

人生的意义

陈佳怡

chenjiay23@mails.tsinghua.edu.cn

清华大学

天文系

December 21, 2023

Abstract

这篇论文旨在通过学习哲学家们对人生意义的看法，深入探讨自身寻找人生意义的动机。首先，我提出了对人生意义的探寻的个人原因，并表达了通过学习哲学家们的观点来寻找答案的愿望。接着，通过对古希腊哲学家苏格拉底的观点的介绍，揭示了他强调道德价值的核心思想，以及通过道德生活实现真正幸福的信念。随后，深入探讨了亚里士多德对人生意义的见解，强调了幸福的全面发展与道德美德的紧密关系。随着对康德的观点的介绍，强调了道德自由和责任的观点，为人生的真正价值提供了深刻的思考。继而，通过探讨尼采的观点，突显了超越传统观念、力量和痛苦的作用，启示了个体在选择中创造人生意义的独特途径。进一步，通过对萨特的观点的剖析，突显了存在主义的自由和责任，以及他者的存在对于人生的影响。最后，在总结中，对以上哲学家们的观点进行了回顾，并结合自身思考，深入思考了个体在创造和定义人生意义过程中的重要性。这一论文旨在为读者提供对人生意义不同维度的深刻理解，激发个体对于人生真谛的思考。

Contents

| | |
|----------------------|----------|
| 1 寻找人生的意义 | 2 |
| 2 苏格拉底论人生的意义 | 2 |
| 2.1 道德的核心 | 3 |
| 2.2 对知识的谦逊追求 | 3 |
| 2.3 自律与自我认知 | 3 |
| 3 亚里士多德论人生的意义 | 3 |
| 3.1 幸福的本质 | 3 |
| 3.2 道德伦理的追求 | 3 |
| 3.3 理性与德性的统一 | 3 |
| 4 康德论人生的意义 | 4 |
| 4.1 道德的普遍法则 | 4 |
| 4.2 人的尊严与目的 | 4 |
| 4.3 理性自由意志的重要性 | 4 |
| 5 尼采论人生的意义 | 4 |
| 5.1 超人的理念 | 4 |
| 5.2 永恒回归的思考 | 4 |
| 5.3 对力量和痛苦的重视 | 5 |

| | |
|-------------------|----------|
| 6 萨特论人生的意义 | 5 |
| 6.1 存在主义的自由和责任 | 5 |
| 6.2 他者的存在和相互影响 | 5 |
| 6.3 选择的绝对性 | 5 |
| 7 总结 | 5 |

1 寻找人生的意义

我一直有这样的念头，开启新的研究生生活后尤甚：我的人生的意义是什么？在众人的裹挟中，我真正想追寻的东西是什么？这一样东西会是我生活的至高法条，我的人生应该由此展开，而不是因为众人都在追逐而追逐，我希望寻找到一个关于我的人生的核心。

当我企图寻找我的人生的意义，而非普世的所有的人人生的意义，那么我顺理成章地只关注我的近乎百年的生命过程。诚然，我能够说清楚我所做的大多数事情的目的：我读书，是为了将来找到一份好工作，可以赚钱养家糊口，甚至能为自己争取到一些除了满足基本生活条件外的娱乐享受；吃饭是因为我饿了，睡觉是因为我困了，去散步或找朋友玩是因为工作压力大想放松。如果我不做这些事，生活就会了无生趣，既然如此，还会有什么问题呢？

问题在于，事无巨细归根结底也只是整体生活的一部分。虽然我们在生活中所做的大小事，大都可以合情合理地加以解释和说明，但这就像对于一个代码命令的注释一般，对于整个代码的目的却无法进行解释。也就是说，用这种方式，无法解释作为整体的生活。如果我把生活作为一个整体加以思考，看起来它似乎没有意义。跳出自己的生命之外，即使我从未存在过，这也无关紧要，更遑论我死后，我曾经存在过这个事实也无关紧要 (Nagel, T., 2008)。

