

## EQ 與佛法

### EQ and Buddhism

陳家成

明星牙醫診所，台南，台灣

#### 壹、引言

情緒智商 (EQ, emotional intelligence) 是這些年來才被重視的課題。在強勢科技文明文化的影響下，智力智商 (IQ) 變得非常重要。重視理智，強調邏輯上的一貫性變成人類生活的一部分。甚至有人認為「情緒」是人的原罪，是人類在演化上的包伏。聖經上更是以「偷嚐禁果」而被逐出樂園來警告人類：順從情慾的需求而喪失理智的後果就是沈淪與墮落。然而近年來有些學者卻發現一個「成功的人生」與智力智商的關係卻不如與情緒智商的關係來得大。往往一個人只有平凡的智力，但卻擁有極為成功的人生。相反的，有些人有極高的智商，卻連一般的社會生活都無法適應，甚至一事無成。當然，如能兼具兩者，人生必定非常豐富而成功，但其中的關鍵卻在於社交技巧 (social skills)、對自我情緒的高度警覺性 (emotional self-awareness)、不受負面情緒的干擾、樂觀、解決問題恰到好處等的技巧。這些重要的關鍵，全都圍繞著「情緒」打轉，全都在「情緒」上發展。

理智是人類進步化的根本，但情緒卻是人類求生存的根本。對於食物的渴求、危險的逃避、生殖的原慾、對凡事產生喜好或厭惡的情感等，在在都與人類求生存有莫大的關係。這些不經理智思考的直覺反應縱然可以引誘人類犯下罪行，但是卻是每個人都有的，是無法使用理智對抗甚至棄之不顧的「自己的一部分」。壓抑情緒必然傷害自己的身心及靈魂，但放任情緒也一樣會使自己的身心及靈魂受到傷害。因此，學習好好地處理自己及他人的情緒是必需的，是過一個優質生活不可或缺的一部份。

在佛法的修行方法中，小乘的行者喜歡遠離塵世，以求得身心的平靜，易於達到「正定」的目的。雖然遠離塵世易於成就，但是也同時剝奪了一個人擁有良好 EQ 的機會，也同時

限制他在佛法修行上的成就。相對而言，大乘的修行者往往會積極入世，參與社會活動，扮演多種角色，以達幫助眾生的目的。如此雖然可以擁有較豐富的人生，較高明的 EQ，但相對而言，大乘行者必須花更長的時間及更多的努力才能成道，同時也增加誤入歧途的危險性。因此從 EQ 的角度來看，佛法中的「自度」與「度他」似乎是兩難。

但在了解 EQ 的同時，我們發現佛法中有一部份其實是在教導我們有關 EQ 的課題，而且更進一步延伸其範圍。不但包含現今 EQ 所探討的範圍，更進入無生命物質世界的情緒問題。從佛法的角度來看，「自度」與「度他」不再是兩難，而是同一個問題的不同面而已。自度即度他，度他即自度，此二者無法區別。另外，眾生與物質環境也同樣是無法區別的，因此圓覺經說：「有性無性齊成佛道」。

#### 貳、EQ 的簡介——何謂 EQ

一般而言，EQ 是 EI，就是 emotional intelligence，也就是情緒智力的意思。不過細分後 EQ 可以再分為下列四項心智能力：

1. 情緒的「認同」、「覺察」及「表達」的能力。
2. 在思考中加入情緒的能力。
3. 了解情緒的內涵、分析情緒及運用情緒的能力。
4. 管理情緒、促進情緒及心智成熟的能力。

所謂「認同」自己的情緒指的是承認並接受自己的情緒。例如當心情不好的時候，要能認同自己的壞心情並接受自己心情不好的事實。當然在「認同」自己的情緒之前必須有能力「覺察」自己的真正情緒，然後使用適當的方式將情緒「表達」出來。要適切合宜地表達情緒需要技巧。壓抑情緒或不當表達則傷人傷己，有害無益。所謂在思考中加入情緒的能力指

