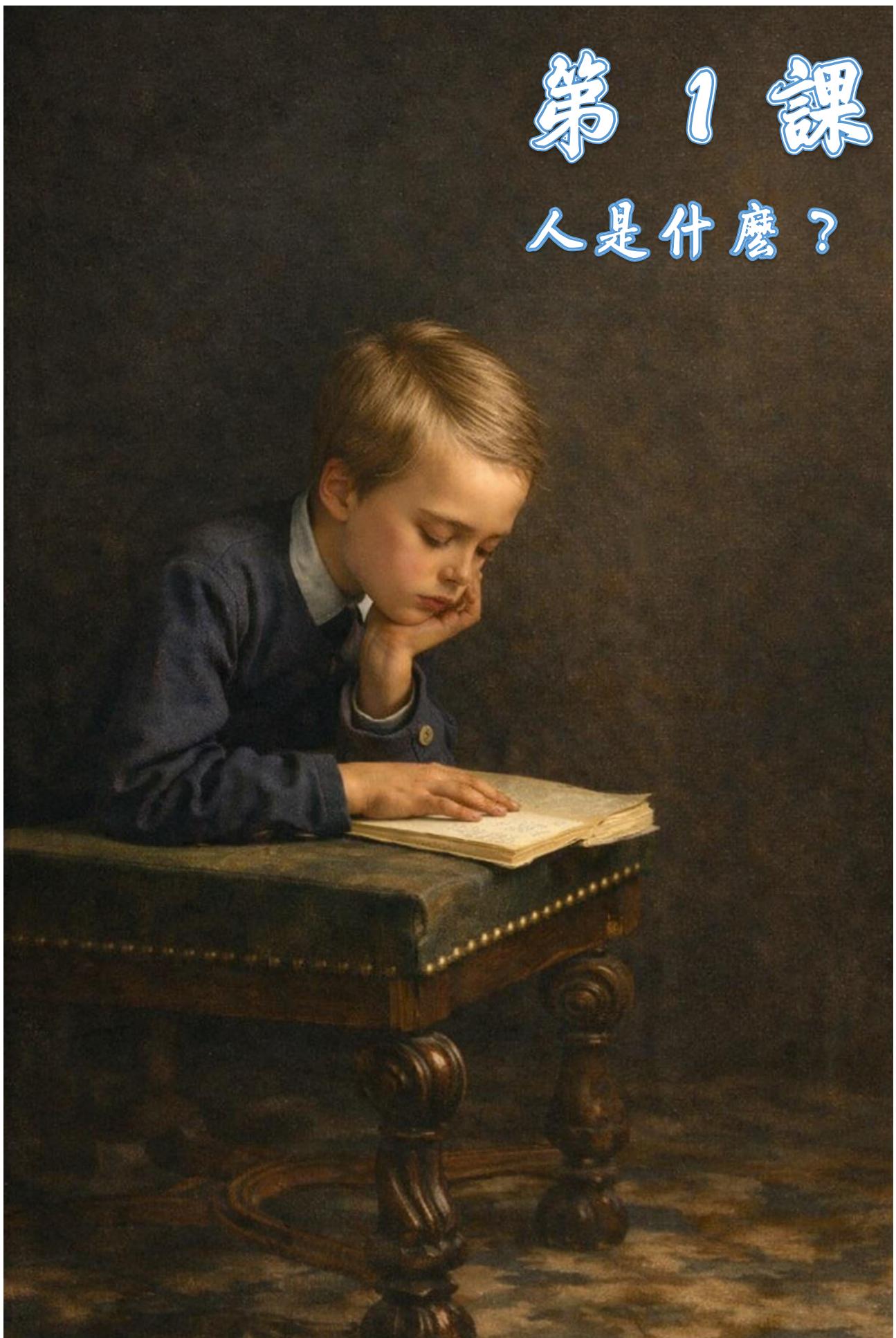


第 1 課

人是什麼？



你的「幸福感」為何越來越少了？

我們已經知道，一般來說，「一個人是什麼」，比「一個人有什麼」和「他人是如何看待他的」，更能給他帶來幸福。

一個人是什麼，他自身有什麼，始終是我們需要考慮的頭等大事。個性如影隨形，我們所經歷的一切都帶著個人色彩。各式各樣的樂趣，不管是什麼性質，都得由我們親自來體驗——肉體上的樂趣是如此，精神上的樂趣更是如此。

英語中有一個短語「To enjoy oneself.（享受自己）」，十分生動恰當。比如我們會說「他在巴黎享受自己（He enjoys himself in Paris.）」，而不會說「他享受巴黎（He enjoys Paris.）」。對於一個個性很差的人來說，所有的樂趣都猶如膽汁逆流、嘴巴很苦時喝到的美酒，全變了味。

生命中的幸與不幸，與其說取決於我們遇到了什麼，毋寧說取決於我們應對這些事情的方式，意即取決於我們如何感受它們和感受的程度。一個人是什麼和他本身固有什麼，

即一個人的個性，是最直接影響到其幸福和財富的因素。個性本身帶來的影響長久不衰，而任何其他間接因素所造成的影响都是可以被中和抵消的。這也就是為什麼因個人的特性所激起的嫉妒是所有感情中最難緩和的，而且嫉妒還是隱藏得最深的感情特質。

意識結構，對於我們的所作所為，影響最持久，甚至是永恆的。

生命中的每一個時刻，或多或少，都受到我們個性的不斷左右。而來自其他方面的影響卻是暫時的、偶然的，甚至轉瞬即逝，並且還受到各種機遇和變數的制約。就像亞里斯多德說的「金錢總有散盡之時，唯有性格始終不渝。」

正是出於同樣的原因，比起我們自身的性格缺陷導致的不幸，我們更容易承受完全來自外部的災禍；因為運氣總是會改變的，而個性卻不會變。

我們內在的美好素質，如高貴的品性、傑出的智力、良好的氣質、樂觀開朗的精神以及健康的體魄——一句話，身心健康，就是幸福的首要因素。我們應當致力於提升並保持這些品質，而不是專注於佔有外在的財富和榮譽。

