

## 喜悅之道——告別憂鬱 迎向陽光（上）

二〇〇六年三月二十六日講於國立台灣師範大學教育大樓

□陳嘉珍 主講

□編輯小組 整理

謝謝陳榮基理事長對我做的介紹，他一說我喜歡做夢，我就放輕鬆了，假如能夠跟大家胡言亂語、講些夢話，這真的是我最擅長的事，也是我最喜歡做的事。今天能夠站在這裡，跟這麼多朋友，有認識的，有第一次見面的，來談關於喜悅之道，怎麼樣迎向陽光，怎麼樣擺脫憂鬱，以及心想事成、夢想成真，感到非常榮幸。

二十年前，我見過陳理事長，可能他已經忘記我了，那個時候他一直都是護持慧炬的長者，我當時是一個又年輕，又不懂事，又完全不懂佛法，剛出社會的一個年輕人。我在慧炬待的那幾年，對佛法開始有一些認識，我發現，天啊！我好有興趣，我對於有關人生的意義、人生的價值，這方面的問題，我一直都很有興趣。我原先念的是新聞，也當過記者，我身邊的朋友看到我，聽到我的國語，都認為這一條路是很適合我的。可是後來我慢慢發現，原來我的興趣不在這裡。最初，我的父母覺得當記者比較有出路，念哲學會餓死，所以我有很長一段時間，都是活在父母的期待之下。我進入慧炬時，環境非常單純，是在輔導大專院校的學生學習佛法，也常辦一些活動，因此累積了一些經驗。今天我擔任新時代協會台中分會的主任，也在辦一些社會服務關懷的活動，以前的經驗對我有很大幫助。慧炬和新時代這二個協會雖然好像沒什麼關係，可是竟然由我開始把二個地方的人連結在一起，因為兩者的精神是一致的，不管他們是以弘揚佛法為主，或者我現在服務的協會是以新時代的觀念為主，其實這中間根本沒有矛盾，沒有衝突，我們都希望這個社會能夠更好。

### 身心靈整體健康的重要

新時代中心最主要的工作就是要把身心靈整體健康的觀念推廣出去，所以在中部地區我們都固定辦這些講座，我們的理事長是現任台北縣立醫院身心科主任許添盛醫師，就是上一場的演講者。他在中部地區做過很多演講，我自己也帶一些成長團體，像關懷癌症病友的團體、憂鬱症的團體，以及開始做個人的心靈輔導，每個禮拜四我也在癌友新生命協會談這樣的身心靈的觀念。我在這幾年的經驗裡發現，其實這個世界是不是真的那麼苦？是不是真有那麼多解決不了的事情，以致於讓這麼多人活得這麼不開心，最後走上自殺的路。其實真正讓我們受苦的是我們自己的觀念、自己的想法。有些人在苦境裡還是可以活出他的一片天來，他還是可以活得開開心心的。假如說口袋裡只剩下一百塊，有的人會說：糟了，我只剩下一百塊，有另外一種人會說：我還有一百塊也！你看，同樣的一件事，因

人生觀不同，帶來的心情，和生命快樂的經驗會很不一樣。

我記得當時跟慧炬的周小姐及玲玲一起策劃這個活動，玲玲她真的是一個很棒、很熱忱的工作人員，也是我才認識的好朋友。有一天她到每一個捷運站去發傳單，剛回到慧炬之後還忙著趕快去影印，做一些我們需要的資料。她突然轉過頭來跟我說：「嘉珍，我覺得好幸福哦！我竟然能做一件讓我好快樂的事情，而且還可以利益眾生。」當時我看她的眼睛充滿了幸福的感覺，我好感動。

當你知道自己想要做什麼、喜歡做什麼，自己非常樂意去做這件事情，而不關乎實際的效益，那麼你就是走在喜悅的道上，你就真正的認識了你自已。所以今天要講的這個題目——喜悅之道，其實就是認識你自己，你知道自己是誰，這就是喜悅之道，這就是我今天所要講的主題。

我們看到這個社會有這麼多不快樂的人，自殺的年紀愈來愈下降，究竟這些年輕的孩子發生了什麼事？他們有勇氣把刀子往手腕上割下去，有勇氣從高樓上跳下去，可是他們沒有勇氣繼續活下去，問題到底出在那裡？憂鬱、愛滋以及癌症是世紀三大疾病，現在幾乎全世界每一個國家都要針對這些問題，希望研擬出一個辦法來幫助這些人。剛剛陳理事長講過，我們台灣地區一年死掉的人竟然比美國在伊拉克打仗死掉的人還多，這到底怎麼回事？就拿我自己來說，在二十歲之前，我身邊所有的人，包括我的父母，他們對我的認識，認為我個性活潑，能言善道，我應該去當記者，當廣播員，這是最適合我的工作。可是當我真正去做這件工作的時候，發現一點都不適合我，因為我沒有辦法待在一個為了新聞競爭，而沒有情感交流的地方。包括自己同一報社的同事，為了要爭取新聞，他毫不客氣的，在你正訪談當中，就向你椅子旁一坐，把你擠開。這件事情讓我留下深刻的印象，這是我剛剛踏入社會做的第一件工作。我發現自己並不滿意，我到底喜歡什麼？後來有這樣一個機緣進到慧炬雜誌社，我接觸到的朋友、老師，他們給我一些指導，讓我的心靈成長，讓我愈來愈看見我自己，也發現我自己真正有興趣的是什麼。我從讀新聞這一路線，改念哲學。

