空性與情緒療癒（一）

二〇〇一年七月五日講於光德寺

◎ 鄭振煌 主講
◎ 黃美梅 整理

淨心長老引言

鄭教授一進入會場，大家都鼓掌不停，可見大家對鄭教授的佛法修養很肯定。因為鄭教授不只是在研究佛法，而且還實際的在修持。佛教不只談理論，還要談實踐，佛教講行解相應，所以對佛法有修養的人所說出來的就不一樣，一定很有內涵，今天鄭教授所談的「空性與情緒療癒」的題目，對大家應該很有幫助。

前言

在座的法師、老師們：阿彌陀佛。非常感恩我們的淨公長老那麼慈悲，命令我來「光德寺」親近老和尚，並向各位老師請教。

今天下午的題目我把它訂為「空性與情緒療癒」，根據一九九六年世界衛生組織的預測，憂鬱症將成為廿一世紀人類十大死因之一。雖然憂鬱症也就是情緒的問題，目前台灣該症狀尚未進入十大死亡原因之列，但問題卻

愈來愈嚴重。

諸位老師在學校內面對許多學生，他們的情緒比過去不穩定多了。一個星期前報紙上也刊登出一分學術研究結果，台灣地區有憂鬱症情緒問題的人已經高達四十萬人之多，分佈在台灣各地區、各階層，形成很多家庭問題、社會問題、國家問題。所以，對於情緒的瞭解，對於心靈的調適，乃變成非常急迫的需要。

佛學營所探討的，都是在調服我們的心，換言之，也都是在談怎樣讓我們的心能夠安靜下來，讓我們的心能夠多一分清靜，多一分光明，多一分智慧。各位法師、各位老師都是從不同角度來詮釋佛法，怎樣來安撫我們狂

亂的心、躁急的心。我個人要用另一角度談這個問題，我所知有限，還希望各位老師多多指導。

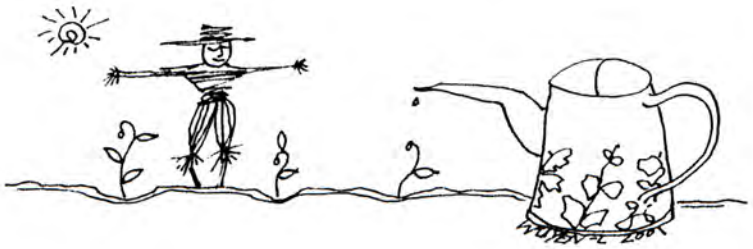
一談到「空性與情緒療癒」，就要知道佛法對於心理疾病是怎樣對治的，佛法對治情緒問題有二種角度：第一種角度是從勝義諦對治，第二種角度是從世俗諦對治，也就是從相對觀念著手。換言之，一個人包含有理性的部分，也包含有感性的部分。從感性切入，就是世俗諦治療情緒的方法，從理性切入就是勝義諦治療的方法。從感性切入，怎麼切入？人都需要關懷，都需要被尊重，都需要尊嚴，這些都是相對的角度。用同理心，將心比心，用感情的方法來使自己、來使對方調適浮躁的心。從理性的角度，甚深的角度來對治情緒的問題，那是釜底抽薪，也是究竟的方法。感性的角度，還是相對的，不怎麼究竟的，唯有從理性的角度處理情緒才是究竟的法門。

大乘中心思想

現在先談大乘佛教二個最重要的思想，一是廣大的菩提心，一是甚深的般若空性見。廣大的菩提心主要是談慈悲，也就是從感性層面去處理人際關係，去處理每一眾生內心的問題。甚深的般若空性見是在面臨問題時當下去體會一切皆自性空不可得，一切皆是虛妄的，一切都不是真實存在的，因此能夠在當下化解一切問題。廣大的菩提心、慈悲心，可說是情感發揮到極致，乃是一種直覺的，一種主觀的，一種熱烈的心理作用。也就是說用我們的同理心，非常強烈的去幫助自己，去幫助別人處理情緒問題。般若空性的緣起正見則是智慧發展到極致，乃是一種智慧的，一種思辨的，一種客觀的，冷酷而超越的心理作用，它不講感情，而是用智慧的寶劍直接切入情緒。這二者必須相輔相成，悲智雙運才能成就佛道。

