

為什麼要生氣？ — 聖嚴法師

佛法認為，「貪、瞋、癡」是我們人類的三種根本煩惱，稱為「三毒」。其實我們每一個人，都不能避免起瞋心，只不過有一些人是瞋恨在心裡，沒有表現出來罷了。

可是有一些人往往會把心中的瞋恨從身、口的行為中發作出來，無論是表現在言語或身體上，都是既傷己又傷人。所以，我們通常會把瞋譬喻為火，又稱為瞋火，是因為它像火一樣會使我們失去清涼的智慧。

如果我們能夠保持平心靜氣，就不會有瞋恨心了。可惜的是，要一直保持心靈的平靜，並不是件容易的事。瞋恨的起因，一般認為是外在環境無法獲得滿足，或者不能讓人順心如意，而使人的內心產生衝突而生起瞋恨心。

但有時其實是自己內在的關係，例如他人並沒有妨礙我們的工作，只是自己看別人不順眼，莫名其妙地就生起氣來。所以外在環境的原因，有時是個人自以為是，但並不一定是完全客觀，也不一定外在真的有什麼人事物讓人瞋恨，即使自己已經氣得半死了，他人也未必會知道。

另外，瞋恨不一定是對外的，有時是自己內在的煩惱，譬如有的人會恨自己的能力不足、福報不夠，或恨自己不夠聰明、努力不夠等。雖然自己恨自己不會傷害別人，但是心中有恨意總是不好的，尤其當自己恨自己到了極點時，就會開始處罰自己，而對自己最大的處罰就是自殺。因為討厭自己這麼差勁，於是覺得實在是生不如死，不如死了算了。

由此可知，瞋恨會帶給人非常大的禍患，一定要適時化解瞋心。化解的方式有兩種：首先是觀念的化解，其次是方法的修行。

首先，要從觀念上來化解，仔細分析瞋恨發生的原因，並進一步思考：瞋恨對我們究竟有什麼影響？經過一番理性的分析之後，在觀念上就會知道無論是恨人或是恨己，都無濟於事，倒不如從改變自己、改善處境做起，這要比用恨或瞋的情緒面對問題要好得多了。

如果不管怎樣分析、解釋，都化解不開瞋恨心時，此時最好的辦法就是多拜佛、念佛、讀經或打坐，這些方法都能夠化解瞋恨的情緒，幫助人透過修行消業。但是如果我們面對問題沒有慚愧心和懺悔心的話，業還是不容易消解的。

其實，無論是哪一種修行方法，都是要我們學習慈悲，不僅對待眾生要慈悲，對自己也是一樣。對己慈悲，就是要用智慧來處理自己的事，凡事不要感情用事，那麼容易動氣、動情緒。而對人慈悲，就是不管他人有理或沒理，都應該原諒他，

就像我們也希望別人能諒解我們一樣，要將心比心。如果我們能以身作則，或是設身處地諒解他人，瞋恨心就會慢慢地減少了。

選自法鼓文化《放下的幸福》