痛症背後的訊息

兩年半前兒子的出生，為我們帶來了前所未有的幸福與快樂，但同時亦因此而得到一個產傷。這兩年多以來，腹部筋膜異常繃緊，造成嘔吐、腸胃脹氣，以及難以呼吸等症狀。

看了十來個不同界別的醫師，可是不適的狀況還是反反覆覆。當一個狀況解決了嘛，另外一個狀況又會衍生。與不適相處的頭一年還可以輕鬆面對，嘗試過很多不同的治療後，慢慢開始對身體產生抱怨：覺得它很麻煩、很不好搞、很難處理……內心就是不能接受，一直以來明明過着健康的生活方式，一直都有着健康的身體，怎麼會突然變成一個痛症病人？

最近一位朋友建議我去聆聽身體，嘗試了解繃緊背後的原因。其實自從十年多前開始接觸禪修後，我都不斷去練習聆聽身體。可是，多年後我才發現自己是用頭腦去「觀察」，而不是用心去觀察。用頭腦觀察時，容易以一個第三者角度，遠距離觀看身體部分，不能深入去接觸身體的感受。

現在改良過的聆聽身體方法為：

找到適合的坐姿後，深呼吸幾次，呼氣時讓身心慢慢安頓下來。之後，慢慢去聆聽心跳聲，需要的話把手放在左邊胸口。全然的聆聽「撲通撲通」的心跳聲，直到頭腦完全靜下來。這時，就可以將覺知從心移動到需要的身體部位，用同一個方法去「聆聽」。

聆聽感受時，我發現身體並不如我所想的「只有一個問題、一個源頭、要解決的那個問題」，它告訴我生活上有幾個地方需要審視：某些關係的不平衡、小孩出生後沒有騰出時間坐禪、練瑜伽，又例如因為有了兒子，食飯時會跟他說話，不知覺間把「風」全都吃進肚子裏；因為不懂拒絕兒子，他吃完飯扭着我一起玩，我就很快的把飯吃完……原來，從去年開始，吃飯已變成了一個隱形壓力的源頭。

一直覺得身體的問題是我的障礙，也暗暗埋怨這個不聽話的身體。但最近細心聆聽它時，我發現身體的狀況並不是要拖垮我，反而想幫助我更有效的調整生活步伐，活得更自在。誠實的身體，透過各種不適的狀況來告訴我，生活裏有哪些地方需要認真面對，有哪些不健康的信念或執着需要放下，哪些方法沒有效需要重新調整。

原來身體一直都很配合，只是頭腦並不願意配合身體而已。它也教導我放下我所知道的，保持一個開放的心去探索更多的可能性。

雖然身體狀況還在處理中，但我已經能感受到，當我願意面對未處理的問題時，短短幾天，身體的狀況已經明顯好轉了！

其實不需要等到不舒服才與身體連結，多練習聆聽身體，我相信你能夠從它身上得到不少智慧！

Janet Lau

資深瑜伽導師、《瑜珈。生活禪》及《黑白人生》作者、香港大學佛學輔導碩士課程客席導師，致力將瑜伽、佛學及靈學融合於教學及生活中。www.janet-lau.com