



## 露薏丝·海

著作：生命的重建

### 第四章 它是否真的

“真理是我们内在不能被改变的一部分。”

这个问题是：“它是否真的？”答案有两个：“是”或“不是”。

如果你相信它是真的，它就是真的。如果你相信它不是真的，它就不是真的。

半杯水，同时可以被看成是半“满”，或者是半“空”；不同的角度，及产生不同的观点。

我们可以选择千千万万种不同的思想，我们绝对有权可以选择。

大部分的人们，都会跟随他们父母的思想；但是，世界上没有任何法律，规定我们一定继续跟随父母的思想。人根本不应该限定所有人的思想都一致。

任何我选择出来相信它的，对我来说，它都会变成事实；任何你选择出来相信它的，对你来说，也都会变成事实；任何他选择出来相信它的，对他来说，同样会变成事实。如果你和我的思想信念不同，那么，你和我的生命历程，也会完全不一样。研究你的思想假如你的经济突然崩溃，那就是表示在你思想信念的某一个层次，相信你自已会没钱、会欠债穷困，你因此郁郁不乐，没有作过稳定经济的切实计划。

固然，美好的东西往往不长久，但消极颓丧，也大可不必。生命对你不会不公平，只是你自己没有斗志，常常说自己：“我怎样都胜不了。”

这一类丧气话，可以冲昏自己的头脑，作出不正确的决定。

如果你还没有能够吸引到一个异性来爱你，那也是你一直认为“没有人会爱我”、“我不值得被爱”。或者，你是在怕异性会像你的父母一样，支配你、管辖你。又或者你常以为：“人们只会伤害我”。你在内心先拒绝人，使人不敢接近你，不是人人无端端拒绝你。

有些人的身体健康不佳，他们常常相信：“我的家人身体都不健康，所以我的身体也一定不健康。”或者：“那是因为天气变坏，所以我的身体就变坏。”

又或者：“我根本是来到世间受苦的”、“祸不单行”……他们不去研究和对治他们的健康不佳，只以消极的信念来接受他们的健康不佳，身体自然不会好了。

很多人有了不好的思想信念，而自己并不知道。大多数的人，都不认识自己的思想信念；他们只把所有发生的事情，都看成是自然的，像饼干咬过后一定会碎一样。

不论什么问题，都有它的思想根源，这些思想根源，都可以在受到再教育后彻底改变。

很多使我们要在生命中受苦和挣扎的问题，在感觉上，都是那么现实、那么困难，好象与我们内在的思想信念，完全无关，只是从外面逼近来的、无可奈何的事。如果你那样想，如果你以为自己完全是被动的角色，那你便错了。

佛教告诉我们，凡事有“因”必有“果”，果是从因而来，并非无端端发生。我们只要想想，在学校里面发生问题的永远只是那几个常常发生问题的学生，便可以知道，学校并没有逼他们发生问题，是他们自己先有不正确的思想原因，才引他们得到麻烦的结果，这是很容易明白的道理。

看看你生命中的问题吧！问问你自己：“我有什么不正确的思想信念，是我制造出这么多的问题？”

让自己静静的坐着，仔细思索，同时想想佛陀的慈悲精神，你自己内在的智慧，就会给你正确的答案。童年学来的信念有些童年学来的思想信念，是积极和有益的，对我们的整个生命历程都有帮助，例如：“过马路以前，要现看看街的两面，有车就不能过去。”……等等。

也有另一些信念，只合于小时候有用，到了我们长大，便不再适合，例如：“不要听信别人的话。”……等等。接触别人是成年以后不应再害怕的事，如果永远对别人不信任，人就会变得寂寞和孤立，限制了在社会上的发展。

“男孩子不应该哭”、“女孩子不应该跑跳”，也是大人们灌输给小孩子的信念，这样的信念，往往就制造了隐藏感情的男人，和爱坐不爱动的女人。

如果成年人教导小孩说：“这个世界，是一个很无情的世界。”那么，小孩子便会以为那一定是真的，以为世界上人人都很无情，所以不敢和人往来，到长大后也往往如此。

相反的，如果成年人教导小孩子说：“只要你对别人好，别人也会对你好。”那么，小孩子的表现便会不同，到大都容易接受别人，更会献出自己的爱心。

有些大人常常骂小孩子：“这全是你的错！”像这样子的经常责骂，会弄的小

孩子时时不安，不论发生什么事情，都以为又是他的错，以致到长大以后，也是如此，成为一个瑟缩不敢有所作为的人。

如果人在小时候相信他是无关重要的一个，那么，他在不论什么情况之下，都是躲在一边的一个，甚至到大都如此。如果家里的人常常忽略他，到他大了的时候，他也会觉得在众人之中，自己好象并不存在。

