

# 「隔離不隔愛」——疫情期間如何維繫人際關係

明就仁波切

<https://www.youtube.com/watch?v=c-EsRZ48EEs>

(此教學因網路欠佳而導致直播頻頻中斷，以下是編輯過的文稿)

今天的主題是關於如何維繫人際關係，但首先我想回答一些提問。

「關於開放的覺知禪修，練習時吸入正面的情緒和呼出負面情緒——這樣有是否有幫助？」

「開放的覺知」是「無所緣禪修」的另一個說法。開放的覺知就只是讓心放著，休息在它本來的狀態中，有一種當下感、一種存在感，同時你的心沒有丟失。這個特別的禪修，稱之為「開放的覺知」或是「無所緣禪修」，心安住在它自身當中。這就是「開放的覺知」禪修。其中有三件事是很重要的。第一，你沒有特別專注在任何事物上，心跟它自己在一起，所以有著一種當下感。你沒有丟失，但也沒有在禪修，而且是完全的自然。這就是「開放的覺知」的禪修。

「我用呼吸做禪修時會想要控制呼吸，因而變得很煩躁。我該怎麼辦？」

如果你想要控制，就任由它發生，沒有關係。不要試圖阻止「想要控制」的意念，如果你試圖停止對呼吸的控制，你就越會想去控制它。所以不是

要刻意去控制呼吸。「我要控制呼吸……」——不是這樣。這不像是「呼吸法」的練習。「呼吸法」是要去控制呼吸。這裡，我們不是在練習這種「呼吸法」，所以不需要去控制，自然就好。在禪修時，如果呼吸變得徐緩，或你自然地深呼吸，有時候會發生，那沒問題。有時候，呼吸比較淺，沒問題；有時候是深呼吸，也沒問題。有時候會有一點想控制它，也沒問題。完全都可以。無論發生什麼，就任由它發生。

「禪修讓我多次找到平衡。如何在與人互動時保持這種祥和的心境？」

如何在與人的交往中保持這種禪修的平靜？有兩種禪修的方法。一個是「正式的禪修」，意思是你坐在座墊上，保持正確的坐姿，脊柱打直，身體放鬆。剛開始時閉上眼睛，之後你可以張開眼睛做禪修，同時保持靜默——這是正式的禪修。而「非正式的禪修」也很重要。非正式的禪修真的會幫你把平靜帶到與人的互動中。那麼，你可以在任何時間、任何地點，運用任何對象，進行非正式的禪修。你不一定要保持禪修姿勢，或是閉上眼睛。你可以在看我的教學影片時禪修，或是開車的時候禪修——當然現在大家都待在家裡，以後再說——或是在家煮飯、切菜、運動、喝水、吃東西、睡覺，任何時間，任何地點，短時間、多次數的練習。可以短時間地練習呼吸禪修，一瞥一瞥地覺知到呼吸，聲音禪修或者覺知身體，或者練習「開放的覺知」。這些都是可以的。這些確實可以幫助我們，將平靜帶到日常生活中。

「您對醫務人員有什麼建議讓他們保持高度的活力和慈悲心？」

我認為對醫務人員來說，禪修是很重要。如果有時間，試著在晚上好好睡一覺。如果晚上睡不好，那就做「身體的覺知」練習。上一堂課，我們談到了身體的覺知和感受，對吧？你可以躺下來，先去感受身體的重力，就只是去感受一下身體重力。試著放鬆身體的肌肉，去感受身體的重量或是重力。一等地從頭到腳掃描你的身體，最後將心帶到肚臍的部位，這樣對睡眠也很有幫助。當你想睡的時候，光只是說：「我需要睡眠，我需要睡眠」，你是睡不著的。在這種情況下，只要休息就好。這跟睡眠有類似的效果。放下試圖睡著的努力。晚上可以這樣做，尤其是當你生活壓力很大，忙於照顧他人。任何人，你們每個人都可以這樣練習。你早上醒來的時候，可以做一點禪修，呼吸的禪修，尤其是「身體的覺知」。睡前也這樣練習。如果可以也有時間，這中間做一些有氧運動，體能訓練也會有幫助。

