



露薏丝·海

著作：生命的重建

第七章 怎样改变

世上最有用的学说，是能指导人如何去改变自己的。如果他做不到，那就是没有用的学说。

我很喜欢受指导，因为我是一个实际的人，活着就想活得好一点。要是那个学说不能说服我，对我来说就完全没有用，不为我所接纳。人在基本的需要上，最希望获得指导的事是：

- ①培养能力，使我们愿意解除旧思想、戒掉坏习惯。
- ②控制自己的心意，存善去恶。
- ③能宽恕自己、宽恕他人，解救自己、解救他人。

以上三项，看上去似乎很难做到，其实不然；如果人能依照佛陀的指导，切实地去做，就绝对可以办到。即使不那么顺利，经过一段艰苦的克服时期，功效必然会明显地出现。

当然，在这世界上，还有很多地区、很多人无缘听到佛法，要自己摸索进行，那他们的困难就会更多一点。他们在尝试去戒除一些旧习惯的时候，往往整个情况会显得特别糟，其实这并不表示改变得不好，只是在改变的开始，情况总是会显得更糟，因为本来隐藏着的污点都浮现到表面上来让你看到。

能变总比不变为好，我们只愿意开始改变，迟早会起作用，决不可以稍受挫折就此停止，一定要继续奋斗下去。

现在，我举出一些实例，看看别人发生了什么事。以下都是我亲耳听到的话：“我正在改变，希望能使我的经济繁荣起来；谁知我竟然接连损失了两笔金钱。”

“我正在改变，希望使我的身体健康；谁知我一个月里，竟患了两次重伤风。”

“我正在改变，希望我能够在工作上表现出我的能力；谁知我忽然失去了原有的工作。”

“我正在改变，开始戒烟；谁知在戒烟期内，和一个最好的朋友吵架。”

他们这些在改变中遇到的问题，实在与他们的改变，没有什么直接关系。他们大可不必因此而感到沮丧。改变既已开始，就要坚持到底，只有坚持到底，才能“守的云开见月明”。

成功既不是原地踏步就能达到，也不是刚一起步，就垂手可得。道路常常并非宽坦的，既然立志要改善自己的经济，接连损失两次金钱算什么？失败是成功之母，推断出两次损失的原因，以后就不会重蹈覆辙；转亏为盈的机会，大大增加。再继续努力下去，经济繁荣的目的就一定达到了。

和女朋友吵架吗？没问题。吵架其实也能帮助认识对方，并不是什么坏事，更不是爱情的致命伤；如果能够在一场大吵以后，解开了问题的症结，对于双方的关系就会更进一步，这只在于双方是否真又诚意，双方的沟通，不发生问题而已。如果既有诚意，又能沟通，那么爱情的花一定盛开。

男女之间是如此，朋友之间也是如此。吵架和戒烟，相信毫无关连，只要朋友真挚，吵翻了还是会重修旧好的，甚至比没吵架以前，更认识到这段友谊的可贵。

至于忽然失业和接连两次重伤风，问题想也都与改变自己无关。人家裁员，是因为有不得不裁员的理由，重伤风更完全是自己抵抗力弱和感染病毒的关系，那些都只是时间的巧合而已。

总之，改变是需要的。人的周遭时时都在改变，人的机能也刻刻都在改变，你执着现状，想丝毫不变，如何可能？人要是不去适应生命，生命就会低落，沉沦到底。

其实，我们人人都在改变，没一个不在改变，所有存活的人，都在努力改变中。不过，有些人是稍觉不对就改变，有些人要等到大事不好才改变罢了。

一部机器需要加油时便立刻为它加油，自然比机器用坏了要拆开修理省力得多。人在使用机器时，能及时加油保养最好；用坏了再修理，多花时间，多花精力金钱，才可以重新使用；但如果听其自然，完全不加理会，那机器就只会变成一堆废铜烂铁，对你一无用处了。

