



專題論壇

宗教與精神醫學

當哀愁鑿你越深——心理治療的佛學觀點 ■ 張立人

五十歲的玫瑰（化名）是個單親媽媽，出血的小毛病，斷斷續續了幾年，勞碌的她，始終不以為意。

直到最近變得嚴重，玫瑰才在姊姊催促下，去看婦產科。醫生安排了超音波檢查，檢查正常；作了抹片，結果卻有問題。進一步切片檢查，一個禮拜後，婦產科醫生指著桌上——張病理報告書，一個大印蓋在潔白的紙張上——“MALIGNANCY”（癌症）——普魯士藍的異國字樣彷彿遙遠，卻真實得令人生懼。

玫瑰得了子宮頸癌。

女醫生很有耐心地為玫瑰解釋：

「癌症不是絕症，它是一種慢性病。妳這只是初期，切除子宮就沒事，只要定期追蹤檢查就可以。」

然而，玫瑰尖叫、嘶吼，不住地抽咽。女醫生走近她身旁，拍拍她肩膀，讓她可以依靠著自己哭泣。醫生安慰她：

「妳不要擔心，更不要害怕，我會盡全力幫妳的。」

但玫瑰把醫生推開：

「難道妳不知道，我擔心的不是我自己，是我兒子！兒子三十五歲了，還不會照顧自己，我走了他怎麼辦？」

◆◆◆ 一、慾望亦有佛性 ◆◆◆

玫瑰如此傷心。婦產科醫生將她轉介到A心理師那裡。玫瑰噙著淚，對著A心理師仍是大吼：「我想直接去撞車給自己死，這樣我兒子就可以馬上領到一千萬的保險金！他學歷低、沒有工作、還小兒麻痺、又那麼瘦，他還不會照顧自己，怎麼辦？」

玫瑰不是只有照顧這個三十五歲的「超級大嬰兒」，她還得照料長期臥床洗腎的媽媽、罹患腦性麻痺的弟弟，還要擺地攤賺錢……

然而，就算自己得病了，她還是想著兒子，絲毫沒有想到自己。甚至，連結束生命，也是「為了兒子」。

難道，她都沒有半點屬於自己的慾望嗎？——像是看看電影？作作SPA？加入好玩的社區活動？把自己裝扮得漂亮些？參加旅遊？還是跟進香團去掛香？

她覺得，她配不滿這些慾望。就算死，她的屍體也是要賣個好價錢的，才能滿足寶貝兒子的慾望。

愛普斯坦醫師(Mark Epstein)說：

「鄙視慾望會帶來智慧的淤塞……慾望的力量是可以拿來幫助心靈成長的。」

當自己的慾望像討不到錢的乞丐，只能在路口垂死掙扎，適度餵養自己的慾望，讓自己有體力，才能繼續餵養兒子的慾望啊！

達賴喇嘛說：

「如同森林裡的孔雀，必須進食有毒的食物，才能讓尾巴的羽毛長得色彩繽紛。」

A心理師請玫瑰不要內疚，自己也有自私的一面，也有慾望需要滿足。她可以偶而對兒子的懶惰和未來，視而不見；他選擇不進，不是玫瑰必須自責的原因。接納自己的陰暗面，也才知道光明的方向。

◆◆◆ 二、等待不會到來的東西 ◆◆◆

A心理師稱讚玫瑰說：

「妳對待妳兒子、媽媽和弟弟，真的沒話講！妳還得同時賺錢養家呢！這些年來，妳有存一點錢，讓自己過一點比較好的生活嗎？」

沒想到，這卻是另一件讓玫瑰痛苦的事。

「我辛苦擺地攤二十年，想說以後才能過好日子，前年還的賺到一棟兩千萬的房子！結果去年，我哥哥跟地下錢莊借錢包工程，合夥的人竟然捲款潛逃！他錢還不出來，被黑道追殺。媽媽拜託我，我只好把房子賣掉，用一千萬贖回他一命。怎麼會這樣呢？！」她邊說，邊搖著頭。

