



忧郁病， 我不怕

忧郁病，我不怕，
对付它的办法就是按照圣严法师所说：
面对它、接受它、处理它、放下它。
就是这么简单。

玉
著

图书在版编目(CIP)数据

忧郁病,我不怕/李子玉著.——北京:中国人民大学出版社,2012.1
ISBN 978-7-300-14588-4

I.①忧… II.①李… III.①散文集—中国—当代 IV.①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211301号



《忧郁病,我不怕》

李子玉 著

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规 格	170mm×210mm 16开本	版 次	2012年1月第1版
印 张	11.5	印 次	2012年1月第1次印刷
字 数	120 000	定 价	28.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

打开天窗
说亮话

生活

LIFE STYLE



The title '忧郁病，我不怕' is written in a vertical, calligraphic style. The characters are arranged from top to bottom: '忧', '郁', '病', '，', '我', '不', '怕'. There are several stylized leaf illustrations scattered around the text, some overlapping the characters.

忧郁病，
我不怕

李子玉 著

中国人民大学出版社

·北京·

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

繁体版自序 6

自序 10

前言 情绪病与家庭 李欧梵 12

第一章



自身的感悟

/ 凡人烦人 18

/ 禅修的感悟 22

/ 顽石的体悟 26

/ 解梦结 30

/ 追寻紧张的根源 34

/ 解开心中结 38

/ 从贪嗔痴看忧郁病 42

/ 病苦随心转 46

/ 印度杂感 50

/ 妈妈的眼神 56

/ 戒、定、慧 60

/ 修禅的法则 64

第二章

情绪病患者的故事

- / 忧郁的妈妈 70
- / 破镜重圆的晴儿 78
- / 历经沧桑的日红 84
- / 宽恕丈夫的娜娜 90
- / 放下仇恨的婉玲 96
- / 寻找爱情的翠儿 102
- / 学会自我认同的少妇 110
- / 半生儿女债的钢琴家 117
- / 走出失恋阴影的A君 125
- / 克服丧妻之痛的友人 131
- / 忧郁与躁狂的两人 138
- / 随心的自白（徐深执笔） 145
- / 小结 150

第三章

每个人都能克服病魔

- / 我的抗病八法 154
 - / 她能克服病魔，我为什么不可以？ 166
 - / 奚淞老师的一株菩提树 170
- 后记 176

繁体版自序

《忧郁病，就是这样》一书出版至今转眼已两年了。借着这本书，我结识了许多有缘人，这些人多是我的读者，现在则成了我的好朋友。他们当中很多人也患有或轻或重的忧郁病，所谓同病相怜，我们彼此比较了解。说来我十分感谢上天的眷顾，我患病十年，至二〇〇一年的九月，我的病终于痊愈了。上天赐予我一支能写的笔、一颗敏感的心灵，能感受别人的痛苦。病好了，我开始在报纸上写专栏，愿意和读者分享病愈的快乐和患病的忧伤。

二〇〇一至二〇〇九年，我的病情控制住了，情绪没有很大的起落。偶尔有睡不好的时候，我会做些运动，吃一点中药，把生活调理一下，又慢慢改善过来，令我以为自己的病已经彻底痊愈了。于是在二〇〇八年五月，我写了前面提到的那本书，等于跟忧郁病说“永别”。谁知世事是无常的，也不是绝对的。

从二〇〇九年的十月初旬到中旬，我的情绪起了变化。某天的夜里，我彻夜辗转难眠，膀胱综合征来犯，一夜如厕不下十次。第二天精神十分紧张，说话速度快如念急口令，心口翳闷，五内如焚，唇干舌燥，全身肌肉拉紧。这一切的缠身症状，让我知道它又来了。