当然，在人与人的联系之间，我的存在对于其他一些人——例如我的父母和其他亲友——来说，是很重要的，人与人之间的牵绊仿佛为人生增添了意义，但是，每个人作为一个独立的个体，之间对于彼此的生存其实也是无关紧要的。我过的仍旧是自己的生活，不会为别人的不存在而寻死觅活，同理而言，别人也不会因为我的不存在而发生什么。只要是一个活着的人，总会有一些需要和关怀，让他觉得生活中有一些特殊的人和事对他而言很重要，但这种牵绊似乎是很脆弱的。

如果我的生活与一些更大的东西发生了关联，这能否说明我的人生是有意义的呢？比如说，在个人的活动方面，我参与了政治或社会运动，为了未来的世界更美好而奋斗，在与其他人的联系中，我不止与周围的人有联系，有可能通过我的言行举止影响了千万年后的人，那么这是否能说明我的生活有意义了呢？但这里仍旧有一个问题，如果我的生活是作为某种更大的东西的一部分，那么这个更大的东西又有什么意义呢？我们需要一步步追问到这个问题的尽头，但倘若如此，我们对意义的探寻就终结在了一个可能没有意义的东西身上。以打破砂锅问到底的形式探寻人生的意义，最终很容易让自己陷入虚无主义。

当我不去追问生活整体的意义，不去想根本性的问题时，生活似乎也能平稳地进行。但当遇到挫折时——尤其导致了在情感思想方面受到重大冲击，我在思考是什么东西指导了我的行为准则，让我觉得什么是对的什么是错的，我如何评价自己的所作所为有意义，这些问题就不能不思考了，或许我应该借助过往哲学家的思考，尝试去寻找不涉及最终虚无的我的人生的意义。

2 苏格拉底论人生的意义

古希腊哲学家苏格拉底，作为古代哲学的杰出代表之一，对人生的意义有着深刻而独特的见解。尽管苏格拉底未亲自著述，但通过其学生柏拉图的《对话录》，我们能够窥见其关于道德、知识和自律的思考。以下是一些苏格拉底对人生意义的观点，包括他对道德价值的强调、对知识追求的推崇，以及对自律与自我认知的深刻关照。

2.1 道德的核心

苏格拉底主张道德是人生的根本。他认为，通过追求德行，特别是智慧、勇气、节制和公正，人才能够实现真正的价值。苏格拉底通过对话的方式引导学生深入思考和反思道德观念，认为只有通过道德的生活，人才能够获得真正的幸福和满足感。这一观点反映了他对人类内在精神品质的高度重视，强调人生的真正意义在于道德的追求。

2.2 对知识的谦逊追求

苏格拉底以“我只知道自己一无所知”而著称 (Eliot, Charles William & Plato, 2013)，强调人类对真理的认知是有限的。他鼓励人们保持谦逊的态度，不断追求知识，并在学习和反思中提升认知水平。这种对知识的追求不仅强调了思维的开阔和深度，也奠定了对知识持续追求的基础。苏格拉底的这一观点对后来哲学家产生了深远影响，为知识的重要性提供了深刻的哲学基石。

2.3 自律与自我认知

在苏格拉底的人生观中，自律和自我认知是不可或缺的组成部分。他主张通过审视内心，深刻反省个体的欲望、动机和信仰。通过这种方式，人们可以发现自身的瑕疵并加以改进，实现内在的完善。苏格拉底的人生哲学强调了通过深刻的自我认知和自律，实现个体的内在提升，使其在道德和知识的追求中得到更加全面的发展。

3 亚里士多德论人生的意义

古希腊哲学家亚里士多德，作为西方哲学的奠基人之一，对人生的意义进行了深刻的思考与论述。其代表性著作《尼各马可伦理学》及《伦理学》中揭示的理论构架，系统地探讨了道德伦理、幸福追求以及人类最终目的等重要议题。以下阐述了一些亚里士多德对人生意义的观点，包括他对幸福的定义、道德生活的追求，以及对理性和德性的重视。

