



告别嗔恚 步向安宁

当心中有嗔恚时，我们就无法平衡地看待事物，而是通过一个扭曲的过滤器来看待一切。从我们的经验中，可以发现，当我们在愤怒时，我们总是抱持极度自我中心的立场，一切都脱离不了「我」及「我所」的眼光来看待事情。我们认为自己所感受到的外在状况是客观且真实存在的，然而事实上我们却是通过一层自我中心的面纱来看待外面的世界。

引言

土丹却准法师毕业于加州大学洛杉矶分校历史系，自一九七七年出家后在印度与尼泊尔追随西藏佛教大德修学佛法多年。

法师到过世界各地弘法及教导静坐。她也曾经是新加坡阿弥陀佛佛教中心的导师。目前，她是美国西雅图法友联谊会的主席。

“告别嗔恚·步向安宁”探讨了目前东西方都面对的问题。内容来自法师的两场公开演讲，一场讲于一九八九年在美国华盛顿洲的长青佛教会。另一场则是一九九二年在西雅图市华盛顿大学名为“佛法与心理学”的讲座。

佛教是心灵科学，许多修行人都认为，佛陀其实是一位心灵的治疗师，因为他传授了许多处理情绪与烦恼的实用方法。在这些方法中，有某些对治嗔恚的方法是非常适合运用在日常生活中。

对治嗔恚并非佛教的专有课题。事实上，许多佛陀的教诲并非宗教义理而是世间的常识。世间的常识就不是某一宗教的专利品。因此，佛法是阐明如何生活得既合乎情理又过得有意义。其实，无论我们信仰哪一个宗教，能够观察自己的内心并思维如何对治内心如火山般的嗔怒是很有帮助的。

在佛教中有两种基本静坐方法，一种是令心专注于一境，另一种则是让自己衍生智慧及理解能力的分析法。根据藏传佛教的教义，分析是获得理解的关键。我们可以用分析的修法来检查自己的思想，感受及观念是否有益或是否实际。同时，也观察它们是否如实地看待事物还是夸大事物的特点？检查它们是否带给自己内心的平静及喜悦或是带给自己及他人伤害？我们可以用分析的修持法来检查自己个人的经验。有些人认为这种分析修持法与认知性的心理疗法很相似。

在佛教的词汇中并无“情绪”一词。佛教探讨的是心理活动。当我们的心理活动或心理因素对事物产生了误解时，就会造成心灵的不平静。然而，像平等心、慈悲心等则是属于实际而有益的心理活动。灵修的重点就是在于去除前者（错误的见解），并培养后者（实际而又有有益的心理活动）。根

据佛教的见地，我们可以如此去修持，乃是因为我们的本质并非是坚固不变的，我们所谓“我”或“我所”是身体、诸识（眼、耳、鼻、舌、身、意）及心理活动所组合的，而这一切都是处于不断变化的状态之中。

佛教并不像西方人那样将思想及感受加以区分。西方人相信思想是有概念性的，而情绪则是无概念性的。但是，根据佛教的见地却并非如此。例如“嗔恚”就是有概念性的。当某人指出我们的缺点时，我们可能会认为“所有的人总是不公正的批评我”。这种想法是曲解的，因为并非所有的人都如此评论我们。但是，由于这种曲解，使我们无法接纳别人的意见，并产生报复之心。

这种嗔恚的心态能强烈的刺激我们的言行。嗔恚也对我们的身体有很大的影响。它会在身体上产生负面的能量并对肾上腺素等体内的荷尔蒙造成刺激。然而，其实嗔恚本身并不会影响我们的身体，而是我们内在一种负面的情绪所致，在愤怒时，有些人会先观察到肌肉紧张等身体反应，然后才知道自己正在发怒。但是，如果我们能够带入正念，就能够观察到愤怒最初是从心中升起，随后身体才会有反应。

◆ 发怒是否有用？

在探讨嗔恚是否实际并对我们有益之前，让我们先为它下个

定义。从佛教的观点来看，嗔恚是一种夸大某人、某事或某个情况的负面性质，或主观地添加不存在的负面性质，进而产生排斥或想损害那个人或那个对象的态度。这里提到的嗔恚是指各种引起反感的总称，包括愤怒、被激怒、批判、自以为是，好斗及不友善。

仅仅从定义上来看，我们就能看到嗔恚是不实际的。它夸大或主观地添加负面的性质。比如，某人虽然辱骂我们，但是在性格上他可能拥有许多优点，然而，我们却无视这些优点，只是把焦点集中在他的某个缺点，并在心里反复地回想这个缺点，使得自己对他越来越难以忍受。当心中有嗔恚时，我们就无法平衡地看待事物，而是通过一个扭曲的过滤器来看待一切。从我们的经验中，可以发现，当我们在愤怒时，我们总是抱持极度自我中心的立场，一切都脱离不了“我”及“我所”的眼光来看待事情。我们认为自己所感受到的外在状况是客观且真实存在的，然而事实上我们却是通过一层自我中心的面纱来看待外面的世界。如果我们从另一个人的立场或观点来看同一件事，情况就显然不同了。因此，我们的嗔恚怎么可能称得上是一种正确而又客观的态度呢？

嗔恚是否对我们有益呢？如果我们诚实地检视一下自己的经历，就不得不承认嗔恚是有许多坏处的。当我们愤怒时，心中是不愉快的。而且我们会夸大问题而让自己怒不可遏，愤怒让我们失去理智，并以恶言粗语责备对方，甚至也会在行为上伤害自己所爱的人。在愤怒时的言行总会让自己稍后感

到后悔。因此，嗔恚常会导致我们感到懊悔与内疚。其实，在我们当中，谁会没有许多因为愤怒而造成不想面对的羞愧行为呢？

有些时候，我们会疑惑别人为何会对我们敬而远之，我们总是以为自己的为人不错，然而如果我们深入去探讨自己如何对待别人，尤其是在盛怒之下，我们便会清楚自己是如何摧毁与他人良好的交情。当我们回忆一下自己发怒时的某种情况，并且放下自己的立场而从别人的角度来观察自己的言行举止。从他人的眼光来看，自己的言行如何？自己的态度是否友善？在盛怒时是否还愿意做自己的朋友呢？

1989年，一位记者以质疑的态度请教达赖喇嘛尊者，“中共政府对于您的国家及人民进行了巨大的伤害，为何您不痛恨他们？您怎么会叫西藏人对这些残酷的压迫者升起慈悲心呢？”尊者回答“愤怒对于整件事情是否有好处？如果我心中充满嗔恨，我将会寝食难安，我的健康也会出状况。我的嗔恨并不能改变过去，也无法让未来更美好，我又何必愤愤不平呢？然而，慈悲心却能让藏人改善眼前的状况。

佛陀从没有说“你不应该愤怒，如果你发怒的话，你就会成为有罪的坏人。”其实，佛教对此并没有任何的批判。只是，当我们发怒时，当下嗔心便自然生起，我们不应忽视它。然而，为了平息过去的的不愉快并与他人和解，我们就必须去除内心的嗔恚。

在检视嗔恚的过患时，很重要的一点是不要因为我们曾经发怒而抱怨或责备自己，那样做只会使问题更加复杂。因此，自责是毫无必要的。当我们发怒时，并不代表我们就是坏人，只不过我们暂时被负面的情绪控制而无法自主。在实修安忍上，我们还无法做得很好，但是我们可以逐渐加强自己这方面的特质。思维个人与嗔恨的情绪并非一体对我们是有益的。嗔恨乃一种想法或感受能引起某些生理状况，不过，这些都是暂时性的。

