

覺知幸福的內在力量

本會「照亮心靈」講座摘錄

主講／許瑞云(慈濟醫院能量醫學中心主任) 整理／蘭小月

當家人或親密伴侶之間，有了隔閡，不再交流時，如何透過覺知練習，修補關係，重新建立彼此的連結？唯有自己先改變，才有可能帶來和諧互動，讓人願意跟你一起改變，創造更多的幸福和美滿。

覺知內心創造神奇力量

在此所說的「覺知」，即是「覺察」和「知道」的綜合，比如我們抬手慢慢向上高舉，在緩慢抬舉的過程中，清楚意識到手的位置、身體其它部位或皮膚肌肉的反應，是感到輕鬆或吃力，舒服或難受？這種覺知，很大一部分是內在自覺，這也是我們在面對人際互動時，能否感知幸福和美滿一個極重要的因素。

換言之，它雖然是與生俱來的能力，卻往往被忽略而很少被善用，就像我們走在路上，有時不小心被凸起物絆倒或被人撞到，當下會十分惱火，心中碎念幾句。但若你帶著覺知，在走路時知道自己起腳與落下的步伐，前方一有狀況，你會有所察覺，便能避開這些突發事件。

這種覺知力是「我有覺察我才會知道」，是一種正面的生活能力，是我清清楚楚明明白白在「現在」的這個當下，並不是想像未來或懊惱過去

或將心放在別處。

譬如先生下班回來坐在客廳，太太一邊炒菜一邊哄小孩，久久不見先生動靜，心裡就有一個小劇場：孩子在哭怎麼都不進來幫忙，真是不負責任的男人，我幹嘛這麼辛苦，什麼事都得自己扛，實在太苦命了……心中就一直嘀咕著，在自己的小劇場中翻騰打轉，並沒有在「覺知」當中。

這種情形，在互動緊密的家庭關係中尤其常見，因此我們要練習覺察，反省自己有沒有這樣的習慣，是否常表現高高在上，語氣充滿抱怨或頤指氣使？觀察周遭的人聽你講話會否很不耐煩或不當一回事？多往自己裡面看，找出原因，設法自己先改變，才有可能帶來周遭良性的互動。

心結不解身體易出毛病

通常彼此關係愈親近者，往往愈在乎對方，一有緊張或溝通不良狀況，會帶給人的焦慮和痛苦感也愈強烈，若不能緩解，這種負面情緒甚至會引起輕重不同的身心症狀。有名四十多歲卻大量掉髮的中年婦女，她試過很多醫療方法都無法改善，後來來到我的門診，我用能量測試感知她卡住的地方，協助她打開心結，病情就好轉了，頭髮也逐漸長回來。

💡長期提倡「身心安頓」、「向內觀照」，從價值信念、健康養生等面向切入，引導大眾致力身心健康平衡，從善念出發，時時保持清明覺知，付出行動，傳遞正能量，讓世界更美好。

原來，她女兒從小都很聽話，考大學時卻違逆父母的意思，執意要選擇媒體類的學系，因夫妻雙方都是來自保守的公教家庭，覺得媒體界人際關係太複雜，長輩們一直叨念著，要她設法去說服孩子，導致母女之間爭執變多，加上大學生活很忙，常常因為跟同學一起做報告而晚歸，令這位母親更感到焦慮及生氣，每天都非常擔心，甚至身體出了狀況，她跟女兒的關係不見改善，跟婆婆和先生的關係也因此搞得很緊繃。

後來她覺知到，她從小就被教導要聽話、要孝順，即使有時心中不願意，也不曾違背過父母，所以她理所當然以為孩子也應該順服，等到她開始學習放掉錯誤期待，才覺知到過去大人們所說的「孝順」，含有尊卑權威意識，要求子女一定要聽話、服從，否則就是不孝，這種情感，反而會扼殺真正的親子之愛。

舊觀念與新世代的想法有所碰撞在所難免，子女可以不認同，但要帶著感恩、尊重，去孝敬父母，敬重我們的文化，同樣的也要先愛自己，並尊重自己的意願；孝順不一定是愛，但是心中有愛自然就能做到孝順。

不少人為了怕父母擔心而隱瞞自己的問題，看似一片孝心，其實是怕說了引來更多的嘮叨，時間久了就跟家人關係漸行漸遠了。因此，當這位媽媽決定放下焦慮不再叨念孩子以後，親子關係就開始變好，幾個月以後頭髮也長回來了！

