



露薏丝·海

著作：生命的重建

第三章 它来自哪里

我们已经作过讨，而且有了一个结论，这个结论是：很多人都觉得自己不够好，不及别人，因此对自己不满意，不喜爱自己。根据我个人的经验，人们如果有任何问题，都由于他们的自怨自艾、自暴自弃而起。现在，且让我们来研究他们为什么会产生这种问题。

我们研究怎么会从一个十全十美的婴儿，到长大成人时，反而充满难题，觉得自己没有价值，和没有爱的呢？

所幸大部分的人并不如此。他们很爱自己，也很爱别人，他们一天比一天有成就，而且十分珍惜一。

一朵玫瑰花蕾是非常美丽的，它的美丽始终一直保持，不单在花蕾盛开的时候，甚至落下最后一片花瓣的时候也都如此。含苞未放时娇嫩可爱，花朵盛开时美艳可爱，落花片片时凄艳可爱；它能在不停的变化中一直保持它的完美，真值得人深思。

我们也和玫瑰花一样，随时都在变动中，应该也能随时都很完美、随时都很可爱，从婴孩到青少年时期、从中年到老年时期，保持各阶段的完美。我们或已各自尽了自己的力量，以有限的知识、有限的觉察力，和有限的理解力，来使我们的生命趋向美好；可是我们的知识、觉察力和理解力都不足，所以常出问题。但假如我们信佛，我们一定会以不同的态度和行为来处世，达到完善的境界。清理思想现在，让我们来研究一下自己的过去，看一看究竟是什么在操纵我们的信念。

有些人认为这么清理自己的思想，过程一定会很痛苦；其实不需要害怕，在还没有清理和收拾之前，我们有必要先看一看它们，认清它们到底是什么样子？这正如你希望要把屋子收拾干净时，一定要把屋子里的每一样东西，都先仔细的看一看一样。

有些东西，你对它们充满爱意，会把它们擦抹一遍，甚至还用心的擦亮，使它们更加光辉美丽。有些东西，你认为需要修理，你便会特别记着他，细想用什么方法来处理它。还有一些东西，你觉得它对你已经没有什么用处，所以你便要把它抛弃，想看过的旧杂志、旧报纸、用完的原子笔、残旧了的

鞋袜等等，你都会习惯的把它们投入垃圾桶。

我们的房间既然要清理，就不要拖延，因为要做的事，迟早都要做。我们清理思想也是如此，清理时的态度也要这样。当你发觉有些旧思想应该被抛掉，你就抛掉；既不用珍惜，也不用怨恨，像你把吃剩的饭粒，从碟子上刮去一样。

想想，你会不会从垃圾桶里取出前天早已丢弃了的食物，再加品尝？清理思想也是一样，你当然不会再要被弃在垃圾桶里的思想，在来指导你明天的生活。假如某一种思想和信念早已证明对你毫无益处，那你便大可以把它们丢弃，像把垃圾到进垃圾桶里一样。没人规定你信过一些什么便要永远信下去，绝对不可以改变；你大可破旧立新，改变一切，以簇新的面貌得到新的收获。

现在，我要拿我的一些病人来做例子，让大家看看他们那些不正确的信念，究竟是从哪里来的？

⊙有位病人相信他自己是：“我不够好。”

那“我不够好”又是从哪里来的呢？原来是从他父亲那里来的——他父亲常常说他很蠢。他也曾希望事业成功，而且他的父亲也曾以他为荣，因为他有志气，还一次又一次的帮助他；可是，他对自己没有信心，没有信心是他充满怨恨，终于他在事业上一次又一次的失败。他的父亲一再支持他，给他一笔又一笔的钱，想使他转败为胜，但他都无法成功。原来他在潜意识里，因为憎恨父亲常说他蠢，所以便不知不觉的用事业失败来向他的父亲报复，使他损失金钱。

结果，最大的失败者当然是他自己。他和他的父亲，没有能化解佛家所说的“求不的苦”。

⊙又有一位女病人，也因为错误的意念，不喜爱自己，而产生问题。

她那错误的意念是从哪里来的？是从她的父亲对她不赞许来的。

她和她的父亲经常意见不合，她一点都不希望样样都向她父亲一样，只希望父亲能对她加以赞许。但是，她的父亲不但不对她有任何赞许，而且还不不停地批评她。

她的身体明明无病，却各处都疼痛；她的父亲也是一样，他们相对，非常痛苦。她不明白她和她的父亲之所以如此，完全是因为双方互相痛恨，不喜爱自己、不喜爱对方，因此一切都百般不妥；她和她的父亲，没有能化解佛家所说的“怨憎会苦”。

◎另有一位病人，认为生命充满危险。

她这种意念是从哪里来的？她觉得四周都非常冷酷，别人都非常苛刻。她甚至不会欢笑，因为每当她偶然欢笑的时候，她便会感到恐惧，以为“坏事”即将会发生。她从小便听到父亲不断地警告她说：“不要太开心，因为当你太开心的时候，便会疏于防备一切，引致别人乘机害你。”她听信父亲，失去欢乐，所以在她的生命中，不断发生问题。

