

【見聞現場】

看佛陀說情緒

青少年弘化志工團

謝文亮整理

佛陀會生氣嗎？

是誰惹我生氣的？

快樂會永遠存在嗎？

志工老師們在上課前，從經典中爬梳整理，

與您分享「EQ」高手——佛陀的情緒管理。

前言

佛陀怎麼面對生活中喜怒哀悲的情緒？佛法裡對情緒又是怎麼面對的？心智教學透過經典的爬梳，以情緒為主題，從四個範疇來研討如何結合佛法與情緒管理，我們以「看佛陀說情緒」為主軸，在教學上不僅引導觀念，更著重同學自我情緒管理，以培養成熟健康的人生觀。今特將志工團討論過程整理，與大眾分享。

討論重點



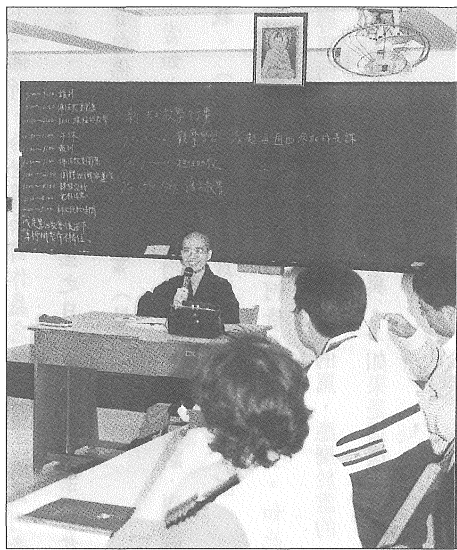
佛陀會生氣嗎？

(EQ高手)

講到情緒其實最令人好奇的是佛陀會生氣嗎？當這樣問佛陀：「世尊，您會生氣嗎？」他會怎麼回答呢？佛世時，真的有人這麼問佛陀，故事的發展是這樣的：

如是我聞。一時佛住舍衛國祇

「看佛陀說情緒」討論過程是從四個範疇——何謂情緒及影響情緒的來源、情緒的調伏、情緒的主人、靜坐與情緒——引導同學探索情緒的發展與管理。而課程進行則分六個小主題，即佛陀會生氣嗎？（面對他人的情緒）；你現在心情好嗎？（佛法中的情緒概念）；到底是誰惹我生氣的？（情緒的緣起）；給我快樂其他免談？（情緒的本質：苦、無常、不自主）；我的喜怒哀樂（做情緒的主人）；覺察力的培養（靜坐與情緒管理）。以下即是志工團授課前從佛典中探討這六個主題的思考點。



◎法師參與每週志工的課程討論。

(照片提供：紫竹林精舍)

樹給孤獨園時，有年少賓者迦婆羅門來詣佛所，於世尊面前作麤惡不善語，瞋罵呵責。（有少年辱罵佛陀）爾時，世尊告年少賓者迦：「若於一時吉星之日，汝當會諸宗親眷屬耶？」

（你在吉祥之日會跟你的親友聚會吧）」賓者白佛：「如是，瞿曇（是的）。」

佛告賓者：「若汝宗親不受食者，當如之何？」（如果食物不被親友接受的話，要怎麼辦？）」

賓者白佛：「不受食者。食還屬我。（食物不被接受，食物還是屬於我的。）」

佛告賓者：「汝亦如是。如來面前作麤惡不善語，罵辱呵責，我竟不受。如此罵者，應當屬誰？」（你現在也是這樣，在如來前辱罵呵責，我終不接受，像這樣的罵，應屬於誰的。）」

賓者白佛：「如是瞿曇。彼雖不受，且以相贈，則便是與。（如果是這樣，他雖不接受，

但我已送出，就算你的了。）」

佛告賓者：「如是不名更相贈遺，何得便為相與？」（這不叫互贈，也不叫互給。）」

賓者白佛：「云何名為更相贈遺，名為相與？云何名不受相贈遺，不名相與？」（什麼是互贈，什麼是不互贈？）」

佛告賓者：「若當如是，罵則報罵，瞋則報瞋，打則報打，鬥則報鬥，名相贈遺，名為相與。若復，賓者，罵不報罵，瞋不報瞋，打不報打，鬥不報鬥，若如是者，非相贈遺，不名相與。（如果你瞋我、打我、鬥我，我也對你瞋、打、鬥，這叫做互贈。如果你瞋我、打我、鬥我，我沒有對你瞋、打、鬥，這不叫做互贈。）」



