

用心理學論平常心

「俗語說要平常心，不就是和我們經常談情緒有矛盾嗎？」

最近在面談時聽到這個問題，有點反思。

首先不必非黑即白，平常心和談情緒本身並無衝突。我們想培養平常心，是指一顆對待所有經驗的平等心。知道生老病死、花開花落是常態，知道變化是無可避免的事；我們抱有這份覺知，也同時有七情六慾，讓自己有更多平常心，就是培養對萬物變化的一份接納。接納事情就是會不斷變化，接納喜怒哀樂都會來會去；那與我們避免談及、感受自己情緒，是不一樣的。

我們的情緒從一出生便已存在。作為嬰兒，我們不會說話但一樣有感覺，一樣會笑會哭。把情緒命名，是人們在長大過程中慢慢學習的事。換言之，能否運用語言準確地描述情緒，是我們須要練習的；同時有些人成長經驗比較坎坷，可能慣性地

壓抑自己感受，長大成人後即使有機會被邀請去分享，他們可能心生抗拒或感到難以表達。在心理治療中，很多時會邀請個案談及感受，因為知道自己的感受，往往讓我們更貼近個人須要，更明白自己。

有些人擔心，一觸及感受就會被情緒支配，感情用事或失控，那可能反映了他們與情緒的關係。

可能我們對自己調節情緒的能力未夠信心，或是曾體驗到一接觸情緒便是危險，會被懲罰的，會有不好的事發生，令我們對接近自己情緒自然地心生恐懼。

擁有平常心，並不同於我們很少去感受。有些人有錯覺，以為一個人很「佛系」，有平常心，就是一個心情經常只維持在狹窄範圍的人，甚至把麻木和平常心混為一談。

其實有平常心也可以同時情感豐富，我記得一個佛教故事大概是這樣：

師父拿着心愛的杯在喝茶，很開心地欣賞杯子。徒兒看了問師父：「我們作為出家人，不是應該戒物慾嗎？」師父說：「這隻杯真的很美，我很喜歡；同時，它在我心中已經破了。」

平常心並非我們不再有強烈感受，可能是因為心裏覺察到萬物無常，而某些東西形態改變但本質無異（杯子和造杯子的物質），那我即使仍有喜惡偏好，也可以抱有平常心去與這種情緒共存。因此，有平常心可能會令我們不易狂喜或狂怒。

利申：作者不是佛教徒，歡迎指教。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲擁有平常心也可以同時感情豐富，並不同於很少去感受。