



## 露薏丝·海

著作：生命的重建

### 第八章 建立新的一切

我不要肥胖

我不要贫穷

我不要年老

我不要住在这里

我不要这段恋爱

我不要象我的父母

我不要停滞在这份工作上

我不要我现在的头发、鼻子、身体

我不要孤独

我不要伤心

我不要生病

以上的句子是我们习惯用的，我们以为只要对抗消极的东西，就可以得到积极的效果，其实这完全错误。我们时时都会埋怨自己，可是埋怨并不能改变我们，并不能给我们带来快乐和积极。相反的，如果我们花太多时间去对抗消极，便会钻进消极的旋涡里，永远也不能走到积极的岸上；不单如此，而且还会制造出更多的消极，把自己完全困在其中。

我们应该把注意力放在积极的一面，如此，以上的句子就会变成这样：我不算太胖。

我有足够的金钱。我永远都感觉年轻。我现在就搬到另一个地方去住。

我有一个很快乐的恋爱关系。我就是我自己，不是我的父母。

我喜欢我的头发、鼻子、和身体。我充满爱意。我很快乐自由。我的身体很健康。

我们要学习在积极的一面许下心愿。我们平常都习惯了说消极的话，例如：“我恨我的工作。”这一句话，虽然说的是事实，可是它并不会帮助我们进步，因为它是消极的。真正积极的说法应该上：“我想我不久就可以得到一个很好的新工作。”如果你这样说，你的心境便会开朗，真正有可能会找到一份很适合的新工作。

我们应该不停的许下积极的心愿，不可以再像以前那样，习惯于讲消极的话。假使我们一时还没有能转变过来，我们就从“当下”开始。总之，我们不再让消极的一面，操纵我们。

当我们许愿的时候，不要说“我希望”或“我要”，而要说“我可以”。因为，“希望”或“要”，都不及“我可以”来得有力量、充满信心。“希望”常常很渺茫，所要的也可能常常得不到，只有“可以”做到的，准能做到。

我们尤其要赞赏自己，甚至可以在心里常常告诉自己：“我赞赏我自己”，次数越多越好。

每当发觉自己快要钻向消极思想的时候，更要多提醒自己，告诉自己：“我赞赏我自己”，这样你就能在积极方面，发挥你自己的浅能了。我们都并不知道我们隐藏着多少潜能，怎么就随便自暴自弃呢？

名闻全世界的英国首相丘吉尔，小时候是一个非常愚钝的小孩，他曾经作过自述说：“大体而论，学校生活相当使我沮丧。所有和我年纪相若的人，似乎在游戏或功课，他们都远比我强。每种竞赛一开始就完全落后，那种滋味可真不好受。”

他年满十二岁，由于考试成绩不佳，被编入哈乐公学最低年级的基础班，其后将近一年，他始终停留在那不体面的境地。聪明的学生都兼读希腊文拉丁文，他却不能。

他的那一班被学校认为是“放牛班”，只配读本国语言——英文。而他又是班上最鲁钝的学生，仅读英文也要比别人多花三倍的时间，才读完三年级，而且，他始终没有能在哈乐公学初中毕业。

请想想，假使那是的丘吉尔颓丧自责，不赞赏自己，又哪里会有后来的成就？我们人人都和丘吉尔一样具有潜能，只要运用得当，都可以成为伟大的人物。所以一定要告诉自己，以及相信自己。

我们每一个人都是不同的，各人皆有独特性格，这是每一个人宝贵的地方。自然界永远没有重复，每一滴雨水，和另外的雨水都不同；每一片雪花，与

其他的雪花都不同；每一朵花，和另外的花朵都不同；我们每个人的指纹，和别人的指纹也都不同。我们不一定要跟随其他人一样的去行事，也不可以用一个标准衡量所有的人。

我们甚至不需要和别人竞争、和别人相比，更不需要变成象他人一样，那只会伤害我们特有的精神。我们来到这个世界上，就是要来表现自己的独特性格。

我在没有学会赞赏自己之前，也不知道究竟自己能做些什么；直到我学会了赞赏和喜爱自己以后，我才觉得自己的独特性格，是多么的有意义，可以尽情的发挥。

我和心理学家詹姆斯同样相信：“你的信仰，会有助于创造事实。”这种说法，和佛家的说法也很相同；命运操在我们自己手里，连注定要生死轮回，也可以修行顿悟，得到涅槃解脱。

