

幸福

追寻美好生活的八种秘密

[英] 理查·史柯奇 (Richard Schoch) 著
李澜 译

幸福的秘密就在这里 别处无处寻

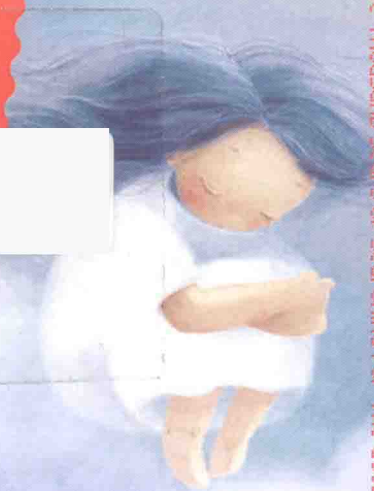
凝神谛听先人的智慧，没有它们，生命就贫瘠不堪。

我们的生命就是不断奋斗，而这种奋斗，我们称之为幸福。

世界级心理学大师
理查·史柯奇
顶级巨著

民主与建设出版社

THE SECRETS OF HAPPINESS:
THREE THOUSAND YEARS OF SEARCHING FOR THE GOOD LIFE



幸福

追寻美好生活的八种秘密

THE SECRETS OF HAPPINESS

Three Thousand Years of Searching for the Good Life

(英)理查·史柯奇 (Richard Schoch) 著

李澜 译

民主与建设出版社

版登号：01-2014-6217

书名原文: The Secrets of Happiness: Three Thousand years of searching for the good life

The Secrets of Happiness: Three thousand years of searching for the good life

By Richard Schoch Copyright: © 2006 By Richard Schoch

This edition arranged with Rogers Coleridge & White LTD. through Big Apple Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Changsha Senxin Culture Dissemination Limited Company

All rights reserved.

本书中文简体字版专有出版权由Rogers Coleridge & White LTD正式授权，通过大苹果公司代理，由民主与建设出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目(CIP)数据

幸福：追寻美好生活的八种秘密 / (英) 史柯奇著；

李澜译. —北京：民主与建设出版社，2015. 1

ISBN 978-7-5139-0516-9

I. ①幸… II. ①史… ②李… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276828号

幸福：追寻美好生活的八种秘密

出版人：许久文

责任编辑：程旭

整体设计：孙至付

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电话：(010) 59419778 59417745

社址：北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮编：100028

印刷：三河市鑫金马印装有限公司

版次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/32

印张：6.75

书号：ISBN 978-7-5139-0516-9

定价：25.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

幸福何处寻



幸福的故事讲的是不幸福。两千多年前，古希腊人开始思考什么是“美好生活”，他们认为，幸福是一种公民美德，有赖终生持续培养。如今，人们却认为幸福是与生俱来的权利，以为幸福就是不费吹灰之力便可到手之物：比如吞颗药丸就能一解忧愁，做做瑜伽就能达到极乐之境；或者，雇用一位生活指导教练就能恢复自尊。忘却了以往悠久、丰富的幸福传统，我们也丧失了了解幸福道德本质的能力；忽视了先人的智慧，我们也剥夺了自己寻得意义深切的幸福的机会。现在，我们将就着稀松薄弱的幸福，以享受欢愉、逃避痛苦为满足（幸福学这门“新科学”确立了这种浅薄的美好生活概念）。就在柏拉图与百忧解两个时代之间，幸福不再是高尚的成就，而成了应有的权利。

我们可以不要这种萎弱的现代幸福，我们可以恢复古老的幸福传统——这些始自轴心时代^①、西方雅典哲学家和东方印度佚名圣人的传统。我们可以说这些传统是秘密，毫无夸大之嫌，因为这些传统即使没有完全失落，世人也已对它们大为生疏。

近十年来，不少行为科学家、神经学家和心理学家（包括一位任教于普林斯顿大学的诺贝尔奖得主）投身于测量被测试者自

^① 轴心时代（the Axial Age），德国哲学家雅斯塔发明此词，指的是公元前七世纪至公元二世纪；他主张在这段时期内，中国、印度、中东和西方不约而同地出现相似的革命性思维。

