

為自己創造正面能量－《不抱怨的世界》讀後心得

方竟曉*

壹、本書源起與大要

本書作者威爾·鮑溫（Will Bowen）係美國密蘇里州堪薩斯市基督教會聯盟的主任牧師，在此之前，有多年廣播與行銷工作經驗。2006 年 7 月，當作者為教會的「夏日讀書俱樂部」找一個可搭配課程的「小玩意」時，他靈機一動，採買一批刻有「SPIRIT」的紫手環，鼓勵與會人士戴在手上，邀請大家努力做到連續二十一天都不抱怨、不批評及不講閒話。他解釋，紫色代表蛻變，也發揮視覺提醒的作用，「SPIRIT」（精神、氣息或靈性）則意謂「改變的精神」或抱怨出口前的「深呼吸」；他觀察，母雞要二十一天才能孵好蛋，同理，人也要經過二十一天，才能將一項新的行為培養成習慣。至於手環的使用概念為：「一發現在自己正在抱怨，就立刻換手重新開始。」其方法如下：(1) 開始將手環戴在一隻手腕上。(2) 當你發現自己正在抱怨、講閒話或批評時，就把手環移到另一隻手上，重新開始。(3) 如果聽到其他戴紫手環的人在抱怨，你可以指出他們應該把手環移到另一隻手上；但如果要做這種事，你自己要先移動手環！因為你在抱怨他們抱怨。(4) 堅持下去。可能要花好幾個月，你才能達到連續二十一天手環不換手、不抱怨的目標，平均的成功時間

* 桃園縣立富岡國中會計主任。

是四到八個月。¹

一開始，作者不知道這個「不抱怨運動」(A Complaint Free World)能發揮什麼作用，也不曉得會有多少人參與這項活動，但在他的親身參與及推廣，「不抱怨運動」就像一顆投入水中的石子，激起了陣陣漣漪，在作者所屬教會教友們的熱情響應下，這個漣漪迅速擴散出去，不到一年，全世界就有八十個國家、六百萬人熱烈投入了這項活動，引發了廣大迴響，迄今仍在全球餘波蕩漾。

貳、本書之我見

一、知易行難，過程缺一不可

作者認為，抱怨（韋氏詞典稱：表達哀傷、痛苦或不滿）就是在講你不要的東西，而不是你要的東西，是對當下的不接納。當我們開始抱怨，就是將焦點放在不如意、不快樂的事情上，而我們的想法創造我們的生活，我們的話語又表明了我們的想法，亦即：「你講了什麼話，就會表現出什麼模樣。」因此，為了重新創造生活，控制思緒相當重要，紫手環能幫助佩帶者注意自己的言語，進而注意想法，當佩帶者留意自己的想法時，就能改變，最後重新塑造出自己所選擇的生活。

不過，要達成「不抱怨」必須經過：(一)無意識的無能、(二)有意識的無能、(三)有意識的有能及(四)無意識的有能等四個階段，缺一不可。

¹本書 P12-P13。

在第一階段，每天「碎碎念」、深陷「抱怨輪迴」的我們，並未意識到自己的無能（即抱怨）有多少。其實，生命中足以讓人們有理由大聲抱怨的事情屈指可數，大多數的抱怨其實是無病呻吟，或另有目的（博取同情、注意及避免去做不敢做的事），為一大堆聽覺污染而已。到第二階段時，我們可能會不太舒坦地察覺（意識）到，自己有多常抱怨（無能），雖然紫手環移動相對頻繁，也是最多人放棄而故態復萌的階段，但必須屢敗屢戰，堅持到底。當邁入第三階段，我們開始「謹慎、沉默、深呼吸」，察覺自己說的每一句話，移動紫手環的頻率也愈來愈少，紫手環已經從「讓你發現自己正在抱怨的工具」，變成「你的話語在說出之前要先穿越的過濾器」。最後一個階段，則相當於「臻入化境」，藉由改變言語，我們重塑了自己的思考模式，對我們來說，已經可以「無意識」（毫無所覺）地達到「有能」（不抱怨）狀態。

