

## 幸福哲學的思想實驗室

作者：YVES BOSSART 易夫斯·波沙特

日前好友的女兒誕生，乳名「慢慢」。朋友說「慢慢」是一種祝福，當我們愛一個人的時候，會關心他「慢慢來、慢慢走、慢慢吃」，這個世界講求效率和快速，但生命中很多美好的時刻需要慢慢體會、慢慢感受，希望寶寶可以慢慢體驗世界的各種面貌，更希望我們的「幸福生活」可以讓時光走得慢一點。

希冀得到幸福是人的本能之欲，進入後工業時代的我們，經歷全球、社會、經濟從所未有的快速變遷，人們的不安及動盪感加劇，對於幸福的追尋及渴望有增無減，近年「幸福學」來更成為社會上的顯學，網路上的公開課程、心理學書籍銷售排行榜，處處都能見到關於幸福議題的探討，再再反映人們對於此命題的渴求。

臺灣社會也在全球化及資本主義的浪潮下逐漸成為兩極化的社會，青貧階級顯因經濟因素導致幸福指數偏低，然而富裕的資產階級就因此比較幸福嗎？當我們在抽象的價值議題上有了迷失，哲學可以為我們提供思考辯證的方向。進行哲學概念的論證及釐清，是件有意思的事情，沒有龐大的儀器，沒有問卷調查，沒有探勘考察，然而哲學家們有他們專屬的秘密武器—思想實驗(Gedankenexperiment)，本書作者為我們開設的幸福哲學實驗室，讓各樣情境在思想中上演，從

中探求出根本概念，為我們的思想打下基柱。接下來我們就跟著作者的腳蹤一起進入思想的虛擬實驗室，跟著不同的老師進行思想實驗吧！

### 情境一--身後的幸福

亞里斯多德老師問：「你臨終前回顧自己的人生，一生過的就跟你希望的一樣，是一個成功的人生，可是死後一切卻都變了，人們說你的壞話，你的孩子為了保護你的名聲誤殺了人，你徹底成了一個臭名四播的人，你的人生真的成功了嗎？」

這裡有個奇妙的觀察點，關於人死後之事為什麼我們還要去在乎？我們不是已經不存在了嗎？亞里斯多德老師的提問潛藏了關於人死後靈魂存續的狀態假設，這應該是一個架構更大的理論體系，也相對離實驗主題「幸福」較遠，不在我們的討論之列。

但這個提問提供了一個思考方向，「想要怎麼死去，決定了我們怎樣活著」。我們無法證明死後我們的靈魂是否依舊存在，但是人類文明一切的精神、知識、理念這類事務可以積累傳承下來，我們可能在物質界歸於無有，但在抽象的精神、知識層面卻可以被留存，也可以繼續產生感召力，繼續長存於人們的記憶中。人類渴望被記住、渴望具有影響力，死後的評價反映出人們期待以另一種模式長存於世界，

這也許也可以說是生存本能的延續。

然而，這和幸福有什麼關係？或許我們可以先這麼下結論，如果身後的評價是我們判斷人生成功與幸福的重要指標，那麼我們對於幸福的定義可能依據我們在這世界上具備長久存續的權利及影響力。

### 情境二--被鍊住的狗

齊諾老師說：「你是一隻被拴在車後即將被車子拖行的狗，你急欲掙脫卻無法改變現狀，就在無可奈何之下，你卻突然轉念一想，不如當作來一場運動吧，就這樣你成功騙過了命運！」

有一類的人對於幸福或是對於認為正確的事物採取的態度是積極爭取，革命家性格的人就是致力於打破既有規則，創建理想中的世界。然而齊諾對於情境的前設，就是人類是沒辦法跟命運及世界的規則對抗，在無法改變定律及環境的情況下，人類能最有效率地取得幸福的方式就是心境轉變，也就是你的心境決定你的世界。

這不是說不積極抗爭只改變態度、視角的方式就是懦弱，事實上這世界上大部分的人都沒有那麼大的抗爭能量，大部分的人仍然希望在一種平靜的美德下，以和平的方式獲得幸福，也或者說平靜安寧也是幸福的一部份，為了相當程度的受護這份平靜安寧，人們應該遠離一切會在我們生活中翻起浪淘的負面情緒，例如貪婪、爭執、慾望等。

