

什麼是幸福？怎樣去追求幸福？如果幸福是擁有更多的財富，一旦財富縮減以後就會感到痛苦。如果幸福是健康的身體，當身體衰退以後就會感到沮喪。如果幸福是獲得更多的關注與影響力，能夠光芒四射，某一天失去關注以後就可能陷入黑暗的深淵。如果什麼都不追求，卻會變成魚乾一樣，生命中的經歷與體驗就會成了毫無波瀾的一條橫線，徹底喪失了生命力。

如果人生中遇到各種的高低起伏落就像一條波浪型的曲線，通往幸福的哲學就是思考如何讓整條曲線往上抬升，並把痛苦與下沉的部分收斂的智慧。要向上抬升，就要增加生活中幸福的元素，提升幸福感知的能力。要減低下沉時的沖擊，就要增加生命中抵禦逆境的能力，面對不受自己控制的外在因素變化能更好地適應，不被心中執念與枷鎖產生二次傷害。如能理解其中緣由並加以善用，就像以智慧之石擊往煩惱與痛苦的聚積之中，令自己的身心得到解脫與愉悅，更好的感知到持久性的幸福。

人都是被動的來到這個世界，往往不明所以的活著，然後活著活著就老





了，最後不明所以就離開了。在這不明所以的世界之中，數千年來不同的哲學思考者留下了一些智慧，能改變無明的人生，可能會變得更幸福，更快樂，更能適應變化無常與充滿焦慮不安的社會環境，你會想去了解一下嗎？

幸福的思想寶藏，已經來到了你的跟前。各種通往幸福的想法，就像一個投放在時間長河中的漂流瓶，眼前這漂流瓶的蓋子已經鬆開，拾起它，並不需花太多時間，也沒有什麼損失，為什麼不去打開來看看？也許對有緣之人而言，會找到一個無價的思想寶藏！

哲學的原著有關於幸福的討論往往零碎艱深，不易被大眾吸收，這本書的價值就在提煉當中的核心思想，系統的梳理各種思想脈絡，讓讀者能受益於深藏在其中的智慧。要嘗試解答「什麼是幸福」這個問題，你首先要想想什麼是你的個人終極追求？幸福沒有絕對的定義，而是由不同個體各自思索理解，所以個人對幸福的認知受成長環境及社會觀念的影響很大。幸福的反面是不幸，不幸比較好理解，不同社會對不幸有一定的普遍性認知，比如遭遇病痛、極端貧

窮、被奴役或喪失自由、陷入恐懼與焦慮、抑鬱痛苦等都是不幸的來源。能夠遠離不幸，就能靠近幸福，問題是，稍有認知力的人都了解到生命有限，健康隨年齡衰退無可避免會老化生病，財富累積也可以在社會經濟變化下化為烏有。個人窮一生精力去遠離社會認知上的不幸，也只能處理力所能及的部分，但對衰老與個體消亡等不可抗力的不幸因素卻是無能為力。單純躲避不幸的幸福其實是建立於外在不確定的因素之下，換言之，一旦外在的因素變化了，個人仍會陷於不幸之中。

古今東西方的衆多哲學家們，在不同的時空都有思考如何獲得堅實幸福的方法，這是一個哲學的永恆命題。各人雖有不同的人生主張，但大抵最終的目標都是為了達到幸福與有意義的狀態。如果細心的去理解，幸福的主要路徑其實也只有三個大方向。





(一) 往內在追求幸福：講求的是修心，控制慾望，不為外在事物影響，安放內心的焦慮與恐懼，盡力保持恆定的內在心境。主要代表人物有佛陀，還有主張順應自然，自由自在就是幸福的莊子。

(二) 往外在追求幸福：達到物質及肉體的平衡與愉快。代表人物有主張快樂即是最大之善的伊比鳩魯，以及主張獲得越多快樂功用就越好的邊沁。

(三) 追求律己修身：達成某種處世與個人行事的標準，重視現世的實踐，不走向極端，主張多承擔個人與社會責任，以達至君子之樂。代表的有孔子、斯噶多學派的馬可·奧理略。

這三大方向其實沒有矛盾，只是有不同的側重點，指出的路徑都能幫助不同的人去靠近幸福。至於這些路徑是否有助於你找出幸福的路徑，就要看你最終實踐的結果。單純思考這些幸福的哲學，已經能帶給許多人巨大的益處，在困難及痛苦中點起心中的亮光，照亮最黑暗的晚上。

