



臨床心理學家 何思敏

簡約知足·心靈富足

很多人認為物質的享受是快樂的泉源，那麼究竟要擁有多少財富、住多少呎居所、品嚐多少珍饈百味才能感到滿足呢？人是這樣的，當你達到某個目標之後，野心和貪婪又開始蠢蠢欲動，渴望追求更高的物質享受和名利財富。因此，不少人縱然擁有一些物質財富，內心卻仍感到貧窮。研究快樂的權威學者 Diener (2008)寫了一道很著名的快樂方程式，說明一個物質基本上足夠的人，若他能夠知足，沒有過度渴求，反而比有錢但不斷想擁有一切的人更快樂。

$$\text{快樂} = \frac{\text{我們所擁有的 (what we have)}}{\text{我們想擁有的 (what we want)}}$$

快樂方程式 (Diener,2008)

在生活經驗中我們也不難發現，年約兩、三歲的孩童總是經常開懷大笑，僅只一份小禮物或一次外出的活動以令他們樂上半天，那顆單純的心，叫他們能享受所有，樂在其中。其實，快樂和知足是一體兩面，感恩和知足是擁有喜樂人生的其中一條鎖匙。正向心理學的研究告訴我們，心存感恩和懂得知足的人，相對擁有更多愉快正面的情緒，亦不易被負面情緒所影響，當生活遇上壓力或人生低潮時，亦較易復原和調適。

若要將感恩知足的人生態度內化，我們需要在日常生活中多練習感恩，透過不斷實踐，使之成為個人的生活習慣。邀請你參考以下四種方法，選擇你最喜歡或最可行的，在未來數個月持之以恆去做，親身體驗「感恩知足」這心靈種子所蘊藏的祝福，享受知足的真諦。

感恩日記：每晚就寢前，列出至少一項當天很想感恩的事情。研究發現，養成寫感恩日記的習慣，每天提醒自己所擁有的一切人與事，告訴自己生活裡滿載不同的正面經歷，人會變得較以往更快樂滿足。

張貼恩語：你可以在家居(如雪櫃、鏡子)和辦公室(如書桌、年曆座)張貼寫下感恩說話的紙條，如「凡事謝恩」、「感謝家人愛我」、「多謝同事的支持」等，提醒自己多去留意身邊的人給自己帶來的福分，累積你的心靈財富。

多說恩言：在繁忙的生活中，每天不忘把握機會向幫上你小忙的人，衷心說聲「謝謝」，常以感恩的心待人接物，拉近人際間的關係，摒棄互相指摘的投訴文化。

欣賞大自然：閒暇多到郊外親近大自然，享受鳥語花香，遠眺碧海蒼窮，重拾人與自然的和諧關係，學習對大自然抱感激之情，讚嘆造物主的美善。

單單強調追求歡樂(pleasure)·並逃避面對和拒絕接受人生的苦痛·只會帶來短暫的安舒·而並非持久的快樂 (enduring happiness)。一個整全真實的人生·是在追求快樂和理想的同時·亦能承載和轉化負面苦痛的經驗。不論外在環境怎樣·我們仍可以為自己所擁有和經歷的去感恩·抱知足的心欣賞生命所賦予我們的一點一滴·步出喜樂充溢的豐盛人生。

願意《聖經·腓立比書 4: 1-13》成為我們學習的榜樣·不單追求當下的快樂·更要尋求那超越環境的心靈喜樂：「我無論在甚麼景況都可以知足·這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤·也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在、我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的、凡事都能作。」

參考資料：

Diener, E. (2000). Subjective well-being. *The American Psychologist*, 55, 34-43.

Emmons, R.A. (2003). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.