

《人生問題的有益答案》

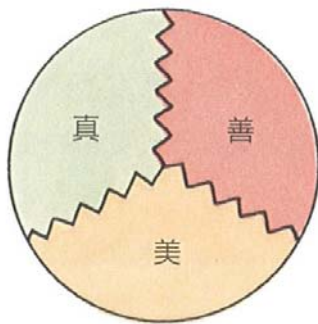
王垠 107/6/7

★哲學的根本問題：（引自《圖解世界哲學史》，商周）

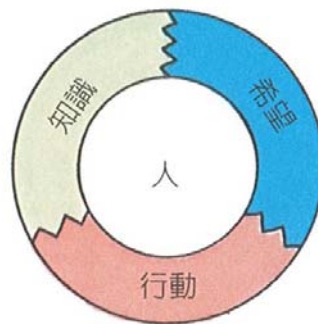
1 柏拉圖：真、善、美

2 康德：

- 我可以知道什麼？例如柏拉圖、亞里斯多德、斯賓諾莎、叔本華、黑格爾
- 我應該做什麼？例如柏拉圖、亞里斯多德、斯多葛學派、伊比鳩魯
- 我可以希望什麼？例如奧古斯丁、阿奎納
- 人是什麼？例如蒙田、拉羅什福柯、尼采、存在主義哲學（海德格、沙特、卡繆）



柏拉圖（前 427-前 347）



康德（1724-1804）

一、哲學

1 柏拉圖（約西元前 428 年 - 348 年）

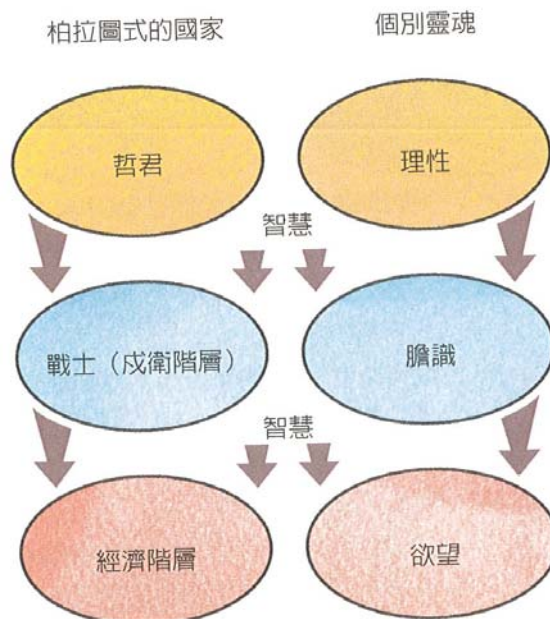
a 人生問題：幫助世人達到**幸福**的狀態

b 有益答案：

• 《饗宴》：本書旨在闡明愛為何物。愛情的本質是一種教育：如果你不想為對方變得更好，就不算真正愛人。p. 38

• 《理想國》：「衛士」：有助眾人向善的楷模。p. 41 創立**雅典學院**，只學一件事：好好的活，好好的死。p. 42

• 藝術有治療心靈的功能。p. 39



2 亞里斯多德 (西元前 384 年 - 322 年)

a 人生問題: 個人與社會如何欣欣向榮? p. 45

b 有益答案:

- 《尼各馬科倫理學》: 成功的好人都具備特定美德。合乎美德的是中庸之道。p. 43 友誼讓我們明白自己該成為怎樣的人, 這正是人生最好的部分。p. 48

- 《詩學》: 闡述戲劇寫作之道。悲劇的意義是「淨化」, 以擺脫壞東西。p. 46 - 47

- 發明修辭學 - 說服別人的藝術。提出不朽的論點: 你必須安撫他人的恐懼, 看出議題背後的情緒, 設法對症下藥。此外, 聽眾的注意力容易渙散, 所以你必须幽默風趣, 有時還得善用範例, 使論點更生動。p. 49



柏拉圖指向天上的理型界, 亞里斯多德指向塵世變化萬千的世界

3 斯多葛學派: 代表人物是塞內卡 (西元前 4 年 - 西元 65 年) 和羅馬皇帝奧里略 (西元 121 年 - 180 年)

a 人生問題: 教導世人如何沉著勇敢的面對極度焦慮與痛苦。p. 51

b 有益答案: 如何面對四大難題

- 焦慮: 花時間體驗最壞的狀況。p. 52

- 憤怒: 源自希望與現實的劇烈衝突, 學著大幅降低對人生的期望, 預先想過所有悲劇。p. 53

- 妄想: 智者永遠不該相信命運的禮物。p. 54

- 陷於自身觀點: 我們所做的事情, 從宇宙的觀點來看不啻過眼雲煙。p. 55

4 伊比鳩魯 (西元前 341 年 - 270 年)

a 人生問題: 關注如何成就快樂。p. 57

b 有益答案:

- 快樂迷思: 愛情、金錢、奢靡。p. 58

- 快樂革新: 跟朋友住在一起、實現自我、憑理性與智識獲取平靜。p. 59

- 影響: 馬克思以他為博士論文題目。p. 60

◎ 延伸閱讀: 狄波頓, 《哲學的慰藉》

- 伊比鳩魯說: 「如果我剔除品嚐美食的快樂, 剔除性的歡愉, 剔除聆聽美妙音樂的愉悅, 剔除因看見美麗事物而產生的美好情緒我不知道該如何想像善。」

- 伊比鳩魯式的快樂清單: 友誼、自由(簡單的生活)、思想(思想能治療憂慮)。

5 奧古斯丁 (西元 354 年 - 430 年)

a 人生問題:反駁羅馬人的觀念—現世的快樂、符合正義的社會階級 p. 62 - 63

b 有益答案:著有《上帝之城》63 - 66

- 原罪

- 唯有在基督所建立與掌管的國度，真正的正義方得存在。

6 阿奎納 (西元 1225 年 - 1274 年)，著有《神學大全》和《駁異大全》

a 人生問題:我們該如何調和宗教與科學，調和信仰與理性？p. 68

b 有益答案:

- 大千世界遵循兩種法則—自然法和永恆法。p. 70

- 智慧來源:直覺與理性；科學與天啟；異教徒與修士。p. 72

7 蒙田 (西元 1533 年 - 1592 年)，著有《隨筆集》

a 人生問題:知識分子的傲慢。p. 75

b 有益答案:

- 提供一個很像我們卻足堪效法的榜樣—一個有血有肉的楷模。p. 77

- 你能從一己的平凡生活發覺所有道德哲思，不遜於有智之人。p. 78

◎ 延伸閱讀:狄波頓，《哲學的慰藉》

- 蒙田帶著全然投入書海的念頭退休，閱讀是他的慰藉。

- 嘆息知性的傲慢:「每個人都會把自己不習慣的東西視為野蠻，除了自己國家中習俗、輿論的形式和範例外，我們沒有其他真理和正確推理的判準；我們總是在裡頭尋找完美的宗教、完美的政治，以及最進步和最完美的做事方法！」

8 拉羅什福柯 (西元 1613 年 - 1680 年)，著有《人性箴言》

a 人生問題:討論有關存在的重大議題。p. 82

b 有益答案:

