

情緒的四放

每一個人難免都有情緒。正面的情緒是積極、樂觀；負面的情緒是沮喪、悲觀、消極、挫折感。

我們姑且稱之為「四放」，情緒管理有四種方法：

- 一、放鬆
- 二、放下
- 三、放開
- 四、放空



第一個方法是「放鬆」，現代人最需要身、心放鬆。

站在台北車站前面完全無法停下腳步，總是被後面的人推擠得不由自主的往前衝，人海茫茫，不知前往何處，衝進地獄也不自知。所以現在的人最重要的是「身、心放鬆」。

我引用一個故事：佛住世時，阿難尊者一直跟在佛的身邊，從佛那裡聽到不少法門。在慕道者眾多，導師不能分身兼顧時，阿難也教學生。

有一個彈印度古琴的在家人，名叫「億耳」，他的音感很好，很會彈琴。阿難尊者教億耳用數息的方法禪修。億耳因為怕數息數錯，開始非常緊張，到最後心煩氣躁，於是告訴阿難尊者：「你教我數息，卻讓我很緊張，心更亂。」

阿難聽了很驚訝，但他無法教億耳去掉心煩氣躁的毛病。

億耳於是去問佛陀，佛陀告訴他：「你很會彈琴，一定知道弦太鬆會如何？太緊又會如何？」

億耳回答：「弦太緊會斷，弦太鬆會彈不出好音樂。」

佛說：「禪修的道理也是鬆而緊，緊而鬆。該緊則緊，該鬆則鬆，最重要的是身心放鬆。」懂得身心放鬆，就懂得修行的道理。可是太放鬆，就要緊一點。

第二個方法是「放下」

有句成語說：「失之東隅，收之桑榆」、「塞翁失馬，焉知非福」。要先「捨」才能「得」，不捨就不得。我們不肯放下，是因為我們都是「貪得無厭」，怕手中的東西一放下，就會被別人拿走，於是抓得越緊，就越不能得到新的東西。

各位朋友，如果你一時失掉地位或事業，不必傷心，如果你現在是經理，不肯放下經理這個職位，就可能會得不到副總經理，甚至是總經理的位子。你一定要放掉一樣東西，才能得到另一樣東西。生命中有很多東西是不能兼得的。

第三個方法是「放開」

我們為何怕東西丟掉呢？因為我們怕放開了這個東西，就不再是我們的了。如果換一個角度來思考，你放開的東西，是不會喪失的。

比如你放開心胸，可以接納更多的人、事、物，可以得到新的成長。再比如說，因為成見，你越討厭的人、事、物，你就越無法從他們那裡學習到他們的經驗、長處，也無法接觸新事物。即使你是一個佛教徒，也要開放心胸去接納不同的宗教，這樣當你接觸到別的宗教時，就可以學到別的宗教的方法、教義。你也可以從天主教、基督教朋友那裡學到佛教徒所沒有的東西，多開放就可以多吸收新的東西。

第四個方法是「放空」

完全放空就可以擁有一切，放得越空，便擁有越多；放得越少，就越苦悶。我們在一間小小的屋子裡，就會感覺不自由，因為觸目所及都是牆壁，就束縛了自己。如果是在大自然中，那種一望無際的草原、森林、天空，讓我們感覺很開放，好像和大自然合而為一。我們可以利用外境來放空自己，到高山，到西藏喜馬拉雅山上，放眼望去，一片湛藍的天空，毫無邊際的蒼穹，就把自己給放空了。

佛教有一個著名的故事：一位學問很好的教授，有一天，他想向寺裡的老和尚請教問題，他到和尚的方丈室坐下，滔滔不絕談他對佛教的看法。他說：「我今天是來向您請教的。」

老和尚一句話也沒說，只是拿著茶壺，往杯子一直倒茶水，杯子都裝滿了，他還是不斷地倒水，水不斷流到杯外。

教授看了，疑惑地問：「老和尚，你是不是頭腦有問題？為什麼水滿了，還是一直倒水？」

老和尚笑著對他說：「這就對啦，你說你來向我請教問題，你卻一直在講話，你的心是滿的，怎麼能容得下我給你的新東西？」所以，要學東西，一定要把自己的身心都放空，這樣才能學到新的東西。若不能放空，就還有「相」在。

放鬆、放下、放開、放空，四放可以管理好情緒，對人生和事業都會有很大的幫助。