佛陀非常慈悲，他曉得我們一般眾生都是感性的成分比較多。也就是說在處理人際關係時都是感性的，用慈悲、感情、愛心來互相對待。但如果想要直接、有效、當下化解問題，就必須從理智的層面，用智慧來解決一切問題。感性的部分如果處理得不適當，就會發生情緒問題。理性的部分也就是理智的部分，如果沒有真正的空性智慧，也會產生情緒問題，因此我們要知道情緒是怎麼產生的。

根據唯識學家的見解，我們心的作用，感受思想有所謂的五遍行，它們是一個連鎖關係。第一個是「觸」，第二個是「作意」，第三個是「受」，第四個是「想」，第五個是「思」。我們是有情眾生，是透過感官去接觸外境。我們是有情的，是有感官的，感官一直在作用，我們稱之為眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。眼耳鼻舌身這五種感官就是接觸外境的門窗通路，我們透過這些門窗通路與環境互動。環境不管是無情世間的山河大地、草木土石，或是有情世間的各類眾生，我們都必須透過眼耳鼻舌身始能與外界互動。一個人的行為，一個人的語言，一個人的臉色，一隻貓，一



隻狗，甚至是一條蛇等等，都是透過眼耳鼻舌身去接觸外境的有情和無情。有情的人產生互動，透過眼耳鼻舌身互相接觸。

釋迦牟尼佛曾說過一句非常具有智慧的話，他說外境是外境，我們人是人。外境跟人怎麼會搭上關係呢？外境的青山綠水，或者一條蛇、一隻狗。為什麼對蛇產生恐懼感？對狗產生恐懼感？對窮凶惡極的人，發生恐懼而想逃跑呢？外境是外境，我們人是人，內外到底誰把它搭上線的呢？別人的一句話，一個臉色，外境的一條蛇，一隻蟑螂，為什麼會讓我們產生情緒作用？主要的原因，並不是那一條蛇可怕，一條蛇有什麼可怕，一隻狗有什麼可怕？一隻蟑螂怎麼會讓我們產生不舒服的感覺？青山綠水，繁花似錦，為什麼會讓我們產生賞心悅目的感覺？外境是外境，我們人是人，它與我們是無干的；但因為我們人有攀緣心，是我們的心去攀緣，心去抓外境，因此把本來與我們毫不相干的外境拉進來，跟我們自己扯上關係。

根據現代醫學的研究，人類的生理疾病百分之八、九十並不是真的身體有病，百分之八、九十是心理有病，也就是情緒不平穩，情緒發生了問題。一般人都以為是病使我們不快樂，其實這是倒果為因！真正的原因是我們不快樂才生病的。從這個角度來探討，就可發現包括佛教在內的宗教，都是在處理我們內心的問題。釋迦牟尼佛告訴我們：外境是外境，我們人是人。人為什麼會受外境的影響呢？並不是外境真的會使我們痛苦，真的會干擾我們，真的會使我們快樂，而是我們的心去攀緣，去抓那些東西來跟我們產生連帶關係。而且由於過去在潛意識中所貯藏的記憶，告訴我們蛇是可怕的，蟑螂看起來是讓我們噁心的，青山綠水是很舒服的，所以一接觸就產生了不同的反應。

