

禪修與情緒

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月11日晚上

志蓮淨苑

導師：再次歡迎大家。今晚講座的内容是關於情緒的。什麼是令我們產生苦惱的不愉快情緒呢？我們會想到以下這些情緒：忿怒、恐懼、焦慮、悲傷、寂寞、內疚、妒忌……我想在座每一位都曾有過這些情緒。我相信沒有人從未體驗過它們吧，我亦相信在世界上任何地方的人都經歷過以上所提到的情緒。事實上是這些情緒令我們生起苦惱及帶來內心衝突的。所以，去找出禪修如何能幫助我們處理這些情緒是非常重要的。我希望給大家提供一些方法。其中一些方法也許大家已曾聽我提及過的。

第一個方法是什麼呢？這方法可能是不容易做到的，就是我曾多次提及的學習用開放的態度去面對這些不愉快情緒。我們習慣了不喜歡這些情緒，憎恨它們，討厭它們，因為它們使我們不愉快。所以，學習用一種開放和友善的態度去對待它們是非常重要的。我們必須循序漸進、柔和、友善地去實習。

第二個方法是學習去探索、審查及探究那些不愉快情緒，並努力去認識它們。由於我們不喜歡它們、憎恨它們，所以我們從不會努力去認識和探究這些不愉快情緒。其實，我們是可以從這些情緒中學到很多東西的。例如，我們可以學習去看清楚思想和情緒之間的聯繫，使我們明白到情緒是如何產生的。當我們明白到情緒是如何產生時，我們大概可以應付和處理它們了。還有，當我們準備去認識和探究它們的同時，亦即是開始以開放的態度去對待它們，正如我剛才所說的了。

另一個有趣的方法是：當內心沒有這些情緒時，我們去邀請它們，容許它們出現。

非常有趣，當我們邀請它們時，它們卻不出現。或許今天當我們禪修時試試邀請這些我們厭惡的怪物來。正當我們害怕它們、討厭它們的時候，實際上正給予它們更大的動力和能量，但若我們開放地去邀請它們時，我們給予它們的力量就會消失了。

還有一個十分重要的方法，就是當這些不愉快情緒沒有出現的時候，要知道它們並沒有出現。剛才提到，當我們不喜歡它們時，反而給予它們力量。另外，由於害怕它們，當它們沒有出現的時候，我們便難於覺察到它們並沒有出現。透過去知道不愉快情緒也有沒出現的時候，我們就會變得越來越正面。舉一個實際的例子吧：當牙痛時，我們的而且確被牙痛所折磨，但當沒有牙痛時，我們卻不會說：「真好了！我現在沒有牙痛。」我們會這樣想：「縱使我的牙現時沒有痛，或許它明天會痛呢。」明白到不愉快情緒也有沒出現的時候，這的確是一件美好的事情。因此，「當沒有不愉快情緒的時候，知道它們並沒有出現。」這個方法是十分重要的。或許當下現在你沒有不愉快的情緒，那麼就請你知道當下現在你沒有不愉快的情緒。

另一個很有深意的方法，就是去明白這些情緒並不屬於我們。我們有一種「擁有事物」的執著，即使是情緒也一樣。所以當憤怒出現時，會認為這是我的憤怒；當恐懼時，會認為這是我的恐懼。大家都知道，我們是不願意放下自己認為擁有的東西。在佛典裡曾有趣地提到這一點，意思是學習把這些情緒看作為自己的訪客，自己的客人。我們必須做一位友善的主人，那樣才能好好地向到來的訪客學習。我們應當清楚知道這些訪客的到來、停留及離去。當訪客來訪時，我們

該說：「歡迎，請進來。真高興你來了，你今次會逗留多久呢？看看你會逗留多久是多麼有趣啊！」當訪客離去時，我們說：「再見，請下次再來啊。」這不是一種和訪客相處的美好方式嗎。如果我們能夠這樣子跟不愉快的情緒打交道，那就像玩遊戲那樣輕鬆和愉快的了。

或許還有一個方法。每當我們感受到這些不愉快情緒時，我們總會給它們一個名字。有時候我們會被這些名字所規限。所以這個十分有趣的方法就是：當這些情緒出現時，只顧去跟它們相處，去體驗它們，不要去想它們的名字。把名字拿掉，看看我們實際在經驗著些什麼。若果給情緒一個名字，我們便會以過去的經驗來跟它相處；但把名字拿掉後，就變成真正地去體驗每一個時刻的情緒，那麼，這情緒就能幫助我們活在當下現在了。

現在讓我重溫一下我所介紹過的處理不愉快情緒的方法吧。第一個方法是學習以開放的態度對待它們。第二個方法是嘗試去認識它們，拿情緒來做實驗。第三個方法是當它們不出現時去邀請它們出來。第四個方法是在它們沒有出現時，就知道它們並沒有出現。第五個方法是不要認為它們是屬於自己的，把它們看作為走了又來、來了又走的訪客。第六個方法是把它們的名字拿掉，弄清楚我們體驗的實際是些什麼。