的是 emotional facilitation of thought，或是 integrating emotions in thought，也就是在思考中把情緒加入其中，並賦予意義。換言之，就是不管在推理或決策時都將情緒引入其中。了解情緒代表您能了解該情緒的本質、異同，與其他事情的相關性及來龍去脈。而管理情緒則必須了解社會文化對該情緒所賦予的意義，並有能力調解自己及他人的情緒。

綜合以上，我們可以了解現代心理學家對於 EQ 的想法及看法。所有的情緒智能要能夠運作良好，其基礎在於「有能力覺察自己的情緒」。如果無法覺察自己的情緒，則一切均為空談。因此「覺察自己情緒」的能力是其他情緒能力之母。其實這也是「自我反省」的能力之一，亦即自我反省自己的情緒的能力。自我反省與佛法中的自我觀照類同，因此 EQ 高的人必定修行也能有高的成就。EQ 高則不只心靈較豐富，人生成就較高，甚至連修行也較易有成就。如果一個修行人修得很好，而且他是一個積極入世的人，那麼他的 EQ 一定也高。如果他是離群索居的高僧，雖然他自我觀照能力很好，但其 EQ 不一定很好。反之，如果一個世間俗人的 EQ 很好，只要他願意修行，假以時日其修行必定也會不錯。由此看來，EQ 是大乘菩薩必備的特質。沒有良好的 EQ，即使修行得道，其入世也很難。因此我們可以將 EQ 看成是大乘菩薩必備的性格及能力。

### 參、佛法中有關於情緒能力的部份

佛法中其實並沒有專門課題針對「情緒處理能力」做有結構的探討。但在許多探討其他修行課題或方法當中，確實可以找到許多能夠延伸應用於 EQ 方面的教法，例如「木蓮救母」的故事。這個故事表面上是在談業力及親情會障礙法力及神通，使得木蓮無法救度地獄中的母親，最後仰賴佛力及超度的力量才使木蓮母親的痛苦稍微減輕。其實這則故事說明的一些非常重要的觀念：

#### 一、情緒或情感本身同時是「正面」也是「反面」的力量

例如木蓮的孝心使得木蓮深入地獄救度母

親，但同時也是這份孝心使得木蓮的神通及法力受到障礙。不但無法給予母親一絲一毫的飲食，甚至會將食物化為烈火，反而加深母親的痛苦。這個現象表示情緒或情感本身是「中性」的，沒有好或壞，而由運用情緒者的表達能力來決定這份感情的後續影響是好或壞。

#### 二、「情境」是「情緒」的延伸

「貪心」是一種「情緒」，「地獄」則是一種「情境」。所謂「情境」就是當事人透過「情緒」對「外境」所做的詮釋。因為是以「情緒」對「外境」加以解釋，故謂之「情境」。例如「貪心」可將食物解釋成「烈火」。因之「情緒」可將「天堂」解釋成「地獄」，亦可將「地獄」解釋為「天堂」。

#### 三、人際關係的結構會影響「情緒智力」的表現

自己或親人的事不一定由自己出面處理，有可能由第三者出面較好。例如「易子而教」就是一個好例子。天下最偉大的老師也對自己的子女沒有辦法，只有請其他老師來教導才行。最高明的醫生甚至連自己親人病情的判斷都會失去精確，唯有另請高明才能有效地治療。因此醫生本身生病時，一定要由其他醫生診治方才適當。木蓮神通第一，竟然對自己的母親身陷地獄完全束手無策，此係親情障礙神通之故，所以經由其他人共同努力，才能暫時免除痛苦。

#### 四、自己對自己的「情緒」反省必有不周之處

人必須借由他人的角度才能一窺自己情緒的全貌。人的眼睛就是無法看到自己的眼睛。人的自性本身就是無法被自己審察。即使木蓮成了羅漢，也是如此。因此僧寶是必須的。修行必須有同修以指明自己的過失，才不至迷失而不自知。處理自身的情緒亦然，必須有正直的朋友從旁幫助方才不至於失當而不自知。因此高明的 EQ 不只是自己處理自身情緒的智力高明即可，尚必須有與他人互通情緒的能力才行。

