

憤怒與界線

「當感到憤怒時，我決不講話。我將修習正念呼吸和正念步行，深觀憤怒的根源，覺察我的錯誤認知，設法了解自己和他人的痛苦。」這是一行禪師提供的五項正念修習其中一個重要練習。憤怒時，若沒有覺知，我們容易會做出或說出一些具傷害性的行為及話語。這樣，除了對方受傷害之外，自己亦會受到良心責備，造成身心平安的障礙。

這項修煉我已經練習了約十年，當憤怒時的確可以不發言，也可以透過正念練習與情緒共處，冷靜下來後，才跟對方互動。這樣的確可以減少因為憤怒而對對方造成的傷害，不過有時卻剩下一種莫名的委屈，以及揮之不去的傷感、失落。

最近遇到某個狀況，直接影響自己和兒子長遠的福祉，事情讓我感到史無前例的憤怒。雖然憤怒，但努力練習不發言。可是過了六個星期，每次想起這件事，仍然非常震怒。深觀憤怒的根源，這源自一種非常強烈的不公平以及沒被尊重的感覺。

明白對方的難處，可是委屈與受傷的感覺仍是揮之不去。覺得不能吞聲忍氣，有股衝動想大罵對方，但深知這不是一個明智之舉，會影響深遠，無論對自己或對對方。我不想用罵的方式，但不知道如何能淡化那不公平的感覺。

很想與對方好好的談，但總感到有塊大石壓在心口。害怕按捺不住破口大罵，但卻不能

裝作沒事發生。我知道我要表明立場，不過很難不生氣！透過對憤怒以及不公平感覺的觀察，我發現其實自己一直都歧視憤怒這情緒。我有個假設：「若有憤怒就是沒有正念。」當然，這是一個錯誤認知，但我確實不喜歡憤怒。憤怒讓我想起小時候的爸爸，我努力精進修行，目的就是不想重蹈爸爸的覆轍；我很怕我會變成爸爸一樣到處噴火！

我發現：原來我將憤怒與界線兩件事連在一起；我以為要堅定立場就等於要發怒，但其實兩者是可以分開的。

對修行人來說，當然希望身口意能為自己 and 他人帶來最高真善美。只因為修菩薩道，那並不等於不能守護一個健康的界線，若果真的感到不適合，我們是可以說「不」的。不一定要發怒才可以堅守立場，但卻可以利用不忿能量，堅定地表達自己的意見。意志堅定的表達並不等於不善去破壞關係或者中傷對方。

有了領悟之後，我非常堅定的告訴對方我的想法，我覺得什麼不公平、什麼不可以接受，一一訴說清楚。有趣的是，把想法說出後，憤怒便煙消雲散，再也找不到它的影蹤。雖然到現在事情還沒解決，但憤怒已經不在，剩下的就是一顆隨遇而安的心。

原來憤怒能量並沒有好壞之分，一切視乎我們如何運用它。🔥