

喜悅之道

—告別憂鬱 迎向陽光（中）

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

走向喜悅之道，說起來很簡單，就是要開始知道自已的欲望、想法、感受、意圖。你知道你自己的欲望嗎？你能夠接受自己的欲望嗎？我們對欲望有很多負面的想法，比方說我們不應該貪心。在讀書會上，有位同學問：「欲望起來的時候，難道都應該去滿足它嗎？不管別人嗎？比如前面端來一道很棒的菜餚，自己很想吃，甚至於很想把它通通吃掉，有這個欲望起來了，難道真的要把它全拿過來吃嗎？」我說：「先接受很想吃的這個欲望吧。」你心裡面真的很想把那盤菜通通拿過來吃，你先接受自己有這個欲望。有位同學比較瞭解我，他說：「嘉珍一定會說，哇，好好吃哦！趕快伸手就拿，根本就不會客氣。」趕快拿過來就吃，我沒有把它吃完，因為旁邊還有其他的人。可是我很直接，因為我知道我的想法、我的欲望，我直接採取了行動，我的欲望被滿足了。大部分的人會想這樣沒有氣質，過去我也會這樣想，可是現在我改變我的想法，先下手為強，否則被人家搶光了。雖然這是開玩笑，但我開始能正視我的欲望，即便是一個小小的這樣的一個動作。有些朋友就問：「可以嗎？順著自己的欲望去把整盤菜拿過來嗎？」我說可以，第一步，你先要接受「我就是有這個欲望」，大部分的人連第一個動作都不敢做，對不對？我們要先正視自己的欲望，人有欲望是天生自然的事，你的欲望起來了，包括食啦、性啦，各種欲望都是，你要先接受它，可是我們連這點動作都做不到。總是欲望起來，馬上其他的一些觀念，一些批判就起來了，久而久之欲望就會被壓抑下來。那麼第二個動作是什麼？雖然你的欲望來了，你要不要付諸行動，是第二個動作，那是另外一回事了。你馬上把自己的欲望壓抑下來，然後你看著，「沒關係，你吃，我不餓。」有沒有這樣子？有啊！中國人的習慣，明明一桌子的菜了，還謙虛的說對不起！沒什麼菜。明明覺得很不想做這件事情，覺得很不舒服，可是你會告訴別人說：「哦，沒關係啦，等一下我有空可以幫你做。」有人打電話來一直跟你抱怨，一直說他今天碰到什麼事情啦，他覺得很痛苦啦，一直講一些有的、沒有的事情，你已經情緒很不好了，可是你就不敢掛斷電話，因為你說助人為快樂之本，結果你的情緒也被他拉下來，你也開始覺得非常的沮喪，開始跟著他的情緒在轉了。假如當時你的心情不好，你的能量也不夠，其實你可以跟他講，「對不起，我有事。」「對不起，怎麼樣……」然後先把電話掛斷，可是你敢不敢這麼做？尤其是對待自己的家人，家人常常有些心事就抓著你，講了半天，每天重覆又重覆，就是不知道什麼時候該住嘴，因為是你一直在傾聽啊，你一直在配合，你一直聽他抱怨啊！可是你轉個頭，你心裡面其

實很嘔，對不對？我本來要去看電影，時間又被你耽擱。你看，我們心裡有多少想講的話，真的想表達的都沒有表達，你如何認識你自己？講到這裡，因為我們有太多的規範在，從小到大有太多的角色上的限制，所以我們往往不敢自由的表達。