在所有這些品質當中，最能直接帶給我們幸福感的，莫過於開朗愉快的心境。它猶如暖流一般汩汩淌過，令人四體通泰、神清氣爽。

樂觀的人總有理由感到快樂，也就是說，他本就是一個快樂的人，堪稱天賦異稟。一個人或許年輕、英俊又富有，並且受人尊重，但你若想知道他幸不幸福，就要問問他是否愉快。如果他心情愉快，那麼他是年輕還是年邁，是身姿挺拔？還是彎腰駝背？是貧窮還是富有？又有什麼重要的呢？反正他就是幸福的。早些年的時候，我曾在一本舊書中發現了這句話「若你笑口常開，那你就是幸福的；若你常以淚洗面，那你就是不幸的。」這無疑是一句非常質樸的話，但正因為如此簡單樸素，我才從未忘記，即使它簡直算得上是個不言而喻的老生常談。

如果快樂來敲門，我們就應當打開大門來迎接它。快樂絕不唐突，更不會不合時宜——可惜通常我們並沒有這麼做，我們總是在遲疑要不要讓它進來，總想確認我們的快樂和滿足是不是理所當然，還擔心精神的愉悦會妨礙嚴肅的思考或其他重要的事情。

快樂是一種即時的幸福，現在就能使我們直接感到幸福，而不只是一張存在銀行的有待兌現的支票——這簡直是我們生而為人所能獲得的最大恩惠了！要知道，我們的存在，不過是永恆的生死兩端之間最短暫的瞬間而已。

一定要快樂！一定要更快樂！這就是我們努力追求幸福的最高目標。

任何事都不值得你犧牲健康去追求

現在我們都知道，財富並不能帶來多少快樂，身體健康才能帶來快樂。

那些所謂的「勞動人民」，尤其是生活在鄉村的人們，身強體壯，他們的臉上常常洋溢著喜悅的滿足。反倒是那些非富即貴的人士，看起來臉色蒼白，神情憂鬱煩悶。所以我們每個人都應該試著盡全力去獲得並保持健康，在「健康」的土壤上才能開出「快樂」的花兒。

一個人應該做些什麼才能維持健康的體魄呢？我的建議是避免各種放縱或不節制的行為，避免一切劇烈的、不愉快的情緒，避免精神過度緊張，常在戶外做日常鍛煉，洗冷水浴等等。

缺少適量的日常鍛煉，就談不上健康——保持生命機能的正常運作需要日常鍛煉，因為人體各個器官本身也需要得到鍛煉。正如亞里斯多德所言「生命在於運動，運動就是生

命的本質」。

我們身體內部本身就在持續地運動著：心臟在複雜的收縮和擴張過程中，強勁而不知疲倦地跳動著；血液通過每二十八次心跳經由動脈、靜脈和毛細血管輸送到全身；肺像蒸汽機一樣不斷地換氣；腸道則永遠在蠕動；各種腺體也總在持續吸收和分泌；甚至大腦，也伴隨著我們每一次脈動、每一次呼吸，完成了它自身的雙重運動。

大多數人習慣懶散，一點兒也不鍛煉，這會讓身體外表的靜止與內部新陳代謝之間，出現明顯而致命的失衡。身體不間斷的內部運動需要一些外部的運動來與之對應，一旦缺失，其情形就好比我們不得不竭力壓抑沸騰的情緒一樣。就算是一棵樹，如果想要茁壯成長，也必須經受大風洗禮才行。

請謹記這個法則：不運動，不成活。

幸福究竟有多依賴於我們的精神，又有多依賴於我們的健康狀況呢？來對比一下當我們身體健康、心情愉快時和我們心情壓抑、健康堪憂時，同樣的外部環境或事件對我們造成的不同影響，就清楚了。

讓我們感到幸福或者不幸的事物對於我們而言所具有的意義，不是由它們本來的面貌決定的，而是取決於我們如何看待它們。正如愛比克泰德¹所言「人並不是被事物本身所影響，而是被他們自己對事物的看法所左右」。

總的來說，幸福十之八九都有賴於健康。有了健康，一切事物都是歡樂的源泉；失去健康，就再沒有任何事是令人感到愉快的了；甚至那些生而為人的好處，如偉大的頭腦、愉快的性格，都將因為缺乏健康而黯然失色。這也就是為什麼人們互相問候的總是彼此的健康狀況，並祝願彼此身體健康——良好的健康狀況的確是人類幸福的頭等大事。由此可見，最愚蠢的事就是犧牲自己的健康去追求其他任何一時的快活。不管是為了利益、升遷、學問還是名氣，甚至為了轉瞬即逝的感官樂趣糟蹋自己的健康，都是愚不可及的行為。所有其他的一切都應當為健康讓路才是。

¹ 愛比克泰德（約西元 50 年～約西元 138 年）：古羅馬著名的斯多亞學派哲學家，早年當過奴隸，經歷過許多苦難，生活讓他從苦難中得到經驗和智慧，他的哲學思想可以凝結為一句話——我的思想由我支配。

樂觀和美貌能讓你更幸福

健康固然能在極大程度上帶來快樂心情，但快樂的心情並不完全依賴於健康——一個人可能身體十分強健，但同時又擁有多愁善感的憂鬱氣質，看問題時通常還是會妥協於悲觀的想法。

我們發現這種情形毫無疑問根源於與生俱來的、不可改變的體質，或多或少可體現在一個人的生命力和感受力之間的關係上。

感受力異常會導致精神情緒無法平衡，氣質憂鬱的人就算時不時奔放縱情，仍然會週期性地頹廢消沉。天才都是些神經質或者說過分敏感的人——正如亞里斯多德已然非常正確地指出「在哲學、政治、詩歌或藝術方面出類拔萃的人，似乎都是些多愁善感的人」。西塞羅在他的文章裡也說「亞里斯多德說過「智者多慮」。而莎士比亞²則在他的《威尼斯商人》

² 莎士比亞（西元 1564 年～西元 1616 年）：歐洲文藝復興時期最重要的作家，傑出的戲劇家和詩人，他在歐洲文學史上佔有特殊的地位，被喻為「人類文學奧林匹斯山上的宙斯」。他亦跟古希臘三大悲劇家埃斯庫羅斯、索福克勒斯及歐裡庇得斯合稱戲劇史上四大悲劇家。

