

忙碌穿梭於工作與家庭之間，多重角色賦予我的責任常壓得我喘不過氣來。身為長男的媳婦，與公婆同住，擁有三個孩子，家裡大小事慣性一肩扛，不得不走上操心之路。「時間」帶來的緊張與壓迫感，常是各種關係中衝突引發的「地雷」，而在有限與緊湊的時間內，腦袋總是脹得無法思考，常常任憑慣性自動導航，久而久之，叮嚀成了嘮叨，甚或變成怒罵指責，家庭風暴不斷，也總不自覺地落入懊悔痛苦的惡性循環。每逢壓力降臨，一整排的止痛藥與肌肉鬆弛劑是基本消耗量，心總是又急又躁，但一急，也擠掉了許多空間與彈性。

2018 年的暑假，有幸看到正念師培課程的簡章，像是久溺之人找到最後能抓到的浮木，於是，開啟了正念練習的旅程。在課堂上，我們體驗身體覺察、呼吸覺察、念頭覺察、聲音覺察、無選擇開放覺察、瑜珈、靜坐、喝水與飲食靜觀、行走靜觀等等，大量的透過覺察練習，幫助我跟自己的身體與心裡更靠近。過程中，體驗與覺察各種身體、念頭想法、聲音的升起、停留與消退，不強力執著或緊抓。不論喜不喜歡、舒服或不舒服，只是同在與接納；無論正向或負向，陽光或陰暗，允許一切如其所是。這些練習幫助我們訓練這顆心，從小地方開始接受變化，並且修煉放下的能力。

那段練習的日子裡，多年來累積與壓抑的深層情緒記憶，總是伴隨著挫折與不安而來，困擾著我。每每負面情緒的浪潮襲來，心情便盪到谷底，眼淚常常止不住的奔流，當我發現到了，便會提醒自己觀察身體，我感覺到自己眉間緊鎖，鼻酸眼痛，心頭揪結，但就只是感覺與看著這些變化。接著，提醒自己將注意力帶到呼吸，在一呼一吸中安靜的感受時間的流動與情緒的起伏，並接受沉澱、寧靜的等待……慢慢的，發現自己不再像從前那樣被情緒淹沒，透過專注於呼吸，安住在當下，一次一次，接納與陪伴自己安然渡過，並且不忘送給自己一份欣賞與慈心祝福，鼓勵與肯定自己一路走來好努力、好勇敢、一直沒有放棄。

課堂上，老師帶領的「九點連線遊戲」體驗與關於「假設與事實」的分析，也讓我非常有感觸。我們慣性的假設或推論在未經驗證下，總是自動把假設當成事實，於是就在驚慌不安中，擾亂自己。若能帶著覺察的分辨，幫助自己看到思維的慣性及框架，透由呼吸穩住身心，將可在心中創造一個更有彈性的空間，也增加了問題解決的彈性。在閱讀書籍與落實生活的練習中，與身邊關係的互動中，發現帶著「覺察」探索，更能聽見那些說不出口的話，帶著「覺察」與「暫停」的回應，更能看清楚，於是，更多的「選擇」開展其中。漸漸的，感覺自己逐漸的放鬆和平靜，心也越來越柔軟，正念練習的過程猶如是幫我們鬆開原本僵硬的土，然後就可以再種下新的花苗了！

卡巴金博士曾說的「正念就是關係」，以及老師書中所言，「我們難以改變他人，卻可以調整彼此間的關係」，我漸漸能夠感受與領悟了……原來，放開自己堅持的信念，接納才有可能；而放下那些早已習慣的回應模式，才有空間可以讓出來。練習與家人、孩子、學生分享自己的學習，因著溝通與理解，鬆動了彼此緊繃的關係，深信關係存在於當下，雖然過往無從改變，當下卻可以「選擇」。對自己的信念、想法也重新連結認識與調整中，慢慢地，從希望別人一定得如何的執念，轉為想更了解別人的好奇，從對事件的關注，調整到對關係的探詢。回想從前，覺得自己總是在「付出」或是「犧牲」，但當覺察後，考量之後，或是看清自己需付的代價後，所做的選擇，就更有能力去承擔了，於是乎，有選擇也能為自己負責，我喜歡這個有力量的自己！

落實在教學上，對我而言，是一連串信念的折衝、覺察、好奇、探索、調整修正的歷程；對於孩子們，是與他們生命的連結與深深的祝福。本學期接新班，開學第一天送給孩子們的見面禮就是「專注的小青蛙」故事，希望引起後續練習的動機，接著，與孩子互動中運用小青蛙(布偶)與小蝴蝶(摺紙)增加趣味性，說了「小鳥女孩與小青」的故事，從此，我與孩子們的對話多了一些默契與共同的話題。教室佈置正念女孩的教具掛圖(境教)，強化了視覺的提醒，增加具體可操作的練習機會，偶而，課堂上會口頭提醒，如果注意力小蝴蝶不小心飛走了，花(呼吸)再溫柔地把它召喚回來。

課堂上，與孩子說明正念練習時的規則：要彼此尊重，不打擾別人，隨時可以加入，注意練習時的安全，並安排正念長帶領口號，有時，也會邀請其他同學擔任一日正念長，在臺上為同學示範。因為帶領的口令帶來儀式感，孩子們進入練習的狀態減少了阻力；練習中，輪流邀請很認真的同學或是較少參與練習的同學示範，肯定了認真的孩子，也為需鼓勵的孩子創造成功的經驗，希望增進繼續練習的意願。

每天，我與孩子們盡量維持一點點的練習，包含呼吸練習、正念身體、一點點聲音覺察、一點點念頭觀察(加入靜心瓶)、正念午餐、正念行走，這些練習幫助孩子暫時脫離自動導航模式，接納非所有事情都能如我所願，學會溫柔的將注意力拉回手邊的每件事，學會不隱藏任何事，而是去培養對自己的內在及其他人的理解。常常，我們也會彼此分享愉悅事件，送出慈心祝福，我們學習珍惜與全神貫注，成為珍惜生命愉悅面向的人。雖然我們練習無所執著，但我們知道，幸福總是可能的。雖然每天面對的人與忙的事沒有改變，卻能更有餘裕迎接挑戰滿滿的生活。

帶領孩子們練習的過程，會時時省思正念的本質與原則，檢視與調整自己的目標與期待值，領悟到即使我們真心誠意或是費盡心力，課程活動卻非重點，孩子自有其成長的速度，允許有時結果可以不如我預期，尊重每個人有不同的時

間需求。我可以繼續努力的，是幫忙創造機會，也分享我練習的經驗，一點點的引導與邀請，創造與培養刻意練習的習慣，保證成功的狀態(邀請孩子隨時可以加入，發現分心，回來就好的提醒)，一步一步，持續調整、學習與練習，找尋屬於我們的節奏。只要有成功的經驗，就讓它成為大印記！每一次慢下來，就更能看得更清楚，每一次不落入慣性導航，都是成功！老師的話：「一路慶祝到成功！」猶在耳邊……我已經走在這條路上，很棒！

正念師培課程讓我的生命泛起了漣漪，隨之而來的波光粼粼，閃爍著幸福的微光，感謝 MOXA 心源教育基金會給予創造幸福的機會，感謝老師與夥伴們溫暖的陪伴。曾經，生活中的急躁與疲累、關係裡的緊繃與傷痛，讓我能量耗竭，彷彿置身煉獄，正念讓我找到了回家的路，把心安全帶回「身體」這個家，讓我找到了自己，很慶幸自己已走在改變的路上，也能帶領孩子踏上靜心之旅。