

情绪是送信人，每一封信都来自于我们的内心

每个人都有情绪。情绪有积极的和消极的，有我们喜欢的，和不喜欢的。

我们很容易因为对情绪的感受而进行评判：对于那些不愉快的、不喜欢的情绪，就称为负面情绪。

但实际上，并没有什么所谓真正的“负面情绪”。每一个情绪都是一种语言，都是带着信息来与我们沟通的。

当我们带着觉知，而不是无意识去看这些情绪的时候，就会发现情绪并没有好、坏之分，也不存在真正的“负面情绪”。

情绪是送信人，每一封信都来自于我们的内心。如果你好好的收下这个信息，理解并应对好这封信，送信人就会走了。

相反，如果你关门不接待这个送信人，他就会一次次的不请自来，就像一个送快递的：如果你没收到，他就得一趟趟的送。

如果你关着门，他就得敲门、甚至撞门。白天你不接收，他晚上还会再来——这也就是为什么我们总在梦中梦见一些我们并不愿意看见和接受画面。

越大的情绪，包含着越大、越重要的信息，如果你不接受、不解读，它就会反复出现提醒我们看见。

因为这封信里，包含着我们内心的重要需要。

所以，如果你处于巨大的情绪中，感觉自己很情绪化，先不要自我批判和自我谴责。这绝对不是坏事。

下面，让我们举例来说情绪，尤其是负面情绪的价值和好处：

01

压抑：让你获得安全

我们在生活中，难免遇到让自己觉得难捱的情况，我们时常会忍一忍，虽然我们觉得当时有压抑，但至少当时你获得了安全。

在你没有能力或者准备去应对那个冲突时，压抑保护了你。每一个压抑都避免了一次我们暂时不愿意去面对的冲突。

至于我们现在还要不要压抑，取决于我们有没有准备好应对一个可能的冲突，或准备好表达真实的自己。

老实说，每个人都无法避免出现压抑的情绪。

当我们还小的时候，我们依赖父母和他人，我们没有足够的力量独立，没有足够的力量保护自己，不压抑几乎是不可能的。压抑让我们回到自己的空间内，让我们得以喘息和休憩。

压抑虽然保证了安全，但是确实委屈甚至扭曲了我们真实的自己，甚至有些人会形成了习惯性的压抑。

如果一个人被锁在箱子里很久，他的腿是不能马上站立和走路的。如果我们有了压抑的习惯，我们很难在不需要压抑的时候依旧压抑，会变的特别的委屈和愤怒。

解除习惯性压抑的方法是：努力的觉察和区分，过去(童年)那些“不得不”的压抑。

然后你需要明白：我现在已经成年了，我真的还需要这样吗？现在我的力量与能力，比过去的自己大几十倍。我已经有能力去改变，有能力真实的表达自己了。

如果我们还愿意承受压抑，那也要接纳自己暂时就是这样的。不要自责和自我伤害。害怕、压抑的惯性是客观存在的，解除任何一个习惯都需要时间与力量，不能一蹴而就。

02

愤怒：包含着自尊自重的力量

说到愤怒，很多人会觉得可怕、令人害怕和抗拒。实际上愤怒只是一个情绪而已，它和其他所有的情绪一样。

会让我们害怕的，是表达愤怒的这个人，所附带的其他破坏性的行为和能量。比如，表达：我很生气，这是愤怒；摔东西、打人，也是愤怒。由于承载愤怒的个体是否学会了合理的表达愤怒，而造成的表达方式的不同。

但愤怒本身只是种情绪，它并不是一定要暴力或者极端表达。

愤怒里包含着力量和自尊自重。当你不断的退缩和被侵犯界限，你很难不愤怒。力量是我们改变的动力；很多你平时无力干、懒得干、不敢干的事情，当你愤怒的时候你就可以做了，而且很可能效率很高。

人类很多的作为和精彩，都是一怒之下、盛怒之下做出来的。但由于我们几乎没有学会如何正确的表达情绪。总是在压抑压抑再压抑之后，情绪无法控制了才被迫爆发。所以愤怒就成了暴力与发泄的代言。

