

# 學會瞭解情感

就像一朵芬芳美麗的蓮花  
從淤泥中長出，  
佛陀真弟子的光輝  
驅散無明的黑暗陰影。  
法句經第五十八首，五十九首

有人問：「什麼是情感？」我不敢說我知道，如何直接回答這個問題；我甚至不能確定，回答「什麼是情感」會真正有用。就好比問說：「什麼是地心引力？」假設我們查閱物理學教課書，我們可以找到地心引力如何運作的詳細數學說明，但是這些說明並沒有講解真正的地心引力有多大。地心引力可以就其作用來瞭解；那它對事物的影響就可以精準地預測出來。情感也是如此，透過心理學或是神經生理學，得到情感活動的說明可能不難，然而我認為，光靠這些說明可能沒有什麼幫助。

不過，我還是很高興這個問題被提出來。我確信我們大部分的人都已經瞭解，沒有經歷過強烈情感的人，是沒有辦法真正地將自己投入覺知的修行。我們覺得瞭解自己的情感層面是必要的，理所當然的。

要瞭解情感的有用方式，光從考量它們是什麼下手，倒不如去考量，我們如何才能跟它們建立一種毫無障礙的關係。也就是說，我們如何親密地瞭解自己；運用自身觀察的方法，探究自己是在自身的哪個部位，發現自己阻斷接收情感（包括自己的或是他人的感情）的能力，探究這時的感覺如何，我們如何從這整個的親身探究當中學到東西。因此，我建議把問題由「什麼」改為「如何」，**感覺**自己的感覺會覺得如何？例如，當我們感覺到後悔或失望的時候，我們要如何自由地感覺這些感覺？我們是不是逃進我們的大腦中開始分析自己，詢問這個後悔是什麼、這個失望是什麼，並試圖找到一個解釋呢？

**譯註：**情感是自己，是生命，是能量。

我的一位醫生朋友，不時會從美國打電話給我，分享他對佛教徒輪迴轉世的想法，根據他的瞭解，這種說法是以神話來處理儲存在我們腦中的資訊。他提出了一套非常精闢的描述，我承認我沒辦法完全瞭解。我的能力有限，無法理解他的抽象理論，這是小事；但我不覺得這個詮釋為他帶來滿意的答案，這才是大問題。是的，那就是我們修行的要點——為我們帶來完整的經驗（滿意的答案）。

不要只是把傳統佛教的六道（Six Realms of Existence），解釋成前世與來世的機會；把它解釋為我們在此時此地，所經驗到的內在實際狀況，是相當有根據的。不僅是如此，我們還要為自己找到，不管是在投生天堂或是落入地獄時，都可以保持覺知和平靜的方法。我們很容易就喜歡上以訴諸理性的方式，

來避免更直接地瞭解自己。如果我們有這種傾向，我們就會錯失了寶貴的機會，而無法面對自己強烈情感與激情的真實面貌。除非，我們能深入自己的痛苦及不愉快感受的根本原因，否則我們將一再地迷失在愉快和痛苦中，被它們看似不變的現象所迷惑。我們最後需要的還是深入根源，而不是抽象的說明。在情緒激動時，讓我們無法直接面對自己的原因之一，是害怕，害怕直接面對自己，將造成更大的痛苦。我們可能會認為，如果我們停止抵抗這種威脅的力量，它將會控制我們，引起各種難堪。可是，事實與我們所害怕的剛好相反，假如我們停止抵抗，而去探究我們如何恰如其分地接受情感的能力，當我們接觸及開展自己處於當下的能力時，我們將會發現，我們的自信心與自尊心也會增強。漸漸地，這將會帶我們進入一種感覺到更適宜，更仁慈的關係中。藉由如實知見的意願，全然接納自己的情感，我們將會直接觀察到，壓抑漠視情感是一種不仁慈，甚至是一種殘忍的事。也難怪我們不是自己最好的朋友！

遺憾的是，通常我們沒有適當的楷模，來學習如何親切對待自己的情感。在教育及成長過程當中，陪伴我們的家長及良師益友，他們通常也正為自己的不覺知而受苦，而這也不可避免的加諸到我們身上。我們向同住的人學習行為模式，把他們的習慣變成自己的習慣，也把不喜歡或害怕的情感都強迫推入地下室（譯註：內心的底層，無意識），希望它們就此消失不見。

然而隨著時間的流逝，我們可能開始覺得欠缺了某些東西。在我們的胃部或心裡，有一種很空洞的感受，讓我們覺得有些東西欠缺了。這種感覺放大到了整個社會，就成了我們消費文化背後的重要驅動因素。這種感覺就是讓你一直覺得欠缺了什麼。但是不管我們以多少「消費治療法」來安撫這種感覺，都對自我的完整性發揮不了作用（譯註：也無法滿足心理的匱乏感）。我們彷彿是過著另一個人的生活，時時懷著被人揭穿的恐懼。

