

身体感觉的四个面

杨真善

滋味（内在感觉的性质）

愤怒、恐惧、悲哀、困窘、急躁、迷恋、疲倦、热、冷、喜悦、爱代表截然不同的”*qualia*”或感觉“滋味”。感觉的性质类似颜色的色调。

强度（任何特定瞬间的活动水平）

特定位置的特定性质在强度上可以分为没有、轻微、中等或强。

几何形状（身体内部或超越身体的空间分布）

一般的空间分布

单一位置

若干分离的位置

全身平均分布

形状的局部细节

大小、外形、位置、方位、内核、洞穴、连接者，等等

全局性的传播趋势

从最初的感觉核子产生二级传播的套状外形或区域。传播并不总是出现，但重要的是当它发生时察觉它。这里是一个四层套状外形的例子：在跑步时，一个人可以体验到心脏缺氧的激烈疼痛，从那里传播到躯干的六个面，并从那里（微妙地）传到四肢，最后（极其微妙地）进入周围的空间。

无常（变化率和力量模式）

感觉的性质、强度和几何形状的特点就是变化，如果只就微妙而言，每一瞬间都在变化。这些加速度和减速度代表的是塑造意识的潜在的力量场。这个场有多种名称，例如气、普拉那、造物者之灵，或者是阿尼卡（Anicca）（无常）。

以下是有意使它具有暗示性的一个清单。特定的感觉可能同时代表无常的若干方面。例如，一种感觉可能“主要是扩张的，但又有收缩的迹象，而且有许多微妙的振动”，或者“发生在突然爆发中的微妙振动”。

无常的某些方面

感觉没有变化，但可以觉察到伴有朝外的压力。

感觉没有变化，但可以觉察到伴有朝内的压力。

感觉没有变化，但可以同时觉察到伴有朝外和朝内的两种压力。

感觉微妙，伴有轻微的平静性质。

有高频率的振动（就像微妙的气、香槟泡沫、喷雾器喷射、有东西在闪烁、闪光的薄雾，等等）。

有持续不断的急流般的起伏。

有缓慢的波形运动（熔岩、水母、阿米巴变形虫，等等）。

有偶然的变化。

有暴发性的尖锐刺入（爆裂、袭击、射击感，等等）。

感觉没有变化，不能觉察到运动或压力（即变化率为零）。

应对无常的策略

	方面	策略
1	感觉不变，伴有朝外的压力。	不断屈服于朝外的压力。不断对其力量中可能产生的任何波动或起伏保持警觉。如果这种屈服最终使不适减少了令人讨厌之处（使愉悦更令人满足，使中性感觉令人愉悦），就要注意之。
2	感觉不变，伴有朝内的压力。	不断屈服于朝内的压力。不断对在其力量中可能产生的任何波动或起伏保持警觉。如果这种屈服最终使不适减少了令人讨厌之处（使愉悦更令人满足，使中性感觉令人愉悦），就要注意之。
3	感觉不变，同时伴有朝外和朝内的两种压力。	同时屈服于两种力量。不断对这两种力的相对强度中可能产生的任何波动或起伏保持警觉。如果这种屈服最终使不适减少了令人讨厌之处（使愉悦更令人满足，使中性感觉令人愉悦），就要注意之。
4	感觉微妙，伴有轻微的平静性质。	不断聚焦于那轻微的平静性质，并享受之。如果可能，让它延伸和影响到意识的其它部分。
5	高频率振动。	让它像一把振动椅一样按摩和柔化你。振动水平一直是相同的，还是振动突然爆发，然后就平息？如果是突然爆发，觉察每一个振动，并聚焦于可能随着振动的减弱而出现的意义深远的平静。
6	连续不断的急流般的波动。	让它按摩、柔化你，使你有活力。对它的运动变得非常入迷，以致忘记了它的物质性。
7	缓慢的波状运动。	减慢你的内在时钟，使之与运动的时间量程相符。让你像婴儿那样被摇摆。让它温柔地按摩、柔化和喂养你。对它的运动变得非常入迷，以致忘记了它的物质性。

8	偶然的变化。	减慢你的内在时钟。不断聚焦于发生变化的区域。觉察每一个变化。觉知变化之间可能出现的平静性质。对它的运动变得非常入迷，以致忘记了它的物质性。
9	爆发性刺入	这种刺入可能快得不能清楚聚焦，但其“后续效果”可以被触知和处理。之后，每个新的刺入都会增加在全身流动的不断累积保持的微妙能量。保存这种流动的动力会创造更有流动性的身体感觉，减少突发刺入与你的存在的冲突。
10	感觉不变，没有可觉察的压力	将留意和静注入感觉。进入同一和接受的永恒世界。如果运动和力量变得明显，就在上述1-9项策略中选择适当的策略加以运用。