

打造幸福的人生

《關於人生，你可以問問亞里斯多德》

讀後感

一、前言緣起

幸福是什麼？怎樣的人生才算是幸福的人生？這個問題對於不同的人而言，可能會有不同的回答；同一個人在不同階段，也可能會把不同的東西當作幸福--在生病的時候，把健康平安當作幸福；在生活窘迫的時候，把財富地位當作幸福；馬斯洛的需求層次理論（Maslow's Hierarchy of Needs Theory），將人的需求從低到高，依次列出「生理、安全、愛與隸屬、尊嚴、自我實現及超自我實現」等，重視個人內在價值的實現；而哈佛大學自 1938 年以來的人類發展研究，則告訴我們：「能和周遭人維持良好人際關係者，擁有最多幸福的感受」。

亞里斯多德認為，人類生命的終極目的就是幸福，也就是找到志向實現潛能，努力修正行為以成為更好的自己，並在密切相關的世界裡與他人合作。相較於一般人把快樂、財富、榮譽等具體且顯而易見的東西當作幸福，亞里斯多德認為這些都是感覺上的東西，會因人、因時而異；而所謂幸福的生活，應該是能體現自足、理智且適度的生活，持續追求良善，以促進自己及他人的幸福。

要如何修養自己，打造幸福的人生呢？傳統儒家主張積極進取，經世濟民，以「立德、立功、立言」作為人生追求的目標；傳統道家主張清靜無為，反璞歸真，以追求精神自由的逍遙；而亞里斯多德所提出的幸福之路，既重視個人的潛能發展，又兼顧群己關係的和諧，可以做為吾人追求幸福人生的參考。

二、 專書菁華

《關於人生，你可以問問亞里斯多德》一書作者伊迪絲·霍爾（Edith Hall）是英國頂尖的古典學者，她以親切易讀的語言，闡述亞里斯多德哲學系統中對於人生的看法，包含以經驗為主軸，鼓勵人理性慎思，依據外在情況及自我認知做出適當選擇，以逐步實現潛能，追求幸福的人生。

在前言，作者首先說明亞里斯多德認為的幸福生活，係來自於習慣性做對的事，運用個人對人性的瞭解，盡可能以最好的方式活著；能理性思考，做出道德選擇，持續追求良善，並在社會互動中，促進自己及他人的幸福。全書共分 10 章，闡述亞里斯多德對於追求幸福的探討，簡述如下：

（一） 幸福

對亞里斯多德而言，人類生命的目的，就是找到志向實現潛能，努力修正行為，以成為更好的自己。每個人都可以決定變得

幸福，而實現幸福的方法，需要培養美德，避開惡習，能以獨立道德主體的身份行動，並考慮到未來，自足自立面對挑戰，過忠於自己的人生。

(二) 潛能

要創造幸福，最重要的是在人生中，自主決定做自己最擅長也最喜歡的事；而創造讓人類興盛發展、充分發揮潛能並達成幸福的環境，則是人類生活的目標。

(三) 決定

面對生活中的大小事情，應審慎地考慮並做決定。透過自覺地應用常識，將之運用於真實情境，可逐漸精進實踐智慧。如能找到與自身能力、資源相稱的良善目標，透過有條理的慎思，採取確切的行動方案，將可讓人更有意識地實現目標。

(四) 溝通

透過修辭溝通，可以讓人用最具有說服力的方式，進行辯證，並做出理性判斷。要讓言語發揮作用，除須進行以證據為中心的修辭推理，也應兼顧受眾、簡扼、清楚等要素，才能達到有效溝通。

(五) 認識自己

亞里斯多德相信人類的安康需要正義、勇氣和自制，這些美

德結合理性、情感與社交互動，是可藉由練習學得的習慣。對亞里斯多德而言，只要適量表現，每個人的性格特質與情緒，幾乎都是可以被接受的，所以人應認識、接納自己，持續辨識並堅守良善的中庸之道，以培養美德、改善惡習提升自己，理性追求幸福。

(六) 意圖

要評價一個人的選擇與作為，應該依據他們的意圖，而不只是他們的行動；為了促進社會正義與平等，人們應該在公平之外，在意圖裡增加公正的原則，以幫助每個人做出最好的選擇。

(七) 愛

幸福取決於個人與他人的關係，而愛是人類生活中不可或缺，且需要努力經營的事。亞里斯多德將人與人之間的關係，分成不同程度的類型，包含在社交上以物易物的實用友誼、能從中得到樂趣的享樂友誼，以及需要付出努力、相互信任且能歷經時間考驗的主要友誼。如能明智地選擇並維護主要友誼，我們將可一生受益。