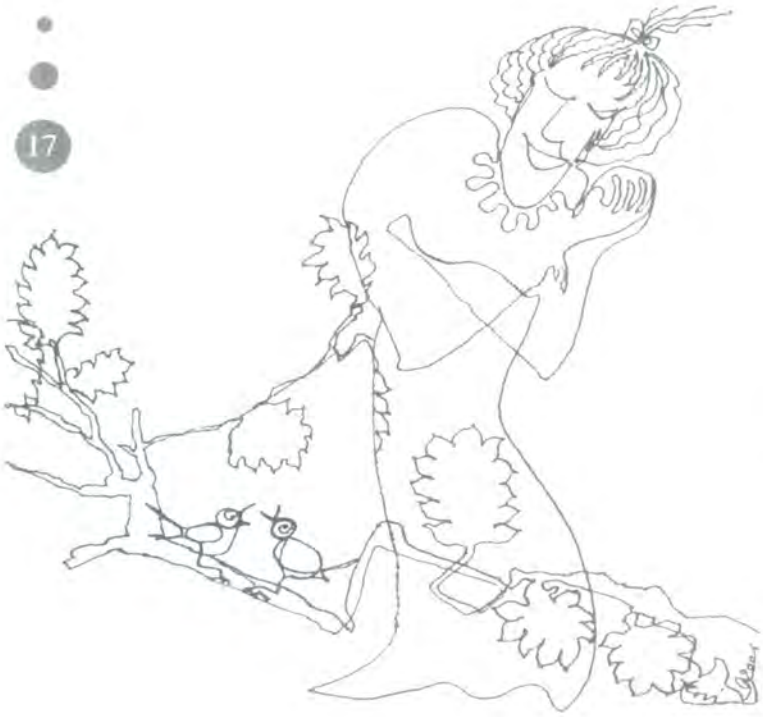
《維摩詰經》有這麼一句話：病產生的原因是因為有攀緣，也就是我們百分之九十以上的疾病，都是來自我們的心不安分守己。我們的心往外去攀緣，這

跟大菩薩是不一樣的。維摩詰居士生病，釋迦牟尼佛派很多人去看他，維摩詰居士對那麼多問疾的阿羅漢、菩薩，說：「眾生有病，故吾有病。」菩薩跟我們凡夫是不一樣的，凡夫是因為攀緣所以有病，菩薩是因為眾生有病才示現有病，並不是真的有病，而是示現生病的樣子來提醒眾生，所有的疾病都是來自我們心的攀緣，心的往外執取。所以如果想要處理心的問題、處理情緒的問題，第一個就是要先在觸上面用功，因為觸是我們的眼耳鼻舌身這些器官接觸外境的事物。在觸的階段處理得好，我們就不會接觸到外境不好的東西，和讓我們引生煩惱的對象，若我們所接觸的都是慈祥的、安靜的、好的、佛法的、佛菩薩的淨土世界，自然我們的情緒就會安穩下來，就不會莫名其妙的產生情緒。

有了「觸」以後，第二個階段我們的心就開始「作意」，作意的意思就是我們的注意點，我們的注意點在那裡？這很重要。我們接觸外境，不管是無情的時間，有情的動作、言語、行為，甚至是一隻貓、一隻狗、一隻蟑螂，若我們作意錯了，後面的反應就不一樣。比如說，你們現在看到什麼？看到了筆？是因為我手上的筆在動，引起諸位的注意，所以才看到筆，你們為什麼沒有看到我這位帥哥呢？可見得作意會影響到我們人的情緒作用。應該我比這支筆大，乃至於後面的白板或其他的空間都比筆大得多，你們卻作意在這筆上，只因為它在改變，它在動作，所以引起你們的作意。意思就是告訴我們，其實人在很多情況下，會有情緒產生，會有不舒服，會憤怒，會沮喪，會傷心，是因觸外境時作意的對象搞錯了。為什麼不作意在空性上？不作意在恆常的東西上？佛法的三法印：諸行無常、諸受皆空、諸法無我。無常的東西是變遷的，苦的東西是不好的，無常的東西是不值得我們去作意的，可是因為它是無常，所以才會改變；因為它是苦的，所以讓我們警覺。我們在快樂的時候，都不會去反省自己，都不會去內觀自己。只有我們在痛苦時、在生病時才會去檢討自己，只有在失敗的時候才會檢討自己那裡錯了，只有在痛苦時才會猛然覺醒，我現在痛苦為什麼？我們只有在苦的時候才會注意到那裡出了問題。諸受皆苦，這就是我們的顛

倒。我們為什麼作意在無常的東西上？作意在苦的東西上？作意在外境的東西上呢？為什麼不作意在空性上？為什麼不作意在我們本來寂靜，本來清淨，本來涅槃，本來無相、無念、無我的佛性、心性之上呢？卻要作意在那些會讓我們產生痛苦的對象之上呢？這是我們作意錯誤了。佛法告訴我們這就是「顛倒」。