「不抱怨運動」看似簡單，實則知易行難。作者是牧師，自認不愛抱怨，依據世俗認知，神職人員理應比凡人謹言慎行、較少抱怨，直到他親身體驗時才知困難重重。第一週結束後，他的最佳紀錄是一天「只」動了五次手環，然而到了隔天，又回升至十二次，但作者還是努力試著不抱怨，在一個月後，已經可以三天不動手環。與他同時參與「不抱怨運動」的教友們，有的已然放棄，有的仍舊持續不懈，弄壞了好幾個紫手環，這讓他受到很大的鼓舞，堅定決心，終於再過了一個月，他完成二十一天的挑戰。此時的他，心靈淨化，全身充滿平安喜樂、活力無比的正面能量，宛如轉化重生。本書帶給我

們的，除了有堅實的理論基礎、養成「不抱怨」的四個必要心理階段、作者實踐時碰到的困難及心路歷程可供參酌外，也再次證明「事在人為」的真理，人們絕對有能力改變自己「怨天尤人」的態度，著眼於美好的未來，變成一個更快樂的人，成功與否，端視我們的意志力及決心而已。

二、終結抱怨，境由心生

曾經有個故事是這樣說的—有一個父親給了他那脾氣不好，動輒生氣、罵人，甚至打架的兒子一袋釘子，告訴他，每次發脾氣或者跟人吵架的時候，就在院子的籬笆上釘一根釘子。第一天，男孩釘了數十根釘子，他也注意到自己脾氣真的太差，因此後幾天他學會了控制自己的脾氣，每天釘的釘子也慢慢變少了。他觀察到，控制自己的脾氣比釘釘子要容易的多，終於有一天，他一根釘子都沒有釘，於是很高興的把這件事告訴了父親。父親說：「從今以後，如果你一天都沒有發脾氣，就可以在這天拔掉一根釘子。」就在男孩成功地控制自己的脾氣下，日子一天天過去，到最後，釘子全被拔光了。他請父親來到院子裡並指著籬笆說：「我已聽從您的教誨，從此不再發脾氣。」父親看著男孩，意味深長地說道：「兒子，你做得很好，可是我還是要提醒你，看看籬笆上的那些釘子留下來的洞，這些洞永遠也不可能恢復了。好比你和某人吵架，說了些難聽的話，在他心裡就留下了一個傷口，像這個釘子洞一樣，無論你怎麼道歉，這些心靈上的傷口總是在那兒難以恢復。」

當你對人發脾氣，不管事後說多少次對不起，疤痕還是存在。抱怨亦復

如此！抱怨、嫌棄、咒罵、忌妒的言語，就像利刃矢箭般，一旦發出，傷害已然造成。是以，當我們想要脫口而出：「天啊，居然下大雨了！」「都跟你講過好幾遍了，你怎麼還不改？」「你很笨耶，這麼簡單也不會。」「那個傢伙還不是靠奉迎拍馬，否則怎麼爬得那樣快？」如果將之轉化為：「好棒啊！下大雨了，這下水庫不會缺水了。」「你要不要試試我的方法，會有意想不到的效果呦！」「這題你沒有答對，我滿驚訝的。沒關係，我們再來加強一下你的解題能力。」「那個人會爬到今天的位置，應該有他的過人之處，不會是個泛泛之輩。」意即，我們不要說：「問題、必須、挫折、敵人、眼中釘、痛苦、我要求、抱怨、磨難、你做的好事」，試著說：「機會、可以、挑戰、朋友、老師、信號、我會感激、請求、旅程、我創造的好事」，是不是會更好？英國文學家約翰·米爾頓(John Milton)在其不朽史詩《失樂園》(Paradise Lost)中的名言：「境由心生。心之所向，可以使地獄變成天堂，天堂淪為地獄。」(The mind is its own place, and in itself/ Can make a heaven of hell, a hell of heaven.)大意是說，所有的事物都是心念的產物，當心念轉變時，整個外在環境也跟著改變。是的，俗語說：「山不轉路轉，路不轉人轉」，作家吳若權強調：「如果你不在你的花園種花，你就永遠在拔草。」²惟有自我的改變，選擇自己的言語，殊能轉換心境，以正面從容的態度舉步前行，並進而感染週遭的人、事、物，創造自己想過的生活。

