



露薏丝·海

著作：生命的重建

第五章 我们要怎样做

决定改变现在，很多人都对自己的烦恼和问题，举起双手，恐惧地投降；大多数人，都执着一切，不肯去尝试改变。

很多人会这样说：“我觉得不可能改变，也没有希望能改变，所以不想尝试改变。”

还有很多人这样说：“我觉得还是不改变的好，因为我已经习惯了生活在痛苦里，知道怎样去接受这些痛苦，虽然我不喜欢有痛苦。但是，那总比去违反它好，因为违反它，它可能会变的更坏、更令我受不了。”

事实上，怨恨最没有益处。有不好的事情发生了，是我们怨恨，怨恨完了以后，另一些不好的事情又发生，于是我们又再怨恨……这样的循环不止，令我们永远也不能超越出痛苦。

怨恨有什么用呢？它是一个愚蠢的反应，和一种拒绝去认识的生命反应。

我们要仔细的问一问自己：这究竟是为了什么，竟会有这么多不好的事情发生，使人不得不怨恨？

我相信你的心中一定有什么信念不对，才会制造出这么多的烦恼和颓丧，引使别人不时来骚扰你。为什么你不改变思想行为，阻止不好的事情发生，使你永远不再怨恨？

就算不好的事情已经发生了，你也要想想佛陀教给你的一个“忍”字，慈悲地去对人、慈悲地去应付问题，才是正真的解脱痛苦之道。

你怎样对人，人也怎样对你；你宽厚对待别人的错，别人也会在你错时，宽厚地对待你。

如果你真的想知道你自己有多顽固的话，你只要想想你是不是一个“肯去改变”的人，就能清楚了。

我们每一个人，都希望能把生命改变的更好，把一切处理的更合适、妥当，

也更轻松。但是，尽管我们是这样盼望，但要我们正真有所改变，却常常办不到。我们宁愿他人改变，来适应我们，也不愿自己改变，去适应一切。

假使你自己都不能为自己改变，那别人又怎能为你改变他们自己呢？改变自己不是一件容易的事，但也不至于毫无办法，我们只要能从自己的内在该起，先改变我们的旧思想，再改变我们对人说话的态度；自自然然，外面的境遇，也就改变了。

改变思想、改变说话态度，就能改变生命，使一切变的更好。说来轻松，做起来却往往并不容易。因为，每一个人，都有他的顽固性——或多或少；也有毅力问题——能坚持不能坚持。

象我自己，一向都很有点顽固，甚至现在，每当我的生命中，有需要作出新的决定和转变时，我那点顽固，便会从内心深处，浮现到表层来，使我抗拒改变、使我保持我的旧思想，使我一时里又成为一个自以为是、怨恨孤立的人。

经过多年积极改进的我，都会如此，可见人的顽固，多难对付。

我把对付顽固作为我自己的学习课程之一，经常努力，当顽固发生的时候，我总要告诉自己：我是在生命的重要转折点中，决不能姑息懈怠，任顽固胜利；既然我决定在我生命中要有所改变，就一定要有新思想新行动！那时，我便向我自己的内在，深深的转下去，把旧思想一层层的剥开来，让每一层旧思想，都换上新思想。

在这样的过程中，我常常遇到困难，因为有些旧思想，很容易被剥去，而另有一些，则象拿一片羽毛来拨大石那样的棘手，旧思想会毫不为你所动，屹立不倒。

人往往被严重的问题，阻挡了成功的道路；不去克服它，便永远只有失败。对于去旧换新，愈是顽固的旧思想，愈是生命的绊脚石，所以非去掉它不可。认清了，认真去对付，有毅力，就能得到胜利。

有一点我们一定要明白；认识到自己过去的思想信念错误，并不是表是我们过去不是一个好人，不必为我们的过去悲愤，还应该在改进的“当下”，高高兴兴的庆祝一番才是。

让我们认真的说：“我愿意改变。”

