

~~~~~

## 生命自覺操練者貼士

2010/3/23 #221

~~~~~

無論你是初接觸生命自覺（Focusing），或已練習多年，你可能仍會疑惑：生命自覺到底是甚麼？

「生命自覺是甚麼？」——為何這問題難於解答！

「生命自覺是牽涉一個很簡單純的動作，就是開放地、不批判地注意內裡親身經歷，卻未能言喻的一些東西。」——擇自《生命自覺：學生與同行者手冊》(The Focusing Student's and Companion's Manual, by Ann Weiser Cornell and Barbara McGavin)

「雖是親身經歷，卻未能言喻」？那是甚麼意思？

那便是我們說的「意感」（felt sense），是生命自覺的核心要點。

「意感」是當你停下來，嘗試更全面去領會一個問題或情況時所出現的感覺。它有別於你慣常的情緒或想法 — 它不會卡住你或令你思緒團團亂轉。相反地，「意感」常帶有新資訊或新觀點，並且突然而來。

人們不習慣停一停去感受「意感」。若更多人嘗試這樣做，我相信世界會變得不一樣！

生命自覺，由那停一停開始……

為何要練習生命自覺？有更多關於生命自覺的嗎？

~~~~~

我們會被慣常而重複的想法和感受卡住。我們失去與自身的聯繫，在面對問題時自覺渺小，忘卻自身的資源。我們只看到整幅圖像的一個部份。我們尋找方法去推開或掩飾自己的感受，因為感受叫我們受不了。

生命自覺中的「停一停」（pause）給予空間，讓事物轉化。在停一停的當下，我們不再被驅策，亦無須再匆忙行事。藉著「停一停」和「意感」，我們更可到達新境地。誠然，那不是我們全然知曉的地方 — 就很多方面來說，那是一個

新領域，但這有它的好處。

那麼，生命自覺是否比「停一停」和「意感」包含更多？既是……也非。實質上，生命自覺還有其他步驟。這包括：與你的感覺同在——感受它——描述它——感受那描述是否真確……

往往令人驚奇的是，這種不帶壓力、不需任何行動的接觸，往往比我們嘗試去整理自己、企圖游說自己、分析、或解釋，更有機會帶來轉變。

那是因為我們生命的本質就是趨向前的。我們無須刻意做些甚麼把自己推向前。只要我們活著，保持與自己輕柔的接觸，生命向前的下一步便會出現。

——完——

.....

## 第二篇：「跟自己某些東西說“哈囉” (Hello)，總感到怪怪的」 "I feel awkward saying Hello to something I know is me."

Ann Weiser Cornell 2007/10/2 生命自覺操練者貼士

~~~~~

瑪莉諾芙 (Mary Love) 來信問：「有時，剛接觸生命自覺的當事人會說『跟自己某些東西 (something) 說哈囉，總感到怪怪的』又或是『跟那些東西對話時，我感到很不真實』或『我覺得自己像個笨蛋』。甚至連我那曾修讀生命自覺課程的妹妹，都有同感。究竟怎樣才能做到既不否定這些感覺，亦鼓勵當事人運用『與之對話』這項能助人抽離 (disidentification) 及開放 (opening) 的神奇工具？」

親愛的瑪莉諾芙：

當某人抱怨你要他跟某些似乎是他「自己」的部份說哈囉時，就正正顯示那部份仍未成為「與他有別」的「它」，還未成為一樣「就在那裡」的「東西」。「我」與「它」並存，這點至為重要，否則就談不上「生命自覺」。因此，花些時間留意這點是有價值的。

說哈囉之前，要做甚麼呢？首先要察覺到有「一些東西」存在，我們才可以跟它說「哈囉」。

假設有一位不熟習生命自覺的當事人，跟你談到他的問題：「上司批評我的工作表現，但那實在不是我的錯，那本該是約翰負責的。真不公平！我氣炸了！現在我還氣在上頭！」

「你感到好不公平哦！此刻想起這件事你仍很氣憤。」

等等……為何我不建議你說「你內裏有個部份在生氣？」因為人受情緒支配時，是難以做到「抽離 (disidentification)」的。或許他們的情緒先要得到別人聆聽。

那位當事人於是會說：「對！就是這樣！」接著或許她會繼續說下去。「她總是這樣對我，我討厭自己不把這事說出來。」

這時我可以稍微嘗試邀請她「抽離 (disidentification)」。我可以這樣說：「啊！就是她經常那樣做的這一點。你討厭自己不把這一點說出來！」

若當事人接受我給她的覆述，她的語言和樣貌會開始顯示：她在讓意識回到自己的經驗，好像在放慢，去感受當中的感受。她或許會說「這令我想起我的爸爸，他也經常這樣，拿哥哥做錯的來指責我。」接著她也許會嘆一口氣。

我會指出「當中有些東西，是關於你爸爸的，他似乎總是拿哥哥做錯的來指責你。」

這時當事人低下頭，閉上眼睛，雙手移向胸口。

「你經驗著一些東西；就在你雙手觸摸的地方。」我是讓她去留意她正在經驗的。

「真難過。我還以為是氣憤，但其實非常難過。」她說。

「呀！你感受到那是多麼的難過。」

「就在這兒。」她說。

現在，我終於可以邀請她說「哈囉」…但是，在這宗個案，我未必會這樣做。她已做到「跟自己某部份說“哈囉”可以建立的良好聯系。我想我會請她繼續停留在其中。

說「哈囉！」能幫得上忙的時候：

~~~~~

陪伴別人進行生命自覺時，不一定要邀請他跟內裡那部份說「哈囉」。有些情況並不適合說「哈囉」，包括：

- \* 當那部份模糊不清，尚未定形時；
- \* 當當事人還未感到那部份跟自己是分開的時；
- \* 當當事人已經進入比說「哈囉」時能夠帶來的更深層接觸時（如上述例子）

那麼，應該在甚麼時候邀請對方說「哈囉」呢？

當已經察覺到一些東西，但還需要多加關注才可以與之聯系時，這時候，說句「哈

囉」便特別有用。邀請對方向所感受到的東西說句「哈囉」，其實就是請他/她以中立而友善的態度面對所感受的。這樣做往往比直接要求對方採取中立而友善的態度更為有效。

「我感到胸口有陣強烈的壓迫感，越來越重。」

「或許你可以跟那份強烈的壓迫感說聲『哈囉』！」

「好。跟它打過招呼後，我感覺平靜一點了。」

當對方知道有些東西存在，卻感到並不實在又或難以跟它接觸時，說聲「哈囉」也很管用。

「我胸口那份綑緊的感覺仍在那兒。」

「或許你想跟它說句『哈囉』？」

「它不想跟我接觸。」

「啊！你感覺到它……不想和你接觸。」

（留意雖然那「東西」表示不想被接觸，但顯然它已變得更为實在。這次的生命自覺操練已見成效。）

完

~~~~~

第三篇：接觸的力量

The Power of Contact

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell

June 16 2009 - #193

~~~~~

上週末我和幾位學生觀察了六位首次進行生命自覺的自覺者。他們各有不同。有一位學生問：「既然大家各有差異，我怎樣知道誰已經進入生命自覺？」

答案就是接觸！

如果有人跟當下意識到的一些東西有鮮活而直接的接觸……

並且可以鮮明地加以描述……

而最重要的是，如果他們能夠把這些描述跟那些東西互相對照，憑意識（而非思考，亦非揣測！）核對一下兩者是否吻合……

……這就是生命自覺，而我們也就能夠期待轉化會隨之而來。

### 接觸的力量

生命自覺過程能否產生果效，往往取決於自覺者與自己內在歷程的“接觸”（contact）有否達到某種程度的質素。

那些能夠輕易與自己內在過程“接觸”（contact）的人，會以為這是理所當然的。當他們協助別人進行生命自覺時，會奇怪別人的自覺過程為何如此艱難。其實，關鍵就在“接觸”（contact）——沒有“接觸”，便不能做好生命自覺。

#### “接觸”（contact）是什麼意思？

當你意識到當下存在著那麼「一些東西」，這就是接觸（contact）。你可以指出它在你裡面的位置，你也許能把手放在你感受到它在你身體的部位。又或者，「那些東西」並不在身體任何位置，但你卻可指出它在你裡面的「這裡」或「那裡」。你會意識到有些東西在某處地方。

當你能開始嘗試描述當下「那些東西」，這就是接觸（contact）。「那些東西」也許不易描述——事實上不易描述是好的，但因為你能直接意識到它（它就在那裡），所以就能夠嘗試描述它。

描述內容包括你當下對它感覺如何，它像甚麼。（有時，我們會聽到初學者說：「它通常令我覺得……」這時就要請他們感受當下對它的感覺。）

自覺者只需要描述，不用解釋或分析。（有時，我們會聽見初學者這樣說：「那應該是拒絕。」這時可以回應：「好的，現在只需要留意當下它給你甚麼感覺。」

當自覺者能夠把一些描述跟當下感覺到在那裡的那些東西互相核對，這就是接觸（contact）。若不是接觸到那些東西，就不可能與之核對。

接觸與核對就是生命自覺

~~~~~

~~~~~

## 第四篇：不做甚麼，只是陪伴，可以帶來轉變

### How change happens from "just" being with it

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2010/9/21 #247

~~~~~

Goncalo 這樣寫：「早前你提及的事，我一直想問你。你說情緒轉變，不是來自心靈的淨化或醒覺，而是從陪伴當下的內心感受——即「我陪伴我自己」（Self-in-Presence）——而來。我對這問題一直感興趣，卻仍未能清楚了解你的想法。你可以再加闡述嗎？謝謝。」

