

論幸福

(綱要)

98.5.21

壹、前言

介紹「幸福的歷史」(Darrin M. McMahon, Happiness: A History) 一書

貳、幸福的認知和定義

以西方的歷史說明

參、幸福的指標

人生四大領域：自我、群體、自然界、超越界

1. 自由
2. 知識
3. 工作
4. 家庭
5. 愛情
6. 健康
7. 興趣
8. 信仰
9. 成就

10. 價值

肆、影響幸福的因素

1. 個性
2. 觀念
3. 態度
4. 環境
5. 機運

伍、有助追求幸福的方法

1. 平靜
2. 簡單
3. 溫和
4. 反省
5. 修養
6. 從容
7. 微笑
8. 原諒
9. 感恩
10. 希望

陸、結論

論幸福

98.5.21 講於考試院薦任級以下同仁研習營（新竹市，經濟部專業人員研習中心）

壹、前言

談幸福是一件既簡單又困難的事，簡單是因為人人都追求幸福，幾乎是真理，如果是真理，就不需多做解釋，其理自明；困難是到底什麼是幸福，卻又人言言殊，各有各的說法，似乎很難找到一個公認的定義。我最近找到了一本書，看完之後深受啓發，對幸福總算有了一些新的認識，再加上近年來看過的一些勵志書，今天就打算把我的「研究」心得向大家做一個報告，與大家分享和共勉。

首先介紹這本好書——「幸福的歷史」(Happiness: A History)，作者麥克馬洪 (Darrin M. McMahon)，2007 年出版，當年就有中譯本，作者一開始對幸福作了如下的介紹：

捉摸不定，虛無飄渺。

一種希望，一種渴求，一種夢想。

你能說出你的幸福是什麼嗎？

幸福是一種主觀的東西。

研究幸福是徒勞無功的。

幸福無時無地不在。

我們可以幸福，我們一定會幸福，我們應該要幸福，我們有追求幸福的權利。

幸福是從古到今，世界各地，所有人一致追求的終極目標。至少追求幸福的過程就有其價值。

古代的人認為幸福要靠命運，現代的人認為可以靠自己的能力獲得幸福。

貳、幸福的認知和定義

作者從西方的歷史談對幸福的認知和定義，從古希臘先賢開始，

蘇格拉底（Socrates）：幸福是人類可以得到的事物。

柏拉圖（Plato）：最幸福的事，就是擁有自己所愛的對象。

亞里士多德（Aristotle）：人可以經由學習和用心得到幸福。

影響西方文化最大的基督教的中心思想就是對幸福的承諾，但這個承諾是盼望的幸福，是來世的幸福，甚至為了追求幸福，人類可以忍受苦難，甚至擁抱苦難。在文藝復興時代，人性思想開始萌芽，認為人有改變自己的能力，人類應該在世間追求幸福。到了啓蒙時代，由於經濟和物資的發展，提升了人類的信心，進一步認為人類有幸福的權利，康德（Immanuel Kant）、

邊沁（Jeremy Bentham）為首的哲學家開始鼓勵為多數人追求幸福。但盧梭（Jean-Jacques Rousseau）提醒不要為追求幸福而產生焦慮，反而會為人類帶來不幸。康德也說，愈是理性的追求幸福，就離滿足愈遠。

盧梭的警告不幸被法國大革命證明了，法國大革命聲稱追求所有人的幸福，結果是一場大屠殺。拿破崙失敗後說他希望為法國帶來幸福，但未能如願。但法國大革命開啟資本主義民主的時代，人類開始務實的看待幸福和追求幸福。卡萊爾（Thomas Carlyle）說一個人能找到自己該做的工作便是幸福，韋伯（Max Weber）鼓勵人要追求崇高的事業，馬克思（Karl Marx）說幸福就是戰鬥，托克維爾（Alexis de Tocqueville）對美國的評價是對幸福的無盡追求已達到前所未有的程度。

近代改變人類思想和文明最大的思想家達爾文（Charles Darwin）對幸福有了接近現實的說法，他說幸福並不取決於感官，他對幸福的定義是心思在一段時間內會想到多少愉快的想法，是少數的物質享受，沒有痛苦、問心無愧、喜好智性的樂趣。佛洛伊德（Sigmund Freud）稱，人類的文明所付出的代價就是罪惡感的升高，並因此失去幸福。歐威爾（George Orwell）甚至預言人類為了追求幸福而失去自由。

第二次大戰中，納粹德國的種族屠殺（genocide）令人髮指，從集中營倖存的作品中，對幸福有了新的詮釋。一方面證明，人類苦難和幸福的大小是相對的，不會有完全的幸福，也不會有徹底的不幸；另方面說明人是一種能夠適應環境的動

物，人類的韌性是驚人的。

1996 年兩位遺傳學者萊肯 (David Lykens) 和泰勒根 (Auke Tellegen) 提出決定人類幸福的主要因素是遺傳基因，而不是生活環境，從此人類進入自我醫療的黃金時代，幸福追求和生物科技已結合為一。

