

2017/06

Peace, Harmony and Forgiveness: 'Shing Ping' Matters (Simplified Chinese)

心平气和

每当射击比赛，我都尽力保持心情平和，努力的保持专注，不让旁骛潜入脑中。有些射击选手喜欢在靶场上社交，但是我不。并不是因为我不喜欢有其他选手作伴—我因为这项运动交了几位好友，但我发现，我若去社交，会令我分心，轮到我射击之前的谈话内容可能会在我射击的当下回到思绪中，导致我比赛时头脑蒙蔽，失去该有的清晰。

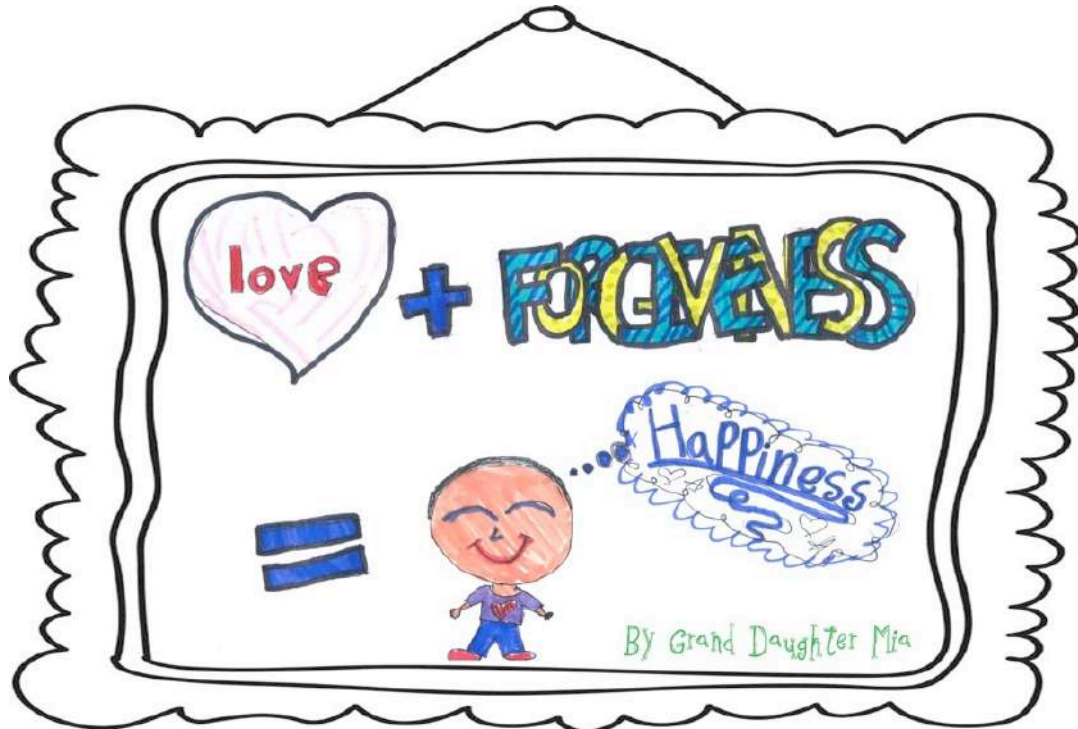


中文中有个词代表我射击时想要达到的心境，那就是「心平」二字。「心平」，不言而喻是心中昇华达到和谐的境界。比赛时若能将观众和其他选手完全摒除脑外，我知道自己就达到心平的境界。全然心平时，我感到靶场的天地之中只有我一人。即使身旁其实有数百人，一旦臻至心平，在靶场上我便坦适无比。

自从我开始射击比赛以来，我常常想到这两个字，但是这个观点我也试着适用于一般人生上面。

一个人若是心怀怨恨，常感受伤，便永远无法心平。一定要先想办法平心静气；而要心平气定，必须先饶恕。有时这表示自己犯了错要原谅自己，有时这表示你要饶恕让你感觉受伤的人。

当然，饶恕可能是人生最大难事之一，而且饶恕的道路往往漫长。伤害你的人若原本与你相亲相近，原谅起来可能就更加困难。我们可能了解陌生人会伤害到我们，但为何有时最让我们痛苦不堪的是我们的至亲至近？



但不原谅，伤痛就永远挥之不去，心平二字永远可望不可即。饶恕是唯一向前的道路。

我的母亲在我生命中影响甚深。我们意见不尽相同，但在我所识当中，她乃是最具仁心者之一，她的智慧我甚珍视，乃我人生挚友。母亲从不抱怨，永远是乐观派。

我从母亲学到的一项忠告是：「要看油炸甜圈饼，不要看圈饼中间的那个洞。」

我们太常、太容易把目光放在我们人生的困苦上，虽然拥有人生许多美好事物，并未感觉受到祝福。

一生中我曾数次失去「心平」，例如爱子顾敏的因病夭逝。人生不断往前，时过境迁之后家人继续为生活忙碌，但要适应顾敏夭逝带给我的打击非常辛苦。

多年之后，我的人生观和核心价值观因我经历一场个人悲剧而撼动。我伤痕累累，感到真我只剩下躯壳。要继续信任周遭的人，我感到非常吃力。

事隔多年，无论是在顾敏的早夭或是我个人经历的悲剧事上，除非我愿意对啃噬我的痛苦放手，我就无法达到心平。

随着时间的过去，失去顾敏之事让我更加珍惜我们母子曾经相处的时刻，这就是一种祝福。我也从照顾顾敏的经验中学到，绝不要把任何短暂的时刻视为理所当然，尤其是与家人或所珍视之人相处的时间。

经历过我个人的悲剧，我学到我必须把目光放在我人生经历中的美好事物上：我有一位支持我追求射击事业的先生，他让我有时间和自由去滋养这项兴趣；外子与我在我们的共同事业上也有过艰险的时刻，后来终于在财务上站稳脚步；我有健康、可爱的子女，他们良友成群。

人生中有很多要感谢的人事物。



一如我母亲说的，甜圈饼的圆孔周遭有糖圈。

我母亲教会我很多事情，但最重要的是我从她学到了仁慈与毅力的价值。她仁慈而强韧无比，每当我害怕时，我母亲总是说：「最坏的情况又能把你怎么样？」

我感觉我面对过人生出其不意就甩给你的大逆境，每一次都有刻骨铭心之痛，但是我咬牙度过；事后，我比以前更坚强、更睿智。

由于我母亲的教诲和她树立的榜样，我总是努力去做一个仁慈良善的人，也由于自己个人的一段不幸经历，我变得更能够领会仁慈的价值。我知道自己在人生低谷摸索方向时，即使外表不显露，心裡其实一团乱，他人释出的一点点的极小善意就能帮助我度过每一天。



人的言语举动让你不愉快时，我总是让自己想到这一点。我不以勃然大怒去回应，反倒去想：这人可能在人生中遭遇了什麼我懵然无知的事？经验告诉我，有时人看起来外表若无其事，内心却有我们看不到的汹涌暗涛，我怎能不设身处地为他们着想而去评断他们呢？

我发觉：每感冤屈而予以宽恕、每有机会就释出善意，不去过一种怒气填膺的人生，这样的人生态度，得到的回馈更加充实。

心平静气有容乃大

以心平静气有容乃大的态度对待周遭之人是助人与自助，这样的人生原则让自己心中天地舒坦、心平气和。