◆ 化解嗔恚的方法——安忍

有些人认为，嗔恨是受伤害时自然生起的感受。而问题是，我们应该在什么时候及如何以健康的方式来宣泄心中的怒火？佛法指出，“受伤害时而发怒是否在所难免，是否有可能彻底根除嗔恚并使它不再发生？”许多我们敬仰并佩服的伟人如佛陀、耶稣、甘地等都能在面对伤害时内心如如不动，并且同时还可以采取行动以利益其他众生。他们既没有发泄也不压抑内心的嗔恚，反而把它转化为安忍与慈悲。

换句话说，除了发泄与强压怒火之外，其实我们还有其他的选择的。根据佛法的解释，如果压抑怒火，我们的情绪无法得到纾解，这对我们的身体与心理都会造成伤害。但是，如果我们任由怒火向外宣泄，则会让自己养成容易发怒的坏习惯。甚至，在言行上更容易对别人造成伤害。因此，发泄与

强压怒火是两种极端的处理方式。而不论是哪一种方式，嗔恚都无法真的去除，而始终在我们的行为中存留。

安忍是另一种对治嗔恚的方法。它是一种在遇到伤害或困境时，始终能保持平静而不被干扰的能力。这是一种精神状态，它与内心恼怒不已却在脸上挂着伪装的笑容截然不同。安忍指的是完全化解内心嗔恚的负面能量并使它不复存在。如此一来，我们便可在头脑清明的状态下，衡量并选择最适当的言行来改善眼前的状况，区别内心的态度与外在的行为是很重要的，我们可能内心恼怒不已而在行动上却会有消极或激烈的表现。或者内心能够安忍，但却在行为上表现出强烈或果敢的举动。安忍让我们有心理空间去选择我们应如何以适当的方式去行动。

有时我们必须以比较强硬的口气与他人交流。因为那是唯一有效的沟通方式。比如，你的小孩在街上玩耍，若你以和蔼的口吻说，“亲爱的苏丝，请不要在街上玩”，她可能会从充耳不闻。反之，如果你的语气坚决并解释情况的危险性，她就会接受并且铭记于心。但是，这么做的时候，内心却是平静而毫无怒气的。其实，你的孩子是会受到你在与她沟通时心中是否平静还是充满怒火。

◆ 疑虑

有些人对于去除或转化嗔恚的必要性感到质疑。有些人认为嗔恚是一种讯息，或者是对治脆弱、内疚、自责、压抑的解药，比如某人被虐待时，心中的愤怒是会起着正面的作用的。有人相信在运动场上，愤怒能让体育选手在比赛中勇于夺标并获得胜利。也有一些人认为愤怒能促使我们去纠正社会上的不平等现象或阻止不良的状况发生。有些人担心宽恕别人有害的行径等于是纵容他们继续造恶。

有些人认为嗔恚能提供我们讯息，它让我们了知某些人的行为是难以接受的。然而，在检视任何一种特殊的情况时，我们必须确定，不被我们接受的行为，是因为与社会道德及伦理准则有所抵触，还是由于我们个人私心而对此行为产生排斥。这两者之间的差距是很大的。在前者，人们可能在行为上违反了社会伦理道德，我们也许会因此而愤愤不平，然而我们还是得扪心自问，“难道只有这样的反应才能让我们觉察别人跨越了不应跨越的界限吗？”难道一颗平静与祥和的心却无法分辨此种错误吗？再者，难道嗔恚是唯一可以带给我力量来对治这种伤害吗？其实，我相信还有其他的选择或反应可以激励我们去行动，比如慈悲心。

嗔恚能够提供我们讯息是指它能让我们清楚地知道自己受到激怒而内心并不平静。与其随着自己的习惯性模式将错误归咎于他人，不如自问，“别人如何得罪我？自己是否可以做

些调整？”我们常被激怒的因素有二：其一是我们拥有被激怒的情绪，其二是别人的行为。如果我们去除这种容易被激怒的情绪，那么别人的行为就无法对我们造成任何影响了。当然，要达到此种境界，是需要的心灵上下很多的功夫的。

◆ 嗔恚能帮助我们不受伤害与去除负疚感？

嗔恚是否对治脆弱、内疚、自责的一贴解药？比如在虐待儿童、强奸及离婚等个案中是否能起着正面的作用？有些人认为，失去了愤怒的盾牌，他们将显得脆弱并容易被伤害。他们的恐惧会引发这样的想法，“我的愤怒是合理的，如果不如此我将会面临什么样的冒犯？我将会变成什么样子？如果对别人的伤害不表示愤慨，我将如何维持我个人的尊严？”如果进一步的加以探究，我们就能发现其实嗔恚是由痛苦与恐惧所引发的，如此察觉对我们是很有帮助的。我们也必须接受并承认自己的这些情绪，然而它们也只不过是一种心理活动，是暂时性的在我们心中生起，并非与我们难以分隔。在佛法中，我们如实地观察这些情绪的生起，停留并消失而不产生任何排斥的情绪以让自己不受干扰。不论我们是排斥抑或者是执著某种情绪，这将造成同样的结果，即是被自己的情绪所控制。如果心中产生某种情绪，我们既不排斥和也不执著，由于不助长此种情绪对自己的干扰，它就会渐渐地失去影响力。情绪会自动消失，因为它们的本质是短暂的。

在心理治疗的过程中，通过心理医生的引导，病人可能需要在一种安全的情况下发泄怒火，以便让病人意识到自己心中的愤怒。在佛法中提到如果我们不察觉或意识到自己心中的嗔恚，我们就无法好好的对治它。然而，从长远来看，我并不相信通过不断地在空地的叫喊或捶打枕头对发泄怒气会有什么益处。这不仅助长了心中发怒的习性，同时也鼓励人们以行为来表达愤怒。如果某人突然间发了火而周围并没有枕头供他捶打或者没有空地让他呼叫，那将会出现怎样的情形呢？他们可能会对周遭的人或物发脾气，为自己及他人带来更多的问題与困扰。

由于愤怒是短暂的，因此对自己的发怒行为抱着批判与自责的态度是无益的。在那个时刻怒火上升，然后一切自然而然就发生了。承认自己心中的愤怒之后，我们可以进而自问，“我们是否要继续愤怒下去呢？愤怒对我们是否有帮助？这样的做法是否实际呢？”根据前面我们的探讨与解说，答案都是否定的。如果我们要康复，就必须学习超越愤怒。

有些人处在愤怒中而无法自拔。愤怒的确带给我们一种刺激，心中涌现一股能量与力量。然而，它也同时带给我们不愉快的感受。在怒火的蒙蔽下，我们无法有效地与人沟通及交谈。因此，发泄愤怒并非最究竟的对治法，我们必须采取更有效的方法来化解心中的怒火。稍后我们将进一步探讨这些有效的方法。

◆ 嗔恚与运动竞赛的关系

对于热爱体育运动的人所提出的观点——“嗔恚可以让体育选手在竞赛中夺标并获胜”，我同意此种说法，嗔恚可能会帮助我们赢得比赛，但是，这有什么好处呢？为了赢得一个奖杯而让自己加强负面的情绪是否值得？

当我们把敌我的立场划分得清楚，即是，“我队非赢不可，我们必须拼搏并打败敌手”时，心中的感受是紧绷着的。

然而，退一步想一想，为何我们要赢而希望对方失败呢？唯一的理由是我们认为“这是我的队伍，它是最好的”。当然对方的想法也和我们相同，那么究竟谁是正确的呢？这种建立在自我中心基础上的比赛并没有意义，因为它只会制造愤怒与嫉妒。

