

寫在生命自覺邊上



84

◎ 編輯 俞嘉澂 / 趙佩詩 / 魏凱欣 / 顧薇

◎ 顧問編輯 張包意琴

 天行家人心靈互動協會有限公司

推薦語

能夠自在與己相處是上天的禮物，不可強求。這方面，我沒得到上天的眷顧。

這本書記載著 29 名生命自覺學員和導師們在初階至四階過程中臨在於己、與自己的軟弱共處、和滋潤自己內在小孩的故事。每一篇都在述說如何如實對己和無條件容許內裡一切在自己心內找到它們的位置。他們打開自己的內心，讓他們的掙扎和困惑毫無掩飾地呈現。他們耐心等待，讓生命本有的靈丹妙藥發揮作用，治癒他們的傷痛，豐富他們的身、心、靈，改變他們的思想、情感、價值、和人生的追求。他們的故事，令人感動。

—— 陳麗雲 香港大學社會工作及社會行政學系榮休教授

我向聚焦（生命自覺）初學者推薦這本由張家興老師和張包意琴老師帶領的教學團隊所教授的初階至四階內在關係聚焦課程的學員們自寫自編的案例集。學員們生動描述了在聚焦練習中的困惑、挫折、推進和感悟。這些純真而新鮮的文字會引起聚焦初學者的共鳴——“我也是這樣的呀！每個案例後面都有導師的點評和鼓勵。導師們以體驗性反思的視角使得案例“立體”起來，從個別的體驗昇華到普遍的理論，從他們的意感中也可以領略到 Ann Weiser Cornell 老師“內在關係聚焦”的精華。

—— 李明 國際聚焦協會認證中國大陸協調員

這是一班一起「發夢」的學員和導師，寫下他們在生命自覺路上的一些體驗和發現。讀著他們的文章就像與他們一起進入一齣一齣互動的紀錄片中。你可以感受到自覺者如何在死胡同裡尋找出路，自我療癒。出路可以是一些解決方法，但更多是回到自己的身、心、靈，從中找到新的力量，新的角度，讓自己得以釋懷，豁然開朗。

—— 馬智明 紓緩科醫生



天行家人心靈互動協會

信念

我們借用機構的標誌來闡明我們的信念。

“天行，在我行，在心行”：來自易經乾卦：“天行健，君子以自強不息”。
我們深信：自強不息，提高家庭關係質素，由心起動。社會求存，求變，
由我開始。

“起悟由心，心心互動，迸愛心、發睿智、振動力、... 乘風反復前航”：
我們願在對外服務和退歸靜修這交叉互動的路途上，擴大互相感動的能量，
增添同路人，共同迸愛心、發睿智、振動力、提升港人心靈素養，提升家人
互動質素。

目標

協助家人在關係頻臨破裂的重要關頭，把握時機，營造友善空間，跳出固
定反應模式，重新安頓心靈，提升互動質素。

六項工作範疇

臨終關懷 · 哀傷療癒 · 心靈培育 · 專業培訓 · 生死教育 · 家庭輔導

◎ 顧 薇

13年專業助人工作者、團體輔導員，業餘博主。經年以來，在生命自覺中翻譯、寫作、工作、生活、行走，享受生命自覺帶來的任何人與任何人之間親密感的最大值。

◎ 魏凱欣

早年任新聞記者，近年研習生命陪伴，自編輯本書，聽到友伴把生命自覺融入日常，陪人伴己前行，至受鼓舞。

◎ 俞嘉澂

上海人。10年高中心理教師，現為獨立執業的心理諮詢師。立志借助身體、當下和生命自覺的過程，與自己相遇、與人相遇、與世界相遇、與真相相遇、與真相相遇…

◎ 趙佩詩

在社會工作多年的社會工作者，喜歡把音樂、咖啡、信仰融入工作，陪伴人走人生的一段段…

◎ 張包意琴

- 香港大學社會工作行政學系博士，客席助理教授
- 香港大學行為健康教研中心執行委員
- 天行家人心靈互動協會專業臨床總監
- 曾主編《輔導者的修為》《天上人間》《久違了的自己》《誰偷走了我的快樂》《脫困在一念之間》及十數篇在不同書刊中出版的文章。

.....

書 名 寫在生命自覺邊上
編 輯 俞嘉澂、趙佩詩、魏凱欣、顧薇
顧問編輯 張包意琴
排版設計 金靜儷
封面插畫 鄭惠卿
出 版 天行家人心靈互動協會有限公司
地 址 九龍油麻地廣華街 48 號廣發商業中心 1002--03 室
郵 件 info@lifeinhering.org
網 址 <https://www.lifeinhering.org>
初 版 2023.3

* 本書特為與哀傷者同行的助人者而設的生命自覺初階至四階課程 2021 年學員編著

* 版權所有，違者必究

鳴謝

本書能夠出版，首先有賴以下 2021 年生命自覺初階至四階學員和導師的積極參與，譜寫總數 29 篇的文章，包括

學員：陳嘉恩、俞嘉澂、顧薇、瞳、陳穎軒、何丹、小慧、走小月、海倫、和蔡秀妍；與及

導師：張家興、邵倩文、張包意琴、鄭惠卿、鄭彭碧璇、黃麗華、和馮賜豪。

對於義務顧問編輯張包意琴，協助排版設計的金靜儷，和慷慨為本書封面和內頁插畫的鄭惠卿，我們致上衷心謝意。

正如本書緣起所說，這是一本言而未盡的書，表徵是哀傷，內裡卻匯聚眾人生命的點滴，一點一滴都蘊含無盡的溫暖和祝福，流向生命的大河。

本書主要由我們學員編著，未盡完善之處，還望大家慷慨指正。

但願透過這書，讀者能對生命自覺產生或更有興趣。遇到哀傷，不掉頭迴避，而是學習去接住它，從而也接住生命的溫暖和祝福。

編輯組

目 錄

- 生命的自覺 / 1
- 代序 / 7
- 本書緣起 / 8
- 序一 生命自覺之旅 / 10
- 序二 不斷自覺 / 13
- ◎ 單元一
- 1.1 每一刻的身體都是進入自己的入口 / 18
- 1.2 於過程中載向前 / 23
- 1.3 成為自己的好朋友 / 28
- 1.4 陪伴的力量 / 32
- 1.5 維護良好的內在關係——
從生命自覺初階學以致用的感悟 / 37
- 1.6 停留而前進的吊詭 / 40
- 1.7 接續向前的生命自覺練習經驗 / 43
- ◎ 單元二
- 2.1 在生命自覺中與自己相遇 / 54
- 2.2 寬容的陪伴 / 57
- 2.3 媽媽是個女強人 / 61
- 2.4 對 Re-experience 的反思 / 65

- 2.5 探訪邊際 / 67
- 2.6 身體無邊，意感無際：進探自覺的生命 / 71
- 2.7 雲裡霧裡，「自覺」陪著你 / 74

◎ 單元三

- 3.1 在自覺中學習自我帶領 / 84
- 3.2 全然接納的力量 / 89
- 3.3 一「樽」還酌江月 / 96
- 3.4 我的啟蒙老師 / 106
- 3.5 親愛的舅母 / 108
- 3.6 看見。看不見 / 113
- 3.7 深化同感聆聽 - 自覺者的「哀傷」經驗 / 115
- 3.8 跌入其中而不自覺 / 125

◎ 單元四

- 4.1 放逐和追求完美的我 / 140
- 4.2 容許自己慢下來，是對自己一份珍貴的禮 / 142
- 4.3 容許 / 148
- 4.4 對臨在語言的反思 / 153
- 4.5 導師們的練習—自覺與同行 / 156
- 4.6 生命自覺帶給我的禮物 / 158
- 4.7 怎渡藕花深處 / 166

附錄一 / 172

附錄二 / 175

生命的自覺

張家興

生命的自覺 Self-Sensing of Life

記得 2008 年，當簡德林的中文翻譯本「聚焦心理 – 生命自覺之道」正式出版之前，Mary Hendricks 邀請我們（現時是生命自覺國際認證協調員的陳志常和我，後來我們還邀請了現時是生命自覺國際認證培訓師、很有中英文翻譯經驗的劉珮驊加入小組）對 Focusing 的中文翻譯給予意見。我們提出了四種可能性，但最後我們還是建議用「生命自覺」，翻譯英文是 Self-sensing of life。我們的想法是：「覺」字在中國文化傳統中源遠流長，不論儒家、道家、釋家的學說中都佔有重要位置，涵義豐富，用途寬廣：有感覺、直覺、覺醒、覺悟、覺他、覺身、覺情、覺念……等。而自覺，更與 Focusing 的一個重要特質“being reflexive”非常吻合。至於「生命的自覺」，簡稱「生命自覺」，我們更感到與簡德林 Focusing 的生命哲學其中一個重點 carrying forward，出自生物自主、自發的動力把自己接續載向前的特質十分配合。當時，簡德林的妻子 Mary Hendricks 回覆我們說，「簡德林很喜歡這個中文翻譯」。15 年後的今天，我個人愈發感到「生命的自覺」很能說明 Focusing 其中一個非常重要的主題。

它知道自己的需要

我的妻子一向鍾情於種植。一年夏天，她種下了苦瓜種籽。一個早上，我發現幼苗已長到大約 6 吋高，並已開始伸出幾條短而幼嫩的藤，隨風飄盪，找尋落處。我在它們旁邊插了三條竹枝，好讓它們攀爬。第二天早上，我看見爬藤又長了，但卻落在竹枝之間，沒有搭上。出於助人者心腸，我伸手把爬藤逐條扶到竹枝上，輕輕捲著，讓它找到安穩依託。

再過了一天，當我看它的時候，捲著竹枝的爬藤全部枯萎，死了！我親手扶它們上竹枝，此刻它們卻死在我眼前。顯然，在這初生生命掙扎求存的關鍵時刻，它知道需要的是什麼，和用什麼方式去滿足它的需要，而我所提供的協助不但完全回應不到它的需要，反而阻礙了它的成長。對著眼前這棵拒絕我好意的幼苗，對著它的生命力、它的智慧和決斷，我不禁頭頸挺直，肅然起敬。

兩天後，這棵初生幼苗逕自另外伸出幼藤，在微風中飄盪，找尋它的歸宿。這一次，我完全不敢造次，只是隔著一段尊重的距離，帶著敬畏和欣賞，在旁殷切觀望。

等待生命萌動

在一次生命自覺工作坊的夥伴自覺練習上，我在兩名學員其中一個練習做了接近三分之一之後，加入了他們的小組，在旁聽著。只聽了片刻，我內裡已經呈現一陣難以掩蓋的驚喜。

我隱約聽到自覺者說胸口有一塊深啡色的物體，沉重、有點壓力，而同行者給了一句恰到好處的反映。

同行者：「這塊深啡色物體好像讓你知道，它感覺到沉重，和有壓力。……適合的話，讓它知道你聽到。」

自覺者靜了下來一段時間，而且是一段相當長的時間。眼睛閉上，靜靜地，好像在專心陪伴胸口那深啡色物體。期間，同行者表面上毫無動靜，但我卻感覺到牠與自覺者有一種連繫，好像與自覺者一起全心陪伴著自覺者胸口的物體，完全不加干預。那種不干預的質很特別，肯定不是那種退出關係的不干預，而是那種懷著善意、積極支持、相信自覺者的過程、並尊重那本來就是屬於自覺者的靜默空間的不干預。自覺者停下來、靜下來、很有耐性地等待著生命的萌動。同一時間，同行者也停下來、靜下來、與自覺者一起很有耐性地等待著生命的萌動。

當自覺者再次說話的時候，就是我驚喜的時候。

自覺者：「我感覺到我這裡左邊（他把左掌伸出，胸口的高度，在身旁劃了一個小圈），有點光……」

同行者（不知道什麼時候已經張開眼睛，望著自覺者）：「你感覺到這裡左邊（同行者把右手伸出，胸口的高度，在身旁也劃了一個小圈），好像有點光……」

自覺者：「不，是一片光，淺黃色。」

同行者：「不是一點光，是一片光，而且是淺黃色的光。」（同行者的語調自然，把自覺者口裡沒說的話，也複述了。）

自覺者：「這光好像遠遠照著那深啡色的物體，只是照著，像冬日溫暖的陽光，輕輕照著。」

同行者：「這光好像從一個距離照著那深啡色的物體，只是照著，

像冬日溫暖的陽光，輕輕照著。」

自覺者：「我心底湧出一個字，amazing。這冬日的陽光來得很意外。而且胸口的物體好像對它有反應……好像深啡色變淡了、整個物體變輕了……壓力也減弱了。非常奇妙！」

同行者：「這經驗非常奇妙。這冬日的陽光照在胸口的物體上，好像深啡色變淡了、整個物體變輕了、壓力也減弱了。非常奇妙！值得好好接收的一次非常奇妙的經驗。」（同行者複述到最後輕描淡寫地加了一句提示，值得好好接收這一次奇妙的經驗。來得自然，且非常到位。）

一般來說，我們做生命自覺大部分注意都放在身體呈現的負面感覺上。我們很少注意那主動陪伴和回應這負面感覺的自內而發的部分。這一次給我帶來驚喜的地方就是自覺者在靜下來的時候，留意到「這左邊好像有點光」。他沒有略過這一點光。當他再看的時候，已經不是一點光，是一片光，而且是一片溫柔、黃色的光。起初他並不看到這光與他胸口啡色物體的任何關係，但他信任他的自覺過程，相信任何呈現的都可能有它的意思。他繼續給予空間，容許生命自覺地依照它的方式呈現，給予注意，並把注意到的用最適合的文字去描繪。就這樣，奇妙的事情發生了。

無欲無執 容許如實在

大約四個星期前，我感到不適，體溫升到攝氏 102，做快測，我確診了！

整整四十八個小時，我感到全身乏力，身體能量消逝殆盡，生命好像到了終點。我內心有一種很難受、很不情願、但事實擺在眼前，不得

不接受的感覺；是時候要與這世界，包括與我所愛的人告別了！但同一時間，我感到一種前所未有的衝動。既已來到此生盡頭，何不讓自己好好品嚐這結束了一生、面對新可能、踏出新一步的勾人心弦的一刻。當時礙於筋疲力盡，完全提不起勁把它拿起來細看，只能容許暫時放下。

大約兩個星期後，當我體溫回復正常、體力回到之前大約六至七成的時候，我在一次生命自覺練習中回到這個充滿吸引力的地方。

我重新來到這全身無力、能量消散，生命好像到了盡頭的地方。我感到壓在胸口有一種很特別、散發多種味道、難以形容的感覺。我心想這一切應該是與此生很多未完的關係、未了結的情緣、未完成的項目、和未交待的責任等等有關。這一切，我很想暫時都擱在一旁。我盼望能夠好好體會離開此人世、踏上新旅程的這一刻。

我靜下來，打算騰出空間，滌靜心神。我準備把一切雜念，一切不捨，一切未完的事項等等暫時移到身體以外一個地方，好讓我集中心神，品嚐這第一次遇上的經驗。但是，不論我怎樣努力，不論我怎樣溫柔地、輕輕地把壓在胸口的難以形容的感覺移出體外、移到眼前不遠處一個透明膠盒內，壓在胸口的感覺好像堅守陣地，始終寸步不移。

時間到了。我只能多謝它的呈現，心想下次回來時再等待新的呈現吧。

之後，當我靜下來再回想這次經驗，慢慢給自己再做一次梳理時，我豁然開朗，明白了。

當胸口感覺呈現的一剎那，感覺雖然難以形容，但與什麼有關，我當時好像已經心裡有數，並且已經下了決定：這些不是我這一次生命自覺想處理的事情。我憑個人心思，決定了這節生命自覺單單只為一個目的，

就是好好去品嚐那離開人世，踏上新旅程的一刻。至於騰出空間，它是手段。其他事情不論多麼重要，不論多麼牽腸掛肚，都靠騰出空間把它們暫時擱置一旁。

誰不知，來到生命盡頭，所謂「其他事情」，已經不是憑騰出空間一個動作，便能被擱在一旁的事情。想到所愛的人即時呈現的不捨，想到想望多一眼的心情，想到還未為她 / 他們作最妥善安排，……等等，如何能就此一走了之？想到一起拼搏過、完成不知多少項目的同工，想到一些曾經一段時間生命連著一起成長的人，想到未完成的項目還未好好交待，想到要讓接手的人知道可以自由地依照他們自己的意思和方式去完成，想到很多欣賞的話未說、很多感謝和對不起的話未說，等等，等等，這一切未好好處理，怎能輕言踏上新旅程？

原來，一切有待表達的道別，道歉、道謝、道愛等，需要及早給予充份照顧，讓充份表達。這裡，「及早」兩個字最關鍵。否則，到離別那刻，很難有足夠空間去準備出發、迎接人生新階段。

我發現，生命每一刻，都在自覺。生命到了盡頭，眼前什麼才最重要、什麼需要我確認和回應，它都知道。無欲無執的意思不是根據我的心思去決定什麼應該做或不應該做、然後去放下這些，推開那些，把眼前呈現、等待著我確認和回應的都掃到一旁。

我今次最深刻的發現是，無欲無執是放下個人心思，全心專注覺察生命的自覺，容許一切呈現的如實在，並逐個確認和回應。及早做好眼前呈現、等待回應的這一步，才會不錯過跟著呈現的下一步。

代序

一個人發夢，只是夢。

一群人發著相同的夢，就不再只是夢，

可以夢想成真，成就另一片天空。

「寫在生命自覺邊上」

是由 29 顆跳躍的心靈

化成 29 篇文字構建而成。

鮮活的文字，鮮艷的色彩，

寫下自覺者在同行者陪伴下呈現的

人生路途的高低起伏，情緒在爆發和壓抑之間的掙扎，

寫下說不盡的生命故事……

我衷心邀請你

細嚼出自多個美麗心靈，探索生命步履的生命故事。

每一步都在細細與你傾訴，

每一步都在邀請你停一停、聽聽自己內裡的「它」，

邀請你給「它」回應。

你、我生命的陽光、空氣、花和水

就在此中。

張包意琴

2023.4.3 清晨

本書緣起

當哀傷作為一種生命的自覺

這是一本獻給臨終關懷事業的書，所有文章皆由天行家人心靈互動協會主辦的「專為哀傷同行的工作人員而設的生命自覺初階至四階」課程孕育而生，學員們服務於教育事業，心理輔導事業，舒緩護理事業，基督的事業，帶著自己生命中有關哀傷的體驗，提升、修煉、敬佑、奉獻、呵護、陪伴。

這是一本獻給生命自覺的書，從開始踏出第一步的「與內在關係的初步接觸」，慢慢蹣跚著「陪伴內在關係」，再到多一點主動學著「支持內在關係」，進而在「徹底接納一切」的態度指引下掌握「誘導內在關係」的技巧，歷險脫困，立己達人。

這是一本未完之書，它寫在生命自覺邊上，應運在哀傷氾濫的疫情三年裏，學員們記錄自己的學習體會，透過一節一節專注的夥伴生命自覺練習，經歷一次一次嚴格的 PFP 評核，陪伴意感（felt sense）卻不被它淹沒，寬心臨在（Presence）無條件容許一切，用「六個建議」（在簡德林經典六步 six steps 的基礎上發展而來）塑造生命自覺的旅程，不斷擴大邊際（edge），還給「阻抗（resistance）」的部分以活力，與「自我批判（self-criticism）」的部分交杯換盞，找回「偏見與放逐（Bias&

Exile)」的那些濕漉漉的記憶，給它一個溫暖的空間（space），告訴它，我在。於是它的面容逐漸清晰確實，帶著那些記憶中更深的更有活力的部分，一同歸來。有時是某段已經失落的關係終於允許在這一時刻被哀悼，有時甚至能回想起已離去的人說過的另一句埋藏在生命記憶最深處的話，那句扣人心弦的話，足以彌補一些遺憾的話。

無論這個過程（process）如何驚心動魄，痛苦糾結，因為有了生命自覺（Focusing）的支持，因為有了同行者（companion）的陪伴，因為有了夥伴練習（Partnership）訓練，因為有了導師張家興博士、邵倩文女士、張包意琴博士和小組協調員黃麗華女士、鄭惠卿女士、鄭彭碧璇女士的課程安排、時間協調、示範親授、輔導提點，一切最終化險為夷。

這是一本未盡之書，和哀傷有關，最終這些哀傷，帶著溫暖和祝福與生命的大河彙聚，因為哀傷本來也就是生命的一部分——只是在我們的文化裏，常常會用各種方式選擇迴避。

這是一本未盡之書，你會看到一些不同的插圖風格，有些只是這一刻能找到的最能描述內在的圖畫，各個人的，有各個人的選擇，各個都已是那一刻最好的選擇。好像還會有一些廣東話，上海話，普通話，不同的語言好像也說不完心裏的話，還需要找，還需要試，保留在逐字稿裏，供我們去觸摸……

就讓生命自覺（Focusing）和我們這本小書成為你的朋友，有能力把哀傷也當作一種生命的自覺。

序一 生命自覺之旅

鄭惠卿

2011年3月，我開始跟隨張家興博士學習生命自覺初階至四階課程，吸引我的是「生命」、「自覺」。對於一直追尋生命的我來說，這是何等的興奮，更何況還要「自覺」，實在喜歡。

我是「吾日三省吾身」的人，一直在追求更好的自己，於是二話不說就參加了。我學習了：生命自覺初階至四階、生命自覺認證導師、兒童聚焦認證導師、全身聚焦認證導師等等。多年來跟隨不同老師學習，我實在感謝張家興老師、Ann Weiser Cornell 老師、Karen Whalen 老師、Rene Veugelers 老師、Nada Lou 老師等等。再加上我學習體感療癒 (somatic experience)，讓我更經驗到身體作為載體的奇妙，只要稍讓自己停留及留意，就能注視到身體的感覺、感受，更勝於只用頭腦分析。這發現讓我不斷地練習聆聽身體與心的聲音，學習與自己的身、心、腦連結，讓我自己作為更大的容器去承載生活中所發生的一切。在個人生活及工作上，我變得趨向整全，朝向更好的自己，更好的與他人連繫。

多年來，我持續地練習，寫反思，讓自己一小步、一小步地進步。起初學習生命自覺最困難是：對自己的信任。思想與感受經常對立，心

所想的，腦就不斷分析會遇到的困難，或不停的批評自己，使自己身心耗損，錯失不知多少的機遇。直至我願意學習「停」、願意聽內在的聲音、願意去接觸那不願接觸自己脆弱的部分，它就讓我看見我的「恐懼」、「擔心」和「不安」等部分。我更發現自己內在的「恐懼小孩」需要我陪伴、安撫、支持與接納。經過多次的接觸，我重新與「她」連結。我對自己的過往經歷有了新的體會，也發現有更多新的可能性。換個角度，身體自有「它」的智慧，「它」會帶領我們去經驗，只要我們願意與「它」連結和同行。

讓我在這裡分享其中的一個生活例子。應用生命自覺於生活中自我療癒的例子——

滂沱大雨的黃昏，天色昏暗，從廣州火車站通過安檢，必須要將個人行李、背包、手提包和雨傘全過安檢。排在我後面的婦人，攜帶用繩紮結的箱子，急不及待地放上安檢帶。就在我取回物品時，她彷彿只看見自己的物品。爭先恐後之際，我右手內側被她的箱子一拉，有點刺痛。

進入地鐵車廂，安坐下來，檢查右手，驚見約三吋紅紅的傷痕。當下的心情，有點憤怒，那不守規則的婦人令我受傷，想到她的習慣可能就是如此。我不停地深呼吸，接納自己就是有一點點的鬍怒。當我能接納，心情便慢慢平靜下來。

因知道車程約40分鐘，我邀請自己與地面連接，感受在車廂內的環境，以及座位給我的支持。當我將注意力再放回受傷的那個部位。望著「它」，我彷彿看見一個受傷的小女孩，獨個兒在忍受那痛楚。我的心有點酸、眼睛有絲絲的淚珠。我告訴她：「我看見你，我知道你受了傷，有點痛」。

然後，我用左手輕按那受傷的部位，送上關懷、安慰。我更對她說：「對不起，讓你受傷」。我請求她的原諒，也感謝她一直以來與我同行，為我做了那麼多的事情。

「我愛你」。當我一直對自己的身體說話，我的點滴淚水，也不自覺地在回應：「是啊，我是你的身體，一直幫助你啊」。是的，我的身體每個部分就是一直與我同行，聽我指揮，只是我很多時候都忽略了。

我多謝我的身體，為我所做的一切。下車之際，再看那紅紅的傷痕，已退散了。

身體，自有「它」的智慧及自癒能力。

序二 不斷自覺

馮賜豪

我現居將軍澳區。黃昏時，走到本區另一處的海濱看日落，我可遠眺港島的柴灣。望著遠山升起的一縷縷的輕煙，勾起我因牧靈工作，偶爾要到該山上的火化場，為亡者的送別祈禱的片段。生命、生活尤如輕煙，慢慢飄浮到天邊的天庭。我曾參加天行組織的《平常心工作坊》，其中要經驗自己的死亡。當最後聽到音樂、鈴聲、主持者的叫聲，我真像從死亡中醒來。令我感觸這樣便過了一生？我的一生便是這樣？心有不甘，有遺憾，有無奈，有珍惜，最後仍感到有愛情。

學習「生命自覺」（Focusing）是多年前我跟張家興和張包意琴老師學習「家庭重塑」時，張家興老師有時會加入生命自覺的方法來處理。課程完後，張老師開班教生命自覺，總共四個階段。我便安排時間學習了。學習完後張老師覺得不應只是他教，想有多幾位導師教。於是，他開深入的「導師訓練班」，邀請我們參加。後來我有機會去了紐約的學院參加相關課程。之後，我把生命自覺放在基督徒的靜默。我亦去開班教導其他人有關靜默祈禱。

擔任生命自覺一至四階課程的小組導師是張包意琴老師的邀請，可能她覺得我有哀傷的經驗。這次課程還需要集中與哀傷者同行，可以說

範圍收窄了，難度高了。如只是生命自覺，這是以身體作為焦點。但加上哀傷便要有這方面的經驗例如：死亡前的痛苦，死亡時離別的不捨，死亡後的思念……這些除了個人本身的經驗，也涉及個人陪伴別人的經驗，不是簡單的事。對我來說，也是不斷學習的機會。

從旁指導的經驗，讓我領悟到生命自覺並不只在於技巧，更需要注意自覺者和同行者兩者的體會和身體的意感。一開始可能是普通的感受、情緒或感覺，然後需要走向身體內在的深處與有哀傷者同行。那些感覺、感受的內容有可能背後仍藏在豐富的感情或資訊，可用形狀的大小、顏色、符號，甚至聲音去描述。學習的過程以四個階段分開不同的重點學習，頭兩個階段是重要的基礎。

「與哀傷者同行」，不單是陪伴自己的哀傷，還要指引別人陪伴亡者的親人或朋友，這些人內心常體驗到的感受有：哀傷、難過、痛楚、無奈……這些感受的起步是需要我或其他的陪伴者有同理心的體會，並且以自己身體的自覺，明白現在我從身體所體會的意感 (felt-sense)、意識、體會。

面對哀傷，我們過去的處理方式好像一位神話人物推動石頭滾動上山頂，但必需停留在高處，勿讓石頭滾下壓傷自己。而生命自覺是相反方向。是走回人自己身體的深處，尤如那石頭就是意感、感受。我們需警覺不會被負面的哀傷感受所影響，隨而擁抱那石頭墮入深淵。在個人身體的內在互動中去探索此時此刻所體會意感才是重點的目標。我們可以問問自己：我此刻的感受是？感受背後感受是？是這個感覺，好像還有些什麼？亦可透過邀請和意感、感受與它們對話。在此過程中有時能

產生對自己身體的發現，一些欠缺和有限，一些新的角度去瞭解、明悟，一些對生命和生活有新的領悟。從「不知」的背後而有新的發現和新的角度來看，就會有新的體會產生。

有一次，我陪伴二人練習。當我聽到同行者（聆聽者）用說話邀請自覺者閉上眼集中注意自己的身體時，我也一樣閉上眼睛而不自覺在朦朧中，好像打盹睡了片刻（可能幾分鐘）。我感到身體有某部分包括雙眼有疲倦的感覺，然而我仍有聆聽自覺者所表達的體會。突然我的身體傳給我知，好像我的身體可以連繫自覺者而存在同理心。我預感自覺者此時內在有新的發現，結果真的是有這樣的事發生。事後我感到開心，我真正深入集中專注聆聽、連繫別人，可以有同理心的效果。同時，我內心同時開始自我責備（Self-Critic）。為何我會打盹睡？事後，我花了不少時間才處理好這次自責的經驗。能化解這份自責，我覺得不是我個人的力量，而是我感到在自覺練習時感受到夥伴們的友好和團體背後對我的支持、鼓勵和愛護。

我是基督徒。我以生命自覺的方式來幫助默觀聖經福音。靜觀中，我的身體使我體會到身體內在的意感。在哀傷練習和分享中，我靜靜地，自然地，默默地從死亡哀傷的痛苦中明悟：懷著千言萬語和難以形容的難過。我可體會到身體帶給我不知不覺而事實內在擁有千變萬化豐富的潛存動力。在我的自覺靜觀祈禱裏我可咀嚼到「主愛的廣、寬、高、深」（聖經厄弗所人書 / 以弗所書（Ephesians）3:18），永恆的境界！

單元一 | 重點

- 如何透過身體，營造平靜、讓自己做決定的空間
- 如何從情緒深淵抽身，發揮「臨在」的力量，安然與此時此地的身心靈同在
- 初探何謂「三容」，練習接納和尊重自己內在的感受，善待自己的情緒，與真實的自我相交
- 如何聆聽，從而有力支持自己和別人

目錄

- 1.1 每一刻的身體都是進入自己的入口 俞嘉澂
- 1.2 於過程中載向前 顧薇
- 1.3 成為自己的好朋友 瞳
- 1.4 陪伴的力量 陳嘉恩
- 1.5 維護良好的內在關係——從生命自覺初階學以致用的感悟 顧薇
- 1.6 停留而前進的吊詭 黃麗華
- 1.7 接續向前的生命自覺練習經驗 鄭惠卿

