

論幸福

——《尼各馬可倫理學》與《莊子》的幸福觀比較

万宇軒

敬文書院 人工智能：系統與科技

「人最寶貴的東西是生命。生命屬於人只有一次。人的一生應當這樣度過：當他回首往事的時候，不會因碌碌無為、虛度年華而悔恨，也不會因為為人卑劣、生活庸俗而愧疚。」

——《鋼鐵是怎樣煉成的》（尼古拉·奧斯特洛夫斯基 252）

一、引言

如何不留遺憾地度過人生是每一個人都無法迴避的問題，古往今來的哲人、學者都嘗試回答過這個問題，然而時至今日，有關人生幸福的問題還是困擾着許多人。本文將嘗試從何為幸福及如何獲得幸福兩個角度分析《尼各馬可倫理學》與《莊子》中的幸福觀，並對二者異同作以比較，探索兩位古者的智慧以期對我們自己的生活有所啟發。

二、何為幸福

《尼各馬可倫理學》中對幸福有兩方面的解釋。首先，幸福就

是最高善。生活中一切活動都有目的，這些目的被亞里士多德稱為「善」（1094a1-5）。善有不同的層次，有的善是為了其他的善，有的善是既為了自身又是為了其他的善，還有一種善則是純粹出於自身緣故（1094a5-15）。在亞里士多德看來，當一種善的目的是另一種善時，前者就不如後者有價值（1094a5-15）。因此，上述三類善中，出於自身緣故的善就是最高的、最具價值的善¹。在人類的眾多追求中，幸福恰恰符合這種善的性質：幸福總是因其自身而被我們追求，而當我們追求其他任何目的時，我們也同時為了幸福而追求這個目的（1097b1-10）。所以亞里士多德總結，幸福是所有善中最值得追求的，是人生最高的目標。

其次，幸福是靈魂含理性部分的合乎的德性的實現活動。每種事物都有對應的活動，這種事物的善就是出色地完成它對應的活動²（1097b25-30）。因此，人的善就是出色的完成人對應的活動。人的善是靈魂的善，不是身體的善（1098b10-15）。人的靈魂又分為三個部分，即營養和生長的部分、感覺的部分、含理性的部分（1102a25-1103a5），前兩個部分動物也具備，因此它們對應的活動不是屬人的活動；而含理性的部分則是人類獨有的，因此這部分的活動是人類的活動，人類的善就是出色地完成這種活動（1098a15-20）。亞里士多德把這種善表述為靈魂含理性部分的合德性的實現活動³。又因為幸福是屬人的最高善，所以幸福就是靈魂含理性部分的合德性的實現活動。

總結來看，亞里士多德從兩個維度闡釋了幸福的含義：抽象而

1 這種善因其自身之故被當作目的，並且其他一切善最終都指向它（1094a20-25；1097a25-35）。

2 例如木匠的活動就是做木工、笛手的活動就是演奏笛子；因此木匠的善就是出色地完成木工活，笛手的善就是出色地演奏笛子。

3 「德性」是指使得一個事物狀態好並出色完成它的活動的品質（1098a15-20；1106a15-20），人的善是出色的完成靈魂含理性部分的活動，因此人的善是靈魂含理性部分的合德性的實現活動。

言，幸福是人生的最高目標；具體而言，幸福是靈魂含理性部分的合德性的實現活動⁴。

與亞里士多德不同，莊子並未系統地分析何為幸福，而是將自己的幸福觀寄寓於瑰麗的想像世界中，用浪漫的文字表達出來，其核心思想是悅生樂死與逍遙。

悅生樂死的關注點是人的身體，有兩層意義。首先是不「憂生懼死」，即不因外物的消長而憂慮，不因身體的生死變化而痛苦。在莊子看來，人被身體和外物左右是迷茫可悲的：「與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之能止，不亦悲乎？……其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？」（〈齊物論〉；孫通海 28）相反，擺脫生死外物帶來的困擾使人自由安適：「夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。」（〈大宗師〉；孫通海 122）這種狀態被莊子稱為「懸解」，亦即解開了人執迷於生死變化的「倒懸」狀態：「且夫得者，時也；失者，順也。安時而處順，哀樂不能入也，此古之所謂縣解也。」（〈大宗師〉；孫通海 130）第二層含義是能夠修養生命以盡餘年：「為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」（〈養生主〉；孫通海 55）總之，莊子悅生樂死的幸福觀就是懷着安時處順的心態看淡生死變化，同時在力所能及善待身心，保全生命。