憂鬱症並不可怕

最近有一個讓我蠻心疼的小孩，他師大畢業了，可是他拒絕去當老師，也不去當兵，開始整天在街上遊蕩。當他父母親來求助的時候，爸爸開始稍微思考一些問題，可是媽媽始終沈浸在她的理想裡，她還一直企圖把她的孩子帶回到她所謂的正軌裡面當個老師。可是她的孩子完全不理她，甚至於半夜出去遊蕩，會把流浪漢帶回來，然後讓媽媽煮飯給他吃。媽媽也不敢拒絕，因為媽媽很怕這個孩子生氣，萬一又跑掉了怎麼辦？她就一直順著他的意，可是心裡面好擔心哦。後來又發現她的孩子整天沈迷在網咖裡，她來諮商的最後一次心都碎了，她說：「難道我錯了嗎？我依著過去我父母親教給我的那一套，我不是活得好好的嗎？為什麼我的孩子，我用這樣的方法教他，他卻沒有辦法快快樂樂的來做他現在該做的事情呢？難道我錯了嗎？」她好難過，那時我跟她說：「你沒有錯，你是一位很棒很棒的媽媽。」她的孩子自從這樣後，醫生判他是精神分裂重度憂鬱症，所以不用當兵。媽媽照顧孩子一段時間之後，自己要崩潰了。上個月最後一次看到她的時候，一直哭著問我：「我錯了嗎？我錯了嗎？」我跟她說：「你沒有錯，你是一位很棒很棒的媽媽。只是你想想，你所接受的那一套成長的經驗跟方法，是不是適合你的孩子？顯然你的孩子不適應這一套理念了，你的孩子興趣不在這方面。」從輔導的過程裡瞭解，這孩子在大二的時候就已經不想念下去了，因為他根本不想當老師，他想念哲學。他媽媽跟他講，念哲學沒出路，會餓死。我心裡想，我也是念哲學，我沒有餓死，不然就印證了她的話。她沒有聽孩子的話，孩子常常找一些哲學的書看，探討生命的意義是什麼？非常有趣的，她第一次帶孩子到我們教室來，當時許醫師跟我一起坐在那裡，跟他對談時，孩子的眼睛不看我們，完全就是一個憂鬱症病人的樣子啦！全身無力癱軟坐在沙發上，他開口的第一句話：「你知道嗎，我認為真正的教育應該是社區型的教育，讓所有其他的父母共同來照顧孩子，孩子的生活經驗、所有的知識不止是來自於他的父母而已，這樣他的生命經驗會更廣闊。」這就是被醫生判重度憂鬱、精神分裂的一個年輕人講出來的話。我們聽他講完，就知道他根本沒有病。後來他不當兵，在家裡的時候，整天在牆上寫大字報，一直在探尋人生的價值是什麼？生命的意義在那裡？他媽媽卻完全聽不懂，也從來沒有嘗試去了解孩子到底在想什麼？媽媽只一味的沈浸在她自己的想法裡，希望他能夠步上正軌。認為整天想生命意義、人生價值，想這些問題不是人生的正軌，所以念哲學一定會餓死，念哲學一點用都沒有，這是媽媽根深柢固的想法。而媽媽最想不通的是，這孩子從小到大，這麼聽話，成績這麼好，什麼都表現得很好。媽媽是學美術的，念的是美術科系，是位美術老師，

孩子為什麼會變成現在這個樣子？從這個輔導個案，我真的瞭解到，一個無法滿足媽媽期待的孩子的痛苦。他很想滿足媽媽，過去他是一個乖孩子，一直到大二的時候，愈來愈不行，他勉強把師大的學業完成，畢業之後，很強烈的一個自我的意識開始出來了，他就決定要做他自己。

事實上，我瞭解他整天在街上遊蕩的這種心情，他愈來愈清楚感覺到他心裡面的想法，有很多的欲望，很多意圖，很多衝動，開始接觸到自己心裡面真正的這些衝動了。而這些衝動跟他過去從小到大，媽媽教給他的那一套的思想完全是衝突的。什麼是有用？什麼是有價值？原來都是外在灌入頭腦運作的一些道理，跟他現在心裡面真正的感覺開始衝突了。有一次他寫了一張條子，上面列著，而且當著讀書會所有人的面前朗讀出來。第一條寫：「孝順父母是不對的，殺人是正確的。」他開始要完完全全顛覆過去接收的道德觀念。他是不是真的這麼想？不盡然，根本不是，他只是想要為反對而反對。因為他感受到他過去所接受的道德觀念、教育理念、種種規範，是壓抑他，是讓他變得非常不快樂的原因，他已經看到了。他感到整個人被束縛住，無法伸展，很痛苦。他在其他探討生命的書上，開始慢慢發現，其實他心裡面想要追求的是什麼？他內心裡面的感覺是什麼？他開始接觸到了。他發現這些感覺跟欲望，竟然跟他過去所學習的完全衝突跟矛盾。跟他媽媽過去給他的那一套價值觀完全是衝突的。那他該怎麼辦？他心裡面很愛媽媽，很想滿足媽媽對他的期待，可是另外一個真正內心裡的声音，不斷的湧現，讓他發現他根本不想當媽媽眼中的那種孩子。他現在還在街上遊蕩，媽媽後來沒有繼續來，因為她一直希望我們實際上是馬上把她的孩子轉變過來，而她發現，我們並沒有把她的孩子轉變過來。我們還常常希望她應該要支持孩子，讓他繼續遊蕩。為什麼？因為他在找他自己。過去這幾十年來，他生活在這麼大的壓抑之下，當然他要花一點時間才能找到他自己，讓他的這些衝突矛盾的觀念開始平衡。他整天在街上遊蕩，他真的在遊蕩嗎？其實他一直在思考一些問題，甚至常常寫滿了他的日記，寫滿了他很多價值上衝突的觀念，他企圖找到一個平衡點，他現在正在進行這件事情，他希望從矛盾衝突的個性裡找到一個平衡點。可是父母親沒有辦法接受，沒有那個耐性等待，他們要他馬上恢復正常。我們一直在跟他的母親提供這樣的一個觀念，希望她能夠慢慢瞭解她的孩子，最後他的媽媽還是沒有辦法把這個觀念裝進去，他的爸爸則已經開始在轉變了。他的爸爸開始發現，過去他們有很多的方法、很多的想法是自以為是的，並沒有符合這孩子自己的特質，是他們的期待，但不見得是孩子所希望成為的那個樣子。爸爸開始在收手了，不再強制規範他的孩子應該要怎麼樣，甚至他有更多的支持跟瞭解，可是他的媽媽還做不到。

