

幸福在于沉思

张力文

黑龙江科技大学，黑龙江哈尔滨，150022；

摘要：本文基于对亚里士多德《尼各马克伦理学》的阅读感悟，以“幸福在于沉思”的主题为出发点，阐释了沉思作为最高等的实现生活形式，具有自足、纯粹且持久的特点。与其他需要依赖外在条件的德行实践不同，沉思摆脱了外在重重因素的束缚，让人可以依靠个人内在的精神活动来获取独特的快乐与幸福。在当代社会，人们过度关注外在物质和人际关系，为追求物质享受和人脉关系折了腰，却忽略了沉思的重要性，导致对真正的幸福的理解产生偏差。文章分析了沉思在现代社会的缺位现象，阐述了沉思从被动到主动的进阶过程，以及其对发现自我、追求不朽的重要意义，最终指出幸福与沉思同在，沉思本身即为幸福的本质。

关键词：幸福；沉思；亚里士多德；纯粹；不朽

DOI：10.64216/3080-1486.25.04.044

引言

在如今快节奏的现代社会中，人们极易在物质诱惑中迷失，在人际交往中失真，被外界的形形色色所裹挟，在碌碌无为中丢失了对幸福本质的探寻。只有当我们敢于撇开这些阻力，沉下心来阅读经典，审视自身，才能体验到沉思带来的快乐。古希腊哲学家亚里士多德的《尼各马克伦理学》中“幸福与沉思”这一主题，如同一束智慧之光，照亮了我们追寻幸福的道路，为我们重新审视幸福提供了深刻的哲学视角。这一主题虽看似抽象遥远，却与当代人类内心深处对真正幸福的强烈渴望高度契合，引发其对生命意义和幸福本质的探索思考。本文将围绕亚里士多德的这一思想深入探讨沉思与幸福之间的内在联系，揭示沉思在实现幸福生活中所具有的独特价值。

1 亚里士多德伦理学启发下的幸福沉思之缘

《尼各马克伦理学》^[1]是亚里士多德伦理学的核心著作，该书以“善”为出发点，探讨人类幸福的本质，提出“幸福是灵魂合乎德性的实现活动”。书中阐释的观点对当代人类追寻和理解真正的幸福生活和价值人生具有极大的借鉴和现实意义。我阅读了该书的大部分内容，虽然不能完全读懂，从中获得较高层次或最高层次的理解，但是书中的很多地方都引发了我或多或少的遐想，而最让我印象深刻并且给我带来较大的思想冲劲和情感韧性的是“幸福与沉思”这一主题，因为它尽管有些许朦胧，甚至又觉得相隔很远，却与我自身所求比

较迎合。我觉得对于我而言，对这一问题的思考是一个举足轻重的事情，它或许不会带给我更多物质上的享受和快感，却会带给我巨大的快乐与幸福，而这种快乐与幸福或许是其他无法替代和抵达的，是独属于我自己的，是最独一无二的。

2 沉思：自足性最高的幸福生活形态

沉思是最幸福的生活。沉思是最高等的一种实现生活，沉思中含有最多的我们所说的自足^[2]。公正的人还需要其他某个人接受或帮助他作出公正行为，节制的人，勇敢的人和其他的人也是同样。而智慧的人靠他自己就能够沉思，并且他越能够这样，他越有智慧。有别人一道沉思当然更好，但即便如此，他也比具有其他德性的人更为自足。德性的实践需要许多外在的东西，而且越理想、越高尚、越完美的实践需要的外在的东西就越多。但是一个在沉思的人，就他的这种实现活动而言，则不需要外在的东西。相反，这些东西反倒会妨碍他的沉思。纵观当今的社会，除此之外的所有实现活动都是在与他人的相互关系中做出的，都是在遵守交易与需要方面的适合每一种场合的实践与情感，而所有的这些都是人的实现活动。我们似乎更加擅长与他人关系的维持，或是受他人的牵绊，情感意志被别人所束缚，外界总总因素的结合占据了我们大脑的绝大部分内容，外界对我们产生的影响甚至远远超过我们自身的内在动力发挥的作用。沉思的长期缺位及对其的忽视，让我们不习惯甚至不能更好地与自我交流，外在因素与我们无时无刻