1.1 每一刻的身體都是進入自己的入口

俞嘉澂

生命自覺包含四個階段：讓意識「進入」身體、「接觸」身體呈現的一切、「深化接觸」和「退出」自覺的旅程。

讓意識「進入」身體

「進入」對我來說是最重要的。在開始前，我需要提醒自己做很多準備，特別是確認自己是否臨在、是否準備好。我發現每次上課的時候，一開始導師也會準備一些音樂、磬聲、圖片、流水、引導語，讓我們逐漸定下來、靜下來，讓我們感受那個當下，然後留意自己此刻身體和內裡的感覺。

我發現很多時候我是「不在」的，我被很多東西攪擾，也有很多無法承接的痛苦、勞累。我很想自覺、很想進入自己，但經常很困難。當我不要求自己要做什麼，就是跟著流水的畫面、聲音，感受那一刻的當下。流水是在的，我似乎就能安定、安穩很多。能夠去逐步留意，啊，我自己也是在的，我在呼吸，微風吹過來，我的毛髮會微微地顫動，我的皮膚是熱的，啊，我是在的……

我留意到，我的「進入」需要更多的耐心和準備，我可以在每次練習先給自己一些靜下來的時間，也可以在練習的時候對自己多一些耐心，我知道我的身體需要多一些時間被等待、被守候。

「接觸」身體呈現的一切

當我接觸自己身體的感覺和意感的時候，我擅長用很多詞彙、圖像、意感來描述，但我特別容易沉浸在描述中，或者被那些感覺淹沒，覺得我就是那些感覺，以及很苦惱和很想控制。

在練習中，我反覆提醒自己就算是再強烈的感覺，也只是「我裡面有一些部分，覺得……」，或者「我的身體的哪個位置，有一些……」，而不是我的全部。

在這個地方，同行者的陪伴、臨在、複述，都能給我很大幫助。同行者的臨在、對我內在世界感興趣本身，能夠讓我多一些空間和勇氣去看看那不敢看、沒能力看的部分。當我淹沒在自己的感受裡時，同行者的一些複述「你裡面有些東西（有啲嘢）……」能一下子幫助我出來很多，不那麼陷進去。同行者的複述，也能夠幫助我再次確認：我現在的感覺是這樣的嗎？

「深化接觸」

在深化接觸的部分，我經常可以和自己的意感有很多互動，能進進出出地確認，我的意感和身體在最後往往還能變得舒服和有空間。有時候覺得自己「大功練成」，已經掌握了。在我有點得意的時候，導師回饋了很多作業中的問題，其中有一條就是點明我的。

我大段地描述自己看到的畫面，我和畫面核對、確認，也能看到意感在變化，我的意感有時候還能對我說話，我的身體還也能對此有所反應或者能留意到身體的某些抗拒。我以為我在「我」和「它」之間運行

自如了。導師沒有被我帶走，它直接看到我那一刻當下的身體，讓我從當下的身體再次確認感受。我有一種「咚（duang）」一下豁然開朗的感覺。一個是「啊，我忽然意識到，在我和意感互動地很開心的時候，我還是有身體的！我以為我在跟身體確認，其實我把身體丟了」。還有是，我感受到導師對我的提問和回應是臨在的！他那麼穩、那麼在，一下子激發出了我的臨在。我是為了自覺而去自覺，而那一刻，導師他本身的狀態才是自覺。

這個經歷對我是極為寶貴的。在後續的練習中，我更有意識地，看到意感後，不陷入描述中，而是再次留意那一刻我「在」嗎？當下的身體是什麼感覺？在做同行者的時候，我也發現：陪伴不是陪著自覺者在意感裡捉迷藏，而是看到「它」此刻在哪裡？「它」當下的身體是什麼感覺？肢體？表情？聲音？我陪著「它」的當下，不一定複述全部，但留待「它」去確認。

我還留意到，這種臨在地陪伴自己、陪伴他人，非常非常難，需要很多很多練習和定力。越能臨在的人越是能確認自己的每一個部分，不逃離的。我需要很多很多的練習，以及允許自己的不在、不完美。

「退出」自覺旅程

退出階段是我覺得容易和不重視的，一般時間到了，我會跟自己每個部分說個再見和感謝，就覺得可以了。

當我認真地體會退出階段，我感覺到對我來說一個充分的「再見」比「進入」還要困難。從小，我身邊的家人對我就沒有耐心，從來不會

等待我任何事情，比如：吃飯、走路或者我哭泣，他們會給我幾秒鐘或者很短的時間，讓我馬上完成、停止。我似乎已經被訓練得像個機器，只要有個聲音說時間到了，不論我處在怎樣的身體、情緒感受中，我都可以馬上讓自己「僵住」、「抽離」，然後像個軍人一樣地站好、敬禮。

我似乎沒有體驗過各個感覺給我回應的那種退出。我一般讓同行者提前兩分鐘提醒我，其實我提前兩秒也可以。我覺得以後可以試試看提前五分鐘，給自己多一些時間，去多一些練習退出、再見，讓身體有機會對這個環節也多一些回應。

我也學習在生活中進行生命自覺。我會種一些植物來滋養和休息。植物是天生的自覺者。它們有自己的時間，你不能逼迫它們；它們也有自己的下一步，不會去刻意討好，就是長成該長成的樣子。



除了植物，我還發展了和社區中的貓、鳥自覺。動物們，幾乎每一刻都是它們自己，警惕地、慵懶地、自由地，它們有什麼感覺，在身體、表情上就有什麼表現，不會表裡不一，更不會隱藏、羞恥。我可以一直、一直地盯著它們看，這些狀態是我失去和渴望的。觀察動物的「在」、「允許」、「如實」，我也能更多地「在」、「允

許」和「如實」。

大自然本身就是最好的生命自覺的導師。我們自己的身體也是，如果我們謙卑下來、安靜下來，聆聽它們。

導師回饋 鄭惠卿

進行生命自覺時，能留意到自己當下的狀態，能確認自己的「不在」、「被很多東西攪擾」。自覺者能留意到，已是很好的開始。同時間也可以將專注回到呼吸，回到當下。

「先不給自己要求」，這點對於進行生命自覺是重要的，不帶有任何的要求、預設，不去催促，耐心的等待，容讓身體自己的呈現，這正是學習生命自覺的方向。

另外，用詞匯、圖像、意感來描述當刻身體的經驗是寶貴的。但值得留意的，就是自覺者聽到自己描述或複述後，可逐一交給身體核對及確認，是否與所描述的一致，讓身體自己去接收及回應。

臨在，是生命自覺最基本及最重要的條件。所經驗的都是當下的體會，是新鮮的，是動態的。不論是哪個畫面，感覺的浮現，都需要交回身體去經驗，從當下的留意、覺察、描述、核對，確認……引領著向前推進。

生命自覺是需要持續不斷的練習，也需要對自己好奇、接納、不批判。當覺察到自己「不在」，只需要將自己帶回「在」就可以了。

1.2 於過程中載向前

顧薇

「回身/進入、接觸、互動/深化接觸，以及退出/再見」是生命自覺的四個階段，也可以說是生命自覺的四個基本步法，它們一起構成了內在探索的過程模型，而這模型是動態的。在初階練習的過程中，我逐漸領悟：藉由生命自覺的這四個階段，認真練習這四個步法，留意這模型是怎樣地對整個的「我」產生作用，才有可能更好地接觸意感、與意感互動，才有可能和意感以及整個的「我」維護一個和諧、穩定的關係。

生命自覺的意義就在過程中，負面走向正面的轉化就在過程中，能量的釋放或積蓄就在過程中。以過程的視角去看待整個經驗，就能夠看見「過程」本身的意義，體會「過程」的價值，把「過程」當作是一位值得交托的夥伴，熟悉它、相信它、與它共舞，給意感騰出更多的空間，意感能有更大的可能，也自然而然地「載向前」。

回身/進入、接觸時，是透過事件還是從身體感覺開始？有的時候我會選擇用三五句話，做一個有主題的自覺，往往這個主題是纏繞我很久的，或者最近特別需要關心的一類事件；有的時候，我會讓身體去選擇，選擇哪個感受是最強烈的，順著這個感受下去，看看會有什麼變化，這個變化會否帶來一些提醒。

然而以上這些都是比較理想的狀態，坦白說，每次練習生命自覺前，我總要花一些功夫讓自己停一停，回到身體的感覺。回到身體是需要經常練習的一件事，有時候光光回到身體，轉化就開始了。我想，這一步

之前，其實是要與身體建立起一個常常聯絡、親密無間的關係，然後身體才有可能為你釋放出更多探索的空間。

互動 / 深化接觸，帶著好奇、興趣，不是批判、猶疑的態度，「聆聽內在」是接觸這部分的關鍵。然而有的時候，對於自己太熟悉的一些情景，我往往會失去興趣。接觸的環節是最容易陷入停滯的一個環節，在這個部分，我能看到有時候自己的意感正跟觀察著這意感的「我」較量，它在賭氣，在試探，在尋找一種安全、舒適的感覺，要確定自己想對「我」開放多少。這樣，一個意感的部分呈現，呈現後，又一個意感的部分呈現出來去觀察，去批判，去擔心之前的意感，要確認身體是否給予安全的空間，去探索，去陪伴。

互動的模式往往不由自覺者的主觀想法決定，有時候互動的進行是「你拍一，我拍一」那樣的單純美好，有時候互動會進入一種硝煙瀰漫、戰火紛飛的驚險焦灼，有時候互動又會是這麼一種：我是不是動得太快？那麼順利？會不會是我想像出來的，而不是真實發生的？這時候，就需要停留，在自己的裡面多停留一會兒。注意，是停留，而不是停。窗外的風聲，門外的腳步聲，近處的說話聲，這些都可能來到你近旁，似乎在提醒你要更臨在，更如實，更貼近。也有可能，你聽到的這些，是你進入下一步的提醒。好比說，在這個事件裡，你也會因為受外界的干擾而不能繼續體會你的某一個感受，令它感到委屈。這時，如實地說出來，「此刻我好像走神了，我好像聽到外面有什麼聲音……」，下一步意感就來了。

退出，對我來說會有點難。我有時候會請我的夥伴提醒我兩次，一次是自覺的中途，另一次則是預計完結前的三分鐘，讓我準備結束該次

自覺的旅程。

其中我們學習感謝身體在自覺過程中給我們呈現的東西。然而，「和身體已經那麼熟悉了，還要那麼一本正經地道別？」「感謝身體的陪伴？它真的有對我產生什麼幫忙嗎？」每當進入這個環節時，我總是用一種一本正經的態度，充滿懷疑地朗讀出這幾句話，就像說幾個感嘆詞。我的理解是，要和內在保持一種良好的關係，我也接納出現的懷疑，這是必要的。



在生命自覺的過程中難以退出，也會擠佔我下一次做生命自覺的興致。我學習細細體會，每一次的告別，都能被賦予不同的意義，也是過程中的一部分。

導師回饋一 邵倩文

生命自覺這四個基本步驟，看似簡單，然而需要我們溫柔地、從容地、如實地、慢慢地一小步，一小步地盤旋前進。能像顧薇一樣真誠地經驗，

如實地描述,這每一小步,都承載着對己的新連繫、新發現、新的探索空間、新的轉化能力、新的意義向前行。這內程功夫,仿佛就像展開探索,開發,接收內在浩瀚的自我資源,繼而活現於當下的生命成長中。

導師回饋二 鄭惠卿

顧薇在其分享文章,勾劃 Ann Weiser 老師的生命自覺的四個步驟:「回身/進入、接觸、互動/深化接觸、和退出/再見」。這四個步驟,讓我們能有系統的學習。要進入自覺,與自己的內在接觸,需要一個過程,就正如我們去接待一位久違的朋友一樣,我們需要準備自己,如何與這位朋友會面,適合的場地、安全的環境、身心的預備。在開始接觸的時候,或許已帶給我們一些的感覺,若能給予空間,去留意、去覺察在過程中所帶給我們的身體感覺或感受,並逐一確認,我們或許會發現有一些感覺是熟悉的、有一些是陌生的,無論怎樣,當能夠容許自己接納及確認所呈現的每一個感覺,會讓我們更能深入的與「它們」接觸。

隨著事件而來的感覺,有時是很強烈的、更有不想接觸的部分。顧薇在分享它的經驗中提到要「帶著好奇、興趣,不是批評、猶疑的態度,去聆聽內在是接觸部分的關鍵」。我很認同,當我們能以這樣的心態進深去接觸、傾聽、接待這位「朋友」,讓它感到安全、被接納、被看見,它或會更願意的去與我們互動。那刻的相遇,奇妙的事情就隨之而發生,或許有新的覺察、新的體會出現。

在完結生命自覺練習前,我們或許會懷著不捨的心情結束,對於「我」這位朋友在過程中的呈現,自然生起「多謝」之情,因此,告別時多謝它,

是自然不過的事，也更想告訴它，期待與它再見。

整個生命自覺的歷程，都是自然而然地發生！

1.3 成為自己的好朋友

瞳

我踏進了「生命自覺」這個領域。開始的學習，讓我淺嘗自覺過程的「四個步驟」。原來，我跟自己可以成為好朋友，我可以溫柔地與內裡的自己相處，我對內裡的一切產生興趣。

在覺察自己生命的旅程中，「從容」是首要的提醒。我本來個性對時間限制較為敏感，凡事希望能盡快進入狀態。然而，我發現：讓意識回到身體是一件欲速則不達的事情。反而「停一停」，留意呼吸時的節奏，感受身體獲承托的部分，有助我去意識身體呈現出來的感覺。而每次根據身體、環境、或當刻境遇不同，從意識到身體感受所需的時間都不一樣，我練習耐性和開放，有意識地放下心中的計時器。

當我停下來、留意身體，我感受到：喉頭至胸口有一個部分，感覺跟橫過馬路時的感受相仿，好像往後拉一拉，然後要兩邊看。我想：那樣除了避免因分心而亂走的情況，還有助把直望的視線拉闊，環顧整體情況，瞭解身體呈現各種各樣的東西。

最初，我不太習慣對自己說：「我感受一下，身體是什麼感覺？」，好像有點太刻意。不過，我發現：無論對過程或其中呈現的事物，也適宜以開放和好奇的心去面對。起先，有個「太做作」的批判聲音，我試著陪伴它一下。漸漸地，「我感受一下，身體是什麼感覺？」好像變成一種自然的內在提示，身體沒有抗拒。

有時，身體可能過勞了，或有其它未被滿足的需要，清晰的感受也

不易呈現。我練習確認並聆聽這種「身體有需要」的感受，慢慢意感就清澈起來。所發現的東西也許跟進入自覺過程之前，預期要整理的經驗不一樣。但我學習對它好奇，然後就對自己內裡的呈現多一份瞭解。

導師提到「田野觀察者」的比喻給我很大的啟發：我與內在可以建立一種友善關係。對出現的每一個不同的感受、記憶，甚或身分，我與之都有關係。但並非「它我不分」，而是可以辨識、覺察、選擇接納和回應。我發現：自覺的語言有著「外化」的效果，面對難受的感覺，能先建立一種富焦點的安全距離，彼此放鬆觀察。它不是我，也不淹沒我，我也不硬要改變它。

在一次自覺過程中，對於一個經驗感到非常「可惜」，但「可惜的感受」是：很「難受」、「不想面對」。我嘗試容許和友善面對「不想面對」的感覺。我對內裡說：「是的，留意胸口有部分好結實，不想面對，感到抗拒」。當「看見抗拒有信息要告訴我」時，我反而好奇起來，想去瞭解：「抗拒好像要保護些什麼」？好奇：「是什麼讓內裡感到可惜要被保護」？

在另一次夥伴自覺過程中，透過耳背後的意感，同時呈現了「支持」和「批判」的聲音。我嘗試留意「什麼希望我注意」？當時「批判」的聲音相當清晰，「支援」比較弱。我停一停，帶著「田野觀察者」的心，單單陪伴，沒有要去改變任何一方。「批判」的聲音變得沒那麼懾人，我嘗試對「批判」的部分說：「我聽到你」。這時，感受中就少了「那你現在一定要聽我」的催逼，我找到舒服的距離，跟自己這兩個部分都可以相處。此外，夥伴複述很有用，仿佛產生了一個空間去觀察，便發

現「支持」的聲音一直存在，只是自己習慣性地把它音量調低。複述中出現的空間，讓「支持」聲音被我聽見了。

「把經驗交給身體」，是既寬且深的探索歷程。我想語言（或符號）本身有其平板及概括性的限制，意感卻是多層、細緻、立體感受的組合。不過，透過符號為介面，進行「有意識的循環三步」，就是在「身體裡感受、讓符號呈現、與符號和應」，我經驗到往內探索的過程猶如觀察菊花開花，花瓣慢慢一層一層開啟。

我還經歷了一次關於自我照顧的自覺過程，一個魚池的圖像呈現，帶著平安和實在感。我很好奇身體在當下會如何回應那個魚池？我發現：大腿與椅子接觸部分的感受明顯起來，仿如自己就坐在一位已故老師的面前，聽著老師的諄諄善誘，雙臂和背部也感覺到承托，就像坐在一張穩固的沙發裡面，支持我繼續學習。

「從意感的角度看看事物有什麼感受？」這樣的提問對我甚有幫助。提問是帶著停頓，不急急忙忙，產生了空間。我跟身體在一個平等關係上溝通，進一步瞭解到「感受」的看法、信念或期盼，深刻了「有你有我」的關係，過程是輕鬆、更讓我好奇。

導師回饋 張包意琴

同意瞳的分享，在關鍵時刻停一停，回到身體的感覺，你就有整個人「在」的感覺。

的確「耐性」和「對當下開放」需要很多練習，而且是很有意識的練習。每一個人內心如何回應每一事情，都有一個獨特的計時器。放下我們習

慣了的計時器，容許事情自內呈現，依照自己的節奏和適合的時間呈現，需要我們很多耐性，很多練習。

停一停、「我感受一下，身體是什麼感覺？」，這些都是生命自覺一些重要的基礎過程步驟（process steps），值得重視，有意識地用心練習，讓它們成為新習慣。

分享中觸及的三種態度：從容、寬容、包容，以之對待人際互動中所經驗的一切，也將讓你一生受用。

生命自覺過程中，曉得聆聽夥伴的複述很重要。很高興看到你留意到：因為聆聽夥伴的複述而產生了觀察的空間。

你提到「複述中出現的空間，讓支持聲音獲聽見」，很好！而同一道理，尊重自己的經驗，不要羞於更正夥伴的複述方式。

你的身體對描述很自然有回應。而對身體回應的描述也來得自然。只要給它空間、留意等，就呈現。那是生命自覺的好材料。透過描述和核對，這交叉過程是生命自覺一個非常重要、讓新意義呈現的過程。

不過，建議你若可以的話，如實抄寫具體片段做反思，就是自覺過程中所用的具體語句和夥伴的複述，那樣意感來得更豐富，適合的概念、適合的運用會來得更實在。

1.4 陪伴的力量

陳嘉恩

生命自覺最大的力量是容許及陪伴。在容許及慢慢地陪伴各種情緒或身體反應後，各種感覺便像洋蔥般一層一層地向自己揭示，告訴我們，它的信息或渴望。

在第一階段的學習中，我們嘗試透過「臨在」語言，包括：不批判，單單留意、描述，協助自己從情緒抽身而出，安然地與之同在。另外亦透過「確認」，去幫助自己營造空間，寬心面對自己的各個部分或感受。

我節錄了一段生命自覺的經過，當中透過臨在語言及確認等的技巧，去陪伴自己發現各個部分的信息。

自：我作為自覺者 同：同行者（不同字體部分是我的反思）

自：我繼續感受身體的感覺，覺得有點忙亂的感覺。

同：你留意到你裡面，有一點忙亂的感覺。

自：又留意到有一部分覺得好慌張。

同：有一部分，是忙亂的感覺，又有另一部分是慌張的感覺。

自：我嘗試跟這個忙亂和慌張打一個招呼。「你好，忙亂，我知道你在這裡。」

（平常的我很快便去留意其它不同的感受，然後就被各樣的情緒騎劫了；這次我刻意地放慢腳步，逐一去感受各個身體感受，慢慢去確認它們，發現效果與之前的不同！）

同：你想嘗試跟你的忙亂和慌張打招呼，讓它們知道你留意到它們的存在。

自：「你好，慌張，我知道你在。」

（我感覺同行者在安靜的等候，讓我按自己的步伐去探索）

自：當我確認這個慌張時，覺得肚裡好像打了個小結，抖動了一下，心跳快了點；口裡有點乾；另外喉頭也有點收縮。

（當我刻意做確認這個程序時，能令我感受到更多的身體感覺。）

同：你留意到，當你和這個慌張確認的時候，你的肚有點緊，心跳得有點快，喉頭也有點乾涸的感覺。

自：喉頭有點緊。

同：你為意到當你確認這個慌張的時候，喉頭有點緊的感覺

自：……（吞下口水）當我問它，「你想我怎樣陪你？」的時候，我的手很想放在肚那裡，然後就覺得肚的那種緊好像鬆了點。

同：你留意到，當你的手放在肚子上面的時候，肚子的那種緊，好像鬆了點。

自：肚子那裡之前好像打了個結，但現在肚子那裡沒那麼實。

同：肚子那裡好像，我聽不清楚，不好意思。

（我欣賞同行者坦白地告知我，它聽不清楚。）

自：好像打了個結，當我按著的時候，肚子那裡沒那麼實。

同：你留意到，當你接著肚子的時候，肚子的那個結，好像沒那麼實。

自：然後剛剛有點氣好像上到心口那裡，然後便消失了。

同：留意到有點氣好像在肚子那裡，往上到心口那裡，然後便消失了。

自：……我想問一問喉頭，看想我怎樣陪伴它……我試試把手放在喉頭低一點的位置，輕輕按著它……覺得接著它的時候，好像給了它一點壓力，所以還是往低一點的位置放……感覺它鬆了點。

（在確認了慌張時，身體有很多不太舒服的感覺。這是我第一次嘗試去陪伴不舒服的身體感覺，因之前多是陪伴某種情緒。這樣慢慢去逐一陪伴各種不舒服的身體感覺，令我各種不舒服的感覺放鬆了一點點，以致我能承載它們在我的身體內。我覺得這種承載，亦是一個轉捩點，我能進入下一個階段去感受「感受的感受」時，不那麼容易被某種情緒騎劫。）

同：你的手放在喉頭那裡，你留意到喉嚨好像鬆了點的感覺。

自：嗯……我現在想帶著一種好奇，去感受一下它的感受……當我感受它時候，又覺得喉嚨收縮了。

同：你留意到，你去感受它的感受時，喉嚨有收縮的感覺。

自：剛剛在感受著這份慌張的時候，覺得有種寂寞的感覺，一個人的感覺。

（我覺得這個發現對我而言很重要！因為過往兩年半的工作中，我時常處於忙亂和慌張的感覺裡。以前我以為這種忙亂和慌張是因為自己沒有能力勝任現在的工作，但原來主要的原因不是沒能力，而是覺得一直都是孤軍作戰，感覺很寂寞。這個發現真的讓我獲得一種充權的感覺，因我發現原來自己不是沒有能力的！）

在做完了這次生命自覺後，我接了一個很緊急的個案，事情甚至上了新聞。我在處理這個案時，雖然一個人的感覺也很強烈，有部分的我

感到無助及沒方向，但亦有一大部分的我覺得淡定及穩妥。後者讓我覺得自己有能力去處理自己的工作。

另外，當我知道自己的需要時，我也刻意地在處理這個案時主動向上司報告，以致他能幫忙，看是否有遺漏或不足的地方。我相信，這種有意識地為自己作選擇的行動也是其中一個讓當時的我意外地淡定的原因。

雖然當向上司報告時，他沒有給我所期望的支持及指示。但我在另一節生命自覺中發現：是那淡定的我成為了自己當時的陪伴者，以致我雖然有強烈感到一個人的感覺，但亦不致於無力。原來一個人，也可以不寂寞；一個人，也可以是不慌張，不忙亂的！我在過程中學習陪伴內裡各種的呈現，感受陪伴的力量。這真是一次對我而言十分重要的經驗。

導師回饋 馮賜豪

從文字的分享中，獲悉自覺者經驗到由忙亂、慌張，至進入自己的內在和身體，慢慢去確認體會到的體會（felt sense）。於是自覺者注意和體會到身體各部分的感受較前多了。

自覺者發現如主動邀請同行者複述某些字句的重要，自己再去聽，可幫助深入或繼續發現其它內在狀態。

在深入體驗的深處，自覺者發現不是自己的能力（或自信心）不足，而是自己的寂寞。似乎在此時，自覺者的身體是有感受的，然而沒有在此處繼續停留多點時間，或然會有較多些體會。

初學者在過程中取筆記看是可以的。但如常出現便使自覺者不容易

進入或繼續浸淫於感受中。這次自覺過程中，不知是否出於心急所至，有時需要時間和耐性。當發現不是自己的能力不足，而是寂寞，這寂寞的經驗（因沒有繼續深入），現看來自覺者似乎經驗到正面的體會。如有機會面對負面時，這是將來要學習的——體會負面這方向。

自覺者後來能察覺自己在面對工作，即新的個案時，對自己有新的體會。這是練習生命自覺帶來的自然成果！

總結而言，自覺者能由進入、確認、接觸，至再深入自己的意感，可說自覺者能掌握初步的基本功夫，再者對自我有新的體會和認識（轉變）。我十分欣賞自覺者和同行者的努力，相信這些成果不是僥倖。

1.5 維護良好的內在關係—— 從生命自覺初階學以致用的感悟

顧薇

生活中，我常常會離開「我」，被眼前的工作、娛樂、他人的反應帶到與自己失聯的境地。具體來說，這種失聯的表現常常是感覺到孤獨傍徨，身不由己，不知所措。有些時候，將我帶離「我」的是由自己一手安排的工作行程、理想的娛樂生活，太滿，太密。再一次「失聯」以後，我的心又給自己一個嘆息，甚至白眼，再奉送四個字「作繭自縛」。

靜下來以後，我身體真實的感受是大腦疲憊、一片空白、一無所獲。我警覺地發現，原來我常常是拖著自己的身體，自以為是地往前走，從不與它確認，也不給它一些空間。這時，我感受到了擔心，我擔心身體會不會再也不理我！

我看到了自己有一個部分，那個部分從來都不管自己是否真的能承擔得起，更沒有去滋養它，而是提出各種要求去控制它。這個發現讓我選擇從聆聽身體的聲音開始，一點點試著再安排行程的時候，停一停，聽一聽，或者在每天的生活中，為自己喊停。

在一次自覺中，所呈現的畫面，讓我更堅定了要善待自己，回到身體，維護與內在良好的關係的決心。

我留意到自己內心有一份委屈，就是那委屈帶來了新的幫助。我才打開了，看到了一個很具體的屬於「我」的住所。那個畫面很美，「紫色的花嵌在白色的牆上」，我的藩籬是由我的委屈砌起的。



這次的練習讓我對「委屈」、「軟弱」、「畏懼」、「怕苦」、「想輕鬆」等一些負面的感受有了新的認識，尤其是委屈的感受。當我留意到這份委屈，一點點留意，感受到它的平靜，紫色的花搖曳在風中，白色的牆，柔和而寧靜，美而不自知。（因為沒有足夠空間，就看不到「委屈」也叫我留意它的意思、它的靜好，白白掠過了，只變得更委屈。）

在這樣平等的交流中，我與它們的關係才變得富有彈性。也許有時要小心處理，但也要倍加珍惜這個負面，「負面」裡有你很真實的煩惱、甚至是無法擺脫的絕境，「負面」裡也有你的深度，你的即時反應能力。

導師回饋 邵倩文

感謝那份「委屈」的部分，感謝內在所有所謂「負面」的部分。然而內在沒有真正「負面」的，沒有「壞」的部分。當慢下來，溫柔，好奇，從容，有合適的距離與所謂「負面」的部分連繫時，我們就有更大的空

間以不同面向認識它們。它們可以是保護你，提醒你去戒備，可以是受傷的，實是需要你的呵護。就讓大家一起慢下來，回歸自己，與內在不同的部分，建立好奇、溫柔、互相尊重、欣賞的關係。

1.6 停留而前進的吊詭

黃麗華

我第一次參加生命自覺工作坊的第一天，學習關注陪伴的感覺，就是單單留意身體感受裡吸引我們的地方，不用做什麼，就在那時多呆一會（stay there）。於是在一個三分鐘的練習，我真實體會了「停留、多呆一會」的吊詭。

讓我把當天自己作為自覺者的記錄跟大家交流：

自：我作為自覺者 同：同行者（不同字體部分是我的反思）

（我開始靜下來，探索身體哪個部分讓我注意它多一些。一開始我感到頭很重。）

自：我的頭……

同：可否形容一下？

導師曾指導自覺者遠離分析的腦袋，在身體感受中需要多呆一會，「門是會打開」。我便盡量不胡思亂想，集中在練習當中。

自：就像頭痛一樣。

同時，我留意到一種「不喜歡」的感覺。

同：有沒有其它部分都想得到你的注意？

自：我的腳

我注意到我的腳在某種自由和放鬆的感覺下在移動。那是喜歡的感覺啊。相對之下，想要把頭部那種不舒服的感覺趕走，我想要開心的感覺！

同：可否停留一下，陪伴一下這種感覺？

這時我有點不解，導師請我們關注最想自己關注的一個部分，但是我發現有兩個部分，要關注哪一個？我就兩個部分也關注。

我注意頭和腳的感覺，兩部分形成了兩個黑色的小圓圈，一個小圓圈從靠近我頭的頂部飛向腳去，另一個從靠近我腳底飛向頭去，然後在中間相遇了！兩個像黑色小飛碟的物體互相團團轉，好像一齊起舞。我簡單地向同行者描述。

