

# 與困難共處

陳玉幸 國民小學老師

## 一、遇見正念

能夠報名參加正念八週網路課程，真是莫大的福氣。一是要突破對網路視訊課程的困難；二是要把時間完整的空出來；這都是一番極大的挑戰！本來和學校同事約好一起上課，卻只有我成功報完名且持續上完課。在網路上課時，意外地遇到學校其他的同事，在校內偶而見面時，也會進行短暫互動與交流。

幾年前從原來熟悉的工作，轉換到完全陌生的工作領域，面對完全不懂的工作內容，雖然戰戰兢兢努力學習，但始終困難重重，甚至開始懷疑自己不適任這份工作。在這一段很困頓的歲月，很感恩這一段正念學習之旅，讓我從一個身心疲累不堪的狀況，漸漸能得到療癒，並獲得重生般的滋養！

## 二、覺察自己

這段時間透過石世明臨床心理師的帶領，我開始認真的練習與自己同在。每天

進行身體掃描，發現自己一身痠痛，更加體會一切都要慢下來；也試著去了解與發現自己的自動導航模式。原來認真求好的個性、不輕易妥協的堅持，都讓自己備受考驗與磨練。

經過這段時間的練習，我竟然發現一個特別的自己，漸漸可以把自己抽離，用不同的角度來看待自己。而且意外地發現：原來處理事情，是可以把心情和事情分開來；也察覺自己內心從小到大許多被自我的侷限與困難！

「念念分明，與自己的感覺同在，透過察覺而不試圖去改變，就只是與自己的感覺同在！」這些指導語慢慢融入自己的思維模式之中。當自己靜下來慢慢看清楚困難所在，到底是因為事情困難，還是受到心情干擾？很多時候是因為心情受到波動，才感覺事情變得很複雜與困難。一旦把事情與心情分開來，就不再這麼艱難了。做事真的沒那麼困難，一回生、二回熟、三回變老手。過不去的，往往是自己



的心情；放不下的堅持，最是傷人的劍啊！

### 三、以正念與困難共處

2021年4月18日是一個特別的日子，因為這是表訂要回安慧學苑進行「一日止語課程」練習的日子。經過這段日子的練習，內心其實充滿期待，希望能在實際的課堂上進行學習，體驗這段日子的成果。

當天課程規定不能帶手機，為了要改變自己原來的自動導航模式，特別要求自己遵守約定不帶手機，專心上課。直到課程結束後，才專程回家拿手機，並開始採買孩子的晚餐，和打點隔天工作上的事情。沒想到卻遇到星期假日商店停業，我幾乎整整繞了市區一圈，才買齊隔天要用的物品。正當我準備回家時，車子居然發不動，趕緊做初步的檢查，把車內的冷氣關掉，也檢查其他耗能的燈，但車子依然不動如山。

第一時間先打電話聯絡先生，心中生起了一股感恩，還好剛剛我有專程回家拿手機。只是先生並沒有帶幫手，於是請他先把買好的晚餐帶回去給孩子吃，我繼續聯絡可以修車的人。

接著，從通訊錄找到熟識的修車廠，詢問是否願意在假日的晚上來路邊修車，但老闆遠在他鄉休假去了。這時意外地發現通訊錄有里長的電話，趕緊撥電話請里長幫忙找其他修車廠的人。幸運的是，有

一家修車廠的老闆來了，神奇的事也發生了，把鑰匙交給老闆，車子居然就發動了，讓我感恩的是老闆專程而來，且分文不收。為了隔天工作能順利，於是我換開先生的車，且拜託先生開車去這位老闆的修車廠檢查並維修。

因為這段時間一直持續練習正念感恩，在處理這個事件的過程中，我內心一直是充滿無限的感恩；而在漫長等待的過程中，也異常冷靜。這個經驗讓我感到非常特別。

接下來車子都如常地使用，一直到5月3日「到校訪視」的最後一個學校，車子居然又發不動了。當下我果斷地棄車，搭乘訪視委員的車回學校進行接下來的成績確認。等所有的工作完成後，再由學校同仁載我回到該校處理車子的問題，同時聯絡修車廠的老闆，告知車子有狀況，請他過來處理。

在等待修車廠老闆的時候，還先提款預備修車之用。後來修車廠的維修人員先開車送我回學校，等他們修好車再開回學校給我。最後發現，原來是車子的啟動馬達壞了，連老闆和維修人員都說這零件什麼時候會壞，誰也說不準。

我的心中充滿感恩，因為一天的訪視會到四所不同的學校，車子是在訪視的最後一所學校才故障，而不是在半途中，讓我可以平安順利的把事情做完。這一段經



歷很特別，我對自己完全不慌不亂，能冷靜的處理眼下的事，感覺好像與我無關似的經驗感到好奇。原來緊張、擔心其實於事無補，唯一要做的就是念念分明，把眼前的事情做好。

面對這些一波三折的處理過程，我竟然可以不同以往，內在異常冷靜，這應該歸功於這段時間每天持續不斷的正念練習。謝謝正念帶給我的禮物。先處理自己的心情，相對的，做事情就簡單多了。想不到正念竟然能讓自己在緊急應變時，讓

頭腦格外的清楚，真是收穫滿滿的體會。

感恩成就這一切因緣的眾生，從今爾後的日子，我期許自己要過得有「知」有「覺」。相信人生從來都不會一帆風順、沒有困難，但希望在每個困難的當下，能關關難過關關過，念念分明地活在當下！

【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），研習心得分享。

#### 【訊息】

### 111年正念幸福力與教育工作坊系列課程三： 正念教學養成師資培訓

#### ■研習目的

本工作坊目的在於培養老師將正念態度和精神，融入整體教學工作中，執行面向包括：教師透過正念修習進行自我壓力調節與管理，將正念態度帶入師生互動，班級經營及教學活動歷程，並能在適當時機，帶領學生進行覺察呼吸和身體等練習，同時將正念推展到整體校園。

#### ■研習時間

民國 111 年 7 月 15 日（星期五）至 17 日（星期日）

活動詳見：<http://libsteacher.gaya.org.tw>

