

《我主愛純潔的心》

古魯瑪義捷維拉薩南達撰

摘錄之五

《瑪哈波羅多》有道：

有六種人總是苦不堪言：

嫉妒別人的人，
憎恨別人的人，
不滿足的人，
靠別人財富生活的人，
多疑的人，
和嗔怒的人。

實際上，是嗔怒產生了其他五種情況。在世界各地和這大禮堂中，很多人想為地球帶來和平。很多人在達省時獻上象徵世界和平的白旗或一種花。事實上，去年春天我們到墨西哥的時候，就有一群人來參加晚間聚會，他們自我介紹說是一個和平使者的網絡。他們希望以一個特有的象徵作供奉，也想唱一首特有的歌。像許多人一樣，他們想為世界帶來和平。好好想一想吧。當你心懷嗔怒的想法時，怎能為世界帶來和平？

你滿口苦水，又怎能期望別人說甜蜜話？你老記舊仇，又怎能指望別人對你敞開心扉？你總在別人背後使壞，又怎麼能希望別人信任你？你動不動就發脾氣，又怎能期望別人善待你？你對別人所做的一切都生厭，又怎能期望別人純真地愛你？你總是滿腹牢騷，又怎能指望別人向你傾訴？

你知道嗔怒可以有多少表現形式嗎？持續惱怒、生氣、厭煩、敵意、惱氣、粗暴、大發雷霆、狂怒、記仇---只舉幾個例子---所有這些都是憤怒的不同面孔。

基本上，嗔怒是你為了達到目的而向自己和其他人行使的伎倆。想想看。在你自己的生活中。不要考慮他人。別干擾他們。在你自己的生活中，何時曾經嗔怒？為何嗔怒？如何引起嗔怒？嗔怒是何目的？嗔怒結了什麼果？

我們都是從童年時開始的，對吧？一不順心，我們就發怒。我們發怒，父母就馬上說：「哦，好，好，好……乖乖，你要什麼都行。」

而我們就會想：「啊---，管用。」



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

斯瓦米捷維拉薩南達，《我主愛純潔的心：神聖美德瑜伽》第六章『息怒之二』（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994年），頁 78-79。