相反的，我们不以获胜为目的，而是把注意力集中在比赛的过程，那么不管是输或赢，我们却能享受身体上的活动，队友间的友谊及团结的精神。从心理学的角度来看，这种态度会带来更多的快乐。

在竞争性的比赛中，怒火的宣泄可能广为社会人士所接受，然而这并不能根治愤怒的问题。他们只是暂时性的将怒火随着身体所消耗的能量同时排出体外。我们始终无法正视问题的根源，即是对于人与事所抱持的错误观点。

◆ 对社会上不平现象表示愤慨

另外一种疑虑是认为愤怒对社会不公平的现象能起着好的作用，因为它会推动社会改革并阻止危机的发生。然而，难道只有愤怒才能促使我们去纠正社会上不良的状况吗？根据佛教的立场，并不苟同这样的看法。佛教认为慈悲是最好的动机来改变社会的不公平现象，这种希望一切众生都能离苦得乐的情怀比愤怒来推动社会改革会更平衡、实际而且更有效。虽然刚开始我们可能对于社会不公平的现象感到愤怒，但是我们可以运用以下所建议的方法将动机从愤怒转为慈悲，然后再采取正确及具体的行动。

我们不接受以愤怒为动机来改革社会上的不平等现象，因为那将使我们的态度与我们所反对的一方没有分别。因为彼此都充满愤怒，并且坚持己见，认为自己对而对方错，而且双方都难以听取对方的需要及想法。彼此都认为对方需要做出改变。我们知道如果以这样的态度来处理双方立场上的冲突会出现怎样的结果。自以为是与愤慨并无法让双方进行交流、合作与妥协。

在西方的社会，我们有时会把慈悲与消极、优柔寡断或与盲目乐观的性格混为一谈。从佛教的观点来看，慈悲并非如此。慈悲是体会并尊重每一个众生都和自己一样希望离苦得乐的强烈意愿。有些人因为无明而可能以错误的方式来求取快乐。这些人是需要矫正的，但是他们渴望离苦得乐的心愿

却应当受到尊重。如果我们能看到受害者及肇事者那种趋乐避苦的想法是毫无分别的话，我们就能以悲悯的态度来看待双方，并且阻止有伤害的情况发生。我们也会对双方升起悲悯之心而不是同情受害者，却对肇事者心存愤恨。我们要谅解肇事者是因为心中的不快乐才会如此。因此我们应以慈悲的角度来祝福他们快乐，并且去除心中痛苦及会造成暴力行为的心态。我们可以以慈悲的态度对待这些人，同时以有效的方法阻止他们伤害别人。

◆ 原谅

有些时候，我们觉得原谅伤害自己的人等于纵容他们造恶。其实，情况并非如此。我们可以认清某种有害的行为，并阻止其继续发生，而同时以包容的态度对待犯错者。在此有两件事需要考量：其一，不要将犯错者及其行为混为一谈。我们可以指出某种行为或动机是有害的，但是我们却不能说，犯错者是邪恶的。从佛教的观点来看，每一个有情众生皆有佛性，而且都有证悟成佛的潜能。不管他的行为有多恶劣，每个人的内心都拥有不可摧毁的善良本质。基于这一点，我们就能够原谅别人，因为他们就如我们一样会犯错，不过，对于他们错误的行为，我们并不需要苟同或接受。

其二，原谅他人其实对自己有益。当我们心中充满嗔恨时，我们既紧张又不愉快。这将影响我们的人际关系及身体的健

康。因此，修习安忍并去除心中的嗔恚实际上是对我们很有利的。

当然，我们无法强迫自己去化解嗔恚并原谅某人。有些时候，我们得在形体上先避开会激怒我们的人或情况，以便使自己的内心与其保持一定的距离。然后，通过修持消除嗔恚的方法，我们将逐渐化解心中的怒火。如此一来，一种宽容，清明及柔软的感受将自然地心中升起。

非常重要的一点是，我们必须牢记原谅他人并非表示忍受破坏性的行为或愿意恢复被伤害的处境。如果我们的宽容态度让一些人误解成可以继续为非作歹，我们则不需对这种人表示宽容。

◆ 修习安忍

当我们发怒时应如何处理？佛陀教导了许多修习安忍的方法。而这些方法有许多已被印度的圣者寂天菩萨编入其著作《入菩萨行论》一书中。

安忍的基本修法是：首先，我们得学习对治嗔恚的方法，然后在静坐中修持此法。这能使我们熟悉这些新的思维方式并且对此建立信心。在清静的环境中静坐并修持这些方法，将能让我们建立一套新的观点或看法来面对引起我们动怒的情况。

很重要的是我们应该在自己平静的状态下修习这些方法。这就好像学习开车一样。我们不会在第一天开车时，便在繁忙时段冲上高速公路，因为我们还未做好充分的准备以面对如此的挑战。最初我们会在停车场练习自己的驾驶技术，并让自己熟悉加速器、刹车板和方向盘。在安全的地方练习之后，我们才有能力在交通比较繁忙的地方驾驶。

同样的，我们刚开始也得在没有冲突的情况下修习安忍。我们可以静静地坐下来，回想自己从前曾经大发雷霆的某种情况或某一件事情，而到目前为止再次想起来心中还会感到愤怒与不愉快。然后，我们便运用这些方法来对治心中的气愤；在心里再把这件事重新想一遍，然而这一次却要有所不同。我们使用新的观点来看待同一个问题之后，愤怒将会减弱，然后可以观想自己产生不同的反应来对待这些人。

这种修法不仅帮助我们驱除积怨和创伤，也使我们熟悉那些可用于相似场合的方法。因此，在生活中如果遇到不愉快之事并察觉自己要发怒时，就可以选择某一种方法来应付。

有些时候，就算我们处在祥和平静的环境，也无法化解心中的愤恨，因为我们已被过去的情绪与错误的观念所控制而无法自拔。不过，如果我们继续努力，一定可以克服这个问题。今后，如果我们在工作场所，学校和家庭团聚时，气愤的情绪生起的话，我们就有机会试试上述学习到的方法来应对。通过长期的练习之后，我们才能够有效的防止嗔恚在心中生起。

消除嗔恚是一个缓慢又稳健的过程。我们不应期望在一夜之间就能化解嗔恚的习性。嗔恚如同其他的坏习惯一样，是根深蒂固的，因此它是需要时间去消除。而要在心灵上加强安忍的能力更需要下很大的功夫。

◆ 认识自己内心的嗔恚

我们得有去察觉自己的嗔恚，那么才可以对症下药以进行转化或对治。有些时候，我们会无法意识或察觉自己在生气，被激怒，怀有敌意或充满好斗之心。由于我们常常被外在的环境所转，因而对自己的心理感受失去接触，有些时候，我们会感到在某一方面似乎有些问题，但是自己却无法理出头绪。其实，有一种方法可以让我们检查或了解自己的情绪状况。比如，我们在静坐时，可以通过数息观，一边专注于自己的呼吸，一边观察升起的散乱念头。我们可能察觉到自己心神不定或心怀怨恨。或者会忆起多年前的往事而心中依然耿耿于怀。注意到这些散乱的念头之后，我们就懂得如何对治。

另一种方法则是通过身体的反应来认识自己内心的嗔恚。例如，当我们腹部紧绷，咬牙切齿或体温上升时，这可能是开始愤怒的讯号。每一个人在发怒时身体反应都不一样，而我们可以通过观察来了解自己的情况。有些时候，观察伴随愤怒而升起的身体反应比观察愤怒本身更为容易，而这是很有帮助的方法。