人類一切努力的目的在獲的幸福，人類社會進步的因素是思想、科技和資訊。過去 200 年，人類的平均壽命增加了一倍，從宏觀的角度而言，現代人比古代人幸福的多。

參、幸福的指標

從以上幸福的歷史，我試把幸福作一個分類：

幸福是相對的，所以有一時的幸福和長久的幸福；有虛幻的幸福、有真實的幸福；有客觀的幸福、有主觀的幸福；有絕對的幸福、有相對的幸福。

我國知名學者傅佩榮說人生有四大領域：即自我、群體、自然界和超越界，細分可分為下列 10 項，可作為幸福的指標：

1. 自由：從知道，到願意，再到成就。洛克 (John Locke) 說「自由是追求幸福不可或缺的條件」，彌爾 (John Stuart Mill) 說「自由是絕對必要的善」。
2. 知識：一個人的基本能力，從求知到智者，蘇格拉底和尼采 (Friedrich Nietzsche) 都說「知識就是德行」。人之異於動物者就是人有學習的能力，除了學習，人

還有想像力和意志力。學習是一種樂趣，孔子說「學而時習之，不亦悅乎」；學習也是一種生活，甘地說「要像永遠活下去那樣的學習」；學習也是一種必要，社會競爭的壓力愈大，愈需要努力學習。在今日，一個人是否成功主要是看他是否堅持學習。

3. 工作：如果生活是一種責任，工作便是完成責任的手段，在工作中可以得到快樂和滿足。前幾年有一本暢銷的書「樂在工作」，鼓勵人要熱愛工作，以及享受在工作中帶來的樂趣。有志氣的人莫不熱愛工作，拿破崙說，「工作就是我的一切」。事實上，熱愛工作的程度與成功是成正比的。在西方思想中，卡萊爾和韋伯是工作倫理的堅定倡導者，他們認為工作是人類選擇的必要。
4. 家庭：家是骨肉和倫理的結合。家是人們可以完全放鬆、充電、調劑和享受的地方。紐頓 (Edward Newton) 說，「世界上若真有幸福，只有在家庭中才可以找到」。
5. 愛情：愛與被愛的幸福，柏拉圖和佛洛伊德均強調這點。大文豪雨果 (Hugo) 曾說「被愛是無上的幸福」，世間歌誦愛情的故事太多了。很難想像人一生如果沒有愛情將是多麼悽慘的事，如果說愛情是幸福的泉源，一點也不為過。
6. 健康：人可以有 1000、10000、100000、…但健康是前面的 1，沒有 1，有再多 0 也是白搭，健康與否是自

己可以決定的事。健康包括「生理」和「心理」，陳立夫先生說「養身在動，養心在靜」，值得我們參考。

7. 興趣：追求快樂和享受，哈奇森（Francis Hutcheson）說「歡樂大於痛苦就是幸福」。培養興趣有兩種方式，一是做自己喜歡的事，二是不讓不相干的事困擾自己。人要養成「自得其樂」的習慣，這是超越慾望和利害的一種境界。自得其樂要用心體會，也要適可為止。
8. 信仰：追求人生目標，馬丁路德（Martin Luther）說「人以正確眼光看待世界，就會快樂」。信仰往往與宗教有關，宗教的本質是平靜和力量，是支持人生在重大挫折時的力量。
9. 成就：狄尼修（Dionysius）說「超越自我，才有幸福」，尼采說「幸福只出現在權力意識中」。幸福來自使命的達成，經過努力完成的工作和達到的成就的喜悅和滿足是每個人都可以經歷和感受到的。生命中最可貴的是回饋，回饋愈多，成就愈大。
10. 價值：有所為有所不為的選擇，對是非善惡的標準。如殉道、捨身取義，聖奧古斯丁（St. Augustine）說「殉道是為了享有永恆的喜樂」。人生是由一系列的選擇構成的，選擇的優先順序就構成價值觀。價值包括道德意識，也是人性的一部分，蕭伯納（Bernard Shaw）說「人生最大的快樂是把自己奉獻給一個理想上」。

肆、影響幸福的因素

影響幸福的因素可大致歸納如下列幾個：

1. 個性：「個性決定命運」是耳熟能詳的一句話，近來基因的研究大致也肯定這一點。人性非本善，但有向善的能力，經過學習、領悟、經驗和教訓，人有趨吉避凶的本能。康德說，「人有自我決定的能力」。一般來說，樂觀和開朗的人較為快樂。柏拉圖說，「人生每一分鐘都要活的精采，時時刻刻都在成長」。我國明朝的「了凡四訓」鼓勵人修養身心，勸人為善來改變命運。
2. 觀念：可以泛指人生觀，基本上是樂觀和悲觀的區別。詩人雪萊（Perry Shelley）說我們認為一切都是最好的結果，既使實際上不是如此也沒有關係。哲學家叔本華（Arthur Schopenhauer）則認為慾望獲得的滿足，永遠比不上慾望未達成所帶來的痛苦。對樂觀的人來說，追求幸福就是幸福；對悲觀的人來說，幸福是永遠無法實現的幻想。
人類所有的成就都來自思想，影響人是否幸福的是正面的思考。身在不能選擇的時代和不能選擇的社會，但要選擇使自己的生命不斷成長。快樂並非取決你是什麼人，或你擁有什么，它完全來自你的思想。
3. 態度：近來經常有人說「高度決定態度」。從什麼立場和角度看待事物是很重要的。人要培養對自己的信