也就在這樣的論點中逐漸引渡出極簡生活的訴求，人們不應該把自身的幸福建立在不能控制、你其實並不需要的東西上面。越簡單的生活，就越能給人最平實真切的幸福感受。人類真正需要的東西就是那麼少，快樂是那麼單純的事情，當我們越無欲，我們就越自由，也就越靠近幸福。

所以斯多亞學派認知幸福並不建立於外界物質或是制度之上，是存在於個人的內心觀感，而擁有一個平和無欲的內心是最適合建立這類幸福價值觀的環境。

### 情境三——永劫回歸

尼采老師問：「如果你的人生一直無限次的重新上演，你此刻的種種決定會不會有所不同，你會不會改變生活方式，還是說當你再來一次還是會這麼做的認定當作一種標準呢？」

如果說斯多亞學派的觀點像是光譜右端的保守型人士，周末寧可選擇乖乖待在家中也不出去參加熱烈的派對，那麼尼采提出的理論就像是光譜左端的狂派人士，人生就是一場激烈的飛車之旅，速度、刺激、極度的恐懼、熱烈的歡欣，一次又一次，直到確認抉擇無悔。

當我們學習歷史或者觀察生活，就能意識到活在日光之下，大部分的事情都是不停重複發生的，並不存在真正的新鮮事，但這不該使

我們厭世，反而促使我們思考我們該如何生活？才能熱愛到希望每個片刻都能無限次的重來。故此，當每一次抉擇前我們該問自己「如果這個決定將一再重複直到永遠，這樣你願意嗎？」這會幫助我們脫離一天過一天的無聊桎梏，開始有意識的生活。或許有人會更有勇氣，有的人會更加謹慎，由於每個人對於幸福的定義並不同，所以並不存在一個所有人都通用的幸福方程式。而尼采本人的配方即是過著危險而熱烈的生活，他堅信殺不死我的就使我強大。

尼采的論理具備權變性及主動性，每個人有專屬於自己性格的幸福配方，然而是否能在這重複人生的歷史長河中確認自己獲得幸福的準則，則在於作出每一個決定時經過自我詰問直至內心無悔。當具備了堅定的信念，就能從被動接受環境安排或自我性格侷限的狀態中，轉變為主動掌握自我行動的狀態。

#### 情境四——西西弗斯與大石頭

卡繆老師說：「當你遭受天譴，必須一再地推石頭上山，而且每次它都再度滾下山去，你清楚知道這是你的命運，你從挫敗逐漸投入到自己的使命中，不是因為天神的要求，而是你自己願意，你的命運便掌握到你手中，此刻你感覺到幸福！」

存在主義常常會被連結上虛無主義，沒有了上帝，沒有命運的意

義，彷彿只剩下死亡、恐懼、絕望與荒謬，我們就像朝生暮死的蜉蝣，活著就是為了死去。長久以來社會及學校總是教導我們要尋找意義及價值，在意義大旗的指揮下我們做任何事情都有了動力及使命感，我們覺得自己重要，追求許多有意義的目標。

然而弔詭的是我們做了許多看似極富邏輯性的規劃，但是我們卻身處在漫無邊際、毫無意義的宇宙當中。是否我們的人生終究也是沒有任何意義呢？這樣的看法會叫我們許多人沮喪，也許還會流於虛無、放縱或自我了斷當中，但是卡繆及存在主義論證精彩之處就在於，在這荒謬性中我們看到了幸福。

我們既然知道人生本質的無意義性，就該充分享受我們存在的一切面貌，盡可能把此時此刻過的更好，我們沒有什麼可以失去的，規範、義務、計畫、憂慮都變的無關緊要，它們只是隨意地運作著，就像其他事物一樣，唯一能決定該怎麼做的只有我們自己，也就是說我們終於把命運握在手中，這樣的感覺怎麼不棒呢！

卡繆的理論充滿了反叛及自由精神，人是自己生命的主宰，如果被過度放大詮釋會讓人蔑視社會生活的規律與秩序，但其理論反思的核心在於當人受限於既定社會價值定義人生，容易因個人靈魂特質的差異性產生痛苦與矛盾，與其苦思如何勉強自己去符合既定價值，還不如跳脫整體架構重新設定自我價值，就像西西弗斯體認到那塊石頭