另一种方法就是观察自己情绪，当我们的情绪不好时，我们可以冷静下来问自己，“这是什么感受？它是因何而起？”有些时候，我们可以观察到自己的情绪和行为模式，这提供一个线索，使我们了解自己内心的运作方式以及自己产生嗔心的对象。

◆ 如何面对批评

在这里列举一些难以应付的情况及各种对治的方式。当我们被批评时，常会引起心中的嗔恚。而且，我们总是会觉得批评似乎多得令人难以忍受。我们得努力工作才能获得金钱上的回馈，但是批评却是不请自来！

当我们被人批评时，总是感觉自己是唯一的受害者。“我已经尽力而为了，但是上司总是忽视别人的过失而不放过我，每个人老是要找我的麻烦！”然而，有趣的是，当我们与他人交谈时，可以发现几乎每个人都觉得自己受到不公平的对待或面对过多的批评。因此，不只是我们有此想法而已。我们的问题似乎总是比其他人更棘手，那是因为我们太在乎自己的缘故。

当面对别人批评时，我们的直接反应就是愤怒。是什么原因让我们立刻有此反应呢？这个反应是来自我们对当下情况的看法。虽然我们可能没有察觉，但是在心里却有某种

声音执持这样的看法，“我是个不错的人，如果我因疏忽而犯错，那只是个小问题罢了。对方完全误解我的处境，他不仅小题大作，而且还大肆宣传，企图让全世界的人都知道我的过失。他是错误的。”这些话未免显得过于简化了，然而如果我们对自己诚实，就会发现我们也有这样的想法与感受。但是这些看法是否正确？我们是否真的那么完美？显然不是如此。

让我们以别人发现我们的过失为例。如果有个人走近前来说我们脸上有鼻子，我们是否会生气呢？当然不会。那为何我们不生气呢？因为我们的确有一个鼻子在脸上，这是众所周知的事实。这个人只是把看到的实情讲出来而已。这种情形就如同别人看到我们的错误一样。那个错误就是如此的明显而且大家都看到。那个人只不过是如实地说出一件显而易见的事实，我们为何要愤怒呢？如果我们不因为某人说我们有鼻子而生气，那为何别人指出我们的过失时，却如此难以忍受呢？

如果我们承认说，“是的，你说的对，我的确犯了错误。”或者说，“是的，我的确有这个坏习惯。”这样一来，我们反而会更轻松。我们不必摆出盛气凌人的姿态，说“我是完美的，你竟敢如此数落我？”而是应该坦诚认错并道歉，一句“对不起”经常可以化解不愉快的情况。

说声“对不起”对我们来说是否非常困难？我们认为道歉之后，自己将有所损失并且自我价值也会受影响。我们害怕承认自己的错误将使对方占上风。而这种恐惧将驱使我们维护自己。

然而，这些全部都是我们自己的想像罢了。能够道歉表示我们拥有内在的力量，它说明了我们内心的充实，而且也表示我们的诚实与自信，因而我们不必假装自己没有过失。我们可以承认自己的过错，而有过失并不表示自己就是无可救药！一声“抱歉”就可化解许多紧张僵化的局面。其实，许多人往往只是要求我们承认他们受到了伤害及自己对整件事所应负的责任。

同样的，接受别人的道歉也是非常重要的。如果别人向我们道歉后，自己却仍然怀恨在心，无疑是自我折磨。而如果进一步想要报复的话，将会对别人造成伤害。这两种处理方式有何建设性可言？对别人报复并不能挽回什么。这也不表示接受道歉后我们就可以立即免受别人错误行为的影响。然而，接受道歉却可以使我们纾解因为怨恨所带来的紧张及难受。当我们觉得难以接受别人的道歉时，明智的作法便是反复思维一些转化嗔恨及内心痛苦的方法。

进一步来看，如果别人对我们的批评是正确的话，那么这些人实际上是在帮助我们提升。我们常说，“我要进步。我希望消除自己的弱点并成为一位善良的人。”但是，一旦别人

教我们怎么做，尤其是当声音非常尖锐时，我们反而不想听，并反击说，“且慢！只有当我想听并能应付的时候，你才可以用慈爱而悦耳的声音告诉我应该怎样改善自己。”这样的要求未免太高了罢！既然我们无法控制别人提出负面批评的时间、内容、原因及方式，我们只好加强自己的内在力量以积极的态度来面对它。我们应该把注意力集中在别人所提出的内容上并借此提升自己。如此一来，不管他人以怎样的方式表达其建议，我们都会真诚的感谢他们，其实，真正的修行人甚至希望得到他人的批评。

让我们再讨论另一种情形。假设我们没有犯错，却被诬赖，抑或者是自己的过失很小，却被指责犯了大错。遇到这种情形时，我们依然没有理由生气。这就好比我们头上没有角，而别人却硬说我们头上有角一样，这是毫不正确的说法。同样的，如果别人的指责并不公平，我们并不需要因为别人不正确的说法而生气或者变得不愉快。

当然，这并非指我们应该被动的接受别人错误的批评而不设法纠正。我们必须运用智慧来检视不同的情况，有时候最好的方法是随它而去而不必纠正。如果是一件小事，对方可能稍后会发现自己的错误。即使对方没有察觉自己的错误，如果我们试图解释，有可能会引起更大的争执。打个比方，室友因情绪不佳而挑剔我们的小毛病时，这个时候最好是随他去。由于对方已经处于容易激怒的边缘，如果我们此时还强加解释，只会使对方更愤怒，我们只会造成对方和自己一样

唠叨不休。同样的道理，如果我们老是去纠正别人每次讲错的一些言语，是会令人感到十分厌烦的。久而久之，别人就不会想要与我们交往了。

有些时候，我们必须向别人解释自己的行为及误会的原因，就算会造成一些苦恼也在所不惜。我们有责任这样做并且应该尽量解除对方心里的嗔恨。然而，不要在双方都在气头上的时候进行讨论或解释，因为在发怒时我们是无法很好的表达自己的意思，而这会使情况更加恶化。如果有人对我们怒吼，我们便很难去注意他所表达的内容，因为他的说话方式是那么地令人不愉快。因此，我们必须冷静下来，并练习一下对治嗔恚的一些方法。

同样的，如果我们怒气冲冲地与人交谈，别人也不愿意听。所以我们需要等待对方冷静之后并且心灵转为开放时，再与他沟通。向别人解释我们的行为以及误会产生的原因时，温和的语气比对抗的口气更为有效。采取谦卑的态度并作坦诚的解释不会让我们有任何的损失。我们不应故意忽视对方或是不考虑对方的感受而说出，“你的愤怒是你的问题”之类的言语，这种态度是既冷酷又傲慢的。

有些时候，可能双方并没有明显的不和，但是别人的行为却使我们感到不方便。由于我们生活在同一个环境中，发生这种情形，是挺自然的一件事。因此，我们需要与别人沟通并提出自己的看法，但是在交流中，必须心存善念，而不是让嗔恚成为

交流的动机，这样才能达到好的效果。虽然我们的发怒可能会使对方惊醒，乃至促使双方作进一步的讨论，但是它也可能使情况恶化或阻碍了互相的交流。所以，我们最好先使用这里所说的某一种方法来化解自己内心的怨恨，然后再去找对方解释自己所目睹的情况、内心的感受及这种不愉快情形产生的原因。不要因为自己内心负面的感受而去责备对方。我们可以向对方表明自己的立场与忧虑，并且听取他们的想法，双方应该尽量达成一个对彼此都有利的解决方案。

