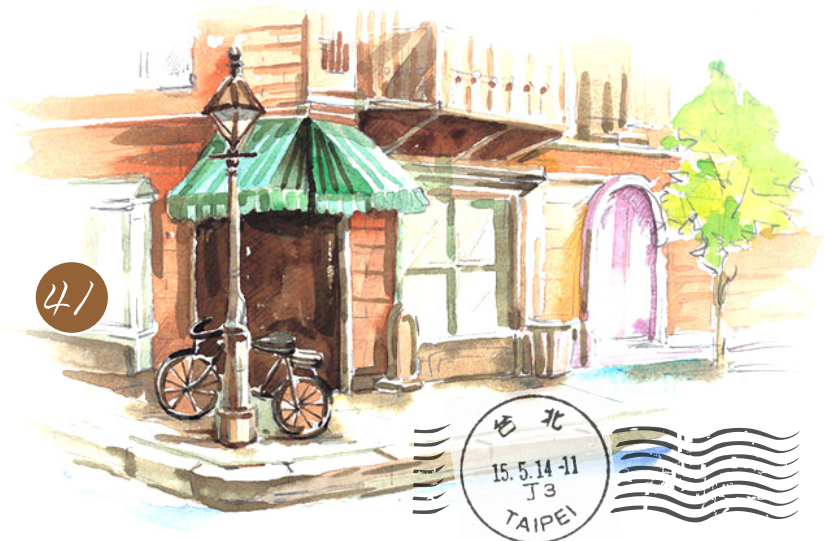


# 人之道

41

◎ 蘇俊源



## 遇到困難要生氣或感恩

慧語園地

遇到困難就生氣 這是人生最諱忌  
感恩面對智慧啟 回首人間一場戲

親愛的女兒：

近來可好？感謝你們兄妹為母親生日及父親節準備的禮物。至今已一週未與妳在書信上交談，外孫如今長得如何呢？是否又更可愛了呢？之前妳曾提到，一般人常說：「人生不如意事，十常八九。」如果這樣的情況是事實，難怪很多人都過著不快樂的生活，是否我們可以改變生活的態度，讓這樣的情況有所轉變呢？

非常高興，妳現在對於生活的態度，以及心情的變化，能夠隨時加以關心；懂得注意心情變化的人，必然在觀察的過程中，能找到人生不如意事是如何產生的？又該從何處去覺知？孫中山先生說：「國者人之積，人者心之器。」可見一個人的心是全身的主導者，對於外來現象的感受與辨別，完全是心的作用，當心

境受到外界的刺激而產生波動，就是所謂的「情緒」或「心情」。所以有人說心平靜時如海水，當情緒起動時，就如同海浪；當有劇烈情緒時，就如洶湧的波濤。心情可分為好心情和壞心情。當事事順遂，能隨心所欲時，心情自然就好；當事情不能順心如意時，總覺得心情不佳；當其以不雅的口氣，或不遜的行動表達時，我們稱其為「生氣」。

生悶氣讓自己煎熬，對別人發脾氣，則容易傷害別人，因而當情緒產生時，如果處理不當，對內會傷自己，對外會傷別人，這些都是處理情緒時，不圓滿的現象，會讓事情更形惡化。尤其在遇到困難時，一般人的處理方法，可能選擇逃避或當面硬幹，這些都不是理想的方式。有智慧的人，不應該怨天尤人，也不應該用推拖拉的方式，而應該保持平靜心情，感恩上天或他人，又給自己一次上進成就的機會。如此活潑的處事態度，感恩的真情流露，更容易使一個人感受到天助人助的奇蹟而走出困境。以上

感恩解困，順心如意

父親手筆

### 心靈小語

生氣是愚蠢者的面具，拆穿才知道自己沒有能力；  
感恩是智慧者的專利，擁有才知道自己多有福氣。