

生命本身 就是山 就是老師

蘇羽真 國立嘉義特殊教育學校高職特教科老師

我們同在類比之山上，我們需要彼此的幫助。

～喬·卡巴金《當下，繁花盛開》

一、一粒葡萄乾

與正念深刻的緣分，應該從一粒葡萄乾說起。

於 2015 年首度接觸正念八週課程，當時自詡修禪多年，對於彼時的我來說，「正念很好，與佛學有異曲同工之妙」。2020 年 11 月，與正念再度結緣，是上石世明臨床心理師親自於校園操練的「正念吃一粒葡萄乾」。從未想過小小一粒葡萄乾可以吃超過 15 分鐘，還津津有味。時間像凝駐於此時此刻，整個時空只剩下我與這顆葡萄乾。拉出空間的同時，個體卻可以很清明地「觀」著這一切，甚至磬聲響示意活動結束時，還不想嚥下口中葡萄乾的微小

碎片。15 分鐘猶如剎那，用五感去吃葡萄乾，無疑是一場震撼我心靈的至深體驗。於是，五週課程結束後，又立即報名線上正念八週課程。因為想好好隨著帶領功力深厚的石臨床心理師，複習與直面正念系統課程。

二、用生命陪伴生命

承蒙石臨床心理師恩典，我接下了課程助教的職務，是對自己另一個正念的抉擇。驀然回首，傾己一生都在尋求真理，隨著歲月的淘洗，一路走來磕磕碰碰，越過無數的生命之丘，可謂悲喜交集……。每個人有不同的生命大戲上演，不同的路要前行，不同的山要攀爬，儘管「過去心不可得」，我們的身心靈皆與生活中的片羽時光真實地交融過。是的，正如石臨床心理師所說：「壓縮的強度不夠，不足以激出我們內在的力量。」伙伴們有的已學



過幾次正念八週，有些人初歷正念，不論什麼樣的背景共聚一堂，莫不是想解決生命現下的難題，或自我惕勵成長。如此認真對待自己生命的態度，都是令人讚嘆與敬佩的。在正念八週拜讀伙伴們日常正念練習記錄的期間，時刻謹記石臨床心理師「用生命陪伴生命」的精神感召，陪伴小組伙伴，是很難得的歷練，自己的收穫也很多。而線上上課時，石臨床心理師的話語溫暖機智、素養豐厚，將每個人的狀況與情緒都承接得很好，能很快地對症下藥予以解惑，都值得我多學幾年。

伙伴們藉由石臨床心理師的音頻每日練習正念；「不抵抗、不追隨……」，「超脫原來自動導航的模式」，「全然與此刻的呼吸同在」，「就好像一座山看著浮雲來來去去」，「將溫暖、友善、關懷，帶到這個疼痛部位」，「把仁慈帶給此刻的不喜歡，對疼痛的不接納」，「將此刻清楚的覺察帶到生命中的每一個時刻」，「練習、練習、再練習」，這些看似機械式的術語一再地重複，就好像習武心訣一樣，配合活動練習，日久功深，喚醒內在沉睡已久的自性之光。每每驚嘆於伙伴們領悟之快速，且富有創意的想法，因修習正念而透著淋漓盡致的光芒與智慧，每個人內在的確都有一顆閃耀的明珠。而正念系統性的課程，就像一把開鎖的鑰匙，讓許多人都能在短時間內達到猶如修行多年的行

者般——心蓮朵朵綻放，繁花開似錦。

三、正念的改變

有人分享在正念八週課程期間睡眠品質大幅提升，甚至可以不再依賴安眠藥入睡；對於未來不再過於焦慮，而能細細品味生活，安然於當下所屬的世界；有的人意識到自己教養孩子的方法有改善的空間，處理事情更具幽默與智慧；本來容易緊張、焦慮的人找回內在的定靜與安穩以後，覺得自己做事的效率提高了。正念也改善了人、我之間的人際關係，與家人、同事的相處更和諧，關愛自己的同時，也能照看到對方的需求；最重要的是，獲得內心的平靜與智慧，更能享受生活中的況味並發現原來幸福一直在身邊。正念也讓我們看到、聽到平日「視而不見」的景物，但看樹影婆娑、空中飛鳥，觀日昇之美、落日餘霞，聽鳥語啁啾、蟲鳴唧唧，打開五感，讓我們聽得更多，看得更遠，立處同一時空，所覺所識更豐饒有趣卻不擁擠煩躁，視野已幡然不同。

「與困難共處」，試著將困境放置於前方的工作臺，當成電影背景，騰出空間後，對於困境也就有著「行到水窮處，坐看雲起時」的詩意與悠然。而慈心禪，讓我們心境柔軟、悲心無量，將一己之愛從身邊無限擴展至宇宙萬物，是人人本具佛性的極致體現。



四、活在當下

人的一生不能期待無風無雨總是天晴，修習正念讓我們務實的從「此時此地」、每個當下如實地用功，覺察與接納自己。我們從一而來，擁有相同的靈魂本質，沒有上下、高低，在漫漫的時間長河中，只有當下凝視花開時。所以，生而為人，只要「好好吃飯、好好睡覺、好好走路、好好說話、好好生活……」。活好生活中的每一片刻，療癒好自己就是療癒全

世界，天寬而地闊。

《楞嚴經》云：「狂性自歇，歇即菩提」，一切放下了，就能開悟。然千里之行，始於足下。

【編按】本文作者參與財團法人伽耶山基金會主辦「110年幸福校園正念種子師資培訓課程」之「正念八週課程」（110年3月9日至5月4日每星期二），擔任助教之心得分享。

【訊息】

香光尼眾佛學院圖書館心靈E站

□香光尼眾佛學院圖書館 Facebook

<https://www.facebook.com/gayalib>

為推廣圖書館利用，提供有志學佛者交流的園地，本館於2012年5月4日在「臉書」（Facebook）社群網站，成立「香光尼眾佛學院圖書館」粉絲專頁，邀請您上網閱讀。



□香光尼眾佛學院圖書館部落格

<http://www.gaya.org.tw/blog/library/>

這是香光尼眾佛學院圖書館的部落格，願這座虛擬的知識殿堂，開啟智慧的泉源；在這裡尋訪到生命中的善知識，取得終身學習的資源。