是誰讓自己痛苦？不是外面那些痛苦的事情，是自己的想法限制住自己。講到這個例子，希望能讓大家更明白，一個生病的人，像這樣一個憂鬱、精神分裂的人，他真的就是因為找不到他自己的力量，才会有這麼多痛苦的事情發生，以致於假如他沒有一個支持他的家人，假如他沒有一個支持的團體，假如他沒有在他想要輕生的那一刻得到一種力量，有人瞭解他，傾聽他，可能他一個動作就做下去了，

跳樓也好，燒炭自殺也好，很多悲劇就發生了。我們看到一個數字，從八十九年到九十三年，自殺人口的比率逐年增加，而年紀逐年下降。我們曉得現在這麼多痛苦的人年紀愈來愈下降了，年紀愈來愈輕了。為什麼這些小孩子都活不下去了，都這麼苦呢？若我們能從另外一個觀點來看，這對社會是有意義的，假如這些事不斷的發生，會不會有更多的人希望能夠找到一個方法來改善這個問題？這也是今天我們來辦這樣的身心靈講座的目的，也是在座的各位希望能找到一個方法的動力，一種意願，希望這個社會能夠更好，能夠幫助更多的孩子。今天很高興有幾位朋友從台中來到現場，他們都是台中分會的好朋友，他們沉浸在這樣的身心靈的觀念裡面已經很多年了，他們曾從自己的問題，深陷在自己人生的困境裡，而能慢慢走出來的這個過程，我覺得非常的珍貴，很值得跟大家來分享。

成功經驗分享

【案例一】今天在現場還看到一位，我看到她來我很感動，她罹患肝硬化，住院住了二個月，剛剛才從醫院的加護病房出來。我們許醫師叫她九命怪貓，怎麼樣都死不了。我想請她來跟大家分享，為什麼她已經進出鬼門關這麼多遍，還能夠繼續活下去，還想活下去，進去又出來了，又出院了。最近我常常接到電話，因為她現在住在台北，她當初到台中去住了一陣子，她只要到台中就會去找我，後來她住院，我就三不五時會接到電話：「陳老師，乾媽又住院了。」過一會：「陳老師我告訴你，乾媽又出院了。」過一會又說：「乾媽又住院了。」我的心就跟著她的電話起起伏伏、上上下下。今天乾媽來了，看起來很好，看起來非常好，我是跟別人一塊叫她「乾媽」的。乾媽妳要不要跟大家講幾句話，什麼力量讓妳又出來了？又想活下去了？來，我們給她鼓勵一下。她不方便走路，請在座位上講。她知道我今天要來演講，我說我的管區在中部，今天因為逾區跑到這裡來，怕沒有人來聽講，我說那妳來幫我鼓掌好了，充個人數。

各位大德好，我是○○，我幾次進入醫院，進入加護病房，差點……，所以說我是九命怪貓，……我今天來到這個地方，聽陳主任講身心靈，實在是很棒，得到很多安慰跟快樂，希望大家能夠在這方面好好努力，體認陳嘉珍老師講的告別憂鬱，迎向陽光。她人長得漂亮，又很溫柔，好可愛，希望大家給她一個熱烈的掌聲。

剛剛陳老師也說，「此時此刻的你，明明就是坐在這裡，明明就是做你正在做的事情，你就是一個這麼有力量的人，你為什麼會認為自己不行，自己不好，你明明就是活著，你明明在此時此刻，你就是好好的活著，你有沒有看到你自己這一刻充滿了力量，充滿了希望，充滿了光明。」