每當我讀週末報紙的彩色增刊——有時候會有人把報紙留在寺院——裡面總是有一些令人垂涎的食物照片。我總是很想知道，人們是否會真的吃照片所刊登的那些食物，我是說，你們不可能靠放在流行的盤子中間，那一點點的小香腸活命吧！它看起來比較像是一幅插畫，而不是一份正餐，當然通常那的確是插畫。它是設計師的作品，目的是引人注目。同樣的情形，也發生在各式的運動活動上。我最近住在一個居士，他位於里茲（Leeds）的家，觀看一個「極限運動（extreme sports）」的電視節目。「極限」對我們參與的諸多活動而言，是很好的形容，可是這些活動背後的驅動力是什麼？

佛法非但不會想要藉著食物、香水以及極限運動，來掩蓋我們空洞的感受；佛法的修行反而鼓勵我們，如果我們謹慎地，善巧地培養注意力，就要相信自己可以轉過身來接受空洞的感受，而不會對它起反應或是逃避它。真正去感受「我需要某種東西，我感覺到一種匱乏感，我感覺自己不完整」。如果我們真正聆聽這個感覺，我們就會發現，敵人（譯註：指空洞感）控制自我的時候，我們去覺知它，痛苦不但不會增加，反而是真實的，溫暖的喜悅感，自然地生起。

當我接納了（譯註：經歷了未經歷的生命）這個通常存在於腹部的匱乏感之後，我就覺得更誠實，活得更實在。與匱乏感相關的記憶力及感受開始升

起，如果我追蹤它們，如果我跟隨而且傾聽它們，不迷失於其中，也不跟它們爭辯，只是以慈心和耐心單純地接受它們，我就會開始感覺到，匱乏感裡面有完全未經歷的生命，所有自己過去不想要經歷的、不喜歡的、不同意的，而將它們全塞到地下室去的情感。我們感覺我們有所匱乏，因為我們的確是有所匱乏。匱乏感裡面有自我完全忽略的生命，自我推入無意識的生命，自我不接納的生命，自我不曾經歷的生命，就開始蠢蠢欲動了。

**譯註：**所有自我不喜歡的情感都被歸類於未經歷的生命，這麼一來，自我就把生命區分為經歷與未經歷兩個區塊，然後再因壓抑未經歷的生命，而感覺自我匱乏，用各種方法想填滿匱乏，卻填不滿。如實覺知匱乏感，就可以如實覺知未經歷的生命，就可以覺知那個區塊裡面的各種自我不喜歡的情感。因為覺知生命的這個區塊，這個區塊就會活了起來。

在修行的道路上，我們遲早會來到一個階段，我們再也無法忽略「感覺事情不對勁」這件事；到了這個階段，各種主張與主張以外的各種作法，再也不管用。當然我們總是可以選擇放棄，或自認為放縱感官的滿足可以解決問題。但是，我們也能夠繼續我們的修行之道：深入地聆聽，以增強的意願接受自己的情感。

我們可能會聽到深處充斥著隆隆的噪音，而想著：「喔，我的天呀！我如果把蓋子打開會發生什麼事呀？」當我們發現，自己開始去接觸未經歷的生命時，會出現很真實的恐懼。我們會習慣性地想要拿起酒瓶，捲一根大麻，或放一些好音樂—**做什麼事**都好，就是不要去感覺這個可怕的感覺：一些未知而且恐怖的東西將要控制自我。

可是那裡到底有什麼東西會控制我們呢？這是英國，拜託！這不是某個暴君專政的不幸國家，這是英國，可愛的英國。非常感謝，這裡沒有任何「外在」的東西會來傷害我們，只有自己內在狂野的天性有可能會控制我們。而狂野的天性既然是自己的能量，當然也就沒什麼好害怕的。當然有時候會覺得好像有事情要恐懼，可是讓我們記住，只是因為我們感覺害怕，並不代表就會有什麼恐怖的事情要發生。我們被這情感感人的外表愚弄了多少次？

與其問什麼是情感，倒不如讓我們問：「我要如何自由地接受自己的情感層面？」然後，讓這些情感教導我們生命，教導我們實相。如果在問問題的時候，我們產生了阻礙的感覺，讓我們就對那個阻礙的感覺產生興趣。「我在何處感覺到阻礙？我如何感覺阻礙？在腹部？在喉嚨？有阻止自己去感覺這些部位的意識嗎？而上述的意識，就是造成阻斷的感覺，阻止自己認識自己的感覺嗎？」

