

常见问题

作者：西尔维娅·布尔斯坦 (Sylvia Boorstein)

灵性锻炼就意味着可以让我们不再生气吗？

不，Sylvia Boorstein回答，锻炼是让你知道如何处理它们。



“Angry People.” Illustration by [Alvaro Tapia](#)

1989年10月，达赖喇嘛独自坐在加州大学欧文分校最大的礼堂的舞台上，回答了6000多名观众的问题。这感觉就像在一个非常大的客厅里轻松地交谈。人群出奇地安静，聚精会神地听着他认真回答每一个问题。然后有人问：“你会生气吗？”

达赖喇嘛顽皮地笑了笑，说：“当然！发生了我不想发生的事情，愤怒就产生了。但是，这不是问题。”

在我看来，关于灵性修行，尤其是冥想练习最不朽的神话似乎是，它预示着愤怒将一劳永逸地结束。不是这样的。当我们不想发生的事情发生时，愤怒就会产生。这是人类神经系统的运作方式。也许这是一种在漫长的进化过程中人类得以生存的方式。当我们感觉受到任何形式的威胁时，愤怒会触发我们需要保护自己的肾上腺素。然而，成年人心智的潜能是识别愤怒，找出导致愤怒的恐惧，并明智地作出反应，纠正情况而不使其复杂化。没必要让愤怒成为一个问题。

这个神话流传至今是可以理解的。我所知道的佛法中心一般都很安静。他们有一种温和反应的文化。我甚至把微笑作为一种练习。这是一种使心灵趋向放松的姿态，当微笑是困难的时候，它提醒修行者意识到内心的痛苦。我也告诉大家要多多培养内心的同情心，这是我们最基本的天

性，但是，当事情不像我希望的那样发展时，愤怒就会出现。

以下是我经常听到的关于愤怒的问题：

问：培养同情心真的意味着我再也不能表达我的愤怒吗？

答：培养同情心并不意味着你不能表达愤怒。无法表达的愤怒会造成关系的破裂，这是再多的微笑也无法跨越的。这是一个秘密。一个谎言。同情的反应是一种保持联系的反应。它要求讲真话。而且，说出真相是困难的，尤其是当内心被愤怒所煽动的时候。

《戒律》(Vinaya) 是巴利正典中僧侣戒律的纲要，列出了五项“训诫前的反思”。现在说话合适吗？我说的都是实话吗？我的声音是温柔的，还是刺耳的？我的动机善良吗？我是出于乐于助人的愿望吗？

我在书房的桌子上放了一张镶了框的卡片，上面有这五张映像，人们经常借它。我喜欢把佛陀当成一个心理治疗师，提供永恒的建议。

问：憋着怒气肯定对你不好。我做了很多年的心理治疗来控制我的愤怒。我现在该怎么办？

答：如果确定那是一件可怕的事情，那接触一个人的愤怒肯定是一种成功。这意味着我们不再隐藏自己，更多地出现，更多地意识到信息，这些信息可以帮助我们做出反应，结束我们的痛苦。作为成年人，我们有能力抑制具有冲动、反射性、经常是破坏性的愤怒的表达，而选择一种清晰的、有用的沟通方式。

问：我的热情会怎样？

答：根据我的经验，愤怒的爆发或郁积的怨恨会让我们的头脑混乱、疲惫，让我们的热

情涣散。我认为热情来自清楚的预见性。佛陀教导说，在挑战中明智地选择，会导致“对目的清晰理解”。我认为这是一种由决心推动的积极反应。菩萨发誓结束众生的苦难是我能想象的最充满热情的誓言。

达赖喇嘛关于愤怒不是问题的回答，我的解读是，他总是能做出明智的回应。我通常是这样做的，当我没有这样做的时候，我为没有用更有用的形式来表达我的需求而道歉。六世纪佛教评论家香提德瓦 (Shantideva)的《菩萨生活方式指南》(Guide to The Bodhisattva's Way of Life) 的第一节写道，积少成多的善行，会在愤怒的一瞬间被抹去。学生们有时会问：“你真的相信吗？”“我不知道。这当然是令人鼓舞的。当我愤怒地回应时，我会特别注意，这样我就能发现是什么让我害

怕了。我对我给自己和他人造成的痛苦感到沮丧。因为我的实践使我的心养成了善良的习惯，故而失去的时刻也能激励我。”

在达赖喇嘛在Irvine举行问答会后的第二天早上，报纸宣布他被授予当年的诺贝尔和平奖。



西尔维娅·布尔斯坦

(Sylvia Boorstein)

是一位心理学家，也是内观冥想(Insight Meditation)的首席教师。她的许多畅销书包括《Pay Attention, for Goodness' Sake》和《Happiness is an inside job》。

© 2016, Lion's Roar and Sylvia Boorstein

来源: <http://www.lionsroar.com/the-most-frequently-asked-question/>