述的幸福程度以及研究幸福的成因。他们的实验方法看起来很滑稽，在一项“经验采样”调查中，被测试者必须 24 小时随身携带一部连接网际网路的掌上型计算机；当掌上型计算机发出提醒响声时，这些受过对响声做出机械式反应的训练的被测试者会即刻停下手边事，就方才所做之事的感受在线提出报告。在另一头的幸福学研究室里，研究员下载这些数据，然后将受测者各个时间的幸福高低潮做成曲线图。为了避免被测试者玩弄实验主持者，造假幸福报告，实验者使用脑部扫描来验证他们的说词（本书可以透露，被测试者都诚实作答）。

调查结果怎么说呢？毫不意外，性爱给所有人好心情；第二件最能给人好心情的事，是下班后和朋友小酌一番；一份有挑战性、有成就感和稳定的工作，也能让人十分幸福。但是，通勤就让人觉得很痛苦，几乎所有人都有同感；不过，有百分之四的被测试者宣称自己“享受”交通阻塞（这都是哪些人啊）。如果你相信这些数据，幸福就是一件容易事：找到一份步行可达的稳定有趣工作，下班后和朋友一起去关照酒馆的生意，然后回家做云雨一番。幸福的秘密就是这么回事！

经济学家也来凑热闹，突然间，他们开始关心起你的感觉。这真是奇怪，之前他们只是关心你会买什么；其实真正古怪的是，经济学家认为幸福买得到。目前，有些经济学家主张，我们不该在物质享受中找幸福，而应该从能给人满足感的事情里找幸福——无论是成就感的工作、给予精神支持的家人，还是充满活力的社团。在如今这个工业化世界、多数人经济稳固的时代，幸福成了最终的奢侈品。

幸福也是一个快速成长的行业。励志书籍每年有 10 亿美元的销售额，而抗郁剂（啊，真正的药师！）全球市场的年销售额

估计更高达 170 亿美元。以肉毒杆菌注射医师、专属健身教练和生活风格大师居龙头老大的“欲望产业”，销售额更是惊人〔此数据来源于工作基金会（Work Foundation）的报导，这个基金会的名字取得真是有心〕；照那些顶着哈佛大学企管硕士学位的狗皮膏药推销员的说法，这个产业具有庞大的市场商机。然而，经济学家告诉我们，你选了哪一种产品并不重要，因为你在意的不是产品本身，而是它能为你做什么；就像你吞下幸福仙丹，不是因为我爱你，而是因为你想要得到幸福。

研究幸福的经济学家是新一代的新效益主义者。在此，为不熟悉个体经济学的人做个解释：18 世纪的英国法理学家边沁（Jeremy Bentham）认为，人人为了得幸福，都力求“将快乐最大化”与“将痛苦最小化”（他的理论则是以曲解的伊壁鸠鲁主义为基础。伊壁鸠鲁主义即享乐主义——古希腊追求快乐的哲学，后文会有更详细的介绍）。边沁主张政府应该制订法律，保障人民拥有依个人选择去追求幸福的自由。

现在的新效益主义者主张，政府应该采取干涉主义式“以幸福为取向的公共政策”，他们希望政治人物别再担心人们的收入，而是该关心人们的情绪。令人惊讶的是，政治上的幸福秘密包括提高边际税率（让我们不会工作过度）、限制劳工流动（让我们与家人共享天伦）与重新分配财富（减少我们对收入差距的焦虑）。接下来还要搞什么花样？设立一个幸福部吗？

告别实验室和图书馆之后，我觉得既好笑又沮丧。一方面，阅读“幸福心理学”和“以幸福为取向的公共政策”的最新发展，乐趣多多；另一方面，却找不到有助于我找到幸福秘密的资料。问题并不在研究结果不清楚——还有什么比用 X（强度）Y（时间）坐标图表现幸福脑波更清楚的呢？清楚得很！问题出在更早的地

方：不是研究做出的结果，而是提出的问题。问题问得不对，答案就一定不对。幸福心理学在应该问“什么是幸福的”时候，却问人“你有多幸福”，所以，他们只能测量与标准化幸福程度，而其精准的程度，可与建造吉萨金字塔的无名石匠相比拟。诚如英国首席幸福经济学家理查德·莱亚德（Richard Layard）近来所言：

