

憂鬱症的剖析與處理

——整合心理學與佛學的觀點 (二)

二〇〇七年四月二十八日講於龍山寺板橋文化廣場



●黃創華 主講
●陳月英 整理

練功與進階

以上對憂鬱這個現象做了一些介紹，接著談我們應該要怎樣抗鬱？分兩個部分，一個是基本功，一個是進階功。基本功就要有永續利用的概念，不要一下把能量用光光，能夠快樂的做事情比較重要，因為快樂，才可以長久做下去，能夠開關自如，才能永續利用，這是需要練習的。晚上上床就當自己死了，死了還有什麼事情沒做，照樣會有人做，不是嗎？所以強迫自己該關的時

候就關掉。

台大心理系的柯永河教授，整理了心理學的概念，認為最重要的叫做「習慣」，所以他的書叫「習慣心理學」，好的習慣就是你最好的朋友，壞的習慣就是你最大的敵人。什麼叫好，什麼叫壞？就看現在能不能幫助你。抗鬱的好習慣就是要能開能關，開大概沒有問題，但不懂得關的哲學，不懂得慢或停下來來的哲學，可能就會很辛苦。要分清主從輕重，我們的身心本體才是最重要的，有良好的身心狀

態，才能做其他的事情。譬如傳統婦女同胞很有愛心，一天到晚在服務別人，一天到晚都考慮到別人，做到後來，覺得身體也出問題，心裡也不舒服，那樣的付出，還是有要商榷的地方。

兼愛人、我

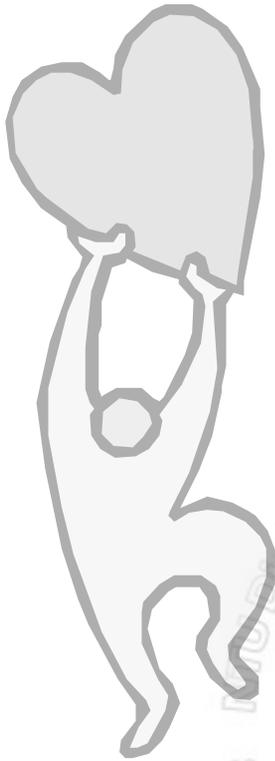
愛別人也要愛自己，只要撥一些時間為自己做一點，把自己顧好，一定可以為別人付出更多。以前的觀念是「春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾」，可是現在不一樣了，要懂得永續利用，千萬不要春蠶到死，好人都死光了，這世界怎麼辦？好人要懂得互相幫忙，自己照顧自己，而且互相支持，才能夠讓這個好慢慢的散播出去，不要像過去都認為好人是讓人家欺負，好人都是犧牲奉

獻，好人都是春蠶到死，千萬不要！新時代的好人不是這個樣子。

想法爭如佛法

認知治療有好多學派，在長久的輔導、臨床實驗裡面發現，真正困擾我們的，不是那個事情，是你對那個事情的解釋。首先你要知道自己的想法是不是事實？不一定。你的想法有沒有其他的解釋？會有可能。要認清想法不一定是事實，想法雖然接近事實，但可不可以有其他的解釋？心理學很清楚的知道，造成我們情緒起伏的，不是外在的事情，而是我們對事實的解釋，所以佛法裡面講：「萬法唯識」，當然這個更廣更深，但只就心理學來講，我看到的事實，是我們透過我們的經驗，或者我們的習慣所塑造





出來的事實，
而不是真正的事實。

例如你
打電話給男朋
友或老公、老
婆，電話響了一
聲就掛掉了，
你會想什麼？
不同的想法
就有不同的
情緒。你可能
想：耶！跟哪
個女人在一起？

你的心情一定很糟糕；如果你想：會不會剛好沒電，你的心情又不一樣了，對不對？或者想：喔！剛好在開會，你就比較不在意。事實很簡單，就是手機響了馬上掛掉，但是你的情緒為什麼會有這麼多種？因為你對這個事情的解釋不一樣，所以造成你情緒不一樣的是那個事情，還是你的想法跟解釋，這就很清楚了，雖然很清楚，但是我們的想法是很自動化的喔，所以要提醒

自己。

打坐有一個好處，就是要慢的時候可以慢得下來，更重要的是訓練自我觀照的能力，這樣我們就可以一點一點的修改自己的習氣。有個外國醫生，跟瑪哈希大師學南傳禪法，他就將這些方法用來治療一個罹患憂鬱症、躁鬱症和精神分裂症的二十七歲離婚婦女。她之前住院兩個半月，接受藥物治療，後來又參加團體治療，但是跟憂鬱症有關的狀況如沮喪、焦慮等都無法改善，這醫生就教她做專注練習和打坐方法，幾天後她就改善了，幾個月後出院，搬到別的城市，重新開始生活。他教她怎麼做？一般打坐是眼觀鼻、鼻觀心，觀察一個東西，或唸一個咒語或佛號，但外國人不習慣做這些。這個醫生利用打坐專注的精神，教她看著牆上時鐘的分針，如果她發現自己離開那個分針，就提醒自己回去，不是要她注意呼吸或什麼，而是注意一個動態固定的東西，這對病人來講是比較能做到的。

