

幸福是否有祕訣？聽聽史上最偉大的 10 位哲學家怎麼說
那些歷經千年也雋永的處世之道

文 / [魯皓平](#)

2020-09-17

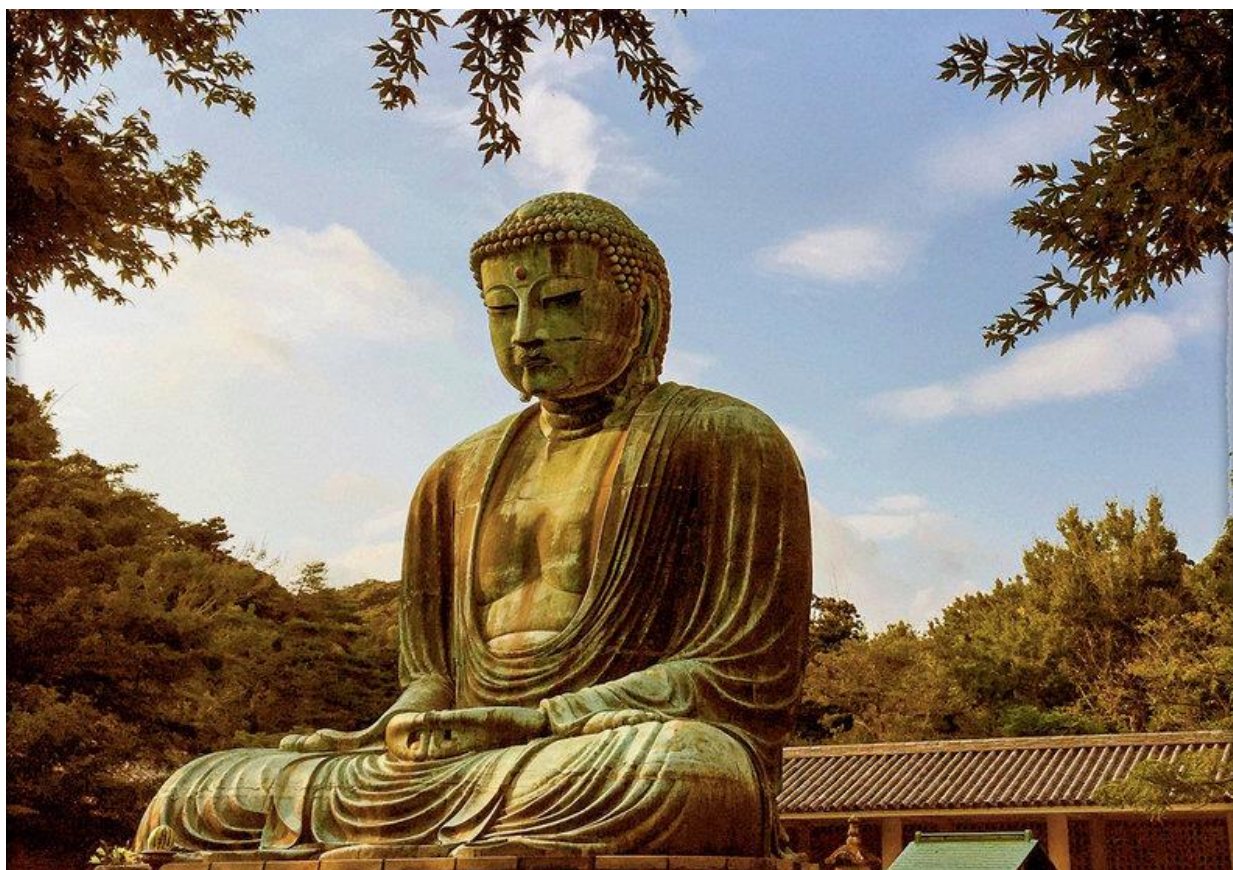


「沒有通往幸福的路徑，而是幸福本身就是一條路。」

幸福是種美滿，也是最快樂的生活象徵—追求幸福的道路也許看似艱辛，但往往都在不同的轉念與心境間達到平衡。

在經濟不景氣、物價飆高、工作壓力又大的環境下，你覺得自己幸福嗎？也許聽聽史上最偉大 10 位哲學家追求幸福的祕訣，你會在心底獲得由衷感佩.....

