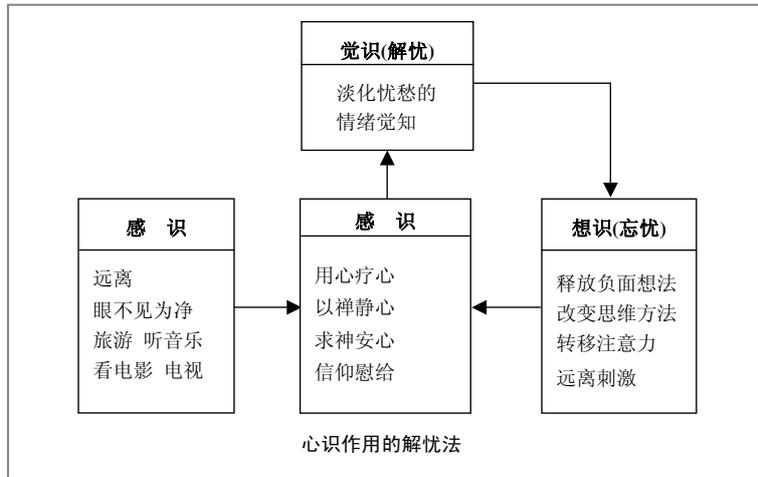
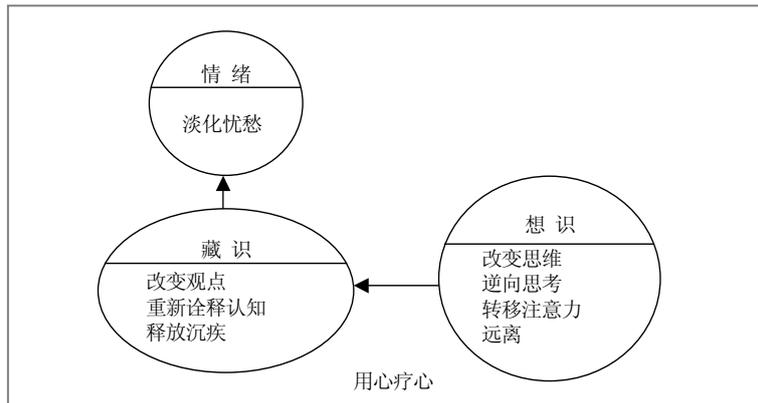


第十章 忘忧解愁

应用心识作用运作循环过程的自然现象，从藏识内心纠正忧的情绪。



一、用心疗心



(一) 释放有毒的记忆

忧愁时，要把忧愁的事说出来，不要留在内心藏识里发酵。

悲伤时，哭出来，使内心哀伤的事发泄出来。内心藏识不良的事，创伤的事，不便启齿的事，储存在藏识深处，不发泄出来，时间久了，会变成毒素，产生抑郁症。

心中毒素——发泄出来、哭出来、骂出来、说出来、吐出来。

不知忧郁的原因，不便启齿的原因，不能解决的原因，要找专业的心理医生或心理咨询专业人员协助治疗。

(二) 忧愁不宜重复三思(重复思考，容易钻牛角尖)

忧愁时，不宜三思。反复思考，思想总是集中在烦恼的焦点上，思索出来的总是不利而无法解决的事项，愈想愈难，愈想愈多，愈想愈愁。思索万一会如何？万一事情无解，自我不停地作无法解决的假设，使得愁更愁，忧更忧。

1. 改变想法

改变思维方向，用不同的角度去诠释烦恼的事情。改变对烦恼的事情认知，就不会有烦恼的情绪。正如圣严法师的禅意精选所述“为自己的苦难找到意义，什么苦都可以熬得住”(When we can see meaning in our suffering, we can endure any sort of hard slip)，积极为忧愁找理由让自己释怀。

(1) 离婚：通常解读为被遗弃、失恋或者是失宠，从而产生忧郁的情绪。但是，如果我们将之解读为“遇人不淑”，将根本责任推给对方或思考为“塞翁失马，焉知非福”，旧的不去，新的不来……也许很快就可以解愁了。

