

情緒從哪裡來？ — 聖嚴法師

在混亂、緊張匆忙的時代裡，人的情緒時時刻刻都在浮動，所以懂得如何控制情緒是非常重要的。最簡單的方法，就是在我們的日常生活裡，不要總是將焦點放在情緒的爆發點上，可以利用散散步、喝一杯水、聽一首柔和的音樂，或是找朋友談談，讓情緒慢慢緩和。

更進一步的方法，是觀察自己的念頭從哪裡來？也就是看念頭是怎麼產生的？不過，念頭從何而起，常常連自己也不知道。既然不知道究竟是什麼原因造成的情緒，那麼根本就不需要管它，因為不必為了沒有發生過的事生氣。即使是發生過的事，也都已經過去了，那又何必生氣呢？動情緒不但沒用，反而會使自己亂了方寸；如果再加上出言不遜，或動作粗暴，那我們身上的細胞不知道會死掉多少，真是既傷身又傷心。

知道引起情緒起伏的原因，觀察情緒的生滅，以及瞭解情緒對健康的影響，這才是一種非常有智慧的處理方式。這種智慧，就是明白情緒生滅的來龍去脈；知道了以後，該怎麼處理，就怎麼處理，問題統統交代清楚以後，自己反而沒有事，既然沒有事，情緒就會安定下來。

另外，更深一層的方法，是根本不管它的來龍去脈，不管它的源頭是什麼？起因是什麼？爆發點是什麼？而是往下去看，看自己的念頭是好念頭嗎？是智慧的念頭，還是煩惱的念頭？如果是煩惱的念頭，老是自己跟自己過不去，那就太沒智慧了。人之所以為人所愛、所敬，就是因為有智慧，會有人想做愚者嗎？只要是情緒都是不好的，所以我們面對情緒，只看念頭而不管它的好壞，或是怎麼生起的，當下就停止念頭。

所以，佛教稱起煩惱時為熱惱，惱就是煩惱，熱就是火熱。雖然在現實中，我們不在地獄，但其實痛苦的程度和身在火熱地獄沒有兩樣。把自己放在地獄裡，是多麼愚蠢的事啊！在這個時候，就要馬上當機立斷，讓煩惱的念頭一起時，就馬上止息。

但是要做到這個層次相當不容易，所以還是要從第二個層次，也就是從看著念頭起、看著念頭滅的工夫做起。等到工夫純熟之後，才能再進一步到達一發現念頭起，馬上就不見的地步。能到達這個層次的人，我們稱他為賢者，但賢者並不是沒有煩惱，只是已經不會再被煩惱傷害，也不會再傷害其他的人，這是自我成長過程中非常重要的一個階段。

選自法鼓文化《放下的幸福》