

## 人生幸福之經驗法則

### 《關於人生，你可以問問亞里斯多德》閱讀心得

王嘉慧\*

#### 摘要

亞里斯多德（Aristotle）為希臘三哲之一，是影響中古世紀最深遠的哲學家。作者伊迪絲·霍爾（Edith Hall）透過對亞里斯多德的理論闡述及人生經驗，書中有多處足以引發共鳴且令我印象深刻的觸發點，期望能在生命中加以實踐。唯有「主觀的幸福」方能走向快樂人生，亞里斯多德「將人類經驗擺在思想的中心」，認為創造幸福要能落實於生活中，且依對象、情境之差異採取不同的對策。

關於人生幸福之經驗法則，筆者闡述心得如下：第一，關於「幸福，自行定義」：筆者認為「幸福」即是有意識地成為更好的自己，由自己選擇自己的人生。第二，關於「幸福，自我剖析」：人要懂得思考厄運，具有「憂患意識」。且凡事皆要慎思後再加以決定，進而行動。當面對道德困境時，要從善惡做判斷。第三，關於「幸福，自我實現」：開發自己的潛能，善用閒暇提升

---

\*新北市土城區公所里幹事。

能力，假想未來面對死亡時，更能在有限生命裡活出精采人生。第四，關於「幸福，自我修練」：雙方要能理性思考、感性溝通，嘗試尋覓真正的知己；在群體中亦要能主動回饋社會。第五，關於「幸福，自我評鑑」：人生每個階段要在經驗哲學上加以實踐，而「實踐智慧」是邁向幸福的唯一途徑。

## 壹、幸福，自行定義

在〈幸福〉此章中，提及人類生命的目標是「幸福」，即是找到一個志向來實現潛能，同時努力修正你的行為，以成為更好的自己。而且，亞里斯多德希望我們的人生「不要自動駕駛」，而是要成為充分掌握控制面板的唯一駕駛。<sup>1</sup>這個概念給予我很深的啟發，讓我聯想到「有選擇的自由，才是真正的自由」此句佳言，假如人生沒有選擇，最後終究只能被迫做選擇。我原本在公立學校擔任代理教師，但因少子化趨勢對學校及教育產生嚴重衝擊，後來便踏上國考一途，選擇當公務員是我人生重要的職業生涯抉擇。亞里斯多德從實踐「德行倫理學」角度，主張「以決定做對的事來追求幸福」，如果能理解個人幸福由自己的行為決定，「幸福會變得更普遍，因為可能會有更多人分享幸福」。<sup>2</sup>我認為「幸福，本應自行定義」，人生並無所謂的標準答案，「採

<sup>1</sup> [英] 伊迪絲·霍爾著，鄭淑芬譯：《關於人生，你可以問問亞里斯多德》（新北：仲間出版社，2019 年），頁 55。

<sup>2</sup> 同註 1，頁 63。

菊東籬下，悠然見南山」(〈飲酒詩〉之五)<sup>3</sup>，生活若能像田園詩人陶潛，凡事順心如意，恬然自得，擁有心靈的富足，亦是種平凡的幸福。

## 貳、幸福，自我剖析

在〈決定〉此章中，作者認為「亞里斯多德比大多數人更常思考厄運。厄運的問題在於隨機，這意味著人生並不公平，而命運也並非天意。」<sup>4</sup>正如儒家所謂「憂患意識」<sup>5</sup>亦自古以來即存於士子心中。周文王所推演的《周易》充滿了憂患之辭：「君子終日乾乾，夕惕若，厲，无咎」(《易經·乾卦·九三》)<sup>6</sup>、「天行健，君子以自彊不息」(《易經·乾卦·象辭》)<sup>7</sup>。面對困境，君子應該如臨深淵，如履薄冰，謹慎而自強地去面對挫折。商亡周興，應證「天命靡常」之理，統治者心繫重蹈殷商之覆轍，勤懇治理政務，以期長治久安。孟子曾言：「生於憂患而死於安樂」(《孟子·告子下·動心忍性》)<sup>8</sup>，憂愁患害足以使人生存，安逸快樂足以使人死亡。范仲淹〈岳陽樓記〉亦言：「居廟堂之高，則憂其民；處江湖之遠，則憂其君。是進亦憂，退亦憂。然則何時

<sup>3</sup> 徐巍選注，劉逸生主編：《陶淵明詩選》收入《中國歷代詩人選集》4(臺北：遠流出版社，1991年)，頁67。

<sup>4</sup> 同註1，頁106。

<sup>5</sup> 徐復觀：《中國人性論史》(臺北：臺灣商務印書館，1990年)，頁20-21。徐復觀(1904—1982)認為：「憂患心理的形成，乃是從當事者對吉凶成敗的深思熟考而來的遠見；在這種遠見中，主要發現了吉凶成敗與當事者行為的密切關係，及當事者在行為上所應負的責任。憂患正是由這種責任感來的要以己力突破困難而尚未突破時的心理狀態。所以憂患意識，乃人類精神開始直接對事物發生責任感的表現，也即是精神上開始有了人地自覺的表現。」

