

你快樂嗎？



甚麼是快樂？很多人都會說不知道，其實快樂我們一早已學會了，只是隨著年齡漸漸地成長，快樂也越來越不容易得到，因而遺忘了甚麼才是真正的快樂。以前的我總是在想，快樂與否，並不是我們所能控制的，我們又怎麼能去控制快樂呢？其實，原來我們要控制的並不是快樂，而是自己的想法和處理問題的態度。

好與壞、苦與樂，其實都只是人們內心比較下不同的感覺。所以說，快樂與不快樂就只是一線之差，在乎你怎樣去對待、去處理。有些人覺得人生充滿變數和痛苦，不能總是順心如意，的確，每個人都有他(她)自己的問題和麻煩，但我們要學會在失意時仍能快樂開朗地面對。每個人都可以自由地選擇自己的思想，但大部分的人都沒有加以控制，當麻煩來臨時，我們大都只會往壞的一方面去想，因此，我們的憂慮、煩惱大多數都是自己選擇的。由於看問題的角度和方向不同，每個人所看到的東西也有所不同。試著走出去，換個角度去看事情，給自己一個喘息能改變環境，但我們可以改變心境，而當一個人的心境平和喜樂時，你週遭的人、物、事、境也會隨之而改變的。不要渴求得到回報。在施予的同時，去感受整個過程，幫助那些需要幫助的人，我們就得到了快樂，所以施者更有福。

在我的字典中有這樣兩句，其中一句是「放下得更多」，人總是執著的，因為執著而放不下，對任何事都緊抓不放，就連痛也不放過，最後痛也就成了苦。過於執著，使我們不到想要的，有時反而會失去的更多。放下，才能提得起，要想提得起，我們首先要學會放下，一放下，我們就被解放了。另一句是「施比受有福」，其實，快樂的泉源就在於「施」，施予而不要渴求得到回報。在施予的同時，去感受整個過程，幫助那些需要幫助的人，我們就得到了快樂，所以施者更有福。

愛是一種慰藉。愛別人，能讓我們覺得更有意義，將來回顧你的人生，你會發現，那些值得令人懷念的時刻，都是你為他人付出的時刻。人生最重要的是過程，而不是結果。結果帶給人們的滿足是有限的，唯有過程中的樂趣才能令人永遠回味。享受過程，就如同一個歌者在演唱中得到快樂一樣，所以說快樂是旅途，而非終站。

要得到快樂並不困難：**一個內心充滿仇恨的人必須學會寬恕，才能將自己從怨恨中解救出來**；一個自卑的人必須學會珍愛自己，才能擺脫旁人的冷眼，活出自我光榮；一個因貪念而犯錯的人必須學會放下與捨得，才能真正改過。當你學會寬恕、放下、包容、知足之後，你會發現原來快樂並不難得到。

從現在起，我們要學會在快樂中生活，讓我們的生命中存在更多的歡笑，讓生命活得更加精采！

馮丹妮◆聖羅撒中文部高三乙班