想想机器、想想自己，你曾为机器加油吗？你曾为机器修理吗？你曾为自己去恶存善、求取改进吗？当你“确定”了需要改变时，第一件所要做的事，就是去“实行”改变。

怎样实行改变？首先想一想，在你得生命中，有那一样是急于要被改变的？想到了以后，不妨走到镜子前面，望着镜子里的自己，静静地告诉自己：“我

现在已经知道，所有令我不满意的情况，都是我自己制造出来的，所以我一定要改变，把我所有不好的想法、做法都改掉。”

当然，不对镜子也可以，你可以自己在心里这样告诉自己，一遍、两遍、无数遍。你既有了改变的意识，用上面的方法能唤起你的潜意识。潜意识的力量比意识高出几倍，两种意识一起合作，就能把你的智慧统统回复了。

我们并不需要知道实行改变的具体方法，只要诚心肯去改变，愿心坚强，我们的潜意识将会感召改变的“因缘”，让我们随缘而改变。

我们的一思一想、一言一行，都能与外界感应，发生影响。而我们自己最大的力量，是在“当下”。我们现在的思想行为，可以断定我们的将来；所以大家不要害怕改变，要勇猛精进，革除一切坏习惯。你的心意是一样工具人在精神方面，不止只有一样心意那么简单，心意以外，还有很多未发掘出来的智慧和力量。

你可能认为你的心意操纵你的一切活动，我们一向以为如此，也习惯于让自己的心意这样想；只是这样一来，你的心意就自然认为它大到不得了，它要怎样你都不能不听从。其实，你可以驾驭自己的心意，重新训练它。心意如果被真诚地训练了，它可以成为听从你的一样有用工具。

你的心意成为你的工具以后，你要怎样使用它都可以，你现在使用的心意只是个习惯性的心意，而习惯是可以改变的。我们一定要肯去改变心意，明白心意可以被重新训练，使它成为积极的工具。

暂时把你的思想意念停顿，只真诚的想一想这个概念：“我的心意能成为我的工具，我怎样去使用它都可以。”

你决定了新的思想，在你的将来便会实现一切；如果你坚决认定自己不能改变坏习惯，那么这也就成了你的事实。所以，我们不妨明智的使用心意这个工具，清晰地告诉自己：“我觉得我可以改变，而且改变越来越容易。”这并不是什么胡思乱想，事实的确使如此。

有位长期患失眠症的人告诉我，她长期以来一直都放任自己上床以后，就把白天所经历的事，在枕上反复思想；如果有人刺激过她，她就更要一遍两遍的重温当时的情景，思前想后、痛定思痛、无休无止。所以她半夜睡不着事常事，一夜都不合眼也不稀奇。她以为她不得不如此，因为思想和睡眠都不受她的指挥。

后来，她听从了我的劝告，控制心意，她一上床便告诉自己：“要想的明天再想。”

“我的脑子现在休息。”每次思潮涌来时，她都一下把它推了开去。

这办法对她发生了效用，她的失眠症痊愈了。她很兴奋地告诉我说：“原来我

真能控制自己的心意。”

这个例子告诉我们：在我们的内在，有一种非常大的力量，以前我们并没有去发挥，等到一朝发挥她的威力，就会知道改变简直毫不困难，一旦跨出第一步，以后真的会越来越容易。

人们常常误解，以为自己的心意在控制自己，自己拿自己没有办法，怨都没有用，这真是大错特错。事实上，我们可以控制我们的心意，可以像使用工具一样的使用它们；只要你不和坏习惯妥协便可以。如果你放任自己，老是认为：“改变是多么的困难啊！”你的控制力就会失去了。你一定要对你自己说：“我的一切，都操在我自己手里，没有什么事办不到，人家能够改变，我也可以。”

