

# 正視憤怒

就像雨水不能滲透鋪蓋濃密的茅草屋頂一樣，  
情緒也不能侵入訓練精良的心。

## 法句經第十四首

憤怒，是我們大部分的人，三不五時會陷入的情緒。對有些人而言，憤怒是生命中，很多問題的來源。知道自己只有在具備某種程度的平靜、某種冷靜的如實知見時，才能有效地沈思這些情緒的問題，是有用的。不管我們是因為哪一種情緒而變得激動，那時，我們完全沒有如實知見，沒有清明。當然，我們在情緒激動的情況之下，或多或少會有某種想法（，但是這種想法，通常只是情緒驅使下的有限選擇方案），拼命地想從情緒的痛苦裡，找到逃脫的工具。不管讓我們情緒激動的是憤怒、貪欲或是恐懼，我們都會在情緒的驅使下，運用僅有的狹隘的，習慣的方法來逃脫，只要自己不要情緒煩亂就好了。今天，就讓我們利用這個機會，來反思這些情緒的本質。

## 重新考量敵人

在一九八七年歲末，有一個颶風席捲整個英國的南部以及法國。數以百萬的樹木被連根拔起。我們在持楚斯特（Chithurst）的森林道場，大約有三分之一的橡樹被吹倒。滿目瘡痍的景象，讓所有的人感到沮喪。但是，只不過五年的時間，這些樹木再度欣欣向榮，而且比以前長得更大更翠綠。不僅僅如此，連我們哈拿漢姆（Harnham）這裡，也因颶風而受惠；我們的禪堂（Meditation Hall）因而有了美觀耐用的橡木地板。

這場颶風讓我瞭解到，當我們面對我們不喜歡的事情時，我們會怎樣處理。我們立刻把我們不喜歡的事情當成是敵人，而且我們的處理方式，就是把這些事當成是有事情出錯的證明。因為我們隨順這種既有的看法，所以我們就不給自己機會來重新考量自己的判斷；結果我們就採取，會給自己帶來嚴重後果的行為，採取常常會給自己帶來悲劇後果的行為。

教導勉勵我們，反思「讓自己感到威脅以及批判」的既有習性反應，天性就可以教我們產生智慧。當環境讓我們感覺到傷害或威脅時，我們就會以短視的方式輕易地反應。當生氣生起，我們就執取生氣，而不去覺知情況，這就是我們未經訓練的，未被馴服的情緒的天性。這個狂野的能量，如果沒有明智地約束，就會推動我們想要去製造傷害而且危害他人。我們可以回想佛陀的話語：「當我們牢牢地執取『他們辱罵我、毀謗我、妨害我、掠奪我』的想法時，我們就是讓瞋恨存在。」瞋恨之火會從腹部開始發生，好讓怒氣佔據自己的心，然後讓它直衝到頭部。如果我們不注意，怒氣就會開始從嘴、想法、或我們的四肢表現出來，要不然，怒氣就會盤旋在我們的頭部，讓我們被念頭和幻想逼瘋。這個過程會一直到能量用完了才停止。

## 不同程度的散亂心

佛陀教導我們如何貼近憤怒呢？他常常以 *yoniso manasikara* 鼓勵我們，巴利文 *yoniso manasikara*——智慧的反思或是智慧的探究（譯註：如理作意）。道德約束以及刻意控制，在學會轉化憤怒的過程當中，扮演著很重要的角色；但是要讓這兩者確實產生效用，更徹底地準備好自己才有幫助。我們不要等到自己已經生氣了，才要開始沈思生氣。探究憤怒的心情，或是探究憤怒的回應，和開始生氣後，爆發憤怒的感覺和想法是不一樣的。爆發出憤怒，與探究憤怒是有差別的；當我們探究憤怒時，我們可以毫無困難的停止思想，舒服自在回到寂靜——我們可以聆聽寂靜之聲；我們能夠擺脫心識活動的動力；我們回到感受，在我們的腹部、在我們的心、在我們的臉去感覺憤怒的感受。如果我們是爆發憤怒，我們就是被憤怒驅使，無法感覺身體的感受。