有些时候，我们并无法找到令人满意的解决方案。有一个人曾经请教达赖喇嘛，“我公司里有一位同事经常对人恶言相向，我尝试以此修习安忍，也曾设法与那个人讨论这个情况，但是我仍然无法平息怒火，这种情况使我很烦恼，我该如何处理？”达赖喇嘛回答道，“如果你觉得目前无法处理或应付这种情况，可以另外找一份工作。”

◆ 如何面对别人批评自己信仰的宗教？

有些人可能想了解，“当别人批评我的宗教信仰时该怎么办？”其实，别人的想法是他们个人的问题，他们当然有权利这么想。然而我们却不必苟同他人的观点。有些时候，我们可以提供一些资讯以纠正他们的错误观念，但是如果对方的思想狭隘闭塞，并难以接受别人的意见时，我们除了对他们保持友善的态度之外并无其它良策。

其实，别人的批评并不能伤害到佛法或佛陀。不管别人对我们信仰的宗教认同与否，迈向觉悟之道本就存在，因此，我们没有必要为自己的宗教去多加辩护。事实上，如果别人批评佛教时，我们感到愤怒，便说明我们太执著于自己的信仰，由于这个“自我”被牵扯进去，所以我们才会想要证明自己的信仰是正确的。然而，我们的修法并不需要别人的赞同，如果我们仔细检查过佛法的可靠性而生起了坚定不移的信心，别人的批评便无法使我们动摇。别人的批评并不表示我们的信仰是错的，也不代表我们就是愚蠢或坏人，这不过是他们个人的意见罢了。

◆ 采取行动和放松自己

另一种对治嗔恚的方法则相当简单。假设我们处在一个困境之中，而如果我们有机会能够从中解脱，又何必为此而发怒呢？因为我们可以用行动来改变目前的困境。反之，如果我们无法改变现状，那么发怒又有何用处呢？由于无计可施，所以最好还是接纳现实并让自己轻松面对。焦虑与不安只能使情况更恶劣。

这个方法对于多虑之人也非常适用。我们可以自问，“我是否可以做些什么以改变这种情况呢？”如果可以的话，就无须为此事忧虑，只要去行动即可。如果没有什么可做的，忧虑也诚属多余，只要放松并接纳事实即可。

◆ 错误的行为如何使自己陷入困境

另一种对治嗔恚的方法是检查自己是怎么卷入这种困境之中的。我们时常觉得某人或某事太不公平，而自己则是无辜的受害人，“可怜的我！我是那么无辜，我并没有做错任何事，但是现在这个可恶的人却来占我的便宜！”

这是一种受害者的心态，由于自己发怒，才促成我们是受害者，其实，对方并没有让我们成为受害者。我们可以是别人发怒或虐待的对象，但是却不必成为他们的受害者。别人可能会责备或伤害我们，但是只有当我们用特定的角度来看问题并产生嗔恚时，我们才会变成受害者，并且陷入受害者的情绪心态之中。这句话意味深远，让我们先用两个成年人发生争执的例子来深入探讨一番。

假设同伴对我们的行为感到不满而责备我们，一般人的反应是，“可怜的我！我并没有做错任何事，但是别人却如此不公平的对待我。”这种想法能不能准确地描述了我们的经历呢？我们不要马上发脾气去责备对方，应该注意到这件事情的发生是由许多因素所造成的，因此彼此双方都有责任。

首先，让我们看一看自己今生做过什么事才会招感这样的后果。我们怎么会陷入这种情况呢？我们以什么方式激怒或伤害对方，才会使他这样对待我们？我们必须往内心去反省，并且对自己采取诚实的态度。或许我们并非真的这样无辜，

或许我们想方设法去操纵别人，但是对方却不愿意受控制，由于对方感到不愉快，所以他的行为自然会使我们觉得受到伤害或被冒犯。事实上，是我们自己的行为导致这样的结果。

有些人认为，从这个角度来看问题，似乎是责备受害者并鼓励大家为别人的行为负责。其实，实际上并非如此。举个例子，如果一位妇女有意无意地做了某件事惹她的丈夫生气，结果丈夫把她打了一顿，这并不全是她的错，丈夫的行为的确也是不对的。因此，我们可以从比较宽广的角度来看问题，或许这位妇女应思维，有些时候自己的不恰当的举动会触怒丈夫，使丈夫产生了虐待的行为，这样思考之后，她就有办法避开那些不恰当的举动。她也可能意识到自己执著的情绪使自己处于不利的状态，这能给予她力量来对治执著并让自己从不健康的关系中获得解脱。

通过细致的内省，我们会发现自己的不足，然后努力纠正它，这样做可以帮助我们避免再度陷入相似的困境。不管别人的行为是否公正，我们可以承担并对自己的一切负责。承认自己的过失或错误的动机之后，我们便会觉察到自己不正当的行为对别人造成怎样的影响。因此，将来便可以避免重蹈覆辙，别人也不会再因自己的错误行为而对我们进行攻击。

我们可以检查自己的行为，了解自己的不良状况在形成的过程中扮演怎样的角色。如果我们没有犯错，无须为此事负责

的话，我们就不必感到自责或内疚。其实，自贬是自我中心态度的另一个花招。它以“若是做不到最好，就会成为最差”的错误想法以夸大自己的重要性。

我们往往以指责的眼光来看待不幸或痛苦的状况。若不是这一方的错，就是另一方应受到责备。“过失”或“责备”在我们的文化中是非常尖刻的言词。它们包含了邪恶与罪过的意思，而这种看法将会让我们走向死胡同。如果别人真的应当受到责备，我们就会觉得很气愤，并想要进行报复；如果我们自己应该受责备时，则会变得消沉及自甘堕落，凡带着责备的眼光来批判他人或自己，都是不健康的，而且，当自己陷入到责备的泥沼中时，我们便无法康复。因此，为何我们要用责备的态度来处理不愉快的事情呢？每件事的发生都要依靠许多因缘的和合，我们可以检查自己这方面的因素，并设法避免重蹈覆辙。我们也可以观察别人的处境，即使对他人的行为不苟同，我们仍可以对他们的无明与困惑产生悲悯。

例如，我们想多接近某个朋友，可是他却忙于其他的事物，这会使我们感到被冷落而大发牢骚。这种态度会使朋友不高兴并且对我们敬而远之。遇到这种情形，我们并没有必要为自己对友人抱怨而自责，我们可以清楚地了解事情都是缘起（相互依赖）而生；有些因素来自于自己，有些因素则是因对方而起，自他双方只是顺着自己的习性而作出反应，都没有认识到自己的感受并尝试以友善及正确

的方式来交流。深入了解以上的情况后，我们可以对自他双方都心怀悲悯，我们一旦明确了解自己的感受，就可以与这位朋友一起讨论这件事。

我们也可以用更开阔的眼光来看待不幸的事件，也就是从三世因果的角度去了解问题的根源。这就涉及到有关业力的课题了。如前所述，我们的言行及心理活动在自己的心识中会留下印记，将来这些种子会成熟并且影响我们的经历。我们现在的遭遇是来自于过去生的思想、感受及言行。假设某人打了我们，这必然是因为我们先前做的某一件事，所以才会感到这种果报，挨打的原因是自己曾经以身体的行为损害过别人。业果就像是飞梭一样，我们将飞梭投出去，它又会转回来，同样的，如果我们以某种方式对待别人，则会释放出这种能量，以后相似的事会发生在我们自己的身上。

