

# 慎思、開闊、亞里斯·多德

閱讀書目：關於人生，你可以問問亞里斯·多德

書籍作者：伊莉絲·霍爾

中華民國 109 年 2 月

- 一、不做決定，等於讓別人決定你
- 二、超越時代的先進思維
- 三、不僅僅是我的人生，是我們的
- 四、溝通是值得思考的學習
- 五、思慮技巧創造好的幸福走向，穩定而踏實
- 六、命與運
- 七、資料來源

## 一、不做決定，等於讓別人決定你

幸福，是有意識的思考、選擇和行動。

相信追求幸福與快樂不是片刻的開心，而是每個人一生持續的狀態，但其中又有很多矛盾存於其中，以約翰·藍儂（美國披頭四知名歌手 1940~1980）自小受到母親薰陶，有著相對於時代不同的人生觀，在小學時期寫作課時題目為：「我的志願」中寫道，他畢生志願是“Happy”（快樂），當時老師指責約翰·藍儂不瞭解題目，而約翰·藍儂回憶道：「是老師不了解人生」。

在網路普及化，資訊流通快速的時代下，曝光自己的生活片刻變得容易，但值得深思的是看見他人的表面光鮮亮麗時，真的幸福到來了嗎？或者僅僅只是修飾表象呢？相信以下這段話十分貼合目前現況，雖然時代是在進步與改變的——人們覺得有錢了，滿足慾望了，就能擁有人人稱羨的生活就會幸福。

什麼是幸福？

如何能幸福？

本書作者提到卡內基的書，當中我也讀到了幾本，包括作者提到的「如何停止憂慮，開創幸福人生」及其他如「人性的弱點」、「人性的優點」等等，雖然一直以來都認為翻譯的名稱太過強烈，但其中

很多內容不是不能認同，而是跟我們一般的個性與生活比較難契合，我們太容易被情緒影響以至於相對比較難像卡內基一般。

對於幸福的人生亞里斯多德有著很明確的方向「慎思的快樂」，是長期的而穩定做對的決定，本身所能認同並接受的行動帶來的幸福，每一個行動並不為最終的結果或果報而為行動，經過一步步的行動而愈發感到心安與幸福。這部分對比到一本我喜歡的其中一本書薄伽梵歌——來自印度的著作，據稱是唯一一本由信仰中的神所親筆寫的，其中闡述了很多值得深思的思維，那本書圍繞著一場戰爭揭開序幕，一位被迫與自己表堂兄弟交戰的帝王，王與神其中一段談論的是王寧願自己兵敗也不願開戰傷害自己的至親，神說道：「你的兵甲為了征戰而鑄造，士兵為了王國而訓練，在爭戰的前夕，讓兵士們盡職爭戰，為你而付出，為國土而戰，縱使是向自己所愛的叔姪揮起兵矛，而何須苦惱，不為結果，讓大家盡職吧！」，當能有機會幫助他人，有機會做善事時，有多少何嘗不是為了回報與善果，為了功德換得平安，而我們所能擁有的幸福不正是：因為情境合適讓我們有機會選擇行動，有能力決定做最好的自己，雖然無法保證自己的決定完全正確，但這個決定所作的準備可以最大化成功與幸福的機會，慎思，而成為更好的自己。

## 二、超越時代的先進思維

在最前的部分作者充分地讓讀者了解亞里斯多德的主要核心與幸福的架構，也將亞里斯多德與其他教派的對比，作者的比喻直指著亞里斯多德的構思方向是經驗而來，近似於歸納法（英國 Francis Bacon, 1561~1626），在過去這已經是很有邏輯的突破。

在正式進入本書的讀後感與心得前，值得提到我個人認為對幸福與人生有最好的闡述與研究的一本書，與簡短的說明近代的幸福與愛，第七感（Mindsight Daniel J. Siegel 1957年7月17日—至今 加州大學腦神經心理學教授），我們對於愛與幸福感是來自大腦內部跟腦部結構、神經結構與化合物的交互作用，其中前額葉就創造了共感，也就是愛，而其他如杏仁核、腦下垂體等等也各控制了戰鬥與維持關係這兩種不同的大腦反應，聰明迷走神經可以在我們緊張與生氣的時候放慢我們的呼吸與情緒，所以席格博士提到有意識的訓練可以改變與世界的交流方式，訓練自己充分的了解大腦與其他部分，從我很生氣到我感覺自己生氣的過程，而其中他有提到過得更美好的生活與溝通交流，盡可能增加灰質部，很有幫助，經過沈思與專注訓練，瑜伽等等都有助於使大腦灰質增加，提升共感能力，增加同理心，並有意識的感受情緒且進行調整，達到我們所熟悉的理想狀態。

