

如何化解情緒煩惱？ — 聖嚴法師

俗話說：「人生不如意事，十常八九。」在日常生活中，無論他人對我們是何種態度，都不要拉長了面容，雖然受了一肚子悶氣，仍應該和顏悅色笑咪咪。一般人受到委曲或逆境現前時，也就是當不順眼的人、事、難聽的話在面前出現時，反應多是「怒髮衝冠」，心裡會很生氣或是很難過。

有時候雖然暫時將情緒壓下來，表面上沒有暴跳如雷，但是心裡可能在嘀咕：「真倒楣，大概是哪輩子做錯了事，今年流年不利，才會遇到這樣的事。」就這樣不斷嘀咕，甚至連睡覺時也在嘀咕，即使過了很久很久，心裡還是對此存著痛苦的感受。

那麼要如何化解情緒呢？首先可以分析狀況：受到他人曲解或誤會已經是不舒服的事，如果再生氣，猶如受到二度傷害，這是雙倍的不划算；相對的，也不要再反過來傷害對方，因為誤會他人，事實上也會傷害到他自己，如果再予以反擊，對方也會受到二度傷害；一來一往相互傷害，更是愚蠢。

另外，當覺察自己的情緒已經有所波動時，當下先不採取任何行動，待事情較緩和時，再來處理。可以跟對方說：「對不起，你誤會我了，但是我不生你的氣，因為你不是故意誤會我。」用這種方式處理，不但可紓解情緒，也有助於改善問題。如果只是一味地壓抑情緒，到最後終究會爆發出來，所以要懂得用方法協助自己紓解情緒。遇到逆境，應該將問題交還給問題，勇敢面對問題。

煩惱的產生對自己所造成的傷害最大，因為自己是感受最深的人，無論煩惱是來自什麼人或什麼事，損失最多、傷害最大的還是自己。因此在生活或是工作上，要經常練習「反觀自照」的修身養性。

一個人身體不健康，和心理有著密切的關係。心理不健康，常常哀怨、不滿，這樣的人即使身體看似強壯，但心靈卻是十分脆弱，一旦遇到重大挫折或是疾病，多數難以平復；如果心理是健康的，即使身體稍微差一點，工作環境、待遇也都不是很理想，生活仍然可以過得很愉快，這就是一個健康的人。真正的「健康」，是心理的健康重於身體的強壯。

生活上遭受到困擾和挫折時，要把它轉換成對自我的磨鍊。大家要運用佛法來保護自我、成長自我，那麼即使遇到逆境，也會感到幸運的。

摘自法鼓文化《帶著禪心去上班》