自：兩部分好像形成兩個黑色的小圓圈，然後飛到中間一齊起舞。

同：可否停留一下，陪伴一下這種感覺？

當時我有點疑惑，還是又停留嗎？不過，當時學到的不多，我便嘗試，專注地看著那個「共舞」，然後它說：「我們是朋友。」

我意識到右眼有一滴眼淚湧出來。我渴望有一種放鬆、自由的感覺（腳），不想要那不舒服的感覺（頭），但是兩部分告訴我「它們是朋友」。我感到非常驚訝。

自：聽到一句話，「我們是朋友」。

同：「我們是朋友」。

我一聽同行者的複述，便感到一種不知道是什麼味道的感覺。

同：可否停留一下，陪伴一下這種感覺。

還是停留嗎？我疑惑，但記起導師的提醒：關鍵是堅持下去，我就停下來留意身體的回應，然後更多的話出現。

自：再出現一句話，「我們認識很久了！」

當天的三分鐘很快就過去，當刻感覺自覺的過程還沒完，也不知道過了多少時候，後來發現當中的意思，「Bundle（捆）」這個字呈現了！

原來等候，也不是停滯的，它好像告訴我，「開心」與「不開心」是一捆、一套的，無論喜歡還是不喜歡，兩者都會在一起！

我對「不喜歡」、「不開心」有了新的體會。縱或有不開心的時候，但開心是會跟著來，因為它們是「一捆」（Bundle），我就較之前更能承托不開心的時刻！

1.7 接續向前的生命自覺練習經驗

鄭惠卿

從小到大，我都希望自己懂一種樂器，可以自娛，抒發情緒。退休後學習古箏，理應沒有壓力，但我卻留意到，每當練習時彈奏不到某一個音調，身體就變得僵硬，整個人繃緊，腦海浮現的全是自我批判的句子，「你好蠢、咁都唔識、無鬼用」（你好笨、這些也不懂、沒有用），越聽內在的聲音，手指越僵硬。我對於這些經驗和行為表現模式（pattern）很好奇，想了解更多，探索那「暗在」的隱藏意義。我就以此作為生命自覺練習的事件去探索。

連續三次不同時段的生命自覺夥伴練習，分別由三位同行者的陪伴，一層一層的進入內心深處，我經驗到原來那「暗在」的是母女情。「我發現、我確認、我接納、我放下、我前行」，在深層糾結（enmeshment）的關係中，重新定下界線。我想念母親之情仍在，但可送走原本屬於母親角色的「照顧」責任，重拾女兒角色，讓我的生命可更自在地接續前行。

讓暗在的浮現

「世上只有媽媽好」是我第一首學習彈奏的歌曲，撰文之際，我一直在自彈自唱，而感恩的淚珠也徐徐落下。我感受到雙手的輕柔，在琴弦上的自由擺動，舒服自在，比起之前彈奏時的緊張，左右手不協調、身體僵硬，大滴汗水，真是截然不同。

是什麼，帶來轉變？

生命自覺的概念中，所講及的比喻，蘊含的力量比起言語更重要，

需要以耐性、好奇、等待、容許身體以自己的方式呈現，不帶批判的，以溫柔的心態去面對任何出現的事物，如實去接收、確認、探索，一步一步的讓「暗在」浮現、跨過「邊際」，使模糊的漸變為清晰，使不知道的轉為知道，一小步一小步的依著暗在的軌跡，續一揭示，引領生命前行。

在一次生命自覺練習，我以探索彈奏古琴，自我批判的部分為探索內容。我對於「自己做不到」的部分，有「𦉳」（生氣）的感覺，也批判它「蠢」（笨），出現的圖像就好似一塊被水浸著的大石一樣。我不能接受「自己做不到」的部分，越不接受，越將它驅趕，它就被放逐，不受關注。

我把這次經驗節錄下來：

自：我作為自覺者 同：同行者（不同字體部分是我的反思）

自：感覺個心好實（心好沉重），我對內在的小孩說，我望見她，我留意到跟她有點距離，我有些感覺，好像是難過，又好像是憤怒，又好像不是。我有點生氣，氣她「做咩你咁蠢㗎」（怎麼你那麼笨）。我留意到我在說的時候，內裡的感覺越強烈，很辛苦似的。或者我讓自己停一停，陪一下裡面的部分。「你好，我看到你」。我問她我可以坐下來陪她一下嗎？她看著我，她也坐了下來。

我覺察到當我願意停下來，給自己空間去接觸內在，即時發現眼淚在流，我帶著好奇和興趣的陪著她。我面對著她，就感到裡面有一份難過。

自：她一直被我鞭策，弄到滿身傷痕，我一直強迫她，讓她很辛苦。我的眼淚又流下。

同：你留意到有個驚慌的小朋友，有個部分想陪著「她」，但同時你留意到有個部分不停鞭策「她」，感到傷感，眼淚都流出來。

自：我嘗試代入「她」的角度去感受一下「她」的感覺，我即時感覺到身體的僵硬，動彈不得。好像我放逐的部分一樣，「有嘢係做唔到（有些東西是辦不了的）」，我與「她」一起看著放逐的那個部分，好像大石沉在水底那個部分。我留意到原來「她」使我的身體變得僵硬，我鞭策自己，要自己辦到，越強迫越辛苦。「她」讓我聽到：「係呀，係有嘢是做唔到，不過做唔到都唔緊要，唔駛去鞭策自己要做到。（對啊，有些東西是辦不了的，不過辦不了也沒關係，不用去鞭策自己去辦。）」

自：我讓「她」知道「我聽到」。我留意到左手手掌裡有反應，好像電流在流動。我意識到好像彈古箏，左手夾不到右手，都是可以的。我留意到兩隻手都在擺動，「夾唔到都係可以（配合不了也是可以的）」，「有嘢做唔到都係可以（有些東西辦不了，也是可以的）」。我告訴「她」我接收了、我聽到了。當我這樣說，感到身體好像打開了。

這次夥伴練習的發現，就是「有嘢做唔到都係可以的（有些東西辦不了，也是可以的）」。我作為自覺者，刻意的慢，給自己多些空間，讓自己多些「停」的時間，將所呈現的都交給身體去確認，聽自己所說，留意自己的感覺，去陪伴，去確認，使那「被放逐」的部分可以重新連結。而同行者的臨在，靜默同行，聆聽陪伴，同感自覺者的處境，以及準確的複述，已是給我的最大幫助，使我繼續前行。

我再次探索彈奏古箏時的「認真」，我留意到自己內裡原來有三個部分，「認真」、「不用咁認真」（不用這麼認真）、「我投晒降」（我

完全投降了)三個部分。在同行者的臨在陪伴中，準確的複述及給與我有用的提示，使我發現到「認真」原來在自己的成長階段是多麼重要。自從媽媽離逝，我就很認真的生活，任何事都要認真的幹。若沒有「認真」，便沒有今天的我。

自：好像有一個畫像浮現，一個大人坐在椅背上面，另一個人站在旁邊，好隨意的在談天。「咁小事，玩下啲，駛乜咁認真」(小事，玩玩而已，不用這麼認真)，另一個部分便說，「我就係咁認真」(我就是這麼認真)。

面對這兩部分的對話，我感到情緒被困，感到拉扯，我當時也不知如何應對，只想講「投晒降」(完全投降了)。多謝同行者的複述，讓我願意給與自己空間繼續去探索。

同：你留意到有三個部分，一個部分是「唔駛咁認真」(不用這麼認真)，一個部分「我就係咁認真」(我就是這麼認真)，一個部分是「投晒降」(完全投降了)。這三個部分都在。

當三個部分同時都在時，自覺者逐一去確認，已帶來轉變。

自：(嘆了一口氣)是啊，它們三個都在，它們都是做好自己的角色，沒有衝突，一人一個部分，沒有拉扯，但我不知它們裡面有沒有消耗/耗損了。

同：可以每個部分逐一去問一下。

自：我的感覺是我自己內耗。「認真」、「不用這麼認真」、「我完全投降」，我不就很忙！我看見那三個部分好像一個三角形，一人有一個角，我看到它們三個。我帶著一份溫柔，一份好奇，逐一的去確認，與它們打招呼。

經此確認後，我留意到轉變，「投降」的部分在躺下，「認真」的部分不斷的在動，「不用這麼認真」的部分伏在地上休息。我代入「不用這麼認真」的角度去感受下，「真係又幾嘆」（真的相當愜意）。

同：「不用這麼認真」讓你知道「真的相當愜意」。合適的話就話就讓它知道你接收到。

自：我又嘗試代入「認真」的部分，它告訴我「認真」都多好，好像要拉著一大塊布，要遮蓋好多東西，好像看見好多東西。我裡面有個聲音：「咁咪好累，但看的東西又多D（這就好累，但看到的東西又多一點）。」

同：你留意到「認真」告訴你，認真也不錯，但同時感受到好像要拉著一大塊布。

自：其實是很累。

同：同時感受到那份累……如果合適的話，可以問下「認真」，它想你怎樣？

自：它好像說「可以做榜樣」，不過我覺得不需要做榜樣。

同：「認真」告訴你要做榜樣，有另一部分回應不需要做榜樣。

我的身體即時在回應，感到大腿震動，苦笑，抗拒，我覺察到自己慣於以這模式生活而來的勞累，也想自己轉變。

自：我聽到內裡的聲音在回應它，真的不可以做榜樣，因為好累。不過，我非常多謝「認真」告訴我，讓我聽到。我現在感覺到自己是有選擇的，「做唔到都無所謂（做不了也沒所謂）。」當我這樣說，我馬上感到自己坐姿歪了。讓自己「歪一下」，我覺得還是可以的。我反問自己為何

每樣事情都要這麼認真……我裡面有個部分非常感謝「認真」，全靠它，我才可以「認真」，也因為它，從前才能做到那麼多事情。

同：合適的話，向「認真」說謝謝。

自：是的，我衷心多謝它。因我從小到大都這麼認真。我感到裡面有些感觸，從小到大不認真就不可以生存……眼淚在流出來。我陪一陪眼淚。從前我自己要自己認真，不過到現在，可以不用這麼認真，原來認真這部分一直都在。

同：「認真」這部分一直都在，也好重要。

自：好重要，我讓它知道，我不會忘記它。我跟它說對不起，我上次責罵手指「笨」，我覺得對不起它們，我不可以罵手指「笨」。我要感謝它們。

我又向前推進一步。當我能向內在的「認真」部分說對不起，再次重新聯繫，我就不需要投降，身體不同的部分都在，都是一整體。我感謝它們，讓我知道有時可以「認真」，有時可以「不用這麼認真」，它們都是一體的。

經過兩次的生命自覺，一步步引領我進深的探索內在。在另一次的生命自覺練習，以相同的主題探索，其中浮現起小學三年級那年換班，不為老師接受而來的那份無助感，我需要有成人保護，但媽媽已魂歸天家。想起那時只有小學三年級的我，就感到傷心、害怕、無助。我就陪伴那小女孩。

自：好傷心，它傷心。我要陪伴這份傷心。

同：要陪伴那小朋友，無助的小朋友。

自：我看見它，感到難過，我坐下。不知道應該說什麼。

同：就容許自己聽一下，它想對你說什麼。

自：什麼都不用說。

同：什麼都不用說，就是陪伴。

原來，要明白那份無助感，並非要急於做什麼，只是「在」，全心全意的陪伴，那埋藏已久的無助感覺在感到安全下自然的浮現。我感到那小學三年級女孩的轉變，它感到不再是自己孤單一人，它感到被看見、被關懷，而這些帶來能量，成為活向前的動力。

自：眼淚，淚流如汪洋大海。

同：眼淚，埋藏已久，大如深海，為自己流，為三年級孩子而流。

眼淚，不單是為三年級的小女孩而流，也為媽媽而流。小女孩背後所呈現的故事，就是為要幫助媽媽，甘心承擔媽媽未完的母親責任。

自：幫媽媽，我真的很努力。早上六時許起床去洗衣服，我都不怕。
(在打嗝) 好想媽媽看見。

同：媽媽看著你，它知道你有多辛苦。

自：非常甘心的去做。

同：不過真的是苦，為家、為兄弟姊妹做、為媽媽做、不想家人離散。

同行者的複述，同感我心，將我沒有說的也說出來，我感到被明白。作為女兒的，就是很想媽媽知道自己所做的，即使媽媽不在，但能夠在同行者的陪伴下表達心底話，自己也聽到同行者的複述，確認那「未曾說出來的心話」，這過程本身已非常療癒，已引領前行。

自：(手按胸膛，呼氣) 裡面像圓桶形狀，胃，抽搐；毛孔，張開，

整個身體，一齊的去面對。生存、生活，活著。有一種平靜，我不是孤單一人，而是身體好多部分，都是一起。我看見大地，有好多花，是一起。

那印在腦海中的意象，已化作圖畫，畫中的我，舉起手，目送那貨車送走昔日為媽媽所承擔的責任。迎來的是輕省的心靈，我整個人也像被江河洗滌，行於清風間，與自然融合，繼續走人生的路！

這文章就是要分享在彈奏古箏的事件上，在三次的生命自覺練習當中的一些重要片段，盼能鼓勵共修前行，在生命自覺的路上，發現更多轉變的可能性。

鳴謝三位同行者：邵倩文、張包意琴、碧璇



單元二 | 重點

- 如何修煉「寬心與己相處」(Self-in-Presence)?
- 如何對自己的情緒抱著一份溫柔與好奇?
- 如何開放心靈，接觸人際交往中隱藏著的「我」?
- 認識智慧所在和「變」的關鍵處——「邊際」(edge)?
- 如何從模糊的身體感覺中找到意義?
- 如何在感受到卡在某處、轉圈圈、毫無寸進時，確認心急，有空間，等待新的一步?
- 同行者可以如何帶領自覺者在開始時做最好的準備?
- 心有所繫時，如何寬心聆聽?

目錄

- 2.1 在生命自覺中與自己相遇 陳穎軒
 - 2.2 寬容的陪伴 何丹
 - 2.3 媽媽是個女強人 小慧
- 2.4 對 Re-experience 的反思 陳嘉恩
 - 2.5 探訪邊際 俞嘉激
- 2.6 身體無邊，意感無際：進探自覺的生命 瞳
- 2.7 雲裡霧裡，「自覺」陪著你 顧薇

2.1 在生命自覺中與自己相遇

陳穎軒

學習生命自覺讓我有數方面的體會。第一方面是讓我反思自我照顧的重要。在其中一次練習中，我探索某事件帶給自己的感覺。事前，我以為自己會感受到的是「憤怒」；但在練習中，我主要感受到的是「累」。憤怒令我燥動、反應未必理智，很急去做一些事情去回應。這一切反應，可能也令我感到更加「累」。這個經驗讓我明白到自己在此事所經驗到的感受，並非單一和能夠一下子完全表達和被接觸到的。在練習中，雖然「累」當下的轉化並不是十分明顯，但我想那份「累」的表現也是這經歷中「邊際」的部分。這個練習經歷提醒我在日常生活中，有更大的需要去安靜和獨處、去陪伴和感受那個「累」的部分。那份「累」也不止於身累和心累，尚有其它部分等待著我去回應和探索，例如「累」背後的失望、無助。

與此同時，老師不停提及的「開放」與「容許」給我的印象很深。以生命自覺的角度去進行自我照顧，幫助我以新的方式去照顧自己。在滿佈植物的山頭流連是我最喜愛的自我照顧方式之一。從前，我總愛低著頭去找尋有趣的植物。看到的，總是自己認識的植物；而現在，我學習以更開放的態度去觀看和欣賞不同景物，「容許」景物自然地流入我視線範圍內，我發現我抬頭多了。這種態度上的轉變讓我看到更多，感覺也更寬鬆。

另一方面，我欣賞自己有改變的能力。在一次練習中，我因房間內

的冷氣機聲感到有點煩燥，但練習生命自覺的那份專注協助我有更寬廣的心去接納當下「不太舒服的」環境。那份接納幫助我發揮我內在的潛能——把機械聲想像為攪拌器聲，這份想像力就像小孩子自製新玩具一樣，可以自己樂在其中。我感受到那份快樂是由心而發，而我也十分欣賞自己有這份潛能，我欣賞自己「欣賞自己的能力」提高了。

又有一次練習中，身體有強烈的「無心機」的感覺，那份感覺令我好不舒服，同時好像身體被侵佔了一樣。那時自己保持開放的態度等候和陪伴，同時留意到自己有個部分不想被那種「無心機」完全侵佔——對我而言，那是一個意感，有點像從無到有地「閃出來」的一個光點；雖然我還來不及仔細形容它，但當下我立馬先把這被留意到的部分說出來：我留意到有一個部分，它表示不想自己被這份「無心機」侵佔。之後，我立刻感受到變化，那份「無心機」像果實萼片從果實分開一樣：那萼片依然存在，但沒有了包住自己的感覺，令我覺得鬆了很多。當下，我以雙臂環抱自己來回應對身體的感恩，我感恩這份意感的出現，同時欣賞自己有能力改變——那份改變是一剎那出現的，同時是自發而非被迫的。

最近因應一些輔導課程的要求，我開始接受個人輔導。我發現在生命自覺中學習到的「進入」、與自己身體感覺「接觸」等練習，幫助我更在意自己當下的感覺和反應。即使有時候未能夠立即用言語去表達一些感覺或想法，但意感中的圖像常成為有力的媒介去協助我表達自己。通常這些圖像是令我印象很深刻的，又或者說，與文字和語言相比，我通常比較清楚記得這些圖像，這些圖像意感幫助我把輔導中的反思和新

發現帶回家繼續思考、記錄。例如：在最近一次輔導中，我對自己的渴望是「寬心」，那份寬心的感覺像是一個大湖、被我用雙臂環抱著、平靜的、半暖半涼又舒服的——這個清晰的圖像在我腦海中印象很深，能很有效地幫我記住此新發現對自己的提醒。

從前的我既渴望又害怕接觸自己的感受，因為害怕接觸感受時，自己情緒會失控，但學習生命自覺以來，我與自己相處的能力高了——我發現自己的情緒沒有相像中的可怕，因為我有能力和空間去選擇在當下揭示和面對多少。在學習生命自覺的旅途上，我在學習「接納」、「陪伴」和「轉化」——這幾方面均幫助我更認識和愛自己。

導師回饋 邵倩文

在生命自覺中是以從容、寬容、包容的態度與自己相遇。與自己相遇的態度轉變了，身體的意感、姿態、動矩也很自然地給予回應的。如穎軒所言，輕輕地與「累」的部分接觸，或許仍未能描述得很清楚，但溫柔地「容許」、「累」在，「自我照顧」的部分也覺醒多些，身體「抬頭」的姿勢也多了，看景色的角度也寬闊了，身體的感覺也寬鬆。

這生命自覺的態度，讓我們平常容易掉進去的情緒也多了份包容。這也增強了陪伴、承載的能力。如穎軒能有合適的距離去連繫自己「無心機」的部分，隨之新的轉化就來臨，發現沒有被「無心機」的部分侵佔，卻多了感恩，欣賞自己轉化的能力。這能力是由內而發，不是外力。

讀到穎軒這些文字，這些反思，我也很感恩，很有生命力。能以生命自覺的「三容」（從容、寬容、包容）態度與己相遇，是讓我們更愛，更自我照顧。

2.2 寬容的陪伴

何丹

借助同行者的陪伴更寬容地陪伴自己

在學習及練習過程中，有很多新的發現。我對「臨在」和「邊際」有更多的探索、更深的認識。通過不同形式的練習，例如：剪貼、兩次複述、學習帶領自己進入內在探索等，我進一步掌握：在生命自覺中，如何透過身體的回應，接觸自己內在的真實部分。

在培養「臨在」的能力方面，我也有很多學習和體會。「臨在」，其實是一個很體驗式，也很主觀的感覺。一開始我感覺很難捉摸，要透過練習及沉澱去慢慢領悟。對於去接觸自己不同部分的感覺，也慢慢領會到：什麼是「有你有它」，創造一個距離。

其中一次同行者給我的回饋是：「經過這段時間，我見到你有改變，你更留意你的身體，能有意識回到身體，留意身體的反應。」我想，這就是培養臨在能力的其中一個重點——停一停。

對於我，這種「尋回主體」、「建立穩定」、「感受自己」的體驗是很吸引人的。可能這也是我在面對不同事情時，不想只被情緒牽引的需要。其中，「三容應物」：從容，寬容和包容，帶給我最大感受。幫助我在練習自覺時，對於內裡出現的不同感受、不同部分，都願意去面對和陪伴。

我在一次練習中，與同行者出現以下這一片段：

自：我的身體好像沒有什麼反應……我需要多一點等候……

同：你的身體需要多一點時間……

自：我開始感覺到背部很硬，好像要很堅強，胸口有點抖震……

同：你留意到你的背部很硬，胸口有點抖震，好像有些什麼……

自：是的，聽到你的複述，我將你的描述交給身體去核對……身體是慢慢地回應，好像知道我一時間負荷不到太多，所以慢慢來……胸口有 D 嘢（一些東西），有點抖震……

自：好像是告訴我，有驚的部分……我嘗試用深一點的呼吸來陪伴、安慰它……

這一次的練習，最初覺得身體很平靜，好像沒什麼一樣。後來發現自己其實有很多情緒在深處。但很奇妙，身體像在保護我，知道一時之間我不能負荷，就慢慢地放出反應，讓我可以有空間去看見、去陪伴。

作為同行者時也要有寬容

當我作為同行者時，讓我深刻的是：在帶領自覺者進入時，同時也留意自己，讓自己進入臨在的狀態，留意自己身體的反應和節奏。作為同行者，我傾向全然專注在自覺者身上。但我發現：當我同時去留意自己的內在時，能帶給我不同的體會。這些更能幫助我陪伴自覺者，更能察覺自己。感受力也更強了，更有能力去陪伴，並開始體會什麼是「我陪你去陪自己」。

「你留意到你內裡有『一 D 嘢（一些東西）』」，「……是不是這樣？」，「你留意到你有一個部分……」作為同行者，我真實地看到用這些複述的句子，是可以幫助自覺者去探索「邊際」。當自覺者感到迷惘，情緒

比較高強的時候，反覆用這幾句的複述，真的可以幫助自覺者回到身體，返回整體。

作為同行者，當聽到自覺者覺得很有被陪伴、很貼的感覺，是很大的鼓勵和動力，促進我們繼續努力學習。我作為同行者，在陪伴的過程中，自己也在學習、反思。在自覺者的自覺過程中，仿佛自己也在做生命的反思，真的很有意思。

作為同行者，要多留意自己的節奏是否能配合自覺者。有時會快了，心急了，要多提醒自己。

在生活中寬容陪伴

這一段時間，身心很疲勞，在新的工作環境中也有些迷惘，這時學習生命自覺其實是幫助自己。然而，面對生活中不同的人 and 事的需要，有時學習也成為了壓力。好像正在學習的東西幫助不到自己，會有懷疑……

在最後一次練習自覺的過程中，對於內在的負面感覺「驚」，我有更大的接納。原來背部很硬的部分，內裡其實也是一份「驚」。當發現、確認它的存在，背部開始出現痛。當我能夠確認，去陪伴及肯定這曾經一直在努力的部分，它做得很好。這確認和肯定，帶來了背部變得溫柔的轉化，那痛也消失了。我看到內裡這一部分仍然是很努力，但它變得溫柔，不用再苦苦地撐著。在面對深處的「驚」，它是帶著一份力量去努力。這是一個很特別的體驗，也感謝同行者的陪伴，它的回應、共感使我很感動。

生命自覺實在很奇妙，有時我也曾出現過懷疑。但在不同的練習中，身體卻又有很特別的體會。「三容應物」（從容，寬容和包容）是我很想到達的境界，還需要很多的學習和領悟。

導師回饋 黃麗華

看見你的努力，在自覺和聆聽方面有深一層的瞭解。在練習中不斷豐富自己的經驗和體驗，學習及掌握了「臨在」，停一停，核對，「一部分」，「有你有它」以及「三容應物」（從容，寬容和包容）。在聆聽方面發現了同行者的臨在對自覺者有很大的幫助，這是很重要的經驗體會。對自己負面的感受多了包容和一份體諒。

建議注意事項：

1. 留意身體感覺和與身體的連結；
2. 聆聽同行者的複述，並透過複述，經驗更多內在經驗；
3. 留意和陪伴「邊際」的出現及維持與「模糊邊際」的連繫。

2.3 媽媽是個女強人

小慧

媽媽是個女強人，一家六口，全賴它辛勤工作養活了我們。它退休後，不幸中風了，引致半邊身活動不自如。幾年前，我提早退休，想著要抽多些時間，好好陪伴它。

可是，母親大人，一輩子靠著強大的意志力，克服了無數的困難，才能夠養活一家人。因此，它習慣了堅強獨立，不依賴它人，做事也講求效率。這些都是它在困難的歲月中磨練出來的本領。這些本領可算是優點，但卻也成了我們關係的桎梏，破壞了我和母親的關係。例如：它拿著拐杖上樓梯時，我想扶一扶它，它就會一下子撥開我的手，然後硬朗地說：「你幫得我一次，唔幫得我一世；要靠，就只能靠自己。」

每次入廚房幫它做飯時，它不是拒絕我，就是在我旁邊嘮嘮叨叨，諸多不滿。我心中常渴望親近母親，減輕它的家務壓力，但它的拒絕和批評，令我既失望又沮喪。最糟糕的是它對我的指責態度，不時令我發出怒氣，責怪它不近人情，又頑固又不明事理。我以為陪伴和照顧母親，是一件溫馨愉快的事情，但意想不到，這種美麗的願望，很多時會變成意氣之爭。

面對不接受年老體弱的現實的母親，我越來越感到困擾。每次跟它爭執，都感到自己不孝：一方面對媽媽的倔強態度很不滿，另一方面又怪自己對母親不敬，慨歎自己修養不足。慶幸在這個母女關係糾結的時期，我正在學習生命自覺，更意想不到的的是我經歷了一次深刻的轉化體驗，

大大改善了我和母親的關係。

記得某一天的中午，我和媽媽一起做飯，突然它皺著眉頭對我說：「妳做嘢要快 d 嘛（做事要快點嘛），我最唔鐘意人慢手慢腳。」

我回應它：「妳好心急嘞，點解咁心急（為什麼這麼心急）？我地唔使趕時間啊（我們不趕時間）。」

我媽大聲說：「唏，慢就無用喇，好唔鐘意人做嘢慢（好不喜歡人做事慢）。」

當刻我很生氣，因為媽媽語氣很差，我覺得它不應該無端指責我。我媽急性子，有時說話粗聲大氣，它每次大聲批評我的時候，我就會「谷住度氣」（忍住委屈）不說話。但學了生命自覺，今趟我就叫自己「停一停」，將意識帶回身體，轉向自己的內在，跟自己對話，留意身體的感覺，就這樣做了短短的生命自覺。過程中，我留意到個心裡邊好「𦉳」（生氣）的感覺，因為感覺好無辜，無端被指責；另一方面，我有「失望」，因為我期望落空。原來我期望有一個說話溫柔，懂得讚賞我的媽媽。做了生命自覺，我同自己的內心有了一些距離，也就有了空間去承載我「𦉳」的部分和「失望」的部分。我以「三容」的態度（從容、寬容、包容）去面對我和媽媽關係缺失的部分，我容許，我接納，然後心就定下來了。

我轉頭對媽媽說：「媽媽，妳後生時（年輕時）每日上班 10 小時，回家又要照顧我們三個『化骨龍』（孩子），做事哪能手腳慢呵。」

媽媽立即大聲回應：「做慢一點，老闆就會立即罵你，手腳慢，你們那能有飯食？」

我打蛇隨棍上，溫柔地對媽媽說：「對呀，全靠妳醒目（聰明機靈），

手腳快，我地就有書讀、有飯食，真係好多謝妳。不過，我們現在閒時一起煮飯，一邊做菜，一邊閒聊，不用趕，心情會輕鬆，也開心一點，妳說這樣是不是更好呢？」

媽媽望住我，沒有回應，繼續做菜。雖然媽媽沒有回答，但至少它不再堅持要「快，快，快」，它沒有再催促我呢。這次短短的生命自覺，讓我強烈的情緒得到確認，並且獲得隨之而來的釋放。最意想不到的，它帶給我新鮮的想法，「活向前」的力量。

在這次的生命自覺中，我體驗到深刻的覺醒和美妙的轉化力量。它令我醒覺到不需著眼於媽媽的表面行為，乃要瞭解它行為背後的情緒和心底的渴望，接觸對方的「冰山」（指情緒深處的部分），特別是那被遮蓋著的部分。當我連繫到它的感受時，就會容易親近它，容易和它相處了。

導師回饋 鄭惠卿

在閱讀小慧的分享文章，我的絲絲淚水也從眼角流出，觸動我的是那份濃濃的母女情。小慧能透過自己進行生命自覺，讓自己對媽媽不滿的強烈的情緒得到確認，並得到釋放，隨之而來的就是改變溝通方式及改善母女關係。

小慧由讓自己「停」下來，回身向內，騰出空間，將與媽媽相處時的困擾事件，交給身體，她逐一的去覺察及承載每一個所湧現的情緒，從「谷住度氣」、「𨀉」的感受，進而探索在背後去感受，那份「委屈」的感覺，以及「期望落空」而來的「失望」，媽媽並非是一位說話溫柔，

懂得讀賞的媽媽。小慧都一一以三容（寬容、從容、包容）的態度去承載，去接納，她的心也隨之而安定下來。

小慧能從新看見媽媽，能從媽媽的角度感受到媽媽為何要「強」、要「快」……，它與媽媽相處的心態也隨之而改變，在相互溝通時更懂「媽媽」，更能連繫到媽媽的感受，這種轉變，也填補了它與媽媽關係缺失的缺口。這也是修練生命自覺可貴之處。

共勉之！

2.4 對 Re-experience 的反思

陳嘉恩

我在練習作為同行者時，當中的體會和發現，引導了我對 Re-experience 的反思。Re-experiencing 的德文為 Nacherleben，我覺得這德文的描述，來得比英文的描寫更準確，想在這裡分享一下。Nacherleben 是由 Nach(之後)以及 erleben(經驗/experience) 組成。

Nach 比英文的 re- 譯得好的原因。第一，是因為這裡的 nach 比 re- 來得更闊。Nach 只形容了「之後」，但沒有重複的意思。即同行者嘗試就著自覺者的描述去經驗，不是在重複著自覺者的經驗或感受，而是同行者帶著自己去感受自覺者所描述的，它的感受可與自覺者的一樣 / 不一樣 / 更多 / 更少。這裡的「之後」，給予了同行者更大的空間。

