人生哲学  
**Philosophy of Life**

**授课教师**王聚 副教授（[wjphil@fudan.edu.cn](mailto:wjphil@fudan.edu.cn)）

**目录**

[第一讲 导论 2](#_Toc160562045)

[一、引论 2](#_Toc160562046)

[（一）何谓人生哲学 2](#_Toc160562047)

[（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤 2](#_Toc160562048)

[（三）开设人生哲学课程的困难 3](#_Toc160562049)

[二、为何需要人生哲学 3](#_Toc160562050)

[第二讲 反思、真理与自我——苏格拉底 4](#_Toc160562051)

[一、哲人苏格拉底 4](#_Toc160562052)

[（一）苏格拉底简介 4](#_Toc160562053)

[（二）苏格拉底审判——《申辩篇》 5](#_Toc160562054)

[二、辩证法 7](#_Toc160562055)

[（一）辩证法及其案例 7](#_Toc160562056)

[（二）灵魂助产术 7](#_Toc160562057)

[三、反思的生活 8](#_Toc160562058)

[（一）什么是“反思的生活” 8](#_Toc160562059)

[（二）反思的生活的意义 8](#_Toc160562060)

第一讲 导论

2024.2.27

哲学脱离人生，将是空洞的；人生缺少哲学，将是盲目的。

——前言

一、引论

（一）何谓人生哲学

何谓“人生哲学（philosophy of life）”？有人说同“政治哲学”“科学哲学”一样，人生哲学就是以人生为对象的哲学。然而，前两者都有很强的理论性，但人生哲学似乎不止于此。哲学到底是一种理论还是一种实践？如果是理论，那么哲学就只是著作；如果是实践，那么哲学就像苏格拉底的辩论那般，在言行中秉持对错。

那么，人生哲学到底是对人生的哲学考察还是一种追求幸福生活的实践？人生显然不是著书立论就能诠释的事，它更关乎实践。

人生哲学是以人生为研究对象的哲学思考，其内容包括人生的目的、意义和价值，人生的理想和道路，人生行为的标准，待人接物和为人处世之道等等。其根本目的是探究人类在宇宙中的位置，揭示人生的真谛，并从人生的实践到哲学的反思和理论的总结，再从哲学和理论上指导人生的实践。

——百度百科“人生哲学”词条

上面这段定义中，人生哲学的范围似乎很广：上到“意义价值”，下到“为人处世之道”。这意味着人生哲学是一门可深可浅的学问，而我们只有在理论和实践的相互影响中才能找到适合我们的那个人生哲学的深度。

（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤

市面上能看到的所谓“人生哲学”的作品中，有着“人生哲学”“人生哲理”“心灵鸡汤”“毒鸡汤”等分类的说法。

1. 人生哲理

人生哲理通常体现为独立的通俗易懂的句子（如“生命要有裂缝，阳光才能洒进来”），表达了一定辩证的道理，能给人以心灵的触动。但人生哲理的语句之间缺乏逻辑性和系统性，有的语句之间还会矛盾，也没有一个语句作为基本原理，因此人生哲理经不起仔细推敲，并非人生哲学。

人生哲理的一个衍生形式是哲理故事（如“子贡问时（三季人）”的故事），以一个简短的故事阐明一个道理。然而，这样的故事往往在触及道理的表面后就戛然而止，之后就没有系统地进行分析和反思了，因此也不算是人生哲学。

2. 心灵鸡汤和毒鸡汤

心灵鸡汤是带有精神安慰作用、具有动机强化（励志）作用，多是对世界较为乐观的认识或者行动指向的文字内容（如“天再高又怎样，踮起脚尖就更接近阳光”）。简而言之，就是通过正能量带来心灵慰藉的作用。心灵鸡汤的来源是《心灵鸡汤（*Chicken Soup for the Soul*）》，上世纪末杰克·坎菲尔和马克·汉森出版的一系列书籍。然而，心灵鸡汤的写作一般都有一定的套路，其真实性难以考证，也因此指导性较弱。

