#哈佛幸福課

愛團《哈佛大學【幸福課】第二十三堂收穫交流》心得分享

圖文/046期羅裕欽 2012-12-19



經過將近一年幸福課的學習與回饋分享，最大的收穫就是讓我體認到，追求幸福勿需捨近求遠，因為它就在你我的身邊，只在於自己能否用心去發覺並願以愛來實踐幸福，透過不斷的學習成長，落實在生活當中了。

但在生活中，不經意間我們仍可能會碰到這般類似的事情：少子化影響所及的現象，父母寵愛有加的心肝寶貝，只是不小心的一點小擦傷，卻小題大做，捨棄就近在巷口的小兒科診所，非要開了三、四十分鐘的車程趕到大醫院去掛急診，就怕有任何一點閃失；或為追求高品味的生活，一般鞋店所販售幾千元的鞋子看不上眼，非得要到所謂的精品店去買限量版或遠赴東京、巴黎追求出自名設計師之手的傑作，其價值都是數萬元以上起跳的高檔鞋子、衣服、精品……其實，這些都是我們常會犯的一個迷思：就是總喜歡捨近求遠，一味往虛無飄渺的遠處去追求，卻忽略了近在咫尺周圍的一切，都沒有發現其實最大的幸福，往往就一直存在於我們自己的身邊，而人們卻往往又都不能清醒地覺察出來。就像不由自主地常常會去羨慕別人的幸福美好而抱怨落在自己身上的不幸與不平，完全忽視了我們自己本身就已經擁有的一切。其實，幸福一直都在我們的身邊……

人的一生總是不遠千里或用盡各種方式百轉千迴的在尋覓所謂的「幸福」，有人以為擁有世界排名拔尖的財富、住的是豪宅美墅和所乘坐的是千萬元起跳的名車就是幸福；也有人認為擁有年薪破五百萬以上令人稱羨的職業才是幸福；更有人說娶到有錢、有高薪工作的美嬌娘或者她娘家有錢可以讓自己少奮鬥二十年的靠山才算是幸福；也有不少女性一心盼望能嫁給有上述條件的乘龍快婿才算擁有麻雀變鳳凰般的幸福。人心千百態，莫過於這般……。殊不知，一個人最大的幸福是來自於精神層面的快樂。如果他的腦袋裡毫無精神層面的富足感，心中也容不下愛的真諦，他就有如是生活在坐擁金山銀庫、華夏美宅裡的乞丐而已。

當我們絞盡腦汁追尋衡量幸福的價值時，往往習慣於將他人拿來與自己做成對照比較，把心中亟欲攀登權勢、財富高峰的慾望當成終生不移的志向，但往往在向前、向上攀爬邁進的過程中，卻沒有注意到身邊原本所擁有的幸福快樂，因為自己的疏忽、漠視正一點一滴地從我們身邊消蝕剝落。當我們盲目的羨慕別人身處在優渥環境的同時，殊不知，對方搞不好卻正急欲擺脫束縛在他身上的權勢、財富所帶來的痛苦和沉重的枷鎖，一門心思嚮往著一種你我都無法想像的寧靜平淡生活。

身兼英國哲學家、數學家和邏輯學家的伯特蘭·羅素他的著名人生觀點就是：「用自以為是的眼光看待別人的幸福是錯誤的。」有誰能肯定的說，擁有傲人財富的人就是幸福的；又有誰能說，以經營小攤販維生的人就是不幸福的，這個世界上，每個人都有自己存在的價值定位，每個人也都有自己熱切期望的追求。找到自己人生的定位，選擇適合自己的道路，得到自己想要的生活，便是真正的幸福。因此，只有快樂才是人生幸福的唯一標準。生活中，所處不同環境裡的人對於幸福的感受也有著不同的心境，所感受的幸福體會也有不同程度的認知，但有一點卻是相同的，也就是：「心靈快樂才能產生真正的幸福感。」所以，我們不妨靜下心來藉由內省聽聽自己心靈深處所發出來的聲音，深切感知自己的心是否真的滿足？不要以為擁有財富與權勢就會幸福，不要以為追求表面上的光鮮亮麗與條件上的優越挺拔就是幸福，幸福其實就是一個體會快樂意義與幸福真締的過程，在這個過程中，極其需要我們的積極主動性和正向健康的態度，才能讓自己的心靈充分獲得滿足。

敞開被財富權勢蒙塵已久的心扉，放下沉重的包袱，還給自己一份輕鬆平常的心情，心寧靜的對待生活，享受簡單就是幸福的滿足。一個人，一杯馥郁芳香的茗茶，伴隨著寧靜祥和的心靈音樂，倘佯進入書的情境之中，來場心靈交會，嗯……，也是一種幸福吧!;假日午後暫時甚麼事都放下，靜靜地當一回不語君子，看著老大、老二各持黑白子，運籌帷幄指揮大軍衝鋒陷陣攻城掠地，好不精采，幸福在默然中自然流露;全家戶外踏青感受大自然帶給你的舒暢怡人，深深吸一口青山綠野清新的空氣，忘卻塵囂的紛紛擾擾，體驗與大自然和諧共處的幸福;伴著三歲9個月的么兒玩著火車快飛過山洞的遊戲，與他一同幻想著搭乘台鐵普悠瑪號列車暢遊花東縱谷，眺望著浩瀚無垠波光粼粼的太平洋，恍如乘著時空特快列車回到了童年，感受著親子相處的幸福;晚餐時光全家人圍坐一起用餐，雖然不如餐館外食的精緻美味，但都是我親手烹調的家常菜，一家五口邊吃邊聊天說笑，你一句我一笑，讓愛上餐桌幸福就在當下。幸福並不需要耗費太多金錢，也無須任何權勢來支撐，祂只需要你用心去發現、只需要你對生活充滿感恩的心去經營，幸福就是那麼的簡單，幸福根本莫須遠求……

人生這趟生命之旅不可能無風無浪、盡善盡美，免不了會有得有失，如果我們只將一切心力都放在如何「取得」的上面，就會覺得自己所擁有的似乎仍然不夠多、對於財富的慾望一直無法滿足、永遠都得不到真正的幸福感，以至於造成終日奔波苦，一刻不得閒，而成為權勢、財富的俘虜奴隸，所思所想便會不停地為所失去的東西而懊悔、沮喪、失望。其實，生命中的一切「生不帶來、死不帶去」本來就不是屬於我們的，如果曾經擁有過，我們為之慶幸，失去了

，那也沒有什麼了不起。切記，只有自己才能把自己從不快樂中解救出來，讓幸福的決定權牢牢地掌握在自己手裡。這樣的人生才是自在、快樂、幸福的。

感謝愛你一輩子守護團提供這美好的學習機會，更感謝夥伴們的回饋分享讓我受益良多，感恩！