大家都知道，吸毒是一件十分严重的事，因为吸毒能够上瘾，上瘾以后，那个人便完了！他所赚的钱，永远不够他买毒品之用，他不再能够工作、不再保有自尊，他的心理和生理都受到摧残，很多人就此一失足成千古恨，再难自拔。但是，世上也不乏苦海回头，而终于脱离苦海的人；虽然那样的人不多，也足以证明：只要肯改变，毒瘾也奈何他不得。

“人定胜天”，从古以来就有这句箴言。这句箴言告诉我们：一切主权，都操在我们自己手里，即使我们注定要受苦，也可以用行善来改变我们的生命。小小的一些坏习惯，改掉它就算了，难道任它害自己一世那么长吗？“祸福无门，惟人自召”，你是想召祸还是召福？就悉听尊便了。

不过，改变虽不是不可能，却也并不是太容易。因为人所有的坏习惯，不单是现世所养成，甚至还有前世的积习；所以我们除了决定改变以外，着实要准备多做一些功夫。

毅力第一，坚持到底是必须的。吸毒之人，谁没有戒过毒？但他们没有坚持到底，所以才不成功。只有坚持到底，戒毒不会不成功。

想像你有一个小孩，你一向让他几时上床睡觉都可以，但你现在忽然改变了主意，要他每天晚上八时，就一定要睡觉。在这个命令之下，你想这个小孩在第一晚八时的时候会怎样？他可能会对这规定反叛，甚至会哭喊吵闹，是不是？假如你心肠一软，主意不定，宽免他这一次，那你的小孩以后便会再用哭吵来控制你，永远不服从你的规则。

相反的，如果你镇定地对孩子表示，这个规则是为他好，他一定要遵守，那么，这小孩的反叛，便会越来越少。当他准时上床两三天以后，他就会很习惯，从此改变了他的起居作息。

我们的心意也像这小孩一样，如果你想去改变它，开始时它当然想反叛、不希望被重新训练。记着，有控制力的是你，如果你集中而坚决，不被那种心意所动摇，那么，不久的将来，你就会如愿形成一套新的思想行为。

你若是能够认识——你并不是你思想的受害者，而是你心意的主人，那你便将会觉得很快乐，很快乐。练习松弛请你一面体会我所说的话，一面作一个深呼吸练习松弛。首先，深深的吸入一口气，然后呼气，在呼气的时候，你要尽量放松、放慢，不留丝毫紧张，好像非常悠闲。让你的头顶、额头、面部肌肉等，都完全放松（就是在平时，你的头也并不需要紧张，尤其是在你阅读的时候。相反的，如果你的头部松弛，你会觉得阅读很舒适，很容易）。

跟着，把你的舌、喉和肩都放松，你的手臂、手，也要放松。即使你手握书本，也并不需要着意用力。接着把你的背部、胃部、腹部……一处一处的放松。让你的深呼吸带给自己十分轻安的感觉。

最后，是放松你的双腿、双足。这样做后，你的身体全部都放松了，和先前还未放松以前，有了很大的分别。

你现在会明白，原来自己的身体一向都那么紧张。是你把自己的身体绷得那么紧张，这表示你把你的心意也同样地绷得非常紧张。当你完全放松了以后，你可以告诉自己：“我现在已经不再紧张了。我已经让紧张离去，让所有得恐惧心也离去；我可以不再怨恨、不再惴惴不安、不再伤感，所有那些令我不快乐得感觉，我都在放松中让它们远远的离开了我。我现在很轻安，我对自己的生命和周围的环境，都觉得很好、很安全。”

请把这种练习，每天都重复的做上两三次。多多去享受那种松弛后轻松愉快的感觉。假如你有困扰的思想出现，随时可以再做这种练习，把困扰赶走，是你永沐于轻安愉悦之中。

每一次放松，时间大约以十五分钟左右最为适宜。

当你做这种练习的时候，可以靠在一张椅子上，舒适地坐着进行。当全部肌肉由上至下都放松了以后，你可以想像自己是在一个海滩上，阳光和煦，清风徐来，海浪由远至近来到你的身前，穿过你的身体继续前去，你不必回避它，它远远的来，又去得远远。那海浪和你缓慢得深呼吸，节奏协调，令你尘念全消，仿佛正在佛得慈光庇护之中。