(八) 群體

人是群居的動物，僅憑一己之力無法創造有效的幸福，因此應投入互惠的善行，在「有德的迴圈裡」合作，生生不息；而一

個好的政府，應以人民的幸福為目標，讓每個人能以符合道德良知的方式，得到最妥善的安排，因為社會結構只有在適應人性時才會維持穩定。

考量世上一切事物的整合性與相互作用，亞里斯多德認為人類在追求生存無虞之餘，應享受生命並追求個人、集體的幸福。

(九) 閒暇

亞里斯多德強調休閒比工作重要。人應善用閒暇，慎選休閒活動，將樂趣與個人發展結合，以找到真正的自我，實現幸福人生。透過藝術提升情感與道德生活，可讓我們學習在現實中無法直接體驗的事物，淨化並學習處理負面情緒，成為更好的人。

(十) 面對死亡

亞里斯多德認為要活得好、活得幸福，就要思考死亡；因為將死亡視為終點，所以更要以最好、最愉快的方式活著，在生命歷程中以自給自足的主體身份來行動，規劃自己的人生，並為實現自我潛能而努力。

三、 讀後心得

亞里斯多德的幸福論，是從人的本質思索，探討怎樣的生活才能實現幸福。他以希臘文「eudaimonia」（意思接近於發揮自我潛能，過著幸福人生，如同植物欣欣向榮的狀態）描述人生的最終目標，認

為人之所以不同於萬物，是因為人能夠思考，可以理性地推論自己應該做些什麼，因此對亞里斯多德而言，最適合人類的美好生活，應該是善用思考和理性過生活。透過本書對亞里斯多德哲學系統的探討，可提供吾人有關追求幸福人生的重點如下：

(一) 培養美德，發揮潛能：

為了成為更良善的人，必須坦誠面對自己的性格特質與情緒，包含嫉妒、憤怒和報仇欲望等關於自己的難堪真相，因為這就是人性。對亞里斯多德來說，只要適量表現，任何性格特質與情緒幾乎都是可以接受的；而所謂的適量表現，即是堅守良善的中庸之道，在過度與不及的極端之間找到中間值，並在個人最弱的美德或惡習上努力修正錯誤，如此將可讓人在面對強烈情緒、人際互動或欲望的驅使時，忠於自己並做出適當的反應。

對亞里斯多德而言，所謂的忠於自己，代表實現自己的潛能，因為追求個人主觀認知的快樂，是每個人獨有且重要的責任；如能實現自己潛能，追求道德與心理上的卓越，並持續做對的事，將可讓我們更容易促進自己及他人的幸福。

亞里斯多德以人為本的思考，提醒我們應認識並接納真實的自己，以中庸為度培養美德，並在生活中探索適合個人發展的潛能，如此將可讓我們成為更良善之人，過忠於自己的生活。

(二) 理性思辨，審慎決定：

亞里斯多德認為人有理性探索世界的潛能，要想得到幸福，就必須為自己的行動負責。為了達到幸福的目標，每個人必須衡量自己的能力與資源，在有條理的慎思下，採取確切的行動方案，一步一步落實。

在理性思辨上，亞里斯多德提出慎思時應遵循的規則供吾人參考，如「慎思時不喝酒，不急著考慮；確認所有資訊，請教並傾聽專業顧問及所有會受到影響之人的意見，能設身處地進行考量；檢驗所有已知先例，評估不同結果的可能性，將偶發狀況列入考慮，並為可能發生的每一種結果做好準備」，並指出在自己推論與傾聽他人論辯時，最令人信服的辯證，永遠是以證據為中心的修辭推理。

亞里斯多德對於理性思辨與審慎決定的探討，提醒我們除應培養基本邏輯推理能力進行思辨，亦須在強調合乎邏輯的推論中，懂得質疑前提，以避免被有心的錯誤推論誤導。在面對生活問題或社會議題的討論時，如能反思我們所做的決定，是基於理性思辨或是情緒反應下的選擇，並在傾聽他人論辯時，懂得質疑前提，瞭解背後潛藏的意圖，將可讓我們更能清楚判斷並做出適宜的選擇。

(三) 建立關係，群己和諧：

亞里斯多德認為愛是人類生活中不可或缺的東西，良好的關係可以讓我們體會到互助、合作與善意，但要建立與他人的親密關係，卻是需要努力的事；如能認清自己與他人的關係是屬於實用、享樂或主要友誼，將可讓我們更懂得選擇朋友，也會更努力維繫與摯友之間的關係。

