

劉校長推介及分享

幸福快樂何處尋？(7)

思想家找尋幸福

閱讀推介：

作者：劉保禧 (2011)：

《不是雞精：幸福哲學六論》

出版：上書房，香港



思想家心中的幸福是甚麼？怎樣才可以幸福？在香港這個壓力城市，人人都被壓得透不過氣，很想找到幸福快樂，我也不例外。我的確很想知道那些著名哲學家及思想家的看法，這也是我閱讀《不是雞精：幸福哲學六論》的原因。

近年，我讀了不少令人感動的溫情小故事及勵志性的書籍，不過，正如本書作者劉保禧在序言中說：「當感動過後，回到日常生活，仍然覺得不快樂。就像吃了太多味精，吃的時候滿是濃郁的味道，吃完後卻感到喉嚨乾涸。本書保證不落味精，可能帶點苦澀，但是你會嘗到哲人思索幸福的真味。」。

本書以六位思想家為主線：羅素、穆勒、卡繆、唐君毅、尼采及鮑曼，介紹他們思考「幸福」的方法，並以較輕鬆、較港式及不太學術性的方式表達。除了六位大師作「主角」外，還有一些哲學家及本地知名人士作「配角」如李天命、司徒

華，黃子華及馬浚偉等，陣容可說非常鼎盛。

內容方面，全書主要介紹六種思考「幸福」的進路，包括：

1. 羅素：以理性征服幸福
2. 穆勒：通過自由達至總體幸福
3. 卡繆：擁抱生命以抵抗荒謬感
4. 唐君毅：以智慧與修養尋找生命的奮進
5. 尼采：克服痛苦超越自我
6. 鮑曼：在液態社會中尋找真實幸福

在閱讀本書時，多得作者的提點，使我對「幸福」的概念多了一點新的理解。作者講到他讀到張大春的《認得幾個字》書中一篇文章提到「幸福」的意思，指出「幸福」原來不是一個完成的狀態，而是一個渴望的過程。「幸」是動詞，「福」是名詞，幸福是一個追求圓滿的歷程。可是，人往往誤以為「幸福」就是圓滿本身（頁 67-68），人不斷努力追尋一個不存在的名叫「幸福」的東西或境界。我自己也搞錯了「幸福」的意思！這個解釋正好提醒我，幸福是要不斷努力，才能夠不斷改進，逐漸接近理想中的幸福，縱使我們可能永遠都無法到達。

書中介紹的最後一位思想家鮑曼的見解使我很感興趣。鮑曼以液體來形容現代社會中人的關係及全球化底下那種流動性及不確定性，實在非常貼切。在液態的社會中，人拼命消費，弄到身心俱疲，卻永不知道終點何在，因為他們不知道自己追求的是那些「虛妄的幸福」。實在可悲！

至於「幸福」是甚麼？怎樣達到「幸福」？可說是各師各法，本書沒有提供很肯定的答案，還是留待讀者自己去作選擇。不過，本書提供了一些哲學思考的進路，在市面上心理學、管理學或宗教靈性等不同類型有關追求「幸福」的書籍之外的另一個選擇。

如果你怕一般哲學著作的艱澀，祇想接觸及淺嘗一下「幸福」哲學的「滋味」，這本書是一個很好的選擇。我也很怕那些高深莫測的哲學著作，但閱讀這本書時，我也覺得頗為輕鬆，不感困難。不過，這本書對初中學生來說，可能會較深。對高中同學來說，也需要一點耐性去讀。其實，本書取材自作者在大學開設的通識課程，想進大學的高中同學大可以借機嘗嘗大學的課堂內容，倒也不錯。

本書各章均有介紹延伸閱讀，方便讀者作進一步研讀。書中更附有四位學者的訪問。全書僅 158 頁，篇幅不多，很快可以看完。