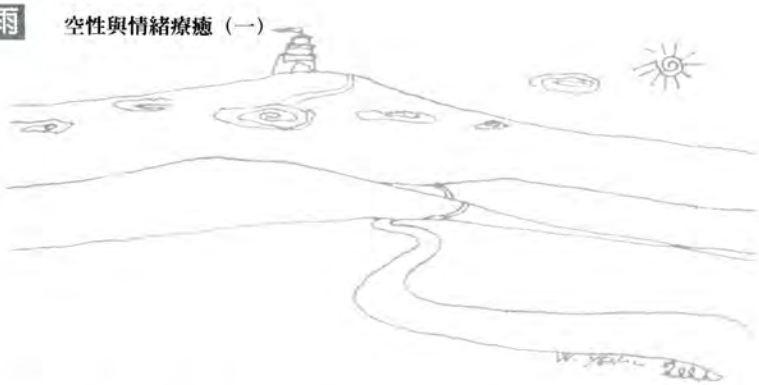
我們眾生真的顛倒了，顛倒之意是忘失本來常樂我淨的佛性、本來常樂我淨的心性、本來常樂我淨的自性、本來常樂我淨的涅槃，那種境界應該是我們去安住在其中的對象，但我們卻作意錯誤了。各位老師，我們經常作意錯誤，我們作意在無常的東西上，作意在苦的對象上，作意在無我的對象上，作意在染污不清淨的對象之上。大乘佛法告訴我們，眾生的顛倒就在這裡，本來一切眾生皆有如來智慧德相，是那麼樣的圓滿具足，那麼樣的真實，那麼樣的成就一切，但我們卻不安住在那裡，卻去攀緣，卻去執著，卻把心作意在不常不樂不我不淨的染污煩惱法之上，這就是我們作意錯誤。情緒是一連串的心理作用，如果我們好好的注意處理，後面的情緒反應可能就不會有了。我們就可以經常在快樂之中，經常在安穩之中。如果萬一觸到了我們不喜歡的外境、會干擾我們的外境，我們就要注意作意，也就是說我們作意要小心，不要作意在那些無常的外境之上。但是我們常作意在那些無常的外境之上，我手一動，你們就看到了筆，卻看不到我這個帥哥在這裡。這虛空空性，你們都沒有看到，只看到無常的假有



之上。作意要注意，如果作意錯誤，對象錯誤，影響會很大，因為我們現在還沒有成就平等心，還沒有成就佛陀的空性智慧，因此很容易受到干擾。一受到干擾，種種的情緒就產生了。作意完了，我們的心就去緣取，就去抓那些會讓我們產生情緒的、會讓我們痛苦的對象。

第三步就會有「受」，接受的受，受會讓我受不了，或是接受得非常愉悅快樂。受如果是非常痛苦、非常沮喪叫人受不了，當然負面的情緒就來了，不安的情緒就來了，恐懼就來了，怨恨、憤怒就來了。如果我們的接受是作意在好的方面，就產生興奮，產生執著，愛的情緒反應了，種種的受就由此產生。這個時候，我們必須要注意，一個修行者一定要修禪定，初禪的五禪支是覺、觀、喜、樂、捨念清淨。第五個捨念清淨最重要。捨念清淨就是心要平等，要觀察到一切諸法本來無常無我、緣起性空。我們的心不要受感染，心要保持平等，保持清淨，這就是捨念清淨，就是捨的受。可是我們禪定力不夠，很容易受到干擾，好的境界就讓我們興奮，就產生貪愛。若跟我們喜愛的心相違背，就讓我們產生憤怒、產生恐懼，所以苦受就出來了。如果我們禪定夠，如果我們空性智慧夠，就能夠安住在捨受之上，能夠真正的捨念清淨，就可達到四禪的境界了。

