

人所以不快樂，很多時就因為抱怨自己做錯了抉擇，往往以為放棄了的選擇是更好的，繼而整個人生就一直因為這些貪戀和懊悔不斷自責，認為好運永遠不會再降臨在自己身上。

事實上，每個抉擇都有其正面和負面的後果，沒有預知能力的我們，永遠不會知道哪個選擇最好。可是，你可以選擇相信自己的抉擇，並且堅持到底。

這世界不完美，人也無完美，我們不用追求完美無瑕的人生，只要珍惜已擁有的就很足夠。

快樂人生，就從不抱怨生命開始！

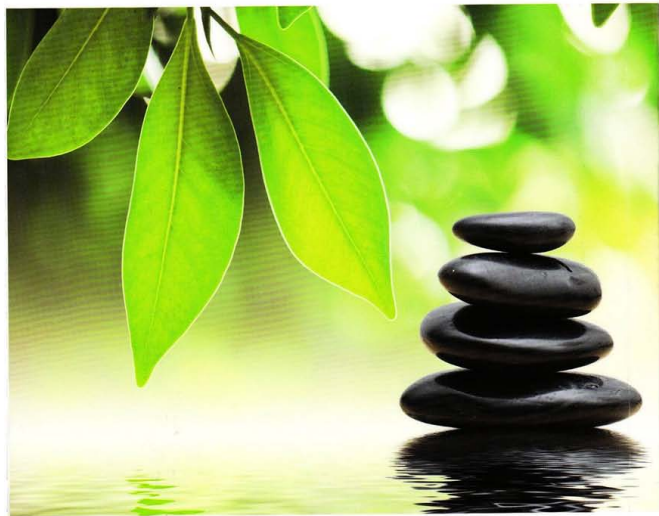


定 | 港幣：78 元  
價 | 新台幣：310 元  
建議上架分類 | 心靈勵志



查錫我  
認可調解員  
執業大律師

# 快樂 就是不抱怨



我們經常勸別人不要「執著」。執著是甚麼？  
「執著」就是抓住不放的意思。我們究竟抓住甚麼不放呢？  
抓住不放的可能是一個人、一段感情、一件物品，甚至是一件事情。  
但我們最抓住不放的，往往是自己的觀念和看法。

## 代序 張小嫻

從來很少替別人寫序，這篇序卻是我自動請纓要寫的，因為他不是別人，而是我的表哥。每當聽到表兄妹這三個字，大家也會覺得應該是一對年紀很接近、從小一起長大的玩伴才對，可是，表哥的朋友頭一次見到我的時候，常常會感到驚訝，問他說：「查錫我，怎麼你表妹那麼小啊？」我早已經不是當年那個小表妹了，但是，在我心中，表哥永遠是我的長輩，是我最尊敬的人。我的舅舅和我母親出生於安徽一個大家庭，舅舅是長子，我母親是么女，年齡相距三十年，這就是為甚麼我的表哥表姊不可能是我的童年玩伴。

一九四九年，舅舅一家帶着我還沒成年的母親從安徽來到香港，含着銀匙出生的兩兄妹在這片陌生的土地上變得一窮二白。但是，即使在生活困頓的日子，舅舅還是給年

幼的我買漂亮的洋娃娃，多少年了，那早已經在記憶裏泛黃的一幕，在我心中依然鮮活。

這個表哥的性情最像我的舅舅，他也是跟我最親的表哥。從小到大，他是我的楷模。他的勤奮、他的孝心、他對家人和朋友的好、他的聰明智慧、他的胸襟懷抱、他的膽識和勇氣、他的硬朗與慈悲、他對別人的無私、他對學問和真理孜孜不倦的追求，常常使我感到慚愧，我知道，無論我將來有甚麼成就，我永遠無法超越他。可我又為甚麼要超越他？我願永遠做他的小表妹，受他保護和照顧，為我有一個這樣的表哥而感到驕傲。

然而，一個這麼好的人，上天卻一次又一次給他苦難、揀弄他、折磨他的心志，每一次，當他以為已經夠苦了，更苦的，還在後頭。這個我一直視作長輩的表哥、我的楷模，也因此成了我放不下的牽掛。我曾經為他所遭遇的一切感到氣憤，我真想知道，上帝是不是以為人是鐵造的，可以承受那麼多的苦難？痛苦在人的背後到底寫下甚麼意義和邏輯？是像卡夫卡在他的小說裏重複述說的，痛苦根本毫無意義；抑或，痛苦正是要

我們掙扎着了解我們的命運、讓凡俗的生命超越有限，前往永恆的天堂？

前往天堂的路荆棘滿途，我的表哥還是一一熬過來了。今天，他滿懷喜悅寫下他的領悟跟大家分享，我能不毛遂自薦為他寫序嗎？我是決不肯讓給別人寫的。

我不知道通往永恆的路是否必須如此，但是，表哥相信，有一天，他會回到神的懷抱。他早已經決定死後把身體捐給大學醫學院做研究，所以，到了那天，將不會有任何告別的儀式。他飽受磨難的身體總是讓我感到悲傷和難過，然而，我知道悲傷是錯的，他已經找到塵世以外的喜樂，他將永遠比我更明白命運和痛苦的意義。可是，我還是很自私地希望他多留一會，再多活一些年日，繼續做我的表哥，那麼，當我傷心和沮喪的時候，我知道，只要我開口，至少會有一個人，願意馬上趕來我身邊，聆聽和安慰我。