第二，Nach 所形容的「之後」，在德文中，可以有「緊緊跟隨」的意思。在聖經中，門徒的德文為「Nachfolger (folger: follower/ 追隨者)」，所以門徒的意思是：緊緊跟隨耶穌的追隨者。這 Nacherleben，對同行者來說，便多了一重意義。因為有 Nacherleben 的同行者是緊緊跟隨，緊貼自覺者，是以自覺者為中心的。我認為這種「緊緊跟隨」，以自覺者為中心的態度有助同行者在同行時，更有意識。知道何時需要只複述自覺者的說話，何時可嘗試說出同行者所感受到，即使是自覺者並沒說出口的說話。同行者還能敏銳地能分辨出哪些是屬於自己的事件，並能有意識地放下，及只選取有助自覺者，更接近它的「邊際」的說話等等。而這種有意識，真正便是「臨在」。

另外這種「緊緊跟隨」在自覺者的後面，也是在強調同行者不是以為「自己已知道一切」地走在自覺者之前，去帶領自覺者。一般助人者較容易犯上這樣的錯誤。當我們有了 Nacherleben 的態度，就是在提醒我們要以一種謙卑的態度去同行，尊重屬於自覺者的空間。

我覺得這 Nacherleben 為同行者而言，是一個很重要的概念。正因為 Nacherleben，同行者才能「臨在」，才能做到「臨在地聆聽」，才能像課程筆記所說的：「同行者能夠給予自覺者的，接近全部都可以在靜默中給予」。因為當同行者以自覺者為中心地緊緊跟隨著自覺者，並有意識地經驗自覺者所描述的，即是「臨在」。這種「臨在」營造了一個空間以及氛圍。以致即使在靜默中，也能與自覺者同行，陪伴著自覺者，「讓要得到陪伴和注意的，可以得到陪伴和注意」。

導師回饋 馮賜豪

文章用了較哲理的角度去解釋同行者的角色。同行者是在旁邊陪同自覺者。聆聽，細察自覺者的回應。在這過程中，同行者需要除留心聆聽外，亦要細察自覺者的身體有何回應。當自覺者忽略或不自覺者地離開那感受的層面時，幫助作出調整。

同行者有可能的話，還可以提出一些建議給自覺者，有關專注停留在感受層面方面的。同行者也可以運用想像力，進入自覺者的感受領域去瞭解。

2.5 探訪邊際

俞嘉澂

當我們去留意自己的身體和內在感受，並試圖表達的時候，往往會出現一些：好像留意到什麼，但又說不出來；好像用一些詞和畫面描述了，但總覺得還有些什麼。這種在模糊地帶中的體會（felt sense），就是——邊際（edge）。

在我們的日常生活中，時時有體會，處處有邊際。但由於忙碌和習慣，我們很少停一下，去留意，更難在邊際處聆聽、叩問。而那些不曾被感受、經驗、確認和體會的，卻一直存在在那裡。當被遺忘久了，就好似籠罩濃厚迷霧的森林，等待我們去拜訪、尋寶……

初訪邊際

在練習生命自覺的初期，回到身體時，有一些熟悉的、整體的感受會出現，像是：鬆、緊、開心、難過、擔心、注意力難以集中等等。而隨著自覺的進展，我開始觸碰到一些更細膩、更複雜、更敏感、更難以描述和把握的感覺。這些就是模糊的邊際地帶，我好像對這些感受很熟悉，又從來沒有認真看過，更難以言說。在語言表達上，總是「好像……，又好像……」，而當說好了好多，卻總覺得不夠，「那個東西」要比所能使用的詞彙還要豐富。

有時候，我會感覺到了那個模糊地帶的邊緣，好像站在一扇大門的門口，裡面有好多東西，但大門緊閉。我只能在門口等待著，甚至多次

拜訪，直到門裡的「朋友」準備好，直到它覺得可以、它願意……

再訪邊際

當身體和內在的朋友感覺安全的時候，它逐漸試探，讓我能夠看到它的一角。在一次自覺中，我感受到與自己身體的连接、放鬆和安全，然後心裡忽然抽了一下，有一些念頭從腦海閃過，一些「還沒做的工作」開始催逼我，它好凶，像一個很強勢、粗暴的人，對我說：「你的感覺算什麼？不要理會它們，跟我走！」那一個當下，我體會到熟悉的不舒服和被壓迫感，身體也變得困頓、麻木、打起哈欠。

我提醒自己，停留在這裡、陪伴它。雖然很困難，但是我們就帶著一份從容和對不舒服感受的允許，允許它如實、自由地呈現。當我聽到同行者複述「我在，這一次要好好看看你、陪陪你」，那個溫柔的聲音好像是專門對著那片模糊的、不肯露面的不舒服說的，它好像有聽到、有鬆動，終於有人看到我了。

漸漸地，它試著打開心門，帶領我看到它的封閉、自我保護、憤怒、無力……它好渴望無力地癱倒在地上，不要拉它、不要打攪它，給它充分的時間去無力、去接收大地的力量和自發的一呼一吸中的滋養。

邊際的回應

還有一次練習，我又遭遇了「無力」。我就陪著它，「我能感覺到我一直在打哈欠，然後我的兩隻手臂有點垂下來，好酸，好像它在表達一種無力。對，打哈欠也是，好像我的身體在表達一種它好累啊，好無力，像一個軟骨動物，還有點動彈不得」。當同行者提示我，「有無力的部分，

也動彈不了的部分，哪個部分需要你陪伴多一點？」我忽然留意到：「我還有一個部分，很微弱，但它是有力量的，在對我說，你應該有力量和堅持真相，不能趴下。」但這個部分很微弱，但當我留意到它的時候，我一下子有點感動，很想哭。好像內裡有個很深的東西，像光一樣在指引我。

它不僅僅是虛弱的、需要被關照的部分，還是智慧的、深刻的、全知的、公平的，指引我：「你過去不看我，所以在用自己的蠻力，把自己搞得很辛苦。別人否認，你也可以等一等的，不用一下子就陷進去。你無力也沒有關係，我們可以在邊上就待一會兒，等一下自己也等一下別人。」

當我聆聽它，將意識交回身體。我有一種身體被一個光罩著的感覺，好像心裡也有點鬆一點，就好像之前糾纏的、打架的每一個力都有了一個更合適的位置去安放。

新體會 & 新空氣

我體會到生命自覺帶給我最新奇、最激動的變化是：「帶來全新經驗」。那種感覺就好像我一直在用錯誤的方式游泳、做操、呼吸，而這次終於體驗到了更正確的。我體驗到的每一個感覺都好新鮮、好鮮活，感覺自己像一個剝了殼的雞蛋，尤其是鼻尖能感受到細細的、微潤的空氣。

我們舊有的很多感受和經驗是：黑的、重的、卡住的，而且是日日重複的。當這些感覺被真正確認、聆聽後，就不再繼續舊有模式。每個感受像有了自己的生命一般，它們有自己的時間、自己的方向、自己的發生、自己的下一步，它們會帶著我們舒展、更新，擁有更豐富的、完

整的、當下的、新鮮的、全新的體驗。當你真的有過這樣的經歷，你會感知到那個經驗真的是全新的、陌生的、從來沒有過的、超乎想像的、無與倫比的。

我想這就是生命該有的樣子，持續更新的生命、持續自覺的生命。

導師回饋 馮賜豪

作者有很好的體會。當探究邊際即感覺到存在的那部分但又不知是甚麼。好像螞蟻去尋覓一樣，對前面的一切矇矓如煙霧般未能掌握到。

要探索邊際沒有特定形式，有時需要忍耐，又或真的時間仍未到，又或是在微不屬到時的靈光一閃。

此處作者帶出了有新的發現，是很好的經驗。有時探索邊際亦會有機會聯繫到舊的經驗而有不同的體會。

無論如何，邊際永遠是一個深而無盡的領域。在意想不到時，突然你有所領悟，好像「禪」一樣。

2.6 身體無邊，意感無際：進探自覺的生命

瞳

生活中常常出現「知與未知」之間的模糊狀況，好像知道要做，又不太掌握怎麼做；又或者做了什麼，心卻仍舊戚戚焉。練習生命自覺之後，學習欣賞隱藏於身心裡面的豐富資源，接納並接觸模糊的「邊際」，進探生命的智慧。

一次自覺的旅程，從探訪末期癌症病患的記憶開始，不久心裡就感到「熱燙燙」，裡面呈現很多東西，起初最明顯的是恐懼和困惑。不過，兩種情緒的存在都是我已經知道的，於是我大膽探索「仲有啲嘢（還有些東西）」的未知部分。我學習確認「恐懼、困惑，而且仲有啲嘢（還有些東西）」的存在，跟它們都打招呼，嘗試以關懷、好奇去建立自己與它們的關係，提醒自己不要批評，「企定定」（不逃避）。

跟各種感受在安全距離下相處，有時說易行難，尤其「恐懼、困惑」已讓我不安了一些時間。我就停一停，留意一下當下身體的感覺，嘗試形容，給與空間。尊重每個部分都有它的智慧，不用做什麼，能夠聆聽它們就好。

那種模糊的「仲有啲嘢（還有些東西）」，卻又不完全肯定是什麼的就是「邊際」。留在「邊際」，我發現身體可以協助我，譬如：透過呼吸，學習讓意識返回身體，面對內在。當我嘗試形容「仲有啲嘢」的感受，就感到它允許我陪伴，然後眼淚就潸然而下，當再確認一份呈現出來的「委屈」，眼淚就更多，我想裡面是體驗到一份具意識的陪伴，

感到安全，眼淚就跑出來，也把「仲有啲嘢」裡面的無助、被迫、「為何這樣努力都是如此？」都展現。

我試著再一步跟「點解好努力都係咁嘅？（為何這樣努力都是如此）」這部分溝通，關懷地問：「您們經驗了的，您們的感覺呢？」如實確認它們再回應，就像除去一層洋蔥，它們慢慢呈現出自己的需要，單純的就是安慰。

無論是困惑、無助或「已經好努力但卻……」的部分，都有它們的故事，而我與這些部分都從經歷中走過來了，就有正面的東西存著。原來我有自己的想法和期待，希望自己能給予病者支持，也曾為此努力，而知道它的苦並未減輕之時，自己也感到無助、難堪。

另外，我發現意感的變化有時只在瞬間呈現，我需要練習單單留意。而身體的輔助動作可以幫助我留在「邊際」。在另一次自覺練習中，最初胸口只出現一份微溫的感受，我嘗試把手輕按心口，熱的力度就變化，好像給掌心接住，一些記憶、想法就找到空間出來。原來把手輕按胸口，這份「接觸」也是互動，手「確認」了胸口經驗到的感覺，並回應，於是帶來變化。

自覺旅程中，我練習先耐心聽，減少跟裡面的東西爭辯，發現「你一言我一語」的狀況只能叫醒頭腦作分析，卻不能進探內在的資源。我學習停一下，陪伴身體感受，感受對話時產生的感覺，再去打招呼，與裡面建立關係。有幾次在沮喪之處呼吸等候，沉重的意感會輕下來，那個部分好像受到安慰和鼓勵。最初我會嘗試釐清那是否我從小正向思考訓練出來的東西，「這個得到安慰的感覺是真的嗎？還是頭腦製造出來，

以除去沮喪的感受呢？」但如此問下去，意感就消失，我的嘗試釐清變成頭腦活動。後來，我嘗試不抗拒「鼓勵」的出來，感謝它，陪伴身體那份平和、富有生氣的部分，與身體聯繫反而感到密切起來，可以保持「田野觀察者」的距離，再回頭平和地陪伴沮喪。

導師回饋 鄭惠卿

閱讀瞳的分享文章，吸引我的是「藏於身心裡面的豐富資源，接納並接觸模糊的邊際，探進生命的智慧。」

尤金、簡德林博士提到：「你的身體『知道』你的每一個情景的整體情況一比思維更闊廣和更多角度。在此你找到一個錯綜複雜的身體性認知和一個你想要到達的一個新階段，而且如果你可以等待的話，這個新階段將會到來。」（簡德林著、王一甫譯，2019《聚焦「心理」生命自覺之道》東方出版中心，頁001）我很認同，也親身經驗過身心的智慧，遠超過我們的想像。

瞳分享它的自身經驗：「說易行難」、「如何留在邊際」去探索那未知的部分，我相信練習生命自覺的朋友也有同感。這個過程，需要我們的「臨在」、不帶任何批判、給予空間、「容許」一切所呈現的、或是不呈現的，只是帶著好奇，對於那模糊不清的，也依然願意在陪伴，在等待，在探索那「還有一些東西」，讓身體性體會（bodily felt sense），引領深探那未知和模糊不清的部分，按它們自己的方式呈現，這個探索的過程，雖然「說易行難」、但實在令人興奮，因它能引領生命前行！

2.7 雲裡霧裡，「自覺」陪著你

顧薇

和不同的人做生命自覺練習，是領會生命自覺的哲學、練習生命自覺的技巧、擴大自己「臨在」最核心的要義。夥伴自覺中，總會有一些時候，陪自覺者一同面對它人生命自覺的「邊際」，也感受到自己的局限，更有時候是自己把自己局限！

在我和夥伴的一節自覺中，進入的時候，我感覺我完全能聽得懂，這個生活中的場景離我並不遙遠。但當強烈的意感出現，尤其是身體性的感受被表達出來時，我作為同行者也有了一種「雲裡霧裡」的感受。我想要貼著生命自覺的過程走，但似乎又只能看到那個「嘔吐」的感覺。

現在回想起來，嘔吐的感覺很大，如果把它看成一個有情感的人，或許會有幫助。在邀請它表達感受之前，看見它、感受它，不帶著解決它、懷疑它、修正它的眼光，如同開始這一自覺時候，讓自己靜下來，只是跟隨這個過程，用自覺的步履，從容寬心地臨在、傾聽。自覺快要結束了，好像有很重要的部分呈現了，如果不看，會有一些遺憾；如果看了，負面的感覺可能會繼續，我留意到我的這個擔心。

以下是作者作為同行者的節錄：

自：有些時候感覺很微弱，我不知道是不是因為身體的原因。朋友中間有一些改變，和兩三年前聚在一起不一樣。心裡面有一些失落，人還在，朋友還在，聚在一起的時候感覺不同。我需要更多空間。你隨便地給我提示就可以了。進入的部分我可以自己來，我覺得有些東西現在

已呈現了。

（聽到這樣的要求，我會有兩點準備：1. 更多臨在式傾聽，等待是自己害羞和要隱藏的感覺？不是自覺者的嗎？那個害羞的感覺，想要隱藏一些的感覺散去，或者知道如何更加小心地回應時才說。2. 自覺者可能需要更多鬆弛去看這個問題，作為同行者，我也要鬆弛下來）

同：好。

自：我覺得喉頭往上的部分，有一種很暈的感覺，但是這種暈沒有在喉頭，我就是陪伴它，看看怎麼可以接觸它……其實這種暈的感覺是在胃到眼睛的部分是特別暈，就有點酸酸的，感覺好像要……就是有點想困過去了。

同：你留意到從你的胃到上面頭的部分特別暈，有點東西，有點東西，在讓你知道，它好像暈到想要困過去。

（聽到了一些東西，有很多東西很迫切地想要出來，一時沒想到用什麼內容來說，就重複了兩遍有點東西）

自：聽到你的複述，我留意到，喉嚨的部分有點不順，好像不能呼吸。

同：此刻你留意到，喉頭的地方有點東西，讓你覺得很不順，有一種呼吸困難很不順的感覺。

自：我留意到那邊有一個力，好像把我推過去，叫我不要困過去，起來。另外一個部分是不順。

同：你留意到此刻有兩個部分，一個部分是很不順的感覺，大概在你喉嚨的部分。另外一個部分好像在你頭的部分，我看到你的手是左邊的那個手碰了頭的部分，好像有一個聲音在對你說，不要困過去，不要

困過去。

（描述自覺者的動作，是我當時的一個靈感，我覺得自覺者有很多想要表達，描述動作能夠幫助它留意身體的感覺，維持臨在。這一個部分，自覺者已經有很多的感覺）

自：我跟這兩個部分都打個招呼。（慢慢地說）看看是不是哪個部分要我留意多一點。但是當我這樣打招呼的時候我就覺得眼窩裡邊就是有點熱。我留意眼窩這個熱是什麼樣的感受。它好像是很傷心，很難過。

（我留意到自覺者在這裡是慢的，在的，我回應的語句很少，但是緊貼著過程。）

自：它好像告訴我，無論怎麼用力，還是會困過去。所以眼窩裡面有點熱。

同：你留意到，你眼窩的部分有點東西，你感覺到它的感覺，是難過，傷心，它好像在對你說，它不知道那個困過去的感覺，面對困過去的感覺它要怎麼辦。

自：嗯嗯

同：如果合適的話，讓它知道你聽到了，感受到了。

自：但是它在告訴我，雖然好像我聽到，但是它在難過以外，還是感到孤獨，好像沒辦法。

（邊際，一點一點出現，好像有一個「憤怒」，需要很多的耐性，才能逐漸澄清。）

同：你留意到，那個難過在告訴你，它很孤獨，它很孤獨。好像有一種沒有辦法的感覺，有點東西。

自：嗯，然後我就留意到，當我去感覺，聽你的複述，再去感覺身體，大力地呼吸好像要把孤獨的感覺……

同：剛才那句好像沒有聽清，大力的呼吸，好像要把？

自：封住，好像要有一個力量，封住，不要把注意力放在孤獨，沒辦法的部分，好像要把我拉開。

同：此刻你留意到，你的呼吸好像有一種力量，這種力量很想用它的方式，把你和難過的部分分開。如果合適的話，試試看，先在這個地方停留一會兒，感覺一下這些部分……

（停一停，留意一下這些感覺，不被其中一個感覺帶走）

自：嗯。我跟這個想把我拉開的部分說，我知道你，你有些東西想我做。我在請它告訴我，它告訴我還要前進……

同：嗯，你告訴那個呼吸的部分，你願意讓它告訴你你要怎麼做。它告訴我，我還要前進……

自：嗯，就是一天活一天。

同：它告訴你，要前進，一天活一天。

自：但是這樣的話，我也留意到，裡面出現另外一個聲音，就跟拉開我的部分說：「不可以單單說一天活一天，活得要有感覺要有意思」。

同：你留意到裡面還有一個部分，好像拉住你說，一天活一天不夠，還要活得有意思，有感覺。

自：我嘗試讓這兩個部分知道我聽到，但我感覺不到它們聽到，我感覺它們在吵。

同：你留意到它們彼此之間，好像都想要你知道些什麼，都為了想

讓你知道些什麼，爭吵。

（負面轉正面，和之前的拉住一句練習，我給出了這個回應，使自覺者不聚焦在那個「煩」上面）

自：嗯嗯。我就繼續得想讓它們知道，你們可以告訴我，想我知道什麼。

同：嗯嗯。

自：但是，先別吵。但是兩個部分其實都是差不多東西。一個部分說，就是活下去就好了，另外部分就是說活得也要有感覺。我覺得當我聽到兩個部分這麼說的時候，我裡面有一種想嘔吐的感覺，就是很想嘔吐。

（有鬆動。對兩個部分的感受有變化。）

同：嗯

自：當我去留意這個嘔吐，就是這種沒辦法，沒有解決。

同：嗯，嗯

自：嗯

同：當你想要讓那兩個部分不要爭吵的時候，你留意到身體裡面有一個想嘔吐的感覺。它好像是想說，有什麼東西想要出來，同時你也聽到那個沒有辦法。

自：當這個嘔吐不停出來時，這感覺好像安靜了，剛才很嘈吵的聲音就安靜了，但是嘔吐的感覺卻很重，好像把所有的注意力集中在嘔吐的感覺。

同：嗯，嗯

自：嗯，就好像，現在我感覺不到什麼東西，只有這種嘔吐的感覺。

我就停一停，邀請這個意識，再回到這個身體，再留意感受一下，停在這個嘔吐的感覺上。

同：如果合適的話，你可以問一問身體，如果停在嘔吐裡，它是不是感覺舒服。我們大概還有四分鐘。

（自覺者「嘔吐」的感覺，我不確定是身體的不適還是一種意感。）

自：嗯，我就去留意身體，是不是能夠陪伴這種嘔吐。好像身體是沒有抗拒的。

同：嗯

自：但是同一時間，額頭的部分就好像有一片雲，好厚好厚的雲，一片在這裡。（開始打嗝）

同：你留意到當身體沒有拒絕嘔吐的感覺時，額頭的部分有一片很厚的雲。如果合適的話，留意一下，此刻它感受到什麼，或者擔心什麼。

自：我留意到這種嘔吐的感覺不是很舒服，但是身體的允許，那個在上面的部分，好像有很多意願，它是擔心有什麼發生，還是想製作一個環境，好像現在不太明確，沒有拉扯，單單存在。我留意到還有很多的氣，好像要上來。單單陪伴，這個嘔吐感覺，是可以嗎？還是有些什麼，今天一定要呈現的，就邀請它呈現。（不斷打嗝）

同：嗯

自：嗯，我謝謝我的身體，因為每一次嘔吐的感覺出來，好像裡面的壓力都輕一點，同時我感謝額頭的部分，它有些東西要告訴我，剛才只是輕輕地說過一下，雖然我現在都忘了。但是我邀請它以後我記住那片雲，我可以再來探訪它、瞭解它，讓這些氣，今天都容許它出來，就是很順

地給它出來。(打嗝)我感謝身體這一切的呈現，雖然有一些是模糊的，但這些都讓我更加留意到它們的存在，並且讓嘔吐的感覺釋放出來。我覺得我現在可以停在這裡，以後再回來探訪。

(雲和嘔吐的感覺是清晰的，還有一些模糊的感覺在。)

在這節自覺的探索過程中，「耐性」和「容許」顯得尤為重要，陪伴自覺者去看，容許所有的感覺「在」，又不至於被感覺吞沒。當追體驗到意感快要吞沒自覺者時，同行者的作用好像是寬敞又平靜的湖能承托生命自覺的小舟，但要如微波，不留痕跡。言語表達不了的地方，過程還在，只要能夠維持「耐性」、「容許」、臨在式聆聽，就能協助自覺者達到自覺的更高體驗。

導師回饋 馮賜豪

同行者聆聽自覺者：由開始自覺者感到喉頭往上部分感到暈到自覺者感到想嘔吐和有一些雲。做得算不錯。

就像作者在結語時所說：要有耐性、容許、臨在和聆聽。還有一樣很重要的，就是同理心。



單元三 | 重點

- 什麼叫做一節生命自覺的形狀（shape of a focusing session）和階段？
- 如何結合聆聽與提示？
- 一階段的提示如何可以成為下一個階段的準備？
- 如何在結束時給予提示，使自覺者感到自然而不突然？
- 如何處理不同階段一般遇到的困難？
- 如何與多種負面感受同在，而不受其干擾？
- 如何聆聽感受底下更深層的「需要、期望、和想躲避的東西」？

目錄

- 3.1 在自覺中學習自我帶領 俞嘉澂
- 3.2 全然接納的力量 陳嘉恩
- 3.3 一「樽」還酹江月 顧薇
- 3.4 我的啟蒙老師 黃麗華
- 3.5 親愛的舅母 小慧
- 3.6 看見。看不見 走小月
- 3.7 深化同感聆聽 - 自覺者的「哀傷」經驗 鄭惠卿 張包意琴
- 3.8 跌入其中而不自覺 張包意琴 邵倩文

3.1 在自覺中學習自我帶領

俞嘉澂

自己帶領自己進入

生命自覺的一項重點是「自我帶領」。我發現每週一次的生命自覺練習，讓我和身體的關係更好了。翻看自己的練習記錄，我的身體在開始「進入」時，已經能比較好地信任我，給我很多呈現。而且很多是被我忽略、壓抑的不舒服，比如：身體的疲勞和過度消耗（兩邊肩膀緊、腰酸、眼睛酸、後背和腰承載過度壓力彎下來、呼吸很虛弱、沒有力氣、喉嚨堵、想哭、說話都覺得很累很辛苦、胸口很悶有東西……）；情緒上的緊張、焦慮、不安、恐慌、煩、不想在（如同一隻緊張到想躲起來或爬到高處的小動物，渴望被看到、撫摸）。

在練習的早期，一下子看到這麼多感受，有欣喜，因為覺得身體是打開的，讓我知道好多資訊；也有很多迷茫、被淹沒的感受；還很容易陷入一種「努力」，渴望看更多感受並通過 20 分鐘的自覺把所有不好的感受變成好的感受。我留意到：自己在開始進入的時候，就有種「想要用力」的傾向，很想做好，並解決掉身體的那些不舒服。

我現在反思：「進入」的時候，不要想 / 或去做太多事，就是去看看、逐一確認身體的感覺。如果「想要用力」的部分太強烈，可以也確認這一部分。當太多不舒服的感覺出來時，我很可能是面對要「臨在」時的困難。這時重新提醒自己「臨在」，提醒自己拉遠點距離，不要淹沒進去。減少對自己過高的要求、期待。用好同行者，容許多一些來自同行者的

空間和臨在。

有時候，我的身體一上來就會自動地引導我「呼吸」和「打哈欠」，呼吸和打哈欠一下子能給我的身體注入空氣，帶來新的空間。在這個時候，我的「頭腦」和「用力」似乎一下子繳械投降了，什麼都不能思考、預設，就是跟著呼吸、跟著一個個哈欠去感受。好像我的身體自己帶領我進入，而不是我在帶領和指揮身體。

在「進入」時，我還體會到一些身體「自發的臨在」。有一次，我留意到自己的雙腳是懸空的、交纏在一起的，這個姿勢有點像一些佛像的坐姿。當我的身體這麼坐的時候，我感受到胸口前方是比較敞開的，雙肩也自然下落，雙腳懸空但是很安定。這樣的我很安定、很臨在，胸前有一片空間，好像什麼都可以在那片空間裏呈現。我體會到：這好像就是生命自覺的姿勢、開放的姿勢，安置好軀體的各個位置，準備一個空間，迎接一切內裡想呈現的。而這個準備到開放的動作，都是由「內在的自己」，自發帶領的。我們要做的，恰恰是相信那個「內在的自己」，自發的過程。

在過程中的自我帶領

在「接觸感受」時，試著用文字、圖像、顏色、形狀等描述它，能夠更清晰。我發現：有時候，自己很容易沉浸在描述中、意象中，很久才意識到要回到身體確認。生命自覺其實不是純粹的描述感受，或者與同行者攀談。當留意到自己的滔滔不絕時，可能會發現我裡面也有一個「很渴望描述」的需要。當我們意識到自己有這部分需求，允許它，就能少

一些掉進局部，看到還有更大的「整體」、回到「臨在的當下」。

當放下一味描述，我有時會進入一段非常難熬的「空白」、「等待期」。我有一個部分總是想做些什麼，很難靜靜地等待，也很難相信身體會告訴我更多、帶領我。越是在那樣的時候，我越是不看那些空白的感受、與感受待在一起，而是更關注自己厲不厲害、有沒有能力、能不能搞定它。我和「內裡深處的感受」是不平等的，我沒有真的給出一份空間去等待和迎接。如果說，跟久違的部分相遇，就像在咖啡館等待一個陌生的朋友，那麼我得先準備好，安放好自己的焦慮、急躁、控制，騰出空間去歡迎。很多時候，不是那個朋友不肯見我，而是我沒有準備好，我只能先與裡面的焦慮、急躁相認。

不僅「進入」時的關鍵是「臨在」，「接觸」時最關鍵的狀態還是「臨在」。當我能夠拉遠點距離，沒有掉進自己的煩躁、控制裏，只是去確認我有這些煩躁和想控制的部分；同時，也看到我在等待、聆聽身體其它想告訴我的部分，也允許那個新朋友有它自己的各種情況、反應。這個時候的體驗就非常不同了。這幾乎是生命中全新的經驗。

生命自覺不是急著去改變，而是讓那些沒有表達機會的感受被充分地經驗、表達，並且反復與身體核對、確認。讓那些感受也知道自己被聽到、被感受到了，也允許那些感受自由地遊走、表達需要。然後那些纏在一起的、被壓抑的感受，就有機會自己流動，自己尋找新的出路了。

另外，在「深化接觸」的過程中，我也體驗到身體內有幾個感受是在相互糾纏、打架的。這種糾纏、打架會讓我更加疲憊、耗竭。當我逐一去確認、對話的時候，發現每個感受都是從自己的角度在努力保護我。

比如：封閉、不流動的部分是為了要保護我；一直要上腦的部分，也是想迫使我動起來，怕我沉淪。這些感受，單一的沒有被確認過；相互間也沒有交流、互動過，它們各自孤獨地出力、辛苦著。我要做的，不是站一邊，不聽另一邊，或者主觀地判斷身體是好的、上腦是不好的，而是每一邊都聽、都確認、都允許，也讓它們有機會聽到我有聽到它們。



當我和身體關係更好、更多接觸的時候，真的很感謝，感謝身體願意告訴我那麼多，也體會到身體的辛苦、忍耐，一直被我亂用，承載我的各種工作和痛苦，為我任勞任怨。我的身體只有一個，它是我生命外顯的載體，也是行動化的可能。我真的得好好聆聽它、照顧它、善待它，更好地與它合作，也相信它自己的主體性和內在自我帶領的智慧。

導師回饋 邵倩文

生命自覺是要培養主導的自覺者，建立自身的主體性，連結內在獨有的生命向前流動力。生命自覺的相互練習，是透過他者的陪伴更能如實地陪伴自己。當同行者溫柔從容的臨在陪伴、複述下，自覺者如嘉激描述會更自覺，覺醒自己有沒有陷入舊的應對模式，又或是掉進某些較

強烈的感受或意向，然後自覺者可再帶領自己回歸身體，再一次提醒自身的臨在，尊重內在意感的呈現、流動帶領整個探索內在的歷程。內在轉化不是依賴別人引導，更是信任內在更貼切自身的自癒能力。

