

# 要改變 就要建立新的模式

我們每個人都有一個運作的模式，你可以把模式叫做習慣、喜好、性格等。模式就好像一個不斷變化的圖案，若果你不想要某一個模式，我們並不可以直接把模式刪除；我們必須要建立一個新的模式來取代舊模式。

以下幾個問題，可以幫助你在遇到困難時反思，以及從新建立新的行為模式：

## 1. 究竟發生什麼事？事實是什麼呢？

當遇到困難時，很容易立即想做反應。建議先利用觀呼吸、行禪等練習，讓自己平靜下來，之後好好理解一下事實：我眼睛看到什麼呢？耳朵聽到什麼呢？鼻子聞到什麼？嘴巴嘗到什麼或嘴巴說了些什麼？身體做了什麼、身體有什麼感受？腦子有什麼記憶、印象浮出來嗎？

## 2. 我的詮釋是什麼呢？我下意識假設了什麼？我在告訴自己一個怎樣的故事呢？

一般遇到事情，我們下意識就會去詮釋，譬如耳朵聽到「你這樣不好」會詮釋成為「你為什麼針對我？」、「你不喜歡我。」詮釋包含了很多假設，如果沒有仔細留意到的話，我們就對事實有個誤解。

## 3. 你究竟想怎樣呢？

遇到困難是因為現實與理想出現了罅隙。清楚自己的意向，可以幫助你找回大方向，不被小細節干擾。

## 4. 在你能力範圍內，你需要造就一個怎樣的環境，來培養出想要的結果呢？

要成事都必須要足夠的因緣際遇及條件配合。自己並不能控制一切，但自己的身口意，卻可以構成某些條件及助緣。

## 5. 我有什麼選擇？

清楚知道自己可以做什麼、可以不做什麼、可以做多少、可以怎樣做。

## 6. 最適合的方式是？

當清楚自己的選擇後，要看看什麼時候做、怎樣做、用什麼態度做。要說話時，要清楚知道什麼話語能滋養及協助你製造出需要孕育果實的環境。

## 7. 還有什麼其他可能呢？

愛因斯坦說：「只有瘋子才會不斷用同一個方法，卻希望得到不同的結果。」有什麼方法沒嘗試過呢？能否試試呢？

## 8. 不斷包容自己、從新開始

這個過程中難免會遇到情緒起伏、對自己的質疑、對他人的厭惡、對事情的執着。**原諒自己還沒能在自己想的時間內，做到自己想看到的樣子，但認知到自己當刻已經盡力了。**當情緒穩定下來的時候，再從新思考以上幾點，從新出發。

如種蘋果一樣，我們需要把種子埋在適合的土壤裏，有技巧的把種子放在適合的深度，適當時下肥料、澆水。相信太陽會做好他的工作、蜜蜂會上班、風會做好份內事。其他的，就放下吧。

你的努力並不能保證有收成，但你的放棄，就絕對可以保證沒有收成。☹