3.1 幸福的本质

亚里士多德将人生的意义归结为对幸福的追求。然而，他对幸福的理解与一般观念有所不同，将其定义为“活得更有品质、更有充实感的生活”而非简单的快乐感受 (Aristotle, 2003)。亚里士多德认为，幸福是一种完整而持久的状态，来源于对人生的全面发展和完善。这种幸福不仅包括身体上的满足，更关乎心灵的充实和道德品质的提升。

3.2 道德伦理的追求

在亚里士多德的伦理学中，他强调道德伦理的重要性。他认为，人生的真正目的在于追求并实现道德美德，通过不断培养良好的品质来提高自己的道德水平。亚里士多德将德性 (virtue) 视为实现幸福的关键，强调通过适度而有选择性地行使品质和能力，实现人的最高境界。他提出了勇气、智慧、正义等道德美德，认为它们是构建幸福生活的基石。

3.3 理性与德性的统一

亚里士多德强调理性和德性的统一，认为真正的幸福源自对理性的运用，并通过理性引导德性的发展。他认为理性是人类的本质特征，通过追求知识、思考和理性决策，人们才能够达到幸福的最高境界。同时，德性则是在理性的指导下培养和发展的，是理性运用的结果。理性和德性的统一构建了亚里士多德对人生意义的基本框架，使其成为一种深刻而有机的整体。

4 康德论人生的意义

康德 (Immanuel Kant)，德国启蒙时代的哲学家，其伦理学理论为康德哲学的重要组成部分。在他的主要著作《纯粹理性批判》和《实践理性批判》中，康德探讨了道德、自由意志、人类行为的动机等问题，为人生的意义提供了独特而深刻的见解。以下阐述了一些康德对人生意义的观点，包括他的道德哲学、对人的尊严的强调，以及理性自由意志的重要性。

4.1 道德的普遍法则

康德的伦理学理论主张道德行为应基于普遍适用的法则，而非个体的欲望或感受。他提出了“普遍法则测试” (定言令式, Kant, 2014)，即判断一个行为是否道德的标准是，是否可以将其普遍化为一个普适的法则。通过这一观点，康德强调了道德的客观性和普遍性，认为人们在追求人生意义时应该遵循普遍适用的道德法则，而非基于主观感受。

4.2 人的尊严与目的

康德强调人的尊严是一种绝对的价值，他认为每个人都是目的论中的目的，而非手段。人不应该被视为工具或资源，而是应该被视为有尊严和自由意志的存在。康德的这一观点意味着人类在追求人生意义时，应该尊重自己和他人的尊严，同时通过道德行为来实现个体的目的和价值。

4.3 理性自由意志的重要性

康德认为，人类具有理性自由意志，这是道德行为的基础。他强调个体的自由意志是独立于自然因果法则之外的，是人类独有的能力。通过理性自由意志，人们能够超越欲望和感受，根据道德法则进行选择和行动。康德将理性自由意志视为人生的最高价值，也是实现人生最深层意义的关键。

5 尼采论人生的意义

弗里德里希·尼采 (Friedrich Nietzsche) 是 19 世纪德国哲学的杰出代表，他对存在、道德和文化产生了深远的影响。尼采的哲学思想涉及广泛，其中对人生意义的思考是他思想体系中的一个重要方面。通过他的著作《查拉图斯特拉如是说》和《善恶的彼岸》等，我们能够窥见尼采关于人生的深刻见解。以下是一些尼采对人生意义的观点，包括他对超人的理念、对永劫回归的思考，以及对力量、痛苦的重视。

5.1 超人的理念

尼采提出了“超人” (Übermensch) 的概念 (Nietzsche, 2012)，认为人类应当超越传统道德和宗教的束缚，创造属于自己的价值体系。超人并非是一种超越自然的存在，而是在对传统价值的颠覆中获得自由的个体。尼采认为，真正的人生意义在于个体的创造力和自由，通过超越常规的道德观念，成为自己的主宰，塑造独特的人生。