我發現大部分人，通常在這一生裡面，很少能夠按著自己的心願去生活，而充滿了責任、義務、應該，去做這個，去做那個，我們一直希望自己能活出父母眼中那個理想的自己、理想的孩子。我們希望當老闆眼中那個理想的員工，希望當我們身邊你所在乎的那個人心目中的那個理想的模型，而且是最理想的那個模型。想想看，那個理想的模型是不是我們真的想要去當的？真的想要去成為的那個人？於是問題就來了，因為你太過專注於成為那個模型，以致於你早就忘掉你內心裡真正的想法跟聲音，你的感受，你的意圖，你的欲望，你早就忘記了，也不習慣，也不熟悉。所以你看，多少人在這一生裡面，花很多的時間去問一個問題——我是誰？我想問在座的各位，你知道你是誰嗎？你真的認識你自己嗎？你現在在做的事情，都是你想做的事情嗎？你從事的工作也好，你擔任的角色也好，你都覺得很快樂嗎？很快樂的人請舉手，Yeah！這幾個人都是在我們協會待了很久，在思想觀念上都有很大的改變的朋友了，待一會兒，我要請他們來分享。好，就是因為這樣的觀察，發現有這麼多的人，其實他是活在別人的期待之下，

所以他會這麼的不快樂。

不要活在別人的期待裡

有一個例子跟大家分享：一個警察，他來找我的時候，整個人就癱軟在那個沙發上，然後就說：「陳老師，我不行了，我真的不行了。」我笑一下跟他說：「你沒有問題，你一定會好起來。」還沒有開始諮商，我也不知道發生什麼事。一進來，整個人就癱軟在沙發上，他太太一臉憂戚的樣子，還偷偷的擦眼淚，她說：「他這個樣子已經快一個月了。他也去找醫生，可是他的精神始終沒有辦法提振起來，他整天都不想去上班。在床上呢，早上起不來，晚上睡不著，肚子餓了不想吃，整個生活作息都打亂了。」我還是跟他講：「你放心，你會好起來。」「啊，我不相信，我不相信啦！不可能的啦，我這個樣子都已經快一個月了，我每天什麼事都不想做。」後來我就慢慢跟他談，去瞭解他的問題。他說：「很奇怪，我是很在乎健康的人，我每天跑五千公尺。在食物上又特別的小心留意，都吃健康食品。我為什麼會生病，我怎麼可能會得憂鬱症，不可能的事情啊！」他到醫院去接受一段時間的治療，拿了藥回家，他發現對他的幫助也有限。他到中心來，想找到為什麼會這樣子？我慢慢的瞭解了他的狀況，我發現他是一個很有女性特質的人。我們一般的觀念，警察應該是一個非常十足男性權威代表的角色。他從小到大是一個非常在乎媽媽的人，很愛媽媽，他一直希望能滿足媽媽的期待。他媽媽是一個身體非常不好的人，常常在生病，常常在吃藥，他就更不敢忤逆媽媽的意思了，希望努力做好，滿足媽媽對他的種種要求。他選擇當警察，警察是個非常有擔當、有勇氣，而且男性能量十足的工作。他的職位在局裡僅次於一個人，職位挺高的。最近他突然崩潰，原因是他升官失敗，他沒有順利的再往上升。這個事件，讓他精神崩潰。他認為自己的表現已經這麼好了，這麼努力了，可是卻沒有升遷。他完全無法接受這樣的事實，整個人就崩潰了。但事實上，讓一個人崩潰的原因絕對不只是那件事。我慢慢的追蹤，原來他從小對媽媽的期待就非常在意，所以他一直想滿足她的願望。而媽媽的身體又不好，所以在他的心裡面深深的種下了「人的健康，必須很努力的維護它，人天生是不健康的，需要醫藥的幫助，才能讓自己健康起來。」這樣的觀念，以致於在成長過程當中，他對生病這件事情充滿了恐懼。另外一方面，他在工作表現上非常努力，媽媽也一直對他很滿意。但是我們想一想，人的一生當中，真的都能一路順風，真的都沒有一些情緒、感受、痛苦，需要發洩，需要表達嗎？尤其是一個男性。我常常在講課的時候都會對男性的付出給予很大的同情，因為很多男人在這方面是受到很大的壓抑跟限制，男人通常在他的角色之下，是很難自由的將他的情緒表達出來的。這位警察，他在自己的成長過程當中，他是個爸爸，又是個警察，是個幫助別人的角色。他自己在內心軟弱的時候，沒有辦法表達出來。所以他其實早就累積了很多情緒上的壓抑，而且他真正的個性是個非常有感情的人，非常有女性溫柔特質的人，在成長過程裡面，感情不能夠抒發是件很痛苦的事情，因