3.2 全然接納的力量

陳嘉恩

意想不到：讓身體 / 意感帶領我自覺

在一次練習中，我與同行者分享了 A 事件後，將專注力放回身體，便不斷地打呵欠。在打呵欠時，我感受到我的膊頭很想垂下來。我隨著身體的意願，允許膊頭垂下來。當我感受這呵欠的時候，忽然想起了 B 事件。於是我向身體發出邀請：「我想感受下這一刻身體是想看 A 事件，還是 B 事件」？我試著將這些交給身體去判斷。我發現：這呵欠並不是疲倦的呵欠，也不像是 B 事件引起的感覺。我逐步確認：原來此時此刻的身體感覺還是來自 A 事件的。

於是，我繼續探索由 A 事件帶來的身體感覺。當我體會到這呵欠是強而有力的，我的身體停止了打呵欠，但心裏有種「戚戚然」的感覺。我將注意力轉到「心」那個部分去感受，再確認及陪伴它，聽見它說：「感覺自己好不足夠」。我讓它知道我聽見它，感覺自己不足夠，心裏的感覺反而鬆了一點。

我邀請「心」讓我知道它想要什麼？聽到它回應了一句：「感覺自己的視野不足夠，所以看得不夠全面」。與此同時，我發現這是一個很中肯的看法，是如實看自己。此刻的身體沒有任何不舒服的感覺，也沒有平日覺得自己不夠好的感覺。當我意識到這是一個中肯的意見後，我感到十分驚訝！因為這是我第一次不帶著批評自己的聲音，如實地給自己意見。而日常的我，當發現自己做得不好，便會很容易跌入批評自己、

怪責自己的狀況。

留意到這驚訝時，我嘗試說出：「我的一個部分給了一個中肯的意見，現在另一部分的我覺得好驚訝」。在同行者複述後，我再繼續邀請「心」，請它讓我知道：它的感受和需要什麼時，我隨即想到那強而有力的呵欠，感覺這強而有力的呵欠是「想吸收很多、很多的東西」！我知道這是它給我的信息。

（在這裏，我經歷了兩次由身體帶領而去了一個意想不到的方向。第一便是A事件與B事件的選擇；第二是，留意到對自己有不好的評價時，身體並沒有任何感覺，亦沒有平日批判自己的那些感覺。兩次也有一種「啊！我真的想處理這件事」；或者「啊！原來是這樣！」的感覺。

另外我會稍後分享「這次對自己有中肯的意見」何以於我為嶄新的經驗。）

驚喜發覺：身體的智慧引領轉變

在另一次練習中，我發現身體有三個部分有反應：膊頭的疲倦；心中沉重、受傷的感覺；以及左邊喉嚨的收縮及像擦損的感覺。我知道心中沉重受傷的感覺是十分大的，但當我邀請這三部分都在的時候，然後去感受此時此刻哪一部分需要我陪伴的時候？我意外地發現：左邊喉嚨的感覺在那一刻較為強烈。我隨著身體的意感進行自覺，陪伴著喉嚨的各種感覺，以及它想說的話。當發現了：「我這個『喉嚨』的部分是在拼命地呼喊『自己的需要』，但卻『沒有人聽見』」以及「『喉嚨』認為自己如此的呼喊『雖然不被聽見』，但仍是覺得『必須做的事』」的

時候，感覺喉嚨這部分便鬆了下來。當這部分鬆下來的時候，又再感受到剩下那兩個部分。

我很驚訝身體的智慧，因為我知道那一節的時間其實不足以處理心裏的受傷的部分。身體其實知道那一節的時間只可以處理到喉嚨的部分，於是它透過感覺告訴了我。而我跟隨著身體去陪伴喉嚨的部分時，身體後來的鬆下來，亦有助幫助自己感覺良好一點。

自覺的回饋：更臨在的同行

作為同行者，在自我成長的路上是不可或缺的。做好的同行者的基礎是做好自覺者。這兩者的關係讓我有種貧者愈貧，富者愈富的感覺。即，在作為自覺者時愈能陪伴自己，便愈能於同行者時陪伴別人，反之亦然。

我覺得自己在陪伴別人時（無論作為同行者，抑或是於工作做輔導），最容易影響我臨在的，是我對別人有強烈的情緒，比如：害怕。但在這段學習 focusing 的時間，我留意到當我愈能容許及接納自己的不同情緒時，我便愈能做好一個同行者及陪伴者。這真是我意想不到的成長。

另外，在技巧上，我留意到當自覺者在 focusing 時有點兒離開了自己時，提示自覺者回到身體的感受，能有效地令自覺者更臨在。在一個練習中，自覺者想起了外公彌留，與外婆在醫院探外公的畫面。自覺者它感到難過，發現這份難過是在心口的位置，它是灰色，像繃了的紙。當自覺者想接近這份難過時，感到有一份害怕，然後，自覺者忽然想起：

自：「我現在好像，現在又想起那個畫面的時候，感覺不是我在陪著外婆。是外婆在保護我，把那個恐懼，害怕，割開……」

同：「你突然想起同一個畫面的時候，有新的感覺，好像外婆在保護著你，將你的恐懼割開。」

靜默了一會

同：「如果合適的話，留意下這個部分給你的身體感覺？」

自：「我留意到我身體中間的那個位置更有力量，更實在一點。」

同：「你留意到身體中間的位置更加有力量，更加實在一點。」

自：「我想邀請我從害怕的角度去看，我想知道是什麼讓這個部分那麼害怕。」

當形容完身體感覺後，自覺者便自我帶領地回去感受那份害怕。

不斷前行：成為生活中的自覺者

我向來都不太能面對「不被喜歡」、「有人認為我不好」。我也因為恐懼別人認為自己不好，常常不經意地去討好別人，或無意識地強迫自己做很多的事，這種討好及強迫，令自己甚是辛苦。

有一段時間，「害怕有人認為我不好」老是出現。於是，我為自己做了一節生命自覺。當我想起「害怕有人認為我不好」的場面時，留意到我的右邊膊頭以及左邊肚有種收緊，有種「揪心」的感覺。在我確認這感覺後，有一種意感浮現出來：這兩處有一條線連起上來，像是一條藤條，這條藤條像是在鞭打著我。留意到這圖像後，我想起了我在不同的場合，為了迎合別人，強迫著自己做自己不喜歡的事。我嘗試陪著它，從它的角度看看，感受到它「很想自己做好一點，怕不被接納的感覺」。當我聽見時，眼淚不禁流下來。我留意到這種害怕的感覺很熟悉，是一

種很常有的感覺。

當我留意這份害怕時，我感受到喉嚨有種收縮的感覺。我嘗試確認這收縮的喉嚨，感受到喉嚨像被蛇一般地捆綁著，與此同時我的心跳及呼吸加快了，有種難以呼吸的窒息感。在身體感到難受時，我刻意讓自己坐好一點，讓腳踏實在地，以及更有意識地去聽同行者的複述及感受它的同在，幫助自己可以陪伴這辛苦的自己。

我意識到這是一份巨大的恐懼，這恐懼一直控制著、捆綁著我。我嘗試將手放在心上，陪伴著這恐懼感。當身體感覺緩和了點時，我邀請它(恐懼)讓我知道它的需要。

它對我說：「不被喜歡，被認為我不好，很危險，因為不被喜歡，便無法生存下去。」對呀！這不被喜歡的恐懼其實是一種扎根於童年的恐懼。對呀！也是這份恐懼，在我童年流離失所的時候，很奮力地幫助了我，以致我能好好生存下去。發現了它對我的重要性後，心裡有一份激動！留意到自己的眼水不停地留下來，心跳呼吸也加快了。我對它說：「我聽見了……不被喜歡，被認為我不好，很



危險。因為不被喜歡，便無法生存下去」。當我這樣說時，這激動又大了。我什麼也沒做，只是好好地陪著它，陪著這種急速的呼吸及心跳，陪著這份激動。

在陪伴夠了的時候，身體很想深深地呼吸，於是我的頭不期然向上仰（那時我剛好坐在燈下）。當頭向上仰，眼睛感受到光，呼吸也變得很暢順。我感覺到自己像從水底向上望，看見了海面上的光一樣（像前一頁的圖片）。

這畫面的感覺像我在玩自由潛水，完成每一口閉氣的感覺。在那久久的閉氣後，身體隨著水的浮力，雙腳慢慢地踢著蛙鞋，向有光的地方，緩緩向上升的感覺。那刻我感到滿滿的希望。最後，我在感受這希望以及陪著自己好好地呼吸中慢慢退出。

在寫這些反省時，心裏甚是感觸，因為我知道這恐懼並未完全被陪伴足夠。但能夠看見它，接納它，陪伴它一會，我發現自己已經有所不同。這種不同，反映在我在自覺者的反省中所寫的（意想不到：讓身體/ 意念帶領我自覺），我從來都是當自己做得不好時，狠狠地批評自己，沒有中肯地給自己意見。今次是我意想不到的收穫，也是我全新的經驗。或者說，這個改變，並不是我主動用力、努力去做的嘗試，而是自然而來的改變。我體會到：這種改變，其實正正便是 Ann Weiser 所說的 the radical acceptance of everything 所帶來的，自然而來的改變。

導師回饋 邵倩文

在現代的社會文化中，我們習慣於將智力、智慧與大腦牢牢地捆綁起來，要去分析，去解決，去批判。然而那些腦中的規範、標準、想法卻受制於外在的社會文化、政治、制度所建構。

學習及操練「生命自覺」，讓我們接觸內在生命被造的原初智慧，一種回歸於身體的智慧，更能培養自身的主體性，讓自己更臨在。以尊重、適切、溫柔地去啟動內在的生命動力。

這份內在的生命動力，是我們可以信任和遵循，向前成長的。

3.3 一「樽」還酌江月

顧薇

我眼看「樽」

在三階學習生命自覺過程中，有這樣一個部分常會把我帶到邊際（甚至是聽課走神！），它不是別的，正是「樽型」本身（生命自覺的進程），儘管樽型只是比喻的一種，但樽本身就帶給我很多感覺，好比說一種約束，限制，好比說這樣的形狀給我感覺它只能是「玻璃」的材質……深入接觸這個意感之後，我才發現，原來還有另一部分，它讓我知道——哇！原來「生命自覺」在我的心裏是那麼開闊，它真的和我的生命聯繫在一起，我從未只是將它作為一樣玻璃器具，一種工具。原來我已經將生命自覺、生命自覺的進程和我的生命聯結了在一起……進入（走神）——接觸（對走神生氣）——進一步接觸（好奇生氣怎麼看待這個比喻）——在關係中進一步接觸（打招呼陪伴聆聽）——退出（轉化，感謝，放掉一些自我批判）

那麼樽型到底可以幫我們做什麼呢？它和二階的六點建議以及一階的四個步驟之間，又有什麼聯繫呢？

首先，樽型是一種特別的提醒。



（來自電子詞典「樽」的注釋）

樽型包含有五個部分，這五個部分不僅有很明確的先後次序，更有形狀上的提示，好比說，「入口」對應著「進入」的部分，「瓶頸」對應著「接觸」的部分，「坐定進一步接觸」、「在關係中接觸」則來到了「瓶身」的部分，「退出」並不意味著是一種放棄、離開、擺脫，而是一種承托，和之前四個部分是貼合在一塊的。它也是厚重的一個部分，需要穩穩地安放住所有。



（朋友夏父親手作的瓶中船）

比起初階的「四階段」，「樽型」本身就是一種描述，提示我們除了要把握「進入/回身，接觸，互動/深化接觸，退出和再見」的進程，做到這幾步之外，還要有每一個階段大概處於一節生命自覺的哪個位置，可能會遇到哪些困難，比如「瓶頸」對應的就是最容易情緒吞沒，或者是沒什麼感覺，或者是不知道選哪個感覺的「接觸」部分，一節沒有轉化的生命自覺，往往是在瓶頸的部分有很多的停滯。用眼睛去看「樽」，

就好像拿著「四階段」、「六建議」的地圖去做生命自覺，眼睛是最可信的，但眼睛也會受到迷惑。

舉「樽」盈酒，返身再邀月，把個體的命運放諸宇宙、萬物、人類、家國的命運中去，天地江河，自會奔騰入你的空間。

一人「一樽」

在三階接觸、深入接觸的課堂小組練習中，我的練習夥伴在自覺時跳過了練習的重點：主動邀請同行者給自己提議。作為同行者，當時我很尊重他的選擇，有一句兩句主動的提議，之後再沒有提示。

練習結束後，小組導師提出了對這一點的疑問。「我可以給自己提議，我覺得我暫時沒有這個需要。」我的練習夥伴強調這一點。「我的理解是，這只是一個練習，只是一種選擇，對這個主動提議的選擇進行練習。」

在小組導師和夥伴交流之後，我做了以下補充：因為和這位練習夥伴在生活中是很好的朋友，我相信它確實有很高的自我帶領能力。從這個練習的小插曲來反觀我自己，我對於提議的需要是比較大的，有時候甚至會產生一些依賴，做菜要候分克數（上海話）地對照菜譜，甚至是擅長的寫作，也最好先給我看看人家是怎麼寫的，我之前是怎麼寫的。對於主動邀請同行者給我「提議」，我是很歡迎和受用的。另外，我也有一條家規，就是要善用別人的建議甚至批評，要善待批評建議你的人。

這個部分對我並不是問題，對我不是問題的問題，可能對其它的自然者就是一個小小的障礙了。欣賞他人改變的決心，也要尊重他人（暫時）不想改變，只想停留在接觸部分，不想進入更深的接觸這種需要。

這樣想來，「樽型」的描述，也不是最適合，那麼最適合是什麼呢？新生的陶罐嗎？我不知道。也許一人「一樽」，才是給生命最好的和應。

當我們在交流和教學中，當然需要平平無奇，通俗可愛的「樽」了，我看到在廣東話當中，「樽」依然普遍被保留著，而普通話似乎已經放棄了這種說法，但是我們還是可以找到一樣的工具，這種有意思的差異，也把空間延展了。作為一個普通話的使用者，我瞭解了「樽」這個字現在還在使用廣東話的地區活躍著，作為一個不願意使用它人給自己提議步驟的自覺者的同行者。對我對面的自覺者有了更深的瞭解，練習了耐心、尊重、不批評（儘管他錯失了一次機會，放棄了一次選擇，邀請對方給自己建議也不是那麼容易，需要對自己很深的瞭解，知道自己的自覺哪裡做得還不夠好，落落大方，一點也不覺得占別人便宜不好意思的那種心態，因為我們的文化真的要求我們很多要自強自立，卻對適當的求助沒有什麼指引，人們因此而失去了很多互助的機會，總是各自在幹各自的事情，家庭裏也是一樣，甚至是有人幫了別人沒有提出的忙，得不到領情，或者更糟糕的幫倒忙的情況也常常存在），這一次的自覺作為同行者，沒有被賦予提示的職責，有一些遺憾，但我也練習了「三



（新生的陶罐 攝於江西景德鎮）

容應物」，帶著「三容」去看，去感受，臨在……

一樽還「醉」江月

退出並不意味著結束，「生命自覺」是最接近生命本質和生活真諦的一種存在。很多難以突破的瓶頸，都是在生活的田地中實踐解決的，比如說陪伴家人，處理親密關係中的衝突，和自己的憤怒、暴躁、委屈、悲傷相處；作為一名教育工作者，面對孩子的情緒和自己的情緒，可以先用描述核對，再進行指導，只有回到自身，教育才會產生真正的作用。可以說，「人在」、「臨在」生命自覺就在，生命自覺在的話「人在」、「臨在」會更容易一些。

那麼，在做與哀傷有關的生命自覺時，用樽型可以做到多深多廣？自覺者和那個或許已不在的人又會有什麼樣的接觸？在這一節的生命自覺中，同行者帶動著我，慢步向前……

自：我想等身體的意感，來告訴我，想從事件還是身體開始進入自覺。

（那一天，我有很多的感覺，也有一些事件、事務要處理，在自覺開始之前，我決定給自己一個選擇的空間，如果自覺能幫我處理到一些事務是最好，如果不能，也可以）

……

自：我想到一件事情，帶給我身體的感覺是，從胸口到眼睛，很快速地流動，很熱的感覺。

同：你留意到，有個胸口到眼睛很熱的感覺。

（短短的復述，很合適，留給我空間）

自：我想到我外公彌留的時候，他反反覆覆掙扎在生死線上，有一天凌晨外婆對外公說，你放心走吧，我會照顧好自己的。然後，可能過了幾個小時之後他就走了（流淚抽泣）當我這麼說的時候，我留意到我有一點難過。

同：你想到外公彌留之際，外婆對他說的話，你留意到裡面有一份難過，好像有點東西。

自：（抽泣）我想對這個難過說，我看到它了，我感覺到它。

同：你看到，你感受到那份難過。

自：嗯，嗯，它讓我知道，嗯，雖然，已經過去（算）大概有十年了吧，快有十年了，但是那個難過的感覺還在。（像朋友一樣交談，很自然，我覺得我和我的內在關係更好了）

同：它在對你說，雖然過去十年了，但是難過的感覺還在。

自：我想先和它打一個招呼，和這份難過打一個招呼（抽泣）留意一下，此時此刻，眼淚流出來的那種感覺。……（沉默了一會兒）我現在覺得我的身體比較平靜，我大概能確定那個難過是在胸口的中間。

同：嗯。

自：它是灰色的。

同：嗯。

自：有一點像一張紙，揉成了一團（抽泣）。

同：你留意到，你的身體有一份平靜，同時間，你發現有一份難過，在身體的中間有一個感覺，好像有一個白紙揉成一團，好像有一張紙揉成了一團。

（這裏的復述，語序和用詞上和我感覺的不一樣，給我一個提醒）

自：那個紙，給我一個感覺，當我靠近那團紙的時候，我可能……我覺得我是有點害怕，嗯。

同：你留意到，你靠近那團紙的時候，有一點害怕的感覺。

自：嗯……（沉默）我現在又想到事件的畫面時候，會覺得，不是我在陪著外婆，是外婆在保護我，把我和恐懼害怕隔開。吃完晚飯後的七點半，凌晨十二點半，早晨六點半，在這場漫長的告別中，我們攙扶著外婆走出家門，陪伴她坐上汽車，走進醫院的電梯門，邁向病房，坐在病床前和早已在無聲中陪伴我們七年有餘的外公做最後的道別。外婆堅強、從容的背影，她在最後對外公平靜柔和清脆的一句：你放心走吧。我會好好的。始終在我心裏縈繞。（這裏又回到了事件，但是我覺得這一句重要，所以我說出來了，現在看，我是在用外婆給我的愛，來實現生命自覺的轉化，在難以轉化和進一步的時候，有愛，有陪伴，有旁人對你的保護，會更容易一些）（很美麗和重要的一句，你可以突出多一點點嗎？）

同：你回到同一個畫面時候，留意到不同的感覺。

自：……（流淚）

同：如果合適的話，留意一下這部分給你的身體有沒有什麼感覺。

自：我留意到我身體中間的那個位置會，會更有那種力量，會更實在一點。

同：你留意到你身體中間的位置，更加有力量更加實在一點。

自：嗯……我想邀請自己，從一個害怕的角度去看，嗯，我想知道，

是什麼讓它那麼害怕？

同：嗯。

自：好像「害怕」這個部分在告訴我，它有一點……它不知道會發生什麼，它就是很害怕，害怕那個疾病，害怕那個衰老的，身上插滿了管子，沒有什麼反應，也不知道會這樣多久？它好像很害怕的是，這樣的一種，嗯，折磨吧（抽泣）。

同：你聽到，它好害怕那一種全身插滿管子，不知道會發生什麼（沒有說最後的一句，折磨吧。這句重要嗎？）

自：……

同：如果合適的話，請你說給你聽到。

自：我想對它說，我聽到，我聽到你的害怕、恐懼、不安。都聽到了，都知道了。

同：你還有三分鐘。

自：當我這麼說的時候我留意到，身體裡面有一個凸出來的部分，慢慢地，慢慢可能就平復下去了。這個凸出來的部分是在哪一個位置呢？它是什麼時候悄悄地積聚，慢慢地準備呈現，並在這個時刻用一種我已經可以平復的方式，令我看到的呢？我不知道。在一個比悲傷、恐懼、生離死別的糾纏更大的空間裏，或許是可以容納下這些的臨在的空間裏，它降臨了。（這一句是脫口而出，是為這個凸出來的部分而說，我和內在的關係保持得很好）（這句是很重要的轉化，這裡你可以描繪多一些）

同：你留意到，身體裏突出的部分，好像就平復下去了。

自：我想和我現在感覺，所有的感覺確認一下，我是不是可以在很

短的時間內，離開。可以的。我想這個過程裏邊，當我去陪伴那個害怕的時候，一開始我以為它什麼也說不出來，可是當我看著它，陪著它的時候，我發現它會一點一點說出來，把感受。我覺得這是對我很重要的提醒。還有好的部分是，我會留意到，我的外婆是在用這樣一種方式去保護我們，和我們一起去，和外公告別。其實它也可以不去的，因為它那個時候也已經年紀很大，它也得過癌，所以我會很感恩，它一直都很堅強地活著，在它活著的時候陪伴我們。感謝我的身體，陪我經過這個歷程，感謝所有呈現的感覺。

（我很渴望被愛。雖然是獨生子女，但我從小生活在一個大家族裏，我出生的時候，家裏已經發生了很多不容易的事。儘管外婆一直很用心的準備每一個節日的慶祝活動，但是我總覺得離外婆是很遠的，外婆從沒有表達過對我的偏愛。長大以後，雖然我經常陪伴外婆，甚至單獨帶她去醫院看病，但我心裏從來不相信外婆是愛我的，對她儘管有感恩，但是並沒有那麼深刻，因為我不理解她的愛。當我做完這個自覺，我真的能感受到外婆的愛。雖然少了細微的關懷，熾熱的表達，黏膩的舉止，但她給我的愛是一種擔當。）

我想以這一段生命自覺的片段，來結束第三階的學習，生活是耕耘的天地，而生命有時也需要自覺盛滿我們的眼淚，當我們在生命自覺的過程中，將這樽酒灑向江中月的時候，天上的親人似乎也會有所回應吧，我們心中的感恩和掛念，會再一次因為自覺的過程而被激蕩！

導師回饋 黃麗華

用生命自覺去關照生命中的哀傷，學會與那模糊不清的「邊際」保持著接觸，完全接納在生命自覺過程中在自己身上或在自覺者身上發生的一切——即使與你的認識、或者過去的感受隱然不同。

在這個生命自覺練習裡面，自覺者有不少體會：從開始……雖然過去十年了，但是難過的感覺還在，跟住有點害怕出現，跟著……不是你在陪著外婆，是外婆在保護你，把你和恐懼害怕隔開，做這個生命自覺練習之前……心裏從來不相信外婆是愛你的，之後……真的能感受到外婆的愛。原來我們，還有另一種方式來處理和離世的親人之間未盡的感覺。

3.4 我的啟蒙老師

黃麗華

許多年前，我是一家美國出版公司工作。該公司使用複雜的系統，包括 IT、數據庫和電子表格。為此，總部每半年會派出一名高級職員來到香港，弗雷德便是幫助我工作的那位高級職員。他長得醜得讓人敬而遠之，但他的智慧卻讓他熠熠生輝。他能夠在一周內以清晰準確的方式教我，對我來說，這段學習經歷真的讓我大開眼界。

在他最後一次來港出差中，他向我提起，有時他不能行走一條直線。返回美國後，他可能需要對他的大腦進行體檢。幾個月後，他去世的消息傳來……我感到真的可惜和遺憾！

今年，我有機會在一次生命自覺的練習中就這位啟蒙老師進入。一開始，所有的傷心從腳底湧上來。當我確認了這份傷心，「緣慳一面」四個字浮現了出來。過往他怎樣教我電腦，試算表就一幕一幕地重現！

過程中有種想法，想成有個人軟癱在埕底一動不動，浸在「傑撻撻」的東西裡面好像是懲罰要感受著那種傷痛，才可以感受到他！之後胸前有一種傷心的感覺。傷心好像在說：唔夠時間！見得太少！不久，他的面貌在埕外浮現了，像太陽！他的光線慢慢地



將粘稠稠（廣東話：傑撻撻）的東西弄乾了！在埤底的我也慢慢地可以爬出埤外！好像想靠近他多一些！也想踢開這個埤。

今次的生命自覺讓我想起好多年前的事，內裏有「緣慳一面」，不夠的感覺，那麼短的相聚時間他就去世了，給我一種莫名的感覺，但這次生命自覺提醒我他的才華依舊閃耀著，他的光芒依舊像太陽一樣照射著我，也許他的光就在我身上。

導師回饋 碧璇

感受到那份遺憾、不夠和傷痛。它好像「傑撻撻」的東西包著自己，好不舒服，好似是懲罰！就如將自己浸在傷痛中！但當你確認那份傷心，收到它的信息：「唔夠時間，見得太少」時，轉化便開始出現，老師像太陽在埤外出現，他的能量弄乾了那傑撻撻的東西，是讓你從傷痛中走出來嗎？自由了，不需要那個埤！

就讓它的教導和智慧繼續在你身上發光發熱！

3.5 親愛的舅母

小慧

我的舅母

舅母是個內柔外剛的女子，大約 20 歲就跟著舅父從廣州移居到香港。舅父每日外出工作，舅母就一個女人仔照顧六個孩子，家裏還有一個會協助家務的家公和一個不良於行的家婆。就這樣，至少 40 年，舅母每日由早做到晚，照顧一家大細。舅母雖然已有六個孩子，但是愛心爆棚，她對其他人的孩子，一樣疼愛有加，我就是其中一個受惠者。

記得由少到大，我每年總會陪媽媽去探訪舅父舅母，特別是新年。我最喜歡同舅母拜年，她每次見到我，就會緊抱我，然後不停地說：「妹妹是個乖女孩，最乖的女孩啊」。舅母的愛心像紅日般，熱乎乎地包圍我。我愛看她燦爛的笑容，愛聽她響亮的笑聲，特別愛聽她稱讚我的聲音。

舅母最拿手的自製新年食品就是畔塘馬蹄糕。每次拜年，她都會給我們吃她親手做的年角年糕。我們回家前，她又會拿出預先做好的一盆馬蹄糕，著我們一定要拿回家吃。

今年舅母已經八十六歲了，三年前因腦中風引致腦退化。這幾年間，她漸漸已認不得親人，曾經在街上迷路，要家人去尋找她。舅父因為照顧舅母太操勞，患上抑鬱，開始拒絕親友探訪，也不讓舅母外出。加上疫情關係，舅父就把舅母封閉在家。我很想探望，但每次都被拒絕。我心裏很難受，很擔心他們，也非常掛念我親愛的舅母。

晴天霹靂

兩星期前，從親友來電，知道舅母去世的消息。那時，我感覺晴天霹靂，非常難過。我時常惦記著的舅母，就這樣離開了這個世界？我很想見她，很想和她聊天，想再聽到她的笑聲，再看她的笑臉。我想告訴她：「舅母，妳是我心中的太陽，妳是我最親愛的舅母啊！」

舅母去世後，我一直心情鬱悶，常感覺到頭痛。每次我一想到不能再見舅母了，眼淚就直流。有一天，我開始擔心自己，開始思想什麼東西令我整整兩個星期都不能好好過活？我很想瞭解自己的內在感覺，不想一直被鬱結情緒籠罩。

跟從內心的呼喚我終於邀約生命自覺夥伴陪伴做生命自覺，探索深邃的內在。

以下是生命自覺的抄錄稿

自：我留意到頭部，這裡好緊好實。我將又緊又實的感覺交給身體確認。

同：你留意到頭部又緊又實，有點東西（有d嘢）。

自：當我交比身體確認時，實的感覺消失了，但頭部仍然好緊，現在覺得好痛。我陪下這個痛，看是什麼令它這樣痛。

同：你帶住好奇陪伴這份痛。

自：噢，它告訴我它的心很痛。我再給它一些時間，陪下佢，我讓它知道，我知道腦很心痛。

同：你留意到頭部右邊的痛是告訴你它很心痛。

自：我將這心痛再交比身體感覺……哦，這心痛消失了。現我感覺到頸後邊有一種溫暖的感覺，但個頭突然好痛。

同：當你將心痛交比身體感覺時，心痛就消失了，但此時就出現了兩個部分，一個部分是頸後感覺溫暖，另一個部分是頭部很痛……

自：當我聽你的複述時，這份溫暖的感覺令我看見舅母，她對著我笑。我見到她，感覺很多不捨得，頭部就很痛。我將這種痛交給身體去確認。

同：你留意到頸後的溫暖令你想起舅母的笑容，同時你的頭又好痛。適合的話，陪下這痛，看什麼東西令你這麼痛。

自：我就在它的角度去感受呢份痛。……很多不捨得啊。是它告訴我，它很不捨得，好痛，好難過啊！。

同：適合的話，你告訴它，你聽到了。

自：我告訴它，我知道它心很痛，好難過，個心痛，難過，說盡了嗎？除了心痛，難過，它還有一個期望，就是希望可以出席喪禮。

同：你留意到裡面有些東西，覺得心痛，難過，還期望出席喪禮。你告訴它你聽到它的需要。

自：當我聽到你的複述，頭痛馬上消失了，壓抑的情緒也釋放了……我將頸後的溫暖感覺和腦海浮現的舅母笑容交給身體去感受一下……我覺到整個身體都溫暖起來，好像舅母搭住我膊頭，好溫柔的，身體感覺好舒服。我會記住慈祥，善良，充滿愛心的舅母，多謝舅母留下她的愛在我心裡。

深化接觸、描述和確認

我在自覺的過程中不斷留意和刻意去感受身體的感覺，當我感受到「頭痛」時，我將它交給身體確認，感覺它的感受。接著，它呈現的符號是「心痛」兩個字。當我交「心痛」給身體去感受，它便令我連繫到內心對舅母的不捨之情。我真的捨不得這個慈祥善良，一向很疼惜我的舅母，它突然去世，令我很難過，並遺憾未能與它相見。

當我接觸到內裏的核心感覺後，胸口的痛減退了，身體感覺輕鬆了，這是身體的回應啊！我感覺到它在和我互動對話，真的是很棒的感覺。這時，身體放鬆了 (resonating / 一個和應的反應)，當下我感覺到頸後的溫暖 (a felt shift comes/ 有感而動)。這意感帶領我去接觸了一些流暢、開放、充滿活力的感覺。最後，我得到的圖像是：舅母溫柔慈祥的笑容，這是一份我要保留的愛的力量。

