。

亚里士多德紧接着又对德性进行了划分，他认为人的灵魂有一个有逻各斯的部分和一个没有逻各斯的部分，相应地，人的德性也可以划分为道德的德性和理智的德性。“理智德性主要通过教导而发生和发展，所以需要经验和时间。道德德性则通过习惯养成。”^[1]理智德性不仅作为认识善的根本途径，也是指导道德德性在现实生活中能做出符合善的选择的前提。因为德性只生成德性的活动，因此，研究德性就要研究实践。道德德性则是人们在实践生活中基于向善的欲求做出正确选择的体现。所以，在以善为目的的统摄中，不仅要以理智德性作为明见善理念的根本途径，更重要的是，在现实生活中要以道德德性为核心在实践生活中做合乎德性的行为。道德德性的核心是适度，而适度体现在行为上就是节制。但在人的实践活动中，人并不会一开始就达到节制，而是要通过后天的实践和习惯养成。在通往节制的路上，人应该率先实现的一个中间环节是自制。也就是说，在实践生活中，人应该先培育成为一个自制

的人，而后才可能成为一个节制的人。

亚里士多德认为既不能将自制看作是德性和恶等同，又不能看作是它们根本不同。从自制者与不自制者一个最根本的区别来看，自制者能够出于意愿做符合其认知判断的行动，而不自制者之所以为不自制者就是因为违背了其本来的意愿。对于意愿问题的考察本质上还是要回到对德性的考察，因为一个人是否是出于主动的意愿还是被迫的意愿这根本上是对一个人德性的检验。从这个层面来看，自制就体现为道德德性在实践中的运用。因为自制具备了道德德性的各种特点。其一，自制体现一种道德德性，其获得就表现为在对待快乐与欲望时遵循适度的原则，从而基于主动的意愿做出与理性相符的选择。久而久之，人们通过对自制美德的自愿选择就形成了习惯，德性也就在习惯的养成之中培育。因此，自制美德的培养也就在人们的实践活动中养成。其二，在追求快乐摆脱痛苦等与道德德性相关的感性和实践中，自制者以适度作为自己的行为准则，从而避免过度和不及两种恶。其三，自制亦是一种有选择的品质。只有当一个人在了解自己将要做的事情，并且出于自己的原因，主动地作出了与理性相符的决定，这种行为才能称之为自制的行为。相反，不能自制者就不具有这一特点。因为“不能自制者的行为是出于欲望的，而不是选择的。与此相反，自制者的行为是出于选择的，而不是出于欲望的。” [1]

但是，亚里士多德在将自制列为德性这一点上还是有所犹豫，这实际上还是与自制的本质有关。在亚里士多德看来，一个已经在实践生活中养成道德德性的人，在依照德性行事时，就会主动自觉地将节制作为自己行动的准则，并且以此为乐，而不以获得的快乐的多少而或喜或悲。然而，一个自制的人，即使是出于自己的意愿作出的选择，也会感到内心的挣扎，甚至是痛苦。譬如，如果一个人想要减肥，就必须战胜高卡路里食品，虽然卡路里的食物会更好吃。所以，在战胜这种诱惑的时候，内心会有一些难过甚至是煎熬的感觉。但是，如果一个人完全遵从德性行事，那么他们就不会因为战胜过度和错误的欲望而痛苦，也不会纵情于身体的感官快乐。这也正是亚里士多德在《论善与恶》中所说：“节制的特点是不渴求肉体的快乐，不沉溺于一切低级的感官快乐” [2]，而“自制的特点是能靠理性来抑制朝向低级的感官快乐的冲动欲望，能控制和忍受自然的需求和痛苦。” [2]

