



露薏丝·海

著作：生命的重建

第九章 每天的生活

“我喜欢练习新的技能。”

如果小孩子在学走路的过程中跌倒了便不肯再学走路，那么他将永远都不会走路，永远都不会知道走路其实很容易。

我们每个人都像小孩子在学走路一样，我们所开始学习的，也都需要经过很多的练习才会成功。首先，我们要有很大的注意力和集中力，在所有过程中，不可以觉得它很困难；一定要把所学的看成是一件新奇有趣的事，小心的去学习它。学习的过程都是一样的，不论你学驾车、学打字、学打球，或者学习新的积极思想，都会在开始学习的时候遇到很多的困难。但是如果我们继续做下去，克服了困难，我们便会觉得很容易，再没有一点困难了，你不妨时时提醒自己：“我在尽我的全力。”

当我们开始学做任何一样新的事物的时候，我们当然是很胆怯的，因为没经验，我们也不知道是否能够把它做得好。

支持自己，很有信心地继续做下去；即使我们的开头并不出色，以后一定也会很成功。

我记得我的第一次演讲，当我演讲完毕，从讲台上走下来的时候，我不想别的，只暗暗支持自己、安慰自己说：“讲得还不错啊！这是第一次演讲呢，如果再讲几次，一定会讲得更好。”

当我坐下以后，我想到以后演讲需要改进得几点。我绝对没有对自己得初次讲演批评，而只是支持自己得表现。我恐怕如果我一下台便把自己的演讲批评得一无是处——骂自己没有用、犯了这种错误、又犯了那种错误……那么，我可能会不敢再作第二次演讲，即使一定要再次走上演讲台，也一定会觉得特别得胆怯紧张。

我支持自己，却不自满；因此可以有所改进，以后的成绩，当然会更好。事实如此，在我第二次演讲时，我已经熟练了很多，也进步了很多，更完全没有一点怯场。

我也曾经买过一部电脑，学习使用电脑。电脑这种东西真是神奇，要学习使用它，起初并不是没有困难，但当我继续不断地学习以后，一旦学会，它就真的那么有用，简直就和变魔术差不多，十分有趣。但是，要是我没好好地学，错误地应用它，那它便一无是处，完全不是那么回事了。

在学习的过程中，我也曾经觉得沮丧、失去耐心，但是看到电脑静静地坐在台上，等待我去寻出它的用法，我就立刻精神百倍，重新对它发生兴趣，最后终于完全把它弄通、把它学会，使它成了我的一大助手。

想，每一个学佛的人，大都有一个共同的经验；那就是在初开始时，人人都觉得学佛很难，不容易做到佛陀所指示的一切，非但不容易，甚至不可能。但是，当人们继续学下去以后，不可能的，变成有可能了；不容易的，也变成容易了。我的生活程序我每天的生活程序是这样的：早上醒来，在眼睛还没有张开的时候，我就在心底感谢佛和所有我想到的人，以及一切。然后，我去洗澡。洗完澡，我会花上半小时的时间，用来静坐和诵经。跟着，我做大约十五分钟的运动，然后吃早餐：早餐包括水果或果汁，还有不带咖啡因的百草茶。

我真的很感谢我有足够的食物。我感谢种植和制造食物的农人、商人，以及对我的生活有所帮助的人。

午餐之前，我会去照照镜子，看看自己是否容光焕发？假使无病无痛，精神健旺，我就心满意足，觉得这一天实在很愉快；我能知道一切，能做我想做的事，积聚出一些成绩，这一切都那么完美。

我的午餐通常都是最普通，不用多费心思去烹调的食物。下午工作完回家，我会放松全身肌肉，静听一些合我心意的录音带。

晚餐也不过是一些谷类食物和蔬菜，偶尔我也会吃一些别的。我知道我的身体只适宜简单的食物。我很喜欢和别人一起晚餐，和别人一起饭后谈天、交换心得。

星期天或休息，我有时间阅读和温习，总是兴趣盎然。人要学的东西太多，无穷无尽。在我得到特别的启发时，我会用笔把它记在笔记簿里，就像把珍贵的物品放入保险箱里那样，确保不会遗失。