為了讓我們能善巧的探究憤怒，佛陀將心情以及心的煩惱（mental disturbance）按照強度，作一個具體的區分。他說在心中生起的某一些騷動（obstruction）是無足輕重的，這些不重要的騷動，只要不理會它們，它們就會消失。另一種騷動會在我們注意到它們之後消失，這時我們就可以作意回到禪修目標。這種型式的煩惱只有一點點能量。

有第三種情緒強度比較強一些的散亂心，我們可不能只是不管它。不管它是沒有用的——這種散亂心會一直出現。因此，我們必須先離開禪修目標，直接觀察這個現象本身，然後再產生對治的反應。比方說，心充滿了憤怒，這時要產生慈心（loving kindness）和悲心（compassion）的力量才會有用。騷動的強度更強烈一些的時候，我們就必須在騷動中解析散亂心，心才會從散亂當中釋放出來。我們一定要問：「這裡怎麼了？這個憤怒的本質到底是什麼？」我們一定要實際地探究情緒以及情緒的能量，記得三法印（the three characteristics）無常（impermanence，不穩定的）、苦（unsatisfactoriness，不圓滿的）以及無我（not-self，不能控制的）的探究。

最後，還會有某些煩惱，當我們有了這些煩惱，佛陀說我們唯一能做的事就是將舌頭抵住上顎，咬緊牙關忍耐，直到煩惱消失。在這種強烈的情緒生起之時，我們是沒有辦法處理它的。

把散亂心的強弱區分清楚，我覺得是很有用的。我們就不必對禪修當中生起的每一個散亂心，用同樣的力氣。瞭解自己有時是不能馬上去處理某種散亂心的，這一點是重要的。當強烈的情緒產生時，有時候我們所能做的，就是容忍情緒，而不是按照情緒起反應。我們不讓情緒竄升到我們的頭部，激起強迫性的想法。一旦在自己的生理以及心理上發現到憤怒，就要馬上在發現憤怒的地方，小心警覺地抑制憤怒的經驗。這不是壓抑——壓抑是一種盲目的反應——因此我們不需要害怕這個修行。這個修行是一種有覺知的選擇，抑制自己放縱的習性。如果我們任由自己生氣，然後在身體、言語或是心上產生行動，我們就是在造業（*kamma*），就像是丟了一塊石頭到湖裡，業引起漣漪。我們可能會以為在宣洩壓力的時候，我們會覺得好過，但實際上完全相反，所以佛陀的勉

勵是，不管憤怒在什麼時間，在哪裡生起（譯註：在自己的身心上生起），都要容忍憤怒。我們可以有覺知地，選擇和我們的憤怒會面。我們可以選擇，不要把憤怒付諸行動，或是不要壓抑憤怒。我們可以選擇去容忍憤怒。

在處理非常劇烈的情緒時，佛陀用了一個譬喻，他說那就像是一個強壯的人，在打鬥中推倒了一個虛弱的人。我們真的是在壓制某人。彷彿我們正在應付一個瘋子一般。想像一下，你在公共場合，每一個人都安分地在從事自己的日常工作，但是一個喝醉酒，或是精神失常的瘋子跑了出來，做出危險的舉動——有人真的失去了控制。在那樣的情形之下，我們只要把他按倒在地，把他壓在那裡就可以了。我們不用先自我介紹，然後說：「我們來分享彼此的感受好嗎？讓我們一起談一談感覺吧！」當時需要的就是約束他，然後抑制他直到他的精神恢復。到那個時候，我們才能以一種比較文明的方式對待他。

所以警覺的約束，是阻止狂怒來襲的第一道防線。我們不會隨順憤怒，讓憤怒變得更糟。即使憤怒可能會測試我們約束能力的底線，讓我們覺得我們可能會爆炸，不過，憤怒終究會過去。

