

# 「關於人生，你可以問問亞里斯多德」

## 讀後感

「哲學」在教育部重編國語辭典中的釋義為：「哲學一詞在西方原指愛智，是一種藉由人的理智去探討宇宙間萬事萬物的最高原理之學問。在東方，哲學除包含上述意義外，尚包含如何通過實踐行為以實現道德理想人格。」，個人並未在這門學科受過專業訓練，因此僅就本書「關於人生，你可以問問亞里斯多德」的內容，結合自身的經驗來呈現這篇心得。

本書用「幸福」作為前言及第一章的主題，並用「人類生命的終極目的，就是幸福而已。」作為副標題，可以理解作者點出人生的終極目標，以作為一個人持續提升自我的動力來源，也是本書討論種種改善方案之所以存在的理由。個人的感想是人生的終極目標必須先訂明確，然後才能夠判斷各種方法及態度，是否能夠助人達到終極目標。也就是用來判斷其他事物「好」或是「不好」的標準，簡單來說能夠對達成目標有足夠幫助的，就是好，反之就是不好。不管哪個學科，都一定必須為問題提供解答，因此必須先將目標訂明確。但在這裡就遇到第一個複雜的問題，也就是「什麼是幸福？」

就個人感想來說，「幸福」是一個非常難以定義的概念，因為牽涉當事人的主觀判斷，以不同個體來考量，不容易找到共通的定義。

這個問題可以說已經落在「探討宇宙間萬事萬物的最高原理」的範圍，也就是「哲學」的範圍。亞里斯多德在著作中引用他的前人的看法，也就是人生至善的三件事是「正義、健康以及達成個人的想望」，雖然他並不認同這樣的看法。亞里斯多德認為人生應該追求幸福，也就是找到一個志向來實現潛能，同時努力修正自身的行為，已成為最好的自己。且因為我們活在一個與他人彼此密切相關的世界裡，所以應當以自身為道德主體，來與他人好好合作。面對一個必須終生追求的目標，就會有許多必須注意的細節，以及可能會有幫助的方法，也就是本書接著要敘述的內容。

亞里斯多德鼓勵大家在做決定前，先經過審慎冷靜的思考，甚至為這個主題寫了一本書，名為「論慎思」。希望大家能避免急著做決定，同時應該參考既有知識並徵詢相關意見，以確保最後的結果能符合原先的期待。他非常強調理性思考，以對自身及週遭環境的客觀理解為基礎，搭配邏輯推理，然後決定應該怎麼做。本書的觀念並非單純的反對極端作法，而是認同亞里斯多德的想法，希望藉由理性思考來決定應該怎麼做，才能夠達成目標，並避免產生後遺症。實務上很難能有 100%正確的解決方法，但經過確認相關客觀條件並審慎考量，人才能夠避免迷惘，在下決定時就已經為可能的結果做好心理準備。

因為已經盡可能為後果做準備，也才能稱得上真正為自己的決定負責。

個人認為慎思的方式確實很理想，但這麼久以來還是無法被大家通盤接受。因為一時衝動或單純欠缺考慮產生的遺憾，還是常常發生。以我個人來說，深入思考需要耗費較多心力，因此無法每個決定都這樣做。針對這個部分，個人認為僅針對會產生較大影響的事情進行深思，是比較務實的做法。個人曾接受量測相關的基礎訓練，當時的講師提醒不應該經常追求絕對的零量測誤差，因為隨著難度增加，需要投入的成本也會增加，很容易出現得不償失的情形。在決定容許量測誤差時，應考量整體需求，訂定合理的量測誤差，才不會虛耗資源。同理，在做決定時追求的應該是足夠符合要求的結果，而不是絕對正確的結果。毫無疑問理性思考是非常好用的工具，應該歸類在居家常備的範圍，但要無限制使用，真的會有困難。

