



March 2005

耐心是愤怒和攻击的答案

作者：佩玛·丘卓 (Pema Chödrön)



Bill Viola, *The Locked Garden*, 2000.
Color video diptych on two freestanding hinged LCD flat panels.
Video installation. Photo: Kim Perre

我们可以压抑愤怒和攻击性，也可将其付诸行动，无论哪种方式都会使自己和他人的情况恶化。或者我们可以练习耐心：等待，体验愤怒并探查其本质。佩玛·丘卓带领我们一步步完成这项强大的实践。

佛教教义告诉我们，忍耐是愤怒和攻击性的解药。当我们感受到各种形式的攻击时——怨恨、苦涩、非常挑剔、抱怨等等——我们可以应用我们习得的不同做法，以及我们听到和给予他人的所有好建议。但这些经常似乎没什么帮助。这就是为什么几年前这个关于耐心的教导引起了我的兴趣，因为当一个人感到愤怒和攻击时，很难明白该怎么做。

我想，如果耐心是攻击性的解药，也许我该尝试一下。在这个过程中，我学到很多什么是耐心，什么不是耐心的知识。我想与你分享我所学到的，鼓励你自己找到用耐心化解攻击性的方式。

首先，我学习了忍耐和停止痛苦。有人说，耐心是缓和攻击性的一种方式。我这里认为攻击是痛苦的代名词。当我们感到咄咄逼人时——从某种意义上说，这适用于任何强烈的感觉——有一种巨大的孕育性将我们拉向想要获得某种解决方案的方向。我们希望解决令人非常受伤的攻击性感受。

那么我们通常怎么做呢？我们所做的事情恰恰会加剧攻击性和苦难。我们出击；我们回击。有些东西伤害了我们的感情，最初有一点点柔软——如果你够快，你可以抓住它——但通常你甚至没有意识到有任何柔软。你发现自己处于一种炽热的、嘈杂的、脉动的、想要与某人扯平的心态中：这种心态有非常坚硬的特质。为了逃避攻击性的痛苦，你用言语或行动，制造了更多的攻击性和痛苦。

达到这个节点，耐心意味着变得聪明：你要停下来等待。你也必须闭嘴，因为此刻无论你说什么，即使一句“我爱你”也会变得咄咄逼人。

有一次，我非常生一位同事的气，打了电话给他。我现在甚至不记得为什么生气了，但当时因为太生气而无法入睡。我试着用我的愤怒冥想用它做练习，但没有任何帮助，所以我就在半夜起床给他打电话。当他接电话时，我只说了一句：“嗨，叶舍 (Yeshe)”。但他马上问：“我做错了什么吗？”我想我要非常甜蜜地掩盖我的真实感受，并对他所做的所有坏事说些愉快的话，无论它们是什么。但光从我向他打招呼的语气，他就知道了。这就是攻击性的感觉：你不能说话，因为每个人都会感受到这种共鸣。不管你嘴里说出什么，这种氛围就像你坐在一桶炸药上，它在震动。

耐心在这个节点上很大程度是变得聪明并等待：不说话或做任何事情。另一方面，这也意味着完全诚实对待自己生气的事实。你不是在压抑任何东西——耐心与压抑无关。事实上，这关乎温和、诚实地对待自己。如果你等待并且不喂食你的话语思想，你可以诚实地承认你生气的事实。而与此同时，你可以接着放下自我对话。在那种对话中，你责备和批评，然后可能会为此感到内疚并苛责自己。这很折磨人，你因为生气而感到难过，同时又真的非常生气，然后你无法释怀。经历如此可怕的混乱是很痛苦的。尽管如此，你只需等待，对你的困惑和随行的痛苦保持耐心。

耐心有一种非常诚实的品质，而且它还有一种不让事情升级的品质，给对方留出很大的空间说话，让对方表达自己，而你不做回应，即使你内心做出反应。你不需要发话，就在那里。

这体现了耐心所伴随的无所畏惧。如果你练习那种降级攻击性和痛苦停止的耐心，你将培养巨大的勇气。你将真正了解愤怒以及它如何滋生暴力的言行。你会看到整件事情，而不对它采取行动。当你练习耐心时，你并不是在压抑愤怒，你只是坐在那里接受它——对攻击性淡然处之。结果是你真正了解到愤怒的能量，你也知道它通往何处，即使你没有跟去那里。你过去表达过那么多次愤怒，你知道它会导致什么。想说些刻薄的话，想说些八卦或诽谤，想抱怨——想以某种方式摆脱这种攻击性——就像潮汐一样。但是你意识到这样的行为并不能摆脱攻击性；他们使其升级。所以你以耐心取而代之，耐心对自己。