人在小学一年级的時候，常常会有学习的困难，要老师教得很辛苦。于是，有些小孩子在受到老师的埋怨后，便会以为自己一定很愚蠢，一直都把愚蠢的标帜，插在自己的心里。

有些人的童年环境很不好，令他相信没有人爱他，也令他到大都非常寂寞。就算他把一个朋友或一段恋爱带到他的生命之中，也不会持久。

有些家人，令小孩子产生“人永远不会满足”的信念。这样的信念，会令他在长大以后，也时常都觉得衣柜里的衣服总嫌少、所赚的钱总不够多。人也总在不满足的怨恨状态之中。

有一个病人说他的家人一向都相信事事都不如意，而且认为事情只会变坏，不会变好，所以自己也充满了消极的信念。

他甚至在打球的时候伤了膝，也好像大祸临头，到处去看医生，连看很多个不同的医生，他感到他的膝部越来越坏，直经过很长时间，到他的膝部完全复员了，他就从此不再打球。本来，打球是他最喜爱的运动和游戏，他也要加以放弃；他怕再打球会打出更坏的事出来。

另外有一个人，从小受他父亲的影响，当他还是小孩子的时候，他的父亲便教导他要样样东西都抢先得，否则便会失去机会，甚至一无所有。于是，等到他长大以后，他也不肯帮助他人，连排队购买戏票，他也一定要抢在众人前面，不守秩序；为了这样，许多人都不愿意和他作朋友，以致他在精神方面，十分苦闷。

对付童年学来的消极信念的唯一办法，就是彻底把它们丢掉；学习佛陀，建立新的、积极的人生观。如果你相信佛陀，所有的问题，就会得到解决。

我们时常都说：“我就是我，我一向都是这样的。”也说：“事情就是这样，不可能改变。

”这两句话听来像很真实，其实只是一种信念，并不是事实。但是，如果我们永远这样相信，它就会变成不易的事实。

平常我们所相信的，一般原只是他人的意见，但我们把很多他人的意见，都放入了自己的信念系统之中。这些信念，就和我们其他的信念，混合在一起，成为了自己的信念。

很多人早上醒来的时候，如果发觉外面正在下雨，便立刻会想：“唉，今天的天气真坏！”

其实，下雨天并不坏，下雨天只是空气潮湿，如果我们有着适当的雨具，穿着适当的鞋，改变我们对雨天的态度；那么，下雨天便可以变成很不错的一天，至少决不会比任何一天差——你不觉得它有诗意，也会觉得它能增加水库的蓄水量，更会觉得它对草木和农作物有益；而且下雨天的街上，灰尘也少些。

但如果我们坚持相信下雨天是坏的一天，那么，每当下雨的时候，我们的心都会因此沉下来，人变得很不开朗。我们会抗拒这下雨的一天，而不懂得顺应此时此刻。

事实上，天气并没有“好”和“坏”之分，天气就是天气，但若是我们把下雨天看成是“坏”，影响了情绪，那么，下雨天变真的是“坏”了。

一个人要得到一个快乐的生命，就先要有快乐的思想；要有一个旺盛的生命，就先要有旺盛的思想；要有一个充满慈爱的生命，就先要有充满慈爱的思想。

人的思想，领导行为；种什么“因”，待“缘”成熟，就得什么“果”。

时时刻刻都能有新的开始我要一再的告诉大家，力量的焦点，永远都集中在“当下”。我们跟前的每一分钟、每一秒钟，都永远不可能停滞不变。所以，“当下”我们就可以立刻改变心意。

