


它就是如此

强迫症的内观认知疗法

Mindfulness Based Cognitive
Therapy for Obsessive
Compulsive Disorder

周宏 著

 云南大学出版社

圖書在版編目（CIP）數據

強迫症的內觀認知療法/周宏著 —昆明：雲南

大學出版社，2011

ISBN 978-7-5482-0605-7

I. ①強... II. ①周... III. ①強迫症—精神療法

IV. ①R749.990.5

中國版本圖書館 CIP 資料核字（2011）第 193280 號

強迫症的內觀認知療法

周宏著

策劃編輯：張麗華責任編輯：張麗華
謝程封面設計：李南出版發行：雲南
大學出版社印裝：昆明佳迪興隆印刷
有限公司

開本：889mm×1194mm1/32 印

張：5.5 字數：160 千版次：

2011 年 9 月第 1 版印次：2011

年 9 月第 1 次印刷書號：

ISBN 978-7-5482-0605-7 定

價：24.00 元

地址：雲南省昆明市翠湖北路 2 號雲南

大學英華園（郵編：650091）

發行電話：0871-50310715033244 網址：<http://www.ynup.com>

E-mail:market@ynup.com

目錄

強迫症的內觀認知療法	2
序 言	5
前 言	6
強迫症的病因是什麼？	16
“它就是如此”的由來	20
什麼是覺知、觀照？	28
怎樣練習	28
練習要領	29
八風吹不動	31
黃庭禪坐	32
打坐要領	33
依智不依識	34
以事實為真	36
團體治療——醒悟智慧禪修營	37
課程設置	37
首屆醒悟智慧禪修營活動紀實	39
五月醒悟智慧禪修營活動紀實	43
輔導要領	48
“這個方法真的有效嗎？”	54
強迫症康復的標準	55
對懷疑如何處理	55
老師在糊弄我	57
它就是如此是所有問題的答案嗎？	58
如何處理強迫症治療中的反復	60
強迫症患者的自身因素對康復的影響	60
對於我是否應該去做生意？我該考哪個大學？等等的問題	63
雜念多怎麼辦？	64
它是虛假的	65
籠統真如顛預佛性	65
如何讀心理學的書籍	68
不 著 相	69
禪宗在強迫症治療中的應用	82
督導的重要性	92
康復案例	94
案例 1 寒冬過後終會花開	94
案例 2 薔薇葉的康復紀實	109
案例 3 生命不能承受之重	112
案例 4 烏雲拋在腦後，陽光就在眼前	117

後 記	122
-----------	-----

序 言

強迫症堪稱最為棘手的心理疾病，從過去的實踐來看，以精神分析為基礎的西方心理學，在強迫症治療上是無能為力的，只有建立在道家、佛家思想上的森田療法，才是從根本上解決強迫症的希望所在。森田療法雖然在強迫症治療上前進了一大步，但是仍然存在一些不足，導致僅僅是極少數悟性高的患者才能夠從中康復。西方著名的心理學家榮格在創立自己的理論時，就借鑒了中國道教的《太乙金華宗旨》和佛教的《中陰救度法》，日本從事強迫症治療的大夫也在研究佛、道兩家學說，從中吸取營養。

本書的作者周宏先生曾經也是一位元嚴重的強迫症患者，自身的遭遇比森田正馬教授還要悲慘，在與強迫症鬥爭的歷程中，邂逅了內觀和森田療法，嚴重的強迫症立即緩解了。周宏先生的經歷對強迫症患者來說就是一個極大的激勵。看了他的病史，相信許多患者能得到共鳴，並從中得到啟發。

我研究森田療法十六年，於 2010 年出版了《強迫症的森田療法》，在研究森田療法的過程中，體會到強迫症的治療中的瓶頸，如何更好地發展森田療法，必須結合中國傳統文化，與時俱進，探索新的方法，對森田療法進行完善和補充。

所謂久病成醫，周宏先生從一位元元元強迫症患者的角度，把佛教內觀和強迫症作了很好的結合。所創辦的團體治療課程是一套極具特色的課程，在禪宗的臨床應用上面也作出了很有益的探索，對於某些強迫症的重患者，內觀可能是其康復的一條途徑。他們的網站我也時常上去看看，在治療時吸收了一些有益的東西。

相

信這本書對從事強迫症治療的醫務工作者及廣大患者是值得讀的。

施旺紅

2011 年 6 月于西安第四軍醫大學

前 言

強迫症是一種頑固的心理疾病，它的痛苦以及難治和癌症相似，也有人將其稱為心理的癌症，世界衛生組織將這個病列為十大致殘疾病之一。長期以來人們為了攻克強迫症付出了不懈的努力，嘗試過各種可能，日本著名的心理醫生森田正馬先生，依道家的“順其自然”原理創立了森田療法，在強迫症的治療中取得了重大進展。在實踐中發現“順其自然”的方向是對的，但是極少有患者能做到“順其自然”。後人又進行了種種探索，其中包括內觀及禪宗。因為強迫症的特殊性，除了河北衡水一修老師在 1998 年，結合內觀創立醒悟療法，首次成功地將東方智慧用於強迫症的治療外，尚未見到別的成功案例。

本書的作者自幼命運坎坷，很早便開始面臨如何解決人生苦的問題，也曾經是一位強迫症患者。在自我的治療中，成功地將內觀和禪宗用於強迫症的治療，摸索出一條以“它就是如此”為核心的，獨特的諮詢和治療技術。同時成功地舉辦了四期團體治療——“醒悟智慧禪修營”，所總結出來的一套方法完全可以取代，沿襲了近百年的住院式森田療法。並且，糾正了目前在強迫症治療中常用——“森田療法”及“認知療法”中的理論錯誤，完善了操作技巧。從 2008 年 9 月開始在一些網友中試用取得成功，自 2009 年 12 月在西安“醒悟心理諮詢中心——強迫症康復家園”大規模使用一年半以來，驗證了這套方法的正確性。為了推廣這個方法，幫助更多的強迫症患者從痛苦中走出來，特將此方法完整地整理出來奉獻給大家。

對於森田療法來說最大的困難在於如何去操作順其自然，在我們培訓老師的過程中發現，最好的方式是觀摩其他老師的諮詢，看看其他老師是如何解決患者的各種具體問題的。所以，在本書中儘量多地舉例，將強迫症患者在順其自然時，可能遇到的各種問題一一列舉出來，使廣大讀者能夠從中最大限度地獲益。

我的康復經歷

我於 1967 年出生，父母是成都某大學的老師，在“文革”那個年代對孩子的教 都是在譴責，我從小在幼稚園被老師批評，回到家中被家長訓斥，父母和我說話十句話中有九句是在訓斥。我整天處在被訓斥中，聽人數落時間一長，內心煩躁如同有一團火在燒，晚上睡覺心裡面都是煩躁的，兩隻腳來回地摩擦，一條床單一年便被腳磨破。父母在生活的各個方面要求完美，事情要做到萬無一失，太在意事情的得失和利害。我在小學三年級的時候，加減乘除四則混合運算的準確率非常高，當時學校每週測試一次，一個學期下來除了 3 次之外，其他都是 100 分。有幾次我母親檢查作業，發現數學偶有做錯的，於是大動肝火訓斥道：“你就是只會咚咚地做，一點也不認真，以後記住做題時要想著別做錯。”於是，以後我每每做習題時都想千萬別出錯，越是想不出錯，越容易出錯，從此我做題時主要的精力都放在預防差錯上，沒能專心致志地解題。後來每到做題時先就擔心，開始有點強迫。再加上家長之間都是同事，每次考試結束家長們就開始相互攀比，我的成績當時也就是在中上一點，父母常常覺得特別沒面子，整天說：“你看你和某某比差多少，你就是不如人。”給我造成嚴重的自卑，見到學習比自己好的同學特別自卑。學習沒有給我帶來快樂，反而帶來的是痛苦，自然對學習沒什麼興趣。

可能是長期的精神壓抑，到 13 歲時扁桃體反復發炎，16 歲（1983 年）突然患上腎炎，腎病如果在兩年內不能康復就是絕症。腎病會造成高血壓，當時的氣功說：“有高血壓的人意念要放到腳上，如果意念停留在頭上會升高血壓。”腎病會引起輕微的頭痛，注意力常常不由自主地關注到頭頂，一天突然想到這樣會使高血壓加重，內心特別害怕，拼命想把注意力放到腳上，越想這樣做越容易注意到頭頂，於是陷入了強迫之中。

過了半個多月，發現這樣下去只會越陷越深，便不再去和它糾纏，轉移注意力關注些別的事物，發現這個問題得到了緩解。為什麼說是緩解？因為在我的內心深處有一個不能碰觸的部位，我總是在躲著它。

1987 年因為感到人生的絕望，加之父母在生活中處處干涉，你要怎樣吃、如何穿衣等等對情緒影響也很大，奧修說：把你的規則強加給別人，對別人會造成極大的傷害。由於這兩方面的因素，我突然情緒崩潰了，半年內整天都是躺著的，極少起來活動，每頓只能吃幾口飯，我當時尿蛋白三個+號，吃下去的蛋白質是不夠彌補從尿中流失的，應該出現低蛋白水腫，一旦水腫就要透析，否則大約半年心臟、肺部都會有水最後死亡，不知道為什麼我瘦得皮包骨頭卻沒水腫。半年後稍微好一點，我開始想找點心理學的書看看，以穩定情緒。可是正值“文革”結束後的十年，心理學在“文革”中打成“唯心主義”被取消，也沒有什麼書可讀。於是開始讀《老子》、《莊子》，希望能從古人的智慧中得到啟迪。但是，我很快就發現了一個問題，讀書時覺得講得極是，可當我想用在自己身上時卻發現無從下手，不知道如何去操作。於是我開始轉向佛教，感到佛教的訓練方法比較多。讓我失望的是我學習佛教十餘年，念過經、佛號等等，依然沒能學會對治煩惱的能力。當我被人辱罵後憤怒到極點，我用宣化上人教導的：“你要認帳，這是你過去世傷害過別人，別人今世才會來罵你。”我想認這個帳，但是做不到，又想用《金剛經》的“應無所住而生其心”，還是做不到，內心中始終有個疑惑，學佛這條路如何走？並且在宗教上產生不少強迫，如擔心死後下地獄等等問題，鬧得自己惶惶不可終日，甚至後悔為什麼要學佛呢，憑空給自己添了無盡的煩惱。

到了 1998 年強迫症開始加重，聽說中國員警隨便抓人打人，我見到員警會特別恐懼，轉移注意力已經行不通，每每出門前就發愁。內心苦悶，常思世上要真有世外桃源就好了，到那兒便沒有強迫症的痛苦，我想找個安身立命的地方卻得不到。

2000 年 3 月經朋友介紹，開始讀美國佛教協會副主席苟嘉陵寫的《做個喜悅的人》。讀後大為欣喜，我以前強迫症犯的時候自己總想要徹底解決它，一直苦於沒有正確的方法，嘗試過轉變觀念，抵死自己，轉移注意力，給自己講道理，最終都失敗了。在這本書中苟嘉陵的大意是說：“煩惱越壓制排除，反而就

會越強烈。”，感到說到了我的心坎裡，當時欣喜地說：“對了，對了，我的問題就是出在此。”從此開始了我的內觀之旅。

我那時知道自己心理出了問題，但是又不敢去醫院看，好像心理出問題就是精神病，一是分不清心理疾病和精神病的區別；二是覺得心理問題是自己思想的問題，靠吃藥是無法改變一個人的思想；三是因為“文革”把心理學都給砍了，我對當時中國的心理學沒有多大的信心；四是我當時腎病治療費都是靠父母來出，我也不想再在這件事上花錢。一直到 2000 年的 7~8 月間，我因身體的關係，常常到書店的醫療衛生書櫃看看。以前就見到一本日本人寫的《森田療法》，我一直望文生義地以為，是教人到大自然中療養的書，這天忍不住好奇信手拈來一翻，才知道自己原來是患上了強迫症。

起初過去的不良心理習慣是那麼的根深蒂固，我雖然學習佛教已經十三年了，說起來也有些佛教的基礎，但是我卻發現內觀訓練是如此的困難，和我過去練習的念經、念佛截然不同。我每每觀照時就會有種不安，擔心自己覺知得對嗎？於是，便更加用力地去觀照，整天人都是處在一種緊張之中，以至於晚上睡著了全身緊張地縮成一團。想找個老師諮詢一下卻得不到，十分苦悶，介紹我看內觀的朋友常常說要達到圓滿，我一練習便想圓滿，內心形成巨大的壓力，時常感到佛道懸遠令人生畏。看到不少學習南傳上座部佛教的小孩五六歲就到寺院修習內觀，我不禁升起無限的羨慕，我常常懷疑是不是內觀就不適合於我？轉念一想任何事情都是熟能生巧的，我只要練習一次就會有進步，儘管這個進步尚不明顯，凡事皆是從量變到質變。後來看到一本《身體的智慧》（〔美〕威爾菲爾德著，孫麗霞等譯，遼寧教育出版社，2001 年版）書中說：小孩子學習走路沒有不摔跤的，可是從來沒見過哪個小孩會抱怨：“我怎麼又摔跤了。”我用這來激勵自己，儘管我也時常懷疑自己是否真的能走出來，也只是硬著頭皮地一路走來。

強迫症患者普遍心情急躁，我也是毫不例外，打小我就不能讀外國名著，嫌人物描寫、景物描寫太多，外國人的名字是那麼的長，閱讀名著簡直是在受折磨。在內觀訓練中我仍然一如既往地急躁，當我急躁得心煩意亂時突然想到，既然症狀我都應該接納，何況是沒有效果呢？對急躁本身我也只能是順其自然，我時常

觀察我在這個地方，是否是做到苟嘉陵說的“冷眼旁觀”或者佛陀教導的：“看只是看，聽只是聽。”我當時身體不好只有在家待著，時間有的是，我未嚴格地按某個內觀技巧操作，因為當時身體太差無力去實踐，只是隨時觀照自己身體的感受、心理的各種念頭情緒。練習一個月下來強迫症沒有什麼改善，症狀來時依然是撕心裂肺般的痛苦，僅僅是平時有那麼一點點的喜悅，為此我就很高興，知道只要順著這條路走下去我會越來越好。我因為身體不好整天都待在家裡，於是每天大概五六小時花在訓練上，經常觀察自己的身心感受。每每被卡住時，我就知道一定是在順其自然上有某個地方操作不當，於是順著這個思路去找問題的根結。自己看不清楚時，便隨便找本內觀書籍讀上幾句，對照自己是否按書上講的去操作？

大約在 2000 年 9 月找到一本奧修的《智慧奧秘》（<http://wenku.baidu.com/view/f9a06f7d27284b73f242508c.html>），深深地吸引了我，當時的感覺就是只恨相見太晚。我開始慢慢地品味書中的內容，我操作得比較多的如“在極端欲望的心情下，要不受打擾。”那時的我嗔恨心較重，在憤怒降臨時我便把書上的教誨用起來。“第六章朝向真實的本性”：“當你不給予任何干涉時，到底會怎麼樣？如果你感覺寂寞，那麼就感覺寂寞，你就是如此，但是平常當你覺得寂寞，你就開始做某些事，那麼你就分裂了，那麼一部分的你覺得寂寞，而另外一部分卻試著去改變它，這是荒謬的，它就好像把你的腳往上抓，把你抓在半空中，荒謬！你是寂寞的，所以你能夠做什麼呢？沒有另外一個人可以來跟你做任何事，你是單獨的，所以你就讓它單獨，這是你的命運，你就是如此，如果你接受它，將會怎麼樣呢？如果你接受它，你分裂的片斷將會消失，你將會變成一體，你將會成為完整的、不分裂的。如果你是沮喪的，那麼就讓它沮喪，不要做任何事。你能夠做什麼嗎？任何你所做的都會由沮喪來做，所以它將會產生更多的混亂，你可以對神祈禱，但是你的祈禱將會很沮喪，你甚至會透過你的祈禱而使神變得沮喪，不要使用那種暴力，因為這樣的話，你的祈禱將會是一個沮喪的祈禱。你可以靜心，但是你將怎麼做呢？那個沮喪還是會存在，因為你是沮喪的，不論你做什麼，那個沮喪還是會跟隨著人，那麼就會有更多的混亂和更多的

挫折被創造出來，因為你是無法成功的。而當你不能夠成功，你就會覺得更沮喪，這種情形可以一直繼續下去，直到無限，停留在第一個沮喪裡比創造出第二個迴圈，然後再創造出第三個迴圈來得好，你要停留在第一個，原始的那一個是美的，第二個將會是假的，而第三個將會是一個離得更遠的自我，不要創造出這些，第一個是美的。你是沮喪的，在這個片刻，存在就是這樣發生在你身上。你是沮喪的，所以就保持跟它在一起、等待和觀照，你不會沮喪太久的，因為在這個世界裡，沒有東西是永恆的，世界是一個流動。這個世界無法為你改變它基本的法則，而讓你永遠保持沮喪。沒有一樣東西會永遠在這裡，每一樣東西都在移動和改變，存在是一條河流，它無法為你停止，它無法只是為你停止，而讓你永遠保持沮喪，它是移動的，它已經在移動，如果你注意看你的沮喪，你將會感覺到，甚至你下一個片刻的沮喪也是不一樣的，它是不同的，它是改變的，只要注意看，保持跟它在一起，什麼事都不要做，蛻變就是這樣透過無為而發生的，這就是所謂‘不努力的努力’的意思。 感覺沮喪，深入地去品嚐它、生活它，那是你的命運，那麼，突然之間，你將會感覺它已經消失了，因為一個甚至連沮喪都能夠接受的人，他就不可能會沮喪。一個甚至連沮喪都能夠接受的人或頭腦是無法保持沮喪的！沮喪需要一個不接受的頭腦——‘這個好，那個不好；這個不應該如此，那個不應該如此，這個不應該像這樣。’每一樣東西都被否定、被拒絕，而沒有被接受。‘不’是它的基本反應，即使快樂也會被這樣的頭腦所拒絕，這樣的頭腦甚至會在快樂裡面找到某些東西來拒絕。”這些話使我受益極深，在我後來幫助強迫症朋友時，也是以此為中心的。“第九章坦陀羅覺知和不判斷的方法”“其他教導的‘純’對我們是一個不純。在真實的存在裡，不要把東西看成純或不純。”這個技巧中奧修說：“嘗試這個：進入世界，不要帶有任何價值觀，只要看自然的事實，某一個人是這樣，而另外一個人是那樣，然後漸漸地，你就會在你裡面感覺到不分裂，你的兩極將會會合在一起，你的‘壞’和你的‘好’將會會合在一起，它們會合並成一個，而你將會變成一個整體，將不會有什麼東西是純的，也

不會有什麼東西是不純的，要知道有那個真實的存在。”我建議強迫症朋友見到別人的時候可以念：“這個人是胖的，那個人是瘦的；這個人是忠厚的，那個人是狡詐的，它就是如此。”學員們普遍體會到在處世上對別人的要求少了很多，對人際關係幫助極大，比卡內基的方法要好，在具體實施的過程中，不會太在意人際關係的得失，內心沒有牽掛比較灑脫自在。“第十四章坦陀羅免於欲望的方法”讓我對欲望是什麼有了真正的瞭解，知道要去體會欲望，當我們能夠清楚地感受到欲望帶來的苦，才能將其放下。

葛印卡的內觀對我的幫助也挺大，我經常觀察自己的感受，特別是當激烈的情緒來臨時，我發現在我胸口反應最大，倘若能接納胸口的各種感受，就能安住在情緒當中。

大約通過一年的練習，對治煩惱開始有點得力，不像過去那樣無從下手，對人生的認識深刻不少。佛教說不論我們是工作、旅遊、跳舞都是為了滅苦，可是人們不知道如何去滅苦，我對此是深有體會。隨著練習的深入，也多少能體會到欲望帶來的苦，當能夠看清楚欲望是如何給自己造成痛苦的，本能地就會放棄。如我當時發現只要我相信 13 這個數字不吉利，是否真的會給自己帶來災難？尚不確定，只要相信 13 這個數字不吉利，便會立馬感到痛苦這一點是非常明確的。佛陀在《阿含經》中說：一個有內觀訓練的人是不會對算命、看相、風水感興趣的。人之所以會去搞這些東西，是因為我們對事物有貪愛，靠自己的力量得不到，就想依賴一些神秘的力量來實現，只要有貪愛就會有痛苦。就像佛陀說的“五取蘊是苦”，即對自己身心的貪愛造成痛苦。森田正馬說：“痛苦是欲望造成的，最大的欲望是生存欲。”

練習了一年，我發現當我念“阿彌陀佛”時，只要有雜念出現，我就會非常討厭。於是，就經常地念“阿彌陀佛”，觀察雜念出現時自己的反應，刻意地在這件事情上練習順其自然，經過一個來月的訓練，當雜念出現時能比較容易地去面對。

2003 年 5 月 讀 到 清 初 湛 愚 老 人 寫 的 《 心 燈 錄 》
(<http://wenku.baidu.com/view/6d9ee3fb770bf78a652954be.html>)，書中稱明

心見性並非高不可攀，其實見性人人可得。儘管讀後頗有些懷疑，但是看到書中引用的一些著名禪師的語錄，似乎是那麼回事。於是便選擇了臨濟禪師說的：

“赤肉團上有個無位真人，常從汝等諸人面門出入，未證據者看看。”大慧杲禪師雲：

“生從何處來，死向何處去，知得來去處，方名學佛人。知生死的是阿誰？受生死的複是阿誰？不知來去處的又是阿誰？忽然知得來去處的又是阿誰？看此語眼眨地理會不得，肚裡七上八下，方寸中（心中）如頓卻一團火似的，又是阿誰？若要識取，但自向理會不得處識取。若便識得，方知生死決定不相干涉。”等等一些直指人心的公案去實踐。起初練習的時候就像母音老人說的：“回頭一看真心，又馬上懷疑這真是我的真心嗎？”此刻我使用大慧杲所說：“看此語眼眨地理會不得，肚裡七上八下，方寸中（心中）如頓卻一團火似的，又是阿誰？若要識取，但自向理會不得處識取。若便識得，方知生死決定不相干涉。”肯定這個知道懷疑的就是自己的真心。經過十來天的練習，突然感到自己以前的修行是瞎修亂練。我當時內觀練習多少有些體會，對治煩惱如同葛印卡說的越來越嫻熟，對四聖諦也有點體驗，覺得如何對治煩惱心裡十分清楚。習禪後感到以前的修行有問題，但是，哪裡出問題自己也說不清楚。因為禪宗說“不識本心，學法無益”，在 2006 年我給一些北京學佛的朋友介紹禪宗，過了一周突然有個 23 歲的小夥子給我打電話，說自己實踐了幾天，突然發現以前一起學佛的朋友那種修行有問題，是什麼問題他也說不清楚。隨著練習的深入我對禪宗的體會漸漸深入，發現自己的痛苦是我認賊做子，例如身體上有點不舒服時我就會有煩惱，一旦問：“這個擔心的是誰？”一下人就平靜下來，煩惱是我對身體的認同所至。當煩惱來後我不去管它，只是回頭看這個知道有煩惱的本心，自然覺得煩惱皆是客塵，不值得去討厭排除，同樣達到了“順其自然”之功效。

大約一年以後禪理越加清晰，正如臨濟禪師說的：“你欲得識祖佛嗎？只你面前聽法的是。學人信不及便向外馳求，設求得者，皆文字相終不得他活祖意。”我真的開始“得他活祖意”。在 1998 年我讀過達摩的《血脈論》不知所云，2005 年再次讀時感到特別親切，如：“若不見性，說得十二部經教，盡是魔說。”對此

是深有感觸，從前讀過一些佛教大德的書，當時十分認同，但現在就覺得和斷除煩惱沒關係缺乏正見。有朋友到藏地繞塔，所去之地交通極不方便，繞塔有兩種繞法，一是小圈——在塔下繞；二是大圈——繞山。當時我就頗不以為然，後觀達摩《破相論》“問：經中所說，佛令眾生修造伽藍，鑄寫形象，燒香散花燃燈，晝夜六時繞塔行道，持齋禮拜，種種功德皆成佛道；若唯觀心，總攝諸行，說如是事，應虛空也。達摩答：又六時行道者：所謂六根之中，於一切時，常行佛道，修諸覺行，調伏六根，長時不舍，名為六時。繞塔行道者：塔是身心也，當令覺慧巡繞身心，念念不停，名為繞塔。過去諸聖，皆行此道，得至涅槃。今時世人，不會此理，曾不內行，唯執外求；將質礙身，繞世間塔，日夜走驟，徒自疲勞，而於真性，一無利益。”有一定的訓練後不願意磕頭，感到“是心是佛，是心作佛”。心才是佛，能理解丹霞禪師為什麼要把佛像劈來燒。其他的如“無修無證”，未習禪時聽到“無修無證”感到迷惑，現在體會到真心是不會改變的，修與不修均無變化。明心見性嚴格說是要有人印證，我找不到人印證，所以不能確定是見性。我只能說：“我按照禪宗的一些公案，做了一些心理學的實驗，它的結果是這樣的

——和禪宗的書籍中講的比較一致。”

我以前一失眠便非常緊張，因為我有高血壓，老是擔心失眠後血壓會更高。

2003 年我偶有失眠幾天都睡不好，但是心裡不急躁，正如森田正馬說的：失眠沒什麼，只要不去討厭排除，到了需要的時候自然會睡著。

2003 年下半年，經常有“天下本無事，庸人自擾之”，以及《恒河大手印》中說的：煩惱來了就如同盜賊入空室，沒有東西可盜的感覺。大約在 2003 年底強迫症基本上痊癒。

2004 年 3 月右眼因青光眼做冷凍手術，據說這是所有眼科手術中最痛的一個手術，下了手術臺我一會兒清醒，一會兒又痛昏過去。此時我想到葛印卡說的，要用平等心去觀察身體的痛苦，開始可能只能有一秒鐘的平等心，隨著練習的深入就可以增加到二秒……我不斷地嘗試著去接納它，雖然不能完全安住在疼痛之中，但是內心的焦慮不太強。

總體來說我的訓練水準不是太高，離南傳上座部佛教的十六觀智的第一觀智還差得遠。

在 2003 年初開始上網，從“生活發現會”論壇見到有個醒悟療法，所用方法也是覺知接納，和我的方法差不多，由於我自己感到能走出來，就沒有去進一步接觸。我在康復過程中遇到不少的問題，這些問題是有共性，我很希望把我的經驗介紹給更多的患者。2003 年 3 月開始陸續在“中國心理諮詢網”，“生活發現會”等等論壇發帖介紹內觀，現在動中禪的岩松老師便是在那時，看到我的文章後開始練習動中禪。“中國心理諮詢網”那時在碧聊開辦了一個“心靈互動聊天室”，我當時也在其中大力推薦內觀，由於“文革”的影響尚存，不少朋友對內觀不太能接納。我先後發過“禪宗心理學”、“佛教心理學”、“四聖帝與人生”等等的帖子，先後有大約六七位強迫症朋友看後加我為 QQ 好友，我都極其耐心地為其講解內觀治療強迫症的要領，但是，都是在接觸一兩次後就沒了下文。聯想到我不少學佛教的朋友，念經、念佛等等沒問題，可是內觀就是修不下去，感歎我摸索出來的方法雖然好，可是沒有普及的可能。

大約在 2007 年，中國心理諮詢網的語音聊天室搬到新浪 UC，每週四晚上是強迫症的話題，我曾經在裡面發過一次言，當時有家機構來找過我，邀請我參加，說：“來吧，我們共同開創一番事業。”我當時婉言拒絕了，我想：“如果我明知患者操作不了，仍然向患者推薦，這不是騙錢嗎？”我得腎病多年也被一些騙子騙過錢，對此是深惡痛絕。

到了 2008 年 9 月，一個偶然的機會在“正念動中禪”QQ 群中，遇見一位叫“陽光早安”的網友，他身患嚴重的抑鬱和強迫症，為了治病開始練習動中禪，在練習的過程中遇到不少問題在群裡提問。我隨便為其解答了一下，他覺得我回答的還靠譜，於是就經常來找我，大約四五個月以後徹底康復。後來他又介紹一位網友梁女士來找我，她當時的狀態處在死亡的邊緣，每每談起她的痛苦常常是痛哭流涕，其父 67 歲身體不好，還整天來盯著她怕其自殺。她開始練習時進展頗為不順，訓練一個多月感到沒什麼效果，我都絕望了，心想可能這個方法

不一定適合每一個人。但是，梁女士最終堅持下來直至徹底康復，這給了我極大的信心，使我確信任何人只要堅持就一定能康復。

在和這些強迫症朋友接觸中，深深地感受到這個病給患者帶來的痛苦，也了解到現代心理學在治療這個病時是那麼的束手無策。有位 23 歲的患者得病七年，在這七年四處求醫問藥，他說：“我們那些病友花十幾萬元，幾十萬元的都有。”我問：“花這麼多，有幾個康復了的？”“七年來我沒見過一個康復者。”有鑑於此促使我去推廣這個方法，希望幫助廣大的強迫症患者能夠從強迫症中擺脫出來。2009 年底我輔導過的一位患者，在“西安醒悟心理諮詢中心——強迫症康復家園”做客服，經其介紹和中心盧衛斌老師認識。經過一年多的實踐取得了不錯的療效，為了更好地推廣這個方法，故寫此書供廣大朋友參考。

什麼是強迫症？

簡單地說長期失眠就是一種強迫症，長期失眠患者往往是越想入睡就越睡不着。口吃也是一種強迫症，一個人越想控制改變就越口吃。還有的是社交恐懼，見人越想不緊張就越是緊張。另外還有思想上的強迫，如有人無意中冒出個想殺人的念頭，就整天擔心我真的會殺人嗎？其他的還有強迫洗手、強迫動作，反復檢查房門是否關好等。

強迫症的病因是什麼？

我們一般認為煩惱是由外在的事物造成的，認知療法發現：看到、聽到、想到什麼事物，它本身是不會給我們帶來煩惱，是我們接觸到這些事物以後，產生的“自動思維”導致。如余光恐懼的患者，當他用余光看人後，馬上產生自動思維——“被我用余光看的人會很難受，他對我會有不好的印象，這會對我的名譽造成極大的傷害等等。”有了自動思維後便有苦的“感受”，這是第三階段。為了消除苦的“感受”，引發“行為反應”，如拼命想消除余光等等。認知療法把解決“自動思維”看成是治療的關鍵。

要注意的是我們平時都會有各種思維自動地往外冒，但這些思維不一定是認知療法稱的自動思維。在合理情緒療法裡稱為不合理信念，不合理信念有三大特點：過分概括、絕對化的要求、糟糕至極。對強迫症患者來說，不合理信念主要是這個糟糕至極。一定要有對事物非常糟糕的看法，才能算自動思維。例如社交恐懼的患者想：“別人可能會對我有不好的看法。”如果僅僅是到此是不會恐懼的，一定還要有：“別人對我有了不好的看法，是糟糕至極的一件事。”。讓我們來完整地體會一下：“別人可能會對我有不好的印象它就是如此。”，“如果別人對我有不好的印象那就非常糟糕。”。

