

## 心藏筆露：得道高人

他是一位約六十來歲教八段錦的叔叔，是我那天門診的第一個病人。

他一進門就面帶笑容、神采飛揚的告訴我：「醫生，我很高興再次見到你，我很想分享我最近的情況，我覺得自己好起來了，我要多謝你上一次跟我說的話。」我當下一臉茫然，帶點不好意思地問他箇中原因（因為他上一次覆診，已是四個月前的事了）。

他說在上一次診症時，他仍每天失眠，在床上輾轉反側的時候，每每想□自己過往人生路上的不如意，那時我告訴他似乎他心中有很多鬱結，但有時候要放下心中的結是急不來的，用力也沒有用。我更提到佛教所講的「頓悟」。

他說他聽後，每天行山、做運動的時候想□的就是「頓悟」這兩個字。他說不知怎的，「頓悟」這事情就好像真的發生了。我好奇地探究他的意思。他說不知從哪一天起，他發現每當以往的不如意事再在他腦海中出現時，他學懂了不再和這些念頭對抗，也明白這些東西無論令他何等的傷心和難過，都是切切實實在他的人生旅途上發生過的。抱□這樣的心態，而不是一直思索解決和消除這些念頭的方法，他變得較能安然入睡，每天醒來後也比以前精神和開朗。抱□這種心情，他每天晨運行山時，也開始多聆聽其他晨運人士的傾訴。他在安撫別人的過程中，也獲得了莫大的成就感。

聽到他這番話，我很替他高興，我甚至笑說他好像得道了。我也跟他分享了在工作中從病人的人生經歷不斷學習，和在見證他們康復過程中所帶來的滿足感。當然，最後我也說明，他的藥物也得維持一段時間，他就很滿足的離開了。

委實說，就如這位病人的情況一樣，有時候一位精神科醫生要做的也未必很多，我只是說了兩個字讓病人去想一想自己面對遺憾、失落的方式。而他自己想出來、選擇採取的態度，恰巧和當代心理學上「靜觀認知治療法」的原則相似。

人在情緒低落的時候往往會把這種情緒視為一個急需解決的問題。在這種心態下，人很容易利用自己的批判性思維和加倍的努力去處理自己低落的情緒。然而，很多時候只會帶來更大的苦惱，就如這位病人以往經常會失眠、只能在床上輾轉反側。而靜觀的其中一個作用就是幫助人超越這既有的批判性思考模式，進入另一個更廣闊的視野，以不批判的態度來體驗自己的經歷、想法和外在的世界，逐漸對人生有所「頓悟」。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生黎榮謙

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-09-03)



## 得道高人

他是一位約六十來歲教八段錦的叔叔，是我那天門診的第一個病人。

他一進門就面帶笑容，神采飛揚的告訴我：「醫生，我很高興再次見到你，我很想分享我最近的情況，我覺得自己好起來了，我要多謝你上一次跟我說的話。」我當下一臉茫然，帶點不好意思地問他箇中原因（因為他上一次覆診，已是四個月前的事了）。

他說在上一次診症時，他仍每天失眠，在床上輾轉反側的時候，每每想着自己過往人生路上的不如意，那時我告訴他似乎他心中有很多鬱結，但有時候要放下心中的結是急不來的，用力也沒有用。我更提到佛教所講的「頓悟」。

他說他聽後，每天行山，做運動的時候想着的就是「頓悟」這兩個字。他說不知怎的，「頓悟」這事情就好像真的發生了。我好奇地探究他的意思。他說不知從哪一天起，他發現每當以往的不如意事再在他腦海中出現時，他學懂了不再和這些念頭對抗，也明白這些東西無論令他何等的傷心和難過，都是切切實實在他的人生旅途上發生過的。抱着這樣的心態，而不是一直思索解決和消除這些念頭的方法，他變得較能安然入睡，每天醒來後也比以前精神和開朗。抱着這種心情，他每天晨運行山時，也開始多聆聽其他晨運人士的傾訴。他在安撫別人的過程中，也獲得了莫大的成就感。

聽到他這番話，我很替他高興，我甚至笑說他好像得道了。我也跟他分享了在工作中從病人的人生經歷不斷學習，和在見證他們康復過程中所帶來的滿足感。當然，最後我也說明，他的藥物也得維持一段時間，他就很滿足的離開了。

委實說，就如這位病人的情況一樣，有時候一位精神科醫生要做的也未必很多，我只是說了兩個字讓病人去想一想自己面對遺憾、失落的方式。而他自己想出來，選擇採取的態度，恰巧和當代心理學上「靜觀認知治療法」的原則相似。

人在情緒低落的時候往往會把這種情緒視為一個急需解決的問題。在這種心態下，人很容易利用自己的批判性思維和加倍的努力去處理自己低落的情緒。然而，很多時候只會帶來更大的苦惱，就如這位病人以往經常會失眠，只能在床上輾轉反側。而靜觀的其中一個作用就是幫助人超越這既有的批判性思考模式，進入另一個更廣闊的視野，以不批判的態度來體驗自己的經歷、想法和外在的世界，逐漸對人生有所「頓悟」。

撰文：青山醫院精神健康學院  
副顧問醫生蔡榮謙