

Name: Trace Siu

Country: Hong Kong

Organization: NA

Solution: 香港留美傳播系學生

關於快樂

小時候，快樂很簡單。有薯條吃、有玩具玩、不用做功課...只要能達成這幾個簡單願望，就已經心滿意足樂上半天。

踏入青春期，人，開始變得貪心。以前可以因為夏天的一支豆豆樂就心花怒放的日子不再。我不再稀罕那些用臭錢買到的東西，我要的，是別人的認可、別人對我投以的艷羨眼光——我想要暗戀的人喜歡上自己，想要受歡迎想有很多朋友，想漂亮想成績優異。我想別人欣賞我，因為就連我自己都無法欣賞自己。

之後，我進了大學，才發覺，原來他人的目光根本毫不重要。就算全世界的人都敬拜我，都不及一個真正了解我的人給我的一句讚美叫我打從心底的高興。於是，我自以為開竅般，不再扭曲自己去迎合身邊的人。突然之間，我三百六十度的轉變，開始我行我素，不再顧及身邊的人的看法，以為這就叫作成熟，叫作有自信。我聲稱要「做回自己」——勇於追尋自己夢想，找一份自己喜歡的工作，擁有一兩位知心好友，活出自己嚮往的人生，為自己的快樂而努力。我為自己的「開竅」沾沾自喜，尤其當我看到身邊的朋友每個還是一副行屍走肉的樣子，為著別人而活的時候，我更因為自己懂得「為自己而活」而深感自豪。但究竟，這個所謂的「自己」是誰，我這個所謂的「夢想」有些什麼價值，我卻說不上口。

今天，我快要大學畢業了，我卻才猛然驚覺，原來，快樂不是這些。原來，這二十多餘年來，我所認識的「快樂」，統統都不是快樂。原來，不用做功課，不用上班，有錢買這買那，能得到別人的認同，就連勇敢地實踐自己的所謂夢想，都不是快樂。

最近，我越來越看到，活在資本主義下的我們，不知道從哪時開始，每天上班下班，做著根本自己都不知有何意義的事情。例如說，我們為纖體公司工作，用廣告替女性洗腦，營造女人必須骨瘦如柴的不健康標準；我們為唱片公司工作，推銷荼毒年青人的音樂，叫年青人沉醉於愛情世界之中，不去留意身邊的不公義；我們為電訊公司工作，慫恿顧客換完一部手機又一部，卻從來無人因為手機的進步而變得更加快樂，只有越來越多人因為手機而工作時間被延長，越來越多人因為手機就一有空閒就盯著手機屏幕而不是和身邊的人交流。

結果，就算真能讓我成為廣告界的翹楚，每個人都看到我的廣告，又怎樣？真能讓我成為一名作曲家，全部的人都聽到我的寫的歌，又怎樣？

我還不是每天加劇惡化社會的問題，發放更多毒害大眾思想的訊息，把人類扯進一個更絕望的深淵？

每天從事無意義兼且毒害大眾的工作的我們，真的有值得快樂的原因嗎？

我們的工作都不是有意義的生產——我們所做的、所生產的，不是一些必需品，而是一些為了賺錢而必須透過廣告硬銷給顧客的產品。我們必須說服女士們，肥胖是罪；說服年青人，戀愛大過天；說服大眾，用舊手機會丟人現眼。如此一來，他們感到自己不足，才會花錢、消費。但其實，肥胖哪裡是罪？沒有戀愛哪裡是世界末日？用舊手機，有何不可？然而，為了賺錢，我們一定要先令他們感到不快樂，後抬出自己的產品，裝好人說道：「你不快樂嗎？我有解藥！」

然後，我們每一個，就連作為推銷者的我們，都逃不過商家的疲勞轟炸。我們長期被洗腦，誤信自己永遠都不足、不夠好。我們自尊心一碰即碎，變得不快樂。我們孩童時候的天真笑臉漸漸不見。於是，我們要買，我們要用我們所擁有的來填滿自己的空虛，令我們的生命變得「足夠」、「值得」。