1、釋迦摩尼（Gautama Buddha）



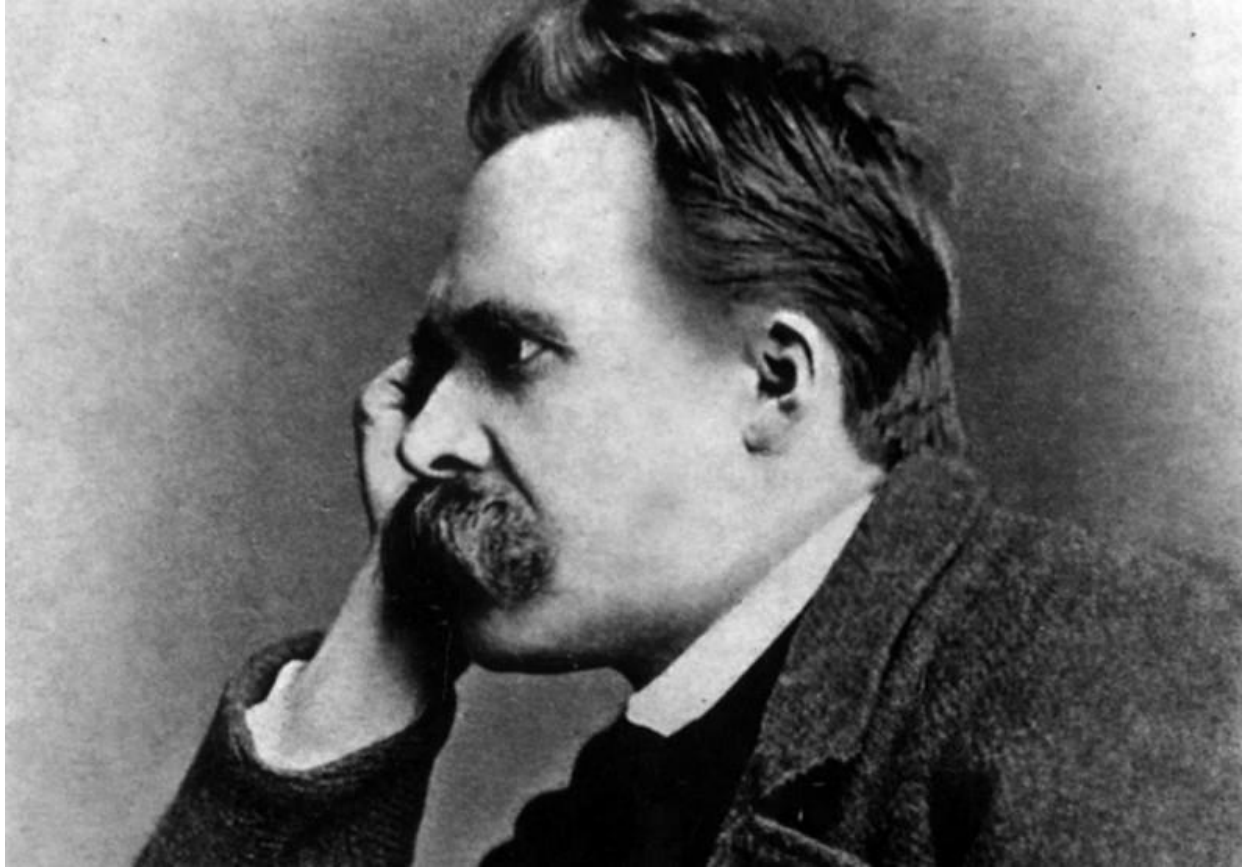
圖／釋迦摩尼

「沒有通往幸福的路徑，而是幸福本身就是一條路。」

(There is no path to happiness: happiness is the path)

古印度 (India) 思想家、教育家、宗教改革家，佛教的創始人釋迦牟尼曾言，佛學的幸福感重點在於目標——就好比旅行最快樂的往往不在抵達目的地之時，而是旅途的過程，我們應該在生活的經驗實踐幸福，從中發現美好。

2、尼采 (Friedrich Nietzsche)