<sup>6</sup> [宋]程頤：《易程傳》(臺北：文津出版社，1990年)，頁4。

<sup>7</sup> 同註6，頁7。

<sup>8</sup> [宋]朱熹集注，蔣伯潛廣解：《廣解四書》(臺北：臺灣東華書局，1989年)，頁137。《孟子·告子下·動心忍性》此章孟子勉勵人不要憂愁困窮。

而樂耶？其必曰：『先天下之憂而憂，後天下之樂而樂』。<sup>9</sup>孟子與范仲淹兩位先賢更將「憂患意識」提高到國家興亡的層次。面對今年「新冠肺炎」（COVID-19）疫情，我認為臺灣具有十足的「憂患意識」，加之以十七年前的抗「SARS」（嚴重急性呼吸道症候群）經驗，成功阻止疫情擴大，堪稱走在世界最前端。然對我個人而言，則是勤洗手、戴口罩以及避免去公眾場合，配合政府各項衛教宣導，在日常生活中落實防疫措施。擁有「健康」才是人生真正的財富，唯有「健康」才能邁向幸福的人生。思考厄運，擁有「憂患意識」是一種積極心態，能保有樂觀的動機與行動力。

「幸福」是人生所追求之目標，行動前要先「慎思」，其「重點在於選擇最好的方法來達成目標」<sup>10</sup>，要「有目的性的選擇」且「自負全責」，做自己能力範圍以內之事。亞里斯多德曾言：「我們是看某人具有目的性的選擇，來判斷他的人格——也就是說，不是看他做什麼，而是看他為什麼而做」<sup>11</sup>，即是「為什麼做，比做什麼更重要」<sup>12</sup>，在此應證了孔子所言：「視其所以，觀其所由，察其所安。人焉廋哉？人焉廋哉？」<sup>13</sup>吾輩皆知，「目的」的重要性原本即大於「手段」，否則將會「目標錯置」。直言之，要「為行動而慎思」，並且「審慎地考慮並做出決定」，進而選擇最好的方法來達成目標；據此，前者無非是「做對的事」，後者則是要「把事做對」——先選定目標，再依目標選擇手段。

<sup>9</sup> [清]吳楚材選編，錢伯城主編：《古文觀止新編（下）》（臺北：臺灣古籍出版社，1996年），頁719-720。

<sup>10</sup> 同註1，頁109。

<sup>11</sup> 同註1，頁112。

<sup>12</sup> 同註1，頁111。

<sup>13</sup> 潘重規：《論語今注》（臺北：里仁書局，2000年），頁24。

亞里斯多德亦言：「缺乏自制力的人，不能堅持自己經過慎思下定的決心」<sup>14</sup>，自制力，就是能控制自己想做或不做什麼事情的能力。依此延伸，我認為「自律」亦是十分重要的，能夠擬定計畫並監督執行，擁有自我管理的能力。唯有自律者才能擁有自由、掌握自己的人生，進而過自己理想中的生活。準備國考時，我曾使用「番茄鐘工作法」協助提高自律，起初二十五分鐘休息一次，後來漸漸成為一種習慣，專注力拉長至一個半小時左右，讓我在讀書與休閒間取得適當的平衡。

在〈意圖〉此章中，亞里斯多德提出「道德困境」，認為要理解他人意圖，則必須從道德善惡做判斷。「亞里斯多德從未表示，他是否贊成末期病患自殺或安樂死；如果他確實反對，現在有一些人會想要讓他了解，病重的人有權利在完全掌握理性力量的情況下，以無痛而尊嚴的方式死去。」<sup>15</sup>其中，關於「安樂死是否合法化」則是最關注的道德困境，試想當末期病人身上插滿了管子，「人」還是個「人」嗎？人是否有權利自己結束自己的生命？所謂「人身難得」，在千百次輪迴後，方能轉世為人，本是累世修行而來。然而，重症病患的家屬因長期照護而身心俱疲，導致其因此而同歸於盡以求解脫，長照悲歌始終無法解決。目前全球只有德國、瑞士、丹麥、挪威……等國實行「安樂死」，希望政府能重視此問題，讓末期病人之家屬得免於承受巨大的道德壓力。

