



## 露薏丝·海

著作：生命的重建

### 第二章 你有什么问题

每当我问人：“你有什么问题？”很可能，他回这样回答我：“我年纪老了，身体有问题，不是这里痛，就是那里痛，痛得我一刻都不得安乐，眼睛看不清楚，耳朵听不清楚，样样机能都在衰退。”不错，这些问题的确很普遍，我很同情。

也有人回这样说：“我和别人的关系，总搞不好。他们对我诸多要求，却从不给我支持。他们批评我、诋毁我，一点都没有爱心。他们凡事都针对我，不理睬我的困难，甚至从来都不给我解释的机会。”是的，这些问题，的确成问题，我很同意。又有人这样回答我：“我没有钱，所赚的钱又少，不够用，要付出去的，总比辛苦收入的更多，令我收支不能平衡；仅仅金钱这方面，已使我很彷徨。”的确，时常入不敷出，真的很成问题。

还有人这样说：“我从来都没有机会能够做自己喜欢做的事情，我也不知道我究竟应该做什么？我没有能力使人家高兴，而且永远觉得时间不够用，所有的需要和欲望都不能够实现。没有人关怀我，帮助我能过得较好的生活，我太没有用，几乎做什么事情都做得不对。又时常把应该去做的事情，拖延不做。”申述这类问题的人，我真见过不少。

到我诊所来的病人，各有各的问题，所有他们的问题，大概和以上的几项问题差不多：或是身体有病痛，或是与人难相处，再不就是缺少金钱，精神苦闷.....，有些甚至几项问题都集中在一个人身上，并不是一个人只占一项那么简单。

病人们知道自己有问题，却不知道他们的问题，都来自他们的思想，是因为思想不正确，才产生那些问题的。我常常问这些病人：“你生活得好不好？”“你的身体怎么样？”

“你是做什么工作的？”“你喜欢你的工作吗？”“你的钱够不够用？”

“有关你的爱情方面，是怎么样的？”

“你曾和多个爱人分手吗？我可以知道你每次分手的原因吗？”

“请简简单单对我说一说你在孩童时的生活环境。”

当我的病人回答我以上这些问题时，我留心听看他们用什么语气来做答，和他们的身体姿势怎么样、面部表情怎么样。

因为思想和语言会制造每一个人的将来，所以我对他们的所思所讲十分注意。而每当我仔细聆听他们所说的话后，我总可以知道他们究竟存在有什么问题。“欲知心中事，且听口中言”，我们每个人所说出来的话，分明这样却说成那样，用的语气又不对称，很多事都和他们的经历不符合，那么我就可以确定：他们如果不是在说谎，就是和特们自己的生活，断了联系。

我也会给我的病人一人一本小册子和一枝笔，让他们在纸上写出五句到六句子，说说他们应该怎么样。有些人觉得这样写很困难，有些人则写得不愿停手。

然后，我请他们把已经写下的句子读给我听。当他们读出“我应该怎么怎么”时，我会立刻问：“为什么你觉得应该这样？”“我母亲说我应该这样。”“我怕不这样做不好。”

“因为我要十全十美。”“所有人都要这样做嘛！”

“因为我太懒，高矮肥瘦都不合标准，太蠢、太丑、太没有用。”

我从他们的这些回答中，能知道他们的概念模式，究竟错在那里。他们读，我只静听，不加批评。直到他们读完六句应该怎么怎么后，我才跟他们谈话，讨论“应该”这两个字。

我认为“应该”这两个字，是文字中非常有害的两个字。当我们用“应该”这两个字时，其实就是在说我们自己“错了”；我们的过去“错了”，将来也“会错”。

我们真的不需要这样说自己“错”。我们原来就可以有多种选择，不是一定要怎样。如果我能，我真想把“应该”这两个字永远取消，把它变成“可以”两个字。“可以”这两个字，表示我们有选择的余地，也表示我们从来都没有那种所谓的“错”。

