

生氣，大學問——陳漢傑

回想一下，上次生氣是什麼時候？一個禮拜前？一天前？還是一個小時前？你可能記得，當時雙肩緊繃、咬牙切齒、心跳加速，還手指對方的鼻頭，手臂不自覺得激烈顫抖，脫口而出的彷彿是冠冕堂皇的道理，卻沒有看見自己在憤怒的面孔之下，其實是一顆煩亂、狂躁的心。

生氣或憤怒是相當常見的情緒，根據 2002 年董氏基金會的調查，約六成的人平均每週會生氣一次。憤怒的情緒從個人的身體健康、人際關係的維繫、到團體氣氛的和諧，都可能造成負面的影響，所以憤怒被視為破壞性的情緒。1996 年 11 月 20 日《紐約時報》就曾報導：「每當有憤怒或敵意時，都會引發一連串的生理反應，例如：心跳加速，血壓升高，冠狀動脈收縮，血液變得更加黏稠。對心臟病患者而言，這些反應會減少血液回流心臟，造成心肌缺氧。」更重要的是，憤怒不只影響身體健康或破壞和諧的社會關係，更造成內心的不安定與煩惱。

佛法觀察到，貪、瞋、癡是有情眾生的三大煩惱，其中瞋就是一般所謂的憤怒。由於內心的煩惱，生起憤怒的情緒，使人失去內在的平靜，進而無法如實認識到事物的真相，而再次產生種種的煩惱，這種惡性的因果循環，使得氣上加氣，惱怒的心情愈來愈嚴重。

大乘佛教重要的論典《大智度論》當中提到，「瞋恚其咎最深，三毒之中，無重此者」，又說：「九十八使（煩惱迷惑）中，此為最堅；諸心病中，第一難治」。《誰惹你生氣？》一書中，作者圖丹卻准即指出：「憤怒是由錯綜複雜的因素所引起的。它源自我們的無知、誤判現實，也源自過往今昔交錯互動的因素。這些因素包括：我們心中憤怒的種子、動怒的習慣、負向的偏執、執著的程度，以及所接觸到的外在因素。」

例如，小孩因為不能看電視而生氣、媽媽看到小孩偏食而生氣、主管看到業績下降而對員工生氣等等，多半是因為心中有所期待，卻無法如預期般順遂並掌握在手中，於是內心堆起煩惱的重重障礙，最後激起情緒性的反應而憤怒。

雖然引起憤怒的因素相當複雜，造成的負面後果令人生畏，但是我們不必怯於或羞於面對憤怒的情緒，更無須指責自己為何總被憤怒的情緒所困。1990 年聖嚴法師在美國舊金山市立醫院演講時說道，先能自我察覺情緒的變化，便能進一步能面對情緒的問題，「當你因為憤怒而痛苦煩惱時，你若能夠反省一下，你知道自己正在憤怒，你憤怒得很痛苦，應該告訴你自己：『我怎麼會自找苦吃，自尋煩惱？』這時候你的痛苦和憤怒也會漸漸減少。那時要向內看心，不要望外看你的環境，不是在看那個問題，而是告訴自己：『沒有必要如此煩惱。』」

除了在憤怒發生時，及時體察、當下面對外，平時應如何預防自己生氣、減少引起內心憤怒的因子呢？

圖丹卻准在《誰惹你生氣？》書中指出，在日常生活中，可先練習生起慈悲心。利用和家人相處的時機，回想以往互相關愛或主動幫助家人的經驗，進而將慈悲心延伸到家庭以外的人際關係上，就能減少與人衝突，或因外在刺激而憤怒的機會。

達賴喇嘛也曾說過，慈悲心是破壞性情緒最好的解藥，當一個人內心充滿慈悲時，會看待週遭的人都如同是自己的父母、兄弟姊妹，自己怎麼忍心傷害親人呢？所以慈悲是內心的基礎建設，而培養智慧卻是觀看世事的必要功夫。透過慈悲和智慧，才能真正解決憤怒的情緒。聖嚴法師在《禪門》一書中表示，慈悲與智慧是處理憤怒的不二方法，「要將自己情緒的煩惱，轉化為慈悲及智慧。情緒的煩惱愈淡，心理就愈健康，環境周遭的人也會跟著受益。」若能培養看待世事的智慧，理解憤怒不過是諸多因緣和合，便能減少受制於這些因緣，逐漸擺脫憤怒情緒的左右。

更多相關文章請看《人生雜誌》265期專題／誰惹你生氣？