

KUAILE
JIUSHI
BUBAOYUAN

查锡我◎著

香港执业大律师
英国CEDR认可调解员

快乐 就是不抱怨



亲爱的表哥，让我在这里回答你在本书四章提出的一个问题，你问：“我来过这个世上，跟没有来过，有什么分别吗？”表哥，你来过这个世上跟没有来过，是有分别的；对所有你爱和爱你的人、对所有受过你帮助的人，分别太大了。所以，请为我们好好活着，上帝有的是时间，我想，他不会介意等你。

——张小娴

求真出版社

快乐就是不抱怨

查锡我 著

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐就是不抱怨 / 查锡我著. —北京: 求真出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 80258 - 179 - 1

I. ①快… II. ①查… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 138776 号

本著作物简体字版由青马文化事业出版有限公司 (Feel Company Limited) 授权求真出版社有限责任公司在中国大陆地区印行和出版。

著作权合同登记号 图字: 01 - 2012 - 2678 号

快乐就是不抱怨

著 者: 查锡我

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640 × 960 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 10.75

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 179 - 1/B · 19

定 价: 24.00 元

编辑热线: (010) 83190019 83190217

销售热线: (010) 83190288 83190289

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

自序

我有一个非常丰盛的人生。我的童年是在李郑屋邨徙置区度过的。当时我们非常贫困，一家8口住在大约140平方英尺的房间，靠的就是爸爸和妈妈做苦工赚回来的微薄薪金来养活一家。除非下大雨，每天晚上，我都要拿着帆布床在公共走廊睡觉。物质虽然如此匮乏，可是我印象中的童年却是充满快乐。

年长之后，我经历了大大小小的苦难。我长姊18岁就出嫁了，二哥20岁时因失恋想不开，而得了精神病，不能再帮家。那时候弟弟妹妹年纪还小，帮家的重担就落在我的肩膀上。小学毕业后，我虽然考上苏屋邨官立中学，但13岁的我就要离家到尖沙咀一家洋服店当学徒，因此失去了接受中学教育的机会。16岁那年，我约了比我小6岁的弟弟在端午节一起去游泳，却因为洋服店有客人，耽误了下班的时间，回到家，发现他等不及，一个人去了海边，结果遇溺，淹死了。我曾患肝癌，经历过两段挫败的婚姻，也面对了我挚爱的父亲和长姊的离世。我的经历加上我在肝癌治好之后，陪伴过不少癌症病人一起走过他们生命中最后的一段旅程，因此我对苦难有深刻的体会，结果得了“苦难专家”的称号。

回顾我的一生，虽然经历了这么多的苦难，可是我也

曾经历过很多风光明媚的日子。有晴天，有雨天；人生的旅途有平坦也有崎岖，这是生命的本相。当暴风雨过后，或从死荫的幽谷走出来，我们会发觉世界又是另外一番风光。其实上帝并没有答应我们天色常蓝，也没有答应我们一帆风顺，不遇上苦难，但是却答应我们在经历苦难的时候，他会陪伴我们同行。我有一颗感恩的心，我感谢上帝赐给我一个充满爱的家，除了父母无私的关爱之外，我们兄弟姊妹几十年来都相亲相爱，使我懂得爱人和接受别人的爱。

做我们大律师这一行，没案子办的时候，有些同行就会不开心，怨没有生意；官司多的时候，又怨工作太忙，连吃饭睡觉的时间都没有。我却不同，没有案子接的时候，我感谢上帝给我时间休息；案子多的时候，我感谢上帝给我工作。世界上最快乐的人就是懂得感恩的人，每天都在数算自己的恩典。快乐就是什么都不抱怨，凡事都从正面和积极的角度去想。

出版这本书的目的，是想把我对生命的一些体会与大家分享。不管你现在是处于顺境或者逆境，希望这本书对你都有点启发和帮助，使你能够活得更丰盛、更有意义，或者更能坦然面对你眼前的困难和逆境，更能积极面对人生。

查锡我

目 录

自序

第一章 从书本中学习人生哲理

- 一个剧情，两种结局 / 002
- 不要将别人“对象化” / 004
- 生命中的重和轻 / 007
- 摆脱无形枷锁 / 010
- 娱人娱己的幸福哲学 / 013
- 爱，最重要的是实践 / 016
- 相濡以沫，真情流露 / 020
- 柏拉图的“洞穴论” / 023
- 骄傲是罪恶的根源 / 026

第二章 工作可以不抱怨

- 机会不等人 / 030

- 数字不能量化一切 / 033
- 律己严，待人宽 / 036
- 不要让情绪控制自己 / 039
- 没必要和人争拗 / 042
- 尽力而为是成功的开始 / 044
- 穷富不应对立 / 047
- 超越自己才是赢家 / 051

第三章 活学活用处世之道

- 无私的心远胜一切 / 056
- 不为自己找借口 / 059
- 好好珍惜每一天 / 062
- 人生就是磨合 / 065
- 倾听自己内心的声音 / 067
- 爱情不是人生的全部 / 070
- 在人与人之间传递温暖 / 073