- 箴言體:例如，「我們都堅強到能承受別人的不幸」，「有些人永遠不會墜入愛河，除非他們聽過有這麼一回事」，「他謝絕別人的讚美，是為了聽別人再讚美一遍」。p. 83

- 伏爾泰說《人性箴言》是影響法國人民最深的巨著。p. 84

- 尼采深受啟發，寫過不少箴言，收錄於《人性的，太人性的》。p. 84

9 斯賓諾莎 (西元 1632 年 - 1677 年)，著有《倫理學》

a 人生問題:試圖重新發明宗教—不要根植於各種迷信與直接神意，而是依從一套戒律，遠比現有的更客觀中立，具備科學色彩，卻也始終提供神聖的撫慰。p. 87

b 有益答案:

- 一切存有，皆在上帝之中。若無上帝，一切皆不存在，亦無從認知。p. 88

- 了解上帝的最佳方式在於，明白人生與宇宙的運作；透過哲學、心理學與自然科學了解上帝。p. 89

- 看待人生的方法:在時間的相下；在永恆的相下。p. 90

- 斯賓諾莎向我們提醒了哲學的失敗，因為使人心向宗教的不只是理性，更是情緒、信仰、傳統與恐懼。p. 91

10 叔本華（西元 1788 年 - 1860 年），著有《意志與表象的世界》

a 人生問題：跟釋迦牟尼一樣，志在探究苦難，想出解決之道。p. 93

b 有益答案：

- 生命意志是一股恆常之力，讓我們往前，讓我們抓住存在，讓我們為自己謀求好處，p. 93

- 生命意志必須讓我們迎向有助消弭失衡的對象。p. 94

- 存在問題的兩個解方：第一個是稱為「賢人」的少數人；第二個是儘量花時間在藝術與哲學上。p. 96

◎延伸閱讀：狄波頓，《哲學的慰藉》

- 他認為這種力量顯然高於我們的理性，威力強到可以扭曲所有的理性計畫與判斷。他將這種力量稱為「生命意志」—它被定義成一種人類與生俱來得生存繁殖驅力。

- 叔本華認為：「在面對自己的人生及其不幸時，他會較注意到全體人類的命運，而非個人的命運，並且讓自己的言行舉止較像個理解者，而非受難者。」

11 黑格爾（西元 1770 年 - 1831 年）

a 人生問題：。我們渴望進步，卻常面臨衝突與倒退。成長有賴相異觀點的衝突，所以既緩慢又痛苦。p. 104

b 有益答案：提出五個洞見

- 《精神現象學》：世界歷史就是人努力了解自身的一則紀錄。p. 100

- 向討厭的想法學習。p. 101

- 辯證法—正反合。p. 100

- 《美學講演錄》：藝術是「觀念的感官呈現」。p. 103

- 建立新機制：機制的關鍵功能是讓概念在社會上變得強而有力，所以當我們確立社會新需求之後，最好能有新機制應運而生。p. 104

12 尼采（西元 1844 年 - 1900 年）

a 人生問題：成為自己。19 世紀受到兩大發展的影響，一為大眾民主，二為無神論。前者唯恐帶來忌妒與憤恨的興起，後者唯恐導致指引或道德的闕如。

p. 106, p. 110

b 有益答案：

- 承認忌妒心：卓越來自「從忌妒中學習」。忌妒是一個重要訊號，遙指內心深層的渴望。意識到自己真正的潛能，大膽追尋，即使失敗也敗的坦然，敗的莊嚴高貴。p. 107

- 別當基督徒：基督教替消極被動說盡好話，卻把生命的潛能消磨殆盡。p. 108

- 絕不喝酒：歐洲文明有兩大毒品—基督教與酒精，兩者都讓我們對疼痛麻木，讓我們安於現狀。p. 108

- 上帝已死：呼籲世人看見信仰終結以後的危機與空缺，憑文化的智慧與慰藉加以填補。p. 110

◎延伸閱讀：狄波頓，《哲學的慰藉》

• 尼采鍾愛蒙田在《隨筆集》最後一章說明的，生活的藝術在於發現如何利用我們的困境：「對於無法避免的，我們必須學著**承受**。我們的生命就像世界的和聲，是由各種不同的音調組合而成。如果一個音樂家只喜歡其中某一部分，他還有什麼好唱的？他必須知道如何利用所有的音調，並將他們加以調和。」

• 拉斐爾的才華不是與生俱來的，他的偉大是因為他能理智地對應那些可能會讓小人物陷入絕望的不如人感覺。拉斐爾能夠把人生歷程遭遇的困頓—用尼采的話來說—**昇華、精神化、提升成圓滿**。

• 尼采特別感興趣的是伊比鳩魯的這個觀念：「**快樂是一種環繞在朋友間的生活**。」

13 **海德格**（西元 1889 年 - 1976 年），著有《存在與時間》

a 人生問題：關於**人生的意義**、當代的病態、通往自由的道路。p. 112

b 有益答案：

• 存在的奧妙：虛無是海德格的關鍵概念，無所不在，如影隨形，最終會吞噬我們，但他堅稱唯有心懷虛無，明瞭存在的短暫，方能好好的活。p. 113

• 存在的統一：眾生彼此相繫。p. 114

• 被丟進世界裡（被拋擲性）：從「非本身性」走向「本身性」，才是為自己而活。**領會「向死亡的存在」，多花時間在「墓地」**p. 115

• 物化他人：解救之道是接觸偉大藝術品。海德格在討論**梵谷〈一雙鞋〉**時闡述這個概念。p. 116

14 **沙特**（西元 1905 年 - 1980 年），存在主義的代表人物，1964 年拒領諾貝爾文學獎。左岸咖啡。送葬超過五萬人。

a 人生問題：《**存在與虛無**》p. 119

b 有益答案：

• 世界的荒誕：沙特主義者會意識到日常偏見與預設立場悉數剝除之後的存在狀態。p. 120

• **我們是自由的**：沙特指出奇異的片刻，期望我們離開平常的觀點，切換全新的思維，放縱恣意的想像。充分了解自己的自由之後，會面對沙特所謂存在的「焦慮」，一切充滿可能，因為一切皆非命定。p. 121

• 錯信：即不自由的束縛。例如，《存在與虛無》一書描述的侍者「他動作快速而殷勤，有些太標準，有些太迅疾，向客人趨前的腳步有些太敏捷，彎腰得有些太熱切，語氣與眼神超乎客人應得的熱心……」p. 122

• 有拆解資本主義的自由：最害人不自由的非錢莫屬。資本主義是一部大機器，憑空創造許多並不存在的欲求。**沙特一輩子對馬克思主義很感興趣**，馬克思主義似乎能減少物質考量、金錢與資產對人生的影響，讓人得以探索自由。p. 123