為他不能夠軟弱。今天他崩潰了，他承受不了打擊，沒有辦法站起來。我們可以從另外一個角度，看到他憂鬱的情況，藉由這樣的發病，情緒大量的宣洩，其實是一件非常好的事情。憂鬱症來了，讓自己的情緒宣洩了，是一件非常棒的事情。他可以癱軟在我面前，他可以在他太太面前說：「我什麼都不行了，我沒有辦法去上班了，我什麼都不想做。」他的太太開始主動的關心他，他開始得到他想要得到的一些情感上的支持，這些是他在過去都不敢開口要的。繼續再追蹤下去，他因憂鬱症崩潰了，他一直不敢告訴媽媽，我跟他說：「你媽媽從你小時候一直生病到現在，也活得好好的嘛，對不對？所以你媽媽其實不見得像你以為的那麼脆弱，不是你認為的那麼不堪一擊，不是隨時給她一個重擊她可能就會倒下去，你媽媽病了這麼久，都還好好的嘛。」可是他自己心裡面，因為害怕媽媽擔心，因為害怕打破媽媽對他的期待，打破他在媽媽心裡面那個理想的自己，所以他一直不敢讓媽媽知道，以致增加了壓力。

他持續來做這樣的會談，後來還告訴我，他說：「陳老師，我已經哭了三天三夜了，我已經在床上大哭了三夜了。」我說：「太棒了，恭喜你。你想哭的話，你就繼續哭下去吧。」那時候他說：「唉呀，不可以呀，我這樣下去怎麼得了啊！」各位知道嗎？不到一個月，他愈來愈好，因為他不斷把心裡面這幾十年來的壓抑，透過他情感的宣洩，透過我們協會一直在告訴他「你沒有問題」、「你會好起來」，給他很多精神上的支持，他開始慢慢的好起來了。最後一次會談他告訴我說：「陳老師，你知道嗎？昨天我決定要自殺，我拿了一條麻繩到公共廁所準備上吊，當我把繩子掛上去之後，突然想到孩子怎麼辦？家人怎麼辦？而且吊在這裡會讓人家害怕，這件事情不太道德，我打消自殺的念頭，收收繩子就回家了。」很奇妙，經此轉折他就好了。

整整經歷大概半年的時間，慢慢調整，忽然他好起來了。一個轉念，他覺得就算我不好活，還是活下去好了。當然他的家人給他十足支持的力量，他的二個孩子也都很優秀、很棒。他的憂鬱症的爆發，來自於我剛剛說的，通常很多人都希望活出別人眼裡那個理想的自己，這會帶來影響，第一，你開始根本不知道你是誰？你只想當一個別人眼中那個有價值、有用的人。你長期不知道你是誰，結果會引發心裡明明有些不樂意當這樣的人，可是你不知道該怎麼辦？你會發現自己無能為力，你的無力感開始產生了，「我就這樣活下去吧！」「我就按著別人對我的期待做吧，我就照著這樣的社會規範活下去，有什麼不好？」所以開始出現了一種無力感，「我沒有辦法改變現狀。」從無力感又引伸出什麼？自我價值感的低落。開始覺得自己是個沒有價值的人，有一個小小的挫折，不符合那個理想的自己的時候，會覺得自己很糟糕，整個人就崩潰。覺得自己很糟糕，再加上無力感，不知道自己是誰，沒有了人生方向，最後會怎麼樣？當然崩潰，當然憂鬱症會開始，當然會出現很多身心的症狀，那不止憂鬱症，更嚴重一點的，癌症開始出現了。

適時說不 活出自己

簡單來說，得到癌症這樣致命的疾病，一個根本的原因就是不快樂。最近我的癌症團療裡有一個乳癌病人，她是位老師，得了乳癌之後，她就比較能夠放心大膽的說「不」。以前她先生要求她什麼，她都說「好」，生病之後，她開始可以說「不」，但是她還是不太敢講，講了之後會有罪惡感。她來參加最近一次的團療，她說：「陳老師，我真的不明白，什麼叫做生命能量很低啊？我先生前天叫我去買海鮮粥，他特別指名一定要某一家的海鮮粥，我開車出去找那個地方的過程當中，我很擔心，怕會買錯，一直叮嚀自己，要記得正確的位置。」她一直叮嚀自己，愈緊張、愈焦慮，果真就買錯了。她把海鮮粥買回去以後，她先生很不高興地說：「你買錯了，根本不是這一家，這家根本不好吃。」這個病友當下怎麼反應？她心裡面很不滿意先生的抱怨，可是卻她告訴她自己，天啊！我又做錯了，我又做錯了。她決定開車馬上出去，一定要找她先生說的那家海鮮粥。

