

~~~~~

## 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

~~~~~