「當我生氣的時候，一旦對方音量提高，我就無法控制自己不講難聽的話。如何停止這種反應？」

你可以做的是……當然，如果你想要改變這樣的反應方式，你需要第一步。通常，有三種練習方式——覺知、慈悲和智慧。現在正在教大家這些方法。我們已經從覺知開始——覺知呼吸、聲音和默念禪修。有的人已經聽過了，對吧？記得嗎？第二是談到覺知身體的感受。第三種是我們上週做過的「開放的覺知」。這些都是覺知的練習。現在，當你有這種反應時，有時候是一種自動反應，你不必說這不好，也不必做太多的評判，只要去覺知。一旦你捕捉、覺察到這些習性，你就會真正開始從中解脫。當然，不可能幾天之內就會得到自由，習性會一等地回來。但試著再去捕

捉、覺察到它。這些有的是一種衝動，有些是身體的感受，心中的圖像、信念或各種聲音話語。就只是去看著，看著就好。最終，真的會有幫助。

「如果我能夠平靜……我和我的學習？」（直播中斷導致提問不完整）

你在禪修的同時也是在幫助他人。我們說：如果你想要幫助別人，首先，你要先幫助自己；如果你能轉化自己。那會帶來很好的影響。如果世界上每個人都能試著轉化自己，世界自然會變得更好。如果我們不轉化自己，而只是想轉化他人，改變世界……看看在人類歷史上，如果企圖去改變世界的話，最終都是以災難收場，或造成大問題。因此，對你的朋友、家人、社會，或任何與你有關聯的人，在禪修結束時，可以迴向給他們。尤其迴向祈願這個全球性的疫情能夠儘快平息。你可以禪修，如果能讓它變得有意義，把愛與慈悲帶入禪修，那就更棒了。

好，問題的回答先到這裡。現在繼續討論關於人際關係。

一般我們說到在任何的人際關係，無論是你與朋友和家人的關係，你與社會之間的關係，或是師生之間的關係，我們需要考慮到四件事情。有時候我們稱之為四種證悟事業。這四種事業都是為了幫助他人。當你能夠幫助他人，同時也對自己有所幫助，就是雙贏的局面。

為了要幫助他人，你也需要有能力幫助自己。我記得第一次坐飛機時，機上示範如何使用氧氣面罩，教我們必須先讓自己戴上面罩，再去幫別人。一開始我認為這樣很自私，後來才了解到，如果你無法幫助自己，就不可

能幫助別人。我們與他人都是相互依存的。幫助自己，也是幫助他人；幫助他人，也是幫助到自己。因此，了解自己與他人相互依存的關聯，是非常重要的。

這四種證悟事業是什麼呢？第一種是「息」，第二種是「增」，第三種是「懷」，第四種是「誅」。所以是息、增、懷、誅這四種事業。

當你想要改善人際關係，可以透過「息」的事業來達成。「息」的事業是善待他人，面帶微笑，這很重要。當我們開始與他人互動時，有時候會有種慣性的反應。當我們面對或看到某些事，突然會出現一種反應。大多數這些反應都是無意識的，有點像是自動的反應，這就是問題所在。

例如，有很多人來找我說，由於這個疫情的關係，許多人都要長時間相處在一起，所以事情都被放大了，一點小問題最後衍生成大問題。比如說這隻手錶，這個人把它放這裡，另一個人說：「不！不！不！應該放那裡」或是「花應該擺這裡。」另一個人覺得要放那裡：「我跟你說了，要放那裡。」或是有人在線上工作，但室友或家人在旁邊走來走去製造噪音，那問題可嚴重了，對吧？

因此，很多問題其實在一開始，只是個小問題，可我們卻緊抓住它，而且心裡有一種認為「事情就該這樣」、「這是應該的」的信念。這許多事情加在一起，然後變得越來越大。到最後，人際關係成了大問題，成了一直時時爭吵不休的習慣。

所以，傾聽是非常重要的。很多人不知道如何去傾聽。他們只想表達自己想說的話，當別人說話的時候，總是打斷別人。如果別人想分享，就讓他們暢所欲言。有時候只是去聽就是最好的解決辦法，尤其是在人際關係。在人際關係中，有些人總是喜歡當贏家，所以會怎樣？到最後，你不可能成為贏家。所以，傾聽真的很重要。有時候，最好的解決方法就是聽別人說。當你能充分聽完別人的講述，再提出自己的想法，別人也更能聽你的意見。所以，同樣一個見解，不同方式去表達，會造成完全不同的情況。因此，傾聽是很重要的。

