第一卷

P25.生命的本身不是目的。即使把生命当作目的，也没有用。因为人终究会死。

P26.苏格拉底：如果说在否定法律，我自己就会失去生命的立足点。因为这个法律使我的家庭、我的社会，可以存在。那么我今天起来反抗法律，就是在反抗生命的基础。

法官依法判我有罪，即使我无罪，我也承认了法律的权威。

P27.没有一个人可以在废墟上营建。一个人生活在世界上，已经依附于某些传统。

P29.在很多时候，只要稍微妥协一下，事情就好过多了。

P31.人们很难理解，超出自己能力范围以外的事。

P34.因为理解，知道没有必要。

P38.以怀疑作为方法，目的是要找到一个确定不疑的基础，以便构建真正的知识。

P44.事实上，外面的天地一直存在，只不过找不到打开窗户的办法。

P46.思考，是一种判断的活力。

P48.我思故我在，人的本质就是思想。

P49.自然神论（Peism）：上帝创世，上发条就不管了。

P89.即使这个世界有很多可怕的、黑暗的一面，我们都可以通过艺术加以点化。给此蒙上面纱，然后照样过得快乐。

P96.过一天，算一天。没什么奋斗，也没什么颓废，就跟群众一样，过日子好了。

P97.只为迎合别人的需要，大家都认为这样比较好，所以我们就这样做了。我并非真的想要这样做，而是因为大家都希望这样做。

P99.上帝死了，现在的价值观已经腐化了。若是建立新的之后，还可以找到上帝。因为上帝本身无所谓生死，会生会死是人的世界。

P103.尼采泛泛说，所有的只是都是人类权力意志的表现，目的是为了掌握自然界与他们所研究的对象。

P122.自古以来，任何政权的当权者，基本上都是既得利益者，他们为了要维持政权，不喜欢别人去发觉太多真相。

P158.心灵只有无限，才能使它满足。而上帝就是这个无限。

P171.思想的伟大之处在于：别人说出来的是一回事，而自己去体会、实践是另外一回事。

通过艺术、宗教发现心中如此大的潜能。

P172.中世纪为黑暗的时代，是知识在那个阶段没有很大的发展。但就个人的生活安顿来说，则是相当幸福的时代。整个生活有层次、有秩序，从生到死都有一条明确的路，人生就是慢慢走回天国的过程。

就某一个存在的生命而言，他的幸福，在遇到宗教信仰的时候，往往能够得到比较明确的答案。

P189.倘若我们所知道的道理，都能够无碍地在生活中实践，那么满街的人不都是圣人了吗？

P192.事实上，减少欲望不见得会过得快乐。因为快乐基本上是消极的，不能积极地想去制造快乐，只能积极地去想减少痛苦，这样就会快乐多了。

P209.艺术欣赏，可以增加个人对生命的承受力，使生命得以拓宽。因为人的生命很可悲，只能活在此时此地，只有有限的时空中一个渺小的自我而已，所能遭遇的事情有限。

P211.宗教要求人摆脱变化的世界的束缚，进入一个永恒的、超越生死的境界。艺术却是要求在变化的世界中，随遇而安，由此带来心灵上的解脱。

第二卷

P18.卢梭说：富者的霸占，贫者的抢夺，以及两者的无限制的激情，压制了自然感情的哭泣与仍然虚弱的正义之感，并带来了贪婪、野心与罪恶。新诞生的社会状态，由此产生了令人恐怖的战争状态。

P21.人民不会被腐化，但经常被欺骗。

P23.权利可以转移给一个代表，但意志不能，意志与良知结合在一起。

P24.明明不懂的道理，现在努力去懂，所以去读书。结果发现，越读越迷糊，发现自己无知的同时，也发现自己原本不需要这样的智识。没有这样的知识，反而活得比较快乐。这就是读书带来的困扰。

