

# 《哲学与人生》

## 图书基本信息

书名：《哲学与人生》

13位ISBN编号：9787542627957

10位ISBN编号：7542627953

出版时间：2009年03月

出版社：上海三联书店

作者：傅佩荣

页数：320 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《哲学与人生》

## 内容概要

傅佩荣先生的《哲学与人生》就是这样的一本教材。他开设的这门课程在台湾大学受到热烈欢迎，被学生评为“最佳通识课程”，我读了以后觉得是名实相符的。傅先生对于哲学真的心得，而且善于作简洁清晰的表达。比如在讲解哲学是“爱智”时，他把“爱智”定义为“保持好奇的天性，探询一切事物的真相”的生活态度，把“智慧”概括为“完整”和“根本”两个特征，又将“爱智”的“爱”解释为温和而理性的“友爱”，而与狂热的“情爱”、浮泛的“博爱”相区别，令人感到既准确又颇具新意。

# 《哲学与人生》

## 作者简介

傅佩荣，1950年生，祖籍上海。台湾大学哲学研究所硕士，美国耶鲁大学哲学博士。曾任台湾大学哲学系主任兼哲学研究所所长。现任台大哲学系教授、浙江大学讲座教授。

傅佩荣积极推进哲学和中国传统文化的教育和普及，被台湾《民生报》评选为“大学最热门教授”，获台湾地区教育部门“教学特优奖”。出版作品逾百种，曾获台湾地区“中正文化奖”、“最高文艺奖”等多项殊荣。

作为一位杰出的演讲家，近十几年来，他每年开展200多场哲学及国学的演讲和讲座，还多次应邀前往马来西亚、韩国、新加坡、美国等华人社团作传统文化讲座，在华人文化思想界影响深远。

---

## 书籍目录

自序 哲学与人生  
简体版序 从哲学看人生  
第一章 哲学是什么  
定义：哲学原意是“爱智”  
希腊文之“爱”与“智”  
爱智要保持心灵开放  
真正的智慧来自生命的试炼  
每个人都需要哲学  
研究哲学的基本习惯：凡事保持好奇  
哲学性的思维：理性的反省  
对哲学的基本描述  
培养智慧  
发现真理  
印证价值  
如何提升哲学素养  
培养思考习惯  
掌握整体观点  
确立价值取向  
力求知行合  
结论：爱智是人的天性  
第二章 思想方法  
逻辑(运思的规则)  
概念  
判断  
推论  
语言分析(表达的效应)  
语言的有效性  
语言的类型  
现象学(辨物的策略)  
打破四种假象  
胡塞尔的现象学  
诠释学(阅读的途径)  
阅读的三种取向  
阅读的四个步骤  
结论：心智成长的方法  
第三章 人性的真相  
就人的现状而言(希腊思想)  
荷马史诗：能够=应该=必然  
戴尔菲神殿：认识你自己，凡事勿过度  
亚里士多德的哲学：人是理性的动物  
就人的起源而言(基督教)  
基督教与天主教  
上帝造人：神的形象与原罪  
得救之途：信、望、爱  
中世纪 黑暗时代  
人类的生命特色与未来发展(近代世界)  
从达尔文到柏格森

失落的环节：理性思考  
人与动物的分界  
真正的生命：直观的发挥  
德日进：人往哪里去  
结论：掌握人生的方向  
神话与悲剧  
神话：神界故事，民族的梦、不自觉的虚构  
神话的基本信念  
神话的作用  
神话的主题  
现代社会的神话  
悲剧(以希腊类型为代表)  
希腊悲剧三大代表  
近代欧洲的悲剧  
中国的戏剧  
结论：从神话与悲剧中获取知识  
第五章 苏格拉底  
时代与思想背景  
自然学派  
辩士学派  
思想方法的特色  
对话的方式  
苏格拉底的对话  
知识就是德行  
生平大事  
最有智慧的人  
被人诬告，为己辩护  
狱中讨论  
生命内涵  
追求真理  
肯定传统  
内心之声  
人格表现  
理性与自由  
信念与尊严  
生死与超越  
结论：活出自己  
第六章 存在主义  
克尔凯郭尔  
存在是选择成为自己的可能性  
人生三绝望  
人生三阶段  
尼采  
上帝死了：重新估定一切价值  
权力意志：超人  
精神三变  
雅斯贝尔斯  
界限状况  
刹那与永恒

密码与超越界

四大圣哲

海德格尔

存有与时间

从此有到存在

人的未来

马塞尔

是(Being) 有(Having)

奥秘(Mystery) 问题(Problem)

我与你(I-You) 我与他(I-He)

人生=旅行的过程

.....

第七章 荒谬之超越

第八章 中国哲学的起源与特质

第九章 儒家的风格

第十章 道家的智慧

第十一章 艺术与审美

第十二章 宗教与永恒

第十三章 教育与自我

第十四章 文化的视野

第一章 哲学是什么 对一般人而言，“哲学”是一个既抽象又空洞的词汇。有些人笑称，所谓的哲学家，就是整天在一间漆黑的屋子里寻找一只黑猫的人。亦即，他所说的一切全凭个人想象。而无法证明到底有没有这样一只猫：也有人抱怨，哲学是把简单的东西说得很复杂，把你原本懂的事情说成你不懂。然而，真的是如此吗？在开宗明义的第一章要特别说明，这种一般的观念是不正确的。到图书馆查看资料。必须根据书目编号，这时会发现编号“0”代表总类，也就是辞典、百科全书之类的工具书；编号“1”则是哲学类。为什么哲学会被排在第一号呢？这是因为在西方的学术传统里，早就界定了哲学的作用，认为哲学具有基础性与整合性。既能为一切知识奠基。又能统合所有的知识。人类的经验是多样而分散的，尤其为了深入了解的需要，往往只能分工而不能合作。然而，人的生命是完整的。我们总是希望对任何事物都有一个整体的了解。以便可以作正确的抉择。“博士学位”的英文是Ph.D.就是Doctor of Philosophy，也就是“哲学博士”，表示任何一门专业的学科。学到最后所抵达的境界都是哲学的层次。

若要了解上面所说的是否合理，就要进一步思考：“到底什么是哲学？学了哲学之后对人生又有什么帮助？”定义：哲学原意是“爱智”哲学的英文叫做Philosophy，这个字源于希腊文，是由希腊文中Philia和Sophia这两个字所合成的，意思是“爱智”——“爱好智慧”。希腊文之“爱”与“智”Sophia是“智慧”的意思。几年前有一本畅销书，叫做《苏菲的世界》(Sophie's World)，Sophie这个字就是源自Sophia，有些女孩喜欢把英文名字取做Sophia。代表对智慧有一种向往。“爱”这个字在希腊文中有三种不同的写法，以Philia、Eros、Agape三个字为代表，分别指涉三种不同的情怀。一般人比较熟悉的应该是Eros其形容词是erotic。中文一般翻译为“情色”。

Eros是指“情爱”，代表一种出于本能的感性冲动及浪漫的情怀，它是人类与生俱有的。一个人有隋爱的欲望是正常的，因为若是没有这种能力。两性就不可能结合并且繁衍后代。Philia则是“友爱”，它和Philos是同一个字根。第三种爱叫做Agape，代表了“博爱”，也就是宗教里面所讲的无私的爱。在中文里“爱”这个字，往往显得浮泛，因此需要特别标明是友爱、情爱、博爱，或者是亲子之爱、夫妻之爱、家庭之爱、国家之爱等，借此加以分别。在希腊文中则是直接使用不同的字，以避免让“爱”这个字混淆了，因为爱有很多种，譬如：有些人为了爱，可以牺牲奉献；有些人为了爱，执著到要去杀人或自杀；也有些人为了爱，达成自我实现。哲学所谈论的“爱”，重点在于“友爱”。友爱是温和而理性的，从互相欣赏与尊重开始。进而彼此砥砺，一起走上人生的路。换句话说。一个人在爱好智慧的时候，并不是一种Eros，好像男欢女爱一般，狂热到不能静止。也不是Agape那种泛爱一切、没有任何差等的博爱，而是Philia，一种温和而理性的友爱，使我们对爱智要保持心灵开放那么，什么是“爱智”？在此要指出一个原则，即“爱好智慧不等于拥有智慧”。希腊时代有一派学者，自称为“辩士学派”(Sophists)，相信自己拥有智慧。年长的人由于见多识广，可以教导别人，因此很容易摆出一种姿态，让年轻人觉得他好像很有学问，能够提供所有问题的答案，其实他们未必是真正的智者或爱好智慧的人。因为爱好智慧代表的是一种追求的过程，而这个过程的特色就是一直保持心灵的开放。哲学称为爱智，所强调的是“过程”，要不停地质疑与询问，永远在等待着接受惊讶(wonder)。希腊时代有一句话说：“哲学起源于惊讶”。这个世界充满了变化。然而，这些不停在变化的东西。却还能够继续存在着，这难道不是一件值得惊讶的事吗？变化代表有生有灭。亦即本身应该是缺乏实在性的。但它居然能够持续存在，这是一件奇妙的事情。因此人们要试着问：“到底‘存在’是什么，真正的智慧来自生命的试炼在希腊人的想法中，智慧是“属灵的”(spiritual)、属于神明的。人因为是身心合一的。而身体是一个物质，有重量、有惰性。例如，有时候我们希望自己能够早起，却怎样也爬不起来，这时候会觉得身体实在是自己最大的敌人。身体如此沉重，就是因为它是物质，所以有惰性。又有时候我们很愿意帮助别人，这代表心灵上的美好，却可能因为需要花时间、花力气，所以懒得行动。由此可知，人类的身体是软弱的，会妨碍人类拥有智慧。那么如何才能拥有智慧呢？柏拉图(plato，公元前427 - 前347)曾说：“哲学就是练习死亡。”当然，这不是要我们去自杀。所谓的“练习死亡”，是要练习减少身体的控制程度。亦即要让身体的惰性无法对个人产生影响力，就好像死亡一样。如此，才能让心灵自由地追求智慧。西方强调“爱好智

慧”是灵性上的追求，的确有其道理。人到了最后要离开世界时，应该检视自我，是不是全面降低了身体的影响程度，而让心灵完全自由地翱翔于永恒真实的领域。如果达到这种境界，就代表这个人的生命已经度过了各种试炼，取得最后的成全。 每个人都需要哲学 有人说，人生就像在求学，要努力修行，最后可以得到解脱，否则人生的辛苦有什么必要性呢？举例来说，人为什么要读书？读书的目的难道是为了读更多的书吗？当然不是。读书的目的是要让我们的人生减少各种不必要的困扰。 在《吕氏春秋》的记载中，有一个人叫做宁越，他十几岁时开始替别人做工，每天从早做到晚非常辛苦，工资却仅够维持温饱。他眼看着一生这样下去毫无希望。于是请教一位朋友，怎么做才能摆脱这种痛苦的人生。这位朋友告诉他，如果愿意读书，三十年之后可以免除这种痛苦。宁越听了。从此每天夜以继日地读书，十五年之后变得很有学问，有个贵族请他当家教，生活就此改观。

这个故事当然是一个特例，因为大多数的人随着日子一天天过去，老早忘了自己曾经立过什么志向。然而，这也说明了，一个人如果有高度的自制能力，就可以摆脱身体的惰性与软弱，让心灵更为自由。人的本质在于心灵，因为身体会老化，无论如何努力都无法避免。如果要依靠身体，只会一步步走向坟墓，一点希望都没有。相反，如果了解人的本质在于心灵世界。那么不管身体如何变化，心灵都有另外一个可以翱翔的天空。 如此说来，哲学对于每个人而富都是必需的，因为人类天性之中就有一种哲学的倾向——每个人内心都希望自由，能够做自己，摆脱各种限制与压力，越来越感受到作为一个人的喜悦。那么如何才能达到这种境界？要爱好智慧。爱好智慧就是从事哲学思维，它像人生的照明灯，让我们知道该往哪里走。研究哲学的基本习惯：凡事保持好奇有一部日本电影叫做《催眠》，叙述几个角色在不知不觉中被催眠了，然后在受制的情况下接受指示，做出许多平常无法思议的事。很多时候我们是被催眠的，广告的作用就是一种催眠的过程。有一句广告台词说：“你在看我吗？你可以再靠近一点！”事实上，当你电视看久了之后，真的走近一点去看，最后就会像被催眠一般，觉得好像活着就应该要像电视中的人一样，学这些人用一样的商品，否则就会活不下去，于是你变成了一个商品流通站，不断地去消费及使用这些商品。 这种催眠作用在一个社会中可能形成一种集体潜意识。譬如我们从小开始，在不知不觉之中就被灌输了许多观念。我们往往认为这些观念是对的、没有问题的。但是却从来没有仔细反省过。事实上，一个人如果要研究哲学，就必须养成一种习惯，就是对任何事情都要觉得好奇，这样才能让自己重新出发。 哲学性的思维：理性的反省 经验本身虽然像是一个丰富的宝库，其实里面的东西好坏都有，良莠不齐。就好像黄河之水一样，看起来浩浩荡荡，事实上挟泥沙以俱下。这时就需要依靠理性来对自己的经验做一个反省。当用理性反省经验的时候，才是真正清醒的时刻。而平常在经验的过程之中（如赶车、买东西、和别人通电话等），则恐怕是身不由己的，因为有许多外在的因素会引导我们朝着某个方向去行动，去生活。 人会有各种好的与不好的经验，这是很自然的，已经发生了，后悔也没用。然而，重要的是，必须以理性去思考这些经验。能够静下来思考。对于一个人的生命而言是非常重要的，这也可以说是人生开始转变的关键。我们常说“在生命转弯的地方”，思考能够让一个人找到生命中转弯的机会。 当一个人在思考时，代表理性开始运作了，因此他在当下这一刻是清醒的。这也可以说是“我思，故我在”。人思考的时候正是在把经验整合起来，然后问自己：“到底什么是真正的我？我应该是什么样子？”在说到“我应该是什么样子”的时候，代表自己曾经做过许多不该做的事。正由于有过这些不应该的行为，所以才会知道什么是应该。换句话说。一个人如果没有负面的体验，就很难对正面有所理解。 当然，理性思考有时候是很困难的，我们常会觉得有些问题“剪不断，理还乱”，因此到最后干脆不想。在《乱世佳人》（Gone with the Wind）这部电影中。郝思嘉在经过了许多灾难之后。最后靠在门边只说了一句话：“明天再说吧！”她之所以会这么说。就是因为实在想不清楚。不知道为什么会有这么多复杂的事情发生。 但真正用理性思考经验之后，就能知道自己应该如何做，知道哪一种人生更为理想，也更适合自己。理想代表针对未来，哲学的思考就是要让人能够在过去、现在、未来三个时间向度中连贯起来。让自己的生命不再只是活在当下那片片断断、刹那生灭的过程中而已。对哲学的基本描述哲学可以用三句话来描述：一、哲学就是培养智慧；二、哲学就是发现真理；三、哲学就是印证价值。“智慧”、“真理”与“价值”是令人向往的三个名词，但更重要的是，必须设法真正了解它们的内涵。 培养智慧 诗人艾略特（Eliot，1888—1965）在一首诗中写着：“我们在资讯里面失去的知识，到哪里去了？我们在知识里面失去的智慧，到哪里去了？”资讯是现代入每天都会接触到的，譬如常常上网去寻找一些资讯，借此可以认识许多东西。再举个例子来说，台湾“9·21”大地震的时候，有些



人是从打电话回来的海外亲友那里得知地震几级，震中在什么地方等。这是因为在海外的入看到媒体的报道，知道中国台湾地震的资讯，相反，在地震区的人反而因为停电，一时之间无法得到任何讯息，陷入一片漆黑之中。这是一个很有趣也很荒谬的现象，显示出了资讯的重要。当然，资讯也有不重要的地方，因为它实在太多了，并且随时都在改变，最后变得和垃圾没有两样。正因为如此，所以人类需要知识。知识的特色是针对某一个专门领域所作的研究，譬如天文学是专门研究天文，物理学是专门研究物理。同样的道理，其他的学科也各有本身专门的领域。知识是一种专业的、对部分的深入了解，因此也造就了社会上的许多专家。所谓的专家就是指对于某种知识作过专门的研究。成为这方面特定的人才。然而，专家难免是比较狭隘的，所以爱因斯坦（Albert Einstein，1879—1955）说过一句话：“专家只是训练有素的狗。”这句话的用意并不在骂人，而是要提醒我们，不要只是做一个专家，还要设法透过自己的知识进一步体验到智慧。那么，究竟什么是智慧？又该如何培养智慧？我们日常生活主要是依靠感官，譬如：看到什么，听到什么，感觉如何等。然而，感觉是不可靠的，举例来说，如果把筷子放到水中，看起来会是弯的，但事实上它是直的；注视铁轨的时候，会觉得铁轨在远处交叉，但事实上铁轨并没有交叉。由此可知，感觉与理智是有差距的，有时候人们所看到的。与实际上用理性去了解及勘察的结果大不相同。由此看来。人们所有的感觉其实都是相对的。就以冷热来说。同样的一个温度，如果你是从北极来的话，会觉得很热；相反，如果是从非洲来的话，可能就觉得已经够冷了。正由于感觉是相对而不可靠的，并且容易产生错误，所以人活在世界上不能只靠感觉生活。一个人如果只凭感觉生活，那么他的生活等于是毫无可靠的保障。随时充满着变化的危险。知识能够让我们对某些方面有明确的了解。古时候的人缺乏知识，所以看到打雷闪电就去拜神，发生了旱灾就杀牛祭祀。希望老天能够降雨。如果杀到第三头牛。正好开始下雨，那么从此以后只要是旱灾就要杀三头牛。之所以会有这种行为，就是因为缺乏知识。我们如果有知识，就会通过知识来掌握周围的生活环境，让自己的心灵不至于陷入盲目的猜疑之中。“智慧”有两点特色：“完整”与“根本”。