親愛的 Goncalo:

當然可以。很高興能多談我這喜愛的課題。

先容我問一個看似不相干的問題。我們是甚麼？是物件、還是過程？是機器、還是更多？

既是人，我們便不是物件、也不是機器，對嗎？然而，在我們的文化和語言裡，卻充滿著「人為物」、「人為機械」的隱喻。比方說，當我們談及情緒時，便視它如物件，可以被支配、被改變、被迴避.....的物件。我們不明白情緒本身擁有暗在的、會經歷變化的內在生命。

若我在桌上放上一盞檯燈和一個盆栽，我可以對兩者都下功夫，使它們出現變化。我可按亮檯燈或把它關掉，或給它換上其他燈罩。我亦可修剪盆栽的葉，甚或為植物更換花盆。

然而，當我甚麼也不做時，只有一樣東西會變。只有一樣東西會按內裡的藍圖產生變化，朝向更豐盛的生命發展。只有一樣東西是活的。

談到這裡，你或會明白此主要區別，對我們如何認識自己的內在轉化過程，起著關鍵作用。

當我為著要做一個決定而產生繃緊而恐懼的感覺時，我可選擇視這感覺如物件、或過程.....是檯燈、或盆栽。若我視這感覺如物件，我會去思索它、了解它。我可以透過呼吸來嘗試釋放它。我亦可以叫自己放鬆。這些全都是「對它做」

(DOING-TO) 的。我們不相信它會在合適條件下自然發生變化，因而對它採取行動。

但當我視這繃緊、恐懼的感覺為一過程時，我會陪伴它。我能透過接觸這真實而當下的感覺，描述它、感受它，且感受它如何比我所描述的更豐富。我不驅動它做些甚麼、也不對它作任何要求。我有信心它「知道」自己要朝甚麼方向轉變。

它會變，因為變是它的本質。

給它空間，不嘗試改變它，只是陪伴

~~~~~

我喜歡引述 Gene Gendlin 的話，而其中一句是這樣的：「每一股壞感覺都是走向正途（rightness）的潛能。只要你給它空間，它自會朝著正向走。」

這句優美的話說出了我要說的。走向「正途」（rightness）的力量早已存在，只是以「潛在」的形式在（Gendlin 在別處稱之為「暗在」〔Implied〕）。我們無需把壞感覺哭叫出來、呼喊出來，或用理智、用討論找它出來。

我們只需給它空間，只需陪伴它。因為它清楚知道自己需要怎樣變。

很棒，是嗎？

完

---

## 第五篇：既是顯而易見，確認它，有作用嗎？

### The Power of Acknowledging the Obvious

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell June 22 2010 - #234

---

假如你已經知道自己的感覺從何而來，仍有需要去確認這感覺嗎？

當你花時間留意內心的感覺，並且清楚知道那感覺從何而來時，為何還要確認那感覺？譬如，當你在老師面前報告習作時感到緊張，為何還要確認那感覺？為何要拿這感覺來進行生命自覺？「難道我不知道那感覺為何出現嗎？」

對呀，可是這當中有兩個假設，是值得質疑的。

首先，不要過於肯定自己知道感覺的成因。「我知我為甚麼有這感覺」：這類說話可以比甚麼都快地結束和封閉一個過程。也許你確實知道為甚麼你有這感覺，但也許不然；又或許你知道導致那感覺的其中一個原因，但內裡必定有很多微細的差異有待發掘。

第二，. 知道自己感覺的成因，遠不及跟自己建立關係重要。這點或許比第一點更重要。你六歲的孩子或孫兒講的笑話，你可能早已聽過，但你還不是聽得津津有味，就像頭一次聽到那樣？關係比資訊重要，對嗎？進行生命自覺時也是這樣。.

內在關係 (Inner Relationship) 的生命自覺主要不是一個領悟的過程，而是一個發展關係的過程。關係能帶來轉變，讓生命走向圓滿。

所以，當你意識到某種感受或情緒，並覺得自己知道為何會有那種感受或情緒時，確認它吧，讓那感覺、那情緒知道你體察到它的存在。保持開放心態，接納事實本身的多面和多層次可能比你以為知道的還要多。當你如實地確認了那事實本身的感覺時，大門才會打開。

“我讓它知道，我真的聽到它有多疲倦”

---

我最愛提起友人 LARRY 告訴我的故事。LARRY 大女兒 JOY 兩歲那年，LARRY 一家三口出外渡假。一天，JOY 大清早便醒來，雖然 LARRY 還未睡夠，但為了讓太太多睡一會，他便帶女兒到外面走走。

LARRY 找到一間已經開門營業的餐廳，跟 JOY 一起進去吃早餐。女兒享用食物時，LARRY 有點

時間做一點生命自覺練習。因為要照看女兒,所以 LARRY 一面盯著 JOY, 一面留意自己的內心世界。

但他找到的就只有「疲倦」。

雖然 LARRY 很多時都能從一種既有的感覺中體察出其複雜性, 但當時他從身上感覺到的, 就只有疲倦。於是 LARRY 確認那種感覺, 並再次體察那感覺。這次依然是:「疲倦」。他又再確認那感覺。

足足十分鐘內, LARRY 就只是確認「疲倦」的感覺……這時 JOY 已經耐不住了, LARRY 便準備離開餐廳, 一心以為剛才做的生命自覺毫無成果。可是, 他隨即意識到自己的感覺好多了, 人覺得更整合、精神煥然一新。雖然 LARRY 仍然疲倦, 但卻更有力量面對那一天。

我喜歡這故事, 因為它提醒我們要信任過程。身體所經驗到的, 需要得到聆聽的和確認。當我們願意聆聽和確認身體的經驗時, 轉變便會出現……只是未必如我們所預期般出現吧了!

~~~~~

第六篇：溫柔就是力量

Gentleness is Powerful

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2008/1/1

你溫柔對待自己嗎？

傳統上，新年是立志的好時候，是為自己設定目標、訂立新一年方向的時候。

但這也往往成為自我批評、甚至厭惡自己的時候。「我決心要改掉所有過錯」常是新年立志時所聽到的。

假如你也有上述經驗，我請你嘗試對自己溫柔一點。首要的，是溫柔對待你內裡那可悲、以為責備你，便可令你變好的性格。我們一般稱這為「內在判官」(the inner critic)。但我有一個更好的名字來形容它：「內在擔憂者」。它總有一些事情是讓它擔憂至極的。只要你願意聽，一般來說，它是願意告訴你它擔憂的是甚麼。

當你這「內在擔憂者」變成一個嚴厲暴君，使用諸如「肥」、「懶惰」、「一無是處」等羞辱的字句來抨擊你的時候，你會很難想像它的感受是「擔憂」；這時候，很可能你會不自覺地認同了另一種內在性格、一種不愛聽指示而行的「反叛」性格。

這兩種內在性格、一種出於憂慮和恐懼而控制，另一種抗拒抗衡而又感到不安，兩者常痛苦地糾纏著，互相攻擊，嚴厲程度有時儼如戰爭。

除了其中一方可能短暫取勝之外，這是一場任何一方都不能最終取得勝利的戰爭。而這是好消息！

當我們陷入爭扎中的時候，我們會以為某一方必定得勝。「我要找方法令自己每天運動，以免變得醜怪、不健康。」隨著年月過去，而這場「爭戰」仍未分勝負，失望、沮喪的感覺便加入了爭扎當中。

艱辛！不言而喻。

溫柔就是力量

這場「戰爭」難分勝負，卻能夠停下來……只要你不再認同「出於憂慮和恐懼而控制」的一

方或「抗拒抗衡而又感到不安」的一方，不在兩個陣營之間選擇站到其中一邊，而是回到自己臨在的空間，溫柔地聆聽兩者。

對著內裡那詛咒你、說你「肥」、「沒用」、「無知」、「幼稚」的那部份，向它說：「你好，你是否在擔心一些事情呢？」

「你好，你是否在擔心一些事情呢？」

這是多麼神奇的句子！你也可以轉向那不安、叛逆、拒絕變好的部份，也請它告訴你它在擔心的一些事情。

當然你可以透過生命自覺、透過身體體會直接而來的意感的幫助，肯定所得的回答是有根據和可供核對的。最重要的是，你是聆聽者。你不參與戰鬥。因此，當內心不同部份告訴你它們的感受和擔憂時，只管說：「我在聽，請告訴我多一些。」

原來爭扎背後另有玄機！原來它是要保護一些東西！多麼奇妙！戰爭結束，那良好的感覺，真奇妙！

完

第七篇：改變只能發生於此時此地

Here and Now

Dr. Ann Weiser 2009/9/1 - 無障礙電腦雜誌 助你悠然活在當下 #30

今晨醒來猶記得自己在夢中演說，主題是「定位」。究竟這是甚麼意思？

「定位」實在十分重要，因為「改變」只會發生在：此時此地。換了其他地方就不會奏效！因為我們的注意力可以跨越時空，甚至游走於幻想世界，但真正的改變只會發生在此時此地。

