

《終於自在》

創作自述 | CREATOR'S STATEMENT

走得過遠，終於停下來

有一段時間，我很認真地相信，人生是可以數字衡量的。KPI、業績、排名、收入、職位……慢慢變成了我判斷自己夠不夠好的標準。

在企業世界裡，總公司的指示，有時就像一紙不能質疑的聖旨。明明不想做，還是告訴自己：「這就是工作。」明明不認同，還是逼自己完成。因為誰不想做一個 Mr. Nice Guy？不想令人失望，不想落後，更不想承認自己其實已經很累。

於是，我不停追。追業績、追認同，追一個看起來更成功的自己。以為擁有得越多，就會越安心。直到後來才發現，真正令我疲憊的，未必是工作，而是那個一直迎合期待、卻越來越不像自己的我。

所以〈終於自在〉其實是我走了很遠之後，終於停下來問自己：

「如果不用再證明自己，我真正想要的是甚麼？」

放手，是為了重新呼吸

「色即是空，空即是色」在這首歌裡，對我而言不是高深的哲理，而是一個提醒——我們以為牢牢抓住的東西，其實一直都在變。當我終於鬆開雙手，才發現「空」不是甚麼都沒有，而是重新呼吸、重新選擇、重新成為自己的空間。

這首歌由 AI 創作和製作，再由女聲演繹。我刻意選擇女性聲線，因為她的聲音帶著一點脆弱和坦白。不是一個看透一切的人在說教，而是一個曾經很用力生活的人，終於可以承認：「其實，我真的累了。」然後，把手鬆開。

最後，當她唱完，忍不住輕輕笑了一聲。那不是得意的笑，而是如釋重負——好像終於不用再討好誰，也不用再證明甚麼。

自在，不一定是得到更多。有時候，只是終於放過自己。

也希望聽完這首歌的你，會在某個安靜的時刻，重新問自己：
「我真正需要的，到底是甚麼？」

《終於自在》 歌詞

Language: Cantonese, HK-style colloquial, sophisticated modern Canto-pop

VERSE 1

手機閃爍 最新嘅型號
追蹤列表 虛榮嘅記號
逐個 Like 逐個倒數
擁有過後 個心仲係凍

換過幾多 華麗嘅外套
追過幾多 唔屬於我嘅目標
越想得到 越怕失去
原來最重 係手裡面嘅慾望

PRE-CHORUS

追過幾多虛火
手掌入面 原來乜都留唔住
華麗嘅衫 名貴嘅車
蓋唔住 午夜個份沉默

CHORUS

色即是空 空即是色
世界原來只係一場戲
唔再為得失 喊到力竭
先發現 放手先至有空隙

色即是空 空即是色
受想行識 都只係過客
物質盡頭 就係呢一刻
我終於 見到自在嘅輪廓

REFRAIN - SLOW, BREATHY, FLOATING

Gar-tay gar-tay paraaah gar-tay
Para sahng ga-tay boh-dee soh-haaa...

VERSE 2

滿足唔係 銀行幾個零
快樂唔係 要證明畀邊個聽
放低比較 放低追趕
個心變輕 如一片葉隨風飄遠

VERSE 2 (CONT.)

曾經以為 擁有先至安心
原來捉得越緊 越容易失去
放手啲刻 先聽見風聲
先知道 原來我一直都有

PRE-CHORUS - SOFTER

空虛 唔係因為缺少
係捉得太緊 捉到自己都痛
鬆開雙手 先感覺得到
風原來 一直喺身邊流動

BRIDGE - STRIPPED, INTIMATE

空 唔係乜都有
係容得低 所有嘅有
有 亦只係一陣感受
來又來 走又走

唔再問 邊個輸贏
唔再追 邊個認同
當一切 慢慢放低
寧靜 就成為風景

REFRAIN - BUILDS GENTLY

Gar-tay gar-tay paraaah gar-tay
Para sahng ga-tay boh-dee soh-haaa...

越過所有期望
自在 就係放過自己

OUTRO - WHISPER

色即是空...
空即是色...

Gar-tay...

菩提薩婆訶...