按照南傳佛教葛印卡老師的解釋：看到、聽到、想到等等這些稱為“識”；“自動思維”稱作“想”；“感受”稱作“受”；“行為反應”稱作“行”，佛教同樣認為“想”是產生煩惱的關鍵。佛教的唯識學說：當人看到、聽到的最初一剎那是“現量”的，然後就落在“比量（對比，稱量）”中，煩惱也隨之而起。這種“想”每一個人都有，人人都有煩惱只是不太強烈，還沒有到給生活帶來嚴重影響的地步，強迫症患者是因為“自動思維”過強而引起的。

如何治療強迫症？

當前治療強迫症，主要是以用藥物治療為主，但是強迫症是一種心理習慣問題，這就如同一個人字寫得不好，用藥物是無法改變的。從我們接觸到的大量患者來看，只有少數患者服藥後，病情有所緩解，絕大多數患者效果不佳。但是長期服藥副作用大，一旦停藥後病情便會反彈。有患者反映服藥後，手對冷熱的敏感度下降，可能藥物對大腦有抑制作用。

在心理治療中現有的方法效果也不是太好，究其原因要麼是有的理論有缺陷，要麼是技巧不完善。認知療法已經認識到煩惱產生的幾個過程，可惜的是其治療方法有缺陷——是去和“自動思維”進行辯論。辯論不是一個好的方法，這個問題我們以後會詳細談，最終想用認知療法治癒強迫症，還有很大的困難。目前在強迫症治療中，療效比較確切一些的是森田療法。森田療法從誕生到現在，已經有近百年，“順其自然”的正確性得到了充分的證明。但是森田療法本身也有一些缺陷，以致療效有限。其主要問題在於如何實現順其自然，傳統的森田療法教人：不要去反抗症狀，你是永遠不可能戰勝它，這樣只能白白消耗自己的精力，你要把有限的精力用在有價值的事情上，如做家務、工作等等上。但是這只是一種轉移注意力，並沒有真正練習到順其自然。我以前雖然沒有看過森田療法，但是就發現，我越是想要解決它就會越嚴重，每次都是到了筋疲力盡後，開始轉移注意力關注一些別的事情。暫時可以忘記強迫，但是過兩年它又復發了，時間長了轉移注意力就不好使。前些天來了一位小夥子，他曾因追一個女孩後，強迫症好了半年，最近又不行了。轉移注意力僅僅是不去想強迫的事，並沒有真正練習到順其自然。

佛陀曾經有對生老病死的強烈恐懼，以至於對做國王都失去了吸引力。為了解除這種痛苦，佛陀跟隨各種外道學習禪定，在禪定中不想煩惱的事，可是，出定以後在接觸到各種事物時，自動思維會很自然地發生，這種心理習慣並沒有得到改變，所以佛陀發現這裡面沒有解脫道。佛陀成佛以後傳授的是四念住，即內觀，教人在看到、聽到、想到時順其自然，從而解決“想”的問題。中國臺灣地區有位元曦比丘在泰國出家過三年，他在《你的煩惱熄滅了嗎》

(<http://wenku.baidu.com/view/e3a0ab0d4a7302768e993952.html>) 一書中

說：“為什麼我剛才一直強調這個部分，因為我們的修行最重要的就是這一關。假如這點沒有掌握住，不必來修行；或者不論你修了多少時間，都沒有成就。如我剛才所說，我們要如何保持正念，就是時常將心安住在本性，就是要時時保持一顆念念分明，清清楚楚，明明了了的一個觸，就是要保持一個覺念，一個警覺，這個警覺心是非常重要的。所以假如每個警覺心我們都只是一個知道，知道眼睛已經看到，知道耳朵聽到，知道鼻子嗅到香味，知道了，知道舌頭嘗到這味道，知道身體觸到，沒有加任何的想蘊的一些認識、分別，如果想蘊沒有加任何的認識、分別或者以前有的種種經驗，我們當下就解脫了，當下就不被轉了。不被外界所轉，當下可以安樂自在。所以，這個‘觸’我們就只是保持一個念念分明，明明了了，不離本性，保持本來的面目，沒有煩惱的那種面目。”我不記得是哪一篇內觀資料說：當我們觀照時“想”就不會進入，如果在想，肯定就沒有在觀照，內觀是這樣發揮作用的。

在一般的森田療法裡面也有教患者接納，可是往往對在具體事情上如何去接納，講得不具體，導致患者常常感到無從下手。這就如同一位足球教練員，整天給運動員講：“你們要出其不意，攻其不備，聲東擊西嘛。”可是具體怎麼個出其不意，攻其不備，聲東擊西卻沒講。有位患者曾經找過某個專家，專家說：“你要輕鬆自然地去生活。”他說：“誰不想輕鬆自然地生活？可是我要知道怎樣去做呀。”這樣除非是天資極高的患者外，多數患者是不可能受益的。

有的接納是在症狀上接納，症狀來時往往伴有撕心裂肺般的痛苦，患者常常是恨不能一把將其按住或者扭頭就跑，因而接納是非常困難的。

有些症狀可能比較輕或者相對容易接納，但是只在症狀上接納，訓練量比較少，不容易培養起順其自然的心理習慣。在實踐中可以看到，強迫症患者是平時在生活的方方面面，就有比較強烈的討厭和喜歡，這種心理習慣積累到一定程度，在某一個地方爆發便形成強迫。如日本人從小的教育便是追求完美，對不完美特

別討厭，因而日本人的強迫症發病率居世界首位。

“它就是如此”的由來

一年多的練習使我有了一些進步，不過在不少地方仍然不能十分自如，當時我有位朋友書讀得多，我們都把他當老師，他張口閉口就是“圓滿，究竟”，給我帶來了巨大的心理壓力。

一天看到孫倫法師的《禪修者與內觀》，文中提到：“禪修者總是喜歡自認為至少證得了一兩個果位。心理上已經這樣自我肯定了，他便四處找人印證。遺憾的是，如此一來禪師還必須很客氣而間接地指出他的錯誤。孫倫禪師從不為人印證，不管禪修者是否真的證得了他自己所說的果位。孫倫禪師唯一的評論是：

‘假使是如此，便是如此。’”我當下受到極大的觸動，讚歎真不愧是阿羅漢。

同時心想煩惱是根（眼耳鼻舌身意六根）和塵（色聲香味觸法六塵）接觸中有貪愛導致的。那在看到、聽到、想到時念“它就是如此”不也可以嗎？於是精進地練習了兩周，在看到、聽到、想到時形成條件反射——“它就是如此”。強迫症大大好轉，可惜我後來明知念“它就是如此”進步快，但是就是不願意念，拖了三年多才最終康復。在後來把這些經驗介紹給強迫症患者朋友，取得了不錯的效果，學員小杜在收到醒悟教材前就做了一次諮詢，念“它就是如此”效果挺好的，收到教材後見一修老師沒提到要念“它就是如此”便沒有再念，而是按照教材中說的去“誠心誠意，完完全全地接納”，操作了幾天發現效果不好反而被卡住了。我說：“你的問題出在練習時給自己訂了個標準，一定要‘誠心誠意，完完全全地接納’，如果你的接納是三心二意的，它就是如此，如果是完完全全的，它就是如此，這才是完完全全地接納。”“順其自然”按照施旺紅教授的解釋：實際上，“あるがまま”的意義非常簡單，“ある”在這裡是指各症狀，“がまま”的意思是

“原封不動，保持原樣”

(<http://www.sunofus.com/bbs/viewthread.php?tid=12307&extra=page%3D1&sid=we7Wf>)

一修老師說的沒錯，問題出在再好的理論都需要好的技巧的支援，奧修說：有個好的技巧成長會快很多。許多康復了的患者深感“它就是如此”是個法寶，有了它在練習中可以少走很多彎路。有學員反映以前也知道要接納，可是一旦自己接納不了時便非常地焦慮，現在有了它就是如此：“‘我能接納，它就是如此；不能接納，它就是如此。’很好操作。”假設沒有它就是如此，當她發現自己不能接納時，自動思維就生起——接納不了很糟糕、很嚴重、可怕……。

又如在訓練中常常出現的問題，“有雜念，它就是如此”。“有進步，它就是如此。”“今天沒有進步，它也就如此。”有位學員打坐時感到自己身體空掉，他告訴母親，他母親說：“你快要成佛了。”他說：“一念‘它就是如此’，就沒有產生貪愛，否則會覺得自己如何如何了不起，‘它就是如此’太神奇了。”所以希望大家能重視。

內觀治療強迫症的關鍵——“它就是如此”

內觀雖然好，但是一般人練習內觀想要治好強迫症也不是那麼簡單的，因為我們的不良心理習慣（佛教稱為“習氣”）太強，在觀照時“想”很容易生起。有個22歲的小夥子，有社交恐懼症，他的根基尚佳，每天只打坐一個小時練習動中禪，一個月後便可以看到念頭。他平時就是懶，不肯念“它就是如此”，當他有了好的體會時沒有念“它就是如此”，從而對這個好的體驗產生貪愛，每次打坐時都在追求節奏等等，形成巨大的心理壓力，沒有節奏時也要對自己說“它就是如此，我還沒有節奏”。雖然為他指出來問題之所在，但是因為平時念得少，自己

知道就是做不到，只好讓他改練習黃庭禪坐。因為打黃庭禪坐時有一個語音引導，隨時提醒患者注意順其自然，這樣要好得多。

2008 年 11 月接觸到一位 30 多歲的梁女士，症狀是感到喉嚨堵。曾經用轉移注意力來治療，暫時是好了。後來一位病友告訴她，自己修動中禪效果好，7 天就揭蓋了（嚴重強迫的人就像和真實世界有一層隔膜），14 天獲得極大的法喜。她一邊練習一邊想：“我怎麼還沒有揭蓋？我已經練習了 6 天，今天再頂一天可能就能揭蓋。”心太急結果強迫症反而復發了。喉嚨堵得她吃不下飯，有時呼吸都困難，一談起這些就哭，感到活不下去。“我現在在網上搜了上百種的自殺方法，如果我不是有個女兒我真不想活了。”當時她已經練習了一個月，沒有一點效果，請教動中禪中的法友，一般都是說你要再精進一些，培養你的覺性。她一天頂六七個小時，不敢有半點放鬆，一放鬆就會嚇得跳起來：“完了，完了。我的覺性又中斷了，我好不了啦。”針對她的急躁：“你要按你自己的節奏去走，不要和別人比。在你發現自己急躁時接受它，對自己說，‘我就是很急躁，它就是如此’。當你訓練了一天，發現沒有一點效果時，同樣要接納它‘我現在還是沒有一點效果，它就是如此’。”對於急躁如果我們不是去接納它、順應它，而是說你不要急躁，這樣反而會更急躁。說“它就是如此”之後，並不是馬上就能接受急躁和沒有效果，這時你要回過頭來對自己說：“我今天還不能接納它，它就是如此。”不要去強迫自己接納。同時告之，你每天不用修這麼長的時間，只要修兩三個小時的動中禪就可以了（如果她不能以順應自然的心態去修行，一邊練習一邊追求效果，只會帶來更大的心理壓力，這樣的修行就沒有太大的意義）。囑之：“你平時要在看到、聽到、想到時多念它就是如此。”症狀來時要去看看它，是怎樣影響自己的，在身體和心理哪些地方難受。因為我們常常把草繩當成毒蛇，一旦我們看清它僅僅是條草繩時，就不會有什麼害怕了。我們為什麼那麼不能接受症狀？也是由於症狀給我們帶來的是苦的感受，如果是快樂的感覺，我們就不會去排斥它，而是要去追逐它。對這種苦的感覺的接納，能幫助我們去接受症狀。她說：“我不敢去看，只想逃跑。”“沒有關係，你只要嘗試著去看，不行再去逃跑。”她可能已經養成了嚴重的心理壞習慣，遇到事情時上面教的就全忘記了，每天要給

她語音一到兩次不斷提醒。她見效很慢，我原以為訓練兩周左右，就應該有明顯的起色。可她卻沒有一點效果，只好安慰她：“你只要練習就會有效果，如同小孩子學習走路，一天訓練下來沒有明顯的成效，但是他還是有進步的，儘管這種進步目前還看不出來。什麼事情都是從量變到質變。”到一個半月時，她說：“我以前早上一醒來就恐懼，擔心症狀會來襲擊我，然後便是焦慮，怎麼還不好？現在我能看這個恐懼了，恐懼就是心跳加快，手上毛孔發麻，當我能看清楚恐懼時，它對我就沒有影響。但是強迫一點都沒有好，我簡直活不下去了。”我也感到奇怪，能夠去看恐懼，應該說就有不小的進步，怎麼能說沒有一點效果呢？她的狀態也讓我擔憂，心想：“也許這個方法真的不適合於她。”於是，建議她去找個心理諮詢師聊聊，諮詢師告訴她“症狀你是永遠鬥不過它的，和它鬥你要消耗能量，你不如把這些能量，用來做些別的有用的事情”。她聽後說：“這些都是轉移注意力，我以前花幾萬塊看心理醫生用過，後來還是復發了。我還是要用內觀，但是我現在一點動力也沒有，希望你每天能和我聊一下我能借點力，這樣我才勉強能修下去。”我雖不太情願，但也只能同意下來，同時建議她去吃點抗焦慮的藥物。她自己在 QQ 簽名中說“永不言棄”，她說：“你可能很難再找到一個，像我這樣痛苦的人，還能堅持下去的。”

練習到兩個月時，她說：“我現在什麼都敢看，恐懼、焦慮、強迫。喉嚨堵其實是我太急躁，用力擴張喉管造成的。你看我現在很少哭了，我可以笑了。”症狀剛好一點就不想練習，時逢春節回家一個月，結果強迫又復發。這就如同我們養成了一個不好的書寫習慣要重新培養，剛練習兩個月，字有了點模樣立馬停止練習，很容易又回到過去的書寫習慣之中去。回來哭哭啼啼地說“活不下去了”，我一聽她說想死，我心理壓力蠻大，當時就想對她發火，一再提醒她要堅持訓練，為什麼不聽？一想不行，還是要用順其自然，教她“是我現在復發了，它就是如此；我現在很痛苦，它就是如此”。同時我在這個過程中，自己的情緒也得到撫平。又經過兩個月的訓練，再次走出來，並且形成比較穩定的心理習慣。現在雖然動中禪練習得少，但是平時隨意做做接納的練習，也能夠防止強迫症的復發，並且情緒波動比較小。我問：“你以前就是一個情緒起伏小的人嗎？”“不

是，我以前情緒起伏很大。”她是我遇到最重的一個病人，其他人只是一周聊一次就行。她一開始自己很少念“它就是如此”，主要是靠在語音的過程中帶著她練習，這也是其進展慢的一個主要原因。

2008 年 12 月一位 35 歲的羅女士經梁女士介紹來找我，她患社交恐懼症多年，修習內觀和西藏的大圓滿兩年，效果有一點，但是成效不大，整天不願出門。和她聊了之後才發現，她對順其自然把握有不到位的情況。她說：“我這個人就是太懶惰，修行過分地放逸，放逸之後又非常自責。”告之“強迫是在看到、聽到、想到等等之後有討厭和喜歡。你就是在見人緊張上，有過分的討厭和喜歡。在放逸這個事情上如果你能坦然接受，‘是我今天放逸了，它就是如此’。這便是修行”。她又說：“我經常都在編織夢，我要怎樣才能不在心裡演戲？”“對任何思想情緒，我們都要去接納它。‘是我心中在演戲，它就是如此。’”大圓滿我不懂，但是據說大圓滿和禪宗差不多，於是給她講了禪宗的理論（禪宗理論見後面《禪宗心理學》）。告之：“緊張這些皆是客塵，既然是客塵，你為什麼要去討厭它呢？”

她以前是當緊張來臨時想：“我已經觀照到它了，它怎麼還不消失呢？”現在是允許緊張要呆多久就呆多久。結果緊張立刻消失，雖然還會很快再次升起，但是和以前修內觀就大不一樣，感到得力了。她練習大約三個月後，說：“我就是嗔恨心太重，經常對女兒發火。”當時我有點奇怪，因為內觀修得好，應該不容易發火。於是問她：“你每天接納練習多少次？”“只是在症狀來時才做，也就十幾次。”“做得太少要加強，你可以把‘它就是如此’當咒來念，隔半分鐘、一分鐘就可以做一次。”她大概精進了三天，她說：“我第一天練習下來，晚上做夢夢到對女兒發火，本能地一念‘它就是如此’就醒了，發不下去一共四次。第二天去學開車在路上老熄火，後面的車就猛按喇叭催促，我心裡焦躁不安，一念‘它就是如此’情緒便平靜下來。還有一天晚上做噩夢，在夢中一念‘它就是如此’雖然沒有醒，但是情緒沒受影響。”她自己說：“方法我已經掌握，就是精進不上去。”雖是這樣大約半年社交恐懼症也好了，現在她說：“當煩惱來時我一念‘它就是如此’，人一下子就輕鬆下來。”我問：“禪宗你還用嗎？”“用得少些，不過一用上人

更輕鬆。”萬事開頭難，一開始她覺得社交恐懼症不好治，現在覺得也沒什麼了不起的。

在梁女士這個例子中，她練習時將動中禪的要領完全拋棄了，動中禪教導要看念頭，隆波田教導當念頭來時“不要試圖壓抑念頭”，而一般人都是“念頭一起，我們便開始批判或評論它。這表示我們是‘進入’念頭裡而非‘放下’念頭。那是‘知道念頭’，不是‘看念頭’”。（《自覺手冊》

<http://wenku.baidu.com/view/93543f661ed9ad51f01df266.html>）泰國一位著名的動中禪女老師安嘉利教導：“用這技巧密集地練習，而不要有任何的要求和期

待。‘結果’自然會來。”（《泰國禪修老師參訪記 1，安嘉利老師談禪修》

http://read.goodweb.cn/news/news_view.asp?newsid=23058）

梁女士一開始將這些要領全都違背了，所以訓練沒有任何成效。但是，安嘉利老師的教學方式對強迫症患者可能不太適合，一是患者容易忘記所教導的，二是即使患者發現自己有貪愛，往往是去和這種貪愛作鬥爭，反而形成心理的衝突。讓我們換成：“現在沒有效果，它就是如此；我現在在訓練上有要求，它就是如此。”對強迫症患者更容易掌握。

我接觸過不少練習過內觀的患者，大多數因為在如實觀照上犯錯，所以效果不佳，直接練習內觀的強迫症患者，康復的可能不到 20%。從《佛教禪修與身心醫學——正念修行的療愈力量》（溫宗堃，澳洲昆士蘭大學，歷史哲學宗教古典文獻學院博士候選人）“至今，正念減壓療程已成為美國醫療體系內，歷史最悠久、規模最龐大的減壓療程；據估計，截至 2004 年，美國、加拿大、英國等西方國家境內已有超過 240 個醫學中心、醫院或診所開設正念減壓療程，教導病人正念修行”，以及當今胡因夢等人介紹的國外大量的靈修方面的書籍來看，佛教內觀在西方國家，無論是在心理學界還是民間都有相當的基礎。但是，我們有英語水準高的患者到美國心理學會的官方網站，發現治療強迫症主要還是認知療法和吃

藥。從一些美國人使用內觀的資料看，我感覺他們對接納還是強調得不夠。不要說強迫症患者是這樣，就是普通人也容易出這樣的差錯。我 2009 年 5 月去緬甸班迪達禪修中心，遇到一位 40 歲出頭的臺灣老闆，他對內觀不瞭解，是聽員工介紹後第一次來禪修，他一共待了五天。第三天時我問他感覺怎樣？他說：“雜念太多，現在金融危機，你不知道我是一根蠟燭幾頭燒——控制不住。”當時我對他說：“訓練到沒有一個雜念，是不能解決的煩惱問題，你的任務只是觀察自己當下的身心現象，而不是去控制改變什麼。”下午打完坐他說：“你說的方法真的很管用，我下午就突破自己的極限坐了一個半小時。”

當時還有一對 30 歲出頭的夫婦，相貌端莊，對內觀懷有極大的熱情，特別是這位女同修更勝。他們在國內時就參加過動中禪以及葛印卡的十日內觀課程，因為效果不佳，在網上看到班迪達不錯，於是便過來禪修。在小參時見到，這位女同修因為向道心太強急於證果，說：“我要一個月搞定初果再回去。”這種強烈的欲望給她帶來了巨大的心理壓力，以至於打坐打不下去。雖然指導我們的比丘一再說不要急，但是沒用。

班迪達主要是教人去覺知當下的狀態，對接納、平等心不太講，我個人感覺這種方法只對根基比較好、習氣不是太重的人較適合。我也問過這位男同修：“你有沒有當煩惱來時用內觀對治的體驗？”答：“沒有。”這位女同修將修內觀效果不佳的原因，歸咎於所學的法不純淨，認為緬甸離佛陀傳法的地方最近，因而能學到最純淨的法，將這看成是成功的關鍵。我當初學習內觀時，一是沒有老師的指導，二是當時身體很差，75%的腎臟都已壞死面臨透析，打坐十分鐘，背好似要斷了一般，看書也只能看 20 分鐘，再長便只知道一個個字，不知道文字的含義，所以只是在隨意地觀察自己。因為我有強迫症，所以我知道練習的目的，是要達到順其自然強迫症才能康復。在我觀照時，便時時注意是否是在如實觀照。我所修的法，以這位女同修的眼光看，是極不純淨的，我的訓練量也不可能和禪修中心比，但我的強迫症好了，雖然我的修行不高，不過我所付出的和我的收穫成正比。

班迪達的方法是偏重覺知，對平等心不太強調，我曾經建議輔導我們的一位比丘，對中國人多講點接納和平等心，但是他不同意。這可能是他們的根基都不錯，所以煩惱輕，這樣修是可以的。同時緬甸等國家有佛教的傳統，有個泰國華僑給我講，她從小就知道“正念”一詞的意思是指“當下的心，而中國佛教書籍不少是亂解釋”。大陸馬欣德尊者在緬甸學習艱深的阿毗達摩，他問一起學習的居士們能聽懂嗎？回答：“是的。”有些東西對他們來說沒問題，但是對強迫症患者就不行。有的強迫症患者習氣之重，平常人是沒法想像得到的，這一點我們在以後的書中會提到。中國臺灣的體方法師也發現了這個問題，在《如實觀照》一文中提到：“我觀察南傳的禪師來臺灣辦禪修，他們很了不起，境界也很好，卻不一定馬上就有效果。因為大家沒有先跟他們學一些正知見，一來就講觀照方法，大家就在那邊搞，搞幾年還是在境界中，不容易真正超越出來。反而有一些人跟我們上課一段時間，建立了緣起正見後，他們去參加南傳的禪修，感到大歡喜，就知道知見的重要了。回過頭來找師父：‘師父啊，我現在才知道什麼叫如實觀照？也明白了如實觀照的重要性了。’所以我們不反對學緣起法的人去參加南傳辦的禪修，可以去體驗建立一些基礎。但回過頭來，更能體會到我們大乘講的直接切入法性空寂的重要，在那裡透過禪修的學習基礎，反而增加了直接切入的機會。所以我們不反對參加南傳的禪修，根本上沒有矛盾，只是有的是有次第，有的是直接切入法性。而我們今天建立緣起的正見，就是建立法住智，才能幫助大家直接切入涅槃寂靜，即‘先得法住，後得涅槃’。”體方法師的觀點是正確的，可惜沒能引起普遍重視。在南傳佛教中，只有雪悟敏法師這一派對接納講得細，較適合強迫症患者，我們現在在輔導中常用《禪修的正見》

（<http://wenku.baidu.com/view/16fce3eae009581b6bd9ebb9.html>）效果不錯。我2009年在緬甸時想去這個禪修中心，可惜因當時雪悟敏禪修中心沒有翻譯而沒去成。

儘管書中就強迫症朋友在練習中遇到的問題，有著透徹的講解，但是，如果沒有它就是如此，可能大家把握起來還是要困難不少，每每當我們把它就是如此用上去後，便有畫龍點睛之功效。

什麼是覺知、觀照？

在輔導中發現，學員常常把覺知、觀照神秘化，結果導致無法操作。其實，覺知、觀照都很簡單，安嘉利老師說：“請瞭解：覺性意指‘覺得或知道’，不要多過這個，不要增加其他。”知道有個思想或者情緒等等就是覺知，每一個人都有覺知，只是常人的覺知時間很短，當我們覺知到某個東西後，立刻就開始分析判斷落在“想”中。

怎樣練習

我的面前有台電腦，它就是如此；顯示器很大，它就是如此。房間有點亂，它就是如此。心情很平靜，它就是如此。我在走，它就是如此。我在洗碗，它就是如此。心情很亂，它就是如此。又被症狀打敗了，它就是如此。我現在還有對抗，它就是如此。我就是不能接受，它就是如此；我還是操作不好，它就是如此。頭有點痛，它就是如此。身上有點癢，它就是如此。訓練還沒一點效果，它就是如此。我就是很急躁，它就是如此。理解不了，它就是如此。我犯了個錯，它就是如此。我很年輕，它就是如此。衣服有點舊，它就是如此。我的人際關係好，它就是如此。桌子上有本書，它就是如此；書厚，它就是如此；我喜歡這本書，它就是如此。

一位學員 QQ 空間裡的：做練習

2010 年 12 月 29 日分類：個人日記

我能有一個瀟灑的轉身嗎，它就是如此。我不知道，它就是如此。我得加緊練習，它就是如此。貌似平靜其實心情煩躁，它就是如此。我的雜念還是會草木皆兵，它就是如此。我現在什麼也不想動，它就是如此。一天到晚的練習有點煩了，它就是如此。啥時是個頭啊，它就是如此。有兩個月沒怎麼跟外界多接觸了，它就是如此。將近兩個月在家捂得臉上皮膚比以前白多了，它就是如此。想到參加兒子幼稚園的聖誕晚會情景，它就是如此。聽到母親走路的聲音，它就是如此。打字速度還挺快的，它就是如此。聽到母親做飯的聲音，它就是如此。手冷，它就是如此。聽到母親說話的聲音，它就是如此。真是無聊死了，它就是如此。不知道將來我會變成啥樣，它就是如此。我能夠實現自己的理想嗎？它就是如此。剛接個電話，它就是如此。唉，它就是如此。聽到母親炒菜的聲音，它就是如此。還有點糾結剛剛通話的內容，它就是如此。看著電腦螢幕，它就是如此。靜靜地看著遊標閃動，它就是如此。正在打字，它就是如此。又聽到母親關煤氣灶的聲音，它就是如此。為自己症狀的念頭還是感到內心難受，它就是如此。

聽到狗叫，它就是如此.....

練習要領

1. 不要念得太快太急，以一種平和的心態去練習，每念完一句可以略停一下，以一種輕鬆的心態去找目標，如果發現自己太專注時可以不找目標地念。當症狀出現時我們要以一種溫和的態度去看待它，注意不要以一種敵視的眼光去看待，這樣對接納會有很大的幫助。
2. 當急躁生起時先對它說“它就是如此”，念“我就是很急躁，它就是如此”，或者對急躁直接說“它就是如此”都可以。此時稍微想一下“允許這個急躁存在。”，不必用力去讓其存在，僅僅是淡淡地想一下即可。接著發現自己對

急躁還有抗拒，這時就對這個抗拒說“它就是如此”，再稍微想一下“允許這個抗拒存在。”（以此類推，平時在中性的地方練習時不用這樣想，只是平平淡淡地念去罷了。不必刻意強求自己去接納，否則反而內心會有壓力。因為每當強迫等等的痛苦來時，我們容易產生抗拒，念“它就是如此”時往往想要消除負面情緒，所以要輕微地嘗試著去接納一下。為什麼說是嘗試？是因為允許自己接納不了。），不要再糾纏急躁，否則有可能會強制自己去接納。訓練只是觀察當下身心各種現象的生滅，在此過程中修煉順其自然。先是急躁生起，接著是抗拒生起，如果感到“不好掌握”，就對新生的“不好掌握”說：“它就是如此。”

3. 強迫症患者往往會在練習上強迫，如有位高三的學生在打坐時糾結，聽錄音吧覺得影響觀照，不聽黃庭禪坐錄音吧又怕有什麼不好，在這事上糾結得厲害。問：“我是該聽錄音還是不該聽？”答：“你的問題其實是強迫症的多疑，不能從聽不聽錄音的角度去解決。你要去觀察這個擔心，看看你對它的態度是討厭還是喜歡？讓這個擔心存在，與其共存，不要老想突破它。”

另外一位學員是感到一股很強的阻力使其念不了，他就暫時不念等一等，不是與這股力量對抗，他自述：“我最近練習就是：它不是不讓我做任何事嗎？老師之前不是說過，要在它不讓我做，我就不做的事上，順其自然嗎？但它就是無論我做什麼，都不讓我做，好的，我就什麼都不做，我聽你的，你想怎麼就怎麼。等你不注意的時候，我還可以條件反射，做上幾個練習，滿足自己的奢求，在消極抗拒下也可能做上幾個練習，或者在你力量下降的時候做上幾個練習。其實歸咎起來，無非也就是我想練習，而總是阻止我罷了，而我起初把它想得很恐怖，後來也就慢慢接受了，接受了自己也就不頭疼了，不鬱悶了。”

4. 有位女士是基督徒，對佛教內觀有強烈的抵觸，在念“它就是如此”時內心總是不安，問：“你們講的接納是心理學，為什麼要和佛教扯在一起？”對於宗教人士我們會用葛印卡老師說的：這些是沒有任何宗教性的，我們只是教大家觀察自己的感受，你不能說這個痛是佛教徒的痛，或者是基督徒的痛。實在不

行可以念“如是，它就是如此”或按一修老師教念“如是，就讓它是”等等，但是要注意的是不能漫無目的地念，要在六根和六塵接觸時念，即要在看到、聽到、想到、聞到、嘗到、碰觸到時念。因為自動思維是在六根和六塵接觸時產生的，治療強迫症的關鍵在消除自動思維。

八風吹不動

蘇東坡曾經作詩“稽首天中天，毫光照大千。八風吹不動，端坐紫金蓮”，“天中天”是指佛。所謂八風，就是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂世間八法。寫好後讓僕人送給好朋友佛印禪師看，佛印看後，提筆寫了幾個字“屁、屁、屁”。意為放屁、放屁。僕人帶回來後，蘇東坡一見大怒：“寫得這麼好，怎麼會是放屁？”於是坐船去找佛印，佛印在大門口等著，一見面佛印說：“好你一個蘇大學士，不是八風都把你吹不動？怎麼會被屁風吹過來？”

社交恐懼症的患者，特別在意別人怎麼看自己，這是被“譏諷、讚譽”風所動。反復檢查房門是否鎖好，是擔心丟失財務即“衰”，被“利、衰”所動。我們念“它就是如此”不是為了去改變什麼，而是無論什麼東西來時，就停留在這個當中。如現在狂風大作暴雨傾盆而下，我們念“它就是如此”，不是為了將這風雨停下來，它不是一個呼風喚雨的神咒。只是讓我們能停留在這暴風雨中，“現在雨大了，它就是如此。雨開始減小，它就是如此”，這樣我們的心境自然不受外界之影響。在我們念“它就是如此”時，不要去想“我要消除強迫症；我要消除緊張、擔心、焦慮”，也不要企圖得到什麼，如：我要有念“它就是如此”的感覺，念時有感覺“它就是如此”，沒感覺“它也就是如此”。有時狀態特別好，對這也要念“它就是如此”，倘若不念便容易升起貪愛。如果現在狀態不佳，對這個不佳也