经过多次病发，我对于病魔可说是了解得非常透彻。所谓“知己知彼，百战不殆”，既然了解，警觉性也就强多了。此次病发是有原因的。其一，我把抗忧郁病的药停服了三个月，以几种维生素代替。其二，二〇〇九年我陪伴丈夫到处讲学，出差好几次，几乎每个月都要坐飞机，我们也都累了。其三，丈夫快要退休了，我们对未来存疑，有许多未定的新计划。仔细分析起来，就是心身得不到安定的感觉。我向来缺乏安全感，这东西是个“心魔”，它伺机而动，把我弄得坐立难安，睡不安稳，食不甘味，情绪浮躁，人就垮下来了。

可幸自觉性强了，我立刻知道如何应付它。与自己 and 亲友沟通是解决问题的第一步。先找出焦虑和紧张的原因所在，然后接受它、处理它，最后放下它。依着这四个步骤的方向行事，只几天的时间，我大致上就把“病魔”拒之门外了。这回是它被逮住了。我可以逍遥“法”外了。这“法”就是病根，也可以说是致病之根源。我这次真正找到病之根源，我的病很快就治愈了。

我生病的时间越长，次数越多，就越能了解此病的成因。经过我长期以来的观察所得，凡患情绪病的人，虽然致病的成因各异，却总也逃不过

一个重要的因素——一个人在成长过程中与家人的关系出现了谬误。一直以来，在中国人的家庭里，传统的人伦价值观念主导了亲人之间的相处模式。社会不断演变，旧有的思想观与现代的显然大有不同，矛盾的发生是很自然不过的事情。在寻常的家庭中，父母跟子女的关系尤其容易产生矛盾，这就是所谓代沟，代沟引发的问题很多，如果处理不当，大者可以导致许多家庭悲剧，小者则令家庭成员的心理发展不平衡而患上情绪病。

多年来，我认识了许多患情绪病的男女，他们的病有深有浅，有已经痊愈了的，也有仍在跟病魔纠缠中的。这些人大都有着不很愉快的童年，在人伦关系里都有着某种程度的偏差或缺失。在孩童的成长过程中，一定会遇上或多或少的挫折，挫折感影响了原本失衡的情绪，日久成病，这就是远因。若没有注意它，它就会随着新近碰到的情感冲击而引发忧郁病，我们称之为得病的近因，也即病之触发点。病势已成，病者被杀个措手不及，要治愈就非得服药不可了。

我认识的情绪病患者中有男有女，有老有少。他们受到病魔的折磨很深，但他们都有着同一特点：他们的心性均是善良而且敏感的，本着助人助己之心，愿意接受我的访问，把他们痛苦的经验公之于世。这种精神是

伟大的，而且勇气可嘉。面对病苦需要十足的勇气，并不是一般人可以轻易做到的。在此我特别向他们道谢。

在这本书的第二章，我访问了十多位病患者，借着他们的故事，希望可以给读者一些可资借鉴的地方。为了维护他们的私隐，我把真实姓名隐去了。由于访问稿大部分都没有录音，而是凭着自己的记忆写下来，其中细节或有错漏，但大致不会影响故事的完整性，希望他们多多包涵。其中一篇《随心的自白》，多蒙作者徐深以第一人称亲自执笔撰写，特此感谢。至于后记部分的一些灵想，则来自好友师奶仔，她给了我很大的鼓励，我才能把这书的稿件交出。最后更要感谢《温暖人间》杂志社，他们提供专栏篇幅给我，让我写稿，最后结集成书。

最重要的当然是要感谢老公欧梵，他为我写了很好的前言，每本书他都为我写前言或后记。如果没有他在精神上的支持鼓励，我绝不可能一本接一本地出版新书。

谨以此书献给他。

自序

天窗文化的孙小姐嘱我为新书的简体字版写序，原来要说的话在繁体版自序中大都叙述过了。在这里，我说一下繁体字版出版之后的一些遭遇吧。

借着这本书，我又碰上许多有缘的读者，他们主动通过出版社和我接触，其中许多是年轻人，我和他们在交往中建立了友谊。我发觉情绪病越来越年轻化，他们患的多是躁郁症：情绪时而高昂，发病时仿佛自己是“超人”，可以做任何事，雄心壮志、意气高昂，把自己的精力消耗殆尽，最后情绪下沉到谷底，像泄了气的皮球，再也动弹不得。

