

有道德的真幸福

主講／林火旺（大學教授） 整理／謝蕙蒙

有一本書叫《讓天賦自由》，書中提到我們所居住的地球，在整個太陽星系當中，雖不是最大也不是最小的，但如果你把它拉到太陽星系外面，和其它的星球比起來，地球便宛如一粒米那般毫不起眼。我們就站在這一粒米之上，從這個角度來看，人和螞蟻一樣的渺小。

因此，人要承認自己和螞蟻一樣，不但渺小而且生命是脆弱的，我們的生死從宇宙的觀點來看，實在微不足道。如果有人覺得，人生一定要在這世界爭到什麼地位排名才叫做幸福，就是太過自我膨脹了；因為這個世界不會因為有你而有所不同，冬去春來、花開花謝，人世的豐功偉業，都改變不了宇宙的運轉。唯一可以正視的是：如何在渺小和脆弱的生命中找到意義，幸福人生就是有意義、有價值的人生。

處理不如意比如如意重要

幸福是什麼？古羅馬的哲學家塞內加曾經說：「所有的人都想過一個幸福的生活，但是當他面臨選擇，要分辨什麼是使生活幸福的條件時，他們的視線就模糊了，如此要找到幸福是很困難的事。」因為人若迷了路，剛好選擇背道而馳的方向，越是拼命往前衝，幸福就離你越遠。你的速度，就是造成你跟自己的目標距離越來越大的原因。

換句話說，大家都想追求幸福，但追求的方向是否正確更值得思索。首先得了解，人生不如意十常八九，精采的人生往往決定於如何過這



▲ 林火旺教授闡述「道德：幸福的必要條件」

「八九」，有智慧處理不如意，遠比期待如意來得重要。如果你只會過如意的日子，那你這輩子絕對很難過，唯有把不如意的心境轉化，才能替你的生命增加分數。

這種智慧並非智商，是金錢買不到，名利也換不來的。網路流傳一則故事：美國哥倫比亞大學哲學系博士霍華德·金森，曾在1988年4月，為了寫畢業論文，研究「人們的幸福感取決於什麼」，隨機發出一萬份問卷。問卷中有五個選項：A

非常幸福、B幸福、C一般、D痛苦、E非常痛苦。歷時兩個多月，最終收回5200多張有效問卷，其中只有121人認為自己非常幸福。

他進一步分析，這121人當中，有50人是所謂的成功人士，他們的幸福感主要來自事業的成功。另外71人多半是普通的家庭主婦、農民、公司小職員，有的甚至是領取政府救濟金的流浪漢。這些身分平凡，甚至生涯黯淡的小市民，為什麼也能擁有那麼高的幸福感呢？霍華德·金森很好奇。經過多次調查探訪，他發現，這些人雖然職業多樣、性格迥異，但是有一點共通之處，就是他們平淡自守，安貧樂道，很能享受柴米油鹽的尋常生活，也就是對物質沒有太多的欲望。

心靈淡泊寧靜幸福最恆久

後來，霍華德·金森在畢業論文中總結出一個結論：「這個世界上有兩種人最幸福，一種是淡泊寧靜的平凡人，一種是功成名就的傑出者。如果你是平凡人，你可以透過內心修煉、減少欲



望來獲得幸福。如果你是傑出者，你可以積極拚搏，獲取事業上的成功，進而獲得更高層次的幸福。」他的導師看了論文十分讚賞，給他批了一個大大的「優」。

畢業後，霍德華·金森留校任教，一晃二十多年過去，2009年6月，一個偶然的機會，他又翻出那篇畢業論文，想知道當年那群認為自己「非常幸福」的121名受訪者，現在怎麼樣了？他們的幸福感還像當初那麼強烈嗎？

他花費了三個月的時間，逐一找到那些人，對他們又做了一次問卷調查，結果回饋回來，當年那71名平凡者，除了兩人去世之外，其餘69人的生活都發生了若干變化，他們有的已躋身成功人士，有的一直過著平凡的日子，也有人因疾病和意外，生活變得十分拮据。但是他們的選項都沒變，仍然覺得自己「非常幸福」。