领悟到这个道理之后，我们就能勇于承担起应负的责任。我们并非受害者，因为过去我们曾损害过许多人，即使今生我们也可以看到自己会做出损害他人的行为。比如小时候我们在游乐场与其他的小孩打架，成年后又伤过别人的心。

当我们遇到困难时，想想自己是在承受过去的业果是很有帮助的，我们自己所造成的恶的种子现在已经成熟了，这没有什么好震惊的。如果承认了这一点，我们就会了解不应该对别人不友善。别人不过只是个助缘，自己才是造成这种处境的主因。

然而，我们却不应误解这个意思，像受虐狂似的把什么事都归咎在自己的身上，“我太糟了，所有的人都应惩罚我并占我的便宜。”这种观点是完全不正确的。我们应该承认，“是的，我过去曾经伤害过别人，所以目前得面临这样的后果。但是，这并不代表我就是个坏人。这一切只说明我过去受到嗔恚或贪欲的影响而做错事，自己将来就要小心谨慎地处理问题。如果我不喜欢别人对我呼喝，那么就应该注意自己对别人的态度，以免造成将来后悔的恶果。”

如此一来，我们就可以从自己的错误中得到教训。至于过去究竟做了什么事才会导致今天的问题并不重要，只要大概地了解现在的果报是由哪一种行为所招感的即可。然后，就下定决心将来永不重犯同样的错误。法护法师所著的《利器之轮》，解释了我们现在的经历与过去行为之间的关系，它鼓励我们舍弃促成自己造作恶业的“以自我为中心的态度”。

通过训练自己以这样的方式来思维，我们就可以把不利的情形转化为成佛之道的资粮。转化的方法是用积极的方式来思考，并且停止责备、内疚或伤害他人的方式来处理不愉快的状况。我们可以分析自己怎么会陷入困境以及自己如何能改变此种状况，我们可以从自己的经历中得到教训，而不是让自己陷于受害者的情绪之中。

◆ 敌人对我们的利益

为了文字上的方便，我们用“敌人”一词来代表在某一阶段与我们无法很好相处的人。当别人的行为与我们的利益相违时，即使是我们深爱的人也会变成敌人。根据别人当时对我们的反应，我们经常会觉得他们是在敌友之间交替。

虽然乍听之下有点矛盾，但是我们确实可以把仇敌看成是利益自己的朋友。首先，他们以伤害我们的行为使我们恶业成熟，如此一来便可以消除自己过去所造的一些恶业。其次通过对我们的伤害，他们迫使我们检讨自己的行为，并让我们知道将来应如何处理。因此，那些伤害我们的人能够帮助我们成长，他们给予我们的恩惠的确比对我们很好的朋友还来得更大。

事实上，怨敌给予我们的恩惠是远超过佛陀的。这话听起来似乎有些不可思议，我们会表示反对，“你说敌人对我的恩德大于佛陀是什么意思？佛陀对所有的人都具足圆满的悲心，他连一只苍蝇都不会损害，而我的仇敌却是个大坏蛋，他的恩德怎能和佛陀相提并论呢？”

我们可以从这个角度看问题：如果想要成佛就必须修习安忍而使自己更有忍耐力，这是个很重要的修法，如果不聚集这个功德，我们就无法成佛。你听说过会被激怒或没有忍耐力的佛吗？但是谁可以让我们修习忍辱呢？由于佛不会使我们

生气，所以我们无法对佛修持忍辱，朋友对我们很友善，因此我们也没有机会修持忍辱。那么，谁会给我们修习忍辱的机会并帮助我们产生忍辱的殊胜功德呢？只有伤害我们的敌人才可以这样做！这就是为何怨敌给予我们的恩惠比佛陀还要大的原因。

我的师父让我清楚地了解到怨敌的恩惠远超过佛陀。我曾经是某个集团的副董事长，理事长山姆和我的关系很不好，白天我老是对他发脾气，夜晚我回到房里是就想，“我又发火了，若是按照寂天菩萨的《入菩萨行论》应该怎么处理？”最终，我离开了那个工作岗位，回到尼泊尔去见我的师父梭巴仁波切。我们坐在他的屋顶上望着平静的喜马拉雅山，仁波切问我，“谁对你的恩德比较大？是佛陀还是山姆？”

当时我想，“你一定是在开玩笑吧！当然是佛陀的恩德大，山姆凭什么与佛陀相提并论呢？”所以我回答道，“当然是佛陀。”

仁波切看着我似乎在说，“你还是无法领悟我的意思。”他说道，“山姆给了你修习忍辱的机会，而佛陀却没有，你无法对佛陀修忍辱，所以山姆给予你的恩德是比佛陀还要大。”

我坐在那儿不知所措，并努力去消化仁波切所说的话。随着岁月的流逝，这话沉入了我的心里，看到自己这样思维之后

心里所发生的变化是很有意思的。现在我看到山姆时会感激从他身上学到的东西，并且后悔当时与他共事时并没有完全从中得益。

所以，思维从怨敌那里所得到得利益是对治嗔恚及修习忍辱的方法之一，我们应该利用逆境的挑战来使自己成长。

◆ 将一切的痛苦归咎给“我执”

另一种方法是把烦恼与痛苦归咎于我们真正的仇敌：我执。我们的社会对于自私的态度是既有趣又矛盾的，我们的文化一方面讲求个人主义，从小我们就被教导要与别人竞争、要争取胜利、要比别人更好、突出自己的优点、不可以让别人控制或占便宜；然而，在另一方面，又有人教我们不要自私，因为这是不友善的，并且也会引起他人的反感，或者，如果要自私的话至少要谨慎些，不要让别人察觉。

在美国的社会中，大多数人把萨达姆候赛因(Saddam Hussein)这样的人视为疯子——他为了自私的目的而毁灭了本国人民的幸福。然而，从他个人的立场来看，他却认为自己是正确的，并且相信自己的行为是对人民有益。但是许多人却认为他是错的，他们很疑惑他怎么会觉得自己是对的呢？这是一件很有趣的事：当我们违背别人的意愿而行事时，我们不会觉得是自私的，我们总是认为自己对的而别人是错的。

当我们能深入观察自己的思想和行为并了解它们对自己及别人所造成的影响时，我们会发现“以自我为中心的态度”带来了许多问题，它使我们在言行上对别人造成伤害，并且事后又感到惭愧。我们每次与别人发生争执时，几乎都与以自我为中心的态度有关。双方都想按自己的方式行事，并且都相信自己的想法是对的。而且，自私的态度也会使我们的修行松懈，所以它是使我们走向证悟的最大障碍之一。因此，障碍我们拥有快乐的最大敌人是我执，然而，我们需要花时间来思考才能接受这种观点。

当别人批评、出卖或攻击我们时，我们会愤怒并感到受到伤害，觉得他们不应该这样对待自己。这种观点只是从我们个人的角度来看待事情，我们一心只想着“我”、“我的感受”、“发生在我身上的事”。在这种情况下，自己心中的许多痛苦大多来自于我们的以自我为中心的态度。然而，这种态度并非与生俱来，它就如同侵入我们房子的盗贼一般，只要我们一旦发现其危险性就可以把它驱赶出去。从佛教的观点来看，消除不健康的以自我为中心的态度是可以做得到的。

