

快樂的心泉

賴雲潔

「如何活得快樂」，每個人的觀點及看法也不一樣，以下是我個人的感受，也是對「快樂」的想法，在此願與各位讀者分享。

我相信每個人的心中，是有一個「心泉」—快樂之泉。泉水流出來，人就會開心快樂。「心泉」如何能源源不絕地流出泉水，與自我的信念和態度有關，亦即是說一個人的快樂，主要是源於自己。

當上教師是我自小的志願，達成志願，我心存「感恩」，因為世間不是事事能如人意，有很多人的職業，未必是他們的志願，我是幸運者，所以我常常「感恩」。「感恩」是知足，正所謂「知足者常樂也」，這是個永恆不變的道理。

走進教室，是「生命遇上生命」，我進入別人的生命，也讓別人觸摸我的生命，與人建立互信互愛的親密關係，這份真誠的接觸，使我暖起來，我心中有了一道暖流。

不過，這個「生命遇上生命」的歷程未必是「路路暢通」，我遇到考驗、障礙、挫折、失敗，進入逆境，失落、沮喪、悲傷、痛苦、不幸的感覺籠罩着我的心扉，此際，我會放聲大哭，把不快情緒宣洩；我又會找可信的人傾訴，抒發心中鬱結，疏導情緒。然後，我會抹乾淚痕，再站起來，我知道快樂是決定於自己的態度，而非所處的環境。只要我可以把握自己的態度，我便能把握快樂。其實，人生總有喜有悲，有幸有不幸，這是生命的現實，現實不會遷就你，與其將逆境看成可怕至極的事，不如勇於面對，將之視為一個磨練學習的機會，我要學懂怎樣化危為機。

另外，在逆境的歷程中，我會對某些人抱着怨憤和憎恨，這樣，我的心靈便被束縛着，我無法快樂，就會活在痛苦中。我要釋放心靈，否則便沒有空間讓快樂進駐；我要學會寬恕—寬恕自己，寬恕他人，因為寬恕是開啟快樂之門的鑰匙。

「生命遇上生命」是一個歷程，而歷程的最終目標是「生命燃亮生命」。有了目標，我才會專注於追求喜悅，而不是避免痛苦，亦即是說目標為我提供了快樂的基礎。

為了達成「生命燃亮生命」的目標，是需要不斷付出，我明白付出了不要期望得到「等價」的回饋，然而在我的付出和給予的過程中，只要能看到孩子成長着、孩子歡笑着，我的快樂便變得更多更多。

我覺得「樂觀」也是快樂的一種元素。要真正使自己生活在快樂當中，我必須擁有一個樂觀的心境。這種樂觀的心境會幫助我協調好我的人生，滿溢着我的心泉。

總的來說，快樂就是一種選擇，無論何時、何地、何事，我都可以選擇快樂。要知道就是這樣，「快樂」的水，已不經意地注入了我的心，成為了一個源泉，永沒止息地流着！令我充滿了力量！