賓者白佛：「瞿曇，我聞古昔婆羅門長老宿重行道大師所說，如來、應、等正覺，面前罵辱，瞋恚訶責，不瞋不怒，而今瞿曇有瞋恚耶？（我曾聽有德望的人說過，在如來面前辱罵呵責，如來是不瞋不怒的，而佛陀你現在，會生氣嗎？）」

爾時，世尊即說偈言：「無瞋何有瞋？正命以調伏，正智心解脫，慧者無有瞋。以瞋報瞋者，是則為惡人；不以瞋報瞋，臨敵伏難伏，不瞋勝於瞋，三偈如前說。」

爾時，年少賓者白佛言：「悔過，瞿曇。如愚如癡，不辯不善，而於沙門瞿曇面前巖惡不善語，瞋罵呵責，聞佛所說，歡喜隨喜。」作禮而去。

（這時少年向佛陀道歉，後悔地說：「我真是愚癡，竟然不明是非地在如來前辱罵呵責。」然後歡喜地禮敬而去。）（《雜阿含》一五二二經）

這就是佛陀面對他人的情緒挑釁時，所表現出來的態度，不去回應對方的無理取



◎志工老師每週定期集會，討論課程內容，並交流教學經驗。（照片提供：紫竹林精舍）

鬧，這大概就是所謂的「見怪不怪，其怪自敗」。而佛陀不但沒有以瞋報瞋，還以法為贈禮，讓對方明白不瞋勝於瞋的道理，調伏了對方並讓對方歡喜而去。用現代語言來說，可以說佛陀是一位真正的「EQ高手」。

你現在心情好嗎？（佛法中的情緒概念）

當問起：「你現在心情好嗎？」人會怎麼形容呢？可能會說我覺得「有點不舒服」、「難過」、「很不爽」、「很輕鬆」、「很高興」、「很苦」、「沒有感覺」、「無聊」、「不知道」。情緒的型態是那麼多樣，有些跟身體有關，有些跟心理有關，強度也不同。不容易一一區分，甚至當某一情緒來臨時，我們的回答可能是「我不知道」、「不會形容」。所以要認識自己的情緒，要先知道情緒是什麼、像什麼，否則很難掌握。

佛典中有關情緒的說明，以五蘊中「受」蘊的意涵最為接近，如印順導師於《佛法概論》中所說「受蘊：受的定義是『領納』，即領略境界而受納於心的，是有情的情緒作用。如領境而適合於自己身心的，即引起喜樂；如不合意的，即感到苦痛或憂愁。」佛陀在《雜阿含經》中解釋受時，有這樣的說明：

佛告優陀夷：「我有時說一受，或時說二受，或說三、四、五、六、十八、三十六，



乃至百八受，或時說無量受。云何我說一受？如說所有受，皆悉是苦，是名我說一受。云何說二受？說身受、心受，是名二受。云何三受？樂受、苦受、不苦不樂受。云何四受？謂欲界繫受、色界繫受、無色界繫受，及不繫受。云何說五受？謂樂根、喜根、苦根、憂根、捨根，是名說五受。云何說六受？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。……：比如是無量名說，是名說無量受。」（《雜阿含經》六八經）

受蘊雖有多種，在佛經常區分為「苦」、「樂」、「不苦不樂」這三類的情緒感受，當順己意（順境）即引起「樂」受，例如愉快、高興、輕鬆、幸福、滿足……；當不順己意（逆境）即引起「苦」，例

如焦慮、憂愁、悲傷、緊張、憤怒、恐懼……，而「不苦不樂受」，即不會引發苦樂感受的情境，可能覺得平淡、無聊，或者冷漠、渾渾噩噩等。認識這些情緒的分類，也引導同學對自己情緒做分類，這將有助於覺察力的訓練。