心灵鸡汤的泛滥催生了毒鸡汤，这是一种对前者的排斥的文字（如“没有人瞧不起你，别人根本就没有瞧你，大家都挺忙的”）。毒鸡汤往往是“精准”的，即改编自一句广为人知的心灵鸡汤而又排斥之。有人认为，毒鸡汤以粗暴且不加修饰的方式消弭了炮弹外的甜蜜糖衣，强暴自己的进取心；这种对现实的野蛮表达，对自己的刻薄与贬抑，实则是在想方设法让自己抛却幻想与多愁善感，以毒攻毒地让自己直面惨淡的人生。

心灵鸡汤因为虚假和无用受到读者痛恨，那么毒鸡汤难道就因为真实而有用吗？我们会发现，不论是心灵鸡汤还是毒鸡汤，本质上都只是一种操纵文字从而操纵情感的能力。两者只是同一种游戏的不同玩法，都是预期与现实之间的辩证法。两者以不同的方式塑造“事实”，抑或呈现事实（fact），并期待诱发积极预期（positive expectation）。

要实现行动成功，并由此实现人生的前进，积极预期和尊重事实是不可分离的。积极预期提供动力，尊重事实才能脚踏实地。诱发动力的方式有多种，在塑造“现实”的选择上也有分别：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **取材真实** | **文字指向** | **引发情感** | **结果** |
| **心灵鸡汤** | ？ | 鼓励人 | 安慰、满足等 | 因人而异 |
| **毒鸡汤** | ？ | 鞭笞人 | 失望、愤怒等 | 因人而异 |

为了实现其要引发的情感，心灵鸡汤和毒鸡汤的取材是否真实是不重要的。至于其是否有用，则要看其接收对象的情绪（需要怎样的预期）：当一个人情绪低落、需要安慰时，心灵鸡汤就有用；当一个人情绪积极、需要驱动力时，毒鸡汤就有用。

总而言之：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **系统性** | **内容积极** | **内容消极** | **反思性** |
| **人生哲学** | √ | ？ | ？ | √ |
| **人生哲理** | × | ？ | ？ | × |
| **心灵鸡汤** | × | √ | × | × |
| **毒鸡汤** | × | × | √ | × |

（三）开设人生哲学课程的困难

**资格问题：**缺乏丰富人生阅历，如何讲授人生哲学？

**理论问题：**不同的人生哲学体系之间有冲突，如何选择？

**检验问题：**人生哲学不仅是理论，更是实践，缺乏充足实践如何鉴别真金？

**平衡问题：**既要阅读哲学文本，又要通俗阐述。如何做到既接地气又重视原文？

哲学是一门爱智慧的学问，具有反思性，其理论性和实践性相互作用。在人生哲学中，我们要跟随智慧者的步伐，在其中理解、体悟、反思，从而找到自我的人生哲学。

二、为何需要人生哲学

我们常说“人生是一场旅行”。旅行充满了选择，会遭遇迷惘与混乱，可能会陷入迷失与不安，最终在痛苦和遗憾中结束旅行。人生也是如此。当然，人生与旅行还是有不同的。

**人生只有一次。**这次旅行有遗憾，可以下次弥补；但人是向死而生的。因此，人必须要严肃地对待自己这唯一的一生。

**生活是内在体验。**游戏中有第一人称和第三人称视角，对一个人而言也有主观性视角和客观性视角。无论是苦难、喜悦、疼痛、沮丧，都是以第一人称方式主观体验的。这种主观性深刻表明，人生从根本到底来说是**你的**人生，而不是别人的人生。因此你无法摆脱其限制，你无法当自己的局外人，你必须**做主**。

人生哲学中有超脱（detachment）和投入（attachment）两个方向：越超脱，就越获得客观性的视角；越投入，就越获得主观性的体验。而人会在这两个方向上不断切换。人越投入，其悲就更悲，喜也更喜；人越超脱，就越不受情感影响，人生也就越不厚重。

既然人生是一场终点已定、无法回头的旅行，是一场“我”无法逃避的旅行，那么好的幸福的人生自然就会成为我们最渴求的东西。除了幸福，我们还渴望自由，渴望做自己，摆脱各种限制与压力，并且越来越感受到**做人（being as a human）的喜悦**。

