

有情緒的人生才活得過癮？ — 聖嚴法師

從佛法的觀點來看，我們人是有情眾生，既然是「有情」，當然就會有情緒。我們也大都體會過控制不住情緒，反被情緒所控制的苦，甚至常常因為一時情緒衝動而犯了錯，事後卻又懊悔不已。

情有很多種，第一種是情操，例如哲學家的情操、藝術家的情操、宗教家的情操，以及政治家的情操。這些情操是理性的，對人、對世界、對自己都是有益的，如果一個人沒有情操的話，那就跟低等動物沒什麼兩樣了。

第二種是情感，情感是指與親人，或是與自己有關係的人事物之間，因為喜歡或是不喜歡而產生的感情現象。情感雖不如情操那麼高尚，但是人如果沒有情感，那就形同植物或礦物。只是情感是自私的，以自我的喜怒哀樂為依據，可以是善的，也可以是惡的，不是十分穩定；而情操卻是非常清淨，且非常和平、穩定的。

第三種是情緒，情緒是從情感而來，當情感不能宣洩、滿足時，心裡就會發生衝擊和困擾，因此產生情緒。情緒就像是暴風雨中的海浪，沒有理性、規律，而且波動非常厲害，只不過有的人波動很高，有的人較低一點而已。

情緒來的時候，就像無明火，會大哭也可能會大笑，甚至還會揍人，出現暴力傾向。所以，一個老是情緒用事的人比情感用事的人更糟糕，也非常可怕，不但造成自己的困擾，別人看到情緒衝動的人，也會敬鬼神而遠之。因此面對問題時，最好不要隨便動情緒。

但是有人會說：「如果人生活得毫無波動變化，好像未免太平淡而無味了。人生要有大悲大喜才活得過癮，所以有情緒也沒什麼不好啊！」

這種將人生的情緒起伏視為一種調劑的看法，實在是似是而非！試想每一次情緒的波動，身體的細胞不知道就要死多少，不但身體不健康，心理也不會健康。如果老是在大喜大怒、大悲大樂的情形下生活，是活不久的，一點也不划算。要讓自己經常生活在愉快平靜的情況下，情緒才會穩定，心理也才會健康。

要避免情緒過分的波動，首先就要明白情緒會帶給自己與別人災難的嚴重性，這樣才會懂得約束自己的情緒。情緒會帶來一波接著一波的壞事，就好像是高血壓會帶來生命的危險一樣，首先可能是中風，再來就是癱瘓，說不定接著就是死亡。所以預防自己情緒的產生，是非常重要的。

預防的方法，就是在情緒還沒有發生以前，能夠先察覺到自己已經快要動情緒了，在這個關鍵時刻，用觀念來化解，告訴自己動情緒是划不來的，因為最後倒楣的還是自己，甚至連他人也會遭殃。

除了運用觀念之外，一些修養的工夫，例如靜坐，或是經常默念「阿彌陀佛」、「觀世音菩薩」的聖號，也會很有幫助的。在情緒還沒有生起之前，念佛可以產生移轉作用，讓情緒轉換為一種念佛的清淨念頭，一種信仰的念頭。

然而，我們在運用觀念或方法的時候，也要明白目的不是在壓抑自己，而是要化解自己的情緒問題。其實只要我們不管它，不要老是在想這個問題，或是老想要衝過它、對付它、抗爭它，情緒反而都能很簡單地化解。

選自法鼓文化《放下的幸福》