（一）完整 许多人觉得高考没考好。或是填志愿的时候选错系，就好像一辈子都没有希望了。事实上。这种“一试定终身”的想法是不对的，如果我们把某一阶段的成败，作为整个生命的成败，那不过是一种借口而已。许多高考失败的人到最后还是成功了；也有人一辈子没经过高考，只读到小学或中学毕业，照样可以成功。生命是完整的，我们在一个地方失败，正好在另一个地方有了反省的机会，借此能够有所改善；相反，一个人如果从小到大都是一帆风顺，可能反而没有太多反省的机会。所谓完整，代表把生命视为一个整体。因此对任何事情成败得失的判断。都不能只看某一点，而要考量整体生命。如此一来，才能够在面临挫折的时候，很快地重新振作，重新出发，以及在得意的时候有所收敛。

（二）根本 &hellip;&hellip;

# 《哲学与人生》

## 编辑推荐

周国平强力推荐并作序。 凤凰卫视“国学天空”主讲专家、影响全球华人的哲普大师傅佩荣教授之经典代表作，凝聚其中西贯通、儒道会通的思想精华。 今年推出精装珍藏本，随《哲学与人生》并送傅教授精彩演讲《活出儒道的人生智慧》DVD一片。

## 精彩短评

- 1、哲学入门
- 2、适合入门的哲学书
- 3、潇洒姐推荐的哲学初涉猎 一本就够了。
- 4、不是这个版本~
- 5、大学时一位很喜欢的思想文学课老师推荐的一本书，文字深入浅出，不算枯燥。
- 6、我已经读了不下五遍，每次都有新的感悟！我想我还会继续读下去· · · · ·
- 7、看的不是这个版本，但收益颇多。还有一章就看完了，等看完了，再来豆瓣做个系统的笔记吧~
- 8、2015年9-10月读
- 9、我读过的第一本哲学入门级书
- 10、后面的人文部分比哲学部分好看多了，哲学的每个章节都介绍得非常粗浅，仅能作为入门书看看... 艺术通向自由的彼端，复原人类的完整性，如若没有艺术家从神那里偷些永恒的东西到人间，我们永远无法获得灵性的觉知
- 11、如果傅先生在台大的课有视频该多好
- 12、这本书算是我的第一本哲学类书籍，高中学的马克思主义哲学不算。书中讲解通俗易懂，与生活相结合更能引人思考，而且对中西方哲学发展与主要流派都有提及，较为全面，可以作为哲学入门书籍
- 13、五分不足以表达我对它相见恨晚。
- 14、准备考研的过程中读的，在每日的忙碌与疲惫中稍稍增加了一点对这个世界的认识。
- 15、来自亚马逊。
- 16、其实和专业哲学无甚过深关联，用作者自己的哲学理解，通过历史上东西方哲学家的理论思考来串下“人生”，愿我们心安。对于大多数对哲学感兴趣而没接触过的人而言，这本书是不错的兴趣普及本。大多数哲学入门书一上来就谈哲学史，越走越深，谈的问题又和现实生活大多没什么联系，让人失去兴趣
- 17、一本好书给你心灵开一扇窗，傅佩荣的讲解简洁易懂，读了几遍不觉得乏味。
- 18、哲学入门教材，对中西哲学有初步了解；亦有对人生思考之良言。
- 19、还没读透，还得再度。
- 20、呵呵
- 21、一般
- 22、完整而根本。这是我所学到的
- 23、活泼心智，喜欢。视野广阔。补：太太太喜欢了，启发不要太多
- 24、很好的科普课程。可是谁能告诉我怎么才能入哲学的门？看不懂啊亲
- 25、启蒙读物，感觉是延续胡适《中国哲学史大纲》的脉络下写成的通讲本，但这个事实我一直到大学后才知道
- 26、窥见哲学之一斑
- 27、看看
- 28、这本书在5年前读过，最近又重新翻阅。我想傅先生对于人生的思考，对于爱、心灵的解读，对于我们面对一些人和事的处理哲学，都给我留下的深刻的印象。以前我总会说，我很多方面不足，需要向XXX某某某学习。傅先生在书中，说到一句话，让我重新思考向人学习的出发点——欣赏一个人，要学会欣赏成为她背后的力量。
- 29、所谓书非借不能读也。从朋友处借来随便一读的书，却给了我在现阶段最需要的解答。可能是冥冥中自有注定吧。至少它解开了我一直以来的几番心结与执着。读此书，最大的收获是对西方哲学与东方哲学的主要学说与人物及其主要观点有了基本的对照联系，另外就是书中最值得我一口气读完两遍的是作者本人将哲学观点与现代生活中的为人处世原则的解读，深深如理。如同一位哲人在分享他的人生经验与读书心得，令我受益匪浅。经过了几年的工作之后，发现自己时常会在心中出现一个疑问：为什么这么忙？人生是为了什么而活？我的未来在哪里？我生活中遇到的这么多朋友同事的问题，解决的方向在哪里？读来，却给予我一番详尽解答，印象至深。
- 30、对纠正三观很有作用，有拨开云雾看世界的感觉。

## 《哲学与人生》

- 31、很好的一本通识书吧
- 32、深夜睡不着读的书--半夜不能入眠会想很多事情，总是烦扰不堪。这本书道理讲得很通透，例子举得很接地气，另外也特别喜欢他对道家的解读，读一读心中困惑总能得以释怀。准备入纸质版。
- 33、我的入门书
- 34、你先认识了世界 然后认识了自己
- 35、相见恨晚。浮躁的时候看看，可以静心。
- 36、太基础了，适合哲学入门学习，深度不够。
- 37、简洁清晰的语言，博学融贯的大视野，受益匪浅！傅先生的人生哲学永远服膺于心！
- 38、经典的教材 每每读来都有宜获 深入浅出 在老妈的图书馆顺回来的 准备买一本自己的 做笔记
- 39、太棒了
- 40、时下各种“成功学”和浮躁的书籍泛滥，静下心来看看对人生有启发的书挺好的。没有意义的人生，根本不值得活。这个意义，要自己去感悟和寻找。每个人生阶段都有自己的意义在里面，哲学不能解决温饱问题，不能当饭吃也不能有益于赚钱，到可以给我们的人生添加甜味。
- 41、非常喜欢傅佩荣先生的这本书。看他的作品，就好像在和一位和蔼可亲的长者在对话，在聊天，听他的故事娓娓道来。傅佩荣先生汇通中西的学养转化为晓畅明快的语言，让我开始思考生命中的big questions.
- 42、大一时在王府井书店买的了
- 43、不要向外寻求意义，欲望永远无法满足，look inside。
- 44、哲学入门好帮手。很容易帮个人定位自我，再进一层面的精神提升。
- 45、入门级的哲学~
- 46、入门。
- 47、中外哲学框架的介绍 很多地方用类比比喻说出抽象的哲学概念
  
- 48、值得好好细读
- 49、大学时代老师们推荐得最多的一本书
- 50、在人生陷入困境的时候读到这本书，每次翻开都能抛开烦恼完全浸到书里。这本书虽然不至于说是给我指明了人生的方向，但至少让我想清楚一些问题。

1、诗人常用饱含热情的诗歌慨叹生命，哲人则用充满理性的语言阐释人生。故事家善于用一个个酸甜苦辣、悲欢离合的故事讲述生活，哲学家试图以一套套抽象奥妙、体大思精的理论揭示真谛。生命是有限的，对人生的思考却从未终止。无论使用何种方式，人都不断地追问似乎永远也回答不完的有关人生的问题。《哲学与人生》这本书用哲学研究常用的澄清概念、进行推理、建构体系的方法阐释人生，语言并不艰涩玄奥，能让人在已有阅历的基础上更深层地体悟人生。读《哲学与人生》会感受到一种温和的理性、温暖的感情在滋润自己的心灵世界，也时常会感到一丝顿悟、一阵觉醒。掩卷冥思，自己对一系列曾思索不清的终极问题都有了更为清晰的认识，精神仿佛脱离了身体，在空中自由飞翔。人性的问题是一切哲学必须首先回答的、最基础的问题。希腊哲学中亚里士多德说“人是理性的动物”是就人的现状而言，基督教认为人是有神性和原罪的以及我们中国古代的“性善论”与“性恶论”是就人的起源而言，达尔文的进化论和柏格森的创化论则对人类的未来发展方向给出了回答。中国古代儒家“人性向善论”对这三方面的问题有了一个统一的解释，人性本善或本恶有两大盲点：经验上缺乏佐证，我们无法证明一个人幼年时的善恶；逻辑上无法证明，善与恶都是价值上的概念，而价值的呈现，皆以“自由选择”为前提，而人在年幼阶段没有自由选择的能力。当人有了自由选择能力后，一定会选择善的方向，那么择善也就成为一个过程贯穿于生命的始终。和这一观点相似的是存在主义哲学家萨特，他说存在先于本质，人只有先存在，继而才能有自由，即选择成为自己，最终获得选择的内容。克尔凯郭尔提出的人生三绝望颇有趣：不知道有自我，不愿意有自我，不能够有自我。我认为自我指自己“是”什么而不是自己“有”什么，是being而不是having，自我是自身强大精神力量的内聚，而不是一个人有多少金钱、名誉、朋友和各种外在的羁绊，正如书中所说，“有”的越多，“是”的越少。不知道有自我是盲目地生活，不愿意有自我是扭曲的生活，不能够有自我是尴尬的生活。这三种状态充斥着现代社会，因此人时不时会感到绝望。人是由三部分组成的：身体、心理和灵魂。身体和心理都属于生理的范畴，灵魂则处于人更高的层次。柏拉图把人的灵魂比喻成勇士拉着的马车，一匹黑马，一匹白马。勇士象征着理性，黑马是欲望，白马是精神，人的理性驾驭着欲望与精神前进。我们应该时常注意身体和心理的健康，灵魂的质量则需要不断地磨炼和升华。灵魂马车的飞跃往往会带着我们的身体和心理一起腾飞。曾经人们有一种设想，当人类发展到更高阶段，人的精神会摆脱肉体而独立存在，那么我们常常费心的肉体的种种需求就不会烦扰人类了，那时人会在纯粹的精神世界里活动。当下，我们无力对那遥远的未来抑或是现在宇宙中其他空间的存在有所希冀，但是我们可以品味哲学与人生，品味戴尔菲神殿上的那句话“认识你自己，凡事勿过度”。

2、今天在看傅佩荣的《哲学与人生》，刚到二十页.他说到整体观点，超越自己的成见，思想更加圆融。圆融并不是没有个性，不过人生很多问题的确应该从各方面来考虑，才不至于钻牛角尖。所谓“吾道一以贯之”。当然太多事都是随着年龄与经验的增加才逐渐凸显的。勉励下

3、第一次听说傅佩荣是在高中的时候，他来我们学校做讲座，可能是遗憾当时没能去现场听，后来买了一本《国学的天空》。那时候傅佩荣很火，但是我一直不太明白这位矮矮胖胖的人物为何能如此红火。买来的《国学的天空》翻了几页就看不下去了，可能是我那时并不是读这种书的年龄，但这书的确给我一种平淡无奇的感觉。如今四年过去了，因缘巧合又读了这本《哲学与人生》，也许是心境和年龄不同了吧，感觉这本书与《国学的天空》相比，至少不会是平淡无奇的感觉。书里面确有一些让我深深共鸣的东西。我们应该如何阅读？傅先生在书中提出了几个what。 1.what did it say?

2.what would it say? 3.what could it say? 4.what should it say? 读到这里我不禁想起了《怎样阅读一本书》，相信着本书对于读书方法的阐述会比傅的更详细清楚。至于《神话与悲剧》，或许是我之前已经看过bbc【西方神话传说】希腊神话是西方文明的源泉

。http://www.tudou.com/albumcover/T1jLEx62oto.html当初第一看时，对于神话与现实之间的联系还是感到十分震撼与新奇的，在《神话与悲剧》中再次看到这种联系更多的是共鸣和联想吧。至于悲剧，真心忍不住点个赞。“希腊悲剧最大的特色在于：悲剧的主角不是人，而是命运”。韩国那些纯爱电影不都是这个套路么！男女主角好好的，女猪脚不是突然得了莫名的不可治愈的疾病，就是男猪脚突然莫名的失踪，最后再来个悲催的悬念大曝光。还记得“致我们逝去的青春”阮莞结婚前还跑去找前男友，最后神奇地被车撞飞了。最后不得不让感叹一句，这就是命啊！可惜与功利深厚的希腊作家相比，现在这些编剧们还是相形见绌，艺术感染力有限。总的来说最喜欢的还是最后这几章第十一章艺术与审美第十二章 宗教与永恒第十三章 教育与自我第十四章 文化的视野虽然少却十分有意思，比

起前面历史般纵向描述，这四章算是横向融合了。以下是觉得有意思的句子“道家所谓的道，正是展现整体和谐圆满的象征，它代表万物之始源与归宿。”“念书的目的是要让我们的人生减少各种不必要的困扰。”“未经省察的人生，是不值得活的。”“知道自己言行背后的道理，就能够坚持下去，即使需要付出一些代价，也无怨无悔。这是因为内心深深相信，自己的价值观是正确的，即使为它牺牲生命也在所不惜。相反的，如果要他放弃自己的价值观而快乐地活着，则是不可能的事情。这就是价值取向的真义。”“希腊悲剧最大的特色在于：悲剧的主角不是人，而是命运。”尼采说得好：“一个人知道自己为了什么而活，他就能忍受任何一种生活！”换言之，只要了解人生的整体构图，知道自己为何有此一生，以及最终将要完成的目标，那么眼前的苦难又算得了什么呢？人在做选择的时候有两种可能：一种是选择不成为自己，另一种是选择成为自己。第一种选择比较简单，也比较容易做到，在这种情况下只要伪装自己，遮蔽自己内心真实的情感，扮演别人所期待的角色就可以做到。第二种选择则比较难做到。因为为自己而活，选择成为自己是一个艰难而绝望的过程。选择成为自我也就是一个自我选择的动态过程。可我们并不知道自我将走向何方，我的未来在哪里，我下一步该怎么走呢？如果没有处理好，或者不作出选择，人生就会感到茫然。这就如同我们置身于悬崖边，前面是漫天迷雾，完全看不清。这个时候必须自己决定是否要跳跃过去。前方有可能是一个对岸，能够让人继续前进，也可能什么都没有，跳过去就粉身碎骨。都是些平淡的词语，但是怎么就那么合我心呢

4、当我在思考问题的时候，不知怀着一种什么样的心理，如果不能找到一个能我自己满足的合理解释，就会像一个超负荷的单进程CPU一样，卡在那里无力前进，更无法从中解脱。这样的恶习在我的生活中处处都能看到：若一本书出于种种原因未能读完，即便是已经开始了新书的阅读，心里会一直有一个区域在自顾自地处理着原来那本的内容，尚未进化到足以一心多用境界的我，会在两种思想的交混下开始混乱，终究导致彼此都要耽搁。在很多方面上亦是如此。就好比电脑死机了就要重启一般，人脑也亦无甚不同。每当我发现自己钻了牛角尖的时候，就会给自己一个shut down的命令，但无论重来多少次，问题总是在那里，不来不去。不知何时起我开始产生了一种自我保护的意识，会在类似这样的选择时选择遁世，逃避现世不停推送来的种种“现实流”，一点点的来考虑当下的处境和问题。这样的机遇是奢侈的，代价是无限错过的机遇以及消逝的大好时光，我并不是一个锱铢必较的人，但我也会为这期间流逝的一切感到遗憾。其中更是给许多人带来不便，在此一并诚挚致歉。当我们遇见问题的时候，要去考虑这个问题于我们的相对意义：它是因为什么而产生，是我们在世一定要解决的么，如果置之不理又会产生什么样的后果？人生有太多的问题会产生，所谓的问题大抵不外乎三种，一种是我们在自由人生中对于选择的迷茫，一种是情感中各个方面上对于自我支配的不定性，另一种是我们在生活中因为思考而产生的对于事物的疑问。前者影响到我们现世的物质生活，代表着我们实体的一面；次者决定着我们在生活中的情感探究，代表着我们心智的一面；而最后者则超脱了我们所在的现实生活，上升到一个备受争议的未知领域，便是关于灵与魂的境界。我们站在更高的角度来观察自我的世界，这如人被赋予了上帝般的权力，从而能部分超越人得某种自然局限，达到一种真正的超我境界。人的一生有太多等待你处理的问题，但并不是每一个问题都是非要解决不可的，人生本来便是一个没有必然的过程，所谓的“必然”以及“常情”大都是这个世界的期许所附加给我们的，这种状况利用了我们尚幼时期的屈从性，而这种屈从性只有在达到自我独立后才会慢慢的消解，而尚未产生自我独立意识的人们结集起来，就会导致人类群体的一种受限意识，以至于产生我们认作是“理所当然”的“世界结构”，无论是低级的自我反思“学习的意义是什么”、“出人头地又意味着什么”，还是高级的超我反思“人一生来去几十年的意义何在”“人类在超有（代表一切，包括所谓的世界、宇宙、以及宇宙之外全部的所在）中究竟会有着怎样的存在价值”等探究，都是人类意识到自我的渺小与虚无后，试图考量群体局限性甚至打破群体局限性的可贵举动。这本书可以称得上是我这次蛰伏阶段最意外也是最惊喜的收获之一，它让我第一次懂得同时让我第一次愿意主动接受原本认为“曲高和寡”“阳春白雪”的哲学，让我第一次看清了“爱智”的真正形态，只有源自内心的渴望智慧、渴望探求存在的本源的求知才是真正意义上的爱智。作为一本近似于哲普性质的读物，在我这个个体上它完美地完成了其使命，以一种轻松而富有跳跃性的方式传导了近百年来人类在求知领域上点滴积累而成的智慧结晶，简明的内容中扩展了无数的支链以供需要更多细节的求知者参考。尤其难得可贵的是，这本书没有故作高深地引经据典，用专业的词语和难懂的长难句来彰显其学术庄严，而是用极为朴素的语言将这座宝库中的精华娓娓道来，若是说之前我接触过的哲学入门著作有如一座神殿，门前有这高长的石阶，两旁伫立着神情严肃纹丝不动的护道卫兵，高耸的神殿大门上镌刻着难以捉