得念，否則就會去討厭它。常常要提醒自己：“我練習不為改變任何東西，只為停留在當下的狀態之中，當下是個什麼樣的狀態就是什麼樣。”

黃庭禪坐

張慶祥，1962年生於臺灣新店中嶺山，學問素養極其深厚，熟讀各種典籍。

他解讀四書五經的方法讓人歎為觀止，並依照古代聖賢“直指人心”之真諦，創辦了“黃庭禪”研修課程，潛心於性理心法之教學，以及各教經典之翻譯講述。至今已錄製《金剛經》、《心經》、《道德經》、《六祖壇經》、《南華經》（即《莊子》）等CD，並發行於世。著有《黃庭禪——心即是氣》、《失落的內心》、《發而中節》、

《真修搜證》、《淨相系列》、《含愛的飲食》等書；譯有《大學》、《中庸》、《心經》、《清靜經》等書。現任中嶺山禪院負責人，中華黃庭禪學會理事長、社團法人，臺北縣達觀靜禪協會理事長，中國員工心理健康工程國學禪修培訓基地主任。張慶祥講師認為：黃庭就是很多人說的心輪，它的位置就在我們胸口正中央、兩乳中間、大約一寸見方的那一小塊區域，深入皮下幾寸。古人所謂的“方寸大亂”，那個方寸，指的就是黃庭。我們覺得感動、生氣、憂傷等情緒時，實際上都是由黃庭一竅的氣機起伏所引發出來的。它是一股能量，是所有情緒的根本源頭，是動盪我們人心的根本所在。《黃庭禪——心即是氣》告訴我們煩惱的起源是我們對“胸口一股能量的起伏”有了貪嗔分別的心。它引導我們如何在憤怒、焦慮、恐懼、憂鬱等心情中，仍然擁有內在的平靜，如何看清情緒的組合，自在的觀照這股能量的來去。本書的內容是張講師多年來研究的精華，他將孟子的心氣說和《大學》等古代經典融會貫通，用現代人容易理解的方式，讓

我們看清胸中“黃庭”這一寸見方之處的氣血起伏，即刻從煩惱中解脫。〔以上見百度知道（<http://zhidao.baidu.com/question/214411315.html>）〕

張慶祥老師發現情緒來時在我們的胸口會有反應，這和內觀的受念住是一致的，但是在理論解釋上我感到還是以佛教的理論比較完善。另外對“直指人心”的理解，我和張老師有所不同，我個人的看法是，黃庭禪坐觀察的雖然是心口的感受，但也是客體，禪宗的直指人心觀察的是主體，即知道心口感受的那個“人”，臨濟禪師稱作的“無位真人”。

打坐要領

打坐：不能坐席夢思床，席夢思太軟，腰老要去找平衡容易酸。臀部要墊高一些，這樣重心穩定。腰要坐直否則會影響氣血的運行，頭不要耷拉著。

我們平時對打坐有個極大的誤區，認為打坐時只有得到平靜，這才算是一次成功的坐禪，否則便是失敗。其實這是不對的，如果今天打坐心很散亂坐立不安，只要我們去觀察這份不安，嘗試著去停留在這裡面，如此一來練習到了順其自然，這便是一次極成功的坐禪。相反這次打坐，內心很平靜，如果沒有去觀察這種平靜，未在這份平靜中去練習順其自然，這就是一次失敗的打坐。寧靜來臨時要特別注意，自己是不是對這個有貪愛，如果有就接納這份貪愛，在貪愛上磨煉自己，不要因為貪愛而譴責自己，先是去接納自己的錯誤，然後再去改正。

打坐剛開始建議聽黃庭禪錄音（網上可以下載），跟著錄音來打。強迫症患者習氣過重，在練習的過程中極易犯錯，這個錄音會時時提醒大家。一旦熟練後可以不用錄音，從頭到腳觀察身體上的感受，每次觀察巴掌大的面積。觀察時注意力別高度集中，要柔和一些，各個部位有什麼樣的感受，是酸、是痛、是癢還是熱等等。倘若沒有感覺，就停留在這個沒感覺之中。每一個部位停留一會兒，同時念“它就是如此”。如果出現比較強烈的情緒或者雜念，就對這種情緒說“它就是如此”，一旦平靜出現也要對自己說“它就是如此”。

練習時對於錄音中聽不懂的地方，只要微笑地接納‘它就是如此’即可。有些引導詞如：把身體想像成太虛等等，不必刻意地去做，只要聽著錄音就行。

症狀來臨時往往伴隨著撕心裂肺般的痛苦，患者遇到痛苦本能地就想逃，其實我們應該去看看它，是我們將症狀想像得太嚴重，只有勇敢地去面對，才能看清它的真相，其實不過是自己嚇自己。剛開始如果不能面對，只要輕輕地去看它一眼，對自己說“它就是如此”然後再逃跑。

依智不依識

強迫症患者還有個特點，喜歡用頭腦去思考問題，想用邏輯推理、分析去解決。我當初也給自己講道理、抵死自己、轉變觀念，最終發現都沒用。有些患者即使解決了某個事情，過幾天另一個事情又冒出來，沒完沒了地。用邏輯推理來解決煩惱的問題，其實並沒能改變我們的心理習慣，當我們看到、聽到時“自動思維”依然會自動地生起。佛教認為智慧有兩種：一種是世聰辯智，就是學習物理、化學、圍棋等的智慧；另一種是能夠斷除煩惱的智慧。在美國心理醫生約瑟夫·貝裡著的《活出自己的智慧》（當代世界出版社，2001 年版）中談道：“有的人智商非常高，可生活卻一團糟。”他們也修一種類似四念住的方法，大概是學南傳上座部佛教，靠一種不同的智慧，來解決煩惱問題。一般人往往將這兩種智慧混淆，當年許多大譯師，為了防止將這兩種智慧混淆，不把這種特殊的智慧譯作“智慧”，而是只用音譯“般若”以示區別。佛教強調要“依智不依識”，依靠般若智慧，不依靠第六識意識。

某位先生 33 歲，患強迫症十幾年，2010 年 1 月用內觀治療，一開始便告知他不要用頭腦去分析，可是他沒在意。他從 2010.1 月出現思維打架，早上起來一個念頭說“不要起”，打坐時又冒出一個念頭“那沒用，我就是要折磨死你”。念“它就是如此”時要冒出一句“它本不該如此，但是它必須如此。或者是‘它不是如

此，不是如此……”在治療中用盡各種方法，觀察感受、禪宗觀察本心等等效果都不佳。直到 5 月份他才說：“我一直在分析，我 8 年前是怎麼搞的第一次出現頭腦打架？以前也有打架但是時間都短，從沒像這次搞這麼久。”他每天打坐訓練是所有學員中最刻苦的。我也納悶是怎麼一回事？停止分析後很快頭腦打架便停止下來。事後才知道他一邊接受我們的治療，一邊又在別的地方做精神分析，一共做了 3 個月。當我們去分析這個問題時，就是在這個問題中打轉，是在“打架”和“不打架”中糾纏。

《一行禪師演講錄》中“琴瑟人生”一章

(<http://www.fjdh.com/Soft/HTML/7048.html>) 提到一個案例：在西方精神病院中，有個病人平時看上去和正常人一樣，但是，一見到雞就很恐懼，老覺得自己是小米粒，怕雞把他吃了。醫生就說：“先生，你要轉變觀念，你看你有頭、有手、有腳，你是人，你不是小米粒。你每天念 400 遍‘我是人，我不是小米粒’寫 300 遍。”他照著做，過了一段時間醫生問護士：“他怎麼樣？”護士回答：“很好！”“好，就讓他準備出院。”這時他看到雞還是嚇得要死！醫生很奇怪地問：

“我不是告訴你，你是人，你不是米粒嗎？”他說：“我知道我是人，可我怎麼知道雞也明白我是個人呢？”這個醫生的錯誤在於，“我是小米粒”價值低，“我是人”價值高；“我是米粒”要推開，“我是人”要抓過來。正確的方法應如苟嘉陵說的：不要有價值評價，如推與抓，應冷眼旁觀。我是“小米粒”的這個不良觀念不管它是很快消失，或者徘徊，行者都要放鬆身心，不急不忙看著它。這就是泰國動中禪大師隆波田說的：“看念頭。”法師說：“一般人都是知道念頭，念頭一來就開始評價它，批判它。”當我們講轉變觀念時，不是隨便來個觀念就把它轉變了，而是先要做價值評價。在《中阿含·分別聖諦經》講四聖諦的時候講到，如果你認為苦受價值低，要把它轉變到價值高的樂受，或樂受價值高要維持住，均是求而不得苦。

這種智慧又是怎樣生起的呢？禪宗三祖僧璨《信心銘》第一句：“至道無難，唯嫌揀擇。”最高的道無難，只要不挑肥揀瘦，在智慧、愚癡中不要選擇智慧；在完整、分裂中不要選擇完整。第二句：“但莫愛憎，洞然明白。”沒有對智慧的愛，對愚癡的憎，很多事情就洞然明白。為什麼洞然明白？因為有了般若智慧，其實所有的問題都是我們的自動思維，把事情歪曲放大導致的，一旦擁有了平等心，自動思維就不在影響我們。

以事實為真

森田療法有一句話“以事實為真”，其實強迫症就是自己嚇自己。有個高中生洗澡時牆皮落了一點點在身上，為這事成天焦慮之極，把牆皮想像成了毒蛇，如同被毒蛇噬咬了一般。當我們對牆皮說：“它就是如此。”自動思維便不易產生，我們將看清楚它就是一點點牆皮而已。倘若真的遇到一條毒蛇，冷不防被其咬傷怎麼辦呢？泰國一位尊者（我記不清楚是誰了），他說：“在森林中禪修是有可能被毒蛇咬傷，沒有人知道，沒有人能救你，你知道你將死去。你也只能是觀察身體上的各種感受，內心裡沒有恐懼，在平靜中死去。”

我 2003 年底因患嚴重的腎病，一天醒來發現右眼失明了，我平時視力非常好，失明時也不痛，因此也沒當回事，心想大不了就是視力下降一點罷了。醫生說：“你是嚴重的眼底出血，治癒的機會渺茫。”我一聽：“哦，我的眼睛失明了，它就是如此。”當我能接納這個事實的時候，內心反而還有一種坦然。到現在右眼的失明給我造成的不便，一是不能學習開車，二是看不了立體電影。倘若沒有內觀訓練我便會去想，失明是如何的可怕，不能開車、觀看立體電影，對自己又如何如何不便將其誇大。在南傳上座部佛教中十分強調要觀察實相，即事物的本來面目。當我們念“它就是如此”時，便沒有想像，觀照到的便是事物的實相、本來面目。

一修老師說：“強迫症就是一場惡夢。”這個比喻十分貼切，強迫症就是在不斷地編織各式各樣的惡夢恐嚇自己。我患強迫症的時候，經常因為白天就處在白日做夢中，受到各種自動思維的輪番攻擊，常常晚上睡著後接著繼續做惡夢，康復後很少再有噩夢。

我們有的學員聽別的諮詢師說：“那只是一個念頭。”雖然知道但是還是非常認同念頭，通過念“它就是如此”以後當念頭再次出現時，自己就感覺“那只是一個念頭”。不用對自己說：“它只是個念頭。”所以，如果僅僅是理性上認識到那是一個念頭是不受用，在一般的事情上是從感性認識上升到理性認識，但是在心理學上是從理性認識上升到感性認識。

團體治療——醒悟智慧禪修營

課程目標：有鑒於患者在遠端輔導中，缺少訓練的自覺性，同時在掌握接納時有不少困難，故想開辦一個 7 天的課程，在課程中學員在一種帶有強制性的環境下能精進用功，同時老師和學員有個密切接觸，在接觸中隨時發現學員在接納方面存在的問題，給予及時糾正。

課程設置

打坐：打坐採用黃庭禪錄音，因為患者的習氣重，很容易對打坐中出現的心煩意亂，身體上的各種不適生起討厭，在黃庭禪的錄音中，隨時提醒患者注意這些問題會好得多。打坐中患者也可以一邊聽錄音，一邊對身心的各種現象說“它就是如此”，這樣效果更佳。在打坐中如果感到聽錄音人不易靜下來，也可以不用錄音，只是在打坐中對各種身心現象念“它就是如此”。

經行：經行時只是簡單地觀察腳的移動不要太專注，經行的路線是在 8 到 12 步之間的兩點間往返，練習目的是培養學員的覺察力。

平時生活中的練習：要求學員在平時儘量多念“它就是如此”。如早上起床時要念“它就是如此”，穿衣，刷牙，出門，下樓，吃飯，看到，聽到均要求念“它就是如此”。一旦熟練後可以練習得更細，如刷牙時可對水是涼的說“它就是如此”，對牙膏是清爽的說“它就是如此”，對牙刷和口腔的接觸說“它就是如此”。拿出一些時間觀察自己的情緒，“我現在平和，它就是如此；我有急躁，它就是如此；對急躁有抗拒，它就是如此；我在回想過去，它就是如此；我念得對嗎？它就是如此；我想要得到訣竅；它就是如此。”

老師在輔導中一定要摳得細，從過往的情況看，僅僅是要求學員念“它就是如此”是遠遠不夠的，學員在生活中要麼不知道在哪些具體事件上練習，要麼經常忘記練習，老師就得細緻督導。

老師要和學員一對一的輔導，在這個過程中詳細瞭解學員的情況，有些問題學員當眾不願講，只有在一對一的過程中才能打開心扉。

每天晚上都有一個集體的輔導答疑，老師要問每名學員打坐的情況如：心散亂嗎？散亂來時你是怎麼樣去應對？是否有想要得到什麼的思想？如消除症狀，內心的清明、安定？同時提醒學員：“你的任務只是停留在當下的狀態之中，而非去改變任何的事物。”這是學員們最容易出錯的地方，老師要多提醒。有的學員自己認為沒有問題後，老師不能輕易放過，某學員當老師問他時很自信地說：“沒問題。”老師並沒有輕易將其放過，堅持要他詳細談打坐的情況，當他描述到打坐中出現平靜後，老師追問：“對這個平靜是否有貪愛？想把它維持下去？下次打坐時希望平靜快點升起？”他想了一下說：“有。”此時學員又容易譴責自己，老師就要進一步問：“現在是否因為自己有貪愛而自責？認為我怎麼又犯錯了？在貪愛上能否做到順其自然？”老師要隨時注意學員的言談，發現錯誤隨時糾正，某先生 27 歲，自己說：“我這人以前經常喜歡發表一些看似深刻的言論，以顯示自己的不凡。其實我這人特虛偽。”作為老師首先是要幫助學員接納自己的一切——包括這個虛偽。當時對他說：“不要去譴責自己的虛偽，你要去觀察這個虛偽，看它給你帶來的是什麼樣的感受？充分地去瞭解它。不是別人告訴你虛

偽是不好的，不是你邏輯推理出來的，而是你親身感受到它給你帶來的痛苦，如此一來你自然會放下。”

老師也要詢問經行的情況，經行中出現了些什麼？心散亂嗎？有個學員打坐時紋絲不動，他說：“我喜歡打坐，不喜歡經行，經行時沒感覺。”老師回答：“這是因為打坐時，你有快樂的感受，經行時你沒有明顯的感受，處在中性感受中，如果能停留在這中性感受中，對你的訓練是很有幫助的。”如此等等。

老師還要詳細詢問學員，在生活中是怎麼樣念“它就是如此”的，在哪些事情上做練習，吃飯的時候是怎麼觀察的。學員如果只是念“我在吃飯，它就是如此”講不出太多的細節，老師可以提醒：“手拿筷子時可以念，它就是如此；筷子是硬的，它就是如此；菜是甜的，它就是如此。”通過老師的提醒，學員將能發現在生活中遺忘了的細節，也能從其他學員，講述自己練習的過程中學習到如何去操作“它就是如此”。

首屆醒悟智慧禪修營活動紀實

為期 7 天的首屆醒悟智慧禪修營活動，於 2010 年 1 月 4 日在西安圓滿結束！活動是由周巨集老師主講，教學內容是以周老師的體會來講，強迫症的治療要以整體治療為主。強迫症是我們平時在一些細小的事情上，不能順其自然積累所至。我們如果僅僅是在症狀上用功，而在生活的其他方面，依然是處在事事討厭喜歡中，這樣就如同這邊在打針吃藥，那邊照樣抽煙喝酒，治療效果肯定會受影響。如果一個人整體的心理狀態，還處在神經質的狀態——事事敏感，即便強迫症能治好也容易復發。因而在課程中，要求學員不論是在看到、聽到、想到什麼都要說“它就是如此。”打坐用黃庭禪錄音，讓學員觀察自己身體上的各種感受，我們之所以不能接受症狀，是因為症狀帶來的是苦的感受，對感受的接納，能幫助我們更好地去接納症狀。經行——往返地走，觀察腳的移動能增加我們的覺性，隨著覺性的提高就比較容易察覺到，違反順其自然時帶來的苦受，自然能對其放下。課程最重要的一個環節便是一對一的輔導，要做到順其自然是十分

困難的，我們也接觸過不少患者修習過內觀，可是由於在這個環節把握不到位，以至於效果不佳。通過一對一的輔導，學員們在短時間內在順其自然上有了極大提高。一位學員一天早上十分憂愁，說：“我昨天晚上沒睡好，不知道今天還會失眠嗎？”“失眠其實沒有什麼大不了的，是你把它想得太可怕，失眠對身體的影響，可能還沒有你現在的感冒對身體影響大。”學員聽後放下了。另一位學員在答疑時說：“我今天在打坐中出現了輕安，知道不應該去貪愛，但是做不到。”旁邊的學員就提醒說：“不要譴責自己。”對自己的貪愛也要能去接納。過去在遠端輔導中遇到一個問題，學員對接納的練習偏少，同時自己在家打坐訓練也比較懶散。在集中培訓中，老師和學員，學員和學員聊天中，隨時提起接納。有個學員吃飯時咬了舌頭，有學員就引用黃庭禪中的話“你要去觀察這個痛，看它有多痛，看這個麻有多麻”。元旦學員念祝賀短信：“祝你在新的一年中健康長壽，萬事如意！”周老師開玩笑說：“你給他回一個——‘它就是如此。’”每天強制性的打坐，使學員能密集的訓練，進步會更快。

案例 1:A 先生 35 歲，成天過分關注自己，無論何事都會緊張，一直去控制，一不小心就會緊張得四肢發抖，成天處於焦慮以及預期焦慮中，並擔心被別人發現，也曾用藥物治療過一年左右，效果不佳。根據政策可以生第二胎，妻子懷孕後他覺得自己快成兩個孩子的父親，怎麼還這樣？問題加重。2008 年 7 月開始接觸醒悟療法，自己看書掌握不好，一想到覺知會緊張得頭腦發脹，腳不會走路。課程的第一天，在老師的指導下便能掌握正確的訓練方法。黃先生訓練極刻苦，打坐時再痛苦也能堅持身體不動，平時在生活中也能精進念“它就是如此”。第五天時在打坐中，能觀察到緊張是個念頭，想消除緊張是另一個念頭，在答疑中問他還有沒有問題？他說“沒有問題，任何問題都是自己不能讓事物如此造成的，只要讓‘它就是如此’就行了”。回家後情況比較穩定，雖然還有煩惱，但是自己知道該怎樣對治。其妻反對他打坐，認為他的問題是生活沒有目標，他說“以前就會去爭執，現在覺得‘它就是如此’，自己在生活中多念也就是了”。

案例 2:B 先生 40 歲，高中時患強迫症，當時使用藥物治療過。在大學中因為事情多，生活豐富，暫時好了。後來工作中經常要開會，開始發言時很緊張。自

己通過脫敏，事先寫下稿子，開會時照著念，時間長了不用稿子也沒問題。但是因為沒有整體治療，這個問題解決了，又出現新的問題。老是擔心高壓電線有電磁輻射，會對身體有傷害。經過查資料，資料上說到現在沒有確鑿證據表明電磁輻射會對身體有傷害。這個問題解決了又會去擔心，牆壁的塗料、傢俱、床單中含有有害物質。來了之後告訴他，治療是要整體治療，擔心來時不要用邏輯思維去解決，否則就像他解決了一個問題，新的問題又冒出來。要用佛教中稱的特殊智慧“般若”，才能解決煩惱的問題。告之要去接受自己的恐懼，以及環境中的有害物質。該先生疑惑地說“對這些傷害也要接納？”“是的，如果我們不能避免這種傷害，那只有去接受。即使環境中沒有這些有害物質，我們也會衰老得病，其實得病不一定是那麼可怕，往往是我們將其想得太可怕。如我的右眼因病至盲，其實也沒有什麼，只是我們常常誇大了疾病的嚴重性。甚至有可能死亡也並沒有我們想像的那麼可怕。”他在打坐中恐懼的念頭生不起來，在生活中也能用教的方法去對治恐懼，在後兩天和前一位先生一樣，沒有什麼問題要提，自己知道該如何應對。臨走前一天晚上，盧老師去瞭解學員的情況，他說：“雖然我不能肯定現在房間的裝修無毒，但是我能接納可能帶來的傷害。”回家以後總的來說這幾天感覺很好，就是平時“它就是如此”念得少，要加強，每天只晚上打坐 50 分鐘，有時候那種不放心很強烈的時候，還會陷入以前的習慣，去用頭腦思考。感覺受益很大，希望下次還能有機會參加。

案例 3:某學生 22 歲，北京某重點大學大一的學生，讀了一個學期因病休學。患有社交恐懼症和輕微的強迫思維，社交恐懼症主要是視線恐懼症，餘光恐懼症，特別是不說話的時候，感到無所適從，不知該看哪裡，覺得自己眼神有問題，其實眼睛確實有點毛病，是乾眼症，淚液分泌不足，就是說眼睛有點缺少潤滑，感到很乾澀，而且比較怕光，眼睛遇到冷風反而會流淚，這是乾眼症導致的角膜敏感度增加，遇到冷風會應急性分泌。眼睛固然有些許不舒服，但主要因素還是心理因素。在北京大醫院吃過藥，也在某心理機構看過，機構要他抬起頭勇敢面對，效果不佳。自己在家也看過醒悟教材，但是掌握不了。剛到醒悟營時，不敢抬頭看人，表情僵硬。訓練了三天感覺特別好，他說：“我想出去找個地方試

試。”第五天去附近商店買東西，還是有些緊張，不過強度大為減輕。他說：“就是在山莊的時候，大家都太放得開了，大家都有這方面的問題，大家彼此坦誠，完全放開了去生活，這樣症狀來的很少，也不是很強烈。大家都彼此聊得很開心，完全沒有隔閡，即使偶爾症狀來了，也不會太去在意，因為我們覺得大家彼此能理解，無形中心理壓力和打壓沒有了，拿眼神來說，即使我出現了看人不自然，有女學員出現了用餘光看我們，都不會帶來強烈的心理衝擊，因為我們覺得大家都可以理解，自己的壓力不存在了，感覺也就一帶而過了。但是在平時生活中不可能是這樣的，一旦出現，馬上會有強烈的心理衝突，所以症狀也就來得次數多且更猛烈。我們發覺我們現在能夠對付一般性的焦慮、一般的症狀，但是如果那種感覺一下子來得過於強烈，一下子來得很猛的話，基本就亂了，就會忘了接納覺知了。大家聊得很開心，彼此找到知己，知心朋友，大家都是很久沒這麼高興了，這也是相當好的。拿我來說，兩年時間了我都完全迷失自己了，我都忘了我好的狀態是什麼了，這次活動我基本完全放開了去生活，找回了迷失的自己，起碼我知道我正常時候是什麼樣。因為時間太久，如果不是這次好轉，我都幾乎忘了我還有開朗輕鬆的一面，這讓我重拾對生活對自己的信心，這是好的一面。但是這樣症狀來得很少也不強烈，所以在山莊練得就比較少，很少現實中那種強烈的感覺，不是很一樣，所以感覺自己在那裡練習的還不夠，練習的不是很真實，沒能夠拿那種強烈的感覺來做較多的練習，導致回來對強烈的症狀不能作出很好的反應，這點是比較遺憾的。如果再舉辦活動，看是不是能在前幾天裡讓大家彼此隔離，不相互交流，大家把別人都當成很正常的一般陌生人，這樣在嚴重的症狀上練習，後幾天再讓大家彼此交流，坦誠各自的問題，讓大家完全放鬆地去共同生活。這個只是我個人的一點看法，不一定可取，希望你們下次辦活動，讓盧老師、周老師考慮一下這方面，論證一下是否可行，謝謝。”可能在山莊這個環境，該學生狀態比較好，所以訓練強度有些上不去比較放鬆，回到現實生活中還是有點力不從心，如果能像黃先生一樣再精進訓練一些可能要好不少。我們不主張初學者一來就在症狀上練習，因為症狀來時伴有強烈的痛苦，一開始學員對內觀方法掌握還有很大的困難，上來就在症狀上練習，會使學員產生嚴重

的挫折感，強迫症的患者往往多疑，在治療中最頭痛的問題是學員遲遲不能見效，對這個方法懷疑嚴重，形成很大的心理壓力，最終放棄內觀的訓練。曾經見過有的患者，在這個方法上試幾天沒效果，馬上就懷疑然後又換到別的方法上，講起各個方法就像是專家一樣，就是治不好自己的病。如同對一個初學航海的人，他應該在風平浪靜的海面練習，而不是立即到驚濤駭浪中去搏鬥。大家經過 7 天的訓練，面對強烈的情緒尚且如此，何況一個初學者呢？在 7 天中，能夠學到對付普通煩惱的能力，就已經很不錯了。先在症狀以外的事情上練習嫻熟，自然會在症狀上有進步的。通過此次活動，使學員們基本上掌握了醒悟的方法，也取得了一些進步，為學員回去獨自訓練，打下了一個不錯的基礎。應該說我們在強迫症的治療上，總結了一套比較完善的方法。從心理學上講，一種新的心理習慣的培養至少要 100 天，強迫症的治療可能需要更長一些的時間，不過只要學員能夠以鍥而不捨的精神，堅持訓練下去，治癒只是遲早的事。

五月醒悟智慧禪修營活動紀實

2010 年 5 月在西安祥雲森林風景區，再次舉辦 7 天的醒悟智慧禪修營。這次來和冬天風景是大不一樣，山上的樹木鬱鬱蔥蔥一片翠綠，小溪嘩啦啦地流淌著，五一期間遊人也比平時多。

這期學員大多是 30 歲以下的青年，課程依然是由周老師主持。看著學員們都這樣年輕，被各種心理問題所困擾，作為老師也不禁深感責任重大，經過老師和學員的共同努力，取得了大家都十分滿意的效果。

1. A 女士 30 出頭，一年多以前，在帶小孩時突然冒出一個念頭“掐死他”，當時自己便嚇了一跳，“我怎麼會有這樣可怕的念頭呢？我會不會真的傷害自己的孩子？”整天為這事所困擾。2009 年底修過葛印卡的內觀，每天打坐一個小時，也知道要接納。但對接納理解有誤，認為接納是接納好的東西，對不好的東西希

望它快快消失，這樣反而更加愛恨分明。由於缺乏有經驗的老師指導，雖然打坐時也產生了平靜，但是對這種平靜生起貪愛，一打坐便期待平靜趕快生起，這些均違背了順其自然，因而對強迫症沒有什麼幫助。後來又用脫敏治療，想像自己將家人殺死，當恐懼的情緒到達一個高峰時，便不再想像只是去觀察這種感受，而且在感受上練習順其自然。結果，自己徹底崩潰了，以至於認為自己就會真的去傷害家人，甚至想要離開家人，以免做出可怕的事情。

後來見到醒悟的網站，看到周老師的《禪宗心理學》中“快樂痛苦來來往往，始終有個主人公知道”，有所觸動，又見到姚丹的自述，姚丹的情況和她類似，看後不禁流下了眼淚。課程中經過老師的輔導，領悟到平靜和痛苦本質都是一樣的，都只是一種心理現象，對這些要平等地去對待。因為以前有打坐的基礎，坐禪時可以紋絲不動，內心平靜，這時反而期望有點煩惱，這樣好去體會黃庭的波動。練習“它就是如此”也十分認真，見到小溪“溪水在嘩嘩地流，它就是如此”。“我很愛我的孩子，它就是如此”。“山是綠的，它就是如此”。“我在擔心，它就是如此”。以前在道理上也知道，擔心傷害家人，只是頭腦中的一個念頭，可是卻做不到不和它認同。現在通過念“它就是如此”偶爾就有這樣的感覺“它只是個念頭”。總的來說在打坐中狀態比較好，沒有多少煩惱，但是在平時習氣還很重，經常會有比較強的擔心。不過會用課程所傳授的方法去對治，自己認為總算找到了一條康復之路。從前非常的急躁，一見心理醫生覺得有了希望便急於求成，如今明白習氣的轉化是要有個過程，能夠不急不緩地走下去。從李女士的經歷我們可以看到，順其自然是要先在症狀以外的事情上多練習，如果一上來便刻意地在症狀上練習，就如同一個在風平浪靜的海面上尚未掌握好航海技術的人，便投身到驚濤駭浪中去搏鬥，是很容易翻船的。

2.B 先生 30 出頭，平時容易發火，令人憤怒的畫面會在腦海中時時浮現，對自己所恨的人也不希望自己的朋友與其交往，常常會去求證“你和他打過乒乓球嗎？”如果回答是否定的，又會去問“你們在一起打過籃球嗎？”等等。一旦得到肯定的答覆，心中便十分痛苦，又後悔自己為什麼要去問呢？雖然自己也想控制但是不得要領，試過給自己講道理，看過心理醫生，均無效果。在課程中知道要

用順其自然的方法去解決問題，打坐時腳下不去，翹得老高，並且很痛，經常要換姿勢，這時會對自己說：“我就是有些痛，它就是如此。我現在就是想換腳，它就是如此。”各種情緒來臨時便觀察當下黃庭的波動，便能不隨情緒起舞。第四天早上，因為前晚沒有睡好，早上打坐心特別散亂，便去觀察這顆散亂的心，對自己說“它就是如此”。B 先生對自己的情緒觀察得非常嚴密，對每一個念頭都說“它就是如此”。因而進步特別快，第 6 天晚上答疑時，還有些學員對練習它就是如此的重要性，沒有深刻的認識，盧老師便讓 B 先生回答學員們的問題。有人問：“你整天念‘它就是如此’，難道不累嗎？”“我不覺得累呀，累了自己會休息。其實為什麼你會問這樣的問題，是因為當‘念多了會累嗎？’這個念頭出現時，你沒有去念它就是如此，如果念了就不會提這樣的問題。”因為我們的自動思維一想到累就覺得是個問題，當我們對累說“它就是如此便”便把自動思維過濾掉了。通過 B 先生的回答，使學員們看到自己的差距，大家對念“它就是如此”的信心及重要性大大增強，以前有不少學員不太重視的，現在也開始認真練習了。B 先生是前三期禪修智慧營所有學員中練習最認真的一位，也是進步最快的一位。