所以，「息」的事業是指要有耐心、傾聽、陪伴、態度溫和、微笑以對——所有這些都是「息」的事業。

只是一直這樣做，有時候是行不通的。所以，有時候我們需要運用「增」的事業——去開展、增進關係。「增」的事業是指創造一點什麼。創造性非常重要，特別是與家人或朋友的關係。一段關係久了之後，你可以持續開展出有新意的互動方式，一起去探索新事物或互相學習。有些科學家說，擁有良好、健康、持久人際關係的人，都得益於互相的學習，共同探索，一起從事一些有創意和有新意的東西，並且共同成長、進步。這方面也是非常重要的。

接著，第三種是「懷」的事業。這是指樹立榜樣，成為模範，你成為激勵他人的來源，一個讓人值得信賴的來源。所以，樹立榜樣、帶來激勵、展現誠信，這些都非常重要。有時候，人們會來問我，他們學習禪修之後感覺很開心，認為禪修真的很有幫助，於是來問我：該如何教自己的家人學

習禪修？比如是自己的先生、太太、孩子或祖父母等等。通常，我會告訴他們：不要教他們，而是做給他們看。如果你學了禪修，回到家變成一個禪修老師要教自己家人禪修，那是行不通的。做給他們看的意思是，如果你自己禪修，而帶來自身的轉化，他們看到你的變化，會覺得你跟以前不同，會看到禪修帶來的利益，而自己也想去嘗試禪修，就會問你他們要怎麼禪修。所以，「說一百件事，不如做一件事」，這是很重要的。這些就是「懷」的事業，是第三種。

而第四種是有力量的「誅」業，不一定要有一大堆規矩，而是需要設立一些基本的規範。同時我們也說要「放下人際關係」。一方面來看這很有趣，但這跟我之前提過的「放下不是放棄」的道理一樣。「放下」在這裡是指在人際關係方面，你可以開始一段關係，但到了一定時候，你需要放下。給予彼此空間，給予更多的自由，而不是一直要求對方必須要陪伴、理解、守護自己。

很多人會告訴我自己正在尋找完美的先生或完美的太太。我問他們所謂「完美」的標準是什麼。他們會說：「這個人要是個禪修者，可能的話，最好是同一傳承，會聽我的意見，總是能陪伴自己、理解自己，當然還要守護自己。」列出一長串要求。那麼我會告訴他們：「喔！這是相當困難的。我當然會為你祝福，但要找個完美的先生或太太是非常困難的。」通常我會告訴他們，「還行的先生」、「還行的太太」就可以了。如果你一直要找完美的先生或太太，那就會有問題了。這會容易導致關係變得緊繃，你會變得很敏感。一點小事不對勁，都會變成超級大問題。

你知道人際關係也會起伏。沒有人是完美的，那是沒問題的。我們可以從彼此的關係中學習和成長，能相互理解，並且欣賞彼此的優點。如果一個人有十個特質，其中九個都是正向的，一個負面的，通常我們都只看到這一個負面特質，而且將它誇大，不是嗎？因此，要學會欣賞和感恩，同時認識到關係的起伏和變化。尤其是有些事不會是你想像的一樣，有時候各自有取向差異，所以要有界限、保持平衡、有一定的基本原則。這些都是關於「誅」這種力量型的事業。

因此，這四種事業，應該用哪個呢？當然，先從「息」業開始，然後是「增」（開展、發展）和「懷」業，這三個很重要。最後一個是「誅」的事業，著重在保持平衡和設立基本原則。當然，這四者也是相互關聯的，試著結合起來加以運用。以上就是運用這四種事業來維繫人際關係的方法。

現在我想分享一則故事。這是真實的故事。很多年前，有一對夫婦，他們的婚姻生活中存在很多問題。主要的問題就是先生總是想控制一切，而太太總是擔憂一切。兩個人都不開心，每天都爭吵不休。一早醒來，沒多久就開始爭執，直到晚上。兩個人都因此不開心，承受很多痛苦。

於是他們來找我，希望我賦予他們一些力量，可以馬上解決他們婚姻關係中的難題。我告訴他們我沒有那樣的超能力，可以讓他們的問題消失。聽我這麼回答，他們有點失望，但還是說：「只要能幫我們解決問題，您給我們什麼都好！」我告訴他們：「我可以給你們一個建議。這個建議就