(2) 破产：想象为不用再操心，不用再跑三点半了，一切都结束了。

2. 悲伤时的逆向思考

生离死别的认知：人的死亡，民间有灵信仰者认为人死后有灵魂，要下地狱，变成鬼魂，亲人为其哭、为其哀、为其拜，生者哭泣、悲伤，生者伤心忧郁比死者更痛苦。

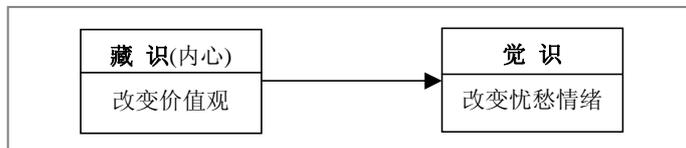
基督教徒认为亡者是上帝恩召，灵魂升天，受神的庇护，灵魂升天堂了，留下来只是尸体，应为火化归尘，存者要节哀，为亡者祈祷祝福。

这是内心认知想法的不同，产生程度不同的悲哀。

一般情况下，如果我们能够为亡者家属转念：亡者所有身体病痛解除，所有人间烦恼都已解脱，不再受苦受难，生者应该为其祝福。何况死者已逝，生者未

来的日子还要过，明天太阳还会从东方出来。转个念，忧伤的情绪自然会逐渐消失。

3. 改变价值观



价值观是人们内心藏识对事情价值的看法和认知，对工作、生活价值的观点和态度，决定人生的意义和生命的价值。所以，我们的内心对事物价值的认知，其结果常常影响到情绪的觉知。

一般情况下，价值观可以用金钱和数量加以度量和衡量，但金钱利益不是人生价值的全部，人生的意义除了改善生活，满足衣食住行之外，还有人与人之间的情感，及追求人生的目的及使命。

但是，很多人终日劳劳碌碌、兢兢业业工作，为的其实仅是进出手中的金钱数量。操心、忧心、愁苦，是他的价值观。如果我们能够改变他们的价值观的基本认知，其情绪就会产生很大的变化。

石油大王洛克菲勒建立了一个庞大的跨国公司，聚积了大量的财富。但他 54 岁那年，美国实施反托拉斯法，目的在于避免个别公司太大而影响竞争，他的公司有被肢解的危险。

那段时间，他整天生活在焦虑之中，头发掉了，人也越来越神经质，失眠，焦虑，终日生活在痛苦之中。于是，医生曾因此断言再这样下去他将活不了多久。

后来，一个牧师对他说：“你认为人生真正的幸福快乐是什么？你用尽心血将企业办得这么大，但没一个说你的好，这样的生活有什么意义呢？”

洛克菲勒听了之后，思想发生了很大的变化，于是他积极地改变了自己的价值观，认为帮助别人才是最大的快乐，所以他决定提前退休。

此后，他开始大量做善事，随着他慈善事业的进行，“爱”又回到了他心中，他的心胸也开始宽阔起来，活得也越来越有滋味，结果又多活了 41 年，并成了美国最大的慈善家。他终于明白了“施比受更有福”的道理。

在洛克菲勒的传记中，他说他的后半生才是快乐的人生，因为他赢得了人们的尊敬。就这样，他改变了价值观，也改变了他的人生，从此不再为钱忧愁。

(三) 转移注意力

1. 努力工作

忙碌的人没有忧愁的时间。由于专心工作，把心思投入到工作的内容上，就没有多余的心念来想不愉快的事。因为心识作用中每一刹那只有一个心念，想识所思想、思考的全是工作的内容，因专注一念于工作，而会忽略忧愁烦恼的心念。

孙红英离异后，自己一个人带孩子，日日为生计奔波，从没有看到她有多愁苦。后来，儿子自立了，她一下清闲下来，每日待在家中，回忆起悲伤的往事，没多久，浑身是病，不得不住院。后来，朋友鼓励她办网吧，她拗不过，抱着病体又开始操持。1年后，一个友人遇到她，问她身体怎么样？她才想起来自己原来百病缠身，一忙竟然忘了这些病，病因忙而被忘没了。

2. 运动

跑步时需要心识去维持肢体的平衡及节奏，打球时需要心识去指挥手脚的动作，跳舞时必须专注于音乐及手脚步伐，因此，运动时更无心可烦恼。但可惜的是，很多人心情不好时天天躲在家里，根本就没有行动。其实，在我们的心情不够好时，提起勇气来运动，这是跨出郁闷的第一步，只要坚持不懈，很快就可以解决忧愁的情绪了。