珍惜相聚的缘分	/ 076
别想太多	/ 079
人生没有完美的选择	/ 082

第四章 从问题中思考人生

如果她是你的女儿	/ 086
假如活在没有计算机的世界	/ 089
坐过山车，你会闭目还是睁开眼睛	/ 092
谁是你生命中最敬爱的启蒙老师	/ 095
机械的生活是你想要的人生吗	/ 099
大多数都赞成，你务必应和吗	/ 103
这是我们的理想世界吗	/ 106
生命的意义到底何在	/ 109

第五章 快乐原来很简单

将负面思想转化成正能量 / 114

放下执着，一切会变得很美 / 117

一碗粥也可以让人感到温暖 / 119

天使就在你身边 / 122

爱他，就要放开手 / 125

爱要及时说出口 / 128

我思故我在 / 131

亲情比财富更可贵 / 134

不做情绪的奴隶 / 137

自信也要自省 / 140

快乐是懂得感恩 / 143

人不可能同时走两条不同的路 / 146

附录：改变世界，一切从我们开始 / 149

人生就是一场追求意义的过程 / 155

因光而生，因缘而合 / 158

第一章

从书本中学习人生哲理

一个剧情，两种结局

被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）有一部著作《How to Win Friends and Influence People》（中文译名《人性的弱点》），当中有一个故事，很值得我们思考其中的意义：

一位家务佣工在做家务的过程中，不小心打破了老板一个很有纪念价值的花瓶。那女佣当然害怕得很，亦感到非常内疚，觉得十分对不起老板，而且料想若被他发现了，一定会被他痛骂一顿。殊不知当老板知道了这件事之后，不但没有骂她，还跟她一起收拾好地上的花瓶碎片。女佣频频对老板说对不起，他却向女佣展现了温暖的微笑，然后说：“没关系，下次小心一点就行了。”经过这次事件后，女佣每做任何工作都额外小心，自此不再犯错了。

假如当时那位老板做出一般人的反应：对女佣大发雷霆，暴跳如雷，不断地责骂，甚至把最恶毒的话都说出来，结果会完全两样——女佣当然不敢说什么，可是心里马上产生反感，先前的歉疚会顿然消失得无影无踪，代之而起的，是感到很委屈，觉得老板恃势凌人。她会心里说：“我又不是故意的，那么凶干嘛？！有钱就可以骂人吗？”同一个情境，两种处理方式，孰优孰劣，立见高下！

类似上述事件，我们屡见不鲜，但一般人都会认为，

自己心爱的东西被别人打碎了，一定会怒气冲冲，第一时间把当事人责骂了再说。很少人会像上述的老板那样，先冷静下来，平复自己不满的情绪。他懂得站在佣人的立场去想，了解到她不是故意犯错的，所以也就体谅了她的心情，宽恕了她。

生活在分秒必争的大都会，我们经常感受到四周充斥着怨气，如听到 A 君投诉某某的作风不搭档、B 君不满某某的言行太莽撞、C 君直指某某的形象不太合乎社会标准……在怨气冲天的大都会过着奔波劳碌的生活，人的心境也很容易受到这种不和谐的气氛感染，变得对任何事都容易产生批判性的不满心态，继而带出更多恶性循环的不良效应。

卡耐基透过这个故事，想说出一个道理——批评别人，只会制造更多怨恨和敌意，无法帮助一个人成长或作出正面转变。既然批评是毫无建设性的，亦不会令自己心情好转，我们何妨放下这些令人不愉快的情绪，对身边任何事都采取释然的心态？那么，我们的日子不是会过得更舒服、更愉快吗？

给自己做的笔记：

人总会看到别人的不完美，却很少会审视自己的不足。当自己很想批评一个人的时候，先问自己一句：“我是一个完美的人吗？”

人无完人，尝试站在对方的立场想一想，批评别人的念头自然就会退去。

不要将别人“对象化”

可曾记起你童年时的某年某月某日，学会了“我”这个字？而你又可会意识到，这个“我”字的真正意义？

著名犹太裔哲学家和神学家马丁·布伯（Martin Buber）的一部著作《I am Thou》（中译《我与你》），内文提及“我”的意识之所以存在，是基于跟他人相处的过程中，不自觉将自己的地位看得比别人重要。布伯所提及的“我”与“你”，这个“你”是指除了自己以外的其他人，而“你”跟“我”一样，是不会有地位差异之分别。可是，布伯却有感现实世界中，很多人往往将“我与你”的概念扭曲成“我与他”的错误观念；“我”在后者的定义是：将自己与其他人、事物或动物完全隔离起来，尤其容易将自己以外的所有人“对象化”，成为“他”。

我们常常听到有人称呼别人为“这个嘢”、“那东西”，又或称呼老人家为“老嘢”，“嘢”在广东话的意思指“东西”。“东西”本应是形容死物，并非指人。我真的不明白为什么人老了便变成了“东西”？！但很多人就是喜欢将人当成死物来处理，完全没有尊重别人的意识。在日常生活中，我们很多时候都察觉到有很多人，甚至是自己存在着“我与他”的观念，例如我们在小巴上总会见到很多乘客喜欢坐在临近过道的位置，就算看到有老人或孕妇，或有人

