



露薏丝·海

著作：生命的重建

第一章 我所相信的

智慧的闸门随时开启着。

生命非常简单，我们所贡献出去的，转眼间就会把它们都收回来。

我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全有自己所造成。我们所思所想的“因”，就是在创造将来的“果”。别忽略我们的一思一想，一言一行，那些我们所思所想，所说所做的，都在创造我们的将来。

我们决不可以把自己制造出来的事情，将责任推给他人，埋怨他人；我们应该知道——如果有错，错在我们自己。我们的心意不可能被他人，他物，或任何力量所支配，我们应该听从佛陀慈悲的训示，使我们的生命充满和平、公证、友爱。人们常常讲以下的两句话，你不妨想想，那一句话是你自己也常说的？这两句话是：“所有的人，对我都别有用心，不怀好意。”“所有的人，对我都有很大的帮助。”

别轻视着两句不同句子的力量，它们往往会为你制造出不同的环境来；你自己一贯所相信的，都会变成事实。

我相信佛菩萨就在我们的左右指引我们，实现我们所思所想所相信的正道。同时，我们的潜意识也常常在接受我们意识所相信的一切。既然我们所相信的总会变成现实，那么我们当然应该选“所有的人，对我都有很大的帮助”作为行为准则；而不应该选“所有的人，对我都别有用心，不怀好意”来指导自己的行止。

佛菩萨有无边的力量，永远都不会舍弃我们。佛菩萨慈航普度，我们只要依教奉行，就能解脱自在，随心所欲。

如果你坚持相信生命是孤苦的，没有人爱你，那么，你的世界很可能真变成孤苦和没有人爱——因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。人唯有先能自助，然后佛才能助你。

快快放弃所有消极的意念，把自己改变。如果你始终相信到处都是爱——你爱

人们，人们也爱你；我相信只要你坚决地这样想，过一段日子，这思想就一定会变成事实——你将得到充满爱心的人，进入你的世界，而那些已经在你生命圈子里的人们，更会对你充满爱意；

而你，也会很容易对人们表示你的爱心。

我们大部分的人，都有错误愚蠢的信念，对生命有顽强的执着。

我不想指责任何人，因为确实大家都已尽力了。但是，如果我们知道，我们将可以活得更好，和可以有更多的理解力，那么为什么不把自己改变一下，是自己做得更好更完美呢？很多人把自己的现况看得一文不值，这又何必？既然我们有了这本书，就证明我们都有必要改变自己了。所以，请把那些愚蠢的意念全部抛掉把！

早在我们还是小孩子的时候，就受到在我们身边的所有成年人的影响，这影响和我们的生命有着很大的关系。那时，我们依靠成年人，从他们那里学习怎样看自己，怎样看世界。假使你一起生活的成年人非常不快乐，常常恐惧、内疚、愤怒的话，你便会不知不觉地学到很多这种消极的处世态度，失去自由。

失去自信的孩子常常这样想：“我做什么事都不会成功”、“这完全是我的错”、“我愤怒，我是一个坏人。”即使在我们慢慢地长大成人以后，也还会不自觉地重复小时候所受的影响，一时不能摆脱。

我们并不是有意要这样，也不是故意要是非不分，这只是因为我们的内心有一个牢不可破的“家”，不知不觉就重复了小时候的习性，而无法挣脱那时候的种种经历。

我们不妨冷静地想一想，现在已经不再是童年了，但很多时候，我们对待别人的态度，仍然向对待我们自己的母亲或父亲一样。同时，我们对待自己也往往还象早年我们的家长对待我们那般，既会责备，也会爱护，态度就像家长一模一样。我们可能时时都愤愤地对自己说：“你做什么事都做得不对！”“这完全是你的错！”也可能时时都柔和地对自己说：“你做得很好呀！”“我真爱你！”这种种情形十分普遍，任何人都不必责怪自己的家长什么，因为我们的家长也曾是同样的受害者，他们不可能以他们所不知道的事情教导我们。

有些母亲和父亲不明白自己应该怎样爱护自己，所以，他们便不会教导他们的子女怎样爱护自己。他们只是尽全力，把他们在孩童时候学到的东西，依样画葫芦地教导给他们的孩子。

要了解我们的父母并不难，只要听听他们讲述孩童时代的经历，你便不难知道他们的恐惧和保守是从那里来的了。当然，这要我们能用十分慈悲的情怀，方能领悟的。

我相信我们和父母的关系，在前世便已经注定。我们每一个人，注定要在某

一个地点、某一个时间，出生在这个世界上，做某一对夫妇的儿女。我们来到世上是因为我们有许多原因要来到这个世上，包括我们的性别、国籍、肤色、智愚等等，都不是偶然形成的，甚至我们的父母是好是坏、家庭环境是穷是富，也都一样，我们无法希望这已成定局的一切可以改变，恰如自己理想的样子。