重复的说：“我愿意改变、我愿意改变。”当我们这样说的时候，最好将手放在我们的胸口，表示决心。

我们的胸口，是我们身体上一个很重要的力量中心，这个中心，可以帮助我

们实行改变。我们这样说、这样做，就表示你承认自己正在寻求改变的程序中。

我们该知道，在我们的生命中，确实有些情况，需要被改变。这时候，我们便应该让它改变，不要去压抑它。

留意我们不想改变的地方；因为，它很可能正是我们最需要去改变的。当你付诸行动时。你会发觉；帮助我们成就的“因缘”，正在逐渐聚合。

当我们诚诚恳恳地，一再的说：“我愿意去改变”时，我们的情况就真的在开始改变了。

实行改变的道路我们不但要在思想意念方面更上一层楼地改变自己，同时还要在其他方面，也一一更新。

我们既要著重在灵性方面的改进，也要着重在心理方面的改进，更要着重在身体方面的改进。

真正的医疗过程，应该是身体、心理和灵性三方面同时注意的。不过，从任何方面开始都可以。

有些人从心理方面开始，参加心理课程、心理治疗；有些人从灵性方面开始，学习静坐。经常念经；有些人从身体方面开始，实行运动、注意营养。

这就象我们清理我们的房屋一样，可以由随便那一个房间先动手，都没有关系，只要整个房子都清理到，便可以了。

如果能从三方面同时并进，当然更好。这么做可以缩短身体衰弱的时间，早日回复健康。

中国古谚说：“并从口入”，认为许多疾病，都由饮食不当引起，所以对食物有很多禁忌，平常既注重“食补”，病后更不单吃药，还要“戒口”。这些说法做法，看上去虽然很“古老”，但是用现代的头脑去分析，却很“科学”，十分合于健康之道。人们的许多病，的确常常由饮食不当引起。常识告诉我们，营养不足固然能使健康不良，而营养过剩，也会促成很多疾病。何况还有“食物过敏”的问题，也已经引起了普遍的警觉。

以前，大家只知道鱼虾蟹一类的海鲜，才会引起食物过敏，其他食物都不会。但随着医学的发达，证实了可以引起人过敏的食物，多至一百数十种之多。“食物过敏”并非只令人皮肤发痒那么简单，它是可以严重到令人丧失生命的；所以我不轻易给人开列有关食物营养的单子，除非已精确知这个人的“食物过敏”情形如何。有些食物适合某些人，不适和其他的人，另一些食物，适合另一些人，不适和某一些人；一定要详加研究，不可以一概而论。

有一位病人平时就很喜欢喝牛奶，后来他发生肚疼现象，就更相信自己要多

吃流质，改善病况；于是他每逢口渴或有小小饥饿感时，便以牛奶来解渴、充饥。结果，虽然吃了医生的药，腹泻情形却没有好转，而且逐渐变本加厉，泻得更猛更勤，人也一天比一天消瘦。医生告诉他，牛奶不可以喝的太多，他不听；他认为他若再缺乏牛奶，他的身体营养，就会更加欠缺。他把对他的腹泻毫无用处的药停了，来我诊所看我，我请他即日起完全停止饮用牛奶，只不过一两天，他的严重腹泻，就霍然而愈，身体恢复健壮起来。“病从口入”的说法对这位病人来说，真是恰当不过。同样的例子，也多到不胜枚举。

一个人乱给自己“营养”，常常发生坏的后果；所以，不可以不小心。但是，一般食物也并不那么可怕，不致都会害人生病。主要是在食用它的人，是否食用得适当？如果尽食的量不不多，就绝对不会游大危险，这点可以放心。

我个人对营养的意见，非常简单，只要每天吃到很多种颜色不同的食物，便已经够了。如果某种食物自己吃了总感觉不对，就需要对它特别注意；经过证实，确定它屡试不爽地对自己不利，那就要立定主意，以后不再吃它。

