



露菴丝·海

著作：生命的重建

第十五章 我的故事

我们人人都有一个故事，一个真实的、亲身经历的故事。我也有我的故事，尽管往事都已成为过去，但是回想起来，仍旧历历如在眼前。

人生的经历，是我们生命的纪录，是有用的资料。这些资料可供自己参考，也可以供别人参考。正因为我的故事中有血有泪，有悲惨、有绝望，而我却都熬了过来，所以我才愿意公开它。

佛说：人生是善。的确，我们在痛苦的人生中，只有依从佛的指示，尽量种下善因、清除苦果，拿出意志力，奋斗前进。前进的道路，可能曲折艰难，但总比后退或停滞为好。信佛，对精神有帮助、对身体有帮助，事实摆在我们的眼前，可以证明。

愿我的故事，给你启发；愿佛的教导，给你指引。

xxx

当我还是一个十八个月大的小女孩，父母就离婚了。

由于稚龄的关系，我不知道这件事对我有多大影响，但我母亲因此要出外工作，做人家的长工。她把我送到陌生的地方，让陌生人照顾我。我在那里，一连三个星期，哭个不停，使照顾我的人束手无策，不知道应该怎么办。我的母亲只有被迫把我带回家中，另想其他的法子。

她身为一个单身家长，把我养大，令我敬爱她。可是，她毕竟没有能全心全意的照顾我，这是我深感悲哀的。

我一直都不知道我的母亲再嫁给我继父的原因。是为了她爱他呢？还是为了想要给她的孩子一个美满的家庭？但无论如何，那并不是一个明智的举动。我的继父，是在德国的传统家庭中长大的，有非常残暴的性格；他对待我们，也离不开他那种残暴的习性。

我的母亲后来怀了我的妹妹，到了一九三〇年代，世界经济衰退，我们的家庭就变成了一个更残暴更黑暗的家。我那时才五岁大。

所谓：祸不单行。就在我五岁大的时候，我家的一个邻居，一个年老的醉

汉，竟把我强奸了。我清楚的记得医生替我检查的情景，也记得在法庭中，我是受害人。这个人虽然受到法律制裁，被判了十五年监禁，但我却被人不停的指责：“都是你不对！”

因此，多年中我都在担心，怕那人一朝刑满出狱，就会因为我使他入狱，而来找我报仇。

我大部分的童年，都在忍受身体和性的虐待。我的自我评价变得一天比一天低，没有一样事情对我有好的影响，我觉得连外面的世界，也是一个坏的循环。

在我小学四年级的时候，有一件事，就可以表明我那时的生活是怎样的。当时，我们学校有一个联欢会，那里有很多蛋糕可以分给我们学生。这所学校的小孩，除了我以外，都来自舒适的中等家庭；相形之下，我的饿衣着最为简陋。我头上剪着一个不像样的发式，脚上穿着一双长统的黑鞋，嘴里带着生蒜头的气味——这气味是因为我被迫每天都吃生蒜头以“防止寄生虫”的缘故。

我们家中从来都没有蛋糕可吃，因为根本买不起。一位住在附近的老妇人可怜我，每星期都给我十分钱；而在我的饿生日时，更会给我一元。但这十分钱都被当作家用，那一元就给我买那年穿的内衣裤。

这一天，学校的联欢会有很多蛋糕分发，那些平时每天都吃到蛋糕的小孩，人人分发到两三块，而当学校老师见到我的时候（我当然是排在最后一个），却一块蛋糕也没有给我；因为都已发完给别的同学了。

我当时很伤心，但现在已经清楚知道，那时因为我那时在学校里表现得自己毫无价值、不值得任何奖励，所以才使我排在最后一个，也使我连一块蛋糕都拿不到。那完全是我自己惹人厌，他们只是在反映他们对我的不满而已。