過猶不及愛之反成傷害

另外一個要覺知的是，對愛的表達「過猶不及」，也會影響親子相處的品質。因為愛而過度擔心，一直想把對方管得緊緊的，怕孩子會變壞或身體不健康，這種緊迫盯人的控



▲基金會常年辦理心靈成長講座，啟發大眾對生命省思，身心安頓。

制欲，在孩子還小時，頂多只會造成他陽奉陰違，到了國中以後，孩子的自主意識變強，開始有自己的朋友圈和自我主張，如果還拼命的干預、打壓，可能產生對立，促使他更想逃離家中，或變成「啃老族」什麼事也不做，因為他的人生既然無法自己做決定，索性放棄爭取，將來過得好不好都是父母的事，他不必為自己負責任。

我看過很多拿孩子沒辦法的人，就是在親子關係中沒有做好一個帶領者。所以我們對愛的付出，應設下一個適當的分界點，當孩子年幼無知時父母需要多承擔教導責任，告訴他哪些事可以做或是不能做、如何設限，協助他建立自己的價值觀，當他慢慢長大，有自己的想法和判斷時，就該適度的放手，不能再一味擔心，把他抓得緊緊的，如此不僅阻礙他的成長和學習獨立，同時也磨損了彼此的關係，無法幸福和諧。

常聽到許多家長抱怨，孩子都不聽他說話，如果認真細究，問題可能是出在父母身上。比如孩子小時，每次興高采烈去找父母分享開心的事，父母只當作微不足道的小事，不是忙著手邊的工作就是在滑手機，一邊敷衍地對他說：「好！好！」或者是說教和管控孩

子，幾次下來，孩子的熱情也被澆息了，不再主動找父母分享。

相反的，如果父母反應很大，表現出很高興、以他為榮，把孩子每一次的分享都當作重要的禮物，慎重其事地接受，甚至會在他人面前給予孩子適度貼切的肯定，讓孩子感覺受重視及被欣賞，自然會更加喜歡跟父母親互動。

因此，有沒有「被重視」與「被尊重」，都是我與關係中與親密伴侶、子女或父母發展和諧互動的基礎，但很多父母搞不清楚「界限」，往往變成過度寵溺，對孩子言聽計從、予取予求，孩子想要什麼都想盡辦法滿足，把他的欲望餵養成巨獸，不僅缺乏自制力，還會變得唯我獨尊，自我感覺良好，不把其他人放在眼裡。

人在心不在關係漸疏遠

很多夫妻雖然住在同一屋簷下，一起出門、一起吃飯，但坐在一起時各玩各的手機，如此「人在，心不在」，沒有真正的覺察當下，不會產生任何的互動和交集。

所以我們要記得：愈親密愈在乎，在親密關係的經營中，我們要時時帶著「覺知」去傾聽、帶著「覺知」去交流，避免一開口就是批評對方做得不夠好，或是誰應該要怎麼樣、不應該怎麼樣，任何應該與不應該，其實都是你單方面的期待。如果自己沒有覺知，一直抱著患得患失指摘或期待落空的不滿，都會帶給別人壓力，讓人想逃得遠遠的，造成親密關係日漸疏離，無法溝通。

如何避免家庭關係走到這一步，就是要覺知什麼樣的關係才是最和諧的。首先是「分享」：聽對方分享他的生命故事，或者找一個有趣的話題開始分享，讓對方知道，人生路上起起伏伏，我願意拉著你的手一起走！其次，兩人之間最

