

以正念擁抱憤怒

正念專注之一——接納憤怒

一行禪師 著

游欣慈 譯

真正練習禪修的人，不會歧視或排斥內心的負面心行，

也不會把自己變成戰場或想打擊邪惡的魔鬼，而會溫柔地對待苦惱、憤怒與嫉妒。

因此，正念並非用來打擊憤怒與絕望，而是覺知它們的存在。

憤怒的「結」

我們的意識中存在許多痛苦、憤怒與挫折的障礙物，稱為「負面心行」或「結」，它們捆綁我們，阻擋了心靈的自由。

當有人侮辱我們，或對我們不利時，意識就會開始產生負面心行。這時，如果你不知如何解開並適時轉化，它便會在心裡停留許久。等下次又有人對你說出同樣的話，或做出同樣的事，



負面心行就會愈來愈強大。只要內心存有痛苦的「結」與障礙，負面心行就有驅使我們的力量，能控制我們的行為。

慢慢地，一段時間後，就很難轉化與解開這些結，也無法改變已經固化的心行，梵文稱之為 *samyojana*（結），意思是「固定成形」（*crystallize*）。因此，我們必須照顧負面心行，藉由禪修解開心結，使內心獲得轉化與治療。

不是所有的心行都會令人痛苦，但即使是快樂的心行也同樣使我們受苦。當你嚐到、聽到或看到某些令人愉快的事物時，那愉悅的感覺會轉化成堅固的內在心結，而當這事物消失時，你就會想念並開始尋覓，用許多時間與精力想重新找回那感覺。如果曾抽過大麻或喝酒，便會開始慢慢喜歡那種恍惚的感覺，它就變成身心內的一個心行，你無法忘懷且總是想要獲得更多。這心行的力量會一直驅使、控制你，終將奪走我們內心的自由。

愛上一個人也是種強大的內在心行，一旦陷入愛情中，腦海裡想的就只有這個人，再也得不到自由。你什麼事都無法做，無法讀書、工作、欣賞夕陽或大自然的美景，只想著所愛的人。所以，我們將愛上別人當作一場「意外」，或稱為「墜入愛河」。這場意外會使你陷進去，內心不再感到平靜。因此，愛情也是一種心行。

愉快或不愉快的心行都能剝奪我們的自由，我們要小心地守護身心，不要讓它們在內心生根。毒品、酒精、煙草都會在身體形成一種心行；憤怒、渴望、嫉妒與絕望也會在內心製造負

面的心行。

認識內心的能量區

我們都知道當憤怒升起時，若採取任何語言或行動並不明智，因此，想克制自己的反應，須先從言行下手。其實真正該做的是：回到內心觀照憤怒。

憤怒是心中的一個能量區，是屬於我們的一部分，是個內心正在受苦而需要照顧的小孩。當生氣時，我們最該做的事，就是聚集另一個能量來擁抱與照顧憤怒。第二個能量區是正念的能量，也就是佛的能量，它存在於每個人心中，我們都有能力藉念念分明地呼吸與走路來聚集它。所謂「佛在心中」，不只是個概念或理論，而是真實的存在，每個人都有能力聚集正念的能量。

「正念」就是活在當下，清楚地覺察周圍所發生的一切事。這個能量對於修行非常重要，它就如同慈祥的母親，把自己正在哭泣的孩子——憤怒、絕望與嫉妒，擁入懷裡，好好地照顧。

因此，我們有兩個能量區，一是「憤怒」，二是「正念」，修行就是要以正念的能量覺知與擁抱憤怒的能量。這並非是壓抑憤怒，你必須溫柔地、慢慢地做，絕不能使用暴力。正念是你，憤怒也是你，不該把自己變成戰場，不要利用某一方去擊倒另一方。我們不要認為「正念」是



好的、正確的，「憤怒」就是壞的、邪惡的，只要認知到「憤怒」是負面的能量，而「正念」是正面的能量，你要以正面的能量「照顧」負面的能量。

修行是根基於對「不二」(non-duality)的認識，我們內心所有負面與正面的感覺，都遵循自然的法則而生，都同樣真實。因此，無須在內心打仗，只要擁抱與照顧這些感覺。你可能認為必須與邪惡的感覺對抗，並將它趕出心靈，但這是錯誤的。在佛教傳統中，禪坐並非把自己變成以「善」擊「惡」的戰場，這點非常重要。你所要練習的，其實是轉化自己。如果內心沒有垃圾，就沒有東西可作堆肥來滋養心中的花朵，所以，痛苦、悲傷的感覺正是你所需要的，也都是真實、自然的，可以轉化並好好地利用它們。