中用下面幾行字精妙地描述了與生俱來的氣質間那根本的差異性：

老天一早造出來的人啊，真是無奇不有：

有的人老是笑眯眯的，就像鸚鵡見了蘇格蘭風笛手；

有的人終日愁眉苦臉、鬱鬱寡歡，即使涅斯托發誓說那笑話很可笑，他聽了，就連露一露牙齒、裝出一個笑容來都不肯。

柏拉圖³將性格隨和的人與性格刁鑽的人做了一個區分，他在證明這種區分的合理性時提出，不同的人對愉快和痛苦所表現出來的感受程度也不同。

可以這麼說，對不愉快的印象感受力越強，那麼對愉快的感受力則越弱，反之亦然。倘若一件事變好或壞的概率是完全一樣的，抑鬱型的人通常會因為問題的結果也許是不利的而感到不安或難過，卻不會想到結果也有可能是皆大歡喜的而放鬆精神。抑鬱型的人十件事情即使做成了九件，他也不會感到高興，只會為了那一件失敗的事情坐立難安；但樂觀型的人只要有一件事做成了，就會成功地從中找到安慰，

³ 柏拉圖（西元前 427 年～西元前 347 年）：古希臘偉大的哲學家，也是全部西方哲學乃至整個西方文化最偉大的哲學家和思想家之一。

並保持愉悦的心情，因為百分之百的壞事實上並不存在啊。

悲觀的人在面臨不幸和痛苦時在很大程度上是更富有想像力的，他們誇大了不幸和痛苦，因此比那些無憂無慮的人活得更不真實、更焦慮。對一個把什麼都看成是黑色的人來說，糟糕的狀態是持續的，他無法像有些人一樣，凡事願意看到事物的光明面，而只會頻繁地對這個世界感到失望。當來自神經病理的影響或者消化器官紊亂誘發出一種天生抑鬱的傾向時，這種傾向可能會達到「因長期的苦惱產生對生活的消極厭倦」這樣一種嚴重的程度。因此，甚至最瑣碎的讓人不愉快的小事，也可能導致實質性的自殺傾向增加；不但如此，這種自殺的傾向有可能是從最糟糕的形式中誘發出來的，可能只是被平常的事偶然觸發——患有抑鬱症的人也許僅僅會因為長久以來的不快樂就下決心去結束自己的性命，然後冷靜而堅決地實施自殺。正如通過觀察患者所看到的那樣，當他處於監管之下時，他會急切地等著抓住第一個無人監管的時刻，到那時沒有顫抖、沒有掙扎，也沒有退縮，他會使用當下最自然、最能接受的方式來實施自己的解脫。甚至是最健康的，也許甚至是最快樂的人，當置身於特定的情形下時，可能也會執意尋死——例如，當他承受的苦難，或

他對某些不可避免的不幸的恐懼，壓倒他對死亡的恐懼時。

唯一的區別在於，一個天性樂觀的人可能需要程度更高的苦難才會產生自殺傾向；而對一個抑鬱的人而言，只需程度低的苦難就可能引發自殺。越是悲觀的人，對誘發自殺傾向的苦難程度的要求就越低；最後，他對苦難程度的要求可能降至為零。但如果一個人本身是快樂的，而且有良好的健康支撐著他的精神狀態，除非是不得已的極端情況，否則他不會想要結束自己的生命。這兩種自殺的極端在比例上有著巨大的差別，天生抑鬱的人中自殺人數極多，僅僅是因為病態的強化；而那些健康快樂的人自殺，則完全是由於客觀世界的原因。

美貌也和健康類似，可以被看作一項個人優勢。儘管它可能並未直接影響我們的幸福，但是美貌可以給別人留下深刻的印象，間接地為幸福做貢獻。甚至對於男人來說，長相英俊也不失為一項優勢。

美貌是一封公開的推薦信，讓人更受青睞。所謂「天生麗質難自棄」，正如荷馬⁴在他的著作中所言「美貌是只有神祇

⁴ 荷馬（約西元前9世紀～西元前8世紀）：古希臘盲詩人。代表作《伊利亞特》《奧德賽》，被稱為「荷馬史詩」，在很長時間裡影響了西方的宗教、文化和倫理觀。

才有資格贈予世人的禮物，不可小覷」。

快樂的「死敵」——痛苦和無聊

與精神或是心靈的力量直接相關。讓我來這麼解釋：這可被視作一條法則，即感受力遲鈍就是沒有任何刺激物可以影響一個遲鈍頭腦的神經，簡而言之，這是一種無論痛苦或焦慮的程度有多深、多可怕，感受都不會太深的麻木的氣質。

只要對生活稍作考察，我們就會發現，人類幸福的兩大宿敵是痛苦和無聊。我再補充一下，當我們足夠幸運逃離了其中一端時，我們就接近了另外一端，也就是說，免得了痛苦卻免不了無聊，反之亦然。實際上，生活就像鐘擺一般，在這兩端之間或激烈或溫和地來回搖擺——要麼痛苦，要麼無聊，反正總有一項逃不掉。

究其根源，痛苦和無聊是一種雙重對立的存在，一個是外部的或客觀的，一個是內在的或主觀的。物質匱乏的環境和貧窮會導致痛苦；而若是一個人衣食無憂，那麼他就會無聊。因此，當下層人們迫於生計而疲於奔命時，換句話說，為擺脫痛苦而掙扎時，上層階級的人們則和無聊展開了一場

曠日持久且時常陷入絕望的鏖戰。

這種內在的、主觀的對立基於這樣的事實：就個體而言，對於痛苦的感受性與對無聊的感受性成反比，這是因為感受性麻木遲鈍是一種擺在臉上，印在心底的空虛狀態——人們對外部世界發生的一切瑣碎的事情表現出不停的、強烈的關注，同樣也暴露了他們內在的空虛。這就是無聊的真正根源——內心空虛的人為了尋求刺激，不斷用各種無謂的東西充塞大腦和心靈，單調又乏味。為了打發時間，他們可謂毫不挑剔、饑不擇食地追求各種五花八門的社交、消遣和享樂，無所事事、飛短流長的人也不在少數，結果自然都是以痛苦告終。這樣的不幸只能靠內在的力量，亦即精神財富來抵禦。精神越是豐富，就越不會感覺無聊。有活力的思想才是永遠不會枯竭的啊！從自己的內心和外界大自然中探索到新事物，並融會貫通——這樣就能使人思想活躍，精神振奮，除了個別放鬆的時刻，遠遠不會讓人感到無聊。