所以，当我们长大以后，我们不可以单方面的埋怨父母——埋怨他们这样、埋怨他们那样，甚至把所有的过失，都推到他们身上，以为错都由父母引起。事实上，在我们未出生以前，是我们自己选择了现在的父母，心甘情愿地要做他们子女的。

我们每个人都与父母有缘。我们依赖父母，在做小孩的时候，一心一意地跟着父母，学习他们的那一套信仰和制度。等到我们长大，遇上种种经历，便将从父母那里学来的一套，应用到生活中，不停地、重复地去实行。

我们所经历的一切，都根据我们以前的信念，以前的思想，以前的行为而造成。昨天，前年，二十年前，四十年前所说的话，所有的思想，造成了我们今天的形态。但即使这样，我们最大的力量，仍然是来自“当下”。因为，过去的已经过去，而重要的并不是过去，是在“当下”。你“当下”所有的思想、所说的话，将会创造出你的将来，创造出你的明天、下个星期，下一年……如果你中学毕业时立志要学医、依志而行，若干年后，你就是一个医生了。我再重复一次——我们最大的力量，来自“当下”。

你不妨去了解你自己现在所想的是什么——是积极的？还是消极的？你是否希望现在的理想，将来会成为事实，使你的生命有所改变？小心地照顾你的思想吧！同时要了解，我们的思想，往往可以被自己所改变。不论自己出了什么问题，这问题的根本必然来自我们的思想。

有时候我们会憎恨自己，对不对？其实，这种感觉不过是一种思想，在令我们憎恨自己罢了。道理很明显，如果我们常常想自己是一个坏人，那么这个思想就会制造出一种感受，令我们失落在这种感受中。可是，假如我们并没有这个思想，那么便不会有那种感受了。沮丧、无稽的思想不应该存在，应该把他改变，当它改变以后，感受自然就会大大不同。

别让过去的事影响我们，不论这些过去的事是怎样的消极和痛苦。过去的已经过去，非我们所能掌握，“当下”的生活才是我们需要把握的。能把握“当下”。就能开始得到自由！

要怎样思想，可以由我们加以选择。虽然有时我们会习惯地把一个思想重复又重复，而且表面上看起来，好象没有选择的余地，但事实上，这都是我们自找的。我们有能力选择某些思想，也有能力拒绝某些思想。不信吗？只要想想我们有没有拒绝去作一些积极的思想，就可以明白了，那么当然也可以拒绝一些消极的思想，这是不用怀疑的。

我认识很多人，在这些人里面，有不少人正承受着自我憎恨和内疚痛苦，是

亟需改进的。因为，这样子的生命怎么会幸福起来呢？

很多人私下都相信自己“并不够好”。我们会这样说：“我做的事不够多”、“我没有价值”。一个人如果时常这样想，试问又怎样会有一个充满着快乐、健康和爱的生命？如果一个人在潜意识里拒绝自己有一个美好的生命，那他怎能去寻找一个美好的生命？当一个人时常自怨自艾时，他的能力便减弱，而且容易处处遭遇困难。

我认为“憎恨”、“批评”、“内疚”、“恐惧”，是我们生活中四种最坏最坏的习惯。这四种坏习惯，在我们身体和精神上，造成很大很大的问题。这些坏习惯来自我们喜欢责怪他人，却从不勇于负责。如果我们承担所有的责任，那么我们就不会责怪任何人。即使真有人值得我们批评，那也完全是我们自己把这种人引来自己身边的。我们自己的内心思想不健康，分辨不出何者正确、何者不正确，以致招引来不好的人，做出错误的事，这有怎能只怪别人？

有人常常被别人批评、利用、摧残，那也是同样道理。是他的内心思想不正确，所以才吸引那些批评他、利用他和摧残他的人前来和他一切生活。如果他能消灭这种不正确的思想，那些可恶的人，便不会再来到他的身边，而会另找其他的人去批评、利用和摧残了。改变思想，能使我们的行为改变，而影响未来的际遇；如果思想纯正、善良，好事自然接踵而来。

憎恨、批评、内疚和恐惧，引致我们的身体发生疾病。不快乐带来风湿症，长时期的憎恨，更会带来癌症。

很多病人来到诊所见我，诉说他们这里痛、那里痛，我一听就知道他们一定心里有很多不快乐的事情。有些人整天都有紧张感，有些人很早便秃头，有些人患上胃溃疡，有些人无端脚底痛……这些疾病，以我的经验来说，只要病人能化解他们的憎恨心，病痛便能消除，连癌症都可以化解。这说法听起来好像不太真实，但我却真有这种经验和事实。