幸福可以测量。我们能探问人们的感受，能请这些人的朋友或不相识的观察者做独立评估；而且，了不起的是，我们现在能够测量人类脑部相关区域的电流活动。这种种测量都对一个人的幸福程度显现一致的结果。

可是，“幸福”究竟为何物？自然和社会科学家不会问这个问题，因为他们以为自己知道答案。恰如美国中西部一群著名心理学家的解释：“所有当试了解、解释和预测幸福的研究，都假设研究者能定义幸福。”他们假设了事。几乎每一项科学研究都只给一小段的篇幅来定义幸福，这些定义完全没有太复杂的问题，寥寥数语即可搞定。经济学家如是说：幸福是……这个嘛，就是“感觉愉悦——享受生活，希望这种感觉持续下去”。用研究员的亲切术语来说，这叫做“主观幸福感”。现在幼儿园的小朋友和上过幼儿园的人，一定熟悉与此意旨相同的欢乐歌曲：“如果感到快乐，你就拍拍手。”但是对于此种说法，禅师却狡猾地追问：用一只手鼓掌会是什么样的声音？感觉很好（或者感觉很坏）：其实孤掌难鸣，此种设问是不存在的。但是如果你一手要高举诺贝尔奖，还要一手鼓掌该怎么办？或许掌上型计算机经验采样并未解答幸福之谜，那些人有了体验，却未能领会意义。

尽管心理学家和经济学家并未提出令人满意的幸福定义，但他

们却意外地发现了重要线索。有学者研究肯马赛族、格林兰岛海豹猎人和加尔各答贫民窟居民，尽管背景大异其趣，这些研究却有个共通点：每一份研究报告劈头就宣称，甚至是夸耀着说，他们不再珍视那些没能帮助我们找到幸福的传统思想。很久很久以前，在伟人横穿地球的年代，这些“传统思想”被称为哲学与宗教。

在幸福学研究的地盘争霸战中，伊利诺大学的步兵把心理学的旗帜插在“历史上被视为哲学家与神学家的领域”。统率南加州大学部队的经济学家伊斯特林（Richard Easterlin）指出，“长久以来，思索这种欲望〔幸福〕一向是哲学家与神学家的专属范畴”；然而，情况不再是如此。荷兰的费因霍芬（Ruut Veenhoven）编辑《幸福学期刊》（*Journal of Happiness Studies*），创始“全球幸福数据库”（Word Database of Happiness），也著作《与幸福互为关联的事物：1991至1994年间69国603项实验的7383个发现》（*Correlates of Happiness: 7383 finding from 603 studies in 69 nations, 1991-1994*）一书。他大胆自豪地宣布：“长久以来的哲学探究无法一致解答何谓‘美好生活’。”亚里士多德，你太令人失望了！

尽管如此，这场争霸战的胜负仍在未定之天。我们还是能重获古老智慧的幸福之钥，复兴美好生活的传统概念。千百年下来，受益于各种学识进展，智慧宝库的内容益发丰富广阔——有些幸福思维属于哲学思考，有些具有宗教属性；有些是东方思想，有些是西方概念；有些观念有数千年历史，有些问世尚不足百年。这些讨论出现的地方从公开信、私人日记、励志书籍、逻辑专论、宗教圣书到情诗，不一而足。这些智慧格言有待现代生活的考验，它们充满无比活力；少了它们，生命似乎贫瘠不堪。这些智慧正是本书要讨论的主题。

以下各章将论及的幸福概念，不少属于五大世界宗教：印度教、佛教、犹太教、基督教和伊斯兰教，这是有道理的，因为有史以来，人们几乎都是通过宗教信仰背景来了解与体验幸福。直到近三四百年，主要在西方文化，才渐渐有人主张幸福和信仰、宗教、灵性追求互不相干。这下子，我们在本书起点就发现自己要走的是一条死巷：假使幸福之路与宗教信仰密不可分，那么，这些路径对其他信仰或不具信仰的人岂不是毫无用处？基督徒如何能从印度教的幸福教导中获益？无神论者为什么要费神阅读伊斯兰密契主义者（mystic）^①的著作？

