

海端加油站

第一百三十九期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日
郭黛瑩 老師 發刊日期：109年7月7日

學校活動留影

【109.06.24 育仁高中參訪(美容科、觀光科)】



壞心情別來鬧！情緒解脫的日常修練

回顧這一年，你的生活被各種「情緒」塞爆了嗎？

面對家人的關心，你「不耐煩」地回應；主管在你面前誇獎同事，你心中的一股「忌妒」油然而生。或是下班回家，你發現門口的垃圾沒丟、孩子的作業還沒寫，突然燃起「怒」火，質問另一半；過沒多久，你對剛剛的惡言相向，感到「懊悔」。

這些常竄入心頭的情緒，如同你最熟悉的陌生人——雖然它們時常出現，但你鮮少停下來認識它們，不知道這是什麼情緒、何時會出現、又為什麼一湧而出？

你甚至沒發現，伴隨情緒而來的各種反應，還可能破壞你的生活：一句碎念、一個猛然拍桌

或報復念頭，影響了你的家庭、工作或人際關係，有時候當你想彌補，卻再也彌補不了。

「對情緒無知，會處於失控的狀態，這也是為什麼，認識情緒很重要，我們才有辦法在情緒升起時，面對它、處理它，」佛法導師竹慶本樂仁波切，在本月來台灣的演講上說；而他口中的情緒，指的是令人躁動不安或焦躁的心理狀態，如：憤怒、懷疑、驕傲、恐懼、忌妒等。

其實，面對惱人、束縛生活的情緒並非無解。

竹慶本樂仁波切結合了他在佛法道路上的體驗，發展一套情緒解脫術(Emotional Rescue)。他認為，任何人只要下定決心改變，並透過一次次練習，就能將惱人情緒轉化為生命能量，「(這)讓我們能夠慢慢的、一步步的，從被情緒挾持的人質，變成情緒的好友，最後進而成為和這股奧妙能量共舞的創意伙伴。」

這套方法還備受好萊塢巨星李察吉爾(Richard Gere)推崇。《天下雜誌》則於今年十二月發行竹慶本樂仁波切的著作中文版《好好鬧情緒》，以下為內容摘要：

想像一下，在一個風光明媚的下午，你和朋友出去散步，悠閒地走著走著，你忽然絆到一塊石頭，一個踉蹌，失去平衡。事情發生得這麼突然，剎時之間你心中一片空白，但沒有多久，念頭就一湧而出：真是的，誰呀？竟然把一顆大石頭放路中間！我差點就摔死了……。

這時候，你是有選擇權的。你可以選擇一笑置之，也可以選擇開始發飆，四下尋找責怪的對象。但這麼做，只會讓我們喜歡怪罪別人的習慣愈來愈強，讓事情變得更棘手。

但如果可以在事態發展到不可收拾之前，同步察覺到情緒的運作方式，我們就有機會逆轉局勢，把心轉向正面的方向。

「情緒解脫術」就是為了讓你在緊急的情緒事故中全身而退所設計的方案，也能在日常生活中的小摩擦中，助你一臂之力。它包含三步驟：覺察間隙、綜觀全局，以及放下放鬆。

第一步：覺察與情緒的間隙

「覺察間隙」是在你和情緒之間製造一個安全距離，好讓你有足夠的內在空間，來處理情緒的能量。

覺察間隙又包括三部份：感覺它 (Feel)、停一下 (Hold)、看著它 (Look)。我們將以「憤怒」為例。

「感覺它」是這練習的出發點。例如，你收到一封電子郵件，通知你房租要大幅調漲——這時候，你注意到怒氣生起了，就在你認出這一點的當下，你停下手邊一切事情，什麼都不做，只要感覺它即可。不要阻擋這能量，也不要跟隨它做出反應。

再來「停一下」。如同按下暫停鍵，這讓你保持在當下，繼續感覺著憤怒的能量，既不倒帶重溫剛剛所說的話、所做的事情，也不快轉到未來，預想你將要暢所欲言的精妙高論。如果你能堅持與情緒的張力相處一會兒，你會發現情緒自己開始轉變了、進化了，完全不需要你插手，它自然發生變化。

最後階段是「看著它」。看著自己的情緒，看著它本來的樣子，這時帶著一點好奇心是很有幫助的。例如，這感覺後來就消失了嗎？或是變成另一種情緒？

第二步：綜觀全局

「綜觀全局」則是練習觀察情緒以及它周遭的全景。例如，你清楚看到怒氣升起的所在之處，以及周遭的人事物，就像是以廣角鏡頭拍出來的大遠景，照片中的人、事、物之間的關係和周遭景色都清清楚楚。

為此，我們必須好好想想，自己的情緒有哪些常見的模式：哪種情緒每天都會出現、動不動就出來打擾你？哪些情緒對你來說最強烈，最難處理？並試著找出為什麼它們讓你覺得這麼難對付。特別是那種會讓自己做出破壞性行為，例如動手毆打、出口辱罵或老想傷害自己或別人的情緒。

你還要看清「慣性模式」。仔細觀察自己經歷各種不同情緒時是如何反應、行動的，之後你會發現其中有一些固定模式，「這就是我生氣的樣子」、「這是嫉妒時的我」等。

認出導火線也是重要的。例如，認出周遭的環境中，是哪些事情誘發了你的情緒反應。

如果缺乏這些認識，是不可能讓自己從一再重複那些折磨人的念頭、言語、行為之中解脫的。

第三步：放下與放鬆

真想要從折磨人的情緒中解脫，就得願意和它們吻別才行。情緒解脫術的第三步驟就是「放下放鬆」。

你要放下的是什麼呢？一方面，你要放下的是負面情緒。另一方面，你要放下的是自己對這些強烈感受的慣性反應——試圖停止它們、隱藏它們，或改變它們的習慣。

「放下」的重點在於密切關注自己體驗情緒的過程，不管是身體或心理的體驗，愈是觀照它，愈去覺察它，愈有力量將那被捆縛的能量釋放。

例如，放鬆身體。當你感覺到情緒出現的時候，感覺看看情緒在身上造成什麼影響。假如你發現自己緊咬著牙關，就把覺知力帶到那個部位，然後深深地吸氣、吐氣，有意識地將一種開闊、放鬆的感覺帶到那個部位。

再來，放鬆你的心。當感受來時讓它來，感受走時隨它去，不要緊抓不放。

尤其，不要再為情緒貼上標籤了，像是，「這樣生氣是好的」、「這樣生氣是不好的」等等。你貼愈多標籤，就會編出更多複雜的故事情節，然後你就會對這情緒更執著。所以不要貼標籤，隨它去吧。

這整個過程所需要的，是你的時間和耐心，慢慢來，沒關係。