

願我、願你、願世界，平安、健康、快樂。

蘆洲國小王好茵

有多久沒有真誠的感謝自己，在每個呼吸之間心臟跳動的努力、每腳步抬起與放下的前進、每一口咀嚼食物帶給自己的氣力？

資訊光速且大量的日子中，忘記了自己，關於身體、情緒、感受、想法，甚至是身邊親密的家人們。

在學習正念前從未想過「照顧自己」這件事情是會「做不到」。過去認為照顧自己不就是：餓要吃飯、累要睡覺、渴要喝水，這些身體都會有相應的反應，而在身體有需求時會傳達訊息給大腦，當大腦收到訊息後告訴「我」(的身體)去處理這些需求。這個想法在加入正念才發現，原來不會照顧自己的程度是到連上廁所都逼近忍不住才處理。

日日時刻是被未完成的事情追逐而流逝，忍耐飢餓、口渴、疲憊都只是第一步，接著是忍耐感受、忽略情緒，忍住、退讓、視而不見的越來越多，只為成全手中那些未盡事項。

直至，有天身心靈都癱垮了。

「覺察」是簡單也不簡單的正念主軸，光是呼吸覺察就如同多元宇宙。開始學習呼吸覺察時候心裡持的疑惑非常多：呼吸？靜坐？佛教？冥想？打坐？直到練習多次後、透過引導，一步步覺察身體在呼吸之間、覺察想法在呼吸之間，甚至連同情緒也在呼吸之間流動與轉換。從一開始用力呼用力吸到開始自然而然呼吸，感受氣息進出、感受鼻腔受呼吸輕撫再進一步覺察呼吸時的身體。感受原來身體是僵硬、酸麻、刺痛的，原來感受到這些感受可以就只是去感受，不需要立即處置，而是加強覺察身體更深層的聲音。從呼吸覺察到身體覺察一脈相承概念三言兩語說起來簡單，但真實感受到實際生活能夠作用，又或是發覺持續練習後能有所作用，已經是在認識正念的一年後。

那天是入學考試，九點開始考試，考場要求八點半前報到。為了避免遲到，當天八點左右已在考場預作準備，也計畫著進入考場前三到五分鐘進行呼吸與身體的覺察，希望能以較舒服的狀態進行考試。然而正準備要踏入考場前，面試官決議延後三分鐘再進行考試，自己的緊張、焦急因為事件發展與原先預期的不同又更加強許多，正看著時間已過三分鐘欲踏入考場前，面試官告知需要再延長兩分鐘.....接著，是再延一分鐘共延宕三次、六分鐘。這六分鐘過得漫長且不知所措，慶幸自己學了正念在過程中持續做著身體與呼吸的覺察陪伴自己，卻也在第二次延宕所做的呼吸覺察過程，發覺自己眼淚掉下來。當時

被眼淚嚇一跳，因沒想到會在此時刻需要進行情緒覺察，也感謝自己平時的練習，讓混亂狀況下的短暫時間內可覺察情緒、照顧情緒，並好好面對緊接著的考試。

而在教學中，無論短版、長版課程實施，看著孩子進行呼吸覺察，像是看見更多世界。從一開始帶領學生認識呼吸、覺察呼吸到練習呼吸，不同學生組成的班級總會有不一樣風景，而在一次次練習中也能觀察到孩子在逐次練習後，於課堂中對自我情緒感受的覺察力。有些孩子甚至比我還能顯現出對「覺察呼吸」的練習。曾有學生在進行課堂活動時說：因為練習的時候總是會很緊張，可以多給一些時間做（課堂活動）嗎？孩子的反饋讓我大吃一驚，因我從未在工作時（或者專注進行一件事情時）覺察自己的呼吸、身體，也因此當感受到身體上的不適時常常已經需要再回去修復它。

孩子的反應成了我的老師，原來練習是那麼的容易也那麼的不容易。

接下來的正念教學路即將在自我實踐與修正不斷學習，曾有一部劇說：有生之年，長這麼大很不錯了。而我會說：「有生之年，能認識、學習正念，很不錯了」，感念看見正念重要而資助教師培訓的 MOXA 基金會、感激陪伴學習的華人正念減壓中心講師，感謝一起在正念不斷交流與溝通的學習夥伴們，將文末的慈心祝福送給你們，以及願意閱讀這篇心得讀者，與寫下文章的自己。

願，平安、健康、自在、快樂。