

快樂須自己成全

人心大致可分為兩種形式，一種向外，接收外境；一種往內，知覺自己。就像你現在很快樂，並不需要別人來告訴你。

你無法感覺我的頭痛，我也沒辦法感覺你的頭痛；你不能幫我快樂，我也無法幫你快樂。我們完全擁有自己的痛苦與快樂。但人們一直誤以為，我們的感受來自外在，以為我們需要的某些東西，包括：認可、讚美、愛，都來自別人，並以此決定自己的感受。如此一來，我們便一直需要別人的感情施捨，因而經常落得失望、悲傷。

有個弟子問師父說：「為什麼我的悲傷感覺上比快樂更真實？」師父答道：「因為悲傷是你的內心感受，那是真實的；你的快樂不是你的，你的快樂倚靠著別人。」

有依賴就很難快樂，因為你是在「求人」，變成一個需要別人替你澆水的「快樂植物人」，如果得不到水，當然會枯萎。

作家威廉·費德說：「舒暢的心情是自己給予的，不要天真地奢望別人的賞賜。舒暢的心情是自己創下的，不要乞求別人的施捨。」

所以別再寄望別人了，快樂必須靠自己成全。

春天杜鵑

花是我的精神食糧，更是我的心靈知己，在讀書疲累的時候，看見院子裡怒放的花朵有如得到溫柔的鼓勵，我的精神頓時煥發起來！

院子裡的杜鵑花是我的最愛，那是外婆特地買來送我的生日禮物。我還記得親手種下花苗的那天，自己宛如新生兒母親的喜悅和感動。我天天澆灌它，呵護它，就像父母以愛心餵養寶貝一樣，期望它快快長大。

漸漸的，我看著它的枝桠日益粗壯，小花苞緩緩綻放，姘紫嫣紅的裝點花園；看著它穿上粉嫩的衣裳，和春風共舞雀躍，輕盈的展示自己的美麗。我的心，不禁也跟著春天飛舞了起來！

院子裡的杜鵑有紅色、白色、紫色，還有紅白相間的，當花季來臨時，一簇一簇的杜鵑競相綻放，飄送著淡淡的清香，各自展現不同的嬌美容顏。有的才靦腆的展開兩三片花瓣，有的已熱情大方的將花瓣全展開；還有許多小蓓蕾含苞待放，看起來像一群害羞的小姑娘。

紅胭脂、白雪花般鮮豔的色彩，不僅讓花園燦爛奪目、熱鬧非凡，更讓我想起遠方的外婆，感受到溫暖綿密的疼惜。

擁有越多 感覺越少

有個人在沙漠口渴難熬時得到一杯水，給他帶來無比滿足。當他回到城市以後，到處都有飲用水，一杯水給他的幸福幾乎降到零。

有個人在貧困時，吃到豬腳麵線，讓他回味幾個星期。他在生活富裕以後再去吃豬腳麵線，總覺得沒有當年好吃，吃多了還覺得反胃。

同樣的東西對不同需求狀態，幸福效應是不一樣的。也就是說，人從獲得的東西中所得到的滿足感，會隨著所獲得物品的增加而減少。

多數人都有一種迷思：以為擁有越多，感覺越好；以為有錢人會比較快樂，其實不見得。一個窮人幾百塊就能得到的快樂，當他有錢以後，可能要花幾萬塊，甚至幾百萬塊，才能得到同等的快樂。

口渴時，喝水最甜；喝很多水後，或喝完飲料再喝水，就覺得一點都不甜；肚子很餓的時候，有一顆饅頭吃是美味；要是吃了太多顆饅頭，就會食不知味。

當你覺得自己快樂越來越少的時候，很可能不是因為你缺少什麼，而是你擁有越來越多，反而越來越難滿足。