

## 如何讓情緒懸崖勒馬？ — 聖嚴法師

在情緒快爆發的當下要趕緊轉念，退一步海闊天空，應理性的看待與解決眼前的困境。我經常說：「山不轉路要轉，路不轉人要轉，人不能轉則心念要轉。」也就是說，心裡不要老覺得某樁事非得怎麼樣不可，如此一來，心就能轉變了。

譬如說失戀的人中，為什麼會有人自殺、殺人，做出如此激烈的手段？就是因為心裡想著：「非得到對方不可，得不到我就死。」或者是自己得不到對方，天下人休想得到，把對方毀掉以後也自毀。這就是玉石俱焚，完全沒有轉寰的餘地。

如果能轉過念頭來，才能自利利人、自救救人，也就能海闊天空！大家都會講懸崖勒馬、回頭是岸，可是當情緒真正來的時候，懸崖勒馬的很少，回頭是岸的也很少，沒有回頭的想法，一直往前走，那就是走死路！

因此，情緒來的時候，最好有朋友幫忙，要是朋友不多，也不知道什麼時候會有情緒，最好平常自己多下一點工夫。「做工夫」的意思就是，平常對任何事都要往好處去解讀，做個阿Q也不錯。雖然阿Q心態是愚癡的、是不好的，但是讓自己有歷練的機會，並把經驗、教訓，當作是繳學費。

繳了學費以後，下次會更有智慧，讓自己能夠解決或處理類似的麻煩問題，或是又遇到這種問題時，自己不會再陷進去。這麼做就是退一步想，也是轉念頭，山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉的時候，只要心轉過來，那勝路就在面前了。

摘自法鼓文化《覺情書》