完全是自己的事情，反而能夠充滿熱情地過充實的生活。

### 情境五——幸福機器

諾齊克老師問：「若世間存在一部幸福機器，連接上機器便能體驗到渴望的一切，像是性、愛情、友情、成就、財富。雖然是幻覺，但是你會認為是真實的，你會選擇連接上機器嗎？希望連接多久呢？」

作者在最後安排諾齊克的思想遊戲的目的，是要給予這個實驗室的研究主題一個反向思考方向，「對於人類而言，幸福真的是最高的價值嗎？」

雖然連結上了我們就能感受到更大更完滿的幸福，但是大部分的人依然都不會去連結這部機器，關鍵原因便是因為人生並非僅是一連串的令人渴望的經驗串接而成。真實的人生包括我們想要認識真實的世界、發展自己的人格，締結真正的人際關係，打造自我設定的目標等等。若是我們將自己綁在這台機器上，我們反而是裹足不前的。而我們喜歡的戲劇、電影、小說，是否也類似一台短效的幸福機器呢？

諾齊克實驗可以引導大家反思，幸福雖然重要，但不應該是最高價值，不然眾人會在目標錯設的情況下，錯失人生當中真正重要的事情及自我實現的機會，而社會也會在這樣一片錯誤的期待下產生更多麻痺性產物，會有許多類似幸福的贗品阻擋每個人可以在環境中經歷

實際碰撞產生的能量及價值。

走過幸福實驗室的層層關卡，經歷一位位老師的思想遊戲，像是在幸福球體上進行一個又一個切面的探討，我們能透過他們的論述窺見幸福的某個面向，卻也非見全貌。亞里斯多德的實驗可推論出對影響力的存續性渴望，因此身故後依舊存在幸福的判斷，對於本身在社會、世界上就具備一定影響程度的人，特別需要思考這個部分，影響力有時就是一個絕對力量，能夠實際的決定一個人、一個家的幸福，絕對不能迴避自身肩負的公眾責任，及長久存續的重大影響力量；從齊諾的論點我們能夠最為簡便而效率地調整自己的內心以獲得寧靜的幸福，然而卻可能被具侵略性的不公制度所利用而成為魚肉；尼采熱情澎湃的論證鼓勵我們更加主動性地去參與生活的一切決定，為求不悔的人生，但是對於是否會後悔本身就是一個相對困難的議題，並且為了慎重回答自我詰問，可能耽誤更多主動實現自我、參與生活的時間；卡繆的存在主義是最激盪人心靈深處的理论，長期在每項學習或者工作中追逐一個共性的價值變成精神中相當疲累的部分，許多時候如果坦然接受生存及生活事件本身確實不存在意義，它只是常態性的運作著，反而我們能感受到自由而自行賦予定義，但是也不能否認世界上有相當比例的人並不一定需要從挑戰舊有價值中重新建立意



義，如果真這樣做反而會致其墮入虛空而沒有依循的荒蕪中，而混亂的世界並非我們想要的。最後諾齊克的提問，如醍醐灌頂般重新提醒過度渴望幸福體驗的人，將可能陷入的贗品騙局，而真實人生的經歷及自我價值，才是我們身為人者來到這世界上無法假手他人的責任。

渴望幸福，這是人之本欲。臺灣社會的資本家及政治人物可以更多思考亞里斯多德身後的幸福理論，培養更多的公眾道德，從廣域層面建致好的制度及回饋國家，以求更多人的幸福。而為生活辛苦奔忙的小人物可以運用心境的轉換將自己切入簡單知足的快樂之中，然而不能逃避自問如何活出無悔生活的深刻提問，才不會在真正重要的時刻沉默，該勇敢時就能積極站出來。最後，值得我們繼續反思的是幸福的定義百百款，吃好、睡好、和相愛的人廝守、事業成功、財富充足這些也是構造幸福的一部份，但是人人都應是自己命運的主宰者，你才能決定自己的幸福是怎麼樣的，決定自己人生的意義是什麼樣的。希望大家都能得到幸福。