守法的人才是自由人。法律是由我自由去制定，我自由地服从我所制定的法律，这就等于自由。因为没有人强迫，本来就是自我意愿。

P25.人类生而自由，现在却处处都是枷锁，文明的发展只是锁链上装饰的花朵。

P29.康德一生中，仅有一次没有在下午三时半准时出门散步。因为他收到了卢梭寄来的《爱弥儿》，当时的想法是：一个无神论者，怎么可能谈爱谈到这么深刻。

P31.每一个卑微的生命，都是有他存在的价值。只要放在适当的时候、适当的地方，同时要有一个适当的人去欣赏它。

P33.真正的宗教义务是独立于道德义务的，便没有宗教可言，这是真正根本的东西，没有信仰便不能有真正的美德。

正直的心灵是真正的神殿。

宗教独立于人的社会机构之外。

P34.卢梭是先看到目标，然后用极大的热忱宣布出来，他必须克服那些根深蒂固的偏见，去扫除那些巨大的障碍。这些事，用冷静的思考是办不到的。

P35.席勒说：人在游戏时，才完全是人。

P45.人的生命是活在充满变化的世界中，艺术是要从变化的世界中抽离出来，以求掌握永恒。

需要挣扎，来体验永恒，利用有限的媒体，来表现出永恒。

P53.教育的自由，是通过严格规律的训练，最后可以不受规律的限制。规律已经内化，成为人的本能的一部分。

P58.人活在世界上，无论多么聪明的人，其经验都是有限的。怎么可能凭借着有限的经验，去说明无限的世界呢？

P59.不论读什么学科，最后的目的，都是设法去了解别人的宇宙观。

以自己的经验做基础，只要在不矛盾的情形下，去创造自己的世界观即可。

将别人的世界观，加以修正，使它符合自己的生命经验要求。

P61.席勒认为：政治问题的解决，须由美学问题。人们通过美，也只有通过美，才能走向自由。因此，他抵制时代风尚，让美在自由之前先行。

P62.道德的人是推论的，而物质的人是现实的。

国家代表纯粹的、理想的人，它力求把各具特点的个体，纯一成一个整体。

P63.一切希望只是个美梦，粗野地统治着社会的下层，而懒散和性格败坏统治着社会的上层。两种弊端同时出现，是当代的特征。

通过审美教育来恢复人性的完整性。

P64.给个体以自由，就是对整体的背叛。

理性的职责是找到、提出法则，而这些法则的实现，要靠勇敢的意志和生动的感觉。

高尚的艺术，能够超越时代的限制。

艺术家不是以严峻的态度对待他的同时代的人，而是在游戏中，通过美来净化他们。

在闲暇时得到娱乐，不知不觉从娱乐中排除任性、轻浮与粗野，从行为到意向中，逐步清除时代的痼疾。

P67.只有当人是完全意义上的人，他才能游戏。同时，只有当人是在游戏时，他才完全是人。

观念中的美，是不可分割的、单一的美，而经验中的美是双重的美。

P68.人性的观念与美的一般概念，都是直接来源于理性，而人的观念圆满，就是实现美的。

P69.美学解决矛盾，就必须一方面承认对立，严格区分两种对立状态；另一方面，又必须承认结合的可能性，使两者完全统一。

P70.无规定的状态是没有内容的，是一种无限的可规定的状态。

在这种心境中，感性和理性同时活动，从而彼此抵消。心绪既不受道德的强制，也不受物质的束缚。这种实在的和主动的可规定状态，叫审美。

P73.人摆脱了动物状态，进而具有人性的标志是喜欢假象、爱好装饰与游戏。

审美假象是游戏逻辑假象，是欺骗。

P74.审美游戏也有一个从低级到高级的发展过程，最初是以外界事物为乐，最后是以自己为乐。

审美游戏到了高阶，美本身就是人追求的对象，这时就建立起了美的假象帝国。在这里，人摆脱了一切强制，拖过自由给予自由，平等的思想得到实现。可惜，这只存在于个别卓越出众的人当中。

