

站在娘家门口，我心中曾经最渴望的归处，门里门外的一草一木，仍然是我最熟悉的景物；不同的是，此时的我，双脚却如生根般停在门外，踏不进去，只想逃离……

如果没有觉知， 我不会了解……

过往十多年，人在异乡，每每想到自己没办法尽孝父母膝下，我便会泪如雨下。

去年底，一心一意回故乡定居，想要陪伴失偶中风的母亲，却发现自己竟然没办法接受现在的母亲。

从急欲协助到一心逃离，从温言暖语到对立嘶吼，关系从亲密变陌生，我和母亲两个人都受伤了。

幸而，在艺术治疗老师的协助下，关系重新联结……

求助，原本只是想梳理我和母亲的纠结关系，没想到在过程中，却也让我看到了自己的夫妻关系、亲子关系。

夜深人静，窗外大雨直下，我在如浪涛的雨声中，感觉自己徜徉于汪洋中，天地辽阔自在。过去半年的经历，在最亲密的母女关系中受伤，是我人生中最痛苦的时刻；可是，却也因为如此，让我有机会更深入了解自己，解开内心的重重纠结，让夫妻、亲子关系更亲密自在。

面对一切，想说：感恩所有发生的一切！

觉知，观察自己的起心动念

十多次的艺术治疗，得到的很多，总的来说，是难以形容的“觉知”。


觉知，让我能在自己的言行中察觉言行背后的起心动念——是关怀，或是难过、愤怒、恐惧……

回看自己对先生、孩子的生活上的种种规则要求，不能超过十点睡觉、不能吃垃圾食物、不能打电动……我恍然觉知背后的意图其实是想要“控制”；而“控制”，则源于内心对死亡/失去的深深恐惧。

因为有了觉知，察觉到恐惧又在内心升起时，我会告诉自己“没关系的，放轻松，不会因为这样就失去的”。

回看孩子自小总爱跟我唱反调，例如，我吃素他不愿意吃素，我环保他抗拒环保，我说要布施他不愿意布施……我忽然间觉知到孩子的对抗，原来是渴望得到我的认同。

我一直以为他不认同我的价值观，现在我才发现，是因为我不认同



他，所以受伤的他也不愿意认同我，而实际上我的认同，对他是那么重要！

因为有了觉知，当孩子向我分享他的生活点滴时，我按捺住内心害怕他做错事的恐惧，放下对他行为的是非判断，温柔地同理他的感受，让孩子知道：妈妈了解你，谢谢你的分享！

觉知，让紧绷的心软化

比起夫妻关系、亲子关系，和母亲的关系，修复之路是更漫长的，每一举步都那么艰难，至今还在努力中。

但有了觉知，让我可以学习原谅自己做得不理想之处；让我学会告诉自己：“没关系，我可以再调整一下，就会更好了。”

对于不符合自己价值观的生活态度，我告诉自己，那是母亲的人生，我不需要负责，我要把她的人生控制权交还给她。

对于自己达不到母亲的要求，我告诉自己，没关系，我已经尽力了。我也开始去观察，那是母亲对我的要求，或其实是我对自己的要求。

在可以原谅自己没办法做到“24孝”时，我反

而发现紧绷的内心慢慢软化，更有能力去保护彼此的心。

如果没有回来定居，就不会有与母亲的摩擦；如果没有与母亲的摩擦，就不会发现夫妻关系、亲子关系纠结的原因；如果没有这些发现，就不会有机会修复改善，不会有更成熟、更圆融的我……

感恩一切的发生。

The buddha called suffering a holy truth, because our suffering has the capacity of showing us the path to liberation. Embrace your suffering and let it reveal to you the way to peace.

/ 一行禅师