

〈二〉暫時治標的紓解方法

主要思考方向：1.降低壓力源 2.增廣心智。

當我們感到壓力時，多數人立刻會想到降低壓力的來源或者暫時避開壓力的源頭來紓解壓力；但有時不一定能改變壓力的源頭，因此，增長自己的心力與智慧，才是真正的究竟解決之道。是故切莫自我欺瞞，漠視事實的存在，而因循苟且；要知道拖延逃避，壓力並不會自然消失，只會有如滾雪球般越滾越大。

不過當心智不足時，還是「惹不起而躲得起」的好，短暫的離開壓力情境，紓緩了身體的不舒服與焦慮的感受，才有機會增廣心智，事情反而更容易處理。有時我們無法事情處理，多數只是因為自己慌了，所以暫時的轉移壓力的焦點，藉由專注、放鬆的活動，令心平靜、安寧而得到休息，乃至提升心的勤能性，讓自己整理一下，再重新面對。

值得注意的是，紓緩壓力的方法不要依賴過多的外在條件，而且有時必須量力而為，切又因此莫創造新的壓力源。

可以暫時紓緩壓力的方法：

- 1、 求助與醫療
- 2、 轉移負面消極的想法
- 3、 區隔壓力的累積，隨時整頓心情，避免累積壓力
- 4、 放鬆：學會如何改變自己，在現有環境下，做最大的放鬆。尤其在即將面對有壓力的事之前，進行最大的放鬆
- 5、 不要過勞，休息與睡眠。
- 6、 運動、飲食的調整。

這樣的順序是依照壓力由重而輕的編排，不過如果就行為、認知、情感的調整簡易度，則可將 1.2 互換，3.4 互換，不過可以依個人需求來決定其順序

求助與醫療

求助

其實多數的人在壓力下只想找人傾訴談心，為情緒找到宣洩出口，需要的只是聆聽、陪伴及分享。如果自己無法舒緩解壓力時，應儘速尋求所有可以找到的社會資源（見附錄），不要諱疾忌醫，以免其破壞力繼續擴大。所謂的社會資源不僅包括讓你能信任、能傾吐、能感受到被關心的情緒支持；也包括了有形的資產資源，如提供工作機會、給予借款；以及訊息的資源，如提供建議、給予回饋等。身邊的家人、朋友、同事，常是最可靠也最方便的資源提供者，宗教師、老師、長輩、有經驗的過來人也常能提供有效的協助，專業的心理諮商或社會福利機構，不僅有專業的工作人員可以提供諮詢，有時也會提供有形的協助。總之，

千萬不要單打獨鬥，陷自己於孤立無援的情境之中。專業處理，如醫師、諮商專家等，引發災難反應。

在我們的社會裏，有兩股明顯的心理輔導資源正不斷地發揮它們的功能，一是以理性為基礎，由精神醫學、心理輔導與社會工作的專家，依藉西方知識文化而建立的專業助人機構，例如：各社區心理衛生中心、社區社會工作、心理諮詢中心及社會福利單位；一是以本土的社會民俗為基礎，藉鄉土文化自然衍生的知識而建立的民俗輔導，如：各廟宇、乩童、道士、算命、地理師等民俗系統。這兩股資源各擁有其信徒，各取所需，但在基本理念與行為態度上，卻不斷地發生摩擦，使彼此之間的隔閡日形擴大。

從專業輔導者的立場來說，他們有上千個理由反對民俗心理輔導的做法，可是仍然惑於為什麼還有成千上萬的民眾求助於民俗儀式，如作醮、祈神、請乩童等。其實民俗心理輔導一定有其特殊的地方吸引了無數的國民，應該好好加以研究一番，而不能僅是口頭上反對民俗。

「心理疾病」一詞是西方精神醫學首創的術語，中國人只有少數詞彙來描述它一像「發瘋」、「癲瘋」等語。然而，中國人精神病症的現象並不異於西方人，但由於「文化認知」的結果，對精神疾病的解釋就大不相同。中國人本來就有自己的安心之道，並不一定要將西方的心理學本土化。個人以為，西方專業的心理諮商處理壓力的方式，有時藉著發洩情緒，尋求刺激只會將事情弄得更糟，壓力更大；而一般心理諮商其實也有下列不足之處：