但在另一個方面，這種高度的智力樂趣植根於高度的感受力。更強大的意志和激情相疊加，一方面增加了情感的強度，加大了人對所有精神的甚至肉體的痛苦的感受，同時也令人對於克服障礙更加不耐煩，對於被打擾更容易充滿怨氣；

所有的情感都被想像力給放大了，包括不如意在內。不管智力程度和思想能力如何參差不齊，從最傻的笨蛋到最偉大的天才都適用於以上所說。

人，要麼孤獨，要麼庸俗

無論是從主觀還是從客觀來說，人總是在苦難的兩端來回搖擺，越是接近某一段，那麼距離不幸的另一端就越遠。所以，人的自然天性會引導他，調節自己的客觀世界盡可能地與他的 主觀世界相一致；意即，他會採取最強硬的措施來對抗他有可能遭受的不幸。

睿智的人會從痛苦不安中爭取自由和閒暇，追求安寧、簡樸、盡可能不被打擾的生活。所以，一旦對人或是人性有了認識與瞭解，他就會回歸質樸；倘若他是一個具有大智慧的人，他甚至會選擇離群索居。因為一個人自身擁有的東西越多，想從他人身上獲取的東西就越少，他人對他而言幾乎沒有意義，這也就是為什麼一個具有高度智力的人通常是孤僻的。倘若智力的品質可以用數量來彌補，那麼倒也值得活在芸芸眾生之中；但不幸的是，一百個傻子也湊不成一個聰明人。

處於痛苦另一端的人，那些智商不夠、情商不足的人，

一旦從貧困的痛苦中稍稍解脫出來，就會不惜任何代價去爭取消遣和社交；縱情人生，只為了逃避自己——人一旦獨處，自身固有的東西就會顯現出來。

徒有其表的愚人們，背負著自己那低劣可憐的自身，無法擺脫，只能哀歎；而那些有才能的人，即使身處荒野之地，仍有他生氣勃勃的思想相伴。

塞涅卡⁵宣稱的「愚蠢是愚蠢自身的包袱」是一句真理，與耶穌所說的「愚人的人生比死亡更糟糕」⁶如出一轍。總之一個人對與他人交往的熱衷程度，和他的智力水準成反比，越是智力平庸且比較粗俗的人越是喜歡社交——要麼孤獨，要麼庸俗，人活一世可以選擇的其實並不多。

⁵ 塞涅卡（約西元前 4 年～西元前 65 年）：古羅馬時代著名的斯多亞學派哲學家。曾任尼祿皇帝的導師及顧問，後被尼祿逼迫自殺。

⁶ 《德訓篇》，第二十二章第十二節。——原注

無聊成了口頭禪，是因為無知

如果將大腦及其意識視為一種人體器官的寄生物，寄居在人的身體中，那麼閒暇就是一個人可以自由地享受大腦反映的自我意識或個性的時光，是平日忙碌辛苦掙來的果實。

但是大多數人在閒暇時做什麼呢？要麼發瞎胡鬧，要麼倍感無聊和空虛。通過觀察時光被打發的方式，我們就可以看出這種閒暇簡直毫無價值！正如亞里斯多德所言「無知的人虛度光陰，多麼可憐！」。

普通人只想著如何打發他們的時間，而稍有天賦的人就會想如何好好利用自己的時間。平庸的人更容易感到無聊的原因是，他們的智力不過是受意願所驅動；而一旦沒有了外界的刺激，意願休息了，他們的智力也就放假了——因為智力和意願一樣，都需要借助一些外在事物來促使其發揮作用，而不會主動活動起來。人的力量因此停滯鬱積，這就是無聊。

為了化解無聊這種令人痛苦的感覺，人們轉而追求可以

帶來片刻歡愉的瑣事，以期借此喚醒意志力，並啟動沉睡的智力。但與真實而天然的動機相比較，這種動機就像紙幣之於鑄幣——紙幣不過是鑄幣的象徵符號而已，其價值是隨意的；例如紙牌之類的遊戲，正是為此目的而發明的。如果不玩這些遊戲，人們通常會無所事事，要麼掰掰手指，要麼有節奏地敲敲桌子，再不然就是點上一根雪茄代替思考。因此，在各國，打牌都是主流的社交娛樂方式，這完全是在宣告「我們精神空虛，思想已經破產」——人們根本無思想可經營交流，只好打牌，並試圖贏別人的錢，真是愚昧！

不過我可不想有失公允，一定要說的話，打牌也不失為一種演習，一種為了應付大千世界和以後的世俗生活而做的準備——因為一個人可以從中學習到如何精明地利用偶然卻不可改變的手氣，盡可能從他人那裡獲取更多：為了做到這一點，人必須得學會虛偽，學會如何在拿到一手臭牌的時候仍擺出高興的樣子來迷惑對手。

打牌就是動用一切、不擇手段地贏取屬於別人的東西，在牌桌上學到的這種習性，會生根發芽並逐漸蔓延到日常生活中，使人覺得人生不過是場牌局，「我的」和「你的」只是遊戲概念而已；然後會想，只要不觸碰法律底線，我就可以

最大限度地利用自己的優勢謀取我所需要的。這樣的例子在商業社會比比皆是。

正如我所說的，閒暇是生命存在的花兒，更確切地說，是存在的果實。只有在閒暇時，一個人才完全擁有屬於自己的時光。一個自身內在豐富多彩的人，在閒暇中才是最幸福的。看看大多數人如何消磨時光吧，這些沒出息的「好人」，庸庸碌碌，甚至對自己而言都是個沉重的負擔。

自由之子們，暗自慶幸吧！幸好你們不是出身貧賤，無須為生活所困。

你可能根本沒認清自己

就像富裕的國家自給自足，無須依賴進口，人民就能過上幸福的小康生活；人也一樣，自身擁有豐足的精神財富，對外在物質需求甚少或是根本無所求的，才是最幸福的人。因為進口的東西不但價格高昂花費不菲，還會讓人產生對外的依賴性。但凡需要仰仗別人，就有風險，頗為麻煩；而且，很多昂貴的舶來品實際上不過是國產貨的劣質替代品而已。