#### 五、「高明的 EQ」尚須包括善於「組織及運作群體情緒」的能力

佛在了解木蓮的事情之後，就組織運用僧

團的力量，不只幫助木蓮的母親，還形成了一項久遠的習俗。此善用群體的力量源自於佛善於對「群體情緒」的體察及運用。

一個小小的故事就隱含了如此多的教導。因此當我們了解到EQ的理論及作用之後，回過頭去讀佛經，就會發現佛經中到處都是有關EQ的教導。故事雖多，但是最要緊的是：「有實踐的步驟嗎？」。佛有留下培養高明EQ的教法給予後代嗎？乍看之下並沒有，但是從諸多討論修行的方法及名相解釋中，我們可以發現確有實踐的方法。

## 肆、如何利用佛教修行方式以培養高明的EQ？

利用佛教修行方式以培養高明EQ有下列幾個步驟：

### 一、培養高明EQ的第一步：對自己的情緒要有深入省察的能力。

這個步驟的口訣是：「妄念起時，知而勿隨亦不壓制。」理論再美、再高，如無實踐的步驟，一切終歸是空談。即使是有了實踐的方法，但最難的還是如何踏出第一步。這第一步就是：「妄念起時，知而勿隨亦不壓制」。為了合乎主題，我們得先把口訣改成：「情緒」起時知而勿隨亦不壓制。情緒當然也是妄念的一種，因此這樣改並不失去口訣的原義。

這個口訣雖然是第一步，但是並不那麼容易實踐，因此有必要再進一步將其分解成更小的步驟。我們可以嘗試如下分解成三個步驟：

1. 情緒起時要即時覺知（知）、2. 情緒起時不要隨之起舞（勿隨）、3. 情緒起時不要壓抑它（不壓制）。

#### 1. 情緒起時要即時覺知（知）

這一點看似容易，其實並不好做。但這是起步，必須花許多精神去訓練自己切實做到。這一個口訣的真正意義是：「隨時隨地注意自己的心或腦子在想什麼？」或「隨時隨地觀察自己的心中在想些什麼？」好像一個間諜般地跟蹤自己的心念，看看它正在想什麼？它從何處來？它往何處去？時時刻刻追蹤絕不放鬆。

剛開始時，可能幾秒鐘就忘了要跟上去，或又沈入心念之中，忘了自己已被心念推著走。但是假以時日，成為習慣後，正如獵犬有追蹤獵物的本領般，自然而然就連夢中也會追蹤注意自己的心念。當成為習慣之後，一切就自動進行，不用勞煩。要做到這一步也許要數週、數月、甚至數年的時間。但這一步是真正的起步，也是最困難的一步，一旦成功，下面的步驟自可迎刃而解。例如某天早晨，您能覺察自己的心情不太好。能如此發現就是第一步。許多人連自己的心情不好都不能察覺，只盲目的亂發脾氣，或覺得全世界都反對他。剛開始只要跟蹤或發現這些「粗大」的情緒就可以了。慢慢的功夫進步了，自然可以連「細小」的情緒也能被你發現。能發現情緒之後，再來就要跟蹤它，看看它從何而來，往何處去。例如發覺今天心情不太好，就要追本溯源，問一下自己，到底為什麼會心情不好？也就是問一問這個不好的情緒從何而來。當專心回顧時，會恍然大悟，原來是一大早出門時被鄰居的狗追趕而差一些跌倒等等。當找到源頭而恍然大悟時，心情應該會變好一些。再來是追蹤一下看它往何處去。專心順著心中情緒發展的路徑追蹤下去，你會發現你正計劃下班回家經過鄰家門口時，要狠狠地踢那隻狗一腳，瞋恨之心油然而生。因此，從追蹤「心情不好」這件事，我們可以發現一個情緒竟然有這麼多行為：從清晨莫名其妙地被狗追趕到心情整天不好，到下班時的報復行為。如此訓練自己對心中所有情緒或心念的來源、作用、及結果都追蹤得清清楚楚，第一步的初步就算完成了。最好是熟練到完全自動自發的做覺察及追蹤的事，而不須多花精神去注意。

