

解讀 身體的訊息

很多人對「瑜伽」一詞有不同的既定觀念——伸展、運動、體操般的動作、柔韌度、健康生活等。其實具伸展性或體操般的「瑜伽」，只是近一百年的產物，而已有四千多年的瑜伽體系本身，是一項與佛法相近的往內觀察及訓練覺知的法門。

傳統上，練習瑜伽是用來培養定力——學習馴服心因往外攀緣而產生的內在起伏。慢慢演變成透過不同的體位練習，配合特定的呼吸方式，強化與身體的連結及穩定心的波動。一般體位法強調對呼吸的調整與觀察（只可惜不少人將着眼點放在動作的強度與深度，而非呼吸的觀察），而我在課堂上常常提醒同學們用「呼吸包裹着動作」的方式去練習。所指的是讓每個動作以呼吸為首，動作為後：譬如吸氣雙手提舉就先開始吸氣、下個瞬間雙手才起動，到雙手完全提舉後的一個瞬間吸氣就完成。如是者在整個練習裏都讓呼吸做主導，而動作做被動，這個方法可以幫助我們收攝散亂的心。

除此之外，練習時將視線模糊掉，稱為「凝視點」。雖然眼睛是睜開的，覺知卻是往內的。就這樣，「呼吸包着動作」加上凝視點，瑜伽體位法就變成一種行動中的禪修。

那往內觀什麼呢？當然就是觀身。身體藏着不同層次的訊息，在此與大家分享一些於觀身時可以體驗到的不同層次。功力越深厚的練習者，能留意到越細緻的體驗，亦越有能力在同一個瞬間意識到，不同層次的體驗互相交疊發展與變化。宇宙實在太大了，這個列表並不包含所有可以從身體得到的訊息，只是籠統地分成從粗到細，從淺到深的訊息：



- 不同身體部位的移動方式
- 動作中的粗糙體驗（如伸展、肌肉收縮等）
- 於不同身體部位所體驗到的細節（如施力度、重心的移動、柔軟度、緊繃度、體溫、血液流動及呼吸節奏的變化等）
- 心境狀況的變化（如情緒的變化）
- 身心狀況的相互影響
- 思緒的變化（如不同念頭的出現與消散）
- 留意到對觀察對象的想法（如覺得好、不好、應不應該等）
- 留意到對觀察對象的態度（如有無執着、有無排斥、有無情緒等）
- 意識集中與分散在體感上的分別
- 辨識到想法與純體驗在體感上的分別（沒有名相、沒有念頭）
- 從體感上能辨識感受的來源及其特質（如氣場變化、地的能量、屬於誰的情緒/想法、其他能量體或存在等）
- 感受外在能量的變化與內在體驗（如五蘊）的互動（內外體感上的交疊）
- 等等……

透過每一吸、每一呼，深入的觀察自身來認識世界。有練習瑜伽的朋友，也邀請你們先從呼吸包着動作開始，慢慢感受每一個呼吸、每一個動作。讓身體帶領你更深入的認識每一刻的自己！🌀