P78.人的生活很容易僵化到固定的模式中，缺乏新眼光来看待存在的一切。

P81.人生的每一刹那都是唯一的。

亚里士多德认为：时间是计算运动的过程。

P85.我现在在看一本书，受影响的不仅是现在的我，而是整个生命中的我。自己准备好了，整个生命过去所有的各种知识、经验累积起来，然后在适当的机会引燃内在的力量。

P86.柏格森的反省指出：生命，随时都有自我突破的内在要求。

自由-绵延-创造-变成。

变化代表了新的可能性，唯有自由才能有这种可能性，这种可能性与人的意识有关。

P88.人可以表现出许多行动，但不属于自己，而是属于一般外在性的社会规范。

P89.人道额生命有一种精神力量，可以把所经历的一切加以转化、改变、变成对自己最有利的。

P90.理智言语可以用来认识外在事物，但要认识与生命有关的，就只好依靠主观了。

P91.柏氏生命哲学：自认为对生命有所体验，但不能说出来。因为一旦说出来，就须用概念，然后就与当初的体验不一样了。

P92.德国哲学家，什么话都要说清楚，说不清楚就创造一个新名词；法国哲学家，就是把一个旧名词，作一个新理解。

P93.每个人都可以看到自己生命的全部，这个生命的全部，才是我们生命的整体。而不只看到几岁以后，做完什么事以后的生命。

经常把人生分成某几个阶段，以未来的成就为目标的话，眼前的一切都会变成手段。最后全部的生命几乎都是手段，自己就变成了工具。现在的职业生涯规划，大都是犯如此的毛病。

为了将来而过现在的日子，于是现在过得很不踏实。

等将来那个目标达成了以后，才觉得错过了生命，那已经来不及了。

P98.记忆是有选择性的，在选择的过程里，一定会有所取舍。因此，一个人绝不能吧自己现在的某些思想或行为，当作过去某一特殊时间的起因或结果。

人生在世，光靠理论与观念是看不到自己本来面目的。

P100.斯宾诺莎：风险这所大学于宇宙的精神。

P102.凡人生活在这个世界上，只有一个目的，那就是传宗接代，让自己不朽。

社会性的不朽是靠不住的，因为历史本身并没有记载真理的可能。

人类所说的历史，一定是采取某一立场，然后做选择性记载。

P105.神爱我，如果没有理由，什么事都将变成偶然，就无法说明人存在的必然性了。

P110.时间就是绵延，绵延是我们意识中首先要肯定的。因为一切是绵延，所以不接受决定论，而行为是我们到现在为止的整个生命的自然表现，就像艺术创作一样。

P111.德日进：我们对宇宙的前途，不应当悲观。因为人已经跨越过反省的门槛，人有思想，可以决定自己发展的方向。

P114.怀特海：科学精神的来源之一，是宗教信仰。

P118.如果宇宙即将结束，现在的乐观只是幻想而已。因为整个地球消失的话，立德、立功、立言，有给谁看呢。

P126.人类的出现，是一个重要的宇宙性的历史事件。因为人类的出现，人类的意识等于宇宙意识的浮现。

宇宙存在的目的为何？就是为了让人类出现。

P128.宇宙本来是一种盲目的生命发展历程，人的出现在宇宙历史的某一个点上，跨过反省的门槛，出现自我意识，可以思想。

P129.宇宙原来注定趋于毁灭，但人类可以改变它的演化历程。

如果问一个政治领袖：“你要带我们去哪里？”答案只有去坟墓。奋斗到最后，还不是黄土一堆而已。

P130.信仰不是单纯的安慰而已，因为肯定内心中要有一种超我的力量，然后又要获得某种启示，才能成立。

宗教把各种复杂的人性问题与宇宙结构，提出相当程度的说明。让一个人相信之后，可以感受到生命的希望和喜悦。若要充分地证明，则是相当困难的。

P133.人生不能离开活动，一个信徒必须热爱他的工作，投入这个世界，在人间努力。

P135.凡是由人所创造的一切，对人都具有精神启发的作用。

把所有具体的物质，经过人的安排，都变成了蕴含人的精神意义。如此一来，等于把世界变成像人一样具有生命、精神等特质。

P137.一个人精神涣散的原因是各自为政以及自我中心。

P140.消极一方面，像佛教徒的逆来顺受；积极一方面，是要不断把潜力发挥出来。

一般人，既没有入世又没有完全出世，提不起也放不下，左右为难。就像一个人在呼吸，呼了一半想吸气，吸了一半想呼气。

P141.教育的目的是要培养一个完美的人格，但完美的人格是很难界定的，不一样的社会，对完美的定义是不一样的。

P147.理性的表现是：清醒的意识、明确的判断、逻辑的推论，以及可以了解的话语、可以预测的行动。

理性在恒定的冷静中，也自有一份不可挑战的庄严。

P148.破除幻觉，理解所展现的光明，使人可以从永恒的立场上来透视眼前的一切。有什么比得上宁静安详的心境，更值得称作永恒的幸福呢？

可怜的不可爱，可爱的不可信。

理性的大厦，未必可以接纳平凡的人生。

P151.斯宾诺沙：理性之爱，可以涵盖一切。

不要哭，不要笑，要理解。

在时间的过程里，所有的一切都是被决定的。过去决定现在，现在又决定未来，如同一张网，紧密相连。

P153.犹太人认为自己是上帝的选民，由民族神提升为唯一神。

上帝既然选择了这个民族，这个民族就会遭遇到比较特殊的命运。

大家都承认，三个犹太人改变了世界：耶稣、马克思、爱因斯坦。

犹太人称《旧约》为“可携带的祖国”。

P154.犹太人没有自己的家乡，唯有依靠信仰。虽然族人分布与天涯海角，仍可肯定自己是一个一脉相承、统合的民族。

犹太教发展出了基督教和伊斯兰教，本身却保留着传统的犹太教。

宗教信仰不仅是生命的重心，也是生活的全部。

宗教一般叫人信，不要问。但哲学就要问为什么，为什么是这个样子，而不是另外的样子呢？

P156.一神论强调，只有一个神，他创造了世界，并且要来拯救这个世界。

P157.犹太教、伊斯兰教、基督教皆反对泛神论，持泛神论者皆被烧死。但人可以被烧死，思想缺依然存在，仍然让很多人反省。

凡变动之物都代表有所不足或缺陷，变动一定有目标，它代表着这个东西有一种潜能要发挥出来，代表着它不够圆满。

P168.如果从永恒看来，一切变化都没有什么变化。

P161.宇宙这个机器中，我们以为的创新，其实不过是重新组合。

整个宇宙是一个封闭的系统，一如机械，因此神就是大自然。

P163.想对一件事了解透彻，对它本身的结构必须知道得更多。宇宙万物就是这样的一体两面，想了解真正，就必须多角度分析。

P165.在世界上，任何事情的发生，都有迹可循。偶然，就是等于尚未找到原因。

P166.偶然是指一样的东西，内在没有必然存在的理由，必然是指外在各种条件使它一定出现。

P167.对现在的条件了解得越多，就可以知道未来。

P168.自由，应当在能力范围之内，人的自由因素是被其他因素所决定的，只是自己不知道罢了。

P169.好人做好事是被制约的，坏人做坏事也是被制约的。制约，代表被某些条件所限制。因此，当称赞好人时，等于称赞他被制约的条件，与人本身何干？

P170.善就是让自己得到快乐的事，恶就是让自己得到痛苦的事。

P171.一个人如果内在观念改变了，一切将会改观。

如果能在观念上，将一件事物进行透彻地了解，那么就会改变自己的生活方式。

通过对欲望的理解，才能不受偏激情绪所左右。

P174.斯宾诺沙引人走向自由之途：一是人的本质就是他的追求，这种追求总是在动态中趋向自我保持；二是自我保持意将情感转化为行动，同时，这种转化必须靠着人知道它的正确原因，才能生效；三是知道意指根据理性来指导生活，因为后者相当于人的本性，最后给人带来自由。

当我知道自己被控制后，才有了真正的自由。知道自己被什么控制、控制到什么程度，在行动时将这些已知条件都考虑进去，将这些已知条件放到行动的过程当中，设法加以安排。如此，反而获得了真正的自由。

P175.自由有两种，一种是Freedom，即有自由去做某事；一种是Liberarion，即不再受到任何限制。

努力不受情绪的影响，再大的事，隔夜之后不耿耿于怀。

P176.训练自己可以很快转换心境。真正的自由，不是为所欲为，而是管制自己。管好自己之后，别人再也管不到你，因为自己在自己掌握之中，这反而是一种真正的自由。

当预期下一场比这场好时，就会错过当前的快乐。

人生的快乐在于欲望与能力，两者可以配合。如此，就不会有过度期许。

求死容易，求生难。自杀绝对是个错觉，它违背了生命的本能。

P180.不管别人翻了什么错，都不要讥笑他，藐视他，也不要对他生气，我们要去了解事情发展的前因后果。

恨一个人，表示自己不如他。因为我们通常不会恨一个有能力胜过的人。

P181.真正要爱的是具体的人，具体的人就有具体的限制、要求、麻烦。离开了爱的对象，怎么会有爱的感觉，此时爱的只是自己的想法与观念。

斯宾诺沙最后的思想表现：Simple living, noble thinking.