有一點很重要的，是當你能掌握這些方法並知道這些方法是可行的時候，你便有很強的自信心去應付不愉快的情緒。我們最大的問題是缺乏自信心。在某程度來說，缺乏自信心已經是不戰而敗，已成為不愉快情緒的受害者了。當我們充滿自信時，就能開放地面對不愉快的情緒，繼而便會達到一個階段，就是無論這些情緒出現或沒有出現對於我們的內心都有沒分別了。

另一方面，當我們有愉悅的感受、愉快

的情緒時，我們便會喜歡它們，給它們一個非常正面的評價，還會嘗試去抓住它們不放。但當抓不住時，便又再生起苦惱了。當有不愉快情緒時，我們不喜歡它們，給它們負面的評價。我們能否不給情緒任何正面或負面的評價，而僅是去看清楚它們的真實面目呢？

現在各位若有疑問，特別是關於剛才所談及的方法的實修問題，或是你個人處理情緒的問題，現在請提出來。

聽眾：若是普通的情緒不會帶來很大的感覺，但上一堂你提到邀請內心的傷痕出來，便有很大的反應了，我支持不下去，會很緊張、恐懼、傷感。除了這些方法之外，有沒有其他的方法？

導師：可否給我一個例子，有什麼在你心中呢？

聽眾：可能是很多年前，或是多生以前受過的傷害。那感覺就像是一隻被針刺的老鼠，還有很多人在旁恥笑那樣。

導師：昨日我講慈心，花了許多時間告訴大家怎樣去治療這類創傷，所以不再重覆了。只想提提你，如果這些創傷是你給別人造成的，就去學習去原諒自己，接受自己的人性弱點和不完美。如果創傷是別人帶給你的，這亦都是去原諒他們，因為明白到他們的人性弱點和不完美。還有其他問題嗎？

聽眾：最近發生了一件事情，我觀察自己的情緒時，感到很奇怪的，就好像有道很冷的水流過我的心一般，那是一股強烈的失望情緒。但當觀察到它後很快我便回復過來了。我想問：情緒是否跟我們的心關係較密切，而思想則跟我們的腦較有關連呢？

導師：我的好朋友，是否關乎我們的心或腦這個並不重要，這不過是些理論上的問題罷了。我們需要做的是十分簡單，當運用這些

方法時，只需要簡單、實際、直接地去做便可以。這也是佛陀的教導美麗之處。我想重覆這幾個字：十分簡單、十分實際、十分直接就是了。還有其他問題嗎？

聽眾：你先前講過，我們不要給情緒起名字，那麼我們如何能夠觀察情緒呢？

導師：這問題很實際，非常好。我喜歡這類問題。假設你感到悶。把這個「悶」字拿掉，然後去找出你實際所體驗的是什麼，是一種你稱為「悶」的身體感覺嗎？是一種你稱為「悶」的心念嗎？是一種你稱為「悶」的內心感受嗎？當我們能夠這樣子去審查它時，「悶」也變得非常有趣了。

聽眾：導師，人類有許多壞習慣，例如飲酒、吸煙、賭博、好色等等。禪修是怎樣對治這些東西呢？

導師：好有意思的一張的清單啊。事實上，禪修的其中一面就是要對治壞習慣。對於習慣，我們早已聽命於它們了，例必作出機械式的反應。當它們的名字一出，我們就屈服了。首先，我提供第一個建議，這亦是關於正念的修習的——知道這些習慣何時出現，意識到它們的存在，有正念地對待它們。這樣做的話，起碼可以對治自己的機械式反應。

第二個建議提供給大家的，是請去看清楚究竟這些習慣是怎樣給自己及他人製造苦惱；它們有給你帶來歡欣、快樂和心靈上的提昇嗎？

第三個建議，是當這些習慣沒出現，或是你沒有屈從於這些習慣時，看看有什麼不同。那麼你就能親身體驗到這些習慣對你有什么影響、沒有它們時又會怎樣。然後，它們將會自然地消失。再者，我先前曾說過，建立自信心是非常重要的。對自己說：「我知道自己有這些習慣，但讓我付出真正的努力

去對治它們吧！」對治這些習慣，立志、決心、熱切的態度是極之有用的。

還有一個建議，是多跟一些善知識和情操高尚的朋友交往，這是很有幫助的。與他們分享你的經驗，他們也會給你在心靈的道路上莫大的支持。

最後的建議，是請不要因為自己有這些習慣而內疚，不要難過，也不要認為自己是個罪人。不要將這些習慣看作是難題，而把它們看作為需要面對的挑戰。

聽眾：我們不應該給情緒起名字。但若果我有憤怒，而把它放下了，但其實我應該去觀察它的。可是，既然沒有了情緒，那又怎能觀察它呢？

導師：假設我們要對治忿怒吧。忿怒是一種常見的情緒，跟誰都扯得上關係。當我們沒有忿怒時，就知道：「呀，我現在沒有忿怒。」你可以回想一下，然後說：「我整個上午都不曾生過氣。」到一天完結時，你可能會說：「哦，今日我一整天都沒生過氣呢！」你會驚訝自己原來是這樣的一個好人。然後，你會越來越正面地看待自己。