在我十五岁大的时候，我的知识已开，我再不能忍受性的虐待，于是我从学校和家庭中出走。我在一间餐馆中找到一份服务的工作，这份工作虽然辛苦，但比起我在家中所做的一切劳力工作要轻松很多。由于我没有培养到一点自尊，所以对爱和关怀感到非常饥渴，以致我肯把我的身体献给任何一个对我关心的人。

就在我刚过了十六岁生日的时候，我生了一个女婴。

我觉得我没有能力照顾她，所以我替她找到了一个好的、充满爱的家庭，那是一对没有子女的夫妻，他们非常盼望要有一个婴孩。我在产前就到他们家中住了四个月，然后才到医院生产，孩子生下来就用了他们的姓名。

由于环境是这样，所以我一点都没有能体验到身为母亲的快乐，反而只有失落的感觉，而且内疚、羞耻。那时候，真是一段极尽羞耻的日子，我只想尽快度过。我仅仅记得我女婴的大脚指，和我的大脚指一样，很不寻常。如果将来我们能再见面，我想我只要见到她的大脚指，便会认出是她。

当女婴五天大的时候，我便离开了。我回到家中，我的母亲不想继续这后夫的虐待，于是我对她说：“我们一起走，你不需要再忍受这一切，我带你离开这里。”

她跟我一起走了，留下我十岁大的妹妹；这个妹妹一向都受她父亲的疼爱。

我帮助母亲在一间小旅馆中找到了一份清洁工作，把她安置在一间可以使她感到自由和舒适的楼房，我感到我的义务已经完毕，就和一个女友去了芝加哥，原来只想停留一个月，结果去却一去三十年，其中一次都没有再回去过。

在我早年的那些日子中，在我的孩童时代，经历了很多暴力，加上我以后发展得不理想，更认为自己没有价值，所以只吸引到对我不好、甚至殴打我的男子。如果我在以后的人生中，只不停的怨恨和责怪男人，而不知道改变自己，那我可能直到现在仍是同样的悲惨。

但是，在经过做了很多积极的工作和经验后，我的自尊增加，而那种坏男人，也终于渐渐离开了我的生命。

以往，我在潜意识中相信我是只有被虐待的份，所以他们这种人即使行为很不好，我也接受。如果不是我自己的思想不正确，我就不会吸引来这种男人。现在，凡是虐待女子的男人，根本与我无缘。我与他们之间，已经互不吸引。

我在芝加哥起先只做些低下的工作，做了几年以后，我去了纽约，很幸运地能够成为一个高级服装模特儿。可是，替那些名气大的时装设计家做模特儿，也并不能帮助我增进多少自尊；而且它还带给我更多的机会在自己身上找寻到不满，我拒绝承认自己美丽。

我一直在时装界工作。很多年以后，我嫁给了一个人品很好，学历也很高的英国绅士。我们到世界各处旅游，会见知名人物，甚至在白宫吃过晚餐。

虽然我是一个服装模特儿，又嫁了这样一位很好的男子，但是我的自尊仍然很低。

经过了十四年的婚姻生活，我刚开始相信美好的一切可以长久不变，却在有一天，他忽然宣布他爱上了别人，准备和我结束婚姻关系。当时，我的痛苦真是笔墨所不能形容。

但时间一天一天过去，我继续生存下来；接着，我开始感觉到我的生命在改变。一个命相家预言在秋天的时候，会发生一件小事情，这件小事情，可以令我的生命大为改观。我没有在意这一类的预言，几个月以后，秋天到了，很偶然的，我去参加了在纽约市举行的“宗教科学联合会”。一切对我来说很是陌生，但我内心有一个感觉，要我“留心的听”。我于是留心的听了，而且参加了他们每星期日都举行的集会和学习课程。佛教学科给了我最大的兴趣和启发。

这以后，时髦装饰的世界开始令我渐渐失去兴趣；我想到我能够有多少年继续去关注我的腰围和我眼眉的形状？从一个没有读完中学的无知者，我变成一个热心的学生，把很多很多关于宗教和医疗的书本都读了。“宗教科学”会所，变成了我的新家。虽然我大部分的生命仍然是如常的继续，但所有新的学习，开始占了我生命更多更多的时间。