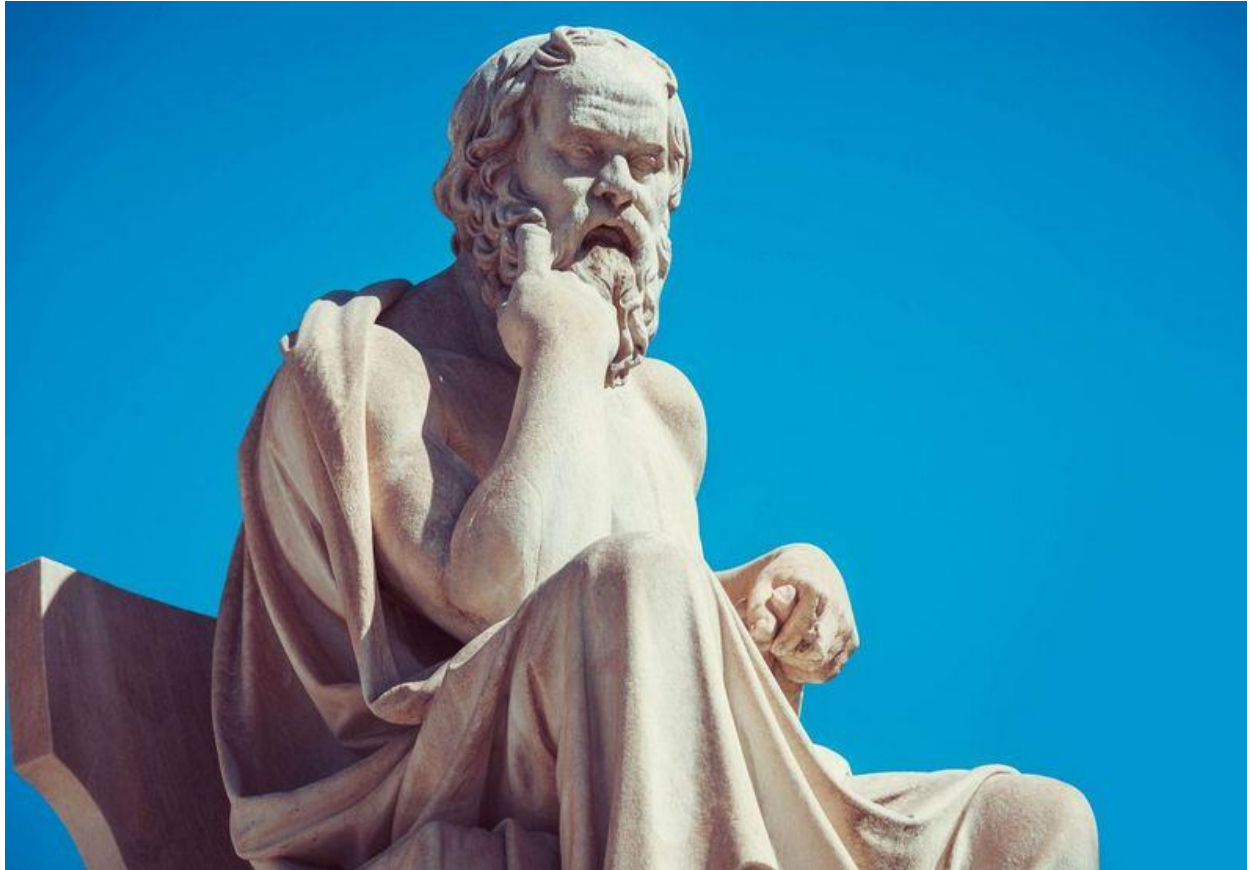
圖／尼采

「幸福是力量增大的感覺，它能克服阻力。」

（Happiness is the feeling that power increases — that resistance is being overcome）

