

葛榮居士禪修講座錄 1995（八）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十六日

地點：佛教黃鳳翎中學

第七講：如何處理情緒



歡迎在座各位。今晚是我第六晚的佛教禪修講座。第一晚講座，我講的是正念的重要。第二晚講座，我講的是出入息念的練習。第三晚講座，我講及出入息念練習過程中遇到的問題和對治的方法。第四晚講座，我講的是無所緣境的禪修。昨天晚上我講的是修習慈心的重要。今晚我將會講的是情緒，尤其是為我們帶來苦惱的情緒。

我想在座的每一位都會有情緒。在你們的文化裡，經常困擾你們的是甚麼情緒呢？在這個地方甚麼情緒為你們製造很多的苦惱呢？你們會說是甚麼情緒呢？憂慮（聽眾回答）。還有其他嗎？抑鬱、忿怒……（聽眾回答）。在很多國家，憂慮、抑鬱、忿怒這些情緒為人們製造苦惱，所以我們今晚所探討的課題是一個很重要的課題。無論是甚麼令人產生苦惱的情緒，處理它們的方式都是一樣的。我將會講述一些方法，以不同的方式來處理這些情緒。

第一個要點是，我想概括而言人類不喜歡這些不愉快的情緒。我們很容易可以理解人們為甚麼不喜歡這些不愉快的情緒，因為當我們經驗到它們的時候，我們感到很不愉快。但是這是最重要的一點：我們必須慢慢地、逐漸地學習開放面對它們，因為如果我們不喜歡它們、討厭它們，有些時候反而給予它們更多動力和能量。所以第一個要點是開放面對它們，不要因為它們在我們的心裡出現而感到驚訝。這樣做有時候是不容易的。但是正如我所說的，我們必須慢慢地、逐漸地、溫和地培育這種開放的態度，並以這種開放的態度學習視那些不愉快的情緒為學習的機會。如果我們沒有經驗它們，我們如何能夠處理它們呢？所以當我們經歷它們的時候，我們應該對自己說：「真好，好極了，它們現在就在這裡，我可以處理它們了。」以上是第一個要點。

第二個要點是：嘗試付出努力向它們學習、探索它們。如果我們不喜歡它們，不以開放的態度面對它們，我們便沒有付出任何的努力向它們學習。所以我重複一遍，當它們出現的時候，你應當視其為一個學習的機會。如果你能夠真正地付出努力向它們學習，你可以從它們那裡學習到很多事情。以剛才大家說過的忿怒作為例子，當忿怒出現的時候，去找出現在我為甚麼忿怒？你會發現你感到忿怒是因為你的預期——一種別人應該怎樣，自己應該怎樣的觀念。當你有了親身的體驗，你會清楚地了解到問題是在自己的心裡，因為你對事物應該怎樣發生有預設的形象和觀念。如果你不開始發問，如果你不開始慢慢地探索，你不會有這個重大的發現。對於任何的情緒，對於你們剛才提及過的所有情緒，你都會有類似的發現。

接著你對忿怒可能會有另一個發現，你會發現忿怒的時候你的身心真正發生的事情。於是你體驗到正念或覺知在那個情境的重要。持有正念、持有覺知，你便能夠用它來觀照忿怒，或者其他任何的情緒。如果你能夠覺知你的身體，你會知道當你開始忿怒的時候身體所發生的有趣事情。



當我們忿怒的時候，我們的身體還有甚麼事情發生呢？心跳加速，臉變得紅熱（聽眾回答）。有時候忿怒會為不同的人帶來不同的身體疾病，可是忿怒對於任何一個人的呼吸都有相同的影響，這是有趣的。我們生氣的時候，呼吸會有甚麼變化呢？呼吸變得急速（聽眾回答）。當我們修習出入息念的時候，呼吸會有甚麼變化呢？呼吸變得緩慢和平靜（聽眾回答）。所以你可以看到呼吸怎樣告訴我們身心正在發生的事情。如果你持有正念，能夠覺知你的呼吸，那麼你會體會到：「呀！我生氣了，呼吸變得很急速。」無論是甚麼情緒，它們都會為身體帶來某些變化，所以你可以透過身體來覺知情緒。

另一樣發生在我們每一個人身上的事情是：當這些情緒出現的時候，我們失去自控的能力。失控的時候，我們知道自己失控，然後感覺一下我們是否還是能夠覺知那些情緒。當你對那些情緒有愈來愈多的了解，你或者會學習到另一件有趣的事情：情緒很多時候都是與思想有關的。情緒和思想哪個先出現呢？你們的經驗如何？思想（聽眾回答）。他說先出現思想，是不是在座的每個人都是這樣呢？情緒先出現（聽眾回答）。

所以，重要的地方就在這裡——學習去探索。我想情緒和思想的關係非常密切，然而在有情緒的時候，思想可以令情緒變大。假設我抑鬱，思想可以令抑鬱加劇：「我是唯一一個患有這種抑鬱的人。我的抑鬱不會康復的。」如果你有這樣的想法，你確實可以令原本可能只是輕微的情況變得嚴重。思想對其他情緒也有着相同的影響。因此你再一次瞭解到正念有助於捕捉這些思想，覺知它們以後，很大程度上你便能夠處理它們。