#### 2. 情緒起時不要隨之起舞（勿隨）

能做到隨時覺察並追蹤自己的情緒之後，自然而然地就不易受其影響。觀世音菩薩是悲心最大的菩薩，但所有的觀音圖相中絕對沒有一尊觀音是愁眉苦臉的。當然也可以把一切情緒看成是空的而不予理會，但仔細追蹤情緒的來龍去脈並不受其影響的作法有其實質上的好處。直接將情緒看空可以不受其染，但同時也對情緒本身一無所知。「空」的好處也就是「



空」的缺點。「智慧」的好處也正是「智慧」的壞處。

當開始能仔細專心地覺察及追蹤自己的心念之後，進一步就要做到「知而勿隨」，也就是「拿住不管」。把情緒掌握在心中而不受到影響。能時常如此實行之後，情緒或心念在心中會越來越清晰，越來越具體，直到有如一個真實的物品，可以實實在在地拿在手掌中般的真實。當你可以把情緒完全掌握在手心中的時候，你不但受情緒的影響，反而可以運用情緒來度化眾生，就好似棒球在投手手中可以隨意決定要投出的球路一般。

### 3. 情緒起時不要壓抑它（不壓制）

當心念或情緒起時，如果強加壓抑成爲習慣之後，會使得心靈一片死寂。這樣子形同槁木死灰，絕非好事。「不要壓抑」指的是任其自然生長的意思。但任其自然生長有一個很大的危險，就是會失控。例如「貪心」，如任其生長，則極易越長越大，最後很快地成爲龐然怪物。此時就很難不受貪心的控制了。所以「發菩提心義訣」中就說：「菩薩慎其初念，制其染心」。

「知而勿隨亦不壓制」與「慎其初念，制其染心」這兩個思想是否衝突呢？其實「知而勿隨亦不壓制」與「慎其初念，制其染心」是完全相同的。所謂「初念」就是「念之初」，也就是心念初動之時。「慎其初念」就是念一起立刻加以覺察注意，與前段所提的「知」是完全一樣的，而且是立刻加以審查、過濾及追蹤。例如心中貪念一起，馬上覺知，立刻知其爲貪念，小心謹慎的看著它。「制其染心」容易被誤解爲「控制染著的心」。其實「染心」指的是「心念所染之後的不清淨心」。「制其染心」與「勿隨」是相同的，如果不隨念起舞，心就不爲念所染。因此「制其染心」應可以解成「防止心爲念所染」。所以「知而勿隨」等同於「慎其初念，制其染心」。最後的關鍵就是「不加壓制」了。

我們知道一個好的情報員應該是完全在暗中跟蹤、分析、記錄所要調查對象的行爲舉止。一但被跟蹤的人發現，或被跟蹤了，或有人出面干預了，那麼暗中調查就失去意義了。如

果我們要看清楚自己的心念，則最好不要干涉或壓制它，讓它自然發展，自在地行動，那麼我們可以看到它赤裸的真面目。因爲在暗中觀察時，我們不會跳出來隨著被我們觀察的念頭起舞。例如「貪心」開始時就是很單純化的貪心，但如果我們不加注意，它就會開始扭曲、變形，甚至包裝自己，最後連我們都不認識它原來的樣子了。我們可能把貪心包裝上光明正當的理由，例如選舉時常聽到的「錢還是要拿，但不必把票投給他」，理由是「這些錢還不都是我們人民的血汗錢，不拿白不拿」。給自己一番「心理建設之後」就「拿了錢」但「投給別人」。鄉下人通常拿了錢一定會投給該人，所謂「拿人家的錢就不可違背諾言。」反過來說，知識份子更可能會說：「拿錢不投給他，正好給他一個教訓，下次他就不會再賄選了」。知識份子可以把他的貪心包裝成「社會正義」，反而不如鄉下愚夫愚婦正直。拿了錢又違背他人意思是雙重錯誤，比起拿了錢卻忠於所託的人還不如。如果真的明理，就應該看出自己「社會正義感」背後的貪念。「慎其初念」必須在貪念的起源即刻看到，然後清楚地跟蹤，而不要被它牽著鼻子走。因此要「知而勿隨」，知道那是自己的貪念在作祟，不可隨著貪念而拿了錢。只要不拿錢，就做到「知而勿隨」或「制其染心」了。

