

快樂其實很簡單

2013/01/07

~有兩條路可以得到幸福，即消除欲望或增加財富~富蘭克林

有人說「煩惱，不是因為擁有太少，而是想要的太多」也有人說：「一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少」。是的，人的不快樂，其源頭往往在於自己而不自知，所謂知足常樂的道理人人都知道，但真正能做到知足常樂了人卻少之又少。

有一則小小的寓言故事很有趣：

一個愛狗人士有兩隻狗，每天他都精心為這兩隻狗準備豐富的食物給狗兒吃，深怕這兩條狗餓著。日復一日，狗主人從不怠慢，狗兒當然每天搖著尾巴等待著美味佳餚送上門來。其中一隻狗兒想「那個人為什麼對我那麼好，他可能是神喔？」而另一隻狗兒則想著「那個人為什麼對我那麼好，我可能是神喔？」

因為想法不一樣，儘管兩隻狗兒不因為想法之不同而有差別待遇，每天仍受到主人無微不至的照顧與供給。但第一隻狗開始煩惱神會忘記他，那他就沒東西吃了，即使愛狗的主人仍餐餐準時送食物，但因為狗兒擔心「神」不見或忘記他，因而產生了憂慮與不快樂。而另一隻狗就不擔心，因為他認為自己是神，而且愛狗的主人仍餐餐準時送食物，所以他心情愉悅，快樂度日。其實愛狗的人士一直是滿足兩隻狗兒的需求，也沒有差別，但兩隻狗兒對事情的解讀不同，對自己腳色定位不同所以帶來不同的心境。

天下本無事，庸人自擾之，我們大可不必羨慕別人有兩碗飯吃，而應該對自己有能力吃半碗飯而快樂。有人如此說：有錢有勢的人最怕的事是什麼？答案是「沒面子」；用高價買名牌服裝的人最怕什麼？答案是「撞衫」，心裡怕撞衫，卻因「視網膜效應」的緣故，發現所撞的衫還真多，所以不快樂。這樣的事在我們的生活中不斷重複著，還滿有趣的。

人生不如意十常八九，每個人對於快樂的定義與追求的目標不盡相同，人之所以不快樂，絕大部分是沒有深切了解自我真正的需求所致，其實快樂的源頭就在自己身上，只是我們常常忽略而不自知。