所以當你在生活中覺得有所阻塞，首先就要回到此時此地，這樣你可能立時就已感到好了一點！

我建議你跟著以下步驟去做：

留意自己坐著(或站立)的姿勢，更多地專注於自己的身體。也許最簡單的方法，是找出身體與其他東西接觸的那一點，然後感受那接觸的感覺。

例如，此刻我正坐著，我感到雙腳與地面接觸，大腿、臀部和後背挨著椅子，雙手放在電腦鍵盤上。我花時間細味這些感覺。

另一個有效的方法是感覺自己的呼吸(留意呼吸時的感覺)。然後集中觀察自己身體內在各部份：包括喉嚨、胸腔、胃部和腹腔。

身體能感知有何不對勁

很多方法都指出注視當下的好處，但卻很少提到如何才能注視當下，而且往往沒有談及下一步要怎樣做。

以下是我的建議：當你專注於身體的感覺時，可以讓困擾著你的問題化為一種身體上的感覺。例如，你有一項工作尚未完成，你要留意的是：「這尚未完成的工作整件事此刻帶給我的感覺。」描述事件時要用不帶判斷的語言(不要說成「工作尚未完成是因為我不中用和我懶散所致」)，

以中立的角度，單純道出事件而不加以詮釋。

然後留意身體的感覺，等待某些東西（something）浮現。那些東西對你也許並不陌生，但卻可能模糊不清，難以描述。這是整個過程一個很重要和可能會迷失的地方。可能迷失，是為我們會以為一切模糊不清，沒有作用，又或以為那些浮現出來的東西並不重要。很重要，是因為你的身體會就那個困擾著你的問題表達一個整體的「感覺」，如果那感覺模糊不清，你便要花時間耐心聆聽身體想要表達的。

過程還有其他步驟，但一切都從定位、回到此時此地的身體感覺開始。

完

第八篇：一字萬金

The Power of Something

Dr. Ann Weiser 2009/6/9 助你悠然活在當下 #25

你是否感到被困住，無法改變？

有一個很特別的詞語：“一些東西 (something)” (廣東話，我們說「一啲嘢」)。我要告訴你它有何力量。

我那值萬金的一字

“My \$100,000 word”

你在煩惱甚麼？有甚麼被困住了？

不管你怎樣描述你的問題，我敢打賭，如果你能與陷在掙扎中那屬於你的部分抽離，情況必定大為扭轉。

抽身而出，就好像袖手旁觀但卻仍保持聯繫。我最愛使用的詞語“一些東西 (something)”，就有助你抽身而出。

我常說“一些東西 (something)” 這個詞語一字萬金，因為我著實喜愛它並需要它幫我助人跳出困局。即使給我千萬金圓，我也不會把它賣掉。就讓我向你示範如何使用這個詞語。

阿森這樣形容他的情況：“我真是自找麻煩。論文必須在限期前完成，但我卻諸多藉口不去碰它。我必定是不想及格了。”

阿森被困於自己的內在掙扎中，極其痛苦，但我卻看到出路，關鍵就在這個詞語：“一些東西 (something) ”。

“一些東西 (something)” 的力量

The Power of "Something"

我請阿
森換個
說法：
“我必
須完成
論文，
但我裡
面有一
些東西
卻諸多
藉口不
想完成
它。”

他嘗試
這樣說
了 出
來，面
上立時
出現一
個由內
顯露出
來的奇
特 表

情。他的
手自然
地移到
胸膛
上。

他說：
“就在
這
裡”。

我說：
“啊”。

當阿森
意識到
有些東
西正在
他 裡
面，用
各種理
由不去
完成那
篇論文
時，我
便可以
向他解
釋如何
懷著憐
憫卻又
好奇地
與那些
東西共

處。他將會有能力停止對自己這部分作出種種令人沮喪的猜測（“我真是自找麻煩”、“我必定是不想及格了”）。取而代之，他可以聆聽那個內在部份的聲音，了解當中的感覺及渴求。

人們往往發現阻礙他

們前行
的一些
東西，
其實正
以某種
方式協
助 他
們。當
你看到
這 點
時，掙
扎便漸
漸 平
息。

整個過
程需要
時間和
耐性，
並要學
習一些
新 技
巧。然
而，當
我留意
到“我”
其實是
“我內
裡的一
些 東
西 ”
時，改

變就從
這刻開
始。

我著實
喜 愛
“ 一 些
東 西 ”
（「一啲
嘢」）
這個詞
語！

完

第九篇：「我陪著我」

Self-in-Presence

Ann Weiser Cornell 2009/1/20 Getting Unblocked e-Zine #15

~~~~~  
當Michelle要面對觀眾講話或表演時，她便感到焦慮不安。

可以怎麼辦呢？

「每當我要向觀眾講話，我便整整幾天感到焦慮不安」

~~~~~  
Michelle寫：「每當我要向觀眾講話之前的幾天，我便會感到焦慮不安。半夜醒來，我感到心中充滿著擔憂，也感到自己一部分在說：「你為什麼這樣對自己？你知道每次演說前都會感到擔心，但你每次仍要這麼做。」

「每當我為此進行『自覺』時，我便有『我陪著我』的感覺。我感到一部分的『我』是渴望及喜愛表演的；而另一部分的『我』則蜷作一團，瑟縮於洞穴之中，甚麼也不想理會。我已經確認了這兩部分的『我』。

「幾個月前、以至最近，我要在觀眾面前講話，我都能處於『我在，我陪著我』的狀態。我彷彿感到一分成功感和喜悅。但在昨天，我正要在一班人面前演唱時，便感受到部分的『我』非常緊張，但過了不久，我又能處於『在』的狀態。我向想要唱歌的『一部分』打個招呼，因為『她』真的享受唱歌。我也對那不願顯露於人前的那一部分打個招呼。但在我正要上台的一刻，我整個人彷彿被焦慮騎劫了！而事前全無警示。在我整個表演過程中，那份焦慮從沒離開過。當我離開舞台時，我的身體感到很不舒服。

「我思量著：自己究竟做少了些甚麼？心裡頭，一部份的『我』要那焦慮遠離，好讓我好好演出，而另一部份的『我』則對自己說：『只要不再安排自己表演，便再沒有問題了』。我感覺到這後一部分的『我』是要保護自己、令我不必再經歷這種焦慮，但是我這個『歌舞女郎』卻實在又想去表演啊！」

=====

親愛的Michelle,

這挫折多麼令人失望! 但是，經過多次「自覺」之後，你能夠體會到在觀眾面前講話的美好經驗，並且能夠保持「我陪著我」的狀態。(譯者按：這是指當自己焦慮不安時，不指責自己，而是友善地陪伴自己。這時，對自己說「我陪著我」，是營造友善和接納的空間，陪伴自己焦慮不安的部份。) 當然，你希望問題能夠解決! 但焦慮很快會在你下次表演時回來。

我想說說幾項你可以做的事情，或許可以為你帶來不同的效果。但首先，讓我們慶祝——慶祝你克服過焦慮，亦感受過那隨之而來的喜悅!

既然你有過那次成功的經驗，你就可以從那種「有感覺的記憶」(felt memory)中支取力量。

「有感覺的記憶」是什麼意思? 那是：邀請自己的身體此刻去感受當時的感覺。記得當時站在那裡，你陪著你自己，包括陪著感覺到緊張的那個部分。現在就讓你的身體告訴你、你當時所感受到的喜悅，感受一下「勝利」灌注全身的感覺，並花點時間去擁有和享受那份喜悅。

這種感覺可以變得越來越強大，並可以經常重複出現……尤其當你邀請它出現的時候。

~~~~~

「我陪著我」，最終能改變一切……

~~~~~

當你置身緊張的境況時，能夠向你內在的不同部分打招呼或與它們相認，這都是非常正確及重要的做法。但還是不足夠。

在深入的「自覺」過程中，當你有時間而又能與一位你信任的同伴或導師一起時，你真的可以扭轉乾坤。

關鍵在於，你能否做到「我陪著我」(Self-in-Presence)? 這強壯、冷靜而又具同情心的你，能否創造一個安全的內在空間，容納你那瑟縮一角的部分?

你知道施予如何使我們感到慷慨嗎？關懷別人如何使我們感到有愛心嗎？當你為你內在那份焦慮及受驚的一部份，製造一個保護空間時，你就會成長為一個強大的「你」——一個具同情心及懂得關懷別人的人。

Michelle，我感到整個的「你」是希望能夠歌唱的，那不只是單單一部份的「你」。

當你能夠做到「我陪著我」時，你便有以無限的忍耐、用你能夠用的時間，去唱出你那不願你歌唱的部分，讓它發聲，讓它告訴你究竟麻煩在哪裡，和告訴你它害怕將會發生的事情。

我以為這會讓你見到某些過去出現過的一些壞東西，而它的作用就是保護你，以防那些壞東西再次發生在你身上。當你「陪著自己」時，你就會見到那些經驗，並聽到它是多麼不願意讓那些壞東西再次發生在你身上。現在你聽到它了，你可以問它有何感覺。允許你的身體再次感覺一下整個情況。這過程，可以為你帶來真正的改變。你剛才已否品嚐了一點？

完

第十篇：主導的自覺者，從容自在的同行者

Empowered Focuser, Relaxed Companion

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2009/2/24

伙伴自覺，怎樣做才感到“安全”？

有一次，我在教導初學者如何在工作坊之後能夠有信心地繼續伙伴練習，一個重點突顯了出來，就是：進行伙伴自覺練習，要愈做愈有信心和感到安全，是要遵守一些指引的。偏離這些指引，你會感到不安全，並影響《生命自覺》的效能