拥有的越多，受限制也就越多。

P182.哪一个时代没有帝王呢？然而哲学家一旦提出他们的理想，这些思想将永恒存在。

盲目追求世间的声名显赫之事，而迷失了自己的本性。若能排开这些事物，我们将更了解自己。

子曰：不义而富且贵，于我如浮云。

P183.对于困难，人们往往认为自己做不到。一旦做了，才发现自己潜力无穷。

P186.启蒙运动，基本上是要理性的光明，重新照亮人类的生命。所以，理性的地位可以无限提高。

启示谈得太多，也无人能够证明其真伪，反而流于解释上的问题。

一位哲学家的生命，本应当为反省而贡献，并非浪费在一般活动上。

除非他能像苏格拉底一样要喝毒酒，或者像布鲁诺一样被火刑，不然，他的一生必然平淡无奇。

康德平静的一生，与其巨大的影响，两者形成强烈对照，富于传奇性。

P187.规律的生活使他学思有成。

P188.没有理想层次的经验，通常都不太可爱。看得越多，对人生越失望。

人是最难普遍化的，个别的差异在人与人之间更为明显。

P190.有时人们不知不觉地接受某种思想，以为那是对的，进而，以为其他的都是不对的。但这很可能是忽略了一点，别人也有对的地方。

P192.人看世界的时候，不能看到世界的真相，只是看到了世界被人看到的部分。

上帝若在此处，便不能在彼处，无形中上帝受到了限制。

P194.哲学与科学一样，必须将人认为没有问题的只是作深度剖析。分析到一个人的理性本身的结构，就会发现感性、想象、知性、理性。

广义的理性是思考、反省、说话；狭义的理性是统合作用。

P195.整个宇宙，需要一个原因，那就是上帝。

“即用显体”是说一个东西本身若无作用，那根本无法判断它是什么。

自我不可知，因为自我是在我知道之前就存在的，他不是我知道的对象，而知道的对象只能是自我的作用、自我的表现。

P196.生命的本质在于创意，因此自我本身可以表现新的面貌。

人只有在知道自己的限制后，才可以肯定某一知识的有效。并且在限制内是有普遍性的，可以加以肯定。

P199.行动本身就暗示了你已经肯定本体的存在。

我的行动，预设好了我好像知道自我存在一样，这个意义上来说，自我才有了特定的活动范围，才有了选择的可能性。

纯粹的理性是指：理性本身在纯粹的情境下所表现的作用；实践理性是指：在实践时所表现的作用。理性的两种表现：一方面就理性本身来看，一方面就理性作为实践的动力来看。

P202.灵魂的不朽，不能在知识上获得证明。只是只能看出“灵魂不朽，并非逻辑上的不可能。”

在长远的考虑下，否定灵魂不朽终将会使道德法则自身也被否定。

P203.康德把上帝从知的世界拉到行的世界。当一个人从事道德实践的时候，他才需要上帝。

轮回是为了解决德福一致的问题，宗教用心良苦，由此略见。

P204.社会上有分工、有合作，久而久之，人会在大环境中身不由己。不能控制自己往哪里走，以致成了工具、手段，只为了达成别人与社会整体目的。

P205.康德认为：理性是人类最宝贵的资产。有了理性，人类世界开展出来以后，就成为一个通过选择而可以肯定的价值世界。每个人都有他应该负责的生命，他的理性可以为自己设定行为的法律。

不可仅仅把个人看成工具来利用，不可把他当成除了我主观利用的手段外，其自身便没有一点价值。因此，君王利用士卒以达成个人野心，是不当的作为。同理，自杀也是把自己的生命当成工具，意图逃避现实生活的困境。这都是值得批判的。