受一來就會輪迴到第四個階段「想」。想一開始會有分別，分別出一條蛇會讓我們恐懼，一隻蟑螂讓我們噁心，一個壞人讓我們產生情緒的作用，這就是開始有了分別。而這個分別不是用智慧去分辨，卻是以自我為中心去思考，問題就來了。無時無刻不是以自我為中心作思量的，那就是「想」。蛇、蟑螂有什麼可怕噁心的？我們卻因站在自我的立場來看。我們如果能夠換另一個角度，如果能夠觀到緣起性空，一條蛇一隻蟑螂有什麼可怕噁心的呢？可怕的不是蛇，而是我們攀緣的心，沒有智慧的心。過去所累積下來的生活經驗，告訴我們蛇是可怕的。其實，蛇是不會主

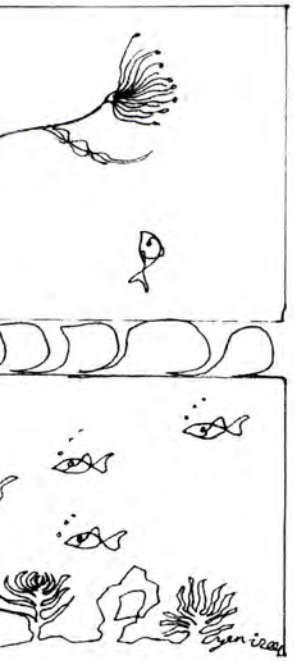


動攻擊我們的，蟑螂不會噁心，仔細去看牠，也是可愛漂亮的。那一種想都是以自我為中心來作想，唯識學說「境無唯識」，一切的外境都不是真實存在的，一切的外境都是由很多的因緣組合而成，都是空性的。唯有我們的心在起作用。一座山其實是空性的，由很多砂子、石頭、樹木、草、鳥、蟲組合而來，由很多的植物、礦物、動物、空氣組合而成。那一個才是真正的山？只不過是我們的心對外境沒有觀到空性，對外境的相取了，產生了一連串的情緒作用。

唯識學說我們的心，一碰到外境就會產生三種轉變。第一種是異熟變，第二種是思量變，第三種是於境了別變。第一種異熟變來自我們最底層的心，潛意識的心，換言之就是最根本的心。根本的心由於受了過去的習性薰染所影響，產生很多種反應，在未來的時間碰到外境，就由潛意識中發出反應，這種反應就叫做異熟變。第二種思量變就是受到末那第七識的左右，也就是想，想到那個可怕，想那個對我好，想那個對我不好，這就是以自我為中心，都為保護自我，為保存自我，為要延續自我，不肯讓自我受到任何損傷，那就是思量變。

前面六識眼耳鼻舌身意識，產生的識變，產生心的變化，就是於境了別變。對境作了別，認為那是山、水，那是白色、黑色，那是人，那是房子，那是蛇，那是蟑螂，於境了別了。其實，境並非真實存在，而是假相的、虛妄的、空性的，但由於我們眾生的心不清淨，不能如實觀到一切外境的實相，所以就產生三種變，產生一些非如理的觀察，非如理的分別，產生了不正確的反應，情緒作用就來了。

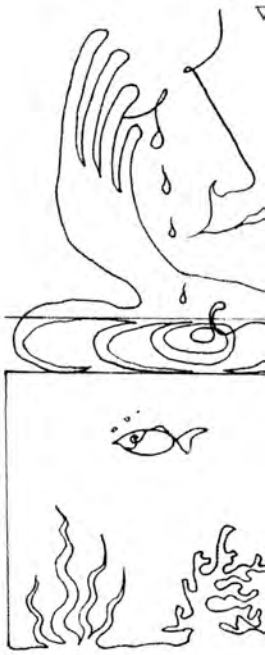
觸、作意、受、想，再下來就是第五種情緒反應「思」。思就是一種意願，一種作為。看到了蛇就生恐懼，想要逃開，或是拿棍子把牠打死；一看到蟑螂，就會覺得很噁心，想要拿殺蟲劑把牠噴死，這是思的作用。因思的作用，種種情緒就來了，有恐懼、貪愛、憤