對相互依存的洞察

修行的方法是非暴力的，非暴力來自於對「不二」與「相互依存」的洞察，洞察所有的事物都相互牽連，無法獨立存在。當你對其他事物使用暴力，便是在對自己使用暴力。只要仍未洞察「不二」，就會想使用暴力、懲罰、壓迫或毀滅。一旦洞察「不二」的真理，就能同時對內心的花朵與垃圾微笑，並用雙手擁抱它們，這洞見是你採取非暴力行動的基礎。

當你洞察「不二」與「相互依存」的真理，就會以最和平的方式照顧身體，也會以非暴力

的方式照顧包括憤怒的各種心行，同時溫柔地對待兄弟姊妹、父母與周圍的人。因此，「非暴力」很自然地就可以從這種新的態度中生起，一旦洞察相互依存的事實，就不會再將別人視為敵人。

修行的基礎在對「不二」與「非暴力」的洞察，一旦有所洞察，就會懂得如何溫柔地對待自己的身體、憤怒與絕望。憤怒的根存在於非憤怒的元素與生活方式中，如果我們對內心的每個想法、感覺都加以無分別地照料，就能避免負面能量的掌控，藉著減弱負面種子的能量，正念也能免於被淹沒。

溫柔地對待憤怒

正念並非用來打擊憤怒與絕望的，而是要覺知憤怒與絕望的存在。所謂對某件事保持正念，是去覺知當下此事正在發生。正念是一種能覺知當下所發生的每件事的能力，當你心想：「吸氣，我知道憤怒正從心中生起；呼氣，我要對憤怒微笑。」這並不是壓抑或打擊的行為，而是覺照的行為。一旦我們能覺知自己的憤怒，就可以用正念與柔情擁抱它。

當房間十分寒冷時，我們會打開暖爐讓暖氣送出。這時冷空氣無須離開，房間就能暖和。冷空氣其實是被暖氣所擁抱了，它開始慢慢地變暖，兩者之間並無衝突。



我們也要以這種方式練習照顧憤怒。當正念覺知憤怒時，是覺知它的存在，接受並允許它存在。正念就如大哥，他不會壓抑弟弟所受的苦，只會對弟弟說：「小弟！我在這裡陪你。」他會把弟弟擁入懷中安慰，而這就是我們要做的修行。

想像一位母親對哭泣的孩子生氣並毆打，她忘了自己與孩子其實是一體的。我們就是憤怒的母親，必須幫助自己的孩子——憤怒，而不是打擊或摧毀它。在佛教裡，禪修不是去打壓、爭執，而是要練習擁抱與轉化。

如果你不知如何慈悲地對待自己，又如何能慈悲地對待別人呢？當憤怒生起時，持續地練習念念分明地呼吸、走路以聚集正念的能量，同時，也繼續擁抱內心憤怒的能量。即使過一段時間氣仍未消，但你已經安全了，佛陀就在心裡幫助你照顧憤怒。正念的能量就是佛陀的能量，當練習念念分明地呼吸與擁抱憤怒時，你就在佛陀的護翼之下，毋庸置疑地，他正以慈悲擁抱你與你的憤怒。

給予並接納正念的能量

當你生氣時會覺得沮喪，所以要開始念念分明地呼吸、走路，慢慢地聚集正念的能量，它能让你覺知並擁抱痛苦的感覺。如果發現正念的力量不夠穩固，就請師兄、師姊在身邊陪你一

起呼吸、走路，以他的正念之力支持你。

修持正念，並不表示必須獨自完成所有的事，你可以靠朋友的支持來修行，他們能為你聚集足夠的正念，以照顧強烈的情緒。

當他人有困難時，我們也可以用自己的正念支持他們。當孩子正被情緒淹沒時，可以握著他（她）的手說：「親愛的，深呼吸！跟著媽媽（爸爸）一起吸氣、呼氣。」我們也可以邀請孩子一起練習行禪，輕輕地牽他的手，一步步地幫助他冷靜下來。當你正念的能量傳給孩子時，他就可以很快地冷靜下來，並擁抱自己的情緒。

覺察、擁抱、釋放憤怒之苦

正念的第一個作用是覺察而非攻擊。試著對自己說：「吸氣，我知道憤怒正在心中浮現。你好，我的小憤怒！」然後吐氣說：「我會好好地照顧你。」

一旦覺察到自己的憤怒，就要去擁抱它，這是正念的第二個作用，它是令人非常愉悅的修行。我們不但不打擊情緒，還要細心地照顧它們，如果你知道如何擁抱憤怒，事情就會開始有轉機。