心，「吾心信其可行，雖千萬人無往矣！」同時，人要相信自己是可以改變的，至少改變自己比改變他人要容易。凡事要有同理心，能設身處地為他人著想，就不會過於堅持己見。

影響人的態度與品格和修養有關，人要培養善良、寬容和仁厚的品格，要相信使別人幸福的人自己也會得到幸福。幸福是建立在別人的幸福上，而不是別人的痛苦上。丹麥哲學家齊克果（Soren Kierkegaard）的名言，「祈禱不能改變上帝，但可以改變祈禱的人。」

4. 環境：人要了解與環境共存的必要。科學的發展已大幅改變人類生活的環境，資訊的發達充實了人類的知識和能力，醫學的進步減少了疾病、延長人類的壽命。總而言之，今日人類幸福的追求和擁有已不是完全遙不可及或徒勞無功。如果，看到人類社會的不平等和歧視，比較幸運的人應該比比較不幸運的人享有更多的幸福。
5. 機運：無論天賦的條件如何和個人努力的結果如何，機運仍然是決定個人幸福與否的重要因素，固然有一些鼓勵人的話，如機會給有準備的人，等待機會不如創造機會…等，但機運本身和幸福一樣，是捉摸不定、虛無縹緲的。事實上，機運往往是決定不同人幸福程度差異的一個指標。

要注意身旁的機會，有時稍縱即失。聖經上說，「世間

追不回來的有三件事：射出的箭、說出的話，和失去的機會。」

伍、追求幸福的方法

最後，談追求幸福的方法，經蒐集諸子百家之言，整理出下列十種方法：

1. 平靜：資本主義的理論大師亞當斯密（Adam Smith）說「真正的幸福在於平靜與享受」，凡事心平才能氣和。不怨天尤人，凡事反求諸己。
2. 簡單：慾望不要太高，儘量做到心靈的清淡。在繁雜的世事中，簡單不僅是一種美，也是一種享受。論語對我們的啓示就是一切高遠的理想都建立在簡單和平實的起點上。
3. 溫和：以柔克剛，對待他人最好的方式就是使人如沐春風，溫和是最大的力量。我們的文化是以和為貴，和的前提是尊重他人，尊重每個人的不同之處，人要培養「悲天憫人」的胸懷。
4. 反省：要養成觀照和覺察的功夫，「吾日三省吾身」「見賢思齊，見不賢而內自省也」如能確實做到，一生受用不盡。
5. 修養：「定靜安慮得」的修持，要養成謙虛、禮貌和心胸開闊的德行。

如何找到內心的安寧，孔子說要自我約束，戒之「在色、在門、在得」。要做到「己所不欲，勿施於人」，才能「無怨而有恥」。莊子說，要保持真誠，回歸本性。一方面知足，另方面要做到「不勉強自己」，即是不與自己過不去。

6. 從容：凡事不疾不徐，謀定而後動，從自信和自持再到自尊。

換言之，了解自己、喜歡自己、尊重自己，為自己作主、活出自己、實現自己。人要了解自己的缺點，也要肯定自己的長處。

7. 微笑：發自內心的喜悅，把微笑變成習慣。美國人鮑爾（Hawey Ball）在 1963 年設計的「笑臉」 圖案，為千百萬人帶來了安定和撫慰的效果。孔子有言，「樂以忘憂」。重要的還要有幽默感，適當的幽默可以化解許多不必要的誤會，並增加他人對你的信心和尊重。在政治家中，英國的邱吉爾和美國的雷根是成功的典範。
8. 原諒：要學會心靈轉變，一念之間可以給自己和他人帶來喜悅和平安，把原諒當作一份禮物、一個德行、一個智慧。孟子言「不為已甚者」就是這個意思。孔子的忠恕之道，簡單的說就是做好自己、想到別人。
9. 感恩：每晚睡前抱著惜福的心情，感恩又過了美好的一天。內心的滿足和平靜能使你謙虛、不狂妄、不驕

縱，懷著一顆感恩的心的人，是最容易得到快樂和感到幸福的人。

10. 希望：每早起床，抱著樂觀的心情，迎接一個充滿希望的一天。人為希望而活，不是嗎？

陸、結論

快樂有兩種，一是得到你想要的，二是享受你所擁有的。不能把握當下幸福的人，即使擁有全世界，也不會快樂。

當幸福在手中時，並不一定感覺到它，但當幸福一旦消失後，才知道幸福的可貴。

在這個世界上，什麼人最重要？什麼事最重要？什麼時間最重要？答案是：最重要的人是眼前最需要你幫助的人，最重要的事就是去幫助他，最重要的時間就是當下！

我的結論是：不論做什麼都要快樂，幸福之鑰掌握在你自己手中。祝大家快樂，祝大家幸福！

236 · 繼往開來，贏得信賴