摸的古旧天意与诫语的话，这本书就犹如夜间收容疲惫旅者的一户民家，坐在炉火旁的老者轻声向你讲述古老传说一般亲近。当然，众人习惯接受知识的方式不一，真正容纳我入门这个宝贵殿堂也许正是冥冥注定机缘巧合，但无疑这是一本值得推荐的哲学入门之作。由于个人原因，只读了关于西哲部分的讲传，故以上仅应用于西哲部分，望喜好中哲的阅者切莫见怪。

5、站在书店里翻前几页的时候，被开篇的小故事吸引了。虽然书名让人望而生畏，但是预计这是本有意思的哲学书，就借回家看了。但是可能是我对此书期望太高，也可能是确实才疏学浅，看到后面实在是看不下去了，愧对付先生了。尤其是中国哲学那部分，之乎者也，看得实在是食之无味，弃之可惜。不过记住了如下几个事情1.人本性是追求知识的2.人是身体和灵魂的二合一，要不断向内追求。

6、如果一个铁杆球迷说他的偶像是贝克汉姆，人们就会怀疑他是否真的热爱足球；同样一个哲学系的毕业生如果看于单和傅佩荣这种学术超男超女，连他自己都会怀疑自己是不是有什么问题了。平时对这些书都不屑一顾，那时候很多人批于丹，骂她曲解孔子，其实人家只是通俗讲孔子，就像妈妈给学前的儿童讲故事一样，那些认真的人大多是在哲学的书堆里无人问津又闷得发慌，难得有个机会蜀犬吠日自然咬定青山不放松，什么《十博士批于丹》只要想想书名我就想笑，于丹老师何许人也，一百个博士也未必能批得了他一条，如果真的能批一条又何须十博士。但是这种书我是从来不读的，就像中文系的学生不看名著删减版，自己有能力吃饭，何必要别人喂饭？一个很偶然的机会有看到了这本《哲学与人生》。狐狸的悲哀怀特海说，一定要等到你课本丢了，笔记都烧了，为了准备考试而记在心中的各种细目全部忘记时，剩下的东西，才是你所学到的。读哲学之前，我一直都以为读完哲学我就什么都可以想明白了，就是怀着这样的信念我义无反顾的转入了哲学系，从柏拉图一直读到海德格尔，从孔子一直读到王阳明。后来我被哲学系清理门户的时候当滥竽充数的赶出了校门，我发现世上依然有那么多的事情我无法理解，人生各种选择我总是犹豫不前，甚至读哲学前的勇气、冲劲也在“他人就是地狱”、“物自体”等等各种似是而非的概念判断下消磨得一干二净，只有畏首畏尾，鼠目寸光，甚至我失去了生活的激情，“那有什么爱情，压根就是生殖冲动”，“一代过去了，一代又来，唯一不变的是大地”……毕业的时候，我把所有的哲学书都锁在一个箱子里，全部封存起来，狠狠的说，你们去死，我以后都不要你们了。这一年来，虽然也杂七杂八的看了很多书，经济、文学、历史、人类学，总有一种力不从心的感觉，也有一种“美则美矣，但不尽善”的感觉，终于我喜欢的还是哲学。然而，这个时候当我再回想自己大学学了什么的时候突然觉得以前种种信誓旦旦的东西突然像露水一样蒸发掉了，哲学史上一条条线索、一个个命题、一道道论证，一堆堆系统都那么陌生，我只剩下几个路人皆知的概念。这就是我学到的？伯林有一个很有名的关于学者的寓言：狐狸知道很多事情，刺猬只知道一件。读书的时候我就一直是一只狐狸，我不停的收集各种理论，记忆在脑中，可是从来没有想过这些种种的理论究竟是为何而产生这一件事。所以我什么都没学到，当课本丢掉，笔记烧掉，狐狸一无所有，只有刺猬，他学到了一件事，他收集所有资料都是为了这一件事。真正做学问的方法应当先做一只刺猬，然后进化成狐狸，最后进化为一只新的刺猬，我的悲哀在于，我一直都在做狐狸，却忘记了做狐狸的意义是什么。以前做狐狸的时候，我觉得最重要的事情是弄清楚作者的意思，然后记住，所以很多时候觉得自己举步维艰，有时候简直到了邯郸学步的困境，这是因为文本的作者与自己有着文化、语言、思维、经历等等种种差异，而且文本甚至也未必能够讲清楚作者所要讲的，所谓言不达意之谓也，因此一味追求作者原意注定是失败的，读者与作者之间永远有着康德的那种绝对的隔阂。读傅先生这本书最大的收获就是，它未必是一本让人阅读的真理，书中很多论点我读的时候都是从鼻子里发出声音，但是它生动的讲述了学问是如何做的，它产生于一个信念，与其说信念不如说是胡塞尔笔下的本质直观——它不是产生于逻辑的推理，它不需要证据，需要证据的是知识不是信念。当你产生了这个信念之后，就要用行动甚至是生命来证明。说得有点玄，本来应该举个例子但是我还是罢了。傅先生讲西方哲学的时候我感觉基本就是以中学为体，讲的全部是知行合一；讲中国哲学的时候却又全是西哲的气味，讲的是概念、体系，但是他又头头是道

。=====全书可以分为四部分，一是意义，学习哲学的意义；二是方法，哲学思考的方法；三是，人生在西方哲学中的意义，主要论述了苏格拉底和存在主义；四是，人生在中国哲学中的意义，主要讲儒家和道家；或者还可以归纳出令一部分，讲的是艺术、神话、悲剧、宗教，这些是人生完美的途径。这本书可以讲的东西太多了，今晚先写方法，我们如何阅读。一部哲学史就是一部杯具史，讲的就是哲学如何在人类的精神领域丧地割城，从开始的一个无所不包的学科一直发展到只能讲方法论的，关于思的思的学科当然还有一点伦理学。这个道理我早就知道，但是也是阅读这本书的时候才真正明晰起来，现代哲学的现象学、诠释学它们的

目标很重要是建立一种思考的规则，我以前一直把它们当做知识来阅读，不曾想过它们居然可以是无产阶级改造世界的武器。-我们应该如何阅读？傅先生在书中提出了几个what。1.what did it say?2.what would it say?3.what could it say?4.what should it say?一直觉得台湾人写书都有分类随意的毛病，高明也傅先生也逃不出这个窠臼，当然可能我是理解不了他的高明。但是前面说过，做学术先要有一个信念，然后才是论证。关于如何阅读，我的信念就是：1.what did it say? 2.what would it say?3.what should it say?what did it say要求我们能够说出书里究竟讲了什么，这也是我们从小学一直接受的归纳段意的训练。这种方法曾经备受诟病，我曾经也加入讨伐队伍之中，但是事实证明我当时太年轻，目前人类还没有发明出比这个更有效的阅读方法。如果一个人读书时，你问他读了什么，这个人大概是答不上的，很多时候我们会迷失在文字的海洋之中，如果一个人能够读一段就归纳一下段意，能够观察一下作者写作的逻辑——是总分，还是分总？——那么他读完一本书之后的感觉会大大不同，更加不会产生厌读的情绪。如果能把这种段意写出来，做成一个提纲就更加完美了，因为脑中的东西大多空中楼阁，不经过写作把它构造出来很快就会倒塌。what would it say?这个要求就更高了，你要透过字里行间阅读作者真正想讲什么。真正有价值的东西作者都很少会直白的表现出来，他们将他们的思想小心翼翼的收藏着，仅友邻可见。如何解读作者的思想就要借用诠释学的成果。我对诠释学认识不多，这里讲的也是从傅先生牙慧里捡来的。对文本的诠释有三种路径1.传统；2.个人；3.文本。我们应尽量从文本的角度来阅读，也就是用作者的观点来解释作者，听起来很无聊的一句话，但是意思就是说，你解释孔子的时候只能从孔子其他的话来解释孔子，不能用弗洛伊德、用xx哲学的观点来解释，这就是所谓文本路径；另外除了文本之外，还可以从传统、个人的方向来解释，于丹读孔子的时候很多情况都是从个人的角度来讲的。是不是用文本来解释文本就一定牛x了呢？这个问题很复杂，有两点值得注意的就是1.文本被作者创作出来，就不属于作者，文本有自己的生命，所有读者都是作者，进行第二次创作；第二，你的目标是什么？你是想做作者的忠实fans还是要用作者的观点使自己完满，不同的目标有不同的价值。what should it say?也就是作出价值判断，中国人一直中庸，写东西各打五十大板，但是我们阅读东西的时候就要偏激一点，只有肯定或是否定。我们的思想可以中庸，但是关于某个理论要有明确的态度，赞成还是反对。这些阅读是如何达到的呢？书中提供了很多方法：逻辑、文字表述、现象学方法……我看来只有阅读，写读书笔记，除此别无他途。我们要怎样的读书笔记？首先它要有严格的逻辑。如果你满篇都是由特称判断然后推出一个全称判断，这样逻辑上就有困难，结论根本不成立；文字表述，书中讲得很模糊，其实皮尔斯的实用主义就是对于文字的最恰当表达：我们要放弃那些模棱两可的表达，我们的文字必须是可感、可操作的；现象学方法，不要说什么描述法、自由想象法、地平线法，简单点就是加减法，一个东西要减到什么程度我们就认为它是另外一种东西了呢？一个元素加到什么程度才是我所要的东西？现象学的方法根本就是本质直观，克服了逻辑上的不足，使得我们有另一种方法到达真理。总结来说，读书笔记就是要做到澄清概念、设定判准、建构体系。只有这个我们才能够充分吸收书中的养分

。=====这本书要说的太多了，好困，今天到此为止

7、原先读哲学很枯燥，很费解。但是傅先生的作品好象一位老朋友坐在你的对面，将哲学与人生相关的知识娓娓道来，令人有一种往下读的冲动。

8、孔子说，学而不思则罔，思而不学则殆。凡事脱离了我们的思考，我们只是追随别人的步伐，听从别人的选择，匆匆忙忙浑浑噩噩过完这一生，与行尸走肉毫无区别。没有思想的肉体就犹如禽兽，人类之所以高于动物，在于会思考，有人性而不是单纯的种性。读过傅佩荣先生的《哲学与人生》感慨良多。一本好书，是能让你有共鸣，读时频频点头。读时不免会心一笑，读后思考又发现自己不过也是书中的一个路人之一，如果没有让我们有什么改变，不也还是一个不会思考的肉体吗？傅先生的书解释哲学用的都是常见的概念，语言简明而又不会让人读了生涩。无论从友情，亲情方面都有详明的阐释，解释了人生中存在的哲学。字字珠玑真不为过，常读常想，常想又常新。对于人生，生命的长度我还仅仅是迈出了一小步，生命的密度也是一点点。我想当我再经历过更多的事，经过时间的洗涤再来读这本书，会有更多的收获。人生的意义在于哪里。在于名利，财富，还是什么。走向生命的终结点时，回顾这一生，是感觉后悔莫及，还是能放手微笑离开？如果我们从不曾思考过人生的意义，那我们活着又是为了什么。哲学存在哪里，从图书馆来说，它总是排在第一列。原因是在于世界上一切学科的基础都离不开哲学，离不开思考。从我们生活来说，在做不同事情的时候总有不同感受，有时一瞬我们突然领悟到什么，感觉一切豁然开朗。这就是所谓的悟，生活中悟也存在着哲学。我们



## 《哲学与人生》

读书时会思考，面临高考后的志愿抉择会思考。这时是父母抉择还是我们自己抉择，自己如果没有参与过抉择听从安排之后再埋怨父母的意义何在。当初是我们自己选择的啊。如果自己选择，好歹也可以说抱怨自己的年少无知。但是，这是自己的人生，又能埋怨谁呢？人的一生，是在练习死亡的过程。这区别于庄子的思想，我们的目的地都会是死亡，但这并不意味着我们在走向死亡的过程中碌碌无为。而是我们要减轻身体的惰性对心灵的负担，让心灵走得更远。身体会腐烂，但思想可以跨越时间和死亡永存。如果我终其一生只是在别人的路上走着，那倒不如现在就终结了罢。我不怕死，我怕的是我不知为何而死。是奢侈淫逸只图自己快活一生，还是以己之力来帮助他人。这些都是我们自己的选择。一个人拥有的越多，越没花时间做自己。所以从现在开始的每一分每一秒，我们都该做着自己的抉择，走着自己的人生。书太好，读的时候感觉心中有千言万语要写出来。又决定读完在写，最后再写时本想对书中说的概念以及这本书好好做些阐述。不知不觉竟打了这么多感想。学识尚浅，读过的书也只是皮毛，写的不好。随便看看吧。

9、有人说傅佩荣是于丹有人说这是亵渎了哲学我觉得，于丹和这本书，都不错对于这简单的一个我来说

10、是在2010年3月12日深圳机场买的这本书。因为小小的不如意，下午提前到了机场。在书店里发现了傅佩荣先生的这本书，原价买下，算起来这本书刚刚买了不到一个星期。忍不住一口气把书读完，放下的时候，突然对自己有“士别三日”的感觉。不是为了夸奖自己的进步，而是惊讶于哲学有着这样神奇的力量，好书真是人生的良师益友！人的本质在于心灵，身体只是心灵的承载物，身体会不可逆转地老化，而心灵却可以永远年轻地拥有自由翱翔的天空。但只有理性反省的力量，才能够使心灵摆脱身体的惰性与软弱，让心灵自由。所以，人的天性就有哲学的倾向，因为人的天性就是要追求内心的自由。只有哲学才能帮助人们实现终极自由的愿望。哲学一词的希腊原文意思是“爱智”，智慧的本质就是一种理性的“根本”和“完整”，她需要以开放的心态，以理性审视自己的内心，追求和探索真理并知行合一。书中说，哲学的用意，在于寻根探源，发现什么是“真实”，也在于旁通统贯，把宇宙与人生连接为一个整体，由此界定自己的安身立命之道。

11、近期读过的一本好书帮助我度过一个工作关口读书的时候炎炎夏日，洗完澡，开着电扇，微风徐徐伴着书香，身体与心灵一起变得清凉烦躁的心情，压抑的工作慢慢梳理清楚

12、这是第一本让我爱不释手的哲学书。作者用灵动的语言、严谨的逻辑，展现了哲学的大概框架，介绍了不同学派的代表思想，注释也非常清晰，让读者在阅读中进行思辨。强烈推荐给入门的朋友们！

## 章节试读

### 1、《哲学与人生》的笔记-第249页

#### 对宗教之批判

##### 自然科学主义：无对象可言

其实科学与宗教本身并没有这么大的冲突，往往因为既得利益者受制于私心与欲望，才会产生复杂的问题。事实上，宗教的权威本来就不应该用在有关自然世界的解释，因为宗教对自然界的看法，只是固守着一千多年以来所谓的托勒密天文学。

又开始之物必然有结束，因为它本身并未拥有“使自己存在”的力量。所以，在自然科学的观点下，宇宙到最后必然会以某种方式结束。既然自然科学承认宇宙是有开始的，那么我们可以思考：“在宇宙开始之前是什么情况？为什么要有开始？”这其中就产生了信仰的空间。

如果上帝不是物质性的，就没有“在何处”的问题。

##### 社会学主义：社会之工具

政治领袖也常常希望宗教人士能够帮忙维护社会的善良风气，因为宗教可以稳定社会，避免个人私心侵害整体利益。

宗教如果与社会结合得太密切，取得了太多资源，结果反而会腐化。

##### 心理学主义：心理上的拐杖

心理学与哲学的差别在于：心理学的研究方式是出自假言命题，哲学则是属于定言命题。

尼采说：“如果你弄清楚自己为了什么而活，你就能够忍受任何一种生活。”

弗洛伊德认为，观察一个人不能看表面的行为，而要从深度来看。所谓的深度就是指人的潜意识（或称无意识），潜意识在意识的层面之下，无法被我们知觉，而能够知道人有潜意识，是因为我们会做梦。