P206.教育的目的，不外乎是让孩子从他律变成自律。唯有转成自律，一个人才能成为真正的人。

应觉悟到：与其一天到晚去考虑由谁来夸我、有没有人看到，还不如想清楚该不该去做。该做的就去做，不该做的就不去做，这样一来，就会转内向为自己负责。

P207.康德宣称：“我应该，所以我能够”，与之对照的，是荷马时代的名言：“我能够，所以我应该”。

P208.只要发现自己人生正途，知道自己应该去做某事，一旦去做，就一定有能力做到。

子曰：有能一日用力于仁矣乎？吾未见力不足者。

中国古代与西方近代的圣贤，所见略同。

P209.康德吧存在的领域分成两个世界：一是自然世界，二是自由世界。

P210.大自然是有规律的，有规律就是必然的，无法改变的，所以自然等于必然。

唯有人的自由，才能使意义呈现出来。

人的目标绝不在于活得很久，而是在于可以让心灵选择以为有价值的东西。毕竟身体属于这个世界，最终免不了衰老、消失。

P211.一个人的恒心可以使生命在脆弱的发展过程中、在时间的变化折磨下，显示出一种特性，让自己的生命在变化里还能肯定一点真实的部分。

在痛苦中，我们首次觉察到自己的生命，没有它，就没有了生气。

一切社会皆如此，痛苦使人发挥潜力。

上帝把陆地赐给法国，把海洋赐给英国，但是，把哲学的天空赐给了德国。

P212.肯定道德的要求与神的要求是一致的，调和理性与宗教。

一个人的良知非常清楚什么是他该做的，且认真去做，这就符合宗教的要求。宗教怎么会要求你去做违背良知的事情呢？

P213.神的意思难以捉摸，与其如此，还不如去探讨我的理性要我做什么。如此，便把宗教信仰与个人内心的要求，结合起来了。

只以别人为目的，而不以别人为手段。

不只是把自己当作一个为了自己而生活发展的，而是体认到人类都是互通的。自我的行为并不只是代表自己，只要是理性的人都可以这么做。如此一来，就把个人思想提升到了人类的层面。

