

# 心靈與物質

/ 休閒所 陳美芳 /

各位同學好，我今天要介紹心靈與物質的關係這堂課。人終極一生都是在追求快樂，不能否認快樂這件事情是非常重要的。兩千多年前在哲學家亞里斯多德，他就已經提出來，其實人終極一生的目標跟目的是在「追尋快樂」。後來在兩百多年前，也有美國的這個心理學家跟哲學家叫 **William James**，他曾經說過人應該最關心的事情是「快樂」，應該著重在於「如何獲得快樂、如何保持快樂以及如何重獲快樂？」在東方，達賴喇嘛他也說過，對於快樂的追尋是每一個宗教、每一個人都應該要去思考和追尋的。

其實人生的目的呢，在遠離痛苦，追求快樂。是要選擇「現在苦，未來苦」，還是「現在樂，未來是苦的」，或許這二種都不想要。譬如呢... 舉例，就是可能你沉迷一件事情，看電視。這個電視節目就一直在播放，你就坐在沙發上，表面上好像感覺你是在放鬆，放空。其實事實上呢，你是任何地方或任何情況，都會被這個電視節目所吸引，沉迷在這樣的一個情境當中，你現在雖然很快樂，可是未來你還很多的事情還沒有做完，就會產生一個痛苦。還有就是「現在樂，未來也樂」，你就會想要去做這一件事。或是「現在苦，未來樂」你是願意去忍受這樣的苦，然後去得到未來的快樂。譬如說我們學習、求學，雖然現在是苦的，將來都是快樂的，我們都會想要去追求。

幸福和快樂非常的重要，你只要用心去營造一個快樂的環境，以及用比較正向的心理去這個追尋快樂，其實到處都有。在心理學家他們提出一個就是，快樂的決定因素有三個：第一個是基因，它就佔了百分之五十的影響因素。第二個呢就是你 (2分50秒字幕檔) 的外在的環境，大概是佔百分之四十。然後再來是... 就是每日的活動，你所選擇的這些活動。那所以這些加起來就是快樂的原因。

在探討下一個主題之前呢，我想要跟同學就是互相討論：你覺得說... 快樂的原因或是快樂的來源以及快樂的成份有哪一些？你自己跟觀察別人的這個快樂的來源可能不太一樣，那你可以就你日常生活當中，你自己感受到的就是你的快樂的來源有哪一些，那我們來討論一下。

快樂的成份，其實分成這個物質的快樂以及心靈的快樂。這兩個東西其實是可以分

開，也可以相輔相成。那我舉例來講，就是物質的快樂的部分，他屬於比較直覺性的快樂，然後他可能是比較感官式的快樂。譬如說我們平常呢，買到你很久很久想要得到的東西，手機、一件衣服、車子、房子等等，你就會覺得說，你買到的當下、得到的當下會非常快樂，這比較偏向於直覺性的快樂，還有就是你可能嚐到比較好吃的東西，你會覺得非常快樂、開心。至於心靈的快樂的部分，他有可能是來自於人際方面的互動，人際關係、跟父母之間的關係、跟兄弟姐妹、跟朋友之間的關係，這些都是透由內心的感覺，然後去體會，那這個部分是比較能夠持久。比較心靈的跟物質的部分，相輔相成的這個快樂。譬如說我們就是可以透過贊助別人，或是給別人一個他所需要的物質一個東西，那你可以透過這個物質讓別人獲得快樂，你同時自己也得到快樂。總之這些都是取決於，你如何去運用物質的這個部分來獲得心靈上的快樂。

另外，哈佛大學，他們這幾年有做很多真相心理學以及幸福的研究，他們研究成功並不等於快樂，你有多成功並不等於你有多麼快樂。有一個這個教幸福學的教授，他問了在場一千多位學生，他說：「欸～你們當初在一年級進來哈佛大學拿到哈佛大學入學許可證的時候，你們覺不覺得你們非常的快樂？快樂的舉手。」大部分的人都舉手了。可是呢經過了兩年之後，真正的在學校裡面上課時候，問這群同學：「你覺得今天快樂嗎？」但大部分同學都沒有舉手。所以這個是一個很有趣的研究喔！接下來他們又再做了一系列的研究，這個快樂到底跟我們的身心健康有什麼樣的關係？發現...年輕時跟爸爸媽媽的關係不好的人，身體的健康比較呈現明顯比較不好的情況。而跟爸爸媽媽關係好的這些人呢，他們相對的健康方面就會比較好！上面是提到哈佛大學教授的研究。此外，還有如何讓心靈更快樂的練習，平常可以練習把想感恩的人跟事情寫下來，透過感恩日記可以讓你快樂很久。

平常我們在跟別人互動的時候，你是喜歡什麼樣的人？或者是你是喜歡什麼樣的心靈特質的人呢？或者是不喜歡哪一類的人？那你有想過如果我也是被人家喜歡，或是被人家不喜歡，我又具備了哪些特質呢？如果你是以物質為主心靈為輔，偏重於物質追求的人，你會發現被這些物質漸漸、漸漸綁住，你生活會變得不快樂。相對的你是可以用物質為輔心靈為主的方向，來提升自己的心靈學習，相信你的生活會更快樂。

舉個例子或問同學一個問題：請問如果有一隻手機在你身邊，是一隻非常好的手機，你如何善用這個物質來提升你的心靈學習呢？我相信同學會有很好的答案，包括我們

生活當中有很多的科技也是一樣的，我們如果能善用這些科技，來增加我們的心靈學習，而不是一味的追求科技能夠減少我們的無聊，或者是被這些科技的東西綁住了，那這樣的話，我們這樣可以讓心靈得到更多的快樂。

我們這個單元「心靈與物質」就到這邊結束，謝謝各位！

