

所謂執著，主要是我們不願意放下一些固有的觀念和想法，使到我們的心靈缺乏足夠空間去接受一些新的觀念，從不同的角度去重新思考問題。

耶穌基督教導我們要愛人如己；佛教教導我們要無緣大慈、同體大悲的道理；不同的宗教思想，其實都是要我們放下「我執」，愛這個世界每一個人。

**你想活得快樂，就不要指望別人來幫忙、遷就或配合。
唯一可以改變的就只有你自己。**

然而，只要你的想法一旦改變，你會發現，別人甚或整個世界都會隨之慢慢改變！

請記着：我的生命我作主！ I Have a Say in My Life!

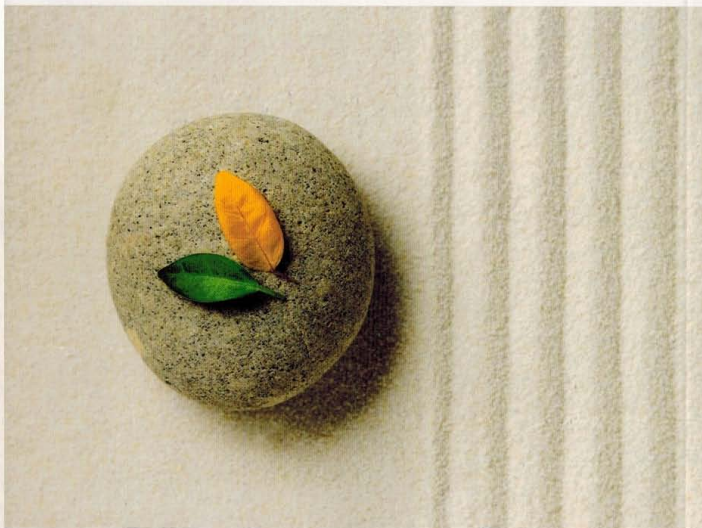


建議上架分類 | 心靈勵志



執業大律師
認可調解員
查錫我

快樂 就是不執著



人的執著，往往會令到自己失去了很多良機，甚至是扭轉了原本屬於他們的幸福。我們無法不讓苦難出現，可是只要不執著，最起碼我們可以選擇不為自己和這個世界加添苦難！

推薦序 余達心

中國神學研究院院長

「不抱怨、不執著」是快樂秘訣，這道理誰都知道。問題是知易行難。做到知而能行，我們需要生命示範。查錫我（相識多年，慣了直呼其名）的《快樂就是不執著》給我們的的就是這樣的生命示範。書中以比喻、以實際的生命案例闡述「去我執」的生命情調，叫人讀來，不單覺得親切近人，更得到激勵。對，這不是一本解說哲理的書，而是人生智慧的分享，生命參透的示範，為的是激勵身陷悲苦、怨毒、悵惘的獨行者。

或許，真正寶貴的是查錫我自己的生命示範。他所經歷的躍然於紙上。在其中，我們感受到他曾經歷的苦惱、悵惘，也看到他的解脫。這本書吸引的地方是他慷慨地分享生命。將快樂就是不抱怨、不執著推進一步，讓我們領悟，快樂就是慷慨地分享生命。

查錫我的慷慨，他樂於與人分享、與人同行，是我親眼所見的。十多年前，我的舅母患上末期肝癌，當時我身在美國，心中懸念不已。那時我的舅母剛有喪子之痛，更身罹絕症，可謂苦不堪言。查錫我透過一位朋友，得知我舅母的境況，竟不時探望她，安慰她，更慷慨地給她經濟援助。那時他完全不知這位素不相識的女士是我的舅母。一切出於分享的生命情操，來自他對基督的信仰。

《快樂就是不執著》糅合了佛教對人生悲苦的體悟以及基督教捨己的情操，兩者都指向同一生命智慧——「去我執」。對佛教來說，「我執」是障惱之源，是煩惱之根。對基督教來說，「我」是上帝所賜的一份貴重禮物，為的是愛的體現與成全。當人執於自我，專愛自我，一切生命的創傷便由此而出。「我」是真實的，寶貴的，但卻不可「執著」。超越自我才是成全自我之道。