三年以后，我能够去申请那会所的特别会员。后来我通过了考试，便成为里面的学习顾问。

这只是一个初步的开始。这以后，我更成为一个静坐者，然后，进入一所大学。

这所大学，对我来说，真是十分适当。第一年的学习是在每星期一，学习的科目有生物学、化学、相对论……这些科目。以前我只听人家提起过，现在我能自己学习，学得非常高兴。我们每星期六早上都要考试，星期天则放假，每星期都是如此。

大学位于爱荷华，这里并没有纽约市那么烦嚣。在吃了晚餐以后，我们都回到自己的房间温习功课。我是校里年纪最大的一个学生，对学校生涯的一分一秒都非常喜爱。学校里不准抽烟、不准喝酒，更不准吸毒，我们每天都静坐四次。

毕业后，我离开了学校。在飞机场，到处都有人抽烟，使我十分的不舒适。

回到纽约，我开始学习“宗教科学”的更高课程。我在那里非常活跃，参加了很多活动。跟着开始讲演，而且更接见前来求助的人。

我参加多方面的工作，写出一本小书，书名“医治你的身体”。书里讲述产生身体疾病的心理状况。写完这本书以后，到处举办讲座，主持初级课程。

然而有一天，医生宣布我患了癌症。

我的身世极差，在五岁时便被强奸，是一个常受性虐待的小孩，这不难明白，为什么我会患上妇科癌。像所有知道自己患了癌症的人一样，我听到医生的宣布以后，立刻变得非常恐慌，惊慌失措。但是，因为我本来已经在替他人治病，而且知道病人心理上有改变的确可以把病治好，所以我想这次该是我亲身替自己证明的时候了。

我知道癌症的起因，大都是因为有时期的愤怒，这累积起来的愤怒发生毒素，慢慢把身体的细胞侵袭，使它们失去正常的发展，然后形成了癌。我因为为孩童时候的处境，所以一直未能化解对“别人”的愤怒和怨恨。这次，我再不能浪费时间，我还有很多的工作要做。

癌症是不治之症，这“不治之症”四个字对大多数的人来说，是那么可怕，而对冷静下来的我来说，却明白这种疾病并不能从外面去医治，我想医治他的唯一方法，是要往内在寻找，寻求根治的方法。如果我去动手术，只是把癌细胞除去，如果我不去改变自己创造这些癌细胞的心理系统，那么，医生就

会继续支解我的肉体，直到再没有办法支解为止。我并不喜欢这个方式。

我相信一方面去动手术，把癌细胞除去，同时另一方面又去清理导致癌症的心理系统，那么癌症就不会复发。如果癌症或其他病症复发，我并不相信是因为医生没有把他完全割除，我相信是因为病人并没有把心理状况改变。

我还相信如果我能清理癌症的心理系统，那么我根本就不需要动手术。于是，我便和医生拖时间，对医生说我没有金钱来付医院的费用，医生答应给我三个月的限期。

我立刻积极地要自己作出治疗，找寻和调查所有有关医药以外的治疗方法，同时一心向佛。

我去了多间自然健康食品商店，买了他们所有有关癌症的书。又去了图书馆，作更多的阅读。我参看“脚部反射法”、“结肠治疗法”。觉得这些对我都会有帮助。我似乎被善缘带引到一个正确的地方，还遇到对我有大帮助一个人。

事情是这样的：当我读了“脚部反射法”之后，我希望能找到一位这种专家。我去参加一个讲座，平时，我都坐在前排听讲，这一次，我竟一反惯例，自自然然的坐到后排的座位上。而不到一分钟，一个男子来到，在我旁边坐下——原来他正是一个“脚部反射法”的专家，而且是可以出诊的专业人员。我在和他谈话以后，就请他来我家中，一星期三次，连续做了两个月按摩，对我有着很大的帮助。

