

# 美，即在當下

朱思綺 諮商心理師

## 一、前言

生活中，常常因為自己緊湊的行程，沒有好好享受當下，有時候我的一頓飯是在開車的途中解決，甚至發現我的包包內還有前一天遺忘的早餐。完全不記得昨日沒吃早餐的我早已啟動我的工作模式，才驚覺自己的生活怎麼會變得如此的失序與健忘。

這次的正念課程，透過石世明臨床心理師有系統性的帶領，讓我們學習如何鍛鍊身心，如何覺察舊有的自動導航；透過正念的練習，讓自己的心更柔軟，更能接納生命當中各種的姿態與面貌；學到了何謂「如實接納如其所是」。

## 二、正念安住當下

自從開始正念練習之後，我開始期待每一次的課程；後來，變成開始享受在每一次自己的練習中，讓自己在忙碌中學習「安住」。很喜歡一行禪師說的“Peace in every step”，在當下的這一刻創造平和，透

過每一次的呼吸覺察，先幫助自己身心平靜，也可以達到人與人、事、物間的和諧穩定。只需要保持正念，就可以很輕鬆的在心慌的時刻，找尋到定錨，讓自己浮動的心可以安下來，找到屬於自己「定心」的步調，不需要花費很多的心力。如同石臨床心理師的提醒：正念，從來不需要刻意，只需要輕輕地提起，輕輕地放下；正念的練習可以很自然地就能融入生活。意即能夠在生活的每一刻，好好專注此時此刻，真正練習體會到臨在。

正念課程，最寶貴的是讓我體悟從 doing 到 being 的歷程。一開始，我會為了練習而練習，刻意讓自己撥出一段時間；到後來，可以很自然地將正念的信念和態度內化，信任生命中的自然開展，不用糾結在對過去的挫敗或對未來的擔憂。即使生活當中，偶爾會感到生氣、焦慮、擔憂，練習不抵抗、不追隨，也無須評價自己的感受，而是看見情緒自然地流動，覺察情緒如何影響自己的身體變化。



很有感觸的是，課程中石臨床心理師帶領我們如何將困難用具象化的方式，透過心的工作臺，拉開自己與情緒的距離，將情緒投影出來，覺察情緒的出現；透過三分鐘呼吸空間，讓我們在情緒當下，有意識地感受每一次的呼吸起伏，覺察身體的變化，看見思緒和情緒的流動。

在梳理自身情緒感受的過程，從面對不可控的狀態（情緒、壓力事件），找回對自身的掌控感（每一次有意識的呼吸）。這樣的練習，讓我體會到「我能感」的重要。很多時候面對外在的無常、未知，會引發內心的焦慮或不安，甚至開始懷疑自己，但是透過有意識的呼吸練習，能夠溫柔地把思緒帶回來，即是在增進自己對身體的掌控度。下意識地讓自己知道，在心慌的時候，「原來我還能為自己做點什麼」，原來生命操之在己，可以給予人這麼穩定的力量，是一種被賦能的安定。

### 三、提升覺知力、專注力

雖然正念的練習並不會因此讓自己過往的糾結、當下的困擾消失不見，但這樣的練習，多了「體貼」，能夠清楚看見思緒被牽走了也沒關係，只要再溫柔帶回來就好。印象最深刻的是，石臨床心理師於錄音檔中，用著平靜的語氣說著「沒關係」。這簡單的三個字，彷彿訴說著對生命的釋然、對生命的可能、對生命的允許，

是我每次練習時最感動、也最被同理的詞。這樣一個看似簡單的動作，對於大腦的認知運作卻形成了不一樣的迴路空間，無形中把關懷送給自己，也送給別人。不論生命中遇到轉折、變化、無常，都能夠更坦然釋懷的面對，也更能自在的與自己的情緒相處。

現在的我，時時在腦海中，浮現「沒關係」三個字，把慈悲送給自己，也送給別人，已無形成為了一種信念——「成為一個有溫度的人」，善待自己，也友愛別人，不壓抑自己的情緒，不苛責自己的想法，尊重自己，也尊重別人。

當想法和認知鬆動了，心的涵容度也自然而然打開。慢慢地發現，從自身的改變，進而影響到與人的互動，以及工作時的效能。發現自己的覺知力和專注度提升，對於外在人、事、物的敏感度提高，但不會因為敏感而隨著外界情緒起伏；而是更能夠「安住、安在、安放」自己的心。這是練習正念時，帶給自己最大的禮物。能夠在敏感他人需求的同時，也覺察到自己內心的需要，不壓抑自己的感受，不委屈自己的需求，在人與人之間的界限取得一個平衡點，也能夠在波動的外在情境中找到一股內在穩定的力量。如在工作時，也能夠站穩自己的步伐，例如在面對學生輔導的工作上，比較不會因為家長、學校老師期待輔導立即見效，打亂了自己輔導



策略的節奏，而是更能夠和個案同在，尊重他的步調。這股穩定陪伴的力量，有賴於自身心裡的安在，才能夠讓身邊的個案也感到安適、安心。

日至5月4日每星期二)，研習心得分享。

#### 四、接納自己

透過正念，讓我看見更多的「允許」、看見更多的「可能性」。當自己越能夠寬容待己，越能夠鬆動原本的框架或腳本，越能夠相信自己，看待周遭人、事、物的眼界自然開闊許多。放下了原本的「應該」、「必須」、「一定」，接納生命中的自然發生，接納生命中的有限性和不完美，看見生命中的如實，一切就是如其所是。

卡巴金博士提到：「正念之美在於：無論身在何方，去向何處，只要正念在心，便彷彿隨身攜帶著一座花園。正念既超乎時間，又寓含於時間之內。」原來，當下繁花盛開是這麼回事。我想起辛棄疾所言：「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」回想自己的經驗，也許我一直不斷追尋一種對生命美好的認定與執念，常覺得自己可能不夠好，或是懷著遺憾怨天怨己，尋尋覓覓，到頭來卻發現，原來「美」，即在日常的當下，得來全不費工夫。關係如此，生命亦如是。

**【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

