

培養精神免疫力，輕輕跨越毀滅性情緒

達賴喇嘛和南非榮譽大主教兩位諾貝爾和平獎得主，五天相聚，解答一個永恆的問題。經歷痛苦與失去之後，仍能發自內心地快樂嗎？面對生命中各種無法避免的磨難，該如何超越痛苦，擁抱喜悅而活？

達賴喇嘛說道：「大家都知道身體的疼痛很難受，所以會努力避免。不只治療疾病，我們還希望預防疾病，想辦法增強身體的免疫力。心裡的痛苦也一樣難過，所以我們同樣應該想辦法緩和它。要做到這點，方法就是培養精神的免疫力。」

「精神的免疫力，」達賴喇嘛解釋說：「其實就是學習如何避免毀滅性情緒，進而養成正面的情緒。首先，我們必須認識心境有非常多不同狀態，也必須認識每天經驗到的不同想法和情緒。這些想法和情緒有些對人有害，甚至會荼毒人心，另一些是健康的而且有療癒作用。前者讓我們心神不寧，給精神帶來許多痛苦，後者則帶給我們真正的喜悅。」

「明白這項事實以後，針對不同心境採取預防措施就容易多了。這就是培養精神免疫力的方法。健康的免疫系統和健康的體質可以保護身體，免受潛伏的病毒和細菌侵擾，同樣道理，精神免疫力能為心境養成健康穩定的性情，比較不容易受負面的想法與感受影響。」

「這樣想好了。假如一個人身強體壯，即使病毒入侵也很難讓他生病。反之，假如身體虛弱，就算是小病毒也十分危險。同樣地，精神健康無憂的時候遇到煩心事，雖然小有苦惱，可很快就會恢復。但假如精神健康狀態不佳，再小的煩惱、再小的問題，都會造成相當大的痛苦與煎熬。你會產生許多恐懼與擔憂，悲傷和絕望，還有氣憤和惱怒。」

「很多人希望可以吞一顆藥丸就把恐懼和不安趕走，立即得到平靜，這是不可能的。唯有慢慢鍛鍊心智、培養精神免疫力才是辦法。大家常常要我針對問題提出快速有效的方法。我重申一次，這不可能。方法可以快速，可以有效，但不可能兩者同時兼得。想消解內心的痛苦，最有效的辦法是擁有精神的免疫力，而這需要時間慢慢培養。」

「是啊，」大主教應聲道：「你答得很好。你一向回答得很好，這次又特別好。我唯一想補充的是，常常有許



多人會對自己生悶氣，特別是心裡藏著某些想法感受的時候，但其實沒有必要生氣，有那些想法和感受是很自然的。」

「簡單來說，」大主教繼續說：「我們必須接受自己本來的樣子，才能期待往後依照達賴喇嘛形容的那種方式成長。我的意思是，要先弄清楚是什麼事刺激我們的情緒。這些事你可以練習、可以改變，但沒必要感到內疚。我們都是人，有時候認清自己擁有七情六慾並不是壞事。重點是能夠問自己，什麼時候表露出來才算適當？」

大主教多次提到，我們不該因為有負面想法和情緒而苛責自己，有這些想法與情緒很自然，無可避免。他強調，當我們一心認為不該有這些想法或感受時，內疚和罪惡感反而會把它們黏得更緊更牢。達賴喇嘛也同意，人有七情六慾很自然，但他不同意這是無可避免的事。他解釋說，精神免疫力就是避免它們產生的方法。

人真的可以培養出達賴喇嘛所謂的「精神免疫力」，實際預防產生負面想法與負面情緒嗎？或者說，有這些想法和情緒在所難免，我們應該如大主教所言，單純接受它們的存在，並且饒恕自己呢？

他們兩個人的立場都有其根據，只是反映出生活中情緒循環的不同階段。我們可以透過自我對話和靜心冥想，發現心智的本質，學習緩和情緒反應。能讓我們比較不容易受到毀滅性情緒及那些造成諸多煎熬的思維模式傷害。這就是培養精神免疫力的過程。

大主教只是在提醒我們，即使我們有了這樣的免疫力，有時仍不免會產生負面或毀滅性的情緒，而當類似事情發生的時候，我們最不應該做的就是苛責自己。換言之，達賴喇嘛的意思是，假如我們飲食均衡、攝取足量維生素、睡眠充足的話，自然能保持健康。而大主教想說的則是：「沒錯，但即便是這樣，我們有時候還是會不小心著涼感冒，這時候不應該還痛打自己，讓病情惡化。」

如何走過人生的顛簸

那麼，我們可以如何對付這些妨礙喜悅的事呢？不論出自於內心或外在環境，這些阻礙無可避免會形成苦惱，在我們的生活當中造成太多痛苦與煩憂。小至壓力、挫折和煩惱等日常的麻煩，大至能決定人生的經驗，如厄運、病痛與終將難逃的死亡，當阻礙真的出現時，我們能怎麼做？



