



# 從生活裡尋找快樂

嚴盟／文

文／陳以和



人是容易被慾望所勞役的動物，因此人會有許多的煩惱，而它們便是來自我們內心。人生說長不長、說短不短，但是只要活得精彩有意義，又何需記起跟別人的是非功過、愛恨情仇！有時淡忘會比記得快樂，因為生活裡有太多不快與煩惱，何必讓他們又再傷己一次呢！所以最好選擇遺忘，若是不能，總應該想辦法化解吧！

試想我們的青春雖難把握，可是揮霍起來卻實屬容易；每當我坐在電腦書桌前沈思時，身邊總是不斷響起時鐘的滴答聲，往往讓我驚懼到，從指尖至心靈真是一段漫長旅程，等到提手急敲，手指落在鍵盤上答答作響，頓時彷彿淹沒所有一切事物，便不再計較時光的消逝。只有懂得淡忘那些不快的事，才能成爲一個自由自在的人；人生只要忙得有「價值」，才會活得意義非凡。其實，人生的長短、廣度及深度，都在個人心靈方寸之間，而人人皆明

白「知足常樂」的道理，可是卻有許多人做不到，甚至，有時候這些人會以「知足常樂」當作藉口，來掩飾自己的懦弱與退縮。其實爲了理想、前程奮鬥打拼，人是必須勇往直前、經常忙碌的，但在心靈上最好能做到悠然自得、渾然忘我的境界。如果你不能當高樓大廈的主人，何不在自家的陋室裡尋找樂趣？倘若你不能擁有華服輕裘的尊貴，就必須欣然接受布衣素服的舒適。

「採菊東籬下，悠然見南山」的生活，雖然不是人人都能享受與擁有，但這種心情卻不可人人皆無；我們沐浴著一季又一季的陽光、暖暖的風、稀疏的雨，這世界上畢竟有無數的歡笑跟愛，掬住生命的真實，在「真實生活」裡尋找快樂，愉悅自會從心底升起。（作者任職於第一（基隆）海巡隊隊員）