然而我们毕竟是凡人，没有超凡的智慧，坚定的意志和对世界的全知。我们是脆弱的、可错的，因此我们需要人生哲学的引领和陪伴，需要在人生的漫漫征途上找到指引的灯塔。

人不过是一根芦苇，是自然界最脆弱的东西；但他是一根会思考的芦苇。用不着整个宇宙都拿起武器来毁灭他：一口气、一滴水就足以致他死命了。然而，纵使这世界毁灭了他，人却仍然要比致他于死命的东西更高贵，因为他认识死亡，知道比起自己，世界的优势在哪儿，而世界对此却一无所知。因此，我们全部的尊严就在于思想。

——布莱兹·帕斯卡

人生哲学会探讨这三个问题：人的本质——理解追求者；什么是幸福——刻画追求的目标；如何获得幸福——刻画追求的方法，指出坎坷与错误。

第二讲 反思、真理与自我——苏格拉底

2024.3.5

一、哲人苏格拉底

（一）苏格拉底简介

苏格拉底（Socrates，前469~前399），古希腊哲学家。父亲是雕刻家，母亲是接生婆他与孔子一样，述而不作，其思想主要是通过他后来的古典作家的著作而闻名，特别是他的学生柏拉图和色诺芬。

苏格拉底被卡尔·雅思贝尔斯（1883~1969）称为“四大圣贤”之一（其余三个是孔子、释迦牟尼和耶稣）。苏格拉底作为古希腊的思想家，被称为西方的孔子，这是因为他们都开创了一个新的时代，这个时代并不是依靠军事或政治的力量“成就大业”，而是透过人的理性思考得来的、更为崇高的智慧。

在拉斐尔（1483~1520）的画作《雅典学院》中，处于最中间的是柏拉图和亚里士多德，而亚里士多德是柏拉图的学生，柏拉图是苏格拉底的学生。可见苏格拉底在西方哲学的地位之重要。

（二）苏格拉底审判——《申辩篇》

公元前399年春夏之交某一天，雅典城内，当政的民主派组成一个501人的法庭，审理一个特别的案件。被告是年已70的苏格拉底。由于他常年活动在市场、体育场、手工作坊等公共场所，许多市民都熟悉他。

民主派提出的罪名有：

* 第一类控诉：
  + 苏格拉底是一个智者，对天上地下的事无不钻研，能把没理的说成有理，收取学费。（19A)
* 第二类控诉：
  + 不敬城邦认可的神，引进新的神。（24C）
  + 败坏青年。

1. 苏格拉底对第一类控诉的申辩

针对第一类控诉，苏格拉底如此解释自己和别人不一样的地方，也是别人形成误解的地方。

苏格拉底的一个朋友凯瑞奉到德尔斐神庙去求签。那里供奉着阿波罗神。所求问题是，雅典有没有比苏格拉底更智慧的人？解签的女祭祀回答：没有。听到这话的苏格拉底心里反复想：“我清楚自己没什么智慧，那么神的话到底是什么意思呢？”神不可能说谎，因此必须去探求神意。

德尔斐神谕是传说在3000年前于德尔斐神庙阿波罗神殿门前的铭文：

认识你自己。勿过度。

——德尔斐神谕

“认识你自己”是其中最有名的一句，这句话曾引起过无数智者的深思，后来被奉为“德尔斐神谕”。根据第欧根尼·拉尔修的记载，有人问泰勒斯何事最难？他回应道：认识你自己。尼采在《道德的系谱》的前言中也针对这句话大做文章。他说：

我们无可避免跟自己保持陌生。我们不明白自己，我们搞不清楚自己，我们的永恒判词是“离每个人最远的，就是他自己”。

——弗雷德里希·尼采

于是，苏格拉底拜访了很多有智慧名声的人。他先从政治家开始，然后是诗人，继而是手艺人。可结果都是一样的，这些人都缺乏智慧，这体现在：在哲学对话中，面对“（某物的高阶形态）是什么”的问题，苏格拉底承认自己的无知，而其他人都不承认自己的无知，因而其他人比苏格拉底“更无知”。最后他意识到：“我还是比这些人智慧，虽然他们都不知道美与好，但是对方一无所知却自以为知道什么，而我既不知道也不自以为知道。”