## 相信憤怒

明智地探究憤怒的另一個方法，是考量「發洩情緒是不是真的會讓事情變好」，當我們怒火衝天時，我們會把它信以為真。有一個晚上在寺裡演講，講題是憤怒，演說完畢以後，有人問了這麼一個問題：「當我覺得發洩憤怒的感覺，實在太好了的時候，我如何放下憤怒？」他們說：「當我覺得某人實在很笨的時候，我就是愛找他的碴。」我不知道該如何回答他們。如果我們確信，放縱侵犯是好事，那我們可以改變的機會就很渺茫。不過，如果我們誠摯的禪修，有機會進入平靜的心，那麼我們就會知道，免於憤怒的心是多麼地美！因為我們不知道平靜之心的美，所以我們會抓住憤怒不放。從認同自我身體感的觀點，我們就會把情緒當成是自我，是自我的情緒。在那樣的情況下，就會覺得憤怒的力量讓人覺得舒服。當我們為這個力量感到義憤填膺，正義凜然的時候，憤怒就會覺得能量充沛。憤怒提供力量給我們的自我感，這麼一來，就會讓我們斷定憤怒是好的。我們相信自我會從發洩憤怒中得到能量。只要我們沒有深入地探究自我的這一個層面，我們就會被「發洩憤怒一定會對我們有利」的想法給愚弄了。

坐在這裡談論憤怒，憤怒是不是聽起來很瘋狂，但是憤怒的發生過程，就是如我們所說的這樣。生在太平盛世的人，完全無法瞭解，人們為什麼會犯下最可怕的暴行。我們如果不是置身於幾年前的南斯拉夫（Yugoslavia），或是更早之前的盧安達（Rwanda）——或是有誰知道還有哪裡——我們聽到所有的屠殺、姦淫擄掠、難以理解的慘狀，要去接受它與理解它是非常困難的。但是，如果我們向自己的經驗探詢，誠實地瞭解自己陷入情緒的經驗，誠實地瞭解情緒佔據自己的經驗，我們就可以瞭解這些暴行。當事情發生時，當我們被憎恨佔據時，當我們允許自己相信，發洩憎恨將會解決問題時，我們可以觀察每一個階段的情況如何，然後，我們讓自己變得什麼事情都做得出來的情況是如何。

## 面對後果

有時候，在我們經歷了勃然大怒之後，怒火消退，我們只是不斷地阻止自己，試著再也不要去想憤怒這件事。這種處理自己錯誤的態度是沒有用的。我們一開始就被憤怒掌控的原因，是因為我們內在的某些東西尚未認清楚。

在暴怒之後，我們也可以不要隨順自己逃避感受的習慣，進而轉向憤怒並且完全地接納憤怒。我們內在的某些東西可能會害怕：一旦我們轉向憤怒並且完全地接納憤怒，我們將捲入被憤怒掌控的危險。的確是如此，所以我們需要敏銳地及善巧地處理這件事；而藉由正確的修行，我們就能完全正視自己疏忽的結果（譯註：指生氣了是疏忽的結果）。那些結果是令人痛苦的。如果我們始終不帶批評，上面提到的那些令人痛苦的感受，會漸漸地讓我們瞭解，不論憤怒顯得多麼誘人，只要允許自己追隨憤怒的能量，就會導致事情惡化。我們就失敗了。當我們開始感受到修行的利益，我們就會更有意願面對自己的弱點。在失去平靜的羞辱之後，我們就能停下來反省，就能謙卑的承認說，「我真的氣瘋了，不是嗎？——我被憤怒沖昏了頭。」