但真正需要去解决的，并不是愤怒本身，而是不再压抑愤怒。

要认识到，我们身体就像一个容器，情绪压抑积攒到一定地步，就会像火山爆发一样失控。

学习在每一次情绪升起的时候合理的表达真实的自己，合理的表达愤怒，而不是去压抑愤怒。压抑愤怒才会造成无法控制的后果和令人害怕的状况。

愤怒中蕴含的是力量，你怎么用这个力量是你的选择。实际上悲剧和灾祸不是因为愤怒而生，而是因为你对愤怒中的力量的偏差使用而生。

有的人用这个力量去生气去破坏去攻击，有的人用这个力量去争取去发展去保护。怎么用是你的选择，但这个力量是宝贵的资源，就像汽车的马达。

当一个人愤怒的时候，我们内心的声音是什么？

“这太过分了！”“怎么可以这样？！”“这太不应该了！”

我们内心一直在追求公平与合理的被对待。这就是自尊与自重，希望更好的力量。

尽管每个具体的愤怒的人，他们头脑里的观念、界限千差万别，并不总是合适，尤其是在迁怒的时候。

但这里面的倾向是追求自爱自重。能够合理表达愤怒的人都不会过于内在受伤，不会患忧郁症。

03

嫉妒：告诉你真正想要的是什么，嫉妒告诉你自己想要的是什么，以及多么想要。

若你能够稳住神，不去急于排除这种不快，不去急着诋毁、诽谤、发泄不满，而是能够对自己进行细细的观察：你会发现自己的内心有很多的饥饿，尤其是童年时的完全无助的饥饿。

嫉妒来源于我们想要却暂时还没有的东西，或者自己觉得不屑、但没能获得的的东西。

简而言之：嫉妒就是我们没能看见、回避和逃避的内在需要。

嫉妒本身是一种饥饿感，它不来源于肉体，而来源于精神。

填补精神饥饿最好的方法是：先接纳自己这里是饥饿的，然后如果真的很想要，那就去努力，如果自己不想

要，那就彻底的把它放下。

虽然自我检查内在需求并不是一条轻易的路，但这是一条通往爱和希望的路。而让我们难受的嫉妒，正是提醒我们看见需要的信号灯。

04

悲伤：包含着疗愈与安慰

通常我们在经历着悲伤的时候我们会做什么？疗伤、独处、与自己待在一起、求助或者自怜、整个人没有力量，也没空思考其他的。

很多人都不喜欢悲伤。但细细回忆一下，每一次悲伤之后，我们的内在都会进行一次蜕变和升级。

我们会经由经验悲伤，变得越来越强韧，越来越接纳，越来越成熟。

不要去劝说一个正在悲伤中的人尽快走出悲伤。陪着他，倾听他，对他说：如果你难过就尽情的哭出来。

看着他哭个够，就是对他最好的安慰和爱。相信他在充分的悲伤后会接纳那个巨大的失落，并开始新的生活。

每个人都需要时间和时机来整理、面对自己的内在。悲伤的尽头是接纳与转化。

一个人若能明白悲伤背后蕴藏着的巨大礼物，那悲伤的使命就完成了，他也会越来越不容易产生悲伤了。

05

无聊：孕育着生命的价值和意义

无聊甚至是珍贵的，如果你不急着想把它赶走的话。青少年是很容易感到无聊的，此前太小不能够，此后麻木习惯。

所以青春期的无聊感，是一个被包裹的灯笼。如果不急着跑出屋外，他会发现包裹中的光，而那是他接触自己此生原本使命的良机。

年轻的时候总会感慨人生很无聊，我们在百无聊赖中用很多方法打发和消磨人生。然后人就长大了，高考大学毕业挣钱结婚养家，人变得匆忙没有空闲的机会，也习惯了用各种声色来消遣无聊。

我们三十四五岁的时候，生命中似乎已经忘记了“无聊”的概念。我们把所有的精力都放在了家庭、事业上，在夜深人静的时候又开始问自己：“我内心真正想要什么，我生命的意义何在？”