逍遙更側重於人的精神，是指人看透事物本質，與萬事萬物和諧統一時的精神自由。這種精神自由對莊子而言是最值得追求的，因而可以說是莊子幸福觀最主要的部分。這可以從莊子對其理想人物的描寫中窺見一二：「藐姑射之山，有神人居焉……乘云氣，御飛龍，而游乎四海之外。」（〈逍遙遊〉；孫通海 13）以及「至人神矣！大澤

4 至於具體是何種實現活動，將在「如何獲得幸福」部分加以討論。

焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山、飄風振海而不能驚。若然者，乘云氣，騎日月，而游乎四海之外。」（〈齊物論〉；孫通海 44）這裏的「游乎四海」指精神上的升越，而「水火不侵」意在表達思想不受形骸拘束的自由。凡此種種皆表達了莊子的理想人物能夠順物而行，不受塵世牽累的精神自由的狀態（陳鼓應 62）。

綜合來看，莊子幸福也包含着兩方面的意義：悅生樂死的幸福是擺脫身心痛苦的「消極幸福」，而逍遙的幸福則是達到精神自由的「積極幸福」⁵。

三、如何獲得幸福

《尼各馬可倫理學》明確指出，幸福是需要通過努力獲得的（1099b15–20）。承前所述，幸福是靈魂含理性部分的合德性的實現活動。靈魂中的理性可以分為兩種，一種是實踐理性，其德性稱為道德德性；另一種是理論理性，其德性稱為理智德性。實踐理性部分對應兩種活動：製作與實踐；理論理性對應了一種活動：理論沉思。製作是指為了生產某種東西進行的活動，目的在於生產的產品；實踐是政治的或道德的活動，目的既可以指向其他目的也可以是實踐本身；理論的活動是對不變的規律或事物本質的沉思，其目的就是沉思本身（廖申白 6–7）。按照亞里士多德對善的排序可以看出，沉思是這三種活動中最高級的⁶，實踐次之，製作最次。因此亞里士多德總結，最使人幸福的生活就是沉思的生活（1177a15–20），具體而言就是對形而

5 這裏的「積極幸福」與「消極幸福」是類比積極自由與消極自由。「積極幸福」是說因達到安詳平和的心靈狀態從而得到幸福，「消極幸福」是說通過擺脫不幸得到幸福。

6 理論沉思除了有自身即是目的的優點外，還具有以下優點（1177a10–1177b20）：
1. 是我們本性最好部分的實踐活動——因為理性是我們身上最高等、最接近神性的部分；2. 最為連續，比其他任何活動都持久；3. 能帶來驚人的快樂，並且這種快樂既純淨又持久。4. 含有最多的閒暇——因為戰爭、政治等活動都指向其他目的因此是忙碌的，只有沉思不含其他目的並且本身又嚴肅又能帶來快樂。

上學、神學、數學、自然科學等進行沉思、研究的生活（廖申白 11）。這種生活是好於人的接近神的生活（1177b20–25）。同時亞里士多德也提及，第二好的能使人幸福的生活是實踐的生活（1178a5–10），具體來說就是適度地⁷實踐勇敢、慷慨、大方等品質⁸的生活。但這種生活沒有神性，是完全屬於人的，並且需要依靠較多的外在事物（1178a15–25）。總而言之，亞里士多德的理論中最能獲得幸福的方式就是沉思的生活，但對沒有哲學天賦的一般人而言，實踐道德的生活也不失為一個替代選擇。