- 1、涉及個人隱私，因此不願求助專業。
- 2、心理諮商師嚴重不足。(民國五十八年至九十四年臨床心理師為止，共五百三十三名，諮商心理師共七百零三名。)
- 3、心理諮商仍屬於高消費品。
- 4、如果諮商師基本動機是累積財富，而不是提供服務，怎麼能待病如親？又怎麼能取得個案的信任？
- 5、很多所謂專業的諮商師有時刻意表現出一些不必要的社交修飾、角色的扮演、或是虛張聲勢，裝腔作勢，反而令人覺得像在演戲一般的虛情假意，而不易得到信任。
- 6、諮商師有時會看不見下列的一些盲點：
 - 忽略對方的感受或重要訊息；
 - 害怕對方的某類情緒；
 - 無法接受對方的價值觀與自己不同；
 - 無法接納個案的性格特質；
 - 對討論的議題有所擔心；
 - 害怕捲入個案的故事而靠邊站(take side)。
- 7、基於心理諮商師本身的素質、理論基礎、技術實踐以及經驗的不足，且龍蛇混雜，不容易找到好的心理諮商師。

8、心理諮商，談不到生命的深處，或許能夠分析到心理上的盲點，但是多數無法幫助患者增長面對壓力的能力。

其實心理諮商師是傳統的一部分，不只追溯到近代的心理治療祖師佛洛伊德和榮格，還有他們的祖師--尼采、叔本華、齊克果，更應該追溯到、柏拉圖、蘇格拉底、蓋倫（Galen，130-200，古希臘醫師）、希波克拉底，耶穌、佛陀以及所有宗教導師、哲學家 and 醫師，他們有歷史以來，就在照顧人類的心理。

對我來說，心理諮商與指導禪修並沒有多大差別，大多數需要別人幫助，只是爲了要化解他們的心理、情緒的糾纏而已。只要試著去了解他們的生活、心理情緒、問題，然後找出他們卡住的地方；進而幫助他們看清自己的問題。人們都是獨特的，可以說是沒有一條適合於任何人的固定公式或理論。但無論如何，都必須藉著禪修來提升心智才能解決問題！

一位禪修導師或心理諮商師首先一定要很深入地了解自己，在自己情緒混亂糾纏時，一定要能察覺，並隨時保持它的正知正念！他們的生活是一種爲人類服務的生活，這個專業需要非常艱鉅、永無休止的自我檢視與內在工作，除此之外，更要站在大悲心、同理心的立場，自他互易，才能進入對方的世界去體察與感受。要以一種較深入的方式來了解每一個人；在指導方面要能隨順對方的機緣，對對方的情緒抱持開放與瞭解的態度，才能在當事人敘說其故事時，適時地反映與接納其情感。他們也必須具備深廣的悲心與耐心，因爲目的是要利益對方，所以從不以高標準或自己認爲好的價值，去操控、逼迫對方來取得進展，而令人產生一種不勝任或不愉快的感覺。一定要了解對方「原本所在的地方」而允許對方從那兒開始，以他的步調探索其問題，而不是從對方「應會在的地方」開始。當個案顯現軟弱無助時，自己也能接納而不會有要快、要完美的壓力。

六十年前，佛洛伊德認爲治療師常常接觸病人原始而受到壓抑的問題，他將之比擬成暴露在危險的放射線之下，所以勸治療師每五年要再去接受一段精神分析。的確這是種要求甚高的行業，他們必須能忍受工作中無法避免的孤獨、焦慮和挫折，如果沒有佛法戒定慧的滋潤是很難達成的。但智中認爲五年太久，應該每天至少修學五次四念住及慈心觀，才能保持自己正知正念的覺照能力與自他互易的悲心。

傾聽不是保持沈默，而是仔細聽聽對方說了什麼、沒說什麼，以及真正的涵意。**傾聽**也不是指說話或發問；通常我們會急於分享自己的經驗，或詢問對方問題，以爲這樣就是**傾聽**該有的姿態。然而，所謂的**傾聽**，應該是用我們的眼、耳和心去聽對方的聲音，同時不急著立刻知道事情的前因後果。我們必須願意把自己的「內在對話」暫拋一邊。所謂的「內在對話」，是指**傾聽**的同時，在腦海中不自覺進行的對話，包括動腦筋想著該說什麼、如何回應對方的話，或盤算著接下來的話題。

有時後續診療必須建立在，患者對諮商師產生信心上。取得信任也類似安慰劑：爲什麼大家要去看專家和名醫？如果你到一個非常專業，口碑又很好的診

所，醫師，接待人員都很專業，態度又和藹可親，又有美國的文憑、證書、執照，處處暗示了情況可望好轉的氣氛。這種適當的安慰劑除了令患者升起信心，更具備了一些療效。但是從佛法的戒定慧、大悲心中來四攝法，布施、愛語、利行、同事，才是真正取得信任的關鍵！