我回想這次刻意感覺身體感覺的練習時，感受仍然深刻和真實。這是一次奇妙的自癒旅程。頭痛 (意感) 連繫到心痛 (符號)，心痛顯出我的不捨之情，由於不捨，思念 (內裏情緒) 令我渴望出席喪禮 (內裏需要)。我的內心感受和需要得到接觸和確認後，身體便呈現舅母的慈愛笑臉，讓我得到當時很需要的一份安慰和心靈療癒。

這次生命自覺，沒有任何預設，沒有任何理性分析，但同行者的臨在相伴，還有自我的臨在陪伴 (self-in-presence) 等等，它們令我釋放了難過、不捨。我內心得以平靜下來，只記著舅母的笑臉，記著它的愛。

後記

二零二一年八月中旬，我出席了舅母的喪禮，終於可以見她一面了。她的面容安祥，笑臉仍在。我心裏說：「舅母，妳給我的愛，已成為我的力量，我會將妳的愛心，傳承下去！妳的愛永存我心」。

導師回饋 碧璇

你留意到內心的呼喚，做生命自覺去探索內在，是很好的開始。慢慢地去留意、描述、確認、接觸、陪伴呈現的意感，它們就好像感到有空間和安全跟你溝通，讓更多呈現。帶著好奇去陪伴、留意，讓它知道你知道、聽到，便開始有轉化（shift）。由心痛、難過到期望出席喪禮。確認了這些部分後，就經驗到舅母的笑容和關愛，多好！原來，不捨得的背後是舅母的愛，就讓這份愛留下，成為你的暖窩，需要時就入去讓舅母的愛滋養你。

3.6 看見。看不見

走小月

在第三階最後一課於課堂練習期間，作為自覺者的自己，嘗試以三個月前母親離世的哀傷進行自我探索，當時的我相信母親已脫離痛苦，返回天父懷裡，好得無比，安息禮拜亦在充滿恩典及美好見證下完成了，誰知這次進行自覺時竟有意料之外的體會。

先是我留意到左手有抓住衣角的動作，冒出了「抓住」這形容的同時，喉部開始哽咽，更說不出所以言。當我回想母親在跌傷住院這個星期，已是說不出話來，張口無語，思想至此已控制不住的淚流滿面，甚至自覺練習要終止。

那之前，我不曾知道在我裡面隱藏的哀傷與不捨，理智雖然接納人世總有悲歡離合，原來察覺到那說不出來的感覺，卻是讓情緒打開了通注意識的大門。數天後，在母親生忌日子的早上我做了個夢，夢中我與母親吵架，是激烈的吵架，但我絲毫沒有不快感覺，而是在聽著母親滔滔不絕的說話，這夢好像安慰了未能聽到母親最後說話的遺憾。

一些日子後，在一次靜修活動中，我默想竹——面對著一棵遠處唯一在被火燒過後的石間，長出來一株幼幼的竹樹，但它卻滿是很青綠、很嫩的葉子，葉子多得把樹幹也遮蓋了，驟眼看以為這棵竹只有葉子，走近細看，就實際看到帶幼幼的竹幹。我回想此刻雖然再不能看見母親的身影，但實質上母親的影響與愛，實實在在存在我心裡。

我留意到，對母親已經離開我們的事實及體會，正慢慢滲出、籠罩、

影響我的同時，這個「看見。看不見」讓我走近自己更多，整個人更靜、更定、更舒懷……

導師回饋 馮賜豪

日常生活有很多事往往擦身而是過，而當我們靜下來時，可以注意到自己的狀態。當自覺者靜下來而自身會到自己近況的感受時已是好的開始。這少少的發現展開了之後的內在體會。潛存在我們身體內在的感受原來是這麼豐富。這感受幫助我們可能做出想去完成的事；或有新的啟發。

3.7 深化同感聆聽－自覺者的「哀傷」經驗

鄭惠卿 張包意琴

偶然翻看面書，看到一位朋友回歸天家的消息，「太突然，難以接受」，我沒有細看內文，也沒有打算去安息禮拜，因我的心實在感到不舒服。

一開始做生命自覺的練習，我的意感已即時進入過程。我在描述事件時，心一直在跳動，眼淚直流，我以手抹眼淚，感到「有點東西」。「他有癌症，他告訴我，說不知道應該與誰說，好難過，他想我成為他的輔導者。我們就見面、陪伴和關心。他的情緒一路平穩下來……跟住，我就看到原來他已離世的消息，我裡面就有很多的感覺湧上來」。

自為自覺者 同為同行者

同：願意就這樣繼續進去嗎？你已經在這個情緒內？

（同行者能同感我的情緒，「由我的需要開始」'start where the client is'，這是做夥伴練習時很重要的，同行者沒有自己的議程，而是跟隨自覺者的步伐，它的「在」，那溫柔的聲調回應，「唔.. 唔..」已足夠讓我感到安全，我願意繼續探索。）

自：可以啊，我留意到個心的跳動，（用手摸住心房）我用手去摸住心房，好像好想去接觸裡面的感覺，很想去聽下心房想告訴我什麼。（用紙巾抹眼淚）

同：你好想接觸心房，聽聽「它」有什麼話要對你說，你兩隻手摸著它，好想聽。

自：聽到你的複述，身體的毛管即時張開，真的就是我的感覺，現

在我感覺到頭頂，好像有個罩罩住一樣。

同：毛管打開，頭頂好像有一個罩，罩著自己。

自：是，一聽到你複述頭頂這個罩，我就覺得自己好像被鐵來罩住的機械人，罩住了我整個人，現在整個人的感覺，是動彈不得，我留意到我坐得好直。

同：一部分好似想惰動，但又留意到自己坐得好直，就是動彈不得。

（同行者能準確的複述，蘊含豐富內涵的比喻。「個罩」、「機械人」符號、圖像的出現，我交回身體去感受，所呈現的就是不同方面的意義，一部分坐得好直，一部分動彈不得，讓我更進深的探索。比喻是由意感而來，是意感的符號化。符號有助意感的載向前 carry forward unfolding。）

自：留意到自己嘆了一口氣，其實，回想在 Facebook 中是看到他的安息禮拜。但，我不想看。

同：自己是知道的，但是，又不想看。

自：是呀！很不想知道，我對自己說「不想去安息禮拜」這消息好突然，不容易接受到。

同：好像有很多感覺湧現，不想看 facebook，好辛苦。又不想去他的安息禮拜，消息來得太突然，心中又未知如何處理是好。但，他又是一個朋友，所以心裡面有好多感覺。

自：是呀，我現在真是好深入的去接觸，去到好深。

同：這個內心的接觸，一直去到好深。

（這裡也是同時呈現「又知道」，「又不想看」兩個不同的意義。同行者能複述那最精要的，我的「心裡有好多感覺」，能講到我所說的意

義核心，接觸好深。)

自：我想你再複述多一兩次「接觸好深」這句說話。

同：這個接觸，同你內心的接觸，一直去到好深，這個接觸好深。

自：我一面聽你複述，好深、好深，眼淚就一直的在流。

(我主動邀請聽同行者重複複述「接觸好深」，我聽複述時感到同行者的同行，它所複述的讓我緊緊連到內裡的核心部分，身體自己在回應，眼淚就在流。)

自：我在頭部這位置(用左手手指輕摸頭部)一直一直好像好辛苦的樣子。

同：看見你用右手，撫摸頭部這位置。左手在抹流下的眼淚，想起他，你身體出現很多感覺。

自：有傷痛，傷心的感覺。

同：傷心、傷痛，說盡了感覺嗎？

自：說不盡(嘆一口氣、抹眼淚)，好像忽然間很多事情、感覺湧上來。

同：很多很多感覺湧上來。

(同行者複述我的身體動作，讓我更能感受當下的狀態，接續向前的推進，探索更深的感受部分。我感到同行者明白我，眼淚在流，很多感覺也湧現，讓我逐一探索。)

自：我留意到雙腿，小腿，一陣陣的……，打震顫，不單雙腿，整個身體都有這種震顫的感覺。(雙手抱肩膀)

同：雙腿，整個身體都有這種震顫的感覺，太多 難以用語言去形容的感覺。看見你用雙手擁抱著自己的肩膀。

（同行者能複述我由意感而出的動作，更形象化地讓我覺察到自己當下的狀態，也為探索走前一步。）

自：是呀，當我擁抱住自己的時候。想起她好傷心的時候，我擁抱住他的一刻。

同：你擁抱住它不單只是一個記憶，是你整個身體都有這種感覺。

自：它在我懷裡大哭。

同：在你的懷抱裡面，它能夠放聲大哭。

（當同行者準確的複述，我內裡一步一步的進深，身體記憶已自動做出擁抱動作，而記憶也深刻的浮現。準確地複述蘊含豐富內涵的比喻。）

自：我留意到現在呼吸有點不暢順，我要先陪陪自己。當我靜下來陪伴自己，我留意到內心安頓了，安穩了。

（我讓自己慢，停留，陪伴自己，能讓自己回到當下，也能承載那強烈的情緒和感覺，以能接續向前。）

同：陪伴自己，心中多了一份安頓，你剛才的姿勢，是回憶當時你對他的擁抱。

（同行者很準確地複述，蘊含豐富內涵的比喻，我能更安頓下來，也為推向前踏進一步。）

自：是呀，（嘆一口氣，再嘆一口氣）我留意到小腿好像在散發一些什麼，不是在震盪，是有些東西在裡面散出來。

同：如果你願意，請留意一下。兩隻小腿在你說完對他的擁抱，以及你的眼淚後，小腿想散發給你的是什麼？

（當同行者意識自覺者到達「邊際」，他用邀請的語言「如果你願意」，

對我，感到受尊重，沒有強迫，由我決定，這也是自覺主導的重要。我在接收邀請，在聆聽邊際。)

自：我用雙手去安撫小腿，摸著的時候，我感覺到是一種，不懂用什麼字眼來形容的感覺。

(我進入邊際，濃烈的情緒在意識中，好像是遇上了重要的事情，但一時三刻又難以說得清楚。在生命自覺的過程中推進入邊際，是尚需要等待，是活向前的動力。我就在聽那模糊不清，似觸摸到，但又難以用言語描述的感覺。)

自：而是，我摸住小腿的時候，沒有什麼散出來，但是這個感覺..就像安撫，又好感覺到這種接觸……唔……覺得字眼不大正確。唔……覺得像……像是一種……一種連繫，連繫好像描繪得貼切一些。

同：連繫。連繫這個字貼切一些。接觸住小腿，就感覺到這一種連繫。

(在這裡，自覺者在聆聽生命在蠕動的跡象，如「Ah Ha」，「連繫」兩個字，就是一個鮮明，經過邊際而出的，自覺者能夠聆聽自身的感覺，由內而出的動力，帶領著它向前的能力。我看見自己一步一步的，看到那模糊不清的，漸漸轉變為清晰，可以用字眼去描述。口出「連繫」兩個字，中了內心很深層的感覺，就像尋找到「把手」和「方向」一樣。)

同：讓自己意識一下這兩個字對你的感覺 --- 連繫。

自：我留意到自己在點頭，好像裡面在回應。是呀，就是這兩個字，連繫呀。

同：感覺得到啦，就是這兩個字，連繫。

自：我邀請你重複多一次。

同：感覺得到啦，就是這兩個字——連繫，連繫。

自：當我聽到你說「感覺得到啦，就是這兩個字——連繫」的時候，我裡面有淚水，在裡面，沒有立即湧出來，又像在和應著……，唔……是的，就是「連繫」這兩個字。一路講，我感受到有少少傷心。

（自覺者能自己的在感受、在體會「連繫」這兩個字，也請同行者複述，去感受是不是就是這兩個字。自覺者這樣的核對，讓她更清晰的與內在的連結，聆聽清楚那來自邊際，模糊的言語。）

同：好像連繫這兩個字，與你整個身體有一個好大的連接，接觸，感覺，淚水在眼眶裡面，沒有湧出來，不過又有一份傷感、傷心。

自：對呀，對呀，就是這一份連繫。所以現時有的反應（用雙手抹眼淚）。

同：你身體確認到，原來連繫這兩個字，就是一個最真確的感覺，所以身體有反應。

（當自覺者能接觸到邊際，聽那模糊但又難以用言語描述的感覺，她已在聆聽生命再蠕動的跡象和那活向前的能量。自覺者在點頭、在流淚、在嘆氣、擴張、在向前邁進。）

自：是呀，我的眼淚，就這樣抹去了（雙手抹眼淚，在嘆氣），我嘆了不止一口氣。

同：好多口氣。好像身體很需要去嘆氣，嘆出來。

自：是的，其實我好重視這一份連繫。

同：這份連繫，好像在內仍有些話想你聽聽。

（當同行者複述「好像在內仍有些話想你聽聽」，對我真的很有幫助，讓我再去發現內裡更多更多，不止於我之前的講的，還有……. 像是要進

入另一寶藏地帶，讓我帶著好奇的及溫柔的心去探索。)

自：我留意到眼淚又走出來，裡面有好多東西在內，我要少少時間陪伴自己（用雙手抹眼淚），我想起一些片段，自己與這個朋友的連繫，雖然不是很熟悉，但在互相的連繫，其實又好深，碰觸到互相的生命。

同：他與你之間的接觸，碰觸到互相的生命。

（同行者在這裡能複述最精要的，就是碰觸到我的生命，互相的生命。對我來說是進入內在的「連繫」，內在的核心，就是生命的碰觸。我的內在正在軟化。）

自：其實我很多謝他對我的信任。

同：謝他對你的信任。也想起一些他對你信任的事。

（同行者的回應，能將所聆聽的複述，提升那活向前的能量。）

自：在人生旅途上，我只是做可以做的事。他的生命情況，不因為我做了多少事，也不因為我沒有做什麼，完全是他身體裡面的情況，我只是做了我可以做的事。

同：聽到你再一次肯定，我與他在生命旅途上，我做了我的部分，他的病是他的身體狀況。

自：我覺得這一刻，我懷念他。

（同行者用整個身體去聆聽。用他的聲調反映其感受，他把身體變成一個感應的工具，能給我一個活生生的回應 living response。這種的回應方式能使我更清楚自己的內在感覺，是鮮活的。）

同：有一份懷念。

自：（嘆了一口氣）或者要去接納人生中的限制，生老病死是一個歷程。

同：你嘆了一口好大的氣，告訴自己「我都要接納這一個歷程」

自：真的要接納這一個歷程，自己也一樣會經歷。（用手抹眼淚）

即時又有眼淚。

同：好像眼淚又有另一樣的意思。

自：是的（在用紙巾抹眼淚），人生的壽數無法預計，真的不可知，可以知道的就是好好過活。

（我的眼淚也在和應它的感覺。當同行者回應「眼淚有另外一樣的意思」，讓我更專注於內在，也有新的發現。）

自：雖然有病，但他好積極。他照去行山，同大自然親近，看日落。

同：這一刻浮現出他在病中的積極人生。

（同行者能複述那最精銳的，「他在病中積極性」這句話正正反映同行者能明白我，能回應我所說的核心意義。我深信是同行者的臨在，用整個身體去聆聽，他能做到。）

自：他沒有放棄，做自己可以做的事，我留意到當我這樣說的時候，我好像舒暢了……抒懷了……不是舒暢，是抒懷。

同：抒懷。

（同行者能聆聽那活向前的能量。）

自：他讓我看到每個人都可以讓自己生活得好。好感恩他讓我看到。我說話時，好像毛孔都張開了。我覺得這對我是一個提醒，我覺得我要好好用自己的方法生活。

同：他對你的提醒，就是好好生活。毛孔都打開。

自：打開的毛孔迎接自己的生活。我覺得這（嘆了一口氣）是新出路。

雖然我沒有去安息禮拜，不過在我裡面浮現的哀傷，感覺是多了一點的不同。

同：這一刻你整理這分哀傷，同時又多了一些東西呈現。

自：我現在坐得好直，不是開始時像個公仔這樣硬，有惰動的自由。我很多謝身體讓我知道裡面的狀態，讓我去整理與它的感覺，我好像多了一些說不出來的東西。面對生活，他選擇好好去生活，亦都鼓勵我用自己方法好好生活。

總結

在練習後與同行者的討論，增加對生命自覺歷程的掌握，以及自我的瞭解。同行者的回饋，作為自覺者的我能敏銳於身體的反應，頭、眼淚、罩、心口的感覺，帶動自己與己的连接，很深的連繫。另一方面，同行者的複述，以及我請同行者重複去複述一些字眼，能讓我看得更深，引領生命接續向前，有鮮活的動力。

在處理哀傷的經驗，最難的就是面對強烈情緒時的「情緒逃跑」，或不讓情緒攻陷自己；或受困於情緒，這也是在生命自覺的過程中，要留意的地方。即使遇到強烈的情緒，在邊際的位去覺察自己的感覺，帶著好奇、忍耐、不批判的去接觸。只要願意停留，覺察，逐一去確認每個呈現的部分，安放在合適的距離，去陪伴，從它的角度看……與它連繫，或許會發現更多。就如是次的經驗，我發現到原來那位朋友懂得與病相處，好好生活的一面。這些我原本是忽略的，但這個發現，讓我對這個「哀傷」多了生活向前的動力。同行者能同感自覺者的感受，準確的複述，整個

人都「在」的陪伴，發自內在的回應，就是送給自覺者最大的禮物。

導師回饋 馮賜豪

自覺者開始的內在體會與同行者最初仍是在外圍的探索；但自覺者其實已表達出內心的哀傷！然而同行者的努力能慢慢幫助自覺者走下去。無論是身體的體會或邊際的探索。自覺者不參加安息禮拜但內裡懷著不少的觸動。她內心的感受引發身體的回應；好像掀洋蔥的外皮一層一層……有不少感受。哀傷中亦懷念著友人去世前對生命的積極回應作為自覺者借鏡。這轉變令自覺者別有一番滋味在心頭。此後自覺者對生命有新的體會……繼續探索。

3.8 跌入其中而不自覺

張包意琴 邵倩文

陪伴別人的哀傷，自己都感覺這份「難」，這份「傷痛」。這個印象深刻的個案，我不自覺地跌入其中卻不自知。以為就是一個處理哀傷的示範，個案已經結束了兩年，想不到身體內留下了我意識不到的情緒。在這一節的生命自覺中，同行者帶動我放鬆身體的部分，情緒一下子湧現。

自為自覺者 同為同行者

括弧中為它們兩人各自的評論

自：當我一留意，將意識交回身體時，喉嚨就像有些東西在頂住……心裡就出現這個死者的母親的影像……

同：喉嚨有東西在頂住。同一時間，心裡就有這個死者的母親的影像呈現，有些東西……

自：她的雙眼，已經是哭到眼眶周圍都掉了皮，兩眼紅腫無焦點。回想起她的時候，我留意自己身體……有些手震，眼睛裏有淚水。

（同行者的複述，令畫面更清晰，我身體反應不經大腦，就是自然從畫面撲面而來的「震」和「淚」，對方震盪了我內心。不，是與她有關的圖像太震撼。）

同：留意到看著她的雙眼，你身體有回應，有眼淚。（同行者複述）

自：「每一夜……」，我記得她說，每一夜她都會不停的哭。她工作的地點就在兒子跳樓的對面，她描述每當聽到聲音，就不知是否兒子回來……。她每天往返工作都要走在這條路上，心中就叫著兒子的名字……

她一直說時，整個人一直在震顫……我現在講述她時，胸腔的位置，從喉嚨一直到肚子，感到有好大好大的「塞住」。

同：當說起時，你留意到從喉嚨到肚，這裡有好大的「塞住」，有點東西在（複述）

（「塞住」這個字，我很想形容它多一些，但出現在身體的感覺，和情緒是沒有文字、符號可以說盡。好像只能用心靈去感覺。這是一個為練習和教學有用的點。）

自：我感覺像塞車一樣塞住，頂著，裡面有東西在說話……說「好冤枉、好冤枉」。

同：你好似仿佛聽到那個塞住的部分，好像在說給你聽，好冤枉、好冤枉。

自：那個母親說，他的工作要在街上多次往返，感覺很不安全，會打人，會死人，所以爸爸上班不安全，媽媽上班不安全，妻子上班不安全，自己上班不安全，女兒上學更不安全……又再聽到這個母親說，他的死真的好冤枉，好冤枉，好不甘心，她的手又在震顫。

同：合適的話，當你見到、聽到他母親的手震顫和那些說話時，交給身體，看一下身體在這一時刻有什麼感覺。

（身為同行者，此刻，我感到自覺者用很多篇幅去憶述她受助者的主題經驗，她不意識自己體驗的自主感覺正在減弱，因此同行者想提示她回歸自身的意感，去確認當下自己面對此個案的自主感覺。）

（同行者提示我去分開：「當你見到、聽到……」，我好像聽不到，又或是已經沒有分辨和劃分這是她而不是我的感覺，反而像與她一同走

在相同的路上，看到她的苦，她的傷痛。我全收在心中，實在是與她同悲。我停在這點上，沒有繼續向前探索的意圖。)

自：(用手摸著胸口)這裡塞住，我的兩隻手，(伸出兩隻手，握、捏)，她的整隻手在我的手裡。

(現在反思，若同行者說：你可以留意一下，這個母親在說她兒子的感覺……在說她自己的感覺……帶給你身體，帶給你感覺上有很多衝擊……這樣，我的感覺和圖像會有分別嗎？不知道。)

同：看到她的整隻手，在這一刻，都好像在自己的手上。如果合適的話，可以再去感受一下，這整隻手想你怎樣陪伴它(複述和提議：如果覺得合適，你可以感受一下，它想你怎樣陪伴它。)

(同行者感受自覺者內在很多的情緒，但有了份著急的同時，就分了神。未能一個一個小步去陪伴同行者。知道有塞住的部分意感，也有兩隻手的意感。未能一小步一小步的確認清楚，描述多些，就邀請自覺者去陪伴這個意感，因此自覺者未能定下來，陪這意感。)

自：我想你再說一次，給我提議。

(當同行者給提示時，我雙手有感應。但並未能深化入內，好像是聽到又好像是輕輕的飄落了。)

同：如果合適的話，可以感受一下、確認，她的手震就像你的手震，合適的話，可以再體會一下這個震、這個手，想你怎樣陪它？

(現在重看，兩隻手當然是絕對不一樣，因為現在自己沒有跌入其中。可以冷靜地分析，若我在當時能清醒地分開她的手與我的手，可能又有不同的果效了。)

自：我發現我的兩隻眼好累（摘下眼鏡，用雙手手心按住雙眼）。

（同行者的提議似乎不合適，尊重身體回應的感覺，因此沒有隨同行者的提議。

我的責任應該是在覺得不合適時，請同行者再給提示，但我沒有。我已經是忽略自己，不尊重身體的渴求。）

（感覺此提示不合適自覺者，自己再呼吸，再回歸簡易複述。）

同：你留意到震的手，現在按住好累、好累的雙眼（複述）。

自：我好像也是在幫助她，想撫慰她那雙紅腫的、凸出來的眼睛

同：你留意到仿佛兩隻手，好像有 D 嘢，都想按住紅腫的、凸出來的眼（複述）。

（我整個過程都是用身體去感覺她的感覺；我看到自己的身體原來有想連繫她；）

（當下的走神，在此自覺者的重點詞就是幫助，撫慰，不過在複述中，只提有些東西。然而在此的反思時，可以嘗試複述，「留意有一部分想幫助，撫慰她那雙紅腫的、凸出來的眼睛。」）

自：我覺得提議自己做，輕鬆了小小，好似塞住的位置有一條管，可以吸到空氣。

（聽到自覺者說到「提議」這個詞語時，當下自己有些不知所措，因為此刻感到自覺者好像用個腦的一些方法去紓解一些不自在的意感。但內裡有另一份掙扎是，就算用腦去紓解不自在的感覺，也是當下自覺者身體的回應，要尊重。）

同：留意到這樣做的時候，身體好似有點回應，塞住的這裡好似有

條管……

自：我提議自己，可以將兩只手承托她，也可以用雙手摸一下她的額頭。

（自覺者再次用「提議」這個詞語，內裡有掙扎，吸一口氣，尊重自覺者給自己的提議。）

同：好像仿佛聽到雙手講，雙手可以承托她的雙手，可以撫摸她的額頭。

自：我的雙手可以摸著她（流淚）。

同：如果合適的話，可以對雙手說，我聽到……我的雙手也在撫摸她的額頭。

自：我有能力撫摸她的額頭，扶住她的雙手，我知道這樣可以陪伴她一下。

（同行者的複述讓我多了一點力量，慢慢前行，身體和雙手出現能量，真正的陪伴作用。不是在模糊狀態中。）

同：留意到身體好像有一個回應，撫摸額頭，承托，雙手裡面好似有點能力。如果合適的話，這個能力可以再形容多一點點。

（內裡有心急的部分，聽到能力，好想自覺者探索這分能力，提議她如果覺得合適，是否有適當描述、形容它的感覺的符號）

自：現在我腦裡面有好多字眼飛來飛去。有難過、憤怒、哀傷、無希望，這個母親說的，是哀傷。

（同行者給我很多提示，留意身體的感應等。我卻一直留在對方的哀傷中，若自覺者沒有嘗試分開「你」「我」的關係，問題就會出現。完

全沒有善用同行者的提示。也沒有給自己提示，只會繼續跌入描述圖像的無力感中。)

同：哀傷。

自：我一直在問自己，我怎樣可以幫到她？這也是當我在見她的時候，我心裡的問號，可以怎樣幫到她？

(我忽略了同行者多次提示語「如果合適的話，可以對雙手說，我聽到……」要陪伴但不等於跌入，我身體已經出現很多符號，卻沒有回應和調整。)

同：留意到有很多字眼出現。哀傷……

自：當你複述「哀傷」的時候，我發現有眼淚。留意到我問自己可以怎樣幫助她時，我的哀傷好似停住了。我開始有呼吸，再深一些……吸入多一點氧氣又好像多一點動力，我需要自己深呼吸。

同：嗯，留意到裡面有些東西……有需要深呼吸。

自：哀傷還在，我嘗試用深呼吸，去看下一步。

同：你裡面好像有點東西在說，深呼吸，去看下一步，不要停這個哀傷（複述）。

(同行者的回應，複述，像在帶動我心中那份向前的能量。)

自：但是她紅腫的眼睛，她的手又震顫……這個畫面是不停出現的。

同：你留意到這個不停出現的畫面。

自：我提示自己，我要深呼吸，不能停留在她的哀傷裡。我想請你給我提示。

同：留意自己不能停留在哀傷，也留意自己不停地呼吸，看一下身

體有想怎樣陪伴的感覺？不停深呼吸……

自：原來我想搭住這個母親的肩，我想搭住她。

同：你留意到想搭住她的肩。

自：我會提示我自己，用我的眼淚去平衡內心的情緒。

同：好像留意到裡面有個聲音，用自己的淚去平衡自己的情緒。

（讓符號與身體內的感覺相互和應是非常重要的，若在這個練習示範之後，仍有未完的地方，就是在處理過程中出了問題。）

反思 I

引用張家興 Peter 的話：我們做生命自覺的重點是做我們自己。不等同於陪伴一個哀傷者，當我們做諮詢的時候，我們是輔導員。但當我們做生命自覺的時候，我們就不做輔導的事了，我們要做回自己。這個例子中，當離開了輔導員的設置時，因為太震撼了，入得太深了，會很混亂，很多角色，又有輔導員的角色，又有自己的感受，兩樣都有。又想幫她，又有自己的感受，都好強烈。這裡的自覺者，就是有很多強烈的感受。同行者同樣會跌進「很想幫她」，也就一樣是跌進做輔導員的位置，比如：摸一下她的額頭……如果做諮詢，這是可以的。而做生命自覺時，你會聽到自覺者有自己的方向和需要，要懂得識別這個。這個識別真的是很難、不容易的，自我的修習，夥伴的提醒可以是其中一步。作為同行者，做完是次生命自覺，內裡確認有份不自在，有份掙扎的部分。自己也掉進那份急的部分，很想自覺者陪伴那份哀傷，及能好好地形容，望有真實地從「暗在」中出的轉化。但因著急，未能好好陪伴自覺者一小一小

步地探索，未能緊貼每一小步的進程。

我很想陪伴好，也有份緊張。有一份「急」，感覺自覺者承載了很多哀傷，我裡面有個部分要「陪一陪」，但她不聽。這裡可能需要先有個「確認」，「對於那個承載的哀傷，可以同它打個招呼嗎？」不然，真的陪不到啊。再後來，她拿手按著眼睛，我又「急」了啊。我裡面也有點東西（有D嘢），令我有點急。當我們自己掉下去的時候，真的陪不到。我現在留意到，有一個部分是我承載了那個母親很多哀傷，也有一個部分是很想幫她。有一些自覺者講到的字，我感覺到一種迷茫。

