

追求幸福、遠離憂鬱

無庸置疑這是一個憂鬱的年代，而憂鬱代表著一種失落或不足，原因來自成就挫敗、或毫無成就；愛的失落、或長期受忽視；智慧的退化、或能力的不足；活力的喪失、或體質病弱。使得，憂鬱與自殺成為媒體曝光率相當高的主題，憂鬱情緒、失去興趣、認知鈍化、罪惡感、自殺念頭、失眠、食慾不振、疲憊、動作遲緩等九大指標症狀，已經不再陌生。

但這也是一個充滿機會、讓人追求幸福的年代，民主自由、民權高漲、民生富庶、交通發達、資訊蓬勃、教育普及。其實幸福不只是單一或短暫的感受，而是很多種成分所組合而成的整體、持續性的感受，學者研究中，最常用的幸福指標有六項，包括對生活、工作及婚姻感到滿意；擁有正向情緒：快樂、舒適、滿足；少有負面情緒，如憂鬱、焦慮、恐懼、壓力等；對他人感到信任與安全感；明白生命的意義與目標；即使生病，也能得到妥善的照顧與醫治。

面對這兩極化的時代，我們必須明白「追求幸福、遠離憂鬱」的根本原則。簡單來說，就是要努力「維護身、心、靈全人健康，必要時就應尋求相對的醫治」。身體方面，我們要維護身體健康；心理方面，我們要獲得平安；靈性方面，我們要享有喜樂。其中又以享有靈性上的喜樂，為生命意義的最高指導原則。

維護身體健康—要能節制慾望、開發活力泉源

持續的不滿足，往往是人們煩惱、自我傷害最主要來源，因此節制慾望就顯得非常重要，包括不貪食、不過量飲酒、不吸煙、不吸毒、少喝刺激性飲料，不過勞、不懶散、不虛榮、不縱情聲色場所。

生老病死，本是人生常態，但能從平時做起，主動保養健康，就有機會活力久久。開發活力的泉源，包括營養飲食要均衡、生活要規律、要喝潔淨的水、呼吸新鮮的空氣、曬充足的陽光、適當的運動與排汗、要有適當的休息與睡眠、也要有正當的娛樂。

但更重要的是，要持續吸收醫學知識，相信與接受現代醫療的診治，定期接受健康檢查，任何疾病都要及期發現、及早接受治療。

獲得心理平安—就要越挫越勇、增長智慧

平安是一種最穩定的心理狀態，但卻需要經過千錘百鍊才能得到，是現代人最缺乏、也最渴求的能力。生命旅程當中，處處有挑戰與誘惑，每個人都要面臨種種重要的生命抉擇，失敗與犯錯則是成長路上無可避免的荊棘與枷鎖。永不放棄的意志與韌性，越挫越勇，堅持到底，往往能闖出一片亮麗天地。

要增長智慧，必先認識真理（敬天謙遜、離惡行善、愛人如己），在生命旅

途中不致迷航；吸收與運用知識、經營人際關係、增加社會資源，以提升問題解決的能力。覺察與管理負面情緒，學習寬恕放下，以遠離憤怒；謙卑尋求原諒，可解脫罪惡感；學習樂觀，將避免憂鬱；學習信任，來免除焦慮與恐懼。

心理的不平安，可能是面對外在壓力源的無助、對內在負面情緒的失控，也可能已經進入精神疾病、大腦情緒內分泌系統失調的狀態。勇敢尋求精神醫療資源，接受正確的診斷與治療，掌握治療的黃金期、避免大腦恆久性的傷害，更是大智慧的展現。

享有靈性喜樂—則要慈悲喜捨、愛人如己

資本主義、功利主義、個人主義，造就了世界的經濟榮景，卻讓人心遠離了群體。自我中心、唯利是圖成了當代人類的最高指導原則，也摧毀了人類彼此之間無形的信任與安全感，讓恐懼與憂鬱，成了世界共同的痛苦基調。

我們的快樂是與他人的快樂深切連結在一起的，因此要獲得真正且持續的快樂（喜樂），就要努力去維護與培養人際間的情感，甚至要修補人際間情感的裂痕。最重要的方法，就是慈悲喜捨，不吝給予恩慈、憐憫他人的痛苦、對他人的成就給予祝福、無條件正向關懷與接納。還有永不止息的愛，愛的真諦：「愛

是恆久忍耐、又有恩慈，愛是不嫉妒；愛是不自誇、不張狂、不做害羞的事，不求自己的益處、不輕易發怒、不計算人的惡、不喜歡不義、只喜歡真理；凡事包容、凡事相信、凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。」

在任何宗教的教義當中，「貪婪、犯罪、驕傲」，都是所謂的核心之惡或靈性之病，也是人性當中最需要被醫治的對象。要能克服與約制人性的自私、無止境的慾望，唯有藉助宗教信仰的力量，意即尋求靈性修養與治療。對凡人來說，所謂最深厚的智慧，就是得自以「上帝之眼」來看萬象世界的能力，而非大多數人只能以個人小我的觀點、管窺天下的狹小器量。意即我們唯有透過更高層的靈性體驗，才能看清人世間的困惑，做出正確的抉擇，以走向正確的道路。

讓我們用愛將這個世界重新點亮信任與安全感的明燈，使得「健康、平安、喜樂」常駐人心，叫疾病得醫治、恐懼與憂鬱遠離、貪嗔痴褪去，願陽光燦爛般的微笑，成為人們臉上永遠抹不去的標記。

參考文獻:原來幸福離我那麼近

作者:郭約瑟

製作日期:2011/9/10