親愛的表哥，讓我在這裏回答你在本書第四章提出的一個問題，你問：「我來過這個世上，跟沒有來過，有甚麼分別嗎？」表哥，你來過這世上跟沒有來過，是有分別的；

對所有你愛和愛你的人、對所有受過你幫助的人，分別太大了。所以，請為我們好好活着，上帝有的是時間，我想，祂不會介意等你。

張小同

二〇一一年二月十日

於香港

# 自序

我有一個非常豐盛的人生。我的童年是在李鄭屋邨徙置區度過的。當時我們非常貧困，一家八口住在大約一百四十平方英尺的房間，靠的就是爸爸和媽媽做苦工賺回來的微薄薪金來養活一家。除非下大雨，每天晚上，我都要拿着帆布牀在公共走廊睡覺。物質雖然如此匱乏，可是我印象中的童年卻是充滿快樂。

年長之後，我經歷了大大小小的苦難。我長姊十八歲就出嫁了，二哥二十歲時因失戀想不開，而得了精神病，不能再幫家。那時候弟弟妹妹年紀還小，幫家的重擔就落在我的肩膀上。小學畢業後，我雖然考上蘇屋邨官立中學，但十三歲的我就要離家到尖沙咀一家洋服店當學徒，因此失去了接受中學教育的機會。十六歲那年，我約了比我小六歲的弟弟在端午節一起去游泳，卻因為洋服店有客人，耽誤了下班的時間，回到家，發

現他等不及，一個人去了海邊，結果遇溺，淹死了。我曾患肝癌，經歷過兩段挫敗的婚姻，也面對了我摯愛的父親和長姊的離世。我的經歷加上我在肝癌治好之後，陪伴過不少癌症病人一起走過他們生命中最後的一段旅程，因此我對苦難有深刻的體會，結果得了一「苦難專家」的稱號。

回顧我的一生，雖然經歷了的苦難這麼多，可是我也曾經歷過很多風光明媚的日子。有晴天，有雨天；人生的旅途有平坦也有崎嶇，是生命的本相。當暴風雨過後，或從死蔭的幽谷走出來，我們會發覺世界又是另外一番風光。因此我還是充滿感恩之心。其實上帝並沒有答應我們天色常藍，也沒有答應我們一帆風順，不遇上苦難，但是卻答應我們在經歷苦難的時候，祂會陪伴我們同行。我感謝上帝賜給我一個充滿愛的家，除了父母無私的關愛之外，我們兄弟姊妹幾十年來都相親相愛，使到我懂得愛人和接受別人的愛。

做我們大律師這一行，沒案子辦的時候，有些同行就會不開心，怨沒有生意；官司多的時候，又怨工作太忙，連吃飯睡覺的時間都沒有。我卻不同，沒有案子接的時候，我感謝上帝給我時間休息；案子多的時候，我感謝上帝給我工作。世界上最快樂的人就是懂得感恩的人，每天都在數算自己的恩典。快樂就是甚麼都不抱怨，凡事都從正面和積極的角度去想。

出版這本書的目的，是想把我對生命的一些體會與大家分享。不管你現在是處於順境或者逆境，希望這本書對你都有點啟發和幫助，使到你能夠活得更豐盛、更有意義，或者更能坦然面對你所面對的困難和逆境，更能積極面對人生。

查錫我

## 目錄

### 第一章 從書本中學習人生哲理

一個劇情，兩種結局，你會怎樣選？	15
不要將別人「物件化」	19
生命中的重和輕	24
擺脫無形枷鎖	29
娛人娛己的幸福哲學	34
愛，最重要的是實踐	39
相濡以沫，真情流露	45
柏拉圖的「洞穴論」	49
驕傲是罪惡的根源	54

## 第二章 工作可以不抱怨

機會不等人

勿將一切數字化

比責備更有效的方法

對付麻煩人的技巧

書本上學不到的東西

盡力而為，成功的開始

富商和窮人不應對立

真正的人生贏家

59 64 68 73 79 83 87 93

## 第三章 活學活用處世之道

無私勝自私

為自己「平反」

身陷逆境，何妨坦然面對

處世之道——沒有理論，只有實踐

獨立思考，學懂明辨是非真理

抓住不放，真的比放開好嗎？

讓自己獲得更多喜樂的方法

相聚的緣分

別想太多！

人生沒有完美的選擇

99 104 109 114 118 123 128 133 138 142

## 第四章 從問題中思考人生

假如她是你的女兒……

假如活在沒有電腦的世界……

坐過山車，你會選擇閉目還是張開眼睛？

誰是你生命中最敬愛的啟蒙老師？

規律化的生活是你想要的人生嗎？

大多數人都贊成，你務必和應嗎？

這是我們的理想世界嗎？

到底生命的意義為何呢？

149

154

159

165

171

177

182

187

## 第五章 快樂原來很簡單

將負面思想轉化成正能量

放下執著，一切會變得很美

吃一碗粥的時間，也可以讓人感到溫暖

天使就在你身邊

愛他，卻不斷傷害他？

愛要及时說出口

我思故我在

比財富更可貴的東西

不做情緒的奴隸

自信也要自省

快樂是懂得感恩

人不能瞬間轉移，不可同時有兩種體驗

193

197

201

206

211

216

221

226

230

234

238

243