

看清幻象的本質

有位學生於課堂後跟我分享：「老師，我剛剛離開了一段不健康的關係，覺得一身輕，不過就很怕一個人。」

「你覺得一個人會怎樣呢？怕什麼呢？」我問。

「就是怕一個人。」她肯定的回答。

「你願意靠近一下『怕一個人』的感覺嗎？」我嘗試看看她是否願意觀察「怕」的感覺。

「我不知道能否做到，我真的很怕。我不知道我怕什麼，不是怕什麼會發生，就是怕那一刻『一個人』的感覺。之前當我怕一個人的時候，我會回到那個不健康關係的伴侶身邊，如是者一直重複這個惡循環。」她慢慢開始流淚。

我好奇問：「怕的時候有什麼感覺呢？」

她細心感受，摸着胸口說：「這裏會很不舒服，好像不能呼吸。」

「哦，胸口不舒服，感到很難呼吸，是嗎？還有呢？」

「像有氣卡住了喉嚨，想打嗝，但做不到。」

「你做得很好，還有沒有什麼感覺？可以用手來顯示給我看感受的大小嗎？隨着我們的談話，感受的面積有沒有改變呢？」

她用手做了一個「O」手勢，示意感受只有一個麻糬般大小，說：「它的面積沒改變，不過會移動，從胸口移動到喉嚨。」

「看到這個感受，有沒有害怕的感覺？因為一開始的時候，你感到害怕的。」

「沒有，因為我只是在形容它。」

「你看到嗎？其實靠近『怕一個人』的感覺，就只是這樣啊，你覺得可怕嗎？」

她停了一下，看着我，眼神帶着光芒，似乎面對「怕一個人」並沒有想像中可怕。

「下一次當『怕一個人』的感覺來時，你幻想跟我或者你的朋友形容當刻的感受，這樣你就能靠近感覺了。能夠靠近感受，其實就變成有勇氣面對自己的恐懼了。當嘗試在身體上感受這個『怕的感覺』，你會發現恐懼只是一個幻象、一個無法形容的幻象。透過感受，可以將虛無飄渺的幻象轉化成實在的肉體感覺，而肉體的感覺就只是感覺而已，這樣，恐懼就不能夠控制你了。」

她的眼神變得穩定，好像找到一個方法離開習慣的惡循環。

後記：

大多數的恐懼是無形的，若不斷轉在無形的恐懼中，容易產生很多想法，而這些想法更強化了這股莫名的恐懼。此時可以回到呼吸，好好感受恐懼的身體感受，透過一呼一吸，練習靠近感受本身，與它共處，你會發現恐懼並不是那麼可怕，因為它只是一個感受。☺