德國（Germany）哲學家尼采曾說，幸福是可以控制自我的外在環境，當不滿於當權者，我們奮起為自身權益發聲，那就是種幸福。

3、蘇格拉底（Socrates）



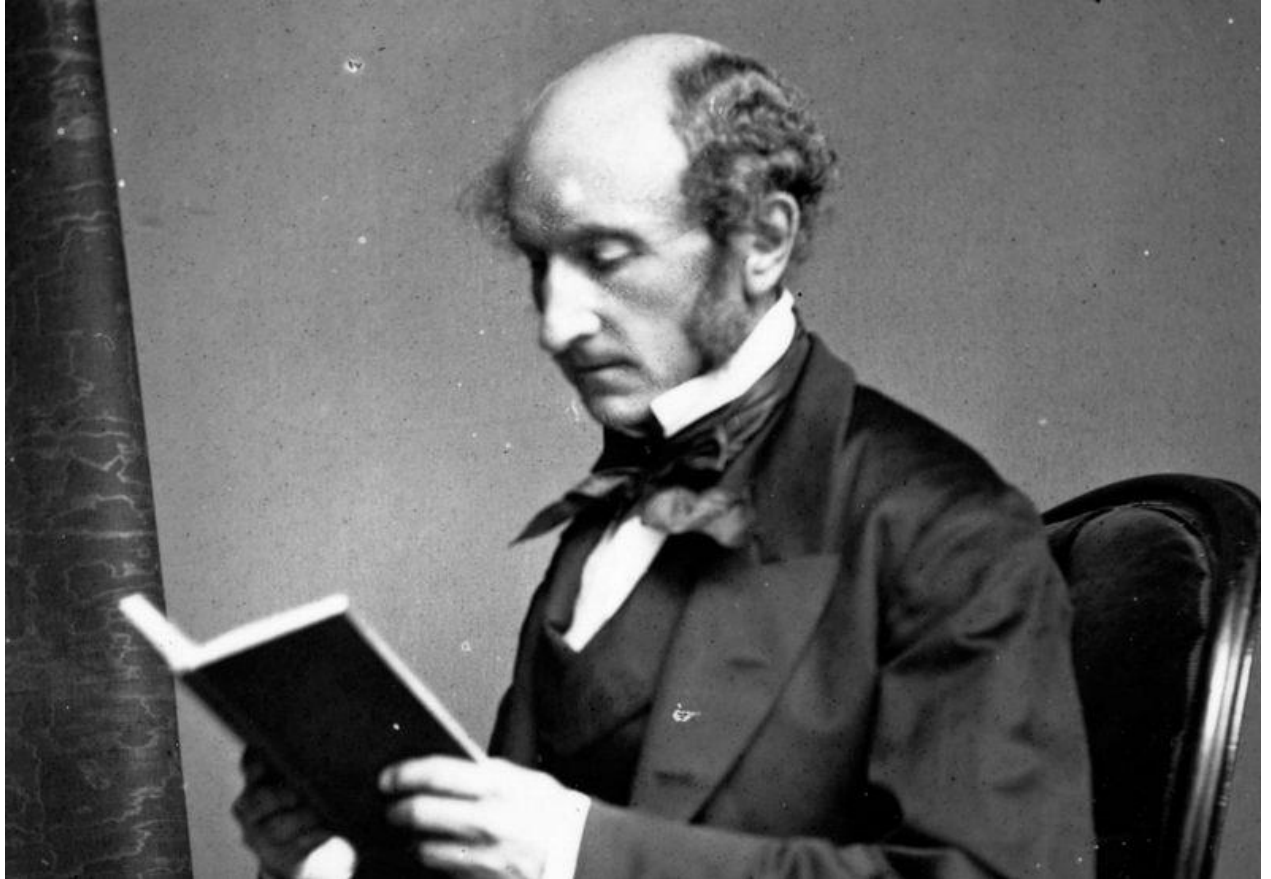
圖／蘇格拉底

「幸福的祕密並不在於尋求更多的資源，而是發展知足的快樂。」

（The secret of happiness, you see, is not found in seeking more, but in developing the capacity to enjoy less）

蘇格拉底是古希臘（Greece）最偉大的哲學家之一，他強調幸福不是來自外部的獎勵或榮譽，而是來自於個人，減少各種不同的慾望與需求，可以學會感受知足的樂趣。

4、約翰彌爾（John Mill）



圖／約翰彌爾

「我已經學會限制我的慾望，而不是在追求這些慾望來滿足幸福。」

(I have learned to seek my happiness by limiting my desires, rather than in attempting to satisfy them)

約翰彌爾是英國（UK）著名哲學家與經濟學家，也是自由主義的巨頭，他畢生提倡「功利主義」，相信人們使用任何物品都是有目的的，若否，應該選擇拋下，如此才能心無旁騖，減少煩憂。