照亮心靈講座 講座

時間：109年10月7日（三）晚上7:00～9:00

講題：生命意義的自我探索

講師：趙雅麗（淡江大學大眾傳播學系榮譽教授）

時間：109年10月21日（三）晚上7:00～9:00

講題：慢活・幸福

講師：陶曉清（身心靈課程帶領人、廣播人）

時間：109年11月4日（三）晚上7:00～9:00

講題：綠色照護——生態保育與醫療保健的結合

講師：陳俊霖（亞東紀念醫院心理健康中心主任）

地點：臺北市立圖書館總館10樓會議廳
（臺北市建國南路二段125號）

主辦：泰山文化基金會02-25017722

協辦：人間衛視、臺北市立圖書館 感謝：泰山企業

免費參加，請先上網<http://www.taisun.org.tw>報名，報名成功者會收到序號函，18:30至18:50入場。

*請戴口罩，市圖入館實名制，請帶證件。

*演講由人間衛視錄影於結束後排播，現場發問或上台與講師互動，敬請知悉將會播出。

智慧生活 講座

時間：109年11月13日（五）晚上7:00～9:00

講題：健康金三角～以痛為師，找回健康

講師：王偉全（復健科醫師）

地點：彰化市介壽生活藝文館
（彰化市民生路259號）

主辦：彰化市公所 04-7222141#1713
泰山文化基金會 02-25017722

*公務人員可認證2小時終身學習時數

好的互動是「我泥中有你，你泥中有我」，雙方一起來分擔，也許男生力氣大多負擔一些，女生則少擔一點，但彼此的手是牽著一起向前走，而非一面倒的不平衡。

譬如婚前談戀愛時，男生對女生總是大獻殷勤，把她當女王一般小心呵護，自己像個僕人提著大包小包跟隨在後，但這樣傾力的付出，時間久了男生也會感到很累，雙方若沒有覺察，即使相愛最終結了婚，也會漸漸走不下去，天天互相抱怨、指責，甚至覺得愛錯了人，失去原本的愛戀初心，自然導致幸福的幻滅。

我在能量場中看到很多人的「關係」，並不是彼此真正的「關係」，比如一個媽媽對孩子，彷彿有一長串工作清單，一看到孩子放學回家就一直念：趕快去洗澡、快去寫功課、快吃飯、快上床睡覺，卻沒有注意到，孩子進門時表情有點落寞，可能今天在學校發生了一些事，被老師罵了還是被同學霸凌了，但媽媽似乎也不想問，只顧盯著孩子，催促他早點完成一天作息，「媽媽」這個角色也可以休息了，這種沒有「心」的互動，覺知不到孩子內心想法和真正的需求，就算媽媽平日表現多盡責、努力，也走不到孩子心裡去，家人關係愈見疏離也是無可避免的。

穿越困境生命從心開始

覺知力，是我們與生俱來就擁有的能力，只是絕大多數人不自覺而尚未開啟它，就像我們有沒有看到與沒有用「心」去看，得到的結果自是迥然不同。因此，我們要練習覺知覺察，得往自己裡面去看，「心」在哪裡，覺察的功課就在哪裡，如何將覺察與心相互連結，就是改變的開始，從自己運用推及周遭，帶來家庭及人際關係的和諧！

練習的方法是找家人或好朋友手牽著手，彼此眼睛對視，用心去感受，靜靜的不要說話，眼神也不要帶任何批判、懷疑或雜念，純粹去覺察，我什麼時候會為了什麼樣的想法生氣？看著家人或伴侶，很專注地去看、去覺知，就開始產生很多念頭及想法。

大部分人會覺得彼此距離突然被拉近了，因為我們相互看得到對方，而且是用心在看，不是只用眼睛在看，我的心在覺察中，能感受到彼此的心正在慢慢靠近……

如果是對著陌生人練習，可以把手交叉在胸前，貼著心房，感受自己正在跟自己的心在一起，彼此眼神相視，或者你們也可以試著握手、用手互搭肩膀……練習去覺察自己的感覺，真正用心去看、去感受，然後跟對方分享，當你看著他時心中的感覺，把你的感受跟對方分享一下，直到彼此感覺比以往更親近。

最重要的是，我們的心願意打開，願意去看到，我們之間的確卡著很多問題，這些問題造成彼此之間有一道鴻溝，但至少我願意慢慢往你那邊靠近，試著去面對過去曾逃避不想解決的問題，不再讓它繼續造成阻礙。

我們帶著什麼樣的覺知和態度，就會決定我們的幸福感，當我們遇到困難忍不住抱怨，生命就停在充滿怨懟和委屈當中，無法走出它應有的高度。

所以，你要選擇何種應對方式？是抱怨還是挑戰？是責怪別人不配合，還是自己想辦法找出方法解決？想想看自己是否曾因過去所選擇的對應方式而飽受折騰，生命被卡在這困境中備嘗艱苦，心情特別鬱悶呢？

經歷過風雨才會反思，別再讓生命中的困難關卡變成自己人生的絆腳石，生命一定會有困難，但這些人生困境也可以成為墊腳石，幫助我們穿越難關，茁壯成長！