一旦我们确定了以自我为中心的态度既没有好处又不是我们与生俱来的一部分时，我们就可以把自己所遭受的痛苦归咎于这种自私自利的态度。在受到人们的批评时，我们不必认为，“太糟了，我可不想听这个人所说的话。”我们可以转念为，“好极了！我要把这一切痛苦和不舒服的感受全部归

予自私的态度，它才是我真正的敌人，所以就让它来承受这种责备吧！”然后，我们就可以暗自欢喜，“哈哈！我的自私心，你再也无法让我痛苦了，我要把一切的痛苦和焦虑让你来承担！”这个方法不应该和自责或为自己不曾做过的错事负责混为一谈，在这种情况下，我们要把自己和真正制造麻烦的我执区分开来。为了要有快乐，我们可以把烦恼转移给自我中心的态度。

如果我们认真地做这种修持并且方法正确，那么当某人批评或伤害我们时，我们反而会感到高兴，这并不是因为我们是自虐狂，而是由于我们把一切的伤害转给了视自己为中心的这个敌人。所以我们不再感到愉快。由于自己的敌人——自私的态度——在受苦，所以我们可以依然感到快乐。这样别人越是损害我们，我们越是愉快，其实我们可以如此思维，“来吧！再多给一点批评，我希望摧毁自己心中的以自我为中心的态度。”这是很深奥的修心方法，我第一次接触这种修法时觉得，“这是不可能的，受人批评时还会觉得高兴，简直不可思议？我怎么可能这么修呢？”

不过有一回我真的按照这个方法修持，并且有很好的体会。那个时候我正在亚洲朝圣，途中需要骑马走一段很远的路。有一天，同伴亨利骑的马出了状况，所以，他只得牵着缰绳步行。经过了长途跋涉，亨利既饥饿又疲惫，当时我的情况还好，因此便建议把我骑的马让给他。

但是，不知何故，亨利显得很不满，就像人们发怒时会忆起他人以往所做的种种错事一般，他提起了多年前我所犯的过错及我带给别人的麻烦。就在这景色如画前往圣地的途中，他无休止地数落我，并告之许多人都在抱怨我。

我一向对批评十分敏感，而且很容易受到伤害，而这一次我拿定主意，“我要把所有的这些苦都转给我执。”我们一边走，我一边做这样的修持，使我惊奇的是我开始思维，“这太好了！我非常欢迎你的批评，我要从这里学习，感谢你数落我的过失来消除我的恶业。所有的苦却转送给我自私的态度，因为它才是我真正的仇敌，请再多说一些吧！”

最后，当我们搭起营帐烧茶时，我的内心彻底平静了下来。我觉得这是朝圣中所得到的加被，它证明人在逆境下仍然可以保持快乐。那次的状况并没有让我掉入自艾自怜的旧习气中。

◆ 伤害他人是否是对方的天性使然？

在受到别人伤害时，还有一种防止发怒的办法，那就是问自己这样的问题，“损害我们是否是对方的天性？”或“此人是否天生会损害他人？”如果此人的天性就是会损害他人，而且令人厌恶，那么对他发怒是毫无意义的，这就像抱着有燃烧性质的怒火一样。如果对方是这样的人，对此感到不满是无济于事的。

同样的，如果伤害他人并非其本性的话，那么对他发怒也没必要，他是在偶然的情况下做出伤害他人的行为，他的天性并非如此。就好比下雨时我们不会对天空发怒，因为阴天下雨并非天空的本质一般。

从一方面来看，人有些时候的确会做出不友善的行为。由于我们都是堕入轮回的有情众生，所以内心自然会被贪、嗔、痴所障蔽，既然如此，我们为何要期望自己及他人没有错误的观念和烦恼呢？由于别人带来的烦恼而憎恨他人是没有道理的，这就像没有必要憎恨火有燃烧的性质一样——因它本来就是如此。

从另一方面来看，即使是最为残暴的人，其究竟的本性也不具杀伤力的，他们都具有善良的本性——佛性，这才是他们真正的本性。他们有些行为的确令人反感，然而这就像暂时遮蔽天空的乌云一般，只不过是他们的行为问题而非他们自己，因此为何我们不能忍耐却让自己如此苦恼呢？能够如此思维是非常有帮助的。

◆ 解除怨结

为了化解我们心中的嗔恚，我们应该在日常生活的实际情况下，去运用这些方法，在我们每天的静坐中，我们可以从记忆中唤起痛苦的经历，并用上述所提到的方法来加以对治。

我们都有一大堆的痛苦回忆或难解的怨恨，我们不必压抑，可以将它们引发出来并用前面所说的方法重新思维并调整，这样处理是很有帮助的。由此我们可以消除我们心中纠结难解的伤痛和怨恨。

如果不如此。我们会心怀怨恨二、三十年，对于自己所受的伤害无法放下，这是对自己的一种折磨。家庭是容易制造和累积怨恨的地方，我认识两家亲戚，他们分别买下了同一家房地产中的两幢房子以作夏季度假之用。有一天，这两家亲戚发生争吵，从此他们不再来往。四十年前的一次争执造成一辈子不再来往，虽然这两户人家依然到那里去度假，但是却彼此不相往来与联络，这是多么可悲的事情！

我们可以观察一下自己多年的积怨。由于发生了一件小事——某人没有参加婚礼或葬礼，或是当众羞辱了我们，我们就发誓今生今世不再与他交往或不再友善对待他。我们维护这样的誓言倒是非常严格而圆满，然而，对于不偷盗或不妄语的戒律有时却难以持守。

如果别人伤害我们，我们不应怀恨在心或心存报复之意，而是应该去理解他们伤害别人的原因是为了让自己得到快乐而避免痛苦。为了离苦得乐，他们用错了方法，如果我们进一步观察这些人的无明与痛苦，就可以了解到他们其实是在寻求快乐之道。这样想并不表示我们在掩饰不好的状况，而是承认并面对它们，并且同时设法超越自己心中的嗔恚。

当我们心怀怨恨时，它既无法损害对方也对我们毫无帮助。其实，它所引起的效果正好相反。别人过去可能只损害过我们一两次或者数次，但是，当我们每天想起它而感到受伤害或愤怒时，却在反复地自我伤害，所以说，心怀怨恨是极为有效的自我折磨。假如我们成功地对他人进行报复，而使他人饱受痛苦，事后难道我们不会觉得惭愧吗？如果我们刻意伤害他人并以此为乐，又怎能维持做人的尊严呢？

也许有人会问，“根据前面的说法，对别人进行伤害时，不就是可以帮他们净除恶业吗？”这种说法是错误的，当我们的内心充满争执与报复时，是无法帮助别人的，把受害看成业障的净化只是用来帮自己面对无法阻止的伤害。我们不该反过来说，“我是帮助别人净化恶业。”并且用它来为自己恶劣的动机及有害的行为辩护。

要让自己的内心消除长年的积怨是需要时间的，我们可以养成忍耐的习惯以取代习惯性的怨恨，这需要时间与持久的努力，而可以预防当然是最好的对治方法。我们最好早点拿出勇气来与对方交流，不要长期让心中累积怨恨。沟通可以防止误解的加深，如果我们自己让嗔恨长年在心中积累，又怎样责怪对方呢？我们是有责任去和带给我们困扰的人沟通的。

这个时代，有许多人抓住多年前所受的伤害不放，并且对于加害者的怨恨日渐增长，然而怀恨在心并无积极的作用，它

就象是心灵中的癌症在那里吞噬着我们。只要我们心中还有怨恨，就无法原谅他人，不原谅他人就会造成对自己的伤害。要治愈创伤唯有放下嗔恚并原谅他人，仅仅告诉自己，“我必须原谅伤害我的人。”并没有什么作用，我们必须主动地练习从别的观点来看待问题，这样才使我们自然地放下受伤的感觉与嗔恚。