5.2 永劫回归的思考

尼采提出了“永劫回归”的概念，认为一切都将无休止地重复发生 (Nietzsche, 2012, 2020)。这并非对单一事件的简单重复，而是对整个宇宙和生命历程的循环。在面对永劫回归的观念时，个体需要审视自己的行为 and 选择，思考是否愿意接受生命中所有的经历，包括痛苦和苦难。这一观点使人们重新审视人生的真实意义，超越短暂的一生，追求更加深远的存在价值。

5.3 对力量和痛苦的重视

尼采将力量和痛苦视为塑造个体的关键因素。他强调通过面对挑战、承受痛苦，个体才能够成长并达到超越的境地。对于尼采来说，痛苦并非需要避免的障碍，而是通向个体超越自我的途径。力量的体现不仅表现在对外部困境的战胜，更在于对内心深处的磨砺和提升。因此，尼采认为人生的意义不在于逃避痛苦，而在于通过痛苦的经历获得更深层次的力量。

6 萨特论人生的意义

让-保罗·萨特 (Jean-Paul Sartre) 是 20 世纪法国哲学家中的杰出代表，他的存在主义思想对人生意义的探讨产生了深远的影响。通过他的著作《存在主义是一种人道主义》和《存在与虚无》，我们能够窥见萨特对人生的深刻见解。以下是萨特对人生意义的一些观点，包括他的存在主义思想、对自由和责任的强调，以及对他人和选择的重要性。

6.1 存在主义的自由和责任

萨特的存在主义思想认为，人类是自由的存在，生而为人就注定要自己为自己创造价值和意义。他强调个体的存在先于本质，人是在存在的过程中不断决定自己的本质。这种存在主义的核心观点使个体成为自己生命的创作者，不再受到固有的规定，而是通过自由选择来定义自己的人生意义。

与自由紧密相连的是责任。萨特认为，由于个体的自由，每个人都对自己的选择负有完全的责任。这种责任不仅是对自己的责任，也是对整个人类和社会的责任。在不存在先验的价值体系的情况下，个体必须为自己的行为和选择负责，并意识到自己的每一次决定都在为整个人类的命运做出贡献。

6.2 他者的存在和相互影响

在萨特的哲学中，他者 (the Other) 是一个至关重要的概念 (Sartre, 2019)。他强调个体的自由和意义的构建并非孤立存在，而是在与他者的互动中产生的。他者的存在不仅是一种威胁，也是个体存在意义的来源。在与他者的相互关系中，个体不断地感知、评价和被他人所定义，形成了一种相互影响的存在关系。

6.3 选择的绝对性

萨特认为，个体的每一次选择都是绝对的。在不存在上帝或任何永恒真理的前提下，每个人的选择都是自己对自己和世界的一次创造性贡献。这种选择的绝对性使个体成为自己生命的创造者，而非被动的接受者。个体通过选择，不仅定义了自己的存在，也为整个人类的存在创造了可能性。

7 总结

苏格拉底的人生观强调了道德、知识和自律在人生中的重要性。亚里士多德对人生的意义的探讨强调了幸福的追求、道德伦理的实践以及理性与德性的统一。他的观点提供了一种深刻的人生哲学，超越了单纯的享乐追求，强调了对道德美德的培养和理性思考的重要性。康德的伦理学理论为人生的意义提供了独特的哲学视角。通过强调道德的普适法则、人的尊严和理性自由意志，康德构建了一个具有普遍性和尊严性的人生理念。尼采对人生的意义提出了深刻而富有挑战性的观点。通过超人理念，他呼唤个体超越传统观念的束缚，创造自己的生命价值。永恒回归的思考使人们重新审视生命的循环性和深远性。对力量和痛苦的重视则引导人们在面对困境时迎难而上，通过挑战和痛苦获得更深刻的体验。虽然尼采的观点具有许多争议，但他的哲学思想为人们提供了一种思考人生意义的独特途径，鼓励个体通过创造、反思和挑战，实现生命的真正深层意义。萨特的存在主义哲学为人生意义提供了一种独特的思考框架。通过对自由和责任的强调，他呼唤个体去创造自己的存在价值。他者的存在和相互影响使个体在社会中扮演着不可忽视的角色，也为个体赋予了更多意义的可能性。选择的绝

