

如果人們了解瞋恨和其他負面情緒，實際上會損害自己的健康；而慈悲和其他正面情緒才有助於健康時，將會有動機去減少憤怒。如果他們開始了解愛、慈悲是憤怒的解藥，他們就會開始培養。

達賴喇嘛說：「基本問題是我們要如何培養和保持慈悲心？如果有宗教信仰，會很有幫助；但即使是沒有宗教信仰，還是可以存活得很快樂。其實，慈悲和寬恕並不難得到，它們是人類存活的要素。」在《和諧世界》一書中，他也說：「……我們總以為我們的憤怒可以保護我們，但其實是一個騙局。所以，最重要的是了解瞋恨的負面後果。我知道負面情緒對人一點幫助也沒有。有時候人們以為在自然災害或人為的悲劇時，如果我們憤怒就能有更多的能量和勇氣去抵抗。但以我的經驗，即使憤怒給我們能量做出或說出我們所要表達的，但這種能量是很盲目、很難控制的。憤怒唯一的用處就是它會帶來能量，但我們也能由其他來源得到能量，而不必造成我們或他人的傷害。」

憤怒和敵意是造成疾病的主因，研究也發現具侵略、急躁、操縱欲、有敵意等的 A 型人格行為的人，是罹患心臟疾病的高危險群；最易生氣的病人得動脈血管堵塞的機率最高。

1996 年 11 月 20 日，《紐約時報》的個人健康專欄報導說：「學習控制憤怒就是對心臟最好的藥。每一次的憤怒或敵意，都會引發身體的一串生理反應，如：心跳加快，血壓升高，冠狀動脈收縮，血液變黏稠。對心臟病患，這樣的反應會減少血液回流到心臟而造成心肌缺氧。如果血塊堵住冠狀動脈或缺氧使心臟跳動不規律，就會導致心臟病發。」

一項針對 1,300 位平均 62 歲老人所做的研究，經七年的觀察顯示最易動怒者罹患心臟病的機率，是最不動怒者的三倍。

巴爾的摩聯合紀念醫院和馬里蘭羅耀拉大學的研究人員，訪談 41 位最近接受血管造型手術疏通動脈阻塞的病人。最有敵意的病人（A 型敵意人格）在一年內需要再開血管造型手術的機率，是其他病人的 2.5 倍。

其他關於 A 型敵意人格顯示，有這些人格特質的人，血液中含有較多的腎上腺素和壓力引起的荷爾蒙，使他們的血管容易收縮。研究人員宣稱把動脈浸在壓力引起的荷爾蒙中，會加速形成新的阻塞。

史丹佛大學的心理學家卡爾·索瑞森博士相信有三種方法可以處理造成憤怒的情境：「改變它，避開它或適應它。」索瑞森鼓勵用心理諮商幫人以健康的方式適應憤怒。在團體諮商中，病人要演練如何善巧地反應易怒情境。心臟病患和高危險群可以經由學習改變他們對壓力情境的處理來改善病情。團體諮商要花約一年的時間才能減低憤怒。

1992 年紐約州立大學石溪校區的心理學家葛地·魏諾博士，曾主持追蹤 233 個俄勒岡州波特蘭的家庭。那些改用富有複合碳水化合物的低脂飲食的家庭，可降低他們的膽固醇，並減少感到沮喪和具侵略性敵意；另外使用阿斯匹靈可以防止血塊在冠狀動脈形成。

敵意和憤怒所造成的傷害要怎麼辦？如何處理？以上這些研究建議首先要處理敵意和憤怒：藉著團體諮商、低脂飲食，或比較機械性、危險的「治療」——吃阿斯匹靈來修正憤怒的反應。不過，這裏有更全面性的方法，就是努力培養「解藥」：慈悲。