我们为什么常常觉得很难原谅别人呢？我们自己也曾经做过错事，若是观察自己的行为，就会注意到我们有时也会受烦恼控制而做出令自己后悔的事情。我们希望别人能理解和原谅自己的过失，那我们为何不肯原谅别人呢？

原谅并不表示我们幼稚，容易受人操纵或逃避问题。我们可以原谅一个酒鬼酗酒，但是这并不等于期望他从此不再酗酒；我们可以原谅某人对自己说谎，但是将来却不妨检查此人的言辞是否属实，这样做可能比较明智；我们可以原谅配偶有婚外情，但是却不能忽视促使配偶寻找外遇的婚姻问题。

要使自己拥有一颗自由而开阔的心，就必须先净化它，我们必须把沉积的怨恨曝光并重新看待自己的创伤，同时又不要让那部哀伤的影片在心中重映。我们可以利用前面所说的消除嗔恨的各种方法来重新看待问题。这样一来，我们就会放下心中多年的积怨。此外，由于对这些方法日渐熟悉，当日常生活发生类似的状况时，我们很快就能记起对治的方法并运用它来处理问题。

◆ 对方是否快乐？

对治嗔恚的最后一个方法是问自己，“伤害我的人是否快乐？”假如有人对我们大喊大叫，并且几乎抱怨我们所做的一切事，那么这个人快乐还是苦恼？显然地，对方一定是感到苦恼才会如此，如果对方快乐的话，就不会和我们争吵了。

我们大家都了解不愉快的情形，而这正是对方现在的感受。让我们站在对方的立场，如果我们不高兴并且想要发泄出来，这时我们希望别人会有怎样的反应？一般是，我们都希望别人能够理解并帮助我们，这也就是他人不愉快的感受，所以我们怎能以嗔恨来对待他们呢？因此，我们应该对他人产生悲悯而非嗔恚。如果我们能这样思维，那么不管对方态度如何，我们的内心都会充满包容与慈悲。由于我们设身处地为他人着想，我们就能感受到对方的痛苦以及对快乐的向往，而不是以“别人对我做了什么”那种自我中心的观点来看问题，因此我们的态度才会改变。由于看到对方和自己在实质上是一样的，就会容易生起，“我要怎样才能帮助他？”这种态度不仅使我们避免不愉快，并且也会激励我们去解除他人的痛苦。

某人在对我们发怒时会产生不善业。在这种情况下我们应该如何帮助他？其实，针对不同的情况，我们必须分别来进行分析。然而，有些一般性的原则可能都会适用。首先，可以停下来听一听对方的抱怨并思维这些抱怨是否有理，如果的

确有道理，我们可以向对方道歉并且修正自己的行为，这样处理往往可以使对方的怒气平息。其次，当别人心中充满愤恨及难过时，可以设法使他们平静下来。在别人发脾气时不要和他们争执，因为他们目前的心态是无法听取我们的任何劝告，这是可以理解的，因为当我们生气时也无法接受别人的劝解。所以，最好的做法是帮助他们冷静下来，将来有机会再加以解释。

在讨论不同意见时，最好是把注意力集中在听取别人的看法和感受上，并采取一种名为“回应”或“主动的聆听法”。我们可以把别人所看到的情况以及他们的感受归纳起来复述给他们听，而不加上自己的评论，这样就能检查自己是否弄清对方的想法和感受，并且也让对方知道我们非常了解他们的感受、需要及忧虑。当别人发觉自己的话受到理解时自然会放松，然后我们再述说自己所看到的情形，我们的感受、需要及担心，这样双方就可以沟通了。◆

◆ 关于怨恨自己

有时候我们会怨恨自己，对自己的无能与差劲加以数落，这常常导致沮丧并加深这种自我怨恨的情绪。认识自己的过失和弱点虽然是明智的，但是我们没有必要因此而怨恨自己，我们是受业和烦恼所主宰而陷于轮回的有情众生，所以自然也不会是完美的，因此我们也需要对自己修习慈悲。

一切有情都有圆满成佛的潜能，认识并庆幸自己有这种内在的潜力是非常重要的。每个人皆能走向成佛之道，我们应该为自己有机会修持而感到高兴。我们可以忏悔自己的过失并运用前面所说的四力对治法来加以净除自己的恶业，但是却没有必要怨恨自己。依靠这种方法提升及净化自己内心之后，我们将会证得佛的果位，对于未来佛的我们怎么可以存有嗔恚之心呢？

◆ 嗔恚对治法的总结

总之，根据佛教的观点，我们有嗔恚固然不好，但是并不表示我们就是坏人，重点是：“嗔恚是否对自己有益？它是不是一种实际的处理方式？”除了发泄怨气和强压怒火之外，我们可以选择以安忍的态度来面对伤害和困难。安忍能使内心平静下来，不为逆境所干扰。安忍使我们内心清明，行为适宜而有效的处理问题。此外对于受害者及肇事者双方皆采

取悲悯的态度可以成为改善不良状况的有力动机。前面谈了几种化解嗔恚的方法，下面再和大家温习一下：

回忆别人说自己脸上有鼻子或头上有角的譬喻。就如同承认自己有鼻子一样，我们也可以承认自己的过失，如果别人指出的明显的事实，我们不必为此而发怒。相反的，如果别人指责我们不曾做过的事，则与说自己头上有角相似，我们没有理由对莫须有的罪名而生气。

问自己，“针对这件事我能做什么？”如果能的话，由于我们可以改善情况，根本不须为此而发怒。如果我们无法对现状做任何改善，既然没什么可做，发怒也无济于事。

检查自己是如何卷入这种状况之中。这包括两个方面：

在近期内我们做了什么事而造成今天的局面？这种检查能帮助我们理解对方生气的由来。

理解不愉快的处境是因自己早年或前生曾经伤害过他人所致。由于看到自己的有害行为是事情的起因，我们就可以从以往的过失中吸取教训，并且决定将来要采取较为明智的做法。

记住我们从仇敌那里得到的益处：首先，对方指出了我们的错误，这样我们就可以纠正它们并提升自己的人格。其次，对方给了我们修习安忍的机会，而安忍是修行中非常重要的

必修之法，从这些角度来看，仇敌给予我们的恩德超过我们的朋友，甚至佛陀。

把自私的态度看作是自己一切困苦的原因，并且把痛苦转移给“以自我为中心的态度”。

问自己，“伤害别人是不是对方与生俱来的天性？”如果是的话，就不必为此事而烦恼，因为这就像怨恨火有燃烧的特质一样。而如果伤害他人不是对方的天性使然，那么嗔恨也不是实际的作法，这就像因为乌云密布而对天空发怒一般。

检查嗔恚与怀恨在心的不良后果。这能给予我们很大的力量来放下这些有害的情绪。

理解别人的烦恼与无明是造成他们伤害我们的因素。由于我们非常清楚痛苦的感受，所以就能对这些人产生悲悯，这样他们就会成为我们悲悯的对象，而不再心怀怨恨。

这些方法能否产生效果有赖于我们自己的努力。我们必须反复修持才能建立起新的心理建设和情绪反应的习惯。把药放在抽屉里而不去服用是无法治疗病痛的。同样的，只是学习这些对治法而不付诸于实修是不能去除我们心中的嗔恚的。我们必须为自己内心的平静而负责。 ❖