心智教學—「認識情緒」單元作業單 （6）

姓名：呂權國 班級：五年一班 姓名：沈致佑

● 請你完成下列句子，你會發現真正的自己和感覺喔！（一、二題請圈選，可複選）

一、其實我覺得很多時候，我的心情都是 快樂、憂鬱、悲傷、沮喪、氣憤、高興、緊張、輕鬆、害怕、嫉妒、無聊、寂寞。

二、我覺得我是一個 聰明、懶惰、勤勞、幽默、風趣、溫柔、暴躁、衝動、樂觀、悲觀、有信心、沒信心 的人。
容易放棄、謙虛、喜歡誇大其辭、固執
善變、會應變、隨從、唯唯、受歡迎、討人厭
勇敢、膽小、愛笑、可愛、美麗、善良、溫柔、……

三、我覺得最快樂的事是 唱歌、踢足球
 因為 唱歌可以大聲唱，足球踢得很有勁。

四、當我心緒不好的時候，我通常怎麼處理？
大聲哭、告訴同學。

五、我喜歡我自己 被受尊重的感覺。
 因為 感覺有一種很受歡迎的樣子，而且大家對喜歡我的種種感覺。

六、我不喜歡我自己 被欺負的感覺。
 因為 這種不被對人際的感覺。
 我覺得 二 同學 不會討厭我 比較好。

資料來源：沈致佑

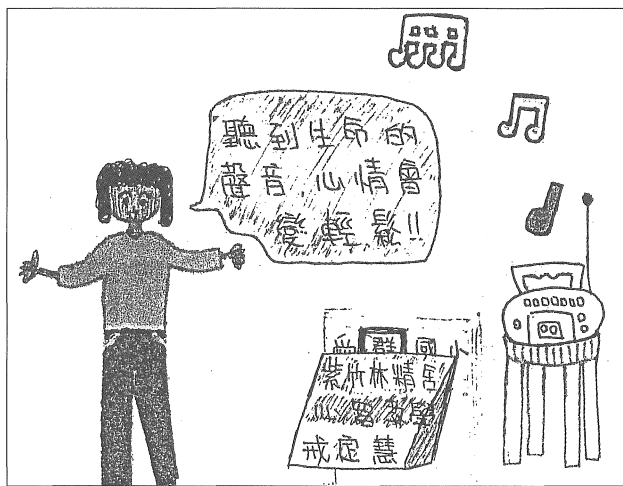
◎「認識情緒」的單元作業單，藉由作業察覺自己的情緒狀態。（照片提供：紫竹林精舍）

到底是誰惹我生氣的？

（情緒生起的原因）

當制止小孩吵架時，常會聽到這樣的對話：「你怎麼可以打人？」「活該！誰叫他惹我生氣」「他怎樣惹你生氣？」「他把我的玩具弄壞了。」「弄壞了，再買一個新的就好，有需要生氣打人嗎？」這段對話可以引領我們更深一層的思考，生氣打人的情緒為何會生起？是吵架的人還是玩具引起的？於是，我們必須進一步來探討情緒生起的過程。

種種的情緒感「受」源自於何處呢？是別人或是外境造成的？是那種種的美色、惡聲、妙香、腐味、細滑觸、另類想法等，這令人又愛又惡的六塵嗎？還是自己的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根被迷惑了，不該看的亂看或不該想的亂想？或者根本無法控制自己



◎學生的日記中，表達心智教學帶來的生命振動。

（照片提供：紫竹林精舍）



的心智，想哭就哭、想笑就笑？煩人而無法管理的種種情緒，到底是誰惹的禍？經典中佛陀曾經這麼說：

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集。如是緣耳、鼻、舌、身、意，緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。
 （《雜阿含經》六八經）

「受」蘊係源自於「六根」對「六塵」時產生「六識」，三者和合之感「觸」，我人因迷昧於自身的覺「受」就生出了貪「愛」或厭惡的心態，接著就做出種種的不善法，增長我執。上課時，我們會將情緒感受發生的過程以表圖方式展現：

此心行不一定是直線的過程	觸（六根對六塵生六識）	同學在聊天	耳聞聲	跟我有關	受	想	行	識
		耳聞聲	跟我有關	不舒服	真不要臉	懷恨在心	他是我的敵人	
情境 ↓ 觸感 ↓ 覺受 ↓ 想法與行為 ↓ 偏見與執著								
		同學在聊天	耳聞聲	跟我有關	不舒服	真不要臉	懷恨在心	他是我的敵人
		同學在聊天	耳聞聲	跟我有關	有趣、不在乎	也想聽	加入討論	我們是朋友