我看见这些年轻人所受的苦楚，真是心疼他们，这么年轻，难道要受一世苦？我跟他们交谈，常有恨铁不成钢的焦虑。我从他们身上也学到不少东西，我告诉自己：我为他们的苦急不来，每个人成长都必须付出代价，正如我自身一般，经历过无边的痛苦，然后才学懂如何面对人生。人变得成熟了，才可以从苦困中挣脱出来，积极面向人生，从而把经验告诉正在痛苦情绪中挣扎的人，这样做可以达到助己助人的目的。

这本书的写成，其实就是凭着助己助人的意念而来的。患病者以无私的爱心，把自己的故事公之于众，虽然面对痛苦是艰难的，但凭着一股勇气说出来，也就是接受了生病的事实。随着服药的功效治疗，慢慢产生效果，至于何时可以痊愈，只要本着放下自在的心意而行就可以了。

最后，我把圣严法师的几句自在语转送给各位读者：面对它、接受它、处理它、放下它。是法师的话帮助我从忧郁病中走出来，现在我衷心地告诉你，只要你愿意依着这四个步骤渐次做，你的病也可以康复，这正切合了我这本书的书名：忧郁病，我不怕。

前言

情绪病与家庭

李欧梵

我的老婆李子玉要我写一篇“前言”，其实这只能算是“后记”——阅读书稿后的感想，放在书前，作为介绍。

这本书和老婆的上一本书《忧郁病，就是这样》不同，因为内容扩充了，不仅谈她自己近来的经验和感受，而且也说了很多其他人的故事。这些人都是她的旧友和新知，每一个人都把自己的经历坦诚地讲出来，然后交由子玉记录改写。这本身就不简单，因为需要很大的勇气，才敢把自己的“私事”和盘托出，值得钦佩。

然而，忧郁病能算是“隐私”吗？我认为不是。它是一种病，现代人患的越来越多，理应互相照顾，并且把这层不必要的隐私面纱揭开，以便人们了解这种病的原因和真相。这也是子玉写上一本书的主要目的。

料想不到的是，书出版后，有不少人看，甚至进入“畅销榜”，子玉也因此交了不少新朋友，大家见面互相交换经验，这才发现原来每个人都患过不同程度的情绪病。子玉在本书中改用“情绪病”这个名词，因为内容涵义较宽泛，包括典型的忧郁病（depression）、抑郁亢奋两极症（所谓bipolar syndrome）、精神分裂（schizophrenia）、狂妄症（paranoid）以及其他引发情绪大幅波动的症状。这些情况，华人社会至今了解得还不

够，甚至不少人认为这不是病，只不过是闹情绪而已，所以不必看医生。问题是，一时好不了怎么办？在一片无知的情况下，似乎就束手无策了。所以近年来香港有不少民间组织和义工，更有患此病痊愈的人，自动自发地帮助初次患者。这也是一个值得注意的现象。

子玉自动自发和几位好友去救助患者，有时也由于她自己的赤子之心而感动了别人，自愿交换经验，大家成了好友，互相关照，感受到一股人情的温暖。我读了本书中这些人的故事，深受感动，也愿意在此把我的一些个人观点提出来。

记得我们在台北小住时，子玉曾向一位出版界的朋友谈到这本书的内容，他听后只说了一句总结的话：“看来每一个故事多多少少都和家庭有关”，这一句话看似平凡，却一语惊醒梦中人。以子玉自己的家庭背景而言，她幼年贫苦，和哥哥及外婆相依为命，也深受外婆极为保守的价值观的影响，至今还不时向我引用外婆当年的话。现在回想起来，外婆何尝不也受到环境的影响，时而把怨气发在外孙儿女身上？子玉的个性温柔而敏感，而外婆偏偏又重男轻女，对外孙女管教甚严，多年下来，子玉内心积郁，但压抑后迟迟未发，直到成年以后才一发不可收拾，变成了她患忧郁病的主因之一。