由此可见，一个自制者虽然能出于自己的意愿做出符合德性的选择，但是这样的选择是伴随着痛苦的，因此，自制是介于德性与恶之间的品质。

2.2. 自制与快乐

在实践生活中，人们所进行的一切选择其最终的目的都是为了某个对自己有益的结果，即，追求一种快乐或者幸福。这也就涉及到对快乐的定义和把控问题，因此自制又是相对于快乐而言的。亚里士多德在第一卷中就提到了人的三种主要生活，即享乐的生活、公共的生活以及沉思的生活。享乐的生活以追求肉体的快乐为目的；公共的生活则以追求荣誉的快乐为目的，但这些都不是真正的快乐。对于亚里士多德追求的快乐而言，享乐的生活是人们在放纵自己的欲望而主动选择的生活，实际上，这种快乐无疑是对生活的消遣。而公共生活所追求的荣誉从本质上来说，该荣誉并不是由自己赋予自己，而是由他人赋予自己。因此，享乐生活追求的欲望的满足和公共生活所追求的荣誉的满足相比于真正的快乐都显得太肤浅。但是在现实生活中，绝大多数的人往往都过着享乐的生活，其次是公共的生活，而过着沉思的生活的人占比最少。亚里士多德正是看到了这点，通过对三种生活的比较和论述而得出沉思是实现幸福的活动的结论，并以此呼吁人们应该摒弃世俗的快乐而追求沉思的快乐。

亚里士多德在第十卷幸福篇中对沉思与幸福的关系下了定义：“正是它的合于它自身的德性的实现活动构成了完善的幸福，而这种实现活动，也就是沉思。” [1]首先，沉思是最高等的一种实现活动；其次，它比任何其他活动都更为持久；再次，沉思能带来最为纯净的快乐并且沉思最为自足，而无需靠别人获得；最后，沉思自身即是目的且沉思包含闲暇。因此，人们所追求的快乐、幸福、自足、闲暇等完

善的快乐都可以在沉思中找到。沉思的生活之所以是最好的，就在于“努斯的实现活动，即沉思。”^[1]这是从德性的认识层面，即理智德性来实现幸福的根本途径。

然而人作为实践领域的生存者，这也就意味着人不可能直接超越现实而达到形而上学的层次。因此，人要基于现实的实践活动做符合德性的事，具体就表现为以适度为行动的原则，落在行为上就首先表现为自制。那么，自制者是如何获得快乐的呢？亚里士多德在《尼各马可伦理学》第二卷的卷末中也提到，“首先，我们必须避开与适度相反的两个极端，在两恶之中选择较轻的那个；其次，我们要研究我们自身容易沉溺于其中的事物，并弄清楚这些事物的性质，以避其弊端。然后，我们要把自己拉向与之相反的方向，因为只有远离错误，才能接近适度；再次，我们要警惕所有那些令人愉悦的事物和快乐。”^[1]因为对于快乐，每个人都有不同的接纳和渴望。诸如财富、艺术、娱乐的短暂快感，会让人陶醉，但这仅仅是一种生理上的享受，在精神层面的快乐却是一片空虚和迷惘。短暂的快乐会让人沉溺于欲望的放纵，脱离了适当的平衡，导致了过度的偏激。因此，一个自制者在追求快乐时，应该以适度为原则，避免过度 and 不及，从而在实践生活中养成习惯，进而成为一个节制的人。

3. 自制与节制

3.1. 节制的概念

人在实践生活中追求善、实现幸福的根本途径就是亚里士多德强调的中道，即适度原则。适度原则落实在人的具体行为上就表现为节制。因此，节制面向的是人的实践生活。倘若从字面上理解，节制即限制，或控制，与过度 and 放纵相反，落实在行为上是不逾矩、不过度、有分寸。譬如，在对待快乐或者爱欲时，我们不仅要远离由它们所带来的肉体 and 精神的短暂的快感，还要冷静克制，既不过分冷漠与摒弃，也不过分追求与放纵，并在两个极端之中寻找最恰到好处的平衡，以一种“有意识”的方式要求自己。

由上文可见，自制与节制都与快乐有关。虽然亚里士多德是从肉体快乐来谈节制的，但是，节制作为道德德性在人实践生活中的行为体现，并不是人直接就可以达到的，这只能在人的生活实践 and 行为习惯中通过培养而养成的。也就是说，一个人只有出于正当的欲求并在理性的指导下遵循适度的原则且懂得自我控制才能达到节制。道德德性的核心是适度，而节制则是适度原则在人实践活动 and 行为习惯方面的品质彰显，但是人不可能一开始就达到节制，因此，这中间就必须经历一个环节，即自制。这也正是亚里士多德所说的：“由于人都愿意追求幸福生活，对于快乐的追求 and 痛苦的回避都愿意采取适当的手段，所以自制是致力于幸福生活的人最应该在生活和活动中做到的，它是达到节制的品质。”^[3]

