

「幸福是什麼？」 - 哲學家的答案

高三 1 曾沛瑄

「假設你過著幸福的生活，活到很老，死得也很平靜。躺在臨終的床上，你最後一次回顧，讓你的人生一幕一幕在眼前走過。最後你放心地說：『我的一生，過得就跟我所希望的一樣。真是一場成功的人生啊！』這句話還沒說完，你就過世了。

可是接下來一切都變了。在你死後，你的鄰居開始散布你跟家人的謠言。全城突然開始講你的壞話。你的孩子們被這些指責激怒了，為了報復，殺死了鄰居。隨即你的孩子們被迫亡命天涯。他們搶銀行，搶奪無辜的人身上的錢財。你跟家人在眾人眼中的形象愈來愈壞。現在大家還指責你，沒把小孩教育好。人們咒罵你的名字，甚至到你的墳墓上吐口水。

在這種情況下，你還會說自己的人生「真是成功」嗎？」

希臘三哲之一的亞里斯多德提出了這個想法，身為柏拉圖的學生、亞歷山大大帝的老師的他，是個相當偉大的哲學家，也是徹頭徹尾的科學家，他集生物學家、物理學家、心理學家、邏輯學家、政治學家、詩學理論家、神學家與倫理學家的身分於一身。不過中世紀時，人們以「哲學家」稱呼他。

亞里斯多德認為，人生的幸福，就是人類最終的追求目標。有些東西我們之所以渴望擁有，只不過是為了達成其他的目標，比如金錢、權力與財產，這些都只是為了達到目標的手段。然而我們追求幸福，並不是為了透過幸福，來達成其他的目的——幸福本身就是目的。

舉例來說：女為悅己者容，將自己打扮得美麗動人，是為了吸引愛慕的人的注意，然後進一步的交往，熱戀的過程讓人覺得幸福。但是為什麼我們渴望幸福？其實這個問題並沒有意義，這也說明了：「成功的人生從來不是用來達成目的的手段，而是我們一切作為的最終目的。」

成功的人生取決於許多的因素：外在的、身體上的和心靈的資產。外在的資產比如財富、家庭背景、友誼、榮譽以及良好的機運；身體上的資產例如健康、美貌．．．．．等等；心靈的資產像是勇氣、堅持、為人正直等。無論是何種資產，對於幸福都極為重要，若是沒有他人的贈與、缺乏良好的機會，單靠自身的力量，我們不可能成就自己的幸福，所以我們最好不要擺脫與外在

的牽連，並且在人生走到盡頭之前，永遠不要對我們的人生加以評判。因為我們永遠不知道明天會發生什麼事，是好是壞也無從得知。就文章開頭所述的想
法可得知，我們從來就無法確保自己是否能免於不幸，不論是生前還是死後。

亞里斯多德認為，世界上的每件事物都有一個目的—每件事物都是為了該目的而存在，而且特別有能力去達成其目的，若事物圓滿的完成他存在的目的，就稱作有美德。所謂有美德，就是其方式出類拔萃。但是根據其理論，人類是動物界中數一數二聰明的生物，思考就是人類的使命，因為人類思考這件事比其他動物來的優秀，所以應該致力於哲學並從中獲取智慧。因為成功的人生，就是去從事那些相應於自己本性的事情。所以活出你的天賦，去做自己做得最好的事情，你便會是幸福的。

但是，並非每個人都擅長思考理論性的事物，所以，亞里斯多德認為，並不是只存在一種理論性的理智，也存在著實踐性的理智，簡而言之，幸福也可以在實踐當中獲得，而這實踐性的理智更能在生活當中，幫助我們做出正確的抉擇，並且對我們的幸福有所貢獻。而正確的決定時常落在兩個極端的中間，有美德的人之所以出色，是因為無論何種情況下他都能掌握的很好，舉例而言：勇敢的人既不會魯莽，也不會膽怯；審慎的人既不會衝動，也不會麻木無反應；慷慨大度的人既不會吝嗇，也不會浪費。這些性格都是可以經由訓練取得的。美德可以藉由學習獲得，我們便可以為自己的幸福奠定基礎。

「泰勒·本-沙哈爾在哈佛大學講授〈正向心理學〉，雖然第一次授課時希望教導學生了解幸福並獲得幸福，卻只有不到十位學生報名，但是第二年人數卻明顯大幅增加，第三年甚至成為當時哈佛人數最多的課程。泰勒教授還被哈佛的學生票選為「最受歡迎講師」。哈佛大學甚至開設了 6 堂關於快樂和幸福的課程。快樂學，儼然成為一門顯學。」

「我們總渴望幸福，而幸福定義是什麼？」

說著自己幸福快樂的人真的幸福嗎？要怎麼做我們才能獲得幸福？在臺灣，從小被填鴨式教育和升學主義撫養長大的我們，從來沒有人教過我們「什麼是幸福？怎麼樣能幸福？」是無私的分享？還是助人為快樂之本？泰勒教授為幸福寫下一條方程式：「幸福=快樂+有意義」。換句話說，感覺好加上做好事，那才叫快樂。至於如何追求幸福，教授歸納出十個行動：依序是把人生簡單化、偶爾一定要運動、睡覺睡得好、學會表達感激、要勇敢、要慷慨、接受自己、要懂得失敗、要跟別人互動、選擇你真正有熱情想要的。泰勒教授說：「那些把感激的事情寫成日記的人，確實在身體和心理上都得到了更高的安寧感。」試著在睡前寫感恩日記吧！例如每天睡前寫下 3 件值得感激的事，或

許能讓我們注意到在日常生活中，看似平淡無奇卻值得我們感謝的小事，或是更留心當下，心無旁騖的對待每個在我們生命裡出現的人，又或是讓我們擁有更多的正能量！

的確，隨著時間不斷成長，不斷的社會化，加上資訊爆炸、科技發達，人也變得越來越複雜，將人生簡單化能讓我們放慢腳步，放鬆心情；生活在忙碌的生活中，健康可能不能兼顧，偶爾運動能讓我們變得健康，有健康的身體我們才能創造出更宏大的資產；勇敢做自己，勇於承擔錯誤和失敗，才能夠加以改正；在和人互動的過程中，或許能夠找到知己！

但是人是有著豐富情感的動物，我們有七情六慾，我們的人生不可能一直都充滿著幸福感，有時我們也會感到傷心、難過或是憤怒……等不快樂的情緒，所以有人問泰勒教授幸福嗎時？老師的回答是：「我也是人，當然不是隨時都很快樂，重點是如何讓快樂大於不快樂。」

如何讓快樂大於不快樂才是最重要的！就像當光明大於黑暗的時候，世界才能被照亮！正能量大於負能量時，人生才會充滿希望！

願我們都能找到屬於自己的幸福，也為自己的幸福定義！