

快樂

撰文／趙曲水宴

繪圖／蔡其南

直到有一天，快樂的感覺竟然無聲無息悄悄的瀰漫開來，
只因為我經驗了戰勝自己的滋味。



有一天，跟18歲的姪子談快樂，他說有錢就能夠讓人快樂，我毫不猶豫，義正辭嚴的說，有錢並不一定能使人快樂，只有滿足才能讓人快樂，接著我們針對滿足與有錢究竟那一樣才是快樂的來源，做了一番爭辯。

我說如果用來滿足自己的要求很高，那麼即使已經比一般人有錢了，也會因為達不到滿足，而感覺不到快樂的，所以滿足才是快樂的關鍵。他用懷疑的眼神接著問，那麼快樂的來源就是降低慾望嗎，這個問題引發我的思緒，不知不覺的，我回想著，當我拿起一件非常喜歡的衣服，卻苦於沒有充裕的錢支付時，我快樂嗎？最後，當我基於經濟的理由，克服了心理的慾望打消購買的念頭時，我快樂嗎？這樣的回想讓我一時之間有些恍惚了。

沒想到他再度丟出了一個問題：那你舉一個沒有錢還能快樂的例子給我聽聽。

我輕易的就能舉出身邊實際上有錢卻不快樂的例子，但是久久無法舉出每日捉襟見肘卻仍然很快樂的人，而且我自己也不曾實際經歷這樣的生活，我不斷在腦海裡搜尋著，終於想到了電視上報導的拾荒老人的故事。

那一位老人家以撿拾破爛維生，收入非常微薄，卻認養了8位孤兒，我斬釘截鐵的說，看吧！他並不富有，但是卻很快樂。沒想到聽完之後，他反問我，你怎麼知道他很快樂，也許他也覺得很辛苦，只是雖然辛苦他還是願意如此做罷了，如果他有錢的話，也許就真的很快樂，我雖然深信快樂絕無法與金錢畫上等號，但是卻

無言以對。看來我那唱高調的言論，在沒有親身經歷生活的檢驗之前，無法說服眼前這個18歲的年輕人。事實上我的確不知道那位老人家是否快樂，只是光聽到這樣偉大的行為就認定他一定快樂罷了。

談話就這樣結束了，不過有關快樂的主題並沒有從我的腦海中消失，常常我都在分析讓我快樂的情境。看到滿山遍野美麗的小野花時，我快樂嗎？出國旅遊進出高級旅館的時候，我快樂嗎？享受美食的時候，我快樂嗎？逛街的時候，我快樂嗎？花錢買到我想要的東西時，我快樂嗎？聽到老公說甜蜜的話，我快樂嗎？孩子們特地回來陪我的時候，我快樂嗎？幫忙別人的時候，看到別人感激的表情，我快樂嗎？所有的答案都是既肯定又否定的？因為所有的快樂都是短暫而且外求的，有一陣子我竟然懷疑自己感覺到的究竟是不是快樂。

直到有一天，快樂的感覺竟然無聲無息悄悄的瀰漫開來，只因為我經驗了戰勝自己的滋味。那一天女兒回家的時候已經晚上十點半了，撒嬌的說她想喝媽媽煮的

蔬菜湯，我全身攤在沙發裡看電視，早就處於半睡半醒的鬆軟狀態了，實在不想離開溫暖的沙發與電視，更別說是洗手做羹湯了，所以隨口問他真的要吃嗎？女兒聽出了我的含義，接著說，如果你不想弄也沒有關係。之後，我想了幾秒鐘，決定克服自己，脫離被慵懶綑綁的習性，關了電視，活動了起來，沒想到，一股快樂的感覺就這樣冉冉而上，事後，湯做的好不好，女兒是否感激與滿意都已經不重要了，因為我是為了戰勝自己而做的，不是為了做好喝的湯，也不是為了討得女兒的滿意而做的，戰勝已經提供了最好的回饋。

這點小小的發現在我的生活裡不斷的被檢驗，也一再提供滿足與快樂，當我需要快樂的感覺時，就找一項自己因為偷懶而不想做的事去完成，馬上就找到了快樂，於是日子就在這種遊戲中再度充滿了樂趣，想要快樂就做，不想要的時候就不做，不需要外求，不需要別人的贊賞，也不需要金錢。

除了懶惰之外，也可以玩一玩克服軟弱的遊戲，生活裡有太多時候因為軟弱而放棄，例如因為軟弱而不敢問問題，因為軟弱而不敢拒絕，因為軟弱而不敢表達意見，等等都是可以使用的題材。再不然也可以玩玩反應模式重新設定的遊戲，例如：如果聽到某人講某一句話就立刻怒火中燒，這時候就在動怒的前一刻，提醒自己重新設定反應的模式，也常能達到快樂的效果。

究竟是滿足讓人快樂，還是有錢讓人快樂呢？其實都不是，人需要享受，而有錢提供更多享受的機會，但是享受只提供短暫的快樂，而抑制慾望也無法給人快樂，但是我所體驗的快樂與金錢及慾望都無關，是不需要錢的，所以沒有錢也可以很快樂，這是我現在所能提出的回答。 ㊦