儘管亞里士多德嚴謹地分析出了幸福的本質和獲得幸福的方式，但他的理論中仍存在着一處張力——外在善⁹。他坦言，雖然幸福的實現主要依靠靈魂合德性的實現活動，但也需要一定的外在善如朋友、財富、權力、運氣等作為基礎（1099a30–1099b5），即使最自足的沉思的生活也需要健康、食物、其他的照料，以及中等的財產作為支撐（1178b30–35；1179a5–10）——出身貧賤、身材醜陋或命途多舛的人在亞里士多德看來都不是幸福的人（1099a30–1099b5）。然而，這樣一來幸福就不再是靠人力能追求的目標了，這顯然與我們試圖探尋的幸福不符。因此，人的幸福與環境、命運的關係在亞里士多德的幸福體系中產生了難以調和的矛盾。

當亞里士多德的理論遇到困境時，莊子的幸福觀卻恰可以很好的包容這個問題¹⁰。對於如何獲得幸福，莊子的理論很簡單——體認天

7 亞里士多德指出，道德德性就是適度，這種適度有兩個含義：1. 它是兩種惡（過度與不及）的中間；2. 它的目的是選取感情與實踐中適度的那個。（1109a20–25）

8 亞里士多德列舉的具體道德德性有：勇敢、節制、慷慨、大方、大度、對待小榮譽的德性、溫和、友善、誠實、機智、羞恥、公正。（詳見第三卷第6–11章、第四卷、第五卷）

9 善被分為三種：外在的善、身體的善、靈魂的善（1098b10–15）。外在善指人自身之外的善。

10 《莊子》中的人物「支離疏」雖然四肢錯位、「五管在上」，但可以悠然自得地享受天年（〈人間世〉；孫通海 88）；「闔跂支離無脛」的遊說者贏得衛靈公的欣賞（〈德充符〉；孫通海 110）；衛國的「哀駘它」相貌奇醜，可婦人願意做他的妻妾，國君願意封他為宰相（〈德充符〉；孫通海 103–104）。可見莊子的幸福與命運、外在條件之間沒有任何矛盾。

道。因為得道的人不受外物的影響、懂得如何養生避害¹¹，因此可以達到悅生樂死的境地；同時得道的人能夠消融自我體會到人與自然萬物的相通（陳寧寧等 49），從而獲得逍遙的精神狀態。

體認天道的具體過程可分為三個階段（62）。首先是「齊物、論」，即認識到世間萬物差別的相對性，破除人的成見看透萬物的本質，具體而言就是以相對的眼光看待世界，包容是非之別，以及看淡生死變化¹²；之後是「心齋坐忘」，這是認識到萬物齊一之後，停止向外探求並反身於內心，通過拋棄智慧和意識來體察與宇宙之道相通的存在¹³——換言之就是通過冥想、內省的方法擺脫瑣碎思慮的困擾進而獲得質樸純真的內心；最後是「逍遙遊」，意指人在達到「同於大通」的境界後能順從天然的本性，善待自己的身心，並且安時處順、無憂無慮地生活。

可以看出，莊子獲得幸福的方法主要是向內心探求、看淡外在環境的變化，因此對外物基本沒有任何要求，自然也就不會出現亞里士多德遇到的問題；但莊子的幸福體系也有局限性。莊子主張放棄與外界世界抗爭，向內心世界回歸，然而這樣的幸福觀可能會促成逃避現實的思想，對個人生命可能有利，但對民族的進化和文明的發展卻可能構成阻力（臧文 3）。

11 「知道者必達于理，達于理者必明于權，明于權者不以物害己。至德者，火弗能熱，水弗能溺，寒暑弗能害，禽獸弗能賊。非謂其薄之也，言察乎安危，寧于禍福，謹于去就，莫之能害也。」（《秋水》；孫通海 257）這段話說明瞭解道的人可以依順萬物的變化規律行事，因此可以避開世間一切傷害。

12 這部分內容集中在《齊物論》：1. 以相對的眼光看待世界：「天下莫大于秋豪之末，而大山為小；莫壽于殤子，而彭祖為夭。天地與我并生，而萬物與我為一。」（《齊物論》；孫通海 39）；2. 包容是非之別：「是以聖人和之以是非，而休乎天鈞，是之謂兩行。」（《齊物論》；孫通海 35）；3. 看淡生死變化：「予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪！」（《齊物論》；孫通海 46）