佛洛伊德(Sigmund Freud)說：

「我們總是覺得缺少了些什麼，無法感到完全釋放和完全滿足——總是等待著永不會來到的東西。」

未來，跟地下錢莊一樣可靠。

向未來預約幸福，就好像到地下錢莊借錢，往往血本無歸。即使白白犧牲了兩千萬，或者說，犧牲了二十年來所有的青春、享受、與體力，玫瑰終究一貧如洗。她回到二十年前的原點，未來只還她一副已然衰敗的軀體。

這點實在難以面對，她只能反覆抱怨：臉孔變得蠟黃，胸部日益下垂，身材如何走樣，自己如此可惜……玫瑰覺得已經被人看不起了，而現在，竟然得了子宮頸癌——她私自想著：

「那些鄉下厝邊查某，一定會說我行為不檢點，才會得這種病？！」

她越想越難過。

玫瑰原本還打算要癡癡地，再花另一個十年重新打拚，至少賺回五百萬，兒子才能夠衣食無缺，甚至討老婆、養小孩，可以……沒想到上天連自己這樣卑微的請

求，都不答應！

◆◆◆ 三、老虎與野草莓 ◆◆◆

「接下來到底會怎樣？我會死嗎？還是不會死？我很怕不確定、很怕等！」她邊說，邊搔著自己的頭。

A心理師問：「等待，如何讓妳害怕呢？」

「那是爸爸在加護病房的時候。我很怕聽到爸爸有不好的消息。醫院廣播的聲音，就像百貨公司一樣，但我每次聽到這種廣播，都嚇得半死！我害怕爸爸從左邊的門出來，因為人家都說，右邊出來註生，左邊出來註死……」玫瑰說。

A心理師說：「妳很希望爸爸，從註生這條路出來。爸爸又會期望，妳選哪一條呢？」

其實，生命的質問哪有這麼簡單呢？眼前是生與死，凡人都懂得選生。包括玫瑰和他的爸爸。

然而，眼前除了死之外還是死呢？

只有大徹大悟的人，才懂得活在當下。

一則日本故事：

一個女人掉到懸崖邊，上面有隻老虎，下面也有隻老虎，她突然注意到崖壁有一株野草莓，一把抓來吞到嘴裡。呀！好甜。

這故事裡的女人，往上或往下都是死路。她是如何地悲慘，卻不忘記自己還有幸福在手邊！雖然結局，你也知道了。

玫瑰看過這個故事，再看看這個生或死的題目，會不會變得更容易呢？

◆◆◆ 四、為了反抗而反抗 ◆◆◆

玫瑰不敢把得到癌症的事情，和自己的媽媽講。她說：

「我媽從小就管太多！她管我幾點回家、管我交男朋友。有次我氣了半夜離家出走，住一個男的家裡，才一個晚上，我就懷孕了。那年，我才十五歲。我現在生病，她就更有理由管我了……」