一段時間後，她發現自己可以集中注意力，並發現她的想法不是她的，想法是來來去去的，所以她就脫離了那些一直環繞的想法。另外，西方完形治療有個方法，就是每個人發一顆葡萄乾，你先觀察它的色澤，聞它的味道，其實這也是一種專注練習，對初入門的人會感覺比較有趣。我們的傳統方法，有時候加上一點創意還是蠻有意思的，一般人一下子進不來，給他一個階梯會好一點。

社會方面是說，你必須有志同道合的好朋友。如果沒有好朋友，還是要相處，但至少要維持一定的關係，不要讓他太影響你。人生一定會不斷的碰到事情，有人作伴，就會覺得好多了。我們當然要培養獨立的人格，但獨立不是不需要別人，好的朋友可以互相學習，慢慢學會製造身邊環境好的氣

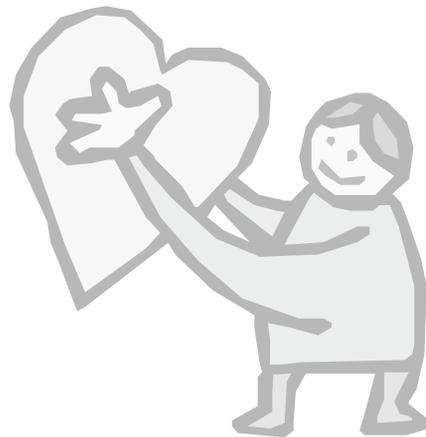
氛，慢慢影響其他人也有比較好的互動方式。各位！這個是基本功，基本功可以讓你保持能量不會消耗掉。

進階三要素

接下來我們來談進階功是什麼？進階功是我們再往上拉一個層次來看，包括（一）中等智商，（二）專注有恆，（三）循環往復。研究發現，一個人成功並不是他要有高度的智商，心理學家所謂的智商，主要是用來測量你的學業成就，一個人成不成功，跟智商沒有絕對的關係，跟我們一般定義的成功不太一樣。譬如日本得諾貝爾文學獎得主大江健三郎，他的兒子大江光就是一個智障兒，在父母用心的

關愛之下，他成功的表現了異於常人的音樂才華。

就一般而言，我們





的工作都需一般智力以上。我們發現這些人都有特定的條件，通常他們很專注，在做自己有興趣的事情時，非常專注、非常有恆心的一直做下去，這很重要。我們的身心或內在，還是我們的人際關係，都必須要有往有返，一直循環才能夠長久，所以保持循環很重要。

其次，要找一個你有辦法終身做下去，覺得很有興趣，且願意花時間做下去的事情，找出這輩子值得做下去的事情。賺錢當然重要，賺錢要賺來做一些自己適合且有意義的事情，可大可小，只要自己願意做就好。這個很重要，每個人不一樣，要自己選。

幾個重要觀念

有人會問，我到底應該做什麼？這是一個很好的問題，但不是這樣問法，這是生命對你提出的問題，你應該去回答，而不是反過來問生命，我應該做什麼？

我們都具備某些條件，要怎麼去用它，是我們該給生命的答案。人不是完全被塑造的，是要創造的，我們除了要創造自己的目標，還要創造自己的意義。

再來是「無常」的觀念，事情不是一下子就做成功，我們知道人生本來就是這樣，一旦碰到變局的時候，有無常觀念的人承受力會比較大，這也是佛法基本的觀念。人生無常，講起來是很悲觀的，其實一點都不，這是很實在的話。

然後是「助人最樂」，這雖然是老生常談，但國外曾做過一個調查，從事什麼職業的人是最快樂的？他們發現是跟助人有關的職業，譬如心理師是很快樂的，而做心理研究不如臨床工作的快樂，做老師也是很快樂的。有很多人憂鬱，去參加慈濟的志工，發現很多人比他更可憐，他也發現自己可以做很多事，覺得自己其實還不錯。醫療措施有基本的幫助，但其實自己能走出去很重要。

再來，修習止觀。止是你能夠停下來，觀是你有機會看清楚全局，這東西要談就多了，有興趣的話，慧炬有很多訊息可供參考，時間到了，我就講到這裡。

問與答

問：打坐時，完全沒辦法進入情況，雜念紛飛。我不曉得什麼是冥想，在情緒狀況比較不好的時候，也不會打坐，只是躺在床上，放點音樂，然後去想一個美麗的風景，不知道這樣是不是好方法？

答：我想這是一個好辦法。有關打坐，這邊都是專家。就我自己經驗來講，的確心理學也用到了很多東方的東西，只是做了些改變。心理學比較少強調專注的訓練，但佛法的專注是基本功，我們講制心一處，無事不辦。現代人就是散亂，病人進來我們都會先

測他的專注力，阿薩鳩利的心理綜合學認為專注力是啟發心理能力的有效方法，他輔導就教病人用簡單的觀想方式，例如觀想一個三角形，觀得起來嗎？（聽眾回答「觀得起來」。）OK。三角形是紅色的，觀得起來嗎？（聽眾回答「觀得起來」。）OK，沒問題對不對？他就用這個方法。小孩子好動，注意力不集中，他就跟他玩這一種遊戲，練習一陣子之後，小孩子的功課突然就變好了。我們其實有很多元素可以運用，冥想、放音樂，團體治療常用到，就當做一個基本的方法，只要沒有副作用就好，如果

有副作用就要找專業人士，因為有些人一冥想，就想到一些可怕的東西，就會害怕。如果你冥想是很舒服、很放鬆，當然沒有問題。🕒（全文完）

