

喜歡哪一個自己？

在人生中眾多關係裏，與爸爸的關係是最難倒我的。從小到大，都很想得到爸爸的認同，彷彿得到他的認可，我就確實「做到了」。活了差不多四十年，無論我覺得自己有多成功、有多滿意，就是得不到爸爸對着我豎起大拇指的認同。

我們的關係很奇怪，兩人越是靠近，我就越受傷；遠離一些，我又會感到內疚，總之就有左右做人難的感覺。

記得十多年前，因為爸媽離婚，我擔心爸爸不習慣，所以，就算我不太喜歡他，都會要求自己，每個星期至少跟他吃一餐飯，覺得那是孝順的表現。可是，這計劃實行後不久，我發現每次聚會，都會因為感到自己受了很多的委屈、誤解後，不歡而散。我越是迫自己守着這一個只有我自己知道的承諾，對爸爸的怨氣就越多；怨氣越多，我就越不想見他，也就越要迫自己去見他，而委屈、不歡而散的頻率就越多。

直到有一刻，我的怨氣達到一個「忍無可忍」的地步，我問自己：「我做那麼多，都是為了孝順爸爸，但究竟吃了那麼多次飯，他覺得我有多孝順呢？究竟我要一個星期黑着臉跟他吃一次飯，算是比較孝順？還是一個月見他一次（但心情比較放鬆），算是比較孝順呢？」

如果我是爸爸的話，我寧可見少幾次，但希望每次都是開開心心的；總好過見面次數多，但卻像仇人一樣。那一刻我發現我對「孝順」這個定義，需要調整一下：應該重質不重量。

那次之後，我們見面次數少了，我的心舒服多了，我們亦因為摩擦少了，而比較容易相處。

我的感覺告訴我做對了。

可是，過了一陣子，我感到有一份莫名的內疚感，在心裏徘徊着。

我發現原來從小到大，我都遇到類似的矛盾——「究竟要維護自己的感受？還是要做個好女兒（或好XX）？」這類想法。我的慣性選擇是：做個他人認同的好女兒，埋沒自己的感受。慢慢地，原來這個做法，卻有很大的代價——我變得很抑鬱。

佛陀說過：一切沒有好不好，只有因與果。如果我強迫自己，就會感到很委屈、沮喪。若果我選擇減少見面，我的心會舒服些（因為沒有委屈），但就要面對內疚感。

我發現：**沒有一個十全十美的選擇**。原來，有時要忠於自己，就要「背叛」他人，不然就要「背叛」自己了。

現在我會問自己：「兩個選擇都會有點不開心，但若一定要二選一的話，你會比較喜歡哪一個自己？」

這個問題，就可以幫我釐清哪個選擇適合我了。原來有些內疚是要學習共存的；這個感受並不等於我做得不好。**原來有很多感受的出現，並不一定等於我個人的好不好。**

一切沒有好不好，只是知道凡事都有因有果。懂得承受後果就可以了，一切都只是生命的課題。☺

一切沒有好不好，只有因與果。