

寬恕別人 善待自己

李錦洪

全世界都在尋找快樂的配方、幸福的祕笈，答案不在茫茫的風裡，或是神祕的國度，而是從每個人的心中——建立健康的心靈，以愛與恕作為人生的座標，散發出感染別人的影響力，最大的幸福乃是將快樂與人分享。

具體的方法是：移除心中一切不快樂的元素，妨礙達至幸福的念頭——將惱怒、抱怨、仇恨和敵意盡都消除。

世界上有太多令人感到不快樂的事情，必須認識到改變世界實在太難，人們可以掌握的，是改變自己看世界的方法。

假如那是一扇窗，如果鋪滿了塵埃與污垢，又怎能看得清朗。許多人活得不快樂，不單是物質生活的缺乏，更多是人際關係的破損，精神生活的匱缺，內在的條件耗竭了我們生活的樂趣，負面的情緒污染了我們的心靈。惟有心靈的淨化，才是獲得平靜與快樂的向度。

人是感情的動物，如何調控自己的情緒，是活得快樂與痛苦的分水嶺，對於已逝的昨天，既需要回憶，也需要失憶。

回憶是永遠以感恩的心，留下美好與善良的經驗，知道一切都得來不易，懂得持續的知足，不會因磨難或逆境而消沈，路就是這樣行過來，再崎嶇再窄狹的過程，還是會走得過去。

失憶是忘記那些傷害我們的人，忘記那些似乎不太暢順以致艱難的遭遇，更重要是，不是因別人的愚蠢與錯誤而懲罰自己，這是堵塞快樂泉源最易崩塌的山泥，必須小心輕放，用寬恕與忘記去處理生命的傷痕，及早止血，再現生機。

常言道：「相逢一笑泯恩仇」，若只求表面的化解，心中卻是積怒積怨，形成冤冤相報的情結，積怨的雙方長期都陷於防範與痛苦中。報復只會令問題積壓下去，惟有做到真正的愛與恕，才能解結；惟有真正的解結，才能享受快樂與幸福的人生。

在學習寬恕之前，不妨從減少抱怨做起。

美國密蘇里州堪薩斯市基督教會聯盟的主任牧師 Will Bowen 就曾成功地推行了一項「不抱怨運動」。二〇〇六年夏，牧師想在教會的夏日讀書會加插一些小玩意去刺激和提醒會眾，靈機一觸，把一個紫手環戴在手上，邀請大家連續廿一天不抱怨、不批評、不講別人的閒話。一旦觸犯，就換手重來。牧師開始時也不斷犯錯，換手也換累了，一個月之後，才能做到三天不抱怨，幾經辛苦，才能完成廿一日的挑戰。這個紫色的小環，也就成了改變人心的力量象徵。

有關論述寫成了暢銷書 A Complaint Free World，中譯本叫《不抱怨的世界》，書中登載於二〇〇六至二〇〇八年，短短兩年內獲得全球八個國家，六百萬人響應，是一項相當成功的健康心靈運動。

抱怨背後，常是一種關係的破損，任由它滋長，勢必耗傷生命的正能量，負面情緒不斷擴張，最後更從抱怨別人，成為不滿自己。

如果不抱怨可以成為一種習慣與素質，我會進而再求更大的改變，實行生命的「四『不』一『沒有』」：

不抱怨

不記仇，只念恩

不把自己看得太重要

不作無謂的比較

沒有咒詛，只有祝福。

寬恕別人，是一種解脫的行動，不再把自己依附在別人身上，其實是善待自己的良方，我更相信：「快樂因分享而增加，痛苦因分擔而減少。」