3.C 先生患強迫和抑鬱有五六年了，有強迫洗手、強迫思維等等。自己說：“強迫和抑鬱不能共存，有強迫時就沒抑鬱，我感覺抑鬱比強迫難受。”其間也看過大夫吃過藥，最後發現只吃安眠藥效果比較好。C 先生因為病得比較重，很痛苦，2006 年去精神病院對大夫說：“我是外地的，來一次不容易，希望一次多開點藥。”結果拿了 100 片的安眠藥一次服下，幸好被及時發現。強迫症狀對他的生活工作造成了極大影響，教材是女友看後講給他聽的，三月份參加禪修營活動也是女友替他在聯繫，以至於我們以為這是一名女學員，一見面我們都感到意外。C 先生原以為一修老師會主持這個活動，一聽一修老師不來便退出了。過了兩個小時女友打電話給機構，堅決要 C 先生參加。當時我們考慮到 C 先生有抵觸情緒，即便參加可能效果也不好，就建議還是回去再認真考慮一下，下期再參加，回家後女友將其痛罵一頓。在家裡 C 先生也感到強迫症狀使自己難以承受，於是主動地來參加 5 月這次活動。C 先生在家跟父親打過坐，由於方法有問題，所以強迫沒有好轉。但是有一定的打坐基礎，一打坐可以紋絲不動。答疑時說：“我

喜歡打坐，不喜歡經行，經行時沒有感覺。”“你喜歡打坐，是因為打坐時你有舒服的感受，而經行時你沒有感覺，處在一種無聊之中，如果你能接納這種無聊，對你的幫助會很大。”通過老師的輔導，對經行的認識有了新的理解。7 天下來，自己說：“症狀輕了不少，對我的工作生活沒有大的影響。”大夥對其女友的愛心，以及她作為一個沒有得過強迫症的人，能對強迫症有如此深刻的認識，讓人欽佩不已。臨行前 C 先生說：“這個禪修營真的很好，可以救人，就像我。希望以後能堅持辦下去。”

4.山莊有個小服務員，只有 16 歲，家裡父親有病，因病致貧，每月的工資自己留下 50 元，其餘的都交給家裡。對她的遭遇我一直都十分同情，也常想要怎麼才能給她一些幫助。一天晚上在路上遇見，她主動說：“我現在情緒中淤積了不少煩惱，不知道要怎麼才能化解。每次休息一天會好一點，一上班又不行。”可能在山上娛樂活動少，年輕人會很無聊。當時便教她念“它就是如此”，把黃庭禪錄音拷到她的手機中，讓她睡前聽聽。過了三天再見面時，她說：“現在好多了。還有別的內容嗎？我看你們還貼有‘覺知’‘活在當下’。”“‘覺知’就是你念‘它就是如此’時要找個目標，知道就是覺知，‘活在當下’就是知道現在在做什麼，念

‘它就是如此’就自然包括這些。”她聽後會心地笑了，祝願她一生都能開心幸福。

5.D 女士自幼因家庭教育有問題，奶奶對其打罵嚴重，在學校又受到男同學的欺負，內心受到極大的創傷，“我看事情都很負面，別人說母愛是偉大的，我看到的是母親的自私”。她曾經患過社交恐懼症，後來慢慢好了。但是長期抑鬱，吃過幾年的藥，服藥後人不抑鬱了，但是內心的創傷依舊。自己沒有朋友，經常都在用頭腦分析“我不知道自己是誰，自己到底是什麼樣的人？我是孤僻的，別人說我和某些人性格相似，都孤僻，我就覺得恐慌。可是我發現別人和我不一樣的是，他並沒有我那樣強烈的喜好、厭惡心。我封閉起來了，並不是天生如此，我也知道我可以改變恢復本來面目，但我對我的本來面目還是很懷疑。我到底是怎樣的人，就是這個問題困擾著我讓我壓抑，我不能讓自己的厭惡心消融，那我連同類也不確定了，我無所適從。我不確定我能說清楚自己怎麼了，反

正這些年來總有數不清的疑惑和迷茫困擾我，似乎解決了但又沒解決，覺得這些問題太虛妄卻無法擺脫，影響我的學習、工作、交往。我該怎麼做，我擺脫不了困擾我心的東西，我想看清，想找到這許多問題的源頭。那就是，我要確定我是怎樣一個人”。雖然知道這些都是無解的問題，經常是越分析陷得越深，但是依然放不下。

曾經看過不少心理醫生，做過催眠治療，效果都不大。

2010年2月參加過10天的內觀課程，雖然也有些收穫，但是因為老師輔導得不細，所以對接納等等認識不清晰，回家後又沒能堅持練習，煩惱依舊。來時一臉的憂鬱，眉頭緊鎖沉默寡言。頭兩天的訓練下來雖然有點效果，但是她始終在分析問題之中，當強烈的情緒升起時，不是按老師的要求去感受這份空虛，老想要去看情緒背後深層次的原因。發現自己無法知道，就認為這樣的訓練不會有太大的效果，情緒沮喪還想去學精神分析，認為只有看清楚深層次的起因才能徹底康復。到第四天下午，因為想起過去的種種創傷，以及自己這些年來四處求醫，這次效果又不是太大，各種情緒交織在一塊，不禁淚流滿面。哭後可能將各種長期壓抑的情緒得到一定的釋放，晚間答疑時情緒有好轉。這幾天來聽其他學員談自己念“它就是如此”的體會，對她的觀念也產生了一些觸動，慢慢意識到自己要少分析多去感受。問“我現在是有好轉，可是回去後又要面對單位上的人，我該怎麼辦？”吳大俊老師說：“強迫症很狡猾，它會丟出各種問題來欺騙你，你把張三搞定了，它又會拋出李四來，我們現在打電話把李四叫來，保證不會傷害你。它又會拋出王五，搞定王五，它又會拋出馬六。你要和它糾纏只會沒完沒了，你只能看著它往後退。”經過幾天的學習，漸漸地放下頭腦，去體會當下的感受，人也變得開朗，臉上露出了久違的笑臉，同時對這個方法不再懷疑。

經過幾天的相處大夥建立了深厚的感情，臨別時大家相約兩年後再來相見，到時只是為了友誼，不是為強迫症而來。

經過這幾期的活動，作為老師，對學員們容易犯錯的地方更加清楚，輔導起來沒有第一次那麼嘔心瀝血、心力交瘁，同時總結出不少好的經驗來，使這個禪修營活動越辦越好。

從過去的幾屆來看，醒悟智慧禪修營效果是不錯的，學員在短期內能對內觀有個正確的把握，同時在這 7 天中訓練量比較大，基本上學員的病情都有顯著的好轉。我們最初的設想是，學員 7 天后就能不再需要老師的指導，自己完全就能夠獨立操作。根據學員的回饋情況看，有 20%~30%左右的學員能獨立操作，其他的學員因為習氣太重，回去後仍然容易在順其自然上犯錯。參加過第一期的由小姐在課程結束的第二天，回到生活中便將我們一再提醒的“念‘它就是如此’不為改變什麼，得到什麼”給遺忘了。餘光恐懼一來就想消除它，平時念“它就是如此”的時候老去找一種念“它就是如此”的感覺，使自己內心壓力很大，最後念不下去。她參加第二期課程時我們一看就知道她回去沒怎麼練習，在第二期課程中才把這些問題解決掉，從參加第一期後，過了近半年自己感覺好了 80%。總之，強迫症的治療是個長期的事情，不是一蹴而就的。

我們在醒悟智慧禪修營中總結的這套方法，完全可以替代實行了近一個世紀的住院式森田療法。

輔導要領

治療的宗旨是讓患者能夠做到順其自然。順其自然就是接納自己的一切，因此任何情況下都不要去譴責患者。曾經在新浪 UC 語音聊天室——《心理諮詢師沙龍》聽到有位中年婦女談到：她曾經找過一位諮詢師，這個諮詢師在治療中對她的某些方面有所否定，使她感覺十分難受。UC 中一位諮詢師說：“對來訪者的否定，這就是諮詢師在用刀子殺人。” “不否定患者，對求助者的無條件接納。” 這已經寫入了心理諮詢的基本準則。

我們平時都有一個錯誤的認識，以為別人打擊說你這不行，那也不行才能促使你進步，這種情況在家長對孩子的教育中特別常見。這樣做的實質是在強化患者的自動思維，把自己的某些方面的缺陷想像的很糟糕。

中央電視臺《心理訪談》節目“我的眼裡沒有差生”大家可以在視頻網站搜到，曾經介紹過一位北京的高中老師，他是專門帶別的老師帶不了的差生，他的秘訣便是對學生給予充分的誇獎稱讚。他舉例：班上來了一位高高大大的學生，已經是打遍全校無敵手，所有的老師都不要。剛好學校要舉辦拔河比賽，就問這名學生是否想參加？回答：“是的，願意。”比賽時這個學生一個頂倆，他們班拿了第一名。他抓住這個機會問同學們：“我們班獲得第一名，誰的功勞最大？”大夥異口同聲地說：“就是某某。”這個學生聽後也很自豪，他又抓住機會問：“你能保護我們班的同學不受欺負嗎？”“當然可以。”這位學生很自豪地說。以後這名學生逐漸地開始向上進，最後考上大學。

從我和患者接觸的情況看，所有的問題均來自缺乏對自我的接納，森田療法的核心是“順其自然”，順其自然是意譯，直譯是“對各種症狀（狀態）保持原樣”，接納自己的一切包括缺點。有位研究生喜歡打太極拳，我建議在打拳的同時可將覺知帶進去。他說：“我不能把覺知帶進去，因為一帶覺知，當我打錯時內心會非常痛苦。”我說：“你的問題不在將覺知帶進去，而在於當你發現自己打錯了的時候，沒有去接納‘是我打錯了，它就是如此’，你要先接納然後再去改正，這樣就沒問題了。打太極拳動作打得標準與否，不是治療強迫症的關鍵，有練習太極拳的朋友說‘不少太極拳打得好的老師，煩惱仍然是很重的’。因為他們就是打得好就喜歡，打錯了就討厭。不論打得如何都能坦然接納，這就是在治療你的強迫症。”

2000 年間遇到一位喜歡心理學的朋友，他讀書過萬卷，自認為是精通心理學。當時我對心理學一無所知，他建議我學習心理學先讀《超越自卑》，但是我發現跟他學習的朋友們普遍自卑，而且非常強烈。他自認為是精通《老子》、《莊子》，可是我去讀老莊，隨便讀上幾頁內心就會有一種安詳。但是和這位朋友一交流，馬上便會有一種不安。當時弄不明白，在我修內觀兩年後才看清楚，原來

他是在教人譴責自己，他說：“有的人自我感覺太好了，就是要打擊。”經常為自己打擊人水準高而自豪。所以跟他學習的人，個個都覺得自己是狗屎，人人都覺得自己臭烘烘的，怎麼可能不自卑呢？佛說煩惱是欲望造成的，欲望是對自己當下的不滿意，對未來的渴望。當我們否定當下時，便會對未來有期待。如當人不能接納當下的強迫症時，便想要它在未來某個時候消失，對當下的一種否定也會造成內心的衝突。

對於患者的任何錯誤是在先接納“是我犯了一個錯誤，它就是如此”，在這個基礎上再去改正。不論患者現在的狀態是怎樣的，老師首先問：“你是否能接納這個狀態？”如有學員問：“我掌握不了訣竅怎麼辦？”老師就要先問：“你能接納自己‘現在不得要領’嗎？”學員發現自己不得要領時，自動思維就會悄悄升起，“不得要領是個大問題”，於是便開始討厭自己。我們首先在“掌握不了訣竅”上練習順其自然之後，再說別的。其實當我們接納自己的“不得要領”，這就是最大的訣竅。

我們在輔導中一般先將內觀的原理給患者講清楚，核心就是三點：

1. 接納自己的一切，練習不為改變，只為停留在當下的狀態之中。
2. 不要用頭腦去分析判斷。
3. 教學員念“它就是如此”。

以前我們只是告訴學員要念“它就是如此”，可是發現學員在回去練習時有很大的困難，不能夠很好地掌握這個方法。同時我們也遇到有些患者阻抗太大，頭腦不停地在想。2010年4月接待了一個37歲的患者A先生，一開始他就說：“周老師，我這個病是世界上最難治的，我找過很多的諮詢師都沒有辦法。”我當時一聽沒太當回事，因為幾乎每一個患者都是這樣認為的。接觸時間長一點後才發現真是有點難。這個難並非病情有多複雜，而是患者老是落在“想”中，無法堅持訓練。當練習“它就是如此”後感到一些平靜，馬上又想這個不對“人就是應該有喜怒哀樂的呀”。於是就懷疑，然後便放棄練習。另外一名患者B先生27歲也是強迫思維，經過治療現在有了不小的進步，希望他能夠和A先生聊聊，也許能有所助。這封信是B先生聊過之後給我的回信，覺得其中講的東西對患者很有啟迪。

周老師，您好：

我是某某。我昨天跟那位病友聊了聊，大概一個小時左右，後來手機沒電關機了，又有點事情要走開就跟他在 QQ 上告個別。有兩點感觸：一是做心理諮詢師真不容易。二是原來我還不算固執的，有人比我更固執。

我和他交流了一下我們症狀的情況，發現其實都差不多，都是心裡面擔心不好的事情，或者是對某些“一定”的事情裡面找出些不一定的因素，都喜歡用腦子去思考問題。我問他是否做了接納和覺知的練習，他說覺得接納不對，就沒怎麼做過。他跟我聊症狀上的一些問題，這個時候我立即感覺到他這是在分析症狀，我發覺這種認識是這麼的清晰，而在我自己遇到同樣的問題時卻沒有如此清晰和敏銳，常常去辯解和爭鬥，我想這是我訓練得不夠的原因。

在聊天過程中，那位朋友就是在用頭腦的概念跟我講，他覺得應該怎樣怎樣，應該把不好的感覺和想法放下就可以輕鬆等等。於是我反問了他幾個問題，他那邊回答不上來就沉默了。讓我想起兩年前我跟盧老師通過電話，他也是說讓我先做覺知和接納的練習，再來諮詢。可能盧老師當時和我的心情也差不多，心想老是在用頭腦的東西繞來繞去，自己又不肯去實踐體驗，心情有點煩躁。同時想到周老師給我的那麼多的幫助，要面對我那麼多頭腦中的問題，真是辛苦您了，太感謝您了！

我對他說你不是教材都買了嗎？那就管它的先實踐一下，試試。他說覺得不對，和森田的不一樣等等。我用我自己的理解跟他解釋了一下，其實醒悟和森田本質上是一樣的，但好像說服力不夠。他認為周老師要求他把“它就是如此”念出來，這樣太累了，不對，認為不必念出來。我認為可以不念出來，周老師的意思是要我們養成活在當下的習慣，對嗎？

還有我的情況比他好一點，因為至少我願意去實踐和體驗接納和覺知，但是有些問題我也講不大清楚，因為沒有深刻的體悟，像他說的，他覺得自己腦子裡的種種問題看上去都是合情合理的，他問我有沒有，我說有，他問我怎麼做的，我說嘗試接受自己就是那個樣子的，他說心裡想要去改變這個樣子，我說嘗試接受自己想要去改變，以達到一個理想的狀態，當下的自己就是這個樣子。說是這麼

說其實我也有點迷茫，因為我自己也有這樣的情況，想要馬上達到一個理想的強大的清淨的狀態。心理慣性還是很大，升起的糾結的感覺很難受，不過他比我還要急切點。他問我接受了最終結果還能改變麼？坦白說我也有這個困惑，心裡焦急，但是我願意去嘗試，去實踐和體驗看看。從我目前的情況來說，還是經常出現頭痛，效率低下，把事情想得很嚴重，特別是遇到一些挫折的時候，恐懼和焦慮得發抖。但我嘗試接受我遇到的挫折，我沒有把事情做好這個事實，嘗試面對它，儘管這種感覺很難受，很痛苦，這樣做對嗎？

我向他推薦了黃庭禪，先感受一下覺知是什麼樣的這樣比較好。但是，那位病友好像還是不太能接受。能不能幫到他，就看緣分了。

另外某個高二的男生就是沒有辦法開口念“它就是如此”，以前幾個老師都給他治療過，因為阻礙太大均失敗了。機構讓我去試試，第一次同樣是徹底的失敗，患者在不停地想，完全不能念。第二次中午和他 QQ 打字輔導，他一如既往地在不停地提問，我突然想到當初輔導梁女士時，無論她說什麼，“我為什麼那麼痛苦？我每天工作結束後，連上樓的力氣都沒有，我還要去練習經行”，我只是說：“我很痛苦，它就是如此；我連上樓的力氣也沒有，它就是如此。”“我今天又被症狀打敗了，我非常焦慮。”我不去和她講道理，只是說：“是啊，我又被症狀打敗了，它就是如此。我非常焦慮，它就是如此。”對患者提的各種問題，我感到不能去和它們糾纏，糾纏是沒有用的，回答了這個問題，他立馬又冒出另外一個問題，沒完沒了的。於是突發靈感：“你每說一句話後面都要加上它就是如此。”每當他忘記時我便提醒他：“這個事怎麼樣啊？”“喔，它就是如此。”輔導 40 分鐘，後來又在電話中為他這樣輔導過一次一個小時，患者當時有點感覺，但是回去後還是念不了，自己希望能繼續治療。我們的設想：患者最好能參加一次 7 天的課程，課程中在老師的輔導下密集地訓練，如果患者能有所進步，回去後老師每天拿出一個小時督促練習半個月，患者每天再拿出 2 小時來練習。半個月後患者大致能夠自己練習下去，最終只要能堅持練習就能康復。現在的強迫也是自己慢慢養成的，一種新的心理習慣也可以通過練習重新培養起來。該患者 2010 年 7 月參加了醒悟智慧禪修營，頭幾天打坐時坐不住，身體動得比較多，後幾天要

好一些。此時在老師的提醒下勉強能操作“它就是如此”，自己感覺有好轉。回家後由母親提醒每天練習一會兒，開始感覺不錯，但是，到 11 月中旬阻礙增大，知道該念就是念不下去。分析可能是患者的習氣太重，在課程中因為打坐的緣故心有點沉靜，佛教認為定力可以把煩惱束縛住一些，再練習接納會容易一點。課程結束後沒能堅持打坐，煩惱的力量太強所至，囑咐要恢復打坐，效果尚有待檢驗。但目前患者正處在高三還有一年就要高考，每天學習到晚上 9：45，沒有時間保證練習，只有等高考結束之後再治療。

在和患者的接觸中我才體會到禪宗為何要用棒喝，那是因為當時不少習禪人用頭腦過度無法訓練，只有用棒喝一開口就打。臨濟禪師上堂雲：“赤肉團上，有一無位真人，常在汝等諸人面門出入，未證據者看看。”（意為這個能聽能說的是我們的佛性，在佛法上沒有證入的人，要往這裡看。）時有僧問：“如何是無位真人？”（當時有個僧人不去看自己的無位真人，而是開始用頭腦去思考這個無位真人。）臨濟禪師下禪床揪住那僧說：“道!道!”（禪師慈悲揪住那僧，讓其直接說出來。）那僧擬開口（可惜那僧還在那裡想，而不是直接去看），臨濟禪師一下子推開那僧，說道：“無位真人是什麼幹屎橛?”（禪師也十分無奈，推開那僧道：“思考出來的無位真人，就是臭狗屎。”）

和剛才的那位中學生患者輔導結束，正好 3 點，盧為斌老師給新加坡的患者有個諮詢。盧老師說：“周老師我有些新的想法，你看我諮詢。”在諮詢中盧老師首先給患者講解了基本的要領，然後引導患者：“你現在看到什麼？”“我眼前有台電腦。”“你可以說，我的面前有台電腦，它就是如此。”患者依照著練習，盧老師又問：“你還看到些什麼？”答：“我還看到窗簾，它就是如此。看到桌子，它就是如此。”盧老師進一步引導：“你現在聽到什麼？你現在身體上有什麼感受？你的症狀是怎麼樣的？”都加以引導，患者通過引導迅速地掌握了這個方法。等盧老師做完諮詢，我也將聊天記錄給他看，彼此一笑，大家都想到一起去了。此後，我們把這兩種方法結合起來使用，先引導患者練習“它就是如此”，在

以後的治療中對患者各種頭腦問題如：這個方法真的有效嗎？我就是掌握不好；我不知道在哪些事情上加“它就是如此”；我感到頭腦在快速飄；我怎麼能加“它就是如此”，這些問題的實質就是“自動思維”，我們去和它糾纏是沒用的，因為沒有對治到“自動思維”，患者不良的心理習慣未能改正。

“這個方法真的有效嗎？”

是患者常常提的問題，問題的本質不是這個方法有效還是無效，即使無效患者不能接納無效讓他如此，這才是問題的本質。患者一想到無效，便開始自己嚇自己，把無效想像得太可怕。曾經有位強迫思維患者，當他對自己的思想、感受念“它就是如此”時，思想便馬上消失，因而產生巨大的驚恐，“完了，我沒有練習的目標，我好不了啦”，其實思想是在不停的生滅，他沒有去觀照時思想也是這樣起滅的。老師倘若與患者糾纏這類問題，對患者來說是沒有幫助的。一位 24 歲的小夥子擔心強迫症會發展成為精神分裂症，為此事寢食不安，一再問：“我會成為精神分裂症嗎？”當時便告訴他任何答案都是沒用的，不能讓其安心，只有念“它就是如此”。患者一再要求給其一個答覆，結果回答了一次：“不會，肯定不會，有這方面的調查研究。”他還是不放心問個不停。從認知療法的角度來看，恐懼是他把患上精神分裂想的很可怕、很糟糕導致的，即使告訴他不會得上精神分裂，但是並沒有打斷自動思維。我沒有用西方認知療法，與自動思維辯論的實踐體會，但是從內觀來說與自動思維辯論，就是去和他糾纏，沒有改變自己的心理習慣。

強迫症康復的標準

在談這個問題時，我們首先要瞭解強迫症的發病原因，強迫症是我們在看到、聽到、想到後，有自動思維的產生，這樣心理習慣積累到一定的程度便導致強迫症。我們的康復標準是：只有當患者能嫻熟地運用順其自然，處理生活中的各種煩惱後，才不至於重新積累起強迫這種不良心理習慣，這時才能叫徹底康復。如果僅僅是達到普通人的心理健康水準，我們不認為這就是康復，因為普通人沒有對治煩惱的能力，遇事不是去壓制便是逃離。強迫症患者都是從“健康人”發展而來的。我們的康復標準是要有能力對治煩惱，心理健康水準比一般人高，情緒起落比較小，再次面對過去糾結的事情時能坦然面對，對其做到漠視，覺得它就是一個很平常的事情，這就是最終康復的狀態。

對懷疑如何處理

在治療中遇到的最大難題是懷疑，強迫症患者本身就好懷疑，患者一旦對治療方法產生懷疑，如果不能及時地處置，患者便會因為內心的壓力而放棄治療。懷疑是如何產生的呢？按照佛教的觀點，每一個信仰佛教的人內心中均有一個結——“疑結”，即對佛、法、僧三寶的懷疑。從我自己的親身體會看，我從 1987 年開始接觸佛教，雖然也十分虔誠，但是在 2000 年以前，遇到煩惱後，這個佛法始終用不上，內心中有一物礙在胸腔不得自在。南傳上座部佛教他們的體驗是，只有自己身上體會到“苦、集、滅、道”四聖諦後，對治煩惱越來越得心應手，對佛、法、僧三寶的懷疑才慢慢打開。對內觀修習產生懷疑是非常常見的，不僅是強迫症患者易產生懷疑，就是普通人修習內觀也容易生懷疑。（以上思想來源《你的煩惱熄滅了嗎》“認識自己的苦結——破除‘疑’”一章）

馬雜湊尊者在《內觀禪修：基本和進階練習》中寫道：“基本練習四：截至目前，你參加此一訓練課程已有相當一段時日。很有可能在發現自己進步不多之後，開始覺得懈怠。無論如何，不可中途而廢，只需要注意著‘懈怠、懈怠’。在注意力、專注力，以及內觀能力尚未充分培養出來之前，都可能會懷疑這種訓練方法的正確性和功效。若有這種情形出現，應再回去觀‘疑、疑’的念頭。你期待或希望好的成果嗎？假使有的話，把這些念頭當做禪修觀察的目標：‘期待、期待’或‘希望、希望’。你是否嘗試回憶到現在為止的訓練方式？有的話，觀照‘回憶、回憶’。而在那個時候，你是否檢視自己所觀察的目標，來判斷它是屬於心法或色法嗎？這時，要注意‘檢視、檢視’。你為自己沒有進步而感到失望嗎？若有的話，注意失望的感覺。相反的，你為自己的進步感到高興嗎？若有的話，觀快樂的感受。這種方法就是，當每一種心態發生時，去注意它，假使沒有念頭插入或感覺出現，就回來觀腹部起伏。”

對治懷疑的方法，不能去和它糾纏——這個方法到底有用還是沒用？患者往往去千方百計地去求證，其實這樣是無法解決內心的疑惑，最後只能是越陷越深。

曾經有患者不停地問覺知真能治好強迫症嗎？我肯定地回答了他多次，可是他仍然無法消除心中的疑惑。我告訴他：“即使佛陀親自來回答有用，你也還是會有懷疑的。要照馬雜湊尊者的教導，去觀察懷疑對自己說：‘我有懷疑它就是如此。’”這位患者把強迫症不能康復想得很可怕，當他反復求證是否能治癒時，並未消除“不能康復是非常可怕的一件事。”這一自動思維，他僅僅是期望這一可怕的事件不會發生而已。

患者一旦產生懷疑應該如實地告訴老師，老師便會用上面的方法去幫助患者處理這些問題。事先老師就要提醒患者，訓練中的任何問題均要給老師反映，有位患者參加過十日內觀課程，在第三天出現強迫思維，“葛印卡是個騙子，把佛陀的頭扭下來”。他自己覺得這樣的話怎麼說得出口，因而未向老師提，自己又化

解不了，最後十天的禪修以失敗告終。我在輔導中也有患者因為懷疑訓練不下去，能夠主動地給我講，我是非常歡迎的，這樣我能及時瞭解患者的情況，及時地給予處置。最擔心的是患者有疑惑自己憋在心裡不說，自己又化解不了，最終有可能就要放棄。有患者述說，在某老師那裡，一提問老師就不太高興說：“你這是在懷疑我。”患者有懷疑時老師要鼓勵他說出來，並且要有能力幫助他處置。患者在輔導中有時會對老師產生意見，這也要及時和老師溝通。我在輔導某患者時，我自己覺得對他很負責，他是強迫思維，喜歡用頭腦思考，常常說：“老師你給我多講講佛教的理論吧。”我在輔導中一再提醒他，要把主要的精力放在訓練上，“你能理解多深，是看你的訓練到什麼程度”。我在輔導他時，只重視瞭解練習中遇到什麼情況，他是如何處置的，而他覺得我不給他講理論是在糊弄他。過了 4 個月他進展比別的學員慢，才體會到輔導是對的，方才說出他的意見，我聽後特別意外。學員在一開始就要多在人事上練習“它就是如此”，強迫症患者往往往多疑，這在輔導過程中可以減少障礙。

老師在糊弄我

強迫症患者凡事容易糾結，最佳的解決方法便是念“它就是如此”，前幾天為一個學員輔導時他說：“我發現我挺會糾結的，一個例子：我在練習時，觀察著念頭，然後又想到了要觀察黃庭裡的波動、感受。於是，一個念頭出現了：‘我到底要先觀察哪個？要先觀察黃庭，還是先觀察念頭？或者只觀察一個。’就有點糾結了。然後，我就直截了當地說：‘糾結，它就是如此。’發現這樣很快就有點解脫出來的感覺，自己也慢慢地知道該怎麼做了。我覺得觀察黃庭和觀察念頭，兩個可能不能同時做，但是確實知道該怎麼應對了。還有一個糾結的例

子：在觀察頭腦中的念頭時，有時就特別觀察一個念頭或肢體上的一些感受，然後念頭就來了：我是要先仔細觀察某個念頭，然後說它就是如此，還是那個念頭來了，直截了當就說它就是如此？於是又糾結了。我還是對這個糾結說，它就是如此。發現也解脫開了，然後自己就知道該怎麼做了，很自然地做出，自己接下來怎麼應對這個念頭所提出的問題。至於這個怎麼做，就是我有時先仔細觀察下某個念頭，然後再說它就是如此，有時某個念頭一來，就直接說它就是如此。這非常自然，也許就是所謂的該幹嗎就幹嗎？”如果學員自己沒有對這個糾結說“它就是如此”，老師就應該提醒學員“它就是如此”，此刻倘若老師不是提醒學員“它就是如此”，而是就此問題去分析，分析了半天可能學員的問題還是沒有解決。

老師在輔導中對學員的糾結常常是不去正面回應，只是說“它就是如此”，患者剛開始強迫的習氣特別重，總是想在問題中糾纏，往往對老師這樣的答覆極為不滿，甚至懷疑這個老師是在糊弄我。一位高中生和另外兩位強迫已經大大好轉的學員通電話，他就發現這兩位張口閉口的“它就是如此”。一位從 2010 年 7 月開始治療的患者，她是經過一位網友的介紹來醒悟治療的，介紹她來治療的網友是 7 月康復的。她為一些事糾結得受不了，想和這位網友聊一下，她也發現這位網友同樣對她的很多問題不予正面回答，也是直接說“它就是如此”。在我們 2009 年 12 月第一期的醒悟智慧禪修營中，就有一位學員談體會時說：“其實所有的問題都是我們不能讓事情如此造成的。”（見“首屆醒悟智慧禪修營活動紀實”）。老師都是康復者，所有的康復者，皆是因為能夠讓事情如此而康復的，學員要想康復同樣得走這條道路。

它就是如此是所有問題的答案嗎？

有學員問：“它就是如此是所有問題的答案嗎？”回答：“是的，它就是如此是所有問題的答案。因為我們所遇到的問題都是與強迫症有關的問題，強迫症的康復只和順其自然有關係。只要我們在這個問題上做到順其自然，那麼問題本身是否解決是無關緊要的。導致強迫的是自動思維，自動思維的特點是把事情想的很糟糕。”

我們有位學員就有這樣的體會，她說：“我遇到問題後就念‘我有個問題，它就是如此；我想問周老師，它就是如此；我為這個問題糾結，它就是如此。’念多了發現問題就不需要老師回答。”我們一般輔導剛開始時要給學員講道理，以後逐漸減少講道理，更多的是提醒學員“它就是如此”，有學員反映當老師提醒“它就是如此”後有棒喝的作用。

在我當初自己修習內觀的時候，常常被一些問題給卡住，自己也不知道如何處理，內心就特別焦慮，轉念一想：“雖然這個問題我無法解決，但是我至少可以不用為這個問題給自己添加煩惱啊！”於是就去接納自己的困惑，最終發現這個問題不再困擾我了。其實，患者遇到一個問題時往往把這個問題想得很嚴重，不解決它內心就特煩躁，是為了通過解決問題來消除內心的難受，這才是問題的本質。