不论什么人，做这种松弛练习，都对身体有益，可以未病防范，有病治病。适当的发泄人在平时能够得到放松，在情绪不好时，能够得到疏导，那就对生命非常有帮助。有时候，适当的发泄，也大有裨益。我有过一次经验，是在多年以前。

有一次，我的双肩突然产生疼痛，接连痛了两天。起先我以为它自己会好，不去理它，但几天了，疼痛依然。最后，我只得坐起问自己：“究竟是什么不妥？怎么会老是这么痛？”我的感觉像火烧一样，那种滋味令我难受得很，我想我的疼痛，一定是由怨恨引起的。

我一时无从了解我自己，不知道自己的怨恨从何处产生？于是，我便将床上

的两个大枕头，拿来出气——用力的槌打那两个大枕头。当我槌打了十多下的时候，我忽然明白了我为什么会有怨恨。我只有继续的、更力大的不断槌打那对打枕头。

当我打完以后，我感觉自己舒服多了，跟着，我的双肩居然没有再痛了。

很多人不知道宣泄，只会郁闷，那对由心情闹出来的病痛，丝毫没有帮助。很多人都为了以往发生的事，到目前都不快乐。他们不快乐的原因，是因为在过去没有做某一件事，或做错了某一件事；也有因为以往曾拥有过东西，现在失去了，所以很不快乐；他们有的曾经在一次恋爱中被伤害过，直到以后仍旧不愿接受爱情；他们以往遇到不愉快的事，就认定这些不愉快的事还会卷土重来。

有一些人，因为过去受人欺骗，所以到今天仍旧害怕和人交往，更没有能够宽恕以前欺骗过他们的人。

还有一些人，只为了年轻时候曾经受到同学的排斥和奚落，到后来都一直为这种事伤心。

更有不幸已经离婚的人，对生命永远感到残缺。

也有因为第一次恋爱失败，所以再不肯重入情关。

还有一些人，曾经偷了一些东西，到后来，虽然没有重犯，也一直在惩罚自己。

他们不知道，抓住以往所发生的事情不放，知会令他们更伤痛。过去的已经过去，谁也不能再改变它。如果我们执著“过去”，不肯释怀，那么我们的思想便离开了“当下”，不再能集中精神，改变生命。

佛说：“苦海无边，回头是岸。”这“回头”指的就是不要执著、要改变。相反的，若是不改变，就只有永远沉沦在苦海之中。

是的，我们很可能自己失足坠海，也很可能被人推跌坠海；坠海本来都不是我们的错，但是，我们如果不设法从海中回到岸上，分明有人想救你你也不听，那就是你的不是了。

人人生命中都有怨恨，但是，怨恨要一个一个的化解，让它消失于无形；千万不能一个一个的堆积起来，而埋葬自己于“怨恨堆”中，愤懑一世。

我们要清理我们的思想渣滓，使它不再停留在我们心意中，使我们不快乐。想明白些吧！它其实只是一个垃圾，已经再不能发挥力量来伤害我们，我们又何必所把那枝曾经由别人拿来打过我们应该一脚把它踢走，抛得远远的，永远忘记它才对。

先哲说过：“一切的回忆都有毒，不论这回忆是痛苦还是甜蜜”。人可以“记忆”，而不必“回忆”。如果我们能放开对过去的回忆，我们就生活在“当下”，可以享受生命，开创美好的将来。

