

【第二屆國小正念課程第一階段學員心得分享】

三重國小-連秀霞



連老師的座位旁邊貼了正念練習的七大原則，時時溫柔地提醒自己

.....我也想要這樣的老師啊 (小編心中吶喊)

「正念猶如惡劣風雨天候下，為我守住一片安適的那把傘。(雨越大，當然就更該把正念擎得更穩當。) 只要我先安定了自己，日後就有辦法把傘擴建成一座涼亭、一間房舍，庇蔭更多的人。」
~~~三重國小 連秀霞老師~~~

(小編：以下是秀霞老師在上完第一階段課程後隔天，練習的紀實與真情分享)

〈第一步－靜坐練習紀實〉

週末早晨，六點初醒，意識微醺中，開啟音檔練習 20 分鐘靜坐。

盤腿腰直肩鬆、身體不用力的靜坐已成日常，首先觀照自己呼吸及身體起伏，有幾次太過刻意，但隨即回到「當下」，再回來自然呼吸。呼吸過程時，身體感覺有如潮湧潮退，只是對於氣息從鼻孔進來又從鼻孔出去的冷熱溫度變化，我還不夠敏感，不過，正念告訴我們沒有感覺也是一種感覺，而感覺透過刻意持續的練習會更加敏銳，所以不急，接納這當下的體受就好。

呼吸覺察後，練習聲音覺察。六點多的週末早上，窗外也早已喧攘，車輛穿箭

式飛射而過的聲音、鳥叫的聲音還有倏忽拔尖的某種聲音—不用細究那是甚麼，所以我並不知—都只是聲音，並不重要，過了就過了；房內盤旋的除了音檔君梅溫柔聲嗓以外，唯一的聲響就只有空調運轉的聲音，但那也是背景，並不用刻意聆聽。

接著，是最不容易的念頭覺察。方才進行兩種觀照時，念頭其實已經悠悠來去多回，閃過的念頭雖然以多半與正念練習有關，例如「我要寫正念日記」、「我分心了，好，停下」、「等等，用『停』太過粗暴，對於自己念頭的閃過，只要溫柔的說『好的，謝謝，我知道了』就好」、「咦，我在刻意的對自己說話，而不是很自然的讓念頭飄過」……，但這些飛逝風景也是讓我幾度迷了心眼，覺得心理的聲音還是有點多、有點「吵」。於是，我再將注意力轉回單純的呼吸，感受身體的漲縮，念頭的顏色就逐漸變淡變白了。

因為「長」時間的「專注」吧，20分鐘很快就過去了，比起先前課堂上練習的45分鐘靜坐，一點兒也不困難，所以靜坐時間結束後，在意識已然清醒的情況下，我決定再加碼練習，躺在床上進行身體掃描。

### 〈第二步—身體掃描練習紀實〉

這次掃描，我試著不用音檔，很自然的按著練習的順序，一樣先從身體呼吸開始覺察。與靜坐時的呼吸頻率有所不同，剛躺下時，呼吸略有急促，心跳也有快，當時腦海閃過「剛起床時，血壓比較高」的想法。不過隨著專注於感受呼吸之上後，呼吸和心跳其實就開始恢復正常。甚至心跳聲變「淺」了，而呼吸自然而然的轉為綿長，尤其是氣息吐出時那種身體慢慢下沉感覺開始明顯。這時身體讓我已經知道我已經放鬆了。

放鬆了身體，開始進行左腳掃描。猶如點名，左腳趾、腳底、腳背、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、左臀等等，各個部位感覺逐一報到，有的部位用微麻方式答「有」，有的部位是用發脹方式說它已到，還有部分比較調皮，「感覺」先在該處跑了一圈才回應我它的存在。不過，還好，它們都有前來，證明我與它們的連結關係至今不錯。

結束左腳，再來是右腳點名過程。這回右腳感覺的報到就普遍比較慢了一點，今天右腳趾、腳底、腳踝甚至缺席。沒關係，這樣也算正常，畢竟先前身體掃描，因為身體常常在還沒掃完左腳就睡著了，沒有太常練習到與右腳的逐一連結，所以一時感覺不到也無妨。簡單的送給右半身慈心祝福「願你平安、健康、快樂」，最後說聲「謝謝你」。