A心理師說：「她為何要管妳這麼多？」

玫瑰說：「她應該是關心我吧……最近她一直打電話給我，問檢驗結果。我怕我不想開！」

愛普斯坦醫師說：

「兒女的所有精力都用於反抗，但在內心，他們只感到空虛……他們的盔甲被稱為虛假的自我。」

媽媽固然管玫瑰管得很多，其實，玫瑰自己也管兒子很多。

這樣的「管」，都引起了致命的反抗，一個未成年生子，一個索性什麼都不作。

這個創傷不斷地複製，根本就是一種遺傳。玫瑰這個反抗專家，卻被另一個反抗專家給反抗了。玫瑰的生命在反抗中消耗，剩下一具空虛可憎的肉體。

放下「管」和「反抗」，各自的肉體，也才能長出靈魂。

歐托·肯伯格(Otto Kernberg)說：

「所謂愛，就是讓對方的自由得以開關。」

◆◆◆ 五、老虎與貓 ◆◆◆

A心理師問：「妳獨自承擔這樣大的痛苦嗎？還是有人可以陪妳一起撐過去？」

「有啊！我越想越生氣的時候，就死命地打男朋友出氣。管他在睡覺，也被我拖起來打，打到全身瘀青，他不敢還手。」

玫瑰說完，氣呼呼的樣子。

任何人看了，都很難理解：到底有什麼理由，玫瑰必須要把枕邊人打成那樣？

玫瑰像那個日本故事中的女人一樣，被兩隻老虎夾殺。然而，旁人看不到那兩隻老虎，只有她自己看得清楚。

那兩隻老虎是什麼？

不就是「犧牲小我，完成大我」的她，內心長久壓抑下來對他人的怨恨，以及毀滅他人的衝動嗎？

玫瑰的心是個奧妙的複合體。怎麼會同時愛人、又想殺人？

她把她的愛與恨，切割開來，分別放在兩個房間裡。第一個房間裝著她百分之百的愛，第二個房間裝著她百分之百的恨。有時，她在第一個房間，感到極端的幸福。但多半時刻裡，那樣百分之百的愛究竟是一種想像與虛幻，如曇花一現，下一秒鐘，她發現她在第二個房間裡，醜陋的現實跟她打招呼，那是永無止境的地獄，充滿了：被騙、被迫害、忘恩負義、背叛、嘲笑、侮辱、羞恥、空虛，以及終極的孤獨。