《表 2》

器 官	肺	脾	心	腎	肝
情 緒	悲 傷	憂 慮	煩 亂	恐 懼	憤 怒
德 性	正 直	誠 實	愛	溫 柔	慈 悲

慈悲是憤怒的解藥，這種觀念源自傳統中醫和佛教。在中醫，每個器官都有其相應的情緒和德性（表 2）。

每一個德性如好好練習，可以取代情緒和它的負面作用。從二千年以前，人類就瞭解慈悲可作為憤怒的直接解藥；現代精神神經免疫學也已證明這一點。在這個領域的一些研究，利用明確的科學數據，顯示憤怒對免疫系統有可觀的傷害，慈悲則有可觀的好處。

《醫學新知學報》報導一項由雷納·格萊恩博士、邁克·亞金森 和羅林·瑪格第醫師所做的研究，三十位受測試者，在經歷慈悲、關心或沮喪、憤怒的感覺前後，測量他們的唾液（唾液中的 IgA 是免疫能力的指標）、心跳速率和情緒。

結果顯示當有慈悲心和同情心時，S-IgA 會立刻上升平均 40%以上，並且持續升高幾個小時。在引發憤怒或沮喪的情緒時，S-IgA 一開始會短暫上升平均 18%，接著的幾個小時則持續降低。

培養慈悲心就像任何技術一樣，不斷的練習是很重要的。做這個練習的好處是實際體驗達賴喇嘛施受慈悲的感覺——稱之為「慈悲心的彩排」，可以使我們更有能力在現實世界的「戰鬥」中表現慈悲。

有沒有什麼實際的方法可以培養慈悲心呢？在《新千禧年的倫理》一書中，達賴喇嘛建議：「藉著練習而持續的觀想慈悲和熟悉慈悲，我們可以發展關懷別人的內在能力，這是非常重要的，我們越是培養慈悲，我們的行為也會變得越有道德。」

我對三種發展慈悲心的方法特別感到興趣：一是藏傳佛教的施受法，二是路·強卓克醫師在哈特邁斯研究所最近發展出來的「凍結框法」，三是智能氣功。我個人從這些練習中獲益，且這些方法和健康有直接的效益。

【施受法】只要吸入痛苦，呼出無盡的虛空和解脫。

慈悲具有療效的最早紀錄之一來自藏傳佛教。哲卡瓦格西教癲瘋病人練習施受法——吸入別人的痛苦，然後呼出慈悲給別人，希望他們因此獲得治療。當他們開始這樣做時，很多人都康復了。

哲卡瓦格西有一個弟弟是出了名的懷疑論者，他反對一切的精神治療，但當他弟弟聽到有癲瘋病人因此治癒，就躲在門後聽哲卡瓦格西教施受法。當哲卡瓦格西注意到他弟弟個性越來越好時，他知道那是因為他弟弟開始練習施受法的緣故。施受法改變了他弟弟的個性，這比具有療效更使他想廣泛地教導施受法。施受法改變他弟弟的動機，從自私地只希望自己健康，而變成一個希望利他的博愛者。

以施受法治療癲瘋病人的故事，是我找到不斷地發起慈悲心對健康有直接幫助的最早紀錄。當然沒有明顯的證據說明療效。但我們所知道的是，一群人很真誠地吸入別人的痛苦，然後呼出慈悲給別人，有很多藥石罔效的疾病都因此治癒。

以下是貝瑪·卓瓏指導的施受法：把施受法當做正式的禪修練習，有四個步驟：

- 1.將心安住在開放和寧靜之中一、二秒。這種狀態就是傳統所稱的閃出勝義菩提心（慈悲），或是一瞬間開放於無盡的虛空和清明。
- 2.開始施受法的內容。吸入酷熱、黑暗、沉重的幽閉恐怖感；呼出清涼、明亮和輕鬆的新鮮感。吸入時用身上所有的毛孔完全吸入，呼出時用身上所有的毛孔完全放射出去，一直持續到與你的出入息完全融合為止。
- 3.用痛苦的情境來練習。傳統而言，從你所關心和最希望幫助的人，開始練習施受法。不過就像我所說的，如果這樣行不通，你可以為你現在所感到的痛苦練習施受法，同時為其他那些受同樣痛苦的人而修。例如，你覺得力不從心時，你為自己和其他相同處境的人吸入這種力不從心的感覺；然後依你的任何願望呼出信心、美滿或解脫。
- 4.把吸入、呼出都變長。如果你為你所愛的人修施受法，你可以將你的愛延伸到其他有相同情形的人。