我睡觉之前，会在静坐十五分钟，念佛半个小时，并回想一下这一整天的生活经验，然后告诉自己：放平整个肢体躺下休息是舒适无比的享受。我不再把思想带上床，因为我的脑子象肢体一样，也需要休息。我常常一觉睡到天亮，在天亮时起床，快乐地迎接新的一天。

我的生活程序就是这样有秩序，好象不是一般人所能做到的。但是我天天这么做，适应着我的新思想，它就像刷牙洗脸那样简单、容易处理，可以做得非常自然。我想，如果我有家人，需要和家人一起住，我也同样可以实行我

以上所行得生活程序，甚至还会更热闹、更有趣味、更得益。

我觉得早上和晚间得两次静坐，是人人都不缺少的，因为静坐能使我们感觉平和，得到身心的平衡，更使人充满积极的干劲。即使实在太忙，而没有时间静坐，也要设法抽空，至少每天做一次。静坐给予我们心灵抚慰锻炼，还能增加智慧，使我们和佛更加接近。

一个人开始学静坐，只要坐五分钟的时间。你静静地坐着，观察你的呼吸，让所有的思想离去。如果有思想出现，不要去理会它们，它们自然会消失。

我们的心意习惯了思维，所以开始静坐时会有思想出现：不用去消灭它，只要让它自自然然的经过，便可以了。现在在全世界各地，都有很多地方可以学习静坐，也有静坐的书籍可以购买。开始时不论有什么困难都不成问题，只要习惯了，便会摸索出最理想的静坐方法。

我通常都静静地坐着，先想自己：“我有什么需要知道的？”然后便不再思索。而答案常常会在静坐结束后，自己出现。或者也会迟些时，都未可知。我相信，我自己的潜意识已经在酝酿正确的答案。静坐是自己和潜意识，以及自己和佛之间最好的交通方法。

一般静坐法是静静的坐着，默数自己的一呼一吸。当你吸气的时候数一，呼气的时候数二，这样继续数到十，然后再回到一，再从一数起。如果你发觉自己有很多思想出现，扰乱了你所有的数目，你便从一再数把杂念挡开。

也有时你发觉在数到第十以后，还在不自觉的继续数十一、十二……那你可以立刻把它停止，再从一数起便可。你的生活程序我在问你一遍：你早上起来，第一句想和自己说的话是什么？

我们每天都有不同的话想说，你所想说的话是积极的，还是消极的？我现在想说的，都是积极的话；但是在很久以前，我早上起来也说消极的话：“唉，又一天！”我心里这么慨叹。

那时我常常用这种消极的话，来迎接新的一天，所以我整个人也天天都很消极。而现在，当我起床时，我会感谢佛菩萨，更会感谢世上所有美好的一切。起床以后，我会认定这一天必定是充满意义、充满快乐的一天，我的每一天，都过得很积极、很愉快。

试这想想：你每天的生活程序，又是怎么样的？

从前有一位终生都没有结婚的女子，在她那个时代，女性都不出外工作，所以她只能依靠父兄、看人脸色过日子。她的日子当然很不好过，可是她居然生活的很不错。当她年轻时，情郎突然病死，这个噩耗都没有能把她击倒；她愉快地活到八十五岁，安然去世。

她的侄女在她遗留下來的記事簿中，发现她给她自己定下生活的守则，规定

自己每天必须做五件事，所以她才能一生都愉快平和。她那五件必做的事是：一、做对别人有益的事。二、做对自己有益的事。三、做不想做而应该做的事。四、锻炼身体。五、锻炼心智。

她的日记，详细记下了他如何实行那五件必做的事——她天天都照料别人，也为自己刺绣缝纫，更把全家整理的妥妥当当，在步行去邻村，并且每天读有益的书籍。原来，她是以这种方法在和黑暗作战。她在日记簿上写着：“我自己采取主动，逃出‘自我的牢笼’。”