3. 爬山

爬山可以劳苦身躯，冷静求取灵感，用外在的困难，打击内在的忧伤。

孙总最近面临公司财务危机，债台高筑，天天愁，并有上千万元的地下钱高利贷，公司随时会倒闭。他的压力之大，可想而知。

每当周日，孙总都会独自一人去爬七星山，有时山上寒风暴雨，又湿又冷，双手紧紧拉住裹体的雨衣，内外湿透，一步一步爬上山顶，仰天长啸：“天啊！再恶劣的环境我都不怕，我一定要站起来。”

4. 旅游

陈明带家人到东部旅游，5岁小女儿发生车祸，不幸去世，其妻郑娟悲痛万分，天天伤心忧郁，做什么都没有心情。3个月后，在家人劝导下，陈明和郑娟到国外旅游散心，缓解了丧女之痛。

5. 听音乐

听音乐可转移注意力，心闷、忧心时，借歌曲可以消愁。选择自己喜欢的曲子，悲歌可以自怜，失恋的曲子可以发泄失恋的情怀，雄壮的歌可以提起精神，快节奏的歌可以使自己行动起来。

6. 其他嗜好

在心情不好时，愈想愈钻牛角尖，愈想心里愈闷，愈想愈没劲，此时最好选择自己最喜欢的事、最容易做的事，也就是找出自己的嗜好。例如逛街、购物、吃东西、喝酒、喝咖啡、抽烟、看电影、找人聊天等，让不愉快的思维转移。

(四) 远离伤心的地方

曾经是甜蜜的老地方、有成就的地方，因时过境迁，人事已非，这时再见到就会触景伤情，变成忧愁之城(地)。

- 高凌峰谈到自己克服抑郁症的经验时说，在忧郁时看到同样的酒店、同样的舞台、同样的人物就会触景生情，想到徒弟比自己强就心情忧郁，最终得了抑郁症。后来离别那些伤心的地方，独自跑到美国重新开始，终于治好了心病。
- 某大企业女强人，在失恋的时候跑到加拿大大冰原，任由暴风雨摧残，冰雪再怎么冷都比不上内心的苦。风雨过后，眼前呈现一望无际的大冰原，辽阔壮观的景象吹走了内心的压力，于是她立下誓言，回来重整旗鼓，再接再厉，给自己增添了无限的力量。

二、以禅静心

在烦恼的时候，忧愁的事情不断地从内心藏识如泉水般源源冒出，心绪思维不停地检索不愉快的记忆，觉识觉知忧愁苦恼之觉，越想越闷。此刻，借着禅坐、静坐可以安抚放荡不羁的心，使它静下来、安下来、定下来，便能达到让心灵纯净、想通、开悟的效果。

1. 静心法

调好坐姿、深呼吸，放松身体，数呼吸或念佛号(南无阿弥陀佛)，参话头(念佛的是谁)，专注一境，让意念专注一件事，例如数呼吸。心静之时，就能觉知心

念很多，烦恼的念头源源而出，要不予理会，不继续思考，就不会有烦恼之觉。

2. 净心法

利用五停心，净化内心负面记忆种子，不净观治欲念，用白骨观治失意，慈悲观治嗔念，因果观治失恋，数息观、念佛观治散乱。即用不净观观想人身的不净，可以降低欲望的烦恼；白骨观观想到头来白骨一堆，可以治悲观失恋的烦恼；慈悲观观想慈悲之心，可以原谅他人，不再有嗔恨的烦恼；因果观想因果关系，可以治失恋畸恋的思维；念佛观专注念佛或数息，可以使内心不乱。

3. 默照法

静坐之后，放松身心，专注放松的感觉，只管当下这一刻，清清楚楚、明明白白这一刹那，身体酸、痛、痒、不舒服，不予理会，只管放松，从头部、脸部、颈部、手脚逐步放松，享受放松的感觉。心念出来或想起什么时，不继续思索，念起即止，就不会有忧愁之觉。