總之，人們不應該期望從別人那裡或外部世界獲得太多。個人對另一個人而言並沒有那麼重要——說到底，人只能靠自己。就像歌德在他的自傳《詩與真》中所說的真理「凡事溯本求源，人最終只能依靠自身」；或者如哥爾德斯密斯⁷在《旅行者》中所言「不論身在何處，我們只能靠我們自身創造或發現幸福」。

自己，是一個人所能成為或所能得到的最好的，也是最豐富的資源。一個人在自身當中發現的樂趣越多，就越幸福。

⁷ 哥爾德斯密斯（約西元 1730 年～西元 1774 年）：英國作家，代表作《荒村》《威克菲爾德牧師傳》。

亞里斯多德說得十分有道理，「想要快樂就得自給自足」⁸。因為其他一切的幸福來源，在本質上都是不確定的、不安全的、短暫的、具有偶然性，即便是在最有利的條件下，也都不可避免地有可能輕易消失殆盡。

隨著年歲漸長而步入老年，依靠外界得來的幸福大部分會乾涸：屆時愛情消逝，懶得打趣，也沒有精力重拾愛好，無論是對馬匹還是旅行，或是社交，都提不起勁；朋友和親人，也都隨著死亡一一離我們而去。當這樣的時刻來臨，一個人自身擁有的東西更顯得至關重要，時時刻刻如影隨形。因此，「自己」才是唯一真實且持久的幸福來源。

這個世界並非慷慨無私，我們能從中得到的東西並不多。生活充滿了痛苦和不幸，就算你僥倖逃脫，無聊也會無孔不入，即刻找上你。邪惡總能贏，愚昧最喧囂。命運是殘酷的，人類是可憐的。生活於這樣一個世界，自身內在豐富的人，彷彿是耶誕節時一間溫暖明亮的屋子，充滿幸福感，而內心貧瘠的人只能是寒冬臘月的冰天雪地，無法擺脫苦悶。世間最大的幸福莫過於擁有豐富的個性，尤其是擁有良好的智力稟賦——儘管這可能並不會帶來最光明的前途，但一定是最

⁸ 《歐德倫理學》，第七卷第二章。——原注

幸福的命運。

除了一些道聽塗說之外，瑞典女王克莉絲蒂娜唯讀過笛卡兒的一篇論文，瞭解到笛卡兒曾在荷蘭與世隔絕生活了二十年。年僅十九歲的女王非常睿智地這樣評價他：「笛卡兒先生是最幸福的人，我真羨慕他的生活。」⁹當然，和笛卡兒這樣的情形類似，一個人必須要有足夠優渥的外在條件，才能成為他自己人生或幸福的主宰，就像我們在《舊約·傳道書》中讀到的「智慧和產業並好，見天日的人得之有益。」

被大自然和命運賜予了智慧的人，會小心謹慎地維持內在的幸福源泉暢通無阻——為了確保這一點，獨立和閒暇必不可少。為了得到獨立和閒暇，他會心甘情願節制欲望，珍藏自己的資源，不願像其他人一樣，讓自己的快樂受限於外部世界。所以，他不會被領導的期待，金錢或同事的讚賞與掌聲誤導，不會讓自己妥協，去配合低級的欲望和庸俗的趣味。他還會遵照賀拉斯寫給梅塞納斯¹⁰的書信中的建議——千萬不要犧牲自我的內在去換取外在，不要用一個人整個或絕大部分的安寧、閒暇和獨立，去換取榮耀、地位、頭銜和名

⁹ 《笛卡兒傳》第十章。——原注

¹⁰ 梅塞納斯（西元前 70 年～西元前 8 年）：古羅馬皇帝奧古斯都的謀臣、外交家。

氣，否則就是最愚蠢的行為——歌德就是這麼幹的，而我則幸運地走了相反的方向。

我在此堅持的真理，即人類的幸福主要源自內在。亞里斯多德的《尼各馬可倫理學》¹¹透過大量精確的觀察也證實了，任何樂趣的產生都需要人去從事某種活動或是運用某種力量，沒有這些前提就沒有樂趣。根據亞里斯多德的學說，幸福在於能夠施展才能；斯托拜烏斯¹²在他對逍遙派（即亞里斯多德學派）哲學的闡述中也說了，「幸福意味著充滿活力地做你擅長的事，並獲得預期的結果」。他特別說明「擅長」是指精通每一件需要運用我們的長處和能力去做的事情。大自然賦予人們的這些力量的原始功用，就是幫助人們能夠對抗面對的困難。一旦這種對抗結束，他的力量將沒有用武之地，反而會成為負擔。所以人們最好是不帶任何目的地使用這些力量，否則一旦避免了人類其他的痛苦，就會立即陷入另一種不幸，也就是「無聊」中。財力雄厚的達官貴人們尤其容易受到無聊的折磨。

¹¹ 《尼各馬可倫理學》，第一卷第七章，第七卷第十三、十四章。——原注

¹² 斯托拜烏斯（活動於約西元 5 世紀）：馬其頓學者，以編纂古希臘文獻而聞名。

沒有真正的需求，就沒有真正的樂趣

盧克萊修¹³在很早以前就描繪過顯貴們悲慘的生活狀況。時至今日，那樣的狀況在大都市的日常生活中依然可以見到：

那厭倦於呆在自己家裡的人，常常離開他堂皇的大廈到外面去了，但是他立刻就又轉回來，因為感到在外面也不見得有什麼好。他驅著他高爾種的馬匹疾馳而去，瘋狂地奔往他的別墅，急急忙忙，好像趕去幫忙救一座燃燒著的房子。當他雙腳一踏上門檻的時候，他就立刻打起呵欠來，或者昏昏沉沉地就睡覺，尋求著把一切都忘卻，或急急忙忙地再趕回城裡。¹⁴

這樣的人在年輕時，腦力常常趕不上他們旺盛的精力和過剩的體力。隨著歲月的流逝，他們要麼完全喪失思想的力量，要麼對任何可供他們發揮的事都力不從心，陷入悲慘的境地。當然，他們仍保有意識欲念這唯一不會衰竭的力量，

