



露薏丝·海

著作：生命的重建

第六章 停滞不改变

“生命韵律在流动，在改变。”

我们常常有很深的旧思想、旧信念，隐藏在我们的内心里；我们一定要留心它、注意它。只有留心和注意，才可以改变它。

留心你有所悲怨的时候、注意你情况不妙的时候，那便是十分重要的关头，因为这表示旧的思想信念，已经不再潜伏在内心深处，这是已经浮现到表面上来了。

我们在这个重要关头留心注意，我们便会走近一个良师、一个益友，或寻找一些书本、得到一些知识，那会令我们看到新的方法、新的道路，能够应付和消除自己一向的坏思想、坏信念。

我自己的醒悟，来自我的一个朋友。他告诉我有一个聚会，可以参加；我听到以后，内心感到有所感应，于是我一个人前往。这虽然是一个小小的聚会，却竟然成为我迈向健全道路的第一步，现在想起来，这个聚会对于我的影响真大。

人们常常在开始他们第一步的时候，会觉得那一步开始得有些傻、不合道理，又或者会觉得它太容易。

他们的思想，不肯轻易的接受它，以致不想跟随它；他们的抗拒力会很大，甚至在想到它的时候，都会发生反感。

这种反应其实都很正常。但是我们一定要明白：我们既然有了想要改变的意图，这第一步，就是非常重要的第一步，是我们所应该走的第一步，它能改变我们、帮助我们、带我们实现我们所期望的一切。

没有耐性，是一种抗拒。我们抗拒的，是学习和改变；我们会希望一步登天，一下就把事情做好、完成。如果这样，就表示我们并没有花出适当的时间，去学习怎样化解问题。

如果你想从这一间房间，去到另一间房间，那你一定要先从椅子上站起来，在一步一步的向着另一间房间的方向走，才能到达那里；只坐在椅子上，口

里说要到另一间房间去，而自己却不行动，这是没有用处的。

我们生命上有了难题也一样。如果我们希望解决它，而又并不开始去处理它，难题自然不能解决。人一定要一步一步走，不可以没有耐性，没有耐性永远不能成事。

我们所出的问题，都应该由自己负责——这点认识也很重要。

我不是说你应该产生内疚心，或应该认为自己是个坏蛋。我是要你认识自己内在的力量，可以左右一切，它可以转化你的思想，也可以转化你的人生经历，避苦趋吉；这是佛陀所郑重教导我们的。

在过去，我们曾不自觉的用自己的力量，去制造出令我们痛苦的经历，我们甚至不知道自己究竟是在做什么？现在，我们要认识我们的责任，开始注意和学习怎样运用自己的力量，去制造、迎接积极的、充满善行善果的将来。

很多病人来向我要求帮助解决他们的问题，我指示他们，要怎样从新的角度，去做一件事情；怎样去原谅一个人，不记仇恨。我发觉，当我这样讲时，他们的嘴唇常常都禁闭着，双臂放在腰腹之间，甚至紧握着双拳。

从他们的这些姿势上，我可以看出他们的抗拒力，非常之强，但我知道，我的那些话，正是他们极需要听从的。

我们所有的人，都有课程要学习。那些最困难的课程，一定是我们最该选择的课程；如果十分容易，那就根本不必学习，自己都会明白。注意该学的课程如果你明白最令你抗拒的一切，正是你最需要接受的一切，那你就能面对你目前最大的问题，加以改变了。

你应该抛开执著、放弃抗拒，让你自己学习你需要学习的课程。一旦你这样做到了，那会令你所走的道路，以后更容易走。千万不要让你的抗拒力阻碍了你的进展，终止了你的改变。

我们可以从两个层次开始进行改变：一、看清楚自己的抗拒力；二、继续改变你的思想。

下面的这些行为，是在表示抗拒：当我们在谈话中接触到一个严重的问题时，我们会忽然改换话题。

或者离开那个地方，不再与人在一起。又或者故意避到洗手间里去。

在与人约会时，常常有意迟到。以生病为理由，避免见人。

故意忙碌地工作，不理睬人。浪费时间，不去接触应该面对的事。

双眼不望在应该望的地方，而望去别处。避免思考，乱翻杂志。做什么事都

拒绝用心。

花很多时间吃东西抽烟。编造理由，停止与人交往。有意无意地弄坏家中的东西。

除了以上这些情形外，我们有时也用言语来抗拒，常常这样说：“这是没有用处的。”

“我的家人不会明白。”“要改，我就把整个人都改过，最好把我的姓名也改了。”