怒，不同的情緒就產生了。觸、作意、受、想、思，這五個階段都會引起我們情緒的連鎖反應，如果要讓自己的情緒平穩，就要守住這五遍行的心所。

唯識學說，我們人的根本煩惱讓我們心會動，最根本的六項因素就是貪、嗔、癡、慢、疑、不正見。這六項是引起情緒反應的最重要因素。大家可以反省自己，貪心一起，情緒作用就來了，貪名貪食貪財貪色貪睡。貪心一起，就開始追逐貪的對象，心就沒有辦法平靜下來。嗔就是發脾氣，就會憤怒，情緒就來了，心就受到蠱動。癡就是沒有很清楚的觀察到自己，沒有很清楚的觀察到自己的身心狀況及外境的實相，因此就產生莫名其妙的錯誤反應。慢就是傲慢，瞧不起別人、境界、動物、山河大地，自以為高高在上。疑就是懷疑，懷疑因果關係，懷疑緣起性空的一切自然法則，懷疑智慧者所說的話，沒有辦法如實的見到真理，因此情緒就來了。我們一疑，就不能安住在自己的佛性之上。如果懷疑別人、社會、世間的自然法則、緣起性空的真理，就會有情緒。再加上不正見，不正見就是邪知邪見，就是落入兩端，就是執著偏執狂。所謂的身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。種種沒有智慧的見解，都會讓我們產生煩惱，讓我們產生情緒。情緒如果不在起心動念之際觀察到，就會立刻爆發出來，就會傷害對方，傷害自己，讓自己感到非常痛苦。情緒在心初動的當下，如果能夠如理的觀察到，當下就可化解。

佛法說了那麼多的法門，都是在告訴我們時時刻刻要保持正念，時時刻刻要有禪定，時時刻刻要有智慧。唯識學又提出五種對治情緒的方法：欲、勝解、念、定、慧。第一種是欲。所謂的欲不是貪欲的欲，而是善法欲。發心想要探討真理，想要了解人生實相，想要修行，想要治療我們莫名其妙的情緒作用。一定要有這種欲，沒有這種欲，我們會繼續在情緒中打滾，繼續在生死苦海裡輪迴。第二種是勝解，對於一個善法智慧，生起決定體證的大願，我們有幸聽了佛法，



透過思維，透過修禪定、持咒念佛的過程，以及日常生活的體驗，去印證佛法所言不虛，去印證去體驗去實踐，那就是勝解。第三種是念，就是正念，時時保持清醒的念頭，時時記取佛法給我們的智慧，時時將我們的生活經驗與佛法真理相印證，拿來處理內心的情緒問題。定就是禪定，定就是安住，安住在佛性之中，安住在虛空心性之上，安住在這遍滿法界的佛性之上。佛性、自性、如來性，才是常樂我淨，才是涅槃的，千萬不要安住在無常的東西上，不要安住在苦的東西上，不要執著在外境的東西上。作意要找目標，我們禪定一定要安住在正確目標之上，否則，永遠在不常不樂不我不淨之心上面，及世間虛妄之法上，我們的心怎可得清靜，情緒怎可能療癒呢？第五種就是慧，空性的智慧。情緒會干擾到我們內心的清靜，讓我們消失智慧，讓我們無明，讓我們痛苦，讓我們沒有辦法過正常人的生活。因此，我們想辦法，尤其是利用佛法至高無上的空性智慧來處理，來療癒我們的情緒問題。

大智之產生程式

談空性智慧產生的過程：第一個首先要在般若空性的義理上達成正確的了解。所謂般若就是超越、絕對、客觀、不沾黏的智慧，不執著的智慧。對一切現象，討厭的人、山河大地、一條蛇、一隻蟑螂，不沾黏就有智慧，不沾黏就自由自在。外境是外境，別人講話，別人怎麼想，我們不沾黏、不攀緣就是般若智慧。一個境界、一個現象會令我們產生苦、不安全、恐懼，會引起我們注意的，都不要沾黏，要安住在常樂我淨的佛性之上。如果能不沾黏就可產生般若智慧，空性是大乘佛教的最高真義，所以佛門稱為空門，道理就在這裡。空性者是自性不可得，解釋緣起無常無我。空見在解釋世間至高無上的真理，空性給我們最大的信心力量。在面臨問題時，情緒要產生時，去發現外境是空性的，問題是空性的，煩惱都是空性的，因為一切法是因人所生，自性不可得，所以它並不是本來是如此的，只不