這些事情會不會發生我們無法控制，但他們兩人都同意，我們可以藉由調整面對事情的態度，改變那件事情對人生的影響。

第一步，就是承認受苦的事實。

我們企圖控制當下，導致我們覺得不應該發生眼前這樣的事。很多事之所以令我們感到心痛，是因為我們希望事情有不同結果。「我認為很多時候，」達賴喇嘛解釋說：「是累積了一定的不開心和不滿，才進而導致失望和憤怒。」

壓力和挫折聽來雖然像是很表面的問題或抱怨，但佛說，我們自找的很多苦頭，核心本質就是壓力和挫折。我想起達賴喇嘛第一天說過的話：我們阻止不了天災或天災造成的後果，但其餘痛苦我們大多可以消除。

每一段人生都同樣崎嶇難行，每個人終歸都會遇上碰撞波折，但絕大部分仍取決於我們如何看待這段旅程。我們的心，往往才是那根車軸，決定經驗到的路程是顛簸還是平順。

布達拉宮鬧鬼？

「我們觀察自己的經驗，然後判斷這個是好的、那個是壞的、這個不好也不壞，」達賴喇嘛解釋道：「接著產生相對應的反應，可能是恐懼、失望，可能是憤怒。我們要明白，這些只是心智的不同面向，而不是真正的現實。同樣道理，勇敢、仁慈、愛和寬恕，也是心智的其他面向。認識情緒系統、了解心智如何運作，將會非常有用。」

「當恐懼或沮喪出現的時候，我們必須思考是什麼原因造成的？大多數時候，恐懼只是心理投射。我小時候住在布達拉宮，宮內有一個區域特別黑暗，傳出不少鬼故事。我每次經過那裡都覺得有東西，這完全是心理投射。」

「不對，」大主教露出驚恐的表情說：「那裡真的有鬼哦。」

達賴喇嘛笑了笑說：「假如真的有一隻瘋狗朝你狂吠，還齧牙咧嘴地逼近，那你才需要害怕，因為那就不是心理投射了。所以說，要學會分析恐懼的原因。至於沮喪的時候，即使對方沒有特別的表情，你看到了還是會把心情投射在對方身上。同樣地，別人無意的行為，看在你眼裡也會產生心理投射。」

「所以你必須問自己，你的沮喪有沒有具體的來由。即便是別人批評你或攻擊你，你也必須思考為什麼會這樣？這



個人並非生來就是你的敵人，一定是基於某種情況，這個人才會這樣子待你。原因可能很多，但你自己的態度通常是不容忽視的重要因素。」

「你要明白，會發生現在的事，多半是因為你過去做了某件事這個人不喜歡。一旦明白別人為什麼要批評或攻擊你，沮喪和憤怒的強度就會自動減輕。你也會接著領悟到人性本善，人生來有同情心，那個人並不想傷害你。你也會進而看出，他們是因為理解或認知有誤，才會產生那些情緒。你會看出這個人是因為自己的毀滅性情緒而做出這樣的舉動。你會對他們的痛苦煎熬產生關心、同情，甚至是難過的心情——這個人控住不了自己，有那麼負面的心情，多可憐啊。比起沮喪和憤怒，你開始為對方感到難過，開始關心他們。」

成長與進步的幽谷

「我曾經覺得很沮喪也很生氣過，」大主教說：「我們趕著赴一場很重要的會議，卻因為前方道路車禍而被卡在車陣當中。以前會氣得咬牙切齒，恨不得找個人踹他一脚。但上了年紀以後，我都說：塞車也好啦，有機會靜一靜。而且你會想鼓舞其他也陷在車陣的人。」

「從容平靜需要花時間學習，」他繼續說道。「不是現成能到手的東西，你懂吧。誰都沒有必要對自己發脾氣，那只是徒添沮喪而已。畢竟，我們都是人，人都會犯錯。有些時候，我們認為自己應該從頭完美到底，結果太苛求自己。但人這一生是讓我們學習向善、學習更愛他人、學習表達更多的同情。學習這些靠的不是理論。」

「我們人很會對自己生氣。我們認為自己應該從一開始就是超人或神力女超人。達賴喇嘛的祥和平靜也不是一開始就完美成形，是經由冥想、誦經等修行，那份溫柔與慈悲慢慢增長，他才變得心胸寬大且富有耐心——但依然有合理的限度。要學習接受現實，因為如果狀況無法改變，拿腦袋去撞牆也沒用，只會頭疼而已。這是成長進步的幽谷。」

的確，我們大可把眼淚、壓力和挫折當成一座泉源，從中汲取灌溉的養分，使我們的情緒與精神得以成長。

「這和學習當爸爸媽媽很像，」大主教替討論下結語：「即使孩子實在令你頭疼，你還是得學習與孩子互動。比起第一個孩子，到第三個孩子的時候一定熟練多了。所以我想告訴天下所有人：你天生有完美的資質，只是現在還不完美，你是尚待完成的傑作。」