故而 我們有了以下這個片段——接觸 II （後續）

自：聽說今天要再做一下，感覺裡面好多……這個片段裡好多能源。

同：每次講到這個母親，你裡面都有很多感覺，如果合適的話，再確認下這個感覺。

自：內心好想幫她。

同：嗯，留意到裡面「想幫她」的感覺好強……將這感覺交給身體，有什麼合適的描述？

自：自己裡面很難過，發覺有一個部分是想幫她，但這份難過又好像是我自己的。

同：你留意到這個難過是自己的，合適的話，帶著一份溫柔去確認一下，同它打個招呼。

自：這個難過話我聽，好深，好似一個湖一樣，好深、好深，好難去接觸（流淚），難同在。

同：難過好像讓你知道，是一個好深的湖，難同在。

自：（持續流淚、擦淚）這個湖好平、好平、好靜，沒有波浪，好平、但是好深的湖，深藍色的，有一種孤單的感覺（邊說，邊用手做出摸湖面的動作）。

同：嗯，留意到，一個深藍色的、平靜的湖，你感覺到它好像對你說，有一份孤單的感覺。

自：（深呼吸）現在覺得做個案很孤單，原來做輔導者可以好孤單，心裡面有種深深的孤單。

同：仿佛、好似聽到裡面有個孤單的感覺。

自：只是陪伴別人，現在感覺真的沒有陪伴自己，真的很孤單。

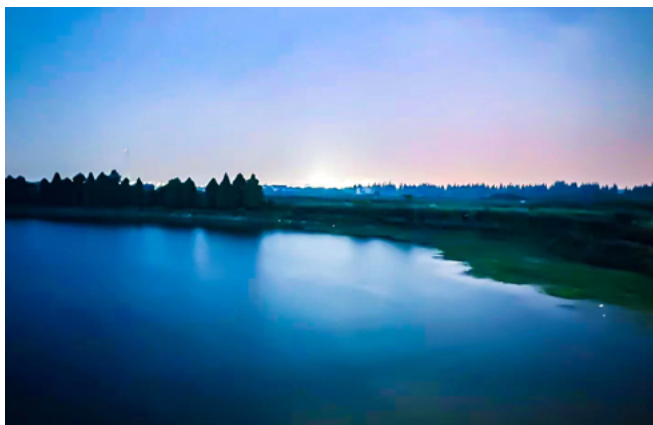
同：如果合適的話，告訴它，你感覺有一份孤單，好像裡面也有一部分需要陪伴自己。

自：（嘆息）聽到這樣的複述，內裡感覺好了一些，好像說出來後，多了一個「我」來陪伴自己。

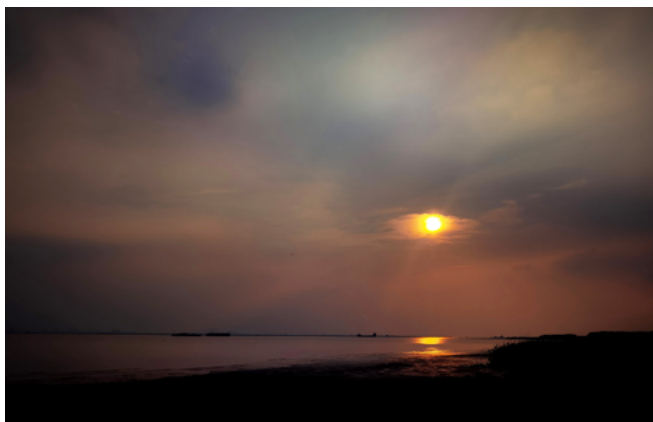
同：你留意到，聽到，和說出來的時候，好像多了一個「我」，陪伴自己。再回到身體，當有了這個發現，此時此刻，身體有什麼感覺？

自：那個母親遠了一些，她的人影也在。但我感覺這個湖好像是屬於我自己的，這份難過也是屬於我的。之前我覺得眼前這個湖好冷，好深、好靜，但當我說出作為一個輔導者很孤單的感覺時，我感覺這個湖面好似有一點光在上面，我不知這些光從哪裡來的，但我感覺這個湖面有一些光。

同：當能夠確認自己這份感覺時，好像湖面多了一些光。



(劉鏗悅 攝)



(沈昊 攝)

自：是(點頭)。

同：合適的話，試試接收這個感覺。

自：我想感受一下湖面上的光，我想從光的角度去感受這是什麼？
有哀傷啊……難過啊……感覺仍是深不見底啊。對這光有一份好奇

同：留意自己多了一份好奇，仿佛有一個部分想要嘗試……

自：想呀，湖面上的光是什麼？這個湖大部分都是深藍色的，沒光的。但這裡好小的一個位置，有一點光。我想感受、也想接觸這一點光。心中沒有害怕的感覺，只是好奇怪啊。

同：你留意到身體裡有點想感受這些光，這些光也在告訴你，啊，不用怕的，告訴它，你知道有這個反應，可以接受，如果以後有時間、空間的話，可以嘗試去接觸這些光。

自：一個好特別的畫面，謝謝你。其實我未想離開，很想留下來，你停在這裡我不大願意呀。

反思 II

這次主要看自己的感覺了，當距離拉遠，能夠接著，好明顯，自己就區分了有兩個部分的感覺，分別是那個母親帶來的哀傷和想幫助她的感覺，與及自己的難過，這個質素就不一樣了。為我這是個很重要的學習，做生命自覺的，感覺太強烈時，就容易跌進去。

當確認到自己在想幫人的狀態時，就是時候能做回自己了。當我分不清晰跌進去的時候，角色就混亂了……

有些事件真的太難接觸，當我們做哀傷輔導的時候，是會勾起自己裡面很多過往，哀痛傷痕，未處理好或未放下的部分。

我們不是完人，生命中一定仍有自己未處理好部分，懂得確認這些部分，這樣我們就臨在了。

導師回饋 鄭惠卿

陪伴別人的哀傷，談何容易，即使是有多年輔導經驗的助人者，或許也會不自覺地跌入其中卻不自知。細閱這篇文章，我的思緒，也跟著自覺者的探索歷程在流動。自覺者與那位母親的互動片段，在生命自覺的過程中浮現，而她的身體感覺、以及湧現的情緒感受，也在讓她知道內裡「有些東西」。

一位富有經驗的助人者，在陪伴來訪者的哀傷，即使事隔兩年，那跌入的「傷痛」仍在。自覺者在生命自覺的歷程中，呈現的是她有血有肉的生命、與來訪者經歷「哀傷」的內心掙扎。在同行者的陪伴下，自覺者回到內在，逐一去細察、去接觸那份彷彿收藏起來的感覺。自覺者經歷兩次的生命自覺，讓她由「很想幫她」的助人者，回歸到做「自己」，在照顧自己的自覺者。容許自己進入內在空間，探索自己的掙扎，帶著不批判、好奇、溫柔的心去聆聽內裡所呈現的一切。我想起一位生命自覺大師，Kevin McEvenue 所說：「當我的某部分感知到被愛，它自我療愈的能力將會被喚醒」。自覺者在每一個感覺中去停留、去陪伴、去聆聽「它」，讓「它」自己轉化。我感受到自覺者對自己那份細緻的愛，對每一個微細部分的關注、陪伴和接納。我想，這方向也是陪伴與哀傷者同行的方向。不同的，或許是要持守著「相連而不繫」的態度，既容許自己投入同行當中，也在覺察留意自己，不受來訪者的情緒所牽動。

這篇文章精彩的地方，也是自覺者和同行者花心思的地方，就是各自記錄自己在生命自覺的過程中的經驗反思，讓讀者可更立體地閱讀，在生命自覺共修的路上，看見活生生而真實的生命經歷範例，以作為參考、

借鏡、共鳴等，有助往後的進深學習，作為自覺者的探索，以及同行者的陪伴，讓生命繼續前行，接觸那暗在、及更大的生命智慧。

單元四 | 重點

- 如何曉得辨認，並與感受的感受相處？自責、內疚
- 如何與自己內裡多重感受相處而不被擾亂？
- 在自覺者靜默不語時，甚麼時候及如何尊重地介入？
- 如何陪伴沒有甚麼感覺，或有太多感覺的自覺者？
- 過程中遇上障礙，包括自我批判、疑惑、渴睡、難以集中，怎辦？
- 如何穿過複雜表面、放下規條，回到生命自覺最關鍵、單純的核心？
- 如何從負面的經驗中看到正面的意義？
- 如何在沒有任何督促或催迫下，讓生命有創意地邁出新的一步？

目錄

- 4.1 放逐和追求完美的我 海倫
- 4.2 容許自己慢下來，是對自己一份珍貴的禮物 蔡秀妍
- 4.3 容許 碧璇
- 4.4 對臨在語言的反思 陳嘉恩
- 4.5 導師們的練習—自覺與同行 馮賜豪
- 4.6 生命自覺帶給我的禮物 俞嘉激
- 4.7 怎渡藕花深處——生命自覺四階的學習、感受及生活上的應用 顧薇

4.1 放逐和追求完美的我

海倫

生命自覺的練習讓我驟然發現自己裡面有一些在無意識中被我「放逐」的東西。這發現讓我思索：未很接受它們的來臨？未有足夠的安全感讓它們出現？雖然我不完全知道這些「被放逐」的東西到底是什麼，但我相信這些東西不是自己期望擁有的，甚至是會感覺羞愧的。

這刻，我問自己是否要向人顯露一個真實的自己，我是否有真實的活著？別人願意認識真實而有血有肉的我嗎？我在為誰生活呢？真正的自己是否與期望的自己有很大落差呢？為何這個「被放逐」的部分已去了一個極難尋找的地方，幾乎銷聲匿跡，甚至連自己也不知道這個部分。

如何帶著好奇、寬容和友善去迎接它，而不是發現它後感覺陌生和恐懼，這對我來說也有點難度。相信我練習多時的臨在言語可以給我多一點空間，多次的生命自覺練習可以幫助我漸漸發現和接納那「被放逐」的東西。

除了「被放逐」的部分，我去接觸自我批判的部分，我猜想我的自我批判部分是相當嚴格及強烈的。在生命自覺的練習中，我學習以好奇、寬容和友善的態度對待自己，或許我有一種觀念是寬人嚴己才是美德，心中不斷追求一種道德的完美，當某部分的自己不完美時，便潛意識地將它忘記，要跟著那要求完美的軌道繼續向前，那樣子的自己仍然是我嗎？

在第四階段生命自覺學習中，我經驗了原來自己背後都可能潛藏著

一些不同的部分，或許有一些部分被我「放逐」了，又有一些部分被我「偏心」看待了，令自己也不能看清楚自己。這些部分都需要我學習用寬心、懂得承載、包容去幫助辨認。在工作上，我更需要讓服務對象在準備好的情況下認識他自己。這階段的學習幫助我進深去了解一個人，敏感和留意對方給我的蛛絲馬跡，叫我能更細微的觀察和求證。

我發現自己太著眼或偏心於一些觀點時，就很容易的忽略了其它方面，而這些卻是自己一直不以為意的。我追求自己做一個在道德上完美的人，當我覺得有些事一定要這樣做和應該堅持時，可能就會忽略了別人的當下狀態和感受。

這值得我對自己反思。

導師回饋 鄭惠卿

細閱文章，讓我看見一位在追求真我，勇於面對自己的海倫。謝謝海倫坦誠的分享在練習生命自覺過程中的發現、掙扎與反思。

海倫的經驗，何嘗不是我們的經驗？要去覺察那些「模糊不清」、「隱藏」、「放逐」、「自我批判」、「寬人嚴己」和「追求完美」等的部分，需要我們願意給與空間，停下來，不逃避，以好奇、寬容和友善的態度，輕叩細語，逐一去探問、去傾聽，去體會那些「暗在」，新的微小難以覺察的覺知，讓身體更大的智慧導航，在體會中如實的接收一切所呈現的，讓生命自己引領前行。即使有難於接納的部分，也寬容以待，去確認、和陪伴，不急於改變，讓生命自己引領前行。

海倫，你並不孤單，路上有很多同行者！

4.2 容許自己慢下來，是對自己一份珍貴的禮

蔡秀妍

「慢」和「快」，哪一個在我們的生活中時常出現？「快啲啦」、「乜你咁慢㗎」、「慢吞吞」，似乎「快」是必然的，「慢」是不應該的。

然而，在學習生命自覺的過程，我體會到「慢慢嚟」的珍貴和重要。

剛剛誕下小女兒的我，成為兩個女兒的母親，比想像中更富挑戰性。每時每刻都應付不同的事，還未及照顧初生妹妹，又要滿足大女兒的需要，即使盡快處理每件事，時間仍然不夠用，也莫想要照顧自己的需要。

在我產假完結前兩星期，我陪伴家傭看醫生，知道她需要再作進一步檢查，我心知不妙，但在比上班還要忙碌的育兒日程裡，毫無時間聆聽自己的內在需要，於是透過生命自覺，接觸自己面對家傭患病的感覺，因為我感覺到在我裡面「有些東西」（有啲嘢）。

開始進行生命自覺練習時，整個人很繃緊，需要更長的時間進入，呼吸也變得很重、很大聲。過程中，未有呈現對家傭患病的感覺，反而留意到呼吸很沉、雙肩很緊，原來身體很累。我確認「累」的存在，嘗試以「累」的角度看，發現「累」站在一個高台，以機械人的形象對著我微笑。當我把這畫面交給身體時，我感到滿足、享受，然後浮現了女兒的微笑，那刻身體同樣有一份滿足的感覺，讓我發現即使累，但照顧孩子是滿足的，而不是煎熬。當我把這部分交給身體時，身體放鬆了，膊頭向下垂，呼吸也變慢了。雖然鼻子仍有酸酸的感覺，提醒我尚未接觸對家傭患病的內在感覺，至少我有機會和被我一旁多個月的「累」

對話。釐清這份累原來有正面的感覺後，身心也鬆了一口氣。

在另一節生命自覺練習，再次把家傭患病這件事交給身體。

以下是其中一段跟同行者的節錄：

自：那份擔心……像擔心家人有事多於擔心家傭有事。當我這樣說出來，我留意到（摸著面頰）這裡很緊，連咀巴都緊皺著……唔……真的好想哭出來。

同：這樣說出來感覺更明顯，好像這裡（跟自覺者掃胸前）有好多東西想掏出來、流出來。

自：對呀，特別剛才我聽到自己說出像擔心家人有事的時候，那份感覺很強。我從沒有這麼完整說出來，今次一聽，（嘆氣）對呀，那份擔心不止於實務上的安排，而是擔心她有事。

同：你視她為自己家人一樣，擔心她有事。當你說出來時，身體好像真的有很強的感覺。

自：當你複述我視她是家人時，喉嚨好像箍緊了……我現在兩隻手正在搓我的手指……呀……很辛苦呀……但也不是辛苦，是壓抑嗎？好像有些感覺，但又不懂得如何表達出來一樣。當情感未能表達出來，我會用手箍著另一隻手。當我留意有這個動作時，（嘆氣）就知道在我裡面「有些東西」（有啲嘢）真的需要我關注。

（把意感交給身體，身體會呈現我對家傭如家人的重視，擔心它的健康的感覺是如此強。感謝同行者一直臨在的陪伴，並複述我當家傭為自己家人，讓我進一步意識到內裡未有表達而未清楚的情感，令我願意再向邊際探索，讓身體呈現更多它的需要。）

同：我們可以容許自己慢一點點，現在有好多強烈的情感出來，我們可以先給這些情感一點空間。你喉嚨有好強烈的感覺，手也拉得很緊，可能有更多東西想出來，很想讓你留意。

自：（身體移向後）我嘗試調節我的呼吸，敞開我的身體去感受有什麼想我留意多些。

同：唔

（當身體一下子出現很多強烈的感覺，自己未能處理，就讓自己調節呼吸，讓自己臨在，慢下來，靜靜等候身體說話。）

自：（停了一陣子）我留意到我搓手的動作慢了些，柔軟點；另一部分握著喉嚨的感覺仍然很強烈。我嘗試和這兩個部分打招呼，看看哪個部分想我留意多些。

同：唔……你現在能容許自己有多一點空間，喉嚨有一些部分，手也有一些部分想讓你留意。你試著聽聽，哪個部分想你多一點關注。

自：（較長的停頓）我留意到我搓手變得好似安撫，一隻手扣著另一隻手指，一隻拇指在掃另一隻手背，好像在安撫自己的感覺。但是喉嚨那部分都幾鮮明，握著、箍住（用手做箍頸動作）很鮮明，令我好不舒服。

（原來當你願意慢下來，靜靜等候，身體確實讓你知道它的狀態。即使有一部分令自己不太舒服，也嘗試確認內裡出現的兩部分，邀請它們向自己呈現，才可進深進入。）

自：我嘗試和它們打招呼，我知道身體裡面有一部分想安撫我，但同一時間有一部分告訴我……喉嚨握緊，握得好緊的感覺……我想聽多

少少這一部分，因為它呈現強烈不舒服的感覺，框住我的頭（用手罩住頭）、頸、甚至乎這些位置（鎖骨）令我有些不舒服。我想接觸這一部分……告訴它們……我知道你在，看看它有什麼想跟我說。（停頓）

同：如果合適的話你也可以問問喉嚨，你和它的距離，或者它想你用甚麼方式陪它。

自：（較長的停頓）喉嚨裡面，最深處，好像卡住了，不願讓人看到。那種不讓人看到的部分，好像一部分是理性般說「什麼都未知道，又未有結果……你為何要這麼擔心？你現在無需想太多吧。」理性的部分出現了，令另一部分收藏在喉嚨最深處（手貼著頸），好像一張紙，捲到好像一條很長很幼的紙條一樣，打不開。那張紙雖然很普通，好像單行簿的紙，很薄，但當它捲得很幼、很實的時候，它很硬，兩端都很尖留在裡面，哽得我很辛苦，對，即使那張紙可以打開，都看不到內裡有甚麼。

同：你留意到喉嚨好像有張紙捲起來，本來看不到裡面，現在能打開一點點。

自：還未打開到，它捲得很實，很長，而且兩端很尖……但至少我留意到它就是這樣哽在裡面，令我這麼辛苦、這麼不舒服……正是因為它捲得那麼實，我想話訴它，我見到你現在的狀態，我知道你現在捲得很實。

同：你真的看見它，感受得到它。它是捲起來卡在你的喉嚨裡，很實的。

（帶著寬容、好奇的心，慢慢留意身體的反應，逐一描述，確認身體內的兩部分，並邀請身體呈現會令自己辛苦、不自在的部分，原來身體會用它的方式，呈現它的狀態。我在過程中常會出現一些鮮明的形象，

或許這是身體給我的禮物，讓我容易聽到它的聲音。當我留意到那被壓抑的感覺如同一張原來是柔弱的薄紙，捲成又長又實又尖的紙條，當我確認它的存在，留意到它被壓抑，慢慢描述它，確定它的存在，它彷彿放鬆下來，同時讓我也放鬆下來。)

這次生命自覺練習的過程中，出現了兩次對立的部分，包括安撫/箍緊，理性/哽著我的部分。其中理性的部分很強，壓抑另一部分不讓它出聲。原來當我願意慢慢的、安靜的，順著身體的步伐走，不會因理性太強而被嚇怕而不接觸它，或不會忽略被壓抑的聲音，就是當我可逐一確認每個部分的存在，身體會奇妙的讓我鬆下來。

導師回饋 碧璇

很能感受到作為兩幼兒母親的忙，欣賞你留意到自己的狀態而願意慢下來，陪伴自己！

作為母親的累原來是有正面的部分，是愛吧！

搓手的動作好像是在安撫，我感受到很想被安撫的部分，好像在說「我希望被留意到，亦希望有人疼愛我。」

那捲埋的紙就好像有話要說，奈何說不得，卡在喉嚨，抑壓著，有話吐不出，很辛苦啊！確認、陪伴，讓它感動安全，或許它會放鬆，感到安全及願意向你表達。

如題「容許自己慢下來，是對自己一份珍貴的禮物！」慢下來，甚至停下來，我們便有更多空間留意當下的自己，與它建立關係和溝通，這種內在的關係也許是愛自己的表現，感到被愛就更能愛身邊的人了。

這珍貴的禮物不止是給自己，親人、家傭、朋友……也有份啊！」

4.3 容許

碧璇

進行生命自覺的過程中，有時自己會觸動到很強烈的情緒，好像擋架不住，怎麼辦呢？

學習生命自覺已有一段時間，亦經驗到過程對自己在情緒、思維和靈性上的影響。當自己預計處理某些事情會引起強烈情緒，怕自己處理不了時，會不敢去觸碰。一次，我鼓起勇氣去面對，這存在已久的狀況，一開始就有強烈的身體感覺。

自：「心口感到被壓住，出現『不要添亂，不要添亂』的部分。」

同：「留意到心口被壓住的感覺，出現『不要添亂，不要添亂』的部分。」

自：「不要添亂的部分說『一動就不可收拾，不要添亂』，我立刻感到胃和胸口被壓住。」

同：「留意到胸口被壓住。」

自：「做一下呼吸，停在這樣，留意一下或陪伴一下叫我不要添亂的部分。」

（我慢慢地去留意和描述。）

自：「看到不要添亂的部分縮作一團，驚慌的！」

同：「不要添亂的部分縮作一團，驚慌的！」

（我留意到那部分是驚慌，想有人陪伴，但直覺陪不到，便想只說一聲「知道」或是可以，怎料原來說『我知道』也不行。）

自：「我對它說『我知道』，但不，其實我說不出。」

同：「想對它說『我知道』，但留意到說不出來。」

（很多時候在生命自覺的過程中，好像有一些不同的「對話」可作選擇，很容易就機械式地選其中一句，如「陪伴它」、「留意它」、「告訴它我見／聽到」。在說的時候有否留意自己的狀態？這次的經驗中，當我慢慢地說，感受和留意時，我留意到原來自己是說不出，做不到。）

自：「我好想對它說我知道，但說不出，留意到自己身體在退後，不想看到。」

同：「好似有部分不想看到。」

自：「我確認下我不想接觸和不想見到，不想看到的部分。我對它說『不想看，是可以不看』。」

（我慢慢地給自己空間，對自己友善和容許。）

同：「是可以不看的。」

自：「當我聽到『可以不看』時，我感到輕鬆多了和輕了。」

同：「聽到『可以不看』時，輕鬆了和輕了。」

（當我容許呈現的呈現，而不去問它，迫它改變，就感到輕鬆和輕了。）

自：「不想看的部分坐下來，好像在復原中。但同時間留意驚慌的部分在右邊，眼角可以望到。」

同：「有兩部分，一部分好驚慌，另一部分不想看，好像在復原中。適合的話，留意這兩部分，看看哪部分想你留意多些。」

自：「不想看的部分大些。」

同：「留意到你皺起眉頭。不想看的部分好像想你注意它多些。」

自：「其實，不想看的部分也很驚慌，它因為驚慌而不想看。其實

它們倆是一起的，都是驚慌的。」

同：「其實它們都是驚慌的。」

自：「當我聽到它們都是驚慌的時候，我留意到它們走在一起。」

同：「留意一下，給多些空間。」

（同行者留意到我的表情和身體表現得驚慌，便建議給多些空間。我便更能夠慢下來，慢慢留意自己。我留意到自己咬嘴唇，開始有強烈情緒。）

自：「我留意到自己咬著嘴唇。」

同：「咬著口唇。」

自：「好驚慌！好驚慌！」

（情緒更強烈，想哭似的。）

同：「看到你的眉頭皺起來！」

自：「有情緒，好驚慌。」

同：「如果可以，嘗試確認驚慌的感覺。」

自：「讓自己停下來，作幾次呼吸，讓自己坐穩。留意到自己驚慌得像小朋友失去了爸爸媽媽。」

（我讓自己停下來，讓自己在，留意，更多或更深層的便可能呈現。）

同：「驚的部分好像失去了爸爸媽媽般。」

（繼續慢下來，好像有想哭，流下眼淚。）

同：「可以的話，跟它點點頭，嘗試在一個適合的距離陪伴它，看看它想你怎樣陪伴。」

（慢、停下來、溫柔、容許、保持適合和自在的距離。）

自：「驚的部分定下來，它想人理睬。但是「無力理睬」的部分的

確無力理睬。」

同：「有「想人理睬」的部分，另一部分「無力理睬」。」

自：「驚慌的小朋友想人理睬。」

同：「適合的話，留意這兩部分，感受一下。」

自：「想人理睬的部分對無力理睬的部分說，是有資源的。」

同：「有資源的。」

自：「我將這兩部分放在前面，留意它們。」「其實，無力理睬的部分都需要人理睬。」

同：「其實，無力理睬的部分都需要人理睬。」

（原來兩部分也想有人理睬，但卻是無力理睬。內裡那份無力的感覺很大，不容易承接。）

自：「留意到實在是無力的，想要停住，感受自己的在，感受自己的在。」

同：「要停住，慢慢地感受自己的在。」

（當感到自己的無力，或前進不了時，我讓自己停下來，感受當下自己的在，就好像給自己有空閒回氣，不會被強烈情緒牽動得太厲害。）

自：「當我停下來感受自己的在時，留意到額頭旁邊揪著。」

同：「停下來感受自己的在時，留意到額頭旁邊揪著。」

自：「兩部分也在，可以在。『想人理睬』、『無力理睬』、『好驚慌』、『不想陪伴驚慌』的部分，也都在。過了一段時間後，出現了「共存」二字。」

自：「不用趕走它們，可以陪伴便陪伴，可以理睬便理睬，是可以的。」

同：「不用趕走它們，可以陪伴便陪伴，可以理睬便理睬，是可以的。」

自：「聽到『可以』時就好像可以吸入一大口氣，是可以的。」。

同：「是可以的。」。

（雖然各部分仍然存在，但我的容許讓我可以慢慢接觸它們，或是試著感受它們的感受，又或從它們的角度去看那狀況，可能會有新體會。）

生命自覺過程中，驚慌的感覺很強烈，透不過氣，有被淹沒的感覺。慢、臨在讓我可以定下來，有空間去繼續。容許亦是關鍵，不催逼、不否定、不判斷、不解釋、不分析，就讓它們以它們的方式呈現和存在。我問自己，對人對事都可以有這種態度嗎？分析和理解可能需要，但如果容許和接納在先，也許人際關係也有不同。對自己也可以溫柔、容許和接納多些嗎？可以的話，生活可能更輕鬆和愉快。

4.4 對臨在語言的反思

陳嘉恩

在生活和工作應用上，我曾嘗試教導受助者用臨在語言，希望能幫助他們有多點方法去承載自己的情緒。大部分受助者覺得臨在語言對其情緒的承載頗有用。但其中有兩個情景令我印象深刻，並啟發了我去思考臨在語言背後的人觀。

有一位受助者指出當他使用臨在語言時，他感到害怕，因為他覺得使用臨在語言，「好像將自己分裂開」，他擔心因此而患上精神分裂。又有一次，我在小組中教授臨在語言時，我的同事（沒學過生命自覺）嘗試為我解釋臨在語言如何幫助人承載情緒。他指臨在語言是把情緒外在化 (externalize)，將我們與情緒分隔，與它保持距離，以致我們不被情緒控制，達致情緒管理。

當我反思這兩個情景時，我發現他們分別用了兩個不同的人觀去理解自己。前者假設人的理想狀態是一個整體。因此，當他說「我留意到有一部分的我感到憤怒」，感覺便將一個整體分裂成各個部分，有損這個整體的完整性。後者假設人是由各個部分所組成的。因此，他認為可以將某一部分的自己或情緒隔開，使我們不被它影響，它亦落在我們的掌控之內。

如果要從這兩種解釋中選一個，我認為他們各自都不太準確，未能完整地描述臨在語言背後的人觀。在我的經驗中，臨在語言讓我發現其它其實是一個整體亦由各個部分組成。在這弔詭的人觀之下，臨在語

言最重要的作用就是讓我們與各個部分的自己以適當距離連繫 (connect at a distance)，以致各部分能夠推進 (carry forward) 向前，回到整體當中。這連繫的目的並不是要控制或處理其它部分，而是出於尊重，確認 (acknowledge) 及容許各個部分如實地存在。

比如，當我們於情緒激動時使用臨在語言，如：「我留意到有一部分的我感到憤怒」，我們是與這太近的情緒，保持距離，讓我們不被這激動的情緒騎劫，並且創造更多空間去承載這激動的部分。而當我們使用臨在語言與過於疏離的部分連繫，如：「我留意到有一部分的我感到害羞」，我們是在向這疏離，甚至已被自己放逐的部分發出邀請，邀請它與自己再次連繫起來。

能夠與自己的各個部分建立適當距離的連繫 (connect at a distance)，令我們更有空間及真正地去聆聽每個部分向自己表達的渴求或信息。當我們能夠真心地容許及聆聽它們，才能體會到每個部分內所蘊含的推進 (carry forward) 向前的力量及揭示的智慧，讓各個部分回到整體當中。

導師回饋 馮賜豪

是我個人對身體的體會。即當靜下來，我對身體的經驗 / 體會。某些事發生了；如我感受到一些感受，可以同時有多個的感受。

我可繼續靜下來；順其自然讓某種感受主導。例如開心，我便陪著這開心的感受與它一起。這並沒有分割甚麼；仍然是個人靜裡的經驗。

陪同這開心的經驗……不知多久；有可能會走出另一些感受。或者可在靜觀其變；在靜中去探索不知的領域。

甚至可以與這感受講話；看它有甚麼回應的感受反應。當然這需要較長的時間才可有這樣的較效果。

或然可以站在那感受來回看自己。這些有深度的體會是需經過長時間的練習才可體會。

這樣的練習，日子有功便可發現我身體潛藏著豐富的寶藏，有數不清自我能量。

4.5 導師們的練習—自覺與同行

馮賜豪

要向不諳熟的人展露自己的內心感受不是容易的事。然而以「生命自覺」的方式向熟悉的朋友流露真情更不容易，但我知道若是有經驗的同行者；能幫助我回應我內在的意感。

有一次，要預先製作示範錄影，同行者一句「你親人去世；你感到哀傷，內裡有些東西！」我像又一次被觸動了爆炸的情緒一樣，淚水包圍著我內心深處，痛的自然反應是不想繼續陪伴這份難過！同行者說：「請你陪著它；看看身體的體會！」這邀請鼓勵了我，胸口部分沒有了之前那份緊張；反而空間多了，鬆了些！然而那股離別的痛楚仍像湖水漣漪般滾動著；又像上升的白色蒸氣，這蒸氣上升象徵痛楚減少。富經驗的同行者，能敏銳對方的感受；令我又愛又恨。

愛是絕對信任它們的善意；它們可以幫助進入意感的深處。有經驗的同行者，引導我進入人性的源頭，不斷探索久而冰封的心；好像從堅固的冰塊溶化成為有生命力的江河！我對它們除了開放和信任外；也自然地建立了深厚的友情！這關係是那麼甜蜜和有默契，這感覺是盡在不言中！雖然過程是痛苦的！

相反，當自己作為同行者卻有另一番滋味在心頭。作為同行者時，要非常的專注聆聽，並有同理心的進入自覺者裡面。我很喜愛聆聽自覺者說出那含有豐富感受的語句，這些語句觸發我的同感，也幫助我更貼身陪伴自覺者。這些有豐富意感的語句，好像早晨雀鳥的吱叫：內藏無

限的心聲！我需要很有耐性地陪伴自覺者，自覺者有時需要很慢的步伐，很慢地咀嚼內心擴展中的味道！

同行者與自覺者的關係建基於對對方的開放和信任上，這樣的互動好像二人成為一體，成為開啟對方內心的鎖匙。當我聆聽到有豐富意義的語句並以有意感的語句回應時；我們兩人的交流已不停留在言語上，而是更深層次的觸動交流！我作為同行者，能與自覺者連繫，並有共奏心曲的喜悅！

