

情緒管理

2019/3/3 | 作者：文／人間社記者洪佩蓮 | 點閱次數：27 | 環保列印



文／人間社記者洪佩蓮

佛光山福慧家園共修會二月二十四日在藏經樓法寶堂舉行，講座主題：情緒管理。禮請佛光山禪淨法堂堂主慧昭法師主持，慧慈寺住持覺華法師、國際佛光會世界總會副總會長劉招明、南華大學財務管理專任助理教授趙永祥與談，二百七十位信眾恭聆法益。



趙永祥居士 圖／人間社

何謂「情緒管理」？「情緒管理重要嗎」？「情緒不穩有何影響」？慧昭法師表示，只要是「人」都有情緒，情緒如果沒有管理好，除了危害自己的身心健康，破壞彼此之間的情感，嚴重者，甚至影響到整個社會國家的安危。慧昭法師以吳三桂一怒為紅顏，引清兵入關，斷送大明江山的故事，說明「情緒管理」的重要性。

法國英雄拿破崙說：「我雖然能夠戰勝千軍萬馬，但卻降伏不了自己的牛脾氣」。星雲大師則說：「過份情緒化是性格上的缺陷，是心智不成熟的表示。」

如何做好情緒管理？慧昭法師提出四點：以幽默來化解情緒、以禪定來掌控情緒、以忍辱來對治情緒、以智慧來解決情緒。

如何掌控自己的情緒，不為外境影響？覺華法師以《在人間自在修行—八識講話》為例，星雲大師將身比喻為一座村莊，村莊裡住了眼、耳、鼻、舌、身、五個村民，心為村長；心好，就如同村莊有了一個賢達能幹的村長，就能領導這五個村民做總總好事；反之，心不好，就像一個素行不良的村長，會率領眼、耳、鼻、舌、身五個村民做總總壞事。

大師說，可以將人的身體視為一個小型的「聯合國」，藉著彼此之間的合作來維護世界和平，促進人民福祉。人的眼、耳、鼻、舌、身、意，就好像由不同國家、種族組織成的聯合國，它們互助合作，彼此幫忙，才能達到最佳效果，「視聽教育」就是在這種理念下的產物。把心緒管理好，才能找回心靈的主宰，也才能做自己的主人。

覺華法師分享「如何把情緒管理好」：學習接受、面對事實；藉事練心、反觀自照；放下我執、自我調整；從內心觀照；要爭氣、不要生氣；有佛法就有辦法。

劉招明以《星雲大師全集第三十七冊—佛教對應用管理的看法》與大眾分享，劉招明說，無常是人生的真理，要明白因果，要有正知正見，落實星雲大師教導的「三好」、「四給」理念，廣結善緣很重要。

劉招明分享四十年前當老師的甘苦談，辭去教職後，開始學做生意，經歷與員工、客戶間的衝撞與

磨合，及肝炎上身等。劉招明說，隨著年齡增長，加上學佛親近善知識，發脾氣的機率愈來愈少，賢內助的幫襯更是「功不可沒」，感謝太太陳秋琴的陪伴與提攜。

劉招明對於自己情緒管理總結：生氣時，勿說惡語；對人包容；禪定讓自己臨危不亂；小不忍則亂大謀；視察、了解、安住；戒急用忍、以忍為力；秉承佛陀教誨，對不講理的人「默擯之」；危機就是轉機；善觀因緣，保持正確知見，將逆境轉化為增上緣。

趙永祥拿起麥克風，問台下信眾：「您現在的『心』有在法寶堂這裡嗎？讓您煩惱憂慮的事情『放下』了嗎？」以大師的話提醒大家：要「活在當下」。

談到情緒，趙永祥說，情緒可以被分類為與生俱來的「基本情緒」和後天學習的「複雜情緒」，複雜情緒必須經過人與人之間的交流才能學習到，因此每個人所擁有的複雜情緒數量和對情緒的定義都不一樣。

「如何真心現前？」趙永祥說，「思」、「想」左右我們的情緒，好的情緒管理從放下分別執著開始。趙永祥指出，情緒管理與問題處理有四個重要步驟：面對它、處理它、解決它、放下它。要知道情緒管理與問題處理是一體兩面。

趙永祥傳授給大眾要活得健康、長壽、快樂四個方法：好吃、好睡、好便（大便順暢）、好心情。

來自印度的Rajan Chaudhary，目前就讀南華大學，他說，這場講座讓他受益良多，學到：不要拿自己的過失懲罰自己，不要拿別人的過失懲罰自己，不要拿自己的過失懲罰別人。天底下沒有過不去的事情，只有過不去的心情，要放下煩惱，用歡喜心過好每一天。