另外有些人當心理壓力過大時，會去看精神科醫師而過度依賴藥物，這些藥物，或許能作為暫時救急之用，但是長期服用，不只會壓抑及混淆感覺，還可能會引起危險的反應。面對壓力，即使這意味著要經歷痛苦的情緒，人們應該要擁有的是清晰的大腦與心智，但是這種 **physiological** 的作法，會讓我們依賴外物而喪失本能，會破壞我們的生理及心智，終而沉迷上癮而不能自拔。藥物除了在生理上對肝腎有不良的副作用，更會使你很難知道自己真正的感覺是什麼，會變得很難斷定自己的感受以及找出感覺的來源，它會使我們的基本情緒訊號變得遲鈍混淆。

我們的情緒反應有賴我們的大腦功能，大腦是個複雜而脆弱的器官，可輕易因藥物的重擊而紛亂。有時帶給我們錯誤的「正面」訊息，如人工快感或陶醉感，事實上卻在不滿或挫折狀態中，甚至面臨巨大危險。有時帶給我們「負面」訊息，讓我們覺得沮喪、失望、情緒不佳，甚至有自殺衝動或暴力傾向。

（詳情請參考台灣新新聞出版之「**為藥瘋狂**」一書）

見證者的話

關於這本為藥瘋狂，對於我在擺脫精神科藥物的毒害真的是生命中的光明。

過去的我服用精神科藥長達 4 年之久，我記得第一次使用藥物時是在我大學三級的一個晚上，那個時候我因為很想兼顧工作與學業和自己的感情而拼命日以繼夜的努力做事，我雖然在讀成功大學白天有課業要上，但是課業之餘我也兼了一分傳銷的事業，因為對於未來美好生活希望的憧憬我將所有時間投注在推銷，發展組織，演講與談生意，那時我有一個感情的對象，我受到他的影響很大，譬如說事業順利業績很好時，我的情緒很高，但是再遇到那位對象時心情隨即馬上掉到最低點，因為我那時常被壓抑我的情感以致無法宣洩，一開始這種現象不太大也不容易影響到我，但是漸漸的累積情感負荷積壓太深，當我在生活各方面很順利時，卻馬上被感情的殺傷力傷到最深，後來幾乎天天在睡前都是哭著入睡，只因為無法與對方溝通的痛苦壓著我，只有等到睡著了才可以忘記這一切，但是一醒來隨即又陷入無法呼吸的感覺，因此那時的我根本找不到出口，我就日復一日的在這樣的苦裡折磨，後來終於情緒變化太大，家人父母也感到不對勁，因為我會一下子情緒過於高昂，一下陷入人生毫無希望的慘境，當然也影響父母很深，因為他們不時需面對我時好時壞的情緒變化，讓父母不得不求醫了解我的狀況，後來那天晚上他們帶我到台中榮總的精神科求診，**竟被診斷為躁鬱症**，因為醫師