從情緒的生起過程發現，情境引發情緒感受，大都取決於自我的認知，因此，每個人面對同一情境的感受會不同，甚至同一人面對同一情境，不同的時間也會有不一樣的感受，我們會在這一點上引導同學，了解情緒感受是很自我中心的（我執）、不是固定的（無常），如果能正確地覺察到情緒的生起原因及連帶反應，即可體會認識情緒來源的重要性。

給我「快樂」，其他免談？（情緒的本質）

要是人生只有快樂多好，可是快樂會永遠存在嗎？會有不變的「樂」受嗎？在《中阿含經》中有這麼一段有趣對話：

梵志語曰：「瞿曇，何言若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦，煩惱、懊惱耶？瞿曇，當知若愛生時，生喜心樂。」（瞿曇為什麼你說當愛生起時，便會生起愁感、啼哭、憂苦，煩惱、懊惱呢？你應該知道有了愛時，便會生起喜樂之心才對。）

世尊如是至再三告曰：「如是，梵志！如是，梵志，若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦，煩惱、懊惱。」（世尊再三強調愛生起時，便會生起愁感、啼哭、憂苦，煩惱、懊惱。）

（後來這件事傳到國王那裡，國王對佛陀的說法有疑惑，便去請教皇后末利夫人。）

末利問王：「於意云何，為愛我耶？」（國王您愛我嗎？）



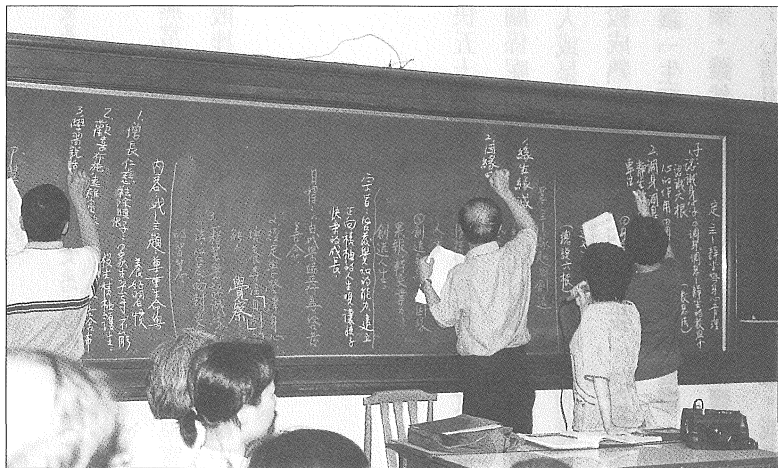
王復答曰：「我實愛汝。」

末利復問：「若我一旦變易異者，王當云何？」（如果我變心或病或死時，你會如何？）

答曰：「末利，若汝一旦變易異者，我必生愁感、啼哭、憂苦、煩惱、懊惱。」

末利白曰：「以此事故，知愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惱、懊惱。」（所以當愛生起時，便會生起愁感、啼哭、憂苦、煩惱、懊惱。）（《中阿含經》二二六經）

國王的認知與大家一樣，跟自己喜愛的人或物能常相廝守，是多麼快樂與幸福（樂受），怎麼可能會愁眉苦臉甚至哭泣呢？這段故事表示樂受也會帶來苦受，苦來自我們執取——希望永遠不改變，但世事如何不變動，快樂也可能是痛苦的原因。受蘊的本質是變異的，不管樂受還是苦受，都會改變，



◎志工們將各組的討論寫在黑板上，集思廣益，設計各單元教案。（照片提供：紫竹林精舍）

如同佛陀所開示的：

佛告阿難：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」（《雜阿含經》四七四經）

教學時，我們會將情緒本質的重點放在「無常」，即感受並非我們想像的那麼堅實，快樂會消逝，痛苦不如意一樣也會過去，一點失敗挫折難免，不要耽溺在痛苦的情緒中，抬起頭來迎向未來才是最重要的。