4. 开悟、领悟

借着静坐、禅坐，安抚混乱散乱的心。当安静下来，情绪稳定，不再被烦恼的事所困扰，不再被困于忧愁之牢，就能想通、想开，对某件事情就开悟了。

5. 藉公案启示

忧愁领悟因人而异，因每个人的藏识所储藏的经验、记忆、认知的不同而不同，同样的故事，同样感受的信息、解释各有不同，领悟自然各有不同。禅宗公案是最佳之例，研读公案可以达到暗示的效果。

6. 应用智慧心

智慧心就是理智的心。忧愁烦恼是心识作用的自然感性的活动，能够稳住安静下心，应用智能思考，理性思索，就不会被放荡随性的感性所牵引，智慧心就能引导我们认识它、面对它、接纳它、处理它、放下它。

(1) 认识它：先要了解这个麻烦、烦恼的问题到底是什么？它会产生什么影响，什么后果，如何去解决。

(2) 面对它：天大的事情，都要面对它，逃避是不能解决问题的，只会使麻烦的事更加扩大。

(3) 接受它：接受当前的事实，实实在在的眼前烦恼事，在无法抗拒、无法推诿、不得不接受的情况下，只有接受这个事实。

(4) 处理它：应用智能，追原因，明智去处理。

(5) 放下它：认真去处理，但不要放在心上。想开它，若纠缠在心，被此事

困住，就会烦恼不止。

7. 培养菩提心

菩提心，就是菩萨的精神，慈悲宽怀别人。别人对不起我们，我们反而对他好，对于可悲可恨的人，除非能杀死他、打死他或自己离开他，否则就买个礼物去送他；就算被打了一个耳光，为了让对方息怒，为了让自己不再被打另一个耳光，笑笑跟对方说声“对不起”或“谢谢”。

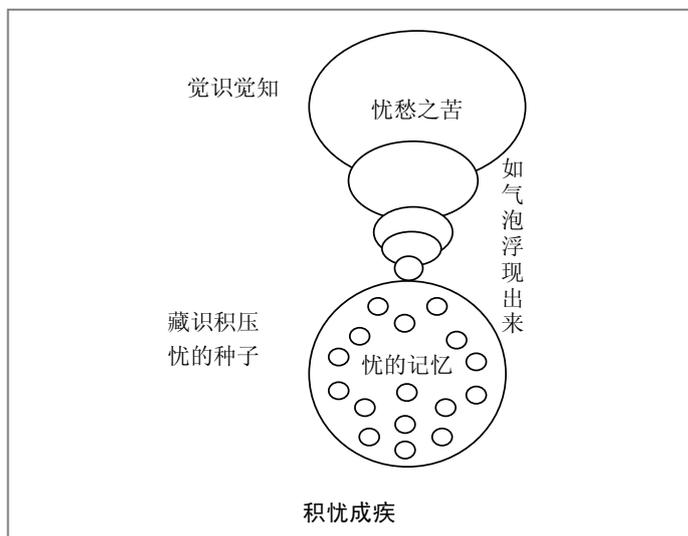
所以，聪明人学会应用静心、净心等方法解决烦恼，如果这些方法都还不能奏效，最后一招就是原谅他，为了释放自己来原谅别人，为了自己不要坐困烦恼的心理死牢，设法找理由去原谅对方的过错，使自己从心牢之中走出来。

三、正视心病，勇于防治

(一) 积忧成疾

藏识储存太多负面的想法会得抑郁症。例如，不能解决的事，受到挫折的事，在藏识里一件又一件地累积、积压，就会导致忧郁，犹如雪花一片一片地堆积，终会结成坚硬的冰块一样。同理，烦恼的事情如果想不开，闷在内心，从而储藏

在藏识中形成负面的种子，它会不知不觉随时随地地释放出来，产生忧愁的心念。就好像皮球装满又毒又臭的愁思，一个气泡接一个气泡不停地冒出来，让人感觉又毒又臭的情绪。



(二) 防预忧愁三阶段

为了心理健康，平时应注意忧的情绪，防止因过多担心、忧心、烦恼而造成身体、心理的不适。防止方法分为三阶段。

- (1) 一级预防：注意忧的情绪管理，促进身心健康，防患因忧而产生心痛。
- (2) 二级预防：及时发现危机，做心理健康或心理咨询。
- (3) 三级预防：求助就医，做治疗复健。