然而，愛與恨本來就該在同一個房間裡。

你可以愛著身邊的人，但同時也恨著他。愛百分之五十，也很百分之五十。何必切割成兩個房間呢？

難怪，常緊咬雙唇、外表堅定的玫瑰，內心一直遭

受那兩隻老虎的襲擊！

愛普斯坦醫師說：

「禪修教導人的，正是不推開不快樂的事情，不執著於快樂的事情。」

不要推開妳的恨，也不要執著於妳的愛。玫瑰將會看到，有兩隻很頑皮、卻很可愛的貓，在她懷裡跳來跳去。

◆◆◆ 六、一朵花的美 ◆◆◆

就這樣，玫瑰一下子生氣、一下子哭泣，有時搥牆壁、有時全身顫抖，和A心理師談了一個小時。突然，她問A心理師：

「我講話好口渴。難道你不口渴，不用喝水的嗎？」A心理師說：「我不口渴。我請助理幫妳拿杯水來。」

「我碰到這種癌症，就算跟你講那麼多，也是沒用。我自己會作決定！反正你們心理師也不可能一直陪在我旁邊。而且，你下班了，也不會再想到我，難道不是嗎？」玫瑰說。

A心理師頻時語塞。

玫瑰自顧地繼續說下去，抱怨她照顧了那麼久的媽媽、弟弟、兒子，怎麼都沒打電話關心自己。

她希望擁有他們的心，也希望藉著自己的表現，讓自己的心，也能被他們願意擁有。

無奈，他們是他們，玫瑰還是玫瑰。

愛普斯坦醫師說：

「我們渴望佔有或被佔有，但這是不可能的，因為沒有東西能恆久、或真實地足以被佔有。」

A心理師問玫瑰：

「這麼多年的痛苦，妳想過很多次自殺了，但都能熬過來。妳有什麼堅持讓自己活下去的理由嗎？」

她想到爸爸在世最後一段時間，指定要玫瑰在病榻照顧他。她雖然很憂慮，但想到能夠為爸爸做這些貼身又貼心的事，她衷心歡喜。

那時，她甚至還主動跟醫院護士說：

「我知道妳很忙，妳不用一直來巡房，在護理站忙就可以。病房這三床有什麼問題，我會馬上跑去跟妳講！」

A心理師讚美她：「妳真的可以當護士了！」玫瑰臉上閃過難得的笑容。

佛洛伊德在《論無常》裡說：

「讚美的無常妨礙我們對美的喜愛，這種態度是不智的……一朵花的美，不會因為只綻放一晚，而有所減損。」

把美麗的片刻，好好保存在自己的故宮博物院；那些垃圾，就乾脆送到焚化爐。萬一發現有價值的，就資源回收吧！

◆◆◆ 七、當哀愁鑿你越深 ◆◆◆

玫瑰想起兩個禮拜前，病理報告還沒出來的時候，她緊張得睡不著覺。

沒想到，她那懶惰的兒子，竟然破天荒地打了一通電話給她。想到這件事的時候，她臉上頓時泛起光亮，告訴A心理師：

「那晚，我兒子說：『如果你真的長壞東西，要住院動手術的話，我一定要去照顧妳！』我聽了，爽死了！可以爽半年……」

A心理師大笑。一個母親的願望，是如此地卑微。

平常兒子該作的事，她卻當成天上掉下來的禮物，簡直比中大樂透還「爽」。

長期憂鬱的玫瑰，最需要的就是「爽」。雖然這樣的時候並不多。但也因為不多，更顯得珍貴而值得珍惜，竟然「可以爽半年」。

憑這個「爽」字，A心理師將治療帶進尾聲。他知道，這個「爽」字，還能陪伴玫瑰度過治療最辛苦的一段時間。

雖然在歷史上，黃河一千五百次大氾濫，但它激發了傲人的華夏文明。

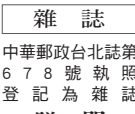
玫瑰不需要黃河這麼大的代價，她的生命就足夠成長了。

詩人紀伯倫(Kahlil Gibran)說：

「哀愁鑿你越深，你越能裝載更多的喜樂。」（《先知》）

參考書目：馬克·愛普斯坦著，《那一夜佛洛伊德遇見佛陀，聊慾望》(Open to Desire: Embracing a Lust for Life)，梁永安譯，橡實文化。

本文作者張立人先生，係台大醫院雲林分院精神醫學部主治醫師，曾獲教學特殊優良獎優良獎第一名。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過滅法人生》（智圓出版社出版）、詩集《如何用詩塗抹傷口》（「白象文化」出版）及合譯《學習認知行為治療：實例指引》（心靈工坊出版）等書。



【無法投遞請惠予退回】

四念處 專欄

起心動念的思考訓練 ■ 許禮安

我在台灣大學蘇澤館參加三天的「生命意義與臨終關懷——2011年第七屆生命教育學術研討會」，於10月1日發表一篇個人不學無術、不太符合學術規則的論文「對安寧療護臨牀心態的現象考察」，當中丟了一顆炸彈「心態上的行善與不傷害」給與會的學者專家思考。我寫道：

「大多數的醫療倫理專家通常不會提到的是：心態上的行善與不傷害。例如許多醫院強調經營管理，重點卻放在增加佔床率與增加營收，但從心態上來看：醫院若計較佔床率與營收，不就等於希望或甚至是詛咒別人生病。

我個人的領悟是：『醫院若賺錢其實是一種羞恥，因為代表其四周都是病人，甚至有許多可能是醫院製造出來的病人。當醫院賠錢但其服務範圍的居民都健康，反而應該是一種光榮。所以身為醫生或醫院管理者，不可存心希望病人客滿而醫院財源滾滾，否則有愧於良心。』

這是台灣的倫理專家學者，特別是專講醫療倫理的專家學者們，都不曾或是不敢提出來的論點：全台灣絕大多數的醫院院長，只要心裡想著醫院年度業績要成長、佔床率要提升、醫院盈餘要增加，都已經在

280期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通脈絡，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。
一、時間：2012年1月5日（四）起 每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟 (民國100年12月-101年3月)

