

控制情緒而不壓抑情緒 — 聖嚴法師

有句話說：「泥人還有個土性。」意思是指，連泥塑的娃娃都有自己的脾氣，人怎麼可能沒有呢？所以，人會發脾氣、會鬧情緒，就被認為是一件理所當然的事了。

但是鬧情緒到底好不好呢？其實，情緒升起的時候，不是你有情緒，是情緒有你；不是你控制情緒，而是情緒控制你。

一般人之所以會有情緒的反應和起伏，往往是受到外在環境的刺激，有時是氣候等自然現象，有時是社會現象，有時則是人與人之間關係的問題。譬如有人怕聽見吵雜聲，所以當孩子哭鬧時，就很容易發脾氣或情緒不好，可是自己卻不自覺。就像是一池水，水面本來平靜無波，可是被風一吹，它就動了；如果我們也動不動就被外境的「風」吹得起情緒，這就表示自己的修養還不夠。

另外，有的人情緒特別多變，莫名其妙就變壞了；或是我們常說這個人脾氣不好，說這個人不知道哪根筋不對，其實很可能是因為生理的緣故，也不是他能控制的。例如因為身體的生理現象：痛、癢或內分泌失調，都會使情緒產生變化。

生理一旦出了問題，常常都會反應在我們的身上，有的反應在頭腦裡，有的反應在身體上。反應出來後，我們不自覺地就會情緒低落，或者情緒亢奮。這種反應，除非是有大修養的人，才有辦法控制。

比較嚴重的是，有些人因為身體的病變，影響所及，連性格都產生了變化。這是非常可憐的，因為他無法控制自己，最後甚至連精神都因此產生問題。現代醫學上有所謂的「心因性」病症，就是因為心理出了問題，反應到身體上；等到身體不舒服，又造成心理更不正常。所以，不能體察自己的情緒，不能控制自己的情緒，不止是心的問題，甚至會影響到身體的健康。

因此，我們要經常觀察、瞭解自己心理的反應是什麼，或是心理的活動狀況如何，是憤怒？貪欲？嫉妒？還是懷疑？或是莫名其妙的亢奮？或是憂愁沮喪？隨時注意自己的心理情形，在狀況輕微時，便可以及時加以控制。

怎麼控制呢？一個是用意志力來控制，不讓狀況擴大；一個便是轉移它。譬如知道自己要發脾氣了，就趕緊將身體放鬆、頭腦放鬆，也許唱唱歌，聽聽音樂，即使大聲吼叫也可以，只要不影響、不傷害自己和別人就好。先用方法來發洩情緒、轉移情緒，接下來再來處理或解決，但千萬不要壓抑。因為長期的壓抑，能量愈聚愈強，最後可能會像火山一樣，一旦爆發就會不可收拾。就像有些有修養的人，在公開場合或在他人的面前，雖然很能控制情緒，可是回家後，一見到家裡的人

就爆發了。因為他不是控制情緒，而是在壓抑情緒。也許一時間能夠壓抑住，但最終總會發洩出來。

所以，在知道自己情緒不對時，要先想辦法放鬆，想辦法轉移。而控制情緒，最好的方法還是靠佛法，因為佛法講「無我」，連我都沒有時，哪還會有什麼情緒呢？

摘自法鼓文化《智慧一〇〇》