◎又有个病人的错误也是：“我不够好。”

它从哪里来的？是因为他从小便被舍弃和忽视来的。

他十分沉默，觉得说话很困难，常常都一言不发。有一段时期还吸毒和酗酒，所以无法觉得自己好。原来，他的母亲在他很年幼的时候便去世了，他是由一个姑母所养大的。他的这位姑母时常都不讲话，一旦开口必定是对他一顿训斥。

他在寂静中长大，有时在屋中甚至一连几天都默不做声。

后来他有了一位爱人，但他这位爱人竟也是一个非常沉默的女子，他们两人在一起的时候常常都是彼此一言不发。他几乎一直都在饱尝佛家所说的“爱别离苦”，没有能化解这苦。

消极指示的练习我建议有问题的人作一个试验，那就是拿一张较大的纸，把他的父母所说他的不是处都一一写出来。然后要他们再化大约半小时的时间，把父母给他们的消极指示，也一起写下。

“他们对金钱有什么意见？他们有没有说有关你身体的话？他们对爱情和人际关系，有什么意见？他们对你的创作天才，有什么指示？他们对你说过什么消极的话？”我问他们。

等他们写完以后，我要他们冷静的把那些写下的字句看一看，然后自己说：“原来我自己的信念，很多都是从父母那里来的。”

我还请他们另外再取一张纸，把很多问题再作一番更深入的研究。我请他们写下当他们还是一个小孩子的时候，曾经听过以下的人对他们说过些什么消极的话。那些人：家人老师朋友有权力的人物教会中人我要他们慢慢的，好不着急的，花一段时间来把这张纸写好。

并且注意当他们在书写的时候，他们自己的身体和感受是什么样的状态。

他们所写的这几张纸上面，都是人家对他们作的消极指示，我请他们把这些消极指示，从他们的心中、思想中完全抹去，彻底消除它们。因为所有这些消极的指示都对他们无益，徒然令他们以为自己很不好，毫无用处。当然，积极的指示并不包括在内。

看见你内心的童真如果我们把一个三岁大的小孩放在房间中央，然后几个人一起大声地骂他，说他很蠢，说他做什么做得不对，命令要他做那样，命令他别做那样，骂他把地方弄脏了，或者再打他几下。这样我们会使这个小孩非常惊恐，他的可能反应或者是静静的瑟缩在一角，或者变本加* 鞞陌训胤脚 俛囊凰礼斌俊* 这就是打骂小孩子、不爱小孩子的结果，也是我们永远都不会知道这小孩蕴藏的天分，内在的潜力。

但是，假如我们同这个小孩和善地说话，告诉他我们怎样地爱他，怎样地关心他，怎样地喜爱他的样貌、喜爱他的聪明、喜爱他的能干，更对他说在他学做什么事的时候是可以有错的，无论他发生了什么事，我们都会站在他的一边.....这样一来，这个小孩所发挥的潜力，一定会令我们大大的震惊！

我们每一个成人都是一样的，都有一个三岁时候的自己藏在里面。假如我们时常都对内在的那个三岁的自己责骂，我们就会做出很多错事，或者瑟缩着什么都不敢放胆去做，是我们的生命搞来搞去都搞不妥当。

如果你时常批评自己，就好像你有一个朋友时常都在批评你，试问你还会不会喜欢他，和他合作愉快？一个人在还是小孩子的时候便时常被人批评，这是很可惜和令人伤痛的事。不过，这究竟已经是很多年以前的事情，不是现在的事情。如果我们现在还这样无情的时常批评自己，那才真叫人伤痛！

看看我们面前自己在纸上所写下的字句吧！那里所写的，都是我们小时候听到的消极暗示。

想想他们和我们现在所认定自己的错处，是否吻合？是否几乎一样？

答案很可能是。因为我们童年时代所得的指示，常常会影响我们的一生。我们都是好小，乖乖地接受“大人们”告诉我们的话，把它看成是真理、是不变的事实，因为这样，有些人就不由得要责怪自己的父母，认定自己是永远的受害者。可是，如果我们这样做，不单徒然伤感情，而且并不能把问题解决。不可责怪你的家人如果我们只会责怪父母亲或者家中其他人，那并不能解决问题，因为我们还被缚在问题之中。责怪别人徒然令自己损失力量；我们要能从问题中挣脱出来，掌握“当下”，开创未来，最重要的是要明白和了解一切。

我们一定要明白——我们的父母或家人，只有有限度的理解、指示和觉察力，他们只能持着这样有限的力量，来教导我们，而我们也不能改变过去。我们现在的思想，能塑造出我们未来的一切，如果我们要想挣脱过去，得到自由，就从“当下”开始。

我们责怪别人，其实是因为不想自己负责任，所以把责任推到别人身上，这是很不应该的。

所有那些对我们有负面影响的，或者对我们采取过不良行为的家人，并不是不可以原谅，因为他们各有他们的很多苦衷、很多恐惧，对很多事情都感到束手无策，不知道怎样应付，也不知道怎样正确的去对待别人。他们只能以

