

# 看清憤怒的真實面貌

深入觀照之一——發現憤怒的本質

一行禪師 著

游欣慈 譯

生氣時，我們以為憤怒是由別人造成，因而責怪他人。

但如果深入地觀察就會明瞭，

造成痛苦的主因，是自己內心憤怒的種子，他人只是次要原因而已。

## 發洩的危險

有些心理醫生會勸告我們，為了讓自己舒坦些，應該把憤怒表達出來。他們建議以言語或行為來發洩憤怒，例如拿根棍子打輪胎，或以全身的力氣甩門，或槌打枕頭，他們相信「發洩」是移除憤怒能量的方法。

想想看，當你在房間抽煙時，得先讓房間通風，煙才會散出去。憤怒就像一股煙，一股讓



你受苦的能量，當憤怒的煙產生時，打開門與電風扇，憤怒才能排出。

憤怒的出現也需要能量，當你為了發洩憤怒，用力敲打某個東西或捶打枕頭，大約不出半小時，就會感到疲累，無力再給憤怒補充能量，於是你便以為自己不生氣了，但事實並非如此，你只不過是因為太累而無力生氣罷了。

事實上，真正使你生氣的是心中憤怒的根。它潛藏在無知與錯誤的認知裡，也在智慧與慈悲的匱乏之中。當發洩憤怒時，你只是幫憤怒找到補給的能量，其實憤怒的根仍在，當以這種方式表達憤怒時，你正在強化憤怒的根，這就是發洩的危險。

一九九九年三月九日的紐約時報有篇關於憤怒的文章，題目是〈學者認為發洩憤怒是種錯誤的建議〉。這篇報導指出，社會心理學家們作了許多研究，他們發現以打枕頭或類似的方式表達憤怒或敵意，其實毫無益處。相反地，只會使情況更加惡化。

當你捶打枕頭時，並未舒緩或減輕憤怒，只是在重複憤怒罷了。如果你每天都用這種方式發洩憤怒，那麼，憤怒的種子就會不斷增長。有天當有人惹你生氣時，你就可能以平常處理憤怒的方式痛打他，因而身陷囹圄。所以，捶打枕頭或其他發洩方式處理憤怒，不但無益且十分危險。發洩並未使憤怒的能量真正消散，因為它尚未離開你的身心。

發洩憤怒的作法本身便立基於無知上，當把痛恨的對象想像成枕頭而用力攻擊時，正是在操練無知與憤怒，不但暴力與憤怒絲毫未減，反而益發強烈。愈來愈多的心理治療師已經證實，

發洩憤怒的作法是很危險的。他們告訴我，已經開始停止建議病人這麼做，因為他們發現病人以打枕頭發洩怒氣後，會變得非常疲乏，表面上看起來情況似乎有所好轉，但當他們稍作休息或進食後，如果又有人灌漑他們內心憤怒的種子，他們反而更加生氣，因為憤怒的根已經在重複不斷的操練中獲得了滋養。

## 是誰在憤怒？

我們應該好好地照料憤怒，認知它的存在，並好好照顧它，在心理治療上，我們將這種方法稱為「發現憤怒」。這是一種美好而重要的修持，你必須在憤怒生起時，認知它、擁抱它，而不是壓抑它。

但有個重要的問題是，到底是「誰」在發現憤怒呢？是誰在照顧、覺察它呢？憤怒是種能量，如果這能量太強大，你就可能成為受害者。因此，我們應該懂得如何培養其他可以覺察並照顧憤怒的能量。憤怒是個需要被撫慰與覺察的能量區，但問題是什麼在探索什麼呢？是什麼能量可以擁抱、覺察憤怒呢？那就是「正念」的能量。

當認知並擁抱憤怒時，一定要持續地培養正念，我們可以藉由不斷地練習念念分明地走路與呼吸來培養它。如果心中沒有正念，你所做的每件事都無法獲得解脫，即使用盡全力打枕頭



也無法幫助你探索憤怒與了解它的本質，甚至連枕頭是什麼都不清楚，如果你真正明白枕頭是什麼時，就會知道它只不過是顆枕頭，根本不是敵人，為什麼要搥打它呢？因為你不知道它只不過是顆枕頭而已。

當你認真地去探索某個東西，就會知道它真正的本質，如果你深刻地去探索某個人的內心，就會知道真正的他（她）是什麼樣的人。如果沒有正念，就不可能真正認識事物或任何人，而會成為憤怒的受害者，它會推使你做出具有傷害力的事。

## 發現憤怒的本質

當生氣時，我們會傾向相信憤怒是由別人所造成，而將所受的痛苦都責怪到別人身上。但是如果深入地觀察就會明瞭，造成痛苦的主因，其實是內心那顆憤怒的種子，因為很多人面臨與你相同的情況時，都不會那樣生氣，雖然他們也聽到相同的話或看到相同的情形，但是心都能保持冷靜而不被憤怒之火所轉。為何你卻那麼容易生氣呢？那是由於你內心憤怒的種子已成長茁壯，你從未好好照顧它，以致於讓它獲得太多的灌溉了。