培养耐心和无所畏惧意味着学会在能量的躁动中静坐。这就像骑一匹野马，或骑坐在一只可以吃掉你的野虎身上。有一首打油诗是这样写的：“尼日尔有一位年轻的女士，她骑着老虎微笑。当他们骑行归来，老虎脸上挂着笑容，那位女士在它身体里。”带着不适打坐，感觉就像骑在那只老虎身上，因为它太可怕了。

检查这个过程时，我们会学到一个非常有趣的事情：解决方案并不存在。人类寻求的解决办法来自一个巨大的误解：我们认为我们可以解决所有问题！当我们人类感受到强大的能量时，我们往往会感到非常不舒服，直到事情以某种安全和舒适的方式得到解决，无论是在“是”还是“否”的某一边；或“对”与“错”的某一面。抑或是我们可以坚持的任何事情的这一边。

但是我们的实践没有带来任何可以坚守的东西。事实上，教导本身也没有给我们任何可以坚守的东西。在修习耐心和无所畏惧时，我们学会了耐心地对待这样一个事实，即我们是人类，每个在这个人世间出生和死亡的人都会自然而然地想要某种解决方案来应对这种毛躁、喜怒无常的能量。而且没有解决方案。唯一的解法是暂时的，只会造成更多的痛苦。我们发现，事实上，喜悦、幸福、安宁、和谐以及与你和自己的世界安然相处，都来自于与这种能量的喜怒无常一起静坐，直到它升起、停留和消逝，让能量永远不去固化。

所以一直以来，我们都处于能量的中间。触及真正心中内在柔软的途径是静坐，对这种能量保持耐心。当我们失败时，不必批评自己，哪怕是片刻，因为我们只是完全典型的人；我们唯一

独特的一点是，我们有足够的勇气更深入地研究这些事情，并探索我们试图脚踏实地的表面反应。

耐心是一种非常美妙、支持、甚至神奇的修习。这是一种彻底改变人类基本习惯的方法，即试图通过向右或向左解决问题，称事情正确或错误。这是培养勇气的方式，也是发现生活真正意义的方式。

耐心也是不忽视。事实上，耐心和好奇心是相辅相成的。你想知道，我是谁？在我的神经症模式层面上，我是谁？在生死之外的层面上，我又是谁？如果你想探究你自己存在的本质，你需要保持好奇心。这条路是一段探索之旅，开始更深入地了解正在发生的事情。这些教义给了我们很多关于我们可以寻找什么的建议，而实践给了我们很多关于如何寻找的建议。耐心是一个非常有用的建议。另一方面，攻击性阻止了我们去看它，紧紧地限制了我们的好奇心。攻击性是一种能量，它决心将局势解决成一种坚硬、结实、固定的模式，在这种模式中，有人赢，有人输。

当你开始探查时，你会注意到，一方面，每当有任何形式的痛苦——攻击性、悲伤、失落、刺激、怨恨、嫉妒、消化不良、身体疼痛——如果你真的去看，你自己就能发现，在痛苦的背后，总有某种我们依附的东西。总有一些东西是我们坚守的。

我说得很有信心，但你必须自己找出这是否确实是真的。你可能读到过：佛陀所教导的第一个真理就是痛苦来自执念。那是书本知识，但当你自己发现它时，它会立即变得更深刻一些。

一旦你发现痛苦背后是你坚守的东西，你就处于一个在精神道路上经常经历的地方。过了一会儿，当你意识到你实际上有一个选择的时候，似乎你生命中几乎每一刻都在那里。你可以选择是打开还是关闭，是坚持还是放手，是变僵硬还是变柔软。

这个选择一次又一次地呈现在你面前。例如，当你感到疼痛，你深入观察，注意到有些东西你很难抓住。然后你有一个选择：你可以放手，这根本意味着你去链接所有坚硬背后的柔软。也许我们每个人都发现，在所有抵抗、压力、攻击和嫉妒坚硬的背后，有着我们试图掩盖的巨大的柔软。攻击性通常始于有人伤害我们的感情。第一反应非常柔软，但在我们注意到自己在做什么之前，我们就变硬了。因此，我们要么放手，与这种柔软联接，要么继续坚持下去，这意味着痛苦将继续。

去查看、去探索需要极大的耐心，甚至要有足够的好奇心。然后，当你意识到你有一个选择，并且实际上有一些东西是你依恋的，就需要极大的耐心继续走进。因为你会想要否认和关闭。你会对自己说，“我不想看到这个”。你会害怕，因为即使你开始接近它，放手的想法通常也非常可怕。你可能会觉得你会死去，或者有什么东西将死去。你是对的。如果你放手，有些东西会死，但它是需要死亡的东西，你将从中受益匪浅。

另一方面，有时很容易放手。如果开启寻找之旅看你是否执着于什么，通常它只是一件小事情。有一次，当我遇到一件大事时，创巴仁波切给了我一些建议。他说：“它太大了；你还不能放手，所以要从小事情开始练习。只要开始注意你执着的所有小事情，当实际上很容易时，再去掌握放手的窍门”。