人難免有惰性，依個人的經驗，喜歡依循現有規則是因為那樣不需花太多時間及精力思考，思考不只耗費時間，同時也需要耗費精力。大腦需要的能量不比肌肉少，耗費能量不只增加食物需求，同時也增加身體器官的負擔。如果過度使用，對生存就反而有害。因為物質缺乏，演化過程造成我們擁有思考的能力，但又不會想要常用，達到微妙的平衡。個人相信亞里斯多德了解人性很難改變，因此訴諸可訓練

的理性，在人性的框架內試圖將各種情況導向正面，讓人們可以得到更好的結果。理性跟體力一樣可以透過訓練提升，可以藉由投入時間及精力，有效的改善自身，讓人活得更好。

書中對亞里斯多德的生平有相當詳細的介紹，除了大家都已經很熟悉，有關他的聰明才智的部分。另外還有些令我驚訝的部分，一般聽到哲學家，個人常會想到每天埋首書堆，很聰明也很有知識，但是跟現實有點脫節的形象。個人對這樣的形象並不反感，畢竟人的時間與精力有限，無法面面俱到，而理解哲學問題，並不是一件容易的事。但從書中引述的歷史紀載，我們可以發現亞里斯多德其實是一位對現實世界非常感興趣的學者，一有機會就會用心觀察各種事務的運作方式，從野外的生物如何生存到各種職業的人們如何完成他們的工作。亞里斯多德都把握機會，積極的去了解各種細節。也許是因為這樣，亞里斯多德對於哲學問題的看法，常會帶有相當程度的實用性質，像是上古世界的人們常覺得運氣是天生的，現在也有人認同這樣的想法，但亞里斯多德卻認為每個人對應問題的態度與方法都不同，且有許多領域是需要專業技術的(如航海等)，因此將結果完全歸功於亂數或不確定的概念，反而排除了一個人在處理事務時所投注心力，以及平日持續反省改善自身產生的成果，這樣並不一定正確。

亞里斯多德喜歡以相當實用的角度來理解事情，重視人實際的經驗，並由此為基礎進行問題的思考，不會過於重視理論。他對於人為何應重視「美德」的認知，是因可以使人更快樂，並減少種種壞事的發生，並非只是單純覺得那樣才是對的，或是聽起來好像很了不起。美德是作為「通往幸福的路」而存在，而不是單純用於評價自身或他人的工具。個人認為工具的本質只是協助達成目的，至於達成該目的後會有甚麼影響，就不是工具本身能夠決定。作者在這邊表達的也是這樣，美德應當用在提升自我，而不是貶低他人。提升自我才能確實的改善自身的狀況，貶低他人並不會讓自己變得更好，只是營造出一個自己比他人優越的表象，短時間雖然有用，但無法長久維持。且除了耗費時間精力，還有被他人輕視的可能。以客觀的條件來看，並不能算是一個很好的方案。

個人認為面對問題時選擇何種解決方法是很重要的，不只直接影響能否達成目的，甚至可能帶來比失敗更嚴重的後遺症。俗話說「善心不一定得善果」及「通往地獄的路往往由善意鋪成」等，都是在提醒大家類似的可能性。英國作家雅各布斯所寫的恐怖短篇小說「猴爪」中，主角一家滿懷希望的許願，而他們的願望也確實實現，但是卻是以許願者本人無法接受的方式。許願者想要 200 英鎊，猴爪就讓他的愛子出意外死去，再以死亡保險理賠金的方式實現願望。在故事的設