¹³ 盧克萊修（約西元前 99 年～約西元前 55 年）：古羅馬詩人、哲學家。

¹⁴ 盧克萊修《物性論》，方書春譯，商務印書館，1981 年版。——譯注

並試圖通過玩一些刺激的、碰運氣的遊戲，譬如一擲千金的豪賭，來激發意欲，這簡直是最低級的惡趣味。當人們發現自己無事可做時，通常會選擇某種他擅長的娛樂活動來消遣，比如打球、下棋、狩獵、畫畫、賽馬、玩牌，或是欣賞音樂，或是研究詩歌、紋章學、哲學等等。

我們可以把人們的興趣愛好作為外在表現來進行系統歸類，還原其根源所在，也就是三種基本的能力，所有樂趣都來源於此。撇開促進這些能力發展所能達成的目標不談，每個人都可以從這幾項能力本身找到各自擅長的方面，並從中獲得相應的樂趣。

第一種是生命力，包括飲食、作息、消化和睡眠，也就是人體新陳代謝的能力為我們帶來的樂趣——在某些國家或地區，這一類的快樂甚至已成為某種全民娛樂。

第二種是發揮肌力獲得的樂趣，有時以體育運動的形式出現，譬如走路、跑步、摔跤、跳舞、擊劍、騎車等，有時則在軍旅生活或是戰事中體現。

最後是情感，或說是感覺的能力帶給我們的樂趣，譬如透過觀察、思考、感受獲得的樂趣，或是品鑒詩歌、文化、

音樂而來的樂趣，或是學習、冥想、閱讀、發明創造、哲學思索等帶來的樂趣，諸如此類。關於這些樂趣的價值、相對價值和持續性，還有許多東西可以講，但我留給讀者們來補充。

逃脫困住你生活的「活死人墓」

大家都能看出，使用的能力越是高級，所能收穫的樂趣就越大。樂趣總是涉及個人力量的使用，幸福就存在於一連串的樂趣的重複中。比起另外兩種基本的生理的樂趣來，感覺的能力帶來的樂趣佔據了更高的位置——同樣是存在於世，人類的感覺能力遠遠大於動物，使得人有別於其他動物，存在的地位更為高級。感覺的能力表現為精神力量，它使我們能夠獲得必須依靠思想才能得到的樂趣，也就是所謂的智力樂趣。可以說，越有思想，樂趣越大。

無論普通人對什麼事情產生興趣，都是因為這件事刺激到他的意識欲念，也就是說，對他而言這是一件有切身興趣的事。但是持續的刺激未必總是好的，也會帶來痛苦。比如打牌這項看似風雅的流行娛樂就可以提供刺激，但也只能提供一些微小又短暫的刺激，讓那些真正且永恆的痛苦暫時得以麻痹——說到底，打牌就是對意識欲念的一種隔靴搔癢。

一個人若是智力發達，就能夠毫無雜念地對純知識方面

的事物產生濃厚興趣。而且這樣的興趣對他來說才是必需品，有助於讓他遠離痛苦，並讓身心感到祥和喜樂。

普通大眾的生活讓人們醉心於各種滿足個人安逸的渺小福利，卻又讓人們不得不對抗由此而生的各式不幸與苦難，並曠日持久地掙扎其中。一旦停止為實際生活操勞，人們將被打回原形；只能依靠自身內在時，人就會被不堪忍受的無聊所包圍，如同行屍走肉，只有瘋狂的激情才能稍微點燃死氣沉沉的生活。

被賦予了豐沛精神力量的人，過著思想豐富、多姿多彩、充滿生命活力和意義的人生，其自身就承載著最高尚的樂趣之源。他的頭腦只為有價值、有趣味的事物所吸引，他想要的外界刺激來自大自然的鬼斧神工，來自對人生，對各個時代、各個國家偉大成就的思索——只有這樣的人，才能真正享受世上的傑作，透徹理解並深切感受到這些傑作的偉大之處；也只有對他而言，那些曾經偉大的人和事才真切地存在過；也只有他才能感受到它們的吸引力，其餘的人不過是偶爾的過客而已，或一知半解，或道聽塗說。

這類聰明人的典型特徵還包括他們比別人多了一項需求，

那就是對閱讀、觀察、研究、冥想和實踐的需求，簡而言之，他們需要不被打擾的閒暇。

伏爾泰說得好，「沒有真正的需求，就沒有真正的樂趣」。因為懷有需求，譬如想要欣賞大自然的風景、文學、藝術等美好的事物，所以能享受樂趣；而對大部分人來說，即使被美景包圍，他們也會視而不見，感受不到樂趣——這就好比，我們要如何期望一個老朽之人墮入愛河呢？簡直是徒勞的。

在思想智慧方面享有稟賦的人，除了日常的個人生活之外，還享受著精神的生活，並且逐漸將精神生活作為唯一的真正的 生活——實際上，日常的個人生活只不過是一種生活方式，只是獲得精神生活的一種手段而已。

很多人過著淺薄、空虛和充滿麻煩的生活，甚至將這樣一種庸庸碌碌的生活視為人生目標。而那些聰明的人，會始終把對精神的追求放在其他一切追求之上：通過內在的提升和知識的持續增長，逐步提高生活的境界，並使之越來越連貫，且具有恆久的強度與統一性，就像精心雕琢的藝術品逐漸成形。與相較，致力於追求個人舒適的人生，或許其寬度確實得到了拓展，其深度卻無法加深。可惜的是，這種所謂

的「現實生活」，對大眾來說就是人生的目的，眾人卻不知道自己終此一生無非是做了一場可憐的表演。

每天的日常生活，若沒有刺激來驅動，就十分平淡乏味；而如果有刺激，又會很快變得痛苦。只有那些思想稟賦超群的人才是幸運的，他們的智力超出了意識欲念所需，能夠在日常生活之外，同時享有精神生活，沒有痛苦且妙趣橫生。享有精神生活，只依靠閒暇（意即，當智力無需由意識欲念來驅使的時候）是不夠的，必須要有真正充足的力量，擺脫意識欲念的拘囿，這樣才有資格從事純粹的精神活動。恰如塞涅卡所言「無知的玩樂也是一種死亡，相當於活死人之墓」。

