

身心蛻變 的力量

我的憂鬱人生
與佛法

吳章安——著



導讀

本書共分十章，前三章描述與憂鬱症相關的議題，接下來兩章介紹協助精神官能症病友的中華民國生活調適愛心會及病友協助的案例，六、七兩章整理了學佛因緣、心得及應用，最後三章是來自於親朋好友們不同角度的回應與觀察，以及自己一次獨特復發的描述，茲將各章的內容概要說明如下：

第一章在陳述個人這段十年的憂鬱經歷，將發病到康復的詳細過程，有系統地分時間及病程階段整理出相關重點及核心問題，並且提出給病友的具體建議。

讀者在讀完以後，將可以了解憂鬱症典型的發展初步概念，面對這樣的疾病有哪些簡單的相關因應對策。

第二章主要在解說何謂精神官能症？尤其什麼是憂鬱症，它會出現哪些症狀？發生的緣由為何？以及治療的方法？等相關議題。

讀者在讀完以後，將可以對精神疾病、精神病、精神官能症、特別是憂鬱症有個全盤性的了解，這對相關的患者導入正確的醫療處理系統會有很大的助益。

第三章在強調凡事知己知彼，必然百戰百勝，了解精神官能症（知彼）後，再加上了解自己（知己）是一個相輔相成的重要議題，本章透過個人康復後重新認識、了解、整理

自己的過程，提出幾個值得關注的層面，並以自己的例子列出整理的結果，供讀者參考。

希望讀者在讀完以後，能夠藉助書中介紹的方式，充分盤點自己，為人生下一階段的改變奠下堅實的基礎。

第四章在敘述個人加入生活調適愛心會的歷程，並對臺灣第一個，亦是唯一全國性的精神官能症關懷團體的愛心會進行介紹，尤其對最重要且最具功能的電話志工、團療志工，以及集談會志工做更深入且詳細的說明。

希望讀者在讀完以後，能夠了解愛心會可以提供的資源與協助，如果有心加入該會也可以有些具體的了解。

第五章列舉與十二位較具因緣的病友之互動過程，並進行分析、歸納、整理做出各自的小結論及整體性的統計結論。

讓讀者讀完以後，對憂鬱症朋友能夠有多方面、多角度的了解，並透過找到相近的案例做為參考，以提供病友通往康復之路可能的建議模式。

第六章將略述個人學佛的機緣及過程，並將這些年來自己領略的心得整理出簡單易懂的正信佛法概要。

希望讀者在讀完以後，能夠對佛法有一個正確的認識，以擺脫與傳統民間信仰糾纏不清的狀態，相信讀者對佛法的深入及日常應用，必然會有全然不同的見解。在本章節中，也將提供若干平日親近佛法的管道，以供讀者參考。

第七章是個人將佛法應用到日常生活上，乃至應用到幫助病友的心得進行詳盡的陳述。

希望讀者在讀完以後，能夠透過佛法聞、思、修、（證）三慧的步驟，進行日常生活的實踐，尤其是能夠協助病友從康復期穩定轉換至成功期的佛法核心關鍵元素：修智慧、行慈悲，以及其所能扮演的改變人格特質及人生觀之角色，能夠有更深入的體會。

第八章將透過兩位最親近家人在長期陪伴期間的近距離觀察，從不同的角度來看我的這一段憂鬱人生，並導引出陪伴者的重要性。

讓讀者讀完以後，能夠了解陪伴者的重要性，以及了解陪伴的重點及日常生活的注意事項，因為這對患者的康復扮演極重要的角色。

第九章將邀請四位昔日的同事、三位互動緊密的大學同學、兩位愛心會志工，以及一位接引我學佛的師姐所撰寫對我那一段憂鬱經歷的看法，進行更多元角度的側面觀察。文中更藉由與一位憂鬱症康復的朋友之對談，勾勒出康復後身心穩定的最重要元素，以供讀者參考。

讀完以後希望讀者透過多面向的角度對憂鬱症患者康復前後的改變，有著更具體的認識。

第十章描述2019年春節前後個人十天憂鬱症復發再體驗的過程，讓個人對逐漸淡忘的憂鬱症感受有再一次的體

認，並且有了一些新的省思與心得。

讓讀者讀完以後，可以透過簡要的複習，對憂鬱症復發的可能狀況，可以有個更深入的了解及啟發。

撰寫本書的主要目的，希望藉由個人生病到康復的經歷、參加愛心會的歷練、協助病友的心得、以及學佛的領悟與應用等的系統性整理，以期讓病友在邁向康復的道路上有一個具體的依循，成為憂鬱症朋友及照顧者的工具書，同時也能給予具有憂鬱症人格特質的朋友一些理解與建議，以期防範未然，達到預防的作用。

