

“We should not be surprised when we have emotions, we should be surprised if we have no emotions.”
- Godwin Samararatne

「我們不應為有情緒生起而奇怪，若然我們是沒有情緒才是件怪事。」 - 葛榮居士

（五十八）請讓被壓抑的情緒釋放 - 路

有很多同修曾經問同一個問題，就是有時候會忽然間有一種不知名的情緒升起，而這情緒卻不是因遇到某逆境，不知為何被它所困擾，很辛苦，不知道怎麼辦？

任由情緒生住異滅

上述幾位同修所敘述的情況，自己也曾多次經歷，起初便是與這些情緒掙扎，越掙扎便越苦。後來實驗葛榮居士的提示，一次又一次嘗試當情緒升起時，不抗拒它，不與它掙扎，只是觀察它，以興趣來嘗試認識與了解它，看看結果又如何？

經過多次實驗，漸漸發現到這些所謂的情緒，大概可分為兩類：其一是因遇到某逆境而生，其二是沒有遇到任何逆境。至於第一類因遇到某逆境而生的情緒，需學習如實處理這件事，而以前多篇文章已提及如何學習正面處理事情，現不再重複。

至於第二類沒有遇到任何逆境卻又會生起的情緒，表面看來很奇怪，無故生起，不知為何，其實也是無他的，只不過是在日常的忙碌生活中，不自覺地把某些瑣碎的情緒一點一滴地抑壓於心底。這並不一定是遇到甚麼重大不如意的事情，很多時候都只是因生活節拍快速，把一些瑣碎的煩厭積聚，當這些情緒被抑壓到某一個程度，它自然會浮出或湧現，這是很自然的，沒有甚麼出奇。它根本就沒有甚麼可怕或可惡，只不過它所帶起的感覺感受是不舒適的，所以心的反應便是要它快些離去。當心主觀地「要」(want) 它離去但它又不離去時，苦便倍增 (multiply) 與膨脹 (expand)。若與它角力，就算它暫時不再呈現，這只不過是把它壓回心底。當它越積越多的時候，再次從心底升起的力度與不舒適感覺的程度會越大。

因此，現在若然這些不知為何的負面情緒湧起的時候，不會再像以前般認定它是壞東西，其實它並不是壞東西，這其實是讓被壓抑的情緒釋放出來的一個機會，於是便訓練自己的心像透明一樣，任由這情緒或不舒適的感受自然穿梭，只是靜悄悄地坐下或站著，感受著這些極不舒適的感覺，任由它自然升起 (生)、停留 (住)、變化 (異)、離去 (滅)，不預期它快些離去。若此時此刻心平靜，便知道此時此刻心平靜；若此時此刻心不平靜，便知道此時此刻心不平靜；無加號、無減號。在這個過程之中，訓練心沒有阻力，身也在可能的情況之內盡量減少舉動，就像默默地陪伴一位好朋友一樣。這些極不舒適的情緒與感覺會存在，但沒有苦，或苦的程度遠比與它掙扎為少。

過了一段時間，無論這段時間是長或短，這情緒會漸漸自然減弱、離去。離去後也無需預期它不再回來。若然它不再回來的話，非常好。若然它再回來的話，也沒有問題，只是另一次訓練心不抗拒的機會。其實，無論任何情緒，正面或負面也好，知名或不知名也好，最後必定會離去。不可能有一種情緒升起後會永不離去。既然它的離去是必然的事，那為甚麼

要為這些無常（impermanent）的情緒的早一些或遲一些離去而大傷腦筋。

認識情緒和不舒適感受的特性

在上述多次的實驗過程中，漸漸更明白到，學習無阻力地給予被壓抑的情緒一個釋放的機會固然重要，更重要的是在這過程中漸漸認識與了解到情緒與不舒適感受的一連串運作與特性。

其一的特性是它們根本就是空無（empty），無實質的，沒有任何力量，除了自己給予它們的力量之外。越是抗拒或壓抑它們，它們的力量便越大，越是「無為」（non-action），甚麼也不做，不抗拒、不壓抑，它們的力量便越小。其二是不舒適感覺（unpleasant sensations）與苦（suffering）是兩回事，是獨立的。有不舒適感覺並不等於有苦，要不舒適感覺離去但它又不離去（即抗拒）時才有苦，任由它自然停留或離去（不抗拒）時，便沒有苦。其三是當要求與預期情緒快些離去時，已是不自覺地把它再一次壓下或積聚，需學習不預期它離去，讓它被釋放（release）。

因此，對情緒和不舒適感覺的抗拒與壓抑都是因為對它們的不認識和不了解。你有沒有想過其實你是可以和它們交個朋友的。它們來臨時，其實是一個學習友善地和耐性地認識和了解它們的機會。

祝願各位都會學習如何如何以給予被壓抑的情緒一個釋放的機會。