有位學員治療了一個月，強迫症有了明顯的改善，但是遇到一點問題就很不放心要問老師。我就給他說：“遇到問題不要急於問老師，所有的問題本質都是相同的，解決方法也是一樣的，要自己先去嘗試著自己解決，遇到問題就立馬去問老師對你的成長不利。其實你現在的很多問題是你強迫症的糾結，你問老師是想消除這種糾結，消除糾結正確的方法是觀察這種糾結。我們有學員說他遇到問題後就念‘我有個問題，它就是如此；我想問周老師，它就是如此；我為這個問題糾結，它就是如此。’念多了發現問題就不需要老師回答。一開始我不這樣要求你，是因為那時你對這個方法掌握得還不熟練，現在你有能力去面對這些問題了，所以我才這樣要求你。”這名學員平時練習刻苦，很快就不太提問了，治療3~4個月後康復。

如何處理強迫症治療中的反復

在強迫症的治療中往往會出現病情反復，對於反復我們要首先分析是什麼原因導致的反復。

1. 患者最近訓練是否有所放鬆，因為剛開始新的心理習慣還不穩定，此時鬆懈下來，很容易回到舊有的習慣中去。
2. 如果訓練量比較大，那麼老師就應該考慮，學員在方法的掌握上是否出現了什麼問題，有就及時地予以糾正。
3. 如果沒有上面的兩種問題，那麼便是習氣翻上來，我們過去遇到痛苦時，常常會去壓制，將其壓到潛意識中，現在做醒悟治療要完全放開，允許任何的事物自由地生滅。因而以前沒有在意識層面處理好的煩惱，現在又從潛意識中浮現到意識裡了，此時我們再次有機會，去用順其自然的方法處理這些問題。患者常常對出現的反復感到沮喪懷疑，有的甚至因此而放棄了治療，這是十分可惜的。

強迫症患者的自身因素對康復的影響

強迫症的朋友往往認為，我能否康復取決於某某療法及老師是否好，而忽視了自身的因素。其實心理治療和我們在校學習是一樣的，要取得好成績進入名校僅僅是第一步，學生的自身努力才起決定性作用。我們現在的方法很完善，但是並非所有的患者都康復了，學員的自身因素在治療中起碼占 50%。強迫症患者要想康復，第一是要有鑒別能力，在紛繁複雜的療法中選擇一條正確的道路來；第二是要有堅忍不拔的毅力。我患強迫症之初和廣大強迫症朋友一樣，也是去拼命反

抗，最後搞得自己痛苦萬分。當時雖然沒看過心理醫生，但是發現不對，於是就轉移注意力關注別的事情，這時有好轉，但是不能徹底解決。當我看到內觀的書籍，見到對煩惱不能去抵抗，觸動很大，感到說到我的問題根源。在練習過程中也遇到很多困難，我始終堅持下去直至康復。我們有位女學員，自己看了一年的醒悟教材看不懂，從 2009 年的 7 月接受全程輔導。起初，因為其習氣特別重，進展並不順利，到 8 月還自殺過一次，但是她始終堅持練習，到 2010 年 5 月康復。我們就很奇怪地問她說：“你一路走來那麼艱辛，很多學員早就放棄了，你為什麼能堅持下來？”她說：“我覺得這條路是正確的，別人能康復，我也一定可以。”一位席先生 33 歲，頭腦時常打架，早上起床冒出一個念頭“不要起”；打電話，冒出一個“不要打”；一念“它就是如此”，就必定會冒一個“它不是如此，不是如此，不是如此……”整天打得心煩意亂。他從 2010 年 1 月底開始接受醒悟治療，到 3 月中哭著說：“我現在雖然打架時不像以前那樣抓狂，但是還是有，‘它就是如此’我實在念不下去。”我見狀只好說：“還有個大乘的禪宗你想試試嗎？”他說：“可以。”到了 5 月又哭著說：“觀本心也修不下去了，我還不好，可能只有去做腦手術。”我說：“觀本心不行，那就再回來試試‘它就是如此’。”話雖然這樣說，但是他始終堅持練習，每天保證打坐 2 小時，週末 3 小時，平時精進念“它就是如此”或者觀本心。雖然他的病情十分棘手，但是我輔導起來還是比較輕鬆，他所有的問題我們均有解決辦法，唯一擔心的是他不能堅持練習，任何解決方案都要患者做大量的練習之後方能掌握，只要患者堅持練習，一種新的心理習慣遲早會培養起來。到了 2010 年 7 月基本上康復，他自己說：“看來有的東西，就是要積累到一定程度才行。”

“只有通過直接的體驗才能獲得內觀認知療法所要求的技能、知識。理性知識可能有用（但它也可能以設置預期、目標等方式對練習造成阻礙），但是就它本身而言，還遠遠不夠。要獲得技能就需要進行重複性的練習（可能上千次）。大量的練習只有在下列條件下才能獲得：（1）參與者要對學習 99.9%的負責，因為這些學習將必須在課程之外自己進行；（2）所有的體驗都像磨坊裡的穀物—

一利用覺察、順其自然處理相當中性的、又明顯無害的自動思維想法、感受。軀體感覺以建立穩定的技能來處理與抑鬱症有關的模式。”（摘自〔美〕辛德爾·西格爾著：《抑鬱症的內觀療法》，“抑鬱症的內觀認知療法”劉興華譯，世界圖書出版公司，2008 年版第 80 頁。）

我在 2003 年認識一位元網友，他是社交恐懼症患者。有一次我在中國心理諮詢網，在碧聊開的語音聊天室，聽他談論各種療法全是我聞所未聞的，不瞭解他的人可能會以為是某位專家在講課。可是，他就是一種方法試驗幾天，發現沒有效果馬上又換另一種方法，不斷地問我知不知道這個方法？知不知道那個方法？這位老兄花了不少時間去“建房”，結果留下的全是“爛尾樓”，當時真為他惋惜。我接觸的患者輕易放棄的還有不少，有位患者和梁女士通過電話，也看過梁女士的康復經歷，知道梁女士當初練習的那種艱辛，但是他只練習了兩三天，覺得沒有效果立馬便放棄。

還有的學員十分認可醒悟療法，但是，卻不積極治療。我們不論說是工作、旅遊等等都是為了生活的幸福，而強迫症是對我們幸福影響最大的，世界衛生組織把強迫症列入十大致殘疾病，所以我們就要把強迫症治療放在首位。某位患者說：“我看到賣菜的婦女笑得那麼燦爛，覺得她比我幸福多了。”有位 2009 年 12 月參加過首屆醒悟禪修智慧營的學員，在課程中有明顯的效果，可是回去後未能堅持治療，因為社交恐懼一直休學在家，我們看到都十分為他可惜。同一期的一位和他年齡相仿的女學員是餘光恐懼，回家後堅持治療，到 2010 年 6 月就比較輕，好的時候可以幾天沒有症狀，到 8 月接近康復，即使有症狀也幾分鐘就過去了。

我不贊同患者每一個方法都去試一試，因為沒有哪一種方法是一蹴而就的，試一試，試多長時間？一般患者能堅持半個月就很不錯了。但是一般患者自己在家練習量都不會太大，對方法的把握不準確，半個月下來往往尚未見效，患者就把這個方法給否定掉，如此一來便堵死一條路，最後，把所有的路都堵死了。我建議大家不要輕易地去試，先考察這個方法是否合理，最好能多接觸幾位用過這個方法的患者，聽聽他們的親身體驗，一旦認准後就要堅定不移地走下去。

對於我是否應該去做生意？我該考哪個大學？等等的問題

經常有患者就生活中遇到的問題問老師，我是否可以去做生意？我今年大學考得不是太理想，我是該複讀呢？還是去上大學？對此類問題我是一概不回答。因為，從合理情緒療法來看，我們的煩惱不取決於環境，而是取決於我們的心，對環境做出什麼樣的反應。九芝堂的老闆魏東先生事業非常成功，但是，事業上的成功對其強迫症沒有幫助，最後自殺了。

曾經有位患者非常焦慮地問：“我老公希望我生二胎，如果我不生，婚姻可能就要出問題。但是，我現在的狀態怎麼生嘛？前幾天，我一急躁起來就拿頭去撞牆，現在頭上還有個大包，懷孕後對寶寶也不好。”我說：“你要這樣看：‘我老公希望我生二胎，它就是如此。我正為懷孕後的狀態擔憂，它就是如此。’”她這樣去念了之後發現問題消失了，這個問題不再困擾她。這就是心理學中講的趨避式衝突，往往使當事人左也不是，右也不是。問題的本質也是自動思維把離婚、和懷孕想得很可怕，通過念它就是如此，把自己嚇自己的不合理信念過濾掉，所以，便從中解脫出來。

西安某大學的研究生小孟，他是數字強迫，每次做完實驗都要反復檢查數字是否有誤，搞得自己不勝其煩。在輔導中我說：“治療不能從如何預防不出差錯上著手，一位心理諮詢師如果能幫助患者，哪怕每次習題都要算錯，但是患者均能微笑地接納‘它就是如此，我又算錯了’。那麼，這就是一位成功的心理諮詢師。相反，患者在心理諮詢師的幫助下，每一次均能演算正確，但是，在演算時患者是戰戰兢兢、誠惶誠恐內心非常焦慮不安，這個心理諮詢師就是一位不合格的諮詢師。因為我們無論做什麼工作，都是為了生活的快樂，而以犧牲快樂去追求事業的成功，是本末倒置。”小孟聽後深有同感地說：“是這樣，我導師要我寫個東西，我是改了又改，儘管導師說：‘可以了。’我還是不放心。雖然，從沒出過差錯，但是搞得我很痛苦。”

不少患者有一個誤解，把諮詢師當成萬能的，其實諮詢師在日常生活的很多方面是很低能的，我就因為該透析沒有及時透析，造成右眼失明。我的太陽鏡、包帶出去只要往身旁一放，十有八九要遺失，只是我能接納這些錯誤而已。

有位患者反復問：“我最近買了近千元的安利產品，吃了感到眼睛乾，為此事煩惱不已，我現在還能不能繼續吃？”我答道：“這個問題我真不知道。我只能幫助你即使吃出問題，你也能坦然接納‘哦，它就是如此’。”他錯愕：“這個也能它就是如此？”

雜念多怎麼辦？

我一個朋友接觸內觀比我早，他講起自己看了多少多少的內觀書籍，讓我對他高山仰止，心想他肯定練習得不錯了。可是一問他卻說自己沒有練習，這讓我頗感意外：“為什麼沒練習呢？”他說：“我心太散亂了，練不了。”我說：“你平時給病人看病時要觀察病人吧，你觀察病人時心也是散亂的呀，修習內觀是觀察自己，和你的心散亂有什麼關係呢？”訓練中一旦出現雜念時我們往往立馬就去討厭它，會把雜念想得很可怕，其實內觀只是要我們去觀察現在身心的各種現象，只要知道有雜念，對雜念沒有討厭和喜歡這才是內觀。緬甸的恰密法師說，“‘分心的處理’——靜坐的時候，當心跑掉、心胡思亂想的時候，我們要趕快覺察到心胡思亂想了，這時候我們不應該執著在觀腹部而不願意去觀妄想，我們要暫時舍掉觀腹部上下，我們去觀胡思亂想的心；我們不是去觀妄想的內容，因為這樣子我們會隨著妄想一直想下去，而是去觀正在妄想的這個心、我們注意到這個心，然後做記號說妄想、妄想，或者說想、想，一直到妄想停止，然後才回來

觀腹部上下”。（《恰密禪師弘法禪修開示》

<http://qzblog.qqmay.com/396631172/1276090462.html>）即我們應該先在雜念上練習順其自然，然後再回到主要的觀察目標。

它是虛假的

學員小明問：“我最近當各種恐懼來時，都對自己說它是虛假的，老師你覺得如何？”我說：“順其自然是對當下的症狀、狀態保持原樣，你如果覺得它是真實的，就對自己說：‘它是真實的它就是如此。’如果你覺得它是虛假的，‘它就是如此’它是虛假的，這個才是順其自然。如果你感覺它是真實的，非要把這個感覺扭轉過來，這就是強迫，違背了順其自然。我們一旦只能接受它是虛假的，那麼就會有對真實的恐懼，還是念‘它就是如此’好。”小明試驗了幾天說：“老師你說的是對的。”

還有學員反映曾經無論什麼情緒出現時，均念“太好了，太好了……”如此操作兩個月，反而更加痛苦。正確的方法：好，“它就是如此”；壞，“它就是如此”。

籠統真如顛預佛性

中國佛教存在一個老問題——“籠統真如，顛預佛性。”這裡的籠統和顛預意思差不多。大家都知道有個“真如、佛性”，可是什麼是“真如”？什麼是“佛性”？大家就搞不清楚。“真如”“佛性”和對治煩惱有何關係？不知道。我當年看大部頭的《金剛經講義》，經中講要“不著相”覺得這個好，可是在具體事情上如何操作始終鬧不明白。還有的法師教導說要看破放下，可是怎樣去看破放下語焉不詳，使人無從下手。之所以會形成這種局面，是因為中國佛教當初判教（佛教的知識很多，如同數學要分類，哪些是大學的知識，哪些是小學的知

識)時把內觀劃分到南傳上座部佛教裡。中國來一個大師就要把南傳上座部佛教破一番，破到最後大家都以為學習南傳上座部佛教是有害的。一個人小學的加減法都沒學過，就直接去上研究生的課程，結果就可想而知。我在佛教的語音聊天室裡曾經聽不少的網友說：“我學習過不少的佛經，可是遇到煩惱就不知道如何使用。”

我 1983 年 16 歲時患慢性腎炎，當我知道患有慢性腎炎兩年不能康復的患者，基本就沒有治癒的希望了。心情非常的沮喪低落，1987 年因為精神崩潰，一到晚上連坐起來的力氣都沒有，洗腳時我得下幾十次決心方能坐起來。過了半年稍稍有點好轉，我就想找點心理學的書籍看看，我知道如果再情緒崩潰，我可能就沒命了。但很難找到這方面的書籍，於是我只有去看《老子》、《莊子》。我深深地被老莊的境界所折服，當自己遇到煩惱，想將老莊用到自己身上時，才發現無從下手，老莊的最大問題是沒有一個具體的操作方法。

我們在強迫症的治療中也要注意這個問題，現在往往多是注重一些理論，經常可以看到一些非常高妙的見解，但是討論具體操作中會遇到什麼問題，如何去解決這些問題的少。在論壇上看到某位日本專家的文章，不少網友跟帖稱讚，我對這不太感冒，因為他只是講了一些大的方向性的東西，缺乏可操作性。有個寓言故事大概是奧修說的：“一隻蜈蚣得了關節病，他去向聰明的老貓頭鷹尋求忠告。老貓頭鷹說：‘蜈蚣老弟，你有一百隻腳，全部都腫起來了，如果我是你的話，我一定會把自己變成一隻飛鳥，只要兩隻腳，你就可以減掉你 98%的痛苦。如果你只使用你的翅膀，你就可以完全不必用到你的腳。’蜈蚣覺得很高興，它說：‘我毫不猶豫地接受你的建議，現在請你告訴我，我要怎樣去改變？’‘喔，’那只貓頭鷹說‘我不知道那個細節，我只擬定一般性的策略。’作為心理諮詢工作者不能只擬定一般性的策略。”

一次有位學員說：“內觀是中道的修行。”我問：“這個中道是如何行的呢？”學員回答不了。疾病是一邊，健康是另一邊，我們總想從強迫症的這一邊，跑到健

康的那一邊，所以才造成遲遲不能康復。在強迫症上中道如何行？我有強迫它就是如此，此刻我沒有強迫它也就如此。這樣我們便沒有落在強迫一邊，當強迫來時不拼命去和它鬥爭；也沒有落在健康的那一邊，每個情緒達到一個高峰後，都會往下走，強迫症患者不可能一天 24 小時都在強迫之中，對好的狀態不說“它就是如此”，就容易落在健康一邊，患者易產生貪愛，希望將其維持下去，於是擔心恐懼便隨之而生。

在輔導另一名患者的時候，他問我：“周老師，是不是應該不努力？”我說：“是應該不努力，但問題是如何去做到？倘若沒有好的技巧，你現在有可能把不努力變成一種努力，拼命想達到不努力。正確的方法是：如果我現在在努力，很好沒問題，它就是如此；倘若我現在沒有努力，很好它就是如此。”倘若缺了它就是如此，學員聽到要不努力，很容易就把努力想的很嚴重、很糟糕。我們輔導中要避免過多地用：“你不要急躁；不要有目的心；不要努力.....”曾經有位學員就是因為聽我說：“練習有了目的心就無法康復。”為此很糾結地說：“我練習中肯定會帶有目的心，有目的心就康復不了，那我該怎麼辦呢？”我以後在輔導中儘量不說“急躁、目的心”不好，只說：“練習中不可避免地都會帶有目的心，對這個目的心我們也只能是去接納，知道它，允許它存在。”輔導中我們一旦對學員說了“不要這樣；不要那樣.....”，我們就要考慮到學員做不到時如何處理。

中國人過去在談心性上舉世無雙，但是被批為空談心性，目前強迫症的治療中也要避免這個問題，其實森田的理論已經非常不錯了，我們現在主要的工作是如何去完善操作，使患者能夠做到順其自然。時下在強迫症治療領域有重視理論、輕視操作的現象，各種理論層出不窮，可謂百花齊放，但是有多少是在操作上稱得上是完善的呢？我們不能像那只老貓頭鷹，只給患者一些策略性的東西。

如何讀心理學的書籍

強迫症朋友往往讀過不少心理學的書籍，有位老患者家裡買了大量的書籍，有朋友來家裡看到後問：“你為什麼會買這麼多書？”她告訴我說：“我只好用我準備考心理諮詢師來搪塞。”她雖然讀書不少，可是卻無法用在自己身上，遇到煩惱就不知所措，其實這樣的患者不少。

學習心理學和我們學習數學沒有什麼兩樣，學數學你是一定要做習題的，一個人學習數學，如果連習題都不做，學到最後就是這個公式我知道，那個定理我也曉得，遇到習題就兩眼一抹黑是什麼都不知道，考試是要得零分的。我讀心理學的書籍時，每每看上幾句便對照自己，書上講的和實際情況符合嗎？在周圍人的身上有這樣的問題嗎？當我遇到所有的煩惱時，我都把書上的東西堅決地用起來。如果沒有效就反思：是方法本身有問題還是我的理解有問題？如果我的理解沒問題，哪是不是我的訓練功夫不到家？無論我們學習哪一門心理學，只有當我們能比較嫻熟地對治自己的煩惱時，才能打 60 分。

佛教的學習方法是——“聞、思、修”三位一體，“聞”即閱讀，如果僅僅只是閱讀那只能叫翻書。接下來就是“思”，思不是在那裡憑空思考，是要對照現實生活，看是否是這樣的？“修”即將書中的知識拿到實際中檢驗。

我沒讀過佛洛德、榮格等人的著作，因為僅僅是內觀的一句“看只是看，聽只是聽”。我一天五、六個小時耗在裡面，兩年半下來，我才能比較熟練地應用。如果我要學習精神分析，沒有一番千錘百煉不可能在實際生活中應用。我沒有那麼多的時間精力，像我學習內觀那樣去學精神分析。這就如同我沒時間去做習題，那我就不要去看《幾何》、《代數》，奧修說：“你不去看它很好，你知道你對它無知。”我不看精神分析很好，我知道我對佛洛德無知，我對榮格無知。再者，從一些書中瞭解到，精神分析在治療中效果不是太好，如果我想用精神分析來治療我的強迫症，可能我得大大地豐富和完善精神分析。咱們中國人打小受到

的訓練，只是跟在別人屁股後面跑，沒有創新思維。我要去完善精神分析？我自己掂量了一下，覺得不大可能。相反，內觀是非常完善的，經過 2500 多年的實踐充分證明瞭它的有效性，我只需要將其和強迫症很好地結合就可以，因而風險小。強迫症是非常痛苦的，患者就如同生活在水深火熱之中，我還是儘量選擇一些可靠的方法，使自己儘早脫離苦海。

不著相

佛經裡常說：“要不著相。”什麼是“不著相”？六祖慧能說：“若於一切處不著相(在任何地方都要不著相)，于彼相中不生愛憎，亦無取捨（在任何地方均要沒有愛憎，沒有取捨），不念利益成壞之等事，（這樣才能）安閒恬靜，虛融淡泊，此名一相三昧。”我們以前面“尋找自我”這樣的案例來分析：“若於一切處不著相”，即在“有自我”和“沒自我”這事上要不著相，怎麼樣才能做到不著相呢？“于彼相中不生愛憎，亦無取捨”即沒有對“有自我”的愛，對“無自我”的憎恨，對“有自我”的取，“無自我”的舍。“不念利益成壞之等事”，不念得到“自我”能獲得什麼

樣的利益，失去“自我”將喪失什麼利益，這樣方能“安閒恬靜，虛融淡泊”。

有學員的母親說：“你就是給自己挖個坑，然後就跳進去把自己給埋裡面了。”這個案例中諮詢師教她挖了個坑，這個坑叫做“沒有自我”，她在裡面刨啊刨的，最終把自己就給埋裡面了。

從平等心的角度來說，問題出在“有自我價值高，沒有自我價值低”。如果一個人的腳一隻長一隻短，走路就容易摔跤，同樣的如果我們的心理不平衡也會摔跤。

從中道來分析，問題出在：企圖從“沒有自我”這一頭，跑到“有自我”的另一頭。

用“無怨無悔”來分析：她在怨“我有自我”，對現在及過去的“無自我”感到悔恨。

後來她回到念“它就是如此”上，“無怨無悔”、“不著相”、“中道”等等一切具足，故而她立馬感到內心的安詳自在。

內觀與認知療法

認知療法的理論是很不錯的，和佛教的理論比較接近了，佛教的唯識學認為：人在看到聽到想到的最初一剎那，是處在“現量境”沒有煩惱，凡夫緊接著便生起各種的自動思維，落入“比量”之中，“比量”就是認知療法稱的自動思維，於是便有了各式各樣的煩惱。當前認知療法在強迫症治療中效果並不是太好，其認知療法的不足在於認知療法只是關注嚴重的心理問題，關注點局限在某一個局部的問題上，其實我們看到聽到想到感覺到後，都很容易產生自動思維。儘管很多細小的自動思維帶來的煩惱很輕不易察覺，但是煩惱其實是存在的。這些細小的心理習慣日積月累，慢慢地在某一點上就會爆發。說得不好聽一點，我們平時在細微的事情上產生的自動思維，就是在練習強迫。在輔導患者的過程中，要求患者看到周圍每一件傢俱，都要念“它就是如此”，不少患者雖然只是在這些不會引起強迫症的地方練習，但是仍然會有一點平靜的感覺，如果是普通人，自動思維的力量沒那麼強，這樣一念效果更明顯。從我們輔導的經驗看，只是在症狀上面練習進步很慢，同時不易形成穩定的心理習慣。就我個人的膚淺體會來看，當我的內觀訓練有一定的基礎，在我和外界事物接觸如看到、聽到、想到之後，自動思維不太容易產生，此時我才體會到中國的一句古話《新唐書·陸象先傳》：“天下本無事，庸人擾之而煩耳。”其實煩惱皆因我們的想像、放大。

腎移植以後要抗排異，排異是我們的免疫系統把移植來的腎當做有害的東西加以攻擊，抗排異就是要用藥物降低免疫力。一個人免疫力水準低下容易出現各種

感染，一旦感染後不易治療。我們強迫症患者普遍比較敏感，整體的心理健康水準低下，僅僅盯著症狀治療缺乏整體觀念，治療效果必然不佳。

認知療法的一個關鍵是識別自動思維，把“它就是如此”用在生活的各個方面，在操作中是比較容易的，能使患者更容易識別出自動思維，處置自動思維。為了使大家更容易理解，特收錄了解答一位 28 歲女學員諮詢的 QQ 記錄。

2011/2/28 19:58:17 宏您好！

2011/2/28 19:58:37 文

您好，是否在出現負面情緒時能接納,就在接納基礎上心裡默念“它就是如此”，若排斥、抗拒、用意志力壓抑了，也在此基礎上心裡默念“它就是如此”，然後耐心等待情緒自己的改變。如果由於下意識的失去耐心，而焦急、害怕、打壓，也應在這種心理狀態下心裡默念“它就是如此”。

2011/2/28 19:59:46 宏很對。

2011/2/28 20:01:02 文

感覺有時那個不舒服的情緒比如恐懼、害怕、悲哀、無望、自卑、可憐、不公平、抗拒接受、命運悲慘、好像只有我是最不幸了等，好像要很長時間才能消化情緒似的。念了很長時間的“它就是如此”，情緒慢慢變得平靜些。然後那種感覺好像是有癮頭似的，平靜了之後又來了反復很多次，第二天還這樣，何時是個盡頭啊？

2011/2/28 20:01:58 宏

“第二天還這樣，何時是個盡頭啊？” 怎麼樣？

2011/2/28 20:02:25 文什麼怎麼樣啊？

2011/2/28 20:05:31 宏

“第二天還這樣,何時是個盡頭啊?”

它就是如此，先在這裡練習順其自然，這個其實就是你的自動思維，把這想得太嚴重。你才練習幾天這些是很正常的，強迫的心理習慣不可能幾天就大變樣。你忘記了對這個念頭說 “它就是如此” 才陷進去的。

2011/2/28 20:06:08 文

不知道那個是不是社交恐懼症啊？總是恐懼害怕自己的說話、表情、舉動，怕別人瞧不起、鄙視或是對我有負面評價，當然腦子裡也伴隨不高興，或生氣的面孔、眼神，比如：說我懶啊，笨啊、自私啊、驕傲啊、怕人批評我說話、做事不行啊等等。

2011/2/28 20:08:02 宏

你在每句話後面加上 “它就是如此” ：不知道那個是不是社恐啊？ “它就是如此” ；總是恐懼害怕自己的說話、表情、舉動怕別人瞧不起鄙視，或是對我有負面評價 “它就是如此” ；當然腦子裡也伴隨有不高興、或生氣的面孔、眼神 “它就是如此” ；比如:說我懶啊、笨啊、自私啊、驕傲啊 “它就是如此” ；怕人批評我說話、做事不行啊等等 “它就是如此” 。

2011/2/28 20:09:09 文

唯恐得罪人、惹人不高興、給人印象不好、不能自由說話、表達自己的意願、恐懼有沒有迎合別人、唯恐別人罵我、給我個不好的臉色或是眼神、或是話語。有時看電視或聽到、看到別人對其他人吵或是爭或什麼的，自己也恐懼別人也對我這樣。

2011/2/28 20:10:49 宏

順其自然要落到實處，每句話後面加 “它就是如此” 才能做到。心理學認為你的煩惱產生與否取決於你對外界事物的反應。

2011/2/28 20:11:22 文

不敢反駁別人謀取自己的利益，要求別人做事情，違背別人的意思或喜好，犧牲自己的利益還恐懼沒做好。

2011/2/28 20:11:27 宏

如果只是想改變外在的事物，強迫症是無法康復的。

2011/2/28 20:12:41 文

有時加了“它就是如此”但是那種恐懼的情緒還是很強烈和持久的。

2011/2/28 20:12:46 宏

請在每句話後加上“它就是如此”好嗎？不敢反駁別人謀取自己的利益，要求別人做事情，違背別人的意思或喜好，犧牲自己的利益還恐懼沒做好“它就是如此”。

2011/2/28 20:13:13 文

有時加了“它就是如此”，但是那種恐懼的情緒還是很強烈和持久的。怎麼辦？

2011/2/28 20:13:37 宏

還繼續說：“它就是如此。”

2011/2/28 20:14:41 宏

我們練習不是為了消除恐懼的情緒，而是為了能和它共存，越是能共存，它對你的影響越小。你看網站上寫《生命不能承受之重》的小習康復後，有意去找以前害怕的念頭來，但是都不能讓自己恐懼。

2011/2/28 20:16:20 文

有時比如有恐懼的情緒，如果沒人打擾時我念“它就是如此”，好像慢慢情緒變得平靜、舒服了，不過得要好長時間。

2011/2/28 20:18:07 宏

不要老想消除情緒而是要和它共存，一邊念“它就是如此”，一邊希望情緒消失會造成內心的衝突、難受。

2011/2/28 20:18:08 文

有時做不到接納自然反抗了、排斥了，我也只有堅持說“它就是如此”，慢慢情緒變得和緩和平靜些了，是不是按照這種方式繼續下去啊，謝謝！

2011/2/28 20:18:55 宏先對情緒說“它就是如此”，發現有抗拒再對抗拒說“它就是如此”。

2011/2/28 20:19:38 文

對，是的，下意識是要一下子把壞情緒幹掉，我也只能在此基礎上說“它就是如此”了。

2011/2/28 20:21:01 宏

對的，然後說：“我還不能接納‘它就是如此’，我還有恐懼‘它就是如此’，我還很急躁‘它就是如此’。”

2011/2/28 20:22:58 宏還有別的問題嗎？

2011/2/28 20:23:28 文

想像壞的(不舒服)念頭時，也要面對那個念頭或是畫面。比如我完蛋了，說：

“我完蛋了,它就是如此。”但一般來說負面情緒還是接踵而來，然後就說：

“我恐懼了，它就是如此。”

2011/2/28 20:25:04 宏

一般不要有意參與到想當中去，我們也不壓制想，如果想仍然發生就用你說的方法對治。

2011/2/28 20:25:24 文

想像他鄙視我，就說：“他鄙視我，它就是如此。”然後痛苦的情緒來了，就說：“我很痛苦，它就是如此。”怎麼還不走？就說：“痛苦的情緒還在，它就是如此。”對嗎？

2011/2/28 20:25:50 宏很對。

2011/2/28 20:27:18 文

不是有意參與到想當中去，好像是我的腦子或思想把外在事物加工成負面的了，不管社交恐懼症還是對於未來或是正在進行的事情的災難性聯想。

2011/2/28 20:28:14 宏

那只要對這些念頭說“它就是如此”就可以。

2011/2/28 20:28:30 文

比如沒有什麼負面思想和情緒時，心情比較平靜正常時，就不用說“它就是如此”了吧？

2011/2/28 20:30:50 文

“它就是如此”前還必須要加上念頭的內容吧，比如念頭是我最不幸了，就說

“我最不幸了，它就是如此”，萬一我得了不治之症，要很多錢怎麼辦？也是如此是嗎？謝謝！

2011/2/28 20:31:22 宏

平靜時也要說“它就是如此”，因為你如果對平靜不說“它就是如此”，就容易對平靜產生貪愛。希望能把平靜長久地維持。當平靜消失時，你就可能很憂慮。

2011/2/28 20:31:55 宏

“它就是如此”是要在具體的事情上練習的，在你對“我最不幸了，萬一我得了不治之症，要很多錢怎麼辦”說“它就是如此”時，你僅僅是在敘述一個事實，沒有想像、放大情緒就會很平靜。