過是某一時空因緣下，種種條件的組合。因此，對別人所說的壞話，那是有原因的；不好看的臉色，那是有原因的；對蛇產生恐懼，那是有原因的；對蟑螂產生噁心，那是有原因的。錯誤的反應，都是來自自己的不正見，不正見是沒有觀到諸法的實相。對空性的智慧、義理，達成正確的了解就是分別智。我們透過經典的閱讀，透過聽聞師父們、善知識們的開示，對空性般若智慧有正確的了解，那就是分別智，也就是聞所成慧。

第二個階段就是般若空性的實證，達成如理現量之證入而獲得現證智。怎麼去證呢？聽了空性的開示，加上思維，再透過禪修過程，就可以現證一切諸法的無常，現證一切諸行的無我，可以現證空性。諸位老師剛才在禪坐，就可以觀自己的呼吸，發現自己的呼吸是無常的，發現自己呼吸是無我的。因為我們控制不了它，呼吸受到很多的影響因素而變化，發現我們的肉體是無常無我的，心因為是空性，就會讓我們的心冒起無數的念頭。新的念頭一直在變化，這就是空性。我們在心定下來後，內觀自己的身心，外觀境界，就會發現一切皆不是真實的存在，一切都是虛妄的、夢幻的，一切法界是空性。若達成了現證的智慧，會產生很強大的力量。

佛家所說的性空智慧是真實。佛家說一切困難是空性的，佛家說一切法是空性虛妄，非真實存在的。我們為什麼還要執著虛妄、無常、不真實、迅速變化的東西呢？還要被染污的心識所左右呢？為什麼不當一個自由自在的人？為什麼不當一個清淨光明的人呢？為什麼不當一個永遠常樂我淨的人，安住在涅槃寂靜的清淨境界呢？為什麼要自找麻煩呢？世間境界都非真實，我們為什麼要為不真實的東西而干擾自己？這就是現證智。有了現證智以後，自己體會到佛家所言不虛，將智慧給圓滿，於般若空性之妙諦達成究竟圓滿之證取，故深信就是圓滿智。也就是說，雖然達成了現證空性智慧的體證，我們還要知道出空入有，還要發起大悲心，還要在空有不二的一切世間法上好好發揮作用。

情緒可以產生很強大的力量，一個沒有智慧的人，一個痛苦的人，情緒一來就被淹沒，自己就倒了，自己就做錯事情，不能利用情緒來做善事，不能利用情緒來證取空性。情緒有很強大的力量，人在發脾氣時會很有力量，敢

跟校長、警察、家人吵架，那就是憤怒的時候，憤怒可讓我們產生力量。貪愛，一個人如果沒有貪欲，對一切都無所謂，那就會沒有力量。有了貪，為了貪財、貪名、貪利，就會很努力工作。貪的定義是不好的，但我們就善用這個情緒，當我們貪時，就要轉方向，要貪善法、貪智慧，在我們證得無上正等正覺之前，我們還是要有一點貪，只不過我們的貪要轉方向。以前的貪會帶來莫名其妙的痛苦，而我們現在貪是貪智慧，貪佛法的修行，貪善知識，貪同修道友的相互支持，我們是貪善法。

以前憤怒會讓自己產生痛苦，會讓對方痛苦，現在要做一個憤怒的金剛護法，我們要轉憤怒的力量，對敬酒不喝的人就憤怒下去給他看，來折服那些專門欺負善良老百姓的人。我們的憤怒動機是善良的，憤怒沒有干擾自己寧靜的心，憤怒是以慈悲為出發點，是以智慧為後盾來支持我們的憤怒。換言之，我們圓滿的智慧是出空入有，就是善用佛法的知識來調服眾生，來安頓眾生，來利樂眾生。憤怒也可幫助眾生，貪也可幫助眾生，只不過要小心，在起心動念的時候，要有菩薩的發心，要有菩薩以眾生為導向的目標，慈悲為懷，如此智慧就圓滿了。

（未完待續）