

作品編號	M24
書名	原來，幸福離我那麼近！
<p>有人說，在這個世界上，有六十億種幸福的方式，因為每個人都說得出一番幸福的道理。然而，即使通往幸福的路很多，這個時代卻被稱為憂鬱的年代，而憂鬱症是不幸福相當常見的結局。隨著時代進步，生活水平越提升，但人們卻也變得更加忙碌且不幸福。或許我們都應該放慢腳步好好思索這個道理。究竟何為幸福？幸福又在哪？怎麼追求幸福？</p> <p>聰明才智象徵著幸福嗎？作者曾有一個臨床案例：一位竹科新貴擁有成功的事業、高所得、娶了賢妻，卻因工作能力強，而無法從中獲得挑戰性及成就感，導致喪失生命的熱誠與對夢想的嚮往。或許有人認為：幸福取決於財富與社經背景。但有一案例：一位憂鬱的女子，擁有令人稱羨的生活環境、高學歷、良好的婚姻，卻因為找不到快樂的理由，而鬱鬱寡歡，甚至起了輕生的念頭。相反的，許多擁有缺陷的人們，例如口足畫家楊恩典、患有先天性四肢切斷症的力克胡哲、甚至腦性麻痺的黃美廉博士，皆宣稱自己過得很幸福，只因他們經歷種種考驗，淬煉出韌性、彈性與樂觀的人格特質，不看自己所不足，不嫉妒他人所有，反而積極樂觀，珍惜得來不易的幸福與平安的日子，更加珍視自己所擁有的一切條件，盡其所能增廣生命的高度與寬度，這些生命勇士奮鬥不懈的精神，正是幸福的根源。</p> <p>我認為，幸福主要與個人對生活的主觀認知有關，不在取決於生活的貧富勞逸，而是當事人對處境的主觀認定。或有身處優渥的經濟條件下，卻欣羨他人的名望地位，或有名利雙收者，豔羨他人的形貌容顏，慾望所求無窮無盡，不知惜福感恩，終其一生汲汲營營；相對地，再貧苦的生活環境，亦有人甘之如飴，珍惜當下，用心過活，生命反而充實精彩。正如作者所言：「苦難的生活，背後往往是化妝的幸福。智慧的增長，都是透過生活中種種的困境，所淬煉出來的。」面臨困境所帶來的衝擊與創傷，選擇困頓痛苦的深淵而停滯不前，抑或沉潛蓄勢，樂觀突破，航向嶄新的旅程，端看個人看待事情的角度、對於幸福的認定與視角，以及洞悉生命的質地。</p> <p>書中提及追求幸福有兩種途徑，分別為「相對的幸福」及「絕對的幸福」。相對的幸福，必須仰賴外在因素，例如外在環境、同儕團體、經濟條件等，是基於與他人比較而產生；絕對的幸福，則存在於人的內心深處，比較的對象不再是別人，而是自己，透過日復一日的努力與成長，逐漸積累與建造而成。儘管絕對的幸福才是追求長久幸福之道，我們卻往往迷失於比較之中，將相對的幸福視為渴望與追求幸福的目標，但因為外在因素瞬息萬變，一旦有利因素轉變，幸福也將隨之消逝。</p> <p>正視個人生命的意義，是追求長久幸福之道。為自己的生活目標努力，但不過份汲汲於名利，不欽羨他人，而是以感恩惜福、正面樂觀的心態面對成敗，畢竟在幸福的旅程</p>	

中，通常難以一路順風，總是蜿蜒崎嶇，甚至還需體驗諸多人生痛苦，然而踏過的每一足跡，皆不是冤枉路，即便最終未能抵達旅程的終點，一路上的風景也足以令人回味再三，所經歷的種種，亦將成為人生的養分，開出生命燦爛瑰麗的花朵。

何為幸福？幸福又在哪？如何追求幸福？幸福恆久遠，關鍵在知足！幸福無所不在，掌握在自己手中。