这是我和她多次交谈后逐渐悟出来的，她初不承认，甚至觉得我这一套说法受到弗洛伊德的理论影响太深，后来和心理医生多次谈话后，才逐渐接受这个“可能性”。中国人讲孝道，外婆辛辛苦苦把她养大，怎能事后忘恩负义？我认为这恰是一种伦理负担。

子玉和她母亲的关系更复杂，双方的爱都很深，却没有表现出来，这在她的多篇文章中都描写得很清楚，也很动人，特别是《妈妈的眼神》那篇文章，我每次读都深受感动。看过这些文章的读者都知道，子玉和她母亲之间多年因隔阂而导致的“怨情”，只有在最后才得到和解。母亲去世之前，子玉把心事和盘托出，才引发母亲多年积压在心头的对女儿的歉疚之情，相互的爱才得以充分交融。

这一段亲身经验，非子玉所独有；她和不少旧友新知——特别是女性朋友——交谈之后，发现几乎每个人都有类似的经验。这又是中国孝道的现代“变奏”。我和妻子时常讨论这个问题，而且越来越感到问题很严重。

母爱是天经地义的。中国文学史上不知有多少诗篇文章赞扬母爱——从古诗“慈母手中线”到丁玲的长篇小说《母亲》，没有任何作家质疑过此一真理。妙的是，如果母亲是后母的话，情况恰好相反，几乎没有一句好话，这一点，中外皆然，比对“后父”的批评更严厉。我不禁要大胆地问：是否每一个母亲对子女都毫无保留地热爱，而且不求回报？倒过来说，是否每个儿女对母亲都感激不尽，一生爱到底？至少我亲眼看到的香港情况并非完全如此。爱是天性，中国传统文化中更把这种天生的情感和道德伦理连在一起，假如二者之间能够很自然地融合，当然没有问题；如果事实与理想或愿望相差甚远的话，又如何面对？我的观察是：双方都不愿意面对，因此长年累月积郁成疾。更令我不安的是，甚至有母亲不愁衣

食但依然每月向子女索钱的例子，似乎这也是天经地义的事，而子女们即使经济困难，也照付不误，否则就是不孝！

我并非反对父母养育之恩，但子女报答的方式是否就是金钱？我不禁想到自己早已过世的父母，他们从来没有向我要过一分钱，甚至连自己的坟墓，都是以分期付款的方式先盖好的。我至今思之深感愧疚，但也记得母亲说过：“只要你事业有成，生活得很幸福，就是对我们最好的报答。”也许我的父母亲是一个例外。

中国的传统经过“现代化”的洗礼后，不少美德变得丑陋不堪，再加上现代社会的种种压力，遂变成各种情绪病的根源之一，我只是举了一个最粗浅的实例而已。除此之外，父子、兄弟和亲戚之间的那种纠缠不清的情况太多了，此处不能细述。当然此非华土所独有，外国类似的情况也不少，但解决方式不尽相同，此处也不能详论。令我感到疑惑的是，为什么在今日香港的华人社会还没有人公开讨论这个问题。

当然，家庭作为情绪病的主要因素，只能算是一个大胆的假设，有待继续求证。或许有不少人反对这种论点，然而我读了这本书中的真人真事之后（子玉的叙述文笔从不夸张修饰），不得不同意前面提到的那位出版界朋友的说法。俄国小说家托尔斯泰在他的名著《安娜·卡列尼娜》开头说过：“每一个幸福的家庭都很相似，但不幸的家庭却各个不同。”读完子玉的这本书——特别是第二章——之后，我对这句名言的领悟有所不同，还要加上一句“变奏”：中国每一个家庭看来都很幸福，但内中不幸的故事可多了。