

第一章

心的痛，身體都知道

CHAPTER 1

身心靈大師露易絲・賀（Louise Hay）表示，不同的情緒如恐懼、憤怒、悲傷、愛和喜悅，對身體會產生不同的影響，例如憤怒時肌肉會繃緊、血管收縮，心臟問題與人缺乏快樂有千絲萬縷的關係。

一行禪師也說過，頭痛、敏感等可能和心理健康有關，當內在情緒被壓抑，即使遵從醫生指示服藥，也有可能令病情更嚴重。

身體的痛點，心的痛點

身心靈，環環相扣，心中有傷，

心中不願承認、接受或面對，潛

意識就會從其他方面入手。

肺炎疫症全球爆發，停工停課，很多人待在家中無事可做。有次一位學生問我：「老師，我快憋死了！你怎樣都不覺得悶啊!？」

我說：「在家裏那麼多事情可以做，怎會悶？」

學生說：「那你教教我！」

我說：「那好，那你就坐着，甚麼都別做。」

學生說：「嗯，你在忽悠我嗎……？」

我笑說：「坐着不動，就是忽悠你嗎？我還擔心，這動盪，你承受不起呢。」

不動，就是為了看到最美風景。

很多人會覺得發掘新奇有趣的事物，往往要「走出去」，例如去行山、去旅行、去報個興趣班，又或認識新的人事；然而，其實我們也能透過「覺察自己的身體」去發掘、發現自己生命中不同的面貌。

而當我們去「覺察自己的身體」時，最先的第一步，就是讓整個人，連同思緒，都靜止下來。

有一位事業有成的男子，正如許多他的同類人，有房、有車、有美麗的太太、難搞的子女、看去幸福美滿的家庭、相處不愉快的同事，一肚子抱怨與憤怒，以及婚外情。

每當他不斷地發着牢騷，而我又覺得聽得差不多時，便會跟他說：「先停一停。」有時候，他會把我沙發的枕頭扔在一旁，有時候，他會大口大口喝下杯中的水，添完再喝。

我建議：「停下來吧，甚麼都不要做。」我請他閉上眼去感受身體，哪裏感受最不舒服？他說是胸口，脹鼓鼓的，有種壓迫感。他有強烈的憤怒，卻發不出來。

他身體顫抖着，緊握拳頭。

這些年，我變得越來越敏感。隨着修行、隨着自我療癒、隨着對心理學知識與療法的好奇與探索，更因為個案們的信任，我有時候會感覺

到別人的感覺。有時，這是一種福氣，有時，也是一種痛苦。

我的胸口彷彿有一種被一段往事壓着、不能宣洩出來的委屈和憤怒。我記得，這男子，有輕度的心臟病，不時會有胸痛和呼吸困難的狀況。

我想起了心理學上的一種身體疾病「心碎症候群」。

這男子感覺胸痛時，說想起了初戀女友。原來，他心中的壓迫、憤怒、痛楚，來自於初戀女友劈腿的經歷。當年他回到家中，卻看見赤裸的女友與一男子在床上纏綿，大受打擊。自此之後他沉淪了好一段日子，結婚後，和太太性生活不協調，太太直言不喜歡和他赤裸相

對，二人自生下小孩後，已多年沒有行房。

當然，和太太的感情關係，再次傷及他的男性自尊，對生命不滿、關係不滿的怒火，遂長年壓抑在胸口。即使事業多麼有成就，還是覺得生命滿滿都是不如意。

解開這兩個心結後，他長長舒出幾口氣，表示感覺好多了。然而，我看着他的表情，還是隱隱然有一種沉鬱。他說，他的胸口，由剛才強烈的壓迫感，變成像一條被人扭到變形的毛巾，那是一種扭着的痛。

靈機一觸，我問：「你跟你父母關係如何？」

他說，父母都很疼愛他，他有一個愉快幸福的家庭。雖然小時候不算富裕，然而大家都相處融洽，沒甚麼爭執。而他，也記不起甚麼重大的傷痛事件。

父親經已過世，他和母親相依為命，但日子也算愜意。然而，當他回想和父親的片段時，總不時皺眉。而他皺眉時臉上掠過的表情，也彷彿像是一條被扭曲的毛巾。

我開始細問他父親的事情，每說一句，他身上所散發出來的一種悲傷，彷彿像一扇久沒打開的門，內裏陳封多年的瘴氣，緩緩散出來。當說到，他父親是在家中突然中風過世的，而且，是他早上起床時發現時，他一直默默流下的眼淚終於爆發，忍不住號啕大哭。

洋蔥層層剝開，一層一層的生命際遇，一環一環緊扣着的心痛和心碎。父親，才是他心碎、心痛、心臟病，以及悲傷、委屈與痛苦的源頭。

很多人一直沒有好好療癒內心重大的悲傷、痛苦，還一直每天過着日子，其實人生還是不斷被這些壓抑着的痛苦深深影響着。

因為他內心對父親感情的壓抑，令他不敢好好去愛一個人。在他的內心深處，有一個重大的創傷，總是懼怕深愛的人會突然離開。因此初戀女友劈腿，很大原因，也是因為感覺到這種若即若離。而太太不願和他親熱，亦和他對親密關係的恐懼有重要關係。

當這男子重新去感受、感覺、接納這份藏在心底深處的傷痛時，他那

被打開的傷口，終於被重新治療、消毒、包紮、癒合。正如床底下的垃圾，是的，掃出來時也許會有一陣強烈的惡臭，但總好過一直藏在床底下，那腐爛的氣味和細菌無時無刻蠶蝕你的身和心。清掃乾淨了，心情就好起來了，房間照進來的陽光，也多了一份清新的氣息。

窗外緩緩飄進來白蘭花的花香，終於，也能聞到了。而他，忽然記起，小時候父親也曾拖着他的小手，在樓下路邊的小攤檔中，粗糙卻溫柔的手指將一朵芬芳撲鼻的白蘭花放在他小小的鼻子前，那綻放的笑容，也曾像那空氣中瀰漫着的香氣般，溫柔地照亮着整個世界。

那個，他曾容許自己深愛着父親的世界。

身心相連

身體，是潛意識用來溝通的重要渠道。另外的一個渠道，是夢境。身體的疾病，從來不是只從身體入手便可解決。身體的健康，更不是只從生活習慣與飲食便能成就。身心靈，環環相扣，心中有傷，心中不願承認、接受或面對，潛意識就可能會透過身體來告訴當事人。

身體的疾病，總是和心理創傷或心理狀態有着千絲萬縷的關係。當心理創傷或情緒得到紓緩，身體的不適總是會神奇地好轉起來。雖然會否完全復元還有很多不同的影響因素，甚至乎和個案是否繼續正式的身體治療有關，但當中身體好轉的狀況實在是不容否定的事實。

當你覺得待在家中沉悶的話，試試看，甚麼都不要做，就坐在那裏，或躺在那裏，單純地去感覺身體細微的每一寸肌膚。也許，你會在某條陳年的疤痕中、某處隱隱刺痛的舊患中、某塊不時跳動的肌肉中，發現到你人生中，精彩絕倫的故事。