P214.使一件东西恰到好处，就是美。

P215.卡西尔《卢梭、康德与歌德》：生活中若想获得满足是不可能的。即使获得满足，我们也不应当期望，因为那意味着停滞。

P220.人类的幸福不一定要靠信仰，人类的幸福，也可以用理性的态度去探讨所有的问题，去改善这个世界，使得它更适合人类的发展。

P226.黑格尔：精神的本质是活动，而活动的目的在于回归自己。然而为了回归自己，它必须先离开自身，因此必须让大自然展开出来。

P228.人生是一个不断挣扎突破的过程，而挣扎与冲突正是精神的本质。

物质不会挣扎，只会让人沉下去。

P229.人的本质就是精神，所以应该让精神能够充分发挥，使物质约束的吸引力越来越少。

人生的目的在于尽量见底物质的欲望，而不断提高人的精神境界。

P230.智慧的人，即使当他与奴隶被囚时，亦是自由的。

P232.人有精神，精神首先一定表现在拥有上面，什么都没有的话，自由就是空的，根本无法使意志加在任何东西上面。

道德偏向主体自觉，伦理则偏向社会行为的互相规范。

P235.黑格尔的系统将整个宇宙、历史，完全合成一个整体，成为大一统的思想。

P237.希腊的神就是人的完美化。这时的艺术，就是要把精神与有限的身体配合得恰到好处，因此要以完美的人的雕像为准。

诗是用文字来表达，而绘画和音乐都是比较具体些，所以诗是最高的境界，让人通过文字去感受精神的力量。

P235.希腊神殿建得四平八稳，背山面水，浑然天成，好像那本该有座神殿。后面的山代表稳定，前面的水代表变化，中间的神殿则代表掌握到宗教信仰永恒的对象。

旅行的过程就是一个心路历程，这是宗教信仰的具体表现，也是脱离世间，又与世间建立关系的特殊方法。

P239.读圣经，要避免把宗教塑造成一个神话来解释。

P241.一般而言，艺术是通过感性形式来掌握神；宗教是通过图像式的概念来表达神；哲学则是用纯粹概念来表达精神。

P242.基督教以耶稣的身份作为保证，所以讲信仰的话，进基督教比较容易，因为有个典型在前面。

P245.以唯心论为主调，喜欢从事观念游戏。

P246.外在环境造成的效果是两种极端。一方面消极，憎恨一切；另一方面积极振奋，在绝望之中，设法找到希望。

P247.康德对于没有把握的事情，存而不论。

P249.根本上，每个人天生都有形而上学的倾向。人总会觉得应该去追求一切事物背后的根本原因，讲形而上学就要建构系统。

P250.年轻的时候稍有成就，就会心满意足，觉得很不错。正是此时，当自认为是安全的时候，恰恰是危险的时候。

P252.时间上，人的生命是有限的；空间上，世界是有限的。这两者的基础，就是上帝。上帝是指思考时所问及的终极根源。

理智所不知道的东西，不一定是不存在的。

P255.融合、沟通，让所有存在的一切都合成整体，这就是精神作用。

自由，代表随意，代表不可预测。

P256.自由选择绝不是选择一个对象而已，当自由选择时，被选择的东西改变了，因而它被选择到了。同样的，自己本身也因为选择而改变了。

P258.一个人的存在，就是自我在这个世界中的实现，同时又超越了这个世界。

P261.许多人在日常生活中过得安逸舒服，各种条件配合得宜，于是觉得这个世界充满快乐、充满光明，但事实上我们都知道这是假象。所谓的快乐，只是把痛苦延后了而已。

P265.界限状况，未必一定要在自己身上出现，也可以通过别人的遭遇或者小说、戏剧的描写，来了解人生悲哀的一面。

P266.读了哲学之后，看人间事物，一切都是透明的。

要练习从小地方看全面，突破功利、实用的立场，将事物与其根本基础接上关系，并做一定联系。

P267.整个存在界，是不能限制在我们的意识之中。

P268.从人的可经验之物到达意识本身，再到达精神，每个人都可能抵达这个领域。

P269.人生最可贵的机会是受教育的机会，人可借此摆脱本能的限制，而将生命的可能延伸到无限。

人活在世界上，都有其共通的向往。只是不一定能够启发出来罢了。

P272.苏格拉底之死，反映的是平静而安详的心态，完全对死亡不予重视。耶稣之死，则反映的是一种态度，让人类在极度患难与无法思受的折磨中，找到超越的基石。

P273.神话的永恒题材：存在即是受苦，人生活动即是痛苦克服。然而，一切伟大的活动，皆注定了失败的命运。

P279.除非我们接受随之而来的后果，否则，一切只是装模做样罢了。

P284.群众只在表面齐一，内部却是隔离的。

日常生活中的闲话、好奇、模棱两可，都会使人陷溺，淹没良知的呼声。

唯有面对死亡，个人才会感受到空无袭来的忧惧，体验到生命的基础，难免落空。

P285.也许，无法牢记每一位哲学家的观念与学说，却难以忘怀内心的每一次若有所悟。可以更有信心，活出自己的人生。

P289.克尔凯郭儿在哲学史上的定位是：存在主义之父。

P290.黑格尔的立场是绝对的唯心论，他的偏重整体的思想是以精神作为基础，最后的表现为国家意志。

一旦某一宗教成为国教以后，代表它与当时的社会、政治身份在进行，我们可以一起祈祷，但不可能一起得救，因为人在上帝面前都是特殊的。

P291.自由是一种可怕的体验，如果真正去思考自由的意义，就会觉得做一个人实在是非常痛苦的。

个人借着自由的选择、自我承担，而实现自我。

P293.存在主义（存在先于本质）：我有选择的机会，我有选择的能力，我有选择的自由，然后我才得到我们所选择的结果。

P294.如果选择成为自己的话，就成一个真诚的自我。如果不成为自己的话，就变成一个虚伪的自我。完全没有其他选择的余地。

P295.当反省存在的问题时，第一步就是要把个人和群众分离开，设法不再受群众的影响，要有自己的思考、感受、判断、行动。

P297.不知有自我、不愿有自我、不能有自我，这三种情况都会带来绝望。不知有自我，我被群众埋没了，多一个我，少一个我，没有多大差别。

每一个人的存在都是特别的，因为在上帝面前，他的存在才能得到肯定，但他的存在是不能被替代的。

P299.有的人认为，不如跟着大家走算了，反正同样是过日子，何必给自己这么大的考验呢？所以在知道自我之后，不愿意有自我而绝望。在发觉自我之后，反而生命中充满了新的挑战。这可比一个懵懵懂懂一辈子，没有发现自我的人，照样过得很快乐。

P300.存在主义给每个人提出压力以及要求：如何做一个属于自己而不属于群众的人。

选择的可能性越大，压力就越大。选择的，毕竟只有一个，而放弃的却有很多。这就是自由带给人们的压力。

P301.忧惧是没有对象的，什么都不怕，但又有点不安。

P302.最害怕死了之后就什么都没有了，一片虚无。最不能忍受的是：我死了，而别人还或者。

P303.恐怕每个人都在幻想，那个没有得到的才是最好的。因为失去的那个，他本来的可能性已经变成了虚无性，于是对于失去的可能性始终会觉得有点遗憾，因为那个可能性也有机会成为本质之一。

P305.生活中，制造的表面虚幻，使很多人暂时忘却了人间的真正忧虑，这只是暂时的麻木而已。

只要有开始就会有结束，所以为了避免结束的痛苦，我预先放弃了聚会时的快乐。

大家认为你很好，你就觉得自己很好。群众是不存在的。

罗素：年轻人没有自己的思想，所以根本不存在。

P306.时间是一直逼着人往前走的，到无路可走时，往回走已是不可能的了。

P307.凡人必有一死，但这个死并非全无，而是全有。因为他们都有信仰。

我们所有的一切，都只是表面的花样与活动，使人类忘记了生命的根本问题，这些都是人类社会发明出来的恶劣技巧。

P309.忧郁、绝望，因为生命一直在不断重复而没有任何恒存的价值，内心世界完全没有任何保证。因此，只能活在当下，而当下一弹而去。

过去的一切只留下回忆，而回忆也没有任何价值。

感性，一定在当下。

P310.一谈到责任与义务，就是以个人来实现普遍原则，这就是道德意思。

P311.人在本质上可以作自由的选择，因而可能选错。有了自由就会犯错。每一次都选对，代表很幸运。常常在选对以后，就会产生一种自负的骄傲，而这种骄傲会使得一个人不懂得同情别人的弱点。