說我的情緒一下子很高一下子又很低，這是屬於躁鬱症的情況，但是其實是我生活的問題無法處理而引起的心情高低起伏不定，那時是晚上約 12 點我吃下了生命中的第一顆精神科藥物，立即我就昏倒了 3 天之久，可見得藥效之強，後來醒來我只記得頭腦很不清楚，有行動上的困難，要記的東西都記不起來，甚至要表達的東西都說不出來，我要擠出我要到樓下看電視這樣的言詞我都覺得很累，而且會結巴，當然這是我個人的感受，家人卻說這一下子就會過去，沒錯，我後來一年內是花了很大的氣力再恢復自己這方面的能力，但是仍是感到很不如從前，過去我可以在陌生人面前侃侃而談，但是現在連面對人都會怕，這樣子的感覺再吃完藥之後就都一直留在心中，但是卻是沒有人能理解，當時我的狀況雖然有看起來被藥物穩定住了，但是我仍覺得我的生命力，記憶力，創造力，活力都沒有了，我只覺得是在一天拖著一天生活，因為我始終找不到人生的方向，我過去的熱情不見了，敏銳的思考不見了。這吃藥的四年間，我心中常常非常痛苦，因為我總覺得與他人溝通時有很大的隔閡，我有時無法了解別人的感受，我一直覺得很奇怪，因為我仍會情緒很低，而且又常因感情的問題使我非常不穩定，只能再住入精神科醫院，被關在裡面 1 個月之久沒有自由，且每天被餵藥，我進出精神科醫院多達六次之多。但是我只覺得自己的狀況越來越差，好像生命的蠟燭快燒完了。後來我真的對生命很絕望，直到我遇到**為藥瘋狂**這本書，我發覺太多的真相了，原來精神科藥物根本是實驗用的一種醫學，甚至醫師們本身也不能證實這種藥物對大腦影響的有效性，而且藥物對於人體的副作用真的是太多太多，不能只看到藥物短期的好像好轉的反應，其實後來對一個個體的影響實在太大了，我就有很深切的體會，這本書所提到的各種現象簡直是直接描述我的精神科用藥史，後來我才知道原來我暗自停藥時會出現的情緒高昂，亢奮的現象是因為藥物戒斷的反應，這有如使用安非他命毒品一樣，一樣也會產生戒斷症狀，但是人們卻不曉得也忽視精神科藥物的戒斷反應，其實很多精神科藥物的成分是歸類為毒品的，像是一些鎮定劑，亢奮劑，竟然以這樣的藥物來做治療病人，其實我看了很多各種藥物的副作用，我就覺得很可怕，竟然治療憂鬱的藥物在停藥時會讓人而想自殺，太多的資料在這本書裡頭，況且，寫這本書的人也是一位精神科醫師，我想他自己也是很清楚這樣的方式對人體根本上是無效的。他寫的是很客觀的在剖析真正使用藥物的病人他們實際上在生活上的變化，我想是很值得提供大眾來做參考，去清楚精神科藥物真正的實際狀況，再決定是要用藥物來“幫助”自己的親友還是來讓他的生活真正失去希望找不到出口，像我一樣。我是吃了 4 年之久，但是我目前已經停藥超過一年了，我都覺得自己很穩定，而且精神越來越好，而且真正能發揮自己的活力，就像那時做事業一樣的衝勁，這是在吃藥時無法真正感受到的生活狀態，我這時才了解原來藥物對我是**不必的且無益的**，這本書真的幫助我很多，且讓我能去對我之前所破壞的人際關係重新做修復，且讓他們知道精神科根本上是無法幫助人們的。且只會讓一個人更不

穩定更迷失，現在的我真的可以重新控制我的情緒，專心做我的事情，讓周遭的人感到安定，這才是原本的我，我想我會越來越好的，因為我知道真相了，請大家一定要了解精神科藥物背後的事實，不要讓這東西毒害了你或是你的親人小孩一生了，**因為醫師都是建議要吃一輩子的，因為他根本沒有能真正處理你生活的方法，只能這次吃藥沒用，就請你再換換其他藥物看看，**一下子我與女分手很難過診斷是憂鬱症，一下子又我很想揍我女友又很傷心是躁鬱症，後來他欠我錢我打她不還我也不是，又很想打他也不是又是精神分裂症，這樣的試驗科學你真的能信嗎？還是你看到了所有的副作用以後你還會敢用它嗎？你要你的孩子變成只是機器人嗎？你希望你的孩子眼神總是泛著呆滯嗎？希望大家可以去看看藥物影響下真實社會的情況，陳國華自殺了，幫助大 S，倪敏男過的精神科醫師為什麼會落得這樣的下場，**他的床前還留著他開給自己的憂鬱症藥物，這顯示著什麼警訊呢？請大家正視這個問題吧！**

思考問題 4：如何依據佛法中之四食觀念，具體歸納演繹出各種舒緩調適之替代醫學療法。例如：按摩，芳香，音樂，色彩治療，主要是身心放鬆

依據佛法四食中悅意觸食之觀念，可具體歸納演繹出各種舒緩調適之替代醫學療法。例如：按摩，芳香，音樂，色彩治療，

悅意觸食是讓人觸對於六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）順情之境而生喜樂以資益心身

瑜伽九十四卷十七頁云：有四種法，於現法中最能長養諸根大種。云何為四？一者氣力，二者喜樂，三者於可愛事專注希望，四者氣力。喜樂、專注、希望之所依止，諸根大種，并壽并暖安住不壞。如是四法，隨其次第當知，別用四法為食：一者段，二者順樂受觸，三者有漏意會思，四者能執諸根大種識。當知此中，段與現法氣力為食。由氣力故，便能長養諸根大種，能順樂受諸有漏觸，能與喜樂為食。由喜樂故，便能長養諸根大種。若在意地能會境思，名意會思，能與一切於可愛境專注、希望為食。由專注、希望故，便能長養諸根大種。由能執受諸根大種識故，令彼諸根大種，并壽并暖與識不離身為因而住。是故說識，名彼住因。由彼故，氣力、喜樂、專注、希望依彼而轉。如是四食，能令已生有情安住。