根據每個人思想能力程度的不同，與之相對應的精神生活可以無限發展，沒有止境——小到收集昆蟲標本，觀察鳥類，研究礦石、硬幣之類，大至創作詩歌或哲學作品，收穫思想的最高成就。

精神生活不僅可以幫助我們避免無聊，還可以使我們免遭無聊的壞影響——將自己的幸福全部寄託在客觀外在世界的人們，必然會遭受各種各樣的不幸，損失，甚至窮奢極欲帶來的影響，其中還包括交友不慎導致的煩惱。唯有精神生

活可以保護我們遠離這些危險——譬如我的哲學雖從未帶
給我實惠，但幫我節省了許多開銷。

人生兩大苦：物質匱乏，精神空虛

一般人把身外之物當作人生的幸福來源，希望從財產、社會地位、妻室兒女、朋友或是社會那裡得到幸福，所以當他失去這些東西或是發現這些東西令他失望的時候，他的幸福基礎就崩塌了。換句話說，這個人的人生重心隨著每一次心血來潮而不停改變，完全不在他自己身上。倘若他是一個富有的人，他就可能今天在鄉下別墅消磨時光，明天在買馬，或宴請朋友，或旅行——總之，他過著奢侈的生活是因為他只能從追求外在樂趣中獲取滿足，就像失去健康的病人，期望從各種湯藥中重獲力量，卻不試著去發展他自身的生命力，而後者恰恰才是他幸福的真正來源。

先撇開極端的類型不談，讓我們來看看比較居中的一類人——他們也許沒有傲人的思想力，但又比泛泛之輩多一些精神的追求。

一般來說，這樣的人會對藝術有一點業餘的興趣，或對科學的某些分支感興趣——譬如植物學、物理學、天文學、

歷史學，能在這類研究中發現莫大的樂趣——當幸福的外在來源枯竭，或不能滿足他的時候，他會通過這些研究來自娛自樂。像這樣的人，我們可以說，他的人生重心，部分在於他自身。但是，對藝術有淺薄的興趣，與自發地創造是截然不同的；而對科學的業餘追求則容易流於表面，不能深入事物的核心。

人不能把自己全然地等同於諸如此類的追求，也不能讓自己的整個人生完完全全被他們滲透、填滿，以至於對其他一切事物都失去了興趣。唯有我們稱為天才的，擁有最高的智力水準與思想稟賦的那些人，方可達到這種強度，將其一生的時間和精力都耗在某個主題上，將對人生作的思索以詩歌或哲學的方式呈現，力求表達對這個世界的獨特理解。因此，對於天才來說，不被外界打擾地忙於自己的思想和作品，這樣的需求十分迫切。他們樂於獨處，閒暇是求之不得的恩賜，其他一切都是多餘的，甚至是負擔。唯有這類人的人生重心才可以算是完全在自己身上。這些罕見的人，不論他們的性格有多優秀，都不會像其他人那樣，對朋友、家庭和一般的社會團體展現出過多的熱情和強烈的興趣；即便失去外在的一切，他們擁有的內在，也會讓他們得到安慰。疏離和

孤獨是他們的特質，尤其是當其他人從未真正地、切實地滿足過他們時，這種特質會產生更大的影響力。總的來說，這類人天賦異稟，他們也逐漸習慣了被當作異類游走在人群中，並在思考普通人性時會使用第三人稱的「他們」，而不是第一人稱的「我們」。

由此看來，天生被賦予了精神財富的人就是最幸福的人。的確，主觀意識對我們的影響，遠比客觀事物的影響要大不論客觀事物是什麼，都只能間接影響我們，而且還必須通過主觀意識才能發揮作用。盧奇安¹⁵形象地表達了這一真理，即「靈魂的財富是唯一真正的財富，其他的財富都伴隨著更大的煩惱」。

內心富有的人對外界別無所求，他只要求保有不被打擾的閒暇，用來培養精神並完善智慧，從而享受自己的內在財富，在生命中的每時每刻都可以做自己。倘若他註定要在整個人類歷史中留下烙印，那麼對他來說，幸福或者不幸福，只有一個衡量標準，那就是，他是否能夠完美地挖掘、發揮他的才能，並完成自己的傑作，其他一切皆微不足道。

¹⁵ 盧奇安（約西元 125 年～約西元 192 年）：亦譯「琉善」，古希臘修辭學家、諷刺作家。

各個時代最偉大的人物都將不被打擾的閒暇視作最寶貴的東西，其價值堪比一個人本身的價值。亞里斯多德說「幸福存在於閒暇中。」¹⁶第歐根尼·拉爾修¹⁷則宣告：「蘇格拉底稱讚閒暇是最美好的財產。」在《尼各馬可倫理學》中，亞里斯多德總結說「獻身於哲學研究的人生是最幸福的人生」；或者如他在《政治學》中所說「任何力量，且不論這種力量是什麼，只要能得到自由發揮，就是幸福的」。¹⁸這一點跟歌德在《威廉·邁斯特》中所說的一致：「天賦異稟的人註定要使用他的天賦，並從中獲得至高的快樂。」

但是尋常老百姓很難擁有不被打擾的閒暇，因為這與人的本性格格不入。普通人常見的命運就是將生命耗在為自己和家人的生活奔波上——為了求生而掙扎度日的人，很難有什麼高尚的精神樂趣，基本上很快就會厭倦不被打擾的閒暇。如果沒有虛假的目標來促使其忙碌的話，這閒暇就會變成負擔，人們只好用各種各樣的玩樂消遣或愛好來打發時間；到最後，閒暇甚至反倒變成痛苦，就像某句諺語所說：「無所事

¹⁶ 《尼各馬可倫理學》，第十卷第七章。——原注

¹⁷ 第歐根尼·拉爾修（約西元 200 年～約西元 250 年）：古希臘哲學史家，編有古希臘哲學 史料《名哲言行錄》。

¹⁸ 《政治學》，第四卷第十一章。——原注

事，就會躁動不安。」

精神稟賦、智力程度遠超過一般人的水準，這是不正常且違反自然的。但如果真的有這樣的人存在，那麼這個人就是幸福的，他反而會想要那種其他人認為是負擔，甚至是有害的不被打擾的閒暇，否則他就會像被束縛的雙翼飛馬珀伽索斯¹⁹一樣快樂不起來。