從醫學的角度，憂鬱症從醞釀到康復、成功的歷程，可以分為下列六個時期，這些都是必然會經過的階段，各階段都伴隨著必須處理的核心問題。首先，如果可以先清楚了解自己目前身處在那一時期，接著可參照表中各時期後面的章節依序先行閱讀，那麼將可以得到最快速的效果與幫助，之後若有更多的時間再把其他的部分逐步閱讀完成。除了第一章到第三章是共同必讀之外，利用下方的圖表將可以讓不同階段的病友先找到最需要、最接近的部分去閱讀，得到最適當的資訊及協助。

- ⊙醞釀期：成長背景、先天素質、和壓力事件——第十章
- ⊙發病期：身心症狀的折磨、週遭親友的反應——第八、九、十章
- ⊙治病期：醫藥治療的疑惑、病情的起伏變化——第十章
- ⊙調適期：和舊有習性拔河、與親友期待拉鋸——第七、八、九章
- ⊙康復期：戒藥和復發預防、社會功能的重建——第四、五章
- ⊙成功期：性格和人生觀改變、產生利他思想——第六、七、四章

再者，綜合個人的生病及幫助病友的經驗，建立起如下的病友協助流程圖，從症狀發生後可以參考這樣的順序去因應，圖中並在每個項目後面標出書中頁數，讓讀者在需要的時候，可以很快地找到更進一步的詳細說明。

第三章

認識自己——知己

◎現況／策略／目標之關係／PDCA的循環系統／迷你習慣

◎財富相關的盤點

◎人際關係相關的盤點

◎身心健康相關的盤點

◎個人生活習慣相關的盤點

李政勳醫師在台北市聯合醫院忠孝分院團體心理治療進行中所用於幫助病友改變認知的格言中，讓我印象極為深刻的一句是：生病是危機，也是轉機，讓我們停下匆忙的腳步，重新認識自己，接納自己。

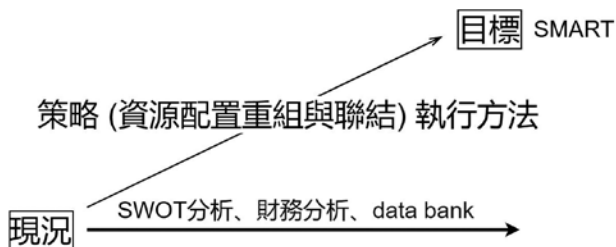
無論我們遭遇疾病或困境想要擺脫，或是想要突破現況更上一層樓，重新認識自己是最重要的一件事，這是一個現況的盤點與整理，是改變自己化危機為轉機或達成下階段目標的一個重要基石，當然要很清楚了解能讓改變發生的，只有自己。以下將敘述以人生三大區塊——財富、人際關係、身心健康做為盤點自己的項目，盤點的資料並非固定的結果，而是成為自己的資料庫並定期（每季或每年）或經歷重大事件後進行審視更新。

◎現況／策略／目標之關係／PDCA的循環系統／迷你習慣

不管是疾病的治療、問題的解決或是困境的擺脫，甚至超越自我的達成，都需要設定一個明確的目標，再根據目標來盤點現況，才能制定出完善的策略。如下即是從盤點現況的資料做為基礎，透過現況資源的配置形成策略，進而實現目標的程序示意圖。在幫助病友的過程中，除了協助認知的調整外，鼓勵設立階段性目標，並利用這個程序做練習，不但能夠完成一些代辦事項，更能夠建立這套運作系統來應付未來的各種事項的推動。

由於自信來自於對自己的充分了解，因此，平時定期盤點自己，建立屬於自己的資料庫是很重要的基石。「工欲善其事，必先利其器」，我們在平常生活或工作當中會使用很多簡單的有形工具（如起子、鋤頭、計算機……等）來協助完成事項或物品，同樣的，在人生的成長歷程中，也需要有無形的表單、流程、系統等工具來達成目標，以下我將分享個人使用過的重要盤點工具，以供讀者參考。

現況/策略/目標之間的關係



- ※以終為始，認識自己，盤點現況，設定目標，擬定策略
- ※身心健康 財富 人際關係 - 人生三大塊

圖2：現況／策略／目標之關係圖

在盤點現況、設定目標、形成策略後，重要的是一套運作系統，而PDCA的循環系統應是各種管理最基本的運作，也是各大企業專案管理的程序，依序為計畫（Plan）＞執行（Do）＞檢討（Check）＞再出發（Action），茲詳細介紹如下。

