

# 正念生活 生命自在

共和國小 林韻潔

## 生命的蛻變

感謝心源基金會的教育資源與秀英的陪伴及殷切的叮嚀；感恩華人正念減壓中心的師資群、學姐們課程的傾囊相授與分享，以及好友的引薦，讓我得以在正念的薰陶、歷練中，看見習慣內耗的自己，竟出現了生命的光環——一道照見自己、接納自己的光圈，一道能肯定自我的自信光圈；因這道光芒，讓我的生命有了新的看見，有了不一樣的視野與風光。

因為正念作業的練習需求，我得刻意去認識這個應該很熟悉但又常無視於她真實存在的自己，甚至還常批判她、指責她、貶低她，自認不值得擁有……，甚至否定、質疑自己真的有那些被肯定、被讚賞的優點嗎？我開始有意識地依練習的方向去覺知自己的存在，試著真實、非評價的覺察與接納自己身體的變化、情緒以及想法，藉著定錨呼吸的陪伴，放下內耗，允許它們出現、停留，然後讓它消失。尤其在與媽媽的互動衝突中，漸漸的能感受並接受自己的情緒，也能表達自己的想法、放鬆自己身體的緊繃，更重要的是不再直接的反應出讓自己後悔的衝動言行，這讓我跟媽媽之間的關係有了很大的鬆動與改變。

回想這將近一年半的正念課程，讓我不只走出了生活中的大山，更感謝自己能持續練習，有覺知的看見自己、覺察自己的身體變化、真實的情緒、與想法感受，勇敢的去除那層遮掩的沙龍、正視坦露的自我，進而試著非評價的接納此刻的自己，而逐漸的解放了對自己加乘洗腦「妳什麼都不會」的桎梏與枷鎖，讓身心靈看見了不一樣的樣貌，那是令我如臨柳暗花明又一村的欣喜發現、那是找到新路標新生命的雀躍、那是更強大自己與信任自己的信心與勇氣。

於是，我原諒了深愛著我、卻不知傷了我的媽媽。

接下來的生命，我定義我自己。持續正念覺察、正念生活。

## 正念開啟新迴路

我們學校，學生總共只有三十多人，因此課後的延伸課程得併班上課，但因共處一室的課程，又已是下午4：00過後的疲憊身心狀態，因而爆發不少事端與衝突。為了解決這些問題，於是暑假多元課程，分別就1-3年級、4-6年級進行正念八週課程，期待讓全校學生有共同正念靜心的默契，能夠在躁動的狀態下，一句：「正念坐姿」、「正念靜心」，即達立竿見影、穩住學生如萬蟲鑽動洞般的功效，學生真的都做到了，而且效果極佳，可惜善用它的老師不多。

開學後，甫升上二年級的小男孩在操場遇到我，好開心得意的告訴我：「韻潔老師，你教我的正念坐姿我還記得，老師還讓我帶著同學做喔！」對，在全校集合時，這小男孩穩定、有自信的帶領全校進行正念靜心時，實在難以分辨平時那躁動不已的孩子竟是同一人。

感恩上屆六年級學生八次正念課程的初體驗經驗，讓我與這屆五年級生倍感幸福，因為經驗的累積、反思、調整，讓我們彼此不只接受正念多元的認知，更將生活事例巧妙地融入正念課程的互動中，讓學生在老師的一一引導中，有脈絡的看見事件與自己的身心及情緒、行為的關係，進而在我們師生之間逐漸醞釀出那微妙共感的連結，與共通語言的相映默契。於是我們一起練習、享受生活於正念中，也學習正念生活、分享彼此刻意練習的點點滴滴，為我們的學校生活增添好多的新意與繽紛的樣貌。

諸如「正念飲食-火星人吃葡萄乾」，透過有意識、有心識的五感體驗，開啟了孩子們對專注的經歷與契機，成為他自己往後專注的依循典範。「正念便便」，從老師歷經五次的定錨呼吸而解脫了長時的便秘問題後，大膽且確信的分享自己的正念受益。而沉穩但缺乏自信的美少女在老師的鼓勵下，那天帶著既靦腆卻欣喜的笑容說：我回家做了不一樣的「正念便便」，雖然有點噁心，但是我感受大便經過肛門時，肛門撐開又關上……，很特別，因為從來沒這樣做過。我大笑並回她一個大大的：「讚，妳太棒了！」👍

「情緒是無意識的生氣」、「上下腦要合作」、「我用呼吸把生氣踢出去」——長期受情緒困擾的男孩語出驚人，令來觀課的佩玲也為之動容落淚。他告訴我們：「可能我要保護我的耳膜不要破掉……。」（只要周遭的聲音出來，不管是什麼因素，只要讓他受不了就會大叫、罵髒話、向人亂甩丟東西。）我心想、更是心疼，他是經歷了多少無法應對的事件（別人制止他、說他做不對的地方、他