弗洛伊德认为宗教是人类心理上的拐杖。每个人心理上都有一些创伤，这些创伤一般来说是幼时的遭遇种下了因，造成我们年长之后，常会觉得活在世界上不易快乐。

并非所有人都是内心有问题才信仰宗教。

##### 语言学：无意义的空话

语言的意义应该就其使用的范围与效应来判断。譬如，宗教语言对信徒而言显然是有意义的，不但有明确的指涉，也会产生具体的效果。

#### 从信仰出发

##### （一）人生信仰

一个人的人生信仰就是他所认定人生中最重要的事。

##### （二）政治信仰

##### （三）宗教信仰

“超越力量”是一个重要的关键词，也是宗教信仰的内涵所在，至于教堂、寺庙，或者是做礼拜、望弥撒、祭神拜佛这些仪式，都只是宗教的外显活动而已。

#### 信仰是人与超越力量之间的关系

##### （一）人间之苦、恶、死的最后诉求

##### （二）万物存在之充足理由

##### （三）使个人产生绝对依赖感的对象

谈到信仰，首先要肯定它是人与超越力量之间的关系。当一个人面临生命的界限时，会发现有一扇窗打开了，让人体察到一种超越的力量。这种力量和自我之间有一种关系，彼此可以互动，并且使我的生命从根本上改变了。此一关系一旦出现，个人的信仰才可能站稳脚跟。

#### 超越力量的表现：超越者、超越界

基本上，我们可以说，“神是有格位的”（God is personal），但不能说“神是一个人”（God is a person）。如果说“神是有位格的”，并不否认“神亦是超位格且非位格的”（God is also super-personal and impersonal）。换言之，神的“personal”是对人开显出来的部分，除此之外，他还有超越人的理性所能理解的部分，亦即超位格的部分；也有非位格的部分，譬如它造了高山、大海，这些就是非位格

之物。

神的全面性与丰富性，对人而言必然是一个奥秘，不可能让人以言语说清楚。

超越界是由超越力量所显示出来的领域或境界。像超越力量，或超越者与超越界，这些名称，所指的都是同一层次的究竟真实或存在本身，亦即宗教信仰的对象。

宗教是信仰的体现

宗教在不同的环境与时代，都会有所调整，因为它既然是具体实现，就一定会和当地的文化特色结合在一起。

信仰是内心的超越力量

人类之所以要设立偶像，是因为人的生命是有形的、具体的，因此需要有个有形的、具体的表现（偶像）来对照，否则就会觉得生命好像落空了。然而，找到偶像之后，必须进一步打破偶像，而不能执著。如果一定要执著于有形可见的对象，反而会错失宗教真正的内涵。

宗教的意义在于，把信仰中人与超越力量的关系以合理的方式表现出来，所有我们对于表现出来之后的多元化现象，要学习去尊重和容忍，甚至是欣赏。

一个人有了信仰，内心会有一个对照的力量（超越力量），并且他也必须对这个力量负责，因此显得比较内省与内敛。信仰往往展现为人内在对自我要求的定力。

宗教的条件

教义

教义是不谈条件的，而是直接宣布真理。

佛教的教义常讲“缘起性空”，所以东西的本性都是空的，其出现是由于因缘的结合，一旦因缘解开，这些东西也就不见了。

宗教的教义是直接宣布真理，没有任何商量或妥协的余地，至于要不要相信，则是每个人自己的选择。一个人信仰宗教之后，人生就没有迷惑，因为教义都是理性所无法判定的真理。

仪式

仪式可以助人回归原点，活出新的生命。

对宗教而言，诚心是最重要的，只要有诚心，当下就可以得到赦免，因为人本来就是软弱的，难免会犯错。

人活在世界上不可能没有过失，但是借着信仰，可以得到重新出发的机会。这就是宗教让人深深向往的地方。

戒律

宗教则不一样，它所重视的是“动机”，只要心念有问题，就是有罪。

宗教要求一个人的动机要保持纯粹的善，不能有任何杂念，这就是佛教会讲“起心动念”的原因。

戒律本身固然重要，但是它也需要去实际的修行配合，有些宗教徒致力于守斋、禁欲、苦修等，就是这个缘故。

传教团体

学理

小结

宗教之高级与低级

人性不完美

高级宗教承认人性不完美，人生有缺陷。正是因为如此，人们才需要信仰宗教。人性的不完美可以从身、心、灵三方面来看。

灵是一个人为自己生命赋予意义的能力。

对罪恶的反抗

宗教必须起而反抗这些不义所造成的罪恶，这也是宗教不能与社会妥协或结合的原因。

对痛苦的态度

解脱痛苦并不是逃避痛苦，而是要面对它没找到原因，从“苦”到“集”到“灭”，最后发现人生解脱的路，也就是“道”。（“集”就是指把苦的原因找出来，再把它消除。苦、集、灭、道是佛教的四圣谛，此乃佛教解脱痛苦的方法）总之，基督教面对痛苦的方法是由正面承担，佛教则是以智慧化

解。

迷信的特色

出于恐惧

恐惧心理会削弱一个人的正面力量。一个人如果心存恐惧，就很难发挥爱心了。爱心是积极的，真正的信仰必满溢着爱，是生命能量的发挥，而非患得患失。它会让人拥有积极的力量，展现创造力，使生命日新月异。

崇拜个人

崇拜个人是一件冒险的，因为个人可能会改变。一个人只要活着就可能堕落，即使是宗教界的领袖也不例外。既然有这种可能性，我们就不应该崇拜特定的个人，因为人获得的崇拜越多，加在他身上的压力也越大。

增强欲望

真正的信仰应该是帮助人消解欲望的，至少会使”自我中心“的欲望转化提升为”非自我中心“的欲望。所以，真正宗教徒的表现会比较超然，不被世俗的有形物质所困住。

迎合世俗价值

宗教超越世俗价值，甚至与它背道而驰。人活在世界上，宗教是最后的依靠，当你一贫如洗、受尽屈辱、被所有人唾弃的时候，只有宗教能够提供慰藉。

结论：观想永恒的奥秘

宗教于此展现其无可比拟的力量。因为”存在“与人必有关系，人若体认此一关系，即是孕生了信仰。至于信仰何种宗教，则是机缘的问题了。人的生命必有此一”宗教向度“，由此可以观想永恒的奥秘。

## 2、《哲学与人生》的笔记-第10页

人的本质在于心灵。……如果了解人的本质在于心灵世界，那么不管身体如何变化，心灵都有另外一个可以翱翔的天空。

当用理性反省经验的时候，才是真正清醒的时刻。

能够静下来思考，对于一个人的生命而言是非常重要的，这也可以说是人生开始转变的关键。我们常说“在生命转弯的地方”，思考能够让一个人找到生命中转弯的机会。

生命是完整的，我们在一个地方失败，正好在另一个地方有了反省的机会，借此能够有所改善；

所谓完整，代表把生命视为一个整体。一次对任何事情成败得失的判断，都不能只看某一点，而要考量整体生命。如此一来，才能够在面临挫折的时候，很快地重新振作，重新出发，以及在得意的时候有所收敛。

培养智慧代表要超越感性的限制，慢慢在知识的范围里面奠定基础。

尼采曾说：“哲学家是文化的医生。”

有自由代表需要选择，而通过选择，就能够使某些价值呈现出来。

人生的问题需要靠自己去认证。

人生是需要体验的。如果一个人真的能够借由体验去印证价值，那么随着生命的成长，他的经验将越来越丰富，并且对人生的体验及对价值的掌握，也会越来越深刻。

培养思考习惯：

若是养成思考的习惯，遇到任何事情发生时，就会先冷静下来，想清楚：“到底发生了什么事？这是怎么一回事”这一点非常重要。

那么如何培养思考习惯？就是“要在不疑处有疑。”

掌握整体观点：

就是对任何事情都要从不同的角度思考，久而久之，就可以超越自己的成见，思想也将更加圆融。

确立价值取向：

在这个世界上，虽然每个人都有自己的个性或做人处事的风格，不过，经由学习与成长，我们可以进行修正及调整（定位），然后选择自己要成为什么样的人（方向），这就叫做价值取向（value

# 《哲学与人生》

orientation)。

一个人的表现无论如何杰出，都不能忘记人性终究是脆弱的。

人生经由不断地抉择。而塑造出自己的风格。

知道自己言行背后的道理，就能够坚持下去，即使需要付出一些代价，也无怨无悔。

力求知行合一：

人生就是不断寻求让自己对自己满意的过程。

哲学的用意，在于寻根探源，发现什么是“真实”；也在于旁通统贯，把宇宙与人生连接为一个整体，由此界定自己的安身立命之道。

澄清概念，设定判准，并建构系统。

### 3、《哲学与人生》的笔记-第三章 人性的真相

人性是什么：由三个阶段进行讨论。

第一阶段：古希腊时期，偏向由“人的现状”来看待人性。即一个人具体的生命有什么样的能力、表现、要求等。

第二阶段：中世纪时代，此时的西方文化以基督教为主，各方面的思想都与宗教有关，所以要从“人的起源”看待问题，亦即相信“人是由上帝造的”。这个定位给了人性一个很清楚的轮廓。

第三阶段是近代欧洲时期，这个时期是从达尔文提出进化论之后逐渐发展形成的，此时关注的问题是“人的生命特色”，转而讨论“人应该往哪里发展”。

### 4、《哲学与人生》的笔记-哲学是什么

尼采，“一个人知道自己为了什么而活，他就能忍受任何一种生活！”换言之，只要了解人生的整体构图，知道自己为何有此一生，以及最终将要完成的目标，那么眼前的苦难又算得了什么呢？

能够静下来思考，对于一个人的生命而言是非常重要的，这也可以说是人生开始转变的关键，我们常说“在生命转弯的地方”，思考能够让一个人找到生命中转弯的机会。

人生是需要体验的，如果光是叙述各种道理与格言，而没有自己去体验的话，到了最后还是只能在知识的迷雾中打转。相反，如果一个人真的能够借由体验去印证价值，那么随着生命的成长，他的经验越来越丰富，并且对人生的体验及对价值的掌握，也会越来越深刻而准确。

价值取向既然是一种选择，就一定要有所取舍，亦即，如果我选择了某些价值，那么势必要放弃另外一些，由此可知，选择价值时是需要勇气的，人不可能什么都要，也不可能讨好每一个人。

### 5、《哲学与人生》的笔记-自序

哲学即“爱智”

### 6、《哲学与人生》的笔记-第163页

引言：中国有哲学吗？

有文化必有哲学

文化有器物、制度、理念这三个层次。理念层次保存的是无形而重要的理想及观念，通常展现于文学、艺术、宗教与哲学中。哲学的特色在于进行“完整而根本的”思考，再以几个关键概念来解释宇宙与人生的复杂现象。

哲学是“化隐为显”的工作，把隐含在生活秩序中的信念，以清晰的概念展现出来。

## 中国古代的哲学流派

### 中国哲学之起源

《尚书·洪范》：永恒哲学

(一) 五行

(二) 敬用五事

五事是指人的五种本能，如“容貌、言语、视察、听受、思虑”，这些本能的表现有一定的要求，譬如，“容貌要恭敬，言语要有条理，视察要清楚，听受要聪敏，思虑要通达”。这里所谈的是人类世界的基本条件，是期许人人由其特殊本能，表现恰到好处的作为，以便融入群体生活，共享幸福。

(三) 农用八政

八政是国家施政的八大领域，就是：“管理粮食，管理财务，管理祭祀，管理住行，管理教育，管理司法，接待宾客，治理军务”。

(四) 协用五纪

阴阳是指自然界的动力而言，其变化显示于天象，作用于人间，所以要由“天官”来观察及记录有关“岁、月、日、星辰、历数”等五纪的一切细节。

(五) 建用皇极

“皇极”即是大中（至大谓之“皇”，至中谓之“极”），亦即最高正义或绝对正义的原则。这是整篇《洪范》的精神所在。

(六) 义用三德

正直是首要原则，接着就须妥善运用刚与柔，亦即刚柔并济。

(七) 明用稽疑

明用稽疑的意思是一国之君若要明辨疑惑，必须使用各种方法。

(八) 念用庶征

念用庶征的意思是人的思考必须根据外界各种现象。

(九) 向用五福，威用六极

这句话的意思是用五种幸福引导人向善，用六种困苦警戒人为恶。

《周易》：变化哲学

天地之间唯一不变的，就是变化。

《周易》的主体是六十四卦。每一卦皆由六爻组成，爻有阳爻（—）与阴爻（--）。由三爻组成的基本卦有八个，就是：乾qián、坤kūn、震zhèn、艮gèn、离lí、坎kǎn、兑duì、巽xùn。有一个简单的口诀是：乾三连，坤六断，震仰碗，艮覆碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断。

这八卦即是符号，用以代表自然界的八大现象，亦即依序是：天、地、雷、山、火、水、泽、风。

自然规律是变化中有其不变，循环不已而永葆生机。因此，人要学会“穷则变，变则通，通则久”（系辞下）

六十四卦的各“传”，在标志吉凶时，总是留了一线生机，也就是：不可安于小志，也不必为小祸而失去上进的意志，因为变化是一直在进行的，只有把握主体自觉的行善要求，以日新又新的德行走向君子的目标，才是逢凶化吉的上策。

(一) “否极泰来”

吉凶要看变化之可能性，有变化则机会大增。

(二) “剥极而复”

(三) “谦卦”

(四) “既济卦”

(五) “未济卦”

### 中国哲学的特质

#### 以生命为中心的宇宙观

中国人认为整个宇宙是充满生命的，亦即宇宙中没有任何孤立的地区或物质。

#### 以价值为中心的人生观

宇宙万物的生命不断在变化，而人类的生命除了变化之外还有另一个特色，就是需要不断地实现价

值，不能只是随着生、老、病、死的步伐，最后一切结束就停止了。

人生不应该只是活着而已，而是要不断地实现价值。

如果一个人选择的根据是来自外在的因素，那么它的力量可能不够，因为一旦外在的条件改变或消失，就不见得要坚持原来的选择；反之，如果选择的根据是内在的因素，那么情况就不一样了，因为这是出于内心对自己的要求，促使自己去实现更高的价值。

存在与价值可以统合于超越界

内存界简单地说，就是大自然加上人类社会。

内存界并无法证明与保证自己的存在。但是它居然存在了！因此我们要问：“它凭什么存在？”答案就是超越界。

“为什么是有，而不是无？（Why is there something rather than nothing?）”这句话在西方来说，是最深奥的一句话。

我们所谈论的超越界，是超越一般宗教之上的，它基本上是一种信仰。信仰不等同于宗教，却是宗教的核心。

结论：使传统智慧再现生机

孔子的志业在于把人的命运转化提升为使命，再将它上溯于天，重新为“天命”下定义，亦即让人人自觉其内在向善的力量，经由择善固执而走向至善，以符合天命的要求。老子的志业在于为自然界找到基础，而那是无从名之的超越界，勉强可以称为“道”，“道”产生万物并且在万物之中，但是它又不受万物变化所影响。于是人的精神世界重新得到无限提升的机会，可以与“道”为友，自在逍遥。

要借重古人思想的完整架构，就是兼顾永恒与变化的双重要求，使自己既可因为永恒信念而安身立命，又可因为变化之理而勇于创新。如此双轨配合，人生方可动静得宜，收放自如，并且在每一个当下皆有充实之感。如果进而领悟儒、道二家的精彩见解，不是知性领域的莫大快乐吗？

## 7、《哲学与人生》的笔记-存在主义

人的生命有整体的需求，而感官的满足来得快、去得快，刺激必须不断增强，但是效果则会渐渐递减，到最后变成完全没有自我，活在一个官能的流动过程之中，这种享乐的背后实际上是痛苦。比较高境界的享乐不容易得到，但得到以后能够长久保持，而且这种快乐是内求于己，而非依赖其他的因素和条件。因为越是依赖外在的条件来满足，这种享乐就越没有保障。

一个人在道德上不曾有过失，并不尽然表示他的道德水平真的优于其他人，有可能只是因为他不曾受过真正的诱惑和试探。

当我们能够自由选择想要做的事时，同时也就丧失了寻找借口和抱怨的权利。

拥有的东西太多时，人的生命内涵以及注意力就分散了，最后反而会被拥有物所拥有，变成了拥有物的奴隶，以致精疲力竭，丧失了人生的意义，你所“有”的越多，你所“是”的就越少，这二者是呈现反比的。

人生整个说起来就是一个旅行的过程，人与人之间因为缘分而有机会在一起。相处的时间可能并不长，在此之后就各分东西，继续走向自己的未来。因此我们必须做到“舍得”，并且在当下去珍惜及感受相处的缘分，因为这些过程，只有留待将来回忆。若是舍不得，继续坚持原来的那份情感，最后恐怕也只会变得不堪，甚至可能觉得自己受到了某种束缚。