大家想，我們日常生活裡太多這種矛盾左右我們的心情，我們根本沒有發生太多大事，對不對？都是這些小小的情緒，小小的心情衝突，沒有辦法好好的去面對它，舒解它，於是慢慢的累積成很大的情緒而導致疾病纏身。這個病友，就是覺得自己很沒有用，又做錯事情了，她這樣的心態，自我價值感很低，她不容許自己犯錯，她希望成為他先生眼中那個很完美的太太。得到乳癌的一些人，她們第一句話都會說：「啊，我太追求完美了。」剛才提到的那位乳癌病人，有許多朋友和同學開始給她一些建議：「你不會跟你先生說，要吃自己去買！」否則你就把海鮮粥放在桌上說：「已經買錯了，你打算要怎樣？」我告訴各位，她就是不敢講。後來她慢慢意會到為什麼她就是沒有辦法講出這句話，她心裡面好嘔，其實她很想開口講，她講了一句台語的成語，我不太會講，我記不起來，好像是「嘍好犸……」，蠻難聽的。她心裡很想講這句話，可是她浮出來的念頭卻是我做錯事了，我又做錯了！然後她希望去找正確的那家海鮮粥的位置。我們在討論之後就跟她講，你應該要表達出來，你要先接受自己心裡面「我的確不滿意我先生的態度」，你先接受。很多人，尤其是得了這些身心症狀的人，他根本不敢接受，根本不敢承認自己內心裡面的欲望、內心裡面的想法，「這個人討厭極了，我想一拳就打過去。」可是當他這個念頭出來的時候，馬上另外一個念頭出來說：「這是不對的，我不應該這個樣子。」把手又收回來了。這個人老是在欺負他，其實他早就想脫口而出罵這個人了，罵他一句三字經，可是馬上另外一個念頭又出來了，「不對，這樣太沒有道德了，這樣太不夠優雅，這樣太沒水準了。」所以我們每一個人心裡面真正的感受出來的時候，往往會被從小到大學習來的道德啦，經驗啦，想要成為別人心裡面理想的模型的種種限制，馬上蓋住你最初的想法。輔導這些憂鬱症的病人，發現他們有一個共通的特點，就是都覺得自己不夠好，而且覺得自己沒有能力改變現狀，當然更別講自己是誰，他根本不知道了。他不知道自己能夠做什麼事，他覺得自己一點力量都沒有。講到這裡，你看有多少人能夠真正做他自己？是什麼限制了我們不能當自己呢？到底是什麼樣的想法，什麼樣的阻礙，讓我們不能夠當自己？甚至於說「你是誰」這個問題，本來就不容易瞭解，你們瞭解自己是誰嗎？這就是今天要跟大家講，怎樣開始走向喜悅之道

的原因。

走向喜悅之道有一個很重要的重點，就是怎麼樣開始去深深的認識自己？從你的衝動、欲望、意圖、情緒、你的想法裡面開始！我再重覆一遍，要從你的欲望、衝動、想法、意圖、情緒裡面開始。怎麼這麼說呢？我剛剛講到了，很多人一開始他的一個想法出來了，比如說我不想去買海鮮粥，你自己去買，這句話她始終講不出來，甚至於她覺得自己不應該講這句話，因為有違當太太的責任，我不應該這麼想，我應該去買海鮮粥。可是我跟她們說，第一步，我們要先接受自己的想法，先接受自己有這個想法，我就是不想去買，我就是想要跟他說「你自己去買」，而不是馬上第二個聲音出來，批評自己我不應該這麼想。瞭解嗎？很多人都希望接受這樣的一個心理幫忙，都希望我們能幫助他，找到他真正的想法是什麼。我們就要開始引導他說出「真正的想法是什麼？」比如說：「我不要去買。」這樣一個想法出來的時候，他會開始有另外的一個想法蓋住它說「我不應該」。你知道嗎？當你長期以來習慣把你的想法、你的欲望、你真正的感受壓壓下來的結果是什麼？就是我們剛才一直在重覆說的「你根本不知道你是誰」。你不知道自己的感受，你就不會認識你自己，不知道自己的想法、自己的意圖、自己的情緒，不知道為何有這樣的情緒，你就根本不知道你自己是誰？

（未完待續）