正是这一番查访为苏格拉底引来了很多人的敌意。在旁观者看来，苏格拉底既然说别人对某事无知，就一定是本人对这件事有智慧了。然而，苏格拉底进一步意识到，只有神才是真正智慧的，这签文的意思是：“人的智慧价值不大，甚至毫无价值。”此时用的人名“苏格拉底”只不过是一个例子，因为只有他意识到人的智慧的渺小和无价值。

2. 苏格拉底对第二类控诉的申辩

苏格拉底通过援引自己培养的青年的例子，反驳了“毒害青年”的控诉。

苏格拉底辩护说自己还是相信神。控诉方梅雷多说，苏格拉底把太阳看成石头，月亮看作一团泥，这是不把他们当作神灵。然而苏格拉底说，自己相信有关神的事情，所以也必定相信神。除此之外，苏格拉底还引进一个新的神（daimon），他说这个神附在自己身上，从小就感到它的降临，会听到他的声音，而且从来都阻止苏格拉底做他打算做的事，却从来不叫他去做什么。这一神灵只对苏格拉底开放，而且并不为城邦认可，因此苏格拉底犯了不虔诚（impiety）的罪。这个“神”实际上是人的理性能力的神化形象。

苏格拉底之所以面对死亡也要“相信更真的‘神’”，是因为他认为真理就是这样：一个人的职位在那里，不管这是自己选定的，还是上级指派的，他都应该坚守在那里，面对着危险，不考虑死亡，也放弃其它顾虑，绝不让荣誉受到损害。现在神灵命他终生研究哲学，如果他由于怕死或其他顾虑怎擅离职守，那才是真正不信神。神的指引是人生的最高目标。

苏格拉底把自己比作一只牛虻，其职责是不停地叮咬人们，唤醒人们，劝告大家不要只关心自己的身体、财产、名声和扣荣誉，轻视自己的灵魂，得不到智慧、真理。在这一问题上，苏格拉底有着“我行我素，虽百死也不悔”的决绝。

我认为他现在做的这件事，不义杀人，只会给他自己更大的损害。雅典公民们，我现在进行申辩，并不是为了我自己，像大家想像的那样，更多的是为了各位，使你们可以不致于给我定罪，从而错误地对待神灵赐给你们的恩典。……，好像牛虻附在马身上，这匹骏马由于太大太肥，年龄未老就行动迂缓，需要叮一叮才能焕发精神。我想是神灵把我拴在城邦上的，具有这样一种资格，可以走来走去，激发、催促和责备你们每一个人，整天不停地到处紧跟着你们。……这样，你们以后的日子就可以蒙头大睡，除非神灵对你们关怀，再派一个人来叮你们。

——苏格拉底

3. 申辩失败

审理在当天完成，判处苏格拉底以死刑。

第一轮投票以281:220票宣告有罪。第一轮投票结束后，苏格拉底被允许自行选择刑罚，他一开始提出宴请自己，被拒绝；之后提出支付极低的罚金，同样不可接受。于是，第二轮投票以361:140票判处他死刑。

逃避死亡并不难，逃避邪恶却难得多，因为邪恶跑得比死亡快。我现在由于又老又慢，被那跑得慢的追上的；我们的原告们又灵又快，被那跑得更快的邪恶追上了。现在我要走了，因为被你们宣告有罪而判处死刑；他们也要走了，因为被真理宣告为卑鄙罐龊、颠倒黑白。我安于我的遭遇，他们安于他们的遭遇。

——苏格拉底（寄与审判席的话）

分手的时候到了，我去死，你们去活，谁的去路好，唯有神知道。

——苏格拉底（最后的诀别词）

4. 苏格拉底之死

苏格拉底在监狱中等待行刑时，有朋友称可以通过贿赂狱卒来救出苏格拉底，但苏格拉底拒绝了，他认为这是用非正义的方式对抗非正义，同样是不善的。苏格拉底临终前，安慰朋友们说：