每個人的意識裡都深藏著憤怒的種子，但是有些人的憤怒種子，比正面的愛與慈悲的種子還強大，這可能與我們過去從未修行有關。當我們不斷地滋養正念的能量，很快就會發現，原

來造成痛苦與悲劇主因的並非別人，而是自己內在憤怒的種子，這才停止責怪別人，因為我們了解他人只不過是造成痛苦的次要原因而已。

當你有如此的洞察時，心就會得到解脫，而覺得比以前舒坦多了。但這時你生氣的對象可能仍在地獄之中，他（她）還不知如何修行。一旦你明白如何照顧憤怒，就會覺察到對方正在受苦，此刻便可將注意力放在對方身上了。

## 幫助他，不要懲罰他

當一個人不知如何處理痛苦時，就會把它擴散到周圍的人身上，當你痛苦時，也會讓周遭的人感到痛苦，這是很自然的事。所以我們要學習如何處理自己的痛苦，才不會讓它四處擴散。

假如你是一家之主，一定希望家人都很平安——你很慈悲，不允許自己的痛苦傷害家人，而且你知道痛苦不是個人的事，快樂也是如此，所以會學習如何處理痛苦。

當一個人不知如何處理憤怒時，會很無助、痛苦，也會使周遭的人痛苦。這時你可能會生氣而認為他應該得到某些懲罰——他曾經使你受苦，所以你會想懲罰他。但是經過十到十五分鐘的行禪與念念分明地觀照，你開始了解他真正需要的是幫助而非懲罰，這是非常好的洞察。

這個人可能是與你很親近的人，是你的妻子或丈夫。想想看，如果你不幫助他（她），還有



誰能幫助呢？

你知道如何擁抱憤怒而舒坦多了，但當你看到對方還很痛苦時，就會有股想要回到他身邊的動力，因為除了你沒有人可以幫助他。你會充滿想要幫助他的渴望，再也不想懲罰他，這是個完全不同的想法，你的憤怒已經轉化成慈悲了。

正念的修行帶給我們專注力與洞察力。洞察力是修行的果實，能幫助我們原諒、關愛別人。以十五分鐘到半小時的時間，練習保持正念、專注、深入地觀照，如此能將你從憤怒中釋放出來，轉化成為可愛的人，這就是佛法的力量與奇妙之處。

## 停止憤怒的惡性循環

有個十二歲的小男孩，每年夏天都到梅村與其他年輕人一起修行，他與父親之間一直有些問題。每當他犯錯、跌倒或受傷時，父親不但不幫助他，反而用各種難聽的話斥責他：「你這個笨小孩！你怎麼可以對自己做這樣的事！」而這可能只是他不小心跌倒受傷了。因此，他從來不覺得父親是個慈祥的好父親，他發誓如果自己已有孩子，絕不以這種方式對待他，如果孩子因玩耍而受傷、流血，絕不對他大吼大叫，而立刻擁抱他，並試著幫助他。

隔年他又回到梅村，這次妹妹與他同行。有天妹妹和其他女孩在吊床上玩，突然間摔了下來。

來，頭撞到地上的石頭，血流滿面。小男孩突然怒火中燒，幾乎要大聲地責罵：「你這個笨女孩！你怎麼可以對自己做這樣的事！」他幾乎要做出與父親相同的事，但因他已在梅村修行兩個夏天，能及時阻止自己。

他不但未責罵妹妹，反而在別人幫助她時，開始練習念念分明地走路與呼吸，前後大約只有五分鐘，就有新的體悟，他看到自己的反應、憤怒，還有從父親身上所承襲的習氣——他變得與父親一樣，成為父親的延續者。雖然不願這樣對待妹妹，但是父親傳給他的負面能量如此強大，使他幾乎就要做出與父親相同的事。

他繼續練習行禪，突然間內心生起一股新的動力，想要藉修行來轉化自己的習氣，不再將習氣傳給孩子，他知道唯有修持正念，才能幫助他停止痛苦的循環。

他同時發現父親其實也是憤怒的受害者，可能也不想如此對待他，但是父親內心的習氣同樣實在太強烈了。當洞察父親可能也是負面習氣的受害者後，他對父親的怒意完全消失，幾分鐘後，他突然很想回家邀請父親一起來修行。對一個十二歲的小男孩而言，這實在是個了不起的體悟。

## 做一個好園丁



當真正了解別人所受的痛苦，你就有能力轉化那股想要懲罰他的欲望，然後只想幫助他（她）。這時你就知道自己的修行是成功的，你是個好園丁。

每個人心中都有一座花園，修行人都得回到這花園，並好好地照料它。也許過去你讓它荒蕪了好長一段時間，但是現在，你應該對這花園的動靜瞭若指掌，並整理得井井有條，重現美麗與寧靜。如果你能好好地照顧它，很多人都會享受到它的美麗。



## 打開你的心

快樂的祕密

6

你不該讓自己像部機器，只是機械式地修行，而要運用智慧。如此一來，你的每個步伐、每次呼吸，才會覺得愈來愈好。而每當你念念分明地用餐、喝茶，也會覺得愈來愈好。去感受周遭美好的事物與生命的美妙，打開心讓所有美好的事物與能提昇你的能量進來，慢慢地滋養內心。這就是你首先要做的事。（一行禪師）