

放下執著，我才真正的自由 中六愛 鄧麗莎

甚麼時候開始，我已經變得不再是我，那個喜怒形於色的我。我到底有多久沒有因真心喜樂而開懷大笑？有多久沒有把心中的壓抑於朋友面前展露出來？到底有多久沒摘下我面上這個面具？答案已經久到模糊不清了，為何我不再是那個我？是因為我執著於甚麼嗎？

人類是群居的動物，我們相互依賴，這令人類難以依靠自己獨自生活。我們很難捱得住寂寞，放棄他人的陪伴，接受一人的孤獨。能做到以上的，大概是眾人口中的「聖人」，可惜，我只是一個不凡得不能再平凡的凡夫俗子。我忍受不住寂寞，需要「朋友」陪伴，排解內心的寂寞。可是後來，我不再強求了，我尋回了執著背後的那個自己。

升上中學，面對新學校、新環境，每個人都充滿好奇，除了關心老師是否嚴厲、新學校周遭的環境等，更重要的是希望能三五成群，找到好朋友，讓自己在分組的時候不會落單，不會好像被人拋棄一樣沒有人選，吃飯的時候有人陪伴。每個小群體都有一個主心骨，他將決定整個小群體的選擇，認同甚麼樣的價值觀；其追隨者則依從著決定，不管這決定是否違心、是否本意，要看到的是你認同的一面，才會將你融入到小群體中。而我，也執著要融入這些小群體，目的就是不想形單隻影，即使這些小群體說著讓我違心的事。讓我加入的原因還因為自己沒

有號召力，成為一個新小群體的主心骨，所以只能成為次一等的追隨者。

一開始的時候，我還不習慣戴著這個假面具，但我拼命都要融入它，我只執著於自己絕不能孤單一人，不能成為被拋棄的人。我努力學著他們的想法，面對事情如何解決，我拼命地模仿他們，我一心一意地認為加入這些小群體才是對我最好的選擇。就這樣，我把自己推進一個迷宮中的死胡同，真正的我已經在迷宮中迷了路。在小群體中議論別人的八卦，嘲笑那些可能和我沒有半點關係的人，我漸漸也就習慣了。我們討論的都是別人的事，對於自己的事，不論喜悅憂愁，隻字未提，大概我們都意識到這個「小群體」不是交心的地方，只是互相利用罷了，心照不宣，但我們仍要用盡所有辦法也要融入當中，以此來肯定自我價值，仍是受到重視的。就這樣，我成為這份執著的奴隸，活得不再像那個當初的我。我面上現在剩下的只有為了迎合他們的笑，僵硬到好像只維持著一個表情，我固執地認為，我如果不融入這個小群體，所有不好的事情都會發生在我身上。真正的那個我被假的我取代，我已經很久沒有因為真心喜悅而開懷大笑了，多少個夜晚在獨自哭泣，因為我找不到一個真正明白我的人。

某一天，在「結束表演」放學回家時，路上有一群小學生互相談笑打鬧著，其中一個小女孩的模樣和小時候的我十分相似，一把長長的頭髮，高高的束起，帶著一副傻傻的眼鏡，讓我忍不住去觀察他們的一舉一動。他們在討論今天老師又給了甚麼功課，哪位同學帶來可口的零食，哪套卡通最好看。他們

無一不展露天真燦爛的笑容，沒有任何偽裝，沒有任何奉承，沒有半分虛假，那正正是我丟失了許久的笑容！我的思緒被這個久違的笑容帶回從前，以前的我沒有任何的避諱，喜歡和誰玩，就跟誰要好一起玩；不喜歡的，就不跟他們一起玩，按自己的心意而行，在乎的不是自己孤不孤獨，而是能和誰合得來，這樣才配得上「朋友」二字。反觀現在的我賠上了笑容，因小失大。我是多麼的愚昧，交朋友的目的不是為了讓自己變得不孤單，而是為了找到值得交心、付出、會互相支持鼓勵的人！我們不能因為要迎合他們的愛好，而變成一個連自己都不認識的人，我只是執著於「孤單」二字，忽略了更為重要的「朋友」二字。戴著假面具去結識所謂的朋友而令自己變得更寂寞，那種寂寞不是表面可見的，是由心而來，無人理解的寂寞。那一刻，我頓悟了，我鬆了一口氣，面上終於找回那失落多時的笑容，我決心離開了這個因執著而建的迷宮，我是多麼的自在，多麼的舒暢！再見，迷宮！

其實，每個人都曾試過因為執著而令自己痛苦萬分，因執著而不能脫身，陷入無比的痛苦中。即使不同人有不同的執著，但有一種執著幾乎每一個人都有，而且被纏繞很久，有些人甚至窮盡一生都不能放下，這份執著就是世俗的觀念。人人都說要成功才不枉此生，因此世俗人都追求學業成績、工作前途、物質上的富裕，由小時候就不斷被社會灌輸這些觀念，令人們執著要得到。一些人更因為學業不順、經濟困難遭受巨大的壓力。其實人的成功都不只限於這

些，每個人都有與眾不同的潛能，那些放棄了世俗觀念的人反而更為成功，活得更快樂，因為他們都在做自己，不追求人們口中的成功。我認為盡自己最大的努力便好了，這不要太在意成功得失，這會令人高興許多，正所謂「不以物喜，不以己悲」，這樣整個人都會無比放鬆，逍遙自在，活得無拘無束。