莊子——自然之樂，逍遙人間

莊子原名莊周，生於西元前三六九年戰國時代初期的宋國，與孟子大致同時代。莊子思想承自老子的道家思想，也認同「道」是天地萬物的運行規律，但莊子的思想並非與老子完全相同，思考中省卻權術陰陽變化等，把道的思想主要應用於個人生活與幸福追尋之中。

莊子只擔任過管理漆園的官吏這一小職位，離職後以編織草鞋維生，平日居住在陋巷之中，生活比較拮据。雖然當時曾被楚王派人邀請擔任國相的官職，但卻被莊子婉拒。楚國的官員去拜訪莊子時，正好遇上莊子在持桿釣魚。莊子對他們說了一個故事，說在楚國的田裡有一隻烏龜，這烏龜平時生活雖然艱辛，要在污泥濁水中辛苦地奔波覓食，可是有一天楚王想把牠請到了王宮之中，給牠好食好住，不過到了需要祭祀的時候就會把牠給殺了，然後裝在精美





的盒子放在祭壇上。莊子反問，如果你是那只烏龜，你願意在楚國的祭壇上呢？還是自由自在的在污泥濁水中繼續生活呢？楚國的使者一聽只好打退堂鼓了。

莊子一生清貧，不像當時的各派思想大家能夠過上體面的日子。有一次他去見魏王，莊子當時穿了一件打了許多補丁的麻布衣服，只有一雙要用繩子捆在腳上的破鞋子，實在是窮到了一定的程度。還有一次莊子家中快無米下鍋，想找認識的人去借糧，不但未能借到，還被人羞辱一番。可是生活上如此困頓的莊子，卻有自己的獨立思想，過著擁有喜悅與幸福的精神生活。

關於幸福，莊子有自己獨特的看法。他認為獲得幸福有不同的等級，我們按自然本性去自由的生活，可以獲得一種相對次等的幸福。莊子認為順乎天性是幸福和善的根源，萬物的自然本性沒有絕對的同與不同。比如有一次莊子與朋友惠施出遊時，見到河中的魚在自由的出遊，認為魚是順應其本性在活動，莊子就知道魚是快樂的。只要個體的自然本性充分而自由地發展，這時候

就是幸福的個體。可是人性的發揮在一些情況下會受到阻礙，比如疾病與衰老，因此這種幸福是一種有限的幸福。而更高一層的幸福，需要通過對事物的自然本性再高一層的理解才可以獲得。

高層次的幸福

莊子認為要達至更高層次的幸福，需要做到「至人無己，神人無功，聖人無名」的狀態。這才是絕對幸福的狀態，因為達至這種境界就能超越對事物認知上的區別。至人無己即是超越了我與非我的區別，處於無我的狀態，與天地之道合為一體。也因為天地之間的道無為而無不為，既然道是無為，所以亦無功。當聖人與道合一，自然也是無功無名的。這中間的哲理有點不易理解，其核心在於無我，既然我已經與天地萬物化為一體，我即化為道，道亦是我，在此「無」的基礎上，不再受事物阻礙及約束，能逍遙於天地之間，不受困於功名。如果細心一想，這與後世的禪宗思想有一定的相似性，道家思想對漢傳





禪宗有相當的影響。要更立體的去了解莊子的思想，我們要去了解一下相關的寓言故事。

逍遙遊

莊子在〈逍遙遊〉的寓言中說，北海有一條身體有幾千里那麼大的鯤魚，有一天忽然長了翅膀變成了一隻大鳥，單是鳥背的長度就有幾千里之廣，張開翅膀就能激起三千里的浪花，飛上了九萬里的高空。可是這時候小麻雀卻譏笑大鳥為什麼要花那麼大的力氣飛那麼高？小麻雀說自己想飛的時候才飛，有時候想飛就往樹上去，有時候不想到樹上了，那我就輕易的回到地上。我這樣自由自在的生活也是在飛翔，為什麼要像你飛得那麼累？透過這一寓言我們可以很好地詮釋了莊子對自由的追求，亦會明白為什麼他會婉拒到楚國當國相。因為他的人生，不是追求榮華富貴，或是被萬人所敬仰，而是當一個自由自在幸福的人，享受平淡而快樂的生活。