

觀念頭，不輕言放棄

文／羅志仲（教育工作者）

有次要進行線上直播前，筆電的鏡頭打不開，花了一些時間處理，還是找不到原因。過程中，內在升起一些情緒，頭腦也一直叫我「放棄」，我感覺自己被三面夾攻。

先停了下來，回應內在：藉由觀呼吸，以調節情緒；藉由觀念頭，讓自己不被「放棄」的念頭黏住。而後，再回應外在：打電話向熟悉資訊設備的朋友求助。在他的協助下，找到問題所在，重新開啟鏡頭，直播得以進行。

感謝朋友的幫忙，也感謝自己沒有太早放棄。

太快放棄容易錯失機會

我從小就是個放棄高手。放棄並不是問題，放棄永遠是個選項，但一遇到困難就放棄，而且很快、很早就放棄，這才是問題。

由於太容易放棄，我這輩子錯過太多機會。

我原先以為，容易放棄是一種個性，無法改變。讀了托勒的書，認真練習觀察念頭後，才意識到：那不是個性，只是個念頭。過往的我太容易相信念頭，只要「放棄吧」這個念頭一出現，便信以為真了。

有了這個重大發現，我只需一次次觀察念頭，覺察到念頭的虛妄性，不讓自己被念頭黏住，如此即可。這跟「轉念」完全不同。

現在的我還是會放棄，但不再輕易放棄了。

今年初，我給自己訂了一個滿有挑戰性的目標：每天靜心至少一小時（早晚各半小時）、自由書寫1000字、走路一萬步。訂這個目標，是想訓練自己能堅持久一點。當日曆翻過2月1日時，意味著我已堅持一個月了。

在過程中，不知有多少次出現這樣的念頭：「今天應該做不到。」慶幸的是，我總能在第一瞬間捕捉到這個念頭，一笑置之，而後，繼續完成目標。

朝設定目標持續不懈

為了走滿一萬步，我試過各種方法，最瘋狂的一種是：提早出門，從火車站走路一小時到上課地點，即有6000步。

每天自由書寫1000字，則像天天清掃落葉一樣清掃內在，對我幫助甚大，結合靜心，效果加乘。

特別是拉長靜心時間，早晚各半小時，讓我更能「今日事，今日畢」，原本習而未察、隱而未見的感受，當天有所清理，便無須留到將來。隔夜菜不健康，隔夜的感受也是。這陣子能睡得更好、覺察力更敏銳，應與此有關。

設定目標時，我也提醒自己：不要把堅持變成執著了，我總會有做不到的時候，那一天到來時，可以放棄不做。

畢竟，堅持很好，放棄也很好（這是我朋友的名言）。「放棄」是念頭，「堅持」也是念頭，不被念頭黏住，我便是個自由的人。同時擁有堅持與放棄兩種能力，人生便有了更多選擇與自由。