

---

## 第三篇：接觸的力量

### The Power of Contact

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2009/6/16 #193

---

上週末我觀察了六位對生命自覺有經驗的學生帶領六位初學者首次練習生命自覺。這次觀察令我深深感到“接觸”(contact)對生命自覺很重要。你同意嗎?你明白我的意思嗎?

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經驗過程的“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，最值得留意、最關鍵之處就是“接觸”(contact)——沒有“接觸”，便不能做好生命自覺。

#### “接觸”(contact)是什麼意思?

當你當下**意識**到有樣「東西」在某「處」，這就是接觸(contact)。你意識到當下內裡存在著某「東西」，而你又有一種內在感覺，可以指出它在那裡。你也許能把手放在你身體某部位，而感受到它的存在。又或者，那「東西」並不在你身體任何位置，但你卻有一種內在感覺，可以指出它在你內裡的「這裡」或「那裡」。

當你能開始嘗試描述當下「那東西」，這就是接觸(contact)。「那東西」也許不易描述——事實上，不易描述是好事——但因為你能直接意識到它(這說明它在)，所以就能夠嘗試描述它。

描述包括：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……」這時就要請他們去感受他/她**當下**對它的感覺。)

自覺者只需描述，不作任何解釋或分析。(有時，我們會聽見初學者這樣說：「那應該是拒絕。」這就給你機會可以這樣回應：「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的在裡面的「那東西」互相核對時，這就是接觸（contact）。若他／她沒有接觸到「那東西」，就不可能與之核對。

### 生命自覺就是由「接觸」與「核對」構成的

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，我怎樣知道誰在進行生命自覺？」

答案就是：接觸！

如果有人跟當下意識到的一些東西有新鮮而直接的接觸……

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「那東西」互相對照，憑感覺（而非思考，亦非揣測！）核對一下兩者是否脗合……

……這就是生命自覺，而我們也就能期待那隨之而來的轉化。

完