“没有疯狂的人，不需要心理治疗。心理治疗是电影明星所玩的玩意。”

“没人对我的问题会又帮助。”“人们不了解我为什么常常要发愁或发怒。”

“我的情形与别人的情形不同。”“我不想去麻烦别人。”“事情自己会解决的。”

“我之所以不做，是因为没有其他人这样做。”

人的抗拒力，除了常常用以上这些行为和言语表现出来以外，还会用一种坚决的意见来表现。那些意见，一般来说，都是从别人那里听来的，却胡乱给自己用上了。它们是：“那些不对的事，完全与我无关。”“对我来说，这很不合适。”

“那样做不够伟大。”“精神修养高的人，也会发怒。”“人人都不会这样做。”

“我不需要爱情。”“那太傻了。”“那地方太远了。”

“又太多工作要做，这事没法做。”“要花那么多钱，太昂贵。”

“花的时间太长久，不好。”“我不信任它。”“我不是那种人。”

另外，我们也时常别人身上找理由，很又藉口地来抗拒一切。我们会说：“上天都不会赞成。”“这要等到上天批准才可以。”“那时环境不对。”

“他们不让我改变。”“我没有适当的老师和书本。”“我的医生不赞成。”

“我做工作太忙，抽不出时间。”“我不想被他人操纵。”“这完全是他们的错。”

“要他们先改变了，我才改变。”“你们不明白我。”“我并不真想伤害他们。”

“它和我的信仰相抵触。”还有另外一些藉口：“我太老了，改不了了。”

“我还年轻，要改也不急。”“我太肥，没法改变。”

“我太瘦，只想能够肥一点，别的暂时都不想。”

“像我这样长的太高的人，怎样改变也不会变矮一些，改来做什么？”

“我的性格，像我的身体一样，太矮，变不了。”“我太懒，不想改变。”

“我够强，不必改变。”“我太弱了，没有能力改变。”

“我很蠢，叫我怎么去改变。”“我相信我很精明，没有什么需要改变的地方。”

“我太贫穷，生活都照顾不过来，还说什么改变不改变！”

“我太没有价值，改变了大概也差不多。”

“我太不重要了，改不改变都没有关系，还是就这样算了。”

“我对我自己很认真，我不会轻易就改变的。”拖延、推诿，也是抗拒的一种表现：“我迟些时候会做，现在不急。”“我现在的精神不够。”“我现在没有时间。”

“抽出太多时间，那会妨碍工作。”“这是个好意见，让我慢慢考虑。”

“我有太多其他的事情要做。”“我明天再想一想。”“等我做完了要做的事再说。”

“现在不是时候。”“已经太迟了。”不承认自己需要改变，也是一种抗拒：“我没有什么不对。”“做什么都解决不了问题。”“我一向这样，没什么大不了。”

“改变又有什么用处？”“只要我不理会那问题，那问题便自然会。”

抗拒力中最大的一种，是恐惧——恐惧自己不熟识的一切，恐惧这样、恐惧那样：“我还没有准备好要改变。”“我可能会失败。”“他们可能会拒绝我的要求。”

“不知道我的邻居会怎样想？”“我不喜欢把自己的心事讲给别人听。”

“我不敢对我的家人说。”“我的知识不足够。”“我可能会受到伤害。”

“我不想改变。”“我不该花钱看医生。”“要我看心理医生，我宁愿去死。”

“我不想任何人知道我有问题。”“我不敢表达我的感受。”

“我不想谈论我的问题。”“我没有精力去做。”“如果我做了，后果不知会怎

样。”

“我怕这样会失去我的自尊。”“这是很困难的。”“这可能会使我失去朋友。”

“我不信任任何人。”

我的职业，使我接触到很多有问题的人，也听惯他们常用以上的话，表示出他们的不愿意改变。

有一位女士到我的诊所时，大大迟过她所约定的时间，她诉说她的身体各处疼痛。因为意外，她弄伤了她的背、颈和膝。

在她诉说的时候，她完全困难，但当我对她说让我来和她说几句话时，她便立刻坐立不安，从一张椅子上，转到另一张椅子上，跟着要去洗手间，又想要打电话，令我总不能在她的问题上作出讨论。

