

全港中學生詩文創作比賽

傑出獎

快樂三部曲 5C 黃婉怡

何謂快樂？每個人都有不同的定義。有些人認為是物質的享受；有些人認為是心靈上的滿足。於我而言，快樂只是簡單的三組詞語：放下、知足和活在當下。

首先，學會放下，便是快樂。從小到大，我們得到過、也捨棄過很多東西。壞掉的玩具、破舊的衣服、電子產品等瑣碎物件。我們從未釋懷，一直深念著過去的回憶。對於自己曾做過的壞事憾事，曾與別人結下的仇恨，我們都耿耿於懷，難以忘懷。人們總是不願放下擁有的東西，事業也好，感情也好，一旦失去就像跌進無底深淵，萬劫不復。一直緊緊地拽著這些回憶不放，反使自己生活更為痛苦，無法開心起來。「得之我幸，失之我命」，既然如此，為何不坦然接受必然的離去呢？佛曰：「捨，就是得；不捨，哪有得；放下，便是自在。」不必再惦記失去的東西，不必被仇恨和痛苦掩埋了生活，便可活得輕鬆自在，快樂能油然而生。

再者，知足便是快樂。隨著時代進步，人們對生活的要度隨之提高。他們追求物質上的享受，對金公的慾念愈斷擴大，不再滿足於現狀，而是貪心地希望得更多，以獲得快樂。但財富是否與快樂成正比？位於中國和印度之間、喜馬拉雅山山脈東段南坡，有個名為不丹的內陸國，被稱為最後的香格里拉，是唯一用國民幸福感總值代替國內生產總值凡國家。他們追求的只有快樂。雖不發達，但全國有百份之九十七的國民感到快樂和滿足，在全球快樂國度排行榜中更名列第八，排名為亞洲第一。不丹擁有的遠比並他少，但他們並無不知足，反而安於現狀，滿足於自己擁有的東西。俗話說：「想要獲得快樂，不是增加財富，而是降低慾望。」財富的增加，使人無時無刻都擔心有人會竊取自己的財富，活在擔憂及恐懼之中。降低慾望，不奢求更多的事物，反能知足常樂。

最後，活在當下，便為快樂。《傳燈錄》中有則故事講道：小和尚和老和尚正在趕老，至河邊見一女子待淺，無樹亦無橋，老和尚二話不說地就將背女子渡河。事反小和尚忍不住問大和尚：「出家人禁近女色，師父為何還要背著她涵河？」老和尚早正色道：「我早就放下那女子，你怎麼還背著？」老和尚早已將事情放下，不再惦記著過去，也不存有對未來的愁思。反而是小和尚一直對背女子此事念念不忘，故衍生出種種憂愁。無憂無悔地生活，不糾結於過去的煩惱，不擔憂未來的發展，便是活在當下。追憶過去已發生的事情，憧憬未知的事情，只會加重自身的負

擔。唐代詩人羅隱《自遣》的「今朝有酒今朝醉，明日愁來明日愁。」同是勸喻世人活在當下，不去煩惱未來的事情，應該享受現時的生活，便是快樂。

快樂，一抽象名詞，其含義又為何，至今仿難有準確的詮釋。快樂的一種心態，無關年紀，無關知識水平，執著於不適當的執著，非樂也；用奢侈品和金錢堆出來的，非樂也；停留在過去空間，存活在未來國度，非快樂也。快樂其實很簡單，懂得愛，便使得快樂！