你们所埋葬的只是我的躯体，今后你们当一如往昔，按照你们所知最善的方式去生活。

——苏格拉底

那些在他死前环绕身旁的朋友都怀着复杂的心情，既昂扬又绝望。在悲伤哀恸与兴奋莫名的气氛中，他们领悟了一种神妙的境界。

苏格拉底立下了伟大的典范：在面对浓烈的哀愁时，能够解放灵魂，展现伟大仁慈的平安气氛。死亡于此失所凭依。这不是掩盖死亡于不顾，而是肯定：真正的生命不是走向死亡的生命，而是走向善的生命。生命不是逃避死亡的手段，如果生命被用来逃避死亡，那么生命就不是走向善的生命。

二、辩证法

（一）辩证法及其案例

苏格拉底做哲学的方法十分有名。我们可以将之称为反驳论证（elenchus）或辩证法（dialectic）。

* **第一步：**提出问题“X是什么？”其中，X一般是“伦理词汇”，即与善有关的词汇。
* **第二步：**从对方的回答引出矛盾或困惑。
* **第三步：**揭示对方理解中的矛盾，揭露对方的无知/增进对方的理解。

例如在《游叙弗伦篇》中，发生了如下对话：

* **苏格拉底：**什么是虔诚？
* **游叙弗伦：**告发我爸，他杀死了佣人。
* **苏：**可是我问的是虔诚的本质，不是你正在做的事。
* **游：**神灵喜爱的就是虔诚的，神灵不喜爱的就是不虔诚的。
* **苏：**但是神与神之间有分歧，这就意味着同样的事情有的神厌恶，有的喜爱，那么同样的事情又可爱又可恨，就既虔诚又不虔诚。
* **游：**诸神一致所好之事就是敬神，反之行诸神一致所恶者为亵渎。
* **苏：**虔诚是因其虔诚而为神所喜爱，还是因其为神所喜爱而虔诚？
* **游：**它因虔诚而被喜爱。
* **苏：**但是被喜爱是因为神灵在爱它，这就好像某物被扛是因为有人扛它，某物被爱也是因为有人爱它。所以某事被神喜爱是因为神喜爱它。可是，如果神灵喜爱的和虔诚的是一回事，那么，如果虔诚的是因为虔诚而被喜爱，神灵喜爱的也就是因为神喜爱而被喜爱，那么虔诚的也就是由于它被喜爱而成为虔诚的。现在你可以看到，这两者是对立的。因为一个是由于被喜爱而成为可爱的，另一个是由于本来可爱而被喜爱的。

苏格拉底想要探讨的问题，可以简化表述为：某个个体行为具有“虔诚”属性时，是因为神喜爱它，还是因为在神之上还有更高级的伦理道德？神喜爱一个行为与否，又是否有什么更高级的东西做参照？如果说某行为是“虔诚”的是因为伦理道德，那么我们判断虔诚时，就可以跳过神这一信使的角色，直接接触伦理道德；如果不是因为伦理道德，那么我们就只参照神，万一神的行为是邪恶的，那么我们的虔诚就是在行邪恶之事。

我们不妨把其中的“神”变成其他名词，例如权威。

（二）灵魂助产术

《泰阿泰德》（148e-151d）篇中苏格拉底曾有个有趣的类比。他的母亲斐纳瑞特是个助产婆，而他自认为从事的也是同一门技艺。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **接生对象** | **照顾对象** | **接生活动的结果** | **生产过程** | **接生者** |
| **助产婆** | 女人 | 身体 | 孩子或流产 | 产生与消除阵痛 | 高龄不再孕 |
| **苏格拉底** | 男人 | 灵魂 | 假或真的思想+流产 | 产生与消除阵痛 | 无智慧 |

三、反思的生活

未经反思的生活是不值得过的。（The unexamined life is not worth living.）

——苏格拉底《申辩篇》（38a）

（一）什么是“反思的生活”