2011/2/28 20:33:21 文

什麼叫在具體事情上練習啊？是不是比如看到快活的人，有錢的人時要說“他們很快樂、有錢，它就是如此”？

2011/2/28 20:34:41 文

老師有沒有以前輔導的已經康復的人的聊天記錄或文章什麼的參考一下啊?謝謝！

2011/2/28 20:35:15 宏

具體事情包括你的情緒、念頭、身體的感覺。

2011/2/28 20:35:39 宏我一般不打字。

2011/2/28 20:36:03 宏輔導。

2011/2/28 20:36:29 文

比如我的消化不好了，我也要說“我的脾胃不好，它就是如此啊”？也就是說不管看到自己還是別人出現好的情況或是壞的情況時，都要說“它就是如此”。對吧，老師？

2011/2/28 20:36:47 宏

非常正確，任何地方都是我們練習順其自然的訓練場。

2011/2/28 20:37:37 宏

因為煩惱是在我們接觸到外在事物時產生的，對治也要在這裡對治。

2011/2/28 20:37:52 文

不好意思，讓周老師辛苦打字了，以後是不是還是電話啊？

2011/2/28 20:38:42 宏

當然方便就打電話，因為我有高血壓，打字容易血壓高。

2011/2/28 20:39:28 宏每天能念多少？

2011/2/28 20:39:34 文

哦，我明白了不管看到、聽到、感覺到好的或是壞的，都要說“它就是如此”，培養我們平等心啊，到時就沒什麼好壞之分了是嗎？

2011/2/28 20:40:42 文

我時時刻刻都在念啊，主要是負面情緒來時念，減少一下痛苦。

2011/2/28 20:41:46 宏

到時候你知道這是好還是壞，但是不會討厭和喜歡，也就是對事物不執著。

2011/2/28 20:42:02 文

好像恐懼什麼的，我念“它就是如此”比以前要輕些了，好像被我用來對付恐懼。

2011/2/28 20:43:41 文

方法好像沒掌握對，今天經老師指點好像好些了。

2011/2/28 20:44:41 宏

它就是如此，不念你可能會把“好像被我用來對付恐懼”想像成一個嚴重問題。

2011/2/28 20:45:13 宏

“方法好像沒掌握對，今天經老師指點好像好些了。”

對這個也要念，不然容易貪愛諮詢效果，下次諮詢效果差一點就容易起煩惱。

2011/2/28 20:45:32 文

還有有的時候很多壞情緒和各種負面想法糾纏在一起啊！

2011/2/28 20:46:19 宏

怎麼樣啊？我不關心“還有有的時候很多壞情緒和各種負面想法糾纏在一起啊”，我只關心你對它的態度如何？

2011/2/28 20:46:34 宏你在這裡練習了嗎？

2011/2/28 20:47:09 文

還有方法好像沒掌握對，今天經老師指點好像好些了。

對這個也要念，那麼念多少遍呢？有標準嗎？

2011/2/28 20:48:29 宏

念幾遍就可以，然後如果是接納的“它就是如此”，抗拒的“它就是如此”。你不要想消除“還有時，很多壞情緒和各種負面想法糾纏在一起啊！”而是要和它共存。

2011/2/28 20:51:03 文

不是啊，有時很多壞情緒和各種負面想法糾纏在一起啊，思維變化得很快，很快從這個又到那個，這個還沒念好，那個又出現了，是不是念頭一出現念一遍，下個念頭再出現，再緊接念一下就可以啊？謝謝！

2011/2/28 20:52:58 宏

是，念頭一出現念一遍，下個念頭再出現，再緊接念一下就可以。其中一些念頭太快可以跳過不念。

2011/2/28 20:54:08 文

對於情緒也只需要念一遍啊！我是從它出現念到情緒平靜些，好像和尚念經。

2011/2/28 20:56:28 宏

可以這樣念：情緒出現了“它就是如此”；增強了“它就是如此”；它還在徘徊，

“它就是如此”；正在減弱，“它就是如此”

2011/2/28 20:57:45 文

好像我是靠念這個來讓情緒好受些的，所以我一遍接一遍地念一直不停，直到情緒好些。但是需要應付外界的時候好像注意力不集中，因為還要念。

2011/2/28 20:58:42 宏

如果是要做費心思的事時，可以暫時不念或者少念。

2011/2/28 20:58:58 文

周老師您先休息吧,不明白之處下次我再諮詢您吧,謝謝了! 認知療法採用的治療手段主要是和自動思維進行辯論，最終達到以正確的思維替換錯誤的思維。但是，這樣的效果有限，對強迫症輕的患者暫時是有用的，過一段時間就不行了。

我們有位 35 歲的女患者，老擔心自己懷孕時情緒不佳，會對孩子的大腦發育有影響。曾經找過某著名大夫，得到明確的答覆是“不會對小孩大腦有影響”。聽後好了 4 個月，後來又復發。她丈夫也摸出規律了，她把這個事搞定了，過些時候必定要在別的地方糾纏。她的問題在於心不平等，對好的事物有貪愛，但是如同佛陀說的：“一切事物都是無常的，對無常的東西產生貪愛，一旦它要發生變化時就會有痛苦。”解決之道在於，放下對好的事物的貪愛，把好與壞平等地對待，即佛教稱的平等心。在這裡治療的重點在於，“情緒不好對小孩有了影響，它就是如此；沒有影響它就是如此。”徹底放下。

《內觀禪修冊》由阿薑達摩多羅大師傳授，大師要學員“有五項必須牢記胸中的觀點：

- (1)我必會衰老而無法逃避。
- (2)我必會生病而無法逃避。
- (3)我必會死亡也一定不能逃避。
- (4)終將會與我所珍惜與心愛的人分開。
- (5)我是我的業的主人，無論我造什麼業，不論好或壞，我得承受它。”

當我們牢記這五項後，我們就知道不好的東西是一定會來臨的，我們將不會對好的事物產生貪愛，我們整個的訓練只是平等地對待好壞，只是追求好的東西降臨時不貪，壞的東西來臨時也能坦然地接納。由此心中沒有了掛礙，正如《心經》中說的：“心無掛礙，無掛礙故無有恐怖。”

現在有患者說：“我所擔心的事情發生的可能性是百萬分之一，我要用百萬分之九十九萬九千九百九十九去堵那百萬分之一。”其實這是沒用的。這位婦女的小孩上初中了，智力發育良好，認知療法在治療她的時候，不能將重點放在讓她認識到小孩大腦發育良好。如果是重度強迫症患者，給他講道理，即使患者理解這個道理，還是沒有用處。因為和自動思維辯論，並不能改變我們自己嚇唬自己的心理習慣，只有對任何事物都做到佛陀所教導的“看只是看，聽只是聽”，或者是“不分析，不判斷”，如此方能改變自動思維的心理習慣。

對於潔癖的患者來說，老擔心自己會傳染上這樣、那樣病，我們不能企圖通過讓患者認識到——自己真的患上這種病的幾率如何如何之小來消除煩惱。因為潔癖患者的擔心不是源於可能患上各種疾病造成的，而是自動思維或者叫不合理信念帶來的，是不合理信念把患病想的糟糕至極、很可怕導致的。即使患者明白這種事情發生的幾率極低，但是，只要他仍然把患病想像的很可怕，那他的恐懼就不會減輕。

我接觸到一些腎衰竭患者是突然發現腎衰竭的，事前沒有任何的心理準備，當時情緒受到沉重打擊，可是過了一些時候發現腎衰竭並不是那麼的糟糕，還可以靠透析、換腎維持，對腎衰竭可怕性的想像降低後，情緒也隨之好轉。我們對得病念它就是如此，“病了，它就是如此。”便能慢慢消除自動思維，這才是潔癖患者的康復之路。

《莊子。大宗師》：子祀、子輿、子犁、子來四個人在一塊擺談說：“誰能夠把無當作頭，把生當作脊柱，把死當作尻尾，誰能夠通曉生死存亡渾為一體的道理，我們就可以跟他交朋友。”四個人都會心地相視而笑，心心相契卻不說話，於是相互交往成為朋友。不久子輿生了病，子祀前去探望他。子輿說：“偉大啊，造物者！把我變成如此曲屈不伸的樣子！腰彎背駝，五臟穴口朝上，下巴隱藏在肚臍之下，肩部高過頭頂，彎曲的頸椎形如贅瘤朝天隆起”。陰陽二氣不和釀成如此災害，可是子輿的心裡卻十分閒逸好像沒有生病似的，蹣跚地來到井邊對著井水照看自己，說：“哎呀，造物者竟把我變成如此曲屈不伸！”子祀說：“你討厭這曲屈不伸的樣子嗎？”子輿回答：“沒有，我怎麼會討厭這副樣子！假令造物者逐漸把我的左臂變成公雞，我使用它來報曉；假令造物者逐漸把我的右臂變成彈弓，我使用它來打斑鳩烤熟了吃。假令造物者把我的臀部變化成為車輪，把我的精神變化成駿馬，我就用來乘坐，難道還要更換別的車馬嗎？至於生命的獲得，是因為適時，生命的喪失，是因為順應；安於適時而處之順應，悲哀和歡樂都不會侵入心房。這就是古人所說的解脫了倒懸之苦，然而不能自我解脫的原

因，則是受到了外物的束縛。況且事物的變化不能超越自然的力量已經很久很久，我又怎麼能厭惡自己現在的變化呢？”出自百度百科
<http://baike.baidu.com/view/2788886.htm?subLemmaId=2788886&fromenter=%D7%AF%D7%D3%A1%A4%B4%F3%D7%DA%CA%A6>

子輿為何能如此地瀟灑？其實是因為子輿看到、聽到、想到時沒有自動思維——把生病想的很可怕。“造物者逐漸把我的左臂變成了公雞‘它就是如此’，我使用它來報曉，‘它就是如此’；造物者逐漸把我的右臂變成了彈弓‘它就是如此’，我使用它來打斑鳩烤熟了吃‘它就是如此’。”

某些患者是闖入性思維如：把自己的手剁了等等，這種闖入性思維不是強迫症，我們不能從如何防止這樣的思維入手去治療，它是本質還是不合理信念——

“這種事一旦發生非常糟糕、可怕”，我們要做的是如何打斷自動思維。如果患者想確認：“我是否真的會去做這樣可怕的事？”來消除擔心，同樣只是徒勞無益的。我們有的患者康復後有意去想過去恐懼的念頭：“把自己手剁了；把自己頭砍下來……”發現這些念頭都不能使自己害怕了。原因在於當他再想到這些的時候，下意識地就對這個念頭及“把自己手剁了。”這個可能發生的事件說：

“它就是如此”，沒有自動思維在那裡嚇自己。

同理有些強迫症患者老擔心自己的東西會丟失，也不能從怎樣防止物品的遺失，或者是遺失的可能性極低，來解決心理問題。心理學認為解決心理問題的途徑，只能從心理學的範疇著手。如果有不放心恐怖的患者，自己可以好好體會一下，是不是認為東西一旦丟失，是糟糕至極的事？如果有我們也只能是知道它、讓它存在，注意別把“非常糟糕”這個念頭又想像的“很糟糕”。在認知療法、合理情緒療法裡面發現，患者的自動思維往往是一環套一環，其實最簡單的辦法就是，對出現的各種身心現象說“它就是如此”。

在我們和患者的接觸過程中發現，其實在患者提出的各種問題背後，往往帶有自動思維，把事情放大扭曲。此時我們如果去和患者的問題糾纏，把這個問題解決掉了，患者的不良心理習慣並沒有得到改善，馬上又會冒出另一個問題沒完沒了的。最好的辦法是讓患者自己一邊提問，一邊對自己的問題說“它就是如此”，使患者自己體會到其實問題皆是自動思維在作怪。

我們如果只是當自動思維產生之後才去解決，那麼就已經晚了點，是在亡羊補牢，我們應當著重在如何預防自動思維的產生。以有的患者時常會冒出“殺人”的念頭來說，“殺人”這個念頭不是強迫，它只是認知療法說的“誘發事件”，我們此時對“殺人”這個念頭說“它就是如此”，搶在自動思維——“這個念頭好可怕，我會不會真的去殺人”發生前念“它就是如此”，這便是預防在先，剛開始可能強迫的心理習慣很重，自動思維還是會產生，但是隨著功夫的深入，自動思維會被完全限制住。

禪宗在強迫症治療中的應用

下面這篇文章是我習禪的心得。我修內觀三年後開始習禪，就像大慧杲禪師說的，十來天就有個入處，突然發現自己以前全是在瞎修亂練，禪宗雲：“不識本心，學法無益。”

禪宗是佛教的最上乘法門，其心理學理論及訓練方法與現代心理學迥異，有著極高的學術價值，當今雖有不少談禪的書籍，但是對禪宗的理解多有偏差。國際上有這樣的說法：“禪起源於中國，發揚光大於日本。”我早年讀日本一些禪學家的著作，書中一再講“禪沒有概念”，煩惱是“概念”造成的嗎？書中始終無法舉出一個例子來說明，在這個煩惱上“概念”是這麼發揮作用的，因而在實踐中沒有什麼用，本文主要介紹純粹的禪宗。

一提禪宗大家都知道要明心見性，可是我們為什麼要明心見性？什麼是明心見性呢？釋迦牟尼佛在《楞嚴經》第一卷中說一般人為什麼有痛苦，是因為兩種原因：一是我們不知道什麼是我們的真心；二是把攀緣心即妄心當成是真心。什麼是真心呢？佛說：“你看我的手是有開合的，但是你的真心（能見的見性）是沒有開合的。有聲音你能聽得見，沒有聲音你也能聽得見，也能聽到周圍寂靜無聲。你的心不會隨著聲音的生而生，也不會隨著聲音的滅而滅。”有人問黃檗禪師：“妄念來的時候，佛在什麼地方？”回答：“汝今覺妄起時，覺正是佛。”佛教認為這個真心就是佛——即心即佛。快樂、痛苦、憤怒、強迫不是我們的真心，快樂來的時候我知道，快樂消失的時候我也知道，我的心不會隨著快樂的生而生，也不會隨著快樂的滅而滅。知道快樂生滅的這個，才是我們的真心，在強迫症當中知道現在有強迫，想要消除這個強迫的才是真心。

佛在《楞嚴經》中講了一個重要的概念“客塵”。如同來旅店投宿的客人，有的住一兩天，有的住三五天總是要走的，知道這些客人往來的店主（主人公）是常住不動的。快樂、痛苦、恐懼等等思想、情緒，來來往往就像來投宿的客人，而知道這些思想、情緒的是店主人。這些動搖的客人、客塵都是“妄心”，而知道思想、情緒變化的是主人公即“真心”。一般人把思想、情緒認作是真心，佛陀稱為“認賊作子”。《新世界：靈性的覺醒》第二章“遺失的戒指”（〔德〕埃克哈特·托爾著，張德芬譯，南方出版社，2008年版）作者輔導一位絕症患者時，她的戒指丟了，她十分生氣說：“這個戒指對我來說有重大的意義，是我祖母傳下來的……”這時作者教她觀察當這個戒指丟失時，這個“我”是否減少了？她觀察後發現“我並沒有變化”。心情便好多了，這是她把戒指當做自我的一部分。我們平時總是將各種客體——名譽、地位、情緒認作是我，這是我們痛苦的原因。禪宗直指人心，就是指出這個觀察者是真心。臨濟禪師上堂雲：“赤肉團上有個無位真人，常從汝等諸人面門出入，未證據者看看。”又說：“大德，你且識取（認知到）弄光影底（的）人是諸佛之本源，一切處是道流（學道之人）歸舍處。你四大色身（佛教認為身體是地、水、火、風四大元素組成，即氫元素、氧元素、鈣、鐵、鎂等）不解說法聽法。是什麼解說法聽法？是你目前歷歷底，勿一個形

段孤明，是這個解說法聽法。（這個能聽的沒有顏色、沒有形象、沒有大小、無頭無尾）若如是見得，便與祖佛不別。（以上是明心見性，見性一分鐘都不要）但一切時中更莫間斷，觸目皆是。（此為保任，也即在生活中時時注意這個能聽能說的）”

大珠問馬祖求佛法，馬祖曰：“我這裡一物也無，求什麼佛法？自家寶藏不顧，拋家散走做什麼？”大珠曰：“阿哪個是慧海（大珠自稱）寶藏？”祖曰：“即今問我者是汝寶藏，一切具足，更無欠少，使用自在，何假外求？”大珠於言下自識本心。後上堂，人問如何是佛，大珠曰：“清談對面，非佛而誰？”大梅禪師臨終前聞鼠聲，乃曰：“即此物，非他物，汝等諸人，善自護持。”此物是什麼？就是這個能聽的，不會是老鼠吧？裴休訪黃檗，黃檗喚裴休：“裴休”，裴休應諾。檗曰：“在什麼處？”（這個能聽的在什麼處）裴休一日托一尊佛像於黃檗前，跪曰：“請師安名。”檗喚“裴休”，裴休應諾。檗曰“與汝安名竟”，休禮拜。唐憲宗問於鵝湖禪師，何者是佛性，湖對曰：“不離陛下所問。”大慧杲禪師雲：“生從何處來，死向何處去，知得來去處，方名學佛人。知生死的是誰？受生死的複是阿誰？不知來去處的又是阿誰？忽然知得來去處的又是阿誰？看此語眼眨地理會不得，肚裡七上八下，方寸中（心中）如頓卻一團火似的，又是阿誰？若要識取，但自向理會不得處識取。若便識得，方知生死決定不相干涉。”一會叫“生”的客人來了，一會叫“死”的客人來了，始終有個主人知道，故曰：“方知生死與主人公決定不相干涉。”“但向理會不得處識取。”懂與不懂皆是客人，有個觀察者知道懂與不懂，要看這個觀察者。奧修說我們平常注意力都放在客體上，當玫瑰花呈現在眼前時，我們只注意花的芳香、鮮豔，忘了還有一個觀察者——主體。什麼是客體？顏色、聲音、思想、情緒。主體也就是我，時時記住自己也行。（詳細的見《智慧奧秘》第三章 轉向內在、朝向真理。“喔！具有蓮花眼的，碰起來多麼甜蜜，當唱、看或嘗時，要覺知到你的存在，發現那永生的”和《心燈錄》。）稍有佛教知識的人都知道要無我相。我相是指一般人把身體和思想、情緒認作自己，這些均為客體，有一定心理訓練後會發現，一旦將這些認作自己就會有煩惱。圭峰禪師雲：“但可以空寂為自體，勿認色身；以靈知為自

心，勿認妄念。”古德雲：“是誰叫你拖著這具死屍來？”瑞岩禪師居丹丘這個地方，坐磐石，終日如愚。每自喚主人公，自複應答乃曰：“惺惺著，他後莫受人瞞。”不可被他人言句變相中瞞過。靈訓初參訪歸宗禪師，問：“如何是佛？”宗曰：“我向汝道，汝還信否？”訓曰：“和尚誠言，安敢不信？”宗曰：“即汝便是。”佛雲：“天上天下，唯我獨尊。”

明心見性並不像很多書上說的高不可攀，其實很容易，唐朝的清遠禪師說：“世間的東西是難見易識，佛性是易見難識。”（《古尊宿語錄·清遠》）難的是一般人不敢相信，往往是一看又懷疑“這是我的真心嗎？”臨濟雲：“如今學者不得，病在甚處？病在不自信處。你若自信不及，即便茫茫地尋一切境轉，被他萬境回換，不得自由。你欲得識祖佛嗎？只你面前聽法的是。學人信不及便向外馳求，設求得者，皆文字相終不得他活祖意。”疑和信皆客塵，別去排除懷疑建立信，要回頭看這個知道疑與信的是誰？剛開始保任會感到困難，這是由於我們長久以來攀緣客體輕車熟路，對觀察主體生疏所致。對此只要堅持下去，也就熟能生巧了。遇障礙時千萬別去消除障礙，因為一會兒叫“障礙”的客人來了，一會兒又走了，知道障礙的才是店主人，要看他。剛開始保任時轉眼就忘了，同上理別管他觀本心。有心理問題的患者往往很注意現在是否見效了，此時當問自己：“這個關注療效的是誰？”保任以似保非保為上，一般人容易盯得太緊太死，太想看清楚本心反而看不到，此時可放下一會兒再提起，本心又回來了。

一個人剛明心見性並不能立即斷除煩惱，臨濟禪師說：“你還不能自救。”尚須時時保任。不過見性前想對付煩惱，卻不知如何應對，見性後開正法眼，知道該怎樣化解煩惱。母音老人說：見性前煩惱粗重有力，見性後保任一段時間，雖有煩惱但轉輕薄無力。

禪宗在學道上，歷來都是持讀書無用論。書讀多了易將各種思想觀念認作自己，忘了主人公，對見性有影響，“知解門一開，悟門就關”。另外書讀多了易增長煩惱。20世紀上半葉，緬甸著名法師孫倫訓誡，不管你修得怎樣，一句話“它就是如此”。我若說：“師父，我現在還是不圓滿的，該如何辦？”回答：“對，它就是如此，你是不圓滿的。”我若說：“師父，我現在是圓滿的。”回答：“對，你

現在是圓滿的。”余早年初學南傳上座部佛教沒幾天，被一位博學多聞的專家指出：“你那點功夫算什麼？離圓滿究竟差得遠。”當時一聽信心頓失，內心焦慮差點就放棄了。為什麼會這樣呢？《壇經》雲：愛憎取捨謂之著相。這位專家是在說：“你現在還處在不圓滿的低價值狀態，你要討厭它，舍掉它；有個圓滿的高價值狀態，你要愛要取。”用認知療法來分析，知道自己不圓滿是“誘發事件”；價值評價的介入，不圓滿、價值低是“自動思維、自主思維”；由此產生對高價值、圓滿的欲望，欲望得不到滿足產生苦的“感受”；為了消除苦的感受，產生“行為反應”，如筆者想放棄，在這四個過程中價值評價是關鍵。書讀得多的人，分別心重，煩惱也重。佛教唯識學，把價值評價稱為“比量”（對比、稱量的意思），臨濟雲：“愛聖憎凡，生死海裡去沉浮。”《莊子·大宗師》稱古時候的真人，生不知道喜歡，死不知道厭惡。奧修說：因此在死亡來臨之前，就已經把死亡殺死了。（奧修《死亡》二十七，“當你還有時間，快點學會那個藝術”第 54 頁。）

可後來的道教追求長生不老，也就是生我喜歡，死我厭惡。不管他活多長總是要死的，當他死亡時都是被死亡所殺死的人。

常人對禪宗的另一個誤解是，以為禪宗要打坐，坐到心如止水，一個念頭也沒有。慧能和臨濟對此均持否定態度。因為雜念均為客體，禪宗關心的是主體。即使打坐感到空了，禪宗說還不行，要回頭看這個知道空的，否則叫“默照邪禪”。因為當打坐時，叫“空”的客人就來了，打坐後，叫“空”的客人就走了，是誰知道“空”在來去？

以精神分析為代表的西方心理學，與佛教的差別在什麼地方呢？精神分析關心夢，關心無意識的分裂。南傳佛教和森田療法是接受一切。如果我做了一個美夢，對，它就是如此，我做了個美夢；如果我做了一個噩夢，對，它就是如此，對無意識的分裂與整合也一樣。奧修說：禪宗不關心夢，禪宗只關心做梦的人，是誰在做這個夢？是誰知道這個夢？是誰要去分析這個夢？

見性前的修行禪宗是不承認的，見性前的修行避免不了瞎修亂練。《圓覺經》說：一般人就如同認為自己沒有頭，心懷憂慮四處找頭。哪些是“頭”？有的認為

“對宇宙人生的深刻認識”是“頭”，整日在書堆中尋找。見性後會發現再高明的觀念，不過也只是客塵，何必去追尋呢？古德將這些追求稱為運糞，這個糞不往外運，是往裡運。臨濟禪師說：“我以前沒個人處時，也是昏天黑地的亂求。”譏諷這些人是整天在大冊子上讀老死人的話，教導大家，把這些對宇宙人生的深刻認識統統放下，做個無事之人最妙。禪宗是為人指出：這個到處亂求的就是你的“頭”，一切具足故無修，“頭”就在頂上不用再去按“頭”故無證。

禪宗見性主要有兩種：（1）直指人心。（2）參禪。直指人心是直接回頭觀看自己的真心，我當初就是用這個方法，按照母音老人的說法，這是最直接最快速的見性方式。但我在操作中感到此方式很不好用，因為佛性沒有個形象、顏色，我們平時說見個什麼東西，它總是有形象、顏色等等。因而回頭見性時所看到的是空無一物，所以不能確定這個就是我的真心嗎？我們以前有兩位康復了的學員，也用過一段時間直指人心的方法，操作上感覺和我一樣特別困難。

前面提到的羅女士的體會是：在強迫比較重的情況下，想要去觀本心很容易被強迫拽著走，此時多念“它就是如此”更容易些，在康復後羅女士逐漸地以觀察本心為主，能體會到煩惱皆是客塵等等。

席先生的體會是：打坐時觀察本心會讓我很舒服，但是平時要觀察本心感到很不好操作，不如念“它就是如此”、動中禪的反掌覆掌好操作。

母音老人說：“參禪比直指人心要更難。”我以前也曾經試過參禪，當時一參公案就想要開悟，想要得個理，或者企圖把這個“誰”找出來，結果反而搞得自己很煩躁。

我用直指人心兩年多以後，總覺得參禪無非是讓我們回到真心的一種手段，其實一問“我是誰？”就有《金剛密乘大圓滿——突破輪回之道》講的見性的作用

（丹貝旺旭仁波切著述，慈誠達瓦譯，宗教文化出版社，2006年版）“噶爾瑪郎巴尊者說：如是不散以自心自觀。此偈的意思是說：使能想、能念之心識，向它自己稍微地內轉，稍微地內回，輕微地內收，這樣便能認識本覺。華智仁波切說由此不能認識的話，便再也沒有其他辦法認識了。當以自心稍許向內輕微地觀

於它自身的時候，會有一種遠離一切散亂分別的赤裸清明，這就是覺性。”（更詳細的請參考該書第 35 頁）“又羅山法寶大師。嘗致問于石霜普會曰。起滅不停時如何。石霜雲。直須寒灰枯木去。一念萬年去。函蓋相應去。全清絕點去。羅山不契。復持此語問岩頭。問聲未絕。被岩頭震威一喝曰。是誰起滅。羅山於言下大悟。”等等的公案，一問是誰？就已經回到真心上，沒有必要再企求開悟或者是得到個什麼理。後來看宋朝大慧杲禪師的書信集（據說參禪就是大慧杲禪師創立的），仔細讀來和後人講的參禪方式有很大的不同，其實就是一問就回到本心。

下麵是大慧杲的開示：

示清淨居士(李堤舉獻臣)

趙州狗子無佛性話。喜怒靜鬧處。亦須提撕。第一不得用意等悟。若用意等悟。則自謂我即今迷。執迷待悟。縱經塵劫。亦不能得悟。但舉話頭時。略抖擻精神看。是個甚麼道理？

示智通居士(黃提宮伯成)

學此道。未得個入頭處時。覺得千難萬難。聞宗師舉覺愈覺難會。蓋以取證求歇底心不除。返被此作障礙。此心才歇。方知非難非易。亦非師家可以傳授。執迷不悟。是大錯。執迷待悟。其錯益大。何以故。為不覺故迷。執迷待悟。乃不覺中又不覺。迷中又迷。決欲破此兩重關。請一時放下著。若放不下。迷迷悟悟。盡未來際何時休歇。

示妙明居士(李知省伯和)

本為生死事大無常迅速已事未明故。參禮宗師求解生死之縛。卻被邪師輩添繩添索。舊縛未解而新縛又加。卻不理會生死之縛。只一味理會閑言長語。喚作宗旨。是甚熱大不緊。教中所謂邪師過謬。非眾生咎。要得不被生死縛。但常教方寸虛豁豁地。只以不知生來不知死去底心。時時向應緣處提撕。提撕得熟。久久自然蕩蕩地也。覺得日用處省力時。便是學此道得力處也。得力處省無限力。省

力處卻得無限力。這些道理。說與人不得。呈似人不得。省力與得力處。如人飲水冷暖自知。妙喜一生只以省力處指示人。不教人做謎子搏量。亦只如此修行。此外別無造妖捏怪。我得力處他人不知。我省力處他人亦不知。生死心絕他人亦不知。生死心未忘他人亦不知。只將這個法門。佈施一切人。別無玄妙奇特可以傳授。妙明居士決欲如妙喜修行。但依此說。亦不必向外別求道理。真龍行處雲自相隨。況神通光明本來自有。不見德山和尚有言。汝但無事於心。無心於事。則虛而靈

空而妙。若毛端許言之本末者。皆為自欺。這個是學此道要徑底。第七個樣子

也。示呂機宜(舜元)

僧問趙州。狗子還有佛性也無。州雲無。看時不用博量。不用注解。不用要得分曉。不用向開口處承當。不用向舉起處作道理。不用墮在空寂處。不用將心等悟。不用向宗師說處領略。不用掉在無事甲裡。但行住坐臥時時提撕。狗子還有佛性也無。無提撕得熟。口議心思不及。方寸裡七上八下。如咬生鐵橛沒滋味時。切莫退志。得如此時。卻是個好底消息。

下麵這些是天琦禪師的開示：

須知見性成佛，但向二六時中，一一之處，迴光返照，看是阿誰？不得執定只在一處，須是於一切處，大起疑情，將高就下，將錯就錯，一絲一毫毋令放過。行時便看這行者是誰？住時便看這住的是誰？坐時便看這坐的是誰？臥時便看這臥的是誰？見色時便看這見的是誰？聞聲時便看這聞的是誰？覺一觸時便看這覺的是誰？知一法時便看這知的是誰？乃至語默動靜、回頭轉腦、著衣吃飯、迎賓待客、周旋往返，一一返看，晝夜無疲。倘若一念忘了，便看這忘了的是誰？妄想起時，便看這起妄想的是誰？你說不會？那說不會的又是誰？現今疑慮，你看這疑慮底又是誰？如是看來看去，不妨頭頭獨露，法法全彰，萬境不能侵，諸緣不能入，得失是非都無縫隙，明暗色空了無彼此。山河大地，日月星辰，盡聖盡凡，都只是一個誰字，更無別念。上下無路，進退無門，山窮水盡，情消見絕，豁然爆的一聲，方知非假他求。不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。

上面的開示是教我們，從對客塵的認同中拉回來，用這個方法時不要再去期望有個什麼開悟，只要這麼一問其實就已經見性，大慧杲禪師教人，不要將心等悟。也不要企圖見到一個有形的人，《金剛經》雲：不能以色身見如來。重點在“倘若一念忘了，便看這忘了的是誰？妄想起時，便看這起妄想的是誰？你說不會？那說不會的又是誰？現今疑慮，你看這疑慮底又是誰？”倘若將這個忘記的，把疑慮的認作是自己就會有痛苦。我們也可以問：“我是誰？”不要去尋求答案，只要讓這個問題縈繞在胸間就可以。

強迫症患者特別喜歡糾結，但我們一問“擔心的是個誰，焦慮的是個誰，等等”就能幫助我們從中跳出來。對一些重症強迫的患者也可以看看：“糾結來時‘我’有無改變？”

用這個方法也不必要刻意地去起大疑情，當我們問“走的是個誰”的當下，就自然起了疑情，一切就按照大慧杲禪師的方法參下去即可，同時大慧杲教導對禪師的一些奇懸之語不必理會。

從實踐的情況看，用大慧杲的參禪方式是比較容易操作的。

由於參禪一法是從 2010 年 10 月 1 日才開始試用，至今就幾個月，給幾位患者試驗了一下，有的覺得還是“它就是如此”更好操作未能堅持，只有 3 位在堅持試驗。一位 43 歲的女患者，是強迫檢查水、氣是否關好，用“它就是如此”治療 3 個月有一些好轉，平時的訓練量不是太大，改參禪後頭一周見效比較明顯，以後在好轉但是不是太快。

