

別跳進陷阱！ — 聖嚴法師

當情緒激動時，念阿彌陀佛，說不定還會罵佛呢！不過，這至少具有目標轉移的效果，可以讓情緒降溫；降溫以後再反省，慢慢就可以讓情緒平靜下來。有的人認為打坐對情緒的穩定有幫助，但事實上，打坐不一定能夠化解情緒。輕微的情緒可以藉由打坐化解，但在情緒波動相當厲害的時候，打坐是沒有用的；只有等情緒穩定之後，打坐才有用。不過，對於經常打坐的人來說，爆發強烈情緒的機會不大。

通常我遇到這些案例，都會告訴他們：別人罵你，你聽到了；別人打你一個耳光，你也可以感覺得到，因為我們對這些都是清清楚楚的。這時，當下第一個反應—不是訓練出來的，而是平常就有的一個認知—就是認知每一個人，都有他自己本身的性格、想法、情緒，每個人都是他們自己，我們稱之為「物歸原主」。

例如張小姐把我罵得狗血淋頭，我就說：「這是張小姐在罵我。」這樣就夠了。因為是張小姐罵我，不是我自己罵自己，我又為什麼要生氣呢？再例如說，葉小姐甩我一個耳光，我挨打了。這是葉小姐打了我，不是我自己打的，我生什麼氣呢？她打我，如果有道理，就是應該的；如果沒道理，是她沒道理，不是我沒道理，我又何必生氣？

從佛法的立場來看，世間所有人的想法都是顛倒的。我們常被情緒所困，卻不以為自己是被困擾的；當自己感到被情緒困擾的時候，往往又不從本身尋求解決之道，反而是希望從環境、對象上來解決自己情緒的問題。

我們應該反求諸己，這才是最可靠的。希望從環境、對象上得到公平的回應，會是很渺茫的。因為如果自己都不能掌握自己，又怎麼能夠掌握環境、掌握對象呢？所以說，世人普遍的想法是顛倒的，若能把這個觀念扭轉過來，就會天下太平。

我認為，受環境或是其他人的影響，就像是人家準備了一個陷阱，你明知道這是一個陷阱，自己還要跳下去，這不是很愚蠢嗎？所以，當情緒要爆發時，我們應該先告訴自己「那是一個陷阱」。

至於自我控制的方法，我的方法就是：要體驗呼吸，把當下的對象，轉變成自己的呼吸。呼吸就等於我們的命，如果沒有呼吸，我們就會死掉，只有把命維持住最要緊。所以，先體驗一下呼吸，感受自己還有呼吸真好。

（選自《不一樣的身心安定》）