第三個要點是：當那些情緒不在的時候，覺知它們不在，這是很重要的。很不幸的是，我們太過在意要擺脫它們，超越它們，以致它們沒有出現的時候，我們也不知道。沒有情緒的時候知道沒有情緒，你須要保持正念。如果你能夠在日常生活之中修習正念，你有時會為自己很多時候沒有那些不愉快的情緒而感到驚奇，但是很多時候我們並沒有察覺自己沒有不愉快的情緒。覺知我們很多時候都沒有不愉快的情緒，對我們的練習有很正面的影響。舉一個例子，如果我們牙痛，我們會很不好受，我們會為牙痛而擔憂，我們真是因牙痛而受苦。但是我們沒有牙痛的時候，我們從不會說：「真好！沒有牙痛真好！我沒有牙痛。」沒有牙痛的時候，我們甚至還會想：「明天牙痛或者會回來！牙痛或許未完全治癒。」我們可以看到我們是如何自我破壞。我們很擅長於為自己製造苦惱。所以保持正念，覺知那些情緒和思想，你便可以捕捉它們。

另一個工具，另一個處理情緒的方法是：當我們有這些情緒的時候，不要使用言語觀念，因為有時候使用言語、使用觀念會給予它們更大的動力、更大的能量。下一次如果你有情緒，例如是忿怒，你把「忿怒」這個言語觀念拿掉，然後看看在所謂「忿怒」之下，你內裡真正發生的事情。同樣地，這種方法可以應用於任何的情緒。再者你會發現情緒與過去的事情和記憶有關聯。如果你能夠完全活在當下，沒有言語觀念，只是覺知那裡的感受，你會看見不同的情景。當你這樣做的時候，你會體會到雖然我們有恐懼、焦慮、抑鬱等等不同的言語觀念，但是當你不使用言語觀念，直接體驗它們的時候，你會知道身體和心那個時候真正發生甚麼事情。

另一個很重要的方法是：在佛法裡有體證無我的法教，無論那些情緒是愉快的還是不愉快的，它們都不是「我」，也不是我所擁有的。可是我們認同情緒的習性很強烈，當情緒出現的時候，我們說：「這是我的忿怒，這是我的恐懼，這是我的憂慮，這是我的壓力。」如果它是屬於你的，你自然不會想到放開它。佛教的經籍裡有這樣一個很有意思的比喻：視它們為訪客，就像你的客人，

你是招待它們的主人。那些訪客來來去去，我們學習提醒自己它們只是訪客。作為一個好客的主人，作為一個親切的主人，你應該期許自己能夠讓那些訪客自由來去。理想地說，無論訪客進來，訪客留駐，訪客離開，主人還是一樣沒有改變；訪客的來去對招待他們的主人不會造成任何影響。但我們還是普通人，會不喜歡或喜歡某些訪客，於是我們對它們會有不同的態度。這便是我們可以探索的地方。當忿怒出現的時候，去找出我現在為甚麼不喜歡這個訪客，然後逐漸去認識它、了解它。

處理情緒另一個很有意思的方法是：當我們沒有那些情緒的時候，我們邀請它們到來。請嘗試這個方法。現在我想問一問大家，當你真的邀請它們到來的那個時候，會發生甚麼事情呢？當它們不在的時候，你毅然邀請它們到來：「來，忿怒，來吧！恐懼，來吧！憂慮，來吧！」那個時候會有甚麼事情發生呢？它們都不來（聽眾回答）！很好的答案。我們不想它們來，它們卻來；我們想它們來，它們卻不來。所以請用我以上提過的一些方法親自去做實驗，親自去探索。

另一個處理情緒的工具，是一種稱為「知道」（knowing）或「標識」（labeling）的佛教禪修方法。禪修的時候如果思想出現，你只是說：「思想（thoughts），思想。」或者說：「思索（thinking），思索。」如果你聽見聲音，你心裡說：「聽，聽。」你不去分辨是甚麼聲音，你只是知道自己在聽聲音。這種方法的意旨不是要壓抑那些情緒，而是讓它們呈現，但是你只是知道它們的出現，與它們保持距離。當你修習出入息念的時候，有時候這種方法很有用。如果你有任何情緒，例如是憂慮、恐懼，你對自己說：「憂慮，憂慮。」或是說：「恐懼，恐懼。」然後回到你的呼吸。

佛法裡另一個處理情緒的方法是：觀照無常，也就是觀照變化。當你有情緒的時候——無論是愉快的情緒或者是不愉快的情緒——只需告訴自己它們都是會變化的。因此，重要的是當你運用過這些不同的方法去處理情緒並發現它們奏效的時候，你便會培育出信心：「當這些情緒出現的時候，我知道如何對待它們。」這是很重要的。因為有這種信心，你不再害怕那些情緒，放開了對它們的恐懼。於是你真正到達了這樣的一個階段：無論那些情緒存在或者不存在都沒有分別。到達這個階段是很重要的，接著即使你有那些情緒，你不會再因為它們而受苦，因為你知道怎樣對待它們。我會見禪修者的時候，鼓勵他們透過自己的努力達致這個階段。於是他們學習培育自我依止、自我信賴，學習自己做自己的老師。我相信每一個有興趣這樣修習的人都有能力達致這種心的狀態。所以請瞭解那個階段並不是沒有那些情緒，重點是我們如何處理它們；當它們出現的時候，我們如何對待它們。那是我們必須達到的。

現在我想停一停，如果你們有任何問題請提出來。我想這是一個很重要的課題、很重要的範疇，我們需要清楚明白我們可以怎樣做。