在家人與親密的朋友之外，我們的幸福也受到周遭環境與不同國家是否和諧相處的影響，僅憑一己之力，無法創造出有效的幸福，因此亞里斯多德告訴我們，人必須投入互惠的善行，以符合道德良知的方式，積極合作，相互承擔責任，以確保每個人都得到最好的安排。

正如哈佛大學研究所呈現的，如能與周遭維持良好人際關係，將會讓人擁有最多幸福的感受，所以我們在追求個人的發展之外，也應以正直良善的方式，促進人我和諧，從個人做起，為促進社會與全球環境的發展盡力。

(四) 身心平衡，把握生命：

亞里斯多德強調，要活得幸福，必須持續追求道德與心理上的卓越性，而在閒暇時選擇閱讀、觀看或傾聽的東西，則顯現出我們用什麼方式持續提升自己；如能妥善規劃，進行具建設性的

休閒活動，並透過藝術與教育協助我們了解自己，我們將更可能發揮潛能，實現幸福的人生。

面對人生必然的終點「死亡」，亞里斯多德建議我們不要迴避；相反地，因為「看到盡頭」，反而讓我們更能規劃自己的人生故事，以自給自足的身分活得更好、更幸福。

亞里斯多德強調休閒比工作重要，告訴我們應思考死亡的觀點，促使我們反思每個人究竟要過什麼樣的人生？大多數人過的是直線人生，從小一路打拚直到中老年，或許獲得社會定義上的成功，但背後可能是犧牲與家人相聚時光或是自己的夢想與健康所換來的；相較於此，有人提出「微型人生」概念，主張「把一天當作一生用」（或把一天擴展為一週、一個月、一年…），鼓勵人在現有的時間內除了扮演工作與家庭中的角色，也保留自己獨處的時間，以均衡、活在當下的生活方式，讓個人在盡角色義務責任時，也能做自己想做的事。這樣的「微型人生」概念，值得我們參考，也符合亞里斯多德重視身心平衡，把握生命的主張。

四、 結語

被《時代雜誌》(Time) 譽為「人類潛能導師」的史蒂芬·科維 (Stephen R. Covey)，在探究自 1776 年以來美國所有討論成功因素的文獻後，指出圓滿的生活與基本品德密不可分，當我們能由內而外，

從自己最基本的思維典範、品德與動機做起，讓自己的行為依循公平、誠實、正直、人性尊嚴、服務等原則持續成長，自立自強，形成良性循環，我們就更可能走在正確的道路上。

史蒂芬·科維在《與成功有約》一書中整理出高效能人士的七個習慣，其中「主動積極、以終為始、要事第一」的習慣，可以讓我們找出真正重要、有價值且利於實現個人目標的事，學習從依賴到獨立；「雙贏思維、知彼解己、統合綜效」等習慣，可讓我們學習尊重人我殊異，與他人合作，維持良好的互賴關係；而養成「不斷更新」的習慣，則可幫助我們在不斷學習、堅持與實踐良知的良性循環中，步向個人自由、安全、智慧與能力的道路。雖然史蒂芬·科維以「成功」來統稱其所謂的圓滿人生，但重視個人品德培養、潛能發展與群己關係的主張，其實與亞里斯多德對追求幸福人生的思考極為相近。

亞里斯多德強調人應理性思考，主動作為實踐良善，係因其認為我們所做的每件事，最終目的都是為了體會幸福感，所以他鼓勵我們認識並接納真實的自己，找出適合自己且能夠發揮潛能的目標，以理性慎思規劃落實，保持良善與人互動，並在日常生活實踐中，逐步改變思維與行為模式；久而久之，這樣的習慣與生活方式，將會讓我們體會到自足、明智與適度的幸福。

在全球環境變化劇烈、科技更迭迅速且價值多元的現代社會，亞

里斯多德以人為本，鼓勵人應堅守良善的中庸之道，自覺地享受生命，以追求個人與集體幸福的智慧，可幫助我們思考自己追求的目標，找到穩定身心的力量，打造幸福的人生。

五、 參考文獻

1. 史蒂芬·柯維（1991年1月15日）。與成功有約：高效能人士的七個習慣（第九版）（顧淑馨譯）。出版地點：遠見天下文化。
2. 周志建。聰明的人過「微型人生」，勞碌命的人過「直線人生」。你是哪一個？（2015年5月16日）經理人電子報。取自 <https://www.managertoday.com.tw/articles/view/50741>。
3. ANAHAD O'CONNOR。哈佛的研究找到幸福生活的秘密（2016年4月4日）紐約時報中文網。取自 <https://cn.nytimes.com/health/20160404/t04well-happy-life/zh-hant/>。