三、能量不減，心想終可事成

²《所以，你也要發正念》卷首。

書中提及：「思想也是能量。你吸引那些符合自己思想模式的事物，並同時排斥不協調的事物。而你的言語將表明、強化、鞏固自己的想法。所以當你抱怨時，其實是在排斥自己指名想要的東西；你的抱怨會推開、驅逐你說你想要的東西。」³其實就是《秘密》(The Secret) 這本書所不斷強調：「專注在你想要的東西上」的「吸引力法則」(Law of Attraction) — 即本質相同的，就會互相吸引。⁴「吸引力法則」或「同類相吸」並非純心理名詞，它是有科學根據的。想像在一個充滿音叉的房間內，如果敲響一支音叉，儘管滿屋子都是各個音高不同的音叉，卻只有那些校訂在相同頻率的音叉會發出「嗡」的聲音，而產生了共振共鳴。人類的思想具有磁性，有著某種頻率，當我們思考時，思想波會發送至宇宙，如同磁鐵般，吸引所有相同頻率的事物產生共振共鳴，都會回到我們這個源頭身上。是以，只要頻率相同，就會同類相吸，不管是人還是事情，只要反覆想著，就等於在邀請週圍相同頻率的人、事、物上門。《太上感應篇》云：「福禍無門，惟人自召」，俗曰：「好事成雙，禍不單行」，喜歡往好方面想的人，通常會遇到好事；而那些老是杞人憂天自尋煩惱的人，就愈容易遇到一些讓他們憂愁煩惱的事。我們本身就像磁鐵，所有的思、言、行等作為會形成一個磁場，據以吸引那些和我們相近的人、事、物，並彼此交換能量。

對照大科學家愛因斯坦 (Albert Einstein) 所提出的物質「能量不減定律」

³ 本書 P74。

⁴ 《秘密》(The Secret)，P21。

(The Principle of Conservation of Energy)，當可進一步呼應作者的看法。在宇宙的空間中，所存在的實質物體，大部分以「能」的模式存在著，而這些堅實物體主要是因為凝聚的密度夠大而形成的。人類的心念正是一種能量方式，若不斷地集中能量投射出去，就會轉換成對等的實體物質，而終可得其所願，心想事成；宇宙如同一面鏡子，當你對它微笑或生氣，它也會以同樣的態度回應你。千萬不要懷疑！已有實驗指出，讚美水或給水看「愛和感謝」的正面文字，水分子結晶圖形整潔漂亮；咒罵水或給水看「怨恨、痛苦及焦躁」的負面文字，水結晶卻是離散醜陋。而本書卷末附有眾多的讀者來信，閱讀他們的成功案例，足可證明當減少抱怨後，藉由「吸引力法則」的強大力量，能如磁鐵般把好運吸過來，擁抱快樂，並且喜悅地活出自我。

四、名言佳句警語，本書俯拾即是

綜觀本書，名言佳句或古人醒世警語俯拾即是，謹摘錄部分如下：

1. 「宇宙即變化，我們的人生由我們的想法所創造。——羅馬皇帝奧里略 (Marcus Aurelius)」
2. 「心是諸法的前導者，心是主，諸法唯心造。——《法句經》」
3. 「抱怨就好比口臭。當它從別人的嘴裡吐露時，我們就會注意到；但從自己的口中發出時，我們卻充耳不聞。」
4. 「人類在振動中會趨於和諧，若是無法達到和諧，振動就會消散。…
人類的天性是曳引 (entrainment)、是同步，會調整成與周遭相同的模式。…」

