

~~~~~

## 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