一趟從用力追求到溫柔允許的正念覺察旅程

河堤國小 劉美瑩

我的個性向來重視條理邏輯，習慣在行動前掌握目標與方向，因為「知道為什麼而做」會讓我安心，也因此，剛開始接觸正念時，我是懷疑與抗拒的。這門課不是我熟悉的學習方式，它不著重目標，也不強調成果，反而刻意「停留」、「留白」，希望我們練習放下理解與控制，用身體去感知當下，用覺察取代思考。

一年多的修習，正念改變了我對「意義」的追求。透過呼吸覺察、聲音覺察、行走與飲食靜觀、身體掃描等基本功課程，我從「習慣理性思考」轉向「觀照身體感受」，透過刻意練習，去感知日常生活中的細微與美好。體會特別深的是在一日止語的課程中，當無法和外界交流，我感受自己從不安與抗拒的躁動中，逐漸靜下心來轉為允許與接納，不追求意義，單純與自己同在，領受著「當下」，這是很難得的體驗。

正是這樣的慢活體驗與靜心觀察，我真切體會到什麼叫「撐開空間」。在快節奏的生活環節中，在事件、情緒、與行動一連串直覺慣性反應裡，正念教我為自己撐開一個空間，做片刻的停留，不急著評價對錯，而是處在當下，容許情緒的流動、接納事情的發生，不須刻意壓抑、逃避，就靜靜的與當下共處，透過從容的內觀與覺知，為自己留餘裕，然後帶著意識，去做出行動回應。

我印象最深刻的一次經驗，是有位同事在學校中突然昏倒離世，那樣突如其來的震撼，是我從未經歷過的。在慌亂中，我緊握正念，允許自己經驗悲傷與不安，透過呼吸讓心慢慢沉靜，以慈心送出祝福與祈願，盡一份關懷之情。正念領我在無常與徬徨中穩住自己，也讓我深刻體會到它所帶來的力量與安定。

而在教學現場，這份練習也讓我重新定位自己作為教師的角色。以往我總是有明確的教學計畫與成果目標，但帶領孩子學習正念後，我發現「正念課」的重點，不盡在於教會孩子什麼，而是與孩子一起體驗當下；正念教，教正念，以開放的心，接納孩子會有的所有真實反應，陪伴孩子一起討論感受或收穫，讓自己的角色從帶領者轉為共學者，放下對結果的執著，與孩子們同在，學習在身心平衡中達成目標。

如今，對我而言，「正念」不再是玄妙的名詞，而是一種生活態度。正念協助我在忙碌與變動之間，為自己保留一份清明與穩定。那些起初無法體會意義的練習，最終都內化成養分；正念教會我，不用否定不成熟的自己，不需壓抑負面情感，而是去擁抱內在的真實，允許自己如實存在。這份安頓與自在，是我在正念旅程中珍貴的禮物。