感謝查錫我的生命分享，也深盼多人能因此受到祝福。

自序 查錫我

現代主義強調科學的客觀性，我們以為世界上的一切事物都是客觀存在，因此，我看到的的世界，跟你看到的世界應該是一樣的。量子力學研究發現不同的研究員觀察同一個現象，卻得出不同的結論。杯子裏的半杯水，為甚麼有人覺得快要沒水了，要渴死了，而另外一些人卻覺得還有半杯水，可以慢慢地喝呢？同樣半杯水，為甚麼有人以悲觀、有人以樂觀的心情看待呢？

後現代主義告訴我們，這個世界沒有絕對的客觀性。所謂客觀是受很多主觀的因素所影響，這些因素包括我們的性格、個人的成長環境、接受的教育、人生的經歷等等。瞎子摸象的故事說明其中一點：因為大家的接觸面不同，或者角度不同，四個瞎子摸同一頭大象，得出的結論就會完全不一樣！任何一個瞎子假如執著於自己的經驗，而不願意聽聽其他瞎子的說法，那麼他將永遠無法接近真相，遑論找到真相！

因此，我們所看到的世界都是我們自己建構而成。簡單來說，我們所看到的是甚麼世界，是我們心中世界的對外投射。我們覺得這個世界冷漠無情，這個世界就是冷漠無情，我們覺得人間有情，這個世界就充滿愛和希望！一念天堂、一念地獄，天堂和地獄都在我們的心裏，一切都脫離不了我們的心！

世間有晴天，有雨天。在人生的旅途上，有平坦和風光明媚的一段，也有崎嶇難行和暴風雨驟降的時候。順境和逆境很多時候交替出現，因此人生的橫逆是無可避免的。順境不會停留不動，橫逆也不會長留不去。晴天我們感恩，雨天也可以感恩。順境我們感恩，逆境我們同樣可以感恩！重要的，是我們能否從苦難中找到意義，以及能否接受人生有順、逆這個生命本相，並且能以積極和樂觀的態度來面對逆境！

一段關係的割裂包括親人的離世，與相愛的人分手都會帶來最撕心裂肺的痛。人生

有痛是正常的，但人生不一定有苦！痛，是我們的感覺。苦，是我們的想法。比方說，我們不小心割破了手，當然會感覺痛，卻不需要因為割破了手，而覺得苦！

兩個相親相愛的人分手了，有人痛不欲生，然後轉為憤憤不平，以暴力來對付自己曾經深愛過的人，甚至以毀容和謀殺等粗暴手段來洩憤。也有人在憤怒和絕望下而自殺！

我曾經參加過朋友邀請我去的分手派對。主人家歡天喜地的跟我說，他／她終於恢復自由身，不用再對着一個自己已經不喜歡的人，整天吵架了！現在大家和和氣氣的分手，再見仍然是朋友！從這個角度看，分手是中性的，主要是你以甚麼態度來看分手這回事。你當然會感到捨不得，可是不管你多麼的不情願，假如你真的深愛對方的話，你就應該希望對方幸福快樂，甚至為了成全對方，尊重對方的決定，而接受分手。你可以選擇在心中默默的祝福對方。愛不是自私的佔有，而是無私的付出和成全！

小時候讀狄更斯的小說《雙城記》，讓我最震撼的，是書中的主角雪尼·卡頓 (Sydney Carton) 竟然為了他心愛的人，而情願為他的情敵頂包，走上斷頭台！這才是真正的無私的愛！

有人說，愛的反面就是恨。我對這種說法不敢苟同。我認為，愛的反面仍然是愛。愛是完全的付出，愛是不求自己的益處。在情場失意的朋友，只要願意把自己的執著放下，把想法調校一下，我們就會發現陰霾過後是和煦的陽光，苦難的背後，原來是無盡的祝福！我們無法不讓苦難出現，可是只要不執著，最起碼我們可以選擇不為自己和這個世界加添苦難！