是，從今天開始，你們每天要花半個小時的時間，試著去討論彼此擁有的優點，一種正向的交談，試著去欣賞感恩彼此的優點。」

幾週之後，他們又來找我，說道：「半小時太長了！」當他們開始談到彼此的優點：「當我第一次遇到你的時候，你很和善，但是……」接著立刻又開始提起對方的缺點，然後就說不下去了，只好一直看時間，這半小時太長了。他們來問我該怎麼辦。我對他們說，我給你們打個折好了，不需要講半個小時，只要五分鐘就可以了。他們聽了很高興，就只是五分鐘的正向談話，他們可以做得好。於是他們回去了，之後一年都沒見過他們。

一年後他們回來找我，看起來很幸福。他們告訴我，現在連半個小時都不夠用，有時候他們的分享會超過半小時。一開始，他們覺得半小時太長做不來。我讓他們縮短為五分鐘，他們就覺得很容易辦到。隨著這些談話，慢慢地，他們發現，其實彼此是相愛的，也很關心對方，最後彼此的關係變得很好。

同時，他們試著彼此理解，了解各自都有自己的個性，而這些不是一下子可以改變的。但他們開始接受彼此的個性，並且帶著幽默感去面對，同時互相給了對方一個暱稱：先生叫做「控制狂」，太太叫做「擔憂狂」。他們互相以新名字戲稱對方而開懷大笑，因為他們了解彼此的個性。有時候，當先生外出之後回來，會在門口說道：「世界上最有權勢的人回來了！」太太打開門對他說：「世界上最擔憂的人，在歡迎你回來！」就這樣，他們的關係大有改善。

我認為這對夫婦真正願意去互相理解，從彼此身上學習和成長。他們試著用「息」、「增」這兩個方法，進而互相成為榜樣，試著彼此啟發，建立基本原則，建立彼此的共識。他們認識到應該去做任何對彼此關係有幫助的事情。這樣一來，真正改變了他們的人生。

所以，通常我們相信每個人都有本具的良善和美好。有時候我們說它是我們證悟的本質、本初善、我們的本初自性、本初清淨。本初清淨就是我們的基礎自性。因此，你們都具備了覺知、慈悲、智慧、技巧、能力，所有這些都已經在你的內在。其實你遠比自己認為的更好。所以，這是很重要的，要去彼此理解，一起去探索，坦誠交談。

現在我想帶大家做一小段禪修練習。在這段禪修引導，我們會複習呼吸的禪修和身體的覺知。但這裡我要添加新的元素——欣賞和感恩。要感恩你有著這樣不可思議的呼吸，不是嗎？以及感恩你有著這個身體和感受。我們一起來練習。

請將脊椎打直，放鬆身體的肌肉。請閉上眼睛。現在去覺知自己的呼吸——吸進來、吐出去……

現在請感恩自己有這樣的呼吸。吸氣時，吸進氧氣；吐氣時，吐出二氧化碳。透過呼吸，讓身體充滿能量、生命力，確實值得感恩的。感恩自己現在活著。活著是多麼棒的一件事。

感恩自己有著這個身體。你有頭、大腦，很棒的大腦，去感恩你擁有這些。感恩你有著感官，感恩有著脊椎、各種器官，多好啊！我們有雙手，值得感恩。我們有雙手、雙腳。

我們還有心，這個能感受一切、感受世界的心，多棒啊！

而心的基礎本質是覺知。覺知是自由的。覺知是自由、現前而清淨的。覺知一直與我們同在——多棒啊！

我們還有愛與慈悲。它們其實是在每個情緒、每個念頭的背後，只是我們沒有認識出來而已。它們始終都在那。

現在去想起一個人，一個朋友或家人。這個人也具備很棒的特質。去欣賞，並且心存感激，他們也有著覺知、慈悲、智慧和能力。感謝他們是你生命的一部分，祈願祝福他們能夠得到快樂和平靜。

好，請慢慢張開眼睛，感恩你眼前所見到的任何事物。你有著這麼棒的感官，能與外境互動。

好，練習就到這裡。

大家可以繼續去做這個練習。有的人可能每天已經在練習五分鐘禪修，現在可以延長到七分鐘或十分鐘，作為正式的修持。延長你的正式禪修時間。同時，也試著在生活中運用禪修。當你在煮飯、看新聞報導、打掃，

或任何的居家活動，都可以短時間、多次數地做練習。特別是在人際關係有問題的時候。有時候，一些困境真的可以成為我們的老師。

好，今天沒有提問，因為網絡的連接不太好，可能是天氣不好的緣故。不管怎樣，這就是無常，會起伏變化。希望你們可以從這些起伏中得到學習，但不表示這是個大問題，而且無路可走了，你還是會有解決辦法的。

謝謝大家。今天就講到這裡。