

情緒的控制與學佛

◆ 翁玉榮



言談中，書信間，常常聽到人們說「我情緒不好」，或者是「我近來煩得要死」，可見情緒問題的困擾，人人都有。英國心理學者布爾特（Burt）說：「中年人百分之七十二以上患有因情緒而起的疾病，如失眠、頭痛、高血壓、心臟病……，乃至於長期性的憂鬱、悲觀、缺乏自信、對社會的仇視。」試問你我哪一個沒有以上疾病的纏擾或隱憂，可見情緒問題的嚴重。

就心理學而言，情緒是個體的一種騷亂狀態，它是個體對需要的挫折或需要的滿足而起的一種反應。產生情緒時，個體必然內有所覺（Feeling），

外有所徵，同時產生一種生理上的改變，引起某種行為的動機。生理上的改變與乎長期情緒壓抑的累積，就是布爾特（Burt）所謂「情緒疾病」的起因，茲分述如後：

（一）生理上的改變：

1. 呼吸的變化：正常情況下呼吸的時間，有一定的比率，稱為呼吸率。通常約為0.33；情緒產生時，呼吸率亦改變，大約突然受驚時0.75，大笑時0.23，說話時0.16，憤怒時0.6。

2. 血壓的變化：情緒變化時，血壓常常昇高，美國心理學家Marston選擇

甘對男女大學生以為實驗，發現情緒變化時，血壓提高，而且女子比男子血壓高兩倍，與陌生異性談話較閱讀情愛小說高兩倍，縱只回憶過去也產生微微的情緒，血壓也會略有昇高。

3. 皮膚電流反應：情緒改變時，汗腺分泌增多（一般所謂發冷汗），電阻減少，電流增加，情緒變化與皮膚電流的增減成一定的比例。

因此，情緒產生乃至變化時，呼吸的時常變化，累積成中年以後的喉病、頭痛等；血壓的時增時減累積成中年以後的胃（腸）潰瘍、高血壓、心臟病等等；皮膚電流的時常變化累積成中年以後的神經衰弱，記憶力減退等等。

（二）情緒的壓抑：

既然情緒的發生有以上的弊害，

於是乎有些人也就努力的去壓抑情緒，其實這也不是辦法，情緒壓抑常常轉入下意識的範疇，情緒壓抑過多則易造成精神衰弱，麻木不仁，反應遲鈍乃至於情緒（或意識）崩潰，也就是所謂的精神病。

因此現代心理學家所講的「情緒控制」，不是對情緒的壓抑，也不是對情緒加以控制，時發時抑，而是講求最根本的辦法，不動情緒。他們對傷害人最大的兩種情緒—憤怒與恐懼，提出一些辦法，如把情緒盡情發洩出來而且忘掉它；或分析自己，建立新人生觀等等，其實這些都只是治標。治本的辦法還是修研佛學，明瞭宇宙一切惡業皆由貪瞋癡三毒而起，去惑去慾，自然也就不會動情緒，這是情緒控制的治本辦法，也是最合乎心理衛生的。🕉

摘自《慧炬雜誌》第28期
（53年11月15日出刊）