3.2. 自制与节制的联系和区别

首先，自制与节制都与快乐 and 痛苦相关。“自制与坚强，不能自制 and 软弱，显然都相关于快乐 and 痛苦。”^[1]亚里士多德承认一些肉体快乐对人而言是有必要的，但他更重视的是出于其自身就值得欲求的快乐本身。在上文中，我们已经讨论过，节制的人不会为得到快乐的多少而喜悦 or 悲伤，他们寻求的是精神上的愉悦，而精神上的欢乐则是适度的，是最好的。但是，自制者却会因为克服过度的欲望而备受煎熬，而当他在没有理性的指导时就会选择恶，沉溺于过度的快乐，最终成为一个不能自制者。基于此，我们便不能把自制的人与节制者等同。

其次，“节制的人没有坏的欲望，但是一个自制者必定有。”^[1]一方面，自制的人会有不合理的欲望，例如冲动，这种冲动并不完全符合逻各斯的规定。但是，节制的人的一切欲求与快乐都在逻各斯的规定之下，他们进行的一切社会活动都是基于正确的欲求 and 努斯的明见而做出的明智的选择。另一方面，自制者具有强烈的坏的欲望并且当自制者克服这种坏的欲望后会产生痛苦 or 难受的感觉，但是一个节制

者之所以被称为节制者就是由于他在没有得到快乐或回避快乐时不感到痛苦。

由此可见，自制的人必须受到约束，因为他们有邪恶的欲望。假如一个人的愿望是好的，那阻碍他跟随他的愿望的人就是一个邪恶的人。假如一个人的愿望是软弱的，而不是坏事，那就没有什么可自豪的了。假如他的愿望是软弱的，或者是邪恶的，那就更没有必要去管它了。这就是为什么人们要控制自己，因为他们有邪恶的愿望，只要他们的愿望是好的，他们就不需要克制自己。

第三，自制者和节制者对欲望的处理方式不同。由于自制者要战胜邪恶的欲望，因此，自制者常常会挣扎着去战胜它，从而导致了痛苦。但是，节制者却能够“在适当的时间、适当的场合、对于适当的人、出于适当的原因、以适当的方式去感受这些感情，就既是适度的又是最好的。这也就是德性的品质。”

[1]因此，节制的人不需要压抑自身就可以获得真正的快乐。

最后，人必须通过自制才能走向节制。自制居于德性与恶之间，是走向节制的前提和必要条件。亚里士多德认为，自制尚且不能称之为德性，但自制是道德德性在人的实践生活中的一种重要的品质，亦是一种好的品质。亚里士多德在关于德性相关意见的比较中将品质选择为具体的德性的定义，其根本原因就在于只有品质可以一以贯之地保持并且人人都依据自己的品质行事，形成独属于自己的行事风格或行为习惯。而自制包含了适度的自控能力，并能持续地坚持下去，因此不会因战胜过多的欲望而受到折磨，这也就成为成为一个节制的人，一个有德性的人奠定了坚实的基础。

4. 自制思想在《尼各马可伦理学》中的意义

亚里士多德认为，一个能够在行为活动上保持自制的人必定是出于主动的意愿做出控制欲望的决定。与之相反的不能自制者，则在面临欲望时做出了违背其意愿的正确选择。因此，在亚里士多德看来，“自制是种好的品质”。

自制作为处于德性与恶之间的品质，是达到节制的中间环节，其本身也更加靠近德性。那么，一个自制的人是否需要成为一个有德性的人并实现幸福呢？亚里士多德的答案是肯定的：“如果说自制的人不再需要任何快乐与外在善，那么显然自制的人就不会是幸福的，这不啻是说一个有德性的人不会幸福。”

