

全港中學生詩文創作比賽

傑出獎

香港正能量——無語論比的快樂 6C 陳健朗

人有七情六慾，我們避不開也躲不過。但快樂是什麼？快樂是一種態度、一種情感、一種解放。缺乏了它，人就不再是完整的人。快樂對人來說是一瓶能量飲料，令我們在追求事情有無比的勇氣去面對困難；也是一片止痛藥，使我們在逆境中自強不息。

快樂驅使我們勇於面對挑戰，追求更上一層樓的目標。不論在任何時候人們都希望獲得到愉悅的心境，而這種心態正正是我們不畏艱辛的動力。人在快樂的時候會擁有永不言敗的心態，以一個嶄新的態度面對事情。「很多人都錯估了快樂，它並非來自於自我滿足，而是透過對目標的堅持」海倫凱勒這番話正正說出快樂與目標的關係。有目標的人才擁有快樂的感覺，有快樂的感覺才能夠不懼辛苦向上挑戰。亦如梁啟超先生所提出的最苦與最樂，盡責也是一種目標。人盡了自己的責任也就是快樂之道，當你盡完一個責任獲得到相應的快樂報酬你便有動力迎接下一次的責任，其他世事亦如是，快樂對人就是一種燃料，它推動我們去進步，去追求自己的人生。

人生難免有苦有淚，你不能將它徹底擺脫。這時候，快樂在佔了重要的一環，有了它我們才有更加抱持一個良好的心態面對逆境，不致我們因心境的困擾而自縛，無法好好抒發自己的感受而選擇脫避。海倫凱勒既聾且瞎，本來難以學習，但她的老師給她玩洋娃娃，然後讓她學習「洋娃娃」這個詞語，快樂的學習讓她樂在其中，忘卻殘疾帶來的痛苦。「快樂」這一片止痛藥，成就了一名偉大的作家誕生。如果沒有這片藥，她還會樂於學習嗎？有些人熬不過苦，愈走愈迷失，有人會將情感封閉，有人會在痛苦中渡過一生，有人會選擇結束自己短暫的生命。不論是任何一者，在失去了快樂之後的結果都不討好。失去快樂的人不會再有目標，他們不再懂得成功的快感及成功感，不再懂得快樂的滋味而將它們一一輕視，不願意再花一分在這一些無謂的事上面。換言之，失去快樂這片止痛藥，人就病得如同行屍走肉，不會再有勇氣去面對事物。

快樂來源大概來自兩處：「物質層面」以及「精神層面」，今天香港在前者來說是絕對的快樂，一個豐盛的大都會又怎能不開心？然而，香港人的快樂指數已經跌至 72 位。這到底是怎麼一回事呢？

部份快樂確實可以透過物質生活去滿足我們。但精神上的快樂卻是遠比物質更難去捕捉。愛因斯坦說過「真正的快樂是對生活樂觀、對工作愉快、對事物興奮」，但這一些看來都不在香港人的身上發現出來，由小時候被逼接受填鴨般的

教育，帶著在受盡學業折磨的疲憊身軀進入兇險的社會。香港人在受盡了現今社會的摧殘後，不再擁有夢想，心境亦被現實生活所侵蝕。即使如此，等於我們要屈服於這一些吞噬我們快樂的事物嗎？非也！正正因為面對它們，我們更應有進取的心態去應對它們，做一個快樂的人。

快樂是取決於人的心態，確實人生在世會遇上不少不如意的事，正如在香港你要面對沉重的公開考試、堆積如山的工作量，心不禁會怨天尤人，為自己的不幸而怨聲載道。但這樣不但於事無補，更是將自己逼向絕路。「山窮水復疑無路，柳暗花明又一村」在面對困難時不如換個角度去想，在你感到絕望的時候，其實只要細心一想，定會有另一番新機。凡事抱持新的希望，總會覺得雨過天晴的心態是不可或缺的。而且做人做事都要隨緣，佛家有云「來是偶然，去是必然，盡其當然，順其自然」，過份執著一件事只會令自己悶悶不樂，倒不如將這一些事看化，什麼名利、地位也只是南柯一夢，但自己的快樂卻是終生的同伴，那麼你還會因這一些浮雲而將自己逼上絕路嗎？快樂看似困難，其實並非不可達到，只要做人換個角度看事，不執著便可以了。

無可否認，生活是痛苦的，現實的壓力使我們喘不過氣。但人與人、自然之間的關係的建立是我們治療痛苦的快樂良方。透過人與人之間的交流，人們將自己的感受訴諸他人，將心中的鬱悶通通掃走，向人打開自己的心扉讓他人了解自己的想法才不會令到自己被壓力所擠壓，向人傾訴正正就是得到快樂的妙計。只要多一刻與家人分享自己的感受，多一秒向朋輩說出自己的不悅，你的世界就會得到不一樣的轉變，分享換來的快樂是值得也是治療我們痛苦的靈丹妙藥。即使人與人之間可能未能令你徹底抒懷，倒不如花一點時間到外出走一番，欣賞這一個美麗璀璨的大自然，與自然親密地接觸，不再受到城市煩囂所困惑，放鬆自己融入這個自然，如同進入「天人合一」的境界。那麼，你的快樂鑰匙便近在眼前，交流促使了人內心的抒發，快樂就是這麼容易就得到了。

人既然有痛苦又有快樂，那麼我們怎麼不捨棄傷害我們的痛苦，迎向快樂呢？快樂既可短暫亦可長久，這只在乎你的看法。論快樂？不是。快樂並非三言兩語可以指出，快樂的存在遠比言語複雜，快樂是作為人存在的證明。快樂一直陪伴在你我身邊，你又會怎樣選擇對待這位好同伴呢？