也許，買了這輛名車，我就會在女人眼中變得有價值。也許，買了這套化妝品，我就會得到男人的認同。也許，買了這最新型號的手機，身邊的朋友就會羨慕我。

我們從和別人的比較中獲取快樂。因為我比他有钱，所以我自豪。因為我比她漂亮，所以我自我感覺良好。因為我比他有深度、比他聰明、比他多朋友，因為我有伴侶他沒有伴侶，所以我比他優勝。

我們每天都誠惶誠恐地保衛自己的自尊心，彷彿只要看漏一秒，「快樂」都隨時都會離我們而去般。快樂變得暫時性，快樂是剎那的，快樂是一瞬即逝的。

結果，我們每一個都極度不快樂，卻每一個都瘋了般消費，去令自己以為自己很快樂。但每一次，在外面打腫臉充完胖子後，回到家裡的我們，脫掉華麗外衣，抬頭看著自己滿屋的東西，卻還是蓋掩不了內心的那股憂傷。那股揮之不去，卻如刀般刺痛得要死的憂傷。

我越想，越絕望。是否我們都注定不能快樂？活在此世，是否就必定得墮入這種無止境的追追逐逐中，一秒都不得停下，因為一旦停下快樂就會跑掉？每每想到這兒，我就只想抱頭痛哭。

然而，在一次偶然的機會下，我陪同我的朋友參與了一次義工工作。在那次的活動上，我們一組組人形成一條條 **assembly line** 包裝食物，方便寄去災區給地震災民。那天，我和一些不認識的組員聊天寒暄之間，突然在他們的臉上瞥見了久違了如孩子般的那種笑容。活動上，組與組之間都會鬥快包裝食物，然後在每次包好一箱之後大聲歡呼，但我看到了的，卻不是互相比較，而是組與組之間的互相勉勵，互相加油。活動上的每一個人都是自發性地參與善舉，每一個人都不會有什麼私人得益，但他們卻是那麼的踴躍，那麼的熱心，那麼毫不猶豫、毫無怨言地付出自己的時間和精力，為一些素未謀面的人流下汗水。當天我的心是感到何等的溫暖，亦從周遭的人感受到他們何等從心而發的高興。那一刻，我突然明白了，原來，這就是快樂，這就是價值。

以前的我，很反感「助人為快樂之本」此等陳腔濫調；我覺得那是偽善。我覺得「施比受更為有福」是一種卑鄙；標榜這種精神的人往往都是利用幫助別人來抬高自己的價值，令自己自我感覺良好。其實到頭來，這些口口聲聲說自己「喜歡幫人」的人，還不是都只把自己放在別人前面，如果別人不領情，他還會罵人家不知好歹。說穿了，他幫人其實是為了自己。根本就是自私。與其這樣裝模作樣，倒不如光明正大地自私自利還好。

想不到輾轉二十多年，到了今天，我才真正領略得到「助人為快樂之本」的真諦。原來，真正的快樂，真的不是能靠滿足自己而得到的，而是要透過幫助別人而得到。助人的快樂裡面，沒有醜惡的比較，沒有終日擔心失去快樂的驚慌，沒有晚上令人難以入眠的寂寞。助人，是不去計較付出的結果，一心只不過希望能減少世界上的痛苦，哪怕只是一點點也好，也已經覺得自己所做的是值得。當你真正奠定到自己活在世上的價值後，當你不再是一個消費者而是一個生產者，當你不再用自己「擁有什麼」而是用你「做過什麼」來決定自己的價值，你的心，會變得平靜，溫暖，不再有戾氣。你會變得慷慨，有同情心，思想開明。你會變得快樂。

不相信嗎？今天開始，試試做一些為別人、社會、世界好的事：試試洗澡時候擦沐浴露時關掉水喉響應環保，試試不求回報的捐二十元到慈善機構，再試試找一個週末做做義工，也許你也會開始明白，什麼才是真正的叫作「快樂」。

Source:<http://siutrace.xanga.com/726487315/%e9%97%9c%e6%96%bc%e5%bf%ab%e6%a8%82/>