走完右腳，掃描左手、右手終至上半身。這幾個部分與我的連結都還密切，即使也常掃描不到，但平常用得更多。它們離大腦又近，所以感覺回應速度都挺迅速，尤其兩隻手的手指因為裡面有氣息流動，脹脹的感覺特別鮮明。至於肚子，最是可愛，又是用「肚子餓了」的飢餓感回答我說它有認真的工作。至此掃描到此一段落，我也就順應它的期待，好好起身刷牙、準備用餐。

### 〈第三步—生活靜觀紀實〉

上廁所、刷牙、洗臉、吃早餐等等都是一連串的生活靜觀練習。比起剛才躺在床上念頭的流動，睜眼以後，見物而生的念頭往往會更豐沛。這時我會暗暗提醒自己專注於當下，我現在人就在上廁所、刷牙、洗臉。很好！我今早尿液顏色是清澈的黃、沒有微泡。我刷牙像剛學刷牙的小孩那樣一顆顆的用貝氏刷牙法徹底了一番。洗臉時，告訴自己的臉「沒關係，你現在皮膚狀態不太好，只是暫時的，不代表以後也是如此」。

### 〈從第 0 步到第 N 步—課程帶給我的....〉

持續這些「一次就做一件事」的練習，真的很有用。因為沒有其他干擾，我很自然的感受到一個人的自在，世界越快心則慢的從容。這兩天回家後沒人作伴，若是以前會強烈耗損我的心靈能量，以致於我得以遊戲或運動來「逃避」那種強烈的孤獨感。但，這天，那樣熟悉的孤獨感消失了，我的情緒很平穩，一如「一日止語」那大半天的狀態，我深刻體驗到與自己同在的舒適。包括繕打這些心得的當下，我覺得身體並不僵硬或疲倦，也沒有其他內在衝動或焦躁感。

這是我受訓上課前難以體會的，對我是最大驚喜。回想上課前，我還一直為開學準備和協作平台整理感到非常焦灼難耐，時間都不夠用了，竟然還要參加三天的課程，當時真的感覺有點排斥心煩。但課程結束之後，我滿心只有慶幸與感謝，還好我去了真的很享受從內由衷改變的愉悅！

無悔、沒有遺憾，是我昨天最為喜悅的部分。課程中夥伴小李真情流露自己的「孤獨宣言」，反而讓我徹底哭得舒暢。我想及時讓她明白「妳不孤獨，我們有著相同的滋味」。所以即便我不喜歡與大人有肢體接觸，再次地，我主動來到她位子前，給她一個深深的擁抱。正念教導我對自己的感覺誠實，學會踏出舒適圈的勇氣所帶來的改變。

然後，下午課程，我也做出選擇—這種選擇的自由，不是我的心強迫而來，而是很自然而然的。在精彩的小組分享後，我主動說我願意上台分享本組的心得。雖然上台過程裡，心跳依舊怦然狂跳，但我已可以接納它的激動，我也可

以不評價自己的報告如何，徑由自己順應平時教書說話的本能，開始慢慢的把話說完。下台時，同組夥伴對我嶄露肯定地微笑，豎起大拇指，對我來說，何其美好！我當時感受到的身體的輕鬆，真是前所未有！

前所未有，未必代表日後不會再有，因為我之後又再次進步，我要好好把握當下。在離開教室前，我想去跟這幾天陪伴我們最重要的帶領老師(雖然她們不給叫老師)君梅和佩芳、還有服務我們的秀英，好好地擁抱道別。只可惜我當時沒見到君梅，秀英正跟別人說話，我的道別沒法面面俱到。但沒關係，先把握當下再說吧。我愉悅的向佩芳表達了想抱抱她，佩芳很溫暖大方地給我一個大大的擁抱，讓我很是滿足愉快！幸好我做出了這樣的選擇！佩芳對我的回應更是讓我驚喜，原來她被我分享時所提的「勇氣」所打動，原來她看到我這三天從拘謹到開展的變化(真的，連我自己都不知道)。這讓我再次見識到正念課程帶給我的「奇蹟」，也再次加強了我繼續練習的期待和意願。

於是，回家的路上，我持續行走靜觀；也做慈心祝福，祝福所有公車上的人以及提供服務的每個人。。回到家後，難得不先打開電視或手機，而是專心地好好品嚐晚餐。我寫下正念練習七個原則的自我提醒字條，希望能隨時記住。在當下，我沒有在備課或處理評鑑，就不需要一直在想這件事情。**原來放下，才能在當下。**

此刻書寫正念日記也是，這些行動真的與先前每週交心得的態度不同，更為自發，也更沒壓力，因為我是喜悅的。為了擁有照顧自己的喜悅，所以我要堅持，時刻持續練習，慢慢觀察自己接受正念薰陶後的一切變化。