這就好像煮馬鈴薯，當蓋上鍋蓋，等水煮開了，還得讓它在爐子煮上至少二十分鐘，馬鈴



薯才會熟。憤怒就是一種馬鈴薯，而你不能生吃馬鈴薯，對嗎？

正念就像烹煮憤怒馬鈴薯的爐火，剛開始的幾分鐘，它會溫柔地覺察與擁抱憤怒，效果開始慢慢出現，你的心會稍微獲得解脫。雖然這時你還在生氣，但已經不再那麼痛苦了，你已知道如何照顧孩子。所以，正念的第三個作用是撫慰與釋放，雖然憤怒還未離開，但是它已獲得照顧，情況已不像哭泣的孩子被忽略時那樣糟糕。母親正在照顧孩子，情況已獲得控制。

保持正念

到底誰是那個母親呢？她就是活在你心中的佛陀。這股能讓人保持正念，能了解、愛與關懷的力量，就是我們心中的佛陀。每次聚集正念時，心中的佛陀就又變得真實，有了心中的佛陀，就沒有什麼可擔心的了。只要你知道如何保持心中的佛陀，一切就沒事了。

能認知「佛陀在心中」是非常重要的，無論如何憤怒、無情、絕望，佛陀永遠都在我們心中。這表示我們隨時都有能力保持正念、了解與愛別人。

我們都需要練習念念分明地呼吸與走路，才能接觸心中的佛陀。當接觸到意識中那顆正念的種子，佛陀就會在心識中出現並擁抱憤怒。你無須擔心，只要繼續練習呼吸與走路，讓心中的佛活著就好，一切就會沒事的。心中的佛會覺察、擁抱、釋放你的憤怒，也會深入地觀照你

憤怒的本質，並了然於心，而這了解將會為你帶來轉變。

正念的能量還包含專注與洞察的能量。專注力可幫助你把全部的心思放在一件事上，當你專注時，觀照的能量就會變得很強，可以讓你突破原先的想法，這就是洞察。能洞察事物，心靈就能解放而重獲自由。如果你有正念，又知道如何保持，專注力自然就會生起；若能繼續維持專注，對事物的洞察力就會產生。所以，正念會覺察、擁抱與釋放，幫助我們深入地觀照，以獲得新的洞見。洞察力是解脫的要素，能讓心靈獲得自由，並產生深層的轉化，這就是佛教徒練習照顧憤怒的方法。

意識中的「地下室」與「客廳」

我們可將意識比喻成一座房子，把它分成兩部分，地下室就如藏識（潛意識），客廳就如心識（意識）。憤怒等負面心行會以種子的形式留在潛意識——地下室裡，直到你聽見、看見、閱讀或思考某件事，正巧碰觸到憤怒的種子，它就會浮現在心識——客廳。這時憤怒就變成一個能量區，瀰漫在客廳的空氣中，帶來沉重而令人不悅的感覺。所以當憤怒的能量生起時，我們就會感到痛苦。

一旦憤怒浮現，修行者就會立刻藉著念念分明地呼吸與走路，讓正念的能量浮現，如此另



外一個能量區——正念的能量區就產生了。所以，平時練習如何念念分明地走路與呼吸、打掃與工作，是非常重要的。如此一來，每次負面的能量生起時，就知如何聚集正念的能量來擁抱與照顧它。

心靈也需要良好的循環

每個人的身體裡都有一些毒素，當血液停止循環時，就會累積在身體的某個部位。為了身體健康，器官必須將它們排出。按摩可以刺激血液循環，只要循環良好，就能滋養腎、肝與肺，而能排出毒素。因此，好的血液循環對我們非常重要。多喝水與練習深呼吸，也能將毒素由皮膚、肺臟、尿液與排泄物中排出。所有幫助排毒的方法，都非常重要。

假設現在我身體的某部位很痛，那是由於裡面累積太多毒素。每次當我碰觸它，就覺得非常疼痛，這就有如去碰觸一個心結，而正念的能量與修持，就如在按摩內在的心行。你的內心可能有許多折磨、痛苦、悲傷與絕望，這些都是意識中的毒素，你必須修持正念，才能擁抱與轉化它們。

我們的意識也可能循環不良，當你以正念的能量擁抱痛苦與悲傷時，就是在按摩意識而非身體。當血液循環不良時，器官便無法正常運作而生病。同樣地，當心靈循環不良時，心也會

生病，正念的能量，正可以幫助我們刺激與加強流經痛苦部位的循環系統。

是什麼佔據我們的「客廳」？

我們內心的障礙——痛苦、悲傷、憤怒與絕望，總會想浮上來佔據意識，進入客廳。因為它們已經長大且需要關注，但即使它們想出來，我們也會因正視它們而感到痛苦，不願它們得逞。所以，我們試著阻擋它們的去路，希望它們繼續在地下室沈睡，而習慣請其他客人來佔據客廳，只因不想面對它們。一旦我們有十幾、二十分鐘的空閒，這些負面的心結就會湧上心頭，把客廳弄得凌亂不堪。為了逃避這種情況，我們會讀書、看電視或開車兜風，藉某件事佔據客廳，以免令人不悅的負面心行浮現。