### 三、不僅僅是我的人生，是我們的

閱讀本書的收穫不僅僅是對個人的人生理解有幫助，在很大程度上也使我對社會制度與結構有了更多的想法，其中當然不乏說到希臘有著古代少數的直接民主制度，由後往前讀，或者按往常讀書習慣從第一章開始，都很適用於本書，結構完整而流暢，不乏窺見作者——伊莉絲·霍爾的想法與洞見，有些未必完全來自亞里斯多德，經過時代的變遷與霍爾女士的經驗是值得學習的。其中對於社會形態與教育的推廣十分令人認同，援引自禮記有段：「凡人之所以為人者，禮義也。禮義之始，在於正容體，齊顏色，順辭令。容體正、顏色齊、辭令順而後禮義備，以正君臣，親父子，和長幼。君臣正、父子親、長幼和而後禮義立。故冠而後服備，服備而後容體正、顏色齊、辭令順。故曰：冠者，禮之始也。是故古者聖王重冠。」，人之所以為人，正是我們有著語言，遵守規則，制定制度而使團體生活進步所以異於動物。幸福是需要付出努力追求的，並非過著「自動駕駛」的人生就能獲得快樂或幸福，其中如何行動成了我們應當學習的一環，而由他人經驗有系統地學習可以減少很多探索的時間，亞里斯多德同時也重視了「教育」為個人與社會同樣帶來影響，這裡身在台灣的我們用心感受，會發現目前教育體制多元，全國的平均教育水平也逐年升高，姑

且不論教學深度和專業性，國民素質是有確實的提升的。菁英主義未必會為社會帶來進步但普遍教育是很明確的目標。

援引書中提到馬丁·路德·金所言：「我對我的孩子說：『我要努力盡我所能，看見你們受到良好教育。我希望你們永遠不要忘記，有千百萬神的孩子不會也無法受到良好的教育，我希望你們不要覺得自己比他們優秀。因為直到他們成為他們應該成為的人，你們才能成為你們應該成為的人』」

教育是使所有人了解為了整體社會共同利益而行動，增進和諧與進步，而我個人十分認同，法律是道德的最低標準，是無關乎宗教與神學，我們都應該認知到的，家庭教育中很難去普及到法學等等觀念，社會教育，共同的學堂成了重要的一環。而有了規則後我們僅僅是擁有了和諧社會，但如何幸福呢？找到自己的潛能，擅長的領域與興趣，是很重要的課題，雖然亞里斯多德認為自己是到 49 歲才智識開闊，至少他自己是這樣認為，但能找到自己擅長與興趣相契合十分重要。潛能很重要，而潛能在本書中也有著準確的闡述與邏輯，十分貼近我們的生活，在如此久遠以前的哲學家，在各方面的論述與觀察貼合我們的生活，十分令我感到驚嘆，也發現數千年來我們生活模式與思維其實都走著相同的道路，而科技持續進步著。

潛能，在我們的生活中我們常說：「你有潛力」，其中潛能往往誤解，如同天賦一般，使人忘卻了努力的重要，每個人的潛能得以發揮，就如同道德一樣重要，是一項適合投資在幸福中努力的目標，潛能意味著學習起來比他人更有成效，也更加輕鬆，而相對適合自己學習的也能為生活帶來愉悅，在自己所擅長的領域得以發揮，努力加上潛力臻至圓滿。

在現今生活中有許多父母缺少了觀察力與體悟，往往將孩子視為自己的人生延伸，或者期望子女可以獲得值得為人稱道的未來或是職業，自幼就沒有用心觀察每個孩子間的差異與好惡，在哪些部分展現出了潛力，對何者有興趣等等.....，正是喜歡而得心應手。

其中我覺得作者 伊莉絲·霍爾 與 亞里斯·多德兩位都為人稱讚的是表達能力，也正是書中提的溝通，在哲學家有著相對高的地位，運用修辭學，艱深詞彙的時代，如亞里斯·多德般認為學術用語與通俗用語是相同的，無所謂高低之分，但通俗文字適合大眾閱讀，可以更廣泛的傳播，一個好的溝通，既要能準確表達所想表達的，又不至過度冗長，其中最難表達的我認為是自己的想法與心，總是可以說來單純，但又很難讓他人感同身受。

四、溝通是值得思考的學習

好的講者不僅僅能表達想表達的，建立聽者的心態，讓他們理解、或是使他們明白自己是道德的、善意的。在讀到這本書的感受中，很大部分可以說是改善人與人之間的關係，對他人和諧、溫暖，針對社會共同的進步，家庭的和樂，行動經過思考不後悔正是幸福之路，當他有鑒於在醫院中對生命路程最後所做的統計也代表了人最為後悔的幾件事，而慾望往往排在最後，多半都是與幾個重要他人，如父母、兒女與重要的朋友等等，留有遺憾，未能對待他們更好。所以好的溝通此刻正是關鍵。