我在写作本书时抱持这样的想法：接触其他宗教传统的目的不在信教，而在受启发；秉持着同样的精神，邀请读者阅读这本书。我所谓的启发，是指欣赏认同那些在他人的信仰、传统或文化中能揭示并提供丰富我们自身信仰、传统或文化的洞见。即使我们无法彻底融入他人的信仰，也能从中学习。有些读者或许不满意这种说法（因为这显然带有政治正确的味道），可是我认为，如果追寻幸福的方法太局限于教派，只会让自己错失良方。

幸福的思想就和所有伟大的思想一样，不论提出的人是谁，他们都通晓普遍概念且念及人类存在的根本关切。在绝望无助时，谁不曾思索自身幸福的本质和可能性？为了让读者对这些思想有个概念，我先来说说三个人的故事，这三位生活在遥远异乡的古人，在人生受挫、横祸飞来之际，均能深刻思考幸福的真谛，然后运用这些思考赋予自己生命意义和目的。我将在后文以专章详述这些故事，其他章节还会提到其他故事。为了达到前言引介的目的，我希望用这三人做为追求幸福真义的概观和初步例子。我

^① 密契主义：即神秘主义，包含人类与禅明结合为一的各种形式、经验、体验、并且强调这是一切宗教共有的现象。

们也许不像这些非凡人物独自承受重担，或是具有他们那样的无比勇气，但我们都遇过困难打击，都能通过同样的慰藉振奋起来。

1

如果你相信史上诸多批评者所言，伊壁鸠鲁（公元前341年—前271年）就是一个生活糜烂至极的家伙。可是，即使严厉痛批他的人也承认，此人是天纵英明。他是生活于古代雅典的哲学家，在市集广场宣讲快乐（pleasure）是幸福的唯一源头〔pleasure在古希腊文是hedone，现在hedonist（享乐主义者）这个字即衍生于此〕。由于快乐是幸福的关键，所以它必须是所有行动的最终目的；也就是说，不论我们做什么，都是为了求快乐。伊壁鸠鲁主张人应该享受快乐，因为自然给予我们所有人这样的欲望；从健康的角度而言，快乐是件好事。

尽管如此，伊壁鸠鲁还是喜欢私下享受快乐。他离开社会，创立了一个有如宗教教派的团体，这个团体在他死后延续了七世纪，遍及地中海世界各地——东起希律王时代的犹太地、西至凯撒大帝统治的高卢。这个团体是慢慢形成的，伊壁鸠鲁和门徒（他们都戴着刻有伊壁鸠鲁肖像的图章戒指，牢记他的箴言和训论）退隐至雅典城外的一座花园，在宜人的遗世独立中，他们奉行“简约生活”：抛弃奢华、不纵情声色，并在这个民主诞生地做了一件最稀奇的事：否认他们的公民责任。

可是，伊壁鸠鲁命运乖舛，注定要遭人误解。一个原因是他的市外花园里有女人，女人在当时的政治和思想界毫无地位；另一个原因是他的团体自绝于雅典城邦之外，外人对这个分离主义哲学运动及其魅力十足的领袖印象恶劣。反对者用种种罪名指控他，其中一项是和当时红极一时的脱衣舞娘“蜜糖妈妈”、“狮

子宝贝”开狂欢派对。在他去世 600 年后，这个罗马哲学家爱比克泰德（Epictetus）所称的“满口粗话的讨厌鬼”，还被人痛斥道德败坏。

尽管数百年间一再遭人错怪、毁其名声，然而实情是，伊壁鸠鲁主义根本未曾提倡过自我放纵和奢靡无度。如果深入考查，会发现伊壁鸠鲁是慷慨、敬神和爱国的雅典人；只要读他的公开信和箴言（奇怪的是，有些保存在梵蒂冈图书馆），就会知道他提倡的美好生活以纪律和节制为依归。

有一回，他诚挚地请求友人伊多莫纽斯（Idomeneus）送一片奶酪给他：“这样子，当我想享有一顿盛宴时，就办得到了。”他主张性高潮无法让人生活更美好，他说这话时非常真诚坦荡（尽管这项宣称八成让狮子宝贝的自尊受损）。没错，伊壁鸠鲁认为快乐是幸福的秘密，但他的主张里有个不寻常的要点：他所谓的快乐并非感官欢愉——比方触觉或味觉体验——而是没有欲望，无数批评他的人（唯独西塞罗例外）都不了解这一点。伊壁鸠鲁强调，真正快乐的特征不在于极度愉悦，而在于能带来心灵平静。深刻持久的幸福是暴风雨后的宁静。