[4]幸福是人们在现实生活中所要追求的最终目的，要想实现幸福，其实践活动就要符合正确的逻各斯。人作为心灵与肉体的结合体，在现实生活中要想直接达到节制是不可能的，必须先成为一个自制的人而后才可能成为一个节制的人。但是，成为一个自制的人并不容易，只有出于正确的欲求，坚持理性的指导，避免过度 and 不及，并在实践活动中长期培养这种品质，才可能成为一个自制的人，而后成为一个具有德性的人。

在亚里士多德的伦理学体系中，一切事物都以追求善为目的，且幸福就是最高的善，一个人要想获得幸福，根本上要从理论层面，即通过逻各斯和努斯来明见的。然而，在现实的世界里，人们并不能直接触碰到形而上学的境界，这就要求人得在实际的生活去做一些合乎德性的事，具体就表现为以适度作为行动的原则，以节制把控欲望。但是，人不可能一开始就是一个节制的人，在成为节制的人之前，人要先成为一个自制的人。也就是说，在实现幸福的途径中，须先成为一个有德性的人，而成为一个有德性的人就要先成为一个自制的人。由此可见，自制在通向善、获得幸福的整个路径中扮演着不可忽视的枢纽的角色。换言之，只有先成为一个自制的人，才有可能过渡到整个路径的下一步。

5. 结语

在古希腊时期，对于道德德性的思想有两种倾向，一是以苏格拉底为代表主张的“美德即知识”；二是以普罗泰戈拉为代表提出的“人是万物的尺度”。亚里士多德对二者的看法并没有全盘否定也没有全盘接受。一方面，亚里士多德肯定了知识与德性有关，但是却更强调了意志自愿在现实中的重要性，

因为人在实践领域中决定做什么归根到底是由意愿来体现的。另一方面，亚里士多德在人的问题上并没有陷入智者学派的极端，而是在他们的基础上看到了的伦理学上的自愿或非自愿的区分，强调了人意愿的重要性。这就为道德与理性之间建立了深刻的联系，同时也为中世纪关于自由意志的激烈讨论开辟了天地。

由上文可见，自制并不作为亚里士多德整个伦理学讨论的核心，而是作为通向善、实现幸福的一个环节来讨论的。因此，对于自制的讨论必然要放在《尼各马可伦理学》的整个文本框架中来进行。在文中，亚里士多德区分了两种通向善的路径，一个是以理智德性为核心从认识层面来认识善的形而上学路径。一个是以道德德性为核心从实践层面通过做符合德性的事来践行善的路径。但是，亚里士多德看到了人超越现实层面从形而上学层面认识善的困难，因此，他强调从实践层面来实现幸福。但是，这两个层面并不是割裂的，当人在实践领域通过做合乎德性的事成为一个有德性的人之后，他在认识层面就能通过努斯直接明见到善的理念，在这个层面上，他已经超越了现实的人，而成为一个真正意义上的善人。

自制作为达到节制、合乎德性的关键环节，是人在实践领域获得幸福首先要达到的一个环节。诚然，人都是有理性的，人的理性就体现在人能够根据现实生活中所遇到的具体事务，出于正确的欲求和主动的意愿，合理控制自己的欲望，从而做出对自己整体有益的选择。在实践领域中，每个人都知道应该出于对自己整体有益的考虑，合理控制自己的欲望，做一个自制的人，做合乎德性的事。但实际上，并不是所有人都能够坚持做出符合意愿的正确选择，这正是亚里士多德讨论自制的目的所在，也是我们每个个体需要反思的意义所在。

参考文献

- [1] (古希腊)亚里士多德, 著. 尼各马可伦理学[M]. 廖申白, 译. 北京: 商务印书馆, 2019: 36, 49, 59, 69, 213, 219, 334, 335.
- [2] (古希腊)亚里士多德, 著. 亚里士多德全集第八卷[M]. 苗力田, 主编. 北京: 中国人民大学出版社, 1990: 413, 426.
- [3] 李秀伟. 亚里士多德自制概念研究[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2006(5): 98-103.
- [4] 廖申白. 友爱在亚里士多德伦理学中的地位[J]. 哲学研究, 1999(5): 55-61.