

從內心發掘快樂泉源

文／吳娟瑜（國際演說家、作家）

我和大家一樣，求學、工作、結婚、生子……看似一切順利，可是捫心自問，仍有個情緒黑洞，又深又遠，探不到底部，也不明究竟。後來，在兩個故事裡，我終於找到「不是真心快樂」的源頭。

第一個故事：木炭籃的啟示

印度小男孩希望和爺爺一樣有學問，他問：「讀《薄伽梵歌》有意義嗎？為何我不懂大部分的內容？」

爺爺拿起家中的木炭籃給小男孩，並且說：「去河邊，裝滿水回來。」

小男孩努力了好幾回，裝滿的水總是漏光光，洩氣不已的小男孩說：「爺爺，不管怎麼做都沒用哩！」

爺爺慈祥地回答：「仔細看哦！籃子變怎麼樣了？」

小男孩仔細一瞧，原來籃子空隙多根本裝不了水，可是跑了好幾回，籃子卻被洗濯得乾乾淨淨。

爺爺說：「你現在讀不懂《薄伽梵歌》，但是慢慢地，這些經典內容會淨化你的身心，讓你得到好的影響喔！」

原來成長的過程，我也有過小男孩式的急躁，急於成功，急於看到成果，因而疏忽內化修身的重要。「急不得也」的成長，才能透視快樂的真諦，才能明白「過程」比「結果」更重要。

第二個故事：葛登活不下去的啟示

美國作家葛登在功成名就時一點也不快樂，在心理醫生指導下，他拿著四張「心理

處方」來到童年最喜歡去的海邊。

早上9:00，打開第一張紙條，寫著「仔細聆聽」。坐在礁石上的他，聆聽海浪拍打的聲音，聆聽海鷗展翅的聲音，他也聽進生命內裡的聲音，他寫作多年，一心渴盼登上排行榜，卻忘了問自己人生真正要什麼？

正午12:00，打開第二張紙條，寫著「設法回顧」。葛登此時淚流滿面，想起疼愛他的父母，關愛他的手足，以及長年支持他的愛妻，他羞愧不已，因為多年來，他的人生只有自己，根本不在意旁人的存在。

下午3:00，打開第三張紙條，寫著「檢討動機」。更大的醒悟出現，原來他的動機純粹為了自我，就是希望書大賣，進賬越多越好。

葛登發覺自己長年爭名奪利，因動機不良而得不到真心快樂，他決定修正腳步，把寫作方向轉向關懷更多的人群。

下午6:00，葛登打開最後一張，寫著：「把憂愁寫在沙灘上」。於是葛登走到沙灘上，拿著樹枝把所有的不滿、恐懼、憤怒、憂慮寫著、寫著……，當他寫下所有的負面情緒，準備打道回府時，回頭一望，漲潮的海水早已把所有的憂愁沖刷無影了。

葛登的故事一直是我人生的指標，長年來，我用這四張紙條的內容反省，有時發現自己陷入葛登式的迷茫，有時掉入葛登式的亢奮，最終明白——唯有腳踏實地，走向內心的自己，才能覓得真心快樂。

把握快樂不再稍縱即逝

有一天，在TED TALK聽到哈佛大學Daniel Gibert教授談「合成的快樂」，我學

會分辨「自然的快樂」(Natural Happiness)和「合成的快樂」(Synthetic Happiness)。「自然的快樂」來得快，去得也快，有時是別人給的獎賞、掌聲或誇讚，有時是自己飽食一頓、逛街掃貨或友人相聚，付出的基礎不夠深厚，易得易失；「合成的快樂」則給了我另一層的領悟，我抓到三個重點，一、是自由意志的選擇，二、改變對事項的看法，三、說服自己是對的。

我逐步把習慣性贏得「自然的快樂」的比重挪少一點，把「合成的快樂」挪出多一點。「合成的快樂」有三個途徑，一、自發性的，二、持續努力的，三、助人的。

我努力把「合成的快樂」的比重挪到清晰的位置，我用三個途徑來自我探索，發現「合成的快樂」早就在身邊，只是我疏忽它的重要性的影響力，因而不夠深刻，如今，清楚了，重整它、經營它，一種「合成的快樂」於焉成形。

因此，我在台北、台中、彰化、嘉義、高雄等地成立了八個「幸福導師班」，以「成長可以改變命運」為宗旨，引導大家透過逐步自我檢視人際關係的盲點，思維模式的誤區，以及學習正確的行動方案。

戲劇性的變化產生了，雖然每位學員的需求不一樣，雖然舟車勞頓、南北往返，但是我卻找到「合成的快樂」，因為這是我自由意志的選擇，我樂意陪伴有需要的人去改善夫妻關係、親子關係、婆媳關係，並找到個人夢想等，結果，學員們的調整明顯出現，心胸和眼界也不斷提昇。

發現相扶持的成長喜悅

這就是我「合成的快樂」來源之一，不像過去上台演講完，轉身就走，那種「自然的快樂」秒殺得快，如今是一群人共同成長，在團體輔導過程中，逐步抽絲剝繭，從演講的「點到為止」，變成「點→線→面」

的引導，教學相長，彼此受益良多。

您渴盼唾手可得的或瞬間即逝的「自然的快樂」？還是展臂歡迎人生各種挑戰的來臨，在「合成的快樂」途徑中一步步去挖掘內在的脆弱，找到「我好，你也好」的助人空間，並且樂意互相勉勵、共同成長？相信我們都樂於選擇多一點「合成的快樂」，看到自己有更上一層樓的跨越！

(吳娟瑜老師將於110年8月18日(三)開講「合成快樂——一生不可錯過的幸福感」，詳情請追蹤泰山文化基金會臉書或官網訊息。)

書香彰化—與大師有約

時間：110年8月21日(六)下午2:30-4:30

講題：**歌詩滿街巷
——我的臺語歌詩創作經驗**

講師：路寒袖 詩人、作家

地點：二林鎮立圖書館 二林鎮斗苑路四段636號

時間：110年9月25日(六)下午2:30-4:30

講題：**希望你也在這裡：
家鄉、異鄉與寫作**

講師：劉梓潔 電影導演、編劇、作家

地點：永靖鄉公所禮堂 永靖鄉瑚璉路230號

主辦：彰化縣文化局04-7250057#2336

合辦：泰山文化基金會02-25017722

※參加者請配合防疫措施，場次時間若因疫情有所變動，以本會及彰化縣文化局官網公告為準。

中區 智慧生活 講座

時間：110年8月13日(五)晚上7:00-9:00

講題：**慧眼看電影：
《金剛經》空的智慧**

講師：李治華 華梵大學佛教學系教授

地點：彰化市介壽生活藝文館 彰化市民生路259號

主辦：泰山文化基金會02-25017722

彰化市公所04-7222141#1713

※如因疫情有所變動，場次時間以本會官網公告為準。