「不加壓制」又是爲了什麼呢？那是爲了「不殺生」、爲了「轉識爲智」、爲了「運轉法財」或爲了「還本來面目」。

#### (1) 為了不殺生

「生」指的是「生機」。一般的不殺生指的是不殺害生命，但這是最消極的定義。嚴格的不殺生包括不斷任何「生機」，也就是不壓制任何生機。心念本無好壞，是人的價值觀使心念帶有善惡或好壞的成份在其中。因此即使是貪念也是因自己有了價值觀而使自心爲貪念所染。

如果我們不喜貪念而壓抑心中貪念，那是殘害自心中的生機，最後所有心念均成功地被壓抑，自心成爲一片死寂，完全失去生機了。六祖所言「何期自性能生萬法」就是指自心是充滿生機的，能生出萬法。如果我們壓抑所有

的念頭，使自心死寂而無法生出萬法，則比了斷自己的肉身還要殘忍。了斷肉身只是肉身生機失去，而心念尚有生機。如果了斷心念，則連心也死了。因此不壓抑心念的第一個理由是「不殺生」。

有許多修行人壓抑心中的惡念，因為惡念是地獄的種子。這樣的想法其實是不願正視自心中污穢不堪的部份。如果壓抑「惡念」是合理的，那麼殺害「惡人」也是合理的。佛教視一切眾生為平等，不喜善人，不憎惡人。同理，不喜善念，不憎惡念，才是我們面對心念時應有的正確觀念與態度。真正要緊的是，心不為念所染，身不為念所驅，意不為念所苦，日出日落，念起念滅，干我何事？一旦心為念所染，身為念所驅，意為念所苦，那才是墮落三惡道的種子（開始）。因此「無染」就沒有種子的形成，一旦染著，種子即形成。

#### (2) 為了轉識為智

「識」與「智」在出世時完全無用，也沒有必要。但是完全出世並非佛教思想的終極。一般佛教上對「識」與「智」的簡明定義是：「分別是識」，「不分別是智」。「分別」與「不分別」是相對的兩邊。如果沒有「分別」，就沒有「不分別」。同樣的，如果沒有「不分別」，就沒有「分別」。因此「識」與「智」是同一個事件的兩個不同面向。為了瞭解「不分別」，必須從「分別」中去體會「分別中的不分別」。因此如果壓抑情緒或心念，就無法體會這些分別心念背後的不分別意義。失去了礦砂，就沒有黃金。故為了黃金，不能丟棄礦砂。失去了「識」，就沒有了「智」，故為了「智」，就不能壓抑「識」。所以「知而勿隨亦不壓抑」的真正意義是「一旦壓抑識心，則智慧也同時失去」。所以「知」而勿「隨」之外，不可壓抑自己的心念。

#### (3) 為了運轉法財

「知而勿隨」之後，自性就漸漸顯現，從妄心中脫穎而出。自性漸明之後，加上「不加壓制」，就能對法界的性質逐漸熟悉。如能運用純熟，就能進一步了解與運用「自性」與「法性」之間的關聯。此時，心內心外萬事萬物

無非都是普渡眾生的資財，謂之法財。因此，如能將「知而勿隨，亦不壓制」運作純熟，其結果就能任意運轉法財以普渡眾生。擁有法財等於擁有宇宙，成為真正最富有的人。

#### (4) 為了還本來面目

要了解某一現象的第一步就是詳加觀察，但是所有的觀察都會扭曲事物本來的面貌。因此，如想保持事物的本然狀態，就不能加以干涉及觀察。但如果不加觀察則又對事物無法了解。因此，「知而勿隨」之後先任其「不加壓制」，等功夫純熟之後要進一步做到「無知」。唯有「無知」才能保有事物的本然狀態。保有事物的本然狀態就是還萬事萬物本來面目。同時「無知」也是不運作自心去「知」的狀態，唯有「無知」能還自心一個本然的狀態。所以「知而勿隨，亦不壓抑」可以進一步到「無知」，還自心及萬事萬物一個本然狀態，亦即還其本來面目。