## 8、《哲学与人生》的笔记-第49页

就人的现状而言（希腊思想）

荷马史诗：能够=应该=必然

# 《哲学与人生》

戴尔菲神殿：认识你自己，凡事勿过度

一个事件的发生会使许多人对人生的看法改变，甚至变成完全不同的人。这就是“认识自己”的困难。

认识你自己代表人在“知”方面应有的态度——与其了解世界，不如多了解自己，因为人对世界的了解永远不可能足够，也不可能停止，只有自我对每个人来说才是最切身的。

无论做任何事，到了某个程度就该停下来省思，要给自己、也给别人留点余地。

亚里士多德的哲学：人是理性的动物

“任何人都会生气，这没什么难的。但要能适时适所，以适当的方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”因为要能够恰如其分地生气，必须具备高度自我反省、自我判断、自我约束的能力。

就人的起源而言（基督教）

基督教与天主教

上帝造人：神的形象与原罪

神的形象代表正面的力量，亦即每个人都有良心，会自我要求去行善。

任何一种自由选择都隐含了犯错的可能性，否则就不能叫做自由选择了。

如果一个人在社会上打滚，却能够出污泥而不染，才是真正值得喝彩；因为他知道只要有一个念头不对，随时可能犯错，也知道犯错可能产生的后果。这些都明白之后，还能够选择自己该做的事，这才是真正的抉择。

得救之途：信、望、爱

中世纪不=黑暗时代

信仰所强调的是“意念的转变”。换言之，所谓信仰有时候不太在乎你做了什么事，二十在乎你的“心”究竟怎么想。

人类的生命特色与未来发展（近代世界）

从达尔文到伯格森

失落的环节：理性思考

人与动物的分界

动物具有种性却缺乏个性，人类则是除了有种性之外还有个性。

真正的生命：直观的发挥

德日进：人往哪里去？

（一）演化之能

演化是一种变化，任何变化都是由能量变成热量（此为热力学第一定律）。在这过程中，会产生出两种能：一为切线能；一为辐射能。

（二）热力学第二定律

任何能量变成热量之后，就不能完全回收（或者说不再能够作用），因此一个封闭系统中的能量会慢慢消耗掉，然后整个系统会陷入混乱而瓦解消灭，这称为熵（entropy）。

（三）重构意识定律

有机体复杂的结构会孕生意识能力。人类的意识能力已经跨过了反省的门槛，其他生物则否，因此其他生物只有直接意识，而没有反省意识。换句话说，除了人类以外，其他生物都只能够意识到外在环境的变化，并作出直接反应。

（四）主体自觉

人类跨过了反省的门槛之后，就应该要为自己的未来做决定。要决定未来，首先要让全体人类团结起来。这并非空想，因为人类受到共同威胁的时候就会团结起来。

9、《哲学与人生》的笔记-哲学是什么



# 《哲学与人生》

爱智：情爱：狂热地爱：博爱：那种没有差别的爱 philia 温和而理性的对于理性的爱

爱智要保持心灵开放：永远保持询问的心态

真正的智慧来自于对生命的试炼：

我觉着将自我分成身体和心灵，将身体懒惰的特性提炼出来这是靠谱的

研究哲学的基本习惯 凡是保持好奇

哲学性的思维

当用理性反省经验的时候，才是真正清醒的时刻，而平常在经验的过程之中，则恐怕是身不由己的，因为有许多外在的因素会引导我们朝着某个方向去行动去生活正是由于这些不应该的行为，所以才会知道什么是应该

这里说的理性反省经验，就是我们平常所说的总结反省吧！对过去经验的反省能够体会到当时不能体会到的东西，知道自己该如何去做，不该如何去做。

对哲学的基本描述

1.培养智慧

信息

知识知识的特色是针对某一专门领域所做的专门研究，我们可以通过知识来了解周遭的生活环境进行一个分类，运用到实际地总结，但这不是知识，智慧

智慧

把人生看成一个整体

思考人生最根本的问题总的来说，培养智慧代表要超越感性的限制，慢慢在知识的范围里面奠定基础思考很多问题是应该以知识为基础的，将这些东西要在个人的体验中得以完成。

发现真理 屏蔽掉自己所灌输的观念

## 10、《哲学与人生》的笔记-第117页

克尔凯郭尔

西方文化的精华，甚至可以说任何文化的精华，都体现在宗教信仰之中。无论人们的日常生活如何凡善可陈，都能够借由宗教信仰凝聚出深刻的文化传统。

存在是选择成为自己的可能性

宇宙万物之中，除了人之外，都没有资格使用“存在”这两个字，因为“存在”不只是一个名词，更是一个动词——“存在”不是死的，而是活的、有生命力的、能够自由地选择。换句话说，存在就是“抉择”，就是“选择成为自己的可能性”。

人的一生就犹如走在回家的路上，大部分时间都在昏睡之中。只有当一个人清醒的时候才能够觉得自己真正要走的路，做真正的自己。

人生三绝望

真正的绝望是一种内在的体验，无关乎外在目标的达成与否。

(一)不知道有自我

这种绝望是指，一个人在世界上奋斗了许久，却不知道自己是在追求什么。有追求代表有欲望，有欲望则代表一个人愿意激发内在潜能，朝着目标奋斗。

(二)不愿意有自我

有些人发现自我以后，却不愿意有自我，因为要独自面对自己不是一件容易的事。

此外，有了自我，就意味着人必须开始为自己负责，而为自己负责的压力是非常沉重的。

一个人是否要成为自我，必须通过自己的选择。如果不愿意成为自我，也会感觉到绝望。

(三)不能够有自我

假设一个人愿意成为自我，努力做一个真诚的人，最后却发现不能成为自我，不能“有”自我（存在主义用到“有：这个字时，并非真的是指”有“，而是指”是“的意思），这时候常会觉得自己能力不够，而必须很长的路来实现自我，因此会感到非常绝望。

## 人生三阶段

### （一）感性阶段

感性阶段的心态是偏向享乐主义的。享乐主义并没有什么不对，但必须先思考两个问题。

第一，享乐分为甚多层次，若只把享乐定位在身体的、本能的需要，是属于较低的层次。因为人的生命有整体的需求，而感官的满足来得快、去得快，刺激必须不断增强，但是效果则会逐渐递减，到最后变成完全没有自我，活在一个官能的流动过程之中，这种享乐的背后实际上是痛苦。比较高境界的享乐不容易得到，但得到以后能够长久保持，而且这种快乐是内求于己，而非依赖其他的因素和条件。

唯有温和地自我节制，才能够长期保持真正的快乐。

第二个问题则必须考虑自己本身的性向，以及人生的目的。

感性阶段的特色是“外驰”，亦即“向外追逐”。

### （二）伦理阶段

此一阶段的特色是“向内要求自己”，把过去、现在、未来连贯起来，如此一来，生命就完整了。

事实上，一个人在道德上不曾有过失，并不尽然表示他的道德水平真的优于其他人，有可能只是因为他不曾受过真正的诱惑和试探。

### （三）宗教阶段

本质上人的生命是脆弱的，而能力也是有限的，所以宗教里面的“依他”也是一种真诚的表现。

这个“它”并不是指向外追求，而是找到了自己生命的基础，也就是诚心皈依了宗教信仰。

存在是一个不断重复的过程，而这个过程所需要的就是“选择成为自己”，做一个真诚的人。所谓真诚的人，就是要对自己负责、忠于自己。

## 尼采

上帝死了=重新估定一切价值

宗教本身未能使信徒免于人性的弱点，因而遭致批判。宗教本质上都有很好的理想，而宗教的致命之处其实就是人性的弱点利用宗教表现出来的结果。

权力意志：超人

宇宙里任何生命，只要存在，就会表现自己本身的生命力，而权力意志所指的就是这种生命力扩张的状态。这种哲学思想放在人的身上，演变成一种“超人”（Overman）。

所谓的超人是指：一个人活在这个世界上，要对生命充分肯定。亦即，要把生命潜能完全实现出来。生命的潜能包括了“有形的身体”和“无形的精神”。

精神三变

尼采提出精神有三变：骆驼、狮子、婴儿。他认为精神应该先变成骆驼，再变成狮子，最后变成婴儿。

### （一）骆驼

骆驼是“沙漠之舟”，刻苦耐劳，意味着人在年轻的时候要接受训练，承受传统的包袱。

### （二）狮子

骆驼与狮子的差别在于：骆驼必须听从他人的指导、接受他人的命令，所听到的是别人说“你应该如何”而狮子则是自己做决定、对自己负责，说的是“我要如何”。

聪明的父母，应该让子女自己做决定，而对子女来说，在选择的那一刹那会觉得自己长大了，决定了以后也比较愿意为自己负责。

### （三）婴儿

婴儿意味着“完美的开始”，提供了所有可能性。

小孩成长的过程往往也是父母希望幻灭的过程，最后小孩让父母失望，就像父母曾经让他们的父母失望一样，人生就是这样一种不断重复的过程。

当一个人抵达婴儿阶段，就不会再遭遇到前面所说的种种问题，代表心灵重新回归原点，可以重新出发。

雅思贝尔斯

界限状况

当这三种界限出现时，便是人必须思考，作出抉择的时候。

### （一）身体界限

一般人多半只有在面对身体的界限时，才会开始思考人生的意义。

所谓的意义是指，选择成为自己的可能性、实现自我的过程。

人生的意义是一个人觉得去做某件事，在这个过程中产生一种自我肯定的力量。也就是说，人生的意义只能是由内而发，而不是向外寻求的。

## （二）心理界限

人的心理是指一种自我认知的能力，

表面上人似乎很健康，在遇到困难时，才会发现自我并非如此可靠。这时候我们会察觉一些连自己都无法理解的念头，以及其中的盲点，这就是发现了心理的困境，也就是所谓的心理界限。

## （三）灵魂（精神）界限

灵魂则代表着“精神”，它关系着“意义”的问题。人生有没有意义，这不属于心理问题，刹那与永恒

所谓刹那是指，我们平常都生活在平淡而稳定的日子之中，忽然在某一个瞬间，可能因为某件事、某个人、某个画面，让我们很感动，觉得自己的“真我”浮现了，觉得人生好像不一样了。这时回过头去看以前的日子，就知道生命的质与生命的量是不同的。

密码与超越界

## 四大圣哲

所谓人类的典范，应该是让你我这般平凡的、有着许多烦恼的人都能够效法的。他们指出，烦恼并不值得担心，因为烦恼之中能够磨练出智慧；死亡并不值得害怕，害怕的是不知道为何而死、死得糊里糊涂。

四位圣哲的共同特色，正在于他们让许多人在面对人生负面的情况时（如烦恼、痛苦、灾难、罪恶等），能够坦然以对，并通过这些困境让自己内在的精神得到淬炼。

海德格尔

## 存在与时间

一经分析，便发现人的特性在于对“时间”的意识，在过去、现在、未来的流变过程中，觉察了时间一去不复返，人也可能浑浑噩噩地过日子，这时立即体现了自我抉择的迫切性。人若真诚面对自己，就会面临存在的关键，亦即“存在”是一个人选择成为自己的可能性。

从此有到存在

“此有”一旦选择做自己，他就因而属于自己，也就成为真诚的生命，可以形成开放的管道，让“存在”展现出来。

人的未来

马塞尔

是（Being）=有（Having）

然而实际上，一个人“有”的越多，就越不“是”他自己；因为一个人拥有的越多，越没有时间做自己。

存在主义有一句名言叫做“拥有就是被拥有”。（To possess is to be possessed.）

拥有的东西太多时，人的生命内涵以及注意力就分散了，最后反而会被拥有物所拥有，变成了拥有物的奴隶，以致精疲力竭，丧失了人生的意义。

当然，这只是要提醒人，不要去拥有一些不需要的东西，并不意味着什么都不必拥有。我们所拥有的东西必须是我们所能够掌握的，也就是现代人所讲的“简朴生活”。

简朴生活要把握两个原则，第一个原则就是“东西用到坏为止”。这就是一种习惯，我们不应该把还可以用的东西丢弃，因为任何东西的存在，无论它是什么材质，若是没有充分被利用，那么它作为这样东西本身的价值就被忽略了。

第二个原则是“不拥有不需要的东西”。

奥秘（Mystery）=问题（Problem）

凡是与人有关的都不能称为问题，因为凡是问题就预设了一种解决的办法。也就是说，如果找到解决的办法，问题自然会消失。但是，属于人类的问题永远都不会消失，这是因为人本身就是问题的制造者和解决者。因此，对于人类，应该以“奥秘”形容之。奥秘与问题的差别在于：问题是预设了有一个正确的答案，可以消解问题；奥秘则否，我们只能够跟它一起生活。

我们和人来往，都希望彼此的相处永远没有困扰，但是这种奢望是不可能实现的。

我与你 (I-You) =我与他 (I-He)

就一般人的习惯而言,当一个人不在我们面前的时候,我们通常会用比较直接、尖锐,甚至刻薄的方式批评他,然而,当那个人出现在眼前的时候,我们却会用不同的方式批评他,或许比较委婉、比较保留。

如果我们对待任何人,都像他在现场一样,那么我们的言行就会比较谨慎,这样才算是符合存在主义的要求。

人生=旅行的过程

人活在世界上都只是旅客或过客,而不是归人。既然只是旅客,又何必在意自己“有”什么呢?我们应该在意的是,自己“是”什么、如何“做自己”。人生所有的一切,最后都不能带走,所以我们要懂得“与人分享”的道理,分享不单单指财务方面的分享,还包括了关怀、知识、信念,以及人与人之间的尊重。

事实上,人生整个说起来就是一个旅行的过程,人与人之间因为缘分而有机会在一起。相处的时间可能并不长,在此之后就各分东西,继续走向自己的未来。因此我们必须做到“舍得”,并且在当下去珍惜及感受相处的缘分,因为这些过程,只能留待将来回忆。

结论:保持开放的心胸面对人生

存在主义强调人类当下的“自我抉择”,但是从来不曾忘记“超越界”,也就是人类生命最后的基础。

如果从人生所面对的四大领域——“自我、群体、自然界、超越界”来看,存在主义的出发点显然在于“自我”,肯定自我的抉择与负责态度,不愿虚度此生;其次,由自我推至“群体”,因为人是“在世存在者”与“共同存在者”,进而要以“我与你”的相互尊重及信任对待所有的人。

我们在思考人生问题时,因为本身经验的限制,可能会局限在狭隘的经验范围之内。然而,我们不能因此以为,自己的人生只是如此而已,还必须保持开放的心胸,去面对“人”的生命。这就是存在主义带给我们的启示。

## 11、《哲学与人生》的笔记-第71页

神话:神界故事、民族的梦、不自觉的虚构

神话的基本信念

- (一) 天人无间
- (二) 万物有生
- (三) 情感主导
- (四) 戏剧性格

神话的作用

(一) 掌握真实

可以解释就代表不是真实,因为真实是没有解释空间的。

历史是在时间之中一去不返的,凡是一去不返者,就无所谓真实可言,所以没有任何历史学者会说自己能够掌握绝对真实...历史是随时等待被改写的,那又有什么真实可言呢?

神话所展现的是一种人类对永恒的向往,因此可以通过对神话的理解,发现生命中普遍的、永恒层次。

这个世界上或许没有所谓真正的正义,但文学里面则有所谓“诗的正义”(Poetic Justice)。

诗的正义反映了人类对永恒的向往,这才是真正的真实。其所表现出来对生命的理解,才是人的生命中最真实的部分。

(二) 建立原型

人活在世界上会面临各种存在处境的断裂状况,而原型可以让我们跨越存在之断裂。

存在的断裂有四大状况:出生、成年、结婚、死亡。

人类生命存在领域的跨越是非常重要的,一旦泛政治化,就会产生很多问题。所以应该要让政治的归政治,文化的归文化。

任何一种礼仪都具有象征性,所以更需要有良好的对象作为表率,让学生从中学习。

神话提供了一个故事,通过这个故事可以了解到意识背后所具有的含义,如此一来,就可以建立原

型。

(三) 为世界带来意义与结构

这种对于文化的认同，是一个民族在今日多元化的世界上，寻求长久存在的最佳办法。

(四) 说明自然现象、社会分工、人的欲望

神话的主题

(一) 创世

(二) 造人

(三) 灾难

(四) 救世

(五) 文化超人

(六) 英雄典型

英雄有三个阶段：退出、接受考验、复返。一个人必须历经这三个步骤才能成为英雄。

现代社会的神话

一般而言，我们现在的社会是处于一种比较现实、功利、肤浅的状况。之所以会陷入这种情况，就是因为整个社会缺少了神话让人们向往。

悲剧（以希腊类型为代表）

怜悯和恐惧是人与人互动时最鲜明的情感，而悲剧的作用就在于引发这两种情感，然后加以净化（purify）。

希腊悲剧最大的特色在于：悲剧的主角不是人，而是命运。

希腊悲剧三大代表

(一) 埃斯库罗斯：《普罗米修斯》

(二) 索福克勒斯：《俄狄浦斯王》

更重要的是，经过希腊悲剧的洗礼，西方人开始养成了一个重要的观念：无论任何事情，主观上的希望是一回事，但客观上会如何则是另一回事。换句话说，由于希腊悲剧的影响，使得西方人在心态上开始变得实事求是，而不会加入太多主观的情绪及意愿，因为自然界的规则是客观的，绝对不会因为人的需要而转变。