<sup>14</sup> 同註 1，頁 113。

<sup>15</sup> 同註 1，頁 330。

## 參、幸福，自我實現

在〈潛能〉此章中，我認為發展潛能是窮其一生的功課，普世價值觀認為，人生總是要有所計劃，亞里斯多德要我們「畫出『好事』的輪廓」，先描繪大略的草圖，之後再加以填滿。<sup>16</sup>在過往的人生經驗中，縱使我常深覺「計畫永遠趕不上變化」，但我亦深信「每個人都有自己的時區」(Everyone is in their own time zone)<sup>17</sup>，每個人在自己的時區裡，一切都會準時，要堅定用自己的步程走向每個階段的未來。其中，亦要「認清自己的才華，以及什麼事會讓自己快樂，然後透過專業訓練加以實現」<sup>18</sup>，我平日喜歡閱讀、寫作，尤其是閱讀現代詩歌、關於人生經驗之思想叢書，除學習新知外，有時亦顛覆我看世界的視角。在工作領域中，希望能應用於公文、提案書或企劃書之寫作，以提升行政效能。

在〈閒暇〉此章中，梭羅 (Henry Thoreau) 認為，在理想的社會裡，善用閒暇是教育的主要目的。<sup>19</sup>所謂「讀萬卷書，行萬里路」，西漢史學巨擘司馬遷遊歷名山大川、蒐集大量歷史資料，其將遊歷與寫作兩者做結合，完成「究天人之際，通古今之變，成一家之言」<sup>20</sup>的《史記》。作者於書中提及「在

<sup>16</sup> 同註 1，頁 85。

<sup>17</sup> 〔美〕佚名：〈每個人都有自己的時區〉，轉引自女人迷 (2018)。在你的時區裡，一切都會準時。檢自：<https://womany.net/read/article/15786>

<sup>18</sup> 同註 1，頁 80。

<sup>19</sup> 同註 1，頁 272。

<sup>20</sup> 〔漢〕司馬遷著，郝志達、楊鍾賢譯注：《史記》(新北：建宏出版社，1995 年)，頁 716。

利用閒暇這方面缺乏訓練，造成的影響之一就是工作狂」<sup>21</sup>，我假日的休閒活動便是聆聽音樂，此外亦會到戶外踏青，體驗臺灣各地生活，當中最喜歡具有古城、老街氣息的小鎮，穿梭其中彷彿時空凝結，遺世而獨立；戶外踏青讓自己能維持身心靈健康，使工作、休閒得以平衡。同時亦喜翻閱旅遊雜誌，沉浸其中，總讓人神遊各國、開拓眼界，進而瞭解各國民情風俗，亦藉此增加國際觀。亞里斯多德認為，閒暇的目標可支持「我們的靈魂與心智」<sup>22</sup>，而他所投入的是戲劇。虛構悲劇《伊底帕斯王》(Oedipus the King) 訴說性格決定命運，此亦讓我反思「宿命論」：當一個人在失敗中努力嘗試改變時，卻永遠無法成功的悲觀主義——只有失敗和即將失敗，這是無能為力的悲痛。「觀賞悲劇會激發同情與恐懼的情緒，而情緒升起的同時，也產生『該種情緒的淨化作用』」<sup>23</sup>，而「悲劇的淨化作用，讓我們更能處理負面情緒」。<sup>24</sup>北宋大文豪蘇軾之〈定風坡〉道盡被貶謫時的心境轉折與豁達，而其〈念奴嬌·赤壁懷古〉則抒發理想與現實的矛盾——期望建功立業的抱負和壯志難酬的感慨。在官場中，蘇軾共遭逢三次貶謫，閱讀其作品，讓我體會人生遭逢低潮、憂鬱時，更要淡然處之，進而潛沉，淬鍊自己。

全書最感人者，即是〈面對死亡〉此篇章。當中有一段話讓我印象極為深刻：「你死去時，有些事情會改變，可是（這一點相當令人驚訝）有件事完

<sup>21</sup> 同註 1，頁 273。

<sup>22</sup> 同註 1，頁 271。

<sup>23</sup> 同註 1，頁 288。

<sup>24</sup> 同註 1，頁 288。

全不會改變，那就是死去的『那個人』。……你死去時，在人類記錄和其他人的記憶裡，你身為獨特個人的『自我』就完成了，不再有改變的可能。」<sup>25</sup>首先，我認為人生本是「蓋棺定論」，設想如何在有限的生命裡活出自我，抑或是找尋人生的意義與快樂，而不要讓自己有所遺憾。其次，即是喪親之痛，在我高三時，祖母因病痛而仙逝，這是我第一次遇到死亡的課題——原來這就是死亡，而死亡亦足以讓人感到恐懼：恐懼親人死亡後的離去；也恐懼自己死亡後，將面對毫無所悉的未來。書後談及使用「刻意回想」的力量<sup>26</sup>，以加深對死亡親友的印象，進而減緩喪親之痛。對我而言，我覺得祖母永遠活在我心中，每逢佳節祭拜，拈一柱清香，便能傾訴我無限的思念。書中烏納穆諾（Unamuno）提出對亞里斯多德的推論——一定要努力過著有德的生活：「人正在滅亡。或許是如此，而如果等待著我們的是虛無，那就讓我們行動，讓它變成不公正的命運。」死亡的不公正就是讓我們努力活出美好人生的理由，這樣當死亡真的來臨，就會顯得更加過分。<sup>27</sup>倘若每個人都能知曉生命的盡頭，預知未來哪天即將離世，那麼我們一定會將人生看得更加透徹。人生每多活一天，生命就少了一天，把握當下、努力當下，以自由意志與行動建構藍圖。

