

幸福在看不見的地方——彭明輝教授談覺察能力



彭明輝教授演講現場

【文、圖／測驗及評量研究中心專案研究人員（博士後研究員） 蕭嘉偉】

國教院在 103 年 9 月 10 日假臺北院區 10 樓國際會議廳，邀請國立清華大學榮譽退休教授彭明輝老師演講，講題為「幸福在看不見的地方」。他自述從國小到現在的志願都是：年長後有能力協助年輕人解決生命的困惑，40 歲以前閉門讀書，想要知道人活著有什麼值得追求的；40 歲後開始摸索跟這塊土地與同胞互動的方式，想知道自己可以為這做些什麼。

彭教授從一張千元大鈔開始說起，詢問在座的聽眾，知道鈔票中有多少數字？大部分人都不知道，也從來不會注意到這種細節。正所謂聽而不覺，視而不察，因為人心不在焉。現代的科學十分發達，當我們用科學儀器，把看不見的東西，如電壓、溫度等變成看得到，人類對週遭環境的掌握程度提高了，但人類是否變得更有智慧呢？

有一句廣告詞是：科技始終來自於人性，當人類為了想要解決一件問題或事物時，可以發明一件新產品，而使我們的生活愈趨便利。但人的慾望無窮無盡，在追求個人目標時，要有所選擇，有的值得追求，有的則會造成飛蛾撲火的後果。而對於愛或幸福，這種看不見又人人需要的情感支持，要如何獲得呢？彭教授提到了覺察能力，並在演講中舉了許多生動的實例說明。

例如一位先生與妻子形影不離，呵護生活起居，24 小時都在一起，但妻子在一個深夜凌晨，吵醒了在床上睡覺的先生，詢問先生是否愛她。若妻子無法從一日的相處時光中，覺察先生對她的愛，而一定要從先生口中說出愛她的話，才能懂得先生愛他的這個事實，這不是很奇怪嗎？

彭教授引用一本書名，愛是一種藝術、一種技藝，沒有人天生就懂，必須學習，而婚姻，更是需要兩人共同努力或妥協。婚姻是價值觀的侵略對方，殘忍的是，只能有一個決定，而兩人共同承擔這個後果。彭教授與夫人在過去小孩要學鋼琴時，因為彭教授有音樂底子，所以夫人交由彭教授來選擇買琴，彭教授選了 50 年的二手但品質佳的英國琴，而非全新但品質較差的鋼琴。即便如此，當夫人看到新舊琴的外貌差異，也實際聽過新舊琴音的差異，卻還是說出新琴音色較好的這種說法，也讓在場所有聽眾都會心一笑。

接著提到對金錢的態度，錢非萬能，沒錢萬萬不能，是一般人對金錢的看法，彭教授也提到，幸福人生的六大能力，第一就是賺錢養活自己與家人的能力。錢能夠帶來一些刺激，一些快樂，但快樂最主要的原因，是「難得」兩字。一位董事長每天都與客戶吃飯，每天的午餐必定上萬起跳，同一家公司的工友，每餐都吃公司的便當，工友羨慕董事長，每天都有豪華的午餐可吃，對工友來說，幸福是一個月花一次 60 元，去巷口吃一碗自己喜歡的陽春麵。董事長卻也羨慕這位工友，因

為工友每天午餐都能和熟識的同事開心聊天，自己卻要陪不喜歡的客户吃飯，而吃飯的地點，豪華的午餐只有不到十家可以選擇，再怎麼好吃也都吃膩了。對董事長來說，幸福是每幾個月，能收到老朋友或客户給的地方名產，那份心意及不同口味的品嚐，就是一種幸福。

最後在演講結束的提問，有位高中地理科女老師站起來分享，她教書資歷 20 年，第 15 年前，很自豪自己帶的班成績都在前三名。但在第 15 年時，中國發生四川大地震，她在上課時用 20 分鐘說明這個事件，卻有名學生站起來不屑的說：「老師，妳花了 20 分鐘說這個不會考的內容要做什麼？中國人口好幾億，死的人才不到百分之一，何況中國是我們的敵國，死了人又怎樣？」她那時才體會並覺察到，教書不能只看學生的成績。除了當場回答讓學生感受到，這是一件多麼可怕的天災，之後的上課方式，也採取較多元、生動且加入人文關懷的元素，帶領學生體會人文地理之美，所以她認為，若要教導學生了解看不到的幸福，要先從老師自身的覺察開始，惟有老師具備覺察能力，才能由正規教育中培養並開啟學生的覺察能力。

彭教授認為自己最自豪的是，他一生已體會經歷了太多美好的事物，沒有遺憾，也鼓勵在座的聽眾，多去了解古典文學、藝術、音樂等人文之美，以充實心靈的滿足與幸福。