对性使个体成为自己生命的创作者，通过每一次选择来定义和创造人生的意义。萨特的存在主义思想，尽管充满挑战，但为人们提供了在自由、责任和选择中追寻人生真谛的思考路径。

在思考自己人生的意义中，通过对上述哲学家思想的学习，我认为普适的道德和理性首先应该成为我构建自我意义的底色，因为此时的我似乎还难以理解更加超脱的存在主义的思想，如果没有加以约束，或许会走向意想不到的道路——这并不是我所期待的。与此同时，个人的自由和创造性为我的意义增添色彩。在自由的尝试中，道德会成为一种自然而然的东西，或者我也将摒弃一些在我看来并非道德的东西。让自己的人生在自我看来有意义，首先我应该构建自己的价值观，选择自己为人处事的规范，这让我的行为举止有所依靠。此外，勇敢去追求科学认知上的进步——作为自己追逐的方向，我认为寻求人类的进步是有意义的，这是我赋予的意义，也由此我的人生有了意义。

人生的意义是一个难以说清的话题，对我来说，或许我更多地只是希望去寻找我存在于这个世界的理由。我希望找到我做事说话的依据，建立起对自我的认同，而非依靠别人的评价来构建对自己的认知。这是摇摆不定的东西，而我希望寻找到对自己而言不变的判断标准。当然，随着我的经历和成长，我或许会改变这一标准，但相比起依靠别人的标准来定义自己，这是我主动选择的变动，相比而言已经是近乎不变的了。感谢这门课，让我似乎找到了一些人生的意义。

References

- Nagel, T., 宝树, 2008, 你的第一本哲学书 = What Does It All Mean: A Very Short Introduction to Philosophy (2nd ed.). 当代中国出版社. <http://reserves.lib.tsinghua.edu.cn/Search/BookDetail?bookId=376e1c36-0429-4db8-8aab-1c6fc5e9a122>
- 埃利奥特, C. W [1834-1926]. (Eliot, Charles William) 柏拉图, 前 427-前 347, (Plato) 张春朱亚兰, 2013, 哈佛百年经典 = Harvard classics five-foot shelves. 22 卷. 柏拉图对话录: 申辩篇、克利同篇、斐多篇爱比克泰德金言录马库思·奥勒留沉思录. 北京理工大学出版社.
- 亚里士多德 (Aristotle), 廖申白, 2003, 尼各马可伦理学. 商务印书馆. https://deyu.usst.edu.cn/_upload/article/files/17/de/b1105d2243ffbd71f528eb969d71/631be08e-a30c-4c9a-9348-b84e353773a6.pdf
- 康德, I [1724-1804]. (Kant, Immanuel), 孙少伟, 2014, 道德形而上学基础 = Foundations of the metaphysics of morals. 江西教育出版社.
- 尼采, F. W [1844-1900]. (Nietzsche, Friedrich Wilhelm), 杨佩昌, 2012, 尼采: 查拉图斯特拉如是说. 中国画报出版社.
- 尼采, F. W, 1844-1900, (Nietzsche, Friedrich Wilhelm), 宇锋, 2020, 善恶的彼岸. 中国华侨出版社.
- 萨特, J. P [1905-1980]. (Sartre, Jean Paul), 周煦良, 2019, 存在主义是一种人道主义 = L'existentialisme est un humanisme. 上海译文出版社.