我知道我应该比以前更爱自己，更珍惜自己。因为在我的童年，我很少得到爱，没有人使我感到高兴满足，也因此我养成了和他们一样的饿态度，不停的菲薄自己、批评自己，终于渐渐地成为我自己的习性。我在佛学中认识到我不单要喜爱别人、勉励自己，而且更要做很多善事。以前，我明知要这样做，却一天一天拖延，正如那些想节食的人，一天拖过一天那样。现在，我不能在再拖延了。

起初的时候，我对很多要做的善事觉得很困难，但是，当我坚决继续做下去的时候，我发觉在我生命中发生的某些处境，现在一点一点都在改变，往好的方面改变。它们不再令我丧气，我的健康也有了显著的进展。我知道我要继续的做下去，继续行善，对一切尽心尽力。

是的，我的确曾有过一个灰色的童年，充满精神上、身体上和性的虐待。但这已经是多年前的事，我不应该现在仍然这样拿它来令自己受折磨。我就是因为没有宽恕人，所以才导致癌细胞的产生，侵害到我的身体。

得到一个好的佛学老师的帮助，我把旧的、隐藏着的愤怒都消除了，渐渐走到慈悲喜舍的境界，这使我感到舒服很多。然后，我开始把我家长告诉我的，有关他们童年时代的故事，一一连接起来。我清楚的看到有关他们生命的情景。由于我的理解力增长，我开始对我的父母的痛苦，产生慈悲；内心对他们的责怪，也开始慢慢化解。

另外，我更学习吃素，不再吃荤，一帮助我的身体清楚因为多年吃了不适当的食物所积极聚下来的毒素。除了不适当的食物能积聚和制造出毒素以外，不适当的思想，也能积聚和制造出毒素来。所以我就双方并进，除了吃很多绿色蔬菜，还向戒、定、慧痛下功夫。

我并没有到医院去动手术，我只是积极地做着这些彻底的心理和生理的清理功夫。在我被断定患了癌症的六个月以后，医生为我作出证明，证明我自己早已知道的结果——我完全没有一丝患有癌症的迹象！

因为有了这次亲身的经验，我更知道一切疾病都可以治好，只要我们肯去改变我们惯常的思想、信念和行为！

有些事看似悲剧，却可能因祸得福，成为我们生命中最好的经验。我就是因为有过患癌的经验，才多学到很多东西，而且因此使生命有了更新的价值。

我的思想开始清晰，知道究竟什么事情对我最重要。于是我作了一个决定，决定离开没有树木、气候不好的纽约市。我的病人听说我要离开，害怕一旦没有我，他们的信心会大大减少。为了他们，我预定每年回去两次，看看他们的进展。平常，大家保持电话联络，随时随地都可以通话，商谈一切。

于是，我结束了在纽约的事业，悠闲的乘坐火车，去了加州，以洛杉矶作为目的地，再开始实现我的整个计划。

洛杉矶本来就是我的出生地，我的故乡，但是现在除了住在离洛杉矶一小时路程以外的母亲和妹妹以外，我几乎并不认识任何人。因为，我的家庭从来都不是一个与人有亲密联系的家庭。当我这次重见母亲以后，才知道她的双眼早已失明。母亲一直瞒住这个事实，也没有人告诉过我这个消息，令我骤然间感到很失意和震惊。我的妹妹因为事忙没空来见我，我只有自己独自一人，开始建立我的新生活。

幸而，我所出版的小书“医治你的身体”，因为畅销，替我打通了很多管道。我在参加一些聚会时，常常在聚会中自我介绍，创造了很多人际关系。在最初的六个月中，我把握时间，时常都到海滩去休养身心。我知道以后我会开始忙碌，那时候，我便没有时间再去作这种悠闲的享受。