最重要的一點指引是：生命自覺時段是由自覺者主導。當你是自覺者的時候，你主導你做的一切，和你對伙伴(同行者)提出的陪伴你的要求。你可以說話，你亦可以不說話。你可以專心留意你身體感受的過程；你亦可以分享你當中的發現。你可以用圖像，亦可以用手勢或各種身體姿態形容你所感受的。即使你所做的可能有些從同行者角度看不是自覺的東西，那也是可以的，因為這是你的過程，不是同行者的過程。

至於同行者，你只管放鬆。你不必理會自覺者是否“做得對”。你的角色是支持，不是評審。

另一重要指引是：“絕不評論內容”。在自覺時段過後，不討論自覺的主題和內容。即使表面聽來好像毫無惡意、更無殺傷力的評語，譬如：「你所經驗的，我能夠明白」也已經越過了應守的界限。伙伴自覺過後，兩人只能交換有關過程的意見，譬如：「我發現我並沒有覆述你描述的全部圖像，對於我這樣的回應，你覺得可以嗎？」

你可能會覺得這是非常嚴苛的指引，我想告訴你，如果你不切實遵守這些指引，尤其在初學時期，你的伙伴自覺將會受到影響。(老手知道如何彈性處理這指引，但對新手來說，請嚴格遵行。)

「作為同行者，我有擔心會被自覺者的問題“吸了進去”」

有一位參加者問：作為同行者，我可以如何保證我不被自覺者的問題“吸了進去”？

這是一個重要的問題。我相信如果你能遵守以上的指引，你已經有辦法保護自己，不“過度付出”，也不被自覺者的問題“吸了進去”。

如果你記得，作為同行者，你沒有責任去幫助自覺者達到良好的感覺；因為這是他／她的時段，由他／她主導。又如果你們能夠在自覺練習過後都不談論當中的任何內容，你已經得到很好的保護，不會跌入一般“過度付出”的角色之中。

我喜歡這樣描述：主導的自覺者，從容自在的同行者 "Empowered Focuser, Relaxed Companion." 這樣安排是為讓你享受生命自覺，並從中得到豐盛的收獲。

完

~~~~~

## 第十一篇：「我經常在人前狂怒，為此我感到羞愧」

11. "I am often furious, and very ashamed of it"

Ann Weiser Cornell 2011/3/22 Weekly Tips and Support for Focusers #272

~~~~~

狂怒，羞愧、不被尊重…，像在互相衝擊，糾纏，難分難解；但卻需要分、需要解。

以下是作者對一讀者提問的回應，請繼續讀下去…

多莉(Torie) 寫道：「我時常狂怒，為此我感到羞愧，更不想告訴別人。我雖有練習生命自覺，但這只帶來短暫的幫助；內裡偶爾會浮現一點友善的聲音，但很快便消失。我知道這種情況會重覆出現；而我需要耐性。

「憤怒，表面上是因為我的丈夫做許多事都會留下未完的功夫，令我感到像一個不被尊重的苦役。另一方面，他時常感到焦慮，而我又覺得我必須照顧他，替他打點一切。這是可以追溯到我的母親對我身體的殘疾有焦慮，而我又相信母親焦慮，錯在於我。這事從未向人提及。」

親愛的多莉，我為您身處困境、未能找到有效幫助或與困境共存的方法而感到難過。

您的情況像芭芭拉(Barbara McGavin)和我在「[心靈寶藏地圖工作坊](#)」(Treasure Maps to the Soul)中描述的「[糾結](#)」(Tangle)。這種情況可以影響您一生，而這內裡包含多種強烈的情感和您不同部份之間的相互衝擊，難以看到明顯出路。事實上，您已多番嘗試，包括操練生命自覺，但仍未能擺脫它的纏擾。

因此，讓我們先「停一停」(pause)。

給自己一個獨處、安靜和不受干擾的空間和時間。這是您給自己安排的，自在的時間。享受這時間。願意的話，也可以帶一本筆記簿。就是這樣，讓自己「停一停」。

當您來到這地方、停下來，您便可以與您內心交戰的不同部分相認，就像這樣：

「我留意內裡有些東西(有物在心頭)」

「我留意內裡有些東西，對丈夫感到憤怒。」

「我留意內裡有些東西，對因為有這憤怒而感到羞愧。」

然後將這描述交回內裡，讓它核對感覺是否如此。

也許您得到的回應是：「不，羞愧不是由對丈夫憤怒而起，羞愧是因為拖著這問題太久，而沒有任何變化。」容許字眼改變，直到你找到準確描述為止。您只需要聆聽，細心聆聽自己內裡的感覺，找尋最貼切這感覺的描述。

當字眼準確描述內裡的感覺時，即使可能字眼難聽，您也會感到呼吸進深一層。

「我陪著我」；你就是承載一切的寬容空間。

You are Self-in-Presence; you are the space that holds it all

當您能確認您內在的每一個部分時，您會變得更寬更大。您會變成寬大的空間，有能力承載一切。

您說您有時會發現內裡有一點友善的聲音，但它很快便消失。就讓自己成為那把內在的友善聲音吧！若您暫時未能做到友善，沒有甚麼大不了；您可以透過練習變得友善的，作為開始，就先跟它打個招呼吧！

這也不是一件容易做得到的事。

在「糾結」中，內裡有很多不同部份在相互衝擊，要保持中立真的很難。憤怒部分的另一面是羞愧；渴望改變部分的另一面是厭倦和疲累。確認這一切也可能需要花些時間。

您的身體可以幫助您。當您確認每一部分時，留意身體給您的回應。讓您的手溫柔地去接觸那有感覺的部位。

然後，讓自己做個聆聽者。您說憤怒「表面上」是因為您的丈夫。這顯示您

已感應到底下有更多。亦即是說：您能夠確認表面和底下兩者的存在。這確認是來自你內裡的一個地方。這地方需要被尊重。讓這地方知道您聽到它... ..並願意繼續聆聽它將給您知道「更多的」(more)，尤其是更多它不願意你做的事情。

狂怒是來自一種深層的認識。它知道現存狀態不對。您也許需要營造一個「我陪著我」的空間，去確認您這已經存在的深層認識。也許就在這有距離地、友善地臨在於己的空間內，這確認更有可能出現。

——完——

~~~~~

## 12. 「第二天你就能動筆…真的變得這麼輕鬆？」

**"The next day you were able to write... Was it really that easy?"**

Ann Weiser Cornell 2011/3/8 生命自覺操練者貼士 #270

~~~~~

有什麼方法能夠給一些持續的 糾結(tangle)帶來轉變？ 是否一次生命自覺就能奏效？

克里斯寫道：「閱讀您在網站中所記載的個人經歷再次感動和啟發了我。不過，您提及的其中一件事令我疑惑。」

「您說你曾運用生命自覺來探索對寫作的障礙。您與內裡『不想寫』的部份溝通，不知怎的，呈現了一幅「被槍擊」(being shot at)的清晰畫面。這讓您想起兒時被父親譏諷的感覺，有如被槍擊。接下來的第二天，您已經可以重新動筆，並完成了那本暢銷的著作。」

「這聽起來令人鼓舞；但我不禁想：真的那麼簡單輕鬆嗎？只操練一次生命自覺便能驅走源自幼時壓在心頭之物？其實，這也是我面對的難題。一些有關「父親」的東西已經成為了我的一種「障礙」(block)。雖然，跟你一樣，我也有操練生命自覺並從中得到一些幫助，但這種困擾仍然不斷重覆出現，且要把它推開著實不容易！」

「它似乎深深地介入了我的內心世界，即使我覺得在生命某些方面有進步，我仍未可以完全擺脫它的纏擾」。

「您能講解多一點我的下一步可以如何嗎？」

親愛的克里斯,

您說得對，這並非那麼容易做得到。「第二天，寫作變得輕鬆了。」這是事實。但也
不是之後的每一天都是如此，亦未如我預期中那麼容易做得到。

所以，我一遍又一遍地跟我的夥伴 操練生命自覺。我經常回到 寫作障礙的 問題。
每一次，都為我帶來一些舒緩及某種轉化，而每一次寫作都變得從容自在了一點。

幾個月後，我還記得，我經歷了一次帶來巨大轉化的生命自覺。...我敢肯定，我之能
夠真正做得到，是歸功於過往多番的 操練。

「如果要我必須做，我就不想做。」

那次帶來巨大 轉化 的生命自覺猶如發生於昨天。起初，我邀請了「我不想寫」的那
部份呈現，與它溝通。我從沒假設過它會與我的父親有關。

(這一點很重要：不作任何假設！持續不衰的模式是由許多相互關連的環節建構而
成。這就是 芭芭拉(Barbara McGavin)和我在「心靈寶藏地圖工作坊」(Treasure Maps
to the Soul work) 中以「糾結」(Tangle)來描述它的原因。)

即使我嘗試盡量不作任何假設，但在這節生命自覺操練中呈現的叫我大吃一驚，因為
那是我完全意想不到的。我感覺到身體內裡有股強烈及頑強的能量湧現，像有一位爭
強好勝的青少年，她雙手叉著腰，說：「我不想做任何要我必須做的事情！」

她這種表達，我很明白！有誰願意做一些自覺沒有選擇的事情呢？在生命 自覺操練
餘下的時間內，我只是不停地讓她知道：我聽到。她說了很多話！結束時，我沒有
感覺到有什麼不同，我甚至 假設 沒有出現甚麼改變。

真是大錯特錯特錯的一個 假設！第二天早晨，我開啟電腦，嘗試寫作，估計又再要
經歷一番掙扎——像一部份的我要把 另一部份的我強行拖到椅上。

相反，我感到身體內有股強大、年輕的能量。青 少年 的能量！它彷彿在說：「好！來
吧！讓我們寫吧！」

我想 她終於相信，她不是必須要這樣做。

——完——

~~~~~

## 當內裡毫無感覺時，你能跟妨礙感覺的部份進行生命自覺嗎？

Can you do Focusing with a block to feeling even though what you find inside is the absence of feeling?

Ann Weiser Cornell 2011/3/1 生命自覺操練者貼士 #269

~~~~~

「可以有『妨礙行動的部份』 又有『妨礙感覺的部份』嗎？」

"Can there be a 'feeling block' as well as an action block?"