这是非常好的建议。你不必马上应对大事，因为通常你做不到。这太具有威胁性了。甚至可能太难了，不能马上放手。即使是小事，你也可能——也许只是在理智上——开始看到放手带来一种巨大的解脱、放松感，以及与真诚心灵的柔软和温柔的联接。真正的喜乐来自与此。

你也能看到坚守会增加痛苦，但并不意味着你能够放手，因为有很多利害关系。这关系到你是谁的整体感觉，你的全部身份。你将开始进入无我的领域，也就是一个人——以及一切的无本质状态。当你开始对他们真正在说什么有所了解时，理论、哲学、听起来很遥远的教义，就会变得非常真实。

不因为自己不能放手而自责需要很大的耐心。但是，如果你对无法放手的事实保持耐心，就会以某种方式帮助你做到它。对你无法放手的事实保持耐心，可以帮助你逐渐放手——以一种非常理智和充满爱心的速度，以你的基本智慧允许你移动的速度。当你意识到你有一个选择，这会是一个重要的时刻。耐心是你在那个时候所需要的，只是等待和软化，坐下来面对能量的不安、急躁和不适。

我发现耐心中包含很多幽默和俏皮，把它看作是忍受是一种误解，比如常说的，“咧嘴一笑，就忍住了”。忍受涉及某种压抑或试图达到他人所设的完美标准。其实你发现是必须对所看到的，自己的不完美保持耐心。耐心是慈爱的同义词，因为慈爱的速度可能非常缓慢。你正在为你自己的不完美、你自己的局限、没有实现你自己的崇高理想而发展耐心和慈爱。有人曾经想出过一个

我喜欢的口号：“降低你的标准，如其所是放轻松”。这就是耐心。

印度佛教导师阿底峡尊者（Atisha）的一句口号是：“无论两者发生哪一种，都要有耐心”。这意味着如果发生痛苦的情况，请耐心；如果发生愉快的情况，请耐心。就耐心和停止痛苦、耐心和无所畏惧以及耐心和好奇心而言，这是一个有趣的观点。我们实际上一一直在跳跃：无论是痛苦还是快乐，我们都想要解决。因此，如果我们真的很高兴，并且某件事很棒，那么我们也可以耐心等待，而不仅仅是填满空间，以每小时一百万英里的速度前进——冲动购买，冲动说话，冲动行动。

我想强调的是，你最需要耐心的一件事是，“哎呀，我又犯错了！”有句话说：“有始有终”。这意味着当你早上醒来时下定决心，在一天结束时，再以一种关怀和温柔的态度回顾你是如何做的。我们通常的决心是，“我今天要保持耐心”，或者其他一些类似的设定（正如有人所说，我们计划下一次失败）。与其预设自己，不如说：“今天，我要尽我所能保持耐心”。然后到了晚上，你可以带着爱心回顾一整天，而不是自责。你很有耐心地接受这样一个事实，当你回顾你的一天，甚至最后四十分钟时，你会发现，“我一直在说话并填满了所有的空间，就像我记事以来一生所做的那样。从我记事起，就一直使用同样的攻击性风格。我被恼怒冲昏了头脑，就像上次一样……”如果你二十岁了，你已经这样做了二十年；如果你七十五岁了，你已经这样七十五年。你看到这个，你说，“让我休息一下！”

培养慈爱和同情心的途径是耐心对待你身而为人以及你犯了这些错误的事实。这比把事情做对更重要。这似乎只有在你渴望让自己休息放松一下，当你练习培养耐心、慷慨、纪律及洞察力等其他品质时，它才会起作用。就像其他教义一样，你不会赢，也不会输。你不会只是说，“好吧，既然我永远做不到，我就不去尝试了”。你永远做不到，但你仍然在尝试。而且有趣的是，这些练习加起来就是一些成就：它加起来就是对自己和他人的爱。你向外看，无论你走到哪里，你都能看到自己。你看到所有这些正在放手的人，就像你一样。然后，你会看到所有这些人抱持自己并给你无所畏惧的礼物。你说，“哦，哇，多么勇敢的人——他或她抱持着自我”。你开始欣赏别人哪怕是最轻微的勇敢姿态，因为你知道这并不容易，这会极大地激励你。这样我们才能真正互相帮助。

为西方最杰出的大乘佛教导师之一。她的许多畅销书包括《吓到你的地方》、《当生命陷落时》和《从你所在的地方开始》。

佩玛·丘卓 1974 年成为藏传噶举派尼姑，并于 1985 年成为西方第一座藏传佛教寺院干婆寺院长，后来成

© 2005, Shambhala Sun 与 佩玛·丘卓

来源: <http://www.shambhalasun.com/index.php?option=content&task=view&id=1309>