<sup>25</sup> 同註 1，頁 303。

<sup>26</sup> 同註 1，頁 314。

<sup>27</sup> 同註 1，頁 300。

## 肆、幸福，自我修練

於〈溝通〉此章中，亞里斯多德認為，溝通前要先瞭解受眾，以簡要內容清楚呈現重點，方可說服他人。我認為在溝通的過程中要有同理心，雙方才能互相傾聽，而非傾全力道出心中的想法。嘗試留出一塊空間，讓對方的想法可以放置，然後再慢慢咀嚼，做思想上的取捨、平衡。「理性溝通」總是讓溝通過於僵硬，若能「理性思考、感性溝通」，將讓雙方更能了解對方立場。

於〈愛〉此章中，亞里斯多德將友誼分為三種基本類型：實用友誼、享樂友誼與主要友誼。其中，關於主要友誼，目前亦希望可以在職場中結識志同道合的姊妹，彼此分享、交流工作經驗，共度美好假期，甚至到年老時仍可以是相互關心生活起居的老友。於〈群體〉此章中，亞里斯多德認為「人是群居的動物，與其他人類和動物共同生活，並投入互惠的善行時，人活得最好」<sup>28</sup>，其贊同在公共場所設置美惠三女神聖壇的習俗，「以提醒我們回報他人的善意；因為那是恩典的特徵，畢竟人不只有責任回報別人對自己的服務，還要在其他時候主動提供服務」。<sup>29</sup>當人們具友善、互惠以及為社會服務的特質，方能形成緊密的網絡，凡此種種皆為重要之社會資本。我認為志工具有上述之特質要件，他們多數已退休，卻退而不休，其關懷弱勢家庭（送物資）、家訪或協助公益活動，用熱忱點燃生命之火，讓自己的生命活得更有

<sup>28</sup> 同註 1，頁 241。

<sup>29</sup> 同註 1，頁 241。

意義，亦幫助弱勢團體走向幸福人生。希望我退休時亦能加入志工行列，為社會貢獻自身所學。

## 伍、幸福，自我評鑑

「將人類經驗擺在思想的中心」，亞里斯多德「實踐智慧」時總是專注於當下。成功，本是知易行難，我也期望能追尋其所謂的「幸福人生」。首先，自己的人生自行定義，不活在他人的期待裡。其次，近年來，我練習與自己對話、自我剖析，與過去的自己和解，活成自己心中喜歡的模樣。再者，生命的終點便是另一個起點，一但開始，必定會邁向結束。未來總是一直來，現在即是未來，我在自己的時區裡建構並實現人生的藍圖。最後，人生本是一場修練，每個孤獨的自我在眾聲喧嘩後，透過溝通更能友善地回應社會。綜上，幸福即是要自己設立人生目標，進而實踐理想，當中經由不斷地修正，以邁向更優質的自我。

## 參考文獻

### 一、傳統文獻（按作者時代先後排列）

〔漢〕司馬遷著，郝志達、楊鍾賢譯注：《史記》，新北：建宏出版社，1995 年。

〔宋〕程頤：《易程傳》，臺北：文津出版社，1990 年。

〔宋〕朱熹集注，蔣伯潛廣解：《廣解四書》，臺北：臺灣東華書局，1989 年。

〔清〕吳楚材選編，錢伯城主編：《古文觀止新編（下）》，臺北：臺灣古籍出版社，1996 年。

### 二、近人論著（按作者姓氏筆劃排列）

#### （一）書籍

徐復觀：《中國人性論史》，臺北：臺灣商務印書館，1990 年。

徐巍選注，劉逸生主編：《陶淵明詩選》收入《中國歷代詩人選集》4，臺北：遠流出版社，1991 年。

潘重規：《論語今注》，臺北：里仁書局，2000 年。

〔英〕伊迪絲·霍爾著，鄭淑芬譯：《關於人生，你可以問問亞里斯多德》，新北：仲間出版社，2019 年。

#### （二）網路資源

女人迷（2018）。在你的時區裡，一切都會準時。檢自：

<https://womany.net/read/article/15786>