保羅問：「妨礙我採取某種行動的部份」，跟妨礙我有某種感覺的部份」，兩者有分別嗎？讓我談談那妨礙我感覺的部份：

「我留意到自己有悲傷和不快樂的跡象，但實在感受不到那悲傷和不快樂。我察覺到自己的感覺比前少了，內裡好像麻木了；而我的身體也變得更緊張（我最近經常感到下腹不適）。」

「近日檢視自己個人成長經歷，發現父母面對別人悲傷時都會表現很不自在。父親會分散孩子的注意，嘗試驅走孩子的悲傷；而每當母親發現孩子悲傷時，總會介入---當中帶出一個很清晰的訊息：悲傷的感覺會把人壓倒，而且她的孩子們是沒有能力靠自己處理這種感覺的。我就是在這樣的環境下長大：我不能與悲傷的感覺共處。我總想把它驅走、避開、否定或讓別人去處理。」

「我嘗試跟悲傷和不開心的感覺建立一種開放、包容和自我承擔的關係，卻有心無力。昨晚，我對那可能阻礙我去接觸悲傷感覺的東西進行生命自覺。我發覺我真的很難以同情和聆聽的態度跟『這東西』共處。『這東西』使我不能自由地去感覺自己的感覺和回復自我，真令我心煩意亂。哎！我實在受不了。」

親愛的保羅：

妨礙感覺的部份當然有可能出現！事實上，妨礙行動的部份往往也會妨礙感覺。很高興你能覺察到自己內裡的是悲傷。那些身體反應，是你已感覺得到的。

在感覺遇到障礙(Block)時進行生命自覺，我建議就從當下既有的感覺開始。按你描述，這感覺是『內裡好像麻木了』；而你的『身體也變得更緊張』。

或許在那『麻木』裡還有更多感受，在那『緊張』中還有更多感覺。我建議你可以輕柔地、帶著好奇心，與這些感覺、或身體意識到的任何感受共處。

例如，你可能留意到在那麻木的感覺裡面漸漸浮現『一個人』、一個害怕去感覺，或嘗試逃避感覺的『一個人』。她可能有一種『肩膀縮成一團』的感覺，或逃避不好感受的感覺。她也可能擔心會令某些人高興或不高興。以上的推測，是給你描述一些在你的情況下你可能會發現的一些感覺。

你所發現的將會是獨特而新鮮的感覺。你不用做甚麼，只須與它共處，這已是治療和轉化的關鍵。

難怪你那部份對感覺悲傷有困難

你既說『受不了！』，看來除了妨礙感覺的部份之外，還有第二部份。這第二部份在渴望撇開那妨礙感覺的部份，而你似乎已經認同了這第二部份。你渴望撇開那妨礙感覺的部份，這點完全可以理解；但要知道，那第一部份——妨礙感覺的部份，要得到關懷和明白，才有望得到化解，讓你繼續前行。

你能夠在個人成長經驗裡，明白到為何很難容許自己有悲傷的感覺，其實已經踏出了一大步。你現在只需多走一步，體恤那個正在經歷這一切的小伙子。

如果你能夠把那妨礙感覺的部份視作為年少時的你，看到他在家庭中要不是被人分散注意，就是被人諸多糾正，這或許會對你有幫助。這樣你便能感受到，他那從來沒有得到任何人支持與傷感共處的那種難受。

難怪他對感覺悲傷有困難：每當他有這種感覺時，這感覺總會被人拿走。

或許你可以感覺一下此刻他希望跟你有怎樣的接觸。可能他想你支持他與傷感共處；亦可能父母從沒有給他的，他想你給他。你的身體知道，當年甚麼才是對，也知道當年欠缺的，此刻它有能力給予。

—— 完

~~~~~

## 14. 同行者不必在自己身體內經驗探索者的感受

Companion does not have to bodily experience the Focuser's feelings.  
Ann Weiser Cornell 2011/6/14 生命自覺操練者貼士 #284

~~~~~

「我栽進了自覺者的感受裡」

芳娜寫道：「我的生命自覺操練得不錯，但我想向你請教一下有關自覺伙伴關係的問題。當自覺者有一些強烈的感受時，我感覺自己身體亦有著同樣的感受。昨天陪伴別人進行生命自覺。當她描述胸口那繃緊和擠壓的感覺時，作為同行者的我，胸口亦感受到同樣的感覺。」

「這種情況是會發生的嗎？我覺得有點令人驚訝。」

親愛的芳娜：

你看來是一個非常敏感、又具有共情心 empathy 的人。但是，當作為同行者，感受到對方的感受，並不是一種理應出現的情況。

那些感受，有一個人去感受已經足夠了：那個人就是探索者自己。

同行者的首要工作是「臨在」(present)。即使在你說話之前，你已經給予自覺者安全空間，因為當你坐在那裡時，你寬心臨在，在自己內。感受你自己的身體，意識自己有甚麼正在觸動，以及留意自己的呼吸…同時對自覺者保持開放、好奇及專注。

在那個空間內，自覺者可以停下來，讓「意感」(felt sense)成形 form，然後開始去描述它。那是自覺者的工作。作為同行者的你，不需說話，除非得到自覺者邀請。你的「臨在」有助營造空間，讓自覺者去感受和探索他們的「內在關係」(inner relationship)。

若果你開始感受到自覺者所描述的感受時，那該如何？有一種方法可以幫助你去處理的，就是用《有距離的臨在》presence language 語言覆述自覺者的說話：「你感受到…」，就如以下例子：

自覺者：「我胸口處有一種繃緊和擠壓的感覺。」

同行者：「你留意到在你的胸口處有一份繃緊和擠壓的感覺。」

當你說「你留意到」時，把注意力集中到你所說的字面意義上。是另一個人留意到那種感覺，不是你。「你的胸口」-----不是「我的胸口」。高聲說出對方所說的——同時注意你所用的字眼——有助於把那些感受放回它們所屬的地方：對方身上。

栽進別人的感受

我們當中，有些人的家庭背景做成了我們「必要」為他人緣故去感受他人的感受。以我母親為例，她不容許自己去感覺一些諸如憤怒的感受，及後我發現，為了她的緣故，我已把那些感受放置在自己身體裡。當我做到寬心陪伴自己（Self-in-Presence），並釋放那些不屬於我自己的感受時，我有一種很輕鬆的感覺。

或者，我們會以為跟別人有著相同的感受是表達關心的方法。若你所愛的人感到悲傷，你也要感到悲傷。我的看法是，這是互相依存（co-dependent）的一種。實在沒有理由「健康的愛」是要跟你所愛的人有著相同感受的。

所以，如果你發現你正把對方的感受放進你自己的生命裏，不論對方是你生命自覺的伙伴，還是你的朋友或家人，請把這問題帶到你下一節的生命自覺中。當輪到你成為自覺者時，向你內在「栽進別人的感受」那一部份發出邀請，你就能夠探索「它」於你有甚麼意義…同時能發現那部份正在嘗試為你做甚麼。

當你溫柔地聆聽「栽進別人的感受」這一個部份時，你會發現改變自然地發生…而這就是我喜愛的平凡魔法。

完

~~~~~

## 15. 感自覺者所感(二)

More on feeling the feelings of the person you're Focusing with  
Ann Weiser Cornell 2011/6/21 - #285

~~~~~

上星期雲娜說：「當自覺者有強烈的情緒時，作為同行者的我，身體會有同樣的感覺。昨天，我陪伴一位胸口有壓迫感的人進行自覺操練時，我的胸口亦有相同感覺。這情況合理嗎？這實在令我有點兒擔心！」

我的回應是這或許是不應該發生的，並向雲娜提供一些錦囊，以便與對方的感受保持距離。其後，我收到老朋友保林(R. D. Bolam) 的電郵。他是一位結合生命自覺和哈科米(Hakomi) 療法的資深治療師。他令我如夢初醒，深深體會自己的謬誤。「感自覺者所感」是最正常不過的事。就讓他告訴你背後的原因：

「鏡像神經元 (Mirror neurons)是潛藏在我們身體內的天賦資源。它們幫助我們在身體內「感受別人的感受」，尤其在一些包括伙伴自覺操練者之間的信任關係內，能感同身受。這種在身體內的親身經驗，讓同行者的回應能基於真正的同感；而非出自抽離的、純理性的臨床判斷。

看來，投函給你的讀者對這種身心共鳴(Psycho-physical resonance)好像感到陌生及不自在。我明白過度接收別人的經驗，又

不能區分當中分別時，是會產生問題的。但請不要因噎廢食，因為身心共鳴是正常、健康和帶來幫助的。」

身心共鳴! 多麼美麗的辭句! 下一次生命自覺，當你感應到自覺者的感受時，你便知道這是身心共鳴，並慶幸自己能夠到達這境界而心存感激。

我完全明瞭保林所言。簡德林 (Gene Gendlin) 亦認為單是覆述對方的說話是不足夠的；同行者要接納它，“消化” 它，然後再由自己“消化” 所得覆述出來；這似是從另一角度描述同樣的事情。

