

你壓抑嗎？

張晏菁

坊間有賣一種真空收納袋，將衣物棉被放置後，用管子擠壓出空氣，能使物品體積縮小，節省空間。這是「壓縮」的物理現象，和人「壓抑」情緒的處理程序很相近，都是透過施壓而達到目的，只是前者會騰出空間，後者卻是抑制，讓它止息在原地。

「壓抑」和「煩惱」成正比

壓抑是一個動態過程，得先有個物件擺放在心裡，而後產生想法，通常這些想法會帶來困擾，當困擾到極致就會產生壓力，也就是生理或心理上感受到不舒服。不舒服是真實的感覺，壓抑卻是有意識的隔絕、逃避，久而久之，真實的感覺不見了，取而代之是種種的不真實，以此衍生源源不斷的幻想和空虛，使人的內心感到莫大的煩惱與痛苦。

佛教將一切煩惱之根本歸之為貪、瞋、癡，這「三毒」會毒害眾生的身心，因此鼓勵修行人勤修「三學」，讓戒、定、慧來止息貪、瞋、癡。修習三學是對治煩

惱的根本之法，然而，有許多修行人將「對治」誤解為「壓抑」，以為遇到種種對境時，只要不還口、不還手，什麼都往心裡去，冷處理就能大事化小，小事化無，這樣的心態其實是治標而不是治本。

「壓抑」和「順從」是一體兩面

用壓抑來解決煩惱，在自我內心意識裡，是一種想要「控制」局面的方式。控制有操縱、掌握之意，不全是負面詞，掌握得宜即能讓事件發展順暢，反之，用控制不當的壓抑完成想要的「順暢」，則會帶來心裡的「不順暢」。所謂想要的「順暢」是什麼？有可能是一次禪修的體悟，一場談判的局面，一個開會的協商，一班學生的經營，一段和諧的人際關係……為了達到目的，而有相對應的行為。

依此又延伸出另一個內心規則，即在控制局面的應對中，若是彼此地位對等，比較容易達成協調；若是地位不對等，就容易衍生「權威」和「順從」的關係，而

「順從」的一方或多或少都帶著「壓抑」。

「順從」某個程度表示聽話，聽話和叛逆是一體兩面。聽話的人通常得體有禮，確實討人喜歡，只不過「太聽話」就顯得意圖不單純了。確實有人透過壓抑自己的想法、情緒，達到表面和諧，企圖得到利益，當他獲得有利的目的，壓抑的情緒就隨之消失，像近年很流行的「宮鬥劇」就是這一類；另一類同樣是壓抑，但意圖在於配合，目的是不讓自己受到傷害，引來麻煩，如此一來，壓抑就只是壓抑，痛苦日益倍增，因而身心疾病不斷。

以「智慧」來對治「壓抑」

上述是指個人對外在人事物的壓抑，還有一種壓抑是有意識的控制自己的感覺，拒絕各種負面情緒；逃避久了之後，真實的感覺被所謂的「正能量」強行取代，但這只不過是用編織的假象合理化壓抑的行為，又因在假象中找不到真實感，使得內心永無寧日。

佛教的修行也是如此，有許多佛教徒強調「苦行」，或像宋明理學家主張「存天理、滅人欲」，這都是過度壓抑的方式，應要融通佛陀的教理來修行。學佛者必

修的戒、定、慧三學，可作為修行的入門——「戒」可修善，並防止身、口、意所作的惡業；「定」可攝散澄神，見性悟道；「慧」能顯發本性，斷除煩惱，此三者為佛教的實踐綱領，由戒生定，由定發慧。

《心經》：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」「般若波羅蜜多」即是「智慧」，如何能像菩薩一樣觀自在，即是要有智慧，並且照見空性，才能度一切苦厄。因此，《菩薩地持經》卷十以「六度」配合「三學」——「六度」是「菩薩道」的總綱，以布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧，涵攝一切自利利他、利益一切眾生的法門。綜言之，是以布施、持戒、忍辱、精進等「四波羅蜜」為「戒」學；「禪波羅蜜」為「定」學；「般若波羅蜜」為「慧」學。

話說回來，「壓抑」真是件吃力不討好的事，完全沒有投資報酬率，但它可說是業力的慣性，人們常在未經意之間已經使出這個殺手鐮。因此，若要活得身心舒坦，勢必要能察覺己身有壓抑的感受，進行調整自己的行為，透過「智慧」來平衡身心靈，日子才能過得逍遙自在。