

談憤怒

5D 陳緯妍

在漫長的人生中，我們難免會遭遇不公，或者令人感到勃然大怒、火冒三丈的事。有人會因一時的怒氣而壞了大事，使大局一發不可收拾，但也有人善於控制自己的情緒，將內心的不忿轉化成動力，修養身心，從而邁向成功。所以，憤怒是成王敗寇的關鍵，在人生路上，總有些時刻令人不滿、生氣，我們又豈能不學習控制自己的情緒呢？

世人往往會因為他人得罪自己、別人的不公行為，或是誤會而大發雷霆，但當怒氣消散，卻為自己當時因衝動而做出的行為深感懊悔——後悔自己當時衝口而出的惡言，令自己顏面盡失，但也無事於補。趙國良將廉頗就是個活生生的例子，他出身名門，與出身於草根的藺相如形成強烈對比。可是，相如憑藉口舌之功被追賞至上卿之位，地位甚至比廉頗還要高。心有不甘的廉頗大發雷霆，揚言要侮辱相如，後來得知相如的愛國情懷後才負荊請罪。縱然兩人最後冰釋前嫌，但廉頗身為大將軍，做出如此魯莽的舉止可謂面子盡失。若是僅僅因為一時的誤解，從而做出衝動之事，未免因小失大，付出的代價實在太大了。

怒氣使人失去理智，眼中再容不下旁人的意見，一意孤行只會釀成難以想象的後果。孔子曰：「小不忍，則亂大謀。」不忍讓瑣碎的小事，又怎能達成遠大的目標？越王勾踐得知吳王夫差準備攻打自己後，深感不忿，便決意先發制人。即使深知自己的國力不足以制服吳兵，仍執意出兵，不聽從大臣的勸諫，結果戰敗滅國，自己更淪為階下囚。可謂是被憤怒蒙蔽雙眼，斷送了自己本應輝煌的一生。憤怒乃是人之常情，一旦有人觸碰到你的底線，又豈能不大發雷霆？儘管是人之常情，我們卻不能保證每次都能承擔發洩怒氣後所帶來的惡果。因此，控制好自己的情緒，於適當時壓制自己

的憤怒也是人生的一大課題。且看戰國時期的軍事家韓信，年少的他便深知「君子能屈能伸」之道理，別人笑他膽小、落魄，也從不以武力反制對方，只盼望能實踐平定天下的偉大志向。雖然承受着別人的譏笑、諷刺，卻能強忍心中的怒火，逼使自己努力上進，終助劉邦一統天下，功成名就。再看尼克·胡哲，他出生時便因先天性四肢切斷症而沒有完整的四肢，也因為身體上的殘障，被拒絕到普通學校讀書。同學的嘲笑、欺凌令他感到無比自卑，時常抱怨上天不公，給了他殘缺的身體，也曾對上帝感到憤怒。幸好他感受到父母對自己關懷備至、用心呵護後，學會把憤怒化為動力，積極面對生活，更成立了國際非牟利組織鼓勵其他同病相憐的殘障人士，成功啟發更多生命。兩者的共通點是都能夠控制好自己對世事的不滿，不讓憤怒糟蹋自己的人生，反而是坦然面對殘酷又真實的困境，把憤怒化為前進的動力。如果人人都能參透這道理，又豈能因一時衝動而釀成大禍呢？

「人生不如意事十之八九」，前路漫漫，總有些人事物會牽動到我們的感情，這或會使我們憤怒不已、怨天怨地。但抒發憤怒後所帶來的卻只有魯莽的惡果——他人的受傷以及自己深深的懊悔。既然早知今日，又何必當初？「君子以懲忿窒欲」，君子與世人不一樣之處，在於會克制憤怒，因為這些智者很早便深知：人只有心如止水，忘記萬物對自己心情的影響，意志不為外物所動搖，「憤怒」這心魔就不再敢欺負我們。坦然看待萬物，掌管好自己的情緒，就是成功的秘訣，更是世人應予以深究的永恆課題。