客觀掌握住忿怒情緒

蘇曼那沙拉

過去已經針對佛教對忿怒一事在心理方面的說法曾經有過解說，相信讀者應該都能夠理解。只要能夠理解，就代表已經開始克服忿怒了。「理解與接受」是很重要的。例如央請他人幫忙時，只要能讓對方充分理解與接受，往往就能順利運行。因此，請你務必反覆閱讀我先前的文章，就能充分理解忿怒的結構。只要完全了解其中道理，就知道發脾氣其實是一件蠢事。

知道發脾氣是一件蠢事之後，你就已經取得成爲高尚人格的入門票了，聽起來一點都不難，對不對？其中的竅門只有一點，就是「知道發脾氣是一件蠢事」。平息怒氣的方法絕對不是一種信仰；我們無法隨心所欲玩弄我們的大腦，因爲大腦的功能是固定不變的。大腦一接受到某種訊息，就會完完全全的接納，絕對不會曖昧不清，也不會優柔寡斷，而是確確實實去執行它所接受到的訊息。我們原本就是頑固的，頭殼硬梆梆，非常不願意改變自己的生活模式。更因爲對自己缺乏自信，外面世界看起來更像一個龐大的巨獸，才會採取頑固的態度製造一個外殼來保護自己。凡事一旦頑固到無以復加的程度，你的人生就會浸泡在忿怒的醬缸中，縱使有時候會告訴自己不要太頑固也很難辦到，最終只有接受一途。

只要一「接受」，你的大腦又會變得頑固，這也正是大腦最擅長的。所以，我們務必客觀去了解忿怒的結構之後才去接受，如果能夠這樣的話，就算是不好的頑固也會因爲「知道生氣是件蠢事」，而變成令人激賞的頑固。

接下來讓我們進入下一個步驟。我們每個人幾乎都是極端的悲觀主義者，爲了讓自己成爲悲觀主義者，就必須對自己、對周遭或對於世上的一切事物都採取「否定式的解釋」，因爲這是比較善巧方便的做法，而且做起來也比較簡單，因此這種否定式的解釋比較能引起多數人的共鳴。反之，如果隨時談笑風生，每天過得快快

樂樂，反而容易招來「不認眞」、「瘋瘋癲癲」、「糊里糊塗」、頭殼壞掉」等等的批判。這樣的解釋是否可以讓你完全了解了呢？現在要請問你，你抱持哪一種主義呢？

絕大多數的人都是一出生就是悲觀主義者。因爲在不可能進一步發育的原始大腦中，早已設定一種屬於悲觀的偏執性程式。我們必須把仍有可能發育且具有理解能力的大腦加啓發，卸除掉原本悲觀的偏執性程式，轉換爲幸福程式。現在，就讓我們開始來轉換吧！

首先，請你先靜下心來問問自己：「我現在快樂嗎？開心嗎？心情愉快嗎？精神抖擻嗎？」

不管你的答案是什麼都無妨。如果答案是「不快樂」、「不開心」、「心情落寞」「沒有精神」，診斷的結果是「你被忿怒掌控了」。不過，不同擔心，這是原始的否定機制所造成的。

接下來，請你確確實實的去感受那種灰暗、落寞的心情，並且請試著去感受它們牢牢緊黏在腦海中的感覺。你將會感受到忿怒的情緒其實並不是你本來就有的心情，而是由外而內且緊黏不放的一種感覺。只要你能夠一步一步去感受體會，就算不刻意去改善，你的內心仍然可以療癒成功，心情也會變得開朗。如果你希望加快療癒的速度，不妨採用一個最令你厭惡的形容詞，效果將會更加卓著。

例如：當你感覺心情落寞又灰暗時，不妨將這種心情比喻爲「腦袋流膿」，亦即以自嘲的手段來舒緩晦暗的心情，每隔幾分鐘就自我調侃一次，這種修行只需花費短短的一秒，而且非常簡單。只要自問自答：「我現在的心情如何？很灰暗！就像是腦袋正在流膿一樣！」

爲什麼我會推薦這種方法呢？這是因爲腦部原本就很頑固，不喜歡受到指使，若要修改腦袋原有的習性，往往要耗費很長的時間。這個方法是藉由自嘲來忽略落寞的心情，讓頭腦在未加察覺的狀況下，慢慢朝好的方向前進。

（感謝瑞昇文化授權轉載自蘇曼那沙拉著，《佛陀陪你練習不生氣》）

《智慧法語》

順境修福德，

逆境修功德。