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	八關齋戒	2011.12.03(六) (上午08:00至下午17:00)	台北講堂	優婆塞戒經云若能如是清淨受持八戒齋者，是人則得無量果報，至無上樂。	1.即日起報名 2.報名電話：(02)2361-3016 3.報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
002	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起 每月第一與第三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經優婆塞戒經講錄」（太虛大師）	
003	釋迦法會（本師釋迦牟尼佛成道紀念日）	2012.01.01 上午09:00-12:00	台北講堂	禮拜八十八佛	
004	禪坐健身班280期開課	2012.01.05 每星期四下午 19:00-21:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功教學	
005	社區關懷（暫定）	2012.01.07（六）上午 09:00-下午14:00	石碇地區	探訪孤、貧、苦感恩戶	
006	歲末聯誼	2012.01.08（日）上午10:00 至下午14:00	靈山禪林	法師與居士共聚	
007	千佛法會	2012.01.23（一）09:30至 2012.01.25（三）下午17:00 (農曆一月一日至一月三日)	靈山禪林	禮拜三千佛	
008	光明燈開燈法會	2012.02.06（一）09:30(農曆一月十五日)	台北講堂		
009	禪坐健身班281期開課	2012.03.01 每星期四下午 19:00-21:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
010	梁皇報恩法會	2012.03.18（日）上午09:30 至2012.03.24（日）下午17:00	台北講堂	禮拜梁皇寶懺	
011	禮拜三千佛法會	2012.01.23（一）上午09:30 至2012.01.25（三）下午17:00 (農曆一月一日至一月三日)	台中講堂	禮拜三千佛	
012	禮拜三千佛法會	2012.01.26（四）上午09:30 至2012.01.28（六）下午17:00 (農曆一月四日至一月六日)	新竹講堂	禮拜三千佛	

起心動念的思考訓練
280期 禪坐健身班 開始招生了
第三屆《成佛之道》研習營
靈山講堂近期活動通啟
(民國100年12月、民國101年3月)
靈山講堂定期活動表



第331期 2011年12月出版

微仰頭和病人說話，病人通常會立刻覺得不一樣，會客氣的對我說：「許醫師，你不要蹲下來，你趕快站起來。」我近年來對醫護人員或學生演講，都要教他們：「一定要常提醒自己，請蹲下來和坐輪椅的病人講話。」

國內生命教育權威的大會主席——台大哲學系孫效智教授回應：他發現他那坐輪椅的身障妻子楊玉欣在台下拼命點頭。隔天孫教授還對我說：「你真是不得了，我照顧妻子好幾年，從來都沒想過這樣的事情，沒想到你竟然可以體會坐輪椅病人的需求。」

過去稱為「設身處地」，我說這是「起心動念的思考訓練」，醫護人員願意經常把自己想成是病人與家屬，身心健全的社會大眾願意思考身心障礙者的身心靈需求。我在此懇求佛教徒與醫護人員從這兩件事開始做起：和輪椅族說話時總是願意蹲下來，經常祈願社會大眾身心健康而不需要去增加醫院的業績！

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，積極以各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽基金會網站<http://www.zhangqihua.com.tw/>查詢

道安老和尚
紀念講座

第三屆《成佛之道》研習營

《成佛之道》是印順導師所寫的一本學佛指南。內容涵蓋《大藏經》中有關法義、修持的精要，實為當代佛弟子必讀的普世經典之作。為讓更多人能夠深入佛法、淨化身心，進而促進家庭和諧、社會安樂，特舉辦「第三屆《成佛之道》研習營」。

一、活動時間：民國101年2月11、12、18、19、25、26日（週六、週日，共六天。上午9:00至下午5:30）
二、活動地點：新北市新店區北新路三段207之5號5樓（文山教育基金會）（捷運大坪林站）
三、師資陣容：（依法名筆劃）
見岸法師、厚觀法師、淨照法師、清德法師、開仁法師、圓鏡法師、慈融法師、寬謙法師、葉瑞圻老師、謝水庸老師等。

四、報名方式：

1. 報名表請上「紹印精舍」網站，部落格網址：<http://saoyin100.blogspot.com/>下載
2. 填妥後回寄e-mail: saoyin100@gmail.com，或傳真 (02) 2665-7462，或郵寄至 232新北市坪林區粗窠村仁里拔10-3號「紹印精舍」收。電話(02) 2665-8264
五、報名日期：即日起至101年1月10日，80人額滿為止。
六、費用：免費（歡迎隨喜贊助）。
七、主辦單位：紹印精舍
協辦單位：十普寺、文山教育基金會、台北市佛教青年會、佛青文教基金會、台北靈山講堂。

靈山講堂定期活動表

名稱	主講人	時間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	秋霖(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋霖(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日 上午09:00至11:00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋霖(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋霖(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