因为某些特殊的机缘，做一切事情都对，但他不知道别人的痛苦，不明白别人的无奈。别人说不定是环境造成的，或者其他因素所迫使，以至于在道德上不能像他那么圆满。

P312.道德必定是在人与人的关系中实现的。

道德行为的特色在于：用个人的行为来表现普遍的规范。

P314.舍生取义的人，如果没有信仰的话，他们的牺牲确实是上当了；如果有信仰的话，就不会在乎是否上当。

P315.有的社会被连根铲除，整个从历史上消失。

中国古代社会是个过度强调道德人文主义的社会。

哲学总会为信仰保留一定空间。因为生命追求存在，但它最后可能是虚无的，那怎么保障它不是虚无的？唯有信仰。

P316.肯定大自然之美，因为神在其中。

人的生命不可能接受一个完美而没有位格的神。

P317.在矛盾中，才能看到自由的重要。

P318.越是不合理，越是考验你的存在有没有基础，存在本身的基础就是不合理的。

P319.凡是人间不能解决的问题，含有奥秘的、神秘的、矛盾的、不能解释的，都属于信仰，可以在信仰中找到答案。

只有真正舍弃自己的人，才能在自己身上得到新的生命，在信仰里的自我实现等于在信仰重生。

有信仰的人的特点就是：不会怕死，甚至视死如归。

P321.Eigentlich keit属己的，我向外表现是以我内在的真诚作为基础的。

信仰是一种跳跃，以此岸到彼岸。所以，信仰是一种冒险。

P322.Once and for all 信仰如不能做到这一步，在生命中的每一步都要不断重复我的信仰。

信仰是一个不断投入和冒险的过程，因为永远无法证明信仰的对象。如果能证明，神就不是神了。

P324.划裁世界Appropriction，把世界变成我的世界。

P327.现代化使得个人拥有更多的自由，因为它造成各种工具上的改善，使人拥有较少的时间，达成较高的效率。因此，个人能力与自由的范围就越来越大了。

P328.每一个人都有高度的自由，但同时又受到很大的社会压力，以致很少有人可以摆脱社会的影响。

一个人受社会的影响，却不见得有此自觉，最后丧失了自我的个性。这是社会转型期所出现的状况。

P330.宇宙万物的存在并不重要，重要的是它的本质，本质就是概念或者定义。

P332.存在要作抉择，这必然会导致焦虑。在我们的生命当中，不是每一样事情都要焦虑的。

我的抉择会改变我的生命内涵，就个人来说，自由的抉择在运作的时候，会肯定人的生命特色。

P333.存在主义提醒人：随时随地要保持清醒的心、高度的自觉，不能给自己找任何的接口，要随时注意自己在做什么。每次选择的时候，都要非常谨慎。存在变成一种动作，一直处在存在的状态中。

P334.马塞尔：人间只有一种痛苦，就是孤独。

任何创作，都需一种孤独的体验。

P335.只有提出问题的人，才可以给出答案。

P337.信仰说明了什么？人有生，必有死。死了不是结束，而是要去另外的世界。

P339.一个男孩送了一朵花给女孩，女孩觉得很开心，这代表对她的欣赏、肯定、赞美和鼓励。

P342.苏东坡：凡物皆有可观，苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。

任何东西，经我使用过后，都有我的印记，而成为我生命中的一部分。

P344.任何东西都可以用某一方式深入到我内在的生命里，与我建立某种关系，正如我同神建立关系一样。

一样东西，用了很久，不小心掉了，就会觉得好像掉了一个亲人一样，忽然觉得人海茫茫，会想办法到处去找。

P351.第一流的小说家在描写每一个动作时，都可以以小说作者的身份进到小说里面，与每一个角色合而为一，之后再把他的感想表达出来。

年轻的时候，有过多少理想与抱负，但是现在还没有到晚年就已经忘记了，变成了自己以前批评及厌恶的人了。

P352.昔日之若草，今日之萧艾。

P353.回忆可以帮助一个人注意到，自己曾经有过永恒的一点。

P356.所有的稿纸，卖出以后，有一半是被撕掉的。

创作时，一方面是焦虑，一方面是喜悦。文章写出来的时候，那种快乐，不是稿费或者称赞可以取代的。

在从事创作的时候，又要表达自己，又要把自己化为虚无，不能有太多的自我意念。自我意念太多的话，所表达的就只是自我描写而已，也就不能通过我把永恒彰显出来了。在创作时，我既是主体，又是工具。

P359.有的时候，自我意念太强，就会把光遮蔽。一个人的劣根性在我执太强的时候，以至于遮蔽自己、看不清楚自己。

在光照别人的同时，自身也被光照，而光的最后来源就是存在本身。

P360.问题是技术性的，答案一出现，就不见了。

To be is to be more ，人的生命本身就是一种创造的过程，能够开放自己，让存在通过自己，有更丰富的展现，与别的位格，与一切万物也能达到共融的境界。

P361.海德格尔：人，诗意地栖居在大地之上。

P363.天地间存在之物有二：自然的世界与人类的世界。但这两者的存在，均无必然的理由。

形而上学就是要深入这样现象的背后，询问这两个世界既然没有内在的基础，但又事实存在，那么就一定有别的理由。这个理由，便称作“终极世界”。

P364.海德格尔年轻时攻读神学，有深入了解西方传统。后来背离这个传统，因为从事哲学思考，必须雪球独创的见解。

P365.亚里士多德：借由思想的作用，经过抽象而产生的概念，把许多“存在物”变成抽象的概念之后，”存在本身“则编程Beingness ，亦即存在者性。用抽象的”存在者性“代表了”存在本身“。

内涵越具体，外延的涵盖行就越窄。内涵越抽象，其涵盖面就越广。

“存在”的外延是最广的，但却不是最抽象的。

人类社会没有秩序，是因为大家都生活在一个抽象的世界中。

人们的理想不一样，所以发动了战争。

P371.语言表达越好，思想就越受遮蔽，因为语言本身即构成了魔障。

P373.人是否存在，就看他是否愿意选择真诚，把自己开放。

P375.政治家或者政客喜欢用缓和的言辞，说话不中肯，所以听到之后会觉得不真诚，没有感动的力量。

P377.我们很容易把“大家都这么说”拿来作为我们行事的借口，这样可以避开对自己负责的压力。可是久而久之，我们的生命将变成毫无自己的特色。变成了许多人之一，代表了可有可无、可多可少的一份子而已。

