

理直氣「和」 — 聖嚴法師

近來發生許多的社會事件，都是由於當事人的情緒失控，而鑄成了大錯，令人感到相當惋惜。其實每個人都會「生氣」，但表現方式不同，有些人生氣時悶悶不樂、有些人變得脾氣暴躁、也有人選擇訴之以暴力，結果是自害害人，也造成了社會的不安。

生氣真的很不好。從身體來看，因為不如意而生氣，血液會很快的往腦部衝，危害健康；由於情緒失控，於是非理性的言語、粗暴的肢體動作就會出現，結果傷了人，更傷了自己。因此「氣」還是少生為妙。

古人說：「和氣生財」，這裡的「財」，除了物質上的財產，尚有精神上的財產。很多人因為常常生氣、情緒失控，不僅賠上身體的健康，精神的損失更多。所以要隨時保持「理直氣和」的習慣，不要相信俗話說的「理直氣壯」，否則就會有生不完的氣了。

只要是人，都難免會生氣。以我個人為例，當我遇到弟子做錯事，或見到他人犯了很嚴重的錯誤時，也會有生氣的感覺出現；但我不會生氣到讓自己痛苦，更不會讓對方感受到我的情緒失控。想要情緒拿捏得恰到好處，這便需要用智慧來化解，用修養來消融。

一旦生氣而控制不住的時候該怎麼辦呢？我的建議是，如果在生氣前已經感覺有預兆時，佛教徒的做法是口中多念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」來尋求心情的平靜；若是非佛教徒或一般人，可以調節自己的呼吸來緩和情緒。如果是突然控制不住而生了氣、動了怒，最好能馬上想到和自己有衝突的對方，一定也有他的原因，轉而以慈悲心看待他，向他說對不起，不論對方是妻子、丈夫、孩子、朋友、工作夥伴等，都應該如此。

曾經有一個例子，有位媽媽心情不好，又聽到自己的孩子不停地叫「媽媽」，使得她心情更煩，就打了孩子一巴掌；當孩子難過得正要哭的時候，媽媽突然覺得自己不對，馬上向孩子說：「對不起！剛才媽媽情緒失控，不是故意的。」這個孩子也很有趣地回答說：「那以後可以打輕一點嘛！」可見得自覺性的自制，能夠適時化解衝突和對立。試想，如果這位媽媽沒有向小孩道歉的話，在孩子幼小的心靈中，會造成多大的創傷，可能一輩子都不容易平撫。

面對生氣，要學會「反觀自照」，也就是照一照自己的心念，問一問自己為什麼要生氣？一旦常常照這面反省的鏡子，就會發現，根本是可以不用生氣的。很多人把小事當大事，其實，天下根本沒有事—沒有大事，沒有小事，更沒有需要生氣的事。

本文摘錄自法鼓文化出版《人間世》