暴怒過後，在心裡重播暴怒的戲碼也有用處。我可能注意到怒火在腹部翻攪，不過，由於我沒在這個部位好好注意怒火，火氣就繼續向上竄燒到我的胸部，然後是我的頭部，然後開始從嘴巴冒出來。只要這樣的沈思就能準備好自己，讓我們下一次快要被大爆炸給襲捲時，可以記得自己。我們可以回想，上一次我們追隨情緒的下場，然後，在這一次找到別的方式來疏導怒火。去慢跑——跑到你精疲力竭。洗冷水澡，作瑜珈，行禪——如果需要的話，可以快步走；就是不要按照憤怒行事，讓它支配你，讓它驅使你去造更多不善的業（*kamma*）。如果在我們完全冷靜下來之前，就嘗試思量憤怒的前因後果，那麼我們就還是有可能再次被憤怒掌控，繼續停留在事件的情節中，想著：「我是對的，我完全是情有可原的！」等等。即使是這麼想，只要我們願意，我們也還是可以從中學習。有些生理上的運動，在初期可能是有必要的，那是消耗能量的方式，以便我們可以在適合的狀況下，思考憤怒的前因後果。

## 努力不懈的益處

另一個看待憤怒的有效方法，是把它單純地當成能量。這是我們要去淨化及轉化的能量。它不是只要加以擺脫，或是發洩的東西。它是需要被瞭解的東西，為了要瞭解它，我們同時也要淨化我們跟它的關係。

第一階段的淨化，是圍堵或約束（譯註：收攝）。我們約束自己，不把內在獲得動力的推動力量（譯註：生氣的能量）付諸行動，不管這種經驗對我們而言，是多麼地不舒服。念覺知的約束力，能帶領我們明智地，有創造性地使用這個能量。

有一個好朋友曾經建議我，回家訪視是檢測憤怒最好的機會。我想他是對的。我知道，每次我回到紐西蘭去見我的家人，約束情緒反應的機會就多得不行了。憤怒的機會彷彿源源不絕。當有比較多小孩，或是賺比較多錢的家庭成員受到讚揚與賞識時，我這個已經努力修行二十多年的出家人，卻沒有受到賞識。我年紀比較輕的時候，家人用這種冷酷無情的態度，對待我所選擇的信仰，讓我感到非常沮喪和生氣。當然我的理性會為家人的行為找到合理的解釋，可是在內心，我可以聽到我憤慨的聲音說：「那我呢？我每天早上起床奉獻我的生命給所有的有情眾生，而且辛勤工作幫助他人，難道這些都不算數？而且，而且……」我會定期地感染到喉嚨發炎，眼睛發炎，或是其他毛病，這些毛病，不外是我與憤怒在內心掙扎的症候。當我在生理上及修行上都年長了一些，這些內在的聲音就變得安靜多了。我已經瞭解，不需要反應的感覺有多好，所以我可以莊嚴地不反應。我不能說內在的聲音沒有了，但是我對待它們的關係已經變得跟以前不一樣。我發現我可以尊重它們。最少，我可以容忍它們！有了這種內在的轉變，回家訪視就變得比較和諧。

藉由修行，我學會把「那我呢？」這樣的想法，看成是自己內心珍貴能量的展現。如果我們想要，我們是可以隨意地讓心的無明（譯註：心識活動）遮蔽這份能量，讓憤慨及指責消耗這份能量，不過我們也可以自由地，把同樣的能量用在心力的培養。持續成長耐心，持續滋養悲心；而敵意、憤怒與指責也不是這些美德的敵人。這種未經訓練的能量，是我們心在何方的指標。

有時，我會站在寺裡的堆肥旁，有覺知地聞一聞堆肥毫不吸引人的味道。然後我繼續思考著，這堆腐臭的堆肥，很快地將滋養美化花園。只是因為我們的心顯得粗糙和不吸引人，並不表示我們就是壞人，或是那個能量本身應該被除掉。我們應該以智慧克制我們的原始反應，比較深入地觀察。