我叫我的病人作出改变，把“应该”两个字从纸上画掉，改写成“可以”这两个字，并且请他们照这样读出：“我希望我可以怎样怎样……。”这么一来，很多黑暗都立刻变成光明了。当他们每读完一句他们希望自己可以怎么样时，我便问他们：“那你为什么不这样呢？”他们的回答，和以前显然不同：“因为我不要。”

“我想我会很害怕。”“我不知道怎样去做。”“我想我的能力不够。”

这些回答，都已删除了“错”的涵义。

很多很多的病人，多年来都在不必要的严责自己，批评自己没有做某一件事；其实在他们的内心里，根本没有要做的，一点不合自己的旨趣。如果他们明白自己不必一定要由他人摆布，那他们就可以把那样没有做好的事抛开不理，不必耿耿于怀，洒脱得痛痛快快。

有些家长认为他们的儿女应该成为一个医生或者律师，就要儿女照着他们的意志去做。如果他们的儿女对学医或者做律师一点都不感兴趣，那么学不好、做不好，就情有可原，大可不必对父母抱歉，更不必因此责备自己。

可以被痛快抛掉的自责，大家不妨立刻抛掉，不必等待日后。

自从我和我的病人研究取消用“应该”两个字以后，我的病人们就开始重新检讨他们的生命，同时发觉有很多他们一向希望能做好的事，其实并不是真出于自己内心的需求，而只是为了要讨好他人的缘故，那是很愚蠢的。当他们这样一觉悟以后，那些因为心理负担而引出来的疾病，便很快就有了转机，因为他们不再为了讨好他人，去做一些自己不需要做的事，而且把达不到理想，当做是“自己的错误”，加苦于自己；如此，一切压力就此消失，新的生命从此开始。

我向他们讲解我的哲理，我相信生命是非常简单的，我们送出去的任何东西，转眼之间，将以另一形式重回。佛的正知正见，引导我们的正确思想、正确行为，使我们种瓜得瓜、种豆得豆，得到一切应有的果报。

当然，在我们还是小孩子的时候，我们只会从成年人的启迪中，去学得怎样感受生命，怎样感受自己，怎样产生信念。但是，不论我们小时候学到的是什么，在我们长大成人以后，就不一定要把那些信念，重复放置在自己的生命之中。要知道，我们所有的过去都已一混而过，真正对我们有用的，是在“当下”。

我们要向佛学习改变自己，而且要由“当下”开始改变！喜爱自己不论我的病人有着多大的问题，我都以同样的方法帮助他们，这方法就是教他们“喜爱自己”。

爱是最奇妙的、最有效的医疗力量，如果我们每一个人都能够真正的喜爱自己，生命一定回充满奇迹。

怎样才算是真正喜爱自己？真正喜爱自己，要离开虚荣、摆脱自大，因为虚荣和自大与喜爱自己之道正好相反。虚荣和自大其实只是一种恐惧，而喜爱自己乃是要我们对自己有极大的尊重心，以及对自己的生命、自己的心意、身体有深深的感激之意。

我认为“爱”是在内心中对自己、对人、对生命的热忱赏识，同时也赏识其他很多不同的东西。以我自己来说，使我非常热爱的有：生命的种种历程能生活在世上的欢欣我所见到的美另一个人知识心意的奇妙我们的身体动物鸟雀鱼所有的植物宇宙的伟大和奥秘佛的支持与鼓励朋友们，请问你还可以在这些项目上，加多其他一些什么吗？

现在，让我们来研究研究有关自己怎样不喜爱自己的一切：我们经常责备和批评自己。

我们用不当的食物、烈酒、毒品来糟蹋自己的身体。我们坚信自己不被他人所爱。

我们甚至害怕升职。我们使我们的身体产生疾病和痛苦。

对我们有益的事情，拖延不做。我们在混乱和没有规律的环境中生活。我们欠人金钱。

我们接近不爱护我们的人。请试想一下，你有无如此的不喜爱你自己？

记得有一位我的病人，她是配戴隐形眼镜的。有一天，我和她一起发现了她童年的恐惧，那恐惧对她后来的日子影响很大，而她却浑然不知。经我向她讲解开导后，第二天她便感到戴着的隐形眼镜不舒适。她把它们除了下来，结果发觉，自己的视力竟然比戴眼镜时更好，根本没有再戴眼镜的需要。