不在产生这样或那样的联系,我们更多的快乐与幸福的获得都根系于外界的物质,^[3]而不是从自身去挖掘、探索、获取幸福的本质。外界形形色色的事物对于我们而言似乎有更大的吸引力,不仅是我们的身体,我们的灵魂也成为外在因素的附属品,让我们为之不惜一切代价地索取从而获得短暂的、肤浅的快乐,而这种做法却是舍本逐末。或许是我们的认知太狭隘,或许是我们本身的沉思不够,抑或是对快乐与幸福的认识产生了扭曲,最终我们失去的却是生命中最重要的一部分。当然,有时候我们会和自己信任的人一起谈天说地,谈论世界、国家、社会,甚至我们自己。有人愿意给我们沉思的方向和动力,促使我们去深入思考,我觉得这是一种无可厚非的行为,因为它的动机可能是善的。特别是对于长期缺乏沉思思维、没有较高沉思能力的人来说,这或许不失为一种更加具有实施性的方式,当然前提是以善为目的,在别人的引导下,我们可以逐渐敞开心扉,并主动探求适宜自身的思考路径,对自我的行为、与自我相关的事物甚至完全不想干的事物进行深入的剖析,让我们逐渐在沉思中找到更重要的东西。就我自身而言,我觉得尽管自己应该与以上这类人有相似之处,具备沉思的思维,但沉思的能力和水平却比较低,沉思的体系也略显稚嫩,十分不成熟。更多的时候是在老师、父母和同学的引导和帮助下才会被动地进入沉思的状态,对某一事物进行思维的判断和分析,随之由被动转为主动的过程。而要达到自发沉思的高度,则需要不断的观察、探索与思考。即便如此,有他人参与的沉思可能是抵达沉思的最高境界的一个方式,具有辅助的功能,但是我认为真正的沉思应该是由个人完成的,因为我们很难做到不被他人的思想所影响才形成自己的思维,我们也无法判断这只是他人的价值输入还是完全自我的价值输出,最终沉思得出的结果终究会携有他人思想的影子。当然,通过别人的提点,我们能够在反复的吸收、转化、创造的过程中得出一个完全属于自我的认识,这则为一种更高层次的能力。

3 沉思的纯净持久特质与神性生命追寻

沉思是纯净且持久的,一个人不是以他人的东西,而是以他自身中的神性的东西,来过这种生活。我们应当努力追求不朽的东西,过一种与我们身上最好的部分相适合的生活。^[4]因为这个部分虽然很小,他的能力与