人生最重要的并不是动起来，动起来和忙起来很容易；人生最重要的，

是能够静下来：

如果我们能够在无聊出现的时候，不回避、不逃避，不急于摆脱这种感觉，与自己内在的感觉见个面，那么你就会在里面探寻到生命真正的意义以及自己的真正需要。

无聊或者感觉没劲，那都证明自己现在的生活、或者自己的现状并不是自己想要的，或者不是自己适合的。

那么什么才是呢？你可以在“无聊”中寻找，如果你能够在无聊中安静下来，那你一定会找到！

06

焦虑：调整你头脑的刻度

现在很多人都很焦虑，焦虑让我们备受煎熬，甚至觉得很可怕。但它本身包含着极有价值的东西。

我们觉得焦虑让我们觉得难受，是因为我们从来都没有在焦虑中，认真的去看看焦虑到底想要带给我们什么讯息。

如果我们能在焦虑中安静下来，看看焦虑本身，焦虑会告诉你哪里做错了，哪里的界限是有问题的，哪里该停下来，整理整理，不要一个劲的向前冲。

最常见的产生焦虑的原因是欲望和内在的空虚。你不顾现实而过高的期望自己，有完美主义倾向，或者强迫性观念。

比如你不顾事情的节奏而希望更快、更早、更好。倘若你能深入的察觉你的焦虑，你会看到自己头脑里刻度的偏差。

把那个刻度调过来，你就会安然而有效。这非常重要，可以避免你此后很多的挫败、失望、自责、慌乱和失眠。

如果你坚持回避情绪，你必将被打扰。

如果你极力逃开情绪，你将被迫上。

而如果囚禁它，我祈祷你囚禁不成。

因为一旦你成功了，身体就会不得不说话。

身体和内在是会通过各种各样的方式与我们沟通的：

比如情绪，比如疾病——身体说话的方式是生病，绝大多数的疾病都是因为情绪。

所以，请停下来，看看内在真正的声音。

观音堂

7-162

401 East Jefferson St., Suite 108
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416

guanyintangusa@gmail.com

https://www.guanyintang.org

净化心灵 超脱烦恼
智慧人生 学佛念佛
离苦得乐 同登极乐



开放时间与活动安排

星期六、佛菩萨大纪念日	10:00 - 14:00
星期日	10:00 - 16:00 (13:30 - 16:00 念佛)
其它时间	打电话预约
每周日在ZOOM线上举行学佛经共修活动	

欢迎大众来学佛祈福

南无阿弥陀佛

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

大华府观音堂举行迎新年、迎新春“上头香”祈福活动和“精进念佛”活动 祈求新的一年平安吉祥、万事如意

在中华传统文化中有岁初上“头炷香”的习俗，目的是为了祈求新年事事顺利，好运连连，出入平安，身体健康。踏入新年之际，大华府观音堂将在元旦和癸卯兔年大年初一、初二举办上“头香”和“精进念佛”活动。

学佛念佛可以激发人们自信、阳光、包容、慈悲的信念，能以智慧心了达世界、指导人生。大华府观音堂全体义工祈愿各界身心自在、福慧双增、法喜充满、诸事遂意。

活动时间安排：
元旦上头香：
1/1/2023(周日) 8:00am--1:00pm
元旦念佛活动：

1/1/2023(周日) 1:30pm--4:00pm

春节上头香：

正月初一 1/22/2023 (周日) 8:00am--1:00pm

初一念佛活动：

正月初一 1/22/2023 (周日) 1:30pm--4:00pm

初二念佛活动：

正月初二 1/23/2023 (周一) 10:00am--4:00pm

目前观音堂组织的佛经学习活动有：周

一至周五每晚 7:15pm--8:15pm《无量寿经》；

周日 9:00am--11:30am《大势至菩萨念佛圆通

章》。

请登陆 zoom , ID:97826380822 (不需要

密码和注册)；

或拨电话号 1307158592 再拨 ID:

97826380822# 参加网课,欢迎大众踊跃参

加!

观音堂每周日念佛共修: 时间: 1:30pm-

4:00pm (报名参加)

观音堂地址: 401 E Jefferson St, Suite

108, Rockville, MD 20850 (来访请先电话预

约)

观音堂电话: 301-683-8831, 240-621-0416