如實面對情緒（做情緒的主人）

有段描述自己情緒的文字寫著：「儘管我快五十歲了，我其實還是像個少女一樣，也會驚慌失措、也會傷心喪志，但是這又有什麼關係呢？我畢竟還是可以像個少女一樣，從一本小書中找到安慰、找到力量。」不論是大人或是小孩，都會有情緒，情緒的管理一樣需要學習，在情緒的處理上，大人不一定就比較成熟。問起現代的小學生：「你快樂嗎？」答案往往令人意外的，雖然豐富的物質享受讓「生理的感受」（身受）無憂慮，但這並不意味「心理的感受」（心受）就能夠得到快樂。雖然如此，身心還是彼此影響，身體的病痛也會影響心情，如久病的人因身體的痛苦，心情沮喪，甚至選擇自殺逃避。或者像肥



胖的人以吃的滿足感來填補內心的空虛，一樣都是身受牽引心受。面對身體感受牽引心理感受部分，佛教中有很清楚地探討：

「以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂，受五欲樂故，為貪使所使；苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故，為恚使所使。於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知，不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。」（《雜阿含經》四七〇經）

當身體有樂受時，就會引起快樂的情緒；當身體有不舒服的感受時，就會引起不滿或憤怒的情緒，心受到身體的影響如此之大，快樂與痛苦的關鍵竟然來自感受，當了解這一點時，我們會發現心自主的能力很弱很弱。而佛法就是要教導我們如實地看到這些苦樂受的無常變化，讓心不再跟著聞雞起舞，可以自主與控制，而這就是情緒管理的作用。

如何才能夠面對苦樂的變化，正確調伏自己的情緒，做情緒的主人呢？對此佛陀是這樣解釋的：

「云何受如實知？謂六受。眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受，如是受如實知。云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。云何受滅如實知？觸滅是受滅，如是受滅如實知。云何受滅道跡如實知？謂八聖道，正見，乃至正定，是名受滅道跡，如是受滅道跡如實知。云何受味如實知？受因緣生喜樂，是名受味，如是受味如實知。云何受患如實知？若無常、苦、變易法，是名受患，如是受患如實知。云何受離如實知？若於

受調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名受離，如是受離如實知。」（《雜阿含經》四二經）

以下以表格表示並標示情緒教學的重點：

七處善		如實知內涵	如實知情緒
「受」	眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受	能知道自己情緒的存在及特徵	
受「集」	觸集	能知道情緒從何而起	
受「滅」	觸滅	能知道情緒從何而滅	
受滅「道」跡	謂八聖道——正見乃至正定。	能知道管理情緒的方法	
受「味」	受因緣生喜樂，是名受味	能知道有些情緒會令人貪戀不知節制	
受「患」	若無常、苦、變易法	能知道情緒起落對身心的影響	
受「離」	若於受調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪	能知道平穩情緒的重要性及技巧	

味、患、離三者的關係，佛使比丘《一問一智慧》有易懂的例子：「換句話說，有個藏著鈎的餌懸在那裡，『味』是美味的餌，勾引魚兒上鈎；藏著的鈎是『患』，即藏在餌中危險又殘酷的惡毒力量；『離』是那戰勝鈎、餌的善巧，為了吃到餌又不能不上鈎，魚兒必須有這種善巧，這時餌再也沒有餌的功能，只是個美食，魚兒可以愉快地吞下它，而不會被鈎住。……因此，我們應該常以這五種屬性看世間。世間的一種屬性——『味』



（餌），引誘我們沉溺其中，昏昧不醒、盲目無知，看不見也聽不到其他的一切，這樣餌裡就藏著鉤，人被鉤在世間而不得逃脫，只得沉溺在世間（苦）中。」

課堂上我們以不同的例子將

「味、患、離」觀察的過程跟同學分享，希望能藉由時時觀察、認識自己身心感受的變化，幫助同學調伏情緒並遠離情緒變化所帶來的過患。

覺察力的培養（靜坐與情緒管理）

要如何培養如實覺知的能力呢？

佛陀教導我們要常常練習禪修，寂靜自己的心，才能如實觀察身心的變化，心智教學每堂課都會安排時間，讓同學練習數息，練習將心靜下來。



◎每週上課前，讓學生練習靜坐，培養心的細微與敏銳。（照片提供：紫竹林精舍）