

修行就是走一條「逆自己」的路

大家都會說「改變自己很辛苦」，為什麼辛苦？因為「逆自己」。這不是順著原來的業習、想法、習慣與生命經驗；創造出來的，是違逆自己的，修行原本就是走一條「逆自己的路」。

學習逆自己，如果能逆自己，裡面有多少的慈悲與智慧！若就此改變了，會經驗到改變的尊貴、莊嚴與法喜。重要的是，自己要給出時間，只要一個月、二個月，一定會有體悟。給自己時間，當自己改變了，周遭環境、境界一定就會改變。因為自己的行為、身口意的表現不一樣，對待別人不一樣，別人對我們也會不同。讓自己先安住下來，不要急、不要害怕。每天一點點，一天一句，天天讓自己停一秒

鐘，就是進步了。

當自己做不到時，就深呼吸、喝一口水、洗把臉。這麼做，這裡面有多少的覺知、決定、正面、正知的力量。只要每次都可以這樣做，自己的安忍力量，就會越來越強。一定要做，只有做，沒有其他的方法。

逆自己不是放棄自己

有人會問，修行就是逆自己，如果一位原本愛自由的媳婦，結婚後要跟公公婆婆同住，是不是表示：要完全放棄自己的自由？

其實並不需要，看事情不是這樣的，倒是要問問自己的平衡點在哪裡？譬如一個星期，至少要付出多少時間跟公婆相處。自己要有一個觀念：今天結婚了，就是不同於既往，當然，很多生活方式都要跟著調整。

因此，自己就要有智慧。這智慧就是：自己看到現象，懂得去協調，協調自己跟他人，取得平衡。這不是雙贏嗎？不是更好嗎？並不用放棄自己。以放棄自己；為別人犧牲自己；或忍受消業的心態來過日子，這是不需要的。

逆自己，不是完全沒有自己，而是自己要調整。不然，內心不斷嘀咕：為誰辛苦為誰忙，會很悲情。

生活真的很不容易，不管在家眾、出家眾，活在這世間都很辛苦。求什麼？學佛就是一條成佛的路，真的很遙遠。但至少，這輩子我可以讓自己快樂過日子。什麼樣的狀態是快樂的？我們需要調整，讓自己的付出值得。不然，老覺得這輩子很苦。

「逆自己」是懂得調整，相信自己做得到。你希望十年後變成什麼樣子，現在就要開始改變，開始努力了，那是有時間性的。

對佛教徒而言，很重要的，要有時間觀念。知道有因有果，願意

捨得給時間；安忍那個時間，時間過，業也就過了；時間過，結果就會到了。每一天，都會看到自己在進步，走向結果。

要有智慧做調整，而且要接受調整。每個人的業都強而有力——業就是一再重複的個性。——每一世重複地創造自己的個性、想法，那是非常強的。

所以，「逆自己」要有人幫忙，我們願意用學佛的力量幫助自己、違逆自己。「聽聞正法」與「親近善知識」非常重要。自己願意接受；願意讓心柔軟，接受善法；願意善解；願意隨喜、肯定自己。

從小小改變肯定自己

有時候改變很慢，但一定會感覺得到，要認定自己每天都有進步，才會覺得很高興。我們常常以大結果來判定自己有沒有成功，或值不值得，而我所重視的，是每一天。

自己每一天是不是有多一秒鐘冷靜，少一次的衝突，這就進步了。有時候儘管只是不與理會或沉默，但至少少動怒，讓不好的境界減少發生。每天看到自己的不同，才會覺得值得。如果你想要整個完全翻盤，完全翻轉，一定要從每天「小小的改變」開始。

失去健康時學著調整自己

有位居士兩年前突然生了病，整個生活都改變了。雖然他很努力，但一直回不到當初未發病前的生活。這時候怎麼辦？要接受自己現在就是這樣，然後思考：應該怎麼幫助自己，並且肯定自己。

要了解自己的狀況，不要再跟之前比較，因為現在已經生病了。就像一張圖畫紙已經用了黑色，它就存在，只是怎麼再補其他顏色，讓這黑色的存在看起來不僅不礙眼，而且是加分的。它只是個顏色，而不是污點。

接受自己很重要，肯定自己的狀況——它就是跟著我了，要幫助自己！有什麼方法可以讓它緩和，才是真正過生活。不然自己會一直懊惱，覺得沒有進步。

深度地接受自己；之後，就會覺得很寬廣。不然會陷入其中，無法驅遣。