##### 五、思慮技巧創造好的幸福走向，穩定而踏實

但要臻於不後悔，盡可能跟著慎思之路走，以我自己個人來說不太容易，生活中很多部分我們都是跟著直觀的角度行動，不假思索，也未將小事是否會影響到重大的未來思考透徹就行動了，慎思可為貫徹本書各個部分，亞里斯多德希望我們能經過慎思把他所說的” A Good” 滿佈在人生中，過著不悔恨，接受我們每個重大選擇都是「我們當時思考過而想做的」，縱使結果不盡人意，我也做了對的決定。最終我認為值得討論的是書中很多部分與慎思的結合，但慎思後要接收的是我們能決定的變因其實不多，學習像哲學家一般，但是是跟著亞里斯多德之路，跟著他的靈魂散步——思考，接受混亂並試著找到



如同他一般的秩序，一步步在自己的人生經驗中尋找幸福，也帶給周遭的人美好。

慎思在生活中履行相信對很多人都是必須一步步養成習慣的，而其中我覺得很值得的一部分是動機，在最近網路大爆發的時代，資訊大量掩蓋我們生活，很容易讓我們迷失行動的目標與動機，而最近在TED（知名全球公益性演講，由 Technology, Entertainment, Design 縮寫而來）其中一個演講主題是如何確立目標，第一步是了解 Why？為何而做，再者是：What 該做什麼跟 How 如何完成，我相信不論對任何人來說 Why 是很重要的，有很多時候要是我們探尋動機，我們就很多部分不會行動，如過度消費，而不可諱言的是 Why 為何而決定對誰來說都很關鍵，也是我們判斷其他人好壞的關鍵，而在亞里斯·多德那年代對這部分有探詢的遠見，讓我自己對於自己的視野應當在更加擴展有了深刻的體悟，最近一次有如此體悟的正是 18 世紀巨著國富論，其中亞當·斯密梳理著足以符合至今的理論著實讓人欽佩。而動機是判斷他人也能判斷自己的最佳標準，引用自叔本華：

「寧可孤獨也不願與叛將為伍」，對動機不良者的恐懼，我們同時也擁有，也應當確立我們本身的想法與思維，並充分的運用我們的言語，不至誤解，所以亞里斯·多德一在強調修辭學的重要性，雖然我們不是英語系或斯拉夫語系的國家，但本著中文的淵源，我自己也該試著

觀察不同表達方式的影響與契合度，也從而了解是否有機會試著去對我曾後悔的人事物從新建立連結。

## 六、命與運

文末最終部分我希望探討的是「命運」，相對伊莉絲·霍爾先編入前部分，我希望最後探討的主因是很大部分的事物我們可以盡心力去調整自己進而改變，而命運，此時只的命運是無關果報，輪迴，「運」是確確實實的隨機性而來，如同書中的例子：一位盡心盡力，仁民愛物，沒有什麼實際原因可以指責國王的部分，但他還是面臨了強國的侵略而無法抵禦，最終帶向了不幸。如同一位善良的人最終脫離不了病毒的隨機侵略，病死在年少時。但命運同時也有好的，書中提到了兩種不同的人中了樂透大獎，帶給我很多領悟，正因運氣是隨機性的，往往我們都沒思考過如何運用運氣，任憑隨機性的事件帶給我們人生波浪，一部分的人會用宗教來理解，此時很容易看出我們華人的美德，在上一輩的口語中很能感受，當成功時他們往往感謝佛祖、神明等等，當失敗之時怪罪自己不夠努力。不幸固然難以運用但適度限縮損失很重要，接受與走出傷痛也需要努力，但在不幸發生前的準備顯得很重要，例如最簡單的商業保險，或是避免從事可能有不好結果的活動等等，而在當有好的運氣到來之時，感謝之餘，在心態上是先建立良好

的心理建設十分重要，不僅僅是如同幻想般，希望可以買什麼等等，而是確切務實的，當發生之時我如何不會因為這些情境而變得不幸，好的心理建設使我們不至於當好運來臨之時失去了自己的生活與理智。

適當的閱讀總是能看到過去生活經驗中看不到的方向與角度，每次閱讀總能帶來驚奇，分明是在遙遠的過去，早已化成灰數千年智者，依舊足以擔任我們的導師，使人視野開闊，在很多部分找到我們過去沒有試著思考與嘗試的邏輯與辦法，讀這本書不論是否能直接為我人生帶來幸福，但開闊了視野是必然的，對死亡更無需多慮。

其以人性與現今社會現況結合亞里斯多德的學說，結構性與內容值得我一再反覆閱讀。

七、資料來源：

第七感 丹尼爾 席格

薄伽梵歌 濕婆

卡內基著作數本 卡內基

禮記 孔子及其弟子