最后，她说她的姊姊和母亲，也都曾经因为意外，伤过两次背，他们都没有和人讨论过问题，所以她也不想讨论。其实她不只是身体疼痛，抗拒力也很强。

另外一个来向我求助的病人，对我说他自己很精明，懂得怎么投机，能得到很多钱。但是他也非常闹穷，时常交不出房租，甚至没有钱装电话。

我要他改掉坏习惯，停止投机。他坚持说，除非在生命中出现好事情，那他才可以改，否则，他不能。

一个人既有投机的坏习惯，又不会善用金钱，他的生命，又怎能出现好事情？用那样的藉口来抗拒改变，无非是自欺欺人而已。

有些人，自己不改变自己，只一味地要他们的朋友作改变，这分明也是一种抗拒的表现。譬如：有一个人来到我的地方，和我谈过话后，才知道我是一个不用药物治疗的精神治疗医生，非常吃惊。因为，他的朋友叫他来看我，这次的医药费，也由朋友赠送，而他却认为自己完全没有心理方面的问题。

又有过一个人，来请我去他的朋友处，治疗他的朋友。我去了，却发觉他的朋友，完全不知道这会事；他完全没有这种需要。

当我们看到一本好书、一出好戏、发现一个风景优美的地方、或吃到什么美味的东西时，我们常常会想和我们的朋友一起分享。但是，我们自己需要改变，去不可以勉强别人改变。要自己改变，已经是很困难的事，又怎能强求他人去改变呢？尤其是当他人完全无意改变时，那就更不可能。如果一定要这样做，只有徒然伤害了彼此的友情。

我也只帮助来向我求助的人。我自己的朋友不会去要他们改变。

我们常常做同一件事，形成习惯、变成需要。

这种需要来自我们的信念。需要可以分成两种：一种属于积极，一种属于消极。我们因为信佛而念佛，因为念佛而定力、得到智慧，因此我们念佛的习惯事好习惯。需要念佛，属于积极。

我们每天早起，做早操，呼吸新鲜空气，形成一种需要、一种习惯，这种习惯和需要，带给我们朝气、健康，它也是积极的。

相反的，有些人每天的需要和习惯，事属于消极的。例如：每天都吃肥肉、每天都抽烟、每天都挥霍金钱、每天都饮酒.....甚至会需要不正常的异性关系、需要骂人、需要和不良的友人交往；更有甚者，就会连犯罪都有需要，习惯于时时都做危险和不道德的事.....他们也许已经自己向自己说过很多遍：“我再不这样做了！”可是，话刚说完，又去吸烟、又去饮酒，又去做对不起自己、对不起别人的事。

尽管他们也曾一再责怪自己：“一点意志力都没有！一点改进心都没有！实在太不像样！”

那又有什么用？徒然知会加重已经背着的内疚包袱，仍然是老样子。

不论他们的生命发生了那些问题，需要解决；那些问题，都只是一个表面的病征，一个结果的外露。要想消除这个病征，却不在这个病征的发源处下手、找寻问题的根底，那是没有用的。

一般人都认为，只要发生问题的人好好地运用他们的意志力，来应付他们自己的问题，未始不可以成功。这样想，未免太天真了！如果他们在某一个时间，放松了他们的意志力，那他们的问题，不是要再度出现吗？肯放弃我对我的病人说：“你一定有一种不良的习惯和需要，才会令你遭遇现在这样的情境，如果你没有，便不会如此；让我们来合作，想出办法对付。第一步，你要肯放弃不良的习惯与需要。当你确定它没有做那些事的必要的时候，你就自然不会再想吸烟、再想去吃太多的油荤、再想去结交坏朋友等等那些伤害你自己的事了。”

对人有益的箴言是：“我愿意放弃，放弃不良需要。”

这句箴言，每一个有难题的人都可以用。既然肯放弃，便要跟着想下去，你肯放弃的是什么？一个人有坏习惯，自己很清楚，既然原则上你肯放弃，就不能再继续犯那种错误。

但假如你对上面这句箴言都有抗拒力，那你的确很难改良。这句箴言，无论如何，你都应该听从。

我要再一次提醒大家，想转弱为强、转败为胜，最大的秘诀只有一个：就是愿意放弃以往的坏习惯。一定要先告诉自己：“我愿意放弃！”这在佛家来

说，就是“破执”，执着是不好的，所有不好的执着，都必须破。

人常常在自己四周，不满蛛网；这些蛛网，阻碍人的进步，所以第一件事，就是要消灭蛛网。你有无曾经用手去解一团乱线的经验？如果有，你一定知道，如果你胡乱地拉扯线的话，就一定会使得这个线球，越家难解。你必须很仔细、很有耐性的去解那线球，不然你便越弄越糟。这和你解心上的结一样，如果你想解开你心上的结，一定要很有耐性地去解，最好是多请一个专家帮忙。而最要紧的，是你得在整个解结得过程中，都保持愉快、充满信心。