施受法可以無限的延伸。只要不斷練習，你的慈悲就會自然而然擴張，讓你體認到一切並不像你想像的那樣無法改變。當你做這個練習時，慢慢地隨著你的步調，你會很驚訝地發現，自己越來越能在別人需要時，甚至在過去認為不可能的情況下，幫助別人。

【凍結框法】

「凍結框法」起源於路·強卓克醫師。

學習這個方法相當容易，只需要覺察自己的壓力情境和不耐煩、生氣、害怕或其他情緒，然後將注意力集中在心臟區域，並回想生命中的慈悲和感恩事件，就可以改變反應。他界定這種刻意引發的慈悲心所產生的狀態為「身心統合」。他在 2000 年 11 月第十一屆壓力國際會議上發表論文，提到這種統合狀態對健康的影響：「所觀察到的好處有：降低心理壓力和負面作用，降低焦慮和沮喪，增加正面效果，改善心理社會功能，增加對事物的認知，增加情緒智商，減少壓力和壓力所產生的生理徵兆，減少精疲力竭，增加體力，增加幽默免疫力，降低類固醇和增加 DHEA。

「身心統合的有利結果，不但在實驗室獲得證明，在許多團體和教育機構也如此。此外，練習這個方法帶給健康的改善，在很多臨床條件下都可證明。例如：愛滋病患減少憂慮和病理症狀，鬱血性心臟衰竭的年老病患減少沮喪和增加功能，高血壓患者恢復正常血壓，糖尿病患者獲得血糖控制和生活品質改善。

【智能氣功】不用藥物治病的方法

智能氣功是一位受中國和西方醫學教育的醫生叫潘明（譯音）醫師發展出來的。北京附近有一個很大的氣功中心，也叫作「不用藥的醫院」。

智能氣功強調能量場的互動。氣場是由參與者的意念組合而成的，越多人參加，氣場會越強。一個和諧的大氣場就有利治療。有一些病得很重的學員，只要在氣場中待幾個小時到幾天，就可以改善到站起來和練功。

智能氣功的最主要原則，是希望獲得身心靈健康的念力。以慈悲心治療我們自己和他人，是人類天生具有的能力，只不過現在被我們重新發現而已。慈悲和寬恕是健康的來源。

智能氣功認為每個人具有的治療能力是整體的一部分。這種能力用佛教的術語說，就是我們內在佛性的一部分。

任何人只要是慈悲的參與者，就是氣功師，他要連繫氣場的所有人員，不論是面對面或是隔一段距離。每個人都有同等的機會發展這種能力，一旦能夠主控自己的健康時就可以開始擴大。

智能氣功證明可以完全治癒一些嚴重的疾病，如糖尿病、高血壓、冠狀血管疾病、膽囊疾病和癌症。

練智能氣功要想練得成功必須每天練習。這種氣功的每一個動作都是循環的：一部分動作需要擴張，即藉著思想和感覺送出慈悲的氣給其他人；另一部分是放鬆，藉著思想和感覺接受宇宙慈悲的氣。經由這種方式，在整個練習過程中，行者不斷交換慈悲能量的流動。

這種氣功的重點與四無量心相同：

慈悲——刻意產生慈悲的思想和感覺。

喜——微笑是這種氣功的「正念警鐘」。每次發現沒有在微笑時，就

立刻回到微笑。

捨——生起禪定及平常心是整個智能氣功的一部份，特別是立禪。

一行禪師說過：「涅槃不是沒有生命。涅槃就在這一生中。涅槃是指平靜、寧靜或是熄滅痛苦的火。涅槃教導我們早就是我們想要變成的樣子了。我們不需要再追逐任何東西。我們只需要回歸自己和接觸我們的本覺。當我們這樣做時，我們就擁有真正的安寧和喜悅。」