



佛光山福慧家園

FGS Fuhui Home for Spiritual Cultivation

[創辦緣起](#) [共修會日程及獎勵](#) [福慧臉書](#) [本季共修會主題](#) [本季社教課程](#) [招募義工](#) [接駁專車](#)

■ [首頁](#) > [最新訊息](#)

二月二十四日，講座主題：情緒管理

福慧家園第三十六季主題系列：人間佛教幸福百法

時間：二月二十四日，上午十點至十二點

地點：藏經樓—法寶堂

主持人：慧昭法師(佛光山副住持)

與談人：覺華法師(慧慈寺住持)

劉招明(國際佛光會世界總會副總會長)

趙永祥(南華大學財務管理研究所專任助理教授)

講座主題：情緒管理

《人間萬事》脫困之道

文／慧昭法師

七情六欲是人類與生俱來，只要是人都會有情緒，情緒如果沒有管理好，除了為害自己的身心健康、破壞彼此之間的情感，嚴重者，將演變成人世間的悲劇，甚至影響到整個社會國家的安危。明末吳三桂因愛妾陳圓圓被李自成的將領擄走，一怒之下引清兵入關，結果整個明朝江山就這樣斷送了。

法國英雄拿破崙：「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：「情緒不穩的人，就像天氣一樣，情時多雲偶陣雨。有情緒的人，就好像工廠裡的機器不順，有時運作正常，有時故障連連。過分情緒化是性格上的缺陷，是心智不成熟的表示；情緒化的人大都是非不分、事情不明。歷代暴虐無道的帝王將領，大致說來都是不能管理自己的情緒，結果導致國破家亡、身敗名裂。」由此可知情緒管理的重要。

一般人對於情緒管理，大致可分為四個等級：最高的是「身不遠離、心遠離」，這是佛菩薩、禪師的境界，也是最佳的情緒管理高手，如彌勒菩薩：「有人罵老拙，老拙自說好；有人打老拙，老拙自睡倒。涕唾在面上，隨他自乾了；我也省力氣，他也無煩惱。」第二是「身遠離、心遠離」，能夠做到這一點，那IQ跟EQ都不錯；第三是「身遠離、心不遠離」，能夠做到這一項，那EQ還算不錯；最糟糕的是「身心皆不遠離」，人世間很多悲劇皆由此而生。

如何做好情緒管理？

1. 以幽默來化解情緒

幽默是人與人之間最佳的潤滑劑，有幽默就沒有紛爭，有笑聲就沒有戰爭。

2. 以禪定來掌控情緒

我們如果有禪定力，就能夠掌控情緒，同時也能降伏煩惱，生活就能夠自在解脫。

3. 以忍辱來對治情緒

我們之所以會時常對眾生起瞋恨、發脾氣，那是因為慈悲心不夠。如何增加自己的慈悲？修忍辱就是最好的方法，同時也是對治情緒的妙方。《大智度論》：「能修忍辱，慈悲易得，得慈悲者，則至佛道。」

4. 以智慧來解決情緒

話說有位女士，有一天在公園看到一位老先生拿食物餵鴿子。此女很生氣的地對老先生說：「你怎麼那麼浪費，你不知道現在非洲有很多飢民都沒有食物吃嗎？」老先生：「是啊！我也知道非洲有很多

飢民，所以我先把鴿子餵飽了，再讓牠們飛到非洲去給那些飢民做食物！」多麼有智慧啊！不但化解了彼此的對立，也解決了自己的情緒。

星雲大師：「當一個人能夠把情緒管理好，才能找回心靈的主宰，也才能做自己的主人。」在十法界中，佛陀是最佳的情緒管理高手，如有人罵佛陀、毀謗佛陀，佛陀皆不為所動。弟子問佛陀如何做到的？佛陀：譬如有人要送禮物給你，你不接受，禮物不就退回原處了嗎？冀望人人都是情緒管理高手，心地柔和、自在解脫。



佛光山福慧家園 版權所有 請勿任意轉載
Copyright © F.G.S. Foundation for Buddhist Culture & Education. 2011 All Rights Reserved.
84049高雄市大樹區佛光山寺

TEL : 0886(7)656-1921#7931-3
FAX : 0886(7)656-2672
E-mail : fgspm@ecp.fgs.org.tw