



Shutterstock

快樂帶頭 活出臣服心境

許 多朋友以為要發
生好事，才能快

樂，比如中大獎、被重用、有人疼愛、擁有珍貴的東西、理念得到認同……沒錯，有這些好事，會讓我們開心。

但我還是會提醒身邊的朋友，快樂是生命的本質，不需要往外頭找，我們早就擁有。

建立新習慣
就是為快樂開門

怎麼做？最簡單的方法，就是從願意學習新事物、培養新習慣開始。身體早就有一整套快樂的內分泌，在行動和反應裡，教我們什麼值得一再重複、什麼會帶來愉快的感覺、什麼可以避開。我們開始新的學習，就有機會

得到快樂的禮物。

如果每天過得一成不變，不去學新東西、生活缺乏挑戰，這種表面輕鬆的生活，會讓大腦多巴胺分泌減少，心裡空空。主動去嘗試新的行動，則讓多巴胺帶來快樂的訊息，讓我們對自己、對一天充滿期待。

身體除了期待，還喜歡規律帶來的安穩。每天作息固定、飲食少負擔、接觸陽光、動一動，血清素就會出來幫我們保持安定，不受壞心情影響。熬夜、過度滑手機，會降低血清素分泌，心情容易焦躁不安。

我們也許有類似經驗，忙了一天，覺得已被工作榨乾，哪裡都不想去，更別說運動，就連去公園跑一跑都沒勁。跑步時腿抬不動，氣喘吁吁，不到幾分鐘就想回家躺平。但奇妙的是，這時再堅持一下，反而會輕鬆起來。

面對勞苦，身體會分泌一種天然止痛藥，也就是腦內啡，把辛苦轉換成喜悅，讓我們可以堅持下去，甚至期待再來一次。如果有人一起跑，互相打氣，就連身體的緊繃都可以放鬆，可以舒暢，這就是催產素的作用，讓我們享受和同伴在一起的安心與快樂。

從生理層面來看，快樂不是外頭的東西，而是身心能量自然的流動。我們學新的東西、建立新的習慣，就為身心創造機會，讓快樂浮出來。

新的學習，讓多巴胺帶來期待與快樂；作息規律，讓血清素帶來安定；突破困難，讓腦內啡將勞苦化為歡喜；與人同在，可以透過催產素感覺更放鬆更舒服，而願意把快樂分享出去。快樂，加成再加成，不再只是短暫的興奮，而是一種能持續、會擴大的能量。

臣服不是放棄
是信任生命的安排

有些朋友想改壞習慣，但愈用力改，反而愈容易失敗，這是因為「禁止」本身會強化被禁止事物的吸引力。我們都經驗過，叫自己「不要緊張」，腦海卻不斷浮現各種緊張的下場，愈想愈緊張。

其實，比較愉快的做法不是盯著壞習慣不放，而是養成新的好習慣。現在我們已經知道，建立新習慣的過程，大腦的多巴胺、血清素、腦內啡和催產素都會聯手來幫忙，讓我們充滿快樂，不知不覺舊習慣已經不再是困擾。

新的習慣帶來快樂，快樂帶我們進一步學會臣服——接受眼前的一切。人生的學習與改變不是靠意志力硬撐，而是接受現實本來的樣子，讓生命帶我們活出新的可能。

這就是我在《中道》提到的「友善的中立性」：

看到不順眼，做事不如人意，我們可以選擇不抗拒、不抱怨，將它當作一個學習新事物、建立新習慣的機會。

我們的身心早已準備好，連內分泌都來支持我們快樂，守護我們臣服新的學習。我們懂得臣服，身心不再無謂地防衛，不再拉扯，不再內耗，快樂又從各角落不斷浮出來。

臣服是快樂的結果，又是快樂的來源，臣服的心和活得快樂是同一回事。生命點點滴滴都歡喜，我們也就明白，哪裡都不去，這裡現在已經是家。



本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 長庚生物科技董事長，著有《真原醫》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與「全部生命系列」