2

在耶稣基督诞生的前几年，罗马斯多亚学派的最佳阐述者在西班牙哥多华诞生。他的名字是塞内卡（Lucius Annaeus Seneca，公元前 4 年—公元 65 年），家道殷实，年少时被送到罗马受教育，往后就留在当地担任公职。尽管天资过人，成就傲世，但是他的人生并不是一帆风顺。

罗马皇帝克劳狄斯（Claudius）误以为塞内卡与自己的侄女有染，将他放逐到科西嘉岛（蛮荒不宜人居之处，罕有人使用拉

丁文)。最后，塞内卡重获帝国宫廷要职，在下一任皇帝——恶名昭彰的尼罗——手下呼风唤雨且家财万贯。但好景不长，尼罗没多久就让这位可敬的佐国良相沦为卑鄙的恶棍。尼罗丧尽天良，指示塞内卡谋划杀害自己的母亲，然后在元老院议员前合理化这宗罪行。最后，偏执的尼罗怀疑他背叛，下令要他自尽。塞内卡尽管清白，却别无选择，只能服从暴君的命令。

在流放、动荡的岁月及最后临死的日子，塞内卡深深纳闷为何无辜的人遭逢厄运。假如宇宙不公正，人类如何寻得幸福？这是人类反复苦思不解的问题，希伯来神受苦的仆人约伯也有同样的疑问。但塞内卡不只是苦恼，他进而解答了这个看似无解的问题。

塞内卡以情绪渲染的夸张手法改编希腊悲剧，以戏剧方式呈现自己人生的大起大落。但是，他从愁苦困顿之中所得的深沉反思，则见于较庄重内敛的哲学作品里，如对话录、论文、给亲友的安慰文和忠告。在面临棘手的道德难题的时候，塞内卡在斯多亚哲学倡导的超然中寻得庇护，发现这样的价值观能在超乎想象的逆境中带给他幸福。他对自己和读者解释：

幸福只能经由以下途径获得：首先，保持健全的心灵；其次，保有勇敢积极，同时拥有过人坚忍的心灵；具备应付当下境遇的能力；照顾肉体及其所需（但是不过分费心）；关注其他有益的生活技能，但是不过分注重；享受但不受役于命运之神的赠予……一旦驱除所有让人困扰与惧怕之物，长久的自由与心灵平静自会到来。

塞内卡以超然之心，平静面对他无力改变的残酷命运。纵其一生，他志在善用理性，抵挡人生中不平而无情的伤害以及好运当头的诱人魅力。仗着斯多亚学派“幸福不受区区际遇左右”

的主张，他欣然无愧接受“命运之赐”，但随时准备弃绝这些美好。当无可避免的厄运到来——先是被放逐到科西嘉岛，后是焦虑的退职生活——他泰然放弃一切拥有物，连自己的性命也不例外；然而，一件事存续了下来：塞内卡高尚生命的好榜样将流传千古。

3

12世纪末的巴格达，一位大名鼎鼎的伊斯兰学者突然患了怪病，他因此放弃学术生涯，花了两年的时间在大马士革孤身祈祷静思。这个人安萨里（Abu Hamid al-Ghazali，1058年—1111年），生于波斯的图斯城（Tus），日后成为宗教法权威，享有“伊斯兰明证”和“信仰之光彩”的荣誉头衔，年方33就被任命为巴格达经学院的教授。他才登上学术生涯高峰不久，就遭遇让他失能的心灵危机。这其实是他追寻幸福的起点，这趟追寻之旅将让他旅居异乡多年。

