



情緒有因緣

很多時候我們會誤會，覺得一切事情的發生或者不發生，全部都是關於自己；如果事情如自己所想的發生，就會覺得是因為自己的努力（或運氣）而沾沾自喜，假如事情並沒有如期的發生，就會覺得是自己的失敗（或厄運）。這樣的想法，很容易讓自己的情緒起伏不定。事實上，一件事情要發生，除了有自己的因素（因）外，同時亦需要有其他條件的配合（緣），情緒亦是如此。

唯識學談到，每人心裏有着五十一個面向，如：貪、嗔、癡、憤怒、正念、智慧、定等等，不同面向需要有不同的環境因素配合，才能產生。當你被誤會、受恥辱、遇到不公義或不禮貌對待等，這些條件足以讓你的憤怒萌生。

早陣子小baby晚上睡不好，一晚可以醒兩至五次。有次他哭得很厲害，我抱他、他推開我，放他回小床，哭得更厲害。餵奶時他不哭，可是一喝完奶就繼續哭。無能為力的我，就只能重複以上的動作無數次……他體重並不輕，所以抱他時，我感到肩關節痠痛、肩頸肌肉繃緊，加上睡眠不足，而且未能安撫小孩而感到萬分無奈……我記得那一晚，是我第一次抱他抱到連自己都想哭。

感恩多年來正念的練習，讓我在那瞬間還有觀察的空間，我留意到：原來當遇到這個「局」（多晚睡眠不足、關節痛、未能安撫小

孩、找不到他哭的原因、哭鬧已經持續了六個多星期的晚上……）的時候，是很難沒有無奈、疲憊與怨氣的！

以前若遇到類似狀況，我會努力說服自己，不要有這些負面感覺，但我越壓抑，情緒就停留得越久。結果經過一個半小時的「失敗」後，我返回房間

（他還繼續哭）並跟先生說：「這已超出我能夠承受的限度，我知道若再繼續的話，會有更多情緒產生，麻煩你幫忙接力吧！」生病的先生，就起床幫忙；而我就用這個時間，去觀察及包容自己的情緒。過了三十多分鐘，兒子終於睡着了，我的負面情緒也相繼離開了。

從這個體驗中，我學到原來我們不用「管理」情緒，只需要理解構成不同情緒的因緣即可。容許自己有情緒，因為這樣能讓你比較容易看清楚組成情緒的因緣。可能只需要轉換一下外在的環境，情緒就可以略為疏通。

要改變情緒，就需要有技巧地改變環境因素。有時改變不到外在環境，那我們就要改變內在環境了。要改變內在環境的話，就要培養正念、正知、正定、智慧，以及正精進等這些內在特質。而培養這些內在特質的關鍵因素，就是持續的覺知！👉

我們不用「管理」情緒，只需要理解構成不同情緒的因緣即可。