当然，现代的社会接触的频率比较快，因而不可能与大多数人有较深的交往。

P379.西班牙哲学家乌纳穆诺：我害怕的并不是他们对地狱的恐怖描写，而是我死后居然是一片空白、一片虚无，这是我无法思受的。

P383.可以通过面对空无的忧惧、面对死亡的威胁，而让自己活得真诚。海德格尔一再强调：认识面对死亡的存在者。

所有动物中，唯有人在离死亡很遥远的时候，就知道死亡的威胁，而一般动物，只有面临死亡时，才感受到死亡的威胁。

罗马皇帝Amelius：不要满不在乎地过日子，好像可以活一千年似的。

P385.有时信仰宗教，反而离开了存在的根源，因为把宗教视为现实世界中的工具来使用。相信自己死后可以升天堂，这只是自我安慰的心灵幻觉。

P386.我们活在世上，所接触的一切，包括教育，都是别人要我们接受的。

P387.我们平常以为：讨论问题只是为了解决问题而已。实际上，问题本身即蕴含了对这个问题的立场。所以，怎么提问，从哪个角度切入，都会决定将来所得到的结果。因此，懂得提问题，才能使思考产生活泼的生命力，这也是人脑必然优于电脑的理由。

P391.大自然丰富的内涵，从不吝惜。阳光从不会只照有钱人。

P392.没有目标的生活本身是会落空的，过一天算一天，只有量的积累而没有质的变化。

P393.身为一个欧洲人，若想对传统有所了解，必须研究希腊哲学以及希伯来的宗教思想。

H2O表达人类最重要的几个文明，H：Hebrew，犹太人或希伯来人；H：Hellenism，希腊文化；O：Orientation，东方文化。

P394.自古以来，凡是深刻的思想借文学表达时，就会触碰到悲剧这个题材，其中以希腊时代为盛，完整而深刻。所以，特别有“希腊悲剧”之称。

人的生命为什么到最后要离开这个世界呢？在世间的努力做一些事情，为什么会常常失败呢？这里面就牵扯到命运的问题，由此显示出人生是一个奥秘，没有人会了解。

P397.不太记得自己长什么样子，脸是长给别人看的。往往自己的长相会跟自己的想象有一段差距。

加缪指出：我们在这个世界上，跟大自然有着隔阂，跟别人也有着隔阂，甚至与自己也有几分陌生感，一切合起来就可以说是荒谬了。

P399.荒谬就是一种方法，要除掉一切障碍，凡是没有经过真实的体验而接受的幻觉，都要设法摧毁，摧毁之后再重新建立起一座大厦来安顿自己。

P401.人间的误会，都不分来自念头太多。如果实实在在地生活，哪里会有什么误会呢？想得太多，就会有误会。

P403.人怎能希望得到命运的安慰呢？

P404.让一个人去做一件永远不能完成的工作，是对他最大的惩罚。

西西弗斯知道自己为什么推石头，而石头不知道自己为什么被推。所以，西西弗斯就比石头伟大。石头所象征的是大自然的世界，是沉默而没有灵魂的世界。

了解命运，接受命运，超越命运。

P405.身体上的自杀，就是一般肉体的死亡；思想上的自杀，是去逃避、去信仰。

有了宗教信仰，就会认为人间充满希望，但等于放弃了思考的权利，去接受一套对世界的教条的说法。

P406.当一个人已经丧失了求生意志的时候，任何人跟他讲几句漠不关心的话，都会使他一下子崩溃。

P407.人的求生意志，越是在重大压力或去掉外界支持的情况下，会越来越强烈。

P409.“我反抗，所以我们存在。”这不是为了自己，而是为了我们这个群体。不容许任何一个人的尊严遭到践踏，这是一种人道主义的情操。

P410.Solitary代表人的本质是孤独的，Solidarity则代表生命本质与人相关，是团结的。

人是需要平衡的，每隔一段时间，必须要有独处的时刻，真正的沟通是沉默不语的。

拼命说话，反而会造成沟通障碍。说得越多，误解也就越深。

P411.如果没有宗教信仰而光靠人道主义，要坚持实在，是很不容易的。有时候会变成盲目的英雄式的热情，一下子发出光来，也一下子消逝了，很多悲剧性格的角色就是如此。

加缪：当你知道了世界是荒谬的以后，你就会有一种冲动，想写一本幸福手册。

在人类的生命里面，不要自外追求，希望大自然或上帝可以帮助你。你所能做的，就是在人类世界中，彼此合作。

明明知道这一切是毫无意义的，但人仍然在思考，而思考本身就带来意义产生的可能。

加缪对人生的看法是：假如人生是荒谬的，那么接着可以推出：我的反抗，我的热情，我的自由。

我的反抗，是因为我对荒谬不满，所以要反抗。我反抗，是为了我们的存在与尊严；我的自由，是因为既然一切都是荒谬的，那么我就不再受到任何的约束，因此可以把无限的可能性施展出来，可以从事艺术创造；我的热情，是希望别人跟我一样分享有限的幸福，进而创造共同的幸福，让大家都活得快乐。

P412.秉持知识分子的良知，为所有受压迫的人伸张正义，为真理和自由服务。

P414.往昔的艺术家在面对暴政时，至少能够保持缄默。而今，暴政进步了，不再允许缄默或中立的态度。身为艺术家，就必须对暴政采取一个立场：或是赞同，或是反对。

P415.如果我们所许需要的规律，被这个混乱的社会所遗弃，或是被那些宣称良心解放的空论家所弃置，那才真是一件令人惊讶的事情。

P416.我无法忍受苟安的思想，也蹦年自处于舒适的象牙塔中。

P417.这项任务，不经历危险和苦涩是无法完成的。

如果没有文化以及文化所蕴含的自由，那么即使社会在完善，也不过是一片丛林。所以一切真诚的创作，都是对世界未来的献礼。