如果你是在刻板教條式的環境下成長，你所受的教育大概就是：有幾種感覺是不好的——比方說，覺得內疚就是不好的感覺。要不然，就是在你覺得內疚的時候，告訴你，你一定要舉行懺悔的儀式，消除內疚的感受。如果你還是感到內疚，那麼，你就不是而且不可能成為「團體」的一份子——你出局了，你失敗了。我在年輕的時候就發現，所有的方法都沒有辦法消除我的內疚感。我當然不會因為開玩笑讓我感到內疚而停止開玩笑，因此除了否定內疚感以外，我

別無選擇。為生活感到內疚是不理性的，所以理性的心決定忽略感覺。真是大錯特錯！結果為了否定內疚感（譯註：這裡以內疚為例，每個人否定的感覺不同），我們就建立了一個否定所有感覺的習慣。這麼一來，我們就否定了生命的整個情感層面——不僅僅是痛苦的感受，即便是愉快的感受，也沒辦法自自然然地去感受。事情至此，真是遺憾。

內疚的感受跟所有的情感一樣，是一種「心的能量（heart-energy）」。我想佛洛姆（Erich Fromm）指出這股能量的本質是一種動力，如果否定這股能量，它就會以以下兩種方式中的其中一種表現出來：不是過度反應（excess，例如：暴力）就是扭曲反應（perversion，例如：自責）。道德的慚愧心原本是健康的感覺，卻因為否定它，把它扭曲成一種卑劣感。這種西方特有的心識阻礙，是一種憤怒及恐懼的複和體——以一種道德的憤怒直接指責自己，企圖以厭惡自己的罪惡讓自己覺得舒服。同時，心中也深深恐懼永恆地獄的懲罰。可是值得慶幸的是，我們只要覺知這整場戲就好。藉由持續培養的念覺知，心變得敏銳而有力，我們最後會產生一種意願：轉過身來面對自己。此時，我們會發現一個美妙的真理：沒有任何事情要害怕——除了沒有準備就緒的念覺知以外，沒有事情需要害怕。

這個探究的方式可以探究所有的情感。以我們壓抑怒氣為例，假使教條式的教育教導我們「好男孩和好女孩不會生氣」，那我們長大以後，可能會害怕生氣。我們對完全是自然的事物（譯註：這裡指的是「生氣」這個自然的能量）感到害怕。我們體驗為生氣的情感，實際上是自心的能量。我們要透過自己緊密地熟悉它。因為淨化的工作，需要集中我們所有的能量。我們不能因為覺得它們不合意，就將自己任何部分的心鎖住。我們不能以疏離來對待自然的情緒，也不能以害怕來對待自然的情緒（譯註：我們不要對自然的情緒採取任何立場，要熟悉它們，要如實觀察它們的生起與滅去）。如果上述的情況持續太久不被發現，這些隱藏並難以發現的能量將會變得有害。

我們可能必須在經歷一個顏面盡失的勃然大怒之後（譯註：過度反應），才會開始發現到憤怒的存在。要不然，我們很可能就會在惡夢連連之後（譯註：扭曲反應），才會開始發現到憤怒的存在。如果這個能量一直沒有被發現，那麼如我前面所提及的，最後的結果不是扭曲反應就是過度反應。對於比較內向型的人，大部分的修行人偏向內向型，自我厭惡往往是常態（譯註：扭曲反應）。「我是沒有價值的；我是無可救藥的；我做什麼都失敗；我只是表面假裝而已，實際上我糟透了。我好恨我自己。」或是妄想狂：「每一個人都恨我；每一個人都想要傷害我。」

比較外向型的人則會過度反應，像是暴力傾向和攻擊行為。我們可以看到過度反應的人會外出飲酒狂歡，或是對他們的親人或家屬有暴力行為。這種醜陋的行為，是人們內在劣根性的表現嗎？當然不是，那是憤怒還沒有被瞭解的象徵。沒有被接受的憤怒，是不被控制的而且危險的，不過，這個問題不是出在能量的身上，問題是出在我們與能量的關係。身為修行人，我們真的需要瞭解這一點。而且我相信，如果我們對情感的實相多加關注，不要只是關注情感的概念，就可以瞭解問題出在哪裡。

如果我們開始以這樣的方法探究，我們不僅可以讓自我變得比較完整（譯註：讓內在沒有匱乏感），還可以為自己找到一個比較清明正確的回應方式：知道自己不熟悉自我世界的原因，而對它採取有助益的行動。  
謝謝你們的問題。