但即使如此，她还是对自己的眼睛毫无信心。一整天，她都在对自己说：“我不相信，我真不相信，我真不相信，我完全无法相信。”她这样想了一整天以后，第二天她又把眼睛戴上了，觉得自己一定要戴眼睛，戴了眼睛才感到安全。她的这种表现，可以证明人在对别人没有信心的时候，竟会对自己都不信任，一双眼睛明明正常了，还不肯相信事实的真相。其实，人的视力与他的身体精神都有关系，并不是只可以坏下去，不可以好起来的。

又有些人，觉得自己没有价值，这也等于不喜爱自己。

汤美是一位杰出的艺术家，常替很多富有的人家作壁画，可是自己却毫无积蓄，而且时常穷到连帐单都付不出。他以为之所以会这样，是因为替人在墙上画图，时间所费太多，导致赚不了什么钱所致。其实谁都知道，汤美向人开出的价格太低，所以才收入不多，而那些富有的人家，即使汤美多要些钱也不会拒绝的，甚至还会觉得墙上的图画更有价值呢！只是汤美自己太看轻自己了，不敢多索取酬劳，以致辛苦工作都不能应付日常开支，令自己常在贫穷中受罪。不懂得改善生活，只知道意味自苦的人，是很对不起自己的。

又有些人，常觉得自己没有价值，在工作的地方，往往觉得自己做错了什么事，以致同事们都不爱他。

还有些人，因为和异性有过一两次约会，以后对方就再没有约他，便以为自

己有什么错使对方不高兴，以致非常懊丧。其实，人和人在单独接触以后，容易发现双方不太合适，所以不想再约会。这种情形非常平常，何必责怪自己？

更有很多婚姻曾经失败的人，他们不再肯定自己的价值，把自己认为是一个永恒的失败者，这也是不对的。婚姻的能否维持，全在夫妻双方的个性是否合适，谈不上什么胜和败，用不着看轻自己。

有些人连自己的身材不及模特儿的身材好看都感到难受；有些人凡事都不敢作主，怕有差错；有些人为了息事宁人，放弃自己的原则……。

你 试想想，你是不是也常感觉到自己没有价值？婴儿的完美当我们还是一个小的婴孩的时候，我们可以说是十分完美的。婴儿并不需要做什么事情来使自己完美，因为他们真的已经十全十美。他们知道自己是家庭的中心，他们有需要时，从不害怕发问和争取。他们很自然地传达他们的感受。当一个婴孩身体不适的时候，家人一定会发现，而且几乎所有老老少少的家人都会知道。而当他们快乐的时候，家人一定能看到，因为他们的笑容可以使整个家都发出光亮。

婴孩是充满着爱的。但是，假如你不爱你的婴儿，那你的婴儿就会无精打采，甚至可能郁郁而亡。人在长大以后，才能学会怎样在没有爱的环境中生活，但婴儿却绝对办不到。婴儿喜爱他们自己的身体，甚至连自己的粪便都不讨厌，他们有极大的喜爱自己的勇气。

记着，我们都曾经是这样。但是，当我们开始听成年人说的话，而成年人说的话又常常引起我们对一切恐惧时，我们就渐渐失去了以往的勇气，不再像婴孩时期那样喜爱自己了。

对 镜作练习有时候，我会叫病人拿一面小镜子，望着镜子中自己的双眼，轻呼自己的名字，同时说：“我喜爱你，我接受你。”这是一种很简单的动作，但是有不少病人却认为很难做到，他们在对着镜子做练习的时候，都显得情绪不稳定，有些人会愤怒、有些人会哭，有些人根本不肯做。有一次，一位病人还把镜子大力摔掉，立即离开了诊所，直到多月以后，他才重新练习这种动作。