(三) 欧里庇得斯：《爱恩》

近代欧洲的悲剧

希腊悲剧最大的特色，就是让人通过整个剧情的演变过程，发现自己所要对抗的敌人正是命运，因此不应该低估自己。如此一来，就能够使人的生命力整个展现出来。

在莎士比亚的悲剧中，命运已经不再扮演重要的角色，取而代之的是人类的各种欲望，如猜疑、嫉妒、贪婪、斗争等。这些都是来自人类内心深处各种复杂的情感，人类只能用有限的理性寻求解决之道，但是到最后往往会发现，结局无论如何都是悲惨的，而这种悲惨的结局也就使得人类慢慢走向虚无主义。

近代欧洲悲剧是从理性主义出发，亦即用人的理性去选择、衡量、判断一切，并且设法改变现状。然而，所谓“智者千虑必有一失”，无论计算的再精密，也掌握不了所有的变数。一个人再怎么聪明，很多事情仍然是处于他所能掌握的范围之外。因此我们到最后会发现，一切终究归于幻灭。这就是虚无主义。

中国的戏剧

结论：从神话与悲剧中获取知识

因此无论读到任何神话时，都要想：“它有什么象征意义呢？它如何掌握真实、建立原型、提供我们对于世界的理解所需要的意义和结构？它对于人的生命、人的欲望、自然现象又有怎样的解释？”这一连串的思考，可以让我们从神话中学到很多与人相关的重要观念。

至于希腊悲剧，则能够让我们感受到，人即使是面对着无穷的宇宙或各种人生的无奈时，还是要坚定地活下去。这是因为人的内在有一种尊严，这种尊严无法用言语清楚表达，但可以借由戏剧来感受

哲学是对人生经验作完整而根本的省思。神话与悲剧是塑造人们心灵架构的重要素材。

## 12、《哲学与人生》的笔记-第一章 哲学是什么

哲学即爱智，  
要保持心灵的开放，  
因为哲学起源于惊讶。

真正的智慧来源于生命的试炼，  
智慧是属“灵”的，而人的身体是一个物质，有重量，有惰性。

每个人都需要哲学，  
人生本来就是充满疑惑的，  
每个人的内心都充满着对自由的向往，  
摆脱限制和压力。

哲学：一、培养智慧（完整与根本）；  
二、发现真理（discover）；  
三、印证价值

## 13、《哲学与人生》的笔记-第95页

### 时代与思想背景

#### 自然学派

这是一种以“一”来解释“多”的思考模式，也就是用一个简单的原理来说明复杂的现象，把万物归之于一个因素，这种“以一统多”的方式就叫做哲学。换言之，哲学就是要求一个系统，试图把整个宇宙、整个人生用一个概念来概括。

#### 辩士学派

#### 思想方法的特色

#### 对话的方式

反诘法就是在对话中不断反问，不断追问。辩证法则当别人提到一个观点的时候，请教他此观点的反面能够成立，正反两面综合起来再往上提升。如此不断地提升，到最后会发现，真正的结论往往是有所保留的，因为不可能找到一个完全客观超然的立场或角度，可以作成最后的结论。

这种辩证法说明了，人的心灵要永远保持开放，才能往上提升。

归纳则是从个别的事物中寻找出共同概念，亦即借由归纳法可以找到某个概念的定义。

#### 苏格拉底的对话

苏格拉底作为一个老师，从来不教导别人什么知识，而是不断地告诉别人，他们所以为的知识其实都只是假的知识。若不先破除假的知识，怎么可能拥有真正的知识呢？真的知识必须由内而发，由主体觉悟而生。

智慧是必须由自己觉悟而生，不能由别人给你。别人所能给的只是可以表述的知识，这种知识没有太大的价值，因为我们不会去实践。真正的智慧是自己觉悟与体验到的，所以能够引发实践的动力，并且终其一生坚持不移。

#### 知识就是德行

一个人如果认知了真正的善恶，就会自然切必然地行善避恶。之所以有这么多人没有行善避恶，就是因为他们未能认知真正的善恶。

明代哲学家王阳明也曾说过类似的话，他说：“知是行之始，行是知之成。”由此可知，真知必然能够实践，之所以未能实践，就是因为缺乏真正的理解。

#### 生平大事

## 最有智慧的人

神认为他最有智慧，是因为他比别人多知道一件事，那就是“我是无知的”，而别人连自己无知都不知道。

## 被人诬告，为己辩护

## 狱中讨论

灵魂与身体一起活在世界上时，是处在生病的状态，而身体的死亡让灵魂得到了痊愈。这种思想指出，人活在这个世界上就是在准备死亡、练习死亡，因为死亡能够让我们的身体消失，而生命的本质（灵魂）由此摆脱物质世界的羁绊，不会再有各种欲望，妨碍真正的自由了。

## 生命内涵

## 追求真理

身体就好像是障碍一般，我们要尽量减少它对心灵的干扰，让心灵做主人，而身体则是心灵的辅助工具，用来帮助主人完成他真正的目的。

## 肯定传统

法律是最低限度的道德要求，而信仰则是对人生所作的高标准的要求，二者都是社会重要的传统资源。

至于追求真理，则必须等待有了独立思考的能力之后比较适合。

## 内心之声

## 人格表现

## 理性与自由

强调理性，并不表示要排斥宗教信仰，而是主张：任何事情发生时，都要从理智的角度加以掌握，并且保持心灵开放，多多参考别人的说法而不要妄下结论。

事实上，一个人了解得越多，恐怕才越发现自己的无知，因为学习是永无止境的。

人类有理性，因而可以做自己的主人，这是自由的真谛。换言之，自由是指一个人不是被动接受别人给的规范，而是在别人告诉我该怎么做以后，自己能够思考，想通了之后才接受，然后去实践。自由必然来自理性，理性思考后再作选择，这才是真正的自由。

## 信念与尊严

事实上，信念是没有证据的，有证据的是知识而不是信念。

信念就是去肯定一个尚未被证明的说法，这种肯定不能只是说说而已，还需要用行动及生命去证明。

一旦有信念，就必须以行动证明，在这个过程中会显示出人的尊严。只要能够坚持按照自己的信念去行动，就会得到别人的尊敬，而这也是一个行动者内在的尊严。

生命的长短不是最重要的，重要的是生命的密度。

“把事情做对”与“做对的事情”是不同的，一般人活在世界上通常希望能够把每一件事都做对。但事实上，还有比这个更重要的，亦即，我们要去“做对的事情”。

## 生死与超越

生命是有限而值得珍惜的，活着本身就是一种当下的肯定，这种肯定会让一个人觉得有希望。

要改变这种情况，必须常常练习把死亡拉到眼前来看。一个人只有在面对死亡的时候才会真正严肃，能为自己所拥有的时间作妥善的分配和安排。人的生命是在时间当中表现的，甚至可以说时间就是生命，如何掌握自己的时间，就是如何安排自己的生命。

人生有如一首乐曲，要有一定的主题、一定的节奏，还有有各种随时插入的和声、间奏，这样的生活才能显示出它的韵味。

## 结论：活出自己

从他一生的经历中，我们可以获得启发，体认人生总是会面临各种遭遇，会有得意、失意，即使面对不义时，都要坦然接受。更重要的是，人活在世界上，要把关注的重点，由外在转向内在，因为人生终究会结束。

## 14、《哲学与人生》的笔记-第二章 思想方法

四方法：逻辑、语言分析、现象学、诠释学

# 《哲学与人生》

- 1、逻辑 -- 运思的规则：概念，判断，推论（直接推论、三段论、两难推论）
- 2、语言分析 -- 表达的效应：明确、一致、普遍
- 3、现象学-- 辨物的策略：种族（人类中心主义）假象，洞穴（井底之蛙，思想受限制）假象；市场（思考中混杂着道听途说）假象；剧场（人接受一种宗教或者哲学后，就像接受一出舞台剧，全套扮演）假象。
- 4、诠释学-- 阅读的途径：（出发点或者立场上的）传统、个人、文本

诠释学实际上就是一种语言转换，一种从一个世界到另一个世界的语言转换，一种从神的世界到人的世界的语言转换，一种从陌生的语言世界到自己的语言世界的转换。

## 15、《哲学与人生》的笔记-第45页

尼采曾说：“哲学家是文化的医生。”文化也会生病，所以需要医生，而能够看出文化病因的，就是哲学家。这是因为哲学家爱好智慧，能够从整体及根本的角度来观察一个时代、一个社会在特定情况下的某些表现。借由这种方式，能够发现问题所在，并进一步加以修正。这就是所谓的发现真理。

## 16、《哲学与人生》的笔记-思想方法

### 一.逻辑

#### 运思的规则

1.概念：任意能够想象出来的名词意义：对概念而得的客观的意义

意象：对意义而加之主观经验

在使用逻辑的时候尝试用意义来进行讨论

2.判断：两个以上概念结合在一起，判断总共分为四种：全称肯定，特称肯定，全称否定，特称否定

A,I,E,O3.推论/推理：从既有的判断中推演出的新的判断

直接推论：语言的准确性：不能讲特称肯定转换为全称肯定全称肯定也不能倒转着说，注意总结，注意运用

三段论法：大前提，小前提，结论，注意概念的统一性注意将潜意识转换成有意识的

两难推理：注意去发现

在追求语言的准确性：减少主观经验的干扰形成意义，逻辑（运思规则）的严密性，逻辑的有效性现实生活中注意，应用以及体会

### 二.语言的使用（表达的效应）

#### 1.语言的有效性

明确：不要有模糊的概念，一定要将其具体化。

一致，普遍：现实生活中体会其用法

#### 2.语言的类型

直述语句，比喻语句

价值语句没有什么体会

恒真语句：表达不仅仅是语言更是表达了特定的想法观念更是文化，在生活中要去体会

三.现象学（辨物的策略）一定要深刻进行体会地东西：打破自己思想的局限性，更加客观地认识事物

打破四种假想（这是最要在生活中体会并实践的啊）

1.种族假像：以人类作为主体思考，我觉得谈得更宽泛一点，不要只是以自我，中国人，亚洲人，女人这样特定局限于自我属性的范围去思考一些东西

2.洞穴假像：自己知识，背景所造成的局限性



3.市场假像：辨别八卦，传言

4.剧场假想：我觉着没有解释的很清楚，查资料

胡塞尔的现象学：

描述法，自由想法，地坪先发的运用，体会

## 17、《哲学与人生》的笔记-第229页

### 艺术家的界定

以直接的途径，展现新形式与新象征

“直接”是指“感性可及”的部分。他们能够使用感性所及的途径（如：声音、颜色、具体的物象、影像等），展现出新形式与新象征。

形式与内容是相对的，人类生活的内容自古以来相差无几，然而我们不能因此就过着日复一日、不断重复的生活。

人的心中总有一种创造的冲动，希望通过不同的方式、通过人类心灵所得到的某种启发或灵感，重新品味生命中永恒不变的素材。由此可知，尽管内容相似，但表达的形式和象征却可以不同，而艺术家就是能在这些地方表现出创造性才华的人。他们能以新形式来表达永恒的情感，使人能够体验到生命的新意。

如果有一种艺术形式需要先了解它丰富的背景才能欣赏，就代表它与当前的人生有些距离。

相同的東西，一旦簽上藝術家的名字就變成了藝術品。這是現代社會分工之後用標籤來決定內容的一種現象。

表达某种集体潜意识，使个人可以过渡到人类

人类的生命自古至今都类似，必须经历生老病死、喜怒哀乐、恩怨情仇、悲欢离合等过程。这种集体的共同感受会造成人类心灵上的复杂情结：有时候觉得孤单，有时候又希望自己独处不被打扰；有时候关怀整个社会，有时候又感叹命运无奈。这种属于集体的潜意识，必须依靠艺术家来表达。

当艺术家展现出这种集体潜意识时，会引起大家“共鸣”。由艺术创作感受人类有一种共同的记忆，而这个记忆几乎可以说是保存在人类的基因里面的。

这种基因与文化有关，所以中国人有中国人的集体潜意识，西方人有西方人的集体潜意识。人类还是有共同的潜意识，而真正伟大的艺术作品是可以回应此一需求的。

诗人用文字唤醒集体潜意识，因此他们的作品可以一代一代传诵下去，而人们阅读的时候也会发现“于我心有戚戚焉”，自己好像回到了整体一般。

有如雷达观测站，对人类文化的病征提出预警

文化是会生病的，每一种文化在发展过程中都会产生一些问题。因为文化是人类生活、表现、发展之所在，人类的问题层出不穷，文化当然也就可能出现问题。

一般人因为看不到全面，无法表达得这么清楚，艺术家则可以体察真正的脉动，就像雷达观测站一样，在敌机即将来袭之时，侦察到那股氛围；而一般人只看到晴空万里，以为一切平静安详，无法预测危险即将来临。

在人神之间挣扎，以创造力反叛死亡

艺术家比一般人敏感，而如此敏感的心灵是要付出代价的。要成为艺术家并不容易，因为他们必须在人神之间挣扎。人代表有限的、会死的生命；神则代表不朽的、永恒的生命。

人终究会死，但是艺术家却用创作表现出永恒之美，这些创作也能够在他们的生命结束后继续存在。这些永恒之美需要后代人欣赏才能展现出来，否则即使是千古名画，却藏在地窖中，也没有用。由此可知，艺术家面临的压力相当大，他们心灵上的挣扎、冲突不是一般人所能想象的，而这种真正的紧张和痛苦也只有伟大的心灵才能承受。

越是美的东西，越容易让人因为随后的幻灭而心碎。

体验美好之物时，会感受到刹那的珍贵。越是美丽的事物就越容易消逝

艺术家的困境

#### （一）罪恶感

第一流的艺术家在创作时往往会产生罪恶感，因为他们觉得自己好像泄露了神明的秘密，把不该展

示的真相表达出来。但是，这种真相一旦被呈现出来，又难免陷入世间的限制与变迁之中。

## （二）精神失衡

这并不代表真正的艺术家都如此，许多艺术家会表现出这种行为，是因为他们的内、外自我有时候不能平衡。艺术家的精神向往永恒，身体却活在这个世界上，所以需要通过某种刺激来麻痹自己，甚至使自己沉醉。

## （三）自杀倾向

艺术家是人类的瑰宝

我们要懂得欣赏艺术作品，因为欣赏也是一种创作，通过欣赏的方式能够让艺术家的心灵不再孤单。

## 创造力与潜意识

遭遇实在界：主客融合的忘我之境

此处所谓的“遭遇”则是指整个人的生命全部投入而产生碰撞，在英文中称为encounter，指的真是艺术家和实在界（reality）的碰撞。

这就是艺术家伟大的地方，他们视一切万物都充满生命。

在欣赏艺术的时候，很容易发现艺术家的“遭遇”是多么彻底。遭遇本来只是碰到某样事物，但艺术家却碰触到实在界的真实，最终能够达到物我融合、彼此相忘的境界，并且通过艺术创作将此境界展现出来。

洞见闯入意识领域

“洞见”的英文是insight，意味着潜意识闯入意识的领域。

没有人知道潜意识本身如何运作，但它确实有一种完型（GesTalt）作用。“完型作用”是心理学的专有名词，举例来说，大部分人小时候都看过童话故事，而这些故事不知不觉会在我们心中组合成一个整体。

潜意识本身会运作及组合，可以超越清醒时自己忽略的一些盲点，最后组织成一个完型。

人的身体本身也有记忆。潜意识的运作能够让一个人的某种能力充分发挥，使整体得以协调。

一旦洞见出现，周围的一切就会再显生机，活跃起来。

整个存在界本来是充满活力的，只是因为人习惯把它定位在一个明确的概念范围之内，以至于忽略了整个宇宙活泼的生机。

创意往往在意识转换之刹那展现

做任何事情都要懂得转换。

当脑中一片空白时，潜意识里精彩的心得就能表现出来。有时候，一个人需要先回到空无的阶段，重新出发，才会开始灵光浮现。

转换的刹那非常重要，在转换的过程中让自己的心思一片空白，或者，试着从新的眼光、新的角度来欣赏这个世界，之后才可能产生新的创意。

## 艺术之审美效果

表现感情甚于模仿自然

技术需要经过锤炼，到最后能够出神入化，就会提升为艺术。

创作性的表现，目的性的结构

艺术的表现需要有计划，因为它是一种创造性的表现，而不只是任意表现。要有创造性的表现就必须具备目的性的结构。结构本身要显示出一种目的。

换言之，艺术要想表达某种情感，需要有一个经过设计的、目的性的结构。

不只是情感的宣泄或净化，而是升华

艺术能够使人对生命内容深入体会，从宣泄及净化感情，进而创造主动的活力。

艺术世界本身是超越时空的，能够化解人们心里的当下困境。

通往自由之路，恢复完整生命

人间是一座大监狱，每个人活在世界上就好像被关在监狱中的犯人一样。我们以为自己是自由的，事实上每个人都以各种方式为自己设定行走的范围。人有身体，不可能有真正的自由，需要靠艺术的审美才能通往自由之路。

## 《哲学与人生》

许多生活经验是我们不可能亲自去接触或遭遇的，而通过观赏艺术，将使心灵好像遭遇这些经验一般。由此可知，一个人看电影或小说，如果能看得更深刻、更投入，内心就会产生更丰富的生命内涵。

生命有无限的可能性，人却只能过一种生活。

结论：透过艺术了解生命

最重要的是，透过艺术领悟一种自由，让生命获得解脱，恢复人原有的完整性。

在审美时，一个人可以体会短暂的忘我状态，化解世间的压力与烦恼，感觉人生一切劳苦原来是为了放下担子时的那种惬意与自在。

### 18、《哲学与人生》的笔记-苏格拉底

人年轻的时候，往往觉得自己看到什么就是什么，这样未免过于执着，我们应当同意可能还有自己未看到的部分，就算我们今天选择过这样的生活，也必须给自己保留其他更高境界的可能性，在还没有到达那些境界之前，不应该先去否认或者怀疑。