5、孔子（Confucius）



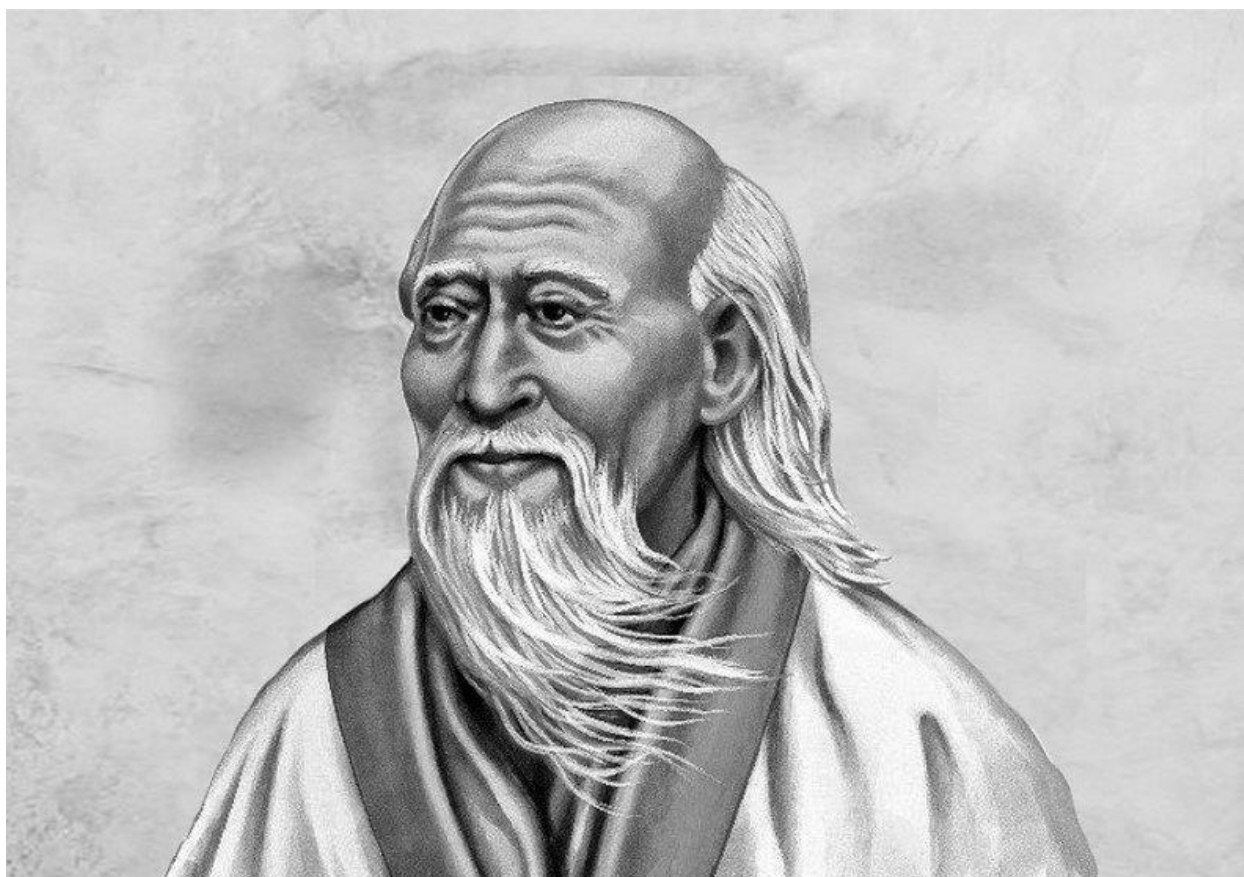
圖／孔子

「愈多人在冥想時保持善念，愈好的幸福觀念會不斷擴散。」

(The more man meditates upon good thoughts, the better will be his world and the world at large)

孔子的快樂情緒一直透過典籍有著廣泛的記載，他呼應積極思考的力量，若依照儒家思想的推崇，幸福本身可以渲染，幫助別人，自己也能得到快樂。

6、老子 (Lao Tzu)



圖／老子

「如果你鬱悶，你是活在過去；如果你焦慮，你是活在未來；如果你祥和，那你是活在當下。」

(If you are depressed you are living in the past. If you are anxious you are living in the future. If you are at peace you are living in the present)

老子是道家經典人物，主張無為而治、順應自然，樂天知命是基本，平安喜樂就是幸福。

7、齊克果 (Soren Kierkegaard)



圖／齊克果

「生活不是一個需要解決的問題，而是一個需要經歷的現實。」

（Life is not a problem to be solved but a reality to be experienced）

齊克果是丹麥（Denmark）著名神學家與哲學家，後人稱他為「存在主義」之父，他曾說幸福的泉源來自於生活當下，享受每一段過程；一旦我們停止思考、停止向前邁進，快樂可能會就此消逝。

8、亨利梭羅（Henry Thoreau）



圖／亨利梭羅

「幸福就像一隻蝴蝶，你愈追牠，牠就會愈躲你；但如果你把注意力轉移到其他事情身上，牠會在你的肩膀上輕輕地停留。」

(Happiness is like a butterfly; the more you chase it, the more it will elude you, but if you turn your attention to other things, it will come and sit softly on your shoulder)

亨利梭羅是美國(USA)知名美國作家、詩人與哲學家，畢生提倡廢除奴隸制度，也熱愛自然、積極保護生態，更強調大部分的奢侈品和所謂的舒適生活不僅可有可無，甚至可能會阻礙人類進步。