“在生根的地方，成长茁壮。”这位女士本来很可能郁郁以终，但她应付生活，应付得极好，所以才能不被黑暗所吞噬。她得时代虽然古老，但她的方法，她的毅力、她的积极，仍是我们现代人的好榜样。

我们人人都不是活得很称心如意的，但是如果积极奋斗，让每天都过得很有意义、很愉快，我们就得到了愉快的生命、愉快的一生，甚至来生。

我知道自己从前为什么会在每天的清早便充满消极的意念，也知道所有不快乐的人都一样，是因为：心中有着难题。这个难题一天不解决，人就一天不开心。

以我现在的专业知识来说，拖延难题的解决是一件最最浪费生命的事；它能使人在工作的时候不专心工作，在闲暇的时候精神恍惚。

对付的办法是：立即着手解决你的难题。能立刻全部解决最好，不能的话，也要逐步开始解决。解决得了多少就多少，你一旦逐步在解决问题，你的心头负担便逐步减轻；人已经上路，便能不再为前途忧虑。

很多人也为每天的事情太忙，而不开心。他们清晨醒来，眼睛还没有张开，就发觉里里外外、大大小小，不知多少事情正在等着他们去做，因此感到烦不胜烦、心灰意懒，以致充满消极不愉快的想法。

其实，他们可以先在前夜就安排好，把必要做的事写在一张纸上，把可以不做的事剔除，腾出时间娱乐休息。那么，他们就不会感到压迫，反而会为安排得好而有成就感，心中自然愉快；早上睁开眼睛就不会烦躁了。

至于为金钱问题所烦恼，以致影响心情的话，那只要开源节流，多赚、少用、不乱买东西。

问题实在不难解决。

失恋吗？想穿了，其实根本不用悲哀。人与人为合不来而分开，这是十分合理的结果，难道合不来的一定要勉强在一起？这不是最歪曲、最荒谬的做法吗？人不会希望自己的身上生一个大疮而不去医治它，不合适的男女、痛苦的爱情，比身上生大疮还可怕，怎么不去之为快呢？

“十步之内，必有芳草”，合适的人就在你旁边，等你去发现，你要欣然迎接每一天，有情人正在人丛之中，你可以起身寻找，他们正等着你开始行动呢！

身体上有病痛的人，夜晚不能睡好，天亮后有这里痛、那里难受，当然会感到消极；对新的一天充满不好的感觉。其实，生病只是一种暂时性的生理现象，并不是永久的，用不着悲观；能够逆来顺受，保持乐观的心情，不单使疾病容易痊愈，也是家中亲人好过很多。

我只有在小时候头痛发烧时感觉到仿佛末日将临；长大以后，知道发烧是身体正在和疾病作战的表示，痛感是要引起你注意的一种讯息，所以能够泰然处之，有时更认定“小病是富”，在床上什么事都不用做地休息着，毕竟也是很难得的机会，一点都不必消极。而且，疾病不再加重，就是在减轻了；好好去感受这种减轻了的滋味，又怎么不叫人心存感激呢？

记着佛的训示：一切果必有因。没有什么是可以埋怨的，假使认定目前的果太苦，可以立即设法，种下善因，就可以把苦的果扭转过来。

每天早上睁开眼睛，计划这一天可以做些什么善事，然后一桩桩去实行，可以改善自己的心情。

你痛苦吗？想想比你更痛苦的人，他们很多都在战乱的环境里，随时都有早杀戮的可能，生活在恐怖之中，每分钟都不的安宁；有的在天灾人祸的地方，濒临饿死的边缘，想得到一餐最粗劣的食物塞饱肚子都不可能；有的则因贫病而皮骨连立，奄奄一息……。

你还不能满足吗？还想天上掉下幸福吗？吃饱穿好不去奋斗，猥琐地自怨自艾，会得到贵人相助吗？

满足于你所拥有的，不要追求你所没有的；你就会心存感恩，每天早上都可以快快乐乐。

上面提过那位旧时代女性，她身在不愉快的环境里，因为自己立下了每天五件必做的事彻底做到，所以她战胜了痛苦，一生都在愉快之中；我们不妨以她为榜样，也为自己立下每天的守则，严格地实行，一定也会有同她一样的收获。转苦为乐想象你自己已经变成你理想的自己；尽量以这个新的自己来感觉、来看、来触、来听。观察人们对你的反应，他们是不是很喜欢这个新的你？