回答不出問題、作業沒寫……)，而必須或只能採用此生存策略來作為回應，以停止或無意識的掩飾自己的挫敗(惱羞成怒)。反常的，在正念課堂裡，尤其是學習情緒與大腦的關係時，深深的吸引住他的專注力，也給了他契機去回顧與他自己相關聯的經歷，並說出自己的感受。他開始學習看見自己的情緒、知道為何生氣、知道還有別的方法表達自己的情緒，或者透過努力來避免只能用生氣的情緒來掩飾自己落後的部分。而這影響與改變在「靜觀其變」課程中又有了新展現，我問：「如果老師做錯、或傷害了學生，學生可不可以對老師生氣？」他說：「可以是可以啦！但要想想有沒有資格生氣，生氣是要有道理的，要講自己的原因。」而今，正念課程持續進行中，而他那全程專注的眼眸，還是那麼鮮明的印在我腦海裡，讓我感動、驚喜與不捨；我也確信，他已開啟了與以往不同迴路的學習了。而從開學至今，過往情緒的爆點與失控，未曾發作過。

非常在乎下課、又易執著衝動的運動 boy，在我遲了 10 分鐘下課(那節是大下課，有 20 分鐘下課時間)，又想起要請佩玲觀課後與大家說話時(因為孩子們對佩玲很好奇)，竟然無聲趴下直哭。這突如其來的生活事件給了我們很好的正念學習養分，正好為情緒與大腦課題做了最好的詮釋(情緒掀頂、上下樓要合作)，也引出了接續的探究議題——「靜觀其變」。我們全班一起剖析運動 boy 為何因不能下課而掀屋頂的脈絡後(事出必有因)，大家一致明瞭結果發生前的因；他也清楚及接受：他自己與老師各自要為自己的選擇負責的部分。另一方面，也要學習鼓勵自己，若遇到不合理(如此次，老師確實沒掌握好時間，佔用了下課時間)或有個人想法時，可以試著勇敢說出來、進行商討。

學習生活化，也落實生活中。透過實際發生在我和孩子們身上的實例來說明與印證正念覺察三角與行為之間的關聯性，越發開啟我自己與孩子們對自我的覺察，也能自我省思產生的行為反應及結果。如情緒困擾男孩作業的隨意亂寫答案，讓我氣得丟下他的作業本；運動 boy 與他班生的互踢事件，這瞬間產生的行為反應都造成了不當後果以及之後的後悔；美少女開始正視以往對自己需求的忽視，原來自己習慣將決定權交予他人。教學相長，我想這讓我們都更能感受正念覺察三角的重要性，也才有機會減少之後不當而後悔自責的結果。所以學習正念為什麼可以越來越聰明、有智慧？因為我們常做正念練習，所以可以很快覺察自己、很快取得應對的訊號與資源，然後做較適切的反應。

所以我與班上孩子都很期待每次的正念課程，也很有成就感的展現與分享我們練習的串圈圈成果。而課程除了提供孩子們更明確的大腦與反應的脈絡，更讓孩子們可以尋求更多的方法來強化理性腦，讓上、下樓合作，有方法策略來覺知情緒、安撫情緒，就如對不同顏色字的識讀時，「暫停一下、想一下」，即可念對顏色；法國的雕塑家 Matthieu Robert-Ortis 作品「La révolution des Girafes」，孩子跟著影片轉動自己的位置，發現：真的換個角度，世界就不一樣。就像我們在事件發生時，透過定錨呼吸讓自己暫停、冷靜，然後試著以不同的角度看事件，那就有機會看到自己與事件不一樣的可能，也會看見生活中不同的樣貌與風景。

我們每每享受在正念課程的歷程中。

綜觀，遑論是對於乖乖牌、情緒障礙、低成就、執著衝動……的孩子，都能透過科學的認知作為說服孩子的後盾，並提供策略，讓他試著以不同的方式去面對問題、解決問題，讓孩子們能夠了解想法、情緒與行為反應的關係；尤其透過生活中正念的練習，在乎自己、關心自己；用「內在的那雙眼睛」看見自己、覺察自己，以非評價的初心接納自己、不強求的放下擔憂等等內耗，進而有機會設定一個新的迴路目標，有信心、耐心的點滴恆持，讓自己的腦神經細胞能夠更活躍、並重新建立一個適切的新迴路，這是一遍、一遍、又一遍……，最後才如魔法般，驚喜地看見蛻變的自己，然後更有自信的再持續創建更多新迴路，或有能力分享予他人，創造並享受更多利己利人的生命風光。

我帶領孩子們向正念魔術師拜師學藝，持續當個有覺知、天天練習的魔術師學徒，期待我們從小小的魔術師，也能逐漸創造出神奇又歡喜自在的魔法世界。

## 正念生活 生命自在

雖然心源基金會與華人正念減壓中心的正念課程即將結束，但真正的正念生活、正念教、教正念的自主實踐，此時才是真正的起步。儘管生命課題不是只有正念一途，但正念卻是一個很棒、很讚的根本之道，因此強力推舉正念課程的相關訊息——姐姐就是我第一個受益而推薦去上課的家人。

最後我想說，我真的被自己感動了。看著每堂課的課程實錄，原來，我還滿會跳脫自己的身分、融入課堂與議題的需要，即時展現可能的姿態、樣貌，讓學習更有雙向議論性；還挺會引導、串聯

與總結的，呵呵。我回想，以前教學夥伴說很喜歡我上課的模樣，是否就是如此。堅信——我願繼續努力與分享，期望與孩子們都能在正念上展現更有智慧的人生，並發揮良能。

呼吸在、生命在、五味雜陳的生活就在——記得讓正念陪伴，安然自在。