27 歲的鄭先生是電子工程師，念“它就是如此”強迫症有了很大好轉，參禪用的是天琦禪師的方法“誰在走？難受的是誰？……”他的體會是禪宗和內觀還是有差別，自己很難形容清楚，走時念“走的是誰”等等會有一種跳出來的感覺。以上兩位學員大約兩月後就放棄禪宗的方法，主要是操作起來有些彣扭，還是“它就是如此”好操作。

另一位 37 歲的女患者，家是浙江農村的，因為天氣熱總感覺下身不舒服，整天注意力都放在這個部位，可能不由自主地收縮肛門，由此造成嚴重的便秘，同時因為軀體的不適晚上睡眠不好，強迫症很嚴重，一天至少有 20 個小時是在

強迫之中。從 2010 年 6 月 15 日開始用“它就是如此”治療。起初強迫症實在太重，念“它就是如此”如果找目標念，便會很用力地去找，特別地辛苦，後來只有不找目標地念。此時懷孕 7 個月了，也沒辦法打坐。6 月 16 日的短信“我現在練的不平靜了，它就是如此；我現在覺得難受又加重了，它就是如此；我現在練的模模糊糊了，它就是如此；我現在想到身體不舒服，它就是如此；我現在還該不該念，它就是如此？我不念又怕難受加重，它就是如此；我現在沒有在看到的事情和東西上練習會有用嗎？它就是如此；我現在又開始分析事情了，它就是如此；我怎麼進不了練習的狀態了，我該怎麼辦？它就是如此；我怎麼那麼亂？它就是如此；這樣練習怎麼好像緊繃在那裡？它就是如此；什麼時候是個出頭日？它就是如此；我很焦慮，它就是如此；我現在卡在那裡了，練習不下去，它就是如此；好像又不知道怎麼練了，它就是如此。”6 月 17 日又寫信給我：“周老師我怎麼老想消滅那個難受，它就是如此；可我.....我很煩，它就是如此；我很暴躁它就是如此；我要爆炸，它就是如此；我，我還難受，它就是如此；我想亂打電話，它就是如此；我想發資訊給周老師，它就是如此。”6 月 20 日寫：“只有練症狀才會減輕一點，不練就難受，不過和前幾天相比還是要好一點的，可是痛苦還是難以說清。”她練習是特別刻苦，每天從早念到晚，如果是別的患者可能早就康復了。但是，她到 9 月好轉有限，只是做噩夢時不似從前驚慌地要跳河。有時念了一整天，晚上睡覺沒念，第二天醒來又難受。7 月底的一天半夜，羊水突然破了出現早產，急忙送到醫院。這時不停地念“它就是如此”，人還是比較鎮定。

到 10 月初，強迫症好轉不大，整天糾結下身的難受，自己非常急躁，我擔心她會放棄，她說：“我是不會放棄的，大醫院我也去過花了幾萬元都不行，放棄怎麼辦？放棄就只有等死。”有鑒於練習“它就是如此”進展太慢，於是給她換禪宗的方法——參禪。她感到“我是誰呀”對自己很適合，主要以這個為主。她練習這個方法比較適應，感覺好轉的比以前快。睡眠改善大，大便隔 2~3 天就會解，身體上的難受有所減輕。2011 年 2 月 27 日短信：“我都不能想事了，一想我就難受，怎麼回事。”大概是一想事就在認賊作子，要麼是認身體為我，要麼是

把種種思想認作我。另一則短信“是不是太清楚地念了吧，我覺得自己什麼都不想做，就想記住‘我是誰’，因為‘我是誰’會讓我舒服。”我想有可能是因為她在念“我是誰”的過程中把“空寂——真心、主體”認作是自己了，就沒有去和身體認同。到 2011 年 2 月底，她要康復還要有一個比較長的路要走，起碼還得半年，但是已經大大好轉。到 2011 年 4 月初她自己感覺是一定能康復的，就是比較急想趕快好。到 5 月初我建議她從“我是誰”改為念“我”，這樣能更好地觀本心，體會到：每念一次“我”便自然有一點放下及接納的感覺，對任何事情會自然地覺得“它就是如此”、“不管它”，5 月 28 日她發的短信說：“在念‘我’時會自己對自己說：‘就是這樣的，還反抗幹嗎？真是的。’”5 月 24 日左右說：“我昨天突然有一會兒感覺‘我’是不動不搖的。”這大概是體會到真心是不動不搖的。以上這個病例要康復還要有一段時間的練習才行，禪宗說：“無始劫的習氣是不能頓除。”

總之，因為用參禪的病例少時間短，經驗還不是太足，以目前的情況看，至少可以說明參禪在強迫症治療中是有效果的。

督導的重要性

對於多數強迫症患者來說，老師的全程督導是必不可少的，老師的督導有以下幾方面的作用：

1. 強迫症患者容易懈怠，每次和老師聊過之後，對患者有個激勵作用，不少患者反應和老師聊過之後，能使自己認真訓練上幾天。
2. 有些道理患者雖然已經知道，但是，經過老師結合患者的具體情況再次講解，可使患者的理解有更進一步的深入。
3. 由於患者的不良心理習慣普遍比較重，很容易再次往錯誤的方向滑，在輔導中老師在患者容易犯錯的地方，就要隨時提醒防患於未然。

我們有位高三的患者，2010 年初開始接觸醒悟教材，自己操作便有明顯的效果。可是到 5 月份感到接納沒有一點效果，便開始來電話諮詢。當時我就問他：“你是不是體驗到效果後，每次接納都企求效果的出現？越是企求越沒效果，陷入惡性循環之中？”“是的。”三次諮詢完後就未繼續諮詢，隨後又回到過去的狀態。7 月參加醒悟智慧禪修營時，又是同樣的問題，在 7 天裡再次將其拉出來，盧老師都以為他康復沒問題。到 10 月狀態極差，對這個方法也信心不足，雖然這時開始接受全程治療，但是輔導起來十分困難。他自己也很急躁，在短信中說：“你到底知不知道我的問題出在哪裡？下次諮詢時我要和你好好理論理論。”現在諮詢了近半年才有些起色，重新回到正軌上。到 2011 年 5 月自己覺得在學校書是讀不進去了，還不如到機構練習幾周。通過兩周的練習，感到各種思想對自己的情緒影響不是太大了。如果，他一開始就接受全程的輔導就要好很多。

類似的例子還有不少，一位 26 歲的先生是重度強迫，2010 年 7 月參加醒悟智慧禪修營後，有明顯的好轉。可是回去後慢慢地又不行了，到 10 月感到絕望。接受全程治療後，把他卡住的地方疏通過來，才又開始走上正軌。

最離奇的是我一個朋友 40 出頭，2010 年 1 月用別的方法治療強迫症一年了效果不佳。我建議她用我們的方法治療，到 3 月中旬她已經大大好轉，雖然還檢查門水電，但是內心的難受輕多了。我 3 月離開昆明到西安，因為她本身的不良心理習慣不是太重，就沒有給她打電話督導。7 月我以為她差不多康復了，於是打個電話問一問。哪知她說又回到過去的方法上面，我問：“你現在狀態如何？”“不好，強迫症在惡化。”我十分不解地問：“你用我們的方法不是蠻有效的嗎？為什麼會放棄呢？”她說：“我怕錯過一個很好的方法。”我說：“你現在生活在強迫症的水深火熱之中，你還是先把強迫症治好，再去搞那些東西。我們的方法是經過實踐檢驗的，一月份我治療的 4 個患者，有 3 個已經康復或接近康復，你還是先選擇一些比較有把握的方法吧。”她才又開始用我們的方法，強迫症很快就有顯著好轉，她說：“我還是很感謝你，如果你不給我打電話，我就放棄了。”小學的課程雖然簡單，但是，我們仍然要去學校請老師教，甚至為了進名

校不惜花高價。強迫症的治療難度，要比學習小學的課程難多了，那麼對絕大多數患者來說，是離不開老師的督導的。

康復案例

案例 1 寒冬過後終會花開

我如今叫安然，我的本名當然不是這個名字，當然也應該只是身份證上面的名字。可我喜歡叫自己安然，因為，在得到自己這個名字之前，我曾有過一段苦不堪言、痛不欲生，甚至跌入谷底的人生。看看今天的我，我想：“誰都不會想到，在這光鮮亮麗的風景背後，我經歷了些什麼？誰也無法體會。”當然，這也不是誰都會體會到的，因為，它不是每個人都會擁有的。

首先在抒寫我的經歷開始之前，我要感謝我的導師：周老師、盧老師、張陽老師，謝謝你們成就了我的今天，心理深深的感激，卻無以回報，只是希望有機會，只要我能幫忙的我會儘量去做。這個歷程其實早就該給周老師的，但一直有事情耽擱了，在這裡為這遲來的歷程，向周老師道個歉。

那麼，現在即將進入我的一段夢幻之旅，一段深刻有意義的歷程。還清楚地記得 16 歲到 18 歲的時候，我的日誌裡這樣寫道——我是天上的一輪月亮，因為我要照亮沉睡中的人，讓他們感受到我的好。不知道為什麼，我喜歡看關於德行方面的書，感人的事，樂於助人的書。正因如此從小我就很懂事，從小就很好強，什麼都爭取做到最好。也是這樣爭強好勝的心理，讓身邊的人都很喜歡。我喜歡幫助別人，我喜歡聽到別人說我好，18 歲時所有人都喜歡我，每到之處都必定會受到別人的誇獎。所以，自己一直活在自己欺騙自己的世界裡，自己一直活在被虛假的聲音欺騙的幻想裡，有時幫助別人，儘量讓別人開心，並不是每次都做到讓自己也開心，但還是勉強自己去做。因為，別人會說我好，起碼不會不喜歡我，下次還會找我，因為自己長得漂亮、能幹，又懂事，又樂於助人，對誰都很

好不計較。我活在自己的榮耀裡，親戚朋友都喜歡我，喜歡被人吹捧的自己，喜歡對別人好，別人都會喜歡我，投來讚美喜愛的眼光。我覺得自己是對的，我相信所有人，從來不會猜疑，不管再委屈也是對的。當然自己一直很獨立很堅強，從來對別人都不會抱怨，從來都接受所有身邊朋友，只要我能幫得上忙的。從來不會去向別人索取，請求幫忙，什麼事情都要自己親力親為。身邊所有的朋友同學都羨慕我，都誇我人好、心好，又漂亮，老師也喜歡我，學校裡有幾個男孩子都很喜歡我。18 歲了多好的年紀，18 歲多美的自己。但慢慢地一切都將破滅，成為一場噩夢。

一直我都以為我是快樂的，幸福的，但這一切都是那麼的不堪一擊。也許，老天考驗我的時候到了，當你被身邊的人羨慕的時候，所有好的東西都圍繞著你的時候。父母離婚、朋友的背叛，似乎一切都來得很突然。漸漸的一個聲音開始出現了，在我的腦袋裡，每天重蹈覆轍，這個聲音讓我的生活幾乎進入低谷。父母的離婚讓我感覺到自己家庭再也不完整，那個聲音在此刻經常出現，它總是在我和朋友在一起，去同學家做功課的時候，頻頻地出現，它告訴我：“你怎麼好意思來人家？人家父母一家人團聚，你可以嗎？”當聽到別人說，她父母是離婚的，那個聲音又會在告訴我：“他們看不起你，他們嫌棄你，不願意和你做朋友，他們都很壞，你做得再好也是徒勞的。”慢慢的我開始疏遠他們，我沒有了一起玩得很開心的朋友。並且看到別人竊竊私語，總會不由自主地去用餘光看一眼，他們是不是在說我，他們肯定在說我壞話。當然那個聲音戰勝了我，它贏了，因為在那之後，我不但形成了痛苦的習慣——用餘光看人，而且它還每次讓我檢討：“看你自己錯得多離譜，你竟然這樣看人家，沒有人會被你看得舒服、自在。你讓別人不舒服，別人就不喜歡你，你是自卑的吧，你怎麼那麼不自信。”而且從那以後，我的學習幾乎就停滯不前，我每天腦袋裡就只有千頭萬緒，無數的念頭帶著自己，念頭是什麼，我就告訴自己：“我就是這個念頭這樣子的。”結果，慢慢的我不喜歡說話，我關注別人怎麼看我、說我。我懷疑所有的人包括父母，我不再相信他們，以及所有人。因為每個人和我在一起，那個聲音都會告訴我：“你在他們眼裡什麼都不是，你做得再好，別人都是在嫉妒你做

的、說的，都是虛假的，別人不會領情的。”學習舞蹈、服裝設計、表演，這些我曾經愛好的東西，給我快樂的東西，就在那一年，悲慘的一年，徹底的放棄了，我不再喜歡。對任何東西都提不起來興趣，我不愛任何人，沒有了任何愛好，因為我不敢。因為我每和人在一起時，那個聲音都會一直不斷地提醒我：“你要小心提防，這個人不是好人。”但好像又有一個聲音告訴自己：“你怎麼會有這樣的想法，你一直都是最善良的人，你不該這樣想。”好像自己被分離開了，兩個我一樣，我每天要兼職兩個我。那個讓我痛苦的卻是好的我，因為，她讓我知道，另一個想法是不正確的。但是，每次身邊有人的時候，這個想法都戰勝不了那個聲音，每當發現一次自己的錯誤思維，就痛苦一次，每次面對別人，就痛苦、恐懼、緊張、焦躁、不安，我開始神經質了，懷疑所有人。我開始躲在家裡不出門，家裡人都說我沒事，自己亂想的，但自己痛苦只有自己知道。我開始吃藥，吃了很多種藥，自己抱有無限的希望，但是，最後一次次地失望。

我不敢走出房間，我不但怕自己的餘光看到別人，我還不敢正視別人的眼睛，我開始敏感別人的動作、呼吸、開始神經質。我敏感一切聲音，只要有聲音、有動的東西，我的意識就完全在那個上邊集中注意力，開始腦袋裡的聲音就給我勾畫出無數個那個畫面，那個不好的畫面。然後，我開始無限放大地去懷疑，無論人還是物品，然後，開始疏遠、遠離。當另一個聲音告訴我你不是這樣的時候，我就開始逃避，儘量閉上眼睛，儘量轉移注意力，但越是這樣越是加倍的痛苦，行為神態越是反常。慢慢地我絕望了，人生幾乎黑暗，但我多想黑暗得什麼都看不到多好。我多想自己沒有感官、沒有知覺，多想自己沒有眼睛，多希望出一場車禍，雙目失明也好。

最後我開始厭世，我很痛苦。因為我過於警惕、敏感的原因，身邊幾乎沒有朋友，和家人在一起也很警惕、也懷疑，我告訴自己：“我要相信他們。”但是，那個聲音在每次我和家人在一起時，都讓我用餘光去觀察他們，去懷疑他們，最後家人和我在一起都不自在。這樣的病症，只有得過的人才會真正體會到這種無奈，不想傷害，卻無法制止它的發生。慢慢地我開始對物品餘光，只要自己視線裡的東西我都恐懼，我怕看到，乾脆讓自己閉上眼睛我不去看。但是，更痛苦，我戰

勝不了那個提醒我的聲音。我恨他，我告訴自己：“只要我死了，那麼這個聲音就消失了。”我寫了遺書，我告訴學校的老師和同學我得了腦癌，不知道那個時候自己為什麼多麼的不理智。我說：“我要死了，不會再去學習了。”如今我是絕對不會那麼做，可想而知，那個聲音對我的生活造成了多麼大的影響。在家裡一直緊閉房門不出去，每天被魔鬼般的思維纏繞著，每天那個聲音不管讓我看到什麼、聽到什麼，都給我無限的猜疑、無限的恐懼。終於在一個父母都出門的早上，在家裡我把房門鎖上後，告訴自己：“就要解脫了，開心嗎？”那一刻，我是平靜的，我用刀片割破了自己的手腕，鮮血一直流，吃了應該有二十幾片安眠藥。當時只感覺到很困，眼睛很疲倦，手腕的血在一滴滴地滴在地板上，睡著之前只感覺流血的傷口是涼涼的。當時，我想我是開心的，雖然，有很多的不舍。在我以為我要離開這個世界之前，我知道戰勝不了它，生不如死，如今它贏了。當我聽到媽媽喊我的名字時，我竟然答應了。當時，我自己都不知道自己在做什麼，自己怎麼了，我很吃力地睜開蒙矓的眼睛卻無法起身，沒有一絲力氣。當我發現自己做出這一切傻事的時候，明白了些什麼。媽媽叫我起來吃飯，因為，他們依然以為我只是不想出房間，一個人待著。我勉強用力的出聲回應媽媽：“我不吃飯了，不用叫我了。”也許那段時間一直如此，父母沒有絲毫的懷疑。第二天當我醒來，我再次看了那眼遺書，自己都覺得很好笑，一個聲音告訴我，死都不怕，你還怕什麼？之後的時間裡，我依然在兩個聲音中徘徊著，帶著這兩個聲音去生活，去如行屍走肉班痛苦地生活著，只有痛苦，只有無奈，只有無限的自卑、自責。看著別人開心自在地生活，我多麼羨慕。但是，面對那個聲音、思維，我就只有失敗。無限的痛苦地煎熬著，不知道是什麼還支撐著自己活下來。

2008年下半年，這兩個聲音、無限的思維，和一個軀殼組成的我，加入了當地的舞蹈團，隨著這個小團體去北京發展。在那裡給各部隊演出，被邀請去參加很多企業開幕，或義務演出。臺上一個舞動的軀殼，沒有真實快樂幸福的思想，幾乎可以說一個不完整的人。就這樣臺上剎那間的表演，台下與人與人之間的那份煎熬，可以這樣說，身邊有多少人，我就會出現對這些人多少倍的猜疑、警惕，就會有多少倍的痛苦。我的那個思維太聰明瞭，它簡直就是個奇跡，它好像可以

看透所有人的思維，它讓所有人都可以馬上感覺到你的不對、不正常的思維。因為，那個聲音，那個聰明的思維出現的時候，導致的是神態一次次地失常。哭泣、沮喪、焦慮、不安、痛苦、無奈、煎熬，一次次，一天天，成千上萬次的上演著這一幕幕的悲劇。我的世界沒有快樂，只有悲痛欲絕。嚴重到整個團裡都覺得我是個怪人，都覺得我是個自閉患者。我多麼想和他們一起吃飯，一起玩，一起說說笑笑，我多麼想好好跳出優美的舞蹈，我多麼想和家人行如流水般的交流，和諧幸福的共處，我好想好想。但是，我最終如此的逃避，不但自己痛苦，目的卻是不想傷害任何人，擔心自己帶給所有人的不自在，擔心自己的痛苦影響他人使他們不舒服，使他們痛苦。

當團裡還在到處演出的時候，我再次作出決定請假回家，再次逃避。因為，這一次所有人都遠離我，所有人都發現我的不正常，所有人都對我開始排擠，背後的指指點點讓我更加想離開這裡。我狼狽地離開回到家裡的時候，一切的不如意和打擊，讓我再次加重病情，我開始無法和家人溝通，開始表現得極其不正常地懷疑家裡人。但當另外一個我發現這些思想時，開始告訴我：“這些都是你的家人，最親的人，連你最親的人都懷疑，你還是人嗎？活著害人害己。”在一個餘光群裡，我認識一個叫小何的上海病友，我給他打電話，我說：“我現在已經沒有人可以傾訴了，沒有人可以理解我。”因為，在那之前我只知道他和我一樣不幸，我說我要離開這個世界了，因為家人、朋友、生活，我都再也無法面對。他對我說：“你先不要灰心，既然已經要選擇死亡，不如再給自己一次機會。”他告訴我了醒悟療法及機構的電話，之後的細節我就不細細說了。

第一次參加醒悟療法，也很慶倖是第一期。在這裡我發現，原來這個世界上不只有我一個人痛苦，還有很多人和我一樣，甚至比我還痛苦，無法生活。並不是看到他們我心裡感覺平衡了，而是我更有信心了，因為大家都有同一個夢想，都堅持自己的目標，都在堅持不懈地瞭解自己，去克服症狀，去化解自己的這個癥結。團體的力量，周老師的細心指導，讓我在接下來的幾天禪修裡找回了自己，我慢慢的可以看著那些思維，那些腦海裡的畫面。雖然只是階段性，但是，這些卻讓我對生活更加有了信心。禪修的7天裡，我發現自己開始會笑了，會很開心

發自內心地笑了。雖然也只是偶爾的驚喜發現，但是，已經很滿足，好像老天終於開眼了一樣，心存感激與歡喜。

直到現在，從開始的十幾分鐘打坐到現在，可以堅持一小時，真的需要付出很多的時間和鍛煉。也許會很苦，也會放棄過堅持，也許在這個過程裡，只有你真的堅持了，經歷了，才會發現奇跡。這種堅持已經持續將近一年的時間，但當你和自己完全在一起，看著所有的一切的時候，你會發現——一切都是值得的。生活是美好的，只要你勇敢地去面對，看著它，只是看著它，知道一切思維、情緒，一切念頭，一切的一切的發生。周老師說：“一切發生就去看著它，覺知它，說‘它就是如此’。”是啊，當初練習的時候，我還在懷疑老師們滿口的胡言亂語，怎麼可能如此？這個東西，這件事情怎麼可以如此？自己還會懷疑、糾結。但當你不斷地練習，慢慢的它便會有了奇怪的變化，一切的一切，其實只要你去經歷，你去面對。當你在你堅持不懈地一個時期裡，你自然會發現，是的，一切不過如此，一切就是如此。

如今我叫安然是因為我現在可以選擇，可以去追求自己喜歡的東西，做一名優秀的瑜伽老師。我愛上了瑜伽，在瑜伽的世界裡，我很安靜，我可以很自然地做自己，我可以很清醒地知道，一切就是如此。安然——安靜淡然，這是我現在所追求的，沒有原因，就是如此。

現在，當病友問我好了沒有時，我會說：“一切的一切它就是如此。”是啊，人生有喜有憂，有哭就有笑。現在我可以時而快樂，時而歡笑，時而安靜，時而哭泣，但無論好的壞的症狀不是沒有，它依然偶爾存在。但是，已經不會在我心中滋生痛苦，不會影響我太久。繼續看著它，因為，人生就是不斷地千頭萬緒，看著它，就只是看著它，因為，一切的一切就只是如此。現在，看到這個即將結尾的歷程，你有沒有感覺到自己的思緒呢？你現在知道自己在看什麼？看到了什麼嗎？對於這篇歷程，又有什麼感想？沒有關係，記得，“它就是如此”當下你有什麼就有什麼，當下發生什麼就發生什麼，一切就是如此，這篇關於我的歷程它就是如此。

最後還要感謝小何，希望他早日康復！

感謝所有支持我、對我幫助過的人們；老師，感謝你們！祝福所有的病友們早日康復！風雪寒冬縱然寒風刺骨，但春暖花開總會來臨，這是自然規律。因為，它就是如此。

安然，2010 年 10 月 28 日 23 時 32 分

和安然的聊天記錄：

2010/8/22 19:46:22 宏

最近它就是如此念了嗎

2010/8/22 19:47:14 安然

不用念了，好像已經習慣了，每次一出現念頭，馬上警覺，就是這個樣子，就是如此，形成條件反射的，不需要說了

2010/8/22 19:48:00 宏

好的當然每天還是要練習一會兒這樣容易保持

2010/8/22 19:48:25 宏

現在症狀還多嗎

2010/8/22 19:48:36 安然

放心吧老師，現在它出現的時候成了推動我前進的動力，沒有它還有點不習慣

2010/8/22 19:49:11 安然

有時候一天幾次，有時候一天一次兩次，每次時間都不超過 2 分鐘

2010/8/22 19:49:39 宏

好的，注意停留在當下的狀態，不論好壞

2010/8/22 19:50:43 宏

症狀來得快，去得也快吧

2010/8/22 19:50:52 宏

比較嫻熟了嗎

2010/8/22 19:51:06 安然

是

2010/8/22 19:51:33 安然有時候就跟逗我玩似的，好久不見，來打個招呼就走了

2010/8/22 19:51:52 安然

來就來，走就走，再來我歡迎，再走，我歡送

2010/8/22 19:52:00 宏

偶爾有沒有無畏的感覺

2010/8/22 19:52:13 安然

來了又走，走了又來，它不嫌累就來吧

2010/8/22 19:52:57 安然

它來的時候有的時候會怕，但是是念頭不代表我，看著念頭就不怕了

2010/8/22 19:52:57 宏

什麼是症狀？是念頭來了，你去抗拒才是症狀

2010/8/22 19:53:15 安然

現在不抗拒了

2010/8/22 19:53:17 安然

來就來

2010/8/22 19:53:30 安然

雖然會有一點點心痛，不安，但是只是片刻

2010/8/22 19:53:33 宏

如果沒有抗拒不難受，僅僅是念頭的出現不是強迫

2010/8/22 19:53:48 安然

有時候是這樣

2010/8/22 19:54:00 安然

好像和以前比，應該算是不難受了

2010/8/22 19:54:16 宏

那好，基本上接近康復

2010/8/22 19:54:20 安然

難受也是只是幾秒

2010/8/22 19:54:36 宏

出現無畏的感覺嗎

2010/8/22 19:55:01

老師，我們每天靜坐一個小時，早上 7 點到 8 點，我現在特別警覺，對那個壞的念頭，只要它一出現馬上就察覺了

2010/8/22 19:55:06 安然嗯，有

2010/8/22 19:55:17 安然我對著它笑

2010/8/22 19:56:41 宏

無畏是你的接納多了，心裡的牽掛少，《心經》說心無掛礙，無掛礙故，無有恐怖

2010/8/22 19:56:52 安然

現在靜坐我會看到很多別人靜坐看不到、沒有的感覺，比如觀音，千瓣蓮花，比如仰望神仙，和我講話，讓我別靜坐，起來走動，但我警覺到了，只是靜坐中的幻象，只是對著他笑。過一會會出現高山流水的感覺

2010/8/22 19:57:57 宏

呵呵 這些只是一些幻象，對它說它就是如此，靜坐只是觀察當下的身心現象

2010/8/22 19:58:07 安然

尤其這兩天極為明顯，靜坐之後看到同學每個人都好像觀音，只要盤坐的人都是觀音像坐在那裡

2010/8/22 19:58:39 宏

你是和瑜伽的同學一起靜坐

2010/8/22 19:58:47 安然嗯，有老

師還有同學一起 2010/8/22

19:58:50 安然就幾個人

2010/8/22 19:59:01 安然

瑜伽老師說了，以前會有同學也看到這個

安然

2010/8/22 19:59:07 安然說是和佛有緣

2010/8/22 19:59:10 宏

用什麼方法靜坐

2010/8/22 20:00:42 安然

只是聽著清音樂，自然的音樂，採用蓮花坐，半蓮花坐，至善坐，誰都不許來回走動，不許說話，很正規的

2010/8/22 20:00:55 安然

必須堅持一個小時

2010/8/22 20:00:58 宏

覺知嗎

2010/8/22 20:01:03 安然

嗯

2010/8/22 20:01:11 安然

觀察自己身體的一切變化

2010/8/22 20:01:18 安然

無論身體還是心理

2010/8/22 20:01:26 宏

和黃庭禪差不多

2010/8/22 20:01:30 安然

然後課後交流感受

2010/8/22 20:01:32 安然

嗯

2010/8/22 20:01:57 安然

也是培養覺察力、定力、耐力

2010/8/22 20:02:23 宏

你現在學的瑜伽和內觀差不多

2010/8/22 20:03:28 安然

我覺得，我是通過我們機構懂得禪修，內觀，有一點基礎，再來這安靜優雅的地方學習瑜伽，真的很幸運，來這裡我發現每一天我都在好轉，一天比一天進步，無論是症狀還是瑜伽知識

2010/8/22 20:03:32

嗯

2010/8/22 20:03:53 宏很好

2010/8/22 20:04:13 宏你現在在哪裡學習瑜伽

2010/8/22 20:04:39 安然

這個學校是在別墅區裡，一期只收 4 個學生，一棟別墅只有 4 個學生，一個老師教學，雖然學費高昂，但是，品質絕對第一

2010/8/22 20:04:59 安然三層的別墅

2010/8/22 20:07:12 宏

現在有覺得別人特別可愛的感覺嗎？愛心有增長嗎？

2010/8/22 20:08:41 安然

我現在會發現每個人身上的優點

2010/8/22 20:09:08 安然

當我討厭他們的念頭生起的時候，馬上就會站到他們好的一面

2010/8/22 20:09:56 安然

自然化解，就還是剛才說的，小我，和本我每天都在打架。我任由他們打，但我只是看著，看誰打過誰

2010/8/22 20:10:34 安然

安然

我依然做我該做的事請，學我該學的東西，繼續和與我交流的人交流

2010/8/22 20:11:15 宏

你是那個知道打架的人，回頭看這個觀察者就是禪宗的方法

2010/8/22 20:12:29 安然

我們每天吃的東西都很乾淨，青菜，從來不煮，都只是微波爐裡加熱，放點香油，精鹽，就好了

2010/8/22 20:12:34 安然好久沒吃肉了，哈哈

2010/8/22 20:12:49 宏

好啊呵呵

2010/8/22 20:12:56 安然

我們講求心靈，身體，潔淨，瑜伽的最高層次了哈哈

2010/8/22 20:13:04 宏

一共學習多久

2010/8/22 20:13:15 安然

我還有 40 多天就畢業了

2010/8/22 20:13:20 安然

一共 3 個月

2010/8/22 20:13:26 安然

學了一半了

2010/8/22 20:14:12 安然

老師，我現在有時候是這個樣子的，好像觀察到自己的念頭了，但是，又好像還有個人在觀察念頭的那個我

2010/8/22 20:14:17 安然

自己都弄不懂了

2010/8/22 20:14:22 宏

好的，佛教的最高層次是看這個觀察者

2010/8/22 20:14:36 安然

真的嗎

2010/8/22 20:14:50 宏

是的要經常看這個觀察者

2010/8/22 20:15:07 安然

我原來以為是不是自己又嚴重了

2010/8/22 20:15:08 安然

哈哈

2010/8/22 20:15:13 宏

你看看我寫《禪宗心理學》

2010/8/22 20:15:18 在哪

裡

2010/8/22 20:15:24 宏我的空間

2010/8/22 20:15:27 安然嗯

2010/8/22 20:15:29 安然馬上就去

2010/8/22 20:16:05 安然

老師，我會看到別人看不到的畫面，看到觀音菩薩，在靜坐中越來越明顯

2010/8/22 20:16:19 安然

而且我好像感覺自己可以和小動物說話

2010/8/22 20:16:32 宏不要在意它就行了

2010/8/22 20:17:45 安然

安然

用心溝通，今天有蒼蠅飛在我身上，兩隻在轉圈，我就在心裡和它們說，別打了，一個一個落我身上，你們可以落在我身上，我不打你們

2010/8/22 20:17:58 宏呵呵

2010/8/22 20:18:28 安然

中午休息的時候我出去外邊站著呼吸新鮮空氣，手上拿本書，有只蜻蜓就落在我手上，好像不怕我

2010/8/22 20:19:05 宏

這是小習發的，他是一月底開始治療的，他打坐特別刻苦習

20:13:47

倘若我們能夠培養覺性，那麼當念頭生起的時候我們就會覺知到它，念頭會因此而停止。念頭就不會持續不停，因為我們看見了它。因為我們在念頭生起的那一刻具足覺性、定力與智慧，所以它會消失。