人有时候的确会有失败感，但跌倒了可以站起来再走。失败，其实也不是百分之百的坏事，人之所以失败，大都因为做了他能力所不及的事，而这也正是人应该去尝试的事。

常言道：失败是成功之母。从失败中吸取道经验教训，就不会再失败，非但不会再失败，还会带来成功。

南非人有一句谚语：“凡百祸患，皆是福根。”佛家说：“烦恼即菩提（智慧）。”一个没有经过忧患的人，决不会是一个有成就的人。问题来时，面对它、应付它，旧的办法行不通，找新的办法。新的办法自己想不出，去请教朋友、请教父母、请教专家，三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮。再不，就请试试“静坐”的神奇力量，它能由“定”发“慧”，而想出解决问题的方法。

人若没有去旧立新的精神，又哪里会有转败为胜的喜悦？脱胎换骨的痛苦，值得咬紧牙根忍受，何况那种痛苦决不长久，当你坚定不移时，四面的助力都会开始向你伸手。

一粒小小的番茄种子是不能轻视的，你只要着手把它种入泥土，给它适当的空气、阳光、水和肥料，它就可以由一小点透出土壤的芽，变成枝和叶；若是你还懂得怎样疏枝、怎样摘顶，它更会再短短几个月的日子里，为你结出数十甚至上百粒番茄，让你看到你的成绩，得到收获。而且，你的快乐从它发芽那一天便开始，以后的工作，也都在快乐中进行。只有在把它移植入土壤之时，你才犹豫不定，患得患失；惟恐移植之后，番茄就此夭折。若是在这块你想种植番茄的泥土上，已经种别的东西，而且必须先要把它们拔除时，你可能更会不敢动手。

凡事开头难。但是，没有开始，哪有收获？所以，请把你的消极信念都打消，像拔除泥土上的野草、除去泥土中的石块一样。请你不要再说：“我的生

命一团糟。”

“我应该去整容。”“没有人爱我。”“我没有一个好住处。”“我恨我的工作。”

“我不知道该怎样运用我的生命。”“我整天没闲着，但做事却不够多。”

“我不及别人好。”你可以把上述的消极思想变成积极，你可以这样想：“我要消除我不快乐的消极思想。”“我有一个正常的身体，面貌也不丑。”

“我到处都经历到爱。”“有住的地方已够好。”

“我有机会得到一份更满意的工作。”“我会把生命运用妥当。”

“我欣赏我所做的一切。”“我喜爱和赞赏自己。”

一粒干瘪的番茄种子，可以变成数十百粒又红又大又美味的番茄来，何况我们堂堂一个人？

“大难不死，必有后福”，大难都不需怕，何况一时有困难？“天助自助者”，假使你自己肯发奋，奇迹说不定明天就会出现，你可以今天便抱有这种信心。

你今天埋头苦干，今晚便会有收获；坏运气结束以后，好运气必然开始。旧的、过去的，已经影响过我们的生命，我们可以使它不再发生作用；我们可以善用“当下”，创造出一个崭新的生命。

要细思想、实践佛法。佛理是最完美的人生哲学，我们可以在精神上、行动上依靠它。同时，我们要和有益于我们的朋友往来，更要吃对自己有益的食物、喝对自己有益的饮品，最好是吃素，绝不饮酒。

一种适合自己的运动，同样是我们所需要的；运动使我们的肌肉和骨骼强壮、血流通畅，还能强健心脏，和促进抵抗疾病的能力。游泳、打太极拳、练瑜伽、步行等等都可以选择来做。

静坐能够把我们的心意安定下来，培养我们内在的智慧，所以人人都应该练习静坐。我也天天练习静坐。当我闭上双眼，我便向自己说：“有什么是我现在需要知道的？”我这样问完以后，便静静的坐着等待答案；如果答案立刻出现了，那当然最好不过，如果答案没有立刻出现，那也没有问题，它自然会在几天以后出现。

我们还可以练习更深奥些的静坐技巧，也可以念佛，更可以到佛寺去参访，这些都有益于我们的身心。我们一定要积极地达到精神、心理和身体三方面的平衡，不能疏忽其中一项，疏忽任何一项，我们便不能平衡、不能真正的受益了。

我站在永恒的生命中

一切都那么完美

我的每一时刻

都带著积极的力量

\* \* \*

我要把生命

改造得非常愉快

非常有意义

今天就是我新的一天

今天的我

是个新的我

\* \* \*

我改变了思想

论调和行为

我很快乐的种下新的种籽

成长我新的生命

\* \* \*

在我的世界中

一切都那么完美

《生命的重建》露意丝·海