不论人家对你的反应怎么样，都不必动摇，继续你的新生活。你可以多读佛教书籍来明白自己、明白别人、明白这个尘世，你更可以参考其他各种书本来扩展你的知识。世上有很多很有用的书，正所谓“开卷有益”，要重建自己的生命，第一步就要有精神方面的修养。

多听听人家的意见，多参加有用的课程，多和志趣相投的人一起讨论，或一

起学习。

走精神道路是人一生所需，学得越多，知道的也越多；学无止境，能把所学到的在生活上练习实践，日子久了，生活便会改变，充满魄力和意义。

你也会发觉，你能永不变丑、永不变老，许多精神修养到家的人虽然老了，看上去只是鹤发童颜，一点也没有衰败的样子。你要喜爱你自己、喜爱你的性格、喜爱你所做的事。

在生活中，你要多多欢笑。那么，消极的阴影，遍不会再对你有影响。

或许你在下一世中会完全改变你做人的态度，但何不就在这一世中开始这改变的工作？

有一个叫罗敏卡臣的男子得到了绝症；他常常很幽默地消遣自己，也和人家照常谈笑欢乐，所以治好了他的绝症。后来，他又得了另一次绝症，他还是继续他的幽默作风，和别人一同欢笑；结果，这第二次绝症也不药而愈！

人的疾病和心境有着很大的关系；一个人常常保持乐观，可以百病不侵，连绝症都会一再绝迹而去。

每个人在晚上睡觉的时候，都可以闭上双眼，感谢这一天所得到的一切收获、感谢佛菩萨的庇佑。这样做可以令生命更加充沛，时时吉星高照。

好梦可以用来疏解很多不如意的事，还可以帮助你解答你所需要的问题，使人醒来以后精神百倍；而恶梦却有相反的力量，令人沮丧。所以能够避免把不愉快的事情带上床，是比较明智的。

睡觉的时候，人应该心境平和，怀着积极的信念，信任生命的程序。这样去睡觉不但会得到适当的休养，还会带来坦然和欢欣。

还有一点我们要切实做到，就是不可以把工作看成是一件苦事。一切工作其实都很好玩、很有趣。西哲有一句名言：“仔细想想，娱乐实在比工作无聊得多。”这真是完全看你的态度怎样了。

有一个少年刚放学回家，他的母亲便叫他到田里去摘半篮草莓回来，作家人的饭后水果；他心不甘、情不愿的去了。走在路上，他忽然想到：何不摘它一大篮，让大家饱啖一顿，给母亲一个意外的惊喜？这样一想后，他顿时精神百倍，先前的不悦一扫而空，心情兴奋的简直比做什么游戏还愉快。虽然，他所想做的，比他母亲叫他做的工作更加重了一倍，但是因为观念改变，苦乐就改变了。人愈懂得欢乐，愈能消解困难。

如果你把自己的问题，常拿来当作是一个喜剧般处理，那你便会觉得很有趣、觉得非常好笑。其实，喜剧与悲剧是同一样东西，它完全依你的观念而

定；我们人人都做过傻瓜、做过傻事，没有什么大不了。

我站在永恒的生命中

一切都那么完美

我支持自己

生命便支持我

众人也会支持我

* * *

我见到四周都是定律

在我的生活环境中

充满定律

* * *

我把学习来的

都愉快地实践

我以衷心欢欣的态度

来迎接每一天

即使每天都历险

也充满积极和热心

* * *

我知道世上一切都很美好

我喜爱自己

喜爱自己所做的一切

喜爱佛菩萨的教诫和指引

* * *

我要表达活泼、爱和愉快

我所表达出来的一切

在我的世界中

一切都那么完美

《生命的重建》露薏丝·海