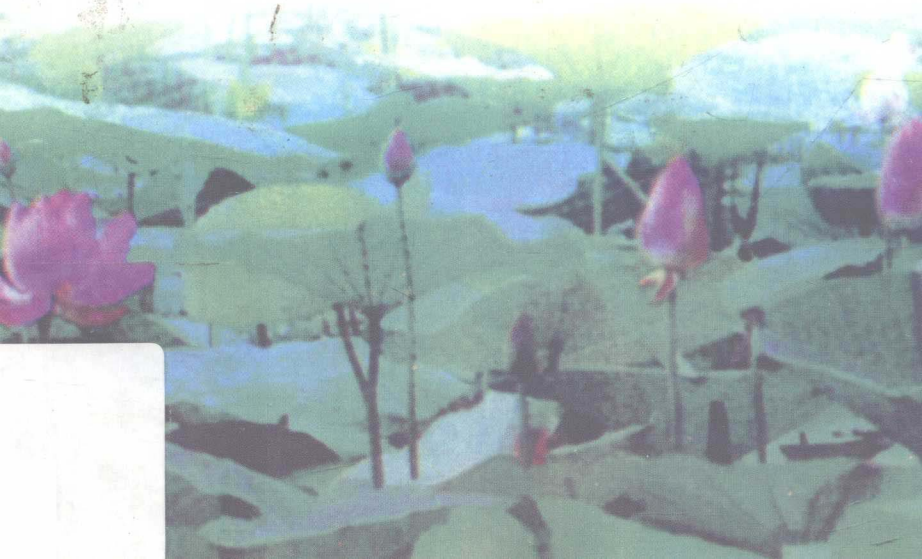


生命的重建

美·露意丝茜著



生命的重建

露薏丝·海原著

假如我不幸被困在一个荒岛之上，
而又命定只能存有一本可读的书，
且无法保有其他的书籍的话；我会
毫不迟疑，选取露意丝茜所著这本
伟大巨著：生命的重建

目 录

原书序	(1)
自序	(3)
我的哲理	(5)
①我所相信的	(7)
②你有什么问题	(21)
③它来自哪里	(41)
④它是否真的	(57)
⑤我们要怎样做	(71)
⑥停滞不改变	(83)
⑦怎样改变	(107)
⑧建立新的一切	(129)
⑨每天的生活	(139)
⑩人际关系	(155)
⑪工作	(163)
⑫成功	(171)
⑬拥有钱财	(177)
⑭身体	(191)
⑮我的故事	(207)

原 书 序

假如我不幸被困在一个荒岛之上，而又命定只能存有一本可读的书，且无法保有其他的书籍的话；我会毫不迟疑，选取露意丝茜所著这本伟大巨著：《生命的重建》。

假如我不幸被困在一个荒岛上，而又命定只能存有一本可读的书，且无法保有其他书籍的话；我会毫不迟疑选取露意丝茜所著的这本伟大巨著：《生命的重建》。

这本巨著不单给人以师长般的教导，而且是由这位女作家以亲身经历写出，所以有非常感人、巨大的影响力。我们每个人都希望知道有关自己生命的一切。这本书就是教导我们怎样应付生命的一切，和怎样使我们的生命更健全、更充沛。露意丝茜在这本书里，写出心理和疾病之间的相互影响，引述她自己的亲身经历，作出非常精辟的讲解。因此，只要读到这本书，我们便可以借鉴、学习，把我们的生命处理得

既充实、又快乐。

我的职业是帮助“爱滋病”的患者。由于需要，我认识了露意丝茜，采用了她对于医疗疾病的种种理论和方法。

我让每一个“爱滋病”患者听露意丝茜的演讲录音带“积极应付爱滋病”。病患们在听了以后得到很大的帮助，有些病患每天都听一次来充实他们的信心，其中有一个病患名叫安德鲁的，更每天睡觉前要听一次，早上起床后又听一次。

我观察每一个病人，见到他们都因为听了露意丝茜的录音带而变得和平与充满爱心，因此我对露意丝茜愈加敬佩。她确实是一位伟大的导师，她非常真诚地用她自己的亲身经验，有效地使需要帮助的患者，得到莫大的帮助。她可以说是一位现世的救苦救难观世音菩萨。

我很荣幸能看到这一本书的出版，和为她写这一篇序。我衷心希望大家把这本书中所教导的，都融入自己的生命之中。

这本书是十分有价值的；我们每一个人，也都是十分有价值的！

自序

济世度众——是我写这本书的动机。

我很希望大家能够以我的亲身经验跟我学习用自己的积极力量，来应付生命中的种种波浪。

我曾经写过一本小书，书名是《医疗自己的身体》，概述心理如何造成疾病，很得医学界的好评。

这以后我收到很多读者的来信，大家一致地希望我能有一本更详尽的这类著述。

济世度众——是我写这本书的动机。

我很希望大家能够以我的亲身经验，跟我学习用自己的积极力量，来应付生命中的种种波浪。只要你肯照著这本书里所说的去实行，就准定会改变你的坏习惯，转向积极的一面，顺利前进。

我提议大家先把全书读一遍，然后慢慢地再读第二遍。当你读到第二遍的时候，你一定要小心地留意内容，小心地去理解它。如果方便，最好能和一个朋友或家人，大家一起来学习书里的课程，互相勉励。