随着日子的消逝，来要我看病的病人也渐渐增多。我还被邀请到很多地方去演讲，洛杉矶欢迎我，事事都十分成功。一年以后，我搬进了一间宽敞舒适的住所。承佛庇佑，一切都那么轻松顺利。

洛杉矶的新生活，比起我早年的生活情况，不知道好了多少，使我知道人的生命，能够在自我转变以后，跟着也作很大的转变。

有一个晚上，我的妹妹给我来了电话，这是我到洛杉矶两年以来的第一个电话。在电话里她告诉我：母亲意外的跌断了背骨。母亲已经九十岁，双眼既盲，耳朵也不管用。以前，她是一个很强壮的、独立的女子，现在，转眼间竟然已经变成了一个如此痛苦无助的老人，人生的无常就是如此。

母亲跌断了背骨，却解开了我和妹妹之间的隔膜，我们终于因此开始往来。我发现我妹妹也有着严重的问题，她坐下和走路都很困难、很痛苦。但她只沉默地在受苦，她丈夫还不知道她病了。而且，她胃口不开，不想吃东西，很像患上了厌食症。

母亲在医院住了一个月以后就出院了，为了照顾她，我把她接来和我一切居住。我虽然信佛，但是我并不知道应该怎样把母亲照料得妥妥贴贴，我有工作在身，不能在家看护母亲，无可奈何，我只有向佛倾诉：“佛啊！请赐我力量，既能好好侍奉母亲，又能帮助他人！”

母亲在一个星期六的上午来到；下一个星期五，我却要到三藩市去四天。我知道不能留她独自一人在家，而我又不能不离开。为此，我只有又求佛：“佛啊！请赐我力量解决这难题，在我没有离去以前，找到一个合适的人帮助我们。”

星期四的下午，难题果真解决。一个合适的人“出现”，搬来替我打理家事、照顾母亲，使我再没有后顾之忧。

我感谢佛，我全心全意的确定：佛是一盏不灭的明灯，随时照亮需要光明的人。从此，我尽心尽力行善，对我的病人、我的工作都抱着布施的精神，全力以赴。

当我是个小孩子的时候，我的母亲因为环境关系，没有能够好好保护我；但是现在，我却有能力能够好好照顾她，我感到很开心。

妹妹本来和我不亲，现在却对我要求很多的帮助，这也是另外的一个挑战，在考验我的仁心。回想当年，我把母亲从继父那里救出火坑，由于继父溺爱这个亲生女儿，所以我们没有把她也带走，没想到继父竟性情乖张到把他失败的愤怒和痛苦，转对我的妹妹发泄，使她受到前所未有的虐待。

妹妹的生理问题是因为童年太恐惧和紧张，这些紧张和恐惧，后来只有增加，没有缓解，她的丈夫没有给她一点安全感，所以我要尽力给她一个安全的环境，再这个环境中，探究治疗她的方法。

我的母亲和我同住以后，进展很好。她尽她的能力每天运动四次，身体变得比较强壮。我帮她戴上一副助听器，使她的耳朵能听，也使生活变得比较有趣。我说服她去 医院把白内障除去，她更慢慢的回复了视力。她现在又能够重新看得见一切，愉快非常，她能拿起书报阅读，这使她更加快乐，我们都为她很高兴。

我和母亲，都以前所未有的方式，坐定下来，好好谈话。我们之间，彼此有了新的了解，相处得也更自在，有时甚至互相拥抱。

我的事业继续扩展，员工加多，又建有一个新的中心，中心规模不小，还有可供学生住宿的地方。我是中心的主持人，是医师，又是导师。我的内心非常平静，我会继续行善，尽形寿决不中止。

我站在无限的生命中

一切都那么完美

我们每一个人

包括我在内

都能以有意义的方式

经验生命的因和果

使生命更加充沛

我选择佛

潜心学习

过去的已经过去

把握的是当下

我贡献自己

以布施的心

来尽量行善

在我的世界中

一切都那么完美

《生命的重建》露慧丝·海