

2017/06

Peace, Harmony and Forgiveness: ‘Shing Ping’ Matters

(Traditional Chinese))

心平氣和

每當射擊比賽，我都盡力保持心情平和，努力的保持專注，不讓旁騖潛入腦中。有些射擊選手喜歡在靶場上社交，但是我不。並不是因為我不喜歡有其他選手作伴—我因為這項運動交了幾位好友，但我發現，我若去社交，會令我分心，輪到我射擊之前的談話內容可能會在我射擊的當下回到思緒中，導致我比賽時頭腦蒙蔽，失去該有的清晰。



中文中有個詞代表我射擊時想要達到的心境，那就是「心平」二字。

「心平」，不言而喻是心中昇華達到和諧的境界。比賽時若能將觀眾和其他選手完全摒除腦外，我知道自己就達到心平的境界。全然心平時，我感到靶場的天地之中只有我一人。即使身旁其實有數百人，一旦臻至心平，在靶場上我便坦適無比。

自從我開始射擊比賽以來，我常常想到這兩個字，但是這個觀點我也試著適用於一般人生上面。

一個人若是心懷怨恨，常感受傷，便永遠無法心平。一定要先想辦法平心靜氣；而要心平氣定，必須先饒恕。有時這表示自己犯了錯要原諒自己，有時這表示你要饒恕讓你感覺受傷的人。

當然，饒恕可能是人生最大難事之一，而且饒恕的道路往往漫長。傷害你的人若原本與你相親相近，原諒起來可能就更加困難。我們可能了解陌生人會傷害到我們，但為何有時最讓我們痛苦不堪的是我們的至親至近？



但不原諒，傷痛就永遠揮之不去，心平二字永遠可望不可即。饒恕是唯一向前的道路。

我的母親在我生命中影響甚深。我們意見不盡相同，但在我所識當中，她乃是最具仁心者之一，她的智慧我甚珍視，乃我人生摯友。母親從不抱怨，永遠是樂觀派。

我從母親學到的一項忠告是：「要看油炸甜圈餅，不要看圈餅中間的那個洞。」

我們太常、太容易把目光放在我們人生的困苦上，雖然擁有人生許多美好事物，並未感覺受到祝福。

一生中我曾數次失去「心平」，例如愛子顧敏的因病夭逝。人生不斷往前，時過境遷之後家人繼續為生活忙碌，但要適應顧敏夭逝帶給我的打擊非常辛苦。

多年之後，我的人生觀和核心價值觀因我經歷一場個人悲劇而撼動。我傷痕累累，感到真我只剩下軀殼。要繼續信任周遭的人，我感到非常吃力。

事隔多年，無論是在顧敏的早夭或是我個人經歷的悲劇事上，除非我願意對啃噬我的痛苦放手，我就無法達到心平。

隨著時間的過去，失去顧敏之事讓我更加珍惜我們母子曾經相處的時刻，這就是一種祝福。我也從照顧顧敏的經驗中學到，絕不要把任何短暫的時刻視為理所當然，尤其是與家人或所珍視之人相處的時間。

經歷過我個人的悲劇，我學到我必須把目光放在我人生經歷中的美好事物上：我有一位支持我追求射擊事業的先生，他讓我有時間和自由去滋養這項興趣；外子與我在我們的共同事業上也有過艱險的時刻，後來終於在財務上站穩腳步；我有健康、可愛的子女，他們良友成群。

人生中有很多要感謝的人事物。



一如我母親說的，甜圈餅的圓孔周遭有糖圈。

我母親教會我很多事情，但最重要的是我從她學到了仁慈與毅力的價值。她仁慈而強韌無比，每當我害怕時，我母親總是說：「最壞的情況又能把你怎麼樣？」

我感覺我面對過人生出其不意就甩給你的大逆境，每一次都有刻骨銘心之痛，但是我咬牙度過；事後，我比以前更堅強、更睿智。

由於我母親的教誨和她樹立的榜樣，我總是努力去做一個仁慈良善的人，也由於自己個人的一段不幸經歷，我變得更能領會仁慈的價值。我知道自己在人生低谷摸索方向時，即使外表不顯露，心裡其實一團亂，他人釋出的一點點的極小善意就能幫助我度過每一天。



人的言語舉動讓你不愉快時，我總是讓自己想到這一點。我不以勃然大怒去回應，反倒去想：這人可能在人生中遭遇了什麼我懵然無知的事？經驗告訴我，有時人看起來外表若無其事，內心卻有我們看不到的洶涌暗濤，我怎能不設身處地為他們著想而去評斷他們呢？

我發覺：每感冤屈而予以寬恕、每有機會就釋出善意，不去過一種怒氣填膺的人生，這樣的人生態度，得到的回饋更加充實。

心平靜氣有容乃大

以心平靜氣有容乃大的態度對待周遭之人是助人與自助，這樣的人生原則讓自己心中天地舒坦、心平氣和。