我们人人不但可以对往事改变态度，而且亟需改变态度。过去的造作已经成为事实，我们无法再改变它，可是——我们却可以改变对往事的态度和思想。有人以前曾经伤害过我们，我们就此不断拿来使自己痛苦，伤害自己的身心，这是多么愚蠢啊！

我时常向那些对别人怀有怨恨心的人说：“你现在就应该开始化解你的怨恨，因为现在还不迟，还很容易。千万不要等到快要被医生开刀的时候，甚至在临死以前才开始，那便太迟了。宽恕别人吧！你可以做得到的。你能够宽恕别人的过失，别人才可以宽恕你的过失！”

人要想化解怨恨心，先要消除恐惧心，因为当我们恐惧的时候，很难把心中的意念集中。所以我们一定要先把恐惧化解，凡事从从容容，自然能够产生力量帮助我们。如果我们不加改变，只一味地以为自己是一个无能为力的受害者，一切事情不会再有希望；那么，即使佛菩萨也无法和我们感应，帮助

我们，我们便被自己所害，更加一落千丈。反之，如果我们一朝醒悟，痛改前非，化解了所有恐惧和怨恨，有正确的思想观念，那么来自四面八方的支持力量，将使我们转败为胜，步步高升。惟有宽恕别人，才能把不快的往事化解。

我们也要宽恕自己。

我们可能不知道怎样去宽恕别人和宽恕自己，甚至根本不希望有宽恕，或不知道可以宽恕。

事实上，宽恕他人，宽恕自己，都是必须的。人谁无错？连圣人都有错，何况普通人？宽恕就是给人机会，给自己机会，“化干戈为玉帛”是世界上所有的好事之一，非常重要。

在知道“宽恕”的重要后，便要能够去实行。我们可以下定决心，对一个害过我们的人说：“我预备宽恕你，虽然你过去对不起我，但我决心宽恕你，不再记恨，让你自由自在。”——这就是“解怨解结”。这一句话很有份量，你不单解放了他人，也解放了自己，不会再被怨恨所困。

很多疾病都来自不能宽恕别人。如果你希望你的病快快好，那么当疾病来的时候，你便应该快快找出，在你的心里究竟有那一个人令你痛恨？当你找出后，你便应该宽恕他。

要是你对这一个人感到很难宽恕，那就证明这一个人其实是你最需要去宽恕的。你不必愁不知道怎样去宽恕他，只要你肯宽恕、准备宽恕，佛法自会教导你怎样去宽恕。

一个人认识自己的痛苦容易，认识别人的痛苦较难。其实想通了就会知道，他们也已经尽了全力，只是不自禁的做错事罢了。既然做错，他们的痛苦和需要被原谅是必然的。

与宽恕别人同样重要的一件事是——自己应该喜爱自己。尽管我们健康不佳、缺少金钱，或是婚姻关系不快乐，都只是暂时性的，只要我们喜爱自己，种种不如意事，都会很快过去。

我发觉：人一旦接受自己，那么生命中的一切，自然都会流畅。只要我们真能喜爱自己，我们的健康回好转，金钱会更多，与人的关系会改善，创造能力也会增强。当好的一切自然来到时，我们根本不需要去特别奋斗。喜爱自己，接受自己的一切，就够我们一生受用不尽了。

接受自己和喜爱自己，会制造出一种安全感、自信心，故此能使我们福至心灵，万事得心应手。所以，“当下”我们就应该毫不迟疑地改变，立刻接受和喜爱自己。一旦真做到了，一定会有很好的成绩，而那些成绩，完全不是勉强的来的，而是自己自自然然发生的。

我们不应该鄙薄自己、看低自己，因为那样等于是在自己身上加锁，把自己锁在一个不见天日的牢笼里，不能出来。要打开这把锁救自己，惟有喜爱自己、接受自己，不要对自己妄加批评。

多年来，我们可能一直都在苛责自己、批评自己。这样做对我们一点用处都没有，徒然使自己徬徨无措，那又何必？当我们接受和喜爱自己时，我们的所有潜力，自然都被发挥出来，会高明的连我们自己都惊奇。如果不信，不妨想想：是有人在一旁责骂你时，你做事做得最好？还是有人在一旁鼓励你时，你做事做得最好呢？

我常常觉得，在我们的无限生命中，一切都可以很完美，只要我们照着正确的指导去做，佛的高超力量每天都在一旁帮助我们。

我们要放下不必要的执着，以佛的知见启发我们内在的智慧，这样，所有我们不能解决的问题，都会得到明确的答案，疑难自然迎刃而解。所有我们的病痛，都会得到医疗，豁然而愈。

智慧的力量无穷，它会显现让我们知道所有应该知道的一切，也会带来我们所有想得到的东西，一到合适的时间，我们再没有缺乏，一切都那么美好。

《生命的重建》露薏丝·海