當你待在其他抱怨者身邊時，就會發現自己的抱怨也更多了。」

5. 「沈默能讓你自省反思、慎選措辭，讓你說出你希望能傳送創造性能量的言論，而不是任由不安驅使你發出又臭又長的牢騷。」

6. 「我們的外在世界，就是自己內心世界的反射；我們與別人的關係，也源自於我們與自己的關係。你對別人不可能比對自己還好，一切都是從你自己開始。」

7. 「如果我們不刻意去選擇自己要過什麼樣的人生，就會跟著其他人的腳步渾沌度日。我們常跟著其他人隨波逐流，卻沒有發現自己在依樣畫葫蘆。」

5

《新靈魂觀》(The Seat of the Soul) 一書作者蓋瑞·祖卡夫 (Gary Zukav) 評論本書：「沒有抱怨的世界是本有魅力、有樂趣、又好讀的書，書中提醒我們：世界上唯一能做到的建設性永久改變，就是自我的改變。」然劣根如我，改變何其不易？筆者認為，作者以「終結抱怨，改變人生」切入，開篇抓住讀者目光，更巧妙運用許多平易近人的小故事，藉以闡釋「不抱怨」之影響力，人生幸福之泉源，使人讀來耳目一新。尤其難能可貴的是，本書深入淺出，論理流暢曉白，文字雋永，充滿興味而又無處不含哲學思維，有如心靈導師般循循善誘，於不知不覺潛移默化中「轉化」意識，除引領讀者深思「不抱怨運動」之真義外，更能積極地協助讀者運用紫手環的輔助，於實踐中離苦得樂。就算讀者還來不及實踐本運動，光是閱讀本書，相信也會傳達出渴

⁵本書 P23、P46、P80-P81、P116、P214、P220。

望樂觀和希望的思想波，和其他六百萬人共鳴共振，預約打造更美好的世界。

叁、結語

台中市長胡自強在本書推薦序中指出：「為什麼人要抱怨？…我想原因也許是：人們看到了生命中缺憾與不完美的一面。而事實是；如果你想探看生命中美好的一面，你一定也看的到。關鍵在於，你把眼光放在哪裡？」的確，誠如本書作者所言：「當你的嘴巴停止表達負面思想，你的心靈就會轉而製造其他更快樂的念頭。你的心靈就像是一座意念工廠，隨時都在運作，若是負面的想法缺乏市場，工廠就會重建改組，開始生產快樂的念頭。」⁶當我們揚棄抱怨與牢騷，不批評和不說閒話，將眼光、思緒及注意力投注於感恩、接納與祝福，就是在驅除負面思維，為自己創造歡欣喜樂、幸福樂觀的正面能量。如果社會中大部分的人有此覺悟，共同提昇社群正面能量，何愁風氣不改？

但筆者必須強調，一般人或許認為「不抱怨」就是「禁止」抱怨，就是「認命」，完全接受生活中的困境，其實不然。「不抱怨」是種生活態度，是當下想要抱怨時，沉澱心情，深呼吸一下，給自己「再思考」、「再選擇」的轉圜機會，化抱怨為菩提。作家王理書堅信：「選擇抱怨等於把力量給了黑暗，靜默而不抱怨讓世界開始轉向，當能夠正向信任則讓力量回到光。」⁷哪怕浮雲蔽日，天空再暗，我們還是得提醒自己黎明即將破曉，光明在岸，積極掌

⁶本書 P214。

⁷《不抱怨運動—不抱怨與光的選擇》。

控人生的主導權，以出口成「章」取代出口成「髒」，正面的力量當生生不息矣！此段至理名言，適足作為本書之註解。

肆、參考文獻

- 1.朗達·拜恩 (Rhonda Byrne)，《秘密》(The Secret)，謝明憲譯，方智出版社(股)，2009 年 8 月初版壹百零七刷。
- 2.王理書，《不抱怨運動—不抱怨與光的選擇》，行天宮通訊第 162 期，2009 年 5 月。
- 3.何權峰，《所以，你也要發正念》，高寶國際出版集團，2004 年 4 月。



國家文官學院