别人教导给他们的，在重复来教导我们。

你有没有想过，你对你父母十岁大以前的往事知道多少？如果你现在仍然能够有机会问问他们的话，我主张你问问他们、了解他们。当你能够知道你父母在童年时的环境状况是怎样的时候，就可以了解后来的一切。当你了解了，你便会对他们兴起慈悲之心。

假使你完全无法清楚知道你父母的童年境况是怎样的，那你便只能以你所知有关他们的片断，来想象一下他们有一个怎样的童年，以明白何以会创造出像你父母这般个性的成年人。

你需要有些知识，这些知识可以使你身心自由。假如你不去了解同情你的父母，你便永远不能够解放你自己。一个人如果要他们的父母都十全十美，那他就会同样的要求自己十全十美，如此一来，一生都会极痛苦。因为十全十美属于一种苛求，而人生不应该如此苛求。

选择我们的父母佛学告诉我们，我们的父母是我们自己所选择的，是有来由的，是非做我们的父母不可的。

他们好，是我们前生和他们有善缘；他们不好，是我们前生有了亏欠，所以受此业报。我们既和父母有缘，他们的“弱点”，也正是我们必定要接受的；我们在接受以后，可以自己来转化、改良。

我相信，我们每一个人都在走同一条永恒的路。我们来到人世，除了“了业”以外，还要学习某些课程；这些课程学习以后，会帮助我们今世和下一世的进展。

我们除了一定是我们父母的儿女以外，连我们的性别、肤色、国家，也都有定数。纵使一切对我们来说并不如意，但这种种已经不可改变。能有好的父母，固然可以给我们作为模范；就算他们多有不是，那也是给我们学习改善的机会。有父母才有我们，人身难得，我们要感谢才对。至于父母的不是，我们认识了，就不该再犯；如果再犯，便是自己错，不是父母错了——因为他们已经以他们的错误示范给你看了，也就等于教育了你。

我们来到人世，就好像上学校一样：如果你希望成为一个医师，你要上医科学校；如果你希望成为一个汽车修理师，你要上汽车修理学校；如果你想成为一个律师，你要去学法律。你的父母给了你生命，又养大了你，长大以后，就要一切自己负责。

很多失败的成人常会指责他们的父母，说他们不该生他们出来；那等于是说，他们不要有生命、不要有责任，那是有违自然的，也极不正确。听他人说话人会在不知不觉中受他人影响，那是事实。当我们还是小孩子的时候，家中的哥哥和姊姊对于我们来说，就好像是皇帝皇后那样，至高无上，哥哥和姊姊常常使我们害怕，他们说：“你再这样，我就讲给爸妈听，叫他们打你！”“你太小，所以不许你……。”

“你太蠢了，我们不要再和你玩耍！”

学校的老师们，对我们的影响也非常的大。象我自己，就在小学五年级正想学舞的时候，被一位老师说我长得太高，永远不能成为一个舞蹈家，而我又因为年少，所以竟完全相信了他，以至就此把我学舞的雄心抛开；等我醒悟时，我的年龄已经不再适合从头开始学习舞蹈了。

人们应该知道，在我们上学的时候，那些成绩和分数，只是拿来表示我们在那一段时期内得到了多少知识。但人们常在那个时候，以成绩分数的高低来衡量自己价值的高低，这也是一种极大的错误。

我们早年都有同学和朋友，他们都和我们一般幼稚，有些同学常会取消别的同学，是这些同学蒙受深刻持久的痛苦。

我自己在小孩子的时候，就有过这种痛苦的经验。我的姓名因为有不大的谐音，所以常被同学取笑，领我无地自容，抬不起头，十分可怜。

还有我们的邻居，也对我们有着一定的影响。那些影响不但来自他们对我们曾说过些什么话、作过些什么批评，同时更来自我们自己也常常顾虑到：“恐怕邻居会觉得我太……”

我们仔细想想，只怕还有其他的权威人物，对我们的童年产生相当大的影响力。当然，有极大影响力的，还有广告、传播机构、电影、电视等等。他们每次宣传什么，都用心理战术，是我们很难脱出诱惑，很难不听从他们。

幸而我们现在长大了，可以超越出早年受到的一切影响了。并且还知道人人有佛性，人人都可以做得很好，所以不论我们早年听了多少消极的话，只要我们肯克服，就可以消除过去的所有一切消极的信念。我们也曾经有过消极的信念，后来终于被克服。

我站在无限的生命中

一切都那么完美

过去已对我没有威力

因为我肯改变和学习

我认识过去

知道它自有它的必要

它把我带到今时今日

我也决定由此时此刻

开始把我恩想的房屋清洁

快慢都没有关系

因为我已经开始

* * *

最细小的最先清洁

最容易的最先清洁

这样

我便可以即时见到自己的成绩

* * *

我站在生命的历程中

自觉非常幸运

非常刺激

而且我知道

我的经验

我的学习

将使我更完美

因为

佛在我心里

引导我

《生命的重建》露薏丝·海