自由是指一个人不是被动接受别人给的规范，而是在别人告诉我该怎么做以后，自己能够思考，想通了之后再接受，然后去实践。自由不是为所欲为，也不是谁都不在乎，自由必然来自理性，理性思考后再作选择，这才是真正的自由。

### 19、《哲学与人生》的笔记-第6页

哲学称为爱智，所强调的是“过程”，要不停的质疑与询问永。远在等待着接受惊讶。

哲学就是练习死亡，是要联系减少身体的控制程度，亦即要让身体的惰性无法对个人产生影响力。

一个人如果没有负面的体验，就很难对正面有所理解。

生命是完整的，我们在一个地方失败，正好在另一个地方有了反省的机会，借此能够有所改善；

人生是需要体验的。如果光是叙述各种道理与格言，而没有自己去体验的话，到了最后还是只能在只是的迷雾中打转。

如何培养思考习惯？就是“要在不疑处有疑”——在没有任何怀疑的地方产生怀疑。

所谓的掌握整体观点，就是对任何事情都要从不同的角度思考，久而久之，就可以超越自己的成见。

经由学习与成长，我们可以进行修正及调整（定位），然后选择自己要成为什么样的人（方向），这就叫做价值取向。

P26

真正的伟人不是要让别人欢呼，而是要让自己满意。

一个人会崇拜什么样的偶像，是有一定的道理的，这反映出他内心的一种需求。

选择价值时是需要勇气的，人不可能什么都要，也不可能讨好每一个人。

一个人的言谈和行为有一定的原则，并且知道为什么要这样做，这样说，不会轻易受到外在环境的影响。

我们学习知识后，就要懂得消化，并融会贯通才是“知行合一”。

西方哲学家怀特海：一定要等到你课本都丢了，笔记都烧了，为了准备考试而记在心中的各种细目全部忘记时，剩下的东西，才是你所学到的。“

P36

学习逻辑首先就必须试着把意象放在一边，仅仅就概念的意义来与别人进行思想上的交流，因为意象会带来个人的种种情绪与反应，以至于很难达成交流的效果。

P37

## 20、《哲学与人生》的笔记-第143页

萨特

一切现存与既成的事物，都是“在己”（en-soi; being in itself），意思是“就是在那里”，既偶存又无目的可言。这些东西若想获得“意义”，则须依赖“意识”。

意识是什么呢？意识就是“为己”（pour-soi; being for itself），随时赋予一切事物以意义，但可随时改变之。意识因而是自由的。

自由带来责任，也因而产生焦虑，因为生命是意识的不断活动，永远定不下来。

存在先于本质

存在是“选择成为自己的可能性”，亦即在运作“存在”这个动作时，我们尚未成为“自己”。我们必须先选择自己要成为什么样的人，最后才会变成这样的人。

所谓“存在先于本质”就是说，一个人先有选择自己的可能性，最后才使自己得到所选择的内容。每个人都是在生命过程中不断抉择，选择之后才会得到结果。人不是“已做成”之物，而是不断在“造就”自己。

这句话凸显出个人抉择的重要性，一个人如果从来不作抉择，就根本没有本质可言，因为他所有的一切都是由别人安排的，他只是一味地接受。

意识的空无化作用

人的意识基本上有一个特色，亦即：意识的目的是要达到意识的内容。

当我集中注意在某件事情时，就会忘记其他事情，就如同其他事情不存在一般。这就是意识的空无化作用。

但是当我想找的人不在这里时，就造成了第二度的空无，这时候会产生一种落寞的感觉，因为所有的一切都落空了。

萨特消极的人生观

人最害怕的是什么？是被别人当成一“物”来注视，因为这种物化是别人以他的意识作用否定了我的主体性。

眼神可以用来表达一个人意识的肯定或否定。

我们不否认有些人能够走上与一般人不同的路，但是这些人必须能够忍受，甚至是享受孤独，并且也要清楚知道自己真正想要的是什么。作为一个人，最重要的不是有什么成就，而是知道自己在做什么。

人生的道路并没有一个固定的走法，重要的是，我们要通过人类特点的表现（如理性），让自己有精确思考的能力，能够在许多复杂的、变化的经验现象中，掌握到基本的原则，然后在作抉择时，真正把握到“存在先于本质”的道理。

加缪

与萨特之交往

人没有绝对的自由，就算我们可以为所欲为，最终却不能违背道义，因为违背道义的自由称不上自由，而是一种疯狂的行为！

思想关键：“荒谬”

荒谬就是不合理，亦即不能用理性去解说的事件。

荒谬的形态

(一) 荒谬是一种遭遇

(二) 人我之间的误会

人与人之间无法完全了解，我们了解到的都只是被我们了解的部分，而我们所了解的和对对象本身一定有些落差，这就是我们和别人之间所产生的一种误会。

(三) 我与自己之间的隔阂

所有的一切本来就是荒谬的，并不是我们所想的那个样子，所有要重新调整自己的想法。

以荒谬为出发点

以荒谬作为方法是指：即使我们知道真实的情况是荒谬的，但仍接受这种情况，并且以它作为出发点，把我们原先建立的一切虚幻知识与价值观全部打破，再重新开始建立人生观。

(一) 我的反抗

在荒谬中可以看到人们所坚持的原则以及理想，这就是由荒谬所隐身出来的反抗。换句话说，因为在荒谬中看到了自己的不满，也就引导出了我们所真正欣赏的是何种情况。

(二) 我的自由

荒谬使得一切先决条件被取消了，不去预设任何既存的价值。如此一来，等于是给了我们完全的自由，亦即“我的自由”出现了。当我得到完全的自由之后，就能够重新创造，因为创造要靠自由。

(三) 我的热情

一个人越是能够注意到生命的每一个细节，就能够活得越充实。

因为人生是荒谬的，所以要幸福只能靠自己，让自己尽量在量上增加对生命的品味能力以及对生命的把握。

加缪作品简介

(一) 《异乡人》(L'Étranger)

(二) 《西西弗的神话》(Le Mythe de Sisyphe)

(三) 《误会》(Le Malentendu)

人有时候因为太年轻，即使真诚的反省，所看到的依然有限。但是一旦经过了某种考验与挣扎，自然有所成长，这时候的见解就会完全不同了。

(四) 《瘟疫》(La Peste)

结论：清楚自己的抉择

在这一章中，援引了加缪的作品来说明“荒谬之超越”，是以荒谬为方法重新思考及理解人生的意义。所强调的是：活在世界上，是一个重大的挑战，而我们不能预设任何条件，因为纯在先于本质，人必须自己作抉择。

抉择之前必须想清楚，而一旦决定了就要勇往直前。在实践目标的过程中可能会产生各种压力及挑战，当我们进入到临界点的时候，必须设法平静下来，进行自我调节。如果一个人的目标非常明确，他自然就会调整自己的实力，在特定的时间内做出一些安排，这就是所谓的人生的规划。

21、《哲学与人生》的笔记-第107页

《伊迪帕斯王》是典型的希腊悲剧。在当时，希腊悲剧都是在露天的广场上公开演出。当它演出时，所有观众的心中一定都在喊：不要这样！不可以这样做！但是却一点用处都没有，因为对希腊人而言，没有人可以改变命运的决定，所以观众在看完这样一出戏剧后，心中会充满莫名的怜悯与恐惧，然后在和别人相处时，能够回到情感最原始的出发点。换句话说，希腊悲剧会让我们突然发现：人

类其实是生命共同体，因此在面对共同的命运时，反而可以捐弃成见，重新互相关怀。

### 22、《哲学与人生》的笔记-荒谬之超越

一个人如果从来不作抉择，就根本没有本质可言，因为他所有的一切都是由别人安排的，他只是无味的接受，一旦接受成了习惯，本质就只是虚浮的，因为这等于这个人从来没有真正存在过，也就是从来不曾认真地考虑过要成为什么样的人。

我常以为别人了解我，而事实上别人所了解的只是他所了解的我，而不是真正的我。换言之，人与人之间无法完全了解，我们了解的都只是被我们了解的部分，而我们所了解的和对象本身有一定落差，这就是我们和别人之间所产生的一种误会。

一个人活在这个世界上，因为荒谬会让人注意到自己每一个感觉的细枝末节，任何发生在他身上的事情，无论再怎么细微，他都会认为那是发生在自己身上的惟一，因此很重要，不会因为它很细微就忽略它，一个人越是能够注意到生命的每一个细节，就能够活得越充实。

如果一个人的目标非常明确，他自然就会调整自己的实力，在特定的时间内做出一些安排，这就是所谓的人生规划，一个人如果没有完整的人生规划，很可能一开始非常努力，而在不久之后就感到耗尽心力，无以为继。

### 23、《哲学与人生》的笔记-第1页

《哲学与人生》，哲学的通识，通俗易懂，百读不厌。

### 24、《哲学与人生》的笔记-第1页

哲学即爱智之学

### 25、《哲学与人生》的笔记-第1页

哲学不能烘面包，但是能使面包增加甜味。

活着，是一回事；但要活得有意义，是另一回事。

尼采：一个人知道自己为了什么而活，他就能忍受任何一种生活。

哲学的原意是爱好智慧，是一个开放心胸、寻求真理、印证价值的过程。

人因为是身心合一的，而身体是一个物质，有重量，有惰性。柏拉图曾说：“哲学就是练习死亡”。所谓的“练习死亡”，是要练习减少身体的控制程度，亦即要让身体的惰性无法对个人产生影响力，就好像死亡一样。如此，才能让心灵自由地追求智慧。

读书的目的是要让我们的人生减少各种不必要的困扰。

一个人如果有高度的自制力，就可以摆脱身体的惰性与软弱，让心灵更为自由。

每个人内心都希望自由，能够做自己，摆脱各种限制与压力，越来越感受到作为一个人的喜悦。那么如何才能达到这种境界，要爱好智慧。

催眠作用在一个社会中可能形成一种集体潜意识，譬如我们从小开始，在不知不觉之中就被灌输了许多观念。我们往往认为这些观点是对的，没有问题的，但是却从来没有认真反省过。事实上，一个人如果要研究哲学，就必须养成一种习惯，就是对任何事情都要觉得好奇，这样才能让自己重新出发。

当用理性反省经验的时候，才是真正清醒的时刻，而平常在经验的过程中，则恐怕是身不由己的，因为有许多外在的因素会引导我们朝着某个方向去行动，去生活。人会有各种好的与不好的经验，

这是很自然的，已经发生了，后悔也没用。然而，重要的是，必须以理性去思考这些经验。能够静下来思考，对于一个人的生命而言是非常重要的，这也可以说是人生开始转变的关键。

一个人如果没有负面的体验，就很难对正面有所理解。

哲学的思考就是要让人能够在过去、现在、未来三个时间向度中连贯起来，让自己的生命不再只是活在当下那片片断断、刹那生灭的过程中而已。

所谓专家就是指对于某种知识作过专门研究，成为这方向特定的人才。

专家难免是狭隘的，不要只是做一个专家，还要设法透过自己的知识进一步体验到智慧。

正由于感觉是相对而不可靠的，并且容易产生错误，所以人活在世界上不能只靠感觉生活。一个人如果只凭感觉生活，那么他的生活等于是毫无可靠的保障，随时充满着变化的危险。

知识能够让我们对某些方面有明确的了解。通过掌握知识来掌握周围的生活环境，让自己的心灵不至于陷入盲目的猜疑之中。

生命是完整的，我们在一个地方失败，正好在另一个地方有了反省的机会，借此能够有所改善。所谓完整，代表把生命视为一个整体。因此对任何事情成败丢失的判断，都不能只看某一点，而要考量整体生命。如此一来，才能够在面临挫折的时候，很快地重新振作，重新出发，以及在得意的时候有所收敛。

人活在世界上，有些问题只是表面的小问题，而有些问题则是属于根本的大问题。而关于生死、命运、报应等属于根本的问题，通常在生活里也都不会有明确的答案，所以需要以开放的心胸准备接触智慧。

人生的问题要自己去印证，光是叙述各种道理与格言，而没有自己去体验的活，到了最后还是只能在知识的迷雾中打转。如果一个人真的能够体验去印证价值，那么随着生命的成长，他的体验将越来越丰富，并且对人生的体验及对价值的掌握，也会越来越深刻而明确。

一般人通常没有思考的习惯，因此发生事情时都凭着本能的感觉立即反应，并且很容易受到别人的影响。如此一来，这个人对自己生命的主宰性就丧失了。巨是养成思考的习惯，遇到任何事情发生时，就会先冷静来想清楚：到底发生了什么事？

在不疑处有疑。读书时也应持有这种态度。

所谓的掌握整体观点，就是对任何事情都要从不同的角度思考，久而久之，就可以超越自己的成见，思想也将更为圆融。

一个人的表现无论如何杰出，都不能忘记人性终究是脆弱的。

真正的伟人不是要别人欢呼，而是要让自己满意。

一个人会崇拜什么样的偶像，是有一定道理的，这反映出他内心的一种需求。

价值取向既然是一种选择，就一定要有所取舍。人不可能什么都要，也不可能讨好每一个人。

知道自己言行背后的道理，就能够坚持下去，即使需要付出一些代价，也无怨无悔。

学习知识之后，就要必得消化，并且融会贯通才是“知行合一”。

### 26、《哲学与人生》的笔记-第205页

#### 儒家与道家的差异

道家思想则是采取另外一个角度，强调智慧的觉悟与解脱。

儒家承先启后，道家具革命性格

人活在世界上，不能没有儒家作为指引，因为每个人都是从家庭出发，然后进入社会，因而我们必须设法实践人与人之间适当的关系。如果离开儒家，可能会面临不知如何安顿自己，以及不知如何与人相处的问题。然而，如果只靠儒家，有时又会显得伸展不开。

道家则有一个限制，就是它只适合成熟的心灵，并且需要自己亲身去体会，无法只靠别人的教导来觉悟。

老子的相对价值观，意在设法化解各种不必要的执著。

儒家以人为本，道家超越人类本位

儒家的思考方式是以人类为中心，要从人的角度来设想，所以肯定我们要尊重及帮助别人，让人类社会可以永续发展。

道家看透这一点，他们认为以人为中心去思考人的问题，最后必定徒劳无功，不如换一个角度，那

就是——超越人类本位。而要超越人类本位，首先必须顺其自然，尽量避免认为的造作，因为人为造作越多，麻烦也越多。

道家的思想是要我们设法排除人类本位的想法，敞开眼界与心胸，从整个宇宙来看一切。只有当人不受时间与空间的拘束，心灵才可能自由逍遥。

### 老子的道

“道”是一切的起始（ ）与归宿（ ）

“道”既是 也是 ，它是宇宙万物的开始，也是宇宙万物的终结，。也就是说，宇宙万物从“道”生出，最后回归于“道”。

人间问题来自“知”

（一）以知为区分：人对万物的关系

一旦区分就会产生问题，因为事物会开始出现贵贱的差别。

人一旦区分多了反而造成了心理上的错误期待，以为最贵重、最稀少的就是最好的，因此拼命去追求。过程中难免消耗生命的能量，而得到的结果却不见得是自己真正想要的，然后就会产生种种困扰。

（二）以知为避难：人与万物的关系

人要懂得退让与保全，才能活得安稳。

如果一个人努力修养到某种程度，却因为挺身说话而粉身碎骨，有时候根本毫无意义。生命应该活得有意义，如果明知有一个陷阱，还要跳下去，这是连孔子都反对的。

（三）以知为启明：由“道”来观看一切

启明就是“道我一致”，不再从自己，而是从“道”来看这个世界。

如果从“道”来看世界，俺么就是无所不包，所看到的一切不再是以前所见的狭隘范围，心胸自然立刻开阔起来。

表现好坏并不重要，重要的是，失意时能知道原因何在，如此才能化解心绪，自得其乐。

所谓的“与道在一起”、“从道看万物”，就是要学习塞翁的态度，看任何事情都要观察它的全方面发展。

一个人如果得失心太重，永远不会快乐。

人生态度有二：一是取得你所要的，二是珍惜你所有的。前者常在压力之中，后者则可自得其乐。我们在学习知识时，常需明白其目标在于：经由理解而体会生命的自由。因此，读书的目的不是为了读更多的书，而是为了借此明白事理，而摆脱烦恼与束缚。启明之知正是如此。

超越外在限制，向内探求

生命中最重要的是什么？以道家而言，它期望人的生命达到一种智慧的解脱，无论显示世界发生什么事，都不会对我们构成限制或障碍，因为精神的力量可以超越它们。

老子的思想比较偏向于对人生许多事情都有“保持距离”，这样才能够保全自己。

学了道家之后，就像把握了最基本的防身之道，可以了解自己的限制，划定自己努力的范围，而不会随波逐流。

道家思想的重点最后会回归内在自我，强调减少收到外界的干扰，有其是耳目的干扰。

### 老子的三宝

（一）慈

这种强调相辅相成、相对相重的观念，就是老子思想的特色。

我们对于“道”的学习，就是要用慈母的心对待天下所有人，不分善、恶、美、丑都要照顾和关怀，由此形成一种普遍的、一往平等的同情。

（二）俭

“俭”是对待物质的一种态度。

“慈”从道而来，因为“道”是万物的母亲，所以“慈”是一种普遍的关怀和同情；“俭”则是我们对待世界的态度。人在消耗这个世界的能量和资源时要尽量节俭，才能使每个人都普遍地使用到世界的一切。

