

竹篙灣的禪修

第五波肺炎疫情剛開始的時候，因兒子的幼稚園同學確診，我們一家需要被送到竹篙灣接受隔離十四天。

在此之前，與丈夫因為某些核心價值問題各持己見，還未達到共識，就收到入營的通知。上天的安排真的很玄妙，就在這個時期，將我們三人共聚一室。因兒子只有三歲，需要很多的陪伴，所以入營之前，已經估計沒有私人空間，加上還未解決的分歧，不知道在隔離期間會擦出什麼火花，唯有提醒自己，多回到呼吸與身體感受，將一切看成為修煉。

入營頭兩天，與丈夫的分歧，因為營內狹窄的空間顯得極為顯著，空氣中充斥着互相不滿的氣氛！

雖然頭腦知道大家都有着各自的苦衷，可是當自己的無奈、委屈湧而上時，真的很難替對方着想。平時情緒來襲，會找個私人空間，去行禪、坐禪，或者去接觸大自然，讓自己平復過來。在竹篙灣裏，私人空間卻變成一個奢侈品。當埋怨、委屈充滿了整個內在空間時，我唯一能做到的，就是打開窗戶，獨自看着外面冷冷清清的樓房，不斷陪伴着自己的憤

怒，並與它一同呼吸。那一刻，我很可能感受到情緒與外在條件的相即。

觀察到當雙方意見不合時，大家都會忍氣吞聲，默默的承受着，但似乎這個做法有着很大的代價，就是把我們拉得越來越遠。同時，在營內更讓我們看到互相的分歧，只會為所有人帶來傷害與痛苦。

雖然頭腦知道，可是腦海裏只有埋怨的話語，我根本還未準備好做善巧的溝通。

唯有每天於洗澡時（唯一的獨處時間），好好回到呼吸，觀察內在複雜的感受。我問：「憤怒、委屈，我在這裏陪你。辛苦了！請問你有什麼需要？」每一個呼吸，幫助我去感受委屈在身體的地方，不嘗試找答案，只是不斷的陪着這些感受。慢慢有個感覺，是委屈需要我為它發聲。我答應了，只是還沒有頭緒，不知道如何善巧的表達。

很有趣的是，當委屈被關顧後，內心就平靜下來，同時方法亦顯現出來了：**先放下討回公道的心態，再從雙方利益出發。**

我知道大家需要說出情緒背後真正的需要。譬如在照顧小孩以及與小孩定界線時，我需要丈夫的支持與配合。

於第三天晚飯時，雖然大家還有着不滿，我告訴丈夫自己的委屈，並邀請他也表達自己的委屈與需要，同時嘗試找到共識。當大家將自己的委屈一一道出時，內在的平安就回來了。

雖然這次對談並不算是心平氣和，但透過有覺知的溝通，雙方並沒有被情緒帶走。當自己準備好做改變，一切比想像中容易解決的。☺