在俗世成就达于颠峰之际，安萨里惭愧地发现，自己过于熟捻现世，过于深陷俗世的扼息之网。他怀疑自己教授的学门没有价值，承认自己教学的动机最是卑劣，全是为了一己的尊荣。尽管信仰坚贞，他还是自知：如果不能克制欲望、摆脱对俗物的爱恋，将无法进天堂得永生。就在恐惧与犹疑不决间，危机感益发深重。有一天讲课时，他突然失声，不久便无法吞咽食物。医生诊断之后，判定他得的是“心病”。具诗人之魂的安萨里象征诠释这个诊断结果：他的身体疾患是深层心灵疾患的象征。他面临的危险并非肉体破败（肉体终将腐坏），而是丧失更宝贵的东西——他不朽的靈魂。

危机深重，想要治好病就必须下猛药。就在声誉顶峰，安萨里抛弃了事业、友人和财富。他把钱财交付亲人，将儿子托付

给他们养育，只身前往大马士革。往后两年，他在此深思、潜心专注信仰（好可惜，因为地理因素，安萨里无法循一千年前圣保罗改信基督宗教时走的路线）。他在伍麦叶清真寺（Umayyad mosque）独自祈祷的呼拜塔，后来得名“安萨里之尖塔”。冥想多时之后，他在理智上和心灵深处都坚信，只有通过亲身体验，才能获得认识神的喜悦。安萨里不但靠着自己的力量，也靠着超越的力量——神的光辉照入他的心灵——从心灵危机复原。

安萨里的心灵危机发生之时，也正是他开始接触苏菲派（Sufism）的时候。这个伊斯兰密契主义教派不重信理教条，独尊亲身体验神临在的转化力量。苏菲信徒称这种经验为“尝”，巧妙地捕捉了他们幸福境界的直接感官体验（诚如苏菲信徒所言：“尝过者，知晓”）。出人意料的是，如此强调亲身经验的主张，竟能吸引一个毕生专注客观理论与抽象概念的人。安萨里扬弃理性思考的价值，誓言“走密契之途”，以求只源自直接体验的超越性智慧。

这段皈依密契主义的点滴心得，都被安萨里记录在以波斯文写作的《幸福修炼术》（*The Alchemy of Happiness*）。这是一本提供道德指引的短篇通俗读物，幸福秘密的线索就在书的标题中。我们能将自己的恶习化为美德，就像炼金术上将贱金属粹炼成贵金属——化铅为金——在修炼幸福的过程中，我们成为最好的自己，将自己的粗糙本性化成最高尚的形式。

从外表看起来，伊壁鸠鲁、塞内卡和生活没有相同的轨迹可寻。古代雅典城外围着墙的花园、尼罗皇帝的宫廷和大马士革的清真寺，这些地点显然谈不上有何相似。这三个故事跨越1400年，涵盖古希腊文化、罗马帝国颓废时期以及纵横印度至西班牙的伊斯兰文明。求助于特定宗教传统的，唯有安萨里一人。伊壁鸠鲁

乐于给奥林匹亚山上希腊诸神留个清静，因为诸神也乐于忽视山下人类的万般甘苦。塞内卡必定膜拜等同希腊神祇的罗马诸神，但他在困境之中并未祈求诸神之助。从表面看来，一位带领娼妓门徒团体的希腊哲学家、一名被迫自尽的罗马公仆以及一个用书卷交换密契体验的波斯学者，毫无共通点可言。

可是，事物的表象不同事物的本质。当我们检视世上诸多论及幸福的伟大思想家，必然发现他们属于不同的时间、地域、语言和文化；尽管殊异之处必不可免，却不掩人类追寻幸福之深层相似点的光芒。伊壁鸠鲁、塞内卡和安萨里的故事仍让千百年后的我们启发共鸣，因为事实上，这些故事就是我们的故事。在这些故事中，我们不但发现来自陌生过往的谜样人物，而且找到自己的放大——伟大——版本。从开头这几个例子，这几个勇敢追寻者的故事，我们可以归结出几条追寻幸福的不变法则，这些法则将大大有助于我们理清追寻幸福的真谛。如果我们不清楚真谛何在，这趟追寻和发现之旅将永无启程之日。

守则一：志在钓大鱼

我父亲书房墙上挂了个钉在木板上的蓝尾鬼头刀鱼标本，那是一次佛罗里达外海深海海钓的战利品，也是他毕生钓过最大的鱼，所以是他唯一展示的一条鱼，这一展示便是好多年。这个战利品拥有至高地位，无物可以撼动。追寻幸福的道理也是一样，必须志在钓“大鱼”——真正有价值的那一种——即便这意味着必须下一番苦功夫。

