



Feature Literature

文学良品

美丽人生十大守则

心灵演说家

刘墉◎著



LI BEN SHENG SHI DA SHOU CE

美丽人生十大守则

(台湾) 刘 墉

贵州人民出版社

责任编辑:里程

封面设计:洋洋

美丽人生十大守则

(台湾) 刘墉 著

* * * * *

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550001)

贵阳市新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 大 32 开本 6 印张 125 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

* * * * *

ISBN 7-221-04298-5/I·1242

定价:14.80 元

(如发现质量问题,请予厂家调换)

目 录

前 言

撷取智慧,丰富生命 (1)

人生守则 1

和身体做一辈子的好朋友 (3)

人生守则 2

生活就是一连串课程 (23)

人生守则 3

没有错误,只有学习 (41)

人生守则 4

学习到明白为止 (65)

人生守则 5

学无止境 (81)

人生守则 6

活在当下 (95)

人生守则 7

别人是你的镜子 (113)

人生守则 8

人生面貌取决于自己 (131)

人生守则 9

所有答案在你心中 (151)

人生守则 10

重亲记忆生命的智慧 (169)

后 记

信任自己的选择 (184)

撷取智慧,丰富生命(前言)

人生是一连串的课程,我们活着就是要去了解这些课程。

——海伦·凯勒

曾经有人将生命比喻为一场游戏,但是却从来没有告诉我们游戏的规则,更没人指引我们如何去玩。我们只是接收到“走”这个讯息,然后就开始玩,也希望自己玩得到。我们不知道自己在玩些什么,也不知道如果赢了,到底是赢些什么?

这就是“美丽人生十大守则”所要传递的讯息。这些是我们在面对人生游戏的指南,而它们最重要的功能,更是在传递身而为人的真正意义。这些是全球皆知的真理,但在人生之途中我们轻忽怠忘了。这些守则的基本目的在让我们过着充实而有意义的

人生。每个守则都有自己要面对的挑战,因此也有些特定的课程是我们要去学习的课程,人人不同,各有目的,而且经常重复出现,直到你成为游戏高手为止。

“美丽人生十大守则”不是魔术,也不是十种让你快速平静的妙方。它们不能让你的情绪或心灵立刻平息,也不是什么秘密捷径,而是提供你一个心灵成长的路径,让你在自我成长的过程中知所调适。

这些守则不是沉重的教条,教我们不该做些什么、想什么说什么。这些守则也不是命令,而是人生游戏的指南而已。其中没有你一定非做不可的事。我希望这本书能帮助你多注意这些守则。从这过则中,你能学习到有价值的课民智慧,你的生命之旅将会更轻松如意。

和身体做一辈子的好友

无论你爱它或恨它，
身体是我们在这世上唯一要相守终生的。

当你出生时,你就拥有一个躯体,而你的灵魂就居住在其间。真正的“你”是隐藏在这个身体里的——所有的希望、梦想、恐惧、思想、期待与信仰,都是使你有别于其他人的主要因素。虽然在这一生当中,你都会与你的身体一起经历人生之旅,但你与你的身体也一直是两个分开来的不同实体。

你的身体是一个你与外界的缓冲器,也是你对人生传递讯息的工具。在生命的初期,你的身体也是你的老师,教会你一些人类根本的需要。如果你能打开心灵,充分接收身体所传递给你的课程与礼物,你会接获到非常有价值的智慧与慈爱,能帮助你灵性上的成长。而在你展开独自的生命之旅时,你的身体也能提供你基本的知识与理解力。

你的身体是让你在这个人世间使用的。不管你是爱它或恨它,接受它或拒绝它,它都是你在这这一生当中唯一拥有的身体。从你出生开始呼吸的那一刻,到你死亡心跳停止的时刻,你的身体都与你相濡以沫。你的身体是不能退货,也不能更换的,因此你学会了将这血肉之躯转换为一个值得爱与长相厮守的伴侣。而你和你身体之间的关系与互动,也是你这一生最重要的人际关系。你与其他人的关系都是

依照这个蓝图在运作的。

我们每个人与我们身体的关系都不相同。你可能认为你的身体是一个设计舒适的家,是你精神与灵魂的理想外衣。或许你认为你的身体并不能充分表达你的内在,让你陷身在牢笼之中。或许你和你的身体有强烈的归属感,你对自己的身体感到轻松、自在、满意。或许你会不喜欢自己的身体,希望它能不同一些——更强壮、更瘦、更有吸引力或更稳重一点。或许你对自己的身体有疏离感,好像当初在设计时少了什么零件一样。不论你对自己的身体有什么感觉,你的身体都是属于你的,你与身体之间的关系牵涉到你将来的生活品质。

人生守则一就是要与你的身体和平共处,这样身体的功能才能健全,也才能学习到接受、自尊、尊敬与满足等等的课程。我们想要成功地过这一生,就必须学习这些基本原则。

接受

我发现当我们真的爱、接受与认可我们之所以为我们时，生活中所有的事就都不是问题了。

——路易斯·黑

如果你是少数一些能接受自己的身体，认可自己身体各种稀奇古怪之处的人，那你已经学会了“接受”这一课，你可以赶快学下一个课程。如果你总是认为自己的身体只要有一点点改变，譬如更瘦、更高、更壮、更坚强、更勇敢、更稳重，你就会更快乐一些的话，你就必须要学习如何接受这一课了。