習 20:14:41

周老師，現在對這話有了很多體會

2010/8/22 20:19:22 安然

覺得最近靜坐中看到的東西，和自己生活中對待一些小生命的改變，讓我感覺很奇怪

2010/8/22 20:20:02 安然

就是說，所有的這些也是念頭

2010/8/22 20:20:06 宏

它就是如此，把所有的一切都看成是一件平常事

2010/8/22 20:20:08 安然嗯

2010/8/22 20:20:12 安然明白了

2010/8/22 20:20:26 安然

我只是在靜坐而已，什麼都沒有發生，只是靜坐

2010/8/22 20:21:40 宏行繼續吧

2010/8/22 20:22:29 安然嗯，明白了

2010/8/22 20:22:33 安然嘿嘿

2010/8/22 20:22:58 宏

你先看看我的那篇文章吧

2010/8/22 20:24:30 安然好的

案例 2 薔薇葉的康復紀實

要不是為了感謝周老師一直以來的輔導和幫助，我實在不願意再回首這段難忘的經歷，同時也希望我的經歷，能給眾多還正在受強迫症折磨的同胞們一點啟示。

我想也許再沒有人比我的強迫症更可憐的了，我居然是在自己懷孕七個月的時候強迫症復發了。以前是在高三和大學的時候分別得過兩次，高三那次是在學習的麻醉下，不知不覺地考上了大學。考上大學以後的欣喜和輕鬆讓我暫時忘記了強迫，但是噩夢終究還是來臨了，一次考試的失利讓我失去了信心，隨之而來的就是強迫症的復發。當時，我很清楚地意識到這是心理問題，於是四處尋求心理醫生。終於在同學的幫助下，在南京“直面心理諮詢中心”進行了諮詢，王博士告訴我：“這些都是雜念，你任其生滅，不用去干涉它。”當時給我帶來的效果是非常好的，我很感謝當時的王博士。從那以後，我的強迫症慢慢有所好轉，一直到畢業工作四年後的今天，中間雖然有一些輕微的強迫，但自己總覺得以前是因為學習壓力造成的，所以也沒有太在意。直到我結婚後懷孕七個月（2009 年 7 月）的某一天，有個初中同學的妹妹有點精神病，給我發語音短信說，她身上有蟲子，是我弄上去的……隨後幾天又一直打電話騷擾我，嚇得我都不敢接電話。

從那以後我的噩夢又重新開始了，我吃不下飯，拿著尖銳的東西就有想往眼睛刺的想法，天天都有：拿筷子、針、樹枝刺自己的想法，看到什麼就想什麼，我簡直快瘋了。我的寶寶在我的肚子裡待著是多麼難受啊！想當初剛懷孕的時候，我是多麼的注意，多麼的高興。做孕前檢查、換化妝品等等，生怕有什麼對寶寶不好。可現在我的心理卻出了問題……於是我在網上尋找治療方法，經過對比發現強迫症康復家園的理念，跟自己的情況很相近，於是決定做體驗治療試。看了幾本教材，也做了三次諮詢，但感覺效果不佳。迫於資金問題和自己不能走出來的疑慮，一直沒有做長期的治療，一直處於這種狀態到孩子出生。寶寶提前了 20 天就生了，不知道與我有沒有關係。本想著生了寶寶應該能好些，誰知道狀況越來越差。在病床上我有拿針頭刺自己的衝動，剪刀放在旁邊也害怕，東西也吃不下，自己都照顧不了，寶寶實在是無精力照顧，本想給寶寶吃母乳的機會也錯失了。回到家裡，我不是照顧寶寶，而是整天在網上尋找解救自己的辦法。找了網上的催眠療法，也找了南京直面的王博士還是沒有好轉，連以前的方法都不行了，一時間讓我絕望到了極點。（大概是患者在極端痛苦下，太急於見效。我們遇到過有患者強迫症剛好就不練習了，慢慢地糾結加重還是不練

習，過了一年強迫症又復發了才開始從新練習，這時特別急躁說：“我是曾經康復過的，很想馬上見效。”比第一次治療要困難不少。——周巨集）可能因為懷孕時精神狀態不好，寶寶的體質一直不佳，出生 50 多天就住院了，我心裡更是難受，都有了自殺的念頭。寶寶在掛針，我就想著把針頭拔出來，越反抗想法就越強烈。晚上睡覺想著想著居然把晚餐都吐出來了。我發覺我撐不下去了，於是求助老公帶我去醫院開藥吃，吃藥的效果剛開始還可以，但後面越發不行。吃藥怎麼能改變你的思維呢？於是我再一次肯定了自己的結論，把藥停了。當然症狀還在不停地繼續，我一次又一次地想怎麼去死？跳樓？上吊？最終我決定再給自己一次機會，接受強迫症康復家園的長期治療，如果不行馬上去死，從此接受周老師的全程治療諮詢。

在周老師的輔導下，首先找到了我以前的問題所在，自助治療時老師說：“當症狀來時要停留在痛苦當中。”我就拼命想把痛苦為維持住不讓它消失，導致治療失敗。周老師同時教我打坐和念“它就是如此”。我為了自己，為了全家我做到了，我碰到尖銳的東西，就念“它就是如此”；我想拿它刺自己，它就是如此；我很難受，它就是如此；我的症狀還存在，它就是如此；我很頭暈，它就是如此。當我外出看到所見的樹葉很綠，就念“它就是如此”；牆很白，它就是如此；天氣很好，它就是如此；下雨了，它就是如此；就這樣日復一日。情況有了好轉，有問題就和周老師聯繫，周老師也會在固定的時間打電話詢問我練習情況，並解決練習中遇到的問題。經過周老師大半年的悉心諮詢和我自己的努力，我現在可以說基本康復了。像重見天日一樣，現在的我再也不怕什麼，也不擔心什麼了。強迫症好了，並不是我不去想了，而是我能夠接受自己在想，只有此時此刻才能真正體會到“接納”的意義所在。從前，看同事對這個不滿意，對那個也有意見，念多了“這個人，它就是如此”，如今在人際關係上少了很多的煩惱。

總結：強迫症真的很痛苦，我非常能理解，遭受強迫症痛苦的同胞，真的不要因為吝嗇金錢而失去治療的機會，有時一細想如果能徹底康復，我們肯定能賺比這更多的錢，難道不是嗎？

當然我也不是在給家園做廣告，大家自己可以去嘗試，去體會後再選擇地去相信。但我實在只是怕別的朋友走彎路，說點肺腑之言罷了。還有告誡大家，吃藥真的不能解決根本問題，你把大把的藥塞進肚子裡，你腦子就不亂想了嗎？肯定不是的。還有就是大家自己一定要按老師教的方法去練習才會有效果，老師教你的只是方法，要好還得靠自己努力，不過我相信得強迫症的人，一般都是比較努力的人！

因為本人是懷孕時復發強迫症的，所以建議強迫症還沒有徹底好的女性朋友，最好先不要懷孕，否則寶寶生出來你會擔心他不健康，我就是最好的例子。在此還應該感謝強迫症康復家園的盧老師，他也給予我不少的幫助。強迫症康復家園雖然不大，但很溫馨，況且這樣一個機構也不需要太大的地方，只需要有這樣一批老師在伴隨著我們。衷心地說聲謝謝！

2010 年 11 月于西安

案例 3 生命不能承受之重

在找到周老師之前，我在“治癒”自己的身心障礙這條路上跋涉了多久，沒有人可以知道。只有那句話，“如人飲水，冷暖自知”。

我一直是個“神經症”，是個“哲學家”。好像自己永遠被困在大腦裡，因為自己性格的缺陷，加上父母教育方式的不當，所有的壓抑和問題都埋藏在大腦深處。吃了三年多的藥，自己的心理問題時好時壞，加上 2010 年辭職一年申請了國外的商學院，但一直都是失敗。成長過程中遇到的陰影，生命中遇到的無數挫折，自卑的毒蛇啃噬著我所有的“問題”累積，又一次性把我打倒。我知道這次是致命的一擊，因為我知道我沒有辦法靠我自己爬起來了，只是因為我很難用手拿穩一個杯子，因為我停藥了。我痛哭，我知道藥物再也不能維繫自己一點點的心理穩定了，我毅然決然停藥了而再次去尋找方向，從而決定面對我的

恐懼，我的痛苦，我的一切問題，我決心和這些問題同歸於盡。在停藥的一個星期後和更長時間內，我知道我被“我”撕裂了，我再次“分裂”了，加上軀體上的強大反應以及頭痛欲裂。我覺得死期將至……我發現我根本不是痛苦的對手，我知道人生來到一個點，我必須面對我的苦難了——生存還是毀滅對我永遠是個問題。

找到周老師前，我知道我這次如果不能“治癒”的話，我只有三條路可走：“手術治療、出家、自殺。”我在家躺著，被前後矛盾的念頭折磨著，我被念頭所困，一個起床的念頭被另一個“不需起床”的念頭打翻。一個是不是需要自殺的問題縈繞著我，和那反復自殺的圖像不停地出現在腦海中，各種恐怖的圖像提示著我或明確一個事實。“我”又發病了或這次“我”真的沒有辦法治了，因為我也已經嘗試了不少方法。我頭痛，生命窒息了。我不知道“我”在哪兒了，大腦是狡猾的，它不可能被說服，也不可能被解決。大腦相信沒有什麼人能解決它的問題，因為“大腦”衝突到極致，大腦就是一個垃圾場，它不需要資訊，它不需要解答。

沒有人可以幫助大腦，這就是強迫症，這就是人間地獄，阿鼻地獄也就是那樣吧。我想：我只保留下唯一的信念就是，我是可以被“治療”好的，不惜一切代價，雖然這個信念也不停地被強迫。而“治療”也不能再靠 NLP、家庭排列、不停的認知，不是所有的一切的所謂以幻治幻的技術手段，甚至不是那幾句“順其自然，為所當為”。

沒有人需要被治療，生命中沒有問題

周老師再次讓我踏上禪修之旅，我說再次是因為包括禪修的方法我以前也使用過。

我在被極度焦慮折磨的狀態下，只能靜坐，只有靜坐才可以讓我安靜和偶爾舒服。我的神經時刻是緊繃著的，我有一個發“高燒”的大腦……我需要安靜。而禪修成為我和我影子打架的避難所，我的大腦需要休息，禪讓這種休息成為可能。在頭兩三個月的時間裡，我基本都是待在禪修這個避難所裡。只有在禪修中我是不痛苦的而且是舒服的。漸漸地我發現我的糾結少了很多，我的兩個“我”的對抗不是那麼鋪天蓋地的了。當然，這中間有很多的反復，在一些時候這些反復讓

我感覺“病情”更加嚴重了，我也知道這是我唯一的道路了。當我也懷疑的時候，周老師說了一句話，我記得很清楚：“不能放棄，我向你保證！”我那時淚水又濕潤了雙眼，我信賴他雖然我和他之間從未謀面，但我相信他一定是可以理解我內心最深處的絕望的。他是個不多話的人，語言表達能力還沒有我強，我知道他是想幫我從絕望的廢墟中往上拉，剩下來的就是我沒日沒夜的練習了。我基本每天保證 3 個小時的禪坐時間，有時候打坐到深夜。開始我也沒有辦法把“它就是如此”一句話作為一種治療，但當我練習這句話越來越多的時候，我發現“它就是如此”是讓我發現念頭的欺騙性的途徑，和截斷不停催眠自己的有力工具，所有的痛苦都是念頭帶來的痛苦，其他的，真的什麼都沒有。

一個月過去了，我的頭沒有那麼劇烈的痛過了。二個月過去了，我可以更長時間待在痛苦之中。三個月過去了，我發現我偶爾有念頭的空當讓我休息了。

四個月過去了，我發現我可以和人笑一笑了，還可以看一會兒電視了。

我就這樣，一個人和自己待著，看著自己的念頭，待在自己的感受中，說著“它就是如此”。

我發現我慢慢很少再給周老師打電話了，我所有時間都和自己待在一起。我發現我不需要治療我的念頭，我只要知道它是念頭就可以了。

我就這麼練著，半年過去了，我發現我基本不痛苦了，各種強迫念頭少了太多太多，我被“治癒”了。其實我是認識到了念頭的假像和身心的互動關係而已，而在這個時候，我發現我可以控制自己的念頭了，這對於一個有過強迫體驗的人來說，這是多麼的美妙。這一切並沒有擋住我練習的腳步，我繼續練習馬雜湊的禪法，我念頭越來越輕，我發現我可以長久待在平靜之中，這是我從來沒有體會過的身心現象。再後來，我基本不太生氣，心已不太被外界所動，念頭越來越少，甚至沒有什麼特別的念頭讓我說“它就是如此”了。

我甚至可以一天不說話，只是待在和自己的安靜之中，而沒有貪、嗔、癡的時刻升起時，涅槃就在當下一刻，其實涅槃並不遠，也沒有那麼讓人望而卻步。而這一切，只是發生在九個月之內。

喜歡這句話：“地獄在心中，天堂在心中，涅槃在心中。” 原諒和感謝
原諒我沒有辦法說出我有多痛苦和瘋狂，在過去的生命中，因為你看不清
“我”的念頭。

原諒我沒有辦法完整地說出我的痊癒方法，因為蛻變在每個當下。

感謝周老師，如果十幾年前我認識周老師，我將可能是這個現實世界裡一顆閃耀的星星，因為他可以讓一個天才有著實現自我的可能……它就是如此。而此刻遇見恩師，我將不斷地對自己覺知，放棄對外部世界的執著，對幻象的認同，從而希望走出人生這個幻夢。

感謝自己，感謝自己對人生苦難的承受，感謝自己對生命的尊重和不放棄，感謝千難萬險沒有讓我最終退縮……感謝自己的執著，讓我看清一些生命的實相。

感謝父母給予生命。生命只有一個實相……它就是如此。以上是席先生的一個體驗。席先生 33 歲，上海人，高中時學習成績非常好，可惜在高三時患上了強迫症，人生走上了另外一條路。他的強迫症是強迫思維，常常會突然冒出一個念頭“跳樓，把自己手剁了”，同時腦子裡會有十分清晰的剁手圖像，每每此時便驚慌失措，以為自己真的會去做。腦子裡也經常打架，早上要起床時冒出一個念頭“不要起”、吃飯時“不要吃”，一念它就是如此必定會冒出“他不是如此，不是如此……”同時還患有抑鬱症，在 2009 年 7 月才把抗抑鬱藥停了。他說：“周老師你不知道，我這麼多年找過多少心理醫生，用過多少療法。”他也看過無數的心理學書籍，他寫的病歷就有十幾頁，但是從中我感覺他沒有掌握任何真正管用的東西。

患者在 2007 年為了治病，參加過南禪寺的內觀課程，在第三天冒出個強迫念頭“把佛陀的頭扭下來；葛印卡是個騙子”，覺得這種念頭說不出口，便未向輔導老師反映，自己在剩下的幾天就在和這些念頭作鬥爭，嘗試把注意力放到呼吸上等等，最後都失敗了。禪修結束後把南禪寺的磚砸了不少，以排解內心的壓抑，這次禪修對他來說是一次可怕的經歷。葛印卡老師的內觀是一個非常好的課程，但是這個課程設計不是針對強迫症患者而來，所以對於像席先生這樣的重症強迫患者就有些不太適合。如在這個課程的前 3 天是觀呼吸，通過觀察呼吸培養一定

的專注力，為後 7 天觀察身體的感受打基礎。這樣的設計對普通人是好的，但是對強迫症患者就不適合，因為普通人的雜念多是在天南地北地妄想，一般不帶有強烈的情緒。強迫症患者成天是處在強迫症之中，強迫來時往往都伴隨著強烈的情緒，要患者從揪心的恐懼、擔心中回到呼吸上一般是做不到，席先生也嘗試過當強迫來時，把注意力回到呼吸上，這時有用的往往是念“它就是如此”。因為，課程不是針對強迫症患者設計，所以在輔導上也有諸多的不足，以席先生為例，雖然老師講要接納，但是沒有一對一地輔導，席先生並未很好地理解什麼是接納和平等心。老師的輔導又是一種被動時的教學方式，學生自己認為有問題才去予以解答。就我們的體會，輔導強迫症患者應該是主動式的教學方式，老師要分析每位學員的現狀，對於學員可能出錯的地方，事先便要主動提醒。僅僅擁有正確的方法是不夠的，小學的課程一般家長都懂，有的家長甚至比老師的學歷高多了。但是我們還是要把孩子送到學校就讀，不少家長為了讓孩子進名校不惜花費重金，家長們所看重的就是老師優秀的教學方法。席先生又去藏地拜見一位修大圓滿的上師。上師要席先生跟自己學一年，這時強迫症念頭再次出現“把上師殺死”。嚇得他拔腿就跑。接著去青城山見某某道士；去東南亞國家越南、老撾等等地方希望能找到一條康復的道路，終究失望而歸。

從 2010 年 1 月 23 日開始用醒悟治療，一開始就告其不要分析。治療沒幾天突然打電話說“想死，感到活著沒意思”，問他是不是抑鬱復發了？他說：“可能是。”告其抑鬱和生理有關係。他說：“我去年 7 月把治療抑鬱的藥停了，開始還堅持跑步，近 2 月沒有跑。”在打坐的方法上給他做了一些調整，沒兩天說抑鬱消失。到 3 月中旬，說：“我現在焦慮好一些，不像以前動不動就歇斯底里。但是，頭腦打架還是很嚴重，它就是如此實在念不下去。”於是，問他：“還有個禪宗的方法——觀本心，你想試試嗎？”他說：“願意。”觀本心後要好一些。4 月中問：“我老在想，什麼都是客塵，那我是誰？”“知道本心後又去用邏輯推理、分析，是禪宗說的悟後迷，以前的禪宗參禪是要離心意識參。你不要分析，只要觀本心即可。”五一期間我們在辦 7 天的課程中，他來電話哭著說：“周老師，現在頭腦打架又嚴重了，本心也觀不下去，我可能只有去做腦手術。”通過

仔細詢問後他說：“我常常在想我八年前，怎麼就開始打架的。”我很驚奇：“不是早就給你說過不要去分析，你怎麼還在分析呢？”“我就是想分析。”我問“你現在還能念‘它就是如此嗎’？”他說：“在其他事情上可以念，但是，在打架這事上念不了，一念打得更厲害。”於是建議他還是回到“它就是如此”上，打架時就不念，只是觀察內心的感受。兩周後說打架減輕了，不再去分析，到 7 月康復。

席先生的病情雖然很重，特別是他在治療方法上的強迫，使治療變得棘手。但是，患者始終能認真訓練，所以對老師來說，心理壓力不大，我知道他只要堅持下去，一種新的心理習慣是遲早會培養起來的。相反，有的患者病情沒有那麼重，但是，就是不肯多練習，老說自己難受，這樣的患者就讓輔導老師頭痛。

案例 4 烏雲拋在腦後，陽光就在眼前

我是一個 13 歲的少女，不幸患上了強迫症。但不幸中的萬幸是，我遇到了我的恩人——周老師。

需要說的是，我的父母在我上小學六年級時為我轉了學。轉學後，由於我性格中的不願隨和，我沒有一個朋友，到處受到大家的白眼。後來唯一交的朋友，與我有一段時間曾是伯牙子期似的知己，於是我們便整天黏在一起。但後來發現她竟是班上人緣最不好的女生，於是我便喪失了和其他的同學交朋友的機會。痛苦萬分的我一心只盼著畢業。

那時，便有了許許多多的症狀。比如說，寫字時總覺得寫的不好看，便一遍遍描來描去，結果往往是描得比原來寫的還要難看，同時也浪費了許多時間。父母總是監督著我，看著我不描，結果我向他們提出了抗議，做了一個精美的 PPT，主題就是奪回我描字的權利。不過，隨著時間的經過，這個習慣已經被我淡忘。

在學校養成了回頭看的習慣，看人臉，看牆角，看表（通常看了 n 遍還不知幾點了）。有一次，某男生被我看煩了，沖我吼：“你看什麼看？”從此，我看別人時只是假裝活動一下脖子，從此養成了晃脖子的強迫症。同時，總覺得身體各個部位都很松，就不停地緊各個部位，從頭緊到腳，通常把自己緊得筋疲力盡。還有，面部肌肉總覺得癢癢，就不停地做鬼臉以滿足臉部的需求，又累有影響形象。我也不想這樣，可是，不這樣做，大家是看著舒服了，我心中的痛苦又有誰知道？

上了初中，我開始把手卡在某個地方拿不下來，手上的點對物體上的點，不對上就不行。可是，對上了，我還要繼續對，要卡在那裡，一直一直，否則，一拿下來，就會覺得心中十分空虛，好像手上缺了什麼——我把手和物體融為一體了。反復開關燈，反復沖馬桶，並不是像別人所說的“沒弄好”，而是要使勁把手上的點和物體上的點相對。

同時，說話開始重複，只是因為覺得那句話的語調抑揚頓挫很好聽，就一遍一遍地學，導致不能和人正常交談。

終於，我一不小心，養成了三大強迫症狀：尖叫，玩火，罵人。起因分別是：

尖叫是因為看到書中一句話“xxx 大叫一聲”；玩火是因為覺得火很神奇，可以把一切看似完美堅強的物體化為灰燼；罵人是因為看到書中的髒話，覺得很帥。於是，三個強盜輪流侵蝕著我的內心，讓我情何以堪..... 終於，我因在考場上忍不住尖叫，而休了學。休學後的我孤獨，無奈，心中充滿痛楚.....

感謝上蒼，讓我在這時遇到了醒悟療法的周老師。一句句循循善誘，讓我明白了，“它就是如此”，“那又怎樣”。在一次次的諮詢和打坐中，我由量變發生了質變，一點點的進步，使我和家人都十分驚喜..... 而這其中，最明顯的變化是，我的心靜了。

心靜了，就不用跟著心靈的強盜跑，聽他們的話，做自己不願做的事；心靜了，也就能靜觀其變，隔岸觀水，看著外界和內心一切的起起伏伏；心靜了，就可以以不變應萬變，再也不需糾纏在什麼地方出不來了。

而這一切，都歸功於我親愛的周老師。一次次耐心的諮詢，一句句諄諄教導，

使得我終於解脫了！而與此同時，周老師住院時還堅持為我諮詢，答疑解惑.....

這使我非常感動。

祝您好人好報！

此致

敬禮！

愛您的學生朋友小欣

2011.8.12

2010.11 月機構說有個小女孩要做體驗諮詢要我去做，同時介紹說孩子理解起來可能會有困難。事先和患者的父親溝通中得知，女孩有罵人、尖叫、晃腦袋、玩火等症狀。因為晃腦袋的患者我以前沒遇到過，懷疑是否有生理的原因？家長說：“在北京某大醫院找過專家，有專家說是‘穢語抽動症’，另一位專家說‘可能是強迫症。’經過一年的心理諮詢及藥物治療，無明顯的療效。”

我也只是抱著試試看的心態去做輔導，在輔導中儘量做到簡單明瞭。初次接觸女孩思維敏捷，但是有些難以集中注意力，不停地發些血淋淋的刀子等等的QQ 圖示過來。在諮詢中時不時地尖叫一下，我在電腦這邊沒準備會突然一驚。

常常喜歡提一些刁鑽的問題故意為難老師，如“我接納後，是不是可以繼續玩火？”諸如此類的。

過了 5 天患兒的母親說：

“2010/10/27 9:09:39 小欣母親

周老師，您好！我們星期六找您諮詢過，孩子總是忍不住喊叫。按照您說的就是如此的方式進行練習、打坐，她的狀態明顯好了很多，昨天一天沒有喊，其些強迫行為也有所減輕，我們看到了希望，我們會帶著孩子堅持練下去的，祝您好人一生平安。諮詢時聽見您咳嗽，多保重身體！

2010/10/27 9:41:43 宏

您好，呵呵謝謝關心，好的，我們也很高興看到孩子將來能康復！

2010/10/27 9:56:04 小欣母親

謝謝，我們會加油的，遇到問題還希望得到您的指導

2010/10/27 9:56:30 宏好的

2010/10/27 9:56:35 宏沒問題

2010/10/27 10:00:23 小欣母親

我打算把藥慢慢給她降下來，孩子小，一下子撤藥怕她受不了，現在我們的信心已經大增了，前途是光明的，恐怕走起來還是很艱辛的，我們會按照您的指導堅定走下去的，謝謝您！

2010/10/27 10:01:59 宏

是，強迫症是比較麻煩的一種疾病，多數患者要經過一個艱辛過程。

2010/10/27 10:03:01 宏

我們頭痛的是患者能否很好配合治療，只要能配合的我們基本都能治癒。

2010/10/27 10:06:31 小欣母親

我們現在也堅信這一點，孩子也知道是沒有靈丹妙藥的，以前的練習方式不對，她太急於看到結果，想立刻解除痛苦，所以總是說練習後也沒有感覺，現在她已經意識到這一點，我麼也做好了打持久戰的準備。”

在打坐中可能是吃藥的因素特別容易困，經常會睡著。打坐時不能安住在那裡不停地在動，父母便有些擔心，強制其不要動。我給父母解釋：“不必刻意地控制動作，打坐時我們教她，去觀察想動時的衝動，先別急著動接納它，不行再動一下沒問題。只要在這個衝動上練習了接納就是在治療強迫症。”

小欣有時練習刻苦，在諮詢中就能感覺得到，如有一次我問：“小欣現在還晃腦袋嗎？”“還晃，它就是如此。”練習鬆懈時遇事就開始糾結，想不起它就是如此。

隨著病情的好轉，家長開始慢慢地給孩子減藥，每次減藥後強迫動作會有些加重，過幾天便好一些。到春節後有幾天感覺特別好，自己以為康復了。當時提醒她這只是暫時的，離康復還有一段距離，過了幾天出現反復特別沮喪。

到 2011.4 月中旬以後，自己對治煩惱越來越嫻熟，便主動提出要減少諮詢次數。在輔導中也很少發刀子這類圖示及不再有意刁難老師。

7 月療程到期，玩火、罵人基本好了，晃腦袋、尖叫偶爾還有，9 月返校讀書。10 月回訪孩子父親，他說：“最近又去大醫院找專家，專家不贊成把注意力放在身體上。吃的藥現在僅服 8 分之一片，專家說服的太少，要加到一片。”2012.6 月再次回訪時，家長說：“強迫動作還有一點點不重。”叮囑要堅持練習。

總結：取得這樣的療效讓我有些意外，可能是患者比較聰明理解能力強，再加之病程短，不良的心理習慣固化不深，家長也積極配合等因素所致。

後 記

我深愛認知療法的理論，體會到這個理論把強迫症的發病機理解釋得最清晰，故把本書命名為《強迫症的內觀認知療法》。

我盡力想把每一個思想的來源在書中反映出來。由於我沒有受過專業的文獻引用訓練，在引用上可能不是很規範，同時以前看書的時候沒有想到將來要出書，所以沒有收錄資料的習慣。有些資料只是大致記得是誰說的，到底是在哪本書第幾頁實在記不清楚，加之我的視力不好，要一頁一頁地去查也吃不消，這是比較遺憾的事。書中提到的資料除了極少數外，在百度文庫中都能查到。從我學習心理學的體會來看，閱讀心理學的書籍是要把書中的每一句話，都和實際情況做對比，看書上所說和實際生活符合嗎？如此讀書效果方好。但是，一般的強迫症患者很少會有這樣的耐心，因而不少患者雖然讀過不少書，卻沒有真正地理解和把握書中的內容。為此，在寫本書的過程中，我儘量地多舉例，力求降低讀者閱讀的困難。

由於我身體很不好，時常寫不了幾個字便感到精力不濟，只好暫停下來。有時十天、半個月都不曾寫一個字，本書拖了一年的時間才完成。因為健康的緣故，有些地方未能精雕細刻，這是比較遺憾的地方。希望在以後慢慢完善，並且把實踐中發現的新思想、新理念在再版時奉獻給大家。

最後，感謝施旺紅教授對本書出版給予的大力支持。

周 宏

2011.5.31 于西安

此電子版是原書 50%的內容，因為是自費出版，書尚有很大一部分存留，所以不能全部免費供大家閱讀，希望大家能支援正版，這是淘寶官方店
<http://item.taobao.com/item.htm?id=13487958074>

這個電子版是在原書的基礎上，根據方冰老師的意見，對什麼是自動思維？進行了更加深入細緻地講解，建議看過書的讀者再看看這個修改版。

我目前在昆明和張陽老師合作成立了一個新的機構——“雨印內觀工作室” <http://www.yuyinneiguan.com/> 主要從事內觀的研究及教學工作,致力於把我們的研究成果推廣開來，使之能幫助到更多的強迫症朋友。

勘誤：紙質書中 81 頁 14 行“我過去工地打工、去艱苦地區鍛煉、當兵、上戰場、甚至出家” 掉了個“想”字應為“我想過去工地打工、去艱苦地區鍛煉、當兵、上戰場、甚至出家”

117 頁這段應為小字體是引用別人的文章：

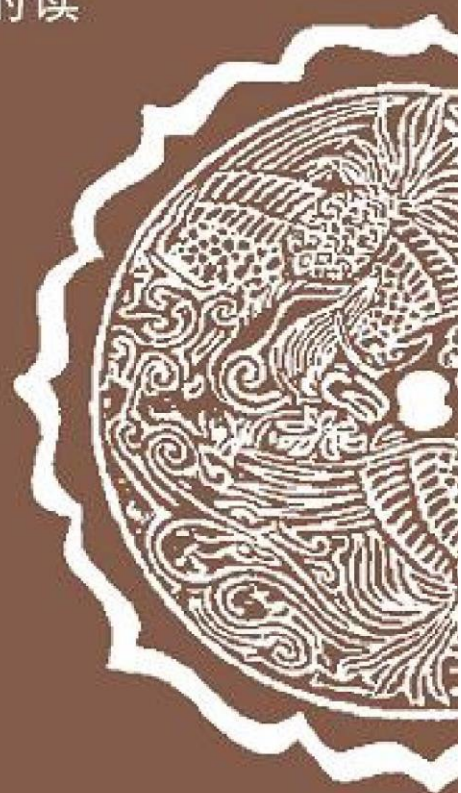
“每當我在治療上遇到一些父母那樣子過度關心孩子時，我就不禁要想，如果不是很嚴重的事，就讓他有機會多犯些錯吧，有犯錯他才會從挫折中學習到很豐富的東西。一直成功只會學習到驕傲和僵化的思考模式。但是我通常是不會這麼跟父母說的，因為這群父母通常都堅信著一點——他們給孩子的路就是最好而且唯一的一條路。”

周 宏

2012.7.19 于昆明

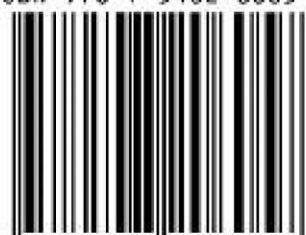
Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder

这是一本将佛教心理学，用于心理治疗方面最为成功的著作，成功地解决了强迫症治疗领域的主要技术难题，对喜欢佛教心理学的读者来说，也是一本非常值得一读的佳作。



上架建议：心理学

ISBN 978-7-5482-0605-7



9 787548 206057 >

定价：24.00元