如果你身为家长，而孩子还小，就更要兼顾到孩子们的饮食问题，小心观察。一般来说，肉类的毒素最多，即使你对它并不发生过敏，也不可以吃太多的量；若能够一植物种富有蛋白质的豆类来代替它，那就最好。这也说明了为什么现在吃素的人会大量增加，为的就是这个缘故。只可惜，有很多人吃惯了肉类，要他们忽然断荤，并不是太容易办到，那就只有听其自然，慢慢地来。我相信只要人们先有观念上的改变，慢慢就会付诸实行。

也有很多西方人，在吃了一个时期素后，发现自己开始贫血，以致又要重新吃荤。这是因为在他们的市场上，素食的种类太少，吸收不到全面的营养，才有这种现象。相信这样的情形，以后会随需要而改变，只要食物商能多多动脑筋，就不同了。

人不论在那方面改变，都会有一两天感到身体不舒适；或者是改变饮食、或是改变思想系统、或是开始静坐.....都会如此。而且甚至可能会显得比没有改变以前，更坏许多。这是新旧交替必有的现象，就像是准备洗一支煮菜的锅，这锅早被烧焦，很难清洗，于是我们要把热水和洗洁精放入锅中，先让它浸一浸，然后，才开始擦它，而这时候，锅子真正变成了一团糟，比没有动手清洗它之前，看上去更坏。

但是，如果你继续去刷洗，很快地，你便会有一支好像是全新的锅子了。

整顿心理系统也是如此。

当我们浸上新的意念和思想时，所有以前的污浊思想，都会浮到上面来，让你目睹。但是，只要你继续积极的建立新的健康思想，很快的，你便会有一个完全新的思想系统，再不像以往那样的杂乱不良，确实令你一切都焕然一新。

为自己好，我们都希望把坏的一切改变，不论什么方法，只要对我们有帮助，我们就要接受。这里有一个方法，很多人都用过，我自己也用过。这个方法就是：告诉你自己，你愿意改变。对这镜子告诉自己说：“我愿意改变。”

这样做，会发生很大的力量，因为你表示了决心。但如果你觉得犹豫/或者根本不愿意去改变的话，就要问问你自己，究竟为什么会这样？你究竟在抓这什么旧的信念不放？

请不要责备自己，只要留意它究竟是什么便可以。

不论那种信念是什么，我可以肯定它一定会带给你很多烦恼，未来还将带给你更多的烦恼。

你可知道它是从哪里来的？

知道，或不知道，都不要紧，要紧的是我们要做些行动来化解它，把它消除。请再去看一看镜中的自己，深深的看，凝视自己的双眼，再次拿出勇气，大声的说：“我要消除所有的抗拒力！”

这样做是很重要的。因为当我们还是小孩子的时候，家中的大人，便常常睁大他们的双眼，望着我们吩咐我们不要做这、不要做那；我们都会服从，而我们的许多消极观念，也都是由此得到。

我们到现在都会常常在对镜的时候，产生意念，我们会批评自己的相貌，联想到自己的某一些缺点。

为了改变，我们还是要对着镜子，望着自己的双眼，不过，我们该说一些积极的话、有鼓舞力的话，来振奋自己。这样做非常有用，可以很快便有很好的收获。

我自己就是一个证人；我曾经因此改变，因此得益。

我站在永恒的生命中

一切都那么完美

我现在镇定地

我决定改变

我可以受毅

可以学习

我愿意去改变

* * *

我要一面改变

一面觉得欣喜

每当我发现一件需要改变的事情

我就像寻找到一个宝藏一样

* * *

我看见和感觉到

每一个时刻我都在改变

坏的思想再没有能力战胜我

在我的世界里

我有很大的力量

佛陀也给我很大的力量

我选择善与自在

在我的世界里

一切都那么完美

《生命的重建》露薏丝·海