“接受”意味着用一种美好的态度面对生命的呈现。我们的身体就是这一课最好的、最有智慧的老

师。除非你花了大量的时间用在身体之外的经验感受,否则身体就是你的具体表现。你的身体可能是最仁慈的导师,也可能 是你一生的敌人,决定权操之在你。

对许多人来说,身体是承受最苛刻批判与用以测量自我价值的标准物。他们将自己置于无法企及的标准上,责备自己的不够完美。你的身体就是你呈现在世间的面貌,你会有自我的界定,别人也会有别人的看法。你对自己 身体的看法,表现出你在“接受”这一课里学到了什么程度。

你所加诸在自己身体上的评断,限制了你体验其他事物的能力。想想有 多少次你想享受在海滩游泳的快乐,却因为对内己穿泳装没有信心而打消了念头?如果你不顾虑到身材的问题,在温暖的沙滩上漫步将会是多么快乐的事!想想看你一生当中,是否有很多活动都是在你觉得自己的身体必须不同、更好或更完美的情况下才要参与,结果你就丧失了许多机会?我有一个朋友一直梦想要学潜水,但她不肯去试的原因是她不愿意看到自己穿潜水衣的模样。其实只要你能完全接受自己的身体,就能参与生命中所有的活动,而且毫不迟疑,立刻开始!

有许多女人，总是担心着自己的大腿太粗。她们不只希望它们能变细一点，简直就是跟它们有仇。即使是在最热的夏天，也会穿最长的百慕达裤，以遮掩羞于见人的大腿。我总是认为只要我的大腿瘦一点、紧一点、有弹性一点，我的人生就会大放光明。其实她们大腿依照心中的理想形象成长。她们并没有拥有它们的感觉，当然它们也顽固的拒绝照自己所想的，长成紧绷、瘦削的模样。简单的来说，就是大腿与自己并不是和谐共处在一起的。

当她们发誓要去爱自己的大腿时，我愿她们之间的冷战才算是真正的结束了。这真是“说来容易做起来难”。你很容易喜欢上你认为已经很可爱的身体部位，但要你放弃自认为该长成什么样子的迷思却不容易。

头脑与身体是联系在一起的，所以接受你的身体不只是情绪上的需要，也是身体健康的基本需要。完全否定你的身体，拒绝接受你的身体，会导致疾病，而真心接受你的身体，能治愈病痛。即使是现代医学也承认“自我接受”对于保持身心健康有重要的影响。

当你能全然地接受你身体所呈现的面貌时，你

就是朝向正确的方向前进。而你能对自己现有的身体状况起了感恩之情,你就是真正接受了自己。你不再需要改变自己来获得别人的爱——尤其是你对自己的爱。

这是否意味着你不用尽力去改善你的身体呢?或是你就此认命,逆来顺受了?当然不是。想要自己的身体呈现出最美好的状态是人之常情,但是当你的身体状况并非你所认为的健美与有吸引力时,你也不需要批评、论断自己,或觉得自己是个失败者。当一个人爱自己,而不是嫌恶自己时,自我改进的驱策力绝对是健康的、正面的。当你想要一个新发型或一种新造型时,你不妨问问自己:“我是否真的需要这个新造型或(新发型、除皱霜、华服——可以列上一长串)使我感觉快乐一点?”如果答案是“是的”——对自己要诚实作答,你可能要多花一些时间在自我接受这个课题上,而不是花时间与金钱去找寻外在的解决方法。

我经常告诉我的学生与客户:“爱你身体的每个部份。如果你不能爱它们,就改变它们,如果你不能改变它们,就接受它们原本的样子吧!”等你年纪再大一些时,你的身体更会呈现出你完全无法改变的

状况。在人生的尾端,你可能会受到肉体的折磨、行动的不便或难以痊愈的疾病,你的身体会变型,你会更难接受它的面貌了。但是即使是难如登天,你还是得接受它。为残障人士设立的特殊奥运中,参赛的运动员就是能接受自己身体,而不会在意自己身体有什么残疾的人。

你要如何开始学习“接受”这个课程?首先你要打开心中心那把自我批判的锁,让那些思想都从脑海中排除掉。你可以继续做艰苦卓绝的自我反抗,也可以微妙地将自己的信念转为接受。不论是哪一种方法,事实都不会改变。接受或反抗你的身体都只在你的一念之间,你的认知如何完全与你的外表无关。所以何不选择比较轻松自在的接受自我,而不是痛苦地自我抗争?选择权就在你手中!

是什么造成你不能接受自己的身体?

自尊

除非你默许,否则没有人能将你当作是下等人。

——前美国第一夫人艾莲娜·罗斯福

自尊是觉得自己有价值,能面对生命的挑战。自尊是无形无状,却有如空气般为生命之所需。自尊来自我们的心灵深处,反照出我们选择的是尊贵或渺小。那也是我们测量自我价值的基础,更是我们肉体健全与否的基石。

如果自尊是你必须学习的课程,你会经历过一次又一次的考验,直到你能认可自我的价值为止。在一生当中,你的身体会提供你许多机会去练习这样的课程。