

修心篇-第一篇 對治憤怒的方法 (範例篇)

當家人攻擊你的價值觀, 專業, 或其他你做的事, 或是不認同你的決定, 或單純只是看你不順眼等等

你當下可能會想要這麼做:

1. 會想要跟對方解釋自己的想法, 嘗試平息他們的情緒, 讓對方認同自己
2. 被否定時會覺得心裡不舒服, 覺得自己懂, 但對方不懂甚至曲解, 因此會有負面情緒產生

但是不可以,可按照以下方法做:

a.先提醒自己,生意上門了,練習轉念的機會來了

b.嘗試用之前的轉念6個步驟來平息自己的情緒

c.若無法壓制情緒,可用訓練專注注意力的方式或是坐樁,腦內重複6法,將注意力拉回,取得主導權,情緒可以不用理它,讓它去旁邊玩沙

d.

<是執著才會放不下, 才會產生煩惱與痛苦>

d. 此時自己需要明白, 又來了, 劇本不重要, 可以想像成, 是對方要攻擊你, 因此即使

用任意的劇本來攻擊, 都能激怒你, 其實任何事情都可能被拿來攻擊, 因此自己不

要在意被攻擊的事件本身, 如果在意, 就是自己執著在劇本了,

只有自己不要執著在劇本, 就可以容易戰勝情緒的作祟, 也就不會產生煩惱

(如果現在是會在意對方攻擊自己的點, 因為你在意對方的想法, 是一種執著, 對方的想法對你其實不重要, 因此如果自己不執著於此, 對方再怎麼攻擊, 自己都不在意, 因為根本無關痛癢了, 讓他們去念吧, 反正我自己接受自己即可, 不管別人怎麼想)

因此執著是煩惱的根源,明白此道理,就不怕自己的任何事物會被拿出來檢討,因為不在意對方的意見,也就不會想要解釋,也就不會產生心的衝突的話題或關鍵字,做球給對方殺球

例如今天丟了一塊錢,你應該不會對此感到很苦惱吧,因為覺得1塊錢不重要,對自己沒有足夠吸引力產生執著)

如此一來也因此能夠降低對方攻擊力道,自己就更容易可以守住這一回,賺到經驗值,而防禦的手法會更熟練

痛苦煩惱的原因-----不甘心, 不放手 (動力火車, 2010)

跳脫痛苦的方法-----不在意, 不執著

要知道:

對方的想法是對方的事情, 與你無關

對方的情緒, 感覺, 也是對方的事情, 都與你無關

太在意別人, 也就容易忽略自己, 要相信別人可以顧好它們自己, 自己只要專注在自己內心, 看住它, 不要讓它散亂即可

要明白的是：

- e. 要嘗試解釋給對方讓他們接受,基本上是不可能的,否則就不會來指責你,因此把它當作是一個要來找麻煩的一個劇本即可,對方是否可以懂你,其實不重要,雙方內心的系統不同,怎麼可能可以互相了解呢,不要在意對方怎麼想
- 在你嘗試解釋時,一定會又冒出對方可以抨擊的點,如同政治人物在立法院質詢時的場景,因此顧好自己的心就好,情緒來襲時,雙方都受情緒影響,因此對你來說,除了自己的情緒需要克服,還有對方的情緒需要戰勝,才能讓對方理解自己
- 別人的情緒,是別人要處理的功課,與自己無關-----很重要

f. 衝突期間, 或是煩惱時, 如果感覺心中有一股氣無處發, 或是心跳逐漸加快, 如同火山爆發似的要將怒氣爆發出來, 可用坐樁嘗試降低其力道

g. 回顧以前對方開始對你發怒時, 是否當時可以選擇不予回應, 就可慢慢結束而不會擴大衝突?

h. 回顧以往的衝突, 是否當時若選擇不予以解釋或回應, 甚至將注意力專注在自己呼吸上, 藉以平復自己將要失控的情緒, 而完全不理採對方攻擊你的點, 對該次的衝突, 結束時是否也不會有影響, 也就是將衝突的劇本丟掉, 從頭到尾只專住對付自己的情緒而已

(若有效, 以後再遇到, 就這樣複製貼上即可, 忽略對方的語言即可, 注意自己情緒起伏與盡力去平息它)

如果看不懂或是會忘記的部分，可停下來坐樁，在腦海裡回想一下剛剛看的內容，在洩火的同時，會發現腦袋逐漸清晰

坐樁-因為讓心定下來，沒有雜念，有可能可以幫助腦袋產生平常想不道的思維，創意等等idea

只是我們平常心太散亂，容易被外在各種人事物牽引住，太注意別人的語言與想法，而忽略自己內心開始產生情緒反應，然後就爆炸了，如果能夠刻意的去改變作法，將心定下來，使其情緒波動歸0，慢慢練習，未來就能夠對生活會有不同感受 (未來所有攻擊你的任何人事物，你將可以從容的轉化自己的心念，將其原本可能對你造成的傷害，降低到最小)

讓自己任由心來掌控, 放任情緒生起來影響自己, 猶如颱風過境, 滿目瘡痍, 影響是巨大的, 所以平時要做好防災準備, 不至於遇到了才束手無策, 當然, 也可以選擇放任自己不做為, 到時候自己被別人氣得半死, 或是陷入情緒低潮繞不出來, 也許才會想要練習控制調伏自心

看到它, 處理它, 放下它, Let it go

(它, 指的是心, 是情緒, 而不是事件本身)