“不值得过”指的不是生活毫无价值，而是生活有更好选择：由反思引领的生活比未经反思的生活是更好的，一个人应当选择前者。

那么，值得过的“由反思引领的生活”是什么样的生活？这种生活是对伦理问题与别人展开抽象与深入探讨的生活。在西方文化语境下，伦理与个人生活幸福有巨大关系，道德与个人行为的限制有关。相比于道德，伦理问题的上限更高。

开展反思的频率则是每天都展开。

两个未加反思生活的例子是：

* **游叙弗伦：**认为检举自己的父亲是虔诚的事。但是对于虔诚的本质没有进行过思考。虽然他不关注自己在公众面前的形象，但是却充满前反思的自信，认为自己在宗教领域很了解。
* **克里同：**由于不想留下“有钱而不救出老师”的恶名，所以提出贿赂守卫从而放走苏格拉底。但是苏格拉底告诉他，任何决策需要考虑的是行为的正义与否，而不是在别人心中会留下的印象。

（二）反思的生活的意义

1. 伦理反思

人自出生后，就逐渐学会了一些伦理的观念，但是所学不深，需要进一步的深化和细化。因此，我们需要明智的人指点。可是身边充斥着骗子，为了识别真正有智慧的人，我们必须先提高自己的鉴别能力。但是即使有这样的圣人，也不排除自我反思的需要。因为如果不这么做，我们就面临任由别人伤害自己的风险。因此，不能一味听信“专家权威”的意见，一定要通过自我反思进行自我指引。

苏格拉底的对话中，有把理性能力交给灵感的诗人（Ion）。也有把灵魂交给群众的人（Gorgias），为了迎合大众的喜好而讲话。

苏格拉底提出了这样一个过程：通过辩证法觉醒伦理方面的探究能力→在哲学谈话中尝试牢固把握对“X”真理的理解（在这一过程中获得自主性）→道德的内化与扎根→完善道德知识（美德即知识）→获得美好生活。

反思的生活是唯一可靠的提升道德理解的方式，也能避免在生命中犯重大伦理（道德）错误。因为问题层出不穷，人生的反思是无止境的，也由此提高了思考与生命的深度。

2. 自主性

要追寻自我、成为自我，但成为自我不是单纯的反对他人（与他人不同），而是采取反思的态度适当接受他人的想法、感受和言语。

大多数人都是属于别人的人，他们的思想是他人的观点，他们的生活是一种模仿，他们的激情是一种引证。

——奥斯卡·王尔德

如果从不采取反思的态度，而只是不加反思地接受别人的想法，感受和言语，那么这样的生活是有重大缺憾的。如果不经反思评价就立志于模仿某人，也是有缺陷的。我们知道要有自己的品味，自己的行为，同样要有自己的思想，否则就无法通达真正的自我（true self）。自我在根本意义上来说，需要自主性（autonomy），需要自我引导（self-direction）。

一种潜在的误解是，要成为自我就要与众不同。需要注意的是，这不是目的，也不是手段。如果以与众不同为目的，从哲学来看既已成功，又无法成功（因为无法逃避所有的他人的特征和行为）。这样的生活是一种逃避，本末倒置。如果以与众不同为手段，那么目的是什么？至少不是沽名钓誉，标新立异。对于所有人来说，在最终点上应该是相同的，即我们都通过自己的探索发觉了正确的标准，并且从自我的视角体察其真理性。

3. 认识自我与建构自我

有时，即使经过了伦理反思和引导自主性，但在结果方面，仍可能发现自我与别人不同。这种不同是发现的而不是构造的。此时就需要明白，成为自我还意味着自我关怀，给予自我成长的空间，关心自我的知、情、意的统一——“知”是知道规范，“情”是行事时的情感，“意”是想做某事的欲望。

很多时候，我们会发现，我们想做的事情往往是规范不允许的，或是不符合积极情感的，因此我们要理解此三者的不一致性，从而认识到自身与他人的不同，这样才能认识自我。

此外，在认识自我之后，并不意味着自我是不可改变的，我们还可以建构自我，使自己朝理想的方向前进。我们还可能发现自我的潜能，我们可以根据潜能去建构自我，并在建构的过程中验证自己是否具有这种潜能。