

今年我 43 歲，回想我的前 20 年，33 歲前非常的拼，把工作看得很重要，32 歲生第一個小孩(也就這一個)，也沒想過把工作緩下來，因此，生活中的壓力事件，一個又接著一個，後來的 10 年，因為累積太多負面情緒，開始懷疑人生，接著一直在找尋自己的人生意義，還有忙著解決許多自己原生家庭的議題。

40 歲以前，以為想法和念頭不是很重要，因為你不說沒有人會知道，只有做出來的成果，才重要。學了正念後，我才覺察到，過程其實非常重要的，過程的開頭，也就是想法念頭是如何起來的，為了誰？自己還是別人？是利益還是恐懼或者是控制？如果念頭對了！其實就會很快樂，成果反而不是那麼重要。

疫情期間，充份享受了生活，因為多了許多自己的時間。開學後，因為帶班，感覺又走向了回頭路，每天看著待辦事項，偶爾就有喘不過氣的感覺。但，因為學習正念，我會先照顧好自己，讓自己知道，我還有時間，不要急，有時問題不在沒有時間，而在於我要的太多，我以為自己是強者，可以做到每一件事，日常塞了太多東西，變得過於擁擠。

我學會有所覺察，安靜下來，知道自己是怎麼回事，以及自己真正需要的是什麼。我布置了教室中的私人靜心角落，安定自己，不知不覺，學生也就安定了。很多同事說，我看起來不像帶新班，更不像十年沒帶高年級，學生也穩穩的，沒有什麼異狀，覺得很不一樣。我知道她們看不出端倪的，因為看不到”具象”的東西，只有感覺而已。

班上的特教助理員在 5 年前，就已經在我們學校服務，她說我變好多，她覺得我以前是非常嚴格要求學生的老師，現在不太一樣，風格差很多，不過她也是個正念高手，不會認為教學風格非黑即白，她覺得只是老師的心境不同了，到了人生的另一個階段。

今天(10/7)，我放下我所有該改的作業，離開教室，到對面的全家喝一杯咖啡，同事剛好打給我，想跟我聊聊天，我也就移動到她的教室。這時候，時間安排完全不在我的計劃之中，因為我真真實實地，在當下，沒有要完成什麼計劃。忙的問題從來不是時間規劃，而是取捨。

一直以來，我總有很多自己好奇想了解、想學習的事物，也總是想要自我挑戰，在工作上有更多突破與進步，因此對於工作來者不拒，過去我認為那是督促自己進步的力量。我原本就是個擁有「認真把握機會」性格的人，所以過去只要機會在我眼前，我都會主動去爭取。現在，我開始慢慢學習選擇與放下，學會拒絕，學會在生活中放進自己真正喜歡的人事物，而不是照單全收。

要跟自己原本的慣性拔河，很不容易，但覺察自己每個起心動念源於何處，以及初衷為何，能幫助自己更清晰地看見自己、了解自己，並能暫緩衝動與反射性的行動，做出真正想要與適合自己的回應與選擇。要帶著覺察進入自己的內在，對每一時每一刻保持清楚的覺知，而不是在自動導航模式中迷路，完全不知道自己在幹嘛或在何處。

不再迷失在別人的聲音、別人的掌聲與評價、別人的生活，漸漸學會對自己友善。此外，我覺得能在生活中做自己真正喜歡，能帶給自己熱情與渴望的事情也很重要，知道自己現階段的使命感是什麼，也是一種有意識的覺察與選擇，畢竟，有一個明確的目標，自己也才容易做出取捨。

生活中很多事情必須做，是無可避免的職責與任務，不過我可以選擇讓更多喜歡的事、滋養自己的事，進入到生活之中，把時間保留給自己，做任何對身體認識有幫助的事，很慶幸，我學會按下暫停鍵，在卡住的時候，多做幾次深呼吸，提醒自己，放下一點都不難，不要貪心想做更多，專注的覺察，才能讓生活過得豐盛。

我喜歡正念練習中的呼吸覺察、身體掃描、靜坐，這對「慢下來」與「對自己的認識」，都是很好的練習，也幫助我成為學生的定錨，引導孩子未來走得更穩健。