只要我们对自己有信心，就会开创出我们理想得将来。只看表面得征象，而不理会内心得信念，并不能对症下药；只有发掘出生病得原因，才不会徒然浪费精力，毫无用途。

我们得每一种，不论它是心病或是生理病，都有一个来源，这才是我们要密切注意得。

有些病人认为自己“活着没有什么价值”，连生了病都不肯即时去见医生，要拖延时日，耽搁再三。在他得下意识里，有一种对死亡得向往，这就是他生病的根了。这个根源不除去，即使没病，也会弄到自己有病；小病，也会拖延到变成大病，为他自己种下祸根。

如果医生只为他头痛医头、脚痛医脚，那对他绝对不是办法。好比一棵植物，它的根发生了问题，你想救它，却只在它的枝叶上做工夫，那又有什么用处！其实人人都可以成功我有一个学生，做人很失败，但他却很喜欢人们都注意他，所以他每次上课，都要迟到，他以迟到来使大家把注意力集中到他身上。

原来他在家，排行最小，什么事都由哥哥姊姊领先，他从小就眼望着哥哥姊姊们优先取得需要的东西，最末一个取到东西的，总是他。他在一旁等待、向往，成了习惯。直到现在，他也从来没想过会比别人先占优势，所以索性退缩，不进取；而每当他人获得成功的时候，他也不和人家一起庆祝，从不与人同乐。他会自怨自艾：“为什么他们能得到，我却从来都得不到？”

他不去发展自己的才能，只羡慕他人的成功，他一天比一天的感觉到自己没有价值，以至在颓丧消沉中生活，一点都不像一个年龄正当奋发有为时的青年。

和他相反的，是我的另一个病人。她是位女性，年龄已经七十九岁。

以前，她一直都以教学生唱歌为生，而她的多位学生，都一一在电视上出现，做了广告明星。她告诉我，她也希望能在电视上出现，能做广告明星，像她的那些学生一样；但是因为年龄关系，她不敢想、也不敢试，深怕自己只会失败，不会成功。

我非常高兴她有这个志向，告诉她说：“如果你想做，为什么不试试进行？我想你觉得做电视广告有趣味，外面有很多商人，正在寻找像你这样的人，来替他们做广告；你可以挺身而出，探探他们的意思，很可能你也能在电视上做成广告明星啊！”

她听了我的话，有了勇气。她打出了多个电话，和有关方面接洽，她在电话中向对方说：“我是一个很年老的妇人，我希望能做一些电视广告。”

不久之后，她果然有了这样的机会。她的广告片，上了电视。而且，从这一次的露面，她一炮而红，以后一直都没有停止过这工作，她真的做成了电视广告明星。

很多时候，我都在电视上见到她，有很多杂志，也登着她的照片。

不论你年纪多老，照样可以成就新的事业；对做事越有趣味，成功的机会便越大。

反之，若是人永远退缩、缺少信心，那她即使年少，也不会成功。自我批评不可过分自我批评，并不会改变我们的拖延和懒惰。我们不该把我们的力量，用作批评我们自己，而不去把它用作解放旧的思想习惯、培养新的思想习惯。

我们应该有这种信念：“我愿意放弃‘认为自己没有价值’的旧思想。我在这个世界上，只要行善，便自然会得到所有美好的东西。我喜爱自己，珍惜自己、接受改变，因缘会帮助我成就所向往的一切。”

请告诉自己：“我要花多少天的时间，来实现这些信念；不停的想佛菩萨的慈悲，那么，我的拖延和其他坏习惯，一定会一天比一天减少。”

“从我的内心里，发掘出我的佛性，不再自私萎顿；整理我的思想系统，把旧的、坏的除去，把自己的长处，发扬出来。”

如果你果真时时反复以上的信念，那旧一定能帮助你自己改变生命，抛弃不妥的旧思想，你的境遇自然会一天比一天好起来。

“种善因，得善果”；这个定律，无人不知，无人不晓。

何必要再浪费时间和精力，把自己看得一文不值？即使我们有错，也只是因为在我们的思想上，有不正确的意念的缘故，是那些不正确的意念，使我们做出不正确的事。所以，只要改变我们基本的思想和意念，就再不会如此。

