

~~~~~

## 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——