任何东西的存在，就是要被利用。

俭也代表节制欲望，如果一个人的欲望层出不穷，是不可能接近道家的。道家的基本原则是“少欲



寡私”，一个人如果多私多欲，不可能快乐。因为欲望没有满足会痛苦，一旦满足之后，又生出更多的欲望，然后更痛苦。这是很简单的逻辑。

### （三）不敢为天下先

“领袖”这两个字听起来固然很伟大，但我们也知道，一件衣服上的领子和袖子通常是最脏的部分，这也象征了作为领袖往往要面临更多的试炼。

老子这种思想又称为“正言若反”，正面的话说得好像反面的话，但他的用意并不在劝服世人，而是希望我们全身保真，活尽天年

### 庄子的逍遥

他的想法是：投身到变化之中，随顺变化，是自己不受到伤害。

### 超越的智慧

#### （一）超越空间

#### （二）超越时间

时间上的比较也是相对的。

#### （三）超越利与义

名对于人的伤害，有时候不亚于利的伤害。个人理想所造成的幻觉和追求利益所造成的幻觉非常相近。

真正的人才才会为人所用，而被用之后当然提早报销。

#### （四）超越生与死

死亡其实是回家，是回归人类生命的来源，也就是回到”道“的怀抱，这应该是一件愉快的事。

### 庄子与惠施的交往

### 气化一元论

宇宙万物的存在都是靠这两种气的活动，气聚则生，气散则死，一切都是气的变化，这称作”气化一元论“。人的生命由此能够与宇宙万物相通。

随任人的生命、身体，甚至是一生际遇，都和宇宙的大气融合，但是人还有本身的精神力量，也就是所谓的“灵明”。灵明是一种能量，这种能量开发出来之后，所见的一切就不再是人家的相对世界了。

庄子其实不愿与人辩论，他认为人与人交往，心领神会是最高境界。

### 处世态度：外化而内不化

人的精神解脱之后，就能往上与“道”一起逍遥，而在世间也不会排斥别人，可以进入到“外化而内不化”的境界：表面上同别人一样，但是内在则与“道”结合。

我们可以学习应用这种思想：活在世界上，一方面要尽量外化，因为不随世界变化，就会成为别人眼中的障碍，让别人感到有压力，甚至因而处处受打击。最怕的是在外化的同时也内化，就会变得“随俗浮沉”。要能不随俗浮沉，必须坚持自己的生活原则，享有自己的快乐。这种快乐与一般快乐不同，它是来自于“道”的亲切互动。

### 结论：以儒道思想作为生活准则

儒家的入世思想加上道家的超脱智慧，使人能够应对各种人生的处境。但是，儒家和道家并非互补的关系，二者是各自独立的。若能将儒道二者配合起来，各取重点作为生活的原则，倒是可行的方式。

儒家所说的是人与人之间适当关系的实现，因此可以为我们所用。庄子教导我们投入变化之流，同它一起变化，但是内在的精神世界则必须与“道”相辅。

与“道”相通要通过“转化”的方式。

美感是要让心灵能够超越，不求任何现实中功名利禄的满足，而是纯粹感受到生命的创造力源源不绝地表现出来。这就是庄子的境界。

## 27、《哲学与人生》的笔记-人性的真相

如果一个人心中从来不曾出现不纯洁的念头，那恐怕是受到妥善呵护的温室花朵，未曾经历过任

何考验，那么这种纯洁又有什么值得肯定的？相反，如果一个人在社会上打滚，却能够出污泥而不染，才是真正值得喝彩；因为他知道只要有一个念头不对，随时都有可能犯错，也知道犯错随时可能产生的后果。这些都明白以后，还能够选择自己该做的事，这才是真正的抉择。

## 28、《哲学与人生》的笔记-第八章 存在主义

存在主义先驱：克尔凯郭尔（Kierkegaard）、尼采  
代表：雅斯贝尔斯、海德格

任何文化的精髓几乎都是体现在宗教之中的，这里凝聚着深刻的文化传统，例如宗教建筑即使给神灵这种超越的神明住的。

克尔凯郭尔：存在是选择成为自己的可能性；人生三绝望（不知道有自我；不愿意有自我；不能够有自我）；人生三阶段（感性阶段、理性阶段、宗教阶段）

尼采：权力意志（超人）the will to power 任何生命，只要存在，就会表现自己本身的生命力。人类是桥梁，一边是动物，一边是超人，而人的生命应该从动物这一边走到超人那一边。

雅斯贝尔斯是德国人，也是生活体验比较特别的哲学家，关于界限论，身体界限，心理界限，灵魂界限。

## 29、《哲学与人生》的笔记-第194页

知情意，值得细细品味。

## 30、《哲学与人生》的笔记-第27页

逻辑（运思的规则）

概念

判断：全称肯定A、特称肯定I、全称否定E、特称否定O

推论：直接推论、三段论法、两难推理

如果想进行比较精确的思考，那么从概念开始就要尽量减少意向的干扰，掌握概念的意义。接着做判断的时候，则必须分辨：这是A、I、E、O中的哪一种判断，它能够如何推论、如何转换？这些都是重要的基础，如果能够纯熟运用，就可以轻易应付生活上的一些问题及挑战。

说话的时候首先要注意逻辑上是否有效，这是一个最基本的训练。

语言分析（表达的效应）

语言的目的是为了发挥表达的效应，表达需要具有明确、一致、普遍这三项条件。

语言的类型：直述、比喻、价值、恒真（“重言式”，套套逻辑）。比喻的生命力远超过直接叙述的范围，很容易感动人心。

现象学（辨物的策略）

培根——“打破假象”。四种假象：种族假象、洞穴假象、市场假象、剧场假象

胡塞尔的现象学：描述法、自由想象法、地平线法

认识一个人的时候，不应该被外表所迷惑，因为外表很多条件都是可以去掉的。把这些外在条件去掉之后，内在特质才会凸显出来。

人的认知也是如此，往往是从模糊到明显，而在这其中有一个临界点，当那一点出现的时候，你会

有一种“啊，原来是如此”的反应。

诠释学（阅读的途径）

阅读的三种取向：传统、个人、文本

阅读的四个步骤：文本究竟（did）说了什么？文本想要（would）说什么？文本能够（could）说什么？文本应该（should）说什么？

结论：心智成长的方法

每隔几年重读一本书，可以测量出自己在这几年之内心智成长的速度和方向。

人有理性，可以思想。即使没有人教导，也会从经验中自己反省，思考出一些观念。这些观念可以帮助我们安排生活，但是未必永远有效。因此，学习思想方法，是心智成长必要的一环。如何运思、如何表达、如何辨物、如何阅读，这四者配合起来，并且善加运用，相信不难抵达孔子所谓“四十而不惑”的境界。

31、《哲学与人生》的笔记-第179页

回顾过去的中国历史，试问：作为主导的，是孔子与孟子所推崇的“仁政”，还是秦始皇那一套作风？亦即不外乎“阳儒阴法”而已。

人文精神的觉醒

礼乐安定人间秩序

他一生的努力，无论在政治、教育及生活领域，可以用四个字形容，就是“承礼启仁”。

人性向善论

向善而非本善

我所说的“向”，就是指“自由”而言，它是由真诚所觉察的内在力量，要求我去实践“应该”做的事。

这正是儒家思想的关键所在。自由加上不安或不忍，就是向善。

“向”字就肯定了每个人的不安、不忍，必有程度强弱之异。

善：人与人之间适当关系之实现

孔子所谓的“仁”，在字形上是“从人，从二”，亦即“二人为仁”。若是独自一人，则没有行善的机会。因此，儒家没有关起门的圣人。儒家的社会关怀，亦由此得以肯定。

“仁”字在《论语》中，首先与一个人的“真诚”有关。有真诚，才会自觉；所自觉的，是自己与别人之间应有何种适当关系，此即“感通作用”，可称为“恕”，意为“己所不欲，勿施于人”（《论语·卫灵公篇》），只有将心比心（恕字的结构是“如心”），肯定别人与自己是平等互动的，才会出现真正的尊重。

（一）人之性

以人之性而言，只要真诚，就会觉察内在向善的力量是源源不绝的

（二）人之道

（三）人之成

择善固执论

择善的前提

第一步，分辨善恶，方法有二。一是先天的，成为“良知”；而是后天的，称为“习知”。

儒家重视“习知”。具体上如何实现良知的要求，则需要依赖后天的学习。

孔子向来强调“学习”的重要。学习的内容除了传统的典籍（诗、书、礼、乐、易）与立身的技能（礼、乐、射、御、书、数）之外，还须向老师请教。可以自己学习的，是一个社会既成的伦理规范；向老师请教的，则是个人特定的处境所要求的因应之道。

若要择善，必先知善；而知善以“良知”为源头，以“习知”为开展，然后可以推到下一步，就是具体上如何择善。

## 择善的方法

择善必须考虑三项因素：（一）内心感受；（二）对方期许；（三）社会规范。

人之大患在于虚伪，不诚无物，最后人格分裂。

第一，社会规范往往是最低限度的道德要求，我们没有理由违背，为了小的善而犯了大的恶，以致伤害群体的和谐。第二，对方的期许固然重要，但是没有人能够完全了解及彻底满足对方的期许，何况对方也可能因时、因地而改变期许，结果则是我们疲于奔命，甚至忽略了生命中其他方面的责任。第三，真正不可避免的是内心感受，“求其心安”之意即在此。若不能忠于自己的良知，其他一切都是空话。

## 从择善到固执

若是内心感受、对方期许、社会规范三者互相冲突，则以忠于自己的内心感受为最后凭借。然而人生的问题并非一次选择就可以定案的，因此我们又须继续思索。

关键在于：生命的本质就是变化与成长，所谓“小时了了，大未必佳”，表示努力永无止境，否则终将难免陷入困局。

（一）经常反省自己与别人之间的适当关系

（二）经常以行动保持人我之间的适当关系

只重原则，则个人生命可能受到限制；只重变通，则又容易忘本。

## 固执与变通

固执所坚持的是自己内心的真实感受，而不是行为的外在表现方式。择善是针对具体表现方式而言，固执是针对内心感受而言，两者相辅相成，并不矛盾。

孟子强调“执中”。“执中”，则是“有权”，要权衡轻重，以便选择合宜之途。

固执的意义并非顽固不知变通，却是“勇于实践”。任何实践都需要勇气，在道德领域更是如此。

若要实现人之向善本性，就须努力将心比心，推己及人，既考虑自己的感受，又注意对方的期许，然后选择的行为方式，虽不中亦不远矣。在此，“强恕”二字，也有坚持、固执、勇敢的含义。由择善到固执，确实是儒家所主张的人生正途。

## 儒家的价值观

价值观是人在自由抉择时所呈现的，环绕着“自我”的生命而展开。自我在生命的不同阶段，会选择不同的价值。

### 自我中心阶段：生存与发展

儒家并不反对人的生存本能，而是要增益其内涵。

### 人我互动阶段：礼法与情义

人与人互动时，不能没有行为规范。最基本的要求是“法”，较高尚的安排是“礼”。儒家兼顾二者。

礼不只是典礼仪式或教条形式而已，它必须植基于一个人内心的情感，亦即“仁”。如前所述，“仁”是自觉与感通，自觉是指人自觉为道德实践的主体，可以抉择而且必须为自己的抉择后果负责。感通是指人体认自我与他人之间，有密切而对等的关系，由此开展出情与义。

礼法与情义是人类社会普遍认同的价值。

### 超越自我阶段：无私与至善

无私是泛善的过程，至善是无私的目标；然后，人生在世总是可以日新其德，因而也不可能真正止于至善。换言之，圣人之忧与圣人之病，毋宁是自然的与必然的。

## 结论：人生的横向与纵向

### 孔子的一生：指向无限而圆满的上升弧线

大多数人一旦找到一条习惯性的生活轨道，就以不断重复的方式过日子。一方面重复祖先与前人的行程，另一方面重复自己所习以为常的生活方式，结果则是忽略或遗忘了每一个人内在的、具有丰富潜能的心灵世界。圣哲所立的表率，其实即是“尽其可能去开发与实现人的潜能”。

（一）三十而立

孔子从三十岁以后，每隔十年就上升一阶。其方向是由外而内，由人而天，最后则是天人合德。

（二）四十而不惑

“不惑”一词除了表示理性通明之外，还包括情绪上的调和，可以“发而皆中节”（《中庸》，意即“情绪适当地发诸于外”）。

### （三）五十而知天命

从人性向善论的立场看来，孔子其实肯定人人皆有“天命”，就是觉察内在的向善力量，再由择善固执而走向至善这不是每个人的天赋使命吗？在“知天命”之后，接着是“畏天命”，亦即以敬畏之心奉行天命。

### （四）六十而（耳）顺

### （五）七十而从心所欲不踰距

在人生的纵向上，孔子所示范的是：知天、畏天、顺天、乐天的。这是一套开放的人文主义，它在肯定人的尊严时，不忘提醒人无限开展其上升潜能，直到止于至善，亦即天人合德之境。

孔子双向合一的人生历程，值得我们认真学习。人生难免有些无可奈何的命定条件，但是只要立定志向就可以从自我认识，走向自我成长的路途，亦即随着岁月而登上人生的更高境界。外在的成就也许属于命运，但是人格的修养则是个人的使命所在。体认了人性向善之后，就能择善固执，以求止于至善。

在此一横向发展的过程中，不可忽略个人信念在纵向上的终极关系，亦即孔子对天（超越界）的深刻信仰。惟其如此，人可以化解穷达顺逆的困扰，并且无惧于死亡的威胁，然后怀着希望继续走在人生正途上。

## 32、《哲学与人生》的笔记-儒道名篇名句

庖有肥肉，厩有肥马，民有饥色，野有饿殍，此率兽而食人也。《孟子·梁惠王上》

务民之义，敬鬼神而远之。《论语·雍也篇》

志士仁人，无求生以害，有杀身以成仁。《论语·卫灵公篇》

乡原（愿），德之贼也。《论语·阳货篇》

仰不愧于天，俯不忤于人。《孟子·尽心上》

吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？《论语·学而篇》

父母在，不远游，游必有方。《论语·里仁篇》

苗而不秀者，有矣夫；秀而不实者，有矣夫！《论语·子罕篇》

岁寒，然后知松柏之后凋也。《论语·子罕篇》

富与贵，人之所欲也，不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。《论语·里仁篇》

气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。《孟子·公孙丑上》

饮食男女，人之大欲存焉。《礼记·礼运》

食色，性也。《孟子·告子上》

饱食暖衣，逸居而无教，则近于禽兽。《孟子·滕文公上》

赵孟之所贵，赵孟能贱之。《孟子·告子上》

君子喻于义，小人喻于利。《论语·里仁篇》

君子怀德，小人怀土；君子怀刑，小人怀惠。《论语·里仁篇》

道之以政，齐之以刑，民免而无耻。道之以德，齐之以礼，有耻且格。《论语·为政篇》

不学礼，无以立。《论语·季氏篇》

孔子谓季氏八佾舞于庭：“是可忍也，孰不可忍也。”《论语·八佾篇》

益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚友，乐宴乐，损矣。《论语·季氏篇》

克己复礼为仁。非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。《论语·颜渊篇》

君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内，皆兄弟也。《论语·颜渊篇》

乐以天下，忧以天下，然而不王者，未之有也。《孟子·梁惠王下》

君子所过者化，所存者神，上下与天地同流。《孟子·尽心上》

大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。《易传》

## 《哲学与人生》

大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。《孟子·尽心下》

吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而（耳）顺，七十而从心所欲不踰距。《论语·为政篇》

兴于诗，立于礼，成于乐。《论语·泰伯篇》

夫子惧，作《春秋》。《春秋》，天下之事也。《孟子·滕文公下》

其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。《论语·述而篇》

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式，常德不忒，复归于无极。《老子》二十八章

邦有道，危言危行；邦无道，危行言孙。《论语·宪问篇》

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。《老子》五十八章

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。《庄子·养生主》

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。《老子》十二章

道生一，一生二，二生三，三生万物。《老子》四十二章

善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。《老子》二十七章

慈故能勇。《老子》六十七章

勇于敢则杀，勇于不敢则活。《老子》七十三章

金玉满堂，莫之能守。《老子》九章

水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。《庄子·天道》

上与造物者游，而下与外死生、无终始者为有。《庄子·天下》

天之苍苍，其正色邪？其远而无所至极邪？其视下也，亦若是则已矣。《庄子·逍遥游》

### 33、《哲学与人生》的笔记-第三章

有一段话，大意：西方的哲学是在不断发展，而中国的哲学总是“温故而知新”，由于刚刚接触，对这句话持有一些怀疑，却也不知如何求证或反驳。不错的一本书，介绍了一些基本知识，还是使我受益匪浅的。不由拿它和《新原人》做比较，虽然各有千秋，但我总觉得冯老爷子的要更好些。要更多的看一些西方历史，文学史，哲学史的书。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)