请用一张纸，把所有缠扰你的往事，都记下来。写完以后，不妨问问自己，你有没有决心把这些往事淡忘？究竟要怎么样，你才能够超越它们？你认为你应该永远受它们的支配吗？你不能多做些有益的事情，来赶走这些有毒的回忆吗？为什么别人可以把不愉快的往事淡忘，而你竟不能？

我们自己做了错事，失败了，不需要自责。可以弥补的，设法去弥补；无法弥补的，不妨抛开一切，再也不要再去触动它。

你可以在佛前表明心意，说你已经知错，以后决不再犯。只要你真心真意，真正超越错误，一切众生都会听你忏悔，原谅你、帮助你再成长起来。宽恕别人同样重要有人伤害我们，他一定会内疚、悔恨，决不可再思报复。切记：冤冤相报，永无了时。何况报复只有更加深伤痕的痛苦，远不如以大慈大悲的心肠赦免别人。

中国圣贤说过：“己所不欲，勿施于人。”假使我们自己对人犯了错误，我们自然希望对方原谅我们，不要向我们施出报复的行为。既然自己不想受到报复。那当然就不可以报复别人。能这样做，你的行为无异菩萨，自然得到众生的赞叹；你的身体，也因此善念而发出一种愉悦之光，常能招感吉祥、如意的因缘。你不单是佛的好弟子，你自己有一天也能成佛。

“放下屠刀，立地成佛”，这句话你是知道的，你不原谅人，要想报复，等于手握屠刀。心存恶念会令你身体放出邪恶之光，这种光最能招惹邪恶力量，使你做出邪恶行为，一定要避免才是。

“贪、嗔、痴”，使佛说的“三毒”。种种不好的事情，都由这“三毒”发展而成，你仔细想一想，就会证实佛说的一点都不错。生意失败、损失金钱，往往由贪欲而来；作错选择、找错对象、交错朋友、做错事情，往往由愚痴而来；破坏、犯罪，往往由嗔恨而来。人的所有过错，都离不开贪、嗔、痴三种原因。

这三种毒，犯一次就要吃一次亏。不原谅别人，犯的正是嗔毒；这种毒，在刺伤别人以后，往往要反过来刺伤自己。

我们每一个走在修行道路上的人，都知道宽恕别人的重要。在我们还没有能做到完全宽恕别人的时候，不妨先作一种思维；这种思维，能够帮助我们把报复心清除。

首先，闭上你的双眼，然后想想那个最令人难以宽恕的，你想把他怎样？要怎样才能使你宽恕他？你是不是要他受苦，你才能宽恕他？如果是，你可以想像他正在受苦，受种种的苦；想象完了以后，你不禁会对他产生出怜悯

心，会宽宏大量的饶恕他，不再想报复，不想真使他这样受苦。

做这种思维，只能偶然一次，不可以每天都做。你做完这种思维以后，就应该从此宽恕这个人，永远消除报复心。宽恕有一些人，很难做到完全宽恕别人，他也许能宽恕人一会儿，过后，他又想起别人的不是，再也不宽恕了。假使这样，就可以试试念几遍“解冤经”。

“解冤经”的经文很简单，但力量却相当大。仿佛能把人所失去的宽厚和智慧都召回来。

经文是：“金叱金叱真金叱，我今为汝解金叱，永不为汝结金叱。（口奄）！强中强，吉中吉，波罗会上有殊利，一切冤家离吾身，摩诃般若波萝蜜。”

重复这样多念几遍，一直念到你心无挂碍，气定神闲。

它非常灵验，非常有用。你可以一面做别的事，一面念它，不必一定要坐定才念。它会帮你驱走那些折磨它的回忆，驱得远远得，不再扰乱你的心情。

你是强中之强，吉中之吉，你决不再受那些影子的伤害。

相信你会愈念它愈有力量，仿佛无人能推倒的一座泰山。

念的时候要出小小声，让自己听得到，而且念得愈快愈好，就像你正在快速放送出很多道金光，所有阴影都望风披靡。

也有一些人，不懂得怎样宽恕自己。总是念念不忘：某件事做错，引来很坏的后果；某件事对不起别人，使人家受了伤害……。遇到这样的情形，第一，是要永远能为自己辩护——你既然慷慨地对别人，也应该慷慨地对自己。