13 心齋：「若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣。聽止于耳，心止于符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」（《人間世》；孫通海 72）；坐忘：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同于大通，此謂坐忘。」（《大宗師》；孫通海 143）二者皆是向內探尋，拋棄感官智慧的過程。

四、結語

同樣是追求幸福，亞里士多德與莊子採用了截然不同的思路。亞里士多德從一般常識和普遍的價值觀入手¹⁴，通過邏輯分析，推導出在具備一定的外在條件時，人應該從事甚麼活動來獲得幸福；而莊子則以一種全新的世界觀改變人看待世界的方式，使人能夠免受外界的影響，獲得精神上的自由解脫。簡言之，亞里士多德關注如何做，莊子則偏重如何想；亞里士多德考慮如何實踐幸福，莊子則思考如何遠離痛苦。

這樣的差異根源於二人所處的社會環境。亞里士多德生於貴族家庭，成長於民主自由的古希臘城邦。因此，其理論中「生活常識」與「流行觀點」很大程度上也是與他處境相似的人的觀點，所以亞里士多德的幸福實為有物質基礎與安定生活的人追求的幸福，自然更偏重實踐；而莊子身處戰國末期，生活在血流漂櫓的戰亂之中，治理國家的是「昏上亂相」¹⁵，人能做到的不過免於災禍刑罰¹⁶，所以莊子的幸福實是社會動盪身不由己之人的幸福，必然更側重調整心態、思考現實。

本質上，《尼各馬可倫理學》與《莊子》都是人類追求美好生活的嘗試，只不過它們誕生於不同的社會背景，適用於不同的生活處境。當我們處在不同人生境遇中時，不妨辯證地汲取兩者的智慧，找到適合自身的理想生活。

14 亞里士多德經常使用「普遍看法」引出討論或印證結論，例如第一卷第5章分析常見的生活目標，第一卷第8章用常人對幸福的「一般觀點」對屬人善進行辯護，第七卷第11章、第十卷1-5章討論人對快樂的「一般意見」。

15 「今處昏上亂相之間而欲無憊，奚可得邪？此比干之見剖心，征也夫！」（〈山木〉；孫通海 288）

16 「天下有道，聖人成焉；天下無道，聖人生焉。方今之時，僅免刑焉！」（〈人間世〉；孫通海 90）

徵引書目

- 尼古拉·奧斯特洛夫斯基，《鋼鐵是怎樣煉成的》，曹縵西、王志棣譯，譯林出版社，1995。
- 亞里士多德，《尼各馬可倫理學》，廖申白譯注，北京商務印書館，2009。
- 孫通海，《莊子》，第三版，北京中華書局，2007。
- 陳寧寧等，《莊子十講》，上海人民出版社，2009。
- 陳鼓應，《莊子淺說》，香港商務印書館，2009。
- 臧文，〈序〉，載《莊子十講》，陳寧寧等著，上海人民出版社，2009，頁（序）1-5。
- 廖申白，〈譯注者序〉，載《尼各馬可倫理學》，亞里斯多德著，廖申白譯注，北京商務印書館，2009，頁（序）1-28。

* * * * *

老師短評

何為幸福？如何獲得幸福？行色匆匆的世間，這是人類咸能靜思的生命問題。然而，人類卻又在不自覺中汲汲尋覓幸福的蹤跡。在研讀《尼各馬可倫理學》與《莊子》之後，宇軒同學穿越了亞里士多德與莊子兩位古哲人所觀照，經驗與精神兩個層面的幸福觀。於《尼各馬可倫理學》部分，宇軒精確分析亞里士多德的「至善」乃是幸福美滿的人生，乃人類靈魂中最高的理性活動。於《莊子》部分，他藉由莊子精妙的譬喻，瑰麗的文句領悟出「幸福」乃是能「悅生樂死」，超越生命限制的「逍遙」。全文文章，結構嚴謹，分析細膩，字裏行間流露出作者深思過的生命問題。（高育民）