

不慍不火

不慍不火是高尚的品格，指不容易發怒生氣，形容性格溫和，不易生氣。而不慍不火的性格是可以令社會更和平，人與人之間關係更融洽。然而，有很多人對不慍不火有錯誤的理解及錯誤的目的。

第一，有些人不慍不火是因為他們害怕拒絕那些勉強自己的要求，懼怕當他們一旦停止付出，就會被人討厭。那就如美劇中的《荒唐分局》其中一集說到小隊長秦瑞十分注重他人目光，希望成為萬人迷。有一次有人說他是自戀狂，他害怕自己惹人討厭便發了瘋地討好對方，為對方舉辦大食會等，但對方並不接受秦瑞的討好，這讓秦瑞陷入煩惱當中。幸好局長在旁開解他，讓他明白到沒有人能讓所有人喜歡，真的在乎你的人不會這麼介意，若果對方不是在乎你的又何必在意對方的想法，每個人更應着眼在愛護自己的人身上。正如真正的不慍不火不是勉強自己，而是由衷的不慍不火。

第二，有人幫助長大後就要接受難聽的話，也要學會虛假地待人，一切表現要不慍不火。長大後更是要換一種面孔，悄悄地告別從前的自己。而普遍認為那種面孔便是「不慍不火」。但這是一個巨大的誤解。例如當你是小一時，你不會害怕別人目光或難聽的話。當發現朋友違反校規時便會立刻告訴老師。但當長大後即使被霸凌也只會啞忍，接受他人的侮辱，還要笑面迎人，但內心十分難堪。難道你認為兩者是相等嗎？這只是外表相似，真正的是由心而發。由此，有人便會產生結論指出「圓滑便是不慍不火」，但兩者對我而言看似相似，但當認真了解便發現兩者分別甚大。圓滑是指處事善於敷衍，虛待別人。圓滑只是做給別人看的，內心的想法卻無從得知，而不慍不火是滿足自己，寬容大度，是真正的平和，從自身的內心出發，不求他人認同。

第三，有人認不慍不火的人值得被歌頌，所以便希望可以成為不慍不火的人。然而為了別人的目光而做的不是真正的不慍不火，他們只是在微笑背後努力地掩飾憤怒，但真正的情緒卻無法宣洩。正如當有次老師問：「在小組報告中誰負責最多的項目？」平日一名十分懶散的組員說是他，但由於你想保持不慍不火的形象，即使自己才是負責最多的人也默然不語，微笑以對，把功勞拱手相讓給對方，但內心只有不甘。就是因為不想在眾人面前掉面子，便忍氣吞聲。因此有句話必定在成功一個真正的不慍不火的人前明白到——「不顧別人的感受是自私，大顧別人感受是自虐」。不慍不火不是叫你自我壓抑，把一切的事都裝給別人看沒所謂，而是如何平衡自己的感受與他人的處境然後保持禮貌待人。

要成為一個真正不慍不火的人，先決條件是由心出發，看淡一切爭鬥，寬容待人，不是假裝更不是委屈。然而，突然間的由心出發是十分困難的。因此我們要放大

自己的眼界。因為有些人無法做到不愠不火是由於他們的著眼點過於狹窄，所以放大著眼點是由心而發待人友好的第一步。當你站在一樓時，你可以很清楚地聽別人罵你，因此你會十分生氣。當你站在十樓，有人在罵你，由於你聽不清，就把對方當作是在打招呼。當你站在一百樓，別人在罵你，但你放眼望去，只有盡收眼底的風景，心境一片澄明。因此當別人在攻擊你時，不如放大格局，你所看到的只是美好，你的心情自然變好，便可做到由心而發的不愠不火。

然而，人是有情緒的，不管是生氣還是傷心。即使不愠不火的人也會面對，只不過他們保持一個理念。他們認為沒有表現出生氣不等於沒有負面的情緒，能夠不將負面情緒帶給別人才是真正的修養。不愠不火的「愠」是不用掩飾的，因此即使生氣，以正確的方式宣洩也可以是不愠不火的體現。例如把自己傷心，不滿的事情向你最信任的人說一至二次，千萬不要太多，因為過多代表你未放下，也會把你負面情緒傳染給別人。而且，在討苦後便是放下，包容並不埋怨對你不好的人。

因此只要做到正面面對自己的想法，並以禮待人，就可以成為一個不愠不火的人。