大家务必要认清：你的问题，都来自你的思想，不过，你尽管放心，因为思想是可以改变的。“学佛是改进思想的最好方法之一”，我向大家提议。

佛学告诉我们，世事无一不变，好的固然可以变坏，坏的也可以变好。学了

佛，既可以变好，也不怕变坏，去除患得患失的心情，想想俗世本来一切俱空，又有什么好紧张的？

人只要坦荡，不急切求名求利，以“戒”、“定”、“慧”的功夫，一心为善，自然会生活得一天比一天好，身体也一天比一天的健康，能够尽情享受这一世的人生，更为下一世铺好平坦的康庄大道。

我们不必担心自己的成败，以免愈想愈糊涂；我们只要以他人为借镜。因为，别人的成败，值得我们深思、启发我们。多少人呼风唤雨，威震八方，到后来他又怎样了？

多少人情场得意，不胜喜悦，到后来他又怎样了？

多少人健康如牛，顾盼自豪，到后来他又怎样了？

人拥有的越多，失去的也越多，又何必羡慕人家？

佛陀放弃王子的荣华富贵，苦修度人，赤手空拳而得大成就；他是我们最好得榜样，能够向佛学习，我们的生命，也会焕然一新！对人对己要仁慈我有一个病人，每当她不开心的时候，她不去面对令她不开心的问题，而只是去吃很多很多的食物。但在吃过以后，她又憎恨自己，恨自己为什么又吃这么多东西，使自己胖得那么不可收拾！

她有一个爱吃东西得历史，那是她得家长鼓励出来得。当她还是小孩子得时候，她就常吃其他人吃剩下得食物，不论甜的咸的、正餐还是点心，她随时都吃得下。她得家长见到这种情形，便称赞她好胃口，由衷喜欢她吃得多、长得胖，在别人面前，很是神气。

她就这样由小到大，养成了大吃得习惯，终于使自己肥胖得连多走一步路都不方便。尽管她现在已经知道她不需要吃这么多，也不可以吃这么多，但已积习难改。她的问题和她的大吃，形成了一种恶性的循环。

三岁大的小孩子智力有限，家长所教的，不论属于消极还是属于积极，他们都会完全的接受，以为这些教导全部正确。一般人后来的经历，都根据他们三岁大时候的教导展开，而且家长怎样对待三岁大时的他，他也会怎样对待他将来的小孩，甚至同样对待长大后的自己。

人们责备自己，像把自己当三岁的小孩。其实，责备一个三岁的小孩已不应该，何况自己并非小孩！大人应该仁慈地对待小孩，自己也应该仁慈地对待自己。

适当的悔悟是好事情，责备自己、憎恨自己就不对了，有人因为自小养成恐惧心，到大还这也怕、那也怕，整天小心翼翼、战战兢兢、在这种情况下，如果他自己责备自己、憎恨自己，那是于事无补的。只要想想，如果一个小孩子在你的面前，他觉得很害怕，你会怎样待他？你是否对他发怒？还是伸

出双手安慰他，使他得到安全感？

可能在你小时候，你家中的成年人，由于太忙太没有时间，不知道怎样好好来安慰你，可是现在你已经长大了，应该知道怎样做了，你又怎么可以再对三岁大的小孩忽略，不去安慰他？不去使得他得到安全感？那不是太无情、太使人伤心吗？何况那三岁的小孩，就是现在的你！

以往发生的事，以成为过去。现在，你应该好好的待你自己，因为如果你不好好的待你自己，人家也不会好好的待你。

一个充满害怕的小孩，需要的不是责备，而是安慰。责备自己，只会令自己更没有信心，更加觉得四处都是绝路。

我们的内心，有时的确很像一个小孩，当这个小孩感到四周很不安全时，就会招来很多麻烦。

每一个小孩子都怕人家看他不上眼，被轻视的感觉是很不好受的，而每一个长大成人的人，也同样害怕被人轻视、被人责备。

请对你自己，像对小孩一样，充满仁慈心吧！小孩需要爱，需要得到别人的赞赏，你也如此。只有在得到了爱和赞赏以后，你才能发展你的最高潜力。

“众生皆有佛性”，佛赞赏你，你也要学佛一样，赞赏别人、赞赏自己。

我站在永恒的生命中

一切都那么完美

我把内在的抗拒力

看成是要被解散的坏习惯

抗拒对我全无力量

在我的世界中

我佛才是唯一的力量

我赞同自己要转变

我将尽全力

一定一天比一天容易

我很快乐

因为

我站在生命的律动中

站在佛的身旁

站在每天不断改变的生命中

今天是一个充满欢欣的日子

因为

在我的世界里

一切都那么完美

《生命的重建》露惹丝·海