

## 只是意欲和動作在發生

修習者對姿勢的了知與一般人有何不同呢？一般人可能知道自己在行走，但這種了知是粗淺的；而在行走中，大多數人會想到行走以外的事，如工作或家事。修習者能清楚地覺知心念的起動及行走的過程。心想「動」（意欲），身體才會移動。先有行走的意欲；接著才有行走的動作，只有意欲和動作，沒有一個「我」在移動。

當仔細觀察時，逐漸了知：意欲和動作快速的來與去，它們並不持久，在每個剎那生起又消失。除了意欲和行走外，看不到任何人或個體，便不會將行走視為「某人在行走」，只是意欲和動作在發生而已。當下存在的意欲和行走，在下一刻並不存在；下一剎那又有新的意欲和動作發生。修習者持續觀察著生滅的現象，對無常、苦、無我的體會將愈來愈深刻。