过失，是行为的结果，不是行为的动机；世界上没有人存心想害自己、存心想害别人。有一个十七岁的青年，在他学习驾车的时候，把一个穿越他车前的小男孩撞死了。以后，他就一直耿耿于怀，很是内疚。事实上，他根本不是存心要害死那个小男孩的，他只是在学驾车途中，那个小男孩忽然穿过马路，令他一时无法闪避，才出了事。这完全不是学车青年的不是，这个学车青年又何必自己加罪上身？他应该为自己辩护，告诉别人，也告诉自己，这的确不是他的错。当然，震惊是一定会有的，伸心内疚却大可不必。

把往事封藏起来，不要去出动它告诉自己，你做不到。事实上，人人都可以做到，只要不纵容自己向牛角尖钻进去，你可以完全不触动那些已被你封藏起来的陈年旧事。

平常无事，我们可以想像自己是一个五、六岁大的小孩，你见到这个小孩，深深地望着这个小孩的双眼，他很象正向往着某一件事；你再继续深深地望，会发觉这小孩唯一向你要求的，就是爱护他。你想象自己伸出双臂，去

拥抱这个小孩，用带着爱的柔和双臂，好好的抱着他，告诉他你非常的爱他、欣赏他；告诉他他可以在学习的时候犯些错误，都没有关系；告诉他无论发生什么事，你都会在他的身边。

跟着，想象这个小孩在缩小，缩小到可以用你的心来容纳他那么小，可以把他放在你的心中。你每次向自己的心一望，便可以见到这个小孩的小面孔正望着你。你要不停的爱护他，给他无限的爱。

然后，你又想象你的母亲，她好象很恐惧，因为她需要爱，又不知道从哪里可以找到爱。你立刻伸出双臂拥抱你的母亲，告诉她你爱她，很关怀她；告诉她，她可以依靠你，你会不停的爱她和照顾她。当你见到你母亲开始平静下来，不再恐惧的时候，你把她也缩小，缩小到可以容纳在你的心中那么小。把你的母亲也放进你的心中，和你小小的自己在一起。

让两个小人，互相爱护。

跟着，想想你的父亲，他好象非常伤心、非常害怕，很希望人家去爱他。想象他在不停的叹息、非常彷徨。你现在已经懂得怎样爱护害怕的人，所以你很自然，很容易的伸出双臂，把父亲抱着，让他感觉到你对他的爱意，让他知道如果他有任何问题困难，你都会在他的身边照顾他。

当你的父亲不再忧愁、已经开始快乐起来的时候，你把他也缩小，小到可以容纳在你心中那么小。你把小小的他也放进心中，和小小的母亲、小小的自己，三个同在一起，让他们互相爱护，而你也同时对他们三个，付出无限的爱。

假使你已经有配偶、有儿女，你也要以同样的方法，让小小的他们和大家一起放在你的心里。你是树，父母是你的根，配偶儿女是你的枝叶花果，你们都需要爱的沃土，爱的阳光、雨露.....。

爱的力量很大，它在你的心中发亮，使你充满和平、充满欢乐。爱的力量能转变你的思想，消除你的坏习惯。

我站在永恒的生命中

一切都那么完美

改变是我生命的自然定律

我迎接改变

我愿意改变

我选择改变

改变我的思想、语言

从旧的我

欢欣地变成新的我

很容易的宽恕别人

使自己充满快乐

我很快乐

因为我一天比一天喜爱自己

所有的怨恨都已遣散

都变成爱

改变我的思想

令我感到自由快慰

我要把每一天

都看成充满意义的一天

在我的世界里

一切都那么完美

《生命的重建》露惹丝·海