感受自覺者的感受，猶如他的感受。

大致上，我仍然堅持自己上一篇文章內的大部份內容。如果你跟著對方的感受而情緒起伏不定，覺得它來得太強烈、太難受的話，可試用臨在(我陪著我)的話語(presence language)跟自己對話，「你留意到.....」，並留意自己此刻的感受。(編者按：你會感覺到，當你說這話之際，你已經在你和你自己的感受之間，營造了一個距離。)

對同行者產生身心共鳴可能是很自然不過的事。但要記住這是自覺者的感受。也要記住這是屬於他們的自覺時段。當作為同行者的妳遇到強烈的感受而感到煩躁不安時，為能繼續有充份的空間陪伴自覺者，妳可以向自己內裡確認當下的感受；無需逃避，或試圖把它驅除，

如實地感受它、確認它便是。

說到底，人與人之間並非彼此隔離。或許只是二人，但之間的互動只有一種，而這互動由二人共同擁有。

完

* 對鏡像神經元的簡介，可參閱

<http://hk.positivepsychologynews.com/news/guest-author/201108031045>

~~~~~

## 16. 與同行者進行生命自覺，卻發覺被對方的覆述干擾

Focusing with a partner but finding companion's reflections interrupting.

Ann Weiser Cornell 2011/6/6 生命自覺操練者貼士 #283

~~~~~

“我不喜歡聽到別人覆述我所說的”

羅賓寫道：「我學習生命自覺已進入第一階段第四星期。昨天晚上我發現自己作為自覺者時，並不喜歡別人覆述我說的話。我知道你曾說過，進行生命自覺時，自覺者主導著過程，亦記得你曾提及同行者的角色等等。我很欣賞同行者在生命自覺過程中的種種貢獻----措詞謹慎，不提問，不插手，不批評，單單陪伴，從而讓自覺者能夠專注於此時此地.....諸如此類。」

「首先，要高聲描述自己的體會，對我來說已經非常困難。當我試圖專注進行生命自覺時，同行者的說話卻打斷我的思路，令我分心及對我造成干擾。即使同行者只是用心聆聽，我仍會在意旁邊有另一個人。受人注視會讓我不自在，就好像在大光燈下表演，暴露於人面前，被人觀察。我覺得好像把自己的事告訴別人。我知道生命自覺其實是跟自己對話----這正是我最重視的，也是讓我能夠更準確和進深地了解自己的途徑。可是身旁的同行者讓我對自己更在意，因為得為自己的事向旁人解釋及辨護。就此，希望你能給我一些意見。」

“你內裡有個部分，不慣於被人注視”

羅賓，你好！

你提出的很有意思，亦十分寶貴。

你內裡有個部分，不慣於被人注視，也許你可以帶著興趣和好奇，對此多加探討。那裡有更多東西值得你去發掘。你裡面這個部份已經讓你知道，它不喜歡“在大光燈下表演，暴露於人面前，被人觀察。”在這下面，還有更多。

你已經知道，當我們進行生命自覺時，我們是在“同行者的寬心陪伴”之下說話，而不是“向同行者說話”。我們不是向同行者澄清或解釋，甚至不是敘述。但是，你內裡的感覺並非如此。這就是你“身處的位置”，如簡德林所指----是你意感所在，亦是更多生命自覺發生的地方。

如能面對面接觸對方，這情況會更加明顯。當我親自教授生命自覺，而參加者聚在一起時，你所提出的問題不大會發生。你可以見到自覺者合著眼向下望，專注著個人的內在，有時會離開同行者視線少許。這當中最重要的是自覺者的內在關係。

當你作為自覺者時，我鼓勵你容讓你內裡的感受決定你要說甚麼……並且只把那些能幫你回應內裡感受的話說出來。(你可能一聲不響。這不要緊，真的!) 高聲說出來的話，會在你腦海中不同部分產生迴響，讓你從全新的角度去感受它，這就是把描述說出來的目的。同行者重覆這些字句，就是要產生更多迴響，這就是覆述的目的。你聽到的，是你自己的話，那些你想一再聆聽而說出來的話。

同行者並不需要知道或明白你所說的。你亦不用解釋。你任何說話都是為你自己而說。

“你想我如何作你的同行者？”

在課堂裡，我們教授的伙伴關係是務求給予彼此最大的安全空間。其中一項，是同行者會於生命自覺開始之先詢問自覺者：「你想我如何作你的同行者？」

如果你很容易被別人的話干擾，你可以說：「我想你保持沉默，當我要求你覆述時才覆述。」這是絕對可以的。

這樣，你可以容讓自己感受一下，想聽到別人覆述你自己的描述時(不是所有描述，只是少數重要的)，那感覺是怎樣的。

生命自覺是一個聆聽自我的過程。令人驚訝的是，當另一個人寬心臨在，不加上甚麼，只是陪伴時，我們便能夠更深入地聆聽自我。在這過程中，轉化隨之發生，生命亦按著需要前進。真好！

完



17. 感自覺者所感(三)

Even more on feeling the feeling of the person you're focusing with.

Ann Weiser Cornell 2011/06/28 生命自覺者操練貼士 #286



感自覺者所感，如何有助成為更好的同行者？

更多關於感自覺者所感

上星期及先前一個星期的貼士---能否感受自覺者的感覺---相對過往任何一個題目所引起的電郵回應都來得更熱烈。

你們大部份都樂於支持鏡面神經元（mirror neurons）的概念，大部份的同行者都提及類近的經驗。向自覺者描述你經驗到的圖像或感覺，是可以有幫助他們的過程的．．．但你也持開放態度，同意對他們來說這有時也可能並不適合。(這是重要呀！對嗎?)

我特別想與你們分享 Locana 給我的電郵，她是英國劍橋全身生命自覺 Wholebody Focusing、非暴力溝通 Nonviolent Communication 及意識臨在(Mindfulness)的合格導師。她這樣說：

「當我發現自己的感覺好像與自覺者的感覺產生身心共鳴（resonance）時，我會在聆聽同伴時也用上這感覺。我發現這樣有助我更全面臨在於同伴的處境中。

「在開始前，我會先提醒自己，我永遠不能夠確實知道自己當時所感覺的是否就是自覺者那刻的感覺。我身體內的感覺可能是自己或另一個人的感覺。當然，我不會與那正在進行操練的同伴核對。我只是對自己說我“好像”在感受到對方當時的感覺。不論做自覺或同行，我都會嘗試記住生命流經時那份豐富的經驗，和明白生命的變化是何等微妙和多樣化。當我真的連系上這種經驗時，內裡會不期然浮現一份愉悅的謙卑。

「還有，如果我真的清楚自己正在經驗自覺者的一些感受時，那刻我會握住兩件事：一是作為同行者的我所見證的對方的經驗；二是我自己內裡所感受到的自覺者的經驗，我所歡迎並容許它在我內呈現的經驗。

「例如：當我正在聆聽某自覺者時，突然感到胃痛，我內心會悄悄向自己說：『胃

部的痛楚可能連結著你所感受到的。它也許是透過某種方式傳到我這裏來。但那痛楚也有可能連結著不是現在你這刻所感受到的，而是你將來也許會感受到的。」為我而言，這就好像開了一道新的門，讓我得以更全面地臨在於對方的境況之內。我悄悄地說：『如果這是你這刻所感受到的(或應說是你內裡某部份所感受到的)，怪不得你會有當前的感覺。』

「可以說，我這「身心共鳴」'psycho-physical resonance'的同感，好像擴展了我的臨在。寬鬆地說；我好像有一種雙重的臨在：我臨在於此刻對方作為自覺者的感受，同時我也臨在於此刻我內裡感受到的自覺者的感受。」

我“好像”在感受他們所感受到的

當我陪伴一位自覺者，或當我指導生命自覺的操練時，我所經驗到的，與 Locana 所說的吻合。我最大的指引和最強的身心共鳴就是我的身體。我需要做的是寬心地與自己臨在(我陪著我) (Self-in-Presence)。意思是；我所感受到的，我都能意識到和加以確認。

如果我知道我所感受到的是屬於我自己的，我會默默地確認它。但如果那感受是有點神秘，我會覺得那可能是出於別人感覺的共鳴或「反映」，我也會默默地確認它。我會保持開放態度。我沒法確實知道那由共鳴或反映而來的感受是否真的就是對方的感受。我只能說那“好像”是，而我是有可能錯的。重要的是：正如 Locana 指出，我所感覺到的可以增加我對對方的共情 empathy 並有助我對對方的臨在。

為我而言，重點是我作為同行者的臨在的陪伴 Self-in-Presence(我臨在於他的同時也臨在於我自己)。在一個更寬闊的空間裡，我有足夠空間去確認我所覺察到的一切；並有能力辨識我在回應你的過程中所感受到的兩種感受(我自己的感受和對你的感受的共鳴)、兩者之間的微妙分別，並對此保持開放。不錯，我要有能力辨別和保持開放，這是同行者必需要有的。

完

~~~~~

18. 這人與你關係密切，但你卻對他憤怒到以致想傷害他，可以怎辦？

If you are so angry at someone close that you want to hurt that person, what can you do?

Ann Weiser Cornell 2011-11-4 生命自覺操練者貼士 #275