对镜的练习，看来好像有些无稽，但事实上却真能帮助病人吐露心声，令我迅速了解病人。

当我和已做过练习的病人讨论他们的问题时，会比较容易把问题的中心发掘出来。除了少数病人，大多数病人都害怕拿着镜子凝视自己的双眼，那是一种害怕面对现实的心理现象。早期我也曾有过相同的经验，但后来我就可以对着镜子，毫无畏惧；有很多病人，也是这样。

所 以，这种对镜的练习，是不可少的。问题有一个病人，非常注重她的容貌，尤其注重她牙齿的美丽。她时常看牙医，而且看了一个又一个，来看看

去，始终没有一个能使她满意。她还去看整容医生，把鼻子也改变了，结果却认为自己比整容以前更丑，所以很懊丧。她的问题其实并不在于容貌，而是在于她深信自己不及别人；她有这种信念，自然觉得自己样样不对，这是她的牙医、整容师所无能为力的，并非他们的技术不高明，而是容貌根本不是她的真正问题。

另外有一位女士，她有口臭，臭得非常利害，谁在她的左右都会受不住，只能远远的避开她。她很用功，一面读书一面工作，十分努力。她的目标是希望能成为一位女牧师。表面上，她的精神修养很高，但在她的内心理，却不单要与人刻刻竞争，而且还充满妒忌和愤怒，总以为别人要抢夺他的职位，因而表现的很难相处。她的内心中的这种错误思想，便是造成她口臭的原因。事实上，她只是自己在恐吓自己，根本没有其他人想抢夺她的职位。她把注意力都集中在对付别人方面，忽略了自己的饮食不当、消化不良、以及口腔牙齿的不清洁才是令别人无法亲近她的原因，以至她更加觉得四周都是敌人，都对她不利。

另外有一个年轻男子，才十五岁便患上了绝症。她的母亲带她来看我，因为家庭医生、专科医生都说他只有三个月的寿命便要离开这个尘世。他的母亲非常歇斯底里，闻言更加乱成一团，但这少年却头脑精明，他很希望自己能活下去。他对我说他会听从我的指点，做我要他做的事情，包括改变他的思想和言行。

他的父母已经离婚，两人偶然相聚时，不是辩论、就是闹纠纷，使他生活在一个非常不和谐的环境之中。而他，又急切希望自己能成为一位演员，可以快快得到名利，以为一定要有名有利，人家才会接受他。他的这种念头，使他不能真正体验生命的欢欣。

我教他喜爱自己、接受自己，授他以各种方法，他一一实行了；后来他的健康，完全恢复正常。现在，他已长大成人，在百老会戏院表演他所饰演的角色，实现了他成为一位演员的梦想。同时，他也能丢开名利心，一心一意完成自己的心愿，果真体验了生命的欢欣。

过肥症是另外值得提出来讨论的一种病，它证明我们常常浪费很多时间，来对付一个不是真正问题的问题。很多人花费很多的心思与方法来减肥，但是到后来却依然故我，并没有任何改进。于是，他们有了更多其他的问题，而他们将所有的一切问题都推在肥胖上，怨恨不休。

其实，他们的内心早已别有问题，所以才会过肥。他们真正的问题，通常都是太胆怯、有恐惧心，需要得到特别保护。人在没有自信心、害怕和觉得自己“不够好”的时候，往往就会变的十分肥胖。他们常常责骂自己，怪自己太肥胖，每吃一点东西就产生内疚心，这真是浪费时间的行为。如果他们继续这样做，就算在过二十年，仍然会一样那么肥胖，因为他们并没有面对内在的真正问题，他们只把自己弄的更恐惧和更丧失自信。在恐惧和丧失自信

以后，他们又会体重增加，以发胖来做一切过失的掩护。

因此，对待过胖的人，我从不把注意力集中在他们的肥胖上面，也不相信节食能真正帮助他们。胖人节食往往不能持久，每次停止，肥胖依旧，所以节食全无用处。他们真正需要的，可以说是要能做心理上的节食——把消极的思想逐一消除。

我总对肥胖的人说：“让我们暂时把肥胖这件事情放在一边，我们先要面对另一些问题！”