15 **卡繆**（西元 1913 年 - 1960 年），1957 年諾貝爾文學獎

a 人生問題：如何面對人生的**荒謬**（沙特稱為虛無，涂爾幹稱為脫序）p. 126

b 有益答案：

• 《異鄉人》定調荒謬：「今天老媽掛了。也可能是昨天，我不知道。」；「我

最後的希望是，死刑場上有一群人旁觀，以憎恨的呼喊迎接我。」 p. 127

- 《**薛西弗斯**神話》：「真正嚴肅的哲學問題只有一個，那就是自殺。判斷生命值不值得活，是最根本的哲學問題。」；「我們該當想像薛西弗斯是快樂的。」 p. 127 - 130

- 運動讓我明白最確切的道德與責任：支持你的朋友，珍視英勇果敢，崇尚公平競爭。 p. 131

◎**延伸閱讀**：楊照，《**忠於自己靈魂的人**》

- 薛西弗斯直視命運活著，所以說「他高於自己的命運，他比他的石頭更強壯。」依照卡謬的解讀，他是誠實的、勇敢的，悲劇、命運、神的責罰都拿不走他面對絕望、接受絕望的誠實與勇氣，因而「我們必須想像薛西弗斯是快樂的」。

- 《**異鄉人**》是一部現代小說，繼承喬哀斯《尤里西斯》、吳爾芙《**燈塔行**》「**意識流**」的寫法。現代小說主張：**探索人的內在比記錄人的外表行為更加重要**，能夠獲得更豐富的成就。

- **存在先於本質，以本質之名殺人**。「這六百萬猶太人，不再是六百萬個人，在他們身上被綁上了單一的本質—他們是猶太人，因而他們可以被消滅」。「他們會變成幫兇，不是因為他們特別邪惡，而是因為他們特別平常，過度平庸地全盤接受習慣的本質思考，接受人家給予的本質答案，輕易地相信了猶太人應該被毀滅的，是不值得活在這世界上的」。

二、政治理論

1 **馬基維利**（西元 1469 年 - 1527 年）

a 人生問題：是否有可能同時既是好人，也是好政治家？ p. 135

b 有益答案：

- 《**君王論**》，**剖析權術之道**，探討統御之術，不認為君王該遵循基督教的美德。 p. 136

- 即便我們不是君王，但無論選擇事業、家庭或別種責任，也許會面臨困難，推託為「艱難的決定」，實為道德的取捨。 p. 137

2 **霍布斯**（西元 1588 年 - 1679 年），著有《**利維坦**》

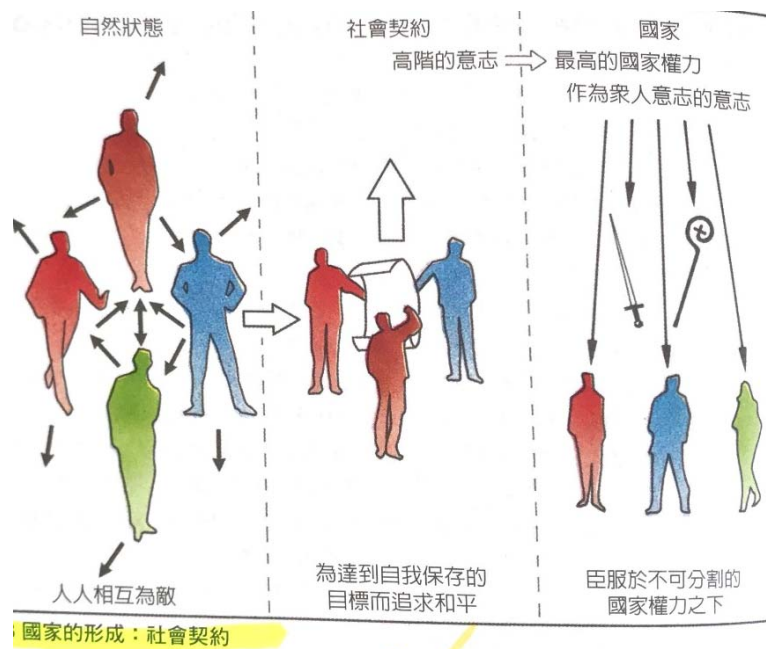
a 人生問題：何時該耐著性子遵從領袖，尤其是不好的領袖—何時又該著手革命，推翻政府，尋求更好的世界？ p. 140

b 有益答案：

- 「**自然狀態**殘酷，糟糕而短命。」基於對失序的懼怕，眾人會成立政府。這如同**社會契約**理論所說是出於自願，但也等同是出於被迫。 p. 141

- 霍布斯承認統治者可能「傾向作惡」，但人民仍有責任服從，畢竟「眾人之事免不了有一些不便」。 p. 142

- 人民對專制統治者無權隨便抗議。唯有在他直接威脅要殘殺人民之際，人民的抗議才算有理。 p. 142



3 盧梭 (西元 1712 年 - 1778 年)

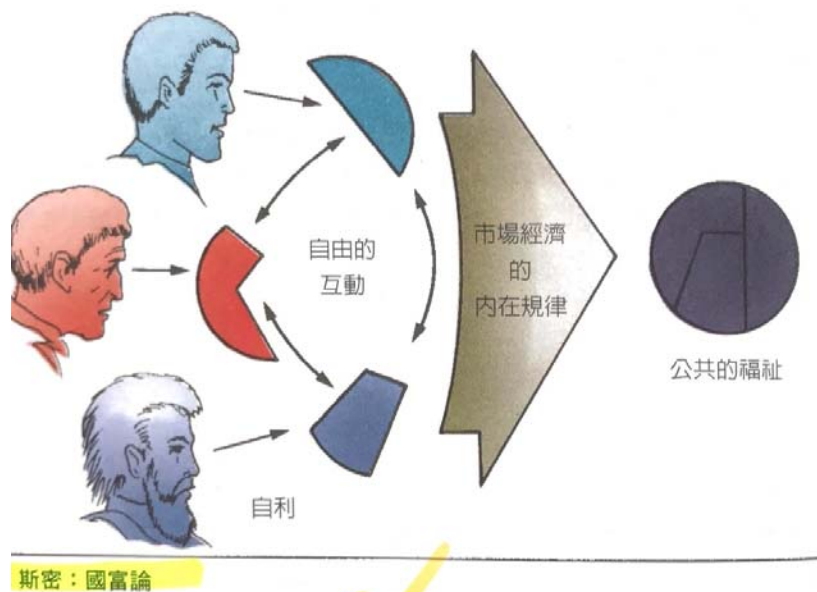
a 人生問題: 質疑進步的概念? 文明與進步並未讓人類過得更好, 反而導致道德從良善轉為敗壞。p. 144

b 有益答案:

- 〈論科學與藝術〉: 人原本良善快樂, 一旦脫離前社會狀態卻陷於罪惡, 落入貧困。p. 145; 北美印第安人的例子: 印第安人更努力狩獵, 但沒有為這些財富開心多少, 只為滿足歐洲的需求, 可是他們卻面臨自殺率上升, 酗酒問題嚴重, 部落四分五裂, 爭執紛擾頻傳。p. 146 - 147