伊壁鸠鲁、塞内卡和安萨里都在深海钓鱼。他们有志一同，都矢志发掘生命的最终意义与目的（古希腊人称此为 telos），

都主张有意义的生活非常重要。他们以不同的方式思索概观自己生命的模式——或称特质——从而领悟若要生命更上层楼，就必须有所改变。伊壁鸠鲁明白，想要获致导向幸福的心灵平静，必须脱离社会，在乡间隐退处寻求慰藉，即便可能会因此受人诬指道德败坏而名声受损也在所不惜。塞内卡纵使遭遇不平，也不让自己怨天尤人或自怜自艾，反而以沉着平静之心坦然接受命运，化逆境为胜利。而内心深受折磨的安萨里，体会到自己的身体疾患是神在召唤他，要他革新生活以治愈害病的灵魂。

这些省思都发生在他们忧虑缠身之时，此刻他们正遭遇着被污蔑、不公不义和情绪崩溃的窘迫。上苍垂怜，多数人一生不用受这种精神磨难；然而，这并不表示我们没有这种省思，只是份量与我们生命际遇的规模相称。尽管很少人会突然辞掉工作、离开家人或者移居新国度，我们仍然可以了解他的心情，体会1000年前巴格达的一个人为何必须有这样的举动。安萨里的困境让我们想到老生常谈的心理问题“中年危机”：发现自己长年努力经营的生活缺乏目的和价值。而他的情况非常严重。安萨里重建生命意义的超凡之举，绝非我们对史实的一时好奇，而是我们力图整顿生活的他方写照。

不久前，新闻报导一名男子中乐透成百万富翁，却在一两年内就花光了钱，然后因吸毒而遭逮捕。显然，此人虽然因为发横财有短暂的快乐，却没有比较幸福。这个故事给人浪费的感觉（这么多钱，结果他干了什么），自然让听到的人兴起比较之心，往往是朝自己脸上贴金。你可能会思考，这样的天大好运能否让自己幸福。你想的不是赢得巨额财富的欢欣喜悦（那是理所当然），而是这些钱会如何改变你的生活，你会不会善用这些钱。

对生命的综观思索，和做决定及采取行动有密切的关系。生

命一旦到了无可避免的分叉口，我们必须选择一个方向：该和这个人结婚还是分手？该忠于还是背叛朋友？该说实话还是隐瞒真相？我们根据自己对生命的全盘考虑决定这些事，思考对自己的生命有何期许，然后据其行事。要追求幸福，每个人都必须做这种“大鱼”思考。

小鱼，即感觉愉悦、心情好、感官满足——也有价值，只是不像我们想象的那样重要。我们都知道幸福时刻是什么样子，就是万事如意、诸事顺遂的时候。可喜的是，能够让人感觉愉悦的经验无数：凝视情人的眼眸、在足球赛攻进致胜的一球、海泳（加缪认为这是人生少数几种极致快乐体验之一）、融入动人乐曲的情境起伏等。这些都是充满生命、让生命美好的事件，请再多来一些吧！

可是，我们因此得到幸福吗？若真是如此，它们带来多少幸福？已故的美国哲学家罗伯特·诺齐克（Robert Nozick）描述喜悦体验为“从内心感觉到的生命”，他指的当然是我们享受生活时心里散发的那种温暖，那种光辉。就拿一个现代自我表达的生动手势“朝空中挥拳”来说好了，这是压抑不住内心喜悦，自然而然的外在表现。运动员获知自己夺标时朝空挥拳；听了脱口秀节目来宾毫不自责、欢欣坦言某种不当之举时，观众朝空挥拳叫好。我们都做过这种手势。

然而，不论“从内心感觉到的生命”多美好，这种感觉只是幸福的起点，而非终点。诺齐克进一步解释，除了喜悦经验，我们还关心其他许多事：关切价值与信仰的完整，在意获得成就，希望为世界留下什么；如果我们真的心胸高尚，也会关切他人的福祉。通过我们的信念、成就和关爱的人，这些关切将我们和世界系在一起。这就是每个人幸福固有的道德模式，也是让