



露意丝·海

著作：生命的重建

书序

假如我不幸被困在一个荒岛上，而又命定只能存有一本可读的书，且无法保有其他书籍的话；我会毫不迟疑选露意丝茜所著的这本伟大巨著：《生命的重建》。

这本巨著不单给人以师长般的教导，而且是由这位女作家以亲身经历写出，所以有非常感人、巨大的影响力。我们每个人都希望知道有关自己生命的一切。这本书就是教导我们怎样应付生命的一切，和怎样使我们的生命更健全、更充沛。露意丝茜在这本书里，写出心理和疾病之间的相互影响，引述她自己的亲身经历，作出非常精辟的讲解。因此，只要读到这本书，我们便可以借鉴、学习，把我们的生命处理得既充实、又快乐。

我的职业是帮助“爱滋病”的患者，由于需要，我认识了露意丝茜，采用了她对于医疗疾病的种种理论和方法。

我人每一个“爱滋病”患者听露意丝茜的演讲录音带“积极应付爱滋病”。病患们在听了以后得到很大的帮助，有些病患每天都听一次来充实他们的信心，其中有一个病患名叫安德鲁的，更每天睡觉前要听一次，早上起床后又听一次。

我观察每一个病人，见到他们都因为听了露意丝茜的录音带而变得和平与充满爱心，因此我对露意丝茜愈加敬佩。她确实是一位伟大的导师，她非常真诚地用她自己的亲身经历，有效地使需要帮助的病者，得到莫大的帮助。她可以说是一位现世的救苦救难观世音菩萨。

我很荣幸能看到这本书的出版，和为她写这一篇序。我衷心希望大家把这本书中所教导的，都融入自己的生命之中。这本书是十分有价值的；我们每一个人，也都是十分有价值的！

自序我曾经写过一本小书，书名是《医疗自己的身体》，概述心理如何造成疾病，很得医学界的好评。这以后我收到很多读者的来信，大家一致地希望我能有一本更详尽的这类著述。

济世度众——是我写这本书的动机。

我很希望大家能够以我的亲身经验，跟我学习用自己的积极力量，来应付生命中的种种波浪。只要你肯照著这本书里所说的去实行，就准定会改变你的坏习惯，转向积极的一面，顺利前进。

我提议大家先把全书读一遍，然后慢慢地再读第二遍。当你读到第二遍的时候，你一定要小心地留意内容，小心地去理解它。如果方便，最好能够和一个朋友或家人，大家一起来学习书里的课程，互相勉励。

由于书里每一节都写出关于生命的某一个问題，给你的生命一积极的力量，所以你们应该多花一两天的时间来熟读每一节，然后依著它的教导，一一实行。

希望你们像信赖佛陀一样的信赖这本书。

现在本书结尾忠实地叙述了我的一段自传——《我的故事》。各位在读了以后便可以知道，无论我们的往事如何不如意，我们都有能力完全把生命扭转过来，使生命充满正气和快乐。

请你们一定要细读这一本书，佛菩萨将会庇佑你们。我的心意是和你们一致的！

我的哲理我们的生命经历，完全是我们自己造成的。

我们的一思一念，都在创造我们的将来。

最有力量的是“当下”，不是过去，也不是将来。

每一个人都因为自我憎恨和内疚，产生出很多痛苦。

很多人都认定自己“不够好”，要知道这只是一个念头，念头是可以改变的。

对我们最有害的是憎恨、批评和内疚。如果把憎恨溶化、甚至可以使癌症痊愈。

如果我们真正地爱护自己，我们的生命便有成就。

我们一定要将过去网开一面，宽恕所有的人。我们一定要开始学习爱护自己。

我们“当下”就应该接受自己，对自己满意；这样，我们便走向了积极的一面。

我们身体的一切疾病，也都是我们自己制造出来的。

我们生活在一个无限好的世界上，一切都很完美，只是生命却在不断地转变。

我们可以说一切都还没有开始，也还没有完结；一切都只是一而再，再而三的反复经验。生命永不停滞，每一刻都新鲜。

们和佛的力量是一体的，这力量使我们能够从心所欲地创造。我们自己的心意可以创造各式各样的事业。生命里每时每刻都是一个新的开始，可以脱离陈旧的一切，让我们就在“当下”作一个全新的开始吧！在佛陀的世界里，一切都是完美的！

《生命的重建》露薏丝·海