~~~~~

「我內裡有一個部份想傷害我的兒子，它更想阻止我進行生命自覺。」

蘇菲亞寫道：「這星期我遇到一個問題，就是與大兒子相處出現了困難。我發現內裡有一個部份真的很想傷害他。我設法與這個部份共處，這讓我感到從容多了(以往遇到類似情況，我會有異常強烈的反應)。現在我相信，當時機成熟，事情自會改變；抗衡，反而令情況持續。」

「今早，站在廚房時，我完全陷入了憤怒和沮喪，亦感到強烈的怨懟。我站在那兒思索：我如此深陷情緒，甚至不想進行生命自覺，我可以怎樣做？我更不想陪伴那不想進行生命自覺的部份。我只想感受那份怨懟，為自己找尋怨懟的理由，並盡情去想兒子令人討厭的地方...如果是你，會怎樣處理這種情況？」

「自從進行生命自覺後，我留意到自己有很多改變，尤其認識到自己內裡的不同部份，更讓我可以較容易處理有關情況。」

親愛的蘇菲亞：

是的，我們內裡的確有某些部份不想我們進行生命自覺，因為它們不想中斷感受它們正在感受的。怨懟、憤怒，沮喪等感受，往往都是如此。

或許我們內裡這些部份以為，若我們自覺地陪伴它們，它們便會失去某些東西。或許它們不知道它們可以有機會述說自己的故事，向一個富有同情心，並願意聆聽的人，傾訴它們何以如此憤怒和怨懟。

或許它們恐怕若你自覺地陪伴它們，你會開始軟化，而這正是它們不願意見到的。

然而，今早當你站在廚房那一刻，其實你並未完全陷入那些情緒當中。你當時十分警覺，而且有足夠空間，讓你知道自己深陷其中。

我會怎樣處理這種情況？

我會建議你開始(默默地)跟你那感到憤怒、怨懟及沮喪的部份對話，就像這樣：
「是的，我*確實*聽到你多麼憤怒。一點都不奇怪！你當然感到憤怒，感到沮喪。你當然不想進行生命自覺。我*確實*聽到你只想感受那份怨懟。是的，我確實感受到你那感覺是多麼強烈.....」

你只要寬心臨在，虛心聆聽，無論感受有多強烈。沒有任何暗示它們的感受需要減少分毫。它們的感受強烈到甚至不想你進行生命自覺。就讓它們知道：你聽到！

如實地聆聽

有一次，我聆聽兩個人在進行夥伴自覺。

自覺者說：「我胸口這個地方感到十分、十分、十分的哀傷。」

同行者覆述說：「你留意到你胸口那個地方感到十分哀傷。」

自覺者停一停，然後說：「不！是十分、十分、十分的哀傷！它需要三次『十分』！」
兩人跟著大笑起來。真的！只有當那哀傷的部份如實地被聆聽了，它才可以享有它所需要的空間。

透過聆聽，讓別人如實地感受到他的感受有多強烈，並不會使他更難受。對於我們自己的感受，也是一樣。當我們如實地聆聽我們那些強烈的感受時，這當下我們讓它感到我們「臨在」，並在聆聽。這本身已是一項重大轉變，而感受，也會隨之而變。

完

19. 「當內裡一個部份告訴我們『我不好/沒用/差勁/失敗/只是廢物』時

"It's a part that says 'I'm no good/useless/bad/a failure/crap'"

Ann Weiser Cornell 2001/4/19 #276

我發覺很難與這受傷部份保持心理距離

雲妮寫道：「我很希望得到你的一些忠告。我內裡有一個部份經常對我說：『你不好/沒用/差勁、失敗，你**只是廢物**。』無論我做些甚麼，它都會在我腦海裡出現。它似一個核心信念，一旦被觸碰就會帶著周圍連結著的不自在感覺動起來，讓我感到羞愧、失望或無助，並令我飲泣、或大怒。遇到這種情況，不論我如何努力做到最好，我也難以在待人接物上做到一般人做得到的。我知道這是源於兒時我採用了當時以為是最好的生存方法。今天，即使我意識到這點，即使我內裡有另一個部份可以與它爭辯、甚至告訴我這只是一種信念(belief)，我仍然發覺很難與這受傷部份保持心理距離——因為它的感覺是多麼的真實！我的猜想是：這些信念和訊息都是來自我內裡的批判部份，而我，則比較認同那痛楚部份。

「我有時會探索那傳遞訊息給我的部份。我相信它擔心我若不接納那些信念，我便無法生存下去。另一方面，我十分理解那受傷部份那些很強烈的感受。故此，我會確認它們的存在；好像讓一幅圖畫逐漸清晰呈現，畫中是一位不停地抽泣的小孩，而我則盡力以成人的關懷去陪伴那小孩，然而，那痛楚部份好像佔據了大部份的我，以致我整個身體都充斥著不舒服的感覺。」

「有時，我留意到若我把注意力太集中在自己的感受上——確認它們的存在、感受它們的感受等——這過程可以把我推到更深層的痛苦裡。但是，我也知道，忽略或者否定它們也是無濟於事。我很難相信這些經驗之下埋藏著甚麼寶物；我根本不知道可以如何依靠這些經驗讓我載向前(the sense of forward movement)。這些時候，我有點像卡在繩結裡(還是部份的我卡在繩結裡?)。」

親愛的雲妮，

聽起來你那處的傷痛仍有許多，而且是很難渡過的傷痛。我真的很欣賞妳為自己所做的一切，尤其是以成人的關懷去滋潤那受傷的小孩。

我有以下幾個建議，但不論妳做些甚麼，也請妳保持耐性，因為這是治療(healing)的過程，而治療本身是需要時間的。

被卡在繩結裡。

第一，我建議妳避開核心信念(core belief)這個概念。我並不是說它不真實或不正確，只是我的經驗告訴我，有關信念的討論不會帶來甚麼效用。它好像只是「被談及的痛楚(referred pain)」，但不是真正事情所在。

妳有一個部份說：「我沒用。」，另一部份則說：「我知道那並不正確。」；不過，即使知道那不正確，妳也不能作出任何改變．．．正如妳自己所說，我們可以被卡在繩結裡。

這個繩結的背後存在著一個根本的掙扎：一邊有痛苦部份，另一邊有不想妳感受痛苦的部份。痛苦部份越大，那不想妳感受痛苦的部份更加感到絕望。是的，這全與過去有關，與兒時的妳所經歷的創傷所帶來的不成比例的痛苦有關。

現在需要發生的是當時未能發生的

當時缺席了一樣東西，在妳和照顧妳的人身上缺席了一樣東西。這東西就是：寬心臨在(或我陪著我) (Self-in-Presence)。小孩需要照顧他們的人具備溫柔、強壯的特質，幫助他們接載 contain 和過渡 get through 難受的感覺。沒有那些特質，內裡受傷的部份會被冰封起來，而它隨時可以被任何東西引爆，而爆發得來讓人感到完全無法伸手加諸援助。

妳需要為妳自己的感受營造那強壯而溫柔的「寬心臨在」。妳不需要說：「會好轉的。」誰會知道？妳只需要成為聆聽者，足矣。「噢！這感覺十分差！」而這不只是說現在它的感覺有多差，也是說當時它的感覺有多差。它就是借助這類經驗，讓妳知道它當時有怎樣的感覺。它需要給妳看它當時就是感覺到這麼糟糕，也需要妳成為一名分享它真實感受的見證人。

我不是說妳要記住發生過甚麼事情。妳需要知道的事情都會透過情緒本身呈現出來。「它現在／當時的感覺就是這麼糟糕！」情緒需要多麼細緻，它就可以這麼細緻。或許那是噁心，又或許那是一份無助的感覺。妳只需留意，因為它自會給妳展示。

真的，這裡埋藏了寶物，而寶物就是：在壓抑某部份的過程中，妳同時也把妳和妳的一切能量一併縛繫起來；不過，當妳最後轉向它並只是簡單地感受它的時候，妳也尋回妳自己。

完

20. 甚麼都感覺不到

Feeling nothing

Ann Weiser Cornell 2001/4/27 #277

假若你現時的工作對你已不再吸引，而你感到需要做些別的事情，生命自覺可以如何幫助你？

「我已在提取退休金過活。我對工作的熱情也在減退。」

" I am dipping into my retirement savings and my passion for work is waning."