這樣的培養（修行）過程有時是很艱辛的，不過培養的過程總是會帶來益處。我剛出家的時候，曾經有人朝我丟了一顆蕃茄，我花了好幾天的時間才克服了精神上的創傷。幾年之後，我現在可以說，我不需要再花那麼多時間了。這麼說，並不是天天有人丟我蕃茄，而是有時候，當人們批評我的作風時（，我只要花一點時間就能克服精神上的創傷）。我把這樣的事，看成是改變的例子。我對「永遠不再有憤怒感」的議題不感興趣。我比較有興趣的是，能處在種種反應中，自由地承認這個能量，並為反應負起全責——不再被反應驅使。這是我們僅有的能量。這是修行的能量。我們的任務是接受訓練（修行），讓我們能如實地辨認出情緒的能量，而不要把它誤以為是我們的敵人。

把我們情緒的本質，看成是必須沈溺或發洩出來的東西，會限制了生命中的潛能。例如，我們已經為毀謗所傷害，而仍然停滯在憤慨不平的階段，覺得不可原諒，我們遲早都要辨識出，是自己在憤恨不平。我們繼續憤恨不平，只是因為我們相信憤恨不平，會為我們帶來利益。但是憤恨不平沒有任何利益，只有讓所有的混亂再加上痛苦。以念覺知和智慧的沈思，重新檢討這種處理憤恨的方法，我們可以學會，收回我們投入到憤恨不平裡的能量，找到第一個寬恕的原因。寬恕，我們耳熟能詳，它不是忘記的意思。寬恕的意思，是沒有「把心的能量花費在負面心態上」的痛苦。我們不必消極地投入我們的能量。

寬恕是一種選擇。如果我們想要，我們可以將寬恕導向遠離痛苦，增進自由的種種道路上。

從佛教修行的如實知見，憤怒的感覺並沒有什麼錯誤。在佛陀教導正念呼吸的經典當中，他教導我們，如實覺知我們的任何感受，並**全心地**覺知感受。如果我們覺知到快樂——就如實覺知快樂。同樣的道理，如果我們覺知到憤怒，我們如實覺知憤怒。我們不準備通宵達旦地觀察憤怒的轉化，但是，當我們比較熟悉憤怒以後，我們將體驗到，不與憤怒抗爭所產生的自由。

不過，這種改變並不會永遠好受。有時候會覺得改變很好，那是因為不常常被憤怒燒傷；但，有時候會覺得改變讓我們好像快死掉了。我們被沈溺，或是壓抑的狂野能量餵食已久。戒除我們的癮，需要付出改變的代價。不隨順我們對情緒的習性反應，這個過程是充滿了挑戰的，我們不應該看輕這個過程。因此，所有關於精神修行的教導，以及善知識在修行道上的支持，都鼓舞著我們，在放鬆的狀態中改變自己的習性，直到自己在自信心（譯註：因修行而生的信心）中成長。這麼一來，我們非但不會在身心混亂的狀態下認同有限的自我，反而還會在覺知中找到真正的自我，從中生出自信心。

自然浮現的自信心，讓我們有智慧，觀察到「假的是假的」，如佛所說的一樣。當我們看清假的就是假的時，我們可以看清真的就是真的。當我們捨離種種號稱會得到能量的虛假方式，像是沈溺於憤怒及貪欲，我們就會自然而然地與生命建立新的關係——與生命建立比較真實的關係。我們注意力的焦點，不再那麼膚淺——就算我們是來自一個有傷害別人傾向的環境，我們也會對內在的動機有感覺。有了這種了知，我們的心就會擁有力量及自信心。

佛陀自己說，他沒有任何敵人。那怎麼可能？即使是他的親戚提婆達多（Devadatta），都要找人暗殺佛陀。更別提跟提婆達多一夥，企圖接管僧團（Sangha）領導權的出家人。佛陀說他沒有敵人，因為，他是從完全與自心合為一體的內在經驗所說出來的。由於佛陀並沒有讓自心的能量流於疏忽（譯註：佛陀都處在覺知中）、他的內心永遠不會出現敵意的想法。對佛陀而言，每一個人，即使是要殺他的人，都是朋友。也就是透過這樣的了知，佛陀說：「就像雨水不能滲透鋪蓋濃密的茅草屋頂一樣，情緒也不能侵入訓練精良的心。」

謝謝您們的傾聽。