聽眾：有些情緒會帶來報復心，有時候能把它放下，能夠原諒別人，但它會再次出現。我們能怎樣做呢？

導師：很好的問題，每個人都有過這樣的經驗。所以我想給大家一些建議去處理這些情況。首先，請不要驚訝，因為情緒本來就是這樣的，有時候它們不會出現，有時候它們又浮現出來；當它們出現時，請別感到意外。我們又不是覺悟了的人，怎可以下結論說情緒已完全清除呢？所以，若果我們認定它們不該再來，那才是問題的所在。

第二個建議是去重溫剛才談及過的所有對治方法。當情緒再起時，去覺知它們的出

現，並採用各種方法去處理它們，但不要給自己一個負面的評價，這點很重要。從這個問題中我想帶出非常重要的一點，這亦是我曾經講過的，就是我們不應該認定自己不會再有這些情緒。取而代之，當它們出現時，如果我們能夠對它們感恩，把它們看成是一個機會，可以從中學習；那麼就達到了一個階段，就是無論有沒有情緒出現，心裡都沒有分別，這才是我們的目標。請不要下結論說：「我的情緒現已全部清除了。」根據佛陀的教導，只有覺悟了的人才會完全沒有情緒。正如我昨天所說，雖然我們仍未覺悟，但我們常要求自己像一個覺悟了的人。因此，我講學時經常強調一點，去學習接受自己的人性和不完美的地方，這對我們的修行是極之重要的。

大家沒有問題了嗎？你們的問題和困難都解決了嗎？

聽眾：我想知道可以怎樣處理悲傷，如失去親人的悲傷。有時候真的不能放下，回想親人生前的情況、地方、物件等都會感到心痛，即使在夢裡也會哭醒的。

導師：我不需要重覆那些方法了，無論它是悲傷，或是恐懼，或是焦慮，或是內疚，對治的方法都是一樣。你說到在夢裡也感受得到的悲傷，則表示它已經頗深了，所以它甚至在夢中也出現。但請記著，在沒有夢見悲傷的那些日子裡，請開放你的內心，當那悲傷沒有出現的時候，去知道那悲傷的並不存在。

悲傷可分為兩種。一種是跟某一特定事件有關的，另一種是無關於任何特定事情的，只是籠統地感到悲傷。假如是有關於某一特定事件的話，可把這事件作為你禪修的對象——去弄清楚這事件帶來悲傷的原因，是由於自己的期望所造成的。假如你的悲傷是沒由來的，你可嘗試另一種方法，就

是當你感到悲傷的時候，嘗試去感受身體的感覺。因為當悲傷生起時，有時候思想會令它更加強烈，所以這時候如果你去覺知身體的感覺，這將會有所幫助。

另一個方法是我曾經多次提及的，就是返回去覺知呼吸。因為呼吸是發生在當下一刻的，但所有的悲傷都是跟過去的事情有關。有趣的是，悲傷是跟過去有關，而焦慮則跟未來有關。所以和自己的呼吸連接起來，學習活在當下，便能幫助我們去應付過去和未來。這樣做亦使我們能夠應付情緒問題，因為這些情緒總是跟過去和未來相關的。

最後，我把剛才談過的一個方法再提出來，就是當悲傷沒出現時，嘗試去邀請它來，你或許會發覺它不再來了。是時候提最後一個問題了。

聽眾：剛才你提到當忿怒生起時，嘗試把忿怒的名字拿掉；當忿怒不在時，去反思自己沒有忿怒。我們有時要拿走這些名字，但有時又要用上這些名字，這有沒有矛盾呢？

導師：非常好的問題，我喜歡這個問題。如果你細想一下那些方法，便會明白到有時候我們需要用上名字，有時候則不需要。這就是我們要有各種不同方法的原因。如果一個方法不湊效，便嘗試另外那些。重要的是找出那一些是真正幫助到自己的方法。若然找到了，就要使用它。這是很有趣的，每一個人都有不同的性向，每一個人都受不同的條件所限制，因此就有各種不同的方法以適應不同性向的人。所以我嘗試提供不同的方法給予各種不同性向的人。

最後要說的一點是極之重要的，就是在心靈成長的路途上，在禪修的實踐之中，你要自己去親身體會，親身求證。佛陀非常強調這點：我們要依靠自己，要做自己的老師，要成為自己的明燈來照亮自己。