由于书里的每一节都写出关于生命的某一个问
题，给你的生命以积极的力量，所以你们应该多花一
两天的时间来熟读每一节，然后依著它的教导，一一
实行。

希望你们像信赖佛陀一样的信赖这本书。

我在本书结尾忠实地叙述了我的一段自传——
《我的故事》。各位在读了以后便可以知道，无论我们
的往事如何不如意，我们都有能力完全把生命扭转过
来，使生命充满正气和快乐。

请你们一定要细读这一本书，佛菩萨将会庇佑你
们。

我的心意是和你们一致的！

我的哲理

我们的生命经历，都完全是我们自己造成的。

我们的一思一念，都在创造我们的将来。

最有力量的，是“当下”，不是过去，也不是将来。

我们的生命经历，完全是我们自己造成的。

我们的一思一念，都在创造我们的将来。

最有力量的是“当下”，不是过去，也不是将来。

每一个人都因为自我憎恨和内疚，产生出很多痛苦。

很多人都认定自己“不够好”，要知道这只是一个念头，念头是可以改变的。

对我们最有害的是憎恨、批评和内疚。

如果把憎恨溶化，甚至可以使癌症痊愈。

如果我们真正地爱护自己，我们的生命便有成就。

我们一定要将过去网开一面，宽恕所有的人。

我们一定要开始学习爱护自己。

我们“当下”就应当接受自己，对自己满意；这样，我们便走向了积极的一面。

我们身体的一切疾病，也都是我们自己制造出来的。

我们生活在一个无限好的世界上，一切都很完美，只是生命却在不断地转变。

我们可以说一切都还没有开始，也还没有完结；一切都只是一而再，再而三的反复经验。生命永不停滞，每一刻都新鲜。

我们和佛的力量是一体的，这力量使我们能够从心所欲地创造。我们自己的心意可以创造各式各样的事业。生命里的每时每刻都是一个新的开始，可以脱离陈旧的一切。让我们就在“当下”作出一个全新的开始吧！

在佛陀的世界里，一切都是完美的！

第一章 我所相信的

智慧的闸门随时开启着。

生命非常简单，我们所贡献出去的，转眼间就会把它们都收回来。

我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全由自己所造成。我们所思所想的“因”，就是在创造将来的“果”，别忽略我们的一思一想、一言一行，那些我们所思所想、所说所做的，都在创造我们的将来。

我们绝不可把自己制造出来的事情，将责任推给他人、埋怨他人；我们应该知道——如果有错，错在我们自己。我们的心意不可能被他人、他物，或任何力量所支配，我们应该听从佛陀慈悲的训示，使我们的生命充满和平、公正、友爱。人们常常讲以下的两句话，你不妨想想，那一句话是你自己也常说的？

这两句话是：

“所有的人，对我都别有用心，不怀好意。”

“所有的人，对我都有很大的帮助。”

别轻视这两句不同句子的力量，它们往往会为你制造出不同的环境来；你自己一贯所相信的，都会变成事实。

我相信佛菩萨就在我们的左右指引我们，实现我们所思所想所相信的正道。同时，我们的潜意识也常

常在接受我们意识所相信的一切。既然我们所相信的总会变成现实，那么我们当然应该选“所有的人，对我都有很大的帮助”作为行为准则；而不应选“所有的人，对我都别有用心，不怀好意”来指导自己的行止。

佛菩萨有无边的力量，永远都不会舍弃我们。佛菩萨慈航普度，我们只要依教奉行，就能解脱自在，随心所欲。

如果你坚持相信生命是孤苦的，没有人爱你，那么，你的世界很可能真变成孤苦和没有人爱——因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。人唯有先能自助，然后佛才能助你。

快快放弃所有消极的意念，把自己改变。如果你始终相信四处都是爱——你爱人们，人们也爱你；我相信只要你坚决地这样想，过一段日子，这思想就一定会变成事实——你将得到充满爱心的人，进入你的世界，而那些已经在你生命圈子里的人们，更会对你充满爱意；而你，也会很容易对人们表示你的爱心。

我们大部分的人，都有错误愚蠢的信念，对生命有顽强的执着。

我不想指责任何人，因为确实大家都已尽力了。但是，如果我们知道，我们将可以活得更好，和可以

有更多的理解力，那么为什么不把自己改变一下，使自己做得更好更完美呢？很多人把自己的现况看得一文不值，这又何必？既然我们有了这本书，就证明我们都有必要改变自己了。所以，请把那些愚蠢的意念全部抛掉吧！

早在我们还是小孩子的时候，就受到在我们身边的所有成年人的影响，这影响和我们的生命有着很大的关系。那时，我们依靠成年人，从他们那里学习怎样看自己，怎样看世界。假使和你一起生活的成年人非常不快乐，常常恐惧、内疚、愤怒的话，你便会不知不觉地学到很多这种消极的处世态度，失去自信。

失去自信的孩子常常这样想：“我做什么事都不会成功”、“这完全是我的错”、“我愤怒，我是一个坏人。”即使在我们慢慢地长大成人以后，也还会不自觉地重复小时候所受的影响，一时不能摆脱。

我们并不是有意要这样，也不是故意要是非不分，这只是因为我们内心有一个牢不可破的“家”，不知不觉就重复了小时候的习性，而无法挣脱那时候的种种经历。

我们不妨冷静地想一想，现在已经不再是童年了，但很多时候，我们对待别人的态度，仍然象对待我们自己的母亲或父亲一样。同时，我们对待自己也