

# 談憤怒

5B 張穎然

人有喜怒哀樂，因此憤怒也是人的一部分，它是我們面對攻擊、侮辱、欺騙或挫折時的自然反應，不需也不應強行避免。

被怒火蓋滅理智的騎士，騎着的，是一匹橫衝直撞的瘋馬；有智慧地善用憤怒的騎士，騎着的，是令你能戰勝沙場的良馬；而在充斥紛爭的亂世中，能駕馭憤怒的騎士，騎着的，是帶你進入忘憂平靜仙境的天馬。這三位騎士，分別代表三種不同層次的憤怒：「無益」、「有益」和「空的」。

俄國作家列夫·托爾斯泰曾說：「憤怒對別人有害，但憤怒時受害最深者乃是本人。」當你未能正確地發洩你的憤怒，它將傷及自身和他人，這是所謂的「無益的憤怒」。生活經歷會引起憤怒情緒——鄰居深夜製造大量噪音、無補薪加班，甚至是被朋友欺騙，這些事情都足以使你心煩焦躁，人們往往因此而變得衝動，甚至失去理智，在不適當的環境下動怒，帶來令人後悔的反效果。三國時張飛因把關羽去世的悲憤情緒發洩在部下身上，結果招來部下不滿，為保自身安全而殺害張飛，這是張飛自招殺身之禍；現今社會裏父母打罵子女，導致子女變得反叛，甚至誤入歧途，終令家庭關係破裂。由此可見，不當地發洩憤怒會傷及你個人的健康與人際關係，不但不能解決煩擾的問題，更會傷及他人，換來兩失局面。而損失最慘重的，難道不是自己嗎？這種衝動，是無益的憤怒，是最低層次的。

法國作家巴爾扎克說過：「人生中最重要行動是從盛怒中萌芽。」懂得正面面對忿氣，發憤圖強，不平則鳴，能使你進步和成功，這就是所謂「有益的憤怒」。清朝楊祿禪受鄉裏的惡霸欺負，他不甘受辱，把怒氣化作動力，到陳家溝拜師學藝，終開創了楊式太極拳。再以特首選舉為例，退休法官胡國興說：「看

見有人恃權謀私、指鹿為馬，我憤怒。」，看見現今社會撕裂，他把不滿和憤怒化為選特首的動力，雖結局為落選，他卻喚起了社會關注，這不就是對己對人都帶來正面效果的憤怒嗎？心中憤怒得以宣洩，積極進取，這「有益的憤怒」，是高層次的。

人生不如意事十常八九，撕裂的社會、人性的醜陋，怎叫人不氣憤？然而在這亂世中仍能保持心態平和，處之泰然的人，真是沒有「怒」的情緒嗎？不是，他們憤怒，但他們能駕馭，且進入了「空」的寧靜境界。「一切皆空」是佛家的中心思想，所謂「打破固執自我之見解，觀世界為空。」執着於固物，正是我們苦惱的原因，遇到令人憤怒的事，最重要是以什麼心態看待。能駕馭憤怒，觀之為空，能做到此境界的，我想只有大師了。

那麼，在現今生活，面對各種怒氣和內心的不忿，為何我們不嘗試先靜下心來再次思考呢？日本有濃厚的禪修文化，這段時間使人心境平和，思考人生，忘卻煩憂，減少憤怒，以此開展新的一天，心靈上不是更純淨，更有益嗎？

凡事看淡些，再次回想當初那刻憤怒，其實也不值得生氣了。