即使我们正在生病、正被消极的思想所困、正时时在自我憎恨，经济方面也困窘了很久，都没有关系，我们可以在“当下”，就立刻开始改变一切。

原来所有的问题，都可以从根本处去消除它，而不再是以后的现实，只要你愿意，一定可以做到。

记着：在我们的心中，能思想的是我们自己；在我们的世界里，自己才是真正的力量！

我们过去的思想、信念，制造出我们以前的一切经历。

我们现在的思想、信念，将会制造出我们下一个时刻、下一个月、和下一年所有的际遇。

不是“命运”在领导你，是“思想信念”在领导你。

一个身五分文的僧人，能够建成一所宏伟的寺院，是他先有思想信念，然后，付诸行动，终于成为事实。

亲爱的读者，我要在这里给你们最珍贵的劝告，也是我多年人生经验得来的忠实劝告，假使你们不要听，可以拒绝改变；仍然选择以前的旧思想，把你们所有的问题，完全保留。

我诚恳的说：在我们的世界，自己才是唯一的力量！我们所选择的思想行为是什么，他们都会一一成为将来的现实！

你们只要在“当下”，就开始一种新的行为，那么，每一刹那，都是一个新的开始，这完全可能！对有问题的朋友来说，这实在是一个喜讯！

朋友！请下定决心，从“当下”开始转变，开始新的生命！它是否真的如果你在默想什么，请先捉住你现在的思想再说。你现在究竟在想什么？因为你的思想，能够真的制造出你一些行为来，所以你要小心想想：你真希望你刚刚在想的，变成事实？

如果你的思想是一个焦虑、愤怒、伤心、报复或恐惧的思想，你就更加要留意了，想清楚吧！想想这一个不良的思想，会招致怎样的结果！

虽然要捉住我们的思想并不那么容易，它们常常变动的那么敏捷，简直就像闪电那样；但是，从这一刻开始，我们一定要知道自己在想什么。如果你发觉自己所想的只是消极的意念，那你便要立刻斩断它，不要让它再继续下去。

你可以立刻转变，选择积极的思想，对消极的意念斩钉截铁地命令它离去。

每一个在自助餐厅的客人，都可以面对所有供应的食物，从中选择出自己所喜爱的东西；同样的，每一个运用思想的人，也都可以选择他自己所有的思想。而选择思想，比选择食物更重要，食物只有可口与不可口的分别，思想却能够影响人未来的生命历程。

因此，如果你选择那些会为你制造出问题和痛苦的思想，那就是极不明智的；这比你选择令你翻胃的食物更糟。当然，不可避免的，我们偶然都会有错误的选择，但犯一次已经够了；当我们一旦知道那一些食物令我们的身体不适，我们便不会在选它。同样的，选择思想也不可以一错在错，那些制造出问题和痛苦的思想，一次以嫌太多。

我早年遇过一位牧师，他的名字叫做雷文查理士波尔卡，他常常重复的对我们学生说：“当我们有问题产生的时候，我们不是要立刻有所行动，而是应该好好的先去认识那个问题。”

我们的心意能制造出我们的未来。所以，当我们有什么不满意的情形时，我们一定要用我们的心意去改变它。而且，我们要在“当下”就开始把心意改变。

例如，你有一个好朋友。他一直对你很好，但是，你们之间，忽然为某一件事

事，意见不合，甚至发生冲突，发生冲突的结果，是他胜利、你失败，因此，你愤愤不平，脑中充满对他不满的思想，甚至想为自己的失败，对他采取报复的行动，来打击他。你虽然也想到，打击他只会两败俱伤，从此彻底破坏了你们的友谊，对你一点都没有好处，但是你还是在想出这一口气，不达目的不休.....。

你的心意，已经像野马一般，横冲直撞，如果你自己不立刻悬崖勒马、立刻有所改变，那么，你和你的老朋友的所有友谊，就会在你的行动中全毁了。

“认识问题”，是要你想清楚——究竟谁对谁错？为什么他会胜利，你会失败？你失败，是否一定要对胜利者报复？宁愿两败俱伤的念头，是意气用事，还是正确的？即使老朋友这次确实犯了错，你可不可以暂时原谅他，等他自己觉悟？你一定要作小人吗？你为什么不做君子？当你终于能改变自己心意的时候，一场友谊破裂的悲剧，便不会发生了。

事实上，很多你认为对你不利的事，并不是真的；你要能运用你的思想、智慧、慈悲，明白别人为什么会如此，从而化敌为友，重结善缘。

你当朋友是敌人，朋友就真会变成敌人了。你当敌人是朋友，敌人也会真变成朋友。

“万法唯心”，佛法讲得一点都不错；你的心意，决定你的一切。

我站在永恒的生命中

一切都那么完美

我再也不计较以往的缺憾

我现在选择

用佛陀对我的期望

观看自己

我是有佛性的

我会十分完美

\*\*\*

我现在选择

依着这种理解

来改造我的生命

\* \* \*

我在适当的地方

把握适当的时候

做出适当的事情

在佛的世界中

我的世界中

一切都那么完美

《生命的重建》露慧丝·海