

走在正念開關的新路

三重國小 連秀霞

長久以來，我是深受情緒宰制的奴隸。

自從接觸正念以後，漸漸懂得把情緒和行動拉開距離，激動跌宕的時刻少了很多。從未想過的從容和溫柔，能如鮮花一般朵朵綻開在我生命花園。其中最顯著的改變，則是我置處憂鬱低潮時，已有能力幫助自己打氣，不再像從前那樣，淪為墜地再也不能反彈的洩氣籃球。

因為正念讓我明白情緒無關好壞，只需接納理解和放下。

就以克服「厭惡他人觸碰身體」這事為例吧。女孩子家很少有不喜歡上美髮沙龍打理得漂亮的，偏偏我是那幾個不到最後絕不上門的少數。圍著剪髮斗篷，困坐在椅子上，一待便是一兩個小時以上，除了忍受理髮師的手指在我髮間穿梭，還要應付「你想要什麼樣髮型」、「你什麼工作」之類的對話，每每讓我憎恨起時間流逝的龜速；更無助的是躺在沖水床上，接受理髮師洗頭按摩，那種不知睜眼還是閉眼好、雙手不知何處安置的恐慌感，絕對與他人把刀架在我脖子上無異。

但，正念幫助我做到了。即使他人觸碰我身體的恐懼兇猛如常，現在我卻已經能用呼吸覺察、感覺身體鬆緊以及慈心祝福的方式，來安撫自己。不刻意打開感官，只需專注在我能努力的事上，情緒就不至於將我吞沒——「沒關係，我知道你很不安，但我就與你同在，你不用擔心他人的視線和接觸，就簡單用呼吸找回平靜！沒關係，這裡很安全，理髮師的手不會傷害你，給予你的信任吧！」

於是，擂鼓未歇的心跳首次得到了安寧，僵硬挺屍般的身體也變得放鬆柔軟，情緒的翻騰終能過去，我總算得以頂著一顆清爽的頭，帶著輕鬆笑意回家。而這種由正念帶來的平靜，若非身在其中，旁人真是無從體會。

然而，人性往往是好了傷疤忘了疼。正念如果疏於練習，新關的寬廣道路還是一樣可能荒蕪。

暑假期間，我便犯了「以為學習正念以後，它便能從此成為情緒免疫系統」的認知錯誤，從起先的時時覺察內觀，到日日的書面反省，慢慢的，我失去對自己情緒探索的好奇習慣……

時隔三個多月，孩子們重新踏入校園，師生之間都未免覺得陌生疏離，所以我及早在心理上做好他們學習、行為表現退步的準備，打算再用正念教學把這群寶貝一個個拉回三年級時的穩定狀態，對此，我很有自信。畢竟，正念在過去一年裡有效的連結我們師生的關係，同時也是助我班級經營的良器。

殊不知現實打了我耳光，黑板上所寫「我不干擾別人，也不受別人干擾」的字句成了最大的諷刺。

當孩子們正努力的一點一滴喚回他們之前靜坐專注呼吸等等短版練習的記憶，即使好幾個男孩專注力游離、心思浮躁又衝動，其中一個甚至出現言語衝撞冒犯的不當行為，我原先也還是能秉持「耐心」和「信任」的正念原則，像

觀看靜心瓶般慢慢等待他們心性沉澱。直到幾個新科任老師上課，當場指正孩子們不夠專心又愛插嘴—學校防疫規定，科任老師跑班上課—我的心被老師們的話動搖了。

所以，我連忙祭出「白衣人傳球」影片，接著又上起長版的專注力與呼吸覺察的課程，還為那幾個不穩定的男孩設計了自省覺察的表單，目的利用正念幫助孩子看到自己幫助修正自己。可是，不懂得正念教，只想用力追求的老師，又怎能順當的教孩子正念呢？我終究因為老師的再度批評而失控開罵了！

下課前一分鐘，我都還在想怎樣幫助孩子們收心穩定呢，結果鐘一敲，科任老師一走，我忽然就像矇了心眼似的忽略了自己身體的感覺和呼吸的起伏，就這樣縱放怒火，連珠炮的不停轟炸全班，直到自己血壓一個飆升，頭腦頓時發脹充血引起暈眩，我這才如夢初醒，意識到自己又成為情緒奴隸。

對於這樣「很不正念」的自己，惡性的評價是很自然的。我第一個念頭，當然也是如此。但，孩子就是我們的正念鏡，能夠反映著我們心性修行的樣貌。而曾經走過正念大道的人，根子底不會忘記那種看見沿途風景的美好體會，因此，當孩子再度向我表露他們還想繼續學習專注力的想法時，我的覺察也就再度被重新喚醒.....

「只要願意，你是有能力走出情緒表達的慣性的。」隔日，我改變了方式，把自己原先專注在孩子表現不佳的焦點，轉移到看見那些努力的孩子身上，搭配獎勵制度，結果奇蹟又再度出現了！我蒙蔽的雙眼重新變得明亮，原來我和新的科任老師都太習慣忽略努力的孩子了，情緒也才容易因此陷入困境。如今，我明白了：正念開關的道路提供了我新的選擇，而我只須轉個角度，繼續打開感官，連結我與這個世界，我的視野和心境也會同樣變得豐富寬廣！