9、阿爾貝卡繆 (Albert Camus)



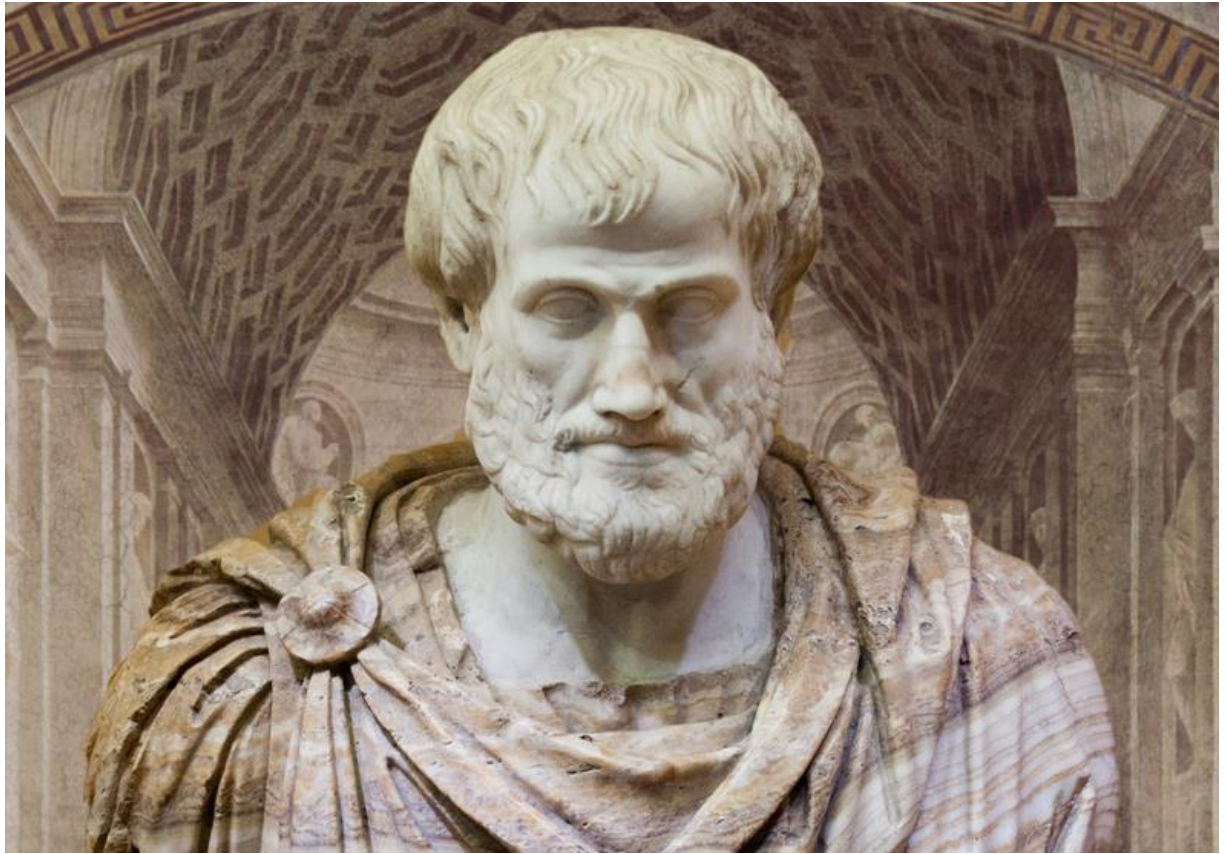
圖／阿爾貝卡繆

「若你不斷尋找幸福，那可能永遠都不會快樂；但若你尋找的是生命真義，那將散發不一樣的光采。」

（ You will never be happy if you continue to search for what happiness consists of.
You will never live if you are looking for the meaning of life ）

法國（France）小說家、哲學家卡繆採用不同的方式來定義幸福，對他來說，只追求幸福是個非常慘澹的目標，反之，他喜歡在當下活得有意義，而不是追求縹緲的表象。

10、亞里斯多德（Aristotle）



圖／亞里斯多德

「幸福取決於我們自己」

(Happiness depends upon ourselves)

在古希臘時期，亞里斯多德、柏拉圖（Plato）、蘇格拉底（Socrates）三人被譽為奠定西方哲學思考的名家，柏拉圖和他師生倆更經常激盪思考邏輯上的創意火花，他強調，幸福的理念應該自己培養，而不是靠他人給予，換句話說，幸福要靠自我創造，而且由自己來保護。