(三) 心病的症状

长期情绪低落，会引起心理的异常，产生生理上的疾病，更会产生心理的疾病，例如焦虑症，甚至更严重的抑郁症，俗称心病。

1. 焦虑症

焦虑(anxiety)：是由紧张、不安、焦急、忧郁、恐怖等感受交织成的情绪状态。

(1) **泛虑症(generalized anxiety disorder)**：是指在任何时间对任何事情或生活中的细枝末节的小事特别敏感。总觉得不幸的事情随时都会发生，对过去的事翻来覆去地回忆，但回忆中只注意自己失败的经验，因此，愈回忆就愈发痛苦，对未来的事一直担心，做事犹豫不决，一旦作了决定更担心执行的后果。

症状：情绪紧张、心情紊乱、注意力不能集中、身心疲惫、头昏目眩、心悸、失眠、无事不怕、无时不怕。

(2) **强迫症**：身不由己，不受自主意志支配，强迫思想或强迫行动。

例如，出门后，想到离家时可能忘了锁门，念头一起无法控制自己的思想。

症状：过分注意清洁，强迫不断洗手。

(3) **恐惧症**：对不造成伤害的事物，产生不合理的恐惧。

例如，怕搭电梯、怕坐车、怕老鼠、怕蛇、怕在人前讲话。

2. 抑郁症

情绪状态长期陷于极端低落者，有下列症状。

(1) **情绪方面**：长期(连续两周以上)陷入情绪低潮，在痛苦的绝望中，时常有自杀来解脱痛苦的念头。

(2) **认知方面**：对人对己对事均持有极端负面的想法与看法，钻牛角尖，反复思考引起忧愁，对己抱怨自己无能、失败，丧失自尊心，对人冷漠不关心，对事对未来充满悲观与绝望。

(3) 动机方面：对任何事情都丧失主动兴趣和意愿，处于极度孤独、无奈中。

(4) 生理方面：体重减轻、失眠、易感疲劳，丧失胃口。

3. 精神分裂症

如果有幻觉、幻听、幻视或语言、行动的怪异，不只是心理疾病，而是精神上的疾病，例如，精神分裂症。

(四) 正视抑郁，勇于就医

1. 心病不知不觉

心病没有明显的生理症状，它不是神经病，表面上看他 and 正常人是一样的，只是情绪上忧虑、心闷、意志消沉。所以，患者意识不到它的病态，不容易承认自己有心病。但是，长期的意志消沉、忧虑、忧郁确实是一种心理异常，是一种心理疾病。

2. 心病害人害己

有心病的人，凡事容易往负面想，别人讲的话总是负面理解，而且不易与人沟通，容易与人争吵，还总是怪罪别人，降罪给对方。所以，心病犯者，多愁又善感，处处顾虑忧心，意志消沉，情绪总是处于低潮。终日愁眉苦脸，不但自己不快乐，还会把忧愁情绪传染给周围的人。

3. 心病就医的勇气

心病是长期情绪低落所造成的心理的异常，而不是精神疾病。

一般人时常忽略，往往不承认自己心理上有病，也不听劝去看医生。尤其是东方民族，认为看心理医生是可耻的事，生怕被误会为精神病，但西方人却认为看心理医生是有勇气，了不起的行为。

心病找心理医生或作心理咨询，一者可以藉药物治疗，二者可以找出忧郁的原因，尤其是过去做错的事，或疏忽过失，或不可告人的内疚、忧心的事，或埋藏在内心深处早已忘记的陈年往事的创伤，进而把负面的认知重新定义，重新诠释，或发泄释放出来。

酒窝大道的启示

曾经，有两个观光团到日本伊豆半岛去旅游。日本风光虽好，可惜伊豆半岛的路况很坏，到处都是坑洼。

其中一位导游连声抱歉，说路面简直像麻子一样，并艰难而无趣地走在游客前面。

另一个导游却诗意盎然地对游客说：“诸位先生，我们现在走的这条道路，正是赫赫有名的伊豆迷人酒窝大道，这可作为大家比试脚力的好所在呀。”

虽是同样的情况，然而不同的意念，却会产生不同的态度。思想是何等奇妙的事，如何去想，决定权在你。