謝謝！謝謝！你們看這那像生病的人，真的很棒。我問她是什麼力量支持她走出來？又想活下去？她說：「因為我還有好多事要做，我怎麼能走呢？」

【案例二】我們還有一個朋友，她現在已經變成職業的身心靈觀念的宣導人。她一定沒有想到，當初她得了腦瘤，得了這樣致命的疾病，竟然現在有這麼大的社

會功能，這可能是她生病的原因，因為走到那裡，我們都會請她分享，給大家一個很大的鼓勵。我們請她上台跟大家分享一下。她得了腦瘤哦，腦袋裡有三顆還四顆哦。好，妳自己說。

一定要送（病友送花給嘉珍老師），因為那是向日葵。嘉珍老師是我的救命恩人，她在我心裡就是太陽。我在長了腦瘤的三年半之後就腦瘤復發，當初我就是被她的聲音救起來的，因為她的聲音很有磁性。我打電話到台中分會的時候轉入留言，我從來不會電話留言，我聽到她的聲音就留了我的電話，隔天老師就打電話給我，我跟她說：「妳們可不可以聽我講，我好想講，因為我快要死掉了。」她說：「很高興聽妳講。」從那一天開始，她就是我的諮商老師。我就一步一步被她帶了起來，我現在活得這麼好。真的很感謝，很感恩。我是因為在得了腦瘤的三年半之後復發，復發之後我得了憂鬱症，因為我不能接受。今天這個題目「告別憂鬱」，我真的是很好的見證。為什麼是很好的見證？因為我覺得每一個人在生命的歷程中都會遇到憂鬱症，只是你可能不曉得你已經得了憂鬱症。我那時候真的很嚴重，因為我是腦瘤復發很快就要死掉了，我每天早上起床，我都覺得我不想要面對那一天，我覺得很痛苦，然後我睡覺一定都會被打斷，十二點睡覺，一點半就會起來，我一直有一個心念就是，反正自己得腦瘤嘛，不要睡太多，死了以後再好好睡。一天不用睡太久，覺得這樣也不錯，但精神很不好，每天都會心悸，心跳得我的胸口都像瘀青那樣，真的很痛，真的很不舒服。得憂鬱症那段時間每天都在哭，我爸爸已經快七十歲了，我每天下午二點都會到爸爸面前大哭。真的很幸運，我在書局看到許添盛醫師的《韋小寶抗憂鬱處方》那本書，看到後面有新時代中心台中分會，我就打電話給嘉珍老師，我本來是要治療憂鬱症的，結果去了那邊，不但把我的憂鬱症治好，也把我的腦瘤治好了，真的是很棒。我覺得他們的這個信念、這個觀念，給我很大的啟發，很大的幫助，我在這邊跟大家分享，如果大家有這方面的問題，可以尋求像嘉珍老師這樣的專業人員的輔導，效果非常好，你看到我就知道效果真的非常好，我也很開心能跟大家分享。謝謝！

謝謝，蠻好的樁腳，都被先讚美一下，給大家一點信心，就是我們身心靈整體健康的觀念，是要帶起每一個人自己內在的那分生命的能量，發現自己的價值。講到這裡，先請大家休息十分鐘，等一下再繼續，謝謝大家。（中場休息）

剛剛提到有很多的統計數字，告訴我們現在有多少憂鬱症的人，有多少自殺的人等等。我們的焦點一直在這些統計數字上，會帶來什麼結果？更增加我們的焦慮，對不對？所以我覺得我們應該把注意力的方向要開始轉移，轉移到究竟有多少人能夠走得出來？而他們是怎麼走出來的？我們要如何讓我們的生命喜悅，能夠更提升！我們如何讓我們的生活更開心？我們應該把注意力的焦點，放在要如何增加我們的生命能量、增加我們生活的喜悅上，而不是一直被所有的媒體牽著走，被所有的報導牽著走。假如我們注意力的焦點，一直都在這些自殺的人、不快樂的人、生病的人的比例上，事實上它帶來的是增加我們心理的負擔，心理更大的焦慮。所以應該要把我們的注意力焦點，開始轉移方向，媒體也應該開始轉

移他們報導的方向。我們應該開始去找門徑讓自己開心，我們做什麼事情會讓自己覺得有活力？我們應該傾全力來找尋生命的活力。今天有台中來的朋友，他們真是來捧場的，他們怕萬一真的沒什麼人在現場。我說你們睡覺也沒關係，因為路途真的蠻遙遠的，你們只要負責拍手就好，免得拍手稀稀落落的，我沒想到還是有這麼多的好朋友來。

（未完待續）

