

覺知的重要性

搬了家大概兩個月了，表面上五歲半的兒子很喜歡新家。不過，不知是否潛意識仍需要適應新環境，最近這幾個星期，每個周末與爸爸共度父子快樂時光後，回家就會有不少情緒，容易因為很小的事情而爆發。慢慢理解之後，發現原來兒子非常想念爸爸，有時會哭個四十五分鐘才平靜下來。眼看他這個年紀就要面對愛別離，身為媽媽的我確實感到難過與心痛。

感恩多年正念練習的加持，當兒子哭的時候，我習慣陪在身旁，同時觀察自己的呼吸、身心的變化，以及生起的念頭。我觀察到，若果當天自己「穩定」的話，內在是一份平靜，也有對兒子的一份同理及關愛，只是陪伴，並沒有絲毫想改變對方。若當天身心狀態不佳的話，譬如睡不好，內心的容納度也相對會變少，當抱着哭得很慘的兒子時，留意到內心有不少的念頭：

- 「如果我沒有離婚，
他就不用經歷這些痛楚。」
- 「究竟我有沒有做錯呢？我是否不應該離婚？」
- 「對不起，
你是因為我的決定而要經歷這些傷痛。」
- 「不知道與爸爸在一起時，
有沒有這樣因為想念我而哭呢？」
- 「他是否愛爸爸比愛我多呢？」

觀察到這些念頭的生起，回到自己的呼吸，感受身體，並放鬆自己，嘗試去感受自己的情緒。

我有因此而後悔嗎？沒有。
如果沒有離開，才會真的後悔。
因為這會非常深遠地影響我們三人。

雖然真的不忍心兒子經歷這些痛楚，但發現當沒有後悔時，就知道那並不是因為一時之氣所做的決定。兒子還在哭着，這讓我想：「若果此時有任何後悔的感覺，此刻內心的掙扎及痛苦真的不少啊。」

「原來有覺知的活着是那麼的重要。」

人生有很多抉擇都不是那麼黑白分明、對或錯的，每個人都有自己的原因。若果我們可以透過培養正念及覺知，比較清楚自己選擇背後的意圖、辨識選擇背後有沒有被情緒支配、是否對應自己與他人的最高真善美、自己能否承擔選擇的後果等。讓情緒好好過渡，釐清自己的真正想法後，就踏踏實實地走每一步吧。就算面對艱難的時候，內心仍然可以有着一份平安與穩定。

此時，兒子的情緒終於在懷裏平伏下來了，我們親一親，之後就有說有笑地閱讀睡前小故事。

但願每一位無論經歷了什麼事情，內心都有着一份平安與踏實。🍷