

許一個正念的 緣起不滅！

蔡澍勳 桃園市北勢國小校長

緣起

第一次接觸到提升專注力發展的正念課程，是民國 107 年財團法人伽耶山基金會在嘉義香光寺舉行的「專注力發展全國教師研習營」。四天三夜的洗鍊，有多樣化的課程內容，包括用短短的幾分鐘練習靜坐、觀呼吸等。這也是我第一次被自己的不專注震攝到——原來腦中充滿了無數意念，揮之即來卻呼之不去，知道自己正在呼吸，大腦卻休息不得。

回到平日忙碌的工作和行程裡，時時還惦記著佛寺裡的花草香，頓時讓人放鬆了緊張的自律神經。還記得法師遞來了一頂頂新式的斗笠，帶著我們正念行走在後山的樹林水澗旁，心曠神怡。而課堂裡精彩的知識和技術的教導，更加體認了學習正念對提升專注力的好處。

111 年初，疫情緊繃，全國學校深陷

疫情傳播威脅及停課之擾，身為校長的我，自然也感受到全天候難以鬆懈的壓力。此時，竟突然接獲八週正念研習課程的訊息。也許是慈悲的天意吧！我帶著期待的心情，在線上跟隨石世明臨床心理師進入正念的學習天地，並期許能將學習所得，應用於學校師生，利益於教育現場。

正念覺知 活在當下

第一個覺知

發覺自己的慣性，尤其是急著要求「效率」這件事

一直以來，習慣於短時間處理大量訊息和工作，一心多用或匆匆忙忙的說話、做事，甚至交談，都是家常便飯，也不覺得有錯，只是偶爾被自己孩子抱怨：「媽媽，你太急了！」雖然有時還慶幸自己短時間能把許多事情完成，卻愈來愈覺得「累」，也缺少耐性，常常在他人說話當



中打斷話題，注意力也相對的差。

在八週的課程中，跟著老師的引導，打開五官的覺察、靜心的呼吸後，進行同儕間的分享。沒有預設目的的當下覺察，讓我體會到自己「慢」了下來。不用進行產出式的工作坊，也沒有標準答案的體驗心得，每個人都有自己的練習體驗和感受。在緩緩道來和細細聆聽之間，我更細微的去體認自己的身體和心靈的經驗，覺察到自己正處在怎樣的情緒和感知之中。

第二個覺知

我可以和自己同在，接納自己狀態的好與壞

身體掃描的練習之後，好像和自己成了朋友。在呼吸吐納之間，將溫暖和關懷的感受，傳送給自己。這是一種新的體驗，清楚的覺察，讓自己從忽略自我感受中醒來。

過去很在意自己不斷跑走的思緒，責怪自己恍如心猿意馬，怎麼一刻不得專注，是不是大腦有問題。而在老師引導的正念呼吸中，我重新接納了自己的狀態，原來這些都是平常人會做的事呀！也是一種慣性思維，自動導航，自己不禁也微笑起來。

念頭一次次被帶走，就一次次的回到當下。在一次次清楚的覺察後，明瞭自己此時的狀態，以諒解和欣賞呼吸的姿態，接納了自己，成為珍貴的經驗，用持續的練習來提升專注當下的時間。這樣的覺

察，令我從自責轉為自我感恩的經驗！

這麼溫柔的將念頭帶回來，「沒有關係的」，我接納自己不需要時時刻刻不犯錯，學習欣賞自己的努力，接納自我的狀態，不須評價，想法也不等於事實，天地間更寬廣了！練習更懂得愛自己、疼惜自己。

第三個覺知

正念是隨時幫助自我觀照的態度，念念分明的覺察當下

當我們依著八週課程的練習和學習單，進行著三步驟呼吸空間、正念伸展、正念飲食、觀呼吸或感恩練習等等，一開始都當成是功課、是作業，做一次是一次，完成了就會有進步。

因為持續的練習，突然發覺自己慢了下來，能夠在特別忙亂的時候，或者被困難打擊、被情緒大浪沖來時，覺察到自己的呼吸和身體的變化，感受到用正念練習的方式，穩定呼吸來應對。不被沖昏頭時，作法和想法也會有所不同，彷彿給自己面對困難的勇氣，陪伴自己面對痛苦和不舒服的感受，鼓舞自己接受眼前的挑戰，一次次都能安然度過。重新鍛鍊自己的大腦連結，也能重新和自我和平的相處，甚至產生更清明的念頭來思考問題，得到體悟。

我也發覺，其實很多以為的困難，都是自己想像出來的。害怕不成功、害怕被拒絕、害怕事情的演變會更糟、害怕衝突等等，造成的身心壓力，可能都大過好好



處理事情本身。選擇用正念的態度，回到此時此刻，當下產生的力量，常常足以改變事情的結果，朝向更為積極有效的發展。

不滅

國小教育工作是我一輩子的志業。超過三十年的歷練，有了經驗，卻也時時面臨挑戰，需要自我惕勵、自我更新，順應潮流變化，引領團隊前進。

我更相信法師所言，學習正念，是要對個人、家庭、教學、職場與社會，注入

幸福的能量。

在這八週的課程裡，學習正念的自我精進；一日止語課程和三天的正念教學養成師資培訓課程，更如醍醐灌頂，深受意念和行動的驅動，朝正念學習的路上跨步前往。

如若是點起了正念覺知的星星之火，期待不滅，光亮能夠持續溫暖普照。由於法師的慈悲眾生，老師的智慧引領，我能夠在學習的路上，照亮自己和身邊的人，走向光明。

【訊息】

香光尼眾佛學院圖書館 獲頒「第一屆教育部圖書館事業貢獻獎」標竿圖書館獎

香光尼眾佛學院圖書館四十年來，協助佛教界與佛教圖書館界，服務國內外佛學圖書館、佛學研究者等。2021年，參與教育部首次辦理「第一屆教育部圖書館事業貢獻獎評獎實施計畫」，獲得肯定，榮獲第一屆教育部圖書館事業貢獻獎「標竿圖書館獎」殊榮。在各項評選中，表現突出的具體事實如下：

- 一、編訂佛教圖書分類法，為佛教資源的組織奠定優良的基礎。
- 二、協助中國成立佛教圖書館館際合作聯盟，促進佛教圖書館的合作與交流。
- 三、進行佛教資源數位化，保存佛教文化，活化佛教特藏圖書資源的應用。
- 四、善用社會資源，與國內外圖書館界、學校、宗教團體及業界合作，舉辦各類研討會，嘉惠學子，提供社會人士成長、交流與進修的機會。

●更多得獎報導：<https://reurl.cc/Red9px>

●獲獎名單：<https://reurl.cc/2j4MqE>