拿着大包小包上车，也不会自动自觉坐到靠近窗口的位子，让出过道座位给别人。又例如我们在地铁或巴士上，看到有的乘客毫不理会其他乘客的感受，在车厢内高谈阔论，或大声打电话等，这些没有公德的行为，也正是因为他们都有利己主义，将“我”与别人区分了，当“你”的地位并不等同“我”的地位，那就容易将他人当成死物。

人就是因为分别心太重，令这个世界变得冷漠，变得没有人情味。其实每个人都是一个普通人，撇除了所有身外物，例如财富、名誉、地位、事业、身份，说到底都归纳为人类。就如同雨水、井水、河水，甚至阴沟里的水本质都是水；小浪和大浪都是浪，最后都会融入大海。人也是一样，只不过是人群或人类的其中一部分，也会经历生老病死。当我们将“我”与“你”之间的分别心撇开时，便自然会付出真心关爱别人。每个人的地位本应是对等的，人和人之间的相处，更不应将“我”与别人画出一条分界线。我们如能经常提醒自己，将其他人视为“我”一样重要，便不会无视别人的存在，也就懂得站在别人的立场思考，并了解他人的真正需要。这种心态放诸任何情况都会有所得，例如：在家庭，我们如能理解父母对子女喋喋不休是出于关爱，便不会嫌他们唠叨；在学校，我们如能理解老师严格的训练是想提升学生的个人特质，我们便不会感到学习是艰苦的事情；在职场，我们如能理解老板希望所有员工专心致志为公司效力的心态，我们便不会埋怨工作辛劳。

只要将别人都视为“我”时，你才可以用一颗包容的心，去接纳跟自己思想、行为或心态截然不同的人，去感受

悟每一个城市，甚至世界每一角落的各种面貌。

给自己做的笔记：

经常提醒自己，将其他人视为“我”一样重要，便不会无视别人的存在，也就懂得站在别人的立场思考，并了解他人的真正需要。

生命中的重和轻

旅居法国的捷克著名作家米兰·昆德拉（Milan Kundera）的代表著作《The Unbearable Lightness of Being》（中文译名《不能承受的生命之轻》），内容讲述一个男人与妻子于情欲和爱恋之间痛苦挣扎，肉欲和灵性互相角力的斗争。丈夫婚后竟沉醉于他一直视为“轻”的肉欲之爱，不断与其他女人发生性关系，逃避了认为“重”的灵性之爱。面对丈夫的不忠，妻子不但感到痛苦不堪，而且最令她失望的是，无论是肉身还是灵魂，丈夫跟别的女人厮混，也代表着他不再视自己为独一无二的女人了。于是，妻子也试图出卖自己的灵魂和肉体，跟一位没有爱情感觉的男人发展婚外情……两性在灵魂与肉体之间不断抗争，永远徘徊在“轻”的肉欲与“重”的灵魂之间，找不到真正的出口。

作者想借着这本书，探索人类到底应如何权衡生命的轻重。其实，在每个人心目中早已锁定了哪些事物为“轻”、哪些事物为“重”。某些人的一生，背负着很多所谓“重”的东西，而这些东西，在他们毕生中占据着异常重要的位置，无论身处任何环境、任何时候，都不能将之彻底抛开。而每个人所背负的“重”，通常都会渗入个人化的主观意愿，例如原则、情感、自我意识、地位、自尊、

名誉、价值观等。人们往往将这些认为“重”的事物抓得很紧，没有一刻将之真正放下或变“轻”，这种心态，都可以归类为不必要的“执着”。很多时候人就是基于这份固有的执着，导致整个人生都陷入沉重不安的状态。

在不同的生活圈子当中，有否察觉到身边的人（或连同自己），因为将自我形象看得太重要，而刻意与别人疏离呢？曾否面对过一些人，总喜爱透过践踏别人，而抬高自己的地位和品味？亦有些人，因为对别人的成就心存妒忌，在不曾反思、不去审视自己有何不足的情况下，却借着自我膨胀来吹嘘自己，自以为拥有高尚情操，来展示自己是不平凡之辈。这些将快乐建立在别人痛苦之上的行为，不见得可以提升个人的地位，反而完全暴露了当事人的幼稚、小气和自以为是。这些自视过高的人，也许从来不会明白，世界上没有一个人是不能被取代的。

生命只是一场旅途，人们在整个旅程当中，不自觉地背负了太多所谓的尊严和原则，导致对很多事情都无法妥协，亦不能突破固有的思维模式，而一直死守在设定的框框内，对于新的事物完全没有接纳的勇气。最后只会像囚犯一样，被一个无形的枷锁囚禁了自己的灵魂，无法获得进步和成长。有时偶尔尝试接纳一些新观念，多听取别人的意见，并吸纳一些对自己有帮助的建议，放下一些无谓的执着，便不会流于故步自封，眼界也会从此大开。

人与生俱来是需要有安全感的动物，相比浮游在半空，踏实的重量总会令人感到更安稳自在。因此，一般人都会认为，一旦放低一直紧紧抓着的東西，便会觉得自己变得轻飘飘，没有真实的感觉。这种想法如能扭转过来，我们