所有的心行都需要良好的循環，但是我們不願感覺痛苦，而想深鎖它們，深恐它們一浮現，就會受盡苦楚。所以平常就習慣讓其他客人佔據客廳，譬如電視、書籍、雜誌與聊天等，以避免負面心行的出現。當持續下去時，心靈就會循環不良，心理疾病與焦慮的症狀，便一一在身心上產生。

有時我們會覺得頭痛，即使服用阿斯匹靈也無法消除，這可能就是一种心理疾病的症狀。有時我們認為對某種東西過敏是種生理現象，但事實上，過敏也可能是心理疾病的症狀，這時



醫生會建議吃藥，我們因而繼續壓抑負面的心行，而讓病情惡化。

讓最討厭的「客人」賓至如歸

一旦把阻擋痛苦浮現的禁令解除，你很自然地會受點苦，這是無法避免的，所以佛陀說必須學習擁抱痛苦。因此，正念的修持十分重要，你可以聚集一股強大的力量來覺察、擁抱並照顧負面的能量，佛陀就以正念的能量活在心中，你可以請佛陀幫助你擁抱這些心結。如果它們不想浮現，可以把它們誘哄出來，等好好地擁抱一段時間後，它們就會回到地下室，再度變回心的種子。

佛陀曾說過，每個人內心都有顆恐懼的種子，但大多數人只會壓抑並將它鎖在陰暗的角落裡。為了幫助我們覺察、擁抱並深入觀照它，他教導以下五句偈語：

- 一、我終究會老去，無法避免衰老。
- 二、我終究會生病，無法避免疾病。
- 三、我終究會離開人世，無法避免死亡。
- 四、所有我珍愛的事物與所愛的人，也終究會改變，有天我自然要與他們分離。我什麼都留不住，我空手而來，將空手而去。

五、我真正擁有的只有所做的一切，我無法避免自己所種下的果。我所做的一切，就是我的依歸。

我們必須每天複誦這幾句話，跟著呼吸花幾分鐘深思其中的涵意，只要練習這五句偈語，恐懼的種子就會得到良好的循環。我們一定要把這顆種子請上來，才能覺察、擁抱它，等它們再回到地下室時，就會變得更小了。

當如此真誠地邀請恐懼的種子上來時，我們也準備好要照顧憤怒。恐懼賦予憤怒生命，當恐懼時，心完全無法平靜，恐懼成了滋養憤怒的土壤。憤怒根基於無知——缺乏真正的了解，是造成憤怒的另一個主因。

如果你將負面的心行沈浸在正念之中，痛苦就會逐漸減輕，憤怒也變得不再危險。因此，每天給憤怒、絕望、恐懼泡個「正念浴」吧！這就是修行。如果心中沒有正念，當負面的種子浮現時，便坐立難安。但只要了解如何聚集正念的能量，每天邀請它們上來，並擁抱它們，就能深具療效。你每天都如此邀請負面心行上來，再幫助它們回去，在幾天或幾星期後，心靈的良好循環就會重新運作，心理病症也會隨之消失。

正念的工作就是替負面心行與痛苦按摩，你必須讓負面心行流動，但唯有先消除對它們的恐懼才有可能做到。如果你學會不害怕痛苦，就能進一步地學會如何以正念擁抱、轉化它們。



快樂的祕密

3

正念的能量

正念的能量就是活在當下的能量，你的身心是合一的，當你練習念念分明地呼吸與走路，就能從過去、未來、工作中解脫，又重新而完整地活著，完全地活在當下。「自由」是讓你接觸生命、藍天、樹木、鳥兒、好茶與其他人的基本條件，所以練習保持正念是如此重要。

每分鐘的修行都在聚集正念的能量。當念念分明地喝下一杯茶，你的身心就完全結合成一體，你是真實的，茶也是真實的。但是如果你坐在一家播放著音樂的咖啡廳，腦海裡想著工作，這並未真的在喝茶或咖啡，你喝的就是工作與擔憂。你一點都不真實，咖啡也不真實，只有在你回到自己的那一刻，在你將自己從過去、未來與擔憂中釋放出來時，茶或咖啡才是真實的，這才是真正的「喝茶」。（一行禪師）