· 計劃（PLAN）

在此將舉微軟公司的SMART目標原則說明其重點，設定明確的（S：specific）、可衡量的（M：measurable）、可達成的（A：attainable）、成果導

向的（R：result-oriented）、有時間表的（T：time-oriented，有時間表，可衡量才能反省檢討）目標，把握這些原則設立目標乃至達成，就啟動一個好的開始。

若依照時間長短，計畫可分為長期的願景、五年計畫，中期的一年計畫、月計畫，短期的週計畫、日計畫，及臨時性的事件前計畫、專案計畫。計畫趕不上變化，經常是大家用來說計畫一點都沒有用的順口溜，然而這是忽略了做計畫時，已經事先進行了現況、環境的盤點，內外部資訊的收集與分析（SWOT內外部分析——一個人的強弱勢、環境的機會威脅），有了這些依據，面對變化才更有因應的能力，所以反過來說計畫是為因應變化而生，是因應變化最好的準備。

· DO（執行）

這是計畫實做的部分，有了計畫的步驟循序執行，所謂「實踐是檢驗真理唯一的標準」，做了就有結果呈現，這是所謂試誤的過程，根據自己聽到、看到、學到、體會到的方法去做，產生預期正向的結果固然很好，可以繼續執行。如果不是好的結果也不會浪費，總會得到經驗，有時候失敗經驗比成功經驗更可貴，也可藉由得到的經驗進行調整修正，帶來進步成長的可能，尤其是年輕人更有失敗的本錢，不斷的嘗試，累積出更多的經驗，都是未來邁向成功的資產，常



言道：「失敗為成功之母」描述得一點也沒錯，所以，就像運動品牌Nike的口號：「JUST DO IT」（做就對了）。

在此將特別介紹一個在執行上可行且持久的觀念——迷你（或原子）習慣，有興趣深入了解的讀者可參閱三采文化出版的《驚人習慣力》及方智出版的《原子習慣》，或星出版的《複利效應》及聯經出版的《生命是長期而持續的累積》。計畫在規畫完成後需要有一套自動持續運轉的機制來進行，所謂的大方向小目標，不需要任何大道理，依個人的經驗建立迷你習慣於每天的課表中是成功的關鍵。迷你習慣的重點在於有持久穩定的效果，在一開始強迫你自己去做正面的小動作，小到不會失敗、輕而易舉的小動作，把需要執行的事項盡力分割（breakdown）成可以被塞進每天的時刻表裡去運轉的小小事。

從開始的小勉強啟動，因為簡單到很容易執行，經過一段時間的發酵便可以自動運行，於是效果就會顯現，信心被鼓舞了就願意更加投入而進入良性循環，也會擴大到其他工作及生活上的一切。生理的健康從一個伏地挺身開始，心理的健康從一個正向的念頭啟動，萬丈高山始於足下，爬山只要把下一步踩穩就到了，在在說明了迷你習慣在執行上的威力，你是怎樣的人，會做怎樣的事，相反地透過迷你習慣的建立，讓你做怎樣的事，去成為怎樣的人。正如佛法所提示的，一開始需要有功用地的勉強去做，經過因緣細分別的持

續轉換，就會進入無功用地習慣自然運作的境界。

· CHECK（反省檢討）

每個事件經過後，除了要有記錄的習慣，也必須根據記錄檢討與當初設定目標之間的差異，不管是執行成果、效率，乃至於時間進度，與一開始計畫設定的定量數字進行比較，低於或超出預設值，都要檢討差異、分析原因、研擬對策，以做為下階段或往後的參考。反省檢討是最重要的階段，但也是最被忽略的項目。若個人以古聖賢的「日三省吾身」，可能是多了點，但每天寫日誌、記行事曆來進行一些小檢討，對個人的成長應該都會很有所幫助的。

· ACTION（制定新的系統）

經過上述的反省與檢討後，最重要的是修正後的再出發，進入新的PDCA循環，成為自己新的運作系統並不斷更新。一種自我修煉的學習之道，即如台塑公司的核心價值：追根究底止於至善，成為自我成長進步的最大動力。

如上所述，對於發生的事情，隨緣在前、盡分在後，對於未發生的則盡分在前、隨緣在後，這樣「隨緣盡分、盡分隨緣」的簡單概念，讓生活過得輕鬆又自在，彷彿不會有被事情困住的煩惱。