

今天是 003 期正念減壓課程的最後一天。天氣比預期得好，不冷不熱，也沒下雨。今天最重要的活動之一是讓同學輪流帶領大家練習，每個人三分鐘。上週就先預告今天會有這個活動，我邀請大家用自己最喜歡的練習來帶領彼此，深化自己的練習，也找到自己練習的創意組合。我心裡頭其實有點兒擔心大家的狀況，不知道大夥兒會不會覺得這樣的作業壓力太大，也在想是不是應該在五或六堂課就做此功課，這樣如果學員有不良反應才有機會處理。

在正念減壓課程中大家都學了很多，如何持續在日常生活中繼續使用才是重要的。激情來得快，去得也快，慢慢來才有機會持續發酵、持續發酵…。這也是正念減壓課程為何需要持續八週，改變是需要時間的。

當我提到現在要請大家開始輪流帶領時，寶雯好像狀況外，完全忘記要準備三分鐘帶領這件事情。我們開玩笑地說她可以最後一個，先看大家怎麼做。我邀請大家自行排列上場的次序，因為生理需要我去一下化妝室。回來後發現淑芳已經幫大夥兒安排好次序並把次序寫在白板上。

寶雯笑嘻嘻地第一個上場，我不知道這是怎麼安排的，不過我知道這裡面並不會有勉強，所以就放心地把時間交給她。她帶了站立的瑜珈伸展，很短，應該不到三分鐘。寶雯說「好了、換下一個」，瓊月上來，她原本想帶躺式瑜珈，不過看大家都站著就臨時想改到立式，大夥兒輕聲地說「沒有關係阿、就做躺式的阿」。於是瓊月依照她原本的準備帶領大家做躺式的伸展。就這樣每個人依照自己喜歡的項目來帶大家練習，躺式與立式交錯進行，寶雯、清蓮、美玲、淑芳、韻文都帶領大夥兒做立式伸展，沙飛、依蓓、瓊月帶領大夥兒做立式伸展，程瑜帶行走靜觀，芳靜待身體掃瞄，惠美壓軸帶慈心觀。過程中，每一位上台的帶領者都令大夥兒驚艷，在承接上一位、自己帶領與交給下一位的過程中，是那麼的流暢；不論前一個人帶的是什麼，也許是立式轉換到身體掃瞄，或是躺式轉換到行走靜觀，每一位上台者都帶領大家正念地進行每一個動作，帶領者自己的正念練習充分展現。

當惠美帶完慈心觀靜坐時，整個團體氛圍的祥和愉悅是未曾有過的。真得不想停止這美好的寧靜，我緩慢地走到講師的位置，深深地對所有的成員鞠躬，大家的呈現真得太令我震撼了，我掉下眼淚，因為我瞭解如果不是內化所學，團體不可能有這般平安、凝聚、寂靜的氛圍，那是言語無法形容的美，真得好美！每一個人都很感動，每個人都分享了彼此的正念、彼此的寧靜。

分享時，韻文說她最近工作很多昨晚睡得很少，今天來時頗累，但課程結束後，她感到好舒服，她覺得大夥兒帶得甚至比我一個人帶得好。我很贊同她所講的。淑芳清楚地領受到身體從波動到平靜的過程，她深刻體會到原來焦慮是會在身體

呈現的，透過觀呼吸地與身體同在，就可以慢慢地降低焦慮。依循一開始因為工作所需而來上課，有點勉強的成分，特別是她平時的作息是有點日夜顛倒的，每星期六早起上課是很痛苦的一件事。然而上到後來她越來越喜歡來，她從自己的身體找到讓自己在忙碌工作中減輕壓力的方法。以前她經常會利用空檔來想工作的事情，「因為這樣會比較有效率」。但是，現在她利用空檔來觀察自己的呼吸，讓自己隨時歸零，她發現事情一樣很多，但面對事情的態度與方式已經變了，她的效率沒有減低但工作壓力指數減低不少。程瑜從大陸來臺灣待產，大姑上過MBSR 並用正念的方式生產與養育小孩，因此大姑幫程瑜報名也幫媽媽報名，讓媽媽陪程瑜來，告訴程瑜這對孩子很好。「大姑說為孩子好，拼了命也要來」程瑜分享時說道。但其實一開始程瑜頗抗拒，路途遙遠不說，課程中很多觀點做法跟程瑜原有的價值觀都不一樣，程瑜為了不想來上課曾經失眠過，每星期五都在想有什麼方式可以不要來。「不知道從何時開始，我開始喜歡這個課，現在是很期待來上課」。程瑜前幾堂課幾乎沒有笑容，看得出來她很勉強，尤其婆婆還一起陪著來。但到了後面幾堂，程瑜圓圓的鏡框後面經常是笑得眯眯的眼睛。程瑜從行走靜觀中找到與自己相呼應的靜心方式，面對生活中的不確定性，恐懼感大大地降低了。陪程瑜一起來上課的婆婆芳靜感動到直掉眼淚。美玲說她喜歡「溫柔地把自己帶回呼吸」，因為以前她不會溫柔地對待自己。美玲上週分享了一個生活中的實例，睡夢中的她被樓上鄰居修房子很大的聲響吵醒，她覺得好有威脅感。美玲說如果是以前她一定會立刻跳起來，找出到底是哪個鄰居並上去跟對方「講話」。但那天她立刻覺察到自己的身體，發現整個腹部很悶，她試著呼吸到該部位看可不可以因此放鬆。沒辦法，身心依舊感覺很不舒服。後來她跟自己說「那只是個聲音，並不是什麼真正的威脅」，突然間她發現身體的悶不見了，身心放鬆了。當她由衷地跟自己說「那只是個聲音，不是威脅」時，身體原本毛起來準備攻擊的警戒系統頓時鬆開了。沙飛則發現正念練習有助於做出好的決策。

這些只是在最後一堂課若干的分享，有一度我後悔沒錄影，但也告訴自己放下吧，美，是在每個當下。這些分享都是實實在在的經驗，不是來自於閱讀的認知，亦非來自大師的教導，而是自己教導自己，透過自己的身與心，用心聆聽與覺察，與自己同在，自己就是自己的大師。

各位親愛的 003 期成員們，感謝你們，你們的參與，讓我們豐富了彼此的生命！麻大正念中心的資深老師 Melissa 曾說過「每個呼吸都是新的開始」。第一次看到這段話時覺得不可能也不可思議，經過一年多不斷地體驗後，我瞭解這種感覺了。不要用頭腦去想這句話，用頭腦去想，這句話只是個沒有生命的標語。用心去感受與體會，這句話就會成為生命的祝福。借花獻佛，在這課堂結束的時刻，也以此句送給大家 祈祝大夥兒~~~每個呼吸都是新的開始~~~

君梅 101/4/21 於寧靜雨後涼爽的夜晚