他们时常都说无法喜爱自己，因为他们太肥胖，我向他们解释，说他们肥胖的原因完全是因为没有喜爱自己，如果他们能够开始喜爱和接受自己的话，体重一定会减轻。道理很明显，当一个人能喜爱自己的时候，自然就能保护自己，处处留心自己的健康，不吃过多的食物、不做过多的睡眠，多吃蔬果、少吃肥腻，灵活思想、运动身体。而当人在精神焕发的时候，身体机能自然旺盛，不致把脂肪囤积起来，形成过肥。一个人在憎恨自己的情况下想要减肥成功，等于是在不愿助人的情况下，想要别人帮助一样，是不能达到目的的。

我常常告诉我的病人——要重建生命。这本是很合理的建议，但有些病人在听到以后竟然会发生愤怒，以为我不了解他们真正的问题。

有一个女士非常忧郁，她对我说：“我来见你是因为有一篇论文写不出来，要你帮助，并不是要来听你说怎样学习喜爱自己。”

很明显的，这位女士非常自我憎恨，对自己的一切没有一样满意。她的这种自我憎恨，以差不多渗透到她生命的每一个部分，包括她所写的论文在内。只要她继续这样自我憎恨下去，那么她做什么事情都不会成功。她以在自己头上硬压上了一顶失败的帽子，把自己的耳目都盖住了。

我劝她别再自我憎恨，她不听，一面流泪，一面离去。一年以后，她又来见我，仍然这样的自我憎恨，而且还带有很多新的问题，论文当然也没有写出。

要一个人改变原本就不容易，就像我自己，也是到了四十岁以后才能做到。我相信人若付出毅力，因缘就会聚合而得帮助；若仍自暴自弃，那么菩萨也对他没有办法。真正的问题我时常都告诉别人，一定要喜爱自己。

喜爱自己，第一样要记住的事，便是不要苛求自己、批评自己、责怪自己。我问一些病人有没有批评自己，他们总是这样回答我：“当然我批评自己。”“我时常批评自己。”

也有人说：“现在比以往较少批评自己。”“如果我不批评自己，我怎样可以改变呢？”

有一个病人说：“所有人都批评自己，对不对？”

我对这个病人说：“我现在不是在谈所有人，我是在问你个人。你为什么批评自己？你究竟有什么错？”

当病人回答我的时候，我用笔把他们所说的话都记下来。他们每一个人都嫌自己这样、嫌自己那样，所嫌的一切大都有很多相同的地方。他们高的觉得自己太高，矮的觉得自己太矮，瘦的嫌自己太瘦，肥的嫌自己太肥，中等智力的嫌自己太蠢，不太年轻的嫌自己太老，年轻的有恨自己太年轻，相貌平常的怨自己太丑，甚至有些根本很漂亮和英俊的，都会恨自己不够漂亮、不够英俊。他们更会说自己做什么也太迟了，或者做得太早了，而且个个批评自己太什么什么。总之，他们人人都喜欢用一个“太”字，而到最后，他们都会说出：“我不够好，不及别人。”

就是这样，我们终于谈到了问题的中心——他们批评自己，原因就是觉得自己不够好，不及别人完美，这是一个真真正正的问题，需要解决的问题。其他如身体有什么不妥、与人的关系怎样弄不好、缺钱等等，都没有这个问题重要。因为这个问题是根本的问题，其他问题都是有这个根本问题所产生的。这个问题一天不解决，别的问题永远没有办法解决。人在自暴自弃的时候，聪明的会变蠢，健康的会多病，福不至，心不灵。

“自求多福”——只有对自己充满信心的人才有幸福。作一个人而竟不喜爱自己，这事决不可以。

我站在无限的生命中

一切都那么完美

我随时都受佛菩萨的保佑和指导

可以向内心深处探索

也可以向往事寻究

\*\*\*

我扩展我对生命的认识

我不是一个小人物

我要超越於无知无识

明白佛理



以及宇宙的奥秘

\*\*\*

我完全接受自己

喜爱自己

在佛的引导下

一切都那么完美

《生命的重建》露意丝·海