反而是那50名成功者的選項發生了巨大變化。其中有16人因為事業受挫，或破產或降職，選擇了「痛苦」。23人改選擇「一般」，並有2人選擇了「非常痛苦」。僅有9人事業一帆風順，仍然堅持選擇「非常幸福」。

這使霍華德·金森陷入深思，二週後他以「幸福的密碼」為題，投書《華盛頓郵報》，對於二次的調查結果，他總結說：「所有靠物質支撐的幸福感，都不能持久，都會隨著物質的消滅而離去。只有心靈的淡泊寧靜，繼而產生的身心愉悅，才是幸福的真正源泉。」刊出後各界迴響熱烈，造成該報一天內加印了六次。

◀林教授認為道德是行為的規範，一個有道德的社會，人們會以社會整體利益出發，是幸福的保障。

名利不能換得愛與尊重

所以人要追求幸福，一定要知道哪些東西是幸福的根本元素，不會因為環境或外在條件的改變而動搖。如果你以為掌握了萬貫家財就是幸福，可真的是走錯了方向。

幸福的第一個障礙，就是功利主義的價值觀。美國有一部經典電影《大國民》(Citizen Kane)，取材自報業鉅子威廉·赫斯特(William R. Hearst)的生平事蹟，敘述主人翁一生富可敵國，豪宅中擁有全天下最美麗的珍藏品，但是身邊卻沒有一個朋友，因為所有人都被他當工具使喚，為達目的不擇手段。直到生命盡頭，他孤獨漫步在空蕩大廳，只有自己的影子相陪，最後他快死了，口中喃喃吐出一個單字「玫瑰花苞」，沒有人聽得懂，原來這是他小時最愛玩的一家雪橇廠牌的名稱，他突然憶起那段充滿溫馨關愛的時光，那時大家都喜歡他，他也回報予人同樣的笑臉。

當他有錢了，卻買不到任何比童年記憶更美好的東西，這架雪橇(甜蜜人際關係的象徵)才是他真正想要的東西，也是他在獲取無數物質的過程中，被犧牲掉的美好生活。

這故事讓我們看到，主角自恃有錢有勢，把人當物品一樣操控、擺佈，不論對待朋友、情人、職員、政敵，無一例外。在他的眼中除了金錢，什麼都不重要，後來才發覺自己擁有了一切，唯獨缺乏只有人才能夠給予的東西，即真誠的欣賞、自發的關心，或者僅僅是用心的陪伴。

因為名利不能換來真正的愛與尊重，只保證諂媚、敬畏和臣服。因此用名位所能號召、指使的人，也都是缺乏真心實意的稻草人。當我們自以為聰明，把別人當工具，往往也會變成別人的



▲經由聽講與學習，聽眾獲得安頓與啟發。

工具，而不會是真誠的友誼、尊重和愛。

自私自利只會製造紛爭

美國自從1950年到現在，GDP不知增加了多少倍，但是在每年的問卷調查中，表示自己生活快樂的人永遠只有三分之一，這證明幸福感和所得不成正比。

好比你的孩子本來沒有手機，你送他一支新手機他很高興，一個月之後這份快樂感又退回到原來的水平，可見物質能帶給人的滿足仍是極有限的，和人們幸福更相關的是：飲用水和空氣乾淨、食品安全、街道整潔、鄰居互相關懷、守望相助、社會和諧等等，這些與經濟成長無關，卻和人們的幸福感有關。

原來決定社會的幸福與否，關鍵不在於物質的成長，而在非物質的影響。過去人們為了經濟發展，競相竭澤而漁，污染了大氣層、空氣和飲水，創造不必要的欲望，耗盡下一代的資產，只為了生產我們根本不需要、也不會因而更幸福的東西，甚至會阻礙或限制了我們的幸福。

事實上，人們最需要的不是錢，而是人，人最需要人。當你心情不好，或者覺得活得很辛苦、很無聊的時候，需要有人願意認真傾聽及陪伴，即使不能馬上解決你的煩惱，你的心情也會好很多。這是只有「人」才能給予，再多的金錢、物質都無法取代的。

幸福的另一個障礙是「不健康的個人主

義」，因現代人奉行個人主義，強調的是個人優先，主張每個生命都是獨特的，尊重每一個人選擇自己認為最合適的幸福人生，不像傳統社會總是把國家利益和民族大義放在個人的選擇之上，強調「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」。但不健康的個人主義卻只追求個人完全優先，忽略或不考慮社會責任和公共利益。這種把自己的幸福建立在別人的痛苦上，製造仇恨對立，不僅不健康，而且是不道德的。