定當中，猴爪的本質是為了惡整貪心許願的人，它一定會讓願望實現，但是也一定會讓許願者得不償失。在現實生活當中當然不會有猴爪這樣的東西，但是當解決方法選擇的不好或沒有照預設的條件去執行時，就難保不會有悔不當初的狀況。就好像一家人為適婚年齡的兒子找尋對象，父母、兒子本人及介紹人都非常積極，但是三方面並沒有先就目標做明確討論，導致從一開始對目標的認知就存在誤解。父母認為的好對象是工作穩定，個性溫婉，介紹人認為的好對象是家有恆產，門當戶對，兒子認為的好對象則是外表亮麗，身材姣好。在執行過程中從頭到尾沒有對「好對象」一詞做明確討論，只有一個似是而非的模糊概念，三方面都覺得對方了解自己的想法，所以不覺得有必要特別確認。假設最後介紹人真的介紹了一個好對象，這家人恐怕還是會覺得失望。個人覺得這其實是很討厭的部分，人不能不慎思，但又不可能每件事都慎思。

也許是因為抽不出時間或覺得沒有必要，個人在面對一些事務時也會放著不做決定。不做決定會容易吃虧，但是大家會選擇不做決定是因為甚麼理由呢？因為覺得生活中有其他事更重要，所以不想花太多精神在這個問題上？就我個人來說是的。但就如本書所強調，不做決定就等於認同他人在相關事務上的決定，讓自己變得容易被人操縱，無可避免就會吃虧或受到不公平的對待。在重要的事情上吃虧，後果

可能難以彌補，但每件事都細細推敲，又會把自己累倒。因此除了解決特定問題之外，也需要理性思考的事情的重要性，才能有效利用時間及資源。

在通往幸福的道路上，我們除了必須小心使用有限的時間及精力，同時也常需要努力控制內心的情緒，避免失控導致更大的問題。極端激烈的情緒反應常常會讓人留下深刻的記憶或體驗，往往讓人非常有趣，就本質來說似乎也無法完全避免，但因反應時間短暫，無法針對前因後果做確認，容易造成後遺症。個人也曾經經歷許多值得覺得非常快樂或生氣或悲傷的事，但類似的情緒反應會耗費相當的體力，連帶會影響可以使用的時間，有時也會混淆個人的判斷。雖然如此，但還是不能否認激烈的情緒對人還是有好處，畢竟在處理緊急情況時，是沒有時間慢慢想的。就像到達目的地的方式常常不只一種，快跑與慢走一樣都會到。不同的方法適合不同的客觀條件。以個人的經驗來說，激烈的情緒反應比較像是與生俱來，不需要訓練，因此可以理解亞里斯多德會鼓勵大家要培養理性。

針對人生常有的負面情緒，像是嫉妒、憤怒和仇恨這三種負面的衝動，亞里斯多德也有相當務實的見解。負面情緒是人性的一部分，難以避免，亞里斯多德以理性分析的角度去導引出有建設性的建議。以嫉妒為例，他認為應冷靜分析自身羨慕或嫉妒他人的原因，並將這

種情緒轉化為追求改善的動力。這樣的態度其實可以衍伸對應所有的負面情緒，人生無法一帆風順，如果放任負面情緒虛耗寶貴的時間跟精力，只會造成更大的損害與浪費，反而更不容易解決根本問題。

一直以來個人覺得哲學提供的建議大多只是概念，好處是涵蓋的範圍很廣，似乎世上所有事物都可以適用。但壞處是若沒有針對特定細節做確認，這些建議無法直接套用，有等於沒有。至於要將哲學的概念套用到實際問題，還是得靠個人的理性，付出心力來做判斷。在判斷階段若是出問題，還是沒辦法達成目標。雖然這些概念在邏輯上都對，但是實際上不一定能幫得上忙。感覺上像是一種需要經過特別訓練才能使用的萬能工具，就不能廣泛為人所用的這一點來說，是很可惜的事。若以正面的角度想，如果願意投入心力了解哲學，就有機會獲得一種萬能工具，即使就現實的角度看，也是很有利的一件事。個人在不算很長的人生當中深深感覺人必須盡到自身的基本責任，然後才能開始考慮與他人合作互利。重要的決定大多不能假手他人，自己下決定，自己面對結果。雖然如此，為了「幸福」的終極目標，我們還是必須努力向前，在成就自己的同時，也成就他人。