#### 二、培養高明 EQ 的第二步：對情緒的緣起要有初步的認識

這個步驟的口訣是：「什麼都不好，沒關係，心情一定要好」，也就是「應知法界性，一切唯心造」。了解「境由心生」或「情境」乃是「情緒」或「心情」的延伸後，我們一定要保持一個愉快的心情，即使周遭的環境是如何地惡劣。「心」與「境」交互作用後會形成一個回饋（見圖一），顯然，不好的心情容易將外境解釋為惡劣的環境。例如：帶著不好的心情開車上班，就容易把每個紅燈都認為是上班路上的障礙，尤其是快要來不及時更是如此。如果心情很好，也許就會發現停下來等紅燈時路旁漂亮的妹妹多看了你一眼！因此，好的心情產生好的情境（心對外境採取正向的解釋），而好的情境又會讓心情更好。如此形成一個「善循環」，於是「天堂」就被一個好的心情創造出來了。而且此一「善循環」會使好的「心」與「物」均如滾雪球般地越滾越大，終至「極樂」之境。

反過來說，不好的心情會使人對外境採取惡劣的解讀，於是善意可以被解釋成爲惡意，食物可以看成烈火。不好的外境又反過來把不

良的心情弄得更惡劣，於是「惡循環」就產生了，且如滾雪球般越滾越大，「地獄」於是產生。

「善循環」與「惡循環」之間並沒有通路，也就是這兩種「心路歷程」是從一開始就分道揚鑣的，而且會漸行漸遠，於是善惡殊途。面對此一狀況，佛言：「苦海無邊，回頭是岸。」所謂「回頭」就是「往回走」。因為善惡殊途，苦樂分歧，所以繼續往前走並無法找到離苦得樂的「蟲洞」或「時空隧道」。不同的選擇造就不同的世界。只有回頭，才能走回當初善惡分歧的地方，才能選擇另一條通往「極樂」之路。

從圖一我們可以了解「心情」是決定「善」或「惡」的起點。好的心情可把「地獄」解釋為「天堂」，惡劣的心情則能將「天堂」解釋為「地獄」，唯有「當初的一念」是連接兩條路的「唯一通路」。事情發展至此，回頭最好的方法是：「保持一個愉快且善良的心情」，而不管環境如何惡劣。

三、培養高明 EQ 的第三步：要實地操作，避免紙上談兵

這個步驟的口訣是：「臉皮要厚（無我）」。理論上必然的真理在實踐上並不必然是真理。一個將軍如果從未實際上過戰場，即使再熟

讀兵法，一旦上了戰場，仍將手忙腳亂。實際的知識來自實踐。如未曾實踐，真理只是空談。想要有高明的 EQ，就必須不怕出醜，不怕失態，不怕失敗，實際操作練習才行。實踐的口訣在於「無我」。許多事就是因為「有我」而無法順利進行。「我」深怕受傷害、「我」深怕得不到、「我」忌妒、「我」恨、「我」愛……。有「我」則實踐之際必會產生許多不必要的阻礙。

從實際的操作當中可以獲得實際的經驗。實地的體會是最珍貴的，絕非靠研讀理論可以完成。

## 伍、結論

佛法並非倉庫內的寶藏，但絕對是打開倉庫大門的鑰匙。從上面幾個例子來看，佛法似乎是一種素材，可以灌入各種現成的模具中。佛法並沒有討論 EQ 本身，但從了解 EQ 本身可以看出佛法的原則可以適用於 EQ，並且佛法所傳授的修行原則也可以被運用來培養高明的 EQ。不僅如此，從佛法的思考原則及角度去了解 EQ，還能將 EQ 詮釋得更深入及更豐富。因此，佛法並非 EQ，但卻是打開 EQ 大門的鑰匙。了解佛法並且同時了解 EQ，則能使兩者互相烘托，相得益彰。