導師們二人組合，每星期轉換不同夥伴練習，像舞伴一樣，使彼此之間更熟練，君不見合拍舞蹈員之間的喜樂嗎？無論是自覺者或是同行者，大家手牽手衝出黑暗的煙霧在漆黑的天際向著真光——主耶穌邁進。同時，大家亦攜手返回個人心靈深處的生命力源頭「因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。」（《哥林多後書》12章10節）若有較長時間的練習，就好比二人進入手術室治療身體的毛病，血淋淋的過程會產生痛苦而害怕，但被施手術者很願意配合；把傷口和病痛展露，這過程流露出人性的美麗和純真的火花。

4.6 生命自覺帶給我的禮物

俞嘉澂

課上最後一次練習（生命自覺帶給我們的禮物）

作者為自覺者的一段節錄

自：我現在身體坐得蠻安定的，有安定的部分，能夠感受到身體坐得很筆直，有個重力往下，也能感到椅子給我身體的承托，嗯，這個安定的部分，我感覺挺好的，一下子身體的位置是擺正的，胸口前面有空間，身體也蠻實在的。

同：留意到有一份安定，前面有一份空間的感覺。

（聽到同行者的複述，感覺更安定了，它幫助我確認了這份安定）

自：對，真的是，安定。同時我也感覺身體還是有一些堵住的部分，在胸口和頭部、喉嚨，有一些部分是堵住了；還有一些部分是不安，它們想讓我的身體前後左右晃。

同：你留意到身體，胸口有點堵住的感覺，還有一份不安的感覺在身體這裡，好像有東西。

（經過9個月的自覺練習，我的身體跟我的關係更好了，內在的很多部分也更信任我，現在剛在進入階段，就很容易聽到來自身體內在的資訊。當「堵」和「不安」出來時，我有點竊喜，這是由於足夠的信任，隱藏著的感覺部分才願意這麼快出來）

自：但是當我留意到，看到不同、不舒服的部分時，是蠻開心的，好像我現在有個能力去承認和接受它們在，好像這一些堵住的部分和不

安的部分，它們也是一個禮物。

同：好像你聽到你有能力去接觸堵住、不安的這一部分。

自：對，好像在這個安定的空間裡，各種奇奇怪怪的、不舒服的感覺都可以出來，就好像平時森林裡躲起來的小動物，都可以跑出來。

同：你留意到身體裡有一部分很定，森林裡的小動物可以走出來，如果合適的話，將這些擺在面前，讓身體感覺一下。

自：我聽到你這個複述，有點開心、感動。好像，我的身體是一片森林，終於有一個機會，讓平時沒機會出來的小怪獸、小野獸，可以跑著、吼著能聽到它們的腳步聲，很有生命力，生機勃勃的感覺。

同：你的身體好像一個森林，有好多小野獸、小怪獸想走出來啊，有種生命力，生機的感覺，如果合適的話，就帶著這份溫和、好奇去陪伴它們。

（這段體驗很開心，尤其同行者的複述「也有一個部分很想森林裡的小動物可以走出來啊」用了很卡通的聲調，跟我內在畫面的感覺非常契合。我感覺我描述的感受、畫面有被同行者聽懂，而且它很接納，並用卡通的聲調陪伴、歡迎我的森林和動物們，這讓我內在更安全、更流動了）

自：現在感覺心臟這個地方有點壓力，好像它有點東西，想讓我知道。嗯，好像它有點壓力，有點辛苦。

同：留意到心臟的位置，有點壓力，有點辛苦的感覺，有點東西。

自：對，好像心臟這個地方，它一直在控制，當小野獸們太多、太熱情的時候，它好像要有一點力量，讓森林能夠穩定住，我留意到它好

像一直在平衡兩邊，它好像蠻辛苦的。

同：森林讓小野獸可以跑來跑去，同時心臟這個部分有點辛苦，它要保持平衡，出現了兩個部分。

自：對，聽到你的複述，我更確認，我的心臟，在我不知道的時候，一直承擔了很多很多的工作，就有一種，原來你承擔了這麼多，啊，我好像能感受到它的負擔、壓力，當我有點能夠感受到它的時候，現在感覺後背更輕鬆了一點。

同：當你留意到心臟承擔了很多的動作，你感覺背脊好像輕鬆了一點。

（當我確認森林和小野獸們的意感後，身體自然地帶我回去感受意感，這時心臟的感受變得清晰、劇烈，像在召喚我……慢慢地，我留意到原來心臟和意感的關係是這樣的）

自：對，我現在再去留意心臟的時候，發現它剛才很強壯，現在變得很虛弱，現在力量集中在我兩個肩膀，好像變成讓肩膀先頂一頂，讓心臟透口氣，休息一下。我想對心臟和肩膀說，你們都挺辛苦，為我支撐了好多。現在感覺心臟放鬆下來，它可以不用力氣了，肩膀又變得很辛苦，原來你們一直在支持我。

自：我還有點打嗝，胃裡也有點氣體想要出來。我不知道它想跟我說什麼，但打了兩個嗝，身體裡面有點放鬆，感覺很舒服。

同：打出一些氣出來，肩膀有點放鬆。

自：嗯，我裡面有一個部分，在帶領我舒展身體，好像我裡面、外面都可以放鬆一下。我的四肢、脖子、肩膀都可以動的。

同：留意到身體四肢都可以伸展的，合適的話，將這份感覺交給身體。

自：我感覺當開始四肢舒展、各個角度都能動的時候，心臟的壓力減少了許多，各個地方都可以承擔，不只有肩膀

同：留意到原來身體其它地方都可以幫肩膀、心臟分擔壓力。

（我體驗到兩個「轉化」。一個是確認、承認心臟的辛苦時，心臟從很辛苦、剛強的狀態中放鬆了、獲得了難得的休息，同時肩膀承接了這股壓力。當我確認這些，將這些交給整個身體時，內在自然地引導我打嗝、舒展四肢，這個「下一步」不是我設計的，而是身體和內在自發的帶領，它們教我，身體是一個有機的整體，可以彼此流動、照應，也不用局限在一兩個位置，可以全部都發動起來）

自：我留意到這個感覺有點新鮮，也有陌生，主要是新鮮，好像我的身體不一定是靜態的，是可以動起來，是一體的，好像我的手腳動起來，也能幫心臟緩解點壓力，我現在感覺蠻開心，好像胸前有空間，後背也有空間，周圍的空間也可以用起來。我感覺那些小野獸也不用集中在一個時間出來，它們可以流動和分散，可以和我玩起來，當我說「玩起來」，我有點開心，好像現在心臟更舒展了，不一定要很嚴肅地迎接它們。

同：玩起來，可以互動的……

自：啊，現在感覺後背和肩膀更鬆了，身體軟軟的，蠻喜歡現在的身體，想做一個動作接住這個身體、及它給我的帶領，感覺整個過程都是一個禮物。

（當我忽然蹦出「玩起來」這幾個字，感覺好開心、好釋放，雖然生命自覺需要臨在和認真，但同時也是可以輕鬆和好玩的）

生命自覺初階至四階課程帶給我的禮物

人

最棒、最大的禮物是「人」。所有的導師、助教、同學，包括我自己，讓這個課程，讓生命自覺學習的空間成為可能。我們都是從不認識生命自覺，到被自覺吸引，然後走到一起，願意突破時間、空間、語言、忙碌等等的障礙，一起去打開、去經驗、去確認、去相信自覺的過程。

在自覺的過程中，因為有了那麼多同行者，我們才能有很多機會被陪伴、聆聽、確認；在這個課程中，有那麼多導師以及助教，有每節課的錄影、課上練習的一對一觀察、課後一對一評核，讓我們的學習有更多支持、回應。

我們也彼此的見證，生命自覺是人類更本然、自發的、但被現代遺失的生存狀態。

下水

生命自覺就跟游泳一樣，僅通過觀摩和看書是無法學會的。必須要自己跳下水中，去感受、去經歷、去體驗。我們的課堂給了大量的練習機會，讓我們一個個跳下水中，一堂課就要練習 4-6 組，每組都有助教觀察、回饋。課後也是每週必須有練習。在一定頻密的練習下，我們才開始真的明白、體會，什麼是感受、什麼是感受的感受，我的感受對我說什麼，我當下的身體是什麼感覺，我「迴避」什麼，我是否「驅逐」自己的一些感受，我是否「偏心」一些感受「欺負」另一些感受，我又要怎樣從自己的習慣走向自覺的狀態，我要怎樣與同行者交流，同行者

怎樣陪伴能夠幫我，我要怎樣陪伴自己和他人……

這樣的經歷和體驗幾乎只有練過生命自覺、下過水的人才能懂。所以，我們也要好好珍惜一起練習、一起下水的朋友們。他們陪伴我，並一起修煉，一起領略自覺歷程中最深刻、最晦暗、最豐盛、最痛、也最美、最能發生偉大改變的時刻。

臨在

我幾乎就是被「臨在」吸引，而走進生命自覺的學習中。在生活中，我是個分裂的人，周圍的人可能也一直用分裂的方式來回應和生活。當我們經歷到傷痛、苦難、不舒服、恐懼、醜陋、脆弱、無力時，我們否認它們、打壓它們、驅逐它們，然而它們一直都在。我們因為批評、否認、自我加強而變得強悍有力，然而那些說不出的、看不見的黑暗和陰影卻依舊在。有力和無力的部分，都是被封鎖住了，都不能充分地展現自己和「活向前」（living forward）。

而「臨在」給了空間，不加評價的被承認、看見及確認，也確認它們所存在的被否認、被擠壓、被驅逐、被欺負、被誇大、被偏心的各部分。當不被承認的被承認，當不被確認的被確認，「臨在」都在，都承認、都看見，並同喜、同悲。

「臨在」，像大地之母，承載我們，並以容納、慈悲、滋養推動生命的向前。

導師回饋一 碧璇

我記得這個美麗的畫面啊！森林的小野獸可以出來跟你玩起來，很開心！

當你感覺到自己有能力去承認和接受不同和不舒服的部分而感到開心，又覺得那些堵住和不安的部分是一個禮物，你好像營造了一個安定的空間給那些小野獸，它們可以走出來跑跑跳跳，很有生命力！很感動啊！那些小怪獸代表什麼呢？你的經驗、記憶、情緒？我想像到自己是小野獸，可以出來，很自由和安全地在森林玩，開心得很！

當你感到心臟和兩個肩膀的壓力，留意到它們一直在支持你，原來它們有辛苦的部分。你又意識到原來身體是一個有機的整體，可以彼此流動、照應。這個發現實在太美麗了！我們的身體就是這麼有智慧！就讓我們常跟身體溝通，陪伴它們，建立互信的內在關係，可能人生可以更輕鬆和好玩！

嘉激，當我讀你的文章「生命自覺初階至四階課程帶給我的禮物」部分時，上課的畫面一個一個地浮現出來，你是多麼投入和認真！你禮物籃內的禮物是滿滿的！是你努力的成果！記得你在最後一課收禮物的生命自覺練習，我是很感動的！恭喜你！

導師回饋二 鄭惠卿

閱讀嘉激的分享，內心感受到一份觸動和喜悅。

嘉激它讓我看見一個有血有肉的人，為了讓自己生命更好，而努力的修練生命自覺，重新與自己相遇，聯結到那些隱而未見的部分「被否認、

被擠壓、被驅趕、被欺負、被誇大、被偏心」的各個部分，縱然經歷「傷痛、苦難、不舒服、恐懼、醜陋、脆弱、無力」等，都能以臨在，溫柔、好奇的心去覺察、確認、陪伴、逐一聆聽各個部分，讓隱藏的，得以呈現，帶來生命的喜悅和自由。

嘉澈的經驗疏理，不單單是送給自己的禮物，也是送給讀者的禮物。我們寶貴的身體，內在的智慧，時刻靜待我們去探索，寫到此，我的心也開潤了，我實在喜悅！

4.7 怎渡藕花深處

——生命自覺四階的學習、感受及生活上的應用

顧 薇

常記溪亭日暮

夕日欲墮而未墮，長夜將至而未至——日暮時分總最令人流連的。在那個迷人的時刻，日光溫柔地照拂萬物，照出本色，拂出靈秀。於我而言，生命自覺總和這樣的暮色一起來到我的生命中……在我經受未知的考驗、人際的風暴、哀傷的突襲時，帶我涉險過關，撫慰我的心靈，更多愛人：學會容許、放下、感恩、原諒；更多愛己：有勇氣表達疲憊、憤怒、悲傷、不滿和委屈，漸漸不必再在愛人和愛己之間做選擇。

生命自覺四階的學習在這個有機會會被載入史冊，轟轟烈烈的九月展開——而我幾乎是毫不猶豫地「選擇」放下每週 1/5 的工作，坐在電腦前聽課。這種放下也實屬「強硬」，在疫情和「雙減」（通過增加學校教師在校時間，打擊課外培訓機構）的兩場戰役中，領導「容許」我暫時逃離陣地，同事、學生幹部幫我維持班級的運作，真的讓我從另一個角度感受到了「三容應物」，「追體驗」，我在生命自覺裏練習「容許」，試著為自覺者突破規條，追自覺者的體驗，我的工作夥伴們聽到「生命自覺」的請假理由，或許也在追體驗我的內在過程……

我只是覺得一定要學。

2020 被疫情困住，必須要學。2021 被新的教育改革困住，更是要學。如何學？歸處在何方？我現在還未看清。我的小小志願剛萌發一年多——



是要傳播生命自覺（也許是因為 19 年 11 月被 Peter 懷有信任和期許的鞭策，但更多還是出於對老師們的依戀。）《中庸》說「生而知之，學而知之，困而知之。」混亂也是一種「困」，混亂和忙碌也給我許多追體驗的機會。

比如自覺者談到與「阿斯伯格綜合症」的困難、談到在孤立無援

中發現自己的堅強、談到辭職這個重大的決定、談到已故的老師對自己的期望、談到遺憾未能從母親身上感受到溫柔，我不干擾的「唔」字，總能幫到他們（好遺憾這次未能和男同學做生命自覺練習！），維繫臨在的空間。每次得到對我同行的誇讚，我總是會很困惑，我發現我在錄影裏也很愛把頭探到螢幕前，想要多聽到、多看到一些信息，「less is more」，而「more」是加在一個人在做生命自覺以外那個經歷和實踐。生活的每一次困頓、不理想的現實、令人受傷的關係、以及艱難但卻執著地維繫「臨在」的態度，都給我聽到人，理解人，支持人、住在邊際的能力。更讓我對願意從瑣碎、麻木、自我欺騙、懶惰、逃避、重複舊路中抽身，總是在晚上的九點多開始生命自覺練習的夥伴們充滿敬意。「苟日新，日日新」，變革會悄悄地、優雅地、溫柔地在我們這些練習生命自覺者身上發生！

沉醉「不知」歸路

什麼是生命自覺？是一種哲理？是一種態度？是一門技術？還是最近接近生命本身的一種凝結的過程？生命自覺是生命的把手嗎？摸索生命自覺的紋理有哪些最要注意？怎麼做才能更貼近過程地陪伴同行者？如果今天是相信過程的，明天突然又不相信了怎麼辦？才能將生命自覺的禮物「臨在式聆聽」回饋給身邊至親至愛？困惑並沒有減少，收穫越多，期待越多。隨著學習的深入，練習的增多，有更多的「不知」呈現。

怎渡藕花深處

每一次有收穫的生命自覺，帶來的未必是更加順利的下一次練習。想要在生命自覺裏想當然，幾乎是不可能的。被活化的體驗越多，自己卻沒有準備更多的空間，每一次進入的部分往往就已經有很多的感受，感受的感受，感受的感受的感受呈現。

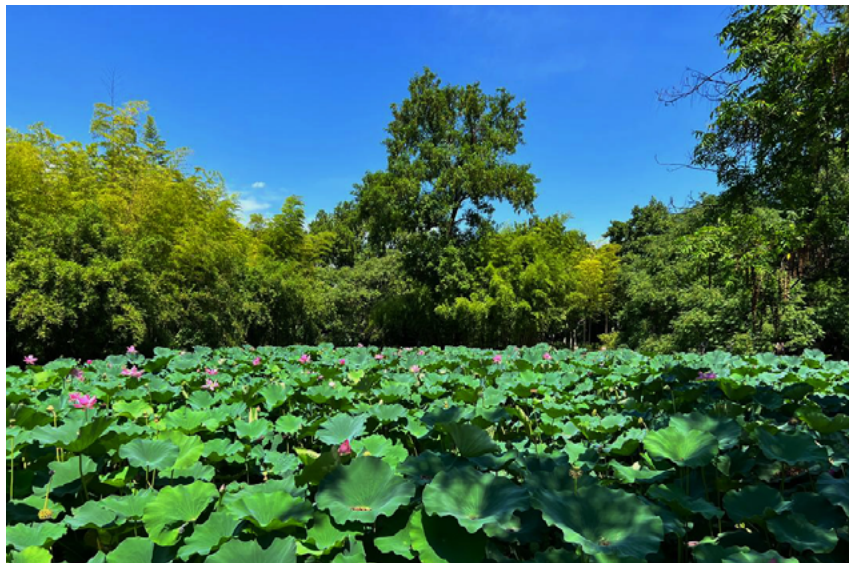
當面對混亂的時候，模式就來了，控制就來了，而對我來說頭一個出現的就是「自我批判」。我對我的自我批判有不耐煩，不信任它的能力，擔心它會破壞我和同行者（朋友）的關係，但同時我依戀著它，就像兒女依戀著母親。每當我覺得不夠有力氣，不夠有空間的時候，它會自然而然地出現，為我做決定。

在對自己的自我批判做自覺時，我在混亂中維持住了臨在，回到身體，留意到眼皮的部分挑動了一下，它讓我知道，不是我在允許憤怒，是憤怒在允許我。憤怒以我的爸爸的形象出現了。我想到我的爸爸雖然經常發脾氣，被身邊幾乎所有的人指責，但他卻從不批判任何人，他的憤怒從沒有被真的聽見、看見，但他對自己的憤怒非常珍視，也不放棄表達

自己的憤怒（力量）。那一瞬間，我放開了。

我留意到原來我對憤怒的壓抑，來自於一種偏見，一種對於父親的憤怒的偏見，而那種偏見本不屬於我，我喜歡父親的憤怒，正如同他一直包容著我的任性。我們本該是「臭味相投」的一對父女，但我卻用媽媽的眼光看他的憤怒，以至於在我的心裏同時有兩個部分，珍視憤怒的力量，拒絕憤怒的力量。帶著這份理解和寬容，當我聽到自覺者一些刺耳（尤其是對自己的至親至愛殘酷的評價）的話語時，我會多了一些空間，我也留意到還有一個聲音在「他也不容易，算了，大家都是一家人，別生氣了」，這是真我的一部分。

人心是複雜的，殘酷是一時的。只要被看見、被聽見、被容許，慢慢地就會找到自己的歸處。



導師回饋 馮賜豪

作者最初分享了學習生命自覺的動機、背景和面對當下的一些困難。其實每個人都有自己的故事；是很值得欣賞的。作者更表達了學習生命自覺的決心而排除困難；可知它的態度。

然後作者分享學習生命自覺的心得。在靜觀中體會到自我的狀態：向外和向內的自我要求。在體會身體的靜觀中接收所啟發的信息，是已知的？是新發現？從過往引申出來……？無論怎樣，它似乎用平常心去靜待，在沉思靜默時所得到的，可說：盡在不言中！

附錄一

- 周圍的環境，有什麼讓你更「臨在」

室內的顏色

窗外不同程度綠色的樹

幾幅不同的畫

踩在軟地毯上「軟軟」的感覺

書房的十字架

有不規則的花紋，好靚，物件給手的涼快

家裡的植物

破裂的小花瓶仍是完整的

門口的門鐘

風扇的微風

手指琴的觸感

口腔咖啡的酸甜香

窗外的雀鳥聲

中心合掌祈禱的手的馬賽克畫讓我和身體和信仰連繫

窗簾圖案和反射的光

自己的畫和前幾天帶回家的野花幹、枯葉

聖母像

- 當你感覺自己，身體什麼地方的感受最強烈

腳板

頸

心跳

頭皮

一個紅色的心

胃

腹中的胎，肩膀

肩膀，頭

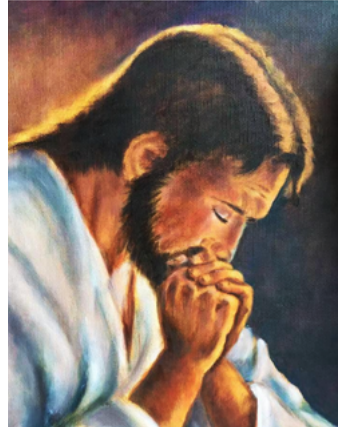
腰臀，帶動軀幹前後搖晃

眼睛、鼻

頸、脖子

鼻、後頸

腳趾尾、提醒我它受傷了



- 有沒有什麼畫面、圖像，能說明你「臨在」

祈禱的手

仰望天空

在山上

浮現了粉紅色的

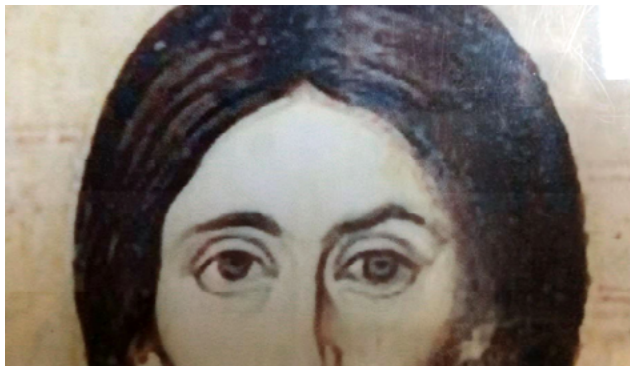
雲

女神的圖

旅行時見過的一

次晨曦

Mountain



• 當你確認「被驅逐的部分」，你體驗到

Call in 憤怒；感受的感受：委屈；變化：矛盾

鬆了一點，感到它有存在的原因

確認被放逐的部分，慢慢才可以同它接近聯繫下

啊，不是我錯呀

被看見，大家也可出聲，不過最初是有點吵

好像忽然醒了，我更完整了

它好脆弱，不想它這樣存在著

說出所說不出的

本來只是感受到偏心的部分在身體，感受不到放逐的部分。但確認被放逐的部分

後，便感受到它在身體內也有感覺。感覺各部分同等地在身體內

浮面了，知多了，鬆開一點



附錄二

- 學習生命自覺對於助人工作的幫助

難過、難受、難以完成……的感覺，都讓它們有個家

容許模糊的部位存在，才能發現更多

我能夠和問題拉遠距離，不跳進去

Compassionate presence（富有同情心地臨在）

用它的背景感受去聆聽它

我能夠完全尊重被拒絕的部分，也不賭氣離開

Re experience（反身，再經驗）

明白自己，才能幫助他人

包容所有呈現的

讓它感覺到被聽見、被明白

作為一個陪伴者留意慢下來的重要

與它一起同步經歷，不要 miss 每一個 cue

停，給時間、空間、耐心去探索

有一份包容、容許什麼呈現，內在有正向的動力，明白苦中的美意

容許不被容許的

導師回應

細想以上每一句都帶來很多感覺，亦知道每一句都來自不知多少的練習、體會和盼望。有一種滿得來、又有進一步發展空間的感覺。

- 經歷了哀傷片段的自覺練習後，你的體會是

- * 正面的回憶
- * 經過了一個開闊的旅程
- * 一個向上流動的水流圖像，有生機的感覺
- * 個心有個浮板，蕩秋千
- * 溫柔地蕩秋千，輕輕的微風
- * 在藍天白雲，陽光氣息裡，愉快地蕩秋千
- * 心暖的感覺
- * 有點感動，多了空間去想去做
- * 心裡的眼睛更明亮，看到被愛、被接納、被容許、被（朋友）溫柔地托起自己……
- * 無論過程還是生活裡
浮起上次度過難關的片段
- * 有種講不出的感覺
- * 收到去世者給自己的榜樣和愛她想我愛的人的力量
- * Grieving for losing him but thankful for his accompany for the past 11years（為失去他十一年哀悼，並感謝他的陪伴）
- * 想起她的好及拾回我也曾對她好的片段
- * 看到藍天
- * 身體是一個寶藏，承載我多年的感覺，當我確認裡頭的感覺時，身體也給予我力量向前走
- * 面對已經逝去的人，有感恩，有記掛，也有一些對他的不滿，很難如實從回憶中重拾收藏或忽略當下的感覺
- * 發現到一份愛的重現，同時確實感受到一份痛及傷心



- * 傷感有點轉化，期待再次接觸它時可以更多接近它
- * 放心讓身體載著我體驗每個旅程，如圖中小孩坐著這把小傘船遊過汪洋大海

- 生命自覺一至四階學習的收穫
- * 返回身體，聽聽自己的不同部分，對有的部分感到好奇
- * 臨在，相信身體，它內裡蘊藏很多資源和能量
- * 好奇、留意、照顧、接納自己的感覺
- * 尊重、容許及相認來自自己的各個部分
- * 最受用的是用三容應物的態度來看待自己，從體會到領悟的過程中獲得耐力與自己的聯繫
- * 信任
- * 更有能力感受到愛（哪怕是那人已離開）
- * 允許更多衝突發生，儘管也會驚怕
- * 有力量的感覺更多從「我在」和「我與他人、環境同在」中得到
- * 生命自覺的三容成為了我生活的態度，自己同自己同別人的關係就變得更親切
- * 臨在，對於黑暗的、醜陋的部分，也能臨在；對於不能臨在的部分，也能臨在……感受體會到臨在很大的承認、慈悲，以及各個被確認、承認，就自動活向前了
- * 學習停下來、聆聽、陪伴、接收……自己與別人
- * 臨在，對身邊的人和自已好些，伴隨意感轉化，身體感受，全人聆聽，跳出框框



天行家人心靈互動協會有限公司

Life Inhering Association for Family Heartfelt Reconnecting Company Limited

天行·在我行·在心行·起悟由心·心心互動·發愛心·閃睿智·振動力·…… 乘風反復前航。

香港政府認可慈善團體 91/16939 2018年創立

天行（天行家人心靈互動協會有限公司簡稱）是由十多名心懷相同志向、生於斯、長於斯、受教育、付出生命和回報於斯、多年投身家庭服務的香港人發起和成立的。我們看到香港家庭近年歷經政治、經濟、疫症、移民……等劇烈衝擊，不少只能維持表面關係，有些已經解體，更多的是憑著有限空間、知識、和心理能量，掙扎求存。我們成立天行，志在為同路人提供一個可以自發為香港家庭出力的地方，並願與其他自覺以不同方式奮發回饋社會的群體一起，積極參與提升香港家庭家人心靈互動的質素。生命自覺 (Focusing) 和沙維雅家庭治療模式 (Satir Model of Family Therapy) 是我們的主要動力和指引。

我們的工作

1. 專業助人者的培訓

- * 特為與哀傷者同行而設的生命自覺初階至四階課程 (2023 第三屆)
- * 自在·療癒·圓夢：應用「生命自覺」到個人輔導和小組工作上的提升長者服務質素專業臨床服務計劃 (2023 第一屆，由博愛醫院陳平紀念長者鄰社中心主辦、維期 9 個月的証書課程)
- * 生命晚期家人關係的糾結與親情：香港大學行為健康教研中心主辦的 10 天課程 (2023 第二屆)
- * 解心結：培訓助人者使用由協會出版的“闡明暗在”咭作為輔導和小組培訓工具、一般是兩天的工作坊。
- * 助人者的自我療癒 公開網上工作坊

2. 生死教育

透過多元、跨科際、跨宗教的工作坊、公開講座……等，反思面對死亡，家人互動中的捨與不捨、愛與恨……提升個人對生命的體會和與家人互動的質素。

- * 平常心 (2023 第六屆): 三天工作坊，由知死激發知生。
- * 講座: 近年舉辦講座系列包括: 1. 無條件迎接生命; 2. 愛在生命未了時; 3. 不捨不捨還得捨……
- * 家庭重塑工作坊: 天行計劃明年從“重塑”手上接過來, 以新的形式推出。

3. 自覺自重自愛

家長小組工作坊，小學種籽家長培訓計劃。

4. 社會回應

- * 社區網上講座: 既是晚期病患, 何來意義和盼望?
- * 由 2019 年 8 月至 2020 年 1 月期間, 社會動盪、家庭關係備受衝擊, 天行超越政治陣營的考量, 投入人力, 安排多個「呼喚心靈甦醒」工作坊, 讓近千名參加者在面對家庭撕裂的過程中, 有機會如實確認內心傷痛, 經驗自內呈現的自由和平安。

* 2022 年抗疫: 為回應嚴峻疫情, 減輕焦慮和煩惱對人際互動質素的影響, 安排了兩項活動

- 「凝聚生命韌力」免費網上工作坊
- 「重重煩惱事 誰訴」3 天聆聽行動 (與香港生命自覺協會一起合辦)

5. 出版工作

* “闡明暗在”: 為輔導和小組培訓用的工具咭 (2019 年出版 /2022 第二次印制)

* 助人者生命自覺的反思 (由 2021 年生命自覺課程學員編著): 已完成多次修訂及校對, 即將出版。

- * 內在關係生命自覺中文電子版學員手冊 (中文翻譯): 等待最後一次校對。

預計 2023 年度內出版。

對以上或來年新課程活動 / 講座有興趣的朋友，請查詢天行的網頁或直接透過電郵或電話聯絡我們：

網頁：<https://www.lifeinhering.org>

電郵：info@lifeinhering.org

電話：39564672 91790328

天行乃香港政府核准慈善團體，完全由香港人自發成立和推動。

歡迎報名報讀課程，接受培訓。

歡迎加入我們義務工作團隊，一起回饋社會。

歡迎慷慨捐助，支持我們的服務。

請掃描二維碼填寫捐助表格



或 在瀏覽器鍵入網址詳閱：
<https://www.lifeinhering.org/about-3>

