

不接受自己，容易失衡

如果自己只能做五分——我的身心狀態、體力、經濟、腦力、智慧，所有的資源，確實只能做到這樣，就接受自己「做五分就好了。」但是，很多人沒有深刻瞭解自己的情形。因此，不要說幫助別人，甚至想幫助自己、安住自己，都很難。

很多居士已經做得很好了，包括照顧子女、家庭、同修、工作，與父母、翁姑互動等等。可是，他們有一個理想與目標，可能是想像中的；可能是書本、又或者是從外界資訊獲得的。

所以，他們常過度要求自己。常聽到的對話就是：「你已經做得夠好了。」

他會趕緊回答：「沒有，我不夠。」

所以，他們的身心會產生——期待自己更有能力，可以對別人更好，期待自己更有表現。由此而產生落差。因為他們並不是對應他人的需要來對待，而是以自己認為好的狀況，來回應他人。如此就會無法接受自己家庭的現況；無法接受對方的狀況，最後導致無法接受自己。焦慮可能因此而產生。壓力也隨之而來。

無法接受自己，就是無法安住自己，無法接受——我就只有這樣，過這樣的生活——容易失去身心的平衡。不懂得安住自己，就很難安穩自己的身口意、思緒與行為。更不可能享受所擁有的。

我們身邊擁有什麼？擁有健康、平安，兄弟姐妹、父母或是子女、伴侶。人常會忽略這些已擁有的，常常覺得自己不夠，就會出現莫名的、內在的，自己帶給自己的壓力。

不能安住自己的原因

原因之一是「要求」：要求自己、不滿意自己；及不滿意自己所遇到的境界，如所看到的人、工作、家人的表現。不滿意自己的表現，也不滿意別人的表現，覺得大家都對不起自己。若問到底需要什麼？也說不上來。

我個人覺得這是一種「業」，而且是無明的「業」。有時候沒有原因，沒有開始、沒有結束，很難說出原因。很多的因素、很多現象，並不是現在或這輩子所能夠解釋的。

我們不一定要去找出答案，有時也不需要針對對方的問題解決。而是幫助對方切斷當下苦惱的念頭，或許就有轉換的可能性，有「轉業」的開始。我會以這樣的想法來幫助對方。

家庭照護者的辛苦

我曾遇到信眾照顧父母，無微不至地照顧著、陪伴著，直到父母老死。等到一晃神過來，驚覺自己沒有結婚，沒有事業，沒有一個對象可以付出時，內心自問：「兄弟姐妹及其他親人在哪裡？」

「父母親生下多少兒女，花了這麼多心力栽培。而當他們生病老弱，需要人扶持時，你們都在哪裡？」

我曾提醒她：「你就請他們分擔某一部分啊？」

她回答：「他們照顧得不好，根本沒有用心，不瞭解父母的需要。」

如果對方這樣抱怨時，要怎麼看待？

我不會否定她所做的一切，並鼓勵她：「你安下心來照顧，因為這是你所願意做的。而且你知道該怎麼做，才不會讓自己遺憾。」

這不是其他兄弟姐妹可以比較及取代的，所以，由你來做，就對了。」

我協助她肯定自己，安住她當下的想法——雖感覺辛苦，卻不陷在後悔中。

壓力就是重複的傷害

現在流行一個名詞叫「壓力」，好像可將「壓力」，強加在所有一切身心不適的狀況上。

壓力到底是什麼？事實上，就是自己一而再，再而三，不斷重複心裡的悲情、或某種感覺，強化一個有形或無形的事件或是想法。這個習慣、想法、作法很難拿掉。因為不斷重複，力道會愈來愈強，自我陷溺在這個習慣思惟中。

像剛剛那位居士的壓力，是因為埋怨、比較，沒有奧援的思惟。她需要幫助，需要被肯定、被看到、被讚嘆。因此，我把她的包袱接過來，點醒她，讓包袱減輕。回到當下，壓力與這件事並不是等號。

當事情完成以後，第一個欣賞的，是自己；第一個讚嘆的，是自己。我們是做給自己看。