- 躲開忌妒與競爭, 只看自己, 找出自我的價值。唯有對抗互相比較之惡, 才不至感覺悲慘匱乏。p. 147

4 亞當·史密斯 (西元 1723 年 - 1790 年), 著有《國富論》



a 人生問題:面對當前最迫切的兩難(現代經濟創造空前的大量財富。許多人覺得工作非常無聊,尤其顯得毫無意義。)—**如何讓資本主義經濟更有人性與意義**。p. 149 - 150

b 有益答案:

- **專業化**:現代企業把工作拆成許多細項,交由許多工人專門負責,大幅提升獲利。然而**專業化有一大問題:意義**。工作分得愈細,每項工作愈不容易顯得有意義,因為意義來自一個人覺得所作事情能改變別人的人生。先進經濟體的員工欠缺動人的故事,因此,老闆對員工有一個額外責任,讓他們明白自身辛勞的目的、用處與終極價值。p. 150 - 151

- **消費者資本主義**:帶來豐足富裕,社會才得以照顧弱勢。p. 151

- **如何對待富人**:富人真正在乎的不是金錢,而是榮譽與尊敬。基於情緒需求,主要是想獲得喜愛與認同。p. 153

- **教育消費者**:學著欣賞品質好的東西,支付合理的金額—這金額要真正反映對員工與環境的負擔。資本主義需要提升需求的品質,這才是解救之道。p. 154

5 **馬克思**(西元 1818 年 - 1883 年),**200 年冥誕,生命貴人恩格斯**

a 人生問題:探討**資本主義**這個主宰西方世界的經濟制度 p. 157

b 有益答案:

- **異化**:專業化也許是經濟上的必然,卻是本性上的背叛。在馬克斯眼中,我們所有人內在都是通才,不是生來只做一件事情。為了在工作中實現自我,工人需要「從成果中看見他們自己」、「內心深處,我們希望自認有幫助別人」、「最終累積為一個完整的成果(如建築師)」。p. 157 - 160

- **工作缺乏保障**:讓人淪為全然的消耗品,人只是生產過程的小螺絲釘。共產主義則在心理層面提供撫慰,承諾我們能永遠在世界的心中保有一個位子。p. 160

- **剝削**:工人薪水微薄,資本家大賺特賺。p. 161

- **失控**:資本主義的危機不僅源自不足,還源自富足。我們擁有的過多。談到失業,我們愁眉不展,但從邏輯來看,經濟的目標該是讓愈來愈多人不用工作,這是值得慶祝的進步,不是該當嘆氣的失敗。p. 161 - 162

- **商品拜物教**:資本主義使我們對並無價值的東西趨之若鶩,對彼此關係多以利害衡量。《德意志意識形態》寫道:「統治階級的想法在所有時代皆屬主流。」經濟導致馬克思所謂的一種意識形態。p. 162

- **理想**:《共產黨宣言》,希望共產社會能讓人人充分發展各式各樣的天賦。p. 164

- **方法論**:「**辯證唯物主義**」,把日常經歷與個人選擇跟歷史驅力擺在一起檢視,從而明白我們只是更大浪潮下的一部分,其中蘊藏道德重量。能看穿疾病本質,只是不懂治療方法。哲學家只是從許多方向詮釋世界,但重點是改變世界。p. 165 - 166

- **洞見**:能夠看穿疾病本質,只是不懂治療方法。p. 166;資本主義沒讓我們更快樂、更智慧、更和善,活得更像人,充分獲得發展。p. 165

◎**延伸閱讀：楊照，《在資本主義帶來浩劫時，聆聽馬克思》**

• 1998年諾貝爾經濟學獎得主沈恩，提醒人們應該在經濟學中置入倫理與道德，馬克思則是在分析經濟政治之前，就先假定了一個理想的、完美的、應有的人類狀態。

• 工人的「階級意識」有兩大目的：第一，發現自己與地主、資本家的不同之處。第二，建立與其他工人之間的階級感情與團結意識。

• 在階級立場上，馬克思堅決地站在工人這頭對抗資本家，背後仍然有一個支持弱勢的普世價值依據。以村上春樹的話來比喻：「以卵擊石，在高大堅硬的牆和雞蛋之間，我永遠站在雞蛋那方。」

6 **約翰·羅斯金**（西元1819年-1900年）

a 人生問題：探討美在政治理論的作用。p. 168

b 有益答案：

• 改變一生的地方：威尼斯是「眾城的天堂」，總督宮是「世界中心的建築」。

p. 169

• 信念：占盡好處的人有責任把創意與精力花在讓世界變得更宜人與井然，更便利與美麗，不只為了他們自己，更是為了大眾福祉。（**共好**）p. 172

• 對抗資本主義的潛規則：1871年成立聖喬治行會。p. 170

• 美的標準：大自然為我們樹立標準，以諸般例子展現何謂美麗與優雅。p. 172

• 貢獻：托爾斯泰稱羅斯金為「數一數二的卓越人物，不僅對英格蘭與我們這時代如此，對全世界與所有時代皆然」。p. 168

7 **梭羅**（西元1817年-1862年）

a 人生問題：成功方程式就是：善用科技，長袖善舞，勤奮努力，盡量賺取金錢，遵循社會規範而行嗎？p. 175

b 有益答案：

• 提醒：簡樸、真誠與不屈是何其重要 p. 175

• 貴人愛默生：先驗主義影響梭羅，激發梭羅走上作家之路，蓋**瓦爾登湖小屋**。

p. 175

• 《湖濱散記》：

我住在森林是為了活得從容，面朝人生至理，看能從中學得何物，別在死前才恍然發覺自己從未活過。p. 176

• 《公民不服從》

個人市政府權力與權限的源頭，唯有當政府明白個人具有更為獨立不可侵犯的崇高力量，妥善對待每人，方能成就真正自由與開明的國家。我要的從來不是沒有政府，而是一個更好的政府。p. 180

• 影響：甘地抗英，丹麥人反抗納粹，馬丁路德·金恩爭平等，經濟危機時，環保守護神。

8 **馬修·阿諾德**（西元1822年-1888年），著有《文化與無序》

a 人生問題：無序—有害的自由；市場力量主宰；商業媒體說了算；企業傷害

環境；世人淪為工具；鄉里不再守望相助；醫院只醫治身體；鄰居彼此疏遠；追尋浪漫愛情。p. 184

b 有益答案：

- 學校應該追求「美好與光明」。p. 183

- 文化—光明與美好。光明是指「了解」，好課程要有系統地把「世上最好的思想與言論」教給每一個人，再讓思想催生「天馬行空的點子，超脫陳腐老套的概念」。美好是指文化作品要以美好面貌呈現於觀眾眼前，也包括和善與憐憫，希望世人在公共領域善待彼此。p. 184 - 187

- 這本書即以自己的一套方法，對阿諾德的宏大理想做出貢獻。p. 187

9 威廉·莫里斯（西元 1834 年 - 1896 年）

a 人生問題：兩大課題—工作樂趣的角色；消費需求的本質。p. 189

b 有益答案：

- 推崇**中古世紀工匠**的概念。（IKEA 效應）p. 190

- 良好經濟的關鍵問題：大家有多麼熱愛工作；人人是否走幾步路就有綠地；一般人飲食有多健康；一般人認為消費品能用多久；城市美麗嗎，而且是全體城市，不只少數高級住宅區。p. 193