荣耀却远超过身体的其他部分。最后,这个部分也似乎就是人自身。因为它是人身上主宰的、较好的部分。沉思似乎是唯一因其自身的缘故而被人们喜爱的活动,它是纯净的,因为,它除了所沉思的问题外不产生任何东西。这也是我坚持沉思由个人完成这一观点的原因之一。在实践的活动中,我们或多或少总要从行动中寻求得到某种东西,抑或带着某种明确的目标和诱人的利益来针对性地展开实践活动,急切渴望从中谋得好处,而在沉思的活动中则不然。沉思在很大程度上或者说甚至可以说完全摆脱了外在因素对其的控制,让我们的关注点只停留在沉思问题本身,让我们可以主宰它,甚至找到神性的东西,过自身神性的生活。我觉得不仅这一动态的过程是纯粹的,而且它所带给我们的最大的能力和荣耀便是让我们能够懂得纯粹的内涵和价值,并且长久地保持灵魂的纯粹,让这份纯粹能够从沉思本身过渡到人类自身直抵心灵深处,在最深处扎根成长,并且伴随我们整个身体和全部人生,这才是我们应当努力追求并且竭力做到的最有价值和最不朽的事情。或许大部分人跟我一样还不具备这么强大的能力,抵达不了如此高深的境界,但是我们一定不要放弃对它的探寻,我们可以放弃任何其他的事物,唯独对不朽的追求是万万不可的,因为这是我们存在的终极意义。一旦你因怯懦、诱惑或者享乐放弃了对它的追求,那么你可能一辈子都将与“过真正的人生”失之交臂,最终堕入蓄谋已久的深渊。现在的你或许和我一样有些迷茫,面临很多的选择,被生活伤得遍体鳞伤,被日常琐碎所烦扰,被人际交往所羁绊,甚至做了许多事与愿违、身不由己之事,但那又如何,只要我们还有追求的勇气和坚持的毅力,敢于重头再来,敢与外物抗争,甘于自我的忠诚,那么,你所做的这一切违心之事都微乎其微,因为与不朽相比,我们整个生命都相形失色,而我们还能够具有探求的资格与抵达的可能,这本身就是一件极其幸运的事,那么无论经历过什么伤痛,最终结果如何,我们都无怨无悔,因为追寻的过程让我们整个生命都是热烈而催人泪下的。单看生命本无意义,是沉思让它“苏醒”,让它有了广度,让它向纵深发展。即便生命如流星般划破长空后便稍纵即逝,坠入无垠暗夜,沉思却让终究烧尽的生命之光在长夜之上拼力燃尽自身,落下之时为混沌宇宙投下自己渺小却炽热的倒影。对于我而言,过程中的努力与坚持同

样具有与结果相当的价值意义。

4 幸福与沉思的内在统一性：基于沉思本质的幸福观

幸福与沉思同在。越能够沉思的存在就越是幸福，不是因沉思所带来的外在利益，而是因沉思本身的性质。因为沉思本身就是荣耀的，所以，幸福就在于某种沉思。沉思除本身之外没有其他目的，并且有其本身的快乐。我觉得要感受到或得到真正的幸福，必定是找到其本身所带来的那份快乐。对于我们而言更是如此，只有我们自己本身便具有幸福感，我们才能有更加持久的快乐。最初，我们因为自身对外界的影响或外界带给我们的改变而感到快乐，这种形式的快乐必定是依附于外在的种种因素才能实现的，当我们与外面某种因素的关系不复存在时，我们的快乐往往也会随之消逝，这一变化可能带给我们更多的痛苦，甚至远超过我们先前已经经历过的快乐，我们抱怨着快乐的短暂，想要将其紧紧握在手中。而欠缺对真正的幸福的感知力和判断力，只会让我们离理想的生活越来越远。后来，我们逐渐向独立思考迈进，我们不仅仅看重外在事物本身对我们是否有价值，我们更加注重的是外在事物对我们本身沉思状态的影响，我们可以将由外界环境支撑的沉思活动转化为仅仅

依靠自己就能完成的深度思考，这时我们基本具备了不受外力羁绊追随本心进行思考的能力。最后，经过一系列持续性、系统性的自我锻炼与摸索探求，在一定程度上，我们具备了就对于自身而言的最高水平的沉思能力，可以由我们灵活掌控各种变化并得出独立性的思维，体悟沉思本身所具有的魅力与荣耀，感受沉思本身带给我们的思考和力量，因为沉思本身而感到快乐，获得幸福。

沉思是一个发现自我、改变自我、享受自我的过程，是一个不断与外界平衡相处并保持纯粹本心的过程，也是一个不懈追求不朽灵魂的过程，沉思与幸福同在，幸福在于沉思。

参考文献

- [1] 亚里士多德. (2017). 《尼各马克伦理学》(廖申白译). 商务印书馆.
- [2] 廖申白. (2003). 亚里士多德伦理思想中的“沉思”概念. 《道德与文明》, (04), 20-24.
- [3] 麦金太尔. (2011). 《追寻美德》(宋继杰译). 译林出版社.
- [4] Annas, J. (1993). The Morality of Happiness. Oxford University Press.