如果外在的、不被打擾的閒暇，和內在的、偉大的智力稟賦，這兩個特殊的條件恰好湊在一起，剛好發生在同一個人身上，那可真是最大的幸運。這個被命運如此眷顧的人可以過一種更加高級的生活，免遭人類兩大痛苦根源——物質匱乏和精神無聊——的折磨，不用再承受為生存而努力掙扎之苦，也不用忍受長時間的閒暇造成的無聊之感——人生這兩種痛苦唯有相互中和，人們才能擺脫困擾。

¹⁹ 珀伽索斯：希臘神話中有雙翼的飛馬，它踩過的地方有泉水湧出，傳說詩人飲之可獲靈感。

「智慧」越多越憂傷？

不過還有一些不同的說法。

偉大的智力天賦往往意味著異常敏銳的特質，會對各種形式的痛苦高度敏感。這樣的天賦還意味著一種狂熱、執著的氣質，意味著對事物的認識更鮮明、更完整。隨之而來的卓越的思考能力，和與之相匹配的更敏銳的感知能力，使他們的情感比普通人更為強烈，並深受其苦——對他們來說，世間的痛苦遠甚於快樂。天資驚人的人極有可能疏遠其他人和他們所做的事，因為一個人自身所擁有的越多，他從別人身上所能發現、得到的就越少；對別人來說樂此不疲的事，在他看來都是淺薄無聊的。這也許是「平衡法則」²⁰到處發揮作用的又一佐證。

人們常常掛在嘴邊的一些似是而非的說法是，雖然思想狹隘的人的命運並不令人羨慕，但實際上他們才是最幸福的人。我不打算在這一點上影響讀者作出自己的判斷；尤其是

²⁰ 指自然萬物均衡互補的屬性。——譯注

索福克勒斯²¹已經就兩種截然相反的觀點作出了評論：一方面，他說智慧是幸福最主要的因素；另一方面，他宣稱不思考的人生是最愉快的人生。《舊約》中的賢哲們也同樣莫衷一是，譬如「愚人的人生比死亡更糟糕」「智慧越多，憂傷越多」，或是「增長知識，徒增煩惱」。

²¹ 索福克勒斯（約西元前 496 年～西元前 406 年）：古希臘三大悲劇作家之一，代表作品有《俄狄浦斯王》《安提戈涅》。

庸人測試

要我來說的話，一個沒有精神需求的人，智力平平、思想狹隘，這樣的人就是「庸人」（德語：Philister）——這個詞起初是德語中的俚語，在高校中風行一時，後來從一種更高的意義來指代沒有靈性的人，也就是「不被繆斯女神眷顧的人」。我傾向於從更高的角度出發，把庸人這個詞語運用到那些沉湎於現實生活中「非現實」的人們身上；但這樣的定義有點抽象，不太好理解，很難在這篇旨在追求通俗的論文中闡述清楚。另外一個定義更容易闡述，指明了庸人的本質特性，即一個沒有精神需求的人就是庸人。

庸人沒有智力方面的樂趣——正如前面已經提到過的，沒有真正的需求就沒有真正的樂趣。庸人的人生，不會被獲取知識的欲望驅動，也不會受到對自己有利的洞察力的鼓舞，更不會去體驗身邊真正符合審美的樂趣。倘若這種樂趣是時尚的，為了跟上潮流，人會強迫自己去注意它們，但實際上他對此幾乎毫無興趣。

庸人唯一真正的樂趣是感官上的樂趣，他認為感官方面的樂趣可以彌補其他方面的損失。對他而言，牡蠣和香檳是生活的最高境界。他的生活目標就在於獲取所有能帶來安逸舒適的東西，如果這些事讓他忙得團團轉，那他反倒覺得無比幸福！

如果一個人運氣好，出身豪富，無須自己辛苦打拼，他將不可避免地感到無聊；而為了擺脫無聊，他只好依靠各種補救方法，比如打球、看戲、聚會、玩牌、賭博、賽馬、沉迷女色、飲酒、旅行等等。但所有這些活動都不足以保證不無聊，因為沒有真正的精神需求，就不可能獲得真正的快樂。

庸人的典型特徵就是空虛麻木，沒有生活重心，與動物類似。沒有什麼能夠使他真正感到愉悅或興奮，因為感官上的樂趣很快會煙消雲散，世界轉眼就會變得難以忍受，甚至連打牌都令人厭倦。

幸好還有虛榮心帶來的樂趣終生相伴。庸人們要麼為自己在財富、社會地位、影響和權力方面高人一等而得意揚揚；要麼，至少也要追隨那些各方面都更顯赫的人，沐浴在他們的華麗榮光之中——英國人把這樣的情況叫作附庸風雅，而

這樣的人，自然就是「勢利眼」。

庸人天生不具有智力需求，而只有生理需求。他們傾向於找那些能夠滿足其生理需求的人並與之抱團。他最不想要從朋友那裡獲得的就是任何一種思想的能力；若是不巧遇上了，這種思想的能力可能還會引起他的反感甚或憎惡——除了令人不快的自卑感之外，他的內心深處還有著一種必須小心翼翼隱藏起來的陰暗的嫉妒，這種嫉妒有時還會變成一種隱秘的怨恨。儘管如此，他依然不會想要提升自我的價值，或是尊重卓越的精神思想；他依然會繼續追逐社會地位和財富、權力和影響力，因為對他來說，這些才是世上僅有的真實的好處，他希望自己能在這些方面勝過別人。這一切都是他身為一個人卻沒有精神的需求導致的結果。

庸人最大的苦惱是對思想毫無興趣，為了逃避無聊，他們只能不斷地追求現實的東西。可惜「現實」要麼不盡如人意——一旦窮盡，人就會感到倦怠——要麼就是相當危險，禍害無窮。而理念性的世界廣袤無垠，平靜如水，「超然於我們的憂傷」。²²

²² 在關於幸福涉及的個人素質、稟賦的討論中，我主要關注了人的生理和智力素質。關於道德對幸福的直接和間接的影響，請大家參考我的論文《論道德的基礎》（第二十二節）。——原注