沒有道德社會互信瓦解

談個人幸福與道德有何關係？相信很多人沒有想過，有時即使你未跟人互動，也會產生道德的問題，譬如有一個人跑到深山裡隱居，從來不跟人接觸，人家也會問，他在那裡有沒有破壞環境？任何時候，只要你的行為會影響到他人，就會產生道德的問題，這就是一種行為規範。簡單地說，道德就是在和別人產生互動時，會考慮到別人的利益和感受。所以只要有兩個以上的人相處，就可能涉及道德。

請不要小看了道德，以為它跟我們的幸福無關。比如騎單車的通勤族，把車子停在捷運站外面，再轉乘捷運回家。下次去牽車時，有時會發現自己的腳踏車籃子被人丟進垃圾，很不高興，如果他把垃圾撿起來，順手再丟進旁人的腳踏車籃子中，豈不是讓下一個人心情也不好？如此一個接一個，一件垃圾就製造出這麼多怨怒，這個社會還能保持和諧嗎？

再舉另一例子，去餐廳吃飯，你會不會擔心菜不乾淨？拿筷子翻一翻，看起來沒有問題，但是也有可能在廚房炒菜時，菜中掉入不潔異物，廚師看了只是撿起來，照常端上桌給不知情的客人吃。如果你不想碰到這種事，必須期待餐廳裡每個工作人員都要有點道德。

當代的倫理學者辛格(Peter Singer)曾沉痛指出：「個人利益釋放出來的幽靈，正侵蝕我們的社群歸屬感。我們正在創造一個社會，是由彼此仇恨的個人組合而成。」當一個社會道德感越

差，人們活得越辛苦。近年黑心商品問題嚴重，我們每一個人都得仰賴別人在把關過程中有一點點道德，才不會擔心買到問題商品，否則天天提心吊膽，生活就毫無品質可言。

尤其現代社會是集體相互依賴的高度分工組合，如有一人違反職業上應有的倫理，受害的是別人，而別人違反職業倫理，受害者可能就是你了。不要以為用劣質原料降低成本自己佔到了便宜，如果每個行業、每個人都這樣佔別人便宜，即使加重處罰、提高制裁的力量，也是防不勝防，這個社會秩序也就瓦解了。

以利他善念創造真幸福

所以為了安全起見，請大家共同遵守道德很重要。一個有道德的社會，會讓人自發性覺得做任何事，有義務考慮他人及社會整體的利益，而不只是個人一己的幸福。這就是史懷哲所稱關心良善行為的「倫理」。

不要以為道德跟我們無關，道德就是我們每一天正常生活的幸福保障。任何違反職業倫理的行為，不僅會破壞社會的合作關係，降低人與人之間的互信，最後不是危及社會安定，就是必須付出更高的代價，才能維持社會的運作。

因此我認為，有道德不只讓人活得安全，還會讓人活得不一樣。在實踐上，幸福包含了兩個要件，第一「找到自己、全心做自己」，用英文來說，即是「Find your passion and go for it.」找到你的熱情所在並全力以赴。第二是「關懷他人」，一個懂得關懷、經常為他人著想者，必會得到別人的尊重與回饋。「助人為快樂之本」不是喊口號，去做就知道。有些人明明知道這件事對自己不一定有利，卻仍願意去做，所有感人的故事都是因此而發生。如陳樹菊

女士之所以會讓人感動，就是因為她總是默默在行善，為別人付出很多。

一個社會多點道德，會讓更多的人願意為別人付出，從而產生社會整體的幸福感。最理想的顯然是物質和心靈都富裕的社會，如北歐社會福利做得最好的丹麥，平均每個人要付出40～50%所得稅，記者訪問丹麥人為什麼願意繳那麼高的稅，答案是：「我不願意看到路上有一名窮人。」這才是我們應該學習的對象。

希臘哲學家伊比鳩魯指出，構成幸福的元素雖然難以捉摸，但是並不昂貴。珍惜你現在所擁有的，就已經足以構築幸福的人生！