10 約翰·羅爾斯（西元 1921 年 - 2002 年），著有《正義論》，柯林頓稱他是「**二十世紀最偉大的哲學家**」

a 人生問題：當今之世明顯不公，而且貧窮會複製貧窮。若要政治解決，通常陷入爭吵，最後仍然一無改善 p. 197 - 198

b 有益答案：

- **無知之幕**：如果我們不知道自己會有何出身，我們想生在怎樣的社會？在無知之幕揭開以後，怎樣的**政治制度**堪稱合理明智？199

- 他設計出政治思想史上極厲害的思考實驗，直追霍布斯、盧梭跟康德。p. 198

三、東方哲學

1 釋迦牟尼（西元前 563 年 - 483 年）

a 人生問題：如何面對**痛苦**。p. 205

b 有益答案：

- 體悟苦難是我們與眾生的連結，從而心生悲天憫人的精神。p. 208

- 中道：人不該沉溺逸樂，也不該全然屏棄，而是保持適度，從而全心專注於憐憫眾生，尋求悟道。p. 206

- **四聖諦**—苦諦：人生艱難短促，充滿苦難；集諦：苦難源自欲望，執著是所有苦難的根源；滅諦：透過破除或克制執著來超越苦難；道諦：靠八正道（正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）超脫苦難。智慧是一種習慣，光是了解道理不夠，還得管理諸般衝動。p. 206

- 他絕少提及聖性與來世，反倒認為活著即最神聖。p. 207

2 老子（西元前 6/5 世紀 - 前 5/4 世紀），《道德經》

a 人生問題:關照世間表面的紛亂，窺見底下的和諧，亦即所謂的「道」 p. 211

b 有益答案:

- 追求平靜;「致虛守靜」。p. 212
- 順應自然:「道常無為而無不為」,自然並不匆促忙亂,一切卻各得其位。p. 214
- 保持開放:陶器中間是空的,才能發揮盛物的作用。我們需要跟真正的自己連結起來,「我放開自己,才成就自己」。p. 211 - 212

3 孔子(西元前 551 年 - 479 年),《論語》

a 人生問題:現代社會一輕鬆隨便,重視平等,崇尚創新,格外需要他的建議,藉以解決當前的問題。p. 222

b 有益答案:

- 道德黃金律:「己所不欲,勿施於人」。p. 217
- 儀式很重要:「賜也!爾愛其羊,我愛其禮」。p. 218
- 敬愛父母:「事父母,幾諫,見志不從,又敬不違,勞而不怨」。p. 219
- 服從可敬的人:「君子之德風,小人之德草,草上之風必偃」。p. 220
- 累積智慧也許比創意更重要:人格與智慧是一生的修業,得勤加培養。人的核心無關創意,而是取決於種種根深柢固的行為模式。 p. 221
- 孔子深深影響東亞政治在道義、尊君與王道等方面的觀念。p. 222

4 千利休(西元 1522 年 - 1591 年)

a 人生問題:人生至理與日常細節之間存有共鳴。每個細節都照見禪宗的智慧:謙卑的重要、對自然的理解與敬畏,還有對生之須臾的感悟。p. 225 - 226

b 有益答案:

- 價值觀—「侘寂」。「侘」為簡樸,「寂」為欣賞殘缺。p. 224
- 茶室:小巧,即使諦位在高的達官貴人都得彎腰入內。p. 225
- 茶道儀式:首先帶來「和諧」,使人重拾跟自然的連繫;接著心生「共感」,跟別人坐在狹窄的空間自在交談;最後會有「平靜」的感受。此即千利休靜定輕緩哲學的核心概念。p. 225

5 松尾芭蕉(西元 1644 年 - 1694 年)

a 人生問題:詩(俳句)能引導我們走向禪宗的智慧與平靜 p. 228

b 有益答案:

- 價值觀—「侘寂」。「侘」是安於簡樸,「寂」是安於清寂。最能陶冶「侘」與「寂」的當屬大自然 p. 229

• 平易:希望自己的作品如同出自兒童之手,厭惡虛假造作,反對華美詞藻。p. 230

- 忘我:理由是有助擺脫種種糾纏世人的慾望與缺憾。p. 231

四、社會學

1 聖本篤(西元 480 年 - 543 年)

a 人生問題:修道主義,了解現代個人主義的侷限。p. 235

b 有益答案:

- 《律則》，遵守規定之樂:重點不在於我們遵循聖本篤的某條規定，而是看見背後意旨—規定有助活得更好。p. 239

- 群體生活的重點:群策群力勝過獨自努力，如何心無旁騖，避免老是分心。避免分心的一個方法是遠離城鎮。p. 240

2 托克維爾 (西元 1805 年 - 1859 年)，著有《民主在美國》

a 人生問題:民主對社會有何影響? 民主社會是何模樣? p. 248

b 有益答案:

- 關切五個議題:物質主義、忌妒與恥辱、多數專制、不服權威、損害思想自由。p. 248 - 253

- 實踐斯多葛學派的見解，認為我們得預期某些痛苦，此為政治發展的伴隨產物。p. 254

- 冷靜道出民主的主要缺陷，意在要我們抱持審慎的悲觀。p. 255

◎ 延伸閱讀:楊照，《以平等知名—托克維爾與民主在美國》

- 民主不如他們想像的那麼光輝燦爛，更不是一個容易可以達到的夢想。民主有其眾多必要的基本條件。

- 民主的高貴，是讓每一個人身上都有一點高貴，有一點尊嚴，而不是讓少數的人擁有所有的尊嚴與高貴。這個世界就是會朝愈來愈平等，愈來愈民主的方向發展。

- 在特殊的環境條件配合下，美國輕易、自然地就有了「公民」。在鄉鎮會議的基礎上，產生了「在地公共精神」，產生了「公民」，落實了「公民自由」。

3 韋伯 (西元 1864 年 - 1920 年)

a 人生問題:為什麼資本主義會存在? (馬克思、涂爾幹、亞當·斯密三人也嘗試回答) p. 258

b 有益答案:

- 《新教倫理與資本主義精神》:新教使人常懷罪惡感、上帝喜歡努力工作、凡工作皆神聖、重要的是群體而非家庭、世上沒有奇蹟。p. 258 - 260

- 資本主義如何在全球發展:經濟到底是繁榮昌盛或載浮載沉，取決國家的態度、期望與觀念。經濟改革不該透過物資援助，卻該透過文化援助。經濟體要問的關鍵問題不是通貨膨脹率，而是今晚的電視節目內容。p. 262

- 如何改變世界:政治力的運作方式—傳統型威權、魅力型威權、官僚型威權。p. 263

- 貢獻:指出當今權力的運作方式，闡述觀念也許比金錢與物質更能改變國家。p. 265

4 涂爾幹 (西元 1858 年 - 1917 年)，著有《自殺論》

a 人生問題:著重資本主義的心理代價。為什麼資本主義既帶來財富，也帶來不幸—甚至常帶來自殺 p. 267

b 有益答案:

• 自殺的五個因素:個人主義、過度的希望、太自由、無神論、國家與家庭的削弱。p. 268 - 271

• 涂爾幹留下的任務:創造新的歸屬感，減少個人的壓力，尋求自由與孤獨的平衡，並且建立新的意識形態，別把失敗看得太過個人，甚至太過悲慘。p. 272

5 瑪格莉特·米德 (西元 1901 年 - 1978 年)

a 人生問題:挑戰人類學家線性的進步觀。在我們快步奔向更好的未來之際，是否忽略自己某些重要面貌? p. 274

b 有益答案:

• 《薩摩亞人的成年》:描述薩摩亞人對性愛的舒適與開放態度。p. 275

• 《三個原始部落的性別與氣質》:兩性特質皆非「本性」，而是都有可能出現，只不過受原生文化引導、鼓勵或遏止。性格取決於文化的程度遠高於原本的想像。p. 277

• 《一位人類學家的美國觀察》:「種族」之間的許多智力差異其實無關種族，而是關乎文化知識與常規。p. 280

6 狄奧多·阿多諾 (西元 1903 年 - 1969 年)

a 人生問題:從心理層面探究現代資本主義的問題，主要不是從經濟下手，而是從文化與心態切入。p. 283

b 有益答案:

• 資本主義腐蝕人心:「文化產業」主宰娛樂機器—我們因此難以了解自己，缺乏扭轉政治現實的意志、憑廣告操縱大眾—資本主義並沒有賣給我們真正需要的東西、原始法西斯主義隨處可見—心理先於政治，一個人早在成為種族主義者、恐同者或威權主義者之前，往往先苦於心理層面的脆弱與發育未全，整體社會需要設法發現他們並加以因應。p. 283 - 287

• 社會進步的最大阻礙不只是政治與經濟，還有文化與心理，最大的原因在於我們的心生病了。p. 287

7 瑞秋·卡森 (西元 1907 年 - 1964 年)

a 人生問題:在消費者民主社會裡，如果想讓大眾重視環保，就得喚起對大自然的喜愛。p. 289

b 有益答案:

• 《驚奇之心》:「如果我能預見替所有孩童施洗的好精靈，我會請求她把驚奇之心送給世上所有孩子」p. 290

• 三本海洋之書:《海風下》、《周遭之海》、《在海之濱》。p. 291

• 《寂靜的春天》:別管大自然，過量的害蟲自會消失。反之，如果人類硬要插手，害蟲終究會對殺蟲劑免疫，迅速捲土重來，而其他原本是害蟲天敵的昆蟲已經全給殺光。p. 293

• 如同梭羅的傳人。改變人類與大自然之間關係的關鍵不適罪惡感，而是愛。p. 295

五、心理治療

1 佛洛伊德（西元 1856 年 - 1939 年）

a 人生問題:對心中異樣痛苦的探究。我們是受互相競爭的多個力量左右，許多都**超乎意識以外**。p. 309

b 有益答案:

- 快樂與現實:「本我」與「自我」的衝突;「自我」與「超我」的衝突。p. 301
- 童年發展:口腔期、肛門期、性器期。p. 302 - 303
- 成年:精神官能症不只源於個人自己，也源於整體社會的壓抑與心理失調。

p. 305

- 精神分析:夢境、動作倒錯、笑話。p. 306 - 307

• 現代心理治療與佛洛伊德那套大不相同，卻是奠基於佛洛伊德的假設。發覺我們陰暗難纏的部分，靠受過訓練的傾聽者循循善誘，緩緩抽絲剝繭，慢慢解開癥結。p. 308

◎延伸閱讀:楊照，《解析夢的解析》

• 達爾文改變了人與自然之間的關係，馬克思改變了人與人之間的關係，佛洛伊德改變了人與自己之間的關係。

- 夢是什麼？夢是人被壓抑的願望的變形實現。關鍵是「壓抑」，是「變形」。
- 你的黑暗面決定你是誰。
- 沒有佛洛伊德，我們不能想像會有普魯斯特，也不能想像喬叟。
- 對藝術有很大的影響，讓後來的藝術家，都自覺自己內在藏著一個精神病患。所以二十世紀的藝術家有強烈的瘋狂傾向，承受巨大的痛苦，如果沒有那種瘋狂沒有那種痛苦，這些藝術家就完成不了那樣的藝術。

2 安娜·佛洛伊德（西元 1895 年 - 1982 年）

a 人生問題:出於本能以各種防衛方式保護自我。**防衛機制**意在避免痛苦。

p. 311

b 有益答案:

• 防衛機制:否認、投射、跟自己做對、昇華、退化、合理化、理智化、反向作用、轉移、幻想。p. 300 - 317

3 梅蘭妮·克萊恩（西元 1882 年 - 1960 年），著有《兒童精神分析》

a 人生問題:擴充與調整佛洛伊德的理論，提出**兒童的精神分析**。p. 320

b 有益答案:

- 矛盾心理:對他人抱持矛盾觀感的能力是一大心理進步，真正邁向成熟的第一個徵兆。p. 322
- 憂鬱心理位置:明白現實比原先想像的更錯綜複雜，而非黑白分明。p. 323
- 偏執分裂心理位置:要不就是恨，要不就是愛。p. 323
- 克萊恩這套理論對**成熟**做了獨特但有用的詮釋。p. 323

4 唐諾·溫尼考特（西元 1896 年 - 1971 年），著有《我們都從家庭開始》

a 人生問題:家長**教養**小孩的方式，讓世界變得更美好。p. 326

b 有益答案:

- 成為「夠好」父母的建議:孩子十分脆弱、讓寶寶生氣吧、確保孩子別太聽話、別管孩子、明白你的工作有多重要(是在為下一代的心理健康鋪路)。p. 328 - 331

- 愛:是放棄「自我」,放棄自己的需要與觀點,好好傾聽對方,尊重對方的費解之處。p. 332

5 約翰·鮑比 (西元 1907 年 - 1990 年)

a 人生問題:童年是人生裡最重要的階段,親密美好的關係對親子都很重要。
p. 334 - 335

b 有益答案:

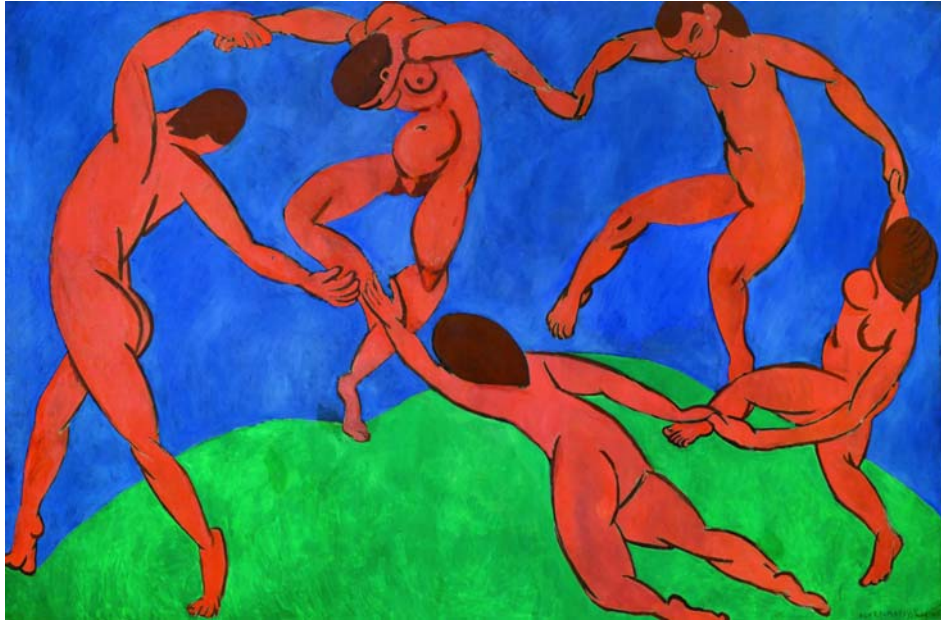
- 安全型依附:善解人意,寬宏大量。p. 337
- 焦慮型依附:特徵是黏人。p. 338
- 逃避型依附:可能抽離或走開,而非向伴侶生氣或坦言需求。p. 338
- 研究指出英國人,56%安全型依附,20%焦慮型依附,24%逃避型依附。p. 340

★藝術的功能 (引自狄波頓《藝術的慰藉》)

- 記憶:維梅爾《讀信的藍衣少婦》,「我們不只是看見她,而是從中得知了關於她的重要重要事物。」



- 希望:馬諦斯《舞蹈之二》,「希望」看起來可能是這個模樣。



- **哀愁**: 弗里德里希《海岸上的岩礁》，藉由一塊引人注目的險峻岩礁、一片空無一物的海岸、明亮的海平線、遠方的雲朵與黯淡的天空，引誘我們產生一種特定的情緒。



- **重獲平衡**: 普羅旺斯，托羅奈修道院迴廊。「由我們喜愛的藝術作品，即可看出我們的社會有哪些欠缺。」
- **自我認識**: 湯伯利《全景》，「我們內心的一種情緒看起來可能就是這個模樣。」



- **成長**:維拉斯奎茲《侍女圖》，我們該怎麼將一件非常著名的作品消化吸收，而變為屬於自己所有？畢卡索按照自己的需求，重塑《侍女圖》。
- **欣賞**:夏丹《飲茶的女士》，從這幅畫裡，我們可以看出這個樸實時刻的真正價值。

六、藝術與建築

1 帕拉底歐（西元 1508 年 - 1580 年），著有《建築四書》

a 人生問題:理想的建築如同理想的人物。p. 347

b 有益答案:

- 建築的目的:平靜、和諧、高貴（例如**巴巴羅別墅**）p. 344 - 346
- 規則:比例、對稱等。p. 348

2 維梅爾（西元 1632 年 - 1675 年）

a 人生問題:有些事物備受忽略，值得更多關注，藝術家正能夠發現這類事物（化腐朽為神奇）。p. 351

b 有益答案:

- 〈**倒牛奶的女僕**〉; 〈**戴珍珠耳環的少女**〉。p. 352 - 354
- 〈**小街**〉:最能總結維梅爾的一幅畫。這幅畫展現平凡也可以獨特—打理簡單但美麗的家園，清掃庭院，照顧小孩，縫補衣物，而且是懷著信念在做無怨也無尤，此即生命真正的責任。p. 353 - 355

3 卡斯巴·弗里德里希（西元 1774 年 - 1840 年）

a 人生問題:藝術能教我們一個重要課題—如何受苦。藝術指出悲傷正是人類所面臨的處境。p. 358

b 有益答案:

- 〈**旭日前的女人**〉

• 〈**海上月出**〉：觀看時會感到自己的渺小，明白種種災恙與永恆相較根本不足為道，從而更能面對人生在世的諸般莫名苦難。p. 360

• 〈**霧海上的旅人**〉

4 馬諦斯（西元 1869 年 - 1954 年）

a 人生問題：成功與失敗的分野其實來自一個人有多相信可能性，還有能以多大的精力去說服別人一起相信。失敗不是來自缺乏天分，而是來自缺乏希望。
p. 364

b 有益答案：

• 〈**窗戶**〉：當我們面臨生命中難以承受之重，仍能看著這幅畫，從窗外的鮮亮綠意聽見柔聲安慰。p. 365

• 〈**生命樹**〉：最重要的莫過於知道如何抱持希望。p. 367

5 愛德華·霍普（西元 1882 年 - 1967 年）

a 人生問題：如何描繪孤獨。p. 369

b 有益答案：

• 〈**自助餐廳**〉：是一幅悲傷的畫—卻也不是一幅悲傷的畫。無名用餐者身上能有某種微妙以致迷人的東西。p. 370

• 〈**加油站**〉：在這人類最後的邊哨似乎比白晝的城市更有一種親切感。p. 371

• 評價：在霍普動筆之前，異常縈繞與撫慰人心的旅館、加油站、簡便餐廳與火車包廂在世上遠少得多（如同王爾德說倫敦是在惠斯勒畫過之後才有霧的，倫敦當然原本就很多霧，只是若非惠斯勒的指引，我們難以適切感受）。p. 372

6 奧斯卡·尼邁耶（西元 1907 年 - 2012 年）

a 人生問題：實行在地風格的現代主義建築。p. 375

b 有益答案：

• 〈**聖方濟各教堂**〉；〈**潘普拉教堂**〉。p. 375 - 376

• 曲線元素：「真正吸引我的是曲線，自由而性感的曲線，出自我們國家的山巒，蜿蜒曲折的河道，還有美麗女人的胴體。」p. 376

• 巴西利亞的**國會大廈**，是他心目中的理想面貌。p. 378

• 評價：他替這國家描繪出一個可行的理想樣貌。他也使巴西突破歐洲現代主義的桎梏，建造出更能反映巴西獨特風情的建築。p. 379

7 路易斯·康恩（西元 1901 年 - 1974 年）

a 人生問題：融入古老元素，創新現代主義建築。p. 381

b 有益答案：

• 〈**加州拉荷亞的沙克中心**〉；〈**耶魯大學英國藝術中心的中庭**〉；〈**金貝爾美術館**〉。p. 382 - 384

• 貢獻：超越現主義教條，重拾傳統建築的美麗元素，置於恰如其分的荷是位置，擴充現代設計，使傳統仍能替未來世代帶來魅力、優雅與恢弘。p. 384

8 香奈爾（西元 1883 年 - 1971 年）

a 人生問題：了解時尚的正面潛力，設法導引到正確方向。p. 386

b 有益答案:

- 衣服是溝通的工具。服飾提供一個理想的方向:穿戴者能有的理想形象

p. 386

- 香奈兒五號香水呈現一種形象:堅強獨立,自信迷人。p. 388

9 珍·雅各 (西元 1916 年 - 2006 年)

a 人生問題:城市是為市民而存在,守護他們的社會與經濟需求,使生活開心舒適,呼應他們真正喜愛城市之處。p. 394

b 有益答案:

- 「好玩」的城市需要四個「多元之源」:如同生態系統、街區偏小、新舊雜陳、人口密集(「社會資本」、「看街之眼」)。p. 394 - 395

- 《偉大城市的誕生與衰亡》:批評所謂現代與理性的城市規劃。p. 393

- 《集體失憶的年代》:問題出在資本注意過度氾濫,教育與社區備遭忽略。

p. 397

10 賽·湯伯利 (西元 1928 年 - 2011 年)

a 人生問題:抽象藝術的核心目標是直取情緒,繞過表象。p. 399

b 有益答案:

- 〈學院〉:彷彿站在某個開端,正要了解,但尚未了解。p. 401

- 〈歌德在義大利〉:提醒我們該思考什麼,該注意什麼,遠多於我們平時經常接觸的標語與品牌。p. 402

11 安迪·沃荷 (西元 1928 年 - 1987 年)

a 人生問題:以開放眼光看待現代社會兩股主要力量:商業與名人:p. 404

b 有益答案:

- 知名作品:金寶濃湯罐頭繪圖,瑪麗蓮夢露與麥克傑克森彩色肖像。p. 404

- 打造更好社會的四大概念:欣賞日常生活、製造名人(名人有一種重要力量:界定魅力與地位)、結合藝術與商業,品牌延伸(把一件事情上達到的價值延伸到其他方面)。p. 404 - 408

12 迪特·拉姆斯 (西元 1932 年 - 現在)

a 人生問題:透過生活與設計,我們更知道在日常與工作上該更看重那些價值。p. 411

b 有益答案:

- 作品背後的五大啟示:簡約的價值(源自得來不易的去蕪存菁)、謙遜的價值(謙遜源於自信,不怕遭到忽視)、同理消費者(使用方式不是靠說明書傳達,而是靠產品外觀)、成為經典(我們懷著浪漫主義意識形態,著重新事物,但拉姆斯反而注重耐久,目標是做出不退流行的產品,永遠不必丟掉)、藝術與產品設計。p. 411 - 415

13 耶拉瑟夫夫婦, 克里斯多·耶拉瑟夫 (西元 1935 年 - 現在), 珍-克勞德·

耶拉瑟夫 (西元 1935 年 - 2009 年)

a 人生問題:點出一條藝術與公眾生活的新路,大膽挑戰藝術家該守著小小畫

布的觀念——他們熱中於創作超大型作品。p. 417

b 有益答案:

- 包住德國國會大廈:國會大廈傳統上是國家權力的象徵，誘因跟納粹崛起有關而象徵一段深切痛苦的記憶。這整個作品象徵國家的復興。p. 418

- 作品〈山谷簾幕〉:在陽光下可從好幾公里外看見，數百萬人徜徉於面貌一新的中央公園。最大成就也許是指出一個方向——在他們之後仍可有後繼接棒。p. 418

- 紐約中央公園的作品〈門〉。p. 419

七、文學

1 珍·奧斯丁 (西元 1775 年 - 1817 年)

a 人生問題:敏銳觀察世人的諸般缺失，**希望讓大家變得更好**——更無私，更理智，更高貴，更體察他人的需求。p. 423

b 有益答案:

- 《傲慢與偏見》:呈現一個基本事實——婚姻仰賴成熟與教育。p. 425

- 《曼斯菲爾德莊園》:主要以人格特質評斷他人。美德與物質財富無關，彬彬有禮的富人不見得良善，沒上過學的窮人不見得低劣。p. 425 - 426

- 《理性與感性》:金錢在某些方面至關重要，在某些方面無關緊要。p. 427

- 《愛瑪》:愛瑪無意間流露冷酷的勢利，沒有正確區分人的好壞高低。她不認為只有糟糕可鄙的傢伙會勢利，以嘲笑態度看待，而是以悲憫態度看待——勢利的人活得很不好，需要接受指引，改過自新。p. 427 - 428

- 謙虛:「我以精細小刷子努力刷著(二吋)象牙，費盡心血但成果甚微」，但文以載道確實是小說最重要的作用。p. 429

2 歌德 (西元 1749 年 - 1832 年)

a 人生問題:如何讓有益的事物勝過刺激的事物，吸引到更多注意? p. 434

b 有益答案:

- 作品《少年維特的煩惱》和《伊菲貞妮》:見證從愛情中的浪漫主義到古典主義。p. 432 - 434

- 從政的高貴:歌德認為他需要責任、權力與經驗，方能更成熟睿智，並且成為更好的詩人與哲人。公職也讓他得以實現理想。p. 435

- 旅行是一種治療:外在旅行是要支持通往成熟的內在旅行。p. 436

- 《浮士德》:對我們所有人是一個道德故事，既呈現人生的陷阱，也提出避開的方法。p. 437

3 托爾斯泰 (西元 1828 年 - 1910 年)

a 人生問題:小說不在提供娛樂，而在啟迪人心。p. 441

b 有益答案:

- 《戰爭與和平》:我們要是準確看進別人的內心，就不會冷冰冰的把他們看得那麼單面，而是以他們應得的和善對待他們，所有人都值得同情與寬宥。p. 442

- 《安娜卡列尼娜》：小說有一個特殊任務，就是協助我們理解所謂「討厭」的角色。p. 442

- 《伊凡伊里奇之死》：人皆會死。把伊凡當成人類覺醒的代表，但願我們也能醒悟，莫待為時已晚。p. 444

- 《藝術論》：透過偉大藝術，「較不好的情感被逐出，進而由對個人與全體更好的良善情感取而代之，此及藝術的目的」。p. 445

4 普魯斯特（西元 1871 年 - 1922 年）

a 人生問題：但願我這這些作品對人類的貢獻，能追得上我父親對人類的貢獻。p. 449

b 有益答案：

- 人生意義：世俗成功、愛情、藝術（藝術的對立面是習慣，解方是扯下習慣的帷幕，重拾兒童的目光，以全新的敏銳觀看日常生活）。p. 449 - 451

- 普魯斯特最欣賞的畫家是維梅爾：維梅爾知道如何呈現日常的魅力與價值。p. 452

5 吳爾芙（西元 1882 年 - 1941 年）

a 人生問題：她跟喬伊斯與普魯斯特一樣，以無窮創意開創新文學形式，以求妥善呈現錯綜複雜的現代意識。p. 455

b 有益答案：

- 留意一切：見〈飛蛾之死〉和〈論生病〉。p. 456 - 458

- 接受日常：見〈牛津街車潮〉。p. 459

- 《自己的房間》：「每年五百英鎊的收入」和「自己的房間」。p. 461

- 評論：吳爾芙大概是不以臨床心理學術語卻把我們內心描述得最好的一位。

p. 461

◎延伸閱讀：吳爾芙，《自己的房間》

- 多少世紀以來，女人只做了一面鏡子，有一種幻異而美妙的作用，將男子的影響加倍放大。

- 說到休息並非無所事事，而是去做工作，去做點不同的工作。

- 世界如此之廣大，變化如此之無窮，只有單一性的人，怎麼能夠對付了它？教育之為用，豈非在於發展並加強兩性間的不同特長，而非發展其相同的長處使之齊一化嗎？