約翰寫道：「我原本有一份做得不錯的工作，但最近表現不太如意，特別是財政方面。我的收入來源主要是靠佣金，今年，預計我的收入會有五千美元，數目不算多，但至少能支付我的醫療保險和汽車開支。（我還有另外一筆只能維持幾年的收入，但我現在已經需要大幅度動用我的退休儲蓄。）雖然給顧客提供的服務我是大力支持的；但我對這份工作的熱情已在減退。」

「當別人遇到同類困擾時，我可以向他們提供很多新發展的可能性，而得到正面的回饋。然而，對於為我自己提出的可能性，我卻不能對其中任何一個產生熱情。我很想放棄我這份工作，甚至放下一大筆代通知金便離場。我嘗試為此操練生命自覺，並邀請身體任何或各個部份呈現．．．然而，甚麼也沒呈現。我用直接的方法，集中探索我的猶疑、可能的恐懼或羞恥部份．．．等等。同樣，沒甚麼呈現。請問你有何高見？」

你的意思是你未能從中獲取一個新的、對你有幫助和有效的答案

親愛的約翰：

當你說：「沒甚麼呈現」時，我先假設你的意思是你未能從中獲取一個新的、對你有幫助和有效的答案。如果你的意思是你一點兒感受也沒有，這是另一個問題了！所以，我假設你在做生命自覺，感受到身體的意感，並花時間陪伴它們．．．只是你仍看不到對你生命能夠產生甚麼變化。

我聽到你的問題是關於熱情。你說你對目前工作的熱情正在減退。你覺得自己沒有足夠熱情和冒險精神去處理任何新的任務。

對你來說，怎樣才算有熱情呢？對於這點，生命自覺或許可以幫到你。

這裡，我可以建議一個方向。在眾多新發展的可能性當中，你是否能夠找到一個你感到適合的？若有，就由這個開始。(若沒有，可以選擇其中任何一個作開始。)

如常地坐下進行生命自覺．．．保持安靜，讓意識回到你的身體，留意你內裡的感應。然後帶出圖像或有關新發展的問題：「或許我可以這樣做」。你多數不會感到完全適合，否則你會對它產生熱情。所以，當意感呈現時，你可以試試這樣說：「這裡面有一個部份感到適合」。然後，你能夠做的就是：等。

你要留意的是：在可能的新發展當中甚麼在吸引著你。首先呈現的可以是一種難以用文字描述的感覺。你內裡知道它需要時間慢慢呈現，所以，你要有耐性。大約五至十分鐘後，你大概對某一個部份有點感應。千萬不要期望得到一個全面、完整、完美的答案。較為可能出現的是：「至少，我不是整天關在辦公室內」或「這裡每一天都有機會學習一點新東西。」

當你能找到你想要的質素，你已經差不多成功了

When you find the qualities of what you want, you're almost there

你可以重覆上述的做法，探索每一個可能的新發展給你的感覺，甚或探索你現時工作給你的感覺。「這裡面有些東西我感到適合。」

結果，你的身體將會有一種感應，讓你感受到生命來到此一階段究竟呼喚你做甚麼工作。重要的是不去作任何判斷，因為你並不知道它將會帶領你到那裡去。即使你有「甚麼都不想做」的感覺，你也要嘗試陪伴它，感受一下「甚麼都不想做」這感覺是否適合。

當然，如果你得到以下的反應：「這是沒用的」或「即使其他人可以透過這方法找到他們希望找到的工作，但是為我這是沒有可能的」，你可以用一些時間，陪伴你內裡這些部份，這些像在表達擔憂的部份。你可以聆聽一下它們擔憂甚麼。

我預期你將會有身體感應，感應到一些可以令你興奮的事情。即使你不知道「外在」世界甚麼會給你這種感覺，你也不用擔心。只要當它呈現時，你容許它呈現，你定會把它辨認出來。

完


~~~~~

## 21. 進行生命自覺時老想睡覺，可以怎辦？

**If you get sleepy when Focusing, what can you do?**

**Ann Weiser Cornell 2001/2/22 生命自覺者操練貼士 #268**

~~~~~

為甚麼在有睡意時進行生命自覺是如此困難？當你進行生命自覺時老想睡覺，你可以怎樣做？

「進行生命自覺時，我感到昏昏欲睡，就像被麻醉了」

愛美莉寫道：「昏昏欲睡那個部份我早已見過多次，今晨它又再出現。那感覺簡直就像『綠野仙踪』裡的一幕----來自西方的邪惡女巫用罌粟令多樂菲和她的同伴沉睡了。我的感覺就像被麻醉了，很難清醒思考。我的問題是：當單獨進行生命自覺而感到昏昏欲睡時，可以怎樣？」

親愛的愛美莉：

依我的經驗，睡意出現時實在很難進行生命自覺。所以，我們不應去嘗試！

昏昏欲睡通常有兩個原因，故此進行生命自覺而出現睡意時，有兩件事情可以做。

你可能已經很疲倦

第一個原因是身體方面的。也許那時已是夜深，你已經很疲倦，又或許當身體處於靜止狀態時，你便很容易入眠。(我在家看電影時，很容易會睡著，所以總得讓自己做些編織之類的手作活動)。

如果你意識到睡意由此而起，你可以坐起來，擦擦雙手，做一些伸展運動，擺動身體，張開眼睛，甚至站起來。站著進行自覺操練可以很棒，你身體的意感可能會更豐富。

有一位女士向我訴說，她常常在進行生命自覺時睡著了。當我了解更多後，發現原來她是在晚上進行自覺操練的，而且還躺在床上進行！後來她改在其他時間坐著練習，情況便好得多了。

這意味着生命自覺隱含另一個好處，就是：如果你難以入睡，可以試試進行生命自覺！

內裡有一個部份想逃避

另一個想睡的原因就是你內裡有一個部份想逃避你正要進行生命自覺的一些事情。

你可能在白天為某件重要的事情進行生命自覺，本來你並沒有睡意....可是，當你在過程中去到某處或碰上某一部份時，你卻突然感到困倦，就像被麻醉了一樣。這情況並非巧合。當你觸碰到那一部份，你內裡有些甚麼是你不喜歡或恐懼的，或者你害怕它來得太快.....睡意便會浮現。

跟睡意打招呼通常行不通，但跟「令你有睡意的東西」打招呼卻是可行的。

總有些原因令你產生睡意。我們要尊重它，不要嘗試推開它。若我們跟它打個招呼，它或許能有所轉化。

當我內裏有個部份「不想去到那處」時，我會尊重，不會強來。但是，我不會停止進行生命自覺。相反，我會轉向那「不想去到那處」的部份，去感受那部份期待我當下怎樣跟它接觸。或許它想跟我說為甚麼不想我走得太快，又或者再進一步的話，它會跟我說若我走得太遠，它有甚麼顧慮。對於這些，我都會歡迎。

當我轉向令我昏昏欲睡的那部份、尊重其意願、不再走進令它懼怕的地方時，我睡意全消。總有一天，它會信任我而讓我走得更遠。真是奇妙!

完

22. 如何對針灸的強烈感覺，處之泰然？

Can I use my Focusing skills with the sensations stimulated in an acupuncture treatment?

Ann Weiser Cornell 2011/5/10 生命自覺者操練貼士 #279

對針灸、牙科保健療程等帶來的強烈身體感覺和情緒，能否藉生命自覺處之泰然？

帕米拉寫道：「最近一次接受針灸時，身體的感覺和情緒強烈到有點使我受不了，讓我感到意外。下次接受針灸或牙科治療時，運用生命自覺技巧是否幫得上？」

自覺地給它一點時間，陪伴它

親愛的帕米拉：

當然可以。生命自覺的最大助益，就是幫助我們較為從容地應付任何強烈的感覺，無論是情緒或是身體的感覺。

當你躺下接受針灸時，身體開始有強烈的感覺和感受，聽來好像是出乎意料地強烈，強烈到讓你內裡感到好像有被壓倒的感覺。

面對這種情境，《內在關係生命自覺》Inner Relationship Focusing 的最初幾個步驟，可以大派用場。這幾個步驟包括：

- (一) 停一停、留意：「我留意到有強烈的感覺出現；或許我可以自覺地給它一點時間，陪伴它。」
- (二) 這時若出現「關於感受的感受」的話，你可以確認它，用臨在的話語描述它，譬如：「我留意到內裡有些東西 對那強烈的感覺感到擔心。」
- (三) 有意識地留意這些感覺；不退縮迴避。想像自己身在其中，細意感受箇中滋味，並好奇地問：「這究竟是甚麼？」。

我假設你已從醫護人員處得知，有強烈感覺是屬於正常反應。它們不是在發出要你特別留神的警號。

你可以儘管信賴自己的身體和它所經歷的過程。我相信，你的寬心臨在，將有助這過程的進行。

牙科醫療是另一個可以這樣留意自己的好場景

即使只是洗牙，身體及情緒的反應也可以很強烈或令人震驚，甚至兩者同時出現。這時候，能夠有意識地、自覺地留意當下的身體感覺和情緒，棒極了！

我曾遇上一名牙醫，在進行治療時安排一名助手給我同時提供腳底按摩。我肯定他這做法曾經得到很多人的讚賞，而對我的斷然拒絕感到詫異。當我的感受是來自口腔時，我希望能夠把注意力集中到口腔處。按摩腳底會讓我分心。

我發覺，無論對於出自意外或由於醫療所造成的疼痛或損傷，我們也可以加快痊癒的過程。辦法就是：不加批判並充滿好奇地去感受此刻、這處的感覺。

完

生命自覺操練者貼士 Tips and Support for Focusers

編譯者話 From the Editors and Translators

生命自覺是一種修為。進步，靠練習，也靠不斷閱讀，無論是自覺經驗的分享，或對自覺的獨到觀點，每周讀一篇，是最起碼的要求。可是，有關的中文資料實在太少了。本欄旨在增添這方面的閱讀材料。只是，憑著我們現有的資源，暫時只能做到每兩周刊登文章一篇。

我們現在有兩位顧問，三位編輯，八位翻譯人員，到現在為止，全部來自香港，用工餘時間，義務分擔選取文章、統籌、分發、翻譯、編輯、上載網站等各項工作。我們經已取得有超過 25 年《生命自覺》導師經驗的 Dr. Ann Weiser Cornell 的准許，選擇性地翻譯她寫給生命自覺操練者的每周貼士。

請盡情享用，並希望有助增加你認識和實踐《生命自覺》的趣味

若你想提出意見或分享經驗，可以電郵 cheungkhp@gmail.com。

祝好

本欄顧問： 張家興 黃家俊 **編輯：** 方家美 Anthony Cheng 蕭綺君

翻譯： 張雪玉 鄭惠卿 謝美珠 Fanny Ko Daniel Lung 黃家俊 黃思行

連蘊琦 彭碧璇

日期: 2010 年 11 月 13 日