我們最大的執著，就是我們對自己一些觀念和想法的執著。假如我們願意把這些執著放下，我們就有空間接受一些新的觀念和想法，從而可以開拓我們的心靈！

很多時候，我們就是因為執著於自己的觀念，使到我們痛苦難當，但是我們卻不願

作者簡歷

意放下自己的執著，或者不覺察自己其實是有選擇的，而繼續痛苦地活下去。

人生不是沒有選擇。當然，我們不是每件事情都有選擇，我們不能選擇在甚麼年代出生，在哪一個地方出生，誰是我們的父母，誰是我們的兄弟姊妹，甚至選擇不分手，或者橫逆不發生！可是，我們絕對有權選擇以甚麼心態來面對已經發生的事情。別忘記，我們所看到的世界是我們自己建構而成的。

寫這本書的目的，跟我寫《快樂就是不抱怨》那本書一樣，我希望透過我的人生一些經歷、體會和觀察，幫助一些面對橫逆的朋友明白他們也可以選擇放下，用另外一個觀點或心態去看問題，從而以積極樂觀的態度走出低谷！

查錫我，現職大律師和認可調解員。少貧。小學畢業後，在洋服店當學徒幫家。透過晚修和自學，完成學業。一九七五年畢業於香港浸會學院，主修社會學，副修心理學。之後，堅信終身學習，先後獲取倫敦大學（榮譽）法學士、香港大學社會科學（犯罪學）和（輔導學）雙碩士。澳洲（Charles Stuart University）應用管理學研究文憑和中國神學研究院的基督教研究文憑。

曾任職懲教署，後來轉投廉政公署，先後任職社區關係處總社區主任、執行處總調查主任和防止貪污處高級審查主任，是到目前為止，唯一在廉署跨越三個功能部門的人。

一九九四年證實患上肝癌，治癒後積極幫助癌症病人，一九九八年當選香港十大再生勇士。二〇〇四年因幫助肝臟病人爭取保留設於沙田威爾斯親王醫院的肝臟移植中心而與警管局鬧翻，為避免兩個政府機構間之尷尬，而主動辭職，結束在廉政公署服務了二十八年的生涯。

脫離公職，從此更加投入不同的社會服務工作，包括餘餘提供免費的心理輔導和治療，也更用心思考人生問題和探索存在的意義。

目錄

第一章 快樂人生的基本道理

- 每行一步都是禪修
- 神啊！請救救我吧！
- 人生「9 + 1」定律
- 晴天或雨天，我們都要感恩
- 愈握得緊，愈得不到
- 因為別人的錯誤而懲罰自己？
- 苦難是人生的寶貴歷練
- 珍惜擁有，樂於分享

15 21 28 34 39 45 50 55

第二章 環境不能變，心態可以變

- 買不到火車票怎麼辦？
- 「我」比別人來得尊貴嗎？
- 阿布的故事
- 勿將別人標籤化
- 規條要緊？還是救人要緊？
- 心境愈快樂，病痛愈遠離
- 要做 Somebody，不要做 Nobody？
- 坐地鐵的哲學

61 67 74 80 89 97 103 108

第三章 讓工作由苦差變樂事

- 壓力並非可怕的巨獸
- 順境和逆境，從來都是交替出現

113 120

坦誠接受自己的極限

解決問題時，切勿本末倒置

山不轉，路不轉，人必然要轉

你要一份工？還是畢生事業？

如何令僱主與員工雙贏？

管理人如何做好榜樣？

126 134 140 146 151 157

第四章 擁有是愛，放下也是愛

被背叛的你，可以不做受害者嗎？

感情上太多無謂的執著

不獨親其親，促進大同世界

愛的反面仍是愛

當別人蠻不講理，你誓要還擊嗎？

165 176 182 189 195

快樂或不快樂，你可以選擇

子女不應該是父母的裁判

不要傷害愛你的人

201 207 213

第五章 快樂，原來就埋藏在人生的盲點中

自己有病，要別人服藥才可治癒？

人為甚麼總是問「為甚麼」？

學會掏空，接納異見

發洩壓力的連鎖效應

不要只看自己所缺乏的

沒有人有審判別人的權力

世間上沒有真正的敗將

透過苦難的磨練，成就今天的我

219 226 233 239 246 252 258 265